



# 清旬

The  
Ringing  
Ten

276

2013.9.10

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：觀《激戰》有感——鋼鐵般的意志，練就鋼鐵般的肌肉

在這悠長暑假，相信大家都會間中去看看電影，我也不例外。最近我看了廣獲好評的《激戰》，它的動作場面固然好看，拳擊配合摔投技和柔術地戰，四肢百骸無一不是致人死命的利器，一場場生死相搏的格鬥，緊張得令人屏息靜氣，偌大的戲院，觀眾芸芸百人，幾近全無氣息，居然好像只剩下戲內拳手沉重的呼吸。

### 一字評《激戰》：實！

電影是以「綜合格鬥 (MMA)」為動作題材，但既以「綜合」言之，其實即是李小龍的名言「以無法為有法，以無限為有限」，任何國別派別的招式均能派上用場。這齣電影的特色，就是對打動作均是實而不華，打出了一份鐵錚錚的真實感。

因此，我是特別欣賞這電影的「實」。

實，除了是指格鬥動作，更是我對整套電影的觀感。何謂「實」？結實？

對了一半，我相信大家也驚嘆張家輝和彭于晏的蠻橫肌肉、「巍峨」的體格，但我更欣賞的是，他們是真正正付出精神、時間、汗水，接受職業拳手的體能訓練，卻同時依照清簡的餐單進食，後期更須近乎滴水不沾，為身體脫水，塑造鋼一般的肌肉。持續了這麼幾個月，肉體的煎熬實在不敢設想。他們如此堅持，就是要把自己鍛鍊成一個職業拳手該有的體型，使電影拍出真實感。而張家輝已四十五歲，接受這地獄式訓練，更是吃力艱苦，其為電影藝術的付出和堅持，令我深深感動。演員的生活與角色的奮鬥，至此已合而為一，難分彼此，角色自是立體，具說服力，打動人心。

### 婉約的韻律中訴說剛毅的緣由

《激戰》令我印象最深的，還有它的配樂——《The sound of silence》。

故事陽剛味濃，講述兩個男人巧遇，互相成為對方轉捩點，徒弟為父親奮鬥，師父受徒弟啟發而續夢，如此熱血激昂，其配樂不應是雄糾糾的嗎？為何是一曲縹緲幽深的「沉默之聲」？

這實在是一著神來之筆。

穿梭在紛紛攘攘、聲色犬馬的世界中，眾聲喧囂，充耳而不聞。只有一把聲音迴旋腦際，縈繞不散，周圍森然靜默時，它尤顯清朗響亮。這聲音非來自外間，而是一種內省的萌發、感悟和堅持。拳手喘氣流汗，挑戰

體能的極限，這把悠遠之音流淌在這汗流浹背的一幕幕。

在拳手的心中，究竟這沉默之中的呼喚，有何意義？其實這是一個自我對話，拳手在告訴自己：我打拳，有我的前因後果，是專屬於我的人生意義，別人看起來可能很傻，但它值得我堅持下去！對於彭于晏飾演的林思齊來說，既為了重振父親在破產後萎靡的意志，也是為了回應父親對他「三十歲還一事無成」的指責；對於張家輝飾演的程輝來說，他年青時打假拳，爛賭欠債，渾噩了廿載韶華，最後還因被迫債而破壞了一對母女的家，四十八歲的他，重拾拳套有何意義？其實是為了在他一塌糊塗的人生中，留下一點點光輝，那怕已近薄暮，那餘暈在他的夕陽之中，還是「熄燈」前最亮麗閃耀的一剎。

### 打拳之外，「程輝」還教了我們甚麼？

每一個想明天比今天進步、今天比昨天過得滿足的人，總會在沉默之中，有這麼一把迸發自內心的聲音，偶爾詰問自己：究竟我做過甚麼？做得好不好？還可不可以做得更好？

新的學年又開始了，無論是家長或師生，都會有一連串的挑戰，有時候，的確會使人有透不過氣的感覺，正如電影中的拳季開鑼一樣，將有連串「激戰」。我覺得，電影中兩位男主角戲內戲外的那份堅毅果敢，值得學習。

