



清旬

The
Ringing
Ten



2011.3.10

寶安商會王少清中學定期通訊/通告，2002 年創刊，逢每月 10、20 及 30 日派發。



路程何遠？馬拉松的啓示

一年一度的「渣打馬拉松」比賽，已成為這個都市的城中盛事，今年的參賽者就多達 5 萬 4 千人。當中能完成全程馬拉松的參賽者，就包括了王少清中學的幾位老師——盧適之老師、程兆麒老師、何釗志老師和袁力康老師。

他們都各自有一個參與馬拉松比賽的故事。我有幸能與以上幾位同事一起參賽，一起跑過這段既令人難忘又令人畏懼的賽道，就讓我來分享一下我們的經歷吧！



先說程兆麒老師，我們的訓導主任。程老師熱愛跑步，曾參與各大小不同的跑步比賽；並曾遠赴澳門參與半馬拉松的賽事。去年立志要完成一個全程馬拉松的比賽，香港「渣打馬拉松」便成為程老師的第一個挑戰目標。可惜的是程老師並未能在大會指定的時間內完成賽事，被迫中途放棄。但程老師並未因此而氣餒，今年決定捲土重來，終於順利完成了人生的第一個全程馬拉松！同學們，不要因為一次失敗而輕言放棄，堅持到底，始終會成功的。

何釗志老師是我們的副校長。何老師做事非常專注，對待跑步也一樣，經常獨自完成超過 30 公里的練習。雖然何老師曾參與多次的全程馬拉松，但今年的馬拉松對何老師來說別具意義。香港的馬拉松賽道之所以令人畏懼，原因是在比賽的後半段，已經筋疲力竭的跑手，尚要經過一段又一段的斜路，才能抵達終點。原來何老師在比賽過了半程不久，雙腳便有抽筋的現象，要停下來按摩良久，才可以繼續比賽。如是者抽筋的情況在比賽的後段共出現了四次，何老師最終都能克服所有障礙，以四小時完成比賽，實屬難能可貴。

袁力康老師是我們生物科和通識科的主任。袁老師是跑步高手，多項老師校內跑步比賽的紀錄保持者。袁老師為了準備今次的馬拉松，數月前特別參加了一個「馬拉松比賽訓練班」，希望能做出理想的成績。很可惜在比賽前的三星期，袁老師意外地弄傷了一條腿，但袁老師並沒有因為受傷而退出今次比賽，他堅持帶傷上陣，並以 3 小時 50 分完成全程，令人佩服。

盧適之老師，本校的電腦科主任。本人參與馬拉松比賽已有數年，還記得第一年參與全馬拉松比賽時，也是差點兒要登上接載巴士，僅能在接近 5 小時的時限內完成比賽。也曾經在比賽途中抽筋至動彈不得，連站也站不起來，最後要一拐一拐的慢跑回終點。也曾經不幸地在比賽前兩天病倒，在未完全康復的狀態下硬著頭皮作賽，成績當然未如理想。今年終於能順利在 3 小時 30 分內完成賽事！

同學們，人生就如馬拉松比賽一樣，會遇到許多大大小小的困難，意想不到的遭遇，一次又一次不如人意的挫敗。老師們的經歷告訴我們比賽是不會一帆風順的，在比賽場上要成功就要不畏困難，堅持到底。那麼怎樣才可以堅持到底，邁向成功呢？就是要訂立清晰的奮鬥目標，通過刻苦和持久的練習，你的「功力」就會慢慢鍛鍊出來。

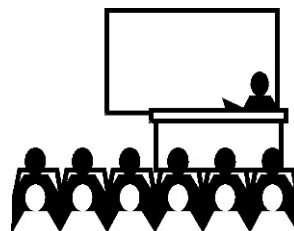
完成馬拉松 42.195 公里的路程何遠？盧、程、何、袁我們幾位老師可以做得得到，期望著同學們也能不畏困難，堅持到底，完成你們心中的奮鬥目標。

