



# 清旬

The  
Ringing  
Ten

265

2013.2.28

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。



## 時間管「你」·你管時間

各位同學，試回想你們剛踏進王少清中學的時候，會否想過六年後的自己會有甚麼成就呢？中一的同學，半年時間過去了，中六對你而言是否還很遙遠？相反，中五、中六的同學會否祈求時間能停住，多留住點時間為文憑試作更充足的準備；或是把握跟同學相處的機會，留下多點回憶？無論你的想法是怎樣，時間都好像跟你對著幹，你想抓緊它時，卻總是來不及，給它在不知不覺間溜走了。「光陰似箭，日月如梭」、「夕陽無限好，只是近黃昏」正正就是用來形容這種時間飛逝的情景。也許同學在面對測驗和考試時，總覺得溫習的時間不足夠，每天都期望時光倒流，好讓自己有多幾天時間溫習。可惜，時間總是不理會你們的渴求，亦不會等待你們。既然時間如此無情，我們要留住它，便只好把它換成回憶或成就，這些才是能被我們永遠擁有的東西。要造就珍貴的回憶，要創造個人的成就，就必須好好利用每天的時間。只要有好的時間管理策略，時間便會由你掌握，你也不需要祈求時間再次給你機會。希望以下的個人分享，能給予同學一點啟發，好讓同學珍惜每分每秒，把握每個機會。

首先，有效的時間管理策略從先訂立目標開始。同學要按個人的需要來訂立長期或短期目標，決定投放的時間和精神，才能在指定的時間內完成目標。其次，所謂知易行難，要有效地執行時間的管理，成敗的關鍵取決於個人的紀律：必須自我約束，計劃好每天要做的事情，設定時間指標才行。例如每天先預習，專心上課，課後立刻做功課，憑藉記憶重溫所學，為測驗及考試做好準備。經常提醒自己，要做好每天的工作，良好的自我紀律就是這樣培養出來。再者，同學在課堂內外都有很多事情要學習，每天二十四小時似乎還是不夠用。所以同學要先分清楚每件事情的重要性，重要的事情要立刻處理，並多放時間。凡事總有緩急輕重，要做到先後有序，可利用記事簿編排工作清單，寫出事情的重要性、所需要的時間、及要完成的日期等，處事便會井井有條，事半功倍。最後，當為工作計劃安排時間，你先要評估自己的能力，才能合理地分配時間。另外更要設定最後限期，逼使自己全力以赴，在限期前完成工作，達成目標，切勿給自己藉口，或因個人的惰性而拖延工作。我們要靠個人的意志力克服這些障礙，配合以適當的休息和睡眠，才能有健康的體魄，學習才更有效率。

有效率的學習源自規律的生活，學習時間表會顯示你的生活習慣是否有條理。由制訂每天的學習時間表至全年的目標，都是將個人理想轉化為實際目標。雖然每天可利用的時間有限，而時間表卻都應包括上課、做功課和溫習，以便多放時間在測驗考試上。假期的學習時間表則要留意各學科要求及學習性質，安排較多時間溫習較困難的科目，並嘗試按排較困難的課題和較容易課題交替溫習，溫習會變得更有趣味，效果更佳。另外，如能在每天上課後立刻溫習所學，鞏固知識，省回日後的溫習時間，學習便能得到更好的效果。切勿把學習時間安排得密密麻麻，應安排適當的娛樂和休息時間，以調節和舒緩身心。最後，當計劃開始了，便要持之以恆，使之成為個人的習慣。

