



ISSUE
179
APR 2016

University MarketPlace 大學廣場

中大 · 我光
CU · MY LIGHT

學生事務處
Office of Student Affairs

香港中文大學

THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG

About Office of Student Affairs —— the Mother of UMP

Through its quarterly publication *University MarketPlace*, the Office of Student Affairs (OSA) introduces students to the interesting facets of the University, as well as an array of co-curricular activities and support services. Although "CU • My Light" is the concluding issue of the 2015-16 series of *University MarketPlace*, OSA will continue to touch base with various groups of students via its diversified programmes to be rolled out in summer. They include a vast pool for interns, different types of interflow trips, a voluminous scale of orientation activities and many cultural exchange opportunities. Needless to say, OSA has long been committed to assisting new students to adapt to their new stage of life on the campus.



Feature

p.2-10

- 孕育禾苗 孜孜不倦——植物基因複製之父辛世文教授
- 心繫社群四十五載的吳志榮
- 輪椅劍后余翠怡
- 不吝付出 成就美事

Blink

p.11-12

Spotlight

p.13-20

- 體驗創業在北京
- Smart Tips for your Well-being
- 無家者——了解與統計
- Reach out to the Community Step out to the Globe
- 無懼困難挑戰 活出堅持信念
- 對SDP仍有疑問？

CU Scope

p.21-22

- Harvard Project for Asian & International Relations
- 識「性」校園

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 Shau 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



編輯團隊與辛世文教授合照

中大 · 我光

CU · MY LIGHT

編者 跟大多數人一樣，少時都聽過匡衡鑿壁偷光的故事。「光」在這場景下，扮演著開啟知識大門那條鑰匙的角色，而知識世界既是士人學子終身努力的標竿，亦造福人類及促進文明。

中大處處是「光」，它們不僅灑滿馬料水校園，亦照遍香港社會及世界各地。提出把光纖應用於通訊的前校長高錕、享「植物學活百科全書」美譽的前生物系老師胡秀英、藉辨別染色體解救千萬囊狀纖維症患者的校友徐立之、擔任匯豐控股有限公司首位華人執行董事的校友鄭海泉，以及為救沙士病人而殉職的校友謝婉雯，自不待言；即使其他未負盛名的代代中大人，何嘗不是堅守崗位及克盡己任地天天貢獻人群？他們或作育英才、或擔任公僕、或服務弱勢、或除暴安良、或陶鑄心靈、或洗污去穢、或構建工程、或連繫經貿、或哺養孩子、或針砭時政、或推動改革、或救病拯危、或照顧家庭……總而言之，他們都是「光」，點點亮光連接在一起，人間便有白晝。



學生記者到劍擊運動學院訪問余翠怡校友

本期《大學廣場》的主題正是「中大 · 我光」，介紹的人物包括植物基因複製之父辛世文、服務東華三院四十五載的吳志榮及輪椅劍擊好手余翠怡，他們自身的故事及分享的訊息均很勵志。當然，活躍你我之間的同學中，亦有不少憑勤勉、智慧、堅毅或創意而揚威各界。礙於有限篇幅，未能將之盡錄；惟略陳一二，已可見今日中大人仍然才藝多元、興趣廣泛及視野遼闊。



吳志榮校友饗以編輯團隊下午茶，同時接受訪問

孕育禾苗 孜孜不倦—— 植物基因複製之父辛世文教授

學生記者：周鳳程

中大善衡書院創院院長辛世文教授從事植物基因研究半個世紀，在全球糧食問題上有重大貢獻；而作為一院之長，他亦帶領書院穩步發展。辛教授於本次訪問中與讀者一起回首過去，分享成功背後的經歷和體會。

醉心研究 不畏險阻

辛教授出生於資源匱乏的年代，明白到民生除了健康以外，最重要的便是糧食。所以在新亞書院生物系讀書及遠赴美國留學期間，皆醉心於植物基因研究，為解決全球糧食問題出一分力。回想研究初期，辛教授慨嘆日子艱苦：「美國威斯康辛的冬天很冷，實驗室設施不足，加上當時植物基因是嶄新的研究題目，所以困難重重。」但憑著好奇心及為要改變人民生活的使命感，驅使他克服困難，繼續研究。

改造基因 成就斐然

不畏艱辛的精神為辛教授取得「植物基因複製之父」之美譽。他是全球首位成功複製植物基因的科學家，為改善糧食質素及研製新品種稻米貢獻良多。眼見世界糧食產量的增幅跟不上世界人口的膨脹，他確信植物基因改造技術可以幫助解決這刻不容緩的環球問題。辛教授一方面致力改造稻米營養，例如提升蛋白質中的氨基酸含量，已成功通過中國國家實驗室的食物安全測試及即將進行最後期的環境安全測試；另一方面與「雜交水稻之父」袁隆平教授合作，提升稻米產量，同時兼顧環境安全，確保基因改造技術不會造成環境污染。

除了改造稻米基因外，辛教授亦參與研發經基因改造的健康食品，譬如將馬檳榔的甜蛋白基因加入水果中，以供糖尿病患者食用。辛教授發現馬檳榔具甜味而不含卡路里，便鑽研技術抽取其甜蛋白基因，再轉移到沒有甜味的野生西瓜中，期望能緩解城市人的肥胖問題，又能令人無負擔地享受甜食。

不過，社會上仍有不少反對基因食品的聲音，辛教授坦言：「基因改造是新技術，加上涉及宗教、倫理、安全、貿易等問題，當然會有人反對。所以教育非常重要，教育可以令人更認識這項技術，而且隨時間推移，在別無他法解決糧食問題的情況下，大家都會慢慢接受基因改造食品。」對於安全問題，他補充道：「這項技術的原意是要幫助人民，而且研發程序嚴密，如果出現問題一定不會推行。」

重視創新 合作交流

辛教授的科研成就固然非凡，但科研亦講求天時地利。談及香港的科研環境，他承認本地的創新性略遜其他城市。他認為每個人都可以創新，香港的學校應該參考美國的教育方式，從小培育學生的創意思維。



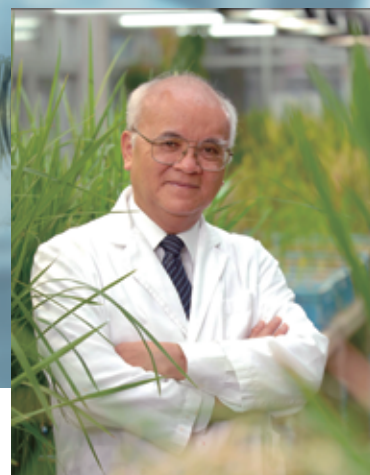
辛教授於中大溫室觀察抗病毒蕃茄



辛教授及其稻米基因改造研究團隊



辛教授非常重視學生出外體驗、服務及交流的機會
(2015北極體驗學習)



