



## 你最近還好嗎？

一場新型冠狀病毒肺炎(新冠肺炎)疫情，把香港以至全世界的天空一下子變成灰色。大家不是忙於四處張羅口罩，就是要一心多用地在家工作。想放鬆一下？數不清的文娛康樂活動已被取消，連約幾位好友聚頭也變成一種罪。那一片擱在臉上的淡綠淺藍，不單阻隔了病毒，更連我們心中的陽光也遮蔽了。

抗疫不單是苦差，更似是一趟沒盡頭的艱辛之旅。當那動人時光不能常回看，我們的心情又該如何調整？面對這嚴峻挑戰的不獨是香港，幾個月下來，全球疫情發展仍然令人擔心，身處海外的校友又如何自處和互助？我們邀請了精神科醫生丁錫全(1991/醫學)與你一起關注疫情下的精神健康；更與崇基學院美東校友會會長趙仕鴻(1974/工商管理)和安省崇基校友會會長唐碧筠(1982/社工)分享海外校友的抗疫日常。

這幾個月來，日子一點也不好過。最近近乎沒露面的情況下，請別忘記向身邊人簡單但衷心地說聲：「你，最近還好嗎？」

整理：江燕妮(2001/新聞與傳播)、陳樂瑤(2016/翻譯)

# Blowing in the Wind —

## 訪問丁錫全醫生(1991/醫學)

總說香港人壓力大，去年年中開始的社會運動已讓人疲憊不堪；今年年初起更要面對新冠肺炎疫情。這不單對我們身體的抵抗力，更對精神和心理健康是個重大挑戰。丁錫全(1991/醫學)早前透過「疫」流而上——中大校友自強線上分享系列與中大校友探討過「疫境中的親子家教」，現在他繼續跟我們分享有關疫情對精神健康的影響。

陳樂瑤(2016/翻譯)

### 近月香港整體的氣氛都不太理想， 疫情對香港人的心理有甚麼影響？

根據香港大學醫學院於國際醫學權威期刊《刺針》發表的研究，二零一九年社會運動期間，十八歲以上的香港居民當中，每五人就約有一人(22%)患有疑似抑鬱症或懷疑創傷後壓力症(編按：二零一七年的數據為6.5%)。今年年初新冠肺炎開始肆虐，政府與不同業界均採取彈性上班措施，包括居家工作(Home Office)，並實施限聚令，市民人心惶惶，多留在家中抗疫。然而長時間留在家中，市民身心難以放鬆，香港人的情緒健康更讓人擔憂。

丁錫全(1991/醫學)為精神科專科醫生，亦是香港精神科醫學院院士、香港醫學專科學院院士(精神科)和香港大學犯罪學碩士。丁醫生曾任香港執業精神科醫生協會主席，現為香港中文大學醫學院榮譽臨床助理教授、香港教育大學客席講師、育智中心副主席及精神健康基金會副主席。



### 壓力如何影響精神健康？ 如何得知自己的精神健康已響起警號？



壓力可分為好壓力(eustress)及壞壓力(distress)兩種——前者為適當推動力，有助個人發展；例如運動員在比賽爭取好成績時會更集中精神，公司給予員工適當的「好壓力」可提升生產力等。反之過分給予壓力則會造成反效果。當人未能承受過多壓力而成為「壞壓力」時，便可能出現精神健康問題。如果工作、讀書時全情投入，甚至忘記休息，便容易造成心跳加速及肌肉緊張。首先生理上要得到適當休息，才能使緊張神經得以舒緩。

每個人都有情緒，但當情緒問題影響日常生活習慣或人際社交關係，例如變得食無定時，即使疫情期間在家工作亦遲遲不能入睡，睡眠質素欠佳，便可能是精神健康響起警號，再發展下去就可能成為抑鬱症、焦慮症等精神健康問題。

### 如何舒緩壓力及保持情緒健康？

要舒緩壓力，我們可以多做放鬆練習，持續運動，並改善睡眠質素。放鬆練習有很多，如瑜伽、腹式呼吸、靜觀、太極等，均有助使心境輕鬆。我們亦可多做喜歡的事情，發展個人興趣，如寫書法、填填色冊和聽古典音樂等，亦是減壓良方。至於年輕人喜歡以玩遊戲機來減壓，他提醒「打機」會帶來官能刺激，使玩家更為緊張，反而未能舒緩壓力。疫情期間，雖然要留在家中抗疫，減少社交接觸，幸而網絡軟件讓大家能以視像通話與親朋好友保持聯絡，大家可藉此多分享個人生活，抒發情緒。

另一方面，在過去社會運動及疫情下，網絡上資訊爆炸，很多人至凌晨仍不斷在網絡世界瀏覽新聞及資訊，令大腦缺乏休息。如要睡得安寧，我們在晚上十一時後，或睡前一小時都盡量不要看手機，因為其藍光會干擾大腦準備入睡的信號，而睡眠質素差亦可引致情緒健康問題。

