ISSUE
180
Nov 2016

University MarketPlace
大學廣場

學生事務處
Office of Student Affairs

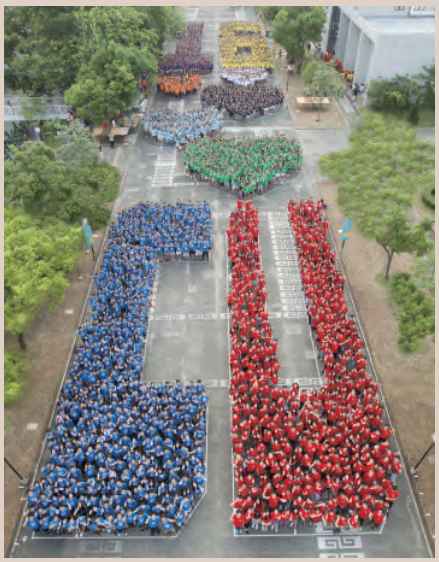
University MarketPlace
大學廣場

Contents

ISSUE 180 NOV 2016

About Office of Student Affairs —— the Mother of UMP

Through its iconic 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. OSA's function is discharged via five teams namely Career Planning and Development Centre, Incoming Students Section, Student Activities Section, Student Amenities Section, and Student Counselling and Development Service. Not only have these teams delivered services in accordance with their designated duties such as arranging internship programmes, setting up psychological counselling sessions and coordinating inter-varsity activities, but they are also involved in some seemingly irrelevant areas. You may check part of them out from the following snapshots!



Feature p.2-10

- 抗癌勇士的後盾之一：中大
- 陪伴學弟妹打出木人巷的蕭少滔
- 鎖不上的愛 —— 李從琥與中大
- 中大談心勝地知多少？

Spotlight p.11-23

- More than a Mentor
- Serendipity: A Journey of Surprises
- Encounters with Diverse Cultures on Campus
- 踏足印尼　探索叢林
- 在羊城體會中華文化
- 讓誠信如薪火相傳
- 以愛相連　以情共建
- 用鏡頭捕捉擁抱

CU Scope p.24-26

- 把「科技實習」與「文化交流」共冶一爐
- 同「文」共濟 —— 了解弱勢青年群體之服務計劃
- 時分交易新體驗

Stay Tuned p.27

The University MarketPlace (UMP) is published by the Office of Student Affairs, The Chinese University of Hong Kong, twice 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@2016, 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
- LG1/F, Lee Woo Sing College
- 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

編者並非教徒，但因在幼稚園、小學、中學以至大學階段皆就讀於擁有基督教信仰的院校，故自小便經常聽到「愛是恆久忍耐，又有恩慈。愛是不嫉妒；愛是不自誇、不張狂……不喜歡不義，只喜歡真理。凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐……」的說法，深明「愛」是美好素質，惟須付出方能達成。

中大校訓不含「愛」字，但如此美好素質却遍植校園。數年前，博群書節首度舉行，當時雷競旋校友一口氣捐出近萬藏書，供員生或淘或漂，不僅體現知識傳承，還促進情感交流，活脫脫在說「愛」。盧瑋鑾教授（小思）把個人珍藏有關香港文學的書刊及歷年蒐集的作家資料全數贈予大學圖書館，同樣旨在推動文化發展，但她對母校深懷的「愛」，自不待言。

除以上述形式展現的「愛」，中大人以一己才學或人脈扶掖學弟妹、栽培新同工及支援困乏者的事例，比比皆是。本期《大學廣場》的主題「中大．我愛」便發掘了一些對中大存厚愛的人，以及擷取部份校園內充滿愛的事，讓你我一同回味中大處處有「愛」的情景。這些故事的主人翁包括服務中大超過廿五載的本港鎖王李從琥、擔任中大粵語辯論隊顧問多年的蕭少滔、大學呼籲骨髓捐贈以救助的梁子茵，以及學生眼中的校內「拍拖」勝地。

在中大，愛是永不止息。

中大．我愛
CU．MY LOVE

編輯團隊與余濟美教授及李鴻基教授合照

學生記者到蕭少滔校友的中環辦公室進行訪問

李從琥先生接受訪問之餘還送贈魔術材料給編輯團隊

抗癌勇士的後盾之一：中大

學生記者：周鳳程

2012年，校友梁子茵因患上血癌而急需合適的骨髓進行移植，中大隨即呼籲師生及公眾作出捐贈，不少她的老師亦在其抗癌期間給她探訪及鼓勵，展現了中大人守望相助的力量。梁子茵所屬聯合書院的院長余濟美教授及副院長李鴻基教授，恰巧是她主修課程的老師；兩人憶述中大師生當時紛紛伸出援手時，極力讚揚中大有情，並希望傳承這份聯心為愛的精神。

品學兼優　罹患惡疾

梁子茵於2006年畢業並取得環境科學課程一級榮譽學位，在學期間不但成績優異，且對主修學科抱有熱誠，畢業後即於香港科學館任職，發揮所長。由於環境科學課程的規模較小，所以師生關係密切，時任該科主任的余濟美教授便對梁子茵印象深刻，形容她「既勤奮又聰明，對科學充滿興趣；她為人盡責，有一次為免浪費其他同學的心血和時間，寧願晚上從宿舍趕回實驗室徹夜完成實驗。」

然而，梁子茵後來不幸患上血癌，雖然她曾接受兄長的骨髓移植，但病情再度復發，不得不尋求其他骨髓，否則，生存的機會便趨渺茫。為了增加成功配對的機會，她甚至向台灣及韓國等地的骨髓庫尋求協助。另一方面，由於梁子茵出身草根家庭，亦是家中經濟支柱，治療癌症的費用對她的家庭造成重大的負擔。

梁子茵親繪用在自己悼念冊上的圖畫，其色彩及構圖展現出她堅強樂觀的性格

中大師生　踴躍相助

隨著余教授上任聯合書院院長，他便在書院內發起支持梁子茵的運動。余教授解釋：「書院的網絡很大，我們能有效地團結各方的力量。除了在學的學生，書院還能聯絡到無數校友及社會人士，為子茵作出捐贈骨髓的呼籲及提供財政援助。」

上述運動及後延伸至中大各方，可謂反應熱烈。余教授憶述：「當時紅十字會來中大募集血液，同時安排了骨髓檢測的登記；我看到捐血站外排著長長的人龍，中大員生踴躍相助的情景實在令我很驚訝和感動。」

面對逆境　堅強不屈

在各方支持下，梁子茵積極地面對癌症，即使病情反覆，她每次都能戰勝病魔的考驗，甚至在治療期間抽空學習畫畫和彈琴。現任聯合書院副院長的李鴻基教授提及：「農曆新年時，幾位教授到子茵家中探望她，當時她剛接受一位來自韓國捐贈者的骨髓移植，樂觀地表示即將要重回工作崗位了。」兩位教授均形容梁子茵從未在他們面前提及治療過程的痛楚，反而以笑臉面對，這種堅毅不屈的精神相當值得大家學習。「子茵即使面對困境也沒有怨言，依然孝順父母和關心朋友，不被疾病打倒，相信很多人都未必能做到。」李教授稱讚道。

（1983 - 2016）

珍惜生命　互助互愛

藉著梁子茵的抗癌經歷，余教授希望師生能夠學習愛惜生命、注重健康；他亦喜見現今社會有許多熱心人士，特別在中大，員生校友之間互相幫助、集腋成裘，實在非常難得。余教授說：「作為院長，我敢說書院一定會盡力協助有需要的學生，例如會為殘疾學生提供無障礙設施和特別的住宿安排，亦對有經濟困難的學生提供援助，幫助他們解決問題。」他亦相信這種互助精神並非只在危急時才派上用場，而是應該展現在日常生活中，例如多參與捐血活動、多關心彼此的身心需要，令中大成為一個有愛的校園。

