



清旬

The Ringing Ten

414

2019.3.10

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。



同賀校慶四十周年，促進數學專業交流

少清盃數學比賽 2019 暨數學科老師專業發展日

適逢本校 40 周年校慶，本校將陸續舉行各項有益師生的活動，以隆重其事，上述比賽便是其中之一。該比賽由本校數學科組籌辦，反應踴躍，共有來自 15 所荃葵青區小學師生參與，旨在提供多元化而富競技元素的遊戲，讓參與同學體會到活用數理思維的樂趣，以提升他們對數理學習的積極性。

當天本校亦十分榮幸邀請了香港大學教育學院數理教育部講師李文生博士蒞臨，擔任比賽頒獎嘉賓及舉辦工作坊，向來賓介紹數學學習軟件，以適應電子學習的新趨勢。

本校學生當天各司其職，互相合作，積極投入，推動賽事進程，不但盡顯團隊合作精神，更展現對學校的歸屬感。最後，比賽得以圓滿結束，有賴各位小學來賓熱烈支持，以及本校學生全心奉獻。

參賽學校名單 (排名按英文校名順序)

佛教林金殿紀念小學	聖公會仁立小學
中華傳道會呂明才小學	寶血會思源學校
中華傳道會許大同學校	荃灣天主教小學
柴灣角天主教小學	荃灣潮州公學
海壩街官立小學	荃灣官立小學
寶血會伍季明紀念學校	荃灣公立何傳耀紀念小學
梨木樹天主教小學	東華三院高可寧紀念小學
聖公會主愛小學(梨木樹)	



本校學生分發數學比賽題目



學生聚精會神作答，希望爭取佳績。



本校學生忙於批改數學比賽試卷



是次比賽順利進行，有賴本校同學發揮團隊協作的高效執行力。



分組比賽環節一利用七巧板拼砌廿六個英文字母



如何制訂一條路線一次過走遍整個格狀棋盤？小學生與組員互相討論，並擺放圓膠片試驗不同路線。



李文生博士向家長和小學老師等來賓介紹數學學習軟件



本校校長頒發紀念品予李文生博士

數學比賽結果



個人賽冠軍
鄭日陽 中華傳道會許大同學校



個人賽亞軍
李止一 聖公會主愛小學(梨木樹)



個人賽季軍
王家兆 柴灣角天主教小學



個人賽優異獎
劉健鋒 荃灣天主教小學



個人賽優異獎
陳卓勤 海壩街官立小學



個人賽優異獎
梁曉靜 中華傳道會許大同學校



團體賽冠軍
聖公會仁立小學



團體賽亞軍
中華傳道會許大同學校



團體賽季軍
荃灣天主教小學

本校學生於「Amazing Teens 荃灣 CYC 聯校領袖培訓計劃」獲「專業報告大獎」及個人分享大獎

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 2018」。今年的主題是「留心・傾聽・關懷」，鼓勵同學先從觀察學習留意身邊發生的事情，感受身邊有需要幫助的人，並透過耐心聆聽，學習理解他人的需要，嘗試關懷作出適當的支援，為身邊的人及社區提供一個支援網絡。

我校同學在專題報告比賽中獲得「專業報告大獎」。另外，其中兩位同學更獲得個人分享大獎，以下是她們的分享內容：

F4A 戴謹瑤

在十二月的時候，我們參加了 CYC 中真人圖書館的活動。一開始以為只是講座活動，到後來才知道是面對面聆聽一些精神康復者的故事。腦中不禁浮現出精神病患者那些駭人聽聞的新聞。聽過講者說那些精神病患者都已經康復沒有危險後，我才心有餘悸地預備「看書」。

我們一共要看兩本書：一本叫「三板仔的人生」，一本叫「我在青山的日子」。首先，進去聽「三板仔的人生」的時候，迎接我們的是一位精神奕奕、熱情友善的姨姨。驟眼看，誰知道她曾經患上精神病呢？她向我們訴說她的故事：她說她因為手痛到失眠和不能工作，婚姻又因為有第三者而破裂。自此她開始沉默寡言，足不出戶，留在家中嘗試以不同方法自殺。幸好，最後因為一位朋友的鼓勵和支持，參加教會活動，信仰堅持她的生活，令她繼續生存下去。

我聽過後感到心情沉重並令我對將來感到擔憂。在我們這個年紀，愛情還在兩小無猜的階段，現在聽到這些經歷，使我開始害怕擁抱帶刺的未來。她本來是一名建築師，最後失去了事業，也失去了愛情。在她若無其事、甚至面帶微笑的說着這些坎坷的命運時，我在心裏默默的替她委屈，又想到悲慘的經歷令她鍛鍊出跨過重重難關的堅毅和勇氣，我打從心底佩服這個「三板仔」。

