



ISSUE
176
SEP 2015

University MarketPlace

大學廣場

中大 · 我師
CU · MY MASTER



Dear students,

The outgoing summer was eventful. I think many of us were drowned in ambivalence when seeing the resurrection of Lai Yuen, the Greek referendum on austerity measures, the destructive explosion in Tianjin and then Bangkok, etc. The entire season was filled with a mixed feeling

comprising fun, sorrows, love, thrills, cares and ironies. After all, it was the past. You must have been settled well on the vibrant and harmonious campus. I hope you are still keeping up the high spirit in quest of excellence in CUHK.

Information is everywhere on campus - disseminated through official or casual ways. **University MarketPlace**, a publication of the Office of Student Affairs, is one of the mainstay channels that encompasses different aspects of student life. This year, **University MarketPlace** is going to present to you a series of new features. They will be manifested by the interesting fronts, unknown anecdotes and informal history of CUHK. You will have opportunities to get to know the musical and performing talents nourished in our aesthetic campus, people who live their lives as if they had fallen in love with CUHK, and nearby places which are of curiosity, etc.

In the days ahead, do grasp every chance to open yourself to different facets of the world, unlock your potentials and outreach to others. The Office of Student Affairs, via its various functional sections, will continue to offer you support in the areas of student activities and amenities, student counselling and development, social and civic engagement, non-local student services, and career planning and development.

I sincerely wish you a rewarding university life!

Warmest regards,

Raymond Leung

Director of Student Affairs

Feature

p.2-10

- 師生童心 —— 「明仔」張學明教授
- 燃亮自己 照耀他人 —— 以生命影響生命的李詠恩教授
- 喜歡在草坪授課的周保松教授
- 亦師亦友 結伴同行
- 現今同學對良師的要求與期望

Blink

p.11-12

Spotlight

p.13-20

- Mapping the Road to Career Success
- 越疆界體驗文化 同探討國際議題
- 讓歷史在你的演繹中鮮活起來
- Let's Embrace Diversity at the University!
- 校園互助精神
- 院校無止橋團隊 共建重慶星光村

CU Scope

p.21-22

- 活得快樂 邁向豐盛 —— 正向心理學訓練應用程式
- 課室以外 —— 校園設施話你知

Stay Tuned

p.23

The University MarketPlace (UMP) is published by the Office of Student Affairs, The Chinese University of Hong Kong, four times a year. 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 : 3943 1874 Fax : 2603 7705

Email : ump@osa.cuhk.edu.hk

Webpage : www.cuhk.edu.hk/osa/ump.htm

Copyright©2015, Office of Student Affairs, The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.



Find us at the following locations:

- G/F, Benjamin Franklin Centre
- 1/F, Benjamin Franklin Centre
- LG/F, Lee Shau Kee Building
- G/F, Lady Shaw Building
- G/F, Mong Man Wai Building
- 1/F, Pommerenke Student Centre
- G/F, North Block, Science Centre
- G/F, Wong Foo Yuan Building
- G/F, Yasumoto International Academic Park

編者相信，大部份人的命途裡，均有位良師。即使未受過正規教育者，也應曾在人生中遇上啟迪他的人。

編者很幸運，本科及研究課程皆在中大修讀，工作迄今亦有兩時段在中大渡過，得蒙多覩良師的機會，更親獲他們眷愛。他們或知識淵博、或學養豐富、或誨人不倦、或以身作則、或陶鑄心靈；給與學生的育成與感召絕非以一兩屆而論，而是整個年代，甚至跨越世紀的。

今天，校園內仍不乏良師，他們並不局限於課堂上「傳道、授業、解惑」的學人，還有熱心匡扶新生的學長；而中大師生相濡的關係亦未因近廿載學生人數飆升而湮滅，個別以生命影響生命的故事，尚在校內不少角落繼續上演。當然，年月變遷了，學生登堂入室、老師開化未知、師生秉燭夜談、頃刻醍醐灌頂的光景，的確跟以往的比比皆是，不能同日而語。

編輯團隊與張學明教授合照



學生記者採訪李詠恩教授



主編及學生記者訪問周保松教授

中大 · 我師
CU · MY MASTER

正因年月變遷，大家對良師的要求及詮釋也許有別從前；欲知梗概，你不妨讀讀本期《大學廣場》的主題「中大·我師」，當中有張學明教授、李詠恩教授及周保松教授的專訪，透視他們分別已屆退休之年仍讓學生直呼「明仔」、喜歡在草坪上授課，以及盡得教學諸獎以外的一面。此外，本期還會介紹中大其中一個師友計劃，並展示同學對良師的要求和期望之看法。

在這裡，你可能會遇到對你影響至鉅的那個「他」或「她」！

師生童心 ——「明仔」張學明教授

學生記者：蔡文傑

歷史系的「歷史歌神」張學明教授，即使已屆退休年紀，仍然為同學稱為「明仔」，彷彿就是個不老的傳說。在中大生活超過四十年，重視師生關係的張教授認為——

「自己最惦念的，仍然是學生。」

生動歷史 生活得益

每逢選科之時，歷史系的課程，往往都會被指太沉悶而不太受同學歡迎。不過，教授歷史的張教授，所開授的科目往往都是「搶手貨」。就如去年的「History for Today」，共有超過二百位學生修讀，反應超乎預期的熱烈。「在收回學科與教學評鑑（Course and Teaching Evaluation）時，最多的意見就是『本以為歷史很沉悶，想不到竟然如此生動有趣。』」



張教授部份著作

到底是甚麼令學生樂於學習看似沉悶的歷史課呢？張教授認為，普遍學生之所以不喜歡歷史，主因是他們認為歷史與他們距離很遠。「若是學的知識和日常生活無關，那麼學來也沒用。只要和自己的喜好

有關，自然才會感興趣。」張教授就是持守這種「由日常生活出發」的教學方式。

生動教材 蓬華生輝

除了課堂生活化外，張教授還有一般手鐮——以多媒體資源為教具。由電影「Gone with the Wind」（中譯：《亂世佳人》（1939）），以至動畫《多啦A夢》，都是張教授的教具。更教人意外的，張教授還是「改歌詞祖」。早於八十年代，張教授已經開始改寫歌詞作教學用途，其成名作有「King William I」（改編自Carpenters的「Top of the World」）、《神話》（改編自光良的《童話》）以及《張學良之歌》。「我的師傅 Professor C. Warren Hollister（已故美國加州大學歷史系教授）在講課時，喜歡使用『singing conclusion』，即是把課堂所學以歌曲總結，帶出歷史生動之處。學生覺得有趣，自然印象深刻。」張教授說。