雖然梁子茵的鬥志高昂，亦得到中大上下的支持，可惜她最終仍不敵癌魔，於今年五月離世。不過，中大的友愛精神並不會因此消失，只要我們珍惜生命，彼此守望相助，這精神定能繼續傳承下去。

即使生命無常，但是中大有愛。

梁子茵在抗癌期間，仍積極面對病情，戴上假髮參加繪畫興趣班

余李兩位教授分享與梁子茵共同抗癌的軼事

捐血及登記檢測骨髓的活動在校園進行時，中大員生絡繹不絕

陪伴學弟妹打出木人巷的蕭少滔

學生記者：李艷清

中大粵語辯論隊（粵辯）在香港大專辯論賽等項目屢屢奪冠，憑藉的既是現任隊員的刻苦練習，亦少不了已離校隊員的教誨與支持；而云云無私付出者中，校友蕭少滔跟粵辯的淵源可謂最深。蕭少滔雖現職金融，工作繁忙，但20多年來跟其他粵辯離校隊員一樣，除了建立數十年來比賽錄音和影像的資料庫供學弟妹參考外，還經常回校訓練新人，利用自身專業啟發同學多角度思考，務求論點廣博深入和資料真確無誤。

付出是傳統　享受智力衝擊

蕭少滔1990年畢業，在1996年獲邀擔任粵辯教練，及至2000年大學的辯論組織架構更改後，他便成為中大演辯學會的首席顧問，迄今一直參與訓練工作。他坦言「回校訓練是辯論人的傳統，這獨特的氣氛特別吸引我們一群已離校隊員。我們對辯論抱有熱誠，所以很齊心，誰有空就會回校幫忙。」蕭少滔形容訓練同學是智力衝擊的過程，因為辯論本身是跨學科的，涉及多元話題，在過程中會接觸許多因忙碌而忽略的話題，也會從其他人的分享中了解不同專業的工作情況。所以他和其他已離校的隊員樂意回校提供極度密集的通才訓練，讓每一代的辯論技巧改善昇華，達至薪火相傳。

遴選要求高　木人巷不易入

蕭少滔笑言，辯論生涯是木人巷，能於地獄式訓練的木人巷堅持到最後就是全才。粵辯兩輪的新生面試分別考急才、時事觸覺及引用數據評論真確度。除了遴選嚴謹外，粵辯很多已離校隊員會與現任隊員一起備戰，除了交流經驗，前者還會提出即場疑問，訓練後者的臨場反應，並鼓勵後者互評。「有些同學從小就有某種缺點或壞習慣，但他不知道，唯有當面對數個甚至幾十人的評審時，他就要面對自己的缺失。」蕭少滔坦言粵辯儼然代表大學，故隊員必定要有學養、學識和風範，要求可謂非常高。

打出木人巷　性格先於口才

「我們遴選並非最重口才，而是性格——刻苦耐勞、有誠信、有熱忱去學習及團隊合作是重要的素質。」蕭少滔認為口才可以訓練，但性格就難以改變，所以同學即使口才並不最好，但只要腳踏實地做學問，並誠實、合群及主動，就會被錄取。他接著解釋，辯論有許多不同崗位，如前線、扮演對手和資料搜集等，隊員會被要求互換崗位，讓大家在隊中互相提點及學習。「我們很強調贏輸不一定是個人的事，隊友必須要互相照顧；所以當落敗時，永遠只會追究團隊責任。」蕭少滔道。

粵辯成立初期，蕭少滔已是隊員之一（前排左五）

蕭少滔獲邀出席2015-16年度粵辯的就職典禮

須因時制宜　以愛促成傳承

就今昔隊員的分別，蕭少滔坦言改變很大，所以訓練的重點會不同。從前的學生只懂看書，不懂變通；現在的只懂上網，隨波逐流。因此從前重點是要多看書本外的世界，現在重點則反過來要先做好打底的功夫。「現在第一天的新生訓練就是去圖書館呢！」

作為顧問，蕭少滔會要求隊員明白甚麼是團隊合作，只要隊員間能互相合作而不是表現自己，他就不會限制他們自由發揮，例如講故事、用比喻或羅列數據。蕭少滔對現時粵辯有良好的校友網絡支持非常感恩，他謂不同時期畢業的前隊員都樂意付出和分享，為的就是要培育才德兼備的學弟妹；這份不僅關注粵辯成績，而是更著重個別隊員素質的心意，充份體現中大人代代相傳的愛。即使通宵達旦提供訓練、一同奔波覓地綵排，蕭少滔也在所不辭。

除日常訓練，蕭少滔常常回校支持粵辯的不同賽事

隊員之間互勵互勉，是團隊致勝的重要因素

蕭少滔及其他已離校隊員帶領粵辯於2013年大專辯論賽奪冠

鎖不上的愛——李從琥與中大

學生記者：邱詠澎

人稱「中大鎖王」的李從琥於2014年退休，離校前在物業管理處屋宇設備組工作。加入中大時，李從琥主要負責維修機械和鐵器，但也有不少機會接觸開鎖工作，故在工餘期間報讀了美國鎖匠協會香港分會的課程，之後對開鎖產生了愈來愈濃厚的興趣。透過持續進修和努力鑽研解鎖技術，李從琥最後獲得三項開鎖工具的專利，更有日本魔術師慕名找他製作開鎖道具，並成為多國鎖匠協會的會長 / 專家委員 / 會員。李從琥表示，如非中大穩定的工作時間，以及部門及上司的支持，他沒可能在開鎖上發揮潛能，締造今日成就。

積極學習解鎖

李從琥在中大不用輪班工作，故可在工餘時進修和自製開鎖工具；而充足的假期亦讓他有閒暇參與喜愛的潛水運動，有利在工作和興趣間取得平衡。這都是他能不斷提升開鎖技術的重要因素。在中大工作期間，李從琥考獲電業工程、水喉匠、空調系統、氣體工程等20多個牌照，而在2006年更得到時任中大物業管理處處長譚必成的支持，獲資助到美國拉斯維加斯交流開鎖心得，獲益良多。在課程中，他更受邀教授其他學員一項他自己設計並獲專利的開鎖技術。

解鎖捕捉心理

李從琥憶述，數年前他需要為校方開啟一個上鎖多年的夾萬，他思索平常人使用密碼的習慣，加上自身的開鎖技術，不消兩分鐘便開啟了那個高保安度的夾萬。他稱解鎖的秘訣除了技術和運氣外，還要懂得捕捉用家心理。「有一部份人習慣不隨意更改密碼，於是我便會先試那些原廠密碼和容易記的號碼。」李從琥娓娓道來。對李從琥來說，開鎖不但解決到別人的問題，更令他得到成功感，予人感覺他解鎖不只是一場交易而是衷心幫助別人。部份接受過李從琥幫忙的人，每逢過節都為他送上禮物。

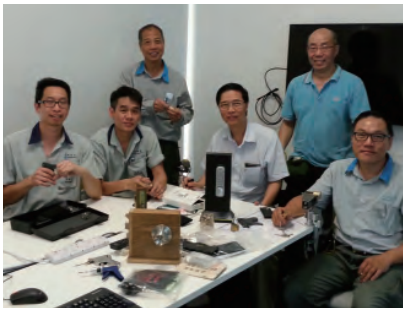
品行先於技術

鎖匠一般都不會傳授技術給他人，生怕教曉別人後被「搶生意」，但李從琥就沒有這種包袱，因自己從不是正式的鎖匠，鑽研解鎖只是出於興趣，故很樂意和別人分享開鎖竅門，亦獲邀向不同團體傳授心得。他依照美國專業課程中學到的理論，想出自己一套教授方式，使學生真正明白開鎖背後的原理是找出偏差點，而非「照辦煮碗」。退休前，李從琥在中大也有向同事傳授開鎖技術，目前已有十名「徒弟」。可是，開鎖技術若落入心術不正的人手上，可能造成盜竊或其他罪案；對此，李從琥強調學徒除須理解力強外，亦要經過他按品行挑選。李續說，鎖匠必須要有專業操守，在替人解鎖前會探問對方平時開鎖的習慣、請他向鄰居借東西等，以測試對方是否屋主；而在開鎖過程中，亦盡量以不損壞鎖頭為原則，而非「破門入屋」。

