



香港四邑商工總會
陳南昌紀念中學

南風

HKSyc&IA
Chan Nam Chong Memorial College

26

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

獲教育局

邀請

接受訪問

前記：

本校畢業生李芷瑩同學接受教育局課程發展處的邀請，與本年由課程發展處及香港考試局合辦的「高中視覺藝術作品集展」並接受錄影訪問，目的是透過訪問高中視覺藝術科畢業生有關修讀本科對其個人成長、學習，以至升學的影響；旨在向學校、家長及學生介紹高中視覺藝術科對學生的價值，以增加大眾對本科的了解。此外，李芷瑩同學的作品現正擺放於九龍塘教育服務中心西座展覽廳，供公眾欣賞。

梁敏婷老師

李芷瑩同學訪問後感

誰想到一個經已畢業的畢業生，還有機會以陳南昌學生的身份接受教育局的訪問。面對鏡頭也許有一點點緊張，但我亦盡量放鬆心情，在鏡頭面前好好表達自己和發揮臨場表現。訪問中提及了不少中學時代的學習生活，例如「為何當時我會選擇修讀視覺藝術科？」除了因為喜歡畫畫之外，在畫中我更學懂分享自己的觀點，能夠有自信地表達自我。在此，感謝學校一直以來的悉心栽培，使我能夠獲得接受訪問的機會。雖然，一分耕耘不一定有一分收穫，但只要你盡了力，問心無愧便經已足夠。結局並非最重要，而是享受當中的過程，這些話雖然「老土」，但卻永遠真實。



參與創新科技月 2013

學生感想

伍宇波 (3B)

在這次創新科技活動中，令我獲益良多，學到了很多不同的東西，例如能夠走出課室，接觸社會的機會；與不同人士的溝通技巧，認識了很多有關科技的產品，特別是創新的產品。十分感謝學校給我們這個活動，亦要多謝廖老師和梁老師帶我們出席這個活動。

朱詠梅 (4A)

為期四天的太古城「科技創新月」展覽令我受益匪淺，令我看到不同用途的創新科技產品，大家都為不同的人群設計了不同的產品。而我校電腦繪畫科參與展覽的是我校自主研製組裝的微型3D立體模型打印機。相比於傳統3D立體打印機，我們的產品有體積小、成本低等優勢，這些都是適應香港現時的教育現況以及課室面積不大而作出的改造。這令我明白進行創新產品要進行多方面的思考，並要結合設計面向的人群及環境等多方面因素進行考慮。否則設計出來的產品只會是紙上談兵，英雄無用武之地。

陳慧明 (4A)

在太古城的體驗，讓我感受良多。此次活動的目的是把立體打印技術告訴給廣大市民知道，雖然大部分市民都知道立體打印是什麼一回事，但他們都很有耐性聽我用心講解，然而陸陸續續有幾個懷着好奇心的市民走過來湊熱鬧，就像街上的推銷員，推銷某件產品似的，感覺就像上班一族一樣，同時又體驗到長時間站在街上不停向別人講解的辛勞，讓我明白到面對人群是需要很大的勇氣。

單君婷 (3B)

這次創新科技活動令我獲益良多，學習了很多與人溝通的技巧和見識更寬廣。講解開始時，我有點害怕與人溝通；但到了後期，我開始習慣向人介紹我們的3D打印。雖然有很多語言溝通的阻礙，但我很高興可以跟不同人士說話和介紹，從中學習到不少知識。這次去創新科技月，我不但從不同人士中學習到不同知識，也看見其他學校的作品。也很感謝學校支持我們這個活動，希望學校下次也這樣支持我們。

蔡素麗 (3C)

在這次太古城創新科技活動中，獲益良多，讓我學到了待人接物，學到了很多在課堂上學不到的東西，例如團隊精神，怎樣同其他人溝通，好多謝學校給我們今次機會，讓我們去見識不同的人、事物，透過參與太古城這個活動，令我認識了很多關於科技的文化。亦要多謝廖德政老師和梁志宏老師帶我們出去增長知識。

彭思敏 (4A)

這一次的活動是被創新科技署邀請到太古城作三天的3D打印技術的推廣。在這次活動中並不是老師主導，而是放手給我們親身體驗講解的工作，是一個新的嘗試。開首面對著廣大的市民總有些怯場，有時還需要老師從旁協助。不過經過一天下來，已經開始熟習，後來的第二天、第三天都能得心應手，能主動向聽眾講解，看到聽眾恍然大悟的表情，自己也很滿足。這次的活動令我獲益良多，不僅走出了陳南昌，面對著大眾，還戰勝了舊有的自己！



台灣交流感想

周浩明 (5A)

在二月廿四日的凌晨五時，我與一位同學相約在麥當勞吃早餐，是什麼讓平時「賴床」的我們那麼早起床呢？是興奮，是期待，是緊張？懷著複雜的心情，我們展開了這次台灣之旅。這次旅程，我們深深感受到台灣的「風景美」和「人情美」。風景美包括九分山城小街的拙樸純真，十分火車站天燈點亮的幸福夢想，還有日月潭湖水的潔淨清澈。對於習慣生活在煩囂之中的我們，好比一個又一個世外桃源。然而人情美又是另一種無法言喻的「美」。無論是旅程中隨行的導遊，又或是不同大學的校長和師生，甚至一位夜市的攤主，都讓我感受到無比的親切，難怪旅程尚未結束，同學們便慨嘆不捨得離開。快樂的時間總是容易被偷走，眨眼間已是第五天，參觀過數間大學，亦聽過不少僑生的分享，我明白到現在的怠惰，只會換來將來的路難行，亦意識到自己離大學的距離還很遠，應當快馬加鞭，把距離縮短。我開始體會到校長和老師們的良苦用心，感謝他們通過台灣之旅，為我們上了人生寶貴的一課。

孟璐 (5A)

想到台灣第一個彈出來的便是「台妹」和「炸雞」。我想一睹台灣女生的豐姿，也想認識雞排的美味，於是便坐上了去台灣的飛機，向目的地出發。當然，我不是一個這麼膚淺的人，除了玩，更重要的是去了解台灣的大學，為自己的升學鋪路，不得不提的是台灣的校園真的很大，最大的一個約有220公頃，真叫人難以置信！校園種滿了樹，空曠的草坪上有人在溜狗，有人在懶洋洋的曬太陽，這些都讓我去台灣讀大學充滿了期望，無奈居港未滿七年，令這一升學夢徹底破碎。夢碎了不要緊，心還在。台灣人的熱情好客將我從冰冷的谷底拉起，每去到一處地方，都會熱情的招呼你。在這裏你可以隨意試食，吃不完也沒有關係，老闆不會怪你，不過我還是感謝老闆的熱情款待，在台灣逛夜市既不花一分錢，也能讓你吃得飽飽的。能歌善舞的原住民們，大方的向遊人展示他們的民族歌曲，動人的歌聲直入心田。這些可愛的人們讓我對台灣的好感又多了些。「山美、水美、人更美」這句話再適合台灣不過了，我終於明白了人們為什麼稱台灣為「寶島」了。此次之行雖對我的升學之路沒有太大幫助，但它讓我了解到台灣的風土人情，離開時的不捨變成了承諾：台灣，明天我再來見你！

錢婉君 (5A)

翱翔在雲端上，我們飛往台灣。台灣一行，不僅是為了遊歷名勝風光，還是為了在我們的未來開拓一條更寬的路。在此五天，我們參訪了六所不同類型，風格各異的大學。在香港這個高樓林立，寸金尺土的城市，大學只能擠身在繁華的縫隙中，與我們腦海中大學的形象大相逕庭。但在台灣，我們可以在大學裏看到成蔭的綠樹，大片的草地，我們不必在狹隘的環境裏喘息，取而代之的與三五好友一同呼吸大學校園自由而清新的空氣，享受大學的生活，這大概就是我們夢寐以求的吧。如何去達成目標遠比設定更重要，要完成我們的升學夢，決不可只把目光困在香港這彈丸之地裏。闖出香港，放眼更遠的地方，也許文化和生活環境都與香港相近的台灣是一個不錯的選擇。我們可以在台灣享受更寬敞的大學校園，更豐富的資源支持，接觸不一樣的文化生活，不一樣的意識形態，經此歷練，不但讓我們對外界有了更深的認識，同時也是一種自我完善。而台灣的大學為我們設立的獎學金和提供的生活幫助，無疑為我們的求學路點亮了一盞明燈。感謝學校給了我們這次外訪的機會，我們所能回報的，大概是從這次旅程中領悟更多，把我們的未來的人生路鋪設得更理想一些吧。

柯林景 (5A)

要多美的文字才能形容台灣的美好呢？也許是受電影的影響，台灣給我的印象是個有情調的城市，樹木林立的道路或有年輕的情侶走過，成群結隊的學生歡笑打鬧，或許還可以偶爾看到「執子之手，與子偕老」的老夫婦相扶經過……穿梭在熱鬧的夜市，嚐遍當地的美食，親切的老闆娘對著客人微笑，純樸的風土人情更是吸引我想要快點到台灣去。終於，帶著憧憬踏上了台灣這片土地，來到台灣怎麼會少得了到日月潭去，日月潭四周綠樹環繞，潭水碧綠，坐在船上，湖風迎面撲來，聽着船長的介紹，這份意境是我期待已久的。在九分，我親身感受到台灣人的熱情和親切；晚上來到夜市，大飽口福，嚐遍了來到台灣不吃會後悔的道地小食，夜市雖然擠擁，但始終沒有香港的那般節奏緊迫，令人窒息。除了遊覽景點外，此行主要目的當然是為了未來的升學探路，參訪多間大學之後的感受，首先是被各間大學環境所吸引，每間大學面積都非常大，尤其是大片大片的綠草地，令人心曠神怡。若能每天身處在這樣優美的校園中上學，想必是很令人嚮往的事吧。在十分火車站放天燈時，我許下的願望是「友誼長存」和「考上大學」。想想和同學們、老師們在一起的日子一天一天減少，一起做同一件事的機會大概也沒有多少吧，真希望這次台灣之旅會成為我們美好的回憶。除此之外，也應該面對現實，不要再每天「趴」在班房的桌子上睡覺了，不然考上大學只會是一個永不能實現的夢想。



上海杭州之旅感想



大學校園真大啊

林羽馨 (4A)

飛機緩緩降落上海浦東機場，心中更加充滿期待，對此次遊學的期待，對上海的期待。在上海的兩天半的行程，雨，一直下個不停。在雨的「滋潤」下，我們參觀了上海博物館，一個彰顯上海悠久歷史源頭的地方；遊覽了揉合中西建築風格的外灘建築群；遙隔黃浦江，與那東方明珠電視台兩岸相望，偶爾的船鳴聲更添一種「大上海灘」風情；上海世博中國館，說明了上海已成功擠身為國際城市；參訪東華大學，更加了解時裝設計的博大精深。張愛玲曾在「傾城之戀」寫過；上海守舊的步調，充滿繁華過後的悵惘，跟不上時代。而如今，我看見的海，弄堂依舊，卻是上海人鮮活的記憶，緊跟時代的步伐，務實的上海人創造出不一樣的上海。離開上海，我們前往第二個遊學地點——杭州。途經朱家角水鄉古鎮，體驗到水鄉古鎮那小橋流水，悠悠風韻。雖是仿古鎮，卻依然隱隱透出古鎮的特殊風情，令人留連忘返。離開朱家角，經過將近兩個多小時的車程，終於到達素有「上有天堂，下有蘇杭」的人間仙境——杭州。在杭州，又展開了兩天的遊學之旅。領略到「欲把西湖比西子，濃妝淡抹總相宜」的西湖美景，聆聽虎跑景區泉水叮咚的歡笑節奏，貼近靈隱寺千年古剎的神秘氣息，感受「岳王廟」中岳飛「精忠報國」的偉大情操；參訪中醫藥大學，認識國粹中藥的悠久歷史。杭州人文薈萃，底蘊深厚，令人留戀其青山綠水。五天的上海、杭州遊學之旅，體會到祖國悠久綿長的歷史與文化，認識到中國內地的蓬勃發展，領略到中國大地的人文風情。不僅收穫了知識，更加開闊了眼界，亦有「樂不思蜀」的感覺。

