

大學·旅程  
journey@cuhk



A Guide for  
**NEW**  
**STUDENTS**  
新生指南

2018-2019



香港中文大學 學生事務處  
OFFICE OF STUDENT AFFAIRS  
THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG

新生指南 | 大學 • 旅程  
A Guide for New Students | **journey@cuhk**  
2018-19

# 校長的勵勉



## 歡迎大家加入 中大這個大家庭

大學生活是人生中非常重要而又讓人充滿期待的歲月。在你的一生中，大概只有大學時光能让你與如此眾多年紀相若、但背景截然不同的同伴一起自由地追求知識及夢想。新的環境帶來新的體驗和挑戰，我希望你在畢業時，會為自己所付出的努力而驕傲，會為自己作為中大人而自豪。在你展開大學旅程之前，我希望你能謹記三件事。第一，掌控自己的人生；第二，放眼全球、敢於冒險；第三，建立正向心態。

### 掌控自己的人生

你想成為一個怎樣的人？你將如何開展四年的大學生活，充實及裝備自己？你期待畢業後如何實現自己的目標？這一切將完全取決於你。你需要主動去尋找機會、參加大學所提供各式各樣的活動、認識與自己不同背景及文化的人、跳出自己的框框，讓自己在大學旅程中有所收穫及成長。我也希望你能一直保持誠實、正直和謙虛的心，去迎接旅程中的每一個挑戰。

### 放眼全球、敢於冒險

在中大的學習歷程中，你會發現修習的內容不局限於你的專業本身，如何掌握學習的方法、如何提出問題、如何思考、如何分析，以及如何促使改變，這些學問將可幫助你解決人生中的大小問題。世界正在急速變化，要解決社會以至世界的各種問題，你需要具備跨學科應用能力及敢於創新的精神，多角度思考，多認識世界發生的事，你可以做到的會比你想像中更多。在這個探索及冒險的過程中，大學將全力協助你。

### 建立正向心態

在你探索及冒險的過程中，少不免會遇到挫折。我希望你做好準備來應對生命中的不完美，不要忘記照顧自己的身心健康，注意營養攝取和休息，並享受生活中的樂趣。中大的獨特之處在於其書院文化及完善的全人教育，不論在學院、書院及精心為你而設的通識課程中，你都可以找到充足的資源及支援，幫助你建立正向的人生。不要忘記時常與你的家人、朋友、以及社區保持聯繫，不要錯過一切對你有正面影響的人和事。



再次歡迎大家成為中大的份子，我十分期待在不同的活動中與大家見面。祝願你在中大有精彩而難忘的大學生活！

段崇智

# 協理副校長兼大學輔導長的歡迎辭



親愛的同學：

恭賀你入讀香港中文大學！在此我熱烈歡迎你加入中大這個大家庭！

大學就像一個給年青人的人生舞台，每時每刻都有精彩的演出，你的加入將會令到這個舞台更加多姿多彩。在這校園裏，你會擁有很多學習和進修的機會，讓你好好裝備自己，以編寫精彩的人生故事。在學術上，你將會在你主修和選修的課程中獲得深和廣的知識。校園的不同角落也能為你帶來與不同文化背景的同學互動交流的體驗。除此之外，適時參與各類型的體育、文化和社交活動，例如參與學生團體活動、上莊或接受領袖才能培訓等，有助培養你的社交技巧和獨立思考能力。

雖然今天你只是一個剛入學的新生，但為自己的未來發展，你需要給自己訂立人生的長遠計劃以及大學生活的中短期目標，繼而付諸行動，並抓緊各個促進學術發展和個人成長的機會。擁抱全新的體驗，尋求突破，拓寬視野，並在經歷中培養自己的能力和信心，以更佳的姿態面對往後所遇到的種種挑戰與機遇。

如你在大學路上遇到任何挑戰，請謹記校內有不同的資源可供善用，你可以主動向各有關部門了解詳情。切記，你是大學校園這個人生舞台上的主角，能否享受精彩理想的大學生活，完全取決於你。

再次歡迎你加入中大這個大家庭！

陳浩然

# 鳴謝

中大校長

段崇智教授

中大教職員的寄語 (按筆劃序)

李詠恩教授

(藥劑學院副教授兼醫學院助理院長(學生發展)、2018-19 年度新生輔導聯合委員會主席)

陸偉昌醫生

(大學保健處處長)

許世全教授

(體育運動科學系教授、美國運動醫學學院院士、評審健康體適能總監)

黎萬紅教授

(伍宜孫書院輔導長、教育行政與政策學系副教授)

蘇文藻教授

(系統工程與工程管理系教授、工程學院副院長 (學生事務))

中大同學的分享 (按筆劃序)

阮加悅先生、李傑翔先生、陳綺敏小姐、  
陳慧嫻小姐、馮嘯寒先生、蔣佳筠小姐

和以下單位的協助 (按筆劃序)

入學及學生資助處  
自學中心  
防止性騷擾委員會  
傳訊及公共關係處

資訊科技服務處  
資訊處  
學術交流處  
體育部

# 目錄



## ■ 博文站

01. 踏入大學門	8
02. 面對新挑戰	10
03. 續上成長路	12
04. 強健身心靈	14
05. 掌握時分秒	17
06. 同行大學道	21
07. 學習路路通	24

## ■ 關愛站

08. 春風寄語	30
09. 同儕互勉	32
10. 書院制度	34
11. 學生成長	35
學業指導計劃	36
心理健康及輔導	37
學生發展及資源	40
學習輔導及文化共融	44
學生交換計劃	47
獎學金及經濟援助	48
就業策劃及發展	50
殘疾學生支援服務	52
博群計劃	53
學生發展組合	55

## ■ 約禮站

12. 誠與信	57
13. 信息安全	58
14. 防止性騷擾	61

## ■ 校園站

15. 綠色校園	63
16. 中大地圖	64
17. 生活補給站	65

## ■ 資訊站

18. 常用電話號碼、 電郵地址及網址	71
------------------------	----

# 博文站

博文，即知識之深廣。在完成新生註冊手續之後，你便成為中大的「新鮮人」。作為「新鮮人」，你對大學有何認識？你又會如何裝備自己，適應大學的學習環境，從而不斷挑戰知識的深度和寬度？我們不如現在就啟程前往《大學·旅程》的第一站——博文站，看看沿途有甚麼啟示。



01. 踏入大學門	8
02. 面對新挑戰	10
03. 續上成長路	12
04. 強健身心靈	14
05. 掌握時分秒	17
06. 同行大學道	21
07. 學習路路通	24

請登入 [www.osa.cuhk.edu.hk/orientation](http://www.osa.cuhk.edu.hk/orientation)  
瀏覽<<大學·旅程2018-2019>> 網上版。



## 新國度

### 恭喜你！你成功了！

成為中大新鮮人，你一定感到雀躍萬分，十分期待投入大學生活。在踏進大學成長路上的新階段，你需作好準備，面對各種新的體驗和挑戰。

### 你現在的兩項首要任務是：

#### 1. 充份認識校園

中大景緻迷人，校園廣闊，為免浪費時間四處頻撲找路，不妨花一點時間，找出以下地方的位置及開放時間：

你的書院	
學生事務處	范克廉樓 / 龐萬倫學生中心 / 富爾敦樓
圖書館	
宿舍	

你的學系	
大學保健處	
食堂	
校巴士	

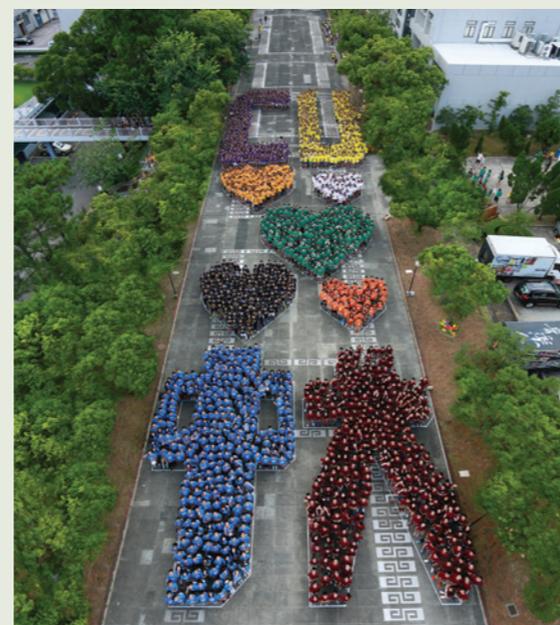


#### 2. 參加迎新營

萬勿錯過書院和學系舉辦的迎新營，因為你可以：

- 結識其他同學
- 認識校園，校內設施及資源
- 尋求有關選課和學業的意見
- 獲取有關中大校園生活和文化的資訊
- 享受箇中樂趣

迎新營 等著你！



## 新心態

各位新鮮人對大學生活可能抱有各種不同的假設和期望：一方面希望更自由自主，少一點讀書壓力，多一點閒暇參與社交及課外活動；另一方面，卻又希望如中學階段般得到妥善的關懷和指導。如果你的期望正正是享受大學生活，那就必須調適心態，建立實際恰當的期望。



‘I’ 心態 — 除了外在的環境，你亦可用「I can succeed」這句話，提醒自己要：

- **獨立自主 (Independent)** — 要學習為自己打算，照顧日常所需，好好管理自己的學習和生活。
- **主動學習 (Initiating)** — 不要期望別人為你準備一切，或接受「填鴨式教育」；應善用資源及主動接觸學系、書院、服務單位、教職員以及師兄師姐們等，尋求協助。
- **努力不懈 (Industrious)** — 要在大學實現個人目標，勤奮和自律是成功的基石。
- **增廣見聞 (Informed)** — 廣泛閱讀，拓寬視野；多閱讀報章雜誌，多留意本地和國際新聞，了解身邊發生的事情。
- **積極進取 (Involved)** — 積極投入學業和課外活動，這樣才能融入校園生活，真正成為中大的一份子。
- **互動互助 (Interactive)** — 擴闊社交圈子，與同學們保持良好關係；這樣，點頭之交也會變成知己摯友，互相支持，建立長久友誼。
- **三省吾身 (Introspective)** — 經常反省本身的想法和言行，錯則改之，這樣才能從經驗和錯誤中學習和成長。



## 新挑戰

學期開始後，有些同學很快便能順利投入校園生活，但也有些同學需要更多時間適應新環境。面對以下各項新挑戰，你會否感到擔憂：

新挑戰	毫不擔憂 (1) ←—————→ 非常擔憂 (6)					
以往父母照顧周到，現在要嘗試獨立生活，自行決定及處理各項大小事務。	1	2	3	4	5	6
人際網絡不斷擴大，接觸到不同背景及文化的同學，遇到不同價值觀及生活方式的衝擊。	1	2	3	4	5	6
初嘗宿舍生活，要學習如何跟有著不同生活習慣和喜惡的室友相處。	1	2	3	4	5	6
學習模式與中學時期截然不同，一下子難以掌握。	1	2	3	4	5	6
中學時期成績優異，但大學同學間競爭激烈，影響自信。	1	2	3	4	5	6
成功考入大學，但未能訂下明確的新目標。	1	2	3	4	5	6
忙於應付緊密的課堂和社交生活，影響與家人的相處和關係。	1	2	3	4	5	6
社會對大學生的要求和期望是壓力的重要來源。	1	2	3	4	5	6

## 新生活

- 建立健康和均衡的生活
- 主動向學業導師或教授尋求學業上的輔助
- 掌握日常起居的自理能力
- 融入社羣，參與至少一至兩項課外活動
- 學習與室友互相遷就，和睦相處
- 善用時間，適當地分配用於學習、家庭和社交生活的時間
- 積極結識新朋友，擴闊社交圈子
- 培養減壓良方，保持身心健康
- 自行組織學習小組，互助互勉
- 主動接觸家人、朋友或校內職員，尋求所需協助

學會積極樂觀地面對各種轉變和挑戰，是適應大學生活之道。





## 新目標

研究顯示，訂立明確目標，可讓你更能：

- 有清晰的方向感
- 集中精神
- 增添動力
- 提升自信和表現
- 以客觀及切實的標準評估成效
- 享受成功帶來的滿足感

所以，當你成功實現多年的夢想，考入大學後，便需要訂下明確具體的新目標和方向，以充份的準備迎接大學教育所帶來的機遇。現在不妨細想一下，看看下列項目是否可成為自己的重要目標？



### 個人目標

- 培養獨立自主的能力
- 提升學術知識
- 學習專業技能和知識
- 汲取海外及跨文化交流經驗
- 接觸不同文化背景的人
- 擴闊視野
- 改善人際交往技巧
- 積極參與課外活動
- 畢業後覓得理想工作
- 其他：\_\_\_\_\_

## 大學成長路

你在擬定大學不同階段的目標和需要掌握的技能時，不妨參考下列的「大學成長路」。

### 一年級

#### 適應期

- 重點：自我管理  
目標：適應大學  
技能：✓ 自我照顧  
✓ 自我認識  
✓ 學習技巧  
✓ 時間管理  
✓ 人際溝通  
✓ 解難能力  
✓ 壓力管理

### 二年級

#### 培育期

- 重點：自我提升  
目標：培養才能  
技能：✓ 策劃及組織能力  
✓ 社交技巧  
✓ 決策能力  
✓ 理財技巧  
✓ 分析能力  
✓ 情緒管理

### 三年級

#### 增值期

- 重點：自我增值  
目標：擴闊視野  
技能：✓ 領導才能  
✓ 世界視野  
✓ 工作經驗  
✓ 社會體驗  
✓ 跨文化體驗

### 四年級或之後

#### 鞏固期

- 重點：自我肯定  
目標：增強自信  
提升競爭力  
技能：✓ 談判技巧  
✓ 求職技巧  
✓ 就業技能  
✓ 逆境智能  
✓ 人際網絡

如果你能夠在每一階段成功達到目標，便可以為其後的階段打好基礎，促進個人成長和發展。現在便嘗試把目標化成具體的行動，定期觀察檢視進度，看看能否達標。

理想 U Life 由你創!



