



清旬

The
Ringing
Ten

275

2013.7.10

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：教師之心，兩代承傳；感恩之情，一貫珍存

送我的老師到醫院

我想和各位分享一件最近發生的小故事。七月一日當天懸掛著三號風球。你們當中可能有些同學去了參加巨蛋音樂節，一睹偶像風采；亦有些同學可能去了參加七一遊行，表達訴求。而我，當日做了一件別具意義的事，就是送我老師到我學生工作的醫院。

他學富五車，平日處事認真，待人彬彬有禮，是我最尊敬的老師。讓我印象最深的是他上課準備充足，常靈活運用生活例子講課，讓課堂變得生動有趣。他對學生更是關懷備至，循循善誘。雖然我已經畢業多年，但仍然與老師保持聯絡，不時噓寒問暖。

直至星期一，年老體弱的老師突然感到身體不適，所以我急急忙忙地送他到東區醫院。幸而，我認識一位在該醫院工作的急症室醫生，他正正是我的學生。得到他慷慨幫助和細心安排下，老師最後留院治療。

事後，我給這位學生發了個短訊，多謝他百忙中抽空幫忙，讓老師得到妥善照顧。而他亦回覆：My honour and pleasure. I always learn from you to be humble and I always remember your kindness.（我十分樂意並感榮幸。我從你身上學到謙遜和時常記得你的仁慈。）從這個小故事，可以看到老師對學生的影響，不單單只在學業成績，老師的教誨和榜樣對學生做人處事亦有深遠影響。

同學都擁有一顆感恩之心

我十分高興，謝師宴在座的各位中六同學都擁有一顆知感恩之心。還記得 Music Day 當日最後的「感言」環節，同學們有感而發的致謝詞，觸動人心，可惜時間太倉卒，令人意猶未盡，希望各位同學把握今晚的時機，好好的向你們尊敬的老師表達謝意。

此外，各位同學亦知自愛，對未來有清晰的目標，能因應自身的能力去選擇適合自己的路向，不好高騖遠。中學文憑試完成已有個多月，最近在街上遇見畢業生，有的忙著做暑期工，一邊賺取零用錢，一邊吸收社會經驗；有的趁著難得的長假期，到處旅行增廣見聞，擴闊社交圈子；有的飲水思源，回校協助老師籌辦活動，回饋母校。同學們都沒有浪費時間，各適其適，過著充實又多姿多采的生活。

\$12.2 利是的祝福

當我問及文憑試情況，大家都表示感覺良好，對成績感到樂觀。大家對成績的自信，想必是背後付出了很大努力的成果！不過，亦有同學悄悄地跟我說，這是因為校長\$12.2（實在容易，過得很易）「利是」的祝福。考試期間，見到「利是」便不覺得是孤軍作戰，有校長和老師默默的支持，克服困難。

這份感恩之心對於你們將來在社會上做事亦有好處。懂得感恩，知道好人好事，都不是理所當然，而是一份恩賜，從而知所謙卑；懂得感恩，遇上挫折失敗時，會懂得視之為寶貴的反省機會，從中學習，汲取經驗，自強不息，而非自怨自艾。

祝福

常言道，天下無不散之筵席，但今晚的謝師宴完結後，不代表你們永遠和老師分離。我希望大家可以開一個 WhatsApp 群組，讓王少清的老師、學生和我加入，大家時刻保持聯絡，一日為師，終生為友。

最後，我衷心祝福在座每一位中六同學，鵬程萬里、文憑試摘星！有時間多回校探望老師校長，我們樂意與你們分享人生路上的喜與憂！

多謝各位！

（節錄自鍾校長於七月三日的中六謝師宴的致辭）

成長學堂：暑假做咩好？



上了一整年課，當然要趁暑假大玩特玩，大 Hea 特 Hea！睡到日上三竿，三餐什麼時候吃都好，打足一整天機，無聊就找朋友「吹水」……暑期作業，留待開學前才做吧！

學生當然希望趁悠長暑假拋下書包，釋放平日的讀書壓力。不過，無所事事不一定就是自由和輕鬆，相反，漫無目的賦閒在家，時間反而變得更難過，與其任由這一個多月光陰浪費掉，不如事前籌劃好如何善用暑假，令暑假過得有意義、特別又難忘……



暑假有咩做？

其實每年五月起都有不少青年中心、社區中心、慈善機構等推出種類繁多的暑期活動，給學生報名參加，有手工藝、運動、音樂等興趣班；有義工計劃、國外交流團和遊學團；有寓學習與體驗於一身的訓練營，考驗紀律、膽量和體能的歷奇訓練及軍事夏令營等等。不同地方和商場也會舉行展覽活動，以及每年一度的香港書展，學生可以透過涉獵多元化的活動，接觸不同的人與事，學習到書本以外的知識，從而突破自我，勇敢創新；更可以認識不同背景的朋友，很多時候都能成為最深刻和最有趣得的體驗。

