



香港四邑商工總會
陳南昌紀念中學

南風

Chan Nam Chong Memorial College

21

校址：葵涌祖堯邨敬祖路 電話：2741 0326 傳真：2785 9831 網址：<http://www.cnc.edu.hk> 電郵：info@cnc.edu.hk

榮譽榜



藝術正能量銀獎：黎玉清 陸詠茵

藝術培訓計劃

獲「交通銀行獎學金」感想

李芷瑩 (5A)

對於今次能夠獲得交通銀行的獎學金感到的榮幸，今次的評審著重學業成績，操行外，更看重所參與的活動和一幅名為「都市人的電子生活」的作品。

一直認為參與其他的課外活動有助增廣見聞，擴闊視野，同時能夠放眼世界，吸收外界資訊而非單單在校園內的學習，亦能結識新朋友來擴闊朋友圈子，又可以增強自己的社交能力。

同時明白到參與太多也並非好事，有時候亦會因參與太多而導致分身不暇，壓力亦隨之而來，所以我學會了拒絕和安排好妥善的時間表，好好的分配時間與工作。



李芷瑩 5A

荃灣鄉事委員會獎學金



荃灣鄉事委員會獎學金
首名：楊惠兒 6A



荃灣鄉事委員會獎學金
第二名：陳家恩 6A



荃灣鄉事委員會獎學金
第三名：李藹堯 6A



獲選參與「浙江人文歷史之旅」
彭啟明 6B



榮譽榜



屈臣氏學生運動員獎
林諾詩5A



城市遊學



校際游泳錦標賽50米蝶泳亞軍：張凱傑3A



明日領袖訓練——
最佳女主角楊惠兒(6A)



煮得夠「營」烹飪比賽
亞軍：黃長聖2D、何柏濤2D



鏡子戲劇培訓計劃

多元展示日

校園記者：陳家恩（5A）、謝夢瑤（5A）、李藹堯（5A）

一年一度「多元展示日」當天，「打頭陣」的節目是本校龍獅隊的「夜光龍」表演。隊員之一5D班林家明同學對筆者說，他們每個星期都密鑼緊鼓地練習，就連當天綵排時亦反覆檢查那條龍，務求在表演當日能夠有最完美的演出。黑暗中，鱗光閃閃的龍就像黑夜中的太陽，給人光明、希望、動力；氣勢澎湃的鼓聲，配合隊員的動作，令龍更加栩栩如生。不講不知，隊員還要在黑暗中跳過剛好刷過地上的龍身，以做出龍在空中翻騰的動作，少一點合作性也會踏著龍身呢！整條龍威風凜凜、靈神活現，真令人印象深刻！

中四的「Cup Game」表演。令人印象深刻，這個表演是由11位中四同學利用視藝和音樂的配合，一方面以掌聲打出節拍，另一方面將數十個不同顏色的紙卷直立在桌子上，排列成彩虹的樣子。所謂「台上一分鐘，台下十年功」，中四的同學們天天放學後，都在視藝室練習，直至能配合到表演的節拍為止，實在表現出無比的毅力！

除此之外，今年更加插同學到外地交流後的心得分享

時間。同學們都將自己在外地遊學的照片做成精美的簡報或短片，一邊播放給台下的觀眾觀看，一邊講述與外地學生交流的樂趣和見聞，令我們也想到外地見識一下呢！

精彩的表演是一環接一環，中五同學所演的話劇「葯」，是改編自魯迅先生的同名散文，內容是諷刺當時的老百姓愚昧無知，錯把坊間傳說當作治病的良方。我們的同學根據着這篇，加上特別的音響效果，把主角小栓的故事在台上演活起來。

據校記所知，同學在綵排時仍有不少失手的笑場，但一到正式表演的時候，就把每個表情發揮得淋漓盡致，「精彩」一詞好像也不能形容這個表演啊。就連我們向來嚴格的話劇導師黎老師，也覺得這次的表演相當不錯，值得稱讚！。

當天還有不少家長到場支持，還對校記表示學生的表演是一年比一年精彩，下年一定會繼續來校觀賞表演。還有不少家長是特地請假來觀賞子女表演的，當看到自己的子女能夠在台上自信地表演時，家長們都感到很驕傲和開心！

表演學生感想

Hip Hop表演：

陳紫琪（3A/4B）

今日我好興奮呀！因為我又可以上台表演了！今次表演好成功，我好開心，好有成功感！表演前我們經常租舞台練舞，雖然，我都時有跳錯，但我在表演之前很努力地更正盡量做到最好為，希望會有下一次機會上台表演。

余泳嵐（3A/4B）

好開心可以參加Hip Hop舞蹈班，當中認識到很多同學，一起參加舞蹈比賽和各類表演等。能夠在跳舞方面吸取更多經驗和知識，與同學團結一起，合力去跳舞，是一件很有滿足感的事，希望以後都能夠繼續參加這舞蹈班！

