



# 清旬

## The Ringing Ten



2011.4.10

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。



### 續談誠信

相信同學們皆明白誠信是做人的基本準則，但究竟怎樣才算是誠信？誠信是否只是不說謊？讓我們探討誠信的五大準則，並看看中國古代名賢如何實踐誠信之道。

#### 一、戒欺

「戒欺」，即不自欺亦不欺人。《禮記·大學》說：「所謂誠其意者，毋自欺也。」意謂真誠實意就是不自欺。宋代哲學家陸九淵也說：「慎獨即不自欺。」即使在閒居獨處時，自己的行為仍能謹慎不苟且，不會自欺。中國現代學者蔡元培先生說過：「誠字之意，就是不欺人，亦不可為人所欺。」可見，戒欺是誠信的重要準則之一。



#### 二、有過則改

《左傳·宣公二年》曰：「人誰無過？過而能改，善莫大焉。」孔子曰：「過而不改，是謂過矣。」韓愈曰：「告我以吾過者，吾之師也。」陸九淵曰：「聞過則喜，知過不諱（忌諱），改過不憚（畏懼）。」古人申居郢曰：「小人全是飾非，君子惟能改過。」由此可見，中國古代哲賢認為如何對待過錯，是君子與小人的重要區別之一。

中國古代哲人強調知過即改，這是誠實的一種表現。《孟子·滕文公下》載有一則寓言：有一個人每天都偷鄰居家的雞，有人勸告他說：「這不是有道德者的行為。」那人回答說：「那麼，我打算減少一些，一個月只偷一隻雞，等到明年，然後停止偷雞。」這則寓言說明，如果已經知道這樣做是不道德的，就應立即改正，何必等到明年！所以，人一定要與過錯一刀兩斷，徹底改正。

#### 三、重諾守信

《左傳·僖公十四年》曰：「棄信背鄰，患孰恤之。無信患作，失援必斃。」意思是說，若自己喪失信用，背棄鄰國，遇到禍患有誰會同情自己。失去了信用，一旦禍患發生，沒有人來支援自己，就必定會滅亡。由此可見，重諾守信是十分重要的。如果我們對別人許下諾言，就須認真對待，對自己的承諾負責，切勿掉以輕心，失信於人。在平日待人處事時，我們可先從守時開始做起，然後對家人、朋友信守承諾，以誠信待人。

#### 四、誠信待人

中國古代哲學家認為誠信是人的修身之本，也是一切事業得以成功的保證。《河南程氏遺書》卷二十五云：「學者不可以不誠，不誠無以為善，不誠無以為君子。修學不以誠，則學雜；為事不以誠，則事敗；自謀不以誠，則是欺其心而自弄其忠；與人不以誠，則是喪其德而增人之怨。」說明「誠」對於「做人」、「做事」是何等的重要！

#### 五、言行相符

中國古代哲人要求言行一致，《禮記·中庸》曰：「言顧行，行顧言。」切不可「自食其言」、「面諾背違」，所以朱熹認為「信是言行相顧之謂。」要求「口能言之，身能行之」，這才是「國寶」；如果「口言美，身行惡」，那是「國妖」，是君子所不取的。孔子說過：「始吾於人也，聽其言而信其行；今吾於人也，聽其言而觀其行。」意思是說，從前孔子對於人，只要聽了他講的話，就會相信他的行為；現在孔子對於人，當聽了他講的話後，還要觀察他的實際行為。在這裡，孔子肯定道德實踐是評價誠信品格的標準。

