

序

快樂對每個人均十分重要。研究顯示，快樂能提升我們的學習和工作效能與及滿足感。快樂的人也擁有較多朋友，社交生活也較多姿采。此外，快樂也能增強我們的抗逆力，使我們更有效地面對逆境及挑戰。

亞里士多德說：「快樂是屬於心靈富足的人。」快樂不一定源自物質享受，而是可以由我們創造的。究竟快樂何處尋？中大uBuddies朋輩輔導員就此課題訪問了四位中大人：沈祖堯校長、陳英凝教授、盧瑋鑾教授（小思老師）及余翠怡校友，他們毫不吝嗇地分享了個人的寶貴體驗和理念。「悠然自得」、「助人為樂」、「感恩惜福」、「心馳神往」正好概括了四位嘉賓的快樂泉源。透過嘉賓的分享及我們的具體建議，希望同學能領悟箇中智慧，並付之實踐，為大學生活以至人生旅途增添喜悅。



梁汝照先生
香港中文大學學生事務處處長

編者的話

經過公開考試的洗禮，好不容易才進到大學的你，是否期盼體驗「大學五件事」*呢？不管你有沒有這樣的想法，說到底大家都期望擁有快樂、圓滿的大學生活。究竟，我們如何讓大學匆匆數年不枉過？相信每個人也希望能享受正面和快樂的人生。而正向心理學(Positive Psychology)指出，快樂人生可分三個層次：

1. 愉快人生 (Pleasant life)：爭取愉快的生活經驗，維持正面情緒。
2. 美好人生 (Good life)：全情投入各種生活環節，包括學業、工作、愛情、親友的交往及閒暇活動等，並善用自己的長處和美德建立豐盛的人生。
3. 意義人生 (Meaningful life)：積極發揮自己的品格長處，為貢獻人類社會和追求崇高的理想而努力奮鬥。

怎樣才能取得真正的快樂？根據有關研究顯示，物質享受所帶來的快樂是短暫的。那怎樣才取得持久及穩定的滿足感？儘管每個人的人生也是獨一無二，有不同的遭遇，我們也可以從別人身上學習如何活得更精彩。

有人說態度決定我們的高度，有正向積極的態度，是每個人不可或缺的。中大uBuddies朋輩輔導員特意走訪了沈祖堯校長、陳英凝教授、小思老師和余翠怡校友，他們有著一樣的正向心理素質去面對生命中所遇到的困難與挑戰。本書收錄了他們的體驗與智慧，希望同學有所得著！

* 大學生之間流傳著「大學五件事」：上課、上莊、住宿舍、做兼職和拍拖。



生活篇

悠然自得
沈祖堯校長
快樂小貼士
快樂實踐指南



服務篇

助人為樂
陳英凝教授
快樂小貼士
快樂實踐指南

心態篇

感恩惜福
小思老師
快樂小貼士
快樂實踐指南

理想篇

心馳神往
余翠怡校友
快樂小貼士
快樂實踐指南

生活篇 - 悠然自得

D. 3-13

沈祖堯校長
快樂小貼士
快樂實踐指南

服務篇 - 助人為樂

D. 14-21

陳英凝教授
快樂小貼士
快樂實踐指南



心態篇 - 感恩惜福

D. 22-28

心思老師

快樂小貼士

快樂實踐指南



理想篇 - 心馳神往

D. 29-36

余翠怡校友

快樂小貼士

快樂實踐指南



生活篇



悠然自得

沈祖堯校長

訪問：汪曉波、冼迦文、黃文禮

沈祖堯教授，一位不一樣的校長，喜歡走出辦公室跟學生接觸，身體力行帶領同學做義工，重視學生的全人教育及靈性發展，深受學生愛戴。沈校長自幼立志從醫，是著名的內科醫生。1983年獲香港大學內外全科醫學士學位，後負笈加拿大進修，1992年獲卡爾加里大學博士學位(生命科學)，1997年再獲香港中文大學醫學博士學位。

沈校長是腸胃研究權威，在醫療服務及醫學研究上成就卓越，屢獲殊榮。2003年，香港爆發非典型肺炎，沈校長帶領威爾斯親王醫院醫護人員積極對抗沙士，獲《時代週刊》譽為「亞洲英雄」，表揚他捨己救人的無私精神。

