



清旬

The Ringing Ten

289

2014.2.20

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。



校長的話：一個小故事・一個大日子・一個生命英雄

一個小故事

最近經過教員 A 室，從堆積如山筆記中，看見了一疊由李焯芬教授所寫的一篇文章。駐足細閱後，深感故事精簡而雋永，若只是該老師任教的學生才能閱讀，而其他同學則緣慳一面，實在太可惜，因此我在下文轉錄，與各位分享一下。

文章是說一位少女對她的父親抱怨生活艱辛，困難常接踵而來，使她不勝煩惱。少女的父親是一位廚師，帶她走進廚房。他先將三鍋水都煮沸了，然後分別在這三鍋沸水中放入胡蘿蔔、整隻雞蛋和咖啡粉。廿分鐘後，父親各自把胡蘿蔔和雞蛋倒入兩個碗內，把咖啡倒入杯內。

他問女兒看到了甚麼。

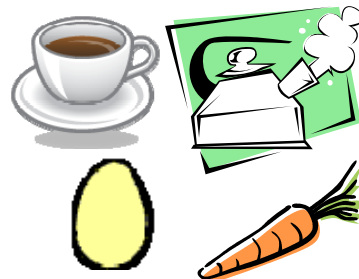
少女便答「胡蘿蔔、雞蛋和咖啡」。

父親讓她用手摸摸已變軟的胡蘿蔔，又讓她為熟雞蛋剝殼，看見白璧無瑕的雞蛋；最後又讓她嚐那杯咖啡。

父親隨後解釋說：

「這三樣東西面臨同樣的逆境——煮沸的開水，但反應各不相同：胡蘿蔔入鍋之前是強壯的，但煮沸後，它變軟了。雞蛋原來是易碎的，它薄薄的外殼保護着它液體的內蘊，但是經開水一煮，它的內蘊反而變硬。而粉狀咖啡豆則很獨特，進入沸水後，它們倒改變了水。」

作者李焯芬教授最後以提問作結：面對逆境時，你會選擇做甚麼——胡蘿蔔、雞蛋和咖啡？



一個大日子

星期日是一個大日子。我如此說，各位都應心領神會這日子何以為「大」——「家長日」。各位同學都收到上學期的成績表，也了解老師對您們在學業、待人接物及在校行為的評價。但我言星期日为「大」，並非全因家長日，更是因為當天舉行了一年一度的渣打馬拉松賽事。

雖然我沒有參加賽事，但也知道「馬拉松」的意義已不再僅是一項運動，其刻苦悠長的賽事，成為每個人每個故事的重要舞台，上演著人生中最光輝燦爛的一幕：有人藉此表達自己堅貞不渝的愛意，向女友求婚；也有長者每年參賽，以長跑邁過十個又十個的年頭，表達老而彌堅的志向；更有傷殘人士參加十公里輪椅賽，展示自己「殘而不廢」的旺盛鬥志，對人生永不言棄的精神。

我相信，對於黎志偉來說，剛過去的這場馬拉松，也是他的奮鬥史中不可或缺的一筆。

一個生命英雄—黎志偉

誰是黎志偉？他就是 2006 年及 2008 年中的長洲太平清醮搶包山王，也是攀石高手，曾於多項公開賽事奪得攀石比賽的冠軍，在其他越野賽也獲多個獎項。不幸他於前年因車禍而脊椎受重創，致下半身癱瘓。

一般人若終生殘廢，都會覺得難以接受，呼天搶地也不為過；這麼一個運動健將，其人生的光榮就建基於矯健的身手，下半生竟要坐在輪椅上度過，其沉痛難過，倍於常人。但黎志偉沒有自暴自棄，反而於今年更參加了首次舉辦的「十公里輪椅賽」。



兒子坐在父親黎志偉的戰車上，
體會勇於挑戰、自強不息的堅毅精神（圖片摘自《明報》）

雖然志偉最後也未能在限時內完成比賽，但他已達成最初參賽的心願，就是向兒子樹立「勇於挑戰」的榜樣，示範「跌落地就要識得自己企番起身」。對志偉來說，他從中找到爭奪獎牌以外的意義。

其實馬拉松輪椅賽，只是他自強不息的故事中的一個小段落。看過關於他的專訪報道，知道他車禍後，既沒有怨天尤人，也沒有捶胸痛泣，反而立即冷靜地想到他們一家將來的生活。那時他的妻子已懷孕，孩子也即將出世。

