



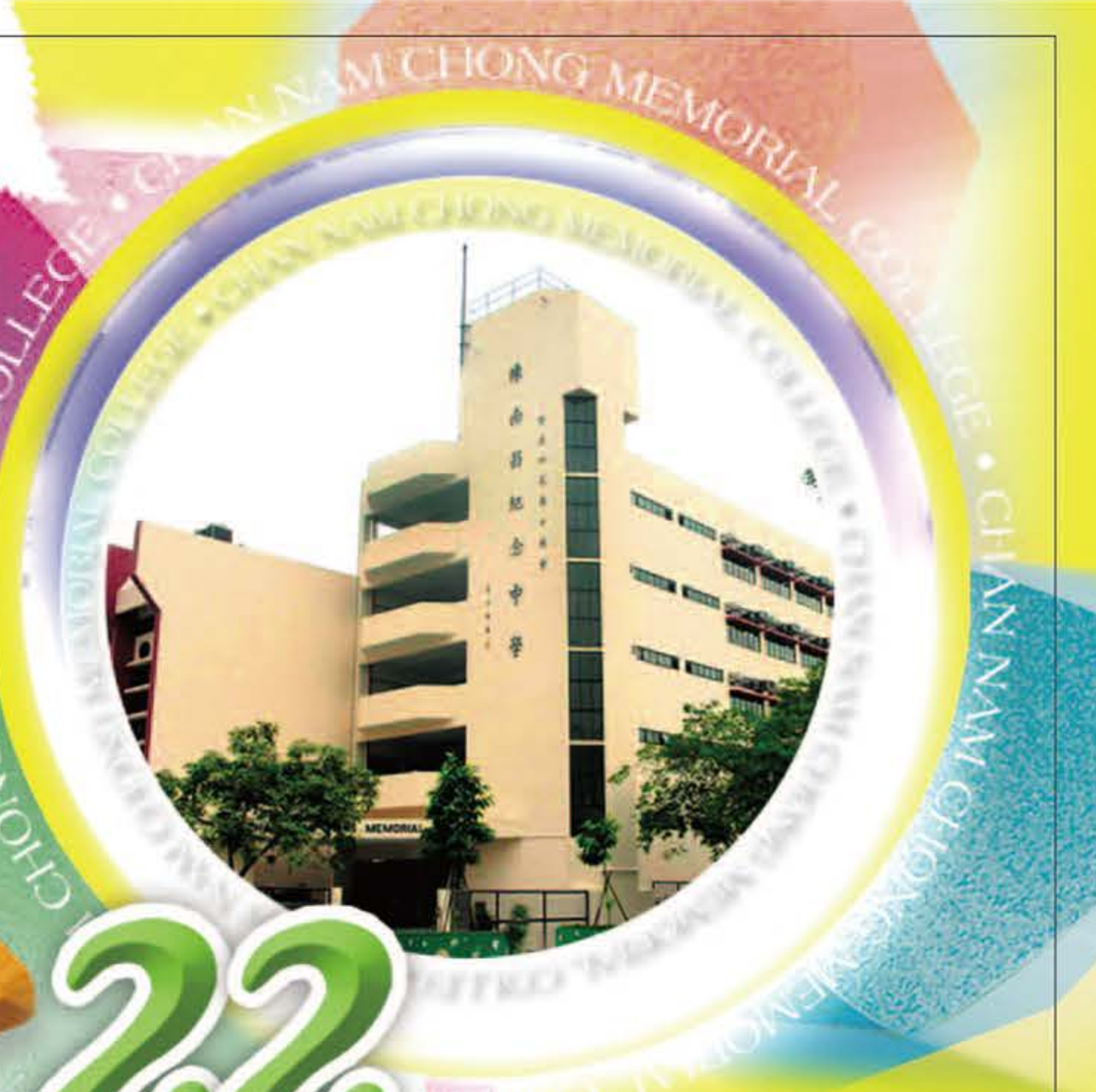
香港四邑商工總會
陳南昌紀念中學

HKSyc&IA

Chan Nam Chong Memorial College

南風

22



校址：葵涌祖堯邨敬祖路12號 電話：2741 0326 傳真：2785 9831 網址：<http://www.cnc.edu.hk>

電郵：info@cnc.edu.hk

勇奪「關愛校園」主題大獎： 「最關愛教職員團隊」獎

陳子康 (5C)

非常榮幸地我們的學校「得獎了」！其實在全港百多間參選中學中脫穎而出是非常難得的！也多麼全靠我們學校的同學對校長、老師和校工的支持，這個主題大獎是實至名歸的！

陳佩儀 (5B)

這次是我第一次代表學校出席關愛校園的頒獎禮，真是十分興奮也十分難得，也感到很榮幸。這次獲獎，是全靠老師和同學們的努力，營造出一個關愛校園的氣氛。

學生代表感想

李嘉英 (5B)

這是我第一次參加這樣盛大的頒獎典禮，真是一個很好的經驗！可以訓練我面對緊張時，學習如何表現得輕鬆，這是一個開心的旅程！

崔俊軒 (5B)

今次學校奪得了關愛校園的最關愛教職員團隊大獎，相信是一個難能可貴的獎項，今次有幸有機會參與，真的很開心。

黃嘉琪 (5B)

這是我第一次出席「關愛校園」的頒獎典禮，所以很興奮，也很開心！希望學校可以繼續獲關愛校園的獎項！



本校榮獲2011年度關愛校園獎勵計劃

卓越

BLESS

關愛校園



藝術教育

專欄
藝術發展

文、圖：校園藝術大使 香港藝術發展局
Hong Kong Arts Development Council 19

戲劇改變了我

藝術大使：陳松齡
香港四邑商工總會陳南昌紀念中學（中六）

在還未學習藝術之前，我是一個內斂的女生，內心世界裏有另一個自己；但在我接觸戲劇後，我發現可以從中表達自己。我變得主動地去接觸人與事，不再自我封閉，沉醉於自己的世界。我於一齣名為《木偶仔》的戲劇中首次擔當主角，這劇讓我明白到可以為「人」是一種福氣，應該好好珍惜生命！戲劇讓我學習了不少，亦令我改變和成長了很多。