盧適之老師

P.S.：感謝鍾校長為本文命題！

中國語文科綜合能力策略講座

日期： 2011 年 3 月 12 日（星期六）
時間： 8:30-12:00
地點： 學校禮堂
級別： 中五
集合時間： 8:15am 到達禮堂（依班號入座）



注意事項：中五同學須帶備文具出席是次講座，若未能出席者，必須預先通知任教老師並提供充分理由；無故缺席者則當曠課論。

參加文化日活動 中二同學欣賞中樂表演

本校素來鼓勵同學通過參與不同活動，培養個人的文化修養。今次亦安排同學參與康文署「2010 至 2011 學校文化日計劃」所舉辦的文化活動如下：



活動： 香港中樂團——中樂導賞音樂會
日期： 2011 年 3 月 15 日
時間： 11:00-12:00
場地： 荃灣大會堂演奏廳
級別： 全體中二同學



是次活動原價 20 元正，現向同學收取 10 元費用，其餘費用由學校津貼。費用由班主任收集後繳交校務處。

恭賀校友傑出表現獲大學嘉許

本校校友在大學就讀期間，努力不懈，於學業及課餘活動均表現優異，故獲大學頒發學術優異獎及獎學金，難能可貴！同學應見賢思齊，專心致志，努力學習！



以下為獲獎校友名單：

校友姓名	就讀大學及學院	獎項
郭清霞	香港理工大學 工商管理學院	香港會計師公會獎學金
李咏珊	香港理工大學 醫療及社會科學院	本地生獎學金（學術）
文海媚	香港理工大學 工商管理學院	捷和鄭氏基金獎學金
莫韻婷	香港理工大學 建設及地政學院	成績優異獎 及 學院優異生
沈秋雁	香港理工大學 工程學院	科藝儀器獎學金 及 蔣震海外交流獎學金
黃慧心	香港理工大學 工商管理學院	傑出學業獎
陳詠倩	香港城市大學 商學院	傑出學生市場顧問獎
容朗祺	中大東華社區書院 中醫藥及醫療保健學院	校長名譽錄（學期學業成績平均點數 3.88/4）

2011 年戲劇比賽得獎名單

獎項	四社	得獎者	
最佳劇本	敬社	《P.S. I Love You》 5C 嚴芍苓 5D 許鎂澄	
最佳導演	敏社	5F 黃志傑 6B 林敬傲 6B 陳詠怡	冠軍 敬社
最佳男演員	敏社	4D 陳宇軒	亞軍 敬社
最佳女演員	敬社	4E 尹嫚瑩	
最佳舞台效果		敬社	季軍 時社
最佳整體演出		敏社	



國際初中科學奧林匹克香港選拔賽(IJSO) 及 國際物理奧林匹克香港選拔賽(HKPhO)

以下同學將分別代表我校參加由教育局資優教育組舉辦的「2011 國際初中科學奧林匹克香港選拔賽」以及「2011 國際物理奧林匹克香港選拔賽」，與全港 80 間中學大約 1500 名科學界精英爭奪大獎。

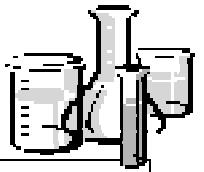
比賽	日期	同學班別及姓名	
2011 國際初中科學奧林匹克香港選拔賽(IJSO)	3 月 12 日 (星期六)	2D 盧 葦	2E 伍麒瑾
2011 國際物理奧林匹克香港選拔賽(HKPhO)	3 月 19 日 (星期六)	4E 何祖銘 4F 黃子浩 4F 陳尙智	4F 郭豫聲 4F 施偉杰 5F 楊子樂

在此謹代表全校預祝以上八位同學在比賽中突圍而出，旗開得勝，為校爭光。八位同學能夠勇於嘗試，在百忙的課業及生活中，抽空參加科學比賽，挑戰自己的極限，相信今次比賽的經驗必定對他們將來升學及就業之路助益不少，而他們參賽的精神亦值得同學借鏡及學習。

註：於 2008 年，現就讀 5F 班的楊子樂同學亦曾經參與初中科學奧林匹克選拔賽，並奪得「二等獎」，隨後接受一連串的科學培訓。

化學學會校內科學實驗

化學學會將於 3 月 10 日和 3 月 18 日分別進行以下實驗，詳情如下：



日期	實驗	名額	備註
3 月 10 日	Ammonia fountain – 亞摩尼亞噴泉 Electroplating – 電鍍實驗	20	請自行帶備閃亮 1 毫數枚
3 月 18 日	Nylon – 尼龍製作 Polymer – 水晶膠製作	不限	

