



香港文匯報訊（記者 鄭伊莎）參加未來之星活動對年輕學子而言，也許會有不同方面的影響，近日入選「十大傑星」候選人之一的李雪萍，數年前通過未來之星同學會加入香港青年會，開啓了認識國情的第一扇門，也播下投身青少年社會服務的種子。今天的她已是香港青年會常務副秘書長，帶領過逾千名學生到訪內地。她認為港生只有親身了解祖國的最新發展狀況，細心體會，自會明白內地及香港本來就是「一家人」，又期望以自身微小的力量，繼續組織更多青年人北上認識國情，做到薪火相傳。

未來星蹤

跟星緣分甚深的李雪萍，在2007年參加過國情班後，翌年隨即加入幹事會。回憶起8年前首次上京的經歷，她笑言最難忘當時體驗了很多人生的「第一次」，包括首次代表整團學生在軍事營發表感言、到清華大學上課、到天安門觀看升旗禮等，「在軍事營發言時，心情既興奮又激動，與軍人在午餐期間的交流，發現他們沒有想像中的嚴厲古板，反而很樂意分享他們訓練的點滴，都是很難得的體驗。」

是次參訪經歷，令當初對祖國認識模糊的李雪萍打開了認識國情的第一扇門，同時成為她日後積極帶領更多學生踏足內地的一大動力。她在2008年「上莊」加入未來之星幹事會，擔任活動統籌幹事，帶團到訪南京。在統籌未來之星活動時，她認識到香港青年會，遂於2009年「落莊」後，參與該會的義工活動，協助統籌兩岸四地的大型青年交流團。她說：「未來之星就好像母親一樣，孕育了我們一班幹事，幫助我們踏足社會，繼續服務香港和內地。」

膺「傑出社區服務人士」

李雪萍近年積極義務策劃學生交流團，2010年珠海學院工商管理系畢業後，現職活動統籌公司助理總裁，亦於香港青年會擔任常務副秘書長，協助籌備各項交流活

動，「推動這些活動對於我也有很大啟發，希望有更多學生可以認識國情。」今年她獲「民政事務局局長嘉許計劃」頒發「傑出社區服務人士」嘉許狀，表揚她積極推動青少年社區服務。

經常與學生接觸，她了解到不少大學生對國家存在誤解或偏見。她分享指，與學生交流時發現部分人受親友影響或傳媒渲染，總是一面倒批評內地的不是，「每個團總有兩三個這樣的學生，他們不會因為參加了交流團就立即對內地改觀，但至少在初步認識後，不會再那麼偏激，願意深入了解內地的實際情況，這樣已經很足夠了。」她又指大部分學生到當地走一走，與外交部官員、軍人或當地學生交流過，有機會更全面了解內地的發展，誤會也就可以逐漸釐清，並會明白無論內地及香港都是「一家人」。

大學生能獨立思考判斷

內地交流團很受學界歡迎，但也有陰謀論者質疑這是「洗腦團」，對此，李雪萍認為，大學生都有獨立思考的能力，「有誰可以在短短數天內『洗他們腦』呢？他們都長大了，識識判斷，你講大話只會令他們反感。」

過往有不少同學在活動完結後，紛紛請她推薦其他類似的交流團，希望認識更多，亦有學生翌年回來義務擔任工作人員，協助籌辦活動及帶領學弟學妹到訪內地，延續未來之星薪火相傳的精神。



■李雪萍（右）到訪南京大學同學家中，偶遇同學的媽媽是奧運火炬手。受訪者供圖



■李雪萍（右五）在2007年與組員首次到北京清華聽課，獲益良多。受訪者供圖

壓力化動力

香港文匯報訊（記者 鄭伊莎）要統籌近百名學生參與的內地交流團，策劃過程總是吃力不討好，對於要「擔大旗」的李雪萍而言是一大挑戰，有時難免感到壓力沉重。不過，她善於將壓力化為動力，而當籌備經驗累積得越來越多時，亦有助下次把活動辦得更順利。

看似簡單的數天交流團行程，事前的籌備工作並不輕省。李雪萍分享指，從與內地相



■李雪萍認為，未來之星成為她認識國情的第一道門，更是培育她投身青少年社會服務的種子。黃偉邦攝

經驗助統籌

關部門接洽及討論到訪安排、準備財務報告、計劃書、學生面試、行程籌劃、招募義工等，約需要半年才可完成，過程中亦需應付許多瑣碎事務，「壓力的確會好大，擔心會有不完善的地方。」

