



香港四邑商工總會陳南昌紀念中學

今期主題 前行破浪

南風

2025年校報5月號

電話：2741 0326

電郵：info@cnc.edu.hk

地址：新界葵涌祖堯邨敬祖路12號（荔景站A1出口，步行5分鐘直達本校）

校長的話

能夠在校報《南風》撰稿，是一件值得感恩的事。首先，闊別數年的《南風》將會重新推出，當中包括中英文科作文佳作、得獎同學專訪等，讓師生以文字作較深度的交流，是一種網上平台不能取替的美麗傳統。再者，是次《南風》主題為歌曲《晨星》裏的一句「迎著痛前行破浪」，是一個很值得期待的主題，也讓我很想看看校園編輯及記者們，會如何演繹這個主題。

校長先跟大家分享一件發生在自己學生年代，鮮為人知的一件事。當年我曾當過學校校報的總編輯，校報一年共三期，最苦惱的是每期均要設定一個採訪嘉賓，既希望嘉賓是當時社會上有知名度的人士，也希望嘉賓的職業能提供有趣的內容，更重要的是，我們心儀的嘉賓能應邀接受訪問。編輯委員會會議中，有同學提議訪問黃子華，因為當時他正在做「棟篤笑」，而基本上，是沒有同學知道「棟篤笑」是什麼來的，那訪問黃子華，就一定會是有趣、具探討性、啟發性的了。於是，我和提議的M同學，便肩負起「聯絡黃子華先生」的重任。請記住，三十多年前，是一個中學生不懂用電郵、也沒有手提電話的年代呢！（難以想像吧？）

那我們怎樣聯絡黃子華呢？

當時黃子華是在灣仔伊利沙伯體育館上演「棟篤笑」的，我和M同學便心生一計，潛伏在那兒的停車場，一直等，終於等到散場後，一個貌似黃子華、正要走向他的車子的人。猶記得當天掛著一份莫名勇氣的自己，衝上前問他可否接受訪問。他和他的助手雖則錯愕，也欣然接受訪問，約了我們在大會堂一間咖啡店見面。今天的黃子華，已經是位十分成功的香港演藝人，有時看到他的報道，也會浮起這段中學年代的記憶，不禁為自己的熱血行為嘴角上揚。

2025年，可算是我們收穫滿滿的一年，跟同學在手球冠軍賽、排球決賽吶喊；跟同學一起欣賞「我們的青春日誌」音樂劇；出席不同比賽的頒獎禮；閱讀報章上有關同學獲獎的專訪，一再讓我經歷那份勇於面對失敗、為夢想努力的衝勁。讓我們「南昌人」繼續前行破浪吧！



學生專訪

堅毅前行 CNC 女子排球夢

受訪者：6A黃家欣、6A何詠詩、6A陳雯婷、6B劉林鑫、5C鄭雅方、4C梁智瑩

實習記者：5B余淑怡、2C吳曉柔

本期校刊以「前行破浪」為題，校園小記者邀請了CNC女子排球隊和手球隊的成員，深入訪談他們的心路歷程。讓我們一同閱讀同學乘風破浪的故事，感受她們的運動員精神吧！

熱血沸騰的動漫——《排球少年》

中國香港學界體育聯合會葵青區中學分會於12月21日舉辦2024 - 2025年度校際排球比賽決賽，本校女子排球隊勇奪高級組冠軍。不知道CNC女子排球隊的故事是怎樣展開呢？成員從中一開始，便與排球結下了不解之緣。那時，她們第一次踏入排球場，看著老師手中那顆輕盈的排球，每一次發球、扣殺都讓她們感受到排球的魅力，心中湧起一股莫名的興奮，於是她們便決定加入校隊。除此之外，還有一個原因讓她們愛上排球，就是那部讓她們熱血沸騰的動漫——《排球少年》。何詠詩笑言：「《排球少年》令我愛上了排球。」動漫中的角色如同一束光，照亮了女孩們對排球的熱愛，動漫角色為夢想拼搏，為團隊奮鬥，那種不服輸的頑強意志感染了她們。黃家欣補充：「更重要的是在這裡認識了一班好朋友。」女孩們一起訓練、一起為勝利歡呼、一起因失敗流淚，這都讓她們感受到團隊帶來的力量和溫暖。排球——不僅是一項運動，更像一條拉緊彼此的繩索，讓她們在青春路上不再孤單。於是，她們帶著這份熱情，帶著對夢想的執著，帶著與朋友們的羈絆，踏上了學校排球隊的歷程。



訓練日常——汗水與淚水交織

排球是一項需要技巧與力量完美結合的運動，每一個動作都需要無數次的重複練習才能達到精準。面對教練嚴厲的指導，女孩們也會忍不住流淚，但批評過後，她們更有所成長，黃家欣言：「我覺得教練的嚴厲批評對我有很大幫助。每次被批評後，我都會認真反思問題，努力改進。而且教練會用簡單的戰術，讓我們快速理解。」練習過後，她們的雙腿彷彿灌了鉛，但內心

的信念卻始終如一，堅持訓練，在球場取勝。隨著日復日的訓練，反覆琢磨教練的要求，她們更了解自己的弱點，不斷進步，鄭雅方言：「教練的教導有助我發現自己弱點，並好好改善。」每場比賽都是一場硬仗，對手的實力不容小覷。梁智瑩提到比賽時，當被對手的身高壓制，會令自己倍感壓力，但平日的訓練，令她們在賽場上更懂得以平常心面對，全神貫注地發球。因為每一球都可能決定比賽的勝負，即使緊張的氣氛讓她們的神經時刻緊繃，但她們沒有退縮，因為她們知道，只有在壓力下不斷突破自我，才能真正成長。