部分學生則選擇做暑期工，不過學生不宜只抱著為打工賺錢的心態去做暑期工，應該以吸收工作經驗為目標，從中享受工作過程，學習與人相處、溝通、應變等技巧和工作技能，這樣才會得著更多。

相信青少年大多會利用這段時間上網。不過上網不一定只為娛樂和打機，坊間有很多網上學習資源和平台，附有不同練習，學生可以自發學習。此外，有很多平時未必有時間去做的事情，都可以趁暑假的空餘時間完成：

注意要點

- 每日跑步一小時
- 打掃、收拾家中，「裝扮」房子
- 自訂及完成專題研習計劃
- 去圖書館看看書
- 撰寫暑期日記，練習寫作
- 與親戚朋友籌辦家庭聯誼活動
- 每日做家务、去街市買菜，順便學習烹飪
- 栽種植物，或者飼養小動物
- 砌拼圖、做數獨
- 遊覽香港不同郊野地區或離島

好好安排時間

要暑假充實，也要事先做好規劃，妥善分配日程，不要浪費時間。視乎所訂的目標，每個人都有不同的分配方法：

平均分配法

適合喜歡生活有規律的你，訂定每天的時間分配，例如每天做暑期作業及溫習兩小時、做運動兩小時、打機看電視兩小時，周末則可進行戶外活動

階段分配法

將暑期分成不同時段，例如初期先完成暑期作業，中期與父母旅行、參加夏令營、做義工、製作專題探究等，臨開學前一周則為新開年做準備

注意要點

1. 平衡休閒、娛樂和學習，不要過份偏頗於某範疇，過一個均衡健康的假期
2. 保持開放態度，利用暑期多接觸新鮮的人、事、物
3. 將釐訂好的目標和時間表張貼在當眼處，不要遺忘
4. 不要半途而廢，持之以恆地完成所訂目標
5. 選擇活動時考慮個人興趣、活動性質、收費和時間
6. 每次記錄參加活動的得著、體驗與努力
7. 多與父母商量，一同挑選和安排活動

小心暑期陷阱

暑假是學生最開心的日子，但也有很多人心懷不軌，趁暑假打學生的主意，在學生身上「搵著數」。缺乏人生經驗、入世未深的青少年，特別需要提高警剔。

暑期工陷阱

有些可疑的招聘廣告（尤其星探、傳銷），薪優並會提供員工培訓，但卻毋須技能或學歷要求，都要多加提防。他們可能會要求僱員先支付登記費、訓練費、購貨和參與投資等，或涉及售賣冒牌貨品。另外若有人以現金或報酬利誘你攜帶不明物件過關，這可能是毒品或走私物品，應即時拒絕或報警求助

互聯網陷阱

既然多了時間瀏覽網絡，就更要留意不要在網上接觸不良資訊和披露個人資料，懂得識別兼職、傳銷、二手書等虛假訊息；和留意不要輕信在社交網站上認識的人，若對方約你出外見面，要留意自身安全，最好找父母或朋友陪同。長時間使用電腦，也會上網成癮，學生不能掉以輕心

交友陷阱

較多青少年聚集的地方可能有童黨或黑社會成員出現，威迫利誘招人入會，或故意惹事生非。此時便應在安全情況下拒絕對方，不要與對方糾纏，立刻離開並將事情告知家人，有需要可向警方求助

濫藥陷阱

若你是多流連於街上、卡拉 OK、網吧、遊戲機鋪等地方消遣，就要小心會有接觸到毒品的機會。不論是有人引誘吸毒，還是主動提供免費毒品，都要即時拒絕及離開現場，連一口都不可以嘗試

資料來源：摘自香港教育城

全年成績首 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	林雅薇	馮靜雯	唐志杰	區樂晴
3	陳澤富	林 歡	蕭哲晞	林俊彥	丁坪暉
4	徐民諾	李凱琳	陳稀菊	許詠琛	林倩冰
5	莫允縈	伍詠琪	廖健汝	鍾志誠	鄭嘉杰
6	關慧君	趙必禮	張凱琳	范家歡	朱鴻財
7	蔡穎彤	高耀華	黃樂曦	王婉嫻	翁聖業
8	楊凌鈞	馮澆恩	曾明春	林遠翔	梁懿華
9	黃子恩	謝穎怡	黎詠心	藍虹藝	周貝怡
10	余碧清	王芷盈	葉天朗	馮縈瑋	張梓軒
11	李泳琦	雷芊雅	沈家聰	姚蔚瑄	張齡茜
12	劉嘉玲	楊妙嵐	梁凱盈	鍾卓堅	陳皓廷
13	陳穎茵	黎佩汶	梁令宜	蔡浚明	關建進
14	朱燕嫻	梁樂芯	談芷晴	陳曉青	張家媛
15	鍾穎琳	何穎儀	楊凱翔	黃頌恩	張楚君
16	馮穎俊	鄭向彤	曾祥如	張文懿	葉 青
17	王栢盛	劉佳澂	沈中傑	梅曉澄	林君浩
18	陳樂謙	王政彥	玲 笙	林德溥	何黎震
19	阮奕嵐	吳逸珊	謝 菱	梁筠羚	陳誦升
20	李筠煒	張芊童	李衍頤	周嘉欣	唐紀恒

