

李小龍「復活」教健身 理大生「鬼點子」奪冠

虛擬巨星指點出拳 零售賽擊敗英美意日尖子

香港文匯報訊(記者 姜嘉軒)已故國際知名武打巨星李小龍,其挑戰自我、超越極限的精神至今仍影響世界。4名香港理工大學的女生看準這位超級偶像的強大感染力,設計出「李小龍智能健身中心」,將李小龍的鍛煉方法與高科技訓練產品共冶一爐,結果構思獲國際大型比賽評審賞識,脫穎而出勇奪冠軍。她們分享摘冠感受時坦言,曾在構思路上反覆自問:「這個點子有何特別?」經過無數次修改,精益求精才獲佳績,這也是受到李小龍不斷追求突破的理念影響。

世界零售業大會舉辦的未來零售領袖挑戰賽,本年要求參賽者以家鄉的標誌性人物作主題,並構思一個可行的零售計劃。理大時裝零售學系女生林思圻、李康琪、韓國女生Ashley,聯同時裝設計學系女生蔡錕婉合組團隊,以國際知名武打巨星李小龍作為核心意念,構思出「李小龍智能健身中心」。他們遠赴羅馬跟來自英、美、意、日的精英學生比拚構思,最終獲得全場總冠軍。

房間投影變態 餐單參考「龍膳」

「李小龍智能健身中心」設有大量高科技健身器材,包括可即時檢測人體狀況、及有按壓肌肉功能的生物纖維緊身衣,並由李小龍的立體投射影像作虛擬教練,指點用家出拳方式或提示訓練進度。中心設有可隨時改變房間背景的投射裝置,用家可選擇置身不同環境。四名女生還特意參考李小龍的膳食餐單,設計多款營養飲料。中心選址中環國際金融中心,計劃中還包括大型跑步賽事(Bruce Lee Run)作為大型宣傳。

四名柔弱女生竟會選擇雄赳赳的李小龍作為題材,原來這是Ashley的主意。她以外來人的角度考量,一講到香港的標誌性人物,第一時間就想到李小龍。在定案之前,各人只知李小龍是武打巨星,故要四出搜尋更多資料,蔡錕婉指:「把李小龍的電影看一遍是最基本的準備,還要熟讀其武術及哲學理念,最近文化中心正舉辦李小龍展,當然亦有到場取經。」

李小龍平生自我要求極高,經常嚴格地訓練體能,所以「健身中心」是四名女生首先想到的計劃核心。不過,如何令健身中心突圍而出,則令女生們費煞思量,各人最終決定引入高科技健身器材,林思圻指:「不少高科技產品,大部分從未在市場面世,因此事前必須作出大量調查,至少要證明有關技術已在研究階段,理論上可行,並非天馬行空。」

為了讓各項目紧扣主題,團隊又用上李小龍愛飲的蜂皇漿及人參,附以其名詞「吸收有用的,拋棄無用的」加上自己特有的,形成自我獨特的」作為宣傳,加深消費者的印象。

主題引起共鳴 教授支持構思

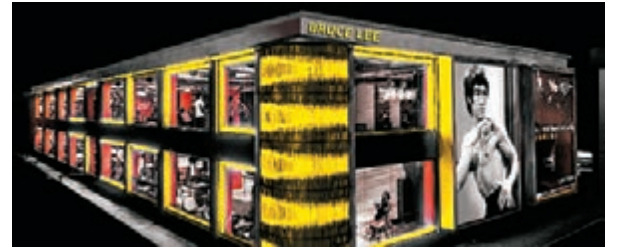
3名負責指導計劃的理大教授盧君宇、黃歡玉及鄭素珍均認同選擇李小龍作為主題是致勝關鍵,身為韓籍教授的鄭素珍指李小龍的成就,在世界各地均獲廣泛認同,很支持同學的構思。

以知名人士做代言人,是現代奢侈品常見的推銷手法,盧君宇舉例指,足球明星碧咸參與男裝品牌生意,C·朗拿度亦推出自家內衣品牌,讓人物跟品牌產生連繫,明顯李小龍的個人形象跟健身中心息息相關,構思讓人容易接受。

社會大眾以為時裝設計學生只會製衣,黃歡玉卻指學生有預測潮流趨勢及創造力才最寶貴,放在很多行業亦可大派用場。多讓學生參加大賽,更能鍛煉其解難及應變能力,面對一眾國際評審仍能鎮定講構思內容,讓學生上了寶貴的一課。



她們經過無數次修改,精益求精才獲佳績。左起:李康琪、蔡錕婉、林思圻。



「李小龍智能健身中心」概念相片。理大供圖



英國男模上台落力表演。理大供圖

羅馬街頭拉夫 英男拔拳相助

香港文匯報訊(記者 姜嘉軒)「李小龍智能健身中心」獲評審大讚「無可挑剔」,4名理大女生坦言構思過程絕非一帆風順,尤其安排男模在現場穿上緊身衣表演的點子,更是比賽前夕一道「神來之筆」,事前毫無準備。猶幸天公造美,竟讓她們合時在羅馬遇上來自英國的「救星」,自告奮勇充當男模,讓整個匯報過程錦上添花。

