

PRO-POST 第六期

2016 年 5 月

## 封面故事

文：Jie Leung

圖：Edmond So、Sky Lip 及受訪者提供

### 傳統&新興服務

香港正面對人口老化的挑戰，現時約每六個香港人中，便有一名 65 歲或以上長者；預計至 2034 年，約每三人中便有一名長者。人口老化帶動相關產業及服務蓬勃發展，有關人才需求有增無減。儘管近年業界已加強招聘及培訓，新增人手仍追不上人口老化的速度。銀齡一族帶動多元化服務的需求，對前線護理及復康人員、IT 人才、活動統籌員等均大有需求。

### 傳統服務 需求殷切

傳統銀齡醫護服務主要由政府資助及非政府機構提供，服務範疇包括：

1. 日間或上門照顧，例如日間護理服務、暫託服務或到戶式護理服務。
2. 院舍，例如老人院。
3. 社區服務，例如興趣學習、社交康樂、輔導服務等。

### 護理及復康人手最缺乏

現時長者護理及復康行業對人才十分渴求，聖雅各福群會高級經理郭偉生表示：「未來 65 歲或以上長者的人數會持續增長，他們更需要貼身的個人護理照顧，故對相關人才有龐大及迫切的需求。」目前，業界對各種範疇的專才均有需求，包括前線的醫護人員以至後勤支援的社工、IT 及活動統籌人員等，當中護理及復康兩方面最缺人手。

### 聖雅各福群會高級經理

郭偉生

### 持續進修 晉升之道

護理人員屬前線崗位，以初入職者來說，有保健員和醫護支援人員等職位，他們的工作涉及醫護

知識和專業醫療器材應用等，一般院舍或日間護理中心均會聘請保健及醫護相關職位，兩者均須修畢政府認可的課程才能勝任。復康方面一般可分為物理治療助理、職業治療助理和復康助理員，工作內容主要是輔助治療師、記錄治療進度和制訂治療計劃等，除了院舍和日間復康中心外，公私營醫院、物理治療專科診所等機構也會聘請。無論是護理或是復康方面的人員，其初級職位的起薪點均約為 10,000 至 12,000 元，且晉升途徑十分清晰，保健員和醫護支援人員在累積一定經驗及進修後，可報讀登記護士課程，再朝專業之路進發。

隨着社會生活質素提高，現代長者需求的服務亦較過往多元化。郭偉生指出：「我們除招聘護理、復康和社工相關的專才外，亦需要懂得籌備活動，及制定個人照顧計劃的人才。」

### IT、體適能人才 同樣吃香

負責管理長者社區服務及健康服務的基督教家庭服務服務總監陳鳳雯表示，不少長者亦開始懂得上網尋找資訊，團隊亦需要 IT 專才，提供及支援資訊科技服務，例如協助管理及發展機構網站，為長者提供適切的服務資訊。「此外，不少長者亦會透過運動增強體能，延緩衰老，故體適能教練在未來會非常吃香，因為他們能為長者設計有效又安全的運動計劃。」

### 基督教家庭服務中心服務總監

陳鳳雯

### 新興服務

具發展潛力

除了傳統的長者服務外，現時坊間亦有一些社企 / 自負盈虧的機構，提供新興的長者服務，例如平安鐘、長者家居改善計劃等。

### 適時適切 完善長者服務

以提供平安鐘的長者安居協會為例，他們除了設有 24 小時呼援及關懷服務熱線中心外，更新增戶外適用的平安手機服務，結合應用程式及 GPS 等功能，令家人可以放心讓長者外出。

### 機遇處處 人才需求多元化

現時社會上的銀齡服務正朝多元化發展，以滿足長者的生活需要，提升生活質素。長者安居協會人事部經理黃翠珊指出，以協會的熱線中心為例，除了接聽長者的緊急求助電話外，亦會處理他們的日常查詢，如問路或天氣等，有時更會陪伴他們聊天。因此服務需要由護士及社工等專業人士在背後支援，協會未來招聘的人才將包括熱線服務員、護士和社工等。「除了具相關經驗和學歷的人士，我們亦歡迎熱心、積極和願意承擔的年輕人加入。我們會提供明確的晉升路線，並透

