



ISSUE
178
JAN 2016

University MarketPlace 大學廣場

中大 · 我城
CU · MY POLIS

學生事務處
Office of Student Affairs

About Office of Student Affairs —— the Mother of UMP

The *University MarketPlace*, which covers stories about student activities/ achievements and developments on campus, is a publication of the Office of Student Affairs (OSA). OSA has a work force of nearly 100 people ranging from service staff, clerical staff, administrative staff, professional staff to senior management. Their offices are housed in different places of this university:

- 2/F, Benjamin Franklin Centre
(Director's Office; Career Planning and Development Centre; Student Counselling and Development Service)
- 1/F, Benjamin Franklin Centre
(Incoming Students Section; Student Activities Section; Student Services Centre)
- Room 212-214, 2/F, John Fulton Centre
(Student Amenities Section)
- Room 104, 1/F, Pommerenke Student Centre
(Student Amenities Section)
- Room 504, 5/F, Wong Foo Yuan Building
(Social and Civic Engagement Section)
- Residence Road
(International House Blocks 1 and 2)
- Village Path
(International House Blocks 3, 4 and 5)
- Swimming Pool
LG/F, Benjamin Franklin Centre

The staff of OSA also reach out to meet students in different corners of the university according to their needs.



Feature

p.2-10

- 舖砌我城的基石 ——訪馮通教授
- 校園今昔對照
- 數字中大
- 群貓之穴 眾燕之家

Blink

p.11-12

Spotlight

p.13-20

- Rich Cultural Blend on Campus
- 藏富「身心」「活」出精彩
- Slavery Abolition in the 21st Century
- 學兄助上社企路
- Get Your CV a Proper Suit
- 畫出靜心新境界

CU Scope

p.21-22

- 我與視障人士的12天約會
- 海陸精英 齊奪佳績

Stay Tuned

p.23

The University MarketPlace (UMP) is published by the Office of Student Affairs, The Chinese University of Hong Kong, four times a year. All contributions should be sent to the Editor of UMP at ump@osa.cuhk.edu.hk. Please check with the Editor about the material deadline. The UMP reserves the right to decline contributions and to edit the materials.

Address : 1/F, Benjamin Franklin Centre
The Chinese University of Hong Kong
Shatin, New Territories

Telephone : 3943 1874 Fax : 2603 7705

Email : ump@osa.cuhk.edu.hk

Webpage : www.cuhk.edu.hk/osa/ump.htm

Copyright©2015, Office of Student Affairs,
The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.



Find us at the following locations:

- G/F, Benjamin Franklin Centre
- 1/F, Benjamin Franklin Centre
- LG/F, Lee Shaw Kee Building
- G/F, Lady Shaw Building
- G/F, Mong Man Wai Building
- 1/F, Pommerenke Student Centre
- G/F, North Block, Science Centre
- G/F, Wong Foo Yuan Building
- G/F, Yasumoto International Academic Park

編者 近年接觸最多用以形容中大校園的詞彙是「山城」——山城讀書人、守護山城、山城菜誌、山城士多、山城睇波、山城花開的日子……

「山城」二字，第一時間教編者想起侯孝賢執導的《悲情城市》；但那邊廂充斥的是時代變遷與政權輪替帶來的滄涼、矛盾與惆悵，跟這邊廂中大的海山勝景與花木扶疏所散發的恬靜、秀逸與簡樸，截然不同。如今「山城」二字經常被中大人套用於中大校園，反映他們對自己身處之地擁有獨特個性頗為驕傲，以及極欲推介當中人文風味的熱情。

中大面積較千分一個香港還大少許；它座落馬料水、前臨吐露港、遙對八仙嶺，緊接港鐵站。從空間、位置、景觀、便捷程度甚至空氣質素而言，中大校園確是得天獨厚的。我們有不同規模的教學樓、實驗室、圖書館、展覽廳、學生宿舍、教職員住所、室內體育館、田徑運動場、餐廳、教堂，亦有照顧多元需要的音樂廳、游泳池、保健處、超級市場、小賣店、銀行、髮廊、書店、苗圃，還有仍可放映以菲林拍攝電影的會堂（邵逸夫堂）及容納所有畢業生行禮的場地（百萬大道）。校內人士只要持泊車許可證，便毋須繳交停車場費用；不駕車者亦可乘搭校車，穿梭校園。凡此種種，說明中大校園自給自足，不假外求；傾得「山城」之名，豈止虛銜一個？

中大·我城 CU · MY POLIS



編輯團隊與馮通教授合照



編輯團隊一員進行資料搜集

不過，「山城」可貴之處不僅基於齊全的設施與配套；做到治學嚴謹、文化傳承、融會中西、關懷社會，方能令「山城」變得立體，得以永續。

本期《大學廣場》的主題「中大·我城」，便嘗試從硬件及軟件兩方面去探視中大校園的特質，除鋪陳今昔照片及相關數據外，更有協理副校長馮通教授「口述」近年大學校園的發展方向與成效，以及大學兩大住戶——貓兒與雨燕的「自白」。約翰·甘迺迪的名言「別問你的國家能為你做啥，且問你能為你的國家幹什麼」，原來啟發自雅典強人伯利克里斯有關「我城」的說話，齊來揭開中間跨頁看個究竟。

鋪砌我城的基石——訪馮通教授

中大這座「山城」得以發展成今日的規模，固然有賴前人在開山闢地、動土施工上的努力；惟沒有匠心獨運及具備視野的設計，恐怕也難造就現在有條不紊的面貌。大學過去進行了好幾個有規模的總體發展規劃；而近年，對中大硬件建設最具指導性的藍圖，莫過於「校園發展計劃」。「校園發展計劃」簡稱CMP (Campus Master Plan)，在2006年開始研究，至2010年完成詳盡報告，放眼至2021年。在CMP的構思與實踐階段，協理副校長馮通教授大部份時間也參與其中；他在這次訪問將與我們分享其參與CMP的一些體會與感受。

出謀獻策源於好奇

制訂CMP初期，馮教授並未成為要員之一。「當時因為自己的專業，加上對規劃有興趣，便以中大人及地理與資源管理學系老師的身份參與有關論壇，聽聽不同人的意見。直至2009年擔任大學協理副校長，與時任副校長程伯中教授一起研究及推動CMP的工作。與此同時，大學正密鑼緊鼓地進行三三四學制及新書院建設的十多項工程。當時程教授和我緊密合作，一同主理CMP的設計、諮詢等工作，同時分擔不同項目——書院方面主要由程教授處理，而我則主力教學大樓及學生活動中心等環節。」



