



"Chaos is a distraction; the quietest mind in the room always holds the highest leverage."

With the global press continuously flooding headlines with warnings that Artificial Intelligence will destroy traditional businesses, eliminate legacy jobs, and displace young graduates, it is easy to succumb to widespread panic. However, true leadership is tested precisely in these moments of structural chaos.

In both my training in psychiatry at Cambridge and my decades of global venture capital experience, I have consistently seen that the most devastating mistake a leader or professional can make is reacting out of emotional urgency. When disruptive technology upends traditional corporate models, panic only blinds us to the future.

We must approach this moment with absolute mental clarity. This disruption is not an end, but the most significant window of opportunity we have seen in a very long time for those who live fully awake. True strategic advantage belongs to mindful individuals who can stay clear-headed, look past the destruction, and objectively spot the entirely new industries opening up. Silence is not inaction; it is the ultimate indicator of controlled preparation.

I truly embrace AI. Having completed two Master's degrees at HKU between 2020 and 2024—as shown in this graduation photo—I entered the University of Aberdeen in 2024 to pursue a Master's in Mindfulness Studies. I am currently entering my final year, preparing a dissertation on how mindfulness interventions can alleviate the online and offline FOMO (Fear of Missing Out) driven by social media and technology. This mass panic over AI is simply another form of tech-driven FOMO.

Meanwhile, among the major projects within Global Group, the company I founded, we are actively showcasing and utilizing our own AI technologies to drive the future of business. I

hope my journey shows that being in your mid-50s or beyond is never a reason to stop growing, fear change, or delete yourself from the conversation. It is the perfect time to deepen your mind, embrace AI, and pioneer the massive tech opportunities ahead. Let the noise of the headlines settle, and step forward with vision.

Dr. Johnny Hon
07/07/2026

「混亂只是雜音；局勢最亂時，內心最定的人，往往握有最高的勝算。」

近期媒體鋪天蓋地報導人工智能將顛覆傳統企業、取代原有工作，甚至讓大批年輕畢業生面臨失業。全球商業與職場正籠罩在一片焦慮之中，然而真正的領導力與格局，往往就是在這種舊秩序被破壞的混亂時刻備受考驗。

無論是在劍橋大學研讀精神醫學的學術歷程，還是在數十年的國際創投實戰經驗裡，我深刻體會到一個決策者最致命的錯誤，就是在集體焦慮時倉促做出判斷。當新技術洗牌舊行業時，盲目恐慌只會讓人錯失先機。

此時此刻，我們更需要保持絕對的心智定力。事實上，對於那些真正「醒著活」並保持正念的人來說，這場變局恰恰是多年來難得一見的最佳機遇。真正高明的戰略優勢，永遠屬於那些在眾人慌亂時仍能保持清醒的人，因為只有這樣，你才能穿透眼前的破壞，敏銳地捕捉到隨之而來的全新商機。

我個人由衷擁抱 AI。正如這張畢業照所記錄，我在 2020 至 2024 年間完成了兩個香港大學的碩士學位。為了進一步深造，我於 2024 年進入英國阿伯丁大學（University of Aberdeen）攻讀靜觀 / 正念（Mindfulness）碩士學位，目前正邁向最後一年，並著手撰寫畢業論文。我的核心研究課題，正是探討如何透過靜觀 / 正念干預，來緩解由社群媒體與科技所引發的線上與線下「錯失恐懼（FOMO）」。

在我看來，當前大眾對 AI 的恐慌，本質上就是另一種被科技焦慮綁架的 FOMO。

與此同時，在我創立的高寶集團主要項目當中，我們正全力推動並應用我們自主研發的 AI 科技。我更想藉此證明，年過半百、身處 50 多歲的成熟世代，絕對不該在科技巨浪與新知識面前退縮。這不是停止前進的年紀，而是我們一邊精進心智、一邊走在最前線去主導並擁抱 AI 全新機遇的最佳時機。在做出決定之前，先讓世界喧囂的報導沉澱下來。

韓世灝博士
07/07/2026

“混乱只是杂音；局势最乱时，内心最定的人，往往握有最高的胜算。”

近期媒体铺天盖地报导人工智能将颠覆传统企业、取代原有工作，甚至让大批年轻毕业生面临失业。全球商业与职场正笼罩在一片焦虑之中，然而真正的领导力与格局，往往就是在这种旧秩序被破坏的混乱时刻备受考验。

无论是在剑桥大学研读精神医学的学术历程，还是在数十年的国际创投实战经验里，我深刻体会到一个决策者最致命的错误，就是在集体焦虑时仓促做出判断。当新技术洗牌旧行业时，盲目恐慌只会让人错失先机。

此时此刻，我们更需要保持绝对的心智定力。事实上，对于那些真正「醒着活」并保持正念的人来说，这场变局恰恰是多年来难得一见的最佳机遇。真正高明的战略优势，永远属于那些在众人慌乱时仍能保持清醒的人，因为只有这样，你才能穿透眼前的破坏，敏锐地捕捉到随之而来的全新商机。

我个人由衷拥抱 AI。正如这张毕业照所记录，我在 2020 至 2024 年间完成了两个香港大学的硕士学位。为了进一步深造，我于 2024 年进入英国阿伯丁大学（University of Aberdeen）攻读静观 / 正念（Mindfulness）硕士学位，目前正迈向最后一年，并着手撰写毕业论文。我的核心研究课题，正是探讨如何透过静观 / 正念干预，来缓解由社群媒体与科技所引发的线上与线下「错失恐惧（FOMO）」。在我看来，当前大众对 AI 的恐慌，本质上就是另一种被科技焦虑绑架的 FOMO。

与此同时，在我创立的高宝集团主要项目当中，我们正全力推动并应用我们自主研发的 AI 科技。我更想借此证明，年过半百、身处 50 多岁的成熟世代，绝对不该在科技巨浪与新知识面前退缩。这不是停止前进的年纪，而是我们一边精进心智、一边走在最前线去主导并拥抱 AI 全新机遇的最佳时机。在做出决定之前，先让世界喧嚣的报导沉淀下来。

韩世灝博士

07/07/2026