



香港四邑商工總會
陳南昌紀念中學

南風

HKSyc&IA

Chan Nam Chong Memorial College

23

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

新任社長感想



左起：後排（藍社）趙瑩、謝馨蘭（綠社）趙詠琳、利莉
前排（黃社）蕭頌雯、王凱晴（紅社）余泳嵐、姚民軒

藍社：趙瑩（5A）

從中一開始，除了老師同班同學，最先接觸就是中四、中五的學長們，中一迎新會和啦啦隊，讓我知道了自己身為藍社的一份子，我可以因為自己的努力為社爭光，那年陸運會得了全場總冠軍，那種喜悅的心情到現在還記得，時光匆匆過去，中四時成為了一個很低調的社幹事，才知道要領導中一級的新同學是多麼的不容易，除了要以身作則之外，還要全力以赴，要經常保持心中的一團熱火，今年十分榮幸的擔任新的藍社社長，我希望和謝馨蘭及其他的社幹事們，聯同中一級新生一起努力，在陸運會等的多個活動中，能有收獲，能讓每位成員因為身為藍社而感到自豪。

藍社：謝馨蘭（5A）

大家好，我是新一任藍社社長，謝馨蘭。很榮幸自己能夠肩負這重任。經過一年，我知道了作為社長的辛勞，我希望能用微小的一己之力，令藍社更上一層樓，就如同四年大樹的深埋泥土的一束小樹根，努力吸取養份，令樹木更加茂盛，延續下去，運動會即將來臨，藍社，加油！我們一定得！

黃社：王凱晴（5C）

今年我當上了黃社社長，感到十分驚喜，因為沒有想過自己會當上一社之長。我知道自己可能沒有過往社長所具備的領導才能，也沒有特別優秀的人際關係，但我希望黃社今年能協助所有的活動順利地舉行，也希望能夠與其他社幹事們能融洽相處，順利完成每一項社活動！

黃社：蕭頌雯（5D）

很榮幸能擔任今年社長一職，心情很興奮，我會在未來日子，好好帶領著社幹事、社員，做好每一件事，感謝推薦我們的前任社長們，我會努力！

紅社：姚民軒（5C）

回想到中一的時候，當時跳啦啦舞是感到沒有趣味性，直至去年參加社幹事開始，便開始漸漸改變。今年十分有幸擔任紅社社長，經過有去年做社幹事的經驗，令我增加了不少信心。我知道要做得好社長一職並非易事。我相信在籌辦學校各項活動時，將會是一種試煉，好像人生中的波折一樣，從中可以磨煉自己、學懂解決問題、理解人生道理。去年紅社是全年總冠軍，希望今年我能夠帶領紅社再一次取得這個榮譽。

紅社：余泳嵐（5B）

經過這四年的中學生涯，在紅社中經歷了很多，由中一跳啦啦隊舞，當時覺得很無聊，還常常被高年級的哥哥姐姐罵。但幾年後，很高興能成為社幹事，到了今天，我有幸能當選為紅社社長，日後能為紅社出一分力。雖然在開始時不太適應從事這個職位，遇到從未碰過的困難，幸好有前社長和社幹事一直鼓勵著我、支持著我，讓我更有信心做一個好的社長。希望在未來的日子能夠帶領中一的同學，參與更多學校的活動，讓他們更加積極和踴躍地參與。此外，還希望能提升自己的責任心和領導能力。訓練自己與別人合作和相處的技巧，為紅社增光，貢獻紅社。

綠社：利莉（5A）

非常感謝老師們對我的信任，讓我當上綠社的社長，我定會竭盡所能為綠社爭光，在這一年，我會和綠社社員們一起努力，讓綠社重奪往年雙連冠的光彩，當然，輸贏並不是重點，重要的是我們在每場賽事中所流下的汗水與付出的辛勞，這才是我們綠社所追求的核心價值，只要在這場拼搏中，我們付出過，努力過，那麼才算得上對得起自己，沒有誰會一直贏，也沒有誰會一直輸，只要堅持不言敗，勝利一定會發生在我們身上，雖然綠社是眾社內人數最少的社，但我們勝在夠團結，所以加油吧，綠社，讓我們一起直追。

綠社：趙詠琳（5B）

回想我中一時候，只是一位普普通通的中一學生，想不到今時今日的我竟然可以當上社長。還記得中一時，感覺社長是多麼的威風，我連作夢也想不到可以當上社長呢！雖然我很多事也不懂，但我一定會盡力，將勤補拙，將社長一職做到最好！



卸任社長左起後排：（紅社）霍重生、黃潤隆（黃社）蔡樂怡（藍社）李芷瑩
前排：（綠社）蔣文俊、楊英傑（黃社）嚴俊（藍社）羅劍華



新任學長感想



卸任學長感想

黃嘉琪 (6B)