難忘的人情味

李從琥服務中大27年，在2013年獲發「長期服務獎」。回想早年中大的工作氣氛，他形容為人情味濃厚，宛如一個大家庭，同事的姓名、住址和電話也不是秘密，每當學校有工程上的問題，部門多會直接致電監工。「那時，大學內無分彼此，都是『自己人』。」李從琥道。

2013年，李從琥獲中大「長期服務獎」


李從琥向中大物業管理處同事傳授開鎖技術

李從琥曾在美國教授如何開啟高保安鎖

李從琥雖已退休，但仍與舊同事保持聯繫，訪問當天便相約了他們午膳。另一方面，他表示樂意盡一己之力回饋中大，例如較早時獲邀擔任敬文書院共膳講座的嘉賓，並即席表演魔術，大受好評。此外，李從琥亦不遺餘力地為社會作出貢獻，他曾為舊立法會大樓（現為終審法院）的古物重修當五金鎖類顧問，負責配古董鎖，又與中大建築學院合作，為古物維修項目提供意見，更曾獲澳門科學館邀請演講，生活可謂多姿多彩。

人生寶貴一課

李從琥對解鎖堅毅不屈及充滿好奇，對中大則有濃濃報答之情，更難能可貴是他抱著開明謙卑的教學態度和服務他人的慷慨。開鎖難精，待人處世亦然；從李從琥身上，你可會上了人生寶貴一課？

李從琥其中一項專利發明是解開「無敵鎖」的工具

舊立法會大樓的復修工作由李從琥擔任五金鎖類顧問

李從琥在敬文書院共膳講座上分享開鎖成就，並即場表演魔術

李從琥在香港特區鎖業協會的講座上，跟與會者探討公共屋邨趟閘十字鎖的保安問題

中大談心勝地知多少？

學生記者：蔡文傑

除友情、親情、師生情外，大學也是愛情滋長的地方。中大幅員遼闊，自然美景處處皆是，許多學生皆會選擇在校相約愛侶一起欣賞美景、互訴衷情。這些談心勝地，曾有多少留下你的足印？

合一亭

結婚前拍一輯漂亮的婚紗照是大部份新人的指定動作。有不少相識於中大的準新郎新娘，都會選擇回到校園拍攝婚紗照，以紀念過往的青蔥歲月；而位於新亞書院的合一亭，便是這方面的取景勝地。新月形的水池，背後映照著吐露港的美景，營造了水天一色的效果。

未圓湖

位處崇基學院的未圓湖，在一天的不同時分均有著醉人的美景。白天時，在那裡可觀賞到湖中的各種動植物（包括鵝及錦鯉）及各種盛開的花卉。黃昏時分，未圓湖會因為陽光反射而泛起點點金黃；配合湖旁的柳樹，更營造出一個極具詩意的環境，吸引不少情侶來到湖邊散步，欣賞落霞。晚上，在湖邊還能觀賞到水中映月，浪漫非常。值得一提是，未圓湖是本港於秋季欣賞紅葉的勝地之一。紅葉從湖邊的樹幹徐徐落下，極具美態，吸引不少非中大人慕名而來。

Café Tolo

甜品是不少女生的最愛，男士想逗她們開心，往往會到甜品店。和聲書院的Café Tolo是全中大唯一以甜品為主打的餐廳，由最普通的雪糕、窩夫，以至香蕉船、朱古力火鍋都有售。Café Tolo設露天茶座，晚上邀約心儀的女同學來這裡一邊品嚐甜品，一邊看吐露港上的夜景，是不少男同學的心願。

情人路

連接新亞書院及聯合書院的一條小徑素有「情人路」之稱，相傳是因為上述兩院的宿生經由此小徑送情人回宿舍而得名。狹窄的小徑要容許兩人並排行走有一定困難，彷彿製造機會讓情人擠得緊密一點。在春季早晨時分，「情人路」沿途霧氣很重，亦容易譜出一段段「霧中情緣」。

康本國際學術園三樓戶外平台

康本國際學術園三樓的戶外平台設有人工草地，吸引不少情侶躺下談心；黃昏時分，該平台更是整個校園內觀賞日落的最佳景點。由於這個平台的位置方便，亦暫未被太多人發現，故最適合不愛被旁人打擾的情侶。

伍宜孫書院膳堂及宿舍

伍宜孫書院的膳堂是大學內兩間供應宵夜的餐廳之一，更是不少「夜貓」情侶相聚之地。由於宿舍正面望向吐露港，伍宜孫書院一帶向來是觀賞日出的好去處。若情侶雙方均為伍宜孫書院宿生，更可到分別位於閣樓及五樓的戶外平台觀賞壯麗的日出。

蒙民偉樓八樓天台花園

入夜後的蒙民偉樓，是中大內欣賞夜景的好去處。其八樓的天台花園，便可俯視整個中大山城及城門河兩岸的夜色，燈火處處；夜空無雲時，更可看到天上繁星。由於夜間人流較少，不少情侶都會購買小食前往蒙民偉樓天台花園，在夜景的陪襯下聊天。

范克廉樓泳池旁

位於范克廉樓地庫的大梯級也是「夜貓」情侶談心的好去處。在那裡既可觀看五十米泳池的磷磷水波，亦方便到附近的小賣店購買小食，跟情人共嚐。

MORE THAN A MENTOR

Sharing from an Ex-mentee of CUHK Mentorship Programme

Miss Vanessa Pang (Cultural Management/ year 4) joined the CUHK Mentorship Programme (CUMP) in 2012-13 and 2013-14. Being a mentee, she regards her gains both practical and inspirational. She also sees the programme "more than a mentor".

A good mentor is hard to find, difficult to leave, and impossible to forget. I've never imagined how CUMP empowered me to who I am today.

Looking back, when I was at my first year of study, I had no idea on what industry I am suitable to work for, not to mention any career aspiration in long term. I felt like the major I was doing was not my type and I was confused about my career path. Fortunately, through CUMP, I got to meet with my mentor, Mr. Thomas Hoeborn, General Manager at Conrad Hong Kong.

First internship at Conrad Hong Kong in 2013

At the first gathering, Thomas arranged his mentees a hotel tour, and we had the chance to meet with Miss Ada Wong, another mentor of CUMP, who is the Human Resources Director at the hotel. While we walked around the hotel, I was explained how a successful hotel requires countless effort, teamwork and collaboration between different departments which I found it so inspiring. In the hotel visit, we were shown not only the sophisticated restaurants but also the beautiful guest rooms including among others the presidential suite and chairman suite. On that day, I was fascinated by the warm welcoming of the hotel staff, relaxed atmosphere of the lobby, and the personalized designs of guest rooms. During the walk, we shared viewpoints on the essential elements of a five-star hotel, and some nice hotel experiences.

Cross exposure at Hilton Sydney in 2015

Annual Team Member Party at Conrad Hong Kong in 2016

With great luck, I completed two internships at Conrad Hong Kong and was nominated to work as part time waitress at Hilton Sydney for cross exposure during my academic exchange in Sydney last year. My goals and career aspirations was completely different from what I expected after all these experiences because I found myself totally in love with the hotel industry and also what I've been doing (who wouldn't love to travel around the world and use staff rate at USD35 to stay at Hilton hotels)!

