



## 陪你 抗疫

整理：鄭穎茵(2006/中文)、梁淑瑜(2006/社工)

本港第五波2019冠狀病毒病疫情終於在四、五月開始緩和，隨著社交距離措施放寬，市民生活有望逐步恢復正常。回想起疫情最嚴重的二、三月，每天確診人數動輒過萬，核酸檢測站外大排長龍，市民為購買快測劑、藥物、糧食等物資四處奔波，全港幼兒園、中小學提早放特別暑假……大家的生活都大受影響。與此同時有關抗疫措施的傳言及消息滿天飛，大家難免感到無所適從和焦躁不安。我們每天都反覆思考，怎樣才可有效地預防感染？萬一自己或家人不幸確診，在醫療資源緊絀的情況下又該如何處理？

崇基校友會於三月二十四日晚上舉辦線上講座，主題為「陪你抗疫 —— 從恐慌到染疫康復」。由親子調解專家梁淑瑜(2006/社工)主持，邀請老人科專科醫生葉珮嫻(1989/新亞/內外全科醫學)、臨床心理學家葉妙妍(1994/心理學)，以及經歷過一家人先後確診，現已康復的余紫達(2007/電子工程)，從醫學、心理及康復者的角度，解釋有關新冠疫症的種種迷思，並提供疫情中保持身心健康建議。今期《崇基校友》把當晚講座內容記錄整理供校友細讀參考，希望與校友共同紓解抗疫兩年多來的身心壓力，攜手跨過新冠疫情這一難關。



# 崇基講座

## 陪你抗疫——從恐慌到染疫康復



### 醫生我應該打針嗎？

#### —— 認識新冠病毒及新冠疫苗

老人科專科醫生葉珮嫦

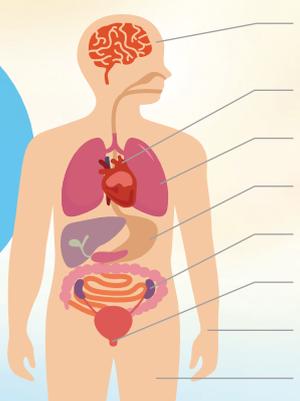
#### 新冠肺炎與流感或感冒有何不同？

一般感冒、流行性感冒和新冠肺炎都會引起呼吸道症狀如咳嗽、流鼻水、鼻塞、喉嚨痛等，以及全身性症狀如：頭痛、全身痠痛及疲倦乏力等。新冠肺炎患者更會失去味覺或嗅覺、肌肉痠痛和腹瀉。雖然這幾種病毒的病徵相似，但新冠肺炎的後遺症比感冒和流感嚴重得多，超過七成的出院患者在發病後六個月後仍有至少一種症狀，最常見的是疲勞乏力、睡眠障礙和焦慮抑鬱，另外身體其他系統亦受一定影響，如腦霧、健忘、心律不正、胃痛、經期改變等。所以我強調新冠肺炎絕不是普通感冒或流感，大家切勿輕視。

#### 76%的出院患者在發病六個月後至少有一種症狀

##### 常見後遺症

疲勞乏力 63%  
睡眠障礙 26%  
焦慮抑鬱 23%



- 頭：腦霧、健忘、頭痛、頭暈、耳鳴、耳痛、喉嚨痛、失眠、嗅味覺喪失 (Delta變異株少見)
- 心：心律不整
- 肺：呼吸困難、咳嗽、胸悶痛、肺纖維化
- 胃：胃痛、腹瀉
- 腎：急性腎損傷、腎絲球過濾率(eGFR)減少
- 生殖器官：睪丸喪失部分功能、經期改變
- 皮膚：皮疹、掉髮
- 全身：疲勞、關節痛、憂鬱和焦慮、創傷後症候群



**葉珮嫻(1989/新亞/內外全科醫學士)**為老人科專科醫生及香港中文大學醫學院(公共衛生及基層醫療學院)之名譽臨床助理教授，同時為香港私人老人科醫學會創會會長，亦曾任香港醫務委員會主委員會、專科評審及教育委員會委員。葉醫生亦為香港中文大學醫學院、香港大學社會老人學深造課程和香港大學專業進修學院等擔任顧問及兼任講師，同時發表多份研究報告於國際醫學期刊，並經常運用專業知識為律政處、醫務委員會、警務處及死因庭等作專家證人。



## **長者一般身體較虛弱，甚至有長期疾病，不少人擔心接種新冠疫苗後會出現嚴重不良反應，你怎樣看這擔憂？**

有關長者注射新冠疫苗後出現副作用的問題，其實醫學數據正好與上述擔憂相反。長者的免疫系統較弱、身體反應較慢，疫苗的副作用因此較年輕人溫和。相對而言，他們染疫後的死亡率高，但接種疫苗出現嚴重副作用則屬罕見，所以長者接種新冠疫苗的好處顯然大於風險。即使長者患有長期疾病，只要病情穩定就可以接種新冠疫苗。