他又鼓勵學生從不同角度觀察，多出外交流，將不同元素結合成新事物。當提及與內地實驗室及農業大學合作的項目，辛教授表示：「內地有資金、有人力資源從事研究、更有遼闊土地進行育種，在發展研究上的確有優勢；但近年中大的農業研究不遜於內地水平，未來會與之分工合作，而香港應主力基因研究。」

悉心護苗 家在善衡

多年來，辛教授重視的除了稻田中的禾苗，還有一群嫩芽初長的學生。他形容擔任善衡書院創院院長一職是一項創新嘗試：「與實驗室不同，書院裡共有學生六百名，如何帶領書院是一門學問。」後來他參考有關中外書院制度的書籍，又想到九所書院應各有特色，最終以「家」作為善衡書院的核心概念。

善衡書院設有共膳及同宿制度，學生可以藉此認識不同年級的同學，擴大社交圈子，令學生尤如生活在大家庭中，辛教授更笑言自己是書院的「Grandfather」。此外，善衡書院亦設有院旗、院歌及「家」的手勢，甚至舉辦團年盆菜宴，以提升學生的歸屬感。辛教授及夫人更會每星期招待十五名學生到家中作客，彼此閒話家常。面對學生的訴求，他都會聆聽及尋找解決方法：「就像一家人一樣，互相信任，有問題就一起解決。」

在培育幼苗的過程中，陽光是不可或缺的。辛教授在數十載的科研和教學生涯中，一直緊守崗位。那不屈不撓、敢於嘗試的精神，是我們每個人的榜樣，也是一縷溫煦的中大之光。



善衡書院舉辦各類活動，辛教授定會盡量出席，履行「家長」責任



善衡書院學生在共膳時，為辛教授慶祝生辰，場面溫馨



辛教授伉儷每週在家以茶點招待善衡書院學生（圖示「家」的手勢）

心繫社群 四十五載的吳志榮

學生記者：謝德熹

提起東華三院，不少人都會想起一年一度的大型籌款節目「歡樂滿東華」及東華三院遍佈全港的各類服務單位。但原來東華三院在40多年前，才剛開始開拓醫療及教育以外的其他服務（尤其社會服務）。校友吳志榮就是帶領東華三院在40年間迅速發展的幕後軍師。

吳志榮1969年畢業於聯合書院社會及社工系，主修社會學。他畢業後加入東華三院，負責東華東院的行政管理工作；在1972年轉到另一部門，負責社會服務。當時，東華三院的社會服務只有托兒所、青年中心及安老院各一所。可是，吳志榮認為要真正服務市民，除了在東華三院本身擁有的物業提供服務外，還要走進社群；於是，他建議在公共屋邨設立服務單位。1974年，東華三院便首次在葵涌石籬邨設立托兒所。

社會服務 始上軌道

要繼續擴展東華三院的服務網絡，必須要解決「錢從何來？」的問題。昔日，東華三院社會服務的營運是靠董事局的募捐，但單靠捐款不足夠完成擴充服務的計劃。於是，吳志榮及其他員工努力將服務水平提升至政府認可的標準，「政府最著重的是服務成效，我們要以最少的資源，在社會上發揮最大的功效。由於東華三院的服務成效高，所以我們在1974年開始獲社會福利署撥款資助常年經費及獲獎券基金及香港賽馬會撥款補助發展新服務單位的開辦費用。目前，東華三院是獲政府撥款津貼最多的福利機構。」

透明管治 獲得信賴

吳志榮在2008年上任東華三院執行總監一職，管理整個機構的行政運作。在他任內，東華三院曾兩度

在「香港驕傲企業品牌選舉」中獲市民選為「消費者品牌大獎」（非牟利、慈善服務機構及非政府組織）。2010年，東華三院委託香港大學民意研究計劃進行調查，獲受訪市民選為「最值得信任和最熟悉的慈善服務機構」。

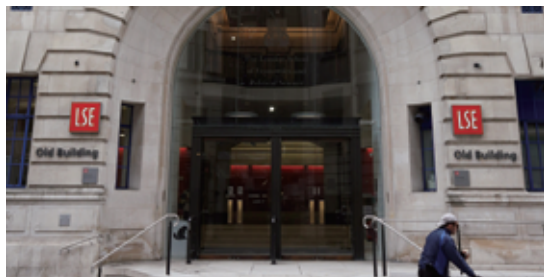
被問到東華三院有良好聲譽的原因，吳志榮歸究非常透明的機構管治文化，「我們保證善長所捐的一分一毫，都會用在受助者身上，而不會作為行政管理費用，我相信就是這個透明度令我們獲得市民大眾的信賴。」翻查東華三院在官方網頁公開的「企業管治守則」，東華三院很著重員工的誠信及責任感，會定時聘請顧問公司全面檢討機構的運作及管理模式，並透過內部及外部審核工作，確保政策不會偏離宗旨及目標。機構亦會透過網頁及年報將每年善款及政府津貼收入運用情況向公眾交代，確保問責及透明度。

迎難而上 不怕挫折

東華三院近年不斷發展新項目，較廣為人知的是2010年成立的iBakery愛烘焙麵包工房，以及2012年與政府合作，在天水圍設立的天秀墟。東華三院期望後者能為居民提供更多購物選擇及創業機會，可是最後吸引的人流並沒預期多。吳志榮坦然，東華三院推行多個新計劃，不會每個都十全十美，過程中總會遇上挫



吳志榮畢業後隨即進入東華東院負責行政管理工作的照片。



東華三院既出學費亦給休假期讓吳志榮進修的英國倫敦政治經濟學院的照片。



吳志榮建議在公共屋邨設立的首個東華三院社會服務單位——葵涌石籬邨托兒所的照片。



吳志榮對東華三院於2002年成立的創穀蔬果加工及批發服務推崇備至



在吳志榮任執行總監期間，東華三院獲獎無數



東華三院為本港大專院校學生提供大量實習機會

折。東華三院當初與政府商討時，期望以「墟市」形式營運，但部份居民卻期望天秀墟是一個備有類似商場設施的地方；雖然政府及機構不斷努力尋求改善墟市的硬件，但仍未能滿足一些檔戶的需要。不過，吳志榮說，「遇到困難最重要的是上下一心、團結合作、迎難而上，去克服挫折，這就是我認為的東華精神。」最終天秀墟能夠為部份檔戶創造自力更生的機會，並透過舉辦節日嘉年華會及平日生活接觸，促使區內市民相互了解，消除隔膜，共建和諧及彼此關懷的社區，此反而是這項計劃最大的得著。

