

早报

zbCOMMA

sph media 新报业媒体有限公司



辅助
教学

你接过诈骗电话吗?

P04

全民抵制电子烟

P12

SG60系列

永不褪色体育梦

P16

韩团夏日大对决

P36

中学之后 往哪走?

P18



鼎力支持:



Ministry of Education
SINGAPORE



義安公司
THE NGEE ANN KONGSI

处女座



8月22日-9月23日

整体运势顺利，近期能够卸下压力，内心对许多事物的看法也有了改变。学业方面，需要多花一点心思提高较弱的科目，避免进度落下太多。

摩羯座



12月23日 - 1月20日

运势大致尚好，对于生活的细节部分你会做一个清理，改变了一些不良的习惯。学习方面，压力不要过大，不妨尝试从玩乐中学习。

水瓶座



1月21日 - 2月19日

你非常努力，执着于自己的生活和学业，但也需要排解一些负面压力。学习上，多花一点时间在课外阅读方面，能够让你有新收获。

双鱼座



2月20日 - 3月20日

运势平顺，你会按部就班处理各项事务，对于人际沟通也总是能够给予恰当的回应。近期通过朋友介绍有机会认识新的朋友。

白羊座



3月21日-4月20日

整体状态提升，从低到高一路上扬。虽说会遇到一些小麻烦，但白羊座的学习欲望并不会因此受挫，依然可以维持高效的效率。

金牛座



4月21日-5月21日

运势回升，不要给自己太高的期望，一些事情的发展取决于你自己，在行动中投入更多的注意力和实用性，才能取得好成绩和成功。

双子座



5月22日-6月21日

运势平稳，近期虽然没有过多收获和惊喜，但能够保证各方面都在一个积极的层面上。学业上，近期适合继续进行一些课外活动的拓展。

巨蟹座



6月22日-7月22日

近期会因一些事情让心情难以平复，可以选择与家人、朋友进行交流，把内心情绪宣泄出来。只要心态能够保持稳定，就能抓住身边出现的机遇。

狮子座



7月23日 - 8月21日

整体运势平平，近期生活虽然较为舒服轻松，但是可能收获也比较少。学习方面，多多关注自己较弱的科目，需要及时打牢基础。

天秤座



9月24日-10月23日

情绪上可能有些焦躁，不过行动力出现明显好转。你需要考虑清楚接下来要在哪些方面作出改进，如协调不和谐的人际关系，改善不利的沟通方式等。

天蝎座



10月24日-11月22日

运势一般，如有一直坚持努力的目标，那近期可能会收到振奋的好消息。一些“不可抗力”也将出现，你已完成的事会有需要重新来过的可能。

射手座



11月23日-12月22日

你开始用更务实的角度面对生活，去选择对自己有利的前进方向。面临理想与现实间的差距，依然是要保持清醒意识，才能避免重蹈覆辙。

为了兼顾学业和训练，什么时候该复习，什么时候该训练，都必须提前计划好。有时候我也会提醒自己：我终究是人，会累，会犯错。只要每天设下一个目标，努力让自己进步一点点，就能更靠近理想中的自己。

——杜亚

身兼两项运动的体校生

话题 P04

诈骗防不胜防？

快读新闻 P08

更多中小学由中央厨房供餐

心理测验 P11

测你的心灵复原力

新闻消化室 P12

政府向电子烟“宣战”

漫漫来 P15

电子烟祸害人间

强打 P18

初院 理工学院
中学之后的条条大路

新闻 P22

桃李满园谢师恩

体坛 P24

双线作战迎难而上

文艺 P27

曾老师专栏：
成长不该被剥夺

校园 P29

编采比赛成绩公布

潮什么 P32

麻辣“燃”出新鲜滋味

镜看 P34

流光的调色盘

星光 P38

好片惊吓连连

《逗号》编辑室

地址：
1000 Toa Payoh North, News Centre
Podium Blk Level 4, Singapore
318994

电邮：
zbcomma@sph.com.sg

投稿：
https://bit.ly/zbcomma_submit

有关订阅：
电邮：cirschool@sph.com.sg

电子学习平台“早报校园”

www.zbschools.sg

电邮：zbschools@sph.com.sg



欢迎上IG或Telegram，和我们交流，也留意我们的送礼哦！

[facebook.com/zbcomma](https://www.facebook.com/zbcomma)

IG/Telegram: @watzdot



WATZDOT



@zbschools

投稿（包括照片、插图等）须知：

- 一、所投稿件，《逗号》及新报业媒体的相关平台（纸媒、网站、移动网络、社交媒体）享有使用权。
- 二、《逗号》有权通过任何媒介，将稿件存档、翻译或重复使用，无须另行通知。
- 三、本报保留文章发表时的删节和修改权利。
- 四、所投稿件必须原创，若有抄袭或侵犯他人知识产权，由投稿者承担相应法律责任。

新闻背景

钓鱼信息、电子商务、求职、投资和冒充政府官员是本地今年上半年的五大诈骗种类。其中，钓鱼诈骗是上半年的诈骗案中最多的，共3779起，与去年同期相比增加超过一成。损失金额更是从去年的1300万元增加至今年的约

3040万元。

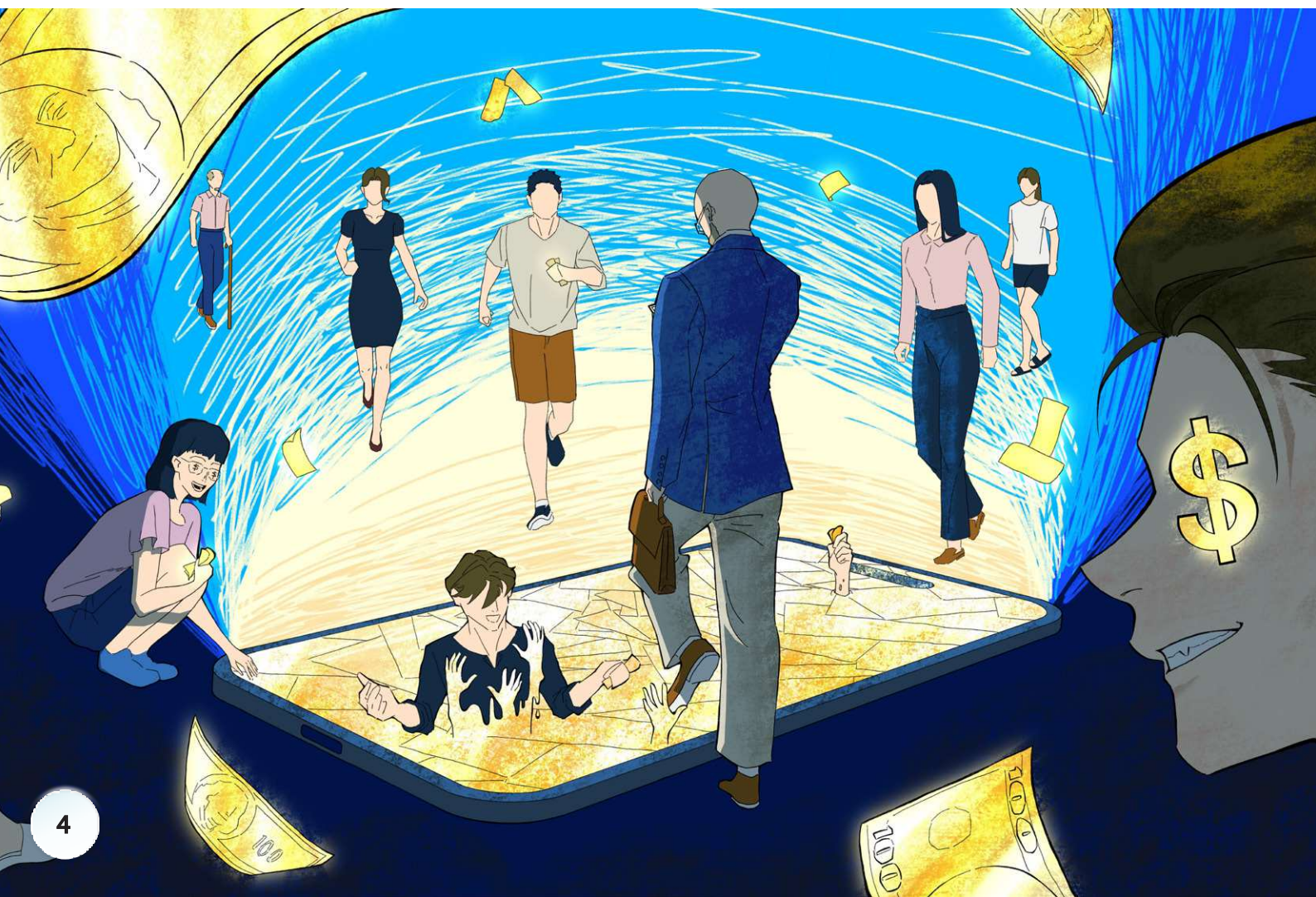
警方指出，诈骗分子的行骗手法层出不穷。除了在钓鱼骗局中常见的冒充政府官员、金融机构或知名商家，以此诱导受害者交出个人资料从而盗取他们的钱财。加密货币骗局也因其交易的不可逆以及难

以追踪的特征，成为行骗的新趋势。

尽管当局持续地加强防范，为何还有这么多新加坡人陷入骗局？为什么骗子仍不断涌现？在面对不断变换的诈骗手法，我们又该如何保护自己与身边的人不被骗？



诈骗防不胜防？



文：林紫裕（实习生） 图：严巧芯（学生美术通讯员绘制）、受访者提供

参考词语

不可逆 bù kě nì: irreversible

警惕 jǐng tì: vigilant

诱导 yòu dǎo: induce

说辞 shuō cí: pretext

涌现 yǒng xiàn: emerge

封锁 fēng suǒ: block



年轻人也可能受骗

我认为诈骗分子选择用这种方式赚钱，是因为他们不想脚踏实地努力工作，而是想“赚快钱”。这种行为非常不道德，尤其落入他们陷阱的通常都是一些缺乏诈骗相关知识的年长人士。

虽然与年长人士相比，年轻人的防范意识比较强，接收到的相关知识也比较多，但这并不代表他们不会上当受骗。我有个朋友就曾被诈骗分子从银行账户盗走了10块钱，虽然数目不大，但是这也表示我们每个人都有可能成为诈骗分子的目标，不要因为觉得自己对诈骗比较了解而放松警惕。



林炜丰 / 军港中一



利用科技减少诈骗风险

我觉得那些诈骗案受害者很可怜，因为他们多数是对电话诈骗不太熟悉的年长人士，所以会更容易相信对方的说辞，并遵循电话中的指示。

另外，由于现在的诈骗手法越来越逼真，很多时候连年轻人都很难分清真假，更何况是一些年长者。我认为除了提高公众对诈骗的了解，他们也可以采取其他措施来降低诈骗风险。

公众可以下载 ScamShield应用程序或者开启手机的系统功能。这些方法可以在检测到可疑来电时自动拒接，从根源上杜绝被骗的风险。



吕凯阳 / 南洋理工三年级



学会辨别可疑信息

我对诈骗分子的行为感到非常愤怒，因为有许多对诈骗并不了解的人会落入陷阱。虽然诈骗犯可能是因为家境贫穷或找不到工作而走上这条路，但诈骗本身就是错的，这并不是他们犯罪的理由。

虽然警方积极打击这些犯罪分子，但仍有许多新加坡人还是受骗。我觉得，我们不应该只依靠法律来保障自己的安全而是应该提高警惕，自己多找资料或看新闻，学会辨别可疑信息与来电，才能真正远离骗局。



