

崇基校友



起動



每天清早起來，擠地鐵趕巴士，開始忙碌工作，午飯食無定時，再來無間加班，回家已八九點，吃着油膩外賣，難得腦袋放空，低頭指劃手機，再煲美日韓劇，望望鐘已夜深，倒下來又一天——這是否你的寫照？在時間永遠不夠用的香港，這不就是唯一的時間表嗎？且慢！這樣的生活模式雖已習以為常，但代價卻由你的身體慢慢支付：沒記性、白髮笑紋初現、腰間贅肉卻總甩不掉……也許這是改變的時候了。

健康生活從不是遙不可及，但要活得健美，一切還得靠決心和努力。勤做運動和均衡飲食，就是健康人生的不二法門。

三位崇基校友，均對這兩方面有很深的體會，並希望跟校友分享一些「貼地」而有效的健美心得：**泰拳運動員黃梓浩(2015/運動科學及健康教育)**將講解一些在家也可以做的體能練習，也分享他那為了奪冠而不斷奮鬥的熱血故事。不論你是否精英健兒，吸收均衡營養也是不能忽略的。**註冊營養師詹佩鳳(2001/食品及營養科學)**以自己的專業幫助不少人「吃得有營」，她將介紹如何在繁忙的都市生活中，享用美味又有高營養價值的大餐。做運動和均衡飲食能令身體健康，但也要注意身體狀態，**心臟科醫生梁國輝(1991/醫學)**回顧自己多年來帶給他很多美好回憶的長跑路，也教大家如何在運動期間觀察自己的身體狀況，以及使用運動電子配件時應注意的事項。

趁初夏剛至，現在就換上你的運動裝，為健康起動吧！

統籌及整理：梁嘉麗(2004/社會學)

雙拳打出一片天—— 黃梓浩的冠軍擂台

訪問：麥嘉輝(2016/新聞與傳播)



二零一零年全港青少年散打賽中，由於選手人數不足，當時只有五十多公斤的黃梓浩(Leslie)須挑戰六十五公斤以上的對手。縱使如此，Leslie在決賽第二回合中已把對手擊倒，勝出個人首次泰拳比賽：「正因為這次勝利，我堅持打下去。」

七年過去，Leslie贏過不少本地及泰國的拳賽，現時為香港泰拳理事會認可的五十七公斤A組選手第一名，更以世界冠軍為目標，然而他的拳手之路亦非一帆風順。

高山低谷 鬥志不減

大學畢業後，Leslie獲邀到日本作職業拳手。在設備最好的訓練場裏受訓。可是受訓半年後，正當Leslie期待着在日本進行第一場比賽時，他的經理人突然因財政問題，結束與Leslie的合約。

Leslie無奈回港，找到一份文職工作，這時他想過放棄泰拳：「工作、掙錢；工作、掙錢……這樣的人生欠了刺激感。」泰拳對Leslie而言不只是興趣和增強體魄的方法，更是自我價值的肯定。要成為世界冠軍的那團火，這時候偏偏因工作乏味而重燃：「這樣工作實在無目標，但在比賽中我卻找到人生目標。」之後Leslie每日下班練習三小時，並自己報名參賽。

去年的香港泰拳冠軍賽，Leslie在初賽第一回合扭傷了手腕：「擂台上並無退路，只能夠『頂硬上』。」Leslie憑着技巧擊敗對手，然而傷勢卻持續兩個月，影響到他在冠軍戰的表現，最終未能奪冠：「當時不甘心，覺得自己仍可進步。」正因為不甘心，他毅然放棄文職工作，到泰國專心進行訓練，參加比賽。



成長的傷痕

訪問當天，Leslie剛從泰國回來，左眼角有明顯傷痕，左手食指關節上有兩處厚繭，中指貼着膠布。他解釋，訓練時受傷很常見，但縱使傷痕纍纍，Leslie依然鍾情泰拳。緣至今日，Leslie感謝所有無私教導他的教練，讓他學會待人謙遜；汗血交織而成的勝利，讓他學會積極面對人生挫折。不少拳手三十歲後體力開始下降，今年二十四歲的Leslie有否為世界冠軍的目標設時限？他臉上不帶半點遲疑：「我會比賽至不能比賽為止。」



鍛鍊肌肉心肺 Keep Fit 最佳之選

近年香港掀起泰拳熱，不論男女老幼，都紛紛學習泰拳。Leslie提醒，初學者可能會感覺全身肌肉酸痛，這是十分正常的，因為拳擊及踢腳動作會用到全身肌肉，包括過往較少運用的肌肉群。