過 Internship Programme、Job Rotation 和不同種類的在職培訓，協助新入行的年輕人找到專業發展路向。」

長者安居協會人事部經理  
黃翠珊

入行先決 服務心和熱誠

房協長者安居資源中心經理歐陽家裕同樣強調，銀齡相關行業對人才需求龐大，以中心為例便有招聘職業治療師和社工等職位。「醫療方面的相關工作一般入職要求較嚴謹，晉升途徑亦相當清晰；職業治療師則要懂得結合醫療知識和長者需要，以幫助長者作家居評估，改善他們的家居生活環境。例如長者剛出院，想回家休養，但原來的家居環境未必適合，職業治療師需要作專業評估，提出可靠建議，以減低家居意外和方便他們日常生活。至於社工方面，有志入行人士如喜歡與長者溝通、有耐性、具備團隊精神，將可發揮所長，為長者提供所需支援。」

除了以上所述，新興的銀齡醫護服務發展日新月異，例如舉辦微電影攝製活動，因此需要更多元化的人才參與，例如顧客服務、活動統籌、市場推廣、軟件工程和網頁設計等。不過歐陽家裕補充，與長者有關的工作，其實最重要是一顆服務長者的心，在所有面向人的工作中，擁有熱誠至為重要。

房協長者安居資源中心經理  
歐陽家裕

學界攜手合作 培育護理專才

香港人口持續老化已是不爭的事實，業界需要年輕新血加入，配合行業長遠發展。

為積極配合業界需要，香港專業教育學院（IVE）與循道衛理楊震社會服務處合作，為參加「青年護理服務啓航計劃」的年輕人提供系統化的專業培訓。課程除着重與護理專業相關的科目，如臨床照顧、復康及心理照顧以及專業保健員守則外，還着重提升語文和數學、並結合科技應用、全人發展等科目，以培訓一批有志投身院社護理工作的學生，滿足業界需求。

四大亮點加速年輕化

儘管護理員平均年齡有上升趨勢，但有業界人士指出，近年開始有愈來愈多年輕人投身行業，綜合原因如下：

#### 1. 入行途徑眾多

無論朝護理、復康或社會服務方面發展，可修讀相關課程。香港專業教育學院（IVE）提供一系

列相關課程，如社會服務及社區教育高級文憑、長者社區保健護理高級文憑等課程，修畢學員可從事長者照顧服務及社區健康護理等工作，亦可擔任與社會服務相關的職位如安老服務行政人員、長者服務或產品等。

## 2. 起薪點理想 晉升階梯明確

護理工作入門職位的起薪點約 12,000 元，復康方面約 10,000 元，兩者的晉升階梯皆十分明確，護理人員在累積一定經驗後，更可報讀登記護士課程，朝專業之路發展。

## 3. 業內需求龐大

人口老化、長者人數持續上升，是行業對人手需求有增無減的最大原因，而現時護理行業最熱門的三個職位分別是護士、醫護支援人員和保健員。

## 4. 就業率高

由於行業經常需要人手，相關課程的畢業生就業率高企。

## 投身專業 由此路進

除了護理及復康之外，銀齡護理業還需要不同專業範疇的人才，包括職業治療師、物理治療師及營養師等，為長者提供專業服務。有心入行的年輕人可選讀相關課程，香港專業教育學院（IVE）現亦提供多元課程選擇，助年輕人就個人興趣發展所長，有系統地裝備自己。在職從業員亦可透過持續進修方式，提升學歷，加強專業性，為日後晉升至主管，甚至機構的管理層鋪路。

## 吸引年輕人入行 借鏡國際經驗

不少國家均面對人口老化問題，各地政府都絞盡腦汁，想辦法吸引年輕人投身銀齡醫護行業。綜合不同資料，要吸引年輕生力軍入行，必須讓他們感到行業前景光明、薪酬及福利吸引、事業發展穩定、晉升機會充足、富有工作滿足感、形象專業。