## 保健要訣

要享受成功和快樂，確保自己身心靈的健康尤為重要。而你若願意在生活的不同細節中，融入及運用以下的「保健要訣」，已可常「保開心、增活力」。

### 強身健體

- 好好照顧自己：每天食得足、睡得酣，作息定時；
- 避免一些有損健康的壞習慣，如吸煙、飲酒、濫用藥物等；
- 保持適量的運動，增強體質和活力。



### 減壓放鬆

- 落實「今天的事今天做」，藉著計劃周詳和有條理的生活來調節壓力及提高效率；
- 讀書或工作感到疲累時，應停下來休息片刻；
- 善用切合個人需要的減壓良方，如運動、音樂、手工藝、肌肉鬆弛及深呼吸練習等。

### 欣賞接納

- 自我獎賞：完成當天的工作後，不妨留些時間做自己喜歡的事情，例如聽歌、看漫畫、吃東西等；
- 自我調整：對自己有合理的要求，告別自貶、自責、自怨的想法；
- 自我肯定：臨睡前，想一件當天感到滿意、自豪或感恩的事情。

### 開放坦誠

- 接納自我，欣賞別人，不刻意與別人比較；
- 抽些時間與家人和朋友聊天、談談心，以促進感情和疏導情緒；
- 投入社群，拓寬視野和擴闊人際支援網絡。

### 養性怡情

- 自勉自勵：有空時看一些勵志的語句、文章和影片；
- 在單調枯燥的生活裏加添創意和情趣；
- 培養個人的幽默感，讓生活增添歡笑。

## 活得健康

你應從今天開始，為健康立志，訂下新目標：

### 均衡飲食

懂得選擇，飯堂食物也可以吃得健康：

- 謹記定時定量進食早、午、晚三餐；
- 減少進食油膩或煎炸的高脂食物；
- 取食物時，可主動要求少肉多菜、少油和少醬汁；
- 每天喝適量開水，尤其於天氣乾燥或身體大量排汗後，而正常的指標應為小便不帶黃；
- 少吃零食，少喝糖分高或刺激性飲料如汽水、咖啡、濃茶等；
- 多吃「開心食物」，如牛奶、麥包、魚、香蕉、西柚、菠菜、蕃茄、果仁等。

### 適量運動

動動腦筋，嘗試把運動融入日常生活中，例如：

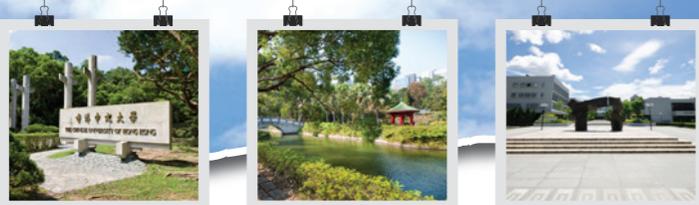
- 定時進行一些適合你的運動；
- 每星期至少運動4次，每次不少於30分鐘；
- 善用空餘時間，與同學相約到體育館或運動場玩玩；
- 爭取步行機會，於上學和轉堂時減少乘搭電梯和校巴；
- 多參與戶外活動以舒展筋骨和呼吸新鮮空氣。

### 充足睡眠

妥善安排工作流程，抗拒玩樂誘惑，以爭取休息和睡眠時間：

- 安排舒適和寧靜的睡眠環境；
- 養成良好的睡眠習慣，定時入睡及起牀；
- 每晚至少有七小時的睡眠；
- 減少於睡前「打機」、「上網」、「吹水」、趕功課，盡量保持心境鬆弛和平靜以便入睡；
- 及早訂下工作時間表，以防因趕「死線」而弄致不眠不休。





## 正向心理・感恩常樂

感恩二字看似容易，卻經常被遺忘。如果同學能常常保持感恩之心，在面對日常生活的各種事情也會較樂觀及較容易感到滿足，同時也更容易增加正面的情緒，勇敢面對困難及挑戰，促進良好的人際關係。感恩包括三個部分：欣賞自己、欣賞別人和表達感恩。

### 欣賞自己

欣賞並感謝自己不但可以提升自信，了解自己的優點，並從中學習改善自己的缺點，強化內省及自我認知的能力，加強積極的信念及情緒，鞏固正面的行為。

### 欣賞別人

欣賞別人是對別人的行為一種肯定和讚美。欣賞別人的優點，了解更多別人正面的特質，從而能夠帶出積極的情緒和信念，使人更專注於正面的事情，以致於令日常生活的行為和習慣變得更正向。

### 表達感恩

當心存感恩之心時，將感謝的信息表達出來，不但能令被感謝的人感到快樂，也可以令自己愉快起來。透過合適的感恩態度和方法，不但能將真正的心情表達出來，並且藉著感恩，也能協助改善人際關係和解決問題。

配合我們的感官，你可以嘗試以下四部曲來學習感恩，並加強感恩在你生命中的積極影響。

**眼**：尋找好事。多用欣賞的角度看自己擁有的一切及發生的美好事情。

**腦**：回顧他人的恩惠。時刻反思別人對自己的付出。

**心**：由心欣賞。用心發掘別人的好處並由心欣賞、把欣賞說話掛在口邊。

**口**：樂於表達。把欣賞的說話常常掛在口邊，以多樣化的形式表達感謝（例如：一張感謝卡、一個微笑等等）。



## 時間運用

同學們進入大學後，不再受制於中學時期的規限，往往會鬆懈下來。然而，考試、提交報告及功課期限卻往往轉眼即至。要避免受到排山倒海的工作和雜亂無章的時間表所困擾，新鮮人必須及早學習有效地分配時間。

你可參考以下步驟和方法，改善時間管理技巧：

### 1. 評估你使用時間的模式

參考過去一星期的日程，列出每天要做的事情及其所需時間，看看是否需要因應目標及其優先次序作出調整。





日程表：試估計每日進行以下活動所需的時間 (以小時計算)，然後填在下表：

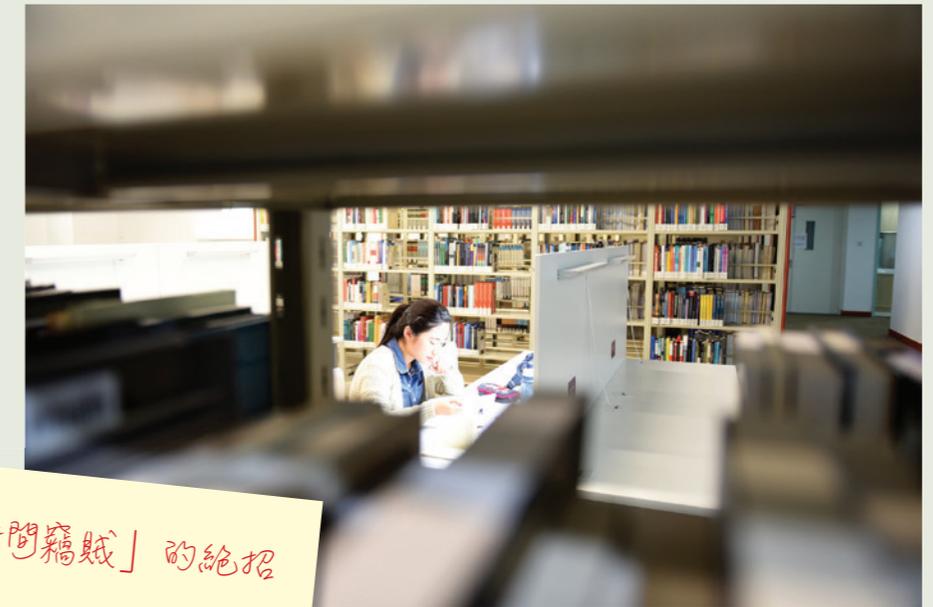
星期：_____	實際所需時間	時間太長	時間適中	時間太短	理想所需時間
<input type="checkbox"/> 休息 / 睡眠	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 用餐	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 個人衛生 / 護理	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 上課	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 溫習	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 課外活動	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 運動 / 消閒活動	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 靈修活動	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 兼職 (如有)	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 交通往來	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 與家人 / 朋友往來	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 拍拖	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 上網	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 使用電話 / 手機	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 處理家務	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 購物	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/> 其他 _____	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
總計：	24 小時				24 小時

## 時間竊賊

### 2. 了解你的敵人 — 「時間竊賊」

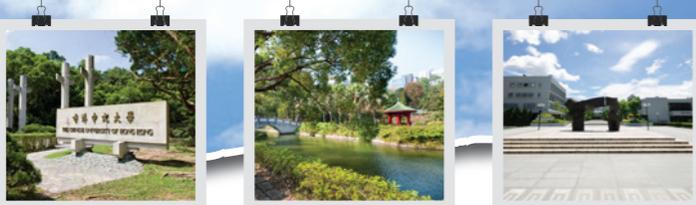
要提高時間管理效率，必須察覺當中的障礙，識別你的「時間竊賊」：

- 來電干擾
- 沉迷上網/手機，看社交網站
- 拖延耽擱，優柔寡斷
- 目標不明確，安排欠缺優先考慮
- 不懂拒絕無理要求
- 來訪打擾
- 過量莊務
- 未能適當地分配工作予他人
- 欠缺周詳計劃
- 感到受壓及疲勞



#### 對付「時間竊賊」的絕招

- 預先計劃
- 意志堅定
- 集中精神處理手頭上的工作
- 即時行動
- 避免分心
- 適當地將工作分配予相關人士



## 必做清單

### 3. 為下星期或下月準備一份優先有序的「必做清單」

列出未來一星期或一個月的目標，衡量其重要性，評估所需時間，然後根據下表編訂一份「必做清單」。

工作	重要性 (1-10)*	所需時間

\* (1=不重要，10=非常重要)

## 工作計劃

### 4. 編排實際可行的時間表和工作計劃

現在，你對未來一星期或一個月要做的事情及其所需時間已有點頭緒，接著便可仔細編排本星期或本月的日程表，務求不但能準時完成工作，還可在工作、休息和玩樂間取得平衡。

	星期一	星期二	星期三	▶
7:00 - 8:00				
8:00 - 9:00				
9:00 - 10:00				
▼				

最後，你要依照日程表完成工作，千萬別讓「時間竊賊」有機可乘，破壞你的工作大計！

## 社交技巧

入讀大學，會給你不少機會學習和嘗試新事物、到訪未曾踏足的地方，以及結交來自不同背景和文化的新朋友，實在令人興奮雀躍。然而，對於一些性格較為內向慢熱的人來說，結識新朋友有時並不太容易，尤其是當沒有相熟的中學同學陪伴左右的時候。

在未來數月裏，你將有機會在各種場合中遇到不同背景、文化、喜好的人。有些同學可能會因膽怯而羞於主動結識朋友；有些同學則可能廣結「點頭之交」「hi-bye friends」，卻難以進一步發展深厚的友誼。

要改善人際交往，你必須先了解自己，注意自己在社交場合中的行為和反應，包括一些以前不為意的習慣，或一些你認為別人不會在意的動作。你也可透過別人的觀察和評語，了解自己在別人眼中是個怎樣的人。





