



香港四邑商工總會陳南昌紀念中學

南風

今期主題

創科逐夢 踏實前行

2026年校報6月號

電話：2741 0326

電郵：info@cnc.edu.hk

地址：新界葵涌祖堯邨敬祖路12號（荔景站A1出口，步行5分鐘直達本校）

南昌人·校友專訪

小记者：4A廖曉玥 4A李滿

3C吳依柔 3C郭曉君

採訪前記：CNC創校至今四十七年，桃李滿門，人才輩出：有大學講師、校長，亦有投身政府及醫護行業的專業人士。今期《南風》特別邀請一位來自創科界的大師兄——林旭。林師兄發明多項創科產品，從娛樂音響到醫療助聽器，既展現了娛樂與創意，也流露出對社會的深切關懷。他分享到一路走來，始終靠着「踏實」與「創意」的初心，希望讓更多人聽見世界的美好。最近更憑此精神獲得香港創科大獎。這份堅毅與關愛，正是南昌人的精神：關愛·正向·夢想·飛翔。

技術革新：助聽器的顛覆性突破

林旭現為創科公司的創辦人，林師兄設計的助聽器突破傳統設計，他發現大多數的助聽器只是單純放大聲音，令不少聽障人士佩戴後反而更加不適。於是他以原始聲波傳遞和純淨語音技術，讓用戶透過身體感知震動而聽到聲音，避免了傳統助聽器放大噪音的缺點。甚至聽障人士把助聽器放在額頭或頸部，也能感受到聲音，這項技術更成功申請專利，並憑着對聽障人士的關顧獲得香港創科大獎。

回到初心：母校情懷與創作靈感

林師兄重回母校時，與我們一同走過那條熟悉的地下走廊。教職員洗手間、校務處和視藝音樂室依然如昔，令回憶重現心頭。他說道，陳愛堅前校長曾是他的音樂老師，而他的興趣亦包括藝術、素描和運動。就算畢業多年，母校多次翻新，但林師兄多年後重遊母校也能想起昔日的點點滴滴，勾起那一絲美好的回憶。他為母校送上自家研發的音響喇叭作為禮物，並分享靈感源於對聲音的敏感與興趣，他說：「我特意將這款喇叭設計得很薄，方便人放置在各處，上面是一塊特別材質的畫布，可以用來畫畫，也讓不少藝術家能結合音樂與藝術創作作品。」正是這份對「聲音振動」的探索，啟發他研發出新款的助聽器。

創科思維：沒有難題，只有方法

小記問到林師兄在創科過程中是否遇過瓶頸？他沉思片刻後微笑，回答令人意外：「沒有真正的瓶頸期，只有不斷嘗試。我在許多成功的故事中發現，成功的人眼中沒有問題或困難，只有不斷嘗試與持續尋找解決方法。」產品開發如此，人生亦然，所有突破源於敢於嘗試的實踐，所有成長源於在摸索中持續調整的堅持。助聽器的研發正是最佳例證，起初團隊固守「長者專用」的思維，直到深入接觸用戶，才發現小童甚至嬰兒同樣面臨聽力困境。這一轉念背後，正是放下偏見、走進現實的務實精神。硬件開發中，理想與現實的落差隨處可見：材料不合適、成本超預算、用戶反饋未如理想，唯有學會靈活調整，在實踐中優化流程、完善設計，才能讓產品真正回應需求。小記們由此想到，作為中學生的我們，常常困於「想像」的枷鎖，擔心困難重重、結果未知，卻忘了真正的阻礙並非挑戰本身，而是缺乏邁出第一步的勇氣！

初心不改：從娛樂到醫療的轉向

在產品創作方面，小記問到林師兄在製作過程中的收穫。林師兄分享，自己畢業後曾在日本公司工作，投身塑膠與金屬行業，這段經驗令他建立了對硬件與科技的敏銳觸覺。其後，他選擇突破，創立公司，專注於發明技術、研發產品與製作硬件，並成功研發出超薄音箱。這款音箱主要定位為娛樂產品，提供消費者作為娛樂工具。然而，音箱的震動功能啟發了他，加上父親不喜歡傳統助聽器，他決定研發一款全新概念的助聽器。這次由娛樂產品轉向醫療輔助，不僅展現了創新精神，更體現了對社會的關懷，是一次意義深遠的轉變。



