

南風



香港四邑商工總會
陳南昌紀念中學

NO. **28** 2015 年
3 月



星星同學會
元祖級校友專訪



鎂光燈下
吳文興副校長專訪：
我是教師，我自豪！

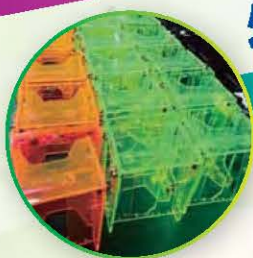
校園探射燈
運動場上的
前中國國家隊
女排主攻手



特稿

3D 打印

創世界紀錄



南昌有禮

「我眼中的 XXX 老師」
競猜遊戲



封面故事

告別校園時

畢業生 感言

五班畢業班同學在這離別時刻都有點心底話想跟老師、同學說，這些同學可能平時不善言辭，甚至看見文字就頭昏腦脹，但在這一刻，他們都願意提起筆竿，寫下寥寥數行以至整篇的、或是訴衷情的、或是振奮士氣的動人字句。而一眾陳南昌學弟學妹眼見學長們即將離校面臨公開考試，心情又如何呢？有交情的，當然希望對方前程似錦；就算是不曾說過半句話的，平日可能也在校內擦身而過而憑添上莫名的熟悉，這些日子累積下來的情誼轉化成默默的祝福，祝願各位中六同學能全力以赴，走出一條康莊大道！

6A 陳烈揚

「畢生也願記起陳南昌。」千言萬語也不能形容這六年間的經歷。陳南昌的人和事歷歷在目，不論老師、同學、圖書館、洗手間……大事小事，全部不會忘記。「各位同學，找個位，這是你的開學禮。」回想起中四踏入班房，一個又一個陌生的面孔，我們竟會共同生活了三年。班主任嚴厲的教導，印證了一句「嚴師出高徒」。在老師們的教導下，我成了一個上進的青年。

6A 楊坤霖

冬日校園並不冷，樓上同學與樓下老師相聚一堂，探討、訴說，充滿生氣。光陰似箭，六年眨眼即逝，但那揮之不去的記憶，在腦中飄蕩，令人心醉，令人痴迷。
四年前的放任妄為化為今日的功課堆積如山。
三年對電腦的痴迷令成績一落千丈。
二年的飽讀小說造成今日一事無成。
或許是誘惑太多，或許是定力不足，雖對青春不悔，但學海無崖，學習如「逆水行舟」，須與停不得，也要為將來做準備。
快畢業了！時間、距離，不是問題，相聚就是緣，珍惜友誼，你最珍貴。

告別校園時

這校園，這走廊，這班房，這禮堂……

一起來拉筋，不會變拉登！

二零一五喜迎羊，祝願各位體魄強。
時間隙過快似槍，南風內容更見詳。
大手一揭灑洋洋，背後付出哭爹娘。
願君細細味品嘗，編輯團隊志氣長。
流感肆虐病毒揚，個人衛生要恆常。
總編大人已觸牆，氣虛體弱病央央。
臥病在床始思量，風捲窗簾愁飛颺。
人生不會長太陽，偶有陰晴才是良。
滿城風雨究竟梁，升斗市民全力唱：
「香港香港添吉祥，人人安居樂業長！」



《南風 Breeze》總編輯

如各位對我們有任何建議，歡迎來信 breeze@cnc.edu.hk。

封面故事

每年的三月份對一般人來說都沒有什麼特別意義，大不了只是「農曆新年後，復活假期前」的一個過渡月份，但對於一眾面臨 DSE 公開試的中六應屆考生來說，卻是充滿離愁別緒的日子，更是他們迎接目前為止人生中最大挑戰的分水嶺。有見及此，本期《南風》破格為一班即將離開校園的中六同學製作了一個特輯，既能為他們留下在 CNC 的美好回憶，亦讓中一至中五的學弟學妹也能在這帶點傷感的月份為師兄師姐們打打氣，別忘記，We are CNC family!





6B「四大奇俠」

(編按：放開那個男孩！)

6B 許樂怡

有沒有不捨得？當然有，始終要離開一個待了六年的地方，說沒有不捨也是騙你們罷了。有人說：「中學是最令人懷念的！」果然，人要在失去以後，才懂得珍惜。以往總「賴床」，不想上學，甚至更尋找着各種藉口不去學校。現在的我，不知怎的，竟然很珍惜每次上學日，深怕一不回來就少了一天的回憶。

我很喜歡這間學校的其中一個措施：原班升級。除了中三升中四那一年，這能夠減少重新認識新朋友的時間，也能夠加深同學之間的友誼，憶起老師在初中時的教導，真是歷歷在目，彷彿是昨天才發生的事。



本圖是 6B 班主任強烈要求刊登的，但需 PG 家長指引，請尋找亮點

6B 梁偉正

雖然中學階段就此完結，但我們的人生還有很長的路，我們的學習之旅仍需繼續。學習是無止境的，不會有完結的一天，即使到了陌生的環境，我相信中學那六年的光陰依然會銘記於心。

感謝曾出現在我的中學生涯的每個人，你們對我說過的每一句說話，會成為我將來回憶中不可或缺的一部份。

6B 鄒利花

在別人眼中，我校的校風較別的學校差，但我發現老師卻不比別校的遜色。這所學校的老師幫助了我很多。仍記得中三級的時候，上課態度懶散的我們每天上學好像行屍走肉般，並不知道自己上學是為甚麼。突然有一天，有位老師看見這情況，便主動與我開談，他知道我的情況後，便幫助我尋找自己的理想，不但為我差勁的成績補習，而且每天鼓勵我一番，使我有動力的去為理想努力。這一切看似戲劇般的情節，萬萬想不到竟發生在我身上，這一切使我感到自己很幸運。



「俊」男「美」女大本營

(編按：場面說話，你懂的~)



6B 鍾連浩

從一名天真、愚鈍的小豆丁，成長為一個正直、謙讓的青少年，全賴老師對我與同學們正確的教導。因此，我對老師們心存萬分的感激，為了不要辜負老師們的期望，我會盡力約束自己，令自己走上一條正確的道路，以報答老師們的努力教導！

