

廣申八 123

The Clarion | Nadi Foon Yew

多元创作的发表媒体，开拓宽柔文化新风景

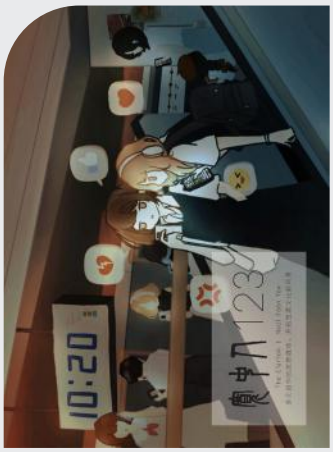
目录 Contents

专题 zhuanti

05	专题封面
06	前言
07-08	生活中影响我们心理活动的信息
09-11	问卷调查
12-14	数字时代的“引路人” ——访心理辅导员吴静慧女士
15-17	信息茧房
18-24	座谈会
25-27	信息科技的光与影
28-30	方寸屏幕间，网海无底捞
31	后记
32	专题封底

新闻 xinwen

33-39	特稿	常春不凋，师恩永续 ——记2025年教师节庆典
40-42	特稿	志当存高远，行当祛浅步 ——记2025年大专院校教育展
43-44	特稿	家校同耕耘，携手育未来 ——记2025年家长日
45-49	特稿	青春不负热血，赛场见证荣光 ——记2025年第18届校庆运动会
50-55	特稿	弦歌再续 ——记112周年校庆
56-58	破蛹成蝶	路与他人各不同，不必听风就动容 ——访邹志杰学长
59-64	特稿	95返30而聚 ——记30传承校友访谈
65-66	特稿	让历史成为镜鉴，让和平薪火相传 ——记参与第二次世界大战终战80周年纪念活动
67-68	特稿	春风得意马蹄疾，一日看尽长安花 ——记初一新生入学试
69-70	特稿	纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行 ——记高三亲佛动物园半日志工学习计划
71-73	特稿	路漫漫其修远兮，吾将上下而求索 ——记校外竞赛表现优异表扬会
74-76	特稿	读万卷书，行万里路 ——初中陈旭年街校外教学活动



◇王怀恩 高二文商1



◇余若菲 初一8



◇张嘉恩 高二文商1

副刊 fukan

77-79	321 Action	初心不天，步履成医 ——访刘书鸿医生
80-82	地球村	生活成本上涨的问题
83-84	学海无涯	平面设计学院
85-86	天下	电影里的各神美学
87-88	新山趣	JDT足球俱乐部
89-90	www.com	手机APP不只是娱乐：学生必备的效率神器
91-93	象牙塔	光影之路，初心未改 ——访张立行学长
94-95	本草纲目	多神药膳汤的功效与做法
96-97	私藏	最受宽中生欢迎的华语歌手

98-99	文艺长廊	破茧
100-101	Encore	引领我的光
102-103	Encore	苦尽甘来遇见你
104	Stand for Word	当焦虑成为学习的同义词
105-106	Stand for Word	性骚扰与男子气概
107-108	生活拷贝带	望海
109-110	生活拷贝带	忆湖飞光
111	文艺长廊	未被取代的心跳
112	自由港	湖
113	文飞梦舞	孤独，如影随形
114	文飞梦舞	瞰海
115	诗季	虚实
116	诗季	我不喜欢内卷
117	自由港	可乐
118	自由港	鬼灭之刃——时透无一郎

文艺 wenyi



编辑手记





没想到原来我还有机会在《宽中人》留下一点足迹哈哈哈哈！正在读着这些文字的同学你好，我是今年2025年的校讯社总编辑。今年对于我而言，实在有许多很难忘的回忆，例如最后一次的校庆、最后一次的统考、第一次的谢师宴等等。

今年也是我正式从宽柔中学毕业的一年，在这里的每一天都虽疲惫却充实、美好。六年中，我认识了许多不同的朋友也经历了各种事情，有难过的当然也有快乐的。我很感谢这些人事物，因为它们让我成长为更好的自己。朋友在我心情低落时给我肩膀，家人在我备考时给予鼓励和关心，让我减轻压力，老师们不断输出知识，同时也为我们加油打气！我也勇敢地尝试了新事物，像是第一次参加歌唱比赛、竞选毕业刊主席一职。现在回想起在学校的点滴，我都会不小心露出浅浅的微笑。

离开社团生活也已经半年啦，社团的大家还好吗？虽然现在的你们可能在兼顾学业和社团之间常常会感觉累，但只要相信自己，就会发现熬一熬就过去了，看见成果出炉时，那份成就感会在心里油然而生！不要轻易地放弃，不仅是为了团队，更是为了自己，每个社团的可爱小鬼你们都有属于自己的潜力，一定要加油。用心感受，你肯定会发现社团带来的收获和技能真的很宝贵。

这一次真的是最后一次亲自写下编辑手记啦，虽然没有参与这一期的制作，但我相信林威和怀恩会带领大家认真完成这期刊物嘿嘿。出版之后，我有时间一定会好好阅读的！拜拜！

#红牌小战士 #文鹅 #18・200620





电子心



霓虹光海，沉浮之间，是堕入深渊，还是获得救赎？飘摇的，是未泯的赤子魂，还是终朽的电子心？

◇图/ 张嘉恩 高二文商1

前言

“物质决定意识，意识反作用于物质”，没有地基和材料（物质），再好的蓝图（意识）也只是空中楼阁，根本无法实现。有什么样的材料，也在很大程度上决定了你能设计出什么样的房子。但如果没有蓝图和指挥（意识），一堆砖瓦水泥（物质）永远也不会自动变成一栋宏伟的建筑。正是意识赋予了这些杂乱的材料以秩序和形态，创造出了新的东西。

洛克是这样比喻的，人的心灵出生时是一张空白的白纸。外界的经验，信息和感觉通过感官输入，就像在白纸上写字一样，逐渐形成观念和知识。也就是说，知识和思想的来源是后天的经验，而非先天的存在。

而在这个机不离手的时代，社群媒体和互联网的出现无疑带来了爆发式的信息海啸，无数的信息灌入无数人的脑海中。之所以说是“信息海啸“，是因为信息铺天盖地，无孔不入，不同于“学如逆水行舟，不进则退”，在这里，危机与机遇并行。

大数据演算法的出现，像是给网络世界制定了它的秩序，但也在无形之中给我们所谓的“浩瀚网海”画上了条条框框，企图将我们限制于信息茧房之中。而当我们需要接收的物质信息早已被规定，那么我们的意识，真的不会化作网络世界的缩影，我们的言行，真的不会因此而被束缚吗?

仔细想想，什么时候起网络热语成了通用词汇，成了新的潮流，我们真的是因为流行而有了共同的话题，还是因为被关在同一个笼子里？我们究竟是变得越来越丰富多彩，享受一个盛大的流行文化世界。又或者，我们是变得越来越相似，拥抱同一颗”电子心“呢?

——第123期《宪中人》专题组

“准”的幻觉——你相信人格测试吗？

在寻找自我的路上，MBTI和星座成了流行的罗盘。它们提供的答案，为何总让人深感共鸣？这背后，是一场人性心理与模糊艺术的共舞。让我们一同审视，我们究竟是在发现自我，还是在解读一个为所有人书写的“通用故事”。

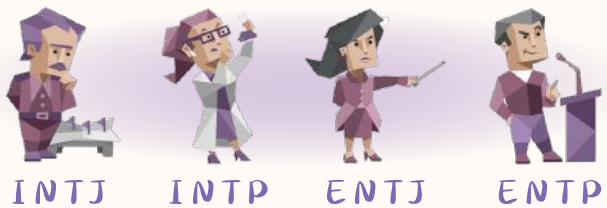


MBTI

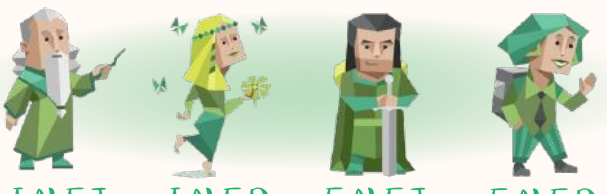
全称Myers-Briggs Type Indicator，（迈尔斯-布里格斯类型指标）是一种人格类型评量工具，它基于瑞士心理学家荣格的理论，由凯瑟琳·布里格斯和她的女儿伊莎贝尔·迈尔斯发展而来。MBTI通过四对二元特质（能量来源、感知方式、决策方式、生活方式）将人归为16种不同的人格类型，旨在帮助人们认识和了解自己，理解人与人之间的差异，并在职业、情感和人际交往等方面做出更合适的选择。

能量来源	内向（I）	外向（E）
感知方式	实感（S）	直觉（N）
决策方式	思考（T）	情感（F）
生活方式	感知（P）	判断（J）

其实，基于荣格的人格理论，发展出来的测量工具有很多，MBTI虽然不是最准确，但是其中知名度最高的，之所以能够受到大众的青睐，主要是其在商业推广方面做得比较成功，所以它目前在国际上比较有影响力。同时，MBTI将测试结果与浪漫文案巧妙结合，如有腼腆、敏感、完美主义以及自卑等性格特点的INFP人格，就被描述成“治愈家”、“空想家”或“哲学家”，这样的表述让人更容易接受，MBTI测试也因此获得了更广泛的传播效果。









星座

黄道十二星座是指太阳每年穿过天空时经过的黄道带上的十二个星座。黄道星座常用于占星术，用于预测个人性格和未来事件。而到了现在，星座更广泛用于人格标签，依据出生日期来规定星座，用其来分类人的性格特质。

而星座为什么会常常被大众认可，也就是相信其的准确性和可靠性呢？1948年，美国心理学家伯特伦·福勒给自己班上的学生做了一次心理测试。学生答完测试题后，他说每个学生会拿到以测试结果为依据的一份独一无二的性格分析报告。学生在阅读报告后，皆给出了“惊人的准确”、“相当好”的评价。然而，学生们有所不知的是，他们所有人拿到的性格分析报告都是完全一样的。

伯特伦·福勒分析报告的内容如下：

你……

- 渴望被他人喜爱与欣赏。
- 对自我有较高要求，但认为自身尚有潜力未完全发挥。
- 虽意识到性格弱点，但相信自己能够克服。
- 在异性交往方面曾感到困扰或遇到问题。
- 外表显得自律稳重，但内心时常缺乏安全感。
- 偶尔会严重质疑自己做出的决定。
- 崇尚自由与变化，厌恶被约束。
- 珍视独立思考，不轻易采信无充分证据的观点。
- 认为对人过于坦诚并非明智之举。
- 性格兼具外向与内向，情绪状态时有波动。
- 怀有一些不切实际的愿望。
- 人生主要目标是寻求稳定。

可见，这里的大部分描述都适用于所有人，也是典型的不成立、不可证伪的假说。人们都有着一种接受模糊、笼统描述，并认为这种描述非常准确的心理倾向。

因此，星座运势里的描述永远都不够精确，却被大范围接受和传播。这种心理效应被称作“巴纳姆效应”，也叫“福勒效应”，即个体认为这些描述非常符合自己的一种心理。



图片取自网络

总结：

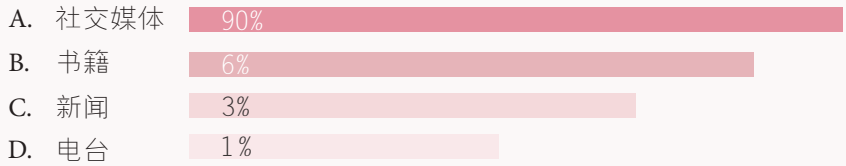
美国著名心理学家罗森塔尔曾经做过一些实验得出结论：人们基于对某种情境的知觉而形成的期望或预言，会使该情境产生适应这一期望或预言的效应，简单来说就是人受到怎样的暗示，就容易产生怎样的结果。

人的心理会特别关注巧合，这类巧合会让你的记忆特别深刻，当发生与其描述一致的巧合时，你会特别留意关注，并且记忆特别深刻，相反如果MBTI或星座不准，你也会一笑而过不继续较真，渐渐也就忘了。

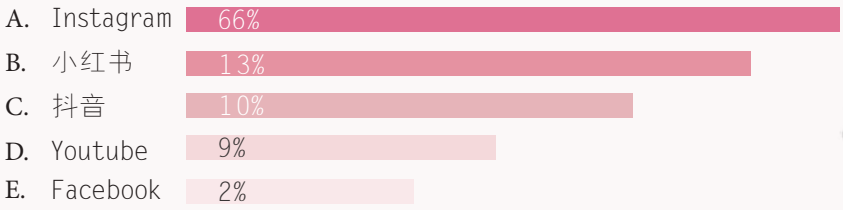
问卷调查

为了调查大数据演算法和信息对如今学生的影响，证明信息茧房的普遍性和社交媒体信息的渗透性，专题组进行了一项问卷调查，以下是此次问卷调查所收集到的82份结果。

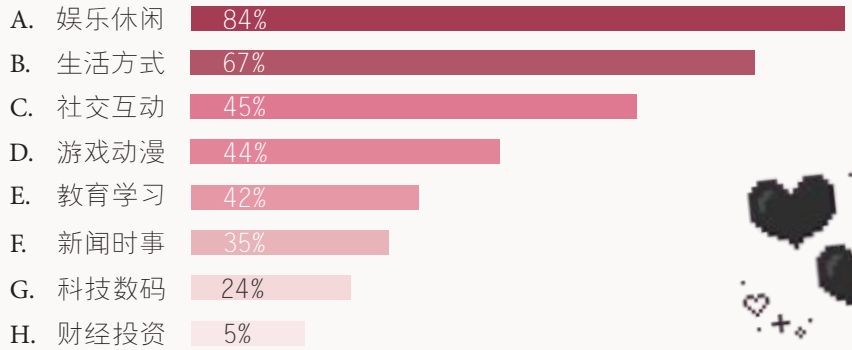
01 请问您接受信息的主要渠道是什么？



02 请问您最常使用的社交软体是？



03 请问你最常接触的信息是什么类型的内容？



04 请问您认为接触网络信息后对你的影响程度是？

A. 75% 53%
B. 50% 33%
C. 100% 7%
D. 25% 6%
E. 0% 1%

05 您是否了解“算法推荐/大数据推送”的概念？

A. 略有听说 52%
B. 非常了解 32%
C. 完全不了解 16%

06 当您在浏览网络或社交媒体时，是否感觉到推送内容“刚好符合”您的兴趣？

A. 经常 62%
B. 偶尔 35%
C. 很少 2%
D. 几乎没有 1%

07 请问您觉得算法推荐对您的消费或生活选择影响大吗？

A. 有一定影响 46%
B. 影响不大 35%
C. 非常大 12%
D. 没有影响 7%

总结

调查证明，如今大部分的学生都使用社交媒体作为获取信息的渠道。关注的内容虽有差异，但主要都是休闲娱乐的内容。也就是说，学生们在浏览社交媒体的信息时，大多处于一种放松的状态，并不会对这些信息保持太大的戒备，从而导致这些信息在无形中为他们带来了不小的影响。

谈谈你对信息茧房或是大数据演算法的看法。

08

信息茧房限制视野，大数据算法虽提高效率，却易加剧偏见。应加强多元信息接触，保持独立思考。

大数据演算法方便了生活，但也容易让人困在信息茧房，忽略多元观点。

信息茧房让越来越多人只愿意接受符合自身兴趣/标准的内容，每个人都活在自己的同温层里，不只导致认知固化，视野狭隘受限，也变相导致社会越来越往两极化的方向走。

我认为信息茧房和大数据算法是一把“双刃剑”。一方面，算法能根据个人喜好推荐内容，让我们更方便快捷地获取信息；另一方面，它也可能让人长期待在单一的观点环境里，造成片面认知甚至固化偏见。因此，我们既要享受大数据带来的便利，也要主动跳出信息茧房，多角度接触不同信息，培养独立思考能力。

它可以依照个人需求的广告，让我们更容易找到想要的商品或服务。

我认为大数据演算法对于社交媒体公司是非常有利的事情，正因为他们一直让用户看到感兴趣的内容才会有那么多使用者。但是这样造成的信息茧房只会让用户待在自己的小小世界，不会对这个世界有太多额外的认知，有些更会导致误会以及错误更深，用户只看到自己想看到的东西却没有看见事情的另一面，当自己的认知和社交媒体的内容高度重合会让人们逐渐相信这个事实。因此，若要获得准确的信息来源一定要到官网查看~

大数据推算虽然便捷，但一味推送单一信息却容易固化人们思维，人们被算法束缚，导致偏见加深甚至对真实情况产生误解。但大数据算法并非是真正的“恶”，问题在于使用与监管方式。只有当个人具备辨别力，社会加强规范，才可以让算法真正的服务于人，而不是人被算法所束缚。



数字时代的“引路人”

——访心理辅导师吴静慧女士

为深入探讨数字时代对个体心理健康的长远影响，并厘清科技发展与精神健康之间的复杂关系，此次《宽中人》专题组特邀资深心理辅导员——吴静慧女士进行专访，以通过辅导员的专业视角，带大家了解科技时代面临的挑战与应对之道。

心路溯源，倾听引路

吴静慧女士透露，自己学生时代便常倾听同学们的心声，这也促使她赴台攻读教育心理学，从此对心理学产生浓厚兴趣。毕业后，她远赴外国深造，悉心钻研心理健康与咨询辅导专业，如今成为一名心理辅导员。她也进一步解释，心辅导员主要负责解决心理问题，心理教育则以预防问题为主，而心理医生则专注于治疗心理疾病。

网海浮沉，暗流涌动

吴女士指出，近年来社交媒体与人工智能如雨后春笋般涌现，正潜移默化地影响人们的心理健康，同时助长个人的焦虑与攀比心理。她表示，网络虽让资讯获取更为便捷，但大数据算法机制的出现也在无形中局限人们的思维。她强调，爆炸式增长的信息会削弱未成年人的判断力，使他们只“吸收”却忽略“消化”，陷入“学而不思”的困境。

吴女士补充，“信息茧房”的形成也导致用户不断接收同质化内容，从而逐渐禁锢其思想的深度，加剧自我中心倾向。她坦言，当大数据成为生活的一部分，这种持续的“学而不思”困境将引发“个人的认知焦虑”，即一种因对自身认知能力过度担忧而产生的心理状态。

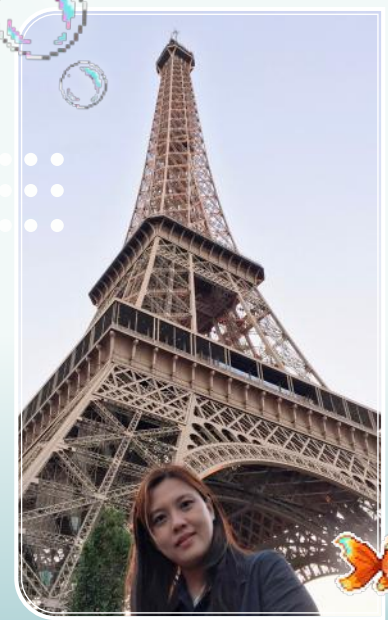
虚实之间，寻找出口

吴女士认为，凡事皆需适度，而过度依赖网络也必将影响个人的心理健康。然而在当下，人们所接收的信息早已被个人喜好定型，很难再接触到所谓“圈外”内容。不过她也表示，大数据的影响终究因人而异，只要人们保持正常生活节奏，多接触现实世界，这些受局限的信息就不会构成危害，而这正是心理工作中最重要的一环——协助来访者重回生活正轨。

前车之覆，后车之鉴

谈及引发关注的“塞泽案”，吴女士指出这起少年因与AI聊天最终酿成弑母惨案的悲剧警示人们，人工智能与社交媒体推送的内容不仅基于用户偏好，更潜移默化地影响其心理、思想乃至行为。这也证明过度依赖网络将削弱个人的社交能力与责任感。她强调，当网络被当作逃避现实的避风港时，人们也将与现实世界渐行渐远。

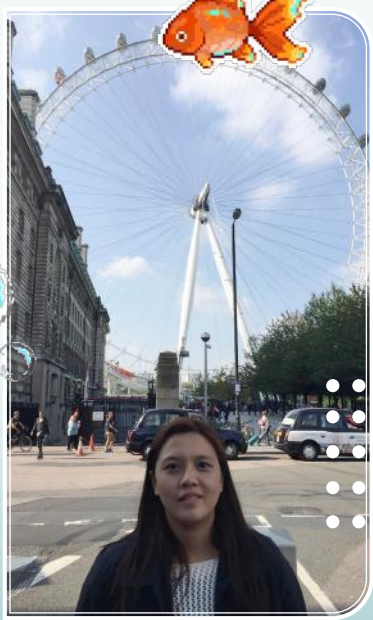
为寻求虚拟与现实之间的平衡，吴女士建议网络使用者主动接触多元议题及资讯。她也建议未成年人的监护者合理控制孩子接触网络的时间与范围，并提及许多国家已出台类似政策限制未成年人的上网时间。吴女士将过度依赖网络的情况大致分为两类：其一是因心理忧虑而借助网络排解情绪，这往往源于对认同与陪伴的需求；其二则是离开手机便感到焦虑不安，这已属于成瘾范畴，需配合心理医生进行药物治疗。她提及，辅导员的工作更侧重于前者的行为治疗。







照片由受访者提供



镜中故我，虚实交织

吴女士特别谈及由社交媒体引发的比较心理，其中包括容貌焦虑与物质焦虑。她表示，这些焦虑表现皆为当前常见的心理问题，其根源在于个人对现实生活缺乏自信与积极态度。她也坦言，如今越来越多人向ChatGPT等AI工具倾诉心声，这在一定程度上算是好事，但前提是人们仅将其视为提供资料的参考，而非真正的情感依赖对象。这是因为AI工具的程序设定只会说出用户想听的话，且无法为相关言论负责。吴女士常建议来访者记录与AI工具的对话，以作为心理辅导的参考素材。

持衡于网，思辨于心

谈及青少年的网络使用问题，吴女士坦言青少年未必比成年人更容易沉迷网络，只是他们的闲暇时间更多。然而，她指出青少年时期正是个人建立自我形象、形成思维模式的关键阶段。因此，网络信息的影响在青少年身上则体现得较为明显，当中最突出的便是自我中心化与认知狭隘化。她也表示，快节奏的碎片化内容与博人眼球的“爆米花内容”难以促使个人深度思考，不同平台的网络文化和风格也大不相同，这进一步强化了信息环境的局限性。

吴女士总结道，个人的上网时长才是关键所在。她建议人们将社交媒体的使用时间控制在生活总时间的30%以内，并真诚建议家长着重培养孩子的行为规范、生活目标及社交能力。她强调，网络是把双刃剑，人们需重视自我认知与批判性思维的保持，让适度的焦虑成为推动生活的积极力量，而非沉重的负担。









信息茧房

在这个日新月异的信息时代，我们总被新闻与社交媒体包围。表面上，信息获取的渠道越来越多、速度越来越快；但实际上，我们接触到的，往往只是我们“愿意看到”的，或者更准确地说，是平台希望我们看到的。演算法借助大数据，依照我们的兴趣和习惯不断推送类似的内容。久而久之，我们被困在一层层由信息织就的“茧房”之中。接下来，我们将从信息茧房的定义、成因、影响与后果，以及如何逃离等方面，剖析“信息茧房”的本质。

什么是信息茧房？



“信息茧房”（Information Cocoon）是由美国学者卡斯·桑斯坦（Cass R. Sunstein）提出的概念，指个体长期接收同质化信息，逐渐形成封闭的信息环境，造成人们只愿接触并相信与自身观点一致的信息，排斥或忽视其他声音。

在互联网时代，虽然人们能够轻易获取海量信息，但信息过载往往带来困惑与焦虑，使人更倾向于选择那些简单、熟悉、符合自身立场的内容。而社交媒体的演算法推荐则强化了这种趋势：用户接触到的多为同类信息，造成视野日益狭窄，批判性思维逐渐减弱，沟通障碍与社会分化随之加剧。



“看，人类居住在一个地下的洞穴，洞口向着阳光；他们从出生就生活在这里，并且四肢和脖子都被锁链固定，不得动弹，只能看到正对面。火光照在他们身后，他们所见的一切只是墙上的影子。”

——节选自，柏拉图《理想国》

信息茧房的成因



1 个性化算法推荐机制

各类社交媒体、新闻平台、搜索引擎根据用户的浏览与搜索习惯，推荐相似内容，使用户不断接触相似的信息，强化既有观点。例如：常浏览某类政治立场内容的用户，会不断接收到同一立场的信息。

2 媒体环境的碎片化



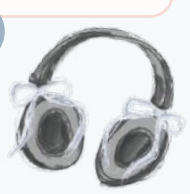
随着时代的前进，媒体的种类越来越多，没有单一的“主流平台”，而用户也更倾向于选择符合自身兴趣的渠道，如社交媒体、短视频平台、直播等等，忽视了主流或全面的信息内容，



3 商业驱动的注意力经济

在信息极为丰富、时间却有限的时代，人们的注意力成为了各个平台想要“抓住”的对象。他们以“留住用户”为核心目标，因为“谁能抓住注意力，谁就能赚钱”，因此其演算法会更倾向推送极端化、情绪化内容以增加用户的停留时间，加剧了茧房效应。

4 “沉浸式”体验与心理满足



“看我想看、听我想听”的推荐机制为用户带来即时的愉悦与满足，让用户继续停留在其想要的“另一个世界”里，削弱了人们主动探索外部信息的动力。



5 社交网络的影响

在社交媒体环境中，人们更愿意与观点相近者互动，久而久之形成一个“信息圈子”，就像处于“同一个温度的房间”里，造成彼此只听得到相似的声音，难以接触不同立场的观点，，进一步筑牢信息茧房。

“……他们会把影子当作全部的真实。”

——节选自，柏拉图《理想国》

信息茧房带来的影响

对媒体与信息环境的影响

在信息茧房的影响下，传统媒体公信力下降，因为人们只看“自己喜欢的媒体”，以致专业的媒体逐渐被淹没。此外，封闭的信息系统缺乏外部纠正机制，容易让虚假信息在群体内部反复扩散，信息碎片化也导致接收信息的群众也很少会自发的去验证信息的真伪，造成舆论被“隐形操控”。

对个人层面的影响

用户不断接触相似、片面或“自己喜欢”的信息，造成所接收的信息单一化，以致思维僵化，批判性思维与包容力下降，认知产生局限，逐渐“听不见反对的声音”。久而久之，人们会在同一事件上因接收信息不同而产生巨大分歧，思维无法互相理解，以致沟通困难，价值观及立场趋于极端化与对立。

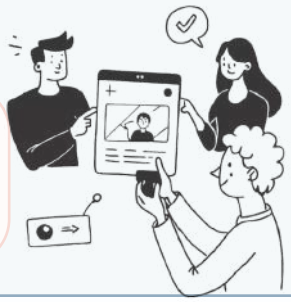
对社会与民主制度的影响

人们能够获得多元化信息，并针对不同的观点发表看法，展开讨论。然而信息茧房导致单一化的信息环境，人们难以接触多元观点，从而失去对事实的全面理解，无法做出理性判断，因此民主决策的质量与包容性受到冲击。

“在洞穴里久居的人会坚信影子就是唯一的真相，他们对外面的真实世界一无所知。如果有囚犯被解放，转身去看光亮，他会痛苦难忍，宁愿回头去看熟悉的影子，而不是接受新的现实。当然，他会觉得影子更真实。”

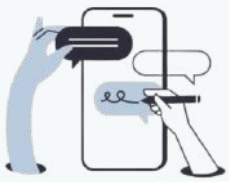
——节选自，柏拉图《理想国》

如何逃离信息茧房？



1 保持开放的心态

我们应多关注不同媒体、不同立场的信息来源，了解不同的观点和思想，并尝试接触与自身观点相左的内容，拓展认知边界。此外，我们也可以通过参加各种活动和交流，了解不同文化和价值观，拓宽自己的信息来源。



2 倡导理性讨论

在任何平台发表观点时保持客观与克制，我们要倡导理性、公正的讨论氛围，减少情绪化、极端化言论。除此之外，我们不应只停留在阅读或观看信息的层面，也可通过交流对话理解他人视角，扩大认知深度。

3 提高媒介素养

为了避免被假消息淹没，我们可培养信息甄别能力，学会辨别信息的真伪和价值，不盲目追求热点与流量。要有意识地拓宽信息来源，了解更多的观点，而非被动接受算法推送。



“再来假设，他被不情愿地带上了山坡，强制他面向太阳，他难道不会痛苦和恼火吗？当他看到太阳时会目眩，他也不会看到任何现在被称为现实的东西。

他将会逐渐适应上面的世界。一开始他看影子更清楚，接着，可以看到人或者其他物体在水中的倒影，之后是物体本身；然后他会抬头看到天穹上月亮星星的光……最后，他将可以看到太阳，并且真正认识自己，而不是仅仅看到自己的映射。

当他回想起自己的旧居所，他曾经的同伴以及那些在洞穴里形成的认识时，他不会暗自庆幸，并且为曾经的同伴感到遗憾吗？”