有興趣的同學可向 5F 班譚兆霆同學或到化學實驗室外的壁報板報名。

學界羽毛球週日複決賽 歡迎各位到場支持打氣



本校女子乙組、女子丙組及男子丙組羽毛球校隊日前參加香港學界體育聯會荃灣及離島區中學羽毛球初賽，已順利進入複賽。複決賽將於本星期日（13/3）上午九時至下午三時假荃景圍體育館舉行，歡迎各家長及同學到場支持打氣（參賽隊員將會獲發家長信）。

此外，由於測驗週臨近，羽毛球校隊將由 14/3 至 10/4 暫停練習，以便同學有足夠時間溫習。由 11/4 起，所有隊員回復逢星期一練習，請各家長及隊員留意。

籌募活動彰顯善心 款項將捐貧苦同胞

本校多次舉行不同類型的籌款活動，扶助弱勢社群的同時，也寄望能喚起同學的同理心，養成他們樂善好施、濟弱扶傾的良好品德。而同學熱烈的反應，正好彰顯他們的善心，願意關懷社會，在救難扶貧上出一分力。

在農曆新年假期後擺放在學校門口的「寸心行動」籌款箱，共籌得\$567.6 元正，款項已捐贈寸心行動基金。而假期前於校內舉辦的年宵活動亦已點算完畢，共籌得款項\$1331 元正。款項亦將捐贈寸心行動基金。

寸心行動

NO. 0015

日期 DATE: 11/3/2011

茲收到 Received from 寶中商會王竹清中學 / 港幣 The sum of H.K. Dollars 五百六十七元六角 / 係付 In payment of 寸心行動籌款 / 支票 / 支票 Valid By Cash/Cheque Bank of 銀行支票No. 收受作實

HKS 567.60

寸心行動基金有限公司 Small Gift Campaign Foundation Ltd.

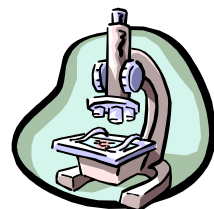
九龍太子道東792號安泰商場六樓11字樓 11/F On Hong Ning Commercial Building, 792 Nathan Road, Kowloon 電話: (852) 26281131 傳真: (852) 26281141 電郵: enquiry@smallgift.org.hk 網址: http://www.smallgift.org.hk

寸心行動 籌款活動 收據 RECEIPT

Signature

「寸心行動」為寸心行動基金和中國綠化基金會合辦活動，主要為中國大陸仍受天然環境影響，而未能維持生計和接受教育的民眾籌款。善款會捐往西北八省的指定教育、扶貧項目，餘下捐往突發賑災，以幫助國內同胞擺脫世代貧困的命運。

科學學會科學訓練營同學感想（二）



在上一期的清旬，部份低年級同學已經分享了他們參加科學學會3日2夜「科學訓練營」的一些感受。現在就讓幾位科學學會主席及幹事分享一下在計劃及統籌整個活動中的一些得著：

今次科學學會所舉辦的科學訓練營，是我們同行三十四人極愉快的集體回憶，更是一個訓練自己領導才能的好機會。我能以其中一位統籌員的身份，在老師指導之下，一步步將整過訓練營籌劃出來，從中獲得的學習經驗實在寶貴。

透過主持營中的活動、遊戲講解、問答比賽及野外定向活動，令我明白王少清的同學除了活潑開朗以外，大部份同學還能將平日課堂學到的科學知識應用出來。眼見他們擁有一個熱愛科學的頭腦，願意全情投入，踴躍發問，我們當然細心逐一解答。

今次訓練營不但讓同學在課堂外以別開生面的模式學習，也讓大家累積得籌辦課外活動的實戰經驗，使我們體驗到紙上談兵與實際行動的不同，以及懂得臨場應變的重要性。

物理學會主席 5F 勞荏龍

這是科學學會舉辦的首個宿營活動。由於我們沒有舉辦類似活動的經驗，所以我們更用心去準備。在訓練營活動開始時，儘管先前預備充足，但面對一班中一中二同學時，還是感到緊張。不過大家很快就收拾好心情，把所準備的遊戲、實驗等一一和同學們分享。我們也透過這些遊戲和實驗，和同學們漸漸熟絡起來。