* 中一至中五級首十名，均會獲頒發「學業成績獎」表揚

2012–2013 年度獎項名單（各學科全級第一名）

科目	中一	中二	中三	中四	中五	
中文	1B 左曉瑩	2D 林 歡	3D 林 榕	4F 王婉嫻	5F 盧逸晴	
英文	1B 蔡穎彤	2B 劉浩邦	3C 黎詠心 3C 余凱鈞	4E 梁可明	5D 張齡茜	
數學	1B 陳澤富	2B 森達也	3B 丘鈞樂	4F 林德溥	5D 翁聖業	
數學模組(一): 微積分及統計				4E 唐志杰	5E 張梓軒	
數學模組(二): 代數及微積分				4F 伍麒瑾	5F 李頌賢	
英語文學	1B 左曉瑩	2C 李凱琳	3C 玲 笙			
中國歷史	1C 鄭雯馨	2C 譚寶儀	3E 廖健汝	4B 梁紅珊	5F 何黎震	
中國文學				4A 鄭欣怡	5A 伍淑媛	
電腦與資訊科技	1B 徐民諾	2B 森達也	3D 蕭哲晞			
資訊及通訊科技				4A 黃頌恩	5D 阮健瑜	
經濟				4C 許詠琛	5F 陳易希	
地理	1B 莫允縈	2D 林雅薇	3C 余凱鈞	4F 王婉嫻	5E 梁懿華	
世界歷史			2D 林 歡	3C 余凱鈞	4A 譚嘉瑜	5B 蔡艷麗
企業、會計 與財務概論						4E 梁可明
科學	1B 陳澤富	2B 高耀華				
生物			3A 黃樂曦	4F 藍虹藝	5F 盧逸晴	
化學			3A 沈中傑	4E 梁可明	5E 丁坪暉	
物理			3C 曾祥如	4F 林俊彥	5F 唐紀恒	
通識教育	1C 鄭雯馨	2D 林雅薇	3E 廖健汝	4E 唐志杰	5F 何黎震	
普通話	1C 關慧君	2A 宋珮怡 2B 張俊偉				
視覺藝術	1A 張凱澄	2D 林子堂				3C 余凱鈞
設計與科技	1B 左曉瑩	2D 謝芯儀				
家政	1D 黃子恩	2B 何沛瑩				
音樂	1B 廖穎淇	2B 陳思穎 2C 顏心妍	3A 沈中傑	4C 張萍蕊		
體育	1A 黎賡憲 1D 楊凌鈞	2A 鄒 歡 2B 陳思穎	3D 陳子昊 3B 黃舒婷	4B 丘博文 4F 陳梓盈		5E 趙晉豪 5C 歐芷澄

