



# 清旬

# The Ringing Ten



2016.04.20

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。



## 本校 15 位同學全部獲香港資優教育學苑取錄成為會員



香港資優教育學苑是全港最大型培訓資優生的機構，透過舉辦不同課程，讓資優學生潛能得以展現。早前本校提名 15 位中二至中四同學參與全港性選拔及面試。近日學校接獲學苑通知，全部 15 位同學皆獲取錄成為會員，名單如下：

年級	姓名	年級	姓名	年級	姓名
中二	麥顯揚（科學與科技）	中四	翟惠琳（科學與科技）	中四	徐民諾（科學與科技）
中三	蘇博軒（數學）	中四	賴明思（語文）	中四	黎廣憲（語文）
中三	張家輝（數學）	中四	鄭雯馨（人文學科）	中四	陳澤富（數學）
中三	陳映霖（人文學科）	中四	左曉瑩（人文學科）	中四	黃樂俊（數學）
中四	徐曼嘉（領袖訓練）	中四	黃子恩（科學與科技）	中四	丘嘉裕（科學與科技）

獲會員資格的同學，可參與學苑舉辦並獲大學認可的活動，既可拓闊視野，增廣見聞，間接提升將來升讀本地大學的機會。今次 15 位同學在面試中脫穎而出，獲選會員，證明本校同學實力超群，值得慶賀。希望獲選同學珍惜機會，積極參與學苑舉辦的各項活動，為將來升學打好基礎。

備註：本校過往每年約有 7 至 8 位同學成功被挑選成為新會員。今年仍在本校就讀，曾成功獲選的會員包括：中六級的馮靜雯、玲笙、魏瑋樂、蕭哲晞、黃子威、丘鈞樂、楊凱翔；中五級的林雅薇、森達也、雷芊雅、杜智邦、高耀華、范尚弘；中四級的陳樂謙；中三級的趙汝軒、譚皓穎及中二級的王俊然。

## 父母座右銘

俗語說父母是孩子的第一任老師，他們的言行舉止對孩子有潛移默化的影響。

德育及公民教育組為中一至中二級舉辦「父母座右銘」活動，期望透過活動，讓父母多與孩子溝通、分享自己的價值觀。以下為部分家庭的座右銘：



要批評別人時，  
先要想想自己是否完美無瑕。

1C 陳玲玲

一個人的成功往往不是因為他的聰明，  
而是因為他的努力。

1A 李湑同

# 學生文章分享

## 懂得分享

3D 麥琇妍

懂得分享對我們的人生有多重要？依我看，分享在人際關係上起了很大作用，因你往往都是和其他人分享的，即是你會在這過程中和他人接觸，那你又知道分享的好處嗎？



首先，懂得分享能間接地訓練自己的溝通能力，因你一定在分享的過程中跟人有交流，所以你一定要把你想說的話清楚地表達出來。試想想，如果你不懂如何有條理地分享（尤其是那些不善於說話的人），相信別人聽後感到「一頭霧水」，然後可能再沒耐性聽你說話。儘管如此，你可以加緊練習，例如先在腦袋把整件事組織一次。相信不斷練習，能令你熟能生巧的！

其次，懂得分享代表你能坦誠而沒有隱瞞地和別人相處，這樣別人不覺得你在騙他和不夠真實，因每發生任何事，你都找他傾訴。

接着，經過坦誠的相處後，漸漸地，你和你傾訴的對象建立了關係，這樣你便不用自己一個人。還有，如果可在假期時候能聚一聚，你的生活必定增添了不少色彩。

在某些時候，分享也可使你學到新道理或接觸新知識，因當對方發現你和他分享東西時，他就會認為你樂意和他溝通，漸漸地，他也會和你打開話匣子。而在互相分享的過程中，你可能認識一些你不知道的事，例如你的朋友知道了一種叫「橡皮手繩」的玩意，你知道後，對此產生好奇心，都跟着你的朋友一起學習這件事。

由此可見，分享的好處真多呢！可說是一舉多得呢！何樂而不為呢？

（刊登於《大公報》）

## 中三級事業興趣測驗

本校升輔組將為中三級同學於午間安排「事業興趣測驗」，利用科學化的心理測試工具，讓同學提早認識自己的職業性格傾向，以作日後升學選科參考之用。

日期：2016年4月22日-2016年4月27日

時間：13:00p.m. - 13:40p.m.

