

靜心養生

鬧鐘響、擠地鐵、趕上班、覆電郵、玩手機……在繁忙生活中，我們多久沒試過安靜下來，老老實實地關掉手機，放下工作，專注當下？

香港人精神繃緊，情緒病求助數字每年上升，即使未必所有個案都嚴重至需要入院治療，但因生活壓力而導致情緒失控、精神崩潰的狀態，相信不少人都經歷過。精神科專科醫生**陳秀芬(1991/醫學)**為我們解釋精神科治療的種種，分析社會環境如何影響精神健康，還分享保持情緒平衡、尋找愉悅狀態的小秘訣。

坐在海邊，靜聽海浪聲，可以讓心靈平靜；然而最大的海洋，就在我們身體之中。每次呼吸，就如浪潮進退；覺察呼吸，就如欣賞潮聲，教人心境平和；靜觀就是這麼一回事。崇基心理學教授**麥穎思(Winnie)**在中大任教近二十年，近年致力推廣靜觀，希望更多人能有意識地選擇合適自己的生活，了解自己的情緒。

從今天起，讓我們好好照顧自己的身體和心靈。一呼一吸，讓整個人放鬆，專注身體的每一絲感覺；這是靜心，也是養生。

打開心窗 尋找愉悅

訪問精神科專科醫生陳秀芬校友(1991/醫學)

訪問：鄭穎茵(2006/中文)



陳秀芬(1991/醫學)是精神科專科醫生，同時也是香港中文大學醫學院精神科名譽臨床副教授，有超過二十年治療情緒病及精神問題的經驗。陳校友亦是國際認可的榮格學派心理分析師，近年專注發展精神科醫生的心理治療培訓工作。公餘時間陳校友熱愛運動，常到不同地方參加馬拉松比賽，並屢獲佳績。



精神健康問題近年在香港愈來愈普遍*，為甚麼會有這個趨勢？

香港社會變化快，政治、經濟環境本身已瞬息萬變，加上人與人之間的文化差異、隔代矛盾、資源競爭等問題，都大大加重了我們的精神壓力。當大家容易感到生活徬徨無助，便有機會引發各種情緒病，例如焦慮症或抑鬱症。

其實每個崗位都有各自的困難，不論年齡背景職業都不能倖免。以學業壓力為例，近年情緒病有年輕化跡象，小朋友的求助個案每年都不斷上升。雖然現在物質生活豐富，但小朋友面對的競爭、家人的期望和要求卻同時增加。父母的焦慮會在不知不覺間影響了小朋友。如果父母經常把「未來的世界很可怕」、「總要贏在起跑線」等觀念灌輸給小朋友，那麼他們又何以建立安全感呢？

我遇過一位小朋友，每天都感到非常驚恐，而且不願上學。原來媽媽對他的家課要求甚高，如果被發現做錯就要全版擦去重做。媽媽的原意是要讓小朋友培養認真做事的習慣，但我們試試代入小朋友的處境：每份家課都要重做幾次，很自然他會改出眼淚來。如果他生活上其他方面都要應付類似的的要求，那麼他每天就是不斷重做和改正。這不單是修正某一錯處，而是令他以為整个人生都是個錯誤，大大影響了自尊心和自我形象，成為他成長中的困局。

即使一般人不一定經歷過兒時的深層次創傷，但在人生階段的轉變關口，一時應付不來也可能引起情緒問題。有一位幼稚園教師，她常常擔心自己對小朋友太兇惡，又怕做錯事連累同事，工作壓力大得令她害怕上班。那時她剛結婚，面對人生角色轉變，同時又因照顧父母時間減少而感到內疚。這些重大轉變令她患上焦慮症、強逼症和抑鬱症。可幸經過一年的藥物和心理治療，她漸漸康復並適應新生活，慢慢兼顧自己不同的角色和工作。

* 註：根據食物及衛生局在二零一七年出版的《精神健康檢討報告》，接受醫管局治療的精神病患者人數，由二零一一至一二年度的約十八萬人，上升至二零一五至一六年度的逾二十二萬人，增幅約兩成。



陳校友熱心推廣精神健康教育，二零一八年五月她為崇基學院校友會晚餐講座擔任嘉賓講者，分享「從夢中得心靈成長之道」。

精神科治療的過程是怎樣的？

精神科治療主要分為藥物治療和心理治療。心理治療的時間長短不一，有些個案只需數月，病人在醫生協助下便可以自我調節過來；如果問題牽涉一些深層次創傷或缺欠，治療時間可能需要一至兩年，甚或更長時間。

成人的個人形象和性格都是從小形成，主要與家庭教育和遭遇有關，這些背景就像建築房子的支撐骨架，長大就是把經驗逐漸建構上去。對自己缺乏信心的人，不相信靠自己的能力可以做得好；他們不相信自己的情緒訊息，凡事均從負面去想，同時又很介意別人的目光，難以信任別人。這些問題需要心理治療，透過整合意識和潛意識，再透過圖像訊息了解根源，讓他們認識自己的強項和可能性，從而改變對自己看法，進一步改善與家人的關係。心理治療就是讓病人慢慢建立對人的信任及將來的盼望，重新找到自己的立腳點，讓他們重拾重心，可以感受到自在、滿足、愉悅。治療過程中，醫生會讓病人了解各種可自我支援的方法，內外整合，好像把不同資源和工具放進病人的「百寶袋」裏。

