

UNIVERSITY MARKETPLACE

大學廣場

Issue 158
March 2011



PLAN YOUR WORKING HOLIDAY NOW



From the Chief Editor

Receiving Through Giving

Voluntary work is without boundary. It can be helping primary students with their homework, spending a day with the elderly on an outing, or helping solve the food shortage issue in the third world countries. There are loads of welfare organizations and societies, not to mention those companies with Corporate Social Responsibility as one of their missions, organizing services for those in need with an aim to build a better society and even a better world for us.

People volunteer for different reasons, like the desire to serve others. Some may not realize that they have benefitted from serving others in return. When you help others, you feel needed, recognized and satisfied with a sense of accomplishment. Through collaborative teamwork, you become part of the community that offers you a sense of belonging. You could even actualize your dream which might never come true by your own. Even though sometimes your effort may turn out to be futile, the experience you gain from it allows you better understand yourself and your limitations. No matter good or bad, the experience not only helps build your résumé, but also allows you to get connected to the world, and more importantly, helps you explore your potentials and expand your boundary!

When you give, you receive much more. It is not about helping others, it is about helping yourself! Be a volunteer, be a socially responsible person and enjoy it!

Dora Dai

Contents

Broadening Experience	Page 2
Dialogue with Students	Page 3
Personal Development	Pages 4-6
Student Society	Pages 7-8
Caring Campus	Pages 9-11
Cultural Exchange	Page 12
Community Service	Pages 13-14
Campus News	Pages 15-17
Action	Page 18
StayTuned	Page 19

The University MarketPlace (UMP) is published by the Office of Student Affairs, CUHK, in September, October, December, January, March and April. All contributions should be sent to the Editor of UMP at marketp@osa.cuhk.edu.hk. Please check with the Editor about the material deadline. The UMP reserves the right to decline contributions and to edit the materials.

Address : 1/F., Benjamin Franklin Centre, The Chinese University of Hong Kong, Shatin, New Territories
Telephone : 2609 7323
Fax. : 2603 7705
Email : marketp@osa.cuhk.edu.hk

The Editorial Board

Chairperson

Mr. Raymond Leung

Chief Editor

Ms. Dora Dai

Editor

Ms. Carmen Hon

Publication Secretary

Ms. Loretta Cheung

Mr. Thomas Kwan

Member

Mrs. Selina Leung

Ms. May Ngan

Miss Phebe Lee

Miss Shirley Wong

Student Illustrator

Mr. Leung Chi Sum

Student Reporter

Miss Chau Yuen Yuen

Miss Kwok Ka Yan

Copyright©2011, Office of Student Affairs, The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.

課堂以外，畢業之前……

大學生活十分短暫，轉迅即逝，美好的時光我們誰都不願白過。

那就趕快回望你的大學生涯吧！即使你只是大學「新鮮人」，大學生活也已經過了差不多三分之一了，除了每天讀書、上課、「打波」、「上莊」，快快想想還有什麼事情是值得體驗而還沒行動的。

其實只要好好善用大學資源，藝術與美學的薰陶、人際關係的訓練、活力與健康的培養、知性與品德的昇華都可以輕鬆達到。因為大學早已準備好各種體驗性學習的活動，組成有趣又實用的I·Care框架。

而這亦是《大學廣場》一直以來所強調及重視的部分。回顧過去百多期的《大學廣場》，不少同學跟我們分享了到外國交流的體驗、參加義務工作的喜樂、參與校外及國際性比賽的挑戰……讓我們知道每位同學的大學生活都可以獨特而精彩——只要你願意踏出第一步，便可體驗課堂以外的各種奇妙旅程！



本期《大學廣場》，我們便精選了同學參加體驗學習活動的快樂時光與大家分享。當中「CLOVER」是義工活動，讓本地及非本地同學一同走進社區，認識香港，一邊服務社群，同時增加彼此間的交流與溝通；而「學生領袖培訓計劃」讓各位有志服務同學的「準莊員」做好準備，迎接未來一年充滿驚喜的挑戰。



當然，還有更多精彩內容不能盡錄！還不趕快翻到下一頁？！



這個冬天不太冷

——記校長與研究生晚宴

今年的一月份特別寒冷。在冷冷的黃昏，最好是坐在暖暖的館子裡，一邊進食，一邊談天。一月中的一個黃昏，范克廉教職員餐廳內座無虛席，約100位研究生跟校長沈祖堯教授、研究院院長黃永成教授、大學輔導長吳基培教授、學生事務處處長梁汝照先生及多位嘉賓共進晚餐。同學向沈校長分享自己的情況和感受，沈校長均細心聆聽。

溝通，從來都是我們重視的。讓我們聽聽兩位參加者在晚宴後的一些感想：



謝宜霖（文化及宗教研究系\碩士生二年級\研究生會發展部幹事）



“校長晚宴為我們提供了一個非常成功的師生交流平台。那天晚上，校長聯同其他管理層人員和我們共進晚餐，不但拉近了大家的距離，更讓意見的傳達變得更加流暢。校長不僅針對研究生關心的問題發表了言簡意賅的演講，還巨細地解答了同學的提問，在一些急需解決或者需要繼續解決的問題上得到雙方直接有效的溝通。晚宴的整體氣氛非常友好及坦誠，讓人感到自然放鬆，雙方皆有收穫。參加這次校長晚宴，可謂不虛此行。”



胡婷（化學系\博士生一年級\研究生宿生會2-6座主席）

“當晚我們贈送了一幅寫上「仁心仁術 博文約禮」的字畫給沈祖堯校長。「仁心仁術」是心地仁愛、醫術高明的意思。沈校長的另一個身份是一名醫生，他曾在2003年因積極對抗非典型肺炎而被時代週刊譽為「亞洲英雄」。用「仁心仁術」這四個字用來形容沈校長是最貼切不過了。「博文約禮」是香港中文大學的校訓。我們相信沈校長一定會繼續秉承德智並重的校訓，帶領大家把中大建設得更加美好。”

這個活動是一次校長與研究生面對面的良好溝通。在晚宴上，提問的同學說出了在研究生同學中普遍存在的困難和疑惑，和對學校基礎設施上的改進建議。沈校長代表校方對各種問題做出了積極的回應。從校長的回應，我們感受到學校對研究生的關心，和願意傾聽來自研究生群體聲音的心意。不僅如此，我們還從種種細節中感受到校長的個人魅力。校長運用了三種語言的開場白、面對學生問題時簡潔及幽默的回答，都給我留下了深刻的印象。”



溝通，從來都是學校重視的。期望藉著更多不同的溝通媒介和機會，可以讓不同的持分者傳達他們的聲音，從而共同創造更和諧融洽的校園生活。

畢業之後...