不知不覺我已經當了訓導學長兩年了，兩年前純粹因為好奇心，又覺得這份工作很有威嚴，很有權力，對訓導學長這職責毫無認識之下，便戰戰兢兢地去應徵了，而出乎意料之外，我竟然被選上了當訓導學長。其實一開始我認為我沒能力擔任這麼重要的工作，也沒有那種出眾的領導才能。幸好其他學長們都能好好地協助我，減輕了不少工作和壓力。兩年內，我從高年級訓導學長升任為副隊長。最後，我希望今年新任的訓導學長都能做好自己的本份，最重要是要為同學們做一個好榜樣。



左起：孫梓豪、伍尚鴻、黃智業、林可宜



學長團隊

隊長：黃智業 (5A)

大家好！我是新一屆的訓導學長隊長。經過一年的訓練，我覺得要做好一位訓導學長，最重要不單是要有端正的儀容及禮貌，還應該是才德兼備，更需要擁有公平、公正及公私分明的態度，才稱得上為稱職的「訓導學長」。

記起在中四第一年，當時我只是一位新學長，什麼事情都不懂。那兩位既善良又嚴肅的隊長們，經常提醒我們，不能缺席、不能遲到、不能偷懶。我聽了他們的說話，使我對訓導學長產生興趣。很多人都認為擔任訓導學長一職很厭悶，其實，當訓導學長是一件很有意義的事，所以我希望能夠吸納更多優秀的訓導學長，亦希望能夠管理好今年的團體。謝謝！

副隊長：林可宜 (5C)

我從來沒有想過會當上副隊長，因為自己都並非一個稱職的學長，因我在早上當值時，也偶爾會遲到。但前幾天，我隊的隊長，通知我會升任副隊長時，我覺得好驚訝，真的從來沒有想過會當上學長副隊長。

但當我知道將會當上學長副隊長同時，我立刻想到一件事情，就是以後當值時，我都不能再遲到了！因為不論隊長或副隊長都要以身作則，作其他學長的榜樣。在這一學年我會盡我最大的努力，做好副隊長的職責，我不會辜負兩位推薦我的隊長期望。

獲選參與許鞍華導演的電影感想

李嘉允 (5C)

在這部「美好2012」的電影裏，我能夠獲選扮演吳鎮宇兒子的角色，我感到非常幸運和驚喜。我成功獲選的原因，是我懂得把握機會，機會是每個人都有的，甚至可能隨時都會出現，所以，我們要無時無刻裝備自己，隨時接受挑戰，因為機會只留給有準備的人。所以我希望各位同學都學會珍惜現在所擁有的一切，也要爭取每一個機會，不要讓自己有任何的後悔。



全港公開獨舞大賽：季軍

霍重生 (6C)

參加全港公開獨舞大賽，對我來說是有莫大的重要性。我並沒有去想是否能獲得名次，只想著憑著自己實力和訓練，為實現夢想而踏進舞池去比賽。參賽的壓力甚大，臨出賽的一刻也有想過逃避，離開這比賽，但我又知道若機會到來時候不好好地去把握，不知何時會再有！若我在這刻逃避，克服不了面對人們的目光，將來也會一直害怕，而不能進步。所以，雖然在巨大的壓力下，我還是踏出去比賽。我自覺發揮得不算太好，但竟意外地讓我獲得「全港公開獨舞大賽」季軍，我真的很高興和非常感動，也令我深信只要願意去嘗試，總會有可能成功的。我要感謝校內負責舞蹈學會的李文琪老師，她對於我在舞蹈上的能力也有著大大的信任，她收到大大小小的舞蹈比賽通知時，便會第一時間通知我，這一份信任令我更肯定自己，亦相信只要努力，一定會有人欣賞的。



明日領袖鍛鍊營感想

張國雄 (4E)

在我出發往肇慶參加這個《明日領袖鍛鍊營》之前，我是抱著玩樂心情去參加的，但是入營之後，我隨即明白到先前的想法是大錯特錯。第一天，我們要定下約書，明確要求我們遵守規則，學習態度要積極，要守時，無論處於任何環境都要與隊友互相扶持，要勇於與人分享，要成為一位有生命力及富有意志力的領袖。平時不太熱愛運動的我，竟要作長跑訓練，當我跑到第二個圈時已經熬不下去了，但導師言詞懇切地鼓勵著我說：「身體是你自己的，不是痛楚控制著你，你要堅持下去！」在旁的營友亦在不停的激勵著我，最後我竟完成了從未跑過的23分鐘，雖然辛苦透頂，但我竟然完成了，獲得了前所未有的滿足感！



