



香港四邑商工總會
陳南昌紀念中學

南風

HKSyc&IA

Chan Nam Chong Memorial College

24



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

代表香港參與 意大利米蘭舞蹈比賽的感想

榮獲：

- 雙人十九歲以下標準舞五項金章 第一名
- 雙人十九歲以下拉丁舞五項金章 第一名
- 十六歲以上單人拉丁舞單項森巴 第一名
- 雙人十九歲以下公開標準舞五項 第二名
- 團隊B對 第二名
- 團隊A對 第三名

- 第一屆天藝盃標準舞及拉丁舞公開大賽
- 國際拉丁舞五項 亞軍
- 公開女子組拉丁舞雙項 冠軍

何綺婷 (4D)

在這次意大利米蘭的旅程，令我深刻無比！獲益良多。首先，我要謝謝爸爸媽媽的用心培養和支持。要多謝舞蹈老師的悉心指導。最後要感謝學校的大力支持和香港標準舞舞蹈總會給我這次的機會。在旅程中，我和一些世界級的選手交流，也在外國世界級導師的指導下練習。真的學習了不少的舞蹈技巧。使我深刻的體會到「讀萬卷書；不如行萬里路」的真諦。



伍尚鴻 (5A)

能夠得到尤德爵士紀念基金高中學生獎，我感到十分榮幸，亦感到十分開心。回想未獲獎前，我每星期只有八十元零用錢，很難才能儲夠錢購買參考書。現在有了這一筆獎學金，我可以購買很多的參考書和模擬試卷了，有助我面對將來的文憑試，並減少經濟上的負擔。為了求取更優異的成績，我一定會正確地善用這一筆獎學金，不會辜負尤德爵士紀念基金理事會和老師們對我的期望。



陳超冠 (6A)

在2012-2013年度，我獲得了尤德爵士紀念基金高中學生獎，對此，我感到非常榮幸與開心，特別感謝學校的推選，我以後會更努力地讀書，以回報老師與學校支持和付出。



獲獎感受 尤德爵士獎學金



第64屆校際朗誦節參賽感想

蔡依彤 (3A)

冠軍

在獲得冠軍的興奮過後，我又回想起這些日子的辛苦練習。這幾個星期以來，差不多每天都去找招太練習。可是欲速不達，經常達不到老師的要求，每次都給非常嚴厲的教訓，好幾次有些同學都哭了。比賽到了，說不緊張是假的，看見參賽者大多實力強勁，我的心沒有底，不禁害怕自己會否因為過度緊張而忘了誦詞。主持人叫的號碼越來越近，我的心情也越來越緊張，到我了，把心一橫，不管三七二十一，便把兩首詩詞原原本本地念了出來！當主持人宣佈冠軍是我的時候，一下子我仍愣坐在座位，簡直不敢相信我的耳朵！經過這次比賽，我感受到無論做甚麼事情，努力很重要，「只要功夫深，鐵柱磨成針」，這次勝出，真的十分感謝招太，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。

簡淑婷 (1C)

冠軍

我相信「一分耕耘，一分收穫」！當初我被老師挑選參加獨誦比賽的時候，我覺得是沒有可能的，獨自一個人上到台上表演已是很難，更何況是參加比賽呢？小學的時候，曾參加集誦都已經嚇得腳軟，何況是獨誦？開始練習的時候，未有認真，所以跟不上進度，直到比賽的前幾天我才開始用心練習，練了很久才能跟上另外兩位同學。我還記得老師常常說我太嚴肅和沒有笑容，雖然我已經盡量放鬆和微笑，但仍是不行，是因為我太緊張了。經過了幾天的認真練習，我有很大的突破，還懂得放鬆，要笑的地方我很自然地微笑，要愁的地方表現憂傷。到比賽那天，我們去到比賽會場，場內寂靜無聲，非常嚴肅，我有些緊張，也有些害怕。當評判叫我名字的時候，我什麼也不想，盡量放鬆自己，然後便開始朗誦，全心全意投入在其中，我相信我是可以做到老師要求的。朗誦完畢，整個人都放鬆了，跟自己說，就算拿不到獎，我已戰勝了自己的緊張，心裡非常高興，非常滿足！當評判宣佈了第三名和第二名後，心裡已肯定自己沒有機會有名次的了，誰知評判說：「第一名的人，她很有自信心，能恰如其分地將作品內容表現出來。所以冠軍是46號。」當初我沒有反應，因我完全忘記了我是46號，直到她叫我的名字，我才如夢初醒般，開心得眼淚也流出來了！我從未嚐試過當冠軍的滋味，我不相信原來評判說很有自信心的人，原來是我！我從來都不大有自信心，我每次練習比賽時，都會覺得是白費心機！但我現在才明白，只要你努力，一定會有好成績的，並不是浪費時間。我獲得獎項後，整个人生都不同了，以前我很少朋友，因為我臉上從沒有笑容，但現在的我，臉上常帶著笑容，所以朋友也多了。參加這次校際朗誦比賽，不單只帶給我獎狀，令我明白朗誦是什麼一回事，更改變了我的性格，變得樂觀開朗。最後，很多謝招太給我這次難得的機會，和悉心教導，令我得著那麼多！

陸思霖 (2A)

冠軍

這次中文朗誦，我表現突出，成為了中文朗誦比賽冠軍。首先，我拿到這個獎，要感謝教過我的老師，MISS梁、招太，MISS苗和香太，她們都幫了我很多很多，不斷地教導我，給我很多意見，如果沒有這些好老師，我想我應該拿不到這個冠軍。其次，我要多謝我的父母，當我每次遇到挫折時，父母總是不停給我鼓勵，甚至比賽前，她會不停叫我放鬆，並鼓勵我說：「加油！」這令我感動不已。我覺得我能夠拿到這個獎，全靠老師們的努力和父母的鼓勵，我很希望下一屆的比賽，再能拿到好成績，為學校爭光！

冠軍

這次參加「六十四屆香港學校朗誦節」，我獲得了普通話組中學一、二年級女子組的冠軍，我感到很驚訝，因為我從來都沒有想到我會得獎，而且還是冠軍。在這裏我也要感謝我的普通話老師，是她給了我這次機會讓我出去見識見識，讓我學習到面對群眾時不要害怕，加強我個人自信，希望以後還有更多這樣的機會讓我出去學習。

王莉 (2D)



4位冠軍左起：簡淑婷，蔡依彤，陸思霖，王莉

參與「全港青年學藝朗誦比賽」

朱咏梅 (3A)

這是我第一次參加朗誦比賽，儘管沒有拿到獎，但也感受高手如雲，很多演繹的不同方式，當中不少表演已達到爐火純青的水平，令我十分難忘！的確，只要功夫深，鐵柱磨成針。老師總是說我感情表達得不夠到位，或許這是因為功夫下得不夠緣故吧。在強手如雲的比賽中，從旁觀摩，也算是增長經驗了。明白到強中自有強中手的道理。你若不努力，就無法得到成功的碩果，成敗並不重，重要的是明白自己的定位及不足之處，從而改進才是重要的。感謝招太給我這個機會去學習。

參加「全港青年中國古典詩詞朗誦比賽」

王莉 (2D)

這次參加「全港青年中國古典詩詞朗誦比賽」，我得到了普通話初中組優異獎。我感到很驚訝，因為這是一個公開的比賽，全香港的學校都會參加，競爭很大，而且因為比賽前我們正在考試，所以只練習了三次，我以為拿不到獎，怎料到竟然獲獎。這次比賽我也要感謝我的普通話老師，她不僅把這個機會給了我，還陪我練習。如果還有下次，我定會更加努力練習！

境外考察感想

探索華夏文明（陝西）之旅—— 探尋中國文化感想



結冰的壺口瀑布別有雄風

楊素如 (5A)

