

南風



香港四邑商工總會
陳南昌紀念中學

NO. **29** 2015 年
7 月



校園探射燈

西廚學英文 學做上等人
基本法 **25** 周年
戲裏戲外

健康校園計劃

朗晴 360

唱出樂韻悠揚
無伴藝合唱

夏活動 大盤點

鎂光燈下

踢出個未來

「龍」精虎猛
「獅」威震天

親親有機小幼苗

創意無限 超乎你的想像

專欄

- ❁ 訓
- ❁ 時光機
- ❁ 我的三個兒子
- ❁ 有一種遺傳病叫低頭族
- ❁ 朕的長壽秘密

衝上雲霄

星星

同學會

十萬火急

創意無限 超乎你的想像

—— 創新科技學會



說到創新科技，陳南昌的同學們一定不會陌生。因為我校早在 2011 年於初中開辦電腦輔助設計科 (CAD)，將電腦、美術、科技三個學習領域結合起來。而且更增設高中設計與應用科技科 (DAT)、鼓勵有設計天份及熱愛科技的學生修讀。不僅如此，學校在 2012 年設立創新科技學會、令創新科技這旋風襲擊校園各個角落。這個學會藉著舉辦參觀、交流、比賽等與科研相關的活動，提高同學學習科技的興趣並向社區及公眾人士介推廣現代科技。

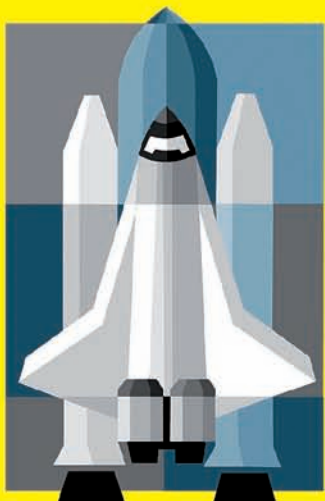
在本學期，創新科技學會舉辦了各式各樣的大小型活動，例如最近自行研發的迷你 3D 打印機，並且邀請一眾中、小學生一起參與「愛心香港」之 3D 打印世界紀錄活動。運用自行組裝 3D 打印機，打印出「我愛香港」的鎖匙牌，共同完成這奇蹟的時刻。

從 2013 年 10 月至 2015 年 4 月，創新科技學會在商場科技展和嘉年華會等不同場合進行了八次的展覽和示範，例如：創新科技月一路展、Hong Kong Mini Maker Faire 2014 和教育局邀請創新科技科學分享等等，讓同學們有機會給市民展示 3D 製成品、其原料和講解運作原理，將 3D 打印科技介紹給公眾人士。學會還參與了本年的國際教育技術裝備展，與不同國家和地區人士交流。

此外，創新科技學會亦進行了 17 次不同規模的工作坊，例如：創新科技節活動工作坊、中小學老師創新科技班等科技學習活動，覆蓋層面廣闊，包括各區的中小學生、教師，甚至國內的教師和學生。這些科技推廣活動獲得不同傳媒的報導，包括文匯報、星島、明報和電腦雜誌等，也獲邀到香港電台和新城電台接受訪問，亞洲電視甚至澳門電視也曾報導創新科技活動。

創新科技學會設立目的是為了讓學生通過各種多元化的課外活動，從而能夠提高學生對創新科技的熱情以及對知識的掌握，讓學生自己管理學會，教導學生要有欣賞自己及他人創意的態度，發展正面積極人生。

如有興趣加入創新科技學會，請聯絡廖德政老師。



Hong Kong
Mini
Maker
Faire®



我校在 Hong Kong Mini Maker Faire 2014 的攤位



3D 打印世界紀錄

今期《南風》又是在風雨飄搖、焦頭爛額的情況下出版，更惡劣的情況是撞上學校考試，出卷、校對、改卷之餘又要分身應付訪問、資料整理、排版、定稿等校報事宜，我恨不得生出三頭六臂來工作！常聽到學生用「忙」作藉口推搪老師交待的課業，我通常會在心裏回應：小子，你一定未經歷過真正的「忙」，否則你不會有空在這裏跟我說「忙」！

「食得鹹魚抵得渴」，身在其位必須謀其事，這個道理我「這個社會不新鮮人」當然明白，所以我會打落牙齒和血吞，咬緊牙關堅持任務，不是我自誇，毅力就是這樣煉成的。多得幾位編輯與一眾校園記者的群策群力，這期《南風》才得以成功面世。如果有人問我：你辛苦嗎？我會寧願聽到一句：你辛苦了！因為得到你們的支持與肯定，才是驅使我們走得更高更遠的動力。你，願意接受挑戰嗎？你，有志氣體驗真正的記者生涯嗎？你，想得到滿足感與肯定嗎？《南風》將是你大展拳腳的舞台，我們有最優秀的編輯記者團隊，最真實的工作環境，你不可能在學校其他崗位得到的體驗，歡迎加入《南風》大家庭，We are waiting for you！

《南風 Breeze》總編輯

封面故事

夏日，會令你聯想到甚麼？陽光與海灘？雪糕、沙冰等消暑透心涼食品？抑或是悠長的暑假？其實夏日對於一眾莘莘學子來說，除了可以利用來好好規劃來年的學習大計、人生方向外（當然你也可以用來吃喝玩樂，但小編會鼓勵你 work hard, play hard!），有沒有試過為自己過去的一年做一次盤點呢？盤點，不是只適用於百貨公司清貨大減價，也適合我們為自己過去的日子來一次回顧與整理，好讓自己更好地展望將來。CNC 在過去一年又有甚麼新「搞作」呢？讓小編帶大家一同回顧一下！

夏活動 大盤點

健康校園計劃

朗晴 360

成就



一級山藝證書



一級山藝證書



一級山藝證書



陽光普照的獨木舟訓練營



學習運用地圖指南針，所有同學都專心學習

堅毅



梁偉橋同學在攀岩上表現出堅毅的鬥志



劉志賢同學起營時表現專注

挑戰



WarGame 活動，加入刺激的計時競技賽



充滿挑戰的溪降活動



充滿挑戰的溪降活動



香港獨木舟總會
獨木舟活動記錄冊
Canoe Activities Log-book
獨木舟一星證書

為配合健康校園計劃，朗晴 360 過去兩年舉辦了多個不同類型的活動，目的是培養同學健康生活習慣及正面人生觀。你們又會否找到自己的蹤影呢？**有興趣挑戰自己的同學請向 KEN Sir 及 TOMMY Sir 查詢。**

生物學會舉辦的活動十分多元化，包括肥皂製作、葉脈書籤、解剖老鼠和有機耕種等活動，以增強同學對生物的興趣和認識。這次就為大家介紹一下我們學校深受同學歡迎的活動——有機耕種。

「有機耕種」是指利用有機肥料和不用化學農藥種植。本校設有有機耕種園地，讓學生利用有機方法種植，由翻土、播種、除草和施肥完全由學生一手包辦。學生從中學學習植物生長所需要的元素，對生態系統加深認識。學生在過程中除學會有機種植技巧外，更學懂欣賞大自然和珍惜食物。

馬鈴薯含有豐富的維生素 A 和維生素 C 以及礦物質，優質澱粉含量約為 16.5%，還含有大量纖維素等，被譽為人類的『第二面包』；青瓜含有的維他命 B、C，鉀質的含量相對較高，以 140 克青瓜計，約有 206 毫克鉀，有助身體排出多餘的鹽份，故此有穩定血壓和去水腫的作用，適合有血壓高的人士食用；粟米含有豐富的糖分、蛋白質、維生素 A、維生素 B1 及 B2 等營養，這些營養元素對身體的生理活動十分重要。原來以上的農作物皆可由我們親手栽種。

You are what you eat! 歡迎有興趣的同學加入我們有機耕種的大本營，詳情請聯絡生物科辛娜莉老師。



自己種植的有機士多啤梨，特別甜美。

生物學會之親親有機小幼苗



班際士多啤梨種植



同學悉心栽培自己班的士多啤梨



有機生菜



有機紅菜頭



成功種植有機青瓜



自己親手種植的有機粟米，食得安全又放心。



有機馬鈴薯



有機蕃茄仔



向日葵都可以自己種架！





綠茵場上的足球小將

—— CNC 足球隊

看看威風的他 雙腿好似摩打
扭波踢波頂瓜瓜 有嘴巴的都讚他
身手最堪誇 (身手最堪誇)
小子志可嘉 (小伙子志可嘉)
陣法腳法日練夜練 真功夫有花假
踢得好 誇啦啦 活力拼勁加兩把……

我相信大家對這首日本漫畫的主題曲十分耳熟能詳 (如真的不知是什麼，請上 YOUTUBE 搜尋《足球小將》主題曲)。的而且確，能在綠草如茵的草地上馳騁是威風的，場上的球員為免足球於場上孤單，每位球員的腳必須如摩打般，以追上它的步伐。場外的觀眾會為球員精湛的技術和拼搏精神而豎起姆指、熱烈拍掌。球員們的表現之所以如此出色，主要在於日練夜練的腳法陣法；沒東西是不勞而獲的，真功夫必須用時間浸淫出來。

本校男子足球隊在兩位曾任前香港甲組球員的教練指導下，日練夜練、廢寢忘餐，經過一個暑假的密集訓練，於 2012-2013 年度獲得了學界葵青區男子乙組冠軍，之後又於本年度奪得了學界葵青區男子甲組殿軍、學界車路士五人足球比賽新界南區殿軍。能取得如斯佳績，一班隊員實功不可沒，他們的血汗沒有白流。當然還有教練們針對性的訓練也不容忽視，看見一眾足球隊隊員由矮小瘦弱變得手瓜起展，高頭大馬，且能獨當一面站在場上為學校拼搏，魅力指數破錶，不但獲得不少球迷到場支持，甚至連我這位老師也成了他們的小 fans 呢!!! 你有沒有興趣立即成為他們的一份子呢？**歡迎找錢群愛老師報名。^^**