實踐蛻變：從困難中誕生突破

起初，林師兄以為製作助聽器是一件簡單的事，但真正投入後才發現困難重重：既要突破傳統收聲方式，又要滿足不同人群的需求。面對挑戰，他特意組織一支上門團隊，由醫護人員直接向用家收集意見，先了解使用感受，再調整產品方向，並持續改進。經過不斷實踐與嘗試，最終成功研發出全球首款介質傳導助聽器。林師兄的經歷告訴我們，人生是一個「想與做」並重的成長過程：既要有敢於嘗試的魄力，不懼瓶頸、直面挑戰；也要有腳踏實地的務實精神，在實踐中積累經驗、靈活調整。當我們打破「想當然」的束縛，以行動回應初心，以改變對抗困境，便會發現，人生並無絕對的難關，只有不斷實踐與嘗試帶來的無限可能。

螞蟻的啟示：困難是成長的方向盤

採訪到了尾聲，當小記問到林師兄會給年輕人甚麼寄語時，他分享道：人生就像螞蟻的旅程。螞蟻雖然微小，但憑着不懈的嘗試與持續的調整，總能一步步前行。牠有時會遇到眼前的一隻手，看似阻擋去路，令牠以為無法逾越而停下腳步。其實，那隻手並不是障礙，而是幫助螞蟻回到正軌，校正方向。人生亦然，我們常因迷惘而偏離目標，覺得困難如同巍峨大山，難以跨越。但只要懷抱勇氣與毅力，就能像螞蟻被校正方向一樣，不斷修正自己的人生軌跡，在曲折迂迴中找到正確的方向，堅定地邁向成功。真正的成功並非源自天賦，而是來自一顆無畏前行的心。困難表面上似乎阻擋我們，但只要勇於面對、持續嘗試，它們反而會成為推動我們成長的力量，並化作人生中獨特而珍貴的風景。

世界會引領你：從創科到生命的迴響

林師兄最後總結：「當你每做一件事時，它總會引領你一路前行。」正是憑着這份精神，他為聽障群體打開通往有聲世界的大門，幫助他們掙脫聽力障礙的枷鎖。他深入洞察用戶在佩戴助聽器時遇到的各種難題，不懼反覆嘗試，耐心打磨產品；當得知有行動不便的長者，他更親自登門示範，確保他們能真正受惠。這份「以人為本」的態度，與他在科技浪潮中不斷汲取新知識的精神相輔相成。他甚至善用人工智能作為思考夥伴，透過提問與剖析拓展知識邊界，深化思考維度。從初心到行動，從關懷到創新，林師兄的故事正好印證了這句話——每一次踏實的嘗試，都會引領我們走向更廣闊的前路。在林師兄的分享中，我們深切感受到他對行業的重視與熱情。他憑藉專業知識與不斷嘗試的精神，設計出真正造福社群的產品。談吐溫文的他，將多年累積的經驗娓娓道來，與我們分享，令我們收穫良多。



成功故事分享

林旭為我們分享了創科路上成功的秘訣！今期《南風》小記者更邀請了老師、同學分享各個成功小故事！

我是攝班生 成功融入校園

4A 李國樑 成功秘訣：不要害羞！😄

25年的九月二日，那是我來到學校的第二天。初來乍到，我很想快點認識班上的同學，渴望著能儘快融入新環境。但是我仍然羞於開口，羞於主動，以至於我在上學的路上一直擔憂著這個問題。回過神來走到門口，我突然發現站在7-11隔壁的學生好像是我的同班同學，頓時心跳加速，不知道該怎麼跟他打招呼！再三猶豫之下，我還是因為害羞而低下頭，假裝不認識。低著頭走到校外的椅子坐了下來，準備關機，突然剛剛還站在一旁的他走到我面前，等我抬起頭時，他微微地笑著對我說：「早晨啊，現在可以進校了，我跟你一起進去呀！」。我的臉突然泛紅，但也因為這一句話，我心中的擔憂就像霧霾化開，他帶著我進入校園，和班上的其他同學認識。由那一刻開始，我強烈地感受到同學的熱情和友善，這亦都令我變得開朗和樂於與人溝通，我開始感覺自己一點點地融入這裡，如冷冰遇暖春融化。之後的日子，我們在班上逐漸熟絡，我亦於其他同學一起切磋學習，學到他們不同的學習方式，他們的幫助令我深感南昌大家庭的溫暖和友善。



