



# 清旬

## The Ringing Ten

### 309

2014.11.20

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。



## 老師的話：《66天養成好習慣，可以嗎？》

德育及公民教育組 盧適之

要養成好習慣，說來容易但實行起來就很困難。人總是有惰性的，早上總是不願起床，功課晚一點才開始做，考試還未到，遲一點才溫習吧。

要養成好習慣，真是那麼難嗎？

讓我來給大家訴說一個成功的例子。一個舉世知名的游泳健將—「菲臘普斯」，十八面奧運金牌的得主。他曾經在2004年的雅典奧運勇奪六面泳金牌，繼而在2008年的北京奧運再奪八面金牌，並在2012年的倫敦奧運奪取四面金牌。直至現在他保持的游泳世界紀錄，有七項還未有人打破。



菲臘普斯在多屆奧運會屢獲金牌  
(相片摘自香港電台網站)

許多人以為「菲臘普斯」一定是一個專注力非常強的人，專注練習，專注比賽。原來他讀幼稚園時，已被診斷出患有過活躍症，專注力嚴重不足。八歲那年，他剛開始練游泳時，被教練罰呆站池邊不准游泳，因為他不能專注，不跟從教練的指示練習。但到14歲那年，他正式成為國家隊的隊員，並能在一年365天中都堅持每天6小時不間斷練習。



菲臘普斯形象正面，具陽光氣息，是不少人的偶像 (相片摘自《文匯報》)

究竟甚麼促使菲臘普斯有這樣大的轉變。他這樣回答記者：「如果我每星期練習7天，一年就比別人多練習52天了。」但是甚麼力量推動他每天都能不間斷地練習呢？答案是「習慣」和「習慣帶來的成功感」。

原來只要我們堅持一段時間，開始覺得困難的事，會慢慢變得容易應付。當你覺得容易應付時，你就會很容易堅持下去，同時，又會產生一種自我良好的滿足感，再過一段時間之後，這件事已經變成一種習慣，不需要任何推動力都可以輕易完成，而且已變成當中的優秀佼佼者，你會比別人幹得更加出色，成功感由此而生。菲臘普斯就是一個成功將艱苦訓練變成習慣的好例子。

那究竟要維持多久才可以變成習慣呢？2004年英國倫敦大學學院的一項研究結果顯示，任何新的習慣，都可以在大約66天內養成。而且當你堅持到第21天時，就會進入一個「甜區」，你會感到一些正面的回報，讓你更容易堅持下去。

所以各位同學，如果我們想養成一種好習慣，最困難是起首的階段，所謂「萬事起頭難」，但堅持了最初的21天，就很容易成功，所以千萬不要太早放棄，同學們不妨今天就嘗試建立一個新的好習慣，例如守時、早上自覺地起床等，希望66天後你又多養成一個好習慣，比別人更優勝。

## 喜聞優秀舊生 獲取獎學金

最近本校得悉 2013 年中六畢業生梁子晴同學於香港知專設計學院修讀室內設計高級文憑課程，表現優秀，獲得 3 萬元獎學金 (Dorsett Hospitality International Scholarship)，本校謹在此鼓勵她繼續努力，祝願她有璀璨未來。



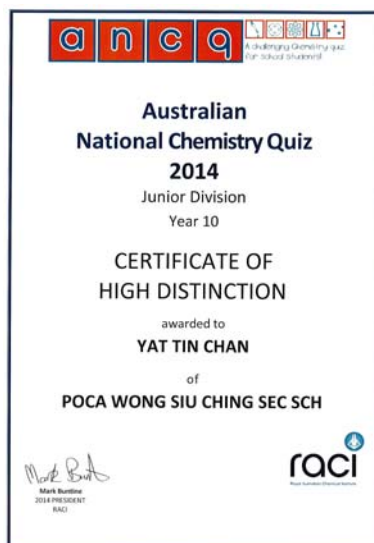
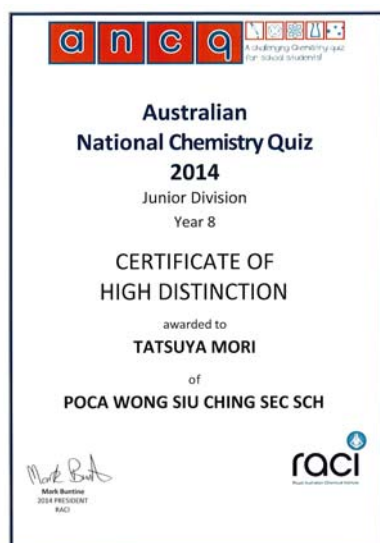
## 本校 5A 朱洛欣及 5B 陳亦萱 獲選為明報小記者



## Award recipients of Australian National Chemistry Quiz 2014

Australian National Chemistry Quiz conducted by The Royal Australian Chemical Institute is an international Chemistry quiz. It was attended by participants from more than 15 countries. In July 2014, our students took part in the Quiz and attained encouraging results. They received a total of 3 High Distinctions, 6 Distinctions and 3 Credits. Congratulations to the students.