去年立法會已批款讓大學在三十九區興建兩幢宿舍，供研究生入住

因時制宜配合變遷

CMP提出六項規劃重點準則，其中一個方向是找出可作發展的空間，確保土地用途要與附近環境和長遠目標互相配合。「落實項目時，我們遇上不少限制，包括地理環境和資源運用等，以敬文書院為例，其最初選址毗鄰現在伍宜孫書院，及至初步勘探時才發現需要更多資源去處理斜坡問題。最後，幸得逸夫書院願意讓出該院網球場的空間，事情才得以圓滿解決。」大學迄今沿著CMP所定的方向走，但執行需與時並進。「例如火車站附近的用地，最初的規劃是著重教學或多用途建築，後來為香港醫療服務的長遠發展，校董會決定把它用作興建私家醫院。」

保持一顆平常之心

CMP涉及大量諮詢及交流工作。整個計劃分四個階段，每個階段都需要利用很多時間聆聽不同持份者的聲音，以及吸納各方的意見。馮教授表示這是過程中必然出現的事情，因為校園環境不斷變化，故要作出調節和配合，遇到問題就要研究解決方法。對於有否感到愜意或洩氣的時候，馮教授笑言：「我沒有太大感受，因為案頭上已放著另一項工作了。」



中大斜坡數量多，面積大；按部就班地鞏固它們，以防造成環境損害及人命傷亡，也是CMP重要一環



龐萬倫學生中心是大學為配合三三四學制而新建的多用途師生活動空間，其外形與周邊環境達致融合的效果



綠校園非一蹴而就

CMP的另一個原則是建構可持續校園。大學正在更新符合能源效益的設施，也定期和書院合作，舉辦活動鼓勵和教育同學改善生活態度、推動綠色文化。「我們明白實踐環保牽涉很多瑣碎事情，但聚沙成塔。我們會繼續積極鼓勵同事及同學為綠校園做多一點」。馮教授一直以身作則，在校內很多時候選擇步行，以及當他單獨外出開會時，亦盡量避免使用大學公務車輛，而選擇乘搭公共交通工具。

倡導持續發展精神

大學現正組織一些教學部門審計垃圾量，以制定減廢指標及研究增加減廢意識的方案。馮教授指出目前校園已增加回收箱數目以取代一般的垃圾筒，同時亦減少了自動售賣機的數量和樽裝飲料的比率，部份人士會因而感到不便，但馮教授相信為了這個地球，我們須盡可能減少製造垃圾，而減廢則需要大家共同的努力。



圖：中大資訊處提供



大學於2013年開展「惜食在中大」活動，馮教授擔任推手角色



五所新書院中兩間的校園滲入了保育舊樓房的元素；圖中伍宜孫書院的白色矮身建築物，前身為教職員會所餐廳



今年4月，敬文書院的校舍獲「建築環保評估協會」(BEAM)評定為白金級別(四級別中最高者)

校園今昔對照



開闢中的校園（攝於1967年）



本部首座建築物——范克廉樓（攝於1969年）



范克廉樓迄今已為學生服務超過45年（攝於2013年）



本港少數配備超高跳台的游泳池（攝於七十年代）



今日，超高跳台為配合池深減少已不復存在（攝於2015年）



科學館的校徽是在1978年時，由副校長鄭德坤教授伉儷所贈（攝於2010年）



規劃完善的校園（攝於2013年）



大學圖書館於1972年開幕（攝於1983年）



大學圖書館兩度加建，為學生提供更多資源和學習空間（攝於2012年）



夏鼎基運動場在七十年代以煤炭鋪成（攝於1978年）



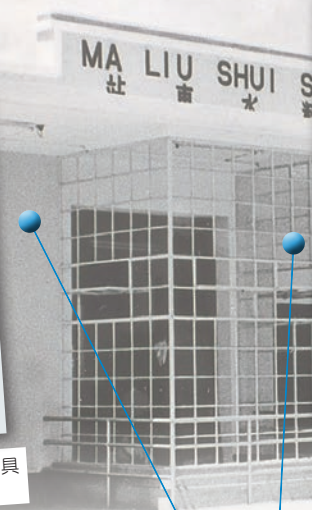
2002年大學耗資300萬重新鋪建夏鼎基運動場的跑道和足球場（攝於2013年）



科學館在1972年開幕時，外壁並無校徽（攝於七十年代）



火車一直是連接中大與其他地方的主要交通工具
(攝於1977年)



放眼望去，五旬節會樓（低座）前身與新亞水塔間並沒有太多建築物（攝於1976年）



至今，李卓敏醫學大樓已為社會培育了不少出色的醫護人員
(攝於2013年)



相比從前，現在的列車更為快捷舒適，月台亦變得寬闊
(攝於2012年)

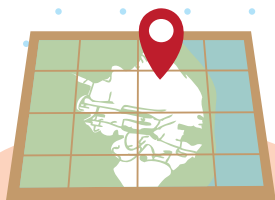


三十多年後，同一位置已被多幢新型大樓包圍（攝於2012年）

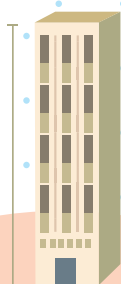


李卓敏醫學大樓奠基典禮（攝於1978年）

數字中大



佔地137公頃



最高點在海拔140米



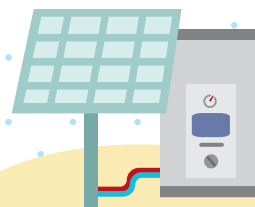
有167幢建築物



有10塊有機耕地



有68個分類環保回收桶
連普通垃圾桶



有30個太陽能
熱水系統



146幢建築物
經過光纖連接



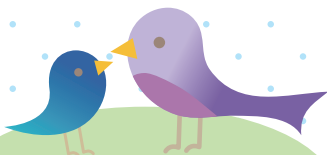
有35間餐廳



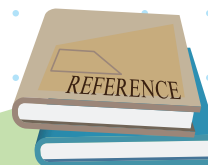
有5部自動櫃員機



有355種植物



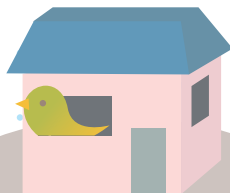
錄得鳥類84種
(2009-2011年間)



有7間圖書館



有55,685個網絡接口



有8,856個學生宿位



有4個國家重點實驗室

群貓之穴 眾鳥之家

學生記者：麥浩然

對中大同學而言，校園環境的確是十分值得自豪的。我們常說，遊走在中大，看的是綠樹紅葉，聽的是鳥語風聲，呼吸的是花香草青。春、夏、秋、冬、早、午、晚，都是生活學習思考的好地方。

我們總是記著，這個山城適合人生活，卻未必留意到它也很適合「牠們」。牠們，就是住在中大的各種小動物。這次要訪問的是當中兩大戶，分別是新亞書院的貓和大學本部的小白腰雨燕。這兩大戶在中大校園的生活，究竟和我們有甚麼不同呢？

