

好學

- P.2-3 踏上青雲路
- P.4-5 讀書有法
- P.6-7 國家安全
- P.8-9 體驗中華文化
- P.10-11 科學STEM
- P.12 放眼世界



科科都安全

職業初探



編者的話

人的一生，學習之路漫長，學海無涯，終身學習……談到這些，大家是否有點壓力？不要怕，只要對周遭的事物有興趣，有探求的心，尋根究底的心會驅使你找尋答案，最後就是大滿足。今期《好學》與大家談談國家安全，原來國家安全不止於軍事領域，現在看個究竟吧！「隨機」學習法能提升學習效能，是真是假，請即啟動好奇心，看看這是甚麼樣的記憶方法。與長者齊齊體會中華文化，親身監察水質，又或來個走走大灣區，學習可以是讀書破萬卷，也可以是親身的體會。暑假將至，希望大家善用時間，啟動你的好奇心按鈕，從生活中學習，好好充實自己。

國家安全與個人自由

隨機學習法

水質檢測

體驗中華文化
弘揚傳統技藝

大灣區文化尋蹤

職業初探

紀律部隊（社會安全領域）

社會安全是指防範、消除、控制直接威脅社會公共秩序和人民群眾生命財產安全的治安、刑事、暴力恐怖事件，以及規模較大的群眾性事件等能力不受影響，涉及打擊犯罪、維護社會穩定、應急管理、社會治理、公共服務等各個方面，與人民群眾切身利益息息相關。社會安全不但事關每個社會成員切身利益，也事關國家發展和社會穩定，對保障人民安居樂業、社會和諧有序、國家長治久安具有十分重大的意義。國家面對的社會安全威脅和挑戰包括：恐怖主義及極端思潮；違法犯罪暴力化、組織化、職業化、網絡化；黃賭毒；重大疫情、各類自然災害；生產事故以及食品安全問題等。

香港紀律部隊負責維持香港內部保安、社會治安秩序、救災扶危及其他執法工作，目前共有九個紀律部隊部門，包括警務處、入境處、海關、消防處、懲教署、政府飛行服務隊六個紀律部隊，民安隊、醫療輔助隊兩個輔助紀律部隊，以及廉政公署，總計七個正規紀律部隊部門、兩個輔助紀律部隊部門。

今期「踏上青雲路」將介紹部份紀律部隊的職責範圍、入職條件、體能測驗及相關的培訓課程，有興趣的學生或家長可作參考。



警務處

警員：

執行多方面之警務工作，並會被調往不同部門工作，如軍裝部、交通部、刑事部或水警。

督察：

執行多方面之警務工作，包括管理工作及行動職務。



入境處

入境事務助理員：

執行與入境、人事登記、生死及婚姻登記等香港法例有關的職務（包括一般搜查、看管、護送、巡邏、接待、駕駛等工作）及行動職務，當中包括但不限於偵查偽造證件。

入境事務主任：

執行與入境、人事登記、生死及婚姻登記等香港法例有關的職務，包括一般行政及督導工作，當中包括但不限於偵查偽造證件。



海關

關員：

執行有關保障稅收及徵收稅款、緝毒、反走私和保護知識產權的執法工作。

海關督察：

領導及執行有關保障稅收及徵收稅款、緝毒、反走私和保護知識產權的執法工作；協助高級督察處理人事管理和辦公室行政事務；以及監督轄下人員所執行的工作。





懲教署

二級懲教助理：

監督在囚人士、教導所/更生中心的青少年及戒毒所內的戒毒者。

懲教主任：

督導初級人員、在囚人士、教導所/更生中心／勞教中心的青少年及戒毒所內的戒毒者；在監獄醫院或懲教院所的更生事務組工作。



消防處

消防員：

執行行動／海務職責，例如滅火及救援工作，以及負責防火職務。

消防隊長：

奉派主管消防局及緊急救援車輛；為消防員提供訓練；指揮及領導消防員執行緊急及防火職務；以及參與行政工作，例如人事管理及策劃等職務。

入職條件

入境事務助理員

成績要求

在香港中學文憑試五科最少達到2級（可包括中國語文和英國語文科）或以上成績，或具同等學歷；

二級懲教助理

持有香港任何一所大學頒發的學士學位，或具同等學歷；及符合語文能力要求，即綜合招聘考試的兩張語文試卷（中文運用和英文運用）考獲「一級」成績，或具同等成績

海關督察

其他要求

通過體能測驗

在《基本法及香港國安法》測試取得及格成績

通過體能測驗

通過視力測驗

在《基本法及香港國安法》測試取得及格成績

體能測驗

職位

體能測驗項目

消防員

耐力折返跑
原地跳高
屈膝仰臥起坐
坐位體前屈

引體上升
雙槓雙臂屈伸
掌上壓
俯後撐



體能測驗示範影片



升學培訓課程

香港浸會大學持續教育學院 - 應用教育文憑(警務)