Leslie認為泰拳是一項很特別的運動，因為它屬帶氧及無氧運動結合，既能鍛鍊肌肉，促進肌肉協調，又能訓練心肺功能。至於學泰拳會否如Leslie般弄至傷痕纍纍？Leslie笑言：「泰拳初學者受傷機會很小，因為大家主要都是打沙包和手靶為主，而非人。」他補充，打泰拳可能比足球籃球更安全，因為扭傷關節的機會較低。



**Keep Fit 減肥
做 HIIT**

除了拳擊踢腳訓練之外，Leslie平日會進行間歇性高強度訓練(High-intensity Interval Training，簡稱HIIT)，提升肌肉爆炸力及心肺功能。他向有意做運動瘦身的校友推介HIIT，因為其效果較其他耐力性運動(例如慢步長跑)更顯著。因為剛接觸耐力性運動時，身體會用上更多氧氣和能量，反而會阻礙脂肪的燃燒。

以下為Leslie推介的兩個HIIT訓練模式：

- 嘗試全力衝刺一分鐘，並休息一分鐘，連續做十次。
- 做七個不同的體能動作(請參考圖片描述)，每個約三十秒，動作之間休息十秒，此為一組動作，一共做四次這組動作。

(休息時間可按訓練頻率及身體狀況作調整，進行HIIT前須做動態熱身，完成後須做冷卻動作。)

動作1：原地跑，膝蓋須提高至腰部。



動作2：雙手按地，支撐身體，雙腳輪流向前屈曲，動作像跑步一樣。



動作3：以膝頭為支撐點，做掌上壓。



動作4：躺在地上，垂直提起雙腳，雙腳與上身成九十度後，放下雙腳，再繼續提起雙腳，重複動作。



動作5：維持蹲下姿勢，使臀部與膝頭成水平線。



動作6：開始時以雙手前臂及腳尖支撐身體，亦即平板支撐，之後一隻手掌按地，另一隻手的前臂繼續支撐身體，雙手不停交替，手掌按地，前臂支撐。



動作7：左腳屈曲，右腳向後拉，右腳小腿盡量向下壓，但膝頭不要着地，腰背保持挺直，雙腳交替進行動作。



飲食均衡 活得開心—— 食得有「營」的詹佩鳳

訪問：阮珮恩(2016/英國語文研究與英國語文教育)



隨着時代進步，快餐越來越普遍，工作越來越忙，運動卻越來越少。都市人往往等到一紙身體報告送來，各種警號才響起：脂肪肝、高血壓、膽固醇……註冊營養師詹佩鳳(Katrina)認為要活得有型，先要從健康飲食入手；簡單而言，生活就是要「蔬菜水果，飲食均衡，活得開心」。

由微胖少女到「至Fit靚媽」

Katrina曾經是一位微胖少女，也曾嘗試過坊間不同的瘦身方法，可惜大都只叫她失望。後來Katrina試試維持均衡飲食的習慣，經過一番堅持和努力，最後贅肉離開，更使她對「健康」二字有更深刻的體會。進大學時，Katrina選擇修讀營養學，立志成為營養師幫助別人正確、健康地瘦身。

婚後Katrina誕下兩個女兒，小寶寶的切身需要在無意間讓她重拾對烹飪的熱情：「當年香港沒有太多地道港式食譜，為嬰兒或小孩而設的餐單就更少。」有見及此，Katrina利用在家燉湯的創意，再結合外祖父傳授的廚師經驗，編寫了一百個嬰幼兒食譜。後來，她一次向出版社毛遂自薦為自己帶來難得的機會，出版成《BB的第一本食譜：100個嬰幼兒食譜》：「這書清楚列明分配好的餐單，讓媽媽們可以迅速滿足小孩們的肚子。」

除了營養師，Katrina另一個身份就是一名烹飪導師，更開設了一所育兒營養顧問中心。客人帶給她最珍貴的，不是名利金錢，而是身體回復健康和體重達標的成功感：「控制體重絕對是一項對身心長時間的挑戰，我希望像家人、朋友那樣，陪伴在每位客人身邊。」正因這份抱負，所以客戶送給Katrina一個印上「最佳營養師」的自製獎座，對她來說就是窩心的肯定。

有「營」人生——不只是數據

Katrina強調健康並不只是餐單和數據，更重要的是保持均衡的飲食習慣：「要跟隨自己的喜好，再作相應調節，享受飲食才是最重要。」飲食和運動不單是基本需要，而是興趣和生活習慣，最理想是藉健康的飲食和運動習慣來培養成開心和積極的心態。當然過程中亦要清楚自己的體格狀況，耐心且持續地控制飲食及生活習慣，才能達到理想效果。