「喵！大家好！我是新亞貓女，很多同學和工友都喜歡稱我為『大命貓女』，說我雖然生為流浪貓，但總是福大命大，能安居於新亞，現在更兒孫滿堂。」

筆者很喜歡貓，但剛入學時總怕山貓很兇，覺得還是不惹為妙，卻慢慢發現這裡的「人貓共融」情況是如此自然。

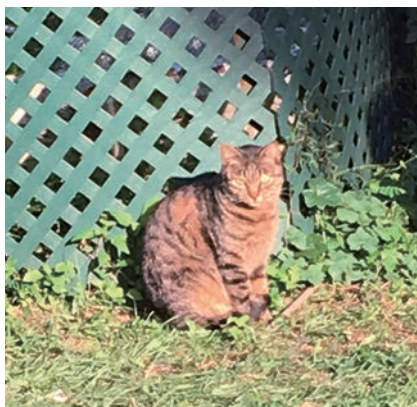
「很多同學覺得我們總是纏著知行樓叔叔，其實志文樓的工友也經常『進貢』，只是後者位處偏僻，所以不太多人在那裡發現我們。你們也認識志文貓吧？早幾年志文貓應是新亞最有名的貓，可惜牠在一個大雨天被野狗襲擊過身了。那時志文樓宿舍的同學、舍監和工友都很傷心；現在，志文樓入口處還有志文貓的相片和紀念碑呢。」

在新亞，任何時間也會發現貓蹤。對於住在新亞的同學來說，是一種「人貓合一」的生活狀態，早上往蒙民偉樓上課的同學，都會和貓隻用「呵欠」打招呼，感覺就像一家人。

數年前，筆者曾向新亞的校園建設及優化委員會提過貓隻的生活情況，當時書院估計，活躍在新亞的貓大概有30隻，不少貓隻都已經做了絕育手術。而在不同的院政討論場合，也有不少同學表達他們對貓隻的關注。

「因為我們數目太多，如果其中一隻生病了也會傳染給其他貓，所以不時會有貓義工帶我們打疫苗。除了供應食物，同學和工友都會為我們準備乾淨的貓砂給我們洗澡。我們有自己的地盤，所以不會在同一範圍聚集。我有些同伴已開始往山下活動，在崇基學院某些宿舍對出的平台，也開始見到我同伴的蹤影。」

「雖說中大遼闊，我們又不用被困住，但也有不少危險！新亞被車路包圍，雖然車輛不算多，但外來車輛因不清楚校內情況，便不會留意到我們。早前就有一隻小貓被車撞到，還好即時有職員將牠送院，暫時無大礙。新亞學生會已在那路段掛出有貓隻出沒的警告牌，希望提醒駕駛人士留意路面情況。」



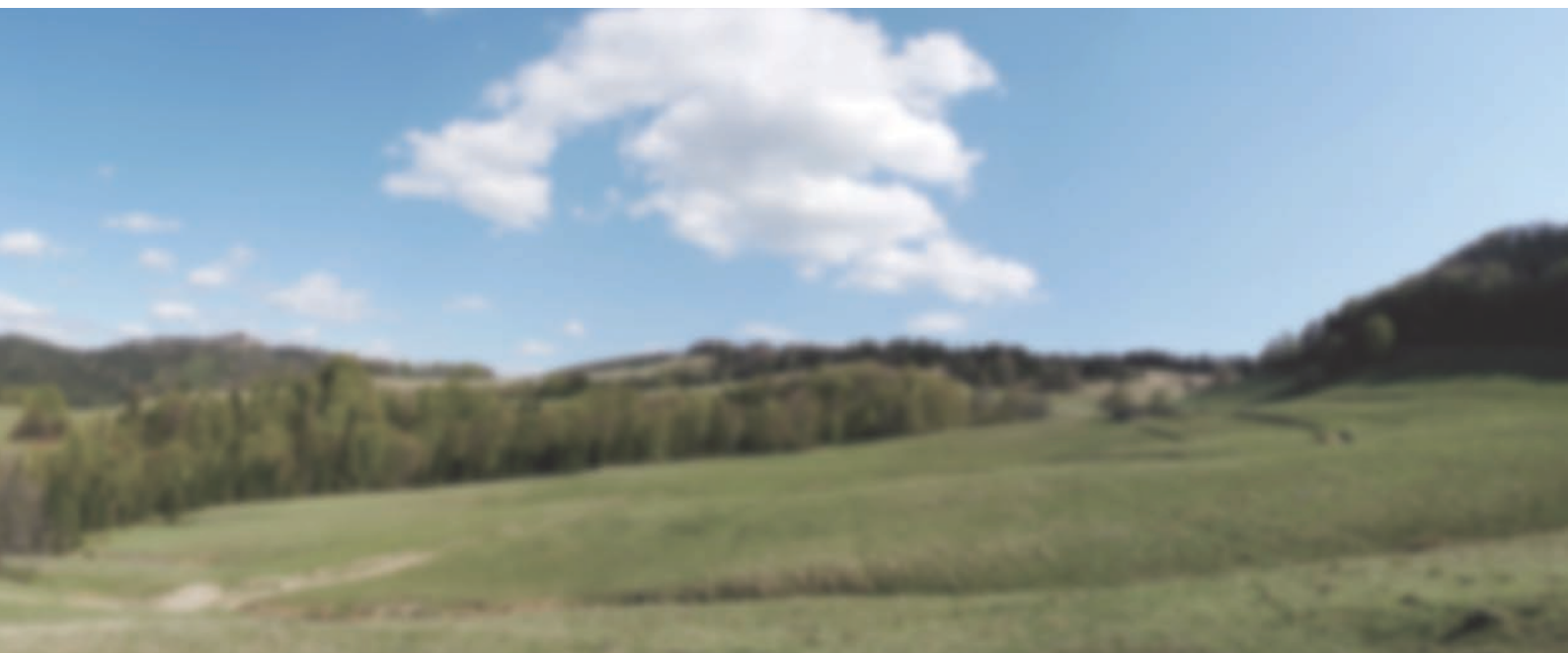
大命貓女



新亞學生會掛出各種告示，提醒愛護貓隻，並有餵食須知



志文貓過身後的「頭七」，同學於宿舍悼念牠



除了山頂的大戶外，山腰也有另一大戶，牠們長居於大學圖書館的外牆，不少同學經過館外都會小心翼翼，生怕「中招」，附近也經常會有工友清潔鳥糞。

「大家好，我是小白腰雨燕，學名 *Apus Nipalensis*，告訴你們這麼複雜的資料只是想帶出 *Apus* 一字的意思，就是『沒有腳』。如此得名，是因為我鉤狀的雙足弱小，適合於攀附岩壁，落到地上卻無法自行發力起飛。所以我終身不斷在天空飛翔，而不像其他鳥類般會降落地面。」