顧珉匡 (4C)

在這次上海杭州之旅，我非常開心，因為可以與我最好的朋友一起去。我覺得這次旅程非常充實，令我獲益良多及大開眼界。上海杭州這個地方的文化是很值得我們學習的，例如，杭州的節奏沒有香港這麼快，這一點是我很喜歡的。因為我也是一個慢條斯理的人。這個旅程中，我們參觀了兩間大學，一間以時裝設計聞名，一間是以中醫學習聞名，尤其這間中醫大學，令我有一個目標：就是考上這間大學，然後再做中醫師，救急扶危。我在上海最開心的事情就是給我吃到上海特產：蟹粉小籠包，真的是滋味無窮。五天很快的過去，我也過得很愉快、很開心。希望下次仍有機會參與這類文化交流團。

屈子謙 (4D)

今次上海同杭州之旅，確實令我獲益良多，可以見識到中國的傳統建築，非常樸素，但又充滿特色。在上海博物館中我看到很多中國古代的歷史文物，上海全貌的實體模型圖，簡直令我眼界大開。相信不出數年後，上海的發展肯定會拋離香港。最後，在中國館所見的藝術作品真的令我大開眼界！我自己非常喜愛「食」，所以帶上去的錢，大部分都用在吃和喝方面。可惜，我竟然沒有吃到上海最著名的小籠包！今次的旅程中，我有一個非常大的意外收穫，就是旅程中的東華大學的時裝設計竟然這麼聞名，而且對香港的收生門檻也不算太高，這個消息對我這些將來希望投身這個行業的香港學生來說，簡直就是一個天大的喜訊！

楊德升 (4D)

透過了這次的上海杭州的交流團旅遊，再加上這份專題報告，令我更加深入了解到中國的騰飛猛進，如果以香港現在的發展情況來看，簡直能跟香港平分秋色。其次，今次考察我認識到中國上海的教育制度和實況，真的令我大開眼界。再者，我認識到上海的獨特文化，例如飲食方面，小籠包簡直是他們的文化象徵。這次的旅程，我感到十分充實和有意思，讓我留下深刻的印象！



徐曉玲 (4B)

這次上海杭州五日四夜交流，讓我認識到上海、杭州的歷史，增加了我對上海、杭州發展的了解，親身體驗到上海的繁榮。我們參觀了很多名勝景點，都給我留下深刻的印象。透過參觀上海東華大學及杭州中醫藥大學，讓我了解到內地大學的學習和生活情況，同時認識到這些學校對港生的收生要求，對香港學生升讀大學都是一個很好的選擇。我很榮幸可以去這個交流團，可以讓我親眼看到上海杭州的很多文化特色，所以我很感謝校方能夠給予我這次機會。

余舒琪 (4B)

在這次上海杭州的考察之旅中，我體會到上海現代化發展的迅速，與香港相比，上海的發展有過之而無不及。而杭州西湖的風景十分優美，給我留下了深刻的印象。而且西湖有很多有趣的傳說，令我對中國文化有了更深入的認識。在參觀岳王廟的時候，我更加深刻的體會到作為一代抗金名將，岳飛所表現出來的精忠報國的高尚情操。這次考察之旅令我受益匪淺，獲益良多！

王煒鎧 (4C)

人生有不同的階段，我們都應該有不同的目標。有了目標，我們才可以更好地向我們的目標前進。在今年的二月二十四至二十八日，學校舉行了一個為期五日四夜的上海、杭州交流活動。我們到了不同的博物館，名勝古蹟，當然還有去參觀當地兩間十分出名的大學，兩間大學對我們由香港、澳門和台灣來的學生都表現得十分之優待，令我十分之感動，因為內地學生要有那些進修的機會，所付出的努力是我們的數倍、數十倍、甚至是數百倍。然而學校為了給我們清楚、明確的升學目標，給了我們一個如此珍貴的機會去當地的大學實地參觀，並了解入讀當地大學的最低入學條件。我們怎可不努力地向著這方向、這個目標前進呢？這個文化交流活動，確實擴闊了我的眼界。

May Chu (4A)

The trip to Shanghai and Hangzhou was memorable and meaningful. All of my classmates in 4A were nice and kind. Going on a trip with them was quite enjoyable. We visited a lot of places of interest in Shanghai and Hangzhou. The Bund impressed me a lot. On both sides of the Huangpu River(黃浦江), there are different types of buildings. Some of them have a long history. They were built more than 60 years ago. The French and the British built most of them. They have their own features and are different from Chinese buildings. In Hong Kong, many buildings that were built by the English were pulled down because Hong Kong is too small to keep them in the centre of the city. What a pity! Those buildings are valuable and are the markers of history. Those historical buildings in Shanghai are well-preserved. The government keeps them in their original places and repairs them. The night view of the Bund was really beautiful. The lights were colorful and the screens on the walls of the modern buildings showed some interesting videos that attracted us most. That was eye-catching and wonderful. But the food there disappointed me a lot. The taste of the food was not suitable for me. Some were too sour and some were too sweet. The Shanghai way of cooking was quite different from that of Hong Kong. Most things are great except for the food. This trip was better than the trip I went with my family before. I hope I can go on a trip with 4A students again.

Lam Yuen Ting (4A)

Last week, I had a delightful time in Shanghai(上海) and Hangzhou(杭州) with my classmates. Words can hardly describe how excited we were about this study tour. We visited a lot of places, for instance, the Bund and the West Lake. The beauty of the scenery bedazzled us. Even though it is my second time visiting Shanghai and Hangzhou, it was really difference around. I definitely believe that this time was more enjoyable than last time. Anyway, I had one bad experience. I was tricked into eating a tasteless steamed bun. It was not worth the price I paid. For this reason, I felt a little bit angry. However, that might be a good experience because I learnt that that restaurant's food was tasteless, so I won't recommend it to my friends. During the study tour, we visited two universities. I liked Zhejiang Chinese Medical University more. The school buildings are simple but beautiful. Also, their briefing session was simple but clear, and made everything attractive. Maybe I will choose to study there someday. Unfortunately, air pollution was a great problem in Shanghai and put a damper on the trip. Most of us think Shanghai and Hangzhou are wonderful places and I think everyone would love it. Honestly, I want to go there again. This was the most unforgettable trip I have ever had.





台灣郵輪遊學 學生感想

勞芷君 (2A)

郵輪之旅雖然已結束，但整個旅程總讓我難忘，難忘船在航行時那種奇妙的感覺。我第一次乘搭郵輪，對郵輪十分好奇，今次真是大開眼界，郵輪船高15層，設施齊全：有游泳池、溜冰場、高爾夫球場、攀岩牆，還有一個比學校禮堂大三倍的大劇院。此次活動，主辦單位安排了一些很有意義的講座，例如金融講座，這加深我們對金融界的認識，還有我非常感興趣的旅遊業和船長講解郵輪的運作。在遊輪上的工作人員都十分友善，見到客人會說「早晨」，見到客人有麻煩便主動幫忙，時不時還會給客人一點驚喜。郵輪泊岸，我們有半天時間遊台灣。在台灣，我們參觀了一些客家人的文化，並知道客家人在台灣是很有地位的。我們還見識了台灣夜市，真是人山人海。能夠有這次歡樂的旅程，我要多謝學校給我們今次機會，讓我們增廣見聞。因此，我會更加努力學習，希望再次爭取這難得的機會。

鍾寶兒 (2B)

在今次的遊學團，我交了很多朋友，在船上亦學到很多東西，例如：就業輔導講座，溝通技巧工作坊和在高雄時學到的文化。我印象最深刻的是高雄的客家文化館。客家人的一些文化特色和我鄉下的文化特色很相似，例如客家人的服飾，但我最喜歡的還是高雄的金鑽夜市，因為在金鑽夜市裏你可以找到很多玩得東西，和一些好吃的東西，但是唯一遺憾的，就沒有買足夠的紀念品給班上的同學，希望下次還有機會可以參加類似的遊學團。

梁海宏 (4A)

這次的郵輪遊學團令我獲益良多，也令我十分難忘。因為天氣關係雖令船隻十分搖晃，但也因為船上精彩的表演和各種的活動令我們忘記了暈眩的感覺。當然遊玩之餘還是學習的，因為船上一般是用英文進行交流，這不僅可以提升我們英文的語言組織能力，還可以提升我們說英語的自信心。船上的服務員十分熱情，經常主動與我們聊天，還與我們進行互動，他們的熱情感染了我，讓本來較為內向的我也變得十分活躍。除此之外，我們在台灣也了解到當地客家人的文化和歷史。當然也少不了到當地的夜市品嚐美味的食物。到最後一天，我們依然不想離開，在這艘船上，我們既可以娛樂又可以學習，可謂一舉兩得。

勞志升 (4A)

在今次的郵輪學習團中，我體會到很多和學習到很多。旅行社為我們編排了緊密的行程表，每一天都有不同的活動，讓我們進一步了解遊輪的文化；我們還學習到西餐的餐桌禮儀，例如刀叉該如何擺放，不同的杯型應配不同的酒。在第一天的晚餐，我們認識到一位風趣幽默的服務員，他叫「阿里巴巴」，與他在一起的那段時間，充滿歡樂。而他為了養家糊口，不得不離開家庭，離開他七歲的兒子來到遊輪上工作，聽說12月份他就能回家陪伴他的兒子了。

在船上，我還參加了攀石活動，此活動令我克服了恐懼，接受了狂風的挑戰，成功地爬到最高處。在這次郵輪學習過程中，我了解到西方遊輪的文化，西餐的餐桌禮儀，還感受到大自然——海風。這次的學習團令我十分難忘，我希望再有機會能出外學習。

黃聰 (5A)

我很榮幸能參加這次「四日三夜領袖訓練遊學之旅」，這次的旅程帶給了我不少寶貴的經驗和知識，當中亦少不免一些難忘的歡樂。令我印象最為深刻的是那艘郵輪：「海洋水手號」。由於我從未乘坐過郵輪，對郵輪一無所知，所以當我在啟德郵輪碼頭第一眼看到這艘龐然巨物飄浮在海上的時候，心裏既緊張又興奮，急不及待想要到船上到處遊玩。這艘龐然巨物五臟俱全，仿如一座小城市，船上商戶林立，設施齊備，其中在船上觀看3D電影的經歷最令我難以忘懷，在觀看3D立體電影的同時，又能感受到船被海浪拍打引起的震動，令我得到雙重享受。另外在船裡工作的員工也非常友善，願意與乘客聊天，我在他們身上學到不少有用的英文常用語，而且他們每人都有自己的獨門絕技，負責我的艙房整理的服務員就會用毛巾扭成動物的樣子，我們看得目瞪口呆，讚聲不絕！在這段旅程中，我學到了為數不少的英文常用語，又在台灣參觀了有關「客家」民族的文化博物館，了解到「客家人」的起源、生活和傳統習俗，令我對「客家」民族更深入地了解，也拓寬了自己的眼光，不再局限於香港地區。如果能夠有機會再參加一次類似的遊學團，我定必再把握機會裝備自己。