不如一邊工作、一邊旅遊！

Working Holiday 大熱！

學生記者：郭嘉欣

踏入春天，又是畢業班同學為前途籌劃的季節了。有人想要心儀的工作，有人想到海外升學，那麼到海外工作又是不是你的選擇之一？近年「海外工作假期計劃」(Working Holiday)愈來愈受歡迎，共有六個目的地可供選擇，包括紐西蘭、澳洲、愛爾蘭、德國、日本及加拿大。三、四月是報名 Working Holiday 的高峰期，我們訪問了兩位曾／正在參加「工作假期計劃」的前輩。聽他們說得津津有味，下一位衝出香港的，會是你嗎？

工作假期計劃讓我學會了「選擇」和「放下」

鼓起勇氣到海外工作是人生一大抉擇，但其實人在海外要作的選擇還有很多。「你要有清晰的目標，問問自己想要的是什麼。」透過參加工作假期計劃，Jenny正在德國一間軟件公司當實習生，最近更接了香港政府的聘書，即將在香港駐柏林的經濟貿易辦事處當臨時行政助理，即是在海外為香港政府工作！相信每個想要參加工作假期計劃的同學也曾打探摘生果和派傳單以外的工作選擇。究竟Jenny的經歷是怎樣的呢？

在大學主修翻譯、副修德文的Jenny，二年級時曾到德國波恩大學上暑期班，從此非常想念歐洲。Jenny在畢業後工作了一段時間，終於在去年四月踏上德國工作假期之旅。一開始打算在意大利寄宿家庭參與釀酒工作以換取食宿的Jenny，現在則在柏林軟件公司當實習生，日常職責是管理數據、寫季度報告和協辦活動等。同事來自世界各地，因此工作上都是運用英語。閒時喝喝咖啡，躺草地，或是跟同宿的德國學生練習德文，Jenny介紹旅居德國的日子時愈說愈開心。當談及工作假期計劃給她帶來的挑戰時，才發現她在多姿多彩的生活和人人稱羨的工作中，原來也存在一番掙扎。

「其實有時我也會羨慕在中國餐館工作的朋友，因為他們的收入都比我高，可以到處旅行。」在軟件公司當實習生的Jenny月薪只有四百歐元，勉強能維持生活；相反，在中國餐館的工作大多是包食宿的，所需的生活費比較低，餘錢相對就多了。如想要賺取更高的收入，則可選擇到工廠工作，只需貼貼商品標籤，便可賺取三百歐元的周薪。「但我想試試真正融入德國人的社會，跟外國人一起工作，交本地的朋友。」Jenny很堅定地說。就因這份堅持，Jenny沒有急著打工賺錢，反而先花了幾星期時間增值自己。「剛來到德國時，我找了一份沒有工資的實習。那時候蠻辛苦的，白天要上班，黃昏下班後還要去學德文。」當然，事前的準備也花了一段時間。「我來德國前儲蓄了一筆錢，一是用作歐遊的旅費，二是當找不到合心意的工作時用作暫時的生活費。」



除了工作外，Jenny也趁機到處旅遊，到了英國、法國、西班牙和捷克等國，享受歐洲燦爛的夏天。

“即使是同樣的工作假期，也會有很不一樣的選擇。”

苦心經營自己的工作假期，Jenny體會到確立目標的重要性。「通常剛畢業的朋友會比較隨心所欲，對工作的要求不太高，比較容易找到工作，掙到的錢也比較多。對於已有一定工作經驗的人，我們的目標通常不光是去賺錢和旅遊，反而會為了找一份合心意的工作而不太介意它的待遇，相對來說求職的難度也較高。」Jenny忠告有意參加工作假期計劃的同學，無論是畢業後立刻起行，還是先工作一段時間才出發，也要好好想清楚自己的目標。「當然，有時候事情會事與願違。」Jenny感嘆道。「像我常夢想要去意大利，連機票也訂好了，卻一連兩次因突如而來的工作機會，只好暫時拋開這個念頭。」

選擇和放下是Jenny工作假期的課題：欣賞自己擁有的，細心看待日常尋凡事，如柏林難得的好天氣，一路上結下的友誼等。「早前我在丹麥哥本哈根及德國蒂賓根Couch Surfing時結識了一班新朋友，現在我正期待著她們來柏林旅遊時與我重聚，當然還有快要開始的新工作和新挑戰！」



Jenny與朋友參加德國葛尼黑的啤酒節。



Jenny與巴黎Couch Surfing（寄宿家庭）主人的合照。



妹妹專程到訪柏林，與Jenny同遊布拉格。

激情過後，熱情不減

隨著海外工作假期計劃愈來愈流行，你我身邊也總有認識的人身在海外打工看世界，網上有數不完的瀟灑趣事。然而打包行李、跳上飛機的浪漫時光總會有完結的一天，浪蕩天涯回到家鄉後，之前的經歷是否又只是夢一場？一年的工作假期對人生又有什麼長遠的影響和啟發呢？為路途上的人喝彩的同時，原來歸人的生活也繼續精彩呢！

於2005年到紐西蘭闖蕩九個月的Winson算得上是工作假期計劃的大師兄了。雖然那段於紐西蘭摘水果、種葡萄的日子已是五年前的回憶，但Winson對此計劃的熱情卻沒有退卻。回港後，Winson擔任了Travellife網站「紐西蘭工作假期版」的版主，一任三年，每天在討論區解答問題之餘，期間也曾接受大大小小的訪問。笑言「想要退休」的Winson一知道本報要介紹這個計劃，卻又立即仗義幫忙，可見Working Holiday的魅力在他心中仍未褪色。最難得的是，活躍於網上的工作假期團體集合了一群志同道合的朋友。「我們經常有聚會，最近大家才到我家為我慶祝生日！」參加工作假期計劃的人愈來愈多，有剛畢業的，

也有在職從事各行各業的，不單開闊視野，更擴闊了社交圈子。現在Winson隨時也能介紹幾個曾到海外不同地方工作的朋友，正是「交遊廣闊」的寫照。

除了珍貴的友誼，這個海外工作的經驗對Winson的事業發展也有很大的幫助。一直夢想加入紀律部隊的Winson現在得償所願。「面試時，我經常被問到在紐西蘭工作的經歷。僱主會認為曾參加工作假期計劃的人較成熟和獨立。」Winson也向僱主提及於果園工作時曾經擔任領導的職位。「我在果園工作了幾個月後，主管認為我有足夠的經驗便讓我管理新人。這個經驗很寶貴，因為紀律部隊向來都注重隊員的領導才能。」除此之外，語文能力更是不可或缺的工作要求。「在紐西蘭的那九個月，我每天用英文跟外國人交談，現在說英文時不會再膽怯。」事實上，多年前的工作假期經驗曾向Winson打開了一扇在海外發展的機會。紐西蘭的僱主希望Winson留下來，並答應會安排工作簽證給他。「那時其實我真的曾考慮過留在紐西蘭發展，只是因為放不下在港的家人，最終還是決定回