縱使有具體的目標和執行的細節，要成功，還要擊敗最大的敵人：電視節目和連續劇，它們每天都會引誘你追看，意圖破壞你的溫習計劃；智能手機更是致命傷，同學透過手機上網，不論是跟別人聊天或玩遊戲，往往花上數小時不願停止。很多同學習慣一心多用，一邊做功課或溫習，一邊上網跟朋友閒聊，或是聽著歌曲，這樣又怎能集中精神溫習呢？我們可以用閒聊和聽音樂來放鬆身心，但要適時為之，不應過度沉迷。更有同學視零食為溫習的伴侶，這樣除了令學習分心，還會影響消化系統，我們還是遠離這些引誘為佳！要擊退這些敵人，就要有堅定的意志。所以，同學們要經常提醒自己：「我要盡自己的責任完成目標，因為這是我的選擇」，並要時常告訴自己：「我一定做得到！」，以過去的成功經驗鼓勵自己努力。希望以上的建議有助同學們增強個人意志，抗拒誘惑，提升管理時間的成效。其實，管理好自己的時間，就等於管理好你們的人生。

趙善明老師

# 自主學習 Self-Directed Learning 專題

## 閱讀法——「SQ3R」

由美國俄亥州州立大學心理學教授羅賓遜（F. P. Robinson）所指出的「SQ3R」，是目前最常被拿來使用的閱讀法之一。它能幫助你針對閱讀的主題，在腦海中形成清楚的架構，並萃取閱讀內容的菁華。讓我們一起來看看什麼是「SQ3R」。「SQ3R」是由 5 個英文字母所組成，代表閱讀的 5 個有效步驟：

### Survey 綜覽

在閱讀書籍時，快速瀏覽一遍，建議優先閱讀序文、目錄、和結語 3 部份。

序文會說明書本的主旨與概念；目錄可以知道一本書的重點在哪裡；結語則為整本書的總結。綜覽之後，才能對一本書或一篇文章做出初步判斷，若認為內容有幫助，再繼續再下讀；反之，這本書就可束之高閣了。

### Question 提問

寫下對這個主題或這本書的問題，試著把章節標題、篇名或特別感興趣的內容變成問題。有時候，這些問題可視為閱讀目的--找出問題的答案，有助於建構出符合自己需求的資訊。

### Read 閱讀

仔細閱讀認為重要的章節，不要錯過任何有關聯的論點。如果閱讀的資訊比較複雜，或內容太多，閱讀速度可能會慢下來，這是正常的。

### Recall 反芻

閱讀之後，把讀到的內容在腦海中回想一下，試著抓出重點，再想想看是否能跟其它資訊做整合。

此外，在這個階段做「重讀」的重作，邊讀邊做筆記，把重點、正反意見或數字論據等記錄下來。

### Review 複習

最後一步，是資訊的複習與重整。在複習筆記中，進一步寫下衍生的問題或看法、與他人討論文章內容等。另外，試著把學到的東西講給別人聽時，如果能很流地表達出來，也表示已經能融會貫通了。

（本文摘錄：Cheers，132 期，2011/9/1，p.150-151）

## 「同行萬里」高中學生內地交流計劃

程兆麒老師將於 3 月 28 日至 4 月 1 日期間帶領 10 名文學班同學參加教育局舉辦的「同行萬里」高中學生內地交流計劃——湖北武漢、宜昌文化、工業及三峽水利建設考察之旅。是次活動是為增加學生參加內地學習及交流活動的機會，開拓學生視野；提升學生對祖國歷史、文化及發展的認識。

在這次活動中，同學將有機會參觀洞庭湖、岳陽樓和黃鶴樓，深入認識中國古代的樓台建築特色以及與之相關的優秀文學作品，進一步加強感悟能力，提高其理解和鑑賞文學作品的能力。交流活動結束後，10 名同學須於 2013 年 4 月 30 日前提交專題研習報告——《古樓文學與創作》。

## 科學學會——科學雙日營

復活節假期將至，大家希望過一個充實又有意義的假期嗎？同學可參加由科學學會（物理、化學及生物學會）舉辦的「科學雙日營」，詳情如下：

日期	2013 年 3 月 27 日（星期三）及 28 日（星期四）（復活節學校假期）
地點	本校 407 室（物理實驗室）
時間	上午 9 時至中午 12 時，下午 1 時至 4 時（午飯時間為 12 時至 1 時）
對象	F.1 及 F.2 同學
活動內容	一連串有趣的科學比賽、活動、遊戲及實驗
費用	科學學會會員免費；非會員 10 元正，另按金 50 元正（於完成活動後全數退還），午餐自費