在非典型肺炎事件中，沈校長體會到世事無常，希望透過教育，把前人寶貴的經驗傳給下一代。沈校長認為教好一班學生，影響會更深遠。這使他決定獻身教育，於2008年出任逸夫書院院長，參與大學校政，做一些更有價值、對社會更有影響力的事。2010年，他更獲委任為香港中文大學第七任校長。



訪： 校長平時工作繁重，有許多事情要處理，請問你如何在工作壓力中，保持身體健康？你可否提供一些減壓方法予同學？

校長： 第一，睡眠時間要充足。雖然工作壓力很大，但我也有健康的睡眠時間。我每天晚上十一時就會睡覺，六時起床。無論我們多繁忙，也要有規律的作息，不要日夜顛倒。除了休息充足，我會練習書法減壓。因為書法是一項要求專注的活動，每一筆都需要仔細思量，這過程讓我可以不想其他的事情，暫時放下繁重的工作。有時候我的頭會很痛，但當我寫完書法後，頭痛都會離我而去。其實除了書法，我建議同學找一些興趣或運動，例如要太極，減輕我們生活的壓力。

訪： 有不少入住宿舍的同學生活習慣未必很健康，校長你作為醫生，可否提供一些保持健康的意見予同學？

校長： 首先，同學要有規律的生活習慣，要定時進食，不要暴飲暴食，吃早餐尤其重要。因為身體的新陳代謝是一個持續的過程，若不吃早餐，早上會沒有能量，會感到疲累。然後，我們又很晚才吃大份量的晚餐，身體難以消化，甚至會導致胃酸倒流。加上，晚上是睡覺時間，不需要能量去工作，能量卻在不合適的時間產生。所以定時進食很重要。

訪： 人生總有起落，請問校長有否經歷過一些困難？你如何渡過那些艱難時刻？

校長： 記得我當了醫生三年後決定到加拿大攻讀博士學位。那時我剛結婚，便與太太一起到加拿大。這個決定可說是一個大錯誤。還記得那時的天氣很寒冷，只有零下30度，我可以回學校的實驗室進行研究，但太太只能待在家中。寒冬時，加國大部分時間都是黑漆漆的，早上十時日出，三時便日落。基於種種原因，她過了三個月便返回香港了。我頓時很孤單徬徨，要同時

面對新的環境、新的身分，由醫生變為學生，很多方面都需要調整。幸好，教會的朋友令我感到友情的溫暖。那時要自己回家做飯，有時候回到家，見到門口掛著一包已經煮好的晚飯，令我感到很開心、很溫暖。週末又會到朋友家吃飯談天，他們成為我的支持，讓我體會到友情的可貴。

此外，還記得沙士時，我也經過很抑鬱的時候。當時的立法會想以我作指責對象。我聽到這個消息很不開心，感到很無辜，漸漸情緒也變得憂鬱。回到辦公室關起門，回到家默不作聲；晚上睡不著，早上又因為晚上發惡夢和睡得不好而不想起床。早上是最辛苦的時間，既因為精神不好，想起要面對不開心的現實世界，令我不想上班，甚至連呼吸也有困難，心裏的壓力很大。幸好，我的信仰、家人和朋友的支持，令我慢慢走出幽谷。後來，很多市民認為不應該指責醫生，立法會報告最後刪除了對我的遣責。當我們遇到低潮，以為看不見出路的時候，應多跟家人、朋友傾談，或找一些風景優美的地方，放鬆心情，抒發情緒。經過這件事後，我更明白憂鬱的病人很需要我們的關心和幫助。

訪：知道校長不單重視友情，也很重視親情，可否分享一下這方面的體會？

校長：無論我的工作多忙，也很重視跟家人的相處。家人可說是我們最好的朋友，讓我們可以抒發感情，是我們的傾訴對象，為我們提供無限的關心和支持。有人甚至說家庭是我們的Backyard。我與女兒們的關係好像朋友一樣，她們遇上問題的時候就會找我。記着，當你有困難的時候，家人和朋友可以與你一起面對和解決問題。面對困難時，家人會幫我們回到