其他獲獎同學名單

閱讀獎勵計劃金獎	F.5D 林倩冰
英語廣泛閱讀計劃全校最佳表現獎	F.2B 劉浩邦 F.3C 葉天朗 F.3E 黃欣婷
「卓越學生」獎勵計劃	中一 F.1C 鄭雯馨 中二 F.2C 李凱琳 中三 F.3C 余凱鈞 中四 金獎 F.4D 王竹影 銀獎 F.4B 梁紅珊 銅獎 F.4F 陳晓青 中五 金獎 F.5F 盧逸晴 銀獎 F.5A 林冬怡 銅獎 F.5E 區樂晴
傑出領袖生	F.3B 朱蔚森 F.3C 曾祥如 F.3C 葉天朗 F.3C 沈家聰 F.3E 廖穎朗 F.4D 徐誦婷 F.4F 陳晓青 F.4F 麥梓維 F.5B 蔡艷麗 F.5D 張齡茜 F.5D 林倩冰 F.5E 區樂晴
領袖生感謝狀	F.5D 曾卓謙 F.5F 盧逸晴
班際守時比賽	冠軍 F.1D 亞軍 F.1C 季軍 F.2B
中一德行表揚計劃傑出表現獎	F.1A 張凱澄 F.1A 劉嘉玲 F.1A 黃家穎 F.1A 劉彧言 F.1A 阮家昇 F.1C 潘依琳 F.1D 林凱穎 F.1D 鄧素婷
聖約翰救傷隊服務優異獎	F.2C 譚寶儀 F.3B 丘鈞樂 F.4B 徐沅錡 F.4F 伍麒瑾
聖約翰救傷隊 2013 年英文急救比賽冠軍	F.4C 陳鈺淇
班際辯論比賽	冠軍：5C（最佳辯論員：F.5C 黃培欣）
第 6 屆尋找自然的故事中四組優異報告獎	F.4D 蔡穎棋 F.4D 梅曉澄 F.4D 王竹影 F.4D 譚滢熙
華夏杯全國數學奧林匹克邀請賽 2013	香港賽區初賽中學一年級一等獎、華南賽區晉級賽中學一年級二等獎、 全國總決賽中學一年級一等獎：F.1C 黃樂俊
通識科聯校辯論比賽冠軍	F.4B 梁紅珊 F.5F 盧逸晴 F.5F 何黎震
香港學校戲劇	傑出演員獎：F.5A 屈錦鴻 F.5C 杜卓嵐 F.5C 何家成；傑出合作獎
體育比賽獎項	<div>● 香港學界體育聯會荃灣及離島區越野長跑比賽<ul style="list-style-type: none">- 男子乙組個人亞軍：3D 陳子昊- 男子丙組個人第七名：2C 翁昊林- 男子甲組團體季軍：5F 陳維豪 5B 劉錦泉 6A 謝鈞洛 5F 陳俊亨 5E 趙晉豪 5D 譚子康 4C 何浚彥- 女子丙組團體殿軍：2D 駱朗冷 2A 李珈儀 2C 顏心妍 1A 翟惠琳 1A 賴明思 1B 羅晞文 1B 蔡穎彤</div> <div>● 香港學界體育聯會荃灣及離島區游泳比賽<ul style="list-style-type: none">- 男子丙組 200 米自由泳冠軍：2C 翁昊林- 男子乙組 50 米蝶泳亞軍及 200 米自由泳季軍：4E 陳雋樂- 男子乙組 4X50 米自由泳接力季軍：4E 陳雋樂 4B 丘博文 4B 葉智昌 3C 周卓衡- 女子乙組 50 米蝶泳季軍：4E 徐熒曼- 女子乙組 100 米背泳亞軍及 200 米自由泳亞軍：3C 關佩慈- 女子乙組 50 米自由泳冠軍及 50 米背泳冠軍：3C 申洛禎- 女子乙組 4X50 米自由泳接力亞軍：3C 關佩慈 3C 申洛禎 3B 劉巧兒 4D 張嘉楠</div> <div>● 香港學界體育聯會荃灣及離島區田徑比賽<ul style="list-style-type: none">- 男子乙組 1500 米亞軍：3D 陳子昊- 女子丙組 200 米季軍：2D 謝穎怡- 女子甲組鉛球季軍：5A 張雪晴</div> <div>● 香港學界體育聯會荃灣及離島區手球賽<ul style="list-style-type: none">- 男甲冠軍：5A 關溢權- 男乙冠軍：4B 丘博文- 男丙冠軍：2C 韋鍵朗- 男子組團體總冠軍</div> <div>● 香港學界體育聯會荃灣及離島區籃球賽<ul style="list-style-type: none">- 女子乙組殿軍：4F 葉茵淘- 男子甲組亞軍：5F 陳子康- 男子乙組季軍：3D 陳子昊- 男子丙組殿軍：2B 朱晉樂</div> <div>● 香港學界體育聯會荃灣及離島區乒乓球賽<ul style="list-style-type: none">- 女子丙組冠軍：1B 蔡穎彤</div> <div>● 香港學界體育聯會荃灣及離島區羽毛球賽<ul style="list-style-type: none">- 女子乙組殿軍：4E 張駿晴- 男子甲組冠軍：5F 陳易希- 男子乙組亞軍：3E 梁凱傑- 男子丙組亞軍：1D 梁凱敦- 男子組團體總冠軍</div> <div>● 香港學界體育聯會荃灣及離島區足球賽<ul style="list-style-type: none">- 男子甲組季軍：5E 趙晉豪</div> <div>● 香港學界體育聯會全港學界女子七人欖球賽<ul style="list-style-type: none">- 銀碟組冠軍：4D 林愷晴</div> <div>● 香港學界體育聯會荃灣及離島區（全年總錦標）<ul style="list-style-type: none">- 男子組全年總冠軍：4E 蔡浚明</div>
全年最佳活動及服務獎	F.4D 王竹影
扶輪社獎學金	F.4F 藍虹蕓 F.4F 王婉嫻
最佳社盾	敏社（陸運會冠軍；男子手球／足球／籃球冠軍；戲劇比賽亞軍） 社長：5F 陳俊亨，5F 施妙瑩

英語自由寫作嘉許榜 “English Freewriting” Commendation List

Besides regular writing class, the English Freewriting Programme provides a platform for students and teachers to express and exchange their ideas freely. This year, 95 junior form students could write over 6000 words. Among them, two of them wrote more than 12000 words. These two outstanding ones were 2B Lau Ho Pong and 2C Chan Yuet Ching who wrote 12115 and 13205 words respectively. The following table shows a list of outstanding individuals producing works with over 6000 words.