## 你是個社交能手嗎？

為了加深你對個人社交能力和表現的了解，請試在下表選出較能反映你的情況的句子。你也可以邀請你的好朋友，根據對你的觀察一起填寫。

A 組	B 組
<input type="checkbox"/> 我個性開朗，能為身邊朋友帶來歡樂。	<input type="checkbox"/> 當請求別人幫忙時，我很少會說「請」和「謝謝」。
<input type="checkbox"/> 我善於參與團隊工作。	<input type="checkbox"/> 我盡量避免參加課外小組或團體。
<input type="checkbox"/> 別人認為我好動外向，擅長交際。	<input type="checkbox"/> 在聚會及其他社交場合中，我常感到渾身不自在。
<input type="checkbox"/> 我有廣闊的社交網絡。	<input type="checkbox"/> 別人常稱我為「獨行俠」。
<input type="checkbox"/> 我喜歡參與小組討論。	<input type="checkbox"/> 在小組中，我總不知道該說甚麼。
<input type="checkbox"/> 我喜歡跟知己分享內心世界和感受。	<input type="checkbox"/> 我覺得向別人表達自己的想法和感受十分困難。
<input type="checkbox"/> 別人談話時，我會專心聆聽並加以理解。	<input type="checkbox"/> 在社交場合中我常喋喋不休。
<input type="checkbox"/> 我能坦率地表達自己及與別人溝通。	<input type="checkbox"/> 我不習慣跟別人有眼神接觸。
<input type="checkbox"/> 跟不相熟的人相處時，我能處之泰然。	<input type="checkbox"/> 與不相熟的人相處時，我會感到緊張不自在。
<input type="checkbox"/> 我能保持良好的個人衛生和儀容。	<input type="checkbox"/> 我極少注意個人衛生和儀容。
<input type="checkbox"/> 我留意自己的言行舉止。	<input type="checkbox"/> 當事與願違時，我會表現憤怒和激動。

如果B組項目較能反映你的感受和行為，建議你參考以下的社交要訣，嘗試加強與別人相處的能力。如果A組較能反映你的感受和行為，也鼓勵你細閱以下的建議，好讓你在大學旅程中與人建立關係時更得心應手。

## 交友之道

要與人建立良好關係，當中牽涉的元素有很多，右列的四大項是在任何環境下，與人相處的要點：



在與人建立關係的過程中，要先知己，才能知人；亦要先懂得愛己，才能更懂得愛人。在這過程中難免會遇到困難和挫敗，甚至會有感到受傷害的時候。但當相處的時間長了，或能更認清自己及對方的性格，逐漸找到舒服的相處模式，更有可能發展出長遠及真摯的友誼。

### 知己：認識了解自己

要與別人建立良好關係，很重要的要先了解自己。你是否知道自己的：

- ✓ 性格 (內向/外向、理性/感性)
- ✓ 缺點 (包括：儀容、生活習慣)
- ✓ 強項 (技能、品格長處)
- ✓ 喜好 (嗜好、興趣)



### 愛己：接納欣賞自己

- 在認識最整全的自己時，你是否：
- ✓ 接納自己最真實的樣子，包括缺點和不足？
  - ✓ 欣賞自己的優點？
  - ✓ 願意改善不足之處？
  - ✓ 保持真我，不強迫自己完美無瑕？



### 知人：認識了解別人

- 當了解自己的性格和嗜好，你會漸漸：
- ✓ 清楚自己喜歡跟那一類朋友交往
  - ✓ 積極參與喜愛的活動，認識志趣相投的朋友
  - ✓ 懂得耐心聆聽的重要，不妄加意見
  - ✓ 發現他人與自己不同之處，而這些不同的觀點和特質有時並沒有絕對的好壞之分



### 愛人：接納欣賞別人

- 當你看清自己的不足並懂得接納和欣賞自己時，你會漸漸：
- ✓ 更懂得尊重、包容和接納彼此的不同，如喜好、性格和價值觀
  - ✓ 欣賞他人的長處而不妄自菲薄
  - ✓ 珍惜志同道合的人，主動地保持接觸和來往
  - ✓ 跟不同人相處時找到令彼此最自在的距離和模式



## 不盡相同

各位新鮮人身經百戰考進大學，想必有一套行之有效的學習方法。然而，大學跟中學是兩個截然不同的學習環境，兩者的學習模式和課程要求均迥異。大學課堂氣氛也較中學自由自主，鼓勵同學積極投入和參與。對習慣了中學教學模式和課堂秩序的同儕而言，對大學的學習實在需要一些適應。其中一樣非常重要的任務是，學習在沒有太多外在規範和嚴密監察下，懂得如何自律和履行大學生的責任。



## 相得益彰

大學課程既深且博，涉獵知識既講求廣度，也重視深度。教授的闡釋，同學的積極提問及分享己見，尤為重要。與此同時，大學也鼓吹師生間彼此尊重、以禮相待、正向互動的相處模式。事實上，同學若能抱着全情投入和尊師好學的態度上課，不單能提升老師的教學動力和質素，也能促進同學的學習成效，可謂相得益彰。

## 有效學習

同學往往需要調節學習心態和方法，方能掌握竅訣，在大學取得理想成績。以下的五“S”學習策略，值得大家參考。

### 合理期望 *Self-expectations*

能入讀中大的同學，大多數中學時成績優異，甚至名列前茅。然而，升上大學後，你會發覺高手雲集，霎時間自己便被比下去。新鮮人需調適心態，不要將焦點放在跟同窗比較高下，應訂定實際可行的目標，着眼自己的進步，以增強自信。

### 自主自律 *Self-discipline*

大學的上課時數比中學少，但一般大學均要求同學每上一小時課，便需要用額外兩小時的時間去溫習及做家課。換言之，若你修讀十八學分，每星期便需要用三十六小時課餘時間溫習。有別於中學，在大學裏不用每天做家課，但功課的要求(包括深度及寬度)也比中學高，故同學需及早籌謀，避免臨急抱佛腳。

### 同儕互助 *Social Support*

大學教育着重融會貫通，單是背誦課本及筆記實不能應付課程要求。同學宜與三數同學組織溫習小組，討論功課，交流心得，互相支持。

### 主動求教 *Sound Advice*

教授授課的進度較快，同學需要預先準備及課後溫習，遇有不明白的地方，必須盡快請教同學、助教或教授。此外，師兄師姐的學習心得亦值得大家參考。學系的學業指導老師 (Academic Advisor) 也樂意協助同學適應大學的學習模式。

### 精挑細選 *Selective Learning*

同學可能會發覺溫習時間有限而參考資料無窮。面對排山倒海的書目及指定參考資料，不要過度擔心，很多同學也未必能細閱每份資料。大家可先略讀課文大綱及大、小分題，再選閱精讀篇章。





## 自知之明

大學教育要求同學知識深廣、觸類旁通，單是死記硬背已不能取得理想成績。若能及早了解你的學習技巧和態度，從而加以改善，定會提升你的學習效能。以下問卷可助你深入了解你的學習模式：

	是	否
1. 我用太多時間溫習我正在學習的東西。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我常常在考試前夕花數小時死記硬背考試範圍。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 假如我參與所有我感興趣的活動，我就沒有足夠時間溫習；或當我要有充足時間溫習，我就沒有時間參與社交活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我慣常一邊溫習，一邊開著收音機、電視或社交網頁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我很少能夠長時間溫習而不感到疲倦或分心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 上堂時，我經常發白日夢或打瞌睡。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我有時候看不懂自己在課堂上所寫的筆記。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我似乎經常都將無用的資料寫進筆記內。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我沒有定期翻看課堂筆記，為測驗作好準備。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 當我看完一篇課文，我仍不能牢記當中的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	是	否
11. 我不懂得怎樣找出課文重點。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我不能按進度閱畢指定閱讀資料，所以要在測驗 / 考試前夕臨急抱佛腳。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 閱讀時，我經常難以掌握內容重心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 面對不同困難或熟悉程度的文章，我未能保持閱讀速度。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我時常希望我的閱讀速度可以更快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 縱使我熟讀測驗範圍，測驗時仍會忘記許多要點。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 雖然我已為是次測驗作充足準備，但臨場時卻感到一片空白。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我欠缺溫習計劃，時常在測驗迫近時才開始備戰。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 當老師指派功課時，我的心情變得沉重而難以開展工作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我通常在限期前的一晚才做功課。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我不能有組織和有條理地將我的想法寫成一篇文章。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## 揚長補短

若你在某組別選了兩個或以上的「是」，你就需要對症下藥，積極改善一下該方面的技巧了！

1-3 題：	時間分配
4-6 題：	專注力
7-9 題：	筆記技巧
10-15 題：	閱讀技巧
16-18 題：	應試技巧
19-21 題：	寫作技巧

學生事務處心理健康及輔導中心定期為同學舉辦有關時間管理和減壓技巧等工作坊；語文自學中心也定期舉辦提升語文能力的培訓班，同學應積極參與。此外，同學可善用大學提供的其他設施與資源，提升相關技巧，例如修讀英語教學單位及個別學系所舉辦的閱讀及寫作課程，從而練好基本功，為未來數年的學習打好基礎：



## 關愛站

中大最濃是甚麼？相信很多中大人  
都會認同是「人情味」。

進入關愛站，透過中大的教育理念、獨有的書院制、學生服務設施、以至師生分享等，相信你很快便能感受到這「關顧校園」所散發著的「人情味」。



08. 春風寄語.....	30
09. 同儕互勉.....	32
10. 書院制度.....	34
11. 學生成長.....	35



「歡迎加入中大這大家庭😊感覺怎樣？興奮？迷失？急不及待？擔憂？不要緊，現在就立即深呼吸放鬆一下，剛才不是說中大就是一個大家庭嗎？在這家庭裏你會有很多兄弟姊妹圍著你，雖然來自不同背景和學系，大家都很熱切期望跟你溝通，提供協助和貼士。仲有好多老師輔導員，將會好似父母一樣，關心你在中大校園生活的一切，不單起居飲食，亦會隨時聆聽你各方面需要與分享。只要你自己肯伸出一隻手，我們必然有人去接應你的手。祝願你有充實和收穫美滿的大學生活。」



**許世全教授**  
體育運動科學系教授

「同學們要靠自己去探索平衡穩定的生活方式，不要完全只顧讀書，也不要完全只顧上莊和交友……希望所有同學儘早找到自己大學生活的平衡點，以最短的時間調整心態，確立目標，令身體和心靈上都能達致平衡。」



**陸偉昌醫生**  
大學保健處處長

「大學生活既多姿多彩又貴乎平衡，學業、上莊、辦活動、談戀愛……希望你們可以透過參與不同活動，深入認識自己的強弱項。無論如何安排各部分的輕重，都反映了你對生活價值的取捨，以便為未來人生作好準備，認清目標價值，養成生活與工作平衡的習慣。」



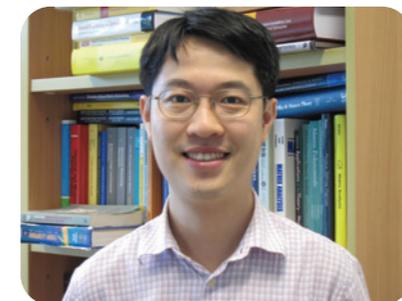
**黎萬紅教授**  
伍宜孫書院輔導長  
教育行政與政策學系副教授

「歡迎來到香港中文大學(中大)。我感到非常高興，因為你們展開了人生的新一頁，成為中大的學生。我相信你們都需要一些時間適應新的大學生活，不過，你們不是孤單的。中大是一所關愛學生及重視全人發展的大學。I-CARE博群計劃會引領你走過多姿多彩的大學生活。各個部門、書院及大學都會全力支持你們。最後，恭喜你們憑著優秀的學業成績進入中大。」



**李詠恩教授**  
藥劑學院副教授兼醫學院助理院長(學生發展)  
2018-19 年度新生輔導聯合委員會主席

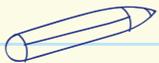
「大學，不僅僅是追求知識和卓越的地方，也是好好探索自己人生方向、學習獨立和承擔及擴闊自己社交圈子的地方。過程中，也許會遇到迷惘和挫敗，但只要能堅持，總能找到一條出路；也許會遇到跟自己很不一樣的人，但不用刻意迴避，要學會包容，耐心地聽，慢慢地說，使大家都有所得著。祝願各位同學都有著豐富的大學生活！」



**蘇文藻教授**  
系統工程與工程管理系教授  
工程學院副院長(學生事務)



### 陳綺敏 (數學及數學教育/四年級)



大學五件事「上莊、住宿舍、拍拖、走堂、兼職」，很多人都說讀大學一定要完成這五件事，但我想以四年級師姐的身份提醒一下：

上莊：上莊非常花時間，要好好平衡學業。很多同輩因為上莊而忽略學業，到最後一年時後悔莫及。這並不是鼓勵你不要上莊，因為上莊也有好處，例如可以結識到新朋友，甚至可以長久的友誼。