現實，讓我們看清楚事情並不是那麼艱難。所以，當同學有問題的時候，要向父母和朋友如實反映。若不，就會像一道螺旋樓梯般，愈陷愈深，不能自拔。此外，我們也要學習放下執著。

訪： 校長對同學們有何訓勉？

校長：我希望同學能關心他人，嘗試留意身邊人的需要。若同學有困難，可以多陪伴他們，跟他們傾訴。校園有二萬多個學生，單靠輔導員是不足以應付同學的需要。我希望老師和同學更敏感，及早發現同學的問題，並予以關心和支持。

沈校長在是次訪問中跟我們分享了他的減壓心得，他建議同學找一些需要專注力的活動或運動，令我們可以暫忘繁重的學業和工作。他提醒我們要有一個規律的起居作息生活，定時進食，保持身體健康。

其實中文大學就是一個大家庭，彼此關顧互勉是十分重要的。一句簡單的問候，一句衷心的祝福，一份赤誠的關懷，會為我們這個大家庭增添無限暖意。



快樂小貼士

健康的生活是享受快樂的先決條件。大腦的一種「快樂神經化合物」的多寡與我們快樂的感覺有直接關係。我們的身體越健康，「快樂神經化合物」便會越多，人也會因而變得更快樂。相反，當你身體狀況欠佳時，你的心情也可能較平時差。所以，健康的生活方式是非常重要的。而你的生活習慣健康嗎？

飲食習慣

- 定時進食
- 常吃對健康有益的食物
- 每日飲適量開水



休息習慣

- 作息定時
- 有充足的休息和睡眠
- 睡前能保持心境平靜



運動習慣

- 盡量爭取步行機會
- 定期進行運動
- 以運動作為社交/消閒活動



快樂實踐指南

假若你未能培養以上習慣，就請你從今天開始，為健康立志，定下新目標。

均衡飲食

懂得選擇，飯堂食物也可以吃得健康：

- 謹記定時進食早、午、晚三餐；
- 減少進食油膩或煎炸的高脂食物；
- 取食物時，可主動要求少肉多菜、少油和少醬汁；
- 每天喝適量開水，尤其於天氣乾燥或身體大量排汗後，正常的指標應為小便不帶黃；
- 少吃零食，少喝糖分高或刺激性飲料如汽水、咖啡、濃茶等。



充足睡眠

妥善安排工作流程，抗拒玩樂誘惑，以爭取休息和睡眠時間：

- 安排舒適和寧靜的睡眠環境；
- 養成良好的睡眠習慣，定時入睡及起床；
- 每晚至少有七小時的睡眠；
- 減少於睡前「打機」、「上網」、「吹水」、趕功課，盡量保持心境平靜以便入睡；
- 及早定下工作時間表，以防因趕「死線」而弄致不眠不休。

適量運動

動動腦筋，嘗試把運動融入日常生活中：

- 定時進行一些適合你的運動；
- 每星期至少運動4次，每次不少於30分鐘；
- 善用空餘時間，與同學相約到體育館或運動場玩玩；
- 爭取步行機會，於上學和轉堂時減少乘搭電梯和校巴；
- 多參與戶外活動以呼吸新鮮空氣和舒展筋骨。

快樂小貼士

天倫之樂

能為我們帶來正能量。相信大家都會認同家庭在我們生命中擔當重要的角色，如果家庭生活能夠多一點和諧，多一點關愛，對我們身心健康必定有正面的影響。對一般大學生來說，由於功課繁忙或入住宿舍的關係，跟家人接觸的機會定會相應減少。其實，建立融洽的家庭關係是需要多方面的配合：時間的投入，坦誠和互諒互讓的態度都是其中不可或缺的重要元素。

家庭和諧需要
各位成員的共同努力和付出！



快樂實踐指南

如想跟家人建立良好的關係，不妨付之行動，嘗試實踐以下各項：

1. 在未來一個月內，預留整天時間與家人一起做你們最喜歡的消閒活動。

2. 遇到家庭成員生日，會發放短訊恭賀，並準備小禮物以表心意。

3. 主動與家人分享自己在學習或交友上所遇到的困難或興奮的事情。

4. 用行動和說話來表達對家人的關心和愛意，例如微笑或擁抱，說聲「多謝」或「唔該」。

5. 就個別家人的需要，主動提供協助和支援。

服務篇



助人為樂

助人為樂

助人為樂

助人為樂



陳英凝教授

訪問：冼迦文、黃文禮、譚麗華

陳英凝教授現任香港中文大學公共衛生及基層醫療學院副教授及CCOUC災害與人道救援研究所所長。她是歷來最年輕及第一位亞洲女性當上無國界醫生香港辦事處主席；又獲香港紅十字會及香港電台合辦「2007香港人道年獎」，表揚其在人道救援上的貢獻；更被世界醫學會表揚為全球八十位「世界關懷醫生」。她亦是系內最受歡迎的教授之一，