一般而言，注射疫苗後常見的副作用均屬輕微和暫時性，其中部分症狀(例如心跳加速、呼吸過快等)更可能是由過度焦慮引致，與接種疫苗沒有直接關係。

## **疫苗保護力可抵抗新冠病毒嗎？是否不外出就不會染疫？**

如果我們外出時與患者有密切接觸，自然會增加感染風險；但即使我們足不出戶，新冠病毒也有機會從建築物排水系統等垂直傳播，我們亦有機會從同住人士中染疫，所以注射疫苗十分重要。

有人認為從整體感染數字看，疫苗保護力似乎不足以抵擋新冠病毒，但其實本港可接種的兩種疫苗已獲證明有七至八成保護效用。當社區裏絕大部分人已注射疫苗，再配合大家維持良好的個人衛生，佩戴口罩，雙管齊下，才能有效預防呼吸道病毒在社區傳播。

## **有傳多注射疫苗會造成倚賴，甚至影響自身免疫力，這又是真的嗎？**

其實這是謬誤。以學習新知識和應付考試作例子，當老師教授了一些新知識，我們總要隔一段時間溫習才能加深記憶，進而能夠應付考試。注射疫苗就是增加身體對病毒的記憶，幫助身體建立對病毒的免疫系統。當真的有病毒入侵，甚至出現變種時，由於身體免疫系統已經有記憶，所以立即有抗體對抗。試想如果我們不溫習便去考試，自然不懂應對考試題目，結果亦可想而知，所以我鼓勵大家盡快注射新冠疫苗。



## 抗疫兩年多，我該如何過？ —— 疫情下的心理健康

臨床心理學家葉妙妍

### 疫情持續已一段長時間，最常見的生理心理負面影響是什麼？

疫情下通常有以下七種常見的生理心理負面情況。如你已經有多個訊號，請特別照顧好自己，或者提醒身邊的人注意自己的身心健康：

- (1) 害怕：擔心自己或家人染疫、疫情越來越嚴重、失業、倒閉或欠債；
- (2) 神經過敏：整天瘋狂洗手清潔消毒，自己或身邊人有少許不適已很敏感；
- (3) 排長龍或網購去搶購食物、藥物和物資，買太多，不論多貴都買；
- (4) 易發脾氣、沒心機、唉聲嘆氣、失眠、沒胃口；
- (5) 不習慣疫下受限制的生活模式，不知何時可再去健身室、約見親友、去旅行等；
- (6) 在家工作欠缺自律：很晚才睡、食無定時、吃很多零食、沉迷網購；
- (7) 身心症狀：因焦慮、壓力大引致頭痛、胃痛、作嘔、心驚、心跳快、手震、氣促等；或者出現皮膚敏感、濕疹、多了白頭髮、掉頭髮、賀爾蒙失調或經期紊亂等。

### 我們經常一聽到資訊就有很強烈快速的反應，例如知道物資不夠，就趕去搶購，我們可以怎樣控制自己接收資訊時保持冷靜呢？

我們其實很易受環境和身邊的人影響。很多時因為欠缺安全感，便會出於恐慌而作出不理智的行為，而這些驚恐是會「傳染」的。如果每日不斷為疫情而收看不同渠道的新聞資訊，或者太長時間只看有關抗疫的內容，我們的情緒就難免受到影響。這時你要看看接收這些資訊時，心跳會否加速和頭暈，如果是就要停下來休息了。

除了在吸收資訊上「適可而止」，我們亦要小心篩選資訊來源，多加觀察和判斷，思考該訊息是否可靠，也不要隨便轉發和輕信謠言。最好每日預留時間給自己靜一靜，這些空間可以協助自己整頓身心，保持清醒，做決定和行動時更理智。

## 近年很多人的工作模式都因新冠疫情而改變，例如要長期在家工作。當工作與個人或家庭生活的界線變得模糊時，我們應如何保持身心平衡？

當工作與個人或家庭生活重疊的時候，會對我們造成額外的壓力。如果要在在家工作，我建議在家裏劃分清楚特定區域，例如工作區和休息區，營造一個工作與生活分開而平衡的環境。在家工作時，我們亦可多留意一些重要但易忽略的細節，例如舒適的桌椅設計、充足的光線、正確的姿勢等。

即使是在家工作，大家都要訂下時間表，維持準時起床及多喝水的良好習慣，隔一段時間便要站起來伸展一下。當然多吸收新鮮空氣、有時間就散散步、曬曬太陽和做運動等都十分重要。總括而言，我們可以設定時間工作和休息，訂好適合自己的計劃，從而促進工作效率和身心健康。