羅健銘 (5A)

這次的郵輪活動令我獲益良多。首先，我從未試過上郵輪！然而，今次我得了一個機會去上郵輪，當我得悉這事後，我極其興奮，非常期待這一次的旅程。結果，如我所料，藉這一次機會，我見識到很多不同的人、事、物，不但增廣見聞，還得到一些難忘的回憶。這次遊歷，令我學到了不少東西，例如：如果郵輪附近有颱風，郵輪必定要離開港口；台灣客家人的文化；西餐餐桌禮儀等等。今次的經歷對我來說是非常新鮮的！我們乘坐的郵輪是海洋水手號，它是一艘非常大的船，由船頭到船尾大約需走兩小時；船上有很多設施，包括有溜冰場、劇院、健身房等等，所以在船上從未感到沉悶。另外，船上的服務員都非常友善，我記得在最後一天，我們回到房間裡，發現了一隻由毛巾摺疊而成的大象！原來這是工作人員在整理房間時創作的，這個驚喜令我和同學都感到非常震撼。這次旅程令我們樂而忘返。



林羽馨 (4A)

此次坐郵輪對我來說是一個非常新奇的體驗，心中格外激動，亦對此次的遊學十分期待。當我親眼見到海洋水手號時，不禁眼前一亮，讚嘆聲衝口而出。若問我郵輪是什麼樣子的，我只能說一個字：「高」。因為從沒坐過郵輪，也不敢想像得太誇張，以免有太大的落差使自己失望。但當我辦完所有手續進入遊輪時，除了讚嘆還是讚嘆，仿佛步入一個華麗的宮殿，高貴的裝潢、完善的設施、熱情的服務生……都讓我感受到另一番風情。最令我難忘的，要數郵輪上的一些表演了。精彩絕倫的舞台劇，令人掌聲不斷的花式溜冰，狂歡的夢工場見面會，都讓我至今不斷回味。去高雄也使我異常難忘。金鑽夜市熱鬧非凡，各個小吃攤位不斷冒着熱氣，台灣著名的小吃令人垂涎三尺。熱情的台灣人民使我感受到了台灣的風土人情。寓學習於娛樂，享受的過程中，我們亦聽了兩、三個講座，亦使我對金融業、旅遊業有了更深的了解。此次的四日三夜郵輪遊學之旅使我受益匪淺，一方面開闊了眼界，增長了見識；另一方面又啟發了我對以後的就業發展。很感謝、也很榮幸可以參加此次的郵輪之旅。

林婉婷 (4A)

4日3夜領袖訓練遊學之旅已經完滿結束，非常榮幸能有機會參加這次遊學團，行程活動令我獲益良多。郵輪對我來說並不陌生，但是內部設施結構卻不太清楚。當我得知自己能夠參與其中，內心猶如小鹿亂撞，十分興奮。於船上的幾天聽了數個講座，內容包括金融、旅遊、船員分享等。令我印象最深刻的就是船員分享，他們講述了船上生活，雖然全程以英語為主，對我來說，聽得有點吃力，不過都明白一二。最後，衷心感謝學校給予我這個機會，第一次乘上郵輪，第一次踏上台灣。那幾天已成為我難忘的回憶。船上設備包羅萬有，船上服務生的待客之道和熱情，使我掀起了再乘上郵輪的衝動。

朱咏梅 (4A)

在這四日三夜的郵輪遊學團中，我獲益良多。首先，主辦方邀請了多位的專業人士進行有關職業及旅遊業的講座。最令我印象深刻的是有關金融業的講座，令我了解到金融業雖然收入高，但是風光的背後卻是無限的付出。生活中很多成功人士也是如此，我們只是羨慕他們外表光鮮，而忽略了他們背後的努力。我們應該明白「一分耕耘，一分收穫」：世界上沒有一蹴而就的成功，成功需要我們努力奮鬥。其次，船上精彩的活動也令我印象深刻。來自世界各地的藝人在船上進行演出，在船上還可以接觸來自世界各地的不同文化。其中最令我印象的是船上不同國籍的服務生，儘管他們離鄉別井，遠離家人，但是他們展現給各人的是周到的服務以及得體的笑容，這種「敬業樂業」的精神，讓我敬佩。儘管他們也想念遠在故鄉的家人，但是我相信「令到每一個客人都開心的願望」支持着他們。這種樸素的願望也讓我欣賞並感到感動。感謝他們的辛勤工作。

鄭綺麗 (3A)

受到不同機構的贊助而組成的四日三夜的郵輪旅程，我有幸成為其中一員，親歷其中，真的很高興。幾間不同學校的學生一起到郵輪上學習，這是很難得的一次機會。在郵輪上，主辦機構準備了不同的講座給我們。有「現今香港的旅遊業及金融業」，講解香港旅遊業的趨勢，入職條件，創業的困難。令我清楚知道在這個「弱肉強食」的社會中，學歷是多麼重要。如果沒有學歷根本就不能在這個社會上站得住腳。上郵輪前，老師給了我們一個任務：拍攝短片。因為我們上到郵輪太興奮了，每次約好了時間地點都是不齊人的。可能我們太自我中心了，覺得這不是我們的責任，每次都要老師提醒才把任務完成，拖慢了進度，結果影片效果不如意，此次經歷我明白團隊合作的重要。

莊焯嵐 (2A)

我很多謝學校這次帶我坐郵輪到台灣，我學到很多新知識。首先我學到餐桌禮儀，知道餐具的擺法和用膳時使用餐具的先後次序。第二，我學會怎樣用英文跟服務員交談，認識了更多的英文生字。第三，我知道了台灣以前的歷史，透過台灣當地的導遊用心講解，我對台灣更加了解。另外，這次的旅程不單只有學習，還有我們在船上每天都過得很充實，有空餘的時間，我們到處參觀。晚上的表演十分精彩。而溜冰表演令我目瞪口呆。令我最難忘的就是房間裏的毛巾，服務員將它摺成動物，十分可愛。我最喜歡船上的教堂，十分漂亮和純潔。我最期待的時刻就是上岸，到台灣金鑽夜市，那裏十分熱鬧，也有很多街頭表演。當地的人十分清潔，地上是沒有垃圾。短短的四日三夜，我學到很多，認識了很多。我希望下一次再有機會出外學習。

黎巧兒 (2A)

當老師告訴我被挑選去參加郵輪遊學團，當時我驚喜萬分，我十分期待十一月二日的來臨。我期待已久的日子終於到了！我們到九龍塘的港鐵站集合，我看見有很多不同學校的學生穿著大會指定的「綠色戰衣」，陣容十分鼎盛。我們合照後便乘坐旅遊巴到啟德郵輪碼頭。我們入閘後便看見海洋水手號的側面。它極之巨大，我心想船上的設施應該十分多。不久我們便上船，由於艙房未能及時整理好，所以我先去吃午餐。早餐和午餐都設定為自助餐，餐廳的食物包羅萬有。房間的設備完善。船上的設施有：泳池、按摩池、健身室、溜冰場、劇院等等。第二日是岸上觀光，我們到台灣高雄。首先我們到了台灣客家文化博物館，然後我們到金鑽夜市。這夜市在今年七月才開市，金鑽夜市分為美食區、零售區和遊玩區，共有五百多個攤檔。我們兩個小時也走不完。如果下次再有機會我一定會再來。第三日，我們先聽旅遊業的講座，然後再聽船長心得，接着再上餐桌禮儀學堂。我們的行程非常緊密。我們在攝影比賽中還奪得冠軍呢！最後是船長晚會，我們穿得很漂亮地走進了教堂拍照，拍得真像模特兒！然後我們到餐廳吃晚餐。第四日，回港後便結束了這個旅程。這次郵輪遊學真是非常開心！這次機會真是非常難得，希望學校可以多舉辦這類活動。





全場總冠軍：黃社

社長：張凱傑（5A）

經過這兩日陸運會，看見黃社社員竭盡全力為黃社爭取分數，身為社長的我，以你們當天的努力為榮，各人竭盡所能，爭取佳績。在此我先多謝各位老師、社幹事、同學的鼎力支持，黃社才能奪得全場總冠軍。初賽當日，我們的分數只得第三，我深深不忿，覺得黃社數年來已經沒有奪得全場總冠軍，我忍不了！我心裡有一團火，如火山爆發般不斷湧出，於是我和一班好團隊商討接下來的接力名單和其他比賽的參賽人員，在大家努力佈署下，黃社最終奪得全場總冠軍。數年來，黃社於陸運會的名次一直都

只是第二或第三，身旁的朋友都一直說黃社根本就無可能奪得全場總冠軍，到了今天，我可以告訴各位：「黃社是有可能的！」前人說：'The man who has made up his mind to win will never say "impossible"'意指凡是決心取得勝利的人是從來不說「不可能」的。全場總冠軍對我來說其實並不重要，我覺得最重要的是社員擁有一種獨特氣質和團結的精神，而這個獨特氣質和團結精神是我以往數年從未見過的！真是難能可貴！當我在跑道上觀看黃社的時候，每人身穿鮮艷奪目的黃色上衣，臉上擁有一顆永不熄滅的戰鬥心，一種堅毅不屈的精神，令我十分感動。此外，我們在啦啦隊比賽中雖未能奪得冠軍，但我仍然會從錯誤中吸取教訓，希望令下年的啦啦有所進步。在啦啦隊比賽的前期，我們社員間有不少衝突發生，但慶幸我們都能團結一致應付比賽。在比賽的時候我聽到台上各位的歡呼和拍掌，我感到十分欣慰，就算沒有獲啦啦隊獎，我覺得都可以，因為你們所有的歡呼 and 拍掌，已經是一個很好的獎勵。經過這半個月的陸運會籌備和比賽，可以說是百感交集，當中的心情真不能用文字去表達，但最後我真的衷心多謝黃社社員和其他支持黃社的老師同學，多謝各位！

啦啦隊「最佳演出」獎：紅社

社長：陳烈揚（5A）

能以社長身份帶領紅社是一份光榮，我深知這個機會得來不易，這次迎來的是陸運會，緊張的啦啦隊練習隨即展開，這可算是一段痛苦及快樂的回憶。痛苦是每天完成一整天課業之後還要練習舞蹈，當然在這期間也不免有分歧、衝突，但這些我們都一起克服了，也多謝我的拍擋何綺婷。快樂在於和一班社幹事一起為共同的目標努力，為之付出，也不乏歡笑在我們之間蕩漾，這些歡樂我想會是畢生難忘的，我相信所付出是值得的。伴隨着辛勞的汗水一步步向目標靠近，不僅如此，我還獲得了友誼，感謝為這個社付出的另一位社長，社幹事們，中一同學們。最重要的是我學習了如何擔當一個領袖的角色。最後結果，也給予了我們的努力的一個肯定，我們取得了最佳啦啦隊演出獎。這一切對於我來說，絕對是一次彌足珍貴的經驗。雖然我們紅社沒有獲得全場總冠軍，這確是有些遺憾，但不要緊，我絕對不會因此而氣餒，我衷心感謝一直支持我，支持紅社的人包括：許多老師、同學，我承諾我會在日後的社活動中做得更好。