根據 2011 年香港大學秀圃老年研究中心及社會工作及社會行政學系發表的「長者社區照顧服務顧問研究」，各國為了應對銀齡醫護人手短缺的挑戰，都試圖制訂不同的策略，當中有些經驗值得香港借鏡。

澳洲：西部政府鼓勵僱主採取彈性工作時間、靈活休假安排，以及臨時兼職工作或在家工作安排，以配合年輕人工作特性，吸引他們入行。

美國：有退休社區要求員工穿着色彩鮮艷的衣服，而不是標準制服，使外表顯得開朗而不沉悶。他們負責多種工作，包括煮食、清潔、與長者居民玩耍和照顧他們，而不只是「護理員」的工作。這是為了避免角色分割，形成單一「照顧者」的角色，亦有助樹立員工的正面形象。

台灣：政府在 2007 年制訂了十年長期照護計劃，不但照顧專業人員、輔助專業人員和護理人員的培訓需要，還推行國家級考試制度，有助增加護理員人手供應。

日本：從年輕人的教育環節中着手，培育下一代照顧長者的概念，使他們視照顧長者為光榮，並對投身安老行業感到自豪。

## 認清目標 — 選對前途

周建恆 (David)

去年七月，周建恆 (David) 於香港專業教育學院 (IVE) 修畢「社會服務及社區教育高級文憑課程」，並加入基督教家庭服務中心轄下其中一間護理安老院擔任初級保健員。在人生的第一份工作，David 能將所學實踐，工作起來如魚得水。「現時主要是協助護士日常工作，以及與同事一起照顧院友，也負責籌辦不同活動，例如聖誕節替長者舉辦聯歡會、新年與他們一起吃團年飯，平日也會為他們設計一些遊戲活動等。」

#### 籌辦活動 心思縝密

David 表示，長者服務是一門專業的工作，不但需具備基本醫護知識，日常照顧工作例如護理、扶抱和餵食等都有一定準則要求，而為長者設計遊戲活動，就更是一大挑戰，例如在籌備初期，必須因應各長者的體質來設計活動內容，而活動成功所帶來的滿足感也非常大。「一次成功的活動，基本上有一半都要歸功於妥善的事前準備。起初沒甚麼經驗、遇上要當司儀時，我會請同事或朋友幫忙扮演長者，站在他們面前講解一次遊戲規則。如果連年輕一輩都聽不明白的話，我就知道自己要好好修改講詞，找出更淺白的方式去說明。」

#### 笑容是工作動力

在 IVE 畢業後，David 慶幸能夠選擇的出路增多了，而前途應該怎樣開拓，也漸漸有了更清晰的畫面，並為自己寫好一份未來藍圖——朝護士的專業之路進發。對 David 來說，當保健員的滿足感大大超越了其他事情，「從前當義工時，我已很喜歡和年紀比我大的人聊天、聽他們分享故事。不過，工作起來自然有些不同，有些院友很『大細路』，喜歡『扭計』，你可以想像與小朋友相處一樣，要『叻』的。不過光是『叻』並不困難，最難的是『叻』完再講道理。」他說罷哈哈大笑，並說與銀髮族相處，最重要是懂得怎樣跟他們溝通，加點耐性，事情便容易辦妥。

「進入這行的話，最重要是明白護理別人，講求的是身體及心靈上的照顧。很多時候，我們會忽略了社交生活這部分，但其實對不少院友來說，與其他院友交朋結友也是日常生活中很精彩的一環。」雖然 David 入行還未夠一年，但他已經大有成長，並指從工作中得到的笑容，便是最大的動力和鼓舞。

#### 課程推介：

職業訓練局 (VTC) 開辦一系列與銀齡醫護相關的課程，協助有志投身者入行，包括：

香港高等教育科技學院 (THEi)

醫療護理 (榮譽) 理學士

香港專業教育學院 (IVE)