苏怡婷 / 长老会中一



抑制贪念可以远离骗局

我认为许多新加坡人被骗，除了因诈骗犯善于利用人心，另一原因就是受害者心存贪念。因此，诈骗犯才能利用他们这个想要快速赚钱的心理，成功地骗取他们的钱财。

我也曾接到诈骗电话，但通常在看到未知来电后我都会直接挂断。除了通过电话作为诈骗的媒介，我比较常遇到的诈骗手法是骗子利用通讯软件如WhatsApp来进行骗。当遇到这种情况我会选择封锁，并举报对方。

我觉得不要接陌生来电是保护自己不被骗的第一步，如果遇到不确定的情况，可以先询问家人或朋友的意见，以此来减少被骗的风险。



谢桂玲 / 家庭主妇

根据新闻篇章，找出主要信息。 消化新闻信息

1) 根据“新闻背景”的内容，选出合适的词语或短语填写在横线上。

询问	迷惑	贪念	警惕性	层出不穷	掉以轻心
----	----	----	-----	------	------

近年来，诈骗案件不断增加，受害者不乏学生、上班族，甚至年长者。许多诈骗分子利用人们的心理弱点，如：担心家人安危、侥幸心理和心存 Q1. _____，设计出各种骗术，有的冒充政府人员，有的伪装成亲友发送信息，让人防不胜防。

一些年长人士由于不熟悉科技，也欠缺 Q2. _____，所以容易受骗。但这并不代表年轻人就绝对安全。专家提醒，每个人都有可能成为骗子的目标，切勿 Q3. _____。

要防止受骗，除了依靠警方执法，公众本身也要提高警觉。例如可下载防骗应用程序、封锁陌生来电，或在遇到可疑信息时，Q4. _____ 亲友意见。

最重要的是，保持清醒，不要被骗子的“甜言蜜语” Q5. _____，才能保护自己和身边的人。

2) 找出受访者的观点，填写在表格中合适的位置上。

	为何有这么多新加坡人陷入骗局？	如何保护自己与身边的人不被骗？
林炜丰	一些年长者_____	不要因“自以为了解”就放松警惕
吕凯阳	- 年长者对诈骗手法不熟悉 - 诈骗手法 _____	- 提高公众 _____ - 使用 ScamShield _____
苏怡婷	- 有些人对诈骗不了解 - 即使警方打击，仍有人被骗	- 不应依赖 _____ - 应自己主动 _____
谢桂玲	- 骗子善于利用 _____ - 有些人 _____，才会掉入陷阱	- 不接陌生电话是第一步 - _____ - _____

3) 想一想，说一说

假设你的家中有75岁的外婆，为了预防她遇到骗子上当受骗，你会怎么教导和协助她呢？你可以参考以下的提示，录制一段不超过两分钟的“反诈骗语音提醒”。

给外婆的防骗提示：

A) 用“外婆听得懂的语言”解释诈骗

B) 教外婆具体做法

C) 教外婆使用简单的防骗工具

D) 提醒外婆常与家人确认



2500



中学厨艺比赛 上演火辣对决

中学生走出教室，走进专业厨房，展开了一场以“辣味汉堡”为主题的创意挑战！



获奖作品是一道融合了创新与本地风味的罗惹汉堡。这道作品最大的特色是将传统的汉堡面包替换成豆腐，并加入了苹果片。

不久前，一场香气扑鼻又充满创意的厨艺比赛在共和理工学院隆重举行。由义顺中学与共和理工学院联合主办的青年厨艺比赛，吸引了来自北区多所中学的学生参与。本次比赛以两人一组的形式，为评审呈现出一道道摆盘精致、创意十足的高水准菜肴。

通过比赛和工作坊活动，学生们不仅提升了技能，也提早接触了餐饮与酒店业的真实场景，展现了学校与高等学府合作推动“应用学习”的成果。

罗惹汉堡脱颖而出

20多名入围的学生们个个大显神通，呈现出的菜肴更是风格各异。最终，来自后港中学的林展希（14岁，中三）与陈纬峻（14岁，中三）拔得头筹。他们的获奖作品是一道灵感来自本地小贩中心的罗惹汉堡。这道作

品最大的特色是将传统的汉堡面包替换成豆腐，并加入了苹果片，融合了创新与本地风味。

陈纬峻说：“我们想试试看能不能用大家熟悉的本地食材，做出不一样的感觉。我也是第一次在专业厨房里烹饪，给了我在教室里完全不一样的体验。我本来就喜欢烹饪，这次比赛让我更确定我将来想从事餐饮相关的工作。”

搭档林展希坦言，自己目前还未确定未来方向，但这次比赛让他有机会上手体验。“我非常喜欢今天的比赛，它给了我一个拓宽视野的机会。如果未来还有类似的比赛，我一定还会参与。”

比赛提供实践经验

本次比赛不仅让参赛选手大展身手，也为许多观摩的学生提供了丰富体验。共和理工学院特别为到场支持

的同学安排了茶艺、无酒精鸡尾酒调饮和烘焙面包等多个互动工作坊，由共和理工学院的讲师亲自指导，让学生在实践中学课堂以外的知识。

来自共和理工学院的学生、也是本次活动筹委之一的陈玟妍表示，她认为这类活动对中学生来说非常有意义，不仅能让学生开拓视野，还能亲身实践，丰富自己的学习体验。



参赛学生为评审呈现出一道摆盘精致的菜肴。

1

更多中小学由中央厨房供餐

明年1月起，本地13所中小学将告别食堂摊位，采用中央厨房的方式，统一为学生提供休息时间的餐食。

在此之前，一些学校已经试行这种新的供餐计划，并于近日正式向学生和家长宣布，明年起正式采用中央厨房供餐的做法。学校将伙食统一外包给餐饮供应商，在中央厨房制作后，运到学校分发给学生。

根据规定，中央厨房营运商在小学必须提供至少一份不超过\$2.70的正餐，中学则为\$3.60。业者也必须提供健康、实惠且多样化的饮食选择，并采纳家长和学生的反馈意见。

这些学校包括欧南中学、尤索夫依萨中学和德林小学等，可解决学校食堂找不到人开设摊位，以及人力短缺等问题。



新闻与我

● 什么事？

越来越多学校不再开设食堂摊位，转而由校外餐饮业者提供餐食。

● 想一想：

你的学校是什么情况？你喜欢食堂摊位还是外包伙食？

2

首个未成年“杂烩式极端思想”案例

一名14岁中三学生在网上接触多种极端主义思想后自我激进化，成为本地首宗因“杂烩式极端思想”而在《内部安全法令》下被处置的未成年案例。

这名少年采纳极右翼反犹思想，也认同极左主义元素，支持伊斯兰国组织（ISIS），也倾向于有厌女标签的“非自愿单身”（incel）。他在今年9月接到内安法限制令，

因年纪尚轻，内部安全局未公开少年身份。

“杂烩式极端思想”（salad bar ideologies）是指个人根据偏好，从各种极端思想中挑选元素，拼凑成自己的信念。这一案例反映了全球青少年的激进化趋势，他们作为“数码原住民”，容易接触到不同的极端意识形态，即使这些思想互相矛盾，也能东拼西凑，驱使他们诉诸暴力。



3 明年中三生可选修计算机学

配合科目编班制全面实行，本地中学明年将为中三学生开办计算机学（Computing）选修科目，感兴趣的学生可根据适合自己的程度学习。

G1程度的计算机学课会让学生接触云端计算和新兴科技如人工智能；G2程度的计算机学课将进一步培养学生的计算思维能力，可让学生使用微控制器，运用计算能力来解决实际问题。

G3程度的计算机学则相当于现有的O水准计算机学课程。目前有约60所学校的约1300名学生在修读O水准计算机学。

从2027年起，中學會考不分N水准和O水准，而是让学生根据选修的科目程度考试。毕业证书将列出各个科目的程度和成绩。明年上中三的学生将是第一批在新框架下参加会考的学生。



4 四方面应对校园霸凌

学校霸凌事件引起关注，教育部将加强学校对霸凌的零容忍政策，检讨纪律和改造程序，并确保学生清楚知道举报霸凌和伤害他人行为的管道。

教育部今年初开始全面检讨学校程序，以更有效地防止霸凌行为。教育部长李智陞8月27日说，检讨工作将从四方面着手，计划在明年上半年分享行动方案。

这四方面包括：强化学校政策，检讨纪律和纠错措施；加强价值观教育，培养学生的同理心；提升学校和教师处理霸凌事件的能力，以及促进学校与家庭的合作。

公众也可以上go.gov.sg/moebullyingreview提出反馈和建议。截止日期是10月31日。

5 上半年诈骗案及损失减少

本地今年上半年的诈骗案数量和损失总额有所下降，但冒充政府官员的骗局却从去年的589起，增加近两倍至1762起。

新加坡警察部队8月30日公布上半年的诈骗和网络犯罪数据。今年1月至6月，本地共发生2万2476起这类罪案，其中诈骗案占1万9665起，比去年同

期的2万6563起减少超过两成；损失金额4亿5640万元，也比去年同期的5亿2240万减少超过一成。

警方自2016年起统计这些数据，今年是2017年以来诈骗案首次减少。虽然整体案件下降，但冒充政府官员和钓鱼的诈事件持续增加，值得关注。



6 牛车水SG60中秋灯饰登场

今年的牛车水中秋活动以“辉煌六十载，月满新加坡”为主题，中秋亮灯仪式与开幕典礼将于9月18日举行。

今年灯饰的主视觉高达八米，包括一组巨大数字“60”灯饰，以及环绕周围的玉兔、月饼、传统灯笼和胡姬花装饰。除了道路中央的巨型灯饰，唐城坊外墙也将点亮“SG”图案，延续这个装饰主题，

共同献礼建国60周年。

除了张灯结彩，牛车水一带也将举办各类节庆活动，包括9月7日至10月6日在珍珠广场举办的中秋市集、9月27日举行的中秋游灯会和灯谜与舞台表演，以及首次推出的中秋纪念叠色印章集章活动等。

公众还可参与灯笼设计比赛、品茶会，以及认领灯笼活动。



7 鲁迅同款毛背心文创走红

中国现代文学巨匠鲁迅的标志性紫色毛背心穿搭在中国走红，包括莫言、马未都等作家学者纷纷穿上身，有网民戏称穿上后文思泉涌，“写稿效率翻倍”“秒变文学青年”。

在8月19日落下帷幕的2025上海书展上，人民文学出版社旗下文创品牌“人文之宝”推出的

“鲁迅系列·大先生的毛背心”迅速走红，“鲁迅OOTD”（本日穿搭）更是登上微博热搜榜。

人民文学出版社介绍，这款紫色绞花毛背心复刻鲁迅1930年的标志性穿搭，源自1926年鲁迅爱人许广平在广州亲手编织后，寄往上海的信物。原件现珍藏于鲁迅博物馆。

● 什么事？

鲁迅的背心穿搭在中国社交媒体上爆红，成为热门时尚单品。

● 想一想：

复古时尚席卷而来，新加坡是否也有值得年轻人挖掘的怀旧复古穿搭？

新闻
与我



8 联合国：全球青少年肥胖首次超越营养不良



联合国儿童基金会（UNICEF）星期二（9月10日）发布报告指出，全球5至19岁人群的肥胖率正快速上升，首次超过营养不良比例，成为青少年之中最严重的营养问题。

报告预测，全球如今约有近十分之一的青少年将患有肥胖这一慢性疾病。值得关注的是，即便在儿童营养普遍不良的国家，

超加工食品因非常普遍和相对便宜，已经逐渐取代水果、蔬菜和蛋白质，成为了儿童饮食的主要部分。

UNICEF警告，如今谈论营养不良已不再局限于“体重不足”，而是必须同时关注因高糖、高盐、高脂饮食导致的肥胖及其相关疾病，包括糖尿病、癌症、焦虑和抑郁等。

9 泰勒丝订婚创下Instagram新纪录

美国歌手泰勒丝（Taylor Swift）8月26日宣布与美式足球明星凯尔西（Travis Kelce），至今已累积超过3600万点赞、1000万转发，刷新Instagram转发记录！

