



## 陪孩子走過

## 青春的光與暗

4:14

5G 64



cccaa\_cuhk

#青少年 #矛盾 #荷爾蒙變化  
#身份認同 #混沌 🤔🤔🤔🤔

Netflix劇集《混沌少年時》(Adolescence)一推出即引起全球熱議。故事描述一名十三歲男孩因涉嫌殺害一位女同學而被捕，令自己和家人都走上了不歸路。

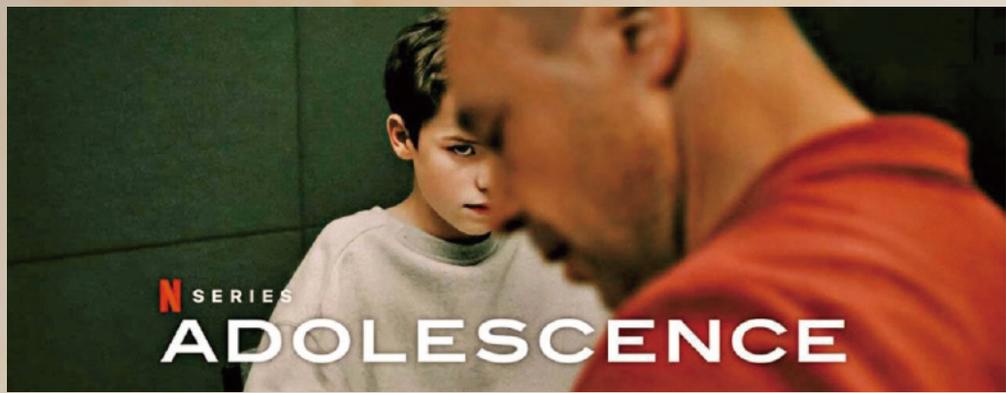
不過案件只是一個引子。隨着劇情發展，慢慢揭開主角成長路上的一層層瘡疤，當中涉及流行的網絡文化、網絡社群和霸凌、自我認同等議題。難怪連英國首相施紀賢 (Keir Starmer) 也支持將該劇引入校園討論，作為反思青少年成長困境的重要教材。

要了解青少年在充滿矛盾、荷爾蒙變化與身份認同的混沌，本期《崇基校友》邀請了兩位經常接觸青少年的校友，一位是旅港開平商會中學校長陳得南(2002/中文)，另一位是香港紅十字會臨床心理學家暨心理支援服務主管張依勵(2007/心理)，聯同中大醫學院精神科學系名譽臨床副教授兼香港情緒健康學會創辦人及會長林美玲醫生，一起探討青少年在學校、家庭和網絡文化中成長的掙扎。



傳送訊息.....





《混沌少年時》(Adolescence) 揭示令人擔憂的青少年問題，引起極大迴響。(圖片：《混沌少年時》劇照)

## 令人不安的不單是社交媒體，……

早前張依勵看畢《混》後，便即時推介給她的團隊：「現今青少年所面對的問題，與我們成長那個年代相去甚遠。這劇正正揭示了一個問題——年青人乖乖地待在房中，是否就代表他真的是『安全』？如何建構一個『安全』環境讓他們成長？我甚至無法想像，如果我成長於這個年代，自己究竟會如何面對這個世界。作為照顧年輕人精神健康的工作者，我要嘗試代入他們的生活狀態，站在他們的立場，感受他們面對的壓力。」陳得南對此深表認同：「在家庭見到的年輕人，與他在網上所表現的可以截然不同。劇中對我最大的啟示是，作為家長及教育工作者，真的要學習如何與年輕人相處及溝通——一個十三歲的小伙子竟然殺害了他的同學，確實令我深思到底發生了甚麼事。」

要了解年輕人，林美玲醫生說最佳方法是親身走進他們的世界，理解他們的語言及文化：「尤其是踏入人工智能(AI)年代，年輕人在現實世界未必能獲得肯定及認同，結果他們便求諸網絡，任何東西也先『貼上網』，『Like數』就變成他們的價值和認同。我們需要尋找現實世界中不足的地方，為何他們不能獲得滿足。如果不去理解年輕人在真實世界的缺失，填補不到那塊欠缺的拼圖，便永遠解決不到他們的問題。」她舉例說，有家長見到子女沉溺網絡，便索性不讓他們上網：「結果反而令他們轉去吸煙、酗酒、濫藥等成癮惡習，可說是適得其反。」陳得南則指出最重要的是溫度：「重點是信任與關懷。年輕人要在網上尋求肯定，往往是學業、家庭或朋輩等方面出現了問題，沒有人肯去正面地支持他。我們身處AI年代，資訊上是甚麼都有，但卻缺乏了人與人之間的溫度。我們需要所有人一起努力經營，把年青人帶回現實世界之中。」