同學們，你擁有這些基準嗎？透過是次的分享，但願大家能夠以誠信作為日常生活的首要原則，逐步建立高尚的人格。

（參考資料：《誠信之道》，中國文化研究院。）

德育及公民教育組 周詠麟老師

中一中二級同學的「誠信」標語創作

誠信校園同創造，校園生活更美好。——李衍頤

人們誠信最可貴，你我致力來維繫。——王竹影

不可一，不可再。向謊言說不，向誠信說得。——徐映翹

誠信二字要謹記，坦然誠實有道理，生命愉快人生美。——林洋海

五常之本，百行之源。誠實無欺，言行一政。信守承諾十分重要。——翁羨蔭

正直誠信在我心，善意真誠抵萬金；守信不欺擲滿分，互信互誠 No. 1。——黃雋軒

待人誠信，得到信任。待人無信，不得人心。世上無信，世間灰暗。——余凱鈞

誠，人人乃知；信，鴿子也明，誠信兩字絕聲叫鳴。——關慧玲

誠信態度很重要，對人對己不可少。——蔡浚明

誠實可信從小栽，努力學習為將來。——崔穎詩

誠實守信守諾言，好榜樣由你做先。——玲 笙



中三級同學心中的誠信是……

誠信是每個人都應該具備的東西！如果沒有誠信，別人就不信任你，就會沒有知心的好友。——蘇怡安

我認為誠信是指對別人坦誠，而別人覺得你有信用。說人有誠信即是他人品好，因此，我們都要有誠信。——馮芷珊

誠信是維持人與人之間的友好關係的重要因素。失去誠信，就會彼此猜疑，這樣的世界一點也不可愛。——林倩冰

誠信是非常重要的！有誠信的人令別人覺得那人可信，不會說謊及值得別人信任。要做到一個有誠信的人是很難的，但只要我們努力，終有一天一定能夠成為一個有誠信的人！——張齡茜

一個人給別人的信心，是需要誠實作根基的，而且沒有捷徑。——張卓行

誠信是人的基本，人的一切活動也建立在誠信上。——仲恩

不說謊 + 誠實 + 有信用——廖駿熙

誠信即人者必有言（承諾），言者必要成（完成）。——鄭嘉杰

中一中三級「誠信」明信片設計比賽結果

冠軍：2C 徐誦婷	亞軍：2C 梅曉澄	季軍：2E 王竹影
優異獎：	2C 翁羨蔭	1C 玲笙
		1B 蕭瑩瑩



第 63 屆香港學校音樂節成績出爐

組別	成績	樂曲名稱
高級合唱團混聲（四部）合唱	亞	When the Saints Go Marching In / Rejoice and Sing Out His Praises
初級合唱團（中文歌曲）	優良	白帆／采蘑菇的小姑娘
女聲獨唱：5F 曾海琪	亞	The Song - Thrush
女聲獨唱：5B 姚煦晴	季	The Song - Thrush
男聲獨唱：5E 蔡瀚霖	季	Widmung
女聲二重唱：6A 陳蕙瑜、5C 施雪瑩	季	The Lord is My Shepherd
女聲二重唱：5F 區嘉儀、5F 胡曉怡	季	The Lord is My Shepherd
六級鋼琴獨奏：1D 黃聖弘	季	Zur Laute (To the Lute), Op. 37 No. 1
牧笛獨奏：2C 李永霆	季	Chicago Blues
長笛獨奏：4A 劉樂珩	季	Romance



## 「遠離糖尿」專題講座 中四中五務須參加



近年糖尿病已成為香港主要的都市慢性疾病之一，並且有年輕化的趨勢。為豐富同學的公共衛生知識，本校邀得香港糖尿聯會於 4 月 13 日（星期三）的周會時間舉行「遠離糖尿」專題講座，及派發有關單張及刊物，認識該疾病、疾病的成因及預防方法。中四及中五同學務須參加，請同學於當日下午 1:00 集隊，前往本校禮堂參加講座，集合地點容後宣佈。

## 少清學生傑出表現 為校增光再添榮譽

- 本校同學於文字創作上相當投入，在 2011 年 1 月「人雖分，心不離〈家愛維繫〉」徵文比賽中，F.5A 戴宇靈同學榮獲高中組季軍，本校也獲得「最積極參與學校大獎」，同學的努力可算是沒有白費。
- F.5A 林澤宇同學憑其設計的滑翔機，展示出過人的創意，於上年十二月舉行的「第七屆全港中學聯校模型滑翔機飛行大賽」獲得「最佳造型獎」亞軍，可喜可賀。



## 海濱長廊換新姿 義工活動有意思

今年 2 月 26 日，我校三十四名中五同學參加了荃灣海濱長廊壁畫創作活動，他們在長廊上繪畫出荃灣不同的地標，包括荃新天地、西鐵站、熊貓酒店等。以下是他們的得著及反思：