泰勒丝和凯尔西在2023年开始交往，两人爱得高调，泰勒丝不久前还上凯尔西主持的播客节目，宣传新专辑。

泰勒丝IG发布凯尔西在花园向她下跪求婚的照片，并写道“你的英文老师和体育老师要结婚了。”泰勒丝的订婚钻戒镶有一个8克拉主石，价值约55万美元。

消息一出，粉丝与社交媒体瞬间沸腾。根据Billboard掌握的数据，订婚消息在发布一小时内就收获1400万点赞，转发也创下IG有史以来的新高。



测你的心灵复原力

经过了忙碌的一周，周末用餐时，你最想怎么过？

- A 不出门，为自己熬一碗滋补的汤品。
- B 不出门，点外卖吃薯条和炸鸡。
- C 说走就走，一个人享受丰富的大餐。
- D 约上三五好友一起聊天喝茶。
- E 走进喜欢的咖啡厅，点一杯手冲咖啡。



A 心灵复原力 ★

选择 A 的你，心灵的复原速度比较慢，需要透过疗愈的仪式，才能真正走出不开心。但你也懂得从生活里的小确幸中找到力量，把负能量慢慢化解。



B 心灵复原力 ★★

选择 B 的你，表面看似洒脱，其实透露出你的心灵正处在比较脆弱的状态。你习惯用直接的方式来发泄，虽然当下满足，但之后可能更空虚。



C 心灵复原力 ★★★★★

选择 C 的你，有自己一套解压方法，不管压力多大，都能恢复元气。面对人生的难关，你通常能把负能量转化成动力，心灵复原力可说是最强的类型。



D 心灵复原力 ★★★★

选择 D 的你，情绪起伏较大，但往往能在与好友的聊天中迅速释放压力。不过你的缺点就是太依赖朋友，记得也要留些时间和空间给自己。



E 心灵复原力 ★★★

选择 E 的你习惯独处，也喜欢在安静时光里和自己对话。虽然你懂得应对生活中的挫折，表面上看似坚强又洒脱，不过有时未必真的放下。

政府向电子烟“宣战”

政府正式向电子烟“宣战”，通过多项措施，加大监管力度，同时以更严重刑罚惩处吸食电子烟者，也推出新计划帮助他们戒烟。

新加坡自2018年起禁止电子烟，但近期一种含麻醉剂“依托咪酯”（etomidate）、俗称“丧尸烟弹”（Kpods）的电子烟引发社会关注。

8月17日，黄循财总理发表国庆群众大会演讲时说，目前电子烟中掺杂使人成瘾并危害健康的物质，如依托咪酯；考虑到未来电子烟可能含有其他毒品或有害物质，政府将把电子烟视为毒品问题，采取更严厉措施。

时隔一个多星期，多个政府部门召开联合记者会时指，不能等到问题失控才行动，并说明我国下来对抗电子烟的策略。

卫生部长王乙康在记者会上表示，电子烟模糊了吸烟和吸毒这两种行为的界线，而更令人担忧的是，青少年和年轻群体尤其容易受电子烟迷惑。



政府将把电子烟视为毒品问题，采取更严厉措施。图为购物商场里张贴的反电子烟海报。

1 吸“丧尸烟弹”学生处分更重

数据显示，2020年之前，本地学府转交卫生科学局处理的电子烟案件少于50起，但2022年至2024年，每年平均有3100名中小学、初级学院或励仁高中的学生，以及约800名工艺教育学院、理工学院和大学的学生，因电子烟相关的违例行为被捉。

从9月1日起，政府把电子烟含有的“依托咪酯”归类为C级毒品。配合管控电子烟的新条例，教育部推出的惩处框架也在同一时间生效。

中小学、初级学院和励仁高中

的学生如果有涉及电子烟的违例行为，校方可下调学生操行等级（conduct grade）、让学生留堂和停学，男生也可面对打鞭惩处。

值得一提的是，若学生吸含有依托咪酯的“丧尸烟弹”，初犯者的操行等级将下调至“尚可”（fair），并得留堂或停学三天至五天，或两者兼施，男生还可打鞭最多两下。

高等学府学生则可能失去奖学金、海外交换和担任领袖的机会，并可面对罚款或被令到社区服务，甚至被逐出大学宿舍。

2 年轻人吸电子烟趋势明显

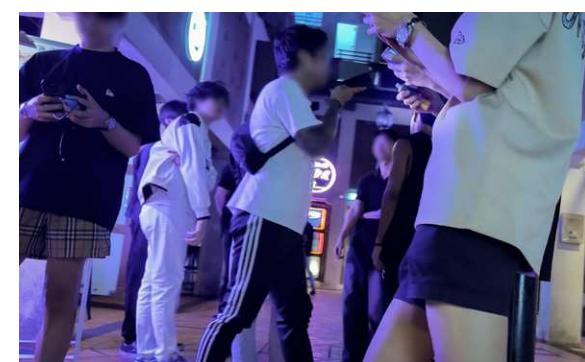
本地年轻人使用电子烟的现象也日益显著。目前吸食电子烟者当中，三分之一未满18岁，超过一半未满30岁；依托咪酯滥用者中，高达八成未满30岁。

卫生部长王乙康指出，年轻人一开始以为吸食电子烟无害，危害甚至比香烟来得小，出于好奇无知或被胁迫，就此误入歧途成瘾。

在一些国家，电子烟是帮助戒掉烟瘾的一种方式。然而，如果允许人们广泛使用电子烟，会引诱原本不吸烟的年轻群体，使他们开始抽电子烟。

他举例说，在澳大利亚，58%的年轻电子烟使用者透露他们从未吸过香烟，在美国的比率为53%。

“他们之所以开始吸电子烟，是因为电子烟易于获取。因此，尽管存在电子烟有助于戒烟的观点，但我认为，电子烟导致人们尝试和吸烟的人数，远远多于它帮助戒烟的人数。”



目前吸食电子烟者当中，三分之一未满18岁，超过一半未满30岁。图为本地年轻人被拍到在酒吧外吸电子烟。

3 戒电子烟计划让烟客求助

政府提高刑罚之际，也推出名为“QuitVape”的新计划，帮助电子烟使用者戒烟。

在该计划下，滥用依托咪酯者可拨打保健促进局的戒烟热线QuitLine，或向卫生科学局和四个指定伙伴机构求助。这四个伙伴机构分别是：关爱之家（We Care）瘾症康复与教育中心、新加坡肃毒协会（SANA）、太和观慈善机构，以及飞跃社区服务。

自愿求助者或由家长通报的个案，不会受处罚，也不会留下刑事案底。

为了让这些年轻人，特别是青少年有机会改过自新，不至于因为一时错误而背上案底，初犯者不会直接被控，而是会处以罚款，并接受最长六个月的戒治辅导计划。

不过，假如他们逃避辅导或再犯，就会面对更严厉的后果，包括送入戒毒所，以及接受更长时间的毒品检测和监督。

阅读活动

一、新闻理解

政府正式向电子烟“宣战”，加大监管与刑罚，并推出戒烟计划。新加坡自2018年起禁止电子烟，但近期含有麻醉剂依托咪酯（etomidate）的“_____”（Kpods）引发关注。黄循财总理指出，电子烟可能掺杂使人成瘾并危害健康的物质，政府将把电子烟视为_____问题，采取更严厉的措施。

数据显示，2022至2024年，每年约3100名中小学及800名大专学生因电子烟相关的违例行为被捉。本地吸电子烟的人当中，三分之一未满_____岁，八成依托咪酯滥用者未满30岁。今年9月1日起，教育部推出惩处框架。中小学、初级学院和励仁高中的学生如果有涉及电子烟的违例行为，将面临_____下调、停学或打鞭惩处，高等学府学生则可能失去_____、海外交换和担任领袖的机会，并可面对罚款或被令到社区服务，甚至被逐出大学宿舍。政府同步推出“_____”计划，帮助电子烟使用者戒烟。初犯者会处以罚款，并接受戒治辅导计划。如果再犯，则会面对更严厉的惩罚。

二、根据短文的意思，回答下列各题。

1. 为什么政府要把电子烟视为毒品问题，并采取更严厉的措施？

2. 从9月1日起，如果一名就读中学的男生吸含有依托咪酯的“丧尸烟弹”，他将面临什么处罚？

3. 你觉得家长可以做些什么，以劝导孩子不要吸电子烟？

三、延伸讨论

活动：设计一张“拒绝电子烟”的校园宣传海报。

目的：呼吁同学远离电子烟。

要求：海报要有标语、配上和“拒绝电子烟”相关的图片、说明电子烟的危害。



（AI生成图片）

电子烟祸害人间



一. 选词填空

处罚	教育	健康	措施	禁止
胁迫	危害	检验	排除	生活方式

近来，电子烟对青少年造成的 1. _____ 越来越受到关注。为了维护学生的 2. _____，新加坡政府在校园内推行更严格的 3. _____。

电子烟在全国范围内已经被全面 4. _____，一旦发现学生吸食电子烟，他们将会面临相应的 5. _____。学校除了加强 6. _____，还会通过唾液 7. _____ 来有效遏制电子烟的传播，提醒学生远离不良习惯，建立积极向上的 8. _____。

二. 吸食电子烟对青少年的坏处不包括哪一项？

- A. 增加呼吸道疾病风险。
- B. 影响注意力和记忆力。
- C. 能让人变得精神焕发。
- D. 易导致对尼古丁上瘾。

三. 自2025年9月1日起，本地学生在校园内吸电子烟可能会受到什么处罚？

- A. 需要参加三个月的戒断辅导
- B. 直接被遣返或撤销学生准证
- C. 面临监禁及鞭刑的严厉处罚
- D. 罚款 1 万元 并永久开除学籍

四. 请你为这幅漫画设计一个标题，并写 50 - 80 字来说明为什么选择这个标题。

携手追逐

体育梦



新加坡今年庆祝建国60周年，走过一甲子，从一座资源有限的小岛，蜕变为如今繁荣的花园城市。《逗号》推出系列报道，聚焦**绿化、小贩、交通和体育**四大主题，回顾新加坡的重要里程碑，以及了解代表四个领域的年轻国人，如何竭力为国家发展做出贡献。

从运动中找到乐趣

立化中三的赵博诚（14岁）原本热爱打篮球，但去年膝盖受伤后不得不暂别球场。意外之下，他发现了乒乓球的乐趣：“乒乓球不像篮球需要一直跳来跳去，每次打完都特别放松。”

赵博诚的乒乓技巧主要靠观看网络视频自学而来。他常与校队的朋友一起练球，单打、双打都不落下。“单打能锻炼技术，双打则培养默契和团队合作。每次打完不仅很有成就感，还能认识新朋友。”

近几年来，新加坡的体育表现也越来越亮眼，例如田径女将珊蒂（Shanti Pereira）屡破纪录，游泳名将约瑟林（Joseph Schooling）和水翼风筝板好手墨士廉（Max Maeder）在奥运夺牌等，让国人倍感振奋。赵博诚也经常关注国际赛事和本地乒乓选手的动态，例如周靖伟。他期待有一天，新加坡乒乓队能再次闯入世界级赛事的决赛。

乒乓球在新加坡是一项普及度高的运动，场地要求不高，人人都能尝试。它不仅能强身健体，还能增强凝聚力。赵博诚说：“只要找到属于自己的节奏，就能在运动中发现快乐。”

“只要找到属于自己的节奏，就能在运动中发现快乐。”

——赵博诚



对周哲宇（29岁）而言，乒乓不仅是一项运动，更是一种人生哲学。“乒乓的速度、旋转和变化，就像在解一道难题。每一分都是新的挑战。”