食得健康小貼士

不論小朋友、孕婦、長者，一般成年人也應注重生活和飲食。想要食得有「營」又活得有型？
以下是Katrina的一些小建議：

飲食日記

每日紀錄喝水和進食的分量及食物的種類，以便監察飲食習慣。更可訂下目標，達致更均衡的飲食。另外要謹記每天應喝八杯水，步行最少八千步。

吃出彩虹

餐單應盡量包含彩虹色調的食物，如不同顏色的蔬果，例如紫薯、藍莓、紫洋葱、黑豆、木耳等。

健康「快餐」

盡量選擇方便處理的食材，例如車厘茄、三文魚扒、炒菜、焗意粉等。

瘦身營養餐單例子

早餐：番薯 + 乳酪 + 藍莓

午餐：牛油果芝士雞蛋麥包三文治 + 沙律菜

小食：橙 + 車厘茄

晚餐：蒜蓉炒菠菜
番茄金菇魚肉湯粉絲

小食：奇異果

*食用份量每人不同，宜諮詢營養師



Yummy!

飲食迷思

吃得越少越好？每餐也需受監控？

餐單可互相配合。一鬆一緊：
數餐少吃後，便可有一餐豐富一點。

運動後不可立即進食？

運動後立即進食並不會加快吸收。
但運動後飢餓感覺較強，容易令人過量進食而不自知。

素食最健康？

很多中式齋菜也含有大量油鹽，
不宜多吃。

吃豆腐能減肥？

豆腐含有大量黃豆的蛋白質，
多吃並不能減磅。

牛油果有益無害，吃越多越好？

半個牛油果含有三茶匙油分，一般一天
吃八分一或四分一個已足夠。

每天一碗蔬菜？

每天應吃一碗半已煮熟的
蔬菜和兩個水果。



強心強身—— 梁國輝的人生跑道

訪問：梁嘉麗(2004/社會學)

從中學開始，心臟科專科醫生梁國輝已愛上跑步，入了中大醫學院後，功課繁重而且壓力大，一有空他便在校園內跑步。放學回到宿舍，便從應林堂附近開始，一直跑到火車站，再跑上教堂、明華堂，「跑一個圈，晚上跑步真的很寫意，可以舒展身心。」梁醫生說。

跑上山入屋邨 感受城市

畢業後，因為忙於工作，只好暫時放下跑步，直至二零零二年完成心臟專科訓練，便又重拾跑步的熱情。他每年都參加長跑比賽，二零零八年更首次完成全馬(約42公里)比賽。很多人都愛在早上跑步，梁醫生也不例外，每天工作前，都會從觀塘海濱長廊跑到郵輪碼頭，假日還會跟太太一起跑上山。

「我太太都是崇基校友。她是精神科醫生，周末我們愛從油塘跑到藍田，大約一小時，可以欣賞郊野公園的美景；偶爾我們會跑入觀塘的一些舊屋邨，看看老人家在聊天、小孩在公園玩，可以感受社區氣氛，令人感覺很親切。」梁醫生興奮地說着，眼中閃爍着光芒。



跑步 一課靜觀

對於他來說，跑步不只是為了身體健康，更為了精神健康。都市人壓力大，做醫生更甚，幫別人治病，同時也要讓自己的壓力得以紓解：「跑步給我很自由的感覺，而且訓練時追求達到某個時間和距離，從來都是一個挑戰自我的過程，並非跟別人比較。」從醫學角度看，做運動時釋放出的安多酚能令人感覺快樂，梁醫生也說自己跑步時精神非常放鬆，同時亦留意着身體的變化，是一個靜觀的過程。

除了每年一度的香港馬拉松，梁醫生更會到海外比賽，最近就參加了韓國慶州櫻花馬拉松。他每次都與太太同行，目標不是為了跑出最佳時間，而是渴望跟太太經歷比賽中的每個細節，享受一起衝過終點的一刻，甜蜜得很。





運動有風險 跑馬拉松心臟負荷大

跑步是好是壞？梁醫生坦言做運動對心臟來說，是好事，但近年跑步蔚然成風，醫學界亦開始關注，跑得太長或過度訓練，可能未見其利先見其害，早前便有參與馬拉松的選手中途因心臟問題而猝死：「在未經過仔細檢查前，便過度訓練，的確是有風險，我們建議如果家族有心臟病歷史的，做運動前應該找醫生評估身體狀況，如果本身有糖尿、抽煙或高膽固醇問題的，就更要作進一步檢查。」