有些病人會自行停藥或沒有再見醫生，可能會引致病情反覆。其實他們在痊癒後需要較長的穩固期。他們不斷掙扎，希望靠自己的努力去站穩腳，只是未有周詳計劃便自行決定停藥。我們應以同理心看待，欣賞他們的良好意願和動機，不應加以責怪。經過心理治療後，將來若他們再遇到困難，都可以在「百寶袋」中拿工具來應用，也會比較清楚甚麼時候要再尋求專業人士協助。

一般人對情緒病和精神病有甚麼誤解？

大眾一般認為身體患病非個人能力所控制，所以應尋求醫生幫助；但另一方面卻偏頗地覺得情緒出現問題，就反映一個人自我控制能力不足，為甚麼就不能簡單地「想開一點」。其實精神健康問題並非「脆弱」的人的專利，而是每人都有機會遇到的危機，分別只是在人生哪一個時候出現。有些人在環境突變，例如家人離世、轉工、生孩子、退休……，都會遇上適應問題。尤其當幾個轉變同時發生，風浪太大，人便容易站不穩了。

當我們摘下有色眼鏡，嘗試設身處地去代入別人的情緒困境，也不難感受到箇中的困難和徬徨，對任何人來說都不是一個容易面對的關口。當身邊有人遇到情緒問題，我們首先不要令他感到尷尬而不敢求助。如果他感受到身邊人都願意同心合力在困難時扶他一把，樂意助他慢慢站穩，他也會較易重拾信心面對困難。

其實很多處理事情的方法，都不是只有「絕對好」和「絕對壞」兩個極端，中間可以分成一百份不同的可能性，停下細想，你會發現每一份都有其獨特可取的地方，不是某個單一絕對的準則可以量度所有的價值。面對生活的困難，最重要就是退後一步，找到那一個中間平衡、讓我們感到愉悅的位置。

回想當初，為何你對精神科有興趣呢？

將近畢業時我很想幫助女性解決她們身體上的問題，於是一心想做婦產科。不料在婦產科工作的一年間，發現女性心理健康需求更大，於是萌生轉到精神科的想法。當時我十分忐忑，擔心轉科會後悔。

直至有一次我在婦產科病房工作，看見一位越南難民媽媽生產的情況，令我改變了想法。她身形瘦削、不懂廣東話、整個過程都充滿無助和煩亂，最後幾經艱難才誕下嬰兒。我不禁替這初生嬰孩的處境難過：他出身困難、人在異鄉、語言不通、前路茫茫……將來還要面對甚麼呢？想着想着，眼淚不停滴下來。那一刻我深受感動，希望藉着了解人的內心，與有需要的人一起面對困難，於是便下定決心，轉換專業。



陳校友曾到瑞士學習榮格心理治療，過程中由老師對她進行心理治療，讓她自己也成為受助者。畢業的時候，老師把這個塑像送給她，希望她謹記作為受助者的經驗。塑像是老師的母親留下的珍藏，有承傳意義。大象的母性亦有照顧孩子、承載別人的意思。



沙盤遊戲治療是榮格心理分析的其中一種方法，透過借用圖像理解潛意識。受助者以沙自由創作立體畫，完成後醫生不會要求受助者解釋立體畫的意思，而是問「有沒有甚麼想說」，從而理解受助者內心的狀況和正面對的挑戰。



除了沙盤，受助者在創作立體畫時亦可以用塑像來表達人物和背景。陳校友收藏了各式各樣的人像、物件和建築物模型，以幫助受助者表達其內心世界。



精神健康小貼士

我們如何觀察自己的精神健康？

其中一個簡單的做法，就是留意自己有多「愉悅」：

- 一、 睡眠質素及胃口：會否失眠？食慾不振？突然吃得過多或過少？
- 二、 專注能力：能否集中精神？
- 三、 憂慮：是否經常對過去感內疚，或對將來感恐懼？
- 四、 與家人、朋友的社交應對：會否不願與人見面？
- 五、 與自己的關係：會否對原本喜愛的事情突然失去興趣？

如果你出現以上幾個情況，就可能是自我調節失效的訊號，若持續惡化就要考慮尋求協助了。



朋友找我傾訴時有甚麼要注意？在甚麼情況下應找專業人士協助？

能夠找值得信任及願意聆聽的人傾談，對紓緩情緒問題很有幫助；當朋友把遭遇的情況整理成語言說出來，他便開始與那個困擾有距離，有助更客觀地看待整件事。

我們要留意一個常見的陷阱，就是「聆聽者」在傾談中急不及待地給予太多意見，甚至斬釘截鐵地指出「你應該要這樣做」。其實求助者很多時候最想表達的是「事情有多難處理」。這時間再多的建議，都容易令求助者解讀成負面意思。我們可以嘗試多問問題，例如「你當時如何想？」、「你感覺怎樣？」，讓求助者多分享自己的感受，然後我們以同理心多點聆聽。如果真的想提出建議，應以開放的態度和字眼說「或者試試這樣做」、「你覺得這樣好嗎？」留下空間給求助者自己思考和決定。

求助者信任的人，往往是他們的家人或朋友，但他們未必有相關的技巧或經驗作輔導；而且他們本身都可能牽涉事件當中，難以保持客觀，求助者亦可能很介意他們的看法。在這些情況下，專業人士便可以在比較適合的位置提供協助。