2012-2013 年度學界葵青區男子乙組冠軍



2014-2015 年度獲得了學界葵青區男子甲組殿軍



2014-2015 學界車路士五人足球比賽新界南區殿軍

無伴奏合唱 唱出樂韻悠揚 —— A Cappella

大家聽過《天梯》嗎？如果聽過此歌，相信你對 C All Stars 這對靚聲四人男子組合應該不會陌生，而 A Cappella 則是他們的拿手好戲。A Cappella 是意大利語，中文名稱是「無伴奏合唱」，僅由人聲來哼唱出旋律，沒有任何樂器輔助。一個團隊中有不同的聲音部分，分為主音、男女高低音和 beatbox。

我校近年開辦了 A Cappella 的小組活動，只要你對音樂有熱誠，老師又覺得你的音色良好，就有機會成為 CNC A Cappella 隊的一員了！看看其中兩位參加者的感想：

特別鳴謝：4A 許澄澄 黎敏汶

1 你為什麼會參加 A Cappella ？
許：首先是老師推薦，接著參與後覺得很有趣，就堅持下去了。
黎：我受許澄澄的邀請，考慮到自己對音樂有點興趣，所以就參加了。

2 參加 A Cappella 需要什麼條件呢？
當然要自身的音色好，以及對音樂有一定的熱誠，再者是有責任感。

3 因為是無伴奏表演，當中遇到什麼困難？
許：初時我發音不准，故會影響到整體表演的質素，亦會拖慢進度。
黎：個人的節奏感比較沒有這麼強，所以經常抓不到拍子。

4 如何解決以上問題？
許：當然是在家獨自練習，在練習班上會立刻問導師。
黎：我會找許澄澄一起練習，以及聽取導師的意見。

5 如何平衡學業和課外活動的呢？
答：A Cappella 只有星期五一天的訓練。所以並不會對學業造成太多的影響。功課會在小息或空餘時間儘量完成它。

6 你參加 A Cappella 班有什麼感想？
答：首先是練習時間不足，因為其他成員有額外的課外活動，A Cappella 講求的是一個團隊之間的合作，缺失一位成員都不可。

7 從中學到什麼？
透過 A Cappella，我們代表學校出去參加比賽。如此可以鍛煉自己的膽量，以及學識如何融入群體。

8 A Cappella 能否成為職業？倘若可以，畢業後會選擇這方面的工作嗎？
許：據我所知，A Cappella 可以成為一個職業。我可能不會作為首要職業，因為香港在這方面的培訓機構較少，視為興趣的成分較多。
黎：我是有想過的。但這個不是我理想中職業，但我會經常練習。

你，會是香港下一位明日之星嗎？你想得到有系統的聲線訓練嗎？你已經唱厭了一般的流行曲卡拉 OK 了嗎？如果你的答案是“YES”，那麼你絕不能錯過參與 A Cappella！詳情請向音樂科袁明蔚老師查詢。



A Cappella 小組首次在校歌唱比賽作公開表演



平時在學校 lunch time 亦不乏演出機會

快樂來自伸手助人

— CNC 義工組

特約記者：4A 鄭文鎮

時常有人問我：「做義工，到底有什麼用？」我一般都用慢悠悠的語氣，一邊望著他們充滿疑惑的雙眸，回答道：「這會令我開心啊！」的確，義工這份看起來沒有薪水，回報不大的工作令很多人望而卻步。可惜的是，這樣他們永遠都無法觸摸到那種從心裡油然而生的快樂。

香港這個大都市由不同的人組成，其中包括了本地人和外來人。一開始如果讓我用「頭腦風暴」(brainstorm)來聯想南亞裔人士，我的腦海中便會浮出「邋遢」、「沒文化」等極之負面的詞語。在接受義工組負責老師徐蕙薇老師介紹這次活動就是服務南亞裔人士的時候，一開始我是拒絕的，後來想想也沒關係，反正他們也不會吃了我。第一堂剛踏進教室就看到他們怎麼才來了幾個？後來才發現原來他們習慣遲到，但也沒關係，我們可以為他們調整時間。

這三堂裏都是教他們中文「聽說讀寫」的一些基本單詞，例如「海洋公園」之類的，他們也挺樂意學習的，懂得寫的就教別人寫，整個畫面喜樂融融，因為寫對了有糖果吃，所以他們在活動中也十分賣力，不僅如此，我們還發明了「釣魚遊戲」，之後還帶他們去了荔枝角公園寫生和參觀。這幾天時間過得很快，我們的服務馬上就要結束了，還真有點依依不捨的感覺。經過接觸後，發現他們心地很善良、很純真、很淳樸，不管在上中文課還是出去玩、還是談天，他們都很專注，四目交投，仿佛在心靈之窗上建立起一座橋樑，直達彼此的內心。雖然他們有時調皮了一點，活躍了一點，但也總比沉默寡言一語不出要好。他們改變了我對人生的看法，人如果永遠都那麼功利，那麼自私地去追求利益的話，就永遠都感受不到那種從心底油然而生的快樂和自豪感，原來快樂是如此垂手可得。



遊戲「狐狸先生幾多點」帶南亞裔小朋友走出社區

有興趣參與
義工服務的同學
可聯絡
徐蕙薇老師



不分種族，無分你我，義工組同學與南亞裔小朋友共同上課



同學活潑積極，踴躍參與課堂，師生樂也融融



我校龍獅隊為瑪嘉烈醫院四十週年院慶演出

參加龍獅隊訓練除了可以加深對中國傳統藝術的認識外，更可鍛鍊身心。每年龍獅隊都會被邀到不同活動作演出，過程中隊員展現良好的團隊精神，現場人士紛紛叫好。

有興趣參與
的同學可聯絡
簡毅朗老師，或
於每年學期初
校隊報名日當日
報名。

「龍」精虎猛

「獅」威震天

— CNC 龍獅隊

2014-2015 年龍獅隊隊員

樂器組	錢程龍（隊長）、 呂家維（副隊長）、 袁嘉榮、周晨煌、王景輝、馮丰升
獅 頭	刁俊豪
獅 尾	郭栢麟

龍獅隊隊員想跟你說……

在表演中感受到團隊精神的重要，因我在演出中的一些小錯誤，導致配樂的節奏混亂起來。這件事之後，讓我有一種想進步的想法，也讓我了解團隊精神的意義，在日後的練習定必加倍努力……

3D 王景輝

在不同的表演中感受到合作的樂趣。曾經的我自私自利、不求上進，但自從參加龍獅隊後，我整個人都煥然一新。我變得凡事都會為隊友著想，關鍵時刻能挺身而出……感謝學校給予我們不同的演出機會，令我們有所成長。

3D 周晨煌

舞獅不但可以增強自信心，還可以訓練膽量。而且擔任獅尾可以鍛鍊體能……我很喜歡舞獅 ♥

3D 郭栢麟

龍獅表演分為舞龍及舞獅。龍藝、獅藝歷史悠久，有華人的地方，便有龍獅藝的發展。過往，“舞龍”、“舞獅”乃慶典、節日中常見的助興節目，為喜氣洋洋的場合增添熱鬧色彩，更喻意吉祥繁榮。然而，龍藝獅藝的發展已超越了傳統的助興功能，發展為一項體育項目。舞龍的種類可分為金龍、銀龍、游龍、紗龍、彩龍、木龍、火龍，近年更出夜光龍及荷花龍等。香港於一九九八年起，將龍藝運動納入成為體育運動之一。獅子分南方獅及北方獅兩種，當然也有少數民族之地方獅。南、北獅主要在造型及裝飾方面各有不同，配合地方色彩及慣性傳統舞法，風格迥異。香港市政局於九一年將獅藝納入為體育項目之一。



鎂光燈下

招吳蘇愛老師，師生習慣稱她為「招太」。一想起招太，編者就會想起向日葵。招太就如盛開着的向日葵，笑容燦爛，朝氣勃勃，見到她，令人精神一爽。認識招太廿載，她予編者之感：知書識禮不逾矩，正面積極迎人生；孜孜不倦傳學業，師生共處樂融融，慈母嚴師集一身，同儕友愛樂陶陶；常存喜樂心知足，持守正道氣自華。她的人生如詩亦如茶，今期《南風》帶大家一起進入招太的詩茶世界。

偷得浮生半日閒才是養生之道

招 吳 蘇 愛 老 師

詩與茶·人生

誦詩教化學子

記者：本校每年在校際誦詩節都屢獲殊榮，知道招太積極推廣誦詩，每年都訓練大批學生參與比賽。你覺得帶領學生誦詩有什麼難處和樂趣？遇到難處你會如何解決？

招太：第一年帶學生是最辛苦的！因為他們由零開始什麼都不懂，第一個困難就是聲音控送。首先教同學大聲朗讀，已經有難度。那些同學平時說話的時候很大聲，但當練習時就變得很小聲。由無聲變得大聲已經花了很多時間，所以最重要的是：夠膽朗讀。

第二個困難就是有懶音。有朗誦過的同學也會知道會有這樣的難處吧！咬字不清晰，我曾經試過，練一個字也花了一個多小時！最終失敗了。由此可見懶音已習慣了！舌頭與嘴巴不協調，發不到正音。

第三個困難是處理誦材。詩詞較短！散文，有時候很長，要花很多時間去練習！由讀到背要用很多時間。然後又要處理輕重音、快慢節奏的配合，以至於感情的拿捏等，將這些東西結合起來，真的很難。