## 疫情期間下的親子相處有甚麼要注意的地方？ 面對壓力，身為父母又該如何自處？

居家隔離的日子，父母與子女相處的時間大幅增加。父母可把握這次機會與子女互相加深了解：

- **細心聆聽：**家長常叮囑子女注意不同事情，但往往不去細心理解子女心中真正所想，有時更會先下價值判斷，例如反對子女「打機」，但卻未有為他們想想有甚麼玩意來取代。家長可多讓子女參與不同活動，甚至親身參與其中，例如一起煮食，以增加家長與子女的親子互動。
- **優質相處：**家長工作繁忙，平時可能缺乏與小朋友優質相處的時間。我們可藉留家抗疫的機會增加與子女的互動，多注意身邊親友的健康，亦可一起製作心意卡，讓子女學習關心他人，亦增加家長與子女彼此關心的機會。
- **自我肯定：**在疫情期間，家長多了時間在家觀察子女，正好藉此機會教他們如何獨立生活，嘗試一下放手讓他們照顧自己，並於適當時間予以肯定，讓他們慢慢學會自理。
- **培養同理心：**父母可提醒子女，許多物資的供應都是有限，而且身邊有很多人都欠缺抗疫物資，讓他們學習關心其他人的感受及需要。我們外出時可多預備口罩及密實袋，在有需要時轉送他人，讓子女嘗試分享剩餘物資，從實踐中學習關心其他人需要。
- **容許犯小錯：**很多時候我們都是從錯誤中學習，雖然亞洲教育提倡小孩循規蹈矩，不希望小朋友犯錯，然而家長其實可容許小朋友犯些小錯誤，輔以適當指正及解釋後果，讓子女從改正過程中學習。

疫情期間父母壓力特別大，既擔心子女受感染，又要照顧在家學習的情況；另一方面亦憂心自己父母的健康；更甚的需要面對經濟困境及重新適應工作安排，這些都是壓力來源。身為父母雖然忙碌，但都嘗試每日分配至少三十分鐘私人時間，做一些自己喜歡的事情以放鬆心情。夫妻之間亦可加強分工合作，耐心聆聽對方感受，攜手共度難關。

## 這次疫情對我們有甚麼積極的意義？

新冠肺炎於全球肆虐，讓大眾見識到生命的脆弱。生命其實十分短暫，我們都不能掌握生命長短。疫情讓我們明白要活在當下，亦讓忙碌的香港人暫時停一停，有更多時間與家人相處。在涉及生死關頭的疫情下，許多爭拗都變得不重要，大家更學會包容。去年一些群組因政見不合而斷絕來往，但最近又因疫情而重聚。在生命和健康面前，很多事情其實都 Blowing in the wind。衷心希望不久將來，能見到各位仍然安好。



## 社會中的弱勢社群在疫情期間又面對甚麼精神健康問題？

雖然大部分香港人都有能力做好抗疫工作，保護家人；但我對弱勢社群在疫情期間的情緒健康感到擔憂，希望大眾能多關注這些弱勢社群，包括長者、院舍院友、獨居人士等。

長者為了不讓子女憂心，大多不會透露擔心自己受感染。有長者因擔憂在外地工作及讀書的子女，每天發送大量問候訊息；即使子女已在家工作，他們仍感到困擾，甚至久久未能入睡。為減少他們憂慮，我們可盡量每日與父母保持聯絡；有人會在自己及父母家中分別裝上網絡攝影機，讓雙方可隨時看到家人的情況。其實父母只要看到兒孫在家的畫面，已讓他們安心許多。

另外院舍因抗疫而限制甚至禁止探訪，即使部分院舍為院友安裝視像程式讓他們與親友聯絡，情況仍令人擔憂。獨居長者的情況就更為水深火熱。雖然社會福利署有獨居長者的名單，但義工因疫情未能親身探訪，使獨居長者更感孤單。這個情況暫未見有效對策，更須以眾人智慧尋找解決方案。



# 是疫症，也是反省——

## 訪問崇基學院美東校友會會長趙仕鴻(1974/工商管理)

白先勇曾寫過：「紐約是一個地地道道的移民大都會，全世界各色人等都匯集於此，羈雜在這個人種大熔爐內，很容易便消失了自我，因為紐約是一個無限大、無限深，是一個太上無情的大千世界，個人的悲歡離合，飄浮其中，如滄海一粟，翻轉便被淹沒了。」當這個文化大熔爐遇上來勢洶洶的新冠肺炎疫情來襲，又會是何光景？

訪問：江燕妮(2001/新聞與傳播)

### 疫症來襲

「美國的新冠肺炎疫情實在嚴峻，迄今(截至六月初)已有一百八十萬人確診，逾十萬人死亡。紐約州更是重災區，由三月一日出現首宗確診病例，至三月中旬疫情已迅速蔓延，病患呈幾何級數增長，死亡人數更不斷攀升。」立足紐約數十載的趙仕鴻看盡紐約的繁華，對今次疫情不禁反思：「美國是世界最發達、最強盛、最富裕的國家，何以今次疫情應對得這麼差？這實在反映國家政策、社會價值，需要人們深切的反思。我們的社會究竟是以人類為資本服務，還是該讓資本為人類服務？」

年初時，一向自負的紐約人可沒想過疫症會找上自己，也沒法想像這次疫情會造成如此巨大的影響。籠罩於疫症陰霾下，紐約這座繁華不夜城旋即墜入寂靜的黑洞中。由於疫情嚴峻，紐約州在三月二十二日起實施「紐約州暫停」行政命令，關閉所有非必要的商業設施，並禁止所有聚會。除緊急及生活必需情況外，所有人都要在家避疫。