如何與壓力共存？

壓力並不是絕對邪惡，重點是要平衡，要在適當的時候放下精神負擔。簡單來說，我們有三個「朋友」：

- 一、 催逼力：定下目標，努力向前；適當的壓力能讓我們突破自我、而且做得更好。
- 二、 自己：跟自己做好朋友，預留些時間做自己喜歡、會投入和忘我的事情。
- 三、 社交生活：與別人聯繫，擴闊眼光，將焦點從自己轉移到其他人和事物上，有助平衡身心。

有時候我們亦可做一些相對重覆又不需要太多思考的事情，例如運動、聽音樂、收拾家居等等，讓腦袋有自由的空間。在日程中做好計劃，預留空間與不同「朋友」相處，以調節壓力。千萬不要等到壓力「爆燈」才處理，否則到時他就會甚麼都不想做，變得十分悲觀和無助了。以我自己為例，我喜歡跑步，它可以幫助「清空」腦袋，偶然有些意念在腦中出現，卻不用立即處理，它就有時間蘊釀出新的想法，這對我們調整生活、與壓力共存很有幫助。



陳校友熱愛長跑，常到不同地方參加馬拉松賽事。她在二零一七年菊島澎湖跨海馬拉松獲得該年齡組別的冠軍。

感受當下 靜觀日常

專訪崇基心理學教授麥穎思

訪問：梁嘉麗(2004/社會學)



麥穎思(Winnie)現任香港中文大學心理學系教授及社會科學院副院長(研究)，二零零零年於加州大學三藩市分校的精神科學系完成博士課程後，於二零零二年回港到中大任教，並加入崇基學院。麥教授於二零一五年創辦社區團體「說書人」，與經歷過情緒問題的人於社區分享他們的故事，目標是消除大眾對曾經歷情緒及精神病的朋友的誤解。二零一七年她創辦網上心理健康自學計劃「賽馬會心導遊計劃」，帶領參加者改善心理健康。麥教授更於去年開展「日常心活」計劃，於崇基，以至中大及各大專院校內推廣靜觀，助大學生發現和肯定自己的價值。

在紅牆綠瓦中，我們坐在蓮池旁，談甚麼是靜觀。崇基心理學系教授麥穎思(Winnie)說，只要讓自己覺察當下，留意此時此刻的感覺，在想甚麼、情緒是怎樣，其實就是靜觀。我們都靜下來，注視着因為訪問而略帶緊張的自己，看見身邊遊人如鯽，還聽見樹上小鳥叫聲，感受筆下白紙的質感。「我們每分鐘都很忙碌，拿起手機就看Facebook、跟人WhatsApp，城市人很難沉澱於當下。跟朋友約會聊天時又忍不住同時回覆訊息，到底應該聊天還是看訊息？這是一個自主的回應。」對於Winnie來說，靜觀從來都是一種對現實的回應，是一種可以自主選擇的生活態度。

近十年智能手機流行，我們變得更「忙碌」，生活充斥着太多外來的感觀刺激，卻缺少了讓自己安靜下來、聆聽內在需要的時間。很久以前，也許人類對感覺和身體都很了解；但科技進步了，人類對自身的認知卻同時退化了。覺察自身，成為了一門需要學習的課。Winnie學習靜觀已超過十年，回想學習初期，的確一點也不容易：「思緒很容易會不停轉，我學習去留意自己分了心，覺察它，並回到自己的呼吸。」

有意識地生活

生活中的大小事情，都能靜心觀察：進食、走路，也能靜觀。Winnie每天早晚都會打坐，進食時就會專注於五感：「吃東西時，我會專注食物的味道、質感、香氣。食物給我怎樣的感覺？靜觀讓我們更有意識地生活。」

拍照時，Winnie坐在長椅上，也許有點不習慣面對鏡頭，腰背稍微彎曲了，她亦笑言，自己很容易犯這個毛病，直至接觸了靜觀，才開始察覺到這個肢體小動作：「行住坐仰，全都能帶入靜觀。肢體動作會連繫到身體痛楚，察覺後就能時刻提醒自己，作出調整。」Winnie說話時面上總帶微笑，聲線平和而溫婉，也許跟她是佛教徒有關。然而，靜觀雖源自佛教，卻早已發展成非宗教式的修練，不少人更依靠靜觀來穩定情緒。



本年初Winne主持的「日常心活」計劃和崇基學院合辦「未圓湖畔系列——日常心活 靜觀體驗工作坊」，透過舉辦禪繞畫和坐禪工作坊，讓大學生在繁忙的生活中，嘗試培養靜心觀察的習慣。



「日常心活」計劃印刷了不少貼紙，讓參加者貼於不同物件上，提醒他們時刻觀察自己的感覺和情緒。



推廣靜觀 消除歧視

回港教書已近二十年，Winnie發現不少大學生都面對相當大的壓力，所以在去年九月開展了「日常心活」計劃，在大專院校推廣靜觀。這個計劃在校內舉辦靜觀訓練，培養大學生覺察自己內在的需要，並去做相應的選擇以照顧自己及他人。有時還會在社交媒體上貼文，教他們如何靜觀步行、靜觀進食等：「同學們都有很多任務要達成，又要滿足社會的期望。靜觀讓他們掌握自己想做的東西，知道不必依循社會價值、人云亦云。社會的規範很難改變，問題是你是否願意踏出第一步。」