張教授上課時及於學生活動上獻唱的片段



待人真誠 畢生願成

張教授認為，師生關係重點在於「真誠」，只要待人真誠，自然相處融洽。事實上，熟悉張教授的學生，都稱呼他為「明仔」。這親切的名字，源於張教授課堂上的一個故事。「有一次我在教授名字的來源。為了吸引學生，就說『明』是一個很普遍的名字。如在街市上有人叫『明仔』，必然會有很多人回應。從此，學生就稱我為『明仔』。」

在課室外，張教授亦經常與學生互動，如在 Facebook 分享歷史故事，以及參與學生活動，每年張教授都會在新亞千人宴「粉墨登場」獻唱。多年來，張教授與學生保持著良好關係，有些已畢業的學生更會帶同子女探訪張教授。「能教到這麼多的好學生，就是我最大的安慰。」張教授說。

感激恩師 薪火相傳

張教授以亦師亦友的態度對待學生，與他跟自己從前的老師的相處不無關係。張教授在學期間，遇上數位

恩師，包括孫國棟教授和孫述宇教授等。當中，他十分感激當時任新亞書院院長的余英時教授。「余英時教授曾教我一個科目，但卻為我親撰長達三頁的推薦信。我問他我該如何報答他，他說：『你對你的學生好，便是對我最好的報答。』所以，我便把教好學生視為我的使命。」除了余教授外，張教授亦很感謝他的師傅 Professor C. Warren Hollister。「那時 Professor Hollister 有二十九位博士生，只有我是中國人。我問他我是不是他的「black sheep (害群之馬)」，他卻反指我的中文比他好，可見他其實很包容和愛惜我。」受過恩師教誨，張教授選擇以同樣的方式教育學生，希望能使師生之情承傳下去。

教學逾三十五載，張教授依然對教學孜孜不倦。2012 年退休後不久，又以高級講師的身份回歸中大校園。來年，張教授亦會在中大開授科目。各位若希望一睹他的風采，就要在選課時盡早行動，因為名額很快爆滿！



在張教授的 Facebook 裡上載很多他和學生的合照

燃亮自己 照耀他人—— 以生命影響生命的李詠恩教授

學生記者：周鳳程

要成為卓越的教師絕不容易，除了傳遞知識，亦要關心學生的成長發展。中大醫學院藥劑學院李詠恩教授屢獲教學獎項，榮譽滿載的她在本次訪問中分享了其教學成就背後的經歷及心得，並勉勵中大同學團結一致，盡己所學回饋社會。

盡得獎項榮譽 教學成就備受肯定

李教授曾獲不少教學獎項，除了於2014年榮獲中大最高教學榮譽之一的博文教學獎，以及於2010年獲頒校長模範教學獎外，亦曾獲得多個醫學院最傑出教師獎和全年最佳教師獎。對此，李教授感謝校方對她的肯定和學生對她的正面評價，兩者皆為她的工作帶來推動力。她亦表示樂意接受批評，從而改進她的教學工作。

昔日良師教導 以身作則影響深遠

雖然李教授的教學工作得到不少讚譽，但她坦言與昔日的良師相比，實在自愧不如：「我中學時期的老師用心教學，而大學時期的教授則善於啟發學生的自我想法，他們樂於委身為病人服務，令我思考到大學生要有承擔。」昔日良師為她指引明燈，更影響到她現在的教學理念，並構成她心目中的理想教師形象：既要擁有學術知識，也應以其人生經驗，傳揚「委身服務、社會承擔」的精神。



李教授在2010年獲得校長模範教學獎

課堂傳承知識 課室以外啟發生命

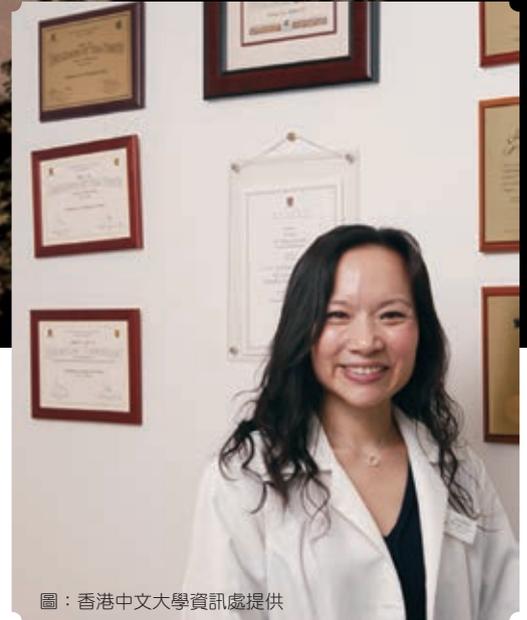
如今，李教授如恩師一樣熱心教學，進行學術研究的同時投放大量時間教學。她認為自己的工作是要用生命影響生命，除了要將基礎知識授予學生外，亦要引導學生自主學習，她提醒學生，老師不能長年陪伴左右，當發現現有知識不能解決社會問題時，應加以從多方面思考。

為了讓學生有更多實踐所能的機會，李教授於2007年成立藥劑學院的社區藥物安全外展隊，在2011年則成立跨專業的中大醫學院社區健康及藥物安全外展隊(CU CHAMPION)，集合醫生、藥劑師、護士、中醫學生到社區傳達健康資訊。在去年，社工學系的同學也加入這個外展團隊，可以更全面及有效率地應付社會需要。李教授不惜以私人時間帶領學生以己所學服務社會，並藉此鼓勵學生少看金錢的回報，多了解社會需要。至今，CU CHAMPION約有250名成員，她特別感謝學生不懈的參與，令外展隊的精神得以傳承。

談及學生，李教授形容他們「敢言」，善於以直接的方法溝通和表達自己的好惡。她說：「面對不同學生，教師要多聆聽，設身處地了解他們的想法，縮短雙方



CU CHAMPION在今年暑假到社區服務長者



圖：香港中文大學資訊處提供

的距離。不過，亦要準確拿捏師生距離，例如當學生犯錯時，要以較嚴肅的態度，讓他們從錯誤中學習，為自己的行為負責。」

同時身兼數職 積極迎接全新挑戰

除了教學和研究工作外，李教授同時身兼醫學院助理院長及聯合書院宿舍舍監等行政職位，今年更首任「新生輔導聯合委員會」主席。在這一一份新工作中，她直言自己從中學習到更多大學的行政架構及運作，亦有更多機會了解學生的想法，她尤其欣賞學生的創意和團結力量，又以「團結共融」四字勸勉學生：「大家都是中大人，只有團結一致才能成就一件美事（新生迎新營）」。

職務繁多，又要面對新挑戰，李教授坦言時間管理非常重要，每天會為自己訂立工作目標，她表示：「雖然工作繁重，有時甚至需要用私人時間處理校務，但我認為這是學習和拓寬視野的機會，並不會因此而覺得有壓力和不開心。」她衷心感激家人對她工作的諒解，亦感謝工作團隊在背後的配合及學生對其工作的認同。