在2010年被學生推選為最佳老師。

從小就愛上了做義工的陳教授，小學時已經開始跟隨童軍和歌詠團等，探訪孤兒院和老人院。長大後，更由本土走到海外，到世界不同地方做義工。在過去超過十年的時間，只要有假期或遇上任何災難發生時，她都會跟隨不同的國際救援組織，到不同的地方，參與天災人禍的救援工作。



訪： 陳教授，為什麼你喜歡當義工？

陳教授： 小時候，我很「貪玩」，但父母管教嚴謹，他們覺得團隊活動相對安全，另外他們也希望活動有意義，所以做義工是一個很好的玩樂途徑，這是我早年為什麼喜歡做義工。其後，當我在義工團隊接觸到更多人和事，發現可從中學習到很多書本以外的學問，例如：如何組織活動、辦展覽。在讀醫及讀工程學科時，我多以單一及專一思考模式看學科，但義工可令我接觸不同範疇及古靈精怪的知識，例如修理汽車、建立無線電也是當義工時學會的。

另外，為什麼在眾多範疇中選擇救援工作呢？因為在救援中，生靈塗炭及災難雖然常常發生，但我卻在不同義工隊中，遇見得到最多最有心及最勇敢的人，我喜歡這環境，所以我很投入救援工作。

訪： 可否分享一個你最深刻的義工經歷？

陳教授： 實在有很多個深刻或感動的經歷。其中一個是關於泰國愛滋病病人的。當時我負責評估愛滋病病人善終服務。當地的護士每天都會探訪將要離世的愛滋病病人。我跟

著護士到了曼谷鬧市附近的一個貧民區。我以為就在這佈滿垃圾、昆蟲的地方工作，但護士領我走到地下污水渠，那裡污水四處，老鼠和糞便就在你腳下，實在叫人噁心。我只好硬著頭皮走進去。原來一個五呎十吋高，體重只有六十餘磅的病人，正躺在那裡。我們走過去，才發現老鼠正在咬著病人的皮膚。因為同性性行為而染上愛滋病，家人以為他已離世，他一直就是睡在這個地下污水渠中，等待護士每星期兩次的探訪。護士每天在極度惡劣的環境下工作，只為讓病人有尊嚴地走完他的生命，這實在是偉大。我仍然記得污水渠的惡臭，病人和護士的眼神，實在畢生難忘。環境的惡劣，護士對被遺棄病人的照顧使我明白什麼是偉大。所以說，救援工作使我認識了這班有心人，讓我知道世界上真的有如斯偉大的人。相比之下，我教書的工作其實很簡單，所以要繼續堅持培育更多的人，加入義工的行列，參與我們的工作。

訪： 在天災人禍的地方，常常見到不幸的事情發生。是什麼動力令你從不間斷地參與義工服務呢？

陳教授：在災難環境，往往令人反思生命的價值。在我的立場上，每個生命也是平等的。另外，有些人覺得在危難中，病人生存機會渺茫，能做的事確實有限，但我覺得死亡也有不同的方式，也可予以死者尊嚴，所以在救援





工作中，有很多值得做的事。在香港，社會有固有制度，有時很難把所學充分應用。但在救援工作環境中，義工可發揮自己的好奇心及創意在義務工作上。在國外，我能把醫學和公共衛生的知識和理論運用到現實中，幫助有需要的人，那份滿足感實在很大。另外，做研究或教育做得多，有時都會感到迷失，但每當再走到前線的時候，發現外面的人仍然有很多的需要，使我知道自己知識仍然有所不足，我要繼續我的研究，繼續與前線人員並肩作戰。