Winnie又跟志同道合、當時為臨床心理學碩士生Amanda Li創辦了社區團體「說書人」，當中一半成員都有精神病經歷，他們在社交媒體分享自己的故事，希望消除大眾對精神病患者的誤解：「其實情緒的起伏跟生老病死一樣，是共同人性，很多人都試過在生活、工作上覺得很辛苦，有情緒困擾，喘不過氣來。」透過分享故事，「說書人」引起了不少讀者的共鳴，不少人都留言分享，坦然說出自己相同的感受和經歷。

「StoryTaler說書人」Facebook專頁：
www.facebook.com/storytaler.hk



學懂承載負面情緒

我們也許都聽過不少靜觀助人管理情緒的故事：情緒乖戾的人，因為練習靜觀而變得和善；不少研究亦證實，靜觀能舒緩生理及心理狀況。Winnie笑言，減低負面情緒只是其中一方面，靜觀的意義是更廣闊的。通過靜觀，人會更了解自己情緒，自然就發現情緒本身根本沒分好壞：「傷感是因為失去一些東西？發怒是因為事情不合心意？這些其實都是訊號。」當坊間充斥着「如何踢走負面情緒」的文章時，她卻提醒，我們必須聆聽這些情緒訊號：「為何不容許負面情緒？這是一種表達方式，我們以為發怒代表不理智，相反，靜觀讓我們懂得承載自己情緒。」

兩個小時的訪問中，Winnie娓娓道出她的故事。站在課堂講台的她充滿神采，難以想像中學時代的她，竟是一個容易緊張和焦慮的女孩。Winnie小時候非常害羞，不敢跟人說話：「回想起來，其實我那時有社交焦慮。」十歲那年她一家移民美國，在彼邦度過了小學到研究院階段。除了適應新環境，Winnie更要面對種族歧視，這曾令她十分困擾：「中國人始終是少數，有當地同學叫我『Go back to China』；我們的外表不同，就會被歧視；跟其他人不一樣，又會被欺凌。」後來她逐漸明白被歧視的原因，只是純粹膚色跟他人不同，才慢慢學會釋懷。

從焦慮女孩 到心理學專家

命運總是那麼難以預料，一個有社交焦慮的女孩，卻因為想更了解自己而跑去讀心理學；而她心深處的另一扇門，從此被打開了。這扇門，更一直通往推廣精神健康教育工作，以及替精神病「去污名化」的道路。在加州大學三藩市分校的精神科學系完成博士後研究後，Winnie毅然回港任教。她發現精神病患者被歧視的情況比想像中更嚴重：「我以為香港很Liberal，為何會變成這樣？正因為精神健康跟所有人都息息相關，所以我決定要留下來推廣這方面的知識。」

每個人都會經歷低潮。當我們自己都遇過情緒不穩，還會去取笑別人有情緒問題或精神病嗎？Winnie認為，讓社會減少對精神病患者的偏見和歧視，不只是醫生和專業人士的責任：「這是所有人都能做的事！」例如在公共場所或職場中，看見有人作出少見的行為或舉止，當人們在竊竊私語甚至取笑那人「神經病」的時候，我們可以不參與甚至勸別人停止取笑。她認為香港社會對精神病的認知太低，而她的使命就是通過教育，讓社會能欣賞多元，讓大家的胸襟都更廣闊。

小孩亦能看顧自己

除了替「精神病」去污名化，Winnie亦希望透過不同的平台，讓更多人培養靜觀的習慣。靜觀近年開始普及，不只是工作壓力大的成年人需要，原來靜觀的訓練，是愈早開始愈好。無論是靜觀練習，或是有關情緒的教育，即使小學生亦適合：「其實我們從小就應該了解自己情緒，情緒起伏時要學習如何排遣。香港的中小學很着重學術訓練，但其實社會技巧、創意、情緒管理同樣重要，是人生最基本的需要，可惜現時的教育在這方面根本沒有認知。」

透過靜觀，人們專注當下，暫時抽離繁囂的都市生活，認識自己的所思所想：「這樣就能夠找出自己所追求的價值觀，不會盲目地跟大隊走。」靜觀，是生活日常；觀省自我，就是好好的照顧自己，然後走一條屬於自己的路。



Winnie指出不少港人都經歷過情緒崩潰的時候，我們要學習的並非摒除負面情緒，而是了解自己為何會如此，這種學習更應該從小開始。



靜觀三式

靜觀就在日常生活中，今天就來開始吧！

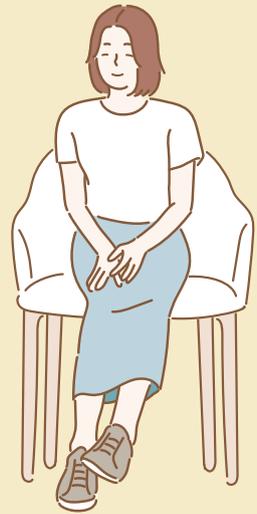
第一式 學習呼吸

我們每分每秒都在呼吸，所以呼吸本身就是幫助我們回到當下的好工具。嘗試用三分鐘靜觀呼吸，照顧自己。

- 第一步：找個舒適的姿勢，坐着或站立亦可，腰背保持挺直而放鬆
- 第二步：閉起雙眼，或者望着地上的一點
- 第三步：嘗試將注意力放在呼吸上，留意每一下呼吸的速度、深淺、溫度