### 疫下生活

「我會計師樓的員工現在都是在家工作。雖然效率不及在辦公室，但情況還可以，我們仍能夠維持員工的薪資，這也算是項成就吧。」趙仕鴻努力維持業務運作，政府在這方面總

算有一些措施配合：「美國今年報稅截止日期由四月十五日延遲至七月十五日，這讓我們有更充裕時間處理客戶稅務，彌補在家工作效率較低的不足。」

「留在家避疫，我太太最不習慣。因為她要比平日更費神照顧我的起居飲食，但我可非常享受與她待在家裏的時光。」趙仕鴻回憶：「自結婚以來，我一直都忙於工作，甚少停下來，難得這段時間可以兩口子留在家裏。」兩名兒子雖然已和他們分開居住，但一家人依舊緊密融洽。因疫情關係，他們已經兩個月沒有見過兒子，只能靠視像通訊見面，偶爾還會郵寄水果、口罩給兒子：「小兒子在醫院工作，他要治理新冠肺炎病人，所以不讓我們見他。即使我們去到他家門前，他也不肯出來見面。」兒子們未必每事也告訴父母，怕累他們擔心，但他們還是會互相傾訴，也會向趙仕鴻夫婦透露些對方的消息：「小兒子是心臟外科醫生，疫情爆發後，他被暫調到疫情最嚴重的醫院，負責治療新冠肺炎病人，為期一個月。這期間他沒有透露過半句，只是大兒子悄悄告訴我們，我們唯有裝作不知道。」

除了家人，趙仕鴻這段期間也靠電話、電郵和社交媒體與朋友、鄰居保持聯絡溝通。雖然已多月沒有面對面的聚會，但偶爾會在超市購物時碰面，大家也會保持六呎距離閒聊問好——這就是疫症下的社交生活。

趙仕鴻(1974/工商管理)畢業後於美國紐約聖約翰大學取得碩士學位，並於一九七九年取得美國紐約會計師執照，曾任職數間世界著名會計師樓。自一九八五年，趙仕鴻在紐約開設會計師樓，主要服務當地各行各業華人客戶。他甫畢業便離開香港，一去轉眼四十多年。

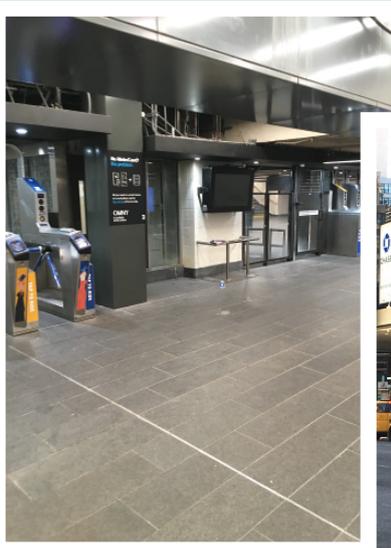
趙仕鴻與妻子



趙仕鴻(右一)一家攝於小兒子趙蔚麟畢業禮

## 校友現況

趙仕鴻擔任崇基學院美東校友會會長多年，與當地中大校友建立了緊密的網絡。在香港和內地爆發疫情初期，海外校友會已透過醫療界別的校友四處張羅外科口罩，以寄給香港及內地親朋好友：「現在反過來，我的內地客戶和香港同學不但寄外科口罩給我們，還為我兒子寄來其他醫療防護裝備。儘管中美政治分歧影響醫療裝備的供應，但世界各地的人互相支援打氣，讓我們嚐到苦中一點甜。」



平日車水馬龍的麥迪遜廣場和長島車站，疫情下變得冷冷清清



## 疫下反思

會計出身，趙仕鴻是個「數字人」，喜歡分析數據，找出當中的因果關係。在家避疫這段日子，他不住反思，何以美國在今次疫情應對得這麼差？起初他還以為香港做得不夠好，誰料到幾個月發展下來，現在香港的確診及死亡數字均遠低於美國。

趙仕鴻認為，歸根究底，美國疫情失控與政府管治不無關係：「美國政府對

今次疫情的反應非常遲鈍：無準備，無總體戰略，也無遵循科學數據行事。總統特朗普反應被動，又推卸責任，只顧自己競選連任，美國每個州都在自己打仗。」疫情先在內地和歐洲爆發，但美國那時還以為事不關己，於是掉以輕心，防範不足。另外，全球化也導致美國沒有足夠生產力製造所需醫療保護裝備。疫症爆發，美國口罩庫存只有三千萬，但人口三億多，根本沒可能在本土大規模生產以應付如此龐大的需求；而大部分醫療保護裝備都在中國生產，中美角力亦對醫療保護裝備的供應有重大影響。

## 文化差異

無可否認，今次新冠肺炎疫情突出了不同民族的文化差異。在紐約這個移民大都會，全世界各色人種都匯聚於此，可以是文化大熔爐，也可以是文化衝突之地。「其實亞洲人很早便戴口罩防疫，只是美國文化認為有病才戴口罩。在街看見亞洲人戴口罩，一些有偏見的美國人或會不留情面地破口大罵。這是文化衝突，也是種族歧視。」趙仕鴻認為，無論社會政治結構如何，偏見和各種歧視均一直存在，而種族歧視則是美國生活的一部分，只看自己如何去處理。

趙仕鴻從疫情看到更深入的種族歧視問題：「種族歧視在美國歷史上一直存在，而對婦女和有色人種的歧視更是由來已久。在文明社會中，種族歧視是受到法律和道德壓制，只是它仍會默默存在。每逢危機出現，種族主義者便不再費心思掩飾自己的偏見。第二次世界大戰期間，日裔美國人也曾遭受苦難；九一一事件後，穆斯林成了仇恨的目標；而現在，正值中美貿易戰和新冠肺炎疫症爆發，華人在美國也遭受歧視。」在趙仕鴻眼中，幾十年來，美國的種族歧視問題並沒有太大變化，只是時好時壞，但總括而言仍是沿着同一水平線波動。