In just three months' time, I shall be officially graduated from CUHK. Two months ago, I was offered the position as the Learning & Development Assistant at the Human Resources Department at Conrad Hong Kong. I feel that the best decision I've made in CUHK was to join the CUMP.

In full honesty, this mentorship programme really went beyond my expectations and offered me so much that I could hardly describe by words. During the mentoring period, I've learnt not only the basic operations within a hotel, but also the skills in dealing with the challenges of life and techniques of being a leader. Certainly, the great part of the programme was that it might also provide precious job opportunities for students to work as trainees. I had the access to learn about the "heart of the house" at Human Resources and the "front of the house" by serving guests in the restaurant. I'm constantly equipping myself as a detailed-mind and mature person in order to become a "Better Me".

The CUMP has given me so much that I can't describe the joy and benefits barely in words. I'm so proud of being one of the mentees in CUMP and I think we all deserve an additional chance for ourselves joining the programme. The CUMP is really life-changing and hopefully I shall see more CUHK mentees joining the Conrad Hong Kong family.

Serendipity: A Journey Of Surprises

Harry Chan (IBBA/ Year 4) joined the Cisco International Internship Program (CIIP) earlier and has highly benefitted from his experience in the Silicon Valley. He made much reflections of this journey and found no word other than "serendipity" could accurately describe his accomplishment in CIIP.

I am now sitting at the Coupa Café in downtown Palo Alto, where has been a landmark at the heart of Silicon Valley for providing a decent environment for techies, ranging from enthusiastic entrepreneurs to influential venture capitalists, to exchange ideas, rest from their busy schedules or even build the next Facebook. So I am sure that here is the best place for me to look back my astonishing voyage.

What is the work culture and environment in Silicon Valley?

Working with people from different background is definitely an eye-opening experience for me. I guess most of you may wonder what the work culture in the States is and how it is different from Hong Kong's. One simple example is about assigning tasks. My manager here usually gave me a problem of what she was trying to solve and the goals that she wanted to achieve. How to do and what to do, they're completely on my call. You could definitely come up with crazy ideas. She would not intervene a lot as long as you can finish your tasks. Of course, she would be here to guide and provide feedback when you need help. Being proactive and taking initiative are the rules of thumb of working here.

My team celebrated my 21st birthday at the office

Talking about work culture, you cannot underestimate the power of flexibility and freedom here. Some interns are given the chance to utilize some of their working hours on the side projects that they are interested in while the project may be irrelevant to what their business units are doing. A distinguished engineer mentioned that some of them could even file a patent for the side project that they were working on! This kind of environment undoubtedly cultivates innovation.

We are like a big family that we support each other

My team has to showcase our projects twice a year

What do you do outside work?

"You should spend 80% of your time working and 20% of your time networking and exploring things outside the office. This is a simple 80/20 rule." That's what my manager told me at the beginning of the internship.

A ball pit in the Airbnb headquarters

One special thing about working here is the network and the people you met. I am glad that I am able to join the CUHK Alumni Association here in the Silicon Valley. I never expect that we have such a large group of CUHK alumni here in the bay area who is working in big companies like Apple, Google or even Oculus (a virtual reality technology company which was acquired by Facebook). They are willing to share their experience with you and advise you on your career and life. Another cool thing is that they can bring you to their offices for a tour and tell you more about their companies. The most impressive office I have ever been to was the Airbnb's headquarters in San Francisco where you can surprisingly find a ball pit in the office.

How do you conclude this internship experience?

One of the best things about an overseas internship is that you are forced to step out of your comfort zone and explore the uncertainties in a completely new environment. What I learned and experienced are all valuable and memorable. I am really thankful to have this precious opportunity to be part of the internship program. I would like to express my deepest gratitude here towards Cisco for launching this program, Cisco DevNet team for the guidance given throughout the year and also Career Planning and Development Centre of the Office of Student Affairs and Business School for coordinating all the logistics involved. I am sure that these priceless memories and friendships will always stay in my heart.

Sight-seeing at Yosemite National Park and Golden Gate Bridge

I was lucky to attend the Annual Cisco Live in Berlin

The CIIP Interns

Encounters with Diverse Cultures on Campus

To widen students' international exposure and to promote cultural integration on campus, the Incoming Students Section (ISS) of the Office of Student Affairs has organized a series of cultural activities for the new academic year.

Welcoming Dinner - International Night

As one of the grandest cultural events in the year, the "Welcoming Dinner-International Night" received more than 500 enrollments, local and non-local, undergraduate and postgraduate, from Asia, Europe, North America, Africa and Oceania.

Students from various regions/ countries dressed up in their folk costumes and performed an exotic catwalk show. During the banquet, Mr. Vivek Mahbubani, the most famed local stand-up comedy artist of Indian descent, gave an insightful comedy show on the theme of "Encountering Cultures" and won a full hall of applause.

Mr. Vivek Mahbubani

Guests toasting with the company of students in colorful folk costumes

Students from more than 25 countries attended the banquet

Tomi Alexander Tombokan (IBBA/ Year 3)

My Indonesian and Chinese friends who also attended had a positive response to the event. We enjoyed the chance to be able to meet people we did not normally meet such as professors and postgraduate students. One of my friends also told me that she was surprised by the cultural diversity of CUHK.

Mei Cheng (Psychology/ Year 2)

It was a fun night with a rich blend of cultures, in which I was able to meet new friends from all over the world and see the folk costumes from different countries in one go! Although I might not be able to understand the cultures of these countries deeply within just a few hours, it was still nice to interact with different people at the event.

In addition to the International Night, ISS also holds a number of regular events and year-long programmes for students to mingle with fellows from different cultural backgrounds.

Cultural Fun@i-LOUNGE

The Cultural Fun@i-LOUNGE workshops have been regularly held at the i-LOUNGE on most Monday and Wednesday evenings since mid-September, where students can discuss languages, religions, politics, cultures and global issues in a relaxed ambience. The workshops will be run throughout the academic year, so you will have no reason to miss it!

Stay tuned for updates of the workshops:
www.facebook.com/iLOUNGE.CUHK

Students were asked for their impressions about Russia in an interactive Cultural Fun Workshop

CLOVER

CLOVER (Community + Local & Overseas students + Volunteer = Everlasting Relationships) is a voluntary service programme, in which local, mainland and overseas students join hands to provide voluntary service to the needy in our society. In its eighth year of implementation, CLOVER 2016-17 attracts more than 150 members and they have been receiving a series of training activities on team building, voluntary service and awareness about environmental conservation. After the training, the participants will organize their voluntary service projects for the local community in the second term.

Check out more about CLOVER: www.facebook.com/CLOVERCUHK

The i-Ambassador Scheme

The i-Ambassador Scheme, in its second year running, has drawn about 350 participants from 18 regions/ countries around the world. The i-Ambassadors have received a host of training activities, including culturally-oriented workshops and tours, before organizing their own cultural projects to facilitate intercultural interaction on campus or even in the local community from November 2016 to next March.

Keep abreast of what the i-Ambassadors are doing: www.facebook.com/iambassadorscheme

CUHK Host Family Programme

Since its debut in 2013, the CUHK Host Family Programme has helped create a home away from home for non-local students and accelerated cultural exchange by connecting them with CUHK staff. This year, senior local students are also invited to be hosts so as to widen the networks of both local and non-local students. Many hosts and their students met at the opening ceremony in early October and kindled their relationship.