全心投入工作 百年樹人路遙漫漫

十年樹木，百年樹人，從事教育十數年的李教授笑言自己資歷尚淺。雖然短短十數年間，她已收穫不少，不過，謙虛、樂觀的她多次表示自己並非為了獎項才教學，而是真心喜歡這份工作。百年樹人的前路縱然漫漫，但李教授燃亮自己，照耀他人的精神，使這段前路一片明媚，也使中大成為一塊作育英才的耀目寶地。



李教授聯同那打素護理學院院長李子芬教授向公眾發表「外展計劃」對隱蔽長者在各方面的影響



李教授主持「新生輔導聯合委員會」的會議

喜歡在草坪授課的周保松教授

學生記者：李艷清

中大政治與行政學系周保松教授以露天上課而載道，任教課程經常爆滿，深受學生愛戴。重理性分析的周教授在訪問中往往流露出一份文人的感性，熱愛自然、藝術和環境美學。

打破教學框架 追求庖丁解牛之境

周教授用「迷人」形容老師這職業，因為他認為教學是一份與學生交流，追求真理的工作。因此，周教授在十三年的教學生涯裡，經常發掘創意的教學方法，盼給與學生特別的學習經歷。例如他不用簡報（PowerPoint），喜歡在戶外如圓形廣場和聯合草地上課。課餘時間善用臉書（Facebook）和微博等網上平台，上載課堂筆記和自著文章，供學生閱讀。他又積極參與社運，在「政總講堂」為市民講課。周教授認為教育不是工廠式生產，而是如「庖丁解牛」那樣的技藝，著重與學生互動。他坦言備課時最花時間的，是怎樣開始一節課：「如何讓學生意識到討論的問題是問題，是最困難的」。他也會通過觀察學生的眼神，來評估講課的效果。看見學生聽得入神，會舉手提問，並進入享受學習的境界，是他最高興的事。

周教授坦言，傳授知識、盡責和關心學生只是做老師的基本要求，更高境界的教學，不應停留於此，而應

令學生對生命有更多的反思和體會。例如他十分重視情感、美學和環境教育，故經常在戶外上課，帶學生認識中大、行山、閱讀文學作品和看電影等。他期望藉此培養學生關懷社會和欣賞自然的人文精神。問及學生對露天上課的反應，周教授笑言很多學生試過一次，就回不了頭，因為戶外風景優美，沒有了課室的四面牆壁，學生更能跳出平日的思考框架。但亦有一些學生怕被蚊蟲叮。周教授認為學習本身，就要學會嘗試新的事物，他打趣道：「在整個大學生涯裡，大部份科目都在課室內進行，如果有一個課你會被蚊咬，那肯定是難忘的學習經歷。」他又補充說，若要在戶外上課，上課時間便要安排在下午四時後，因為會較為涼快，周教授事前更會親自視察環境，上課前提醒同學要穿甚麼衣服。

重視薪火相傳 致力發揚中大精神

周教授對中大有很深的感情，除了人生大部分時間都在中大度過，更因為遇到很多啟蒙老師，陳特老師



周教授在添馬公園講課，反應熱烈



使他由工商管理系轉去哲學系，還有關信基老師、沈宣仁老師、石元康老師和盧瑋鑾老師（小思）皆對他影響深遠。周教授受老師影響，盼能薪火相傳，於是積極培養學生的學術興趣，並組成犁典讀書組，「十多年來，我們每三星期就會見面，從沒間斷」。周教授從2003年起開設「政治、哲學與人生」群組，讀完他的課程的學生都可加入，繼續閱讀他傳發的文章，群組至今已累積了六、七百名成員。這些學術交流延續了周教授與學生的友情，「我們是一生的朋友」，周教授說。

此外，周教授還籌辦了四屆博群大講堂，「我想提升大學的學術氛圍，以及實踐一種我所理解的大學理念——關心社會、具人文關懷和懂得欣賞藝術」。周教授認為中大有很好的人文教育傳統，書院制、通識教育和雙語教育等都是這個傳統的重要部份。「我們有條件像五四時期的北大那樣，在一個學術自由的環境，產生最好的學術成果和培養出最優秀的學生，從而推動社會進步。要做到這些，大學就要給老師足夠的時間和空間，更要給予他們足夠的信任和尊重。」

在研究、出版成為評核老師表現的大環境下，周教授坦言自己每日都在作出取捨，「時間有限，我享受我所做之事便行」。



犁典讀書組維繫周教授與學生之間的友情



周教授籌辦博群花節，盼傳承中大精神



周教授在聯合草地上課，吸引許多學生旁聽



亦師亦友 結伴同行

「薪夥」—— 結為夥伴、薪火相傳。

由學生事務處來港生組學習輔導主任 (Learning Enhancement Officers, LEOs) 舉辦的學友計劃自 2011-12 年度推出以來，共吸引超過 200 位學友及 70 多位學長參加。計劃內容日臻豐富，自去年定名為「薪夥計劃」，透過夥伴 (學長、同伴) 之間的互助互勵以引導新生克服新生活中的各種挑戰，並希望學長、學友之間的連結可以不斷延伸。

本年度的「薪夥計劃」亦將內地學長與新生配對成學習小組，透過學長的指導以幫助新生鞏固學科上的知識。整年的活動內容還包括啟動禮、校友分享會、小組活動、結業聚會等。



李小茹 (右)

學長：李小茹 (酒店及旅遊管理 / 三年級)

大一時參加了學友計劃之後很希望自己也能夠幫助新生，但去年看到宣傳海報時又擔心自己的能力沒法應付，當我猶豫之時，LEO 的鼓勵給了我很大的支持，也讓我最後下定決心參加這一計劃。

我們小組內的學友們都很開朗，第一次見面大家很快就熟絡起來。後來的相處中不論是微信群討論還是見面聊天，大家都非常積極。讓我很開心的是他們有問題不會藏起來怕被別人發現或嘲笑，而是會主動尋找解決方法，例如過去一學年裡經常有學友在選課、轉系、暑假安排等方面問我有沒有相關經驗。同時，他們也很有自己的想法，聽取別人的意見之後會進行批判性思考，分析哪些是最適合自己的，不會因為學長或其他學友說了甚麼而不加思考全盤接受。

「學長」的身份也讓我多了一份責任感，例如我會更加認真對待大學每週發出的電郵，看過之後分享一些自己覺得有意義的活動給大家。去年底有兩位學友分別參加了到內地大學的交流團，看到他們因為自己的活動推薦而了解到更多信息我也覺得很開心。總的來說，這個計劃其實讓我們互相學習、一同成長。

雖然 2014-15 年度的「薪夥計劃」已完結，但我相信我們這份友誼會繼續延續下去！

學友：吳泳珊 (城市研究 / 二年級)

