



DREAM

圓夢未完



林賢順



潘凱琳

無論是希望改變世界的宏大，還是努力過好每一天的微小，人總要有夢想，才會活得有目標。

相信每個人心底裏都有夢想，但並不是人人都有追夢的勇氣和機會。崇基學院自二零零六年起設立「崇基圓夢計劃」，正是希望能助敢於做夢的同學們一把，讓他們可以在大學時期放膽追夢。申請同學可提交「尋夢計劃書」，獲獎者會得到學院最高三萬元的經濟資助及行政支援，協助和引導同學實踐夢想。

不經不覺「崇基圓夢計劃」已推行了十五年，過去計劃曾經資助同學到外地進行義工服務、籌辦音樂會、出版文集、舉行個人攝影展等。這些夢想表面看來可能只是不太遙遠的目標，學院能提供的資源也不是無限大；但對年輕人來說，有人在自己追夢的路途上輕輕地拉一把，已經是大大的鼓勵，甚至帶來改變一生的啟發和幫助。熱愛街舞的**林賢順(2016/信息工程)**習舞多年卻感到自己技術停滯不前，在遇上樽頸之際，機緣巧合下改為鑽研瑜伽，並在圓夢計劃幫助下考獲教練資格，成為瑜伽導師；在大學初期曾感到迷失孤獨的**潘凱琳(2020/心理)**，希望結合創新科技和心理學知識來幫助情緒受困擾的人。她藉着圓夢計劃提供的資金支持，創立了網上心理諮詢平台「Just A Moment 等一等」，幫助有需要的人走出心理困境。

隨着「崇基圓夢計劃」的成功，崇基校友會亦於本年推出「崇基校友尋夢計劃」，期望透過一點經濟支持和經驗分享，幫助校友重拾那似遠還近的夢想，甚至開拓未來更多的新道路。深信這兩個計劃對將要踏入社會的同學和從未忘記追夢的校友來說，都是滿載心意的陪伴和支持。

天色總不會常藍，追夢路途也從來不是一帆風順；但崇基一家，我們在奮鬥路上總有同伴，絕不孤單。

是圓夢 更是打開 另一扇大門



林賢順 (信息工程 / 2016)

在接觸瑜伽前，我一直練習街舞。從初中參加街舞表演開始，其後逐步在舞團中負責排練編舞；大學時更回到中學母校及在香港青年協會擔任舞蹈導師，數一數也有八年時間。然而一路走來，我漸漸感到進步減慢，似是碰到跳舞的樽頸。

從「一人一藝」到日本留學

大學二年級時，我認識了崇基的「一人一藝」計劃，同學可獲資助於課餘修讀認可機構開辦之短期藝術課程。我透過該計劃的資助，在城市當代舞蹈團參加了半年訓練；然後我再參加了學院的「學生交換計劃」，到日本京都的同志社大學留學一年，獲得十分寶貴的交流學習機會。

就在這短短一年半時間，我有幸在香港及日本兩地，跟世界各地的舞蹈愛好者一起學習和交流。我終發現自己在街舞上的限制是源於身體的柔韌性 (flexibility) 及穩定性 (stability) 不足。缺乏這兩項運動基礎能力，不但使我在舞蹈技巧上難以突破，更令我在舞蹈練習中容易受傷。

尋找突破 初嘗瑜伽

二零一五年從日本回港後，我便立刻尋找改善身體柔韌性及穩定性的方法。經網上資料搜集和朋友介紹，發現瑜伽是一項全面增強基礎能力的運動。我相信學習瑜伽對我的舞蹈突破將會有一定裨益。

當時坊間有很多瑜伽中心，然而質素參差，而且大多欠缺有系統的訓練。我曾在某大型健身中心參加過瑜伽課，班中四、五十人都只跟着一位導師做動作，但學生水平不同，即使有個別學員跟不上動作或姿勢錯誤，導師都無暇一一糾正。



圓夢計劃 開啟大門

這些在大型健身中心的體驗與我希望強化運動基礎能力的期望有頗大的落差，我甚至認為這類大班教學的瑜伽課並不太適合初學者。後來我再到香港瑜伽協會參加瑜伽課，報名時職員得知我本來是舞蹈導師後，便建議我修讀瑜伽導師課程。這裏的課程除了包括學習各種瑜伽動作外，還有運動科學、瑜伽哲學等全面訓練，令我眼界大開。

這時問題便來了。導師課程的學費比一般瑜伽課高得多，而且完成整個課程需五百小時，即是我要暫停晚上及假日的兼職工作來修讀課程，對當時仍是學生的我而言，這無疑是個很大的經濟負擔。幸而得當時學院「圓夢計劃」資助我參加瑜伽導師課程的學費，讓我在一年半時間內完成高級導師課程。現在回想起來，在報讀這個課程前我根本沒想過這個決定對我的人生將會有如此重大的改變——「圓夢計劃」不單是助我圓夢，更為我日後事業發展開啟了另一扇大門。

瑜伽與思考

「思考」是瑜伽的起源。古印度人為了對抗極端天氣，思考到人要與自然結合，故透過一些易於掌握的呼吸及運動技巧去改善身體質素，從而改善人們生理、心理、情感和神等各方面的狀態。《瑜伽經》八支行法中的「體位」部分就只提及一句「穩定而舒適的坐姿」，並沒有記載任何具體瑜伽式子。因為動作式子其實已是解決問題的方法，但對每個人不同的問題，自然就有不同的解決方法，並沒有劃一的方案。從這個簡單例子，已看到《瑜伽經》早已為修練者預留大片思考空間。

