

港生北上交流 體驗記者甘苦

「范長江行動」再啓動 「兵分四路」了解祖國狀況



■姜在忠致辭時鼓勵學生了解祖國歷史文化及發展成就。



■各嘉賓與同學合照留念。 記者吳希雯攝



■陳林（左三）與歐陽曉晴（右二）將活動旗幟授予學生代表。

香港文匯報訊（記者 吳希雯）為讓香港學生體驗傳媒工作，香港大公文匯集團於2014年時首次舉辦「范長江行動」，讓港生到內地實習感受記者的甘苦。延續過往兩年的成功，「2016范長江行動」再次成行，並獲中央政府駐港聯絡辦公室及香港特區政府民政事務局支持。活動昨日舉行啓動禮，八十多名來自不同院校的獲選學生，將分別展開「甘肅行」、「內蒙古行」、「國企行」和「港企行」的採訪交流體驗，深入認識國家的社會狀況。

啓動禮昨日於大公報展覽廳舉行，由香港大公文匯傳媒集團董事長兼社長姜在忠、民政事務局局長劉江華、中聯辦青年工作部部長陳林、香港大公文匯傳媒集團副董事長兼總經理歐陽曉晴、中國香港何耀棣慈善及公益事業公司董事長何耀棣和孫少文基金會主席孫燕華等主禮。招商局集團辦公廳主任李亞東、中國港中旅集團公司辦公廳副主任宋歌兒、中國太平保險集團有限公司辦公室副總經理程春華、保利協鑫能源控股有限公司投資者關係總監楊路等嘉賓，亦到場為學生打氣。

「范長江行動」取名自大公報著名記者范長江，其著作《中國的西北角》於1935年在《大公報》連載，一舉成名，影響深遠。姜在忠在啓動禮上致辭時，鼓勵學生通過重走范長江之路，了解祖國歷史文化及發展成就，期望透過專業培訓，為學生的職業生涯打下堅實的基礎。

他祝願學生在活動中開拓視野，繼承范長江精神，並感謝社會各界對活動的支持。

劉江華：項目獲特首高度評價

劉江華指出，范長江不怕艱苦、言為家國的高尚情操，值得青年人學習。他高度肯定「范長江行動」，表示項目自舉辦後，獲行政長官及社會各界高度評價。他又寄望學生把握機會，認識國家的社會狀況，為國家和香港多作貢獻。

隨後，一眾嘉賓在全場師生及嘉賓的見證下，將是次活動旗幟授予學生代表，宣佈「2016范長江行動」正式啟

動。今年活動分4條路線進行，分別是於本月20日出發的「港企行」，以及於7月至8月間陸續啟程「內蒙古行」、「甘肅行」及「國企行」。學生將到廣東、內蒙古、甘肅、上海、杭州、北京等地，一邊觀察、一邊採訪和寫作。

沿范長江西行路線採訪交流

為發揚范長江精神，港生會沿范長江的西行路線，到內地採訪交流，體驗規範的新聞訓練。首屆學生寫下20個新聞版面的報道，去年活動規模更大，近八十名港澳大學生共發表二百多篇文章。

今年活動踏入第三屆，參與學員人數亦創新高，吸引了來自香港大學、中文大學、科技大學、理工大學、城市大學、浸會大學、教育大學、樹仁大學、嶺南大學、公開大學等13所本港大專院校逾百名學生報名，亦有現於清華大學、北京外國語大學、武漢大學等內地名校就讀的港籍學生參加，大會最終選出八十多人成行。

將參與內蒙古行的樹仁大學學生溫蕩紅指，內蒙古對自己來說很遙遠，認識不深，故非常期待親身到當地探索。她特別希望了解當地社區的運作及經濟發展，感受當地人的生活文化，了解他們獨有的想法。

她的同學鄭雲風，上年已參加過此活動的國企之行，獲專業指導，學習有關寫新聞和拍照的技巧，獲益良多。因此他今年再次參與，展開內蒙古之旅。本身喜歡研究攝影的他，更打算帶備整副攝影裝備，希望拍到最美的內蒙景色。