當然這件事是雙向的：年輕人願意走向現實世界固然是好，但相反要踏入他們身處的網絡世界，張依勵認為可能要花更多心思：「要他們完全遠離及放棄網上世界，是不太可能的事情，反而我們要思考網絡與現實之間，應如何取得平衡。有機構在網上提供諮詢，提供一些朋輩支援服務；我們團隊也會用網上短片，深入淺出解釋網絡世界也是滿載人與人之間的關係。要讓他們感受到這份誠意，就需要各式各樣的心思和創意。」陳得南覺得這正是「水能載舟，亦能覆舟」的道理：「互聯網的出現本是好事，讓我們快速地取得資訊，問題是如何去善用它，主動透過此渠道走入年輕人的世界。我早前見過一塊人工智能鏡子，表面除了鏡面還有一些文字。如果你的情緒健康，三分鐘內可以清晰看到自己樣子；但如果你情緒不穩，心情煩躁，鏡面的文字便會排列得不整齊，鏡中影像更會變得模糊。這是個很好的自我投影(self reflection)，使用者從鏡裏察覺到原來自己情緒不佳，鏡子就以語音教導使用者以呼吸來平伏思緒，這正是一個善用網絡及科技的好例子。」

## 子女好與壞 在乎溝通與關懷

林醫生則覺得，疫情是青少年情緒健康出現問題的另一原因：「疫情令人與人之間的關係變得疏離，無形中加劇了孤獨感；加上疫後全球各地政治經濟多方面都出現不穩定的情況，有實體戰爭也有貿易戰爭，經濟轉差對年輕人雖然沒有直接影響，但卻會影響他的家長。父母所表現的擔憂及不安，也在不知不覺間感染到下一代。」疫情期間，大眾只聚焦病毒的傳播，但林醫生卻指出，不要少看恐慌情緒的破壞力。即使家長並非刻意說出來，但在無形間也會影響青少年：「這已是全球的問題，世界衛生組織公布，疫情後每四位青少年就有一位出現情緒障礙，比疫情前上升了一倍，自殺更是所有青少年死亡原因的第三位。香港醫務衛生局的統計也指，過去五年有近四分之一本地學童受精神困擾。以上數字不禁令人反思，整體社會比以前更富裕，但學童自殺問題卻漸趨嚴重——這是否因家長給予的只有資源，卻缺少了愛和關懷？還是父母太着意為子女遮風擋雨，令他們無形中失去抗逆能力？」



### 林美玲簡歷

- 2022** 香港情緒健康學會創辦人及會長
- 2016** 維樂天香港兒童慈善基金蝴蝶計劃終身顧問及聯席主席
- 2004** 香港精神科醫學院院士  
香港醫學專科學院院士(精神科)
- 2003** 哈佛大學醫學院社會醫學系訪問學者
- 2000** 英國皇家精神科醫學院院士
- 1995** 澳洲新南威爾斯大學內外全科醫學士



## 陳得南簡歷

- 2024 九龍城民政事務處何文田分區委員會委員
- 2023 九龍城區中學校長會主席
- 2021 課程發展議會中國語文教育委員會主席(2021-2023)
- 2020 旅港開平商會中學校長
- 2007 香港中文大學教育學院教育文憑
- 2003 英國布里斯托大學國際關係碩士
- 2002 香港中文大學中國語言及文學系學士

青少年活得幸福，卻欠缺幸福感——這是陳得南日常工作的親身體驗：「活得幸福單純是物質條件富裕，但他們卻活得不快樂。他們欠缺與人合作的歷練，缺乏從磨練中學懂的同理心及對事物的珍惜。社會變得太快，成年人對青少年的期望也愈來愈高。父母莫不望子成龍，十分希望他們出人頭地，成為專業人士。然而，當他們發現滿足不到家長的期望，又或者發現現實與理想的巨大落差時，就會感到失望沮喪。其實父母除了要認識子女，調整期望外，更要適時放手，讓孩子有機會從挫敗中成長。『不經一番寒刺骨，那得梅花撲鼻香』，家長要明白放手及適度的磨練才可以讓孩子走得更遠。幸福不是由物質堆砌，而是由關係來營建，只有具溫度的連結才會讓人感到幸福。」

林醫生也明白家長的難處：「聽說過有家長很在意要買指定品牌最新型號手提電話給子女，因為大半班同學都在使用。表面看來這件事不切實際，但我多年來接觸到的都是苦心家長，心態上只是想把最好的給子女。平日工作已夠忙，還加入了很多學校群組，看到其他家長分享不同訊息，為子女安排去學十樣課外活動時，不期然也產生很大壓力——我學不夠十樣，也要給他學七樣吧……父母過份擔心而形成焦慮，再傳回青少年身上，最終變成惡性循環，因此解決問題有時也要先由家長入手。」

多年來接觸過無數青少年個案，林醫生特別記得二零二三年尾見過的一位女生：「她是一位中五學生，見面時剛好是第一學期考試完結。她跟我說考試考了兩天，就因為身體不適而缺席餘下考試。細問之下，才知她一直以來成績中規中矩，在中四下學期更有不錯的進步，於是她立下決心向心儀大學某出名難入的學科進發。」那位女生偶有頭暈、肚痛等小毛病，臨近考試的兩星期