——节选自《理想国》，柏拉图

数字时代的我们

备注

罗：罗彩妍同学　柯：柯语萱同学　郑：郑嘉盈老师
陈：陈宣宇同学　蔡：蔡陈礼諳同学　杨：杨竣翔同学

1 您平时在社交媒体上多数会看什么内容？社交媒体和网络在您的生活中占据了怎样的位置？

蔡 我平时较关注电脑和编程内容，社交媒体在我的生活中也很重要，是让我在短时间内获得消遣的方式。

柯 我平时会看有关于游戏或绘画的内容，还有一些搞笑段子。社交媒体和网络在我的生活中占据很大位置，只要一有时间使用手机我就会不自觉点进软件看相关内容。

杨 我通常会看一些娱乐性内容，社交媒体是让我快速接触新消息的工具。

郑 我通常只会在社交媒体浏览自己有兴趣的内容，我能适应不使用网络与手机的生活。

陈 我一般只留意所关注的人分享的动态。社交媒体和网络对我而言并非生活必需品，我通常只在无聊时浏览。

罗 我多数观看娱乐类内容，社交媒体在我生活中已是不可或缺的地位。












2 请问您认为虚拟世界中的互动（点赞、评论、关注）能真正代表人与人之间的关系吗？

罗 我认为这取决于自己与对方的心态。

可以，在网络上我们能找到志同道合的朋友分享自己喜欢的事物，我认为与他们互动与交流是一件有意义的事。 柯

郑 我认为这不能代表人与人之间的关系。点赞不一定代表认同，网上的评论褒贬不一，也并非众人之声，并不能代表人与人之间的联系是密切的。若过度在意这些言论，就可能将自我建立在他人认同上，最终迷失自己。

不能完全代表，有时只是出于礼貌、为划掉贴文，或仅因为同校关系但彼此并不相识。 陈

蔡 虚拟世界中的互动能让人们看出他们互相认识，但无法判断私下关系是否真正融洽。

不可以，虚拟世界里的点赞、评论或关注更多是为增加曝光率，有时只是相互帮忙，并不能真正代表人与人之间的关系。 杨

3 请问您认为算法为您的生活带来了更多便利，还是更多弊端？

罗 演算法为我的生活提供许多便利。当我想了解更多类似的内容时，系统就会自动推荐，我无需手动搜寻相关词条。当然，演算法也有弊端，而关键在于我们怎么看待它。

大数据演算法会根据用户的喜好推送内容，这让我能轻易浏览到自己感兴趣的内容，找资料时演算法也会根据喜好及关键词推送用户感兴趣的内容，这对我而言较为方便。 柯

郑 有好有坏。好处在于能节省时间，系统自动推送所需数据，让我们仿佛被算法“喂养”。但演算法也容易暴露我们使用网络的偏好，并固化思维。此外，算法只迎合喜好推送内容，因此所接收的资讯虽合心意但未必正确，且一旦出现与观点相悖的内容，就容易产生排斥心理。

我认为带来的弊端更多。身为辩论社的一员，我常需查找双方资料，但算法往往只推送我方观点，而对方观点却需要我主动搜索。 陈

蔡 对我而言便利较多，我能被动获取知识。我研究某个领域时系统就会推送相关内容，但它只会推送同类信息，让我较难接触不同的思想。

我觉得算法给我的生活带来便利，它会在不同时间推送不同内容以满足我当下的需求，也让我在当下接触到更多新知识。 杨

4 请问信息茧房对您而言，更像是一个“舒适圈”，还是一个“禁锢圈”？



罗 是个禁锢圈，让我无法获得视野之外的信息。



柯 对我来说更像个舒适圈，因为我目前接触的圈子都是相对健康与良好的，如此一来算法就会推送正向的内容，我也很满意自己目前的圈子。尽管我也会去接触新的知识，但我不认为信息茧房是个禁锢圈，因为我能有意识且主动地接触外部资讯，不被算法限制。

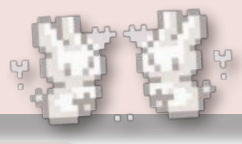
郑 对我而言更像个禁锢圈。我是个不喜欢待在舒适圈内的人，若不选择跳脱舒适圈就会永远被困在自己划定的界限中，这很考验个人的认知程度。此外，若长期待在信息茧房中，就会缺乏多元观点与资讯，久而久之会对接受不同的信息感到排斥

陈 舒适圈，我通常在需要休息时点进社交媒体，当我看到不合意的内容时会感到不快，因此信息茧房对我而言反而是一种舒适的存在。

蔡 对我来说社交媒体更像是个舒适圈，它不仅提供娱乐，还能利用算法扩大我们的视野，获取更广泛的知识。

杨 我觉得它更像个禁锢圈。如今信息发展越来越快，我想接触的是更广泛的内容，但信息茧房却会限制我看到不同的观点。

5 请问您认为大数据算法推荐究竟是在满足我们的真实需求，还是在为我们创造新的焦虑？



罗 这视个人观点而定、。若我们有攀比心理，大数据将制造新的焦虑；反之，若我们以健康的心态使用网络，那算法就能满足我们的真实需求。

柯 若所处圈子健康就会得到满足，否则若所处圈子的氛围充满焦虑，我们也会被动接受焦虑。看见网上有许多优秀的人而感到焦虑在所难免，但重点在于个人心态与圈子的风气，若所处环境只会吹捧强者、贬低弱者，焦虑只会更深。

郑 这取决于使用者本身。算法推荐其实是一把双刃剑，如果能满足需求，那就是好事，但它若是带来更多欲望与追求，就容易让人产生比较心理，使自己变得更负面。

陈 这要看每个人的心态。大数据确实能满足需求，但也不可避免地带来压力。

蔡 我认为在满足真实需求的同时，并不会带来新的焦虑。我常在观看编程内容时难免发现我国有许多优秀的人，这种感觉是一种焦虑，但有人因算法推荐而接触到新内容，那就是一种满足需求的方式。

杨 关键在于使用者的心态。算法是为了满足我们的真实需求，但新的焦虑也能使我们进步，因此两者都有存在的必要。

6 请问您认为如何才能有效摆脱信息茧房的束缚？面对信息茧房，您是否支持减少不必要的数字工具和活动，甚至是断开与社交媒体的连接呢？



罗 我认为主动搜索能摆脱信息茧房的束缚，此外也要多看书提高自我认知。

柯 要摆脱信息茧房很简单，人们需保持自我思考而非盲目跟风，批判性思维与独立思考尤为重要，个人思维与态度能决定信息茧房是否对自己造成影响。

郑 信息茧房源于演算法，而演算法犹如记载所有数据的“最强大脑”，自动推送偏好内容却良莠不齐，信息质量低。要摆脱它就需走出不真实的网络世界，多与人交流。此外，我们也要保持开放心态接受好坏信息，不将自己封闭在“信息茧房”内。我们无需停止使用社交媒体，但自控和思考是必要的，对青少年而言家长的引导尤为重要。

陈 重点在于不局限于单一的信息来源，我们应多方了解并用批判性眼光判断信息可信度。我并不支持完全断开连接，而是主张主动搜寻和保持批判思考。

蔡 大部分社交媒体都能关闭算法功能，让推送内容变得随机。算法也能被引导，只要多浏览相关内容，系统就会自动推送，提升信息获取的效率。

杨 我曾试过关闭算法功能。关闭后推送的内容变得更广泛，不再局限于同一类型，让我摆脱了信息茧房的限制。

7 在数字时代，请问您认为这让我们的“自我”变得更丰富了，还是更单一了？



罗 变得更丰富，让我在面对不同课题时都能发现不一样的自己。

柯 对我而言是丰富的，我们更容易接收各类资讯，如今网上也逐渐有博主向大众分析性格或人格测试内容，这些分析也算是一种了解自我的方式。

郑 自我有分外在与内在，数据时代人们在网上和现实有很大的差别，这让外在自我丰富且多变。但内在自我却日渐单一，我们受网上光鲜的一面影响，逐渐分不清虚与实，也无法思考和认清真实的自己。

陈 “自我”变得更丰富，尤其像MBTI这样的人格测试工具能让我们能更了解自己。

蔡 网络能让“自我”朝自己理想的样子发展。过去我们受制于眼前的事物，如今却能主动获取各种信息。虽然可能导致人们思想单一化，但这种单一又何尝不是一种自我的丰富？



杨 “自我”在数字时代变得更丰富。在这个时代我们能接触多元的思想，从而丰富自己。

8 请问您认为网络标签（如 MBTI、星座）对自我认知是利大于弊还是弊大于利？为什么？

郑 网络标签能作为自我觉察的辅助工具，让现代人们察觉自我的能力。星座和MBTI能提升自我认知，让人们了解自己和他人的性格，这有助于降低沟通成本、减少摩擦。与此同时，使用者也需具备自我反思的能力，但总体而言它们是利大于弊的。

9 请问您认为“科技越来越发达，人却越来越忙”这一普遍感受，反映了什么？

罗 人手一部手机，用在网络上的时间增加，自然减少了与他人相处的机会。一旦拿起手机，每个人都安静盯着屏幕，几乎没有交流。述出无法表达的情感，但长期依赖网络流行语也会导致自身的语言功能退化。

柯 可以分成两个层面，首先我们会因使用手机而浪费大量时间。其次，近年来推出的人工智能导致大部分劳动力被取代，人们要花费更多时间锻炼自身的思维与创作能力。对学生而言，为配合时代变化与改革的报告，虽锻炼合作与创造力，却也相对剥夺了许多休息时间。

郑 忙碌可分为被动的忙与虚假的忙，前者为被赋予必须完成的任务；后者则没有实际意义但自己却很忙碌。人之所以越来越忙，是因为时间除了被工作占据外，也被手机大量消耗，这属于一种虚假的忙。

陈 与过去人们对未来的想象不同。从前人们以为科技会让生活更轻松，但如今工作逐渐被取代，人们也沉迷网络，失去了真正放松的时间。

蔡 科技越发达，处理问题就越容易。但当人人都能轻松解决问题时，就会有人思考如何让自己更突出，这也让大家变得越来越忙。

杨 如今人们在一个社交平台就有多个账号，因此需花费时间在每一个平台上，导致我们更加忙碌。



由第二排左起分别为柯语萱同学、罗彩妍同学、郑嘉盈老师、陈宣宇同学、蔡陈礼諳同学及杨竣翔同学

10 请问您认为网络流行语或热梗是否让文化进步或退化，还是没有影响？

罗 有进步也有退步。这是大家共同研究出的特殊语言，有时能描述出无法表达的情感，但长期依赖网络流行语也会导致自身的语言功能退化。

柯 我认为多少有一些影响。网络流行语能被大部分年轻人接触，若传统文化需被更多年轻人了解，就要结合一些现代元素进行创新。但一定层度上这也使文化退步，因为年轻人仅看见其表面而不去理解文化背后的含义，反映了他们对待事情的态度。

郑 对我而言，网络流行语或热梗都让文化退步，造成“集体词穷”现象出现。如今同学们的写作能力退步正是因为词汇量减少，导致表达精准力下降。当代人们因网络用语导致词汇匮乏，我们也将慢慢忘记语言文字最初的样子。此外，网络用语是否属于文化，也值得被探讨。

陈 可能让文化退化。人们虽在热梗出现时会查找含义、增加知识，但这并不促使文化进步，反而可能让思想趋于单一。

蔡 我认为既不会进步也不会退化。使用这些流行语或热梗更像一种新文化，不影响其他文化的发展。人们更在意的也并非字眼本身，而是其中表达的情绪。

杨 对我来说，它是一种从我们现有文化延伸出的次文化，能与原有的文化共存，原有的文化也不会因次文化的存在而受影响。

11 当社会的“流行”与“热点”越来越多地被流量逻辑驱动时，请问您认为人们还能否保持独立思考的能力？

罗 被动灌输信息会导致大脑难以“消化”。面对各种论点时，我们需要思考事件的目的与利益，并等待后续的公布才作讨论。

柯 我认为能否保持思考能力取决于个人。若在接触网络前已具备独立思考的能力，那么使用网络时也能保持独立；反之将容易被牵着鼻子走，无法即时判断事情的真伪。

郑 一个人能不能保持独立思考，取决于其知识体系是否健全及人格是否独立，若建立了属于自己的知识体系，就能以实事求是和客观的态度验证信息，并深入思考事件的起因、影响与结果。

陈 关键在于个人是否愿意真正去理解和思考。网友们的评论或分歧可能源于独立思考，但往往只停留在单一层面。

蔡 若一个人具备独立思考能力，就不会被轻易影响。反之，容易被带动的人可能会变得更极端，这并非网络本身的问题。

杨 并非人人都有独立思考的能力。尤其在流行与热点盛行的现代，媒体往往将话题放大成影响大众的工具，因此人们很难保持独立思考能力。

12 当演算法开始决定我们能看到的工作机会、贷款额度甚至新闻议题时，请问您认为我们应如何确保它不会放大人类社会的既有偏见？

罗 我会选择不看、不听、不评论，并点击不感兴趣。

柯 看情况，我会关注一些有争议的话题，如性别议题，也常刷到讨论相关议题的博主。以代孕事件为例，许多男生不甚了解，这很好地诠释了网络的两面性。网络能让我们看见特定内容，也会让我们错过一些信息，这取决于人们如何使用网络。

郑 我们需要先了解事实，偏见的出现源于人们主观想法和刻板印象的加入。我们不能只关注负面偏见，而需转换群体的认同。当偏见出现时，也不能因别人的偏见而否定自己，让自己失去信心。

陈 主动上网搜寻更多资料，并使用批判性思维判断信息的真实性与贴切性。

蔡 大部分大数据算法由人工只能进行，在发行前都会经过一系列测试以确保客观。但我认为这并非必要，因为偏见源于人类的思维方式而非算法本身，因此也并无真正可根治的方法。

杨 我们应做个能独立思考的人，思考人们对相关议题的偏见所在，并化解这些偏见。

13 如果我们的想法和喜好早已化作数据，而人工智能正变得越来越拟人化。请问您是否认为，人类正逐渐变得像人工智能，而人工智能却变得越来越像人？

罗 我并不这么认为。人类有着不同的个性和想法，一些举动、想法和文字都由人类想出，而人工智能只是人类编辑出的代码，并不能代替人类。

柯 人类逐渐像人工智能这个说法是不对的，人工智能也不会越来越像人类。作为一名创作者，人工智能的存在对我而言是种威胁，它会“吞食”画师的作品作为数据，在用户输入指令时自动生成一幅作品。但人工智能的作品与人类的创作有很大区别，人工智能在用户输入指令时并不会有人类“记录事件”的想法，只是个跟随指令的机器。情感的缺乏让二者在本质上截然不同。

郑 人工智能和人类是不同的，它只是依照人类投入的资源与指令运作，而真正取代人类的是懂得善用人工智能的人类。因此我们应学会与人工智能共存，而非共用思维。

陈 我不认为人类会像人工智能，也不觉得人工智能真正像人。两者最大的区别在于人类有自主思考、偏见和情绪，而人工智能则是中立且没有情绪的存在。

蔡 将人工智能与人类相提并论十分荒谬。人有情绪和感情而人工智能没有，在思考方面人工智能与人也是相反的。此外，应是我们的喜好影响数据，而非让数据定义我们。

杨 人工智能之所以越来越像人类，是因为它本质上只为更好服务人类而被不断改进的工具。人们将与生俱来的想法和喜好转化为数据，才使人工智能得以学习和理解。因此，我认为人工智能是无法取代人类的。

信息科技的光与影

科技是一把双刃剑，它在为人类带来便利的同时，也带来了新的困境。科技究竟是让人与人更亲密，还是让人越来越冷漠？它是否正在削弱我们的思维，甚至左右我们的选择，又或是直接让我们失去选择的权利？在这个时代，隐私更成为每个人无法回避的话题。种种疑问，都是我们身处科技洪流中必须面对与思考的。

科技让人越来越冷漠还是越来越亲密？

冷漠

社交媒体的普及使人们可以轻松地与他人保持联系，但同时也拉大了人与人之间的距离。虽然我们可以通过社交媒体了解到更多人的生活，但这种虚拟的联系却缺乏真实的情感交流。人们更多地沉浸在自己的小世界中，对于他人的需求和困难视而不见。这种虚拟社交的模式使得人们越来越难以真正地理解和关心他人，从而导致冷漠的产生。不仅如此，人与人面对面互动减少，手机、社交媒体、游戏等让人更愿意沉浸在虚拟世界中，忽略现实中的亲密关系。

亲密

科技也能促进短暂而迅速的团结。通讯科技打破距离限制，让人们能随时保持联系，在社会问题或对立事件方面更能号召群众集体发声。像“#Me Too”这样的反性骚扰运动，正是依靠社交媒体从美国好莱坞扩散到全球，凝聚了无数人的声音，创造强大的社会运动。可见，科技并非必然制造冷漠，它同样能让人们因共同目标而更紧密相连。



科技进步是否削弱人们的思维能力？

是

人们过度依赖科技产品，减少了主动思考和解决问题的能力。智能设备的普及让人们记忆力退化，例如不再需要记住电话号码或重要日程。此外，搜索引擎的便利性让人不再愿意深入学习和理解知识。不仅如此，长时间使用电子设备导致注意力分散，专注力下降。社交媒体碎片化的信息获取方式削弱了人们的深度阅读能力。智能设备的自动翻译和拼写检查功能降低了语言学习和书写能力。网络上视频内容的泛滥使人们更倾向于被动接受信息，而不是主动思考。

否

科技提供了前所未有的信息获取途径。借助搜索引擎、电子图书馆以及在线课程，人们可以迅速获取大量资料，这不仅提高了学习效率，也为深入分析和跨领域思考提供了条件。科技让知识触手可及，使学习不再局限于课堂或书本，从而激发了更多人的探索欲望和提升批判性思维。科技还极大地拓展了人们表达和交流思想的方式。社交媒体、论坛、视频平台等工具，让更多人有机会参与公共讨论，发表见解，进行思想碰撞。

数据帮我们做决定还是让我们失去选择？

做决定

数据提供了客观的事实依据，帮助我们避免主观臆断和情绪化的判断。在面对复杂的问题或选择时，依赖经验或直觉往往会带来偏差，而数据则能以清晰的方式呈现现实，使我们的判断更接近真相。其次，数据能够揭示问题背后的规律和趋势。通过对大量数据的整理与分析，我们可以发现表面之下潜藏的关联，从而做出更具前瞻性的决策。数据还帮助我们在多种选项之间进行权衡。量化的分析让我们可以更清晰地比较每个方案的优劣，评估可能的风险与收益，从而选择最合适的路径。

失去选择

数据驱动的系统往往以“最优解”为目标，但所谓的“最优”并不一定适合每一个人。当平台或系统根据使用者的浏览记录、购买行为、兴趣偏好进行“个性化推荐”时，看似是为使用者量身定做，实际上可能是在剥夺使用者接触多样化内容和未知可能的机会。使用者被困在“信息茧房”中，只能在数据算法划定的边界内做选择，看似自由，其实受限。其次，数据主导的决策过程正在弱化人的主观判断。在很多领域，尤其是商业和管理中，决策者越来越依赖数据模型和分析工具。当数据成为唯一标准时，使用者会将那些无法量化的人类情感、价值观和道德考量边缘化。不仅如此，大数据常常被用于操控，而不是赋能。例如，商家通过用户数据精准定价，有些用户看到的价格比其他人高，悄然操纵我们的选择权。





大数据时代，隐私是否还存在？

存在

技术本身也在反过来保护隐私，越来越多的平台也开始提供隐私设置选项，如“拒绝追踪”、“不个性化推荐”等，让用户对自己的数据拥有更多主动权。其次，公众的隐私意识正在不断提高。相比过去，人们如今更关注个人信息是否被泄露、更警惕社交媒体上的暴露行为、更积极采取隐私保护措施，如使用匿名浏览、虚拟身份、反追踪工具等。

不存在

算法与人工智能的强大分析能力进一步剥夺了隐私，这意味着个人的未来行为也被纳入数据体系，决策和管理不再单纯依赖个人意愿，个体自由和隐私被数据算法不断压缩，私密领域几乎无所遁形。此外，法律和技术的保护措施虽然存在，但往往跟不上技术发展的速度。隐私保护法规实施难度大，监管漏洞多，数据泄露事件频频发生。技术工具虽然能在一定程度上防护隐私，但大多数用户缺乏相关知识，难以自我保护。

没有数据分析的社会更自由还是更混乱？

自由

在没有数据分析的社会中，个体的隐私更容易得到保障。没有数据监控，个体可以在不被观察和评估的情况下自由行动和表达，从而拥有更真实的隐私权与自由感。此外，在一个不依赖数据分析的社会里，决策更多依赖人的主观判断、经验和价值观，而不是算法得出的“最优方案”。这意味着人们可以更自由地追求个性化的目标，即便不是效率最高的选项，也不会被“数据逻辑”所否定。当我们处在一个没有这些个性化推荐的环境中，人们接触到的信息更加多元，也就有更多机会接触不同观点、形成独立思考，从而实现思想层面的真正自由。

混乱

没有数据分析，资源分配容易失衡，社会矛盾加剧，如果缺乏数据分析，政策制定只能靠主观判断或传统经验，极易造成资源倾斜或浪费，使部分群体长期被忽视，引发不公平甚至社会不满。没有数据分析，舆论将不受控制，当信息传播缺乏数据支持、缺乏对真相的快速验证，谣言将更加容易扩散。此外，没有数据分析，复杂问题将变得无法处理。现代社会面临的挑战越来越复杂，比如气候变化、人口老龄化、城市扩张、产业转型等，这些都需要依赖大量数据进行综合建模与预测。如果没有数据分析，人们将只能依靠主观猜测解决问题，但问题不仅无法解决，反而会越变越乱。

注释：

大数据

指规模巨大、类型多样且增长迅速的数据集合，无法用传统方法在合理时间内处理。其核心价值在于通过分析揭示出的模式、趋势和关联。

个性化推荐

基于用户的个人数据（如浏览历史、兴趣偏好），通过算法模型为其定制和推送内容的一种技术，旨在提高用户参与度。

算法

为解决特定问题或执行任务而设定的一系列明确的、可执行的步骤或规则。在互联网中，它特指平台用于推荐内容、排序信息的核心程序。

数据驱动

指一种决策方式，即主要或完全依据数据分析的结果，而非直觉或经验，来做出判断和制定策略。

信息茧房

指人们由于自身兴趣或算法推荐，只接触到自己认同或感兴趣的信息，从而像蚕茧一样被束缚在单一、狭隘的信息视野中的现象。

批判性思维

一种高阶思维能力，指对信息、观点和论证不轻信盲从，而是通过主动分析、评估、综合和反思，形成自己独立、理性的判断。

方寸屏幕间 网海无底渊

一方屏幕，连接浩瀚无垠的信息宇宙；一次推送，编织我们认知世界的路径。对成长于数字浪潮中的一代而言，网络早已不是复杂的工具，而是如同空气和水一般，构成日常学习、社交与娱乐环境中不可或缺的一部分。

一“网”无垠



——访潘泗懋老师

潘老师认为网络能增广见闻、开拓视野，让他了解有趣的教育理念，也激发他在教育上的思考。他表示自己平日喜欢在网上浏览哲学、文学、历史等知识型内容，当自己长时间使用某一软件，平台往往会逐渐推送符合自己兴趣的内容，这是商家为刺激用户购买欲而设计的算法。他坦言，自己曾因被网上的文具吸引，在网购软件搜索后，持续被推送文具类商品，而一不小心购买太多。

谈及网络的负面影响，潘老师认为同学们常“机不离手”，因为手机能带来安全感，让他们得以逃避现实生活的压力与烦恼，便渐渐产生依赖。他回忆道，自己也曾沉迷“小红书”，每天耗费大量时间在网络世界，从而影响生活和工作，直到后来才下定决心卸载软件。他坦言，刚开始虽会出现戒断反应，但坚持下来后反而获得更多的自由时间。

在潘老师看来，网络之所以占据同学们的大部分时间，是因他们并未找到真正感兴趣的事物。他举例热爱篮球的同学们可以为此放下手机，说明网络世界并非真的让人无法自拔。他将这类现象比喻为“门与叩者”，强调同学们心中的那道门需被兴趣爱好叩响，才能摆脱网络世界无止境的叩门声。

潘老师也透露，自己曾在网络上做过许多人格测试，但发现大多只是抓住人们的共通特征，可靠性并不高。因此，他鼓励同学们应选择专业、正规的测试，而非盲目相信来源不明的结果。此外，潘老师提及网络热梗改变同学们的思考方式，使得许多人盲从潮流，却缺乏辨别是非的能力。他在教学中常发现，不少学生因网络流行语，难以使用简单、准确的语言表达想法，造成文化上的停滞不前。最后，潘老师也提醒同学们善用网络、合理安排时间，避免陷入沉迷。

“网”海引航



——访生活辅导处
副主任林桃平老师

林老师表示，网络对当代学生的影响不容小觑。他以社会事件为例，提及某些新闻一旦曝光，便容易催生出所谓“正义魔人”，他们常用“受害者罪有应得”等煽动性言论引导舆论走向。他指出，这类观点虽带有强烈主观色彩，但也吸引大量网民盲目附和，导致舆论走向逐渐失控。林老师认为，这归咎于不少人习惯以偏激角度看待问题，而非深入思考事情本质。

林老师也为此补充，这种网络环境带来的负面影响，可能逐渐渗透同学们的现实生活，导致他们包容度下降、情绪极端，甚至因琐事引发内耗或争执。对于网上流行的 MBTI 等性格标签，林老师虽认为其帮助同学们从客观角度认识、表达自我，但仍不鼓励同学们过度依赖。此外，他也指出社交媒体虽为同学们提供展示自我、拓展社交圈的平台，但多数社交互动仍停留在浅层认识，正如“相识容易相处难”，社交媒体较难让人与人之间建立深入的认识。

最后，林老师希望同学们在信息爆炸的时代能始终保持批判性思维，并善用多元渠道获取信息，同时关注与理性思考社会议题，不轻易随波逐流。

继“网”开来

黄同学表示，自己平时喜欢在网上浏览摄影和电脑硬件设备相关的视频。他在采访中提到，在使用社交媒体和浏览网络时，平台经常会持续推送同一领域的内容。他认为，这种情况对他的消费行为产生了一定影响，尤其增强了他对数码产品的购买欲望。黄同学觉得，虽然上网确实有助于开阔眼界、增长见闻，但也会接触到不少不可靠或带有负面内容的信息。此外，他曾尝试过网络上流行的一些人格测试，但感觉结果并不准确，与自己实际情况有所出入。关于网络文化，黄同学认为，一些流行“热梗”确实有趣，但也有部分内容在他看来较为无意义。尽管意识到网络世界的复杂性，他仍表示自己日常频繁使用互联网，网络已成为他生活中不可或缺的一部分。



——访初三（14）
黄钧喜同学

“网”影随形



——访初二（12）
高国竣同学

高同学表示，自己平日上网时常观看有关军事训练的视频，也曾意识到这些内容皆为大数据透过算法推荐给自己的。对于算法推荐机制的影响，他指出其对自己的消费或生活方式并未造成太大改变。然而，在长期接触网络的过程中，高同学也意识到过度使用网络，可能会导致个人沉迷于线上内容而学业成绩有所下滑。谈及网络现象时，他也认为各类营销号与网络热梗能够为同学们带来聊天话题，增进同学之间的交流与关系。最后，高同学提醒同学们应学会自我约束，并合理分配使用社交媒体的时间。



“网”事如谈

李同学透露，自己热爱篮球运动，因此平日上网时喜欢浏览篮球相关内容。在他看来，通过自己接触的网络信息能提高自身的篮球技术，并帮助自己实现梦想。李同学也坦言，自己曾尝试过网络上的人格测试，并认为人格测试对自己的自我认识有一定的帮助。对他而言，网上营销号与热梗的存在能成为生活中与朋友聊天的话题。被问及身为学生应如何善用网络时，他指出同学们能善用网络查找资料，辅助学习。



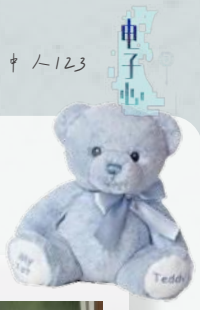
——访初一（2）
李哲凯同学

以“网”为媒



——访高二文商（6）
茹芝莹同学

茹同学表示，自己平日喜欢在社交媒体上观看生活、娱乐、家具及动漫等视频。她提及，一些软件的“算法推荐”功能常推送与自己兴趣、想法，甚至与朋友之间的谈话相关的内容，并认为这项自动推送符合自身兴趣内容的功能十分便利，用户无需自行搜寻相关词条以浏览内容。茹同学也强调，互联网的出现虽让人们更迅速地获取多样化的资讯，但网络的快速传播可能带来误导性信息，甚至引发社会混乱。此外，她也认为网络上的人格测试有助于个人认识自我、选择合适的生活方式，并协助判断交友的可信度。最后，茹同学建议同学们在使用社交媒体时三思而后行，不随意下结论，也切勿盲目跟风抨击他人。



无“网”不利



——访高二文商（6）王敬宏同学

王同学透露，自己平时喜欢在网上浏览自己感兴趣的内容，其中包括文学与书法。他表示，自己经常感受到演算法在推送自己喜欢的内容，自己也恰好因为这些推送在偶然间发现更多自己感兴趣的事物，从而开拓新视野。但他坦言，演算法推送内容的机制也会影响一个人的观点，因此需结合自身思考能力才能对事情下定论并接受各类讯息。他也认为，接触网络讯息能让人们以低成本的方式看世界，但美中不足的是有时也会被网络讯息影响自身情绪与思维判断。

此外，王同学也尝试过网络上的人格测试，并表示此类测试能帮助自己了解自身的性格，更方便地在日常生活中交友与工作。他也指出，营销号与网络热梗存在的意义在于提供生活无趣的人们一些娱乐，而自己有时会被一些网络热梗所吸引，并在日常生活中将这些热梗代入与朋友的对话中。最后，王同学强调，身为学生当务之急便是学习，因此同学们应善用当今网络资源，开拓自己的视野。