地點：MMLC

### 升輔組午間活動

請各班同學根據以下日子，攜同4月13日中三選科講座所派發的筆記，於13:00P.M.依時到MMLC出席活動；在場老師將進行點名，遲到者當缺席論。

班別	日期/時間
3B	2016-04-22 (DAY2) 13:00 - 13:40
3C	2016-04-25 (DAY3) 13:00 - 13:40
3D	2016-04-26 (DAY4) 13:00 - 13:40
3A	2016-04-27 (DAY5) 13:00 - 13:40

如有任何疑問，請聯絡譚兆庭老師或麥淑雯老師

# 恒生管理學院體驗營 2016

活動簡介	「恒管體驗營」旨在透過多元化的學術體驗活動，讓同學親身體驗各學系（商業、計算學及決策科學、媒體及傳訊、語言及文化）的學習生活，並加深對恒管各學院及宿舍生活的了解。
基本資料	<p>日期：2016年7月2日至3日（星期六至日）</p> <p>地點：新界沙田小瀝源行善里恒生管理學院</p> <p>費用：每位參加者港幣\$250（校方已資助一半費用），當中包括活動、膳食、住宿及團體保險費用</p> <p>對象：中四或中五之本地學生</p> <p>名額：每校最多推薦 10 學生</p>  <p><b>恒生管理學院</b> HANG SENG MANAGEMENT COLLEGE</p> <p>活動詳情請瀏覽：<a href="http://summeracademy.hsmc.edu.hk">http://summeracademy.hsmc.edu.hk</a></p>
活動特色	<p>1. 學術活動多元化，分為四個特色主題（<b>四選一</b>）：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. 主題 1：商業與社會責任</li> <li>ii. 主題 2：計算學及決策科學</li> <li>iii. 主題 3：媒體、傳訊與文化</li> <li>iv. 主題 4：語言及文化</li> </ul> <p>2. 學術活動以<b>遊戲、比賽或工作坊</b>為主。（請瀏覽網頁了解個別活動詳情）</p> <p>3. 學生可按興趣揀選主題，毋須具備相關知識，適合選讀不同選修科之同學。</p> <p>4. 有機會入住恒管元舍堂或全新落成之賽馬會住宿書院。</p> <p>5. 完成活動之參加者，<b>將獲頒發證書乙張</b>，作為「其他學習經歷」的活動之一。</p> <p>6. 參加者若有意申請入讀恒管之榮譽學士學位課程，<b>可獲優先安排面試之機會</b>。</p>
校內截止報名日期	2016年4月22日（星期五）中午前聯絡譚兆庭老師或麥淑雯老師

## 學生文章分享

### 窗內與窗外 5D 伍詠琪



又是平常的一天，放學後在茶餐廳買一份外賣再回家已成為我數年來風雨不改的習慣。進入家門，回應我的仍舊只是靜謐的空氣罷了。飯菜即使再色香味美，吃進我嘴裏都是乾澀無味的，想了想，還是倒掉那個吃了沒幾口的飯盒。坐在窗戶旁的書桌前寫寫作業，很快又渡過一個獨自一人的夜晚。

散發鵝黃光芒的小桌燈、木製的飯桌、淺藍的小櫥櫃、黑色的三人沙發……爸媽開始出外工作後，它們便一直陪伴我長大。環顧着這空蕩的客廳，不知道為甚麼，今夜我感到特別寂寞。玻璃窗戶映照我挑燈夜讀的身影，那張憔悴的臉上早就失去了童年時的天真笑容，那些冰冷的家具彷彿訴說着我無法名狀的孤單。

忽地，面前透明的窗子透出的不再是形單隻影的我，而是窗內滿室溫馨的光景。爸爸一派悠閒地坐在沙發上看報紙，他最喜歡看馬經，我依稀看見他拿着手上的馬經寫寫畫畫，神情很是專注。然後，穿着素色圍裙的媽媽從廚房那邊走過來，捧着兩盤熱騰騰的飯菜，她笑道：「吃飯啦！」我們一家人坐在圓飯桌前，默契十足地異口同聲說道：「開動了！」我和爸媽相視而笑，一手捧起飯碗，一手夾着菜，津津有味地吃起飯來，媽媽做的餸菜特別美味，我忍不住讚嘆：「媽媽煮的東西真的是全世界最棒的！」聽見我口