大家最愛荃灣哪個地方呢？荃灣海旁絕對是我最愛的地方。透過這次壁畫創作活動，不但可以美化石壁，更讓我留下美好回憶。

在一條長三百米的石壁上，我負責熊貓酒店附近的大廈。望着不同大小的長方形，我無從入手。心想：憑感覺去試試看吧！我拿起畫筆，不小心畫了一條「不歸路」！真的是無路可退嗎？我用粉藍色試試變出一片藍天。成功了！三思而後行是需要的，但勇敢嘗試又何妨？

一般情況下，完成義工服務後只有過程中的經驗，最多可能有一包梳打餅。你們想過會有豐富的飯盒嗎？當我們正執拾用具的時候，突然背後傳來一陣叫聲：「過來一起吃茶點吧！」我轉身一看，西米糕、三文治、沙津……甲同學說：「我在吃飛機餐嗎？」乙同學回應說：「對！糯米糍硬得消化不了！」丙同學也加入食評戰團：「薯餅軟了！」太餓了！我二話不說就把它們放進口中。是我太餓還是欠對食物的要求，我想：那有他們說得如此誇張？這飯盒是獎賞，也是驚喜。這冰冷的飯盒是我們應有的嗎？我們可有感恩過麼？雖然這飯盒的質素未令各位滿意，但你們有為自己完成一幅畫，得到一個飯盒等等的小事而快樂嗎？其實令到我們快樂的方法有很多，大事小事也感恩，將會是最容易快樂的方法。

5A 梁頌恩

2 月 26 日，我們一班中五學生一同出席了在荃灣西鐵站舉行的壁畫創作義工活動，並得到一次難忘的經歷。平日功課忙碌的我們，的確較難抽出時間去參與此類的義工服務，但經過當日短短的三小時，已令我獲益良多，並且對義工活動改觀，不再認為增取時間讀書比起做義工更實際，反而令我希望有更多機會參加此類活動。

當日，我們必須在指定的時間內完成我們的畫作，因此我們需要好好管理我們的時間，規劃如何逐步去為自己負責的畫作填色。因為有這樣的需要，我們正正能學習到時間管理的重要性。在生活中，時間管理是非常重要的一環。例如讀書溫習，我們需要定下一個時間表，令我們能在指定的時間內有最好的溫習成效。又例如上司給予的工作，能不能有效率地完成，就十分取決於有沒有一個好的時間管理。當日的活動就提供了機會，訓練我們如何分配時間。因此，出席了這個活動令我學習到課本以外的知識，亦提醒了我時間管理的重要性。

另外，當日令我深深感受到何謂助人為快樂之本。完成了我們的畫作後，大會的工作人員向我們道謝並給予我們一個飯盒。雖然我們並不是為求回報而參加義工工作，但聽到一句簡單的感謝說話及得到一個普通的餐盒後，令我感受到幫助人後的那一份滿足感與快樂。那一份滿足感並不是平日能得到的，而那一種快樂亦非我們在嬉笑玩鬧能感受到的。所謂助人為快樂之本的道理，我亦是透過這一次的義工活動才有更深的體會。

可見，這一次義工服務的確令我獲益良多。

5C 張穎琪



## 家長同學慷慨解囊 樂捐義助善心滿溢

早前學校舉辦年宵活動，籌得的港幣\$1331 已捐往寸心行動基金，善款主要捐助中國西北八省的指定教育及扶貧項目，餘款則捐突發賑災，幫助國內同胞擺脫世代貧困的命運。

另外，於「樂施會減貧利是」收集大行動募得款項港幣\$1,121.60，非常感謝家長及同學支持。善款將支持樂施會在世界不同貧困地區的扶貧發展項目及緊急救援工作。

寸心行動		NO. 0027
		日期 DATE: 14/3/2011
收據 RECEIPT		
茲收到	寶中何屋王少清中學學生會 /	
Received from		
港幣	壹仟壹佰零拾壹元正 /	
The sum of H.K. Dollar		
係付	寸心行動善款 /	
In payment of		
現金 / 支票		
Paid by Cash/Cheque Bank of	HSBC /	銀行 支票No. 12349 /
HK\$ 1,331.00		收受作實
寸心行動基金有限公司		
Small Gift Campaign Foundation Ltd.		
九龍太子道東752號宏源中心大廈11字樓 11/F On Hong Ning Commercial Building, 752 Nathan Road, Kowloon		
電話: (852) 26281131 傳真: (852) 26281141 電郵: enquiry@smallgift.org.hk 網址: http://www.smallgift.org.hk		
		Signature