球場上那可愛片段 收穫友誼 並肩而行

儘管訓練艱辛，但女孩們從未停下腳步，她們一同接受挑戰。在這裡，女孩們找到了志同道合的夥伴，她們相互鼓勵、支持，從未感到孤單。陳雯婷會相約隊員在假期打排球，平日打完排球後，她們會圍坐在一起，分享彼此的趣事，歡聲笑語回蕩在排球場。比賽過後，她們又會圍坐在一起賽後檢討，她們從不責怪對方失球，反而鼓勵對方；教練又會給予針對性的改進策略，這份團結的力量讓球隊持續進步，讓她們在面對困難時更加堅強。記得旺角花墟的一場比賽，對她們來說尤其重要。雖然那只是一場友誼賽，但卻是她們在共同努力下第一次獲勝的比賽，這場比賽讓她們重拾信心，相信只要努力操練球技，終會獲得成果。當她們在賽場上繼續奮力拼搏，最終在學界比賽順利晉級，躋身八強之列，那種喜悅是無法用言語來表達的，她們緊緊相擁，歡呼雀躍，熱淚盈眶，所有的汗水與傷痛在這一刻都化為了值得。



學界奪冠關鍵 平日120%的努力

取得八強賽勝利後，便是冠軍賽，提到奪冠關鍵，隊長何詠詩言：「我們互相幫助和扶持，才能獲得勝利。」勝利不僅是對她們努力的回報，更是團隊凝聚力的最好證明。另一個獲勝關鍵是「發好球」，排球女孩們是這麼說的。在比賽場上，發球可謂是比賽的關鍵所在。所以，女孩們在練習發球方面著實下了不少功夫，像是著重練習發球的力度，力求每次發力都恰到好處。鄭雅方則表示良好的溝通也是獲勝關鍵，有效的溝通就如一個隱形的指揮棒，有助組織出強而有力的進攻。她們早有默契，在球場上不用過度思考就能快速領悟隊長、教練的指令，身體能立即做出正確的反應。在防守時，面對對手的進攻，女孩們會通過「我來」來明確分工，隊員們會快速填補空缺位置，避免出現防守上的漏洞。在進攻時，隊長和教練會根據場上的局勢變動做出精準的判斷，再用眼神與手勢進行交流，讓對手難以找到進攻的突破口。



面對挫折 不妄自菲薄

然而在實際比賽中，球隊難免會遇到各種棘手的情況，例如比分落後時信心不足、對手實力強勁等的情況，女孩們是怎樣克服困難呢？鄭雅方表示：「在賽場上隊友出現失誤是難免的情況，每當隊友失誤後，女孩們會通過『沒事的』、『加油』等說話安慰及激勵隊友，隊友及時的正向鼓勵能夠避免對方太過自責，而在接下來的比賽中失去水準。」女孩們在八強比賽時，面對身高有絕對優勢的對手，本以為獲勝無望，但她們仍然專注地比賽。當時比賽落後，但她們並沒有氣餒，依然拼盡全力在賽場上積極地跑位，不放過任何一個得分的機會。整個賽場充斥著緊張的氣氛，可是女孩們轉頭一看計分板，她們還沒反應過來，竟然在不知不覺中獲勝，這也成為了女孩們心中難忘的經歷。

在緊張激烈的比賽中，女孩們所面臨的壓力可遠不止來自賽場內的比拼，觀眾的期待也不可避免。但是陳雯婷則有不一樣的想法，她認為在比賽中，自身壓力已經很大，若仍然在意場外的聲音那未免太為難自己了，這時不妨忽略

外界的影響，深呼吸讓自身冷靜下來，調整好心態，專注在賽場上每一球，確保自身的穩定發揮。

是你多麼溫馨的目光 教我堅毅望著前路

女子排球隊一路走來，經歷了無數的挑戰和磨煉，這也成為了她們寶貴的共同回憶。她們深知，球隊能有如今的成績，離不開陳教練這位優秀的領路人。在陳教練的悉心帶領下，球隊永不言敗，苦等十三年，最終再次鑄就輝煌，奪得冠軍。她們希望冠軍這份殊榮能夠在一屆又一屆的隊員手中傳承下去。然而能夠獲得冠軍的榮耀，劉林鑫也想感謝隊友之間的互相包容和理解，如果沒有隊友們一路上的陪伴和鼓勵，也難以成就如今這般團結的女子排球隊。同時，女孩們也懷著無比感恩的心，特別感謝陳教練、阿良教練和臧老師，他們除了在球場上悉心教導外，當隊員們遇到煩惱或者挫折時，老師也會安慰和鼓勵她們，這讓女孩們感受到排球隊的愛，如果沒有他們的細心指導與照料，球隊也難以奪冠。

為自己播下希望種子 傳承夢想

看著女孩們眼中閃爍著堅毅的光芒，互相鼓勵、彼此配合，拼盡全力比賽，臧老師對此也倍感欣慰。臧老師和教練就像默默守護著花園的園丁，時刻關注著園中每一株幼苗的成長。臧老師說：「你們還要感激一個人——你自己。」是的，我們最需要感激的，是那一個願意堅持走到最後的自己。而對於球隊未來的發展，臧老師也滿懷期許，他給出了這樣一句意味深長的寄語：「每個人都是農夫，教練為學生播種，學生亦為自己種植。」