蘇詠璇（4B/5C）

在這個學期，參加Hip Hop令我增加了自信心，每一次表演都十分成功，令我一次又一次地累積經驗，真是十分開心！



7A班創意無限

何沛鈺（5C/6C）

參加了舞蹈組一年，有機會參與更多表演，無論是校內或校外的演出，對我來說都是寶貴的經驗。而且在練習過程中也學習到很多舞蹈技巧，令我獲益良多，更讓我在課堂學習的壓力中得以舒緩。所以舞蹈課是我身心放鬆的時刻，令我可以學習到專業的舞蹈技巧。

盧美玲（3A/4A）

經過這段時間的練習，我學會了很多舞蹈的技巧，而獲益最深的是我學會了做好一件事是需要時間來不斷練習的，有時候會因為在家裡練習得不夠，練習時會變得緊張，因為每一個同學都非常認真，那份團隊的精神，值得我們自豪，多謝！

何綺婷（2A/3A）

在這次的練習過程，我們非常努力練習，就是為了在多元展示日表演，真可說是有血有汗！

陳施碧 (4C/5C)

在學習跳舞期間，經歷了很多，因本身在跳舞方面沒有甚麼認識，所以平時都要加以練習，這樣令我學會堅持。加上同學間的合作，使我學會團結的重要和體驗到一班人合作而達到的成果，真使我學會良多！

陳湘如 (3A/4A)

在這一次的過程中，我不單學識舞步，同時也增進了隊員之間的友誼，我更明白到我們是一個團隊，團結是非常重要的！

王凱晴 (3A/4C)

練習這次的表演，某些動作是很亂的，但我們不斷地練習，結果在舞台上不再這麼亂了。在舞蹈上，我仍有很多進步空間，例如，每個動作的力度、記熟每一個動作等等，都是我要改善的。

陳毓琪 (3A/4C)

我自從參加了Hip Hop後，我對自己更有自信，因為有很多機會表演，經過這次表演過後的經驗，我相信我會跳得更好。

趙詠琳 (3A/4B)

係這個炎熱的夏天，我們舞蹈組的各位成員，都非常努力地去苦練，就是為了這個多元展示日的演出。

趙詠琳 (3A/4B)

係這個炎熱的夏天，我們舞蹈組的各位成員，都非常努力地去苦練，就是為了這個多元展示日的演出。

趙詠琳 (3A/4B)

係這個炎熱的夏天，我們舞蹈組的各位成員，都非常努力地去苦練，就是為了這個多元展示日的演出。

李嘉允 (3C/4C)

這次是我的第一次的演出，我覺得這次我的表演非常好，我很喜歡！

梁加樂 (1A/2A)

我今天非常開心，因為經過這次的表演，我對自己的信心更加增加了。我覺得最重要的是阿SIR教得好！

陳泓俊 (5B/6B)

今天我很開心！跳舞阿SIR同MISS教得很好！VERY GOOD！而且出SHOW好興奮！阿SIR教得好！

韋汎 (1A/2A)

我覺得這個SHOW十分成功，我希望下一次也有這個表演，我十分開心，教跳舞的SIR很好，教導我們，我十分喜歡這位阿SIR。

蔡文漢 (5B/6B)

今次可以話是我們中五最後一次的表演，盡最後努力去表演，MISS和SIR教得很好。

武術表演勁度十足

舞蹈組表演精彩

王城超 (3C/4B)

經過今次的多元展示日，令我感到十分緊張，在表演不時記錯舞步，我下次會努力，認為面對每次練習，在排練中我十分努力，但在表演中有狀態不好。

嚴俊 (4C/5C)

經過這個活動，令我非常高興，我更愛陳南昌，雖然我的成績不好、又經常出現不好的事情，但是我愛這學校。

霍重生 (4C/5C)

在這次演出中，最深刻的是遺失了自己的表演服，後悔自己沒有好好管理好自己的表演服，差點不能上台演出，感謝溫SIR的協助，才能尋回。

李加熙 (2A/3A)

這次的表演又驚又喜，因為我們在演出前我遺失了表演服裝，但在最後一刻幸好在209C找到出來，使我們士氣大振，最後能順利演出。

蔣文俊 (4C/5C)

這次的多元表演令我很期待，很興奮，即使當中遇到困難，但是我們也能迎刃而解，因為大家都想表演，我們看到台下的觀眾都抱著極之期待的心態，我們亦發揮得淋漓盡致，証明我們的努力是沒有白費的，感謝學校給我們表演的機會。

江振東 (5A/6A)

經過這次活動後，我的心情不能用言語來說明，實在是令我何其興奮，何其高興！

呂偉豪 (4C/5C)