退下火線 心繫東華

在東華三院工作了45年後，吳志榮在去年退休。被問到為何能終身在同一間機構工作，吳志榮表示因為他從中找到成就感及滿足感，協助機構轉型及提升機構的形象。此外，東華三院曾資助他到英國倫敦政治經濟學院（The London School of Economics and Political Science）修讀有關社會政策的課程，在當年實屬非常難得的機會，這種栽培令他對東華三院產生了很強烈的歸屬感。吳志榮指，他擔任執行總監的首要工作就是確保機構持續發展和發揚機構的使命，實踐「救病拯危、安老復康、興學育才、扶幼導青」，故他十分留意影響機構的事件，並會親自去了解各部門遇到的問題。吳志榮現時仍退而不休，擔任東華三院的機構事務顧問及擔任政府公職，繼續與相關持份者保持聯繫。

鼓勵青年 把握機會

吳志榮表示，東華三院的不同單位，包括行政總部、學校、社會服務單位、中醫診所及醫院等，每年都會為大專院校學生提供實習機會。「雖然東華三院是一間歷史悠久的機構，但我們的管理模式是很年青化及現代化的，我們鼓勵新晉員工與管理層多溝通，並會不斷配合時代發展，更新思維及管理模式，去迎合市民大眾的需要。」

輪椅劍后余翠怡

學生記者：麥浩然

余翠怡生於香港，小時候跟其他小孩無異；直至11歲時，余翠怡被診斷患上骨癌，令這個普通女孩的成长經歷變得不平凡。骨癌令余翠怡需要接受化療，傷口卻經常發炎流膿，最終要把左腳小腿切除。樂觀堅強的余翠怡沒有因此消沉，她樂意地接受了媽媽的建議加入傷殘人士體育協會，這個決定便造就了今天的輪椅劍后。

提劍一刻

加入了傷殘人士體育協會後，余翠怡很快便認識了不同朋友，其中一位十分熱衷劍擊，經常推薦身邊朋友嘗試接觸劍擊。在難抵朋友盛情下，余翠怡第一次拿起了劍，開始學習劍擊。「最初劍擊吸引我是它的裝備，很有型！」後來，當余翠怡逐漸學習劍擊，體會就不同了。「劍擊就好像用體力去捉的象棋，是一種鬥智鬥力的運動。」余翠怡被劍擊的挑戰性深深地吸引著，她認為很多運動，例如游泳，是跟時間競賽，沒有一個實質的對手，但劍擊卻給與她一種實在的感覺，因為成敗關鍵在於運動員怎樣運用戰術去擊敗對手。就這樣，余翠怡慢慢踏上了她的輪椅劍后之路。

劍的重量

第一次接觸輪椅劍擊時，余翠怡只是一個16歲的中學生，但一年後（2002年），她已代表香港出戰匈牙利世界輪椅劍擊錦標賽，最後更摘下花劍項目的金牌，成為香港首位女子劍擊世界冠軍。余翠怡之後於2004年代表香港出戰雅典傷殘奧運會，奪得女子個人花

劍、個人重劍、團體花劍及團體重劍金牌，成為首位在同屆傷殘奧運會中奪得四面金牌的擊劍女運動員。

余翠怡坦言，作為劍擊新手就成為世界冠軍是天時、地利、人和的配合。短時間內成為了世界冠軍，所承受的壓力亦不少，特別是面對比賽落敗或訓練期間做不到理想效果時。余翠怡的哲學是：「不要讓負面情緒延長，傷心失落過後就要去思考問題的根源，加強訓練、解決問題才能繼續站在比賽場上。」在2006年世界錦標賽中，因為裁判一個具爭議的判決令余翠怡在四強止步，這一次落敗是她劍擊生涯中一個重大的難關，動搖了她對劍擊及對自己的信心。最後余翠怡的解決方法是——將不能預計的因素都加入訓練中，令自己適應不同處境對賽果的影響。

修讀地理

余翠怡當年透過運動員入學計劃入讀中大，當大家普遍認為運動員通常會選修與運動有關的科目時，她卻



余翠怡和媽媽感情要好，余媽媽一直在女兒的運動員生涯上給與重大支持和信任



余翠怡曾獲傷殘奧運會七面金牌，當選香港傑出運動員及香港十大傑出青年等；2009年更獲香港特別行政區頒發榮譽勳章



身為傷殘人士，余翠怡明白自己必須要比普通人付出更多努力。一面面獎牌背後，其實充滿汗與淚



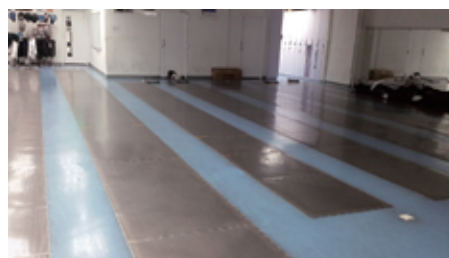
選擇了地理與資源管理學系：「因為我一直喜歡地理，原因就是這樣簡單。」另外，香港體育學院位於火炭，這也是當時余翠怡選擇就讀中大的一個主要原因，她希望更善用時間以兼顧學業與劍擊訓練。回想大學時期，余翠怡沒有住宿舍，大部分課餘時間都要進行劍擊訓練，又要準備出戰在世界各地舉行的比賽，但依然認識到一群感情不錯的朋友，亦會經常相約參加大學的活動。余翠怡特別提到學科需要進行很多實地考察，而同學們每次都會先走一步去探路，確保安全，這令她感到十分窩心。

為師之路

前香港劍擊隊總教練鄭兆康先生是余翠怡的伯樂，他對余翠怡有著很深的影響，今天的世界冠軍在受訪時總是提到恩師的教導，「他不只教我劍擊，也教我做人處世。運動員可能只是十多年至二十年的一個身份，但做人是一輩子的。」因為鄭教練的影響，余翠怡延續「以生命影響生命」的精神，她於2013年與四位朋友開設「劍擊運動學院」，希望推廣劍擊運動，自此便成為了別人的老師。

劍擊運動學院座落觀塘鬧市，學院面積接近一萬平方呎，內有專業劍道、兒童劍道及兒童訓練區等，是香港少見有相當規模的劍擊學院，余翠怡還邀請了鄭教練任學院校長。除了教授劍擊，余翠怡更希望她的學生學會面對失敗、與人相處等。比起談致勝之道和比賽經歷，余翠怡談起她的教育理念時更為雀躍，「我希望家長可以讓小朋友多嘗試，讓他們學習自理並表達自己的感受。」

輪椅劍后余翠怡並不強求她的學生成為每一次比賽的冠軍，她更希望一眾學生可以享受比賽過程，明白劍擊背後的精神。



余翠怡有份創立的劍擊運動學院設有專業劍道及器材



能夠在比賽獲勝固然理想，但余翠怡更希望學生開心地學習劍擊

★ 不吝付出 成就美事 ★

一直以來，不少中大同學在勤奮讀書之餘，也透過參與服務、活動或比賽去圓滿其人生。近年，以下同學便在不同環節創出佳績、貢獻社會。當然，沒有榜上題名的同學，亦每每在其崗位克盡己任、發熱發亮。