● 於校內歌唱比賽奪得高級組獨唱冠軍

● 於《木偶仔》一劇中擔演主角

● 《木偶仔》劇照

「校園藝術大使」於每期專欄內，與大家分享有趣的藝術經驗和心得，啟發你的創作新意念。
AAISS 網址：http://www.aaiss.hk/

陳松齡同學的感想
——轉載自藝術發展局刊物

第四屆青藝節
傑出青少年藝術
GALAXY SHOW
獎禮

青藝節表演

青藝節
少年藝術
GALAXY SHOW
頒獎禮

青藝節獲獎

荃灣葵涌及青衣區中學校長會 第二十二屆傑出學生選舉

荃葵青區中學 優異學生

游夢婷 (5A)



這次很榮幸可以獲得提名參加「葵青區傑出中學生選舉」，我很感謝學校給予我這個難得的機會，讓我能和其他學校的同學互相交流和學習。這次選舉中發生很多第一次，第一次進入南亞裔家庭探訪，並親嚐他們的食物，第一次去劏房拜訪新來港的低收入家庭，深入瞭解他們生活上的困難，第一次知道貧、富也有很多定義。這讓我對香港社會有更多的思考，香港仍有很多不足的地方，亟需我們去改善，而我也會為了香港未來去充實自己。

新家園世茂獎學金獲獎感想



阮芷滢 (5A)

首先，我十分感謝新界校長會能給予我這一份巨額獎學金。遞交了申請表後，我懷着滿心期待及緊張的心情等待回信及結果之餘，也暗暗在心裏計劃着在得到獎學金後該如何使用這筆錢。我認為儲蓄對本人來說是很重要的，因為積蓄可以作為一種保障，當出現緊急需要用錢的時候，便可以動用這筆獎學金，另外，儲蓄起碼不會讓人坐食山崩。

當得知自己可以去拿獎學金後，我難掩興奮和激動，不僅是因為得到了這筆巨額獎學金，更是高興自己曾經付出的努力獲得了他人的認同，讓我更加有動力去努力，去奮鬥，逐步實現自己的夢想。

真的拿到這2000元獎學金，我首先將其中的500元給我的外婆，她身體日漸較差，還要終日忙著家務，日夜操勞，這500元能讓她買些東西，其次我捐了一些到慈善機構，做一些自己力所能及，又能幫助社會弱勢群體的事情，剩餘的錢便存入銀行。我們還沒有能力獨自出來工作賺錢，就該珍惜得來不易的資源和錢，不該浪費，將錢花在無用的東西身上。



丁昌炳 (5A)

這次得到此筆獎金，讓我感到十分的意外，也感謝主辦機構給予我此筆獎學金，作為一個學生，二千元不是一筆小數目，我可以利用它來做很多事，但主要都用於學習上。例如，我會買一些課外的輔助書，更好的促進學習；我又會取一些錢用於補習自己較弱的科目上。我相信主辦機構頒發獎學金的目的，都是對我們有很大的期望，因此，我會加倍努力學習，爭取在高考中能考出一個好成績，不辜負主辦機構和學校老師們的期望。

剛聽到獲獎消息時，感到十分的激動，我沒想到在全港眾多新移民當中，我有幸得到獎，當拿到獎學金的時候，更是欣喜萬分，還記得在領取獎學金的路上時，心裏樂滋滋的感覺，到真正拿到獎學金時，心裡更是心花怒放。工作人員很好，還贈予我兩本書，心裏感覺很是溫暖。從此次得獎經歷，我感受到了香港社會的和諧，我得到很多的關心和鼓勵，有來自同學的，也有來自學校，更有來自社會上的各種組織團體，我已熟悉香港生活，並已喜歡上了香港。



陳麗思 (5A)

我從來都沒有想過自己真會拿到獎學金的，因為類似的申請或比賽項目，我也曾參加過，最後都是落選而回，所以今次我並沒有抱有太大的期望，心想就算自己入了圍，還是要去面試。對於面試，我覺得並沒有什麼優勝的地方可以讓自己得獎，因為在很多方面，我都是一個欠缺自信的人。

過了很久，在某一天的下午，老師突然叫我們的名字，原來我們一眾同學都得獎了。我十分高興，甚至有點不相信是真的。二千元對於很多人說，可能並算不上什麼，但是對於我，這筆錢卻可以做很多自己想做的事情。我得了這兩千元，在聖誕期間，我便可以把錢拿回大陸，把其中的一部份給了我奶奶，她年紀已經年邁，我的一家人又遠到了香港，只有她一個人在大陸，所以我希望能夠靠自己的能力，讓奶奶可以用這小小的錢去買一些自己喜歡的東西吃。至於剩下來的錢，我便存起來，應付生活所用。

雖然這只是表面的二千元，但是實際背後卻隱藏着很大的意義。它提示着我們要繼續努力學習，鼓勵着我們。所以這二千元不是平凡的二千元，而是我們心目中有特殊意義的二千元。



游夢婷 (5A)

這次獲得「新家園世茂助學金」的獎項，我十分高興，我很感謝他們給我的獎勵，無論在學習，還是生活上，這筆獎學金對我有不少的幫助。首先，在我去取這筆助學金前，我很期待，也開始計劃如何能適當，正確地使用這筆錢，經過多日思考後，我決定用其中的一千元作我接下去兩個月的補習費用，這樣就可以減輕家人的負擔。此外，我會讓家人幫我保管500元，待下學年購買教科書時使用。最後剩下的500元，我會存入銀行，等以後在學習上有需要的時候拿出來使用。獲獎後，我會更珍惜在香港的學習機會，加倍努力，不會忘記主辦機構所提供的幫助，也不會辜負陳南昌紀念中學及老師們對我的期望。

我始終相信，在這個世界，只要努力，盡己所能，即使遇到障礙，也會出現貴人協助我們度過難關的。



林孔煌 (5A)

當初通過老師的鼓勵，我才敢於申請這次的獎助學金，起初並沒有抱有太大的期望，終於能夠獲獎，心裏是十分歡喜和榮幸。對於新來港的學童來講，香港的教學支出是十分昂貴的，上幾節補習課就需要幾百元甚至上千，這筆獎金無疑對我的幫助是巨大的，可以緩解父母的經濟壓力，懷着感恩的心多謝機構給予的幫助，也希望能惠及其他有需要的新來港學生。我也會藉此更加的勤奮學習，吸收知識做個有用的人才，希望將來亦能夠回報和貢獻社會。這筆錢還可以令缺乏學習資源的學生再次燃起鬥志，起着至關重要的作用。由於剛來到香港，所以英語水平較差，為了彌補自己的不足，我會利用其中一部分獎學金去補習英語，提高自己的英語能力，為將來的考試做準備。剩餘的一部份獎學金，我會為自己購買一些課外書籍和習題練習，幫助提高知識和成績。再次感謝主辦機構給予我的鼓勵，衷心感謝！