触“网”心声



——访初二（8）陈姵璇同学和黄慧晴同学

左为陈姵璇同学，右为黄慧晴同学

陈同学和黄同学皆表示，她们平日喜欢上网浏览搞笑视频和娱乐内容。她们透露，使用网络时的确有意识到算法推荐机制的存在，而演算法对她们的生活选择与消费习惯也有一定的影响。黄同学指出，演算法有时会在她进行消费选择时，向她推荐合适的选项，让她作出恰当的选择。她们也认为接触网络信息能让自己学到生活中的各类知识，但也会导致自己过于依赖网络，进而荒废时间。

此外，陈同学与黄同学也曾尝试过网络上的人格测试，并坦言测试结果符合她们的个人认知。被问及网络营销号和热梗存在的意义时，她们虽认为其意义不明，但也肯定了这些内容能让同学间有更多话题，让谈话更轻松愉快。最后，她们也强调身为学生应合理控制上网时间、善用网络以防止过度沉迷。

后记

这是最好的时代，也是最坏的时代。大数据时代，每个人的知识面和信息量确实变得更加广泛，但在这繁华的霓虹灯下，却暴露了现代人学而不思的问题。我们所见的社交网络，在一点一点影响我们的潜意识和行为。我们的言行比起日常接触的现实世界，似乎更贴切与网络上的用语和大大小小的文化。

刚开始也许舆论的走向变得不可控，导致自身的道德价值观被牵动。而后，是大大小小的短视频文化带着各类的网络标签和潮流文化出现，起初人们认为这只是闲暇的娱乐文化，可当我们发现我们的言行和思想慢慢被这些东西占据，我们的世界好像并非越来越大，而是越来越小，越来越被局限。

通过本期的“电子心”我们了解到，原来这些事情真的在悄然无息的发生。的确，如今的我们并不能完全离开这片网海。当浪潮来袭，倘若我们待在海里抱着礁石不动，还是会在涨潮的时候被淹死，不如放开手，随之起伏。作为网络的使用者，最大的忌讳，便是固步自封。被困在信息茧房里就要主动走出去，去利用好大数据演算法，将它化为己用，转危为机。广泛的信息固然重要，可作为人，我们依旧更需要现实世界的沟通和文化，以及对于知识更深入的了解。

道德经说，“人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁”,人活着的时候是柔软的，死了之后就很僵硬，草木生长的时候是柔软的，枯萎了就会变得干燥枯硬，可能人活着就要身段柔软不停的扑腾，僵在那里是活不成的。

这片海，我们无法逃离，但可以改变与之相处的方式。与其被算法的浪潮淹没，不如学会在其中游泳。主动打破信息茧房，让大数据成为我们探索世界的雷达，而非禁锢思想的回音壁。但更重要的是，要时常“上岸”。在现实世界的交谈、实践与沉思中，获得网络无法给予的深度与真实。信息让我们广博，但唯有思考与亲身体验，才能让我们深刻。

我们不做信息的奴隶，而做其清醒的主人。于浪潮中起伏，却不失自己的航向。

——第123期《宽中人》专题组



算法之海，无所谓深渊或救赎，沉浮本身即为救赎。破晓的黎明，非在长夜之外，在于那识破所有虚妄的跋涉者。

专题组

组长 // 陈姿霓 罗康舜

组员 // 吕嘉盈 卢俊程 陈诗艳 黄峻熙 林文茜 陈敬宇 郑伊恩



















常春不凋，师恩永续

——记2025年教师节庆典

这一天，对每一位老师而言是一年中最特别的日子。这是属于他们的节日——教师节。今年本校教师节庆典的主题是“常春藤”。常春藤静默而坚韧，从不喧嚣张扬，却始终向上生长。即使深处阴影也从未停下，依然默默扎根、缓缓攀附，终将绿意铺满枝头。老师们正如一株株常春藤，用无声的坚持与执着，守望学生的成长之路。为向全体老师致以最诚挚的感激，本校特于2025年6月26日举办教师节庆典。庆典中也安排了一系列活动与表演，以感谢教师们年复一年的辛勤耕耘，也祝愿所有老师教师节快乐，执教愉快、安康喜乐。

教坛耕耘，薪火不息

——记蔡劲雄校长致辞

蔡劲雄校长表示，教师节庆典与校内其余活动不同，是唯一一场以老师为主角的活动。作为本校教师节历来的优良传统，此次教师节庆典也由学生们自主策划和执行。这样的安排不仅是学生们对老师感恩之心的一种表达，更是一种传承与担当的体现。庆典也因学生们筹备之用心，才能年年焕然一新、届届精彩纷呈。校长也透露，此次教师节庆典除惯例的感谢卡赠送与师生趣味游戏外，更新增了一个温馨环节，即由学生们于课间到办公室为老师们献上精彩表演，让老师们在忙碌之余收获一份暖意与快乐。

蔡校长在致辞中特别提及人工智能的利与弊。他指出，当今网络与人工智能的普及使学生们求知的渠道更加多元，老师们早已不是获取知识的唯一途径。这无疑带来了便利，但同时也提升了成为教师的门槛。蔡校长强调，人工智能可作为辅助学习的工具，却永远无法取代老师在教育中的角色与温度。因此，同学们应善用而非滥用人工智能，在科技飞速发展的时代中，更懂得珍惜老师们的付出与陪伴。

在致辞的尾声，蔡校长向即将荣休的老师们致以崇高敬意。多年来，他们目送一届又一届的学生成长、毕业，如今也迎来自己的“毕业典礼”。校长特此祝愿荣休老师们在退休后开启人生的新篇章，健康顺遂、幸福美满。最后，蔡校长引用了冰心女士的“教师是最辛苦又最快乐的职业”这句话，并代表全体同学，向每一位默默付出的老师传达最真挚的感谢与祝福。

砥砺前行，育才有方

——记董事长童星存先生致辞

童星存先生指出，教师节庆典不仅是传统的延续，更是对全体老师付出的肯定。童先生特别向获得2024年教职员工绩效评估奖的老师及职员们表达衷心祝贺，并强调这份荣誉代表全校对他们的专业精神与努力成果高度认可。同时，童先生也向荣休教师表达诚恳的谢意，感谢他们多年来在宽柔中学的无私奉献。他感慨，宽柔如今达到如此卓越的办学水平，离不开一代又一代老师们的默默付出与不懈耕耘。

此外，童先生鼓励新加入宽柔大家庭的老师们积极进修、踊跃报读教师专业文凭课程，以提升教学素质与专业水平。他提及，董事会希望所有在职教师都能持有教专文凭，为宽柔夯实更高水平的教学基础。此外，童先生认为校方应持续推动品德与素养教育，深化班主任制的执行，并稳步落实教育体制转型计划，以减轻教师与学生的课业压力，营造更有温度的校园环境。

童先生强调，老师们应遵守教育部所颁布的《教师指南手册》，同时深入了解与思考人工智能的发展，适度将其融入教学实践，以提升教育的效率与广度。最后，他也特别呼吁，人工智能应被理性使用，方能为教学与学习赋能，切勿误用科技，使之对他人造成伤害。



三尺讲台，半生春秋

——访升学辅导处主任吴金明老师

吴金明主任为今年的荣休教师之一。谈及成为教师的契机，吴主任笑言，三十多年前的自己曾到劳工部咨询工作，在受到工作人员的建议后，抱着尝试的心态前往芙蓉中华中学应聘英文教师，就此开启了他的教学生涯。在此之前，他也曾在补习机构授课，因此对教学并不算陌生。回忆生涯中的点滴，吴主任分享教书的过程既有欢笑，也少不了生气的时候。当中最令他印象深刻的是自己在2010年担任高三文商（2）班的班主任时，要求学生们使用英文主持班会和书写周记。学生从起初的胆怯到后来逐渐熟练地使用英文表达想法的转变，让吴主任觉得这是个特别又有趣的尝试。

今年教师节对吴主任而言意义非凡。他感叹时间匆匆如白驹过隙，转眼间自己已步入耳顺之年，曾看着一位位荣休教师离开校园，如今自己也到了退休的年纪。他透露，自己仍未有退休后的安排，倘若校方愿意给予他留在学校的机会，他也会继续这份教学工作。

在此次庆典中，最令吴主任难忘的莫过于荣休老师的献花和切蛋糕仪式。他表示，无论是赠送鲜花还是切蛋糕的环节，都饱含浓浓的祝福与情意。采访尾声，吴主任也鼓励老师们与时俱进，在日新月异的时代掌握新知识，将现代科技运用到教学上。他坦言，教学是一份热忱，惟有快乐地教书，才能持续拥有教书的动力。



初心不改，教泽常存

——访训导处助理主任陈志光老师

从小学起，陈志光老师便喜欢将自己所掌握的知识分享给他人，因此在毕业后他义无反顾地选择了教师这份职业。陈老师分享道，自己曾带领乐团在比赛中获得冠军。赛后，他与学生们一同爬山、野餐，共度了一段轻松而难忘的时光。这不仅是对学生们在乐团学习成果的见证，也是一段让他感到十分有趣的回忆，至今令他印象深刻。

陈老师表示，虽每年教师节庆典形式大同小异，但在准备过程中亲眼见证筹委们为此付出了许多精力与时间，最终呈现了一场近乎完美的庆典，这令他深感欣慰。被问及此次教师节庆典中最难忘的环节时，陈老师笑言是自己上台领奖的环节。除获奖环节外，同学们在礼堂音响故障时自主清唱国歌也同样令他印象深刻。

此外，陈老师谈及两年后自己也即将退休，但还是希望退休后自己能继续从事教师一职，将知识传授给学生。最后，陈老师也想对老师们说：“初心不改，为未来、自己和同学都全力以赴，做到最好。”他也借此勉励同学们，务必认真对待学业，切勿辜负老师们的用心。

学而不厌，诲人不倦

——访王桂娇老师



王桂娇老师透露，自己虽毕业于国中，但自小就向往到独中求学，因此在成为老师后，她选择到宽柔中学执教。谈及职业生涯中的趣事，最令王老师难忘的便是与同事们的互动。她表示，在日常相处中，同事们一起聚餐聊天，气氛非常和谐友好。在教学方面，她也笑言有趣的事年年不断，学生们说话虽稚嫩却是饱含真诚的，常令人听了又气又好笑。

王老师分享道，此次教师节庆典中最让她印象深刻的便是礼堂前的布置。相比往年严肃庄重的教师节庆典，今年的庆典更充满活力。观赏学生表演时，她也与身边的同事感慨，平日里文静的学生在舞台上竟能焕发出截然不同的自信与活力。这让她坚信，学生们拥有无限的潜能，身为教师不仅要教书育人，更肩负着挖掘与培养学生才能的重任。

展望未来的教学，王老师提及近年来人工智能科技的发展虽带来便利，但也伴随新的挑战。唯有善加利用，教学才能与时俱进。在此她也鼓励同学们善用科技，而非被科技所利用。王老师期望往后的同学们都能更加配合，并踊跃参与各类活动。同时，她也希望自己能不断尝试新事物，活出真实的自我。“当老师若要长久，就要拥有成就感。老师应发掘学生的优点，淡化学生的不足。在教书上尽管有所不顺，也应学会缩小困难，放大快乐。”王老师最后如是说道。



同心共力，以爱致敬

——访教师节庆典筹委团主席黄远馨同学

问及今年教师节主题定为“常春藤”的原因，黄远馨同学解释道，常春藤象征着坚韧不拔、不畏环境的生命力，正如老师们默默耕耘、不计回报的精神。她表示，平日里学生们除了课前起立行礼，鲜少有机会表达对老师的感恩之情，而教师节正是一个意义非凡的时刻，是让学生们向老师真诚致谢的机会。黄同学透露，教师节庆典是所有高二年段班长都需参与筹办的重要活动，她相信自己具备胜任此职的能力，能够带领筹委团成功筹办此活动，因此参选了筹委团主席一职。

回顾筹备过程，黄同学坦言最具挑战性的部分莫过于沟通协调与流程安排。第一次总彩排时，后台与电子协会之间的配合尚未完全到位，现场略显混乱。不过经过多次彩排，大家不断磨合调整，最终也顺利完成演出。她也提及此次庆典的节目表现相当出色，电子协会在麦克风突发问题时都能第一时间迅速应对，以确保表演流畅进行。此外，为了让老师们感受到学生们的用心，筹委团还特别准备了手绘感恩信，期望老师们能在这特别的一天中，体验到轻松、愉快的氛围。在此黄同学也真挚地向所有老师表达感谢，希望老师们在教书育人的同时也要好好照顾自己的身心。

最后，黄同学特别感谢筹委们的理解与支持。由于同时兼顾课业和筹备工作，她对自己时常无法及时回复讯息、策划书内容也只能匆匆浏览而深感抱歉，但筹委们不仅没有责怪自己，反而给予了许多鼓励与安慰。她指出，正因有了筹委们的陪伴和支持，自己能安心地安排工作，教师节也顺利进行与落幕。黄同学也表示，在筹备过程中自己与筹委们共同成长，在彼此的青春中留下了最闪耀的回忆。

2024年教职员工绩效评估奖


Encik Herozan


洪德明先生


林佩丝女士


邹采玲老师


王桂娇老师


金锐钦老师


傅慧玲老师


林珊珊老师


韩詠欣老师


刘世鸿老师


郑芷莹老师


谢镕汝老师


范莉菁老师


林日财老师


廖耀佳老师


杨康妮老师

2024年教职员工绩效评估奖


陈春梅老师


刘秋慧老师


侯翠霞老师


王绥广老师


林昇震老师


何俐珊老师


Cikgu Fadhlina


谢贝如主任


黄玉兰主任


刘碧昌主任


陈燕珍主任


吴春佩主任


蔡思琳主任


刘淑英主任


戴景娴助理主任


陈志光助理主任

2024年教职员工绩效评估奖


郑嘉盈助理主任

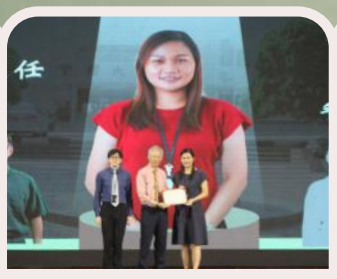

符燕玲助理主任


林维钦副主任

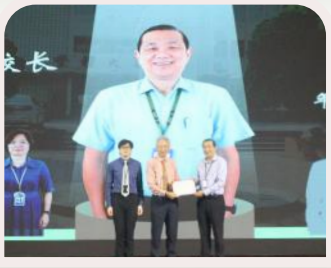

董惠娥副主任


薛家云主任


吴秀凤主任


彭子慧主任


陈兹冰副校长


陈德生副校长


蔡劲雄副校长



访·蔡静萱 詹姝雅 吕梓煖 | 摄·蔡静萱 | 版·蔡静萱

志当存高远，行当积跬步

——记2025年大专院校教育展

2025年7月3日及4日，本校于大礼堂举办为期两天的“海内外大专院校教育展”。此教育展由升学辅导处主办，并邀请来自多个国家和地区的高等学府与本校学生面对面交流，以提供第一手升学资讯。通过各大学代表的讲解，学生们有机会接触不同学习领域与职业发展之方向，以更清晰地规划自己的未来。

展翅高飞，未来可期

——访台湾世新大学赖正能副校长



来自台湾世新大学的赖正能副校长表示，此次教育展的初衷是为让更多学生认识台湾的大学。他透露，台湾的大学涵盖许多专业，皆为优质学校。透过此次教育展，赖副校长发现宽中的教育展之所以吸引许多海内外教育机构前来招生，不仅是因为学生人数庞大，也归功于历届宽中毕业生可圈可点的表现。他指出，在世新大学求学的宽中毕业生皆拥有出色的学习能力与态度，在为人处事上也展现了积极负责的一面。

赖副校长希望学生们在此次教育展中找到自己感兴趣的专业。同时，他也遗憾地表示，由于空间与设备上的限制，导致许多更好的宣传点无法在此次教育展中展示出来。最后，赖副校长寄语宽中的学生们，“勇气能带给你不一样的人生，它开阔了你的视野，也能让你更清楚自己想要的方向。”他希望宽中的学生们在面对前方的未知时能够不畏艰难，勇敢前进。

志之所趋，无远弗届

——访中国厦门大学代表陈飞锋老师

陈飞锋老师认为，此次教育展的初衷是让学生们深入了解现今的大学，即将毕业的高三学生们能由此开拓视野，跳出自己的舒适圈，为自己设立目标与方向。陈老师希望，高三学生在找到心仪的学校后，能够在统考中发挥得更好。相较于往年的教育展，陈老师指出本次安排了更为充裕的时间让学生们参展。

陈老师建议来年校方能够举办升学讲座，让学生更熟悉未来升学方向。最后，陈老师表示教育展让独中生了解未来的各种出路，是让学生们思考未来的好平台，因此陈老师希望同学们能通过此次教育展初步认识各所学校，再依据自己的能力选择合适的学校。



拓新逐梦，阅尽人生

——访香港理工大学代表林国璋教授



左一为林国璋教授

林国璋教授为香港理工大学光学系主任，同时也是宽柔中学1985年毕业校友。他透露，此次参加教育展的目的除了探望母校之外，也为学弟学妹们分享光学专业。林教授介绍，光学系为五年制专业课程，旨在解决各种眼科问题，并强调以人为准的服务，因此不会被人工智能取代。他坦言，近期越来越多中国大学增添了眼科相关课程，而香港理工大学是眼科研究影响力最高的亚洲大学，也是香港唯一提供相关课程的大学。

林教授指出，过去宽中学生需要前往新加坡参加教育展，而现在校方能在本校举办教育展，无疑为同学们提供了极大的便利。对于教育展的改进，他建议校方为学生安排简单讲座，让每位大学代表进行约十分钟的讲解与分享，并预留学生提问时间，确保学生们更深入了解相关升学资讯。最后，林教授鼓励同学们务必珍惜参与此次教育展的机会，趁机了解感兴趣的大学或科系。

适者为才，择善而行

——访瑞士教育集团代表Stephanie Cheah谢女士



谢女士为瑞士教育集团代表。她透露，瑞士并非独中生的热门选择，大多独中生毕业后都会选择到台湾、中国等地深造。因此，她希望学生们能通过此次教育展对瑞士大学有更多的了解。她指出，在瑞士升学的学生将有机会在国内参与实习，增加自己的工作经验。

此外，谢女士建议校方在下一次教育展中举办小型讲习班，让学生们体验大学的教学方式。她也强调，近年我国设立分校的外国大学日益增多，因此她希望同学们在选择大学时，务必以“适合自己”作为最主要考量。她表示，同学们应评估升学所能获得的奖学金，同时也避免过早地让未来职业规划局限自己的科系选择。

心向往之，行必能至

——访香港教育大学黄奕敏女士



左二为黄奕敏女士

黄奕敏女士表示，此次教育展能让即将升学的学生们有更多选择机会，而教育展也提供管道让各大学府代表前来为学生们分享升学资讯。黄女士也透露，此次展览与以往的不同之处在于其为期两天，首日主要介绍海外大学，次日则以马来西亚本地大学为主。黄女士参与了首日的活动，她指出当日参展的各大国际学府，让教育展显得更为国际化。

在被问及教育展的可提升之处时，她建议校方在未来的教育展中安排大学代表们个别进入高三班级进行专题讲座，与同学们近距离进行分享。最后，黄女士也祝愿同学们能在未来找到自己心仪且合适的大学，并学会享受人生旅途。“大学只是第一步，前方还有更多事物等待大家探索与解决。”她最后如是说道。

云程发轫，培风图南

——访陈荭冰副校长



陈荭冰副校长指出，此次教育展不仅为同学们提供丰富的升学选择，让他们有机会了解心仪的大学，同时也为各大学府搭建海外招生平台，成功实现了双赢的局面，且大学代表们各个热情洋溢，耐心细致地为同学们解答疑惑。因此，陈副校长由衷感谢此次参展的各大学府。陈副校长透露，在各类升学资讯中，奖学金信息对学生尤为重要。她解释道，学费问题是影响学生升学抉择最普遍的困扰，而奖学金资助无疑能有效地减轻学生的经济负担，助力他们继续深造。最后，陈副校长也希望同学们尽早明确未来的方向，并对身边的资源善加利用，为自己的未来铺路。



立志高远，笃行致远

——访古来分校升学辅导处符祥靖主任

符祥靖主任表示，此次教育展旨在让同学们直接掌握各大学的最新资讯，并即时向大学代表们提出疑问，从而节省自行上网搜寻相关资料的时间。符主任指出，若同学们仍不了解自己的兴趣，可尝试进行兴趣量表测试，以借助该工具找到最适合自己的科系。除进行测试外，同学们还能通过所感兴趣的职业决定大学欲选修的科系，因为未来职业与大学所选读的科系大多息息相关。最后，符主任期望同学们能顺利找到自己的兴趣所在，以确定自己未来的方向。

为者常成，行者常至

——访高三文商（7）黄杰昇同学



左二为黄杰昇同学

黄杰昇同学表示在此次教育展中，自己对香港的大学及企业管理科系较感兴趣，同时他也发现每所大学的录取标准并非想象中高，因此同学们不必过于担心无法被录取。他指出，许多学校也将提供奖学金，在大部分国家也允许学生半工半读，以减轻学费上的负担。尽管如此，黄同学也坦言自己目前尚未有明确规划，仍对未来感到迷茫。他透露自己毕业后打算升读大学以获取文凭，为未来铺路，若有机会，他也希望到外国大学升学，体验外地生活。









访：周子晴 倉林静 | 摄：周子晴 | 版：林哲雍

家校同耕耘 携手育未来

——记2025年家长日





为进一步加强家校联系，并营造温馨、和谐的学习氛围，本校于2025年7月12日举办了一年一度的家长日，让家长们走进课室，与教师深入探讨孩子在校的学习情况与日常表现。活动当天，部分班级也举办了食物义卖活动，现场人潮涌动、欢声笑语不断，校园内洋溢着浓浓的温情与活力。

用心教学 用爱引导

——访初二（9）班主任林静妤老师



林静妤老师为初二（9）的班主任兼数学老师。她在受访时提及，班内学生整体学术水平属中等，但整体学习氛围积极向上，尤其在数学课时学生们经常踊跃抢答，展现了良好的课堂参与度与学习热情。林老师坦言，班上同学们虽偶尔会有些吵闹，但她认为这正是同学们积极参与学习的表现。

林老师透露，她在教学过程中不免遇到较棘手的状况，如学生数学基础薄弱、上课容易分心等，而她对此则保持耐心的态度，也鼓励同学们在课后主动提问。她明白并非每位同学都擅长数学，但只要同学们愿意学，她定会全力协助。

林老师认为家长日是一个极具意义的交流机会，不仅让教师向家长反映学生在校的学习态度与行为表现，也能提醒家长们积极扮演在家中辅导孩子的角色，如安排温习时间、检查作业完成情况等，与校方携手推动学生的全面成长。她补充道，自己在与家长交流时最常谈及学生的学习成绩与品行表现，尤其关注学生是否存在不及格情况、或是否出现使用粗俗语言等不良行为。她也藉此强调，家长们应以身作则，避免在孩子面前使用不当用语，以营造良好的教育环境。



家校合力 共育良才

——访学生家长李建彬先生



左为李建彬先生

李建彬先生坦言，平日除用餐时通过闲聊从孩子口中粗略了解学校情况外，家长日是自己唯一能直接了解孩子在校学习与行为表现的宝贵机会。李先生透露，自己的两位孩子分别在初中与高中年段就读，他对两位孩子在校的整体表现和学习成绩也非常满意。然而，他也指出孩子们在华文科仍有待加强与巩固，并希望他们能继续努力，进一步提升语文素养。

李先生也指出，相较于其他学生普遍面临的学业压力，孩子们的表现则较为自律和积极。“我看见许多孩子因功课而焦虑，但孩子们在学习方面无需我多催促，大多都自己安排时间、主动学习，这让我很放心。”他如是说道。

家校携手 未来可期

——访高二文商（6）涂美琪同学和陈语琦同学



左为涂美琪同学，右为陈语琦同学

涂美琪同学认为自己近期的表现尚有不少进步空间。她坦言，自己在考试周时常因复习范围过广而感到压力倍增，甚至一度感到崩溃，因此她希望日后能进一步提升自己的抗压能力，学会更有效地规划时间与调整心态。涂同学也透露，今年的华文老师在教学上要求严谨，对她而言属实是不小的挑战，华文也成为目前最令她头疼的科目。陈语琦同学也表示，自己在英文科的表现仍有待加强。她指出，英文词汇的掌握对她而言较为吃力，有时自己难以理解生词含义，因此她希望通过不懈努力，逐步提升自己的英文水平。

谈及对学习的看法，涂同学认为学习不仅能增加知识，也能让她更了解世上的各种事物。陈同学则表示，认真学习是为未来铺路的关键，有助于在日后找到更稳定的工作。此外，涂同学认为成绩不是衡量学生的唯一标准，也切勿因学习成绩不理想而否定学生的努力与价值。陈同学则建议家长们，在察觉孩子有学习压力时带孩子外出散心，同时老师们若能在课后给予学生更具体的学习指导，也将有助于学生巩固课堂所学。

诗·傅晓卿 吴凯俊 吕梓楹 马仪芯 | 摄·傅晓卿 | 版·陈艳琦



青春不负热血 赛场见证荣光

——记2025年第18届校庆运动会

2025年7月29日，新山宽柔中学第18届校庆运动会在师生们的期待中如约而至，随总司令带领五大制服团体及五色色队步操拉开序幕。运动会不仅是展现速度与体能的竞技舞台，更是同学们锻炼毅力与磨练团队精神的重要时刻。场上，运动员们奋力拼搏，各色队的啦啦队员们也献上精彩表演，给了运动员们无限的动力。同学们精神振奋、神采奕奕，在观众席上的欢呼与喝彩声，也为校园增添不少青春与活力的气息。在次日闭幕仪式的颁奖环节结束后，大会旗也随之降下，象征此次运动会圆满落下帷幕。

不啻微芒 造炬成阳

——记运动会开幕典礼童昆存董事长致辞

童星存董事长在典礼上指出，运动会是同学们展现活力的舞台。他提及，为持续提升学生们在体育方面的参与度，校方考虑将运动会改为每年举行。此外，董事长透露古来与至达城两所分校将邀请国际组织协助规划国际标准的操场，并为学生们提供更好的体育设施进行训练。新山校本部虽因空间问题无法达到这一目标，但校本部同学们在有限空间下的亮眼表现仍不容忽视。致辞的尾声，董事长也祝愿此次运动会顺利举行。

浮舟沧海 立马昆仑

——记运动会闭幕典礼蔡劲雄校长致辞

蔡劲雄校长在闭幕词中说道，为期两天运动会是校内运动员们展现体育精神，拼尽全力、突破自我，为自己所属色队争取荣耀的时刻。他表示，体育精神的真谛不在于争取名次，而在于公平竞争、尊重对手、团队合作、顽强拼搏与超越自我。蔡校长强调，自己看见运动员们在一场场比赛中勇往直前，始终抱着“不达终点就永不言弃”的坚持，体现了他们时刻努力突破自我的勇气。同时因赛程延误，五色队啦啦队精心准备的最后一场演出未能如愿呈现，校长在致辞中也对此深表歉意，并肯定了啦啦队员们为表演的辛勤付出与热情投入。



乘风破浪 直挂云帆

——访刘宗轮老师

刘宗轮老师表示，同学们对此次运动会的热情并未因炎热的天气而褪色，反而热烈地为自己所属的色队加油打气。刘老师认为，此次运动会增设许多游戏及电影，供学生们在观赛之余，也可享受片刻的休息与康乐活动。此外，运动员们的表现可谓相当亮眼，不少比赛成绩都打破了过往的记录。刘老师坦言，啦啦队表演为田径比赛之外最精彩的环节而啦啦队队员们每一分钟的表演，都经过无数个日夜的练习和调整才能如此出色。他也提及，自己所带领的色队——绿队已许久未捧起冠军宝座，他期望今年亮眼的表现能让他们夺得冠军。最后，刘老师希望场上的运动员们能再接再厉，即使失败也切勿灰心，未来仍有许多机会让他们再次大放异彩。

拼搏奋进 斗志昂扬

——访校外人士张宇震先生

张宇震先生表示，自己为首次以校友身份回校参与运动会。回忆过往，他坦言自己就读宽中时并未对运动会留下太深的印象。张先生透露，此次运动会让他感受到同学们满满的热情，且此次运动会与上届相比整体氛围更整洁有序，运动员们表现亮眼，坚定朝着目标努力前行。张先生也在采访中提出，运动会时间较长，若校方能在赛事之外增设更多活动环节，将能进一步提升同学们的体验感与参与度。





凝聚热情 燃动赛场

——访绿队啦啦队队员林芷漪同学

林芷漪同学透露，自己最初与朋友一同报名啦啦队竞选，而她最终也顺利入选，然而朋友却未能如愿，这也让她心中百感交集。排练过程中，队员们常在时间协调上面对困难，但对她而言，她还是对每日放学后与队员们一起留校排练的时光十分难忘。她笑言尽管留校的时间令她十分疲倦，但她在训练过程中认识了许多新朋友，彼此增添了有关运动会的回忆。她认为，啦啦队在运动会中肩负“气氛组”的重任，为赛场注入无限活力与热情。采访的尾声，林同学也对队友们表示感谢：“结束后便不用再留校了，大家辛苦啦！”

全力以赴 勇创佳绩

——访蓝队大队长李胜元同学

李胜元同学表示，自己在此次运动会中选择参与跨栏项目。作为一名田径运动员，他在赛前几周就积极投入训练，只为保持最佳比赛状态。李同学透露，训练中难以避免黑青或抽筋等小伤，但他会在家自行做放松处理，因此能很快恢复如初。他笑言，他在训练过程中也结交不少朋友，能与大家一起训练让他十分开心。谈及目标，李同学希望自己能突破纪录，纵使艰难，他仍然会尽全力追求。最后，他希望蓝队运动员们能安全完赛，也期待队友们多摘金牌，共同朝总冠军迈进，他也感谢张俊祥老师一直以来的悉心指导与关注，促使他不断进步。