第四個困難就是時間分配。很多時候高年級要補課，參與課外活動，來不到練習。事先約好了，也有臨時失約，所以安排上都有一定的困難。

最後要背誦，大細聲的配合，聲調的高低抑揚，表情的流露，眼神是否配合內容，這幾樣東西結合至完美，這就叫誦詩藝術。訓練過程可想而知是如何艱難。所以我覺得誦詩不是一件容易的事。

樂趣是很開心同學願意參加，參加的同學們也擁有一種肯去學的特質，他們有一種毅力和堅持。所以我覺得毅力和堅持非常重要，成功與否與此有很大關係。

記者：在甚麼機遇下令你愛上朗誦？

記者：談到此，想問招太朗誦了那麼多首詩詞，有哪些是您十分喜愛、印象深刻的？

招太：我自問在朗誦方面不是高手，也不及我的家人，但自從我遇見了已故的蘇文耀老師，就愛上了朗誦。蘇老師他不遺餘力地推廣中國文化，特別是朗誦，可說是權威，韻律誦就是老師提倡的。在機緣巧合下，我參加了老師辦的詩社，在那時接觸了朗誦，愛上了朗誦。後來做了教師，知道有朗誦比賽，亦在那時招募學生去參加，第一次參加就成功獲獎。（編按：獲得冠軍）獲獎學生自然高興，當老師的我也受到鼓舞，以後我更加努力訓練學生參賽。久而久之，訓練學生出外朗誦好像已成為我的責任和習慣。

招太：最近有一首參賽的詞是蘇軾的《念奴嬌·大江東去》，這首詞非常之澎湃、豪邁、奔放，我非常喜愛；還有一首詩：《紅梅》，作者也是蘇軾，歌詠梅堅毅不屈的精神，加上同學精彩的演繹，讓我印象非常之深刻。

品茗領悟人生

記者：茶和詩都是中國文化的重要部分，既談了詩，也讓我們來談談茶吧。雖然很多人都喜歡喝茶，但喝茶也很講究的，我們知道招太也很喜歡品茗，並且很有心得，也邀請您和我們分享一下，首先「八卦」一下，您喜歡喝哪一種茶？

招太：其實我對於茶不是特別講究，普洱茶、香片、鐵觀音，各種茶都別具特色，我都喜歡。



笑容帶來幸運，幸運源於惜福，生活忙得不可開交時，何不來杯熱茶？

記者：你認為朗誦需要有天賦嗎？抑或要具備甚麼條件？

招太：朗誦對學生十分重要，是學習語文的一個重要手法；朗誦能令讀者聲入心通，亦可以令自己更認識文章，提升欣賞能力和語文能力；參加朗誦後，人會大膽了，自信心亦強了。

招太：任何事擁有天賦當然事半功倍，但後天的訓練也很重要。有些同學沒有什麼天賦，但經過艱苦訓練後，他們也能把朗誦的文章演繹得十分精彩。所以即使沒有天賦，只要後天肯努力，便有機會成功。在朗誦方面也是如此。

記者：您覺得粵語朗誦和普通話朗誦有什麼不同？

招太：其實兩種朗誦的不同點只是語言。技巧各方面都大至相同，如吐字要清晰、要有高低抑揚頓挫和有感情等等。

記者：有人認為朗誦是一件好沉悶、好「老土」的課外活動，您會如何說服學生參加朗誦？

招太：可能我眼光比較獨到，我所揀選的學生，他們都是自願參加，用不着說服。還有一個特色，就是經過我訓練的學生，多數第二年都會繼續參加，甚至乎我沒有找他，他自己也會主動來找我。我猜想可能在朗誦的過程中，他們享受到當中的樂趣，或者有一些得著。另外，有些學生不滿意過去的朗誦成績是第四名或第五名，他們會再接再勵，挑戰自我，希望可以並列三甲，很多時候都會主動找我朗誦。他們那種不放棄的精神，讓我很欣賞。因此，要學生參加朗誦的問題不大。



招太與兩位校報負責老師，大家都是「中文人」，共同話題多不勝數。



招太與一眾校園記者



招太招牌的「治癒系」笑容，是苦惱時的靈藥。

記者：品茶與喝茶到底有什麼分別？

招太：品茶與喝茶確有不同。我較喜歡喝茶。因為覺得水無味，茶有茶香，我將它當作日常的飲料。至於品茶方面，由於工作忙，沒有閒情逸致品茶。但說到品茶這個「品」字，是一種評價，例如評價茶的茶色、茶味、茶香，需要時間去慢慢品嚐，至目前為止，我暫時未能做到，我希望將來有時間可以慢慢的品茶，到時我就可以告訴大家品茶到底是怎麼一回事。（笑）

記者：歷代有不少的文人，

例如白居易，魯迅都很喜愛喝茶，甚至以茶入詩。您認識的茶與文人之間有甚麼共通之處？

招太：我覺得論茶就有茶道，論詩就有詩道，論文章就有文道。詩與茶都有相似的地



一眾記者聽得津津有味，獲益良多



招太是我們的良師益友

方。比如論茶道，泡茶的時候很講究細節和過程，要很嚴謹才能泡一杯「好茶」。寫詩、寫文章都是這樣，都要認真，需要內涵。茶需要有內涵，要選好茶才喝的，寫文章都是一樣，需要有內容和感情，這些內涵與茶沒有甚麼分別，同樣重要。所以我覺得兩者是相通的。

記者：以下有三種茶：半發酵的烏龍茶，普洱茶，綠茶。如果您要選一種來代表自己，您會選哪一種？

招太：其實好難用一種茶去代表自己。綠茶的茶色青綠，有一種青春的氣色，而我覺得它可以代表我的心境，其實我的內心是好青春、好有活力的，我對明天是抱有希望的。我經常對我的學生說：我好年輕，而他們的年紀好大，因為他們好似對明天沒有什麼希望，而我對明天就充滿希望、充滿期待，有好多東西我是好想學去的，而且我好有興趣去學，無奈的是我沒有太多時間，但是將來退休後就不同了，我相

記者：中國茶道講究修身養性，茶如人生，人生如茶，對於茶與人生您有什麼見解？

招太：我覺得茶和人生都好相似。首先講茶道，茶道是好講究程序的，要一絲不苟，樣樣要求都是好高的，水要靚，茶葉又要靚，各樣茶具都好講究，它的要求好嚴謹。我覺得人生有些東西應該是要有要求的，對自己是嚴謹的，要一絲不苟，這樣才能做好一件事；如果你沒有嚴謹的要求，你是做不好的。所以無論做事、求學問，我們都要有嚴謹、認真的態度，這和茶道好相似。



飲茶對我們的身心均有益處

信我退休後，我會更年輕、更有活力，因為有很多東西我真想去學。

至於普洱茶，我覺得普洱茶的茶色好似鐵，給人一種好堅固的感覺；它的茶色濃而厚，喝起來又好舒服，有種溫而潤的感覺。而我就希望我可以好似普洱茶那麼的溫潤、厚重，現實的我還未達到這個境界，但我會朝著這個方向努力的。

你問代表我的茶，我想現在的我就是烏龍茶啦，烏龍茶是要半發酵，綠茶就不用，我當然希望兩者兼備。



第二點，就是沖茶，剛沖出來的茶是濃鬱的，再加水就會變淡，由濃到淡，由此看到我們的人情，人與人之間的關係有時也會由濃去到淡，由淡去濃當然也會有，所以從感情方面而言，由濃去到淡又不能太失望，可能是時間的沖淡，所以對感情不要太執著。又有句說話「君子之交淡如水」，淡未必是不好的，淡中有真情，大家有心，那麼淡又何妨？

第三點，剛沖的茶，茶葉是浮的，過一會兒，茶葉就會沉。這好似我們的人生有起有落，有浮有沉，所以對這些起伏不必感到奇怪，以一個常態去看待，當人生得意時，就不要太得意忘形，不要過分的歡喜；當你失意的時候，又不要過分的悲傷，得失之間，不要太介懷。這是我從喝茶中得到的領悟。

記者：我們年青人比較喜歡飲汽水等高糖分的飲料，較少喝茶，如果要向年青人推介喝茶文化，可以推介甚麼茶？

招太：如果是年青人，我會推介喝綠茶。首先綠茶的茶色美麗，清清綠綠，有種青春氣色的感覺。所以我覺得同學看見這些顏色會接受到。加上它本身的茶味容易入口，我相信同學和年青人都會喜歡。再者，有一樣更重要的是市面上有好多飲料都沒有益處，而綠茶既有減肥又有防癌等好處，所以我會推介綠茶。

記者：謝謝招吳蘇愛老師今天接受我們的訪問。



採訪後記

從招太的訪談中，了解了朗誦、詩、茶，又體會了人生的真諦，就如喝了一杯溫潤醇厚的普洱茶。



一飲滌昏寐，
情來爽朗滿天地。
再飲清我神，
忽如飛雨灑輕塵。
三飲便得道，
何須苦心破煩惱。

——節錄自唐·皎然

《飲茶詩》



參賽學生與頒獎嘉賓合照



比賽進行中



進入五強隊伍

熱烈祝賀我校奪得《基本法25周年全港校際問答比賽》第四名！

香港特別行政區政府教育局主辦的《基本法25周年全港校際問答比賽》，在2015年5月2日在教育學院舉行。參賽學校包括東華三院黃鳳玲中學、新會商會中學、保良局董王娣中學、沙田蘇浙公學和我校香港四邑商工總會陳南昌紀念中學。本校晉身全港五強，入了總決賽，連奪三個獎項：分別是第四名優異獎、最優秀表現獎及最積極參與學校獎。參加是次比賽同學：賴子喬（3A）、鄧曉俐（2A）、湯盈嵐（1C）及張潔玲（3A）。