小貼士

- * 你可以嘗試將注意力放在鼻孔、胸口或肚皮上，觀察一呼一吸
- * 無須刻意控制呼吸，只要觀察自然的呼吸便可



第二式 行禪

大家走路時會想甚麼？一邊看Facebook或回覆訊息？從現在開始，可以嘗試一心一意地走路，細心觀察每一步。

- 第一步：集中精神，感受站在地上，腳板所承受的壓力，以及身體其他感覺
- 第二步：開始走路的時候，用心去感覺每一次重心轉移，腳提起、移動、放下

小貼士

- * 開始時你可以走得很慢，亦可用自己覺得合適的速度來練習
- * 慢可以靜觀，快亦可以靜觀，只要步步在心就可以

第三式 靜觀工作

各項工作的死線步步進逼，如何一邊工作一邊靜觀？

- 第一步：將注意力帶回當下的念頭 (客人要求太多？上司很苛刻？快完成了？)、情緒 (可能是煩躁、擔心、滿足)、身體的感覺 (手指打在鍵盤上的觸感、肩膀的感覺)
- 第二步：將注意力帶到當下的一呼一吸，吸知道自己吸，呼知道自己呼
- 第三步：將注意力擴展到整個身體
- 第四步：將注意力擴展到你正在進行的活動 (可能是整理文件、寫電郵)、四周的環境 (可以是工作空間、坐着的椅子等) 

小貼士

- * 嘗試放下慣於批判的心，不去批判自己工作效率和成果，只管專注在你正進行的活動上



* 資料來源：「日常心活Mindful Flourishing」Facebook



崇基學院消息



聖誕兒童聯歡會

崇基學院校友會、教職員生活委員會及教職員聯誼會於去年十二月十五日在眾志堂合辦「聖誕兒童聯歡會」，吸引近四百位教職員、校友及崇基友好帶同孩子一同參加。



當日節目豐富，包括聖誕老人派禮物及合照、親子聖誕甜品班、小丑魔術表演、扭氣球、面部彩繪、攤位遊戲、小手工等，大家同度了一個熱鬧且歡樂的下午。

校友會「聖誕年終大玩派」

崇基學院校友會今年再度在有百年歷史兼富英倫建築風格的九龍木球會內舉辦「聖誕年終大玩派」，超過五十位校友共聚一堂預祝聖誕及新年的來臨。十二月二十日的派對以

「崇基攻略」為主題，邀請參與的校友穿上不同年代或國家的宮廷服飾造型出席。在輕鬆的氣氛下，參加者一邊品嚐美酒及精緻小食，一邊與不同年代崇基校友分享交流，把酒言歡。是次派對承蒙鄭榮昌(1968/會計及財務)及鄭雷葆靈(1968/社會工作)校友贊助，曾參與上年派對的參加者費用全免。



春日緩跑 FUN RUN 2019

崇基學院及中文大學醫學院第十八年攜手合辦緩跑比賽，三月二日早上約四百五十位學院及醫學院教職員、學生及校友參加。比賽後，院長方永平教授在嶺南體育館與參加者茶敘及頒發各獎項。



「進取於傳統內外 —— 郭家賢的山水畫」展覽

由崇基學院主辦之「進取於傳統內外 —— 郭家賢的山水畫」展覽於一月十五日至二月十四日在崇基學院行政樓地下展覽廳舉行。郭家賢校友(1967/地理)擅於描畫抽象山水畫，融合東方水墨精神和西方的水彩與抽象藝術，以獨特的筆觸描繪天地山水的景色和朝暮四時的變化。



承傳與展望 —— 區建公紀念書法比賽作品展 (第四屆)

學院獲校友靳杰強博士(1966/物理)及甘潤嫻博士(1966/物理)的推動和贊助，本年度舉辦第四屆「區建公紀念書法比賽」，廣邀本港中學及大專生參加，藉以推廣書法藝術。評判從一百六十件作品中，選出三甲和優異獎共三十件作品。得獎作品於去年十二月至今年一月在崇基學院行政樓大堂「承傳與展望」展覽中展出，以示表揚，亦讓各同學認識新同好，砌礎書藝，再求精進。展覽同時展出部份評審委員之作品與區建公先生墨寶。開幕禮已於去年十二月六日舉行。



學長計劃「職場新人王求職攻略」講座系列

崇基學院學長計劃於一月至三月期間舉辦一系列「職場新人王求職攻略」活動，幫助同學為求職做好準備。

「CV 急救站」講座於一月二十四日舉行，邀得黃劍文校友(1983/會計)任主講嘉賓，約二十多位同學參與講座，既學習撰寫履歷表的技巧，更獲黃校友就各參與同學的履歷表作一對一指導。黃校友自二零一零年起為崇基學院學長計劃擔任學長，多年來為學弟學妹之履歷表以至求職過程給予不少寶貴意見。