至於醫療系統方面，趙仕鴻認為美國著重先進醫療技術，而非公眾醫療護理；而民眾本身的自覺性不足，也影響抗疫成效：「美國擁有最優秀醫療技術，但應對瘟疫傳播的能力不足，未能同時治療大量患者。確診而症狀輕微的病人會在家隔離，如出現嚴重症狀方可入院治療。若患者居住環境擠迫，就很容易把疫症傳開。這大概是非洲裔、南美裔及基層民眾感染率特別高的原因之一；其二是美國文化抗拒戴口罩，以致未能在病毒蔓延前截斷傳播鏈；另外又有些人高舉自由的旗幟，無視州政府的暫停令，高呼居家限制有損個人自由。」

趙仕鴻認為這場疫症是全球共同面對的一個危機：「我們生活在美國——世界最發達、最強盛、最富裕的國家，但新冠肺炎疫症來襲，卻顯得如此無助和脆弱，讓人對社會制度和價值、人類應付此等危難的能力失去信心。今次世紀災難是全人類的共同經歷，無人可以獨善其身。」除了對人類健康的威脅，他更視這場疫症為一次深刻的教訓：「如果今次疫症有積極意義的話，那就是為人類帶來深切反省的機會。無論你多強大，也總會有弱點，應當心懷謙卑，學習別人做得好的地方。歷史不會簡單地重複，但肯定有參考作用。」



# 疫症無情，人間有愛——

## 訪問安省崇基校友會會長唐碧筠(1982/社工)

新冠肺炎肆虐全球，移居海外的崇基人都在這段期間經歷不同的抗疫故事，或失落或忐忑，或憂心或感恩，百般滋味。香港與彼岸相距千里，但大家的抗疫故事卻相去不遠，由張羅抗疫物資，到實行社交距離、生活管制措施等，海外崇基人繼續發揮強頑的適應力、積極樂觀的精神去應對來勢洶洶的疫情。

訪問：江燕妮(2001/新傳)

唐碧筠(1982/社工)剛接任成為安省崇基校友會會長，九十年代與丈夫鄧學海(1983/社工)移民加拿大多倫多。唐碧筠除了為丈夫的地產工作做平面設計

及「宅妝」(即 Home staging, 房屋預售前重新佈置及裝飾) 外，亦一直善用社工的專業知識做義工，服務當地老人機構、教會和天主教電台。



### 突如其來的停擺

如今已是六月，加拿大陽光和煦，氣溫緩緩上升。只是數月前寒風中，在街角排隊等候進入超級市場的滋味，仍教唐碧筠深刻難忘。誰想過，疫症驟然而至，簡單如在超級市場購物、在草地遛狗或散步，也可以是很奢侈的事：「新冠肺炎爆發多個月，加拿大一直都很鬆懈，直至世界衛生組織在三月十一日把疫情宣佈為『全球大流行』，政府才匆匆作出反應，採取嚴格限制出行的措施，為期十二個星期。這些措施相當於『禁足令』，市面幾近『停擺』，對我們生活影響頗大。」除緊急服務或醫療需要外，多倫多限制出行的措施包括：每兩周一次外出購買生活必需品；每天一次出門遛狗或散步，但須與人保持至少六呎社交距離；不得互相往來探訪；進出超級市場等公共場所必須配戴口罩；所有外地回來入境、確診感染新冠肺炎、或與確診病例有密切接觸者，一律必須居家隔離十四天等。

唐碧筠指加國與香港不同，疫情初期市民對疫症認知頗低，而且都不願配戴口罩，直至政府限制進出公共場所須配戴口罩，大家才慢慢遵從。不過，任誰也會對未知數恐慌，此乃不分國界的現象：「世界衛生組織宣佈疫情為『全球大流行』後，我們也出現超市搶購潮，這可不是香港獨有。罐頭、廁紙、日用品等都被搶購一空，要有關方面實行限購後才慢慢回復正常，現在一般物資供應已跟平時沒有太大分別。」疫症傳得快，但人間有情也不弱。還記得年初，疫情在香港爆發時，加國港人張羅外科口罩寄回香港，後來則由香港寄來口罩支援彼邦。



多倫多的超級市場採取了多項防疫措施，例如每個家庭只可有一位成員入內購物、排隊各人要保持兩米社交距離、每天開放的首一小時只服務長者、有特別需要人士及醫護人員優先購物等。圖中的 Loblaws 大型超市門前貼滿各種防疫指引，店內亦有職員負責管理顧客人數，其他顧客則要在門外排隊等候



疫情下的多倫多也像香港一樣，公園遊樂設施被暫時圍封



安省崇基校友會每年都會舉辦春茗，為安省校友最為期待的活動之一，可惜今年因疫情而無奈停辦

## 疫情之下的安慰

加拿大爆發疫情至今，大約八成死者均來自安老院或其他長期院舍，當中以安大略省和魁北克省的情況最嚴重。在「禁足令」下，大家既不能隨意外出，也不能到安老院探望親人。唐碧筠一直在聖堂服務，也曾到安老院為老人家送「聖體」，對老人家所面對的境況尤為感慨：「面對死亡，沒有親人在身旁，很多老人到死時都十分孤單。」移居加拿大的崇基校友大多六七十年代畢業，雖屬高危年齡組別，但仍然健康活躍，生活安穩；他們留在家中度過這段日子，問題不算太大。反之本地勞動人口則面對抗疫開支大增和收入減少的雙重經濟壓力，情況更令人擔心。猶幸加國政府因應疫情，對市民發放不同援助，當中以「加拿大應急福利金 (Canada Emergency Response Benefit)」的保障最全面。唐碧筠指出，申請福利金無需審查，只需數天申請人便獲發放二千元加幣(約港幣一萬一千元)的福利金。