嶺南大學持續進修學院 - 應用教育文憑(紀律部隊訓練)

香港科技專上書院 - 應用教育文憑(消防員/救護員實務)

香港都會大學李嘉誠專業進修學院 - 應用教育文憑(消防及救護實務及入職訓練)

(資料來源：全民國家安全教育日網站、教育局生涯規劃資訊網站及香港消防處網站)

透過是次介紹，希望同學對紀律部隊有進一步的了解。若同學對升學或就業出路有疑問，歡迎向升學及就業輔導委員會林仲華老師、陳德威老師、程嘉恩老師、周頌庭老師或梁嘉純老師查詢。

記憶的方法（三）

原來「隨機」學習更有效？

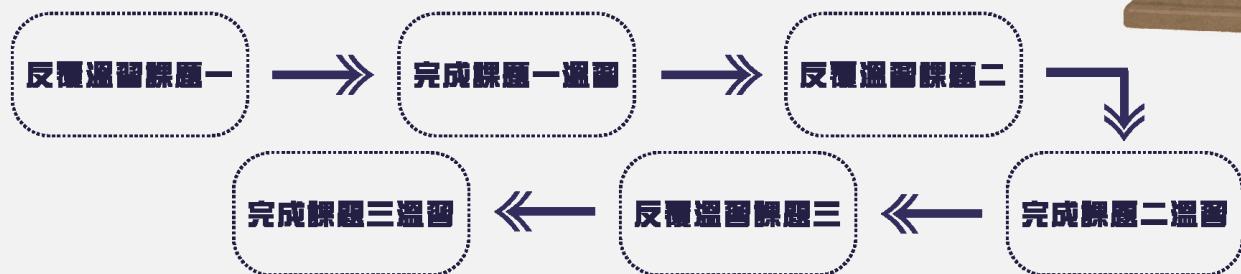


上一期讀書有法和各位分享了有助記憶的學習時機，不知大家有沒有嘗試一下？
今期讀書有法就和大家分享更多實用的學習方法，幫助大家記憶更多知識！

方法二

隨機學習 > 按課題學習

各位同學溫習時是這樣的嗎？



老師在上課及交代功課時都是按課題順序施教的，因此很多同學在溫習時自然按課題順序進行複習，先溫習好一個課題再開始下一個課題。可是，明明自己已經花了許多時間複習，到了把數個課題結合在一起考核時卻發現自己的表現沒有想像中良好。

研究發現，雖然反覆抄寫練習好像能幫助我們穩定地記憶溫習內容，但是在面對混合不同課題的考試卻是效率較低的方法。相反，原來「隨機學習」反而更為有效！這是因為按課題學習的過程中，我們只需運用剛剛複習過的課題內容，而欠缺了思考「問題涵義」過程，在面對稍有改變的題型或題目順序時便會措手不及。

那如何實現隨機學習？剛剛過去的期終考試中，不同科目都把多於一個課題混合考核，以中四中文科為例，中四同學需要複習《勸學》及《師說》的知識，同學可把兩篇文章的題目類型分為「字詞語譯」、「句子語譯」、「內容分析」、「寫作手法」、「摘錄句子」等不同類型的問題，在溫習過後隨機抽取考問自己。這樣做便能慢慢習慣思考溫習內容的涵義，以及鍛鍊易於變通的思維，在考試中就能展現自己的溫習成果！

隨機學習方法建議：

以不同數字代表不同課題，
再在溫習時以「骰子」決定。
1



使用「Lucky Draw」等抽獎程式決定溫習內容。
2





記憶的方法（三）

方法三

「動動腦 轉轉蠻 會快快解決了問題」

數學科教育電視的主題曲大家聽過嗎？老師經常叫我們要在學習時「動動腦袋」，有些「幽默」的同學便會立即搖頭晃腦，完成老師的指示。那「動腦」的真正意義和方法是甚麼呢？

動腦的意義

所謂「動動腦袋」就是在溫習時不要放棄思考，只靠死記硬背。單純運用背誦這種死板的方式，欠缺對知識的理解，也很快就會忘記。我們的大腦只有在透過五感和動作處理訊息時，才會形成較深刻的記憶。