訪： 你認為參加義務工作對大學生有何重要性？

陳教授：在大學這個階段，同學有很多時間及思考空間。同學所認識的社會很多時候由書本及簡單接觸建構而成，而做義工則可以使同學接觸不同社群，衝擊他們的思想，可令同學們更認識自己，譬如你以為自己很喜歡對人的工作，但當義工後發覺自己更適合文書工作。我自己亦一樣，記得在大學二年級的暑假，我跟隨了一個義工隊到非洲參與旱災和饑荒的應變工作。這次經歷不但讓我接觸了非洲，見識了旱災和饑荒是什麼一回事，亦令我日後走上了人道救援工作的路。所以，同學也有責任為自己將來找一條路向。

做義工正是一個很好認識自己的機會，而且對社會也有貢獻。不少剛踏進職場的同學因缺乏與人相處的技巧，覺得工作很辛苦，但若他們之前有做義工的經驗，與不同背景的人相處，便可更易投入社會，所以大學生不應該抹殺了這個認識自己和接觸社會的機會。

從陳教授的經歷，我們看到行善能增加生活的動力，她從教援工作中，更了解災民的苦況及需要。另外，義務工作更讓她接觸到不同種族、不同背景的人。行善有助我們與人建立良好的關係，減低孤獨感。

陳教授在義工團隊中認識很多性情和善的人，她很享受與他們合作，共同在災區拯救生命，所以謹語說「助人為快樂之本」，真的沒錯！

快樂小貼士

「助人為快樂之本」，這是有科學根據的。當我們行善時，身體及心理都能處於理想狀態。在身體方面，大腦會分泌較多的「快樂神經化學物」，提升我們愉快的感覺，減低身體不適或痛楚。在心理方面，行善的過程能引導我們將注意力轉向別人的需要。這種「忘我」狀態有助抗衡過分自我或自憐的心境，也助我們與人建立良好的關係。

醫學研究亦顯示行善能增加生活的動力，減低孤單和憂鬱的情緒，令內心感到平靜和鬆弛，增強免疫力等。

在日常生活的大小事務中，我們都可以為別人做一點事，如為人推門、幫朋友搬屋、聆聽他人的傾訴、探望年老親人、擔當義工等。若希望在行善時更能提升快樂和滿足感，就要留意以下情況：

避免與別人的善行作出比較

不要介意對方的反應，如有否表達欣賞或謝意

量力而為，如時間、金錢、「心力」等

掌握基本溝通技巧，了解和迎合對方的需要

對人保持善意及信任態度

快樂實踐指南

助人其實很簡單，試回想一下在過去的三個月，你曾否：

	經常					從不
在搭巴士或火車時，讓座給有需要的人。						
主動邀請一些較文靜或被動的同學用膳或參與活動。						
用心的指導同學功課。						
在夜深的時候，陪伴同學/朋友回宿舍。						
讚賞做得好的同學/朋友。						
鼓勵/安慰失意的同學。						
陪伴有病的同學/朋友看醫生。						
製作小禮物送給同學/朋友。						
捐款或物件給一些志願機構。						
參加義工行列，幫助有需要的人。						

心態篇



感恩惜福

盧瑋鑾教授，筆名小思，香港散文作家、教育家。1964年畢業於香港中文大學新亞書院中文系，隨後任中學教師。1973年遠赴日本京都大學人文科學研究所從事研究工作。1981年獲香港大學哲學碩士銜。1979年起任教於中文大學中文系，至2002年退休。盧教授亦致力研究和整理香港文學及文化史料，2002年起義務擔任香港中文大

學香港文學研究中心主任，2008年起擔任中心顧問。小思老師多年來熱心教育工作，深受學生愛戴。曾獲2000年度校長模範教學獎，2003年榮獲香港教育學院第二屆傑出教育家獎。小思老師著作包括散文集《路上談》、《日影行》、《承教小記》、《不遷》、《形雲箋》、《夜讀閃念》、《香港故事》、《一生承教》等。