曾強 (5A)

我很感謝學校鼓勵我們參加這個獎學金的計劃，當我成功申請到這筆獎學金之後，當然感到非常高興。對於這筆獎學金，應該理智地去運用它，我會將一千元拿去補習英文，希望能鞏固英文的基礎和提高英文的水平，至於剩下的一千元，我將會其中的五百元用來繳交下學年的書簿費、文具和各項費用，還有五百元，我將會它儲存在銀行裏，以便不時之需。今次能夠獲得獎，除了感到高興之外，與此同時，亦讓我們感受到仍然有人關注我們這批新移民，去幫我們去融入社會，而我們應該以實際行動，努力學習。以優異成績考上大學來回饋社會，以自己的能力去幫助有需要的人。



謝夢琪 (5A)

今次我非常榮幸能得到這意料之外的獎學金，讓我萬分興奮。初時我以意獲獎的機會很渺茫，所以也沒多如留意，所以當我得知我獲獎時，簡直難以置信。對於這比金錢，我將會好好善用。在去大埔領取獎學金的路程中，我腦海中一直興奮的想着如何利用這筆錢買自己喜歡的東西，那時心中想的只有買此奢侈品。直至真正拿了這筆獎學金後，我才真正了解到該獎學金的目的，是要幫助一些有新來港學生融入社會，助他們早點適應新環境，此刻我才真正了解到我不該如此浪費金錢，而需要好好善用這筆金錢，做一些有意義的事，或趁這次機會，好好增進自己的學識。我會將一千元作補習英文的費用，而其餘的一千元，我會將其中的五百元交予媽媽，媽媽為我付出那麼多，雖然我現時未有收入，但是有喜悅也該共同分享，而最後的五百元，我會用來購買學習用具或自己喜歡的書籍，增進見識。



校際朗誦節獲獎感受



賴曉君 (6B)

冠軍：

當聽到從評判口中宣佈朗誦冠軍得獎者是自己的時候，當然感到無比的驚喜，記得當時評判讀出我的名字後，我只是張開嘴巴，眼睛睜得大大的，就像從電視上看到選美冠軍得獎者的表情一樣，一副不敢相信的樣子。一會兒過後自己亦回神了，才緩緩地走向評判接過她手中屬於自己的獎狀。

回想起在朗誦練習的日子，自己也試過懶惰及逃避，因為經過上課及課後補課一定會感到疲倦，亦想留些時間及空間去做其它的事情，所以曾經躲開朗誦的練習，加上因為那時候自己一直未能投入感情於誦材當中，而梁老師亦說我的感情不及去年，這使我更沮喪，因為朗誦最重要的是投入感情及角色，而我卻連最基本的朗誦完整出來也未能做到，促使我想放棄比賽這個想法。

但在後來冷靜地思考過後，發覺當自己感到疲倦，想有些時間去做別的事情時，其實梁老師經過一整天的工作後，她亦會感到疲累，她同樣地為了我們的朗誦比賽而犧牲了她的私人時間來給我們練習，一想到其實老師當初要我們參加比賽，並不是希望我們一定拿得任何的獎項，而是希望大家可以從中得到更多經驗及學習，所以最終又重新的開始練習了。

知道距離比賽的日子不遠了，所以加緊練習，希望可以盡快改善之前練習中出現的問題，特別是比賽前一天我們都不停地練習，希望作最好的準備去參加比賽。直到比賽當天知道自己感情仍未能投入，所以在其他參賽者比賽時自己不斷地重複練習投入感情，去到自己比賽時，終於能夠投入感情，而且節奏亦沒有練習時那樣急促，最後很驚訝地得到冠軍。

由參加比賽中途想放棄到獲得獎項，整個過程讓我有一番體會，其實只要肯嚐試和努力，便會有成功的機會，此外，未雨綢繆亦是很重要的，若果在比賽前準備足夠的話，那便會事半功倍！

冠軍：

這次可以拿到這個獎，我真的很意外，因為參加了朗誦三年，這次是第一次拿到冠軍。回想起三年前，我第一次接觸朗誦，那時候的我，什麼都不懂。每天接受梁老師訓練，不是說我聲音不夠大，就是說我沒感情，其實不止一刻，我曾想過放棄。到了今年，我開始練習的時間較遲，我從陸運會後才開始練習，但十一月三十日就是比賽的日子了！那時候我想：「這次死定了，這麼遲才開始練習，而且一星期只有一兩天練習，這次上台一定很丟臉了！」因為時間不多，梁老師除了親自教導我之外，也向招太求救，然後她們兩個一有時間就幫我練習，無論他們有多忙，就算她們只有幾分鐘空間時間，都會幫我練習，我看得出她們對我也有期望，加上下學年不打算參加朗誦比賽了，所以我決定這次一定要盡我能力，做到最好來報答兩位老師。到了比賽公佈結果時，我真的不敢相信我竟然拿到冠軍！梁老師、招太，多謝你們在我中學的階段給我一個這麼美好的經歷！



何家麗 (5B)

冠軍：

這幾星期以來，差不多每天都要去找招太練習。可是欲速則不達，每次都達不到老師的要求，每次都給非常嚴厲的教訓，好幾次有些同學都哭了。很快，比賽的日子到了，還記得那天，到達比賽場地的時候，看到有其他參賽者都已經在準備了，我不禁緊張起來，心想：那些參賽者水平會不會很高呢？自己又會不會因為過度緊張而忘記了誦詞呢？當我還在擔心的時候，比賽已漸漸趨近了！看到主持人叫的號碼越來越近，我的心情也就越來越緊張，一轉眼便輪到我比賽了，我看見評判和其它學校的同學，心情更加緊張，甚至有點不知所措，最後把心一橫，不管三七二十一便把兩首詩原原本本地念了出來。比賽完畢了，評判宣佈冠亞季軍時，在場的所有人都不禁緊張起來，眼睛一眨也不眨地盯着評判。很快，是時候宣讀冠軍誰屬了，大家都緊張得連呼吸也屏住，會場靜得連一根縫花針掉到地上也聽得見。「冠軍是……15號的同學！」我一下子愣住在座位上，簡直不敢相信自己耳朵！直到出去與評判握了手後，我才回過神來，感受到勝出了的喜悅！經過此次比賽，我感受到無論做什麼事情，努力很重要：只要功夫深，鐵柱磨成針！這次勝出，真的十分謝謝招太，如果沒有招太苦口婆心的教導，我一定不會有今天的好成績！謝謝招太！



