

瞭望宽城



Foresight

报道先锋 文学顶峰 33

目录



专题

07

古韵今风，中华技艺焕发生机：感受校园中华韵味	08
-华乐团：音韵流转，千年乐章	13
-中国象棋社：方寸之间，智蕴千年	17
-扯铃社：一线牵铃，千丝入梦	22
-华文暨书法学会：笔墨生华，文韵千年	27
-中国画社：丹青所绘，风雅瑰宝	33
-太极拳学会：动静相生，柔中藏劲	38
-民俗文化研究社：玩味生活，乐享传统	43
《十年特刊——第二辑》映照二十年征程，铭刻不凡	48
步履生风：新跑道开启体育新时代	64
校友专访：刘圣烈学长——如坐针毡到独当一面，管理咨询师之路	79
刘静怡学姐——从校园启蒙到金马荣耀，定格动画师逐帧筑梦之旅	84

校闻

90

新校长上任	91
校园无现金交易	93
走出校园，走入社区	98
家长日	103
歌曲创作社音乐会	104
教师节庆典	106
大专院校升学展	112
校园开放日	113
弦乐团公演	118
餐饮管理科成果晚宴	119
高三成年礼	120
校庆文娱表演	121
走出校园，走入社区国庆表演	127
校庆特色展	128
宽柔学校112周年校庆	131
第12届德目短片制作比赛颁奖礼	140
初一新生入学试	141
校外竞赛表现优异表扬会	143



副刊 144

二十四节气：自然韵律之美	145
典雅·称谓	156
影视剧介绍《甄嬛传》——走近清代宫廷诗词、服饰、建筑文化	164

文艺 174

《新城道中二首》	莫心语	初三 (2)
《送友人》	莫心语	初三 (2)
《晚泊》	蔡语彤	高二文商 (1)
《山行》	陈静蕾	高二理 (4)
《东风遥》	黄韦葱	高三理 (4)
《长歌》	林思羽	高三文商 (6)
《浅论宝可梦中的中华元素——以四灾为例》	周志诚老师	
《未至》	王宥汐	高一理 (4)
《一岁一相逢》	郑晓茜	高一文商 (3)
《舞·狮》	尤宇洁	高一文商 (2)
《荷》	尤宇洁	高一文商 (2)
《东风醉团圆》	陈乐谊	高一文商 (10)
《日夜》	蔡洁仪	高二文商 (2)
《清风入竹》	陈佳乐	高一文商 (2)
《春讯》	陈佳乐	高一文商 (2)
《京剧》	黄围妍	高二文商 (3)
《湖光荷影》	黄围妍	高二文商 (3)
《梦回沅水》	梁千之	高一文商 (1)
《汉字之美》	郑宇韩	高一文商 (9)
《隐遇》	郑铭浩	高二文商 (2)

荣誉榜 184

书法作品

175

文学作品

176

美术作品

179

摄影作品

181

2008年创刊
监督：吴坤达校长
蔡顺程副校长
顾问：张彩年老师
岑瑞娟老师
33期《瞭望宽柔》
校刊编委会



特别鸣谢
校长室
校长室秘书处
联课活动处
升学辅导处
生活辅导处
图书馆
教务处
训导处
体育处
视听教育馆
受访人士

封面封底：谭企恒 黄围妍

插画：黄围妍 尤宇洁
蔡姗霓 陈迦颐
何文心 罗梓宁
彭婧恩

出版：宽柔中学古来分校
2025年12月出版

编委名单



监督：吴坤达校长 蔡顺程副校长
 顾问：张彩年老师 岑瑞娟老师
 总编：陈韶琪 蔡瑞恩
 副总编：柯秉言 王宥汐 林欣瑜
 秘书：邓羽辰 黄紫萱
 网页管理员：郑善韵 涂颖慧 莊祖儿



文字编辑



李思娴 戴语乐 (校闻组长)
 余籽鎬 黄琛佳 (专题组长)
 王凯丽 吴雨潼 (副刊组长)

陈珂萱 刘侑灵 涂颖慧 罗羽彤 陈韶琪 邓羽辰 周家玮 彭科翔 柯秉言 王宥汐
 吴倚彤 梁千之 黄馨仪 陈纬轩 陈敏婧 黄丽恩 张诗恩 陈芯颖 黄紫萱

美术编辑



蔡瑞恩 林欣瑜 罗梓宁 (组长)
黄振恬 蔡洁仪 黄炜婷 谭企恒 郑铭浩 钟靛宣 蔡姗霓 黄圀妍 谢贝贝
何文心 彭婧恩 陈佳乐 尤宇洁 莊祖儿 鍾芷涵 陈迦颐 林芊妤



摄影



张靖淇 (组长)
洪玟康 苏柔宇 高羽莹 邓芷宁 黄诒翔 郑宇涵
谢雨彤 陈祉寰 颜伟贤 余佳恩 陈怡萱 萧好晨

总编手记

作为编辑，我认为文学品味、写作技巧、审美鉴赏三者缺一不可。我很庆幸，在制作刊物的过程中体验到了“显微镜式”叙事——细致地观察后，沉静地思考，再准确地去诠释校园百态，用文字、图片、插画、排版完整地展现主题。自此，我学习到了琢磨及雕刻的要领，锻炼了耐力。

同时，我也一直追寻着文化交融和想法碰撞的魅力。校刊编委会正聚集了持有丰富想法的人才，每一位编委都具备不同的才华和技能。校刊编委会让我有机会认识一群志同道合、心意相通的伙伴。我们可以为了优化采访题目一齐绞尽脑汁，更可以为了内容展开深入的专业讨论，互相切磋、学习，不断精进。

或许，当我们翻开刊物、在页尾瞥见征才广告的那一刻起，便拥有了相同的底色。《瞭望宽柔》将编委的创意和努力缀连起来，化作一页一页的内容，装订成册，永久保存。因此，我在处理繁忙的编务时，总会期待收割光芒的季节，且将其视作持续前进的动力。

每当刊物印刷完成的佳音传来，我都按捺不住自己激动的心。我迫切地想要感受书籍的重量，也在心中坚定“不忘初心”、“笔耕不辍”的理念。

每一期刊物承载的远不止该期编委的心血、赤忱，还有代代编委一浪推一浪的传承与延续。即使在快餐时代的社会，愿意慢下节奏，逐页阅读刊物的读者愈来愈少，这一艰难的处境似冷水浇头，编委们对于编撰刊物的热爱仍如熊熊燃烧的烈火，从未被浇灭。

席慕容说：“青春是一本太仓促的书。”以编委的视角切入，我真切地感受到时间的转瞬即逝——霎那间，今年便是我参与制作的第六期校刊。但若以《瞭望宽柔》的视角切入，它把故事娓娓道来，温柔地拉近读者与校园新闻的联系。它持续焕发着活力，永远迸发着流动的创新。



陈韶琪
高二文商(1)



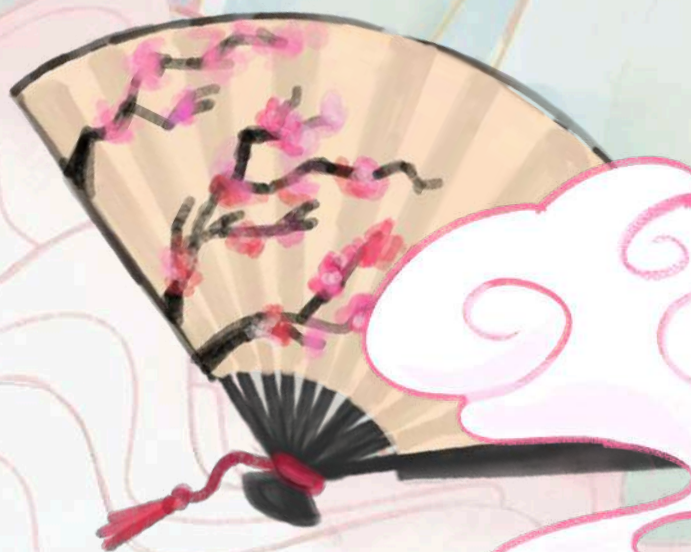
專題

人面不知何處去

桃花依舊笑春風

題都城南莊

崔護



撰文：邓羽辰、周家玮、王凯丽、王宥汐、吴倚彤、戴语乐、黄紫萱

排版：蔡瑞恩



古韵今风，中华技艺焕发生机： 感受校园中华韵味

衣冠上国，礼仪之邦；文化之根，薪火相传。当古老的中华文化走进现代校园，会激起怎样的文化涟漪？

从悠扬的乐声到细腻的工艺，从一笔一划到一礼一仪，中华文化以多姿多彩的形态融入我们的学习与生活，展现出千年传承的独特韵致。礼仪之道让我们学会尊师重道、长幼有序；书画与乐器让我们体悟专注与匠心之美。中华文化的底蕴，不仅是技艺的积累，更是一种处世的智慧——提醒我们敬重传统、修养品格，也让当代青年在传承中找到自信与方向，延续着中华民族的精神血脉。

如今，在校园的每一个角落，中华文化正悄然绽放。我们将走进这片文化天地，从礼仪之邦的端庄，到指尖技艺的精巧，共同感受传统与青春的交融，聆听中华文化在校园中延续与成长的回响。

访黄振威副校长：让中华文化在校园中焕发新生



黄振威副校长

生活化与创新化：校园文化传播的新路径

黄振威副校长指出，推广中华文化的核心在于“让传统生活化、让文化创新化”。文化的传承不应只停留在课本知识或课堂讲授之中，而应融入学生的日常学习与校园生活，让文化“看得见、摸得着、用得上”。

为此，学校在课程与活动中巧妙结合文化元素——从书法、水墨画到传统节日认知，再到书法比赛、美术创作与节庆展演，让学生在参与中体验、在体验中理解，真切感受中华文化的深厚底蕴与独特魅力。

“读万卷书，不如行万里路。”黄副校长强调，唯有让学生亲身走近文化、融入实践体验，才能真正体悟中华文化的精神与韵味。与此同时，传统文化也需要与时俱进，通过活动化、创新化的方式赋予新的生命力。

“文化不惧旧，唯恐以旧方式传承”

“文化不怕旧，怕的是以旧的方式传承。”学校正致力于以当代的教学理念与多元的表达手法，打造生活化的文化学习场域，使中华文化在新时代的校园中继续发光发热，成为滋养学生心灵与品格的精神源泉。



以文化润心，以艺术育人

中华文化历来崇尚“尊重”与“和谐”，这些价值观在潜移默化中影响着学生的人格养成。黄副校长指出，书法、水墨画等活动不仅是技艺的传授，更是品格的培育过程。学生在一笔一划中学会专注与耐心，在创作交流中学会谦逊与合作。

这些传统技艺已不止于艺术训练，更成为塑造品格、培养团队精神与道德意识的重要载体，让“修身立德”的理念在校园中自然生根。



在传承中创新，于创新中坚守

在谈及如何在“传承”与“创新”之间取得平衡时，黄副校长以相声为例说明：传统艺术的精髓在于结构与精神的延续，如“捧哏”（负责抖包袱、制造笑点）与“逗哏”（负责接话、衬托和引出笑料）的分工互动，是相声中不可或缺的灵魂所在。然而，若能在保留传统框架的同时融入当代语汇与社会议题，便能让古老艺术焕发新的生命力，使其更贴近当代观众的审美与思考。

他进一步以二十四节令鼓为例指出，这项源自传统节令与农耕文化的鼓艺，原以节奏与鼓点为核心，而今已融汇戏剧、舞蹈、服装与灯光等现代元素，展现出极富感染力的舞台艺术。在这样的融合中，学生不仅学习了传统技艺，也在创意实践中体会到文化传承的灵动与多样——传统的根未曾改变，却因创新而生生不息。

“保留底蕴、融入新意”，不仅让传统技艺更具生命力，也让学生与传承者感受到中华文化的多元与包容。

黄副校长强调，文化的传承不在于形式的复制，而在于注入新的思想与表达，让文化在变化的时代中继续发光。即便未必人人能懂，也应勇敢表达创意，让文化以更鲜活的姿态延续下去。



访联课活动处副主任——陈珑宝老师： 在传承中开花，于创新里结果



“从文化中创造出新的文化。”

以活动为桥，让文化“动”起来

本校拥有多项与中华文化紧密相连的联课团体，活动形式丰富多元，展现文化传承的蓬勃生命力。身为联课活动处副主任的陈珑宝老师表示，联课活动处在其中不仅是协调者，更是幕后支援的后盾。他们与学生团队保持密切沟通，确保活动从筹划到执行的每个环节都能顺利进行，同时在资源与津贴方面给予充分支持。

陈老师强调，在筹办中华传统节庆活动时，团体必须先理解文化的精神内涵。无论是用具、服装、场地布置，还是表演选曲，都蕴含着文化象征与意义。他以华文暨书法协会举办的“全校挥春比赛”为例说明：从笔墨纸张的挑选到上下联的呼应，学生都展现出对书法艺术的深刻理解与尊重。通过这样的过程，学生不仅学习到传统艺术技巧，更在亲身参与中走近文化、体会文化，并激发出传承与创新的热情。

从学习到再诠释，让文化在校园延续

陈老师认为，学生选择加入与中华文化相关的联课团体，代表他们已准备好去理解、吸收更深层次的传统文化内涵。然而，她也坦言，目前学校在相关教学资源方面仍有不足，而中华文化的博大精深，远非现有活动所能完全呈现。

“要推动文化传承，必须是全体的共同努力，才能克服种种挑战。”因此，联课活动处积极扮演沟通与支援的桥梁角色，协助各社团联系校外专业师资，并在资源与行政层面提供支持，让学生能在更完善的环境中延续与弘扬中华文化。



陈老师回忆起一次印象深刻的经历——校内多个联课团体的学生曾受邀前往武汉进行文化交流。学生们不仅带回了当地的汉服，更在圆形舞台上表演了他们于当地所学习的汉族舞蹈。陈老师表示，当学生能够将所见所闻融会贯通，并以自身的理解与创意重新演绎时，正是文化传承最生动、最有生命力的体现。

无论是在校庆日、校园开放日，还是各社团公演中，校内师生与校外来宾都能从丰富多彩的活动中，深刻感受到学校对中华文化遗产与延续的重视与用心。陈老师认为，联课团体可进一步围绕中华传统节日开展推广活动，或以成果展的形式呈现学生的学习成果，让更多人看见文化教育的实践成果与精神内涵。

她进一步指出，课堂之外的文化体验，是学生成长过程中独一无二的学习旅程。在其中，学生不仅汲取知识，更学会与人相处、合作与尊重的智慧，这些都将成为他们日后人生中珍贵的精神财富。

文化交融·传统新生

最后，陈老师寄语各联课团体，在推广中华文化的同时，也应勇于探索与本土文化、现代文化的融合，让文化交流展现出更多包容与创新的可能。无论是国庆日的快闪表演，还是校庆的文娱演出，都是展现文化多元共融的绝佳契机。

她鼓励各团体从自身特色出发，举办小型成果发表会，以多元的方式重新诠释传统文化，使中华文化在青春创意中焕发活力。

“在中华文化的底蕴之余，也应融入现代文化的增色与本土文化的脉动。”陈老师总结道。她期许校园内的文化传承，能超越守旧的框架，在与时代共振的过程中持续生长——让传统在创新中延续，让文化在交流里绽放新花。



音韵流转的千年乐章

华乐风华

华乐团

华乐之美，沁人心脾，跨越千载，诉说着中华文化的深厚底蕴。二胡的低诉，似在呢喃人间的悲欢离合；笛声的飞扬，则满载自由与喜悦。每一段旋律，皆承载着情感的流淌与文化的记忆。让我们一同聆听本校华乐团以音符织就的风华乐章，感受那悠远绵长的东方韵味。

声自远古来，韵八万世长

华乐的历史可追溯至史前时代，早在原始社会的狩猎与祭祀活动中，人们便以歌舞表达情感与祈愿，开启了华夏音乐的源流。最早的民歌由此萌生，也揭开了中华乐韵的历史篇章。

随着时代演进，华乐乐器不断改良，音律体系逐渐丰富。从民间的婚丧喜庆、迎神赛会，到宫廷典礼与宗教仪式，华乐早已融入生活的方方面面，既寄托人们的情感，也承载社会的礼仪与信仰。

它所传递的，不仅是旋律与节奏，更是一种流淌于民族血脉中的文化底蕴与精神力量。那份独特的民族韵味与艺术之美，跨越千年时光，至今仍在校园的乐声中悠然回响。

乐声启航：宽柔中学古来分校华乐团的序章

宽柔中学古来分校华乐团自成立至今，已走过二十载光阴。分校建校之初，校本部华乐团逾三十年的艺术底蕴也在此延续与绽放，由张汉杰老师担任指挥、吴慧诗老师担任顾问，并邀请谢焕斌老师担任二胡指导，华乐团正式成立。创团初期约有六十名团员，他们以热忱与坚持，共同谱写出古来分校华乐发展的第一章。

自那一刻起，一段属于宽柔中学古来分校的华乐新篇，便在校园中悠然奏响。

华乐团以“传承中华文化音乐艺术，弘扬华乐精髓”为旨，致力于保留和发扬传统乐器及演奏技艺。华乐乐器大致可分为四类：

以气流振动发声，音色明亮悠扬。
笛声清丽婉转，如清风拂面；
唢呐高亢激昂，似号角振奋人心。

吹
管
乐
器

拉
弦
乐
器

以琴弓摩弦而鸣，音色圆润细腻，
富于情感表现。二胡清亮如泣
如诉，中胡浑厚沉稳，诉尽
千回百转的情思。

以手指拨弦发声，音色清脆灵动。琵琶指法精湛，音韵珠落玉盘；古筝音流如泉，轻吟浅唱，余韵不绝。

弹
拨
乐
器

打
击
乐
器

以敲击发声，掌控节奏，激发整体气势。锣声浑宏庄严，震撼人心；钹声激昂铿锵，增添戏剧张力，为演出注入磅礴能量。

这四类乐器相互辉映，汇成一曲跨越时空的东方交响，展现华乐独有的民族韵味与艺术气度。



华乐团社团活动照

访华乐团团长——高二理（1）蔡汶蒨同学

心系华乐：在旋律中找到坚持的意义

“我们不一定记得自己演奏过的每一首曲子，但一定记得在团室练习的每一个瞬间，记得那一刻我们在舞台上共同迎来掌声与感动。这，便是加入华乐团的真正意义——它给予我们的，是最珍贵的青春回忆。”

蔡汶蒨同学自幼学习西洋乐器，升上中学后因对中华音乐的好奇与热爱，毅然加入华乐团。她坦言，正是因为有一群志同道合的朋友、耐心指导的教练，以及对华乐的热忱，她才能一路坚持，从未放弃。

在她心中，最难忘的时刻莫过于参与公演《信·甘》与第十九届柔甲独中华乐观摩会《乐心雅韵绚华章》。那一场场演出，不仅是对音乐的呈现，更是青春努力与梦想的印记。

展望未来，蔡同学希望能与更多社团合作，激发不同艺术形式的火花。她回忆起2024年校庆晚宴中与舞蹈团合作《展望》、与合唱团合作《大鱼》的经验——那是一次跨界又难忘的尝试，也让她更加体会到音乐的包容与力量。

“希望大家都能记得，当初为何选择加入华乐团、为何选择留下来，并将这份热爱延续下去。”她笑着说道。那份对音乐的真挚热爱，正如旋律般，悠长不息。

华乐团团长

蔡汶蒨同学



访华乐团指导——谢焕斌老师

续响华章：让华乐在校园中延续生命

“身处华人社会，华乐团无可避免地肩负着传承中华文化的使命。”

——谢焕斌指导语重心长地说。



华乐团指导——谢焕斌老师

自2013年加入宽柔中学古来分校华乐团以来，谢焕斌指导始终以严谨与热情引领团员前行。他认为，华乐团的特色不仅体现在能以高水准的演出代表学校走向校内外舞台，更展现在团员之间的默契、纪律与团队精神之中。那份齐心协力的力量，正是每一场演出成功的关键，也让华乐的旋律在校园中长久回荡。

在教学过程中，谢指导坦言，新生最常面临的挑战，是必须花费大量时间练习基本功，打好乐器技巧的根基。然而，当他们回想起初次观看学长姐登台演出的震撼，往往会因为落差而产生挫折感。事实上，每一段看似轻盈自如的演奏背后，都是无数次枯燥而反复的练习。这份沉淀与坚持，正是华乐精神最真实的写照。

另一方面，他也希望大众能打破对华乐的刻板印象——认为它“沉闷、古老、只会演奏悲曲”。谢指导经常通过讲解、文字分享与演出示范，向学生与观众展示华乐的丰富层次与现代魅力，让更多人认识到，华乐同样可以欢快、热烈，甚至充满现代感。

在谢指导心中，华乐团的每一场音乐会、每一次演出，都是团员与老师共同心血的结晶。从排练到登台，背后是无数个日夜的汗水与坚持。每一次成功的演出，都是所有努力最美的回响。

他寄语学生们：除了熟练掌握主修乐器，更应了解每一首曲目的背景与情感脉络，唯有如此，才能在演奏中传递其中的意境和感动，让音符不只是技巧的展现，而是情感与文化的共鸣。

华乐所传承的，超越了音符与技法的层面，更承载着中华文化的底蕴与精神。



走进中国象棋社 方寸之间，智蕴千年



智慧的传承：方寸之间的东方哲思

中国象棋，自古被誉为中华文化的“智慧之囊”，讲究布局、谋略与应变。棋手以记谱传局，将每一次博弈的思路与精华留存，用以研习与复盘。每一招一式，皆是思维的淬炼与智慧的积淀。

流传千古的《梅花谱》，收录众多古谱名局，不仅奠定了现代象棋的布局体系，也诠释了“以柔克刚、以静制动”的东方智慧。象棋虽小如方寸，却蕴含天地之大、智慧之深。

棋盘的奥妙：楚河汉界的历史回响

象棋棋盘为十横九竖的交叉格线，共有九十个交点。棋子落于交叉点上，而非格内——这一细节，正显棋局之精巧。

棋盘中央的“楚河汉界”，象征着楚汉相争的历史渊源。此名源自秦末的楚汉战争，当时刘邦与项羽势均力敌，为暂时休战而以鸿沟为界，约定“鸿沟以西属汉，鸿沟以东为楚”。后人以此命名棋盘分界，不仅区分阵营，更让那段历史记忆在方寸之间延续千年。

中国象棋共有三十二枚棋子，红黑双方各十六子，分为七种角色：将（帅）、士（仕）、象（相）、车、马、炮、兵（卒）。

棋局的目标，是“擒王制胜”——擒获对方的“将”或“帅”。红先黑后、轮流行棋，双方“将”不得照面，重复局面三次即为和局。胜者需谋定而后动，败者往往因一念之差。象棋的精妙，在于攻守兼备、谋略布局，每一步都需深思熟虑，“思虑周密，方能制胜”。



在当今的国际舞台上，中国象棋以其深厚的历史底蕴和策略魅力，占据一席不可动摇的地位。每位棋手的心之所向，便是在由世界象棋联合会（WXF）主办的世界象棋锦标赛上一展风采。该赛事汇聚来自马来西亚、新加坡、中国、越南等地的象棋高手，展开激烈对弈。我国亦积极推动象棋文化发展，举办多项赛事如全国象棋棋王赛、“Seri Pajam”杯等以促青少年交流、以棋会友，从方寸之间领悟中华文化的深厚底蕴。

1993年4月6日，在北京举行的第三届世界象棋锦标赛期间，世界象棋联合会正式成立。该组织至今拥有来自 20 多个国家及地区的会员协会，其影响力不断扩展，推动中国象棋文化在全球范围内焕发传承的力量。



2025世界象棋锦标赛



2025世界象棋锦标赛马来西亚代表队

以棋启智：让传统文化在校园中落地生根

2013年，原棋艺社一分为二，在蔡征峦老师的带领下，本校中国象棋社正式成立。社团的诞生，不仅为象棋爱好者提供了切磋技艺的平台，也让更多同学走近棋道、研习棋理，在一盘盘博弈中体悟中华文化的博大精深。

如今的中国象棋社，已成为校园文化的其一组成部分。这里的每一盘棋，都是思维的较量、心性的磨练与文化的传承。社团以棋为媒，以智启思，让古老的智慧在年轻学子之间生根发芽、绵延不息。棋盘虽方寸，却映照天地；对弈虽无声，却蕴含千年之智。让我们走进中国象棋社，于“楚河汉界”的交锋之中，感受智者风采，品味文化的恒久魅力。



访中国象棋社社长——高三电机电子 (2)

童俊卓同学

棋心不息，步步为营



自幼耳濡目染于长辈的棋局声中，童俊卓同学对中国象棋产生了浓厚兴趣，也因此加入了中国象棋社。对他而言，象棋虽仅由三十二枚棋子与一副棋盘构成，却能在棋手中演绎出千变万化的局势，这份“方寸之间见天地”的魅力，正是象棋最吸引他的地方。

然而，通往精进的道路从不平坦。童俊卓同学回忆起自己首次参加比赛时，面对高手间的激烈较量，他清晰地感受到自身与他人的差距，一度陷入瓶颈。但他并未因此退缩，而是以坚毅的态度迎难而上，坚持每日练习、不断复盘思考。凭着这份不畏困难的精神，他终于成功跨越低谷，在棋盘上找回自信，也磨砺出更沉稳的心性。

在象棋社的日常活动中，童俊卓同学最难忘的，是同学们在校内赛场上那份专注与投入的神情。除了训练与对弈，该社团还开设了有关象棋文化与世界趣闻的小课程，从古谱故事到国际赛事，让成员在轻松氛围中拓宽视野、激发兴趣。

他认为，象棋不仅是一种博弈，更是一种修养。对中学生而言，学习象棋能锻炼逻辑与专注力，也能在紧张的学业生活中，带来一段静心思考、平衡心绪的时光。



每一步棋，都是选择与思考的过程。
下棋让人学会了沉着与坚持。

人生如棋局，每一步 都掌握在自己手中

——访中国象棋社顾问杨健鸿老师

长辈们对弈的身影，是杨健鸿老师童年最深刻的画面。棋盘上无声的攻防、棋手间沉稳的思索，让年幼的他被深深吸引。从那一刻起，象棋便在他心中种下了热爱的种子，也引领他踏上了至今不辍的棋艺之路。如今，杨老师担任本校中国象棋社顾问老师，将那份热情化为教育的传承。

从棋育人：智慧与心性的磨炼

杨老师坚信，学习中国象棋对学生的身心修养意义深远。每一场对局，都是思维与心境的双重锻炼。棋手需调动抽象思维，谋划布局、预判对手，这些能力能转化为现实生活中解决问题的智慧。

作为社团顾问，他多次带领团员参与校内外比赛，与学生们同甘共苦、并肩前行。每一次出征的紧张与喜悦、每一局胜负后的反思与成长，都成为他心中珍贵的教育篇章。看着学生们在全国赛场上沉着应战、挥洒风采，他总是倍感欣慰与自豪。

作为传承中华传统的“文化堡垒之一”，中国象棋社在本校的发展持续向前。然而，杨老师也坦言，社团中男女比例悬殊的现象仍让他略感遗憾。他希望未来能有更多学生——尤其是更多女同学——勇敢踏上棋盘，感受象棋的独特魅力，让社团氛围更加阴阳协调、兼容并蓄。在他看来，象棋不仅属于少数人，而是一种人人皆可体悟的文化修养。

棋如人生：布局、应变与格局

“象棋不仅是一种娱乐，更是一面映照人生的镜子。”杨老师常这样说。棋局有开局、中局与残局，正如人生有起步、奋斗与收获。开局谋定方向，中局应对变化，残局则考验定力与格局。

棋中的“舍子取势”、“弃车保帅”，启示人们：唯有放下眼前的小利，才能成就更大的格局。人生如棋，局势瞬息万变，胜负常在一念之间。每一步棋都无法重来，就像人生中的每个选择，都将影响未来的走向。

中国象棋社顾问
杨健鸿老师



棋局如人生，起落无常。而落子无悔，人生亦是如此。

一线牵铃， 千丝入梦

——走进扯铃社，畅响传统技艺的新篇章

绳牵铃转，一技千年。

扯铃，源于中国民间娱乐活动，曾在庙会与街头表演中盛行，代代相传，从古坊巷陌走上校园舞台。在漫长的传承中，扯铃技艺随时代而变，却始终未曾消逝。看似流畅自在的演练背后，是舞铃者对节奏、手感与身体协调的精准掌控，更是对传统技艺守望与传承的责任。

传统技艺的新舞台

据史料记载，扯铃的历史可追溯至唐代，它在北方农闲时节尤为盛行，名称因地而异，如“抖翁子”、“放空钟”、“风葫芦”、“扯空竹”等。因铃身两端设有发声孔，民间又有“十二孔铃”、“十四孔铃”或“十六孔铃”的称法。十八世纪，它传入英国，深受当地人喜爱，更收获了“两根棍子上的精灵”的美誉。

如今，扯铃不只是民间街头巷尾的技艺表演，更成为校园里富有活力的社团活动。在扯铃社中，学生们通过绳与铃的互动，训练协调、节奏与专注力，也在锻炼中汲取传统文化的滋养。社团成员不仅学习基本旋转与技巧，更在创意动作、舞台展示中融入现代审美，使古老技艺焕发青春光彩。



传统铃



安全铃

马来西亚扯铃之父——冯亚平老师

谈及马来西亚本地扯铃运动的兴起，有一位先生被广泛尊称为“扯铃之父”——冯亚平老师。1996年，时任吉隆坡循人中学历史教师的冯老师，自发义务推广扯铃，使这项传统技艺首次在校园中亮相。随后，他率队四处奔走，将扯铃介绍至许多独中及小学，凭借扯铃本身所具备的魅力，越来越多学校成立了扯铃队，奠定了当今马来西亚扯铃文化遍地开花的基础。

可惜，1998年6月30日，冯老师因癌症离世。但他为传统技艺所付出的热诚与坚持并未随其离去而消散。他对扯铃的守护精神，成为每一位文化传承者可敬的典范。



马来西亚扯铃之父——冯亚平老师



铃系宽柔，情筑宽柔



本校扯铃社创立于2005年，在顾问老师的带领与历届学长姐及教练们的悉心指导下，逐步成长、日益茁壮。秉持着“铃系宽柔，情筑宽柔”的信念，社团不断追求创新与突破，并积极推广扯铃文化，让传统技艺在校园中焕发新生。

多年来，扯铃社在各大赛事中屡创佳绩，曾荣获——

- 2012年 峇株华仁中学观摩交流营《铃彩飞扬》 最佳服装奖；
- 2013年 全国扯铃观摩会暨交流营《百铃筑梦》 最佳创意创作奖与优秀奖；
- 2017年 全国扯铃观摩会暨交流营《续梦·群铃共舞》 金奖；
- 2019年 吉隆坡黎明华文小学全国观摩会暨交流营《铃·迹》 金奖；
- 2023年 峇株华仁中学观摩交流营《千铃起舞》 金奖；
- 2024年 关丹中华中学观摩交流营《启铃·炫》 金奖；
- 2024年 马来西亚扯铃争霸邀请赛《熠》 银奖。

沿着那一声声回荡的铃音，我们走进扯铃社，感受技艺的温度，见证传承的力量。



访扯铃社社长——高三文商 (4)

郑凯欣同学

铃声不息，热爱如初



九岁那年，郑凯欣同学第一次邂逅扯铃。那场联课团体的招生表演上，旋转铃身划出的呼啸声与舞者流畅的动作深深吸引了她。从那一刻起，她与扯铃结下了不解之缘，而这一“转”，便是十年光阴。

在日复一日的训练中，郑同学不仅磨练了技巧，更体悟到扯铃背后的文化底蕴。她说，社团的训练不止于动作演练，还包括对扯铃历史与招式来源的学习——每一个动作都承载着传统智慧，唯有理解其文化精神，才能在舞台上展现真正的韵味。

近年来，本校扯铃社积极与世界接轨，开拓视野，主动寻求与外界的交流。郑同学分享，不同地区的扯铃文化各有风貌：欧美地区多融入马戏表演，展现高难度技巧；台湾、日本注重舞台艺术性，追求视觉震撼；而新马地区则更重视系统化训练与竞技精神。她认为，在科技高速发展的时代，唯有结合校园推广与社交媒体传播，才能让更多人认识、欣赏并传承这项传统技艺。

回望一路走来的足迹，郑同学坦言，无论是站上舞台表演时的悸动，还是与队友并肩夺奖的荣耀，都是她坚持至今的力量。虽有挫折与瓶颈，但正因这份热爱，她学会了领导与协作，也在一次次突破中，找到了属于自己的舞台与成就感。

如今，郑同学依然怀抱初心，期盼有更多人加入这场文化之舞。让铃声继续回荡，让这门古老技艺在时代的长河中旋转生辉，生生不息。



访扯铃社教练

——郑弼丰教练

扯铃社
教练
郑弼丰



郑弼丰教练认为，扯铃最迷人的地方，在于它不受限的多样性。每个动作都有独特的韵味，而那份变化无穷的可能性，总让他生出“攀登”的冲动。若将扯铃文化比作一座高山，他便是千千万万个执着向上的攀登者之一。

“学无止境”这句话，在每一位扯铃者，甚至每一位文化传承者的身上，都得到了印证。每一次挑战更高难度的动作，都是一次对未知的探索；每一次突破自我，都是技艺与心境的双重升华。

谈及“扯铃究竟是一种文化，还是一项运动”时，郑教练给出了独到的见解：“扯铃既是文化，也是竞技运动，更是一门表演艺术。”在数十年的投入中，他始终以近乎苛刻的标准要求自己，从技巧到舞台呈现，都力求展现最纯粹的美感。每一场演出，都是他对传统技艺最深的致敬。

回首早年，那是一个资讯闭塞、资源有限的年代。郑教练坦言，彼时的扯铃传承困难重重，缺乏教材与教学体系，训练只能凭经验摸索。幸运的是，随着科技与教育体系的完善，扯铃教学逐渐走上规范化与专业化的轨道，也让更多年轻人得以触碰这门传统技艺。

在教学方面，郑教练始终认为，真正的挑战并不在技巧，而在心志。一个动作学会容易，难的是学会坚持。因此，他在训练中格外注重培养学生的专注力、团队精神与人际沟通，让他们从扯铃中学到的不只是技巧，更是做人做事的态度。

自2017年担任本校扯铃社主教练以来，郑教练带领队伍活跃于各类比赛与演出。其中最令他难忘的，是全国扯铃观摩会暨交流营上，本校百名队员同台竞演、几乎零失误的壮举——那一刻，他深深感受到传承的意义。

采访的最后，郑教练寄语社员与大众：愿更多人了解、欣赏这项穿越千年的传统技艺；让铃声的旋律，继续在校园与社会间流转；也让热爱与信念，像飞舞的铃身般——永不止息。他也勉励本校扯铃社的社员坚定初心，保持热忱，不断精进，携手迈向更广阔的国际舞台。



笔墨生华， 文韵千年

——走进 华文暨书法学会

中华文化的韵味，不仅藏于纸墨的香气中，更蕴于笔锋起落之间的精神传承。

所谓“言为心声，书为心画”，书法，是文字的艺术；华文，则是文化的载体。两者交织，共谱曲一曲跨越千年的文化乐章。



中国文字的起源，可追溯至商代晚期的甲骨文，这是目前所知最早的成熟文字体系。继而至西周、春秋时期，青铜器上的金文进一步发展了文字结构与书写艺术，自此，汉字成为中华文明的重要象征，承载着五千年的文化记忆与思想智慧。

秦朝时，秦始皇统一六国，推行“书同文”政策，以小篆为标准书体，使文字趋于统一与规范，也为后世书法的发展奠定了基础。

至东汉时期，《曹全碑》《史晨碑》《礼器碑》等名碑相继问世。此时的隶书由篆书简化演变而成，以其“蚕头燕尾”的独特笔意著称，兼具庄重与节奏之美，成为碑刻书法的代表风格。



汉末至魏晋之际，隶书逐渐规范化，楷书应运而生。楷书笔画端正、结构严谨、线条清晰，逐渐成为后世沿用至今的标准字体。我们日常书写所用的正楷，便源于此。

岁月流转，至东晋、唐宋之间，书风多样化发展。为了书写更加便捷自然，行书从楷书中化出，兼具楷的稳重与草的流动；而草书则更早源自隶书的速写演变，体现笔势的自由与情感的奔放。

至此，篆、隶、楷、行、草五体体系确立，历代相传，风格虽变而神韵不改，成为弘扬书法艺术与中华文化精神的重要载体。



書
法

篆書

書
法

隸書

書
法

草書

書
法

行書

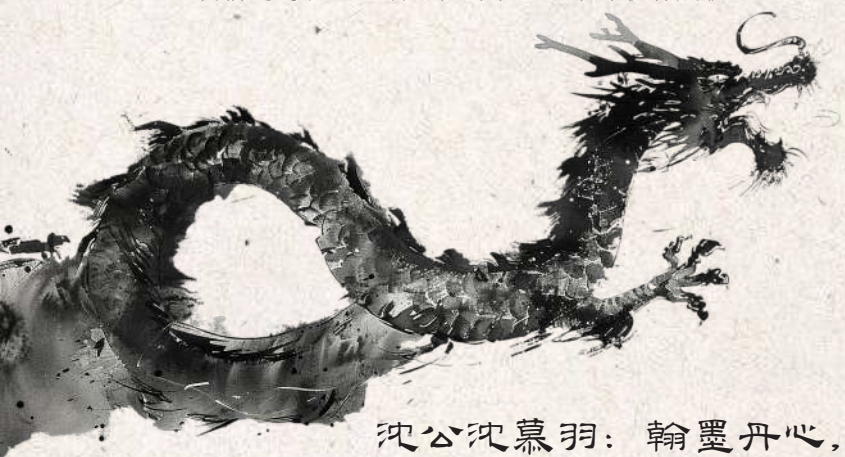
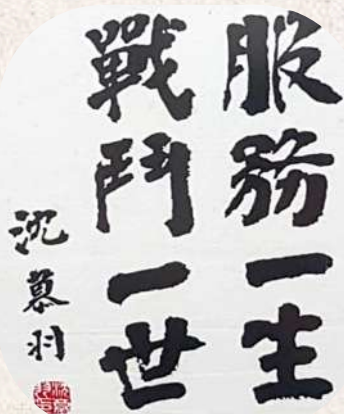
書
法

楷書

【文墨共生——华文与书法的交融之美】

书法不仅是技艺，更是一种心境与修养。它教会人静心专注，于一笔一画中体悟节奏与平衡；而华文学习，则让人深入理解文字背后的文化脉络与思想意象。

在这份承载文化精神的艺术殿堂中，沈公沈慕羽先生以翰墨丹心，倾注一生，不仅以书法艺术启迪后学，更以教泽长流，护佑华文教育的薪火相传。接下来，就让我们走近沈公，领略他的书法艺术与教育成就。



沈公沈慕羽：翰墨丹心，教泽长流

马来西亚著名教育家与书法家——沈慕羽先生（尊称“沈公”），是我国华文教育与书法艺术的象征人物之一。位于马六甲的沈慕羽书法文物馆，正是为纪念他毕生对教育与文化的贡献而设立的重要文化地标。

沈公自幼酷爱翰墨，九十余年笔耕不辍，一生与书法结下不解之缘。他的书风浑厚重、端庄稳健，自成一格，被誉为“沈体”。其笔法既承袭中华书法的传统韵致，又融汇时代精神，展现出深厚的文化底蕴与昂扬的气度。

值得一提的是，2023年“春闹宽柔”春联义展中，马来西亚国际现代书画联盟总会长符永刚博士特赠本校沈慕羽先生书法作品《气势磅礴》。这幅作品不仅彰显书艺之韵，更寄托了对沈公精神的崇敬与缅怀。沈慕羽先生作为马来西亚华教运动的中流砥柱，曾担任马来西亚华校教师会总会（教总）主席，一生秉持“母语教育不灭”的信念，坚定守护华文教育，使华文的根脉得以延续，精神得以传承。



沈慕羽先生



符永刚博士赠送 沈慕羽书法《气势磅礴》予宽柔中学



沈慕羽书法文物馆

笔端生韵，文化长流

华文暨书法学会成立于2006年，旨在为同学们搭建一个超越课堂与书写作业的学习平台，让大家深入感受中华文化的博大精深，领略其独特魅力，并积极投身于文化的传承与弘扬之中。

学会每年协助华文部门举办各类活动与比赛，包括三语演讲比赛、书法比赛、作文比赛以及文学常识竞赛，丰富校园文化生活。

为了推广书法，华文暨书法学会每逢农历新年便与联课活动处联合举办全校挥春比赛。此活动不仅为校园增添浓厚的节日喜庆，也为学生们提供了展示书法才华与文化素养的舞台。



华文暨书法学会合影



访华文暨书法学会会长——高三理 (1) 叶凯慈同学

一笔一画，磨砺青春——

叶凯慈同学坦言，自己曾因字体潦草、不整齐而屡遭长辈批评，这也激发了她下定决心练好字。从那时起，她便与华文暨书法学会一同走过了五年的青春岁月。静坐书桌前，面对宣纸，每一次起笔、行笔与收笔，都是全新的体验。为了把字写得更端正、更有形，她不断重复练习，一笔一画间磨练着耐心。对叶凯慈而言，书法不仅是一种闲暇消遣，更悄然改变了她“做事三分钟热度”的习惯，让她学会持之以恒。



谈到传统文化在年轻人中逐渐被忽视，叶凯慈感慨万分。她认为，华文暨书法学会应顺应时代潮流，开设社交媒体账号，在网络平台上积极宣传书法及中华优秀传统文化。同时，她也希望学会能与校方合作举办更多比赛，或聘请教练开设书法资优班，以培养更多怀抱热忱的年轻书法爱好者。

访华文暨书法学会顾问——蔡征峦老师

薪火相传，守护中华文化

蔡征峦老师自幼与中华文化结缘，自就读华小时期起便与中华文化为伴，高中时期更积极参与华文学会。大学期间，他修读中文系；2017年起，蔡老师正式担任本校华文科主任，并兼任华文暨书法学会顾问。



在校园里，华文暨书法学会主要协助华文科举办全校现场写作比赛、全校挥春比赛以及文学常识总决赛等活动，旨在激发学生对华文的热爱，营造浓厚的中华文化学习氛围。蔡老师认为，学习中华文化对学生益处良多。以书法为例，这不仅是一门沉淀心灵的艺术，让人静下心来、修养性情，更有助于学生深入理解汉字之美与文化底蕴，从而提升学习兴趣和学业水平。



“华文文化必须得到传承，”蔡老师说道。现代社会节奏加快，数码文化盛行，许多孩子难以专注于一事，书法学习也因此逐渐式微。对此，他希望通过课堂教学与社团活动，让更多学生重新认识华文与书法的重要意义，并借助现代科技手段，为传统文化注入新的生命力。中华文化历经五千年薪火相传，不仅承载着深厚的传统价值观，也为未来社会的发展提供智慧的启迪。

若要形容中华传统文化的精神，蔡老师认为，《传灯》一曲最为贴切——“薪火相传，延绵不绝”。学习华文或许并非轻而易举，但他仍提醒同学们，应以敬意与热忱对待这门学科。五千年的文化积淀从未中断，其智慧至今仍照亮现实。

一笔一划之间，是历史的延续；
一字一句之间，是文化的呼吸。

以笔为心，以文为魂，让中华文化的根脉在学子心中生根发芽，薪火流传，流芳千秋。



丹青所绘皆风雅

——中国画社

中华文化之美，无论浓艳或素雅，皆凝于“丹青”二字，流转于千载画卷之中。

中国画不仅是一种艺术形式，更是一种以笔墨抒情、以色彩传意的文化表达。

一幅画，既可写山川之壮丽，亦能绘心境之悠然——那是人与自然、心与意的对话。

本校的中国画社，学生们以毛笔为伴，以心意为墨，于宣纸之上体悟线条的韵律与色彩的呼吸。

他们在临摹与创作间，继承传统技法，探索个性表达，让古老的丹青艺术在青春的笔触中焕发新姿。



中国画：丹青流韵，中华艺术瑰宝

中国画，又称“丹青”，是中华传统绘画艺术的重要组成部分，与琴、棋、书并列为“四艺”。它承载着中华文化的审美理念、哲学思想与精神追求。广义上，中国画涵盖多种艺术表现形式，包括水墨画、壁画、刺绣等传统艺术，以及近现代中国油画等创新形式；狭义上，则特指以毛笔、墨、色彩在宣纸或**绢本**上创作的水墨画。

绢本是指将书画作品绘制或书写于绢、绫等丝织物上的形式，是中国传统书画的重要载体之一。

题材与技法：工笔与写意的交响

中国画题材丰富多样，可依内容分为山水、花鸟与人物三大类；亦可依技法分为工笔与写意两派。工笔画讲求线条精致、设色细腻，以严谨的构图和层次展现景物的真实之美与精微之韵；写意画则注重情感抒发与精神意境的表达，笔墨酣畅，形神兼备，强调“意在笔先”，追求气韵生动与神采意趣。



册页

装裱之道：保存与风雅的融合

中国画的创作离不开毛笔、宣纸或绢本、墨汁及以矿物或植物为主的天然颜料。画成之后，作品通常需经装裱处理，以利于保存并提升观赏价值。常见的装裱形式包括**立轴**、**中堂**、**对联**、**横披**、**通景屏**、**条屏**、**镜片**、**扇面**、**手卷**与**册页**等。不同形式既具实用功能，又蕴含深厚的传统美学，展现出中国画独有的文人风雅与艺术格调。