更開始惡化成失眠，導致日間沒有活力及精神，專注力變得很差，溫書時不斷要停下來休息：「本來她也想繼續捱下去，但考完第一天回家溫習時，她打開書本便立刻頭痛，於是放下書本，看看手機放鬆一下。這時媽媽剛巧經過，誤以為她在重要關頭只顧玩手机，便輕責了幾句，誰知這句話竟成了壓倒她最後的一根稻草，以致往後幾天的考試都要缺席了，當時對母女倆都是很大的打擊。經過這次經歷，媽媽加深了對她的了解，女生也慢慢學會調節壓力，可幸最後也能成功考上心儀的大學。」林醫生說希望以此例子提醒年輕人及父母：「有時精神健康出現問題，青少年未必能夠具體地說出來，但身體會出現各種各樣的表徵作為提示。無疑適當的壓力是一種動力，但壓力過大卻會帶來反效果，家長表面上看見子女『躺平』，實際上他們的精神壓力已瀕臨『爆煲』，輕輕的一句說話，已足以令到他崩塌下來，作為家長真的要懂得拿捏。」

## 如何接收到他們沉默裏的知乎求又？

關於期望這回事，張依勵說要看社會能否給予機會，讓不同才能的人得以發揮：「世間上並非只得讀書一回事，每個人的才能也有所不同。試想像給森林裏的小動物作評估時，如果堅持要烏龜去爬樹，那便很明顯沒有締造適合的環境，讓大家盡展所長。」張依勵認為，這個環境是需要家庭及社會齊心建立，可惜回看香港的治療鴻溝(treatment gap)，超過七成有精神疾病的青年均沒有尋求任何形式的服務：「社會確實提供了各種途徑——學校有輔導服務，學生亦可外出向社工、醫生等專業人士求助。然而，為何治療鴻溝仍然存在？我們是否沒有營造環境，讓青少年在面對困境時，可以信任我們，向前踏一步接受支援？精神健康問題並非只是教育界或醫療界的事情，是所有人的事情，人人均可以出一分力。」

林醫生指出，如果青少年的身邊人願意多行一步，甚至學習科學實證方法，及早察覺到問題，對整件事會很有幫助：「外國關於青少年自殺的研究已有數十年歷史，研究團隊在事後訪問自殺者家人及朋友進行心理解剖(psychological autopsy)，發現九成個案在自殺前均有潛在的情緒障礙，當中三分之二屬於焦慮、憂鬱等較為輕微的情緒病。如果能及早介入治療，相信有助解決自殺問題。」她亦提到朋輩幫助往往最有效，因此常鼓勵將國際認可的方案引入學校，培訓學生成為情緒風紀：「通過三小時的訓練，不單能提升學生的情商，減少出現情緒問題。身邊同學不开心時，也可能會先跟熟識的情緒風紀分享，情緒風紀可即時運用訓練時學到的方法，紓緩同學的情緒。」



### 張依勵簡歷

- 2021** 香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院客席助理教授  
國際紅十字會亞太區精神健康與社會心理支持協作社主管  
「心呼吸」董事會成員
- 2019** 無止橋慈善基金董事會成員
- 2015** 香港十大傑出青年  
香港臨床心理學家協會主席
- 2014** 香港中文大學公共衛生哲學博士
- 2012** 香港紅十字會臨床心理學家
- 2009** 香港中文大學臨床心理學碩士
- 2007** 香港中文大學心理學學士，崇基學院優異畢業生

張依勵也舉例說，曾經有位籃球教練前來上課，希望學懂什麼是抑鬱症、焦慮症等。他希望可以掌握與年輕人的溝通方法，並有效引導他們把個人困擾與他分享：「在一次籃球訓練的休息期間，這位教練跟一位年輕球員一起看我們製作的青少年生活情境影片，大家很快就打開了話匣子，慢慢聽到他的心聲。有時家長未必能即時察覺子女的情緒變化，老師又分身乏術，難以兼顧班中的每位學生。這位年輕球員因為幾星期沒參加籃球訓練，練習時又心不在焉，教練看在眼裏便主動踏出第一步，於是就成了打開話題的切入點。只要多加入這種契機，為年輕人建立更廣闊的安全網，就能從多方面入手去了解他們的問題。」

## 各施各法 走出青春迷惘霧霾

當然要建立這個安全網，是要各方群策群力方能成事。主管香港紅十字會心理支援服務的張依勵表示，他們主力普及心理急救教育：「心理急救像是身體急救一樣，毋須一定由醫生護士進行。一般人都可以學習當中技巧，然後即時處理。有大學生曾學過心理急救，跟我們說想起宿舍同房好像有逼切需要，正好將所學應用出來。我聽了他的分享確實很高興，這正好體現了心理急救的功效。另外我們想利用遊戲形式，讓年輕人多學習情緒知識，尤其是他們對描述情緒的詞彙大多很貧乏，例如停留在「開心」或「不开心」的淺白層面。如果他們學會「尷尬」、「委屈」、「受傷害」等具體情緒，就能更準確地明白和表達自己。團隊過去兩、三年集合了多位心理學家及設計師，製作了一款桌上遊戲，透過遊戲來學習管理情緒。最近我們又舉辦遊戲設計比賽，邀請年輕人參加，從他們的角度加入更多有趣的元素，希望藉此能連結更多青少年。」