訪：看你的書得知你自小立志成爲教師，孜孜不倦教學數十年，你爲何有這個理想？又如何堅持？

小思：旁人總認爲我有一個很偉大的志向，其實並不是。小學時，我就發現自己喜歡教書，不爲甚麼，只是從小我就喜歡說話，而教學就是講話機會很多的職業。小學三年級及中學一年級時，父母先後辭世。那時我只是讀自己喜歡的書，例如錢穆先生和唐君毅先生的書。入讀新亞書院就是爲了接近自己喜歡的老師！當我決定入讀新亞書院，中學老師很驚訝，因爲那時新亞書院還不是一所大學，學位尚未被政府承認。中學同學大部分都去讀師範學院，因爲畢業後已經

可以找到教職，月入千多元。當時還是一毫子一碗粥，一千元是相當高的收入了。

能進新亞書院，接近自己喜歡的老師(錢穆先生、唐君毅先生等)，可以聽到自己想聽的課，就感到好滿足和快樂，讓我忘記了將來找工作會很困難。

大學畢業後，我在中學任教七年，後來因爲自己的學生遇到的一些問題，令我的教學生涯落入低潮。在唐先生鼓勵下，我到了日本京都大學做研究工作。回到香港，爲了繼續研究，才到香港大學讀碩士，接著又回母校中文大學教書，一教便二十多年。回首一看，一切也很隨心。整條路都像是自然出現，我只是盡人事，努力做自己的工作。當然，我很愛我的學生，很愛教學的工作，這正是我孜孜不倦的動力。因爲愛，遇到再多麻煩也能往前走。

訪：小思老師其實經歷了不少困難，年幼便痛失雙親；及後任教於中學，教學生涯也曾陷於低潮，但您也能樂觀面對。可否跟我們分享你的感悟？

小思：其實我也會有過負面思考的時期。在小學和初中，媽媽和爸爸都可說是「猝死」，死得很突然。我成為孤兒，隨後的那幾年總會想「為甚麼是我」，心態也很負面。直至中三，



我看了唐君毅先生的《人生之體驗》，這成了我的人生轉捩點。很感謝母親培養我的閱讀興趣，使我在艱難時刻，能從先賢的書中得到啓迪。而我的個性也較樂觀，正面思考建基於個性和信念。很多時候，悲觀沒有好處，反而，在自己關注的事情上，努力做好本份，那更有意義。

此外，我是一個感恩的人。無論命運怎樣對我不公平，我亦看到上天對我的恩典。雖然我無父無母，但上天給我很多好老師、好朋友、好學生，他們很疼惜我，對我很好。工作的樂趣也使我滿心歡喜。凡事感恩，朝好的方向想，是我的快樂泉源。



訪： 小思老師對中大同學有何勸勉？

小思：我已經七十三歲了，是一個與你們年齡距離很遠的老人家。年青人屬於這個時代。每個時代的人都有不同的困難。現今的路雖更複雜，但是也比以往更多選擇。同學們要找到「自己的路」，心懷理想，遇到困難時，仍要抱着樂觀的態度，自尊自重、自信自守、不偏不頗地堅持，就如唐君毅先生所說的「花果飄零，靈根自植」。

小思老師對教育的熱誠，對文學的熱愛，對理想的堅持實在值得我們學習。
她正面樂觀的思想，凡事感恩的心態令
她泰然渡過種種逆境。人生總有起落，
若我們保持

正面樂觀的態度，
細數擁有，
感恩惜福，

必能享受更大的快樂。

快樂小貼士

感謝與讚美是基本的快樂之道。感謝的意思是指對恩惠和施予的回應，而我們感激和讚美的對象可包括人、動物，大自然或神。

常懷感謝與讚美的心，能使我們建立和諧的人際關係，享受快樂和滿足感及減少憂鬱症狀。可惜的是，我們往往缺乏向他人表達感激和讚賞的文化和習慣，甚至有時向他人表達謝意時會感到尷尬。其實，向一些豐富你生命的人，如啓蒙老師、朋友、親人等，表達欣賞和謝意絕非難事。大家不妨試試以下的方法，為對方帶來鼓勵和喜悅：

- 衷心的說聲「多謝」
- 讚賞他人為你所做的事
- 寫一封感謝信
- 送上一點小禮物
- 約一次茶聚

還有，每天可停下來數數我們所享有的恩典，或想想生命中值得欣慰之處，如健康、朋友、家庭、教育、校園、自由等；亦可定時填寫「感恩日記」。這些都能有效地提升我們的感恩情懷，讓我們更能感受滿足和幸福。