我是攝班生 成功融入分享

4A 張錦豪 成功秘訣：積極樂觀😄

由內地轉至香港上學，我的日常生活發生了翻天覆地的改變。開學第一天，我邁著忐忑的步伐走入了教室。在座位上，我有些許坐立不安，我開始擔心是否能融入新班級，是否能與同學和睦相處，帶著新奇和憂慮，我開始了在陳南昌的新學習篇章。

與我的憂慮截然不同的，甚至不需要我與同學們主動相處，大家便蜂擁而上詢問我各種問題，原來我的往事也能令大家捧腹大笑。同學們得知我有攝影的愛好，也紛紛鼓勵我參加學校的攝影社，開拓興趣愛好。上課時，同學觀察到我聽得一知半解，常主動幫我將廣東話翻譯成普通話，這一切都令我頓感心暖。須臾之間，我已然在同學們的幫助下適應了在陳南昌的學習生活。

請相信這個世界是美好的，只要你心存善意，便能望見春和景明。



我的中史科終於有進步了！

3C 吳依柔 成功秘訣：把學習變成興趣🥰

初入新校園，我曾對未知的課堂滿懷忐忑，尤其對中史這門屢次令我受挫的學科，更是心存畏懼。直至馬老師站上講台，成為我的中史與世史老師之後，我才真正體會到，原來學習可以如此愉快。

他沒有刻板嚴肅的模樣，一頭可愛的捲髮，令我們忍不住親切地喚他「小卷毛」。課堂上的他風趣幽默，總能將枯燥晦澀的歷史知識，化為生動有趣的故事，讓我們在歡笑聲中銘記於心；偶爾的小零食獎勵，更拉近了師生距離，令每一節課都充滿期待。

誰能想到，如此風趣幽默的背後，是他深厚紮實的教學功底。從前的我，中史成績常年不及格，是馬老師以獨特的教導方式，為我撥開知識的迷霧，令我由畏懼中史變為熱愛中史，最終取得理想的成績。馬老師以幽默打破師生隔閡，以專業點亮我們的成長之路，他是一位真正傳授知識、啟迪心靈的好老師。



成功的定義？

李致逸老師 成功是問心無愧❤️

真正的成功，從不是靠攀比和炫耀得來的，它藏在我們為夢想付出的每一滴汗水裡，藏在我們遇到困難時的堅持。關乎我們是否拼盡全力、是否不斷超越昨天的自己。

在這個浮躁的時代，不少人將名利物質當作成功的標準，以為擁有奢華的物質就是人生贏家。卻忘記了真正的成功在於向內成長，是面對困境與失敗時的堅持與執著，是默默付出的汗水。就像堅持刷題、攻克薄弱學科的學生，終會迎來屬於自己的進步；也像平凡崗位上默默堅守的普通人，用雙手撐起家庭、溫暖他人。

這些藏在平凡生活裡的努力，是鑽研難題的堅持與善待他人的擔當，看似普通卻比財富更珍貴。

我們不必羨慕他人的成功，奮鬥本身就是勳章，靠自己拼出的人生每一步都踏實驕傲，努力的人終會被時光善待，只要做到問心無愧便是成功。



我學會了彈古箏！

林詩佳老師 成功秘訣：努力嘗試，永不言敗❤️

現今社會很多人認為「成功」就是賺很多錢，或者有名有利。但在我看來，成功不一定和金錢有關，而在於成長的過程中是否有進步和收穫。

記得曾經在校內擔任古箏班導師，教學初期，有一位學生學習進度比其他同學慢，基本指法也常常出錯，合奏時更是跟不上節奏。一開始她很失落，甚至懷疑自己是否適合學習。半個學期過去，我很驚訝她並沒有放棄，而是每日主動留下來練習，把不熟的部分一遍又一遍地彈好。在別人覺得困難就停下來時，她卻選擇多次嘗試。

慢慢地，她的指法穩定了，節奏也準確了。到了學期末「閃鑽舞台」校內表演時，她成功地與其他同學一起合奏完成了整首樂曲。她的表現未必是最突出的，但那是她努力得來的成果。演出後，她對我說：「Miss，我做到啦！我地嘅表演好成功呀！」

這件事讓我意識到，對於學生而言的成功不是和別人做比較，也不是看有多少掌聲，而是能否克服困難，提升自己。只要願意付出努力，即使起步較慢，也能一步一步走向屬於自己的成功之路。



中英文文章

投稿園地

A Day of Disasters

1A Jayden Zhong

16th December, 2025

Dear diary,

Today was the worst day at school. So many disasters happened that made my day terrible.

