



# 清旬

The  
Ringing  
Ten

310

2014.11.30

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。



## 同學的話：一次海外定向比賽的見聞與感悟

5C 蕭哲晞

早前《清旬》308期曾報導有關本校野外定向健將——5C 蕭哲晞同學遠征哈薩克的消息，引起了同學的興趣。本校編輯部特意邀請他寫了一篇文章，分享他那寶貴難忘的體驗。

踏出飛機艙門，馬上感受到那冰涼透徹而且清爽的空氣。仰頭一望，是萬里無雲的蔚藍天空，與香港真是天淵之別！頓時，我放下了平日的煩瑣和辛勞，擁抱這個神秘的國土——哈薩克斯坦。我如同很多人一樣都從未踏足過哈薩克，當然我對這次的海外比賽有著無限的盼望和期待。

登上旅遊巴離開機場，4小時的車程，一路上只看到一望無際的大草原，我真的不能不感歎異國的廣闊、香港的渺小！經過一條小村莊，看到那些平頂而破舊的房子，讓我聯想起香港的村屋，兩者總不能相提並論。各人都放下了包袱，享用第一頓地道晚餐。由於哈薩克人民普遍信奉伊斯蘭教，因此我們都不能吃豬肉。食物方面不是大問題，只是多數以糙米代替白飯，以米糊代替麥片而已。



蕭哲晞(次排左一)與其他香港隊友

過了幾日，感受到當地人對我們的熱情和好客。縱使他們不能以英文與我們溝通，但透過他們的表情和動作也能了解到他們想表達的意思。他們還主動地邀請我們拍照，這是我意想不到的。

「亞洲定向錦標賽」的第一場比賽中，不知道是否與自己過分緊張有關，有點兒心急，最後取得了第十三名的成績。這個結果就像把我從井口丟進了一個無底深淵，我垂頭喪氣，一直抱怨自己。我的教練和隊友卻安慰開解我，使我的心情平復起來。從這場比賽中，我體會到自怨自艾並不是一個良策，一場比賽的失敗也不是要注定生死，最重要的是反思自己的不足之處，並及時改正。

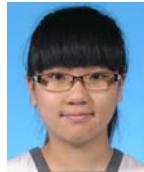
其後的比賽我不時提醒自己不要重蹈覆轍，結果我每場的比賽都有進步，最後奪第四名。雖然我的體能也不及那些俄羅斯和哈薩克的選手，策略仍有改進的空間，但對於這次比賽中吸收到的寶貴經驗，比賽成績的價值真的萬萬比不上！這次的旅程經歷令我畢生難忘。

第一次測驗剛剛過去，有些人不滿意自己的表現而有點兒失落，但其實我們何必這樣呢？測驗與比賽一樣，一次的失敗不是絕對的。只要我們能把失敗化成動力，不讓自己輕易氣餒或放棄，並檢討自己不足的地方並及時對症下藥加以改善，總會有成功的一天！

木鹿旁的架上頂端安裝了感應器，參賽者經過時須把手觸碰輕觸其上，作為經過檢測站的紀錄。



恭賀 4D 張芊童同學獲交通銀行頒發中學生獎學金



1C 陳釗好力壓 42 名對手

於粵語詩詞獨誦奪冠，可喜可賀



1C 陳釗好同學於第 66 屆校際朗誦節中的粵語詩詞獨誦項目在芸芸參賽者中獲評判青睞，最後掄元爭光。以下為專業評判對她的評語：

「聲停氣連技巧運用佳，節奏變化配合，神態自然，表現投入。帶感情語調演繹，有連貫性，理解準確。」

# 有關校內活動安排、考試及放假事宜

18/12 (星期四)	<b>班際聖誕聯歡日 (Class Day)</b> 1.全體同學穿著整齊校服於上午 8:10 回校集隊點名。聯歡會在課室進行至中午 12:00 結束，下午為Music Day彩排，同學須按指定時間出席。 2.拍攝班相：時間由上午 8:30 開始至中午 12:05 結束。請各班按通告之指定時間到禮堂集合。
19/12 (星期五)	<b>音樂比賽 (Music Day)</b> 1.全體同學穿著整齊校服於上午 8:10 回校集隊點名。比賽約在下午 4:45 完結。
22/12 (星期一) 至1/1 (星期四)	<b>聖誕及新年假期。</b> 1月2日 (星期五) 復課。 
2/1/15 - 14/1/15	<b>中一至中五級上學期考試</b> 時間表將派給各同學，請家長督促 貴子弟勤加溫習。  <b>考試規則：</b> 1. 學生缺席考試的處理： 1.1 缺考一至四天： - 必須要辦妥請假手續及附上相關證明文件，如醫生假紙。缺考一天，同樣需要醫生請假紙。 - 學生可於學校指定時間內盡快補考(包括中英語文科口試)，如未能配合校方要求，作自動放棄論，該次考試成績作零分計算。 - 補考成績一律以九折計算。 1.2 缺考五天或以上： - 原則上不設補考(仍須辦妥請假手續)，其缺考科目將於成績表上列明「ABS」。 1.3 學生如無充分理由而缺席考試或補考，該次考試成績作零分計算。 2. 中英文聆聽考試，學生缺帶耳機，考試成績以九折計算。 3. 同學如要申請補考或豁免考試，請到校務處向李達輝先生索取申請表，填妥後連同所需證明文件，交回李先生。 <b>一般注意事項：</b> 1.同學應詳閱考試時間表及按時回校應考，當天考試的科目如學生不須應考，則不用回校。 2.同學必須在每科考試前15分鐘到達試場，宣佈開考後始到達者，均視作遲到。 考試期間，凡遇天氣惡劣，同學應留意電台廣播；除非當局或校方有特別通告，所有考試均按原定之日期及地點舉行。受天氣影響未能如期舉行之考試，校方將另行通知舉行日期及地點。

