



清旬

The Ringing Ten

390
2018.3.10

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。



5D 唐梓晴同學獲選為荃葵青區傑出學生 競逐新界區傑出學生殊榮

本校唐梓晴同學獲校方推薦參加今屆「傑出學生選舉」，經過多輪面試、小組活動、編寫報告及匯報等篩選後，於荃葵青區的傑出學生選舉中先拔頭籌，稍後將競逐新界區傑出學生的最終殊榮。鍾佛成校長及程兆麒副校長都出席了頒獎典禮，祝賀同學獲獎。



鍾校長(左一)、程副校長(右三)、唐梓晴同學(左二) 巧遇在比賽學校任職的校友(左三、右二及右一)，一同合照留念。



唐梓晴同學獲頒傑出學生獎狀

本校同學於「Amazing Teens 荃灣 CYC 聯校領袖培訓計劃 2017」中獲多個獎項

本校十位中四學生參加了由教育局公益少年團(荃灣區)和香港青少年服務處賽馬會麗城綜合青少年服務中心合辦的 Amazing Teens 荃灣 CYC 聯校領袖培訓計劃 2017。今年的主題是「擁抱每一 Heart，發放正能量」，鼓勵同學欣賞生活中的每一個細節，以身體力行分享正能量及關顧別人。

我校同學在專題報告比賽中獲得「**最佳演繹獎**」。

「領袖群英會」活動當天，同學向現場嘉賓及各校師生匯報及分享，由評判及各參賽學校以一校一票選出。我校以高票勝出，獲得「**評判大獎**」和「**我最喜愛優異獎**」。其中兩位同學在個人分享得到優異獎，以下是她們的分享內容：



部份得獎同學與帶領同學參加比賽的鄭靜萍老師(右三)合照

(下頁續……)

4C 林欣怡

這一次的培訓計劃讓我獲益良多，當中活動包括 11 月初的訓練及 2 月中的探射燈活動都對我有深刻的啟發。

訓練營的參與者來自不同中學，我與他們都結為好友，讓我擴闊自己的社交圈子。在與他們相處的過程中，我感受只要我們用自己最真誠心去對待人，別人一定也會這樣對我們。有人說受到社會的浸淫後，人性變得醜惡，學會為名利不擇手段，但我就認為只要我們堅守當初善良的本性，就能擊敗社會上的黑暗。只要不忘在學生時期一顆單純的心，我們將不受社會黑暗的影響。

再說說探射燈活動，我們一起準備，在區內四個地方進行快閃演出，表演扭氣球及魔術，在區內發放正能量。我第一次參與這類型的活動。在準備表演時，想到那些將收到氣球的小孩們將會發出的笑容，我內心就充滿能量，覺得必須要把這些氣球造得漂漂亮亮。在表演過程中，我們載歌載舞，一邊派發氣球一邊送上各種祝福，不但是收到的人感到快樂，亦使我們同樣得到正能量。這次活動不只是向別人發放快樂，亦令自己得到與他們同等甚至更大的快樂，



令我深深感受到「施比受更為有福」。這樣的活動比平常的玩耍，更讓我們得到更長久的快樂。假若這種快樂能經常佔據我們的心，這樣我們的一生就算是過得充實了。現在我們身為學生，雖說課業十分繁忙，但始終也比成年人有更加多的閒暇參與這類活動，既然如此，為何不多參與呢？人的情緒是很容易受到周邊的事物影響，身邊的人快樂，我們自己亦都同樣快樂。所以說只要向身邊的人發放正能量，最終受益的也是自己。我認為只要在不高興的時候向身邊的人發放一點正能量，自己心裏面的不快最終得以煙消雲散。

F4B 鄭嘉怡

首先，很高興能參與 CYC 聯校領袖培訓計劃。在兩日一夜的宿營中，我認識了許多新朋友，學習到許多的新知識，亦感受到滿滿的正能量。一開始相對無言、面面相覷的組員，經過一個又一個遊戲後，都開始熟絡起來。當勝出遊戲時，臉上都綻放出燦爛可愛的笑容。雖然只有短短兩天，但我明白到團結的力量和重要性，所有的遊戲都要分工合作，當一個團隊產生默契，每個人盡好自己的本分，就能取得成功。社會就像是一個大團體，大家都盡力做好自己的崗位，才能共創一個美好社區。現在我們都是一群初生之犢的少年，但總有一天，我們都會投身於社會，與不同的人來往，因此通過了這次的宿營，令我早點明白團結的重要性，不能只活在自己的小小世界。