In the morning, I bought a cup of coffee while walking to school. When I was going to my class with my coffee in hand, suddenly someone bumped into me. My coffee spilled on my uniform and stained it. I went into the school washroom trying to wash it off, but it only made things worse. Walking into the class was such an embarrassment; everyone laughed at me.

After changing into a uniform that I borrowed from the school office, my teacher told me to grab a pile of assignments from her workplace so that we could do corrections. When walking down the stairs, I slipped on a puddle of water and the homework flew everywhere. Worst of all, I injured my knee and it hurt badly.

After getting a bandage from the medical room, I needed to buy a book for a book report. When I found a good book to buy, I went to the cashier. I checked my wallet and realized that there was no cash.

I was devastated, so I left empty-handed.

I don't want to go to school anymore. But I still hope tomorrow will be better.

Best,
Jayden

Can imposing hospital charges prevent the abuse of healthcare services?

4A Bella Liao

According to the Hospital Authority, the public healthcare fees and charges reform, which will take effect on 1 January 2026, is designed to improve the use of public resources. This reform is necessary due to the widespread abuse of healthcare services, including the overuse of emergency services. Somebody may call an ambulance because of minor injuries or make unnecessary visits. This may affect the normal operation of the hospital. Therefore, I think charges may help decrease abuse, but they also penalize vulnerable groups.

First of all, let me list some common examples of healthcare abuse. For instance, patients may demand unnecessary tests based on personal anxiety or because they question the doctor's judgment. Apart from that, using emergency departments for non-emergencies is one of the most serious problems of healthcare abuse. Someone may just have minor cold or fever symptoms but go to the emergency room. Instead, these can be managed with rest or a consultation at a clinic. One factor causing this problem may be a lack of public awareness. Some people don't consider health services precious. They only think about themselves, whether they feel good or bad, and use emergency resources even for minor discomfort.

Second, the role of hospital charges is vital. Charging can help reduce the abuse of healthcare and the waste of healthcare resources. Therefore, people will learn to value healthcare services and will not use them unless absolutely necessary. In this way, healthcare resources will be preserved for patients in serious situations. Not only does Hong Kong have this kind of solution to reduce misuse, but other countries also adopt similar measures. The United Kingdom sets prescription charges as a way to prevent the abuse of healthcare services. Most adults in England pay a fixed fee per prescription item (around £9.90). However, a large proportion of the population is exempted, including those over 60, under 16, pregnant women, etc. This helps prevent people from requesting prescriptions for very minor ailments, which they could manage themselves through a clinic or pharmacy.

Nevertheless, charging may cause stress for vulnerable or low-income groups. Vulnerable groups may not be able to afford high medical expenses, increasing their financial burden. On the other hand, some critics may think imposing hospital charges does not show equity and fairness in healthcare access. They believe everyone has the right to healthcare services.

Instead of charging, we can choose other methods to avoid the abuse of healthcare services. Hospitals could set appointment systems. Patients who want to consult a doctor should make an appointment first. They must provide photos or other evidence showing their symptoms through the system, which would help determine if emergency care is needed. In addition, hospitals can limit each patient's number of visits. Everyone would have a limited number of visits, which can prevent unnecessary consultations.

In conclusion, imposing hospital charges can prevent the abuse of healthcare services. However, for vulnerable groups, alternative solutions like appointment systems or visit limits may be more appropriate. The public should also raise awareness of reducing healthcare strain. Therefore, our whole medical system can become more stable.

Why Health Matters

2A Zoee Zhang

Good afternoon, students and teachers. I'm the prefect of Blue House. Today, I'd like to talk to you about how to improve our health and fitness. A healthy body helps us study better, play sports, and enjoy our day. This is why staying healthy is so important for all of us.

Many of us are unhealthy because we have developed a lot of bad habits. One major problem is that we spend too much time on our mobile phones, which can hurt our eyes. Another problem is that we eat too much junk food, for example, burgers, fries, and pizza. These foods contain lots of salt and oil. If we eat too much of them, we may become overweight and get sick easily. Also, doing little exercise can harm our health.

So, how can we improve our health and fitness? We should have a balanced diet and eat nutritious food, such as milk, fruits, and vegetables. We can also engage in physical activities or play sports with friends. More importantly, we should cut down on screen time.

Let's all work together to become a healthier Blue House! Thank you for listening.

What is the suitable retirement age in Hong Kong?

4A Jayden Zeng

Hong Kong, like many developed societies such as Singapore, is facing the challenge of an aging population. Determining a suitable retirement age is not a simple matter of setting a fixed number. A one-size-fits-all approach is unlikely to work in a diverse society.