新加坡乒乓女队在2008年和2012年，先后夺得奥运银牌及铜牌，这在周哲宇心中埋下奥运梦想的种子。“我记得2008年我刚好就读体校一年级，那时候是和同学们在学校大堂一起看直播的，为女队加油的场景让我们热血沸腾，至今难忘。”

直到2020年东京奥运会，周哲宇如愿成为第一位打入奥运会乒乓男单的本土选手。“虽然疫情中备赛不完整，但我很感激能健康参赛，代表新加坡站上世界级舞台，真的很自豪。”

从父母到自己

周哲宇来自乒乓世家，继承了父母的运动天赋，父亲周树声和母亲陈淑萍曾都是我国乒乓球名将。

“我五岁开始打乒乓球，当时只是因为身体比较弱，父母希望我通过运动强身健体。没想到越打越喜欢，成绩也不错，就这样一路坚持下来。”周哲宇回忆道。在父母的耳濡目染下，乒乓球很快成为他生活中不可或缺的一部分。进入体校后，他下定决心成为全职运动员。

周哲宇认为，新加坡体育最大的进步，是现今年轻一代的运动员能得到更多专业的支持。“我父母那一代靠的是纯粹的热爱和坚持，没有现在这么多资源。相比之下，如今的国手拥有更完善的支持

体系，从运动科学到心理辅导，都能为运动员提供全方位的保障。”

如今，新加坡每年举办WTT新加坡大满贯赛（WTT Singapore Smash），不仅让本地选手与世界高手过招，也在大众中推广乒乓热潮。周哲宇说：“这样的比赛对年轻球员是很好的锻炼机会，也让观众能参与和支持。”

从外援到本土力量

1993年，政府推出“外来体育人才计划”（Foreign Sports Talent Scheme），以借此提升我国整体竞技水平，并营造更浓厚的体育文化氛围。

计划主要集中在足球、乒乓和羽毛球等项目，其中乒乓最为成功。井浚泓和李佳薇先后在悉尼和雅典奥运会上闯入半决赛，还在2008年北京奥运勇夺团体银牌，其中三名主力都是原籍中国的球员。2010年，冯天薇、王越古、孙蓓蓓、李佳薇和于梦雨组成的“海外兵团”，更在世界乒乓球锦标赛中打败长期称霸的中国队，为新加坡夺下首个世界冠军。

由此可见，新加坡乒乓的崛起，曾经依赖外籍球员。但随着时间推移，本土球员逐渐崭露头角。周哲宇见证了这段转变。“我刚进国家队时，几乎都是外援，本土球员屈指可数。现在，队伍已全部由本土球员组成，这非常好。越来越多年轻人愿意全职投入，他们的成绩也越来越突出。”

随着资历增长，周哲宇自然成为队里的“大哥”，肩负带领年轻球员的任务。他说：“我现在是队里最深资的。学弟学妹在训练和比赛中遇到困难时，我都会尽力帮忙。尤其在比赛紧张的时候，我会分享自己的经验，帮助他们减轻压力。”

场上与场下的展望

步入而立之年，周哲宇重返校园。目前，他在南洋理工大学修读体育科学与管理专业，为未来规划。

“运动员生涯有限，我也要为退役后的路铺垫。我倾向体育管理，希望未来继续从事体育相关工作，推广乒乓运动。”

但这并不意味着周哲宇会放下球拍。“我依然有目标，比如2028年奥运。我相信新加坡体育未来会更好。年轻一代潜力巨大，国家也给我们更多机会。希望下一个奥运会上，我们能再次为新加坡赢得奖牌。”

对周哲宇而言，乒乓的速度、旋转和变化，就像在解难题，每一分都是新的挑战。



点击链接观看视频，听听四位年轻国人追逐梦想、为国贡献的心路历程。

<https://zb.sg/25cmsg60>

文：陈慧婷 图：严宣融（摄）、受访者提供、档案照

新加坡体育的发展之路

1973年

旧国家体育场落成，并首次主办东南亚运动会（SEA Games），体育逐渐成为国家形象与国际交流的重要平台。



1993年

政府推出“外来体育人才计划”（Foreign Sports Talent Scheme），引进外籍潜力运动员，重点发展足球、乒乓和羽毛球项目，以提升整体竞技水平。



2004年

新加坡体育学校（Singapore Sports School）成立，系统培养体育人才，帮助学生兼顾学业和训练。



2011年

体育理事会提出“2030年体育愿景”（Vision 2030），翻新公共体育设施，并推广各类健身课程，让全民参与运动。



2014年

体育城（Singapore Sports Hub）正式开放，设有国家体育场、室内体育馆和水上中心等。同年推出“ActiveSG”计划，推动全民运动。



2024年

黄循财总理在国庆群众大会演讲中说，政府已制定了一个“活力加冷总蓝图”（Kallang Alive Masterplan），新加坡体校将从兀兰搬迁至加冷，新的室内体育馆也将可容纳1万8000人。



初院

理工学院

中学后的条条大路

中学毕业之后，学生有好几条可以走的路，不少学生会在去理工学院或初级学院之间做选择。本期《逗号》采访理工学院和初级学院的毕业生，让他们来告诉你两者有什么不同。

理工学院学生可穿居家衣服上课，一些同学或许会享受不用穿校服的自由。

“如果有一技之长，或者目标明确，可以考虑念理工学院。”——徐嘉玮

对 很多非直通车课程的中学毕业生来说，去初院还是理工学院，常常是一个让人困扰的抉择。

如果身边刚好有像徐嘉玮（23岁）这样念了初院，最终又换去理工学院的学长，目标可能就会更清晰一点。

徐嘉玮早前毕业于义安理工学院，这个月就会去新加坡科技设计大学（SUTD）报到，修读网络安全课程。

理工学院生像小大人

徐嘉玮回想起刚进入义安理工学院时，她得适应与中学截然不同的生活规律。在那里，除了有作业、考试，也有看似怎么都做不完的小组报告。

大部分的理工学院生，一年级就已经是17岁的“小大人”。徐嘉玮告诉《逗号》：“老师们会给予学生一定的信任，让我们安排自己的时间。到了作业多的时候，自己就得判断事情的轻重缓急，所以管理时间就变得很重要。”

然而，时间管理并不是徐嘉玮的强项，她花了点时间才适应。第一学年，徐嘉玮在理工学院四分满分中取得了3.5分左右的平均积分点（GPA）。第二学年，她的分数稍有下滑，跌到3.4分。

徐嘉玮打趣道，可能一年级时老师们不敢下手太重，第二年才觉得不必手下留情。“很多同学都觉得第二年比较难。”

三年级的徐嘉玮终于渐入佳境，到深圳公司实习时成绩飞跃。她在第一学期考获3.9分，最后一学期在取得了满分4.0分的平均积分点，三年的平均有3.6。

但徐嘉玮并不是一开始就那么善于应对考试。不说不知道，在就读理工学院前，徐嘉玮曾先选择报读淡马锡初级学院，并完成了A水准会考。

走的路比别人曲折

这样求学之路似乎蜿蜒了点。徐嘉玮受访时有些不好意思地解释：“A水准考砸了。”

徐嘉玮O水准第一语文和最佳五科（L1R5）的成绩是11分。“我当时还没确定更远的未来想做什么，所以先决定上初级学院。”

徐嘉玮当时心里盘算，只要A水准考试成绩理想，到时再慢慢想要修读什么专业。结果徐嘉玮A水准成绩不理想，最好的成绩只有C，难以考进本地大学。

初院像中学加强版

现在回头看，徐嘉玮认为自己或许不太适合初级学院这条路。

“一般中学生可能会认为，初院是中学的level up（进阶版），但其实更像level up, up, up!”

徐嘉玮说，初级学院的科目内容特别重，要是高一没打好基础，高二要追回来会很吃力。

徐嘉玮是在2020年就读高一，上学还没几个月，冠病疫情就来袭。阻断措施实施后，学生只能上网课。“我这个人比较传统，只有在看到老师的情况下才比较会有办法吸收知识。”

加上情绪被冠病疫情影响，徐嘉玮最终无法好好发挥。

一条路专精 一条路广阔

问及会给即将中学毕业的学生什么建议，徐嘉玮说：“如果你有一套很好的读书方法，而且又想考大学，那可以考虑念初院。A水准之后再想想选什么专业也来得及。”

至于理工学院，徐嘉玮认为更适合有一技之长，或者目标更为明确的学生。她也提醒，理工学院选修的科系一旦比较专，将来跨领域就会相对难一些。

初院不能累积“债务”

25岁的袁铭阳目前在南洋理工大学选修电气和电子工程课程，是一名大四学生。他在准备O水准时组建了读书团，暂时放下手游，最后以全班第一名之姿进入初级学院。

中学时，袁铭阳是文科生。“我修读文学，但其实数学比较在行。”

袁铭阳说，中二时他成绩不太好，没办法修读自己原本想要念的理科组合。“我被编入的是全年最差的班级。”

这在袁铭阳的心灵埋下一颗种子。“我想考好成绩，到了初级学院看能不能转组去理科。”

为了心中这个念头，袁铭阳与三五名好友组成一个读书小组，每天一起用功读书。

这样的努力总算有了成果，他的O水准第一语文和最佳五科（L1R5）的成绩是11分，顺利考上安德逊初级学院（安德逊实龙岗初级学院的前身）。

初院老师不催你

袁铭阳坦言，自己本就贪玩，上了初院又拾起了手游。“有时玩起来，连续好几周都不好好做作业。初院不像中学，你不做功课老师不会来催你。”

袁铭阳发现，这样的后果就是功课落下几周就有追不上的感觉。“初级学院的科目内容很重，需要持续地努力。如果不专心，那会有‘滚雪球’的效应，到后面就会跟不上进度了。”

据袁铭阳观察，成绩好的同学除了学习有规划，一般胜在每天都付出努力。“他们平均每天都念两三个小时的书。”

谈到能给想上初院的中学生什么建议，袁铭阳说：“不要太贪玩，好每天至少用功一两个小时，确保跟得上课程就没问题了。”

理工学院 ↑
初院 ↓

“初级学院的科目内容很重，需要持续地努力。如果不专心，那会有‘滚雪球’的效应，到后面就会跟不上进度了。”——袁铭阳

各有特色的升学之路

初级学院 (JC)

目的：为学生升读大学做准备，课程侧重理论

学制：2年

资格：GCE A 水准

学习方式：偏重理论、学术性强、内容繁重，节奏快速

出路：主要是直接升读大学

理工学院 (Polytechnic)

目的：通过提供实用技能和行业接触，为学生进入职场或专门高等教育做准备

学制：3年

资格：文凭 (Diploma)