「見工智囊團：模擬面試及職涯諮詢工作坊」於二月二十五日舉行，邀得五位在不同工作界別有豐富經驗的校友回校擔任智囊，包括：盧碧瑜博士(1991/音樂)、葉劍影女士(1995/社會學)、鍾啟然先生(2000/翻譯)、廖健華先生(2004/經濟)及魏敬國先生(2004/計量財務)。他們與同學分享業界的最新資訊，以一對一的方式解答同學對職涯規劃的疑問，更與同學進行模擬面試，教授同學面試技巧和注意事項。



「Look Smart! 面試穿著打扮工作坊」則在三月十一、十二及十九日舉行，邀得梁靜雯校友(2004/信息工程)和鄭安琪校友(2006/工商管理)及其專業形象指導團隊，針對同學的個人特質，為面試配搭合適的髮型和妝容。



學院春茗

崇基學院院長方永平教授於二月二十日在學院教職員聯誼會設宴，與一百三十多名崇基職員、現職中大的崇基校友及一眾嘉賓共慶新春佳節。



校友春茗聯歡

崇基學院校友會及學長計劃委員會於二月二十三日合辦「新春聯歡會——豬肥屋潤迎新春」，超過一百三十位嘉賓、校友及學長計劃之學弟、學妹共聚眾志堂，同慶新禧。晚宴前，院長方永平教授在校友室與校友茶敘。



二零一九年學長計劃啟動禮暨酒會

二零一九年崇基學院學長計劃啟動禮暨酒會於一月二十六日在香港外國記者會舉行，超過一百三十位嘉賓、學長及學生出席。本年度學長計劃共有九十二位學長及九十六位學生參加。此計劃自一九九九年首辦，今年已踏入二十周年，學院衷心感謝校友多年來鼎力支持，給予同學關懷及指導，使同學在成長路上有一位亦師亦友的同行者。

學院亦藉此機會向服務此計劃二十年及十年的學長致送紀念品。其中自首屆起服務的十三位學長包括：熊翰章博士(1956/經濟及工商管理)、陳元廣先生(1967/經濟)、麥世耀先生(1967/英文)、鄭健娜女士(1968/社會工作)、梁建熙先生(1971/工商管理)、黃偉豪先生(1971/會計及財務)、侯連輝先生(1972/經濟)、陳碧橋先生(1973/社會工作)、李永權先生(1973/社會學)、許漢忠先生(1974/生物)、陳偉道先生(1977/社會工作)、陳早標先生(1979/生物)及吳遠興先生(1983/企業管理)。



2019年崇基學院學長計劃「學長名單」

姓名	畢業年份	主修
1 陳志豪先生	1997	專業會計
2 陳早標先生	1979	生物
3 陳祖民先生	1983	經濟
4 陳桂梅女士	1980	社會工作學
5 陳雅儀小姐	2002	音樂
6 陳碧橋先生	1973	社會工作學
7 陳樹偉先生	2000	物理
8 陳紹樂先生	1994	工商管理
9 陳慧卿女士	1973	工商管理
10 陳偉道先生	1977	社會工作學
11 陳以衍博士	1972	哲學
12 陳瑜博士	1991	社會工作學
13 陳用博士	1974	化學
14 張正甫先生	1963	歷史及地理
15 張麗文女士	1968	社會工作學
16 鄭邦建先生	1979	社會學
17 陳家傑先生	1995	宗教
18 鄭健娜女士	1968	社會工作學
19 鄭安琪小姐	2006	工商管理
20 鄭德明博士	1983	經濟學
21 蔣鴻華先生	1980	社會工作學
22 張梁虹女士	1981	市場學
23 張樹榮先生	1973	社會學
24 張宏強先生	1981	市場學
25 張耀明先生	1988	化學
26 陳元廣先生	1967	經濟學
27 周雅儀女士	1989	心理學
28 鍾啟然先生	2000	翻譯
29 方雄傑博士	1983	會計學
30 傅子義先生	1971	地理
31 侯運輝先生	1972	經濟學
32 何知勉先生	1982	經濟學
33 何民安先生	1978	社會學
34 何沛勝先生	1989	地理
35 何子龍先生	2003	工商管理
36 何玉芳小姐	1982	化學
37 韓珍蓮女士	1977	英文
38 黃令衡先生	1978	市場學
39 許漢忠先生	1974	生物
40 許為天先生	1978	數學
41 熊翰章博士	1956	經濟及工商管理
42 郭碧蓮博士	1975	經濟學
43 鄭榮昌先生	1968	會計及財務學
44 黎明暉先生	2004	地理與資源管理
45 劉世鏞先生	1971	會計及財務學
46 劉淑嫻女士	1995	哲學
47 劉燕卿女士	1973	社會學
48 劉婉琦女士	1970	哲學