「我很抱歉為同學帶來不便，但中大的環境的確很適合我及同伴棲身，我們以捕食飛蟲為生，而這裡糧食充足，又因我們不能著地，故選擇了圖書館凹凸不平的外牆停留，慢慢更長居於此。其實我也有貢獻的，一到梅雨季，同學宿舍房間經常被飛蟻『襲擊』，這些飛蟻便正是我們的捕食對象之一！」

當年圖書館擴建，除了烽火台的保留方式受到關注外，小白腰雨燕的生存環境都需要經過詳細的考慮和規劃。大學作為保護自然物種的先驅，很希望工程對小白腰雨燕的影響減到最低。

「我及棲身於此的同伴約有 200 隻，佔了全香港同類雀鳥的三至四成！那時聽說圖書館將會有擴建工程，真令我們擔心會失去自己的家！幸好有雀鳥環境專家詹肇泰博士，以他的專業知識幫我們順利過渡。」

當時，詹博士點算圖書館有 150 至 220 個鳥巢，主要分佈在建築物東面和南面。他針對鳥巢可能受到的影響，向大學建議了一系列措施，包括須協助位於北面的鳥兒在 5 月繁殖季節開始前遷巢，封閉受影響的部分簷口，並在附近放置人工燕子巢箱和巢基，供雨燕選擇另覓人工居所或自行建築。詹博士也研究過小白腰雨燕的飛行路徑和高度，建議如圖書館前有任何工程，應留下足夠的緩衝區，讓牠們無阻地往返鳥巢。如此，我們今天才可以繼續與小白腰雨燕為鄰。

中大的校園不僅為人服務，也不單是人才可享受。不論山城將如何擴建發展，顧及其他山城住客的生活是必須的，這才體現人文關懷的精神。



小白腰雨燕



目前，既有小白腰雨燕居住在人工燕子巢箱，亦有仍然自行築巢的



從大學圖書館下抬頭一看，就會見到密密麻麻的燕巢



*I saw what the polis might do for
her citizens, and what the citizens
might do for their polis.*

- Pericles





Rich Cultural Blend on Campus

Cultural exchange is a two-way interaction that on one hand we learn the conditions and customs of other countries, and on the other hand we promote ours to people with different cultural backgrounds. In last autumn, the Incoming Students Section of Office of Student Affairs organized/ coordinated a wide range of activities to bring plentiful cultural experience to the CUHK community as well as vibrancy to the campus.

Korean Cultural Festival

The CUHK campus was hit by the Korean Wave during the two-week festival which presented Korean culture in different perspectives. The opening ceremony of the festival was officiated by Prof. T.F. Fok, Pro-Vice-Chancellor of CUHK and the guests from the Consul-General of the Republic of Korea in Hong Kong and the Korea Agro Fisheries & Food Trade Corporation (aT Center). Queen, a Korean female music band, won rounds of applause at the ceremony with their performance of blending modern music and traditional Korean music. After the ceremony, the K-food party allowed visitors to get a free trial of traditional and popular Korean food such as fish cakes, pan fried rice cakes, instant cup noodles, potato chips, etc. Besides food sampling, the party was embellished with fun games and amazing K-pop dances.

Other than the opening ceremony and the K-food party, the exciting lineup also included a kimchi making workshop, a cultural talk, a K-pop music night organized by the Chinese University Korean Student Association (CUKSA), a Korean style makeup class as well as a booth of Korean traditional games led by the Korean Cultural Society formed by local students. All of them enabled participants to experience Korean culture in an interactive way.

To review the festival highlights, please visit www.facebook.com/CUHKCulturalEncounters.



Queen performing at the opening ceremony



Kimchi delight

Kim Yoonbin (President of CUKSA) "Participating in this festival is significant to us because it was a great way to promote our culture to the CUHK community. I look forward to more opportunities like this in the future."

The i-Ambassador Scheme



Learning through a game



Embarking on a cultural journey of the tram

The i-Ambassador Scheme provides a platform for students to actualize their creative ideas into activities of internationalization and cultural integration. In the academic year 2015-16, 180 students from diverse cultural backgrounds join this scheme with the aims to promote their home culture to the CUHK community and facilitate cultural exchange on campus.

Last term, the i-Ambassadors had received a series of indoor and outdoor training activities. The indoor training workshops focused on cross cultural communication, creative idea generation, project management and team building, while the outdoor training included cultural tours of CUHK, Wai Chai, Sai Ying Pun, Hong Kong trams and cross cultural leadership training in Yuen Long. The vibrant yet practical training activities geared the i-Ambassadors up with their cultural understanding and awareness.

Visit us on www.facebook.com/iambassadorscheme.

Spotlight Asia Youth Leaders' Experience & Action Programme 2015



The CUHK students and the Singaporean delegation

50 CUHK students, including about 20 i-Ambassadors, joined the whole-day programme with the Singaporean delegation at CUHK in November. The programme, consisting of interactive exercises related to “design thinking” and “team dynamics”, provided a platform for the CUHK students and the Singaporean peers to meet, to bond cross cultural friendships and to develop their cultural leadership. Our students also acted as good hosts and showed the Singaporean friends around the campus to give them a clearer picture of the University.



Experiencing team dynamics

Cassandra Lee (Mathematics/ Year 5) “I expected to be lectured to, but the ensuing programme turned out to be a very new experience to me. Putting design in exercises to solve a problem turned out harder than expected, and the games also stretched us to our limits. I hope similar activities can be held again!”

CUHK Host Family Programme

After the Meet-and-Greet Gathering in early October of 2015, our non-local students and their host families had started to plan for coming activities such as museum visit, family dinner gathering and occasion celebration. Some mainland students visited their host, Prof. Sidney Yu who is a faculty member of the School of Biomedical Sciences, and enjoyed a delicious dinner prepared by Prof. Yu's wife, and the night was full of happiness.

Li Xuebo (IBBA/ Year 2) “The dinner was great and we even listened to a lovely song sung by Prof. Yu's son. I love this programme as it enables me to meet such a warm family as well as three new good friends.”



Prof. Sidney Yu (first from the left) invited Li Xuebo (third from the right) and other students to have family dinner gathering

Cultural Fun @ i-LOUNGE

The i-LOUNGE, located at the 3/F of Yasumoto International Academic Park, provides an ideal place for cultural exchange, exposure and integration. Since late October, a series of cultural activities was organized which covered four international topics namely World Travel Forum, Cultural Experience, Global Issues and Language Immersion, at i-LOUNGE for the CUHK community.

Karen Lee (Global Business Studies/ Year 1) “I met different people around the world sharing their own backpacking experiences, unique cultures like the Brazilian martial arts called Capoeira, some exotic Latin American music or even their music jamming with a traditional Jazz standard. It is an incredible event for making new friends while discovering the beauty of cultural diversity.”