Award	Group	Class	Name	Attainment
High Distinction	Year 11 Year 10 Year 8	6F	Fan Jiahuan	Top 10% of students in the state
		5D	Chan Yat Tin	
		4E	Mori Tatsuya	
Distinction	Year 11	6F	Chung Chi Shing	Next 15% of students in the state (10%-25%)
	Year 11	6F	Lam Yuen Cheung	
	Year 11	6F	Lam Chun Yin	
	Year 10	5F	Fok Wai Man	
	Year 10	5C	Pook Tak Chun	
	Year 10	5D	Lam Ho Yiu	
Credit	Year 10	5F	Shum Ka Chun	Next 15% of students in the state (25%-40%)
	Year 8	4E	Fan Sheung Wang	
	Year 8	4C	Wong Wing Chi	



# 「香港學生科學比賽 2015」之科學海報設計

教育局及香港科學館正聯合舉辦一個科學海報設計比賽。同學須以一個科學知識為題，製作一張 A1 大小 (841mm 闊 x 594mm 高) 的海報，當中須搜集資料並應用他們的科學知識，探討該科學題目，並以新穎的手法演繹。為配合本屆比賽的主題「活學活用，發展科學潛能——光的科學」，參賽作品需從科學角度探討及解釋有關光或光學的知識。同學如對海報設計有濃厚興趣，請於 11 月 28 日 (星期五) 或之前到教員室向尹國棟老師查詢及報名。參賽的同學須於 2015 年 3 月 4 日前親身把已完成的作品遞交。

**備註：過去本校同學亦曾參加同類比賽 (題目為「實驗室安全」)，最後在 80 多個參賽作品中脫穎而出，獲得優異獎，並獲頒證書及書券以作獎勵。**

## 家長講座推介

日期：13/12/2014 (星期六)

時間：2:00 – 5:00

地點：寶安商會王少清中學501室

地址：荃灣大壩街2號 (近荃灣大會堂、荃灣廣場)

今次講座分為兩部分，簡述如下：

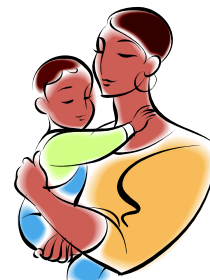
第一部分：「優化學校投訴管理先導計劃」簡介 (2:00 – 3:00)

寶安商會屬下學校參加了教育局舉辦的「優化學校投訴管理先導計劃」。先導計劃將協助學校優化校本機制，建立一套公平、公正及公開的學校投訴管理制度，讓學校在處理投訴/查詢時，各方(包括校方、教職員及家長等)均有清晰的原則和程序可供依循，並透過有效的溝通渠道，與持分者共同磋商、解決問題。為此，教育局特別為寶安商會屬下學校家長舉行簡介會，讓家長了解處理投訴修訂安排。

第二部分：「因型施教 DISC」家長講座 (3:00 – 5:00)

- 主題：
1. 明白孩子行動的真相
  2. 認識孩子獨有的性格
  3. 發掘孩子行為的內在品格特質

今次是寶安商會王少清中學家長教師會第三次邀請「香港有品運動」的凌葉麗嬋女士為家長舉行講座。過往舉行的「生命教練」、「與孩子共舞」甚獲好評，反應良好，家長獲益良多。凌太現任非牟利機構「香港有品運動」的總幹事，取得「6A品格教育TM」美國認證督導及培訓師資格，致力推動品格教育，經常應邀出席政府部門、社會機構、家長教師會，主領公開講座及培訓導師。並於2008年獲選為「全港傑出青年婦女義工」、於2012年獲選為「香港十大傑出家長」。機會難得，大家不要錯過！



## 回 條

學生姓名、班別(座號)	_____ ( )
家長姓名：_____	家長簽署：_____
參加 <input type="checkbox"/> 聯絡電話：_____	家長人數：_____ 人
不參加 <input type="checkbox"/>	