墨染流年：一段与丹青同行的路

本校中国画社创立于2016年，由张美珍老师带领。翌年，社团便开启了每年一度的户外写生活动。2019年，李俏苇老师接任社团顾问，蔡美康老师担任中国画社教练，为学生提供更专业的技法指导。

多年来，中国画社不断拓展学习视野，积极与校外团体交流，包括宽柔中学至达城分校书画学会、新山宽柔中学书法学会等。2024年，社员们分别前往陶艺工坊进行实践学习，并到佛光山新马寺参与由蔡教练主办的“花笑留人”画展户外教学活动，在多元的艺术体验中体会创作与生活的交融。

本校中国画社始终秉持着弘扬与传承的信念，致力于推广中国画艺术之美，让更多人领略笔墨间的深沉韵味与文化底蕴。



访中国画社团长——高三理 (1) 吕芮慈同学

吕芮慈同学
中国画社



因为热爱，便不惧岁月淬炼；因为坚守，方能
让丹青之梦历久弥新。



心静墨自香

甫入学时，吕芮慈同学便被中国画社的独特魅力与清雅气韵所吸引。加入之前，她从未接触过中国画相关的知识与技法；而如今，她已能以团长的身份，引领社员们一同探索这门古老而隽永的艺术。

谈及中国画，吕同学最深的体会是“气”的流动——从构图到笔触，皆须彼此呼应，方能使画面生动而有韵。她指出，落款与印章的位置同样关键，为了平衡画面，艺术家有时还会加上**闲章**，使整体更显和谐。“如果心浮气躁，就很难完成一幅好画。”她微笑着说。对她而言，中国画不仅是艺术创作，更是一场心灵修炼；在水墨的浓淡之间，她学会了调息、沉静与自省。

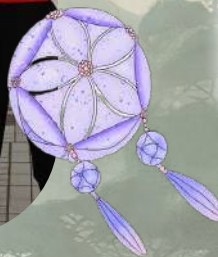
“**闲章**”是中国书画印章的一种，不同于署名用印，内容多为诗词警句、哲理或寓意文字，用以点缀画面、寄托情趣。

在谈到中华艺术的传承时，吕同学坦言，在这个节奏急促的时代，许多年轻人难以静下心来欣赏中国画的细腻与意境。即便如此，她仍坚持以自己的方式推广中国画——曾与好友合作创作一幅巨型**竹子图**，在她的指导下，好友也体会到挥毫泼墨的乐趣。“只需几笔，配合水的韵律，就能勾勒出生命的神采，这正是中国画最迷人的地方。”

她希望未来能有更多人走近中国画，让这份流淌千年的雅韵，继续在人间绽放。



竹子图



访中国画社顾问——李俏苇老师

在墨香中传承，在静谧中生花

在得知中国画社前任顾问离任后，一直对中国画怀有浓厚兴趣的李俏苇老师，主动向联课活动处申请接任此职。为此，她还专门学习水墨画技法。李老师认为，水墨画的精髓在于“水”与“墨”的掌控——唯有经过反复练习，方能体悟其中的变化与韵味。

李老师分享道，在联课时间，教练会讲解与修改社员的作品，学生随后学习新技法并进行创作。“我们是很安静的社团。”李老师笑言，也正因如此，除社员外，校内许多学生对中国画社并不熟悉。近年来，随着招生展、开放日及校庆等活动的举办，尤其是在校庆期间与美术学会、漫画创作社及广告设计学会联合策办的“梅兰竹菊”主题展，中国画社的作品逐渐受到更多关注。

李俏苇老师
中国画社顾问

“对年轻人来说，中国画可能并非他们这一代的主流艺术。”李老师坦言，在众多美术团体中，中国画社往往不是学生的首选。然而，她也欣慰地表示，许多学生在真正接触中国画后，常被其静谧与雅致所吸引，并带着热忱与社团一同成长。

除了校内活动外，中国画社也曾与宽柔中学至达城分校书画学会联合举办小型交流会。李老师希望未来能有更多与他校交流的机会，让学生在观摩中拓宽眼界。她深信，作为一所华文独中，本校在中华文化的传承上已奠定深厚基础，应持续发扬光大。最后，李老师寄语，希望中国画的独特魅力能被更多人认识与欣赏。

动 静 相 生

柔 中 藏 劲



——太极拳学会

太极拳，看似缓慢柔和，实则蕴含以静制动、内外兼修的哲理。一招一式，不仅是身体的锻炼，更是心境的修炼，是人与天地和谐共处的智慧流转。

在校园的一隅，太极拳学会以沉稳的步伐、流畅的拳势，静静传承着这门古老的艺术。让我们一同走近他们，感受太极之美在年轻一代中延续与生长。

从传承到非遗：太极的世界步伐

关于太极拳的起源，学界至今仍在探讨之中。总体而言，观点大致分为两类：其一认为太极拳由陈王庭所创，发源于陈家沟；其二则主张太极拳在陈王庭之前早已存在，起源可追溯至南朝的韩拱月、程灵洗，历经唐代许宣平、李道子，宋代程必，元代张三丰，至明清之际由王宗岳、蒋发、陈长兴等人不断发展而成。

目前尚难确切断定太极拳的创始人及形成年代，但可以肯定的是，太极拳并非一朝一夕所成，而是经历了由萌生到发展、由壮大至定型的漫长过程。正因如此，太极拳才能展现出其源远流长与博大精深的文化内涵。

在技击层面，太极拳强调“以柔克刚”、“四两拨千斤”，以“舍己从人”为要义。动作轻缓圆融，讲究意念引导与呼吸调和，寓刚于柔、蓄力于静。其运动规律顺应自然，追求圆通无碍的境界，不仅锻炼身体，更涵养心性，使练者在动静之间体悟“天人合一”之道。

太极拳的技法体系源自“太极十三势”，包括八法（棚、捋、挤、按、采、搦、肘、靠）与五步（进、退、顾、盼、定）。八法象征攻防化解的八种劲路，五步则代表行进转移的基本方位，二者相辅相成，构成太极拳运劲与行架的核心。

作为兼具健身与文化修养的传统技艺，太极拳有助于调和气血、强健筋骨、舒缓情志，被誉为“动中养生”的良法。2006年，太极拳入选中国国家级非物质文化遗产名录；2020年，又被列入联合国教科文组织《人类非物质文化遗产代表作名录》。

如今，太极拳早已走向世界，成为展现中华哲学智慧与文化精神的重要象征。

一招一式，承古启今

本校太极拳学会创立于2010年，由冯陆平先生（已故太极拳教练）与陈建祥老师携手创办，奠定了学会发展的基础。学会自成立以来，始终以推广太极拳于青少年群体为宗旨，期望让更多学生认识并传承这门蕴含中华智慧的传统武术艺术。

学会以杨氏太极拳为主修流派，其动作舒展大方、刚柔并济、节奏有序、行云流水。日常训练中，团员们从基础桩功与推手入门，逐步学习刀、剑等器械套路，在修炼身心的同时，体悟太极所蕴含的平衡与和谐哲理。

多年来，太极拳学会积极举办生活营、康乐活动、迎新会及欢送会，凝聚团员情谊，传扬太极精神。团训“勤恒礼诚”深植人心，象征勤奋不怠、持之以恒、以礼待人、以诚处世的修养品格。

一招一式，皆传承文化；动静之间，尽显古韵之美。太极拳学会以坚韧与柔和并行之姿，让太极精神在校园中绽放新光。



太极拳学会活动照



访太极拳学会会长——高三文商（2） 庄伟良同学

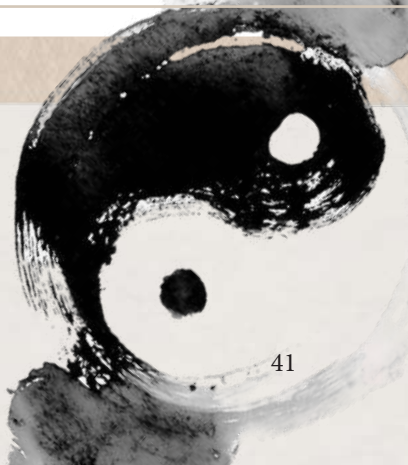
太极
拳学
会
庄
伟
良
同
学



在缓慢中前行：一段与太极的相遇

2020年的联课活动招生展上，庄伟良同学因一场扇子表演而结识太极拳。初入学会时，正值疫情期间，他只能透过线上课程练习，经常因为镜像画面而分不清方向。然而，他始终坚持每日练习，不言放弃。随着时间推移，太极逐渐融入他的生活，也悄然改变了他的步调——从急躁到沉稳，从浮躁到专注，他学会了在缓慢中思考，在从容中前行。“思考的快慢无法瞬间改变，不如大胆去经历，在学习中找到属于自己的节奏。”庄伟良同学微笑着说，这份从太极中悟出的从容，早已融入了他的日常。

庄同学最喜爱的招式是太极二十八式中的“下式”。这看似简单的动作，却因重心转换而极具挑战。他在一次次摇晃与调整中，体会到专注的力量与练习的乐趣。他曾登上“印象宽柔”的舞台，用一式一招展示学习成果，那份成就感至今仍令他难忘。一次体育课后，他尝试以太极舒展身体、调息放松，也更深刻地感受到“动静相生、身心合一”的太极之道。



访太极拳学会教练 ——黄建成博士，林艾桦教练

黄建成博士
太极拳学会教练

林艾桦教练

以柔养心：太极的力量与坚持

“太极十年不出门。”这句古语，道出了修习太极拳最重要的品质——坚持与耐心。两位太极拳教练在采访中表示，正是这种恒久的坚持与沉静的耐心，让太极成为修炼身体与心性的根基。

黄建成博士因武侠小说而结缘太极；林艾桦教练则在丈夫的邀请下踏入拳学之门。不同的起点，却让他们在太极中找到共同的归属——那份由柔入静、由静生定的平和。

在谈及流派时，两位教练认为，太极虽分支众多，却皆同源于一理，差别只在表现形式。真正的修炼，不在于“势”的高低，而在于心境的圆融。在习练中，要学会克制与柔和——不逞强，不逾力。正如教学中最重要的品质——“耐心”。唯有耐心，方能引导学生跨越浮躁，走入太极之境。

太极拳的轻缓之中，蕴含“以柔克刚”、“四两拨千斤”之力，提醒世人：真正的力量，往往藏于内敛与柔和之中。“舍己从人”的精神，也不仅是技击之法，更是一种生活的智慧——先理解他人，再表达己见，以柔化冲突，以和润心。

练太极的过程看似平缓，实则深藏力量；不气喘吁吁，却能汗流浹背、强身健体。两位教练期望，太极拳不仅是锻炼身体的途径，更是传承文化的载体。

在岁月的流转中，那份坚持与平和，正是太极最深沉的力量。

太极不仅是一套拳，更是一种修养、一份从容。那份“以柔化刚、以静制动”的精神，正如师生间传承不息的文化力量——无声，却绵长。



在生活里传承， 在细节中温养

——民俗文化研究社

民俗，是代代相传的生活智慧，更是潜藏于衣食住行间、悄然温养生活的文化温度。

在民俗文化研究社里，传统不再只是课本上的名词，而是可被触摸、被感受的日常。从手作体验到节庆布置，从民俗服饰到地方风物，每一次探索都让文化以更亲切的方式回到生活之中。

在这片充满人文气息的校园土壤上，他们以行动延续记忆，让传统在当下生根，也让生活因文化而更丰盈。

自成立以来，民俗文化研究社始终秉持“以生活续写传统”的理念，致力于让民俗文化在校园中自然生长、焕发新生。社团由邓绣薇老师于2020年创立，课程设计兼顾知识与体验，从剪纸、茶艺到民俗服饰，引导同学们在动手与思考之间，触摸文化的脉络，体悟生活中的传统之美。

课堂不止于讲授，更重在实践。社员们在制作、烹饪与表演中学习传统技艺，于民俗故事与节庆仪式中理解文化精神。无论是手作的专注、茶香的回甘，还是民谣的吟唱，皆成为他们与传统对话的方式。

为了拓展视野，民俗文化研究社积极举办讲座与文化交流，邀请讲师分享原住民习俗、客家风情与潮州乐艺等内容，并与多所学校及社团合作互动。社员们也曾走出校园，前往马六甲红屋、青云亭及河婆会馆参访，亲身感受地域文化的深厚底蕴。

多年来，研究社承办校内展览、假日营及民俗常识竞赛等活动，为校园注入了浓厚的文化气息。通过一次次沉浸式体验，传统不再只是课本上的文字，而是流动于日常、焕发于青春的生命力。



马六甲户外教学



客家文化传承讲座

访民俗文化研究社社长



陈韶琪同学
民俗文化研究社社长



高二文商
陈韶琪同学
(1)

兴趣启航：玩味生活，乐享传统

自小热爱民俗活动的陈韶琪同学，对传统文化始终抱有浓厚的兴趣。她回忆道，当初观看社团招生影片时，看见民俗文化研究社以玩味生活、乐享传统为宗旨，便毫不犹豫地决定加入其中。她笑说：“那一刻，我觉得原来学习传统文化也可以这么有趣！”

多元体验：让传统焕发新活力

担任社长期间，陈同学印象最深刻的经历，是一趟马六甲户外教学。社员们走访了不同民族的寺庙，亲身感受多元文化的包容与共存。她感触地说：“那次活动让我真正体会到，文化交流不是口号，而是一次次真实的相遇。”这段经历也让她更加坚定了推广文化的信念。

在她的带领下，社团策划了多场校园文化活动。其中，与美术学会及印度老师合作举办的屠妖节展览尤为难忘。那天，展区色彩缤纷，装饰细腻而富有节庆气息，同学们热烈互动、笑声不断。陈同学说：“看到大家因为活动而更了解彼此文化的美，我真的很感动。”

文化连结：让传统走进日常

陈同学认为，民俗文化能为中学生带来归属感，也让大家暂时放下手机，走进真实的文化场景，体验人与人之间的温度与连结。她希望未来社团能举办更多主题活动，邀请不同领域的讲师，让社员在交流中不断拓展文化视野。

勇敢走近不同文化，你会发现，传统并不遥远——它正在以新的生命力延续着。



访民俗文化研究社顾问

邓绣薇老师

邓绣薇老师
民俗文化研究社顾问



以生活为课堂，让文化更鲜活

谈起创立初衷时，邓绣薇老师笑言，民俗文化研究社的起点其实很简单——以“玩味生活，乐享传统”为出发点（也可轻松称作“吃喝玩乐”，以幽默方式吸引同学）。她希望借由最贴近生活的方式，引导学生认识民俗文化的多样风貌。只要同学们愿意去亲身体验，文化就不会离我们太远。

课堂设计：贴近生活，趣味多层

在课程设计上，邓老师与筹委力求让内容贴近生活。例如在讲解咖啡文化时，她带领学生比较“星巴克咖啡”与传统咖啡的差异，从熟悉的日常中理解文化的多样性与层次感。同时，学生们最期待的往往是实践类课程，如手工制作与烹饪体验。这些活动不仅让他们亲身接触不同的文化，也能在动手体验中发现生活里的新奇与乐趣。文化的学习不只是记忆，更在于感受：越贴近生活，越能引发理解与共鸣。

引导与陪伴：让文化在互动中延续

谈及中华文化的传承，邓老师认为教育者应当是引路人，而非单纯的指令者。邓老师更希望以引导的方式陪伴学生成长，让他们在探索中找到属于自己的文化认同。

为此，她坚持每年举办讲座与交流活动，邀请不同领域的讲师进校园，让团员有机会系统地了解文化的多样性。在带领学生的过程中，邓老师也不断地向理事与讲师学习，收获颇丰。

展望未来，她希望继续推动中华文化的传承与发展，让传统不在时代洪流中被遗忘。她勉励学生：保持好奇，勇于尝试与思考，在探索文化的路上，每一步都算数。

文化不是枯燥的名词，而是可以体验、可以感受的生活。





当古老技艺与现代校园相遇，传统文化获得了新的生命力，也给予青少年思考与感悟的空间。它提醒我们，文化的延续不仅需要记录与学习，更需要用心去体会与亲身实践。唯有在日常生活中不断触碰、创造，中华文化才能在新时代焕发光彩，让每一段历史在当下重获生机。

在校园的每一个角落，传统不再遥不可及，而是以日常的温度与节奏滋养着一代又一代学子。文化的传承不止于模仿过往，更在于理解、体验与创新，让它在现代生活中继续生长。每一位在校园中触摸、感受、创造的人，都是这份文化绵延的守护者，也是未来薪火相传的播种者。

资料出处：

1. 华乐团.孔子学院.中国民乐、搜狐.中国传统乐器的分类你都了解吗?
2. 中国象棋.维基百科、世界象棋联合会官方网站
3. 马来西亚扯铃之父冯亚平老师.铃域工作室官方网站
4. 蔡沂慕.扯铃历史与广布的探析.《高科大体育》
5. 中国画.维基百科
6. 书画装裱艺术.让艺术品锦上添花的传奇工艺.中国书画收藏家协会
7. 任文.中国入选联合国教科文组织非物质文化遗产名录(名册)项目之太极拳.2021年1月19日
8. 沈慕羽.沈慕羽书法文物馆官方网站

撰文：彭科翔、黄琛佳、陈敏婧 排版：陈佳乐

图：视听教育馆

《十年特刊——第二辑》

映照二十年征程，铭刻不凡

为纪念学校启用迈入第二个十年，《十年特刊——第二辑》全面梳理过去十年发展的重要足迹，从硬件建设、课程革新、教学制度优化到大型活动策划，呈现学校不断跃升的实力与风貌，见证成长，凝聚未来。

《十年特刊——第二辑》推介礼

为庆贺这一阶段性成果，本校于2025年8月24日（星期日）图书楼底层展览厅隆重举行《十年特刊——第二辑》推介礼。



《十年特刊——第二辑》电子书

蔡顺程副校长致辞

感恩同行，共铸成果

作为《十年特刊——第二辑》主编，蔡顺程副校长在致辞中表示，此次能够参与特刊编纂，他深感荣幸与感动。他衷心感谢教师团队的支持及行政人员的紧密配合，使资料蒐集、内容撰写与统筹工作得以高效推进。同时，他亦特别感谢董事会与前任校长为本刊撰写献词，令特刊更具深度与温度。



记录成长，凝聚热情

蔡副校长指出，《十年特刊——第二辑》不仅是一册纪录，更是一份献给所有宽柔人的珍贵礼物。它见证宽柔中学古来分校十年来的成长、蜕变与探索，汇聚师生共同的智慧与热忱。他进一步说明，本刊内容主要由四大篇章构成——记史篇、记事篇、记人篇与记物篇，全面呈现学校发展的内涵与脉动。



记史篇：以史为鉴， 见证征程

记史篇细致梳理宽柔中学古来分校十年来的发展轨迹，镌刻一项项具有时代意义的里程碑。例如，两度挑战健力士世界纪录的壮举，不仅展现师生携手并进的凝聚力，更以勇于突破的精神书写属于宽柔人的荣耀篇章。虽事已载史，但那份不灭的初心依旧在校园奔腾流淌。

记事篇呈现师生于校园生活中积累的点滴与佳绩——从教师专业培训，到高三成年礼与校内外竞赛成果，每一项成就都是宽柔人坚持与努力的真实写照，是荣光，也是力量。

记事篇：积累点滴， 汇聚荣光

记人篇：铭记同伴， 延续情谊

记人篇收录曾与学校共创辉煌的教职员工、学生与校友，那些携手拼搏的身影与故事跃然纸上。情感未散，情谊长存，他们的付出与印记，是学校最真挚也最动人的篇章。

记物篇聚焦象征性校园标志物的演变与升级，其中包括新式校纽的设计与诞生。如今，佩戴在学生胸前的校纽更具时代感与美学品质，象征身份与归属，凝聚共识，延续自豪，见证学校迈向未来的坚定步伐与文化传承。

记物篇：承载印记， 共享荣誉

活动纪实：凝聚热度， 汇聚情感

蔡副校长强调，课堂之外的学习经历，同样是培育责任与团队精神的重要养分。因此，特刊特别收录校内联课团体与体育校队的团史发展。为庆祝古来分校启用二十周年，学校于去年举办多项庆祝活动，如快闪表演、校庆活动、联欢晚宴、校友回校日、校庆庆典、20周年纪念标志发布及“微笑宽柔”照片墙剪彩仪式等。这些珍贵时刻悉数收录于特刊之中，成为每一位宽柔人心中熠熠生辉的记忆。

文艺之光：让校园之美跃然纸上

与此同时，师生们以创作之力，为特刊注入艺术灵魂：有学生以真挚文笔讴歌师恩与成长，也有摄影者以独到视角捕捉校园光影，将日常升华为美的见证。

情谊长存：以记忆， 承未来

最后，蔡副校长寄语，《十年特刊——第二辑》不仅是一册记录，更是一种情谊的延续、一段传承的象征。他期许此刊能成为宽柔人共同的记忆载体，也成为推动大家不断前行、永怀初心的力量源泉。

常务董事郑振贤先生致辞

引领方向，稳健前行

宽柔中学常务董事郑振贤先生于2020年至2024年间担任董事长任内，带领董事会积极推动学校建设与发展。即便在2019年新冠疫情肆虐、局势充满挑战的时期，他依然坚守岗位，与宽柔同舟共济。

他在致辞中提到，董事会如今同时管理三所宽柔中学，事务繁多，却仍能保持稳定运作，皆因建校初期已在师资布局与校务规划上奠定扎实基础。他深表感激之余，也强调董事团队之间的紧密协作，是宽柔稳健前行的坚强支柱。



薪传接力，使命永续 共克时艰，携手筑梦

郑振贤先生亦对童星存董事长接任表示衷心感谢，并赞扬其勇于担当、愿意承责的精神可敬可佩。他坦言，担任董事长一职责任重大、挑战繁重，深知肩上所负不只是一所学校，而是宽柔教育的未来。董事会也持续吸纳新生代力量加入，希望更多年轻成员投身管理，为宽柔注入革新动能，在传承中不断超越。

回顾任期，郑振贤先生提到，在2020年接任董事长之际，正逢政府实施新冠疫情行动管制令，三校发展面临前所未有的严峻考验。彼时，宽柔中学至达城分校建设进入尾声，2020年初一新生更需暂借新山宽中校园上课。若新校无法如期竣工，将直接影响2021年正式启用的进度。面对重重挑战，董事会群策群力、迎难而上，顺利完成筹资目标，并确保分校如期落成启用，为宽柔的发展历程写下关键一笔。

立足古来，开启新章



他表示，宽柔中学古来分校的创校成功，不仅让董事会深感欣慰，也成为筹建至达城分校的重要推动力。古来分校行政团队与教师群策群力、运作稳健，使董事会得以放心拓展整体发展规划。近年来，古来分校陆续落实多项教育改革，包括高中选修课程的推行、综合实践活动课程的落实、教育体制转型计划的施行等，为三校的发展注入崭新动能。他强调，正因古来分校展现蓬勃朝气，才带动了三校同步向前的步伐。

承先启后，共筑未来

展望未来，郑振贤先生指出，宽柔三校如今皆已稳步茁壮，这离不开董事会与行政团队的通力协作，更有助于全体师生的理解与付出，方能令今日成果熠熠生辉。

谈及宽柔学校112周年校庆主题，他进一步说明：“共筑”二字象征董事会与师生守望相助、携手构筑坚实的安全之墙，以勇毅姿态应对未来挑战；“君子不立危墙之下”，惟有筑牢基础，方能行稳致远。而“承新”则寓意古来分校迎来吴坤达校长掌舵，承续既有成就，并在新领导带领下展开更精彩的篇章。



前任校长——黄慧珠女士致辞



校园处处皆回忆

谈起在宽柔中学古来分校任校长的岁月，黄慧珠校长说道，每当走进校园、静静停驻，她总会涌上一股深深的自豪与幸福。校园的每一处景致，都承载着独一无二的记忆与心血：教学楼旁潺潺生动的山水鱼池、斜坡上庄严矗立的“宽柔”牌匾、寓意温暖的微笑宽柔墙、象征坚毅的宽柔石、见证无数活动的圆形舞台，以及连接教学楼、记录学生日常脚步的“第二通道”……

这些景观不仅是建筑，也是一段段陪伴学校成长的历史印记。它们凝聚着团队的坚持与付出，更见证着宽柔一步一步向前迈进的步伐。

汇聚点滴，成就一所学校

此外，黄校长也强调，一所学校的茁壮并非单靠硬件设施而成，而是由无数力量共同筑起的。班级课程、联课团体、体育校队、高中选修课、综合实践活动报告、品格与公民教育课程、跨学科素养教育、校园行政团队、教师与学生……每一个环节、每一份努力，都在悄然塑造着校园的面貌。

正是这些细流汇聚，成就了今日的宽柔中学古来分校，也伴随并推动着她在任期中每一个坚实的脚步与不断更新的教育信念。

坚守，是教育最深的力量

黄校长表示，《十年特刊——第二辑》记录了她掌校期间校园的发展与改革，却仍不足以承载所有的酸甜与感动。回顾最艰难的时刻，她忆及2019年新冠疫情爆发之初，校内突现确诊病例，情势紧迫却唯有保持冷静。她亲手关上校门的瞬间，至今仍深烙心底。行动管制令期间，她更笑言自己曾“亲自为自己签发通行许可”，只为确保校务不中断——就算身处困境，也不让学校的脚步停下。

信任汇聚，力量成城

回望任期，黄校长坦言，尽管时间紧迫、任务繁重，却始终充实而深具意义。每一次挑战，都淬炼出更加坚定的肩膀与更深沉的担当。她感恩董事会的托付，感恩行政团队与师生同心同行。正是这股凝聚不散的力量，书写了《十年特刊——第二辑》中的每一页，也让宽柔中学古来分校的成长故事更加厚重而动人。



童星存 董事长致辞

在致辞中，童星存董事长首先向《十年特刊——第二辑》编辑团队表达诚挚谢意，感谢团队在资料搜集、内容整理与编辑上倾注心血、严谨把关。他指出，宽柔中学古来分校自2005年启用以来，历任校长团结带领全体教职员工扎根耕耘，让校园在岁月淬炼下稳步壮大。如今，古来分校迎来启用21周年，而过去十年，在黄慧珠校长的引领与师生的共同努力下，校园建设、教育改革与学生发展皆取得丰硕成果，让董事会对宽柔三校的整体发展更添信心与期待。



十年耕耘，硕果丰盛

童星存董事长亦回顾道，自2016年董事会获政府批准建设宽柔中学至达城分校以来，便全力投入规划与建设工程——从图册设计、建筑蓝图，到筹募资金，每一步皆倾注团队心力。值得欣慰的是，在校长团队的专业带领下，新山宽柔中学与古来分校的校务运营始终稳健向前，使董事会得以专注推动至达城分校的筹建进度，加速宽柔教育版图的拓展。

筹建新校，步履坚定

宽柔中学至达城分校于2018年正式动工，翌年已迈入建设最后阶段。然而，2020年全球新冠疫情突发，所有筹募活动被迫按下暂停键。面对前所未有的困境，时任董事长郑振贤先生与董事会团队始终坚持信念、迎难而上，携手跨越一道又一道难关。最终，分校仍如期竣工，并于2021年正式启用，为宽柔教育版图写下崭新的篇章。

在推介礼温暖的余韵中，我们采访了多位宽柔人——校长、教师与学生，倾听他们对古来分校十年历程的回望与深情。每一段回忆，都为这十年岁月注入温度与色彩，也让宽柔故事更加立体而动人。



访白君妮老师

“教育的意义，
从来不只是教书，
而是育人。”

在教育路上深耕二十一载的白君妮老师，将这段历程形容为一场从“教书”迈向“育人”的深刻转变。

她回忆，早年的课堂更多是单向传递：老师讲、学生记；而如今，课堂的主体逐渐回到学生身上——鼓励思考、积极参与、主动探索。“过去是老师教什么，学生就学什么；现在则是我们更关注学生如何学、为什么学。”她说。



谈起自己眼中的学生成长，她提到了一个例子：一位性格内向的男生。白老师在他身上看见潜力，于是鼓励他担任校庆主席。

“他完成得非常出色，也变得更加自信。”白老师感触地说，教师最大的力量，往往不是教会学生什么，而是让他们看见自己也可以做到。给学生一个机会，就是给他们一个成长的起点。

白老师认为，教师真正的成长，不在掌握多少知识，而是在一次次学生的错误里，看见他们的思维轨迹。“每一个错误背后，都藏着孩子的想法与故事，关键是我们愿不愿意停下脚步去听。”因此，她始终希望学生能把课本上的内容延伸到生活中，在真实世界里找到学习的意义，而不仅仅是为了应付考试。



数位化带来的新课堂

在白老师看来，数位化教学是近年来教育现场最显著的变革之一。从粉笔与黑板走向智慧白板，从纸本教材延伸至电子学习平台，科技的融入让课堂互动性倍增。她笑着分享，有一次因公假录制教学影片让学生自学，意外收获热烈回响——“学生还问我，为什么没有更新下一支！”

她认为，数位工具的普及让学习不再只限于课堂当下，学生可以随时回看、反复理解知识点，学习方式因此更灵活、更个性化，也更能激发他们主动学习的动力。

学会“慢下来”的教育

二十一年的教学生涯，让白老师深刻领悟到教育的节奏比进度更重要。

“以前我总想在四十分钟内把内容全部讲完；现在我明白，有时一句鼓励的话，比满满一节课更能点亮孩子。”她回忆，有位学生曾送她一本书——《慢慢来，比较快》。那一刻，她突然意识到：学生需要的不是被催赶，而是被理解。

于是，她逐渐放慢脚步，把更多心力放在观察、倾听与陪伴上。“教育不是争分夺秒的赛跑，而是一场彼此成长的旅程。”

跨越学科的界线，延伸学习的可能

随着时代快速变化，白老师深信教育必须与现实需求同行。她指出，学校正积极推动跨学科与素养导向课程，旨在培养学生整合知识与解决问题的能力。

“跨学科并不是把不同科目硬凑在一起，而是帮助学生把知识串联起来，用多元视角理解世界。”她强调，这样的学习能让学生不再局限于单一答案，而是懂得探索可能性。

坚持与初心：教师的使命感

“老师要走在学生的前面。”白老师强调，教师必须不断学习、持续更新观念，以应对不断变化的教育环境。她认为，教学不是重复，而是不断探索——题目每年或许相同，但学生年年不同，因此教学方法也要随之调整。

谈及对教育的坚持，白老师以“十年如一日”形容自己的教学态度。对她而言，教育是终身事业，“教学不是为了被记住，而是希望学生在遇到困难时，能想起那段一起学习的时光。”

访陈心怡老师

自我、合作与成长：教书育人的新视角

在过去十年的教育改革中，教学理念与方式不断演进。陈心怡老师表示，最大的变化在于“自主学习”理念逐渐深入课堂。她指出，每位学生各有所长，面对问题时采取的方式也各不相同。如今，学生更加重视“自我”的学习态度，使小组讨论更具活力，也更容易产生分歧。陈老师认为，这些碰撞并非阻碍，而是学生在学习中培养沟通与合作能力的重要契机。

在“教书”逐渐转向“育人”的过程中，教学方式随之调整。教师需要根据学生的节奏与性格差异，灵活引导学习。陈老师强调，学生的成长阶段与环境对学习态度和行为有深远影响，这促使她在教学中不断自我反思与成长。教育者不应只关注学生的外在表现，更要理解其背后的动机与处境，以包容和理解的心态引导每位学生。

谈及最令她感动的时刻，陈老师回忆道，那些成绩不理想却始终坚持不放弃的学生最令人动容。“虽然他们的成绩或许不突出，但他们的毅力与坚持往往为自己开辟出另一条道路。”她常以此勉励学生：“要成为优秀的人，前提是自己愿意主动迈出那一步。”

“生命影响生命”

陈老师感慨道：“正如‘前人种树，后人乘凉’，这本特刊记录的，不仅是学校的成长与足迹，更是教育精神的延续。”她希望未来的师生都能珍惜并延续这份传承，让教育的影响力一代代延伸下去。陈老师坦言：“让生命影响生命，是我作为老师最大的期许。”



教育的力量： 以心育心，点亮成长

陈老师认为，面对新时代的学生，教师最重要的能力是“坚守教育的初衷”。她强调，教育的核心始终是“以人为本”，教师应关注学生的感受，引导他们在面对问题时勇于沟通、学会合作解决，而不仅仅停留在个人情绪或观点上。

她指出，当学生互相关怀、彼此理解时，校园氛围自然更温暖，也能有效减少人际矛盾与摩擦。相较于以往更强调群体意识的学生，如今的学生更关注个体想法，这要求教师在引导与平衡上投入更多心力。

陈老师希望学校未来能提供更多教师培训与资源，帮助教师更有效地带领和培养学生。她相信，唯有真正从“以学生为中心”的角度出发，理解并回应学生的需求，才能营造良好的学习氛围，让学生健康成长。



访Cikgu Yanti

课程革新：探索与适应

十年前，宽柔中学古来分校尚未推行跨学科课程、选修课程、资优班和综合实践课程等教育改革措施。随着课程体系逐步完善，这些计划如今已在校园内全面落实，为学生的学习方式带来了显著的转变。

Cikgu Yanti回顾道，推行这一系列改革充满新意，但也在一定程度上增加了教师的工作负担。她认为，教学改革的核心在于“不断尝试与灵活调整”。“这些计划十分创新，老师和学生在新的制度下共同学习与成长，也让教学方式得到了显著改进。”她坦言，由于改革内容多为师生过去较少接触的领域，初期的适应过程不可避免地需要时间和耐心。



耐心与沟通的力量—— 打造高效师生互动与学习成效



谈及教学理念的演变，Cikgu Yanti指出，教育的重心已经从单纯的“教书”逐步转向“育人”。她强调，教学中“先管后教”是不可或缺的原则——只有先建立纪律和规范，学生才能在学习中真正受益。

她进一步表示，教师不仅需要充足的耐心，还应不断提升语言表达和沟通能力；而学生也应通过学习锻炼语文能力，从而增强自信、毅力和专注力，为应对快速变化的时代做好准备。

在教学挑战日益增加的今天，Cikgu Yanti依然坚守在教育一线，以满腔热忱为前行的动力。她期望，宽柔中学在未来的岁月里继续迈步前行，延续教育改革的精神，培养更多具备自主学习能力和创新思维的学生。

访高一文商(2)李思娴同学 高二文商(1)邓羽辰同学

李思娴同学



邓羽辰同学



与校园共进——学生视角下的成长与改变

在校内求学期间，李思娴与邓羽辰同学共同见证了校园的不断变革。从食堂和贩卖部推行无现金交易制度，到课程调整为五天制并实行分年段错时下课，再到国际标准田径场的落成，每一项改革都体现了学校在顺应时代发展的同时，始终以学生需求为核心。

羽辰同学表示，这些改变展现了校方对学生需求的高度关注，不仅提升了校园便利性，也优化了整体学习环境；思娴同学则感谢校方持续投入资源改善校园设施，让师生在更专业、更舒适的空间中安心教学与学习。

校园印记——隐藏角落里的成长记忆

活跃于各类活动的两位同学，对校园中的特定角落有着深厚的情感联系。思娴同学常在教务处旁的阅读角落处理团务，或为司仪、表演及比赛进行彩排与练习；而羽辰同学因频繁担任大型活动的司仪，对礼堂后台的环境尤为熟悉。

尽管她们心中印象最深的角落各不相同，但这些空间都见证了她们在校园中的努力与成长，成为学生时期努力拼搏、不断蜕变的重要印记。

听见校园的回声——活动中的沉浸与共鸣

谈及担任《十年特刊——第二辑》推介礼司仪的经历，羽辰同学笑言，最初接到任务时既新奇又充满挑战——面对陌生的活动形式，她为稿件的撰写绞尽脑汁。直到彩排当天，聆听嘉宾在台上回顾学校的成长历程时，她心中忽然涌起深深的感触，仿佛亲身经历了从无到有、从初创到茁壮的校园岁月。

点亮成长的灯——师生与同伴的力量

谈及最想感谢的人，思娴同学回忆起初三时的班主任——黄金才老师。她表示，黄老师教会了她积极主动与勇于承担责任的重要性。在黄老师的指导和带领下，校庆筹备虽辛苦，却成为她中学生涯中最珍贵的回忆。

羽辰同学则满怀感激地提到求学路上同学们的陪伴与老师们的鼓励。无论在课业或联课活动中，正因为有他们的陪伴与指点，她才能逐步成长。她也感谢自己当初加入宽柔大家庭，因为在这里，她结识了许多志同道合的伙伴，也在各种活动和比赛中获得宝贵的经验。

传承与展望——青春与校园的延续

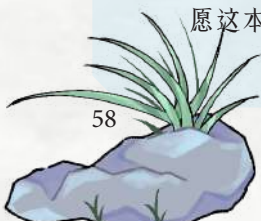
展望未来，思娴同学期盼校方能尽快建成联课活动大楼，为各社团提供更完善的空间与专业设备进行训练。她相信，这不仅能提升活动品质，也能让更多同学在理想的环境中充分发挥潜能，展现才华。

羽辰同学则认为，在这个快节奏的时代，仍能持续创作与出版每一本刊物，本身就是一种珍贵的传承。这本特刊不仅记录了师生在校园生活中的点滴，也见证了校园十年来的成长与变化。羽辰同学祝愿特刊顺利发行，让更多读者透过这本书，看到宽柔的美好与温度，感受到学校在教育与文化遗产上的力量。

思娴同学则希望，这本特刊能够传递宽柔人的青春热血，让更多人感受到宽柔精神的延续；她也许未来能有更多动人的故事被书写与传承。

从校长到教师，从学生到校友，每一位受访者的声音汇聚成宽柔中学古来分校的独特篇章。他们回望过去的努力，也展望未来的方向，每一个故事都让我们更深切地感受到宽柔精神在校园中的延续与生长。

愿这本特刊成为跨越时光的桥梁，承载宽柔人的共同记忆，也为未来注入更多启发与力量。





访蔡顺程副校长



以笔为史： 记录时间，传承精神

作为主编，蔡顺程副校长在采访中分享了他对特刊的整体理念与编撰感触。他指出，这本每十年出版一次的特刊，最核心的价值在于“记录、回顾与传承”。它不仅是一份纪念，更是一段时间的见证，承载着学校发展的轨迹与教育精神的延续，也提醒着每一位宽柔人珍惜当下，莫忘最初的愿景。

温故知新： 让记忆成为前行的

蔡副校长表示，特刊从资料搜集、编辑结构到版面规划，皆秉持着“温故而知新”的核心理念。书中呈现的，并不只是十年来的成果，更是学校不断摸索与突破的痕迹，是师生在校园中共同成长的真实记录。

他希望无论阅者身在校园或已远行，都能透过这些篇章看见自己与学校之间的牵连——那些曾经的笑声、汗水与坚持，在字里行间再次鲜活起来。回望，是为了更坚定地走向未来；保存记忆，是为了不忘来时路。



内容为本： 以扎实史料铺陈学 校脉络

蔡副校长提到，本期特刊的大量内容皆源自历届毕业刊与部门报告，再经延伸、梳理与整合，最终构筑出完整的历史脉络，为全书奠定扎实而可靠的基础。在谈及编辑理念时，他强调，全书的编排始终围绕着一个初衷——完整呈现学校这十年来的脚步与深耕。他也特别感谢编辑团队的默契与投入，正是团队的坚持与用心，让这本特刊兼具翔实内容与真挚情感。



设计革新：以时代视角重塑阅读体验

与以往版本相比，本期特刊在结构与视觉设计上皆有所突破。内容采用篇章化与分类式呈现，使读者得以更系统地理解学校近十年的转变与成果；封面设计也跳脱传统样式，更加现代且富时代气息。

其中，无论是象征学校精神的“宽柔石”，或是蕴含文化底蕴的八字牌匾，都承载着深厚情感。它们不仅是视觉符号，更是记忆与认同的连结，唤醒每一位宽柔人对母校的深情与归属。

以特刊为镜：映照十年步履与初心

“每当翻阅这本特刊，过去十年的画面便一一浮现，令人动容。”蔡顺程副校长在采访中深情说道。

作为主编，他感到格外荣幸，也感恩学校给予的信任与支持。他表示，这次出版得以顺利完成，离不开董事部与教师团队的通力合作——正是这股凝聚力，让《十年特刊——第二辑》不仅是一本书，更是一段集体记忆的凝结。

透过特刊，人们得以看见学校一路走来的坚实脚印，也让蔡副校长更深刻地体悟：守护好宽柔的每一个十年，是所有宽柔人共同肩负的使命。而这本特刊所承载的，正是那份薪火相传、永不止息的精神。

与历史共鸣，与宽柔相遇

在蔡副校长看来，这本特刊的珍贵之处，不仅在于完整梳理了学校十年来的发展脉络，更在于它所记录的“看不见的风景”——那些未被聚光灯照亮，却支撑着学校前行的汗水、信念与坚持。他希望每一位读者在翻阅时，都能在文字与影像之间找到情感的共振，看见自己曾经、曾参与的那一段宽柔故事。

对校内师生与校友而言，他期待这本特刊会是一面温暖的镜子，让大家找回属于自己的记忆、情感与归属；而对于校外读者，他更希望这本书能成为认识宽柔的重要窗口，让他们看见一所学校在教育与文化传承上的底气、脚步与不懈追求。

携手前行：共同完成的十年记录

回顾整段编辑与出版历程，蔡副校长笑言：“整体进展可谓顺畅圆满。”他表示，无论是前期的方向讨论，还是后续的稿件统筹与进度管理，团队都展现了紧密的沟通与清晰的分工，这正是特刊得以高质量完成的关键所在。他也特别向在幕后一同投入、协调与监督的老师团队致以诚挚谢意。

“这本特刊，是所有成员携手努力的成果。”他强调。展望未来，他期许下一期十年特刊能够汇聚更多教师与校友的声音，让内容更具深度与温度、形式更加多元丰富，使“宽柔的故事”持续延展，也让这份传承得以延续。

访黄慧珠校长

奠基的十年：在新土地上生长

谈及宽柔中学古来分校创立初期，黄慧珠校长将那段岁月形容为“奠基的十年”。教师在摸索中开创新的教学方式，学生在适应中寻找学习的节奏，校风、校规与各项制度也逐步成型。

她比喻道：“我们从校本部走到分校，就像把一棵小树苗移栽到一片陌生的新土地。”

在艰难环境中，师生携手并进，逐渐培育出独有的精神与归属感，让“分校，也是宽柔”的信念深深扎根。



改革的十年：教育转型的新起点

走过扎根的第一阶段，黄校长将随后的日子形容为“改革的十年”。其中，2017年推行高中选修课程，是古来分校迈向教育转型的重要里程碑。

她回忆，当时教师多受课本框架所限，课堂显得拘谨；而选修制度的落实，不仅重新点燃教师的教学热情，也激发了学生学习的主动与兴趣。

这一转变，为综合实践、公民与品格教育以及跨学科素养课程等改革计划奠定扎实基础，更成为学校教育发展的关键起点。



厚德为根，自强为翼：宽柔精神的底色

黄慧珠校长以“厚德载物，自强不息”概括宽柔精神。她指出，古来分校每一次教育改革与创新背后，都倾注了教师的坚持与学生的韧性。这份力量，既是文化的传承，也是前行的动力——有德者能容万象，有志者必达万里，唯有德行宽厚，方能托举更宏远的梦想；唯有自强不息，方能在时代巨浪中挺立向前。

她深信，厚德与自强，不仅塑造着宽柔人的底色，更是他们未来走入社会、影响时代的起点。

人文为魂，科技为器：教育的始终回归于人

在科技与人工智能迅速改变世界的今天，黄校长更强调教育必须把握“人”的核心与温度。

科技是工具，人文是灵魂。她提到，中华文化的浸润、五育并重的实践、三语能力的培养、品格的塑造与知识的累积，皆是不可替代的根基。

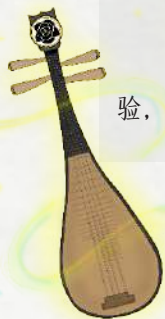
唯有在人文与科技之间取得平衡，教育才能真正落实“立人先立德，育才先育心”的使命，带领学生立足时代、迎向未来。



以教师到校长：坚守初心的教育之路

从教师到校长，角色不断转换，但黄校长始终保持最初的教育信念。在任教时期，她最大的成就感来自于点亮学生眼中的光；担任训导主任时，她倾心打造安全、积极的校园氛围；走上校长岗位后，她更深刻体会到“每一个决定，都关乎无数孩子的未来”。因此，她学会了更加审慎，也更加坚定地承担起责任与使命。

“辛酸苦辣，终会化作成长的养分。”她坦言，这一路并不平坦，却正因经历了挫折与考验，才更懂得今日成果来之不易。教育的价值，便藏在这份坚持之中。



携手同行：教师与学生共同的奔赴

回望初创时期，许多教师并非独中背景出身，但他们以学习者的姿态不断吸取经验、磨练专业，逐渐成长为今日坚实的中流砥柱。

她尤其感谢宽柔中学古来分校首届学生的勇敢与韧性——在没有学长学姐作榜样、没有既定路径可循的情况下，他们选择相信、坚持与突破，为学校立下第一块里程碑，也为后来者开拓出前行的方向。