蔡依彤 (2A)

走進世界遺產 福建廈門土樓之旅

李曉林 (6A)

土樓生活是體驗的惡夢，又是人生的提醒。兩天土樓中，我過着最原始的農村生活，生於現代繁忙鬧市的我當然是好不習慣。洗手間要與別人共用，更是臭得要命；房間裏沒有Plasma電視，而且電視也是壞的。可想而知，這兩天清茶淡飯的生活，可不是容易過的。但細心想想，反而經歷過這樣的生活，才懂得學會珍惜現代生活中，種種方便優越。只有曾經嘗試在簡陋農村裡試過簡樸的生活，才會真正覺悟到現在擁有的幸福，並不必然的，我們該心存感恩自己長在富足的社會裏。

李嘉雯 (6A)

這次的學習交流令我體驗到當地的土樓生活及習慣，使我明白到原來自己本身居住在香港已經是很幸福的事。我不習慣居住在土樓裡，土樓的設施、生活習慣與香港大大不同，雖然我很欣賞土樓的建築特色，但我不喜愛在當地居住。祖國有着各大特色的歷史文物及文化，各地擁有着博大精深的建築，實在令人嘆為觀止。

林嘉恩 (6A)

整個過程中為我帶來了一個很艱辛的體驗，因為在這五天的旅程中，我們有艱苦的也有快樂的時間。最令我感到意外的，是我國在本土文物發展方面已越來越成熟了，而且也觀察到國內的教育程度與香港也很接近，我對祖國的感覺是驕傲的。自己的祖國有今天的成就是很值得我們鼓舞。

學生感想

陳松齡 (6A)

對於這次的學習交流，令我從居住在土樓的經驗中可以了解，土樓居民的生活習慣與方式。從短短兩天住在土樓裡，我發覺自己真的很幸福，在香港居住環境好過土樓很多，他們以家族形式聚居，洗手間是公眾的。而飲食方面，在香港我們可以輕易嘗試到其他國家的食物，然而在土樓，就只可吃到農家菜了。

其實，我很喜歡木樓的建築，我很喜歡復古的味道，踏進土樓，給我第一個感覺，我已不再是「科技發達」的都市人，這種平凡生活的味道，是我一直嚮往的，空氣清新，離開世俗繁華的世界，平凡的過一世，簡直是享受！

為實現大學夢而努力

趙學民 (6A)

在這次的交流過程中，我能夠感受到中國的多元文化，中國是一個文明古國，從這次的旅程中，我能夠體驗到中國的一種建築及生活文化，因為土樓相對一般的中國古代建築有很大的分別，同時，亦有相似之處；因此使我增加了對中國文化的更多認識。其次在參觀華僑大學時，使我對內地的學制及當地的大學生生活文化有更多的認識，亦使我明白到要與內地的人溝通亦是一件難事。身為中國人，經過這次旅程後，我更有興趣去接觸祖國的事物。

陳靜儀 (6C)

土樓在唐朝的時候便開始有土樓的雛型，後來使漸漸地成為如此龐大的土樓群，在這個過程中，讓我體驗中國人民生活的情況，土樓的建築是古人偉大的智慧，例如，建築土樓的材料是用紅土，石灰，砂，紅糖，竹等造成，三四層樓高也是等閒。聽說，土樓經過地震的破壞後，還會自行癒合呢！

曾寶珍 (6C)

交流團圓滿結束，我們參觀了中國有名文物遺產：福建土樓，更加深我對祖國的歸屬感。當中我最喜歡的是交流活動，無論是僑育中學，還是華僑大學，都令我印象深刻，因為能夠結識內地的朋友，他們都是熱情的孩子，他們的熱情，令我也熱情起來。

呂慧敏 (6B)

參觀福建土樓，令我對中國徹底地改觀。雖然，那裡的科技似乎有點落後，看似生活質素低，但看見土樓群依山而建，材料全屬於天然資源，經歷多少戰爭亦沒有被摧毀，可見中國人聰明的一面，因為建築是聚居的，各戶人家互相幫助，體諒，表現出古代人們的團結。在短短的五天四夜旅程，讓我上了人生中重要的一課，有機會了解內地學生的生活，互相交流學習的心得，互勉互勵。快樂的時光總是很短，兩地學生的道別才是友誼的開始，縱使大家有不同的語言，不同的習俗，不同的文化背景，但我門都擁有共通點，就是大家都是中國人。今次很有幸讓我親臨國境，欣賞祖國的文化的精髓。

壯觀的土樓

與學校交流



中三級東莞交流感想



東莞科技發展神速

楊坤霖 (3A)

內地的東深供水工程，供應著千千萬萬的香港人。因此，內地就如母親一般地呵護著我們。香港因為有這水，才能解決當年旱災缺水的問題，對香港都有舉足輕重的地位，香港才能這樣多采多姿！

林協鈴 (3A)

東深供水工程聯繫了東莞、深圳和香港三地的經濟迅速發展，更加體現了三地人民濃濃的情誼。而且東深供水是香港人民強大的後盾，能讓香港安心地發展經濟，而不被淡水資源的嚴重缺乏之感困惱！

孟璐 (3B)

近年來，香港的經濟發展也離不開東深供水工程，它為香港工業界提供了充足的水源，工廠的興茂推動了香港的經濟發展，使之成為今日國際化的大都市，東邊水源，奔流不息，帶著祖國的愛、帶著中華同胞的關懷，一起向我們湧來！

鍾惠妍 (3B)

香港自從購入東深供水後，從此就擺脫缺水和制水的苦難。東江水可說是促使香港變得如此繁榮的因素。所以，我們應該要飲水思源，節約用水，不浪費食水。

鍾利蘭 (3C)

東莞之旅，讓我看
到中國科技的發展迅
速，更看到了高科技的
各種運用，見識到生產
線上的煩瑣工序，成就
了一個產品的誕生。中
國地大物博，我相信這
次旅程看到的，只是滄
海一粟，我期待見到中
國科技在國際的飛躍。
此外，我又留意到工業
轉型的做法，會不會污
染環境？我希望轉型時
不會為大自然帶來影
響。