手球隊獲選為香港男子U16手球代表隊

問：你們是什麼時候加入學校手球隊的？

何灝林：中一開始。

郭駿樺：中二加入。

朱柏藍：中一開始。

問：是什麼契機讓你們決定加入手球隊？

何灝林：小學時就覺得手球很有趣，中學有校隊就毫不猶豫參加了。

郭駿樺：中二時對手球產生興趣，決定加入。

朱柏藍：中一體育課第一次接觸手球，覺得很有趣，於是加入校隊。

問：有沒有特別難忘的比賽經歷可以分享？

何灝林：去過日本和台灣比賽，遇到很多強勁對手，讓我進步不少。

郭駿樺：我參加了今年在台灣的冠軍賽，雖然最後飲恨落敗，但失敗讓我更有鬥志，我會繼續努力。

朱柏藍：在台中的比賽讓我見識到來自世界各地的精湛技術，激勵我加倍努力，希望進入港隊。還有今年學界比賽，我們屈居亞軍，賽後大家都哭了，但校長的鼓勵讓我們重燃鬥志：「可以輸，但不能對自己失去信心！相信你們明年會贏！」

問：加入球隊後，在球技和心理素質方面有什麼進步？

朱柏藍：第一年比賽時信心不足，容易受對手影響，現在即使面對強敵也能冷靜發揮。

郭駿樺：剛加入時連站位和打法都不懂，經過教練指導，逐漸掌握技術，現在有信心應付挑戰。

何灝林：中一時傳球和射球都不好，經過兩年訓練，已經進步不少，期待未來更好。

問：對於成為港隊成員，你對未來有什麼期盼？

朱柏藍：目前是小港隊成員，希望通過更多訓練和比賽，提升自己，最終成為大港隊成員，代表香港。

郭駿樺：希望能持續打手球，透過比賽累積經驗，提升實力，最終成為大港隊成員，為香港爭光。

何灝林：希望繼續打手球，在比賽中學習更多技巧，提升實力，最終成為大港隊成員。



同場加映：躲避盤港隊

3C何卓霖、5B鄭韋僑、4B葉晉銘分別獲選為中國香港飛盤總會「中國香港男子青年躲避盤代表隊（U15）／（U18）成員」。期待三位同學代表香港隊取得佳績！



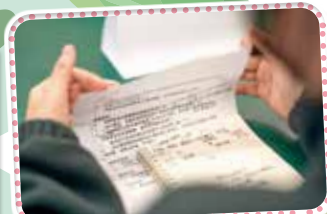
採訪後記

見習記者 吳依柔

從得知要擔任小記者開始，便緊張極了。採訪前反覆練習，讓自己可以在眾人面前說話，但緊張感仍如潮水般湧來。我努力故作鎮定，但手裡的題目紙還是微微顫抖。看著學長學姐侃侃而談，表情從容，我忍不住想：他們為何能如此鎮定，而我卻如此緊張，難道這就是經驗的差距嗎？

見習記者 余淑怡

在採訪中我所看到的是來自運動員的精神，他們由初入賽場的懵懂青澀，到歷經磨練後不斷的成長，一步一個腳印懷揣著對運動的熱情和夢想不斷地前行，他們始終堅毅不屈的運動精神，著實令人敬佩。



《與時間競賽》

2A 林芷淇

看著櫥櫃裏閃爍金光的獎杯，我小心翼翼地捧著它，用拇指輕輕的擦去上面厚重的灰塵。時間就像火車，在無意之間，悄悄地、安靜地駛去。無論我們多無力，多束手無策，也只能盡力利用時間。光滑的古銅色鏡面反映著我早已長大的面龐，一段回憶湧上心頭。

那天的太陽格外熱烈，陽光如同金色的絲綢，輕柔的披在堅硬的大地，讓一切都變得溫暖而明亮。陽光透過無數樹葉灑下一個個斑駁的黑影，如同那一個個黑漆漆的毛線球讓人感到輕快。

我匆匆地踏入操場跑道上，心中充滿緊張與期待。今天是田徑學界比賽，我參加了3000米的長跑比賽。在以往的練習中，我每天堅持練習，即使累得滿頭大汗也從未終止。今天的我，尤其緊張，一種前所未有的壓力縈繞心頭。

小時候，太陽剛升起時，路邊總會有一群健步如飛的人們在微陡的道路上邁步，不分晝夜。或許就是那時，點燃了我那顆熱愛跑步的心。即使家裏人不太贊同我這個愛好，但外婆卻義無反顧的站出來，無條件的支持我。無論是寒冷的冬天還是炎熱的夏天，胖胖的外婆，總會穿著那一身酒紅色的襯衫，笑咪咪的陪著我沿著小徑奔跑。

「嘸！」比賽的鳴槍聲響起。作為第一波參賽者，我在賽道上疾馳而出。這條跑道似乎與時間形成了某種神秘的契約，我必須與時間競速才能奔向終點。心跳聲在我的耳邊轟鳴，時間的滴答聲在不知不覺中變得愈發急促。我努力維持著節奏，時不時用餘光撇向前方的選手。他們個個精神抖擻，步伐如同風一般輕快，我感到一塊巨石壓在我的後背。我逐漸耗盡體力，身上的每一個細胞開始吶喊，累！