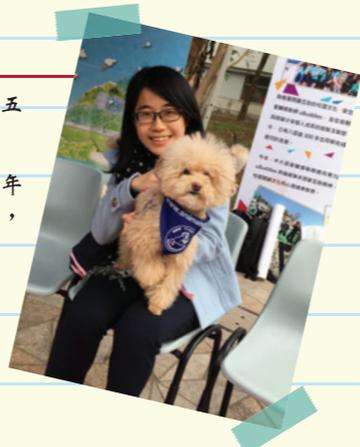
住宿舍：值得嘗試，能夠暫時離開家中體驗獨立生活。

拍拖：希望你們能在大學找到另一半，切忌為拍拖而拍拖。

走堂：讀書是每個學生的責任，個人不贊成走堂。

兼職：十分支持靠個人能力賺錢，但要平衡各方面如讀書和社交活動。

不要太執著於一定要做到上述五件事，最重要是能在大學認識自己，尋找和追求夢想。大學資源豐富：海外交流、「sit 堂」、各類型活動..... 即使你不是出身於富有家庭也能獲得很多機會。衷心祝福你們在大學找到和追求個人夢想！



$$h^2 = a^2 + b^2$$

### 阮加悅 (電子工程學/四年級)

在中大四年間，最幸福的是能夠在不同場合認識到不同的朋友，無論是任何主修，大家都可以互相交流，彼此學習。最感動的是在自己最艱難的時間，例如學期末趕死線、或是自己失意迷惘時，大家可以互相分擔、互相支持，這是中大給我最高心的感覺。



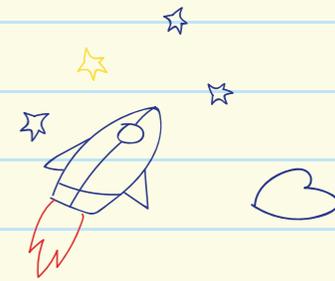
### 馮嘯寒 (信息工程學/二年級)

大學裏面對人的評核標準是非常多元化的，例如有人GPA非常高，有人CV上已經刷滿了實習經驗，有人參與了國際級別的非牟利團體。沒有哪一種評價方式是對的或錯的，最重要的是，自己有一個願意付出四年甚至一生去追求的目標，並且在一步一步往前走的時候能不時回過頭來，欣賞自己已經走過的路。



### 李傑翔 (生物醫學工程學/四年級)

轉眼間，大學走讀生涯已經到了尾聲。回顧這四年來的日子，遇過的每一個人都是寶貴的，他們告訴我這個世界是怎樣的，讓我學會不同的事情。有些人因為某次活動，可能是各類型的camp、上莊、課堂、比賽、交流、義工服務而彼此認識，但之後沒有保持聯絡，最後只能成為點頭之交。雖然有些可惜，但我發現這是避免不了的，所謂「天下無不散之筵席」，我們能做的只是珍惜每一次相處的時間，彼此認識，尤其是珍惜那些經常與你一起上堂、做project的朋友，因為能夠一起生活的日子是可遇不可求。



### 陳慧嫻 (內外全科醫學士課程/四年級)

每一個早晨，我都會問鏡中的自己：你能相信我每天都在做一些了不起的事情嗎？我非常感謝能得到習醫的機會，這是一個似乎不可能完成的任務。學習的路上定必有很多障礙需要克服，但你不會孤單，中大的輔導員讓我明白到失落是人之常情，不必太過介懷。漫漫長路，你我同行，定能走出精彩人生。



$$\sqrt{25}$$



### 蔣佳筠 (語言學/三年級)

相信已經有很多人告訴你「大學很不一樣喔」，而有哪些不同相信你已經聽厭煩了吧？但是無論別人告訴你甚麼，這些都是別人的經驗、別人的體會，自己經歷一次，才會變為自己的經驗與體會。大學是個讓你犯錯的地方，將來出了社會，可沒有那麼大的空間容許你犯錯呢！何不好好把握、勇敢闖一闖呢？



$$2 + 2 = 4$$



中大是全港大學中唯一實行書院制的大學，每位本科生都會被編入其中一所書院，接受書院所提供的全人發展教育。中大現設有九所書院包括：崇基學院、新亞書院、聯合書院、逸夫書院、晨興書院、善衡書院、敬文書院，伍宜孫書院及和聲書院。

書院著重全人教育，不時舉辦各項活動，與正規課程相輔相成，包括海外交流計劃、師友計劃、社區服務、語文、資訊科技和領袖才能訓練，還有多項由學生社團籌辦的課外活動等。學生可從中學習到社交技巧、領導才能及文化視野等，亦可自我增值，豐富大學體驗。此外，書院也負責管理大部份的學生宿舍。

如你需要尋求諮詢及指導服務，可聯絡所屬書院的輔導處。書院輔導處亦負責書院獎學金、經濟援助及學生宿舍管理等事宜，並協助書院學生會、宿生會、走讀生舍堂和其他書院學生團體籌辦各種文娛活動。此外，各書院亦會舉辦書院通識課程及活動，同學需因應學分要求而選修。如想了解詳情，可瀏覽有關書院的網址：[www.cuhk.edu.hk/chinese/college/info.html](http://www.cuhk.edu.hk/chinese/college/info.html)。



在你的校園生活中，大學有多個部門為你提供各種優質的學生服務及支援，以滿足你在大學旅程中不同階段的需要，讓你得到全面的培育和發展。

## 學務

註冊後，你會正式加入香港中文大學，修讀由其中一個學院及學系提供的本科課程。你可知道，這所大學有多少學生、學院及學系？這裡為你預備了一些基本資料：中大共有八個學院（文學院、工商管理學院、教育學院、工程學院、醫學院、理學院、社會科學院，以及法律學院）及62個本科主修課程。根據統計資料（更新至2017年12月）顯示，政府資助學位的學生人數達20,048人，當

中17,052人為本科生、2996人為研究生。由中學踏入高等教育的過渡期間，你或會有需要就著學業問題向他人徵詢意見。無論是有關課程選修、學習困難、升學計劃、就業前途或個人問題，你都可向所屬學系的學業導師尋求協助。有關中大學業導師機制的詳情可參考第36頁。至於有關選課註冊及考試安排等事宜，可向教務處註冊及考試組查詢，電話：3943 9888，網址：[www.cuhk.edu.hk/rgs](http://www.cuhk.edu.hk/rgs)。





## 學業指導計劃 (Academic Advisory System)

中大非常注重學生的全人發展，致力培育學生在學術及非學術範疇的能力，以配合他們的長遠需要，迎接未來挑戰。設立學業指導計劃的目的，既是為了協助學生解決學業上的疑難，提供學術支援，亦是對學生全人關懷的體現。因此，學業指導老師除了為同學提供學業方面的意見外，亦提供各方面的資訊，使同學能獲取更多全人發展的機會。

### 老師與學生面談

在入學時，學系 / 課程即會為每一位新生配對一位學業指導老師（第一層老師），直至學生離校。學業指導老師每年與學生最少見面一次，期間老師會就學生的選課、適應、學習模式、主修等，提供綜合意見，供學生參考。遇有學業成績未如理想的學生，如學期平均積點在1.5以下的試讀生，學系 / 課程會為他們安排多一位學業指導老師（第二層老師），以監察學生的學習進度，並提供協助或轉介。學生選課前，須經第二層老師批准，始會受理。如有需要，學系 / 課程亦會為成績較遜的正式生，安排第二層老師，雙方每年會面的次數須多於一次。



### 中大學生信息系統(CUSIS)

透過中大學生訊息系統(CUSIS)，學生可得知其第一層學業指導老師的資料；同樣，每位老師亦可在CUSIS平台，瀏覽學生資料，接觸學生，與他們溝通。有關學業指導計劃的詳情，請向所屬學系/課程查詢，或瀏覽以下網頁：[www.cuhk.edu.hk/chinese/teaching/academic-advisory-system.html](http://www.cuhk.edu.hk/chinese/teaching/academic-advisory-system.html)。

## 心理健康及輔導

### 學生成長

在新環境展開新階段，同學不免興奮中帶點焦慮，雀躍中帶點迷失。學生事務處心理健康及輔導中心成立的目的，正是要協助同學積極面對大學生活的新挑戰和追求個人成長。

本中心為全日制學生提供多元化的活動，範圍如下：

### 提供個人心理輔導服務



同學若在大學適應上遇到困難，或受到情緒困擾等，不妨考慮會晤輔導主任。透過心理輔導，同學得以了解問題的癥結，嘗試以有效的方法處理問題和克服挑戰。同學亦可透過輔導認識自我和促進個人成長。

### 提供24小時情緒支援熱線服務

本組與基督教家庭服務中心合作，向中大全日制本科及研究院同學提供24小時危機處理及情緒支援熱線服務。熱線由基督教家庭服務中心專業輔導員接聽，本中心之後會主動跟進需要進一步支援的同學。

24 Hour  
Emotional  
Support  
Hotline  
5400 2055

### 舉辦新鮮人自我拓展系列

本中心於學年初舉辦迎新講座，並透過網頁資訊和本指南等，協助新生適應大學生活。此外，亦會於各書院的週會或通識課舉辦講座，進行心理健康問卷調查。如發現有需要情緒支援的新生，本中心會主動聯絡，並提供跟進輔導服務。





## 舉辦小組活動和成長工作坊

本中心定期舉辦小組活動和工作坊，透過藝術、性格測試及自創以正向心理學為概念的手機應用程式等不同元素，促進同學的自我了解和個人成長。主題包括自我認識、情緒管理、時間管理、壓力處理、溝通技巧和人際關係等。



## 推行 'uBuddies' 朋輩輔導聯網

本中心透過 'uBuddies' 朋輩輔導聯網，加強同學間的互助精神。除了提供即時支援，'uBuddies' 亦能及早識別和轉介有需要的同學接受專業輔導。'uBuddies' 更會籌辦服務項目，如 uBuddies 電子郵箱服務，讓中大同學可透過聯網向朋輩輔導員傾訴，以推廣校園心理健康和關顧文化。



## 推廣校園心理健康教育

為了加強校內對心理健康及正向心理的關注和認知，本中心定期舉辦不同專題運動，並推出精神健康推廣週，目的是把心理健康訊息推廣致全校園。自2017年起，本中心與傳訊及公共關係處合辦「中大有晴」計劃，除了鼓勵同學積極面對壓力，保持身心靈健康發展，亦透過「有晴天使」，推動師生聆聽身邊同學的心聲，並藉工作坊培訓教職員辨識及處理有情緒困擾的同學，建立溫暖有愛的校園。同時，利用各種媒介，編製多元化的心理健康教材，給各師生作參考。今年初本中心更舉辦「團結互助在校園・預防自殺研討會」，當中請來教育學者、以及精神專科醫生、大學教職員、舍監、保安及交通事務處處長、臨床心理學家等……透過工作實例，剖析大學生的精神健康危機，及在預防青年自殺上集思廣益。



## 協調殘疾學生支援服務

為了支援殘疾學生的學習和校園生活，本中心可因應個別同學的需要與大學各部門協調相關服務，包括校內交通安排、學生宿舍、輔助學習器材、上課及特別考試安排等(詳情可參閱第52頁)。



## 推廣校園共融訊息

除了向殘疾學生提供支援，本中心亦致力傳播校園共融的訊息。透過成立 uShine SEN 服務團、舉辦認識發展障礙研討會及製作情緒及精神病有關的宣傳短片，以推廣全校師生對有特殊需要的同學的認識及關懷(詳情可參閱第52頁)。



## 正向資訊發放

此外，本中心會於學年定期向同學發放溫馨提示電郵，傳遞鼓勵關懷的訊息，與他們並肩同行。全日制的中大同學如在大學適應、學習、情緒、人際關係或其他生活範疇遇上困擾，歡迎來電或網上預約輔導服務。



心理健康及輔導中心 電話：3943 7208 / 3943 3493 網址：[www.cuhk.edu.hk/osa/wacc](http://www.cuhk.edu.hk/osa/wacc)



## 學生發展及資源

大學各有關單位舉辦不同的學生培訓、活動、實習及交流計劃，並積極支持和鼓勵學生組織推廣課外活動，使同學可以多方面發揮個人潛能、鍛鍊自發性、提升組織及領導能力，並加深對不同文化的了解。各間書院所舉辦的學生活動種類繁多，各有特色；同學可瀏覽書院網頁以掌握最新活動及計劃的資訊。除上述單位外，學生事務處的學生發展及資源組亦會統籌部份學生活動，為同學提供不同的培訓機會，服務範圍如下：

### 統籌迎新活動

暑假期間，學生發展及資源組的同事負責統籌部份迎新活動，包括書院聯合活動及本科生入學典禮等。同時，學生發展及資源組亦為迎新營的籌委會成員舉辦培訓課程，教授相關技巧和知識。

### 支援學生組織及協助其籌辦課餘活動

學生組織如學生會及屬會在籌辦活動時，可向學生發展及資源組尋求指導及支援。該組別亦會安排不同場合讓同學與校內部門/ 單位會面，就大學發展、新政策及特定課題加強溝通。



### 提供學生活動基金支援學生發展

學生發展及資源組統籌學生組織申請校內及校外的學生活動基金；為讓同學掌握申請各類型學生活動基金的要求及程序，該組會定期為各學生組織舉辦相關的簡介會。

### 組織及統籌領導才能發展活動

為培養同學的領導才能，以及幫助其個人成長及畢業後的事業發展，學生發展及資源組會舉辦領導才能發展計劃，如外展訓練計劃、大學青年會（香港中文大學）計劃、九龍總商會新紀元精英培訓計劃及學生領袖培訓計劃，令同學的大學生活更添姿采。同時亦不時廣發宣傳，邀請同學參加大專聯校活動，如國際青年交換計劃、粵港澳青年文化之旅、傑出學生服務獎之角逐及捐血運動，以擴闊同學的視野及促進他們的全人發展。