曾澄冲 (3D)

國家大力發展科技產
業，除在經濟上有豐厚的
成果外，在學術界也受其
影響，這些高新科技產業
極需一群擁有專業知識、
富創意的人員來帶領，才
能發展和成長，而人們因
想獲取更好的生活質素，
就紛紛吸納知識，努力發
明、創造和發現新的產品
技術，使整個社會的知識
水平不斷提高，為人類的
歷史增添新的一頁。所
以，我認為國家要大力發
展高新科技產業。

符嘉怡 (3D)

這次的東莞之旅真是令我印象深刻，獲益良多啊！雖然
只是短暫的兩日一夜，但都令我認識到很多的東西、認識到
當地的文化，東深供水工程等等，希望下次還有這樣的機會
給我們去學習，對中國的東西了解更多。



中一、二級開平交流會

學生感想



許滢滢 (1A)

這次的考察，令我非常開心和獲益良多，因為這次是我第一次離開家，去三天兩夜的考察，讓我嘗試了我從未試過的東西。例如：和同學住在同一間房間，和老師和同學一起討論問題，和大家一起去不同的景點等等……

起初，我覺得開平這個地方，沒可能會有那麼多的景點，但是，原來開平也有很多歷史悠久的建築物，例如：迎龍樓，而且還有一些令人動魄驚心的建築物，南樓。南樓上有多處地方都有子彈坑和炮坑，而且裡面設施非常簡陋，故事亦非常悲慘。

經過這三天的旅程，令我認識了更多關於開平建築物的結構和知識，希望下次可以再有機會讓我去其他地方考察。

林羽馨 (2A)

這次去開平，使我受益匪淺，不僅讓我增長了見識，也與同學們增進了感情。矗立不倒的碉樓中，令我印象最深刻的是“赤坎古鎮”。我希望還有更多的機會讓我們去了解中國源遠流長的歷史文化，並將這些珍貴的文化遺產保存好，一代代傳承下去。

林慧靈 (2A)

這次的開平之旅，不但增加了同學們之間的友誼，還讓我大開眼界，參觀了很多景點，其中，讓我印象最深刻的景點分別是立園和南樓。這裡，每一個文化古跡都包含了其背後的故事和意義，我認為每個文化古跡都需要保護，流傳給後人，讓他們能參觀這些擁有不同意義的文化古跡。

梁海宏 (2A)

這次的內地交流團讓我增加了不少見識，更了解到以前當地人的生活狀況。其中，我十分欣賞七烈士甘願犧牲自己保護其他人的故事、開元塔令我明白到當地人十分重視教育。而且認識到更多以前中西合璧的建築物，例如梅家大院、騎樓，都是因為以前華僑的到來才能有這樣的建築特色，而且保存至今。我還認識到當地人之前生活的苦狀，有的經常被日軍侵襲，沒有安穩的生活。有的由於家裡太窮，沒法支付日常開支，所只好將自己或親人賣到南洋去。這樣讓我明白到對比以前，我們現在的生活是十分幸福，我們不可以身在福中不知福。因此，我們一定要更努力去學習，將來回報祖國。這次交流團令我學到很多東西，我覺得這個計劃十分有意義。

張德峰 (1A)

能參加這次交流計劃，我覺得十分開心，雖然乘搭旅遊車途中，我甚至嘔吐，但是每當我想到要參觀碉樓、古鎮、南樓等等，我便會精神奕奕。開平政府對於這些歷史建築物的保育工作十分重視，反觀香港對歷史文化和遺產的保育工作卻做得十分差，我認為十分可惜，香港應在這方面多加檢討。

梁麗沙 (2A)

通過這三天兩夜的內地交流，我們瞭解到很多關於國情文化。交流中導遊帶我們去參觀了很多景點，其中包括南樓、坎古鎮、梅家大院等等。這次三天兩夜的考察令到我大開眼界，受益匪淺！

陳雪琦 (2B)

這次考察活動，是我第一次與同學合住，第一次接觸碉樓。我喜歡從碉樓的頂樓向下望的感覺，很新奇。這次的歷程，不但增加了我們的知識，還增進了我與同學間的友誼。

古城區的建築



陸運會

全場總冠軍

紅社：霍重生（5C）

今年紅社在陸運會中能夠稱霸，我們成員和整個社也感到極度的興奮！我已經是中五了，五年來，紅社總是差一點點的分數，就能獲得全場總冠軍，但今年自己擔任社長後，成功地在陸運會上稱霸，真的是非常的喜悅，這並不單是靠社長的社幹事們的能力，最重要的是所有紅社運動員們的投入，他們不只是為自己而賽，更重要是為着社而努力地完成所賽事。最令我感到深刻和最感觸的莫過於紅社的中一小師弟妹們，他們雖然很多時都很頑皮，甚至令我們幹事們很激心，但到正式比賽時，他們都盡力去發揮，所以總括的說一句，能在運動場上稱霸，真的要感謝每一位社員的付出！

紅社：黃潤隆（5B）

雖然陸運會第一因天雨關係而改期，但大雨也撲滅不掉運動員的鬥志，紅社全體成員皆沒有鬆懈，保留著鬥志！結果，我們重拾失去多年的光輝，勇奪本學年的全場總冠軍。陸運會是讓同學發揮體育精神，並增加對學校的歸屬感，和更有效地推行「成功教育」。全場總冠軍並不單是社長和社幹事數人的努力就能奪得，而是需要全體紅社社員的努力，總冠軍是全體紅社的光榮，給我們的最好禮物。接下來的日子，我們兩位社長必同心合力，誓必帶領紅社成為全年總冠軍，名留CNC歷史！



啦啦隊「最佳演出」獎：藍社

社長心聲：李芷莹（5A）

蘇軾有云：「古之成大事者，不惟有超世之才，亦有堅忍不拔之志。」儘管我們沒有超世絕群的才華，但我們有百折不撓、堅忍不拔的精神，從而去解決問題，取得今次的成功！

今年能夠帶領藍社取得陸運會的啦啦隊最佳演出獎，有賴各位幹事們與社員們所付出的心機，時間與努力。記起當初新生們有如白紙般甚麼都不懂，亦缺乏耐性，加上善忘和不專心，令練習困難重重。但在社幹事們惜心的教導下，終於能夠修成正果，在白紙上添上一條漂亮的彩虹。