他只花了幾小時就想到將來的計劃，並向妻子娓娓道來，使她安心；受傷初期，他即使躺在床上，也逼令自己做回復手力的運動。他克服難關的決心並非稍縱即逝，此後，他也沒有眷戀以前運動員生涯的輝煌，或自怨自艾，而是忙於迎接新生活。他為了以後方便接載兒子，便考獲傷殘人士車牌，把車禍陰影拋諸腦後；又重投攀石教練工作，縱使新業主不再以優惠價租予他作攀石學校，致使被逼結束營運，他也不出惡言，否認被逼遷，並借用其他運動場地繼續授課，又回到母校教導師弟妹攀石。雖然現實困難重重，但是都無礙他推廣攀石運動的決心。

黎志偉不單當教練，憑著毅力，更能人所不能，只用雙手就能爬至五層樓高的石牆。雖然要花上九分鐘，但已比不少四肢健全的人快得多。

沸水在前，你的選擇是甚麼？

黎志偉先生由運動健將到半身癱瘓，由坐輪椅到重新攀石、參加馬拉松輪椅賽，其刻苦、其辛酸，令人動容。很多事情不能盡如人意，有的同學在星期天收到成績單，為著全級排名的不如意而懊喪，為著師長的勸誡、家長的規訓而心灰意冷，黎志偉早在嚴寒的清晨中，便咬緊牙關，一邊想著他的兒子，一邊推動他的戰車，奮力向前。若以馬拉松喻「家長日」，那天最多也只是賽事初期的檢查站。

李焯芬教授言面對逆境時，人會選擇當胡蘿蔔、雞蛋或咖啡。志偉明顯選擇了當「咖啡」，你的選擇又如何？

2014 作家班下學期導師履歷簡介——甄拔濤



甄拔濤曾任中學教師及主任十二年，並應邀到不同學校及機構主持戲劇及寫作的講座或工作坊，包括：香港大學、香港浸會大學、香港演藝學院、澳門文化中心、香港公共圖書館、國際演藝評論家協會(香港)分會、<字花>文學雜誌、聖雅各福群會、南區文學節、聖士提反女子中學、寶安商會王少清中學、藍田聖保祿中學、保良局莊啟程預科書院等。現時擔任香港浸會大學持續教育學院兼職導師及「陳校長免費補習天地」義務教師。

游移於劇場與文學的邊緣

劇場作品	
●	前進進戲劇工作坊：《西夏旅館》(編劇及導演)(新文本戲劇節 2012 壓軸演出；獲第五屆香港小劇場獎最佳舞台效果提名)
●	Burnt Mango 及靠邊站舞·劇：《三千此身》(導演)(2013 年 11 月香港首演，2014 年中應邀到日本熊本市演出)
●	多空間 Y Space：《2046：小牛講古仔》(編劇及聯合導演)(2013 年康文署社區文化大使計劃)；
●	前進進戲劇工作坊：《A 貨革命》(聯合編作及導演) 及文本的魅力 2— 讀劇沙龍《一個數》(導演)
●	香港文學館、香港浸會大學國際寫作工作坊及前進進戲劇工作坊聯合主辦《丁莊》(節選，改編內地作家閻連科同名小說)(聯合導演) 及《西夏旅館》(節選，改編台灣作家駱以軍同名小說)(導演、改編文本)；
●	多空間自主舞蹈平台「Show What!」表演項目《吃掉世界之後》(舞劇)(導演及文本)
●	動藝環境舞蹈計劃「層層舞」表演項目《之後，沒有詩。》(環境舞劇)(導演及文本)
●	《挪威沒有森林》(聯合編劇，2010 重演，2008 首演)
●	《榮格·另一個我》(導演及編劇)
文學作品	
●	《土製香港》(繪本合集；香港三聯出版社)
●	《鉛筆擦膠--城市魔幻繪本》(入選雜誌《讀書好》2009 書展 100 本好書)(文：甄拔濤、圖：KY)；《明報》「星期日生活」<好報>(策劃、撰稿)
●	《青綠水母》(《明報》「星期日生活」中連載的科幻漫畫)(故事：甄拔濤、圖：KY)
●	作品合集：《香港微型小說選輯 2010》、《微微語》(微型小說)、《散散心》(散文) 及《詩房菜》(詩) 等。作品散見《明報》、《明報周刊》、《星島日報》、《經濟日報》、《Milk》、《劇場閱讀》、《新少年雙月刊》及國際演藝評論家協會(香港)分會網站等
其他媒介作品	
●	錄像類：《做什麼也改變不了我的世界》(獲 2013 香港鮮浪潮短片比賽最佳攝影)(策劃、故事)；《這邊·那邊》(入圍台灣高雄橋仔頭文史協會主辦《金甘蔗影展》競賽部分)(聯合導演)
●	視覺藝術類：《行遊品》(Habitus，與畫家 KY Chan 聯展) 等