**無論是否參加都必須交回條。請女班長於11月24日前把回條交班主任轉交蕭友光老師。**

漫無邊際的大海上，有一艘救生艇正緩緩地飄浮，艇上載着幾位年輕人、一名婦孺、兩名孩童及一個仍在襁褓中的嬰兒。眾人臉上滿佈着驚恐的神色，久久不散。「媽媽，爸爸，你們在哪？我們好怕！」孩童哭鬧着，年輕人露出沉痛的表情，婦孺無聲落淚，只有那襁褓中的嬰兒，安穩地睡在母親的懷中，世事恍如與其無關。

今天是商船的第一次啟航，旅客對於能成為此客船的首批乘客，都感到幸運。「雖然不及郵輪壯觀，但還挺舒適的，比想像中華麗。」身穿西裝帶金絲眼鏡的男子巡視着四周。「這客船安全嗎？會不會沉入大海？」老邁的婦人顫抖着。

片刻，大廳響着歡快的音樂，舉辦着盛大的晚宴。旅客紛紛高歌熱舞，歡暢的氣氛散佈於大廳中。旅客無一不被此氣氛渲染！前刻還因客船而感到驚恐的老婦人，此刻已融入這歡暢的氣氛。緊張、驚恐、不安？早已蕩然無存！孩童穿梭於人群中，嘻嘻哈哈地奔跑着。

宴會過後，旅客不是返回房間休息，就是醉醺醺地進行餘興節目。

「嘭！」一聲巨響，繼而劇烈的震盪傳至船艙，客船搖晃不定。

「不好了，船長！客船撞上岩石，海水正流入船艙。」水手神色恐慌，

急忙衝進駕駛室向船長報告。「準備救生艇，通知乘客盡快疏散！」

水手跑至各船艙，用其顫抖的聲音呼籲乘客逃生。消息傳至旅客耳中，旅客爭先恐後地向救生艇的方向奔去。一艘又一艘量亦愈來愈多。在推撞期間，一恍如置身於一個不存在的空間，旅客

的救生艇駛去，海水流入客船的名抱着嬰兒的婦孺被推跌在地。她紛紛越過她。戴着金絲眼鏡，穿着西

眼相待。緊接着兩名孩童又被推跌在

長及一位衣著華貴的中年男士，一一

把眼見客船即將被海水淹沒，有誰願意

烈。「你們真的這麼自私，任由這些孩子死

嗎？」衣著華貴的男士怒斥道。

只足夠讓一艘救生艇的人離開，你們就這麼自私

嗎？」

眾人面露愧色，最終只有那位抱着嬰兒的婦人、兩名孩童、數名年輕人可逃脫。他們乘坐的救生艇駛走時，客船已被海水淹沒。

在他們登上救生艇期間，有人認出那名華衣男子是樂於回饋社會、幫助貧困人士的富豪。有人問道：「與那數名孱弱的青年、弱質纖纖的婦孺、軟弱無力的孩童相比，你不是更有貢獻？世上的貧困人士仍需要你的幫助！」

「不！他們是年輕的一輩，將來定能大放異彩，超越我！這個世界需要他們！」

若然你是客船的一分子，你又會作出甚麼選擇？你會讓他人逃脫，或是冷眼旁觀、爭取逃亡？



## 成長錦囊：讀書壓力—家人要我升大學

(摘自香港教育城)

Mike 是今年的中學文憑試考生，現正忙於應付考試，感到辛苦及疲憊。對於中學文憑試，Mike 沒有多大的信心，而且他一直希望成為一位機師，大學亦沒有其相關的課程。因此，Mike 希望考試後，即時投考機師或投身航空業相關的工作，以追尋自己的夢想。然而，家人卻不贊成 Mike 的想法，認為入讀大學才對將來前途有所保障，故不斷催促 Mike 努力讀書，亦批評其機師夢為不設實際的事情。久而久之，Mike 感到很挫敗；再加上堆積如山的筆記，更感到無比的壓力，不知如何是好！



宜	忌
暫時不討論，先專心應付考試	自暴自棄，放棄理想及前途
嘗試找尋行業資料，讓家人了解行業的發展及前景	寄情於不良的習慣，逃避現實
尋找機會，積極與家人溝通，讓他們理解你的想法及計劃	與家人爭辯，堅持己見
嘗試與師長及朋友傾訴，尋求情緒的支援	抑壓內心感受，疏遠家人及朋友

基於不同的成長背景及經歷，子女與父母的目標及期望往往存有差異，而這些分歧既影響雙方的關係，亦有機會加重學生的讀書壓力。面對有關情況，學生不妨參考左方建議：