



編者的話

輔導組

暑假將至，可以暫且放下書包，輕鬆一下，相信同學們此時此刻的心情一定是興奮莫名了。

可是炎炎夏日，最容易無所事事。假如我們不懂得善用光陰的話，一大把的時間也會悄然溜走的。夏日好時光，總不能讓它白白虛度呢！同學們，是時候我們要為自己的暑假好好計劃一下，千萬別浪費時間呢！

暑假，真是一段自我檢視的良好時機。上學時，同學們可以依循學校的時間表安排作息，生活節奏可以說是相當有規律的。但是，到了暑假，每一天的時間表得自己編排，這個才是真正考驗我們的時候。我們要小心管理自己，不要養成懶散的習慣，沾染不良的嗜好，甚至放縱自己呀！另外，同學們，也得用心完成假期習作，穩固基礎，為新學年作好準備呢！

今期《心泉》的主題是「善用暑假」，且看看本校社工黃姑娘和專家們給我們的一些暑假錦囊吧！最後，在此祝願每一位同學都有一個既愉快而又有意義的暑假！



揀暑期班 家長勿輕信宣傳

暑假是學生每年一次的悠長假期，專家提醒家長，為子女安排暑假班時，不應太集中於獲取學業知識，要在學習及玩樂之間取得平衡；在選擇體驗性質的活動時，也要了解有關活動的具體學習目標，不要輕信宣傳，對活動的學習成效期望過高。

輔導教師協會副主席趙榮德表示，暑假雖然是休息的時間，但讀書始終是學生的本份，善加利用能令學習事半功倍，「如果學業上有所落後，可趁機進行補課；成績好的亦能預習下一年的課程，先了解頭幾課書，新學年便更易掌握，提高學習興趣。」他亦提醒家長不應太沉迷一些課程以外的學習項目，「報一些珠算或數學課程為子女增值，固然無可厚非，但要謹記那些只是輔助學習性質，不要給子女太大壓力。」

他認為，家長在安排暑期班時，最重要是取得平衡，「不能夠完全放鬆，也不要全部都是學習，可多參與游泳及打球等有益身心運動，不過要注意安全問題，避免出現受傷或中暑的情況。」趙榮德亦贊成學生在暑假參與一些體驗式的活動，以擴闊視野，但家長要謹慎留意活動內容，「有些活動宣傳說得很厲害，可以學到很多東西，家長應了解那是否完全可信。其實只要價錢合理，行程又安全，基本上都是值得參與的。」

摘自文匯報 2006年6月8日



你在暑假幹甚麼？

學校社工黃姑娘

暑假令你聯想到甚麼？暑假有多好呢？你將會怎樣度過？

好動的你可能急不及待地走去享受日光浴，在水中暢游、踢球、遠足露營；想安安靜靜的，你可能會留在家中輕鬆一下，看看課外書，欣賞電視節目、影碟、上網或玩玩電腦遊戲等，還是作自我增值，報讀一些興趣班、學業進修班，可能是為著學術、興趣、義工服務、藝術或體育的鍛煉，或是你也想當暑期工？

無論你有甚麼選擇，最重要的原則是不會影響你的正常生活、不影響個人健康及不會破壞你與家人的關係。以下有一些個人錦囊提醒你：

1. 因應自己的時間、興趣、能力和金錢，以制訂切合個人的目標的計劃，小心選擇活動項目；
2. 仍然保持健康有規律的生活習慣，生活有序，切勿顛倒作息時間；
3. 均衡發展，平均分配作息、遊樂、學習的時間，以免影響身心健康；
4. 切勿過度沉迷享樂，如過度沉迷玩網上電腦遊戲，打遊戲機等只會有損精神和健康，容易令你荒廢學業，影響與親人的關係；
5. 切勿從事非法事務或危險工作，如販賣翻版光碟，免招人利用，禍及生命，自毀前途。
6. 如你決定當暑期工，更須要注意工作的安全，切勿掉以輕心，誤入暑期工作陷阱，招致損失。

(詳情可瀏覽[勞工處](#)、[職業安全健康局](#)的網頁)。

提醒您：

學好、學壞一線差，時光飛逝不留人，何不自我增值多學習？

善用餘暇多幹意義事，珍惜光陰握前程，立刻行動莫遲延。

暑期求職慎防陷阱

暑假在即，勞工處提醒正在尋找工作的離校生和暑期求職者慎防求職陷阱，並須留意有關的勞工法例保障及職業安全知識。

高級勞工事務主任劉仁權說：「離校生和暑期求職者尋找工作時應持平實態度，時刻保持警覺，如遇到可疑的招聘廣告，尤其是一些強調無需技能或學歷，但薪酬優厚的職位時，應加以提防。」