社會服務及社區教育高級文憑

社會工作高級文憑

長者社區保健護理高級文憑

醫療保健高級文憑  
復康服務高級文憑  
應用營養學高級文憑

## 職業特搜

人體神探  
醫務化驗專才

文：Jack But  
圖：Sky Lip

黃礎翹 (Ellen)  
IVE 畢業生  
副醫務化驗師  
現修讀碩士課程

提起化驗師，不少人都聯想起電視劇中一幕幕的化驗場面。他們猶如人體神探，搖搖手上試管，便能偵緝疾病元兇，協助醫生救急扶危。當然，現實中化驗師的生涯並沒有如此戲劇性，但同樣充滿使命感，而且晉升階梯明確，難怪不少年輕人都憧憬入行。

BBC 製作的《新福爾摩斯》風靡全球，在首季〈血字的研究〉一集中，神探憑着一個血字破案，驚世矚目。同樣地，現實中血液能夠告訴我們的東西包羅萬有，例如「宿主」是否患有貧血、膽固醇是否過高……甚至是否身患危疾，驗一驗，便一目了然。

「我主要負責血液化驗，從血細胞檢驗中，我們可判斷病人是否患有貧血或其他疾病。」IVE 畢業生、現於政府醫院任職副醫務化驗師的黃礎翹 (Ellen) 說。

「我們首先會向病人抽取血液樣本，然後把樣本分類，再利用各種醫療儀器及實驗室設備進行病理測試，給醫生撰寫報告。遇到測試出現異常數值的，便要立即提出，以免影響病人報告的準確度，左右了醫生的診斷。」

與廢棄物「做朋友」

Ellen 說，醫務化驗的工作，主要分為四大類，除了上述的血液 / 配血化驗外，還包括臨床化驗、細胞病理化驗及微生物化驗。而主要的化驗樣本，除了血液 (Blood)，還包括尿液 (Urine) 及糞便 (Stool)，「此三類常規檢查，俗稱 B.U.S.，取其英文名字的縮寫。」

化驗工作性質看似單一，但 Ellen 卻能從中找到意義。

「化驗的準確性關乎病人的健康，十分有使命感。所以，我時刻警剔自己，必須嚴謹遵守每一項程序，當中每個細節也不容有失，否則會影響醫生的判斷，導致醫療事故。」

Ellen 現時擁有第二級註冊醫務化驗師的資格，可在本地私人醫療化驗室、醫院、衛生署等執業。

「我正在申請第一級註冊醫務化驗師資格，屆時便能自行確定化驗結果；同時，我也正在修讀『醫務化驗科學理學碩士』，修畢後可申請成為醫務化驗師。」

### 求才若渴 起薪 2.4 萬

目前，社會對醫務化驗的需求愈來愈大，醫務化驗師的地位日益提升，是繼醫生、護士後本港醫護第三大團隊，求才若渴，令有關課程的畢業生就業率十分高，大多數註冊醫務化驗師都在醫管局轄下醫院執業，起薪點接近 2.4 萬元，若積極持續進修更可為日後晉升鋪路。

不過，Ellen 提醒若有意入行的同學，必須留意自身性格是否合適，「因為化驗室工作獨立，要求又極其嚴謹，不能出錯，所以個性細心、謹慎、有條理及富耐性會較適合。」

### 入行途徑

理科出身的 Ellen，完成香港專業教育學院（IVE）的「生物科技高級文憑」課程後，升讀香港理工大學的「醫療化驗科學（榮譽）理學士學位」課程，「完成 IVE 的課程後，已具備認可資格在化驗室擔任化驗助理或技術員，當時身邊很多 IVE 同學畢業後都立即投身工作；而我則選擇繼續升學。」及後加入政府醫院工作，成為副醫務化驗師，Ellen 現正進修「醫務化驗科學理學碩士」，修畢後可申請成為醫務化驗師。

## 升級專業

### 侍酒師 - 專業新貴

文：Jack But

圖：香港專業品酒師協會

無論是形象還是學養，侍酒師（Sommelier）總予人紳士般的尊貴印象，而這職業在香港愈來愈吃香。隨着本地 Fine Dining 飲食文化愈趨流行，葡萄酒作為餐桌上必備元素的概念逐漸流行普及。現時不單是五星酒店及高級餐廳，就連一些葡萄酒吧和小餐廳也需要侍酒服務，但目前全港只有 60 多名合資格的侍酒師，可見未來對侍酒師的需求量有增無減。