姓名	畢業年份	主修
49 李樹輝先生	1972	地理
50 梁靜雯女士	2004	信息工程
51 梁海國先生	1974	經濟學
52 梁建熙先生	1971	工商管理
53 梁成軒先生	1976	會計學
54 李俊蔚先生	2005	工商管理
55 李文邦先生	2004	信息工程
56 李永權先生	1973	社會學
57 廖亞全先生	1978	地理
58 廖健華先生	2004	經濟
59 盧碧瑜博士	1991	音樂
60 勞玉鳳女士	1984	英文
61 呂羅中先生	1966	社會學
62 呂碧芬女士	1984	中國語言及文學
63 陸耀文先生	1992	化學
64 馬紹良先生	1969	數學
65 麥志海先生	1994	計算機科學
66 麥世耀先生	1967	英文
67 吳遠興先生	1983	企業管理
68 魏敬國先生	2004	計量財務
69 魏文富先生	1981	市場學
70 白耀燦先生	1975	歷史
71 潘海倫女士	1979	企業管理
72 潘秀雄女士	1978	市場學
73 潘智海先生	1980	人事管理
74 蕭佩賢女士	1992	音樂
75 蘇雄先生	1979	社會學
76 蘇麗華女士	1978	人事管理
77 蘇寶英女士	1979	社會學
78 蘇淑貞女士	1980	社會工作學
79 蘇漢波先生	1972	物理
80 丁福祥先生	1969	英文
81 曾錦棠先生	1979	社會學
82 溫漢璋先生	1959	社會工作學
83 黃綺蓮女士	1973	社會工作學
84 黃劍文先生	1983	會計學
85 王冠成先生	1980	地理
86 黃雅麗女士	1989	心理學
87 黃秀蓮小姐	1980	中國語言及文學
88 黃偉豪先生	1971	會計及財務學
89 黃茵茵小姐	1995	歷史
90 葉劍影女士	1995	社會學
91 余福棠先生	1980	會計學
92 袁兆豐先生	1998	工商管理

學長對崇基同學關懷愛護，多年來鼎力支持，
學長計劃委員會、學院及校友會謹此致謝。

第十屆中大高爾夫球日已於一月二十三日舉行，崇基奪得全場總亞軍。得獎校友如下：

男子組個人淨桿獎冠軍：邱飛龍(1999/計算機工程)

女子組個人淨桿獎冠軍：曾陳桂梅(1980/社會工作)

東方表行公開盃隊際淨桿獎冠軍

崇基(二)隊(校友隊員)：
黃志榮(1983/經濟)
袁兆豐(1998/工商管理)
邱飛龍

中大盃隊際淨桿獎亞軍：崇基學院：

邱飛龍
黃志榮
林智然(1988/會計)
曾陳桂梅



自二零零九年
起擔任金融管理局總裁的陳德霖(1976/社會學)將於本年十月退休。陳校友任金管局總裁期間，維繫聯匯穩定及推動金融科技發展，不但促進銀行體系的安全及穩定，更強化香港的貨幣及銀行體系，成績獲社會各界肯定。陳校友表示畢業後已工作了四十三年，現在是適當時候退休，多留些時間陪伴家人。

謝家駒(1974/社會學)曾任瑞安投資有限公司總經理，後來創辦自己的管理諮詢公司，為香港知名企業提供服務。退休後謝校友致力發展香港社會企業，二零零七年成為愛創家支持網路(Ashoka Support Network)香港首位成員，也是社會企業「黑暗中對話」的共同創辦人，把這項有意義的活動引進香港。



曹綺雯(1978/中國語言及文學)獲香港紅十字會及香港電台頒發「香港人道年獎2018」，以表揚她幫助小腦萎縮症病人及家屬發揮自助互助精神，並促進社會人士對這病的認識。曹校友多位家人先後不幸遺傳了小腦萎縮症，她有感社會上欠缺相關支援，於是放棄大學教席，在二零零七年成立了「香港小腦萎縮症協會」，為病友提供支援，更積極鼓勵病友突破病苦、發揮所長。曹校友亦於二零一五年參與成立「香港罕見疾病聯盟」，向政府爭取增加對罕見疾病的支援。

杜卓男(2014/風險管理)在一個偶然機會下接觸到一群病態賭徒，了解沉迷賭博對家庭帶來的影響。他遂以「賭Sir」外號在YouTube推出了「數學戒賭」系列短片，大受歡迎。二零一八年五月杜校友與同為崇基校友的楊志剛(1994/哲學)合著《賭波男人嫁得過》，書名看似鼓吹賭博，其實是吸引賭徒閱讀，內容詳細地以數學和心理學分析賭博背後的真相，說明賭博只會致貧而非致富。該書電子版更獲選為Google Play二零一八年度最佳書籍之一。



YouTube推出了「數學戒賭」系列短片，大受歡迎。二零一八年五月杜校友與同為崇基校友的楊志剛(1994/哲學)合著《賭波男人嫁得過》，書名看似鼓吹賭博，其實是吸引賭徒閱讀，內容詳細地以數學和心理學分析賭博背後的真相，說明賭博只會致貧而非致富。該書電子版更獲選為Google Play二零一八年度最佳書籍之一。

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)

陳小娟(2009/工商管理(環球商業))自編自導的第一套電影《淪落人》(Still Human)榮獲「第三十八屆香港電影金像獎」八項提名，包括最佳電影、最佳導演、最佳編劇、最佳男主角、最佳女主角、最佳男配角、最佳新演員及最佳新晉導演。《淪落人》故事講述半身不遂失婚潦倒男子與菲傭相識相知的感人故事，是近來備受注目的傑出作品。《崇基校友》(二零一六年六月號)亦曾刊登陳校友的故事，分享她毅然辭去穩定