細版小冊子 隨身掛兜「大頭蝦」

她憶述，5年前負責統籌的學生外交團，曾因經驗不足而遭批評行程安排混亂，令其

壓力沉重。不過，吸取經驗後亦助她下次有更完善的安排。李雪萍表示，當籌備經驗累積越多，亦可通過與五湖四海的義工合作，而構思出新念頭，統籌過程會更順利。

她舉例說，以往會要求學生隨身攜帶團證及行程小冊子，但有不少「大頭蝦」的學生會將小冊子遺留在酒店或參觀地點，令她大感頭痛；經過義工提點，她遂將小冊子的排版縮小，以便學生可將之放入需掛身的團證膠套中，讓學生隨身攜帶，做法既環保，又方便了同學，故獲得不少同學讚賞。

「堅趣」才能規劃人生

生涯歷程

早前由賽馬會委託，業已完成的一項意見調查顯示，超過八成受訪者表示不知道何謂生涯規劃。縱然如此，亦有約七成受訪者認為，年輕人在計劃未來職業時應以興趣為先，其次才是「工作穩定性」（46%）和「工作收入」（43%）。

以興趣為主要考量條件，可以有兩種解讀，首先是年輕人對某一類範疇的職業表示有興趣，如零售行業，另一種解讀是年輕人能把自己的興趣、嗜好（hobby）或是休閒活動（leisure），如街舞、魔術、足球等，轉化為職業。有學者認為興趣（interest）需求是引起內在動機的其中一項基本條件。反過來說，若從事個人沒有興趣的學習或是工作，只會削弱內在動機，適得其反。

努力後得到滿足

西方學者Stebbins早於1992年提出深度休閒（serious leisure）。有別於閒逸休閒（casual leisure），後者是指有即興、遊戲或是娛樂性質的活動，並不需要特別技巧和訓練，目的是消磨時間，放鬆休息。深度休閒卻需付出努力，堅持到底，從而達至自我表現，自信心增強等持久的利益。深度休閒並不如一般休閒活動能為從事者帶來輕鬆歡愉的感覺，比方說，長跑活動總是夾雜着肉體上的痛苦和意志上的衝擊，但同時它亦能帶來深遠的滿足感，對自己的興趣專長產生強烈的認同。

學習、工作和興趣是相互關連的，起始的興趣活動可能成為專長，甚至轉變為工作，但興趣與工作亦可以雙軌發展，各自各精彩。生涯規劃如能從年輕人的興趣專長出發，將有助於啟發年輕人參與，並發展可轉移至職場，以至於其他人生場域的正面態度、知識和技能，如專注、溝通、分享、合作、精進等。

閒談間，兩位資深社工均認為深度休閒、專注興趣等用語，對本地年輕人來說，未免太過學術和認真。一時間喪玩、爆趣、堅好玩等「潮語」襲來，好不過癮。我們認為「堅」字有着堅定、堅持和認真的意涵，因此創造出「堅興趣」一詞。到最後，更省略一點，變成「堅趣」，以撇除即興和輕鬆的聯想，況且「趣」這個字，有着一路走來，以取成效之意。沒有那麼堅的，或許名之曰好玩的「輕趣」。有天潮語「輕趣」、「堅趣」不脛而走，或許象徵着年輕人樂於從興趣出發，走上生涯規劃歷程之路。



■黃昌榮
香港浸會大學社會工作系教授
「賽馬會鼓掌·創你程計劃」首席研究顧問（社區）

人生如咖啡「練」出獨特滋味



人生路漫長，不同階段，自有不同選擇。像黑黑濃濃的咖啡，是濃縮還是卡布奇諾，只加一滴牛奶還是濃烈口感、是微溫或是滾燙，看的是經驗與口味，也是人生不同時候的溫度、速度與態度。

Henry自小在女青參與義工活動，曾擔任會內的青年活動工作助理，後來為了一試他感興趣的行業而離開女青，並同時報讀夜校進修自我增值。他知道自己性格外向，喜歡與人交談，便嘗試餐飲業經常需要面對人的工作。

二十出頭選擇不多，他於一連鎖快餐店工作，不消半年便獲晉升至餐廳經理。兩年間除應付日常運作外，他亦報讀了公司各類培訓課程，他笑言自己離職前幾乎參加了所有可參加的培訓，「因我深信，離開一個工作崗位前，應學會所有可以學的東西。可以學的東西不是說所有具體的事都要學，而是你有否嘗試做好每個工作細節，有否思考每項工作如何可以再做得更好。」

邊學邊做，Henry遊歷各處，慢慢找到自己真正對味的事。

他跟其他人一起創辦了「Sweet & Melt Coffee」，身為專業咖啡師，他身兼多職：從咖啡沖調、咖啡豆烘焙至咖啡機儀器維修皆是其工作，連管理部分也要參一腳，負責聘請員工並培訓人才。