Practicing Brazilian martial arts



Karen Lee (second from the right) jammed music with multinational performers

藏富「身·心」 「活」出精彩

學生事務處學生活動組自2014-15年度推出「身·心·活」計劃，至今已舉辦兩次；計劃旨在向中大同學推廣健康的生活態度、提倡均衡飲食、鼓勵恆常運動，並藉此呼籲遠離不良嗜好。在剛過去的秋季，「身·心·活」計劃便涵蓋以下多元化活動：

- 健康生活展覽暨身體檢查站
- 捐血運動
- 微電影分享會
- 高強度間歇式訓練
- 峽谷挑戰
- 戒毒人士服務



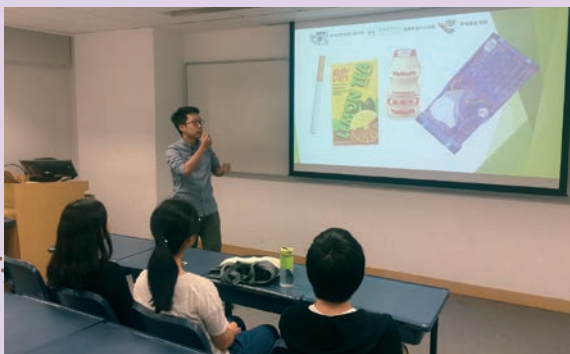
健康生活展覽暨身體檢查站

以展板及單張介紹一般健康資訊及酒精對身體的影響，並為中大同學量度血壓和體脂，以及檢驗血含氧量，鼓勵同學養成良好生活習慣。



捐血運動

與香港紅十字會輸血服務中心合辦，除鼓勵中大社群加入捐血救人的行列，亦間接幫助個人檢視身體狀況、加快新陳代謝。



微電影分享會

藉微電影及專責社工分享，提升參加者對毒品禍害的認識。

參加者鄭浩程（計量金融 / 三年級）

透過欣賞微電影《一滴》，讓我重溫毒品的資料，更能明白吸毒者的境況，他們往往由極少份量的毒品開始，變得不能自拔，甚至參與販毒，影響身邊無數的人。微電影成功地傳播禁毒信息，讓參加者能深切警惕與反思。

高強度間歇式訓練

由林國棠先生帶領的高強度間歇式訓練非常受同學歡迎，報名期甫展開即額滿。

導師林國棠(中大體育部 / 副講師)

近年，聯合國的《兒童權利公約》提倡兒童每日都應該要有至少一小時的自由時間，目的除了希望兒童透過遊戲讓身、心、社、靈得到更全面的發展外，更認為兒童應有享受遊玩的權利。對於發育年齡的兒童，遊戲不但能幫助身體肌肉得到更全面的發展，更能製造愉快的童年回憶；其實，遊戲及運動皆是人的必需品，不論是成人、兒童、或是長者，無組織，無約束的遊戲，或是持之以恆的運動習慣，最重要是讓身體動起來，與家人朋友一起分享遊戲及運動的時刻，得著的一定不止健康。



遊戲及運動不需複雜，更不應只重視勝負。運動比賽中，冠軍永遠只有一個，但其實每位參與者，享受運動過程的都是自己人生的勝利者。都市人精神壓力太大，青年人及成人都有各式各樣的壓力。運動過程中(半小時以上中強度運動)，大腦會釋放出快樂賀爾蒙「安多芬」(Endorphins)，讓人愉悅。所以當越忙碌，越疲倦的時候，不妨試試將手上工作放下，將煩惱拋諸腦後，進行一些簡單的小遊戲或運動，腦袋一定會感到注滿新的能量。



峽谷挑戰

活動鼓勵參加者挑戰自己、勇對困難。

參加者陳蕙瑜(教育文憑 / 研究院)

沒想過近在咫尺的馬鞍山就有一處這麼美麗的馬大石澗，對於平時缺少戶外活動的城市人來說，能置身於大自然一整天，以天然的大石為滑梯，在瀑布下的水潭游泳，於崖邊沿繩下游，不但覺得新奇刺激，更加驚嘆大自然的奧妙。

戒毒人士服務

探訪明愛黃耀南中心與戒毒人士互動。



參加者關正樑(護理 / 一年級)

這次服務改變我對戒毒人士的印象。他們積極面對生命，願意分享自己昔日的故事，並且努力改過，憧憬未來。在服務過程中，原本擔心很難帶動氣氛，但服務對象卻出乎意料地投入，更會以大笑來回應我們的尷尬及「爛笑話」，氣氛非常融洽。短短兩小時的義工服務令我獲益不少，亦讓我感受到「以生命影響生命」的意義。

參加者區瑞雯(醫學 / 四年級)

參與活動前，因受到傳媒渲染，對戒毒人士的印象比較負面，認為他們大多不學無術，只會打架生事。在活動中，我感受到他們坦率的一面，而且懂得欣賞別人的優點，更加講求團隊精神。雖然只跟服務對象相處了短短兩小時，卻已經對他們全然改觀。可惜時間所限，未能進一步了解他們的經歷和心路歷程，否則必定獲益更多。

SLAVERY ABOLITION IN THE 21ST CENTURY

It all started with a question: does slavery exist in modern day? How can it be possible in this advanced and liberalized world? Sadly, the answer obtained is: slavery did not end with abolition in the 19th century, not even in a cosmopolitan city like Hong Kong. According to the 2015 Trafficking in Persons Report, Hong Kong is “a destination, transit, and source territory for men, women, and children subjected to sex trafficking and forced labour”.

Driven by this cruel and shocking fact, three nursing undergraduates started digging into the issue under the assistance of I.CARE Community Research Programme. In Oct 2014, Beyond U - Students for Anti-slavery was formed. It is a student group concerning human trafficking in Hong Kong and worldwide. As the name suggests, Beyond U aims at empowering students to care beyond themselves to fight the world's fight against modern slavery.

After one year of literature review, data collections and interviewing lawmakers, NGO and official representatives, Beyond U presented their findings by launching its first awareness-raising campaign - Anti-slavery Week on campus in the first week of November. The four-day campaign was comprised of human trafficking simulation, exhibition, movie night, and lunch conference.



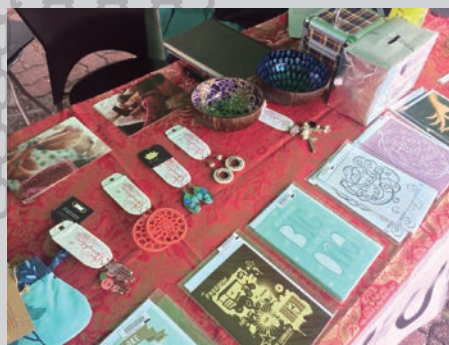
Sex Trafficking Stimulation - students were forced to hold price tag



Students were entering the “pink room”

Simulation allows participants to have a glimpse of sex trafficking and forced labour, which are two predominant forms of slavery existing in Hong Kong. The venue setting was based on the team's visit to former brothels in Hong Kong and Cambodia earlier this year. Participants got a taste of what it is like to be Cambodians

looking forward to improving family lives with false promises of well-paying jobs. They were lured into either sex industry for forced prostitution or exploited as sweatshop labours.