半年構思「ban橋」無數

4名女生用了接近半年時間構思及籌備比賽,其間想出無數點子,但很多都不可行,經歷不斷被導師「ban橋」的痛苦過程,最後才想出「李小龍智能健身中心」這個構思。團隊在抵達羅馬的最後階段,仍馬不停蹄地做了很多額外工作,林思圻指:「我們預早在場外派發傳單,鼓勵途人捧場支持,還預先準備了大量寫有Bruce Lee(李小龍英文名)的手帶派發予觀眾,並為評審額外準備特別版電子手帶,務求加深評審印象及現場氣氛。」

賽,其間想出無數點子,但很多都不可行,經歷不斷被導師「ban橋」的痛苦過程,最後才想出「李小龍智能健身中心」這個構思。團隊在抵達羅馬的最後階段,仍馬不停蹄地做了很多額外工作,林思圻指:「我們預早在場外派發傳單,鼓勵途人捧場支持,還預先準備了大量寫有Bruce Lee(李小龍英文名)的手帶派發予觀眾,並為評審額外準備特別版電子手帶,務求加深評審印象及現場氣氛。」

皇天不負有心人,各人的努力沒有白費,在派傳單期間更迎來「驚喜」。李康琪透露:「比賽前夕有人提議找男模穿上生物纖維緊身衣走到台上表現助興,但臨時要在羅馬尋找合適的男模談何容易?正當我們打定輸數,一名路過的英國人聽了我們的情況,竟願意擔任男模,身型更恰巧與緊身衣吻合,簡直如有神助。」

英國男模上台落力表演,女生們乘勢跟所有觀眾重演李小龍的經典出拳姿勢,將現場氣氛推至最高,她們均指此情此境畢生難忘。評審事後讚賞「李小龍智能健身中心」的構思無可挑剔,獲得冠軍實至名歸。事後林思圻更獲外國公關公司賞識,將遠赴紐約進行為期半年實習工作,擴闊視野。

大專入學面試貼士

6月中旬,一位中六男生在學校陰雨操場左右踱步,手上拿著英文老師替他批閱的講稿,口中唸唸有詞,認真非常;那邊廂家政老師也在縫紉室埋首苦幹,替男生準備那剛從師兄處借來的黑色西裝外套,把它變得筆挺無痕;隨後班主任也前來幫忙,教導男生如何打領帶……

以上的情景絕非虛構誇張,男生需盛裝出席的,不是中六謝師宴,而是大學入學面試!

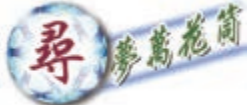
每年5月至7月期間,不少的大學課程也會邀請文憑試考生出席入學面試,而對很多中六同學來說,這是他們懂性以來得自己面對而又影響未來前景的重要事件之一。

入學面試主要分個人和小組兩種,不過,由於文憑試考生眾多,因此大部分均以小組形式進行,語言亦以英語或廣東話為主(課程特別列明除外)。以下幾點總結了過往同學的經驗和大學招生人員的建議,僅供同學參考:

- 1. 做足「功課」:**事先從院校開放日及網頁、學校老師、校友等了解相關課程的背景資料、收生準則等,如對課程或學科最新發展有獨到/原創的見解則更理想;同時亦須就中英文自我介紹、面試常問問題等做好準備。
- 2. 衣着得體:**除非課程有特別要求外,否則同學只需穿著輕便而大體的服裝(smart casual),以表示對面試人員的尊重;既不用全套黑色西裝上陣,也別穿短褲拖鞋彩甲染髮等,中學校服也不太合宜,簡單恤衫輕便西褲或及膝西裙便可。
- 3. 準時到達:**大學校園建築物繁多,要找個課室隨時可以花上一個小時。同學須事先看清楚位置,可以的話,於面試日前先到院校視察;面試當日也宜早半小時到達,往面試地點附近走走,順道了解一下心儀學系/課程活動。
- 4. 真誠坦白:**面試時,別弄虛作假,捏造答案,以圖取悅他人;大學教授和負責收生的人員身經百戰,同學的回應,對學科的熱誠孰真孰假,他們一眼便看得出,不信由你!遇有不懂回答的問題時不妨直認,並承諾會將勤補拙;有時候面試人員不是在考核你的知識,而是同學的態度。
- 5. 堅定自信:**小組面試時,同學表現緊張在所難免;但過分緊張而導致驚惶失措,搖擺不定而大失水準便很不值;曾有考生於小組面試時,眼見前4位同學的答案跟自己不同,心中一怯,毅然從眾,更改自己的答案迎合他人。結果?因為答案並非自己真實、由衷的選擇,再詳細的解釋也難以打動別人。

■徐恩祖(學校發展主任)
中文大學教育學院
「賽馬會啟蒙·創你程計劃」

為動畫角色「發聲」 讀配音班易入行



毋須靚樣、不必化妝,只靠一把靚聲,他們就能行走娛樂界,在電影、電視劇中揮灑自如,說的不是歌手,而是替外籍人士說廣東話、為動畫人物添上靈魂的專業配音員。一直在幕後默默耕耘,觀眾總有機會聽過他們的靚聲,可是他們工作的心聲,卻並非人人知曉。