如果中國是一棵參天大樹，北京會是粗壯樹冠，上海會是蓬勃樹枝，而西安則是這棵樹深紮地下的根。而我有幸能夠參與是次活動，可以更加深入瞭解中華民族五千年的深厚文化，且讓我曠闊視野，學習到一些在書本學不到的智慧。西安古稱長安，取“長治久安”之意，是我國黃河流域古代文明的重要發源地之一，與雅典、羅馬、開羅並稱為世界四大古都。西安距今已有3000多年的歷史，先後共有13個王朝在此建都。悠久的歷史為西安遺留下太多的東西，在這裡，隨便找一塊地方挖下去可能就會現出一座陵墓，在街上，隨便指一塊石頭就有可能是秦磚漢瓦。西安的建築依舊殘留著歷史的痕跡，空氣中似乎充滿了時間長河中不曾遠去的古色古香，在巍峨的城牆下，有與古老厚重的歷史奇異的交錯感。於此次旅行中，我印象最深的是世界八大奇蹟：秦始皇兵馬俑。兵馬俑是中國第一個皇帝秦始皇的陪葬坑，平時我只是與書本中看到這些資料，亦知道秦始皇是中國歷史上有名的暴君，雖統一中國、大興水利可也焚書坑儒、極其奢華，強迫百姓修築陵墓。原來要親眼見到後才知道兵馬俑是多麼的精緻、氣勢是多麼的浩蕩。兵馬俑坑只是挖出3個，最早發現的是一號俑坑。每個士兵的臉型、髮型、神韻均有差異，當真百人百態，絕不重複。而這些陶俑剛剛挖出來時是彩色的，半個小時以後就變成了土色，不得不驚嘆於能工巧匠的鬼斧神工，可惜的是這些技術目前都已遺失。兵馬俑的發現頗為曲折：30年前，一個老農在挖井，挖到十幾米深時，發現了幾塊陶片，同行的人都勸他埋了，認為這不是好兆頭。而他就找來馬車將碎片拉到博物館，此次驚動了考古學家。如果老農夫好似同行者一樣無知迷信，那我們就不可能看到世界第八的奇蹟。果然，人要懂的與時並進、不斷充實自己才能發展。其次是古城牆。巍峨的城牆圍著西安，雖經歷了600多年的風風雨雨，卻依然挺立著！城牆很高，站在城牆下抬頭看去，是如此雄偉壯觀；登牆遠眺，西安城裡密密麻麻的建築盡收眼底，彷彿看見古代的士兵正在城牆上列陣，只等將軍一聲令下便能出動！城牆很長很寬，遠遠望去，就像是一條曲折蜿蜒的長龍臥在城中，市民還會在城牆上舉行過馬拉松長跑比賽，完全將現代的生活融入這古老的建築之中，這可是世界上獨一無二的呀！這只是我於西安之旅中見到的皮毛，只有自己親身體驗才能感受到當中的奇妙之處，西安之旅更加確定了我“讀萬卷書不如行萬裡路”的看法。

利莉 (5A)

我疑惑，為什麼要去西安這個地方呢？到了西安，這個疑問才得以消除。

經導遊小姐一番介紹，我才知道原來陝西歷史悠久，文化底蘊深厚，不少帝皇，身份顯赫的人物都被埋葬在這個地方。連古時候最著名的秦始皇也長眠此處，陪伴他的，更是世界考古史上最偉大的發現之一：秦始皇兵馬俑。那一刻，我知道了這裡便是我們中華民族的發源地。

令我印象最深刻的便是升國旗，那是在香港不能感受到的氣氛。早上五點多的時候，我們摸黑起床，我們迎著寒風到了升國旗的地點，冷得直發抖。忽然，街邊響起來「義勇軍行進曲」，那振奮人心的旋律，讓我們在寒冷的天氣下得到一絲的安慰。升旗的士兵身上只穿了單薄的衣服，卻還是邁著堅定的步伐，整齊的向著旗杆前進。他們臉上寫滿了對祖國的尊敬，據聞他們是每一天，不管颶風下雨，電閃雷鳴，他們都是堅守工作崗位。我便想，香港因為離開了祖國多年，對祖國不太熟悉，所以產生不少誤解，這可能就是要我們香港學子到陝西一遊的目的。經過這五天四夜的旅程，讓我對中國轉了一個看法。之前的我認為中國是一個言論自由度不高，而且落後的地方。現在的我卻認為中國是一個富有魅力的國家。它擁有上千年的歷史文化，卻不驕傲，低調的慢慢進步。或許現在的中國還在發展，但我相信，總有一天，中國會步入世界的高峰，恢復當年秦皇一統六國的威風。一個人的美需要我們細細的去挖掘，一個國家的美也一樣。所以在這次旅程中，我受益良多。不僅是沿途的好風光，黑夜時鄉村的寧靜，還有那踏足歷史文物的滿足。這一切一切都讓我不禁喜悅。俗話說：「讀萬卷書，不如行萬裡路」，至少在這次旅途中，我收穫的不僅僅是知識，還有大家在陌生地方互助的友誼，都令我難以忘懷。如果可以的話，我希望下次還有機會和大家一起再去旅行。



現代西安可從高鐵車站體驗

伍尚鴻 (5A)

有云：「要看現時的中國要去北京，要看將來的中國要去上海，要看古時的中國要去西安」，作為歷史愛好者的我當然很希望到西安遊覽，而這次很感謝學校能給我這一次難得的機會，讓我能夠如願以償。這一次的西安之旅令我獲益良多，亦對我了解中國有很大的幫助。我們參觀了陝西歷史博物館，此館主要是介紹前周至唐朝時期的中國，展示了當時的文物，讓我們了解當時的社會特色。經過導遊姐姐的悉心講解和分析，我亦懂得一點點了。讓我最深刻的就是介紹隋唐時期的展覽館。由於唐朝是唯一一個時期最多人喜愛肥胖的女性，加上亦是最盛世的時期，因此唐朝是我最感興趣的時代。在參觀過程中，除了知道更多關於唐朝女性的裝扮外，還知道更多關於唐朝在政治、經濟、社會上所作出的努力，令我對唐朝有深入的了解。其次，我們參觀西安古城牆。西安古城牆不但是保存得最完整的城牆，而且是世界上最大規模、最完整的古代軍事城堡。經過導賞員的深入講解，除了能明白當時城牆的建築結構外，還知道更多關於軍事上的各種安排。雖然只能參觀四十分鐘，但至少我能踏上這宏偉的城牆上宏觀整個西安市，已經感到十分滿足了。最後，我們參觀兵馬俑博物館。曾經有人對我說：「到西安必要到兵馬俑博物館一遊，否則你必會後悔莫及」。起初我很質疑他的說法，但參觀了兵馬俑後我深信不疑。兵馬俑被譽為「世界第八奇蹟」，除了是對秦朝時期的考古重要基地外，也是中國最大的歷史遺址博物館之一。透過導遊的深入講解，對各種兵馬俑有更深刻的瞭解。配合之前到陝西歷史博物館所參觀的文物，令我對秦朝有更加多的認識。這短短幾天的行程，到了西安各個著名的景點參觀，除了瞭解中國悠遠歷史文化，亦能提升我們中學學生對祖國的歸屬感。如果再有一次機會到西安遊覽，我必會與我的親朋好友再更詳細的參觀。

鄺愛萍 (5A)

當我知道可以參加香港青少年遊學團・華夏文明（陝西）之旅時，我的心裏像融了塊糖，甜絲絲的。對於陝西這個歷史名城，我心生嚮往，早早便開始著倒數。十二月二十八日這一日終於在我期盼下到來了，我懷著激動的心情乘坐高鐵。當我看見顯示屏上