臨近新年

時，我與隊友一起參加了快閃活動，為社區發放正能量，我們準備了扭氣球、魔術和唱歌表演。一開始我十分害怕和害羞，因為很少有機會在街上表演，到第一個地方進行表演時，看到了許多路過的市民看到表演後都展露出笑容。

連店內的員工都紛紛走到店門一探究竟，再加上隊友的鼓勵，令我信心大增，開始不害怕面對人群，並主動走上前邀請途人，雖然我們的表演算不上十分精采，但沒想到這短短的五分鐘為許多的途人帶來了歡樂、歡笑、歡欣，為這煩囂的都市灌輸了正能量，增添了色彩，讓節奏

急速的香港人放慢了腳步。在香港這個繁榮的大都市，每個人都為了自己的理想而努力打拚，即使到了週末，也寧願在家裡好好休息，日復一日過著一式一樣的乏味生活，即使新年臨近也毫無喜慶的氣氛。因此這個快閃活動真的十分有意義，載歌載舞令到途人會心一笑，暫時忘卻煩惱，讓大腦、身心都能放鬆一下。

除了帶正能量給別人，我們自身也獲益良多，我變得大膽和主動，亦更關心社會時事。當看著從我手上拿走氣球的小孩一個個都掛著天真無邪的笑容離開時，我的內心也感到十分溫暖和高興。人與人之間的情緒是會互相感染的，別人高興時也會跟著一起高興，互相敞開心扉，雖然我們只有 8 位隊員，但就像這樣一個傳一個，很快整個社區都會瀰漫著愉快、充滿正能量的氣氛。



少清校園祭門庭若市同學齊心寓樂於慈善



少清校園祭，不僅是每年同學們翹首以待的活動，也像一本珍貴的相簿，記載著不少美好的時光，歡欣的成長片段。二月二日下午，各班同學在露天操場和兩天操場擺設不同的攤檔，包括售賣自製小食，手調飲品、即席手繪人像、製作手作小物、攤位遊戲等。全校同學空群而出，有的拿著代用券忙著挑選心頭好，有的穿梭人群中努力叫賣，熱鬧程度媲美「年宵」。而且，各班攤檔總收入的百分之十會撥作慈善用途，使歡樂滿載的少清校園祭更添幾分意義。



黃色兵團：早買早享受!(畫外音：遲買多折扣!)



眼力遊戲第一回合



同學，您畫得非常好!



「太空人」美食 -武媚娘、火星撞地球



幫你貼!



偷得浮生平日閒

HKUST Summer Institute 2018

Hong Kong University of Science and Technology (HKUST) Summer Institute will be held from **July 14 to August 10**. The institute aims at providing an opportunity for high school students to experience the vibrant university life at the HKUST and prepare for future study.

Target	Secondary 4 and 5
Application Period for Local Students	1 February to 30 April, 2018 <u>**An early bird discount is available to successful applicants submitted on or before 16 March</u>
Course Period	Module 1: 14 July to 27 July, 2018 Module 2: 28 July to 10 August, 2018
<div>Programme</div> <div><div>HKUST SUMMER INSTI x</div><div>Secure https://summer.ust.hk/2018/apply.php</div><div>Part D - Course Selection</div><div>Module One AM Class [Course Period : 16-20, 23-24 July 2018; Final Assessment Day: 27 July 2018] [Time : 10:00am - 11:50am]</div><div><div></div><div>Choice 1</div><div>Choice 2</div><div>SISP 1102 Chemistry in the Modern World</div><div>SISP 1106 Combinatorics</div><div>SISP 1108 A First Step to Data Science with Python</div><div>SISP 1303 Intelligent Sensing Technologies</div></div><div>Module One PM Class [Course Period : 16-20, 23-24 July 2018; Final Assessment Day: 27 July 2018] [Time : 2:00pm - 3:50pm]</div><div><div></div><div>Choice 1</div><div>Choice 2</div><div>SISP 1105 The Physics of Everyday Life</div><div>SISP 1107 Amazing Innovations in Biotechnology</div><div>SISP 1316 Tall Buildings and Long-span Bridges: Structures and Aesthetics</div></div><div>I do not wish to take any AM courses in Module One</div></div> <div>DETAILED PROGRAM INFORMATION AND APPLICATION PROCEDURES ARE AVAILABLE ONLINE AT http://summer.ust.hk/</div>	