戴漪晨（生命科學 / 在學）
2016年度港區羅德學人



莊嘉欣（體育運動科學 / 在學）
「渣打大專七人欖球邀請賽2016」女銀碟冠軍之中大隊員



賴錦濤 唐丁 鍾卓煒 陳博文
（計算機科學與工程 / 在學）
2015年「第五屆華為杯中國大學生智能設計競賽」冠軍
2015年「第十四屆挑戰杯全國大學生課外學術科技作品競賽」一等獎



葉志堯 李振江 陳彥博 趙子富
鍾子賢 張浩天 郭銘豐
（機械與自動化工程 / 在學）
陳子鋒
（機械與自動化工程 / 畢業）
2015年「第四屆大中華機械設計比賽」第一名



羅詠詩（醫學 / 在學）
英國文化協會主辦「科學一叮」香港區大賽2015冠軍



梁肇君（法律 / 在學）
2015年「活木球大專賽」女子個人冠軍



陳靖汶 黃以晴 黃嘉詠 蕭海怡 鄧朗晴
（體育運動科學 / 在學） （醫學 / 在學）
鄧紫程 劉婉儀 巢樂媛 王詩韵
（地理與資源管理 / 在學） （工商管理 / 在學） （心理 / 在學） （生命科學 / 在學）
2015年「第一屆全國大學生賽艇錦標」女子八人單槳有舵手艇冠軍



林偉堃 葉嘉信 梁敏灝 司徒信傑
(計算機科學與工程 / 在學)

「三星 Solve for Tomorrow 2015 手機應用程式設計比賽」冠軍

李文瀚 吳詠芝 盧芳泉 張詠嘉 庄卓力 李灝軒 梁君怡
黎東發 廖明婷 李家樂 江嘉懿 張偉乾 陸珮瑩
(生命科學 / 在學)

梁敬邦 汪曉波 石致宇
(生命科學 / 畢業)

2015 年「國際遺傳工程機器設計競賽 (iGEM) 世界賽」金獎



葉清怡 李美儀
(工商管理 / 在學) (教育文憑 / 畢業)

2014-15 年度「傑出專上學生服務獎」得主



李思上 (法律 / 在學)

2014 年「第十九屆中國日報社——21 世紀・可口可樂盃」
全國英語演講比賽冠軍



麥冠豐 (工商管理 / 在學)

2014 年「創青春全國大學生創業大賽」金獎



黃君恆 (計算機科學及工程 / 在學)

「仁川 2014 亞洲殘疾人運動會」
硬地滾球混合 BC4 雙人賽金牌之中大隊員



黃嘉祺 楊兩全
(新聞與傳播 / 畢業)

2014 年「第九屆台灣金甘蔗影展」最佳導演

曾慶宏 (新聞與傳播 / 畢業)

2014 年「第九屆台灣金甘蔗影展」最佳攝影



鄧敏琳 (新聞與傳播 / 畢業)

2013 年「香港青年服務大獎」得主

*Give light, and the darkness will
disappear of itself.*

- Desiderius Erasmus





體驗創業在北京

1月上旬，11位中大同學和其他大專生一起參加了由香港華僑華人總會青年委員會主辦，為期五天於北京舉行的「青年創業之旅」。活動行程非常豐富且緊湊，同學分別拜訪了幾家中國內地的龍頭科技企業，包括聯想集團、百度公司、小米科技等。與此同時，他們亦走訪北京創業基地與孵化器（Incubator），參加創業座談會，並到北京大學與學生作深入交流。旅程過後，他們都有不同層次的體會，並對創業及將來就業發展有了新的看法。



吳曉峰（亞洲商業學 / 三年級）

「大眾創業，萬眾創新」是中國政府於2014年針對創業風潮所提出的口號。據統計，現在北京有超過57萬創業者。其他城市如上海的創業者也如雨後春筍般出現。為了解更多內地最新發展及機遇，我有幸參與這趟北京創業之旅。

在旅程中，我參觀了3W互聯網主題咖啡館及We+聯合辦公空間，與當地尚未融資的創業者交流。他們對內地有著獨特的洞悉，更擁有良好的技術背景，這是我們香港人必須學習的地方，也是進入內地市場的必要條件。透過與大學創業者聊天，我分析到一個香港科技落後於內地的重要原因：移動支付的發展是一切創新發展的基礎。理由很簡單，大學創業者跟我說他們應用微信支付、支付寶等方式作交易。在香港，我們仍然使用信用卡、銀行轉帳等傳統方式，導致交易量長期處於較低水平，不利於創業文化的發展。因此，我認為香港必須在支付問題上謀求突破，以便創業者在這基礎上發展惠民的產品。

我的北京創業之旅尚未結束，因為我相信中港創業文化的融合還有很大發展空間。因此，我將與更多中大與香港民間的創業者分享是次旅程的經驗，讓更多香港人把握自身優勢與內地文化作互補。



參觀百度公司



參觀聯想集團



謝志斌（計量金融 / 四年級）

這次創業之旅令我印象最深刻的是在「必幫咖啡」中與燕子對話，燕子是中國青年天使會的代表。在北京市內，「必幫」是中國青年天使會的「主場」，也就是投資人聚集的地方。在「必幫」，創業者每天都有可能遇上伯樂，繼而進行融資，再而孵化。「必幫」背後代表了咖啡屋願意為每一個投資者和創業者提供渠道，讓彼此互惠互利。投資者會以「幫忙不添亂」的模式加入，盡可能不干涉創業者的日常管理。通過與燕子對話和分享，我見識了幾個真實地「活下來」的 Startup 及其產品，例如：水果花盆、微型空氣淨化器等。在分享過程中，我聽到很多負面的概念，如「燒錢」、「死了」，因為競爭實在是相當激烈。但是燕子也道出了這年代創業的關鍵：在資訊科技發達的時代，怎樣把傳統行業以 O2O (Online To Offline) 形式改造，變成便利市民大眾的新產品。

另外，燕子也特別叮囑年青人，創業不是一兩天的事，也不是一兩個月的事，創業就像培養小孩，需要投入，也需要耐性，更需要瘋狂。一旦下定決心去創業，你就要為夢想而瘋狂。這次與燕子的對話非常有意義，帶給我們一個提示，也是一個機遇，讓我們知道創業之路殊不簡單，需要跨過許多不同挫折，才能到達成功的彼岸。