6B 常戲稱班主任是農夫，Miss CHU 唯有順應民意擺出灌溉姿勢

圖中戴全視線眼鏡者是旅行日豪華燒烤的大廚功臣，6B 感謝你！

6A 鍾文娟

轉眼間，六年的時間就過了，我們也長大成人，時間的飛逝，不容得我們再蹉跎歲月。畢業後，我們各奔東西，有些人升學，亦有些人出來工作；但是，亦有人沒有明確的目標，在混混沌沌地過日子，請容我說聲：「加油吧！中六生，再走一步就是光明的未來！」

6A 韓嘉禧

陽光初照，你，獨自踏上這條路，路是顛簸的，心卻是淡然，因為那懵懂的心，所以你無懼；校院雖舊，人卻是嶄新的，那一張張無心的笑臉，他們根本不懂來者如何，也不在乎，那時的你們——總在角落裏歡笑，相擁一起，無多餘的雜念，說着微乎其微的小事，卻從不疲倦！四個秋冬，你每日都踏着這條路，這時的你，不再是一個人，轉身，總能看到那寬容的笑臉，他可以帶着你走，更長更遠的路；身後，也有不斷的歡聲、笑語。從此，不再怕一個人，但你，不能再無心地笑，也找不回，來時的足跡。那天的酒桌前，大家舉杯——珍重，那刻，你該明白：無須流淚，筵席，終究要散！

6A 朱鈺琳

時光匆匆，校園生活即將消逝。在學校內的幾年，充滿着歡笑。感謝曾教導過我的老師，你們給予的鼓勵、悉心的照顧，我會永遠記得。每當在課業上感到沮喪，想要放棄時，老師們的支持，激勵了我，令我打起精神，告訴自己要努力。雖然就快離別，心中有很多不捨，但我會永記師恩情，和同學們的友誼。

嘩！球場上的女孩看過來！



綠茵場上眾美圖



(編按：大鏡)



聖誕聯歡怎少得親愛的班主任梁淑嫻老師和任教數學的劉國賢老師？



(小編看到前面的三文魚刺身不禁雙眼發亮)

聖誕最緊要吃得「豪」!



給摯愛的班主任送上滿滿的Line公仔

(編按：真令人羨慕啊！這些機會不是我的...)



全班穿上班衫體現 Class Spirit! 班主任簡 Sir 也在其中呢!



旅行日臨別秋波當然少不了來張大合照

6D 林佩嫻

這些年，在學校裏留下了很多的足跡，留下了很多珍貴的回憶。時光飛轉，我們快要畢業了，在此，我要祝福各位同學，同時要感謝我初中的班主任招吳蘇愛老師和現任班主任簡毅朗老師，你們用寬大的心包容我們，用愛心關心我們，用你們溫暖的雙手呵護我們，陪伴我們成長。

6D 李小欣

在這六年的中學生涯中，感謝初中三年的兩位班主任：倪健生老師和辛娜莉老師，他倆的教導及對我無微不至的關心，讓我明白了很多人生道理。高中這幾年亦很感謝班主任簡毅朗老師，面對我們這班「百厭星」，他付出無比的忍耐和關心。六年的回憶有很多，同學們一起笑、一起瘋，大家成了好朋友。快樂的時光過得特別快，快要離開校園這個溫暖的懷抱，各奔前程，步向自己的人生新階段，在此勉勵同學們一起前進。

6D 陳家詠

面對快要來臨的公開考試，同學也可以將陸運會的拼搏精神投放在公開考試上，從而得到好成績。不要辜負老師對我們的教導。

我十分感激每位老師對我們的教導，並希望同學們可以得到好成績。

6D 譚健峰

除了多謝學校令我認識朋友，我還要多謝簡毅朗老師，他做了我六年的班主任。他教了我很多學科上的知識，在我們想放棄的時候，他會鼓勵我們，所以我想感謝他。

6D 梁曉桐

這六年的學習生涯是快樂的。我認識了許多朋友，他們就像我的姐妹一樣，我們一起學習、一起打鬧，又互相幫助，我們整天都黏在一起，但現在即將分開，所以有許多的不捨。在此要感激教導過我們的老師，他們陪着我們成長、教會我們許多的知識，「老師，你辛苦了！」

6C 羅靄欣

在中一至中三，我很感激在初中做我三年的班主任方美娟老師和譚詠秋老師，他們很照顧我，尤其是方老師，她知道我的數學很差，都會想辦法幫助我解決，真是一位用心良苦的老師！而譚老師則教懂我們很多人生道理，我還記得他曾告訴過我們：做人要腳踏實地，這句話很深刻……

到了升讀中四的時候，我們的中三班被迫打散，與其他班同學相處，那時的我很懷念中三，但也要面對現實！直到中六的最後一年，每天的課堂充滿笑聲，這樣的情景，令我不捨！但這些回憶只能留在心中，無法回到過去……在這段期間，我很感激做了我高中三年的班主任梁寶潔老師，她常關心我在班上的情況，又叫我做人要堅強一點以及要開放一點！不要總是文靜，這些說話我銘記於心，也多謝她的用心教學。

在此我感激以前所有教導我的老師！

6C 文智星

雖然我在六年中學的成績都不太好，但是初中及高中的老師對我都十分好，好用心地教導我，幫我補課、溫書，令我的成績進步很大。而我亦認識到一班很好的同學，在我有困難的時候，會幫我去解決困難。

最後，我好多謝所有老師和同學，令我的中學生活多姿多彩，過得很開心，感激不盡！

6C 黃誠通

初中的時候，班主任譚詠秋老師是工藝科的任教老師，工藝室塵土飛揚，一開始我很討厭這個地方，後來我漸漸喜歡了工藝課，因為木工的設計很講究；初中的時候亦有很多考察團，同學紛紛參與，到國內學習，而我則沒有參加的資格，所以便留在家中。

我們學校很講究紀律，在午膳時，學校會有幾個訓導老師輪流出外巡邏，害怕學生在午膳時犯事，希望把學校做到最好。

光陰似箭，日月如梭，眨幾眼，我已是中六的學生，大家都為中學文憑試而擔憂，但學校也有為我們舉辦活動，好讓我們在試前好好放鬆一下。這六年間，我由一個懵懂的初中生變成快要步出社會的青年人，雖然我對前途仍感到迷糊，但我也會向着自己的目標進發！

6C 余卓君

初中的兩位班主任對我們萬分照顧，對我來說他們是我的啟蒙老師，令我明白凡事不能意氣用事，不要把太多的無謂顧慮放上身；但初中那些年，我一直只顧玩樂，直到高中才開始認真讀書。