### 管理大學游泳池、范克廉樓、富爾敦樓及龐萬倫學生中心各活動場地及設施

范克廉樓、富爾敦樓及龐萬倫學生中心設有不同的活動場地及設施可供大學部門及學生團體使用。合資格之註冊學生團體和部門可透過學生事務處的網上借用設施系統，或親臨位於范克廉樓或龐萬倫學生中心的服務台，借用物資及場地。此外，學生發展及資源組管理的游泳池乃大學舉行體育課、水運會、水上活動及供師生、校友閒暇的其中一個場地。



### 透過國際生堂提供校內住宿，豐富同學的校園生活

國際生堂作為一個連繫來自不同國家同學的橋樑，主要提供校內住宿予本科生(經個別書院分派)，其多元化的宿生組合(包括本地生、內地生和海外交換學生)為同學提供跨文化溝通和接觸的機會。

學生發展及資源組 電話：3943 7323 / 3943 3733 網址：<http://sdrs.osa.cuhk.edu.hk/>



## 學習輔導及文化共融

學生事務處學習輔導及文化共融組透過以下服務，致力協助同學適應及規劃大學生活，以及推動校園的多元文化交流。

### 協助同學適應大學生活

學習輔導主任透過個人指導，以及定期的生活適應及發展性活動，協助同學適應及規劃大學生活，提升學習效能。另每年亦會進行本科新生狀況調查，以能更掌握同學背景、了解他們對大學生活的期望以及在學一年後的學習成果。



### 推動校園多元文化交流

本組為推動校園內的國際化及多元文化交流，統籌不同類型的文化活動及協調相關資源：

#### 文化節

每學期舉辦一次不同主題的文化節，當中內容豐富，包括開幕禮、文化講座、烹飪班、電影觀賞會等，讓參加者在校園內也得以體驗不同文化。過往的文化節有效地推廣北歐、伊斯蘭教國家、非洲、南亞及東南亞、大洋洲等地的文化。



#### 友凝 • 友義

「友凝 • 友義」服務計劃給予本地與非本地生一同參與義務工作的機會，讓他們能夠促進語言文化交流之餘，更可服務社會。



### 中大接待家庭計劃

中大接待家庭計劃則為大學的非本地同學及本地師生建立起跨文化聯繫，幫助非本地生適應新環境。



### 國際化活動基金

國際化活動基金為中大同學或學生團體所舉辦的文化活動提供財政支援。過往獲得資助的活動種類繁多，有助推動同學之間的多元文化交流。



### 國際文化大使計劃

國際文化大使計劃為同學提供平台，讓他們將創新點子轉化為實際行動以推動文化交流。



### i-LOUNGE

而i-LOUNGE則為中大師生提供了一個理想環境去舉辦各類活動，以促進文化交流及體驗；學生也可以在輕鬆的氛圍內討論各種議題。本組亦定期在i-LOUNGE舉辦拉闊文化工作坊，讓同學接觸不同文化。





## 為非本地生提供關顧服務

為協助非本地新生儘早適應大學生活，本組除了於開學前編製「來港學生指南針」外，亦會主動接觸非本地同學，為他們提供個人指導及安排不同的生活適應活動。另外，本組網頁設有專頁，為未能入住校內宿舍的非本地同學提供校外住宿資訊。



## 支援非本地生及研究生組織

本組聯繫及支援不同的學生團體，當中包括研究生會、內地學生學者聯誼會、內地本科生聯合會、國際學生會及來自不同國家地區同學組成的學生團體，並就他們在會務運作及舉辦活動方面給予意見和協助。這些組織不時參與校園活動，加強彼此的溝通以及推廣他們的文化。

## 籌辦迎新活動

在學生團體的協助下，本組每年都會為新入學的研究生及非本地本科生舉辦迎新活動。本組亦負責統籌專為聯招 (JUPAS) 新生而設的新生迎新日。



## 學生交換計劃

參與學生交換計劃是大學生在踏足社會前得以豐富人生閱歷的一次寶貴機會。在異國獲得的各種經驗，將會成為大學生涯中的一個重要里程碑。在新環境中學習，除了能讓同學學會新技能及汲取新知識外，更可融入當地的學習氛圍、體驗異地的風俗習慣、建立屬於自己的文化身份、並有機會學習新的語言，從而終生受用。同時，同學亦可為未來的事業廣撒人際網絡、夯實獨立自主能力、重新認識自己，以此訂立新的人生目標。

學生交換計劃由學術交流處負責統籌。於2018-19學年，逾一千名中大學生將參與為期一學年、一學期或一個暑假的學生交換計劃。中大的學生交換計劃，網絡覆蓋三十多個區域，合作知名院校達二百八十多所，其中包括美國的加州大學柏克萊分校及賓夕凡尼亞州大學、加拿大的多倫多大學及英屬哥倫比亞大學、澳洲的澳洲國立大學及悉尼大學、英國的劍橋大學、瑞士的蘇黎世聯邦工業大學、日本的京都大學、國內的北京大學及清華大學等。

每年十月初旬，學術交流處擬為下年度的學生交換計劃開始宣傳及推廣，向同學介紹可供選擇的目的地及伙伴院校等詳情，同時接受下學年的交換計劃申請，截止報名日期訂於10月底。

同學可透過以下途徑獲取更多有關學生交換計劃的資訊：

- 瀏覽 [www.oal.cuhk.edu.hk](http://www.oal.cuhk.edu.hk)
- 出席於10月舉行的學生交換計劃簡介會
- 聯絡學術交流處的留學顧問 (國際交流中心，康本國際學術園一樓)
- 如有查詢，請致電3943 7597或電郵至 [iasp@cuhk.edu.hk](mailto:iasp@cuhk.edu.hk)

除學生交換計劃外，每年均有約六千名中大學生參加由學術交流處、中大各書院及學系統籌的非本地短期學習活動，詳情可向有關部門查詢。





## 獎學金及經濟援助

有賴各界慷慨捐助，大學得以提供獎學金及獎項，藉以鼓勵學業成績出眾或在非學術方面表現卓越的同學。另外，大學亦向有經濟需要的學生提供經濟援助。

如欲了解各獎學金及經濟援助計劃之詳情、申請條件及辦法，請瀏覽入學及學生資助處網頁：<http://admission.cuhk.edu.hk>。

除了提供大學獎學金及經濟援助計劃，入學及學生資助處亦協助處理由香港特別行政區政府在職家庭及學生資助事務處推行之「資助專上課程學生資助計劃」及「免入息審查貸款計劃」的行政事宜。

### 獎學金

獎學金主要按同學的學業成績頒發，而同學的領導才能、個人特質、經濟需要及社會服務表現也會是考慮因素。大部份的大學獎學金由學院、學系或相關部門推薦適合的學生，並經捐款人作最終評審或批核。此外，入學及學生資助處亦統籌接受公開申請的獎學金計劃。有關獎學金的申請條件、辦法及其他資料，同學可瀏覽該處網頁。



## 經濟援助

香港特區政府及大學均提供助學金及貸款計劃予符合資格之同學申請。

### 1. 政府經濟援助計劃

香港特別行政區政府在職家庭及學生資助事務處為就讀學額全數由大學教育資助委員會或公帑所資助的認可課程的全日制本地學生提供以下經濟援助：

- a) 「資助專上課程學生資助計劃」是一項須經過家庭入息及資產審查的計劃，資助包括助學金及貸款。有關資助金額會按學生的家庭經濟狀況而定。助學金可資助學生的學費及就讀課程所需的學習開支，而貸款則用以津貼學生的生活費。
- b) 「全日制大專學生免入息審查貸款計劃」為學生提供毋須通過入息審查的貸款，最高貸款額為該學年應繳學費。

有關以上計劃之詳情，請瀏覽在職家庭及學生資助事務處網頁：[www.wfsfaa.gov.hk/sfo](http://www.wfsfaa.gov.hk/sfo)。

### 2. 大學經濟援助計劃

大學助學金及貸款一般於九月接受申請，但因遇上突發事故而急需經濟援助的學生可於學年內任何時間提出申請。本校也設有學生宿舍助學金計劃提供部份宿費資助。此外，暑期援助及旅費貸款計劃則提供免息貸款予有經濟需要的學生參加海外交流及其他暑期學習活動。學生工讀計劃亦讓學生利用課餘時間在校園工作賺取報酬，協助學者及教職員進行研究和其他行政工作。本校各書院也有其自行管理之獎學金及經濟援助計劃，同學可向所屬書院查詢有關資料。





## 就業策劃及發展

學生事務處就業策劃及發展中心致力為學生提供就業輔導服務及拓展畢業生之就業機會。中心的主要服務包括：

### 舉辦就業輔導及培訓活動

中心舉辦各種形式的就業輔導及培訓活動，如工作坊、講座、展覽、機構參觀、「中大師友計劃」等，讓同學接受多方面的指導和培訓。而活動的講者或合作夥伴主要來自不同行業的資深管理人員、業界精英及校友。這些活動的目的是讓同學瞭解不同行業的概況及發展前景、晉升階梯和相關資訊，藉此協助同學選擇合適的行業、發掘潛能、提升他們的求職技巧及增強競爭力。

### 提供職位招聘資料及配對服務

中心透過中大「精英招聘網」：<https://cpdc.osa.cuhk.edu.hk/student/login>和「聯校就業資料庫」：[www.jijis.org.hk](http://www.jijis.org.hk)為同學提供全職、兼職和暑期職位的招聘資料及配對服務。



### 支援僱主的招聘活動

中心與僱主保持良好及緊密的聯繫，並支援僱主的招聘活動，如安排在校內舉行招聘講座、職業博覽、筆試和面試等。來自不同行業的機構，會於9月至4月期間在中大舉辦招聘講座。透過講座和博覽，同學可以瞭解不同行業或機構的招聘要求，其行業或機構的工作機會和就業發展前景，並協助他們尋找合適的工作。



### 舉辦暑期實習計劃

中心不單提供本地的短期或暑期實習機會，更籌辦「寰宇暑期實習計劃」，每年為同學提供數百個負笈海外或內地作暑期實習的機會。離岸實習的地點包括非洲、澳洲、巴西、德國、印度、日本、馬來西亞、俄羅斯、新加坡、泰國、英國及美國等國家及內地主要城市。透過實習，同學可體驗不同工作環境並應用不同的工作技巧，了解各地文化，提升語文能力及溝通技巧。



### 提供就業輔導服務及最新就業市場資訊

中心的就業輔導員為同學提供個人或小組的就業輔導，就個別同學的職業取向、就業發展、求職技巧等提供意見。中心亦為同學提供豐富的網上就業資訊，旨在協助同學獲取就業市場上的第一手資料和掌握必要的求職技巧。網上就業資訊包括：求職及面試技巧、就業策劃指引、Vault線上職場資料庫、非本地學生在港就業手冊等。

### 提供能力及性格傾向測試

有見近年僱主在挑選員工時常引入能力及性格傾向測試，中心與測試供應商保持聯繫，方便同學了解有關測試，好讓同學作更好的準備。

### 提供就業策劃網上學習平台

為加強同學對就業策劃及求職過程的認識，中心推出了網上學習平台Careers E-coach，協助同學做好就業準備。Careers E-coach共有4個單元，包括「大學生活規劃」、「求職信寫作」、「履歷撰寫」和「面試技巧」，旨在引導同學了解求職過程中不同階段的運作和模式。透過互動練習，同學能夠對自己未來的職業取向和求職技巧有基本的概念。

### 其他服務

中心每年會就畢業生的就業情況進行調查並出版有關的調查報告。詳情可瀏覽網址：[www.osa.cuhk.edu.hk/publication-statistics/graduate-employment-survey](http://www.osa.cuhk.edu.hk/publication-statistics/graduate-employment-survey)。

就業策劃及發展中心 電話：3943 7202 網址：<http://cpdc.osa.cuhk.edu.hk/>



## 殘疾學生支援服務

大學致力為所有學生提供平等的教育機會，讓每位學生均能充分享受大學生活，實踐個人理想。

為支援有殘疾的學生之學習及校園生活，學生事務處因應個別同學的需要，提供下列服務及設施：

- 輔助學習器材
- 上課及考試調適安排
- 校內復康巴士服務
- 宿舍無障礙設施
- 教學樓無障礙通道及設備
- 圖書館無障礙設施
- 資訊科技支援
- 基本醫療服務
- 心理輔導
- 就業輔導

為推廣同學對校園內有特殊學習需要的同學的認識和關愛，從而增強彼此間的互助精神，學生事務處於2014年成立了uShine SEN服務隊。服務隊成員會為有特殊需要的同學提供學習上的支援，並籌辦服務項目，傳遞平等機會之信息，營造關愛互助的共融校園文化。