第二天，是進行分組活動，首先我們要認識歷代偉大的人物，例如孔子等。認識過後，我們分開四組接受挑戰，比賽進行期間，我們要互相扶持，完成自己的組別任務後，還要為其他組別打氣，待所有組別完成比賽之後，我們便互訴著自己在活動中的不足，和分享著改善的方法。此時此地，大家的認識加深了，大家的團隊士氣顯得高昂了！接著下來的日子，印象較為深刻的是過河活動，我們各組都要做一個渡河工具，但材料只得木和四個筒，這個看似不可能的任務，各組都竭盡所能，齊心合力地完成了。到了分組過河時，大家都在大聲吶喊，為渡河的組別不斷打氣，此情此刻，令人窩心，溫馨滿溢！這個《明日領袖鍛鍊營》令我學到「志不定於天下，終無可成之事。志不立，如無船之舟，如無韁之馬，漂蕩奔逸，終亦無所底手！」的道理和增強自信的逼切性。這個《明日領袖鍛鍊營》讓我汲取了很多珍貴的知識，讓我確立了我的人生目標，我非常感謝贊助我的梁健成副理事長，沒有他的贊助，我斷不能夠在營裏完成種種的第一次挑戰。在營裏面我深深體會到如果要成功，首要條件就是一定要主動學習，其次是糾正自己的陋習。

錢程龍 (4B)

在暑期參加的「明日領袖訓練營」裏，令我學到了很多在日常生活完全學不到的東西，獲益良多。

記得當我去到的時候，對很多事情都感到十分陌生，再加上在營裏面分組要求是不可與朋友、同學、兄弟同組。但是，很快我就明白了為什麼要這樣做，因為，我們去的第一堂就是要提高自信心，去主動與「陌生人」交流，培養我們在任何情況下都可以建立一個良好的人際關係。第二堂就是讓我們更加了解自己，讓自己更加勇敢，我們要站上台講述自己在日常生活中的不足之處，包括與父母關係等，然後再和大家討論可以怎樣解決。

同時，我們每晚都會做一個十分重要的活動，就是把自己這一天的不足之處和自己在這一天學到什麼都一一記錄下來，從而警惕我們不要再犯同樣的錯。

在這幾天裏，雖然沒有手機，沒有電視，與外界是完全沒有了接觸，但是我卻覺得過得十分充實！這個活動把很多細節看得很重，例如吃飯時都要有禮貌地和大家講「大家食飯」；這個活動令我更明白就算做領袖也要從小事做起，為培養我成為一位領袖打好根基。最後，我還要感謝梁健成副理事長，因為如果不是他的贊助，我還是十分膚淺地理解領袖的定義，更沒有可能學到這麼多日常學不到的東西！



香港學界災後支援大行動

探訪雲南果衣小學後的感想



雲南學生很純真

阮芷滢 (5A/6A)

到達雲南之前，我對雲南的印象一直停留與之前旅遊的畫面，但在這次的農村探訪團，我真正地瞭解到雲南在災後的景象。剛下飛機，坐著車回酒店的途中，我一直看著窗外，馬路兩遍的樓房維持著一個規律：一棟嶄新的高級公寓，一幢舊式，稍有殘舊的三層樓。這規律不斷地重複又重複，直到去到農村。

去到瀘西縣的果衣村後，我更是感受到他們生活的艱難。雲南旱災的時間持續已超過了一年，每家每戶都難以維持生計，耕地上的種植物很多早已枯死，商店很多都關著大門不營業。在如此困境之下，他們仍用心地熱情招待我們，他們純樸的性格讓我有些慚愧。在城市中，人們總懷有猜度別人心，認為防人之心不可無，別人對你好還得想是否藏著陰謀，可能是別有所求，對自身有利益才幹。但雲南的農民，他們真心待人，不計較得失，每天都能開心的活著，似乎他們比我們更懂得做人之道。

作為大城市裏的一員，我們真的很幸福，不用憂愁吃、穿、住和生計，更不愁沒有良好的學習環境，作為大城市裏的青少年，我們幾乎每人手裏都有一部智能手機，家裡都有一部電腦，居住環境舒適，可去各種場所消遣。而雲南的農民們除了務農和做家務之外，什麼都沒有，精神和物質生活都與我們相差甚遠，尤其是小孩子。若不是得到紅十字會和社會各界的幫助，他們根本沒有稍為舒適寬敞的學校學習，沒有與外界交流的機會，長期被困在偏僻的山地裏。但他們卻很珍惜擁有的，絕不會隨處扔掉課本和文具，因為他們知道所有東西都得來不易。他們有著真摯的笑容，能感動所有人，潤濕我們的眼睛。也許他們的表演不是很精彩，跳舞沒有很高的技巧，但卻不能抹殺他們為我們的到來而花的時間，心思和精力。

這次是一個非常難忘的經歷，孩子們在校門前揮手歡送我們離開的情景仍瀝瀝在目。

黃嘉琪 (5B/6B)