6C 黃欣雯

還記得初中時，對這間學校充滿百般的憎恨，每天上課盼下課，學校的生活對我來說猶如地獄般難過。但我也知道從何時起，對這裏漸漸多了一份的歸屬感。

在這六年的生活，甜酸苦辣混雜每一天，留下了許多美好的回憶。校園裏的一草一木，吵鬧卻充滿歡樂的教室，一幕幕在腦海裏閃過。最重要的是，在老師的教導下，我得到了許多，得到了老師的金玉良言和待人接物的指南針。

畢業了，回憶終究只能成為回憶。但這不僅代表着一個階段的結束，也代表另一個嶄新的開始，現在最重要是懂得把握每一分每一秒，為文憑試努力。



中學生涯的 Last Christmas

鎂光燈下

一把爽朗的聲音響起：「得！」「掂！」「無問題！」「讓我諗諗！」伴隨着豪氣的笑聲，在教員室迴盪。這就是我們的吳文興副校長的口頭禪。有問題問吳副校長，他第一句就是「得！」第二句就是「掂！」先給來者派下定心丸，繼之就是「無問題！」讓來者感到安心，但他並非說說了事，而是經過深思熟慮，所以，一切問題到吳副校長那裏，都可迎刃而解，大有古時俠者的風範，難怪他的暱稱是「大帥」。今期〈鎂光燈下〉邀請了吳文興副校長接受訪問，暢談他的為人、教學之道。（記者：記；吳：吳文興副校長）

吳文興副校長

我是老師，我自豪！

記：眾所周知，老師工作繁忙，私人時間也用來批改課業。你如何分配工作與家庭的時間？

吳：我是一個比較忙的老師，但我有一個原則：星期日一定不會處理學校的工作，一定會以家庭為先。我的兒子已經結了婚，生了兒女；女兒也當了律師，她有她的繁忙。星期日主要是家庭聚會和陪伴太太，例如會打網球、唱歌、看電影、逛街、照顧孫子，開開心心和家人相聚。所以我覺得一個老師無論有多忙碌，都要有個人的空間和時間。就如一條「橡皮筋」，拉緊後也要鬆鬆，在講求增值的今日，作為一個老師，「橡皮筋」是拉得比較緊的；但我相信每一位老師，都需要時間和空間輕鬆一下。「鬆一鬆」是很重要的，因為教學生涯不是一天、兩天，而是一輩子，隨時是三十年。所以老師在「緊」的同時也要「鬆」一下，鬆了一個位置又要拉緊一點，又放鬆又拉緊，這樣他的教學生涯才會長久。所以我奉勸各位老師不要把你的「橡皮筋」

記：到目前為止，在你的教學生涯中，令你感到最自豪的是甚麼事？有到現在仍然難以忘懷或感觸良多的事情嗎？

吳：（感觸地）我有兩件最難忘、最自豪的事情。第一件就是我做初中級班主任時，當時班中有兩個學生非常頑劣，他們頑劣的程度，你們是難以想像的。突然有一天，我收到來自赤柱監獄的電話，告訴我：有個學生想見我。我心想有個學生想見我？是誰？一頭霧水，於是立刻去監獄找他。原來，他是那個我曾教過的最頑劣學生之一，姓周。當他一見到，只是後悔地痛哭！痛哭！再痛哭！他回憶自己過往的錯處，終於感受到我們以前對他的關愛。後來我幫他向裁判官寫了封求情信。他出來之後再重返校園讀書，最後他健康地在這間學校成長，這是我第一件最難忘的事情。

第二件事是最後一屆高考。我曾教過的那班中七同學，他們好發奮、好上進。結果，他們考出來的成績和我預期的一樣理想，他們那次高考成绩差不多是本校最高的增值，這件事是我覺得最自豪的事情。有時我覺得對於那些頑劣的學生，若你能夠感動到他，讓他能重新做人，再次踏上康莊的大道，這才是最難能可貴的！

記：吳副校你常常笑面迎人，給人樂觀的感覺，你本身對生活的態度是怎樣的？

吳：我非常認同你們對我的看法。其實，我的一生，並不是那麼順境。小時候讀書成績並不好，中五畢業後去了讀夜校，然後讀大學、教書，由老師做到副校長，再拿行政長官卓越教學獎。我的性格本來就好開朗、好樂觀，和比較豁達。當面對困難時，通常人有幾種不同的心態：有的人遇到困難，以「算啦」的消極態度去面對；有的人就隨遇而安；但有的人就相反，迎難而上，盡一切辦法克服它！如果你，你會選擇前面那兩種心態，抑或是後面的心態呢？我就好肯定地選擇後面的心態：「迎難而上」。以積極、樂觀的態度去面對困難。當你以這種態度去迎接困難時，你自然會感到開心，自然會笑面迎人。這不但讓你感到親切，我自己也會覺得很舒服，和同事之間的相處也會更舒適融洽。所以，我認為我這種生活態度和自己本身的性格有著密切的關係。

南昌好聲音

畢業生表演



我們是快樂的好兒童，
我們天天一起歌唱~



班主任開腔高歌，
師生樂也融融



同學道出對學校、
老師的感謝之情



唱走離愁別緒，
留下更多的是笑聲

去年的聖誕聯歡會，對於我們而言是個歡聚同慶的日子，對於畢業班而言是個分散告別的日子。他們可能說不出矯情肉麻的話語，或者歌曲更能表達他們的心思。

畢業班的學生全部踏上舞台，唱著校園歌曲，他們肩並肩，當中有人熱淚盈眶，更有人感謝老師多年的教導，還與老師高唱離別之歌。畫面是如此令人感動，台下的師生們均為之動容。

特稿

《3D 的聯想》

記者：張錦燕

十年，二十後，當科技發展越來越成熟後，我們將來的生活就會變成這樣。

記：忙碌的教學及行政工作，應積壓很多壓力，你有何消除壓力的良方妙法？

科，他們也是比較向學的。

候我再重讀夜校，在夜校我當然很努力，很進取地學習，再考第二次會考，這次成績就非常優越；完成中學，再讀上大學。可說我的學習生涯是比較「慘」！當我讀中六時，我就對自己說：我一定要成為一位老師！因為在讀夜校時，那些同學很用心讀書，但老師們好像幫不到他們，基於我的成績大部份都是我自己努力取得的，那時我就立志做一個好老師，決定教好學生，我覺得學生的啟蒙工作、或是指導工作也至為重要。立志要成為一位教師，簡單點來說，是由我讀夜校開始才有的志向。