Know more about the programme: www.facebook.com/CUHKHostFamilyProgramme

A student host is taking a selfie with the non-local students

More than 100 participants attended the opening ceremony

踏足印尼 採索叢林

對於叢林，你有甚麼聯想？參天大樹？零距離接觸動物？抑或惡劣潮濕的環境？大學青年會（香港中文大學）學生幹事會於2016年6月在印尼北蘇門答臘舉辦「石屎森林中的綠洲」，帶領十多位熱愛大自然的同學深入熱帶雨林，體驗那裡的生物多樣性。

我們一行11人於出發當日的晚上便抵達印尼棉蘭，第二天即乘車前往熱帶雨林。由於雨林位處內陸，我們差不多用了一整天才抵達其外圍的一個營地。晚餐後，當地導賞員與我們分享熱帶雨林的情況，講解注意事項，讓我們明瞭翌日深入雨林的裝備。

第三天早上，我們跟隨著導賞員的腳步，開始叢林探險之旅。旅程一開始，我們已經聽到猶如交響樂的動物叫聲，逐漸進入雨林後，更看見不同動物，例如在樹上不斷翻騰的猴子、在樹幹上盤踞的紅毛猩猩。原來當地人為每隻猩猩起了名字，視他們如朋友般，和平地共處。作為居住在石屎森林的香港人，每次近距離看到動物時，都爭相和牠們合照，當捕捉到牠們注視著鏡頭的一刻，心裡不禁滿足起來。叢林裡的路並不好走，有些時候，我們只能抓著旁邊的樹木，在泥地上向前蠕動。在八小時的路程中，我們走過陡峭的山坡、碰見無數的猩猩、橫越清澈見底的河流，最後抵達位於河流旁的露營區。我們卸下行裝，二話不說就紛紛走到附近的瀑布，一邊洗澡、一邊享受大自然的「水療」，沖走整天的疲倦，不知不覺已經入夜。晚飯過後，突然下起大雨，然而身處在帳篷的我們，在微弱的電筒光源下，依舊試玩著當地的傳統遊戲，大聲唱著「叢林之歌」，享受原野簡樸的生活。及後雨停了，我們坐在大石上，數著滿天繁星，那一刻心裡異常平靜。不知不覺間，我們更在淙淙的水流聲中入睡。

第四天早上，我們收拾行裝，乘坐橡皮輪胎漂流。這過程頗為顛簸，幸得船夫以一枝木頭帶我們越過巨浪，由中上游平安地到達下游，結束叢林之旅。餘下數天的行程，我們前往當地南部一個村落，入住當地家庭，體驗農務、學習傳統舞蹈，更有幸獲邀出席一個傳統婚禮，並與當地專責可持續旅遊的官員交流，了解他們對生態旅遊的看法。

深入叢林，參加者需要手腳並用

參加者沿途碰上瀕臨絕種的紅毛猩猩

參加者正跟當地人學習傳統舞蹈

參加者有數天須入住當地家庭，體驗他們的生活

出發印尼前，參加者先在港進行考察，例如深入西貢陰暗潮濕的地下水道

參加者在港的另一考察地點為橋咀島地質公園，藉以認識紅樹林的生態

陳蘭恩
（城市研究／二年級）

印尼不同於香港狹窄擁擠的街道，那裡多是殘破不堪的小店；走在街上，滾滾的熱浪夾着塵土迎面撲來。這裡雖然落後，卻比香港的一切來得親切。在七天旅程中，我們隨著導賞員深入叢林，與蘇門答臘猩猩近距離接觸，途中更被一隻「元老級」猩猩從後追趕，嚇得我們「雞飛狗走」。晚上，我們伴着營火，躺在大石上，聽着淙淙的流水聲，抬頭望着平常以為只能在電影屏幕上觀賞到的滿天繁星，心情難得地平靜下來。究竟從何時開始，我們需要花費金錢，背上背包，長途跋涉地遠赴一個陌生的國度去尋求內心的平靜，宣泄壓力？回望香港，其實也有很多具有生態價值的地方，感激這次活動讓我探索香港無數被隱藏的綠洲，希望這些地方會被更多人發掘並且珍惜。

阮晞晴
（地理與資源管理／二年級）

我參加了是次印尼生態遊，在熱帶雨林中渡過一夜，才知道黑夜可以如此樸素。星光被雲層覆蓋，帳篷中只有丁點燭光相伴，看到的，只是河岸對面樹林粗略的剪影。偶然有一隻螢火蟲飛過，淡淡的燈光，卻在漆黑中耀眼非常。大城市的眼睛不習慣黑暗，目光下意識地跟隨光芒，直至它投入叢林的懷抱。在短短一星期，我遊走及了解到棉蘭自然生態及文化，包括體驗農耕生活如收割、打稻及除草，及與當地政府討論該區生態旅遊。就後者而言，我發現他們並沒有真正考慮到可持續發展性，在旅遊業帶來龐大的垃圾處理問題上仍未有應對方案。某程度上，香港也面對發展生態旅遊的困難，即廢物問題也是很嚴重；雖然有生態旅遊的概念，但公眾教育卻不足。

在羊城體會中華文化

或許你有過以下體會——「踏入大學生活，最大的文化衝擊往往是來自分組活動和報告！」特別是當組員各有優勢時，如何帶領新朋友組成核心團隊、發揮最佳效能，更是一門艱深的課題。

今年暑假，19位中大同學參加了在廣州舉行的「領導力訓練營」，於中山大學綠樹環抱的校園內經歷了五天的多元化活動。是次訓練營的主題為「傳統與文明」，上述兩校及來自本港嶺南大學的參加者分成跨校小組，通過專題課堂、城市考察和主題報告互相學習，感受中華傳統文化的魅力。

中山大學師生的熱情招待讓香港同學很快融入訓練營中，更有該校同學獨立主持了部份活動，如破冰遊戲、詩歌朗誦會和「臉譜製作 X 印章篆刻」講座，令香港同學欣賞到他們良好的演說技巧和領導能力。香港同學在分享時表示，訓練營讓他們對中華傳統和文化有了截然不同的省思，亦增強了人際網路。

是次訓練營內容豐富，以下是部份精彩活動（其他活動還有「漢字字體」講座、「詩歌鑒賞」講座、冰上芭蕾舞劇、珠江夜遊及考察廣州塔等）及中大參加者心聲：

鄭嘉朗（社會學 / 研究院）

在短短五日四夜的行程中，廣州市雅俗共賞的面貌完整地呈現於我們眼前。除了遊走於絡繹不絕的市中心外，我們還經常與夥伴樂在團隊遊戲中，一同體驗市內的風土人情。我特別感謝中山大學師友，他們熱情招待，很快令大家打成一片，彷彿再次賦予我一個難忘的大學迎新營。在他們的悉心照料和安排下，我有幸參與不同主題的講座及歌唱表演等活動，從中不但感受到傳統文化之博大精深，也認知到文化傳承的重要性，受益匪淺。

陳希路（經濟 / 研究院）

在這個領導力訓練營裡，我不僅在講座中領略到中國傳統文學的魅力，也在各項參觀、體驗活動中體會到城市文化的多樣性，還結識了許多香港和內地的朋友，真正體驗到領導力與團隊凝聚力的重要。在每天的活動中，我體驗到傳統文化與現代文明既有衝擊，也有交融。

同學穿上漢民族的傳統服飾，體驗古代男女的成年禮

在「臉譜製作 X 印章篆刻」講座上，同學製作了獨一無二的紀念品

同學分成小組找尋線索，利用集體智慧解開重重謎題和機關，逃出密室

高卡車活動期間，帶隊老師為同學記錄了最佳時間，製成排行榜

讓誠信如薪火相傳

廉政公署要守護香港「廉潔之都」的美譽，不單須在執行反貪工作上努力，倡廉亦非常重要。每年廉政公署都會和學生事務處學生活動組合辦中大「廉政大使計劃」，推廣校園誠信及進行品德培育。