### 兩大認證機構

有別於餐廳內其他崗位，侍酒師的職責，是向顧客推介餐酒、擬定酒店的 Wine List、為餐廳引入

新酒，及制訂食物與餐酒的搭配餐單（Wine Pairing Menu）。在正式成為侍酒師前，一般會先任職助理侍酒師或 Wine Captain，累積一定經驗及考取一系列專業資格後，便可晉升為侍酒師 / 首席侍酒師。

目前，提供侍酒師資格認證的機構，有 Wine & Spirit Education Trust (WSET) 和 The Court of Master Sommeliers (CMS)，兩者均具國際公信力，獲業界認可。他們提供的課程內容相若，主要分別是 WSET 偏向教授酒類知識，CMS 則較着重侍酒技巧；而完成課程及通過考核者，便會獲頒資格認可證書。

「要成為侍酒師 / 首席侍酒師，一般需要擁有 CMS 第二級或 WSET 第三級資格；另外，WSET 的第五級資格是行內最高級別的。」現職高級法國餐廳 Bibo 首席侍酒師盧浩邦（Wallace）說。

#### 考取認證 Fast Track

Wallace 為 2015 年「亞洲太平洋侍酒師」比賽亞軍，是首名香港人在此比賽中取得殊榮，他亦曾贏得 2014 年「最佳品酒師大賽 — 香港區」冠軍及「大中華最佳品酒師大賽」季軍。目前，他擁有 WSET 第三級認可資格，並正打算考取第四級的認證。「WSET 第一二級考試以筆試形式進行，第三級則分為筆試及品試技巧。品試中，學員需試兩款酒，然後填寫酒款內容，達 55% 以上方為合格。」Wallace 說，「準備考試時，你可自行品試來自不同國家，但屬同類葡萄的酒款來練習，或嘗試屬於不同葡萄品種而香味差異顯著的酒款，這種方法有助更快掌握品試技巧。」Wallace 指出，若學生對投身侍酒師行列有興趣，可多留意 IVE 課程中，有關餐飲的科目，因為據他的經驗，IVE 高級文憑所教授的餐飲知識，接近 WSET 第二級專業水平，學生在學期間已可直接報考有關認可資格試。

「當年我從 IVE 畢業時，已考取 WSET 第二級專業資格認證。」Wallace 亦提醒，擁有專業資格固然重要，但具備實戰經驗同樣需要，「專業資格只是入行門檻，經驗好緊要，需要一直累積，打好根基；另一方面要持續進修，取得更高專業資格才能更上一層樓。此外，良好的英語能力對侍酒師工作來說更是一項優勢，以便跟不同國籍的客人交談，也有助讀書進修，因為大部分教科書都是以英文編寫的。」另外，他亦鼓勵有志入行者多參加公開比賽，「我喜歡參加公開比賽，一來可測試個人實力，二來可打響名堂，有助事業發展。」

#### 侍酒師認可課程

##### Wine & Spirit Education Trust (WSET)

課程內容偏向酒類知識，共分五級：

基礎課程：第一二級

高級認證課程：第三級

（成為侍酒師 / 首席侍酒師，

一般需要擁有此資格）

高級文憑課程：第四級

學位課程：第五級

（行內最高級別的資格）

The Court of Master Sommeliers (CMS)

課程內容較着重侍酒技巧，共分四級：

入門證書課程：第一級

初級證書課程：第二級

( 成為侍酒師 / 首席侍酒師，  
一般需要擁有此資格 )

高級證書課程：第三級

大師級證書課程：第四級

## 解讀少年

輕鬆拆解

中學生常用「潮語」

文：Jack But

「滾動」何解？「些牙」意思又為何？

這些潮語，常見於年輕人「聚腳」的社交網站，甚或是他們日常閒談之間，經常令年長一輩看得聽得一頭霧水。為何他們有好好的正音不發，偏硬要歪曲發音？現時「流通」於年輕人圈子的潮語又有哪些？意義為何？今期，我們特別邀來香港高等教育科技學院( THEi ) 語文及通識教育學系導師李嘉亮 ( Emil )，為大家解讀。