今次多元展示日的表演令我又驚又喜，雖然沒有上次慶回歸表演那麼緊張，但我也盡心盡力地去表演，作為今次的表演生，覺得十分榮幸！

溫家傑 (4C/5C)

這次多元展示日和之前的表演不同，因為多元展示日是一個面對同學的表演，所以本人特別重視這次表演，亦會盡力地去表演，參與各樣的表演，我覺得自信心加強了，我會繼續努力。



話劇表演出色



家長親臨支持

卸任社長感想

王佩瑜 (7A)

轉眼間，一年的任期已經過去了，是時候把籌備社際活動的任務交予新任社長了！回顧上年度，我們四社社長在剛接任的時候，真的是十分興奮，但同時亦萬分緊張，擔心未能夠辦好每一項社際活動，亦擔心會令社員失望。畢竟我們真的希望能夠帶一份勝的喜悅給各位社員，所以一年來全心全意為社付出，想不到在付出同時，我們亦有所獲益，而且在當中的學習，往往比想像中還要多，不論是在陸運會中訓練啦啦隊，或是在歌唱比賽中與其他三社合作，種種的籌備工作確實令我們一眾社長上了寶貴的一課。

在擔任社長前，根本不能幻想社的工作是多麼的繁重。九月初準備完中一迎新日之後，就馬上要準備十一月的陸運會了。無錯，短短兩日的陸運會，在個多月前便要開始準備了。話雖如此，但四社社長和社幹事從來沒有埋怨過，因為我們知道自己的付出，會令各位社員更有動力參加每一項活動。事實亦如我們所料，去年各位同學均有踴躍參加社活動，令每項活動都能夠精彩地進行。希望大家今年再接再礪，繼續為社爭光，亦為自己的中學生涯留下更多的回憶。

最後，我代表即將卸任的四社社長，多謝一直帶領著我們的徐蕙薇老師，亦感謝各位社老師和社幹事對我們的協助。「長江後浪推前浪，一代新人勝舊人」，相信新上任的社長能比我們做得更出色，你們要相信自己的能力，好好帶領著新加入的幹事和社員，四社在互相合作之**螢光龍虎虎生威**相欣賞，令社際活動在來年有更大突破。



2010-2011年度卸任社長

新任社長感想

紅社：霍重生（5C）

我終於做成為今年度的紅社社長！回想當初，在F.3和F.4的學期時，我也有擔當社幹事之職。其實由F.2起我已有成為社長的期望。今年我的機會真的出現了，我當然感到非常的高興，但高興之餘也混雜了緊張和擔心，始終明白到從這刻開始身份已大為不同，所有壞習慣、歪思想和貪玩的性格也要改善，要做到一個好榜樣去領導學弟學妹。

做了社長，當然對社和對自己有些期望，我會盡自己的努力和智慧去帶領和協助整個紅社的社員。我要令到自己所帶領的F.1新生和社員們更享受整年各項活動的過程。我們四社也會以良性競爭，友善互勉和融洽愉快的態度去享受這學年。雖然爭取成為全年總冠軍是我的目標，但更重要的是能讓到我帶領的紅社社員享受和盡力完成每場比賽，每個活動！

紅社：黃潤隆（5B）

在中一到現在已經過了四年多，其間充滿著喜、悲、樂、苦等滋味。最記得中一剛開始時是非常不願意參與啦啦隊，往往感到辛苦就想放棄，不過在紅社的社長幹事們無微不至地鼓勵和支持著我們，為我添加動力，之後已經決定將來一定要當上社幹事或社長，為紅社貢獻力量。現在終於如願以償地當上了紅社社長，承繼了此重大而榮譽的職位。接下來的日子我會積極推動社員及社幹事參與學校各式各樣的活動，增加社員對學校的歸屬感，以教育中一生忠誠待人、恕人以寬、勤奮好學及敏捷思考的校訓，並且以自己為榜樣，希望能藉著自己的一份綿力，令本校學生都能達到中國之四維：禮、義、廉、恥，並實踐本校的「成功教育」。

黃社：蔡樂怡（5A）

今次，被選中為黃社社長，我感到萬分榮幸，同時有着無比的緊張。上任社長對我說：「朱古力，加油呀！」我很開心，但又怕令她失望，所以，我下定決心，今年黃社，一定不可以拿倒數第一！陸運會要出盡全力，最少也要有兩個獎盃！不可以令社老師失望，令上任社長失望，令社員失威！在四社歌唱比賽時，我們要再一次獲得冠軍！像上一學年社長說的，黃社在運動上雖不是全場之冠，但在音樂方面卻是No.1的！我相信我們一定可以做到。

其實，除了以上二項大型比賽，我較擔心的是社際辯論比賽，我發現社員們都沒有預期中的投入，我要用盡一切辦法，令今年黃社踏上這個辯論擂台，令黃社得到喝采！黃社社員，加油吧！