有興趣參加的同學請於 3 月 8 日（星期五）或之前向教員室尹國棟老師查詢、報名及繳費。名額有限，報名從速。表現優異的同學將獲頒證書乙張以示嘉許。（備註：活動日期及時間或因參加同學人數多寡作出調整）

# 九位同學代表我校參加物理奧林匹克

盧 葦	伍麒瑾	林俊彥
范家歡	麥梓維	鍾志誠
林德溥	譚梓洛	林遠翔

九位 4F 班同學（見右表）將代表我校參加 5 月 19 日（星期日）舉行的「香港物理奧林匹克 2013」選拔賽，與全港眾多物理科高手爭奪獎項。比賽由教育局聯同香港資優教育學院、香港物理學會及香港物理奧林匹克委員舉辦，以推廣物理學教育，及提供增益學習的機會予在物理學方面具備潛質的學生。比賽中表現優秀的同學，將獲安排參加一連串的物理學增益課程，其中最優異者更將代表香港參加「國際物理奧林匹克」比賽。在此預祝九位同學凱旋回歸，為校爭光。

## Invitation - Chemistry Public Lecture

Department of Chemistry of CUHK and the Royal Society of Chemistry are co-organizing a series of lectures for senior secondary school students.

Session	Lectures	
Session 1 (6/4/2013)	Macromolecules and Our Life - Prof. Wu Chi	The Battle against Superbugs - Prof. Xia Jiang
Session 2 (13/4/2013)	From LCD to OLED: A Story of Molecules - Prof. Miao Qian	Chemistry of the Origin of Life - Prof. Zheng Bo

Students who would like to attend these lectures please contact Ms Ho Ping Man on or before **4 MAR** for free admission tickets.

## 羽毛球校隊報捷

我們的羽毛球校隊為王少清參加多項荃離區學界比賽，付出不少時間和汗水，值得高興的是他們的努力終得到回報，屢創佳績。其中男甲更榮獲冠軍，實在是可喜可賀。恭喜各位獲獎隊員！

	比賽日期	參賽隊員
男甲羽毛球冠軍	2012 年 9 月 29 日（初賽） 2012 年 10 月 2 日（複決賽）	4F 黃敬維 5C 何贊毅 5E 巫浚樂 5F 陳易希 6A 卓俊龍 6D 張穎豪 6F 何偉綸
男乙羽毛球亞軍	2013 年 2 月 2 日（初賽） 2013 年 2 月 24 日（複決賽）	3A 楊栢輝 3C 鄧博銓 3E 劉卓天 3E 梁凱傑 3E 王旭浩 4B 倪敬華 4B 何兆恒 4E 蔡浚明
男丙羽毛球亞軍	2013 年 2 月 2 日（初賽） 2013 年 2 月 24 日（複決賽）	1A 黎廣憲 1A 劉彧言 1C 馮梓顯 1D 朱銘彥 1D 廖歷軒 1D 梁凱敦
女乙羽毛球殿軍	2013 年 2 月 2 日（初賽） 2013 年 2 月 24 日（複決賽）	3A 翁小榕 3B 劉巧兒 3B 黃舒婷 4A 楊熾樺 4E 張駿晴 4E 譚芷晴 4F 鄭樂遙

## 多項校際比賽將舉行 同學請再為健兒打氣

除乒乓球外，籃球和乒乓球隊多位健兒亦將於本周參加比賽，他們苦練多時，就是為了在這日子展示自己的努力成果。在此謹祝願他們能有出色表現。比賽詳情如下，歡迎大家前往球場為他們打氣！