當日戰情激烈，五間學校使出渾身解數，爭取佳績。但也有輕鬆的小插曲，比賽前，我校同學賴子喬試咪後，主持笑言想給他一個最具台風獎，令現場觀眾捧腹大笑！比賽分為「必答題」和「搶答題」，我校在必答題環節表現不錯，答對九成題目；到了緊張的搶答題，我校曾幾次晉身第三名，但最終都不敵對手，排名第四，與第一名相差四十分而已。由是可見當日競爭的激烈，同學的表現優異。

西廚學英文 學做上等人

活動背景

「西廚學英文」是一個寓學於用的英語學習活動。活動涉及的學員除了學生外，還有一批「老友記」（公公、婆婆）。這次活動，參與的學生先要學習三國語言——法文、西班牙文和德文的餐牌，在最後環節要用其中一種語言來點餐。

為令學習內容與學校課堂的學習不一樣，社工安排了一些「老友記」陪我們學英文。我們已學識了三國的語言，所以就有們當小導師，教導老友記們用英語來點餐與及一些有關營養的英文詞彙。在教老友記學英語的過程中，可以深化學生們所學的語文知識和訓練我們的耐力。

老友記和學生們都學懂了點餐的英文後，在母親節（5月8號）那天，就到「西廚學院」享用西餐，點餐過程全要用英語。享用西餐的時候，老友記們都很開心，他們和學生有講有笑，像朋友一樣，還和學生們拍照留念呢。

不只是英文

參加學生表示，原本只覺得「西廚學英文」的主要目的是學習英文，所以便懷著這種心態去上課。但在第一堂課收到菜單的時候，卻覺得很奇怪，為什麼有一堆英文字母堆在一起？原來是法式英語。同學對法語可說是一竅不通，毫無認識。所以只好加倍留心上課，並記下讀音。途中還加插了認識「長者」的課程，原來教長者英語就與教小朋友一樣，需要細心和有耐性。今次活動很有意義，不但教導了同學很多實用的小知識，更提升了他們的耐力與溝通能力。雖然教導長者的過程並不容易，但同學認為從中能體會到老師教導學生的心血和困難，更覺得比起在侷促的課室學習課本上的表面知識，倒不如走出課室，從實踐中學習。

寓學習於餐桌

「西廚學英文」教曉了我們兩件事：一是如何用英語叫餐，二是如何和老人家融洽相處。原來和老人家相處最重要有耐性，對待他們如同對待小朋友般，要多關心、多讚賞。這次活動最有意義之處在於能認識到成長背景截然不同的老人，可以了解他們的人生經驗，增加我們對不同時代的認識。經過這次活動，改變了我們對老人家的印象，以前我們對老人家大多存有固執、麻煩等負面印象。但是通過這次活動後，我們發現老人家的態度其實也可以很年青，追求時尚，充滿個性。而且他們樂於接受新事物，好學不倦，總懷著「活到老，學到老」的精神，十分值得我們學習。

記者：3A 勞芷君 黎巧兒 吳佩頤

校園探射燈

2015 校際戲劇節



戲裏

記者：5A 陳慧明

今年有幸能參加「校際戲劇節」的演出，令我深深體會到：戲劇是一門反映現實的藝術。除了娛樂之外，更反映出社會的真情實況。這次戲劇比賽，主要著重戲劇交流。

這次我校參賽的劇目是《難忘帝女花》。《難忘》是一套劇，《帝女花》又是另一齣戲。此劇是參照了《暗戀桃花源》的背景，故事說兩組劇團同一時間預約了同一場地排戲，為了爭取地方排練，而擦出火花。

《難忘》的題材圍繞2003年的「沙士」。沙士期間，我仍然是一個充滿童真的小孩，並不知道那時到底發生了甚麼事，為什麼要戴口罩？為什麼要用漂白水清潔？只知道不用上學，有假期放，很開心。直到現在我排練了這套戲，才知道那時發生了甚麼事。沙士期間，香港就如一潭死水，陷入低潮。讓我感動的是：有不少的醫護人員，自動請纓上前線，去面對一種那時仍毫不知情的病毒，冒死拯救患者。他們無私的奉獻，令我感受到人間有愛，好值得我們去學習。

透過這戲劇，讓我深思：何以《帝女花》幾十年來在劇壇上仍屹立不倒？但十年之後，又有幾多人會記得沙士一役呢？新沙士又出現了，大家有沒有以前車為鑑，汲取教訓呢？



排戲情況



《難忘》

戲外

記者：5A 張錦燕

光，柔和地打在舞台上，在場的每一個人都那麼安靜，屏息靜氣地等待舞台帷幕的揭開。演員們身穿戲服，從幕後徐徐地走出來，走到舞台中央，在觀眾面前上演一幕幕奇妙的故事。

看到演員們盡心盡力的演出，也禁不住感嘆：原來要演一部戲劇，背後付出的努力是多麼大啊！他們使出渾身解數，用語言、動作、表情，向觀眾述說角色的感情世界。

看話劇與看電視劇、電影是不同的。話劇與電影的最大區別是不存在構圖和剪輯，除了內容本身，引導觀眾的注意力不再是景色、角度、鏡頭的切換，而是燈光和佈景的變換，這種變換比電影中直接變換畫面的衝擊力要弱，所以演員的表情、肢體動作、睡覺打呼嚕、打嗝兒、走路外八字腳等等細節，為求表現力，都會比電影誇張得多。這給了觀眾更強烈的衝擊和更強的代入感。

最後，演員謝幕。觀眾的掌聲，觀眾的歡笑，觀眾的淚水，都成了這幕劇的一部分。至此，我也呼了一口氣，回到現實，深切體會到「戲如人生，人生如戲」的真諦。



「翻身」演出



重遇當年的中文老師梁寶潔老師



校友曾子駿在母校留影



消防主任級人員三級制服（冬季及夏季）須於執行行動職務時穿著。此制服亦是消防行動總區的高級消防隊長、消防隊長及見習消防隊長的日常制服。

十萬火急

消防員曾子駿專訪



校友小檔案 曾子駿

畢業年份：1999

身高：183cm

職業：消防員（任職九年多）

消防主任級人員一級制服（冬季及夏季）須於正式列隊及官方會晤時穿著。

記者：這份工作相比起其他工作較危險，更可能會有生命危險，當初你家人對你加入此行業，是反對還是支持呢？

曾：沒有反對，反而很支持我。我之前也說過，我姐姐是做警察的，他們已經接受我們做紀律部隊。只會叫我們自己注意安全，有危險的時候不要莽撞，不要明知道有危險還跑去冒險之類的話。

記者：眾多案件中，哪一件令你印象最深刻？為什麼？

曾：我記得是前年，那天我正好當值，就在準備下班之際，五洲大廈發生三級火警。我臨時趕去救火。我負責前線，就衝進去賓館救了四個人。由於這案件令我得到嘉許獎，所以印象好深刻。

者：消防隊中女同事多嗎？有沒有共同合作過？男女隊友的處事風格有什麼不同？

曾：隊中只有八個女消防隊長。我們有短期合作，合作過一兩天。長期合作就沒有了。至於事風格，女隊友說話較溫柔，做事細心。男隊友比較粗心，雙方說話語氣較重。因為我工作環境都是男隊友，所以不覺得有什麼分別。



要成為消防員，強勁的臂彎必不可少



當年的小伙子已成為一名救急扶危的人民英雄

記者：如果不做消防員，你會選擇什麼工作？你的生活會有什麼不同呢？

曾：我會去做救生員。相比起其他工作，收入較為可觀和穩定。生活不同就是交友方面，遇到不認識的朋友，會因為你的職業而產生興趣。

記者：你有什麼想對學弟學妹們說的嗎？

曾：你想考入紀律部隊或者其他部門，練好體能是最緊要的。

記者：在選擇職業時，從事消防員是偶然抑或是你一直以來的目標？

曾：一半一半啦，畢業後我仍在做救生員，到決定職業時，就報考了消防和警察，結果兩邊都入選。因為我姐夫是消防員，姐姐是警察，我便走去詢問他們的意見，他們都說我的性格更適合做消防員，於是我就選擇了消防。

記者：想要成為一名消防員，入職面試時要注意些什麼？

曾：我的面試已是十年前的了，現在應有轉變。但也不妨說說，面試時，由你進門那一刻已開始，面試官主要看你進門的神情，就是面部表情。交流時，會不會怕醜啊、害怕緊張之類，說話的時候是否會望著對方。此外，對工作的熱誠也是考慮的因素。

記者：我聽聞消防員的上班時間是返兩天，放兩天，是真的嗎？

曾：不是上兩天，放兩天，是上一天，放兩天。消防員上班是上足24小時，比如我今早九點上班，那我明早九點就收工。24小時都在消防局裡面，隨時準備 on call。



記者對消防員的日常工作的十分有興趣



男主任事故現場制服，PBI Matrix 構築物滅火防護滅火衣及滅火褲須於所有樓宇火警中以及在可能會發生火災或爆炸的事故現場穿著。

記者：消防員近年的體能測試是否低了一些？你對此有什麼看法？

曾：是，現在對比起我以前考的時候是低了一些。時代不同吧。相比起以前，現在的工具好了很多，方便了很多。對體能的要求也就沒有以前那麼高。以前的工具有限，所以體能的要求相對也高一些。體能測試標準降低，該有它的理由。但進入消防局成為消防員後，我們每年都有一個體能測驗，沒有降低，反而會要求高一些，用來保持平衡。所以，體能的入門檻雖降低了些，但成為消防員後的體能只會更佳。

記者：何宛綺 王音來



空姐是不少女同學的夢想工作

記者：空姐在面試時，要注意哪些事項？

花：我覺得面試的第一印象非常重要。同學們在面試時，首先衣服和儀容一定要端莊。當然化妝是必須的。因為在航空業來說，化妝並不是為了要花枝招展，而是一種尊重，對這次面試的尊重。除此之外，一定要有笑容，因為這份工作你會面對很多陌生人，如果你本身屬於不擅長笑的人，就會有困難了，因為沒有笑容給別人的印象就是沒有那麼親切了。這些是航空公司接不接受你的條件。



