



# 清旬

The  
Ringing  
Ten

117

2007.1.10

寶安商會王少清中學定期通訊/通告，逢每月十、二十及三十日派發。

A Happy A Happy A Happy A Happy A Happy A Happy A Happy  
New New New New New New New  
Year! Year! Year! Year! Year! Year! Year!

## 校長話：我的 3Q

一般人以 IQ 的高低代表個人聰明與否。我沒有測試過自己的 IQ，我相信應該在 90—110 之間，這是常人的智商範圍。

IQ 之外，又有 EQ，即「情緒智商」。EQ 論強調性格的建構與個人成敗關係密切；是 Daniel Coleman 首先提出來的。Coleman 在他的名著《Emotional Intelligence》說，EQ 比 IQ 來得更重要。我覺得 EQ 比 IQ 可愛的地方，在於 EQ 可以後天打造，而 IQ 則主要是先天注定的。

新年伊始，我要向同學們推介「HQ」。H 代表「health」— 健康；HQ 者，「健康智商」是也。「健康」高的人懂得講求身心健康，定時進行適量運動，注意飲食作息，令自己體格健康，情緒穩定，得以從容應付各種壓力。HQ 的重要性，無論如何強調，也不會過份。

我的 IQ 不如人，惟有聚焦向 EQ 和 HQ 進軍，以收復失地。

(q—quotient)

## 會考中英文 SBA，本校決定取難不取易

中學會考中文科和英文科本來定於 2007 年實行「校本評核 SBA」計分，佔該科分數約 20%。因為社會上有反對意見，考評局後來決定分三年過渡實施「校本評核」計分機制，並提出三種做法供學校選擇：

1. 按原定安排，呈分又計分。
2. 呈分但不計分。
3. 不呈分，不計分。

到了 2009 年所有學校都要呈分又計分。

本校已決定 2007 年開始即呈分又計分，原因是我校師生數年來對「校本評核」中、英兩科準備得十分充份，而且已完成了很多公平及準確的評核，將校本評核分數計入會考成績，是理所當然的事。

據報導，全香港約有一半中學今年選擇呈分又計分。

## 家校合作，建立溝通：請家長踴躍出席家長日

本校訂於 2 月 4 日（星期日）舉行「家長日」，各項詳情將於稍後另函公佈，請家長預留時間出席。2 月 5 日（星期一）為假期，全校放假一天。

# 1月15日：校長的第20次.....

香港紅十字會輸血服務中心將於1月15日(星期一)，上午9時30分至下午1時，到本校禮堂為師生安排捐血服務。

捐血可助人，亦無損健康。十多廿年來，李校長已捐了約8樽大可樂(每樽一公升)的血，這一次，他將作第20次捐血。你今年就開始捐血，校長的紀錄指年可破！

請問准家長，吃飽早餐，到時禮堂相見，以血會友。有興趣參與的同學，請先向女班長登記，然後請女班長於1月11日將名單交關小姐。由於紅十字會會根據捐血人數，帶備所需要的用品到校，請同學考慮清楚向女班長報名。歡迎各同學屆時依照安排分批捐血，亦歡迎各位家長及老師參與，如有查詢，請與校務處關小姐聯絡。

註：首次捐血的同學，而年齡介乎16至18歲，請先到校務處取「家長同意書」交家長簽署，並於捐血前出示予紅十字會職員，才可捐血。

## Stop cancer before it starts: 6 tips for you

As cancer takes many years to develop, youth is the best time to position yourself against it. Here are 6 simple 'do's' that the World Cancer Research Fund recommends for you:

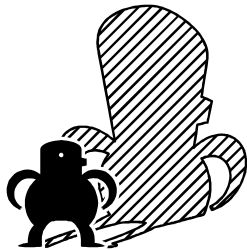
- 1. Eat plant-based foods. (i.e. eat less meat)**
- 2. Eat plenty of vegetables and fruits.**
- 3. Maintain a healthy weight. (i.e. not too fat, not too thin)**
- 4. Cut fat and salt.**
- 5. Be physically active. (i.e. always run, for your life!)**
- 6. Keep smoking and smokers away.**

## 學界田徑本校連奪十九獎，鄭欣嵐破荃離區標槍紀錄

一年一度的荃灣及離島區校際田徑比賽已於上月中旬順利舉行，共有九十隊共一千多人參加比賽，本校同學表現突出，擊敗眾多強隊，勇奪十九個獎項，其中2D鄭欣嵐同學更於標槍項目打破大會紀錄，締造荃離區新歷史，實在是可喜可賀，得獎名單詳列如下：

男甲	四百米亞軍 標槍冠軍	6B 林小弼 5B 黃晨勇
男乙	三千米亞軍 跳遠冠軍 團體殿軍	4B 何國龍 2C 洪佳偉
男丙	一千六百米接力季軍 跳遠冠軍 團體季軍	2D 鄒永鴻 2C 嚴正開 2E 朱鴻城 2D 陳皓弘 2C 李霆鋒
女甲	四百米冠軍 八百米亞軍 四百米接力亞軍 一千六百米接力冠軍 跳遠季軍 鉛球亞軍 團體季軍	5B 陳嘉茵 5B 陳嘉茵 5C 路善希 5E 劉秀玲 5A 劉家瑤 4B 林燕秋 5B 陳嘉茵 5A 魏安娜 5E 黃可欣 3A 朱巧儀 5A 劉家瑤 7A 陳宇君
女乙	四百米接力季軍	3D 唐芷晴 3E 歐芷杏 3E 溫芷欣 4A 黃嘉欣
女丙	跳遠亞軍 標槍冠軍 標槍亞軍	2E 張曉怡 2D 鄭欣嵐 (破大會紀錄) 2A 羅倩文