2015-16年度，共九位同學當選中大廉政大使，他們完成培訓活動後，籌辦了一連串校內倡廉活動宣揚誠信，將廉潔信息帶到校園。此外，他們也積極參加廉政公署所舉辦的其他活動，例如廉政大使周年聚會，更有四位大使獲邀在暑假期間到廉政公署社區關係處實習六星期，獲益良多。

2015-16年度中大廉政大使

上年度的倡廉活動能夠辦得有聲有色，是九位廉政大使發揮創意規劃遊戲、埋頭苦幹籌備的成果。另外，他們邀請的17位「廉政Buddies」也提供了不少友情協助，令活動得以圓滿舉行。

「誠薈」嘉年華攤位

廉政大使把幾項經典的嘉年華遊戲全新包裝，務求讓參加者在玩遊戲的同時，了解到背後的誠信價值觀。廉政大使亦創作了別具特色的彩繪紋身圖案，為嘉年華添上輕鬆愉快的氣氛。

宣傳助手「智多多」

不少人發現廉政公署動畫系列的主角「智多多」竟在校園出沒，紛紛和他拍照。通過廉政大使熱心的介紹，連不少非本地學生也認識了「Gee-Dor-Dor」。

「誠風破貪」自拍館

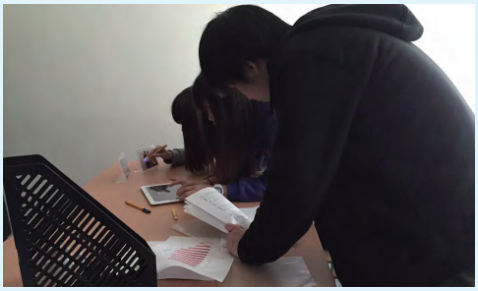
廉政大使為讓更多同學得知「誠風破貪」活動，開設了自拍館，把部分照片放上中大廉政大使的Facebook專頁（http://www.facebook.com/cuhkicacambassador/），得到不少同學響應。

「誠風破貪」密室破案遊戲

為期兩天的密室破案遊戲反應熱烈，它是啟發自70至80年代初一宗在香港發生的「巴士銀案」。當時巴士公司為削減人手，以錢箱收費取代售票員售票。沒有車票，巴士公司無從點算乘客流量和核數，不法之徒便利用這個改變偷取車資，令當年車資不斷上漲，影響民生。

參加者在遊戲過程中，要進入辦公室和巴士駕駛室查探事件流程和搜集證據，在最後關卡舉報犯人，完成任務。成功破案的同學均獲得廉政公署贊助的紀念品和其「特產」——寫有「中大廉政」的咖啡一罐。

廉政大使為這個活動張羅了不少有趣的道具，例如收藏了錢的紙內褲和會發聲的巴士駄盤，為的就是帶出「貪污不只是一兩個人的事，若你視若無睹，後果可能要你與我承擔！」這個重要訊息。



以愛相連 以情共建

在校園內，你曾否留意到有些同學跟我們一起上課，但他們可能因著自身一些限制而需要特別的調適、照顧或學習上的安排？例如他們可能需要特別的儀器輔助學習，或需要情緒上的支援去幫助他們處理心中困惑。我們稱這些學生為有「特殊學習需要」（Special Educational Needs）。究竟他們的需要是甚麼？而我們又可以如何與他們真誠相處，以致校園能夠更共融呢？

為加深教師、職員及同學對有「特殊學習需要」的學生之了解，以及提升精神健康，學生事務處學生輔導及發展組現正製作一套名為「共燃亮 • 互體諒：支援特殊學習需要學生網上教材套」的教學資源，內容包括：介紹不同類型的「特殊學習需要」，如讀寫障礙、自閉症、焦慮症等的個案影片，讓大家更明白這些同學於學習及社交上所遇到的困難，從而讓我們懂得如何適切地與他們相處；與此同時，我們也邀請了不同的專家學者，包括精神科醫生及心理學教授等，為我們解釋不同類型「特殊學習需要」學生的特質，以及有效的支援策略及溝通技巧，讓我們對這些同學的需要有更深入和透徹的了解。

為配合網上學習及自學的大趨勢，除舉辦培訓工作坊之外，上述教學資源亦會上載學生輔導及發展組及「中大有晴」的網頁，讓校內不同人士隨時隨地閱讀有關資料，接收推廣共融互助、共建關愛校園的訊息。

如何面對曾焦慮的日子？

林同學（化名）曾受焦慮情緒所困，焦慮影響了她的身體、思想和情緒。

問： 當焦慮症發病時，你身體感覺如何？

答： 睡眠差，睡醒時仍然感到沒有精神，也覺得欠缺動力，甚麼也不想做，很影響日常生活。當緊張焦慮時心跳得特別快，人會覺得很蹦緊，甚至連呼吸也感到辛苦。

問： 你當時有甚麼想法？

答： 我看自己很差，覺得自己沒有用處，甚麼也做不好，所以就會懷疑自己的能力，心中會不斷反問自己為何會做得不好？慢慢便累積了很多負面想法，之後就開始有點討厭自己了。自己的情緒漸漸也開始不穩定，有時壓力太大會哭，整個人都在不開心的狀態。

問： 最後如何面對？

答： 我困擾了好一段時間，經過了一些日子，認為自己應該有些轉變，不希望此情況長期維持下去，加上那段日子發生了很多不開心的事，家人也藉此給了我很大鼓勵，最後我主動去尋找大學輔導員的協助。

問： 接受輔導如何為你帶來改變？

答： 第一次去見輔導員的時候心情其實很緊張，因為不知道要說些甚麼，以及要在首次見面時說出所有自己的事是有點顧慮的。接受輔導後，我覺得自己學懂了如何接受負面情緒，不像以前只想逃避，因為當你越想去逃避，反而越抓得緊。接受輔導後，我學會了把負面感覺放下和接受它，現在，自己的想法變得較之前正面，也學會更欣賞和鼓勵自己，亦能把自身的經驗視作個人成長的機會。

問： 對面對焦慮症的同學有甚麼寄語？

答： 其實情緒有正面和負面，出現負面情緒也是很正常的事。當遇到負面情緒時，千萬不要驚慌和否定自己。曾聽過一句話：「如果你覺得難過的時候，就想一些幸福的事」。

林同學認為受焦慮困擾的同學最需要是得到朋友的陪伴和支持，作為朋友，我們可以多陪伴和聆聽他們的感受，避免說批評的話，關心並鼓勵他們把內心的感受抒發出來。

別看輕情緒殺手 —— 抑鬱症

羅同學（化名）最初也不發現自己有甚麼情緒困擾，只是覺得自己對感興趣的事物不再著迷和身體疲倦，後來從朋友口中得知自己有點變了，經診斷後才知道自己患上了抑鬱症。

問：你如何得知自己患有抑鬱症？

答：最初是不知道的，只是覺得身體越來越累，對於從前感興趣的事物也缺乏了動力去參與。當朋友主動與我交談時，我又沒有心情與他們交往。還有，我發現自己變得責任感重了，做事很希望能夠成功，但結果越做越糟糕，後來同學告訴我好像變了，但我自己察覺不到。

問：當你知道自己患上抑鬱症時，心情怎樣？

答：我心情很低落，對各樣事情都不感興趣，例如有人邀請我去吃台灣牛肉麵，就算原本是我的至愛，我都會覺得沒甚麼特別。做事時又缺乏動力，睡覺也出現了問題，有時失眠，有時打瞌睡，其實內心是想逃避一些平日應該要做的事情，做事時也覺得精神緊張及與朋友的交往少了。