## 疫情至今已兩年多，有些人說已經染疫不怕外出，有些人甚至說希望自己快些染疫也不想再長期擔驚受怕，我們又該如何處理這種抗疫疲勞的狀態？

抗疫太久，很多人都會感到疲勞，甚至麻木。從心理角度看，最重要是留意自己的狀態。我們可以多與親友利用視像互傳訊息，減低自己的孤獨感。雖然疫情已持續了一段長時間，但我們要避免過分焦慮或鬆懈。保持健康規律的睡眠和飲食習慣，有空時可做鬆弛練習如瑜珈和冥想，多做有益身心的活動如閱讀、繪畫、烹飪等調節情緒，還有切忌在鬱悶和焦慮時以吸煙酗酒、瘋狂購物、甚至濫藥等去減壓，這些不當行為往往會招來更嚴重的麻煩，結果得不償失。

## 有些父母在疫情期間過分緊張，甚至不讓小朋友上學，怕小朋友染疫，心理壓力很大，有沒有辦法協助父母釋懷？

疫情期間家長的壓力實在很大。有些小朋友因為沒有老師管束，不自覺地變得沒有那麼規律及自動自覺，加上長時間在家以視像形式上課，對家長而言就像「困獸鬥」一般，親子衝突自然會增加。雖然疫情令大家的日子都不好過，但家長們可嘗試在困境中學習感恩，換個角度想，難得有個長假期給一家人相處，也未必是件壞事。我們可趁機培養孩子正面、積極和樂觀心態，也可以鼓勵小孩子放眼四周，除了看到自己一家，也要感謝各醫護人員、慈善團體、街坊義工的默默付出。如有朋友好久不見或者附近有獨居長者，亦可以傳訊息或打電話關心他們。這些小事都讓別人感受到關懷和溫暖，積少成多就能讓社會匯聚關愛氣氛。



**葉妙妍(1994/心理學)**為香港心理學會及英國心理學會副院士、香港心理學會註冊臨床心理學家及英國心理學會註冊心理學家，曾於保良局、香港家庭福利會擔任臨床心理學家，並為香港中文大學心理學系榮譽臨床導師及香港城市大學應用社會科學系兼任講師。葉校友專長評估、診斷和治療兒童、青少年、成人及家庭等各種心理和精神問題，為社工、教師和機構員工等提供個案諮詢及培訓。葉校友亦有在不同媒體分享心理健康的知識和經驗，專欄見於《明周》、《都市日報》、《學前 & 親子》等，亦著有《直升機父母》一書。

# 已經是幸運

## —— 康復者的心聲

校友余紫達

### 當你得知染疫後如何處理？當時心情怎樣？

我一家四口，包括我和太太、當時約十個月大的兒子和家傭，四人輪流染疫。太太在確診後獨自在房間飲食和睡覺，每次出來使用洗手間後我們都用一比四十九的漂白水 and 消毒藥水清潔，全家人二十四小時戴着口罩，每八小時換一次口罩，令飛沫接觸減至最少。能做的功夫，我們都做了，但最後還是全家確診。還記得最後連家傭都染疫時，心情難免受影響。當時正值香港確診總數上升至以百萬計，我們的心情波動更大。

雖然當時身心都不好過，但我仍未放棄，最重要提醒自己保持鎮定。如果確診了，就應根據自己的徵狀對症下藥。如發燒的話便服退燒藥、咳嗽就吃咳藥水枇杷膏等舒緩身體不適；還有要多預備一些維他命C或D增強抵抗力。當時我想，事既如此，能做的就是調節自己心態，不要擔心那麼多，專心休息，畢竟要康復還是要靠自身的抵抗力去對抗病毒呢！

### 染疫過程中你有一些實用的防疫資訊和大家分享嗎？

我確診時市面上快測劑供應仍十分緊張，牌子選擇亦有限，結果我花了很多時間才能採購足夠的快測包，方便隨時使用。另外我建議可每日用血氧機測量血液中氧氣含量，如果低於正常水平(即百分之九十)便要求醫。此外，有網站會按病毒量高低準繩度列出三百多種快測劑的表現，如快測劑在病毒量低時的準繩度只有約六成，便不適合用來量度低病毒量了。我還記得有同事的家人染疫，他在睡房門口放置垃圾膠袋，每一小時更換一次，並噴上消毒劑。結果那位患者並沒有傳染同住的家人，可算是個成功的例子。我們可以參考這些方法，預備好心情去面對突如其來的情況。