突然，我的腦海浮現出早前外婆躺在病床上，那病殃殃的樣子。依稀記起她給予我那句的話：「去吧！別放棄！我等你。」那句話，激發我身上的每一個細胞，眼前浮現出無數在訓練中拼搏的畫面。每一次揮汗如雨的練習，就是為了目標。我深吸一口氣，把所有力量匯聚在一起，心中的鬥志再一次被點燃，仿佛要與時間抗爭才能創造出無限的可能。跑道的盡頭漸漸浮現，觀眾的吶喊聲如潮水般湧來，這股巨大的力量把我向前推進。每跑一步，我對時間的恐懼和緊迫感逐漸化為堅定的信念。我鼓足了所有的力量，咻，像箭一般發射！

裁判的哨聲響起，我沖過了終點線。那一刻，隨著生理和心理的成長，我慢慢意識到，人生就是一場沒有終點的馬拉松，不管停留與跟近，終點始終會在那等著我們，永恆，不變。

我急匆匆跑向醫院，跑向病房。與時間競賽，在時間之內奔跑。我要向外婆展示我的獎盃，她在等我，在時間之內。

《紅燒肉》

3B 薛瑜軒

在我童年的記憶中，紅燒肉是餐桌上的一道盛宴。每當逢年過節，姥姥就會在廚房忙碌起來，她的廚藝可是在鄰里間出了名的好，尤其是她做的紅燒肉，讓人回味無窮。

小時候，每次姥姥做這道菜，我都會自己搬個小板凳，眼巴巴地往鍋裏瞅。看著鍋裡的肉在小火炖煮下慢慢變得色澤紅亮，香氣四溢。她總笑著說是個小饞貓，然後用筷子夾起一塊軟軟糯糯的紅燒肉，吹涼送到我嘴邊，那香味瞬間瀰漫開來，讓我陶醉其中。

後來母親看我如此愛吃，便去請教姥姥紅燒肉的做法，我也悄悄在旁邊觀摩了一下，這道菜的做法十分講究：首先挑選肥瘦相間的五花肉，切成均勻的方塊，然後用開水焯去血水。接著在鍋裡放少許油，將冰糖炒出糖色，再把五花肉放入鍋中翻炒，讓每一塊肉都均勻地裹上糖色，之後，加入蔥、姜、蒜、八角、桂皮等調料，再倒入適量的醬油和料酒，加水沒過肉塊，用小火慢慢炖煮。幾個小時後，一鍋色香味俱全的紅燒肉就做好了。雖說母親最終學得很成功，但我還是覺得母親做的沒有姥姥做的好吃，就那種味道好像全世界只有姥姥才能做出來。這道菜對於我來說不僅僅是一道菜食，更是一種情感寄托，它代表著家的溫暖，親人的關愛和童年的幸福，每當我想起那熟悉的味道，心中就會湧起一股濃濃的思念之情。

後來，因為一場突如其來的變故，姥姥永遠離開了我，當我在餐廳吃到紅燒肉時，總會想起姥姥在廚房忙碌的身影，想起那瀰漫在整個屋子裏的香氣，這一刻，我才明白姥姥做的紅燒肉之所以那麼美味，不僅僅是因為它的做法獨特，更因為它裡面蘊含著姥姥對我深深的愛意，只可惜我再也感受不到了。

都說思念是一個小小的盒子，我在外頭，姥姥在裡頭。從此天上多了一顆星星，地上少了一個愛我的人。

《爺爺走失》

4B 陳晉

親情，是一縷照亮黑暗的陽光，是一陣溫暖心靈的春風，是一灣滋潤心田的清泉。它是我們生命中最寶貴的財富。然而，我們卻常常在忙碌的生活中忽略了它的存在，直到有一天，可能會突然發現，我們差點失去了這份最珍貴的情感。

小時候，爺爺是我最親近的人。他總是帶著慈祥的笑容，給我講那些古老而又有趣的故事。夏日的夜晚，我們躺在院子的竹椅上，仰望著天上的星星，爺爺會指著天上的星星，告訴我哪一顆是牛郎星，哪一顆是織女星，講述著他們之間美麗而又淒涼的愛情故事。冬日的午後，陽光透過窗戶灑在地上，爺爺會坐在火爐邊，為我織著溫暖的毛衣，那一針一線都飽含著他對我的深深關愛。

然而，隨著年齡的增長，我開始變得叛逆和任性，不再像小時候那樣聽話乖巧。我開始覺得爺爺嘮叨，他的關心也變成了一種束縛，我總是經常躲在房間裡打遊戲機，很少和爺爺交流，甚至對他的態度也變得冷漠起來。

直到那一天，一場突如其來的意外打破了我們平靜的生活，爺爺不見了，家人給他打電話，結果他的電話原來放在家裡沒有帶出去。因為這幾年我們之間缺乏交流，我甚至都不知道他患有阿爾茲海默症，心想：那他該不會忘記我了吧。

我跑到街到處尋找他的身影，張貼尋人啟事，詢問路人，甚至去警察局報案。在尋找爺爺的過程中，我的腦海不斷浮現出小時候和爺爺在一起的點點滴滴。那些曾經被我忽視的溫暖瞬間，此刻卻如同一把把利刃刺痛著我的心，我開始後悔自己當初為什麼沒有好好珍惜和爺爺在一起的時光，為什麼對他那麼冷漠和不耐煩。