閱人無數的他認為，人的態度，決定了人生

的高度，「如沖咖啡，不同的咖啡豆、豆和牛奶的份量比例、溫度、時間等因素，均會影響這杯咖啡的味道。同是咖啡，如何才能變得滋味？重點在於你肯不停嘗試，從中累積經驗，漸漸便會找到方法，去沖一杯專屬於你自己、美味而獨特的咖啡。」

有時時下年輕人缺乏方向，Henry又是如何找到自我的那條路？答案同樣如沖咖啡：不斷嘗試、不斷累積經驗、不斷認識新的事物，如像過濾紙隔掉苦澀的渣滓，剩下的就是人生最甘淳。曾擔任酒保及酒吧顧問的他，在舊同事介紹下認識了咖啡，自此欲罷不能，甚至變成自己的職業。

「我花了很多時間才找到自己的方向，但過去的時間沒有白費。因為在不同的工作中，我學會了不同的事，像如何管理一間餐廳、與客人相處之道等，這些都能應用在今日的工作上。我常說，工作不要怕蝕底，因為你從中學到的，往往畢生受用。」

由當初茫無頭緒的雛鳥，到今天展翅成一名專業咖啡師，Henry的發奮過程中充滿挑戰。像一杯沖得濃郁的Macchiato，基底雖苦，但加了牛奶下了焦糖，卻是不一般的濃香甜意。他寄語每位年輕人，只要活在當下好好苦練，每個人的人生，都是一杯獨一無二的咖啡，黝黑中閃出光芒。



■沖咖啡的重點就是不斷嘗試，才能找到方法沖一杯專屬於自己的咖啡。資料圖片

你們想嘗試相關職業嗎？快快讚好我們的專頁 (<https://www.facebook.com/hkywcaclap>)，再inbox我們你的姓名及聯絡電話，只要有5位15-21歲、沒上學又沒有工作的年輕人參加就可成行，希望大家踴躍報名。

■「賽馬會鼓掌·創你程計劃」香港基督教女青年會生涯規劃服務隊（香港島及離島）

生涯規劃

世界那麼大 你想看什麼？

職說未來

「世界那麼大，我想去看看。」早前河南女教師顧少強就憑這封10個字的辭職信打動無數網民，有人更聲言肯掏荷包贊助她旅遊圓夢，可惜網民只是一廂情願，傳媒及後報道顧辭職後從沒出國，她只是結了婚，搬了家。

旅遊流浪為見識？

炒作？不如說是「時勢造英雄」。今時今日，去旅行象徵生活態度和品味，甚至是與時代接軌的必然生活方式。上班族放假的指定動作是旅遊，青年的型格指標是流浪，連中小學生的學習常規都是數萬元的遊學團。學生當中，十居其九的志願都是畢業後去工作假期或出國留學，問他們為什麼，答案不外乎「見識吓」、「體驗吓」，再問深入些：「想見識什

麼？體驗什麼？期望有什麼得着或改變？」則沒有太多學生能提供實在答案。

Shamsia Hassani，阿富汗首個女性街頭藝術家，至今只在伊朗和阿富汗兩個極權國家生活過，她的塗鴉遍佈喀布爾大街小巷，為要表達她追求和平的抱負。她說：「我想透過牆上的色彩遮蓋戰爭的不幸回憶……要是我能做到，就可以將戰爭從人的腦海中除去，我希望阿富汗因為藝術而聞名，而非戰爭。」（I want to colour over the bad memories of war on the walls... and if I colour over these bad memories, then I erase [war] from people's minds. I want to make Afghanistan famous because of its art, not its war.）活在牢籠裡的Shamsia從未走得遠，眼界卻比別人闊。

目不識丁卻幸福

另一個是常秀峰，亦即梵高婆婆，她是農民，

未讀過書，70歲才第一次執筆畫畫，卻畫出與梵高相似的風格。梵高婆婆不知梵高是誰，只知他很苦悶，因為他筆下的向日葵沒有太陽沒有水，都是枯萎的。她說自己的向日葵自由自在，象徵自己的幸福。能透過藝術品準確洞察作者的內心，且活在當下、常存感恩的智者，是一個目不識丁的老村姑。

可見，一個人飛得多高、看得多遠，不必靠飛機望遠鏡，一顆心就夠。世界這麼大，你想看什麼？遊山玩水的同時，又渴望得到什麼？是一張張在Google都能搜尋到的風景相，還是山水間的微妙人情？是體會深廣的文化風俗，抑或僅僅為了洗滌壓迫，找出應走的方向？世界那麼大，空間這麼小，何妨多花一些時間，動一點心思，靜靜總結過去的得失，細細思量期待的未來，再決定人生的旅途。

■學生發展處講師 盧可恩
HKDI及IVE（李惠利）