但我們要理解，他們能人所不能，背後必定有一個目標，有一個理想，才能有這麼一股堅毅的韌力。

各位同學，你的目標又是甚麼？

電影中的程輝曾說過，每個拳手都要建立屬於自己的節奏，然後必須讓對手墮入自己的節奏中。

各位同學，你的節奏又是甚麼？如何分配好作息時間，讓功課和測考都能操控於自己的節奏中？

演員戲裏戲外，都有各種目標明確的訓練，把體能提升至巔峰狀態，把體型鍛鍊至沒有一絲贅肉。

各位同學，你又有何策略，提升自己的學業和體藝水平，或改善人際關係？

這些都很難做得到？面對挑戰時，我們也會如程輝所言，「每次踏上擂台其實也會害怕」？

各位同學，我們也別忘記，程輝也說過一句「只要對自己說『我做得好』，就自然能做得好」！



校舍開放時間：



- (一) 學校大門之開放時間為：  
星期一至五：上午七時十五分至下午七時  
星期六：上午八時至中午十二時
- (二) 除學校所組織之球類活動外，所有球類活動必須於下午六時前停止。
- (三) 所有同學必須於下午七時前離校。參與學校組織之課外活動之同學亦必須於下午七時前離校。
- (四) 自修室：可供同學於午膳及放學後自修之地點有：新翼地下之**多用途場**，**圖書館自修室**及**六樓自修廊**。  
**開放時間：**上述各自修地點於星期一至五每天開放至下午六時四十五分，自修同學須自律及保持安靜，以免影響他人，違規同學按校規處分。
- (五) 為方便中五及中六同學準備應付公開考試，學校將會考慮增加自修室和延長開放時間，以便同學留校溫習，請留意有關宣佈。
- (六) 圖書館開放時間為：星期一至五上午八時三十分至下午五時。

借用課室：

- (一) 各課室於午膳及下課後關閉，由工友上鎖及清潔，同學不得借故逗留及影響工友工作。
- (二) 同學如需借用課室進行活動，負責同學必須徵得活動老師之同意，並遵守借用課室規則(不可使用電腦及投影機)，於校務處領取及填寫借用課室表格，表格最遲於借用當天下午小息前交回校務處辦理，逾時恕不受理。
- (三) 一般情況下，同學不可借用特別室(包括實驗室/禮堂/MMLC/CAL/語言實驗室等)。以上設施必須由負責老師申請並在場指導下才可借用。
- (四) 位於地下之會議室，001 至 006 室為老師會見學生、家長、訪客及進行會議等用途，同學不可擅自使用。

小食部承辦商：

本學年繼續由「冠萬國際」承辦本校之食物部，並由「食物部委員會」監管，委員會定期與承辦商檢討有關服務；委員會成員有陳紹基副校長、嚴麗意老師、家長教師會和學生會代表，歡迎家長和同學向委員會提供有關小食部服務之意見。

電腦系統登入資料 (學生帳戶)