然後另一本書是《我在青山的日子》，說書人仍然是一個笑瞇瞇的女人。她說她曾經在青山精神病院渡過一段時間。她要說的是自己在期間所發生的趣事。原來青山不如我們想像中那樣恐怖，青山醫院一片和諧，院友常常一起聊天，分享患上精神病的原因和經歷。大家一起加油、支持對方，令大家在康復路上從不孤獨。這次活動改變了我本來對精神病的觀念，精神病患者絕對不是全部如新聞所說的暴力狂躁，原來他們康復之後仍然如平常人一樣，樂觀地過著一般人的生活。因為他們曾經跌進谷底，所以更珍惜快樂和幸福的時間。我們一直以偏概全的誤會了精神病患者這個羣體。聽過這些故事之後，我了解到精神病患者其實一點也不如想像中恐怖，他們其實只是曾經因為命運折磨、然後又努力從谷底爬上來的人。每每想起這次經歷，我都能從這些樂觀向上的精神病康復者中獲得對抗痛苦和挫折的堅毅精神。

F4D 黃嘉莉

首先，很高興有機會參加 CYC 領袖培訓計劃。在兩日一夜的訓練營中，我們一開始素未謀面，大家都很害羞，在義工的帶領下進行不同活動後，我們逐漸熟絡，也成長了不少。印象深刻的情景有許許多多，每次完成任務時大家臉上掛着的笑容，隊員之間互相鼓勵也深深留在我腦海中，也令我明白到團隊合作精神的重要：由當初互不認識，彼此間有一層隔膜，到後來當我們主動行出一步，互相了解，做好自己的本分，互相協調合作，便能成功完成任務。在過程中，我了解到即使遇到困難也不應輕易放棄，就像我們在砌零食塔時，初時底部因不夠穩固而不停搖擺，但經過我們不停的研究和嘗試，最後不單變得穩固而且能承載很多零食。我們組每人都滿載而歸。



社會就像一個大家庭，大家都要互相交流和協助，即使多大的困難，「世事是沒有什麼做不到的事情」。大家只要勇敢主動踏出一步，互相信任，一同前行，便有機會成功。即使將來到社會，這個精神也是十分重要的。



另外我們也參加了一個活動叫真人圖書館。不同類型的精神病患者向我們分享患病和康復的經歷。在現今的社會，我們因不了解他們，很容易對他們先入為主的偏見。社會把他們標籤為「暴力」、「負面」的形象，人們多對他們採取一種避之則吉的態度。但在這個活動後，通過留心、傾聽、關懷，我想我們對他們的想法是錯誤的。通過留心和傾聽後，令我對精神病患者的內心世界有更加多的認識，並了解他們的感受。通過真人分享真實個人經歷，令到我更多的反思和深層的了解，也令我明白留心傾聽的重要性。

記得當中有位分享者，他的書名為《人貴自強》。因為小時候家境貧窮，被黑社會欺凌，加上其他不如意的事情，令他逐漸出現幻聽，後來確認患上精神病。在他康復的道路上，遇上各種挫折，令他一度想放棄接受治療。但幸好有家人一路的支持，才令他能重新振作起來，對抗病情。在他分享當中，令我打破了對精神病人的負面標籤。其實精神病只是「情緒患了感冒」，他們吃藥休息後便會康復，無須懼怕。他在對抗病情中也受到他人的異樣眼光，但其實精神病和其他病情一樣，需要別人的包容和關懷。在這個繁忙的社會中，人們都生活忙碌。時間寶貴，很難停下來細心傾聽不同人士的經歷。但通過這次的活動，我發現每個人也有自己獨特的故事，只要抽一點時間，細心留意有需要的人，就會發覺他們並不是我們想像中的那樣。就像真人圖書館，一方面可以推動康復者重組自身經歷及加強溝通能力，提升自我價值，也可以打破社會和公眾對精神病者的偏見和歧視。