知識就一定贏過上一代的學生。還有你們的視野比較闊，我們上一輩的沒有那麼多視野，讀書就讀書，我們的視野就是為將來，當然你們年輕一輩有很多不同想法，這也是我們那一輩沒有的。

記：回首過去，你覺得自己的人生有何得失？

吳：回首過去似乎得多於失。「失」——是我第一段光陰失去了，我30歲才入大學，比常人慢得多，我由

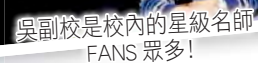
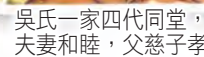
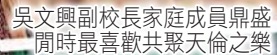


夜校中三讀起，一直讀上大學。這段時間真是一段最不快樂的時間。中學時期我不是不肯學習，而是沒有方法學習，因此令我不想去學習，結果令我白白浪費了很多時間。但是後面一段就似乎「得」多於失，因為我主要在這間學校教授，教了二十多年。我人生的時間有百分之七十是放在學校，因此開不開心主要是在學校，我的家庭讓我無後顧之憂，因為我的兒女很懂事地讀書。（編者按：妻賢子孝）在學校，不論是有教過或沒有教過的學生，對我都好好，很尊重我；同事相處得很快樂；和高層都相處得很融洽。整體來說，我後半生是得多於失。得的價值是在於人際關係非常好。在此，我認為老師要教學開開心心，和學生、同事的關係一定要好，有了這兩樣東西，才可維持健康的心態去學習、去教學。

生動有趣，

生、同事的關係一定要好，有了這兩樣東西，才可維持健康的心態去學習、去教學。

吳副校教學認真且生動有趣，
學生反應積極



何：我最初是做導遊的，慢慢一步步成為負責人。

何：我初入行時對很多地方都不熟識，但同時又要滿足客人的要求，都感到頗吃力。後來明白到要體諒和了解客人的需要，將心比心，最重要的是要真誠和有責任感，我有很多朋友也是從客人變成朋友的。

何：因為外遊所以少了時間陪家人，而且收入不太穩定，但幸好他們也十分體諒。

何：好處當然是能參觀很多國家，認識當地文化、歷史、生態。我最喜歡瑞士，因為自然景觀優美而且保育完善。

記者：你身為旅遊業資深從業員，又開設了自己的旅遊公司，可否談談旅遊業的好處和壞處？另外，你參觀過那麼多個地方，最喜歡哪個國家？

記者：很多謝你接受我們《南風》的訪問，希望各位有志投身旅遊業的同學都能從中得到啟發。

記者：時常外遊又有否對你的生活造成任何影響？

記者：你有遇過什麼困難嗎？又是怎麼解決的？

記者：何先生，你好。你當初為什麼會入行？

記者：比較香港及內地的年輕人，你認為各有什麼優點和缺點？

葉：香港年青人的問題是，他們不肯挨，雖然香港人好 smart，但不肯去挨。而國內人挨的時間比你們長，要求卻比你們低，當他挨了兩年後，他會比香港的畢業生有更高的效率，這就是國內學生的優勢。

記者：內地人肯挨，是否與他們生活環境有關？

葉：是，好普遍都是這樣。國內學生的人生目標好清晰，香港的學生到 30 歲都不知道自己在做什麼。香港的大學生，二十幾歲住大學宿舍，還要帶著女傭，幫他吸塵、收拾，一點自理能力都沒有。而國內的學生自小已經開始自理，也很早訂立人生目標，知道自己應該要什麼，正在做什麼。兩地大學的畢業生，一進入社會，時間一拉長，差異很容易就比較出來了，香港學生很容易給人思想膚淺，入世未深，吃不了苦的印象。

記者：所以新來港的學生通常比本地學生優秀？

葉：不出奇，他們勤奮。相反，香港學生很 smart，處事靈活，但天性懶惰。

記者：那麼香港人在內地晉升機會又如何呢？

葉：他們不能升職是要看老闆對他們的滿意程度。老闆喜歡他就有望可以升職，但是老闆不喜歡他而他又不肯進取，那麼他就能永遠留在這個崗位上了。克服缺點，發揮長處。老闆用四萬元請人，可

星星

同學會

記者：葉先生從事家電製造業多久了？

葉：至今有三十五年了，在大陸設廠也有三十年。

記者：當初是甚麼因緣令你到大陸設廠呢？

葉：我的一位前輩到國內發展，看中國內市場發展潛質佳，因此介紹我「北上」發展；加上製造業當時在香港的發展前景不樂觀，工人工人高，且欠缺勞動力。在這「推拉」因素下，我就到國內發展了。

記者：我是一位中三學生，我常為自己定下一些目標，但是總是覺得達不到自己預期所想的目的。你可以給我點意見嗎？是否當找到自己的目標時，就專心一意向目標發展？

葉：你有兩條路，但首先要認清自己是要寬向發展還是深入發展，寬向發展代表我樣樣都識；深入發展就只是識一樣，例如做記者，我有專業證書，政府認可。譬如律師，會計師，醫生這些都是有專業認可的，你不會貿然去做醫生的，是不是？一是就做專業，一是就樣樣都識，即是博學。

記者：那麼如果做老師也要有一科是最專長的，不用學富五車？

葉：當然。你不懂英文，怎麼教英文？你不懂國語，就連講都不清楚，又怎去教國語呢？北京國語考級並不容易，二級才算合格，考到一級才可以做國內的新聞播導員，每一個發音也要很清楚，咬字要清晰，這是一個專業來的。

校友小檔案 葉平校

畢業年份：1984

名副其實的大師兄，是本校第二屆畢業生。葉校友從事家電製造業，在國內設廠超過三十年，熟悉國內市場運作。今期「星星同學會」請來這位大師兄，由他為我們暢談職場生存之道。