『英語自由寫作』計劃除了是常規英文作文課，更是同學及老師間的文字交流活動。本年度共有 95 名初中同學寫作超過 6000 字，其中 2B 劉浩邦及 2C 陳悅晴同學表現出色，分別寫了 12115 字及 13205 字，成績優異，值得嘉許！以下是榜上有名的同學：



<i>Students who wrote more than 10000 words:</i>						
2B	Lau Ho Pong	Ng Wing Kei	2C	Chan Yuet Ching	Chu Yan Ting	Ho Sze Man
2D	Lam Nga Mei					
3A	Wong Lok Hei	3C	Sie Pui Ying	3D	Shiu Chit Hei	
<i>Students who wrote 9000 - 10000 words:</i>						
2B	Chan Sze Wing	2D	Lui Chin Ar			
3B	Ngai Wai Lok	3C	Ip Tin Long	3E	Wong Yan Ting	
<i>Students who wrote 8000 - 9000 words:</i>						
1C	Cheng Man Hing	Guan Huijun				
2A	Ho Wing Yee	Lau Kai Ching	2B	Ho Wing Yiu	Chiu Pit Lai	So Tin Chun
2C	Ng Yee Ching	Lee Hoi Lam				
3A	Wong Hiu Ying	Yeung Lok Yee	3C	Kwan Pui Chi	3E	Fung Ching Man
<i>Students who wrote 7000 - 8000 words:</i>						
1B	Chor Hiu Ying	Chan Chak Fu	1C	Chan Wing Lam		
2A	Lam Ka Ki	Lam Sze Ching				
2B	Cheng Heung Tung	Ho Wing Yan	Li Hiu Laam	So Ka Hei	Yeung Wing Yan	Mori Tatsuya
2D	Li Hung Yan					
3A	Cheuk Yan Yee	Fu Yan Yin	3E	Chiu Man Ki		
<i>Students who wrote 6000 - 7000 words:</i>						
1A	Lam Ling Kiu	Tse Wah Hei	Yeung Sum Yi	Yau Ka Yu		
1B	Wong Pak Shing		1C	Chan Ho Wing	Chung Wing Lam	Leung Yuet Lam
1D	Chan Wing Yu	Lam Hau Yu	Yang Ning Kwan			Sze-To Sum Yu
2A	Lai Hoi Yi	Leung Lok Sum	Tai Pui Shan	Lau Cheuk Fung	Mak Tsz Kit	
2B	Cheng Tsz Ching	Chung Tsz Yu	Ho Pui Ying	Tse Ying Hei	Wong Tsz Ying	Yeung Wai Lam
	Cheng Siu Long	Tam King Fung		2C	Ip Tsz Ching	Lee Yuet Ching
2D	Lai Pui Man	Lok Long Ling	Ng Yat Shan	Tse Wing Yi	Xie Sum Yee	
3A	Lam Wing Yin		3B	Tam Tsz Ching	Wong Sing Wang	
3C	Chan Rachel	Fong Tsz Kwan	Lai Wing Sum	Lawati Ning Sang	Lee Hin Yee	Mok Yee Ting
	Tsang Cheung Yu	Yeung Hau Yan	Yeung Mei Yi	Leung Kin Long	Sum Ka Chung	Tsang Ming Chun
	Yeung Hoi Cheung	Yu Hoi Kwan		3D	Lam Yung	
3E	Liu Kin Yu	Ng Yi Ting	Yeung Wai Nga			

中文科小作家寫作計劃結算

中文科亦有小作家寫作計劃，統計初中同學全年寫作字數，其中各項包括單元作文、命題作文、周記、閱讀報告等。今年有不少同學在上下學期均寫了接近甚至超過一萬字，表現十分出色。

本年三名寫得最多的同學分別為 1B 左曉瑩（25,422 字）、2B 王芷盈（30,759 字）及 3B 朱詠茵（29,721），將獲頒優異獎；另外以下亦列出各班表現良好的同學，均將獲頒良好獎：

1A 劉嘉玲 楊心怡	1B 莫允縈	1C 鄭雯馨 關慧君	1D 林巧榆 林凱穎
2A 何穎儀 戴沛珊	2B 森達也	2C 陳悅晴 顏心妍	2D 林 歡 謝穎怡
3A 楊樂宜 何樂軒	3B 關慧玲	3C 施珮瑩 葉天朗	3D 徐嘉雯 鄔家駿
3E 馮靜雯 蕭瑩瑩			