他說：「必須清楚並接受所有條款，方可簽署合約。亦不要接受可能涉及違法或不道德行為的工作。如僱主要求求職者先支付登記費、行政費等費用，或支付現金作訓練用途、購買貨物或投資時，求職者應審慎考慮。如有疑問或困難，他們應立即諮詢父母、教師或向有關機構如警務處和消費者委員會求助。」

求職者任何僱傭合約的條款，如有終止或減少「僱傭條例」所賦予僱員的權利或保障，均屬無效。此外，僱員在工資期屆滿或僱傭合約終止後七日內應獲發工資，如被拖欠工資，應盡快到就近的勞資關係科分區辦事處求助。

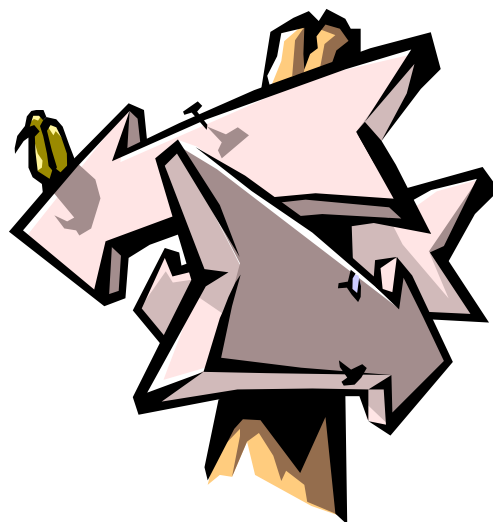
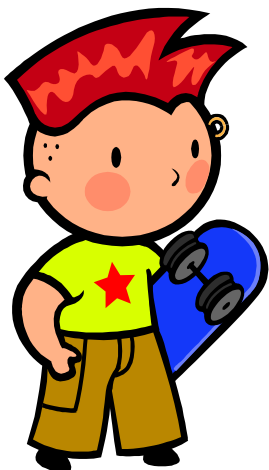
副總職業安全主任任劍祥亦提醒求職者應注意職業安全及健康，避免發生意外。他說：「求職者在接受工作時應量力而為，對工作環境要多加留意，識別潛在危險，更要遵從僱主提供的安全指引。」

勞工處已印備多份小冊子介紹職業陷阱、勞工法例及職業安全，小冊子可在勞工處各分區辦事處索取或於勞工處的網頁瀏覽下載。

網址為 <http://www.labour.gov.hk/public/index.htm>。

摘自明報 2006年6月17日

？ ？ ？ ？ ？ ？

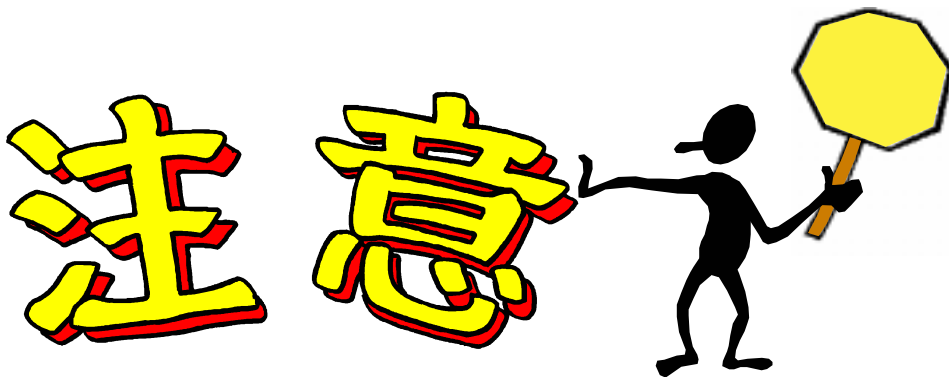


求職防騙 10 招

1. 面試時提高警覺，留意面試過程是否過於草率。
2. 小心檢查合約內容及附帶條件。
3. 留意工作範圍是否與廣告或面試時所述相符。
4. 不要隨便繳交款項、重要文件或信用卡等個人資料。
5. 不要隨便簽署文件。
6. 不要隨便開設投資戶口。
7. 要詳細了解公司所提供的訓練課程，查明有關課程是否已取得註冊。
8. 查探公司在行內的聲譽。
9. 當有人游說合作做貿易生意，並強調可在短期獲豐厚利潤時，提高警惕。
10. 要付錢才獲聘請，要小心。