最後，通過這些活動我獲益良多，認識很多朋友，也增加了我對社會問題的關注。

通過留心、傾聽、關懷，令我更了解不同人的經歷，往後我會更加關懷他們。



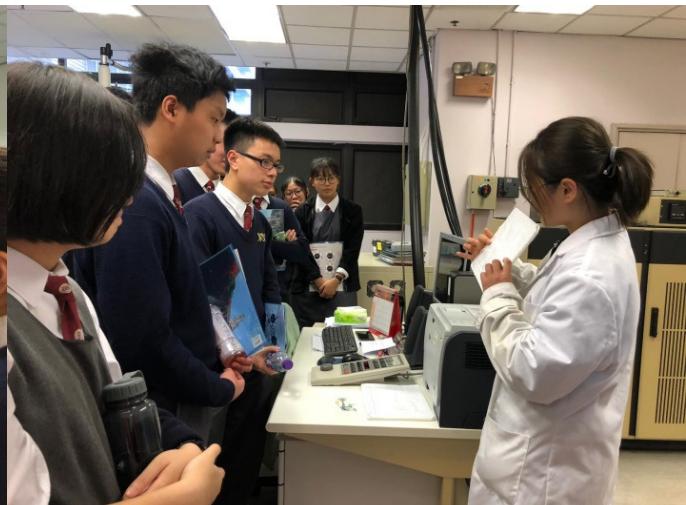
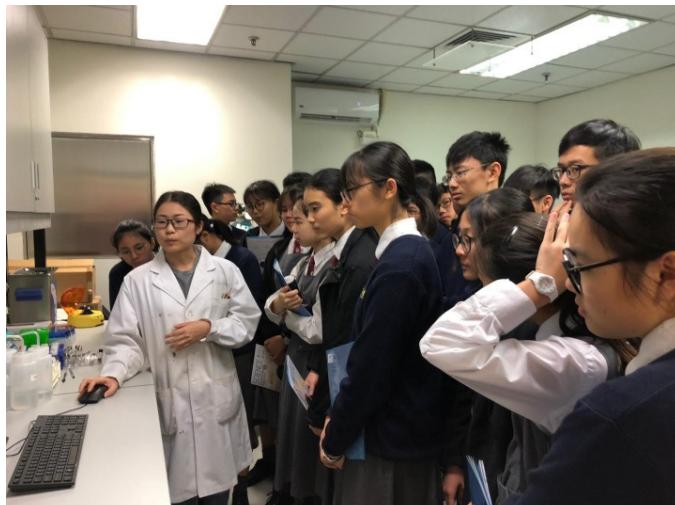
Chemistry students visiting the University of Hong Kong

Faculty of Science

In order to let our students be more familiar with HKU Science Faculty. Chemistry Department has paid a visit to HKU on 4/3/2019 (MON). The tour includes an admission talk of the Bachelor of Science 6901 BSc Programme, a visit to Chemistry Department and a Campus tour.



Tutor demonstrates how to prepare Panadol sample for IR Analysis. Students joined a Workshop to make PVA slime.



The tutor explained the working principals of Matrix Assisted Laser Desorption/Ionization (MALDI) (left) and Nuclear Magnetic Resonance (NMR) (right).



5D and F.5 X2 Chemistry students at the Yuet Ming Fountain

中學生 50 本好書巡禮 (3)



《淡定哥 淡定愛》

作者 Eddie Sir

淡定哥，2013 年 2 月帶著眼傷在東涌流浪，大學講師 Eddie Sir 帶了他去治療，及後正式收養了他，Eddie Sir 亦因此成爲了淡定爸。

淡定有無比淡定的性格，面書專頁有二萬多個朋友愛護他。

淡定父子都不想浪費支持他們的朋友的大愛，想作多點有意義的事去回饋社會，因此創辦了香港動物輔助治療學會 (Hong Kong Institute of Animal Assisted Intervention-HKIAAI)，宗旨爲透過由動物輔助的活動去提升動物輔助治療活動的認受性，從而締造一個人類與動物平等共融、互助互愛及尊重生命的和諧社會。