修練瑜伽最重要的功課就是學習思考——思考問題所在及其解決方法。過程中我不斷思考「調身」的體位、「調息」的呼吸及「調心」的冥想如何達至彼此結合，以達至心身合一。這訓練大大改變了我——雖然我本科主修信息工程，但更希望把興趣和事業結合起來，以瑜伽導師為我的職業。作為瑜伽導師，我們要做的不單是一直讓學生跟隨自己做一些熟練的動作，而是讓學員了解自己的身體狀況和生活習慣，從而思考自身問題的根源，再引導他們以適合的動作，配合呼吸去練習瑜伽。

在完成導師課程後，我更清楚自己及瑜伽修練者的需要，於是便自己開辦瑜伽課。我希望顧及所有學生的進度及需要，所以只以四至六人的小組或單對單的教學為主。我又會在課堂外嘗試了解每一位學生的背景及練習瑜伽的原因，使我可以更準確地為他們度身訂造合適的訓練。小班教學亦讓我有更多時間和空間來指導每位學員，我會詳細解釋不同瑜伽式子的細微位置、身體在做動作時出現的正常反應或錯誤感覺、以及某個動作是如何舒緩某個問題等。我希望學員在練習中不斷思考，思考每個式子背後的目的和肌肉關節的反應，更思考式子如何改善身體。如果學員能深入了解自己的身體和思考瑜伽式子背後的意義，日後就能獨自練習瑜伽了。

我真的圓夢了

記得當年在「圓夢計劃」分享時我曾說：「希望日後有機會在崇基學院甚至整個中文大學教授瑜伽，讓大家都以簡單、自然、有效的方法去管理自己的身體及健康。」在擔任瑜伽導師兩年後，我有幸得到崇基學院及校友會的邀請為崇基教職員及校友開辦瑜伽體驗班，實現當時「圓夢計劃」的其中一個目標——回饋母校。在短短三節的瑜伽體驗班，我除了介紹一些基礎瑜伽式子外，更與參加者一起研究日常站坐走臥等動作。大家不要忽略一些習以為常的動作，因為一些細微的壞習慣可能就是引起身體各項不適的根源。

疫情影響下，全港的瑜伽中心及康體場所都要暫時關閉。很多平日依賴瑜伽導師的學生會因而停止修練，然而我卻認為這是更適合練習瑜伽的時間。在疫情下我們很多時要留在家中，反而有更多空間思考自己身體和動作的關係。我希望透過網上短片及帖文，讓大家可以繼續在家中進行自修，繼續進步，讓每個人都成為最了解自己的瑜伽導師，這正正是我當初在「圓夢計劃」中想達成的另一個目標。



獲學院和校友會邀請開辦瑜伽體驗班



荒漠中的甘露

說到夢想，其實我一直有創業的想法；但這個夢變得清晰，繼而可以觸及就是大學三年級時的事。那時因為遇上一些困難的經歷，加上在主修科目讓我了解到香港人心理健康的情況及需要，於是我想到了可以開創自己的平台，來幫助有需要的人，走出心理糾結的關口。

那寂靜的幽谷

一切可以從大學生涯起點說起。大學首兩年大概是我人生最孤獨迷茫的日子。那時中學一群好友都各散東西，自己對大學生活又一無所知，沒有住宿也沒有「上莊」，因此甚少認識到新朋友。大二時不想再錯過機會，於是積極參加各類活動，又差不多每天都要練習籃球，同時功課又繁重了不少……那時忙得每天只睡一兩個小時。這樣欠缺休息的狀態一直持續，最終肌肉慢性受傷，心理上也承受着巨大壓力。我每天奔波在不同的活動和身份中，重重壓力下卻沒有朋友在旁鼓勵或分擔，實在每一天都很難熬。我試過好幾次情緒崩潰，但大多時只能獨自消化。

「世界那麼大，身邊走過那麼多人，可每個人都是那麼冷漠。」我經常想，身邊的人可能知道你的痛苦，卻鮮有人幫助和關心。原來，不是每個人身處困境時都能幸運地獲得別人安慰。人在情緒最低落時，是多麼需要別人的關心。就算只是一丁點溫暖，對在荒漠中快要渴死的人來說已是活命甘泉。

恰巧那時電影《一念無明》上映，影片呈現了精神和情緒病患者面對社會的污名化、支援服務輪候時間長、服務提供者的限制與不足等問題的苦況。一幕幕的畫面都深深撼動了我，促使我思考如何改變這狀況，幫助更多人擺脫心理困境。



我在中大新落成的創新大樓InnoPort拍攝畢業照

一步一步追夢

那時身為學生，實在甚麼都不懂，唯有試試不同的方向。我們舉辦過書信活動，讓參與者透過書寫釋放情緒；也曾探索過藉舒緩失眠來減輕心理困擾；最後，我們聚焦到建立心理服務平台的服務上，並與不同專家、老師和同學探討其可行性。三年級暑假時，我透過崇基舉辦的「李韶暑期計劃」，在香港及新加坡參加不同的講座及考察，讓我接觸到社會創業的概念。有別於一般的創業，「社會創業者」會抱有使命，並以改善社會為目標——找出現有市場未能顧及的社會需要，嘗試以新的營運模式建立新事業來應對。我也開始副修創新與創業¹，以及參與 Hackathon²等活動，增長有關知識。