Should you have any question, please feel free to approach Ms. Kwong or Mr. Tam for details. Thanks.

Careers Guidance Unit

HKU Summer Institute 2018

The University of Hong Kong offer a variety of inspiring and interactive programmes for S.4 to S.6 students to identify their passion in various fields, acquire in-depth knowledge of interested subjects and have a taste of HKU university life in the summer vocation.



WHY SUMMER AT HKU?

Architecture

Arts

Business and Economics

Education

Engineering

Medicine

Science

Social Sciences

Good Reputation

Outside classroom activities

Location

Diverse student body

Programme variety

HAPPINESS INDEX

9.2/10

GENDER RATIO

58% 42%

TOTAL NUMBER OF STUDENTS ENROLLED

3,000+

FEATURED PROGRAMMES

Young Medical and Healthcare Professional Summer Programme
July 16 – 22, 2018 (Level: S4 – S5)

Nursing & Social Work Joint Summer Programme
July 23 – 27, 2018 (Level: S5)

Young Finance and Global Leadership Summer Programme
July 23 – August 3, 2018 (Level: S4 – S6)

HKU Crimson Summer Exchange
July 23 – August 3, 2018 (Age: 13-16)

Junior Entrepreneurship Summer School
July 30 – August 3, 2018 (Level: S4 – S5)

HKU Chengdu Cross Cultural Exploration Summer Camp
August 1- 12, 2018 (Level: S3 – S4)

OTHER PROGRAMMES

Career Discovery in Architectural Conservation

Critical Thinking

Engineering Summer Programme for the Elite

Nature of the Universe

Apply Now

www.hku.hk/summer

Application Deadline

March 31, 2018
(for non-local students)

May 31, 2018
(for local students)

Disclaimer:

Programme contents are subject to change without prior notice.

QR Code

www.hku.hk/summer

hsummer@hku.hk

HKU Summer Institute

香港大学

香港大学暑期课程

Should you have any questions, please feel free to approach Ms. Kwong or Mr. Tam for details. Thanks.

Careers Guidance Unit

PolyUTechWork: Science behind Fashion

(理大紡織及製衣學系 — 職業生涯規劃工作坊)

"TechWork: Science behind Fashion" will be held on **July 5, 2018**, helping passionate F.5 students make a more informed JUPAS admissions choice by introducing 30+ career options for university fashion technology graduates. The workshop will be conducted in Cantonese.

Schedule

09:00 - 10:00 - Ice breaking activities

10:00 - 12:30 - What's my profession?

12:30 - 14:30 - Lunch with professors

14:30 - 17:00 - My path to my dream

17:00 - 18:00 - Facility tour

Details can be found in the program video:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=VeF4Z7feWVQ

If you are interested, please approach Mr. TAM Siu Ting for application on or before 19 March 2018.

生涯規劃 - 家長教育講座系列

「父母之命：家長的生涯規劃理念對子女升學及擇業的影響」

主講嘉賓：曾俊華先生（前香港特別行政區政府財政司司長）CLAP

分享講者：陸秀霞博士（「賽馬會鼓掌・創你程計劃」學校支援及行政副總監；香港中文大學教育心理學系專業顧問）

主辦機構：「賽馬會鼓掌・創你程計劃」

日期：2018 年 3 月 24 日(星期六)

時間：下午 3:00 – 下午 5:30

地點：博愛醫院八十週年鄧英喜中學

對象：全港家長

費用：全免

有興趣的家長可直接於以下網址報名：<https://goo.gl/c8gCM3>

如有疑問，可致電學校聯絡譚兆庭老師。



(圖片摘自「大公財經網」)

‘Conservation D.I.Y.’