何綺婷（5D）

大家好！我是今屆的紅社社長何綺婷。很榮幸我能擔任這個十分重要的角色，能夠帶領紅社的中一同學和社幹事一起參與此盛大的活動。上年的陸運會，我和我的拍擋陳烈揚還是一位社幹事，沒有想到今年能擔任社長職位，十分感激同學能給我這一個機會。回憶上年陸運會的慘敗，雖然我們沒有獲得全場總冠軍，就連最有信心的啦啦隊的比賽也輸了，但我們卻贏到了全場所有觀眾的掌聲。所以我們今年立定目標，用我們全體紅社社員的力量，全力以赴，做到最好！今年的陸運會我們雖然沒有獲得全場總冠軍，但我們獲得啦啦隊的最佳演出獎。我相信我們的努力是沒有白費的。作為社長，壓力無比重大，但我沒有氣餒，將壓力化為動力，引領紅社全體社員向目標前進。在其他社的眼中，我們紅社相處是十分融合和諧，但其實在私底下，每位社幹事都有不同的想法，總是在不停地討論和爭論，甚至發生過一發不可收拾的場面。但幸好社員之間互相了解，明白對方的優點和缺點，互相遷就，才可使目標達成一致，化解僵硬的局面。就此要感謝我的拍擋陳烈揚，他給予我無比的鼓勵和包容，在我最失落的時候，助我一臂之力，推動我繼續堅持下去。也要多謝所有紅社社幹事的幫助，亦要多謝所有中一的紅社社員，全力配合，同時要多謝社老師的支持。有了你們，才使場SHOW功得圓滿！



啦啦隊演出冠軍

個人全場冠軍感想：

女子丙組：張瑋芝（1B）

這是第一次參加陳南昌紀念中學的陸運會，並且拿了女子丙組個人全場總冠軍。在比賽期間，紅社的社員們都竭盡所能為我打氣。而我的班別1B班亦有為我打氣，他們既為自己的社出力，又要為我打氣，在這裏要對他們說句辛苦了。這個獎項不僅是屬於我的，亦是屬於1B班、社長、社幹事和社員們的。

男子丙組：周嘉豪（2C）

獲得了個人丙組全場總冠軍，我感到十分開心。陸運會就正式開始，召集的時候，我左右兩旁的對手都是自己班的，我們一路談天一路期待著比賽，比賽開始的前一刻，大會的司儀還幫我們打氣加油，比賽正式開始了，大家都努力向終點衝線，結果，我獲得了第一名。這時，我十分開心，立刻跟同學擁抱，藍社的同學也為我歡呼，影相後就立刻去跳高。經過很多次高度提升，提升再提升後，我已經知道我得到了第三名，我感到十分驚喜，因為報這個項目時，都是為求興趣，沒想到可以得獎。終於到我的強項擲疊球了，我很有信心可以得獎，結果得償所願，我獲得了第一名，當時我已擁有三面獎牌，這是我從小學到中學參加陸運會最難忘的一次。經過這一次的陸運會，我深深體會到「一分耕耘，一分收穫」的意思。

女子乙組：蔡穎彤（3B）

今次是我第三次取得了全場總冠軍了，我感到十分開心，我要多謝我的父母和老師的支持和鼓勵，和多謝我的朋友蔡芷晴陪我一起練習田徑。我很開心可以連續三年都取得了全場總冠軍。希望下年可以再接再勵。

男子乙組（雙冠軍）：黃俊坤（1C）

「我努力的鍛煉，就是希望突破自己。」我朝向這個目標，滿有信心的迎接中學的第一個陸運會。一向熱愛運動的我，期盼可以得到肯定，於是我決心在這個運動會中挑戰自己，參加了三項個人比賽。那天戰戰兢兢地踏上跑道的心情，現在我還歷歷在目，再一次肯定自己是多麼的享受運動比賽呢！終於，在老師的鼓勵下，在同學的歡呼聲中，我勇奪了兩金一銀的佳績，最令我意外的是竟然也奪得了「個人全場冠軍」；那份滿足感，讓我知道一直以來艱苦的鍛煉是值得的！雖然今次得到理想的成績，但我不會自滿，因為我要繼續「挑戰自己，突破自己」！

男子乙組（雙冠軍）：鄭楚漢（2A）

第三十三屆運動會，一連兩天在葵芳運動場舉行。在這兩天的比賽中，可謂天公造美，天氣和暖，偶然有清風吹來，是進行運動比賽的好日子。在這兩天的比賽中，氣氛非常熱鬧，而我當然是非常緊張的！因為我將要進行不少比賽，每位運動員都全力以赴，到了最後我也拿到了不少獎項，更令我喜出望外的是：我拿了我一直夢寐以求的個人全場總冠軍！在這短短的兩天中，有許多難忘的經歷，令我感到很高興和刺激，我希望這感覺可以一直維持下去。

女子甲組：陳淑華（4B）

今年能夠榮獲個人全場總冠軍，我感到十分之開心，感謝朋友的鼓勵和黃社啦啦隊的支持，還有以前的體育老師，每當講起他，我就想到一個字「跑」，這個「跑」字也代表著堅持和付出，只要堅持付出，總會有收穫。我會繼續努力，爭取做到更好。

男子甲組：黃偉俊（5E）

在這一次的運動會上，是我中學生涯中的倒數的第二年，回想過去，我已拿了三次的個人全場總冠軍，不知不覺，我從一個「懵懂小子」，到如今的「百米飛人」，中間渡過了一段青春無敵，熱血輕狂的日子。今次的個人全場總冠軍，拿到的獎牌並不是單純地證明我的實力，而是我中學生涯的榮譽，時光冉冉，歲月如梭，我希望在中學生涯的最後的一年，再次突破。

明日領袖鍛煉營 學生感想

單君婷 (3B)

在七天「明日領袖鍛煉營」裡，與世隔絕。雖然開始時不習慣沒有電子器材陪伴我，但慢慢地我也樂在其中，在營裡學習了很多人生道理，從一些很小的事件中，也可以明白很大的道理。第一天到達訓練場地的山莊，山莊給我的第一個印象是簡陋！從小我就不太喜歡郊外，最重要是不喜歡蛇蟲鼠蟻！這令我非常後悔來到這裡！加上中午飯後，只休息一會，就是跑步，令缺乏運動的我，感到非常吃力；最令我不滿的是分組的時候，因我覺得我們組的隊長很幼稚！第二天一早起床就做早操，做完後才吃早飯，早操令我「餓暈」了，所以覺得早餐非常美味！早飯後，就開始了「早讀」，學習《大學》的其中一段，我正納悶這樣不就跟中文堂沒有兩樣嗎？說了很多關於中國的傳統和文化。那這跟平常的一天營沒兩樣吧…後來我們玩過四關，這些是很考驗體能的遊戲，我提出不如體能差的在前列，體能好的在後排，可是隊長卻不聽！令到比賽輸了。令我想到《孫子兵法》中的「兵不知將，將不識兵」，隊長指揮失當之過。且「將」是一個還沒成熟，只會紙上談兵的人。當大家檢討這次活動的過失時，我才發現，其實隊長很努力，只是不懂用人。到我說自己過失時，我細細思考，明白到我不能只批評別人，因為我也有過失！吃過午飯後，休息了一會兒，就開始辛苦的體能訓練：跑步。跑前大家互相勉勵後才開始，這次跑程很遠，開始令我吃不消，差點兒想放棄，但又想到跑前組員的勉勵說話，再加上前方組員大聲的加油！我才有動力繼續跑下去。睡前我們反思今天的事情，我頓時明白了很多關於我自己的優和缺點。第三天我開始習慣這生活方式。早操，早餐，活動或學習；午餐，休息，運動，休息；晚餐，唱歌，反思。完全溶入一個沒有電子科技的世界，生活充實而休閒。第四天餐休息後練拳，教練要求我們先打100次拳，打完後，再來200次等等，終於我們打到2千次拳！這令我明白到目標先別定得太大，小的目標達到後，再在這基礎上加大目標，成功是靠一點一滴累積的，不能一下子定得太高！這天練習射箭，我總是射不準，真有點無奈……第五天，練劍，我發現練劍與人生道理很像，心要靜，但要快、狠、準，不然就錯失機會。第六天進行水上活動——紮木筏，開始時，我感到很困難，做完後要推動，但因為整體計劃不好，我組又輸。第七天回家的時候，我有些捨不得離開。這次活動令我明白一些小事也可以引發很多道理，獲益良多，人生就是從日常生活中吸取經驗，在簡陋的環境中，反而學習到更多人生道理。

李沅瑩 (3B)

這次在肇慶的「明日領袖鍛煉營」，令我獲益良多。當我們到了山莊時，那裏的營長、副營長和導師們先各自自我介紹，每位學員也介紹一下自己到這次活動的目的。然後，再介紹他們舉辦這個活動的主要目的，這個活動已經有五十幾屆了，是一個有長久歷史的歷奇活動。分房的情況，有點特別，每一間房間也有二至四個同學和一位見習導師一起住，住宅有分別墅宿舍和普通宿舍，山莊故然有許多小動物和小昆蟲，還有鴨子和湖中的魚。學員按照年齡分為四組，每組有自己的組別名字及口號。每天一起床，準時8:00到大草地集合，然後一起做早操，再到餐館吃早餐；早餐後到二樓的大房教說古文，連說幾個小時，接着吃午餐，再給2至3小時的時候回房間整理，如：洗衣服、收拾房間及休息等等。當自由活動完結後，會有各色各樣的活動，有歷奇、射箭等，接着，開始每天也要的環節：跑步，圍着山莊跑三個圈，當我們正在努力跑回目的地的時候，原來前面的導師和大部份同學已經到了，還一直對我們喊着：「加油！加油！」在這一時刻我才認為這真是個很好的訓練營，營長會給我們一些時間沖洗，然後到餐館用飯，最後，到了晚上我們會坐在地上，一起唱歌，再反思自己這一天所做的事。其中令我最深刻的是歷奇活動，我認為這是訓練我們的合作性，因為如其中一個組員不合作，也會令自己的隊伍輸，由於這個活動有時，以方便分出勝負，每一組也有自己的長處，有些善於力量，有些善於平衡，當有些危險的成份出現時，不論是導師或同學也會不分彼此，互相幫助。最遺憾的是一個水上活動，就是要自己造一艘木筏，然後過湖，當然下水前要做足安全措施，一開始我們的那一組是領先的，可是漸漸被其他組別追到了，最後我組輸了。雖有點遺憾，但失敗乃成功之母，這也是一次好的體驗。我十分希望有機會再次參加這類領袖鍛煉營。



朱咏梅 (4A)

在這個七天六夜的「明日領袖鍛煉營」中，我度過了沒有電子產品以及網絡的一個星期。這對我來說是前所未有的體驗。平日，只要有一天不能上網我便會坐立不安，七天不上網簡直是一個不可能完成的任務。但是在這一個星期裏，竟然不可思議地完成這個任務。因為在訓練營中的每一天都十分充實，還認識到很多的朋友，讓我明白到網絡世界並不能給予我真正的充實感，只有努力去面對現實生活，認識新的朋友才能真正獲得心靈的充實感。在鍛煉營中，令我印象十分深刻的便是紮竹筏過湖的挑戰。對於一直生活在城市的我來說，對紮竹筏實在是一竊不通。幸好有一班可靠的組員分工合作，每個人都各盡其職，我也被分配到自己力所能及的地方，最終完成了竹筏。在過河比賽中，另一組的人一度領先，但我們的人並沒有放棄，一起大叫口號為組員打氣，最終超越另一組，取得了勝利。或許成敗並不重要，但我真切地感受到眾志成城的力量的強大之處。很多時候，也許一個人的力量是弱小的，但聚沙成塔，當你集合大眾的力量時，便能解決看起來不可能解決的難題，這就是合作的重要性。這個鍛煉營讓我真切地明白到合作的重要性。在這個鍛煉營中，學到的東西不能用筆盡錄，但都會被我應用到日常生活中，達到學以致用的目的。