以史为鉴： 记录， 不止于保存记忆

言及《十年特刊——第二辑》，黄校长表示，这一本承载心血的刊物，以“记史、记人、记事、记物”为脉络，细致记录分校二十年来的成长足迹。

校史室自最初的一片空白，到如今陈列着层层叠叠的奖杯、奖牌与珍贵实物；那些泛黄的手稿、定格的笑容、沉甸甸的荣誉，共同拼成了宽柔中学古来分校从无到有、由小到强的篇章。

每一页都是见证，每一物皆有故事。

她强调，特刊的价值不仅在于“记录曾经”，更在于“照亮未来”——让曾经奋斗的身影被铭记，让那些或将随时间褪去的点滴得以保全，也提醒后来者：无论未来走得多远，都要记得曾经为何启程。



面向未来： 以勇气为帆， 以信念为灯

展望未来，黄校长深信教育的终极目标在于“成人成才”。她期许每一位学生都能发现自己的热爱、发挥自己的长处，不仅在知识与能力上有所成就，更在品格与价值观上不断精进，肩负起建设社会与影响时代的使命。

母语教育是根，是魂，是传承文化与塑造身份认同的起点。岁月已经证明，这份坚持从未被辜负。

访谈尾声，黄校长寄语师生：“世界可能不总是温柔，你们或许会遇上质疑、挫折与迷惘。但请相信，宽柔给予你们的勇气与信念，会成为照亮前路的光。守住原则，善待他人，以真诚拥抱生活。你的心怎样，看到的世界就会怎样。”

愿每一位宽柔人，带着这份力量继续前行。让今天的坚持，成为明天的答案。

撰文：涂颖慧、余籽筠、李思娴、陈纬轩 排版：莊祖儿

图：视听教育馆

步履生风

新跑道

开启体育新时代



国际标准田径场全景图

为提升本校体育基础设施,并为师生提供更优质的运动体验,且进一步保障师生安全,本校新建了符合国际赛事标准的田径场,以全面优化运动条件。

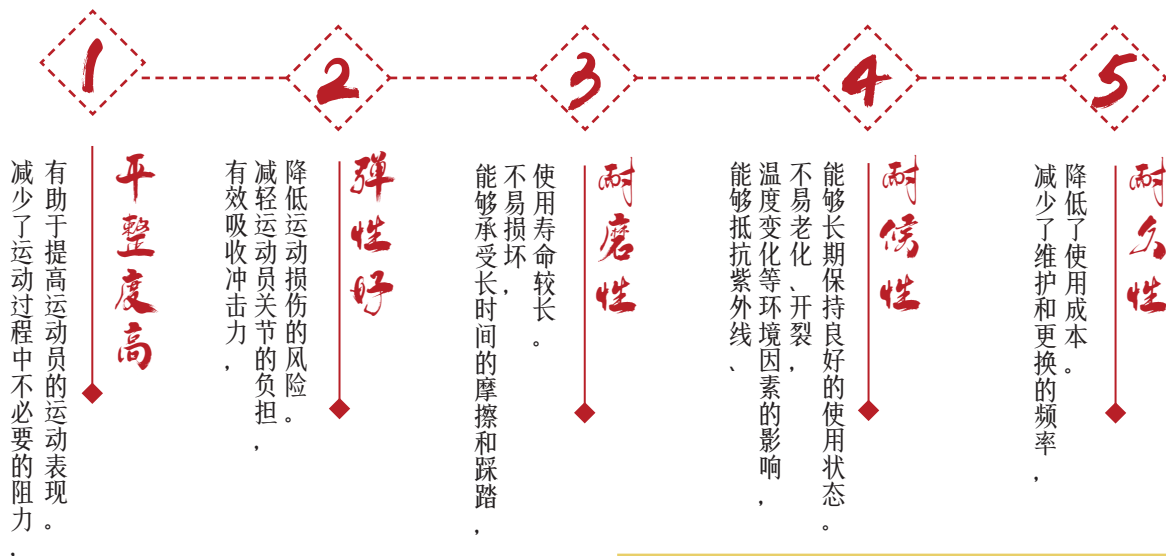
操场上的赤色轨道

田径场最引人注目的亮点是全新的PU跑道（聚氨酯跑道，PolurethaneTrack），这是一种基于聚氨酯材料制造的跑道，常用于学校、体育馆与专业田径场地，兼具耐用性与减震效果。此外，田径场原有的设施如跳远沙池得到全面的翻新。为丰富运动项目，田径场还新增了障碍赛、撑杆跳、铁饼及链球等器材，为师生提供更多元化的训练与比赛体验。

PU跑道优势解析： 安全与性能兼备



PU跑道不仅以鲜艳的赤色为校园增添活力与视觉亮点，更具多项优势，帮助学生在田径场上充分发挥实力。



PU跑道的建设，不仅提升了校园体育设施的水平，也为师生创造了更安全、舒适的运动环境，让每一次奔跑都充满动力与信心。

科技赋能冲刺—— 田径场核心材料揭秘

在校园田径场上奔跑、跳跃、冲刺时，脚下那片看似普通的跑道，其实隐藏着一门先进的“隐形”科技。国际标准田径场的核心材料——聚氨酯（Polyurethane，简称PU），是提升运动体验、保障师生安全的关键所在。

聚氨酯(PU) 的核心成分与功能

聚氨酯由异氰酸酯与多元醇等原料反应生成，是一种性能可调的高分子材料。通过调整配方比例，可精准控制跑道的硬度、弹性与耐磨性，从而优化缓冲效果、回弹性能及耐久性。主要成分及作用如下：

异氰酸酯

决定材料的硬度与结构稳定性，使跑道坚固耐用。

填充剂与助剂

包括防磨颗粒、紫外线吸收剂与防滑剂等，用于提升耐磨性、耐候性及防滑性能，使跑道在阳光与风雨下长期保持优良状态。

多元醇

赋予材料弹性与柔韧度，带来舒适的运动体验和减震效果。

在安全与环保方面，现代PU跑道采用无毒环保配方，减少有害物质的挥发，符合国家安全及环保标准，为师生提供可靠、安心的运动环境。

分层结构的协同作用

国际标准田径场由面层、中间层与底层三部分构成，每一层各司其职，同时紧密协作，形成高性能跑道体系。

面层

由聚氨酯(PU)与EPDM防滑颗粒组成，主要功能是防滑与耐晒，保护下层并维持跑道的鲜艳色彩与耐磨性能。

由弹性PU混合颗粒制成，具有良好的缓冲与回弹性能，可减轻运动员关节压力，使奔跑与跳跃更轻盈。

中间层

底层

由黑色橡胶颗粒与PU胶水组成，为跑道提供支撑与稳定，防止变形并帮助排水。

三层结构相辅相成，形成一个有机整体：面层保障安全与耐候，中间层提供缓冲与回弹，底层支撑稳固与排水。它们如同“保护壳、弹簧垫与地基”的组合，缺一不可。

材料革新 赋能运动

从早期PU材料到现代环保型PU，科技不断推动跑道品质的提升。新一代PU材料不仅在配方中添加了防紫外线剂、防老化助剂，还加入降噪颗粒与耐候改良成分，使跑道更加柔韧、静音且耐用。这些技术创新让跑道不仅是运动场地，更是一项集安全、性能与环保于一体的“隐形科技”。

如今，每一次脚步的落地与起跳，都离不开这层层“隐形科技”的守护。国际标准田径场，不仅承载着运动员的速度与激情，也见证着材料科学的不断进步与智慧应用。

跑道三色 ：心理调控的 无形助力

颜色不仅是视觉体验，更能潜移默化地影响人的情绪与心理状态。在体育竞技中，跑道颜色的设计对运动员的心理调节具有重要作用。不同色彩通过视觉刺激作用于神经系统与内分泌系统，从而影响心率、血压、注意力及情绪稳定性。科学运用色彩心理学，可帮助运动员在比赛中保持最佳心理状态，从而发挥更高水平的竞技表现。

跑道色彩心理学： 视觉赋能运动表现

冷静与耐力的守护

蓝色

在运动心理学中，蓝色被证实具有镇静与放松作用，能够有效缓解运动员的压力与焦虑，使他们在紧张赛场中保持专注与理智。蓝色跑道多用于耐力项目，如长跑与竞走，帮助运动员以稳定节奏维持体力与心态，发挥持久竞争力。

力量与平衡的桥梁

紫色

紫色兼具红色的热烈与蓝色的冷静，展现出独特的心理平衡效应。它既激励运动员保持斗志，又帮助他们维持理智与专注，使情绪稳定而不失动力。紫色跑道象征力量与平衡，可引导运动员调节心理状态，更好地释放潜能。

速度与激情的催化剂

红色

红色象征速度、力量与激情，能显著提升心率与血压，激活神经与肌肉，使运动员更易产生爆发力与斗志。鲜艳的红色跑道通常用于短跑、跳跃等强调速度和爆发力的项目，能够迅速点燃比赛激情，激励运动员全力冲刺。

从弹性到摩擦系数： 国际赛道背后的科学标准

全球田径规则的最高制定与监管机构

——世界田径联合会（World Athletics）

世界田径联合会（World Athletics，原称国际田径联合会IAAF）是全球田径运动的最高管理机构，总部设于摩纳哥，成立于1912年。其核心职能包括：

制定与监督
竞赛规则

负责制定和更新各项田径赛事的国际规则，包括计时、测量、装备及场地规范，确保所有比赛在公平、公正与统一标准下进行。

认证与
管理场地
设施标准

通过设施认证体系（Class1与Class2认证），对全球田径场地的设计、结构、材料及性能进行检测与评估，确保赛道符合安全性、精确性与国际比赛要求。

科学标准
背后的
国际赛道

管理世界纪录与
排名体系

负责审核和认定世界纪录的有效性，建立并维护全球运动员的成绩数据库与排名系统。

推动全球
田径普及

致力于在全球范围内推广田径运动，提供技术支援与培训项目，协助各国田径协会提升专业水平。

倡导公平竞赛
与体育诚信

通过反兴奋剂政策、伦理委员会及教育计划，维护体育精神与比赛诚信，确保运动员在无歧视、公平的环境中竞争。

在场地设施方面，世界田径联合会通过严格的认证制度，为合成跑道（synthetic track）的结构与性能设定了统一标准。这些标准不仅影响运动员的速度与安全，也直接关系到世界纪录能否获得官方认可。

国际认证的核心技术指标

依据现行 World Athletics Track Certification System 与多家认证实验室公布的参数，国际标准跑道须满足以下关键性能要求：

项目

指标范围

说明

冲击吸收率
(Shock Absorption, SA)

35% - 50%

跑道在脚步冲击下的能量吸收比例，数值过低会增加运动员受伤风险，过高则影响弹速表现。

垂直变形 (Vertical Deformation, VD)

0.6 mm - 1.8 mm
(建议不超过 2.5 mm)

表示跑道在受力后的形变程度，需兼顾回弹与稳定性。

湿态摩擦系数 (Wet Friction Coefficient)

≥ 0.70

确保在雨天或潮湿环境下仍具足够防滑力，提升安全性。

面层厚度
(Surface Thickness)

≥ 13 mm

国际竞赛级跑道最低要求，多数专业场地采用 14-15 mm 以提高耐用度与缓震效果。

这些标准由 World Athletics 授权的独立实验室进行检测与认证，确保无论是在巴黎奥运会场，或是东南亚的地区运动会，运动员都能在相同物理特性的跑道上奔跑。

在这套体系下，田径不仅是一项竞技运动，更是一场关于科学、公平与尊重的全球合作。

世界田径联合会对室外田径场设施实行两级认证制度：Class 1 与 Class 2。Class 1 设施必须通过现场检测并符合极高标准，方能承办如奥运会田径项目或世界田径锦标赛。Class 2 则适用于区域或训练级别的赛道，只需使用认证产品并通过测量报告即可。



铅球投掷区



障碍跨栏架



链球投掷网



跑道



跳远沙池

国际标准田径场启用仪式

2025年8月24日（星期日），本校国际标准田径场正式启用，象征着校园体育建设迈入全新的发展阶段。启用仪式隆重举行，董事、正副校长、各部门主任及师生代表齐聚一堂，共同见证这一具有里程碑意义的时刻。

在主持人宣布仪式正式开始后，启用典礼于热烈掌声中揭幕，董事长童星存先生随即上台致辞。童董事长表示，宽柔中学古来分校与至达城分校的学生有幸在符合国际标准的田径场上进行训练与比赛，这是学校体育发展的重要成果。他特别感谢董事会、总务处、建设组及财政何舜成董事在田径场建设过程中所给予的全力支持与悉心监督，使工程顺利竣工并圆满启用。

秉持严谨品质 映照教育发展的不懈追求

童星存董事长在致辞中提到，为确保工程品质与专业水准，董事会经过多轮会议与严格评估，最终委任具备丰富施工经验、并符合国际标准规范的专业承包团队。施工期间，董事会与建设组全程监督，从材料选用、结构铺设到最终验收的每个环节皆严格把关，确保田径场在安全性、耐久性与美观度上皆达到高标准，成功打造出兼具专业功能与视觉美感的高规格场地。

他强调，这座符合国际标准的田径场不仅象征学校对体育教育的重视，也为古来分校与至达城分校的学生提供更优质的训练环境，助力校园运动水平再上新台阶。童董事长最后向到场嘉宾与全体师生致以诚挚谢意，共同见证宽柔体育发展的重要里程碑。

鸣礼启觥 传承体育精神的新篇章

在致辞结束后，童星存董事长亲自鸣放礼炮，象征新跑道的正式启用。礼炮声响彻全场，掌声与欢呼声随之迸发，将现场气氛推向高潮。随后，五色队运动员代表率先踏上跑道试跑，以矫健的身姿展现青春的速度与活力。董事们亦随之踏上跑道轻跑一程，寓意体育精神在宽柔校园中薪火相传、历久弥新。



大合照



董事试跑



五色队运动员代表试跑

访吴坤达校长



从湿滑草地到国际跑道的跨越

吴坤达校长坦言，国际标准田径场在最初阶段，对学校而言曾是一个“遥不可及的目标”。然而，随着各校陆续兴建相关设施，校方愈发坚定了为学生打造优质运动环境的信念。

他回忆道，有一年运动会因连日降雨导致操场泥泞湿滑，步履维艰，校方只得临时铺设假草皮。运动员们在湿滑的草地上奋力冲刺的身影，让师长们既感动又忧心。正是那一幕，使校方深刻意识到安全与专业运动环境的重要性，也由此下定决心——无论多艰难，都要为学生建成一座符合国际标准的田径场。

从建设到育人诠释 “五育并重”的精神

在校园整体发展蓝图中，国际标准田径场的建成，不仅是一项硬体设施的升级，更是学校在健康与体育教育领域的重要里程碑。校方认为，体育不仅是体能的锻炼，更是学习、品格与毅力的延伸，是学生成长的根基所在。

田径场的落成，不仅完善了校园运动条件，也彰显了学校在“五育并重”（德、智、体、群、美）教育方针上的实践与落实。它象征着学校推动学生全面与均衡发展的坚定步伐，更为未来一代提供一个能在汗水与奋斗中茁壮成长的舞台。

迈向软实力提升的新阶段 聚焦课程深化与训练专业化

随着国际标准田径场的落成，本校的运动设施已日趋完善，除田径场外，还设有篮球场、排球场等多功能运动空间，为师生提供多元化的运动环境。接下来，学校的发展重点将从“硬体建设”迈向“软实力”提升——聚焦体育课程的系统设计、教学内容的深化，以及校队训练的专业化与持续优化。

吴校长指出，完善的体育设备固然重要，但学生的全面成长并不止于此。真正的关键，在于教育理念的落实与课程体系的完善。透过系统化、目标导向的体育课程，学生不仅能在运动中强化体能，更能培养自律、责任与团队精神。唯有在学业、体育与品格三者之间取得平衡，方能真正实现学校所秉持的“全人教育”理想。



从使用中学习成长 在实践中培养责任与公共意识

与此同时，国际标准田径场的启用，不仅为师生提供了更优越的运动条件，也是一场关于“使用者素养”的实践教育。吴校长强调，学生应学会爱护与妥善使用公共设施，在使用后主动整理器材、体谅他人。他指出，比起跑道的造价，更重要的是学生能否在过程中培养责任感与公共意识——那才是教育最珍贵的成果。

从运动场到学习场的全方位成长空间

国际标准田径场的建设历经数月，校方在整个过程中始终以“品质”为首要考量。吴校长指出，唯有高品质的工程，才能兼顾学生的安全与使用体验。施工期间，学校对每一道工序都严加把关，确保材料与施工工艺符合国际标准。最终，新田径场顺利通过世界田径联合会（World Athletics）认证，达到可承办国际赛事的专业规格。

吴校长笑言，完工后他也亲自下场试跑，脚下的稳固与舒适感截然不同，让人倍感振奋。他期望学生们能在这条安全、优质的跑道上尽情挥洒汗水，感受学校在体育教育中倾注的用心与坚持。

吴校长进一步指出，这条跑道的价值不仅限于体育课或校队训练，更能成为跨领域教学的新平台。举例来说，数学课可结合跑道进行速度与距离的测量与计算练习，让知识与实践相互呼应。校方期望老师与教练能善用这片空间，将跑道化为“开放的课堂”，让学习跳脱课室的框架，在真实情境中延伸与发生。

焕发新活力 铭刻校园情

在吴校长看来，国际标准田径场的落成，不仅焕新了校园面貌，更充分体现学校以学生为本、以健康为先的理念。校方始终秉持持续改进的精神，每当发现问题，皆积极寻求完善方案，让全体师生共同受惠。这份从行动中体现的信念，虽不张扬，却深刻而持久——是一种无声却能触动人心的力量。

谈及田径场完工后的心情，吴校长坦言，脑海中最直接浮现的两个字是——“值得”。这项建设不仅完善了校园整体环境，更为课堂教学、体育活动及日常休憩注入新的活力。吴校长深信，这片跑道将成为学生挥洒汗水、记录青春的舞台，也将化作毕业后仍令莘莘学子心生牵挂的校园记忆，见证宽柔教育不断迈向卓越的步伐。

访事务处 丘文汉主任

三明治结构PU跑道 ——兼顾性能与实用的校园田径场



丘文汉主任分享，本校此次选用了具有“三明治”（sandwich）结构的PU跑道设计。该结构由三层组成：基础层、弹性层以及中间层与面层的组合设计。这种结构不仅提升跑道的缓冲与回弹性能，也增强了整体耐用性和安全性。除了田径跑道，校方还同步增设了障碍赛道、撑杆跳、铁饼及链球等设施，为师生打造更完善、专业的训练场地。

丘主任补充，建设过程中校方同样重视排水系统的规划。他指出，虽然雨天难免造成积水，但凭借科学的排水设计，雨停后约15至20分钟内，积水即可被迅速排出，确保场地能快速恢复使用状态。

克服挑战，稳步推进建设

此次国际标准田径场的建设历时约七个月。丘主任回忆，工程期间曾遭遇连续40天阴雨天气，严重影响施工进度。为确保工期顺利推进，校方与承包商积极协调，增派人力，加紧施工，克服天气带来的挑战，持续推进工程。

在建设期间，部分联课团体和体育校队的训练不可避免地受到影响。对此，校方主动安排临时替代场地，包括中华体育场停车场、篮球场后方及篮球场旁的户外场地，以保障训练正常进行，最大程度减少施工带来的不便。

安全与舒适同行 助力校队成长

丘主任表示，国际标准田径场的建成将有助于田径校队成绩的进一步提升。新跑道不仅为师生提供了符合国际标准的训练环境，也显著提升了运动的安全性与舒适度。他特别提醒学生，务必正确使用跑道，爱护设施，不随意破坏，同时注意跑道与操场之间的铝制栏杆，防止绊倒受伤。

为确保跑道长期保持最佳状态，校方将聘请专业维护公司定期清洗，并安排工作人员使用吹风机清理落叶，确保场地整洁、安全与可持续使用。

光秃操场的蜕变——师生踏上梦想跑道

丘主任回忆这段建设历程时感慨万千。尽管工程期间多次面临挑战与延误，但当他看到曾经光秃的操场焕然一新，心中满是欣慰。尤其在田径场正式启用、师生首次踏上跑道的瞬间，他深切感受到，这七个月的等待与付出，终究都是值得的。

访体育处陈端峻主任

标准化训练

安全规范——提升体育课程质量

陈端峻主任指出，体育课程的开展，最关键在于安全与规范性管理。过去的操场虽然面积宽阔，但地面不平整、标线模糊，教师难以准确进行教学与测量。如今，新建的国际标准田径场依循国际标准设计，长度与宽度皆符合教学与比赛的需求，使各项体育训练得以系统化开展。

从短跑、跨栏到耐力跑，教师可根据不同年级设计更科学的课程，学生也能在标准化环境下循序渐进地提升体能与技巧。更平稳的地面与清晰的标志线，不仅方便评估成绩与分组教学，也显著提高了整体课程的质量。

安全升级-保障师生运动体验

回顾过去，旧操场以草地与泥地混合铺设，使用频繁时常出现凹陷与裸土。每逢雨季，场地积水泥泞，学生稍不留神便可能滑倒受伤；即便在干燥天气，硬化的地面也容易造成脚踝扭伤。陈主任指出，这样的环境不仅增加安全隐患，也影响运动会的顺利进行，削弱了学生对体育课的参与热情。

如今，国际标准田径场采用弹性PU橡胶跑道，具备卓越的减震效果，能够有效分散脚部压力，降低跌倒及扭伤风险。其优异的防滑性能，即使在雨后也能快速恢复使用状态，大幅提升教学与训练的安全性与连续性。



活力校园-运动融入生活

国际标准田径场的启用，标志着学校体育设施迈入新阶段。除了标准400米跑道外，校方还增设了障碍赛道与跳远区，进一步丰富了体育项目的多样性。陈主任表示，体育处已根据新设施重新规划课程，使学生可体验速度训练、接力协作及爆发力训练等多元项目。

更舒适的运动环境也激发了学生主动参与课外锻炼与社团活动的热情，运动逐渐成为校园生活的一部分。陈主任观察到，无论下课或放学后，学生常自发在跑道上奔跑或散步，展现出青春活力与健康生活态度。

以田径场为核心，推动校园运动文化

体育处计划以国际标准田径场为核心，持续推动校园运动文化的发展。未来，学校将定期举办校内田径赛及分区选拔赛，培养学生的竞技意识与团队精神。同时，校方也计划邀请专业教练及体育专才入校指导，提升教师授课与校队训练的专业水平。

陈主任表示，新跑道不仅是一处运动场所，更是塑造健康心态与坚毅品格的起点。通过系统化训练与多元化活动，学生将在安全、规范的环境中学习自律与专注，延续学校一贯重视体育教育的精神。

访田径校队队长 ——高二理(3)陈芮芯同学

冲刺“起飞”的青春瞬间

当陈芮芯同学首次踏上全新的国际标准田径场时，心中涌起难以言喻的激动与喜悦。脚下富有弹性且摩擦力优异的跑道，让她切身感受到校园体育设施迈向专业化的显著转变。作为田径校队成员，她终于能在校内体验到如同校外比赛与训练般的专业场地感受。回忆起首次在新跑道上冲刺的瞬间，陈同学形容那一刻仿佛整个人都要“起飞”。她也表示，新跑道在弹性与摩擦力方面相比旧跑道有显著提升，为日常训练提供了更舒适、安全与高效的体验。

回顾往昔，运动会常因连日降雨导致操场泥泞不堪，即便运动员穿上钉鞋，也难免滑倒。赛后，校队成员往往需要花费一周时间清洗约160双沾满泥土的钉鞋。如今，得益于新田径场卓越的排水设计，雨天训练可照常进行，不仅大幅提升了安全性，也显著减轻了赛后维护的工作量。

舒适落地 训练效果与保护并行

在陈芮芯同学看来，国际标准田径场在跨栏项目上的优势尤为明显。跨栏运动对地面的平整度与摩擦力要求极高，只有在稳定且富有弹性的跑道上，运动员才能充分发力、保持节奏。以往草地跑道湿滑且不平整，常限制选手的起跳与动作连贯性。而如今，新跑道提供了更优异的支撑与摩擦性能，使跨栏动作更加流畅，发挥也更加稳定。

陈同学的主要训练项目为跳远与三级跳。她坦言，这两个项目对膝盖的负荷较大。以往质地偏硬的旧跑道，运动员落地时关节需直接承受冲击力，容易引发不适或伤痛。而新跑道设有弹性层，能有效吸收地面反作用力，显著减轻膝盖压力，使训练后的膝盖状态更加舒适，训练体验也大为提升。

运动新地标，校园生活自然融入

陈芮芯同学观察到，国际标准田径场的落成不仅改善了校队的训练条件，也为校园注入了全新的运动氛围。放学后，她常看到几位教师在跑道上慢跑，运动已逐渐融入师生的日常生活，成为校园文化的一部分。

此外，新田径场完全符合国际比赛标准，为校队成员提供了与正式赛场一致的训练环境。这不仅缩短了赛前适应时间，也提升了训练效率，让选手能够将更多精力专注于技术突破与成绩提升。



田径校队运动员在国际标准田径场进行训练



专业氛围，塑造运动员自信

陈芮芯同学表示，全新的国际标准田径场带来的专业氛围，让她对自身运动员身份的认同更加深刻。每一次踏上跑道训练，都仿佛置身于正式比赛场地，这种真实感不断激励她全力以赴。过去比赛中的挫折，如今也成为她鞭策自己的动力，让她在训练中更加专注与投入。随着成绩的稳步提升和训练成果的显现，陈同学逐渐建立起坚实的自信心。她认为，正是这份信心，使她对运动员的角色有了更深的认同，也促使她在未来的训练中不断以更高标准要求自己。

共护跑道，培养责任与热爱

谈及如何提升师生对田径场的维护意识，陈芮芯同学提出三项具体建议：

- 1 通过网络宣传和专题讲座，加强教育，让学生理解维护跑道的重要性；
- 2 在社交媒体平台及司令台周边张贴使用规范，提醒学生正确使用设施，避免误用或损坏；
- 3 举办以新跑道为核心的运动活动，让学生在参与中培养热爱与守护意识。

陈同学相信，这些举措不仅能优化校园运动环境，更能让专业设施成为激励学生追求卓越、奔向更远目标的重要助力。

田径场启新章，体育教育再升级

从**跑道**出发，
迈向**全人发展**的**未来**

国际标准田径场顺利启用，充分体现学校对体育教育、学生健康与全面发展的高度重视。它不仅为运动员提供安全、专业的训练环境，也让全体学生在舒适空间中释放活力、体验成长，更体现了“五育并重”方针下对身心平衡与品格培养的实践。完善的设施与系统化课程，让学生在运动中学会自律与尊重，教师与教练则可开展更具创意的教学，使体育教育真正融入校园文化。

启用国际跑道，点燃校园活力

展望未来，校方将持续优化设施与课程，让运动成为校园文化、生活习惯与积极态度的一部分。正如吴坤达校长所言：“即使毕业多年，这片跑道依旧会是学生记忆中最鲜明的地方。”它见证青春的汗水与成长的足迹，也彰显学校陪伴学生奔跑、追求卓越的教育初心。

参考资料

- 1.PU跑道。聯韋樹脂企業有限公司
- 2.跑道上的色彩之旅：从巴黎的紫到广州的红蓝。网易
- 3.世界田径联合会。维基百科
- 4.Technical Information | Official Documents.World Athletics

校友专访

刘圣烈学长



“每个人的人生都有自己的节奏，有些人到了50、60岁才找到发光点。不要怕输在起跑线上，因为每个人的‘起跑线’和‘终点’都不尽相同。”

世上有许多人认为自己光辉的人生会被中学及大学所选择的科系所定下轨道，自己一辈子的职业也将会被局限于特定领域。但，人生是旷野，而非轨道，刘圣烈学长就并非如此。刘学长，无非是人们所说的六边形战士，他非凡的生涯始于大学时就读的化学系，再到后来深耕管理学，接着又踏入教育界成为教授、公司总监，更是考获中医文凭，他是怎么做到的呢？

刘圣烈学长于1970年毕业于新山宽柔中学，并于1975年毕业于新加坡原南洋大学，取得化学学士学位。毕业后，他进入英国美占药剂有限公司，从事制药行业的运营和流程开发工作，积累了10年的管理经验。1985年，刘学长到瑞士洛桑管理学院学习为期一年的工商管理专业型硕士研究生（MBA）课程。他曾任安永咨询公司亚太区咨询总监、供应链和生命科学主管。在此之前，他曾担任博思艾伦汉密尔顿公司的顾问，并在新加坡 Beecham Pharmaceuticals 拥有 10 年的运营和流程开发经验。他曾任新加坡国立大学、北京清华大学、南澳大利亚大学等多所大学MBA项目兼职教授，也曾任ICM-CI2005年至2011年三届副主席、亚太区主席，成功协助中国大陆、台湾、泰国、韩国、缅甸引入并建立CMC认证体系。刘学长目前通过全球顾问网络开展工作，提供咨询、学习和资本采购方面的专业服务，包括生命科学领域、医疗保健和教育行业，组织量身定制的职能和领域专业知识来满足客户需求，包括商业模式创新、领导力提升和跨境业务发展。

始于宽柔，终于宽柔

刘圣烈学长是土生土长的柔佛新山人，他表示自己之所以会成为宽柔中学的一份子，是因为当时的校园选择并不多，且家中最为亲和的兄长与姐姐也就读于这所学府。因此，从小在家人耳濡目染下成长的他，在阔别了宽柔五小后，也自然而然地选择到宽柔中学就读，于华文教育中继续生根发芽。

当时，刘学长定居于新山繁忙的闹市——阿福街。回想起昔日楼下两家唱片摊子此起彼伏的歌曲声时，学长不禁感慨在往日的课余时间拥有不少柔美的旋律在耳边萦绕。此外，学长亦充分利用了自身的闲暇时光阅读武侠小说，例如金庸先生所著的《倚天屠龙记》等。恰逢家中大哥创业之时，学长也有机会向兄长学习有关从商的知识，其中便包括了生产及销售。

谈及自己在宽中特殊的求学经历，刘学长透露，自己所在的年级是宽柔中学历史上就读人数最少的一届。与其他同学不同，刘学长选择了文理科混合学习，这在当时是非常罕见的。

刘圣烈学长提到，打好语文基础对他来说至关重要。他回忆道，宽中的课本和教学水平非常高，尤其是华文课使用了商务出版社的《中华文选》。这本教材包含了《诗经》《楚辞》、唐诗、宋词以及近代文学，既让他领略了文学的魅力，也教会了他为人处世的道理。学长回忆道，虽然有些老师并未持有大专或本科文凭，但他们自学的精神令人钦佩，具有极高的教学水平，他们也成为了他成长路上的启发者与榜样。

回首中学生涯，刘圣烈学长坦言，自己的求学岁月虽充实，却也留下了些许遗憾。“如果能回到过去，我最希望父母能够多到宽柔中学参观，由于当时家庭条件上的限制，父母工作繁忙，学校也没有家长日此类活动。”刘学长表示，宽中六年的学习给予了他深厚的语文基础以及各学科如文科、理科及商科等的扎实知识，同时也让他深刻体会到中华文化中为人处世的基本原则。他希望能够与父母共享校园生活的美好记忆，因为这将是一段温馨而珍贵的回忆。

“笔不离手”的好习惯

在过去的年代，科技不如当今发达，学习的方式也与现在有着许多差异。刘圣烈学长自学生时代起，都保持着“手写笔记”的习惯，并没有因科技的发展而改用手机、平板等电子设备做笔记记录，他表示自己从1996年踏入职场至今已写满117本笔记本。从中学时期开始，刘学长便开始把课内外大小事记录在笔记，此习惯让他在课堂上聆听老师讲课时得以保持专注。学长也笑道，当时自己手写笔记做得细致、简洁易懂，在班级内相当“抢手”，因为同学们都喜欢参考他的笔记做考前复习，从而在考试中获得佳绩。刘圣烈学长建议同学们养成自己做笔记的习惯，这利于加深同学们对上课内容的印象，提升学习效率。

师恩深似海

回顾自己的中学生涯，刘圣烈学长有许多印象深刻且想要感谢的老师。其中让他记忆犹新的便是同时教授华文科与生物科的林金耀老师。其中一件令他印象深刻的轶事，便是林金耀老师曾在森林里捕猎到一只老虎，并带到实验室让同学们学习解剖，并将其制成标本。另外，他也对教授英文科的吴老师感到印象深刻。吴老师在教导同学们写作文时，会先朗读范本一遍，供同学们参考。一开始，刘学长对吴老师的授课方法感到疑惑，后来却明白了吴老师的用心良苦——在学习写作文的同时，同学们也能学习到语法及生字。最后，刘学长也要感谢教授国文科的朱长亮老师，以“生字组合前后缀”的趣味教学方式，使国文课充满趣

味性，复杂的语法也在朱老师的讲解下，变得简单许多。

其中令学长印象最深刻的事情是在一个炎热的下午，学长的历史老师——黄逢荣老师朗读了毛泽东先生的《沁园春·雪》——北国风光，千里冰封，万里雪飘等。在校庆展览及筹款活动中，学长对当时的华文老师——黄继翔校长记忆犹新，他协助学长及同侪完成校庆班级的鸡饭义卖。在风华正茂的六年间，学长可说是留下了许多回忆，度过了美好的校园生活。

学术与实践的双重锤炼

刘学长透露，60至70年代的社团选择较现今多样化的社团选择而言并不丰富。他坦言自己并不是特别活跃于课外活动，在运动场上的表现也较为逊色，但刘学长在学术领域上可谓是出类拔萃，他参加了不少美术、演讲、英文及书法比赛，也幸运地斩获了各大奖项。

谈及课外活动，刘学长表示自己喜欢观看篮球比赛，且宽柔中学也栽培出了许多篮球高手。六年间，刘学长参加了科学学会及无线电学会。正值高三那尤为关键紧张的一年，刘学长也成为毕业刊委员会的主席，领导毕业刊筹备之工作。

回忆起毕业刊的制作过程时，刘学长提到当时印刷技术相对落后，想在刊物中插入图片是较为困难的。在一次翻阅新加坡中学的毕业刊时，他发现邻国毕业刊排版及内容与宽柔中学历年来的毕业刊不同，而是以另一种新颖的方式呈现。

“当时我也在我姐姐新加坡的组屋里面打了好多印刷公司的电话去问，怎么样可以印刷出版比较新颖或内容丰富的毕业刊。”终究是皇天不负有心人，刘学长因此了解到OffsetPrinting（胶印）这门技术。学长寻获了一间位于淡杯的创作印刷公司，在与老板及协助委员会的老师——刘国志老师谈妥后，创作印刷公司承接了毕业刊的

印刷工作。从1970年开始，宽柔中学的毕业刊就开始与往日不同了。

刘学长表示当年的广告招得十分成功，扣除印刷费用，还留有不多盈余。他将剩余的费用捐献予另一委员会，以解其燃眉之急。在管理委员会时，刘学长也发现“人性本贪”的道理——一位不老实的初中同学在没有将收到的广告费交给学长之前就退学了，学长也因而无法寻获这位同学，至今都无法收取那一笔款项。

除了管理委员会之外，刘学长认为理财能力也至关重要，而理财能力不仅仅只是关于会计、簿记及财经知识，更是需要懂得管理人心。如今科技迅速发展，财务诈骗更为频繁，学长认为许多诈骗案都基于“人性本贪”的心理。

而在无线电学会里，刘学长不仅将知识纳入囊中，亦学到了许多生活技能。在老师的专业指导下，学长与同学并肩合作，装配了一台小收音机，在家中也与他人协力制作了扩音机及音响设备，丰富了自身的动手能力与知识。

“社团是一个很好的平台”，在谈到社团生活如何影响未来的职业时，学长认为无论是组织工作、计划流程、领导或真正地将想法落实化，都直接帮助了学长申请新加坡政府的奖学金。刘学长也提及，新加坡十分重视课外活动及领导能力等，对此学长向宽柔中学表示衷心的感谢，其给予的多种平台让学长参与了不少社团活动。



刘圣烈学长在校时的班级大合照

化学之缘

刘圣烈学长回忆道，家中创业经商的长兄是他学习商科的启蒙者，但他对科学始终怀有浓厚的兴趣。谈到为何最终选择化学科作为专业，他提到，化学老师的教导让他深受启发，而化学这门学科的特点也更符合他的兴趣和学习习惯。刘学长亦提到，化学科相比物理科少了一些复杂的理论，且比生物科需要记忆的学名少，因此更适合他。他坦言，当时并未完全确定未来的就业方向，但凭着一份大胆的梦想——成为诺贝尔奖得主，他坚定地踏上了化学之路。

刘圣烈学长回忆道，有一次，他的学长邀请他住进南洋大学的宿舍。在备考入学考试的那几天，他深切感受到了南大的学习氛围。与此同时，他还借此机会聆听了诺贝尔物理学奖得主杨振宁教授的演讲。这段经历让他印象深刻，之后他也成功获得新加坡政府提供的亚细安奖学金。

进入南洋大学后，刘学长凭借出色的成绩荣获李光耀金牌奖，即全系第一名，这是他大学生活中的一大亮点。教授们总是自豪地介绍刘圣烈学长：“这是李光耀金牌奖得主，刘圣烈同学。”据悉，刘学长的进修过程相当顺利，他被形容为一名“OTC”（即潮州话“oitagcek”的音译，指非常擅长读书的学生）。

1975年于南洋大学毕业后，刘学长进入英国美占药剂有限公司，从事药剂生产与品质管理工作，成功将所学的化学知识应用于职业生涯中。

行行有星光，找到你的那一束光

对于学术背景与职业规划不完全相关、对未来感到迷茫的学弟妹们，刘圣烈学长提出了建议：“高中乃至大学阶段都是为未来奠定基础的过程，重要的是认识自己，保持开放的心态，并努力学习。”

刘学长指出，随着社会的快速发展，新兴职业机会层出不穷，学生无需拘泥于传统职业道路。他鼓励大家广泛阅读，了解各行各业的发展趋势，尤其在互联网时代，信息上的获取变得更加便捷。他举例，很多银行家、企业家都并非“本行”出身，而是行行出状元，成功的关键在于找到适合自己的方向并为之努力。

刘学长强调，无论选择什么科系，只要愿意踏实学习、打好扎实的基础，人人都有机会走出一条属于自己的成功之路。他坦言：“在AI科技发达的今天，学生的选择比过去更多了。只要不断努力，总有一天，你会找到自己想要前往的方向。”



左三刘圣烈学长



在化学室内工作的刘学长

管理学与生活息息相关

在美占药剂有限公司里担任药剂师及厂长期间，刘圣烈学长常接触关于人事、财务、经营管理等事宜，而要数真正的转折点，还是他于1985年进入瑞士洛桑国际管理发展学院攻读工商管理学位（MBA）的时候。“这可以说是我人生中最重要决定和投资。”从此以后，刘学长便开始踏足管理领域。刘学长建议道，如果同学们对管理学感兴趣，应该要捉紧机会，专注在各个学科，加深自己对各学科的研究，为未来打好基础。

“生活的大小事都蕴含着管理学，小至个人管理，大至国家管理。”以个人管理而言，一个人需要清楚自己擅长的领域，并用有限的时间不断扩充知识库。刘圣烈学长认为，人的能力能够以“T”型来归纳，直线代表其深耕钻研的领域，而横线代表其之后掌握的通性能力；有了丰富的专业知识做地基，才能在未来的生涯里发光发热。

从新手到成为专家

刘圣烈学长坦言，进入一所优秀的管理学院对他未来的生涯相当重要。在瑞士洛桑国际管理发展学院，他不仅学会了会计、市场营销、人事管理等知识，更重要的是教授们乐于分享自己的管理经验。另外，在管理学院的课程里，其中一项是要求学生们通过招聘，到公司、企业里进行管理咨询的项目。通过此项目，刘学长开始了解“管理咨询师”这个职业，并开始进入专业的管理咨询师公司工作。

从一门专业踏入另一门专业的过程并不轻松，第一年在Woodallen公司里担任管理咨询师时，刘圣烈学长常感到“如坐针毡”。这是因为管理咨询师需要以外人的角度给予公司内的高层管理人员建议，这让他不免感到压力。他巧妙地形容道，管理咨询师就像是处于山林外的“军师”，以客观的角度让身处“庐山”的公司高层了解营运企业所面临的困境，并客观地提供建议，进而达到提高公司经营效益的效果。



刘圣烈学长担任华语区特使时与同事的合照，右一为刘学长

为人生的画布添上色彩

“人生的目的就在于追求人生的目的”，刘圣烈学长认为人生的意义就在于不断地重复着到此一游的过程，不断在人生的里程碑上留下印记，去往更远的目的地，努力提升自己。刘学长也分享道，他经常到医院探访，认识了许多医护人员与患者，而在体验种种人间烟火的过程中，他学会更珍惜生命和时间，不让人生留下遗憾。为此，刘圣烈学长也在忙碌于事业之余，积极应援公益活动，以及整理有关自己祖籍渊源的族谱，丰富自己工作以外的生活。



职业小科普：管理咨询师

管理咨询师是由具有丰富经营理论知识和实践经验的专家，与企业有关人员密切配合，应用科学方法对企业进行调研、诊断，找出存在的问题，分析产生问题的原因，提出解决方案，指导方案的推行实施，以达到解决问题、达成企业经营目标、推动企业健康稳健发展的目的。

校友专访

刘静怡 学姐

“「我是谁」这个问题是流动的，每一个发现自己的过程，都让我趋近于找到解答。对我而言，我用创作来了解自己。”



刘静怡学姐于2013年毕业于宽柔中学古来分校，后考入国立台湾艺术大学多媒体动画艺术硕士班，现任台北Raito's Art来多创作工作室负责人。作为定格动画创作者，她的首部作品《菲索》在大学期间即入围高雄电影节。其后，她参与了以台湾传统捏塑技艺“捏面人”为主角的旋转犀牛团队，并共同创作了作品《山川壮丽》。该作品入围第57届金马奖最佳动画，并在洛杉矶国际短片电影节中荣获最佳动画奖。



《菲索》



初识停格 梦启宽中

静怡学姐谈及选择宽柔中学的原因时坦言，家族自叔公一代便开始就读宽柔，在耳濡目染的家庭熏陶中，她也毅然决然地选择了宽柔。此外，对华文教育和中华文化的热爱，更加坚定了她的选择。

在宽中六年间，静怡学姐从许多老师身上汲取了宝贵的知识和经验，而她最想感谢的老师，便是她的美术启蒙老师——杨雯欣老师。静怡学姐回忆，初一时自己在偶然之下成为美术干事，而教授美术课的正是杨老师。在杨老师的鼓励下，从未学过画画的她参加了全柔华文独立中学美术比赛，这一机会令她感到意外和荣幸。杨老师不仅传授了她许多美术技能与知识，还启发了她无数创意，为她未来的学习与职业之路点亮了方向。

在接下来的五年中，静怡连续担任美术干事，负责班级各大活动的布置。她在这些经历中不断尝试利用粘土和胶带制作立体造型，从而发掘了自己在立体造型上的天赋，为未来的职业生涯奠定了基础。

除美术课外，静怡学姐还特别感谢电脑课教师李佩玲老师。在李老师的指导下，她接触到Flash软件，瞬间被吸引，投入其中。为完成Flash作品，她甚至通宵达旦，这是她人生中第一次作为作品通宵，而最终的成品也赢得了同学们的赞赏。这段经历让她意识到自己在动画制作方面的耐心与天赋。

一次偶然的机会中，静怡学姐在礼堂看到了一部停格动画电影《第十四道门》。这也是她首次接触停格动画，自此便立志朝该方向发展。尽管当时尚无具体规划，这部电影已在她心中埋下了一颗停格动画的种子。

在静怡学姐看来，宽中的校园生活充满了一个个引领她走向职业之路的机缘巧合。她认为，曾在学习路上帮助过她的老师都是“提灯人”，点亮她的追梦之路，尤其是她最感激的三位老师——杨雯欣老师、李佩玲老师和何诗莉老师。



音乐助力 作品添彩

静怡学姐在校期间参与的联课团体是管乐团。她在小学时期曾加入军鼓乐队，也曾学习钢琴，因此进入宽中后，她希望继续与音乐结缘。谈及自己的社团生活，学姐表示最令她印象深刻的是管乐团的团室。由于社团练习的缘故，她经常在团室中与团友们一起排练，这里也成为她校园生活中停留最久、记忆最深的一隅。即使毕业多年，静怡学姐依然延续着对管乐的热爱，到了台湾后加入了台北市民管乐团。

静怡学姐坦言，求学期间奠定的音乐基础对她后来在定格动画的创作上提供了极大的帮助。她也借此机会感谢当年共同排练的团友，并鼓励学弟妹们积极参与社团活动，提升肢体和思维的协调与发展。

入围影展 崭露头角

在采访中，静怡学姐分享道，制作定格动画最具挑战性的并非逐帧拍摄，而是创作前期的构思过程。她表示，尽管每天工作8小时却只能产出5到10秒的动画片段，但如何将媒材、内容与核心主题相辅相成，才是其中最困难的部分。

静怡学姐最初学习的是3D动画，但她仍坚持以定格动画作为毕业作品，并在半年内完成了时长9分钟的作品《菲索》。这部作品源自她对家乡的思念，展现了她渴望与家人团聚的情感。在毕业前，她的作品《菲索》入围影展，这让她意识到自己作品的潜力，随后积极报名参加各类影展，最终作品入围了全球80多个影展。在制作《菲索》的过程中，静怡学姐克服了空间不足和资源匮乏等问题，展现了她坚韧不拔的意志和创造力。对学姐而言，定格动画不仅是制作的过程，更是发现问题和解决问题的实践。