空姐這份工可認識不同國籍的朋友

記者：除此之外，面試時有沒有一些特別的測試？

花：有的。要考應試者的英語水平，要做一個網上測驗，應試者必須合格才能通過。然後面試再會分兩輪：第一輪是小組討論。小組討論也細分為兩項：第一項是一群面試者一起討論一個話題；第二項是考官會給你一個話題，在場的每一位面試者都要立刻回答。這輪完成後，就會進入第二輪：一對一面試。航空公司會派一些職員來問你一些問題，例如是：為什麼會喜歡這份工？以前的工作經驗等等，他們會透過會談，決定你是否合適的人選。

記者：請分享一下你做空中服務員的經歷，例如有沒有遇到麻煩的客人或令你印象深刻的客人？你怎樣處理？

花：哈哈，麻煩的客人當然有，而且還是多不勝數的呢。但無論如何麻煩，我覺得最重要的是個人的態度。曾經有個個案，有位乘客要求多一份餐點，但飛機裡可供應的食物是有限的。假設當日我們機上有 200 個餐，乘客有 200 個，因此每人可提供一份餐點。而那位乘客問我的同事要多一份，除非有乘客不吃才可以供應給他。當我派完後機艙後，就把剩下的餐點給前面的機艙。那乘客見我把剩下餐點給前艙而沒有給他，就不由分說的大發雷霆，還說要投訴我們。當時聽後雖覺得有點委屈，但我覺得面對這樣的處境，最重要的是態度，如果在那一刻，為了那位乘客的舉動而產生不悅或不耐煩的情緒，可能事件會越鬧越大。所以當時我的處理方法是等那位先生先說完，再耐心告訴他知我們的做法。最後那位乘客感受到我們的友善，也就不再胡鬧了，冷靜下來了。所以我覺得面對這些不好招待的乘客時，最重要的是要有耐心，要用一種良好友善的態度去面對。

記者：這份工作要經常飛，會不會因此沒有時間陪伴家人和朋友呢？

花：相對與寫字樓的朝九晚五的工作來說，這份工的假期算是比較多的。正常朝九晚五的工作一年有 10、14 或 18 日假期，但我卻有 24 日年假。當然，在我飛往其他國家的這段時間裡，會看不見我的家人，但我回到香港後，會有連續幾天假期不用上班。所以我覺得時間安排也不會有太大的問題，但是，有一些特別的日子，例如過年、聖誕等，可能會在工作中度過。

記者：經常飛去外國，會不會有時差呢？

花：有，這個當然有。尤其是很遠的地方，例如美國。因為美國的早上等於香港的晚上。記得最初飛美國的時候，中午 12 點鐘坐車出去買東西，哈哈。我們去到商場，我看到的全部都是特價商品，想要購物，但是當時我很睏，很想睡覺，實在堅持不住，還是返回酒店休息了。



夏季機艙服務員制服

記者：畢業後你有沒有想到自己會做空姐？

花：根本沒有想過！

記者：那當時你想做什麼？

花：當我在陳南昌畢業後是讀物流的，讀完物流課程後，當然想做一些與課程相關的工作，於是做了兩年物流。雖然物流的工作發展得不錯，但後期才知道這份工對女生來說是很辛苦的，因為下班的時間很晚，所以當時覺得自己的身體未必承受得到，因此想轉職。當時也想找回一些與物流有關的工作，例如空運，所以就看看航空公司的貨運有沒有在招聘，很不幸地他們沒有招聘！但又發現了他們正在招聘空中服務員，所以我就嘗試應徵了，「誤打誤撞」就入了行！



機艙事務長制服



（左）機艙事務經理：黑色制服，突顯經理級同事成熟穩重及優雅氣質

記者：我想問你的工作內容包括什麼？

花：我是機艙事務長。我們分兩個機艙，一個是經濟艙，一個是商務艙。我的工作就是去照顧一些年資比較輕的同事，看看他們有什麼需要，要管理整個經濟艙的乘客。另外就要負責廚房，廚房的大小事務都要去管理，例如弄熱餐點，收拾餐點車給我的上司去招待乘客，還要服務機師長。因為機師長的餐點也是我們負責的。

記者：高級的空中服務員和低級的有什麼區別？

花：空中服務員的職級分為四級。最初級是空中服務員，第二級是機艙事務長，第三級是高級機艙事務長，第四級就是機艙經理。空中服務員和機艙事務長是年資的區別和負責崗位不一樣，高級機艙事務長的工作已經不同，他們要照顧兩個機艙的乘客，他們就不需要特定照顧經濟艙的乘客，有時候你又會在經濟艙見到他們，因為他們純粹只是幫手，並不是他們的工作範圍。而機艙經理大小事務都與他有關，他的職責就是兼顧所有航機問題，一些關於當地的清關文件，各樣東西都要負責。

衝上雲霄

空中服務員林玉花專訪



校友林玉花個性活潑，是個可愛的女性



校友小檔案 林玉花

暱稱：阿花
畢業年份：2000
身高：160cm
職業：空中服務員



天氣不似預期
但要走總要飛

道別不可再等
你不管有沒有機……



吳華凱老師

大家試猜想下，作為訓導一員，最不希望看到的，會以上哪一個四字成語呢？趕快去問問校長或任何一位訓導老師吧！這篇文章也是老師自主學習的成果，若文中四字成語的解釋有偏差，還望中文科老師指正！

是日金句：無懼失敗、糾正錯誤、勇於嘗試、自主學習！

訓

大家每逢看到訓導組的文章，很可能預期文章都是講及校規、學生故事又或勵志文章。今次，一於「反轉」篇章，配合教育界的新潮流，來一個自主學習的元素。「訓」，原來在中國成語中也有一席位，以下便是一些有關「訓」的成語：

不可教訓

出處：《左傳·文公十八年》：「顓頊氏有不才子，不可教訓，不知話言，告之則頑，捨之則囂，傲慢明德，以亂天常，天下之民謂之「嚚」机」

典故：教訓：教育，教誨。對某人無法進行教育。

不足為訓

出處：明·胡應麟《詩數續編》卷一：「君詩如風螭巨鯨，步驟雖奇，不足為訓。」

詩禮之訓

出處：《論語·季氏》

典故：子女遵承父親的教誨。

訓練有素

出處：清·趙翼《二十二史札記·卷三十四·將帥家丁》：「顯亦為當時名將，所至有功，故知訓練有素。」

典故：素：平素，向來。平時一直有嚴格的訓練。

過庭之訓

出處：《論語·季氏》：「嘗獨立，鯉趨而過庭。」

典故：用以指父親的教誨。

生聚教訓

出處：《左傳·哀公元年》：「越十年生聚，而十年教訓，二十年之外，吳其為沼乎！」

典故：生聚：繁殖人口，聚積物力；教訓：教育，訓練。指軍民同心同德，積聚力量，發憤圖強。



與恩師梁實潔老師合照

記者：時時飛外國，有沒有什麼要避忌的？

花： 避忌當然有啦，工作方面和酒店方面都有。工作上有些錯誤是不可以犯的。酒店方面就是你們常說的不要住尾房，是真的；每入酒店房前，大家同事之間知道要敲門。其實都是一種禮貌，你先不要幻想它存在，假設裡面有個人，你都要通知聲他的。這點算是自己私下的避忌吧。此外，我們的房間公司早已安排，沒有選擇，所以你想投考空姐，就要考慮自己夠不夠獨立，因為我們是一個人一間房的。自己在房間里發生什麼事，都沒有人知道。記得初入行時，試過在外國病了，那次是在澳洲墨爾本，好慘。最後回程返香港的時候，我已經工作不了，我是要做乘客回香港的，感覺上好淒涼，叫天不應，叫地不聞。所以你要考慮自己的獨立性，也有同事入職後發現接受不到而離職。

第二次不舒服是發生在南非，那次在飛機上嘔吐得非常厲害，到了約翰尼斯堡後，立刻去了機場的診所，坐著輪椅去的，因為已經走不了，去到之後就躺在床上等，然後見到一個阿嬤，胖胖的，穿著拖鞋，黑膚色，我以為是護士或是清潔工，但突然之間，她在旁邊拿起一件醫生袍，穿了上去，然後在一個鐵碗內拿出一個針筒，幫我打針。以我們的感覺就是：她為什麼沒有消毒？但是我已經沒有選擇了，而且沒帶手套，就走進來，穿件醫生袍，就幫你打針，她幫你打支什麼針你又不不知。這是有興趣投考的同學，都要留意的，好多東西都不是想像中那麼的簡單，原來去到一些落後國家，機場都算是先進的，但市區的診所可能還要惡劣。公司的航點不是只有發達國家的。試過一次在菲律賓，與同事去市鎮吃飯，見到一個五、六歲的小朋友，抱著一個 BB，問我們拿錢，有個同事覺得很煩厭，給得一個，其他就會蜂擁而至，於是他就決定不給，不久，那個妹妹不知從哪裡拿點東西去抹他，後來我們證實：那是「999 千足黃金」。飛印度的航班，我盡量都會留在酒店，盡量不出去。各地方衛生的情況不同，並不如發達國家那麼好。

工作方面是，同事之間的相處要好有禮貌，要尊重對方，而避忌可能是有些說話你可以跟朋友講，但同事還是避免，始終公事上有利益衝突。

反而是要知不同地方的習俗，如飛中東國家，不可以露手臂，所以中東的航班，無論多熱，都要帶多件長袖衫。回教國家，是不吃豬肉、不喝酒，所以我們飛那些國家的餐點是不會有豬肉的。中東有些國家是可以一夫多妻的，但那些男士好介意太太旁邊是另一個男人，例如，有兩個老婆，就當然是左右坐的，如果一位太太是坐走廊位，旁邊是男人，他會和太太調位，你不能叫他坐回原位。另外一件趣事，中東國家的女子都是蒙上一塊黑布，有次有位女士不覺意的掀起了她的黑布，見到她全身都是名牌，是富貴人家，但是遮住了。