While an official retirement age exists in many sectors, a more flexible system is desirable. For some, especially those in physically demanding jobs, retiring at 60 or 65 may be necessary for health reasons. However, for many others, continuing to work past this age can provide essential mental stimulation, valuable social connections, and a sustained sense of purpose.

Therefore, the key solution is providing both choice and support. The government and employers should encourage a flexible retirement age. This can be achieved by providing opportunities for retraining, creating age-friendly workplaces, and offering part-time roles. For those who wish and are able to work, such flexibility helps ensure financial independence and reduces the burden on the social welfare system. For those who cannot, a robust safety net is essential.

In conclusion, a suitable retirement age for Hong Kong should be flexible, allowing healthy and willing seniors to remain economically active, while ensuring security for those who need to retire.

The Vanishing Youth

6A Ennard Feng

Have you ever noticed that there are fewer young people when you walk on the street? That is not an illusion. The birth rate in Hong Kong has decreased sharply. Our generation seems to be the one that does not breed. This essay aims to discuss the issue of declining childbirth.

First, insufficient time is a major factor. In Hong Kong, people work about 10 hours a day and 6 days a week on average. Furthermore, many tend to work overtime, extending the day to 12 hours. With such limited time, people can hardly manage their own lives, let alone go on dates. Even if we have partners, marriage requires serious thought. If we do marry, having children still demands much consideration. Some succeed in this step, but the next challenge is companionship. How can parents make time to accompany their children? For example, they may drop them off at kindergarten at 7:30 in the morning, but do they have time to talk with them at lunch about school life? Parents play an essential role in childhood, yet time constraints make this difficult.

Second, raising a child is expensive. The cost cannot be ignored. For studies, children often attend tutorial classes costing at least HK\$300. Many also take extracurricular activities such as piano, dancing, or painting, which require additional fees and equipment. Health expenses add further pressure. Nursing products, like milk powder, are sold at high prices — a can of quality milk powder costs at least HK\$220. Secondary schooling also brings costs for books, often more than HK\$50 each, with multiple books needed per subject. At the end of secondary school, exam fees for the DSE add to the burden. After that, university fees become another struggle. In a modern, financialized city, the question remains: is our money enough to raise a child?

Finally, people's values have changed. Having children and continuing the family line is no longer the mainstream idea. Instead of being tied down by families, many prefer independence and traveling the world alone. Some are tired of maintaining relationships and enjoy solitude, becoming more introverted. This hinders them from seeking partners. Even if love is found, couples may not stay together. For children, could we take on the role our parents did? Or would we become distant strangers to them? Modern people seem unprepared for parenting, caring more about themselves. Perhaps even love is only to satisfy curiosity.

In conclusion, the decline in newborns stems from limited time, financial burdens, and changing values. These factors keep people away from parenthood. One could even see this as a development of human civilization: giving up breeding for personal wishes. Whether this makes us different from wild beasts is ironic. Humans may have taken a twisted path in the age of evolution.

《浮萍》

2B 王若凡

家後面那口池塘，長期疏於打理，水面被浮萍覆蓋得密不透風。偶有微風拂過，浮萍便隨水流飄動。

一提到浮萍，第一時間想到的關鍵詞或許是「隨波逐流」。一片片翠綠的圓葉，在綠色傘面下，是無法扎根於土壤的、幼小的根。

人們將它歸為無根植物。幼小的根使它隨波逐流地、漫無目的地、空虛地飄。我們的根，都不在彼此生命的下方，而是飄浮在各自的水面，被水流，或被清風推搡着，漫無目的地前進。

浮萍之下，青蛙撥動沉寂的水面畫出漣漪，用一層看似完整的綠，掩蓋底下無法流動的死水。

池水盪漾。我隨水漂流，漫無目的。虛無侵襲我的靈魂，麻木撫遍我全身。我依舊在那，一直在，循環往復，只是飛鳥與蟬鳴不再歸來。我大概錯過了一萬個春天。我曾想：這行屍走肉的生活有甚麼意義？怎樣活着，才能活出標準答案？殘雪消融處，是枯草的屍骸，濕漉漉地貼伏在地。泥土開始變得鬆軟，散發特有的腥氣——是死亡，新生的交替。