進入學校電腦 (課室電腦 / MMLC / CAL / LANG. LAB.) 只限校內電腦使用		進入資訊科技教育城 hkedcity.net (直接 開啟 <a href="http://www.hkedcity.net">http://www.hkedcity.net</a> )	
使用者名稱	學生編號 (e.g. 241256)	使用者名稱	‘wsc-’ + 學生編號 (e.g. wsc-241256)
密碼	身份証號碼 (所有英文字母及數字), 合共八個字符, 例如: 身份証號碼為 A123456(7), 密碼為 A1234567	密碼	身份証號碼 (所有英文字母及數字), 合共八個字符, 例如: 身份証號碼為 A123456(7), 密碼為 A1234567
網絡磁碟機	Z:(個人磁碟,家中透過 aerodrive 存取), S:(班別磁碟), T:(學校資源磁碟)	功能	<ul style="list-style-type: none"><li>● 提供 5M 電郵空間 (地址為 : wsc-241256@hkedcity.net, 亦可提供電郵轉寄服務)</li><li>● 登記之帳戶可使用資訊科技教育城之「教與學內容」</li><li>● 提供私人檔案櫃 (50M 儲存容量)</li></ul>
印紙數量	F.1 - F.3(20 張) F.4 - F.6(50 張) F.4-6 修讀資訊及通訊科技科者將額外加紙。		
進入學校內聯網 eClass (可經學校網頁進入或直接開啟 <a href="http://eclass.pocawsc.edu.hk">http://eclass.pocawsc.edu.hk</a> )		進入網上磁碟機 aerodrive (經學校網頁進入或 直接 開啟 <a href="http://pocawsc.edu.hk/aero">http://pocawsc.edu.hk/aero</a> )	
學生使用者名稱	「s」+ 學生編號 (e.g. s241256))	使用者名稱	學生編號 (e.g. 241256)
家長使用者名稱	「p」+ 學生編號 (e.g. 學生編號為 241256, 家長戶口為 p241256)	密碼	身份証號碼 (所有英文字母及數字), 合共八個字符, 例如: 身份証號碼為 A123456(7), 密碼為 A1234567
密碼	學生身份証號碼 (所有英文字母及數字), 合共八個字符 例如: 身份証號碼為 A123456(7), 密碼為 A1234567	功能	於任何地點, 包括校內校外均可存儲個人檔案、功課、教材等
功能	校曆表, 校園資訊, 學校宣佈, 網上教室, 校內試題庫, 內聯網電郵等		

\*注意：

1. 課室的電腦只供**上課使用**，同學不得擅自取用，如有需要，放學後可到 MMLC 使用電腦。

2. 多媒體學習中心 (MMLC) 開放時間: **12:45 - 1:35, 4:00 - 5:25** (同學登記後方可使用, 嚴禁電腦遊戲。)

同學如有任何問題，可電郵何釗志老師 [ccho@pocawsc.edu.hk](mailto:ccho@pocawsc.edu.hk) 或蕭友光老師 [ykshiu@pocawsc.edu.hk](mailto:ykshiu@pocawsc.edu.hk)

# 助學金資料

為幫助有需要的學生，學校、政府、各個慈善機構都設有不同的助學金，請參閱下列資料：

助學金名稱	葛量洪獎學基金-葛量洪生活津貼
申請資格	1. 教育局認可中學(中一至中六) 之日間課程； 2. 香港專業教育學院及青年學院的課程
申請日期	接受申請日期：2013 年 7 月 15 日                      截止申請日期：2013 年 9 月 27 日
申請辦法	本計劃現正接受申請，學生可向香港灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 34 樓葛量洪獎學基金委員會索取，或處網上下載申請表格及申請指引。填妥的表格必須經申請學生就讀學校的校長 / 學系主任交回葛量洪獎學基金委員會。
查詢	網上查詢 <a href="http://www.sfaa.gov.hk/tc/other/content16.htm">http://www.sfaa.gov.hk/tc/other/content16.htm</a>

助學金名稱	星島慈善基金貸款助學金
申請資格	凡有經濟需要的全日制本地學生，均可申請。
申請日期	整個學年內均可申請，直至款項用畢為止。
申請辦法	緊急援助貸款適用於中學及政府認可專上學院及教育局認可的中學。有需要的學生可透過校方申請。
查詢	網上查詢 <a href="http://www.sfaa.gov.hk/tc/other/content19.htm">http://www.sfaa.gov.hk/tc/other/content19.htm</a>

