



# 清旬

The  
Ringing  
Ten

343

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	黎賡憲（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：

MOTTO

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 李浠同

# 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要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）  地點：新界沙田小瀝源行善里恒生管理學院  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  對象：中四或中五之本地學生  名額：每校最多推薦10學生</p> <div style="text-align: right;">  <p><b>恒生管理學院</b>  <b>HANG SENG</b>  <b>MANAGEMENT COLLEGE</b></p> </div> <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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學術活動多元化，分為四個特色主題（四選一）： <ol 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> </ol> </li> <li>2. 學術活動以<u>遊戲、比賽或工作坊</u>為主。（請瀏覽網頁了解個別活動詳情）</li> <li>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。</li> <li>4. 有機會入住恒管元舍堂或全新落成之賽馬會住宿書院。</li> <li>5. 完成活動之參加者，<u>將獲頒發證書乙張</u>，作為「其他學習經歷」的活動之一。</li> <li>6. 參加者若有意申請入讀恒管之榮譽學士學位課程，<u>可獲優先安排面試之機會</u>。</li> </ol>
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，紓緩情緒。
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紓緩不快。要記著，常言道：「生氣是拿別人做錯的事來懲罰自己呢！」