謹此恭喜各位同學，並希望各位同學繼續努力，能把寫作當成興趣一樣培養起來！

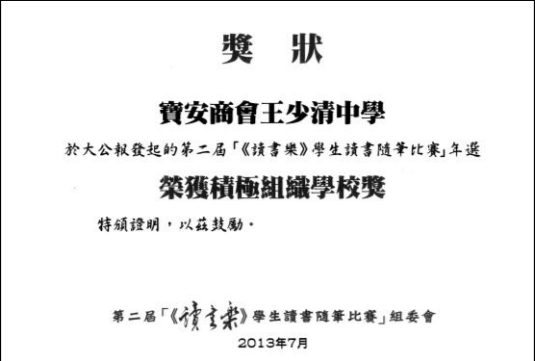
中文學會正字大行動得獎名單

本年由中文學會舉行的正字大行動，獲得各級同學踴躍參與。現公布各級得獎名單如下：

	中一級	中二級	中三級	中四級	中五級
冠軍	1C 鍾穎琳	2D 彭家汶	3D 關文熙	4A 李浩朗	5A 謝宗樺
亞軍	1B 徐民諾	2D 屈雅汶	3A 何佑男	4F 沈家熙	5A 袁家樂
季軍	1B 邵凱欣	2D 張雅茵	3B 羅寶慧	4F 伍麒瑾	5B 蘇怡安

《讀書樂》學生讀書隨筆比賽

本校一向鼓勵學生閱讀，並向他們推介各種寫作比賽。最近，本校於「《讀書樂》學生讀書隨筆比賽」中獲頒「積極學校組織獎」，以表揚本校鼓勵學生投稿參賽。而本校學生在今屆比賽中亦奪得優秀成績，4B 梁紅珊、江敏華及 4D 王竹影同學獲優異獎。



累積時數，展示善心——中四及中五級服務獎

為培養同學為社會貢獻的責任感，令同學有機會為有需要的人盡一分力，並可配合文憑試 OLE 的要求，學校要求各位中四及中五同學每年均需參加至少 15 小時校內或校外服務活動。而本年中四及中五級的平均服務時數均達 50 多小時，遠超基本要求；其中更有 38 人的服務時數多於 100 小時，將會獲頒發服務獎：

4B 梁紅珊	4C 陳詩韻	張萍蕊	4D 王竹影	譚嘉瑜
4F 陳梓盈	陳曉青	鄭樂遙	藍虹芸	梁慧雯
麥梓維	伍麒瑾	曾志朗	曾浩華	王婉嫻
5A 林冬怡	5B 鄭紫若	梁嘉卿	黃善盈	黃宇彤
5C 鍾嘉恩	許名湊	葉子晴	5D 林健瑩	黃康婷
5F 秦琬婷	何沛倫	吳品儀	葉青	朱鴻財
				何黎震
				歐陽進樺
				馮舜熙
				劉偉雄
				劉錦泉

一同撰寫能量卡 全城共建正能量

為推動關愛文化，提升社會正能量，本校德育組參加了由香港基督教服務處主辦的「全城共建正能量」行動，請同學在「能量卡」上畫上或寫上祝福和鼓勵訊息。今年的焦點祝福對象為：獨居長者、隱蔽青年、居於寄養家庭或兒童之家的兒童及青少年、智障人士的家人。

基督教服務處每收集到一張能量卡，凱達環球有限公司（AEDAS）便會捐出港幣 5 元，支持設立「扶助弱勢青少年才藝發展專款」，資助有天份但經濟上有困難的弱勢青少年持續學習及發展才藝。二百多張能量卡已轉交主辦單位，希望同學在鼓勵他人的過程中，亦能從中獲得正能量。

家添戲 FUN：「家有康和樂——向家人表達愛」網上獎勵計劃

為推動學生作多元化發展，積極參與社區事務，本校德育組參加了由香港小童群益會主辦的「家有康和樂——向家人表達愛」網上獎勵計劃。現邀請本校學生與家庭一同參與，以實際行動向家人表達愛意，宣揚正面家庭關係的訊息。

日期	由即日起至 2013 年 8 月 31 日
參賽形式	可以運用不同形式，包括相片、圖畫、錄像、文章、故事創作、舊曲新詞等展示「向家人表達愛」的實際行動和建議
獎品	主辦機構每月選出最令人深刻的十則作品予以嘉許；每位得獎者除可獲港幣\$500 書券外，總數共一百則得獎作品將結集成書，與全港市民分享「愛家人」及「家有康和樂」育的訊息
參加辦法	1. 登入計劃網頁（ http://familydrama.bgca.org.hk ）直接上載作品及填寫參加表格； 2. 把作品連同個人資料（姓名、年齡、聯絡電話、電郵地址、通訊地址、就讀學校及班級）電郵至 familydrama@bgca.org.hk （請註明《「向家人表達愛」網上獎勵計劃參賽作品》）