個人全場冠軍



男子甲組：鍾顯亮 (6B)

不知不覺，已經參加了六年陸運會，而我也好興奮地奪取了4屆個人全場總冠軍，今年是最後一年了，我希望能夠說出我一直以來要道謝的人。

首先，我要感謝我的啟蒙老師，她使我的潛能發展，也為我陸運會比賽莫下了基本功，甚至令我喜愛上跑步。她和我一起跑步的時候，總會預備一些飲品，她疲累的神情，聲嘶力歇的教導，總使我感到不好意思，一定要做好些回報她，她就是我的班主任：梁淑嫻老師。

其次，我要感謝的是一個教導我人生道理，告訴我跑步的意義，甚至作為我的背後軍師。他雖然未曾正式教導過我，但是千里馬不遇伯樂如何在賽場一飛衝天呢！我很感謝他在我害怕時，把我罵醒。他就是劉國賢老師，我感謝你！

最後，當然是我的一羣好友，他們使我感到幸福，他們的天真，歡樂，使我在場上快樂地奔跑，在比賽時，更是感動，他們會在終點等候着，即使輸了，也沒責怪，他們就是陪伴我三年的高中同學，4B，5B及6B！

幾個月後，我便會離開這間學校，人人常說：「希望紀錄能留名千史。」我說：「我希望我的一二百米紀錄很快被人打破，長江後浪推前浪，一代新人勝舊人，作為跑步的前浪，我希望後浪推掉我。作為DSE的首屆應考者，我希望能取得優異成績，做一個真正「文武雙全」的人！



女子甲組：郭筱碧 (5C)

還記得中一那年我是穿著啦啦隊服裝接受女丙全場總冠軍獎盃的，這一年我也是同樣的穿著啦啦隊服裝接受獎項，但身份已經由中一生轉眼變為中五的紅社幹事了。

這五年來同學們紛紛也認為這個獎項，非我莫屬！但當中我負出了刻苦的鍛鍊，還要提高自己的心理質素；我曾因腰部的舊患使我的決心大大擊退，想放棄田徑生涯，在這正想放棄的時候，一群朋友及教練就激勵我，我腦中充滿著他們的說話，於是我繼續，結果把第五年的個人全場總冠軍也拿到了，謝謝你們！

在陸運會前，我們的紅社幹事們也為練習啦啦隊的工作非常繁忙，很高興在跑道上也聽到你們的打氣聲，使我們紅社能夠奪到社際總冠軍，這真的令我很滿足。

讓我感動起來的，就是班會接力了，我們5C班決心要勇奪冠軍，把獎牌送給去年的班主任朱SIR，當看到我們班的第四棒同學衝線，我高興得在跑道上跳起來，這是最感動的一刻。

令我最不捨的是友校接力的隊員要畢業了，陸運會是我們的最後合作，我會牢記著與他們比賽的愉快日子，下一年就是我最後的陸運會，希望我能衛冕第六年個人全場總冠軍，及能在各項接力賽中奪佳績，為美好的中學生活留下回憶。



男子乙組：黃偉俊 (3C)

在這次比賽前夕，我仍然是非常緊張，本來就沒有很大的期望，因為今年的對手真的非常強勁，使我沒有信心比賽，但在比賽當日很多支持我的同學，他們時刻鼓勵我，替我打氣，令我感到很鼓舞，於是抱著必勝的信心去比賽，終於奪取了全場總冠軍，當時我的心情真是又興奮又開心！明年我一定要再接再厲，蟬聯個人全場總冠軍！



女子乙組：劉鎧霖 (3A)

我覺得能夠得到這一個獎真是很開心，我一向都以為只會獲得一兩面金牌而矣，但萬萬想不到我竟然可以獲得全場總冠軍獎盃！因為我見其他的動員也很厲害，所以我覺得不會是我的，但當辛老師告訴我得到全場總冠軍的時候，我覺得很意外！但我也覺得我也是用了很多汗水才可以得到的，都是值得的！



男子丙組：葉展熙 (2B)

我拿到了丙組全場總冠軍真是很開心，當服務生召集時我的心情真是很緊張，因為這是中學以來第一次在運動會跑步，我下一年，會加倍努力再爭取獎牌。



女子丙組：蔡穎彤 (1B)

這是我第一次拿到這個陸運會的全場總冠軍，我要多謝一些人，第一要多謝的人是我的朋友，陪我一起練習的蔡芷晴；第二個多謝的是我的父母，因為他們很支持我，第三多謝的人是老師，因為他們教導了我們很多技術，我會繼續努力的。希望明年再爭取好成績，更希望可以代表學校參加比賽。謝謝！



社際歌唱比賽

參賽感想



社長心聲

全場總冠軍黃社

社長：蔡樂怡 (5A)

「全場總冠軍是：黃社」，當這句話由老爺吳文興副校長說出來時，我第一個反應是「那有可能！我們只拿了一個高級組的冠軍而矣，全場總冠軍那會是黃社？」

其實陸運會落敗後，我的決心就放在歌唱比賽，幸好的是，黃社的三位唱得之人也進入了決賽，但不幸的是，其中有一位被取消資格，有一位失水準。但我卻沒有不開心，因為他們被取消資格和失水準，都是因為珍惜他們最後一年的表演，我看到他們在台上玩着，笑着，並不是著眼於爭取勝利，那一刻，我只希望時間放慢，讓我們更享受這次歌唱比賽的過程。

我相信，每一位參與這次比賽的中六級同學，目的都並不是獎盃，而是感覺，對陳南昌的留戀，當下一年歌唱比賽來臨時，我們這班來年中六，必定會做出與他們相同的事，過程中，只有開心，沒有競爭！

時間，慢慢溜走，在中五級，我能成為黃社社長，更拿下歌唱比賽的全場總冠軍，心裡的喜悅無法忘記，下一年，黃社依舊人強馬壯，不論輸贏，在我心中黃社依舊是最好！不過，老套一句，「友誼第一，比賽第二」，四社始終是團結的，否則歌唱比賽那會那麼順利呢！

社長：嚴俊 (5C)

四社歌唱比賽是四社比賽中一個重要的一環，我們也落了千萬分的心機來籌備，為了這次比賽，相信我們八位社長都死了不少的腦細胞！當副校長宣布全場總冠軍是黃社時，我激動得大叫，我真的不能夠相信自己的耳朵！感謝徐老師的幫助，使這次歌唱比賽十分完滿，同時，也感謝我好好的拍擋，沒有她，我們不能成功！