## 中六級中國語文科

## 第二次統測詳情

★所有中六同學必須出席，如有特殊原因未能出席，必須辦理請假手續。

日期	二零一四年十二月六日
時間	上午九時至十一時四十五分 (請提前十分鐘到禮堂準備)
地點	本校禮堂
具體安排	9:00 a.m – 10:15 a.m : 卷一(閱讀能力) 10:30 a.m – 11:45 a.m : 卷五(綜合能力)

## 假期 (20/12/2014–1/1/2015)

## 自修室安排

- 同學必須穿著整齊冬季校服回校；
- 同學只可進行溫習活動。

自修室安排	
對象	全校學生
開放場地	只限中文室及通用場 (MPA)
開放日期	23 / 12 / 2014 - 1 / 1 / 2015 (公眾假期除外：25/12、26/12 及 1/1)
開放時間	上午八時至下午五時

# 健康生活週之身心健康樂趣多

今天醫療發達，人愈來愈長壽，但慢性病卻愈趨年輕化，因此正確的飲食方法和適量運動很重要，同樣，心靈健康亦不容忽視。

有見及此，家政學會和輔導組即將舉辦「健康生活週」，希望每一個師生都「身心健康樂趣多」，詳見右表：

活動內容	家政學會		輔導組	
	1. 有營食譜 2. 健康飲食金字塔 3. 問答遊戲 4. 圖書展	1. 攤位遊戲 2. 情緒病展板介紹	減壓工作坊	藝術與心靈健康互動工作坊
日期	9/12-12/12	9/12-12/12	9/12	10/12
時間	中午 12:55-1:35	中午 12:55-1:35	下午 4:35-5:45	下午 4:35-5:45
地點	有蓋操場及圖書館	有蓋操場	視覺藝術室	
對象	所有中一及中二同學	所有同學	所有學生 (名額有限，有興趣者的同學可向鄺啓德老師報名)	

## 香港科學青苗獎 2014/15 招募告示

「香港科學青苗獎」是由教育局資優教育組主辦。比賽目的，是為培育初中資優學生在科學方面的才能，並提供科學解難技巧、協作、批判性思維、創意與溝通能力方面的訓練。對科學有濃厚興趣，並曾有相關比賽經驗的中一至中四級同學，請於 12 月 5 日（星期五）或之前先組成 5 人隊伍（最多 2 位中四同學），再到教員室向尹國棟老師報名。獲選出的隊伍將於本年 12 月 20 日代表我校參加科學知識測驗初賽。

欲知更多比賽規則或資料，可登入網址 <http://resources.edb.gov.hk/gifted-bs> 查詢。

**\*\*\*備註：於 2011/12 年度，現就讀 6F 伍麒瑾同學、5D 劉蔚藍同學及 4D 伍柏熹同學亦曾在科學青苗獎中分別奪二等及三等獎。\*\*\***

## 12 月 5 日校慶長跑

為鼓勵同學多做運動，強健體魄，鍛鍊意志，本校今年繼續舉辦校慶長跑，日期為 12 月 5 日（五）。同學當天需穿著整齊運動服回校（社衣、黑色長運動褲），當日的安排及長跑路線見下列各表。

另外，本年度本校會使用新晶片計時系統，請各同學留意使用方法及完成賽事後交回晶片。

舉行時間	級別	時間	集合地點	各級上課及比賽時間	
				中一至中三（第四至第五節）	中四至中六（第六至第八節）
中一至中三（第四至第五節）	中一至中三	上午十時三十分	本校操場		
中四至中六（第六至第八節）	中四	下午一時十分	荃灣廣場		
	中五及中六	下午一時三十分	羅馬廣場		

	中一	中二	中三	中四	中五	中六
第一至三節	上課					
第四至五節	11:25-11:40	11:40-12:05	10:55-11:25			
第六至八節	英文科電影欣賞(禮堂) 13:30 – 15:30			13:30-13:50	13:50-14:20	14:20-15:10