也許在大自然中，從來沒有甚麼標準。有根沒根、根在何處又何妨？浮萍每三十小時完成一次生命週期，生生不息地繁衍一片又一片蓋住水面的綠毯。活著本身，就是它的根。

生長是場安靜的改變。我想，真正的「根」，不扎在軟綿的泥土裏，不受標準的牢籠所困，而是處於活着與生命的姿態中。

《給媽媽的一封信》

3A 莊苡希

親愛的媽媽：

歲月如梭，我也從剛出生的嬰兒長成了亭亭玉立的大姑娘了，這期間當然也少不了媽媽你的陪伴與栽培，我知道在這期間，我給你惹了不少麻煩，也十分調皮，讓你和爸爸操碎了心，但是你也十分包容我，遷就我。我曾問過你，「為甚麼要對我這麼好？」你說：「只因我是你的女兒啊！」

媽媽，謝謝你的偉大！還記得小的時候，我總會看到你在塗藥膏，有一天，我無意間看見你肚子上的傷口。我問，是不是受傷了？要不要去醫院？你卻說，只是今天不小心被筆劃到了，幾天就會掉了。後來我上了學，在互聯網視頻的瞭解下，我才明白，這哪是黑筆劃的呀，這明明就是生我時留下的傷疤。很多文章裡都說到母親是偉大的。以前我還不理解，有時還聽到你說生我的時候像「死過一次」。直到我在紀錄片裡看到，媽媽們在產房裡汗濕衣服、聲嘶力竭的樣子，我才真正懂了那種痛——就像全身的骨頭都在被反復擠壓，像一場沒有盡頭的馬拉松，每一秒都在挑戰身體的極限。而你，就是這樣忍著劇痛，把我帶到了這個世界。謝謝你，媽媽。謝謝你偉大的用生命為我換來這人間一趟。

媽媽，謝謝你對我的包容。小時候我出了名的調皮搗蛋，在家裡亂拿東西，把東西藏起來，玩具到處亂扔，把家裡搞得一片狼藉。你雖然生氣，卻沒有罵我，也沒有動手，而是耐心教我如何把家裡收拾乾淨。那時我不理解，總覺得你讓我收拾這收拾那，是在「奴役」我。如今换位思考，才明白這難道不是包容嗎？簡直是極致的包容！換做現在的我，面對這樣一個「小魔王」恐怕早就沒了耐心。可你卻用溫柔的包容，一點點幫我褪去稚氣，教會我責任。這份藏在瑣碎裡的愛，我終於懂了。

媽媽，謝謝你對我的「囉嗦」。如今我長大了，你也在慢慢變老。對我的叮囑也多了，變得囉囉嗦嗦：「今天下雨，你傘帶沒？你最近是不是沒有好好吃飯？都瘦了；你看你那黑眼圈多重啊，又熬夜；你有沒有好好溫書啊？要努力呀，不然考不上大學怎麼辦……」我之前都不理解，在我眼裡變成了嘮叨。千叮萬囑在我眼裡卻成了廢話，還總愛跟你頂嘴，你肯定也很無奈吧？原來，媽媽的「囉嗦」，從來都不是嘮叨，而是藏在每一句叮囑裡，從未改變的愛與牽掛。

媽媽，謝謝你多年來對我的包容、關愛與付出。後來上了中學，我漸漸讀懂了「父母教，須敬聽；父母責，須順承」的道理。我開始學著收起自己的小脾氣，努力不讓你操心，只希望能讓你多一份安心，少一份牽掛。往後的日子，換我來守護你，愛你，媽媽。

祝
身體健康

你的女兒
苡希

二零二六年三月二日

《我讀懂了感恩》

2C 高寶儀

在我成長的旅程中，父母的愛像無聲的溪流，流淌在每一個我曾忽視的細節裏。每次回想起來，心裏便覺得暖暖的，直到後來才讀懂那份發自深處感恩的心意。

記得是在去年的冬天，我得了流感，高燒不退，躺在牀上渾身無力，迷迷糊糊中，我隱約感覺到有人拿着溫熱的毛巾輕輕擦過額頭，讓我稍為好過些。醒過來時，看到媽媽坐在牀邊，手裏端着一碗小米粥。她輕聲地對我說：「這是剛煮好的，趁熱喝了，身體會更舒服些。」她小心翼翼地把我扶起來，還特意幫我把枕頭放在我的背後。媽媽溫柔地一勺一勺地餵我，粥煮得軟爛軟爛的，還飄著一陣甜甜的棗香。後來我才發現，她為了讓我能夠喝上熱粥，竟在寒冬下守在廚房整整一個小時，自己卻沒吃上一口熱粥。