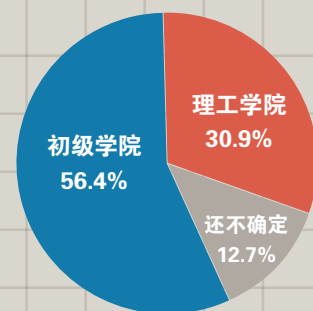
学习方式：注重实践、应用和互动，通常包括行业实习

出路：毕业生可选择直接就业，或继续升读学士学位课程

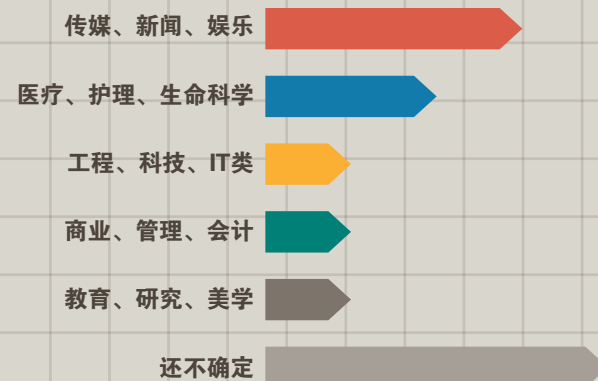
逗号小调查

为了了解中学生们升学时更倾向哪个选择，《逗号》进行了一项小调查，超过50人的反馈中，67%的受访学生目前在念中三或四，56%的人倾向中学毕业后报读初级学院。

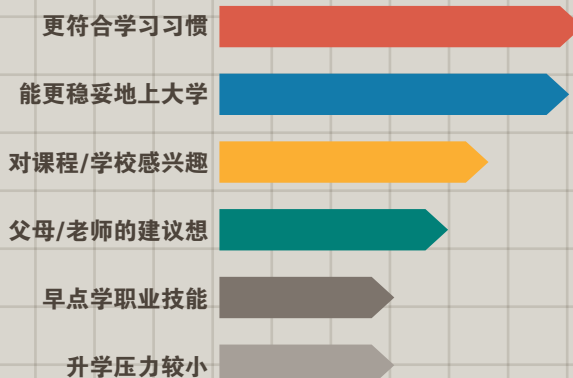
如果现在让你选择，你更倾向升学到……



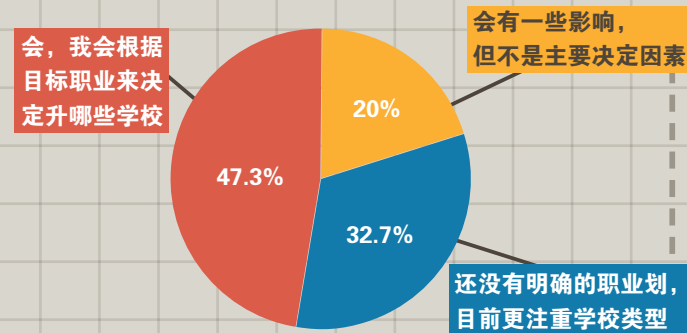
你将来更像从事哪一些职业？



为什么会偏向这个选择？



你对未来的职业规划是否会影响你对升学路径的选择？



桃李满园谢师恩

一场特别为历代华文教师而设的活动，让学生与曾经教过他们的华文教师再次见面交流，并亲自谢谢老师那些年的耐心指导和栽培。

9月5日是教师节。9月6日，一场特别为感谢历代华文教师而设的活动，在新加坡费尔蒙酒店举行盛大举行，场面温馨、别具意义。

由新报业媒体华文媒体集团举办的这场“谢师宴”，主要是让已毕业的学生，与曾经教过他们的华文教师再次见面交流，并亲自谢谢老师那些年的耐心指导和栽培。除了华文教师，以前一些以华文教导各个科目的教师也受邀出席。

总理兼财政部长黄循财是谢师宴的主宾。时隔30多年，黄总理和他的教师也在活动上再次见面。

65岁的陈润龄老师曾经在黄总理就读的维多利亚初级学院教书。1989年，陈老师是他的华文教师。

她说，学生时代的黄总理一直是个乖巧可爱、面带笑容的孩子。老师还称赞总理的华文大有进步！“总理不常发言，但很专注听课。当时他的华语有点洋腔洋调，最近看到他的国庆群众大会演说，觉得他的华文大有进步，很欣慰。今晚的华语致辞也是满分。”

黄总理当晚致辞时说，自小在家中与父母用英语沟通，没什么机会讲华语，不过学校的教师很有耐心地教导和鼓励他。现在，他与外国人交流、演讲，或到中国访问都能以华语表达看法，感谢老师当年为他奠定良好基础。

他还笑说，虽然从政后有更多机会用华语演讲，但当晚感觉有点不同，因为在座都是华文教师。“所以我的压力比较大，感觉好像回到了学校，要参加口试一样！”



时隔30多年，黄总理和华文教师陈润龄再见面。

总理鼓励华文教师继续坚持

黄总理在演讲中也肯定了教师的付出，并鼓励他们勇于克服挑战。

他说，现在很多学生在家中说英语。对他们来说，华文比较陌生，有些人因此对华文提不起兴趣，甚至感到害怕，不敢开口讲华语。

尽管如此，他希望华文教师能坚持下去，因为这是个非常有意义的工作，付出一定会有成果。



总理的教师带上了他念书时的毕业纪念册，并请总理签名。



超过900人出席谢师宴。

同为教师奖得主 南洋女中三代师生同框

由《联合早报》和早报校园联合主办的“全国杰出华文教师奖”，颁奖典礼也和谢师宴同场举行。今年有七名中小学华文教师获奖，黄循财总理为他们颁奖。

其中一名获奖者是育林中学的蔡宜瑾老师。难得的是，她在南洋女子中学校念中一时的华文教师刘玉玲也出席了谢师宴，而刘玉玲的中四华文教师卓锦芬也在场。三人除了都是南洋女中的校友，后来也成了华文教师，也因卓越的教学表现于不同年份获颁杰出华文教师奖。

蔡宜瑾是刘玉玲在南洋女中任教时的第一批学生，她至今仍记忆犹新。刘玉玲回忆，蔡宜瑾当时非常安静、乖巧，学习成绩也十分优秀。

蔡宜瑾对刘玉玲的印象也很深刻：“她的课很好玩，非常活泼，课堂上也有很多互动。”

除了蔡宜瑾，本届“杰出华文教师奖”其他得主分别是：圣玛格烈女校的梁慧瑜、海星中学的隋磊、德行小学刘诗芸、辅华中学的邱勇康、正华小学的丁彩虹，以及南洋小学的苏芳仪。



卓锦芬（右）33年前曾担任刘玉玲（左）的中四华文老师；25年前，刘玉玲是蔡宜瑾（中）的中一华文老师。三代南洋女中校友也都是“杰出华文教师奖”得主。

全国杰出华文教师奖



黄总理（左五）在谢师宴上给全国杰出华文教师奖得主颁奖，并与新报业媒体华文媒体集团社长李慧玲（右四）同七位获奖教师合影。

点击查看视频，认识今年七位“杰出华文教师奖”得主。

<https://zb.sg/25cmdclta>

隋磊老师：改变思维活用华文

拥有15年教学经验的隋磊老师（40岁）目前在海星中学任教，主要教高年级的学生。多年来，他常听到学生反映“华文很难”，对这个科目有“很强烈的恐惧感”，但在他看来，很多学生都能以华语沟通、提出问题，基础其实不差。

“我觉得要先给学生灌输正确的观念，改变思维永远是最重要的，否则学生抗拒，再多的资源也没用。”

他认为，现在的教学资源多元且完善，除了学生学习平台（SLS），也有许多借助人工智能的学习工具。因此，教学方式也出现很大变化。

“我的职责不只是教课本上的东西，更多的是鼓励学生利用这些工具自主学习，遇到问题时也能先想想该如何解决，不会的才在课堂上提出。”

这种激发学生思考的过程，也是隋磊上课时注重的。“我一般会融入与学生相关的时事课题，像是AI或最近引发关注的电子烟等，和他们一起深入探讨。这不仅能培养个人观点，也能让他们以华文思考，久而久之他们会发现华文其实非常实用。”



双线作战 迎难而上

学生运动员的日常生活充满挑战，需要日复一日的刻苦训练，也需要掏出时间和精力完成作业，掌握好学习、比赛和训练之间的平衡。然而，在众多优秀的学生运动员当中，有两位选择挑战极限，同时兼顾两个运动项目，他们是怎么做到的呢？



体育学校的射击选手在比赛前围成一圈加油打气。



林俐（左三）和队友们的合照。

同时兼顾两项运动有时考的不只是体力，特别是两项运动基本是完全不同领域，难以找到共同点。

“一静一动”： 林俐的双项体育路

林俐是一名水球和射击运动员，她小学时就开始学射击，去年才开始打水球。

林俐对体育的热爱来自于爱看体育节目的外公。“有一天，我们看了奥运会的射击比赛后，我就迷上了这项运动，让妈妈给我试试。刚好，妈妈当时在靶场帮忙，从那时起我就开始练射击。”

有趣的是，从小就学会游泳的林俐也喜欢球类运动，因此有机会加入水球队时，她想也没想就同意了。但是水球和射击是两种完全不同的体育项目，对运动员的技术要求也不一样，但好在有教练和队友的支持，让林俐快速进入状况。

她说：“射击和水球队里的教练经常鼓励我，支持我，耐心地解释如何才能把身体调好，队友也会帮我了解怎样才能把球打好。刚开始时，我会担心因为水球是接触性运动，但是时间久了，也学会了怎么避免受伤。”



林俐去年才开始打水球。

“体育的魅力就在于，它让你一次次挑战极限，突破自我。”
——林俐

林俐从小就是一名射击运动员。



“一刚一柔”：杜亚的双武之选

杜亚（Tuah）从小就接触跆拳道，后来又开始学习马来武术。

他说：“我一向喜欢挑战和刺激。在跆拳道和马来武术之间，我真的难以取舍，因此决定同时学习这两种武术项目。虽然训练非常辛苦，但我坚信，只要心中有热忱，就应该勇敢地追逐那个梦。”

虽然对很多人来说，跆拳道和马来武术都是“武术”，但在杜亚看来，两者截然不同。

“跆拳道充满爆发力，而马来武术则讲究策略和动作的变化。两种武术的特色都深深吸引我。况且，这两个项目也承载着不同的文化背景，这也是我选择同时练习它们的原因之一。”

在体校，学生运动员的每日行程通常安排得满满的，有时甚至需要牺牲吃饭和睡觉的时间来完成作业。而对身兼两项运动的林俐来说，时间就更加紧迫了。

“我住在学校宿舍，一周有三四个晚上需要到体育城参加水球训练。训练结束回到体校，通常已经接近晚上十点了。然后我还得完成功课。虽然我的一天确实比一般体校学生更繁忙，但会觉得很有成就感。”

杜亚也说：“为了兼顾学业和训练，什么时候该复习，什么时候该训练，都必须提前计划好。有时候我也会提醒自己：我终究是人，会累，会犯错。只要每天设定下一个目标，努力让自己进步一点点，就能更接近理想中的自己。”

杜亚认为马来武术则讲究策略和动作的变化。



杜亚（右）在马来武术竞技场大展拳脚。

“只要心中有热忱，就应该勇敢地追逐那个梦。”
——杜亚

在磨练成长

训练时间长、课程压力大，林俐和杜亚的生活从不轻松。但支撑他们走下去的，是内心对体育的热忱。林俐坦言：“我只能利用每个空档温习功课，安排好每一分钟。虽然忙碌，但我喜欢这样充实的生活。”杜亚也分享：“这条路并不总是顺利的。有时我会怀疑自己是否值得继续走下去，但体育的魅力就在于，它让你一次次挑战极限，突破自我。”

在体校的生活，也让他们迅速成长。林俐说：“我在这里学会了自律，学会了独立安排时间。大家都清楚自己来这里的目的，也知道实现梦想必须付出代价。即使达不到终点，也不会后悔。”杜亚也表示，在磨练中，他的专注力和适应力明显提升，更坚定了他走体育这条路的信心。

父母是最坚定的后盾

除了自身的坚持，林俐和杜亚最感激的，是始终如一陪伴在身边的父母。林俐说：“当我课程赶不上，爸妈会帮我补习；当我想家，他们会毫无怨言地接我回

家。是他们让我在疲惫时有依靠，也给我继续前进的力量。”

杜亚也感动地说：“爸爸妈妈不仅为我准备营养餐，还会陪我一起练习。有一次，我看到妈妈重播我的比赛录像，只是为了帮我找出缺点。他们不只在赢的时候骄傲，在我失落的时候也不离不弃。”