這時我向「圓夢計劃」仔細提出一份有關創立「心理健康網上平台」的計劃書，希望學院可以資助我三萬元以支付開展這平台的開支。經過評審的審核和面試後，有幸成功獲得資助，加上中大 Pi Centre³的幫助，我就以這筆資金切實地開發平台。經過一番努力，我終於在去年正式創立「Just A Moment 等一等」網上平台，推廣專業心理知識，並提供網上心理諮詢服務。開展網上平台需要寫程式、宣傳推廣等，而「圓夢計劃」正在我開始時，推動和幫助了這個項目的發展，令這個想法能一步一步地實現出來。



摸着石頭過河

起初我希望把創新科技與心理服務相結合，以人工智能分析輔助心理治療，但在過程中我逐漸發現，香港的心理服務發展遠落後於其他地方。在歐美，網上治療已十分盛行，也有研究證實其效用，但香港這方面的資源匱乏，大眾對心理健康關注度低，且對相關知識明顯不足。要結合創新科技發展心理服務的難度實在極大，亦未必能發展出可持續的商業模式。因此我決定，先發展心理服務平台和推廣心理教育，這也是現時 Just A Moment 發展的兩大方向。我們在不同社交平台發放心理學和心理健康的資訊，希望能透過心理學知識去令更多人關注自己的內心。另外，我們也藉網上心理服務平台幫助有需要的人尋找適合的治療師，解決心理困擾。

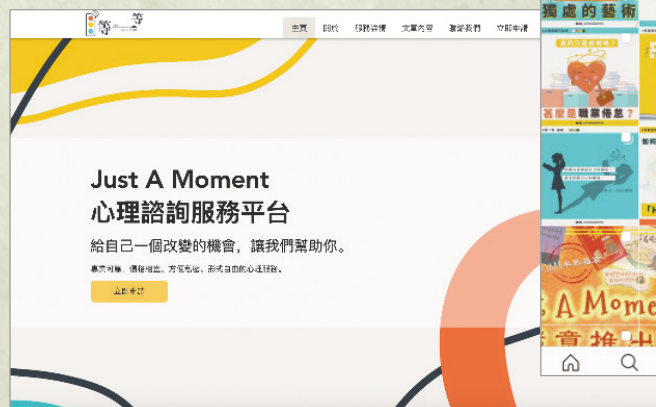
每位創業者都曾在創業路上面對孤獨與壓力，而社會創業者則更甚。我常提醒自己要咬緊牙關，不斷嘗試和尋找出路。我們發展 Just A Moment 的重心轉移了，創科元素不比其他項目突出，難以申請創科方面的支援；另一方面疫情令社企間爭取資助的競爭也加劇了，雖然坊間多了心理支援的平台對社會是件好事，但卻間接令我們，更難取得相關資源，要支持營運則甚為艱難。

成立 Just A Moment 的初心很簡單，就是幫助有困難的人走出心理困境。一般來說，創業失敗率高達九成，雖然早就做好了創業失敗的心理準備，但我也不是輕易甘願放棄的人。最難熬時我也想過放棄，但內心深處仍有股不認輸的衝勁，仍然期盼着成功。未到山窮水盡的一刻，我想我還是會繼續堅持吧。

助一把夢可圓

縱然年輕，但我已有不少高山低谷的經歷，而過程中卻不像勵志故事裏有某位重要人物在旁扶持。對我來說，獨個兒默默咬緊牙關，熬過一次又一次的困境已是常態。誠然孤獨並不是人所喜愛的狀態，但對一些人而言，這可能是他們的唯一選擇。我從孤獨中走出陰霾，過程中清楚認識和幫助自己，更深刻了解在痛苦絕望中渴望溫暖，卻又對世界失望的心情。我的夢想就是為身處困境的人送上溫暖和安慰；而 Just A Moment 便是拉有需要的人一把，幫助他們了解自己內心世界，從而一步步撥開陰霾，走出心理糾結的死胡同。

人生總不是一帆風順，追夢的過程亦總有許多挑戰和挫敗。但換個角度看，在人生最低谷時，走的每一步其實都是在向上走，對嗎？



Just A Moment 的心理諮詢平台網頁(www.jamwellness.io) 和 Instagram 專頁



1 中大自二零一七/一八學年推出全港首個全校性的創業創新副修課程，旨在為學生提供全面的訓練，啟發創新思維，並培養其創業精神和初創企業的能力。課程主要分為三個範疇，分別是創業思維價值、創業知識和技術及創業實踐。

2 Hackathon是一個讓擁有不同學術背景、志趣相投的青年人聚首，實踐創意的活動，他們可以共同開發產品原型、互相建立友誼，並與業內翹楚交流。

3 中大創先河成立本地院校首個提供全面創業支援的「前期創業育成中心」(Pre-incubation Centre, 簡稱Pi Centre)，為有志創業的學生免費提供專用的工作間、各項專業設備、軟件資源，以及創業顧問服務等，協助學生實踐產品和服務概念，為踏進商業市場做好準備。