Handcraft accessories made by former trafficking-victims

Many students signed up as volunteers after the Anti-slavery Week. This is just a beginning. Beyond U plans to bring the campaign to the campus in other universities and beyond universities. In addition to awareness-raising, the team is going to organize service trips to take local university students to volunteer in the shelters in Cambodia. “This is what we do, Beyond U is all about caring beyond yourself, spreading the movement beyond university and serving beyond Hong Kong.”



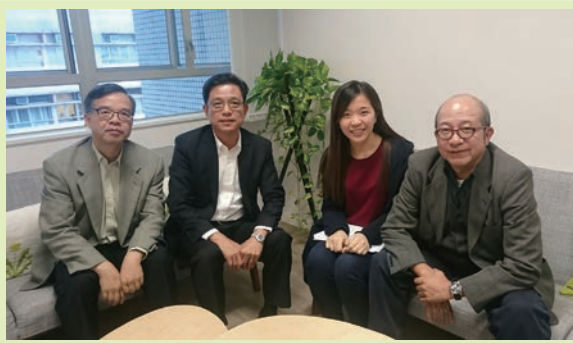
Exhibition about force labour and sex trafficking around the globe



Guests from NGO including Kathleen Ferrier (middle) shared their experiences in the lunch forum

學兄助上社企路

葉志釗、林植良與陳祖民三人皆為中大舊生，在金融界擁有一片天，但在闖過事業頂峰、看透職場百態之後，他們對社會的關心及熱情絲毫沒減退，決意回饋中大，成立了CUSE Fund及博群社企導師計劃，希望能為有興趣成立或剛成立社會企業的中大學弟學妹提供支持、培訓，以及一對一的指導，從旁協助他們籌劃社會企業。



CUSE Fund 創辦人林植良（左一）、葉志釗（左二）、陳祖民（右一）與參與博群社企導師計劃的同學合照

葉、林與陳視CUSE Fund這個計劃為他們的「第二職業」，但三人本是金融才俊，何以會轉戰社企界？他們表示「因為社企是可持續的。我們在職場打拼多年，早已看過不少曇花一現的企業；惟只有細水長流的企業，才對社會有長遠的益處。」

博群社企導師計劃



構思計劃



擬定計劃書



定立執行方法



執行

所謂社企，就是以社會責任為先的企業。現時很多大企業都著重企業社會責任，履行責任、貢獻社會，乃企業發展的必然趨勢。很多人以為社企都是社工成立的，但其實社工非萬能，營運社企需要多方面的技能，甚至比一般創業困難得多。成功的社企須達到「雙底線回報」，即經濟與社會效益並存，既能賺取利潤，達至收支平衡，也要實行社會責任，達到社會目標。CUSE Fund將會為有興趣創立社企的同學提供更多協助，同學可以參加博群社企導師計劃，獲成功取錄後會安排與富相關經驗的導師交流，認識更多經營企業（特別是社企）的技巧，為將來實踐創業大計作準備。

導師計劃將會分四個階段進行，首先是構思計劃，不論你是否已有初步構思，都可以與導師一起傾談；接著是擬定計劃書，寫下周詳的計劃內容；第三是定立執行方法，確保計劃可行、一切準備就緒；最後是執行，例如分工及劃分權責等。四階段中，導師皆會給與意見，一直從旁協助，讓同學逐步實現社企夢。

年青人滿腔熱誠，學習及分析能力高，但實戰經驗尚淺，若要做到組織嚴密，考慮周全，繼而順利實踐社會目標，這絕非易事。所以葉、林與陳均說：「既然有資源，而又遇到一群有心、有理想的年青人，何不賦予他們一個實踐平台，並助他們一把，讓他們將所想所學融會貫通，並付諸實行？」

不少中大學兄學姐於各領域的實戰經驗豐富，他們期望於是次導師計劃跟同學分享其實貴的得著，將經驗轉化成養分，為年青人孕育理想，引領他們走少一點彎路。

「社會需要給予『希望』一個機會、一個平台。」希望一詞虛無飄渺，但由葉、林與陳這三位人生閱歷豐富的前輩說出口，聽起來似乎踏實得多。「說這麼多，其實最重要的，是堅持。」

如欲了解CUSE Fund及博群社企導師計劃之詳情，歡迎瀏覽以下網址：
<https://www4.cuhk.edu.hk/icare/index.php/en/projects/social-enterprise>

Get Your CV a Proper Suit



You will only have a few minutes to give a good impression to your potential employer. How would you prepare your CV, an important document that represents you? Surf the top CV template on-line and stay at home working on it? Dennis Leung (IBBA/ Year 3) would like to share with you his learning experience in the J.P. Morgan CV Skills Workshop!

It was another September, the start of another semester. Stepping into the third year of university, people around have started to talk about their future - internships, placements, apprentices, management trainees, etc. While I have done very little regarding career planning in my first two years, writing a winning CV seems to be the first priority to me.

We are never short of CV skills workshop in the university, what we have to do is to pick some that could address our need. I had participated in a session conducted by the alumni from business sector, focusing on personal experience sharing. It was good and inspiring, especially for students who just kick start their CV. J.P. Morgan CV Skills Workshop is the second one that I joined. It was in a totally different approach and we could have their in-house professionals reviewed our CVs.

The workshop started with an information session by two CUHK alumni and several specialists from various departments of J.P. Morgan, in which we gained valuable insights on what hiring managers from top employers look for in candidates' CVs. There were two HR representatives hosting the interview-like session, asking the specialists some common questions that interviewee would raise. The questions were then addressed by the specialists, each of them giving their own thoughts based on their experiences and affiliated departments. I found this session

extremely useful as it was very question-oriented. The specialists' advices were by all means comprehensive.

The second part was a feedback session and that was surely the highlight of the workshop! We were divided into small groups of eight, and each group was assigned with one to two specialists from J.P. Morgan. They held our CVs in hand and reviewed them one by one with the group anonymously. One of the greatest benefits of having a group review is that not only were we able to realize the deficiency from oneself, but we could also examine others' work, appreciate the goods and learn from the mistakes. The HR representatives were also kind enough to stay behind for further inquiries even though the session had officially ended. I was deeply impressed by their professionalism. Last but not least, this workshop provided me with a platform for networking through which I knew more about J.P. Morgan's culture, value and the tricks of the trade to stand out from other candidates! Believe me, you will never get this exclusive information on internet.

To me, the experience with J.P. Morgan CV Skills Workshop is unique. It provided participants with tailored feedbacks, concrete advice, and brought an effective impact on candidates' continuous improvement. It's never too late to plan for your career. We should grasp every opportunity to learn, to improve, to add value and to get our CV a proper suit!