追寻兴趣的秘诀：坚持与深耕

当谈及找到自身兴趣的“秘诀”时，静怡学姐鼓励学弟妹们多尝试感兴趣的事物，并在其中努力耕耘，绝不半途而废。她希望大家能够追求“纵向发展”，而非“横向发展”，即深入学习，挖掘技能背后的深层知识，并始终坚持这一信念。

启迪思维 激发创意

静怡学姐在台湾升学的过程中，深刻体会到马来西亚人与台湾友人在交流方式上的差异。对于马来西亚人而言，直接的表达方式是常态，而台湾人则较为委婉。学姐提到，选择前往台湾升学的主要原因在于她认为台湾是一个自由创作的沃土，并坦言在大学学习中最大的收获是思维方式的转变。这不仅帮助她更深入地理解事情背后的原理，也让她能够灵活地将这种思考方式运用到创作和日常生活中。此外，学姐强调，经济条件不应限制对未来的想象，最重要的是勇于尝试新事物。



驻村创作，难忘石梯坪

继《菲索》之后，静怡学姐创作了新的作品《女性爱情三部曲》。在制作过程中，她还协助动画导演张徐展先生拍摄定格动画，且其作品在吉隆坡的艺廊展出。在行动管制令期间，学姐不仅完成了自己的作品，还开始探索将作品拓展至展览、书籍等多种形式，突破了传统影院放映的模式。



后来，静怡学姐开始关注驻村艺术家，并决定申请在村庄中居住一段时间，以将当地特色融入作品。申请成功后，她前往马祖和花莲等地开展驻村创作。在石梯坪的阿美族港口部落，她度过了两周的驻村生活。在此期间，学姐深入了解了阿美族的故事，并开始寻找合适的素材来表达这些故事。她提到，在石梯坪看到了许多不同的石头，这激发了她的灵感，令她产生了一个有趣的想法：如果能将石头拍得如水般柔软，那将是多么美妙。

通过理解阿美族拯救土地的故事，静怡学姐认为阿美族拥有坚韧的外壳和柔软的内心，故事展现了他们与土地的深厚羁绊。她希望通过艺术作品将这些故事传递到更远的地方。为此，学姐拍摄了约547颗石头及当地地貌，并坦言“石梯坪”是一段既梦幻又令人怀念的经历。



作品《热带复眼》获第45届金穗奖

传统工艺与个人成长的交汇

静怡学姐在沾沾喜气文化有限公司和旋转犀牛团队工作室向前辈们学习时，作为动画师曾将纸扎人和捏面人等传统工艺赋予生命，使它们栩栩如生地出现在观众眼前，创造出作品《山川壮丽》和《热带复眼》。她表示，每个作品都代表了不同阶段的自己，随着经历的丰富，她的创作思想也不断演变。学姐坦言，这些作品不仅可以让观众看见传统工艺的可贵之处，同时在这个过程中也借由这些创作在成为动画师的路上技术获得显著的成长，蜕变到了不同的阶段。

职业生涯的首次回顾

在台湾生活多年后，静怡学姐于今年4月回到马来西亚，开始为期三个月的驻村计划。她辗转于马六甲、古晋和吉隆坡等城市，不断探索，收获颇丰。

静怡学姐提到在马六甲驻村时认识的一位咖啡店老板。除了经营咖啡店，他还是珠宝设计师、民宿经营者和导游。学姐十分佩服这位老板，认为他展现了一个人在不同身份下的多种可能性。她强调，在可以持续学习的阶段，我们应不断探索自己所扮演的角色。

抵达古晋后，静怡学姐被东马的多元民族生活深深吸引。这里不仅是各民族共享美食的地方，更是一个超越种族界限，各族群自由生活的环境。通过在马六甲与古晋的见闻，学姐发现同一种媒材在不同地方具有不同的意义与用途。例如，在马六甲，珠子是绣珠鞋的原料，而在东马则成为饰品。她认为，同样的物品在不同地区会有不同的表现与意义，人的身份也是如此。在她看来，民族文化应是流动的，我们不应局限于作为马来西亚人或华人的身份，而应思考每个人的独特之处，以及自己的存在意义。



《浮生远流·回乡》海报



除了驻村计划，静怡学姐还于今年6月1日至6月14日在戏院街8号的Lostgens'艺术空间举行了自己的首个国内展——《浮生远流·回乡》。她坦言，总希望每一部作品都有完整的结局，因此此次展览可以视为她驻村计划的总结，也是她职业生涯的第一次回顾。



谈及筹办展览的感受，静怡学姐苦笑道：“办过的人就会知道，办一场展览真的并非易事。”由于资金紧张，学姐不得不身兼数职，亲自负责展览的每个细节规划，包括布展、媒体推荐和硬件设备等。幸好，她有一群乐于助人的伙伴，即使大家来自不同地方，也愿意提供支持，使展览得以顺利进行。

热爱与执着 成就定格梦想

对于同样对定格动画感兴趣的同学，静怡学姐鼓励道，定格动画是一条需要深入研究和不断磨练的道路。要抓住每一个机遇，需要投入大量的时间和精力。因此，她也劝告所有在这条路上徘徊的学弟妹们要三思而后行。如果已下定决心，就必须努力将自己的技能提升为专业，并持续精进，才能在任何时刻自信地把握机会。



定格动画（英语：Stop motion animation），又名定格动画、逐格动画、逐帧动画，是一种动画技术，其原理即将每帧不同的图像连续播放，从而产生动画效果。最基本制作定格动画的方法是利用相机作拍摄工具，为主要对象拍摄一连串的相片，每张相片之间为拍摄对象作小量移动，最后把整辑相片快速地连续播放便完成（每秒大约需要12张相片）。

参考资料：

1. 定格动画创作者刘静怡：《定格动画是精神时光屋里的时间幻术》.the interview.2024
2. Videotage Media Art Collection.LOW Jing Yi, Raito 劉靜怡.2018
3. 【展览】定格动画艺术家刘静怡个人展：《浮生远流：回乡》.星洲网.2024

校聞

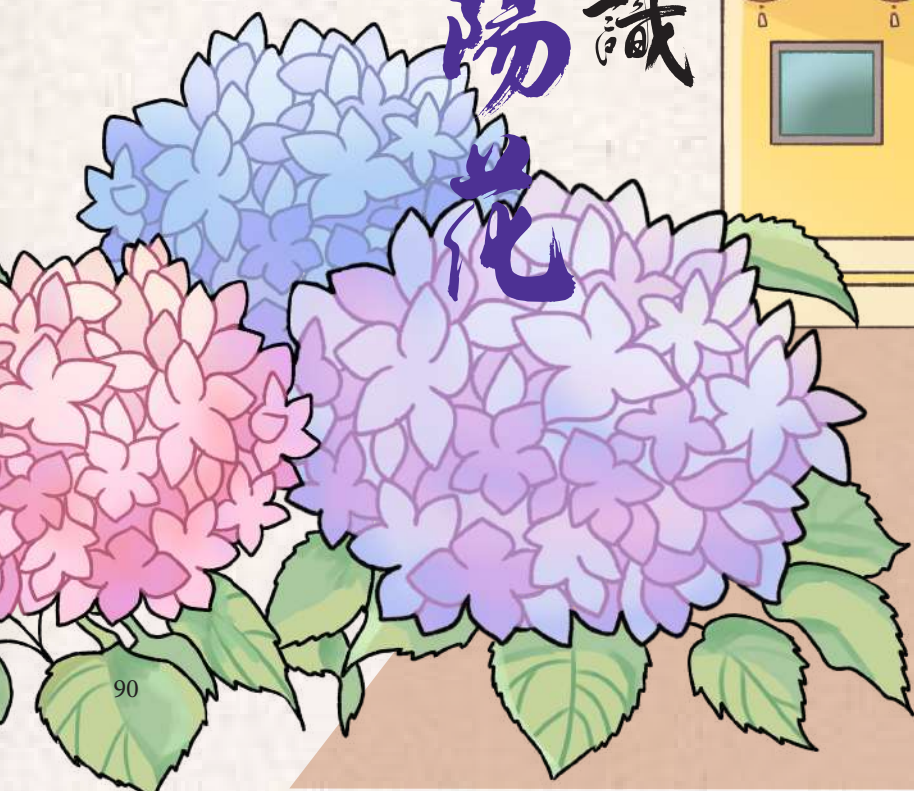
紫陽花

白居易

雖在人間人不識
與君名作紫陽花



寬柔



新局·新势·新领航—— 宽柔中学古来分校迎来新校长

宽柔中学古来分校迎来新的掌舵人——吴坤达校长。

吴坤达校长毕业于台湾政治大学地政系，并取得中国华东师范大学教育管理硕士学位，奠定扎实的教育与行政基础。自2010年起，他在宽柔中学新山校本部任教华文与地理，教学认真、作风踏实，深受学生喜爱、同事敬重。

在行政管理方面，吴校长曾先后担任训导处主任及事务处主任，并于2021年调任宽柔中学至达城分校，出任副校长兼联课处主任；2023年再度回到新山校本部，担任副校长兼宿舍主任。

凭借多年在教育与行政领域的丰富经验与杰出表现，吴坤达校长于2025年5月16日正式升任为宽柔中学古来分校校长，肩负起带领学校持续发展的使命。

访吴坤达校长



从起点出发，向未来靠近

自接获升任为宽柔中学古来分校校长的通知至今，吴坤达校长已上任近半年。他坦言，肩负校长一职，心中始终怀着沉甸甸的责任感——既要维护学校声誉，也要不负董事会的信任与期望。吴校长感恩董事会、行政团队及师生们一路以来的支持与信任。他笑言，初上任时事务繁多、交接紧凑，几乎每天都忙得不可开交。他打趣道：“秘书们对校长室的情况比我还熟，有时我还得请教她们文件放在哪儿。”

尽管工作繁忙，但吴校长认为，正因有同仁的协助，他才能在短时间内逐步适应新岗位，理顺各项校务。他也表示，希望大家继续给予他一些时间，从而把各项事务处理得更完善，稳步推动学校发展。

以学为本，厚植校园生命力

他形容，宽柔中学古来分校是一所充满朝气、富有温度的校园，这正是它区别于其他校区的独特魅力。吴校长提到，无论是学生还是老师，都展现出学校特有的活力与凝聚力——学生们朝气蓬勃，老师们则怀抱热忱，师生之间的关系真挚而融洽。这份温暖的校园氛围，让他深受感动，也更加坚定了带领学校继续向前的信心。

吴校长强调，学习始终是学校的核心任务，学生应以学业为首要考量。知识是立身之本，唯有具备扎实的知识基础，才能开阔视野，不做“井底之蛙”。他指出，60分的及格线不仅是分数标准，更是学习理解的底线——唯有达标，才能在下一阶段的学习中真正做到“看得懂、学得会”。

吴校长也提到，他观察到本校学生在应对各类考试时，无论是校内的期考、学年考，或是马来西亚教育文凭考试（SPM）与统考，整体上普遍欠缺备考的紧张感与专注度。对此，他分享了在中国的高中参访的经历：当地学生即便距离高考还有九个月，依然全情投入、争分夺秒地学习。这种对学习的专注与自律，让他感慨万分。

校长认为，中国学生全力以赴的精神值得借鉴，但同时也提醒学生应在学习与身心健康之间取得平衡——既要避免盲目竞争，也不宜过于松懈。他期许校园能逐步营造更积极的学习与备考氛围，让学生在考试前便提前准备，养成良好的预习、复习与自我管理习惯。如此一来，提笔答题时才能思路清晰、沉着应对，使所学知识真正内化为持久的能力。

教育，不止传授知识，更是塑造人生

吴校长指出，教育的本质不仅在于知识的传授，更在于学生的全面发展——“德、智、体、群、美”。这一理念贯穿于学校的各项实践活动，如综合实践课程、学分选修课、跨科报告以及品格教育课等，旨在培养学生的自主学习能力和合作精神。他希望学生们不仅自信、具备思考力和责任感，还能乐于与他人合作，从而成长为全面发展的优秀人才。

校长特别强调，独立思考能力与合作能力是学生在各个阶段都必须具备的重要素养。独立思考需建立在扎实的知识基础之上，只有如此，学生才能形成自己的见解，学会分析与判断，而非随波逐流、人云亦云。

与此同时，合作能力同样不可忽视。吴校长指出，步入社会后，许多任务都必须依赖团队协作才能顺利完成。个人能力固然重要，但懂得沟通、分工与协作，在团队中学会倾听、包容与互助，才能发挥更大的合力，实现共同目标。这也是当今社会的发展趋势。学校内也提供了许多培养合作能力的机会，如社区服务活动、分组报告等。校长鼓励学生们积极参与，体会团队精神的重要性。

吴校长认为，每位学生都有各自的特长，这些才能值得被发掘和展示。因此，他希望学校能创造更多平台，让学生展现自己的优势，同时鼓励他们在擅长的领域取得成就，从中增强自信心。以11月21日的全校运动日为例，这不仅是体育才能的展示舞台，更是每位学生体验高光时刻、尽情发挥特长的机会。

在倾听中相遇，在教育中同行

吴校长在教育与行政管理领域积累了丰富的经验，他勉励老师们不忘初心，保持教学热忱，并持续学习、勇于创新。他指出，教师和学生一样，在某一领域取得成绩时，都会获得满满的成就感，这正是教师投身教育、持续奉献的动力所在。因此，他鼓励老师们不断尝试新的教学方法，追求教学上的突破与进步。

此外，吴校长分享自己作为教师时最深刻的体会——学会倾听。他希望老师们能多倾听学生的心声，理解他们的需求，并陪伴学生共同成长，使教育不仅传授知识，更是关注学生的全面发展。

以沟通为桥，让教学更贴近学生

对于行政团队的运作方向，吴校长指出，健全的制度是推动学校持续进步的基石。他强调，在制定制度时，应同时兼顾规范与人文关怀，而非将两者对立。制度的意义不在于约束，而在于引导，应在实践中不断调整与平衡，以营造一个既有温度又具效率的校园环境。

同时，吴校长也期望行政团队与教师之间能保持顺畅沟通，共同为学生探讨并打造更理想的学习方式与环境。为此，他安排三位副校长与各学科教师协商讨论，共同制定最符合学生实际需求的教学模式，让学生能在适合自身程度与节奏的学习环境中稳步成长、有效提升。例如，减少性质相似的跨科报告与不必要的抄写任务，使学习更聚焦、更有效率，也让学生有更多时间专注于真正的思考与探索。

数码新篇，世界愿景

展望未来，吴校长表示，将在延续学校优良传统的基础上，进一步推动校园数字化建设，让学校与时代接轨、与世界同行。他认为，未来教育的发展趋势必然与科技紧密相连，善用数码工具与智能学习平台，能够有效提升教学的效率与互动性，为学生打造更具启发性与现代感的学习体验。

同时，吴校长提到，前辈们所确立的“迈向世界级华文中学”愿景，是学校发展的重要指引，不应因任何阻碍而动摇。他强调，关键在于持续努力、稳步前行。“我们无需急于评判是否已经达成目标，”吴校长说，“当学校的成就足够突出，自然会得到社会各界的肯定——那时，宽柔中学是否已成为世界级华文中学，答案便会不言自明。”

最后，吴校长衷心希望校内外各界——包括师生、家长及社会大众——能继续信任并支持学校的发展。他也承诺，校方将秉持初心，不断精进与创新，持续推动学校向前发展。

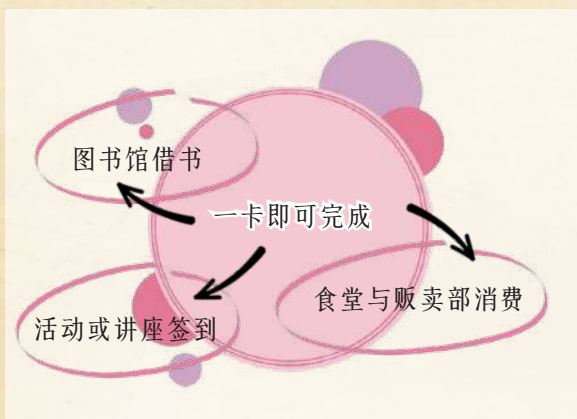
校园无现金交易

为了提升校园运作效率、加强安全管理，并响应社会科技发展趋势，本校于2025年7月7日正式落实“无现金交易”制度。这项改革象征着本校迈向全面数字化校园愿景的重要一步。

数字化改革：迈向无现金交易校园

自 2025年7月7日起，本校正式在食堂全面落实“无现金交易”制度。这项制度旨在通过电子支付方式，减少现金找零的麻烦并提高交易效率。除此之外，该制度减少学生携带到校的现金，构建更安全、便利的校园交易环境，降低了因现金交易所带来的安全隐患。

忘记带钱包？在校园里已经不是一种麻烦。随着无现金系统启用，学生证与教师证实现了“一卡多用”。



设备提供与日常维护并行，保障支付系统稳定高效

为确保无现金支付系统的顺利运营，校方为每个食堂档主提供一台免费的刷卡设备，档主可依据需要，自行选择是否添加额外设备。至于系统营运的经费来源，校方会向食堂档主收取每天营业额中的1%作为维护费用，这笔费用并非盈利，而是用于系统的日常维护与技术升级，以确保系统能持续稳定运作。

从卫生到安全： 无现金带来的双重保障

无现金交易减少了师生接触纸币的机会，避免细菌随钞票传播，为餐饮卫生增添额外的保障。在安全方面，学生证的余额上限设为500令吉，能有效降低遗失学生证时遭受巨额财务损失的可能性。

开启高效校园的一块拼图

无现金校园的推行是本校迈向智慧管理的重要里程碑。展望未来，学校将持续完善相关系统功能，强化数据管理机制，并逐步拓展至更多校园服务领域，以确保整体运作更加高效、安全与规范。这不仅有助于优化校园管理流程，也将为全体师生营造更现代化与更具前瞻性的学习环境。

此外，宽柔eschool平台的使用让学生家长可以线上为子女进行学生证充值。因此，学生下课时间不再需要在缴费处排队充值，使他们的校园生活更加轻松顺畅。不仅如此，此平台提供清晰的电子消费记录，让师生可随时通过学校平台查看，家长也能够了解孩子在校内的消费记录，避

Q&A

1. 学生证遗失后应该怎么补办？

1. 到训导处报告
2. 到缴费处领取申请补发学生证的表格并缴交工本费10令吉

3. 将表格交到教务处

4. 到教务处领取新的学生证

2. 如何为学生证/教师证充值?

到缴费处/宽柔 eschool线上银行充值 (APP)

3. 消费金额限制是多少?

每个档口一日内不可消费超过20令吉,
以防止学生证被盗刷

4. 充值金额限制是多少?

最低RM30

5. 学生证充值多久之后可以开始使用?

到账后即可使用

6. 如何查看消费记录?

通过“宽柔 eschool” app内的电子钱包-交易记录
中依据日期查看消费记录

7. 毕业生如何处理学生证内的金额?

毕业生在毕业之前可以提取学生证里的金额

8. 刷卡失效的原因可能为何?

学生证余额不足刷卡的机器出问题/网络不稳定

访蔡顺程副校长兼联课活动处主任



迈向智能校园的第一步

蔡顺程副校长表示, 推行无现金交易旨在提升校园安全与管理效率, 并减少学生携带现金到校的风险与隐患。他指出, 过去学生在食堂档口购买食物时需使用现金, 常会出现现金遗失的情况。

他提到, 社会的电子化发展, 也为这项计划的落实提供了良好的契机。许多家长已熟悉电子钱包与线上支付系统, 因此, 校方决定顺应时代潮流, 落实校园无现金交易。学生无需频繁前往事务处进行现金充值, 促进校园管理效率。他相信, 无现金交易不仅是一项趋势, 更是迈向智能校园的重要一步。

稳步推行, 确保系统安全

谈及推行过程, 蔡副校长特别感谢至达城分校愿意率先尝试推行无现金交易制度, 提供了本校宝贵的经验。他亦提及, 由于三校的学生人数众多、规模庞大, 校方在与商家洽谈、签约时都格外谨慎。

为了确保系统稳定运行, 本校对系统安全性、费用及后续维护方式进行了多次确认与测试。学校还特别开设了一条专属食堂档口的独立网络线路, 以避免网络不稳定对交易造成影响。

跨部门协作, 应对初期挑战

蔡副校长回忆, 推行初期最具挑战的阶段莫过于系统刚开始运行的那段时间。那段期间初一新生的学生证尚未办理完成, 导致食堂在用餐高峰时段出现了短暂的混乱。同时, 校方也担心大量学生前往事务处充值, 导致业务量激增, 所以校方替全体初一新生的学生证预先充值10令吉。



面对学生不熟悉系统、使用率偏低的情况，校方采取广播宣传与现场人员引导的方式，协助学生熟悉操作流程。此外，事务处、电脑中心与缴费处等多个部门也进行了密切合作，建立跨部门的支援机制，共同解决现场技术与操作问题。蔡副校长表示，正是由于各单位的通力合作，系统才能在短时间内步入正轨。

调整步伐，以稳健应对挑战

无现金交易在便利的同时，也带来一些新的挑战。蔡副校长提到，部分学生家长因工作繁忙而无法为学生证充值。因此，学校仍保留让学生到事务处以现金方式充值的选项，以照顾不同家庭的需要。他也指出，随着无现金系统的普及，学生遗失学生证的情况略有上升。对此，校方已制定完善的应对机制，确保学生在报失后可立即冻结账户，防止学生证被盗刷，并在最短时间内完成补办手续。

展望未来，打造自主智能校园

面对数码化时代的快速发展，蔡副校长也谈及了学校未来的规划。他透露，校方计划将无现金交易系统进一步扩展至图书馆，让师生能以学生证支付复印与打印费用，以减少现金的使用。

长远而言，蔡副校长希望未来能实现更全面的“智能校园”，包括电子点名系统与电子教学记录簿，让行政管理与教学流程更加高效。虽然目前校方通过与商家合作来推动系统改进——即校方提需求、商家做开发的模式，但这并非长久之计。蔡副校长希望，未来系统的开发与维护可以由校内专业人员主导，以确保网页与数据安全，并有效控制成本。

访事务处丘文汉主任



走向新模式的第一步

事务处丘文汉主任指出，事务处在落实食堂无现金交易制度的过程中，最大的困难在于让食堂档主和全体师生习惯并接受新制度的改革。他表示，在推广该制度初期存在一段师生们必须经历的适应期。起初，许多师生依然选择用现金交易，而档主们也不太熟悉系统的操作。后来，经过校方持续的宣导与说明，以及使用次数的增加，师生们对于无现金交易方式的接受度与熟悉度才明显提升。

突发状况的弹性处理

在无现金系统的日常运作中，偶尔仍会出现一些突发状况。丘主任解释，除了余额不足之外，学生忘记携带学生证是最常见的问题。他指出学生倘若忘记携带学生证，档主会先记录学生学号以便档主进行纸本记账，而学生们也很配合，通常第二天就会主动处理赊账。

若遇上网络中断或系统暂时故障的问题，食堂档主则会临时以现金或记账的方式应对，以确保学生在用餐时间不受影响。

若意外发生重复扣款或多扣款的情况，丘主任说明，只要学生能提出相关证明，事务处会与档主一同核对记录，确认无误后便会把多扣除的款项退回学生证中。

结合反馈，书写无现金校园新篇章

谈及推行以来所收到的意见与反馈，丘主任表示，正反两方面的声音都皆有出现。在刚开始时，确实有学生反映排队时间变长，这是因为系统和操作还不够熟练。随着大家逐渐上手，这类问题也减少了。他补充说，来自档主的反馈普遍正面，他们认为不必再准备零钱，交易过程更轻松；家长们也表示满意，因为可以清楚掌握孩子每日的消费状况，更安心。

对于无现金交易的未来发展，丘主任保持积极与开放的态度。他期望除了食堂之外，未来能扩展至校园其他区域，例如安装无现金交易的自动贩卖机，让师生在校内的消费体验更完整与便捷。

访6号档档主



操作挑战仍存，期待系统优化

本校食堂6号档的档主坦言，无现金交易已成为了一种趋势。尽管如此，在无现金交易施行的初期，由于对系统操作不够熟悉，适应全新的无现金支付对她而言是一个不小的挑战。

档主回忆，在刚开始实施时，尤其是下课人潮涌现的时段，常出现学生证因余额不足等问题而导致无法过账的情况，使她手忙脚乱。面对这样的突发状况，她只能暂时以手写方式记录，记下学生的学号和欠款。除了操作上的不便，在使用系统过程中，档主偶尔会出现失误。她表示，若档主或工作人员在支付时不慎输入错误金额，档主往往需要自行承担亏损，造成收入上的损失。此外，部分学生欠账后未及时处理，让她感到十分无奈。

尽管过程艰辛，但档主仍积极尝试熟悉系统操作，对于上述情况，她希望未来校方能在系统操作机制上作出改善，让无现金交易真正达到便利、安全的目标。

在改变中寻找平衡

在档主看来，无现金交易虽带来了便利，但每天收摊后的对账工作却并没有因此变得更轻松。过去以现金结算时，收入能立即在当天用于进货；如今由于款项需通过系统结算，现金并不会立即到账，让她在进货安排上时常感到不便。

档主建议传统的现金支付方式与新的无现金系统仍需并存一段时间，尤其是部分大型活动中，例如全校运动日等，同时接受学生使用现金

和学生证。她认为，这样的安排不仅能照顾到不同情况的学生，也能为无现金交易的运营注入更多灵活性与包容性，确保交易照常进行且不受影响，让各方都能更顺利地适应转变。

访蔡佩芸老师



顺应数码浪潮，提升师生体验

蔡老师认为学校落实无现金交易，可能是为响应及配合国家数码化政策的实际行动。她补充，国家近年来积极推动无现金社会的发展，无现金支付已逐渐普及，学校也应随着时代的步伐前进，让师生能够更早适应并掌握无现金支付的运作方式。

便利与隐忧并存的理财挑战

对于蔡老师而言，无现金交易除了为师生带来的许多便利外，也让校园内的交易过程变得更加顺畅与高效且提高准确性，尽量减少了人为出错的可能性。尽管如此，蔡老师仍认为此系统在某种程度上淡化了人们对金钱支出的感受。她指出，不论是学生还是成年人，在使用无现金支付时看到的只是数字的变化，而少了手中现金减少的“真实感”。这容易让人在消费时不自觉地放松警惕，对金钱概念的认知变得模糊，这将导致师生产生错误的理财观念。因此，她希望师生能在数码便利中保持理性消费意识。

便利支付下的新挑战

蔡老师也提到，目前系统仍存在部分限制，例如：学生在同个档口的消费上限为20令吉，当学生在遗失或补办学生证期间，往往需借用朋友的学生证付款。有时会导致朋友因余额不足或因消费金额上限而无法购买该档口食物。此外，最高储值金额为500令吉，但教师在使用中仍有局

限。她分享道，教师经常需要通过教师证缴付书费，这时候常会出现余额不足，而必须分期几天还清欠款的尴尬情况。

访高一文商 (1) 杨苑廷同学



杨苑廷同学表示，初次听闻无现金支付系统时，只觉得新颖且富有科技，直至真正使用后才深切体会到该系统为师生带来的便利与改变。她认为校方推行此改革的目的，在于让学生更早接触并熟悉数码社会中的支付模式，从而培养理性的消费观念。

支付高效迅捷，资金安全保障

其中，她提到无现金支付系统为她日常生活带来了显著的便利。其中最大的便利之处就是她无需携带现金到校，减少了钱财丢失的风险。此外，她认为此政策能为她在繁忙的课间省下许多时间，因为电子支付能有效缩短交易时间，仅需几秒刷卡即可完成支付。她进一步补充，该系统在充值方式上的便捷允许师生通过指定网页或软件进行线上充值，节省到缴费处排队充值的时间。

高峰系统延迟，系统运行受限

不过，她也坦言，此系统在实际使用过程中并非完美无瑕。她回忆道，在无现金交易政策推行期间，曾几次在下课高峰时段遇上支付系统延迟或卡顿的状况。频繁的刷卡次数使系统处理速度出现迟缓，影响了交易效率。

对此，她表示，食堂档主一般会请学生稍等片刻，待系统恢复后重新刷卡；若仍无法完成交易，档主则会以纸笔记录学生的学号以及欠款金

额，并让学生之后再来补缴。她认为，虽然这种方式能暂时解决问题，但也可能造成记录混乱或学生遗忘缴费的情况。她希望学校能在系统稳定性上进一步提升，以确保交易过程更加顺畅。

从使用体验看系统优化之路

杨同学期望在交易过程中能够让支付面板同时面向学生与档主，让学生能同步看见刷卡金额。这将使交易过程更加透明化，也能够让学生确认自身购买食物的金额与实际上过账的金额一致。此外，她认为这项改进能够培养学生的理财观念。她解释道，若学生不能及时看到自己消费了多少金额，他们便会不自觉地模糊了对金钱的概念，久而久之将影响其在未来生活中的价值观念与理财习惯。

推动数字化，携手迈向智慧新校园

系统的落实推动了数字化发展，也为校园带来了更高效率、更现代化的管理模式，是智慧校园的重要一步。本校紧跟时代步伐，让学生在学习阶段熟悉无现金支付，以便顺利与普遍采用的“扫码支付”趋势接轨。

在此过程中，师生的积极参与与配合至关重要。校方期望全体师生能够持续支持相关措施，熟悉系统操作，善用数字化带来的便利，并共同促进校园迈向更智慧、便捷及创新的未来发展方向。

走出校园，走入社区



为了回馈社会多年以来对宽柔学校的支持，也让本校学生能够将自己在学校所学到的知识与技能分享出去。本校学生于7月16日起前往多所小学，开展了一系列的“走出校园·走入社区”小学服务活动。

第一站：万邦华小《小黄人 Let's Dance》

本校舞蹈团的6位学生和岑瑞娟老师于7月16日（星期三）来到了位于古来县的万邦华小，举办了一场名为“Let's Dance 小黄人”的活动。此活动的主旨是为了让小学生们能够走出课室，了解基本的舞蹈基础以及培养合作精神。此次活动共有约47位四至六年级的小学生参与其中。

小学生们不负所望地在规定的时间内成功地完成了他们的舞蹈首秀。在这一过程中，他们不仅掌握了傣族舞的基础舞步，也在反复练习与默契配合中培养了团队合作的精神，可谓是收获满满。



第二站：四维华小《超越无限》

本校小学服务活动的第二站来到了古来县四维华小。本校选修课“活动策划领导与服务学习”的60位工委与四位带队老师，即黄振威副校长、叶欣怡老师、叶建勇老师以及黄文欣老师，于7月23日（星期三）在四维华小陈浪堂举办了一场名为“超级英雄之超越极限”的社区服务活动。此次活动共有318位四至六年级的学生参与。此活动旨在通过多元互动与合作游戏，激发小学生的学习动力与自我管理能力，同时让服务队成员在亲身策划与引导过程中培养责任感与团队精神。

在众多关卡中，最为热闹的要数站点7的“超级跳跳侠”。小学生们双脚并拢、套上麻袋，一蹦一跳地向前进，途中还需要勇敢地将手伸进恐怖箱中并取出弹珠，才能继续前进。整个过程既刺激又有趣。小学生们不时传来阵阵笑声与加油声，现场气氛高涨不已。

另外，站点1的“飞越极限”也深受小学生们的喜爱，这个游戏需要多人同时跳绳，非常考验节奏协调与合作能力，只有节奏一致、默契配合，才能顺利完成任务。由于这份任务具有挑战性，所以在成功完成后的小学生都充满了成就感。

“超越无限”不只是口号，更是一次真实的体验。在这场服务活动中，小学生们在活动中找到了学习的乐趣，也从互动中学会了配合与自律；服务队成员则在带领与筹备过程中体会到责任和付出的意义。在短短的几小时里，大家留下了满满的回忆，也在不知不觉中收获了成长。



第三站：辅莱华小《超越无限》 《小小企业家竞赛》

本校小学服务队于8月20日（星期三）来到了古来县辅莱华小，进行名为“超级英雄之超越极限”的小学服务活动。活动策划者是来自选修课“活动策划领导与服务学习”的67位学生及5为带队老师，分别是黄振威副校长、黄意慧老师、叶建勇老师、黄文欣老师以及陈颖达老师。本次同样举办丰富多样的互动与合作游戏，志在激发小学生的学习热情和自我管理能力。与此同时，筹委们通过亲自策划和引导活动，提升责任感与团队协作精神。

在游戏环节中，“协绳传球”站点是相当吸引人的项目。小朋友们各持一根绳子，绳子中央摆放着一颗乒乓球。小学生们小心翼翼地挪动到终点，生怕一个不小心就让乒乓球掉落在地。氛围紧张而又刺激，也让小学生们认识到团队合作中，所有人都是缺一不可的。

在闯关游戏中，“疯狂毛毛虫”站点同样引人注目。小学生们骑在充气毛毛虫上，齐心协力站立起来，一起向终点奔跑。这个游戏不仅考验他们的平衡能力，更强调团队的团结与合作，见证了小学生们的默契。

除了站点游戏，工委们也同步在科学室展开了水果塔制作体验活动。小学生们在工委的带领下，精心摆放各样色彩鲜艳的水果，制作出独具创意的水果塔。



第四站：道文华小 《声音的魔法×基本急救知识》

本校小学服务队于8月19日（星期二）来到了道文华小，进行名为“声音的魔法×基本急救知识”的小学服务活动。此活动的宗旨是为了让小學生了解基本的物理知识及掌握基本的急救知识，以便在日常生活中得以派上用场。此活动由高—电机电子（1）及红新月会的学生共同筹办，共有66位工委和四位带队老师，分别为林建伟老师、林伟泓老师、黄紫俐老师及许湊凌老师。

在“声音的魔法”活动中，小学生们需要制作简易版的电子钢琴。电子钢琴逐步完成后，工委们还特别设计了“学弹一首歌”的互动环节。小学生们在轻松愉快的氛围中体验到了动手的乐趣，玩得非常尽兴。

接着，红新月会的主讲人也向小学生们介绍了各种突发状况时的应对措施，课程内容包括海姆利克急救法、三角搬运法、搭肩搬运法及教导学生如何将伤员正确的抬上担架等。这不仅增加了小学生们的安全意识，亦提升了他们在突发状况下的应变能力，小学生们可谓获益匪浅。



第五站：泗隆华小 《水火箭制作与发射》

本校小学服务队于8月20日（星期三）来到了古来县泗隆华小，进行名为“水火箭制作与发射”的小学服务活动。活动策划者是来自高中机电电子科12位同学及2位带队老师——陈文贵老师及蔡珈瑜老师。活动当天，小学生们在工委们的带领下亲手制作水火箭，从组装零件、灌水到发射，过程充满乐趣。

小学生们将塑料瓶切割、黏合并组装，制作出各自团队的专属水火箭。他们在动手实践中既提升了技能，也体会到团队合作的重要性。



第六站：新港华小 《科学好棒Fun》

本校小学服务队于8月27日（星期三）来到了新港华小，进行名为“科学好棒Fun”的小学服务活动，旨在让小学生通过一系列的小实验了解科学知识，从而对科学产生更多的兴趣。活动策划者是来自高中理科班的25位同学，由3位带队老师带领，分别是张德健老师、郑俊伟老师和黎琪珊老师。

小学生们体验各个实验的站点活动，其中包括了火焰掌、烟花的秘密、吹泡泡、变色的饮料和制作冰沙等简易实验。这些多元又有趣的实验不仅激发了他们对科学的热情，也让他们的视野大大开阔。此外，他们透过“水果DNA提取”的实验，观察到了从水果中分离出的DNA，对这一科学观念有了更直观的认识。



第七站：敬业华小 《跃动童心 快乐田径》

本校小学服务队于8月27日（星期三）来到乌鲁槽敬业华小，展开了一场别开生面的田径推广活动。活动以“跃动童心，快乐田径”为主题，旨在通过趣味性的运动游戏，激发小学生对田径运动的兴趣，提高同学们在跑、跳、投等基础项目上的技能，并培养团队合作与坚毅精神。此次活动由体育处张隆培老师及黄宥硕老师统筹带领，联合本校田径队中24位学生共同筹办。本次活动共有148位四至六年级的学生参与，现场热闹非凡。

小学生们轮流体验以“跑、跳、投”为核心设计的各类游戏站点。活动内容包括“Tic-Tac-Toe”、“资源回收”、“金鸡独立”、“兔子觅食记”、“和平精英”以及“丢丢乐”等。每一个游戏都结合了田径的基本技能，且融入了趣味与挑战，让同学们在轻松愉快的氛围中积极投入。这些趣味环节不仅锻炼了他们的体能，也让他们深刻体会到团队合作与拼搏精神的可贵。



第八站：柏图华小 《救援先锋，极限闯关》

来自本校红新月会的22位学生于9月4日（星期四）与黄紫俐老师及施彦均老师一同前往柏图华小进行名为“救援先锋，极限闯关”的小学服务活动。此次活动旨在通过闯关游戏与实操演练的形式，提高小学生对突发状况的认识与应急能力。

主讲人通过图文并茂的演示文稿向小学生们讲解各种遇到紧急情况时的应对措施，其中包括了被蜜蜂叮咬、流鼻血、中风及烫伤等，以加深他们对急救知识的理解。紧张刺激的闯关游戏环节，如急救快问快答、外伤步骤排序、烫伤快跑、流鼻血演示等实用小游戏既实用又趣味十足，令小学生们收获满满。



第九站：古来华小二校 《追寻符号寻宝游戏》

“走出校园，走入社区”活动在9月24日迎来了本年度此系列活动的最后一站——古来华小二校。在本校女童军顾问王薇琳老师的带领下，27位女童军在古来华小二校礼堂展开了一场别开生面的童军服务交流活动。活动内容涵盖了基础童军知识教学及多项团康游戏，现场的165位小学生热情参与，反响热烈。

在活动中，小学生们得以了解常见的童军旗结与追踪符号，并操作各种结绳技巧，在轻松的氛围中掌握基本野外技能。



访泗隆华小 《水火箭制作与发射》参与学生—— 曾杰胜同学、郑睿航同学、刘骏裕同学

曾杰胜同学表示，活动中最具挑战性的部分是水火箭的制作过程，因为成品的结构会直接影响飞行的距离。谈及活动中最有趣的环节，三位同学皆提到发射过程中，其中一只水火箭一飞冲天，甚至冲破了曾裕庭楼的屋顶，令他们印象最

为深刻。他们也由衷感谢工委们前来指导，并表示希望未来还能有更多类似的活动。



左起为4A班刘骏裕同学、6A班曾杰胜同学、6A班郑睿航同学

访道文华小“声音的魔法” 工委——叶宗达同学



叶宗达同学

作为“声音的魔法”主讲人的叶宗达同学表示，小学生能藉此次机会认识宽柔文化，是一个难得的契机，而他希望能借由此次活动与小学生们沟通与接触，从中学习沟通的技巧。谈及筹备过程时，叶同学也分享道，工委们事前无法预料各种突发状况，这促使他们逐渐培养出灵活应对的能力。最后，他希望小学生们未来能将宽柔中学列为升学的其中一个选择，继续追求更广阔的学习机会。

访《跃动童心 快乐田径》 带队老师——张隆培老师



张隆培老师

张隆培老师表示，此次选择“田径趣味活动”作为主题，是基于本校在田径方面的优势。他指出，本校田径队表现优异，队长与工委们具备出色的领导能力，因此希望借此机会让他们发挥所长，设计并带领小学生们完成一系列游戏活动。他强调，活动不仅锻炼了学生的统筹与带队能力，也让他们在过程中学会关怀与责任，例如当小学生跌倒时，应及时给予鼓励而非冷眼旁观，这不仅能让活动更顺利，也能向小学生传递正向价值观，抵制不良风气。

张老师也透露，服务队从七月便开始筹备，共四次的会议与演习让整体流程更完善。即使面对校庆准备的压力，学生们依旧展现了高度责任感。他对本届工委的表现予以高度肯定，认为他们展现出坚韧与热情，活动后段依然保持积极投入，领导与临场反应都十分优秀。最后，张老师寄语未来，希望学校能多举办类似走出校园的服务活动，让学生在真实的体验与挑战中培养能力与价值观，为未来步入社会打下坚实基础。

访柏图华小 《救援先锋，极限闯关》—— 胡伟意老师

胡伟意老师表示，这类活动对学生乃至他个人而言都非常有吸引力，而且对小学生的成长尤为有益。胡老师也坦言，当今小学生们普遍对周遭可能存在的危险缺乏敏感度，容易导致意外的发生。同时，校园教育目前在急救知识的普及方

面仍存在不足。因此，他十分肯定此次以闯关游戏形式开展的活动，让学生们在轻松氛围中更深入地认识到如何应对紧急情况。胡老师希望未来可以开展更多富有实践性的急救活动，让学生们亲身参与、亲手体验，从中真正掌握急救要领。



左二为胡伟意老师

访辅莱华小——戴嘉友校长



戴嘉友校长

戴嘉友校长表示，他非常感谢筹委们为辅莱华小精心策划这场活动。他认为，这类小学服务性质的活动不仅能够提升小学生的智力发展，更能够培养他们的团队合作精神。谈及对活动的整体感受，戴校长也表示十分满意。他提到，小学生们的投入和积极程度超出了原本的预期，不仅踊跃参与每一项挑战，还主动思考、彼此交流，展现出高度的团队意识与责任感。戴校长再次感谢本校的付出，让这次活动顺利且有意义地展开。

本次“走出校园·走入社区”系列活动至此圆满落幕，各个工委在服务中成长，小学生则在参与中学习。本校再次为社区注入了青春与正能量，展现了“爱我宽柔，造福人群”的宽柔精神。

2025年家长日

本校于2025年6月21日顺利举行了一年一度的家长日，感谢所有家长在百忙之中抽空莅临，与老师们面对面交流，共同关心孩子的学习与成长。

在等候与老师晤谈期间，家长们参观了学生作业展及感恩节主题壁报布置，感受到孩子们的用心与成长，现场氛围温馨感人。

此外，食堂举行了蔬菜与食物义卖活动，为今年校内义卖活动揭开序幕，由学生和老师共同用心筹备，凝聚漫漫爱心，义卖所得将作为学校教育发展基金，感谢每一位支持者的爱心与热情参与。

图书馆底层同步举办了书展活动，为家长和学生提供了一个共读及选购优质读物的好机会，进一步推动校园阅读风气。

此外，校方特别安排了两场初三升高一的选科说明会，协助家长与学生更全面地了解选科方向、课程规划及未来升学途径，为家长与学生提供了更多的参考与支持。

感谢每一位家长的出席与支持，让我们继续携手，为孩子们营造更优质的学习环境，共同迈向美好的未来！



星光

校园歌曲创作社第二届音乐会 《星光音乐会》

本 校校园歌曲创作社于2025年5月29日晚上7时，在鹤尧大讲堂成功举办了创立十周年暨第二届音乐会——《星光》。此次的主题为“星光”，寓意着每一位团员都是夜空中独一无二的星星，而每颗星星都聚集在这里，绽放属于自己的光芒，最终凝聚成了璀璨的“星光”。

校园歌曲创作社自2016年创立至今，迎来了十周年，因此此次的音乐会对于他们来说也具有特殊的意义。此次音乐会在黄建凯老师、黄伟琳老师两位顾问监督下，来自自高三文商（2）的叶芷欣同学担任主席，带领筹委与团员们一同筹备。期间，几位已毕业的团友也给予我们许多建议与帮助。



演出当晚，台前聚光灯下的团员们倾力演出，带来14首各有特色的原创音乐作品；而作为工作人员参与的团员们，也都在幕后认真完成自己的任务，一刻也不敢松懈，只为确保演出顺利进行。此次每一首歌曲皆是来自不同团员的故事与心声，不少观众都被团员们的作品所打动，现场反响热烈。

为了纪念这个特别的夜晚，校园歌曲创作社定制了纪念品，并在入场时候分发，借此感谢每一位到场支持他们的观众。本次音乐会的主题曲《My Star》为高二文商（6）林伟峰同学的原创作品，描写了社团犹如黑暗中闪烁的星星，照亮他们的故事。这首歌曲作为压轴曲目出场，并由全体参与音乐会的团员们共同完成表演，为漫天星光的音乐会画下句点。



此次音乐会不仅是团员们发表作品的机会，更是见证他们成长、发光的时刻，十分有纪念意义。许多团员从初次登台的青涩，到如今的自信演绎，都是来源于对音乐的热爱。音乐的魅力在于——它让一个人的情感转化成大家的共鸣，让青春的回忆化作共享的感动。音乐给予他们尽情表达自我的勇气，和突破自我的毅力，让他们成为了自己的星星。

这一场演出的成功，少不了两位顾问的指导，校内各部门的协助，及本次筹委团的细心筹办，也少不了到场支持的每一位观众。此外，更要感谢的是一些已从学校毕业的团友们，也给予了团员们宝贵的建议与莫大的帮助，让校园歌曲创作社得以展现如此精彩的表演。期待本校校园歌曲创作社在未来能继续为大家带来更多的原创音乐作品，继续谱写属于他们的篇章。





2025教师节庆典

“星火燎原时·心灯永昼处”

在今年以“心灯”为主题的教师节上，我们感谢无私奉献的导师们。他们不仅传授知识，更在学生的迷茫与挑战中，点亮前行的方向。庆典于当天上午九时正式开始，在同学们热烈的掌声下迎接董事、嘉宾与师长们的莅临，庆祝活动正式拉开帷幕，师生们的尊敬与爱戴在这一刻表达无遗。