黃社：嚴俊（5C）

對於被任命成為黃社社長一職，我感到千萬分的榮幸，記得當時，黃社另一個社長蔡樂怡邀請我做這個重要的職位時，我當時呆了，因為想不到我可以做到這個重要的一職，還記得中一那時的我，看見社長的英姿，當時心中就想著如果有一天我也可以做到社長就好了！想不到多年之後，那個渴望做社長的年輕小伙子，現在就真真正正做了社長了！我感謝同學對我的認同，感謝老師對我的期望，希望黃社今年有我和蔡樂怡的帶領，可以打敗其三社，成為全年總冠軍！黃社萬歲！



2011-2012年度四社社長。

綠社：蔣文俊（5C）

非常感謝所有推薦和支持我的老師，謝謝你們給我這些機會！當我中四做社幹事的時候想，下年誰會做社長呢？反正就不會是我，怎料，當選社長的時候，我居然是被推薦和支持。我會盡忠職守，全力以赴地為綠社服務和爭取光榮！振興綠社！亦希望綠社可以成為社中之霸，獎項無數！期望社員可以上下一心，團結有力，互相幫助，達成這目標！

綠社：楊英傑（5C）

感謝學校給我這個機會擔任社長一職，我會與社幹事及社員為奪得社際總冠軍而努力，沒想到上學年我還是社幹事，而今年卻成為社長，我期望綠社的社員們齊心協力，全力參與陸運會，向全場總冠軍出發！在預備陸會的過程中，我學會了接納和聽取不同的意見，亦加強了我的溝通技巧。綠社的成員們，我們約定了！

藍社：李芷瑩（5A）

對於今年能夠擔任社長一職，我心感榮幸，同時也很感謝老師們的信任。以前我只是位普通的社員，上學年才擔任社幹事，今年卻成為了社長。成為社長並非威風之事，雖然權力似乎看似大了，但職責也重了很多，壓力亦隨之而來。活動、工作、會議繁多，使我得開始要為自己的時間作好編排，要以不防礙學業為原則。

今年，希望能與其他幹事及另一位社長好好合作，適當的分配工作，使各人都有適當的崗位，同時能增強各人的責任心，推動大家的積極性。希望能給中一級新生一個美好的初中回憶，並使新生們為自己的社付出支持而感到高興。同時，當然亦希望能帶領藍社在各項活動中獲取佳績。

香港慶回歸表演

舞蹈組 學生感想

嚴俊 (4C/5C)

這是一次非常難得的機會可參與慶回歸表演，有很多電視鏡頭對著我們，有點緊張。

霍重生 (4C/5C)

參與這次表演，我們又緊張又興奮，因為這次的演出，可能有不少香港的市民會看到，結果成功演出，成功感非常巨大！

李加熙 (2A/3A)

這是我第一次參與這麼大型的演出，感到十分興奮和緊張，希望有下次再有機會。

蔣文俊 (4C/5C)

這次的回歸表演我覺得好開心，因為我第一次參加這麼盛大的表演，我感到很幸運，在表演前我們非常緊張，但是我們非常齊心，最後總算表演成功，很開心，感謝學校給我們有這個難得的表演機會，亦感謝校長對我們的支持，謝謝！

江振東 (5A/5C)

經過這次活動後，我非常興奮，因為這是我第一次七月一日表演。

呂偉豪 (4C/5C)

今次是我第一次上電視表演，這經歷使我獲益良多，也是很難得的機會，所以我要好好把握這個機會，在出SHOW的時候心情難以形容，十分緊張，但在表演的時候，我卻十分享受出SHOW的刹那，完結了後，也在我心刻上難以忘記的經歷。

溫家傑 (4C/5C)

這次回歸表演是一次很難得的機會，可以在這麼巨型的活動中成為一分子，給了我一個很寶貴的經驗，雖然那次有點緊張，而且遇有很多的高手在場，但到了表演的時候，我沒有理會這麼多，做好自己的部分就可以了！最後，也完成了這次的表演，希望還有更多的機會，可以參與這些巨型的表演。

孫磊 (5A/6A)

聽到校方為我們POPPING組參與7月1日香港慶祝回歸的舞蹈表演，當時的心情既興奮又緊張，首先因為有一個機會演出我們苦練多時的成果，所以很興奮，另一方面在7月1日這大日子中一定有很多觀眾來看我們演出，很怕會有出錯，最後到了表演，當天我們都算順利完成了表演。

訓導學長感想

陳子康 (5C)

我非常榮幸地得到老師的信任和和其他學長對我的支持，獲選為副隊長。有許多同學對我們早上在學校大門口執行檢查校服儀容的標準有質疑，當初當值時我心裏感到很大壓力，甚至有些少害怕，擔心會影響與同學的友好關係。但訓導學長的工作，便是要主動指出同學的違規，只會對事而不對人，這樣的想法使我勇敢很多。在這一年的工作，我們與訓導老師一起商討過當值的事項，獲得老師的支持，我們才敢嚴謹地執行職責，我期望能協助學校在校服儀容方面有改善。