「做人如果無夢想， 同條鹹魚又有咩分別？」



這段來自周星馳電影《少林足球》的對白至今仍為人所傳誦，只因它勾起了眾人心底的渴望——其實當你羨慕別人敢於實現夢想之際，自己卻連做夢的膽量也拿不出來；道是跟鹹魚沒大差別，實則可憐自己擺脫不了的社會枷鎖，失去了當初那份赤子之心。

是生活的洗禮，還是成長的歷練，把成就種種微小夢想的幸福束之高閣？那句「待我不為口奔馳為生活奔波為孩子付出為卡數為父母為頭家為層樓為了五斗米折腰向現實低頭，我便會這樣那樣了……」的萬用藉口還要說多久？那有多累啊。

夢想不一定要大。或者說，夢想本來就是由無數看似微小的願望累積而成。它可以是……

希望有人聽到自己的歌聲、
找回失散多年散落各方的朋友相聚、
開個小型畫展、
把歷年旅行拍下的照片結集發行成書、
辦一場演奏會、
唸個碩士博士學位、
也可以是單純想為大眾帶來更多歡樂、
希望社會關注弱勢社群、
或者為保護我們的環境出一分力。

成就夢想，是大學教育能為年輕人做的其中一件大事。看着學院為本科生而設的圓夢計劃，崇基校友會希望能把這份成就他人的精神從校園延伸出去。

幫助校友圓夢，就是我們的夢想。校友會今年決定推出「崇基校友尋夢計劃2021」，期望透過我們的支持，幫助校友重拾夢想，展開尋夢旅程。同時這個新計劃亦是凝聚校友，展現屬於崇基一家精神的好機會。如果你已實現夢想，我們更希望你能與我們聯絡，藉着分享經驗去支持你的同路人。第一年我們會小試牛刀，讓我們的夢想由小做起，再將它慢慢變大。

你的夢想又是甚麼？常言道，人生最精彩的，不是實現夢想瞬間，而是堅持尋夢的過程。

我們希望能伴着你走在這個過程上。你敢夢，我便敢撐！

當崇基人有尋夢的勇氣，你願意成就他嗎？

為達到校友眾志成城共圓夢想的目標，崇基校友會亦呼籲校友集腋成裘，目標募集三十位贊助者，每人各贊助港幣一千元以支持首年計劃。校友會誠邀你慷慨支持，助有夢的崇基人向夢想更接近一步。有意為計劃提供任何支援(包括資助、經驗、宣傳等)的校友可WhatsApp至校友會電話：6522 3943或電郵至：cccaa@cuhk.edu.hk。



DARE
TO
DREAM

#快樂嗎你忘掉理想只能忙於生活嗎
#別太遲又十年後至想快樂嗎
#ALL WE HAVE IS NOW



崇基校友尋夢計劃2021

崇基校友會希望鼓勵和支持校友勇於追夢，成為崇基人尋夢的後盾。「夢」可以是各式各樣，由個人興趣出發以至改變社會為目標均可。

踏出你追夢的第一步!

捉緊機會在2021年4月11日前遞交申請!

計劃詳情

申請資格：

本科學士畢業的崇基校友，可以個人或組別形式申請。主申請人須為崇基校友會會員。計劃特別鼓勵畢業五年或以下的年輕校友參加。

支持方式：

- 校友網絡支援：按參加者的需要安排校友支援。
- 財政支援：港幣三萬元或其計劃財政報告支出的八成(以較低者為準)。

資金籌募方法：


以眾籌方式每人港幣一千元，目標籌集三萬元。參與眾籌校友的名單會於網站或日後其他宣傳公布，以表達謝意及推動更多人參與。

參加者義務：

參加者需參與項目的宣傳、分享及頒獎等活動，並需提交報告總結；亦可能會獲邀請於校友會、學院或傳媒活動中分享。

評審機制：

- 評審委員會遴選出入圍項目，並對申請者進行面試，深入了解計劃。
- 評審準則會考慮計劃對申請者的個人意義、計劃的獨特性、崇基校友支持對計劃成功的關鍵性等。

查詢：cccaa@cuhk.edu.hk / 3943 6015 

計劃詳情



[http://www.news.ccc.cuhk.edu.hk/
cccalumni/ccadtd2021](http://www.news.ccc.cuhk.edu.hk/cccalumni/ccadtd2021)

立即申請



<http://bit.ly/CCADTD2021>
(4月11日截止)



崇基學院消息



敬悼譚尚涓教授

崇基學院前院長譚尚涓教授於二零二一年一月一日辭世，享年八十六歲。學院及校友會同仁謹致哀悼。由於新冠肺炎疫情關係，譚教授的安息禮拜已於一月二十五日以私人聚會形式舉行。譚尚涓教授一九三四年出生於香港，分別於一九五八年及一九六一年獲香港大學理學士及理學碩士學位，其後獲獎學金遠赴英國深造，於一九六四年獲授諾丁漢大學化學博士學位。

譚教授於一九六五年加入崇基擔任化學系講師，服務大學凡三十一載，期間歷任多項要職，包括於一九七六至七七年出任崇基學院校長，七七至八一年及八八至九零年出任崇基學院院長，七八至八二年年任化學系教授，八一至九三年出任研究院院長，八二至九五年任化學講座教授，及於九零至九四年出任中大副校長等，在研究、教學和行政各個方面，均有出色表現，貢獻良多，於二零一一年獲大學頒發榮譽院士銜。譚教授曾擔任應林堂宿舍舍監多年，也是曾先後任「崇基學院校長」及「崇基學院院長」的唯一一人。譚教授剛上任崇基校長時，正值中大改制，他同時兼任教職員聯誼會主席，成功凝聚了一批崇基教職員。八十年代末，他在任內著手籌劃了崇基禮拜堂的大型擴建工程，在崇基留下許多功績和建樹。此外，在其擔任研究院院長期間，中大積極推動學術科研發展，成立多個博士學位課程。譚教授高瞻遠矚，而且親和近人，深得同事和學生擁戴。