助學金名稱	中、小學生資助 (學校書簿津貼／學生車船津貼計劃／上網費津貼計劃)
申請資格	中一至中六；申請人必須通過家庭入息審查；
申請日期	多個程序(請參考網上查詢)
申請辦法	自行寄回申請表往資助辦事處 (學校書簿津貼／學生車船津貼計劃／上網費津貼計劃)
查詢	網上查詢 <a href="http://www.sfaa.gov.hk/tc/schemes/fts.htm">http://www.sfaa.gov.hk/tc/schemes/fts.htm</a>

助學金名稱	蘋果助學金
申請資格	2013/14 年度在港就讀的中小學生 (綜援家庭也可申請)
申請日期	現在直至 10 月 18 日截止
申請辦法	於蘋果日報慈善基金網頁 <a href="http://charity.appledaily.com.hk/grant">http://charity.appledaily.com.hk/grant</a> 下載，截止前填妥並寄回已簽署之申請表正本及附學校或駐校社工所屬之社福機構蓋章連同有關證明文件副本
查詢	網上查詢 <a href="http://charity.appledaily.com.hk/grant">http://charity.appledaily.com.hk/grant</a>

## 有關穿著體育服的規定

本校學生於上英語戲劇課 (DE：Dramatic English) 及體育課 (PE) 時，均須穿著整齊體育服，以方便活動，惟在**穿著時間**方面，各有不同的規定：



有 DE 課的上課天	直接穿著體育服*回校，直至離校，無須於課後替換為校服 <u>*無論夏季或冬季，下身為長體育褲</u> <u>*如冬季寒冷，有需要可外加學校外套、毛衣或冷背心</u>
有 PE 課而沒有 DE 課的上課天	回校時須穿著校服，並攜帶體育服*，上 PE 課時更換為體育服，PE 課後更換為校服，直至離校 <u>*夏季時，下身為短褲</u> <u>*冬季時，下身為長褲</u>

避免抵觸有關校服的規定，請各位同學遵照以上安排。

## 個人資料使用守則

《2012 個人資料(私隱)(修訂)條例》已於 2013 年 4 月 1 日起生效，該條例對《個人資料(私隱)條例》作出了多項修訂，以提高個人資料的保障。

為與家長保持緊密聯繫，本校會透過學生/家長所填報的通訊地址、電郵地址及電話號碼等聯絡方式通知校方最新資訊。在 9 月 1 日以後本校將會繼續透過上述途徑與家長保持聯繫。除作上述用途之外，本校將不會以任何形式出售、租借及轉讓學生/家長的資料予任何人士或組織，並確保儲存的個人資料準確無誤及有妥善的儲存方法。

此外，學生和家長參與學校活動的照片及/或影像有可能會使用於本校的網頁、刊物、海報或宣傳品等。

如家長希望停止接收本校發出的資訊或不欲本校使用其照片或影像，請於 9 月 19 日(星期四)或以前以書面通知並交回校務處。本校於收到通知後，會盡快處理有關事宜。如有任何疑問，請向何釗志副校長查詢。

## 中六家長晚會

為使中六家長及同學盡早了解如何申請政府資助大學及其他專上學院課程，本校升學及就業輔導組將安排有關講座，詳情如下：

日期	9 月 27 日 (星期五)
時間	6:00pm-7:30pm
地點	禮堂
備註	所有中六同學必須穿著整齊校服出席，請於六時前就座



# 社工跟您說說話

各位家長、同學，你們好！我們是學校社工吳麗鳴姑娘、黃美芝姑娘。新學期開始，希望大家有個新的開始！黃姑娘的駐校時間是逢星期一、三；吳姑娘的駐校時間是逢星期二、五，記得到 309 室社工房找我們呀。社工房電話：2417 9014，歡迎同學或家長與我們聯絡。