最佳台風獎：「兒歌王」

蔡文漢 (6B)

為了「兒歌王」這個組合，我們六位都是盡心盡力去為今次的比賽去努力，不斷的練習和準備。其實當日我們一直當作為表演，在寒冷的天氣中，送歡笑的溫暖給大家。

我們要感謝支持我們的同學和老師，證明我們的努力沒有白費，我會繼續在facebook發放「兒歌王」的正能量和歡樂給大家！

陳偉民 (6B)

今年是2012，是在陳南昌最後一年，為了留下一個美好回憶，參加了歌唱比賽，只是抱着興奮心情面對。收到決賽消息當日，以為是發夢，興奮到不能用文字形容，所以選擇了「唱歌加跳舞」來表達心中那團火。在演出前，在選歌和排舞過程中，大家都有不同意見，困難重重，結果最後終於順利完成，匯集各方意見，演出總算成功。得到最佳台風這個獎，是我人生中一個特別的回憶，我們亦感受到要有付出，才有收獲這個道理，在此我要多謝「兒歌王」各成員。

羅志傑 (6B)

這次是我最後一年的歌唱比賽，竟然可以得到獎，我心情很高興、開心、快樂和愉快！當司儀宣佈獲獎的剎那，我心情很緊張，心想：我和組員會不會有獎嗎？誰不知！真的是我們，最佳台風獎！當時我們真是很開心，因為是我第一次拿獎，太興奮、太感動了！比測驗得100分更高興。

此外，雖然我唱歌五高不全，相比兒歌王的組員「民仔」的高音甜，低音準，中音勁，我還差很多，但是我得組員支持和鼓勵，最終都沒有放棄，用心唱下去，所以團隊是十分重要，大家記得友誼是萬歲，大家要珍惜，I LOVE 大家。

陳泓俊 (6B)

我很高興，因為在歌唱比賽中獲得台風獎，雖然我的歌聲沒比別人強，音質沒比別人好，但我有的是團體精神，也獲得同學的支持，所以我們獲得台下的歡呼聲。

鄧兆基 (6B)

這一次歌唱比賽，我們獲得了「台風獎」，我們是「兒歌王」。其實從中五開始，我們已有進入歌唱比賽決賽的經驗，今年中六了，終於可以勝出，當時我們都十分開心，但我相信，我們得獎是實至名歸，因為我們付出了很多。其實，我希望仍然在校的師弟師妹們，都會記得我們「兒歌王」。

高級組獨唱：

冠軍：陳松齡（6A）

這是我第三次在校內參加歌唱比賽，今年將會是我最後一次，很感恩！在每次的歌唱比賽中我身邊的朋友都會支持我，替我打氣，尤其是我身邊那兩位要好的朋友Abbie和Wendy。

對比起上年，今年讓我得著很多，上年因身任副社長的關係，需於台前主持，因此在唱歌時沒太緊張，今年同樣是我，穎琪，吳子城進入決賽，我在他們身上學懂了「用心表達情意」，我們都不在乎結果，這使我成長，完結賽事後，我明白獎項只是其次，勝的是歌唱者用心的演出，讓台下的觀眾感受你的情，你的意。

希望喜歡音樂的人，繼續享受音樂帶給我們的快樂，我是非常熱愛音樂的陳松齡。

亞軍：譚敏彥（6B）

最後一年，我能進入歌唱比賽的決賽，心裡感到十分興奮。當我知道自己入選的時候，心感忐忑不安，沒想到自己竟可以站在台上唱歌。

在決賽日，我看見禮堂沒有一個空座位，令我膽戰心驚，根本無法放鬆。正式開始的時候，社長和社幹事們以話劇的形式引出比賽正式開始。我看到第一名的參加者的樣子，她也是緊張得很呢！

幕後工作人員叫我準備出場了，當我拿起咪高峯的時候，就聽到我班的同學在喊叫着我的名字來鼓勵我，在我唱歌的時候，他們又一起製造「人浪」，在他們的鼓勵之下，我可以順利地完成整首歌。

最後，我非常之感激我的班，「6B」班及班主任。我也很愛學校！

初級組獨唱：

冠軍：馬茨妍（3B）

這是我第一次參加四社歌唱比賽，初時是沒想過會拿到冠軍的，我知道既然參加了，就要盡我最大的努力，做到最好！所以，這第一次就拿到冠軍，所以我十分高興！下一年，我也會再參加四社歌唱比賽，我會更加努力，去做到更好！

亞軍：蔡依彤（2A）

12月21日是學校的歌唱比賽，我是紅社初級組的入圍者，在歌唱比賽前，各社的入圍者都作好了充份的準備，例如：準備好音樂，練習歌曲等等，準備了大半個月後，決賽的日子終於到了！比賽剛剛開始，我與其他的選手們都十分緊張，恐怕自己在過程中會唱走音，跟不上拍子，怯場等等。

在這次比賽中，我獲益良多，不但吸收了許許多多其他選手的歌唱技巧，也與其他同學增進了深厚的友誼。我覺得是否獲獎並不重要！重要的是過程，自己如何享受這個過程！當自己付出了努力，再取到了不錯的成績後，是相當開心的！在這裡，我感謝從我入圍後一直支持我的老師與同學們！是你們的支持，使我從失敗中從新站起來！謝謝你們的支持，謝謝你們的掌聲！從這次比賽中，我發現無論是唱歌，還是做其他事情，都需要堅持不懈的努力與練習，才能夠獲得成功。我想，如果我也能夠把這種唱歌時候堅持不懈的精神，應用在其他做事和學習上，便是更好了！

合唱組亞軍：7A

吳子城（7A）

回憶起歌唱比賽那天，真的令我畢生難忘。那天，我帶病上台唱歌，真的很辛苦，卻因這是最後一年的歌唱比賽，我決定一定要唱好首「海闊天空」，因它對我來說意義重大。結果，我的愿望達成了，就是與大家一起分享和參與這首歌，我已覺得無憾了，希望可藉這歌鼓勵同學。

另外，我與穎琪的合唱「愛很簡單」也進入了決賽，我當時帶病上陣令表演有些少不滿意的地方，幸好拍檔穎琪幫我不少，真的很感謝她。最後，亦多謝所有支持我們的朋友和同學，還有老師們。多謝！