同儕間尋求認同

所謂潮語，其實是「潮流用語」的簡稱，每個年代都有其代表性的「潮語」。一般來說，潮語的出處不外乎是電影、電視劇、網上留言板、名人政要的片言隻語等，常見於年輕人的社交網站及討論區。隨着互聯網普及化，潮語開始以網絡語言的形式流傳，甚至反攻主流媒體，逐漸成為我們日常用語的一部分。

Emil 對潮語在中學生之間普及使用的現象，解讀為一種同輩或友儕間的身分認同。「使用潮語有一種詼諧效果，加強了溝通趣味，所以很受中學生歡迎。由於潮語通常應用於網上群組中，儼然是共同語言，一起使用時很容易產生身分認同，縮短彼此距離，格外有親切感。」 Emil 指出，潮語大致分為四大類型，從中可以窺見語言的演化嬗變，饒有趣味。

潮語拆解 四大類型

第一類：動物類型

傳統上，我們會稱孺女為「妹豬」，雖然不是所有女孩都喜歡這個稱謂，但由於帶有可愛親切的

味道，「妹豬」給人的印象莫不是平易近人的。潮語中，「豬」往往被人用為後助詞，同樣有加強親切感的功能。

「鬻鬻豬」 - 常用於「不要鬻鬻豬」之類的句式，目的是遏止別人的怒氣，而「豬」字可軟化冒犯色彩，減低別人對自己的反感。

「威威豬」 - 稱讚、賞識別人的用詞，意謂威風或出眾，並有一種密切關係的意味，例如「你今次真係威威豬啦，個人連入咗三球！」

### 第二類：英語縮略

潮語中滲雜了不少非純正的英文詞彙，當中有網民的自創，更多的是英語縮略詞，而在橘化為枳的情況下，原來的英語意思很多時都會出現變化，甚至產生跟原詞相悖的味道。

「FF」 - 電子遊戲「Final Fantasy」的縮寫，中譯為「最終幻想」，網民多用來表達不切實際的夢想，例如「不要 FF，她才不會喜歡你。」

「GG」 - 來自外國街頭球類比賽的運動用語，是「Good Game」的簡稱，意謂比賽表現出色、玩得盡興，後來演化為潮語「GG」，意思亦變為「Game Over」，例如「明天考試，仍未溫書，今次實 GG 了。」

### 第三類：歪式發音

起源於港式普通話的非正統發音，引發出一種語言的趣味性及新鮮感，做法是特意不採用正音，而用歪音來突顯效果，例如「點解」會寫成歪音的「典解」、「好得意」會變成「巧得意」、「好感動」化為「好滾動」等。此外，英文也有中文歪音譯，例子有「Brother」的中式潮語變體「巴打」、「Support」的「十卜」、及「Share」的「些牙」等。

### 第四類：詞構轉換

一般詞語的常用結構是「AB」，有種潮語在這個結構中插入「已」字，然後「A」和「B」的位置互調，成為「B已A」的新詞結構，例如「中伏」會寫成「伏已中」，而這種結構亦衍生了英式潮語的變奏版本，例如表示很傷心的「so sad」會寫成「sad已so」。這些詞語的變異體跟原語的意思略為不同，因為加插了「已」字，令新詞增加了一層經歷過的感情。

## 市場熱話

STEM 教育

風行全球

STEM 是科學（Science）、科技（Technology）、工程（Engineering）及數學

(Mathematics) 的簡稱。隨着社會進入數碼年代，資訊科技、數碼編程等知識應用普及，STEM 教育愈來愈受到重視。STEM 教育不單純是培養學生在科學、科技、工程和數學這四方面的素養，還講求把學習到的知識互相融合，應用到生活中去，以提升解難、實踐能力及更好地培養創新精神。這對於培育新型人才來說十分重要，故 STEM 教育已成為世界各地教育改革的大趨勢。