林慧靈 (4A)

當我得知獲選參加這個訓練營的時候，自己也有點驚訝。比我更值得培訓的人有那麼多，老師怎麼會選中我去參加？自己當下也是抱着一點疑惑，也有點抱着打發無聊暑期時光的心來參加這個活動。七月二十九號這天，收拾好行李，開始了第一次多天沒有家人在身邊的日子。坐上專車，車上坐着的都是不認識的同輩，唯一熟悉的只有咏梅，很慶幸有她一起參加這個活動。一路上，是緊張的，是期待的，也有點興奮，為了掩飾這百種情緒，我一直和咏梅在談天說地，直到達肇慶。看着這綠野山莊，曾幾何時，我也夢想着在這樣的環境下生活，到了大廳，我們的手機都被暫時保管起來，這也是意料之內，所以沒有什麼大不了；意料之外的是，我們是三人一個房間，咏梅沒有和我分配到同一房間，還要和一名導師同住。之後的活動，我與咏梅也不在同一組，原本有些被動的我，現在連一個熟悉的人也沒能在一起，不勉有些落寞，說實話還有點後悔參加這活動。第一天我不是很習慣這個團體，表現得不很投入。早晨的時候，營長，副營長講課給我們聽，念古文，可以說是我最不感興趣的一項活動。傍晚的時候，就讓我們開始鍛煉，過程相當艱辛，但跑完步之後，簡直如釋負重。晚上，正副營長就領着我們唱歌，所有的人都圍坐在地上，不管是一起唱的，還是不唱聽着的，都已經融入到這個溫馨的氣氛中，我開始找人搭訕，聊上幾句，

便開始熟絡起來，變得較主動。我們每個人都有一本小冊子，每次唱完歌，看完一些影片之後，營長都會出個題目，讓我們按着這個主題寫下自己的內心所想，這些題目都是圍繞着父母，以前不敢對父母說的話，都可以盡數寫在這本冊子上。幾天之後，我發現自己已經有自己的

新朋友了，咏梅也有自己的新朋友，我不再那麼頻繁地找她說話，依賴她了，我覺得自己積極了很多，也勇敢了很多，之後的活動，我也變得更加地投入。說出自己小時候的故事，打拳，劍擊……其中我覺得最有興趣和帶給我最大歡樂的就是「造竹筏，過河比賽」，當時的每個人都有出力，捆竹筏，木桶，比賽時的加油打氣聲，每個人都做得很好。雖然有人嫌水濁，但最後還是下了河，雖然有人不會游泳，但最後也穿着救生衣下了水，我們的激情澎湃青春活力，都融入在當時的吶喊聲中！八月四日這一天，我們要離開這個山莊，彼此交換心意卡之後，都很不捨組員，同組的人不一定在同一輛車，所以大家都在道別、擁抱、交換聯絡方式，一些傳心的言語，在我看來，雖有點誇張，但我只是口中沒有像他們說得那麼多，心裏也還是掛念這七天相聚的日子的。這七天學到了很多東西：交到了新朋友，學會了獨立，如何對父母感恩，怎樣與人合作，規律的作息時間，現在很多青年已做不到這些，但我在那裏學到了。最後不得不提的是，山莊的飯菜很可口，很有家的味道！



木筏預備下水



義工組 感想

陳俊偉 (3D)

這幾次活動之前，我覺得與長者是好難有話題的。第一次上到長者家時，我真的覺得沒有話題，好像有一重隔膜一樣，幸好身邊有一班同學一起面對。我們探訪了長者四次，一共有8家人，第一家的長者不太說話，第二家的婆婆十分健談，令我們之間的隔膜消失了，我還找到話題。這四次探訪的長者都十分願意和我們分享他們的舊事。我記得有兩位婆婆都說自己的子女去了加拿大工作，時時都把「糧」從加拿大寄回來，兌換港幣都不小的。探訪之前學校有一班好有心的同學，與我們一起編織圍巾送給老人家，我還學懂了如何編織。四次探訪後，我們還有一次茶會，茶會中有遊戲、唱歌、美食和禮物。美食和禮物把活動推到高潮。最後我用四個字來形容此次義工活動：「贏了經驗」。我真的獲益良多，我希望再有機會做義工。

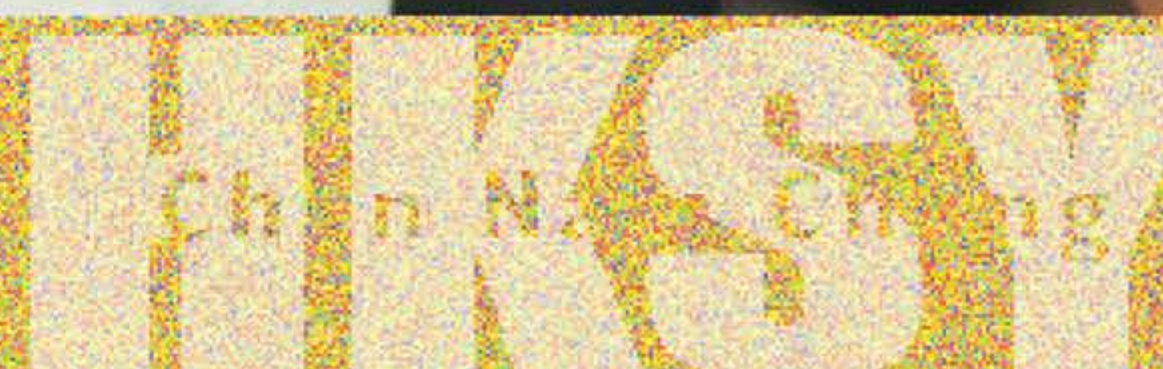
鄭文鎮 (3D)

首先我覺得這次的活動意義非凡，既讓長者受到關懷，也令同學們在活動中成長，也令我明白到當一個領導者是多麼的艱難。當同學們因為害羞而不敢發言時，我要一邊鼓勵同學們發言又要一邊避免製造冷場；有時候做完活動時我都會感覺到心力交瘁，但是又想到這是對長者的一片心意，我就會充滿力量，滿腔熱血地為下一次探訪做準備。同學們在經歷一次又一次的探訪後，得到了極大的成長，到了最後幾次探訪，同學們已經完全不怕生，見到老人家就像重見故友一樣，笑容可掬，滿面春風地和他們聊天，「彩虹橋」就好像真的建了起來一樣。參加過義工組活動的同學們，在放學時見到長者都會主動和他們問好，和他們聊天，儘管長者未必認識他們。這次的活動讓他們得到了豐碩的果實，讓他們在人生路上不會害羞和別人講話，而是會大膽和人溝通。至於我自己，我感覺自己得到了極大的進步，也在這次的活動中發現了自己的領導才能，讓我在做班長或學長時可以更加大膽，更加學會如何領導同學們做事，最後我也感謝學校和協會肯給我這次的機會，讓我在學習中成長，在成長中進步！



陳家詠 (5D)

這個義工探訪活動令我獲益良多，因為我需要靠大家合作去完成這個活動。毫無經驗的我們，需要開組討論如何帶領同學去探訪獨居長者，及做好探訪的準備。經過數次探訪後令我們了解到獨居長者的需要，這幾次探訪活動令我們和參與義工活動的同學開始熟絡起來，也慢慢地掌握到跟長者溝通的技巧。從中可以看到同學的轉變及進步，有些義工同學起初很少說話，又不太投入，但是經過幾次探訪活動後，同學們開始變得主動，看到他們的轉變我也感到很高興。在最後一次茶會聚會時，不論是五位隊員還是義工同學都顯得相當投入，活動進行得很順利，長者們都十分享受及愉快。雖然我們都是第一次帶領這些義工活動，但經過我們五人的合作以及互補長短，令所有難題都迎刃而解。在這次探訪獨居長者的活動中，令我覺得有很多長者需要別人的關心，我們可以從中反思一下我們平日對長者甚至對「人」的疏忽和冷淡。這個活動除了可以探訪不同的長者，帶給他們歡樂外，我們還可以在當中學習到不同的溝通技巧和關注人與人之間的關係。



朱鉅琳 (5A)

這次的義工探訪活動令我學會了如何領導組員，更有親身接觸長者的機會。在探訪之前，我和各位幹事開了多次大大小小的會議，我們要齊心合力組織探訪詳情，準備物資，這對於我這些缺乏經驗的人來說，真是一大難題。幸好在老師的協助下，我們學會了做一系列的保健運動，然後由我們再教導長者，包括從頭到腳按穴位來保持健康，這不但能幫助長者，自己也能學以致用。我也明白了探訪長者要說話有禮貌、得體，也要懂得避忌敏感話題，以免令長者為此心情低落，確保探訪能為雙方留下快樂。在這幾次探訪中，令我知道和長者相處其實可以很簡單，微不足道的問候及聊天，長者已覺得滿足，又能感受到一班學生對他的關愛，我發現長者其實很需要一個可以和他談談鎖碎事的對象。只要我們肯付出時間，就能換得長者的快樂，這是十分值得的。在茶會及探訪中，我很感謝各位組員的合作及包容，大家都盡責、投入，才使活動順利進行，共同為長者帶來歡樂的氣氛。

林佩嫻 (5D)

我透過這次義工探訪活動，更加了解長者的生活需要。我們從一開始的準備工作到整個活動結束，都是一個好好的人生學習機會。一開始和其他隊友討論活動準備時，大家的意見不同，各有重點，幸好大家都肯放下自我，互補長短。每一次的探訪，我們都會做好全部的準備工作，例如我們會準備一些禮物，與義工同學開會進行一些模擬練習；到長者家裏探訪時，我們會送上小小心意和教他們做一些對身體有益的小運動。第一次的探訪，義工同學都很努力和長者溝通，但始終是較不自然和有進步的空間。之後大家都掌握了技巧，到最後的聚會中，各位義工和我的隊友們一齊合作，加上長者們的配合和投入，令這次活動成功進行。大家都很享受這次義工活動。但我個人還是認為不是完美的，還有進步空間。我和隊友們都是第一次當義工幹事，大家都不是很認識幹事的工作。

這次義工活動絕對是一個人生學習的機會，也幫助我們更加了解社會上有一批獨居老人的生活狀況。他們對社會貢獻了很多的勞力，為我們帶來了美好的現在，我們應該好好對待他們，多些關心他們。這次活動也令我更加關心我的家人和陪伴他們。

老師的話 徐蕙薇

我認為這次義工服務是對新高中的其他學習經歷課程一個極佳的回應。

首先，學生得到了解社區的機會。祖堯村的房協經理及社工親來本校對義工同學舉辦了一次講座，介紹長者一般的特質，和長者溝通的方法等。令同學初步掌握了基本的溝通能力。

其次，一連四次的深訪，每次兩戶，連續的探訪，令同學有反思，和不斷改進自己的機會。事實上，我見到一些中一同學，最初是跟從者，負責示範健體操的做法，下一次已變成主動發言的角色。