快樂實踐指南

感恩日記

要得到幸福快樂感，就得學會數算你的恩典和福份。早上起床或每晚就寢時，嘗試回想當天/近日值得你感恩或讚美的事情，包括一些很平常的事情，例如：

早上：今天天朗氣清，可到戶外散步啊！

晚上：今天非常忙碌，時間挺緊迫，幸好一切順利。

每天的感恩/讚美： _____

每月的感恩/讚美： _____

歲首到年終的感恩/讚美： _____

理想篇



心
馳
神
往



余翠怡校友專訪

訪問：汪曉波、林詩敏

余翠怡，香港輪椅劍擊運動員。畢業於香港中文大學崇基學院地理與資源管理學系。她十一歲罹患骨癌，因化療傷口發炎而切除左小腿。十六歲開始接觸殘障人士體育運動。2001年，她首次代表香港參加意大利世界賽，奪得兩面銀牌；同年，又在匈牙利世界盃賽贏得一金一銀。2004年，余翠怡代表中國香港參加雅典殘奧會，成為首位在同屆殘奧奪得四金的劍擊女運動員。並於2012年倫敦殘奧會中勇奪二金一銅，再創佳績。

2003年，余翠怡獲得香港行政長官社區服務獎狀，並於2007年獲選香港十大傑出青年。她亦曾多次獲得香港傑出運動員殊榮。除了體育上驕人成績之外，余翠怡亦投入不同種類的工作，在香港電台第一台主持體育節目《十項全能》，並於慈善機構「站起來」中擔任兼職工作，幫助在四川大地震中造成身體殘障的孩子。堅強、樂觀、專注使余翠怡打敗身體殘障，活出別樣精彩。

訪：相信切除左腿是不得已的決定，可否講述當中的經歷？

余翠怡：我十一歲患上骨癌，除了接受化療，還要將病變的骨摘除，移植新骨頭。初患病時不知道問題的嚴重性，覺得不久就能出院了。後來知道病很嚴重，也由於年紀小，精神包袱不大。我只會在治療辛苦時才會流淚、發脾氣，平日照常與朋友嘻嘻哈哈。移植手術後不久，我摔跤了，導致新骨頭裂開。由於移植的骨不能自我修復，我再次接受手術，醫生以螺絲固定受傷的骨頭。可是，手術留下的傷口一直無法癒合。我和家人堅持洗傷口達半年之久，但仍然毫無起色。由於每天定時洗傷口對生活造成很大的不便，於是我在十三歲時決定將左邊小腿切除。無論保留還是切除小腿，將來的路都要自己去面對。雖然不太擔心，但手術前一晚，我還是失眠了。手術後需要幾年的時間才能適應沒有左腿的生活。一些平時微不足道的小事，比如站起，坐下，甚至跌倒都要重新學習。



訪：面對身體的障礙，別人奇異的目光，你如何樂觀面對？

余翠怡：截肢手術後，我主動要求媽媽讓我復學，可是，異於常人的外觀有時會招惹途人的目光。我曾賭氣與注視我的人「鬥望」，直至那個人收回自己的目光為止。然而，我常對自己說：人都有好奇心，自己看到別人穿的衣服好看，也忍不住要多看幾眼，因此別人看自己也並非惡意，純屬好奇。再者，因為別人一兩秒的目光，自己悶悶不樂一兩天，實在不值得。街上許多人悉心打扮，目的也是吸引別人注意呢！每個人都在意他人的想法，不過如何處理就見仁見智。若他人的意見有可取之處，不妨將其作為改進的動力。倘若自省之後，發現自己的做法並無違背道德及原則，也不必放在心上，否則只會增添無謂的煩惱罷了。



訪：面對逆境，你選擇堅強地克服種種挑戰與困難，過程定不容易，可否分享當中的心路歷程？

余翠怡：困難就是「課堂」。人在真正開始解決困難前，常常會將困難放大，望而卻步。然而真正開始著手解決之後，就會發覺那件事根本不如自己想象中困難。我從不後悔截肢的決定，因為後悔也於事無補。既然過去已經無法改變，如果只把目光放在過去，就會錯過當下努力的機會。而且，在我看來，能力與困難是相伴的。困難雖然帶來苦痛，但它也是成長的契機，應該好好把握每一機遇。