齒不清的話，爸媽都笑了，爸爸還對我說：「慢點吃啊！傻瓜！」吃完晚飯，我們坐在沙發上看電視，在爸媽中間的我感受着最熟悉的氣息，屋子裏瀰漫着談話和歡笑聲，溫暖而安穩，那時候的我是最幸福的孩子。

愉快的笑聲逐漸消失，眼前這扇窗子投射的畫面又變回我和肅清的客廳。我實在不願面對這種可怕的孤寂，抬手打開窗戶，希望窗外那片夜空和星宿能給我丁點心靈上的慰藉。

然而，窗外沒有我渴望的星空，我只看見一棟又一棟高樓大廈和高速掠過的汽車，那些高聳入雲的摩天大樓正閃爍着刺眼的霓虹光，一團團灰黑的濃煙從煙囪冒出，散發難聞的臭味，汽車經過的噪音刺耳得讓人煩躁，還有行人匆忙走過的身影，這個城市早已不是我兒時喜愛的香港了。

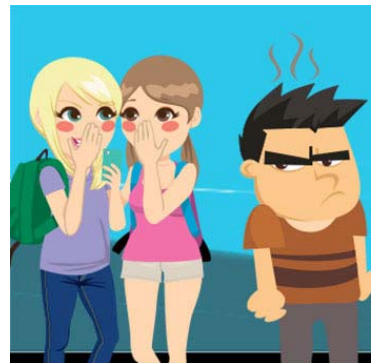
我移開向着街道的目光，心中的惋惜之情油然而生。現今社會高速發展，從前簡樸的小城市已蛻變成國際化的大都會，想追求粗茶淡飯的生活也十分艱難，人們為了糊口，不得不放棄過往的家庭生活去工作，作為草根階層的爸媽亦無法逃避拼命幹活的命運，只留下我一人獨自渴望家庭溫暖。在這個金錢掛帥的社會，人人都得跟上急促的發展步伐才能勉強生活，連家庭相聚都變得太過奢侈了。

我轉頭凝視窗子上的倒影，淡漠的面容和繁盛的街景互相交疊，似乎為這滿室的淒冷添上一絲悲傷。窗外的景象雖繁華美好，但又換來了多少窗內的人們在傷心難過呢？我懷念以前的溫馨，希望以後也能重拾這種溫暖。



## 成長錦囊：沒有人會明白我？（摘自香港教育城）

David 是位中三學生，個子比較矮小，同學常拿他的身形來取笑他。他發現自己近日的情緒十分不穩定，每當遇到不如意的情況，或同學以他來開玩笑時，他便會感到十分憤怒，整個身體的肌肉拉緊，呼吸急速，面紅耳赤，腦裡有些想動手打人的衝動及想法，幸好都能及時壓抑自己，但憤怒的情緒出現次數越來越頻密，很小的事情也會容易令 David 在家中大發雷霆……



### 專家小貼士

1. 憤怒屬常見情緒	我們在日常生活中常見的情緒有喜、怒、哀、樂、恐懼等，憤怒亦屬其中一種常見情緒，通常會隨著不愉快的事件的發生而出現，但處理不當，也可以很具殺傷力的。
2. 憤怒有其正面作用	憤怒情緒未必完全負面，亦有其正面作用。它是一種訊號，提醒我們要處理一些令我們難過，或我們面對不公平的事情；也給我們動力去表達不滿情緒，好讓別人知道我們不開心。如果我們能夠適當地表達內心的不滿和期望，亦有助增加與人溝通的能力。
3. 先放鬆，冷靜下來	每個人的憤怒原因也不同，當憤怒情緒出現，同學可先接納自己的情緒，並深呼吸，留意自己的身體反應，運用適當的方法如鬆弛練習和運動，舒緩情緒。
4. 了解原因	嘗試了解原因，思考自己的想法，可問問自己： ※ 對方哪些行為令你不快樂？ ※ 憤怒的情緒是否因為自己鑽牛角尖的想法而引起？ ※ 向對方發洩憤怒後對大家的負面影響及後果？
5. 聽取別人的意見	如果憤怒的情緒持續，可找你信任的朋友，或專業人士如輔導員、社工協助及傾訴，助你處理積累的憤怒。
6. 加強同理心，學會寬恕	長期的憤怒可以讓我們的情緒處於持續的失落，只有真正的體諒與寬恕對方才能舒緩不快。要記著，常言道：「生氣是拿別人做錯的事來懲罰自己呢！」