經過多次探訪，加上茶會時透過多元化的活動和長者接觸，令學生對長者的認識更為深刻，如今香港不少七八十歲的長者，原來可以外貌和性格很年輕，嗜好多元化，令我們一改平時的印象。幸好學生也能靈活應變，改口稱呼對方為「姨姨」、「叔叔」。

祖堯村的社會服務工作基礎不錯，他們有長者義工隊，今次長幼同行，一起去探獨居的長者，意義更大。

義工同學，包括五位帶領者，和各級的參與者，各人的表現均令我滿意。五位參與者由互不相識，到組隊參賽，合作無間，很值得欣賞，尤其兩位中三同學，表現得很有自信，做茶會的司儀，帶領體操和遊戲，技巧也越來越熟練。

透過和長者的交流，不少故事聽進耳裡，我想同學也有一番深刻的體會。例如一位曾經百病纏身的婆婆，十年如一日早上起來由祖堯去東涌游泳，如今身體非常健康。讓我想起年青人學習只要持之以恆，必有所成，希望我的學生能以她為學習對象。

在籌備活動的過程，無論編織頸巾、預先練習體操以作教長者之用，以及分組……同學均利用小息、午休等課餘時間進行，差不多有兩星期，他們經常聚首，放棄休息和玩樂，場面實在令人感動。

我確信這條彩虹橋已建立起來，這次活動是很好的學習機會，對長者來說，是美好的回憶。





舞蹈組 演出感想

杜慧欣 (3B)

參加了Hip Hop，我認識了很多志同道合的朋友。我一入學校就聽說Hip Hop班的風氣，一直都想加入，現在入了，果然沒有選錯，我自小喜歡跳舞，參加了也很開心，沒有後悔。

施明珠 (3B)

今次是第二次上台表演，開始有點緊張，但是後來投入了，人也變得開放。參加Hip Hop班令我認識到新朋友，我會繼續參加Hip Hop班。

余泳嵐 (6B)

很高興參加了Hip Hop班，有幸在歌唱比賽中表演，跳舞令我自信心增加了不少，還能認識一班志同道合的朋友，真開心！

何綺君 (3C)

我很開心可以參與今次表演，令我眼界大開，希望下年再可參與。希望盡心盡力表演給大家看。

吳佩頤 (2A)

今次在Hip Hop班入面，我識到好多朋友和學到很多東西。

彭家琪 (2B)

我感覺這個活動令我學會跳Hip Hop，我覺得很開心，雖然很辛苦，但結果是好的，比賽開始時，心裏非常緊張，我好怕會出錯，但是我已經努力了，希望能夠跳好。

陳慧珊 (3B)

在這次跳舞中，我感到十分開心，既緊張又興奮，因為這是我第一次上禮堂表演，所以有點緊張，最後，這次跳舞我感到十分享受。

張素嵐 (1B)

今次好開心可以在禮堂表演，第一次跳，雖然跳得不好，但已盡力而為，希望下次可以表演，會有更好的表現。

陳詠詩 (3B)

進了舞蹈組後，令我學到很多東西，更加認識舞蹈的知識。此外，令我在交友方面，認識到更多志同道合的朋友，除此之外，還令我識跳舞。

利希韻 (2B)

我好開心可以參加Hip Hop舞蹈組，我中一加入已經產生了興趣，未來的四年我會繼續參加Hip Hop組，更可能把舞蹈作為日後的工作。所以好榮幸可以參加Hip Hop組。

何綺晴 (2D)

我好開心可以參加這次舞蹈演出，而這次已經是第3次，所以感到非常興奮。當初第一次表演心情非常緊張，不過有了經驗，所以已經不再緊張，只會越來越進步。

蔡素麗 (3C)

好多謝舞蹈組給我們這個機會讓我們表演，覺得可以讓我們增長膽量，亦都很開心可以加入陳南昌舞蹈組大家庭。希望可以繼續盡力表演給大家看。

高紫欣 (2D)

在今次的Hip Hop活動裏面，我好開心而且也學到好多舞，表演可以增加我的自信心和勇敢去表演。

陳榕恩 (3C)

參加這舞蹈組，我十分開心，令我獲益良多，可以和朋友一起上台表演十分期待。並學習到舞蹈技巧，我會用心去學習，並表演得更好。

余淑儀 (3C)

我覺得今天很緊張，但是我喜歡跳舞，跳舞可以讓人忘記所有的煩惱，我很享受跳舞的過程，而且跳舞是要很努力去學的。

盧倩瑩 (2B)

在是次Hip Hop我獲益良多，我學到了很多舞蹈技巧，令我感到十分開心。

黃秋盈 (2B)

我很喜歡這個活動，希望我們舞蹈組還有更加多的演出機會，參加舞蹈組，帶給我快樂。



李沅瑩 (3B)

這次的表演，我們大家也付出了努力和時間，因此，這次的演出是十分有意義。

阮貝珊 (3C)

今次是第二次上台表演，我覺得我有一些緊張，參加這Hip Hop班，令我學到團隊精神，希望下次還有機會可以參加表演。

謝海章 (3B)

通過參加Hip Hop班，我學到很多東西，和同學之間的感情也加強了很多。

黃子晴 (2B)

我很榮幸可以參加Hip Hop班，可以跳到不同的舞，從而又能認識更多朋友，希望未來四年可以繼續參與。

李芷欣 (3B)

在這次Hip Hop的舞蹈中，我學識了舞蹈技巧，我希望再次參加這個活動和上台表演。

周思敏 (2D)

在這次活動中，我學了很多舞蹈，也認識了許多朋友。認識化妝，每次表演都有不同的經驗，我希望一年比一年跳得好，也很開心入了這個興趣班。

姚民軒 (6C)

今次是我最後一次在學校表演，能夠在畢業前表演，我感到非常開心，今次表演會成為我回憶的一部份，我永遠都會記得。

賴美婷 (3D)

我很開心可以跳舞，讓更多人知道和見識舞蹈；我也很開心可以表演，展示自己的才能，希望可以有多些表演機會。

勞志升 (4A)

我學到Popping 好好玩，學到好多chook野，識到好多朋友，玩Breaking的同學都好用心教我從未接觸的Breaking。認識到「最難永遠係最型」。

唐郁承 (5E)

我好開心能在四社歌唱表演Breaking，多謝學校讓我們有機會表演，能展示幾個月來練習的成果。

李嘉允 (6C)

在這次參與舞蹈組的演出，我感覺到眾志成城，團結一致的力量。讓我每一次跳舞都感到很興奮很滿足。這就像一個家一樣，無論喜與悲，但一進入舞蹈室就可以讓我抒發所有的情緒，跳舞令我充滿力量。在這次的演出大家都非常盡力和享受，真的讓我很有成功感和感動。

莊靈鷲 (5C)

雖然我是中途加入出Show，他們綵排的時候，有時遇到困難，但是他們克服了。出Show完之後，讓我更加明白到Bboy的精神，團結之間的力量和創造。

陳偉賢 (3B)

我在中二已經開始學跳舞，跳的時候十分開心，亦很興奮，在表演時有少許緊張，但亦很快樂，雖然有時或許會失手，但亦很有成功感。

李嘉倬 (3B)

我很喜歡跳舞，所以才參加舞蹈組，我覺得跳舞很有型，可以強健體格。在這次表演中我學會了團隊合作，跳舞要齊，令我獲益良多。

師山 (2B)

我今年參加Breaking組之後，我覺得我學識很多，我很開心啊。

王城超 (6B)

經過今次最後一年的奮鬥，我們努力過，辛苦過，但是全部都是值得的，看着學弟們肯留下一起練習，最後都成功演出，希望他們繼續努力，越跳越勁。

李仲文 (6C)

今年是最後一年在舞蹈組內跳舞。今年特別不同，由我們十分懶散，到認真編舞，大家都很投入，一日內編一隻1至2分鐘的舞是很難的，但是我們都成功完成表演，今年真是十分有意思！

王俊達 (5B)

今年雖然我無入舞蹈組，但我都好榮幸可以出場表演，我可以跟一班朋友出Show，而且我非常開心，因為出Show成功，雖然出Show有D生手，但我都盡力而為。



第六十四屆香港學校朗誦節

參賽感想

冠軍：孟璐（5A）

兩次參賽都抱憾而歸，讓我對今年的學界朗誦比賽失了興趣，說真的，我並不是一位好的參賽者，因為我從來不會在事前搜集資料，反而是香太幫我做好了所有的準備工作。說到這兒，我還真有點愧疚，連續兩年都空手而歸，不僅讓我對自己沒了信心，還讓教導我的香太失望。於是，我將這份愧疚轉化為動力。每當我累了想放棄了，這股動力就從心底裏湧出來。練習的那段日子是辛苦的，每天我都要犧牲課餘的時間去練習讀音，培養感情。朗誦講究的抑揚頓挫，節奏停頓是最讓我頭痛的，於是我只有一直錯一直練，老師一直糾正。我雖不是朽木，但自以愚鈍，老師上一次糾正的東西，這次我就忘了，幸好香太有耐心一遍遍的糾正。還記得那段時間嗓子的狀態不是很好，每次練習完聲音都變得沙啞，有時還會有刺痛感，那種感覺着實難受。後來的日子裏，喉糖一直陪伴着我。我是第三位出場的，懷著緊張的心情走上了講台，不聽話的心臟像小鹿一樣亂跳。於是我閉上眼，告訴自己別怕，成功與否並不重要，當我朗誦完畢時，台下的參賽者們為我鼓掌。我呼了一口氣，心口的那塊大石終於放下了。後面的參賽者越戰越勇，我幾乎都覺得自己沒戲了。但當評判宣佈冠軍是我的那一刻，我有些難以置信，腦袋一片空白，愣了幾秒才走上講台領獎。離開比賽場地的時候我還沒有緩過神來，優勝者的錦旗拿在手中又輕又重，一起比賽的同學雖然沒有拿到獎，但也很開心的祝福我，彼此憶述着比賽的情景，身影漸漸的消失在人海中。我從來不敢說我有多勤奮，多用功，但我相信只要付出就會有收穫，頭兩次比賽讓我收穫了參賽經驗，這次我收穫了錦旗。也許前方的路並不順利，滿布荊棘，但我們不能放棄。跌倒了，爬起來繼續前行。請記得抓住夢，向前走；請勇敢，冲破難關；請告訴自己：I am the best！



冠軍：陳慧明（4A）

這次比賽能夠得到冠軍證明自己的努力是沒有白費，花了3年時間終於得到認同。在過往三年期間一直都有參加朗誦比賽，除了吸收比賽經驗，還提供了機會讓我見識世面，克服了面對人群的緊張。我努力得出來的成果獲得老師的認同之餘，亦有同學的支持，只可惜與獎項擦身而過，但是我都沒有放棄，再接再厲，用鍥而不捨的精神繼續努力，指導老師招太還鼓勵我，增加了我的自信，直到評判說出冠軍得獎者時，心裏有一種難忘的興奮，臉上的笑容是用了3年的成果來綻放，流下的眼淚滿是辛酸後的喜悅。朗誦讓我獲益良多，學會了課堂上沒有的寶貴經驗，多謝招吳蘇愛老師和梁淑嫻老師一直提點我，把我的失誤修正，盡可能減到最少，所以非常感謝老師和同學默默地支持我！多謝！