校友小檔案 何桂榮

畢業年份：1984

第二屆畢業生。從事旅遊業十九年，遊歷七十個國家，四百個城市。現創立自己的旅遊公司，為公司負責人和行政總裁。何校友為人熱心，眷顧母校，現為校友會主席。

（左起）何桂榮校友和葉平校校友合照

學校新姿



再生勇士陳瑞賢先生
(失明前任本校教師)
分享豐盛的生命



「生命天使」聖誕報佳音



袁明慧老師率領合唱團參加
「譜 Teen 同唱音樂會」表演，
部份團員在紅磡體育館前留影



合唱團在愉景新城商場報佳音

校友日



1984-85 年度畢業校友獲頒紫藤章



三代同堂共聚校友日

校園探射燈

陸運會 - 運動場上的前中國女排主攻手

■ 特約記者：王白石

本屆陸運會有幸邀得前中國女子排球隊主攻手孫玥擔任開幕典禮嘉賓。或許低年級同學對她比較陌生，但用才貌雙全來形容孫玥，似乎毫不為過。論才，孫玥是今屆國家女排隊中資格最老的，從九一年入選國家隊，經歷多屆奧運會、世界杯、世錦賽等諸多磨練，可謂久經沙場。論貌，她身上永遠洋溢著朝氣和活力，使人覺得她是那麼朝氣蓬勃、生機盎然。在運動場上，進入電視轉播畫面最多的是她，在生活中，收到球迷來信最多的也是她。毫不誇張地說，只要孫玥出現在哪兒，那兒必然引起轟動。

運動場就如人生的縮影，勝敗乃兵家常事，今天的敗寇，誰說明天就不能成王？正所謂：有志者事竟成。機會只會留給有準備的人，所以我們務必為人生每一場未知的試煉做好準備。運動場教會我們的不是如何奪冠爭勝，而是勝不驕，敗不餒的體育精神。



以下是孫玥的個人檔案：

姓名：孫玥
出生日期：1973 年 3 月 31 日（41 歲）
身高：1.86 米
稱號：小老虎
司職：主攻
扣球高度：可達 314 公分
職業：中國國家排球隊排球運動員。現任江蘇女排助理教練。
個人背景：14 歲進入江蘇省隊，18 歲入選國家隊。
個人成就：連續三屆參加夏季奧林匹克運動會。曾獲得亞特蘭大奧運會亞軍、世錦賽亞軍、世界杯季軍、亞錦賽冠軍、亞運會冠軍。個人獲得 MVP、最佳得分手、最佳防守、最受歡迎運動員、最有價值運動員等榮譽。在 2005 年，擔任奧運火炬傳遞南京站的火炬手。

歌唱比賽 《台上的一分鐘》

■ 4A 王音來

為了比賽這一天，我已做了充足的準備，苦練了二十幾遍，嗓子啞了也無畏。那時，我站在後台，看著參賽者們的深情演繹。當聽到主持人高喊我的名字時，我的心顫抖了一下。腦里不斷出現：到我了，到我了，我就要出場了。甩掉想法，整理思緒。當我踏出第一步，掌聲也伴隨而來，如雷貫耳。走到舞台的中央，我拼命的勸服自己，只要平常心，只要發揮平時的狀態就可以了。事與願違，越是拼命壓抑緊張的心情，反而弄巧成拙。破音了，所有的情感都飛到九霄雲外。直到演唱的最後一刻，手心裏的汗依然不停的滲透我的皮膚。

其實，這次比賽不為獎項，不求出名，求的只是一次登上舞台的機會，賺取更多人生經驗。

星光背後

■ 5A 陳慧明

一年一度的四社歌唱比賽又來了，是同學們展示實力的一天，今日小記帶大家看看當日的比賽實況。

由初中組開始至頒發獎項的每一分每一秒，都讓小記百感交集，訪問時能夠看著學弟、學妹們勇敢地踏出第一步，站在屬於自己的舞台，面對著眾人時的緊張，到唱完後的興奮，這一幕幕難得的情景，都讓我目睹，親身見證著他們的成長。

歌唱比賽讓我體會到同學們對音樂的熱誠，他們等待表演時的緊張、表演後放鬆的那個神情，社長們對社員的支持和鼓勵，彷彿給他們打了一支強心針，那情景小記仍歷歷在目、刻骨銘心。

不過，最讓小記感動的，莫過於畢業班的演出。他們透過歌聲，將那依依不捨之情，淋漓盡致地表現出來；尤其是 6D 班帶給簡 SIR 的驚喜，他們的師生感情溢於言表，確實難能可貴。

這次歌唱比賽，老土說一句：獲益良多。

環校跑 - 《跑出南昌情》

■ 4A 王音來

今年的環校跑實在是熱鬧非凡。在跑道上，各位運動健兒準備就緒，預備聲一響，他們一個個便如同脫韁的野馬，以萬馬奔騰的速度離開了起點。過程中，運動兒的速度也不相伯仲，前者遙遙領先，後者見狀，趕緊來個後來居上，他們的精彩表現掀起了觀眾們熱烈的情緒。一浪浪的吶喊聲響遍祖堯。雖然，落後者處於下風，仍然堅持不懈，秉持著 CNC 的精神——永不放棄，相信自己。當中最為令人感動的是，全校師生為最後一名的參賽者送上鼓勵，「加油！努力！快到終點！再堅持一會！」有時，再簡單的言語，對他們又有另一番用意。

這就是獨有的南昌情！



槍聲一響，123，衝呀！



環校跑海報、標語大比拼



贏在起跑線

朝鐘暮鼓

「朝鐘暮鼓不到耳，明月孤雲長掛情。」這是唐代詩人李咸在《山中》一詩中所寫的，從此就出了「暮鼓晨鐘」這個成語，意思是指一些令人警悟的說話。不知同學們有沒有經歷「暮鼓晨鐘」的說話，把你們沉睡的心靈敲醒呢？

DSE 快到了，中六級的同學應忙於面對公開考試，作最後的衝刺；可是，有些同學對考試仍是茫茫然，上課打起精神，溫習就更沒話可說。他們喜愛在課堂中偷玩手机或伏桌不起，放學後卻十分趕忙，要推辭補課，要向遲到留堂班請假，為何？「開工呀，下次再補罰吧！」這些即將完成中學生涯的同學，真是要敲醒自己的心靈，問問自己對未來有何寄望？