我覺得訓導學長這份工作，可以培養我們的團隊精神和合作性，也訓練我們的溝通能力，更重要是學習如何處理突發事件。我深信任何工作的困難，只要自己拿出勇氣去面對，一定能跨越的！



陳子康 5C CNC

「一人一服務」招聘會

Smart Team作為面試者的感想



林諾詩 5A

林諾詩 (5A)

在這次「一人一服務」活動當中，雖然我是中五的學生，但竟然可以參與其中！那就是為新的Smart Team學長作面試！我身為Smart Team總學長，對於此任務感到十分榮幸和興奮！但這個新嘗試，我有點兒緊張！但老師跟我講述後，我才放心下來！

活動中最令人懊惱就是發問的問題，不宜太空泛又要圍繞着Smart Team學長這份工作，雖然合適的人選不多，但我和另一名總學長都認為他們會熱衷和有能力勝任這份工作的，對於這年的Smart Team，我十分期待能培養到Smart Team成員的團結精神和領導才能。

吳穎璇 (5A)

「你們來做面試者吧！」當我聽到老師說出這句話後，我呆了一會。不是吧！平常只有我去面試，現在竟然要當一個面試者，這可算是一個很特別的嘗試。

到了當天，吃過午飯後，便回來預備，當初，真的不知道可以怎樣做，但經過老師指導後，我已經開始明白要做些什麼。在過程中，我看到不少同學面試時有多緊張，亦看到同學面試時各種不同的態度。

這次的活動，我的感受很深，除了是第一次作面試者之外，亦要引導同學去回答，真不容易啊！



吳穎璇 5A



中一新生 「暑期學習繽紛樂」 部份學生感想

學習踴躍

張家敏：

我覺得這個活動好有趣，不但令我識到更多朋友和老師，還令我體驗到團體合作及老師對我們的關懷，這個活動雖然只有短短六日，但是已經令我好喜愛這間中學。

唐啟德：

我在暑期學習繽紛樂裏面，我認識了很多新同學，新朋友和新老師，所有人都很親切很友善。參加這活動，使我們能夠發揮團結精神，去參加每日的活動。

李芷欣：

我覺得參加這個活動後，令我識到了很多朋友和老師，這個繽紛樂真很好，可以幫助我們建立團隊精神。

陳詠詩：

我覺得這個活動很有趣，這個活動令我學會了甚麼叫團體精神。這個活動不但增加同學的認識，還知道了自己的目標，所以我很喜歡這個活動。

林斯琪：

我很開心因為老師對我很好，我遇到困難，老師都會幫我解決，同學也對我好。

趙振輝：

我從這次活動中，我認識了不少的新同學，從中增進了我們的友誼，習慣了中學的新教育模式。

陳淮汶：

第一天來到新的學校，什麼人都不認識，自從參加暑假學習繽紛樂後，我和這些人，有了話題，知道了更多人的喜好，再不孤單。

積極投入學習

林小雁：

我參加完這個活動後，更多地了解這班同學、老師、校園和社區。希望我可以識到一些好朋友啦！

黃佩棋：

我感到好開心，因為暑期學習繽紛樂裏面我認識到好多的朋友等等，真是好興奮開學的時候，會不會都像現在的開心。

曾志敏：

經過這次的活動後，我就交了幾個好的朋友，還和我一班呢！希望未來三年，也像這次的活動一樣。可以有快樂的時光。

謝浚康：

在這次活動中，我認識了很多朋友和老師，很多同學和老師也很友善，更有些老師很幽默風趣，也學到很多東西，為升中做好準備。

吳冬虹：

在這幾日的活動令我明白到團隊的精神是重要的。例如：社區追蹤、校園遊蹤等等。

謝海章：

在這活動中，我認識了不少同學。而那些老師也很平易近人。老師對待我們就好像是慈祥的父母。同時，我對老師們也非常尊敬。老師們的課生動有趣，令我情不自禁地專心投入課堂。我相信往後和老師一起度過的日子一定會很開心。