學校方面，陳得南感激社會上有很多機構提供課程，裝備教師去盡早發現學生的情緒問題：「除了這些課程，學界現時大力配合《4Rs精神健康約章》，推動建設校園健康環境，讓學生在相關設施中進行身心靈活動，包括沖咖啡、飼養動物、做瑜伽或是靜觀等，而這心靈的空間能讓師生及朋輩之間可以放鬆心情。我的學校會有健康大使(PACER)，為校內同學舉辦不同的活動，讓同學放鬆心情，例如有同學負責教授沖調水果茶，亦有學插花，讓同學在急速的節奏中慢下來，不論對於老師還是學生來說，都是個釋放壓力的重要平台。」



《心之旅》為香港紅十字會心理支援服務推出的桌上遊戲。



林醫生作為香港情緒健康學會會長，在二零二三年推出WeCare SOS計劃支援學生：「計劃以校本模式運作，如果校內輔導員在會見過受情緒問題困擾的同學後，依然未能解決問題，便會轉介給我們跟進。計劃成立至今已處理逾三百個個案，超過一半屬於高危學生，即是有自殺想法甚至自殘行為，而計劃亦成功避免了悲劇發生。我們又推出了一些半日課程，講解識別危機的方法，讓老師裝備有關知識，懂得在出現問題時尋求專業支援。早前我們特別舉辦了六場《好在有朋友》音樂會，結合個案分享及音樂，喚醒大眾對情緒健康的認識。為了帶出It's okay not to be okay及You've got a friend兩大訊息，我們又設計了OK仔及iPANDAS有心熊貓兩個角色，讓大家明白無論有任何問題，只要肯找人傾訴，就一定有解決方法。」



OK仔(右)與iPANDAS有心熊貓。



## 崇基的身心靈休憩空間

今期訪問特意選址位於龔約翰學生中心LG2的崇基學院生命中心(Living Room)。這個今年二月才正式啟用、佔地約二千二百平方呎的地方，是學院為崇基同學提供的全新身心靈休憩空間。當中設有五大區域：自在天地、靜修角、小組室、活動區和大廳。在和諧寧靜的環境中，同學既可作休憩靜修，亦可作適度的聊天和聚會，使身心得以放鬆舒展。學院希望能提供一個具正能量的空間，提升崇基同學的身心靈健康。



# 學院消息



## 崇基學院生命中心開幕典禮

學院於二月十四日舉行了「生命中心開幕典禮」，邀得(下圖左起)學院身心健康專責小組召集人麥穎詩教授、大學輔導長高永雄教授(1989/生物)、大學副校長(行政)陳維安先生、香港聖公會諸聖座堂主任暨學院校董范晋豪座堂牧師(1996/宗教研究)、學院院長關美寶教授(1985/地理)、學院學生輔導長吳碩南教授(2013/護理學)、以及學院院務總監湯泳詩博士擔任主禮嘉賓。



## 學院團年飯及春茗

學院分別於一月廿二日及二月十七日在教職員聯誼會會所餐廳舉行團年飯及春茗。團年飯招待學院成員及家屬，而春茗除歡迎教職員外，同時亦邀請在香港中文大學工作的崇基校友一同送龍迎蛇，共慶新春。



## 全力以赴盃

由各宿生會合辦的「全力以赴盃」於一月九日至三月廿七日舉行，參與同學均全力以赴，為舍堂爭取各項殊榮。最後總冠軍由利樹培堂奪得，亞軍和季軍分別為五旬節會樓，以及應林堂和文質堂聯隊。



## 崇星比賽

學院舉辦第二屆「崇星」比賽，讓崇基同學盡展才華。經過多次選拔後，十一組入圍總決賽的參賽者於一月十五日在崇基學生發展綜合大樓「李福和朱美琳劇院」的舞台上，展示動人的歌聲和精湛的舞技。經一番激烈競逐，最後由演唱《The Climb》的盧銘晞同學(中醫學/二年級)勇奪冠軍。



## 「二零二四年度崇基學長計劃」總結茶聚

崇基學長計劃委員會趁新年伊始，於一月十一日舉辦了「二零二四年度學長計劃」總結茶聚，感謝學長、Mentor Buddies和學弟妹對「學長計劃」的支持，亦藉此讓大家回顧過去一年的相聚點滴。



## 二零二五年度學長計劃啟動禮

崇基學院學長計劃委員會於二月廿二日在龔約翰學生中心活動室舉辦了「二零二五年度學長計劃啟動禮」。本年度「本地學長計劃」共有六十一位學長和九十五位學生參加，當中有三位校友今年新加入計劃成為學長。由於越來越多崇基校友在中國內地發展，「海外學長計劃」自今年起改稱為「非本地學長計劃」，邀請在內地和海外生活的校友擔任非本地學長，一同指導學弟學妹。今年「非本地學長計劃」有十九位學長及二十五位學生參加，其中有兩位在中國內地發展的校友為新學長。

學長計劃自一九九九年首辦，今年已踏入二十六周年。學院衷心感謝熱心校友多年來鼎力支持，給予同學關懷及指導，使同學在其學習和成長路上有一位可分享生活喜與憂、亦師亦友的同行者。學院亦藉此機會向長期服務此計劃的學長致送紀念品。今年服務此計劃二十年的兩位學長為呂羅中校友(1966/社會學)(左圖右二)及黃令衡校友(1978/市場學)(左圖左二)。