港。」因參加工作假期計劃而留在海外發展的情況並不罕見，一年的冒險，說不定也成了人生的轉捩點。

身為紐西蘭工作假期版版主，Winson說最常見的疑問就是會否找不到工作。「參加工作假期計劃，一定要有接受挑戰的膽量，而且不要怕辛苦。」Winson建議參加者在出發前一定要搜集足夠的資料。他指出，相比起當年勞工處發出的官方資訊，現在參加者可在網上找到的資源可算是非常詳盡。另外，Winson建議參加者要確保自己有一

定的備用金錢。「因沒有足夠的工作，我在紐西蘭最初的三個月花了一大半儲蓄，幾乎要買機票回香港。」只有一股熱情是不足夠的，事前的準備正是歷練的開始。今天，Winson的皮膚不再黝黑，他忙於面對工作上的挑戰，過著香港的繁忙生活，也許再也不會參加工作假期計劃了。不過，人生閱歷和一群好友卻是不變的收獲。當問到五年前的選擇和經歷是否值得，Winson毫不猶豫的說：「值得！趁年輕一定要去一次！」



Winson當時就是負責管理這群夥伴和他們身後的那片大果園！

有意參加海外工作假期計劃的人士可參考以下的建議：

1. 季節性工作 海外很多工作都是有季節性的，有意工作的朋友要做好資料搜集，例如：哪個農場什麼時候有人手空缺，不要冬天下大雪時去找收割的工作。
2. 申請日期 工作假期計劃剛推出時每年都有餘額。但現在受歡迎的國家如澳、紐等，其工作假期計劃的名額往往在一個月之內便爆滿。有意申請的朋友要留意不同國家每年推出新名額的不同日期。
3. 保險 出門在外平平安安當然最好，但每年總會有港人在外地工作受傷的個案。參加工作假期計劃的過來人都寄語，購買保險的錢是不能省的。而且有些國家規定必須購買保險才獲批簽證的。
4. 安全問題 Coach surfing（出外旅行時，寄住在當地居民的家裡）、順風車都是很多旅客會選擇的旅遊方法，但必需注意人生安全。有些大城市晚上治安不佳，不宜出門。另外，找工作也要小心，因為有不法僱主會利用外地人進行逃稅、詐騙等罪行。
5. 語言障礙 不要因為語言障礙而卻步。即使是德國，也不是每份工作都需要用上德語。相反熟悉德語的也不代表必然會找到一份好工作。值得注意的是，新推出的日本工作假期計劃，若申請人數眾多，具日語能力也可能是發簽證的考慮因素之一。

海外工作假期計劃很吸引，但要離鄉別井到外地工作真是不容易的決定。家人、朋友和經濟都是不得不考慮的因素。在下一期的『大學廣場』，我們將訪問研究學生國際經驗的專家Prof. Jane Jackson，分享爭取海外經驗的竅門。



終於有人教人家點嘢嘢

學生領袖培訓計劃

真心英雄·八面玲瓏

「學生領袖培訓計劃」之領導技巧及溝通技巧工作坊（2011年1月29日）

「迎著風，對著浪，在大學問的大海中前航，吸收新知識心胸要開放……」隨著學生會會歌響起，真心英雄·八面玲瓏——領導技巧及溝通技巧工作坊正式開始。在嘉賓導師黃漢權先生的帶領下，50多位學生幹事一起參與工作坊，以遊戲互動的方式，細想一下「上莊」的正確態度。以下是兩位分別來自不同義工服務團體的幹事分享她們在此工作坊的一些收穫及感受。



“薪火相傳的中大精神”

賈曉朦（社會系二年級\小扁擔勵學行動服務團秘書）

“經過第一次的培訓活動，大家都受益頗多。我們從遊戲的互動中，了解到如何改善溝通技巧，加深了團隊合作的意識，更培養了對團隊的歸屬感。這個工作坊讓大家再次反思自己選擇「上莊」的原因，讓我們更願意主動地為這個選擇承擔相應的責任。”

在多位義務的培訓導師中，有兩位分別是92年和95年畢業的校友。從他們身上，我看到一種希望“中大精神”能夠薪火相傳的動力，鼓勵著過去和現在的“中大人”無私地分享其豐富的經歷，讓我們這些學弟學妹少走彎路。”

小扁擔勵學行動



所屬團隊介紹——小扁擔勵學行動服務團

小扁擔勵學行動



小扁擔勵學行動服務團旨在扶助內地貧困農村基礎教育發展。「中大學生小扁擔」自2003年成立以來，母會校友義工和在校招募的同學，多次前往內地農村開展服務，包括探訪農村小學、頒發捐贈圖書文體用品、頒發勵學金及獎學金、家訪貧困生等。

團隊取名「小扁擔」，是因為扁擔是我國農村最原始、最簡單、也最常用的工具。而扁擔載重，講究兩頭平衡，喻意內地及香港兩地平等、互勵互勉 -- 農村清貧學生獲得援助後，可安心向學；捐助的熱心人士及其子弟，也可了解國內學生的生活，學習艱苦中積極求知的精神。小扁擔需要義工參與，靠著一個又一個的力量，才可挑戰千千萬萬擔，走到需要我們幫助的地方。



今年復活節，小扁擔的義工們又會挑起扁擔，起行到廣西梧州了！

“團隊精神的真義”

陳梓均 (音樂系二年級\中大社會服務工作隊隊長)

“在「真心英雄·八面玲瓏」工作坊中，讓我最印象深刻的是「竹仙」遊戲。遊戲規則很簡單，每組十位隊員需用二十隻食指撐起一支二十多尺長的軟竹枝，從腰部放在地上，而期間所有食指都不能離開竹枝。遊戲的精妙之處，在於大家能否專心一致、齊心協力達成目標。倘若其中一人稍為用力，便會使別人的食指與竹枝分離。這當中的難處，只有親身參與過後才能感受到。

從這個遊戲中，我體會到「團隊精神」的真義。團隊要有一個共同的目標，每個人都克盡本分，不論是擔任前線還是後勤的角色，盡自己最大的努力，最後定會成功完成項目。這就像我們屢敗屢戰、齊心協力下，成功把竹枝放在地上一樣。”



所屬團隊介紹——中大社會服務工作隊

歷史悠久的中大社會服務工作隊成立至今已39年了！工作隊每年都會籌辦多個針對不同服務對象、為期兩至三個月的服務項目，同時也會走出香港，到國內或海外進行義工服務。工作隊的會員至今已多達800人。新一屆的幹事提出「服務學習」概念，並強調義工和服務對象的朋輩影響。一個人的力量雖然有限，但工作隊相信只要我們每個人都願意出一分力，積少成多，集合「正能量」，就足以影響身邊人的一生。