王俊壬：

我覺得今次這個暑期學習繽紛樂，可以認識到很多朋友和老師，有得可以出去戶外學習，可以和其他同學和老師溝通，我覺得這次暑期學習繽紛樂是很有意思。

周學堯：

我覺得老師和同學都好好，不罵我們，那些社工創造的遊戲都好好玩，所以我覺得非常開心，此外，我還認識到一些新同學。

李錦鵬：

我最欣賞黃老師，因為他教識我們很多東西，有科學堂，因為很有趣。我建議學校加多少少更好玩的活動。

陳俊偉：

我最喜愛校園追蹤，因為在校園追蹤中，令我認識了校園的每一個地方，我在這一個新環境中認識了幾個朋友。

羅煒彬：

我覺得在暑期繽紛樂中，各方面都學到很多知識，例如：地理堂，世界之最...我認識了很多和諧可親的老師和朋友。

方子聰：

識了新朋友，我最喜歡社區追蹤，因為可以知道學校附近有甚麼東西。我建議有多人些實地考察。

徐悅穎：

我很喜歡暑期學習繽紛樂的活動，因為這個活動可以教識我們的團體精神，和很多沒學過的知識，我覺得很高興。

黃宇彤：

我喜歡校外的活動，因為在校外跑來跑去，開心地完成。我很欣賞老師和服務生，這幾天對我們的幫助，令我覺得十分開心。老師和服務生，謝謝您！

盧彥亨：

可以識一些新朋友，識新老師，可以互相幫助，我很喜歡校長，因為校長會很細心，還教我們唱校歌。

何梓欣：

我覺得很開心，因為可以認識了很多朋友和可以識到新老師和班主任，其實我一直覺得中學的班主任很惡，但原來在這個活動裡，我知道班主任是很容易相處的。

高俊傑：

經過這一次「暑期學習繽紛樂」後，我不但認識了很多同學和老師，令我不但喜歡了上學，還喜歡中學的上課，我正在等着九月一日上學啊！我真是很想快些九月一日呀！

蔡雅聰：

我欣賞社區追蹤這一個遊戲，因我們這一組很團結，可以順利地進行。

劉德隆：

我在暑期繽紛樂中，我最喜歡的活動是去荔枝角公園，因為可以走出校園去別的地方走走，我建議下次可以去別的地方：例如：城門水塘。還有，我希望在禮堂進行的活動的時間可以長一點！

袁嘉榮：

最欣賞是實地考察，因為是我第一次實地考察。

李智健：

我覺得有很多活動都很有趣在這些活動裡認識了很多朋友和老師，我希望在班內認識多些朋友，成績步步高升，我建議校長教唱校歌的節目可以不用太長；那個實地考察的公園面積太大，行得好辛苦，所以很多題目都無做。

張鈺芬：

多謝學校比這個活動我參加「暑期學習繽紛樂」而我最刻骨銘心的是「社區追蹤」的活動。雖然有時候遇到困難，但其他同學都憑着不放棄精神去終點。而且我對學校附近的社區設計也深入認識。

馮文青：

我最欣賞苗老師，因為這幾天的日子裡，她很有耐性地教我們中文。我覺得苗老師真是一位好老師。我建議常常帶着微笑。

余瑞禧：

我覺得非常開心，我最欣賞社區追蹤和校園遊踪，因為我可以在組裡認識了新朋友和組導師，組導師和組員都和我很溝通，所以我很喜歡這個活動。



團隊精神迅速建立

報章剪輯

Citi Success Fund

花旗集團 成功在望獎勵計劃

5 計劃主題：表演與藝術
獲獎學校：香港四邑工商總會陳南昌紀念中學
獲獎人姓名：徐香蘭
獲獎計劃名稱：Miss Positive, Mr. Possible
(2008獲獎計劃)

表演與藝術 — Miss Positive & Mr. Possible

「台上一分鐘，台下十年功」，上年度參與Miss Positive & Mr. Possible的學生體驗到此話的真正意思。時裝設計師對現今中學生而言，都是令他們感新鮮、感興趣的職業，是次活動正是讓學生有一次時裝設計師之旅。學生在時裝設計工作坊中經歷描繪人像圖、收集物料和色版、量度比例、裁剪、最後親自落手落腳縫製出完整的服裝出來，整個過程由「無」到真正出現一件可穿著的衣服，對於中學生而言，的確是一項大挑戰。

其中一組中四女生在活動後分享中表示，當初參加活動是因為自己一直對現時潮流服裝很感興趣，並且想造一件自己設計的服裝，但當他們體驗過設計工作坊後，不要說造自己設計的衣服，只是造一件可穿的衣服也不簡單的，當中明白一件服裝背後，是時裝設計師的心血付出，以及多次失敗經驗的累積。另外，她們在縫製過程時，因意見不合，令她們一度「冷戰」，縫製進度停了下來，最後她們不想半途而廢，最後找到妥協的方法。當服裝最後大功告成時，她們也表示：遇到困難時，只要不要放棄，咬實牙關，最終都會成功的！



1. 經過全年度時裝設計課後，讓學生發揮個人無限創意，親自設計自己的時裝。
2. 學生全年度地學習設計技巧和描繪的努力和失敗經驗的累積，可見學生的服裝的確是他們「成功的見證」。
3. 舞台表現中，與人溝通能力和互相合作精神是學生必然體驗得到。