資料來源：勞工處、警務處及消費者委員會

摘自明報 2005 年 6 月 8 日





瓶子與人生

阿濃

網上傳來的一則有意思的故事：

在哲學班的課堂上，教授拿出一個大號空玻璃瓶，往裡面倒高爾夫球，直至滿溢。他問：「瓶子裝滿了嗎？」同學們回答說：「滿了。」

教授跟又往瓶裡倒小石子，倒滿後再倒細沙，倒滿後又倒進兩杯咖啡，瓶子一次又一次的都能容納。

這時教授對大家說：這個瓶子好像我們的人生，高爾夫球代表最重要的東西——信仰、家庭、兒女、健康、朋友……即使沒有其他東西，如果你仍擁有這些，你的生命仍是充實的。

小石子也是你看重的一職業、房屋、汽車……至於沙，那是所有瑣碎的事物。如果你把沙首先放進瓶裡，便再沒有空間放小石子和高爾夫球。生活也一樣，如果你把所有的精力和時間專注在瑣碎事務上，你便再沒有空間去理會那些最基本最重要的東西。

教授繼續說：請注意生活中最重要的內容，陪孩子玩耍，及時檢查身體，帶伴侶外出用膳，清潔家居，照顧寵物……這些都是優先要做的，其他只不過是沙粒。

一個女生舉手問教授：那兩杯咖啡又代表什麼呢？教授笑道：不論我們的生活是多的充實，總有空間陪你的朋友喝杯咖啡。



摘自大公報 2006 年 5 月 10 日



2005 / 2006 觀功新人類(下學期優點名單)

1A	張耀豪	1D	張細迓	2C	陳俊宇	3B	陳顯通	4A	張俊輝	6A	鄭堅裕
	朱俊文		劉德勤		張俊杰		鄭偉雄		劉偉漢		張偉龍
	方偉武		文毅誠		張霆均		許榮標		馬肇亨		蔡靜雯
	何志權		許嘉源		傅家麒		高嘉聲		鄧焯堯		古志華
	林俊文		鄧威立		何彥霖		林衍鋒				黎佩杰
	林俊安		黃君銘		黃子賢		梁嘉榮	4S	陳啟豪		李浩邦
	李卓儒		黃群藝		蕭猷祥		梁烈文		張振昇		梁景量
	梅文杰		嚴希陶				吳兆川		張雄源		李鐸寧
	吳嘉鵬			2D	陳耕漁		蘇子稽		蔡志堅		廖健浩
	曾仲豪	2A	陳建忠		張耀		譚健恒		馮才楓		雷曜豪
	曾啟南		陳子正		甘志成		黃文峰		何其聰		吳啟立
	曾俊麟		周俊豪		林嘉熙		黃文健		關立麟		蕭煒鵬
	尤偉雄		張智溢		梁駿彥		余加程		賴志和		曾卓傑
			蔡耀海		黃鑄銘				羅睿東		蔡忠霖
1B	陳燦光		周俊軒		王嘉駿	3C	陳奕斌		李嘉駿		蔡愛芬
	陳飛揚		朱偉恆		王峻成		何俊帆		李強輝		黃德欣
	陳學賢		馮國偉				許斯迪		梁國威		胡偉雄
	張文俊		黎子奇	3A	陳佛		廖德毅		盧俊傑		余駿匡
	莊智杰		藍志成		陳浩駿		余日權		文嘉俊		
	趙金		林佳誠		陳家輝				吳偉樂	6S	區嘉寶
	鍾嘉健		林榮彥		何嘉倫	4C	鄭嘉俊		星嘉康		何健豪
	許國誠		劉雅博		何駒浚		張家豪		蘇亞苙		洪尚汎
	黎嘉賢		李嘉樂		洪光耀		蔡少鵬		戴金龍		江景浩
	林翰濤		羅文瀚		林浩源		蔡偉翔		譚浚漢		關皓霖
	林宇洋		呂靖宇		林洌民		何貴雄		曾浩南		郭社文
	羅世民		吳卓軒		劉俊偉		黎侍恒		謝駿暉		林愷蓓
	李德林		吳浩勤		雷卓文		林子財		尹冠峰		李志豪
	梁振延		吳逸誠		陸永賢		劉偉成		汪晟楠		梁成龍
	盧正東		譚耀強		黃景浩		梁志達		黃少科		李耀祖
	張揚黎		黃梓聰		黃潤鴻		梁嘉誠		黃煒筌		廖文杰
			王燕強		楊添銷		凌靖岡		楊栢泉		呂錦龍
			姚景浚		余集賢		羅梓浩				陸泳斌
1C	方曉榮		余偉恒				羅偉信	4T	鄭浩鈞		莫志雄
	馮堃望			3D	陳家培		彭震庭		廖康明		唐芝由
	洪賢忠				陳興華		卞憬琨		文俊輝		徐宇融
	高佳明	2B	張俊傑		蔡永俊		蘇亞明		田志祥		黃尉斯
	林啟穎		方逸軒		林南育		施榮城		黃卓燊		葉沛棠
	鄧穎華		何彥佑		李嘉倫		尹鉅鵬		楊子睿		
	姚雄傑		江嘉聲		李嘉安						
			林偉棋		吳詠豪						
			孫浚堯		姚志滿						
			黃家傲								