我很開心能夠參與這次六日五夜的雲南交流團，過程中學習到很多人生道理，當然也很感謝副校長給我們這個機會。在出發前，大家都忙著預備送給果衣小學學生們的禮物，雖然只是些小禮物，但是滿載著我們的心意。第一天我們差不多都在坐車和坐飛機，雖然發生了一些小意外，但絕對無減我們的期待，晚上在酒店簡單討論一下探訪果衣小學的事宜，就休息了。而在第二天就開始我們來雲南的目的了，我們探訪的小學比較遠，要花兩小時的車程，雖然長途跋涉地來到這麼偏遠的山區，可是看見果衣小學的師生們整體出來迎接我們，什麼都值得了！當天學生都準備了很多表演項目，更有跟我們玩遊戲，甚至有準備午飯給我們。雖然飯菜都比較簡單，原來這頓飯茶已經是他們最豐富的食物了！平常日子是沒有那麼豐富的，是為我們特別而設。果衣小學的小朋友都比較單純，很容易就會滿足，還經常掛著燦爛的笑容。雖然他們不是很富有，宿舍的環境又非常擠迫，可是他們會很珍惜有讀書的機會。雖然他們是貧困，但卻沒有把自己困難的一面表露出來，他們都穿上新校服見我們。在這經常乾旱的雲南，每一滴水都很寶貴的，但老師卻很熱情的把礦泉水派給我們。其實有時簡簡單單的生活，也可活得很開心的！

而在第二天的農戶探訪，我們這一組是探訪一戶比較富有的家庭，家中養有很多動物和有一畝田，我們更嘗試親自耕種，雖然對他們的幫助不大，可是他們都很感謝我們，還煮了一頓很豐富的午餐招待我們。隨後的幾天都是去參觀雲南一些出名的景點，如石林，阿盧古洞等，這些都很值得我們去參觀的，而這次的雲南交流團，讓我們更認識了其他學校的學生，也建立了深厚的感情，又學會了珍惜食水的重要性，我們也要反省一下，香港人的娛樂，都只是電子產品，可是雲南的小朋友，在山邊亂跑亂跳，已經會很快樂，這都很值得我們去深思的。雲南，有緣再見！

崔俊軒 (5B/6B)

今次有幸參與和富社會企業舉辦之香港學界災後大行動——雲南果衣小學探訪，讓我體驗到當地的貧窮，果衣小學的環境清幽，但課室卻是殘舊，甚至只有數把大吊扇掛在牆上，並不像香港的課室，每一間都裝有冷氣機。因為果衣小學的地方比較貧窮，學生用的書本並不像我們書本那樣精美，他們用的課本都是殘殘舊舊的。更甚者，陪伴他們上課的，並不單只是一班的同學，還有素未謀面的各類昆蟲，例如蒼蠅和蜜蜂等。在香港，若我們上課時有蜜蜂或蚊子闖入課室，我們必定會大叫大喊，令我反省到我們真是生在福中不知福！

雖然他們的午膳，只是一碗白飯一樣餸菜，但對他們來說已經非常好了，當天我們在果衣小學進食午膳時，他們竟用薏米飯和幾道餸菜來招待我們，還害怕我們吃不慣，連白飯也一併拿出來招待我們！

他們特意地編排了一些節目來歡迎我們的到來。而在別人的口中得知，他們為了留一個好印象給我們，在我們到達的前幾天特意買了兩套新的校服，校服雖然是八十塊錢，對於我們而言可能並不算得是什麼，但對他們來說，負擔可大了。

最後，很高興學校給我這次機會去果衣小學探訪，讓我體驗到香港人的生活真是很幸福，還有就是果衣小學的學生很純真和很熱情，在探訪的那段時間和他們打成一片，真的很開心。



雲南景色別具風貌

蔡樂怡 (5A/6A)

很高興可以參加這次的雲南之旅，老實說一句，我是抱着去遊玩的心態，沒有半點認真，就算聽完簡介會，到達雲南機場，也沒有認真，我在車程，到達兩個機場，也只有玩的念頭，尤其在深圳機場，我們一行七人，一發現有wifi，就如海賊發現寶藏一樣，喜極而泣。由此可見，我們還未有心理準備離開這個網絡世界。

直至去到酒店，大家還在說三道四，酒店的這不好，那不好，組長以及導師有提及雲南缺水，甚至沒水洗手。到了第二天，在前往果衣小學路程中，看見土地因乾旱而破裂，到達小學時，一群小學生在學校附近拍掌迎接我們，繼而給我們表演，他們的表演是如此的認真，在我心中，只有感動，沒有其他。相比起我們表演時的不認真，真的很慚愧。他們用美好的飯菜歡迎我們，不停送水給我們，但是他們平常只有一飯一饑，喝的水是不足夠的。記得老師說他們的校服也是因為要見我們，特意去新做的，每人兩套，每套四十元，對他們來說是多麼隆重啊！就只是為了在「貴賓」面前漂漂亮亮。

那天，我看到了許許多多真摯的笑容，由心而發，沒有半點虛偽；也看到他們的热情與慷慨。更感覺到我們原來是如此的幸福！

第三天，我們探訪其中一位學生的家，這一家已是較為富裕的，但其實也不是太好，他們更留我們吃午餐，餸菜不斷地上，那一頓，是我出生十六年，吃過最感動的一頓，因為其實他們根本平常是吃得不足夠的！