星島2010-12-8

A0 星島日報 SINGTAO DAILY 二〇一二年一月十一日 星期三

SINGTAO SUPPLEMENT 星島特刊



福建考察見證中國智慧

香港四邑工商總會陳南昌紀念中學一行40多名高中級別的師生，日前往福建廈門進行考察活動，是次考察目的讓同學認識國家對文化古建築的保護政策和承擔，又讓同學領略到中國作為四大文明古國的智慧。

配合通識學習單元 靈活學習模式效能高

陳南昌紀念中學的通識教育發展完整，由初中至高中皆自行設計校本課程，在初中級已開始帶同學到境外考察，讓學生置身實地，進行探究式學習。是次參與的同學為高中級別，行程主要是參觀被評為世界文化遺產的「福建土樓」，「土樓」是世

界上獨一無二的大型民居形式的建築物，更被稱為中國傳統民居的瑰寶。是次除了參觀外，同學更在兩間不同風格的「土樓」住宿，切身體驗這些數百年前的古建築所蘊藏著的智慧。雖然居住的條件較現代社會的設備簡樸，但同學們都不難從中感受到當時人民的智慧，看似普通的民居，卻經得起數百年以上時間的歷煉，且具備有節約、堅固、防禦的特點，有些「土樓」面積龐大，內裡可聚居達千人。聽說「土樓」還具有被地震破壞後慢慢自行癒合的神奇功能！