在一次高年級的禮堂過會中，請來了一位名叫「花生」的講員，他毫不保留地分享自己過去的失敗：打劫、吸毒、加入社團、入獄……。他提到自己在獄中的經歷，他問自己為何落得如此下場？未來的人生怎樣走下去？這樣一問如聽到暮鼓晨鐘一般，把他敲得心痛、心碎。在痛定思痛下，他奮起要改善自己的命運，決不再犯法，決不再坐牢，有了這清晰的目標，終於讓自己從罪惡的陰霾裡走出來。從他的分享中，我想：我們的同學缺少了甚麼生命的元素？竟有同學為了一個髮型與校方纏繞不下，為了一條違規的運動褲與老師爭拘，更為了網絡上的一些對話而彼此結怨。幸而，這都是因一小部分學生而來的。

同學們應該從「自我」的狹窄世界裡被敲醒過來，讓自己有遠大的眼光，具體的人生目標，才不至於閒散度日。那些沉迷遊戲機的都是偷享暫時之樂，若不快快醒悟，終必後悔。



常春藤

《聖經》中〈箴言〉寫道：「螞蟥沒有將軍，沒有官長，沒有統治者，卻在夏天儲備食物，在收割時積聚糧食。」我們有否細察螞蟥的活動？留心這小小的昆蟲如何計劃將來，把握光陰，作正經事，這才是珍惜自己，保障自己，享受積極的人生。

育兒手記

二零一三年四月，小朋友的來臨令我的家大了，歡笑多了，關心多了。從表面看，絕對是正能量；但實際上卻是睡眠時間少了，私人時間無了（幸好還有辦大事的私人空間）；錢包內的錢被瓜分了，嗚……。但想深一層，凡事向好的一面想，我是十分享受現在和她一起的生活。

六個月時，小朋友開始進食固體食物，大人深恐她不懂張開大口進食，每當餵她一口食物時，大人總把口張得比我女兒大，呀：呀：呀：呀聲此起彼落，非常有趣。

轉眼間，一歲到了，開始學習步行，東倒西歪的，她令我終於明白到「一步一驚心」的心情。既驚且喜，真想想不到自己識行前曾經跌過多少次……

Happy “bird bay” to u……

聖誕老人來了，「呃呢」笑……

小朋友人生首次獨唱的兩首歌，雖然是唱歌，卻完全無音、無律、咬字不清，但是在我心目中卻繞樑三日，開心不已。開心因為她的嘗試，開心因為她的記性，開心因為她開始獨力完成一件事。

做父母或者監護人，只要見到孩子能積極嘗試，不怕失敗跌倒，最後能成功獨立處事，真的會非常開心。願……每位學生也能有成功的一天；讓你們的父母或監護人得到一絲安慰。最後，當大家遇到辛苦的事，希望大家從正面去想，去面对，一樣可以好好享受過程的。



師生連線

錢群愛老師



錢老師愛女笑起來像個小彌勒佛呢！

神秘的動力

每件事都有正面和負面，當我們從正面看一個人或事時，會令人感覺積極和有動力。相反，若我們只從負面角度看，只會令人意志消沉，毫無動力。

今年是太陽老師第二次參加「渣打馬拉松」10K的賽事，為了挑戰自己的能力，我定下了一個目標——我要跑得比去年快。當然老師也有作賽前的操練，比賽前一晚早點休息，作最好的準備。

比賽當日，我做足熱身就出發了。其實我的體能一般，應該屬於「弱質纖纖型」。當我跑到約4公里時（相當於運動場10圈），萌起放棄的念頭。幸好，我得到旁邊朋友的鼓勵。自己再想一想：路已經跑到近一半，再堅持一會兒便可完成。我這樣鼓勵自己。於是，深呼吸一下，繼續前進，最後成功完成10公里賽事，結果我的成績比去年快近3分鐘。那一刻的喜悦，真的不能用言語形容。



成長聊天室

太陽老師

經過這一役，我體會到：當我們訂下可行目標後，我們應該事先作好充足的準備，全力以赴去完成。成功與否不是最重要，重點在於你面對事情的態度。不妨多從事件的正面看，你會發現有一股神秘的動力，令你勇往直前。



但願栽花可以忘掉傷感

不許作弊！

以下有兩道題目，你必須不假思索，立即作答。

問題一：你的襯衫上有多少枚鈕扣？
問題二：你的球鞋有多少個鞋帶孔？
你有沒有偷偷看了自己的襯衫和球鞋？

在此之前，你曾經仔細地看過自己的襯衫和球鞋嗎？天天披掛在身上的衣服鞋子，我們不曾細意觀察過；每天把玩着的 iPhone，竟然有同學不曾察覺它的鏡頭突出；剛坐完遊船蕩舟西湖，同學四處張望：「西湖在哪裡？」我們只能驚訝他們的無意識狀態，如此輕易就蹉跎了歲月，也白白糟蹋了美好的物事。

深秋入冬之際，元明大棠的狹長小路上盡是密密麻麻的遊人，為了拍上幾幀紅葉，上傳社交網絡，證明到此一遊。螞蟥搬家似地匍匐前行，為什麼楓葉會轉紅？為什麼大棠有紅葉？為什麼要長途跋涉來看紅葉？還有，你真的端詳過枝桠上那一片片輕薄平直的葉子嗎？或者，紅葉只是聊備一格的道具、背景而已？

寒冬時節，中文大學校園的落羽杉、初春的長洲櫻花、煙花三月的洋紫荊、山茶花、雞蛋花、杜鵑、初夏火熱的鳳凰木……在在美好的物事，無從拒絕地等來了一簇簇螞蟥、蒼蠅，隔著鏡頭消費它們的美好，心滿意足地放大縮小方寸螢幕裡的印象，然後無力挽留他們不顧遠去的足跡，惟餘伊人風中獨憔悴。紅葉細膩的掌紋、雅靜的韻致，被寡情薄倖地浪費得太奢侈了。

薛凱琪呢喃：「男孩們來約我，一般送花；而無人能似你，親手種花……」來自《男孩像你》親手栽種生命，親身體驗時日流逝細緻若塵，意識很清晰，感覺很明確，緩慢而充實。這樣一來，你還會錯過微妙和精緻嗎？這樣一來，你大概可以讀懂黛玉葬花之一二吧。