72 位中四及中五級同學代表我 校參加香港理工大學數學及科 學比賽 (SSMSC)—2014

為提升香港中學生對學習數學及科學的興趣，及選拔有潛質的中學生作尖子培訓，香港理工大學將於5月11日及5月17日舉行「香港理工大學數學及科學比賽2014」。參與比賽的同學，除可獲頒發證書外，在比賽中表現最優秀的頭15%同學，更可獲理工大學的特別邀請，參與大學聯合招生時的入學面試，增加入讀理工大學的機會。本校72位中四及中五級同學已成功報名，並將代表我校參加是次比賽，與全港數千位數學、物理化學及生物科高手爭奪獎項。在此預祝72位同學能凱旋回歸，成功爭取到大學入學面試的機會。

備註：過去數屆王少清同學在香港理工大學數學及科學比賽中成績皆非常亮麗，曾經擊敗來自皇仁、喇沙、拔萃、荃官等傳統英中名校的學生，而奪得金獎(頭 2%)或高級優異獎(頭 15%)等殊榮，實在替本校爭光不少，可喜可賀。

女子乒乓球校隊學界比賽連報捷

女子乒乓球隊於日前參加荃灣及離島區學界乒乓球比賽，勇奪丙組團體亞軍及乙組團體殿軍，成績優異，可喜可賀。

參賽隊員



女子丙組：1B 陳穎琳、胡穎汶，2B 蔡穎彤、陳芷晴、謝樺僊

女子乙組：1B 蘇芷柔，3C 陳思穎，3D 何穎堯，4C 方紫瑤


香港物理奧林匹克—2014

為推廣本地物理學教育，並為在物理學方面具備潛質的學生提供增益學習的機會，香港資優教育學苑聯同教育局、香港科技大學、香港物理學會及香港物理奧林匹克委員會定於 2014 年 5 月 11 日(星期日)於香港浸會大學舉行「2014 香港物理奧林匹克」選拔賽。在比賽中表現優秀的同學，將獲安排參加為期一年的物理學培訓活動，而最傑出的 5 位同學將代表香港參加「國際物理奧林匹克」比賽。凡對物理學有濃厚興趣，並於 2015 年 6 月 30 日為止年齡為 20 歲或以下的中四級或以下的同學，請於 2 月 28 日（星期五）下午 4 時或之前向教員室尹國棟老師查詢及踴躍報名吧！參賽名額有限，報名從速。

2.24 齊捐血—捐血防癌，助人益己

本校將於 2 月 24 日（星期一）上午 9 時 30 分至下午 3 時 30 分，在學校禮堂進行捐血活動，歡迎師生、家長一同參加（捐血者必須年滿 16 歲）。

研究：捐血次數愈多 患癌機會愈小 (2008 年 4 月 10 日《明報》)
瑞典卡洛林斯卡醫學院的研究人員，翻查瑞典及丹麥自 1968 至 2002 年逾 110 萬個捐血人士的紀錄，在男性捐贈者之中，他們捐血的次數愈多，出現肝、肺、大腸、胃及咽喉癌的機會愈小。



『英語自由寫作』嘉許榜(2013-14)

English Freewriting” Commendation List (2013-14)

Besides regular writing class, the English Freewriting Programme provides a platform for students and teachers to express and exchange their ideas freely. During the first term, 149 junior form students could write over 2500 words. Among them, the outstanding ones were **Lam Nga Mei (3C)** and **Wong Tsz Yan (2A)**, who wrote 8874 and 8771 words respectively. The following two tables (Table 1 and 2) show a list of outstanding individuals and the number of students producing works with over 2500 words.

