



# 清旬

The  
Ringing  
Ten

341

2016.03.20

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。



## 校際視藝比賽屢獲佳績 展現學生多元才能

本校視覺藝術科課程除培養學生的藝術創作技巧外，更期望學生從學習藝術的過程中發展創造力及批判思考能力，培養美感，建立文化認知及有效的溝通能力。視藝科積極推動學生參與不同類型的校際比賽，發展學生多元才能。本校同學於不同的校際比賽中表現出色，屢獲佳績。

### 2016年香港花卉展覽 - 學童插花比賽（康樂及文化事務署主辦）

中學組亞軍	3C 陳映霖
中學組優異獎	3C 何知穎、 3A 黃秀慧



3A 黃秀慧作品 《珍惜》



3C 何知穎作品 《大自然藝術家》



3C 陳映霖作品 《珍惜》

### 2016年香港花卉展覽賽馬會學童繪畫比賽（康樂及文化事務署主辦）

高中組優異獎	5A 胡嘉希
初中組嘉許獎	3B 王凱瑩



5A 胡嘉希比賽作品



## 「燃亮號 - 我的流動教室」設計大賽

(香港中華基督教青年會主辦)

亞軍	3A 駱駒盈、3D 邵諾兒
----	---------------

## 禁毒時裝設計比賽 2015

(香港扶幼會許仲繩紀念學校 及 教育局主辦)

優秀設計圖獎	2B 許卓謙、2C 王嘉蓮、2C 葉瑩瑩
--------	----------------------

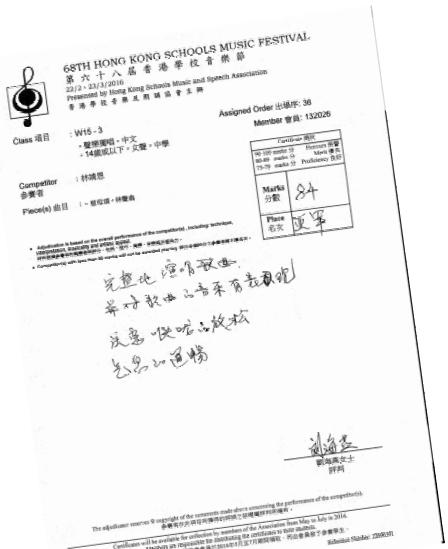
## 本校女童軍獲贈「香港迪士尼樂園」免費門票

本校女童軍（新界 141 隊）早前參與了由義務工作發展局及香港迪士尼樂園渡假區發起之「迪士尼賞義工行動 2015-2016」義工計劃，此計劃旨在鼓勵及推動香港市民服務社會。

本校女童軍熱心公益服務，獲有關當局贈送「香港迪士尼樂園」門票作為鼓勵。在此祝願她們在迪士尼樂園渡過愉快的一天。

**“Disneyland, we’re coming!” said our WSC girl guides.**

As approved by the Agency for Volunteer Service, 17 successful WSC girl guides who have joined the “Give a Day, Get a Disney Day Programme 2015-2016” redeemed the Disneyland Complimentary tickets. They are going to have a great day at Hong Kong Disneyland in Easter. Envy them!



## 校際音樂節報捷

3C 班林靖恩同學於本屆香港學校音樂節，憑《慈母頌》一曲獲得女聲獨唱（14 歲或以下）亞軍，可喜可賀！

## 小鳥的天堂

5D 何穎儀

我一直都很喜歡巴金《鳥的天堂》，今天我終於親臨其境，眼前的景象是多麼令人難忘。

一踏足這片原屬於鳥兒的烏托邦，人山人海的景象使我驚訝、詫異。「喂，快來這！跑過來吧！」「哪裡啊？哈哈哈……」同伴和其他遊人在這片原應寧靜的小鳥天堂嘻哈打鬧，為自己的旅程添加了歡樂，殊不知卻趕走了這裡的住客。

我們一群人走在綠油油的樹下，欣賞著周遭難以在香港見到的大自然風光。四周佈滿著高聳入雲的大樹，清新的空氣把來臨的每一位都帶到了新的天地。然而少了小鳥吱吱喳喳的聲音，總覺突兀。

「這裏不是小鳥天堂嗎？」「對啊，可怎麼一隻小鳥都看不見？」同伴們都議論紛紛，抱怨著旅途的無趣。是啊，以往反反覆覆看了多次巴金先生的著作，寫到這裡的小鳥多得應接不暇，怎麼現在小鳥的家，主人們都不見了呢？我疑惑地想著，托住腮坐在遊覽船上。