## 崇基校友春茗——二零二五不打蛇·打雞煲

由崇基學院校友會及學長計劃委員會合辦的「崇基校友春茗——二零二五不打蛇·打雞煲」於二月廿二日圓滿舉行，今年載譽歸來，再次在眾志堂享用招牌雞煲，並設攤位遊戲，讓參加者和不同年代的崇基好友相聚，一同歡欣迎蛇年。當日有超過一百五十位崇基校友、學弟妹和友好參加。



## 崇基春日「家」年華 X 未圓湖畔音樂會

崇基學院於三月一日舉辦「崇基春日『家』年華」，活動以「家」命名，有歡迎校友回家之意。學院安排了豐富節目，嶺南場分為遊樂區和市集兩部分，遊樂區包括五組充氣彈跳床和多個遊戲攤檔；市集則設有三十多個手作精品市集和美食攤位。

在開幕典禮上，香港中文大學校董會主席查逸超教授、中大校董會副主席及崇基校董會主席陳德霖博士(1976/社會學)、中大校長盧煜明教授及崇基學院院長關美寶教授蒞臨主禮。開幕典禮後，創作歌手梁嘉茵校友Serrini(2013/英文)更和小朋友跳彈跳床和主持閱讀分享環節「Serrini講故事」。當天吸引了二千多名崇基和中大校友及友好參加，氣氛熱鬧歡樂。

黃昏時Serrini在崇基禮拜堂舉行了「未圓湖畔音樂會」，獻唱她在崇基求學時期創作的歌曲和多首作品。音樂會座無虛席，觀眾們均十分享受和投入這場滿有意義的音樂盛宴。這兩項活動同時為校園新發展計劃「E計劃」籌款，體現了崇基人的凝聚力和深厚感情。



## 崇基學院「E計劃」學生宿舍：MiC技術示範單元

崇基學院「E計劃」學生宿舍採用創新的組裝合成建築法(MiC)建造，現於崇基廣場何草空地設置了一比一實體建築模型。此全尺寸示範單元精準還原MiC模組的結構接合細節、機電管線預整合系統及室內空間配置，藉此提供重要的技術驗證介面。崇基學院校董會主席陳德霖博士於四月十四日聯同校董會成員和關美寶院長前往視察MiC技術示範單元，聽取建築承辦商的講解。



## 明社惜別週會

四月十一日舉行的惜別週會邀請了崇基學院二零零七年級社「凝社」社長、時任海爾消費金融經營分析總監及集團數據治理負責人潘奕樺校友(2007/信息工程學)擔任第一部分的分享嘉賓，題為「穿越數字的人生」。

惜別週會第二部分是二零二五年級社「明社」的惜別環節，同學們答謝學院的悉心栽培，學院亦祝福所有級社同學前程錦繡。



## 「上海文化考察及工作體驗計劃」十周年團聚活動

崇基學院於二零一五年首次推出「上海文化考察及工作體驗計劃」，前往上海體驗內地的生活和工作文化，第一屆更是由崇基學院和伍宜孫書院合辦。除疫情期間的四年，上海計劃每年暑期都會舉行。活動自去年起，有幸得到「岑繼華(菁社)紀念基金」的資助，並命名為「岑繼華內地交流計劃」。今年是上海計劃踏入十周年，崇基學院、崇基學院校友會與香港中文大學上海校友會於四月十二日在「李福和朱美琳劇院」合辦「上海文化考察及工作體驗計劃」十周年慶祝活動。



崇基前院長李沛良教授(1965/社會學)、學生輔導長吳碩南教授、崇基校友會幹事、計劃隨團老師、今年參與計劃的三十名同學與曾參與計劃的十多位校友和同學出席活動。中大上海校友會蘇雄會長(1979/社會學)以及從二零一五至一九九年均參與上海團的學長計劃委員會前主席潘智海校友(1980/人事管理)透過錄製視頻，勉勵今年參與計劃的同學；學院更邀請了曾參與計劃的四位校友和同學分享他們參與計劃的體會和得著。

## 岑繼華內地交流計劃——上海文化考察及工作體驗二零二五

由崇基學院、崇基學院校友會、香港中文大學上海校友會聯合主辦的「岑繼華內地交流計劃——上海文化考察及工作體驗(二零二五)」於五月廿五日至六月廿八日舉行，讓同學前往上海進行五星期的文化考察與工作體驗，更可與在上海工作的中大校友交流，親身了解當地生活和職場文化。

今年計劃繼續獲「岑繼華(菁社)紀念基金」資助，亦同時得到上海市楊浦區人民政府的鼎力支持，安排企業考察和學生實習單位。上海市楊浦區人民政府於五月廿五日更特設歡迎晚宴，接待崇基學院學生輔導長吳碩南教授、團長兼校友會資深顧問(文化交流計劃)姚沛滔校友(1971/工商管理)、學院資深導師兼隨團顧問老師黃健康教授、香港中文大學上海校友會蘇雄會長、崇基校友會魏敬國會長(2004/計量財務)、三十位崇基學生團員，以及隨團支持計劃的十多名崇基和上海校友會的校友。