唐碧筠為人樂觀，常與自己服務的老人家分享：「要快樂，就要永結『童』心！」儘管疫症來襲，她也樂天地面對，好好整理自己的情緒，安排「禁足令」下的生活，並關顧其他安省校友的情況：「這邊認識的校友都平安無恙，對我們大部份校友來說，今次疫情主要影響了我們的生活秩序，兒女不在身邊的也不能叫他們回來探望。」唐碧筠自言，禁足期間不但多了機會與其他校友聯繫，也多了空閒時間做平時不會做的事。她謙稱自己不太懂得烹飪，廚藝普通。「禁足」除了讓她安靜下來，也多了時間去鑽研廚藝，成了「學牌」煮婦，嘗試不同新菜式及烘焙技術。疫境之下，竟意外地發現自己多年未被開發的才能。

## 不可或缺的互助

天氣回暖，春意盎然。街道寂靜，商店、餐館、娛樂設施等大都關閉。疫情下，安省校友會也得暫停校友聚會，唐碧筠只能致電聯繫校友，互相問好：「『禁足』生活裏，還是『食』最重要。有校友反映，『禁足』生活最重要是知道哪裏有外賣餐飲，這比噓寒問暖來得更重要。於是，我們校友會便整理了《禁足資訊參考》，助校友們掌握哪兒有他們需要的服務。」

疫境中，唐碧筠看到的是人性的美善。疫症初期，加國政府準備不足，及至疫症突然掩至方匆匆應對；但加國政府態度誠懇，在汲取經驗後，抗疫工作愈做愈好，亦推出有效的經濟援助措施，社會氣氛祥和：「最感恩的是我們都平安，還有能力互相幫忙照顧，捐錢捐物資。」尤其他們來自香港，比一般加人更清楚香港在二零零三年應付非典型肺炎的情況，所以亦較他人有準備：「香港人真的很厲害，抗疫行動快又準，我們這邊也看大量香港的抗疫短片和資訊。」她回想，三月初時，家人由香港來訪，他們彷彿如「防疫隊長」，如臨大敵般檢視他們家居的防疫措施。想不到當日跟家人說的一句：「今日的你，可能是明日的我們。」竟然一語成讖。

在這個加國櫻花盛開的季節，多倫多海柏公園每年也有大批賞櫻人潮。今年賞櫻的公園都因疫情關閉，但唐碧筠仍感安然：「我們還可以透過特設的網上頻道一起賞櫻，這依然值得感恩。相信往後回首這段與家人親密地相處的『禁足』生活，我還是非常感恩與懷念。」滿懷希望的，總不怕花落去，明年花更好。🇨🇦





# 學院消息



## 下任院長候薦人方永平教授與教職員、學生及校友會面

有關下任崇基學院院長遴選事宜，院長遴選委員會於數月前成立，由大學校長段崇智教授出任主席，成員包括崇基學院校董會主席李國星先生和六名學院院務委員\*。經過多番遴選程序，包括三場諮詢會、收集提名、面見被提名人和遴選委員會開會商議後，遴選委員會通過向大學校董會於六月份的會議上推薦現任崇基學院院長、生命科學學院教授方永平教授為下任崇基學院院長。



下任院長候薦人方永平教授於五月十五日黃昏與崇基教職員、學生及校友會面，聽取意見及分享他的抱負。會面以線上線下方式同步進行，共有約四十名崇基教職員、學生及校友出席。

\* 六名院務委員為：馮通教授（召集人）、陳浩然教授、姚凱詩教授、高永雄教授、蕭鳳英教授及盧厚敏博士。

## 學長計劃「崇基校友，你問我答」

學長計劃於四月份舉辦了兩次「崇基校友，你問我答」網上分享會，讓校友講者與同學及年青校友分享他們的經驗，並解答參加者的問題。

首次活動於四月七日舉行(左圖)，主題為「創業、Digital Marketing、IT」，邀得域思集團創辦人及行政總裁、崇基學院校友會會長陳樹偉校友(2000/物理)分享他的創業經驗和相關市場資訊。

第二講於四月二十九日舉行(右圖)，主題為「疫市求職」。是次活動邀得兩位在人力資源管理行業有豐富經驗的Headhunters：霍雅琪校友(1999/工商管理)(圖中)及「全職獵人久保」(圖右)與參加者分享他們的招聘經驗，解答有關求職、人力資源管理行業的問題，以及在疫情之下香港最新的求職市場趨勢。



## 學長計劃「CV 急救站」及「求職面試升級班」

學長計劃於三月二十六日再次舉辦「CV 急救站」講座，幫助同學為求職做好準備。講座邀得港燈電力投資財務總監、從事國際財務及會計工作逾三十年的黃劍文校友(1983/會計)任主講嘉賓。黃校友透過網上視像會議平台與四十位同學及校友分享撰寫履歷表的技巧，並就各參加者的履歷表作個別指導。