我又試過一件幾搞笑的事。大家知道做空姐有高度要求，這是因為要方便工作，方便去拿一些放得較高的設備，有些是在天花板頂，雖有凳給你墊高，但起碼踩著張凳要拿到。趣事就是，當我去關行李櫃時，因為我的手不是特別長，只是剛剛好碰到，所以要借助一下張凳去關，有一次我關關下，突然間，摸到一個軟軟的、暖暖的，然後就聽到一位男士「噢」的一聲。原來我摸到個光頭的男士，他笑了很久，我的臉紅了，不斷道歉，但那位乘客好好人，沒有怪責我。後來我和同事說起，而那次的航班有泰國同事，他說：「你好彩啊！」原來泰國人好介意別人去碰他的頭的，如果那是泰國人的話，他就會很不高興，幸好那是外國人。

記者：說起頭髮，空姐的髮型有規定嗎？

花： 有。男生的「的水」（兩鬢）長度是有定的，不可以留長頭髮，以端莊為最基本的要求。顏色是自己原本的髮色，只可染少少啡色，都是屬於亞洲人的顏色。女生頭髮的長度過了外套的衣領就一定要紮髻。除了端莊之外，在處理食物時，怕有毛髮會掉落在食物上，這是一個衛生問題。

記者：有沒有空姐是短頭髮的？

花： 有好多，短頭髮更方便，上班可以迅速出門，但也不可以極端，不可以鏟側邊，或者剪到有圖案。上班的要求是儀容端莊，因為這是要面對好多人行業。



與校報記者合照

記者： 5A 陳慧明
3A 勞芷君 吳佩頤

有一種遺傳病叫「低頭族」

之前網上流傳著一張引起網民熱話的照片，相片的拍攝場景是港鐵車廂，座位右方是一對華人母子，而左面則是外籍爸爸帶著兩個囡囡。驟眼看來這畫面沒甚麼特別，畢竟香港本是華洋集散地，多種族融和，可能有人看了心裏亦只會想到：咦，個車廂咁空嘅？嘩，中間竟然仲有位？有位無人坐，少有喎！但心水清、智慧高的朋友腦海中應該會即時浮現一個社會研究題目：中西親子教育方式大不同。而造成此差異的元兇很可能就是出現在照片右方的，那一台台薄薄的、多功能的幅射發放致癌物。

無可否認，智能手機為生活帶來很多便利，但除卻基本的通話及短訊功能，其實智能手機的其餘大部份功能都屬於娛樂性質，例如上網、遊戲、影片等，通俗點說句就是：「無咗佢唔會死嘅，不過有就好口囉！」（如果認為沒有了智能手機會死的人，不用急著反駁，只想真心跟你說聲：病向淺中醫！）筆者也喜歡「玩電話」，但通常只限於獨處的時候，而且更重要的是視乎場合。老實說，和人相處交流時言語及眼神交流是很重要的，說話時望著對方代表你對他的尊重。眼見愈來愈多年青一代的父母，自小讓孩子機不離手（也包括平板電腦），以為這樣可讓他們早點接觸科技，學習更多知識。到最後知識有沒有增長我不知道，但幅射吸收多了是肯定的。有些父母較有先見之明，不讓孩子過早接觸手機平板，或是有限度地讓他們使用（例如一天只能玩半至一小時），但這些父母卻忽略了重要一點，就是教育是言傳身教的，而身教又比言傳重要。就好像一個慣說粗口的父親不准他的兒子說粗口，你覺得有可行嗎？以身作則這個道理大家都明白，現實卻知易行難。

其實筆者認為，為人父母者至少要在與孩子相處的時間做好榜樣，過馬路時看紅綠燈、乘坐港鐵時不衝閘、不亂拋垃圾等，因為小孩子就像一部影印機，會複製父母的行為，你在孩子面前如何，你的孩子也必如何。何不利用對著螢光幕的時間，好好進行親子交流呢？在車上，花時間看 Youtube 不如向小朋友介紹乘車路線；在家中，與其在



生活加油站

王白石

Facebook 看更新不如一家人看《愛·回家》。今時今日，低頭不一定思故鄉，別讓孩子患上這種可怕的後天遺傳病。



朕的長壽秘密

各科老師教你一些
科目冷知識，
一起做個
知識
解凍人
吧！



劇中武則天的女皇造型，嘴角邊的兩點稱為「面靨」，也稱「妝靨」。這是唐代流行的妝扮，叫「點面靨」。



這是唐代流行的梅花妝，額中心的裝飾圖案叫「花鈿」，有多種款式。

朕是武曌，亦即中國史上唯一的女皇帝武則天。要說近來熱爆全城的電視劇，一定非朕的《武則天》（大陸名《武媚娘傳奇》）莫屬。你們一班凡夫俗子的焦點都放在劇中一眾女角的美貌（雖然朕認為我比范冰冰更美），華麗的衣著及香港後期加工的特效上，但其實朕的一生比電視劇上的更傳奇！我先自我介紹一下，吾生於公元624年，在705年仙逝，作為中國封建王朝歷史上唯一的女皇帝，也是即位年齡最大的皇帝（67歲即位），又是壽命最長的皇帝之一。最重要的是朕到晚年依然耳聰目明，駐顏有術，以吾一代女皇飽經風霜的一生看來，足令世人嘖嘖稱奇！（別忘了古代並沒有童顏針、拉皮手術之類的）很多人好奇本女皇是怎樣保養的呢？

首先，朕遺傳了母親楊氏長壽的基因。母親出身關隴名門、軍事貴族之家，高壽92歲，而大夫界亦相信長壽是有遺傳的。我記得剛入宮為才人時以歌舞出色聞名，後世史料亦有記載吾善騎。朕記得先皇太宗曾得一駿馬，惜性情暴烈，難以馴服，當時年僅14歲的我就自動請纓，英姿勃發地一躍上馬背，一展吾馴馬絕技，絕不比男兒遜色！朕先天條件優越，除了有得天獨厚的長壽基因外，還有強健體魄+運動細胞，你們一眾凡夫俗子是望塵莫及的。

後來，太宗駕崩，做了12年才人的我（說起也氣憤！）與其他沒有子女的妃嬪被送往感業寺為尼。我在寺中3年，從每天打坐修禪中習得了修身養生之道，學到了佛家氣功「結跏趺坐」功法，即使後來當上女皇帝，朕依然經常打坐修禪，勤練氣功，我想這也是我的長壽秘訣之一。

最後不得不提一眾女子最為關心的美容。朕就大方點，在此公開我兩個很有名的美容秘方：一個是「益母草澤面方」，這個方子收錄在蘇敬編輯的《新修本草》中，到明代李時珍的《本草綱目》中亦有收錄。益母草是婦科的良藥，既可內服，也可外用。外用敷面，有治療膚色黑、祛除面部斑點和皺紋等功效；經常使用能使皮膚滋潤有光澤。現代有不少以中藥為主打的護膚品亦有添加益母草，朕就因終年使用益母草制成的美容品，在我50歲時，膚色仍像一個15歲少女一樣鮮嫩。第二，朕常敷面脂，類似於現在的面膜，用多種珍貴中草藥煉製而成，製作過程繁複。

有錢就是任性！你們沒有朕的雄厚財力，但從以上亦可知長壽與美麗並非百分百天賦，後天的努力必不可少。要擁有美好身段及健康體魄，不是坐在電腦前就可得到的；要有靚麗容貌白滑肌膚，早睡早起、飲食得宜還要勤加保養，女/男神就是這樣煉成的！

武曌

編注：謝過皇上！但以上皆為武則天口述，非正史收錄，同學切忌用於考試上，否則被老師召見，本報恕不負責！（噢！皇上饒命……）

師生連線

負負得正

但無論如何，他們是最愛的兒子，我可以做的，便是珍惜現在，努力給他們最好的，多點陪伴他們，帶他們去郊外走走，夏天游泳冬天行山，認真享受每天和他們共度的時光！我的三個兒子，我愛你們啊！



你們猜到誰是誰嗎？

最活躍的Type：Type是他來到後第二天才轉用的名字，原先他名叫「細佬」，Joe的弟弟嘛！合情合理呢！但他來到後的行為使我們不得不叫他Type，他真的Type啊！當我們在外回來的時候，為表示他的興奮，他會由客廳的梳化出發，跑入廚房，再跳回梳化，之後跑入梳底，沿樓梯上二樓，再衝入睡房跳上大牀，之後衝回地下梳化，如是這來回三次左右吧！還未完啊！最後他會將他的舌頭向你的嘴不停抵，直至叫他停止才會真正停下來啊！現在的他雖然已屆中年，但仍然喜愛跳高，每次要歡迎你的時候總是蹦蹦跳跳，跳至你的腰位，直至你抱起他錫錫為止！

小霸王Joe：Joe是別人遺棄的狗狗！起初來的時候，皮膚發炎、食物敏感！我們用了很多心機時間照料他，更要不斷嘗試找出適合他的狗糧，他又欠缺安全感，喜歡吠叫！我也是到了Joe出現的時候，才知道狗狗吠叫原來是可以震耳欲聾的！可能因為Joe可憐的身世，我們也特別愛錫他，形成他今天小霸王的性格！別人正在玩的玩具，他硬要搶過來自己玩，幸好別人的食物他不會硬要搶過來，否則家裡便會天天發生打鬥事件了！

最憂慮的事情：很感恩上天於我生命中給予我三個性格不一，但同樣活潑可愛的兒子！但狗狗的生命是短暫的！他們已踏入中年了！每當我想到他們終有一日會離開我的時候，我的淚水便不期然的湧泉出來，知道並不等於接受啊！