中一至中三級午膳時間	頒獎典禮	惡劣天氣安排
上午中一至中三級已完成賽事並由班主任核實人數後之班別可自行解散，午膳後一時十五分回校集合。	下午 3 時 30 分全體同學到禮堂出席頒獎禮。放學時間將順延至約下午 4 時 30 分。敬請各位家長留意。	如比賽當天天氣(天雨或氣溫過低)不適合比賽，各同學需以正常上課時間表上課。請各同學留意比賽前一天校方宣布，一切以 12 月 4 日(四)校方公布為準。

路線表			
級別	長跑路線	級別	長跑路線
中一至二級男生	碼頭→灣景花園行人天橋→碼頭	中一、二級女生	碼頭→海濱花園(北橋底)→碼頭
中三至中六級男生	碼頭→海濱花園(北橋底)→碼頭→灣景花園行人天橋→碼頭	中三至中六級女生	碼頭→灣景花園行人天橋→碼頭

歡迎家長到場參賽或替健兒打氣，有興趣參與的家長請致電 2414-0157，請與本校關小姐聯絡。

# 英雄榜（上學期測驗成績全級首二十名的同學）

## 中一

王俊然  
顏嘉樂  
許卓謙  
戴樂熹  
鄭卓瑩  
李浚銘  
何樂瑤  
陳文迪  
吳蔚欣  
林欣怡  
陳樂勤  
李翠山  
謝卓霖  
王鎮鏘  
劉冠言  
郭芷瑩  
黎欣庭  
梁錦茵  
程鑛鈞  
鄭咏桐

## 中二

陳映霖  
梁琬琳  
郁鈴鈴  
郭靄琳  
何知穎  
陳昊榮  
袁希言  
林子靖  
陳靖儀  
譚皓穎  
何思瑩  
林靖恩  
蘇博軒  
戴昊翹  
郭瑄熹  
鄧倩華  
郭家瑜  
何鎧名  
麥永衛  
陸泉良

## 中三

鄭雯馨  
陳澤富  
李泳琦  
徐民諾  
黃子恩  
劉嘉玲  
李芷翹  
王栢盛  
黎賡憲  
楊凌鈞  
莫允榮  
余碧清  
陳泳霖  
鄭穎希  
左曉瑩  
馮穎俊  
莊國龍  
蔡穎彤  
丘詩穎  
丘嘉裕

## 中四

森達也  
高耀華  
杜智邦  
謝穎怡  
何穎儀  
薛佳敏  
馮澆恩  
翁昊林  
李曉嵐  
趙必禮  
林歡  
范尚弘  
楊妙嵐  
伍詠琪  
謝洛敏  
黎佩汶  
陳巧怡  
林雅薇  
吳逸珊  
雷芊雅

## 中五

余凱鈞  
謝菱  
蕭哲晞  
曾明春  
黎詠心  
談芷晴  
陳稀菊  
蘇嘉希  
張凱琳  
沈中傑  
李曉陽  
何珮淇  
朱蔚森  
曾祥如  
丘鈞樂  
馮靜雯  
沈家聰  
林榕  
黃子威  
玲笙

## 「樂得者所」義工招募

本校全級中四同學在班主任及香港房屋協會社工帶領下先後於2014年11月3日至11月19日到祈德尊新邨及滿樂大廈擔任頤家大使及電腦新遊戲大使。部份同學需到長者家中進行家訪，為

長者的家居作安全評估，而部份同學則在長者康樂室教導長者使用平版電腦。



義工服務內容包括：向長者示範如何使用輕觸式電腦

香港房屋協會社工表示我校學生熱心投入參與服務，現希望招募中四至中五同學於12月上旬、1月下旬或2月放學後任何一天4:10PM-5:10PM到祈德尊新邨長者康樂室教導長者使用平版電腦。有意參加義工服務同學請向何娉嫻老師報名及查詢。

## 現為內地清貧學童募捐文儀用品及書籍，呼籲各位響應！

本校5C及5D同學將於2015年1月19日至1月21日前往清遠山區作義教，現正收集物資捐贈予當地清貧學生，例如文具、小型體育用品、玩具或簡體字的書籍等，請把捐贈物品放於教員室A房門外的收集箱內。

## 「我愛香港閱讀網」，你今日睇左未？

本校德育及公民教育組參加了由我愛香港協會舉辦的「我愛香港閱讀網」閱讀計劃，協會每星期向中一至中三同學提供五篇品德或通識教育文章，以及向中四至中五同學提供三篇通識教育文章，藉此提升同學們的品德涵養，同時培養同學們的閱讀習慣。此外，協會為鼓勵學生躊躇閱讀，將於不同月份舉辦閱讀比賽，詳情請留意協會網站的「最新資訊」。如有任何查詢，請聯絡周詠麟老師。網址為<http://welovehk.org/>，學生登入名稱及密碼亦已個別分發予中一至中五同學。