很多人未必很了解自己身體狀況。梁醫生建議，可以從輕度的運動做起，不要一下子就做強度運動，更要時刻留意自己身體的反應和感覺，例如心口是否有壓迫感，有否氣喘、暈眩的情況出現。

如果想知道怎樣的運動量最適合自己，
可以用做運動時達到的最高心跳率來評估，
以下是梁醫生建議的計算心跳率方法：220 - 年紀

例：220 - 50歲 = 170

170的50%至60%，即每分鐘心跳85至102下，就是「心臟健康區」

60%至80%則是風險較高區域

到達90%已是危險級別

長跑比賽是帶氧運動，而且為了訓練心肺功能，心跳率會維持在70%至80%，對心臟會有一定的負荷和傷害，梁醫生坦言，選手要知道代價，一般情況下也不建議人們太密集地參與比賽，三個月一次已是極限，否則心臟的負荷會過重。

運動gadget真的可靠？

問：崇基校友 答：心臟科專科醫生梁國輝

問：坊間不少健康手錶和手帶等gadget也有計算心跳功能，是否真的準確有用？

答：這些手錶或手帶是用光學原理量度心跳的，不同牌子的準確度不同，而且當陽光很猛烈、汗水太多時，都會影響手錶的準確度。

問：那麼應該如何測試手錶或手帶是否準確？

答：可以到醫務所做運動心電圖，一邊戴着手錶一邊做運動，看看心電圖是否跟手錶量出的心跳吻合。當然這樣也不能保證百分百準確，因為室內做運動始終有別於戶外，沒有陽光也沒有汗，所以手錶的數據只能作參考。

問：不能依賴這些電子儀器，如何能夠得知自己心臟可承受的運動量？

答：最重要還是要留意身體感覺，還有一個方法，就是當你一邊跑步時，跑至氣喘得無法說話，就是最高的心跳率了，這時候就應該減慢下來。🏆



崇基校董獲頒中大榮譽院士銜



香港中文大學第十六屆榮譽院士頒授典禮於二零一七年五月二十二日在學院利希慎音樂廳舉行，共六位對中大及社會有卓越貢獻的傑出人士獲頒榮譽院士銜，當中包括崇基學院校董郭志樑先生。校友同仁謹致賀忱！

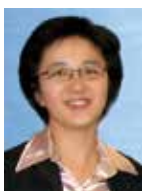
郭志樑先生是出色的企業家，在金融、銀行和百貨等業務有逾三十年管理經驗。他於一九八二年起任崇基學院校董，二零零二至二零一五年間擔任崇基校董會主席，同時亦為大學校董，以及多個中大委員會之主席或成員，給崇基和中大的發展提供不少寶貴意見。郭先生積極推動香港體育發展，曾多次擔任奧運會及各大型亞洲運動會的香港代表團團長和副團長，現為中國香港體育協會暨奧林匹克委員會副會長。二零一一年獲香港特別行政區政府頒授榮譽勳章，以表揚他對香港體壇的貢獻。

崇基學院成員獲大學任命

- 統計學系潘偉賢教授獲大學續任副校長，由二零一七年五月一日起生效。
- 化學系吳基培教授(1988/化學)獲大學委任為副校長，由二零一七年八月一日履任。
- 生命科學學院陳浩然教授(1995/生物化學)獲大學委任為協理副校長兼大學輔導長，由二零一七年八月一日起生效。

以上三位的任期均為三年。陳浩然教授將同時卸任崇基學院副院長兼通識教育主任之職務。

新任崇基學院通識教育主任



崇基學院委任教育心理學系蕭鳳英教授(1990/心理學)於二零一七年八月一日起接替陳浩然教授出任通識教育主任。

蕭教授一直熱心學院事務，現為崇基學院院務委員、服務學習中心主任及綜合基本課程委員會成員。

第卅九屆傅元國盃圓滿結束

第卅九屆傅元國盃各項賽事經已圓滿結束，經過九星期共十一項比賽，十所宿舍及走讀生舍堂同學均積極參與，閉幕典禮於四月二十一日晚上在夏鼎基運動場舉行。總冠軍最後由應林文質隊奪得，利樹培堂和五旬節會樓高座及低座(五高五低)隊則分居亞季軍。