的銀行工作，決心追尋屬於自己的電影夢的歷程。《淪落人》早前已在本港及海外多個電影節和影展中屢獲佳績，校友會謹祝陳校友新片四月公映時大放異彩，叫好不叫座。



劉燕卿(1973/社會學)將於三月底卸任申訴專員一職。劉校友在任五年期間，申訴專員公署的主動調查數目和與政府部門有關的調解個案均大幅上升。公署成功推動政府部門及公營機構提高公共服務的效率和質素，劉校友的工作亦得到廣泛認同。崇基學院校董熊翰章博士(1956/經濟及工商管理)、鄺榮昌校董(1968/會計及財務)、前院長李沛良教授(1965/社會學)、院長方永平教授、校友會會長陳樹偉(2000/物理)、兩位校友會前會長馬紹良(1969/數學)及陳早標(1979/生物)，以及多位崇基校友於三月八日與劉校友及其家人聚餐，祝賀劉校友榮休。



天涯若比鄰

安省崇基校友會於一九八一年在加拿大安大略省成立，一直都得到多倫多各校校友鼎力支持。各項活動都在一片溫馨、熱鬧及歡樂中結束。在眾多熱心校友踴躍支持下，安省崇基校友會舉辦的「諸朋老友賀豬年」新春聯歡晚會於二月二十三日圓滿結束。當晚除有豐富美食供與會者享用外，更有攤位遊戲、猜燈謎等活動，讓大家一展身手和鍛練頭腦。當然還有不可或缺的壓軸項目——財神大派紅包，活動又再一次在一片喜氣及歡愉中結束。有關安省崇基校友會各活動及詳情，可瀏覽其網頁：www.ccao.com



崇基學院前院長**李沛良教授(1965/社會學)**及夫人**彭鑒酒(1969/會計及財務)**與**容拱興博士(1959/化學)**及前院長秘書**陳美貞女士**，趁聖誕佳節探訪退休多年的崇基學院前院長**譚尚涓教授**，共度佳節。



黃詠雲(2016/地理與資源管理)於一月十九日舉行的二零一九香港舉重邀請賽中，在抓舉和挺舉兩個項目的總成績，創出個人最佳紀錄的一百三十五公斤，讓她在女子舉重七十五公斤以上級的比賽中，勇奪金牌。原是中大攬球隊核心成員的黃校友，練習舉重只有短短一年半時間，她的目標是希望自己能在今年年底舉起二百公斤，並爭取代表香港出戰奧運。



中文大學生命科學學院**陳浩然教授(1995/生物化學)**的團隊，發現了小分子化合物AQAMAN對小腦萎縮症及其他多聚谷氨酰胺(polyQ)疾病有潛在療效，可望開發成新藥物，為患者帶來喜訊。有關研究成果獲《生物化學期刊》(Journal of Biological Chemistry)作為封面文章發表。陳教授與生命科學學院敖志祺教授最近還發現了一種改良型多肽抑制劑，能針對polyQ疾病和漸凍人症、額顳葉型失智症的RNA毒性。

崇基學院資深導師**莫邦豪教授**邀請多位校友於三月四日到訪其家，觀賞其花園栽種的多株木玫瑰，出席校友包括：(左起)**盧廣鋒(1967/歷史)**、**羅彥康(1967/動物學)**、學院院務主任**張美珍(1985/神學)**、**黃穗(1968/社會工作)**、**呂羅中夫婦(1966/社會學)**及**鄭玉嬌(1991/宗教)**。三月是木玫瑰開花的季節，六十至七十年代曾於應林堂後山遍地開花，是一代校友的集體回憶。



布鎮權(2011/電子工程)熱心參與義務工作十五年，義務工作發展局去年於「2018國際義工日嘉許禮」中，頒贈傑出貢獻獎(青年)予布校友，以表揚他在社會服務上的出色表現。



魏敬國(2004/計量財務)於二月與**楊智煒(三年級/經濟)**、**戴亦弘(2017/醫學)**及**婁源(2018/專業會計)**三位學弟相約新春聚會，暢談近況。



一群不同年代的崇基校友組成「崇基至善一家親」，定期舉辦聚會。七十多位校友參加於一月二十四日的聚會，同迎新春。



李晉鏗(1968/中文)、**黃偉豪(1971/會計及財務)**、**張樹榮(1973/社會學)**三位校友為參加者即席揮毫，繕寫揮春或水墨國畫小品賀新歲，氣氛熱鬧。另於二月十八日新春期間，三十多位校友相聚開年飯，共慶元宵。

林天然(2006/數學)畢業後獲加拿大卑詩省大學提供全費獎學金修讀數學和計算機科學碩士課程，畢業後曾在美國微軟和蘋果公司任職。林校友後來跟朋友成立了移動人工智能公司NEX Team Inc.，在矽谷和香港都設有辦事處。他們第一個移動應用程式HomeCourt是為籃球訓練而設計，用家只須使用智能手機攝像鏡頭便可以跟蹤和分析籃球投籃的資料，有助提升練習效果。

崔星華(1967/工商管理)於去年十二月十一日安詳離世，校友會對其家人致以最深切的慰問。



香港中文大學崇基學院校友會出版

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)
江燕妮(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) 麥嘉輝(2016/新傳)
阮佩恩(2016/英國語文研究與英國語文教育)

責任編輯：鍾啟然、梁嘉麗
刊名題字：靳杰強(1966/物理)
聯絡統籌：梁頌茵、張芷蔚(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 6210
電郵：cacao@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 © 二零一九年

崇基校友網上版