承接「CV 急救站」講座，黃校友再次於六月六日主講「求職面試升級班」，分享求職面試的技巧，從招聘者的角度分享求職者常犯的錯誤。



## 學院WhatsApp 貼圖設計比賽

學院早前舉辦 WhatsApp 貼圖設計比賽，冠、亞軍同學的作品更製作成為學院 WhatsApp 貼圖，既幽默又正能量滿滿。歡迎各位校友下載，向朋友傳送關懷！

得獎作品可以瀏覽網頁：<http://www.cuhk.edu.hk/ccc/stc/stickers2020>

下載【崇基貓打打氣】(冠軍同學作品)：



下載【崇基人打打氣】(亞軍同學作品)：



## 七十週年校慶標誌(Logo)及標語(Slogan)設計比賽

明年(二零二一年)將踏入崇基學院七十週年校慶的大日子，為隆重其事，學院已構思一連串活動，於今年年底至二零二二年年初陸續推出。在慶典正式展開前，學院特別舉辦校慶標誌(Logo)及標語(Slogan)設計比賽，誠邀本院學生、教職員及校友參加。得獎作品除可獲港幣一千至五千元的現金獎外，冠軍作品更有機會獲採納為七十週年校慶的主題標誌及標語，呈現於各式校慶宣傳及紀念品上。參賽者可以個人或小組名義遞交標誌或標語作品一份，或同時遞交標誌及標語作品各一份。比賽截止日期為六月三十日，歡迎各崇基人發揮創意，為學院邁進七十週年這個重要里程碑一同誌慶。有關作品要求及其他詳情，可瀏覽<http://cuhk.edu.hk/ccc/cc70/competitions/>，查詢請聯絡院務室何小姐(電話：3943 0641 / 電郵：cc70@cuhk.edu.hk)。



## 校友會特別會員大會暨周年會員大會

崇基校友會將於七月舉行特別會員大會暨周年會員大會，邀請校友踴躍出席；是次會議大會亦會透過網上視像會議平台同步進行，詳情如下：

日期：二零二零年七月十一日(星期六)  
 時間：(特別會員大會) 下午二時三十分  
 (周年會員大會) 下午三時正  
 地點：崇基學院行政樓低層校友室  
 報名：[http://bit.ly/CCCAA\\_AGM](http://bit.ly/CCCAA_AGM)  
 查詢：崇基院務室麥小姐  
 (電話：3943 6449)



## 崇基嘩社畢業五十周年 母校重聚活動

二零二一年適逢崇基學院七十週年暨崇基嘩社畢業五十周年，嘩社(一九七一年畢業班)計劃舉辦慶祝畢業金禧紀念活動。黃偉豪(會財)及冼兆球(地理)校友向各嘩社兄弟姐妹們建議於十月下旬舉行金禧聚餐、河南鄭州洛陽開封六天遊、參加學院各項七十周年紀念慶典活動、籌捐嘩社畢業金禧紀念獎學金以及製作嘩社畢業金禧紀念風衣等。以上各項活動目前仍在構思階段，各嘩社同學如有任何建議，歡迎提出，務求集思廣益，安排一連串難忘的金禧紀念活動。如有查詢，歡迎聯絡崇基校友事務統籌張小姐(電話：3943 6015 / 電郵：christinecheung@cuhk.edu.hk)。

## 崇基校友會紅酒 復活節推廣

校友會於復活節推出校友會紅酒限時優惠。校友可以九折優惠價購買一箱六枝「崇基校友會聖艾美利安 2014」紅酒，運費全免，讓校友足不出戶也可品嚐美酒。活動反應熱烈，已售出逾八十箱紅酒，銷售之款項扣除成本後已全數撥捐「崇基學生發展綜合大樓」項目，多謝各位支持！

校友會尚餘少量紅酒，有興趣的校友請從速訂購！查詢歡迎聯絡崇基院務室麥小姐(電話：3943 6449)

# 2020年「崇基海外學長計劃」學長名單

學長姓名	畢業年份	主修	現居國家
1 區結成博士	1982	生物	美國
2 陳燕清女士	1990	經濟	加拿大
3 周振華博士	1987	生物	美國
4 朱子茵女士	1987	生物	加拿大
5 靳杰強博士	1966	物理	美國
6 郭始熙博士	1967	化學	美國
7 羅建文先生	1987	數學	加拿大
8 李張綺蓮女士	1968	社會工作	美國
9 李祖霖先生	1972	歷史	美國
10 梁世昌教授	1980	生物	美國
11 李兆汝先生	1969	地理	加拿大
12 梁景怡女士	1973	社會工作	加拿大
13 余甘雨先生	1981	市場學	加拿大
14 余沛民博士	1969	物理	加拿大

上述學長對崇基同學關懷愛護，多年來鼎力支持海外學長計劃，學院及校友會謹此致謝。



# 天涯若比鄰

## 整理

陳碧儀(1990/工商管理) 林金輝(2000/政治與行政)  
鄭映雪(2001/新聞與傳播)

**吳浩東(2001/音樂)**及**陳雋騫(2003/音樂)**致力為中大音樂系校友會舉辦不少活動。他們現正協助籌備八月二十四日舉行的音樂系五十五周年音樂會，屆時將有多位音樂系師生校友同台演出，為音樂系送上一份特別的祝福。現誠邀各位支持音樂會，一同見證難忘的時刻。有關音樂會詳情可參閱網站：[aamuscuhk.org](http://aamuscuhk.org)、社交平台 [www.facebook.com/aamuscuhk](http://www.facebook.com/aamuscuhk) 或 [www.instagram.com/aamuscuhk](http://www.instagram.com/aamuscuhk)



由香港藝術發展局主辦的「第十四屆香港藝術發展獎」五月下旬公布得獎名單，其中**陳小娟(2009/環球商業)**獲頒「藝術新秀獎(電影)」。陳校友二零一九年憑首部劇情片《淪落人》奪得第三十八屆香港電影金像獎新晉導演、第十三屆亞洲電影大獎最佳新導演等大獎。《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。「香港藝術發展獎」旨在嘉許於去年度獲傑出表現的本地藝術工作者、團體、學校及機構，以表揚他們在藝術方面的成就，以及推動香港藝術發展的貢獻。