春日緩跑 FUN RUN 2017

崇基學院及中文大學醫學院於三月十八日攜手合辦第十五屆緩跑比賽，約四百五十位崇基學院及醫學院教職員、學生及校友參加。今年比賽繼續以沙田威爾斯親王醫院為起點，終點設在崇基學院嶺南體育館，賽程分為五公里的體驗組及十公里的挑戰組，讓參加者享受緩跑的樂趣及挑戰自己。

院長方永平教授於中午在嶺南體育館與參加者茶敘及頒發各獎項。





勞思光教授銅像揭幕典禮

勞思光教授(1927-2012)是當代其中一位最重要的哲學家、思想家和哲學教育家。為表揚勞先生對哲學及人文學術的傑出貢獻，其全身銅像會豎立於崇基學院未圓湖旁，以垂永紀。

崇基學院、中大哲學系及哲學系校友會五月二十五日在崇基學院未圓湖湖畔草地合辦勞思光教授銅像揭幕典禮，典禮由校長沈祖堯教授(圖左)(左四)、崇基學院院長方永平教授(右四)、哲學系系主任鄭宗義教授(1987/哲學)(右三)、哲學系校友會會長張燦輝教授(1974/哲學)(右一)、華梵大學校長高柏園教授(左二)、北京大學哲學系人文講席教授安樂哲教授(右二)、勞思光教授千金勞延韻小姐(左三)及雕塑家朱達誠先生(左一)主禮。



方永平院長到訪悉尼及墨爾本

方永平院長於六月初公務出訪澳洲，並順道探訪當地校友。方院長於六月二日在悉尼與學院前任資深導師賴漢明教授(1967/物理)會面飯聚；六月四日則到墨爾本探訪香港中文大學澳洲維省校友會，並獲會長王端兒(1976/新亞/生物)和多位校友熱情接待，他們下午暢遊墨爾本市中心，並於晚上與十多位校友及其家屬共晉晚餐。



凱社畢業四十周年重聚活動

為紀念畢業四十周年，一九七七年畢業班凱社將於十月二十五日(星期三)於母校舉行重聚活動，並於晚上在崇基學院教職員會所聚餐，歡迎凱社同學和親屬參加。此外，凱社同學亦將於十月二十七日(星期五)回校參加校慶感恩崇拜及千人宴等活動。關於凱社重聚活動詳情及報名，請聯絡崇基院務室梁小姐(電話：852-3943 6194)，或校友關柏林(1977/社會)(電郵：patrick2008@gooddecision.com.hk)、李楚群(1977/歷史)(電話：852-9736 0210)、羅彥輝(1977/工管)(電郵：lawnorman@yahoo.com)。

方永平院長七月出訪 加拿大及北美探訪校友

方永平院長將於今年七月出訪加拿大及北美約三星期，專誠拜訪當地校友，院務主任張美珍博士及兩位學院職員梁頌茵及黃雅筠亦將同行。

方院長的加拿大及北美之行將先後到訪：加拿大溫哥華(七月四日至七日)、美國三藩市(七月七日至十日)、加拿大卡爾加里(七月十日至十三日)、加拿大多倫多(七月十三日至十七日)和美國紐約(七月十七日至二十日)。出訪期間，方院長將探訪當地的校友會、舉行茶聚和晚餐，及與旅居該區的校友會面，並向校友介紹學院的近況及最新發展，歡迎旅居該地的校友參加。有關出訪計劃及五地探訪活動的詳情，請聯絡崇基院務室梁頌茵查詢(電話：852-3943 6194；電郵：fionleung@cuhk.edu.hk)。

崇基學院教職員聯誼會周年晚會

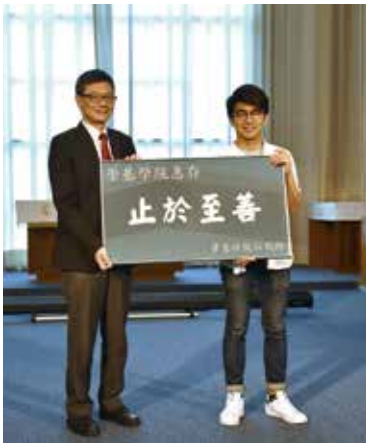
崇基學院教職員聯誼會於一九五七年五月成立，至今六十載。為慶祝鑽禧會慶，崇基學院教職員聯誼會與學院教職員生活委員會於五月十二日合辦周年晚會，讓崇基教職員於學期末共度一個輕鬆的晚上，同時歡送榮休在即的學院成員及資深會員，包括校牧許開明牧師(1983/神學)(下圖右三)、哲學系關子尹教授(1974/哲學)(右二)、會計學院林自強教授(1980/會計)(右一)、統計系梁沛霖教授(左二)及大學保健處趙夏瀛醫生(左一)，祝願他們退休生活愉快。