中大社會服務工作隊的成立源於1972年，當時颱風「奧娜」襲港，帶來了連場暴雨，多處地方發生山泥傾瀉和水災（「618水災」）。一眾中文大學學生自發在校內舉行一連串的物資及金錢籌募運動。隨後，當時的師兄師姐認為有需要成立一個組織，以結集關心社會的中大人，進而希望達至「團結同學，認識社會，服務勞苦大眾」的宗旨，工作隊就此成立了。

中大社會服務工作隊的成立源於1972年，當時颱風「奧娜」襲港，帶來了連場暴雨，多處地方發生山泥傾瀉和水災（「618水災」）。一眾中文大學學生自發在校內舉行一連串的物資及金錢籌募運動。隨後，當時的師兄師姐認為有需要成立一個組織，以結集關心社會的中大人，進而希望達至「團結同學，認識社會，服務勞苦大眾」的宗旨，工作隊就此成立了。

一個出色的領袖並不是與生俱來的，只要你能抱著正面的態度和熱誠，透過學習、培訓和實踐，你也可以成為一位出色的領袖！「學生領袖培訓計劃」之後的一連串活動，將會繼續啟發計劃成員，協助他們走向「成功學生領袖」的目標！

「學生領袖培訓計劃」介紹

為協助新莊學生領袖掌握管理團隊的技巧，讓學生團體茁壯成長並達致薪火相傳的目的，學生事務處學生活動及設施組連續兩年舉辦「學生領袖培訓計劃」，透過講座、工作坊、個案分析、實地考察等活動及出版「上莊手記」，讓新莊學生領袖更加認識在領導、理財、人際溝通等方面的技巧。

謝謝您!

中大，真的很大。

校園面積近一百四十公頃，遍佈亭台樓閣和新型大樓，師生亦有二萬多人。大家雖然身處同一校園，相遇卻要看上天緣份。在校數年，或許你早已忘記了那些可能擦身而過或萍水相逢的人物和生活上的小細節，但曾與你分享美好回憶或受到你幫忙的人卻可能一直銘記於心，希望有機會好好地跟你說一聲「謝謝」。

學生記者：周源源

陳毅婷 (GPA1/NA) 及 陳佩雯 (GPA1/UC)



*兩位陳同學想在此向各位出手相助的同學說聲：「謝謝你！」

「我們一起『上莊』，要『set counter』宣傳那天只有我們兩個女生，而且發現還沒有預訂任何桌椅用品，心中十分焦急無助。後來遇到一名同樣來自『政政』系的同學，雖然大家只在上課時見過幾次面，並不相熟，但他卻呼朋引伴找來其他同學幫忙，各人紛紛『出謀獻計』；旁邊國是學會的同學亦答應將他們用完的桌椅借給我們。到收拾攤位時，雖然已經很晚，但正在趕校巴回家的同學看到我們東西太多，也主動來幫忙，真的令人十分感動！」

其實中大的氣氛真的很好，我們覺得主要是因為師生之間的互動十分親切吧！教授們並不只是『教完就算』，而是十分願意與學生交流，甚至和我們一起燒烤、做運動，整體氣氛很好，就像家人一樣！」

蔥姐 學生會福利品部女工

「我們女工合作社的女工都來自基層，但中大及同學都給我們百分百的關心與關注，我們女工之間亦經常發揮互助精神。就像之前我弄傷了腰部，女工拍檔們都十分體諒，讓我到福利品部幫忙，工作實在輕鬆多了。而同學看到我的「腰封」，知道我受了傷，竟然主動給我買了抱枕，讓我坐得比較舒服，真的開心得難以形容。

其實我在中大已經工作十年了，女工合作社亦已成立了一段日子，各位同學和教授一直都為我們提供不少協助，有錢出錢，有力出力。就是因為這種互相體諒和包容的相處模式，才讓學校的人際關係一直都十分和諧。」



*同學送的抱枕，蔥姐(左)份外珍惜，連膠袋都捨不得拿掉。蔡琬怡(右)也感受到中大校園的溫暖。

蔡琬怡 (GPA2/UC)

「我覺得中大的氣氛很好，大家相處亦十分融洽，不單只同學之間能互相幫助，在很多日常瑣事中亦可以感受到關顧之情。記得有一次我到福利品部『過膠』，但完全不知道機器要怎樣操作。職員玉蓮姐很友善，教我操作方法之餘還提醒我在位置上要注意的地方。她見我要做的數量多，還幫我整理好及裁邊，十分體貼。多謝您，玉蓮姐！」



*來自廣州的蕭遙(左一)最欣賞中大校園融洽和互相包容的氣氛。

蕭遙 新聞學文學碩士 廣州學生

「我在中大的日子尚淺，但大家平等共融的相處方式令我感受十分深刻。例如聯合書院的餐廳聘請了一些弱能或聾啞人士工作，同學及老師一點都沒有歧視他們，反而能以尊重接納的態度對待，實在難以想像若同樣的情況發生在內地的學生食堂會是怎麼樣！

同學之間對不同的觀點和意見亦十分包容。其實我覺得大家要和諧共處，溝通和交流最為重要，大家多點一起遠足、燒烤，感情自然會更好。就算以後我離開香港，亦希望透過各種通訊工具和各位中大朋友維繫感情。」

黃俊東先生 新聞及傳播學院專業顧問

「數十年來一直從事新聞工作，較少留意身邊的感性故事，反而重返校園授課，更讓我感受到學校生活的和諧。我總認為師生之間的交流是雙向的，學生如果沒有feedback，老師亦難以理解學生的想法和需要。」

其實不單只我，中大的老師都十分有心，希望同學除了學業上的疑難之外，亦可以和我們分享工作上、求職上、生活上的煩惱，請同學不要害羞，找我們一起玩樂。」



*黃教授(中間下)與學生打成一片。



*我們總是習慣與同學背靠背各自工作，但其實「背靠背」亦是難得的緣份。



*你跟同學是否「hi-by friend」？一起行山亦是增進感情的好方法！



*大家雖然不同莊，但不一定是競爭對手，還可以是互相幫忙的親密戰友。

有人說大學生活是「三年一夢」，希望各位同學都可以有一個令你一生回味、充滿喜悅的美夢。在此，亦鼓勵大家向關心你或曾豐富你生命的人表達感謝和讚美。

“Final”貼士

Mid-term剛完結，你滿意你的表現嗎？無論如何，相信同學都希望Final能取得更佳成績。其實大家應著眼的不單止是GPA的高低，而是本身的學習態度和身心健康。學生輔導及發展組特意透過以下的溫馨提示，鼓勵同學預早調整個人的讀書方法和生活模式，好讓日後應考時能有最佳的發揮：