譚教授於一九九五年自中大退休，同年出任香港公開大學校長，至二零零三年再度榮休。譚教授在國際間亦獲多項個人榮譽，於零一年獲頒國際遠距離教育聯會之「傑出個人大獎」，於零二年分別獲亞洲開放大學協會頒發「傑出成就獎」、英國公開大學頒發榮譽博士學位及香港特別行政區政府頒授金紫荊星章，並獲香港公開大學於零三年及零六年頒授榮休校長銜及榮譽理學博士榮銜，其母校英國諾丁漢大學亦於零八年向譚教授頒授榮譽理學博士學位。

譚教授多年來在科學界及教育界貢獻良多，惠澤學子無數。他在中大的崇基的付出，學院同仁銘感在心，永誌不忘。

「譚尚涓教授紀念文集」文稿及照片徵集

由於疫情關係，學院暫未能為譚教授舉辦大型追思會。為了表達師生及校友對譚教授的深切懷念，學院計劃為譚教授出版紀念文集。現誠邀教職員及校友投稿一抒己懷，形式不拘，內容可以是關於對譚教授的回憶(如當年曾修讀譚教授的課或與他日常交往的點滴)、對譚教授的感謝、或是想與譚教授說的心底話等，字數不限，中英文皆可。如提交照片，請同時提供相關說明。

來稿請寫上姓名、學系、畢業年份(如適用)。合適的稿件及照片將用於紀念文集。由於篇幅所限，投稿或需酌情刪節，敬請見諒。為配合文集的製作流程，請於四月三十日或之前將稿件或照片電郵至 ccc-re-prof.swtam@cuhk.edu.hk，或郵寄至「香港新界沙田香港中文大學崇基學院」。如有查詢，請電郵至 ccc-re-prof.swtam@cuhk.edu.hk 或致電 (852) 3943 6015 聯絡崇基學院張小姐。

線上春日緩跑

崇基學院及中大醫學院攜手合辦緩跑活動於二月舉行，由於疫情關係，是次活動移師網上舉行，期望透過運動，大家可以保持身心健康，建立健康生活習慣。約三百五十位崇基學院與醫學院之教職員、學生和校友、威爾斯親王醫院和醫管局新界東醫院聯網職員參與這項年度盛事。活動設有體驗組及挑戰組，參加者需於指定日期內，在自選的時間和地點一次跑畢十公里路程(挑戰組)或分開數次完成(體驗組)。



照片由姚寶怡(2014/公共衛生)校友提供

週年教育研討會： 「環境、社會與道德」

崇基學院每年均舉辦教育研討會，邀請學者或專家，就特定主題交流經驗及心得，以推動討論學術文化之風氣。二零二零至二零二一年度之研討會於三月六日於網上舉行，主題為「環境、社會與道德」，主講嘉賓為地理與資源管理學系副主任伍美琴教授、生命科學學院研究助理教授崔佩怡教授和地理與資源管理學系客座教授王福義教授，並由計算機科學與工程學系教授梁浩鋒教授擔任研討會主持。研討會約有九十名學生、校友、教職員及公眾人士參加。

神學院二零二一 步行籌款晚會「歡樂滿挑基」

為回應時代和教會需要，以及神學院之長遠發展，神學院特設「崇基神學教育基金」，以增聘新一代老師。今年步行籌款以「挑基 Challenge」為主題，鼓勵各方以自我挑戰為神學教育基金籌款。

為總結成果，神學院於三月十四日在 YouTube 上直播網上節目「歡樂滿挑基」，分享眾人努力成果及喜悅。

重溫節目可瀏覽活動網頁：



◆ 崇基生果甘，甜到入心

學院於三月至五月期間推出「崇基生果甘，甜到入心(Healthy Fruit for a Wealthy Mood)」項目予所有留宿學生，鼓勵他們多吃水果強身健體。學院獲多位熱心教職員、校友及崇基校友會踴躍支持贊助，連續十一個星期，每週在宿舍接待處放置水果，讓約四百名宿生及助理舍監享用。贊助人之芳名更刊於海報上作鳴謝，讓同學知道各位崇基人的愛心關懷。



◆ 崇基合唱團網上音樂會

崇基合唱團於二月舉行網上音樂會。是次音樂會由官美如教授(1988/音樂)擔任指揮，吳美樂博士作鋼琴獨奏。而獨唱方面則有女高音蕭凱恩(2020/音樂)、次女高音沈喜詠、女低音劉珊瑚、男高音林俊傑(2014/音樂)、男高音梁曉峯及男中音余睿添，並由崇基管弦樂團演奏。表演曲目為貝多芬《C小調合唱幻想曲Op. 80》及阿爾沃·帕特《信經》。校友現可於以下連結欣賞他們動人的演出。