鄧蕙盈（中醫 / 四年級）

坦白說，當初報名參加「青年創業之旅」時，是順應友人的邀請，一同感受寒冬下的北京城。然而，在完成這趟旅程之後卻讓我對商界有了新的想法，而且還帶給我許多感受和反思。

北京當地創業的氣氛相當濃厚，我對於當地人的勇氣及堅持尤為欣賞。香港的經濟模式發展成熟，令創業的風氣並不如北京般盛行。高昂的租金及嚴苛的規管等，都讓創業者步步為艱，讓人不禁輕歎「創業難，守業更難」。然而在這交流後，我發現縱然商品可能會隨著各種不同的因素而有所更替，商品背後的精神卻能夠支撐起整個品牌的軸心，讓整個企業歷久不衰。因此企業家的眼光不應只放在短期的盈利上，要守得住的，是人心。在一個唯利是圖的商業環境下要發展以人文精神為首的企業，這條道路必然艱辛。然而，每人對人生有不同的追求，從來都沒有高與低，最重要的並不是指摘或謾罵，甚至強行改變旁人的做



必幫咖啡



中國青年天使會創業座談會「與燕子對話」



參觀北京中關村

法。相反，我們更應當努力恪守自己的信念，只有這樣做大家才有辦法一步一步地擺脫困局。

我非常慶幸能在這次旅程中認識一班充滿理想的同學及一眾出色的企業家，他們每個人的故事都帶給我許多啟發。我從前認為商業靠的是包裝，然而包裝背後卻是許多實實在在的知識，上至創作理念，下至經銷營商，一環接一環，需要有許多方面的兼顧。出色的企業家除了能夠在各個領域上觸類旁通外，往往都有謙恭敬人、開明包容之心。他們待人處事的態度亦直接決定了營商的手法。他們明白只有取之有道，才能讓企業生生不息。當商業要落實於人的社會上，就必須確切地面對人的問題，這點恰如我的老師一直所教的「大醫精誠」。無論是習醫或營商，只要是面對人的工作從來都不容易，惟有以真誠待人，建立彼此之間的信任，才是正道。

Smart Tips for your Well-being

Say "Bye" to Examination Stress

In the blink of an eye, the final examinations are just around the corner. In order to walk with you during this very moment, we would like to introduce to you the seven keys to cope with examination stress:

1. Plan frequent breaks

Research suggests that the ability of brain will diminish when we focus on the same thing for too long. Given an average of 45-minute attention span of each person, it is advised to take break for every 45-minute of study.

2. Divide the big task and multiply success

It is always discouraging when tons of work including projects, presentation, essays and revision are waiting for you. Eventually, procrastination will easily set in. In order to enhance work motivation, what you have to do is to minimize the difficulty of the task and increase the chance of success. The trick is simple: divide the big task into several small pieces. Easy start facilitates success that keeps you motivated.

3. Be "Human": set realistic goals

Remember, if you want to run for 10 kilometers, the first 100 meters is the goal that you start up with. Thus, be human, set realistic goals and take baby steps so as to help yourself get started. Here is a simple guide to set SMART goals: Be Specific, Measurable, Attainable, Realistic and Timely.

4. "Share" your stress

Apart from sharing your stress by simply expressing the feelings and tension, you can "share" and divide your burden with classmates, senior students, tutors, professors and academic advisors by seeking their help. They are your resources which help alleviating and reducing your questions and difficulties in studies.

5. Treat "Yourself"

Think of a gift or a reward for yourself before every revision. Once you have started up or even completed the task, treat yourself. No matter how small the achievement is, reward yourself for the single effort you have paid.

6. Take the natural painkiller

High doses of natural painkiller can make people feel less pain and reduce the negative effect of stress significantly. Endorphin, the free natural painkiller, can always be available after exercise. Thus, exercise is your effective stress fighter!

7. Be the best carer of yourself

Feed yourself well with healthy food on regular basis. Don't skip meals! Ensure that you get adequate rest so as to stay in top form. Food and sleep are always the source of physical energy that strengthen your mind and brain functioning. Thus, consume and store sufficient energy to combat examination stress.

Good Night, Sleep Tight

Adequate sleep is important to our health and well-being. Recent studies have even shown a link between inadequate sleep and a variety of serious health problems, such as obesity, diabetes, hypertension and depression.

Sleep well is not just defined by the number of hours you sleep every night but its quality as well. The amount of sleep a person needs varies according to individual condition and habits. While most people need between seven to eight hours of sleep per night, some people may do well with less or more. The retired or elderly, for example, may need less sleep because they are living a relatively relaxing life.

The symptoms of insomnia include: (a) difficulty in falling asleep, such as taking more than 30 minutes to fall asleep; (b) waking up frequently during the night and having trouble going back to sleep; (c) waking up too early in the morning and having trouble going back to sleep; and (d) feeling tired and unrefreshed when awake.

For most people, sleep disturbances are often caused by health problems or psychosocial stressors. It is important to identify the root of the problem and to actively deal with it. In the meantime, however, the following are some general suggestions which may improve your sleep quality. If your sleep problem persists or deteriorates despite your own efforts to overcome it, don't hesitate to consult a doctor or counsellor.

1. **Stick to a regular sleep schedule**

Go to bed and wake up at around the same time each day.

2. **Write sleeping diary**

Record a daily log regarding your sleeping pattern. Calculate your Sleep Efficiency (SE) as follows:

$$\frac{\text{Total Sleep Time (TST) (total time you actually fall asleep)}}{\text{Time in Bed (TIB) (total time you spend in bed trying to get to sleep and actually sleeping)}} \times 100\%$$

Try to adjust the time you go to bed or get up so as to increase SE, e.g. get up earlier, or go to bed later. The higher the SE percentage, the better your sleep quality is.

3. **Leave your bed if you can't get asleep**

If you cannot get asleep after 20 to 30 minutes, just leave your bed and do something relaxing and enjoyable, but not lying on bed. You can go to bed again when you are sleepy. Forcing yourself to sleep would stress you out, and make it harder to get asleep.

4. **Don't take naps**

Try to avoid taking naps during daytime (especially after 3:00 p.m.) since it may make you less sleepy at night.

5. **Avoid stimulants**

Avoid caffeine, nicotine and alcohol late in the day. The caffeine in coffee, colas, teas, and chocolate, and nicotine in tobacco are stimulants and can keep you awake.

6. **Avoid alcohol**

Alcohol may make you feel sleepy easier and fall asleep quicker but it actually affects your sleep quality. You go straight into deep sleep after alcohol consumption but when the alcohol effect wears off, your body will go back to REM (Rapid Eye Movement) sleep which is much easier to wake from. That is why you often wake up with just a few hours of sleep after drinking.

7. **Avoid heavy meals and beverages**

A heavy meal can cause indigestion that interferes with sleep. Drinking too much fluid at night can cause you to wake up frequently to urinate. However, a light snack before bedtime may help you sleep better.

8. **Exercise regularly**

Exercise may help you sleep. However, try to avoid exercising within three hours before bedtime since it may stimulate you and make it harder for you to fall asleep.

9. **Maintain a comfortable sleep environment**

Make sure that your sleeping place has all the necessary physical comforts, i.e. the room is dark and quiet with comfortable room temperature, your bedding is clean and comfortable, etc.