經過了一個下午的尋找後，我終於在公園的庭院裡發現了爺爺，當我看到爺爺那憔悴的面容和疲勞的身影時，淚水止不住流出來。我立即抱住了爺爺，心裡滿是對爺爺的愧疚之心。

從那次以後，我改變了自己對爺爺的態度。我不再嫌他嘮叨，而是認真地傾聽他的每一句話；我不再覺得他的關心是一種束縛，而是把它當作一種幸福。我也會經常陪爺爺聊天。

爺爺讓我明白親情的可貴。我們總是在擁有的時候不懂得珍惜，不要讓忙碌的生活和冷漠的態度拉遠了我們和親人之間的距離。

《散步》

2C 王仕杭

時間這個朋友總來去匆匆，但我希望你能慢一點，再慢一點——題記

春光容易流逝，使人追趕不上，櫻桃才紅熟，芭蕉又綠了，春去夏又到。

其實那天我觸摸到了你的痕跡，究竟是什麼時候呢？是輕觸母親鬢角的白髮時？還是發現父親的脊背，與在記憶裡的模樣有了偏差時？

黃梅時節的細雨落在了家門前，滴滴答答的聲音，與家中的時鐘節奏重疊，是你吧。

又恰好此時，我於開春時播下的種子發了芽，是你吧。

要說，也許是某個平靜的午後，遇見了許久未見的親朋，感嘆到：「一下子都長這麼高了。」其實不，這只是你在我身上留下的足跡罷了。

時間像沙漏中的沙，緩慢而又寧靜，兒時，我總喜歡與母親走在喧嘩的大街上散步，我會拉著母親的手慢慢的跟在身後。夕陽打在我與母親身上，身後的倒影一短一長，走進一處丁香花旁。我很喜歡這，母親總會將我高高抱起，我嗅著那花香，時間將會在這變得緩慢。那時母親三十八歲，我五歲。

時光拉長了我的身影，使我和母親一樣高。慈祥的母親會熱情的邀請我一起去大街上散步，大抵是我沒了

《我的學習歷程》

4A 呂雅思

走在路上，路邊的樹葉神不知鬼不覺的落在我的肩膀上，我驚覺，地上滿是凌亂瀟灑的落葉。仔細一看，濕答答的雨水黏在落葉身上，它們彼此交疊、彼此沉默。它們有的枯瘦，有的肥胖，有的捲曲，但無可爭辯的是，它們在經歷成長的蛻變，我不問他們是否後悔，但這卻是它們必經的歷程，因為它們的主人是一顆向上生長的樹。

我不禁抬頭一看，曾經繁榮茂盛的樹幹幾乎變得陌生，從曾經的繁榮到現在的孤落，它一定認識到成長是需要經歷脫胎換骨的，所以它是不卑不亢的，至少不是譁眾取寵，褪去所謂的表面風光，留下的真正的內在，它或許看起來樸素、單調，但卻是經歷過困難與磨礪之後，銘刻下的圈圈年輪。我不由得眼淚澄澄，因為我，不就是那棵樹嗎？

從幼兒園到小學，再到中學，我由懵懂無知，到思考有所轉變，心理和生理都逐漸變化著，回過神來，童年已經結束。在我不知不覺間，我突然成為了青年，回過頭一看，曾經艱深晦澀的題目在我眼前突然變得簡單，人生的難題也隨之接踵而來，曾經無憂無慮的時光似乎不復存在，社交、學習逐漸向我們下

《與節日同行》

5C 林姿婷

高鐵帶著我穿越一座又一座的高山，奶奶的家在山的那一頭。窗外，一輪圓月靜靜地高掛在夜空中，向地上灑下皎潔的月光，我的思緒也被带到了山的那一頭。耳邊，又傳來奶奶抱著我時哼的童謠：桂花香，柿子甜，月餅圓……

打從牙牙學語起，開口學會的話便是月餅。奶奶家是開麵包坊的，尤以雙黃蓮蓉月餅出名。每逢桂花香飄滿村子的時候，十里八鄉的人便會來到奶奶家訂購月餅，小小的桂花樹旁排起了長長的隊伍。記得媽媽說過，我小時候的周歲禮上抓周，別人家小孩要麼抓起聽診器，要麼抓起粉筆，我就與眾不同，抓起的是月餅。圍觀的親戚都調侃道：「看來以後是要孫承奶業了，不愁找工作嘍。」一旁的奶奶自豪地笑了笑，抓起月餅，輕輕觸碰我的嘴唇，嘴裡唸叨著：「吃一口月餅，吃下平安健康，幸福快樂。」牙牙學語的我，不知月餅為何物，只知它是陪伴我童年的玩意。原來，月餅寄託著奶奶對我最虔誠的祝福。吃下那一口月餅，也許是我童年最大的幸福。

十歲之前，我住在奶奶家，因此小學是在村裡上的。即使村子裡還開著一兩家麵包坊，但屬奶奶家的名號最為響噹噹。中秋前一個月，店裡店外的月餅飄香，和著淡淡的桂花香，沁人心脾，讓路過的人停下腳步，麵包坊的人流總是絡繹不絕，小小的我也要在店舖幫忙。班上同學給我了個外號叫「月餅妹」，這一叫便是六年。中秋節那天，由於身體和精神的壓抑，我的情緒爆發了，向奶奶大嚷道：「我討厭月餅！我討厭你！別再做那個破月餅了！」正在烤爐前大汗淋漓的奶奶，許是被我子彈般的控訴嚇住了，手上剛烤好的一盤金黃色月餅也倒在地上。我奪門而出，沒理會她的手掌被烤爐燙傷了，沒理會她傷心的眼神。做月餅是她一生的事業，她怎會捨得放棄呢？我只是作出空洞的控訴罷了。但自從那次後，月餅卻完全消失在奶奶店舖了。月餅和我，本來可以完美結合、不用對立的兩者，卻出現在奶奶的人生選擇題中。奶奶選擇了我，放棄了月餅。原來，在奶奶的眼裡，我這個孫女比月餅重要。