剛進入中大就報名參加「薪夥計劃」，是因為希望自己在香港求學時能得到來自內地、具有相同學習背景的學長指點，擴闊社交圈子，並對所在的社會科學院有更深的了解，可以減輕一些初到香港的陌生感與孤獨感。

我很慶幸自己抓住了機會參加了這項計劃。我們組的學長有著從工科轉到心理學的「艱辛經歷」。有一次和學長聊到選專業，學長將他大一時的茫然與抉擇時的掙扎向我娓娓道來。當時我仍然處於大學生活的適應期，感到迷茫甚至恐懼，總覺得這只是自己需要面對的問題。但是學長用他的經歷告訴我，每個人初到大學時都不那麼容易。他鼓勵我要學會調節情緒，勇敢面對問題。

在這個計劃中我還和同書院的學友付宇慢慢相熟，我們一起學習、一起聽音樂會、聽講座、聽畢業生分享會。我們小組三人也經常一起參加活動，互幫互助，一同前行。

謝謝「薪夥計劃」。有夥伴相伴，前行的道路便不再孤單。



吳泳珊 (中)



現今同學對良師的要求與期望

學生記者：吳婷婷

談及良師的表表者，必定會想起被尊稱為「萬世師表」的中國儒學思想家——孔子。孔子窮其一生宣揚「有教無類」及「因材施教」的理念，不但教導學生文、行、忠、信，其為人亦學而不倦，樹立良好的學習榜樣。孔子弟子三千，教出了身通「六藝」的賢者七十二人，他所重視的儒學，更是中華文化中最具代表性的的學問，深深影響著我們。由此可見，良師不僅扮演傳授知識的角色，還培養學生優秀的品行。

那麼，怎樣才可以成為良師？有人說良師應與學生「亦師亦友」，亦有人認為良師應顯示出愛人之心。以下來自不同學系及背景的同學，他們對良師的要求和期望，亦不盡相同啊！



蕭佩瑚(護理 / 四年級)

我期望良師懂得傳授知識及樂於分享他們在專業範疇中的豐富經驗，亦能以真誠對待學生，明確指出學生進步及應改進的事項。

Shaurye VARDHAN
(Computer Engineering/ Year 5)

A good teacher teaches by examples. He/ she is a combination of strictness and support.



陳彬(藥劑 / 四年級)

我認為良師除智慧與品格之外，最重要是鼓勵學生：善用恩賜服事、事事以道德為依歸。

良師

衛驍豐(專業會計 / 二年級)

良師應能夠和學生成為朋友，相互的交流不限於課室內，而是達至家庭、交友、計劃就業等等的東西。



Shubhroparno HALDER
(Electronic Engineering/ Year 2)

A good teacher not only comprises of having good knowledge but is also someone who can explain the subject well. He/ she is expected to teach in simple language and create an environment in class which makes the subject interesting. A good teacher makes you want to be like him/ her.



陳芷恩(生命科學 / 三年級)

良師應耐心教導每位學生，不只傳授知識，更要以身作則，教會學生知行合一。



*Good teachers are costly,
but bad teachers cost more.*

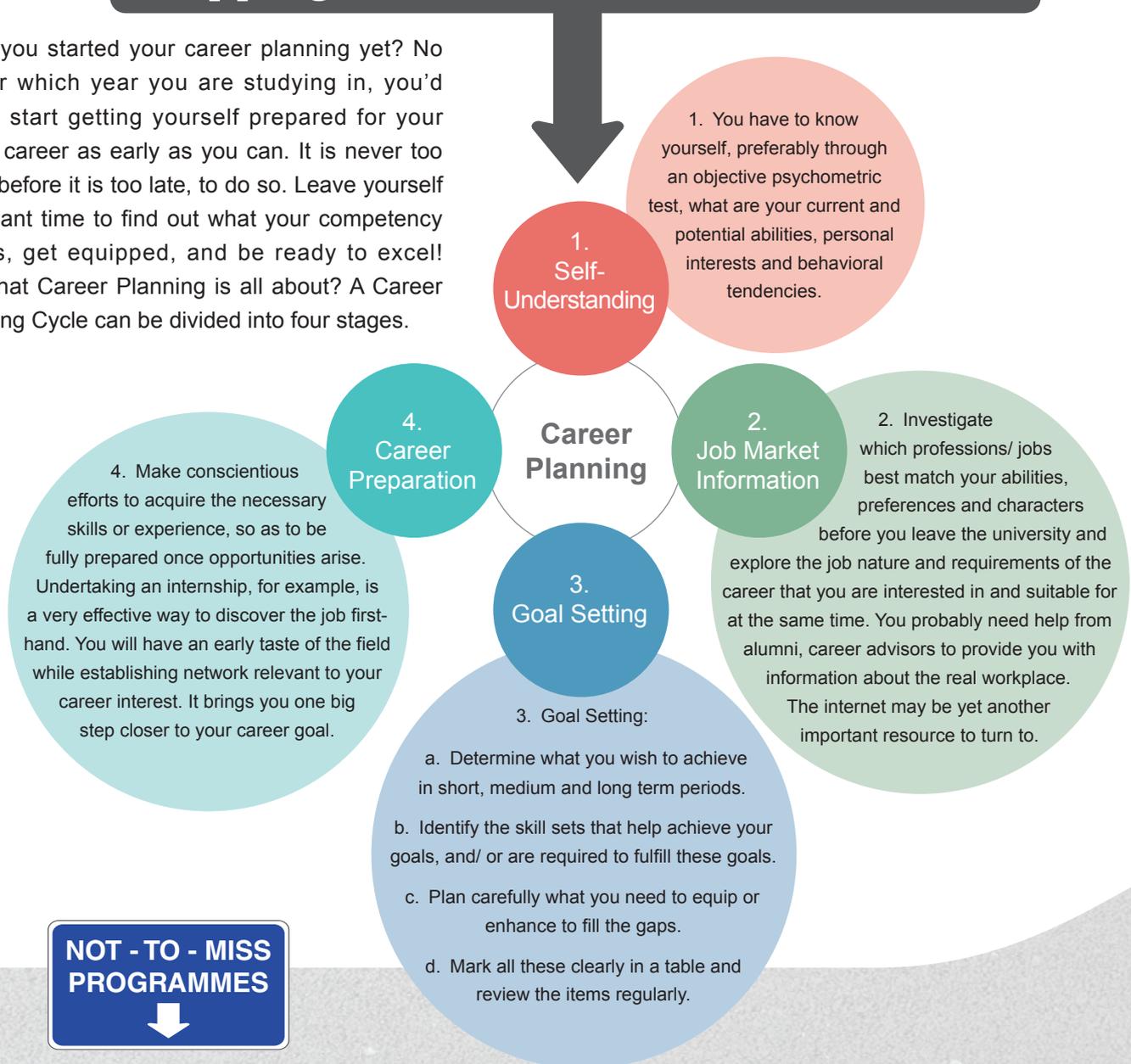
- Bob Talbert





Mapping the Road to Career Success

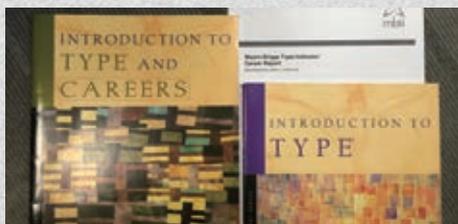
Have you started your career planning yet? No matter which year you are studying in, you'd better start getting yourself prepared for your future career as early as you can. It is never too early, before it is too late, to do so. Leave yourself abundant time to find out what your competency gap is, get equipped, and be ready to excel! So, what Career Planning is all about? A Career Planning Cycle can be divided into four stages.