早在 2011 年，奧巴馬已提出要在 2021 年前於全美國增加 10 萬名 STEM 老師，以培育擁有 STEM 解難能力的新一代，進一步推動美國經濟及應付將面臨的各類挑戰。英國方面，《衛報》指出 2013 至 14 學年錄得 98,000 名學生報讀 STEM 課程，創歷史新高，相比起 2012 至 13 學年上升 8%，較 2002 至 03 學年上升 18%。此外，日本、新加坡等國也正積極展開 STEM 教育。

事實上，STEM 人才在商業社會愈來愈吃香。美國勞工統計局資料顯示，2014 年與 STEM 有關的工作職位平均薪酬為 85,570 美元，較其他崗位高出近一倍；該局估計，由 2012 年至 2022 年這十年間，STEM 的工作職位將上升約 900 萬個。

回顧香港，特區政府亦積極推行 STEM 教育。在今年的《施政報告》及《財政預算案》中，香港特區政府就表示會加強 STEM 教育及對科創行業的支援，在科學及科技範疇培養多元人才，以面對社會及全球因急速的經濟、科學及科技發展所帶來的轉變和挑戰。

## 師生活

核桃茶飲

教學良伴

踏入五六月考試時節，作為老師的無不忙於補課、出題和改卷，工作量排山倒海，壓力自然飆升，影響工作效率。以下介紹兩款核桃茶飲，具補腦和增強記憶力功效，有助各位老師保持腦筋靈活，工作自然事半功倍！

核桃杞子桂圓茶

材料

核桃仁 10 至 15 克、枸杞子 5 克、桂圓 3 至 4 枚。

製法

1. 核桃仁、枸杞子及桂圓略為沖洗，備用。
2. 將以上材料放入杯中，加入熱水約 300 毫升，上蓋焗 3 至 5 分鐘即可。

小貼士

1. 可加入適量冰糖或蜂蜜調味。
2. 核桃仁、枸杞子及龍眼肉均可食用。

## 核桃黑芝麻補腦茶

### 材料

核桃粉、黑芝麻粉及淮山粉各 1 茶匙。粉劑在售賣有機食品的食材店有售。

### 製法

將以上材料放入杯中，加入熱水約 300 毫升拌勻，可加入適量蜂蜜調味。

### 功效解構

#### 1. 黑芝麻

味甘，性平，有補肝腎、潤燥滑腸、烏髮的功效。芝麻含有卵磷脂，有助增強記憶力及專注力。

#### 2. 核桃

又稱「合桃」，味甘，性溫，歸腎、肺、大腸經，有補腎強腰、潤腸通便的功效。核桃含有豐富的亞麻酸，對腦部及心臟有益，更有助降低膽固醇及血壓的功效。

### 資料來源：

《可口良藥—給上班族的 74 款中藥泡茶與湯水》

作者：關德祺中醫、IVE 藥劑科學（中藥）

高級文憑畢業生黃凱琪合著

出版社：職業訓練局（VTC）附屬出版社「新人才文化」

### 資料來源：

《可口良藥—給上班族的 74 款中藥泡茶與湯水》

作者：關德祺中醫、IVE 藥劑科學（中藥）

高級文憑畢業生黃凱琪合著

出版社：職業訓練局（VTC）附屬出版社「新人才文化」

## 中學快訊

### 新會商會中學藥業行

去年七月，新會商會中學約 20 名師生到訪北京同仁堂國藥有限公司位於大埔的生產基地，期間參觀了化驗室及實驗室，以及一系列設備儀器，了解製藥廠內的運作流程及不同崗位的工作職責。廠方更安排員工代表介紹公司背景及產品特色，並解答學生關於入職條件、行業前景等問題。

新會商會中學化學科老師巫明和表示，是次活動獲 VTC 安排舉行，對象為修讀化學的中四生，「我們希望藉此加深學生對製藥及化學行業的認識，啟發他們思考未來的升學目標和就業方向。」

VTC 配合中學生涯規劃教育推出「職學規劃」外展項目，透過不同類型工作坊、企業探訪及行業體驗活動，讓學生透過不同學習經歷探索興趣、認識自己，及早認識未來升學及就業路向。