生活加油站

雨霖鈴

一月尾，大埔出現絕美的「藍眼淚」奇景，各路人馬爭先恐後紛紜而至，鄉村小鎮不復安寧，所謂觀賞，淪為俗不可耐的趕集節目，實在使人扼腕，我們配得上嗎？

簡單 SIR

數學科：日曆冷知識

大家知不知道去年 2014 年 4 月 4 日、6 月 6 日、8 月 8 日、10 月 10 日、12 月 12 日是星期幾？無錯！都是星期五！這究竟是巧合？還是有特別原因？大家先用少少時間想一想，然後再看看下面的答案。不知道？給你少少貼士。先想想以下問題：1) 每一個月有多少日？2) 每兩個月又有多少日？現在知道答案未？未？等我開估吧！其實這 5 個日子每個都相差 63 日。我們以 4 月 4 日至 6 月 6 日這兩個日子為例：由 4 月 5 日至 5 月 4 日，總共有 30 日；由 5 月 5 日至 6 月 4 日，總共有 31 日；再加上 6 月 5 日、6 月 6 日這 2 日；算式：30+31+2=63(日) 4 月 4 日至 6 月 6 日總共有 63 日，63 又有什麼特別？大家試想想一星期共有 7 日，而 63 就剛好可以整除 7。剛好有 9 個星期，所以這兩天都是一星期裡的同一日。

由此推算，大家就可以想到 6 月 6 日、8 月 8 日、10 月 10 日、12 月 12 日之間都是相差 63 日。因為每年除了 2 月外，所有的月份不是 30 日就是 31 日，於是就會出現這個現象。另外，除了每 4 年一次的潤年(2 月會多 1 日)外，每年都有 365 日。這代表一年是有 52 個星期多 1 日，所以 2015 年 4 月 4 日就是星期五。

試試不要看日曆，測試一下你自己：

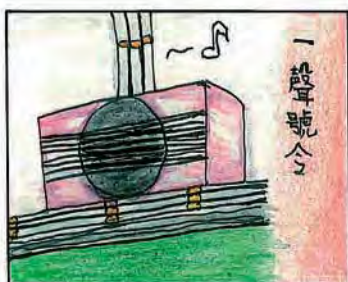
1. 任何一年，3/3, 5/5, 7/7, 9/9, 11/11，會不會都是一星期裡面的同一日？
2. 2014 年 4/4, 6/6, 8/8, 10/10, 12/12 是星期五，那麼 2016 年，這 5 日又會是星期幾？(提示：留意 2016 年的 2 月有多少日)

(答案在本報找)

小息大遷徙



4B 劉錦添



不被理解又何妨

4C 謝海章

有人說：「理解萬歲」。確實，人是需要被理解的。每個人都渴望理解自己，也渴望理解他人，更渴望被他人理解。你有令你頭痛的事情，我也有，我們彼此都渴求理解。但我們往往又用自己的要求去看別人、去苛求別人；於是，我們之間似乎有了一道牆、一道溝；於是，你苦惱，我也苦惱。可是，我們有沒有想過：許多的小事，都在法律與道德的允許範圍內，為什麼一定要他人明白？一定要他人理解？其實，面對種種的不理解，我們只要給他們一個微笑，用寬闊的胸懷去容納，不被理解又何妨？

投稿地



坦白而言，不被他人理解，往往難掙脫孤獨和苦悶的陰影。但事實上，要真正做到感情上息息相通並不容易，理解別人難，被人理解則更難。世界之大，卻找不到兩個相同的人，人的生活經歷，感情世界紛繁複雜，要知道「知人知面難知心」啊，不理解是一種普遍現象。

老年人認為年青人過於開放，年青人認為老年人保守固執；北方人不理解南方人的纖柔，南方人不明白北方人的粗獷；喜歡熱鬧的人不能忍受獨處的寂寞，愛好清靜的人不習慣喧囂的環境……這些都屬於生活方式、性格特點、個人喜好等瑣碎小事，又何必要求其他人都理解呢？只要我們能拿出比海洋更寬闊的胸懷，寬容地看待每一個不同的個性，即使少一份理解，也能微笑地擦肩而過。

理解固然可取，但是「理解」不是人生存的最大目標和最終目的。父母、老師、同學不理解我們，是因為我們之間畢竟有時代、身份、個性的不同。而比起「理解」，我們需要擁有和追求的東西更多更多。視不理解為憂患，生於憂患，加倍奮鬥，我們會達到更新更高的境界。

大千世界，芸芸眾生，人不光為理解而活着，只要朝着既定的目標努力，不被理解又何妨？

我眼中的XXX老師

今期〈南昌南禮〉請來南昌的漫畫達人，為多位老師繪畫漫畫肖像。以下是他們的作品，你能猜到他們畫的是哪一位老師嗎？請將答案填在表格內，然後投到「南昌有禮」收集箱，抽中有獎。

1

作者：謝檳營 (3B)

2

作者：梁鎮鋒 (3C)

3

作者：余瑞禧 (4C)

4

作者：梁偉正 (6B)

5

作者：高俊傑 (4D)

6

作者：鍾連浩 (6B)

7

作者：關健聰 (3A)

8

作者：鍾連浩 (6B)

9

作者：鍾連浩 (6B)

10

作者：楊鈺婷 (6E)

11

作者：謝檳營 (3B)

大把豐富獎品等你來撿！

《南風 Breeze》編輯組：

總編輯：朱碧霞老師

《南風》

主編：朱碧霞老師、林玫芳老師
記者：5A 陳慧明、5A 張錦燕、4A 何宛綺、4A 王音來
實習記者：3A 張潔玲、3A 勞芷君、3A 黎巧兒、3A 吳佩頤

Breeze

Editors：馮浩標老師、Mr. Samuel Pak
Reporters：5A 林婉婷、5A 朱咏梅、3A 勞芷君、3B 黎敘言

特別鳴謝：陳南昌攝影學會

「我眼中的XXX老師競猜遊戲」參加表格

漫畫編號	1	2	3
老師姓名			
漫畫編號	4	5	6
老師姓名			
漫畫編號	7	8	9
老師姓名			
漫畫編號	10	11	-
老師姓名			

(一睇番「2」：畀「1」：畀「3」：畀「4」：畀「5」：畀「6」：畀「7」：畀「8」：畀「9」：畀「10」：畀「11」：畀「-」)