1. 預早籌謀、從容不迫

考試的大忌是「臨急抱佛腳」，這會使緊張的情緒大大增加。而負面的情緒、擔憂、恐慌、自貶自責等，都會影響讀書的效率和考試的狀態。因此要在考試數星期前開始定下複習的計劃，妥善分配時間，列出目標，編定實際可行的時間表。

2. 克服疑難、求助有門

遇上學習疑難時，切忌不求甚解；應及早找同學、學長、導師或教授討論和請教，相信這對同學掌握課程會有一定的幫助。



3. 合理要求、量力而為

過高的期望只會帶來不必要的壓力。應衡量自己的能力，定下合理的要求。在時間有限的情況下，以緩急輕重的原則訂下做事或讀書的優先次序，必要時甚至要有所取捨。

4. 自我獎勵、增添動力

每當完成一項功課或工作，可以獎勵自己，如買一份小禮物或作小休，讓內心多一點喜悅。感到疲倦的時候，吃點東西，與朋友聊聊天，以保持衝勁和戰鬥力。

5. 適量運動、舒筋活絡

適量的運動如打球、跑步、游泳、遠足或健身操等，都可收鬆弛身心之效。恆常做運動，不但能保持健康的體魄，更能加強抵禦精神壓力的能量。

6. 營養充足、作息定時

考試期間，切勿廢寢忘餐，這樣只會適得其反。維持正常的起居飲食，注意均衡營養，能有助身體對抗精神壓力，對應付溫習和考試亦能達致事半功倍之效。



為了提升同學在學習和備試的效果，學生輔導及發展組編製了一系列的自助單張，包括「考試抗壓劑」、「鬆弛法」、「時間揸fit人」、「學習路路通」等，歡迎同學到本部范克廉樓一樓學生服務中心索取，或瀏覽該組網頁：

<https://osantd.osa.cuhk.edu.hk/scdsmain/chihtml/>。



願同學在努力備戰之餘，亦能同時體會到學習的樂趣和滿足！

闖蕩中西區

李欣臨
(廣告社會科學碩士一年級)

在家「宅」得快長出一頭蘑菇的我，參加這個中西區文物徑參觀活動純屬偶然，幸好後來發現不虛此行。

出發前，大家先在學校進行遊戲，贏家會得到小禮品，一直沒有運氣的我最後只能去領安慰糖果，真是悲慘極了。幸好每個人還有一個secret angel在旅程中默默地照顧你，在這時我就運氣爆棚啦，正好和同院的美女同學互為angel！

然後大家就坐車到上環，開始我們的觀光之旅。過程中，我們一邊聆聽導遊的講解，一邊拍照和認識同行的新朋友。普通話異常流利的導賞大叔見識十分廣博，樂於回答任何千奇百怪的問題，連各街道公共廁所的分佈都瞭若指掌！跟隨著他，我們走遍一些自己



出去旅遊絕對找不到的小徑小路，聽聽香港被如今的繁榮輝煌掩蓋的往事舊史，知道它是如何一路轟轟烈烈地走到現在。

我們沿途經過了瀰漫著鹹魚氣息的南北行小巷，還有西港城、醫學博物館、中華基督教青年會、文武廟等等風格獨特、飽含故事的歷史建築。拍了一大堆照片，買了些很有香港特色的小玩意。在累得快趴下的時候，終於見到前方“蓮香居”的招牌了。味道實在太地道了！胡吃海喝了一頓，大家挺著快撐爆的肚子掙扎前往中山公園，躺在草坪上看海和曬太陽都是非常美好的事情！也正在這時候，先前被安排的secret angel互相揭曉，整個小旅行在大家盡情及禮貌地互表感謝中結束！



總之是非常愉快的一天！除了走到腿軟之外……



為使非本地研究生擴大人際關係網絡、了解香港的歷史文化，學生事務處來港生組在1月底舉辦了一個參觀中西區文物徑的活動，共吸引了24名非本地研究生參加。透過導賞員的介紹，加深內地同學對繁華香江背後的百年滄桑的認識，使他們能更深入地融入香港生活。

CLOVER

Community + Local & Overseas students + Volunteers
= Everlasting Relationships

CLOVER is a buddy programme cum social service project organised by the Incoming Students Section of the Office of Student Affairs. It aims at promoting lingual and cultural exchanges among students of different backgrounds, as well as cultivating the students' sense of belonging to the society through providing voluntary service. These two elements are achieved through group outings, Cantonese classes and social services proposed by the participants. Let's hear what they say about CLOVER.



Cantonese Classes + Outings

Each group's three one-hour Cantonese classes were conducted by the local participants, who taught their non-local friends some interesting and useful Cantonese phrases. It was also a good platform for them to familiarize with each other. In addition to the Cantonese classes, each group went on three outings, be it going "yum cha" or visiting the local Temple Street. The non-local students had a chance to see the city from different perspectives while their local counterparts were also amazed at the different cultures demonstrated.

ZENG Xuan, Shania (Year 1, Business Stream, from mainland China)
組員Lisa不單教我們廣東話，又帶大家到了一間很有懷舊特色的茶樓“飲茶”。那間茶樓很有香港舊時代的氣氛，從裝潢到點餐的方式都和現代茶樓迥異，感覺很不錯。我們品嚐了香片茶和很多美味的點心。飽餐之後，又去了逛上環的街道及西港城，見到很多很不一樣的事物，比如瘦瘦高高的電車。CLOVER不僅讓我享受到幫助老年人的快樂，也讓我們內地生和本地生結下深厚的友誼，加深瞭解香港，很開心也很感激CLOVER給我的這個機會，希望更多朋友來參與，一定能大有收穫！

HU Bao Ju, B.J. (Year 1, Law, from the USA)
I first signed up for CLOVER because of the voluntary opportunities that it offered, but it did not take me long to realize that CLOVER is not only about others; it's also about helping us, the non-local students, by offering us a platform to make friends with other fabulous individuals. One evening, all our group members went out to Shatin and had joyous time having dinner together. It was great to know that there are so many great eateries close to CUHK campus, and CLOVER in this very sense, definitely 'spiced up' my life in Hong Kong.



Local students taught us the Cantonese phrase - "O 嘴" during classes. It was so much fun.



Social Services

The tailor-made social services for the three partner organisations – a youth centre, an elderly centre and a community centre for south Asians were designed and carried out by the CUHK students. For instance, the students taught the elderly participants basic photography skills and the children learnt English vocabulary and some Korean phrases from our students.

Besides the in-class service, the CUHK students also arranged outings for their service targets, that helped fostering their relationship.