學歷要求不算高

19歲的阿嘉年紀尚輕,但已在配音專業工作了兩年,此前更曾聲演賣座動畫電影《玩轉腦朋友》。他表示,配音業工作主要分電視、電影及廣告幾個範疇,年輕人可按興趣選擇,而行頭對學歷要求並不高,如果年輕人語言能力高,就能參與更多不同類型的配音,作更多嘗試之餘,收入自然亦會較多。

年輕人如有心入行,阿嘉建議他們先報讀一些配音班,了解配音業工作和所需知識技巧,更重要的是認識由配音領班或配音導演擔任的配音班導師,由他們引薦入行。一般而言,配音班分初、中、高及實習班,而完成初班通常已有工作機會。

「當然,年輕人如果有信心,亦可自錄一段聲帶,然後寄到電視台或電影製作公司,如果配音領班或配音導演覺得合用,亦有機會因此入行。」阿嘉補充道。

薪酬按工作計算

薪酬方面,配音業主要是按工作多少而決定,薪酬不算穩定,但勝在多勞多得。阿嘉表示,除「聲演」外,行外人一般不知道配音員還有一種叫「打稿」的收入來源,「打稿即是看過片段後,再按角色的口型及發言時間,創作合適的對白,一份30分鐘的稿,就約有三百元,多打幾份也是不錯的收入。」

需習慣捱更抵夜

工作當然有利亦有弊,因配音工作多是通宵進行,捱更抵夜是常態,精神及體力經常透支,而薪酬不穩定、擔心工作量不足等更是實際的考量,行業的專業發展亦暫時未能跟上鄰近地區,「如在日韓等地,專業的『聲優』就是明星,會開個人演唱會及有忠實粉絲團,發展較多元化,但香港則仍有待發展。」

說到未來夢想及發展,阿嘉像任何一位藝術工作者般,希望能有一套個人代表作,也很希望能開設自己的製作公司,可以有更大的自主創作空間,但他自知其經驗及網絡尚不足,現時會作更



阿嘉曾聲演賣座動畫電影《玩轉腦朋友》。作者供圖



多嘗試,好好累積發展本錢。
看完阿嘉對「聲演」工作的介紹,大家有否興趣體驗一下這行業?只要於facebook (<https://www.facebook.com/hkywcaclap>) 讀好我們,並inbox我們姓名及聯絡電話,有最少5名15歲至21歲沒有讀書和工作的年輕人參與就可開班。大家快些報名參與啦!

撰文:「賽馬會啟蒙·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

職涯發展7能力



隨着經濟及科技迅速發展,就業市場與就業模式出現了根本的變化,努力讀書,考上名校,完成大學學位,進入大公司,逐步上位,已不再是個人職業發展成功的不變定律;相反,現今職業內容的多樣性及職位的不穩定性,直接令僱主對僱員的要求提升,就業流動率的相應提高,已成為了求職者必要考慮的因素。面對着這些變遷與機會,個人在職場上的表現已不是首要取決於學業成績、取得學位的多寡或個人智慧,而是我們是否擁有推動職涯發展的7種能力。

推動個人職涯發展的首要能力,便是要具備推動個人發展的動力,我們要懂得為自己建立正面的態度及對未來的盼望,明白職涯規劃的重要性,這項能力較多是一種心態,

正是提升其他能力的基礎。
接着是自我了解的能力,我們要懂得反省自己的需要,了解個人興趣、個性、價值觀、性向、對工作的期望、個人優點和缺點等,有了這樣的認識,我們做事才能發揮過人之處,避免浪費力氣,工作得以事半功倍。
第三是自覺學習的能力,因為要處理工作內容的多樣性及工作要求的持續變化,我們會經常發現自己的不足和限制,故我們要懂得爭取甚至製造經驗,找出當中的學習元素,並作適當的檢討和改善。
第四是認識工作領域的能力,掌握搜集資料的方法,了解工作的要求和進修途徑,找出合適自己的工作環境、機會與困難。
第五是設定目標、作決定及實行計劃的能力,選擇時可善用個人優勢和專長,把生活的抱怨解讀為個人需要,把需要轉為發展方向,再轉為事

業發展規劃,然後切實執行。
第六是通用能力,當中包括與人溝通和協作的的能力,只要我們細心留意,今天職場的成功要素乃是員工的人際關係、表達能力、在團隊中參與、領導和影響力等,通用能力很多時還會比專業能力更重要。
事業發展是一項重要的人生工程,很多人未能成功的主要原因只是因為定力和自律性不足,亦有一些未能照顧好自己的身心健康,因壓力而導致表現不理想,職涯發展的最後一項且非常重要的能力,便是有效的自我管理。

■崔日雄博士
香港中文大學專業進修學院
社會科學及教育課程總監
(全球職涯發展認證培訓師)
學院網址: www.cuscs.hk