NOT - TO - MISS PROGRAMMES



Aptitude and Personality Tests
- Career Applications of MBTI®



CUHK Mentorship Programme
(Application opens in November)



Global Internship Programme
(Application opens in November)



Careers Fair in January



So, what can you do for a better career planning throughout the University life? The following is a roadmap which provides you some suggestions on you career planning journey, you may refer to the NOT-TO-MISS programmes/ activities provided by Career Planning and Development Centre (CPDC).

YEAR 1

- Understand the Programme Offered by CUHK
- Understand Yourself
- Participate in Extra Curricular Activities
- Take up Part-time Campus Job and Internship
- Improve Language Proficiency
- Engage in Voluntary Work

YEAR 2 & YEAR 3

- Participate in Experiential Learning Programme
- Take up Internships
- Attend Workshops and Recruitment Talks
- Keep Abreast of Market Happenings
- Join Competitions
- Review Progress and Keep Résumé intact

FINAL YEAR

- Get Good Grades
- Attend Recruitment Talks and Career Workshops
- Get Professional Qualifications
- Expand Your Networks
- Finalize Résumé and Other Documents
- Prepare for Interview



Ethics

Positive Attitude

Integrity

Empathy

Perseverance

Global Vision

Team Spirit

.....



Don't forget to plan your summer breaks! You can join some language enhancement programmes, summer schools, local or offshore internships or service trips! CUHK provides various learning opportunities during the summer break and you may find your summer is just way too short!



Academic credentials, professional qualifications, work experiences, skills are some basic requirements for getting a promising job. However, there are something that mean a lot to employers and make your career different. **They are one's virtues and personal qualities which are unique and cannot be trained.**



Career Guidance Programmes & Enrichment Programmes

Industry Talks; CEO Talks ; Career Talks/ Seminars; Career Preparation Workshops; Firm Visits; Police Mentorship Programme; Auxiliary Police Programme; One-on-one career coaching; Mock Interview Workshop, etc.



Career Counselling

You have to submit an application form together with your résumé to the Student Services Centre (1/F Benjamin Franklin Centre) or via email at cpdc@cuhk.edu.hk.



On-campus Recruitment Events for Graduate Jobs/ Summer Jobs



Updated Job Market Information

CPDC Website; Vault.com; CU Job Link; Joint Institutions Job Information System (JIJIS), Graduate Employment Survey; Daily Career Services Updates



More details about the career resources can be found at <http://cpdc.osa.cuhk.edu.hk>. Take action now! Make the most out of your U-life! Wish to see you at our events!



越疆界體驗文化 同探討國際議題

大學青年會(香港中文大學)計劃於2010年成立,配合香港中文大學校訓「博文約禮」及香港中華基督教青年會「非以役人,乃役於人」的使命,致力培育學生在身、心、靈各方面之均衡發展,裝備他們成為具備國際視野和關心社會的青年領袖。每年暑期均舉辦不同主題的海外活動,讓同學遠赴世界各地,感受當地風土人情,服務有需要的人士,擴闊他們的國際視野。



聯校德國交流服務團

活動以文化交流為主題,三位中大同學參與其中。於一個月內,參加者前往漢堡、紐倫堡及慕尼黑,參與文化交流、社會服務、國際藝術節、露營、歷史探索及靈修等活動,並入住當地家庭,體驗德國文化。



教授當地兒童製作中國傳統臉譜



了解難民在紐倫堡的情況,並與他們一同參與無國界合唱團計劃,於崇拜中獻唱詩歌



「夢·賞·行」計劃

一位中大學生於計劃面試中脫穎而出,成功獲得港幣八千元獎金,實踐其海外計劃。在自行策劃的20天行程中,得獎者前往印度加爾各答,以一顆關懷之心服務垂死之家的臨終病人,讓他們快樂而又有尊嚴地走畢人生中最後一段路。



垂死之家的義工來自不同國家,大家都本著仁愛之心,服務臨終病人



為保障病人的私隱,垂死之家內不准拍照,而所有義工均需登記

雲內看——雲南生態文化體驗團

活動以可持續發展為主題，了解雲南當地生態及少數民族的情況。於八天的行程中，15位參加者前往雲南西雙版納及麗江，考察當地的熱帶雨林、國家公園、原始森林公園及濕地，認識不同生態系統及自然地貌；參加者亦前往愛尼族及傣栗族的村寨，了解他們生活習俗、舞蹈及傳統手工藝。



參加者製作茶葉，先往茶山採茶，然後親手炒茶葉，再將茶葉壓製成茶餅



於當地參與環保工作，收集馬糞，為生產沼氣提供原材料

台灣原味行

活動以原住民生活體驗及服務為主題，九位中大學生參與其中。在13天行程中，他們前往台南、屏東、彰化及台北體驗原住民生活，與當地排灣族交流，了解台灣原住民文化，並服務當地小學生，為他們送上關愛。



為當地原住民村落建設涼亭

泰有文化

活動讓參加者感受泰國清邁的部落文化及生活，明白文化承傳的重要。於六天的行程中，參加者入住當地農村，親身體驗農村簡樸的生活、學習傳統織布技巧及參與農務。此外，他們於當地小學服務，進行科學實驗，並透過活動讓當地小學生認識世界各地文化及景點。



以互動形式，向超過100位小學生介紹世界各地著名景點



在當地婦女的指導下，參加者戰戰兢兢，體驗傳統織布技巧



到訪原住民文化會館並穿上當地原住民的服飾

讓歷史在你的演繹中鮮活起來

當你穿梭在中環鱗次櫛比的大廈間，百年之前，這裡正經歷著殖民地統治。

當你搭乘電車行駛在灣仔的道路上，繁華背後，也有眾多草根階層的生活在上演。

在過去一年，博群計劃主辦了「社區深度——博群文化導賞計劃」，42名中大學生接受一系列的導賞培訓，根據六個主題設計出豐富又生動的文化導賞團，並以文化導賞大使的身份帶領中學生遊歷香港。經由導賞員的現場介紹，歷史不再是書本上冷冰冰的文字，而是一個個鮮活的故事，走出框架，近在眼前。