各路線行程表

甘肅行

到蘭州新區採訪中國石油蘭州石化公司、到會寧縣參觀採訪紅軍會師紀念館、到慶陽市採訪中國農業博物館慶陽分館、到平涼市參觀採訪崆峒山生態文化旅游示範區

內蒙古行

採訪伊利集團、烏拉特中旗草原、烏海的書法城和桌子山岩畫、額濟納旗東風航天城、騎駱駝訪牧民

國企行

到深圳採訪招商局集團旗下企業、到上海採訪華潤超市、上海證券交易所、到蘇州採訪協鑫集團和到北京採訪中國建設銀行總部

港企行

到東莞參觀SML集團（東興商標織繡有限公司）、到廣州參觀採訪中滔環保集團、與鼎駿貿易管理層交流、到清遠參觀採訪建滔化工廠

資料來源：2016范長江行動 整理：記者 吳希雯

做好準備 放榜無患



7月13日，文憑試放榜日。你等候着拿取成績表的時刻，這等待時間特別難熬。好不容易等到老師叫出你的名字，你一看成績表，你會？

放榜前後感到壓力是常見的。就處理壓力的方法（Coping strategy），「正面技巧」（Positive techniques）是有效處理壓力之方法之一。其中的一項，就是在事前預測可能出現問題的不同狀況，並預先考慮要如何處理這些狀況，以減少發生時的惶恐不安。簡單來說，就是「居安思危」。

回到放榜當天，同學接過成績表的時候，其實離不開三種狀況：（一）比預期成績為佳；（二）比預期成績為差；或（三）與預期成績相若。當中情緒起伏最大者，無疑是出現在前兩種狀況。

要有效處理放榜時所出現的情緒，我們需要預先準備。同學可想像不同狀況出現時可以作出的回應。同學可以沿着以下這些問題思考：

1. 你是否已經得到某院校的有條件取錄通知？
2. 你有否就某感興趣的非聯招院校的課程報名？你是否已經了解到你可以選擇的不同出路，以及這些不同出路的分別之處？
3. 如果所考獲成績較期望的差，你會如何應付？例如在聯招上需要作出怎樣的調配？
4. 如果成績未必能考進資助大學的學士課程，你會怎樣？你會否考慮自資大學的課程，或副學士等的自資課程？會否重讀？海外升學是否一個選項？而家庭的經濟狀況又是否能夠支持這些選項？
5. 對已經得到有條件取錄通知的同學來說，你應想像如果成績達不到取錄要求的情況時，你會如何應付。
6. 如果成績是與過去幾年大學的最低收生分數相若，你又会如何處理？
7. 如果成績較預期為佳，你在聯招上會作出怎樣的改動？例如，你會否考慮嘗試把某幾個收生要求較高的科目（對你而言）放在名單較前的位置？

思考應對方法 免臨彷徨焦慮

就我個人經驗而言，不論成績分數高低，當同學事前已經就不同情況思考過一些應對方法，他們在放榜當日的表現一般是較為清晰穩妥。而感到彷徨焦慮的同學，往往是事前並未作通盤考慮的。

放榜當日，有喜有悲，實是人之常情。不過同學其實還是有不少出路的選擇，實宜以平常心面對。祝願各位的成績都能反映出你們在過程當中的努力！

■文浩輝（學校發展主任）
香港中文大學教育學院
「賽馬會鼓掌・創你程計劃」



保險從業員 助人亦助己



凡人皆有一死，既是命中注定，其實也沒有什麼可以害怕，反而是一種混合的情緒：恐懼來自因不知時地人與方式，遺憾源自突然失去手上所有，而擔心，則來自對親友的思念與自身的責任。為此，有些人選擇買保險未雨綢繆，為下一代作最好的準備，思念以外，提供更實質的支援讓身邊人繼續人生路。

不只是見錢開眼

曾擔任救護員的黃浩斌（Isaac），目睹過太多意外與病患，讓他後來走上保險從業員之路。不少人對這行業仍帶著「見錢開眼」的偏見，但他卻深信，自己所做的事能幫助更多人獲得生命的保障。

Isaac最初投身救護工作，或多或少與身邊人常稱讚他熱心助人有關。經常出入醫院及事發現場，目擊過大大小小血淋淋的意外，也曾聽過不少患者親述的故事，清楚很多人在生病或意外發生後迅即會遇上經濟困難，讓他開始反思對患者而言，除了第一時間接受治療外，如何才能幫助他們真正走出困境。