鄧子健（7A）

很高興能夠在最後一年在陳南昌的生活中，獲得歌唱比賽的獎項。我深深體會到站在舞台上的興奮！與好朋友一起唱歌，一起練習，這並不是在課堂上能學習和體會到的，所以喜歡唱歌的同學們一定要把握站在舞台的機會。另外，很感謝7A同學們對我們的支持，希望大家一起追逐自己的夢想，AL 加油！

劉文飛（7A）

在這次歌唱比賽中，是我第二年取得的合唱獎項，回想起中六時，我並不懂唱歌，對唱歌一無所知，但那時我和其他三個男同學經常一起，漸漸對唱歌有了興趣。而且班的一位男同學對唱歌很有心得，更經常教我們怎樣唱歌，使我們開始學懂怎樣唱歌。在這次比賽中，我們投放了心機去練習，終於取得獎項，實在令我又驚又喜呢！



合唱組季軍：

譚愛蓮（6B）

最後一年的歌唱比賽，抱着一個「志在參與」的心情參加，為求創造一個美好的中學回憶給自己與最愛的朋友們。

沒想到，「志在參與」演變成現在要寫「得獎感受」，最後的一年還能得到獎(合唱季軍)，真是一份美好的聖誕禮物。回想起雖然是「志在參與」，但我們沒有因為這樣而馬虎，相反我們是很努力地練習，更加感謝我姐姐的幫助，讓我們事半功倍！

最後一年雖然有多不勝數的不捨得，但還是要離開這裡，闖出自己的人生，無論未來如何，我也不會忘記這屬於我人生一部份的學校：陳南昌。帶着在這裡所學到的事物，陪伴着我向夢想出發。

鄧玉君（6C）

在中六的最後一年歌唱比賽合唱組中獲得季軍。因為這是在中學最後一次上台的機會，所以便與三位最好的朋友組成組合，參加這次歌唱比賽。我們在練習過很多次，不管大家都有不同缺陷，但都會不斷練習，互補對方，從沒有不合作的時候，所以我們才能在這次歌唱比賽中獲獎，雖然不是最好，但我們四個都有努力過，就不會對不起自己。這次比賽也是最享受，最滿足的一次比賽，就算畢業後想起也是一個美麗的回憶。多謝在這個比賽中一起努力的三位朋友，能在這比賽中留下美麗的回憶，真是多謝你們！

吳泳茵（6B）

今次獲得合唱組季軍，好開心可以與同學一起獲獎，這是我在中學的第一次亦是最後一次，將會是與好友最珍貴的回憶，我要多謝支持我們的朋友，老師和一起瘋狂的6B，這是最後一年了，好多謝你地！！LOVE YOU ALL！

麥詩雅（6C）

在中學生涯最後的一年，我和我的好友獲得了合唱組季軍，感到榮幸！因為是最後一年，得獎與否都不重要，只希望大家記得我們「四朵金花」！



家人的驕傲

看我們多麼神氣

獲獎學生感想

多元智能躍進計劃

最優秀學員獎

蘇浚宇 (2A)

這次我非常榮幸可以獲得多元智能躍進計劃的最優秀學員獎，我要感謝老師和學校給我一個機會到入境事務學院舉辦的訓練營受訓一星期。在短短的一星期裏，我們獲益良多，由第一天起我們已開始接受很艱苦的訓練和感受到教官非常嚴厲的要求，尤其是在步操和體能訓練方面，我們從中可學到做任何事都要有毅力，不能輕易放棄。起初我們都覺得這些訓練很困難，不時想放棄，並想馬上回家休息，但當我們習慣了這訓練後，我們都開始覺得沒有起初的退縮心態，反而和教官、老師的關係如家人般愈來愈親密。到最後的一個晚上，我們都不想離開。直至整個訓練營完結，我們真正學習了做事要有效率，對人要有禮；團體要互相支持和通力合作。此外，我從教官身上也學到一些人生道理，其中令我刻銘心的是劉教官的一句說話：「做任何事只要你用心去做，每一件事情都會變得更好玩的」。我這一輩子也會記住他這句話。我認為我們在訓練營裏學到的東西是可以運用在學習方面的，只要我們堅持信念，努力不懈，就一定能獲得良好的結果。

最佳進步獎

陳思敏 (2B)

今年好榮幸被老師選入為Smart team隊員，並有機會去到人民入境事務處接受訓練，去到營地之後，我們需要練習步操，當時教官選了我做小隊隊長，我當時非常沒有信心，但得到老師和同學鼓勵，我接受了，並且在畢業典禮時拿到最佳進步獎，真的非常意外，這個獎對我有很多鼓勵，讓我更有自信。真是非常感謝各位教官的教導。

難得有坐水警輪的機會

第六屆藝進盃全港公開標準舞及拉丁舞大賽

獲得一項冠軍、兩項亞軍

蘇詠璇 (5B)

回想起中一時，是媽媽提議我參加的拉丁舞的，我記得當時我對這項活動不感興趣，而且我的手腳並不協調，上了幾堂後，才發現師兄師姐的舞姿十分優雅和漂亮，於是，我就嘗試接受這項活動。記得中一那年有幸可以參加「多元展示日」，這才開始我人生中的第一次踏上舞台，當時覺得台下的笑聲好像是取笑著我，但我沒被他們影響，繼續完成我跳的舞蹈。除着師兄師姐們升班和陸續退出來投入考試，加上同學們都笑拉丁舞的衣服太過性感，所以愈來愈少人參加，引致「拉丁舞組」解散，但我並沒因此而放棄，繼續跟這位老師學習，向我的夢想和目標出發，五年後的我，在今次的比賽中竟得到冠軍，我十分驚訝和開心，真的沒想到我的努力能得到評判的認同。當時我預料只會得到優異獎，沒想到竟能取得那麼好的成果，真是令我十分開心！我會繼續努力，跳得要比現在更好，我相信終有一日，我能夠橫掃全部的金牌！最後，我十分多謝學校曾有「拉丁舞組」的出現，讓我有機會接觸拉丁舞，令我一個這樣沒自信的人，有今天的成就和改變，下一年將會升上中六，雖然我要面對升大學的文憑試，但我都會抽時間繼續學跳舞，不會因其他事而放棄，我不會埋沒自己的夢想，我會堅持下去！

獲獎感想