顯示高鐵時速為305km/h時，我為中國迅速的發展感到驕傲！「要想知道未來的中國就要去上海，要想知道現在的中國就要去北京，要想知道以前的中國就要到西安。」我們在寒風的歡迎下，來到了陝西西安。由於我們到西安時已經是夜晚了，所以，我們並沒有參觀任何景點。但我們有幸吃了一頓豐盛的餃子宴。有人說：「到中國，不到萬裡長城，不算真正到過中國；到陝西，不吃解放路餃子館的風味餃子，不算真正到過西安。」當一碟碟不同餡料的餃子端上時，我的疲倦便迅速的消失了！這幾日的行程中，我們參觀了西安交通大學，延安大學，古城牆，陝西歷史博物館，秦始皇兵馬俑博物館，黃帝陵，壺口瀑布及延安革命遺址等等。行程令我對「讀萬卷書不如行萬裡路」有更深刻的體會。云云景點中，讓我印象最深刻的便是陝西歷史博物館了，陝西歷史博物館有「古都明珠，華夏寶庫」的美譽，館藏多達37萬餘件，從遠古人類初始階段使用的簡單石器，至1840年前社會生活的各類器物都有展出，跨度長達一百多萬年。在短短的參觀時間內，我被中國古代文化深深被震撼了，這些文物可以令我能夠更深入的瞭解古人的生活，好像與古人有了交流，亦讓我瞭解到古人的智慧，以及他們精湛的手工藝術，令我感到作為中國人而自豪。快樂的日子特別過得快，這五日轉瞬即逝，但是這旅程卻令我對中國文化有更深刻的瞭解，亦加強了我對中國人身份的認同感。如果可以，我希望還能機會參加這類活動！

林冬兒 (5A)

如果不是學校參與了這次的華夏文明西安之旅，我想我可能不會有機會來到西安，也不能感受到這裡的古蹟。雖然五天四夜的西安之旅，有兩天時間是完全用來坐高鐵的，剛開始還會埋怨說「從天黑坐車到天黑」，但當我來到了這裡，所有坐車的疲憊感都煙消雲散了。12月28號，凌晨5點我就出發去九龍塘集合了，到了晚上7點多快8點才到西安，在西安的第一頓，讓我永遠都無法忘懷的餃子宴，我已經數不清自己吃了多少款餃子了！我以前只吃過咸的餃子，如今卻嚐到了辣的、苦的、甜的和酸的餃子，誇張說句：“此生無憾

了！”第二天，又多了一個讓我不能忘的第一次，天還沒亮就去看升國旗。升國旗看過很多次了，但是這麼嚴肅的，我還真沒有看過，負責升旗的軍人踱著整齊的步伐從遠處走來的時候，本來迷迷糊糊的我立馬“咻”的一聲就回過神來了。即使天還沒亮，但國旗卻能那麼的耀眼。回酒店吃完早餐，就去了西安交通大學參加此次遊學之旅的啟動儀式。接著，去了陝西歷史博物館參觀，裡面370000餘件的文物，由遠古人類時期使用的簡單石器，至1840年前社會生活中的各類器物，都無不令我嘖嘖稱奇。下午參觀完南門城牆，就開始去參觀我最期待的一個景點，就是有世界第八大奇蹟之稱的秦始皇陵兵馬俑。法國前總理希拉克曾說過：「不看秦俑，就不能算來過中國。」這句話說得真的非常有理。在西安的第三天，身為炎黃子孫的我們，怎能不去看看我們的祖先：黃帝的陵墓呢？隨後看，我們就去看象徵著中華民族精神的壺口瀑布參觀，其奔騰洶湧的氣勢，都因氣溫很低的原故，瀑布的下流差不多都結冰了！雖然如此，仍能讓人感受到壺口瀑布水勢的洶湧，也讓我明白了唐代著名詩人李白當時說「黃河之水天上來，奔流到海不復回」的感受。第四天，已經算是遊學之旅的最後一天了。這天，主要都是去參觀毛澤東、朱德、鄧小平等革命前人的故居。原來他們當年就是在窯洞里為革命事業出謀劃策的。走在西安的大地上，閉上眼睛，彷彿就能穿越到古時，領略當時在這裡建都的十三個皇朝的風采。經過這次之旅，我以後在為人處事上，無論遇到了怎麼樣的困難，肯定會第一時間想起一句話：苦不苦，想想長征二萬五；累不累，想想革命老前輩！



—登黃帝陵園—

鄺愛蕊 (5A)

從未想過，有這一日我會踏上一程「尋回」之旅。或許是在跟隨「他」的足跡；「他」的梦想；「他」的驕傲。而且我曾經無數次幻想能觸及「他」輝煌王朝所屹立的那片土地，在真正踏上的那一刻，我被震撼了。陝西是古中國文化的起源，在這片孕育了無數文明而又神奇的土地上，先後崛起了14個皇朝，而朝代的更替歷程為這裡創造了豐富的物質文化和精神文化，同時也為後世留下了難以媲美的瑰寶。當我走入秦始皇兵馬俑博物館的時候，看到屬於「他」的雄獅萬軍，心情十分的澎湃。聽導遊娜姐介紹，所有的兵馬俑全部都是劍指東面。為什麼？只因為「他」所滅的六國都處於秦國的東面。一個小小的方位，都足以看到秦始皇的智慧。秦始皇兵馬俑可算是世界上最大的地下古軍事博物館，每個兵馬俑的神態和面貌都無一雷同，可見古代匠工技術的精湛！所以兵馬俑在中國的雕塑史上是佔有非常重要的地位。我有幸可以踏足這個被譽為世界第八大奇跡的博物館，感受是非常震撼的！「想看現在的中國就要去北京，想看未來的中國就要去上海，想看古代的中國就要去西安」這句話一點也沒說錯。在這短短的五天內，我們前後參觀了西安交通大學、西安古城牆、延安大學、陝西歷史博物館、黃帝陵、秦始皇兵馬俑博物館、壺口瀑布和延安革命遺址（棗園、楊家嶺）。走了一回革命之路，體驗了一回西安的獨特風情，真不枉此生了。我對西安的回民街同樣具有深刻的印象，回民街又叫“小吃一條街”，長長的街，似乎看不到盡頭，而且人來人往，車水馬龍，寒冷的風也阻擋不了人們購物的熱情。特具民族風采的紀念品和民族特色的小吃都十分的吸引我們，例如：精緻的剪紙、美味的泡饃……我們每個人的臉上都洋溢著笑容。旅程到了尾聲的時候，壓抑的心情堵在胸口難以釋出，難過是難過，但我仍然相信有朝一日，我還會再踏足這片記載著無數興衰歷史的土地！



馬凱文 (5A)

12月28日，期待已久的日子終於到了。我們同行的一班人帶著熱切期待的心情整裝待發，只為一睹神秘而古老的城市西安。我們一早便來到了深圳的高鐵站，雖然高鐵看似並不如飛機快，但是它卻能讓我透過玻璃窗，感受沿途秀麗的風光和祖國的大好河山。不知不覺，我們乘坐著高鐵已到達了目的地的第一站：西安古城，迎面而來是一股強勁的冷空氣，但是再冷的天氣，也不能吹滅我們心中的熱火，來到西安已經到了晚上，我們享受了豐盛的餃子宴。第二天，天還未亮，我們就起床了去看升旗儀式，儀式與香港的非常不同，當一群穿著整齊制服的軍人，邁著整齊的步伐昂首挺胸地進入了我們的視線時，這景象非常震撼，在零度以下的氣溫，我們都是顫抖著身子，而那些軍人卻是精神抖擻地，聽著國歌把國旗除除地升上去，此時此刻我真感受到自己是一個中國人。接下來的旅程讓我參觀了期待已久的「秦始皇兵馬俑博物館」，聽導遊姐姐介紹，它被譽為「世界第八大奇跡」。親身來到觀賞秦俑，讓我對歷史有更深層次的認識，人們一提到秦始皇，就會想到他是一個暴君，卻淡化了他的功績。通過這次參觀，讓我知道秦始皇另外的一面，他是靠極強的軍事謀略和領導能力才統一六國的。而且，為中國古代的發展奠定了深厚的基礎。而他留下來的陵墓，讓我們後人能更詳細地研究探討和認識古時候的歷史，所以我學到了看待事物不能僅僅看表面，應該是多方面的。接下來的兩天，我們參觀了中華民族始祖黃帝軒轅的陵墓，更親身來到了浩浩蕩蕩的黃河壺口瀑布，話說冬日來觀賞黃河別有一番風味，下游的河水已結成了冰，而上游的水卻依然澎湃，形成了鮮明的對比，真的不禁讓人感歎祖國的自然風光的宏偉啊！此行最後一站就是被喻為紅色革命根據地的延安，讓我從古代象是穿越時空般返回近代，上一輩的中國領導人就是在延安進行著革命運動，參觀毛澤東的故居，聽著講解員的精彩介紹，讓我又重新認識了毛澤東，毛澤東雖然在晚年期間，犯下了錯誤的文化大革命，但是他的成就也是功不可沒的，所以我還是發自內心的尊重這位歷史人物。時間過得真快，考察期間，我受益匪淺，也增加了和朋友之間的友誼，一起度過這幾天的美好時光，一起參觀，一起經歷難忘的除夕倒數，很慶倖能獲得這次遊學的機會。