本校于2025年6月12日在丹斯里林梧桐大礼堂举办了一年一度的教师节庆典。庆典开始，师生共同唱响国歌与校歌，声声铿锵。紧接着的环节是三鞠躬礼，学生们表达了对教师们的敬意和感激。然后，学生们以献六礼形式向教师们表达敬意。这些仪式不仅是对师长们的敬意，也是学生们心中无尽的感激之情的体现。

六礼不仅丰富了教师节的庆典仪式，也蕴含了深厚的文化意义和美好的祝愿：

敬茶：通过敬茶，同学们表达了对师长的尊敬与敬意，同时也体现了学生的谦逊与礼貌。这一仪式寓意着希望师长们能在平静的茶香中领悟生活的美好和深刻。

戒尺：不以规矩，难成方圆。戒尺戒尺象征着师长的威严和对学生的严格要求。献上戒尺，表达了学生们愿意接受规范教育，体现了对师长教诲的尊重和敬畏。

大枣：大枣在古代寓意着希望学子们早日高中。“枣”，谐音“早”，象征着幸福、吉祥会早日到来。寓意着同学们希望师长们生活幸福美满、健康平安。

莲子：莲子象征着一种出淤泥而不染、圣洁的品格。同学们献上莲子也表达了同学们对师长们纯洁的感情。莲子的莲心虽是苦的，但却具有养心安神的功效，因此，莲子也有“苦心教育”的寓意。

桂圆：桂圆寓意为吉祥美好、团圆美满。同学们献上桂圆意为希望师长们的事业顺利、家庭幸福、生活美满。

开心果：开心果象征着笑口常开。同学们献上开心果意为希望老师们开心快乐，也希望老师们在生活、工作中常常保持愉悦的心情、笑口常开。

同学们将六礼献给师长们，即为古代行拜师礼时弟子赠与师父的六种礼物。以上六礼不仅代表着同学们对师长们的礼遇与尊敬，同时还表达了同学们向师长们献上最深切真挚的美好祝愿。这个环节也为整个教师节庆典提供了不少温馨与感恩色彩。



心灯点亮未来，师恩照耀人生——节录自吴坤达校长于2025年教师节庆典致辞

在今年教师节的庆典上，吴坤达校长首先祝福在座所有老师教师节快乐。他指出，今年教师节的主题是“心灯”，象征着教育者无私的情怀与坚定的信念。校长动情地表示：“老师们就如点燃学生心中灯火的人，在学生迷惘时给予方向，在黑暗中带来希望。”

自2025年5月16日上任以来，吴校长虽加入不久，却已深刻感受到宽柔中学古来分校是一所充满理想与专业精神的学校，特别是教师们所展现出的敬业、合作与奉献精神，让他深感敬佩。他深信，学校的核心力量就是“人”——也就是老师们。

教育，不仅是知识的传授，更是心灵的塑造、品格与价值的引领。校长分享了初来学校的观察与感动——看见老师细致地教导学生，行政团队互相学习、彼此支持，各科教师密切合作。他强调，每一位教师的努力，都是推动学校不断向前的重要动力。

吴校长特别向资深教师们致以崇高敬意，感谢他们以岁月与坚持为学校打下深厚根基。而在致辞中，他也提及，今日在座的几位老师正是他学生时代的恩师，能够以校长的身份向他们表达感谢，是一件特别有意义、令人动容的事。

同时，他也鼓励年轻教师继续发挥热情与创造力，为教育注入活力与多元的教学方式。他期

许，经验与创新的融合，能成为推动学校持续发展的重要脉络。

校长也指出，教师的工作从不轻松。除了教学与备课，老师还肩负着与家长沟通、推动课外活动、陪伴学生成长等多重任务。他感谢老师们即使在学生放假期间，仍在学校准备课程、策划活动，持续付出的精神令人敬佩。

致辞中，吴校长也特别感谢台前幕后的学生团队，他们为教师节庆典的每一个环节付出努力，这不仅是对老师的感恩，也展现出校园精神的传承。他引用哲学家雅思贝尔斯的名言：“教育是树撼动树，云推动云，心灵唤醒心灵”，致敬所有用行动点燃心灯、以温暖启迪学生的教育者。

最后，吴校长呼吁全体教师携手共进，营造一个有温度、有尊严、有成长空间的教育环境，持续守护学校的核心价值：“以学生为本，以教师为根。”

他说道：“学校的成长，离不开教师的奉献；而教师的成长，也应得到学校持续的支持与肯定。”

在温暖的掌声中，这一篇充满感恩与展望的教师节致辞，落下帷幕。那盏“心灯”，仍在每位教师的心中，悄然闪耀。



稳中前行 感恩同行——董事长于2025年教师节庆典致词节录

2025年教师节当天，宽柔中学古来分校举行庆典，感谢全体教师在教育岗位上的辛勤付出。宽中董事长在致词中，首先向所有老师表达诚挚的节日祝福，并感谢他们对学校发展的不懈努力与奉献。董事长特别恭贺吴坤达校长于2025年5月16日正式履新，出任古来分校校长。他表示，吴校长的到任为学校注入新的活力，董事会也寄予厚望，并呼吁全体行政团队、教师与学生给予全力支持与配合，共同推动学校持续稳健地向前发展。回顾古来分校自2005年创校以来的发展历程，董事长强调，学校在各方支持下已奠定坚实基础，展现出良好的成长轨迹。他鼓励同学们要珍惜在校的学习机会，不辜负家长和老师的用心栽培，并完成完整六年的中学课程，为人生奠定良好根基。

致词中也提及，今年教师节将颁发“绩效评估优秀奖”，以表彰在教学、行政等岗位表现杰出的教师与工作人员，肯定他们为学校付出的努力。董事长同时也不忘提醒教师们谨记教育部的相关规定。他强调，教师应维持专业形象，穿着得体，言行规范，在社交平台发布内容需审慎，避免涉及敏感或失当的言论。他指出，教育工作者须以身作则，展现师德风范，既要教学有方，更要行为得体，成为学生学习与成长的榜样。董事长进一步指出，为提升教育素质与教师专业能力，学校积极推动教师参与教专文凭培训。

自2009年起，学校已系统性安排教师接受培训，今年共有72位教师参与董总与高雄师范大学联办的课程，另有14位将参与拉曼理工大学的培训。若培训顺利完成，古来分校教师拥有教专文凭的比例预计将提升至80.8%，朝向90%的目标迈进。

他也鼓励老师们在教学上不断求进，拥抱跨学科教学与AI时代带来的转变。他指出，AI科技快速发展，为教育带来便利的同时，也需关注学生是否合理使用AI工具，防止依赖成瘾或违背学习初衷。董事长也不忘肯定在SPM考试中表现优异的学生，勉励他们再接再厉，迎接统考。他也提醒高二学生今年将首次参与SPM，应提早准备。他强调，每一场考试都是检验学习成果的重要阶段，学生应认真对待。

最后，董事长介绍了校园建设的新进展，指出古来分校的国际田联（IAAF）标准运动跑道已进入最后阶段，沥青工程完成后，将进行塑料跑道的铺设。新运动场包含足球场、直径100米的跑道，以及田赛项目如标枪、铅球等设备。他呼吁同学们爱护校园设施，珍惜资源，不随意破坏。在致辞的尾声，董事长再次感谢所有老师在困难时期的坚守与付出，感谢他们为学生成长与学校发展作出的贡献，并祝愿所有教师节日快乐，身体健康，教学顺利。

一篇周记、一句关怀，点亮学生心灯

在本年度教师节庆典上，高三文商（4）班学生何千卉同学担任了致辞代表。在她的致辞当中，表达了对默默付出的教师与行政团队最诚挚的感谢。何同学也以亲身经历讲述着学生与老师之间最真挚的情谊，打动了在场每一位师生。何同学回忆起她与老师间最深的连结，竟是从一份再平常不过的功课——周记开始的。在字里行间，她倾诉着比赛前的紧张、生活中的烦恼，而老师的每一次的回应就像是一道温柔的光，照亮了她心里的黑暗。尤其让她记得的是在学期末收到老师评语的那一刻，是那些关于成长与改变的文字让她明白，原来在日常背后，有一双眼睛一直温柔地关注着学生的每一步。在发言中，何同学也坦率地分享自己在初三时的经历，那时的她正陷入低谷期，甚至让她一度觉得快要撑不下去，是老师无条件的关心与包容，让她感受到原来自己不是一个人。就是这样一个温柔的提问、一句理解的话语，便足以让她重新鼓起勇气，走进校园，继续向前奔跑。同时，何同学也不忘代表学生表达对教师团队的理解与敬意。她提到了在动荡中依然站在讲台前的老师，纵使疲惫，也不曾缺席；在风雨中选择坚守岗位的行政与董事会成员，虽不常现于台前，却默默承担着重担。

最后，何同学也代表所有同学向教师们表达了感谢，并祝福他们教师节快乐。学生们也为每位老师准备了一份特别的礼物——PPT翻页笔以及电脑包，希望这些小心意能给老师们在教学过程中带来帮助，这也是对他们无私奉献和启发精神的一份小小的感谢。

今年的联课团体活动采用了一种全新的联合演出计划，为师生们提供了一场视觉与听觉的双重盛宴。活动由健言社呈献相声表演《老师的狠话》，生动诠释了各位老师的独特风采。幽默风趣的演出不仅引发阵阵笑声，更透过巧妙的互动环节，拉近了台上表演与现场师生之间的距离。紧接着，华乐团奏响激昂澎湃的《金蛇狂舞》，旋律激起层层涟漪，也将全场气氛逐渐推向高潮，令人心潮澎湃。接下来，龙狮团带来了《瑞气盈门狮龙舞》，威武雄壮的舞狮与翻腾跃动的舞龙交相辉映，让全场沉浸在热烈喜庆的氛围中，尽情领略传统技艺的独特魅力。值得一提的是，本次演出中特别加入了多个“快闪”环节，通过跨领域融合的表演形式，为节目增添了惊喜与动感。这些创意快闪不但打破传统节目结构，更提升了现场互动性，赢得师生阵阵掌声。



高三文商（4）班学生何千卉同学担任致辞代表



健舞社《野人部落》



健舞社、扯铃社与管乐团，共同演绎《Baby》



弦乐团《Can't Take My Eyes Off You》



吉他社《La Cumparsita》



合唱团《Sing Sing Sing》



廿四节令鼓《孤岛灯塔》

拳道社团率先呈献第一个快闪表演，刚劲有力的招式结合动感十足的现代舞曲，碰撞出视觉与听觉的双重震撼，为观众带来了耳目一新的观演体验。健舞社紧随其后以充满原始能量的《野人部落》燃爆全场，强烈的鼓点与利落的舞步交织成一场震撼人心的视听盛宴，观众仿佛瞬间穿越至热情奔放的非洲草原，即使坐着，也能感受到那股扑面而来的热带风情。随后，健舞社携手扯铃社与管乐团，共同演绎经典曲目《Baby》，迅速点燃全场气氛，观众纷纷跟着旋律大合唱，现场洋溢着欢乐与感动。此外，弦乐团优雅奏响《Can't Take My Eyes Off You》，旋律悠扬动人，在场观众无不沉醉于那份浪漫与温柔之中。一曲终了，太极拳学会与跆拳道社携手登场，刚柔并济的动作配合默契演绎，展现出传统与现代并存的力与美。

活动进行至中段，口琴社闪亮登场带来《暖阳》。悠扬的旋律缓缓流淌，如同阳光洒落心间，让在场每一位观众都沉浸在温馨与感动之中。而接下来许多快闪表演都是由健舞社、管乐团与扯铃社等团体巧妙组合，每一个转场都别出心裁，令人目不暇接。随后，吉他社以《La Cumparsita》呈现探戈风情，合奏之间尽显默契。然后是由健舞社再度领衔的《La La Land》同样惊艳全场，将青春与创意发挥到极致。

在演出接近尾声时，校园歌曲创作社更是以原创曲目《暖阳》表达了学生对教师最真挚的谢意。暖阳温暖人心后，紧接着登场的是合唱团带来的《Sing Sing Sing》。这首曲目节奏明快、风格跳脱幽默，活泼的旋律仿佛有魔力般牵动人心，让观众不自觉地沉浸其中，随节奏摇摆，现场氛围轻快而热烈。而由廿四节令鼓所带来的《孤岛灯塔》，则以沉稳厚重的鼓声诉说着奉献的伟大，情感浓烈、震撼人心，成功把气氛推到了最高潮。

教师节教师茶会



教师节庆典圆满落幕后，老师们被邀请前往餐饮科室外的空地。现场陈列着由餐饮管理科学生亲手烹制的丰盛佳肴与精美蛋糕，款款用心，满满诚意。这些美食不仅种类繁多、口感细腻，更寄托了学生们对老师辛勤付出的由衷感激。这场精心准备的飨宴，不只是味觉的盛会，更是一份深情厚意的致敬。

教师节活动

本次教师节庆典活动内容丰富多彩，除了庄重的仪式与温馨的美食环节外，校园内还举行了三场精心策划的趣味竞赛，进一步点燃了校园的热情氛围。通过这些互动环节，师生之间的情感纽带被悄然加深，使彼此的关系超越了课堂，延伸至校园生活的每一个角落。

首先，在篮球场上，师生们热情参与了一场充满活力的师生篮球友谊赛。比赛中，老师们英姿飒爽、学生们奋力拼搏，展现了不俗的运动风采，也为校园增添了一抹动感十足的亮色。不论是男老师还是女老师都全情投入，赛场上你攻我守，气氛紧张而热烈。看台上，加油声、欢呼声此起彼伏，洋溢着学生们对老师深深的敬意与支持。



在教学楼内，师生们还参与了一系列闯关游戏，如击中目标、头帽接球、你比我猜以及夹豆豆等。池佳敏老师、白君妮老师和练智雄老师等老师与学生们共同面对挑战，这些游戏不仅考验了团队合作和沟通能力，也增强了团队精神和责任感。活动的高潮是在大礼堂举办的师生同台表演《心灯》。音乐一响起，师生们便在舞台上展现了他们的才艺和自信。林爱云老师、汤颖杰老师和邓洁敏老师等，都以其独特的表演风格，如迷人的歌声和优雅的舞姿，吸引了全场的目光。学生们也不甘示弱，展示了自己的拿手好戏。由邓洁敏老师带领的学生舞蹈表演团体“FOUR力全开”更是以其性感的舞姿和充满活力的表演，将礼堂氛围推向高潮，现场充满了尖叫和喝彩声，让所有人都沉浸在这场艺术的盛宴中。



2025 年宽柔中学 国内外大专院校教育展

宽柔中学将连续四天于三个校区同步举办“2025 年宽柔中学国内外大专院校教育展”，这是该校有史以来规模最大的一次教育展。

“2025 年宽柔中学国内外大专院校教育展”从 7 月 1 日至 4 日举行，分别在三校接力登场：7 月 1 日（星期二）由古来分校率先举办，共有 80 间大专院校参与；7 月 2 日（星期三）移师至达城分校，73 间院校参展；7 月 3 日至 4 日则于新山校本部继续展出，因场地安排分两天进行，共 85 所院校轮流参展。四天合计共有 89 所海内外大专院校共襄盛举。

参展院校分布广泛，包括马来西亚 13 所、新加坡 13 所、台湾 13 所、中国 9 所、澳洲 5 所、英国 4 所、香港、爱尔兰与日本各 3 所，以及纽西兰、美国及瑞士各 1 所，充分展现教育展的国际化与多元性。

在开幕仪式上，宽柔中学董事会第三副董事长曾奇良致辞欢迎各大专院校的参与。他表示，宽中三校今年共有 1980 名毕业生，过去三年宽中两校毕业生平均升学率超过 94%。此外，被世界百大大学录取的学生人数在近三年间增长近 20%，显示宽中毕业生广受国际高等学府认可与青睐。

曾奇良副董事长强调，百年来宽柔教育理念始终如一，秉持“勤奋好学、终身学习”的精神，正如校歌所传达的信念。他勉励学生努力向上、持续进修，未来无论身在何方，都能像遍布世界各地的学长姐一样，在不同领域发光发热，为社会贡献己力。

仪式结束后，宽中董事与三校行政代表共同拉响彩炮，为教育展揭开序幕。现场气氛热烈，董事与来宾并与参展院校代表合影留念。同学们随后纷纷前往各摊位咨询升学资讯，场面热闹非凡。



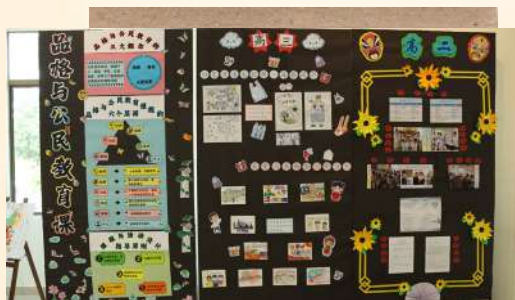
校园开放日：梦想从这里起航

2025年7月5日（星期六），一年一度的校园开放日如期举行。今年活动延续“梦想从这里起航”的主题，吸引了众多即将毕业的小学生及其家长到校参观。通过此次活动，来访者得以深入了解本校多元的学习氛围与丰富的校园生活，并在亲身体验中对未来的升学方向有更清晰的认识。

本校用心筹备了一系列丰富多彩的展览与活动让家长携同小学生前来参观，亲身感受校园氛围与教学特色，从而更全面地了解本校的校园环境与教学理念。本校在校园各处安排了学生导览员派发导览图，参与者只需集齐七枚印章，便可在询问处兑换精美的文件夹纪念品。此外，校方也安排了学生作为导览员，引领家长与孩子深入探索校园各个角落，帮助他们更加认识校园环境。贵宾室亦设有接待与咨询处，供家长咨询入学考试的相关流程与升学资讯，以进一步协助他们规划孩子未来的升学方向。

学科成果汇聚 · 共见学生学习风采

图书馆底层设有各学科展览，陈列着老师们平时所使用教学资料，并展出学生的优秀作品，充分呈现出学生的学习成果。此外，展览也介绍了高一至高三学生的学分选修课程简介、品格与公民教育课程介绍与综合实践活动课程的精彩成果。不仅如此，校内创意竞赛与反烟海报设计比赛的得奖作品亦在此处展出，展现学生们的创意与巧思。同时，位于图书馆底层的校史室也对外开放，供来访者参观，以进一步了解本校的发展历程与成就。图书馆二楼则设有以《西游记》为主题的书展，现场也安排了互动游戏及精美礼物兑换活动，吸引参观者驻足参与，增添展览的趣味与活力。



高中技职科·成果体验展

位于技职楼与科学楼底层的餐饮管理科成果展，同样吸引了众多目光。展区展示了学生平日使用的课本、实习课程中所穿的制服、课程内容及师资介绍。在烘焙室内，体验活动热烈展开，现场开放制作水果塔与清新的柠夏Mojito饮品，吸引大量来访者参与其中，气氛十分热闹。烹调室内则香气四溢，学生们精心准备了香酥照烧堡供来宾试吃，吸引不少来访者循香而至，纷纷驻足品尝。

交友厅设有电机电子科展览，现场气氛活跃，人潮络绎不绝。展区展示了学生亲手制作的各类创意作品，涵盖电路应用、机械装置等领域，充分体现出课程的实作特色与学生的动手能力。同时，现场也展出了课堂上常用的工具与设备，让来宾对电机电子科的学习内容有更深入的了解。现场还设有电路串联与并联的体验活动，由学生亲自讲解与协助，让来访者在实际操作中认识电路的基本原理。整个展览不仅展现出学生的学习成果与专业能力，也营造了轻松互动的科技氛围，令人印象深刻。



制作柠夏Mojito饮品



电路串联与并联的体验活动

生活里的科学奥秘

科学楼三楼的实验室设有物理、化学与生物等多个学科的实验体验区。家长和来宾们亲手进行科学实验，从中感受科学无尽的魅力。其中，化学科实验室里的“自制冰沙与雪糕”实验活动展现出科学在日常生活中的实际应用。小学生们跃跃欲试，现场欢声笑语不断。创客课室则展出了学生的3D建模作品，兼具创意与实用性。现场也设有体验活动，完成后即可领取精美小礼物。



科学实验体验活动



小学生们观察3D打印机的运作过程

访科学科主任——郑俊伟老师：

负责科学实验及展览项目的郑老师提及，他更倾向于将课堂上的内容生活化，多安排实验，让同学们可以更直观地感受及体验晦涩的科学原理。当天令他印象最深刻的是干冰实验和特斯拉线圈的实验的展示。他观察到，学生在探索实验时表现出浓厚的兴趣，并在过程中提升他们对科学知识的理解。



多彩社团·展现风采

教学楼底层设有多样性的联课活动展。各社团精心布置展区，展现各自的特色与风采。社团负责人为来访者讲解社团特色、活动内容及发展历程。展览中还设有各类体验活动，让来宾不仅能深入了解各社团，也能亲身参与其中。

精彩纷呈的社团表演活动在礼堂内依序登场，包括二十四节令鼓、校园歌曲创作社、弦乐团、合唱团等多个社团轮番上阵，展现学生们多元的才艺与卓越的舞台表现。来访者们齐聚礼堂静心聆听与欣赏的表演，沉浸在校园艺术氛围中。表演结束后传来掌声阵阵，气氛热烈。不仅如此，校园各处的快闪表演为校园增添了许多惊喜，吸引不少人停下脚步欣赏，进一步感受学生们活力洋溢的一面。

礼堂内亦设有联课表演团体展览区，展示各社团的活动成果与特色物品，让来宾在观赏演出的同时，也能深入了解学生在课外活动中的精彩表现与多元发展。



龙狮团舞台表演



跆拳道舞台表演



社团展览



吉他社在食堂的快闪表演

访弦乐团表演者——林智宣同学



在开放日担任表演者的林同学表示，他的内心充满了满足与喜悦。虽然途中因为搬乐器所以感到疲惫，但在快闪表演结束后听到一旁的小朋友对音乐的夸奖，当下就觉得一切都值得了，内心有满溢的满足感。他认为自己在这次开放日表现不错，之前付出的努力没有白费，也从中认识了很多新朋友。

访学生工委——何千卉同学

在本次开放日的活动中，千卉担任了上半场表演的司仪，为观众带来流畅自然的主持体验。结束主持工作后，她迅速投入到另一项任务——到集点站协助盖章。在站岗时，千卉注意到许多小朋友都十分可爱，他们的眼神闪闪发光的欣赏着社团的演出。她猜测小朋友们可能也希望自己未来有机会能站在舞台上成为表演者。

谈及最令她印象深刻的画面，千卉毫不犹豫地提到：“看到家长们牵着孩子的手，一起参观各种联课展览，细心为孩子挑选最合适的社团，那一幕真的让我觉得很温暖。”作为宽中生，她在与家长交流时格外注意言辞、礼貌和举止，希望以最佳的态度展现学校的风采。她认为自己在这次开放日最大的感触是看到孩子在面临升学的路上有父母陪在身旁，让她觉得很温馨。



趣动校园的活力时光

篮球场区域设有本校校队资料展，展示了各个校队的发展历程、训练日常与比赛成果，让来访者更加全面地了解本校在体育方面的亮眼表现与团队精神。此外，现场也设置了多项趣味竞技活动，如投篮、乒乓挑战与足球射门等项目，让来访者在轻松愉快的氛围中体验运动的乐趣，进一步感受丰富多元的校园生活。



乒乓体验活动



足球体验活动

探索升学路·携手向未来

本校共举办了两场专题讲座，其中一场的主题为《宽中生的升学路》于鹤尧讲堂内举行。讲座中，符祥靖老师详尽地介绍了本校毕业生的整体人数、各类科系的选择分布以及往年的升学率。老师特别提到学生在初三升高一阶段将参与兴趣测试，以协助他们探索潜能和明确方向，从而为未来升学铺设更清晰的道路。这场内容充实的讲座为家长与学生提供了实用而具体的升学参考与思考方向。另一场讲座主题为《孩在想什么》的亲子讲座则于小讲堂内举行。探讨青少年的心理变化与成长需求，带领家长走进孩子的内心世界。



亲子讲座



升学讲座

食在校园·精彩义卖

食堂区域热闹非凡，班级义卖活动如火如荼地展开。此起彼伏的叫卖声在耳边响起，充满青春活力。在这酷暑难耐的夏日里，冰饮与冰淇淋成为小学生与家长们的解暑神器。香甜可口的棉花糖与酥脆可口的蛋挞更是俘获了众人的味蕾。此外，别具一格的蔬果摊位整齐地摆放着各类蔬菜水果，吸引家长们前来购买。



冰淇淋义卖档口



棉花糖义卖档口

本次校园开放日虽已落下帷幕，但精彩的学习旅程才刚刚启航。今日的邂逅，是一扇窗，让小学生们窥见未来学习生活的模样；更是一座桥，连接着梦想与现实，为每一位憧憬成长的学子点亮前行的方向。小学生们在校园开放日的难忘经历已化作一颗希望的种子，在心田生根发芽。期望来日能在这片充满活力的校园里，携手前行，共同成长！



弦乐团第十三届演奏会 《Whisper》

悠扬的弦乐声缓缓响起，音符在礼堂的每个角落轻声呢喃。在2025年7月13日下午两点正，这个特别的日子，本校弦乐团在大礼堂迎来了第十三届演奏会——《Whisper》。“Whisper”意为“低语”，象征着音乐在轻声细语间流淌，仿佛倾诉着内心深处的情感与故事。旋律与节奏交织，编织出一场细腻而动人的听觉盛宴。音乐，寄托了演奏者的心绪；低语，传递了无法言说的感情。让我们在这午后暖阳下一同沉浸在这场来自弦乐的轻声诉说中，聆听那专属于音乐的低语。

这场演奏会自2025年初全体团员便开始注入全力紧密筹备，在顾问戴新娇老师及黄启宁和党俊豪两位教练的带领和悉心指导下，全团团员不仅在日常练习中全力以赴，更利用假期时间返校加练，积极参与和配合所有排练。此次演出我们也邀请了二十四节令鼓及管乐团共同合作。期间两个团体全力配合练习，共同陪养协作默契，只为呈现更高水平的舞台表现。



《Matsuri》



《My Heart Will Go On》



《Can't Help Falling In Love》

本次演奏会共为观众带来十余首风格各异的曲目，涵盖多样的音乐类型，力求为观众呈现一场难忘的音乐飨宴。本团与二十四节令鼓合作曲目为《Matsuri》。此曲鼓声与弦音交织，气势磅礴，展现出极具震撼力的舞台效果。与管乐团的合作曲目为《My Heart Will Go On》则以温柔细腻的旋律，诠释了经典旋律的浪漫与深情，获得了许多观众的好评。此外，还呈现了多首曲目，有旋律优雅流畅的《Blue Danube》、唯美动人的《I See the Light》、轻快活泼的《Can't Take My Eyes Off You》、风趣幽默的《Dance of Comedians》，以及典雅抒情的《Serenade for String Orchestra》等，为观众带来一场兼具多样风格与深厚艺术底蕴的音乐盛宴。



当日的演奏会于下午四点圆满结束。在这惬意的午后，大家相聚于此，一同沉醉在弦乐编织的梦幻天地。在这满是温度的氛围里，大家共同聆听音符的轻吟，任琴弦撩动心间的柔软。愿弦乐团始终以热忱拥抱音乐，循着弦乐韵律奔赴前方，谱写更多动人旋律。最后感谢各位的莅临与支持，我们也会持续奋进，雕琢更精彩的舞台，携手奔赴下一段音乐之旅。

高三餐饮管理科成果晚宴

本校餐饮管理科于庆祝112周年校庆之际，成功举办了两场别具匠心的餐饮科成果晚宴。晚宴分别由全体高三餐饮管理(1)及高三餐饮管理(2)的同学举办，不仅展示了三年以来的学习技能和实践成果，同时也为学校的教育发展基金做出一份有意义的贡献。

高三餐饮管理 (2)

第一场晚宴由高三餐饮管理 (2) 呈现，于7月19日（星期六）举行。本场晚宴主题为“古灯长宁”，整体以古风为主轴，色系为金红色，挂满灯笼的夜晚寓意灯影与万家长宁安乐，祝愿每一位来宾平安喜乐，顺遂安康。体现了大气壮观的宫廷盛宴。

高三餐饮管理 (1)

高三餐饮管理 (1) 的成果晚宴则于8月9日举行，晚宴以《爱丽丝的梦游仙境》为主题，象征着每位同学独一无二的个性与风采。菜肴方面融合了《爱丽丝梦游仙境》的奇幻元素与同学们的创意巧思，包括香芒莎梦、仙境南瓜漩涡浓汤、疯帽匠秘制汉堡排、爱丽丝的梦境、梦境中的橙茶会，以及梦游仙境等，每一道菜肴都经过反复尝试与精心打磨，带来来宾最难忘的味觉体验。现场布置也由全班同学亲手完成，一点一滴堆砌出如梦似幻的用餐氛围，让宾客仿佛步入了奇幻仙境之中，沉浸在奇妙旅程里。

此次晚宴中，学生们决定以中餐的形式精心呈现整体菜肴以更能够展示出中式菜肴的魅力，从不断地试菜烹煮至取名，前菜“金脆豆腐盏”、主食“茶香排骨面”、汤品“福州香羹”、甜点“茶韵荔香冻”与饮料“柠檬茉莉蜜热茶”、“咸宁话梅冰茉莉”学生们都别致用心。晚宴当天每一位来宾都能获得学生们亲手制作的精美漆扇，不仅体现了非遗文化的美学，还传达了学生对来宾们的谢意。



这两场晚宴的成功离不开学生们大量的前置工作，包括人员分配，拟定菜单到实行制作菜肴，处理场地布置，设计海报票根及售卖，场地分布图，模拟正式餐厅的宴客方式等等。另外，学生们也在晚宴中学习到了POS系统，提高了服务效率和顾客的体验感，这是对学生们现代餐饮服务技术非常重要的技能。此外，学生们学会了冷静面对问题，提高应变以及时间管理能力。这些经验对学生们未来的职业生涯有着极大的帮助。学生们由衷感谢餐饮科老师们的教导与协助，让他们得以踏实及安心举办这两场晚宴。



2025成年礼回顾

2025年7月12日宽柔中学古来分校迎来了第十一届成年礼

宽柔中学古来分校迎来了第十一届成年礼，764位高三学生齐聚一堂，在师长与家长的见证下，踏出了迈向成年的重要一步。

典礼设有系领带、饮成年杯、鞠躬礼及领糕粽四大仪式，象征高三学子正式告别青涩，肩负起对自己、家庭与社会的责任。仪式中，家长为孩子系上象征成年的领带，学生们高举象征祝福与成长的成年杯。同时，一同享用由学校赠送的糕粽，寓意“高中状元”，寄望同学们在即将到来的统考中金榜题名、学业有成。最后，同学们以歌声和舞蹈，为青春留下一段动人的回忆，场面庄严又温馨。

宽柔中学董事长童星存在致词时表示，虽然学校今年发生了许多事情，但董事会会认真看待每件事、积极处理，继续为同学们创造更好的学习环境。他也感谢高三学生用成熟的态度看待和面对各种状况，展现作为成年人的责任与智慧。

校长吴坤达则提醒高三同学们，现今人工智能发展迅速，资讯更新快，更需要学会独立思

考、分辨是非，并且懂得照顾好自己，承担起对自己与他人的责任。

高三班主任代表许湊凌感触表示，如今的高三学生正是当年初一时，她与其他老师一起带领过、看着成长起来的一群孩子。一路走来，她见证了同学们从稚嫩到成熟的点滴蜕变，也期许大家未来成为更好的人。

家长代表维拉欣甘分享了自己当年学习华文时的困难，表示正因有父母支持与鼓励，才有今天的自己。他强调，父母是孩子最坚强的后盾，也期许自己能成为孩子背后最有力的支持，让孩子无惧挑战、勇敢前行。

学生代表叶卓翰则以中英双语致辞，分享自己从英语环境转到独中求学、克服华文困难的心路历程。他感谢父母当年的选择、学校的栽培与已故阿嬷的鼓励，并期许同学们都能坚持自己、相信自己，勇敢迈向更广阔的人生舞台。

这场成年礼为同学们的青春留下了难忘的印记。愿高三学子带着今天的勇气与祝福，肩负责任，迈向更辽阔的明天。

第十届校庆文娱表演 —— 共筑·承新

为庆祝宽柔创校112周年暨筹募教育发展基金，本校于2025年8月16日晚上七点于丹斯里林梧桐大礼堂隆重举办第十届校庆文娱表演。本届文娱表演以《共筑·承新》为主题，集结校内十三个表演团体，以多元艺术形式呈现了宽柔学校丰厚的文化底蕴与青春创造力。整场演出高潮迭起，掌声不断，为来宾们带来一场难忘的艺术盛宴。

华乐团《逐梦》

本次文娱表演由华乐团演奏的《逐梦》正式拉开序幕。这首作品以铿锵的节奏与流畅的旋律，表达了宽柔人百余年来坚持与理想，象征着我们始终走在追逐教育梦想的道路上。指挥者黄浩原同学带领团员以富有张力的演绎和纯熟默契的配合，为整场表演奠定了庄重而热烈的基调。



《逐梦》

健舞社《舞道同心》

灯光亮起，音乐涌动，健舞社以一场别具风格的演出点燃全场。整场表演分为两个篇章，即女同学所演绎的非洲Afro舞蹈《节奏之旅》，以阳光般的节拍融合嘻哈元素，洋溢着欢乐与能量；男同学则带来《咒》，将街舞的自由精神与武士的刚毅形象相结合，在低沉鼓点中呈现力量与控制的完美平衡。整场演出，正是健舞社对舞蹈语言与文化融合的大胆探索。



《舞道同心》

管乐团《岁月如歌》

悠扬的旋律缓缓响起，管乐团所演绎的电视剧《冲上云霄》主题曲《岁月如歌》，以舒缓而层次丰富的编曲，引领观众回味旧日的温暖时光。乐曲中温柔而真挚的乐音，仿佛悄悄诉说着属于宽柔人共同走过的岁月与回忆，提醒大家珍惜眼前人与当下每一刻。指挥张文杰教练与团员们以沉稳而深情的演奏，赢得全场共鸣。



《岁月如歌》



《傩祭》

武术团 《傩祭》

武术团带来一出具有古老传说色彩的表演《傩祭》。故事围绕白袍使者与黑披阴差的正邪对决，表演者们以稳健马步、连贯招式与精准器械操控，展现刚柔并济的中华武学精神。该节目不仅彰显团员的体能和默契，更承载驱邪迎祥的文化寓意，整场演出气势恢宏、震撼人心。



《龙腾四海戏灵珠》

龙狮团 《龙腾四海戏灵珠》

龙狮团以《龙腾四海戏灵珠》将演出推向高潮。伴随铿锵的锣鼓声，祥龙身姿矫健，穿梭腾挪，追逐灵珠，象征着吉祥如意、团结奋进。其流畅的队形变换与高难度动作设计，展现团员良好的身体控制与团队协作能力，引来台下阵阵喝彩。



《MATSURI》

四大乐团联合演绎 《MATSURI》

弦乐团、华乐团、管乐团与二十四节令鼓联合呈现喜多郎的名作《MATSURI（祭）》，以跨团协作形式营造出浓烈的节日氛围。乐曲既庄严又奔放，融合日本太鼓节奏、现代编曲手法与华乐管弦色彩，展现出同学们在多元音乐文化中的深入探索与默契配合。在指挥黄启宁教练的带领下，音浪与鼓声交织，恢宏的气势令现场观众深深震撼。



《Sing, Sing, Sing》

合唱团 《Sing, Sing, Sing》

合唱团所演绎的1936年经典爵士曲目《Sing, Sing, Sing》，以欢快节奏、多变和声与生动舞台动作为这首历史悠久的名作注入青春活力。指挥胡舒涵同学与钢琴伴奏陈浩和同学引领全体团员，展现出宽柔人热情洋溢、收放自如的音乐表现力。

校园歌曲创作社《My Star》

校园歌曲创作社发表了原创歌曲《My Star》，以真挚的词曲和清新的旋律，诉说学子对梦想与成长的思考。歌词中的“星星”既代表学校，也象征每一个为梦想努力的发光个体，传递出“渺小梦想汇聚成星河”的动人理念，体现出同学们在音乐创作领域的真诚表达与探索精神。



《My Star》

吉他社《夜幕下的旅途》

吉他社为大家带来改编自游戏《神魔之塔》原声的《夜幕下的旅途》，以细腻的指弹与柔和的合奏技术营造出深夜旅途中的静谧与思索氛围。乐曲旋律层层推进，温暖中带着力量，陪伴听众思考人生方向与内心归途。



《夜幕下的旅途》

扯铃社《寻》

扯铃社作品《寻》，在传统扯铃技艺中融入现代音乐与创新队形变换，展现出扯铃作为表演艺术独有的速度感、节奏感与视觉魅力。扯铃社近年来活跃于全国赛事并屡获佳绩，也于9月13日举办了首次公演《奔流·二十》，持续推广这项传统艺术。



《寻》

口琴社《挥着翅膀的女孩》

口琴社选择励志经典《挥着翅膀的女孩》，以口琴独有的柔和音色和温暖的旋律，演绎出梦想与坚持的力量。歌曲鼓励观众勇敢面对挑战、自信追寻理想，呼应校庆“承新”主题，即在传统中寻找新的可能。



《挥着翅膀的女孩》

舞蹈团《天行健·行墨流白》

舞蹈团带来作品《天行健·行墨流白》，以身体为墨、舞台为纸，通过流畅而富有张力的肢体语言，在黑与白的极简色彩中表达出抉择、坚持与超越的哲学思考。服装与动作设计简约却意境深远，使舞蹈在静与动之间散发出深沉的力量，彰显舞蹈艺术的内在力量与文化厚度。



《天行健·行墨流白》

二十四节令鼓《夜》

作为压轴节目，二十四节令鼓与原创作品《夜》以强弱交替、层层推进的鼓声震撼全场。作品描绘从黄昏到深夜的时间流转与情绪变化。整齐有力的击鼓动作、富于戏剧性的节奏设计，传递出团队高度默契与节奏控制力，为整场文艺表演画下圆满句点。



《夜》



访弦乐团—— 尤宇洁同学、黄丽妃同学

弦乐团这次带来的曲目名为《MATSURI》，他们与管乐团、华乐团以及二十四节令鼓合作，共同为这次的文艺表演带来了全新的听觉与视觉盛宴。同学们表示在这次的合作练习的过程相当顺利，彩排的过程中所有表演者都沉浸在其中。

尤同学和黄同学也坦言，这次的曲目最大的创新在于把中西方的音乐文化融合展现得淋漓尽致。因此她们希望所有观众都能够享受这场创新的表演，也能喜欢这次文艺表演的每一个舞台。

访华乐团—— 黄浩原同学、吴婧恩同学

在这场文娱晚会中由华乐团的《逐梦》拉开了序幕。同学们表示，在选择曲目时，希望这首歌能够与本次校庆的主题相呼应，传达积极向上的核心理念，因此选择了这首歌曲。这首作品对他们而言是一次新颖而有意义的尝试，让他们收获颇丰。

最后，他们希望学校未来能够继续在传承与创新中蓬勃发展，也希望每个到来的观众都能享受每一个精彩的舞台。



访舞蹈团—— 郭芳伶同学、黄歆瑜同学

《天行健·行墨流白》是这次舞蹈团为文娱晚会带来的视觉盛宴。她们表示这次的舞蹈蕴含着“生生不息”的寓意，希望能传承精神，愿新一代在延续中创造出新的光彩。

对她们而言，这支舞蹈是目前最具挑战性的一支舞蹈。舞台上的短短几分钟，背后却凝聚着无数次的练习与磨合。郭同学和黄同学希望观众能够沉浸在这次文娱表演的舞台中，对宽柔中学留下更美好的印象。



访白君妮老师

白君妮老师在受访中表示，今年的文娱表演令她印象深刻，尤其是扯铃社，二十四节令鼓以及舞蹈团这次所带来的演出，格外亮眼，无论在编排创意或舞台呈现上，都展现出突破与新意。她坦言，自己基本上都会出席每年的文娱表演，因为她认为每个学生的努力与成果都值得被看见。

白老师也由衷祝福宽柔学校112周年快乐，并期许表演者能够继续努力，未来能呈现更好的舞台，为观众带来更多惊喜。



访徐铭扬先生

徐睿恩同学的父亲——徐铭扬先生表示，他是首次亲临宽柔中学的文娱演出现场。面对台上台下紧密衔接、节奏分明的节目，徐先生既感到惊喜，又深受表演吸引。他也留意到，师生们为了这场演出投入了大量的时间与精力，排练过程既艰辛又细致，常常需要反复打磨音准、动作与团队配合。

更令他为之感慨的是孩子们在磨合中成长，不只是技术更纯熟，团队沟通、临场应变与抗压能力也显著提升。



徐铭扬先生与徐睿恩同学

徐先生认为，这种集体创作的经历为学生提供了课堂之外的练习场，让他们在真实舞台上学会承担、协调与互相支持。他表示将继续支持学校举办类似活动，希望未来的节目在保留传统美感的同时，能更多尝试跨界与创意编排，以吸引更多的观众。最后，他对表演者们送上简短而暖心的话：“大家真的很棒！”



访联课活动处——陈钭盛主任

陈钭盛主任表示所有表演同学为了让观众留下深刻的印象，都付出了极大努力。同学们勇于创新的精神，令陈主任感触极深。其中，他尤其为二十四节令鼓在这次文娱表演中所带来的全新表演方式感到骄傲。

陈主任指出，一场成功的表演需要依靠所有人的努力、付出，唯有每一份努力汇聚，才能呈现出最好的舞台。因此，陈主任由衷希望未来各表演团体能够探索多元化的舞台，相互合作，带给观众全新的视觉盛宴。

本次文娱表演不仅展示了本校多元丰富的表演艺术文化，更体现出宽柔人团结协作、自觉传承、勇于创新的精神风貌。台前幕后无数师生、教练与工作人员的辛勤付出，共同成就了那一晚的精彩。愿这场充满感动与激情的文娱表演，能成为宽柔学校112周年校庆中熠熠生辉的记忆片段。

校庆文娱表演回顾



走出校园·走入社区表演： 欢庆马来西亚68周年国庆

为欢庆马来西亚68周年国庆，本校于2025年8月30日（星期六）特别安排了“走出校园·走入社区”文化表演活动，分别在The Commune Lifestyle Mall、AEON Mall Kulai及IOI Mall Kulai接力进行。本校师生透过音乐与舞台表演，为古来社区呈现了一场别开生面的多元文化盛宴，与现场观众共享喜悦，欢庆国庆佳节。

150余名学生登场 青春活力点亮社区

此次活动汇聚了本校廿四节令鼓、扯铃社、管乐团、健舞社及国语学会的150余名学生参与演出，当中也包括由华族、马来族、印度族、比达友族及伊班族的师生共同呈现的文化汇演。师生们以震撼人心的鼓声、灵动的扯铃技巧、悠扬的乐曲以及活力四射的舞姿，为公众展现了年轻学子的才华与热情。

活动当天，三场精彩的演出吸引了大批社区居民驻足观赏。许多观众在演出结束后仍意犹未尽，现场掌声与喝彩声此起彼落，氛围热烈。

当天的表演不仅展现了本校多姿多彩的校园艺术风貌，更是一次融合多个种族的盛会，充分体现出马来西亚多元民族和谐共融的精神。

艺术融入社区 携手共庆国庆

校方表示，此次活动不仅是学生们展现才艺的平台，更是学校主动走向社区、加强与社会联系的重要契机。通过真实舞台的锻炼，学生们不仅积累了宝贵的表演经验，也为社区注入了青春活力与浓厚的爱国情怀。

校方亦衷心感谢The Commune Lifestyle Mall、AEON Mall Kulai及IOI Mall Kulai热心提供场地让本校进行表演，不仅为学生搭建了展现爱国情怀的舞台，也让公众得以见证他们成长的足迹。



走出校园·走入社区表演：
欢庆马来西亚68周年国庆



《艺动宽柔》特色展览

在2025年8月16日（星期六）至8月24日（星期日）期间，本校于丹斯里林梧桐大礼堂底层展览厅举办了《艺动宽柔》特色展览。展览也于文娱表演至校庆期间同步开放予公众参观，旨在进一步展现本校联课活动的多元风貌，并呼应本届《共筑·承新》校庆文娱表演。展区设计别具匠心，汇集视觉艺术，吸引众多师生与访客驻足欣赏，展览现场可谓熙熙攘攘，人声鼎沸。

群团联袂，展览现场异彩同辉

本次《艺动宽柔》特色展览汇聚了十二个联课表演团体，分别为二十四节令鼓、舞蹈团、戏剧研究社、健舞社、扯铃社、合唱团、华乐团、管乐团、弦乐团、吉他社、口琴社与校园歌曲创作社。

展出内容包括社团简介、发展历程、重要演出、获奖项目等，并辅以由学生设计的立体造型展件，充分展现本校学生在文化艺术领域的创意与热忱，也为本届校庆增添丰富的人文气息与教育意义，深化了公众对联课表演团体成长历程的了解。

现场人群络绎不绝，从家长、小学生，到校董与远道而来的台湾高雄市立高雄高级中学的师生，无不为本校《艺动宽柔》特色展览而驻足，停下脚步来共同见证本校联课表演团体的成长，时而与身旁同侪交流心得感想，时而又颌首给予认可与鼓励。