殷社惜別週會及畢業聚餐

在四月二十一日惜別週會上，崇基學院二零一七年級社殷社社長林位贊同學代表畢業班向學院致送寫有校訓「止於至善」的鏡牌匾，以答謝母校多年的培育。



此外，殷社於五月十五日晚在香港科學園會所一號舉行畢業聚餐，崇基學院校友會陳樹偉會長(2000/物理)、魏敬國副會長(2004/計量財務)、幹事黃梓浩校友(2015/運動科學與健康教育)及蔡潔瑩校友(2016/生物化學)亦應邀出席，畢業生與崇基師長濟濟一堂，暢談歡宴。

Happy Hour @中環

崇基學院校友會與聯合書院校友會於四月二十七日合辦「Happy Hour @中環」，讓校友趁機一聚，兩院近百名校友參加。崇基學院院長方永平教授(聯合/1983/生物化學)亦抽空出席，與校友們暢談近況。



校友會周年會員大會

崇基校友會將於七月舉行周年會員大會，邀請校友踴躍出席。詳情如下：

- 日期：二零一七年七月十三日(星期四)
時間：晚上七時三十分
地點：嶺南會所
(中環德輔道中二十五號安樂園大廈十三樓)
餐費：每位港幣三百二十元
網上報名：<https://cloud.itsc.cuhk.edu.hk/webform/view.php?id=892628>
報名及查詢：崇基院務室麥小姐(電話：3943 6449)



崇基美食兵團

崇基學院校友會「崇基美食兵團」旨在與校友一同訪尋美食，本年首次活動於四月二十九日在貴德宮私房素宴舉行，主題為「私房素宴與中醫養生」，品嚐特色美食私房素菜之餘，亦邀得蔡崇僑中醫師(1998/政治與行政)分享如何透過少肉多蔬果的飲食習慣養生，讓身體變年輕一點。逾五十位校友及其家屬參加本活動，氣氛熱鬧。



崇基校友會與中大音樂系校友會合辦 晚餐講座——「音樂治療：音樂如何 提升身、心、靈的素質及能力」

崇基學院校友會與香港中文大學音樂系校友會於六月五日合辦晚餐講座，邀得註冊音樂治療師——梁曉盈校友(2007/音樂)擔任主講嘉賓。

梁校友以「音樂治療：音樂如何提升身、心、靈的素質及能力」為題講解音樂治療的元素和促進日常社交溝通的方法，並分析音樂治療如何改善受助者的情緒、專注力、社交技巧及人際關係，加強學習能力，釋放壓力，促進身心健康。梁校友更悉心設計有趣活動，透過互動形式，讓校友們更深入了解有關音樂治療的奇妙之處。



天涯若比鄰

整理：陳以衍(1972/哲學) 陳碧儀(1990/工商管理)
林金輝(2000/政治及行政) 鄭映雪(2001/新聞與傳播)

囍

宋永陽(2009/自動化與計算機輔助工程)與**邱汛瑜(2011/新聞與傳播)**三月於賽馬會雙魚河鄉村會所舉行婚禮，在親友見證下邁進人生新階段，謹此祝願一對新人同偕白首，永結同心。



中大圖書館由即日起至七月，舉辦「九十風華帝女花——任白珍藏展」，慶賀粵劇名伶白雪仙的九十歲生辰。是次展覽策展人**黃秀蓮(1980/中文)**用半年時間整理近六千件藏品，以「情」為軸、以「情結雙樹盟」、「劍雪總留痕」、「想

風流人物」、「青青念子衿」、「玉笛弄仙音」、「清輝長脈脈」六個主題，貫穿任白知遇之情，與唐滌生、梁醒波、靚次伯等同仁之情，以及培育粵劇後輩新人的傳承之情。場內循環播放視像，讓戲迷重溫仙鳳鳴共九屆演出的珍貴沙龍，並展出相片、雞皮紙相簿、泥印本和點翠釵鈿等珍貴藏品。



中大醫學院創新醫學技術中心與蘇黎世聯邦理工學院合作，研發以磁力導航直徑只有十毫米的內窺鏡做小腸檢查。中心主任**趙偉仁(1994/醫學)**表示，該內窺鏡可配備納米機械人，於病人小腸內準確用藥，及抽取活組織檢查。他希望三年內可進行人類臨床實驗，為原因不明的消化道出血病人做測試，減少病人接受傳統內窺鏡治療的痛楚及不必要的手術。