七年前炎夏的一個晚上，朋友手抱了當時只有兩個月大的小貴婦到我家門口，從此就開始了我有狗狗陪伴的歲月，他們分別是現時7歲的JoeB，6歲半的Type，及快要6歲的Kobe。

最需要我的JoeB：在家中無論我往廚房、洗手間、書房或坐著看電視，JoeB也會立即跟著，並坐在我身旁。JoeB名字的由來很簡單，他是我丈夫Joe的兒子，自然是Joe的兒子了！哈哈！這是我想出來的！JoeB自小已經很乖、很聰明！他剛來的時候沒有工人姐姐，當我們上班的時候便會獨自留他在家，別人的狗狗會因苦悶或害怕在家中咬廁紙、抓梳化，但他只會乖乖的等我們回來，一丁點破壞也沒有！他的聰明亦緣於他很乖，可能他知道媽咪要乾淨，竟然兩天便能夠在指定的地點解決大小二便！之後來的Type要兩個月啊！你說JoeB是否非常聰明？

我的三個「兒子」

《時光機》

如果有一日，叮噠（多啦A夢）出現在你面前，給你任意選擇一件法寶，你會選什麼呢？這個問題我從小就在想，生怕有一天叮噠真的出現在我面前時，我會拿不定主意，錯失良機。我差不多每隔一段時間就會想這個問題，而答案每次都一樣……時光機！為什麼？

你，有沒有後悔過？後悔比賽沒有投進致勝的一球？後悔沒有說一句「對不起」？後悔沒有好好讀好哪一年的書？後悔沒有珍惜擁有的時光？任我們再先進、發達、富有，都敵不過時間？這世界上應該只有漫畫中的人物，才可對抗時間吧？

但問題來了，用時光機去過去，還是將來呢，將來的會因為自己而改變，看也沒用。反而，過去實在有太多太多事是我們錯過了，或是做錯了想要重來的。那麼坐時光機回去哪段時間呢？可能你不信，但的確是真的，我會選「中學」。這段時間認識了很好的朋友和同學，很多很多的第一次也是中學發生的，但同時後悔的事也多是，公開考試失敗，比賽飲恨，朋友反目，得到的同時，也失去了不少。可以的話，我想再來一次會做得更好。讀書認真點，練習落力點，不會再因誤會而失去好朋友。

但很可惜，現實中沒有「時光機」，也沒有「如果電話亭」。我們可以做的就只是珍惜現在，過去或將來都不是我們可以掌握的。你還在花時間埋怨嗎？不要再讓自己有後悔的機會了，活在當下吧！沒有時光機，但你身邊一定有一位「叮噠」，每天照顧你，幫助你，多珍惜身邊的人事，這樣你會活得更快樂！

成長聊天室

小雲



家鄉的味道

編按：本文榮獲香港中華文化促進中心舉辦的「中國中學生作文比賽（香港賽區）」銅獎。

炎熱的夏天，太陽燃燒大地，一個人在異地獨自徘徊。在腦海中揮之不去的是那伴隨著我成長的那熟悉的味道。那是一陣淳樸的味道，那是一種清香的味道，如此令我難以忘懷，令我在寂靜之刻可以細細品嚐。

家鄉的味道，是濃厚的塵土味。常綠的大地在經過春雨的洗禮後，綠葉上灑滿水珠，晶瑩剔透，溫柔的風清涼又舒爽。地上的植物紛紛冒出了綠芽，準備著迎接春天的懷抱。孩子們時常造訪森林，在森林中走走跳跳，聞花摘果，安靜的樹林中頓時充滿了歡笑聲。盛開的花朵佈滿山野，大自然這個畫家彷彿在樹林這塊綠色的畫布上又添加了幾筆鮮艷的顏色。這佈滿生機，充滿歡樂的家鄉實在令人嚮往。

家鄉的味道，是淡淡的海水味。在烈日下，人們心裡往往有一個好去處，那就是沙灘，家鄉的沙灘人不多，不像香港一樣人山人海，在晚上的沙灘上更有一些商家搭起了棚子，辦幾張桌子和椅子，賣起香甜的螺子來，配上冰鎮的啤酒，坐在海岸邊，迎著海風，令人十分愜意。這也不免讓我想起在我幼時與朋友一起在海邊挖蚵仔的情景，那時的我充滿歡笑，無憂無慮，一朵朵浪花翻滾著，帶走了我的童年生活。

家鄉的味道，是果實的味道。秋天一到，空氣中瀰漫著芒果的味道，自家後院的芒果樹上的果實不知何時變得如此碩大，大人小孩格外開心，忙著採集果實，芒果、龍眼、荔枝等等的水果，常年的收穫都很豐富。小孩們一個一個爬上樹尋找果實，如孩子一樣敏捷，攀來爬去，絲毫不覺得累。人們在收穫果實之後往往大包小包地送給鄰里。這裡，人們不喜歡以錢來做人與人之間溝通的橋樑，反而是一種真摯，淳樸的心來互相交流。秋天的家鄉，充滿香氣，充滿笑容。

家鄉的味道，是溫馨的人情味。寒冷的冬天一到，代表了春節即將來臨，春節一到，無論是身處在多遠的親人，都會回來過節。大家歡聚一堂，奶奶往往孤軍奮戰地在廚房中打拚，利用她那精湛的手藝製造出一道道令人垂涎三尺的美食。大家坐在一起，一邊吃年夜飯一邊聊著往事，家裡人的溫暖早已蓋過窗外那寒冷的氣溫。看著一家團聚，沒有東西可以比這更令人滿足。

家鄉是我心靈的港灣，那是我靈魂的歸宿，不論春夏秋冬，不論炎熱或者寒冷，它總是永遠為我敞開大門，家鄉充滿了翠綠，充滿了蔚藍，充滿了希望，充滿了未來。

那一抹令人難以忘懷的味道，深深地印在我的心中。

4A 鄭文鎮

資深作家、中國中學生作文大賽評審余非女士的評語：

本文寫來工整穩當，以生活氣息取勝。四大味道——塵土味、海水味、果實的味道、溫馨的人情味——都有充足的生活內容支撐，而且娓娓道來，不徐不疾，夠淡定。末尾收結的兩小段也有韻味。總體而言，是一篇有生活內容，情感真摯樸實的抒情文。

3C 梁鎮鋒



編輯評語：人物可愛，能捕捉真人神韻！內容簡潔但帶出重點，生動有趣，能使人感受到作畫者對兩位班主任的敬愛。p.s. 不想被老師追功課，就要自動自覺交啊！

《南風 Breeze》現誠邀
同學的投稿，題材不限，包括
文字、畫作、四格漫畫、攝影作品等，
作品一經採用，將有專人通知領取小
禮物一份。

來稿請註明姓名、班別及學號，電郵至
breeze@cnc.edu.hk 或
交予編輯部老師

《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、

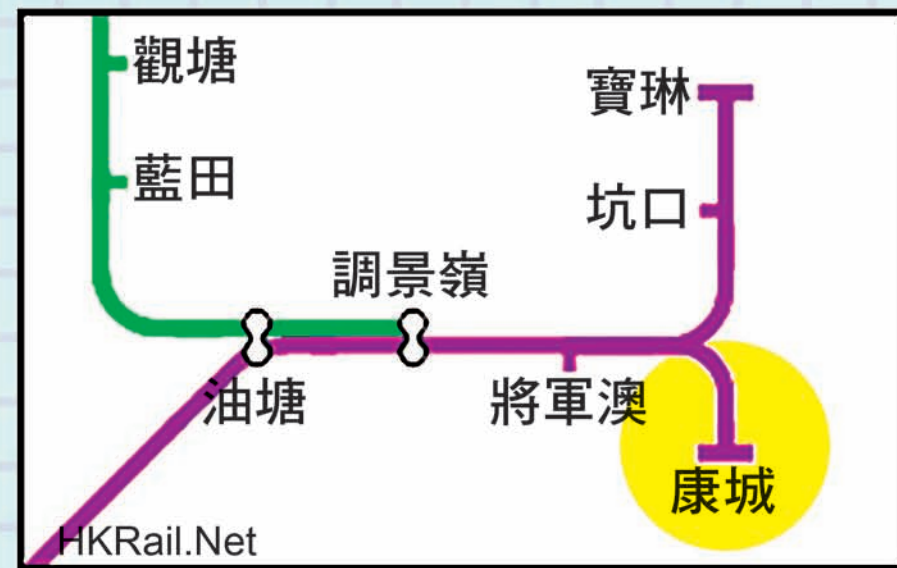
3A 勞芷君、3B 黎敘言

特別鳴謝：陳南昌攝影學會

南昌 Game Zone

估港鐵站名稱，你估到幾多個？
（答案在本報找）

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. 雨過天晴 | 2. 有直路的地方 |
| 3. 冬暖夏涼 | 4. 靚老公 |
| 5. 鑽石跌落廁所 | 6. 一位姓賴的國王 |
| 7. 去萬宜水庫有甚麼好做 | 8. 海龍王的寶藏 |
| 9. 有求必應 | 10. 狗住的地方 |
| 11. 四年一次 | 12. 天降財神 |
| 13. NBA 球星 | 14. 消防員放假 |
| 15. 藝人夢想之地 | 16. 女性做絕育手術 |
| 17. 帶兄長出席宴會 | |



字字珠璣的英國前首相 ——丘吉爾

第二次世界大戰期間的英國首相丘吉爾是小编讀書時期很喜歡的一個歷史人物，可能是受到電影《珍珠港》的影響，亦可能是中學時代讀西史的原因，我對丘吉爾總有一份無可名狀的情意結。溫斯頓·邱吉爾 (Winston Churchill) 是英國政治家、演說家、軍事家和作家，曾於 1940 年至 1945 年出任英國首相，任期內領導英國在第二次世界大戰中聯合美國等國家對抗德國，並取得了最終勝利，並自 1951 年至 1955 年再度出任英國首相。他存世的名言有很多，多屬勵志性質，以下特選幾句簡短易明的丘吉爾名言供同學參考。