### 康復後的身體狀態還好嗎？現在如何保持身體健康？

雖然現在我康復了，但仍時有少許咳嗽，晚上亦會「咳醒」。我覺得身體整體是虛弱了，急速步行時會氣促。「出關」(不用再隔離)後第二個星期我已經開始緩步跑，由短距離開始慢慢增加距離，讓自己呼吸更暢順，氣促的情況亦漸漸有改善。我明白復元是需要時間，稍後我便會做一個全面的身體檢查，看看肺部是否仍有損害。現在我們全家一有空，便會帶同小狗，到西九龍文化區曬太陽，讓身心都舒展一下。



## 你擔心再染疫嗎？

我曾經諮詢過醫生，染疫後康復，可以外出跑步了，日常生活亦可回復正常。不過病毒如果再變種，沒有人能保證我永遠不會再染疫。回想抗疫已兩年，我們由開始時極注重衛生，到後來放鬆了一些，再回復到十分緊張……說真的，大家都難以長期維持這種高度戒備狀態。我覺得長期太緊張或太鬆懈都不適宜，到現在其實自己已不太擔心再染疫。我跟太太說，我們撐了三年才染疫「已經是幸運」，更何況有數以百萬計的香港人跟我們有共同經歷呢。無論往後疫情發展如何，我們都一起積極樂觀面對吧！



### 余紫蓮(2007/電子工程)

為香港專業教育學院(黃克兢)工程學系署理高級講師，二零二二年初曾感染新冠病毒並已痊癒。余校友致力本地職業專才教育超過十年，曾任教多間香港專業教育學院和職業訓練局院校，亦活躍於不同工程和創科專業團體。



# 追源溯情

崇基學生發展綜合大樓即將落成，計劃於二零二二至二零二三學年啓用，大樓低座命名為「龔約翰學生中心」，毗鄰則有一幢「龐萬倫學生中心」。

「龔約翰龐萬倫新生獎學金」、「龔約翰龐萬倫傑出學生獎學金」、「龔約翰龐萬倫獎學金」、「龐萬倫學生中心」……龔約翰、龐萬倫的名字，對於崇基的同學和校友相信絕不陌生。然而，龔約翰、龐萬倫與崇基究竟有何淵源？學院為什麼設立一系列龔約翰龐萬倫獎學金？崇基校園內為何有兩座建築物以他們命名呢？

二十世紀初，傳教士龔約翰與龐萬倫先後到廣州協和神學院及廣州嶺南大學服務。因緣際會下，龔約翰牧師購得道風山鄰近之小道風山作居所，並在退休返美時將小道風山業權贈予龐萬倫牧師夫婦。龐萬倫牧師曾任崇基校董，龐夫人則為崇基神學生教授英語。七十年代退休離港時，他們取得龔牧師遺孀美智貽博士的同意，將小道風山地皮悉數轉贈崇基學院。

數年後崇基與地產發展商合作發展小道風山計劃，學院得以成立儲備基金，推進學院發展。崇基校董會為紀念龔、龐二人的貢獻，於一九九五年開始設立一系列龔約翰龐萬倫獎學金；近年又將兩座大樓以他們的名字命名，永誌他們對崇基發展的貢獻。

大學分配予崇基的政府資助只佔學院每年經常性開支不到百分之三十，餘下的百分之七十即約二千萬元的經常性支出，包括學院的行政經費及活動開支，只能由學院儲備基金每年的投資收益僅僅補貼。然而只依靠現有的儲備基金，不足以支持學院的長遠發展，崇基確切需要為新拓展早作計劃、募集資源。

龔、龐二位牧師的慷慨捐贈，不但肯定了學院的辦學願景，更為崇基的長遠發展奠下堅固基石。盼崇基人繼續以這身份為傲，携手同心共建崇基的美好將來。



崇基學生綜合發展大樓即將落成，左為梁鳳儀樓，右為龔約翰學生中心，兩幢大樓由雙層天橋連接



龔約翰龐萬倫優異新生獎學金



一九七九年的小道風山



龐萬倫夫人(左三)於一九八二年為小道風山計劃主持奠基禮



龔約翰學生中心

龐萬倫學生中心



# 崇基學院消息



## 崇基校友尋夢計劃

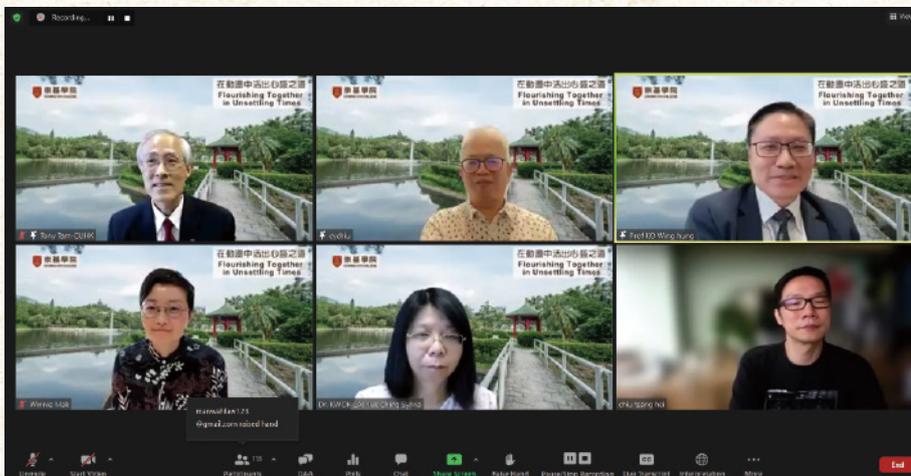
崇基校友會去年首辦「崇基校友尋夢計劃」，希望延續崇基人勇於尋夢、追夢的精神，支持校友為夢想奮鬥。