訪：作為運動員，你如何回饋社會？

余翠怡：我最希望能用自己的積極的生活態度、堅毅不屈的精神鼓勵身邊的人。我受到了社會很多的幫助，因此很想做些事情回饋社會。現在我在一個慈善組織「站起來」擔任兼職，協助四川汶川大地震中的受害兒童安裝義肢和進行物理治療。另外，我每個星期六都會主持一個電台體育節目，將運動員精神透過大氣電波傳送到每個人的心中。我已取得2012年的倫敦殘疾人奧運會的入場券*，並為此努力做準備。

*後記：余翠怡受訪後於2012年倫敦殘疾人奧運會再次奪獎。



訪： 你對中大同學有何勸勉？

余翠怡：凡事都要由心出發，最重要是自己能夠投入，享受過程，並從中得到快樂和滿足。我認為，如果把讀書當作獲得美好生活的踏腳石，會相當痛苦。難道每次考完試都要將筆記憤恨地撕掉嗎？讀書應該是為興趣，為得到新知識，因思想受到啓迪而感到滿足。

訪問期間，我們感受到余翠怡渾身散放的正能量：無論面對多少挫折，她總能以樂觀的心態面對。可以說，理性、樂觀、堅毅是翠怡性格中的閃光點。這些特點讓她坦然面對生活中遇到的種種挫折，增添生活智慧。余翠怡對於體育運動的堅持和追求使她得到滿足快樂。

「你必先喜歡你擁有的，
才能擁有你喜歡的。」

正由於余翠怡能夠投入她做的事情，賦予它們意義，她才能從過程和成果中感到滿足和自豪。無論是做一件事，抑或是擔任一個角色，投入並享受當下的事，永遠比滿足別人的期望來得快樂。

快樂小貼士

投入體驗能增添生活的滿足感。無論是讀書、籌辦活動或發展興趣，若能專注投入，甚至樂而忘我，便能享受「神馳」的境界。相反，假如讀大學只為滿足別人的期望，那只是一種責任，不會樂在其中，因為想讀大學的不是他。如果讀大學只是一塊踏腳石，以爭取日後生活上的保障或物質上的回報，那他也未必感到快樂，因為身旁「炒股票」或有兼職的人，可能現在已經有比他更多的物質享受。

相對地，一個「投入體驗」的大學生，能：

珍惜，投入和享受大學教育所給予的個人成長及自我實踐的機會

訂立清晰的目標和計劃來裝備自己

發掘於工作和學習的樂趣和意義，並全情投入於當中，達至「神馳」的境界

無論在學習、課外活動，人際關係等都敢於接受新挑戰，提升技能，盡展所長

從努力的過程和成果中感到滿足和自豪

快樂實踐指南

如何達到神馳境界呢？大家不妨想想以下各項：

- 就你的學業或生活，選出一些你認為值得投放精力和時間來挑戰及提升自我的活動。

活動A_____

活動B_____

- 就這些活動，定下清晰的發展目標。

學期內:_____

畢業前:_____

五年內:_____

- 積極計劃和爭取有助於達致目標的技巧，途徑和方法。

所需技巧:_____

途徑:_____

方法:_____

- 當進行這些活動時，盡辦法令自己聚精會神，全情投入和享受過程，以致渾忘時間的飛逝。有助集中注意力的環境、方法、思想：

5. 留意在進行這些活動時，在技巧、能力、表現、心情等各方面的改善和提升，及檢討是否更能接近以上所定的目標。

6. 因應進度將要求和目標逐步提升，以保持活動的挑戰性和吸引力，好讓自己不斷投入活動和發揮潛能。

鳴謝：沈祖堯校長
盧瑋鑾教授
陳英凝教授
余翠怡校友

大學一件事・樂

編輯：心理健康及輔導中心

採訪及美術設計：中大朋輩輔導聯網2011 Buddies

朱麗華（工商管理二）
任曉波（食品及營養科學四）
冼迦文（公共衛生二）
林詩敏（護理二）
黃文禮（通識教育三）
蔡影雪（政政三）
譚麗華（護理四）

出版：香港中文大學學生事務處

出版日期：2013年1月