參與的中學生坦言，通過導賞團不僅令自己對歷史肅然起敬，更增添了對香港的歸屬感。

「香港的貧窮與草根階層」——參觀藍屋，感受街坊藝術創作的活力；在鵝頸橋下觀看「打小人」，體驗民間傳統文化的精妙。



「香港本土藝術的創作空間」——遊歷演藝學院、香港藝術中心、動漫基地等，通過對當代藝術品的講解讓中學生了解本地藝術的發展過程和方向。



「香港的殖民地歷史」——行走在中上環，講解文武廟、百姓廟、卜公花園等標誌性建築的由來，讓中學生更直觀地感受殖民地時期華人的民間生活。



「從東西方融合看香港的全球化」——考察尖沙咀，在1881廣場直觀當年香港水警總部維多利亞式的建築設計風格，也親身進入重慶大廈，感受來自世界各地人民交織在一起的全球化縮影。



「少數族裔與文化多樣的探索」

——參觀錫克教廟、印度廟、波斯墳場等，講述鮮為大眾所知的少數族裔的宗教文化，豐富中學生對多元文化的認知。



「由墓地看香港早期的無名英雄」——來到香港墳場、波斯墳場和天主教墳場，講述埋葬在這裡的無名英雄當年為香港作出的傑出貢獻。



導賞員心聲：

每次帶領導賞，對象並不只是中學生，附近好奇的途人亦會停下來聆聽，當中包括尖沙咀的居民及工作者。他們會補充我的內容，更會主動要求拍合照。從這些不同聽眾的參與，我切實地感受到除了帶領中學生進入社區，自己亦走進這個社區的群體，重新審視尖沙咀人與物的文化。

「從東西方融合看香港的全球化」導賞員
黃沛嘉（文化管理 / 四年級）

此次導賞計劃令我收穫頗豐，不但學習到搜集史實、設計路線和社區導賞的各種技巧，更令我體會到蘊藏在城市角落的趣味。也許中學生並不能透過一兩次導賞便對香港的歷史有透徹深入的了解，但最重要是能夠透過走過城市的大街小巷，親身體會、甚至探索未曾認知的一面。而我作為博群計劃的導賞員，希望能夠令年輕一輩對香港的歷史和城市發展產生興趣，從而發掘和創造更多的城市活力。

「香港的殖民地歷史」導賞員
吳海瑩（社會科學 / 二年級）

Let's Embrace Diversity at the University!

Welcome back to the ever new campus! As the new term has started, the cultural diversity activities are in store to bring you different experiences and excitement. If you still have no clue about how to enjoy your new campus life to the full, the following cultural events coordinated by the Incoming Students Section (ISS) of the Office of Student Affairs may help.



CUHK Host Family Programme: A familial, cross cultural bond

Debuted in 2013, the CUHK Host Family Programme has been a regular programme to enhance cultural exchange between non-local CUHK students and the University staff as well as for the students to experience the lifestyle of Hong Kong. Over the past two years, close to 150 students and 90 staff members have become friends from complete strangers after joining this programme. Not only the staff, but also their families extended the warm hospitality to the students and made them feel at home.

Check it out:

www.facebook.com/CUHKHostFamilyProgramme



CLOVER: Community + Local & Overseas students + Volunteers = Everlasting Relationships

Cultural exchange is not just confined to campus. The CLOVER programme defines the positive results of having it happen in the Hong Kong community. As a cultural diversity cum voluntary service programme allowing local and non-local students to provide voluntary service in the local community together, CLOVER attracted over 570 students to join in the past six years and has been an I•CARE programme sponsored project for five consecutive years.

After six years of running, CLOVER has kept evolving with new elements added. This year's CLOVER is organized by the "Friends of CLOVER" comprising of past participants.

Check it out:

www.facebook.com/CLOVERCUHK



Internationalization Activity Fund: Substantial support for internationalization activities

The financial support of funding undoubtedly facilitates students to organize their activities. Since 2013, a total of 37 student activities have been supported by the Internationalization Activity Fund, which translated students' creative ideas of promoting internationalization and cultural integration into action. The wide variety of student-initiated activities did not only enhance cultural interaction on campus, but also spiced up students' university life. The Fund is open for application throughout the year. The maximum amount of support for each application is capped at \$10,000.

Check it out:

www.cuhk.edu.hk/osa/InternationalActivityFund.pdf



i-LOUNGE: A new place of multifaceted intercultural experiences

The long awaited International Lounge (i-LOUNGE) at CUHK just opened! The i-LOUNGE, jointly managed by the ISS and the Taskforce for Enhancing International Bonding on Campus (iBond) Programme, serves as a hub for cultural exchange. Students can be exposed to various cultural experiences, both casual and formal, in a relaxed atmosphere.

Regular events, such as informal discussion forums, seminars and sharing sessions are organized by international students and different student groups, including those awarded the Internationalization Activity Fund. For those who look for something more academic, they have every reason to attend the learning activities conducted by international scholars at the i-LOUNGE.

Check it out:

[Foyer, 3/F Yasumoto International Academic Park](#)

校園互助精神



為推廣校園關愛互助精神，學生事務處學生輔導及發展組自2010年開始舉辦uBuddies朋輩輔導聯網。透過訓練營、朋輩輔導技巧訓練、精神健康急救和輔導實習督導，訓練同學成為朋輩輔導員，為中大本科生提供關顧服務。2015年度之uBuddies剛於8月完成訓練，並於9月開始投入服務。

張記和（工商管理 / 二年級）

學習了朋輩輔導的知識和技巧後，我跟家人、朋友溝通時，不會像以前那麼衝動，而是會冷靜地換位思考，理解對方的話語和憂慮，從而做出正確和合適的回應，使我更懂得與人相處。



朱麗珊（經濟 / 三年級）

在uBuddies訓練中，我不單學習到輔導技巧，更檢視並改善自己的不足，我嘗試把學到的溝通技巧應用到日常生活之中，竟然漸漸改善了我和其他人的關係。而且，當身邊有朋友面對困境需要支持時，我可以學以致用，我現在更懂得如何支持鼓勵和關心身邊的人。



此外，學生輔導及發展組亦於2014-15學年首辦uShine SEN服務團。此計劃旨在透過提供朋輩支持，為有特殊需要的同學帶來點點溫暖和亮光，讓他們能發揮所長並享受大學生生活。透過服務他人，uShiners亦能善用一己之長，燃亮自己的大學生活。uShiners提供的服務包括支援同學的特殊學習需要，如整理筆記和學習材料、製作點字筆記及協助舉辦活動以提倡無障礙學習環境。

