

陽光生活

新常態 · 新嘗試 · 新突破

伍宜孫書院於每年10月舉辦陽光生活週，推廣健康生活方式，並為學生注入正能量。陽光生活週踏入第三個年度，在疫情的陰霾下，更凸顯活動的意義。今年連串創新元素、度身訂造的活動於網上開展，以強化身心靈，達至活得稱心。



音樂有助減壓，院長陳德章教授（上圖）率先於書院臉書做直播，彈奏克勞德·德布西的作品《兩首阿拉貝斯克》，為陽光生活週揭開序幕。輔導長潘銘基教授充當主持人，與院長對談，娓娓道出音樂對陳教授的意義，以及書院的音樂氛圍和未來發展。陳教授還建議了幾類減壓音樂，並鼓勵觀眾多運動，保持身心健康。書院又邀得四隊活力四射的樂隊，包括Barry Lam's Jazz and Trio、Aa & Elaine's Duo、Re:member和Flat 9於書院YouTube演奏爵士、現代前衛搖滾及自創樂曲。



清河世澤，即是說從清河源遠流長地來
The Cheung's family came all the way from Qinghe.

今年另一新嘗試，是製作首個**虛擬生態文化遊**，由書院校園環境委員會主席鄧桂昌教授（左）及校友龔志業先生（右）引領師生享受大自然。大家只要留在家中，觀看二十分鐘的短片，就能飽覽雞谷樹下、鳳坑及谷埔的客家鄉村佈局與生態環境，並認識客家文化，探索三百年前南遷的客家人如何與自然環境共生，承傳固有文化。另外，一系列推廣健康與綠色生活的工作坊透過ZOOM網上平台舉辦，均受到參與的師生一致好評。

Source from CUHK Newsletter I567

<https://www.iso.cuhk.edu.hk/chinese/publications/CUHKUPDates/article.aspx?articleid=9774>