青蔥歲月，我嚮往鳥兒的自由自在。中學學校離家遠，我踏上了期待已久的住宿之路。自從那次與奶奶爭吵後，家裡也很

耐心，總是想著快點回家，卻忽略了身後母親，母親總會讓我走慢一點，再慢一點，稚嫩的青年已不希望母親再拉自己的手，她的體溫是炙熱而不是溫暖。我望向她，她總會對我笑，那時母親四十八歲，我十五歲。

究竟是什麼時候，我對你有了具體的概念，你不再是單薄的詞語，也許是在每年的生日，你輕觸我的臉頰，於是我一點點的褪去稚嫩；也許是每年某個瞬間，我發現父母不再年輕，於是淚水爬上了我的眼眶；也許是我嘗試著把情緒藏在心中，在無人時偷偷發洩，於是我開始回憶從前。

一日假期的晚飯後，我與母親來到了熟悉的街道，清風撫摸過我的臉頰，來到母親的身邊，掀起了母親的頭髮，青絲早已被時間調包，落日的夕陽打在了我和母親的身上，身後的倒影一短一長。母親的腿腳不便，我牽著母親的手並肩同行，一路上沒有了青年時期母親的絮絮叨叨，但我仍會傾訴著時光中不多的歡愉，想和她多說點話，去打破歲月沖刷出的無形的隔閡。那時母親五十六歲，我二十三歲。

我時常覺得時光飛逝是個很俗套的比喻，但當日子正一天天的逝去，過去的時光走馬觀花，在我的腦海裡不斷翻攪，那些日子總如箭矢劃過，在身上流下了看不見的痕跡，不痛不癢。

當我開始發覺你正在慢慢流逝時，才真正的起了反應，你總是來去匆匆，但這次，我希望你能放緩腳步，慢一點走……

達挑戰，我不禁開始感到吃力。對這一系列的變化有點不知所措，但卻不得不調整好自己來適應它。

在中學的階段，增添了许多新科目，對於有些科目，我倒是在繁忙的影響下總是顯得有些力不從心，曾經對於學習的樂觀和活力彷彿已經消磨殆盡。然而，有些人反而能很好的享受其中的樂趣。對比之下，我不由得有些自慚形穢，於是我開始思考，這其中到底有什麼秘訣。

還未等我的思緒整理清晰，考試的日子卻悄然無聲息地到達，不出意料，我考得一蹋糊塗，但心中反而鬆了一口氣，腦海中多了一絲清明。我好像有所感悟為什麼有些人能保持探索的心態去學習，因為他們不與他人所比較；因為他們不受外界環境影響；因為他們只專注於提升自己，以「不以物喜，不以己悲」的心態去學習、去探索，這樣的學習怎能不有趣呢？

那次考試，讓我學會以一種樂觀、幸運的心態看待事情，考的不好，我覺得很幸運，因為讓我知道了自己有哪些不足。考得很好，我也覺得很幸運，因為讓我知道自己進步了多少，成長不就是由這種幸運所構成的嗎？正所謂「勝不驕，敗不餒」，以不卑不亢的心態去面對世事，我這棵樹才能夠吸足養份生生不息，去向上攀爬、生長。

少出現月餅了。奇怪的是，離家的行李又總是會出現雙黃蓮蓉月餅，明明我都檢查清楚了，為何還會出現呢？這個未解之謎，最終還是被我破解了。半夜，我聞到了一股淡淡的桂花香，奶奶身上總是帶著桂花香味。原來是奶奶半夜在廚房裡做月餅，再將做好的月餅悄悄藏進我行李，神不知，鬼不覺。桂花香散去，我從床上爬起。打開行李，那盒金黃色、尚有餘溫的月餅，裡面滿是奶奶的愛。於是，我將月餅帶去學校分給了同學們，同學們口耳相傳，說奶奶做的月餅是他們吃過最好吃的月餅。是啊，奶奶做的月餅天下一絕，無人反駁。而年少的我，仍不知月餅的好。

我是一隻自由的鳥兒，大學時，飛得離奶奶家更遠了。逢年過節，假期短暫，也就沒有必要大費周章回家了。可中秋節就是一個團圓的節日啊，我望著黑夜中高掛的月亮，心裡有些不是滋味，特意去買了市面流行的冰皮月餅嚐，應一應節。雪白冰涼，往嘴裡塞幾口，就是欠了溫度。這時候，順豐快遞的電話打了給我，我收到了一個無名的快遞。在拆快遞的同時，電話響了，電話那頭是奶奶，「哎，中秋節也不回家……給你寄的月餅應該快到了，記得吃……還有那個柿子啊，樹上今年結了很多，比去年多……」奶奶絮絮叨叨著，我忙著拆快遞，掛了。快遞內，是雙黃蓮蓉的月餅，暖暖的；已經熟透的柿子，飽和的。沒來由的，眼淚已從兩頰流下。嘴裡的冰皮月餅早不是滋味。我一手抓著蓮蓉月餅，一手抓著柿子，塞了滿嘴。那是奶奶的味道，更是家的味道。「舉頭望明月，低頭思故鄉」，明月，已不是那一輪明月，我，也不再是那個幼稚的女孩了。原來，月餅承載的，是奶奶的深深的愛，與濃濃的鄉情，我想家了……