麥卓研（專業會計 / 三年級）

參與uShine讓我初次認識到同學的特殊教育需要，希望來年有更多同學成為uShiner，協助有需要的同學在大學一同學習！



李子晴（法律 / 二年級）

我在參與uShine前，不太了解有學習障礙的同學在學習上有甚麼困難，或作為同學可以怎樣幫助他們。直至接觸到一系列的電腦軟件和工序能夠協助他們更方便地學習，我才得知原來自己簡單的付出對於他們可是十分重要的支援，由小至每周準備學習材料，大至製作考試卷的點字翻譯。熱心的幫助從不嫌多，希望能有更多uShiners參與其中！



新一屆的 uBuddies 和 uShine 已接受報名，歡迎同學到以下網頁了解詳情及下載報名表格：

uBuddies 2016 Recruitment

Training:

- Peer Counselling Skills
- Mental Health First Aid Standard Course
- Adventure-based Training Camp

Attainable Qualifications:

- 'CUHK uBuddies' Certificate
- Certificate of 'Mental Health First Aid Standard Course'
- Nomination for the 'Best uBuddies' Awards
- Record in Student Development Portfolio (SDP)

SCDS's Website: www.cuhk.edu.hk/osa/scds
Application Deadline: **October 16, 2015**



Student Disability Support Services
Office of Student Affairs

uShine SEN Service Team 2015-2016

Supportive,
Helpful, eager to promote an
Inclusive environment
Nurturing
Enthusiastic

Training (in Cantonese)

- Knowledge about SEN
- Communication skills
- Mental Health First Aid Certificate Course
- Operation of learning aids and equipment
- And more...

Service

- Provide support to students with SEN (Braille printing, format conversion, note-taking etc.)
- Promote campus awareness on SEN

Deadline: **14 October 2015**

For more details & application please check our website: www.cuhk.edu.hk/osa/disability

uShiner • Life changer • Let's glow • Let's grow!



院校無止橋團隊 共建重慶星光村

為改善中國內地偏遠地區的生活狀況，中大博群計劃的無止橋學生團隊與清華大學及重慶大學合作，籌備重慶星光村建設及民生項目。團隊已於2014年8月及2015年3月到星光村進行經濟、水源、公共衛生、教育、橋點及建築的實地考察，並於2015年8月21日至29日到達星光村落實建設及民生項目。



無止橋團隊

參與是次項目的大學生團隊共12人，當中七位為香港中文大學學生，另外五位學生分別來自香港城市大學、香港大學及香港科技大學，連同20名香港中學生一起參與建設。他們僅用短短九天時間，與內地學生團隊及村民在酷熱天氣下合力建設便橋。為幫助村民充分利用緊絀的水資源、供應乾淨水源及讓學生可安全上學，是次項目會透過修建行人便橋和水池、修葺村校及村莊設施、推行公共衛生教育活動等，改善村民生活，為他們帶來實質改變。



實地考察

民生項目方面，團隊為小學設置圖書閣，購置100多本圖書及書架，教導小學生管理及愛護圖書。團隊亦為小學粉刷繞校牆壁，由中大學生負責設計草圖，交中學生與當地的小學生共同於牆上繪畫，以為學校添上色彩。



搬運建材

一直參與籌備至建橋階段的保險、財務及精算學二年級學生談嘉琳說：「雖然施工期只是短短九天，但籌備期早在一年前已開始。當時，我抱著參與建橋的憧憬加入中大無止橋團隊，這一年間，我能參與的建設有限，主要負責民生項目。初時有點失望，但當投入工作後，卻發現民生項目有其挑戰性和重要性！硬件建設重要，民生項目著重與村民溝通互動也同樣重要。而我最大的得著是與多方面協作與磨合的經驗！有興趣的中大同學，請在今年加入無止橋團隊！」



合力建橋

學生與村民日夜相處，除了搭建實體橋樑、讓村民遠離水漲威脅外，彼此在相處過程中也建立了相知相惜的情誼。

於牆上繪畫



教導小學生

活得快樂 邁向豐盛

——正向心理學訓練應用程式

手機程式日漸普及，學生事務處學生輔導及發展組亦與時並進，特為中大同學研發出一個正向心理手機程式，旨在透過簡單的日常練習，協助同學建立正向心理資本，提升正向思維和建立積極正面的生活模式，達致一個更富意義的人生。

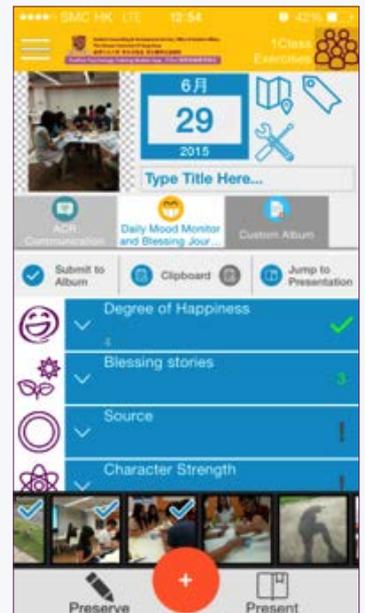
此程式所涉及的正向心理課題主要包括正向觀點、正向溝通技巧、寬恕、品格長處、希望和樂觀。透過應用程式，參加者可以影像建立感恩日記，以表情符號記錄每日情緒作心情報告，與朋輩分享正面事件和感恩日記，訂立能充分發揮性格長處的目標，還通過學習正向溝通技巧，感恩和寬恕，改善人際關係。程式更可以讓參加者按自己的需要，調整學習進度。

除了手機程式的線上練習外，學生輔導及發展組的訓練還包括由臨床心理學家主講的工作坊，參加者透過講座和小組練習，加深對正向心理學的認識。參加者既得到專業支援，也可與其他人分享和互相鼓勵，建立朋輩支持。

在5至6月期間，已有17位同學完成工作坊並持續使用該程式兩個月或以上。



感恩日記



App

陳藝中（化學 / 四年級）

在訓練中，我認識到達成目標的方法，這可以令我更正面。我也學到原來一件事情其實有很多選擇和解決方法，每當我想到新的方法時，我發現世界未必這樣黑暗，事情未必沒有希望，我覺得這個訓練很實用。



高盛宇（細胞及分子生物學 / 三年級）

令我感到最深刻的，是第一節訓練中學到的ABC MODEL。我了解到事情本身未必是最重要，重要的是我怎樣解讀這些事情，因為它們會影響我回應的方法，這個理論有助我改變對事情的看法和態度。而且，這個應用程式提供了一個平台讓我有系統地記錄想法，有助我培養正向思維。

2015年10月，以及2016年1月至3月將開辦三期訓練。詳情及報名請參閱學生輔導及發展組網站：www2.osa.cuhk.edu.hk/scds/zh-TW



工作坊互動討論



工作坊小組活動



課室以外——校園設施話你知

身為中大的一員，處於這個全港最寬廣的校園內，除了眾多教學樓內的演講廳和課室外，你對校園內其他設施又有多少認識呢？為配合大學推廣非形式教育，學生事務處致力支援同學的課外活動，其中學生設施組管理的龐萬倫學生中心、范克廉樓游泳池及富爾敦樓師生中心，均有齊備的設施，營造生氣勃勃的校園生活。

龐萬倫學生中心設有三間全日 24 小時開放的研討室 (G08-10 室)，另設有可進行籃球、羽毛球活動的禮堂*

*需自備器材及按活動時間表所訂明之時段使用



龐萬倫學生中心還設有鋼琴室、樂隊室*、桌球室*、健身室等設施供師生借用

*為收費設施

富爾敦樓 104 及 208 / 210 室設有閱讀室及休息室，為師生閒暇的好地方



大學游泳池提供師生及校友一個舒適的環境暢泳，不同的水上活動亦在此舉行

The following schedules are subject to change.
Please refer to the website of respective sections for the updated information.