三十位崇基學生團員於首星期參訪了多家上海企業，包括中大校友在上海開設的企業，並參訪了兩所高校和不同文化景點，拓闊眼界。



## 「洽蕙藝展——利漢禎教授近作回顧」展覽

「洽蕙藝展——利漢禎教授近作回顧」展覽於三月六日至四月三日在崇基學院行政樓舉行。開幕典禮邀得 [左起] 中大文物館館長姚進莊教授、崇基前院長李沛良教授、崇基院長關美寶教授和崇基前院長方永平教授主禮。展覽重溫利教授約五十件近作，同時為「容拱興博士紀念獎學金」籌款。



## 崇基學院獎學金頒獎典禮

「二零二四/二五年度崇基學院獎學金頒獎典禮」於四月十七日在崇基學院禮拜堂舉行，頒發「崇基校友至善獎學金」及其他獎學金項目，當天有超過一百位獲獎學生及其親友和老師出席。



## 五月餐舞會



學院及教職員聯誼會於五月廿八日晚上舉辦了歷史悠久的聯誼會傳統活動「五月餐舞會」，席上嘉賓在歡愉的氣氛中，藉著唱歌跳舞增進彼此友誼。當晚亦歡送將於本年度退休的資深崇基人，包括生物醫學學院高級講師歐澤樑教授、音樂系高級講師盧厚敏博士及社會學系研究教授譚康榮教授。大家濟濟一堂，盡興而歸。

## 「綠色及可持續論文獎」及「綠色及可持續創新意念比賽——破解廚餘」獎項

學院於三月廿八日的週會上頒發由環境及可持續發展委員會主辦之「綠色及可持續論文獎」及「綠色及可持續創新意念比賽——破解廚餘」獎項，由通識教育長任卓昇教授(左)向獲獎同學頒發獎狀。



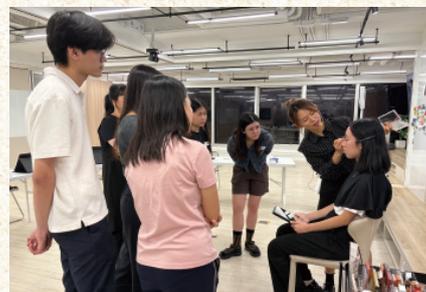
## 「CV急救站」講座及一對一諮詢

崇基學院學長計劃委員會於三月廿五日舉辦了一年一度的重點活動——「CV急救站」講座及一對一諮詢。學院共收到近五十份崇基學生遞交的履歷表，並由學長計劃委員會主席黃劍文校友(1983/會計學)仔細批閱。黃校友於講座上，向學生講解撰寫履歷表及面試技巧，更就每位學生的履歷表逐一給予詳盡的建議。當天有超過二十位學生出席講座及一對一諮詢。



## 面試穿著打扮工作坊

崇基學長計劃委員會於五月十三日舉行了「面試穿著打扮工作坊」，由學長梁靜雯校友(2004/信息工程學)和中大校友、專業化妝師岑莉盈女士講解和示範面試的穿著打扮和化妝技巧，並設個別指導同學環節，參與同學均專注學習和積極發問。



## ● 崇基校友會Christmas Party

在愉快的聖誕佳節前夕，崇基學院校友會在去年十二月十日在香港瑰麗酒店Carlyle & Co.舉辦「崇基校友會Christmas Party」，有接近九十位不同年代的崇基人參加。當晚有聖誕不可缺少的火雞自助餐、紅酒和遊戲環節；並設有「最佳衣著獎」，由校友互相選出，得獎者分別是顏秀程校友(2021/英文)和潘鴻希校友(2023/法學士課程)，大家都盡興而歸。校友會衷心感謝鄭榮昌(1968/會計及財務)及鄭雷葆靈校友(1968/社會工作)贊助此活動。



## ● 全港最美山徑探索之旅——麥理浩徑第二段

校友會於一月十九日舉行了「全港最美山徑探索之旅——麥理浩徑第二段」活動。當天風和日麗，十多位校友與同學一同欣賞西貢海岸六角柱岩、浪茄沙灘和遠眺蚬蛇尖，最後更走畢十多公里長的麥徑二段。校友們在途中互相支持鼓勵，在挑戰自己外亦探索大自然之美。



## ● 「眾志龍」正式啟航

由十多位校友會幹事和崇基校友組成的龍舟隊「眾志龍」正式啟航！一眾健兒自三月下旬開始於將軍澳海濱定期接受訓練，並計劃於下半年參加公開比賽。校友會社交平台將緊貼報道有關「眾志龍」的訓練花絮，請勿錯過！



## ● 「Dine + Share」講座系列——「如何坐得健康？」

由校友會主辦的「Dine + Share」講座系列深受校友歡迎，今年首場的講座於三月廿七日在中環嶺南會所舉行，邀請了香港廣華醫院麻醉科醫生丁潔婷校友(2008/內外全科醫學)分享「如何坐得健康？」。除了有關「坐」的健康貼士，丁校友更與參加者分享如何將醫學研究結果靈活運用於日常生活，促進健康。



## 活動

### 預告

#### ● 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：二零二五年七月十日  
(星期四)

時間：晚上七時三十分

地點：中環嶺南會所餐廳

報名及查詢：崇基學院 Johnsona  
(電話：3943 6015)