健舞社、舞蹈团特色展览现场

小小口琴，动人旋律

小小一把口琴，却能奏出动人的旋律。一个个口琴爱好者结合在一起，成立了像家一样温暖的口琴社。在本次展览中，口琴社除了在布告板上展示创社以来的团史、获奖记录与富有纪念意义的照片外，更辅以口琴模型与简谱，以期增加与观展者的互动。展览现场不时传来叮叮当当的悦耳旋律，吸引了不少观展者驻足聆听。

访口琴社社员——陈如萱同学

陈如萱同学在采访中提到，本次校庆特色展的构思设计以突出口琴为主，并增加与观展者的互动。为此，口琴社在现场准备了由八个不同音阶的铃铛所制而成的“口琴”与相关简谱供观展者演奏，让观展者切身实地的感受口琴的奥妙。

音乐的魅力永远都不会局限于乐器的大小。口琴素来拥有“口袋钢琴”的美称。虽然体积小，却也不逊于其他乐器，一样能迸发出婉转的音律。在本次展览中，口琴社也希望普及大众对于口琴的认知，启发更多人对于口琴的兴趣。

提及筹办本次特色展中所面临的最大挑战，不外乎就是口琴模型的制作了。除了需要精准测量与裁剪出大小相同的板子作为支撑外，各处零部件的组合也困扰了陈同学许久。此外，因拼接得不够牢固而在搬运的过程中出现损坏的情况也频频出现，来到现场后仍需要再重新调整装饰一番。层出不穷的挑战也让陈如萱同学对于她与同伴们的劳动成果感到惊喜，不禁发出“化腐朽为神奇”的感叹。

“真的很辛苦！”陈如萱同学不禁对口琴社的老师与同学们表示感谢。无数个白昼与黑夜见证着他们的努力，不断地试错再重来，历经一次的修改、测量、组装，只为了给予口琴与自己最好的交代。

所幸，最后呈现在大众眼前的成品是令陈如萱同学满意的。从学校董事到老师、家长甚至学生，无一都对口琴模型表现出了浓厚的兴趣而驻足，给予陈如萱同学莫大的鼓励。



口琴社——陈如萱同学

弦音奏出岁月和声

在这次展览中，弦乐团所制作的以大提琴与音符符号为亮点的立体模型同样引入注目。弦乐团团团至今已迈入20年，团史丰富的他们历来所获得的奖项与演奏记录也多得让人瞠目结舌。

访弦乐团团员——莎比妲同学

莎比妲同学表示，本次特色展旨在推介观展者弦乐团的平日活动，透过日常点滴来发现弦乐团的乐趣并吸引更多新晋团员的加入。

立体模型的制作也让莎比妲同学头痛不已。后排作为装饰的植物在布置初期便频频出现倒塌的情况，虽经过顾问老师与同学们的不断调整加固，却仍始终处于不稳定的状态。因此展览期间，弦乐团不断派遣人手进行维修与看护，只为了弦乐团能够被观展者一眼看见。

由于本次校庆特色展布置期间正巧处于考试周，同学们在兼顾学业努力复习的同时，也

需要抽出时间留校制作立体模型，这段时间的艰辛历程无不体现弦乐团同学为此付出的满满心血。

莎比妲同学也向顾问老师和每一位同学们表示最诚挚的感谢。与伙伴们一起留校制作立体模型之外，在制作过程中临时需要的物品顾问老师也会驱车为同学们出校购买，借用办公室给同学们放置立体模型与相关材料，为同学们谋取极大的方便。

校庆特色展的顺利展开，也令莎比妲同学的心情愉悦了起来。不管是一旁的花朵与各色植物相搭配，都让整体展览更加和谐美丽。值得一提的是，立体模型中所展览的大提琴，也与作为大提琴手的她相呼应。



弦乐团——莎比妲同学

访联课活动处——陈钊盛主任

陈钊盛主任表示，今年的校庆主题是“共筑·承新”，寄寓今年的特色展能继续延续过去的成果，并不断创新与突破，寻找更多的新元素，以达到“承新”的效果。

谈及印象最深刻的布告板与立体模型，陈主任认为弦乐团的立体设计大方、漂亮，他也观察到弦乐团团员花了许多心思去设计。此外，陈主任也认为戏剧研究社的立体模型非常特别，其中的面具充满了舞台中的戏剧人生，如：高兴、悲哀、生气等，让主任在观展时的心情也跟随面具而变化。

陈主任坦言，自4月召集社团负责布置的同学们，进行布置的同学们也经过了许多的讨论与修改，进而培养了解决问题的能力。此外，布置展览前期的准备时间恰巧也是考试期间。尽管如此同学们还是在准备展览与考试之间取得平衡，把这次展览完成得近乎完美。为此，陈主任非常感谢同学们的付出。

此外，陈主任由衷感谢校内的4位美术老师为布置展览的同学们提供许多构思与设计方案。同时，他也特别感谢事务处与3个美术类型的学会团体，在展览厅上布置多个立体音符，这些音符正是依据校歌最后一句歌词“勤俭正直服务社会，扬校风”而制作的。

最后，陈主任希望之后的展览能融入更多创新与多元，让不同社团，如学会团体或其他学艺类型团体有机会展示自身特色，让观展者看见这些社团不一样的一面。



联课活动处——陈轩盛主任



各社团布告板的巧思



站岗学生负责讲解社团的历史与文化



《艺动宽柔》表演团体特色展

宽柔学校112周年校庆

本校于2025年8月23日（星期六）和8月24日（星期日）举办了为期两日的校庆活动。本次校庆主题为“共筑·承新”，寓意全校师生齐心协力，延续宽柔精神，共同建设新分校的愿景。除了为本校筹募教育发展基金外，本次校庆也为学生提供了对外展示学习成果与校园多元风貌的机会。

校庆庆典隆重举行，师生携手共筑成新愿景

校庆第二日，本校于丹斯里林梧桐大礼堂举办了盛大的校庆庆典仪式。在开幕致辞中，吴坤达校长首先向社会各界的支持与协作致以万分的谢意。这些支持将化为动机与力量，成为见证宽柔学校成长的印证。他强调，本次校庆主题中的“共筑”，即集结全校师生的力量，通过携手合作，推进宽柔学校成长脚步；而“承新”则意指承继百年优良传统，并持续创新迈进。

此外，吴校长也表示，近年来校方逐步在各年段推行选修课与综合实践活动课程，旨在让学生有机会将想法化为实践，从中培养创新与执行能力。另外，校方也积极推动“走出校园·走入社区”活动，使教育不再局限于知识的传授，而更注重责任感与社会参与的培养。

吴校长也在致辞中劝勉学生们正确使用科技，精明利用人工智能，以共同创造互尊互爱、携手成长的学习环境。他也勉励学生们要勇敢追梦敢于实践，在112周年的全新起点下，秉持宽柔精神，学会成长、服务社会与承担责任。

本校董事长童星存先生在致词中对近年来学校的建设发展与学生表现表达赞誉，并鼓励学生们善用国际标准田径场，进一步提升与展现体育才能。他也详细阐述了学校接下来的人事调动规划，并表示将慎重讨论及实行校园未来的土地规划，将技职科系的增设纳入未来的计划中，以提供学生们更完善的学习环境。

董董事长也强调，校方将严肃看待校园霸凌，坚决杜绝任何形式的校园霸凌事件。他呼吁全体师生积极参与反霸凌活动，并警惕霸凌的发生。校方表示将加强校园内反霸凌的宣导，以塑造和睦友爱的校园风气。

接下来，现场举行了气氛高涨的切蛋糕仪式。本次的校庆蛋糕由本校餐饮管理科师生共同设计，蛋糕外观精美，由梦幻的色彩与精美小巧的蝴蝶结铸造而成。以星球为主体的蛋糕寓意着宽柔学校璀璨耀眼、前程似星的未来，也象征着师生们携手共进，共同启航。伴随全场倒数声，蛋糕缓缓被切开，欢呼与掌声此起彼伏，气氛推向高潮。在《生日快乐歌》的欢唱中，本场仪式在情意洋溢的氛围下圆满落幕。



吴坤达校长致辞



童星存董事长致辞

20人21足竞赛

在校庆前一天，校园里最受瞩目的赛事除了各班的筹款额数，另一个便是别具特色的“20人21足”比赛。比赛进行时，场边的加油声此起彼伏，参赛同学肩并肩、手挽手，高喊着统一的口号，伴随着整齐有力的步伐向前冲刺。无论速度快慢，凡是顺利抵达终点的班级，都赢得了师生们的掌声与喝彩。

其中，高三文商（3）以9.68秒的成绩荣获冠军，而亚军和季军则分别为用时10.79秒的高三理（1）和用时11.35秒的高二文商（3）。这项比赛已成为校庆前夕不可或缺的项目。它不仅营造了紧张而热烈的氛围，也展现了各班同学的合作精神与青春风采，为整个校庆增添了独特的记忆与色彩。



20人21足比赛



奖项	班级	秒数	班主任
冠军	高三文商（3）	9.68秒	杜麻惠老师
亚军	高三理（1）	10.79秒	魏锦松老师
季军	高二文商（3）	11.35秒	刘佳敏老师 温慧晶老师

在趣味中学习

在校庆期间，图书馆底层展区也对公众开放，举办了内容丰富的学科展览活动，涵盖了华文科、国文科、英文科、数学科、历史科、地理科、科学科、生物科、化学科、物理科、商科和体育科共12门学科。展览中陈列着学生们在课堂活动中的优秀作品，以及他们在各种比赛中所获的奖项，尽显学生们优秀的学术表现和对学习的热忱。

各学科亦精心设有多样而有趣的互动游戏，包括世界地图拼块、书法体验、镜中迷宫等，不仅增添了展览的趣味性，也供参与者不同于传统课堂的学术体验。此外，参与者也能通过参与活动换取印章，并参与抽奖赢得精美奖品。

访赖楚殷老师



赖楚殷老师认为，今年的学科展览相较往年吸引了更多人参与。除了各学科的活动发挥了寓教于乐的作用外，现场协助和讲解活动的师生也功不可没。对老师而言，化学科展示的实验令人印象特别深刻，学生们热情而幽默的讲解，让参与者在欣赏表演之余也收获了知识。身为本校校友，如今又在母校任教的赖老师表示，参与校庆的澎湃与感动之情是经过多年都不会磨灭的。

言值上线

图书馆内的爱心周活动也为本次校庆增添了诸多声色。本次活动以“言值上线”为主题，通过新闻和信息展示、小游戏和问答环节，呼吁公众重视语言在生活中的影响力。展览提供丰富的资讯之余，也通过一系列的闯关游戏让访客在轻松愉快的氛围中更直观地感受到正确地使用语言和文字的重要性。



学科展览



爱心周活动

访赖诗涵同学



赖同学表示，本次爱心周展览旨在让大众认识语言的力量，尤其在网络时代，发表言论时的素养是必不可少的。身为展览负责人，赖同学认为虽然筹备过程中不免为求完美而不断修改，但这也让参与活动的学生们更加认识彼此，并且更深入地了解此次主题所传达的意义。最后，赖同学希望未来能有更多师生与观众积极参与爱心周活动，共同传递善意与正向的沟通文化。

安全与绿色科技及英式咖啡厅

在众多校庆活动中，电机电子科和餐饮管理科的成果展依旧备受瞩目，尽显本校技职教育的独特风采。两项展览不仅呈现学生的学习成果，也向公众介绍技职科的课程特色与多样性。

此次电机电子科以“安全绿色科技”为主题，将交谊厅分为多个展示区，展出学生们精心制作的作品，如感应装置、游戏机、电子玩具车等，充分体现学生的创新思维与实操能力。展区区内也设有DIY工作坊与打卡区，让访客能亲身体验互动乐趣与拍照留念。

在科学楼底层，餐饮管理科则以“英式咖啡厅”为成果展主题，吸引了许多访客前来。学生以盆栽、插画等布置场地，使场地充满温馨的氛围。展区内不仅展示学科相关资料，也售卖学生们亲手制作的咖啡、杯子蛋糕和披萨等等，展现出学生们在餐饮管理方面的专业能力及实际操作水平。



餐饮管理科成果展

陈老师认为，虽然学生们会在制作过程中面临技术与外型设计的挑战，但他们同时也在协作中不断突破，并从中学习团队合作及沟通能力，积累经验。最后，陈老师期望未来成果展所呈现的内容能够与校庆主题有更多结合，让学生的创意与校庆主题之间更加相互呼应。



电机电子科成果展

访电机电子科主任——陈德培老师



身为电机电子科主任的陈德培老师表示，此次展览以“安全与绿色科技”为主题，灵感源自社会新闻中儿童被困校车的不幸事件。成果展中的一项作品，即“车内乘客检查系统”便是由此发想与制作的。当车子停止发动时，车内的情况也能通过感应技术进行侦测。除此之外，学生们制作并展出的作品类型丰富，其中也不乏本校校内创意竞赛的参赛作品。

访餐饮管理科主任——陈颖达老师



餐饮管理科主任——陈颖达老师指出，参照往年的经验，一个能够放松休息、喝下午茶的空间格外受访客的喜爱，因此“英式咖啡厅”成为了此次活动的主题。陈老师提及，此次成果展除了沿用POS自动点餐系统外，也因餐饮管理科新增了饮料调配课程而启用了咖啡机，让学生们有更多机会熟悉操作。

此外，陈老师表示，人力安排与值班分配是成果展中最困难的环节。即便如此，为了在食物及服务体验方面获得顾客的认可，无论要克服再多困难，餐饮管理科的学生们也在所不惜。陈老师对于学生们的优秀表现感到欣慰，并期望未来的成果展能得到更多人支持。

艺动校园

校庆期间，校园各处洋溢着热闹与活力，不同联课团体带来的精彩表演为校园增添了一抹生机勃勃的气色。其中，教学楼间的圆形舞台成为了师生们展现才艺的平台。十余个团体在圆形舞台轮番登场，为观众们带来了难忘的体会。二十四节令鼓以《鼓韵承新》作为开场，带来了震撼的视听盛宴；日语学会、漫画创作社与健舞社等团体呈现了活力四射的舞蹈；华乐团、管乐团与弦乐团则奏出悠扬旋律；而其他团体也通过歌唱、才艺展示等，将热血洋溢映入观众们的心扉。

同时，教学楼旋转楼梯旁的街头表演区同样热闹非凡。除了由合唱团、扯铃社、吉他社等表演团体带来的吸睛表演外，漫画创作社也举行了随机舞蹈挑战。许多观众加入其中，跟随音乐摆动歌舞，现场氛围其乐融融。



圆形舞台表演



街头表演



缤纷多彩的楼间盛宴

教学楼内，学生们举办的各类活动也在如火如荼地进行，为校庆增添缤纷热闹的气氛。主题餐厅、密室逃脱、手作坊等活动展现了学生们的创意与热情；中医义诊、宠物展及象征祝福的“许愿树”也备受访客喜爱，让教学楼交织出热闹非凡的情景。



—— 教学楼校庆活动 ——

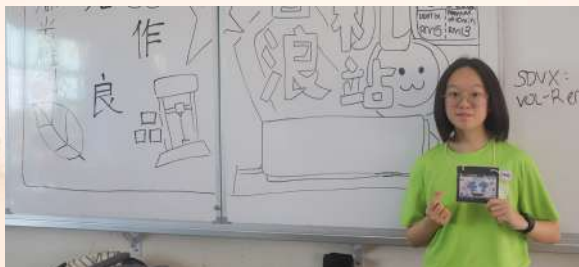
访徐苇承同学



徐同学作为“快乐休息站”休息室的负责同学表示，该休息室主要面向在校庆中奔波忙碌的学生们，希望大家在忙碌之余能有个休息放

松的好去处。该休息室配备多种饮料与有趣的桌游，并以live band作为休息室的特色。他表示，虽然在设备连接上曾遇到技术难题，但在同学们的同心协力下，困难也迎刃而解。

访黄千宁同学



来自高三文商（9）班的黄千宁同学表示，“音浪街机站”娱乐室内的两款音游游戏机因新颖有趣，吸引了许多年轻人前来游玩。此外，档口也设置客制化镭射雕刻体验活动，让访客能够亲手制作专属纪念品。黄同学分享，她从中校庆的筹备中学习到相关的专业操作及知识，培养了与人沟通及团队协作的能力，收获颇丰。

聚光灯下各放异彩

校庆期间，大礼堂和鹤尧讲堂也举办了多场大型活动，为庆典增添了亮点。其中，“TWO BE MYSELF 才艺秀”为师生提供了展现独特技艺的舞台，尤为引人注目。而“听听乐，弹弹琴”则以古筝独奏表演为主轴，结合古筝合奏、钢琴伴奏，交织着舞蹈表演及丰富的影像，为访客带来一场视觉与听觉饕宴，成为校庆活动中极具特色的精彩体验。



—— 大型活动 ——

访罗家骏老师、彭嘉慈同学



谈及筹备过程，罗家骏老师坦言，这个活动的构想其实是临时产生的，而正式敲定计划时，距离校庆仅剩不多的时间。因此准备工作面临了不少挑战。令人意外的是，演出效果比预期更加热烈，尤其在吴坤达校长、蔡顺程副校长、黄振威副校长和罗家骏老师登台演出时，更将现场气氛推向高潮。

罗老师笑言自己是同学们在筹备过程中最难沟通的人，因此非常感谢同学们在筹备过程中的耐心与配合。

负责统筹的彭嘉慈同学则补充道，她很感激每一位抽空能参与演出的同学：“大家都在百忙之中排练和准备，真的很不容易。希望这个舞台能继续为想要表演的人提供机会，让更多才华被看见。”

“TWO BE MYSELF 才艺秀”不仅是一场表演，更是一次心灵的释放。它让人们看见了校庆舞台上的无限可能，也记录下属于师生们的青春印记。

访刘建缙老师



在本次校庆中，刘建缙老师所带领的初三（14）班举办了义演——“听听乐，弹弹琴”音乐会，广受好评。刘老师表示，为了确保学生的安全，他尽量避免举办需要接触火或尖锐物的活动。今年正逢刘老师成为古筝教师的第十年，于是他便决定在校庆日以音乐会的形式，为师生带来一场艺术与文化的分享。

在筹备过程中，学生们展现出优秀的组织能力与认真的态度，从灯光、音响到舞台布置都是学生操办。看见学生们在克服困难后有所成长，也令刘老师感到欣慰。这场义演不仅描绘了刘老师的音乐轨迹，更在诗画和山水、现代与古代的融合中，带来一场音乐与文化之旅。刘老师也感谢倾力相助的镓颖老师、慧玢老师、享颐老师和初二（7）的颖乐同学，让这场音乐会圆满落幕。

好吃，好玩，好热闹！

在校园的美食街与篮球场中，琳琅满目的美食与游乐活动构成了一幅生动的校庆图景。师生与访客们皆在饭点时间，蜂拥汇集到人海云集的美食街，享受着师生们精心准备的佳肴盛宴。从味蕾狂欢的麻辣烫与火鸡面，再到清凉解暑的冰粉与雪糕，每一道美食都令人垂涎欲滴，带来一场味蕾的狂欢。

篮球场区域的“宽柔栈”更是美食与游戏交织的欢乐天地。现场设有许多精彩的抽奖活动、趣味有奖游戏与手作工坊。无论是大人或小孩，都在欢声笑语与大饱口福中收获了难忘的校庆回忆，构成了温馨而欢乐的校园。



访陈美玲老师



本次校庆在校友热心赞助与郑副校长的慷慨协助下，特别设立了教师义卖的摊位。陈美玲老师作为教师义卖摊位的工作人员之一，向所有参与协助的老师与校友们致以谢意。她透露，这是许多友族老师首次以工作人员的身份参与校庆，并通过海娜彩绘（Henna）等形式进行义卖。虽在筹备期间匮乏学生人手协助筹备，但在校友与学长团的帮助下，义卖筹备仍顺利进行，他们也收获了前所未有的校庆体验与成就感。

访李佳瑄校友



2019年毕业的李佳瑄学姐表示，在此次校友义卖中，自己很荣幸能够实现毕业后回馈学校的心愿，秉持着“爱我宽柔，造福人群”的精神，为学校作出贡献。因校友们各自忙于工作，筹备的时间也较为紧凑，但在其他校友、郑副校长与陈珑宝老师的协助下，义卖仍顺利展开。

相比学生时代经历的校庆义卖的慌忙，如今以校友身份再次参与义卖的李校友体会到了不同的感受与活动的意义。她呼吁校友们毕业后仍支持华教、回馈母校，与宽柔携手共进。

校庆筹款成绩揭晓

在一连串热闹多彩的活动中，校庆的脚步渐渐走向尾声。无论是舞台上的光影闪烁，或是各

个摊位间此起彼落的笑声，都记录着每一位师生的投入与热情。伴随着雷动般的掌声响起，揭示学生努力成果与象征荣耀的时刻——校庆筹款成绩揭晓仪式终于到来。

奉献中体悟美，传承中见精神



校庆虽只有短短两天，但这份盛会的意义远远不止于此。吴坤达校长分享道，校庆的筹备在年初就已陆续开始。从最初的食堂义卖，到各班的班级义卖、校外义卖，每一个环节都凝聚了学生们的努力与汗水。这段期间，吴校长看见的不仅是师生们的忙碌身影，更看见了“宽柔人”独有的团结、热情与坚持。

在校庆中，吴校长观察到许多学生勇于站上舞台、带领班级、组织活动；也看到许多学生在幕后忙于布置、负责协调。他们努力的身影犹如点点星光，照亮了校园各个角落。他们的每一份付出，都是构成校庆成功的重要一环。

吴校长认为，这正是深藏在学生们心中的“美”——合作的美、奉献的美、坚持的美。这份美不仅让校园更加温暖，也让每一位学生不断成长。他希望同学们能把这份“美”永远放在心中，并实践在生活的方方面面。吴校长深信筹备校庆的酸甜苦辣、欢笑泪水，将成为学生们青春中最闪亮的一页。

这种坚持与良好的品质，正是“宽柔精神”的延续。吴校长期许学生们能接过学长姐的火炬，让“宽柔精神”不仅在校园里闪耀，更延续到学生们未来的学习与人生旅程中。

在典礼上，吴校长亦与大家分享《真心英雄》中的歌词。他引以歌词分享人生路上没有轻

易的成功。每一份成果，都是努力与拼搏的结晶。正如今天的校园，都是先贤用汗水与坚持换来的。他劝勉学生们无论是在筹备校庆的过程，还是在日后的学习道路上，都能继续以同样的热情与决心，去迎接挑战、追求卓越。

最后，吴校长感谢所有为校庆付出努力的师生。每一位同学都在繁重的课业与考试压力之中，依然愿意抽出时间投入筹备工作。讨论计划书、修改方案、绘制布条、布置场地——这一切的汗水与努力，都成为校庆中最动人的底色。他祝愿“宽柔精神”永存，愿每一位同学都能在人生的舞台上，继续闪耀属于自己的光。

凝聚共力，绽放宽柔精神



董事会总务锺镇鸿先生致辞时，首先邀请同学们以掌声，向所有在校庆期间辛苦付出的伙伴致以喝彩。他表示，校庆早已成为宽柔中学不可分割的一部分。它不仅是一场校园盛事，更是“宽柔人”共同的精神印记。多年来，校庆见证了师生的团结与拼搏，也承载了历届校友的青春记忆。许多校友在回忆母校时，总少不了提起校庆的点滴。那些笑声、汗水与努力，早已成为他们青春中最难忘的片段。

锺先生提及，筹备校庆的过程从来都不容易。为了让活动顺利举行，学生们花费了大量时间讨论与修改计划书、绘制布条、布置场地，甚至牺牲休息时间全心投入。他肯定学生们在繁重课业与考试压力下仍能兼顾筹备工作的精神，并指出当下的辛苦，未来将化作甜蜜的回忆，成为成长过程中独一无二的宝藏。

他也特别感谢所有师生通力合作，以及商家与赞助者的慷慨支持，正因为大家的齐心协力，校庆活动才能圆满举行，再次展现出宽柔中学的凝聚力与活力。

在谈及筹款成果时，锺先生强调，金额固然代表了一部分成果，但真正值得珍惜的，是同学们过程中所学习到的事物——团队合作、解决问题的能力、面对挑战的勇气，以及彼此之间的信任与支持。他勉励同学们把校庆视为一个展现自我、磨练能力的平台，从中汲取经验、不断成长。

在致辞的尾声，锺镇鸿先生呼应了吴坤达校长提及的“独属于宽柔人的美”。他表示，这种“美”不仅存在于校庆的灯光与布景中，更体现在同学们互助、坚持与付出的精神里。他希望这份“美”能继续被保留下来，并在学生们未来的学习与生活中延续下去，成为每一位宽柔人心中最珍贵的信念。

薪火相传，续写宽柔荣光

校庆班级筹款比赛初中组总冠军和高中组总冠军分别为初三（3）以及高三理（3）。随着掌声的落下，校庆筹款成绩揭晓仪式圆满结束；校庆也在此刻，于师生们共同艰辛的汗水与拼搏下落幕。现场的笑声与欢呼声，见证了每一份努力的成果，也凝聚了全体师生的心血与团结。这不只是一个数字的公布，更是一次对坚持、协作与成长的庆贺。那份共同奋斗的热度，将在每个人心中久久回荡。



宽柔中学古来分校2025校庆回顾



第12届德目短片制作 比赛成绩揭晓

宽柔中学古来分校第12届德目短片制作比赛圆满落幕。今年的主题为《听·说 Nice Talk》，共收到66部参赛作品，其中15部成功入围。颁奖典礼已于2025年9月9日上午，在丹斯里林梧桐大礼堂举行。

主要奖项方面

一等奖	高三文商 (5)	《沉默里说爱》
	高三文商 (1)	《回声》
二等奖	高三文商 (2) B	《落叶听风》
	高三理 (1)	《画中有话》
	高三文商 (2) A	《草莓蛋糕》
	高三文商 (11)	《清白太轻，谣言太重》
三等奖	高三理 (4) B	《如果思念有声》
	初三 (3)	《请听我说》

本届比赛不仅展现了学生们在叙事、团队合作与影像表达上的成长，也为他们提供了展现才华的重要平台。主办单位勉励学生们继续秉持“胜不骄，败不馁”的精神，创作出更多优秀的作品。

技术奖部分

由新纪元大学学院戏剧与影像系郑国豪讲师担任评审

最佳摄影奖	高三文商 (5)	《沉默里说爱》
最佳剪辑奖	高三文商 (2) B	《落叶听风》
最佳美术设计奖	高三理 (4) B	《如果思念有声》

特备奖项方面

最佳新秀奖	初三 (3)	《请听我说》
最佳人气作品奖	高一文商 (1)	《藏在光里的声音》
	高三文商 (5)	《沉默里说爱》
杰出故事奖	高三文商 (1)	《回声》
	高三理 (1)	《画中有话》
杰出教师奖	赵楚萍老师	
	许秀莲老师	
	林婉明老师	
	徐小雅	
杰出角色奖	Iris Lim 女士	
	许文馨	

2026年度初一新生入学考试



宽柔中学古来分校2026年度初一新生入学考试于9月27日成功举办，为即将步入中学生活的小六生铺设了通向优质教育的桥梁。当天，学校迎来了1271位学生参加2026年度的初一新生入学试，包括了21名非华裔和外籍学生，体现了学校的多元化。

除了举办校园开放日外，每年的三月到五月，副校长及行政人员赴各华小举行小六升学辅导讲座和宽中入学试说明会，提升小六生及家长对宽中的教育机会的认识。讲座详细介绍了学校的办学历史、教育理念、设施以及未来展望，并强调入学考试是进入宽中的必经途径。



2025年9月27日的入学考试中，三校共迎来了3699名报考生，其中古来分校的报考人数达1314名。学校坚持公平与教育质量，尽管三校采用不同试卷，考试局仍确保评估标准的一致性，各校可依据自身的招生名额设置录取分数线，旨在学生能“就近入学”，以便学生在最适合的环境中接受教育。

在入学考试汇报会上，第二副董事长黄施敏代表董事会表达了对社区持续支持的感谢，并概述了学校的最新动态与未来计划。她强调，在马来西亚这样一个多元种族社会中，在政府开明的教育政策下，可以开办多源流语文学校，值得我们珍惜。副董事长也提到，学校不仅提供学费减免奖学金予成绩优秀的学生，还提供助学金帮助经济困难的学生，体现了学校对教育公平与社会关怀的重视。

吴坤达校长在汇报会上详细介绍了今年入学考试的概况，并阐述了对成绩优异学生的奖励制度：入学试成绩优异的前5%的学生中，第1至10名

可获得初中三三年学费全免的优惠；第11至20名可获得初中杂费全免的优惠；第21名至考生前5%者，可获得初中一学杂费半免的优惠。吴校长也表示从去年开始，三所校区特别设立了初一新生学艺及体育奖学金，旨在鼓励在艺术、学艺及体育领域表现杰出的学生，每校各录取6名，共计18个奖学金名额。

汇报会汇集了多位教育界与社团领袖，包括宽中董事会总务锺镇鸿先生、常务董事叶运才先生、新山及古来各乡团会馆及商会代表。

随着入学考试的圆满落幕，宽柔中学古来分校迎来了新一批的学生。10月25日，新生注册在宽友图书楼顺利完成，新生们正式加入宽中大家庭。这不仅象征着宽中在培育未来领袖和推动学术卓越方面迈出的新步伐，也标志着宽中教育事业的持续繁荣。



副校长带领嘉宾巡视考场



出席汇报会的嘉宾

2025年度校外竞赛 表现优异表扬会

为表扬在校外各类学术、体育及艺术比赛中取得优异成绩、为校争光的学生，本校于2025年10月17日（星期五）上午9时，在丹斯里林梧桐大礼堂隆重举行了“2025年度校外竞赛表现优异表扬会”。

依据校方规定，凡在国际赛事中荣获前四名、州际赛事荣获前三名，或县际赛事荣获冠军的学生，皆受邀出席表扬会，并由校方颁发表扬状及纪念品，以资鼓励。今年共有468位学生受表扬，他们参与了多达165项比赛，合计荣获955份奖项，成绩斐然，足以体现宽中学子在各领域中所展现出的实力与潜能。

活动伊始，蔡顺程副校长发表致辞。他表示，本校学生在各类比赛中屡创佳绩，充分展现了“追求卓越，超越自我”的精神风貌。他感谢董事会长期以来对学生发展的鼎力支持，也向辛勤付出的顾问老师、指导教练及行政团队表达诚挚的谢意。蔡副校长勉励学生们继续保持谦虚的学习态度，以积极进取的精神迎接未来的挑战，不断自我突破，开创更高的成就。



随后，董事长童星存先生肯定学生们在各项比赛中取得的优异表现，并指出表扬状不仅象征着荣誉，更是升学及未来发展的重要记录。童董事长也提醒学生，在追求卓越的同时，必须注重品格与行为修养，以良好品德影响同侪，成为兼具知识与德行的宽中典范。同时，他呼吁家长与校方携手合作，关注学生在校外使用社交媒体的情况，共同守

护学生的身心健康。童董事长亦表示，董事会将持续关怀校园环境与学生福祉，协助学校营造更完善的学习与成长环境。



表扬状及纪念品的颁发环节在热烈的掌声中进行。今年，校方为此次表扬会精心准备的纪念品是一款两用行李包。行李包的设计简约大方，兼具时尚与实用性，既可作为日常背包，也能在出行时化身旅行袋。校方借此向学生们送上深切的祝福——无论未来的路通往何方，愿他们都能装满梦想与自信，勇敢前行。

本次表扬会不仅见证了学生的奋斗与荣耀，也再次彰显了宽柔中学“自强不息”的精神底蕴。这份精神，凝聚着无数老师的悉心指导与家长的支持陪伴，更见证着每一位宽中学子在学术、体育与艺术领域的辛勤耕耘与不懈追求。它时刻提醒着全体师生，真正的成功并非一时的荣耀，而是持续努力与不断成长的过程。

展望未来，本校将继续秉持“德智体群美”并重的教育理念，营造一个让学生勇于探索、敢于超越的学习环境。愿每一位宽柔学子都能以今日的荣誉为新的起点，在更广阔的舞台上继续发光发热，让“自强不息”的宽柔精神代代相传，生生不息。



副刊

采菊東籬下
悠然見南山

飲酒·其五 陶淵明



二十四節氣

自然韵律之美



二十四节气

自然韵律之美

如果把每年比作一首歌，二十四节气就是其中最灵动的音符。它们会提醒你：立春的风带着新芽的香气，谷雨的雨最适合酝酿一壶清茶，小暑的蝉声像是夏天的背景乐，而霜降的清晨，总有一丝适合写诗的凉意。古人用它安排农事，我们用它感受生活的节奏。顺着节气走，你会发现，时间并不是冰冷的数字，而是一场与花开、云动、月升月落的温柔约会。



二十四节气时间表

时令之序

二十四节气，是田畴所定下的时令之序。若将它们一一铺展，仿佛是一首四时交响的古曲，首尾分明，章法自成。

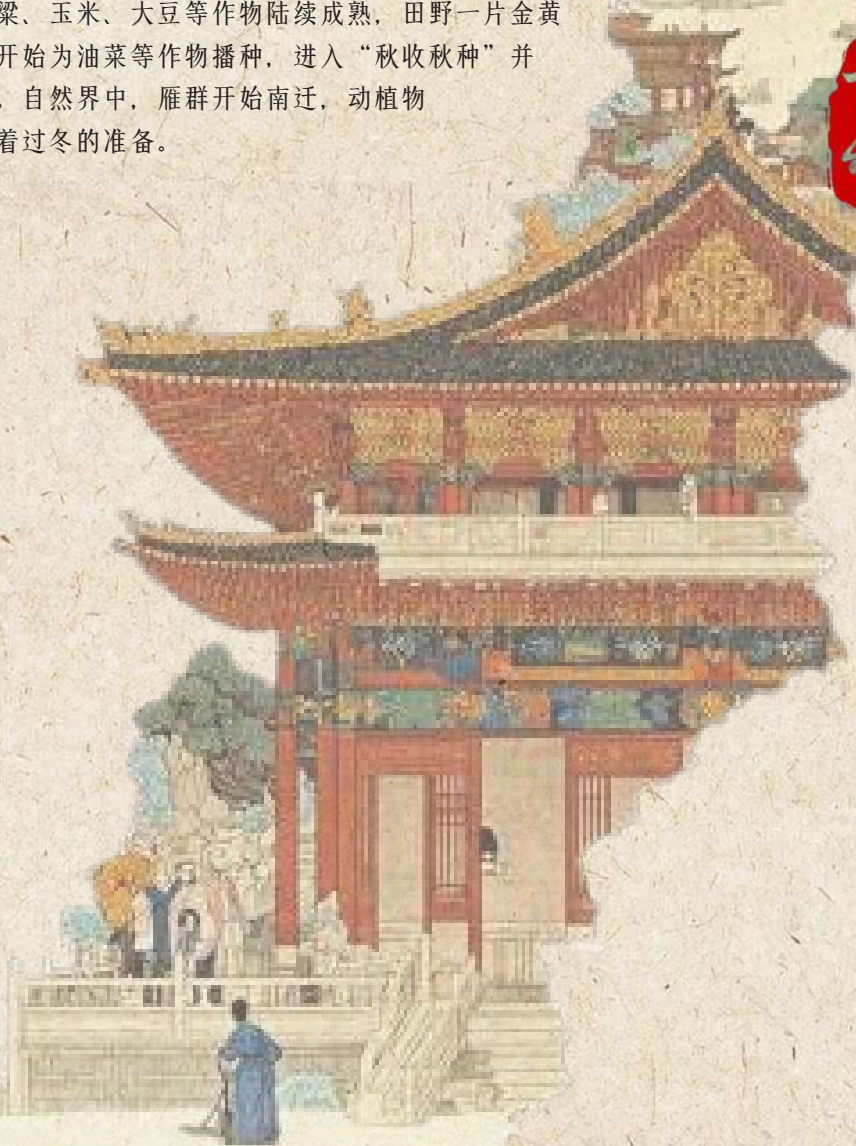
“节”是节令、节点的意思，“气”指的是气候、气象。二十四节气，顾名思义，就是把一年分为24个有代表性的时间节点，每个节点都对应着一个特定的自然现象或农事活动。阳历中，太阳沿黄道运行一圈大约是365天。中国古人将这360度划分为24段，每15度为一个节气。第一个节气“立春”开始，一年分为十二“节”和十二“中”，合起来称为二十四节气。

春分 和 秋分

春分和秋分是地球绕太阳公转过程中，太阳直射点刚好位于赤道的两个重要时间点。此时，全球大部分地区黑夜与白天时长几乎一样，昼夜平分。二者都是春秋季节的平衡点，因此得名“分”。

春分一般在每年3月20日前后，标志着春季进入中段，气温逐渐回暖，是春耕春播的黄金时段。此时也是自然界最富生机的时刻，各地农民忙着播种小麦、棉花、玉米等农作物。

秋分则在9月22日前后，象征着秋季过半，天气逐渐转凉。秋分是秋季的中点，气候宜人，正是秋收高峰期。水稻、高粱、玉米、大豆等作物陆续成熟，田野一片金黄。农民开始为油菜等作物播种，进入“秋收秋种”并行阶段。自然界中，雁群开始南迁，动植物都在做着过冬的准备。

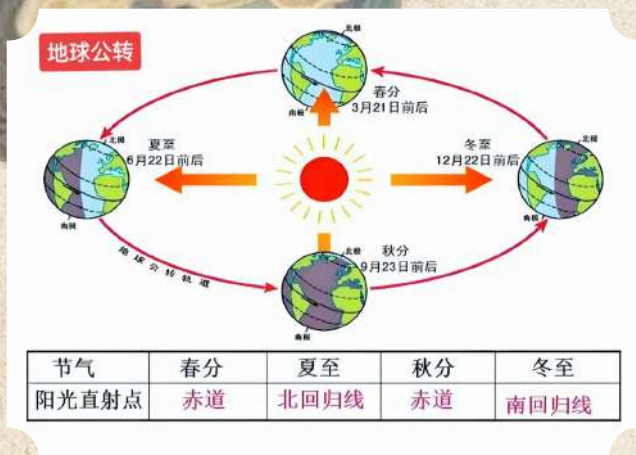


夏至 冬至

夏至与冬至是太阳运行轨迹中两个最“极端”的时间点，揭示了地球自转轴倾斜带来的光照变化规律。

夏至一般出现在6月21日前后，是一年中白昼最长、黑夜最短的一天。此时太阳直射北回归线，是北半球日照最多、太阳高度角最高的时节。农事活动上，夏至也是农业生产最为紧张的时期之一，被称为“三夏”时节，即夏收、夏种、夏管同时进行。小麦等夏粮作物正大量收获，农民们一边忙于收割，一边又要抢时间播种稻、玉米等秋粮作物。自然界中，随着气温进一步升高，半夏等中草药开始生长，替中药学发展奠定了基础。

冬至则相反，通常在12月21日前后，是一年中白昼最短、黑夜最长的日子，太阳直射点到达南回归线。农事上此时是“休养生息”阶



节气时段

段，农民多在家中整理农具、计划来年种植。冬至也常被视为节令上的“年关”前奏，意味着一轮循环的临近结束。自然界进入深冬，昭示着新希望在寒冷中也已悄然萌动。

季节的起点



立春、立夏、立秋、立冬，是四季的门楣，为季节分界提供了重要标志，广泛用于农业与生活节奏的安排。“立”在古汉语中有“开始”、“建立”之意，因此“立春”“立夏”“立秋”“立冬”分别表示春、夏、秋、冬四个季节的起点。

立春大约在2月4日前后，代表着一年四季的始端。在农事活动上，农民开始准备春耕，例如播种油菜、早春蔬菜等作物。此时正是修整农具、清理田地、选种育苗的重要时期。自然界中，随着温度回暖，蛰伏一冬的昆虫开始苏醒，展现出“万物复苏”的生命力。



耕作

立夏出现在5月5日前后，标志着夏季的开始，气温升高，是农业生产中非常关键的时期。自然界中，蚯蚓频繁出土，象征土地温度适宜，地面植物迅速生长，苦菜等野草也开始疯长，整个大地进入植物生长最旺盛的阶段。

立秋在8月7日前后，虽仍炎热，但已进入秋天的节气，农事上是双重任务并行阶段，要抓紧收割早稻、玉米等作物，另一方面则要及时栽种晚稻，替下一次季节来临做准备。农田还需做好防旱、防风、防病虫害等田间管理。

自然界里，寒蝉开始鸣叫，冬眠中的动植物也正在苏醒。

立冬则在11月7日前后，标志着冬季的到来，也是农业生产闲暇的时候。农民们满载而归，进入冬季农闲。但也需进行田地整修、积肥储粮、农具保养等“冬藏”准备。此外，部分地区会种植冬小麦或绿肥作物，为来年春耕打基础。自然界里，水面开始结冰，所有生命体都在慢慢进入休眠状态。

其余的十八个节气，就像细细流淌的时间，将四季串联起来。惊蛰时，冬眠的虫鸟开始苏醒；到了谷雨，春天的雨水滋润着刚种下的庄稼。小满时，初夏的气息渐渐浓郁起来；大暑则是最热的时候，热烈地几乎要将阳光煮沸。白露起，草木开始有些干枯；霜降时，天气转凉，万物渐渐进入休息的状态。小雪和大雪紧跟着来临，给冬天添上一层洁白的序幕。

二十四 节拍

二十四节气歌

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。
秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。
每月两节不变更，最多相差一两天。
上半年来六、廿一，下半年是八、廿三。
(选自《宜昌市歌谣集》)

二十四节气歌，按顺序唱出了春夏秋冬里每一个节气的名字。它不仅是古人总结天地运行的智慧结晶，更像一把钥匙，打开了四季更替的大门。它朗朗上口，帮助人们更容易记住节气的顺序，也提醒着我们不同的时节该行何事。

春	雨	惊	春	清	谷
立春	雨水	惊蛰	春分	清明	谷雨
夏	满	芒	夏	暑	相
立夏	小满	芒种	夏至	小暑	大暑
秋	处	露	秋	寒	霜
立秋	处暑	白露	秋分	寒露	霜降
冬	雪	雪	冬	小	大
立冬	小雪	大雪	冬至	小寒	大寒

节气叫法

不仅有歌谣，也有成语记忆法。有一个成语叫做“四时八节”，其中“四时”指的就是春、夏、秋、冬四个季节，“八节”则是立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬和冬至这八个节气。这八个节气在整个二十四节气里格外重要，因为它们更清楚地划分了季节的轮廓，让一年被分成了四个明显的阶段。正是这“四时八节”，让我们能够更直观地感受到季节的更替，体会自然的节奏和农事的节拍，也让传统节气文化更富层次和韵味。

立春

春卷

南方人讲究“咬春”。咬一口萝卜，不只是图个脆爽，还有“顺气生发”的寓意。萝卜在南方被称作“小人参”，正好能解腻消食。除了萝卜，还有春卷。春卷最早在晋代就有记载，当时叫作“春盘”，就是将豆芽、韭菜、笋丝用一张薄薄的皮子卷起来。



生活有^序， 风俗有味

二十四节气，是天地间共同的时钟，却在中国南北方拨出不一样的生活节奏。

春饼

北方人则更热闹。春饼一张张摊开，卷上的合菜花样多：炒粉条、猪肉丝、韭黄、豆芽……甚至有人直接把鸡蛋炒木耳全裹进去，叫“五辛盘”。宋代人写过“春饼随时新”，意思就是立春这天吃春饼，才能把新气象卷进来。



青团

江南一带，清明的主角是青团。它的绿，来自艾草汁或麦青汁，寓意驱邪避灾。最传统的馅料是豆沙，如今花样百出，有咸蛋黄肉松、抹茶芝士、玫瑰桂花等口味。青团原本不是零食，而是用来祭祖的供品，后来才逐渐变成节令点心。

清明

清明

馓子

北方人清明时爱吃馓子。馓子是炸出来的面条，卷曲成堆，脆得能掉渣。明清时期，馓子就已经是清明节的“标配”。它也常常出现在供桌上，寓意“长长久久”。有的地方还要把馓子泡在豆浆或羊汤里吃，既解馋又顶饱。



小暑

小暑

小暑一到，南方厨房的“消暑三件套”必不可少：绿豆汤、西瓜、荔枝。绿豆汤清热解毒，煮的时候有人爱加陈皮、百合，味道更清爽。荔枝更是岭南的骄傲，唐代杨贵妃就因“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”而闻名，宋代苏轼更夸下海口“日啖荔枝三百颗”。虽然现代人不敢真吃三百颗，但在小暑来几颗，确实过瘾。

酸梅汤

北方消暑的“标配”是酸梅汤。主要原料是乌梅、山楂、甘草，加上冰糖煮出来，酸酸甜甜，颜色乌亮。酸梅汤原本是宫廷御饮，清宫里就常常夏天大批熬制，叫“清凉饮子”。再搭一碗凉面，配上蒜汁、芝麻酱、黄瓜丝，吸溜一口，那叫一个畅快。



贴秋膘

到了立秋，南方人走的还是清爽路线。西瓜、杨梅、葡萄等水果是主角。吃得清凉，叫“以果贴秋膘”。有的地方还流行吃“立秋桃”，取其“长寿安康”的吉祥如意。

北方人就不同了。“贴秋膘”三个字在北方几乎等于“开吃”。清朝《燕京岁时记》里就写过：“立秋日，食肉以贴膘。”意思是夏天里人都瘦了，立秋要赶紧补回来。于是大块的红烧肉、排骨、炖牛腩上桌，厨房里一开锅，整个秋天的香气就出来了。