最近看到一份全世界工時比較報告，香港成為全球工時最長的地方，平均每周工時超過50小時。可想而知，長時間工作下，與同事建立良好關係十分重要。聽過身邊的朋友提及現在90後的職場新鮮人，大多對他們的評價是不懂人情世故。綜合他們的看法，「慎言！慎行！」就是對新鮮人一個好好的提醒。

花言巧語 容易失信

新鮮人不時希望透過讚美別人或說笑話來討好同事，但有時什麼事都讚，甚至刻意去讚，就會變得虛假。同事的衣着髮型往往就是最容易成為讚美的話題之一，但有沒有想過也許別人介意你對他們評頭品足。

至於笑話，新鮮人自以為風趣幽默，有時更

「結果有次我打籃球時不慎受傷，事出突然，自己也不知該如何安排，隊友問我是否有買醫保，原來我是可以即時到醫院做檢查的，那時才知道自己花錢買的計劃是怎麼一回事。」他開始主動了解保險資訊及行業動向，後來更決定投身保險業。

轉工作後他的工餘時間較多，除了個人興趣與陪伴家人外，他都將時間花在工作培訓與進修上。

中五畢業 還需考試

Isaac表示，政府現時規定新入職保險從業員必須中五畢業，除獲豁免外，所有保險代理人須通過「保險中介人資格考試」。他建議有志者最基本需報考卷一（保險原理及實務考試）、卷三（長期保險考試）並取得合格成績。至於另外三份考卷就視乎保險中介人將來是否會進行相關業務而選擇性考取。這三份考卷包括卷二（一般保險考試）、卷四（強制性公積金計劃考試）及卷五（投資相連長期保險考試）。

別以為通過考試就可以不用再讀書，根據業內「保險中介人素質保證計劃」，保險中介人必須每年修讀不少於10個學分，登記方可獲得續期。他們可參加不同講座或相關課程等取得學分。這樣可以讓

他們提高業務知識及技能，了解市場各方面新資訊，在訊息萬變產品日新月異的當下保持競爭力，給予客戶最好的保障。

兼管理財計劃

Isaac指，公司現時以全職同事為主，使每人都能專注在業務及每一位客戶上，能夠給予客戶最貼心服務。「近年保險從業員已改稱理財財務策劃顧問，因為為客戶制訂全面保障，就必須對其財務狀況作分析，而了解客戶的收入、支出、家庭現況等資料並分析後，我們又可以為客人建議一些理財計劃，為長遠的未來作好準備。」

Isaac坦言，打工仔一定會看薪金，但能讓客戶得到最好的保障及理財計劃，就是他最有成就感之時。「我深信，只要抱着樂於助人的心態，客人自然會感受到，並會信賴我的建議與決定，這種關係才最長久而暖心。」

撰文：「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）

FB專頁：<https://www.facebook.com/hkywcaclap>



■一次打籃球受傷，令Isaac投身保險界。 作者供圖

生涯規劃

搞好關係 謹言慎行

大講有味笑話，要是男同事遇到女同事，更會招致性騷擾的罪名。因此，職場新鮮人應慎言，按照場合說適當的話，且要做事要細心；做事要積極主動，遇到同事需要幫忙的時候，便主動提供協助，人緣便從中建立起來，而不是單靠花言巧語。

以禮相待 尊重別人

每天上班，與同事打招呼並送上一個微笑，下班時說聲再見，是對同事的基本禮貌。千萬不要選擇性只對上司或自己熟悉的同事問好。接受同事幫忙後，即使只是遞上一份文件，也要說聲：「謝謝！」當同事前來找你商量工作的時候，要站起來跟同事交談，別像上司一樣，坐下來聽同事匯報工作。如上司跟你說話更要站起來，以示尊重。與同事一起用膳時，不要只點自己喜歡吃的食物，更要主動詢問同

事對食物的喜好；而且同事點菜時，切忌諸多挑剔，謹記你不是自己一個人用膳。

努力工作 虛心受教

當工作遇到困難時，要虛心請教同事處理方法，但切記不要只表示有困難做不到，要明確說出困難的地方，並表示自己曾嘗試的解決方法，避免讓人留下一個「沒有用腦工作」的印象。當看到同事工作的優點，要好好学习，反之，則引以為鑑；千萬不要取笑同事，警惕自己別犯同樣錯誤。

能做到尊重別人和工作，便能與同事建立良好人際關係及有效溝通！

■梁環璣
學生發展學科辦事處
高級項目主任
職業訓練局