QUAN Chang Li, Alex (Year 1, Business stream, from mainland China)

Our last service was to teach the kids to make sweet dumplings. We let the kids stuff the dumplings with peanut butter. At first, I thought that this would be so simple that kids might not be interested in it, but it turned out that I was wrong. The kids enjoyed making food by themselves so much that laughter burst out here and there throughout the whole service. Our group also enjoyed the service so much because it was just fantastic to keep company with these cute and active kids, and to enjoy the pure happiness of simply making someone smile.



MAN Lee Sha, Lisa (Year 1, Chinese Lang. and Lit., from HK)

In the service, we shared photos with the elderly participants and taught them the basic functions of a camera. I was impressed by the passion of my non-local group mates. They had tried very hard to communicate with the local elderly even though their mother tongue was not Cantonese. I am also glad that we have had a better understanding of the elderly. During the outing to CUHK, not only did the elderly have a wonderful time, their photography skills and the relationship with us were also further developed!



Emmy VAN ESCH (MA, Anthropology, from the Netherlands)

During the cooking class with the South Asian women, we learned how to make samosas. The women were very friendly and welcoming so it was great to spend some time cooking with them and to learn more about their background and cultural traditions.

All the people were very friendly and open, so the language barrier was not a problem. When communication in English is not possible, communication through miming and smiling are enough to have a great time together.



The services and outings will go on until a closing ceremony draws the curtains to the entire programme in early April. So, stay tuned and we will update you on the upcoming activities!

The last two photos are processed with mosaic effect as requested by the service targets.

敬文書院新選址

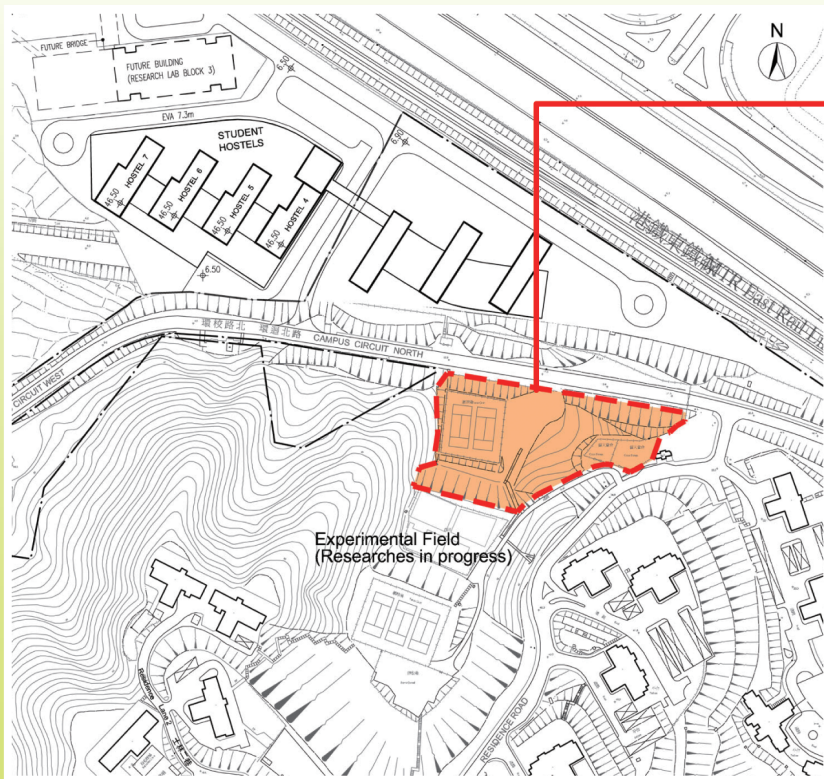
中大其中一所新書院—敬文書院考慮另覓新址。書院原本的選址位於士林路一段地勢陡峭的斜坡上，大學經公開工程投標並收回確實標書後，發現在該斜坡上建造校舍，工程技術問題比預期複雜，費用遠超預算，工程顧問亦認為政府審批會相當費時。為免影響書院工程進度，同時節省建設費用，大學與書院各方磋商其他方案，考慮另覓新址。

新選址地勢平坦 鄰近教研文康設施

敬文書院新址建議在環迴北路（見圖），該處地勢平坦，必可省下在斜坡上建造校舍牽涉的龐大費用，而鄰近區域現為羅桂祥綜合生物醫學大樓所在，亦將陸續興建其他教學研究大樓、宿舍、體育和文娛等設施，大學也會在短期內為該區交通配套作出相應規劃。敬文書院為可容納300學生的小型書院，大學四年均要住宿舍，並須於書院師生共膳，該新址實為學生體驗同宿共膳的書院生活的理想地點。

敬文書院全人歡迎新選址

大學開始就書院遷址涉及的安排徵詢有關師生的意見。敬文書院候任院長楊綱凱教授表示書院全人對覓得理想院址表示歡迎，楊教授說：「新選址得到書院籌劃委員會及書院院務籌劃委員會支持。我們的課程及活動籌劃工作現正進行得如火如荼，建議的新院址，除會令我們的工作更順利開展外。我們整個書院都熱切期待迎接2012年首批學生。」



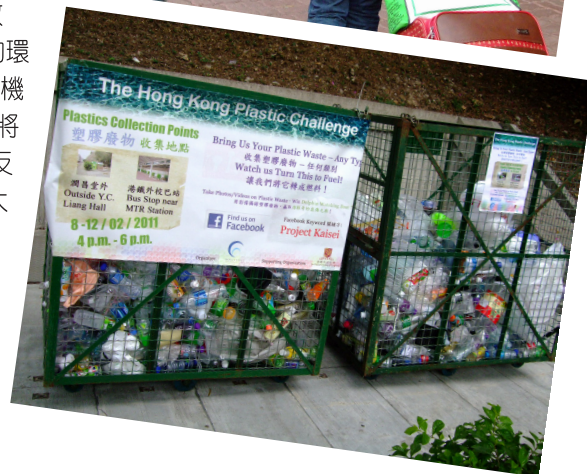
建議新院址



救救海洋 · 塑膠再生

海洋是生命的誕生和孕育之地，它不但佔了超過七成的地球表面面積，更在人類文明的演進中扮演著重要的角色。不幸地，海洋的角色正逐步受到陸上廢物的殘害，其中一個「兇手」正是我們日常生活經常使用到的塑膠廢料。

農曆新年假期後的四個工作天，一班學生大使在校園內大力宣傳，呼籲師生收集塑膠廢料，以協助學校參與一個名為“The Hong Kong Plastic Challenge”的環保推廣活動。此活動由非牟利環保組織——Project Kaisei主辦，而本校是協辦機構之一。為喚醒師生對環保的意識，校園設立了兩個塑膠廢物的收集站，以便將這些廢物進一步被處理及轉化成較清潔的柴油。在同學及職員的支持下，活動反應熱烈，一共收集了載滿三大鐵籠的塑膠廢物。且讓我們聽聽其中一些學生大使分享他們對此項活動的感想：