二零二一年的得獎團隊「初壹·義衫」致力推廣低碳生活與時裝循環經濟，藉著「崇基校友尋夢計劃」資助及校友會協助宣傳，在去年七月於觀塘開設了工作室，以網上及實體店並行運作，增加了一倍的銷售量。過去一年，「初壹·義衫」積極走進社區，先後參加十四次地區主題市集，將有特色的二手服飾帶入社區，亦舉辦舊衣升級工作坊，讓過時或已損壞的衣服重拾價值。「初壹·義衫」亦聯同崇基校友會舉辦「崇基學院校友會 X 初壹·義衫 GO GREEN FOR X'MAS 聖誕聯歡派對2021」，向校友推廣環保消費的理念。

第二屆計劃於今年二月開始接受報名，並已於四月十日截止。校友會收到多份出色且具創意的計劃書，籌委會亦正進行評審，結果將於六月底公佈。

## 週年教育研討會：「在動盪中活出心盛之道」

二零二一至二零二二年度週年教育研討會於三月十九日以線上形式舉行，共超過一百人參加。今年主題為「在動盪中活出心盛之道」，主講嘉賓為香港中文大學社會科學院院長趙志裕教授、香港城市大學社會及行為科學系副教授郭黎玉晶博士、粵語流行音樂資深監製及製作人趙增熹先生及創作歌手薛德勇先生，並由香港中文大學心理學系麥穎思教授擔任研討會主持，時任崇基學院副院長及輔導長高永雄教授(1989/生物)於總結環節代表學院向講者致謝。



## 崇基學院校友會 X 初壹·義衫「舊衣製配件及寵物煲呔工作坊」

「崇基校友尋夢計劃」二零二一年得獎團隊「初壹·義衫」將聯同崇基校友會舉辦「舊衣製配件及寵物煲呔工作坊」，教授參加者將舊牛仔褲升級成為時尚配件或寵物煲呔，參加者可自備舊牛仔褲即場升級。

日期：二零二二年六月二十六日(日)

時間：下午三時至四時三十分

地點：九龍旺角彌敦道610號  
荷李活商業中心

對象：個人或親子(一名家長及一名六歲或以上小童)

名額：15人(活動名額有限，先到先得，以報名時間為準)

收費：崇基校友會會員  
個人HK\$150 | 親子HK\$250  
非崇基校友會會員  
個人HK\$200 | 親子HK\$300

報名及詳情：<https://rb.gy/g9qaz5>

## 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。是次會員大會亦將透過網上視像會議平台同步進行，詳情如下：

日期：二零二二年七月九日(星期六)

時間：上午十一時三十分

地點：崇基學院謝昭杰室  
(牟路思怡圖書館旁)

報名：<https://rb.gy/wlnpyr>

查詢：崇基院務室趙小姐  
(電郵：[cccaa@cuhk.edu.hk](mailto:cccaa@cuhk.edu.hk))



**崇基學院校友會周年會員大會**  
Annual General Meeting of Chung Chi College Alumni Association

日期及時間 六 SAT 9.7.2022  
DATE & TIME 11:30AM

地點 崇基學院謝昭杰室  
VENUE (牟路思怡圖書館旁)  
CK Tse Room, Chung Chi College  
(Next to CC Elisabeth Luce Moore Library)

網上登記 <https://rb.gy/wlnpyr>

ONLINE REGISTRATION

查詢 ENQUIRIES  
3943 6015 | [cccaa@cuhk.edu.hk](mailto:cccaa@cuhk.edu.hk)

**CCCRA X INITIAL123**  
舊衣製配件及寵物煲呔工作坊

日期：2022年6月26日(星期日)  
時間：下午3:00-4:30  
地點：九龍旺角彌敦道610號荷李活商業中心  
人數：15人  
對象：個人或親子(1名家長及1名6歲或以上小童)

收費：  
崇基校友會會員 - 個人\$150/親子\$250  
非崇基校友會會員 - 個人\$200/親子\$300

活動內容：教授參加者將二手牛仔褲升級成為時尚配件或寵物煲呔(參加者可自備二手牛仔褲即場升級！)  
報名連結：<https://rb.gy/g9qaz5>

QR Code:



## CC Talk:「陪你抗疫 — 從恐慌到染疫康復」

崇基校友會於三月二十四日以線上形式舉辦CC Talk，主題為「陪你抗疫 — 從恐慌到染疫康復」。由親子調解專家梁淑瑜(2006/社工)擔任主持，邀得老人科專科醫生葉珮嫦(1989/新亞/內外全科醫學士)、臨床心理學家葉妙妍(1994/心理學)及香港專業教育學院(黃克競)工程學系署理高級講師、新冠肺炎康復者余紫達(2007/電子工程)與約七十位校友從多角度拆解有關疫症的種種迷思，分擔抗疫的心得與經驗。



**CC TALK**  
陪你抗疫——  
從恐慌到染疫康復

THU 24.03.2022  
8-9:30PM | Zoom

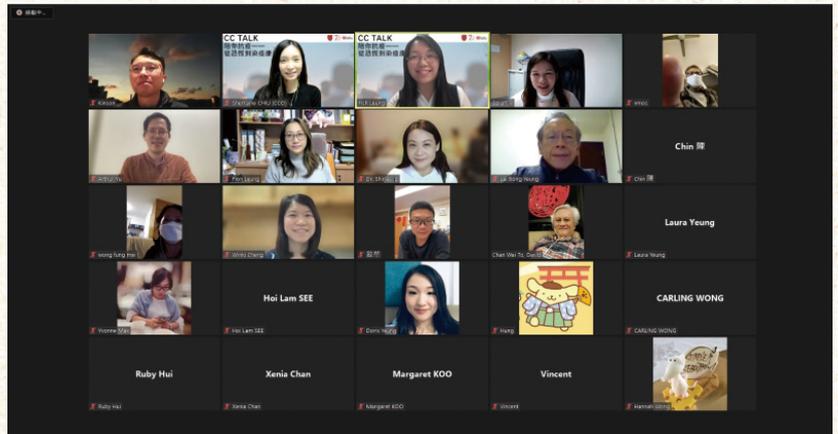
報名及詳情  
查詢 | cccaa@cuhk.edu.hk

**主持**  
梁淑瑜 (2006/崇基/社會工作)  
親子調解專家

**嘉賓**  
葉妙妍 (1994/崇基/心理學)  
臨床心理學家

葉珮嫦  
(1989/新亞/內外全科醫學士)  
老人科專科醫生

余紫達 (2007/崇基/電子工程)  
IVE(黃克競)工程學系  
署理高級講師  
新冠肺炎康復者



## 新任輔導長

崇基學院委任生命科學學院教授及崇基學院副院長陳浩然教授(1995/生物化學)為學生輔導長，任期由二零二二年六月一日開始。陳教授一直熱心參與各項大學及學院事務，曾出任崇基通識教育主任(二零一四至二零一七年)、協理副校長及大學輔導長(二零一七至二零一九年)。



## 第十二屆余英時先生歷史講座

由崇基學院及新亞書院合辦的第十二屆余英時先生歷史講座第一講「公司法、會計制度與中國歷史上的商業發展：兼論韋伯、余英時的觀點」與第二講「宗族的理想與實踐：從歷史人類學視野下的探討」分別於四月四日及四月九日以線上形式舉行，並邀得香港中文大學歷史系榮休教授科大衛教授擔任嘉賓講者、香港中文大學哲學系榮休教授劉國英教授(1979/哲學)和香港中文大學歷史系系主任張瑞威教授擔任主持，兩天的講座共有約一千五百人參加。

## 崇基學院七十週年校慶研討會：科技、社會與倫理

崇基學院七十週年校慶研討會於四月二十二日至四月二十三日以線上形式舉行，主題為「科技、社會與倫理」，共邀得十二位講者分三節就「生命科學與醫學」、「創新科技與人工智能」及「社經與人文」作專題報告，而第四節則是跨學科小組討論。

四月二十二日早上開幕典禮的主講嘉賓為時任哈佛大學William Caspar Graustein數學講座教授、香港中文大學博文講座教授丘成桐教授(1969/數學)，講題為「崇高惟博愛，難忘初志。本天地立心，牢記使命。」兩天會議共約八百名教職員、校友、學生及公眾人士參加。



## 學長計劃「CV 急救站」

學長計劃再次舉辦「CV 急救站」，助同學為求職做好準備。畢業季來臨前，學長計劃委員會聯同崇基校友會於四月再次開辦「CV 急救站」，由學長計劃委員會主席黃劍文校友(1983/會計)為同學提交的履歷表逐一提出建議，而校友會則通過校友網絡聯繫特定行業的崇基校友，為同學提供深入的職涯諮詢。