## 我做「影子」的感受



「國際成就計劃」籌辦的「工作影子計劃」(Job Shadowing Scheme)，取其如影隨形，近距離觀察真實的工作狀況之意，為同學提供一個珍貴的學習經歷。本校升學及就業輔導主任安排，十八位中六同學，於 2006 年十二月十二日，脫下校服，穿上「影子」制服，分二人一隊，奔赴港九、新界的勞工署九個辦事處參加「工作影子計劃」，實地工作一天，體驗社會人情，獲益良多。以下是參與計劃的同學的「影子」感受：

### ● 吳家奇

「工作影子計劃」讓我比其他同學早一步踏足工作世界。透過真實的工作和員工的經驗分享，我不但體驗到工作的甜、酸、苦、辣，而且對社會各階層求職情況加深了解。在往後的日子，我會作更好的準備。

### ● 勞異珮

我喜歡親身體驗參與工作，向前輩學習，開闊眼界，從中得知政府部門的組織架構，環境和氣氛。我認識到要好好地裝備自己。

### ● 歐瑞祥

我喜歡這計劃的訪問部份。現今社會對求職者的學歷、技能及性格要求甚高，使我認識到不斷自我增值，這才是積極的學習態度。

### ● 余健強

從計劃中，我明白只靠良好成績並不能保證找到合適的工作。我們還有很多東西需要學習，例如待人處事的態度，提升工作技能。

### ● 麥嘉燕

藉著這個計劃，我親身感受到在社會工作究竟是怎麼一回事，明白到除了學歷外，人際關係亦是另一項踏足社會的重要技巧。

### ● Chan Nga Ting

After taking part in the Job Shadowing Day, I understand how the Labor Department helps employers and employees. It was great because in helping some staff to complete their work, I could feel their happiness and difficulties in serving others. The staff spent their precious time to share their experience with us and we had lunch together. It was an amazing experience!

### ● Wong Yin Chi

I had a great time there. It seemed that I was in a big family and everyone treated me as a VIP.

### ● Huang Lee Lee , Mak Ka Yin

Dear Nerissa, Perry, Antony, Patrick, Vicki, Jenny, 林先生, Yannis, Louisa, Rax

We are glad to have had the chance to visit your job center. It was a great experience for us to be with all of you. You are extremely nice. The atmosphere was so warm that it made us feel like entering a sweet home. We learnt the basic clerical skills in running an office. We had a marvelous day.

## 中三「領袖訓練及義務工作計劃」

中三級生活教育科和輔導組本年繼續與荃灣青年空間合辦「領袖訓練及義務工作計劃」，旨在通過義工活動進行領袖訓練，所有中三同學必須參加。

扣除教統局津貼\$3000 及學校津貼\$1000，每位中三同學須於 1 月 15 日繳付「訓練及行政費」\$100 予各班財政再轉交謝穗芬老師。敬希有關家長及同學垂注。



# 音樂比賽(Music Day)賽果

本校於聖誕假期前舉行音樂比賽，為爭奪錦標，所有參賽者都各出其謀，施展混身解數；經過大會評判的嚴格挑選，各組比賽的優勝者為：

	冠軍	亞軍	季軍
F.1 班際合唱	1D	1E	1C
F.2 班際合唱	2A	2D, 2E	☺
F.3 班際合唱	3C	3A	3D
F.4 班際合唱	4C	4E	4B
F.5 班際合唱	5D	5E	5A
F.6/7 班際合唱	6B	6A	7A
樂器組	5D 鍾敏婷	Free Band, 成員: 張春平 葉翠珊 劉浩德 陳秀芳 吳燕婷 陳云 周夏韻 劉偉鎮 林小弼	5A 魏安娜
獨唱/小組	4E 顏嘉樂	7A 陳嘉愉	4A 張燕萍 司徒芷筠
最佳指揮	5D 劉浩德		
最受歡迎	6B		
全場總冠軍	5D		

## 女甲籃球冠軍隊名單

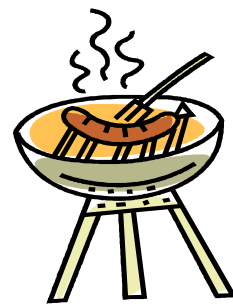
本校女子甲組籃球隊於「荃灣及離島區學界籃球比賽」冠軍爭奪戰中，以 39:18 力挫路德會呂明才中學，勇奪冠軍，成績彪炳，參賽隊員為：4B 林燕秋(隊長)、3A 朱巧儀、4E 陳燕笑、5A 張茹、劉芷欣、5B 陳嘉茵、凌嘉莉、李玉婷、7A 陳宇君。

## 一年一度燒烤日，請你們都一起來！

「家長教師會」主辦 2007 年燒烤日，有老師參與，有餘慶節目；一邊燒烤，一邊共敘。

1. 日期：2007 年 1 月 27 日（星期六）
2. 地點：本校有蓋操場
3. 時間：中午 12 時至下午 3 時半（12 時恭候）
4. 費用：成人每位 32 元，12 歲以下小童每位 22 元。

如有疑問，歡迎致電 93547706 (日) 或 26667327 (夜)，與袁力康老師聯絡。



✂.....回 條.....

(請女班長於 1 月 19 日前將回條及費用交蕭友光老師)

學生姓名，班別(座號)	_____， F_____ ( )		
家長姓名及簽署	_____		
參加 <input type="checkbox"/> (交回條時請一併繳交費用，並請盡量以支票付款。支票抬頭：寶安商會王少清中學家長教師會。	人數統計		
	成人(\$32)	\$32 x _____	= \$ _____
	12歲以下小童(\$22)	\$22 x _____	= \$ _____
	總共 _____ 人		總計 = \$ _____
不參加 <input type="checkbox"/>			