郭曉青 (5A)

「我家住在黃土高坡…大風從坡上刮過…不管是西北風還是東南風…都是我的歌我的歌…」這首《黃土高坡》是我小學唱過的民歌。當時我被那高亢洪亮的歌聲深深的震懾

住，歌詞仿佛帶我走在黃土高坡上一般真實。從此這首歌便深深的印在了我的腦海裏，想著總有一天我能親身感受那裏的氣息。這次的西安遊學之旅便幫我實現了這個願望。在旅遊車上，我分秒必爭地透過車窗觀察著生活在這座城市生活市民，我覺得，若要了解一個地方的文化，首先要瞭解地方人民的生活。我發現這裏的人們非常勤勞，天還沒亮，人行道上、公交車上已是有了許多人，充滿著朝氣地迎接每一天，都顯示著他們充滿拼搏向上的精神。北方冬天天氣嚴寒，大風凜冽，現在置身其中，才真正體會到什麼叫「透骨奇寒」。在西安的第二天凌晨5點多，我們到新城廣場前觀看升旗儀式，正當我們一行人全副武裝，恨不得把頭都包起來，與嚴寒刺骨的大風對抗時，兩行穿著單薄軍衣的士兵，踏著整齊而有力的步伐從拐角處走了出來，他們仿佛是一群保衛國家，視死如歸的勇士般，精神抖擻，無懼嚴寒。反觀我們，真是慚愧不已。在他們嚴謹莊重的步操下完成了升旗儀式，心中對他們的敬意也油然而生。一路上，導遊生動地為我們講解著，我記得她說過一句話：「要看中國的未來，去上海；要看中國的現在，去北京；要看中國的過去，來西安。」這足以說明西安在中國歷史是舉足輕重的，它是中華民族及華夏文明的發祥地，亦是全國六大古都之一。置身其中，果真感受到了濃厚的歷史文化氣息，古老的西安古城牆、充滿民族特色的回民街、充滿回憶的歷史博物館等，這些無不將中國的歷史演繹的淋漓盡致。在前往延安的途中，所到之處，放眼望去，盡是遼闊的平原、黃土高坡，以及呈拱形的窯洞，還有些坡與坡之間形成了險峻而壯觀的懸崖，好不美麗！讓人不禁讚嘆大自然的鬼斧神工，而這些景觀在香港是感受不到的，望著遼闊的平原，能讓人心境平靜，心胸亦覺得寬廣了！到了延安，紅色革命的發祥地，我們又進一步的了解到了延安的文化歷史，聽導遊分享了一些他們地方的方言，我覺得甚是有趣。後來，去參觀了毛澤東等中央領導及中共中央機關在延安居住的舊址，延安比西安更寒冷，當我們看到毛澤東等國家領導人居住的窯洞時，那簡陋的傢具讓人唏噓不已，他們就是在這樣艱難的環境下帶領著中國前進，排除萬難，為中國的發展開闢道路。此情此景，激發了我的鬥志，前人能在那樣艱苦的條件下獲得一次又一次的成功，而我們還有什麼好抱怨的呢？我們的困難只是微不足道，只要我們肯努力，堅持不懈，夢想總有一天會實現的！最後，我只想感謝學校給予我們這次遊學的機會，這次的經歷或多或少的改變了我的價值觀，充實了我的人生閱歷。心大了，世界就大了！

感受良多





中一級：海上絲綢之旅：開平、江門、陽江

黃敏瑤 (1B)

是次的開平遊學團，我認識了很多深厚的歷史文化，了解了不少名人對國家的貢獻，尤其去了具有濃郁嶺南特色和深厚文化底蘊的古鎮——自力村，使我獲益良多。自力村內碉樓的建築文化與西方建築文化巧妙地融合在一起，成為中國華僑文化的紀念豐碑和獨特的世界建築藝術景觀。碉樓裏有古舊的傢俬，還有一條條傾斜的樓梯上到最高層，可以看到碉樓以外的地方，十分壯觀。此次遊學，我的普通話進步了不少，還可以認識到當地學校的設施，與當地的學生真情的交流，豐富了我的人生閱歷。希望可以把自己所聞所知，在日常生活中運用出來。

勞芷君 (1A)

中國的歷史文化是非常豐富的。這次遊學，讓我認識到祖國文化的深厚，從中得到了不少啟發。我印象最深刻的景點是華僑博物館，這讓我深深地了解到五邑華僑移居外地後的辛酸史，以及他們對國家未來所作的貢獻和抱有的希望。此次遊學不但讓我深刻地認識到祖國的偉大，還充分流露出五邑華僑對祖國熱愛之情，對祖國情懷竟是這麼的深厚。

卓承盈 (1C)

是次往開平遊學，認識了很多關於開平、陽江的歷史和文化，也了解了當地的民風物阜，見聞增廣了，認識豐富了，而南海一號水晶宮，更令我體會到宋代的海上航運是那麼的發達，可見宋代社會是多麼的繁榮啊！這次跨境考察，讓我明白了當組長的重大責任，與組員互相幫助，互相合作，幫組員解決一些困難和問題。當中到訪過第六中學，與當地的學生作了良性的溝通和交流，從中學到了要好好珍惜時間，好好努力學習的為學之道。

吳莉群 (1A)

對於是次的開平、陽江的遊學團，我學到很多東西，學到了不同地方的歷史文化和文物特色。我印象最深刻的是十八子集團，因為十八子集團洋溢著濃厚的「刀」的文化，裏面的刀林林種種，令人目不暇給。我在十八子集團，買了許多紀念品。此次遊學真的令我增廣見聞，眼界大開。

黃秋盈 (1B)

對於是次的開平、陽江遊學團，我到過了不同的名勝古跡，例如水晶宮博物館、自力村、十八子集團等等，還到訪過當地的學校。我印象最深刻的是南海一號，因為這兒佔地很廣，可供參觀的展品很多，很美，大都是從遠古時代遺留下來的古物，很具觀賞及收藏價值。這次的遊學旅行，每天的活動結束後，我們都要回到酒店休息，我還要和同學「同房」，讓我有機會學習如何與同學好好的生活及共處。與同學相處較前更覺融洽，這是我今次考察最大的收穫。

中二級：地質地貌：肇慶

徐文雄 (2A)

是次肇慶遊學團，我的價值觀也有了一定的改變。經過三天兩夜的行程，參觀過各個地方的歷史文物。一開始，我覺得行程有點兒沉悶，但後來我才明白到凡事不能只看表面，每樣事物背後也有自身的含意，有著重大的價值。我印象最深刻的莫過於鼎湖山，因為用了大半天的時間，所走的路又長又陡峭，而且又能到訪過偉大的孫中山先生曾游泳過的地方。過程雖然艱辛，但見證了造物主是如何的神奇偉大，祖國的河山是如何的壯觀美麗，令我生長在香港這個小小地方的人眼界大開，加深了對祖國的認識。

梁玉銘 (2B)

是次往肇慶考察，我學到了守時的重要，還要遵從導遊的指引，而且審美觀亦提升了不少，風景秀逸壯美的七星岩，到處都可以欣賞到各種奇美的硯石，廣東聞名遐邇的古代遺迹，讓我的靈性得以啟迪，當中鑒賞美感、感受美感的能力亦得以提高了不少。我愛肇慶！我愛壯美的河山！

賴坡城 (2D)

是次往肇慶遊歷，我明白了粽子的製造過程，有一種製粽的材料只是當地才有的——冬葉。它可以用完再用，冬葉的香味和其他材料做出來的粽特別好吃，很開心可以認識到當地的飲食文化。鼎湖山，風景秀麗，江水清綠，空氣清新，渾然天成，好像走進了另一個世界似的，大有人間仙境之感。那種感覺真的很親近，很窩心！身在肇慶，我開心得很，當地的歷史文化、一草一木，令我獲益良多，令我畢生難忘。