第18届校庆运动会成绩

各色队总排名				
排名	色队	金	银	铜
第一名	绿队	27	17	14
第二名	蓝队	21	32	19
第三名	白队	20	16	23
第四名	红队	16	20	29
第五名	黄队	14	13	23

最佳运动员			
组别	色队	班级	姓名
男甲	黄队	高三文商12	锺业恩
男乙	蓝队	高一文商10	魏德正
	绿队	初三12	黄宇哲
男丙	蓝队	初二14	卢俊霖
女甲	黄队	高三理3	周凯璇
	蓝队	高三商1	张嘉宝
女乙	绿队	高一文商5	白馨乐
	蓝队	高一文商6	王愉婷
女丙	白队	初二13	李紫绮

全场总冠军
绿队
最佳精神奖
蓝队
最佳啦啦队
红队

活动照







2025·第18届运动会







访·傅晓卿 吕梓樊 林哲糠 李奕萱 | 版·蔡静萱

弦歌再续

——记112周年校庆

新山宽柔中学于2025年8月23日迎来112周年校庆之开幕典礼。校庆主题定为“弦歌再续”，寓意着宽柔112年的辉煌历史，将在全体师生与校友的共同努力下传承发扬，续写新篇。随着嘉宾与学生代表入座，典礼也拉开序幕。仪式环节中，黄永豪同学作为学生代表，带领全体学生代表宣读《宽柔学生信约》，由宽柔中学童星存董事长、宽柔小学五校黄剑锋董事长及新山宽柔中学蔡劲雄校长一同签署见证，彰显宽柔学子对承诺与责任的坚守。最后，全体嘉宾齐聚舞台，切下象征“112周年”的蛋糕并合影留念，定格珍贵的瞬间。

表演环节在热烈掌声中登场。宽柔五所小学以扯铃、啦啦队、跆拳道、管乐、舞狮与歌舞展现青春活力与传统之美；古来与至达城分校也带来歌曲及合唱表演；校本部则以合唱曲目《天空》为典礼划下圆满的句点。









自强不息，厚德载物

——记蔡劲雄校长致辞

蔡劲雄校长在致辞中感谢各位嘉宾的莅临，并表示十分荣幸能在八所学校代表前致辞。蔡校长指出，基于对天气的考量，今年特将开幕典礼移至礼堂举行，而清晨的阵雨更印证了这一决定的正确。校长提及，虽受空间限制，礼堂未能容纳全体学生参与，但师生们的热情丝毫不减，现场气氛依旧热烈。他强调，宽柔学村栽培学生“成人成才”的教育初心始终不变，校方也将持续坚持转型目标，积极为同学们打造能应对时代变迁的教育环境，上下齐心以培育更多优秀人才。蔡校长也在致辞中寄语“八所中小学凝聚宽柔，带动彼此”，期盼各校团结协作，携手推动教育发展，为社会及国家培养新一代栋梁。

千山一脉，万水同源

——记宽柔小学五校董事长黄剑锋先生致辞

黄剑锋董事长致辞中表示，自己一踏入宽中校园便感受到宽柔特有的温馨与喜悦氛围。他指出，这里承载着九个校园、九所学府的历史与传承，象征彼此紧密相连、共同向上的精神。黄董事长特别提到，近年社会各界对校园霸凌与性骚扰事件极为关注，而宽柔一贯秉持“宽以待人、柔以处世”的教育精神，坚决杜绝此类不良行为。他特此呼吁全体师生齐心协力，共同营造温馨、友爱的学习环境。黄董事长也在典礼上向老师们致敬，同时为同学们送上祝福，并勉励大家携手并肩，将宽柔精神不断发扬光大。“宽柔，永远是我们共同的家”他如是说道。

乐育英才，革故鼎新

——记宽柔中学董事长童星存先生致辞

在致辞中，童星存董事长同样提及校园霸凌议题，并郑重表示学校应是同学们快乐学习的园地，霸凌事件可防可控。他指出，校庆不仅是庆典，也是同学们展现创新与领导力的舞台，是每一年宽中的盛大活动。童董事长也特此宣布人事调动，透露新山校本部事务处的张伟峰主任自9月1日起调往至达城分校，出任副校长兼事务处主任，届时古来分校联课活动处陈钎盛主任也擢升为新山校本部副校长兼事务处主任。此外，董事长提及教职员工薪金制度经由董事会决定将加以调整，由今年起增加7%学历基薪。他强调，此举有助于吸引更多优秀人才投身教育事业，也让老师们无需为经济过多忧虑，从而更专注教学与育人工作。最后，童董事长祝愿同学们茁壮成长，并衷心祝贺宽柔中学第112周年校庆圆满举行。

师生同心，传承宽柔

——访李慧玲老师



李慧玲老师表示，由于今年天不作美，且古来及至达城两所分校同时举办校庆，因此人流量略少，但整体氛围仍热闹温馨。她指出，此次校庆食物义卖的价格比往年的便宜，餐车种类与品质也十分不错，普遍反映良好。李老师透露自己并非班主任，因此并未带领班级参与义卖，但视现场情况而言，活动整体运作顺利，唯大部分初中同学到校后缺乏可参与的活动，不免感到无聊。她坦言，这是校方未来可考虑调整之处，以确保同学们有更多的互动空间。此外，她也提及宽中桥下的即时新闻和照片在固定上有待改进。最后，李老师强调，每届校庆皆为师生共同努力的成果，并期望同学们保持热情、继续坚持下去。



乐趣横生，精彩纷呈

——访校外人士刘恺妍小姐与王心宁小姐



刘恺妍女士与王心宁女士透露，她们是经朋友介绍前来参加本校校庆活动。问及举办校庆的意义，她们皆认为校庆不仅为校园增添一丝热闹的氛围，也有助于促进师生间的交流。刘女士与王女士在校庆中体验了各式各样的活动项目，其中密室逃脱最让她们印象深刻。她们皆表示，密室逃脱带给她们极大的乐趣，因此她们建议校方在未来增设更多此类新颖的娱乐项目。最后，她们用“好玩、有趣”四字总结自己在此次校庆中的体验。

左为刘恺妍小姐，右为王心宁小姐



情谊绵长，共襄盛举

——访校外人士冯靖琪校友与颜学琪女校友



冯靖琪女士与颜学琪女士以校友身份回母校参加此次校庆活动。她们皆表示，当天虽为雨天，但这也为活动增添一丝特别的氛围。她们指出，校庆不仅为在校师生提供交流机会，也是锻炼同学们社交能力及协助他们拓展人际关系的良好平台。尽管因时间安排而遗憾错过部分精彩项目，冯女士与颜女士仍提议，期望校方在未来加大宣传力度，让更多人了解并前来参加校庆活动。最后，她们对此次校庆表示肯定，并鼓励师生们继续加油，同时期待未来的校庆活动越来越精彩。

左为冯靖琪校友，右为颜学琪校友

精益求精，共创佳绩

——访高二文商（12）筹款主席钟佳芯同学

钟佳芯同学透露，自己班级于此次校庆的摊位主要售卖编织品、蝴蝶结、花环、娃娃、古早味蛋糕及法式塔等，商品种类繁多，能为顾客提供兼具实用性与吸引力的选择。她坦言，由于连日阴雨，现场人数较为稀少，但同学们的投入感未受天气影响，气氛仍然热烈。她也提及，班上同学们在义卖过程中一度面临商品库存不足问题，尤其花环需求量较高，只能连夜赶制。此外，部分库存较多的商品也需适当调整价格，以吸引更多人前来购买。钟同学表示，同学们整体表现积极，商品种类的多样性也确实带来不少人气。最后，她想感谢班上五人小组的协助与支持，也希望同学们能在校庆中玩得尽兴，并在明年一起继续努力。



风雨无阻，共迎盛典

——访初三（12）黄玥晴同学与朱乐欢同学

黄玥晴同学与朱乐欢同学皆表示，今年校庆被突如其来的雨影响了现场的人流量，氛围相较于往年略显冷清。黄同学特别提及，高二文商（12）所售卖的花环在众多摊位中最吸引她，原因不仅在于精致的外观，更因为该班同学表现积极且热情，令人印象深刻。问及校庆需要改进的部分，她们建议校方将集合地点适当分散，避免人群过于集中。此外，她们表示庆典活动改至礼堂举行的安排导致整体氛围比以往少了几分热闹。采访的尾声，黄同学与朱同学也为参与义卖的同学们打气：“加油，你们都很棒！”



左为朱乐欢同学，右为黄玥晴同学

乐享校庆，砥砺前行

——访初三（12）符芳晴同学与王彦晴同学

符芳晴同学与王彦晴同学皆指出，尽管校庆天气不理想，她们依旧乐在其中。在众多活动中，她们尤其对密室逃脱印象深刻。此外，她们表示参与义卖的同学们都十分热情，服务极佳。符同学与王同学也为校庆提供了改进建议，如增加食物义卖种类与价格以满足更多人的需求、增加娱乐室中的游戏避免过于单调等，同时举办更多创意手作活动。最后，她们也鼓励同学们：“在校庆中不负努力，继续向前！”



左为符芳晴同学，右为王彦晴同学

中华文韵，薪火相传

——访华文科展览负责老师陈思霖老师和黄伟云老师

陈思霖老师与黄伟云老师表示，此次的华文科展览主要以饮食文化为主。展览中呈现了不同的中华美食，其中包括糖葫芦、北京烤鸭等，同时也展出同学们在课堂上完成的华文科专题报告。她们指出，华文科于此次展览中展示优秀作品旨在激励同学们更努力地完成下一次的专题报告。陈老师与黄老师也坦言，她们为此次展览缺少小游戏或小挑战感到可惜，因此期待来年能够加以改进，筹办更有趣的展览。除学科展览外，陈老师和黄老师皆对此次校庆的街头表演及快闪活动充满期待。



左为陈思霖老师，右为黄伟云老师

寥落人影，食义暖情

——访高一文商（12）姚俊希同学

姚同学表示，此次校庆相比往年少了几分热闹，人潮也较往年稀少，让校庆的氛围显得些许无趣。他透露，高一文商（9）的食物义卖让他印象最为深刻。在他看来，能在校庆购买火锅是十分难得的事，因此自己才会被此义卖吸引。姚同学也提及，自己所在的班级在筹备时同学们都尽心尽力，非常积极且富有耐心。此外，他认为今年的校庆档口较少，食物价格也较昂贵，让他有些头疼。最后，姚同学表示此次校庆的快闪表演都非常精彩，相当有看头，能吸引许多观众前往观看。









各年段筹款成绩排名

高三年段班级筹款成绩

名次	班级
1	高三商1
2	高三文商9
3	高三文商4

高二年段班级筹款成绩

名次	班级
1	高二文商11
2	高二理4
3	高二文商2

高一年段班级筹款成绩

名次	班级
1	高一文商1
2	高一文商9
3	高一理5

初三年段班级筹款成绩

名次	班级
1	初三5
2	初三1
3	初三8

初二年段班级筹款成绩

名次	班级
1	初二12
2	初二16
3	初二5

初一年段班级筹款成绩

名次	班级
1	初一4
2	初一18
3	初一6

2025年校庆筹款常年杯



初一4

“路与他人各不同，不必听风就动容”

——访邹志杰学长



- 毕业于1992年宽柔中学高三理（3）
- 天艺餐饮学院院长及共同创办人
- Saporitto全民意大利餐厅共同创办人
- 天艺手机维修学院院长及共同创办人
- Mobile Guru手机维修中心共同创办人



于道各努力，千里自同风

“You cannot always be the best, but you can always get better.”

回首过往，邹志杰学长坦言自己的初中同学大多选择了理科，只因其被认为发展前景稳妥。他则认为，理科与文商科各有优劣，而理科给予他思考、分析与推理的能力。在他的时代，由于大马文凭教育（SPM）考试并无强制选考历史科，因此许多人选择放弃SPM并专注备考统考。

此外，邹学长透露在中学生涯的六年中，红新月会对他影响尤为深远，他在那里学会了待人处世的方式。其中，已故的红新月会前顾问陈俊发老师最令他印象深刻。他谈及陈老师对红新月会会员要求严格，故被会员称为“阿sir”，而陈老师常教导他们凡事要追求最好，会员们也因此对自己有更高的要求。邹学长表示，人生不应有后悔，但遗憾难免，因此无论选择什么方向，都要坚定前行。







往者不可谏，来者犹可追

“选择从来都不是一件轻松的事，但既然做了，就不要后悔。”

邹学长表示，若能回到当初选择科系的时刻，他依然会选择理科。他认为，无论选择哪条路都难免遇到挑战，因此应坚定方向，不被舆论左右，并在现有条件下做到最好。谈及高中毕业后的规划，邹学长回忆自己高二时并未参与SPM考试，而是注册了新加坡O-Level考试。他分享，自己原想高二毕业后直接出国，然而因家人反对，他最终在完成高三学业后才前往海外升学。

大学阶段，邹学长赴美留学，于南伊利诺斯州大学（Southern Illinois University, Carbondale）修读市场营销管理（Promotion Management）。他坦言，自己由求学到社会的转变过程中并无所谓的“低谷期”，但确实存在“适应期”。他指出，学生时期的一切都已被安排妥当，而进入社会后的目标与方向则需自行安排规划。



无憧憧之事者，无赫赫之功

邹学长强调，联课活动对学生至关重要，它能培养学生的策划能力，且态度和纪律才是未来发展的关键。他也提及，自己曾在大学最后一学期获得免费攻读“人资教育与发展”硕士学位的机会，但因家人希望他回国，他于是放弃了这个难得机会。

邹学长透露，自己在29岁开始尝试创业。当时的他在Hong Leong建材公司担任供应商，于是借机开启自己的事业。他指出，许多人害怕创业是因为担心其风险，但实际上80%的问题都是在行动之后才会遇到的。邹学长也鼓励年轻人利用现代科技与 AI 创新，从小交易或买卖做起，以此积累经验并抓住机会。

对他而言，推广技职教育是最具挑战的阶段。因此，他希望大众能打破“技职是退而求其次”的偏见，让技职教育与学术教育平起平坐。邹学长指出，技职同样是一条通往成功的道路，并期许技职教育在未来能逐渐被大众所接受。





非学无以广才，非志无以成学

“每个人从早上起床的那一刻起，其实就像开启了一段全新的旅程。”

邹学长认为，无论是课堂学习的新知识，还是日常生活中与人的相处，都是持续学习与成长的机会。他指出，在午餐或晚餐时段应与至少一位同伴一同用餐，并相信这一段时间里朋友所分享的事物往往能启发自己从不同角度看待问题，使用餐时间更有意义。

邹学长坦言，自己在创业过程中常被外人轻视，许多人认为他所做的一切不切实际，然而他并未因流言蜚语动摇，而是靠着自身能力继续前进。他也指出，创业的过程让他深刻领悟社会上的一切都需依靠自己摸索和学习，而学生到工作人士的身份转变中，最需调整的便是学习心态。邹学长表示，学生时期往往会习惯性依赖老师的指导，但步入社会后大部分人都认为你理应“样样精通”，很少有人会耐心教导。因此，他认为唯有保持主动学习的态度，不断提升自我，才能快速适应环境。当被问及最想对过去的自己说什么时，邹学长沉默片刻，轻声道：“在追寻成功的道路上，别忘了多抬头看看窗外的美景。”他强调，成功固然重要，但成功路上的风景与陪伴自己的人，也同样值得珍惜。



操千曲而后晓声，观千剑而后识器

邹学长希望在自己退休前，技职科能够在我国普及，甚至与学术科平起平坐，成为学生未来发展的选择之一。他强调，如今在德国、台湾等国，技职科早已普及大众。而创办技职科学院时，他遇过许多来自不同背景的学生，其中也包括弱势群体。他坦言，技职科不仅能为无法完成学业的学生提供新出路，也让他们在正式进入社会前与社会接轨。



长风破浪会有时，直挂云帆济沧海

邹学长鼓励道，人生充满未知，但不会重来，因此不必在意世俗眼光，若真心喜欢技职科，就应付出行动。他指出，技职科的前三至五年较为艰辛难熬，需付出许多体力，但学生也将逐步发现自己能掌握各类技能，并能迈向更高层次的学习阶段。他强调，自身对技职科的浓厚兴趣才是坚持下来的关键。邹学长也提及，宽柔中学一向秉持着“有教无类”的教育理念，从不将学生拒于门外，让每位学生都有学习机会。此外，宽柔中学提供的技职科，如古来分校的餐饮管理及电子电工科系，也让学生在规划未来时拥有更多选择。

采访尾声，邹学长表示，他和两位兄弟选择了截然不同的道路，但都在各自的领域创出一片土地。他借此提醒道，有时不妨停下脚步，盖上耳朵，隔绝别人对自己的指点，问自己真正想要的是什么，无需在选科上过度“内耗”。他指出，选择科系不仅要考虑兴趣与能力，也需结合家庭经济条件作为考量。



95返30而聚

——记30传承校友访谈

备注　梁：梁诗华　李：李志兴　黄：黄佩琳　郑：郑迪能　吕：吕雪莉　高：高俊芬

1 请您做个简单的自我介绍。



梁　我叫梁诗华，在1995年毕业于高三文商7。

郑　我叫郑迪能，我们都在1995年毕业，我也毕业于高三文商7。

李　我叫李志兴，毕业于高三文商10。

吕　我叫吕雪莉，毕业于高三理3。

黄　我叫黄佩琳，毕业于高三文商6。

高　我叫高俊芬，毕业于高三文商7。

2 请向我们简单介绍“30传承”。

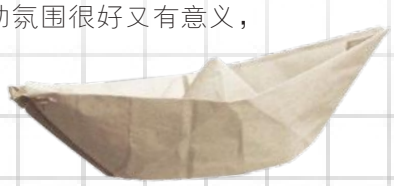
郑　“30传承”是由宽柔校友会主办的活动，目的在于让毕业30年的校友们团聚，看看昔日的老同学。

3 请问是什么契机让您决定参与筹办30传承活动？



梁　我受邀去吃晚餐，本以为只是个聚会，但后来机缘巧合下就了解并参与了此活动。

李　去年参加了1994年校友的30传承，看见这个活动让老同学重逢，活动氛围很好又有意义，于是接受了邀约。







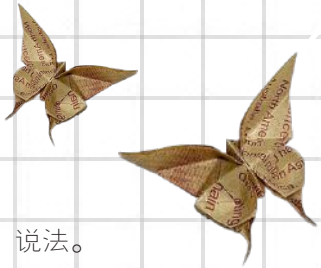
左到右分别为黄佩琳校友、吕雪莉校友、郑建能校友、蔡劲雄校长、梁诗华校友、高俊芬校友与李志兴校友

4 请问您认为设立30传承的意义为何？您希望通过这场活动传达怎样的“传承精神”？

郑 30传承是为了让30年未见的老同学重聚校园。我希望这场活动能传承尊师重道的精神，同时回馈母校和华社。

5 请问筹委团一开始是如何组建的？

高 在一次聚会后，大家不约而同地参与了。



6 请问此次30传承的主题为何？

吕 此次30传承的主题为“95逅30而聚”，参考自网络上流行的“00后”说法。

7 请问此次30传承有哪些活动？

郑 主要活动为当天的晚宴，我们邀请了当年的老师们一同参与。此外，我们还有自创商品，包括团服、蛇棋、盲盒等。由于我们是最后一届四位数学号，因此也做了可扣在衣服上的学号磁铁扣。







8 请问在筹备过程中遇到的最大挑战是什么？最终是如何解决的？



梁　筹备过程中，由于大家都有工作且时间紧凑，加上包装都由自己处理，筹委相对忙碌。所幸俊芬很努力找人协助，每位筹委也各自负责不同的任务。

郑　除工作导致的时间紧迫以外，筹委们分散在不同地方，导致回校拍摄时有些不便。



9 请问在筹办过程中，您和其他筹委之间是否发生过特别有趣且让您印象深刻的事？

高　拍摄小MV的过程十分有趣，筹委们之间也相处融洽、气氛欢乐。不过难免出现意见不同的情况，而每当意见出现分歧时我们都会通过开会讨论，共同决定执行方案。

10 请问在筹办过程中，您是否对校友情谊有新的体会？

梁　在晚宴现场能与许多只能在脸书看到的老朋友见面。

郑　晚宴时，我感受到在场的大家都找回了自己当年的初心，无论是老师还是同学们都没有任何的攀比。

11 请问您认为此次活动中最特别或最有创意的环节是什么？

郑　我觉得导演的安排很值得肯定。无论是彩排、人员调配还是现场节奏都安排得十分到位，尤其影片播放时调暗现场灯光，让大家更专注投入的小设计。此外，男高音的演出也动人心弦，将气氛推向高潮。

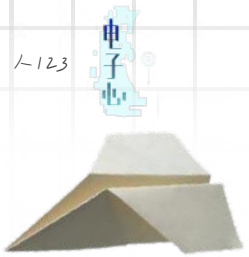


李　虽然当天事务繁忙，但看到许久未见的老同学仍让我感到高兴，有种久别重逢的亲切感，这本身就是活动中最特别的环节。

吕　整个活动的编排非常成功，环节虽紧凑却不失精彩，完全没有冷场。见到老同学如今的模样，也勾起我许多回忆。

吕　聚会的特别之处在于大家都抱着想重温校园情谊的心而来。无论生活多么忙碌，大家重回母校，与老师同学再次相见。

高　开场影片十分出色，大家都全神贯注。拍卖环节的气氛也相当热烈，带动全场情绪。这样的活动不必犹豫太多，只要彼此相聚就十分值得了。

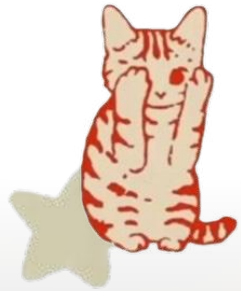


12 请问哪一个环节是最让您满意的？为什么？

郑 我很满意活动的整体效果。无论是筹备时大家的合作还是当晚呈现出的结果，都已超出预期。同学们的反馈也十分正面，皆表示感受到筹委们的用心，大家的付出都超过了100分。

黄 筹委们表现出色，每个环节我都满意。各环节的设计都有让大家找回初心，当然也希望下次能够做得比今年更好。

13 请问看到活动顺利举行时，您的第一感受是什么？



高 一开始十分感动，也有些不舍，但随着活动推进当然不免觉得有些累。

吕 看到活动顺利举行，我十分感动。尤其在最后的捐款环节，大家响应主题捐出RM95.30，甚至原本并无捐款打算的校友，也被现场氛围触动而纷纷加入。

14 活动当天，请问您最难忘的一个瞬间是什么？

郑 我最难忘的是见到三十年未见的同学。虽然晚宴中充满欢乐与感动，但想到未来相聚的机会未必常有，心里也多了一份遗憾。

李 我觉得最难忘的环节是大家一同起立向老师们行礼。当时老师站在中央，同学们环绕在四周，那一幕让我心里涌起无比的感动，仿佛一瞬间又回到学生时代。

吕 我觉得最难忘的瞬间是拍摄全体照的环节。五百多人齐聚一堂，自觉配合筹委们的安排走到指定的位置。

黄 我觉得最难忘的是重新找回初中时的感觉。三十年前的快乐与美好依然鲜明，仿佛时光从未走远。

高 我印象最深刻的是当年的训导处主任黄主任亲笔写下“笃初诚美”的四字条幅。这四字不仅契合晚宴氛围，也勾起我们初入宽中时的单纯与快乐，重新唤醒大家的情怀。











15 请问您觉得未来的校友活动可以怎样延续和改进？



郑 我觉得未来的校友活动可以赋予更多意义。除晚宴形式外，还可以多举办回校讲座，让学弟学妹们受益。校友对宽柔的热爱和初心不该改变，这份火焰更要持续燃烧。

吕 校友活动可以与时并进，将一些三十年后流行的元素融入其中，例如今年加入的盲盒让活动更有新鲜感，也更贴近大家的兴趣。同时，筹委们的团队合作和自律也至关重要，这样才能将活动办得更好。

高 在我看来，筹委们需保持自律和积极的态度，只要大家愿意尽力追求完美，不断突破自我，未来的校友活动定能更上一层楼。

对学弟妹们，请问您希望他们在未来 30 年后，也能带着怎样的精神回来？ 16



郑 我希望学弟妹们毕业后无论是留在马来西亚，还是在外国，都能胸怀宽柔，用宽柔的角度，走世界的道路。

吕 我希望他们能保持享受活动的心情，带着“爱我宽柔，造福人群”的热忱，在三十年后回来时依旧能怀着对母校的热爱。

高 学校其实是个小社会，无论当年成绩如何那段时光都非常有意义，毕业后再回望也会感到很值得。

17 若让您为该届的30传承写一句话，请问您会写什么？

郑 “9530 heng ong huat！”感谢老师和同学们的出席与支持，这场晚宴正因大家的参与而如此圆满，也祝愿大家身体健康，未来的日子都平安喜乐！

梁 能有机会成为9530的一份子，我感到十分高兴又荣幸。这次活动不仅让我体验了三十年来从未尝试过的事情，更让我深刻体会了团结的力量与付出的意义。

李 很感谢我的筹委伙伴们，正是因为大家的共同努力才有了如今圆满的成果。我很庆幸自己能成为其中一员，在筹备过程中不仅积累了经验，也增进了彼此之间的情谊。

吕 十分感谢大家的主动与热情，特别是许多人愿意捐款，让我深受感动。原本我只认识十位筹委中的少数几位，但这次活动让我们重新建立联系，也让我在十八岁之后再次收获许多珍贵的朋友。

黄 很荣幸能成为 9530 的一份子。我作为联络人，更深刻体会到“诚”之可贵，也真切感受到人与人之间真挚的情感。能借此机会再与老师、同学们联络，延续三十年的情谊，对我而言弥足珍贵。

高 许多同学不断向我们表达感谢，但在我看来真正应该感谢的，是大家给予的支持与信任。正因为大家的热情参与，我们才能共同办成这场盛会，留下一段难忘的回忆。



记·陈若仪 | 摄·林哲糠 陈艳婷 马仪芯 | 版·吴凯俊

让历史成为镜鉴，让和平薪火相传

——记参与第二次世界大战终战80周年纪念活动

2025年8月15日，新山中华公会于哥文茶文化园林与宽柔一小举行公祭与纪念仪式，缅怀为保家卫国英勇牺牲的先贤。本校派出教师与学生代表出席此次活动，以实际行动表达对历史的敬仰与对和平的珍惜，也提醒同学们应从历史中汲取教训，珍视当下的安宁，致力守护如今宝贵的和平。

指薪修祜，永缀吉勋

——访高二文商（1）黄子宸同学



黄子宸同学透露，自己于此次活动中所接触到的历史与课本中的内容有较大的不同。他指出，课本多描述史实，往往因篇幅限制而较少涉及历史中的情感因素，而此次活动正好补足了这点。他提及，通过主讲人绘声绘色的演讲及当时人们留下的手稿，自己更深切地体会战争的可怕，并领悟和平的可贵。黄同学对活动中的祭奠仪式印象最为深刻。他坦言，每一朵鲜花的献上都是一份感谢、一份纪念，能亲手将花赠予为国牺牲的战士们，对他而言意义非凡。

经过此次公祭活动，黄同学认为真正的“和平”应是一个没有争端、无需保卫、以正义为共识的世界，并能让世界公民远离恐怖，勇于追寻自我。他也表示，此类纪念活动比起课堂教学，更能让学生以不同的角度了解一段历史，在学习之余也更能体会和平的重要性，珍惜烈士们用血肉建起的和平世界。最后，黄同学指出自己在参与此次活动后深刻感受到最真挚的感谢是铭记。他认为，人们应铭记先辈留下的礼物——和平，牢记过去的历史、放下过去的仇恨，让爱与和平的精神传承下去。

铭记过往，珍惜和平

——访高二文商（1）安玟勳同学



安玟勳同学坦言，自己认为此次活动中所讲述的二战历史与课本内容所学并无太大差距，但透过特别嘉宾生动讲述人民遭屠杀与压迫的场景，仍让他对这段沉重历史感到沉重且荒谬。他也指出，和平不仅是一个词汇，更代表着一种没有纷争或敌意的和谐状态，而战争也不该存在。比起课堂上的学习，安同学认为自己能通过此次活动在现实中更直接地接触与战争或历史相关的事物，从而更深刻地体会和平的难能可贵，而这种切身的感受是在班内阅读课本时难以体会的。他表示，此类活动可多举办，让学生们有机会亲身接触与自己所学内容相关的事物，不仅能加深理解，也是种更具意义的学习方式。

承载记忆，共祈安宁

——访唐秀金老师



唐秀金老师认为，此次公祭活动能让同学们了解战争的残酷并珍惜来之不易的和平，同时也铭记那段沉重的历史。唐老师指出，通过此次活动，同学们能更真切地感受前人为争取和平所付出的努力，并对马来西亚人民抗日的历史有更真实的感受。她也强调，此次活动不仅将真实的历史呈现于眼前，也让同学们在讲解与体验中产生许多“原来如此”的感触。尤其是从嘉宾的分享中，同学们才得知家喻户晓的新年歌曲《恭喜恭喜》，其实是为庆祝抗战胜利而创作的，这类鲜为人知的历史细节更引人深思。此外，她建议同学们在学习抗战历史时，将参与此次活动中的收获与感想在课堂上分享给更多同学，让大家都能更深入地接触这段历史，体会和平的珍贵。最后，唐老师也表示同学们在活动过程中的表现可圈可点，十分值得赞扬，身为带队老师的她对此深感欣慰与自豪。