The F.4 History students participated in the program ‘Conservation D.I.Y.’ of The School Culture Day (SCD) Scheme in early February. The program included a visit to the Conservation offices where students could get hands-on experience of how the conservation treatment plans were executed.



Students discovered the enjoyable challenge of conservation work and learned how the knowledge in science, art and history can be applied to conservation work. Moreover, the importance of preserving our cultural heritage was appreciated.



活動預告：香港音樂劇藝術學院《古蹟校園 2052!》未來狂想音樂劇

項目： 學校文化日計劃 School Culture Day Scheme
(康樂及文化事務署 Leisure and Cultural Services Department)

活動： 香港音樂劇藝術學院《古蹟校園 2052!》
未來狂想音樂劇

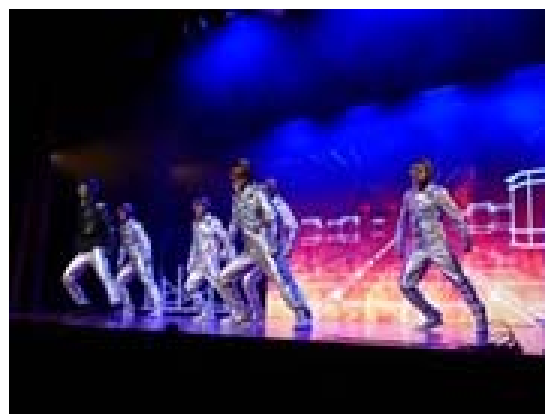
日期： 16/03/2018 (Friday)(Day2)

時間： 2:30pm – 4:30pm (第 6 至 9 節)

集合至完結：1:15pm – 4:30pm

地點： 屯門大會堂演奏廳

級別： 中二級



藝團過往演出《三個入侵的少年》

簡介

香港音樂劇藝術學院成立的宗旨，是希望為不同年紀及程度的音樂劇愛好者，提供音樂劇教育、培訓、發展空間、專業意見及知識。

《古蹟校園 2052!》以保護古蹟為主題，宣揚保育具歷史及考古價值建築的重要性。故事以 2052 年為背景，一所中學將被拆卸，取而代之的是網上學習平台。此校歷史科老師認為校舍是一所具保育價值的文物建築，因此反對拆卸工程。在科技了得的同學協助下，這位老師穿越時空回到過去，到訪了香港一些著名的古蹟。期間老師會否找到足夠理據，以支持她爭取保留校舍？

2017-18 年度其他學習經歷日(OLE Days)(中一至中五級)

本校為促進同學的身心健康，增進同學間之感情，並讓他們獲取課堂以外之生活體驗，達致學生全人發展；特定於二零一八年三月二十六日（星期一）至三月二十八日（星期三），舉行「其他學習經歷日」給中一至中五級同學。由於本活動屬於其他學習經歷（Other Learning Experiences）過程的重要部分，故貴子弟務必參與此活動。詳情可登入校網內的「最新消息」查閱。