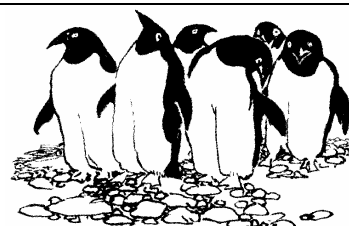
## 極地考察擴闊眼界 獲取珍貴人生體驗



在去年 12 月的「仁愛堂野外長征南極考察之旅」，全港共有 20 名中學生獲選勇闖南極 18 天，在當地進行生態及科研考察，是全亞洲首個中學生前往南極考察的團隊。而我校的王蘊賢同學正是其中之一。

自從王蘊賢同學憑其撰寫的環保計劃書獲選為「極地保育大使」以來，便須參加多項極地培訓，並在學校推廣環保活動。全憑王蘊賢同學努力不懈，在各方面表現出色，才能從 107 位大使中脫穎而出，被選中完成這次創舉。以下，王蘊賢同學將向大家分享她的考察經歷，我們可以看到她將堅毅意志和勇於實踐的精神帶到了南極，再給我們帶回保育自然環境的寶貴訊息。

從旅程未開始到旅程的完結，我不斷提醒自己，要把在旅程看到、聽到、感受到的一切，牢牢地記在心中。而事實上，任憑我怎樣錄下南極的流水聲、海浪聲、風聲、企鵝叫喊聲，都已聽不回那種置身當地，被這一切包圍住的感覺。站在那兒，呼吸著那兒的空氣，被那兒的陽光照射著，再聽著四處的聲音，我才明白何謂萬籟有聲。



回來後，身邊親友最關心的是「去南極辛苦嗎？」老實說，這也是我出發前最擔心的問題。因為我的身型實在嬌小，而且我又不是運動健將，很擔心體力方面會不足夠應付整個旅程。但當我在南極進行過第一次登陸之後，之前的擔心完全一掃而空。可是有一次遇上暴風雪時，走路非常困難。穿著對於我而言頗重的水靴，每一步，都要很用力的提起腿，再踏在雪地上。有時踏在太鬆散的雪上，雪會承受不住我們的重量，以致我們的腳深深陷於雪地當中，可謂舉步為艱。可是，每當我停下腳步，或到達了目的地，眼前足以屏住我的氣息的景物，使我無限滿足，將一切喘氣、疲倦都拋諸腦後。同時亦提醒我，其實我們的能力不應該因為一些改變不了的因素而受限制。有時候太在意這些改變不了的事實，會使自己一直原地踏步，被困在自己給自己的枷鎖之中。雖然我身型嬌小，但我一樣可以在大風雪下步行、可以忍耐大風浪，因此人的能力是不受制於任何外在因素，而在於我們意志有多強。

另外，這個旅程的重點是前往中國科研站——長城站。在那短短的兩個多少時中，我們大概參觀過長城站的科研設施、與駐站科學家交流過。能夠在南極這麼遙遠的地方，與中國的科學家相會，感覺份外親切。我們亦跟科學家做了一個紀念品交換，我們送上茶包，希望他們在南極工作時能夠感受到我們香港學生的溫暖。他們送了我們每人一個紀念信封，成為我們這次畢生難忘的長征最珍貴的紀念品。中國人有一句說話「不到長城非好漢」，我們亦到過中國長城站的好漢石。見到好漢石的一刻，我從心的感到非常慶幸，居然可以成為登陸長城站的少數好漢。

在是次長征之後，我對環境保護的態度亦有所不同。從前我只是希望參與環保活動，處於一個較被動的角色；但旅程之後，現在我想成為推動環保的主導角色，做一個主動的角色。旅程之後，眼界擴闊了、態度改變了、人生觀亦有所不同。亦更深切的感受到人類在面對大自然的時候，確是渺小得很。面對大自然，人類根本沒有能力去控制或抵擋什麼，既然我們不能支配大自然，那就證明我們根本沒有大自然的擁有權，那我們憑什麼大興土木、瘋狂地開發一片又一片即將消失的淨土呢？在此，亦要衷心感謝主辦機構仁愛堂及野外動向、香港大學地球科學系陳龍生教授、極地探險家李樂詩博士，給予我這個機會往南極考察，完成了我這個小女孩的其中一個終生夢想。

5A 王蘊賢