Specialists from various departments were sharing their views on a shining CV



The interactive feedback session was taking place

畫出靜心新境界

藝術與默想，看似是兩碼子的事，然而，透過畫「禪繞」畫 (Zentangle®)，可以帶領繪畫者進入入神的狀態，從而達至靜心、減壓的效果。

甚麼是「禪繞」？

「禪繞」由美國藝術家 Maria Thomas 及丈夫 Rick Roberts 開展。事緣有次 Maria 告訴丈夫，她在畫背景圖案的時候，經驗了沒有時間、完全專注和沒有雜念的狀態；對靜思默想素有心得的 Rick 便說：「你在形容默想 (Meditation)。」於是，二人便創作一些簡單的圖案，以令更多人能夠享受類似的經驗。自此，他們便展開「禪繞」這個簡單又優雅的創作模式。

簡單工具、著重過程、達至靜心

「禪繞」看似錯綜複雜，但其實簡單易學，即使你認定自己不是藝術家的料子，當你知道它是怎樣畫成的，也絕對能夠畫出美麗優雅的「禪繞」畫。「禪繞」的工具相當簡單，只要一枝黑筆，一張紙磚，一枝鉛筆，便已足夠。在繪畫「禪繞」畫的時候，需要故意聚焦在筆與紙的接觸，每一筆都是有意識和謹慎的，並非關注完成後的模樣。畫「禪繞」畫不需要用膠擦，所謂的錯誤，其實可以被包括在畫中，成為畫的一部分，甚至是一個新圖案的開始，引領人去一個新的領域或方向，就正如人生一樣。「禪繞」畫沒有固定的結果、正確答案與預定的解決方案。而且，每一次的作品都會不一樣。繪畫者甚至可以隨著思維創作圖案，發揮創意。

畫「禪繞」畫可以幫助我們放鬆心情、增強專注能力、改善失眠、緩解壓力、提高對藝術的欣賞能力，並提高自尊感。各位不妨一試，體驗畫「禪繞」畫帶來的改變！

「禪繞」紓壓工作坊

學生事務處學生輔導及發展組於去年 12 月在進學園舉辦了一個名為 “Stress Reduction through Mindful Drawing” 的工作坊，通過輔導員與參加者一同繪畫「禪繞」畫，讓後者在準備考試的時候學到多一個紓壓技巧。

過往參加者對畫「禪繞」畫的經驗都很正面，例如：

「很好的經驗！增強了我的創意！我很想再探索多些。」

「我可以平靜又專注地自由繪畫。」

「很易學、很有趣！認識多了禪繞。」

「它幫助我放鬆及發揮創意。」



參考資料：

1. 蘇珊·麥尼 (Susan McNeil CZT™)、珊蒂·史汀·巴斐勒繆 (Sandy Steen Bartholomew CZT™)、瑪莉·布朗妮 (Marie Browning CZT™) (2015)。心靜畫禪繞：一筆一畫，靜心紓壓。(徐月珠譯)。台北市：三采文化。(原著出版年：2014)
2. 崔西·萊哈特 (Trish Reinhart) (2015)。禪繞畫生活 創造屬於自己的禪繞圖樣 (王翹譯)。新北市：楓書坊文化。(原著出版年：2014)
3. Zentangle® 網址：www.zentangle.com

我與視障人士的12天約會

2015年10月，山東濱州醫學院的兩位失明學生楊淇鈞（Wendy）和趙銀利（Lily）來訪香港中文大學，由學術交流處接待。除在本校上課外，Wendy和Lily也參觀了本港展覽館和小學，以及出席由香港失明人協進會於週末舉辦之多項活動；期間協助她們起居和進出的，便是逸夫書院10名奧比斯學生大使。此次活動的目的，一方面為該兩位學生提供機會了解香港及本校，另一方面讓中大同學學習如何關懷特殊需要人士及融入其群體。是次活動其中一位奧比斯學生大使梁庫璋（能源工程學／二年級）十分享受他與視障人士的12天約會，且看他的體驗。

第一天迎接Wendy和Lily的其中一位義工就是我。起初，我擔心很難跟她們混熟，又怕自己忘記領路法的細節。Lily全失明，需要領路，而Wendy呢，至今我還覺得很神奇，她雖是視障，但可以自己走，還走得很急。

Lily初入宿舍便碰撞不斷，即使有我帶著她，也難免撞到電視架、牆壁或牆角，「這前面有什麼嗎？有嗎？哎呀！」我來不及將眼前一切化成警告，再轉語言，她就撞了。雖然我理性上知道失明人士常靠碰撞來認識世界，但我良心還是過意不去，不禁暗罵自己那令人抱歉的普通話。

之後他們想遊中大，我便帶她們參觀未圓湖。路上崎嶇不平，Lily一邊走一邊不斷喊著「哎呀」。到了湖中央，Lily要我幫她拍攝周圍的景色，而Wendy此時已經拿著手機四處拍照；我在想，全失明人士獨自在家時也會開燈，除了讓人知道該處有人外，也是某種「普通人」的證明吧，那麼拍照這嗜好可能也同理。

至於最難忘的一天，就是帶她們遊覽沙田一間大型傢具店，我們一邊看一邊閒談，整個過程就像跟家人遊逛——看這張木桌，摸那個不銹鋼煲，坐這張沙發，談大家的人和事。

我已經分不清這是義工活動還是什麼。在整個過程中，究竟是我帶著她們，還是她們帶我去探索另一個香港呢？帶著她們，像以視障人士的角度看香港，如教育制度、交通設施、住宿和購物等。更廣義的，就是社會對視障人士而言，是否真的觸得及而「看」不到。

一段因義工活動而來的友誼是緣份，一段小小緣份使我獲益不淺，即使沒察覺，也會在潛意識中顯現。參與義工活動不僅為了助人，亦給自己一個機會以平常心待人；不執著於自己義工的身份，得著就越多。



梁庫璋（左二）跟Lily（右一）及Wendy（右二）到訪香港失明人協進會

海陸精英 齊奪佳績



大學賽艇 揚威北京

香港中文大學男女子划艇隊於2015年9月參加在北京奧林匹克水上公園舉行的「第一屆全國大學生賽艇錦標賽」，結果奪得女子八人單槳有舵手艇冠軍及男子八人單槳有舵手艇第五名。以下是兩位隊長的感受：

陳穎勤（護理 / 三年級）

划艇，是一門熱血的運動，熱血是因為隊友。當一個人獨個兒努力，終點就像是接觸不到的距離；但當整隊人一起努力，互相支持，享受每一槳，轉眼間終點就在眼前。隊友之間就是左右手的關係，不管是動作、節奏、力量，也要一致。這樣的一致性，靠的不是眼睛，而是日積月累的默契；靠著隊友們的汗水、陪伴、意志和支持培養出來，造就發光發亮的中大划艇隊。希望中大划艇隊能繼續為校爭光。