作為一個大學生，對社會和環境都有一種不可推卸的義務，不但要主動承擔社會負責，我們更應該帶領環保發展。我相信是次活動在某程度上重新喚起學生對環保的注意。期望下次能更大更具完善的規模地進行同類型的活動。

——Ng Sze Kei, Cobi

隨著活動一天一天的進行，籠內的塑膠垃圾越來越多，使我感到十分雀躍。雖然收集到的塑膠大多是膠樽，但膠袋、膠盒、甚至CD的數量也不少，看來同學開始明白可以回收的塑膠種類不限於膠樽了。

——Lee Lai Wah, Ella

我發現同學的反應各異，有些同學主動從口袋裡掏出塑膠瓶，有些耐性地聽我的一字一句，還說會在家繼續環保，有些更熱切的追問活動日期，當然也有些人視而不見，匆匆走過。環保工作就是要從一點一滴累積過來的，不可能一步登天，一下子就教曉人人都懂得寫「環保」二字。從這次回收塑膠行動，我感受到一絲希望。

——葉敏兒

如果我們不做好回收工作，所有可循環再用的物料皆會被運往堆填區。一來加重堆填區的負擔，二來浪費地球的物資！如果我們能自備水樽、拒用膠袋等，垃圾過量和資源浪費的問題皆可解決！

——Guo Qi Qi, Kaya

活動第一天，大家身上沒有帶塑膠物品，收集站幾乎是空的，但到最後一天就快滿了。我不禁想到在宿舍看到「省水·惜水」的標語，正因每天都看到這句話，我才開始縮短洗澡的時間。環境保護，從提高環保意識入手，

——Zheng Zhen Qiu, Sam



除了減少塑膠垃圾，你還可以從以下途徑救助正受到危害的海洋生態：

- 多了解人造有機聚合物對水棲生物、生態體系和人類的潛在影響*
- 選擇購買少用塑膠包裝的物品，並自備購物袋
- 遵守「4R」原則，即是拒絕(refuse)、減少(reduce)、重複使用(reuse)、循環再造(recycle)

另外，每星期大家都可以透過Digest of CU Mass Mailings得到不同的「綠色貼士」，請大家細心參閱並付諸行動！

* 塑膠物品對海洋生態的破壞影響遠遠超越我們一般所知的。從以下兩段短片，你可了解減少塑膠垃圾的迫切原因：

- 1) <http://goo.gl/D8OXN>, 2) <http://goo.gl/elsD>



「兔」氣揚眉盆菜宴

趙安之
商科基礎班一年級, 來自中國陝西省

一看到新春聯歡的活動海報, 我立刻就報名了, 原因當然是希望可以品嚐一下香港獨特的盆菜宴。但參加了以後, 發現收穫比預期中豐富。

一開始我們聚在一起寫春聯, 寫的當然不只是“新年快樂”等例牌的新年賀詞, 更多的是“過三爆四”、“減肥成功”之類的豪言壯語。最後我們的春聯擺滿了整張桌子, 上面寫的都是各種“奇怪”的詞句, 還有瑞士同學寫的語文, 非常有趣。

隨後我們一起玩集體遊戲, 每個小組都有獎品, 每個人還收到了學習輔導主任(LEOs)為我們準備的神秘禮物! 之後就是我期盼很久的盆菜宴了。對於我們一桌人來說, 滿滿的一大鍋盆菜裡盛著多種材料, 實在是太豐盛了! 每個人都很盡興, 大家邊吃邊聊, 真的很有過年的感覺。

這次新春聯歡, 既讓我品嚐了盆菜的滋味, 又認識了更多同學及瞭解了香港的春節習俗, 實在是令人難忘。



<盆菜知多點>

盆菜為香港的傳統特色菜餚, 已有數百年歷史。盆菜一般用豆瓣醬、頭抽、南乳等來烹製, 食物一般會採用大蝦、冬菇、蘿蔔、枝竹、魷魚、油雞等等, 然後用金屬或陶瓷盆盛載, 通常會在喜慶節日時享用。以往盆菜是新界圍村獨有的菜餚, 但時至今日, 許多食肆都會以盆菜作招徠, 逐漸成為香港的特色文化。



Visit to University of Nottingham-Ningbo, China: a reference for our proposed Shenzhen campus

Eight CUHK students from the Faculties of Arts, Business Administration, Education, Engineering, Law, Social Science, and Science visited the University of Nottingham-Ningbo, China in October 2010. The purpose of the visit is to understand the Nottingham-Ningbo model and how their experience can help in our proposed campus in Shenzhen. Although their model is not exactly of the same type of university that CUHK seeks to build in Shenzhen, their experience serves as very useful reference for our planning purposes, especially in those important and common aspects of teaching and learning, students' life and infrastructural support.

The visit also provides a different perspective, which is one from a major stakeholder group of this initiative. During the visit, our students reached out to talk to different people in the Nottingham-Ningbo campus and came back with insightful observations and recommendations for the way forward, which are consolidated in a report submitted to the Vice-Chancellor after the visit.

For details, please visit the website at www.szdo.cuhk.edu.hk/szdo_media/Nottingham_Report-_Student_Visit.pdf.

「國際暑期課程」2011 Internation Summer School



雖然距離暑假還有一段時間，不少同學已開始為這個悠長假期作好準備！若你希望善用暑假，跟來自世界各地的大學生作跨文化交流、擴闊國際視野，便不要錯過中大2011年的「國際暑期課程」！

香港中文大學「國際暑期課程」將於2011年6月29日至8月1日舉行。其中六成以上的學生為來自海外的國際學生，中大同學可與他們結為朋友，作學術及文化交流。另一方面，「國際暑期課程」亦開設大學通識教育科目，可幫助同學減輕平常學期的課業負荷和加快完成畢業要求，更可讓同學為申報雙主修或副修作好準備。

師資優良：授課學者來自中大、美國、澳洲、台灣等著名學府。這些學者不但屢獲教學獎項，很多更是該等研究領域的學術先驅。

課程種類繁多：科目全以英語授課，內容圍繞工商管理、工程、中醫中藥、中國文化等。

「國際暑期課程」現已接受網上報名，有關詳情可瀏覽網頁 (www.cuhk.edu.hk/osp) 或致電26961826向暑期課程辦公室查詢。

政府資助專上課程學生資助計劃2011/12 (適用於2011-12仍在學的全日制本科生及研究生)