但是，當回到酒店後，我們又回復原狀了，四處找尋wifi，但經過組老師的一番說話，我才覺悟，原來沒有電話、沒有電腦，大家才有時間去增進感情，於是從當天晚上至隨後的三天，我便沒有再玩電腦和電話了！

還記得導遊曾提及，雲南已有七個月沒有下雨了，所以他們一直十分珍惜水，小學生洗碗，全校用兩盆水洗，一盆肥皂水，一盆過水的，看到此情此境，想起香港政府說要環保，要珍惜用水，但我們卻依舊是非常浪費！無可否認，香港是一個國際城市，要顧及形象，不能像他們，幾天才洗一次澡，衣服穿很久才洗，我們去時天氣有點涼，不覺得他們身上有異味，但若果是炎熱的夏天呢？真是不堪想象！

住在城市的孩子，我們的玩樂，都是物質的，但他們不需要，可以用一對腳玩上半天，沒有說過悶，還一直嘻嘻哈哈的呢！我們可以嗎？當我回到昆明時，可以看到貧富懸殊是多麼的嚴重，果衣村的住屋，都是危危欲墜的，但在酒店附近的，是多麼的漂亮，多麼的隱固。

這次旅程，使我感受到施比受更為有福的道理，我把我可以送的，都全送了給林和思平，我們去探訪了他們的家，又與他們玩「小學雞遊戲」，玩得很開心。更真真正正的知道，幸福不是必然的，生活在香港，物質豐富，能源食水想要就有，很難去體會他們的艱難生活，更知道知足常樂，就會臉上常掛著笑容！

可能會認為這些感想很一般，了無新意，好像只為了交差似的，但這卻全是由心而寫出來，是真真正正的感受體驗，是我在昆明刻骨銘心的感覺。



初嘗耕田樂



家訪

陳佩儀 (5B/6B)

這次是我第一次參加交流團。交流團的目的地是雲南，很感謝和富社會企業的舉辦，真是一個非常有意義的活動。

在雲南的第二天，我們去了果衣小學探訪。當我們的車駛到果衣小學門口的時候，在窗望到外面，見到了一班小朋友在門的兩邊拍著手歡迎我們，在那炎熱的天氣下，臉上還可以帶著燦爛的笑容來迎接我們，心裏感到有一股暖流流到全身。接着，他們為我們表演，後來才知道，他們是排練了很長時間的，我們還互相交換了禮物，也進行了小老師計劃，他們很踴躍，也很熱情，和香港的小朋友很不同。

我們在果衣小學裏午膳，雖然那些飯饊相比香港，算是很普通，但我覺得十分美味。雖然他們食水缺乏，卻仍然十分慷慨，給我們很多清水飲用。雖然沒有我們那麼富裕，但他們卻生活得很快樂。而我們這班香港來的朋友，並沒有因他們貧窮而歧視他們，反而讓自己有另一種體會。

這幾天的雲南之旅真的很難忘，感覺時間和日子真的很短、很不足夠，有依依不捨的感覺，希望將來會再有這樣的機會去體驗。

陳子康 (5C/6C)

首先，要感謝學校給我們這幾位訓導學長有到雲南交流的機會，當然多謝副校長和訓導老師的推薦。還記得我們在出發前兩天，我們都是充滿著喜悅和期待地互相提點。

當我們到達雲南機場後，已經是晚上七時四十多分了，但天空還是藍藍的，我便期待著這六天的行程，相信必定會帶給我愉快的體驗。

旅途的第二天，我們乘坐兩小時的車程到「果衣小學」，探訪學生和進行小老師計劃。當我們到了學校門外，全校的小學生已列好隊伍，為我們的到來送上熱烈掌聲。他們的臉上都帶著甜甜的笑容，並高興地帶着我們進入校園，整個過程都令我覺得非常受尊敬！我們有幸地被指派教小六年級的英文，他們上堂的氣氛非常投入，勇於回答我們提出的問題。與他們一起進行遊戲的時候，他們那一份天真的容貌，令我不禁回想起小時候的自己。

第三天，是我最期待的一天，因為我們能夠探訪農戶，我們可以嘗試學農民耕作，和了解他們的生活方式。我們分成各小組，跟隨着老師到訪農戶的家。我們參觀農舍後，便下田進行耕作。終於，我真真正正嘗試到耕田的滋味了，真是粒粒皆辛苦的！所以，這天的經歷令我深刻地感受到到珍惜食物和避免浪費。

第四及第五天，這是我們旅程最愉快的兩天！我們連續遊覽了多個景點，當中包括了阿盧古洞，石林等名勝，這些名勝都有著百多年的歷史及保存著不同民族的風貌。這兩天的遊覽，我對阿盧古洞較為深刻，因為它遺留百多年仍然完整無缺地保留著，真是令人難以置信！