在郭沫若字畫前留影

中三級：地質地貌：肇慶

很有古時私塾感覺

陸晶茵 (3D) 是次往肇慶考察，我們去觀看了肇慶著名的硯，硯是我國最負盛名的文房四寶之一。硯的歷史文化很深遠，通過這次的參觀讓我對硯有了一定的了解。我印象最深刻的景點是鼎湖山。鼎湖山是肇慶最具有代表性的景點，應了那句古話：「聞名不如一見。」我算是體會到了。對於鼎湖山的歷史，我們聽着導遊細心講解，覺得不可思議，要經過多久的變遷才能形成這樣美麗的大自然啊！走進鼎湖山就被大自然的綠迷惑住了，綠油油的草樹、碧綠的湖泊、青綠聳立的小山坡，都在散發出它們各自的特色。欣賞着眼前大自然的傑作，深呼吸著新鮮的空氣，那感覺是那麼的愜意。這裡的美好景物都印在我腦海裡，大自然的威力果真是那麼的神奇。到陌生的地方，看到不同的風景、建築，學習到更多不同的知識，了解更多的歷史文化，見識到更廣闊的天地，開拓了我們的視野，帶給我們不同的視覺享受和豐富的學識。這個世界上有很多人，每個人都很忙，不是每個人都有機會，有時間去觀賞一個城市的美好，欣賞獨特優美的景物。很感謝政府和學校給予我們這次寶貴的學習機會，對於我們來說又多了一次很好的歷練。

朱咏梅 (3A) 這次肇慶的考察，我認識了廣東名食——裹蒸粽的製作方法，以及各類粽子的區別。還有見識到了喀斯特地貌的真容實貌，岩石千奇百怪，怪石嶙峋，溶岩地貌實在名不虛傳。令我印象最深刻的便是青碧翠綠的鼎湖山，在自然與現代文化的延伸中，肇慶取得了很好的平衡，在城市之中保留這一塊淨土，實屬不易，並且還能為城市提供清新的空氣。鼎湖山遍佈着不同的森林類型，天然並沒有受到現代文化的浸染，不愧被植物學家稱為北回歸線上的綠寶石。這次去肇慶考察令我印象難忘，俗話有云：「讀萬卷書不如行萬里路。」你沒有親眼看過，你就不會相信喀斯特地貌的奇異！你沒有親眼見過，你又怎能分別裹蒸粽與普通粽子的區別？所以「紙上得來終覺淺，絕知此事要躬行。」紙上得來的畢竟都只是理論，都是片面的，所以這次肇慶考察令我對肇慶的人文歷史有了更深刻的認識。

丘麗妍 (3B) 這次往肇慶遊學，我明白了學習不只局限於書本上的知識，可從當地的文化及自然產物，反映出肇慶的民風及它的歷史價值。其中聞名世界，而且被列入世界吉尼斯紀錄的肇慶九龍鼎、端鼎和端溪龍硯，價值非凡，對肇慶文化有一定的感染力。在我腦海裡最深刻的景點是鼎湖山。鼎湖山不僅空氣清新，環境優美，而且地理位置優越，真是一個上佳的旅遊景點！當中的慶雲寺更是讓善信寄托心靈的好去處，這裏能夠為人祈福，讓人心境得以平靜。此次遊學我最大的得著是豐富了既有的知識，感受了深遠的粵文化，這是過去的遊歷所缺乏的。今次的遊學，我興致勃勃，因為除了增廣見聞，大開眼界外，還對於當地的特產更是「垂涎三尺」，遊學，何樂而不為呢？

古惠妮 (3C) 是次往肇慶考察，我認識了肇慶當地的歷史及文化，我親身體驗了鼎湖山、七星岩、端硯、閱江樓、裹蒸粽及古城牆。這次遊歷讓我學會和別班同學一起相處，溝通的技巧。我印象最深刻的是大名鼎鼎的鼎湖山，這個山和其他山不一樣，山的入口看起來沒甚麼特別，但當你一步一步往山腰走，一級一級的樓梯陡峭得很，良久才能走進深山裏。這時，鼎湖山的美景就會盡展眼底，你就會盡情欣賞得到。這種自然的山川美態，必須慢慢發現及感受。方才的辛苦，現在已一掃而空！

梁海宏 (3A) 在肇慶考察的遊歷中，我認為最有意義的就是和往孔聖園遊覽。孔子是我國最偉大的思想家、教育家。參觀孔聖園不但能夠讓我們對古人的學習及生活多些了解，而且令我們反思當年的學習設備簡陋，而我們今時今日卻有這麼完整的設備和舒適的環境，為我們提供了如此優越的學習環境，難道我們不應好好學習，報效祖國嗎？「讀萬卷書，不如行萬里路」，更多的考察活動令我們能夠見多識廣，比我們看書好上不知多少倍，看書再多些，也只是紙上談兵。這次的旅程令我獲益良多。

林慧靈 (3A) 這次往肇慶遊學，我領略到了山水互相映襯的魅力，瞭解了有關鼎湖的文化，認識到肇慶歷史悠久的飲食文化。這次我遊覽了很多景點，印象最深刻的就是鼎湖山。我們步行遊覽，鼎湖山是一片翠綠色的，讓人流連忘返，此時此地此境，這次肇慶之旅已沒有半點遺憾。肇慶的每一個景點都代表着肇慶當地的文化特徵及歷史文化，都讓我對肇慶有了進一步的了解，每個地方都值得一看。當地政府對肇慶實行了有系統的保育政策，希望這些自然及人文的景觀能夠世代被人們遊覽及欣賞得到。

林羽馨 (3A) 是次往肇慶考察，令我對肇慶有了更多的瞭解。在是次活動中，最有意義的是參觀孔聖園。孔子是偉大的學者，對文學作品作出了巨大的貢獻，這次可以讓我們參觀孔子所住過的地方，我覺得很是榮幸；當走進孔聖園，整座建築物有著一股濃厚的文學氣息。原本以為肇慶只是一個普通的城市，但當我真正走進肇慶，認識肇慶，我發現肇慶有許多「人間仙境」，讓我對肇慶有了不同的看法，也讓我明白每一座城市都有它的價值和值得人類去珍惜的東西與文化。



陸運會感想



全場總冠軍：藍社

全場總冠軍：藍社

社長：趙莹 (5A)

今年藍社能得到全場總冠軍，全靠藍社每一位運動員和社員。他們的努力，沒有白費。有許多運動員跑完800米，又要跑3000米，還繼續再跑社際4X400米，摔倒了再站起來接着跑；受傷了流血了還是努力比賽。還沒有比賽就已經來借釘鞋、早餐、午餐都沒吃的練習。每一次衝過終點後，藍社運動員都筋疲力盡地攤坐在地上。就算是最後一位也是跑到終點後才倒下，每一個運動員的精神都令我佩服！譚柏賢、林詠彤、司徒均豪、張家俊、楊坤霖、杜家銘等等……還有羅劍華。他是上一任社長，本應坐在觀眾席上，休休閑閑地觀賽，但他卻是非常努力的幫忙，找社際運動員、投入啦啦隊中大叫加油，這就是藍社精神！大家團結一致，終於在陸運會上盡顯威風！



啦啦隊：藍社

啦啦隊 社長感想：綠社

社長：利莉 (5A)

經過這兩個星期艱苦的訓練，陸運會終於完滿結束了，雖然綠社輸了，大家都哭了，但那一瞬間我卻感到了大家團結一心的精神。在這段時間，我們大家每天練到天黑才回家。在陸運會上，大家撕心裂肺的為綠社運動員打氣，齊喊加油，這一幕幕都深深的留在我的腦海裏，也讓我們獲得了寶貴的友誼，學會了堅持，懂得了分享。這場陸運會中，輸贏並不重要，重要的是，我們都盡力了。加油，綠社！我們奮起吧！

啦啦隊 最佳演出獎：藍社

社長：趙莹 (5A)