在新冠肺炎疫情下，崇基校友發揚關愛精神，協助有需要人士。**梁國雄(1972/社會學)**(圖中)和**劉燕卿(1973/社會學)**(圖右)伉儷四月中捐贈了一萬個口罩予香港長者協會，以抒長者燃眉之急。



**張嘉雯(2011/醫學)**初中時看到醫護人員奮力對抗沙士疫情，立志長大後行醫助人。憑着這份使命感，剛考獲內科及藥物治療科專科醫生資格的張校友，自告奮勇成為公立醫院「抗疫團隊」(Dirty Team)一員，專責照料疑似和確診冠狀肺炎患者。張校友表示，大眾焦點不應只集中Dirty Team，其實在急症室把關、在深切治療部為病人插喉、在門診和普通病房工作的眾多醫護人員，以至在實驗室忙於進行快速測試的微生物科同事同樣重要。校友會衷心感謝張校友和全港醫護無私的付出。

感染及傳染病科專科醫生**林緯遜(1998/醫學)**近日於各媒體講解疫情資訊及提供防疫建議。林校友為前公立醫院醫生，二零零三年非典型肺炎期間曾在「抗疫團隊」(Dirty Team)工作，亦經歷過二零零九豬流感等大型疫情，去年十二月起轉為私人執業。他接受《經濟日報》訪問時表示：「疫情開始時的一、二月，衛生防疫中心未必能貼地的將信息帶給市民，但我和其他專科醫生在媒體向大家講解為何要戴口罩，真的感到市民會聽，有助預防疫情。」



遠在三藩市灣區的**盧燕蘭(1968/會財)**，有見當地口罩供應短缺，遂與家人一同製作口罩支援醫護機構，又分發給鄰居及親朋使用。



**鄭曉春(1996/中文)**為香港福州語福音佈道會荃灣堂傳道人。面對疫情，她的教會收集口罩、超市禮券、西餅券及教會機構捐出的防疫盒，送給基層家庭。因基層孩子較缺乏學習與遊戲的空間，她希望基督徒校友可以定期幫忙輔導孩子功課，或教教他們打乒乓球等，歡迎有興趣的校友以電郵和她聯繫：[foochow.ann@gmail.com](mailto:foochow.ann@gmail.com)。

中大音樂系系主任**劉長江(1981/音樂)**乃國際知名民族音樂學家、笛演奏家和指揮家，曾在多間美國院校任教。劉教授於五月九日在網上主講公開講座，題目為「譜出新調——世界音樂縱橫談」。是次講座受Aaron Copland的名作《從音樂中聆聽什麼？》(What to Listen for in Music)啟發，劉教授帶領觀眾進入迷人的音樂世界，希望大家多聽不同風格的音樂，更嘗試欣賞不同文化音樂之美。

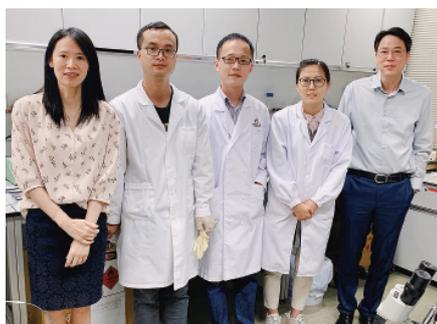
崇基未圓湖由前院長**李沛良(1965/社會學)**命名，當年李院長冀望未圓湖能與北京大學之未名湖齊名，曾言「北有未名湖，南有未圓湖」。**黃偉豪(1971/會財)**分別於崇基和北大拍攝兩湖美態，從黃校友的照片可體會李院長當年為未圓湖命名時心境。



本港小學生於六月陸續開始復課，由**魏敬國(2004/計量財務)**(左二)和另外兩位中大校友郭梓樂(2017/法律/和聲)、楊思毅(2017/政治與行政/新亞)創立的情緒教育機構「JUST FEEL 感講」在五月舉辦了八場免費的到校工作坊，向老師講解如何在長時間停課後培養緊密的師生關係。



中大生物醫學學院教授**容永豪(1985/生物)**(右一)及柯亞(左一)聯同他們的研究團隊，發現因壓力引起抓頭皮及搓手等行為反應的大腦訊息傳遞路徑，證明這些行為在壓力管理中相當重要。研究團隊利用神經科學領域的尖端技術，在實驗老鼠身上確定了大腦「邊緣系統」，一種以往未曾發現的訊息傳遞路徑。「邊緣系統」是大腦中負責處理情緒的重要系統，而有關訊息傳遞路徑則專責處理情緒壓力，調節由壓力引致重複出現的修飾行為。研究結果剛於著名國際科學期刊《Nature Communications》發表。



圖：轉載自中大傳訊及公共關係處

本年度福布斯亞洲年輕領袖榜(Forbes 30 Under 30 Asia 2020)有八位港人入選，其中創立微網紅平台「Spread-it」的**李穎茵(2016/工商管理)**亦榜上有名。李校友在二零一六年建立該平台，為不同品牌配對「微網紅」(Micro-Influencers)，透過他們在社交平台發帖，助品牌打入年輕客群。公司已跟一百五十多個品牌、超過五百個營銷活動合作，微網紅人數超過一萬。