節日的味道，百般滋味在心頭。奶奶家的月餅，陪伴著我的一生。雙黃蓮蓉月餅，代表著光明與吉祥，或許，這就是奶奶做的雙黃蓮蓉月餅為何能享譽全縣。中秋佳節，月光如銀，團圓情濃，無數文人墨客以月餅為意象，寄託思念之情。詩人蘇軾「小餅如嚼月，中有酥和飴」，道出了月餅的原料及製作方法，而「默品其滋味，相思淚沾巾」，卻道出了月餅的百般滋味。月餅和月亮，味道一深一淺，相互呼應，中秋團圓之節，那些因為分別而不能團聚的人，是否也會相思成淚呢？

高鐵，穿過了一座又一座的高山。灑下的月光越來越近，睡夢中依稀聞到奶奶家的桂花香，耳畔縈繞著「桂花香，柿子甜，月餅圓……」，我知道，奶奶的家，快到了。

Getting to know me

1A Fu Yong Jian, Steven

Hello, everyone! My name is Steven Fu, and I am thirteen years old. I am currently studying in Class 1A at HKSYC&IA Chan Nam Chong Memorial College.

I am tall and well built, with black hair and black eye colour. My legs are very strong, allowing me to run fast and for long distances.

There are five members in my family, including my elder brother. I like them very much as they are very kind to me. My brother often plays with me and takes me outside for activities.

My hobbies include playing the piano and running. I usually play the piano when I feel sad or angry, as it helps me feel happy and relaxed. I often go for runs on weekends and enjoy playing table tennis with my classmates after school.

I consider myself easy-going and rarely get angry with others. I believe I am smart because I perform well in all my subjects.

Life in CNC

1A Peng Si Tong, Simon

Hello! Today, I'm going to show you my CNC life! Let's go!

First, we have the Nam Cheong Cat House on the ground floor. It's small but very clean. There are three adorable cats that I love very much!

Nam Cheong Cat House is interesting, but my favourite place is the Music Room. I love music, especially singing and playing the piano there. My friend loves music too, and she always joins me. I feel so happy there. The Music Room is very clean and quiet; since I don't like noisy places, I go there every day.

Next up is the CNC Café. Many students enjoy it here. We can cook dishes together. I love eating, so I love the CNC Café. If you love eating too, I think you'll enjoy it as well.

Now, let me tell you about our school clubs. We have many, such as the Art Club, Handball Team, and Badminton Team. I love the Badminton Team because I enjoy playing badminton. If you love it too, we can play badminton together!

I love CNC because it makes me very happy. I think you'll love CNC too. I miss my friends and teachers from primary school, but I've made a best friend here. If you come to this school, you can make good friends as well.

This is my vlog! Thanks for watching. See you next time. Bye-bye!

My Dream City

2A Zhuang I Hei, Cecilia

My dream city is a place filled with tall, shiny skyscrapers. The buildings would be equipped with the latest technology and innovations. There would be no dirty factories or smoke-filled chimneys. Instead, the city would be clean and green, with lots of parks and trees. The streets would be bright and bustling, with self-driving cars and electric bikes zipping around. People would be able to travel quickly and easily to all parts of the city.

In this dream city, everyone would have access to the best education and healthcare. There would be no poverty or hunger, and everyone would be treated with respect and dignity. It makes me feel that this city is both prosperous and beautiful. It would be very nice if this city became real.

Golden Beach - The most charming beach in Hong Kong

2A Li Ming Ye, Michael

Golden Beach is located in So Kwun Wat in a coastal area in the western part of the New Territories. I want to share this place with everyone because it is absolutely stunning in every way. You will not be disappointed if you visit because of the vast amount of things that you can do while visiting this beach.

To get there, you should take the bus route K51 from MTR Tuen Muen Station Exit C2; you should then get off at the Golden Beach stop or Hong Kong Gold Coast stop. You can do many things when you arrive because of the array of amenities, which include beachfront tuck shops, changing rooms, volleyball courts, and more. Did you know that this is also the first man-made beach in Hong Kong? Neither did I! It is so gorgeous that I was completely oblivious of this fact! You should also note that this beach is more ideal for sightseers, swimmers, and families.

This beach also offers ample space and fun adventures for children. When I arrived at the beach, I was astounded by the large crowds cheerfully playing together and admiring the beach view. If you ever feel hungry while you are visiting the beach, there is a full range of restaurants, along with a resort hotel and a shopping mall, all within close distance. The shore is also surrounded by lush tropical trees for the purpose of creating an authentic vacation vibe.

Another tip you should know before going is that you should bring your own foldable beach chair and umbrella; the reason I say this is because it is generally more comfortable and prevents you from being sunburnt easily. You should also apply some sunscreen to your skin as it will prevent sunburn. The best type of sunscreen, according to reliable sources online, is one with a Sun Protection Factor (SPF) of 30 or higher that is also water-resistant and broad-spectrum. That is all for today. Thank you for reading, and have a wonderful rest of your day!

Let me know if you have any more questions.

A Letter to the Principal

5A Chui Wing Ki, Caroline

Dear Principal,

I am pleased to write to you about ways to improve the reading and learning effectiveness at our school. Why do students often lack motivation to study and read? I believe that heavy homework loads, and peer pressure contribute to this issue, causing students to become lazy and unwilling to engage in learning. I would like to propose two solutions to address these problems.

Firstly, to encourage students to pay more attention to reading, the school could organize more learning games and events. As teenagers, students enjoy learning through play. The school could introduce activities such as a Chinese word meaning competition or an English speech festival. Additionally, hosting parties for occasions like Halloween or Christmas could help students learn about these cultural events in an enjoyable way. These activities can reduce academic pressure and provide a pleasant environment for students to acquire knowledge.