經過一個月的努力，啦啦隊的訓練和表演都已經結束了。在一個月的忙碌後，時間好像突然慢了下來。猶記得，因為想較其他社都更早準備，我們很早已開始排舞了，緊張感一直徘徊在身邊，每天都恨不得進度再快，再快一點，脾氣也越來越壞。幸好有中四的社幹事們，大家從一點頭緒都沒有，到完成一首完整的啦啦隊舞，再到教中一同學直至到最後的表演，短短的一個月，彷彿用了畢生的精力，從一開始與中一同學的磨合，到最後的團結一致，我們竟然達到了那個夢想：啦啦隊冠軍和全場總冠軍！回想以往在晚上七八點，才踏上回家的路途，多期望比賽快些結束，也曾在有困難的時候，情緒非常低落。現在，大家都成了朋友，可能這就是啦啦隊的意義吧！讓我們知道無論中一、中四、中五還有其他人，大家都同在藍社，團結便是力量，藍社加油！

個人全場冠軍得主感想

男子甲組冠軍 杜珈銘 (6A) 藍社



男甲：杜珈銘

光陰似箭，日月如梭，終於走到最後一屆的陸運會了，有幸在最後一年重獲全場個人總冠軍，這份美好的回憶，讓中學時光劃上一個完美句號！回想上次得到這份獎項已是五年前了，因此早已決定臨走前必定要再次奪得這個獎項，雖然決心的確很大的，但動力總因懶惰而大減，加上忙於溫習和補課，只好把原定的練習計劃一拖再拖。幸好在比賽前兩個月察覺到時日緊迫，才加緊練習，雖然進步空間有限，但至少也能回復狀態吧！到了比賽當天，甲組的對手都十分利害，使我感到十分緊張，但仍能跑出比預期好的成績。此外，要感謝田徑老師：梁老師。從初中開始，每次練習，她總是為我們預備一些飲品，在背後筋疲力盡的鼓勵著我們，要我們耗盡力氣地推動著我們進步，就算只有我一人出席，也會悉心地訓練我，使本來極為沉悶的練習變得更有推動力，更生動，更添色彩，令我

們每次練習都得到最大的進步，所以在陸運會中才能得到佳績。

女子甲組 (雙冠軍) 紅社：郭筱碧 (6C)



女甲：郭筱碧、林諾詩

紅社：林諾詩 (6A)

歲月如梭，光陰似箭，一眨眼六年間即將完結。回首六年，我從未得到個人全場總冠軍，在最後一年，可算是劃上一句完美的句號，亦算是一個無憾的中學生涯。以前曾勝出於千五和八百米的長跑項目，但古語有云「青出於藍，更勝於藍」，在今年我改變策略，參加了二田一徑，體能上只需要應付一項千五米，但這次的小師妹們，不但在八百米中以僅差一秒破大會紀錄的成績奪冠，在千五米上亦憑着她較佳的發揮，亦奪得冠軍，而我則緊隨其後只得到亞軍。看着她，就像看著昔日的自己，讓人有體壇新秀的感覺，我真心希望這位小師妹能對自己有更大的信心，亦希望未來的社長和幹事們，能把每年一度的陸運會，舉辦得更有聲有色，促進同學們在運動上的進步！

轉眼間，已在陳南昌第六年，經歷每年的陸運會。在我中一時，第一次奪得全場總冠軍的那一刻景象，我還歷歷在目。田徑是我從小最擅長的興趣，在初中時最重要的比賽只有學界及校內陸運會。在中一時我已定下一個小小目標，就是要衛冕六年的全場總冠軍，這目標終於在這最後一年達成了！當司儀讀出我的名字時，已沒有以往般興奮，因為身邊的朋友和家人，也曾為我家中逐年添加的五個獎盃而驕傲，當他們知道了我衛冕了六年，也為我能完成這小小的目標而感動。可算是在陳南昌劃上一個完美的句號。除了自己的項目能達成目標，最後一年的陸運會上，班際接力賽也讓我感動起來，多得往日的班主任朱SIR回來觀賽，使我們更有動力及凝聚力地獲得了冠軍。雖然在這六年學校並沒有任何渠道使我在田徑方面發展得更好，慶幸的是，我還有出面的教練鼓勵一直跟著練習，使我曾經在跑道上飛翔，此外，還有一群很支持我的同學，當我在任何方面也受到衝擊或批評時，他們也一直也支持著我和鼓勵著我，使我從負面中學會堅強，很感謝這些摯友們，使我能堅毅不屈，我能得到這六次的殊榮，也是他們給我最大的精神支柱，亦在此感謝神賜予我這才能，使我能在陳南昌做了六年的女飛人。

男子丙組冠軍 藍社：蔡子聰 (2C)



男丙：蔡子聰

古語有云「一分耕耘，一分收穫」。這個獎對於我來說真是得來不易，因為我在陸運會前一天患了感冒，又不小心弄傷了腳，舊患復發。相信大家還記得我在四百米初賽倒下的情況，回想當時，我只聽到同學和老師的支持和打氣聲，就是這些「動聽的聲音」，讓我重新站起來完成賽事。不過，這也使我的腳傷更嚴重了。TAT那時，我的腳真是痛極了，只是差點沒哭出來。其實，我曾有想過要放棄，但當我想起蘇樺樟，一位傷殘運動員，他天生癱瘓，卻跑得比人快，原因是因為他對運動的熱誠和堅持，使我打消了這個念頭，也讓我以他作目標。回到正題，我覺得這個獎的意義不是代表我比人強，比人快，而是我對運動的熱愛，堅持和付出。

男子乙組冠軍 紅社：黃偉俊 (4E)



男乙：黃偉俊

在今年的陸運會中，我第二年獲得男子全場總冠軍，我非常興奮，每當我臨比賽時的心情都是十分緊張，但當槍聲一響，我就會非常有自信，渴望取勝。這次能夠獲得總冠軍，全憑我在平時的練習。希望我在下一次的陸運會上繼續保持這個紀錄。

女子乙組冠軍 綠社：勞芷君 (1A)

通過這幾天的比賽，我很榮幸取得女乙全場總冠軍，如此好的成績，證明了我在運動場上的每一滴汗水和每一分一秒的努力都是沒有白費的，我非常感謝一直支持我的綠社幹事和啦啦隊隊員們，正是你們叫破喉嚨的鼓勵，給予了我無窮的力量。我希望在下次的校際運動會上，取得更好的成績。

女子丙組冠軍 綠社：蔡穎彤 (2B)



女丙：蔡穎彤

今年是我第二年贏到這個全場總冠軍，我都很開心的，最重要的事當然是有家人和朋友的支持，還有教練的教導，才有這樣的成果。我希望下一年可以繼續獲此獎。

女乙：勞芷君



全場冠軍綠社

台風獎：3B

江穎琛 (3B)

今次3B班在四社歌唱比賽中獲得台風獎，真的好開心。這是三年同窗的最後一年，可以和3B整班一起參加比賽真是好開心！初時是有同學反對參加比賽，不過因為其他同學都想參加，結果就參加了。剛開始練習時，好多同學都不合作，遇到了好多問題，當時真的好辛苦，後來大家都開始上了軌道，慢慢見到大家都很緊張，不過上到台時，大家都做得好好，到了決賽，當時我沒有想過會獲獎，但在台上大家都做得好開心。回憶起當初大家都不想參加，到慢慢做到，到獲獎，當中的苦與樂真是一段好美好的回憶，也證明我們的努力是沒有白費，這段回憶真的是我在3B班的最好回憶。

丘麗妍 (3B)

全班參加歌唱比賽，是給大家一個中學回憶，那種快樂的經歷，仍留在我的記憶深處，偶然閃過腦海，還是身在其中。校園生活如此精彩，讓我想起生命是一篇小說，不在長而在好，我們不就是嗎？

宋嘉文 (3B)

很開心，攞到台風獎，多謝各同學積極配合，不過在排舞的時候都有困難，但我們團結一心，都能衝破難關。

合唱組冠軍

陳麗思 (6A)

在中六的最後一年，參加比賽的原意只是想著和朋友們一齊參加，留下一個美好的紀念。當聽到自己竟然能夠和同學得到這個獎項，以為是聽錯了，真是個很意外的驚喜。最後的一年，真的很特別，送了這麼一個獎項給我和朋友們，給這個中學生涯畫上一句完滿的句號。