病好後，我學着媽媽的樣子，在週末的早上都為她煮熱粥，想着讓她能夠在起床後吃到那熱騰騰的、充滿心意的小米粥。媽媽每次吃著我煮的小米粥時也感到滿心歡喜，一邊吃、一邊笑，她說我長大了，會懂得感恩圖報。聽見她的稱讚，我每次也感到不好意思，心想：這一切也是媽媽你教曉我的！

我終於讀懂，感恩從不是一次刻意的回報，而是藏在日復一日的一些小事中。漸漸的，我不再覺得「感恩」是一件遙遠的事。原來感恩從不是說一句謝謝那麼簡單，而是要看見別人對你的付出，然後再把這份溫暖，悄悄回饋到他們的身邊。

念慈：「及早預備是一種智慧的表現。」

幼鈴：「及早預備是一種不智的表現。」

試寫作文一篇，談談你對以上兩個觀點的看法。

5A 何筱穎

松鼠、熊等動物通常在剛入秋就已經開始為過冬做準備，將一些松果、乾果堆積在自己冬眠的洞穴中。自然界中的規律似正提醒着我們，應該及早預備來應對即將來臨事件。然而歷史上亦有「扶不起的阿斗」，警示我們應該考慮清楚情況而行動，方能達到自己預計中的結果。

兩說孰對孰錯？孰善孰惡？依我之見，二者各有其理，且並非矛盾，更是相互補足。人應在衡量自己能力及周邊環境情況下，並考慮周全方能開始行動、預備。

首先，唯有及早準備，我們才能有面對未知來臨時的從容。這行為往往能做出合理選擇解決問題，是一個明智的行為。且看春秋戰國時期，北方遊牧民族常南下襲擊，邊境百姓飽受其苦。當時的諸侯國並非等到敵人兵臨城下才倉促抵禦，而是憑藉對邊境局勢的長遠判斷，早早開始修築長城：燕國築「燕長城」抵禦東胡，趙國修「趙長城」防備匈奴，秦統一六國後更將各段長城連接加固，形成綿延萬里的防線。現今，中國積極拓展多邊貿易夥伴，深化「一帶一路」沿線國家的經貿合作，開闢新的市場空間。當美國正式加徵關稅時，中國國內產業的韌性有效抵禦了外部衝擊，多元化的貿易佈局彌補了單一市場的損失，避免了經濟發展陷入停滯。由於各諸侯提前修築長城，才避免了被敵人攻陷侵略，守護了自己國家。以及當今中國具有先見之明，洞察局勢，早早便做了足夠的準備，保障了中國經濟不受影響。故此，及早準備不會導致你遇到困難時手足無措，而能游刃有餘。

然而，及早預備有時會導致預期外的壞結果。有時你考慮不全，判斷有誤，或是未來之事在不停變化，就會使及早預備變為杞人憂天，不智的行為。放眼企業之層面，一些企業察覺到速食市場潛力後，未充分調研消費者需要，便倉促開展「及早預備」，不顧食材新鮮與口感體驗，盲目擴大生產規模、囤積原材料；未建立完善的質量管控體系，便急於鋪貨上市。最終這些預製菜因「口感差」、「營養流失」、「添加劑隱憂」等問題引發消費者不滿，遭遇大規模網絡杯葛，企業前的投入不僅未能轉化為收益，反而損害了品牌信譽。該企業未能考慮到消費者需求及各因素，就盲目開始預備，最後才導致了企業收益損失，信譽危機。故此，未考慮的及早預備會導致壞結果，十分不智。

既然二說均非無稽之談，我們應該從何之見？依我之見，在判斷，考慮周全，並且有必要的情況下我們可量及早預備，必能事半功倍。及早預備的智慧就在於審時度勢。正如著名球星邁克爾·喬丹，他常常在休賽期做足準備，當他人休息時他獨自訓練，但他也常常思索比賽的時限及內容，以保自己的準備不是多餘，最終往往發揮出意想不到的結果。

綜上所述，唯有懂得在深度思考後才能進行預備，不可盲目，不計代價的預備，才能將二者融會貫通，發揮所長。

與數字同行

6C 林姿妤

1 辦公桌上的台曆被紅筆圈出一串數字——365，這是我與父母分別的天數，更是一記猝不及防的沉重打擊，讓我猛然驚醒：原來，我人生的每一段路，無形無色中都在與數字同行。那些數字像一串跳躍的音符，串連成我人生的軌跡，在它的指引與警醒中，我慢慢讀懂了生活的真諦。