10. **Avoid working/ studying in bed**

Your bed is a place to sleep and rest only, don't use it for studying or working.

11. **Take time to unwind**

Follow a daily routine to relax and unwind before sleeping, such as taking a bath, watching TV, or listening to music.

12. **Overcome your fear of insomnia**

If you can't fall asleep and don't feel drowsy, don't worry about how it may affect you on the following day. You can either just get up to do something that is not overly stimulating until you feel sleepy e.g. reading magazine. Alternatively, you can stay in bed and practise some relaxation exercise to help you unwind and rest.

13. **Manage your worries**

If you have a tendency to worry about things while lying awake, get up and write them down or try to make a "things-to-do" list. This may relieve you from those worries for the night and allow you to sleep with greater peace of mind.

無家者——了解與統計

「全港無家者人口統計行動」是每兩年舉行一次的全港性無家者人口普查，主要以收集無家者的背景、年齡、收入、精神狀態和露宿歷史等，用作分析無家者發展趨勢的研究。去年參與行動的院校及機構包括香港中文大學、香港城市大學、香港理工大學、嶺南大學、香港大學、聖雅各福群會、香港基督關懷無家者協會、社區組織協會及救世軍。

主辦機構在行動前安排了兩次訓練日及露宿體驗，讓參加者在真實接觸無家者前有露宿的親身感受及對現況的基本了解，讓他們能在行動日以較有同理心的態度接觸無家者。2015年10月29日為行動日，80多位中大同學聯同其他大專院校共300位同學一同走遍港九新界各地，進行問卷調查及為無家者送上食物和飯券。當日，同學遇到不同背景的無家者，有些沉默不語，有些則喋喋不休，要平衡關懷無家者與完成問卷兩個使命，同學都絞盡腦汁。活動後有20多位中大同學深受啟發，希望可以進深入了解無家者的處境和現行政策的漏洞，期望透過社區研究發掘改善他們生活的方法。他們自發組成「無家者與高樓價」社區研究隊及「無家者與精神健康」社區研究隊作後續研究。

參加者感想：

黃遠倬（醫學 / 三年級）

活動當天我到了西環，讓我印象特別深刻的，是數個患有精神病的無家者，被雙重標籤的他們談起話來看似語無倫次，但言談間其實滲透著他們當初露宿的一些線索。只要願意細心聆聽，給多一點耐性，便能發現他們的故事一點也不簡單。他們與我們一樣，都是祈求溫飽的普通人。探訪之後的最大心願，是希望社會能給予無家者一個重生的機會，因為每個人都應有尊嚴地生活。

莊鎮鴻（歷史 / 三年級）

從前我認為「無家可歸」的社會問題無法避免，亦難以解決。然而，「全港無家者人口統計行動」讓我親身體驗露宿的滋味、親耳聽到無家者的故事，令我反省過去對「無家者」消極的態度。我以為「惰性」、「不思進取」是導致無家者出現的原因，其實不少無家者一天工作12小時，仍無法負擔昂貴租金，故選擇露宿；不少無家者被迫租住「劏房」，卻因為環境惡劣，選擇寄居快餐店；可見，無家者的出現，並非單純個人因素導致。社會保障制度不足、樓市失控、公共房屋供應不夠、租住市場欠缺監管等，才是導致無家者出現的結構性原因，唯有根治這些問題，方能消除「貧者無立錐之地」的情況。



同學在街上拾紙皮與找尋位置避風遮光，一嘗餐風露宿、不斷於醒與睡之間徘徊的滋味



全港無家者人口統計行動 2015，參與同學共有 300 位



同學於行動當晚雖然疲倦，但仍通宵達旦與導師討論活動後的得著及成果

Reach out to the Community

Step out to the Globe

As a university student, your living zone is no longer bounded by your study room and campus. By participating in the cultural diversity activities organized by the Incoming Students Section (ISS) of the Office of Student Affairs, students could contribute to the society by offering help to the needy. Beyond the local community, their vision and knowledge could further extend across countries and nations. Let's listen to the students' sharing of how they are benefited from the programmes below.

Visits Brought Eye-opening Experiences

CLOVER (Community + Local & Overseas students + Volunteers = Everlasting Relationships) 2015-16, a cultural diversity cum voluntary service programme organized by the Friends of CLOVER comprising past participants, provides a platform for local and non-local students to join hands to do voluntary service in the local community. With the aim to raise the students' awareness about social issues, the Friends of CLOVER partnered with Caritas Labour Development Project to organize three visits to the subdivided flat occupants in Sham Shui Po. Both the local and non-local participants considered the visits a good opportunity to see more of the real picture of the Hong Kong society.

Jiang Xingjia, Patrick
(PhD in Laws)

"It was a really unique experience to visit residents of subdivided flats with CLOVER. We went around with a social worker from Caritas to inform the residents about the Community Care Fund, a government subsidy for low-income persons who are inadequately housed. We met many people and listened to their different stories. They shared how they were coping with the living conditions. Some of them knew the government assistance, but did not know the method of application, so we directed them to the right place. I had heard about subdivided flats in Hong Kong, but this was the first time paying a real visit and meeting the people there. I truly appreciate the dedication of social workers helping these people and I am thankful to CLOVER for giving me such a special, thought-provoking experience!"



Patrick Jiang (third from the right) and the other volunteers

To know more about CLOVER, visit www.facebook.com/CLOVERCUHK.

i-LOUNGE Global Engagement Events

The i-LOUNGE global engagement events have been organized since last semester. No matter where you come from, the i-LOUNGE provides you an ideal place for cultural exchange, exposure and integration with students coming from different parts of the world.

Mei Cheng
(Psychology/ Year 1)

"As a new student of CUHK, adapting to the new environment is important. Not only the study mode of tertiary education, but also the adjustment on study-life balance."



Mei Cheng (middle) shared the local culture with non-local students

To bring colour to my spare time after class, I participated in a number of i-LOUNGE global engagement events organized by the ISS. The variety of themes, such as sharing on study abroad, backpacking, cultural experience of South America and European language learning, was so attractive that stimulate my interest. Of all the events I have participated, I enjoyed most the interactions among participants who shared different interesting ideas and opinions. Dancing Zumba and playing traditional musical instruments together during the South America cultural event was also great fun!

i-LOUNGE global engagement events provided a good platform facilitating interaction and cultural exchange between students with different backgrounds. I gained better understanding of the local culture and my international vision is also widened through the events in i-LOUNGE!"

If you would like to organize events, such as informal discussion forums, seminars, sharing sessions and various cultural activities, i-LOUNGE may be your perfect venue! For booking details, please visit www.cuhk.edu.hk/osa/iss/iLounge.html.