对他们来说，父母不是局外人，而是一路同行的伙伴。正是这份无条件的爱与理解，成为他们心中最温柔、最坚韧的支持。

梦想在路上继续延伸

当被问及是否会鼓励他人尝试双项运动时，他们表示，把一项运动练好已经不容易，同时坚持两项更需要时间与毅力。万事起头难，但只要肯努力就行。

谈到未来，林俐和杜亚都希望继续坚持两项运动，并在兼顾学业的同时，进一步提升自己。他们的目标是有朝一日能代表新加坡，站上更高水平的国际赛场。对于他们来说，坚持的不只是体育，更是一份责任、一种信念。

海洋

漫天诗心

文：刘诗函（维林中一）

寂静的海底如同水晶宫
它承载着希望
也是生命的温床
它是过去被遗忘的古城
也是未来发展的乐章
海面被风儿推出了层层波浪
那是渔人和海鸥赖以生存的地方
金色的阳光养育了生命
也是最珍贵的宝藏
鱼群是锦簇的花团在绽放
淡银色的扇尾从容的摆荡
一盏盏的灯是偷溜下来的阳光
照亮了海底精灵们躲藏的地方
深邃的海洋里有着未知的文明
是人类探索和研究的方
未来啊 它承载了人们宏伟的愿景
过去啊 是一个美丽的开端装满了梦想



渐远的船

漫天诗心

文：吴倚可（立化中二）

我们之间
是跨不过的大海
咸涩的雨
模糊了视线
也冲淡了你的模样
那些与你一同
乘风踏浪的日子
那些一起鸣唱的
青春的旋律
都被退潮的浪
卷进了深海
我们曾争着
打捞水中明月
海水溜过指缝
将碎月搅散成点点星光

如今月光依旧
可水中仅剩我的倒影
在涟漪中数着
往昔的回忆
可有些心事
吐露出来
是卡在喉间
刺挠的沙
吞咽下去
是沉在心底
生锈的锚
是选择沉船还是搁浅
又或许
我们本就不曾
航行于同一片海域

不管你是吃货、影迷、书虫、菜鸟还是爱做白日梦的人，文字面前，人人平等。

欢迎投稿给“文艺版”：点击 https://bit.ly/zbcomma_submit，填写投稿表格，一起记录青春的狂想和梦呓。

成长，不该被剥夺

许多父母、祖父母，甚至是保姆、女佣，常常不自觉地帮孩子做很多事情，认为自己在分担孩子的辛劳。然而，他们可能没有意识到，这样的帮助，实则是在剥夺孩子成长的机会。

成长，本就伴随着尝试、失败和学习。有些事情，即使孩子会弄脏手，即使他们一开始会做得很笨拙，即使他们可能把事情弄得一塌糊涂，我们也应该让他们自己去做。因为唯有自己动手，他们才有机会学习，才有可能有真正意义的成长。

比如，撕开零食包装袋——这看似微不足道的动作，很多家长却习惯性地代劳，担心孩子弄破、弄脏。久而久之，孩子也习惯了依赖。这样的情况，我也见过无数次，孩子一拿到零食就“顺理成章”地递给父母或身边任何大人帮忙撕开。有一次，在班上分派零食给学生后，我观察到三种不同的反应：有些学生打开就吃，有些学生很自

然地递给朋友帮忙撕开，还有一些学生干脆不吃。我一问，才知道他们要么不会撕开包装，要么怕弄脏手。这让我大吃一惊——这些可都是十四、十五岁的中学生啊！或许，他们小时候每次想要自己尝试，都被家长轻易剥夺了。

再比如，很多孩子不吃鱼肉，不吃虾，不是因为不喜欢，而是因为他们不会挑鱼刺、不会剥虾壳。他们从小被父母照顾得太好，根本没有机会自己尝试。我不禁想，这些孩子要到几岁，才能尝尽山珍海味呢？还是说，“小时吃虾靠父母，大了吃虾靠女朋友”？

还记得，我家的小孩子每逢吃鸡腿，总是有奶奶或女佣先帮忙剪好、切好，还去骨，生怕他噎着。我完全理解这些大人的担忧，但孩子到了某个年龄，就应该学着自己动手了。有一次，他想吃那种锥形的果冻（Jelly），包装特别难撕开，连大人都觉得费劲。但他坚持要自己试，反复尝试了很多次，终

于有一次成功撕开。那一刻，他脸上的喜悦，不只是因为得到了果冻，而是因为收获了成就感。那种满足感，只有亲手做到的人才懂。

后来，孩子上了中学，学校规定每天要戴领带。开学没多久，他便开始学着自己系领带。那一天，他先跟着我练了十多分钟，后来在镜子前又练了大半个小时，失败了一次又一次，最后终于成功了。虽然领带歪歪斜斜的，但他脸上的笑容却耀眼无比。这些小事，或许在成人眼里微不足道，但对孩子而言，却是珍贵的成长机会。

孩子的独立，不是等他们长大了自然就会，而是从一次次的尝试中练出来的。成长，不该被剥夺。

所以，作为父母、长辈，我们要学会适时放手，让孩子自己去尝试，哪怕失败，哪怕弄脏，哪怕做得不完美。因为成长，从来不是依靠别人的手喂出来的，而是靠自己一点一滴练出来的。

“孩子的独立，不是等他们长大了自然就会，而是从一次次的尝试中练出来的。成长，不该被剥夺。”



如若暖风



如若暖风专栏，读“曾老师”的细腻情怀，感受温暖的力量。



那盏灯

梦想旅程

文：张紫瑶（育林中四）

小时候，家门口有一盏小灯，晚上总会亮着。那灯不算大，也不怎么亮，却总能穿透黑夜，把一条温暖的路铺到我的心里。它就像一个沉默的守护者，无论我走到哪里，心里都会记得那抹微弱却坚定的光。

每天放学回家，不管天黑得多晚，我都会先抬头望一眼，看看门口那盏灯是不是亮着。只要看到它亮着，我的心就会安稳下来。那一刻，我知道有人在等我，知道有一个地方永远属于我。小小的灯光，让“家”的感觉变得真切而踏实。

记得有一次，我和朋友吵架，心里憋着一股委屈和难过，不想回家。一路上，我故意走得很慢，甚至绕了几条街，心想也许晚点再回去比较好。可当我终于走到家门口，看到那盏熟悉的灯光时，我的心忽然一软，眼泪差点就掉下来。它仿佛在轻声对我说：“没关系，家一直在。”那一刻，我明白，不管外面的世界多么复杂，家永远是最温柔的港湾。

小时候，家就是那个小小的空间，里面有爸爸妈妈的声音，有饭

桌上的笑声，还有窗外那盏静静发光的灯。它陪着我度过了无数个夜晚，也陪我走过一个个迷茫和害怕的瞬间。有时候半夜醒来，透过窗户还能看到那抹光亮，心里就会踏实地再一次睡去。

后来，我上了中三，功课变多了，心里的压力也越来越大。面对难题时，我常常感到慌乱和无助。可一想到家门口那盏灯，我就会有一种安慰感。那灯似乎在提醒我：无论外面的黑暗多深，家里总有光亮，总有人在等你。

我记得有一年，年终考试考得特别糟。那天放学，天空阴沉沉的，风也呼呼地吹，仿佛整个世界都在责怪我。走到家门口时，我心里很沉重，却被眼前那盏亮着的灯安抚了。它什么话也没说，却让我忽然觉得安心，好像在告诉我：

“别灰心，一切都会好起来的。”那一刻，我感受到的是一种无声的支持。

上了中四，因为一些原因，我搬去亲戚家里住。虽然那里也有灯光，也有温暖，但我最怀念的，始终是自己家门口那盏小灯。它不仅

仅是光源，更是一种情感的寄托。每当我想起它，就会想起从前被守护的感觉。

现在，我已经习惯在自己的房间里点上一盏小灯。夜深人静时，它陪伴我完成作业，陪伴我独自思考。虽然它的光不算大，却让我感受到力量与温暖。我希望，有一天，当别人身处黑暗和低落时，我也能像那盏灯一样，给他们带来一点光亮。哪怕微弱，却足以驱走孤单和害怕。

那盏灯让我明白，温暖不一定要轰轰烈烈，爱也不一定要用言语表达。真正的陪伴，往往是静静地守在一旁，不离不弃。

每个人的心里，其实都藏着一盏不会熄灭的灯。它可能是家人的笑容，也可能是朋友的关怀，也可能是一句简单的鼓励。对我来说，那盏灯就是家的象征，代表着爱与希望。

无论将来走多远，我都会记得，那盏灯依然会在某个角落亮着，指引我前行。即使前方再黑暗，只要想到它，我就知道自己不会迷路。

编采比赛成绩公布

以文物修复师的故事，展现守护历史的价值，伟源中学的作品《不让历史谢幕 她用双手守护记忆》摘下全国中学编采比赛金奖和“深度报道”奖。

诠释守护历史的意义

今年，高年级组以“时间的礼物”为主题。伟源中学组员卓靚（伟源中三）说他们在找新闻时，偶然接触到文物修复师这份职业，便决定深入探访。“过程中，许多专业术语需不断查阅与确认，但亲眼见证修复工序让人大开眼界。”

修复师自述时，说了句让组员林桃韻（中三）印象深刻的话——修复师只是文物生命中的过客。她顿时领悟：“文物的生命远比人长久，修复师只是其中短暂的守护者，让我们更懂得历史的珍贵。”

阐述南洋咖啡的文化



南洋女中以“南洋咖啡”为主题，访问南洋老咖啡店老板林荣南（左四）。

低年级组的主题则是“相约狮城”。南洋女中的作品《狮城六十载 咖啡香不改》获得金奖和“最佳版面”奖。

南洋队认为咖啡是本地饮食文化重要的一部分，于是找到“南洋老咖啡”的老板林荣南进行采访。组员曾培然（中二）说：“坐在店里，边喝咖啡边听历史，整个氛围令人难忘。”

对首次参赛的组员来说，排版是个新体验。负责绘画的王欣妍（中二）透露，为贴合主题，“我们选择淡棕色，还绘制了相关的插图，再利用咖啡线条把文字分块。”

颁奖典礼于10月17日举行，得奖作品会集结成电子书出版。获得金奖的作品将刊登在下一期的《逗号》。

由《逗号》、推广华文学习委员会和新民中学主办的“全国中学编采比赛”，今年迈入第14届，吸引55所中学和高中的85支队伍报名。完整得奖名单，请上早报校园网查看。

低年级组得奖名单

金奖

- 南洋女子中学校《狮城六十载 咖啡香不改》（最佳版面）

一等奖

- 中正中学（义顺）《“义”道彩虹：照亮特需学生的成长之路》

二等奖

- 裕廊中学《音你而来，新加坡的另类“软实力”》（最佳题材）
- 南华中学《一窑薪火 陶光不息》（最佳标题）
- 圣玛格烈女校（中学）《一步一故事：导览员守护狮城记忆》
- 华义中学《从指尖到心间》
- 锦文中学《面meet面——日本拉面与新加坡肉脞面的一场邂逅》
- 德明政府中学《红点之上，心与心的约定》

三等奖

- 圣尼各拉女校《聚光灯下的相约》
- 博理中学《温情不落单：关爱老人共建温情社会》
- 辅华中学《跨越千里的归途：一位圣诞岛居民回归新加坡的故事》
- 康柏中学《小球球滚出大梦想》
- 长老会中学《当爱与美食相约狮城》
- 中正中学总校《相约狮城——三位移民眼中的新加坡故事》
- 思源中学《相遇于小贩中心的人间烟火》
- “和平卡文”第五阶段华文班《地理的远行 心灵的靠近》