中大市場學系專業顧問**許奕暉(2005/工商管理)**於杜拜舉行之「全球教育與學習論壇」上，獲頒「全球百大教育領袖」。許校友初進大學時，適逢人生遇到一些挫折，以致GPA未能達到參加暑期交流課程的最低要求，但當年崇基仍決定資助他到加州大學柏克萊分校交流。他於一次訪問中表示：「成就一件事，不單靠自身能力，還要看身邊有沒有支持；這兒的老師和校園生活都讓我感受到關懷。後來我熬過來了，重拾讀書的興趣和觸角。如果當日沒有人給我機會和鼓舞，相信今日我還會停留在谷底」。許校友本科畢業後，在香港大學修讀語言學碩士，及後於中大進修行政人員工商管理碩士課程(EMBA)，並以4.0全A的成績畢業，之後於英國布里斯托大學修畢教育博士。



八間獲香港金融管理局發牌的虛擬銀行之一的富融銀行市務總裁**雷紹麟(2004/材料科學)**(圖左)五月六日出席香港電台《管理新思維》節目。節目由中大行政人員工商管理碩士課程主任及市場學系教授**陳志輝(1977/市場學)**(圖右)擔任主持，與聽眾分享主題「虛擬銀行面面觀」，節目已於五月十日播出。兩位校友於節目中討論香港虛擬銀行的發展前景，並介紹金融科技如何改變銀行業的生態。



**潘海倫(1979/企業管理)**從事財務策劃十三年，自二零零八年起連續十二年取得百萬圓桌會員(MDRT)資格，亦取得高業績獎。因疫情關係，2020年百萬圓桌MDRT頒獎儀式改於辦公室舉行，潘校友更與同事分享箇中心得。



# 天涯若比鄰

**楊偉傑(2003/音樂)**畢業後負笈北京中國音樂學院，獲藝術學博士學位，成為中國首位竹笛演奏博士。他曾多次與海內外樂團合作，致力推動音樂交流。楊校友現為廣州華南師範大學音樂學院研究員，校友如有興趣與楊校友聯絡，可電郵至 rickyjeung@m.scnu.edu.cn。



**龐志英(1968/中文)**筆名林琵琶，自小便開始寫作，喜好創作散文、小說和古典詩。於崇基畢業後，隨夫婿**黃君實(1961/中文)**於日本及美國生活多年。一九九三年龐校友回流返港，在香港佳士得拍賣行任書畫部主管，及後開展藝術研究的工作，發表書畫方面的文章。龐校友六十年代發表的散文曾收錄於《香港散文選1948-1969》，其短篇小說〈褪色的雲〉更入選友聯出版社《新人小說選》。近年龐校友再度執筆，本年四月出版小說新作《月亮的背面》，將自身學識巧妙融入劇情與人物，讓故事既有深度和雅致感。

**黃嘉恩(2002/心理)**為註冊音樂治療師，最近因疫情開展網上情緒治療服務「繪聲匯鼓」，以音樂、繪畫和故事，為求助人士舒緩情緒。黃校友亦為面對經濟困難的大學生提供免費情緒治療，詳情可以電郵 kittywong46@hotmail.com 與黃校友聯絡。

中大翻譯系榮休教授**金聖華(1962/英文)**再著新書，新作名為《譯道無疆》，由浙江大學「中華譯學館」出版。全書分為四輯：〈翻譯與語文〉、〈論名家翻譯〉、〈翻譯家訪談錄〉和〈附錄〉，涵蓋翻譯教學實踐、文學翻譯和翻譯研究等課題。



**黃秀蓮(1980/中文)**一直從事散文寫作，近期出版第六本著作《生時不負樹中盟——析任白之樹盟》，以二十篇散文及評論來回顧任白與唐滌生的成就，紀念任劍輝女士逝世三十周年。黃校友亦曾在二零一七年擔任中大任白珍藏展「九十風華帝女花」的策展人。

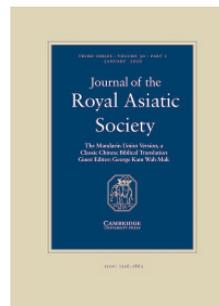


**林明祥(1997/經濟)**(左六)在元朗籌建一所全新概念的森林幼稚園艾蒙特國際幼稚園(EIS International Preschool)，預計在本年秋季開課。**陳培倫(1964/歷史)**(左四)和**黃偉豪(1971/會財)**(左二)分別出任該幼稚園的顧問和校董會主席。有興趣了解更多有關該幼稚園資料者，歡迎與以上校友聯繫。



**鍾月萍(1962/史地)**為美國明尼蘇達州立大學(University of Minnesota)地理博士，歷任美國兩所大學和香港三所大學校外課程地理講師。鍾校友潛心研習易經、風水及命理經年，現為專業命理風水師。四月開始鍾校友為歐洲風水學院講授八字分析課程，在疫情下在網上向學生授課。

香港浸會大學宗教及哲學系助理教授**麥金華(2005/翻譯)**二零一一年獲英國劍橋大學東亞研究學系博士，二零一九年榮膺英國皇家歷史學會會士。多年來麥校友致力研究聖經翻譯的歷史、中國基督教的發展、現代中國的宗教出版文化，以及中外文化關係等課題。本年一月出版的劍橋皇家亞洲學會學報(Journal of the Royal Asiatic Society)，他擔任〈The Mandarin Union Version, a Classic Chinese Biblical Translation〉一文的客座編輯。



**黃明樂(2000/新聞與傳播)**去年年底推出新作《佛系廢青都有火》，以全新的眼光，加上親身經歷，分析Z世代與成人間矛盾，希望兩代可以放下批判與標籤，逐步走上和解之路。



## 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)

江燕妮(2001/新聞與傳播)

陳碧儀(1990/工商管理)

陳樂瑤(2016/翻譯)

林金輝(2000/政治與行政)

鄭映雪(2001/新聞與傳播)

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)

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：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© 二零二零年

崇基校友網上版