無懼困難挑戰 活出堅持信念

「叢林飛索」、「環島單車」、「高空繩網」等名字，對於很多人而言，或許並不陌生，但活動本身卻未必有機會親身嘗試。大學青年會（香港中文大學）於2016年1月在馬來西亞檳城舉辦「Extreme 360」，吸引共14位來自不同學系的同學參加；他們的毅力、耐力及膽量，均面對大程度的挑戰。其中一位參加者潘祖兒（新聞及傳播 / 二年級）便有以下分享。



活動首天，我們分成三個小隊在檳城喬治城進行城市定向。由於過程中禁止使用手提電話，我們只有硬著頭皮，向當地人打探前往不同景點的方法。在炎熱的天氣下，即使汗流浹背，大家依然投入參與，順利完成活動。晚上，我們夜闖升旗山，以攀上800多米的山峰為目標，縱然有纜車直奔山頂，但我們選擇徒步而行，在接近三個小時的行程中，我們走過崎嶇的山路，手腳並用，最終登上山頂，辛辛苦苦換來眼前恬靜燦爛的檳城夜景，總算值得。

第二天我們前往以戶外挑戰為主題的 **Escape Park**，參與一連串活動，包括在10餘米的高空中完成不同的考驗、從20米高的平台一躍而下、以飛索穿越一片茂密的叢林等。過程中，我們要克服各種恐懼、突破自己，幸好有同伴的吶喊助威，大大增加了我們的膽量。大家都說：「難得來到檳城，當然要試一試！」離開了香港，顧忌少了一點，也勇於離開自己的安舒區。

在香港，我們可能只聽過台灣環島單車遊，但原來在比香港面積少一點的檳城，也可以騎單車環島遊。72公里的環島單車遊是這次旅程的壓軸挑戰，我們需要穿過繁忙街

道，橫跨幾個山頭，沿途不斷上山下坡。猶記得在連續五、六公里的上坡陡斜路段中，大家拼盡力氣，無懼困難，縱使團隊中各人的體能狀況不一，依然互相遷就；當有人落後時，總會有人停下來為其打氣。然而，在酷熱的天氣下，不少人體力逐漸下滑，為安全起見，大部份人在最後的20公里退出，未能完成整項賽程，但仍有四名參加者繼續堅持，最終以約七小時完成整段環島單車之旅。

這次環島單車遊是整個旅程中最深刻難忘的。當我們咬緊牙關，一把汗一把淚的登上山頂後，一邊乘著風，一邊看著山下風景地下坡，還有同伴的支持和陪伴，那時覺得這一切都值得。這種拼死堅持下去、盡力地追趕大家、不想拖累團隊的心態，只有在這次環島單車遊裡經歷到。

我們在這趟另類旅程完成各樣挑戰、克服恐懼、突破極限，最終在自己的生命中留下一個不能磨滅的印記。



辛苦攀上升旗山後，參加者紛紛以手機拍下眼前璀璨的夜景



「堅持」二字，在72公里單車環島遊中經常在參加者腦海中浮現



要在10多米高的繩網上完成不同任務，絕對是對參加者膽量的一大挑戰



對SDP仍有疑問？

學生發展組合 (Student Development Portfolio, 簡稱SDP) 由2012年推出至今, 已近四個學年, 現時電子平台收錄了超過550個由大學不同部門所提供形形色色的活動 (UELA), 而學生自行填報的活動 (SELA) 亦有近120個。SDP 不但讓同學有機會把非學術成就記錄下來, 並付印在體驗式學習活動紀錄 (ELA Report) 上, 更可根據「I·CARE」全人發展框架評估自己的發展是否全面。為了讓同學更有效地使用SDP, 我們綜合了一些熱門問題, 並逐一解答。

問：SDP的主要功能是什麼？

答：SDP的主要功能包括體驗式學習活動概覽及網上報名, 學生亦可從中構建屬於自己的體驗式學習活動紀錄。

問：尚未完結之活動, 能作為SELA在SDP中輸入嗎？

答：不能, 只有已完成的活動才能輸入電子平台。

問：誰可以使用SDP？

答：所有全日制本科生都可以利用學生證號碼及CWEM密碼登入並使用SDP。

問：學生在大學期間以外參加的活動, 能作為SELA在SDP中輸入嗎？

答：不能, 只有在大學期間參與的活動, 才能輸入電子平台。

問：為甚麼在「My UELA」頁面的UELA紀錄, 並沒有在ELA Report上出現？

答：只有狀態 (Status) 為已完成 (completed) 的UELA, 才會付印在ELA Report上。

問：學生可自行在SDP中輸入參與過的UELA嗎？

答：不能, 只有大學部門才可以輸入UELA。如同學在SDP中未能找到參與過的UELA之紀錄時, 應聯絡籌辦活動的部門, 查詢輸入UELA及上載參與名單的情況及進度。

(大學部門輸入UELA乃自願性質, 另SDP並不紀錄2012-13或以前舉辦的活動。)

問：申請ELA Report需要費用嗎？

答：每份正式的ELA Report (Official Copy) 之申請費用 (本地普通平郵) 為港幣20元正。特別的郵寄服務需要附加費用。

同學可在SDP自行印製ELA Report (採用不同設計的非正式複本), 費用全免。

大學會在同學畢業時, 為每位已提交申請者免費列印ELA Report, 當中包括UELA及SELA。

問：申請正式的ELA Report時可以八達通付款嗎？

答：不能, 只接受現金 (不設找贖) 或支票。



電子平台：

www.cuhk.edu.hk/sdp



更多資訊：

www.sdp.cuhk.edu.hk





HARVARD PROJECT FOR ASIAN & INTERNATIONAL RELATIONS



2016 Asia Conference: A 5-day Conference for 500 Forward-thinking Young Leaders



Harvard Project for Asian & International Relations (HPAIR) is a student-run, and non-profit organization at the Harvard University with 25 years of history organizing conferences all around Asia. It offers a sustained academic programme and a forum of exchange to facilitate discussion of the vital issues relevant to the Asia-Pacific region.

Every year, HPAIR hosts the globally-recognized 5-day Asia Conference in an Asian country. This year, our CUHK team, representing Hong Kong, has won the bid to organize the Asia Conference in August 2016, with the conference theme "Empower".

Empower means gathering smart minds to create solutions, for the world's biggest challenges.

Empower means pulling resources to activate the underprivileged, improving communities in the remote parts of our planet.

Empower means uniting the diverse peoples of our society, synergizing and creating a better future.

With great power comes great responsibility. At the 25th anniversary of HPAIR, at the 2016 Asia Conference in Hong Kong, it is hoped to make real sustained impact on this world - not because we can, but because we should.

Panels: Business and the World Economy/ Energy and Sustainable Development/ Entrepreneurship and Technology/ Humanitarian Policies and Media/ International Governance and Diplomacy

To empower others, first be empowered. Join us in Hong Kong.