由於羅同學最初不覺得自己患病，故理所當然地不願意服藥，但後來發覺自己做事不能集中精神，才漸漸意識到自己可能真的出了問題，抑鬱症確實影響了她的生活。

問：為何不願接受藥物治療？

答：最初我不願意服藥，主要是因為我覺得自己沒有病，因此令病情差了。我不想服藥是因為吃藥像說我是「痴線」。

羅同學認為對精神病的標籤有兩方面：病人自己對自己作出標籤，其次是別人看見精神病患者會害怕被其傷害。所以她認為如果發現自己有抑鬱症，必須打破這些標籤，專心尋求醫生的幫助。

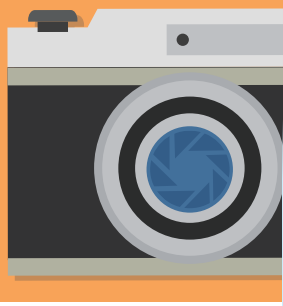
問：最後你如何克服對服藥的抗拒？

答：我最終能夠接受自己患上抑鬱症。我一向做事很有效率，但後來我自覺因為抑鬱症而令我的工作效率較之前差了，所以我才意識到自己真的出現了問題，需要藥物的幫助。

羅同學懷著積極的態度去面對，尋求了精神科醫生及臨床心理學家幫助，接受藥物治療後，情況有了明顯改善。她鼓勵現正患抑鬱症的同學要勇於面對這病，勿誤以為抑鬱症是很罕有的病，其實只要按照醫生的吩咐依時服藥，抑鬱症是可以痊癒的。

校園內有著不同類型的「特殊學習需要」學生

用鏡頭捕捉擁抱



你曾否於功課繁忙的大學生活中，想過暫時停下來，細心體會和欣賞身邊的事物，用心去感受身旁人與人之間的關係？對於所愛的家人和朋友，你可曾把片刻觸動的時刻透過鏡頭捕捉下來？

冠軍及 Instagram 最受歡迎相片
（陳紀妍 / 酒店及旅遊管理 / 三年級）

No matter how old you get, sometimes you still, just need a mom's hug to make everything feel better.

亞軍相片
（蕭采綺 / 工商管理 / 四年級）

最喜歡跟最喜歡的好朋友們一起到世界上最喜歡的地方旅行了！

研究顯示，經常擁抱可改善我們的身體、情緒及精神健康。擁抱可以產生荷爾蒙（oxytocin），引起忠誠、信任、連繫的感覺（Matt Hertenstein, 2009）。此外，因為擁抱而來的正面情緒可以減低血壓及壓力，並提升免疫力，對抗抑鬱症（Jan Astrom, 2012）。心理學家Sander Koole（2013)）亦指出，擁抱及身體接觸可以減少憂慮及恐懼，同時提升存在感及自尊感。家庭治療大師Virginia Satir更表示：「我們每天需要四個擁抱來生存、八個擁抱來保養、12個擁抱來成長。」。美國便將1月21日定為「國際擁抱日」（National Hugging Day），以鼓勵人們不要忘記擁抱至親。

因此，學生事務處學生輔導及發展組於2016年3月的「精神健康推廣週：善用五感．擁抱生命」舉辦「#CUhug『捉．動』一刻——擁抱至親：捕捉愛」攝影比賽，以提倡以擁抱來表達關懷及與人連繫。作品以擁抱至親，例如朋友、家人等的溫馨時刻為主題，對象為中大本科生及研究生。#CUhug在Instagram引起回響，在收到多份參加作品後選出了冠、亞、季軍，詳情可到CUhug Facebook專頁瀏覽。

希望你繼續擁抱至親、讓愛傳開！

新婚一天

季軍相片
（黃應發 / 電子工程 / 三年級）

把「科技實習」與「文化交流」共冶一爐

今年6月中旬，伍宜孫書院五位來自不同學系年級的同學，參加了「蘇州科技園實習計劃暨文化交流」，計劃旨在讓同學感受內地的企業文化，並獲得主修科以外的實習經驗。計劃首部份安排參加者與蘇州大學敬文書院的學生進行文化交流，同遊蘇州名勝，如拙政園、寒山寺、太湖等，展示了該地歷史和文化底蘊的景點，加深了解這個新舊文化融和的城市，考察她如何在舊事物中迸發出新的火花。及後，同學在蘇州藍海彤翔系統科技發展公司參加為期三週的實習，該公司是一間糅合了當地新舊文化特色的文創科技發展公司，同學分別加入了渲染運營部和測試部，觀察公司的恆常運作和完成被委派的工作，同學除了於指導上司身上學習到正確的工作態度及適用於各行各業的待人接物技巧外，亦明白到畢業後首份工作對職涯規劃的重要性。

陳嘉茹（計量金融 / 一年級）

除了擁有「東方威尼斯」美譽外，我們對蘇州高速發展的經濟也有所聞。一個月的蘇州之行讓我感受到「天堂」的魅力，而實習對於我來說是一個十分新鮮的挑戰，希望利用這次機會體驗有別於主修科的工作環境，發掘其他潛能。

抵蘇的第一日，我們先參觀蘇州大學本部校區。這座有著悠久歷史的校園處處都散發著生機：古老的鐘樓正對著大片綠油油的草坪；舊式建築裡傳來留學生們朗朗的讀書聲；畢業季時穿著民國校服在校園內合影的同學們……這些景象已讓我有了留下來的衝動。蘇州更有一些聞名遐邇的景點，讓我印象最深的就是千年古剎寒山寺。走進寺內，香客不斷，我卻並未產生心浮氣躁之感。我隨著人流登上普明寶塔，附近景色盡收眼底，視野開闊，遠處傳來的幽幽鐘聲讓夏日焦躁的心變得平靜了。

實習方面，我不僅了解公司運營的流程，在與同事的相處及處理緊急情況方面，我的上司也給我進行指導，令我受益匪淺。每一天我和住在附近的員工一起走進軟件園，看到開放式辦公區同事們忙碌的身影，我才真切明白到上學與上班的區別。雖然工作並不輕鬆，但在新環境、新事物的刺激下，一天的付出也覺得非常值得。

高浚鐘（計算機科學 / 四年級）

猶記得當初看見這個計劃的海報時便萌生了報名的興趣，畢竟會把實習計劃和文化交流團合二為一的計劃實在不多。

蘇州是江南地區的一座古城，城區內四處可見大大小小的河道，建築物都充滿古式古香的味道，某些更被活化成特色小店！能身處古風巷弄裡的咖啡店與書店，都令人感覺浪漫非常。

在交流的一星期中，我們幸獲蘇州大學的師生們熱情招待，向我們介紹當地的風土人情和歷史文化。除了參觀校舍外，還安排了和蘇州大學的學生互相聊天的環節，就大學生活和年輕人感興趣的話題作出了交流，令我對內地的高校生活、流行文化等也有了一定的理解。

及後，蘇州大學的學生帶著我們去參觀市內景點，他們讓我能比一般旅遊更深入了解這座城市。遊覽過後便是三星期實習，我被安排到一間科技公司工程部下的測試組別中。在那裡我遇到了很好的同事，面對我的提問或意見，他們都很樂意花時間解答，甚至為了解釋具體的技術內容給我聽而延遲下班！而在漸漸熟悉後，他們更會跟我分享其人生閱歷和見聞，甚至對我將來的出路給與意見，這都是我意想不到的！

同「文」共濟 —— 了解弱勢青年群體之服務計劃

2016年7月，敬文服務隊於沙田突破青年村舉行了一連三天的同「文」共濟夏令營，題為「展夢・翱翔」。此服務計劃與保良局朱敬文中學合作，今年有40名中二及中三同學參與；當中14名於2015年參與同項計劃的同學，更於今年擔任各組的小領袖，鼓勵及引導學生積極參與活動。服務隊的成員希望透過夏令營，幫助這些同學建立自信、發揮個人長處和尋找人生目標。同時，參與服務隊的敬文書院學生亦藉計劃服務社區，加深公民和社會意識。計劃由敬文服務隊全力籌劃，準備工作包括申請資金、設計與籌備活動，以及招募參加者等。