	日期	時間	對賽	地點
女乙籃球初賽	3 月 1 日（五）	下午 4 時	王少清 對 姚連生	荃景圍體育館
男乙籃球初賽		下午 5 時	王少清 對 姚連生	
女乙乒乓球初賽	3 月 2 日（六）	上午 9 時 10 分 上午 11 時 下午 12 時 50 分	王少清 對 可風 基信 對 王少清 章馥仙 對 王少清	大窩口體育館
男丙乒乓球初賽	3 月 2 日（六）	上午 10 時 05 分 下午 1 時 45 分 下午 3 時 35 分	姚連生 對 王少清 章馥仙 對 王少清 王少清 對 李城璧	
女丙乒乓球初賽	3 月 2 日（六）	上午 11 時 55 分 下午 2 時 40 分 下午 4 時 30 分	王少清 對 可譽 荃灣官中 對 王少清 王少清 對 何傳耀	

## 上學期成績精英龍虎榜

上學期成績首 20 名精英榜					
名次	中一	中二	中三	中四	中五
1	左曉瑩	森達也	余凱鈞	梁可明	盧逸晴
2	鄭雯馨	李凱琳	馮靜雯	唐志杰	區樂晴
3	陳澤富	林雅薇	陳稀菊	許詠琛	丁坪暉
4	莫允縈	伍詠琪	廖健汝	林俊彥	鄭嘉杰
5	蔡穎彤	林 歡	黃樂曦	鍾志誠	張齡茜
6	徐民諾	馮澆恩	葉天朗	王婉嫻	林倩冰
7	余碧清	趙必禮	楊凱翔	范家歡	梁懿華
8	劉嘉玲	高耀華	梁凱盈	林遠翔	張梓軒
9	陳穎茵	楊妙嵐	曾明春	張文懿	張楚君
10	朱燕嫻	謝穎怡	梁令宜	馮縈瑋	朱鴻財
11	鍾穎琳	王芷盈	談芷晴	姚蔚瑄	翁聖業
12	李泳琦	朱茵婷	張凱琳	陳曉青	張家媛
13	關慧君	雷芊雅	曾祥如	林德溥	關建進
14	楊凌鈞	王政彥	蕭哲晞	梁筠羚	葉 青
15	黃子恩	黎佩汶	黎詠心	藍虹藝	鄭 樺
16	王栢盛	何穎儀	沈家聰	黃頌恩	周貝怡
17	馮穎俊	梁樂芯	玲 笙	蔡浚明	唐紀恒
18	朱怡霖	鄭向彤	謝 菱	譚嘉瑜	林冬怡
19	陳樂謙	張芊童	鄭程朗	王竹影	林君浩
20	阮奕嵐	朱晉樂	李衍頤	周嘉欣	陳皓廷

## 第十屆家長教師會家長常務委員補選結果通知

寶安商會王少清中學家長教師會的常務委員是由 7 位家長委員及 7 位老師委員組成，由於家長委員麥錦明女士退任，較早前已向各位家發出補選通知並接獲一位提名。由於今次補選只有一位候選人，候選人將自動當選為後補委員。

候選委員姓名及履歷			
姓名：顏臻	性別：女	職業：財務董事	
過去幾年我多次參與家教會的活動，感受到一班充滿熱忱的家長和教師對促進學校與家長溝通、意見交流，奉獻良多。亦深深感動了我；並鼓勵我參加家長教師會。希望我能為學校及學生有所貢獻。			

## 家長校董選舉投票日

3 月 1 日是家長校董選舉投票日，一個家庭會收到 2 張選票，每位家長可投一票選出新一屆的家長校董。各位家長記緊要填好選票，請同學帶回學校投票！

## 家長教師會燒烤及 WAR GAME 同樂日

本年度的家長教師會燒烤活動將於 3 月 16 日星期六下午舉行，另上次 WAR GAME 活動由於報名人數不足而取消，現改於 BBQ 當天早上再試辦。有興趣參加以上活動的家長及同學請盡快報名了。

## 「藥物教育」問答比賽結果公佈

「輔導組・同行閣」早前為中一舉辦「藥物教育」問答比賽，藉此宣揚無毒校園的訊息。比賽得獎名單如下：

個人最高分數：1A 張凱澄 及 謝樺僊	班級最高分數：1B 班
---------------------	-------------