「資助專上課程學生資助計劃」(TSFS)的申請人，必須於政府學生資助辦事處網頁 <http://www.sfaa.gov.hk> 下載申請書(電子表格)，以電腦輸入申請資料，然後列印已完成輸入的電子表格，連同證明文件交回本校。收表日期為2011年4月8及12至14日。有關下載申請書的日期及其他注意事項，請留意本校入學及學生資助處稍後發出的電郵及通告。如有查詢，請致電2150 6000與政府學生資助辦事處聯絡。

齊來學「心肺復甦法」

繼去年成功舉辦後，保健處今年將再次聯同香港紅十字會合辦一項有意義的活動——「大型心肺復甦法訓練」。歡迎所有教職員及學生報名參加，活動詳情如下：

日期：2011年3月25日(星期五)
時間：2:00pm - 4:00pm (1:30pm報到)
地點：大學體育中心 (U Gym)
費用：全免
報名方法：請參閱保健處網頁 (www.cuhk.edu.hk/uhs)
截止報名日期：2011年3月16日(星期三)



參加者可獲得香港紅十字會頒發的參加證書，及參加相關課程的優惠。一年級本科生可憑證書獲加體育課參加分！名額有限，報名從速！如有查詢，請於辦公時間內致電2609 6428與保健處職員聯絡。



Grand opening of Foodie's Kitchen on 24 & 25 March, 2011!

A brand new restaurant, Foodie's Kitchen, is going to open exclusively on 24 and 25 March, 2011 on our campus. In order to serve delicious international cuisines, the chefs are well trained with intensive cookery classes which will be conducted by our incoming students from Mexico, South Korea and mainland China. Besides, different student associations and parties will be there to prepare the snacks of their home countries for your enjoyment. In Foodie's Kitchen, food is not only for tasting, but also a means of cultural exchange. It will give you a unique dining experience, so please feel free to drop by when you are around!

Opening Ceremony of Foodie's Kitchen

Date: 24 March, 2011 (Thu)

Time: 13:00

Venue: Cultural Square, Main Campus

Opening Hours of Foodie's Kitchen

Date: 24-25 March, 2011 (Thu - Fri)

Time: 11:30-15:30

Venue: Cultural Square, Main Campus

Career Planning and Development Centre, OSA For enquiry: Tel: 2609 7202 cpdc@cuhk.edu.hk
(Please note that the following events are subject to change. Students may refer to our website: <http://cpdc.osa.cuhk.edu.hk/> for the most updated information.)

Events	Organizer/Speaker	Date
Guidance Programmes		
Career Talk - Financial Analyst and Management Consultant	HRNet	15 Mar 2011
Career Talk - Testing & Certification in Medical Laboratories	Mr. Alex Li, Vice Chairman, HK Association of Medical Lab. Ltd/Bright Growth Medical Lab Ltd.	16 Mar 2011
Mock Interview Workshop for Prospective Secondary and Primary School Teachers	The Faculty of Education, the School of Education Alumni Association and CPDC	26 Mar 2011
Winning in Assessment Centre	Leadingenes Ltd	29 Mar 2011
Job Hunting Skills Workshop by ILC (15 workshops)	ILC	Mar 2011
Preparing for the Working World –	Mr Kim Chow	Mar 2011
Workshop on Hair Style for Interview	Mr. Sammy Li	
YIC Education & Training Program	HKYIC	Mar 2011
Recruitment Talks		
Bloomberg L.P.	CPDC	7 Mar 2011
Midland Realty	CPDC	7 Mar 2011
Recruit Express (Hong Kong) Ltd	CPDC	8 Mar 2011
CapitaMalls Asia Ltd	CPDC	9 Mar 2011
Schindler Lifts (HK) Ltd	CPDC	10 Mar 2011
AEON Stores (Hong Kong) Co., Ltd	CPDC	10 Mar 2011
Hong Kong Seibu/Harvey Nichols (Hong Kong) Ltd	CPDC	14 Mar 2011
Sun Hung Kai Financial	CPDC	15 Mar 2011
DKSH Hong Kong Ltd	CPDC	15 Mar 2011
OPG Human Resources Ltd	CPDC	16 Mar 2011
L'Oreal Hong Kong Ltd	CPDC	16 Mar 2011
Dah Chong Hong Holdings Ltd	CPDC	17 Mar 2011
Strategic Public Relations Group Ltd	CPDC	21 Mar 2011
Celestial Asia Securities Holdings Ltd	CPDC	21 Mar 2011
Kuang-chi Institute of Advanced technology	CPDC	22 Mar 2011
The Prudential Assurance Company Ltd	CPDC	23 Mar 2011
Wharf T & T Ltd	CPDC	24 Mar 2011
iFast Financial (HK) Ltd	CPDC	28 Mar 2011
Infocan Computer (Hong Kong) Ltd	CPDC	28 Mar 2011

Incoming Students Section, OSA For enquiry: Tel: 2696 1533 isso@cuhk.edu.hk

Culture Blog Radio Programme – Episode 5	ISS	15 Mar 2011
--	-----	-------------

Student Activities and Amenities Section, OSA For enquiry: Tel: 2609 7216 saau@cuhk.edu.hk

VC's Meeting with Students of S. H. Ho College	SAAS / S. H. Ho College	7 Mar 2011
The 8th CU Speech Contest (Cantonese · Putonghua · English) – Final	OAA, OSA, Dept. of Chin. Lang. & Lit, Dept. of English, ELTU, ILC and Yale-China CLC	10 Mar 2011
學生領袖培訓計劃 – 個案分析與機構參觀：成功都市農夫 – 「一對手農舍」	SAAS	12 Mar 2011
學生領袖培訓計劃 – 工作坊：「有活動，冇人知?!」 – 設計海報要訣	SAAS	15 Mar 2011
學生領袖培訓計劃 – 工作坊：應對投訴及處理危機	SAAS	21 Mar 2011
學生領袖培訓計劃 – 個案分析與機構參觀：成功社會企業 – 東華三院 (創製蔬果加工及批發服務、樂群麵包工房及煮麵易)	SAAS	2 Apr 2011
學生領袖培訓計劃 – 工作坊：如何有效組織本港或海外義工活動?	SAAS	6 Apr 2011
學生領袖培訓計劃 – 結業禮暨分享晚宴	SAAS	Mid Apr 2011

Student Counselling and Development Section, OSA For enquiry: Tel: 2609 7208 scds@cuhk.edu.hk

Personality Assessment Workshop	SCDS	23 Mar, 6 Apr 2011
Customized Workshop on Grief and Loss (For Nursing Year 2 Students)	SCDS	14 Apr 2011



救救地球：共享閱讀樂趣！ Save the Planet by Sharing and Recycling!
愛護環境，閱讀後請傳給他人分享，或投入廢紙回收箱內。

Please share the magazine with others or put it into a recycle bin after reading!