「這裡是小鳥天堂，現正值候鳥南飛的旺季，所以很多鳥都會飛來這……」船上導遊尷尬的笑容，使同學們都哄堂大笑。這也難怪，畢竟四周一隻鳥兒的影子也難以捕捉，與「小鳥天堂」的名堂大相逕庭，矛盾得很。這時候，有幾隻「漏網之魚」在不遠的樹旁正準備稍作休息，卻不料受到一眾客人的打擾：「看那！有鳥耶！」「真的耶！終於看見了！」「哇哇哇？快看那！」同學們大呼小叫的，快把整艘船甚至整個小鳥天堂都給拆了。那幾隻想休息的小鳥被「熱情的」歡呼尖叫聲嚇得連忙拍翼而飛，不一會兒便消失得無影無蹤。「唉呀，真掃興啊……」同學們又復只顧忙著和友人談天說地，嘻嘻哈哈、打打鬧鬧。我看著他們，彷彿明白了些什麼。

同學們紛紛擠進水泄不通的觀鳥台，在這裡終能捉得到小鳥的尾巴。「牠們躲在那麼遠的地方啊！」一位同學埋在望遠鏡後驚呼著。成千上萬隻白鷺站在離我們十萬八千里的樹上，遠遠的注視著我們這群客人。或者說，是我們這群陌生人。

我走在哄哄鬧鬧的人潮後，慢慢走著、看著這個天堂，不禁突發奇想。這裡真的是鳥的棲息地嗎？還是只不過是人的遊玩勝地？這裡真的是鳥休息的地方嗎？還是只不過是人類破壞其他生物休息的地方？這裡真的是鳥的天堂嗎？還是只不過是人的天堂？人類常言道要追求平衡，可是是否忽略了大自然和人類之間的平衡、公平呢？大自然宛如孕育一切萬物的母親，但屬於大自然一份子的我們卻仗著自己是人類、自以為高人一等的身分去破壞這之間的平衡。在這屬於小鳥的天堂，我們不懂得尊重、保護同身為大自然一份子的鳥兒，反之在這喧囂吵鬧，把自己的快樂建築在他人的痛苦上，難道這不是和我們在新時代所追求的平衡理念背道而馳嗎？

中國古時主張「天人合一」，這種思想提醒了我們每一個人，人和自然是密不可分的。古人對大自然懷有敬畏之心，恆常祭祀，和大自然相處和美，也不如現代人般對大自然雄厚但有限的寶藏虎視眈眈。先不論古祭迷信與否，但古人對大自然的尊重卻是永恆不變的道理，是我們應學習的智慧。平等而視的尊重之情，不正正是我們每一個人應應用在這裡——小鳥天堂的嗎？



「很快地這個樹林變得很熱鬧了。到處都是鳥聲，到處都是鳥影。大的、小的、花的、黑的，有的站在枝上叫，有的飛起來，有的在撲翅膀。」我回過頭看著這片天堂，牽著回眸的眼光，微笑：我堅信，巴金先生曾看到的風景，有一天我也能夠看到。

# 學生文章分享

## 風雨之夜 5B 何穎堯

「天文台分別在下午三時和五時發出八號東北烈風信號和紅色暴雨警告信號，各區都錄得超過五十毫米的雨量，預計未來……」

我在家中看着電視，新聞不斷播放街道上的情況：大樹遭到強風的吹襲，有的被吹倒在地，有的被吹到東歪西斜；街上的途人紛紛急步走入商場裏避雨，雨傘在強風的威壓下都發揮不了作用，只有被摧毀的命運。沒有雨傘擋雨，途人漸漸變成「落湯雞」，真是慘不忍睹。我突然很慶幸自己留在家中，躲避這些「壞事」，現在已是黃昏時段，再過一會兒黑夜便會降臨。大概這一夜會變成一個風雨之夜吧！

吃過晚飯，幫忙收拾餐具後，我便回到自己的房間繼續做家課。即使關上窗，我依然能夠聽到颶狂風，下大雨的聲音。「瀝瀝」的聲音不斷傳入我的雙耳，令我難以集中精神於家課之上。忽然，外面白光一閃，隨之而來的便是天上雷神憤怒的聲音。我打開窗簾，便見到一條閃電重重打到對面的山頭上，猶如要將高高的山分作兩邊，然後，雷神又再次響起他的怒吼。唉，雷神究竟何時才會平息他的憤怒呢？