過去曾目睹兩次交通意外，**秦學瑩(1995/醫學)**立志從醫，她中五會考後就被拔尖到中大醫學院，畢業後先後服務於政府醫院急症室及眼科部門，現在私人執業。她參與創立「晴彩慈善基金」，跟其他慈善團體合作，為低收入黃斑病患者提供免費藥物，又定期為露宿者、低收入人士、智障人士等贈醫施藥，甚至免費做手術。秦醫生自言出身基層，深明基層人士生活艱難，她做義工只是舉手之勞，希望病人不要因負擔不起醫藥費而失明。

黃可兒(2004/歷史)曾於東京留學及日資企業工作，二零一零年獲日本研究文學碩士，現職日語導師。她近年開展文化深度旅遊，剛完成第一本作品《Kiri的東瀛文化觀察手帳》。這本書除了輯錄她到訪過的日本文化景點外，也細述她多次遊日、在日本留學及工作時的觀察。該書共分三個部分，包括：櫻花碎步日本遊、中日文化互切磋、東瀛社會知多啲。



多位七零至七二年畢業的崇基校友，今年二月在新西蘭/澳洲郵輪之旅留影。參加者包括：**單偉豹(1971/物理)**、**張嘉豪(1970/物理)**夫婦、**廖金康(1970/物理)****梁燕兒(1970/物理)**夫婦、**劉漢鵬(1970/化學)****盧詩美(1970/化學)**夫婦、**周棟成(1970/會計及財務)**夫婦、**劉世鏞(1971/會計及財務)****徐金穗(1972/社工)**夫婦，及**黃偉豪(1971/會計及財務)**夫婦等；同行還包括香港中文大學研究及知識轉移服務處知識轉移主任李志明博士及其夫人。



致力研究罕見疾病的中大生命科學學院**陳浩然教授(1995/生物化學)**及其研究團隊，最近揭示了一類罕見神經系統疾病——多聚丙氨酸疾病的其中一個病因。該疾病會導致遲發性肌肉營養不良和失去控制呼吸的能力，至今仍未有治療方法。陳教授早前向立法會提出建議，促請政府建立病人名冊、加強遺傳病篩查、強化前線醫護人員的認識、設立專題研究及推動院校制定藥物開發及研究項目等，以提升應對罕見疾病的成效。

林芍彬(2006/音樂)獲第四十五屆香港藝術節邀請，三月與法國指揮家朗格黑(Maestro Louis Langrée)及美國辛辛那提交響樂團(Cincinnati Symphony Orchestra)同台演出，是少數獲邀以獨奏家身份演出的華裔演奏家。林校友畢業後獲獎學金前往紐約伊士曼音樂學院(Eastman School of Music)深造，取得聖樂文憑、管風琴演奏碩士及博士學位，又於國際管風琴大賽中獲獎。林現任職崇基學院，兼教於中大音樂系及崇基神學院。



身兼編劇、作家、影評人、中大中文系助理教授於一身的**麥欣恩(1999/中文)**，在新加坡國立大學取得博士學位。最近參與中大中國文化研究所舉辦的「海上絲綢之路組曲」系列活動，為「海上絲綢之路的聲音」三場主題講座揭開序幕。講座中，她以〈為華僑辦學：淺析1950年代港產粵語片的南洋華僑教育主題〉為題，引用新加坡喜劇電影〈小孩不笨〉作例子，介紹新加坡、馬來西亞的電影文化、香港和南洋地區電影的關係，還分析星馬的政治氣候、華語教育和香港電影之間的文化互動關係。

天涯若比鄰

中大北加州崇基校友會三月於三藩市舉行春茗，由會長**古正夫(1960/物理)**作東請客，校友濟濟一堂，喜氣洋洋。席間，秘書**鄧璋(1960/社會及社工)**派發由崇基學院出版的《善彌雅集——崇基學院六十五週年校慶特刊》予眾人，以資紀念。



中大二月到三月底舉辦「牙璋與最早中國圖展」，展出**鄧聰教授(1977/歷史)**領導牙璋研究的最新成果。現為中國考古藝術研究中心主任、知名考古學家的鄧校友表示，二十多年考古研究發現，夏商牙璋分佈的共同區域顯示「吾土吾民」共同意識逐步形成，這可能就是中國最早的雛形。鄧校友從一九九零年至今，就持續對東亞各地出土牙璋進行深入調查和分析研究。