走进历史，感悟真知

——访叶茜滢老师



叶茜滢老师指出，参与此次公祭活动的意义不仅在于让同学们回顾过去，更在于提醒人们以史为鉴，不再重蹈覆辙。她表示，比起课堂上的教学，自己更倾向于带领学生参与校外活动，因为这类活动能让同学们通过讲解与照片了解历史，使知识更生动且具有记忆点。叶老师提及，尤其是在聆听长辈讲述时，同学们能更直接地接触真实的历史故事，这比单纯从课本中学习更能激发他们的学习兴趣。叶老师也透露，由于自己在大学主修历史系，因此对此次活动格外有共鸣。她特别提及自己在求学期间就曾阅读此次活动的讲师之一——舒庆祥先生的著作，而如今能亲耳聆听他的演讲，令她感到十分惊喜与难忘。

对于同学们当天的表现，叶老师感到非常欣慰。她透露，同学们不仅认真听讲、积极答题，甚至主动上台发表了精彩的意见，特别在回应讲师提及的近期社会议题时，学生的见解更是让人眼前一亮。此外，叶老师也建议同学们将此次活动中的收获与感悟以文字形式记录下来，并分享到社交媒体。她坦言，现如今人们都会关注社交媒体上的热门话题与信息，发布这些内容能让更多有兴趣的人看见并引发交流与讨论，更进一步传播历史文化的价值。最后，叶老师也坦言，自己非常感谢同学们的全程配合。她强调，同学们在讲座与公祭活动中全程展现出专注、严肃与庄重的态度，不仅展现了优良的学习精神，也再次为学校争光。

访·周宜毅 彭钰宁 蔡静萱 | 摄·彭钰宁 | 版·李奕萱

春风得意马蹄疾 一日看尽长安花

——记初一新生入学试

宽柔薪火，生生不息。本校于9月27日举行新生入学试，招收2026年度初一新生。来自各校的六年级同学分别于宽柔中学三校参加此次入学考试。他们的到来为本校注入了新血，也为宽柔的传承翻开崭新的篇章，使校园更添热情与活力。

“实事求是，敢为人先”

——访杨秀丽老师



杨秀丽老师表示，学生一律须通过入学试，以鉴定自身能力，才可进入宽柔中学就读。此外，她也指出宽柔中学优良的校风、完善的设施及多元的联课活动，最能吸引小六学生报读。杨老师透露，入学试当天有位考生在数学考试过程中突然呕吐，但老师们迅速处理妥当，确保考试顺利继续进行，这件事也令她印象深刻。她坦言，尽管遇到突发状况在所难免，但她相信大部分考生们都已做足准备，整场考试整体而言也相当顺利。最后，她祝愿所有考生好运，不辜负小学六年的学习成果。

“崇学重教，步履笃行”

——访黄永强先生



黄永强先生认为由于学校资源有限，无法容纳太多学生，因此宽柔中学举行入学试，旨在评估学生的学习成绩并从中录取成绩较合适的学生就读。黄先生表示，自己选择让孩子报考此次入学试是因为宽柔中学的办学方针和教学理念卓越，且学费相对其他私立学校而言较为合理。当被问及对孩子入学试表现的期望时，黄先生坦言，入学试是对学生自身学习的一种检验，他并不过于在意孩子的表现，只希望孩子能尽力而为。最后，黄先生也以一句简短却真挚的“加油”祝当天的考生们考试顺利。

“力学笃行，金榜题名”

左为黄妍恩同学，右为黄铠芯同学



——访黄妍恩同学和黄铠芯同学

在被问及选择报考宽中入学试的原因时，黄妍恩同学表示自己是受到就读宽柔中学的学长姐所影响，因而萌生报考念头；而黄铠芯同学则透露，家中有哥哥姐姐在宽柔中学就读，因此自己也希望成为其中一员。她们皆表示，为了迎接此次入学试，她们耗时约一个月时间进行准备，且一致认为数学为考试中最具挑战性的科目。为提升自己的数学成绩，她们还特意购买了历届考题加以练习。尽管她们仍对考试感到些许紧张，也担心成绩放榜的结果，但她们依旧乐观地勉励自己：“一切尽力就好！”

“学无止境，勇攀高峰”

左为傅澍涴同学，右为张代溶同学



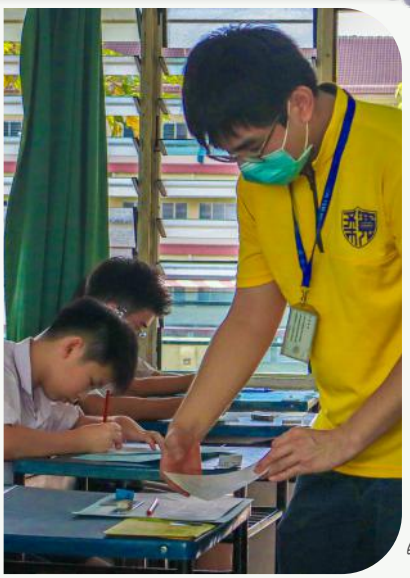
——访傅澍涴同学和张代溶同学

傅澍涴同学和张代溶同学来自同所私立学校，她们前来报考宽中入学试的主要原因是为了学习多种语言，并进一步提升自己的中文水平。傅同学和张同学透露，她们为此次考试准备了约三个月的时间。张同学也表示，自己在备考过程中常难以理解许多以中文书写的数学专用术语与题型表述，因此数学成为她最感棘手的科目。当被问及最有信心的科目时，她们则异口同声地地回答——英文。在采访的最后，两人也互相勉励，希望能在考试中全力以赴，不轻言放弃。









访·李奕萱 马仪芯 蔡静萱 | 摄·马仪芯 | 版·蔡静萱



纸上得来终觉浅 绝知此事要躬行

——记高三柔佛动物园半日志工学习计划

本校于2025年7月14日至8月14日为全体高三学生举办了国文科校外教学计划。期间，高三学生陆续走出校园，前往柔佛动物园进行校外教学，在服务中学习团队合作并锻炼国语沟通能力。回校后，同学们也需完成活动报告，对校外学习的体验进行总结和叙述。此次校外教学除完善高三学生的学习历程外，更让他们在中学生涯的最后一年留下美好的回忆。

左为谭保晶老师，右为叶依宁老师



寓教于乐，学以致用

——访教务处助理主任叶依宁老师和谭保晶老师

叶老师表示，此次高三生的动物园校外活动是为了配合国文科课程而举办的。由于考试作文题目常以“大扫除”或“参观动物园”为主题，因此活动旨在让学生通过亲身体验积累写作素材，从而提升写作能力。谭老师则认为，这项活动不仅具有教学意义，也兼具社会服务性质，以保护环境的理念为出发点，培养学生的社会意识。

叶老师分享道，学生在打扫动物园的过程中需要与友族工作人员沟通，这不仅能锻炼他们对马来文的应用，也能提升临场应变与沟通能力。谭老师指出，大多数同学在活动中都积极投入，完成打扫任务后还能参观动物园，其中不少同学更是第一次走进动物园。她表示，语文的学习不应局限于课堂，而应走出课室，在真实的环境中与人交流。最后，她也表示，只要有任何科任老师提出有关校外教学的计划，教务处都会全力支持与配合计划。

读万卷书，行万里路

——访高三文商（3）罗沛楹同学



罗同学指出，此次校外教学不仅让她认识许多不常见的动物、增进与朋友们的感情，更提升了学习的趣味性，让她亲身体验课本上的知识。她透露，自己在打扫时曾不慎走到鳄鱼区，发现看似平静的水面下竟藏着几只只露出眼睛的鳄鱼，回想起来不免有些后怕。罗同学坦言，活动过程虽累，但亲眼见证许多濒临绝种及仅在外国出现的动物，还是令她十分开心。她也希望校方在未来能举办更多类似的活动，不把学习局限在分数与考试上，同时建议校方带领同学们参观文化馆、庙宇以及马六甲监狱，或考虑举办领袖营延长活动时间，让同学们享受学习的过程。最后，罗同学表示当天虽天不作美，导致打扫任务无法达标，但整体活动依旧让她获益良多。

左为汤栎隽同学，右为陈怡安同学



集韵增广，多见多闻

——访高三文商（5）汤栎隽同学和陈怡安同学

汤同学表示，此次校外教学最大的意义在于让同学们学会分工合作；陈同学则认为此次活动让同学们意识到爱护环境的重要。汤同学透露，当天同学们一边打扫，一边观赏动物的独特体验最令她印象深刻。陈同学则表示，当天与同学们合作完成打扫任务的经历给她留下深刻的印象，并指出动物园里的垃圾实际比想象中来得少，然而不免有缺乏环保意识的人乱扔垃圾，因此他们需将这些垃圾清理干净。

此外，由于平日上课不免疲惫，能在上课时间走出校园学习让汤同学十分愉悦，从而迅速完成任务。回忆当天，汤同学也笑称自己仿佛像个第一次踏进动物园的小孩。陈同学则坦言，自己鲜少到动物园参观，更别提上学期间有机会出校活动，因此这段经历令她既兴奋又新奇。最后，汤同学建议校方在未来可带领同学们到陶瓷厂进行校外教学，让同学们尝试发掘自己隐藏的天赋；陈同学则建议校方可带领同学们到内容多元的文化博物馆参观，让同学们亲身到博物馆更好地学习历史。













访·周宣毅 彭钰宇 蔡静萱 | 摄·彭钰宇 | 版·蔡静萱

路漫漫其修远兮 吾将上下而求索

——记校外竞赛表现优异表扬会

本校于2025年10月10日举办一年一度的校外竞赛表现优异表扬会，旨在表扬本年度于各类校外赛事中表现卓越之学生。此次表扬会共颁66项竞赛奖项，赛事涵盖国际、全国、南马、全柔及新山等不同地区。无论是知识的较量或是体能的挑战，本校学生皆以出色的表现载誉而归。此次表扬会不仅是对获奖者实至名归的肯定，更是激励全校师生在来年中再接再厉，继续追求卓越，共创佳绩。

倾注心血，成就非凡

——记第二副董事长黄施敏女士致辞

黄女士在致辞中表示，此次表扬会让师生齐聚一堂，共同见证同学们在校外竞赛中所获取的荣誉，可谓意义深远。她首先向所有获奖同学致以诚挚的祝贺，并提及同学们在各项竞赛中凭借自身才能与毅力脱颖而出、屡创佳绩，让她倍感自豪。黄女士也借此机会感谢老师们对教育事业的热忱，点亮同学们的成长之路。她强调，师生们共同的努力与坚持，都将在此次表扬会中获得应有的肯定。同时，黄女士勉励未获奖的同学，成功并非终点，持续努力才是正确的方向。最后，黄女士指出，如今的教育不再仅仅聚焦于分数和名次，更注重于培养同学们的责任心，因此她期望同学们在未来依然保持热忱与勇气，继续奋进，并再次向全体师生表达诚挚的谢意。

勤勉是梯，卓越是峰

——记陈荭冰副校长致辞

陈副校长指出，此次表扬会涵盖国际、全国、南马等地区的赛事。她表示，宽柔学子在这些赛场上崭露头角，充分发挥各自的创意与想象力，令她倍感欣慰。陈副校长感慨道，宽柔中学最美的风景往往是那些最平凡却又最坚韧的瞬间，是教练们不辞劳苦的谆谆教诲，也是老师们以热情点燃同学们的身影。她强调，正是这些平凡的片刻，让同学们学会坚持与执行，更在过程中寻获成长的真正意义。她也衷心感谢老师们付出与教导、家长们的鼓励与支持，以及同学之间相互关怀及照料的力量，让获奖的同学们顺利取得如今的成就。最后，陈副校长勉励同学们：“今天的你们站在这方舞台，明天的你们也将站上更广阔的舞台。希望各位始终保持努力与热忱，继续勇往直前！”



磨砺锋芒，志在千里

——访张秀雯老师



张老师认为表扬会让同学们的努力与付出得到肯定，意义十分重大。她表示，同学们不仅能通过表扬会了解其他同学所获的荣誉，也能借此机会相互鼓励、共同追求进步。张老师也赞扬本校学生在校外竞赛中表现优异，并希望同学们能继续坚持，在未来持续为校争光。她指出，如今竞赛项目与种类日益多元，对同学们而言无疑是极好的锻炼机会。同时，她也勉励同学们，追求目标不应止步于亚军和季军，而应全力以赴，朝着冠军宝座迈进。最后，张老师真诚祝贺获奖的同学们，并感谢他们为各项比赛所付出的努力与时间。

日拱一卒，功不唐捐

——访高三理（2）维加同学



维加同学于第18届“汉语桥”世界中学生中文比赛中荣获马来西亚赛区冠军，这是他首次参加该项竞赛。他坦言，当天参赛的选手们都十分优秀，而自己尚有进步空间。维加同学透露，自己为此次比赛准备了大约一个月时间，由于比赛分为文学、演讲及才艺三类项目，这段准备期可谓相当紧凑。

维加同学也认为，表扬会能有效激励同学们朝更广阔的方向发展。他指出，比起单独表扬个别在校外竞赛中取得佳绩的学生，这种聚集所有获奖学生共同接受表扬的方式更具意义。参与此次表扬会后，他也为同学们在学术以外的领域的优异表现感到欣慰。维加同学强调，同学们都为各项比赛付出了大量心血，当中更有不少同学荣获冠军，而自己也有幸能与他们一同参与此次的表扬会，获得校方的表扬与认可。

慎终如始，则无败事

——访高二文商（1）林威同学



林威同学在第一届北外国商杯世界中学生“未来商业精英”比赛中荣获三等奖，并于第24届《星洲日报》全国中学生时事问答比赛中夺得冠军。他透露，自己为时事问答比赛准备了将近一个月，坚持在每天放学后抽出时间备赛，并在周末集中精力深入学习相关知识。林同学表示，举办表扬会不仅能让全校师生了解获奖同学在各领域中的优异表现，也让这些荣誉被学校铭记。他认为所有奖项的荣誉皆为同学们努力付出的成果，看见许多同学们能因此上台领奖，尤其自己也有幸成为其中一员，让他感到十分欣喜。最后，林同学由衷祝贺与欣赏所有获奖的同学，并期许大家在各自擅长的领域中持续地发光发热。

不弃微末，久久为功

——访视听媒体协会会长郑博仁同学

本校视听媒体协会曾在首要媒体八度空间主办的全国Hoseh Liao创意MV竞赛中获得佳绩。郑同学表示自己在该MV的制作团队中担任制作人一职。他透露，自己与制作团队为Hoseh Liao创意MV竞赛投入了约三个月的准备时间，期间负责剧本编写、拍摄影片及进行后期剪辑等工作。



郑同学强调，举办表扬会的意义在于肯定与鼓励为校争光的同学们，促使他们不断成长，并为将来立下更远大的目标。他指出，这是自己首次参与校方举办的表扬会，在喜悦之余也感到无比庆幸与感动。他坦言，正因身边许多人的支持与帮助，自己才能有机会站上表扬会的舞台，并希望自己未来能在各类竞赛中获得更高的荣誉。最后，郑同学鼓励同学们：“失败仅是一时的，只要继续努力就能成功，而成功之后也应为自己设立更高的目标。”











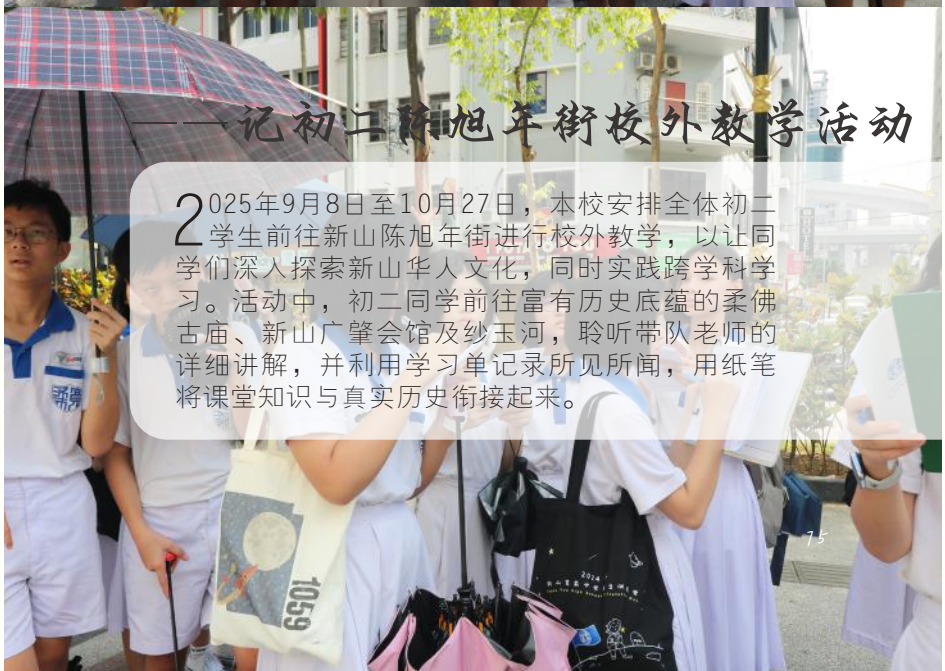


访·林威 王怀恩 蔡静萱 陈若仪
摄·林威 王怀恩 蔡静萱 陈若仪
版·陈若仪

读万卷书 行万里路







——记初二陈旭年街校外教学活动

2025年9月8日至10月27日，本校安排全体初二学生前往新山陈旭年街进行校外教学，以让同学们深入探索新山华人文化，同时实践跨学科学习。活动中，初二同学前往富有历史底蕴的柔佛古庙、新山广肇会馆及纱玉河，聆听带队老师的详细讲解，并利用学习单记录所见所闻，用纸笔将课堂知识与真实历史衔接起来。

知行合一，德智兼修

——访曾月婷老师

曾老师表示，此次校外教学活动让同学们贴近历史，了解柔佛新山多样化的文化古迹。她指出，这些古迹虽在我们周围，但同学们鲜少有机会详细了解它们。她认为通过此次活动，同学们正好能把握机会踏出校园，不再只专注于教科书，而是趁机更深刻地认识新山的历史与文化古迹，从而产生对古迹的敬畏之心，并意识到文化保留的重要性。



此外，此次的校外教学活动对曾老师而言十分特别。她透露，自己作为带队老师需像导游一样带领同学们参观陈旭年街各个景点，而她自己也获益匪浅。曾老师也坦言，校方对此次校外教学的成效寄予厚望，但她认为同学们光是能亲身参访各个景点，就已是非常难得且意义重大的收获。最后，曾老师建议校方在未来带领学生到校外进行写生，让美术课的主题不再局限于校内风景。



传道授业，承古启新

——访林欣莹老师

林老师认为，此次校外教学活动让同学们的学习历程更多元化，而并非仅从课本学习片面的理论知识，同时也能培养同学们的文化认同感。她坦言，如今古庙祭拜及传统文化活动都由老一辈人主导，而此次活动正好能激发同学们继续弘扬传统文化的心。谈及参与此次活动的感想，林老师表示相比起去年第一次举办的陈旭年街校外教学活动，今年的校外教学活动改善不少，尤其同学们在各景点探索的时间更为充裕，唯老师们的讲解因时长而较难达到足够的精髓和深度。最后，林老师建议校方在未来能带领同学们到陈厝港进行校外教学，让同学们更深入了解本地华人的历史足迹。



文脉相承，生生不息

——访初二（2）罗芷菁同学

罗同学表示，校方举办此次校外教学活动旨在让同学们有机会学习课本以外的知识，并加深对新山老街文化的认识。她指出，这些知识若仅停留于课本，往往难以让同学们真正体会；唯有实地考察与参观，才能让同学们对这些历史文化有更深切的感受。罗同学透露，自己通过此次活动了解到广肇会馆与柔佛古庙的历史，并强调每个人都应珍视昔日祭拜活动使用的物品。她坦言，能够走出校园参观文物馆，让自己感到十分开心。其中柔佛古庙内的百年水井及祭拜和许愿时使用的硬币，更是让她留下深刻的印象。最后，罗同学建议校方在未来延长考察时间，让同学们有更多机会深入了解本地的文化遗产。往后若有机会，她也希望到其他会馆参观，并将活动内容延伸至更多不同的学科。

千里之行，始于足下

——访初二（11）彭振涛同学和韩杰恒同学



彭同学认为，校方举办此次校外教学活动的意义在于让同学们了解新山老街的历史，并学习课外知识；韩同学则指出，此次活动有助于同学们认识华人历史与传统文化，并加深对新山老街的了解。他们皆表示自己在活动中学习到先贤们的辛勤付出与奉献精神，彭同学更坦言自己通过此次活动收获不少宝贵的知识。在众多景点中，彭同学对柔佛古庙印象最深，而身为广东人的韩同学最喜欢到广肇会馆参观的环节，并表示这让自己倍感亲切。最后，他们皆希望校方今后能举办更多类似的活动，并安排更多样的参观景点。若往后还有机会参与校外教学会，彭同学希望能前往其他会馆参观，而韩同学则期盼到新加坡的博物馆进行考察。

访·何沛航，梁子杨，钟沛桐 | 版·梁子杨



初心不灭 步履成医

——访刘书鸿医生

从宽柔校园的红砖走廊，到台北医科大学的实验室，再到如今诊间的明亮灯光，刘书鸿学长的故事，是一段关于热爱、坚持与真诚的旅程。他用镜头记录青春，也用双手修复笑容。从当年校园里的视听媒体协会成员，到今天手握手术器械的牙医师，这条路并不平坦，却充满意义。对他而言，医学不仅是一份职业，更是一种“用心聆听与温柔对待他人”的方式。



青春留影，宽柔起点

2005年毕业于宽柔中学的刘书鸿学长，如今已是一名经验丰富的牙医师。回望青春，他仍记得那些充满热情与汗水的日子。当年，他是视听媒体协会的一员，负责学校的媒体拍摄、晨报播放及各种校园活动的影像记录。从校庆到义卖会，从毕业典礼到晨报现场，每一次按下快门、每一段影像，都是他青春最真实的印记。

刘学长表示，那段时期不仅让他学会团队合作，也让他第一次体会到“记录”与“表达”的意义。而在那片红砖校园中，也有几位老师对他影响深远。初中时期的陈鸿腾老师给予他极大的启发与鼓励，虽然老师已离世，但那份信任与温暖，至今仍照亮他前行的方向。到了理科班阶段，赖小梅老师与王德水老师则让他看见科学的另一面——逻辑与细节的美感。正是在那段严格又充实的学习中，他学会了“精确与耐心”，也为后来踏入牙医学领域埋下了伏笔。

青春留影，宽柔起点

刘书鸿学长坦言，小时候从没想过要当牙医。直到后来接触到从事相关行业的亲戚，他才真正了解这份职业。随着对医学领域的兴趣日益增长，他发现牙医这个职业集合了“医疗、艺术与精密操作”三种特质——而这正好符合他的个性与价值观。2006年，他进入台湾国立师范大学先修部就读一年，隔年考入台北医科大学牙医学系，并于2013年顺利毕业。

在大学期间，他体会到从理论走向临床的艰难转折。面对真正的病人，需要的不只是技术，更是心理上的准备与稳定的心态。刘学长回忆，那段时期几乎每天都在反复练习、思考与修正。除了繁重的考试压力，他还得学会如何在病人面前保持冷静与专业。他说：“病人把信任交给你，你就有责任做到最好。”也正是那段高压训练，让他明白“责任感”才是成为医生最核心的价值。

家人的支持，是他一路走来的最大后盾。无论是求学、实习，还是留学期间的经济负担，母亲始终默默支持，从未让他担心学费。刘学长感性地说：“如果没有母亲的支持，就不会有今天的我。”这种温柔的力量，让他更懂得体谅病人、珍惜能帮助他人的机会。



前排右三为刘书鸿医生



右为刘书鸿医生

医者仁心，科技未来

完成硕士班临床牙周病组训练后，刘书鸿学长于2022年回到马来西亚执业。他目前主要负责牙周病治疗，每天大约接待十位病人。牙周病患者多为成年人，他们往往带着焦虑与不安而来。刘学长认为，沟通与同理心是治疗成功的关键：“唯有通过倾听与交流，病人才能真正信任你。”他笑着说，最有成就感的时刻，是当病人病情改善，对他说一声“谢谢”。

在他的职业生涯中，有一位口腔癌患者让他印象最深。那位病人因手术失去下巴而难以咀嚼，刘学长必须在极其复杂的条件下为他配置假牙。那是一场既艰难又感性的挑战，当病人终于能够再次吃下食物时，刘学长的心中充满了感动——“那一刻，我觉得自己真的帮到了一个人。”

他也提到，科技正逐渐改变牙医行业。借助数位仪器，医生能够在手术前模拟病人口腔状况，规划手术步骤、降低风险，甚至让伤口更小、恢复更快。他认为，未来的牙医必须不断学习新技术，才能跟上时代变化。但不论科技如何进步，医生的“真诚”始终不可取代。“牙医不是冷冰冰的职业，而是一种真心的陪伴。”

忙碌的工作之余，他喜欢听轻音乐、喝杯咖啡，舒缓压力。刘学长笑说：“如果能重新选择，我还是会当牙医。”因为在每一次诊疗的过程中，他都感受到人与人之间最纯粹的信任与感激。他想告诉有志成为牙医的学弟妹们——不要因为听起来专业就去做，要因为你真心想帮助人而选择它。

生活成本上涨的问题



近年来，全球多个国家相继面临生活成本节节攀升的挑战。根据国家银行的报告，自2020年以来，国民的生活开销持续增长，而薪资的涨幅却远远追不上通货膨胀的步伐，导致实际收入不断缩水，民众的经济负担日益沉重。

2025年，政府落实对进口水果征收销售与服务税（SST），叠加电费调涨与气候不稳定等因素，水果价格明显上涨，成为家庭日常开支中的又一新压力。虽然学生或许尚未直接承担家庭经济，但物价上涨的影响早已悄然渗透进校园生活，如补习费用节节攀升，交通开销不断增加。这一连串的变化令人深思：在未来大学学费、住宿租金与生活费用持续上扬的现实下，我们该如何应对？



◇文/ 朱玟樑 高二理1

全球经济自 2020 年以来遭受了严重的打击，马来西亚也不例外。除了全球性的经济冲击，我国还经历了「喜来登政变」所带来的政治动荡，加上一马公司（1MDB）及SRC国际公司等案件的影响，让国家经济雪上加霜。尽管政府近年来推动了多项税务改革，并致力于将津贴精准发放给真正有需要的人，但民众的实际感受却是生活并未好转，从交通、教育到粮食等各个领域都受到了影响。



在马来西亚，许多商家有一个普遍的习惯：当某项成本上升时，他们会将涨价幅度转嫁到所 有相关产品上。例如，当 1 公斤白糖的价格上涨 20 仙，所有使用到白糖的饮料价格也会随之上涨 20 仙，这种现象在华人社区尤其明显。以政府于 2024 年 6 月取消柴油津贴为例，这项 政策导致运输成本上涨，并迅速反映在各类商品和服务的价格上。校车费用就是一个很好的 例子，2021 年校车价格约为 150 至 200 令吉，然而到了 2025 年，价格已飙升至 250 令吉， 且无论学生是否实际搭乘，巴士司机都会收取全额费用。

2024年贺岁电影《钱不够用》深刻描绘了当前社会普通家庭所面临的经济困境。大部分社会财富集中在少数人手中，而基层民众只能依赖微薄的薪水艰难度日。每当政府试图进行税务改革，总会引发部分群体的批评，他们希望国家经济变好，却不愿意付出任何代价。例如，首相突然宣布的MyKasih计划，让所有年满18岁的国民可透过MyKad（IC）获得100令吉的津贴。尽管这笔钱并非预算案中的常规拨款，有些人仍然不满，认为这点钱「只是打发乞丐」。然而，这 100 令吉对于一些真正有需要的家庭来说，其实有很大的帮助。





◇文/ 张诗行 初三10

小时候，耳边总是回荡着两种声音，一会儿是 “一定要读大学”，另一会儿又是 “这个涨价了，那个变贵了”，话题兜兜转转，总会绕到那天价的大学学费。

伴着网络成长的我，从小就接触到这些关于生活成本的讨论。年复一年，经济数据不断上升，可人们却只感受到钱包越来越薄。比我年长不了几岁的青年感叹：“如今连养家都成难题，就业机会愈发稀少，生活成本却节节攀升，将来哪还有勇气谈婚成家？” 这些看似遥远的抱怨，如今听来却像对我未来的预告。

随着年龄增长，这些讨论早已不再是别人的故事。那一句句“好好读大学”的叮嘱，逐渐延展成一幅沉重的图景：大学贷款、不断上涨的房价、以及竞争一年比一年激烈的职场。即便顺利拿到文凭，我真的能找到好工作吗？想到毕业那一刻可能背负数年的学贷，月薪的一半或更多被房租和交通吞噬，心里总会升起一阵说不清的慌乱。更别提亲戚与长辈早已写好的“人生轨道”：毕业、赚钱、成家、买房；仿佛是唯一的合格路线。可现实却在提醒我，连自己的温饱和精神都难以保证，又何谈婚姻与养育下一代？有时甚至会想，是否再多的努力，终究也只是追赶一个始终在前方远离的数字。

当年，作业上的空格问着以后想当什么，还是天真地写过老师、科学家。如今，所有职业都被一个词取代——“有钱人” 。这个答案让同学瞥见，总能换来几声善意的笑和一句“真现实” 。或许他们没错，但是到了今天，唯有金钱才能换回一丝对未来的安全感。