參加同學反應正面，校友會特此感謝提供職涯諮詢的校友，包括張依勵(2007/心理學)、葉妙妍(1994/心理學)、黎明暉(2004/地理與資源管理)、岑潮輝(2001/哲學)及杜溢康(2005/工商管理)。

# 天涯若比鄰

整理

陳碧儀(1990/工商管理) 林金輝(2000/政治與行政)

**余翠怡(2008/地理與資源管理)**獲香港中文大學頒授榮譽院士。第二十屆榮譽院士頒授典禮在五月十六日舉行，表彰她在專業領域的卓越成就，以及對大學和社會的重要貢獻。余校友是香港輪椅劍擊運動員，二零一零年獲體育學碩士。她曾五次出戰殘奧會，共奪得七金三銀一銅佳績，成為個人在殘奧會累積金牌數目最多的香港運動員。人稱「劍后」的余校友曾獲選為香港傑出運動員、香港十大傑出青年，並榮獲特區政府榮譽勳章、銅紫荊星章，更獲選國際輪椅劍擊運動會委員會主席、亞洲殘疾人奧委會最佳女運動員等。

**黃楚恩(2021/哲學)**是香港首位世界街頭健身聯會女教練，曾代表香港到俄羅斯參加街健世錦賽，並夢想成為世界冠軍。黃校友以最近落成的九龍城啟德大道公園為例，她特別推薦校友到健身園地嘗試街頭健身的樂趣。初學者可在低槓做訓練，有經驗的朋友更可練習人旗、暴力上槓等高階動作。



中大醫學院全球首證有「長新冠型腸道微生態」，利用腸道微生態可準確預測、診斷及治療簡稱「長新冠」的新冠長期症狀，研究結果已於權威醫學期刊《Gut》發表。醫學院院長**陳家亮教授(1988/醫學)**表示，研究顯示近八成本港新冠病人會出現『長新冠』，對醫療系統造成長遠及沉重的負擔。這項研究是全球首次發現腸道微生態變異是導致『長新冠』的重要原因，對解決這個全球最大的醫療難題有重大貢獻。同時，國際高等教育資訊機構早前公布最新世界大學學科排名，中大醫學院在全球醫科排名第二十九位，在亞洲位列第二。陳院長指中大醫學院歷史僅短短四十年，能與國際頂尖學府並列，是對醫學院師生、科研人員、教職員及校友在醫學教育、科研和臨牀服務各方面多年來卓越成就的認同，為此他感到十分鼓舞。

**吳超覺(1998/經濟)**早前升任懲教署副署長。人稱「覺爺」的吳校友工餘擔任足球裁判，於本地甲組賽事執法，更曾任國際足球裁判員，去年才正式「掛哨」。

現為香港資優教育教師協會主席的**楊定邦(1997/數學)**，積極協助粵港澳的中小學推行校本資優課程，培訓教師制定拔尖補底政策，拓展資優生才華及豐富學習歷程。楊校友二零一九年創立君培資優教育，並著有《給資優生家長的七個錦囊》等。



**陳龍生(1978/地理)**將在八月底離任香港大學附屬學院校長職位，並會到加州大學柏克萊分校訪問學者，繼續地球科學研究工作。陳校友於加州柏克萊大學獲得地質學博士學位，及後於美國威斯康辛大學任教地質學十年。一九九四年他回港於香港大學任教，是香港大學地球科學系的「開國功臣」，亦是香港首位土生土長的地質專家。陳校友曾多次為崇基校友會帶領野外考察，導賞地質面貌，參加校友都獲益良多。校友會衷心感謝陳校友多年來對校友會的支持，並祝願他在美國生活和工作順利美滿。

中大香港中西醫結合醫學研究所聯同中大中醫學院、中外企業促進聯會、中大粵港澳大灣區校友會、中大深圳研究院及中大粵港澳大灣區發展辦公室於三月十二日舉辦了題為「香港中文大學中西醫結合抗疫知識分享會」的網上免費講座，並由中大粵港澳大灣區校友會會長**郭碧蓮(1975/經濟學)**任嘉賓主持。

分享會圍繞「當中醫遇上omicron — 如何預防與治療?」、「疫情下之生理及心理注意事項」、「常見新冠後遺症和中醫藥調理」、「高齡群體接種新冠疫苗的重要性及分析大眾對疫苗的誤解」、「抗疫強身八段錦」五個議題。網上分享會當日共有來自深圳、香港、澳門、以至海外其他地區合共約七千多人參加，反應熱烈。