同學感想分享 — 「螢亮生命日營」

本校中四同學於本學年曾先後到訪明愛樂勤學校參與「螢亮生命日營」，內容為參觀弱能人士校園及探訪弱能人士，同學表示是次活動有助他們了解弱能人士的學習環境及生活需要，部份同學更表示活動令他們嘗試反思自己面對逆境的態度和解難能力程度。

<p>今天參觀了「明愛樂勤學校」，經過一整天的義工服務活動，我了解到他們非一般的學校生活，有著與我們不同上課內容：我們常人能簡單做到的事，對他們來說卻是須艱苦習得的。</p> <p>在午膳後，我們有更多時間親身接觸他們，更一起親手製作了健康曲奇給他們作茶點，令我感到了一點滿足感。焗曲奇時傳出香噴噴的氣味的，令我們不禁嘗了些，覺得十分可口！剛好有位學童 15 歲生日，我班便唱了首英文生日歌祝賀她生日快樂，像是舉行了一個小型生日派對一樣，彼此都很開心，樂也融融。</p> <p>在乘車回家路上回想起來，原來今天自己上了極有意義的一課！我學習到除了應尊重傷殘人士以外，也明白到我們常「身在福中不知福」，所以要知足才能常樂。很慶幸我們有著沒有缺憾的身體，能健健康康的地生活已很不容易，所以我們的生命雖然渺小，但也不能輕視它、胡亂的就結束它，而應加以珍惜。即使生活對他們來說是困難的，但他們也堅強地一天一天努力著，當他們也能做得到，我們又何嘗不能從現在開始，好好珍惜我們身邊的人和所擁有的一切呢！</p> <p>4A 李宛陶</p>	
<p>這次透過親身接觸弱能人士（成成），令我身同感受到缺乏自理能力的困難，在餵成成進食時看到他辛苦及難受的樣子使我十分同情他。當有機會走訪學校參觀時，看到病情較嚴重的弱能同學需要以胃造口進食令我心情極為沉重及心酸，不禁落下淚來，實在替他們和他們家人日後的生活擔心。</p> <p>雖然如此，但看到同學不放棄自己，努力學習照顧自己，令我十分感動，也很佩服他們堅毅的精神！</p> <p>有時候在街上遇上弱能人士都總會生出一種害怕及歧視的心態，感覺他們什麼都做不到。但經過活動後看到他們學習自理的情況，令我明白到他們也能戰勝困難！他們並不是異類，只是比我們不幸，我們這些較幸運的人應盡力協助他們。</p> <p>4C 陳詩韻</p>	<p>在這次活動中，我不但加深了對智障人士的認識，亦體會到一些人生道理。從前我以為我們總難以與智障人士相處，但親身接觸他們後，我發現只要多加些耐性，就能透過不同方法如肢體語言、眼神和他們溝通，令我察覺我們的距離並非很遠，亦學會包容和尊重他們。</p> <p>而且看到他們雖然要承受身體障礙帶來的困難和痛苦，卻仍努力堅強面對，使我不禁感到十分敬佩，以後遇到挑戰時，也要學習他們自強不息的精神。總括來說，這次活動使我認識到更多社會不同的群體，令我獲益良多！</p> <p>4C 許詠琛</p>
	<p>活動中，其中一名智障人士，博博，令我留下深刻的回憶。即使博博在進食一塊簡單的餅乾時，都要把它壓碎，混合以水和凝固劑，在進食方面十分困難，令我感到身在福中不知福。</p> <p>這次活動令我改變了以往對智障人士的目光，明白到不應歧視及取笑他們。他們的精神、意志甚至比我們更堅強。他們需要的不是旁人的冷嘲熱諷，而是大家的援手。</p> <p>4C 陳俊濠</p>
	<p>從門口一進去開始，我們就不時地看到他們遇見的困難，例如行動不便，進食困難，控制不了自己等。盡量他們都希望能夠獨立，嘗試自己去做，但卻就連很簡單的事，他們都需要其他人去協助。</p> <p>他們每一天在生命中面對的困難比我們的都多，雖然如此，但他們都勇於一一克服，十分值得我們學習。</p> <p>4D 何穎欣</p>
<p>這次活動使我體會到照顧者的辛酸及其令人敬佩的耐性，亦看到了弱能人士的堅強。我們遇到的困難畢竟與他們的無法相比，其堅強不放棄的心態是我們應該學習的。</p> <p>另外，父母的辛酸是我們難以明白的，他們可能要照顧那些同學一輩子，面對子女生命的抉擇，他們都撐過了，正如我們遇到問題，撐過了，那便不再是一個問題。弱能人士與其父母的精神都使我敬佩不已。</p> <p>4D 梁筠羚</p>	<p>在今天，我對小食亭的角色扮演印象深刻。他們也許在生活上有一些缺陷，但當他們有人關心，或完成了一件事，那一個純真的笑容，令人印象深刻。</p> <p>而他們也許經歷不幸，但他們勇於面對，樂觀的性格則值得我們去學習。而我也要把這種樂觀的心態用於生活。考試，疾病，不同的時候，也要樂觀地面對。</p> <p>4E 陳家華</p>
<p>經過今日到樂勤學校的體驗之後，我的感受十分多，我本來對於弱能人士存有偏見的，但是經過今天，我明白到他們的心態是很值得我們學習。我們所擁有的，明明比樂勤的學生多；但他們會因小事而知足，我們卻為了小事而傷心、失望。</p> <p>在今天，我所獲得的比貢獻的多，我學會珍惜現時擁有的事物，亦令我明白到應該要學會接納和包容社會上不同的人。很感謝樂勤的同學給我上了寶貴的一課。</p> <p>4D 柯雅容</p>	