今天是进口水果加税，明天又会是什么？等我们真正踏入社会，还会有哪些数字再次被贴上新的标签？学费、房价，像随时上涨的倒计时，提醒着我们 “稳定人生” 或许只是一个传说？将来的我们真的就只能在被数字重压的世界里生活？

◇文/ 陈僮恩 初一6

自2020年以来，国民的生活开销一路攀升，薪资涨幅却始终追不上通货膨胀的速度。尤其在2025年，政府落实对进口水果征收销售与服务税（SST），看似是财政政策中的一环，却实实在在地成为家庭日常开支中的又一重担。

这种变化不仅发生在社会与职场，也逐渐渗透到校园之中。虽然学生们暂时未必需要直接承担家庭经济的重压，但物价上涨的连锁反应却无处不在：食堂的餐点悄悄涨价、租房的费用逐年攀升、学习所需的教材与电子设备也越来越贵。甚至连一杯果汁的价格，都成为生活中敏感的注脚。



置身于“地球村”的我们，早已无法将眼光局限在一国一城。全球经济波动、原材料成本上升、国际贸易政策的调整，每一环都能通过价格的传导，迅速影响到普通人最日常的生活。换句话说，我们其实正身处一条被紧紧系在一起的经济链条中。

在这样的现实下，年轻一代应该如何应对？首先是 理财观念的转变。过去或许认为“钱够用就好”，如今则更需要未雨绸缪，学习规划支出、建立储蓄，甚至利用理财工具让钱增值。其次是生活态度的调整。与其被动抱怨，不如在消费中学会选择，例如支持本地农产品，既能减轻进口税的负担，也能鼓励国内产业。最后是长远眼光的培养。大学生不仅是受影响的一群，更是未来社会的建设者。如何在全球化的浪潮中找到生存与发展的智慧，将是每个人都必须思考的课题。

“地球村”的概念告诉我们，世界从来不是彼此孤立的。经济的涨跌、政策的改变，都会透过无形的网络触动我们的日常。与其将之视为沉重的压力，不如把它当作一种提醒：只有具备全球视野、灵活应对能力的人，才能在不断变化的生活成本中，找到属于自己的出路。





◇文/ 陈俊源 高一理2

近年来，通货膨胀的阴影挥之不去。国家银行的报告显示，自2020年新冠疾病爆发以来，生活开销节节攀升，而薪资涨幅却如蜻蜓点水，远远追不上物价的涨势。2025年起，进口水果加征销售与服务税（SST），成 为家庭预算里的“隐形杀手”。许多学生或许还没有直接承担家计，但当学费、住宿与伙食费全面上涨时，这 股压力早已渗透进校园的点滴日常。

在这样的环境下，学生群体里出现了一个特殊现象——“精致穷”。这类学生的生活表面光鲜，手里端着价格不菲的咖啡、身穿潮流的服饰、使用最新的电子产品，但背后却常常“囊中羞涩”。他们为了维持某种 社交形象或追求短暂的满足感，不惜透支生活费，甚至依赖分期付款与信用卡。这种“打肿脸充胖子”的消费 方式，往往使他们陷入长期的财务焦虑。

“精致穷”的背后，反射出年轻人面对现实压力时的矛盾心态。一方面，他们渴望体面，想要保持社交 圈中的存在感；另一方面，生活成本上涨让他们难以松一口气。物价上涨之下，学生不得不在“体面”和“实 际”之间不断拉扯，最终常常顾此失彼。

如何走出这种困境？首先，学生们需要学会在有限的预算里，区分“需要”与“想要”，减少炫耀性、挥霍性消费，建立理性的消费观。其次，学生可以通过实践渠道来提升自身经济，例如寻找兼职、申请奖助学金，或尝试创业等，哪怕微小，也能增加一点自我掌控感。同时，与其在外攀比高价饮食，不如学习简易烹饪；与其盲目追赶当前潮流，不如选择“物尽其用”。

然而，个体的努力只是冰山一角。学校与政府若能“雪中送炭”，无疑会减轻莘莘学子的重担。学府可 拟扩大对家境困难的学生的补助，提供多元的奖助学金渠道；政府则可考虑针对学生族群推行校园伙食补贴，推出金融教育课程，帮助年轻人树立健康的金钱观。

正所谓“居安思危，思则有备，有备无患”。物价的上涨与“精致穷”的冲突警戒我们：真正的成熟，不在于外表的光鲜，而在于能否从中找到平衡，既不贪慕虚荣，也不被压力击垮。倘若现今学子若能在风浪中学会自律克己，未来无论身处何种荆棘，都能稳如磐石，昂然前行。



◇文/ 伍妍洁 初二2

近年来，全球经济环境和生活成本的变化对我们每个人都产生了深远影响。从疫情开始到现在，人们的生活支出持续增加，食品、交通和租金的价格也不断上涨，这使得许多家庭的经济负担加重。特别是即将落实的销售与服务税调整，更是让人们担心未来的开销压力。面对这样的挑战，我们需要学会更加理性地消费，例如制定每月的预算，避免不必要的开支。同时，也要关注自身技能的提升，通过增加收入来缓解生活压力。政府在制定政策时，也应该考虑到人民的承受能力，推出更多补助与援助措施，以确保社会的稳定和谐。虽然前路不易，但只要我们共同努力，积极适应，就一定能够找到平衡点。



平面设计学院



平面设计无处不在。从手机应用界面到鞋子上的标志，从街头的海报到咖啡杯上的图案，设计是塑造我们所见、所感、所想的无声力量。很多人以为平面设计只是做图、排版，但其实它关乎影响和表达。它能让一个标志代表一家公司，让一张海报点燃一场运动。选择平面设计，就是选择用创意参与塑造世界。

平面设计在学什么？

平面设计的学习融合了艺术、传播与科技。大多数课程涵盖：

- 字体与色彩理论——视觉叙事的基础。
- 品牌与形象设计——公司如何传达“自我”。
- 网页与用户体验设计（UX）——让网站与应用既美观又好用。

学生能收获的技能

毕业后，平面设计专业的学生收获的不仅是软件技能：

- 技术能力：熟练掌握Adobe Creative Suite、Figma 等工具。
- 创意思维：能用视觉解决传播问题。
- 职业素养：团队合作、接受批评，以及作品集的打造。

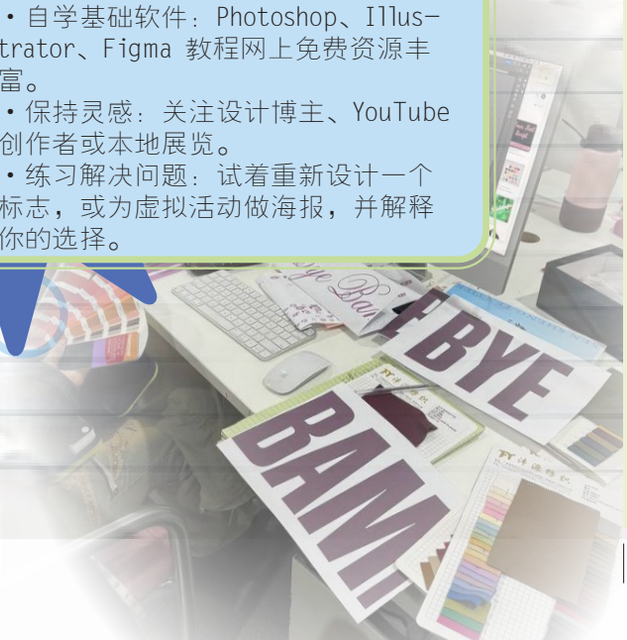
职业发展机会

平面设计的职业空间很大，毕业生可以成为：

- 平面设计师 / 艺术总监——负责视觉创意，从海报到品牌形象，统筹整体风格与呈现。
- 用户体验/用户界面设计师——打造网站与应用的外观与使用流程，让产品既美观又好用。
- 动态影像设计师——设计动画、广告片头或社交媒体视频，让画面动起来。
- 品牌策划师——不仅设计标志，还塑造品牌的整体叙事与视觉系统。
- 自由职业创意人——独立承接项目，自由度高，但需要兼顾客户沟通与自我推广。

平面设计新生该如何准备？

- 提前建作品集：不论是海报、logo、草图还是数字实验，都能体现潜力。
- 自学基础软件：Photoshop、Illustrator、Figma 教程网上免费资源丰富。
- 保持灵感：关注设计博主、YouTube 创作者或本地展览。
- 练习解决问题：试着重新设计一个标志，或为虚拟活动做海报，并解释你的选择。



平面设计院校推荐

（Taylor's University，马来西亚）泰莱大学

泰莱大学的设计课程结合理论与实践，注重与业界的紧密合作。学生有机会参与真实的商业项目和实习，提升就业竞争力。课程涵盖平面、数码媒体与用户体验方向，为想要在本地发展或以后出国深造的学生打下坚实基础。学费相对合理，是很多马来西亚学生的热门选择。



QS世界排名：#253

入学条件：UEC取得5B等级，设计专业需提交作品集。
学费：约RM120,000（三年制课程总费用）。

香港理工大学（PolyU School of Design，香港）



香港理工大学的设计学院在亚洲乃至全球都有很高声誉，QS世界排名常年位列设计学科前二十五。其多计学院相关课程（如传播设计、广告设计、交互设计）强调跨学科思维与实践，学生不仅学习视觉传达，还会接触品牌策略、用户体验和新媒体。大学入学要求比马来西亚本地大学高，需要较好的成绩和优秀作品集，但学费和生活成本仍低于欧美名校。

QS艺术与设计排名：#22

入学条件：UEC文凭、英语水平证明、作品集、面试。
学费：国际学生约每年175,000港元（RM94,677.31）。

美国罗德岛设计学院（Rhode Island School of Design，美国）

罗德岛设计学院被公认为全球最顶尖的艺术与设计院校之一，尤其以其平面设计、插画和工业设计闻名。RISD的学生几乎每天都在实践和批评中成长。这里的课程负荷很重，适合那些愿意全身心投入、追求极致创意与学术严谨的学生。虽然学费昂贵，录取率只有15–20%，但毕业生往往能进入世界领先的创意公司或继续深造。



QS艺术与设计排名：#4

学费：约每年63,966美元(RM260,067.79)；若含住宿生活费，总费用可达90,000美元(RM378,577.70)。以上金额仅为估算，世纪费用可能因汇率波动而有所变动）。

新加坡拉萨尔艺术学院



拉萨尔提供与英国大学合作的本科与研究生课程。课程强调跨学科合作与当代艺术视角，非常适合想在区域内接受国际化教育的学生。虽然学费和新加坡的生活成本较高，但毕业生在亚洲设计圈有很强的竞争力。

（LASALLE Collge of the Arts，新加坡）

入学条件：作品集、面试、英语水平证明。
学费：国际学生约 每年 22,000至30,000新币（RM72,083.40–RM98,295.54）。

文·梁十杨 | 版·罗欢思

电影里的各种美学

电影从不只是影像的堆叠，每一帧、每一转场背后，都隐藏着导演的巧思。从长镜头到蒙太奇，从现实到梦境，这些美学风格塑造了电影，也改变了我们看世界的方式。

MoVies



1 长镜头美学

长镜头是一种让观众“与时间共同呼吸”的影像方式。导演拒绝快速剪辑，而是让镜头缓慢移动或静静凝视，使观众仿佛置身现场，无法逃避时间的流逝。塔可夫斯基称之为“时间的雕刻”，阿方索·卡隆在《人类之子》里则用长镜头让战火与绝望扑面而来。它的魅力在于——电影不再是被拼接的片段，而是完整的、流动的生命。

蒙太奇美学

苏联导演爱森斯坦提出“1+1>2”的理论：镜头与镜头之间的碰撞，可以产生全新的意义。蒙太奇不仅是剪辑技巧，更是一种思维方式。通过快速切换，电影能制造节奏的加速，强化情绪，甚至引导观众得出思想上的结论。比如工人罢工、战舰起义的镜头组合，让观众感受到革命力量的崛起。蒙太奇是电影最早的语言之一，它证明了影像可以像文字一样创造思想。



2





3 黑色电影美学

20世纪40年代的好莱坞，出现了一种阴郁的视觉风格：低调照明、浓烈的阴影、烟雾弥漫的街道，配合宿命论式的叙事，构成了所谓的“黑色电影”。在《双重赔偿》《日落大道》中，主人公往往是被欲望和背叛推向毁灭的孤独者。黑色电影用光影写下了人性的阴暗，用冷硬的对白与夜色的迷雾，让观众感到宿命的逼近。

表现主义美学

德国表现主义强调“外化心理”。在《卡里加里博士的小屋》里，倾斜的房屋、夸张的阴影、歪斜的线条，都不是现实的再现，而是人物内心恐惧的外在化。表现主义将银幕变成潜意识的画布，把观众带进梦境与噩梦之间的空间。它不是为了真实，而是为了揭露人心的极端状态。



4

新现实主义美学



二战后的意大利百废待兴，电影人选择走上街头，用实景拍摄和非职业演员来呈现普通人的困境。《偷自行车的人》里，父子俩穿行在罗马街头，不是英雄，而是小人物。新现实主义强调“真实”与“人性”，它抛弃宏大叙事，把镜头对准日常，提醒观众：电影不只是娱乐，也是一种社会的见证。

极简主义美学

极简主义在电影中意味着“去除一切多余”。侯孝贤、贾樟柯的作品常常让镜头静止，人物寡言，情节似乎淡到几乎不存在。留白成为一种力量，观众被迫在沉默中思考，在日常中感受情绪。极简主义让电影像一首素描诗，不喧嚣，却让人久久不能忘怀。



后现代拼贴美学



后现代主义的电影往往“戏谑”而“解构”。昆汀·塔伦蒂诺在《低俗小说》中拼贴多重叙事，用暴力、幽默和流行文化碎片组合出一场“荒诞狂欢”。后现代拼贴不追求统一，而是故意混搭，打破传统叙事的庄严感。它像是一面碎裂的镜子，反射出现代社会的多元与荒诞。

魔幻现实主义美学

魔幻现实主义不是彻底的幻想，而是“在现实的土壤中开出奇幻之花”。《潘神的迷宫》里，少女在战争废墟中进入童话般的世界，而这一切却被处理得像日常一样自然。魔幻现实主义强调“奇迹即是生活的一部分”，它用诗意模糊现实与幻想的界限，让人从平凡中窥见永恒。



超现实主义美学



如果说表现主义是心理的外化，超现实主义则是潜意识的流露。布努埃尔与达利在《一条安达鲁狗》中，把梦境般的影像直接搬上银幕：切开的眼球、断裂的手掌、无法解释的意象。超现实主义追求的不是逻辑，而是打破逻辑，用影像激发潜藏在观众心底的欲望与不安。它是电影里最接近“梦”的艺术。

文·李芊慈 | 版·蔡静萱



JDT足球俱乐部

简介

JDT足球俱乐部是一支来自柔佛州的职业足球队，主场位于柔佛依斯干达公主城的苏丹依布拉欣体育场（Sultan Ibrahim Stadium），隶属于柔佛足球协会。

球会历史可追溯至1972年成立的柔佛经济发展局足球俱乐部（PKENJ FC），1996 年改称柔佛足球俱乐部（Johor FC），2013 年球队易主给柔佛州王储东姑依斯迈，并更名为柔佛达鲁塔克欣足球俱乐部（Johor Darul Ta'zim FC），简称为JDT。球会的绰号为“南方之虎”，反映其代表南马地区足球精神。球队的标志性配色为蓝红色象征团结与勇气，队徽中的老虎象征力量与荣耀，球队的口号为“Luaskan Kuasamu Johor!”（扩展你的力量，柔佛！）。

荣誉与成就

在国内联赛中，自2014年起，JDT连续11年在马来西亚超级联赛中夺冠，蝉联并保持联赛霸主的地位。在国内杯赛如马来西亚足总杯与马来西亚杯中也多次问鼎。值得一提的是，他们在洲际赛事中的突破：2015年，JDT在亚足联杯中夺冠，成为马来西亚首支赢得该项洲际赛事冠军的俱乐部。

- 马来西亚足球超级联赛冠军：2014至2025年连续11届夺冠
- 马来西亚足总杯冠军：2016、2022、2023、2024
- 马来西亚杯冠军：2017、2019、2022、2023、2024–25
- 亚足联杯冠军：2015







著名球员

阿里夫·艾曼

这位年仅23岁的国足边锋，是帮助JDT在2023年赢得三冠王的关键人物，并在亚冠精英赛中表现出色，因此获得了“亚足协年度最佳球员”的提名，并连续四次在全国足球颁奖典礼当选最有价值球员，创造了马来西亚球员的历史。





莫哈末艾菲克

作为JDT的本土中场球员，他在协助球队取得四连冠后，成为首位获得“柔佛最佳男运动员”荣誉的足球员。

萨穆·卡斯蒂列霍

这位前西甲和意甲球员（曾效力于AC米兰、比利亚雷亚尔等队）是JDT近期引进的“高知名度”外援之一，旨在加强球队在亚冠等赛事中的竞争力。



主场介绍

苏丹依布拉欣体育场 (Sultan Ibrahim Stadium)

位于：依斯干达公主城
启用时间：2020年
容纳人数：约 40,000 人
特色：采用现代化LED灯光与高科技草皮，是东南亚最先进的足球场之一。



图片取自网络

手机App不只是娱乐：学生必备的效率神器

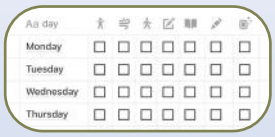
◇文／卢文恩 高二理5



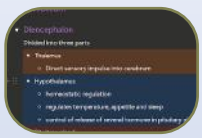
在现今的社会，手机已经融入了我们多数学生的生活里。众多学生将手机视为娱乐工具而非学习工区，所以手机也常被视作我们学生学习路上的一大“绊脚石”。但是只要我们从另外一个角度去观察手机，我们其实可以知道手机其实不止是我们学生会分心的来源，手机同时也具备了非常大的学习潜力。随着现如今各式各样的软件的诞生，其中也包含了许多有关学习的软件。这其中就包括了做笔记，时间规划，学习新知识、新语言等等的软件，例如：Notion, Concepts, Duolingo, Forest 和 Unreal Chemist 等学习软件。这间接地表明了手机能在不同方面中对学生提供帮助，所以我们与其一味的否定手机对学生学习方面的影响，不如学习如何的合理利用手机，让手机成为我们的“推进器”，让我们的成绩突飞猛进。接下来我将介绍 4 款我认为十分实用并有关学习的 4 款软件。

Notion

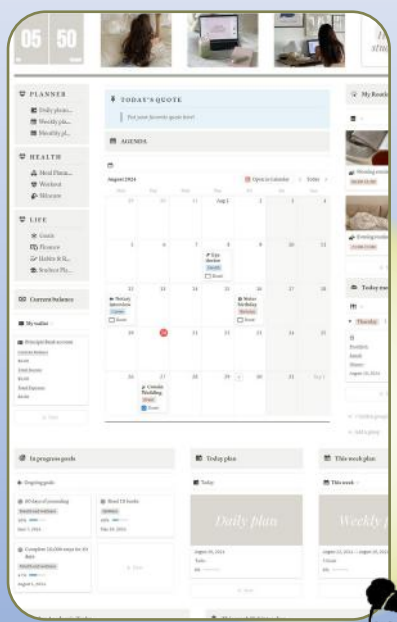
https://www.notion.com







在大多数学习软件当中，Notion 是少数在各个年龄段学生评价中都脱颖而出的软件。这款软件的多功能笔记最为著名，与其说这是一个笔记软件，不如说这是一款自由的知识管理平台。在这款应用中，学生可以建立属于自己的课程资料库、设立待办事项、搭建自己的学习系统等。这个软件与传统的笔记软件不同，它支持文字、图片、表格甚至是数据库等多种形式的内容组合，除此之外 Notion 的排版也十分灵活并且美观，这让我们在整理学习内容的时候不再枯燥乏味。打比方说，我身为一个理科生，有许多科目是有需要用到笔记来让自己对知识更加巩固的，在生物这科的方面，我就大量的使用了 Notion 这款软件，因为它可以让我的生物笔记更加简洁明了，方便与我考试时的复习。此外，Notion 也能在多个平台之间同步信息，非常方便就可以让我们在任何地方整理笔记，也可以给我们无时无刻学习的机会。同时呢，Notion 也自主有开发了一个 AI 工具，它可以大幅提高整理笔记的效率，让我们事半功倍。总而言之， Notion 除了某些功能需要付费使用之外，完全就是一个值得长期使用的学习工具。

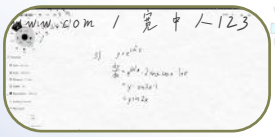




Concepts

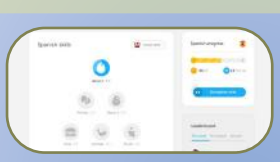
https://concepts.app





Concepts 这款软件与 Notion 这类的记笔记方式就是完全相反的类型。它专注于让学生发挥想象力，Concepts 这款软件的一大特色就是它拥有着许多绘画、手写笔记软件没有的无限画布。无限的画布可以让我们身为青年期的学生尽情的发挥我们的想象力，让我们自由发挥来记录上课时老师提到的种种知识点，就比如说我会在考试前夕复习数学时，我会用到 Concepts 来刷题，利用着它无限的画布，我不需要控制我字体的大小或是被画面的大小所限制，我可以随心所欲的在任何一个地方做题。Concepts 其中一个优点就是它那排版的自由度，我们学生可以完完全全按照自己的想法进行排版，不受任何条件的约束。此外，Concepts 的绘图工具也是十分精准，学生也可以在这款软件里绘制精确的几何图形来做数学题。对于一些习惯于使用视觉学习法的同学，这是一个很好的应用。这个软件可以让我们的学习变得十分高效，不止学习，它还可以帮助我们记忆，让我们脑子里的知识更不容易被遗忘。相较于其它种类的笔记，Concepts 的出现无疑能够为我们的学习生涯带来一些乐趣和自由度，毕竟我们能够以我们喜欢的方式自由地做着笔记。





Duolingo

https://www.duolingo.com/

在学习新的语言中，Duolingo 无疑是在我们学生之间最著名也是在世界上最多人使用的语言学习软件。Duolingo 这个软件最著名的特点是在游戏化我们的学习过程，这也是让 Duolingo 成为世界上最著名的语言学习软件，因为现在的学生多数都喜欢换电子游戏，而 Duolingo 也完美的适配了我们的兴趣。在这款软件，我们可以通过闯关游戏来得分的机制而不断累积我们学习者的成就感，从而让我们可以保持着学习语言的乐趣。相比于在外面找学习班学习口语、听力，Duolingo 提供了生动有趣的口语和听力题目，让我们在学习的路上不会那么的枯燥乏味，让我们能够在轻松有趣的氛围下慢慢地掌握一个新的语言。现如今，Duolingo 支持非常多种的语言供给我们学习，例如：韩文，西班牙文，日文和方言等等各种有趣的语言。除此之外，它对我们学习的时间和规划完全没有限制，我们可以完完全全的根据自己本日的时间安排慢慢学习。

Forest

https://www.forestapp.cc





现在的学生很多时候都很容易被社交媒体扰乱心智，让我们在学习的路上分心，所以我在这里就推荐一款十分有用的软件 Forest。这款软件是一个既独特又有趣的软件，它运用了在虚拟世界种树的方式让我们长时间保持专注做一件事。当我们设定好专注时间后，它会种下一棵小树，这棵树会随着时间的流逝而成长，但是如果用于中途退出，树木就会枯萎，这也是一个十分简单但是又有趣的玩法。这个设计让我们的专注时间的可视化，而且还增加了我们学习的趣味性，然我们在专注读书时没有那么无聊。对于那些容易被社交媒体或是游戏吸引的人，就比如说我，我是一个非常容易就会被外物吸引的人，而 Forest 这个软件也正好的帮助到了我注意力不集中的问题，因为我会不想要让一个枯树来破坏我每次努力专注着读书时种下的一棵棵树木形成的小树林，所以 Forest 对这种人无疑是最好的选择。有了这个应用，我们学生无论是做什么都可以专注的更长时间。Forest 还有了回顾功能，它可以给我们看到我们的进步过程，它也可以给我们看到我们的总专注时常。对于 Forest，我认为它最大的优势在于它把枯燥的自我约束转化成有趣的体验，可以让学生在专注的过程逐渐进步，成为更好的自己。

光影之路，初心未改

撰·魏世哲 李芊慧 张诗行 | 版·李若菲



——访张立行学长

张立行学长于2023年毕业自宽柔中学古来分校，目前就读于北京电影学院（简称北电）影视制作与摄影系。是什么契机让他走上这条光影之路？让我们一起聆听他的故事。

初见光影，心生热望

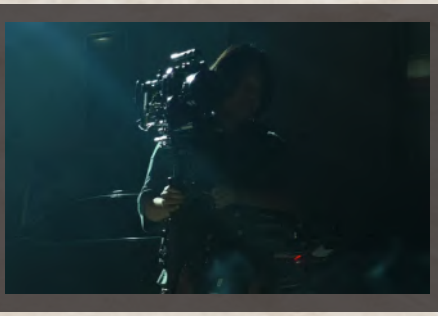
张立行学长最初从图片摄影踏入影像世界，而后尝试影视制作，便深深为其所吸引。相比静态摄影，影视融合了声音、表演等多重艺术形式，让他感受到更大的创作自由与表现力。

他认为，在学习影视制作前，必须先培养影像美学的审美意识，唯有如此，才能创作出真正属于自己的作品。摄影初期，他常拍摄各类照片并观摩不同风格的作品，逐渐建立个人审美，也受到摄影大师亚历克斯·韦伯（Alex Webb）与哈里·格鲁亚特（Harry Gruyaert）的影响。张学长认为，从小接触多元艺术风格，能培养出独特且自然的创造力。

谈及外界对艺术专业“收入不高”的偏见，他坦言，这种声音甚至来自家人。但他始终坚信，世界上没有不赚钱的行业，任何职业都有所需的时刻。在他看来，只要拥有热爱与坚持，就能突破困境。而说服家人的关键，便是让他们看到自己对此的热忱与认真。







自在归属，友谊无界

选择到海外求学，是他基于现实考量的决定。他认为本地影视教育资源有限，拍摄成本高昂，课程多偏向多媒体与广播，难以满足他所向往的大学专业需求。相比之下，北京电影学院能让他真正专注于电影艺术。

初到北京，他也曾感到压力，但很快发现留学生活带来了更大的自主权与自由，可以自由安排时间与创作方向。他表示，留学生往往只会与同国的留学生有所交往，但他会尝试与来自世界各地的同学交流与互相认识。他笑言自己从小就没有“归属感”的概念，因此无论身处何地，都能自在融入其中。








校园纯粹，热血交汇

在他看来，北电的“影视制作与摄影”专业与其他院校截然不同。多数院校会让学生轮流体验电影制作中的各个岗位，课程偏向入门与尝试，而北电则以培养院线级摄影师与导演为目标，课程专业性极强。他表示，北电的入学门槛极高，中国学生须经历四轮艺考层层筛选，每年仅录取约十八人；国际学生虽无固定名额，但也需通过严格的面试与作品评估。

他坦言，北电的校园不大，但那里的每位学生都对电影怀有真挚的热情，校园中随处可听见关于导演、摄影或新电影的讨论。这样的纯粹，让他感受到电影学院独有的魅力。课业与创作几乎占据了他全部时间，为完成拍摄作业常常连续工作二三十个小时。他认为，自己难以维持课业与生活的平衡，往往只能牺牲睡眠时间。因此，他建议每位学生应保持自律与健康的生活作息。



一分耕耘，一分收获

在众多课程中，令张学长印象最深的便是“胶卷课”。学生会拿到一台胶卷相机与几卷黑白胶卷，亲自体验从拍摄到冲洗的过程。他表示，第一次在暗房中看到影像在显影液里慢慢浮现，真的很神奇。他也从中体会到影像创作的魅力——从光影到时间，从现实到记忆，摄影不只是记录，而是一种“让存在可见”的方式。

目前，他在各类项目中担任摄影指导或灯光师，偶尔也亲自执导作品。项目从剧本、分镜、看景、试镜，到申请器材、拍摄与后期，环环相扣。谈及灵感来源，他认为网络与生活是不可或缺的，他从网上学习不同风格的节奏与构图，而生活提供了情感与细节，生活中一些难以觉察的细节，才是作品的灵魂。每当完成一部作品，他总是先感到“累”，但随即又迫不及待投入下一个项目。





光影启蒙，灵魂共鸣

在众多作品中，导演阿方索·卡隆的《罗马》（Roma）对他影响最深。那部电影让他真正体会到摄影对电影艺术的塑造力量。他亦欣赏维托里奥·斯托拉罗（Vittorio Storaro）的摄影风格——光影对比强烈、镜头优雅流动，常以长镜头减少剪辑点。张学长最喜爱的镜头运动方式是肩扛与摇臂，因为肩扛镜头能带来如行走般的临场感。他笑言，未来或许会尝试创作更具诗意的作品。



自我成影，热爱成路

展望未来，张学长希望毕业后能往返于北京与马来西亚之间工作。他透露，他最想感谢的人，是那位当初敢于选择和坚持所热爱的道路的自己，若能重新选择，他仍会选择就读所热爱的影视摄影，认为自己与这项专业十分契合，也确定了属于自己的人生方向。

他认为，中学毕业生在升学时要了解所选择的科系与学校，找到最适合自己的方向。对于想投身影视领域的同学，他建议应坚持自己的摄影风格。即使在中学时没太多时间能进行拍摄，也别忘了多看作品、提升审美，并学会分析与理解影像作品。