最後，我們在整個旅程中，能夠學會到團隊精神，更感受到與別人融洽相處是很重要的。



多元展示日校園記者報導



龍的舞蹈展開序幕



武術表演虎虎生威

曾澄沖（3B/4A），季銘謙（3B/4E）

經過六月的學年考試，各位同學已順利展示了他們在這個學年的學業成果，而七月份的多元展示日，則是同學們向各位展示他們在學習以外成果的時候。今天，不少同學都踏上禮堂的舞台，為我們進行各樣精彩的表演。其中一位表演者是中三級的何綺婷同學，她在中一起便參加學校的合唱團和舞蹈組，在今年的多元展示日能在台上表演，一展她幾年來的學習成果。她表示，在合唱團中除了可以鍛練自己的音色，更有機會學習演出歌劇等不同類型的音樂作品。

在學習過程中，她學懂與其他同學溝通和合作，亦從中改善了她和同學之間的關係。至於舞蹈方面，何同學在練習過程中學懂表演街舞的技巧，更打算日後以舞蹈為終生事業。至於另一位表演者中四的謝金華同學便參加了武術和影片創作的演出，當中的影片創作更有幸能參加一個學界的影片創作比賽呢！在與同學一起製作影片的過程中，謝同學認為能改善自己的說話技巧和思維，並懂得接納別人的意見，現在謝同學都會先思考後行動。

在武術方面，謝同學認為武術訓練對肢體動作有一定的要求，而在訓練的過程中，使他身手更加敏捷。在每一項表演完成後，台下的同學都報以熱烈欣賞的掌聲，當中以中二級的雜耍表演，同學的掌聲是最為響亮的，也是令我倆最嘆為觀止的。據表演同學所說，他們大部份都是初踏舞台，而且只學習了短短幾個月的雜耍課程。一問之下，原來他們在兩個多月的時間內先掌握扯鈴、轉碟和拋波的基本動作，期後導師讓他們選自己一個最喜歡的項目後加入自選的花式，再經過多日的特訓後才有今天的成果。相比起前面兩位師兄師姐，沒有演出經驗的初哥們都顯得格外害怕和緊張，在台上的演出難免有少許失手，但台下的同學不單沒有取笑他們，更報以熱烈的掌聲去鼓勵他們，最終他們便在全校的支持和鼓勵下，完滿地完成今次的演出。

今年的多元展示日有不少新增的節目，可見學校的活動越來越多元化，同學們自然有更多不同的得著。希望下學年也能見到更多同學的演出！



舞蹈表演



校園記者訪問家長



電影製作冠軍隊伍



合唱團歌聲優美

參加「啟勵扶青會」 訓練感想：

游夢婷 (6A)

很榮幸有這樣的機會參加由Bubbery Foundation贊助，而由啟勵扶青會舉辦的活動。我加入設計組，在導師的協助下，完成了我的作品，還能在盛大的舞台上展示出來。整個過程中，不僅認識了不同學校，但志趣相投的朋友，還從一班導師身上學到不少東西，令我對未來增加信心。最後，我要感謝梁敏婷老師，願意穿上我設計的時裝踏上表演台，令我的作品錦上添花！



梁敏婷老師客串模特兒，
展示同學作品

梁珈僑 (4B)

我認為這個活動非常之好，令我學到很多課本以外的知識，例如場地設計，安排活動等等的知識。很多謝學校給我這一次機會去參加這次活動。

陳紫琪 (5B)

我喜歡這次的活動，因為我可以學會製衣的技巧，有剪紙板，車衣，剪布，選布料等，還認識到Burberry公司的內部運作，見識了很多。

吳翠文 (6C)

在八月十一日那一天，是Buberry與啟勵扶青會合辦的時裝表演。那天很早便要到達場地，場地的佈置很盛大，富麗。我既不是設計師又不是模特兒，我的職責只是佈置場地，切記不要少看這職位，雖則看似佈置場地是很簡單，但找尋設計材料時，找得很辛苦，加上所有設計概念都是自己的，只要你能完整地說出你的概念，啟勵扶青會的負責人又認同你的設計，便可以去動手選購材料，設計過程雖不算困難，卻在落實的過程中，例如購買材料時，會因品種、質感、色彩等等太多選擇，而難作取捨。在表演前，我認識了觀塘某一間中學的兩位同學，建立了友誼，在沉悶時會找她們聊天，我覺得能與另外兩間中學合作是很好的。此外，又能讓我深入了解到著名品牌的運作及設計時裝的概念及格調，希望下次的時裝表演能與啟勵扶青會再合作。

趙莹 (5A)

由一塊布慢慢地通過自己的手，完成整件衫的感覺真是很神奇！

李健榮 (5B)

在這個活動中，我對設計產生了興趣，和帶給我很多設計上的技巧。

黃少虹 (6D)