訓導處提示：請各位依時回校補課及參與活動

訓導處提醒各位同學，必須依照先前派發之家長信上的時間回校補課及參與試後活動，不可無故缺席。有需要請假的同學必須和正式上課日一樣，於補課或活動開始前辦妥請假手續。如無故缺席補課或活動，或是未依正確程序辦理請假手續者，將被嚴正處分，敬請留意。

English Builder Online Summer Programme 2013

The English Builder Online Summer Programme will commence from **now to 16 August 2013**. There will be 2 lessons per week with a total of 12 lessons. **All form 1 to 6 students** are required to log on (using their existing login accounts and passwords) to www.wiseman.com.hk to complete all their 12 lessons until **25 August 2013**.

Programme		Lesson Release Day
EB	Summer Bridging for New S1 Levels 1, 2 & 3	Every Monday & Wednesday
	Levels 4, 5 & 6	Every Tuesday & Thursday

中四中五同學於理工大學數學及科學比賽(2013)奪獎

我校於 2013 年 5 月派出共 55 位中四及中五級同學，參加由香港理工大學舉辦的「香港理工大學數學及科學比賽 2013」，與全港超過 8000 位數學、物理、化學及生物科高手爭奪獎項。最近收到理工大學來信，獲悉其中 14 位同學在比賽中奪得「高級優異獎」（頭 15%成績）。他們將獲頒發嘉許證書，並獲邀請可於將來參加大學聯合招生（JUPAS）的特別入學面試，間接增加入讀香港理工大學的機會。獲獎同學名字如下：

科目	同學姓名	在此感謝 55 位同學努力參與比賽，並恭賀以上 14 位得獎同學為校爭光，預祝這班同學在第三及第四屆的香港中學文憑試能夠奪取優秀成績。
數學	鄭樺、張梓軒、林俊彥、林德溥、李頌賢、盧逸晴、伍麒瑾	
物理	唐紀恒	
化學	區樂晴、周貝怡、盧逸晴、丁坪暉、翁聖業	
生物	葉梓豪、劉卓非	

備註：上年度香港理工大學數學及科學比賽我校亦有 12 位同學奪得獎項。

舞動英倫——本校同學國際舞蹈大賽奪獎

4F 姚蔚瑄同學於 6 月前往英國倫敦薩塞克斯郡舉行的國際標準舞及拉丁舞公開比賽，連月來的付出最終獲得回報，取得拉丁舞二項冠軍及一項亞軍，在此恭喜同學奪獎。

春風化雨意義重大 清遠義教獲益良多

3D 霍海珊及何詠琛同學在復活節假期間參加了荃灣青年會主辦的「青年義工內地義教團——『希望小老師』」活動，親身體驗到內地學生的生活情況，加深了對中國教育和民生的認識。是次活動於 3 月 29 日至 4 月 2 日舉行，目的地為廣東清遠市。連同兩位同學在內一共 45 名小老師的義教活動，除了幫助到內地的學生以外，同時也讓他們自己獲益良多，十分有意義。以下為霍海珊同學的分享：

經過今次的清遠義教的經驗，我認識了很多新朋友和了解到當地瑤族的文化。在 5 天的旅程裏去了很多不同的地方去看看瑤族人民的生活，習俗，傳統等。

在旅程中的重點是到一間當地的民族小學去義教，去接觸當地的小學生和進行教學，在旅程前的準備是很重要的，帶著充足的準備去才可以有好的結果。在一整天的義教中，因經驗不足和不懂處理問而發生過很多小插曲。但也沒有影響到整體氣氛。那天的流程是早上和飯後進行教學，飯後兩節課後就和全體學生一起打掃校園，因為星期一是清潔日。這一間小學的學生都很熱情，很有上進心但又比香港的學生多一點天真，活潑。

經過這一次的義教，我和他們一樣也有一個深刻的回憶，在繁華的香港沒有什麼機會去體會這一種樸實無華的氣氛，在充滿壓力的讀書時期有機會去放鬆一下身心，這是一個很好的經歷。希望將來有更多的機會去參加類似的交流團。