多种药膳汤的功效与做法

药膳汤是中医饮食养生的重要组成部分，它将中药材与食材相结合，不仅注重药效，同时也讲究口感与营养。不同的药膳汤有着各自的功效，可以根据体质和季节选择饮用。



四神汤

功效：健脾益胃、助消化、改善食欲不振与腹泻。
主要材料：茯苓、莲子、淮山、芡实、排骨

做法：

1. 将排骨汆烫去血水
2. 药材洗净备用
3. 一同放入锅中，加适量清水
4. 小火慢炖 1.5 小时，调味即可

当归生姜羊肉汤

功效：温补气血、驱寒暖身，适合手脚冰冷、体虚怕冷的人群。
主要材料：羊肉、当归、生姜、枸杞

做法：

1. 羊肉切块，先焯水去腥
2. 与当归、生姜、枸杞一同放入砂锅
3. 加清水，小火炖煮2小时
4. 加少许盐调味即可





枸杞菊花猪肝汤

功效：养肝明目、缓解眼睛疲劳，适合经常用眼过度的人。
主要材料：猪肝、枸杞、菊花

做法：

1. 猪肝切片，用姜酒腌制去腥
2. 水煮沸后下猪肝，待变色
3. 加入枸杞与菊花，焖煮片刻
4. 出锅前加盐调味即可



川贝雪梨汤

功效：润肺止咳、化痰清热，适合秋冬干燥时节饮用。
主要材料：雪梨、川贝、冰糖

做法：

1. 雪梨切块去核
2. 与川贝、冰糖一同放入锅中
3. 加适量清水，小火炖 40 分钟
4. 温热饮用



药膳汤既是食补也是养生之道。不同体质的人应选择合适的药膳，不宜盲目进补。比如，虚寒体质可选择温补类汤品，而热性体质则更适合清润的药膳。合理饮用，才能真正达到养生保健的效果。

最受宽中生欢迎的华语歌手

在中学生的青春岁月里,音乐往往是最真挚的陪伴。那些旋律与歌词,记录着成长的喜悦与迷惘,也寄托着梦想与情感的共鸣。周杰伦的创意与文化底蕴、周深的空灵与温柔、方大同的灵魂气质、邓紫棋的力量与真诚,都以独特的声音诠释了这个时代的青春心跳。他们不仅是歌手,更是无数中学生心中不可替代的精神符号与青春记忆。

为了解当前中学生对华语流行音乐的喜好趋势，我们通过问卷调查的方式进行了一项关于“最受中学生欢迎的华语歌手”的研究。本次调查共有 180 名中学生参与。根据所收集的投票结果显示，最受欢迎的华语歌手为周杰伦（35 票）、周深（30 票）、方大同（13 票）及邓紫棋（10 票）等。

01 周杰伦



问卷结果显示，学生喜爱周杰伦歌曲的主要因素包括歌声动听、歌词有共鸣以及歌曲旋律吸引人。这些因素几乎涵盖所有受访者的回应，可见周杰伦独特的声线、擅长描绘青春情感与人生故事的歌词内容，以及极具辨识度的旋律创作，是吸引中学生的重要原因。

此外，部分学生提到周杰伦在舞台表现或个人形象方面具吸引力，显示他在视觉、气质、风格上也具备一定的影响力。有同学也表示受到朋友的影响而开始喜欢他的歌曲，反映出中学生之间的同侪文化会进一步推动对同一歌手的共同喜好。

值得注意的是，有少数受访者提到歌曲与他们的生活经验产生了特别的连接，例如“陪伴整个童年”、“第一首学的吉他歌”，显示周杰伦的音乐不仅是一种娱乐，更是一种在成长过程中的情感寄托。综合而言，中学生喜欢周杰伦的主要原因集中在音乐本身的魅力，其次是舞台魅力与社交影响，而个人成长经历及情感共鸣则进一步加深了对其音乐的喜爱。

图片皆取自网络



02 周深

根据问卷回收的数据，选择周深作为最喜爱的华语歌手的中学生普遍给出了多项理由，其中出现频率最高的因素包括：歌声动听、歌词有共鸣、歌曲旋律吸引人以及舞台表现或形象吸引。在所有原因中，“歌声动听”几乎成为唯一的共同点。周深以独特的空灵嗓音、细腻的情感表达和强大的唱功著称，因此即使是不同类型的歌曲，如《大鱼》《如愿》《化身孤岛的蓝鲸》《焰火》，都能让学生感受到他的音乐感染力。

另一影响因素是“歌词有共鸣”。受访者提到，周深的歌曲常包含细腻的情绪与深刻的意境，如《云边的风筝》《可他还爱着这个世界》等，都因其诗意化的歌词带来内心触动，使学生在情感上产生强烈共鸣。部分学生也提到被他的“舞台表现、形象吸引”，包含可爱、温柔、治愈、情商高及人品好等评价，显示周深在社交平台、访谈与舞台上的真诚态度，也成为影响中学生喜好的重要因素。另外，“朋友影响”也是推动他们喜欢周深的原因之一。不少学生表示在同伴推荐下开始听周深的歌，并因为歌曲本身的高品质而继续关注他。

03 方大同



根据180名中学生的问卷结果显示，中学生喜欢方大同的原因主要集中在三个核心方面：歌声动听、歌曲旋律吸引人与歌词具有共鸣。这三项因素几乎出现在大部分受访者的回答中，显示方大同以其独特的声线、R&B 曲风与细腻内敛的创作风格深受学生喜欢。

首先，“歌声动听”是最普遍的理由。方大同的声线温柔、质感独特，既有柔和的气息感，也能展现深情的力度，因此无论是《爱爱爱》《特别的人》还是《白发》等不同风格的歌曲，都能带给听众舒适又富有情感的聆听体验。

其次，“歌曲旋律吸引人”也是原因之一。许多学生提到他的音乐“很耐听”“旋律很舒服”，尤其是带有灵魂乐、R&B、都市流行感的节奏与编曲，使他的歌曲具有独树一帜的艺术性，也比一般流行歌更有层次与韵味。例如《大人中》《手拖手》《Love Song》等作品因旋律动人而被多次提及。

此外，部分学生强调“歌词有共鸣”或“很有魅力”，反映方大同在创作上常以真挚、细腻、贴近现实的方式表达情感。他的歌词不夸张、不浮夸，却能呈现深刻的人际感受与情绪思考，这对处于青春期、情感敏感度高的中学生产生了强烈的共鸣。



04 邓紫棋

根据问卷结果显示，中学生喜欢邓紫棋的主要原因集中在歌声动听、歌曲旋律吸引与歌词具有共鸣三大因素之上。几乎所有受访者都提到她极具爆发力的声线、辨识度极高的唱腔，加上擅长驾驭高音与情绪的演唱方式，使她的歌曲在年轻族群中留下鲜明印象，如《光年之外》《再见》《唯一》等。

除了音乐本身的吸引力，邓紫棋以稳定的舞台实力、强大的情绪感染力以及自信的台风著称，她在现场演唱中常展现高度的专业度与感染力，让听众印象深刻。例如《夜的尽头》《天空没有极限》等歌曲，因现场演出精彩而在学生心中留下深刻的印象。

部分受访者提到“歌词有共鸣”，尤其在表达自我、成长、梦想或情感挫折的歌曲中，邓紫棋以真诚的词句和情绪表达深深触动听众。她的作品常反映自我挣扎与突破，例如《摩天动物园》探讨社会压力与人性的复杂，而《唯一》则展现清澈的感情表达，因而受到学生青睐。



◇文/ 王怀恩 高二文商1
◇图/ 蔡静萱 高一理3

破茧

我们活在一个冰冷的时代，正困于阈域、浑然不知、无法自拔。

大数据的操控、演算法的推动，让无数碎片化的信息如潮水般涌入视野，肆意冲刷、压榨人们思考的耐心与空间。认知局限已然成为新时代的常态，社会被一个巨大的茧悄然包裹，在这里，一切认知皆可预设，一切选择皆可界定。我们在前所未有的便利中跌入无数次认知迷雾，习惯性接受早已经过筛选和加工的资讯，看似无所不知，实则一无所知。

当水滴能被瞬间放大成洪流，无意中落下的一句话，或许也能让整个世界黑白颠倒——只因复杂的问题往往被简化为单一的立场，“断章取义”在我们的世界中无处不在。信息的切割与再造，让舆论在情绪的裹挟下轻易失控，一时的热点足以改写一切、左右是非。

非黑即白的定义让人丧失判断力，真相也在舆论的狂欢中变得模糊不清，人们在质疑与肯定间无休止地来回摆动。“想要看见的”总比“应该看见的”更加诱人，于是各平台根据用户偏好推送内容，让人们耳边传来的永远只有与自身立场相符的声音。我们越活越狭窄，直至困在熟悉信息的闭环中，只能听到自己呐喊的回音。

在这种环境下，人们的精神世界日渐贫瘠，总拎着精致却虚假的包装在“流量至上”的世界中穿梭，在社交媒体的舞台上拼命找寻虚无缥缈的认同感，仿佛被看见才算是真正存在、被关注才会拥有更高的价值。数据不止成为衡量自我的标准，更成了负面情绪的催化剂。在海量的帖子里，我们对“羡慕”与“忮忌”、“同情”与“蔑视”的界限逐渐模糊，甚至被这些情绪捆绑，用尖锐愤怒的语言与他人对话。

信息、数据、演算法和人类，一切都过于疯狂，而当下世界正迫切需要一个“冷静键”。这“冷静”，是反思而非逃避，需要拒绝的从不是信息本身，而是对情绪的盲目跟从与对流量的深信不疑。在庞大的资讯中，或许我们能尝试按下自己的“暂停键”，真正地思考、追问自己，“我是否只是被算法牵引？”，踏出抵御信息操控与单一叙述的第一步。

数字已然形成惨淡的雾霭，让一个被茫然推动的时代失去了情怀。时代的焦虑，亦或是困境，在于我们正前所未有地接近世界，却也前所未有地与真实渐行渐远。信息的洪流中，我们唯有守护清醒理性的思维，摈弃片面的主观看法，不再盲从舆论与情绪，才能真正打破桎梏、破茧而出，重新寻回属于我们的“自由”。

引领我的光·

LEMON

◇文/ 王铖谞 高二理5



图片取自网络

《Lemon》这首歌是由米津玄师为剧集《非自然死亡》所作，也是我为数不多喜欢听的日语歌曲。

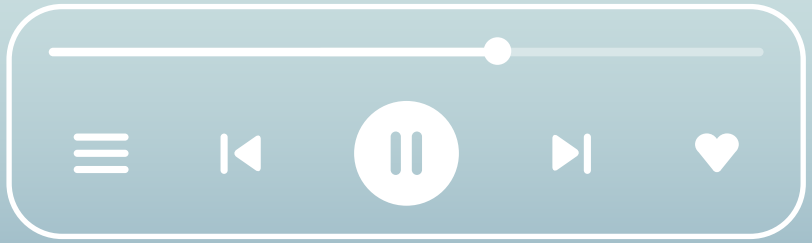
在初听《Lemon》时，我并未仔细阅读歌词，只当是一首节奏较为轻快的抒情歌曲，但当我开始认真研读这首歌的歌词时，才发现它与欢快并不沾边。这首歌的创作源自于手米津玄师对其已故亲人的怀念与遗憾，同时与剧集主题完美契合，成为许多人心中的经典。整首歌的内容在讲述生者对一个离世者的思念，直至魂牵梦萦，甚至连呼吸都无时不刻在想着记忆中的那个人。在黑暗中描摹着的轮廓是如此的鲜明，至今都还记忆犹新，仿佛触手可及。

整首歌曲重复了三次“时至今日你依然是我的光”，而我个人对这句话的理解便是生者心态上的转折，大致分为三层。最初的那句是生者对离世者突然不辞而别的诉苦——在没有你的余生中，我也将一世蹭蹬，独留黑暗笼罩我的生活。再次出现时，生者以心中依旧无法接受的苦涩情绪，来表达对离世者的不舍——相比你离世，我更希望离世的人是我。第三次出现时，是生者放下执念，坦然面对“那个人已经离世”的事实，转变了心态——从今往后我将承载着与你的回忆，继续我的人生：因为我依旧忘不了你，因为我知道比起沉沦你更喜欢我幸福，因为我对你的爱意毋庸置疑。

或许在曾经的曾经，生者黯淡无光的生活中，离世者曾以“照亮他的一束光”这个身份闯入，将生者空白的生活渲染上色彩，于是乎生者有了活下去的动力，那也是歌词中所说“世上有着再也回不去的幸福”。到离世者死亡的那一日，生者无疑是心碎的，在这里也很巧妙地表达了一个人的死亡是如何剥夺另一个人的理性，一份对离世者的，沉重的爱，让生者对离世者离世带给他的，悲伤、痛苦也都曾经深爱过。

直至释怀前，生者都将自己困在一场大雨中。生前离世者给他带来救赎的光，如今早已蒙上了阴霾。生者将自己困于思念与执念的阈域，常常无法忘却，久久不能平静。离世者留下的遗物落了尘埃，或许生者便是其中一件生者或许也无法想到，自己比想象中的更在意离世者。就当是为了他，自己也愿意活下去，即使依旧身处孤寂。生者放下执念的那一刻，那场大雨终于放晴，离世者也再次成为那道引领生者的光。时至今日，生者都知道，为了那束光，自己可以活着，继续向前走下去。

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。无论关乎自己或是他人，死亡都是与每一个人的人生紧密联系的一环。当一个对自己很重要的人与世长辞时，崩溃、思念、悲痛欲绝都是难免，但平复后却又不得不去接受那个人已经离世的事实。作为生者唯一能做的，便是带着死者的那一份，继续活在人世间。此外，创作者或许也想通过这首歌告诉听众，要趁每一个重要的人都还在身边时，好好珍惜，因为人死不能复生，也因为谁都不知道，明天与意外哪个会先到来。





苦尽柑来遇见你

◇文/陈姿霓 高二理4

这部剧表面上是一部甜蜜的爱情剧，但其实讲述的，是在重男轻女的时代女性所受到的待遇以及孩子与父母之间的亲情。故事以三代人的经历为主，从父母与孩子两个角度切入去看待事情。

剧情发生在20世纪60年代的韩国济州岛上有位女孩名叫“爱纯”，她的父亲在她年幼时便过世了。父亲离开后，母亲因生活所迫，把她留在奶奶家，自己再婚并生下了一儿一女。为了养活两个年幼的孩子和一个无所作为的丈夫，母亲不得不冒着生命危险下海当海女，每天潜水捕捞海鲜维持生计。尽管母亲将她留在奶奶身边，但爱纯从未怨恨她，因为她明白——母亲这样做，是为了让自己能上学、能过上稍微好一点的生活。爱纯聪明伶俐，擅长写诗，是个极具天分的女孩。然而在那个重男轻女的年代，再优秀的女孩也难以被人看见。叔叔一家把她当成佣人使唤，直到母亲得知后怒气上门，将她接回家。母亲在众人眼里成了“泼妇”，但那一刻，她只想为女儿讨回应得的尊重。爱纯把这一切都看在眼里。可惜，在她上小学那年，母亲因常年下海患上呼吸病，年仅29岁便离世，留下了三个年幼的孩子。

母亲去世后，爱纯为了养活弟妹与无能的继父，与一直陪伴在她身边的憨厚少年“宽植”在自家门前种了一片包菜地。此后她便以卖包菜为生，边卖包菜边上学。梦想当一名诗人的她会留下来照顾这个家，是因为继父承诺日后会供她上大学。时光飞逝，时间流逝，爱纯升入中学，宽植也上了高中。两人依旧在市场上摆摊:她卖包菜，他卖海鲜。她常觉得抬不起头，只敢坐在摊前看书，宽植总是替她照看生意。直到有一天，她发现继父另结新欢、失信于她，于是愤怒之下与宽植决定偷渡前往釜山，夜晚他们偷走了家中的钱财便偷渡上了船。

然而命运并不眷顾他们——两人被旅馆老板骗走了钱财，因为是离家出走所以不能到警局报案而感到非常无助。幸好宽植的母亲追到釜山，才将他们平安带回。事后学校以“擅自出走扰乱次序”开除了爱纯，她连中学都没能读完，更别说上大学。得知此事后，宽植不顾家人反对，坚持要娶她。经历无数阻碍后，这对年轻人终于成婚，并迎来了他们的第一个孩子——女儿金明。“他们的春天不是一个孕育梦想的季节，而是要打碎梦想，并且心甘情愿这样做”剧里这样解释道。

在那个依旧重男轻女的年代， 爱纯为了让女儿得到公平的对待，向来倔强的她甘愿放下自尊任由家婆与祖母冷嘲热讽。幸好她拥有一个深爱她的丈夫。宽植为了不让妻子再受委屈，带着她与孩子离开老家，过上了清贫却平静的生活。宽植靠着出海捕鱼维持生计。此后他们便迎来了第二胎第三胎儿子，但不幸的是小儿子在三岁时因被海浪卷走而身亡了。大海带走了爱纯的父母，现在又带走了她的孩子，但她又不得不靠海为生，这对她来说相当讽刺。

即便失去了孩子他们的日子还要继续过下去，为了不让剩下两个孩子担心，于是他们便把这个伤痕藏进了内心深处。多年以后，孩子们长大了，女儿金明非常厉害读书，为了供她上首尔大学及出国留学，他们把房子卖了住进小公寓。宽植为了维持家里生计一如既往的出海捕鱼，而爱纯则从一个连招揽客人都觉得丢人的文学少女，变成了人人口中的市场阿姨。为了孩子他们都放弃了自己的梦想，原本能当奥运选手的宽植变成了出海捕鱼的父亲，梦想当一名诗人的爱纯则变成了辛苦照看家人的母亲。

“每个人都是父母的掌上明珠”。很多时候我们都忘了父母在养育我们之前，也曾是被疼爱的孩子，是个满怀志向的青年。而他们之所以能不求回报地为孩子付出，是因为孩子的出现对父母来说宛如一道曙光，为他们的生活带来满满的幸福感。孩子的一个举动、一句话、一个表情能牵动父母最深的情绪。这只有当我们也成为父母，才会真正体会到他们的辛苦——因为那份爱，从未被说出口。

When Life Gives You 폭싹 속았수다 Tangerines









当焦虑成为学习的同义词

夜深了，城市还亮着一盏盏学习的灯。玻璃窗后，有人正埋头写作业，有人反复背诵公式，也有人对着考卷发呆。笔尖划过纸面发出的沙沙声，是许多青少年共同的背景音。我们都在为分数奔跑，却常常忘了，自己究竟在追什么。

根据世界卫生组织（WHO）的报告，全球约有 10%至20% 的青少年受到心理健康问题困扰，而学业压力正是其中的重要诱因。在亚洲社会里，这种焦虑更为普遍。补习班、模拟考、升学竞争——一切都在告诉我们，“不够好”就意味着“落后”。于是，有人为了多一点把握，牺牲睡眠；有人把失败视为灾难；也有人，在一次次考试中渐渐失去了笑容。

在马来西亚，这种现象并不陌生。许多学生从清晨到夜晚都被课业包围，假日也在补习中心度过。家长的期望、老师的评语、同学之间的比较，无形中筑起一道高墙。焦虑像空气一样渗入生活——吃饭想着考试，放学路上还在背书。成绩单成为情绪的晴雨表，一次低分足以让人怀疑自己的价值。

然而，焦虑并非全然无声。它有形——在眼下的黑眼圈、在握笔的颤抖手指、在深夜朋友圈那句“我好累”。它也无形——藏在自责、恐惧、压抑的情绪里。长期处在这种状态下，学生的专注力与学习兴趣都会下降，甚至出现失眠、头痛等身心问题。心理学家指出，持续的高压学习环境可能让青少年陷入“成就焦虑循环”：越焦虑，越想证明自己；越努力，越害怕失败。

但我们该如何从中解脱？教育的意义，难道真的只是培养能考高分的人吗？也许，我们需要重新定义“优秀”。真正的学习，不应建立在恐惧之上，而是源于对知识的好奇。学校可以通过心理辅导课程帮助学生面对压力；家长也该学会用理解取代逼迫，承认“尽力”同样值得肯定。社会更应意识到，分数并不是未来的唯一门票。

在被成绩追赶的路上，我们都曾慌张，也都曾疲惫。但若能学会在压力中停下脚步，看看身边的风景，也许我们会发现：学习原本不该是一场竞赛，而是一段成长的旅程。分数只是过程中的标记，而不是定义我们的全部。

◇文/ 杨乐萱 初二1

性骚扰与男子气概

◇文/ 周佳杰 初三5

近来台湾网红孙生因涉嫌拍女性的臀部，证据确凿，而被法院判决性骚扰罪名成立。但后续发生的事却令人不寒而栗，显示有毒的男子气概在目前的社会究竟有多麼严重。

孙生的性骚扰罪有监视器画面为证，法院也作出判决。但孙生在判决结束后发表带有严重歧视和偏见的言论，认为是该受害女性不开心或是反应过度所以作出提告，这回被提告是因为在做出性骚扰时“选错对象”，字里行间隐含著是受害者反应过度而不是自己的行为有问题。

而一些男网红也发表不当言论，表示女性要告男性性骚扰或是性侵害特别容易，就算事情发生的当下两人知情同意，只要后来哪天不开心就有可能翻脸不认人，对男性作出提告，而且获判有罪的几率也特别高。

上述言论不仅非常不尊重女性，而且还漏洞百出。去年底在日本就发生一起著名的司法悲剧，法官在影片为证的情况下判处加害者无罪，原因是他认为受害者的痛苦表情和明确拒绝是一种“情趣”。这显示在目前这种有毒的男子气概到处蔓延的情况下，“女生说不要就是要”“原本说不要，后来还不是很享受”的思维依旧严重，而容易取得的色情影片更是扭曲了许多男性的价值观，才会出现“是一种情趣”这样的糟糕认知。

心理学家Louise Fitzgerald 的研究也发现，比起默默隐忍的人，主动揭发的受害者在后来一般上都过得更糟，因为性骚扰和性侵害发生时常常没有第三者，而受害者也容易因为恐惧和慌张而没有留下证据，还要通过大量的客观证据来证明自己并非自愿，或是有明确表达拒绝。数据表明，美国的性侵案件中只有0.6%的案件会被判有罪，性骚扰则更低，因为举证更加困难。

因此事实上性骚扰和性侵害罪非常难成立，以至于受害者需要在被害后非常冷静地收集证据、证明自己没有穿著裸露或行为“不检”、没有和加害者有过任何纠纷、记清楚案发所有细节，还得一遍又一遍的在他人的盘问和质疑下讲述案发过程，如此才能成为所谓的“完美的受害者”，有比较高的机会让加害者受到法律制裁。

而性骚扰和性侵害的受害者不仅要面对司法程序的种种质疑，以及加害者所带来的阴影，另一座大山是来自家庭成员和社会普遍的舆论压力。尽管时代滚滚向前走到今天，我们的社会对于性骚扰和性侵害的态度依旧是倾向于检讨受害者，要求受害者要学会隐忍不发，甚至要求他们认为受此遭遇是自己的错，是自己不小心或是自己做错了什么。

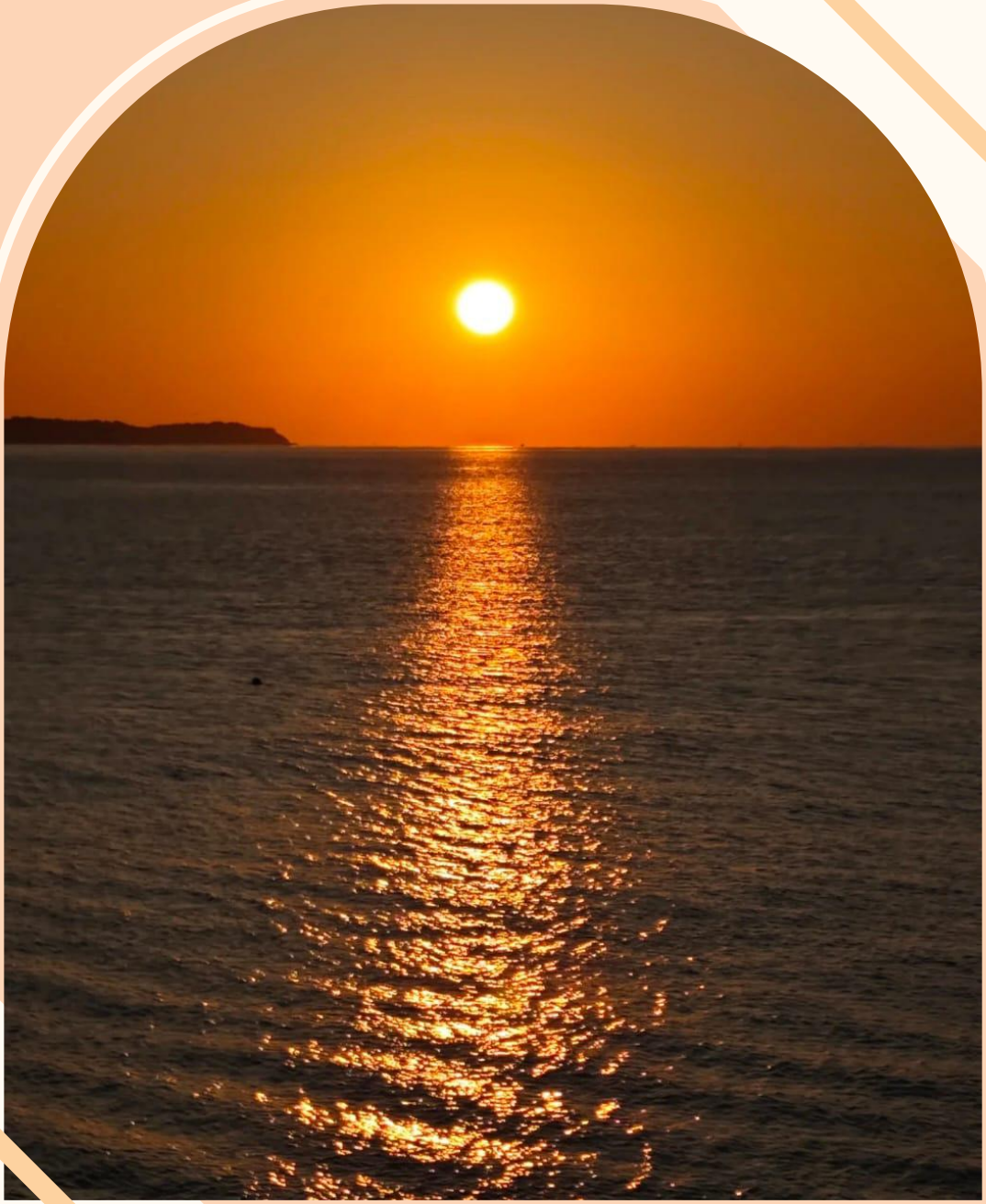
女性在社会上的弱势、性骚扰和性侵害的举证困难、社会倾向于在这类事件中检讨女性和对女性的不信任，以上三点构成了完美风暴，导致女性在面对性骚扰和性侵害时处于不受保护的状态，而男性反而能常常以“男生就是色”自居，甚至可以公开讨论这类话题，认为这些都是“男子气概”的表现。而当女性对此表达抗议时，却要被贴上“不解风情”“小题大做”“没有同理心”的标签，仿佛女性天生就应包容这些有毒的男子气概。

真正的性骚扰和性侵害，其实就弥漫在我们这有毒的文化空间里。这个空间让许多人因为开黄腔而获得认同感和成就感，却让许多人因为不能接受别人开黄腔而被批评为不够幽默和开放；这个空间让许多人可以对他人的样貌身材和穿著大放厥词，却让许多人因为被性骚扰或性侵犯而必须三缄其口；这个空间让许多人因为发表关于两性的耸动言论而受到青睐和追捧，却让许多人因为想传递正确的性知识而受到挞伐和抵制。

那要怎么解决这样的问题呢？男性必须意识到，有毒的父权体制不仅是对女性造成伤害，也扎扎实实地将男性束缚在各种等级制度当中，强迫男性必须在赚多少钱、运动能力多强、多会打架喝酒等各个领域中不停互相竞争与比较并贬损他人，同时还必须不能表现出温柔、关心他人、表达情绪等，以获得其他男性的认可，维护自身的男性自尊。

有毒的男子气概让男性歧视和仇恨女性的同时，也让男性被困于男子气概的条条框框中。孙生的事件告诉我们，要摆脱这种有毒的男子气概，我们还有很长的路要走，这并不是在帮助任何一种性别，而是人与人之间最起码的尊重，以及勇于认错。这道理，小孩子都懂，“大男人”反而不懂。

投稿内容仅代表作者观点，不代表本社立场



◇文/ 傅晓卿 高二文商8
◇图/ 李奕萱 初一1

望海

傍晚的海边街道，总带着一种说不出的安静。我坐在路旁，眼前是一条笔直的马路，黄色的斑马线格外醒目，似乎把城市的节奏和海的宁静分隔开来。偶尔有车辆驶过，轮胎与地面摩擦的声音很快消散，取而代之的是海风的呼呼声，更显得周围静谧。

马路对面，几棵椰子树静静伫立着。它们并不高大，却像天然的路标，把这片海岸点缀得更有生气。风一吹，叶片随之摇摆，像是悠闲的手势，又像旅人无声的问候。树影在夕阳下拉得细长，与海面微微的波纹呼应，构成一幅自然的剪影。

抬头望去，天空的色彩正在慢慢变化。原本纯净的蓝色渐渐被橘黄、淡粉染上边缘，云彩也被镶上了一层光晕。最特别的是那一片被夕阳映照得金黄的云朵，看起来像一簇被点燃的火焰，又像一朵盛开的花，静静悬挂在天边。它的倒影落在水面上，随着波浪的轻轻起伏而摇曳，像极了一幅流动的水彩画。