莊勁怡(2002/醫學)現為精神科專科醫生，為公立醫院精神科病人服務；同時獲香港大學李嘉誠醫學院委任為榮譽臨床助理教授。她定期到訪安老院，為腦退化症患者及年老情緒病或精神病患者診症。

梁曉盈(2007/音樂)畢業後到美國西密切根大學(Western Michigan University)修讀音樂治療碩士課程，並獲頒一級榮譽碩士學位。她現為美國及加拿大註冊音樂治療師及註冊腦神經音樂治療師，服務對象由早產嬰兒到兒童，青少年到老人。二零一五年，梁校友與三位志同道合的年輕音樂治療師出版書籍《音樂，殊不簡單》，向讀者闡述音樂治療奇妙之處。該書為亞太地區首本合著的音樂治療個案書籍，諸作者曾兩度獲邀在香港書展分享音樂治療及寫書心得。

黃麗虹(2001/醫學)現為中文大學醫學院內科及藥物治療學系腸胃及肝臟科教授，最近與同系另一位教授黃煒榮發表有關脂肪肝的研究，指出體型不胖的人亦有機會罹患該病。每五名接受研究的非肥胖人士，有一人獲驗出非酒精性脂肪肝。黃校友表示，高血壓、高血糖和高血脂人士屬脂肪肝高危患者，須小心注意飲食及作息習慣。

馮家鏗(1971/中文)畢業後赴美讀神學，成為牧師，走上傳道之路。為了實踐侍奉所有種族的理念，馮校友決心進入主流社會，毅然投筆從戎二十五載，官至海軍上校，成為華人在美國二百多年歷史的軍牧團中，官至此官階的第一人，並獲頒「榮譽軍團」勳章(Legion of Merit)。二零一六年，馮家鏗到訪澳洲墨爾本接受**盧甜甜(1971/中文)**訪問，文章後刊載於澳洲《同路人》雜誌。

吳經端(1967/生物)今年四月與居於美國新澤西州及紐約市的崇基校友聚首一堂，補慶春節之餘，亦緬懷昔日校園點滴，其樂融融。

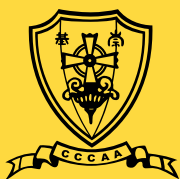


中文大學醫學院研究團隊為感染EB病毒的鼻咽癌病人抽取腫瘤樣本進行基因分析，為全球最大規模的鼻咽癌基因圖譜。團隊中的兩位成員包括中大病理解剖及細胞學系教授**羅國煒(1985/生物)**和中大腫瘤學系名譽臨床副教授**許斌(1993/醫學)**。他們的研究發現，高達四成樣本有多種基因變異，導致負責調節細胞發炎的機制失效，使癌細胞快速生長。拆解鼻咽癌全基因組圖譜，有助找出重要的標靶和生物標記，亦有望幫助研發相應的標靶藥，提高治療效率。

悼

曾任多家上市公司之非執行董事的**曾慶麟(1973/工商管理)**於六月四日安詳辭世。曾校友曾任香港董事學會、英國特許公認會計師公會及香港會計師公會資深會員，對業界貢獻良多。校友會同仁表示深切的哀悼，並對曾校友的家人致以衷心慰問。

陳玉樹教授(1975/工商管理)五月廿二日因病辭世，享年六十三歲。陳教授對本地高等教育界建樹良多，曾任嶺南大學校長、香港科技大學商學院創院院長及學術副校長，並在科大創立了高級管理人員工商管理碩士課程(EMBA)。校友會對陳教授離世深表哀痛，並向其家人致以真摯慰問。



崇基校友

出版：香港中文大學崇基學院校友會

編輯委員：陳以衍(1972/哲學) 陳碧儀(1990/工管) 林金輝(2000/政政) 鍾啟然(2000/翻譯)
江蕪妮(2001/新傳) 董就雄(2001/中文) 鄭映雪(2001/新傳) 梁嘉麗(2004/社會學)
鄭穎茵(2006/中文) 阮珮恩(2016/英國語文研究與英國語文教育) 麥嘉輝(2016/新傳)

責任編輯：鍾啟然、江蕪妮

刊名題字：靳杰強(1966/物理)

聯絡統籌：梁頌茵(香港中文大學崇基學院院務室)

地址：香港新界沙田 香港中文大學 崇基學院行政樓

電話：(852)3943 6449 傳真：(852)2603 5440 電郵：cccaa@cuhk.edu.hk 設計承印：思捷概念(2897 6270)

崇基校友網上版



[來稿本編委會可作刪改]
版權所有 © 二零一七年