學生事務處亦舉辦訓練課程、研討會、展覽等教育及宣傳活動，藉以加強校內職員及學生對相關法例、大學政策、殘疾學生的學習需要及支援服務等的了解。



有關支援殘疾學生服務的詳情，可瀏覽[www.cuhk.edu.hk/osa/disability](http://www.cuhk.edu.hk/osa/disability)。如有查詢，歡迎與學生事務處殘疾服務統籌經理聯繫(電話：3943 4766 電郵：sdss@cuhk.edu.hk)。學生的個人資料將會保密。

## 博群計劃

博群計劃於2011年成立，建基於I•CARE發展模式(見「學生發展組合」章節)，為學生提供非形式全人教育。博群計劃以「博思明志，群育新民」為規訓，旨在鼓勵學生積極參與社會及公民服務，並促使他們發揮所長，以滿足本港、地區，以至全球的社會需要。博群計劃現由博群全人發展中心統籌，該中心同時與大學各部門合作，推動學生的全人發展。

博群計劃的活動主要為下列六個範疇所涵蓋：

### 1) 博群大講堂

此項目包含多類講座、論壇及文藝活動，邀請各地知名學者、藝術家和不同界別的卓越人士，分享其對社會、人文價值等方面的看法，與學生切磋思想、砥礪人生。此項目的講者包括諾貝爾和平獎得主穆罕默德·尤努斯、禪修大師詠給·明就仁波切及著名作家龍應台等。



### 2) 社會服務計劃

大學鼓勵同學積極參與在香港、內地及海外的可持續社會服務項目，以協助有需要的人士改善生活。此計劃除作出撥款資助外，亦為同學提供培訓(如「撰寫計劃書工作坊」及「學習成果分享會」)，以及協助他們構思和落實服務內容。





### 3) 本地扶貧項目

學生透過參與此項目的各種活動（例如籌辦「社會服務日——讓長者/青年當一天大學生」、「文化導賞計劃」、「健體x友伴」計劃），探討本港貧窮成因及改善社會環境，以舒緩貧窮狀況。學生更可從服務中體會弱勢社群的感受及處境，從而反思大學生在社會議題中的公民角色及社會責任，培養持續服務社區的決心。



### 5) 社會企業起動計劃

在此計劃下，同學（以及年輕校友）可從具有豐富經驗的導師身上獲得創業錦囊及商界網絡，繼而把具創意的業務意念轉化成富意義的起動項目。透過此計劃所提供的資金，參加者可望試行、成立，甚至擴大其社會企業。



博群全人發展中心 電話：3943 8621 網址：www.cuhk.edu.hk/icare

### 4) 社區研究計劃

此計劃讓不同學科的學生以團隊合作形式，在專責導師帶領下，深入社區研究各項公共議題。學生會進行資料搜集、撰寫及分析研究報告，並就有關議題提出建議及解決方案，為社會制訂改革藍圖。此計劃的研究課題包括「無家者精神健康」及「長者友善房屋」等。



### 6) 非牟利團體實習計劃

同學在香港、內地及台灣的非牟利團體實習，不僅可把公民社會理念融入工作，更能服務社群及為世界帶來正面改變。



## 學生發展組合

為促進學生的全人發展，大學的不同部門提供形形色色的活動與服務，藉著非形式教育培養學生的整體素質及競爭力。「學生發展組合」（Student Development Portfolio, SDP）便在此背景下建立，旨在為同學提供獲得體驗式學習資訊的平台，並明確指出提供這些活動與服務的部門之角色及責任。

SDP是一個大學電腦系統，紀錄學生參與的體驗式學習活動，並將之歸納於一個學生全人發展框架內，名為「I·CARE」。學生通過體驗式學習所獲得的價值觀及技能，以及所達致的理想目標包括以下部份：

- I - 人格與德育
- C - 創意與知性
- A - 生活藝術與美學
- R - 人際關係與群育
- E - 活力與身心健康



更多資訊



電子平台

你可以在SDP中有系統地瀏覽及自由選擇參與不同部門籌辦的活動及提供的服務。此外，大學認為同學在學生團體及校外活動的參與極具意義，也是非形式教育不可或缺的部份，因此你亦可把這些活動紀錄在SDP上。你將能構建屬於自己的體驗式學習活動紀錄，有需要時更可以把紀錄列印。

大學期望SDP能使你明白參與活動及服務的目的，從而妥善安排自己在校數年的體驗式學習生活；亦讓個別部門清晰其資源投放是否恰當，以發揮它們協助學生掌握非形式教育的最大果效。

你可以利用學生編號及OnePass(CWEM)密碼於www.cuhk.edu.hk/sdp登入SDP電子平台。如欲獲取更多資訊，請瀏覽www.sdp.cuhk.edu.hk。

# 約禮站

約禮，即遵守禮儀。大學教育的目標，不僅是向學生傳授專業知識，更重要的是透過全人教育，讓學生獲得均衡的發展，冀望在專業範疇以外，學生亦會在個人品格、素質、修養和品味等方面有所提升，對大學守則、社會規範有所了解，而將來在社區發展以致全球動向上，更能肩負一份使命，為有需要的人奉上關懷協助，為社會作出貢獻。



12. 誠與信.....	57
13. 信息安全.....	58
14. 防止性騷擾.....	61

## 約禮站 ▶▶▶ 12-誠與信

我們自小就知道，誠實是美德，尊重別人也是。對於追求學問的人來說，對學問的忠誠和對前人努力的尊重，更是金科玉律，不可或忘。作為大學生，在埋首追求學問時，要緊記以下有關學業誠信的守則，在學習旅程中，才可以免受誘惑，順利航行。



### 版權

法律保護創作者的原創作品如書籍、報章、電腦程式、照片、電影、錄音紀錄及廣播等。創作者擁有使用或授權他人使用其作品的獨有權利——包括複製、公開表演及廣播該作品。版權條例給予研習用途有限度的版權豁免，法例容許為研究或私人研習、批評、評論、新聞報導、或由教育機構提供的指明課程中為教學或接受教學而「公平處理」某一作品。

侵犯版權屬嚴重罪行，可能招致民事責任甚或刑事制裁。同學若侵犯版權，例如過量地下載電子內容，就是違反本地法律及大學的特許協議，該使用者將受大學紀律處分。如需進一步資料，請瀏覽：[www.cuhk.edu.hk/policy/copyright/b5](http://www.cuhk.edu.hk/policy/copyright/b5)。

### 引用他人著作須知

學生絕對不應抄襲他人著作或論點，包括網上資料，作為自己的論著。任何形式的抄襲，與在考試時作弊同樣嚴重，須依大學學則加以處分，最高處分為開除學籍。最明顯及公然的抄襲是將出版物的整篇文章、整節、整段或整句句子抄錄而不加註明。但即使只抄襲數字或意譯(沒有實際抄錄任何文字)而未註明資料來源，亦可構成抄襲。學生須瀏覽大學政策：[www.cuhk.edu.hk/policy/academichonesty](http://www.cuhk.edu.hk/policy/academichonesty)，特別是以「維誠系統提交作業」的章節，以得悉在註明資料來源方面的詳細指引及例子，及大學對學生提交作業的要求。

### 引用網上資訊須知

同學在使用網上參考資料(如字典和百科全書)時，須注意部份資料由於未經學術評審，因此並不適合於學術作品中引用。同學在考慮引用網上資訊前，應先諮詢導師的意見。

信息安全在現今社會備受關注，大家不妨參閱以下6個小貼士，加深對資訊科技的了解及認識信息安全的重要，讓你的大學生活免受網絡攻擊及威脅。

### 1) 保護你的電腦

切記！你的電腦一旦受病毒感染或被入侵，未經授權人士即可取得你電腦中的資料，或操控你的電腦。

應	不應
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 安裝防毒軟件及定期為軟件下載最新的病毒碼</li> <li>✓ 定期以防毒軟件掃描你的電腦</li> <li>✓ 定期為電腦系統安裝最新的安全程式，以堵塞系統中已存在的安全漏洞</li> <li>✓ 開啟電腦系統中的防火牆</li> <li>✓ 設定安全性高的登入密碼</li> <li>✓ 使用加密方式保護重要檔案</li> <li>✓ 定期備份你的檔案</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 勿安裝來源不可信的應用程式</li> <li>✗ 勿回覆可疑電郵，或打開當中的超連結或檔案</li> <li>✗ 勿啟用MS Office 檔案中的巨集</li> </ul>

<安全守則：如何安全設定你的 (家用及工作地點) 電腦：[www.itsc.cuhk.edu.hk/user-trainings/information-security-best-practices/guidelines-for-securely-configuring-your-computers](http://www.itsc.cuhk.edu.hk/user-trainings/information-security-best-practices/guidelines-for-securely-configuring-your-computers)>

<停用MS Office 檔案中的巨集：[www.itsc.cuhk.edu.hk/user-trainings/information-security-best-practices/ransomware-variants-kidnapping-you-from-far/guidelines-to-disable-macros-for-ms-office-files](http://www.itsc.cuhk.edu.hk/user-trainings/information-security-best-practices/ransomware-variants-kidnapping-you-from-far/guidelines-to-disable-macros-for-ms-office-files)>

### 2) 保護你的智能手機及平板電腦

智能手機及平板電腦等流動裝置讓日常生活方便不少，但若未能加以好好保護，你的流動裝置則會變成「方便他人，威脅自己」。

應	不應
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 為流動裝置設置安全鎖定</li> <li>✓ 保持裝置系統及應用程式為最新版本</li> <li>✓ 使用可信的無線網絡及安全網絡連線，如虛擬私人網絡(VPN)</li> <li>✓ 安裝保安應用程式，如防毒應用程式</li> <li>✓ 定期備份裝置中的資料</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 勿「root機」或「越獄jailbreak」你的流動裝置</li> <li>✗ 勿安裝來源不可信的應用程式</li> <li>✗ 如無需使用，請關閉無線網絡、藍牙及定位等服務</li> <li>✗ 勿瀏覽可疑/不明的網頁連結或二維條碼(QR Code)</li> <li>✗ 勿將你的流動裝置放置一旁不管</li> </ul>

<智能手機及平板電腦的安全使用守則（只提供英文版本）：

[www.itsc.cuhk.edu.hk/user-trainings/information-security-best-practices/security-tips-while-using-smart-phones-and-tablets](http://www.itsc.cuhk.edu.hk/user-trainings/information-security-best-practices/security-tips-while-using-smart-phones-and-tablets)>

### 3) 使用中大無線網絡時，保護數據傳輸

中大無線網絡服務讓你在校園內輕鬆上網，但純文字的數據傳輸存在信息安全問題。所以：

應	不應
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 使用無線網絡時，應建立虛擬私人網絡(VPN)，為你的連線加密</li> <li>✓ 如無需使用，應中斷無線網絡服務</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 勿連接不可靠的無線網絡</li> <li>✗ 使用無線網絡時，如未建立虛擬私人網絡(VPN)，切勿傳送任何個人或敏感資料</li> </ul>

<中大無線網絡服務：

校內：[www.itsc.cuhk.edu.hk/student-it/wifi-and-network/on-campus-wifi](http://www.itsc.cuhk.edu.hk/student-it/wifi-and-network/on-campus-wifi)

校外：[www.itsc.cuhk.edu.hk/student-it/wifi-and-network/off-campus-wifi](http://www.itsc.cuhk.edu.hk/student-it/wifi-and-network/off-campus-wifi)>

<建立虛擬私人網絡 (VPN)：<http://www.itsc.cuhk.edu.hk/student-it/wifi-and-network/cuhk-vpn>>

### 4) 使用安全性高的密碼及保護你的密碼

不論是電郵服務、大學系統或銀行帳戶，自己的密碼均應加以保密。當你從資訊科技服務處或其他機構獲得你的密碼後，緊記：

應	不應
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 使用安全性較高的密碼：               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 由8至16個字元組成</li> <li>- 最少包含1個字母、1個數字及1個特殊字元</li> </ul> </li> <li>✓ 定期更改密碼，如400天</li> <li>✓ 請於首次登入更改預設或最初的密碼</li> <li>✓ 完成使用公用的電腦或其他終端設備後，請務必成功登出方可離開</li> <li>✓ 提防有人窺視你的密碼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 勿以生日或個人資料作密碼</li> <li>✗ 勿隨便擺放你的密碼</li> <li>✗ 勿將你的密碼告知他人</li> <li>✗ 勿將你的密碼儲存於未受保護的媒體上，避免他人未經授權取得你的密碼</li> <li>✗ 勿為所有系統 / 帳戶設置同一密碼</li> <li>✗ 勿重複使用最近使用過的密碼組合</li> <li>✗ 不要使用「記住這個密碼」功能</li> </ul>