向全體同學作匯報 鞏固所學

同學完成考察後，對有關的課題加深了不少認識，學校亦安排匯報讓同學整理所學所得，向全體同學匯報，以鞏固經驗。

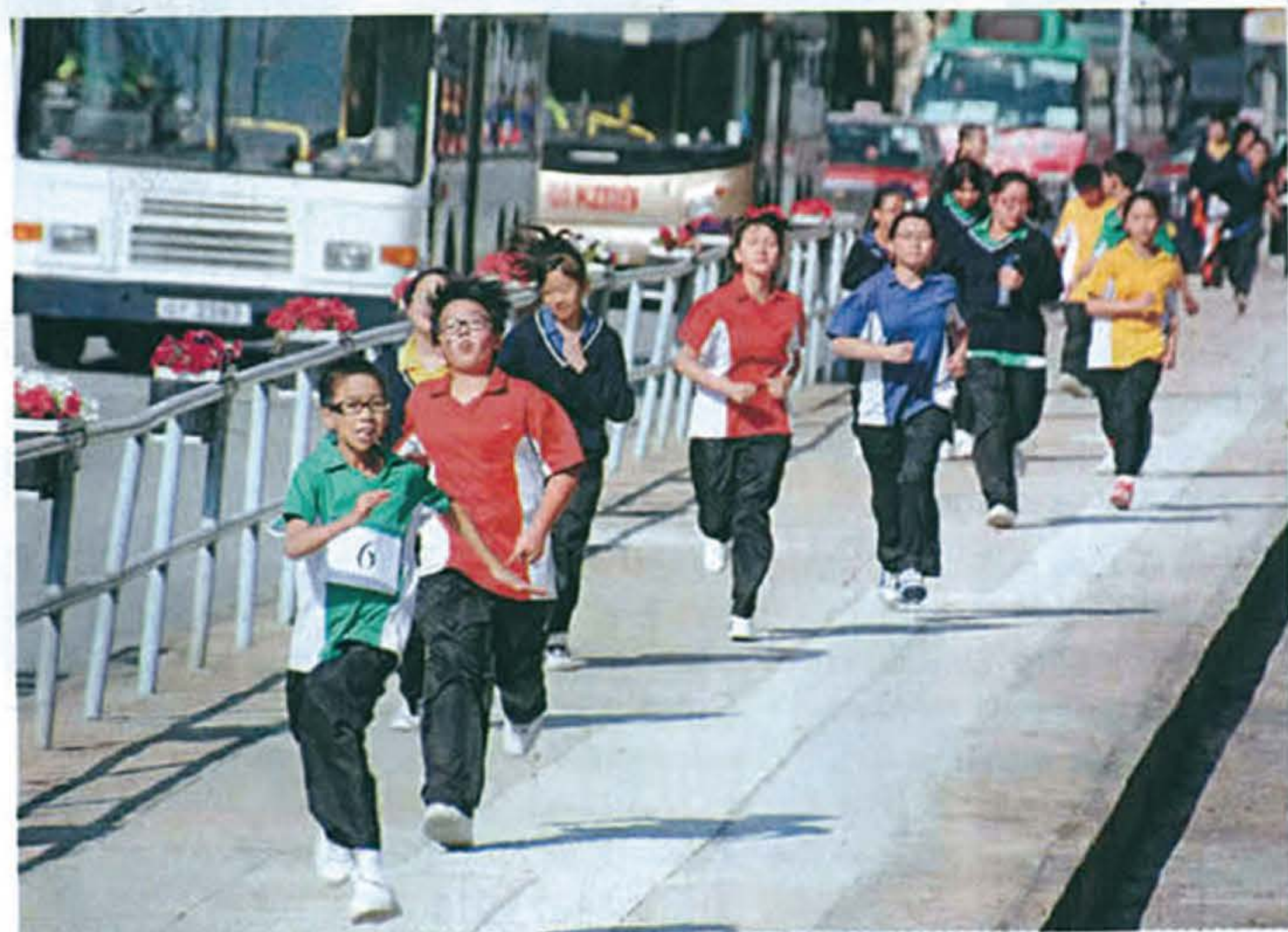


星島：2012-1-11

G6 星島日報 二〇一一年十二月八日 星期四

SINGTAO SUPPLEMENT 星島特刊

陳南昌紀念中學 「環校跑」群育效能顯著



成功在望計劃推介刊物

■ 同學們努力，終點在望！

香港四邑工商總會陳南昌紀念中學致力於實踐「成功教育」和「關愛校園」。日前，學校舉行周年「環校跑」，不單是一項訓練體能、毅力和意志的長跑競賽，更是進行群育的最好機會，學校利用來提高各班的團隊精神和歸屬感。

在「環校跑」比賽的同時，學校還特別安排班際閃避球比賽、口號設計比賽等，讓同學盡量為班的成就而付出。因此，各班都盡出奇謀，設計有特色的口號和橫額，為健兒們打氣，來爭奪每級的「最佳士氣獎」。而「閃避球」比賽就把氣氛推高，同學們吶喊之聲此起彼落，為每一得分高興得躍起。而到「環校跑」比賽時，整班同學都要參與跑步，而能在時限內完成跑程的便會為班爭取得分，所以無論是否運動愛好者，同學們皆全力以赴，為班的得分而出力；不少班別的班主任更沿途陪同學生一起跑，鼓勵同學盡力完成賽程。一幅幅充滿着年青人活力、健康又美麗的圖畫就展現於祖堯邨的山頭。

「環校跑」終於在「人人參與」的盛況下完滿結束了，而整項賽事成績如下：

班際 中一級：1A (冠軍)；1D (亞軍)
中二級：2B (冠軍)；2A (亞軍)
中三級：3A (冠軍)；3C (亞軍)
中四級：4C (冠軍)；4B (亞軍)
中五級：5B (冠軍)；5A (亞軍)
中六級：6A (冠軍)；6B (亞軍)

香港四邑工商總會陳南昌紀念中學

校址：葵涌祖堯邨敬祖路12號

查詢：2741 0326

網址：www.cnc.edu.hk



香港四邑商工總會
陳南昌紀念中學

「英語日營」

增強中一新生學習英語的信心



體藝活動



結業典禮簡單而隆重

一般傳統小學生，當升讀中學時，對英語的學習大都是信心不足，尤其是在缺少接觸、缺乏運用的語境下，學生往往害怕未能適應中學的英語要求，加上學生來自不同小學，各人的英語學習背景有差別，更加削弱了同學在英語表達上的信心。陳南昌紀念中學特別關注升中新生們在學習英語上的憂慮，特別為升上中一的新同學們，在暑期安排了十天的「英語日營」活動，該十天的日營是與「加中文化教育協會」合作，由加拿大安大略省的克區教育局安排，由富經驗的當地執業老師來港擔任英語營的導師，課程精心設計，圍繞著加拿大的風土人情、文化、體育等、並透過富趣味性、實用性及思考性的活動來引發學生對英語的興趣，提高學生對英語運用的信心。

以小組模式上課，體驗「加拿大」的學習模式

在培養學生英語能力和開闊文化視野的同時，亦注重培養學生的綜合及文化素養；整個課程以體驗加拿大的教育模式及學習當地文化，透過不同的遊戲和活動將英語融入生活當中，營造英語環境，從而增加學生運用英語的機會，學生不用出國，也可以體驗加拿大的學習模式。



小組討論

英語日營極受歡迎，辦學團體資助，減輕家長負擔

香港學生參與國外的遊學體驗，動輒需要數萬元，而由「加拿大」老師來港執教，卻可為家長省下一筆昂貴的旅費。是項活動，陳南昌紀念中學得到辦學團體香港四邑商工總會的支持，資助了學生大部份營費，學生只需付少量費用便可參加此項活動，所以在開始報名後不久，便迅速額滿，而參加者亦能百份百出席，證明學生非常享受這兩星期「加拿大模式」的學習。問卷亦顯示出同學絕大部份認為課程有趣有用，有更多機會與外籍老師說英語，大大減低說英語的恐懼。

報章剪輯

報章剪輯

明報：2012-1-11