- | | |
|--|--|
| 1. 永遠，永遠，永遠，永遠都不要放棄。
"Never, never, never, never give up." | 4. 我從不擔心行動，而只擔心沒有任何行動。
"I never worry about action, but only about inaction." |
| 2. 勇氣就是不斷失敗，而不喪失熱情。
"Courage is going from failure to failure without losing enthusiasm." | 5. 從讓一個人生氣的事情大小就能看出一個人的價值。
"A man is about as big as the things that make him angry." |
| 3. 我喜歡微笑著戰鬥的人。
"I like a man who grins when he fights." | |



【答案：1. 彩虹 2. 荃灣 3. 南昌 (南寧) 4. 美孚 (美夫) 5. 東涌 (Don't 沖) 6. 荳蔻 (Lai King) 7. 觀塘 8. 深水埗 (深水寶) 9. 黃大仙 10. 九龍 (狗龍) 11. 奧運 12. 樂富 (落富) 13. 佐敦 14. 油麻地 (休仔 Day) 15. 康城 17. 葵興 (攜兄)】



I like learning English in this event.
It is interesting and practical!
-Lee Yi Yan, 2D



I enjoyed learning English...
and the delicious food :)
-Vivian Chun, 1A

I am excited to learn English and
try special food!
-Edmond Kwan, 3A



I had more fun learning here
than in the classroom!
-Timothy Chui, 2D

Learning English with Hong Kong Culinary Academy

A Special Way to Thank the Elderly

On 8th May 2015, two days before Mother's Day, a group of CNC junior students had a meaningful lunch with the elderly at the Hong Kong Culinary Academy. The students helped the elderly settle down and order food in English, and they enjoyed an authentic Western meal together. It was a great chance for students to build up relationship with the elderly and show their gratitude to them.

The event was part of the project "Learning English with Hong Kong Culinary Academy", which targeted students who love Western food and are willing to take part in community voluntary work. Before the event, students had English lessons at the Hong Kong Culinary Academy, where they learnt about Western foods, menus and table manners from a professional chef. Students then became teachers of a group of elderly citizens, helping them prepare for the Western meal with additional information like nutrition facts. Preparation work was challenging, but the outcome proved the project's worthiness.

Students found English "practical" and "interesting". They all enjoyed the meal with the elderly. Let's hear what students think about the project!

It was relaxing to learn and eat!
-Serean Chong, 3A



No one speaks Cantonese here.
We can speak more English.
-Seiren Ng, 3A

I don't feel stressed and
I can apply what I have learnt.
-Joey Lai, 3A



This event is relaxing and
interesting!
-Allison Lao, 3A

Movie Review (Get Smart)



I watched the movie "Get Smart" in room G08 during lunchtime last week. The movie was about fighting crime and love. The main character was Max (an intelligence analyst) who became a secret agent (agent 86). He realizes his dream of becoming an agent and teams up with beautiful agent 99 to fight Kaos (a crime organization). At first they argue most of the time because Max causes a lot of problems so agent 99 thinks that Max is useless. During their journey in Russia, Max shows his abilities and becomes braver and more reliable. At last agent 99 falls in love with Max. This shows that we should not judge people at first glance as everyone has the potential for greatness. The ending of the movie is quite unpredictable. No one can imagine that the great and powerful agent 23 is the double agent. This is a wonderful film which is full of laughs and surprises. I recommend this movie and give it 4 ****.

May Chu 5A

Summer Holiday Bucket List (15 things to do this summer)

1. Learn a new skill (swimming, fencing or tennis)
2. Join a summer bowling league and score over 200 in bowling this summer.
3. Make a new friend
4. Learn a new language (Korean, Japanese, Spanish or French)
5. Run 10 kilometers each week
6. Master the butterfly stroke in swimming
7. Visit a place I haven't been to in Hong Kong (Cheung Chau, Lamma Island or Silvermine Bay)
8. Visit a new restaurant and pretend to be a food critic
9. Climb the top 5 highest peaks in Hong Kong
10. Enjoy an outdoor concert in West Kowloon Waterfront
11. Ride the Observation Wheel at Central Waterfront
12. Learn to ride a bicycle
13. Learn to sail a boat
14. Take up a new hobby (photography, cycling or bird watching)
15. Visit a museum I haven't been to (Maritime museum, Medical Museum or the Dr Sun Yat-sen Museum)

Uncle Sam's Kitchen (Making Burritos)

Yesterday we joined an activity which was organized by the English Society. Mr. Pak, our NET teacher, taught us to make Mexican burritos in different steps.

First, cut the tomatoes and onions into little pieces.

Second, fry the tortillas (pancakes) for 3-5 minutes.

Finally, wrap all the ingredients into the pancakes and get ready to eat.

The burritos were so delicious! When we ate them, all the fillings inside poured out. It was so much fun! We ate three pieces and we all felt full. We took a lot of photos that day. We really liked the activity as we could learn English through cooking and enjoyed the happy moments with our classmates. We hope our NET will organize more fun activities for us to learn English.

By Polly Kwan and Emily Tang (2A)

I joined the Mexican "Burrito" activity on May 5th. I enjoyed it so much. Mr. Pak is nice to teach us how to cook the burritos. Mrs. Kwan is very nice too. She took many photos with us when we learned how to cook the food.

I like this activity because it had my favourite food I like to eat. For example: cheese, red beef, vegetables and beans. They are healthy for us. It can help us to keep our body healthy.

I hope I can join more activities to learn English. Thank you Mr. Pak.

By Hailey Fung (2A)



A hard/tough nut to crack (a person who is difficult to deal with)



He is a hard nut to crack because he is so stubborn.

Ask Uncle Sam

Dear Uncle Sam

Nowadays, students have many projects and homework to do. Most of them are "deadline fighters". It means that they don't leave enough time to finish things until the deadline. I have this problem and I don't have enough time to sleep since I stay up late to finish things. I know that it is unhealthy for my body. I don't have enough energy to face school classes. I feel drowsy all day long. What should I do to solve this problem?

Deadline fighter

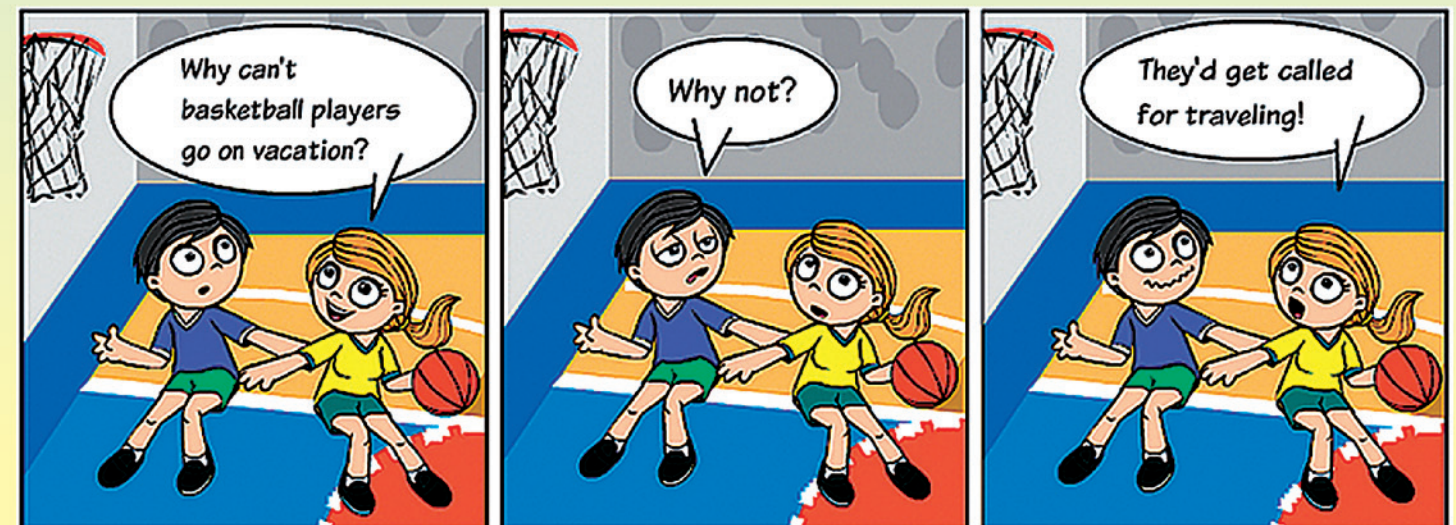
Dear Deadline fighter,

People who leave projects and homework until the last minute before doing them under pressure are what we call procrastinators. Leaving things until the last minute is a bad habit to have. You need to change your mindset (thinking) in order to change your bad habit.

When you get an assignment, you need to start on it right away and finish it as fast as possible. Staying ahead of schedule will lessen your stress and give you more time to do things that you love. Setting up a suitable timetable can help you setup a priority system for your assignments and help you to see what needs to be done first. Remember to never leave until tomorrow what needs to be done today. Good luck with your studies and stop being a procrastinator today.

Uncle Sam

Fancy Reading a Comic? Let's take a break!



BREEZE



HKSYC & IA Chan Nam Chong Memorial College

No. **29**
July 2015

Learning English with Hong Kong Culinary Academy

Uncle Sam's Kitchen
(Making Burritos)

A hard/tough nut to crack

Movie Review
(Get Smart)

Summer Holiday
Bucket List
(15 things to do this summer)

Dear Uncle Sam
Fancy Reading a Comic?