阮芷滢 (6A)

對於能在中六這最後一年參加歌唱比賽並且與其他兩名同學一起奪冠，心情自然是難以言喻的高興。比賽中不乏具有實力的參賽同學，但我們仍能脫穎而出，實在令我們的中學生涯再添上精彩，並且是意義非凡的一筆。希望這次奪冠能為我們的HKDSE打響頭陣，勇往直前，於DSE再創佳績。

廖芷淇 (6A)

我很榮幸今次可以獲得合唱組冠軍這個獎項。為我六年的中學生涯增添光彩。我們在賽前為這最後一年的歌唱比賽做足了準備，最後獲得這個獎，更証實了有努力便有回報的道理。



合唱冠軍



合唱亞軍

合唱組亞軍

陳湘如 (5A)

得到合唱組亞軍獎，我十分開心。其他參賽者的實力也很強，對比他們我也有很多不足。因此，我很感謝評審給予我這個獎，也很感謝我的組員，沒有她們，我不能獲得這個獎。謝謝支持我們的人。

何綺婷 (4D)

能參加這次的歌唱比賽，是我人生中的一個回憶。很開心可以和馬茨妍和陳湘如合唱。雖然練習的時間不多，但成績竟得到第二，十分開心，開心就是快樂，快樂就是愉快。

馬茨妍 (4B)

很開心，我可以參加這次的歌唱比賽。雖然在個人組失手，但在合唱組方面得到了不錯的成績，令我十分安慰，同時亦要感謝朋友的支持，令我有勇氣去參賽。

高級組獨唱冠軍

崔俊軒 (6B)



今次比賽最大的得益並不只是拿了冠軍那麼簡單，而是我得到了一班同學和老師的支持和鼓勵。不論在班房或是後台都有他們的一句「加油」來鼓勵我，讓我即使在生病中，仍能發揮應有的水準。最讓我難忘的是在比賽過後，6B班和班主任關太一起到台上拍照，使我在最後一年的中學生涯中留下了最深刻的回憶。

高級組獨唱季軍

陳湘如 (5A)

我很榮幸能獲得這個獎，其實其他的參賽者也很優秀。我會繼續努力，在此，我很感謝支持我的同學，謝謝評審老師給我這個獎，謝謝。

初級組獨唱冠軍

王音來 (2D)

我首先要多謝在背後默默支持和鼓勵我的人，歌唱比賽那一天的早上，我的心情很忐忑，差不多六點半就起床，對自己說不要緊張，對著鏡子練唱著，才能以輕鬆的心態進入禮堂，當我看着前面兩位演唱者唱完，到我了，音樂響起時，這短短的三分鐘，那旋律帶起了我的往事，我沒有半點擔心自己是否拿到獎，因為我用心唱，沒有半點做作和怕羞，我感到很滿足。

初級組獨唱亞軍

曾志敏 (2B)



我參加了校內的歌唱比賽，還拿了亞軍回來。我當然希望可以拿到冠軍，但是因為很多的因素而拿不了。我相信是台風不夠好，我只像一個木頭人一樣，站在台上面。其次是害羞，很怕給別人笑，所以始終也是不夠放膽，始終是第一次嘛！還有就是個麥克風了，比賽之前是沒有問題的，誰知我在唱第一句的時候，卻發現有些不對，啊！原來我的歌聲太小，進不到麥克風。當時我花了差不多二十秒的時間才可以調節，就是要十分大聲地唱，才能給三位評判聽得到。還有一個原因，就是我在肇慶考察的時候，因為我吃得太多的零食，所以我的聲音十分沙啞。令我發不了高音。



最傑出學員獎：

蔡芷晴 (2B)

在五日四夜的海關訓練營中，我學會了守時、自律和團隊精神的重要。最難忘的就是步操訓練，記得在步操匯演的前一晚，我們冒著風雨在步操場上加操，教官們也犧牲了私人時間陪伴我們操練，最教我們感動！此外，最令我驚喜的是我竟然獲得了「最傑出學員」獎，很高興教官和老師對我能力作出肯定，日後我必會在各方面追求進步。



最進步學員獎：

區偉文 (2C)

這個「多元智能挑戰營」訓練真教我畢生難忘！我經歷了很艱苦的體能和步操訓練。過程中，教官對我的要求特別很高，當我未能達到要求的時候，便被嚴責罰，我當時心深不忿，便多次與教官們作對，但當我進入第三天訓練時，我已明白自己的過失，並主動向教官們道歉，之後便全力以赴地去迎接餘下的挑戰，最後，在頒獎台上，我接過了最顯著進步獎，我非常高興及感動。在此我要感謝高SIR及鍾SIR對我不離不棄的教導。

多元智能挑戰營參加感想

區偉文 (2C)

我一開始在營前會的時候，高SIR就罰了我很多次掌上壓，本來我也很想在晚上逃走的，但是我一定要有骨氣，所以我就跟Madam孫同阿sir說對不起，我覺得那裏的飯菜十分好味，在那裏每一個活動我都是非常滿意，又可以攀石，爬山都是我最喜歡的。

黎芷晴 (2B)

今次的挑戰營我學識了自律、團結、承擔後果的精神。在這五日裏，我體驗了很多群體活動，如行山、步操等等。在這些活動裏，我最喜歡行山。有一次我步行上山的時候，差點兒跌在地上，幸得李SIR扶起了我。接着走到了一處平坦的地方，我們邊唱歌邊玩。當到了山頂的時候，我們不停的要求老師替我們影相，接着我還模仿鍾SIR，那時我真的玩到很開心。下山的時候，真的十分危險，幸好我們互相合作，否則後果難以想像。

陳佩琦 (2A)

在這個多元智能挑戰營，我學到很多東西，學習到紀律，學習到與人合作的精神等等。我十分感謝鍾SIR同高SIR，因為在這五日四夜的日子裏，他教了我們很多很多寶貴的知識，教我們步操、自律等等。如果沒有他們，我想我也學不到這麼多。

唐啟德 (2B)

這一次入營後，我學識了很多在堂上學不到的知識。當中的經歷，有開心的，有不開心的。第一天，我站在體育館有三個小時，見到阿SIR鬧人罰人，都很驚慌。罰我的時候，以為我自己一定做不到10次掌上壓，不過我自己都很盡力去完成。在營生活那幾天，我和同學、老師、導師、營裏的阿SIR，都很開心地渡過。我在營裏學會了自律，守時……我很開心，在最後一日，畢業步操，大家都出盡全力，做到最好，包括我在內。現在想起也很捨得那幾日快樂的時光！

難忘的體驗

王樹文 (2B)

很開心，彷彿有點樂而忘返的感覺，但彷彿又不像。回校後，感到似不習慣但彷彿又不似。活動中常常感到不像快樂的快樂，五天的感受是不能以文字和說話來形容的。

陳榕恩 (2C)

一開始非常辛苦，非常苦悶，但到最後很開心，非常不捨得，各位阿SIR一開始非常凶惡，之後非常好人、健談。所以我不後悔去了海關訓練。當中也學習到不同的知識，還提高了團體精神等等。

劉純鋒 (2C)

我很開心，我在這個營裏學到很多東西，我們玩了攀石，我還是第一個攀到最高點，我很厲害呢！我還學了怎樣步操！

林誠琨 (2C)

這次訓練令我學到自律和自理。我最喜愛的活動是步操，因為步操能夠學到團隊合作。

林卓凝 (2C)

雖然第一日阿SIR和MADAM很惡，但第二日阿SIR開始同我們一起玩，一起笑。步操課程雖然很辛苦，但我們都好努力完成！我們起初以為海關的訓練很辛苦，但經過阿SIR的講解，我們才發覺原來很容易。在海關受訓的日子裏，我們玩攀石，行山和團體遊戲等等。這些遊戲可以完完全全訓練我們的團體精神。雖然只得五日時間，但我們已經很具團體精神。五日時間很快就過去了，我們要走了，我們個個都不想走，還有人流下眼淚來，不過我們還是要走，我們只好留在海關訓練的珍貴回憶就離開了。五日的時間多謝你高SIR、鍾SIR還有MADAM孫。