冠軍：周禧倫（2C）

我很開心我得到了冠軍，其實今年是我第二年參加這個比賽，上一年我因為經驗不足，所以三甲不入，但是，我今年得到了冠軍，除了一點點幸運之外，也要感謝指導我的老師「招太」。回想起在訓練時，我也遇到了不少的困難，例如發音不標準，未能記熟誦材，表情太過生硬等等，幸好有招太耐心地教我，一一解說清楚，我才能跟着自己的錯誤去改正。其實，裁判在宣佈比賽成績時，我已經感到很緊張，到他宣佈得獎名單時說我得獎了，初時我也不相信自己的耳朵，直到他再叫多一次我的名字時，我才有反應，那時我的心情由緊張轉做激動和開心，之後那幾天我也很開心。我要再一次感謝我的老師，多謝，我覺得要有努力，才有回報。

亞軍：陸思霖 (3A)

在這一次的朗誦中，能夠可以拿到亞軍這個獎項，令我喜出望外！雖然我還差一分就可以拿到冠軍，但我還是很感謝老師的教導和同學的鼓勵，他們就像幫我打了支強心針，令我在比賽上更加有信心！在這次比賽中，我學習到很多，原來朗誦需要很多技巧和努力才能成功，正所謂「一分耕耘，一分收穫」，雖然我付出了很多努力，可是招太比我付出更多，她每天陪伴在我的身邊督促和指正我的練習，所以我非常感謝她！我正在期待這一次的全港朗誦比賽，希望也能獲得好成績！

亞軍：簡淑婷 (2C)

我沒有想到這次比賽又得了獎，比上一次比賽分數更高分了，真的很開心。想起比賽那時，真的挺緊張，有很多參賽者，每個參賽者的實力也很厲害，大家都不相伯仲，當然我也全力以赴去投入作品。這次比賽得了亞軍，我認為不只是我的努力得到的，也多得老師的教導。

季軍：丘麗晴 (3C)

雖然朗誦比賽只獲得季軍，對個人而言，則是踏出一大步。成功並非僥倖，是有第一次失敗的鋪墊，才有第二次起步的信心。道理說得頭頭是道，當親臨其境，又是一番不由自主的顫抖，其中摻合着興奮。總而言之，在比賽中悟出人生哲理，嘗出新體會，便是最大收穫。

梁睿軒 (1B)

這是我第一次參加英文朗誦比賽，老師和我們練習了很多，直到比賽前一天，我們更加努力練習發音和感情，十分認真。比賽那天，我們坐的士去比賽場地，那時已十分緊張。會場內有很多人，個個都好緊張。老師說了規則後就立刻開始比賽了。過了二十分鐘，終於到我了，我十分緊張，好像有十隻蝴蝶在我肚內，震過不停，但我用平常心去朗誦詩篇，集中精神，把我所學的都發揮出來。我滿意自己今次的成績，但仍有進步的空間，下次我會更加努力，比今次更進步！



歌唱比賽 學生感想

王莉 (3D)

這次歌唱比賽拿了亞軍我很開心，其他同學都太有實力，我很意外能夠拿獎，同學非常熱情，令我能夠放鬆，感謝老師，感謝同學，感謝學校，感謝評委，感謝自己！我會繼續努力的！



潘詩棋 (3A)

這次參加學校舉辦的四社歌唱比賽，我感到十分的開心，感謝學校給我們這個可以發揮特長才藝的舞台。每位參賽者都十分厲害。面對台下的觀眾，內心十分緊張。加上我是第一個上台的，緊張到手都發冷了。但是，在比賽時其他的選手都有為我加油，雖然之前我們互不相識，所以感到很溫暖。學校十分重視這個比賽，社長們精心策劃這個比賽，老師們的幕後準備，我們當然要認真的做到最好。唱完後聽到台下同學們熱烈的掌聲時，內心忍不住也激動萬分。這是對我們表演者的肯定，對我們努力練習的肯定。參加這次有意義的活動，收穫了很多，收穫了一次比賽的經驗；收穫了陳南昌同學的熱情；收穫了對手們的比賽友誼。希望學校多多舉辦這類活動，使我們陳南昌紀念中學充滿藝術的好氣息。



報章報導

香港四邑商工總會陳南昌紀念中學 開發3D打印機 讓學生體驗成功教育



▲(左起)廖國強、李國強、李錦濤、彭思敏、梁潔沙及江穎潔是學校的電腦輔助設計科學會成員，參與不同的展覽及比賽。



▲3D打印機「Tinyboy」讓學生在課餘時間中體驗更多立體打印機，以應付全校學生的教學需要。

科技發展一日千里，3D立體打印技術已經不再是誇誇其談，近年香港開始發展立體打印科技，亦有學校購置立體打印機，以作教學用途。然而，礙於3D打印機成本高昂，體積巨大及打印速度緩慢等問題，使不少學校卻步不前，但香港四邑商工總會陳南昌紀念中學老師認為學生掌握立體打印科技對未來的發展非常有利，所以自行研發了體積細小輕巧，成本低廉的3D立體打印機，得到創新科技署的發揚及推廣到澳門參展，分享成果。



▲學生透過電腦及3D立體打印機，製作出多款有趣的物件。

學生感受

李銘謙 中五
「當初我對3D立體打印機沒有濃厚的興趣，後來加入了這個學會。學會的過程遇到不少困難，如機器的比例調整，打印出來的物件往往不是預期大小。然而，經過老師及同學的悉心指導，時間總算一一克服了。我亦參加了不少的展覽及比賽，感受最深的是將自己的設計想法，而海外人士也對我的設計水平給予了肯定。」

彭思敏 中四
「我加入了學會後有幾位同學向我們介紹了3D打印機，我亦有幸參加了「創科科技月2013」的展覽，我對創科技術的興趣更濃厚了。我們所學習的技術對其他同學的認識。希望未來有更多同學來參加學習，深入了瞭解創科技術的奧秘。」



▲該校校長十分支持學生作多元發展，又以「成功教育」作為發展學生動力的方法。

埋首製作師生同心同德

老師指出，學生有很多困難，雖然學校有電腦輔助設計科學會，但往往只停留在理論層面，而未能真正動手操作。老師認為3D打印機對學生來說，是一個非常好的學習工具。由於部分3D打印機價格昂貴，學校決定自行研發。老師表示，在研發過程中，師生同心同德，共同克服了不少困難。最終，學校成功研發出了一款體積細小、輕巧、成本低廉的3D打印機。這台打印機不僅可以用於教學，還可以作為學生的課餘愛好。老師表示，希望通過這台打印機，激發學生對創科技術的興趣，並為他們提供一個實踐的平台。

成功的發展，吸引了不少人對「Tinyboy」3D打印機。學校決定自行研發的3D打印機，經過不斷改進，目前已能打印出各種複雜的物件。老師表示，這台打印機的研發過程非常艱辛，但最終的成果卻讓人驚喜。這台打印機不僅可以用於教學，還可以作為學生的課餘愛好。老師表示，希望通過這台打印機，激發學生對創科技術的興趣，並為他們提供一個實踐的平台。



▲學校開發了電腦輔助設計課程，發揮學生從電腦打印立體物件。



▲(左起)梁潔沙老師及廖國強同學使用3D打印技巧不遺餘力。

中學自製「迷你版」 「開源技術」平市價八成「陳南昌

香港文匯報訊(記者 鄧華)3D打印(3D Printing)被譽為「第三次工業革命」，本港各界亦正積極配合相關趨勢，於中學階段開始培育技術創新人。香港四邑商工總會陳南昌紀念中學利用自製「開源技術」3D打印機，學生多次的改良，近已能自製出比市價便宜八成，且可打印出各種複雜物件的「迷你版」3D打印機。該校內每名學生均有機會自行組裝及打印立體物件，以配合校內課程發展，又會將製作打印機的技巧與其他學校分享，藉此推廣及普及學生對創科技術的興趣，未來將繼續研發更先進的打印機。

近

該校3D打印機是由老師及學生自行研發，其體積細小，重量輕，且可打印出各種複雜物件。該校表示，這台打印機的研發過程非常艱辛，但最終的成果卻讓人驚喜。這台打印機不僅可以用於教學，還可以作為學生的課餘愛好。老師表示，希望通過這台打印機，激發學生對創科技術的興趣，並為他們提供一個實踐的平台。

該校3D打印機是由老師及學生自行研發，其體積細小，重量輕，且可打印出各種複雜物件。該校表示，這台打印機的研發過程非常艱辛，但最終的成果卻讓人驚喜。這台打印機不僅可以用於教學，還可以作為學生的課餘愛好。老師表示，希望通過這台打印機，激發學生對創科技術的興趣，並為他們提供一個實踐的平台。



▲學校推行成功教育，鼓勵學生嘗試及支持學生。



▲該校成員及教師的討論，得出設計的方向，以完成整個立體打印。

各路3D打印進軍校園

報章報導

迷你版打印機面世

積極支持創意科技教育的還有香港四邑商工總會陳南昌紀念中學，校方早就購置了3台3D打印機，一台是兩年前向Chris購入的，另外兩台則是「復刻」自美國Makerbot品牌的淘寶國貨。不過，3台打印機怎麼滿足得了每班30人的懇切需求？電腦輔助設計科梁志宏老師便動了自製平價迷你版3D打印機的念頭，去年2月起在網上取經，又鑽研校內現成的機器，終於成功製作出名為「TinyBoy」的迷你3D打印機。機如其名，十分「Tiny」。機身長闊均15厘米，高21厘米，體積是坊間同類產品的1/6，僅能印製長闊高各8.5厘米的小東西。「重點不在於作品大小，而是能讓同學在兩節課內印出自己的作品，享受把創意變成現實的樂趣。」梁老師表示，每台TinyBoy的成本約1,500港元，除了電路板和個別零件，通體都用輻射切割的亞加力膠片砌成，既輕便又通透，可放在電腦室每台電腦之間，同學們在處理電腦文件的同時，能近距離觀看作品怎樣誕生。

合力生產30台輔助教學

電腦學會的同學們也是TinyBoy研發成功的功臣，他們協助梁老師進行組裝，不斷提出改良意見。對於這台小機器，大家都很滿意，若以10為滿分，值得給它打8分。剩下的2分，就扣在所印作品的細節瑕疵問題上，希望假以時日能力臻完美。中四生朱咏梅猶記得初用TinyBoy時，把手伸到噴嘴處取物，不慎被半溶熱膠燙了一下。中三生伍宇波則曾調錯溫度，使印出來的國際象棋變了樣。就讀中四的彭思敏期待可印製摩天大廈小模型，用於通識科城市設計專題研習當中。

TinyBoy的成功，使梁老師與同學們都忙碌起來，經常參與不同的工作坊及研討會，分享3D打印技術的實踐經驗。他們還計劃在5月前生產30台TinyBoy，務求來電腦室上課的同學人手一機。如此一來，下學年即將開辦的新高中設計與應用科技科便不愁沒有充裕的教具了。老舍《住的夢》提到若飛機減價至一二百元，便自備一架，擇黃道吉日飛行。這無疑是個癡想，但3D打印機降價卻是大趨勢，只有這樣，它才能走進千家萬戶。同學們不約而同地談到，他日要買便宜的3D打印機，印卡通模型。至於神奇的食物打印機就不考慮了，菜還是得親自烹調才美味。