影片連結：<https://youtu.be/Dyn3T5ipKnM>

場刊連結：<https://shorturl.at/abtxL>



崇基學院七十週年誌慶活動預告

◆ 校慶藝術作品展 —— 作品徵集

崇基學院正籌辦大型藝術創作展覽，以慶祝創校七十週年。現廣邀崇基人及學院友好共同展示藝術佳作，以紀其盛。展覽預計於二零二一年十月至十一月期間在校內舉行，如情況許可，則轉到校外展出。歡迎本院校董、教職員、校友及其配偶和子女，以及學院同學提交作品參展。每名參展者可送交作品一至兩件，類型可為國畫、西洋畫、數碼繪畫、版畫、書法、篆刻、雕塑、陶藝、工藝、裝置、攝影等。作品以未曾展出者為佳，題材不限，如以崇基校慶為創作主題，尤為歡迎。有意參加者請於七月底前填妥網上報名表格，並上載一至兩張作品圖片，或透過電郵報名。



網頁：

查詢：3943 6444

◆ 臨池待鳳 —— 中國語言及文學系詩詞創作及書法習作展

崇基第一個祝賀七十週年的藝術活動經已開始！展題「臨池待鳳」，出自唐太宗詩句「臨池待鳳翔」，詩句中的池與鳳凰，分別與學院荷花池及中大校徽相映成趣，「臨池」又可兼指書法，一語雙關。是次展覽展出中文系師生三十多件詩詞創作和書法作品，以詩詞和書法作品聚首崇基，表達祝賀校慶之意，同時展現中文系師生在中大及崇基的美景薰陶下所孕育的藝術靈感。展覽詳情如下：

日期：即日起至四月九日

開放時間：星期一至五
上午九時至下午五時

地點：崇基學院行政樓大堂展覽廳

查詢：3943 6444

身處海外或未能親臨的校友，也可參觀虛擬展覽！

◆ 崇基校友連線大合唱 (崇基校歌)

二零二一年為崇基學院創校七十週年，雖然暫時因疫情大家未能聚首一堂，但亦無損崇基人之間的聯系。學院正籌備製作一段崇基校歌網上大合唱的音樂影片，藉著崇基校歌，使世界各地的校友能凝聚一起，一同延續崇基精神。現誠邀各地校友提交校歌歌唱錄影片段，其後將會剪輯及製作成為音樂短片，於十月底七十週年校慶感恩崇拜中播出。提交影片方法及活動詳情，可瀏覽網頁。



虛擬展覽
網址：



更多最新消息，歡迎瀏覽七十週年校慶網頁：<http://cuhk.edu.hk/cc/cc70/>



二零二一年崇基學院學長計劃

學長計劃啟動禮

二零二一年崇基學院學長計劃啟動禮於二月六日舉行，是首次以線上線下混合模式於崇基學院禮拜堂及線上會議平台上同步舉行。本年度(本地)學長計劃共有六十二位學長和六十九位學生參加。計劃自一九九九年首辦，今年已踏入二十二周年，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。學院亦藉此機會向服務此計劃二十年及十年的學長致送紀念品。五位服務此計劃二十年的學長為馬紹良(1969/數學)、張樹榮(1973/社會學)、梁海國(1974/經濟)、梁成軒(1976/會計)及蘇麗華(1978/人事管理)；而五位服務此計劃十年學長為蘇雄(1979/社會學)、余福棠(1980/會計)、張宏強(1981/市場學)、黃劍文(1983/會計)及何沛勝(1989/地理)。



學長名單

學長姓名	畢業年份	主修
1 陳祖民先生	1983	經濟
2 陳雅儀小姐	2002	音樂
3 陳碧橋先生	1973	社會工作
4 陳樹偉先生	2000	物理
5 陳紹樂先生	1994	工商管理
6 陳偉道先生	1977	社會工作
7 陳以衍博士	1972	哲學
8 陳瑜博士	1991	社會工作
9 鄭邦建先生	1979	社會學
10 陳家傑先生	1995	宗教
11 鄭健娜女士	1968	社會工作
12 鄭安琪小姐	2006	工商管理
13 張樹榮先生	1973	社會學
14 張宏強先生	1981	市場學
15 周雅儀女士	1989	心理學
16 鍾啟然先生	2000	翻譯
17 侯運輝先生	1972	經濟
18 何民安先生	1978	社會學
19 何沛勝先生	1989	地理
20 何子龍先生	2003	工商管理
21 何玉芳小姐	1982	化學
22 黃令衡先生	1978	市場學
23 許為天先生	1978	數學
24 郭碧蓮博士	1975	經濟
25 黎明暉先生	2004	地理與資源管理
26 林炳華先生	2006	工商管理
27 劉世鏞先生	1971	會計及財務
28 劉淑嫻女士	1995	哲學
29 劉燕卿女士	1973	社會學
30 梁靜雯女士	2004	信息工程
31 梁海國先生	1974	經濟

