



開卷有益 好書推介

文：王藝超

閱讀除可擴闊視野、增進知識，亦可啟迪心靈！而每年7月，香港都會充滿文化氣息。受疫情影響，去年書展延期一年後，終於本周三正式展開。今期Recruit為打工仔送上幾本好書推介，題材或休閒、或輕鬆、或勵志，助你吸收正能量，進入閱讀世界、洗滌心靈！

《靜觀自得》

作者：林瑞芳教授

出版社：皇冠出版社

簡介：打工仔天天營役役忙

得喘不過氣，壓力近乎「爆煲」？或許是時候為自己打造靜心空間。近年很多實證研究指出靜觀能助人減壓，提升身心健康。在英語世界，有不少靜觀的入門書籍。但在華語世界，這樣的書籍不多。這些靜觀入門的原著或譯本未必切合華人社會的境況，也無法從中華文化中吸收傳統的靜觀養分。



有見及此，致力推動靜觀教育和研究的林瑞芳教授，執筆撰寫本書，深入淺出整合生活常識、研究結果、學術理論，為讀者提供一本貼近生活、又包含科學實證和中華文化傳承的靜觀入門讀本。

《正是有選擇——正向心理應用手冊》

作者：方婷、關海寧、

劉麗珊合著

出版社：香港青年協會

簡介：生活裡有太多令人煩惱的事，工作總是困難重重

不順意？活得幸福快樂，彷彿離自己很遠？也許你應重

新審視自己，培養正向思維，以正能量

面對種種的挑戰。



本書透過闡釋正向心理的理論、幸福的實踐方法，幫助讀者發揮性格優勢，習得樂觀；提供多個實務教學活動，讓正向思維和溝通技巧潛移默化，在生活中融會貫通，讓幸福成為一道簡單的選擇題。

《心魔嘅嘅啫》

作者：ALLSTAR

出版社：紅出版（藍天圖書）

簡介：19位來自五湖四海的驅「魔」人：有大

學畢業生、飛機師、空中服務員、酒店

經理、護士、銷售經理、運動員等，他

們各自都懷著一顆熱誠的心來到金融保

險業，會為自己

踏進這個社會大

染缸而感到興奮

還是迷惘？惟有

勤力、努力，不

斷付出時間、心

力才會看到自己

閃爍亮眼的價值。



一年內便能成為MDRT的秘訣是甚麼？19位書中主角親述自己在成功路上如何過五關、斬六將，與你一起殺心魔！抵抗纏繞心魔，成為最強MDRT、耀眼的自己，這些心法你不能不懂。做不到？「心魔嘅嘅啫！」



《新·斷捨離》

作者：山下英子

出版社：皇冠出版社

簡介：你的家中或辦公室裡，是否也常有著堆積如山的物品？因為我們總是覺得捨不得、好可惜、太浪費，於是以「還能不能用」而不是「我不需要」來取捨，最後才會陷入「沒辦法丟東西」的煩惱。

「斷捨離」就是生活的「新陳代謝」，從整理物品開始，將「不需要、不舒服、不合適」的情緒以及親人強加在你身上的價值觀統統清除掉，才能迎接對你而言真正重要的人事物。



《香港釣太郎——香港釣太郎釣魚手冊》

作者：Calvin Cheung

出版社：紅出版（青森文化）

簡介：想達致工作生活平衡，培養公餘興趣很重要，近年愈來愈多港人愛上大自然，假日喜歡去行山，而釣魚你又「啱唔啱」？此書收錄香港的豐富釣魚資訊，包括超過

130種香港魚類介紹、超過20種魚餌介紹、超過30種釣具介紹、各種釣法、推介香港各個釣點等，圖文並茂，全方位介紹釣魚知識！

本書並記錄多個釣太郎釣魚趣事：釣魚遇著喪屍蜜蜂？新釣點竟然是毒魚之家？何謂香港特有嘅釣魚相片？釣魚時怪風侵襲？另外特別收錄〈釣太郎冒險故事外傳〉，一眾Fishing Avengers為守護香港的海洋而努力！人生之中總是有高有低，也充滿遺憾，就好像釣魚一樣，要懂得享受過程而不是收穫。



香港書展開鑼

「第31屆香港書展」於7月14至20日假香港會議展覽中心舉行，今年年度主題為「心靈勵志」，設八大講座系列，邀請各地名家以親身或網絡視像形式出席講座，與讀者分享創作心路歷程。R

第31屆香港書展

日期：2021年7月14至20日

地點：香港會議展覽中心

網站：www.hkbookfair.com

疫後新常態：定位科技應用

陳智銓 (Arthur Chan)

Compathnion 隨賞科技有限公司創辦人，隨賞科技為客戶提供定位、導航、追蹤、客戶分析等服務，其室內定位技術已在機場、大學校園、商場、醫院和體育場地試用。

一場世紀疫症不單影響全球社會民生和經濟發展，更衍生許多「疫後新常態」，為人們工作生活帶來挑戰。然而，對於開發定位科技的初創公司而言，疫情卻帶來了機遇。

新常態下，許多事情從實體化轉移至線上進行，如掃描QR Code、線上社交、室內定位等，由以往較少人討論這些技術，如今則變成日常事。從定位科技角度而言，疫情給予全世

界一個學習機會，讓人們認識可以怎樣應用位置資訊。

定位科技的應用衍生出個人私隱及網絡保安的核心問題，但其實定位科技人員比一般人更關注私隱議題，而這也涉及相關資料如何應用。以筆者研發的定位科技為例，僅限於時間應用和有關事情上，例如當有人在商場遇上緊急事故需要求助時，只有前往協助的人士，如商場經理和相關人員，才能在系統看到求助者的位置。

此外，應用定位科技，商場顧客也可透過分享室內定位，更方便地找到目標商店或朋友位置；送遞員亦可即時找到店家，以最短的路程送貨或送外賣，大大節省人力和時間，減低管理系統的複雜性。

室內定位功能對智慧城市發展十分重要，而香港發展定位科技亦有很大優勢：我們既接近內地，又擁有西方思維，可思考如何將科技應用到內地的程式上；同時，亦可將內地的技術引入香港或支援海外相關項目，因內地程式開發員很難接觸到外國科技，而外國的技術又未必適合應用到內地程式，但我們則可以各取所長。

科研工作殊不容易，可供參考的先例少之又少，須憑創意在IT及大數據的挑戰路上不斷鑽研、將概念實現，並在適當時機介紹給客戶。如有志入行，筆者認為定要有清晰目標，除要對位置信息方面有強烈興趣，更要不斷從實踐、閱讀、討論中吸收多方面知識，包括市場營銷和商業智能等，以充實新常態下行業所需技能。R

05 INSIGHT
CAREER

Shutterstock.com