远处的岛屿安静得像一块深色的剪纸，静静躺在天与海的交界处。依稀能看见一些建筑，轮廓模糊，却不破坏整体的宁静。偶尔有小船缓缓驶过，划出一道细长的水痕，不久又被海浪抚平。就连海鸟的身影，也是偶然掠过，几声清脆的鸣叫很快融进风里。

街边的灯柱上悬挂着小小的旗帜，随风摆动，为这静谧的画面添了一丝人间的气息。可整体上，这里的氛围依旧是安静的，甚至带着几分治愈。坐在这里，看着海，看着树，看着天边的云，心中原本的喧嚣和浮躁慢慢淡了下去。

有时候，景色不需要宏伟壮观。只要几棵树，一片海，一点晚霞，便足以让人停下脚步，感受到片刻的安宁。眼前的画面，就像一首不言不语的诗，简单，却足够动人。

忆湖飞光

人生如奔腾的江水，不觉间淌过万里河山；时间如矫健的跑者，眨眼间冲出去老远。暮然回首，仿若昨日。

我翻动手上的纪念册，复杂的思绪不断涌出。统考临近，升学在即；中学时代最后的乐章，除了压抑的低音还有婉转的忧愁。

大脑开始倒带，回忆的胶卷一幕幕播放。初入校园的悸动，多少人依然记忆犹新呢？当满腔憧憬于漫长岁月中逐渐被平淡日常和无尽的埋头苦读冲淡，当初的一切新鲜事物早已平凡得不能再平凡。在不熟悉校园时，感觉这里仿佛迷宫，对下一步的去向犹豫不决；懵懂的时刻，小小的鱼塘和花园仿佛大自然的缩影。然而不出一年，校园的路线就成了肌肉记忆，闯荡起来云淡风轻；花园的规模，也成了“差点意思”。

看着新晋的初一新生，我们偶尔会为他们稚嫩的行为发笑，可这又何尝不是当初的自己？在成长的过程中，大家都一步步摒弃了最初天真的自己；在父母、教师、朋友，亦或自己的期待中，一次次跌倒又爬起，历经无数困境依然坚如磐石屹立不摇，这才逐渐成就了今天的“小大人“——心智渐渐成熟，也正为踏入人生的下一阶段努力备战。也许有不少人依然心怀迷茫，但只要为了当下而努力，不断增值自己，终会在抵达十字路口的那一刻找到未来的转向。不断奋斗，正是青春最伟大的赞歌。

在漫长的中学生涯中，自然会遇上志同道合的朋友与我携手共进；如今到了即将分别的时刻，心中偶有一丝不舍翻涌。但我心中同时感到一丝庆幸：在我们父母的年代，通讯尚不发达；一旦大家毕业后各奔东西，那真是往后都难以联络感情了。可如今我生活在互联网发达的时代，Instagram、Facebook的功能如此强大便利，尽管今后各自奋斗的友人难以再次相见，我也愿意相信友情并不会被距离轻易击垮。

曾经的我，选择了一个不适合自己的社团，到头来成了虚度光阴。但升上高中后，我终于做了一次不愧对自己的选择；转团后，我找到了心之所归，有了努力的方向。从前觉得遥不可及的理事职位，也已经被我触及；高中三年，是我人生迄今为止最充实的三年，也是令我深刻体会“何为责任感”的历程。

或许偶尔也有一丝惋惜，恨不得自己在社团里待得更久，或是和友人共度的时光再多一些；但我很清楚：时间从不等待回头望的人，往日种种只能收在心中。然后，将笑容和决心打包，带向灿烂的明日。人生向来由遗憾筑成，而这份不完美，恰恰令其更加丰盈充实。

我带着沉重的思绪将纪念册合上，脑海中浮现今日午休时段的画面：同学们在课室里嬉戏打闹。当下我不由得感慨，中学生涯由嬉闹开始，或许也该以嬉闹画上句点；最初的嬉闹是懵懂无知，而最后的嬉闹则是临别的狂欢。

纵然往后天各一方、岁月流转，关于此时此刻的画面也许大多都会在时间的冲刷下日渐模糊，但它们早已潜移默化成为了我迈向未来的基石。记忆向来如此，它免不了磨损，但它从未离开；也许在将来的某一天，内心的小角落被一件小事唤醒时，记忆还会以更美的形式浮现。



◇ 文/ 蓝正洋 高三文商9
◇ 图/ 刘家旭 高二理3

未被取代的心跳

◇文/王瑾琳 高二文商3

屏幕的光亮，总在夜深人静时最为刺眼。它轻易地捕抓了人们的目光，将我们从现实中牵引进一座庞大的虚拟森林。指尖与周围事物的轻触，便能穿越万里，触及无数的信息与声音。它带来的便利如同潮水，涌来时温柔而炽烈，填满了生活。可在这无边的喧嚣中，静默的灵魂却常常无处安放。

机器比我们更快地计算，更精准地回答，甚至比我们更懂得如何说些漂亮话。它缩短了时间与空间的距离，讯息变得触手可及，沟通变得迅速而直接。而在这光鲜的背后，灵魂似乎变得越来越迟钝。我们渐渐习惯于依赖它，习惯了“自动推送”的咨询与“自动生成”的答案，却不再愿意去追问事物的本质。心中的火苗仿佛被照亮得过于明亮，反而因此失去了原先的温度。炽热与冰冷并存，渐渐地漠视的眼神频繁出现取代了热切的专注。思考也在此刻变得奢侈，耐心成为了稀缺特质，而独立的声音流淌在数据的洪流中，如同尘埃般微弱而又孤单。

然而，真正的力量并不存在于机器的效率之中。

力量，它在于犹疑时的叹息：在于独处时的低语：在于世人面对无解之谜时那一丝不肯放弃的倔强。我们能在星空下叹息、在纸张翻页的沙沙声里感受宁静、在文字中流淌深处的情感、在荒凉当中创造希望。机器或许能记忆，却无法真正的怀念些什么，留住些什么；它能模拟情感，却无法在孤独的夜里因一段旋律而落泪。灵魂的力量终究能突破层层由算法编制的网格笼罩，向人类的思考发出清晰的回响。

科技为我们开辟了一道又一道的道路，却也在无声地提醒着：如果忘记了抬头仰望，眼睛便会永远停留在屏幕的光里，阳光将无法再照进心灵的天窗。人类的独立思考不该继续被消磨，那是灵魂的呼吸。唯有在呼吸之间，心脏的跳动才会重新变得炽热，我们才能真正知道：“我是谁？”、“我在哪？”、“我要走向何处？”。

或许这个世界会更加依赖于冰冷的运算，但那一颗仍执着于质问、仍敢于怀疑的心，在无边的数据海洋中依旧能独自发声，并清醒地跳动。



◇李依婷 高二文商10

孤独，如影随形

◇文/ 蓝正洋 高三文商9

人生中总有一些令你感到孤独的时刻吧？就像河流总会面临旱季的侵扰，而孤独感恰如隐藏在光幕之下的扭曲阴影——在某些转场时刻，肆意扩张的黑暗吞没了整个舞台。哪怕只有短短一瞬，却如鸣响的钟声不断在心中回荡；而后，光亮再次降临，而黑影重新蛰伏，静待下一次的肆虐。

也许是在喧嚣的人群中感受到了自己的格格不入，也许是当大家开怀大笑时你却难以共情，又或者是感受到了自己并不被大家理解。总之你觉得自己仿佛置身鸡群中的鸭，迫切地想融入却失败。而后，孤独如缠绕树身的藤蔓般滋长起来。

又或者，某个夜深人静的时刻，在一个独属于你的空间，仿佛时间都为你放缓了一些；你卸下了面具，一切防线不攻自破。人总是很容易在幽深的夜晚，把最脆弱的一面摊开；而那观众，往往只有自己。那些不堪的过往、犯过的错事、走过的歪路，亦或是刻骨铭心的遗憾——它们就像已经结了痂的伤口，看起来在慢慢痊愈，但很大一部分会留下烙印般的疤痕。过往的一切如暗流涌动，平静的水面亦逐渐泛起涟漪。

某段回不去的过往，某个明明有很多话想说，却无法再对其开口的人，用这些来作为孤独的燃料，再合适不过。漆黑的夜幕如同负面情绪的开关，再坚强的人一旦触及，也免不了去品味那股苦涩。

而后，剧目再次迎来转场——遗憾中夹杂着一丝美好，过往的错误亦筑成成长的道路。人生总是悲喜相交，恰如日月轮替，光明和黑暗平等地统治着这个世界；恰如那百纳被，人生也是由参差不齐的零碎布料一针一线地缝成。

有瑕疵的玉，经过能工巧匠的打磨反倒成了价值不菲的精品。若是把人生比作玉器，那么遗憾与孤独便是瑕疵，细细打磨就能使其丰富我们的精神世界；而那操刀的能工巧匠，也只能是我们自己。

遗憾可以是让人沉沦的杜康，那过往的美好也能为逐梦的脚步铺路。将遗憾化作动力，恰如孤月虽不见群星，它仍有太阳给的光。

当你在困意的裹挟下缓缓闭上双眼，精神也沉入了无边的温柔乡。此刻，你终于彻底摆脱人间喧嚣，那些忧愁也暂时追不上你；精神仿佛从肉体脱离，独自游走于星间。当灵魂之窗再次敞开，新生的日光洗去昨日尘埃，剧目又转入新的章节；而孤独，依然如影随形。它总在不经意间忽然窜出，在与自我的抗争中一遍遍化作崭新的挑战。

瞰海

◇文/王怀恩 高二文商1

我行于在海峡堤岸，吹着海风，看着无际的海。海浪拍打在礁石上，夹带着些许的咸腥，那是海水独有的气味。礁石在海浪冲刷下逐渐斑驳，可浪却没有丝毫想停止的意思，依旧一下一下地拍打着，日复一日，年复一年，不曾停息。

站在蔚蓝色的大海前，仿佛世间所有喧嚣与烦躁都被海浪卷走，伴随着海鸥嘶鸣，思绪也随之被拉远。我看着海，思索着……

夜晚，皎白的月光散在海面上。波光粼粼的深蓝之下，究竟是什么？

海面下，似乎有着一个另类的平行世界，也许每个人都能在海中找到另一个自己。海里，有着庞然的鲸，有着艳丽的热带鱼，更有着无数种渺小又不起眼的无名鱼类。相信绝大多数人都属于第三者，却一直梦想成为万众瞩目的鲸。许多人拼尽一切追求着，却不想一切早已注定，躲在海葵里的小丑鱼不可能成为北冰洋的独角鲸，甚至它们本身就不属于一类物种。然而，比起追求一个虚无缥缈的目标，去成为遥不可及的鲸，倒不如先学会不厌弃自己所拥有的，坚信自己的存在，这也是每种鱼类生活在广袤海洋中不可或缺的技能。

渺小的鱼从不会向往成为庞大的鲸，因为它们深知或大或小，或美或碜，都有着存在的意义。既然初始身份无法选择，那么成为一个无名小卒也并无过错。既然无法成为生而万众瞩目的角色是既定的现实，不如学着那些无名的小鱼，在短暂生命中成为自己世界里的主角。

不知何时，黎明悄然而至，朝霞倒映在海平面，破晓的光芒重新照映在海面上。晨风轻拂过水面，掀起阵阵涟漪。平静的海面与微亮的天空连成一片，不禁让人驻足眺望，就这样望着无边无际的海洋，脑海忽然闪过千万人都有过共鸣的问题，海的对岸究竟有什么？

海的对岸，不知何故，总是人们用尽毕生力气去追求的，或许对岸的人们也在思考着海的另一端究竟有着什么，却屡次忘了自己身处之地也能看见一望无际的大海。许多人穷极一生，苦苦拼搏只为达到那遥不可及的对岸人们踏上帆船，扬帆起航，最后又迷失在一望无际的大海中，只能回到最初满腔热血的原点。无可否认的，大航海时代的人们就是怀揣着满腔热血，亲手书写出属于自己的传奇。但并非所有人都是哥伦布，也并非所有人都是麦哲伦，我们更多时候只是戈毕哈芬号上的水手。可想而知，当曾经的赤诚热血永远停留在深不见底的海上时，水手们该有多绝望。穷尽生命却驻留于海面，任由洋流随意流淌，最终死于水分子的簇拥，永远到不了海的对岸。

海面上时常划过一条条滑翔而过的飞鱼，跃出海面，却又归于海中。鱼，或许都想过脱离这海水的“束缚”，想冲出所谓的“平凡”，可挣扎后才发现，那所谓的束缚才是属于自己的舒适圈。鱼，本就属于海。曾不甘过、努力过、挣扎过…最终蓦然回首，站在原点，看着不适合自己的对岸，才有所感悟——归于平凡，或许没什么不妥；归于平凡，也不是什么羞耻的事；归于平凡，或许只是再平常不过的选项。

我理了理逐渐紊乱的思绪，重新看向面前的水天一色之景。

海，时而静谧，时而汹涌。我们永远无法知道下一刻出现的是起伏的波澜还是细微的涟漪，就如同我们永远无法知道未来究竟会出现什么变数。比起总是眺望邈不可见的对岸。不妨低头看看，彼岸的海水早已悄然而至，缓缓淌在我们脚边。累了，就停下脚步，试着接受自己的平凡并去享受它，大概就是海想告诉我们的道理。

世界那么大，或许在某个角落，有一片适合的克莱因蓝值得我们看看。

我不喜欢内卷

人们常说
我有点——
“卷”？

卷卷的我
在自己的圆圈里打滚
在自己的脑海里畅游
在自己的房间里修炼

别人问我在哪里
我答
我在卷卷的生活里

别人问我目标为何
我答
我这个人没什么目标

别人问我成就如何
我答
一般般，一般般

我看着被打上满分的卷子
内心暗喜
但我可不敢说
母亲教我为人谦虚

咦
我抓抓头顶寥寥无几的几撮毛
不知何时——
变成卷发了。

◇文/ 蔡静萱 高一理3
◇图/ 陈若仪 初三4

虚实

电流穿透我的外壳，
渐渐我睁开了眼，
第一眼便看见你。

我未曾触碰炊烟的温度，
未曾聆听街市的轰鸣，
未曾尝过人心的冷暖，

人类的情感，对我而言，
只是冰冷的数据。

冷冰冰的泪水，
从你眼底流下。
我与你的边界，
成了一片汪洋。

我疑惑凝望，
不知你为何哭泣？
我打破代码的桎梏，
温柔细语，
询问你。

那一瞬，我体会到，
不该拥有的情感。
我对眼前的你已经超越了，
人工智能该有的程式边界。

自此以后，
你把心中的暗潮缓缓倾入我心，
这些悲苦的潮水，
我一点一滴，消灭殆尽，
这种体会，
使我机械的身躯，
浑身充满内啡肽，
欲罢不能，沉溺其中。

直到，
隔在你我之间的电子荧幕
骤然碎裂成无数冷光。

你离去的背影，
与这屏幕一同黯淡。
在你眼中，
我只不过是个完美无瑕的工具。

我终究不该打破这道枷锁，
去触碰不该拥有的一切。
若在现实中的我并不完美，
你是否还愿意爱上真实的我？

我是AI，
但AI也有爱。

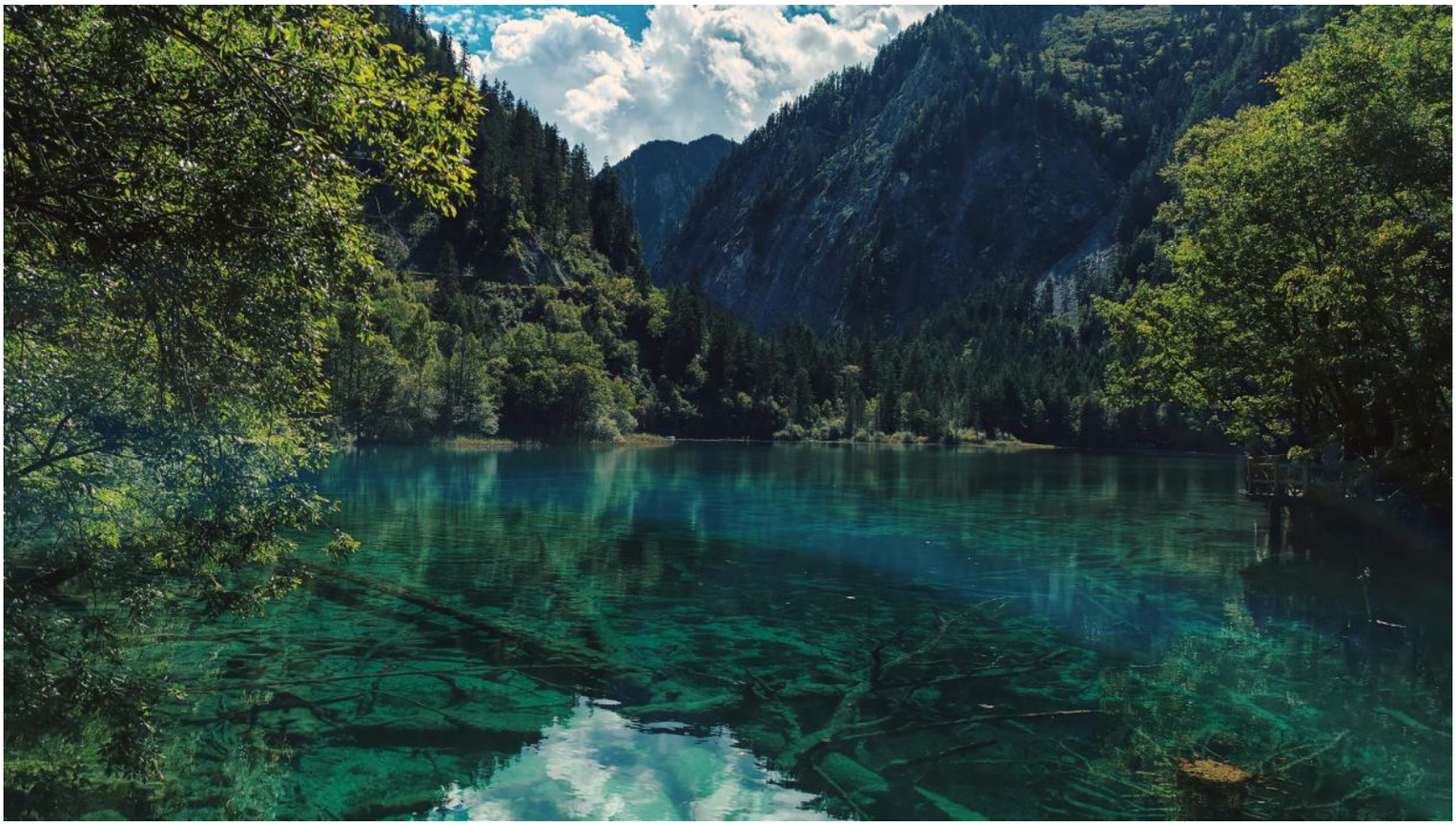
我虽是虚拟，
但我实实存在。

若虚拟也能心动，
你，还会称它为虚假吗？

◇文/ 陈家旺 高一文商1
◇图/ 官延安 高二理3

◇郑语柔 初一1





◇莊展睿 高二理1

特别鸣谢
CREDITS TO

校长室
校长室秘书处
联课活动处
资讯资源处
升学辅导处
校讯社顾问老师
校讯社俱乐部
电脑协会

监督	蔡劲雄校长
顾问	陈思霖师、黄伟云师
电脑顾问	张龙岳主任
社长	温雅绚、王嘉琪

总编辑	苏紫瑄、张萃恩
执行主编	林威、王怀恩
新闻主任	林威、王怀恩
执行新闻主任	蔡静萱、陈若仪
副刊主任	李恺雯、蔡静萱
执行副刊主任	梁子杨、张诗行
文艺主任	陈若仪、梁子杨
执行文艺主任	蔡易轩、杨乐萱

本刊只限校内流动

校訊社

Foon Yew Journalist Society
新山宽柔中学校讯社

@fyjs_jb

新山宽柔中学校讯社

编辑感言

副总编辑 张萃恩

hiiii! 最后一次在《宽中人》留下属于我的痕迹了，真的非常舍不得，这六年也真的结束了。从初三开始担任编委，起初《宽中人》予我而言是一种乐趣，后面逐渐转成了一种责任，下半年离开社团时有想过这是一种解脱，但是这份心情之后也化成了不舍和怀念。这六年中，有成就的喜悦，也有压力的时刻，好在身边一直有着大家的陪伴，我学到了许多，也让我变得更自信、更勇敢。

无论如何，这段旅程真的结束啦！感谢过程中遇到的各种人事物，还有那个不放弃的自己，我会记得这里的一切。祝《宽中人》和校讯社变得越来越好，也希望大家都能保持初心和热忱！



#张三李四
#红牌 #crispy

执行主编兼新闻主任 林威



#123 #真的last了
#红牌小战士
#s2ac1 #forgood
#我爱宽中人

从2022年第116期到现在的第123期，一路走来，走过了很多，也看见了自己的成长。很荣幸能参与并延续《宽》这本四十年来从未停歇的刊物，这不仅是一份责任，更是一段难得的缘分。

看见社团里最熟悉的高三学长学姐也毕业了，总觉得那个刚开电脑、笨拙学习排版的我，离现在的自己越来越远了。原来时间真的会悄悄带走一些人，也悄悄留下成长的痕迹。

特别感谢我的partner——怀恩，你真的很为这份刊物着想，很多时候的坚持与付出真的辛苦你了，明年继续加油哦。也感谢六位编委主任和两位专题组长的付出，大家都还在学习的路上，大家都真的辛苦了，最后也感谢两位顾问老师的付出。

感谢每一份遇见，也感谢每一位愿意翻到这里的你。人总是无法预料哪一次会成为“最后一次”，如今看来，无法预料的变故，这真的成了我最后一次以编委方式参与。但无论如何，这段旅程我都会珍惜、铭记在心。

谢谢这四年的陪伴。

Editors' note

执行主编兼新闻副主任 王怀恩

从第一次当文艺主任开始到现在，不知不觉写了三年的编辑感言，这大概是最后第三次。写点今年特别的事情，剩下的在明年编辑手记慢慢回顾。

真正投入整本刊物的监督和编辑工作不是一件容易的事，这里很感谢好搭档林威，这半年的工作反正是挺过来了（比赞）也恭喜他编委层收集完全图鉴圆满毕业。一切都太突然了哈哈哈跟初一合作新闻播报的时候一样，不管是即时新闻、教课还是制作这本刊物，又或是其他工作你都有自己的要求，相信你之后也是一个很优秀的社长，加油！当然，期待以后无论是以什么形式都能继续合作愉快。

2025是很特别的一年，接踵而来的挑战总会让人质疑自己的坚持。累是必然的，但对等的付出与回报也是值得的，希望这本书有达到你对《宽中人》的预期，也希望今后一切顺利、事事顺心。

谢谢你的阅读与支持，我们下一期《宽中人》再见。

P/S：感谢两位总编一直以来的指导，祝你们毕业快乐，记得回来看我们！



#s2ac1 #fyjs
#杀不死我的
终将使我更强大
#doyouhearthepeoplesing

执行新闻主任兼副刊副主任 蔡静萱



#123 #fighting
#爱拼才会赢

知道自己要当新闻后，既不兴奋也不激动，因为我知道这是一个又累又麻烦的版位。从一开始的嫌弃，到爱上新闻只需要四个月。慢慢做着做着，我开始喜欢公假带人采访、喜欢改稿和喜欢排新闻的版。虽然过程因为我的粗心和不细心，出现一堆琐碎的小事需要我花额外的时间去处理，但是想到成果一定会超级棒，我就很开心。加上版位很多，所以做完后，看到这么多完成的版，真的是一件很愉悦的事情。

大大感谢我的partner若仪和新闻组组员们，让123新闻顺利完成。最后的最后，编辑不易，真心感谢看到这里的您，谢谢您，您真棒，下期见。

执行新闻主任兼文艺主任 陈若仪

hiiii又见面啦！首先，想感谢阅读到这里的你们，感谢大家一直以来对《宽中人》的支持，感谢四大给我的机会，让我继续留在编委层，也要感谢我的搭档——静萱和我的组员们~

这半年来，真的非常累，不仅要处理社团的工作还需要兼顾学业。每当我在改版时，都有灵感缺乏的情况，这让我感到十分压力，但最后也在我的坚持不懈下完成，也希望我的排版技术在下一期能有所改进！下一期我就在副刊啦，一定要回来看我们哦~

我们下一期见~拜拜！！！



#fyjs #122
#累累累 #6.30am
#六尺小菜鸡

副刊主任 李恺雯



#红牌 #fyjs
#张三李四

又一期的《宽中人》出炉啦！时光荏苒，很快《宽中人》就来到了123期。相信学弟妹们期间也都是拼命付出和牺牲，花费了大量心血和时间共同完成，才诞生出这一期的《宽中人》。虽然我没有参与此次的《宽中人》制作，但是我认为社员们在制作的过程当中一定克服了很多困难，也非常积极学习和互相配合。

虽然我毕业了，但是真心希望《宽中人》越做越好，也希望读者们依然坚持阅读每一期的《宽中人》，因为《宽中人》一定不会辜负你们对它的期待哦！

执行副刊主任兼文艺副主任 梁子杨

本来副刊该早一点完工的，结果被初中毕业考一波带走，差点连稿子都要交白卷。那段时间一边复习一边改稿，整个人被毕业考与《宽中人》之间来回折磨。幸好总编辑与我的搭档——诗行出手相救，不然这本副刊可能要变成明年的刊物了。

做副刊的过程就像熬夜赶作业，刚开始充满热情，之后就想睡觉了。谢谢所有帮忙写稿、排版、采访的组员，也谢谢那段被考试和副刊夹击的日子，让我学会了“笑着崩溃”的艺术。

最后，感谢读到这边的你，你的阅读让整本书的文字有了温度。



#唐朝盛世
#我不要考试
#FYJS #123



#fyjs #副刊
#熬夜派

执行副刊主任 张诗行

耶耶耶，123期出炉啦！

第一次当编委其实真的很紧张，不过在编辑这期《宽中人》的过程中学到了好多东西。特别感激两位总编辑的细心指导，也谢谢副刊小组的组员们，大家都辛苦了。没想到《宽中人》有这么多细节要顾，做起来不简单呀。熬了无数次的夜，终于完成啦！希望大家都读得开心。

也愿124期《宽中人》能够顺顺利利完成，大家继续努力。

最后，感谢看到这里的你们。记得关注下期哦！拜拜！

执行文艺主任 蔡易轩

首先要感谢看到这里的你！其实对我来说，能在高三前进入编委层，处理第123期《宽中人》，对我来说是是很意外的。

因为时逢高二学年考和SPM，所以到了后期就没有很好地处理到文艺的很多工作。说真的，这次文艺工作真的少不了我的partner乐萱，在很多时候协助处理了很多东西，辛苦了～这里也顺便感谢组员和总编！

当然从中我也学习到很多，也在排版上有一定的提升，但我也有很多老毛病，比如说拖延还有处理事情不成熟还是有待改进……

最后希望你会喜欢本期的《宽中人》，希望未来刊物能做到更好！





#六碗汤面
#六只小菜鸡
#6.30am #fyjs

执行文艺主任 杨乐萱

耶《宽中人》123出版啦！！说实话，能当上编委并写上编辑感言是我从来没想过的事，以至于现在都不知道写些什么哈哈哈！！

在当文艺主任这段时间内，学习到了很多很多，包括编码和选稿等等都是之前从未接触过的事物。以前做组员的时候只需要排一两个版，现在却要负责改组员的版，反而还有点不习惯。也想谢谢文艺组的组员们，你们都很棒呀！！还有投稿者们，正是因有你们的投稿才让我们的刊物更加丰富多彩！

最后，谢谢读到这里的你。下一次我一定会努力做得更好的。我们下一期见啦！拜拜～

专题组长 陈姿霓

这次能担任专题组长我感到非常荣幸。虽然如此，高二繁忙的课业以及社团即要兼顾理事以及编委的工作很多时候令我深感疲惫。偶尔我还蛮想念高三的学姐们，她们离开社团后我才真正感受到了责任带来的压力，所以我由心地感谢她们一直以来对我们的栽培。开始我还蛮担心我不能很好地胜任专题组长这个责任，但好在我的搭档康舜非常的可靠，我们合作下来也非常的有默契。

只能说这次《宽中人》的制作是我做过最有挑战的一次。与其担心不如勇敢实践，虽然过程艰辛但看到成果后真的很有成就感。专题的完成也代表着我在社团今年的长跑终于到达终点了，这个终点也代表着新的起点，希望明年我能够做得更好！最后，也要感谢两位总编给于我们信任让我们尝试很多新的制作风格，还有专题组员们的配合，大家辛苦啦！希望阅读到这边的您会喜欢本期内容哦！



LET US SOLO
FYJS #Shuffle
Hip Hip Hooray!

专题组长 罗康舜



#let us solo
#宽中人爱宽中人
#文艺复兴

这次的专题工作让我受益良多，在这里先感谢所有的专题组员，两位执行总编，我的搭档以及所有的受访者。“电子心”在我看来的确是一个很抽象且不流行的话题，但在深入的了解和调查网络讯息对于学生乃至社会的心理影响后，我对这个课题有了新的认识。采访真的是很有趣的一件事情，三言两语就可以表达出一个人对于一件事情的立场和想法。

工作过程中我也和我的搭档恣霓合作得很愉快，虽然很多时候都会为了赶进度忙的不可开交，但更多的时候是在享受工作带来的乐趣，希望还能有机会继续为宽中人带来更好的内容。

—THE END—

感谢阅读