本校田徑隊榮獲香港學界體育聯會(2014-2015 年度)葵青區中學校際田徑比賽男子甲組團體第七名，隊員與領隊臧志聰老師合照

CNC 同學的

榮耀



5A 林慧靈

獲得 2013-2014 年度交通銀行的品學良好獎



6A 孟璐

獲得 2013-2014 年度交通銀行的品學良好獎



(5A) 朱咏梅

獲得荃葵青優秀學生選舉優異獎



設計與應用科技科學生(右起)謝海章(4C)、李沅瑩(4B)、伍宇波(4B)、蔡芷晴(4C)與領隊廖德政老師設計的「能源演變史(微電影)」入圍「創新能源項目」設計比賽 2014-2015，獲得港幣 17,100 元正



羅氏慈善基金及教育局合辦：高中應用學習獎學金(2013-14 學年)獲獎生(左起)王隆旺(6E)、鄭思萍(6E)、何沅汶(6C)、陳千里校長



第 66 屆香港學校朗誦節 躋身三甲學生與校長合照(前排左起)1A 林嘉怡、1C 湯盈嵐、4A 王莉、4B 陸思霖(後排左起)3C 周禧倫、3B 巫梓浩、3C 劉碧清、4A 張德峰、陳千里校長

Top Twenty To-Do List for Chinese New Year

- Remember to clean the house before New Year's Day to get rid of last year's bad luck
- Hang red couplets (對聯) with blessings on it on doors of the house
- Put out the round "tray of togetherness" full of sweets or candy
- Have family reunion dinner on the day before Chinese New Year
- Remember to say good blessings to Parents
- Collect red packets from parents
- Greet all uncles and aunts with blessings
- Collect red packets from all uncles and aunts
- Remember that this year will be the year of the Ram (羊)
- Greet the new year with firecrackers at midnight
- Remember to wear new red clothes in the new year for good luck
- Stay home on the 5th day to greet the god of wealth
- Prepare for the Lantern Festival on the 15th day
- Visit family members during the new year
- Give gifts when visiting relatives
- Buy flowers at the New Year's market
- Remember not to visit people on the 3rd day because it is a day not to get into arguments
- Celebrate everyone's birthday on the 7th day
- Eat longevity (長壽) noodles on the 7th day for long life
- Eat Chinese New Year cake

To blow your own horn

(to tell people how good you are)

He is a good athlete so he likes to blow his own horn by telling everyone how good he is.

Movie review: Chef (2014)

A sweet and entertaining comedy

Chef is a 2014 American comedy film directed by Jon Favreau. The plot is about a professional chef, Carl, who quits his job at a famous restaurant and later runs a food truck instead. He has more time to stay with his young son on the food truck and their relationship improves over time.

This film has some funny moments and catchy lines, but they are not the type that would make everyone laugh for a minute and still cannot stop. Instead, the puns and jokes are usually accompanied (伴隨著) by family love and warmth that would make you smile. Although the ending is not very surprising, it is one that suits the film perfectly. After all, no one would like to see a sad ending for such a sweet story.

All in all (總括而言), this film is a good pick for anyone who wants to relax after a busy day.



Year of the Ram / Sheep

Horoscope

This year will be a win-win situation for you. You will be lucky in practically everything this year. Be forewarned (預警) that some effort will have to be made in order to achieve life success.

Focus this year on self-improvement by self-education, improving physical appearance and expanding your social circles. Introduce some changes to improve your health this year. Be realistic about your capabilities and sort out your priorities.

Ask Uncle Sam

Dear Uncle Sam

I am really unhappy these days because I had an argument with my mom so I am writing this letter to you. Can you give me some suggestions about how to deal with my family problem? Last week I received my exam results. The result was not great. When my mother found out, she said many bad words to me. I felt like a useless person after hearing those words.

She said that I refused to try my best to get the high marks. I just wanted to explain to her that I had tried my best to study. She doesn't see it but it doesn't mean that I didn't do my best. My mom and I had a big argument over this. Please give me some suggestions. I am looking forward to hearing from you.

*Sincerely yours
Miss Useless*

*Yours sincerely,
Miss Question*

Dear Miss Useless

You have a problem that is common for teenagers in Hong Kong. Many parents don't seem to understand their children and the lack of perceived effort by them. Because parents don't spend much time with their children, they don't see the effort made by them on their studies. They also have high expectations for their children.

My suggestion will be to wait until your mother cools down and then try to talk to her. Explain to her that you are doing your best and that sometimes you may need extra help. Have her look at your work when you are studying and show her the problems that you are having. Maybe she can spend some time helping you and then she will understand all the effort you are putting into your studies.

Actions do speak louder than words so you can show by your actions that you're doing your best. Good luck with your studies and try to communicate better with your mother.

Uncle Sam

Fancy Reading a Comic?

Let's take a break!



*What does "hijack" mean?
Do you have brilliant ideas for the next comic? Send your ideas to breeze@cnc.edu.hk as soon as possible! Your may get a prize if your idea is chosen!

Dear Uncle Sam

I am so confused these days that I am writing this letter to you. How to manage my friendship with my friend is really difficult for me these days. Last week, I argued with my best friend because of her bad behavior. She cheated on an exam and no one discovered it. After the exam, she told me about it and asked me not to tell others about it.

I think that cheating is wrong so I asked her to admit her mistake to the teacher but to my surprise she refused to do so. I felt angry and misunderstood so I argued with her and said some bad words to her. We have not talked with each other for a few days.

I regard (視之為) her as my best friend and do not want to lose her. Can you give me some suggestions? I am looking forward to hearing from you.

Dear Miss Question,

Friendships have many ups and downs (高低起伏) but true friendships will last a long time. Good friendships are hard to come by so offer her an olive branch (釋出善意) by talking to her. Tell her that how she deals with this issue is important to you. You cannot force her to do it.

Tell her that it is an issue between her and her conscience. Try to tell her that she needs to do what is right but that you will support her no matter what her decision is.

Good luck with your friendship.

Uncle Sam

Time for a Word Search Puzzle!

Can you find out these words about Chinese New Year?

Lantern Festival	red packet	melon seed
lion dance	reunion dinner	candy box
firework	turnip cake	couplet



BREEZE



HKSyc & IA Chan Nam Chong Memorial College

No. **28**
March 2015

Let's welcome
our new mascot –

CNC Buddy!

The Mascot Designing Competition is over!
Did you vote for your favourite mascot?
Let's welcome our new mascot!



Hello! My name is
CNC Buddy. I am a cute
cow, aren't I?

It's my goal to bring more
positive energy into your lives.

I hope CNC students work
as hard as I do. Be strong,
confident and capable!

CHAN NAM CHONG MEMORIAL COLLEGE