3D打印機

「分享創意科技」

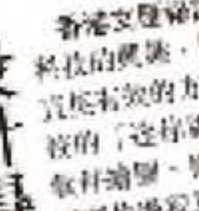


圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

軟件繪圖



設計得意



圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

開「冷門科」銜接 育創意人才

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。

圖為陳南昌紀念中學電腦輔助設計科同學與老師合力生產30台TinyBoy。



校長訪談

撰文：吳雄
攝影：郭錫榮
walterg@hkej.com
部分圖片由受訪者提供

不少校長都身懷絕技，有的研究甲骨文，有的是足球健將，香港四邑商工總會陳南昌紀念中學的陳愛堅校長，是出色的女高音，獲英國皇家音樂學院的聲樂演唱文憑，曾四次舉行個人演唱會，前港督彭定康也是她的聽眾。陳校長讀書時自信不大，靠好嗓子重獲自信，並走上教育之路。

她是陳南昌紀念中學的創校老師，擔任校長職位二十年，期間經歷了波瀾洶湧的教育改革、日新月異的社會環境。她說起社會、教育議題妙語連珠，學校的會客室笑聲不斷，但她更想分享如何辦一家關愛和成功教育的學校……

南昌銀行
Nam Chong Bank



■天生好嗓子，令陳校長建立信心，並走上教育之路。

陳南昌紀念中學校長 天生高音 改變人生

陳校長來自普通家庭，爸爸是體育教師，中一讀的是傳統名校，一進去發現人家一截。[名校的學生都很厲害，中一已操一口流利英文，我一開始就有點退縮，害怕。我很清楚自己那裏行那裏不行，但不知道如何表現自己，而且一看到別人強就會退縮。]幸好她沒忘記自己的天分——唱歌。

「我小學開始唱歌，爸爸媽媽說我在家就像開龍雀一樣，聽到收音機播什麼歌，我能隨口就唱出來。初中時《仙樂飄飄處處聞》在香港上映，我很喜歡那套電影，於是爸爸買張黑膠碟回來，我能從頭到尾唱一遍，男聲女聲都唱，既學英文也學唱歌。」她當時唱得不費吹灰之力，知道自己有過人之處。

有天分也要有表現的機會，中三年機會來了。當時學校舉行歌唱比賽，同學都像流行歌星一樣拿麥克風高歌，就只有陳校長不用麥克風，唱的還是古典樂曲，結果拿冠軍。「當時只有一個學長幫我伴奏，我站在台上對着一千人唱歌，拿獎是一回事，勇氣和自信更重要，我知道該走哪條路，開始鑽研音樂，中學畢業後讀師範，後來在中文大學讀音樂系。」

帶學生見世面

記者好奇為何當時不乾脆走上歌唱之路？陳校長說那個年代學音樂不現實，「當時沒有演藝學院，我可以選擇的路不多。而且當時大家都覺得玩音樂是有錢人的玩意，將來也賺不到錢，這是很現實的。我當時也不知道演唱可以當職業，我不是指當流行歌星，我不是那個料，而是唱歌劇。」

當時她唯一的夢想是教書，若能教音樂已經很開心，所以她在師範讀的是音樂教育，畢業後在小學當音樂和英文老師。「三十多年前啊！歌唱之路沒現在那麼闊。演藝學院也是後來才有的，用音樂當專業很艱難的，而且我沒想過，真的沒想過。」陳校長語氣帶點遺憾，但她很快就能全身投入歌唱事業，現在也是香港聖樂團第一女高音的聲部部長。

記得那天開始訪問之前，校長的手提電話響起，是好友相約周末唱聖詩，她的興奮溢於言表。教學是她第二個愛好，「我從小到大就看着爸爸每天上學教書，大家覺得律師的兒子當律師，醫生的兒子當醫生，我自然也就走上教師之路。記得小時候，我已經喜歡跟弟弟妹妹玩教書遊戲，他們坐定當學生，我戴上紙眼假扮老師。」陳校長說。

一開始教音樂，陳校長已把當年自己的經歷用在學生上，「我很喜歡帶小孩出去比賽，讓他們見見世面，知道自己也做些事情。雖然我當時不是教學術科的老師，但我覺得小孩子如果能夠培養興趣，為一樣東西花時間和努力，他將來就能把這個能力轉化在工作或面對困難和挑戰上，這些能力是可以轉變的，將來一定有用。」

1979年，她協助創立陳南昌紀念中學，校舍位於筲箕灣，擁有無敵大海景，「當時的海景很漂亮，我們學校背山面海，坐北向南，風水很好的，哈哈！我也喜歡這裏的環境，可以說我們跟祖輩一起成長。」1994年這位老臣子擔任校長，性格開朗的她形容有點糊塗，因為她沒想過當校長，可是她不能不。

陳愛堅小檔案

家庭狀況：已婚
執教科目：音樂
興趣：音樂、唱歌
宗教：基督教
學歷：師範學院、中文大學音樂系、英國皇家音樂學院聲樂演唱文憑

陳南昌紀念中學小檔案

成立年份：1979年
校訓：忠恕勤敬
師生人數：約859人
類型：津貼
學生性別：男女
教學語言：中文



■陳校長和團隊建立出關愛校園。

怕挑戰，什麼崗位都做過，因此順理成章就當校長了。「我做過輔導、教務主任等，一開始教音樂，後來也兼教數學。正由於我什麼都做過，才讓我當校長。記得當年編時間表，要將個課室把桌子併起來，用很大的紙來編。後來用電腦，也是我學去Dos，我不學誰學？可以說，我願意接受挑戰，學就學吧？使死咩？」

不過，職位的改變讓開朗的她有點鬱悶。

「有時候做行政，多多少少與同事有隔閡。初期很不習慣，曾經很熟的朋友，突然覺得我是校長，開始疏遠了。其實我是明白的，就算我的好朋友當校長，我們說的話也會不同，如果我跟校長聊天，會不會人家談話拍馬屁或罵罵咧咧？自然會覺得尷尬。」這個過程經過好幾年才能適應，記者問她有沒有曾經感到沮喪？她點了點頭。

「接受轉變要幾年時間，沮喪？會的。很多時候你做一些決定，總有人不明白你。但管理一家學校，有三分之一人支持你，你不要奇怪，你要有心理準備。那些不明白的人遲早會明白，如果還是不明白，但不搞亂，也無所謂。事情沒有對與錯的，有的同事可能覺得你太成績重要，那他們可以這樣做，將來培養出好成績的學生，也是件好事。」比如，當初她推出雙班主任制時，就先讓支持的人去試行，之後其他中立的老師，看到效果後也願意加入。

加強抗逆能力

校舍外面掛着大大的橫額，寫着：「成功教育在南島」，「關愛校園抗逆強」，這是學校同事間的共同理念。何謂成功教育？這當然不是指培養幾個狀元，而是讓學生感受成功，培養積極向上的精神。「我們周六舉辦周末教室，開一些興趣班給同學。我們的學生都來自屋邨，家庭支援不強，所以我們做了一些讓他們感受成功的東西，這就是成功教育。」

學校的興趣班一般很傳統，不容易吸引同學參與其中。但陳校長卻讓同學建議興趣班。



的內容，「有學生說不如開劍擊班？我說只要有十個人長期參加就可以，結果真的成立了。我們一般找外面的專業教練，不想給老師增加工作量。現在活動愈來愈多元化，什麼beatbox、bling bling舞，其實也是一個學習的過程，對他們將來做事很有幫助。」

該校也是全港第一家擁有3D打印機的學校，初中已經讓同學打印立體的圖像，此外還有電腦輔助設計課程。每年還有展示日，讓同學們公開表現自己，「他們最想在自己的朋友面前表演，於是絞盡腦汁找東西表演，一開始整個活動一個多小時，後來發展到三、四小時。」同學們的背後感想也透過校刊《南風》刊登，所有稿件都是抒發感受，而不是報章式的宣傳文章。

「我們校報全部是寫學生心聲，當然有些文句不通我們會改，但一般都不作修改，就算是罵學校的也能登。現在已經二十多期了，除了創刊號我寫過一篇外，所有稿件都是同學的。每當派發校刊的日子，也是學校最安靜的時刻，因為人人都在看自己和同學的感受。我們寧願讓校刊靜一點，盡量把同學的作品刊登出來。讀書不能一下子突然飛躍，但起碼他們喜歡上學，就算為了放學後的活動回來也好。哈哈！」

該校也獲得2011年最關愛校園的教職員團隊大獎，其中最大特點是跟進式班主任，這個概念源自她教小學時的經驗，「當時學校讓老師當同一班的班主任，小二、二一直跟他們升上去。我覺得那樣很好，為何要每年轉班主任呢？老師、學生、家長都要重新適應。加上雙班主任制，他們可以想一至中三跟三年，中四至中六跟三年，班主任可以想脫身，不夠好的教到好，已經不錯的教到更好！」

班房也是用三年的，甚至座位也一樣，那樣他們就會愛護自己的地方。「一開始有同事說為何不是一級一層，我說有何不可呢？課室、桌子也是用三年的，同學會覺得很緊張，生怕地方弄壞了。其實這個制度之下，班主任與家長一起扮演家長的角色，此外，雙班主任制也可以互相取長補短，遇到問題不用打團體。所以我們學校9月2日就能上課，因為不用花時間去了解和磨合。」



■陳校長和團隊建立出關愛校園。



■她過去開過四場個人演唱會。

除了學生外，老師也需要關愛。「我們會讓學生寫一些鼓勵的話給老師，由我親自逐逐收集，然後由校務處分發給老師。現在的老師很疲憊，嚴厲一點怕他們不高興，放鬆一點又說老師沒盡力。究竟自己這樣教對不對？透過這個活動可以了解。學生不用寫名字，只寫班別就可以。一開始老師還有點忐忑，但我希望同學給些正能量老師，因此都是表揚的話。」

音符化解一切

的確，社會怨氣大，問責文化漸漸滲入校園，讓前線老師備受壓力，學生的支持和肯定對他們是很大的激勵。「老師漸漸很期待收到學生的意見，有時候上課被學生激到氣呼呼，下來一看那些紙條，氣就順下來，然後從新來過。這些成功感和學生的關愛對老師很重要。」陳校長還希望同學們學會投入、關愛和高尚的情操，起碼走出來要有禮貌、有教養。

「學生的學術好固然好，但學術高不一定好，知識很快就會過期，以前知識五年一個循環，現在更快了。我兩年前的手機現在不能用了，所以，我們一定教他們如何做人，抗逆，懂得自我學習。我們也希望學生和老師能投入工作和學習，甚至連工友掃地的投入，只有投入才能看到背後的得著，你不努力就算突然掉個獎盃下來，你也不懂得開心。」

從二十年管理一家學校的經驗，陳校長對出色領袖有一套看法，「他不能是一言堂，人家提意見，你不用馬上駁嘴，更不要聽一句就發火黑面，反駁別人，這樣讓別人覺得你一言堂，這種style已經不流行了。」記者問陳校長這十多年的教育改革，她一聽馬上說：「哎，哎！真係呀！」記者聽其他校長說很多，大概猜得到是那些問題，對於愛好音樂的她來說，什麼怨火都會被音符化解掉。

「一個人最重要是精力有地方發洩，音樂給我很大的安慰，從中帶給我成功感。但最重要是在表達上，透過音樂表達自己的情緒、感受，是一件很舒服的事情。」陳校長說。她很快就可以全身投入歌唱的世界裏，到時候就能圓小時的歌唱夢，說到這她不禁雀躍起來，抬頭看看校舍陳南昌紀念中學幾個大字……



■彭彭除了愛吃蛋糕，還愛聽她的歌聲。