三日兩夜的時間過得很快，令我最深刻的是訓練營最後一日的問答比賽。同學們的積極和熱誠都把問答比賽的氣氛推到最高峰，令比賽變得十分刺激。

在這個比賽中令幹事感到欣慰的，就是同學們可以從整個訓練營中學習到科學知識。而同學們對實驗的參與度和投入感，也是對我們努力的一種證明、肯定及回報。

物理學會幹事 4C 葉詠雯

以往自己去宿營，只是以參加者身份，跟隨別人的帶領和指示去參與營內活動。但在這次訓練營裡，自己擔當了籌備活動的一員，得到的是不同的經驗。

原來舉辦一個訓練營絕不容易，需要花上大量時間和心思。由選擇遊戲、制訂時間表到購買物資、模擬遊戲，每一個環節都要親力親為，準備功夫要十分充足，還要考慮不同的細節和問題，才可以令工作順利完成。

此外，幹事之間的溝通也極為重要。如果溝通不足，便會引致不必要的誤會，並加重同工的負擔，而這些問題是原先可以避免的。

在活動期間，眼見同學們不斷嘗試，努力找出答案，他們主動和積極的態度，令自己感到自己先前付出的心機真是物超所值。很感謝各位幹事和參加訓練營的同學帶給我寶貴難忘的回憶。

物理學會幹事 5F 何旻傑

我們這班科學學會的老師、主席及幹事，在訓練營舉行前數個月便開始商討各個活動的細節和詳情，各人分工負責不同的預備工作，如設計遊戲內容和編訂時間表等，所有事務都是大家一手一腳預備的。這次籌辦活動的過程，令我們獲得極其實貴的經驗，有助將來舉辦同類活動。真的要感謝各主席及幹事的合作，令大家獲益良多。

化學學會幹事 4D 郭芷晴

這次科學訓練營主要的活動，包括由我們自行構思和設計的科學遊戲，及體現協作的團體遊戲，而當中讓我印象較深的是「報紙高塔」。雖然我的工作只是協助低年級同學構思如何建高塔，但遊戲之奧妙、同學之熱心，使我也很快投入遊戲中。即使最後未能勝出比賽，也能展示大家團結的精神。

經過多日的訓練活動，使我學懂如何在團隊中發揮最大的力量，就是「溝通」。原來我們進行每一個活動前都應事先計劃，再進行試驗。在計劃當中，各組員必須主動發表自己的意見。只有這樣才可讓大家知道計劃能否實行，如果不能實行就要加以改良。總括而言，今次科學營除了帶來挑戰，也總算是科學學會的一個好開始、好嘗試。

化學學會幹事 5F 胡秀豪

我很榮幸有份參與這個訓練營。在籌備今次活動時，大家都花了無數時間及心思。如今訓練營已順利完成，我作為一份子感到十分自豪及滿足。在這三日兩夜裡，我看見同學們異常投入及享受，又能發揮科學精神，真的使我非常感動。

這個訓練營固然旨在讓參加者學習到科學知識，而我竟也從中學到不少。在問答比賽的環節，比賽的題目一點不容易。但一些低年級同學在答題時竟然遊刃有餘，實在令我感到驚訝。我心想他們對科學一定有非常濃厚的興趣，希望他們可以繼續努力吧。

在此，要再次感謝老師及同學們的投入和參與，為科學學會首次舉辦的訓練營畫上完美的句號。

物理學會幹事 4C 鍾翠怡

以往，各學會均沒有舉辦過如此大型的宿營。因此，今次可算是學校的一個突破。說實話，大家從沒想到是次活動可以這麼順利完成。

在籌辦過程中，我們由零做起，遇過不少困難，幸好有老師在百忙中抽空從旁協助，大家又群策群力，令活動順利完成。訓練營令我獲益良多，不但可以重溫自己的科學知識，也可以結交一些新朋友。

我相信這次經驗，對我們將來籌辦同類型活動，和投身社會工作，作策劃時是非常有幫助的。我相信有份參與的同學也同樣獲益良多吧？

物理學會幹事 5F 鄭兆霖