各級安排：中一級(三天)、中三級（三天）及中五級（四天）活動詳情，請參閱營刊/團刊。（稍後派發）

		26/3/2018(星期一)			27/3/2018(星期二)			28/3/2017 (星期三)			
<div>中一級</div> <div>紀律及成長訓練營 訓練營簡介會： 2018年3月6日 (星期二)(Day 1) 1:25 pm –2:05pm (Room 501-503)</div>		香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營 西貢大網仔路 DD256 地段									
		(緊記帶備學生證及整齊 運動服 (社衣))									
		穿著整齊 運動服 (社衣) 1:45 pm 學校有蓋操場集合			穿著輕便服飾 營內活動			穿整齊 運動服 1:30 pm 離營 2:30 pm 學校解散			
<div>中二級</div> <div>其他學習 經歷日 (緊記帶備 身份證及學生證)</div>	2A (1-32) + 2C (10-17) 共 40 學生		穿整齊 運動服 (社衣)			穿整齊 校服			穿整齊 運動服 8:15am 學校操 場集合		
			8:15am	9:15am -1: 00pm	1:30pm -5:30pm	9:15am	9:45am -11:30am	12:30 pm 3:00pm	旅行日 鯉魚門公園渡 假村 3:15pm 集合 約 4:00pm 學校 解散		
			學校有 蓋操場 集合	生命・歷 情體驗館 (何文田)	生活書院 自然研習 室(位於大 埔錦山路) 午膳於生活 書院	Hall	「不再亂 愛」兩性 和諧關係 講座	生命教育 課-- 「體諒與 包容」			
	2B (1-31) + 2C (1-9) 共 40 學生		穿整齊 運動服 (社衣)			穿整齊 校服					
			8:15am	9:30am -1:30pm	2:15pm 6:00pm	9:15am	9:45am -11:30am	12:30 pm 3:00pm			
			學校有 蓋操場 集合	生活書院 自然研習 室(位於大 埔錦山路) 午膳於生活 書院	生命・歷 情體驗館 (何文田)	Hall	「不再亂 愛」兩性 和諧關係 講座	生命教育 課-- 「體諒與 包容」			
	2D (1-32) + 2C (18-31) 共 46 學生		穿整齊 校服			穿整齊 運動服 (社衣)					
			9:15am	9:45am -11:30am	12:30pm 3:00pm	8:00am	9:00am -1:00pm	1:45pm -6:00pm			
			MPA	「不再亂 愛」兩性 和諧關係 講座	生命教育 課-- 「體諒與 包容」	學校 有蓋 操場 集合	生活書院 自然研習 室(位於大 埔錦山路) 午膳於生活 書院	生命・歷情 體驗館(何 文田)			
<div>中三級</div> <div>三日兩夜教育營 (帶備身份證及學生證)</div>		大嶼山散石灣香港基督教女青年會梁紹榮渡假村									
		穿著整齊 運動服 (社衣) 1:00pm 學校通用場(MPA)集合， 入營後可穿回便服。			營內活動			離營時穿 運動服 (社衣) 1:30pm 離營 2:30pm 學校解散			

高中安排下頁續……

		26/3/2018(星期一)	27/3/2018(星期二)	28/3/2017(星期三)
<div>中四級</div> <div>其他學習經歷日</div> <div>請同學自備飲用水及原子筆。</div> <div>第二天：有旅遊巴接載往返(活動費用及車費由校方資助)</div> <div>第三天：單程旅遊巴載往迪士尼樂園</div>	4A (33 人) + 4D (25 人)	穿整齊運動服(社衣)	穿班衫及長褲	穿整齊運動服(社衣) 8:45am 學校有蓋操場集合 (必須帶備身份證及學生證) (不可攜帶食物及飲品進入迪士尼樂園) 上午： 迪士尼青少年奇妙學習系列 下午： 迪士尼樂園自由活動 1:30pm 集合解散 (解散後學生可選擇憑入場券繼續在園內活動)
		8:45 am 學校 Hall 集合 9:00am-1:00pm Socigame 模擬人生 (Hall + Classroom 101-106)	9:45am	Room101, 102
			10:00am-11:30am	「寧缺勿濫」性教育工作坊
			11:30am-12:45pm	自行午膳 (荃灣)
			12:45pm	學校有蓋操場集合
	4B (31 人) + 4C (33 人)	8:45 am 學校 Hall 集合 9:00am-1:00pm Socigame 模擬人生 (Hall + Classroom 101-106)	2:00pm-5:00pm	聖雅各福群會職業體驗遊戲(灣仔)
			5:45pm	學校解散
			穿整齊運動服(社衣)	穿班衫及長褲
			8:15am	學校有蓋操場集合
			9:30am-12:30pm	聖雅各福群會職業體驗遊戲(灣仔)
			1:15pm-2:15pm	自行午膳 (荃灣)
			2:15pm	Room101, 102
			2:30pm-4:00pm	「寧缺勿濫」性教育工作坊
			4:00pm	學校解散