APPLY NOW

to make a real sustained impact on this world at

Website: www.hpair.org | Facebook: The Harvard Project for Asian and International Relations

19 - 23 August 2016 | The Chinese University of Hong Kong

2010
Singapore

2011
Seoul

2012
Taipei

2013
Dubai

2014
Tokyo

2015
Manila

2016
Hong Kong

識「性」校園

大學一直致力營造性別平等、互相尊重的校園環境。防止性騷擾委員會於去年以網上及自填問卷方式進行了《中大校園性騷擾現況調查》，共收回 2,890 份問卷；調查旨在了解中大師生對防止性騷擾政策的認識，對性別平等、性騷擾、性傾向等議題的看法及面對校園性騷擾的處理方法。委員會主席李子芬教授於訪問中分享了是次調查的結果。

問：兩性對性騷擾的理解有分別嗎？

答：是次調查結果顯示兩性對性騷擾的理解有明顯分別，男性對性騷擾的意識低於女性，例如男性受訪者比女性受訪者較不認同「具色情意識的眼神、評語、玩笑等屬於性騷擾行為」。為此，我們將加強性騷擾教育，包括安排講座、訓練課程和在學生活動中加入有關性騷擾的討論元素。我們在去年曾推出「Gentle Men 青年大使計劃」，期望同學（尤其男同學）能透過活動提高對性騷擾及性別角色的認識。

問：若受訪者不幸遇上校園性騷擾，他們傾向如何面對？

答：調查中有 8.2% 受訪者表示曾經在校園遭受性騷擾，當中有 51.8% 回應會「避開騷擾者」。然而，迴避只會令騷擾者繼續放肆，甚至變本加厲，因此我們並不贊成這種迴避的態度。如果遇上性騷擾，可以尋求防止性騷擾委員會協助。委員會設有性騷擾調停／投訴小組為受性騷擾者提供意見和支援，並為有情緒困擾的受性騷擾者提供輔導。我們亦鼓勵他們寫下事發過程和感受，為日後調查提供資料，同時向家人或信任的人傾訴，尋求協助，不要獨自承受。

問：作為同學／同事，我們可以如何幫助受性騷擾者？

答：調查指出約半數曾受性騷擾的受訪者會失去安全感（29.7%）或情緒低落（32.4%），他們都需要我們的幫助。如果同學或同事認識相關政策，可以引導受性騷擾者尋求防止性騷擾委員會協助，接受專業輔導。另一方面，同學或同事可因應自己的能力，協助他們舒緩情緒，支持和鼓勵他們走出陰霾，拒絕及阻止騷擾者不當的行為。

問：中大校園「性別友善」嗎？

答：是次調查顯示，受訪者普遍認為教職員及學生對不同性傾向和性別認同的人士表現友善。我們鼓勵大家繼續關注性傾向及性別認同等議題，委員會會繼續推行性別友善的教育活動，包括講座和工作坊，以提升同學對「性」相關議題的認識和培養他們正確的態度。對於新入職同事，我們亦安排有關訓練課程和宣傳，希望中大能成為一個更「性別友善」的校園。

問：對於中大的防止性騷擾政策，21.4% 受訪者表示曾經閱覽，42.9% 表示曾經聽聞，沒有聽聞

的則有 35.6%，你是否滿意這結果？對委員會未來的工作又有何啟示？

答：這結果對委員會是一種鼓舞，但我們相信委員會仍有空間做得更好，令更多人認識中大的防止性騷擾政策。是次調查讓委員會重新檢視中大校園性騷擾的現況，特別是兩性對性騷擾理解的差異。未來，我們將制定更多具針對性的政策，並推出各項教育及宣傳活動，致力防止校園性騷擾外，亦令教職員及學生有能力面對校園性騷擾，共同締造「性別平等、互相尊重」的校園環境。



防止性騷擾委員會主席李子芬教授

有關《中大校園性騷擾現況調查》結果之詳情，請瀏覽防止性騷擾委員會網頁 policy-harass.cuhk.edu.hk。



互相尊重

性別平等

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
Phillip Morris Asia Ltd/ UA Cinema Circuit Ltd		Apr 2016

Event	Organizer/ speaker	Date
AW Coaching Workshop - From Sophomore to I-Banker - Successful Journey of 4 Seniors	Mr Alex Wong	4 Apr 2016
北京中關村人才招聘交流活動	北京中關村企業	11 Apr 2016

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

Event	Organizer/ speaker	Date
Sharing Sessions for Mainland Undergraduate Students	ISS	6/ 8/ 11 Apr 2016
Cultural Fun @ i-LOUNGE	ISS	8/ 12/ 14 Apr 2016
Hong Kong Explorer Series - Central and Wanchai Religious Building	ISS	9 Apr 2016
CUHK Host Family Programme Reunion	ISS	11 Apr 2016
Mentorship Programme for Mainland Students - Closing Ceremony	ISS	15 Apr 2016
Post-exam Activity (I) - Mei Ho House and Jockey Club Creative Arts Centre	ISS	3 Jun 2016
Post-exam Activity (II) - Tai O Excursion	ISS	18 Jun 2016
Orientation for International Undergraduate Students	ISS, ISA	23 - 27 Aug 2016
Orientation for Mainland Undergraduate Students	ISS, MUA	20 - 27 Aug 2016
Orientation for Postgraduate Students	ISS, relevant postgraduate student associations	Aug 2016

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

Event	Organizer/ speaker	Date
學生領袖培訓計劃結業典禮	SACS	7 Apr 2016
The Providence Foundation Outward Bound Undergraduate Programme 2015-16	Outbound Bound Trust of Hong Kong Limited (coordinated by SACS)	16 - 22 May 2016
九龍總商會新紀元精英培訓計劃 2016	SACS, 九龍總商會	5 - 16 Jul 2016
2016年粵港學生領導力訓練營	SACS, 中山大學學生處	6 - 10 Jul 2016
New Student Orientation Day	SACS	9 Aug 2016
Faculty/ Department Orientation Camps	SACS, student societies of respective faculty/ department	17 - 20 Aug 2016 (1st Batch) 22 - 25 Aug 2016 (2nd Batch)
College Orientation Day	SACS, student societies of respective college	28 Aug 2016 (only applies to S H Ho College)
College Orientation Camps	SACS, student societies of respective college	29 Aug - 1 Sep 2016 30 Aug - 2 Sep 2016 (only applies to S H Ho College)
Inauguration Ceremony for Undergraduates	SACS	5 Sep 2016

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

Event	Organizer/ speaker	Date
Stress Management Workshop - How to Deal with Examination Stress	SCDS	Apr - May 2016
"CU Hug" Photo Exhibition	SCDS	Apr - May 2016
Positive Psychological Training Workshops - Class V	SCDS	May 2016

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

Event	Organizer/ speaker	Date
Need-based Development Scheme	I • CARE Programme	Apr - Aug 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/market.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/market.htm



環保紙印製