淡定的書及面書，都不止是關於他，是關於互相幫助，是關於奉獻。

是關於愛，淡定愛。



《天長地久——給美君的信》

作者 龍應台

人生裡有些事，就是不能蹉跎……

我們出生在山河破碎的時代裡，你們讓我們從滿目荒涼中站起來，志氣滿懷走出去。現在你們步履蹣跚、不言不語了——我們，可以給你們什麼呢？

——龍應台

禁語行禪時龍應台瞬間決定：放下一切，回鄉陪伴失智的母親，開始寫信。

十九封信，是對生命信念的親身實踐，是對上一代的感恩致敬，是對下一代的溫柔提醒。

個人情感烙在時代的大河圖像上，既是微觀的熾熱，又是巨觀的冷靜。

這是一本跨代凝視的親密讀本。



《哲人哲語》

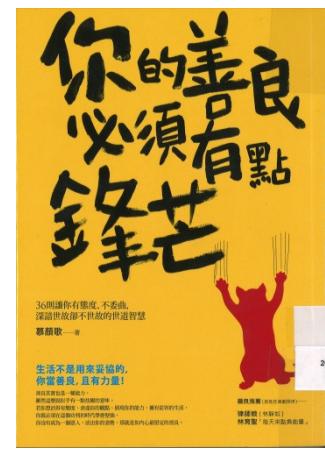
作者 陳永明

想要讓別人看見你的良善，你得用自己的光彩照亮自己。善良是一種選擇，不要習慣了容忍和退讓，結果慣縱他人，爲難自己。

哲學究竟是怎樣的學問？作者說：「哲學不是一門回答問題的學問，而是一門發現、指出問題的學問。」

究竟先哲如何發現問題？他們指出的問題又是甚麼呢？

在本書中，作者透過一篇篇短小而紮實的文章，與你談哲人、論哲思、研哲語，深入淺出，話中有話，讓你也可以一起探究哲人思考的問題；當你讀後，你或會驚歎，爲甚麼柏拉圖、尼采、禍克果、沙特、韋根思坦、羅蒂等這些哲人會想到我們不曾想過的問題。



《你的善良必須有點鋒芒》

作者 慕顏歌

當你——

習慣吃虧

習慣沉默

習慣委曲求全

習慣不拒絕所有人

久而久之，你會忘記你其實可以——

建立你的態度

表達你的觀點

展現你的能力

擁有從容的生活

(以上新書推介內容節錄自網頁)

Student's Writing- A Letter to the Editor

4C Edith Szeto

Dear Editor,

The Biggest ever Threat to Hong Kong – Gender Inequality

Countries worldwide are still facing the problem of gender inequality, as gender stereotyping has been part of society's traditional culture. Even some advanced western countries are seeking solutions to tackle the problem. Meanwhile, in Hong Kong alone, according to the statistics in 2017, there was a huge pay gap between men and women, which could be up to nearly HKD30,000. There is no doubt that gender inequality still exists in Hong Kong.

To begin with, men and women share different social status due to gender stereotyping. Living in a traditional Chinese community, men are used to earning a living for the whole family while women stay at home to manage the family affairs. Therefore, the public is under the impression that women are less able to achieve what men can do. Even though they are working in the same position, women are commonly paid less than men. Apparently, it is a significant figure which reveals gender inequality in Hong Kong. A more worrying statistic released by the Census and Statistics Department: the largest gender pay gap is seen in the education industry which can reach a record of HKD29,800. And even with the smallest pay gap, there can be a pay difference of HKD1000 among men and women in the construction industry.

In addition, there is a common belief in Hong Kong that men are better off having more sexual experience while women should have their chastity kept before marriage. Women are thus more vulnerable to sexual crimes because they can hardly report the crime in order to preserve their reputation. After exposing the crime to the public, they will be labelled as 'damaged goods', leading to a difficulty in looking for a companion. In 2017, the #MeToo campaign was launched and more and more women in Hong Kong were encouraged to join the campaign so that what is happening in the city indeed could be unveiled. However, the black sheep of the city claimed that those victims are just grabbing people's attention with the tag, or even making up stories. This kind of defamation strikes

at the spirit of speaking out. On the contrary, if the victims of the sexual crimes are men, some will allege that those men are benefitting, even though the crimes totally offend their own wills. The rights of male victims are often ignored because part of the city keeps dominating preconceptions. This kind of misconception is rather irritating to the victims, not only to women but also men. It is crystal clear that gender inequality still exists in Hong Kong.

Though, as a matter of fact, men are also suffering, as women usually share a higher position in a relationship in Hong Kong. Nowadays, people are paying much more concern to gender equality, especially women. However, it sometimes goes too far. Some women turn the demeanour of a gentleman into their inherent rights. For example, they think men should be carrying bags for women when out dating. Fulfilling all of the girlfriend's or wife's wish, they will be regarded as a responsible boyfriend or husband. Women are more used to playing the 'taker' role in a relationship in the 21st century, but seldom, or never a 'giver'. It can be understood that women seek gender equality, but some are now becoming extreme suffragettes, and pay no attention to the rights of men. It is not what 'gender equality' truly means, to enlarge the rights of women unlimitedly, but letting two genders share the same rights.

While I agree to pursue gender equality to the largest extent, it is an irreversible fact that there is a biological difference between men and women. Both men and women have their special needs. We may not achieve a TOTAL GENDER EQUALITY, but at least, what we can do is to be understanding to each other's situation, and not to discriminate against the opposite gender.

To conclude, gender inequality is existing, and will continue to exist. For our own benefits, as men and women, we should look forward and abandon the old ways of thinking to attain gender equality, hoping for a better, more comfortable environment for different people to live together. Thanks to every single unit of Hong Kong, the clock is ticking for the dream to come true.

Chris Wong

A behavioralist