<div>中五級</div> <div>上海經濟發展及城市規劃探索之旅(四日三夜)</div> <div>香港特別行政區政府教育局主辦</div>	24/3/2018(星期六)至 27/3/2018(星期二)(四日三夜)		
	上海市(緊記帶備身份證、回鄉證等出入境證件及學生證)		
	帶備團衣於機場穿著 (以便影集體合照) 約 7:00 am 於香港國際機場集合		回港當天 約 8:00 pm 於香港國際機場解散
	(中五級於 2018 年 3 月 28 日(星期三)不用回校)		

備註：

- 1: 同學於校外活動時，應帶備身份證、學生證、文具及手提電話。
- 2: 個別中一、中三及中五級同學如因特殊情況或私人理由而未能出席其他學習經歷日活動，需於以下日期回學校的圖書館進行由校方安排之學習活動：
中一：於 2018 年 3 月 26 日(一) 至 2018 年 3 月 28 日(三)；
中三：於 2018 年 3 月 26 日(一) 至 2018 年 3 月 28 日(三)；
中五：於 2018 年 3 月 26 日(一) 及 2018 年 3 月 27 日(二)。
(8:30am-12:05pm, 1:15pm-3:35pm)

2017/2018年度「賽馬會全方位學習基金」

「賽馬會全方位學習基金」於二零零二年成立，目的是資助有經濟需要的中、小學生，使他們能參與學校舉辦或認可的全方位學習活動，令學生能發揮潛能，達至全人發展的目標。詳情如下：

資助對象：

1. 「綜合社會保障援助 (綜援)」的學生(須於校方要求時遞交有效證明文件副本)；或
2. 學生資助辦事處全費資助 即「學校書簿全額津貼(全津)」學生；或
3. 學生資助辦事處半額資助 即「學校書簿半全額津貼(半津)」學生；或
4. 家庭有緊急的經濟需要的學生，請以書面向課外活動主任林達成老師或程兆麒副校長申請。

資助範圍：

包括學校在香港舉行的各類型活動，例如：考察、參觀、郊遊、宿營、社區服務、制服團體、文化交流、音樂(包括樂器訓練)及體育活動(包括球隊訓練)、境外交流、專題研習、領袖及智育訓練等的費用、交通費及其他附帶費用。

[下頁續……](#)

資助金額：

視乎本校收到之申請人數、申請活動項目的多少配合由賽馬會全方位學習基金撥款給本校的資助款額而釐定。

申請辦法：

正在接受「綜援」的學生申請者須預先影印，以便日後提交「領取綜合社會保障援助」證明文件副本，如社會福利署簽發的本年度「醫療費用豁免證明書」副本；

2. 「全津」學生及3. 「半津」學生，無需特別程序申請，但需於每項活動的回條內註明「全津」或「半津」的資格，為方便教育局查帳，學生亦需自行到校務處向譚小姐索取「賽馬會全方位學習基金」申請表交予家長填寫；

至於1. 正在接受「綜援」的學生及4. 家庭有緊急的經濟需要的學生，參與學校舉辦的全方位學習活動時，需要逐次向課外活動主任林達成老師或程兆麒副校長提出申請及填寫「賽馬會全方位學習基金」申請表並提交有效證明文件。

注意事項：

1. 校方於舉辦全方位學習活動時，將依據學生資助辦事處提供的「全額/半額資助名單」及家長提交的「領取綜合社會保障援助證明文件」審核各項申請。
2. 家長提交的資料只供申請賽馬會全方位學習基金之用途。

備註：

1. 家長欲了解有關申請項目是否屬於全方位學習基金所資助之活動或範圍，請詳閱【賽馬會全方位學習基金】網頁：<http://www.edb.gov.hk/index.aspx?nodeid=3118&langno=2>。
2. 如有任何查詢，請聯絡課外活動主任林達成老師或程兆麒副校長。
3. 校方會為上述資料保密，以確保個人私隱。

本年度其他學習經歷日贊助及資助：

境外活動

中五級【上海經濟發展及城市規劃探索之旅】上海交流團：

香港特別行政區政府教育局主辦之「中學生內地交流計劃」贊助七成團費；有需要者可經由校方向教育局申請學生全額資助申請，或申請「賽馬會全方位學習基金」資助餘下全部團費。