加拿大安省崇基校友會會長**唐碧筠(1982/社工)**和夫婿**鄧學海(1983/社工)**與交換生郊遊同樂。圖右潘凱豐(計量金融)和圖左羅曉婷(宗教研究)均為崇基三年級學生，在當地學習交流。為了歡迎初到安省的校友，安省崇基校友會幹事於一月二十八日舉行網上迎新團年聚會。彼此結緣崇基，再相聚加國，甚是難得。歡迎各校友、交換生與加拿大安省崇基校友會聯絡：[ontariochungchi@gmail.com](mailto:ontariochungchi@gmail.com)



數學家**丘成桐(1969/數學)**早前自美國哈佛大學退休後，回國受聘為北京清華大學講席教授。丘成桐表示接受清華的邀請，是要傳承先輩薪火、為祖國培養頂尖數學人才。他希望青年學子和數學家們不僅要追求永恒真理，也要心繫國家，貢獻社會。

過去五年在浸會大學當電影學院人文學講座教授的文潔華(1979/哲學)，完成本學年後便會退下教職，離開任教了三十二年的浸會大學。文校友直言，突然放下工作，向這佔了一半人生的校園告別，初時感覺無所適從，但現在已豁然開朗，正思考如何開拓第二人生。她說不少退休人士心智健康都處於最佳狀態，自己希望籌建一個人文樂園，集合有識之士，一起分享經典書籍，或跳跳現代舞，甚或演出莎士比亞話劇，繼續活出精彩而豐盛的人生。

中大研究團隊推出史萊姆軟體機械人(Slime)，可負責一些常規醫療儀器未可觸及的部位，協助微創手術、顯微操作和主動定向藥物輸送。中大醫學院外科系趙偉仁(1994/醫學)教授正和該研究團隊合作，藉香港科學園醫療機械人創新技術中心的技術轉化平台，希望在三至五年內把史萊姆軟體機械人應用到人體消化道內。

生物醫學學院副教授高永雄教授(1989/生物)獲委任為香港中文大學大學輔導長，任期由二零二二年六月一日至二零二五年七月三十一日。



廖立華(1969/英文)今年四月十八日因急性肺炎去世。廖校友一九八五年移居加拿大，數十年來熱心服務安省校友會，曾多次擔任會長之職，對校友會貢獻良多。他和妻子田德嫻(1969/地理)均為校友會中堅份子，大小活動每有他倆身影。另外他也曾任多屆多倫多崇基校友會會長，又為該市中大歌詠團發起人兼台柱和結他手。認識廖立華的朋友都欣賞他樂觀隨和的性格，臉上常掛友善的笑容。他的音容將永留朋友們心中。願廖校友安息主懷，校友會向田校友及家人致以深切慰問。



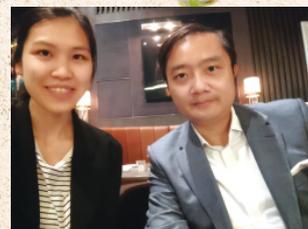
陳永泰(社會學/1968)畢生奉獻教育事業，四月二十二日因癌病辭世。陳校友五十多年來先後任職於匹芝堡大學、中大、城大、樹仁及港專，有教無類，潤物無聲；他又同時擔任多項公職，服務社群。他愛詩，嘗在飯堂唸「悄悄的我走了，正如我悄悄的來」；如今，他傳授了學問，留下了友情。校友會謹向陳校友家人致最誠摯慰問。



## 學長計劃 相聚點滴

隨著疫情逐漸緩和，學長和學弟妹亦把握機會相約見面。郭碧蓮(1975/經濟)與學妹郭明蔚(風險管理科學/三年級)、丁懿(專業會計學/四年級)和李映彤(專業會計學/二年級)相約在崇基學院教職員聯誼會聚餐，分享近況，郭校友更為學妹的職涯規劃給予建議。黎明暉(2004/地理與資源管理)與學妹梁佩兒(全球研究/四年級)在金鐘一家西餐廳晚飯，分享彼此的校園生活、學習經歷與人生目標。

另外，張綺蓮(1968/社工)四月上旬與幾位不同年份、分別身在歐洲和香港的e-mentees網上聚會，大家暢談近況，交流工作經歷；張校友又跟學弟妹們分享一輯南極旅遊照片，相談愉快。



### 香港中文大學崇基學院校友會出版

總編輯：鍾啟然(2000/翻譯)

梁嘉麗(2004/社會學)

刊名題字：靳杰強(1966/物理)

電話：(852)3943 6449

編輯委員：陳以衍(1972/哲學)

陳穎儀(1990/工商管理)

聯絡統籌：梁頌茵、趙雪翎(崇基學院院務室)

傳真：(852)2603 6210

林金輝(2000/政治與行政)

鄭穎茵(2006/中文)

地址：香港新界沙田 香港中文大學  
崇基學院行政樓

電郵：cccaa@cuhk.edu.hk

設計承印：思捷概念 2897 6270

[來稿本編委會可作刪改] 版權所有© 二零二二年

崇基校友網上版