Career Planning and Development Centre, OSA (Tel: 3943 7202/ E-mail: cpdc@cuhk.edu.hk)

Guidance Programme		
Event	Organizer/ speaker	Date
Project Lucida — 林日曦的創作路	林日曦先生	9 Oct 2015
專業形象工作坊 (Business Appropriate Mix-&-Match, Do's and Don'ts)	Ms. Ivy Cheung	14 Oct 2015
Winning in Assessment Centre	Ms. Sarah Leung	26 Oct 2015
Career Seminars, Industry Talks, Careers E-Coach, Mock Interview Workshops, etc.	CPDC	Oct - Nov 2015

Recruitment Talks		
Company		Date
BlackRock/ DBS Bank (Hong Kong) Ltd		Sep 2015
Citi/ John Swire & Sons (H.K.) Ltd/ Sun Hung Kai Properties Ltd/ Unilever China Co., Ltd/ Hopewell Holdings Ltd/ Procter & Gamble/ McKinsey & Co Inc/ Bloomberg/ McGraw Hill/ Citadel Group/ Fidelity/ L'Oreal Hong Kong Ltd/ Microsoft/ Jones Lang LaSalle/ Hang Lung Properties/ Swire Properties/ Hong Kong Aircraft Engineering Co Ltd/ Accenture Co Ltd/ GP Electronics (HK) Limited/ Mars-Wrigley/ Kerry Holdings Limited/ Nan Fung Development Limited/ The Hong Kong and China Gas Company Limited/ Hong Kong Airlines Limited/ Works Applications Co., Ltd/ World Quant/ Sino Group/ Outblaze/ Hong Kong Airport Authority		Oct 2015
Sensetime/ Hong Kong Trade Development Council/ Bank of Communications Co., Ltd - Hong Kong Branch/ Cathay Pacific Airways/ Hong Kong Economic Times/ SGS Hong Kong Limited/ Securities and Futures Commission/ AmorePacific Hong Kong Co., Ltd		Nov 2015

Incoming Students Section, OSA (Tel: 3943 7945/ E-mail: isso@cuhk.edu.hk)

Event	Organizer/ speaker	Date
Elementary Cantonese Class for Postgraduate Students	ISS/ CUSCS	23 Sep - 29 Oct 2015 (Every Wed, Thur, Fri & Sat)
Academic Success Workshop on Time Management and Goal Setting	ISS	5 Oct 2015
Academic Success Workshop on Presentation Skills	ISS	12 Oct 2015
Hong Kong Explorer Series - Yuen Long	ISS	25 Oct 2015
Mentorship Programme - Group Sharing	ISS	30 Oct 2015
BBQ and Stargazing for International Undergraduate Students	ISS	7 Nov 2015
Academic Success Workshop on Academic Referencing and Plagiarism	ISS	9 Nov 2015
Sharing Sessions for Mainland Undergraduate Students	ISS	Early and mid Nov 2015

Student Activities Section, OSA (Tel: 3943 7323/ E-mail: sacs@cuhk.edu.hk)

Event	Organizer/ speaker	Date
Entry Class Questionnaire 2015-16	SACS	14 Aug - 30 Sep 2015
Briefing on Student Development Portfolio to New Students of UC/ CWC/ NA	SACS	25 Sep 2015, 2/ 9 Oct 2015
Blood Donation Campaign	SACS	6 - 8 Oct 2015
A Culture of Love Campaign	Uni-Y(CUHK) Project, SACS	14 Nov 2015
Our Memoir	Uni-Y(CUHK) Project, SACS	Oct 2015 - Jan 2016
Briefing Session on Student Activities Funds	SACS	Oct 2015
Visit to Dialogue in the Dark	SACS	1 Nov 2015

Health Promotion Campaign		
Event	Organizer/ speaker	Date
High Intensity Interval Training	SACS	5 Oct 2015
Exhibition on Physical Wellness	SACS	12 - 16 Oct 2015
Micro-film Viewing and Sharing Session on Anti-drug	SACS	15 Oct 2015
Service to Drug Abusers	SACS	17 Oct 2015
Canyoning	Uni-Y(CUHK) Project, SACS	22 Oct 2015

Student Counselling and Development Service, OSA (Tel: 3943 7208/ E-mail: scds@cuhk.edu.hk)

Event	Organizer/ speaker	Date
Self-enhancement Campaign for New Students of UC/ SC/ LWS	SCDS	25/ 29 Sep 2015, 9 Oct 2015
Walk-in Counselling Sessions for Undergraduate Students	SCDS	12 - 16 Oct 2015
University Adjustment Board Display	SCDS	19 - 25 Oct 2015
Positive Psychology Apps Training Workshop	SCDS	Oct 2015
Workshop on "Death, Dying and End of Life Care" for Gerontology Undergraduate Students	SCDS	5 Nov 2015

Social and Civic Engagement Section, OSA (Tel: 3943 7980/ E-mail: sces@cuhk.edu.hk)

Event	Organizer/ speaker	Date
博群NGO實習(香港)	I · CARE Programme	Sep 2015 - Jan 2016
社區探索 - 博群沙頭角長者服務計劃	I · CARE Programme	Sep 2015 - Apr 2016
社區深度 - 博群文化導賞計劃	I · CARE Programme	Sep 2015 - Jun 2016
博群社區研究隊	I · CARE Programme	Sep 2015 - Oct 2016
博群大講堂	Muhammad Yunus	14 Oct 2015



救救地球：共享閱讀樂趣！愛護環境，閱讀後請傳給他人分享，或投入廢紙回收箱內。
此外，你亦可瀏覽網上版 www.cuhk.edu.hk/osa/market.htm
Save the Planet by Sharing and Recycling!
Please share the magazine with others or put it into a recycle bin after reading!
You may also read the magazine at www.cuhk.edu.hk/osa/market.htm



環保紙印製