學長姓名	畢業年份	主修
32 梁成軒先生	1976	會計
33 李俊蔚先生	2005	工商管理
34 李文邦先生	2004	信息工程
35 廖亞全先生	1978	地理
36 廖健華先生	2004	經濟
37 盧碧瑜博士	1991	音樂
38 呂羅中先生	1966	社會學
39 呂碧芬女士	1984	中國語言及文學
40 陸耀文先生	1992	化學
41 馬紹良先生	1969	數學
42 麥志海先生	1994	計算機科學
43 吳遠興先生	1983	企業管理
44 魏敬國先生	2004	計量財務
45 魏文富先生	1981	市場學
46 魏明愉女士	1999	經濟
47 柯炳揚先生	2003	經濟
48 白耀燦先生	1975	歷史
49 潘宏烽先生	2006	風險管理科學
50 岑潮輝先生	2001	哲學
51 蘇雄先生	1979	社會學
52 蘇麗華女士	1978	人事管理
53 蘇淑貞女士	1980	社會工作
54 杜溢康先生	2005	工商管理
55 曾錦棠先生	1979	社會學
56 黃劍文先生	1983	會計
57 王冠成先生	1980	地理
58 黃秀蓮小姐	1980	中國語言及文學
59 黃茵茵小姐	1995	歷史
60 任展揚先生	2003	政治與行政
61 余福棠先生	1980	會計
62 袁兆豐先生	1998	工商管理

海外學長名單

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 陳思樺女士	2006	工商管理	英國
3 陳燕清女士	1990	經濟學	加拿大
4 周振華博士	1987	生物	美國
5 朱子茵女士	1987	生物	加拿大
6 靳杰強博士	1966	物理	美國
7 郭始熙博士	1967	化學	美國
8 劉端珩女士	1993	地理	德國

學長姓名	畢業年份	主修	現居國家
9 羅建文先生	1987	數學	加拿大
10 李張綺蓮女士	1968	社會工作	美國
11 李祖霖先生	1972	歷史	美國
12 梁世昌教授	1980	生物	美國
13 李兆汝先生	1969	地理	加拿大
14 梁景怡女士	1973	社會工作	加拿大
15 余甘雨先生	1981	市場學	加拿大
16 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)

兩位崇基學長計劃的學長**白耀燦(1975/歷史)**(下圖左)和**盧碧瑜(1991/音樂)**(上圖右)分別與他們的學弟妹**黃子霖(風險管理/一年級)**(下圖右)和**李樂宜(工商管理/一年級)**(上圖左)於二月下旬同遊崇基和中大的校園。兩位一年級的新生開學至今主要都是於網上上課，對校園難免感到有點陌生，幸得兩位崇基學長親自導覽校園各處的特色和歷史，加深對校園的認識外，亦令學長和學弟妹之間的感情增長不少，體現學長計劃薪火相傳的精神。



鄧朗洵(2014/音樂)在美國伊利諾大學厄巴納——香檳分校完成合唱音樂、管樂團指揮雙碩士，以及管弦樂隊指揮博士課程。二零一九年起獲美國加州佩珀代因大學(Pepperdine University)聘用，擔任交響管弦樂團及管樂團指揮及音樂系助理教授。



謝家駒(1974/社會學)一直推動「進優運動」，以ReWirement(進優)來取代Retirement(退休)。即將或已退休人士通過參與這計劃，能改變思維再創新天地。謝校友最近就主持了一系列搭棚工作坊，學員掌握了搭棚技巧後，便動手設計及製造以竹為材料的玩具及設施，放在特設的公園裏供兒童玩耍，從而構建一個別開生面的「滿竹天地」(Children's Bamboo Park)，以遊戲來促進他們健康成長，有興趣參與的校友可與謝校友聯絡。Signal: 9760 5718 / 電郵 kakuitse@gmail.com

崇基學院卑詩省校友會及**中文大學卑詩省校友會**於二零二零年十月十七日聯合舉辦了有關對抗抑鬱症的網上研討會，邀請了於英屬哥倫比亞大學(UBC)任教的**黃玉璇(兼讀/1993/小學教育)**任主講嘉賓。有興趣校友可以透過 https://youtu.be/zcXVdc_vBIA 重溫。此外，卑詩省校友會早前亦舉行了中大校友虛擬舞台歌唱比賽，由崇基資深導師**張越華(1975/社會學)**及中大音樂系老師盧厚敏博士出任評判。評審過程中所有參賽者名字均用代號匿名以示公正，最後由**岑麗蘭(1985/市場學)**獲得冠軍，亞軍為**呂國瑤(1983/數學)**，季軍為**梁鳳儀(1970/歷史)**。

陳君明(2020/音樂)獲中大頒發「傑出學生獎」中的「傑出之星」。中學時已接觸無伴奏合唱(A cappella)的陳校友有感自己成長的天水圍被標籤為悲情城市，於是成立「天水圍唱」，教授區內年輕人無伴奏合唱，更在崇基「圓夢計劃」的支持下拍攝同名紀錄片，分享區內年輕人學習無伴奏合唱的故事。二零一九年仍在學的陳校友又成立了社會企業「圍唱音樂」，在社區推廣無伴奏合唱教育，為基層提供學習音樂的機會。



阮冠釵(1994/工商管理)曾任Bose和Bosch產品代理市場推廣及產品設計工作多年。兩女兒出生後她轉為半職工作，並修讀浸會大學家長教育課程。阮校友現任職香港專業輔導協會行政工作，她希望透過推動香港輔導專業的發展，藉着培訓提升業界輔導員的專業水準，並增加大眾對精神健康及輔導的認識。



安省崇基校友會於二月二十日舉行了「新春歡聚賀牛年」網上團拜，校友們以新春服飾共賀新歲。此外，校友會更設計了一套新春WhatsApp貼圖，讓校友可利用貼圖互相祝賀。