高年级组得奖名单

金奖

- 伟源中学《不让历史谢幕 她用双手守护记忆》（深度报道）

一等奖

- 长老会中学《“时”刻守候：“救”在分秒之间》
- 立德中学《从铁窗到晨光——一段被时间唤醒的旅程》

二等奖

- 德明政府中学《愿岁并谢，与长友兮——致香灰莉木》（最佳版面）
- 颜永成学校《晚一点，只为更好地遇见你》（最佳题材）
- 康柏中学《陪你到最后 走进慈怀护理的世界》（最佳题材）
- 德贤中学《舞动岁月，薪火相传》
- 华侨中学《一杯热咖啡 飘香八十年》
- 美雅中学《时光为礼，戏曲为证》
- 南洋女子中学校《岁月留声》
- 南侨中学《镜头中的时间》

三等奖

- 华义中学《典藏时光，静候花开》
- 伊布拉欣中学《鱼跃龙门：白振成的“Singaponics”农业革命》
- 思源中学《在生命尽头，时间有了温度》
- 圣玛格烈女校（中学）《人生开箱：时间赠予的重启键》
- 新科技中学《坚持梦想，不惧挑战——童军用时光写下成长篇章》
- 基督堂中学《画面瞬凝 情意长存》
- 圣婴中学《岁月沉淀的温柔馈赠》
- 文礼中学《抗癌舞士 以爱舞出生命乐章》



莱佛士书院齐庆建国60周年 展现爱国精神

文：陈俊安（莱佛士通讯员） 图：学校提供

莱佛士书院师生在8月8日欢聚一堂，共庆我国建国60周年。当天的庆典以操场上的阅兵仪式揭开序幕，由学校的五个制服团体，如红十字青年团、学生军团、学生警察团及童子军联合参与，场面庄严肃穆。

与往年不同，今年的学生警察团成员手持M4仿真步枪，象征对国家坚定的忠诚与敬意。校长还亲自担任检阅官，确保制服团体展现出最高水准的纪律与精神。

作为童子军代表的中二生周祐赞说：“能借此机会表达对新加坡的感恩，让我

感到无比自豪。”

阅兵仪式结束后，师生们齐聚礼堂观看国庆庆祝节目。为纪念建国60周年，老师们特别制作了视频“60 Voices for SG60”，采访了60位师生，分享他们对新加坡发展历程的感受。视频中，不少人提到祖父母口中的奋斗岁月与生活趣事，令大家深受启发。

此外，学校也在国庆前推出了三项别具创意的班级友谊赛，鼓励学生发挥想象力，展望新加坡未来。中一学生的任务是要用环保材料制作吉祥物，畅想可持续

发展的新加坡；中二学生则要拍摄对嘴表演的视频，通过国庆主题曲来表达对国家的热爱；中三学生也运用人工智能生成“SG100”的未来城市蓝图。三个挑战都意义非凡，每个年级的前三名班级还获得了礼券奖励。

庆典的最后，校内的学生摇滚乐队登台献唱多首历年国庆主题曲，赢得师生热烈掌声。乐队成员赖禹豪（中二，14岁）分享：“虽然准备时间很有限，但为大家带来演出让我感到非常满足。”

学生警察团成员配戴M4仿真步枪，队列整齐，英气勃发。



圣公会中学庆新加坡60周年 创意表达爱国情

文：陈昕好（圣公会通讯员） 图：学校提供

为庆祝新加坡建国60周年，圣公会中学于8月8日举行国庆庆典。全体师生身着红白服装，齐聚大礼堂，共同欢度这一意义非凡的时刻。

庆典融合了学校“伙伴日”的传统，举行植树仪式。学校领袖、贵宾与中四年级领袖齐聚后花园，共同种下象征感恩与成长的树木。

植树不仅是对董事、教会、家长会及校友会等伙伴的感谢，也象征着学生的成长，并纪念中四毕业生在校的最后时光。活动邀请了东海岸集选区凤山区议员何礼娜（Hazlina Abdul Halim）出席，她以流利华文为全校师生送上祝福，赢得热烈掌声。

为表彰各制服团体的贡献与成就，庆典也设有彩带颁奖仪式。在乐团演奏声中，各制服团体依次步入礼堂。议员与校长林福泉亲手将象征荣誉的彩带挂在团旗



圣公会中学制服团体进行敬礼仪式。

上，以此肯定他们的辛勤付出。

庆典的互动环节将气氛推向高潮。师生们积极参与答题游戏，内容涵盖国庆主题曲接唱与新加坡文化知识。随后，全国学生军团佩戴红白手套，带来手势舞和花式枪操，赢得阵阵喝彩。华文戏剧社与英文戏剧社的跨团体联合演出更是亮点之

一，从老人和小孩的双重视角追溯新加坡历史，既描绘甘榜文化，又融合华、英、马三种语言，生动展现国家的多元文化。

圣约翰救伤队代表陈企言（中三）说：“能在国庆彩带颁奖仪式上代表圣约翰救伤队接受这份荣誉，是我梦寐以求的事情。所有辛苦的彩排都是值得的！”

美以美女校共庆建国60年 国旗飘扬 歌声嘹亮

文：戴诗颖（美以美通讯员） 图：学校提供

美以美女校于8月8日举办了国庆庆祝会。今年国庆的主题是“前进吧，新加坡！”（Majulah Singapura），不仅是我国国歌的名称，更是对新加坡建国60周年的致敬，寓意全国人民携手共创辉煌。

庆祝会在庄严的升旗仪式中拉开序幕。来自各制服团体的学生代表肩扛国旗、迈着整齐的步伐进入会场，他们精神抖擞、步伐坚定，象征着青年一代传承国家精神、肩负未来使命的决心。随后，全体师生肃立，注视着国旗冉冉升起，齐声高唱国歌，表达对国家的热爱与敬意。校方还特别邀请了可爱的“August”鱼尾狮吉祥物到场，令学生们惊喜不已。

庆祝会也少不了精彩的表演节目，充满活力的舞蹈彰显了种族的和谐。学校合唱团以动人的歌声演绎了传统马来乐曲，赢得全场热烈掌声。最令人惊喜



今年国庆的主题是“前进吧，新加坡！”。

的是，平日严肃的老师们也换上传统马来服装，随着欢快的音乐起舞。轻松活泼的表演让现场气氛瞬间高涨，学生们纷纷欢呼喝彩。

最后，全体师生参与爱国歌曲大合唱。当熟悉的旋律《家》响起时，大家情不自禁地挥动手中的国旗，齐声歌唱。

中三生李昱彤（15岁）分享：“庆祝活动让我深深感受到国家60年来的奋斗与团结。精彩的表演不仅让我更加理解新加坡的历史与价值观，也让我深深以新加坡人的身份为荣。”

校校有烦恼

郭樂襄



麻辣“燃”出新鲜滋味

麻辣锅和任何配料都“百搭”？
点击观看视频，让《潮什么》
试吃员为你一“尝”究竟！

<https://zb.sg/25cmmala>

源自中国四川、重庆地区的麻辣风味近年在新加坡引起风潮，大街小巷可见售卖麻辣香锅、麻辣火锅、麻辣烫等店面，符合新加坡人无辣不欢的味蕾。本期《潮什么》盘点本地一些融合“麻辣”的料理，既有创意又让人意想不到，也把这种独特风味发挥得淋漓尽致。



麻辣味炸鸡



麻辣味鸡肉汉堡



麻辣海鲜意大利面



麻辣辣子鸡意大利面

麦当劳去年把两款招牌结合麻辣风味，包括麻辣味炸鸡（Mala McCrispy）和麻辣味鸡肉汉堡（Mala Crispy Chicken Burger），每一口都吃得到“麻辣”少不了的花椒；然而，这并非麦当劳第一次把旗下料理“麻辣化”，早在2020年，他们就推出Mala McShaker Fries，一份薯条和一个麻辣调味包，让食客自行调配麻

辣指数。

如果你觉得麻辣+汉堡或薯条的组合还算能接受，那“麻辣意大利面”是否更让你跃跃欲试？进驻新加坡的美式连锁西式餐馆双胜西（Swensens）的菜单上，就特别制定了“麻辣系列”，包含三款融入麻辣风味的料理——麻辣辣子鸡（Mala Firecracker Chicken）、麻辣辣子

鸡意大利面（Mala Firecracker Chicken Pasta），以及麻辣海鲜意大利面（Mala Seafood Linguine）。

其中，两道麻辣味意大利面非常吸睛，麻辣香锅必备的食材如花生、花椒、辣椒干等，搭上意大利面和贻贝（mussels）、鲜虾和鸡块，中西合璧的卖相毫无违和感。

麻辣泡面“瘾”藏美味



麻辣香锅干拌面



麻辣咸蛋泡面

喜欢麻辣烫的朋友，试想如果今天眼前的这碗麻辣烫分量小了一些，而且在更短的时间内就能煮熟端上桌……这或许就是吃一口麻辣杯面的体验。

日本快熟面品牌Myojo经常配合新加坡人的口味，推出本土味的杯面。

据悉，旗下“麻辣香锅干拌面”是泡面市场第一款结合麻辣风味的，

里头的配料和调味，如香菇、花椒、辣椒干和香菜，给人又麻又轻易上瘾的滋味。

另一家日本品牌Nissin也有自家的麻辣汤杯面，但更有趣的是，Nissin与本地著名的咸蛋食品品牌IRVINS合作，研发出一款“麻辣咸蛋”口味的杯面，即便尝过不同口味的杯面，必定也会有双倍的味觉惊喜。

麻辣零食丰富多样



麻辣薯片



麻辣蚕豆



麻辣爆米花

本地商家趁着这股“麻辣”热潮，也纷纷推出各种主打麻辣的零食，试图让人“辣”不释手。

老字号品牌“瓜子大王”（King of Melon Seeds）除了有麻辣虾条、麻辣花生、麻辣杂豆，还有据称是“人气第一”的麻辣蚕豆（broadbeans），势必要让食客吃第一口后就停不下来。

另一家本地零食业者“Ooh”的麻辣款式更多元——有麻辣薯片、木薯片（cassava chips）、花生、虾饼、豌豆（green peas）等；配合农历新年，也会

有限定的麻辣口味，像是麻辣蟹棒和麻辣慈菇（arrowhead chips）等。

说到华人新年，麻辣口味的肉干在本地似乎也成了不可或缺的春节美味。以家喻户晓的肉干品牌“美珍香”为例，他们家的麻辣肉感结合特有辣椒和四川花椒两种辣味，可谓又“红”又“火”。

此外，马来西亚人气爆米花品牌myEureka也有麻辣口味的产品，一般爆米花以甜和咸为主，就不知这款“麻辣爆米花”会带来什么惊喜？

麻辣甜点惊喜加倍



麻辣炸鸡冰淇淋

当“麻辣”遇上甜食，吃进嘴里绝对会碰撞出一番新鲜滋味。

本地汉堡连锁品牌“Shiok Burger”有一款独创的“麻辣冰淇淋”，以汉堡面包夹着香草口味的冰淇淋、再淋上麻辣酱汁，又红又白的新颖



麻辣冰淇淋汉堡

卖相，仿佛在向“甜点控”呼喊：“你肯定没这样吃过冰淇淋”！

商品两个月前推出至今，“Shiok Burger”的四个分店仍有售卖。值得一提的是，原来冰淇淋+麻辣的独特组合，也曾出现在另一个餐馆双胜西（Swensens）的菜单上。

双胜西的“麻辣冰淇淋”乍看以为是炸鸡，实则里头是香草冰淇淋，“炸冰淇淋”成品出炉后再撒上麻辣香粉，不仅能吃惊喜，还会有几种层次。

小编还找到一家售卖

“麻辣口味蛋糕”的本地甜点店。去年底，“De Taste”的这款蛋糕，吸引了多名网红到店里试吃评价。根据店家简介，蛋糕里有多种口味——以芝麻烘焙、最上面一层铺着南瓜奶油口味+巧克力脆饼，并以花椒和辣椒点缀，究竟是不是“色香味俱全”，或许也因人而异。