時間一分一秒的流逝，但是風雨仍然未有減弱的趨勢，反而愈趨強勁。白光不斷在黑暗的天空上閃爍着，教人看得心慌慌。我走出房間，打開電視，才發現天文台不久前改掛黑色暴雨警告信號，報導員更指出各區都錄得超過一百五十毫米雨量。沒想到，在短短三、四個小時內，各區竟然錄得如此多的雨量，這場連綿不絕的暴風雨還需要多少時間離開本港呢？這個風雨之夜又何時才結束呢？

這一日尚餘三十分鐘便迎來第二天。我關了房燈，然後爬上牀準備睡覺。可是，外面的天空依然閃着白光，雷神又不斷咆吼，令到我不能安穩地入睡。我強迫自己不睜開雙眼，以免一睜開便看見白光閃過。雖然雷聲仍然提醒着人祂自身的存在，但漸漸沒有聲音，只剩下「瀝瀝」的聲音，久而久之，我亦慢慢進入夢鄉。

翌日，鬧鐘響起，我單手將它關掉，然後慢慢的從牀上爬起來。一打開窗簾，雖然迎接我的並不是陽光，但總比昨天的暴風雨好。

這個風雨之夜終於過去了！

(刊登於《大公報》)



## 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：

MOTTO

學海無涯，惟勤是岸。

1C 羅曉彤

沒有人可以贏在起跑線，  
默默耕耘才可日日領先。

1C 沈梓浚

人的高傲必使他卑下，  
心裡謙遜的，必得尊榮。

1C 利朗言



因應近日學童自我輕生風氣熾盛，以下摘自港大防止自殺研究中心的資訊希望能對家長有幫助。

### 自殺的保護因素 Protective factors

-  願意尋求協助及接受幫助
-  正面及有效解決問題的技巧
-  良好的人際關係及社交網絡支援
-  自尊及自信
-  穩定的情緒
-  健康的生活方式

THE HONG KONG JOCKEY CLUB  
Centre for Suicide Research  
and Prevention  
THE UNIVERSITY OF HONG KONG  
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

### 自殺警號

-  透露自殺或傷害自己的想法，甚至計劃（例如：在交談中、網上留言、家課中等）
  - 我找不到活著的原因
  - 沒有我這個人世界會更美好。
  - 我不能再忍受了，自殺是唯一的出路
-  尋找自殺的方法或途徑
-  酗酒、濫用藥物
-  嘗試獲取自殺的工具
-  性情和情緒大幅改變（如：抑鬱、易怒、變得暴力、睡眠或胃口出現問題、明顯地孤立自己，不想見人，與人聯繫、不注重個人衛生及儀容）
-  威脅要尋死
-  安排身後事（例如：將貴重財物轉贈他人、寫遺書）

THE HONG KONG JOCKEY CLUB  
Centre for Suicide Research  
and Prevention  
THE UNIVERSITY OF HONG KONG  
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

### 有人同我講佢想自殺，我應該點？

**KEEP CALM**

-  保持冷靜
-  平心靜氣地聆聽
-  鼓勵對方講出自己的感覺回應或反映你所聽到的訊息
-  直接表達關心
-  鼓勵並陪伴對方尋求專業協助

我以前都遇過同樣既問題，但我都無認過自殺／自殺。

你唔可以傷害自己架，咁樣你啲父母會好傷心㗎。

不標籤對方「竊線、愚蠢」

不持批判的態度不怪責對方

THE HONG KONG JOCKEY CLUB  
Centre for Suicide Research  
and Prevention  
THE UNIVERSITY OF HONG KONG  
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

### 情緒支援熱線

生命熱線	2382 0000
撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
撒瑪利亞會	2896 0000
香港青年協會『關心一線』	2777 8899
突破輔導中心	2377 8511
明愛向晴軒	18288



THE HONG KONG JOCKEY CLUB  
Centre for Suicide Research  
and Prevention  
THE UNIVERSITY OF HONG KONG  
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

同學們，我們縱然無法改變環境狀態，卻絕對可以控制自我心態。「每早晨都是新的」，希望總會在明天。有需要時盡快尋求支援協助，世界就會很不一樣。