整項服務計劃於2016年9月10日舉行閉幕典禮，約40名保良局朱敬文中學的學生出席，該校署理副校長及老師也到場見證學生成長；而I • CARE博群計劃及陳廷驊基金會的代表亦獲邀參加當日活動，互相分享感想和計劃的成果。

服務計劃與保良局朱敬文中學合作

夏令營籌備委員建立了深厚友誼

集體遊戲：夜行者

參加者感言

梁健聰（會計 / 二年級）

我有幸參與同「文」共濟夏令營2016的籌劃，與其他籌委合作，令我明白計劃一個有趣而富教育意義的活動，實在不容易。參與的同學態度認真、表現投入，並在活動後反思計劃的意義，藉此提升自信和認清目標，我感到十分喜悅。夏令營的主題明確，讓服務隊的成員親身體會到社會中較弱勢青年所面對的困境，對敬文同學的學習和成長有重大意義。

時分交易新體驗

I • CARE博群計劃鼓勵同學多進行社會及公民參與的活動，涵蓋六大範疇，包括鼓勵學生參與社會研究及以行動改變社區的社區研究計劃。2015年10月，博群社區研究計劃以提升學生公民參與及以創意解決社會問題為目的，兼任教育者、研究指導及行動實踐催化者的角色，發掘了數個意念相近的學生組織，加上一些熱心同學組成中大校園社區經濟研究隊伍，以研究社區經濟在大學校園內發展的可行性及受眾對社區經濟的接受程度。此隊伍就是「山城角樂」的前身。

集思會吸引了不少新同學一同討論在校園實踐另類生活的可能

在二手物墟，同學以時分換取畢業公仔，節省不少金錢

練「舞」多年的同學帶領伸展和呼吸運動，以舒展身心

同學學會了種植技巧，在校園天台親自種植蔬菜

「山城角樂」是中大首個由學生營運的合作社，位於富爾敦樓地庫，以善用資源、社區連結、平等參與為宗旨，推動消費者價值教育。同學可在「山城角樂」實體店內交換二手物品及共購本地生產產品，親身體驗社區經濟內蘊藏豐富的人情味、靈活性、生產自主、永續發展、勞動尊嚴等價值，同時反思主流經濟的過度消費及壟斷資本等問題，成為更有責任感的消費者。

「山城角樂」實體店的目標不是追逐利潤，而是創造一個平台讓中大員生一同滋養出中大社區的社會資本（social capital），最獨特是不依賴現金為主要交易媒介，而是以專屬於中大的「時分」進行交易，務求令員生的閒置物品、未發揮的技能及知識等在交換中活躍起來。

「山城角樂」用了一年多的時間爭取實踐空間及籌備實體店；期間，「山城角樂」試行了各種新穎活動去實踐社區經濟。今年2至3月舉行了兩次時分二手物墟，物品全是在校內退宿時回收所得，其中二手畢業公仔最受同學歡迎。5至6月舉辦了「山城角樂開暑SEM」技能交換興趣班，有漫畫繪畫創作、日系編髮、品酒班、Hip-hop、身體伸展體驗及天台種植。針對過度消費及速棄時裝的問題，「山城角樂」衣物部著力推廣重用二手衣服，於6月邀請到專業時裝設計師指導配襯衣飾，優化社員互換二手衣服的體驗。7至8月期間，持「永續空間」理念的室內設計師開始為實體店裝修，同學更親手回收木材製作傢具，落力為中大同學打造學生自主空間。今年9月，「山城角樂」實體店舖終於落成！

最新動向：https://www.facebook.com/cuhappycorner

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)

Event	Organizer/ speaker	Date
Industry Seminar - Overview of Recruitment Industry	HAYS	8 Nov 2016
JA Business Ethnics Course	JA Hong Kong	10/ 17 Nov 2016
Career Talk	Development and Recruitment Director, EF Education First	21 Nov 2016
Career Seminar on Teaching Profession	To be advised	Nov 2016
2017 CUHK Careers Fair	CPDC	Jan 2017
NLP Workshops	Mr. Alex Lam	Feb 2017
AW Coaching Workshops	Mr. Alex Wong	Feb 2017

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

Event	Organizer/ speaker	Date
Cultural Projects Initiated by i-Ambassadors	ISS, i-Ambassadors	Nov 2016 - Mar 2017
Cultural Fun@i-LOUNGE	ISS	14/ 21/ 30 Nov 2016, 18/ 25 Jan 2017, 8/ 15/ 20/ 27 Feb 2017, 6/ 13/ 20/ 27 Mar 2017
Green Workshop	ISS, Friends of CLOVER	18 Nov 2016
Hong Kong Explorer Series - Hong Kong Observatory	ISS	3 Dec 2016
Dialogue with Celebrity	ISS, Ms. Akina Fong	Jan/ Feb 2017
內地本科畢業生交流會	ISS	17 Feb 2017

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

Cultural Walker

Event	Organizer/ speaker	Date
Revitalized Trail in Wan Chai	SACS	18 Feb 2017
Ping Shan Heritage Trail	SACS	25 Feb 2017
Central Heritage Trail	SACS	4 Mar 2017

Student Leader Training Scheme

Event	Organizer/ speaker	Date
歡迎茶聚	SACS	13 Jan 2017
「敢作敢為」歷奇訓練日營	突破有限公司	15 Jan 2017
「危機處理」工作坊	黃錦翔先生（盈力僱員服務顧問高級培訓顧問）	18 Jan 2017
「激發領導潛能」日營	伍慧明女士（學生事務處助理處長）	21 Jan 2017
「衝突及投訴處理」工作坊	陳國建先生（註冊認可調解員）	24 Jan 2017
「財政管理」工作坊	羅佩詩女士（學生事務處高級學生發展經理）	16 Feb 2017
「團隊教練」工作坊	蔡真頤女士（才雋企業顧問有限公司總裁）	18 Feb 2017
「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	22 Feb 2017
「以微電影推廣活動」工作坊	賀峰先生（電影導演、編劇及演員）	25 Feb 2017
參觀永富容器集團有限公司	SACS	3 Mar 2017
「藉眾籌資金推動創意」分享會	黃梓峰先生及莫景誠先生（PK's Idée 創辦人）	4 Mar 2017
「管理人如何管理『人』」分享會	謝景霞女士（i Dance 創辦人和行政總裁）	8 Mar 2017
參觀嶺南藥廠（香港）有限公司	SACS	10 Mar 2017
參觀愛烘焙生產及培訓中心暨愛烘焙餐廳	SACS	11 Mar 2017
「成功演說」講座	余德淳博士（余德淳訓練機構創辦人）	15 Mar 2017

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

Event	Organizer/ speaker	Date
Design and Implementation of Service Projects	uShine SEN Service Team	Nov 2016 - Mar 2017
Workshop on Special Topic for uShiners	uShine SEN Service Team	Nov 2016
Relaxation through Mindful Drawing	SCDS	Nov 2016
Mental Health First Aid Certificate Course for uShiners	uShine SEN Service Team	13/ 15/ 20/ 22 Mar 2017

uBuddies Peer Counselling Network

Event	Organizer/ speaker	Date
uBuddies Orientation	SCDS	6 Jan 2017
Adventure Camp	SCDS	20 - 22 Jan 2017
Peer Counselling Skills Training (I)	SCDS	1/ 24 Feb, 10 Mar 2017
uBuddies Handover Ceremony	SCDS	10 Feb 2017

GO! CUHK 中大綠識辦

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