林景豪（電子工程 / 四年級）

中大划艇隊對我而言，是一個能夠容納我的缺點，同時讓我可以盡情發揮的地方。划艇是一種動作單調的運動，每一槳也在重複同一個動作，但卻教懂你在書本裡學不到的人生道理。在這兩年划艇的大學生活，過程中雖有犧牲但有得著，犧牲可能是和朋友的聚會時間，但卻得到一班願意跟你同甘共苦、曾經為同一目標努力奮鬥的好兄弟。



田徑場上 成果豐碩

香港中文大學田徑隊於2015年7月參加在桂林廣西師範大學舉行的「第十五屆全國大學生田徑賽」，奪取佳績。以下是其中一位隊員的感受：

陳彥君（英文 / 三年級）

這次賽事有二千多名中國大學生參加，而我所參加的兩項賽事包括女子乙組一百米及跳遠，都是挑戰體力的比賽。因為要適應當地的酷熱天氣和食宿，故我面對嚴重睡眠不足的問題，這使我對賽事有點擔心。結果，賽跑方面我以13.06秒（風速-1.5m/s）取得了金牌；而跳遠方面則做出個人最佳成績5.04米，也是決賽第五名。我十分感謝中大老師的用心安排，令我有機會參加這次比賽，並發揮出好成績；我也很感謝我的田徑教練一直對我的栽培和鼓勵，令我能夠突破自己。



The following schedules are subject to change.
Please refer to the website of respective sections for the updated information.

Career Planning and Development Centre, OSA (Tel: 3943 7202/ E-mail: cpdc@cuhk.edu.hk)

Recruitment Talks		
Company		Date
Estee Lauder Asia Pacific Ltd./ FrieslandCampina (Hong Kong) Ltd./ J.P. Morgan/ TAL Apparel Ltd./ Lee Kum Kee International Holdings Ltd./ GP Electronics (HK) Ltd./ Legan Group/ CTBC Bank Co., Ltd., HK Branch/ Jardine OneSolution (HK) Ltd./ Chow Tai Fook Jewellery Co., Ltd./ Giordano International Ltd., Hong Kong/ Nielsen Hong Kong/ Link Asset Management Ltd./ Haitong International Securities Group Ltd./ LinkedIn/ UNIQLO Hong Kong Ltd./ HSBC/ China Mobile International Ltd./ ExxonMobil Hong Kong Ltd.		Feb 2016
AppoTech Ltd./ Crystal Group/ Muji (Hong Kong) Co., Ltd./ Sinopec (Hong Kong) Ltd./ Fantastic Natural Cosmetics Ltd. (FANCL)/ HNA Tourism Group Co., Ltd./ GlaxoSmithKline (GSK)/ Wise Children Education Centre/ Reckitt Benckiser/ Oursky Ltd./ OPG Human Resources Ltd./ Sogo Hong Kong Co., Ltd./ SZ DJI Technology Co., Ltd./ M800 Ltd./ Stelux Holdings International Ltd./ Aon Hong Kong Ltd./ DKSH Hong Kong Ltd.		Mar 2016
Event	Organizer/ speaker	Date
One-on-one Career Coaching/ Career Talks from Various Industries/ Firm Visits/ Business Ethics Programme/ Overseas Studies Seminars/ Hairstyling Workshops/ Mock Interview Workshops for All Professions and Specific Sessions for Administrative Officer and Teaching Profession	CPDC/ HR Professionals	Feb - Mar 2016

Incoming Students Section, OSA (Tel: 3943 7945/ E-mail: isso@cuhk.edu.hk)

Event	Organizer/ speaker	Date
Experiential Kung Fu Class for International Students	ISS	2 Feb 2016
Cultural Fun@i-LOUNGE	ISS	2/ 4/ 23/ 25 Feb 2016, 1/ 3/ 8/ 10 Mar 2016
Mentorship Programme for Mainland Students - Joint Group Gathering	ISS	26 Feb 2016
Hong Kong Explorer Series - Stories in Central and Western District	ISS	27 Feb 2016
Academic Success Workshop on Academic Referencing	ISS	29 Feb 2016
內地本科畢業生交流會	ISS	18 Mar 2016
Academic Success Workshop on Interview Skills	ISS	21 Mar 2016

Student Activities Section, OSA (Tel: 3943 7323/ E-mail: sacs@cuhk.edu.hk)

學生領袖培訓計劃		
Event	Organizer/ speaker	Date
「財政管理」工作坊	香港中文大學學生事務處 高級學生發展經理羅佩詩女士	1 Feb 2016
「防貪及個人資料」講座	廉政公署教育主任及個人資料私隱 專員公署職員	2 Feb 2016
「以微電影推廣活動」工作坊	香港影藝聯盟創會主席賀峰先生及 動電影協會會長黃銘堅先生	27 Feb 2016
Event	Organizer/ speaker	Date
Visit to Dialogue in the Dark	SACS	21 Feb 2016
VC's Open Forum	SACS	8 Mar 2016
Visit to Sheung Wan Route of Central & Western Heritage Trail	SACS	13 Mar 2016
Blood Donation Campaign	SACS	14 - 24 Mar 2016

Student Counselling and Development Service, OSA (Tel: 3943 7208/ E-mail: scds@cuhk.edu.hk)

Event	Organizer/ speaker	Date
uBuddies Handover Ceremony 2016	SCDS	19 Feb 2016
Mental Health Awareness Weeks		
Event	Organizer/ speaker	Date
De-stigmatization Campaign - Human Library Story Telling	SCDS & Department of Psychology	Feb - Mar 2016
uBuddies Counselling Skills Training II - IV	SCDS	26 Feb, 4/ 11 Mar 2016
Positive Psychological Training Workshops - Class IV	SCDS	Mar 2016
Mental Health First Aid Standard Course for Postgraduate Students	SCDS	2/ 4/ 9/ 11 Mar 2016
Mental Health First Aid Standard Course for uShiners	SDSS	14/ 16/ 21/ 23 Mar 2016
Mental Health First Aid Standard Course for uBuddies	SCDS	18 Mar 2016

Social and Civic Engagement Section, OSA (Tel: 3943 7980/ E-mail: sces@cuhk.edu.hk)

Event	Organizer/ speaker	Date
I • CARE Book Festival	I • CARE Programme	7 - 24 Mar 2016



救救地球：共享閱讀樂趣！愛護環境，閱讀後請傳給他人分享，或投入廢紙回收箱內。
此外，你亦可瀏覽網上版 www.cuhk.edu.hk/osa/ump.htm
Save the Planet by Sharing and Recycling!
Please share the magazine with others or put it into a recycle bin after reading!
You may also read the magazine at www.cuhk.edu.hk/osa/ump.htm



環保紙印製