<安全守則：保護你的密碼：

[www.itsc.cuhk.edu.hk/user-trainings/information-security-best-practices/guidelines-to-safeguard-your-password](http://www.itsc.cuhk.edu.hk/user-trainings/information-security-best-practices/guidelines-to-safeguard-your-password)>



## 5) 提防詐騙（網絡釣魚）電郵

你或會收到一些詐騙（網絡釣魚）電郵，看似由資訊科技服務處或中文大學寄出，要求你回覆郵件，或開啟某些網頁連結或附件，以確認或驗證你的電郵帳戶、密碼或其他個人資料。請緊記，資訊科技服務處或中文大學絕對不會要求你提供任何密碼作任何用途。此外，一旦你開啟了詐騙電郵中的網頁連結或附件，你的電腦很可能已被安裝惡意軟件。

應	不應
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 刪除或無須理會可疑電郵</li> <li>✓ 開啟任何檔案前，請以防毒軟件掃描檔案</li> <li>✓ 若你曾向其他人透露你的密碼，請立即重設密碼</li> <li>✓ 若你曾開啟詐騙電郵中的網頁連結或附件，請以防毒軟件掃描你的電郵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 勿回覆任何可疑或詐騙電郵</li> <li>✗ 勿開啟可疑的網頁連結</li> <li>✗ 勿開啟來歷不明的電郵附件</li> <li>✗ 勿開啟電郵附件中的執行檔（副檔名為 .exe）</li> </ul>

<網絡釣魚(Phishing)慎防仿冒詐騙電郵/網頁：

[www.itsc.cuhk.edu.hk/all-it/information-security/phishing-email-web-fraud-alert](http://www.itsc.cuhk.edu.hk/all-it/information-security/phishing-email-web-fraud-alert)>

## 6) 小心使用雲端儲存服務

雲端儲存提供另一種檔案儲存方式，讓你能夠在任何地方都能存取你的檔案。但如果使用不當或未能小心保護你的檔案或會存有危險。

應	不應
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 使用可信性高的雲端儲存服務</li> <li>✓ 使用可信的電腦 / 流動裝置連接雲端儲存系統</li> <li>✓ 設定雲端儲存服務所提供的兩步驗證方式登入系統</li> <li>✓ 為雲端儲存系統設定高安全性的密碼並定期更改密碼</li> <li>✓ 如需上載檔案至雲端儲存系統應先加密檔案</li> <li>✓ 使用後，切記登出雲端儲存系統，並關閉瀏覽器</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ 勿瀏覽不可信的網頁連結或下載任何可疑的檔案</li> <li>✗ 切勿上載任何敏感或個人資料至雲端儲存系統</li> </ul>

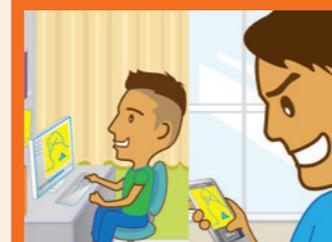
<安全守則：使用雲端儲存服務：

[www.itsc.cuhk.edu.hk/user-trainings/information-security-best-practices/best-practices-on-using-cloud-storage-services](http://www.itsc.cuhk.edu.hk/user-trainings/information-security-best-practices/best-practices-on-using-cloud-storage-services)>

立即行動，採取以上的小貼士！如欲了解更多有關資訊，可瀏覽

[www.itsc.cuhk.edu.hk/user-trainings/information-security-best-practices](http://www.itsc.cuhk.edu.hk/user-trainings/information-security-best-practices)。

如有查詢，請電郵 [infosec@cuhk.edu.hk](mailto:infosec@cuhk.edu.hk)。



大學致力消除及防止性騷擾，絕不容許教職員或學生作出任何性騷擾行為。大學在1995年成立「防止性騷擾委員會」，並制訂防止性騷擾政策，清楚表明對防止性騷擾的立場，及設立性騷擾的投訴機制。如證明涉事的教職員或學生的行為應接受紀律處分，大學會採取適當的紀律行動。



## 何謂「性騷擾」？

根據《性別歧視條例》，「性騷擾」的法律定義包括以下情況：

- (a) 任何人如—
  - (i) 對另一人提出不受歡迎的性要求，或提出不受歡迎的獲取性方面的好處的要求；或
  - (ii) 就另一人作出其他不受歡迎並涉及性的行徑，而在有關情況下，一名合理的人在顧及所有情況後，應會預期該另一人會感到受冒犯、侮辱或威嚇；或
- (b) 任何人如自行或聯同其他人作出涉及性的行徑，而該行徑對另一人造成有敵意或具威嚇性的環境。

根據《性別歧視條例》，性騷擾是違法行為，適用於男性及女性，工作環境及教育機構。

## 哪些行為會構成性騷擾？

簡單來說，任何不受歡迎的涉及性的言語、行動或身體接觸都可以構成性騷擾。一個在性方面令人感到冒犯、敵意或具威嚇的工作或學習環境，亦可以構成性騷擾。性騷擾可以是集體形式的，例如：同學在迎新營叫出涉及性的口號或進行「出位」遊戲令在場的其他同學感到冒犯或威嚇，這些行為可構成有敵意或具威嚇性的環境。

性騷擾可以透過言語、電郵、信件和電話等途徑出現。性騷擾不一定要有有意圖或針對任何特定對象，可以是明示或暗示的。性騷擾可在同性或異性之間發生。一次事件足以構成性騷擾。

## 如果受到性騷擾，你可以怎樣做？

1. 向騷擾者表明立場。告訴騷擾者他 / 她的行為是不受歡迎的和必須停止。
2. 記錄所有發生過的事情，包括日期、時間、地點、證人、性質，以及你的反應。
3. 告訴你信任的人或輔導員，以獲得情緒上的支持及意見。
4. 向大學的「性騷擾調停 / 投訴小組」求助。

所有資料絕對保密。有關「大學防止性騷擾政策」詳情，請閱覽網頁：<http://policy-harass.cuhk.edu.hk>。

查詢及投訴請致電熱線 3943 8716 或電郵 [pash@cuhk.edu.hk](mailto:pash@cuhk.edu.hk)。

# 校園站

想知道中大的……  
地圖？  
飯堂設施？  
圖書館？  
自學設施？  
建築物位置？



15. 綠色校園.....	63
16. 中大地圖.....	64
17. 生活補給站.....	65

校園站 ▶▶▶

## 15-綠色校園

中大擁有全港最大校園，超過七成半為綠化土地。為了保護這優美的環境，中大制訂環保政策和推行以下的措施，成就更獲得肯定及表揚：

### 1. 節能減碳

- 制訂節能和二氧化碳減排指標
- 廣泛應用可再生能源提供熱水、照明，為全港第一所採用太陽能系統的大學

### 2. 節約用水

- 善用天然水源，利用校園湖水灌溉整個校園
- 研究運用循環再用及處理系統，減少耗水量

### 3. 減少用紙

- 提倡無紙辦公室，利用電腦網絡收發文件，建立電子存檔
- 鼓勵分類處理廢紙，增加廢紙回收點

### 4. 綠色交通

- 使用環保電動單車、小巴及巴士，減低碳排放
- 每年舉辦「樂步行」和「無車日」，鼓勵同學和職員在校園內步行和騎單車

### 5. 保育生態

- 致力栽種各種植物，制訂樹木保育政策
- 校園內生態物種豐富，有全港最大的燕子群，中大為牠們訂立保育計劃

### 6. 環保教育

- 舉辦城市樹木管理研討會，積極推動社區教育
- 舉辦講座和導賞，介紹校園環保工作及設施，向校內外人士，推廣環保通識教育



### 7. 惜食文化

- 透過不同形式的推廣活動，培養中大師生珍惜食物的意識
- 添置廚餘分類及處理設施如廚餘機、堆肥桶等以促進廚餘分類及回收

## 齊心協力 共建可持續發展校園

大學致力建立可持續發展校園，制定放眼至2021年、全面的《校園發展計劃》，並於2012年訂下5年全校減廢回收的目標。書院亦在推動環保工作上擔當重要角色，透過宿舍比賽、工作坊、回收運動、參觀、有機耕作、義工小組等，提高環保意識。此外，相關學生組織，例如中大綠色天地、中大綠色報、環保科學系系會、中大農業發展組等，定期舉辦多項活動及出版通訊，鼓勵同學支持環保。

與此同時，大學各部門及單位參加了綠色辦公室計劃（「綠識辦」）以建立環保工作間。

呼籲同學和教職員積極參與，為保護這美麗的綠化校園出力！  
網址：[www.cuhk.edu.hk/chinese/campus/environmental-protection.html](http://www.cuhk.edu.hk/chinese/campus/environmental-protection.html)

校園站 ▶▶▶  
16-中大地圖



校園站 ▶▶▶  
17-生活補給站

## 進修天地

### 圖書館服務

大學圖書館系統包括大學圖書館和六所分館：崇基學院牟路思怡圖書館、新亞書院錢穆圖書館、聯合書院胡忠多媒體圖書館、建築學圖書館、利國偉法律圖書館及設於威爾斯親王醫院的李炳醫學圖書館。

圖書館提供的服務包括書籍借閱、館際互借、參考諮詢、讀者指導服務、特藏圖書及多媒體服務，且在每學年初為新生提供圖書館輔導，並經常應邀舉辦圖書館資源使用的專題講座等。

網址：[www.lib.cuhk.edu.hk](http://www.lib.cuhk.edu.hk)

### 自學中心

自學中心位於胡忠多媒體圖書館一樓，以推動自主自發學習為目標，致力開發網上及實體資源鼓勵自學。中心亦定期舉辦講座及工作坊，及提供小組和個別輔導，以協助同學提升語文、學術和升學就業各方面的技巧和能力。

電話：3943 8733

網址：[www.ilc.cuhk.edu.hk](http://www.ilc.cuhk.edu.hk)



## 資訊科技

在中文大學，你將會經常用到IT資源學習。為了讓你輕鬆開展大學生活，資訊科技服務處(ITSC)特意設計一份快速指南為你介紹如何：

- 管理你的電腦帳號與密碼
- 領取中大通(學生證)及更改中大通密碼
- 在校園內外連接無線網絡
- 使用大學電郵@Link保持聯繫及雲端服務CUHK Office 365
- 為你的電腦安裝免費防毒軟件
- 登入大學門戶系統MyCUHK和中大學生信息系統CUSIS及網上學習系統支援學習
- 以優惠價在八月中旬至十月期間購買手提電腦與軟件
- 使用用戶區(碧秋樓一樓)及學習共享空間(伍何曼原樓六樓)的個人電腦及打印設備
- 聯絡 ITSC

請參閱[www.itsc.cuhk.edu.hk/user-trainings/i-want-to/quick-guide-for-new-students](http://www.itsc.cuhk.edu.hk/user-trainings/i-want-to/quick-guide-for-new-students)了解各種IT資源和設施。同時，我們會透過每月的網上雜誌ITSC eNewsletter [www.cuhk.edu.hk/itsc/digest](http://www.cuhk.edu.hk/itsc/digest) 送上最新的IT消息。



如有任何意見或查詢，請聯絡：

- ITSC服務台：<https://servicedesk.itsc.cuhk.edu.hk>
- 於辦公時間內：
  - ITSC服務
    - ▲ 服務台：用戶區(碧秋樓一樓)及學習共享空間(伍何曼原樓六樓)
    - ▲ 熱線：3943 8845
  - 中大通(學生證)
    - ▲ 中大通發證中心：伍何曼原樓八樓804室
    - ▲ 熱線：3943 8507
- 網頁：[www.itsc.cuhk.edu.hk](http://www.itsc.cuhk.edu.hk)
- Facebook：[www.facebook.com/itsc.cuhk](http://www.facebook.com/itsc.cuhk)

## 健康瑰寶

### 保健服務

大學保健處為全日制學生提供全面性基層醫療服務、牙科服務及健康促進服務，亦會轉介嚴重病患或有需要人士接受專科診治或醫院治療。保健處更會舉辦不同主題的健康教育活動，為師生提供健康資訊。位於崇基學院信和樓一樓的中醫專科診所暨臨床教研中心亦為學生提供中醫門診服務。服務類別包括：普通科、針灸科及跌打骨傷科等。



### 大學保健處

醫療服務預約：3943 6439  
查詢電話：3943 6422  
牙科服務：3943 6412  
網址：[www.cuhk.edu.hk/uhs](http://www.cuhk.edu.hk/uhs)

### 中醫專科診所暨臨床教研中心

預約：3943 9933  
查詢電話：3943 1295 / 3943 4328 (中醫學院)  
網址：<https://clinic.scm.cuhk.edu.hk/>

### 急症或意外須知

如在校園裏遇上意外或急症，可致電3943 7999 經由大學保安組召救護車協助。如身處校園外，可致電 999 召救護車協助或前往醫院管理局轄下醫院的急症室接受診治。而沙田威爾斯親王醫院為最接近中大的醫院。