蔡穎彤 (2B)

我在這個多元智能挑戰營中我學到了自律、守時和團體精神。我們在這個營裏參加了很多有趣又刺激的遊戲，當中我最深刻的活動是攀石，因為我到了一半的時候是想過要下去的，因為有長官的支持，所以我才攀上最頂點，我很開心！我最喜歡的長官是鍾SIR，因為他是一個很好的人，有時會幫我完成一些活動和鼓勵我。最後，我很喜歡在海關訓練的生活，如果再有這個類似的訓練營，我一定會參加的。

李靜欣 (2C)

初初入營很不滿，白白站了三個小時，浪費了我好多體力。一開始，阿SIR同MADAM都很惡，然後第二日阿SIR彷彿人格分裂，忽然變得好好人。第二日去了北角參觀，沒有那麼辛苦。第三日攀石很辛苦，還弄傷了手，攀石不好玩。第四日參加團隊遊戲，最開心就是這一天，在晚上燒烤，過得非常開心。第五日結業禮，要走了，要與阿SIR、MADAM說再見，心裏有一種難受的感覺，在這時我終於哭了出來。海關的食物很好吃，所以這次的訓練營，令我印象深刻！

Smarteam 多元挑戰 訓練營

莊愷昕 (2A)

能夠參加這次活動，我很開心。雖然很多活動也很辛苦，但我仍能堅持下去。在進入海關訓練學校的第一天，我覺得教官們很惡。第三天開始，我覺得其實教官們是對事不對人，你做錯便要罰你。到了最後一天，我甚至覺得有點兒不捨得走。這次活動，我學到很多東西，相信我學到的以後也用得着。最後，我想多謝教導我們的教官，高SIR、鍾SIR、MADAM孫等。祝你們身體健康。

馮善欣 (2A)

雖然今次參加軍訓是非常辛苦的，但是我到最後才明白到教官們都是為們好的。我覺得第一天是最辛苦的，因為一到達海關訓練學院就要報到，足足站了三個小時。在這三小時內，我們是不可以動的，每次十下掌上壓。到了四天，考驗我們團隊合作，好玩不過。每天除了團隊遊戲外，我們還要進行步操，來準備最後一天表演之用。另外，在這次軍訓我學到了團隊精神和制服團隊所要求的守時、自信和紀律。

梁俊文 (2A)

十分難忘，有點傷感，有點開心，好想回到第二日，再來一次，好想念鍾SIR、高SIR。我最深刻的是行山活動，經過自己的辛苦和努力，所看到的風景另有一番風味。有兩間學校到海關接受訓練，我們好像沒有怎樣溝通過。最喜愛的教官是鍾SIR，他十分有耐性地教我們步操的姿勢，努力去修正我們的動作。最後我都是無怨無悔參加這個活動。

韓珊婷 (2B)

好想留低繼續玩，雖然辛苦了一些，但是好好玩，起初兩天想同別人一起逃走，幸好一路一路捱下去，如果不是，之後那幾個活動就沒有玩的份兒。希望以後有機會再去玩，如果有得再去，希望仍然是高SIR和鍾SIR教我們，並且希望見到MADAM孫及其他阿SIR，不過最好就不要行山及早操要跑五個圈，這樣就最好了。令到我最難忘的，就是我們整班營友抽自己的時間去練習步操，感動到阿SIR都用了自己的時間來教我們！

劉澤榮 (2B)

經過這次活動，我學會了自律。當第一天入營，我覺得非常困難完成，之後越來越開心，覺得這所訓練學校的老師很好。

李嘉倬 (2B)

一開始，我感到非常辛苦，因為第一日點名時要站上大約三個小時，但最辛苦的日子只有第一日，第二日比較輕鬆，第三日更玩攀石，第四日就行山，第五日非常不捨得地離開了。



捐血日

學生感想



巾幗不讓鬚眉

周浩明 (4A)

「施比受更有福」，至少我們還有施予給別人的條件，已經十分有福氣。常常從新聞上看見意外的發生，在同情他們的遭遇之餘，何不把握這捐血救人的機會呢？小小的付出可能已可挽回別人寶貴的生命。雖然在捐血之前，我還帶有那麼一點猶豫和緊張，因為畢竟是第一次捐血，但是當我完成了這次捐血，猶豫和緊張早被拋到九霄雲外，剩下的只有能幫助別人而感到的喜悅和自豪。

張凱傑 (4A)

捐血對我來說無用置疑一件好事，可是我從來未有捐過血呢！這次是我「第一次」，心情十分緊張又好奇，因為自己也不知自己是甚麼血型，所以特別緊張，之前有朋友建議一起去捐血，但那時我仍得十五歲，年紀太輕，所以捐血一事一直被拋開，直至現在聽到學校舉行捐血活動，心裏感到萬分興奮，捐血對運動員來說挺有幫助，所以那天一早準備好早餐，準時回校等待，捐血過後覺得，其實過程也頗快，可能我個子瘦小，所以捐的血比較少，也覺得醫護人員也挺專業，很熟手，不像我上次被不熟手的護士抽血那樣，最後希望下年學校也能再舉辦這類型活動。

楊坤霖 (4A)

這是人生中的第一次，人們說捐血其實很傻，但我卻別有一番感受，「施」與「受」者，看來「受」更為多人選擇，但其實「施」更令人享受。捐血其實並不簡單，不簡單的是他背後所代表的含義，雖然不過是舉手之勞，卻能幫到有需要的人士，何樂而不為？我很開心，經歷了這第一次，但是希望更多的人能幫助有需要的人士。

林凱盈 (5D)

今次透過這次的捐血，我覺得可以幫助有需要輸血的病人，當中血液能夠救助生命，提供了有用的資源，同時認識了整個捐血過程，所以只要有心，就能夠知道這個活動是值得參與的。

謝馨蘭 (5A)

這是我人生中第一次自行作主做出的決定：捐血。懷着一顆緊張激動的心踏進禮堂。從填表直至躺在椅子上，就由如坐針氈到如芒在背，緊張的心情沒有絲毫改變，於是在內心默默吟唱「風簫簫兮易水寒，壯士一去兮不復還。」不過，其實刺的時候，並不太疼，刺完就沒什麼感覺了，就可以做自己的事了，每當我想起自己的血可能會拯救一個生命，就會覺得很光榮，無比的光榮，其實救人不一定要做什麼驚天動地的大事，捐血就已經足夠了，我覺得捐血其實可以當成自己的責任，我們有責任也有義務為社會做出貢獻，不管是金錢，是體力或是血液。事後收到了紅十字會寄來的一張卡片，背面有很多格子，於是我又決定將格子填滿，做一個對社會有貢獻的人！

何梓煒 (5C)

這次活動，讓我留下一個非常深刻的印象，一枝小小的針頭，慢慢地插進我手臂的血管內，從我的手臂的血管內，血液慢慢地流進一條長長的導管裏，導管的另一頭是連着一個血袋，我的血慢慢地流進血袋裏，令我感到這小小的一袋血有可能去救助另一個人的生命，這小小的血可能對其他人並不是一回事，但對我來說卻包含無數的意義！

林欣茵 (5C)

我是讀健康管理科的，我知道課程有捐血活動後，覺得挺有趣，還有我自己都不知道自己的血型，所以就參加捐血活動。一開始填了表格後，交給學校批核，想下就有些後悔，但是到捐血那天，見到很多人捐血，到我捐的時候，我見到護士盒內捐血那個粗粗的針頭，我心裏真的有些害怕和緊張，到針下去的時候，有一小點兒痛，針口位也腫起了，當捐完血後真的有些成就感，心裏覺得能夠幫助有需要的人，所以希望下次還有捐血活動，讓更多人捐血，就可以幫到更多人。

夏展進 (5C)

對於捐血，我十分好奇，在想像中是十分恐怖，用大針筒抽血等等，到真正捐血，才發現沒有甚麼恐怖，而且過程還很快就完結，這次捐血活動，我覺得十分有意義，只需要花數十分鐘時間就可以幫助一些有需要的患者，令他們有機會康復。



師生同心獻關懷