2 兒時的快樂，是幾毛錢就能丈量的滿足。每次跟着父母上街，剛走到巷口飄着甜香的零食攤前，我立馬停下腳步，小手緊緊攥住媽媽的衣角，身子黏着她不肯挪窩，仰着小臉眨着期盼的眼睛撒嬌：「媽媽，就五毛錢——買兩顆水果糖好不好？我保證今天乖乖的，不吵鬧！」在我的軟磨硬泡下，媽媽先是鬆口了：「就兩顆糖果哈！買你一天的乖也算是值了！」爸爸在一旁暗暗發笑，無可奈何地摸了摸我的頭。當硬幣「叮」地落入了鐵盒，買糖事宜算是塵埃落定了。那時的數字簡單純粹，五毛錢是解饞的雀躍，是父母毫無保留的寵溺，也是童年最澄澈的幸福。你可以不用計較得失，也不用思慮未來，當下即是小小的確幸。與這樣的數字同行，讓我明白幸福原來可以如此直白，如此輕易就能觸碰。

3 高中的日記本裏，記滿了體重秤上跳動的數字。因為肥胖常常被同學打趣，眼淚成了我高中時的家常便飯，我躲在房間照着鏡子，自卑、焦慮不斷湧上心頭。媽媽敲門進來：「寶貝，你這健康勻稱的身材——咱們健康最重要！」我倔強地搖頭：「媽！我要減肥！我要變美！我要蛻變！」從那以後，我開始節食以表減肥的決心，每天只吃水煮菜。媽媽總是悄悄地在水煮菜底下加上幾片牛肉，或是幾隻剝好的蝦，媽媽默默的行動也為我的減肥事業添磚加瓦。看着體重慢慢從65斤一點點降到52公斤，成就感不斷提升。體重有了量的變化，但身體卻沒了保障——頻繁的頭痛、課堂上無法集中的注意力、跑幾步就大口的喘氣。連老師也擔心得向父母詢問：「好的身體是健康的底氣！」那些看似光鮮亮麗的數字背後，是透支健康的逞強，是青春期盲目追求外表的血淚史。與這些數字同行，我才發現，內外的光芒從不相悖，不必因數字起伏否定自己，健康的狀態與向陽的心態，遠比冰冷的數字更有分量。

4 工作後，我被業績數字裹挾成了「工作狂」，在外地打拼的日子裏，回家的次數都變得屈指可數。每次父母打來電話，媽媽總是用溫柔的聲音小心翼翼地問我：「丫頭，最近忙不忙，春節能回來嗎？你爸爸總是念叨你呢！」媽媽總是用爸爸當擋箭牌，其實我都明白——媽媽想我了。但我總是以工作忙為藉口敷衍，搪塞過去。電話掛後，我便向父母多寄了點錢，繼續投身工作，以為只要轉賬，便是對父母最好的孝順。直到去年春節，我才有幾天的休假時間。無意間看到抽屜裏堆「成山」的病歷單。看着那些刺眼的，我的眼眶不自覺地紅了，哽咽着問：「你們為甚麼不告訴我？」「告訴你甚麼用？你工作那麼忙，我們不想讓你分心，只要你好好的，我們就放心了！」那些我引以為傲的轉賬數字背後，是父母獨自扛病的隱忍，是他們盼孩歸的日夜牽掛，也藏着我自以為是的疏忽與虧欠。那些複雜難言的情緒交織在一起，一同構成了這顆「數字」樹。我終於懂得，父母想要的不是冰冷的數字，而是簡單幾句嘮家常或幾頓家常飯。

5 原來，與數字同行的旅程，從來都不是追逐數字本身，而是透過數字看清生活的本質。兒時的幾毛錢，藏着父母的寵溺，是快樂與純粹的象徵；高中的體重數字，映照著青春的固執與浮躁，是迷茫與衝動的見證；工作後的轉賬數字，暴露了我的自私與疏忽，是敷衍與虧欠的見證。數字就像一面鏡子，照見我們不同階段的視野與心境。兒時的我們，伴着簡單的數字長大；或成長路上的我們，困在執念的數字裏；直到歷經世事沉澱，我才終於明白與數字同行的真諦——那些值得守護的情感與美好是無法用數字量比的。

6 台曆上的365天已成為過眼雲煙，如今的我依舊與數字同行，但不再留下遺憾！