### 體育設施

大學提供各種體育設施，目的是鼓勵學生參與各類體育活動，以增強體質及培養體育興趣。現時全校共有運動場兩個、體育館五座、游泳池一個、網球場十二個、壁球場六個、康樂室四個、健身室六個及水上活動中心一個。兩個室外運動場分別座落於中央校園的夏鼎基運動場及崇基學院的嶺南運動場。室外泳池設於范克廉樓側(電話：3943 6764)，另龐萬倫學生中心亦設有多用途室內球場(電話：3943 8650)，水上活動中心則位於吐露港旁(電話：2603 6776)。有關體育設施的詳情及開放時間，請瀏覽體育部網址：[www.cuhk.edu.hk/peu](http://www.cuhk.edu.hk/peu) 或致電 3943 6097查詢。



## 衣、食、住、行

### 學生飯堂

校園內有超過27間學生飯堂，資料如下：

飯堂名稱	電話
范克廉樓學生膳堂	
范克廉樓咖啡閣	2603 6009
李兆基樓咖啡室	2603 6131
女工合作社 (范克廉樓)	2994 3838
李卓敏基本醫學大樓小食店	2603 6077
李慧珍樓咖啡室	
蘭苑 (何添樓側)	2603 5922
清真快餐店	2561 2081
崇基學院學生膳堂 (眾志堂)	2603 6623
龐萬倫學生中心咖啡室	
新亞書院學生餐廳	2603 7432
聯合書院學生膳堂	2832 2179
聯合書院思源館	2603 7486
逸夫書院餐廳 (附設咖啡閣)	2267 0618
晨興書院宴會廳	2603 6169
晨興書院咖啡閣	2603 6169
善衡書院餐廳 (附設咖啡閣)	2994 3213
敬文書院餐廳	2529 0882
敬文書院咖啡室	2529 0882
伍宜孫書院學生飯堂 (附設咖啡閣)	2603 0007
和聲書院WS Pavilion	2603 5568
和聲滙軒	2994 2638
和聲書院Cafe Tolo	2603 5568
和聲書院The Green	2603 5568
一起素	2386 4366
The Stage	3943 1640
Café 330	2994 3932



### 學生宿舍

大學宿舍生活是校園生活的重要元素之一。崇基學院、新亞書院、聯合書院、逸夫書院、晨興書院、善衡書院、敬文書院、伍宜孫書院及和聲書院已合共為學生提供及管理超過二十幢宿舍。而國際生堂則由學生事務處管理。

### 書店及文具店

大學設有一所書店及一所影印服務中心。書店主要售賣各類型的書籍及文具，而影印服務中心則提供影印及釘裝等服務和售賣多款文具。

設施	電話	地址
商務印書館	2603 6308	康本國際學術園一樓
學生會影印服務中心	3943 7201	范克廉樓低層地下

### 銀行及銀行自動櫃員機、超級市場、理髮店

設施	電話	地址
東亞銀行 中大分行 • 自動櫃員機	3609 3790	龐萬倫學生中心 108室 • 范克廉樓地下 • 龐萬倫學生中心 108室 • 樂群館- 梁雄姬樓地下室
恒生銀行 中大分行 • 自動櫃員機	2998 6262	富爾敦樓一樓 • 富爾敦樓地下 • 富爾敦樓101室 • 和聲書院北座地下
Fusion超級市場	2603 5432	富爾敦樓低層地下
COMER Hair Salon	2994 4884	富爾敦樓地下

### 郵政服務

現時校園內及鄰近地方共有三個郵箱，分別位於：

- 富爾敦樓地下
- 崇基學院巴士站 (大埔道)
- 港鐵大學站外 (近巴士總站)

如需投寄特快專遞、本地及國際包裹，則需前往郵政局。最接近中大的郵政局為火炭郵政局。

香港郵政網址：[www.hongkongpost.hk](http://www.hongkongpost.hk)

### 紀念品銷售處

位於中央校園富爾敦樓地下的大學紀念品銷售處，有許多附有中大標誌的紀念品發售。

### 校園交通服務

校車在教學日期間會定時行走，接載教職員及同學來往校園主要建築物，至於非教學日之校車時間表，則另有安排。交通處網址：[www.cuhk.edu.hk/transport\\_office](http://www.cuhk.edu.hk/transport_office)



### 手機應用程式

大學的手機應用程式(CUHK\_Mobile)提供校巴路線與班次、上課地點和校園活動等資訊通報系統，確保大學成員掌握校園最新狀況。



想向有關服務單位作出查詢或尋求協助?



18. 常用電話號碼、電郵地址及網址 ..... 71

## 18-常用電話號碼、 電郵地址及網址

服務單位	電話	網址或電郵
<b>入學事宜</b>		
入學及學生資助處入學組	3943 8951 / 3943 8947	www.cuhk.edu.hk/adm Email: ugadm@cuhk.edu.hk
<b>註冊及考試事宜</b>		
教務處註冊及考試組	3943 9888	www.cuhk.edu.hk/rgs Email: ugadmin@cuhk.edu.hk
<b>學生事務</b>		
<b>學生事務處</b>		www.osa.cuhk.edu.hk
<b>辦公時間</b>		
星期一至四	: 08:45 - 17:30	
星期五	: 08:45 - 17:45	
星期六、日及公眾假期	休息	
就業策劃及發展中心	3943 7202	Email: cpdc@cuhk.edu.hk
學習輔導及文化共融組	3943 7945 / 3943 1533	Email: lces@cuhk.edu.hk
學生發展及資源組	3943 7323 / 3943 3733	Email: sdrs@cuhk.edu.hk
心理健康及輔導中心	3943 7208 / 3943 3493	Email: wacc@cuhk.edu.hk
學生事務處一般查詢 (范克廉樓)	3943 8652	Email: osa@cuhk.edu.hk



服務單位	電話	網址或電郵
<b>書院輔導處 — 書院學生事務、活動及宿舍等事宜</b>		
崇基學院	3943 8009	Email: ccc@cuhk.edu.hk
新亞書院	3943 7609	Email: nac@cuhk.edu.hk
聯合書院	3943 7575	Email: unitedcollege@cuhk.edu.hk
逸夫書院	3943 7363	Email: shaw-college@cuhk.edu.hk
晨興書院	3943 1406	Email: morningside@cuhk.edu.hk
善衡書院	3943 4776	Email: shhosa@cuhk.edu.hk
敬文書院	3943 1801	Email: info.cwchu@cuhk.edu.hk
伍宜孫書院	3943 3942	Email: info.wys@cuhk.edu.hk
和聲書院	3943 1504	Email: wscollege@cuhk.edu.hk
<b>獎助學金事宜</b>		
入學及學生資助處		
獎學金組	3943 1737	http://admission.cuhk.edu.hk/tc/finance.html
經濟援助組	3943 1898	Email: sfas@cuhk.edu.hk
<b>學生交流計劃</b>		
學術交流處	3943 7597	www.cuhk.edu.hk/oal Email: oal@cuhk.edu.hk
學術交流處 (國內事務)	3943 8725	www.cuhk.edu.hk/oalc Email: oalc@cuhk.edu.hk
<b>保健服務</b>		
<b>大學保健處</b>		
<u>應診時間</u>	3943 6439 (預約)	www.cuhk.edu.hk/uhs
星期一至四 : 08:45 - 13:00; 14:00 - 17:30	3943 6422 (查詢)	Email: uhs@cuhk.edu.hk
星期五 : 08:45 - 13:00; 14:00 - 17:45	3943 6412 (牙科)	
<b>中醫學院中醫教學診所</b>		
<u>應診時間</u>	3943 9933 (預約)	https://clinic.scm.cuhk.edu.hk/
星期一至四 : 08:45 - 13:00; 14:00 - 17:30	3943 4328 (查詢)	Email: scmclinic@cuhk.edu.hk
星期五 : 08:45 - 13:00; 14:00 - 17:45		
<b>保安處</b>		
保安組 (緊急電話)	3943 7999	www.scu.cuhk.edu.hk Email: security_office@cuhk.edu.hk

## 結語

看到這裡，希望你已對中大的教育理念、校園環境、設施及校內的資源有初步的認識。此時此刻的你，對將要展開的大學生活有什麼期待？

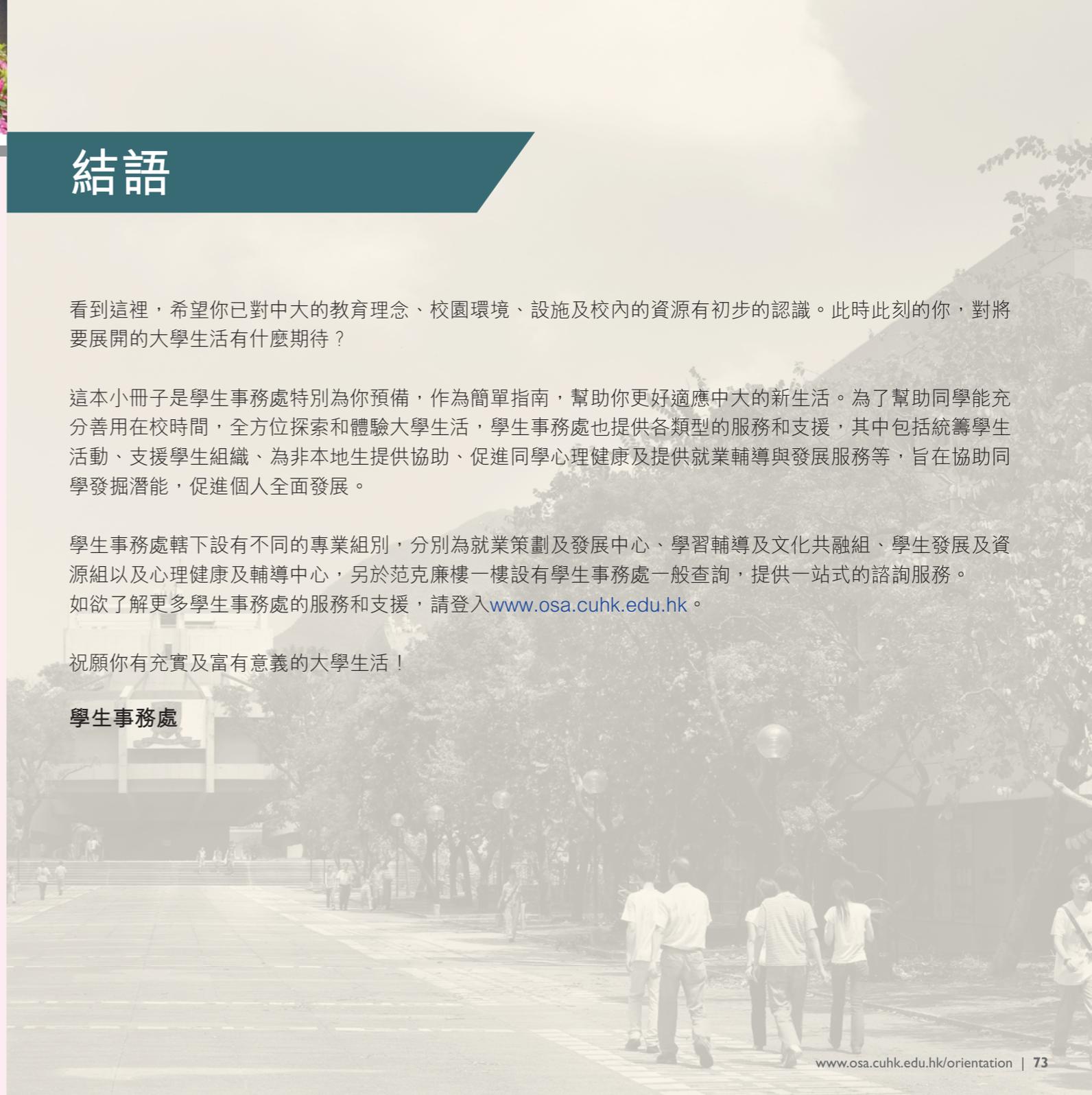
這本小冊子是學生事務處特別為你預備，作為簡單指南，幫助你更好適應中大的新生活。為了幫助同學能充分善用在校時間，全方位探索和體驗大學生活，學生事務處也提供各類型的服務和支援，其中包括統籌學生活動、支援學生組織、為非本地生提供協助、促進同學心理健康及提供就業輔導與發展服務等，旨在協助同學發掘潛能，促進個人全面發展。

學生事務處轄下設有不同的專業組別，分別為就業策劃及發展中心、學習輔導及文化共融組、學生發展及資源組以及心理健康及輔導中心，另於范克廉樓一樓設有學生事務處一般查詢，提供一站式的諮詢服務。

如欲了解更多學生事務處的服務和支援，請登入[www.osa.cuhk.edu.hk](http://www.osa.cuhk.edu.hk)。

祝願你有充實及富有意義的大學生活！

### 學生事務處





我的備忘錄  
*My memo*



新生指南  
A Guide for New Students  
2018-19

大學・旅程  
**journey@cuhk**