► **Table 1: Outstanding individuals producing works with over 4000 words**

▼ **Table 2: No. of students producing works with over 2500 words**

1A	1B	1C	1D	2A	2B	2C	2D	3A	3B	3C	3D
1	6	4	1	13	30	11	16	15	10	17	24

『英語自由寫作』計劃是常規英文作文課之外，同學及老師參與的文字交流活動。上學期完成了 2500 字以上的初中同學有 149 名，其中表現出色的有 **3C 林雅薇**及 **2A 黃子恩**，他們分別撰寫了 8874 字及 8771 字，成績優異，值得嘉許。表一列出的是成績突出的同學，表二則列出不同班級中，所寫文章超過 2500 字的同學總數。

Students who wrote more than 6000 words:
2A Chan Chak Fu Guan Huijun

Wong Tsz Yan Yang Ning Kwan
2C Chor Hiu Ying
3C Lui Chin Ar Xie Sum Yee Lam Nga Mei

Students who wrote 5000-6000 words:
3C Ho Sze Man

Students who wrote 4000-5000 words:
2B Lee Wing Kei Kung Chi Shun
2D Cheng Man Hing Mok Wan Ying
3A Lai Hoi Yi Tse Loretta Lam Yan Chak
3B Ng Wing Ki
3C Lee Yuet Ching Sung Pui Yee
3D Tse Wing Yi

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	陳映霖	鄭雯馨	林雅薇	蕭哲晞	梁可明
2	梁琬琳	左曉瑩	森達也	廖健汝	鍾志誠
3	郭靄琳	關慧君	謝穎怡	張凱琳	王婉嫻
4	林子靖	黃子恩	馮澆恩	陳稀菊	林俊彥
5	郁鈴鈴	李泳琦	高耀華	謝菱	許詠琛
6	譚皓穎	莫允縈	雷芊雅	馮靜雯	唐志杰
7	呂穎珊	陳澤富	伍詠琪	黎詠心	范家歡
8	何知穎	楊凌鈞	趙必禮	曾祥如	林遠翔
9	何鎧名	李芷翹	林歡	蘇嘉希	姚蔚瑄
10	陳靖儀	余碧清	杜智邦	梁令宜	藍虹藝
11	陸泉良	徐民諾	楊妙嵐	玲笙	梁紅珊
12	郭家瑜	黎賡憲	吳逸珊	談芷晴	江善鋼
13	林靖恩	丘嘉裕	謝芯儀	林榕	黃頌恩
14	馮靖曦	蔡穎彤	李凱琳	魏瑋樂	張文懿
15	鄧倩華	鄧芷晴	鄭向彤	朱蔚森	陳愷怡
16	陳昊榮	鍾穎琳	黎佩汶	曾明春	鄭樂遙
17	郭瑄熹	鄭穎希	王芷盈	沈中傑	梅曉澄
18	林芊晴	莊國龍	何穎儀	葉天朗	馮縈瑋
19	袁希言	梁悅琳	張芊童	余凱鈞	柯雅容
20	郭庭欣	丘詩穎	張曉懿	鄭程朗	鍾卓堅

本校學生於「香港中學生物學奧林匹克比賽」獲兩獎

得獎快報：柯雅容、王竹影、梅曉澄、陳曉彤和藍虹藝參加了由香港數理學會主辦的「香港中學生物學奧林匹克比賽」，其中有一位同學獲二等榮譽獎，一位獲優異獎，本校謹此致賀。

成長錦囊—與父母相處：點解唔俾我出街

(摘自香港教育城網頁)

考試後，阿婷的同學約她出外燒烤，大家打算玩一個通宵，當阿婷向母親提出要求的時候，不單只換來責罵及反對，母親竟然表示如果她出去玩的話便不會讓她回家。阿婷不以為然，認為父母不會做到那麼極端，故照樣外出。令阿婷意料不到的是，第二天早上當她回家時，發現母親已將大門反鎖，不讓她回家，並且將她的東西放在大門外。雖然經過整整一個上午的道歉及哀求，最後母親都讓阿婷回家，但大家的關係，卻已破壞不少，阿婷感到後悔，但卻不知如何處理。

你會有什麼建議給阿婷？

- 用心聆聽**
- 留下行踪**
- 保持聯繫**
- 言而有信**
- 先聆聽家人的擔心，並嘗試跟家人溝通，讓家人了解活動的性質，減低憂慮。
 - 外出前先知會家人將會去什麼地方?與那些人去?什麼時間會回來?可令父母更放心你外出。
 - 家人在活動當中致電，一定要接聽。縱使錯失了來電，應盡可能儘快回覆，以免父母擔心。
 - 應遵守跟父母承諾過回家的時間，假使需要晚一點回家，應及早致電回家，主動向家人交代，建立父母對你的信心。