參加這次活動不但讓我認識到更多的朋友，令我學會了製衣的技術，例如衣車的使用，運用針線的技巧等，成功製造了我的第一件衣服，所以參加這個活動令我獲益良多。

吳翠文 (6C)

在這次活動中吸收了許多舞台佈置的經驗，及交了其他學校的朋友，也建立了很深的友誼，希望日後可以再參加啟勵扶青會舉辦的活動。

鄒翠玉 (5A)

我覺得這個活動非常有意義，令我獲益良多。令我明白到原來制作一個時裝表演是很不簡單的，事前要做很多準備功夫，就是到了表演當天亦不能掉以輕心，要有隨機應變的能力。

何綺婷 (4D)：獲頒傑出學員獎

經歷這次的體驗，我明白到，策劃時裝表演真的不是容易。起初我以為時裝表演只是有幾位模特兒，在台下擺幾張椅子，再加上一個CAT WALK台就可以了，但是事情並不是我想像中的簡單，我們事前要上8次以上的課程，要了解和掌握到時裝表演所需要的人力，物力。當中，增加了不少的體驗。最後，我們成功地演出了，我首先要多謝的是我父母親，當我告訴他們我要參加這次的活動時，他們非常支持我；此外，我也要多謝學校給我這次的機會，令我上了人生的一課。



何綺婷同學獲頒傑出學員獎

陳尔佼嫻 (5A)

我覺得這次活動非常有意義，這是一個訓練你各種才能的活動，例如發揮創意，對事情要有耐心及毅力，如何與人更好地溝通等。我是「活動策劃」那組，我覺得那組要學的東西挺多，我們要控制局面，要笑臉迎人，還要大家通力合作。我覺得能參與此次活動十分榮幸。

馬茨妍 (4B)

在這活動中，我對場地管理的知識多了，雖然我只是在活動中做很小部分的事情，但也覺得意義重大。在活動中也認識到不同組織的朋友。希望這活動可繼續進行，也希望同學積極參與。



2012-2013 中一新生暑期學習繽紛樂 活動後感



加拿大英語課程機會難得

吳坤勁 (1A)

我在這個暑期學習繽紛樂裏，認識了這個學校也結識了不少新朋友，大家都很友善。老師們都很溫柔體貼，我覺得來到這個學校真是太好了。

鄭世杰 (1A)

我在暑期學習繽紛樂活動認識了很多老師和同學，老師安排活動，令我在活動裏和同學一起合作，一起解決困難，我都好希望說一聲：「多謝老師！」

林嘉熙 (1A)

透過這個「中一新生暑期學習繽紛樂」，我學到了很多問題也要靠合作來解決，因為多幾個人一起解決，總比自己一個人解決好。

劉雅婷 (1A)

在「繽紛樂」中，我很難忘，但是最令我深刻的就是「第一天」，在那天同學表現出HAPPY的笑容，更令我認識新老師，知道副校長的性格，令害怕他的人都改變，希望有一天可以做到下一屆的中一新生的師姐。

林禧嵐 (1A)

我學到很多小學裏沒有學到的知識，例如：地理、科學等，所以很有趣，而且校園遊踪又可以令我加深對學校的認識，雖然，因天雨問題，所以不能參加社區追蹤，但是也很難忘。

莊焯嵐 (1A)

經過了這幾天之後，覺得好難忘，因為可以從中學到和同學合作。最令我難忘的遊戲就是「世界之最」，這個活動可以讓我對一些同學加深認識。

劉樂怡 (1A)

我在這個活動中十分高興，還認識了新朋友，活動中我認識了學校的環境和校規，我希望在中學的生活是快樂和進步。

張家莉 (1A)

參加完中一新生暑期學習繽紛樂後，我認識了不少新朋友，我最喜歡社區追蹤，因為能結識高年級的朋友。

關建聰 (1A)

我覺得我在暑期繽紛樂裏學了很多知識，在一些遊戲裏，令我們更加認識同學，又增加了我們的團體合作。真是一舉兩得！

張潔玲 (1A)

我很喜愛那個叫「BINGO」的遊戲，因為在過程中，認識了9位不同的學校的朋友，令我印象深刻的難忘。

謝檳營 (1B)

今次的活動就像活動的名字一樣「繽紛樂」。最令我開心的事是今天荔枝角公園，我們組為了找到十大景點的名字，找得很辛苦，時間還有十五分鐘時，我們把所有的題目全部做好了，今次的活動實在太豐富了。

林卓恒 (1B)

很開心，暑期學習繽紛樂十分有趣，特別是老師和高年級同學設計的遊戲，方便我們容易適應新環境，真感謝他們！

蔡芷晴 (1B)

我參加完這次的活動後，我識了很多朋友和老師，所以我真是覺得開心，還有我經常以為中學的老師很兇惡，但原來他們也有溫柔的一面，所以我好開心可以讀到這一間中學。

陳沛嘉 (1B)