Secondly, the school could consider

implementing overseas exchange programs. Reflecting on this, if students spend every day in the classroom listening to lectures, they are likely to become bored. Therefore, I strongly recommend exchange programs that allow students to learn about different cultures and customs firsthand. For instance, visiting countries like Japan, Korea, or the UK would enable students to experience these places' unique lifestyles and culinary traditions. Such programs would enhance their learning experience and stimulate their curiosity about the world.

To sum up, we need to alleviate academic pressure and encourage students to find new hobbies. The school could allocate funds to interesting activities that do not involve exams. Our emotional well-being is crucial and directly impacts our studies. I believe that engaging in enjoyable and meaningful events will help students enjoy reading and learning more. I hope my suggestions will be considered useful.

Yours faithfully,

Chris Wong

Stationery: A Struggling Sector

5A Feng Yu Tao, Ennard

Hiding in buildings along the road, accessible only through narrow passageways, many old stationery shops are now barely noticeable despite their signboards. This is the current plight of most traditional stationery shops in Hong Kong. With the rapid growth of Hong Kong's economy, their weaknesses have become apparent. As chain bookstores emerge, the number of independent stationery stores is dwindling, showing no signs of reclaiming their market presence.

"I seldom go to physical stationery stores now, but I used to visit them often. I buy pens, notebooks, and other stationery from Taobao. The items sold online are much cheaper. A mechanical pencil that costs HK\$56 in a Hong Kong stationery store only costs \$16 on Taobao. That saves me a lot of money," said Michael Fung, a senior high school student in Hong Kong. His words highlight how online shopping, especially from Mainland enterprises, is dominating the market. Mainland goods are more competitive and can satisfy most customers' needs, leading people to prefer online purchases over visiting stationery stores. This trend has severely impacted Hong Kong's commercial environment, affecting large chain bookstores and even more so, the small family-run businesses.

This situation raises another question: Why are items in Hong Kong so expensive? The answer lies in the high rents. Land in Hong Kong is among the most expensive in the world. To avoid deficits,

merchants must set higher prices to cover rent costs. However, these high prices are killing their market competitiveness. Price reductions lead to losses, while maintaining normal prices hinders business. Setting up a store in a crowded area requires substantial investment. Without partnerships with other enterprises, securing an ideal location in a shopping mall or near a train station is challenging. Thus, family-run stationery stores are often found in public housing estates—crowded areas with few noticing these shops.

Looking ahead, the future appears bleak for traditional stationery stores. With technological advancements, a wide variety of shopping channels will emerge. At least one or more of these stores may leave the industry. As generations change, new social norms and consumption habits will form, replacing old sentiments. Without strong economic advantages and public sentiment, survival will be tougher for traditional stationery stores.

However, the market is dynamic, akin to a flowing river. With its ups and downs, some businesses will inevitably fail, providing opportunities for other merchants. For family-run businesses, even a small percentage of funds from other enterprises could sustain an old stationery store for a long time.

In conclusion, old stationery shops are facing significant challenges. Lowering prices and providing online platforms are potential solutions. I sincerely hope these shops can survive, as they hold important collective memories for Hong Kong students.

Perseverance

6A Chang Kin Kei, Jimmy

Perseverance is an essential element for success in any field. For instance, Cheung Ka Long has shown me what it truly means to persevere. His journey to the Olympics was not an easy one. He has faced numerous obstacles and setbacks, but he has never given up.

He started fencing at the age of nine and quickly showed great potential. However, as he progressed in the sport, he faced many challenges. He struggled with injuries, financial difficulties and even doubts from others about his abilities. Despite all this, he remained focused and determined to succeed.

One of the most inspiring moments for me was Ka Long's comeback from a serious injury in 2019. He suffered a torn ligament in his knee and was told that he might never be able to take part in fencing again. Instead of giving up, he worked tirelessly on his rehabilitation and made a remarkable recovery. Just 1 year later, he won the extraordinary gold medal at the Tokyo Olympics, proving that anything is possible with perseverance. This astonishing story reminds me that perseverance is not just about pushing through challenges, but also about having the mental strength to keep going when things get tough.

Therefore, I need to believe that nothing is impossible. I will maintain a positive attitude to face my challenges and break through all of them.

Perseverance

6A Huang Hiu Wan, Abby

Perseverance is an important quality that enables us to have determination and courage in the face of difficulties and setbacks. Whether in school, at work, or in all aspects of life, perseverance is the key to success.

First of all, we often encounter various challenges, such as academic pressure, bottlenecks at work, or setbacks in life. These difficulties may make us feel frustrated and helpless, but only if we persist and do not give up easily can we find solutions to the problems. For example, many athletes face physical limits and psychological pressure during preparation for competitions. However, the perseverance they develop during tough training is what supports them in reaching the podium.

Secondly, perseverance is also a source of motivation for growth and progress. Learning any language or achieving a goal is not instantaneous.

In this process, we will inevitably encounter unfamiliarity and difficulty, which can often be discouraging. However, it is only through sustained effort and unrelenting practice that one can gradually master a language. Every instance of persistence is training of one's will, and ultimately leads to self-achievement.

Finally, perseverance not only affects personal achievements but also influences those around us. When we continue to fight during difficult times, this spirit can inspire others to work together and create a positive atmosphere. In a team, if every member shows perseverance and persistence in the face of common difficulties, the cohesion of the team will be greatly enhanced.

All in all, perseverance is a kind of mental strength in the face of difficulties and an important factor in achieving goals. No matter how bumpy the road in life is, as long as we have perseverance and move forward unswervingly, we will surely achieve success.