立秋

贴秋膘



立秋

立秋

同一轮日月下，不同的味觉与习俗，织成了南与北各自的四时图卷。节气不仅记录农事，也记录着人们在不同土地上的生活之美。

汤圆

冬至这天，南北习俗最鲜明。南方吃汤圆，寓意“团圆”。江浙一带偏爱甜汤圆，芝麻、豆沙、花生馅，糯糯甜甜；闽南、广东却常常来咸味的，比如猪肉香菇、虾米馅，咸鲜入味。甚至在广东部分地区，冬至吃汤圆的排场比春节还大，被称作“冬大过年”。



冬至

饺子

北方人则坚守饺子。冬至这天“冬至饺子夏至面”，是老话里的规矩。饺子的馅料搭配包括白菜猪肉、韭菜鸡蛋、羊肉萝卜，热气腾腾，香得叫人直流口水。民间还有趣味传说：“冬至不吃饺子，耳朵会冻掉。”其实是因为饺子形似耳朵，寓意护耳御寒，于是孩子们吃饺子时总要一边捂着耳朵。



一年二十四节气，就像二十四位老朋友，轮流来敲门打招呼。有人带来春风细雨，有人提醒防霜避旱。人们把他们的闲话，记成一句句顺口的谚语——“立春晴，雨水匀”“春分雨不歇，清明前后有好天”。细听这些话，从立春到小满，你会发现，它们不仅押韵好记，更藏着与天时地利息息相关的智慧。

立春是春天的开场白，也是农事的第一声号角。民谚说：“立春晴，雨水匀”，“立春一日晴，耕田不费力”，讲的就是立春天气对全年水田的影响。若是这天细雨绵绵，便有人断言：“立春之日雨淋淋，阴阴湿湿到清明”。一些地方还会在立春日“打春牛”，象征催耕，希望一年丰收；街头的“咬春”萝卜和春卷，也在提醒人们新一轮的农忙即将开始。

四时谚语

谷雨是春天的尾声，也是雨水最充沛的时节。它的到来意味着“谷雨麦挑旗，立夏麦头齐”，麦子开始扬旗拔节，需要精心管理。渔民喜欢谷雨，因为“谷雨是旺汛，一刻值千金”，河海交界处正是鱼虾肥美的黄金期，渔船和犁铧一样忙碌。

小满是麦粒饱满而未熟的阶段，水情对丰收至关重要。“小满大满江河满”是对丰水年的喜悦，而“小满无雨，芒种无水”则道出缺雨的隐忧。南方此时梅雨将至，谚语说：“小满不下，黄梅偏少”；北方则忙着收割早熟作物。农家院里、河埠头边，满是为丰收做最后准备的身影。

立夏的钟声敲响，天气渐热，农事进入新的节奏。“立夏不下，小满不满，芒种不管”一句话连着三个节气，提醒农人关注雨水的衔接。山东有句老话：“立夏后冷生风，热必有暴雨”，既是经验也是提醒。此时田间的青蛙鸣声也是信号——“立夏小满青蛙叫，雨水也将到”。农人看天、听声、望田，夏的气息便在这些细节里渐渐浓郁。

这些谚语用最短的话，说尽了风、雨、霜、露与农人的牵挂。从立春到小满，一句句传下来，把四季的节奏说得刚刚好。

节气：敲响自然之声

二十四节气像一首缓缓展开的长诗，南北方用不同的风物和习俗去注解它，田间的谚语又为它添上了活泼的注脚。从立春的希望，到小满的忙碌，农人们在这些口耳相传的话里，读懂了天色、记住了土地，也让四季的节奏延续千年不乱。如今，我们或许不再需要靠谚语安排农事，但依旧可以在它们的字句间，听见古老而温暖的自然之声。



参考资料：

1. 浅析中国南北方的风俗差异及其意义——以冬至为例. 中国民俗学网. 2025年9月6日
2. 二十四节气谚语大全，蕴藏着古人智慧，仍值得我们去学习. 网易. 2020年11月23日
3. 24节气的来源和命名. 中国气象报社. 2013年12月13日
4. 每个节气该吃些啥？节气里的食物“馨香”，提醒人们顺应自然. 上观新闻. 2022年2月27日
5. “二十四节气”这张时间表里的中华智慧. 中国青年报. 2025年9月6日
6. 【萧放】二十四节气与民俗. 中国民俗学网. 2025年9月6日
7. 二十四节气歌. 湖北省人民政府门户网站. 2022年11月9日

典雅· 称谓



称谓——承载千年的礼仪与温度

称谓是一种礼仪，是指人在交往中对对方的称呼，它通常基于辈分、血缘关系、职业特性、宗教信仰或社会地位等因素而建立。称谓与我们的日常生活有着紧密的联系，我们在平日里所使用的各个称呼都统称为称谓，既体现了尊重与礼貌，也反映了社会文化与人际关系的特征。在交谈中保持亲切及文雅，能体现自身的修养，更能赢得他人的青睐。不仅如此，称谓也能表明人们之间的社会关系，并区分人们在社会中扮演的不同角色。通常，称谓都是成对出现的，如丈夫与妻子、先生与小姐等。

例子：



校长



部长



外祖父



吴主任



警察同志

称谓穿越历史长河，余韵不绝

先秦时期的人们受到礼仪制度与宗礼制度的影响，开始使用不同的称谓来称呼对方，如阁下、仁兄等，以表达对他人的尊重与礼貌。现今，由于新文化运动与现代发展的关系，许多复杂的称谓已被淘汰，而现代也出现了相对应的称谓，如妈妈（娘亲）、老师（夫子）等。

“阁下”为第二人称的敬称，因不方便直呼对方之名，因此采用了避讳的手法。“阁下”称谓里虽含有“下”，但这是一种“以卑达尊”的表达方式，即与地位较高之人的说话方式。早期用于对社会地位高，有权势且受人尊敬者的尊称，后演变为对人客气的称呼。现多用于书信及外交场合。



夫子

称谓中的文化印记

称谓的由来与民族文化、历史背景及人际关系息息相关。这可以体现在亲属称谓和尊称之间。

亲属称谓

“祖父”里的“祖”字蕴含着开始的意思，代表了一个家族的“发起人”，因此也备受尊重。

“父母”在先秦时期有着国君的含义，后来逐渐演变为孩子对生养自己双亲的称呼，父母也直接反映了家族间亲密的血缘关系。不仅如此，古时父母也可被称为“严”、“慈”，意思分别为父亲与母亲，两者通常用于向他人介绍自己的父母。例如：家严是一位英俊伶俐的军官。

“夫妻”指在婚姻关系中男女之间的称呼。最早起源于古代，最初的含义是指依照法律缔结婚姻关系的男女，现今为法律意义上的配偶，广泛用于民间。现今，生活中时常会听闻鸳鸯这一词，而在古时人们早已将鸳鸯称作为形影不离的夫妻了。此外，若想形容一对情投意合，有着共同理想及志向的夫妻，可称他们为“伉俪”。



父母与孩子



祖父母



夫妻

趣味历史馆：“亲属”小课堂

中国古代将血缘相近的同姓本族和异姓外族都称作亲属，通常指五代以内的任何血亲或姻亲。姻亲是指因婚姻关系而使男女一方与对方亲属所形成的亲属关系。



以漫画的形式来表示亲属称谓

尊称

在复杂的社会关系中，使用尊敬的称谓是为体现对彼此的敬意与尊重，以促进彼此之间的和谐相处，是维护良好关系的一种方式。尊称除了指对人表示敬意的称呼外，也能根据当下的活动，双方的行为举止与场合，恰当地使用称谓。这样除了能避免场面陷入僵持，亦能提高个人价值，展现自身的涵养。

倘若你想因对方给予自己的恩惠而表感激，你可以使用“惠+对方的举动”，如惠顾一词，即为对方的光临表示敬意及感恩。惠允，则是用于表达对方允许自己做某件事而谨致谢意。



对顾客表示感谢

不仅如此，“恭+对方的行动”表示了恭敬地对待他人。在日常生活中频繁使用的有恭贺、恭敬的祝贺及祝愿，这类词语通常用于书面语，对上级、长辈等表示祝福。如恭贺新禧，恭贺您高升等等。

“垂+对方的动作”，是典型的向对方对于自身的行为表示尊崇，同时也表达对方给予的关怀、重视或思念。如垂问，意思是指对方关心的问候。假若有人在你失意时投来温暖的怀抱，为你点起一根根渺小的火苗，你能够以这段文字给予对方恰当的回复：“感谢你的垂问，我一切都好。”

“垂”字通常用于面对上级、长辈或领导，较不适合用于平辈或晚辈，“垂”字也适用于正式场合及面子书信。将这类称谓用于正确的人以及场合上，能避免出现一些窘迫的场面。

礼仪与文化相伴而行



伯仲叔季

古代兄弟关系

由于时代的改变，现代的称谓已被简化，但保留了基本血缘关系的称谓，如叔叔（爸爸的弟弟）、伯父（爸爸的哥哥）等，主要是因为现今家庭规模愈来愈小，而文化交流增强，这两者恰恰应和了称谓百年来的延续与传承。

在古代，由于百姓受不公的社会等级、官职与地位所影响，从而出现了许多不同的称谓变化。如：大人是用来对一些有一定官职的人的尊称；老爷则是用来表示子女对父亲的尊称。

时代的变迁、社会趋势，大家逐渐步入平级。观念的普及与人们交往方式的改变，使如今的社会称谓变得更加口语化，灵活与随意。如，用“您”来与较年长的长辈进行沟通，以表示尊敬。

【年龄称谓】

襁褓：未满周岁的婴儿
孩提：指2—3岁的儿童
垂髫：指幼年儿童（又叫“总角”）
豆蔻：指女子十三岁
及笄：指女子十五岁
加冠：指男子二十岁（又“弱冠”）
而立之年：指三十岁
不惑之年：指四十岁
知命之年：指五十岁（又“知天命”、“半百”）
花甲之年：指六十岁
古稀之年：指七十岁
耄耋之年：指九十岁
期颐之年：一百岁

古代不同年龄的孩子的称谓

称谓是随着社会的发展与各族之间的文化习俗的演变而改变的。在古代，亲属称谓复杂且细致，区分了血缘关系之间的远近、辈分的高低及内部的结构关系，如“舍”是指称呼比自己年纪小的亲属；伯、仲、叔、季则是兄弟间所排行的顺序，分别为老大、老二、老三和老四，而爸爸的弟弟都统称为叔叔。



现代称呼逐渐口语化的例子

古时字号文化：

我们尤为重视名字，因此在取名方面亦有颇多的讲究。我们命名时的最大特点，即一个人不仅拥有名，还会另取号与字，而这也是现今与古人社会最大的差别之一。那么，名、字和号究竟是什么呢？让我带领你们一同了解古人的字号文化吧！

古时的“名”是在出生时父母为其儿女所取的，将伴随其一生，因此在取名时我们尤为慎重。关于古时取名原则，分别有五，有信、有义、有象、有假、有类。其意思分别为人与生俱来的特点或标记、人出生时伴随的祥瑞现象、让儿女以相似之物命名、假托万物之名、取父亲相似之名。

古时的“字”是名外之名，寓意着少年成人的重要标志之一，为少年在成人仪式时需另取的字。在我们看来，一个人的“名”只在长辈或君王面前使用，而“字”是用于平辈及晚辈间称呼的。待步入社会后，同仁间常以对方的字称呼，而并非其名，因此古时的字也有着现今小名的意思。取字时字数一般取一至两个字，字的选取与名也有着一定的关系，其中包括名与字并列，即为名与字的意思相近相通。例如，孟轲，字子舆。轲与舆皆有着车的意思。

古时的“号”是名人雅士自取的号，是文人用于互称及自称的。选取号时更为自由洒脱，字数不受限。号寄托了主人的人生情怀，体现了主人的志向，意趣及生活经历等。

相信你们在浩瀚的诗海里，皆了解过许多文人雅士，包括欧阳修，字永叔，号醉翁，又或是李白，字太白，号青莲居士等等。我希望这些诗人将被你们深深烙印在脑海里，以牢记他人的伟大及贡献。



古代文人雅士

称谓种类知多少？

按使用场合分类

称谓的使用场合分为正式场合与非正式场合。在正式的场合，如演讲、正式活动等，通常使用先生、小姐等正式称呼，这不仅能体现双方的礼仪规范，也能减少双方不必要的误会。在非正式场合，如在家庭中，通常使用爸爸、奶奶等来称呼对方，这不仅能清晰地区分家庭成员之间的关系，也能方便家庭成员进行沟通。

为避免使用不恰当的称谓造成的尴尬，所以称谓的选择应根据场合、对方的身份及彼此之间的关系来决定。在正式的场合，选择较为正式的称谓进行沟通；反之，则能够以更加亲密的称谓称呼对方。在不清楚如何称呼对方时，可以向对方询问：“请问我应该怎么称呼您？”，以减少不必要的误会。

按敬称与谦称分类

所谓敬称是指对于长辈、陌生人或贵人所使用的，也能根据使用对象来进行分类。使用对象可分为长辈、老师或已故之人，如老师可以称呼为师尊、恩师等；而如对方的父亲已故可使用先父来称呼，以示尊敬。

所谓的谦称是指对于自己、自己家属所使用的，也叫自谦，是一种自我表示谦虚的用语，称呼自己子女可以使用犬子、小女等以示尊重。谦称也能用来谦称自己的行为，如唐突之意、谨等，表示尊敬。

此外，敬称和谦称也常常配合着使用，如在写信时，为表对对方的尊敬，会在称呼对方时使用敬称，称呼自己时使用谦称，如：“您好，晚辈想请教您一个问题。”在这里，您是对对方的敬称，晚辈是对自己的自谦。

敬称与谦称是沟通中重要的礼貌用语，只要恰当使用就可以表达对对方的尊重和表示自己的谦逊，以进行更好的沟通和交流。

对自己的称呼

如果穿越到古代，你该如何自称？

如果你是皇帝：朕（从秦始皇时成为皇帝自称）

如果你是王侯：孤

如果你是皇后：臣妾（谦称）

如果你是嫔妃：臣妾（谦称）、妾（谦称）

如果你是文官：微臣（谦称）、下官（谦称）

如果你是武将：末将（谦称）

如果你是百姓：仆（谦称）、愚（谦称）、小人（谦称）

如果你是女子：妾（谦称）

如果你是出家人：贫僧（谦称）、老衲、贫道（谦称）

如果你是老人：老朽（谦称）、老夫

如果你是读书人：小生（谦称）、不才（谦称）、在下（谦称）

称呼自己用：鄙人

自己的姓氏：鄙姓

自己的父亲：家父

自己的母亲：家慈

自己的妻子：贱内

自己的儿子：犬子

自己的女儿：小女

自己的哥哥：家兄

自己的弟弟：舍弟

自己的姐姐：家姊

自己的妹妹：舍妹

自己的家用：寒舍

称呼别人用：阁下

别人的姓氏：贵姓

别人的父亲：令尊

别人的母亲：令堂

别人的妻子：令正

别人的儿子：令郎

别人的女儿：令爱

别人的哥哥：令兄

别人的弟弟：令弟

别人的姐姐：尊姐

别人的妹妹：令妹

别人的家用：贵府

自己去别人家说：荣幸之至

别人来自己家说：蓬荜生辉

谦称

1. 自称：愚、敝、卑、臣、仆

2. 帝王自称：孤、寡、不穀（gǔ）

3. 古代官吏自称：下官、末官、小吏

4. 读书人自称：小生、晚生、晚学、不才、不肖

5. 亲属朋友：如家父、家母、家兄、舍弟、舍妹

6. 尊长者自称：在上

7. 晚辈自称：在下

8. 老人自称：老朽、老夫

古人用于自称的谦称

按社会关系分类

在复杂的职场中，称谓的选择需根据对方的身份及彼此之间的关系而定，正确地使用职场称谓，能够展现自身的尊重与专业，更能在晋升的路上添一缕春风。

对于有明确职位的领导，直接套用此公式：“姓氏+其职位”是最佳的选择。假若领导职位含有副字，如副总经理，副部长，我们在称呼时则需避免在职位前加上副字，避免使人心生不悦。举个例子，副总经理姓氏为白，我们应该称呼他为白总经理。对于多为领导同时在场的情况，我们能“各位领导”来称呼。

在非正式场合的情况下，我们能使用对方的英文名字来称呼关系较为密切及熟络的同事，或是直接称呼其名等方式。在庄严的场合或有外人的情况下，则不建议使用这类称呼。

在不确定对方身份的局促情况下，我们应先仔细观察周围人对其的称呼，或是使用先生、女士等。此外，我们还能以直白且委婉的方式询问，这样不仅节省时间，还能顺势将话题延展。在复杂的社会关系中，我们应掌握观察及询问的能力，以建立良好的人际关系，更易在职场中绽放光彩。

礼从称谓起，情由言语生

使用称谓是对他人的礼貌，更是一种文化与人际关系的体现。一个恰当的称谓能让我们在对方的心中维持良好的形象，借此拉近彼此的距离。不适当的称谓则会伤害我们与对方之间的交谊，使形象随之递减。在日常生活中，称谓对学生、社会人士及文化工作者都尤为重要，这体现了个人的价值与修养，让我们在相互的尊重中建立良好的人际关系，这也是语言最温暖，且最优雅的表达方式。

参考资料

1. 称谓. 维基百科
2. 称谓礼仪. 百度百科
3. 杨学涛. 陛下、殿下、阁下、足下,这些称呼你用对了吗?. 中国网. 2023年7月26日
4. 古人为什么要有名、字、号?里面真有门道. 中国石油大学(北京). 2020年6月15日
5. 古人的名、字、号.....居然有这么多讲究. 新华网. 2018年9月26日
6. 最全亲戚称呼大全. Penang Holiao 檳城好料. 2024年2月1日
7. 汉语文学网

甄嬛传

影视剧介绍

走近清代宫廷诗词
服饰建筑文化

《甄嬛传》是一部改编自流潋紫（吴雪岚）所著小说《后宫·甄嬛传》的经典古装宫廷剧，在2011年播出时收获了13.99%的收视率，并成为北京影视频道年度收视冠军，迄今仍是宫廷剧中的翘楚。其主角——甄嬛选秀入宫，展开了一系列的宫斗戏码，剧情跌宕起伏，让人忍不住想一集接着一集地去了解接下来的内容。而你们是否知道，在《甄嬛传》这部剧中，无论是从人物身上的服饰、说出的各种诗词，再到作为拍摄场地的紫禁城其实都蕴含着种种传统文化吗？这些文化上的细节也是让《甄嬛传》家喻户晓的原因之一。这一期副刊，就让我们带你走进《甄嬛传》不一样的世界。

剧情梗概

《甄嬛传》作为一部经典的古装宫廷剧，融合了历史、权谋与情感元素。剧情以清朝雍正年间为背景，讲述了甄嬛从天真少女成长为后宫掌权者的蜕变历程，揭露了封建宫廷制度中人性的压抑与女性的抗争。



《甄嬛传》剧集片头



甄嬛初入宫选秀

甄嬛因容貌酷似已故的纯元皇后被选入宫，与沈眉庄、安陵容结为姐妹，三人互相扶持。在后宫复杂的斗争中，从一个不谙世事的少女，逐渐学会在后宫生存与争斗，最终成长为一位懂得权谋的太后。



甄嬛成为皇太后

诗意流转

《甄嬛传》自问世以来，一直以引人入胜的剧情和深刻的人物塑造引发观众共鸣而受到广泛认可。其中许多古典诗被巧妙地融入叙事，让每一句诗都成为剧情的伏笔、情感的宣泄、人物的诠释。



除夕倚梅园许愿

甄嬛的诗意人生

原剧中甄嬛的名字来自宋南词人蔡伸的《一剪梅》，“嬛嬛一袅楚宫腰。那更春来，玉减香消。”原意是形容女子姿态轻柔美好，婀娜多姿，腰肢纤细，如同楚王好细腰的宫女一样。诗词中的前段除了表达甄嬛柔美动人的气质外，后一句的“玉减香消”同时也在暗喻她的名字和将来坎坷的命运。

“逆风如解意，容易莫摧残”，出自唐代诗人崔道融的《梅花》。原诗词是“朔风”，剧中改为了“逆风”，原意是“如果北风能够理解梅花的心意，就请不要轻易摧残它”，这句诗是她深感命运的艰难，引用祈祷自己能得到庇护，免受摧残，更是贯穿全剧的隐喻。剧中将“朔风”改为“逆风”，既保留了诗意，也暗合甄嬛“逆流而上”的决心。

“愿得一心人，白头不相离”出自西汉时期卓文君的《白头吟》，原诗意思是希望拥有一个一心一意对自己的人，可以相爱到老，永不分离。剧中却以此来反讽甄嬛在宫中对爱情的虚妄与悲苦的替身命运。

深宫魅影



甄嬛

诗词里的他者悲歌



沈眉庄

沈眉庄在《甄嬛传》中作为一位端庄大气、知书达理的女性角色，在对爱情的忠贞感到失望时，她说：“宁可枝头抱香死，何曾吹落北风中”。这句诗来自南宋诗人郑思肖的《寒菊》，原意是表达作者不愿向元朝投降，宁死也要坚守高尚气节的情怀。在剧中引用这句诗，也是表达她对自身气节的坚守，以及对爱情和命运的抗争，刻画出了沈眉庄高洁的品格。

《甄嬛传》中的安陵容出身卑微，却拥有难得的歌喉天赋。甄嬛教她利用这份美妙的嗓音来博得圣宠，于是便有了剧中安陵容在御花园唱《金缕衣》的经典场面。“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。花开堪折直须折，莫待无花空折枝”，原意是劝诫人们要珍惜少年时光，及时行乐，不要蹉跎了岁月。但这首诗词的内涵在于劝告人们与其追求“金缕衣”所代表的荣华富贵，不如珍惜眼前的少年时光，恰好讽刺了剧中安陵容因出身贫寒，渴望富贵但最终失去性命的悲剧命运。



前期安陵容《金缕衣》名场面对比后期她结局时的释然画面

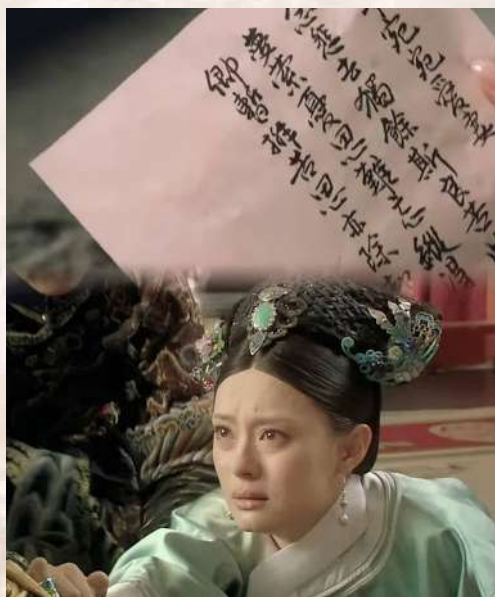
诗词牵引下的宫廷波澜

在《甄嬛传》中，皇帝写给纯元皇后的信中有个绝情句：“纵得莞莞类卿，除却巫山不是云”，其中的“除却巫山不是云”来自于元稹的《离思五首·其四》，诗句用来比喻对爱情的忠贞。而剧中用来暗喻皇帝不愿意承认自己已经爱上甄嬛的心情，仍觉得自己对纯元皇后是忠贞不二的爱，结合甄嬛发现替身真相，彻底心灰意冷。

服饰

《甄嬛传》的服饰以清朝的雍正时期为背景，风格华丽高贵而不失典雅。观众能够通过角色的服装颜色、纹样以及配饰上来了解每个角色所表现出的身份、地位与气场的差异，还能表现出清朝时期的审美文化。

此外，服饰设计以《大清服饰宝典》为参考，采用韩国纱、真丝绉等材质，全由人工绣制，体现出对传统工艺与历史考据的尊重。不同人物因身份与性格而呈现差异化的配色与样式，展现出清代宫廷礼制的森严，也传递了服饰作为身份象征与审美文化的深厚内涵。



皇上写给纯元的信与甄嬛发现替身真相画面

皇后：凤仪天下，雍容华服

皇后的服装套数并不多，她在剧中借着“不爱打扮”的方式来宣扬自己艰苦朴素的人设。皇后服装的配色多以顺色系为主，颜色素雅简洁，但同时也缺少了个性化的纹样和细节。此外，皇后的服装常常试用邻近色或是同色系来搭配，主要以明橘色作为主要配色，例如淡金色团花纹长袍搭配米白色披帛，显得高贵而不张扬。而冬装主要用金色、棕色等温润的暖色调来进行搭配。



皇后日常服装



皇后正式服装



甄嬛：清雅脱俗，风华流转

甄嬛的服装主要以对襟褙子和马面裙为主，对襟褙子是一种外罩式衣，对襟样式，两侧开叉，为女性穿着。最早出现于晚唐时期。它的特点是前后襟不缝合，而是在腋下和背后缀有带子，褙子为长袖，衣身长短不一，短者只到腰部，长者近与裙齐，穿着时多搭配马面裙或比甲。



甄嬛前期服装

在前期，甄嬛的服装多以淡蓝、淡粉、淡紫色这些低饱和的配色为主，这些颜色的整体色温舒缓，让人看了觉得舒服。



甄嬛中期服装

甄嬛在中期的服装则以青色、橙黄色、紫红色为主，这些颜色的色调更深，风格端庄贵气。



甄嬛后期服装

到了后期，甄嬛的服装配色彻底转变，多用深红、紫、黑色这些色彩深沉厚重的颜色来搭配，这些配色的色调不仅沉重，视觉也极其强烈。在这时期，甄嬛服装上的刺绣图案也更加华丽、更加细致，例如龙凤、团鹤、海水江崖等等。

马面裙

马面裙是中国传统女装的经典裙式，流行于明清时期，常见于清代后妃日常服饰。在《甄嬛传》中，有许多的妃嫔以及宫女都身穿马面裙。马面裙的裙身分为前后两片，中间的梯门是一块长方形，像一张长长的马脸，所以得名马面，整个裙子被称为马面裙。马面裙的裙腰平直，裙摆宽大，看起来非常大气。不仅如此，马面裙通常会搭配对襟褙子或是旗装。此外，马面裙上的装饰是按身份等级刺绣团花、祥云、蝴蝶、暗金卷草等图案。



清朝马面裙



马面裙

雍正皇帝：龙袍加身，威仪天成



皇帝服装

皇帝的服装主要的区别在于重要场合以及日常生活的配色和款式。在重要场合中，皇帝的服装是明黄色龙袍，龙袍是中国古代皇帝的专属朝服，因绣有龙纹得名，明黄色是皇帝的专属颜色，也象征着“一统山河”。皇帝的龙袍胸前和背后都绣有五爪金龙。除此之外，龙袍的表面上还会搭配搭配海水江崖、祥云、万字、蝙蝠等等吉祥的纹样。在日常生活中，皇帝服装的配色多以深色系为主，例如石青色、绛红色、暗紫色。服装的款式则是对襟的圆领袍服，还会搭配着宽腰带。

安陵容：婉约柔美，巧饰传情

安陵容的服装风格低调内敛、冷清素雅，突出了“外柔内冷”的角色性格。随着身份的变化，安陵容服装也由素净转变成冷艳，但始终都不是非常张扬的配色。在前期，安陵容的服装配色为浅蓝、豆青、藕荷、浅杏色等淡雅素净的色调，服装款式为对襟褙子加上马面裙，袖口和衣襟上都绣有小花。到了中期和后期，安陵容的服装都以石青、浅紫、烟灰色等冷色调为主。服装的面料变得更加高级，金银丝的刺绣逐渐增多，服装图案有团鹤、祥云、蝙蝠等等。



安陵容前期服装



安陵容后期服装



华妃：艳丽张扬，华服生辉

华妃的服装是以对襟褙子加比甲为主，服装衣襟开阔，大袖宽摆，风格雍容且张扬。服装的面料是以织金、缎面、金银丝刺绣为主，质感奢华厚重。服装上的纹饰常用团鹤、祥云、牡丹、蝙蝠等大气且吉祥的纹样，彰显出了华妃的华贵。服装的主色调是以桃红色、艳紫色、正红色等高饱和度的颜色来搭配，看起来艳丽饱满，冲击力强烈。



华妃服装

服饰色彩与纹样的宫廷叙事

《甄嬛传》中不仅用了人物对话和剧情来表现出人物形象，也通过服饰来展现不同人物不同的身份和地位，并表现出人物的性格和形象。从服装的配色以及装饰，都能展现出人物从单纯到成熟、地位低到高的过程。

北京故宫博物院

宫
墙深处

以《甄嬛传》
看紫禁城的建筑文化

在《甄嬛传》开头的第一幕就展示了整部剧的拍摄地点——紫禁城，也就是我们俗称的故宫。在甄嬛一步步踏入深宫的同时，也带我们一同走入了故宫的千年文化。

故
宫

蕴含六百年文化的古代宫城——

故宫，旧称紫禁城，位于中国北京中轴线的中心，占地约15万平方米，是明朝与清朝共24位皇帝的皇宫。紫禁城的“紫”字，源自于古代天文学中的“紫微垣”，被古代人视作天帝居住的地方，而“禁城”则是指皇宫为禁地，普通人不得随意出入，故得名“紫禁城”。故宫也在1987年被列入《世界遗产名录》里，成为世界文化遗产的其中一员。紫禁城的建筑从结构、用材，再到技术方面都下足了功夫，充分地体现了古人的智慧。每一座宫殿的一砖一瓦也都体现了紫禁城内从皇帝再到嫔妃，每个角色的身份地位，让我们了解了古代社会的礼制文化。

探秘紫禁城

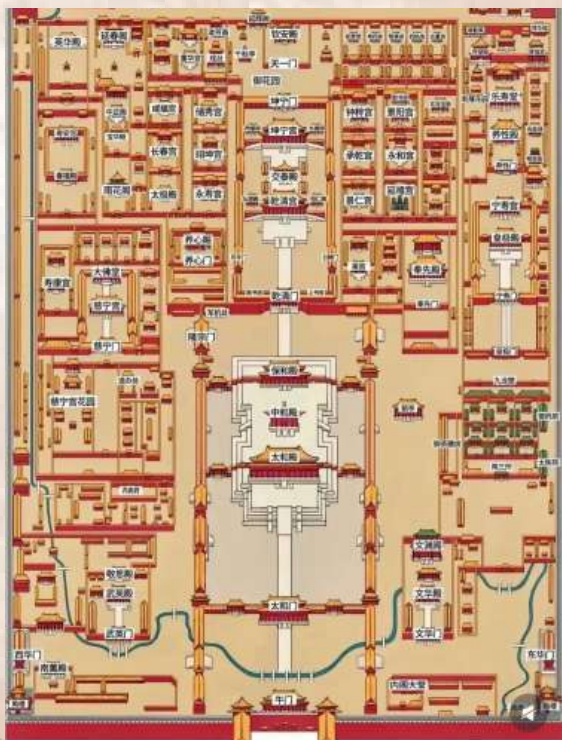
政治、生活、后宫

故宫的建筑结构是以中轴对称的方式建成，中轴线从南端的午门一直延伸到北端的神武门，把建筑分布地井然有序。沿着这条中轴线，建筑物都以重要性依次分布，首先是故宫的午门，紧接着是主要的政治中心，包括了太和殿、中和殿和保和殿。这三座宫殿是在剧中皇帝举行大典、册封后妃时的地点，凸显了皇权的威严。

从政治区域往前继续走就是皇帝与皇后的生活区域——乾清宫和坤宁宫。甄嬛被立为皇后后，就曾居住在坤宁宫。而接下来分布在东西两侧的就是嫔妃们生活的东西六宫，甄嬛最初被封为嫔时就居住在其中的碎玉轩。故宫这样的分布不仅仅只是为了美观，更是为了展现皇家的威严与秩序。故宫从政治中心的太和殿向四面八方分布，也有代表着皇帝统领四方，承天命治理天下的含义。

黄瓦红墙下的 礼制智慧

故宫内的屋顶大多都才用琉璃瓦，其中黄色的琉璃瓦只属于皇帝使用，象征着皇帝的身份与至高的权力。而后宫嫔妃们所居住的宫殿屋顶的瓦片颜色就相对地更暗淡一些，表示着身份等级之分。另外，屋脊兽饰的数量也能表示宫殿主人的等级。在宫殿屋顶的屋脊上会看到一排“脊兽”，这些兽饰的数量越多，也就代表宫殿的等级越高。例如太和殿的屋脊上就有10只脊兽，是故宫里等级最高的建筑物。这一些的建筑特色不仅是为了美观，更代表着故宫内尊卑有序的文化内涵。



紫禁城平面图



宫殿屋脊上的脊兽

太和殿的黄色琉璃瓦

《甄嬛传》里的各个角色所居住的宫殿都代表着自身的等级之分。比如说皇后是六宫之主，其宫殿的位置位于中轴线北段，紧随乾清宫，体现了正宫的身份。脊兽的数量为9只，多于一般妃嫔宫殿，仅次于太和殿等政治大殿。而甄嬛在贵妃时期所居住的翊坤宫的砖瓦采用绿色琉璃瓦，低于皇后和皇帝，但仍属高位。宫殿的位置处于中轴线偏西，位置显赫。

紫禁城不倒之谜

六百年屹立的东方智慧

故宫内的建筑物除了装饰上的特色之外，结构上也有所讲究。这才得以让紫禁城六百年来都屹立不倒。故宫的各个建筑都采用了大量榫卯结构，这种结构是像“搭积木”一样组合各个建材，将它们严丝合缝的嵌合在一起。这种建筑结构灵活性高，比如当地震来临时，结构会轻微晃动，反而避免了断裂的发生，导致大规模坍塌。即使建筑物有部分建材损坏，也能进行局部的更换，不影响整座建筑物。

除了建筑物的殿身以外，宫殿的屋顶也别有洞天。故宫内的建筑物屋顶采用了重檐庑殿顶（wǔ diàn dǐng）的方式建成，这种方式可以依靠梁柱的结构分担压力，形成稳定的“三角力学结构”。重檐指的就是屋顶分两层，从外面看会有两层飞檐，上下一致；而庑殿顶指的是中国古代等级最高的屋顶形式，特点是四面屋顶坡度一致，顶部是一个平整的正脊，形状像帽子一样覆盖整个建筑物。这两种建筑结构可以让紫禁城在地震时能够有缓冲的能力，不易造成坍塌。



故宫内建筑物采用的榫卯结构



重檐庑殿顶

龙头雕饰排水系统

不仅如此，故宫内的建筑物底下也运用了防震技术。在建筑物的地基方面，古人采用了夯土、三层石材和砂石层。夯土是用泥土反复捶打压实而成的建筑材料或地基结构，而故宫里的夯土结构地基可达几十米。在地震多发的华北地区，这种组合可以起到减震、抗压、防沉降的效果。

在其他的建筑技术上，古人也不马虎。北京大雨后，故宫的龙头装饰会出现“千龙吐水”的奇观，这些龙头雕饰正是故宫独特的排水系统。全紫禁城大约有一万三千个龙头排水雕饰，能够让雨水快速排除，避免造成积水。而在故宫的台基设计上，每座大殿下都有用汉白玉砌成的高台基，可防水防潮。台基略微向外倾斜，自然导流雨水，让台阶不积水也不渗漏。

不仅仅是建筑上的巧思，就连布局也是让紫禁城不倒的原因之一，因为紫禁城采用模块化的布局，每组建筑都是独立的，火灾或事故时不会发生连锁反应。各殿之间也有院墙、空地阻隔，能有效地防火防灾。

《甄嬛传》的文化映照

通过《甄嬛传》中出现的诗词、服饰以及故宫的建筑文化，我们不仅能感受到清朝的宫廷文化，还能发现各种有趣的细节。无论是诗词中表达的情感、服饰所凸显的身份地位，又或是建筑所展现出来的精妙工艺，都是中华文化有着深厚底蕴的体现。《甄嬛传》这部精彩的影视剧，让观众在观赏剧情的同时，也能了解中华悠长的历史以及传统文化。

参考资料

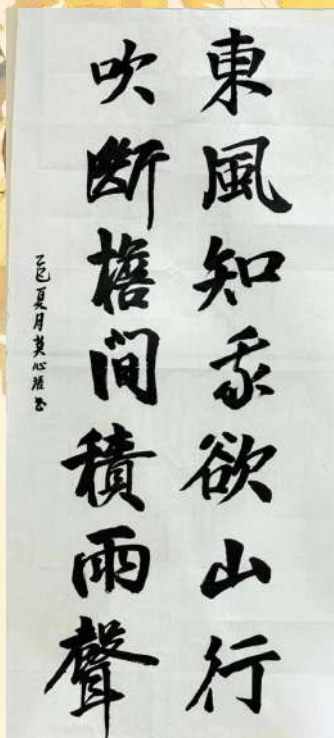
1. 维基百科
2. 百度百科
3. 知乎
4. 古诗网文. 全诗赏析. 古诗文网. 2025年
5. IFEX国际花卉园艺展. 甄嬛传花朵. IFEX国际花卉园艺展. 2022年9月17日
6. 挽袖南山下. 贯穿《甄嬛传》的19首古诗词大赏. 网易. 2022年12月11日
7. 逐尘. 剧里出现的诗词 古文名句. 豆瓣. 2019年11月8日
8. 冒牌生. 《甄嬛传》20首诗串起全剧. 冒牌生. 2021年4月4日
9. 搜狐网. 甄嬛传安陵容

文藝

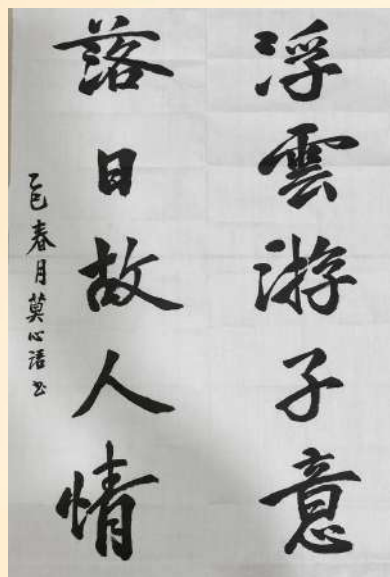
紫藤掛雲木
花蔓宜陽春

紫藤樹李白





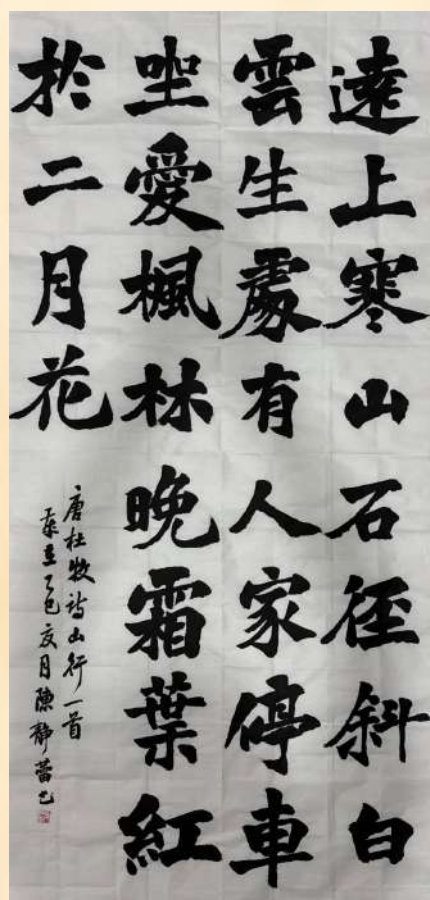
《新城道中二首》
莫心语 初三（2）



《送友人》
莫心语 初三（2）



《晚泊》
蔡语彤 高二文商（1）



《山行》
陈静蕾 高二理（4）

《东风谣》

黄韦蒨 高三理 (4)

东边，是万物的起始点；东边，是一个古国的伫立；东边，曾是遥远的根。由东向南沿下一根触须，沾染上芭蕉的咸湿。

不同于雨打梧桐声，落在芭蕉上的点滴更兼一丝风味。乘着那股东风，荡起独特的漩涡。

这股东风，不仅吹拂自然的风物，也吹入了人心与社群。南下的先贤秉持古老的精神，不断地抱团，不断地帮助：设会馆，助同胞；设义山，敛尸骨；建华校，为传承。从不怕一番事业化为乌有的林莲玉先生，到如今每个华教教师、学子，都不曾被这东风抛下。

前些日子，我有幸参与了华人文化节的闭幕仪式表演，看着主办单位播放的历年回顾：有稚童在观望，有八旬老人传递火棒，有刮风下雨，有艳阳高照，有寒门，或钟鼎之家。纵然如此不同，但好不例外的都有着同一语言，同一身份。

作为表演的一份子，看着稚嫩的脸庞在大舞台上表演着武术，看着风霜的脸在舞动着龙狮，看着熟悉的脸庞在一同表演。那神奇的滋味，恍若被东风裹挟着。

说实在的，我无法理解究竟有多么强大的信念，多么热烈的爱才能将这些传统一一传承，才能不断地齐聚各地传承人一同演出。但或许，这群人中也有不少与我一样平淡困惑的人。然而，无论热情或平淡，这一代人就是传承的关键。大家都只是微小的零件，却也缺一不可。

从东边吹来的风，吹过了地球，吹过了洋，吹动了梧桐叶，吹响了芭蕉树，或激昂摇曳，或平淡安静，却都身在这东风中，成为一个个音符，合奏成传承的乐章。

这是东风谣，也是东风谣。

《未至》

王宥汐 高一理 (4)

走进泛黄纸页
是在墙上不可撼动的权威
是竹林中你明蓝的双眸
是时间蒙上的 双眼

你孤身走过竹林
走过时间
走过千万阻碍
来到我面前

我看见你
却无法触碰 永恒

要如何 碰触
那长久的思念
要如何 跨越
那万丈的考验
要如何 抚摸
那遥远的 你

风吹来你眼里的明蓝
才惊觉
不可跨越的 时间

《长歌》

林思羽 高三文商 (6)

「你看见了那卷竹简吗？那是我写的信。」

我做了梦。梦中男子衣摆飘飘，背光，五官模糊，声音沙哑，却铿锵有力。这句语尽，他就转身离开。

疑惑还没脱口而出，眼睛就睁开了。转头，一卷竹简赫然在我身侧。

我打开竹简，一种古朴的味道扑鼻而来。

「见字如晤。」开头很简短，字很潦草，文章还很长。我觉得我在折磨自己的眼睛，却还是忍不住继续读下去。

「家可破、国可灭，只要经史存、诗文在，则我心不亡。汝若习才能，则当知琴以养情、棋以养心、书以养性、画以养行。」

百年后，或东渐西学，器物制度或面目全非，山河或移，然文化当如一江春水，不绝其源。」

愿阅信者不以岁月淹没我文，不以繁华而忘我书。愿中华长存，百世不没。」

我久久不语。

我仿佛能从信上看到很多个世纪以前，那白衣男子脸上的泪水。

那是为国破家亡流下的泪水。

竹简上有最后一段，字体歪歪斜斜，笔触颤颤巍巍，却仍能摸到写信人心中的澎湃汹涌。

「以天地为鉴，以山河为证，愿千年之后，仍将有人以古语念诗，知之，承之、护之、传之。」

不知为何，一股暖流涌上眼眶。

中华文化不以疆界为限，不以岁月所变，所以哪怕远在东瀛、安南、高丽，都少不了中华文化的风气。

我们通过杜甫《春望》，看见安史之乱战火生生不息；我们通过《诗经》「关关雎鸠」，看到百姓平民的真挚感情；我们通过东瀛《万叶集》，看到中华文化川流不息；我们通过年初马来西亚夜空中的烟火，看到中华文化绵绵无尽，种种表明中华文化包罗万象、博大精深。

我不知道那男子是如何又为何要送我这竹简，也许，他是想通过时光的隧道，告诉我中华文化不仅存在于历史及过去，它依然在我的脉搏，亘古通今。

《一岁一相逢》

郑晓茜 高一文商 (3)

四季之秋，眷思乡情。
中秋佳节，万家团圆。
提灯赏月，把酒言欢。
夜幕消散，依依惜别。

《浅论宝可梦中的中华元素——以四灾为例》

作者：周志诚

宝可梦作为全球知名主题游戏，从游戏主题走向至怪兽的塑造，不难从中找到中华元素的踪迹，这回以四灾系列为讨论对象，因为它们作为系列怪兽，从名字外型上是最能体现出结合元素的。

四灾是电玩系列朱紫中的特殊怪兽，分别是：古剑豹、古玉鱼、古简蜗和古鼎鹿。剑镶于豹的利牙上、玉嵌在鱼眼、简牍缠绕在蜗牛壳、鼎代替了鹿角。生物类别清晰，特征一目了然，设计师在这点上下足了心思。

将生物种类与古字剔除，剩下的自然是：剑、玉、简、鼎四物。

剑，是古代冷兵器之一，用于近战防身，可攻可守，而剑的使用法并非劈砍，而是在于尖峰三寸处，挑刺为主。剑同时也象征了古时冶铁技艺，外形和坚实程度会随著朝代和科技的进步而有所改变与变质，《汉书》中记载：汉制，自天子至百官，无不佩剑。由此可见剑文化的盛行与重视，后来衍生出剑法，剑已经超出武器的范畴，是一种文明和内在精神，有身分地位和注重精神层面修为的人士，会以修炼剑术，来达到精神上的自足和超越。传留后世的名剑如：勾践剑、干将莫邪，无不是对剑极高追求的体现。