我好感謝這間中學給我們幾天的時間來認識校園和一些不相識的同學，學校並為我們舉辦了「暑期學習繽紛樂」給我們認識同學們和各位老師，以及校園外的環境，使我獲益良多。

蔡栢源 (1B)

我可以認識很多朋友，又可以認識一下老師，還可以了解中學的環境，所以在這活動我很開心和快樂。

郭嘉晟 (1B)

我覺得這一個暑期學習繽紛樂可以幫助我交朋友，又可以幫助在我和朋友增加合作性，所以我很喜歡這一個活動。

劉健麟 (1B)

我覺得這次活動很有趣，可以識到新朋友，又可以出外活動一下，非常開心。所以，我非常喜歡這個活動。

利希韻 (1B)

認識了很多朋友，關係也變得很好，朋友一天比一天多，感覺很充實，謝謝學校給了這個機會。

梁詠淇 (1B)

我很開心可以認識到紫組的朋友，可以在暑期學習繽紛樂學到團隊精神，可以認識到紫組的導師，在學習期間，可以給我一些知識在日常中可以用到。

黃卓盈 (1C)

我覺得今次活動，令我認識了很多朋友，更讓我慢慢開始適應了中學生活，老師都很友善，很有耐心教我們，我在活動中學會了團隊精神和大家一起合作，能把事情做得更好。

余詠欣 (1C)

在幾天的暑期學習繽紛樂裡，我學會很多東西，例如團隊精神，責任感等，我也認識到不少朋友和老師，感到開心和快樂。記得在課堂學到的東西，也記得一起快樂的時間。

張潤楠 (1C)

這幾天上中一新生暑期學習繽紛樂的課程，我好開心，可以認識朋友，也可以學懂和其他人分工合作，更可以認識學校新環境，希望我在學校生活得很開心，更愉快。

何樂晴 (1C)

我認為「中一新生暑期學習繽紛樂」最好玩的是上科學課和校園遊踪活動。還有去荔枝角公園做實地考察，也是十分好玩的，我在這幾天很開心。

劉碧清 (1C)

在這個活動裏，我學會了合作團結。最重要的是我認識了一班好朋友，我還認識在小學時學不到的東西，例如：地理、科學等等。

黃芷珊 (1C)

我好開心，因為學校舉辦的繽紛樂認識到他們，雖然我們不是同一班，但我們是好朋友，其中黃卓盈是同一班，我會和她一起努力前進。

簡淑婷 (1C)

我很開心在暑期繽紛樂裏認識了更多的朋友，也在課堂上學到更多重要的知識，令我這個暑假過得又充實又精彩。

余宇軒 (1C)

這個活動我學到了中、英、數的知識和認識了很多老師和朋友，他們都給了我親切感和關懷，這間學校就像我的家一樣。

李卓軒 (1C)

其實我一開始來到陳南昌紀念中學，十分擔心不能開心地學習，原來不是這樣的，同學們都主動地和我交朋友，令我最開心都是在學校能和朋友在同一班。

李超龍 (1C)

過了暑期學習繽紛樂後，我覺得很好玩，我認識了很多不同學校的同學，認識了學校不同的設施和環境，這個活動令我最開心是可以認識到不同的老師。

陳緒靖 (1D)

我在中一新生暑期學習繽紛樂裏，認識了很多朋友，又有很多活動給我們中一學生，在這個活動中學了很多知識，真的令我很開心。

鄺海盈 (1D)

去荔枝角公園的活動期間，我和組長，組員一起玩遊戲，我覺得非常開心，因為我和組員的關係較以往好，希望可以再一起玩。

賴美婷 (1D)

我很高興認識到不同學校的好同學，雖然繽紛樂時間很短，但我已覺得很開心，很滿足了。我希望各位好朋友身體健康，學業進步，心想事成啦！

鄒靖欣 (1D)

荔枝角公園的「嶺南之風」特色，景色宜人，還介紹了一些哲理，讓我們學習，正所謂俗語有云：「讀萬卷書，不如行萬里路。」



戶外學習樂趣多

呂彩雲 (1D)

在這個暑期學習繽紛樂活動期間，我認識了許多新朋友和老師，也學到很多做人的道理。令我有一個愉快的學習過程。

何綺晴 (1D)

我很喜歡繽紛樂這段時間，因為我在繽紛樂裡認識了很多朋友，也認識了學校的校規和老師，所以很開心。

周思敏 (1D)

這個暑期繽紛樂令我學了很多新知識，例如在社區追蹤裏學了一些地理和科學的使用。

鄺俊達 (1D)

在荔枝角公園裡可以和不同學校的同學一起學習，增加了合作性。

梁詠琳 (1D)

我很開心認識了一位很可愛的小女孩，組導師很幽默，和新朋友很和諧地相處，使我回憶起以往小學的生活。

江煒琳 (1D)

我在暑期學習繽紛樂裏，學了很多知識，也認識了很多朋友，所以我覺得這個暑期活動很有趣。



10天加拿大英語課程