麻辣蛋糕

流光

的调色盘

色彩，无论在白昼还是黑夜，都以各自的姿态悄然绽放。镜头捕捉下这些转瞬即逝的美，汇聚成一首流动的诗，让我们在光影与色彩间，重温世界最真切的悸动。



徐安蕾 / 摄

绚烂的霓虹灯为城市增添独特风貌。

光圈：f5.6
焦距：47mm
ISO：1250
快门：1/200s



杨槟恺 / 摄

一抹灵动羽色，源自大自然的调色盘。

光圈：f6.3
焦距：268mm
ISO：6400
快门：1/3200s

陈心媛 / 摄

国庆烟花盛放，夜空被染成一幅绚丽画卷。

光圈：f13
焦距：16mm
ISO：100
快门：8s



刘宇萱 / 摄

组屋外墙上的彩绘宛如平原里的一道彩虹。

光圈：f8
焦距：70mm
ISO：200
快门：1/400s



李艺宁 / 摄

夜色静谧，因灯光而鲜活。

光圈：f6.3
焦距：240mm
ISO：2000
快门：1/125s



丁恺盈 / 摄

色彩斑斓的巧克力，如同幸福般在口中融化。

光圈：f4.5
焦距：21mm
ISO：800
快门：1/80s





TWICE 出道十年 元气满满

重磅新作: This Is For
发行日期: 7月11日

动画片“K-pop Demon Hunters”的热播让TWICE人气再度飙升。片中不仅收录她们去年发行的单曲“Strategy”，还特别收录由定延、志效和彩英三位成员演唱的“Takedown”。两首作品都打入美国告示牌百大单曲榜，在国际间掀起热议，也为团体迎来新一波声势高峰。

借着这股热潮，TWICE于7月11日发行出道十周年正规专辑“This Is For”，作为睽违一年的回归之作，主打歌上线后迅速打入韩国主要音源榜单，展现十年老将依旧不容小觑的实力。与此同时，TWICE正式启动全球十周年巡演，并预计将在10月来新开唱，掀起海内外粉丝的高度期待。



火辣回归 惊喜满满

重磅新作: Dirty Work
发行日期: 6月27日

继去年凭借“Supernova”和“Armageddon”横扫音源榜单、专辑销量突破百万张后，aespa今年夏季带着全新单曲“Dirty Work”火辣回归。她们一改以往未来感强烈的数码风格，尝试工业美学，展现出截然不同的音乐面貌。MV在沙滩与工厂取景，透过阳光与钢铁构图的反差，展现出夏日中令人窒息的炎热感。

此次回归不仅在视觉风格上大胆突破，还特别邀请美国饶舌歌手Flo Milli合作混音版本，展现出aespa进军美国市场的强烈企图心。舞台表演方面也明显升级，成员们在眼神控制与整体表演态度上展现出更自信成熟的状态。aespa此次回归成功证明了她们具备驾驭多种风格与概念的能力，也进一步巩固她们在四代女团中的领军地位。



每一年炎炎夏日，都是K-pop团体激烈交锋的主战场。今年，三代传奇女团与四代新锐势力正面对决。究竟是长江后浪推前浪，四代团体凭借风格与话题全面制胜，还是三代女王宝刀未老，再度稳坐王座、力压全场？

BLACKPINK时隔三年合体回归，声势再度席卷全球。过去一年，每位成员在solo音乐上的表现都相当亮眼，Rosé与Bruno Mars合作的“APT”成为全球热单；Jennie的“Like Jennie”也打入多个国家的排行榜前十，稳居全球话题中心。这次回归正好与老战友TWICE撞期，被粉丝称为“三代女团世纪对决”。

新曲“JUMP”上线后空降美国告示牌Hot 100第28名，展现她们依旧强大的国际市场号召力。MV则因涉及AI合成元素，引发关于创作真实性的广泛



BLACKPINK 霸气回归 话题满满

重磅新作: JUMP
发行日期: 7月11日

讨论，再次印证她们“话题女王”的地位。目前BLACKPINK正在展开新一轮“DEADLINE”世界巡演，并将于11月登陆新加坡。相信粉丝们已经迫不及待，想亲眼见识她们重返舞台的震撼魅力。

FROMIS_9

文: 诗代 (联合学生通讯员) 图: 互联网



重新出发 夏日感满满

重磅新作: Like You Better
发行日期: 6月25日

FROMIS_9从最初九人到后来缩减为八人，再到如今仅剩五人，团队数度转型，却始终没有离开舞台。去年，她们发行出道以来最成功的单曲“Supersonic”，不久后却约满离开原公司。幸好，五名成员随后一同签约新成立的ASND Entertainment，继续以FROMIS_9名义展开活动。

此次发行的“Like You Better”是

她们加入新东家后的首张作品，也标志着五人阵容的正式回归。歌曲旋律轻快、充满夏日氛围，MV中阳光洒落、水花飞溅，营造出清新又自由的画面感。整体视觉质感也较以往更为细腻成熟，展现出团队在制作上的用心与进化。搭配稳定的vocal表现与自然流畅的舞台演绎，FROMIS_9以更成熟的姿态踏上新的路途。

怪物新人 实力满满 ALLDAY PROJECT

重磅新作: FAMOUS
发行日期: 6月23日

2025年夏季，THE BLACK LABEL 推出的混声新人团体 ALLDAY PROJECT 成为K-pop歌谣界最大的惊喜。团体由两位男性成员吁灿 (Woochan)、Tarzzan，以及三位女性成员荣书 (Youngseo)、Bailey 和 Annie 组成。自2017年KARD之后，韩国主流市场已多年未出现广受瞩目的混声团体，ALLDAY PROJECT 的出现正好填补这一空缺。

出道仅10天，他们便在音乐节目拿下首个第一位，音源表现亮眼，甚至一度超越同期回归的多组前辈团体。不仅在韩国引发热议，在海外市场也收获高度关注，出道单曲“FAMOUS”串流播放量突破两千万，是今年新人团体中最高的。ALLDAY PROJECT的成功不仅刷新K-pop的团体形式，也为未来混声组合的可能性打开新篇章。



好片惊吓连连

农历七月就是要搞搞气氛，大胆推荐恐怖惊悚片！以下几部电影以恐怖指数排列，“一颗星”代表让人起鸡皮疙瘩，而胆大的朋友可以直接挑战“五颗星”——让人吓到睡不着！

恐 怖分子连线电台主持，扬言要炸毁大桥！

大家在闲暇时候一定听过电台广播，可是你听过实时宣布恐怖袭击的电台广播吗？韩国电影《恐怖直播》虽然名字听起来跟鬼怪有关，可是却讲述了一个关于恐怖袭击的故事。

电台主播尹荣华在主持早间节目时，接到了一通奇怪的电话，电话的另一端，一个声音扬言要炸毁麻浦大桥，在几分钟之后，大桥果然崩塌。面对如此恐怖的场面，尹荣华竟然第一时间想的是收视率的暴涨，随即和恐怖分子定下协议，直播他们之间的电话对话。被利益冲昏头脑的人和被逼急的恐怖分子，下一个目标又会是哪栋建筑？贴近现实的场景不禁让人想起我们为恐怖袭击做过的紧急演习，最‘恐怖’的可能不是鬼怪，而是人性。喜欢关注社会黑暗面，讨论群众心理的同学，这部电影是为你打造的！

《恐怖直播》
(2013) 恐怖指数：★★



《恐怖直播》没有鬼怪，却让观众和收到恐怖分子来电威胁的主角，一起参与了一场生死搏杀。



命案牵出三段看似无关却环环相扣的人生故事。

重重迷雾下掩盖着的命案真相，究竟是什么？

在中国河南某个平凡的村落，突然发现一具烧焦的尸体，同时，村中少女黄欢离奇失踪……村长试图查明尸体的真实身份，没想到谜团却一环扣一环，甚至威胁到村长本人的性命。

对于不敢看血腥场面的观众来说，这部电影虽然“烧脑”，可是却没有一般恐怖片中的突发惊吓（jump scare），而是以氛围渲染出诡异气氛，邀请观众一起推理出故事的真相，推荐给喜欢逻辑分析、推理谜题的同学们！

偏远山村中，不安的气氛逐渐蔓延……

在韩国某个偏远山村，人们生活宁静平和，直到一场突发的杀人事件撕裂了宁静的表象。随着第一起案件，越来越多离奇的死亡事件相继发生，村中警察钟九在万般无奈下，只好求助于住在村边的神秘巫师。

虽然《哭声》的剧情和《心迷宫》一样都是在山村中发生，但是《哭声》在视觉效果上却更加黑暗阴森，不论是命案地点的骇人血泊，还是祭祀仪式的诡异氛围，《哭声》在保持剧情合理性的同时，成功营造出鬼村的形象。喜欢神秘系恐怖的同学，这部电影中亦真亦假，无处不在的怨灵会让你睡不着觉！



小村庄连发的怪病，警察却越查越恐怖？

在惊险刺激追逐战中的人性光辉！
在封闭的车厢中，没有任何逃跑的路径，而你唯一的同伴双眼通红，大张着嘴向你扑来！《釜山行》乍一看和老套的丧尸电影没什么两样，可是我们的主角们处在封闭的电车中，将逃跑的难度大大提高。

他们必须咬着牙穿过满是丧尸的车厢，只要发出一点声响就会被无数张血盆大口撕裂，他们还需要保护孕妇和孩子，以免他们遭到丧尸的围攻！虽然丧尸的场景可能让部分观众觉得血腥反胃，可是却增添了恐怖氛围，只是不要把它当作“下饭剧”哦！



由孔刘主演的《釜山行》票房创下佳绩。



《咒》母女分开六年后团圆，家中却不断发生诡异之事。

像瘟疫一般蔓延的诅咒，下一个离世的会是谁？
改编自台湾的真实事件，《咒》讲述了一个因触犯禁忌，患上精神病的母亲，在终于恢复后，却意识到可怕的诅咒又瞄准了自己的女儿的故事。片中，深深的无力感笼罩在所有人身上，笃定了灰暗的基调。

对于观众，最恐怖的其实不是影片的画面，而是邪教组织无处不在的渗透能力。女主角常常念叨的简单又绕口的咒语，复杂又诡异的手势，让观众有种想去尝试的冲动，在影片的最后，才开始意识到——屏幕外的我们，是否也正在被邪教影响呢？胆大党们，这部2022年度黑马虽然小众，带给

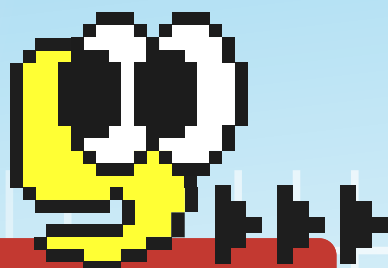
ZBSchools

早报

校园网

升级了

LOADING...



平台特色亮点



1 页面设计更简洁

早报校园网页面设计简洁明快，新闻、视频和练习等内容分块明确，协助学生和老师更方便使用平台资源。



2 一站式新闻内容

平台提供多种新闻篇章，涵盖校园动态、潮流时尚、国内外新闻等，这些内容贴近学生的日常生活，文字简练，拓宽学生知识面的同时，也增加阅读华文新闻的趣味。



3 自主学习工具

新平台采用智能学习软件“有道”，为每篇文章加上拼音注释，还有语音朗读和词典功能帮助理解文章内容，生词和文章的收藏功能也更好用，便于复习。



4 游戏化功能

网站进一步提升了现有的积分和奖励系统，通过每日签到和完成任务积累分数，就可以使用积分兑换礼品。这种游戏化的学习方式使学习不再枯燥，增加了互动性和趣味性。



5 轻松备考，掌握技巧

网站有丰富的学习资源，从模拟试卷、口试训练到学习技巧分享一应俱全。平台不仅有根据考试题型设计的练习，新闻篇章的文后习题，也能助你稳步提升应试能力。