玉是中国雕刻技艺的体现，尽管玉石开始有著别样功能，但来到佩戴后，经过雕刻后的玉石，它体现的更多是身份和人格品质，和玉有关的成语好比：雕栏玉

砌，或是抛砖引玉等，都有著美好或是珍贵的寓意，三国时的东吴周公瑾，瑾字本意为玉的意思。总得来说，玉之象征都是美好的，佩者是长辈对其未来有著较高之寄望与期许之意。

简牍是早在纸张被发明前用于纪录文字的用具。也多得简牍，许多文献典籍，才得以被保留，历史才有可被追溯的源头。而简牍是由竹子制成，先蒸煮，后火烤，一系列工序后才能刻字玉其上。史籍记载，中国最早发现简牍，是西汉武帝末年，鲁恭王刘余在广建宫殿时，从孔子旧宅墙壁里发现数十篇写在简牍上的先秦典籍。而孔子后人孔安国，则是中国史上第一个整理研究简牍的学者。

《说文解字》对鼎的解释为“鼎，三足、两耳，和五味之宝器也。”也就是说，鼎最初的用途是厨具，用于烹煮食物，后来逐渐成为贵族用于祭祀，征讨等的礼器。有意思的是，它后来竟成了统治阶级权力的体现，更是王权的象征，于是才有了问鼎中原这样的成语，其价值早已超越厨具本身。

综上所述，中华文化的呈现会随著时代转变，以新面貌出现，并且这类融合不会缺席，文化底蕴的厚度，是民族的根本，是演化出无限可能的种子。这也是为什么谈及中华文化，必须咬文嚼字，搞清渊源，釐清含义，这正是谈论文化或是琢磨宝可梦旁支末节时最有趣的地方。





《舞·狮》
尤宇洁 高一文商 (2)



《荷》
尤宇洁 高一文商 (2)



《东风醉团圆》
陈乐谊 高一文商 (10)



《日夜》
蔡洁仪 高二文商 (2)



《清風入竹》

陈佳乐 高一文商 (2)



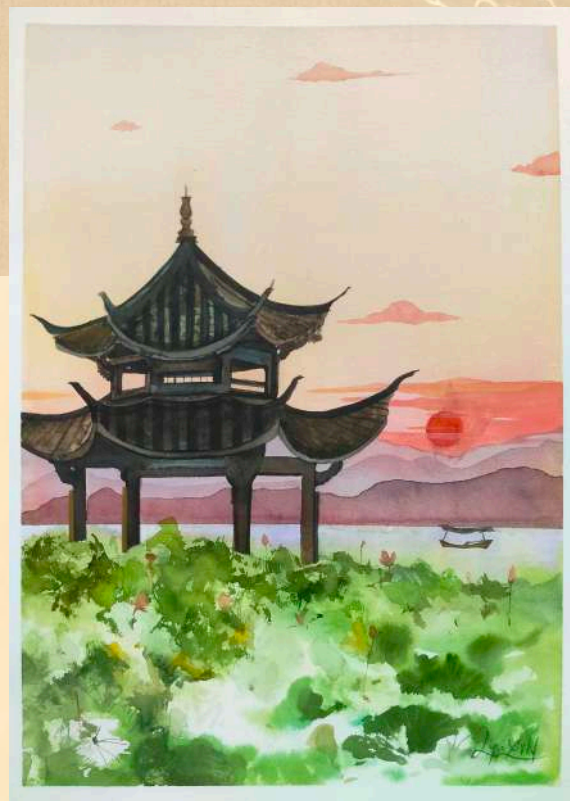
《春訊》

陈佳乐 高一文商 (2)



《瓣落轻寒》

黄圉妍 高二文商 (3)



《湖光荷影》

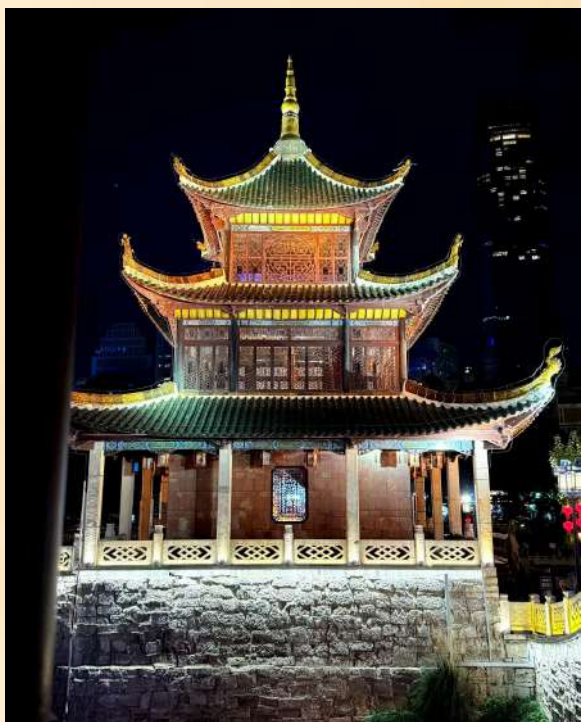
黄圉妍 高二文商 (3)



《梦回沅水》

梁千之 高一文商 (1)

碧波荡漾，古桥横卧，楼宇依水而立，红灯点缀其间，如同流动的诗行。远山苍翠，近水澄澈，天地间弥漫着宁静与古朴的气息。行舟其上，仿佛穿越时光的隧道，耳畔回响的是古镇悠悠的低语。“东风遥”，不仅是风的方向，更是心的归处。于青山绿水间，任思绪随风远去，梦回千年古韵，感受岁月留下的温柔。

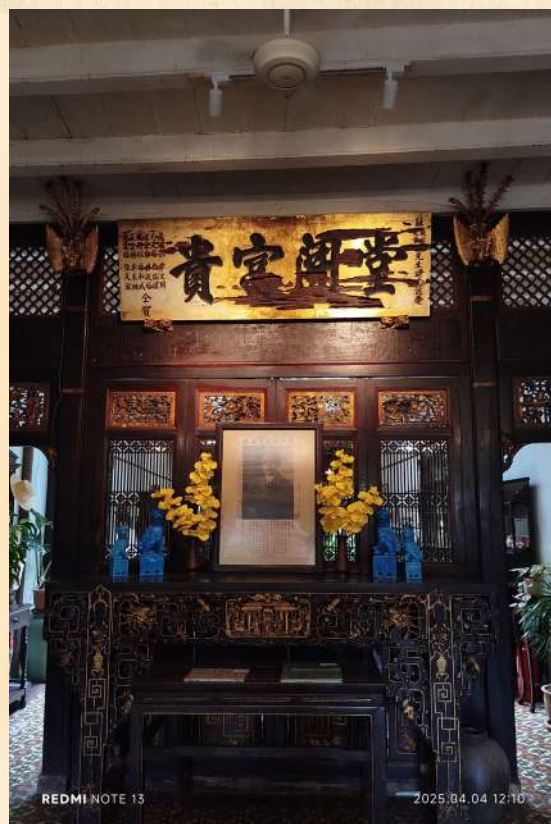


《汉字之美》

郑宇韩 高一文商 (9)



这一撇一捺，一竖一横，不只是生意喧嚣的缩影，也是中华文化在这个我最熟悉的土地上的发扬的印记。





《隐遇》

郑铭浩 高二文商 (2)



忙碌的生活总是让我们感到迷茫与困惑，而在这里，试着摒弃烦恼、解脱内耗、远离喧嚣，仿佛发现那个关于古代隐士所描述世外桃源，或许真的有所体悟老祖宗说的：活在当下、清静无为，生活才会充满了幸福的气息。



榮譽榜

雪卻輸梅一段香

梅須遜雪三分白

雪梅 盧梅坡



学术竞赛

2025年第十八届“汉语桥”世界中学生中文比赛（马来西亚赛区）

The 18th Chinese-Bridge Chinese Proficiency Competition for Malaysian Secondary Schools Students in 2025

希文斯	初二 (3)	亚军
李雅娜	初二 (1)	季军

2025年独大-马来西亚中学生AI机器人竞赛

童俊卓	高三电机电子 (2)	第二名
李俊奕	高二电机电子 (1)	第二名

2025年《寸草心21》双亲节全国征文比赛

林好玆	高三文商 (2)	高中组优秀奖
-----	----------	--------

2025年马潮联青全国学艺比赛（柔南区域赛）

李文杰	初三 (1)	初中组硬笔书法特优奖
吕芮慈	高三理 (1)	高中组硬笔书法特优奖
黄娇倩	高三文商 (1)	高中组硬笔书法特优奖
王芯语	高三文商 (8)	高中组硬笔书法优秀奖
周诗琪	高二文商 (2)	高中组水墨画特优奖
吕芮慈	高三理 (1)	高中组水墨画特优奖
潘静苒	高一文商 (6)	高中组水墨画优秀奖
彭思璇	高二文商 (1)	高中组西洋画特优奖
林楷哲	高三文商 (2)	高中组西洋画优秀奖
邓羽辰	高二文商 (1)	高中组征文特优奖
张俊宇	高三文商 (1)	高中组征文特优奖
黄娇倩	高三文商 (1)	高中组征文优秀奖
张宇康	高三文商 (2)	高中组征文优秀奖

2025年全球中学生专题探究竞赛

陈宣颖	高二理 (1)	入选奖
叶欣莹	高二理 (2)	入选奖
刘宣彤	高二文商 (1)	入选奖
李巧恩	高二文商 (2)	入选奖

2025年第33届全国华文独中国语论坛比赛（D区）

吕芮慈	高三理 (1)	冠军及最佳主持人奖
李子谦	高三理 (1)	冠军
张梓桐	高二理 (2)	冠军及最佳论坛成员奖
彭婧恩	高一文商 (2)	冠军
陈浩和	高二理 (1)	冠军

2025年第一届“拿督王顺和杯全国征文比赛”

李雨璇	高三理 (4)	第三名
黄韦慈	高三理 (4)	佳作奖
王宥汐	高一理 (4)	佳作奖

2025年度Tech 4 Good发明挑战

陈怿	高二理 (1)	最佳海报设计奖
黄志英	高二理 (2)	最佳海报设计奖
林佳慧	高二理 (4)	最佳海报设计奖
阿琪卡	高一理 (3)	制造加工赛道季军
蔡依辰	高一理 (3)	制造加工赛道季军
李雨宸	高一理 (3)	制造加工赛道季军

第四届马来西亚中文-马来文翻译大赛

张梓桐	高二理 (2)	二等奖
林慧芳	高三理 (3)	二等奖
黄浚安	高三理 (1)	三等奖
吕芮慈	高三理 (1)	三等奖
张慧盈	高三文商 (9)	三等奖
陈锡亮	高二理 (4)	三等奖
杨宏泉	高三文商 (1)	三等奖
张宇康	高三文商 (2)	三等奖
赖祉旭	高三文商 (2)	安慰奖
许籽嗜	高三理 (4)	安慰奖
张芷茗	高三文商 (3)	安慰奖
刘可吟	高三文商 (2)	安慰奖

新纪元大学学院2025年全国非华裔高中生“汉语之星”大赛

美美	高二文商 (1)	优秀奖
林慧芳	高三理 (3)	亚军

2025年马潮联青全国学艺比赛 (全国决赛)

潘静苒	高一文商 (6)	高中组水墨画第四名 (非潮属)
彭思璇	高二文商 (1)	高中组西洋画第三名 (潮属)

2025年度全国统计学比赛

蔡晋阳	高三理 (1)	安慰奖
郑文军	高三理 (1)	安慰奖
丘康苇	高三理 (1)	安慰奖
刘友伟	高三理 (1)	安慰奖

2025年马来西亚全国华文独中科技研习营暨机器人竞赛

机器人踢足球竞赛

王楷翔	高三机电电子 (2)	佳作奖
-----	------------	-----

AITEMI太空探险竞技赛

童俊卓	高三机电电子 (2)	佳作奖
李俊奕	高二机电电子 (1)	佳作奖

机器人划龙舟竞速赛

张晋祥	高三机电电子 (1)	佳作奖
林恩全	高三机电电子 (1)	殿军

2025年全柔华文独立中学美术比赛

吕芮慈	高三理 (1)	高中组水墨画	季军
潘政煜	高三文商 (1)	高中组平面设计	佳作
张奕	高三文商 (3)	高中组素描静物写生	冠军
蔡语彤	高二文商 (1)	高中组书法	佳作
周诗琪	高二文商 (2)	高中组水墨画	佳作
黄浩宇	高一文商 (1)	高中组水彩户外写生	佳作
尤宇洁	高一文商 (2)	高中组平面设计	季军
伍思韩	初三 (1)	初中组水墨画	冠军
詹沁庭	初三 (3)	初中组立体造型	佳作
曾柔恩	初二 (1)	初中组水彩想像画	季军

2025年第24届星洲日报中学生时事问答比赛

蔡渝柔	高三文商 (1)	优秀奖
黄棋坤	高三文商 (1)	优秀奖
曾宇徕	高三餐饮管理 (2)	优秀奖
郑子扬	初三 (2)	优秀奖

2025年【林赛花教育基金】柔佛州中学生现场写作比赛

陈佳萱	高三理 (1)	高中组优秀奖
-----	---------	--------

2025年全国中学生程序设计竞赛 (NSSPC 2025)

李沚芹	高三理 (1)	优胜奖
王子浩	高二理 (1)	优胜奖
谭辰玮	高二理 (1)	优胜奖
蔡晋阳	高三理 (1)	优胜奖
曾驿凡	高三理 (1)	优胜奖
刘友伟	高三理 (1)	优胜奖
郑杓洧	初三 (2)	初中组新苗奖
汤学斌	初三 (2)	初中组新苗奖
黄康喆	初三 (3)	初中组新苗奖

第四届成大商科比赛

林亦玄 高三文商 (2) 个人各科经济学-亚军

2025年全柔华文独中电脑常识比赛

王造贺 高三理 (3) 团体赛亚军
谭辰玮 高二理 (1) 团体赛亚军
陈冠精 高一电机电子 (1) 团体赛亚军
谭辰玮 高二理 (1) 个人赛亚军
王造贺 高三理 (3) 个人赛殿军

2025年第33届全国华文独中国语论坛 比赛 (决赛)

吕芮慈 高三理 (1) 亚军
李子谦 高三理 (1) 亚军及最佳论坛成员奖
张梓桐 高二理 (2) 亚军
彭婧恩 高一文商 (2) 亚军
陈浩和 高二理 (1) 亚军

2025年度马来西亚奥林匹克数学比赛

黄家毅 初二 (2) 初阶组个人安慰奖
郑义慷 初二 (3) 初阶组个人安慰奖
林家乐 初二 (1) 初阶组个人安慰奖
蔡晋阳 高三理 (1) 高阶组个人安慰奖
王子浩 高二理 (1) 高阶组个人表扬奖
郑文军 高三理 (1) 高阶组个人安慰奖
黄家毅 初二 (2) 初阶组团体第三名
郑义慷 初二 (3) 初阶组团体第三名
林家乐 初二 (1) 初阶组团体第三名
吴浩琿 初二 (5) 初阶组团体第三名

第六届厦大杯中学物理比赛

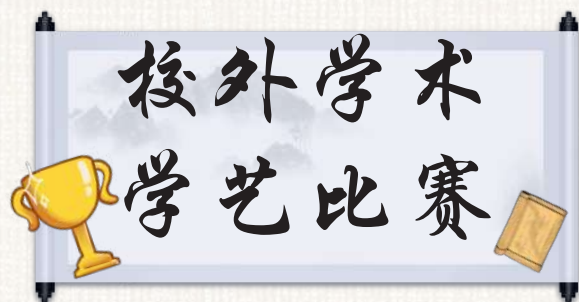
陈少田 高三理 (4) 表扬奖
丘康苇 高三理 (1) 表扬奖
李沚芹 高三理 (1) 表扬奖
蓝钦甫 高三理 (1) 安慰奖
龙毅恒 高三理 (1) 安慰奖
刘友伟 高三理 (1) 安慰奖
曾驿凡 高三理 (1) 安慰奖
杜允策 高三理 (1) 安慰奖
吴泓义 高三理 (1) 安慰奖
曾彦文 高三理 (2) 安慰奖

2025年国际奥林匹克数学全国选拔赛

梁杰盛 初三 (1) 初中组安慰奖
林家乐 初二 (1) 初中组安慰奖
吴浩琿 初二 (5) 初中组安慰奖
张海悦 初一 (1) 初中组安慰奖
黄家毅 初二 (2) 初中组安慰奖
严朝瀚 初一 (2) 初中组安慰奖
蔡晋阳 高三理 (1) 高中组安慰奖
丘康苇 高三理 (1) 高中组安慰奖
蓝钦甫 高三理 (1) 高中组安慰奖
王子浩 高二理 (1) 高中组安慰奖
黄聿乐 初二 (1) 初中组优秀奖
陈慧恩 初二 (1) 初中组优秀奖
郑义慷 初二 (3) 初中组优秀奖
黄健鸿 初二 (1) 初中组优秀奖
陈浩和 高二理 (1) 高中组优秀奖
郑文军 高三理 (1) 高中组优秀奖
刘友伟 高三理 (1) 高中组优秀奖
郑善宇 高一理 (3) 高中组优秀奖

2025年第二届《爱我乡土》马来西亚 地方风采文集征选赛

余籽錡 高二文商 (3) 中学组第三奖
张俊宇 高三文商 (1) 中学组第三奖
黄诒翔 高二文商 (1) 中学组第三奖
蔡睿哲 高二文商 (3) 中学组第三奖
周家玮 高二文商 (3) 中学组第三奖
彭科翔 高二文商 (3) 中学组第三奖
涂颖慧 高二理 (1) 中学组第三奖
温雯宇 高三文商 (1) 中学组优秀奖
蔡渝柔 高三文商 (1) 中学组优秀奖
傅慧慈 高三文商 (2) 中学组优秀奖
温思璇 高三文商 (2) 中学组优秀奖
林好玗 高三文商 (2) 中学组优秀奖
黄棋坤 高三文商 (1) 中学组优秀奖
张宇康 高三文商 (2) 中学组优秀奖
曾宇倘 高三餐饮管理 (2) 中学组优秀奖



2024 年 Euroasia 比赛 (新山区域) 钢琴独奏

陈浩和	高二理 (1)	金奖
李沛霖	高一理 (4)	铜奖
刘煦恩	初三 (4)	银奖
袁颖桐	初二 (2)	银奖
陈钊宁	初二 (4)	铜奖
何凯旭	初二 (4)	银奖
陈廷康	初二 (5)	铜奖
陈勛祺	初二 (6)	银奖
戴劭铨	初二 (16)	铜奖

第三届“丝路”国际青少年摄影、短视频大赛-B组短视频

张靖淇 高二理 (4) 优秀奖

第三届“丝路”国际青少年摄影、短视频大赛 (马来西亚区域)

B组摄影

彭琍映	高二理 (3)	入选奖
李欣卉	高三文商 (2)	入选奖
梁展鸣	高三文商 (2)	入选奖
许仁浩	高三理 (2)	入选奖

B组短视频

张靖淇	高二理 (4)	第二名
-----	---------	-----

2024 马来西亚扯铃争霸邀请赛

黄彦嘉 高三理 (2)

-16~18 岁女子组个人舞台赛	特优奖
-17~18 岁高级组竞速赛之抛铃跳绳	季军
-17~18 岁高级组竞速赛之脚绕	亚军
-17~18 岁高级组竞速赛之神龙摆尾	季军
- 公开组团体赛	亚军

郑凯欣 高三文商 (4)

-16~18 岁女子组个人舞台赛	特优奖
-17~18 岁高级组竞速赛之抛铃跳绳	季军
-17~18 岁高级组竞速赛之脚绕	季军
-17~18 岁高级组竞速赛之神龙摆尾	季军
- 公开组团体赛	亚军

陈勇利 高三文商 (4)

-16~18 岁男子组个人舞台赛	季军
-17~18 岁高级组竞速赛之抛铃跳绳	季军
-17~18 岁高级组竞速赛之脚绕	冠军
-17~18 岁高级组竞速赛之神龙摆尾	冠军
-17~18 岁公开组竞速赛之一线三龙	冠军
- 公开组团体赛	亚军

刘礼颖 高二文商 (1)

-15~16 岁高级组竞速赛之抛铃跳绳	特优奖
-15~16 岁高级组竞速赛之脚绕转身	特优奖
-15~16 岁高级组竞速赛之左右逢缘	特优奖
- 公开组团体赛	亚军

陈贤威 高二文商 (4)

-16~18 岁男子组个人舞台赛	特优奖
-15~16 岁高级组竞速赛之抛铃跳绳	冠军
-15~16 岁高级组竞速赛之脚绕转身	特优奖
-15~16 岁高级组竞速赛之左右逢缘	特优奖
- 公开组团体赛	亚军

林吉祥 高二电机电子 (1)

-15~16 岁高级组竞速赛之抛铃跳绳	特优奖
-15~16 岁高级组竞速赛之脚绕转身	特优奖
-15~16 岁高级组竞速赛之左右逢缘	特优奖
- 公开组团体赛	亚军

陈学弘 初三 (1)

-13~15 岁男子组个人舞台赛	冠军
-13~14 岁高级组竞速赛之脚绕	亚军
-13~14 岁高级组竞速赛之抛铃跳绳	季军
-13~14 岁高级组竞速赛之左右逢缘	亚军
- 公开组团体赛	亚军

郑宇惠 初三 (2)

-13~15 岁女子组个人舞台赛	特优奖
-13~14 岁初级组竞速赛之脚绕	亚军
-13~14 岁初级组竞速赛之抛铃	特优奖
-13~14 岁初级组竞速赛之金蝉脱壳	季军
- 公开组团体赛	亚军

丘芷晴 初三 (6)

-13~15 岁女子组个人舞台赛	殿军
-13~14 岁高级组竞速赛之抛铃跳绳	特优奖
-13~14 岁高级组竞速赛之左右逢缘	特优奖
- 公开组团体赛	亚军

国际跆拳道首要联赛

张立鹏 高一文商 (7)

-15~17 岁男子组 40~50 公斤黑带 二段自由搏击	铜牌
-15~17 岁男子组黑带二段套拳	银牌
-15~17 岁男子组黑带三人花式套拳	银牌

第二届百万镇 Aeon 国际象棋比赛

17 岁以下

黄于哲 高二理 (3)	第二名
王子俊 高二文商 (1)	第六名

台湾新世代国际音乐比赛 (马来西亚区)

- 公开组钢琴比赛

王怡惠 高三文商 (2)	金奖
--------------	----

113 年度海外华校学生征文、 书法、绘画比赛

- 书法比赛

刘淳芷 高三理 (3)	金牌
鍾尔萱 高二理 (1)	佳作奖

- 绘画比赛

郑凯心 高三文商 (9)	佳作奖
--------------	-----

2024 年 Elite 跆拳道公开锦标赛

-12~14 岁蓝带双人品势

王伍旗 初三 (6)	金牌
------------	----

2024 年柔佛州黄金丹线跆拳道 校际邀请赛

张芷其 高二理 (1)

15~17 岁女子组黑带个人品势	金牌
15~17 岁女子组破瓦	铜牌

黎伟航 初三 (11)

15~17 岁男子组黑带个人品势	金牌
------------------	----

陈泓列 初三 (8)

15~17 岁男子组黑带个人品势	金牌
------------------	----

林紫芊 初二 (9)

13~14 岁女子组蓝带个人品势	铜牌
------------------	----

箫宇彤 初二 (1)

13~14 岁女子组红带个人品势	金牌
------------------	----

2024 年第一届南总武术争霸赛

- 传统杨式太极拳

杜允策 高三理 (1)	铜牌
林榆恩 高三理 (2)	铜牌
彭立坤 高三文商 (1)	金牌
庄伟良 高三文商 (2)	铜牌
高雪萍 高三文商 (4)	银牌
陈洁芸 高三文商 (6)	金牌
沈裕暄 高三文商 (9)	银牌

- 传统杨式短器械

杜允策 高三理 (1)	铜牌
彭立坤 高三文商 (1)	安慰奖
陈洁芸 高三文商 (6)	银牌
沈裕暄 高三文商 (9)	安慰奖

- 传统拳术

黄语煊 初二 (9)	银牌
古忠翰 初二 (1)	铜牌

- 初级长拳

黄语煊 初二 (9)	金牌
古忠翰 初二 (1)	金牌



- 初级刀术

黄语煊 初二 (9) 金牌

- 传统短器械

古忠翰 初二 (1) 铜牌

2024 台北城市盃跆拳道邀请赛

-14-17 黑带组双人品势

刘伟灵 高二理 (3) 铜牌

钟浩文 高一餐饮管理 (2) 铜牌

婆罗洲体育舞蹈公开赛

陈祈璇 高二文商 (11)

-MYDF 青年组摩登舞 第 6 名

-MYDF 成年组摩登舞 第 5 名

-BOIDC 青年组单人华尔兹 第 3 名

-BOIDC 青年组单人探戈 第 3 名

-BOIDC 青年组单人维也纳华尔兹 第 3 名

-BOIDC 青年组单人狐步舞 第 4 名

-BOIDC 青年组单人快步舞 第 3 名

-BOIDC 成年组单人华尔兹 第 3 名

-BOIDC 成年组单人探戈 第 3 名

-BOIDC 成年组单人狐步舞 第 3 名

-BOIDC 成年组单人快步舞 第 4 名

2024 年柔佛州新山县武术锦标赛

伍思韩 初三 (1)

-13~15 岁 A 组长拳 金牌

-13~15 岁 B 组刀术 金牌

-13~15 岁 B 组棍术 金牌

汪禹辰 初二 (3)

-13~15 岁 A 组南拳 金牌

-13~15 岁 A 组南刀 金牌

-13~15 岁 A 组南棍 金牌

伍思源 初二 (4)

-13~15 岁 B 组长拳 金牌

-13~15 岁 B 组刀术 金牌

-13~15 岁 B 组棍术 银牌

聚武盟第六届全柔武术锦标赛

钟永庆 高二理 (3)

-U18 A 组长拳 铜牌

- 自选刀术 银牌

蔡艺琳 高二文商 (11)

-U18 A 组长拳 金牌

-U18 B 组刀术 金牌

-U18 B 组枪术 金牌

黄子恩 高一文商 (9)

-U15 B 组南拳 金牌

-U15 B 组南刀 金牌

陈羽恩 高一理 (3)

-U15 B 组长拳 铜牌

-U15 B 组剑术 银牌

张子健 初三 (6)

-U15 B 组南拳 铜牌

-U15 B 组南棍 铜牌

陈研铸 高三文商 (8)

-U18 C 组刀术 铜牌

陈晏哲 初二 (16)

-U15 C 组刀术 铜牌

云龙武道馆跆拳道赛 2024

陈浩际 高一文商 (9)

- 自由品势 铜牌

- 个人品势 银牌

- 团体品势 金牌

蔡泽涵 高一文商 (4)

- 自由品势 铜牌

- 个人品势 金牌

雷欣洳 高一餐饮管理 (2)

- 个人品势 金牌

- 双人品势 金牌

刘欣柔 高一文商 (2)

- 个人品势 银牌

- 双人品势 金牌



赖群文 高一文商 (2)

- 个人品势 银牌

- 男子对打 金牌

李岳泓 高一文商 (6)

- 个人品势 铜牌

钟浩文 高一餐饮管理 (2)

- 自由品势 银牌

- 个人品势 金牌

- 双人品势 金牌

- 团体品势 金牌

黄湮恒 高一文商 (8)

- 男子对打 金牌

黄宇恩 高一文商 (3)

- 个人品势 银牌

- 团体品势 金牌

2024 年第 11 届马来西亚跆拳道 (WT) 社内跆拳道锦标赛

-15~17 岁黑带男子组团体品势

陈浩际 高一文商 (9) 铜牌

2024 年第十届 Daedo 跆拳道 公开锦标赛

-17 岁以下男子组个人自由品势

郑凯峰 高二餐饮管理 (2) 金牌

2024 年彭亨州才艺嘉年华 跆拳道大赛

陈浩和 高三理 (2)

-15~17 岁黑带混双品势 铜牌

钟浩文 高一餐饮管理 (2)

-15~17 岁黑带男子组个人品势 铜牌

-15~17 岁黑带混双品势 银牌

丘秉叡 初三 (1)

-12~14 岁黑带男子组个人品势 银牌

-12~14 岁黑带混双品势 铜牌

2024 年第十五届《逢甲盃》 全国中学生正体字书法比赛

陈怡旋 高三理 (1) 佳作奖

锺尔萱 高二理 (1) 佳作奖

第 25 届新山国际象棋公开锦标赛

17 岁以下

王子俊 高二文商 (1) 第 4 名

2024 马来西亚第一届《皇城杯》 华乐大赛

- 中学组 (笛子独奏)

黄韦蒾 高三理 (4) 金奖

林家辉 高二文商 (9) 铜奖

2025 年蛇舞丰年《永旺杯》 全国挥春大赛

高中组

蔡语彤 高二文商 (1) 一等奖

锺尔萱 高二理 (1) 三等奖

陈静蕾 高二理 (4) 三等奖

蔡欣颖 高一理 (2) 三等奖

刘淳芷 高三理 (3) 二等奖

《挥春一条龙》&《创意“蛇” 字公开赛》

-《创意“蛇”字公开赛》

蔡语彤 高二文商 (1) 特优奖

蔡欣颖 高一理 (2) 特优奖

郑可盈 高二文商 (1) 特优奖

谭静妮 高二餐饮管理 (1) 特优奖

林沁颖 高二文商 (8) 特优奖

李芷晴 初三 (6) 特优奖



体育 竞赛

MSSD 田径赛

男子14岁以下组1500米-亚军
男子15岁以下组3000米竞走-季军
男子15岁以下组2000米障碍赛-季军

李运淞 初二 (11)

男子15岁以下组5000米竞走-季军

严勘杰 初二 (11)

男子15岁以下组跳高-季军

洪誌凯 初二 (13)

男子15岁及以下110米跨栏-季军
男子15岁及以下200米跨栏-季军
男子15岁以下组4x100米接力-亚军

陈学弘 初三 (1)

女子15岁以下组跳远-亚军
女子15岁以下组三级跳-季军
女子15岁以下组100米-亚军
女子15岁以下组4x100米-亚军
女子15岁以下组4X400米-冠军

颜丞汝 初三 (2)

女子15岁以下组1500米-亚军
女子15岁以下组2000m障碍赛-亚军
女子15岁以下组3000米-亚军
女子15岁以下4X400米-冠军

吴可捷 初三 (2)

女子15岁以下组4x100米接力-亚军
女子15岁以下组200米-季军
女子15岁以下组100米-季军

刘芷绮 初一 (1)

女子15岁以下组100米跨栏-季军

李洁昕 初一 (3)

女子15岁以下组4x100米接力-亚军
女子15岁以下组4x400米接力-亚军
女子14岁以下组200米-亚军
女子14岁以下组400米-冠军
女子14岁以下组800米-冠军

彭议乐 初一 (9)

女子15岁以下组4x100米接力-亚军
女子15岁以下组4x400米接力-亚军

胡嘉纹 初二 (1)

女子15岁以下组4x400米接力-亚军

林慧娴 初二 (3)

男子14岁以下组铅球-亚军
男子14岁以下组标枪-亚军

杨焯全 初二 (7)

女子15岁以下组3000米竞走-季军

李馨茹 初二 (8)

男子14岁以下组铅球-冠军

哇曼 初二 (9)

女子14岁以下组跳高-季军

叶天心 初二 (9)

女子15岁以下组4x100米接力-亚军

黄语煊 初二 (9)

男子15岁以下组4x100米接力-亚军

李家乐 初二 (11)

男子15岁以下组铁饼-季军

杨鸿轩 初三 (2)

男子15岁以下组跳远-亚军

男子15岁以下组三级跳-季军

男子15岁以下组4x100米接力-亚军

杨宇航 初三 (5)

男子15岁以下组5000米竞走-殿军

男子15岁以下组标枪-季军

吴坤贤 初三 (5)

男子15岁以下组3000米竞走-第五名

男子15岁以下组2000米障碍赛-亚军

黄以乐 初三 (5)

男子15岁以下组4x100米接力-亚军

陈冠霖 初三 (6)

莫萃恺 初三 (10)

男子15岁及以下100米-季军

男子15岁以下组200米-季军

男子15岁以下组4x100米接力-亚军

房君昊 初三 (10)

女子15岁以下组1500米-冠军

女子15岁以下组2000m障碍赛-冠军

女子15岁以下组3000米竞走-亚军

女子15岁以下组4X400米-冠军

女子15岁以下组4x100米-亚军

潘珍爱 初三 (16)

女子18岁以下组跳高-亚军

女子18岁以下组三级跳-亚军

刘予彤 高一理 (1)

女子15岁以下组4X400米-冠军

女子15岁以下组4x100米-亚军

刘诗婷 高一理 (1)

男子18岁以下组10000米竞走-季军

丘康泰 高一理 (1)

女子18岁以下组5000米竞走-冠军

林芊妤 高一文商 (2)

男子18岁以下组跳高-亚军

曾唯恒 高二理 (2)

女子18岁以下组100m米-亚军

女子18岁以下组跳远-亚军

女子18岁以下组三级跳-冠军

女子18岁以下组4x100米-冠军

陈芮芯 高二理 (3)

男子18岁以下组2000m障碍赛

第六名

吴恩宏 高二文商 (1)

女子18岁以下组200米-季军

女子18岁以下组400米-季军

女子18岁以下组800米-季军

女子18岁以下组4X400米-冠军

女子18岁以下组4x100米-冠军

郑依欢 高二文商 (3)

男子18岁以下组3000米-季军

男子18岁以下组2000米障碍赛-冠军

郑志彬 高二文商 (4)

男子18岁以下组3000米-殿军

郭阎洛 高二文商 (8)

男子18岁以下组铅球-冠军

刘境博 高二文商 (10)

女子18岁以下组3000米-第六名

女子18岁以下组4X400米-冠军

吴苡捷 高二餐饮管理 (1)

女子18岁以下组4x100米-冠军

刘欣敏 高二餐饮管理 (2)

女子18岁以下组800米-亚军
女子18岁以下组1500米-亚军
女子18岁以下组4X400米-冠军
女子18岁以下组4x100米-冠军

叶宇恩 高二餐饮管理 (2)

女子18岁以下组100米-季军
女子18岁以下组100米跨栏-亚军
女子18岁以下组400米跨栏-冠军
女子18岁以下组4X400米-冠军
女子18岁以下组4x100米-冠军

刘欣灵 高二电子电机 (1)

女子18岁以下组400米跨栏-季军
女子18岁以下组4X400米-冠军

邱靓晶 高二电子电机 (1)

男子18岁以下组400米跨栏-亚军

张睿泽 高三理 (1)

男子18岁以下组三级跳-亚军

洪允智 高三理 (2)

女子18岁以下组标枪-亚军

李淑恩 高三理 (3)

男子18岁以下组标枪-亚军

王启彦 高三理 (3)

女子18岁及以下100m跨栏-季军

蔡承希 高三理 (4)

女子18岁以下组5000米竞走-亚军

刘姿杏 高三文商 (1)

男子18岁以下组铁饼

林振勇 高三文商 (8) 冠军

何伟良 高三电子电机 (1) 亚军

MSSJ 田径赛

女子18岁以下组 三级跳-亚军
女子18岁以下组4x100米-亚军

陈芮芯 高二理 (3)

女子18岁以下组4x100米-亚军

叶宇恩 高二餐饮管理 (2)

刘欣灵 高二电子电机 (1)

郑依欢 高二文商 (3)

男子15岁以下组4x100米-冠军

房君昊 初三 (10)

女子公开组 2000米障碍赛-亚军

女子15岁以下组 4x400米-亚军

潘珍爱 初三 (16)

女子15岁以下组 4x400米-亚军

女子公开组 3000米-第六名

吴可捷 初三 (2)

女子18岁以下组 5000米竞走-第五名

林芊好 高一文商 (2)

MSSM 田径赛

女子15岁以下组4*400米-季军

彭议乐 初一 (9)

MSSM 越野赛

女子15岁组-团体季军

吴可捷 初三 (2)

KEJOHANAN OLAHRAGA BAKAT OLIMPIK HEXATHLON SIRI I 2025

女子13岁以下组800米-亚军

女子13岁以下组团体-季军

彭议乐 初一 (9)

全国六项铁人田径赛

女子13岁以下组 800米-亚军

女子13岁以下组 团体-季军

彭议乐 初一 (9)

JADE GAMES 田径赛

女子15岁以下组 400米-亚军
男女15岁以下400米混合接力-季军

彭议乐 初一 (9)

女子18岁以下组跳远季军-季军

陈芮芯 高二理 (3)

女子15岁以下组1500米季军-季军

潘珍爱 初三 (16)

潘珍爱 初三 (16) 女子组-第2名
彭议乐 初一 (9) 女子组-第4名
黄嘉萱 初一 (3) 女子组-第9名
林慧娴 初二 (3) 女子组-第6名

同时荣获男子15岁组-团体冠军

黄以乐 初三 (9) 男子组-第9名
李运淞 初二 (11) 男子组-第1名
洪誌凯 初二 (13) 男子组-第5名
黄国东 初二 (11) 男子组-第11名

MSSJ 越野赛

黄允玄 高二理 (2) 女子18岁组-第十一名
叶宇恩 高二餐饮管理 (2) 女子18岁组-第十四名
郭闾洛 高二文商 (8) 男子18岁组-第十四名
吴恩宏 高二文商 (1) 男子18岁组-第十七名
李运淞 初二 (11) 男子15岁组-第六名
彭议乐 初一 (9) 女子15岁组-第十名
吴可捷 初三 (2) 女子15岁组-第五名
潘珍爱 初三 (16) 女子15岁组-第十九名

MSSD 越野赛

同时荣获男子18岁组-团体冠军

郑志彬 高二文商 (4) 男子组-第1名
郭闾洛 高二文商 (8) 男子组-第2名
吴恩宏 高二文商 (1) 男子组-第3名
谢勇恺 高二文商 (7) 男子组-第9名
戴嘉乐 高三文商 (2) 男子组-第15名

同时荣获女子18岁组-团体冠军

黄允玄 高二理 (2) 女子组-第1名
叶宇恩 高二餐饮管理 (2) 女子组-第3名
吴苡捷 高二餐饮管理 (1) 女子组-第4名
邱靓晶 高二机电电子 (1) 女子组-第6名
郑依欢 高二文商 (3) 女子组-第18名

MSSD 乒乓球赛

女子18岁及以下组单打

黄莘恩 高三文商 (1) 冠军
杨沛淇 初二 (5) 殿军
陈芊茹 高一餐饮管理 (1) 季军
杨咏恩 高一文商 (9) 亚军

男子18岁及以下组单打

蓝钦甫 高三理 (1) 冠军
钟广凌 高二餐饮管理 (1) 殿军
潘政豪 高一理 (4) 季军

MSSJ 乒乓球赛

女子18岁组-团体季军

杨沛淇 初二 (5)
陈芊茹 高一餐饮管理 (1)
杨咏恩 高一文商 (9)

女子18岁组单打-第五名

黄莘恩 高三文商 (1)

古来县少年男女乒乓锦标赛

女子15岁组单打-冠军

杨沛淇 初二 (5)

女子18岁组单打

杨咏恩 高一文商 (9) 亚军

陈芊茹 高一餐饮管理 (1) 季军

男子18岁组单打

蓝钦甫 高三理 (1) 冠军

潘政豪 高一理 (4) 亚军

钟广凌 高二餐饮管理 (1) 季军

KARNIVAL BAKAT OLIMPIK KEBANGSAAN SIRI 1 2025

女子16至17岁组女子双打-冠军

杨咏恩 高一文商 (9)

陈芊茹 高一餐饮管理 (1)

柔佛州古来县CK杯男女少年 乒乓球锦标赛

女子15岁组单打-冠军

杨沛淇 初二 (5)

男子19岁组单打-季军

钟广凌 高二餐饮管理 (1)

2025年度第45届《拿督张润安杯》 全柔县际少年男女乒乓赛

女子19岁组单打-季军

杨咏恩 高一文商 (9)

女子19岁以下组团体-季军

陈芊茹 高一餐饮管理 (1)

MSSD 橄榄球赛

男子组-季军

李奕龙 高二餐饮管理 (1)

江家乐 高一文商 (2)

张力权 高一文商 (2)

谢禹斌 高一文商 (2)

周家乐 初三 (9)

张育铭 高一理 (1)

苏育云 初二 (6)

郑冠哲 初二 (5)

李家乐 高二文商 (8)

李秉鸿 高三文商 (4)

张宇康 高三文商 (2)

余孜乐 高三文商 (3)

李廷烽 高三文商 (3)

朱彬玮 高二文商 (5)

曾昱豪 高三文商 (8)

黄梁文凯 高三餐饮管理 (1)

林驯猷 初三 (2)

高伟晋 高一文商 (10)

姚顺富 高三文商 (1)

陈作楷 高一文商 (5)

MSSJ 橄榄球赛

男子组-殿军

姚顺富 高三文商 (1)

张宇康 高三文商 (2)

李廷烽 高三文商 (3)

陈作楷 高一文商 (5)

MSSM 排球赛

男子18岁组团体赛-季军

王启彦 高三理 (3)

陈志鑫 高三餐饮管理 (1)

女子18岁组团体赛-殿军-第五名

曾宝玉 高二文商 (6)

MSSD 排球赛

男子18岁组团体赛-冠军

黄侦贻 初三 (11)

张宇恒 初三 (1)

陈志鑫 高三餐饮管理 (1)

-同时荣获最有价值运动员

王啓彦 高三理 (3)
黄瑞源 高三理 (3)
谢礼安 高三文商 (3)
李靖宽 高三文商 (1)
黄梁文凯 高三餐饮管理 (1)
戴喆浩 高二理 (4)
萧鉦刚 高二餐饮管理 (2)
郑惟康 高二文商 (8)
张启雄 高一文商 (8)

女子18岁组团体赛-冠军

胡芊甸 高三理 (2)
林慧芳 高三理 (3)
黄敏儿 高三理 (4)
颜碧群 高三文商 (6)
陈勃妤 高三文商 (6)
李巧恩 高二文商 (2)
庄佐伊 高二文商 (6)
卢怡蕙 高二文商 (6)
曾宝玉 高二文商 (6)
范子瑜 高二餐饮管理 (1)
胡千惠 初三 (1)
钟泮玟 高三文商 (3)
-同时荣获最有价值运动员

MSSJ 排球赛

女子18岁组团体赛-殿军

胡芊甸 高三理 (2)
林慧芳 高三理 (3)
颜碧群 高三文商 (6)
陈勃妤 高三文商 (6)
李巧恩 高二文商 (2)
庄佐伊 高二文商 (6)
卢怡蕙 高二文商 (6)
曾宝玉 高二文商 (6)
范子瑜 高二餐饮管理 (1)
胡千惠 初三 (1)
钟泮玟 高三文商 (3)

男子18岁组团体赛-季军

萧鉦刚 高二餐饮管理 (2)
王啓彦 高三理 (3)

黄瑞源 高三理 (3)
陈志鑫 高三餐饮管理 (1)

2ND MILO JOHOR U16 VOLLEYBALL CHAMPIONSHIPS 2025

男子组-殿军

黄偵贻 高一文商 (3)
李昀海 高一文商 (5)
李岳泓 高一文商 (6)
张与恩 高一文商 (7)
范禹恒 高一机电电子 (1)
张宇恒 初三 (11)
张启雄 高一文商 (8)

MSSD 羽球赛

女子18岁组单打

黄允玄 高二理 (2) 冠军
杨荔文 高一餐饮管理 (2) 亚军
李淑恩 高三理 (3) 季军

男子18岁组单打-冠军

罗城仪 高一理 (3)

男子15岁组单打-冠军

庄松育 初二 (16)

ALLIANZ JUNIOR BADMINTON CHAMPIONSHIP 2025

男子15岁组男双-季军

庄松育 初二 (16)

AFFIN 100 PLUS JUNIOR ELITE TOUR 2025羽球赛

男子双打-冠军

男子单打-季军

罗城仪 高一理 (3)

征才

我们需要的就是你！想要体验不一样的校园生活吗？想要了解周围的大小事吗？机会来了！无论你是热爱摄影，擅长美术，还是喜欢文字，只要你有兴趣、有热忱、有冲劲，就赶快加入我们的行列吧！

应征对象：本校初一至高二同学

应征职位：

摄影组：

- 懂得使用相机（擅长使用 Photoshop 或其他图片编辑软件者优先考虑）
- 附上摄影作品 5 张或以上

美术编辑：

- 富有创意思维（擅长使用 Indesign、Illustrator 者优先考虑），富有绘画才华（水彩、电绘等等）
- 附上美术作品、电脑绘图或后期制作作品 5 份或以上

文字编辑：

- 具有敏锐的观察力，文字表达能力佳
- 附上在校作文 3 份

有意者请留守校刊编委会的脸书专页——宽柔中学古来分校《瞭望宽柔》，招募通知将在此专业发布。如有任何疑问，欢迎发送电邮至 foresightfyk@gmail.com 询问详情。

我们约定你！

東風 詞



寬柔中學
古來分校

Foon Yew High School - Kulai

Lot 1591, Jalan Persiaran Indahpura 6,
Taman Indahpura, 81000 Kulai, Johor, Malaysia.
Website: <http://www.fyk.edu.my/>
E-mail: enquiry@fyk.edu.my