境內活動

中一級（紀律及成長訓練營）：

香港特別行政區政府教育局「戶外教育營計劃」贊助部份營費；有需要者可申請「賽馬會全方位學習基金」資助餘下全部或部份費用。

中三級（三日兩夜教育營）：

中三級教育營由教育局「戶外教育營計劃」贊助部份營費；有需要者可申請「賽馬會全方位學習基金」資助餘下全部或部份費用。

中二級及中四級（其他學習經歷及旅行日）：

中二及中四級部份活動由教育局生涯規劃津貼資助，有需要者可申請「賽馬會全方位學習基金」資助餘下全部或部份活動費用。

學生佳作分享

休息 3B 居珈宇

俗話說：「休息不是墮落，而墮落必然不是休息。」每個人一生下來就像一台加足了馬力的馬達，時時刻刻地被父母推着前進。現今的社會中充滿了各種競爭，稍微一落後，就會被淘汰。之所以每個小朋友在美好的童年，都需要上五花八門的補習班，甚至未出生的幼兒還要進行各種各樣的胎教，而我也不例外，每天都要上補習班。



(圖片來源：www.sheknows.com)

許多人說：「休息就是浪費生命，休息就是自甘頹廢。」可是休息不等於從此扔下學習不管，只顧吃喝玩樂。其實休息的方式有很多種，例如肢體上的休息，可以補充活力。精神的休息可以振奮精神。適當的午休就可以使人的大腦和身體的各個系統都可以得到適量的放鬆。

休息是在人們學習或工作後的一杯熱茶或是一份報紙和一個下午茶。休息就是對精神的提煉，對情操的陶冶。其目的是更好的工作。

如：馬克思寫《資本論》而奔波勞碌，辛勤勞動，艱苦奮鬥了四十年，有時甚至連飯都顧不上吃。但是每逢星期日，他就會結伴到野外與同伴遊玩，享受大自然無憂無慮的魅力，傾聽大自然的魔力，而感到無比的愉快和開心，從不討論工作上的事情。過完星期天，他便會繼續滿腔熱誠地專注在他的工作裏，絕不會有任何分心。



(圖片來源：www.megapixel.com)

應該休息時就必須休息，要是繼續工作不休息，接下來的效率更加沒有保障，疲倦的身體也會使工作發生更多的意外。所以我們必須在適當的時候好好地去休息一下，來補充一些體力。

(本文刊登於《大公報》(2018-01-25))

<http://www.takungpao.com.hk/hongkong/text/2018/0125/141834.html>

Student's Writing



Good morning, everyone.

Recently, there have been incidents of cyber bullying among junior secondary students in our school. It is sad to see what’s happening to our fellow schoolmates. As a student counsellor in our school, I am going to explain what cyber bullying is and why it is a serious issue for victims. Also, I am going to talk about its impacts, as well as what we can do to protect ourselves and people around us from cyber bullies.

Do you know what cyber bullying is? In cyber bullying, victims are hurt by vicious rumors, cruel words and social exclusions blinking on their devices, like phones, computers and tablets. As most of you are aware, in our school, cruel messages were posted online about some students, and one students was away from school for a week as a result of being cyber bullies. From this case, we can see the seriousness of cyber bullying. The bullied student was depressed and feeling lonely when being bullied online and even skipped school! Cyber bullying is a serious offense to all victims. Therefore, we shouldn’t be involved in cyber bullying and should try to help the bullied.

After being cyber bullied, victims often lose their sense of security. Online devices provide convenient platforms for the bullies to spread offensive messages. That’s what makes cyber bullying harder on teenagers. I’m sure that most teenagers, including you and me, spend a lot of time on our phones, computers and other devices. Since internet access is so convenient nowadays, you can’t escape from those bullying, even at home! Teenagers suffering from cyber bullying can no longer find solace at home and feel secure even with trustworthy people.

Not only will the trauma of being cyber bullied take away the victims’ sense of security, but also their sense of self-esteem and confidence. When teenagers are bullied, they may first feel embarrassed about those vicious, fake rumors and lose confidence in themselves. As more and more hurtful comments are blinking on their devices, they may be ashamed and have fear of being judged.