備註：大會後設自費晚餐安排



#### ● 崇基學院校慶日

「崇基學院校慶日」將於本年十月三十一日舉行，歡迎不同年代校友參加。詳情請留意學院消息。

## ● 中大校友會聯會盃賽馬同樂日

「二零二五年度中大校友會聯會盃賽馬同樂日」於四月六日在沙田馬場舉行，廿多位崇基校友們於馬會廂房內觀賞賽事，並享用豐富自助午餐，場面愉快熱鬧。



## ● 崇基學院校友會Happy Hour上海站

崇基學院校友會五月的Happy Hour移師上海舉行，近三十位在上海居住或工作的校友於五月廿四日在衡山路8號創意園的特色餐廳共聚一堂，氣氛輕鬆熱鬧。



## ● 崇基學院畢業典禮

本年度「崇基學院畢業典禮」將於十一月六日在崇基禮拜堂舉行。校友會祝賀同學們順利畢業、前程錦繡。應屆畢業生稍後將收到學院電郵通知有關詳情。

## ● 區建公紀念書法比賽(第六屆)

崇基學院正舉辦第六屆「區建公紀念書法比賽」，歡迎校友子女參加，參加者須為現在港就讀中學一年級至學士課程之全日制學生。比賽由校友靳杰強博士(1966/物理)和甘潤嫻博士(1966/物理)捐款支持，設有冠、亞、季軍及優異獎，入選作品將在崇基校園展出。請於今年十一月十四日遞交作品，詳情請瀏覽網頁 <https://www.cuhk.edu.hk/ccs/art/calligraphy/2025>。



# 天涯若比鄰

**吳瑞卿(1975/歷史)**為香港歷史博物館客座策展的「萍寄金山——香港與加州華僑生活」展覽，已於去年十一月下旬開幕。展廳逾八千平方呎，展出超過二百六十件展品，大部分展品是從加州借得，從未曝光的珍貴文獻文物。吳校友亦先後帶領近兩百位崇基校友參觀展覽，認識華僑歷史。此展覽為歷史博物館「香港多面體」三項系列展覽之一，展期兩年，歡迎校友觀展。



另外，吳校友與崇基前音樂系教授榮鴻曾博士自二零零八年起，為音樂系中國音樂研究中心研究及出版已故誓師杜煥輯錄南音唱片，完成後合著新書《香江傳奇——一代誓師杜煥》，由香港三聯出版社出版。



**陳易楊(2010/中文)**畢業後投入教育工作，現職副校長，並帶領學生參與義務工作，幫助香港以至外地有需要的學童。陳校友於多地義教後，與師生及朋友創辦了註冊慈善機構「童夢同行」，並獲得「香港傑出義工獎——傑出青年義工團隊」；陳校友亦獲紅十字會頒發「香港人道年獎——人道新力量」。

「童夢同行」由學生領導，今屆主席為崇基學生**黃詩喬(幼兒教育/二年級)**，期望能夠以言行身教，發揚崇基「止於至善」精神。歡迎崇基校友和同學支持「童夢同行」，一同幫助有需要的學童。圖為「童夢同行」義工團隊於今年四月在尼泊爾的一所孤兒院進行義務工作。



**梁美玲校友(1990/宗教研究)**現居加拿大多倫多，今年四月廿五至廿八日參加在日本京都舉行之「第十三屆國際花會全球展覽會」，展出個人花藝作品。期間梁校友參加了草月流高級導師研習班，承蒙Ken Katayama大師親自指導，收穫豐碩。

**謝智勇(2022/中醫學)**除了專注中醫臨床工作，亦為中小學統籌中醫課程，弘揚中醫藥文化。二零二零年謝校友又成立了口才培訓公司「專業溝通協會」，到學校公開演講及開辦辯論課程。



**方蘭卿(1961/中文)**日前把在中大和崇基學院等刊物的文章輯錄成書，出版《雲卷雲舒——方蘭卿文選》上、下冊近七百頁，包括記錄了往事、遊蹤、描畫人物等，書中多篇記及同窗數十年的友誼，勾起了無數老校友的回憶。

崇基校牧室在四月七日，啟真道博士一百三十歲誕辰的前一天安排了座談會，以紀念他對崇基的貢獻，並緬懷他一家三代在中國奉獻的總年數合共二百五十年，盡心盡力在四川華西壩宣揚基督及創辦華西協合大學醫學院和醫院。當天有近廿位校友和四位來自華西協合大學校友的子姪參加。「崇基人傾吓偈」的節目主持更邀請了啟博士的嫡孫攝錄一段視頻，於會上播放。會後還一同前往未圓湖參觀，並在選作紀念啟氏貢獻的黃金間碧竹前歡唱生日歌。



(左一至四)：高國雄(1998/宗教研究)、梁永生(1972/歷史)、張越華(1975/社會學)、畢培曦(1972/生物)、吳梓明(1972/宗教研究)(右二)、白耀燦(1975/歷史)(右一)，與來自四川的訪客合影

**陳小娟(2009/工商管理)**繼電影《淪落人》後，於去年底推出新作品《虎毒不》，擔任導演、編劇及監製，秉承對社會議題的關注，探討「新手媽媽」面對育兒壓力，但同時缺乏家庭及社會支援的各種問題。電影推出後，受到社會各界熱議，引起社會對「新手媽媽」的關注。