任教基礎資訊科技、程式編寫、人工智能入門等科目的中大計算機科學與工程學系高級講師**馮炳富(1996/計算機科學)**二月獲頒「校長模範教學獎」。此獎項由中大於一九九九年設立，每年由各學院院長及教務會通識教育委員會提名教學表現卓越的教師，再由校長頒獎。

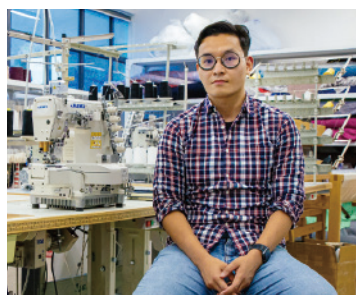


天涯若比鄰

李德渝(1998/英文)自小喜愛時裝，畢業後曾在Ralph Lauren、Levis、Timberland等跨國公司從事市場推廣。二零一零年起撰寫時裝博客La Mode by GV Miao — an Oriental Perspective，亦曾以設計師身份於紐約和巴黎籌辦時裝展。李校友現夥拍擁有四十年裁縫經驗的母親成立自家品牌，提供高級優雅的訂造服，有興趣校友可電郵vicki.lamodebygv-miao@gvmiao.com。



林凱銘(2009/保險金融與精算學)畢業後曾任職多間大企業。二零一五年取得美國史丹福大學工商管理碩士學位後，便與友人創立服裝科技初創公司Unspun，透過掃描編碼及3D編織技術，以環保和客製化概念在服裝界闖出一片新天地。林校友的品牌在香港和三藩市的兩間店舖均設置了一部只需幾秒便能完成測量的立體掃描器為顧客度身。如客人不能親臨門市，也可利用手機應用程式，自行掃描體型數據。度身後顧客可自訂褲型、布料等，電腦



相片由中大資訊處提供

收到數據便會自動繪製紙樣，送到附近的工廠製造。客人若身處香港，兩星期後便能穿上一條舒適合身、更合乎環保原則的牛仔褲。這項創新又有效率的製作和銷售服裝方法更獲《時代》雜誌評為「二零一九年一百項最佳發明」之一。



崇基副院長、生命科學學院教授**陳浩然(1995/生物化學)**及其研究團隊，最近與英國牛津大學合作，發現小腦萎縮症三型疾病蛋白的水平與細胞核內定位的「Prpf19」蛋白有密切的關係。研究有望為治療帶來新方向。有關研究已發表於國際分子生物學期刊《Cell Death & Disease》。

徐露妍(2004/中文)榮獲二零二零年第三屆金紫荊女企業家創新科技獎。徐校友八年前創立凌市場策略集團有限公司，協助品牌開拓官網、天貓及京東等電子商務平台的線上業務。頒獎典禮於二零二零年十一月二十一日假香港生產力促進局舉行。



中大生命科學學院客席副教授**朱利民(1981/生物)**及其團隊成功研發以涼茶渣為主要成分的高質有機堆肥「加樂泥」。中大生命科學學院與社企「Food Cycle +」合作，參與「賽馬會好壞城市有機堆肥計劃」，透過收集本港食品加工廠的涼茶渣、咖啡渣、啤酒麥芽渣及豆渣，研發有機堆肥「加樂泥」，成為全球首創的涼茶渣堆肥產品，更獲香港有機資源中心認證為唯一本地生產的廚餘堆肥。朱校友接受訪問時表示涼茶渣的特點是成分多樣化、易分解，降解發酵後夠肥沃，而且涼茶渣中細小的植物枝桿，可增加土壤空氣流通，有助微生物生長。



陳用(1974/化學)早前獲香港教育局課程發展組邀請，以硬筆書法擬寫「中華經典名句」四十則，供學生及公眾欣賞，更培養品德情操。有關作品已上載於「中華經典名句」網頁。有興趣練習硬筆字的校友，可於以下連結下載臨摹練習。

中華經典名句 硬筆書法



(編語·學雨)

隨着新冠病毒肆虐全球，快速檢測的需求飆升，中大內科及藥物治療學系副教授**黃曦(2006/醫學)**聯同中大機械與自動化工程學系副教授張立、微生物學系教授葉碧瑤，以及前莫慶堯醫學講座教授沈祖堯合作研發出一套全自動、低成本的微型機械人快速檢測系統「QuickCAS」。第一代 QuickCAS 針對檢測難辨梭菌——一種在醫院內常見的感染病原體，透過分析機械人被綠光激發時的熒光反應變化，判斷出病人樣本是否存在病原體。此系統能由現存檢測需時二至四小時，大幅縮短至十五至三十分鐘，成本更只是醫院傳統檢測的六分之一。此系統除了能盡快為病人完成診斷和治療，亦可降低醫護人員檢測過程中的感染風險。

容國勳校友(1962/中文)於二月二十七日在紐約與世長辭。編委會深切哀悼容校友的離世，並向其家人致衷心慰問。



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)

陳碧儀(1990/工商管理)

聯絡統籌：梁頌茵、張芷蔚(崇基學院院務室)

傳真：(852)2603 6210

林金輝(2000/政治與行政)

鄭映雪(2001/新聞與傳播)

地址：香港新界沙田 香港中文大學

電郵：cccaa@cuhk.edu.hk

江燕妮(2001/新聞與傳播)

黃佩歡(2006/宗教研究)

崇基學院行政樓

設計承印：思捷概念 2897 6270

[來稿本編委會可作刪改] 版權所有© 二零二一年

崇基校友網上版