## 朋輩調解計劃

各位中四、中五同學，你們是否已選擇了今年的課外活動？大家不妨考慮一下參加朋輩調解計劃，接受訓練成為朋輩調解員，協助低年級同學處理衝突！

2012-13 年度朋輩調解計劃現正開始接受報名，有興趣擔任朋輩調解員的 F.4 – F.5 同學請到吳姑娘 / 黃姑娘報名，截止日期 21.9.2012。

# 有關英文科測驗加插課外書籍評核題目的安排

致中一至中三家長：

為提升 貴子弟英語廣泛閱讀成效，打好新高中英語「短篇故事」選修科之基礎，本校將於來年中一至中三兩次英文科測驗，加插題目以評核 貴子弟對已閱讀之所有課外書籍的瞭解。詳情請參閱容後派發給 貴子弟之英文科通告。現列題目如下，請督促 貴子弟認真預備！

## 必答题

In about 50 words, summarize the story, giving the title of the book, background, main characters, main action, conflict & resolution.

## 選答题

- 1 Name 3 qualities of a character & illustrate these qualities with 3 things he says/does in the story.
- 2 A character usually wants something. What does your character want? Why does he want it & how does he get it? Do you like his way of getting it, why or why not?
- 3 In all stories, before the main character gets what he wants, he usually comes across many awful things. Name three awful things your main character comes across and describe how he overcomes them.
- 4 To show the qualities of the main character, minor characters are often used as 'mirrors'. Name 3 'mirror' characters and show how they are used as mirrors to reflect the true nature of the main character.

## 選答题 (續)

- 5 Most stories arrange events following an order of -ve, +ve, -ve, ... +ve pattern. Eg. A noble prince throws a party for all young girls (+ve). Cinderella's step-mother won't let her go (-ve). A fairy comes to help (+ve). The clock strikes twelve & Cinderella has to leave (-ve)... Can you use your story to illustrate this pattern?
- 6 Write a letter to a character pointing out three of his actions you hate and tell him why. Write a reply letter from the character explaining these actions.
- 7 You are a character in the book. Describe your feeling and experience before, during and after the conflict.
- 8 Pretend all characters are just actors and actresses. Now they have finished the story and are explaining to each other why they have to hurt each other, do bad things to each other, etc. Write their conversation.
- 9 Compare & contrast two stories you have read. Say how the two stories are alike and / or different.
- 10 Choose one character in this story. What is he/she like at the beginning of the story? Write about how the character has changed by the end of the story. What events have led up to the changes in the character?
- 11 Do you feel your time wasted reading this story, if not, why not? Say 3 things you have learnt or got.
- 12 Is there a character you feel very close to, a character whose feeling and experience you also have? Describe those similar experiences and feelings and say how the character is similar to you.

# 普通話興趣班

課程目的：考取普通話國家語委水平測試證書，不論是升學或求職都別具優勢。此課程有助鞏固普通話根基。課程範疇如演講、朗誦、話劇等，將以分組形式進行，增加互動元素，增強學生參與比賽的信心，為個人獲取殊榮，為校爭光！

課程費用：港幣\$500 一期，一期共 10 堂，每堂 1 小時。

免費試讀講座—導師：李麗斯（王少清舊生、獲國家語委水平測試一級證書）

日期 地點	9月17日(二) 學校禮堂	時間	1小時	人數	不限(歡迎攜同家長出席)
內容	課程簡介10分鐘+免費試堂40分鐘+自由分享及發問時間10分鐘				
備註	設即場報名環節 (有意報讀者，可先自行預備學費)				

~ 免費試讀講座報名表將於 9 月 10 日在每班派發，希望各位踴躍報名出席！~

# 香港中學文憑考試 2013/14 年度特殊需要考生的特別考試安排申請

有特殊需要的考生（例如殘障或長期病患考生）報考香港中學文憑考試（文憑試），可申請特別考試安排（例如：安排在特別試場應考、延長作答時間、休息時間、獲提供點字或放大試卷）或豁免應考部分卷別 / 試題。學校考生的申請須經由學校遞交予考评局。

本學年就讀中五及中六的同學，有需要申請特別考試安排者，請於 9 月 19 日前向班主任提出，以便學校為同學遞交申請。