**楊偉傑(2003/音樂)**是中國首位竹笛表演藝術博士。在香港特區政府文化體育及旅遊局的資助下，楊校友與夫人——琵琶演奏家沙涇珊，聯同鋼琴家**郭家豪(2005/音樂)**於四月廿五至三十日在佛山、廣州、珠海、深圳舉行「詩鄉——楊偉傑、沙涇珊的大灣區國樂情懷」音樂會大灣區巡演。楊校友以《詩鄉》為主題，獲國家藝術基金資助，製作唱片專輯。專輯封面由著名書法家、善衡書院特邀院務委員容浩然先生題字，並由著名作曲家、香港中文大學(深圳)音樂學院副院長(教育)**陳永華教授(1979/音樂)**撰寫序言。



二零二五年迎來**摯社同學相識五十週年**，歡迎校友藉參加十月三十一日(五)「崇基七十四週年校慶」活動重聚慶祝！

歡迎校友捐款「摯社(一九七九年度)畢業四十週年紀念獎學金」及崇基學院校園拓展項目「E計劃」，繼續支持學院發展。摯社亦將製作相識五十週年電子相冊，誠徵照片，回憶五十年來的歲月。詳情請聯絡學院拓展及校友事務處Johnsona (電話：3943 6015、WhatsApp：6522 3943 或電郵：johnsonachong@cuhk.edu.hk)。

多位崇基老師與校友在第五屆「日內瓦國際發明展」憑藉不同的研究項目勇奪多項殊榮，包括崇基學院院長**關美實教授(1985/地理)**、香港中文大學卓敏內科及藥物治療學講座教授**陳家亮教授(1988/內外全科醫學)**、中大醫學院院長**趙偉仁教授(1994/內外全科醫學)**、崇基精神科學系助理教授**黃永吳醫生(2010/內外全科醫學)**、中大醫學院內科及藥物治療學系名譽博士後研究員**劉曉霖博士(2020/中醫學)**、中大機械與自動化工程學系研究講座教授**任揚教授(1975/物理)**、中大矯形外科及創傷學系副教授**呂寶儀教授(1995/生物化學)**等。

**許為天(1978/數學)**畢業後投身中學教育界，歷任教師、主任及校長。二零零七至一七年在香港浸會大學任職，隨後四年在香港教育大學任職。許校友現於宏恩基督教學院擔任學校領導發展中心總監，統籌學校領導課程及活動。



移居紐西蘭奧克蘭的**陳潔歡(1968/中文)**(右二)作育英才多年，榮休後繼續從事社會關懷及教會事工，並在紐西蘭香港中文大學校友會擔任聯絡工作。陳校友早前飛抵澳洲墨爾本旅遊及探望舊學友，包括**梁美嫻(1967/中文)**(左一)、**劉鑑義(1969/中文)**(右一)及其太太。



**莊曉斌(2000/信息工程學)**現定居德國，為專業領袖培訓導師及分析心理學家。今年二月莊校友參加在德國柏林舉行的「TEDx」演講，演講題為「Finding Destiny in Catastrophe」，反應熱烈。



**林淑婷(1993/數學)**由一九九五年開始在中學任教至今，即享受退休生活。林校友計劃在退休後，在「馬灣1868」開設手作工作室。



## 學長計劃 相聚點滴



- 潘宏煒(2006/風險管理科學)**與學弟**莊清皓(工商管理學士綜合課程/一年級)**在聚餐中暢談各自生活，學弟分享了他的學習目標和期望，學長則鼓勵學弟努力追求人生目標。
- 鄭詩朗(2008/工商管理)**(左一)與Mentor Buddy**孔翔萱(2023/哲學)**(右一)和學妹**胡婉儀(統計學/四年級)**(中)聚餐，鄭校友分享了她多年在政府工作的心得，特別強調職場初期的重要性；孔校友則談到她剛畢業進入職場的適應經歷。
- 蘇新敏(2008/政治與行政學)**與來自印尼的學妹**丘珠玉(工商管理學士綜合課程/一年級)**共晉晚餐，學妹對畢業後留港創業甚感興趣，蘇校友也與她分享了創業的經驗和起伏，以及香港的工作模式，同時鼓勵她嘗試在香港發掘更多機會。
- 非本地計劃學長**林楚峰(2008/計算機科學)**從英國回港期間，與學弟**王子諾(人工智能：系統與科技/二年級)**會面，並帶同學弟參觀Google香港辦公室。

### 香港中文大學崇基學院校友會出版

總編輯：鍾啟然(2000/翻譯)  
編輯委員：陳得南(2002/中文)  
徐淑梅(2002/心理)  
黃佩歡(2006/宗教研究)  
賴威達(2018/機械與自動化工程)  
謝耀珍(2022/翻譯)

刊名題字：靳杰強(1966/物理)  
聯絡統籌：梁頌茵、霍穎椿、莊辰瀾(崇基學院拓展及校友事務處)  
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

製作公司：信報財經新聞有限公司  
設計排版：Niceness 2897 6270  
發行量：18,000份  
[來稿本編委會可作刪改] 版權所有©二零二五年

崇基校友網上版