動腦的方法



A

獨自溫習時運用以下「形音意」3部曲：

1. 「形」態處理：一邊抄寫、圈下重點等步驟，一邊學習。

2. 「音」韻處理：大聲朗讀溫習內容，比起默念更能形成深入認知。

3. 語「意」處理：溫習時要不斷自我提問，尤其要運用「六何法」中的「為何」、「如何」作提問，例如在溫習「雞蛋仔是香港名物」時，便可提問自己「為什麼雞蛋仔會如此受歡迎？」、「雞蛋仔的味道是如何調配出來的？」、「雞蛋仔與其他地方的小吃有何不同？」等問題，在思考的過程中便能記憶重點了。緊記「先理解」一定比「逐字背誦」得來的記憶更長久和有用。

B

與同伴一同溫習時成為「小老師」：

當你有志同道合的同伴一起溫習時，不要白白浪費機會，又或是嬉戲玩耍，只要成為各自的「小老師」，就能事半功倍，自然而然做到以上提到的3部曲！這是因為當你要教導另一位同學時，你需要先學習，再教授，在過程中便會「摘取重點」、「朗讀」和「理解」了。這種方法要比獨自溫習來得容易，下次緊記和好友一同溫習，一同進步！

一連三期「記憶的方法」向各位同學介紹了各種好用的學習方法。如果你認為自己花費大量精力仍沒法好好學習，不妨嘗試一下，也許會有意想不到的效果呢！



國家安全與個人自由

表面看來，國家安全與個人權利與自由，似乎是一種對抗性的價值觀，只能厚此薄彼或非此即彼。但從立法或政治層面觀察，兩者可以表現為一種統一與非對抗的關係：個人權利與自由的完全行使，需要國家安全提供穩定的政治社會環境；國家安全的實現，亦需要個人權利與自由適度讓步。因此，需要在國家安全和個人權利與自由之間，達至一種動態平衡狀態。

何為國家安全？

國家安全，即「國家政權、主權、統一和領土完整、人民福祉、經濟社會可持續發展和國家其他重大利益相對處於沒有危險和不受內外威脅的狀態，以及保障持續安全狀態的能力」。



國家安全與自由的關係

誠如以賽亞·伯林 (Isaiah Berlin) 所言：「如果不先提供人們運用自由的必要環境，自由又是什麼價值？」國家安全和社會穩定，是香港經濟平穩發展和個人權利與自由實現的基本前提。

穩定和諧社會秩序的重要性

社會的良好發展和個人權利與自由的正常行使，都需要以社會秩序穩定為基礎。沒有穩定和諧的社會秩序，個人的權利便無從談起。國家安全是個人權利與自由的制度根基，缺少國家安全制度，個人權利與自由便從根本上得不到保障。可以說，國家安全制度的確立，既為個人權利與自由的正常行使保留了充足空間，也為個人權利與自由的充分實現提供了安全穩定的環境。



國家安全會影響個人自由？

有人擔心，國家安全會影響個人言論自由、集會自由等正常行使。香港是法治社會，普通法精神保障公民正常行使權利和自由。國家安全以尊重和保障人權作為基本原則，「尊重」意味着對消極權利與自由的行使給予充足空間，國家和政府盡量不去干預；「保障」意味着國家和政府提供和說明充分實現積極的權利與自由。對絕大多數香港市民而言，國家安全不會影響他們的權利與自由的正常行使，反而在國家安全制度的保障下，可以更充分行使權利與自由。

任何權利和自由都不是絕對權利

但需明確的是——任何權利和自由都不是絕對權利 (absolute right)。權利與自由的行使，必須發生在合理範圍內，以不危害國家安全為根本前提，不得以權利與自由之名，行危害國家安全之實。當個人權利與自由的行使侵犯他人權利與自由，或者危害到國家安全和公共利益，那麼這種權利與自由必然會受限制。英國哲學家約翰·穆勒 (John Mill) 認為，個人權利自由如果侵害他人利益和危害社會安全，其應當受到懲罰。



國家安全知多少 二十個重點領域



圖摘自 https://www.nsed.gov.hk/national_security/index.php?i=tc&a=national_security_main_focus

体验中华文化 弘扬传统技艺



除此之外，中文科本年度再次舉辦新年齊寫揮春活動，由本校長者學苑的導師及學員指導同學書寫揮春，並把祝福帶回家中或送給師長、親友，從活動中認識中國傳統節日文化及關愛他人的人文精神。



導師到校教授學生及社區人士利用舊利是封製作金魚掛飾

文化即生活，正是由社會、群體所構建而成的事物。當中蘊含重要的歷史意義及藝術價值，而相關的文化資產正需要人民愛護及繼承。作為香港社會的一分子，我們皆有責任愛護中華優秀傳統文化，主動認識中華文化，增加文化自信，樹立團結精神。



此外，透過長幼體驗的學習活動，同學可以在「動手做」的過程中，達到「從做中學」。長幼「適」「簡」計劃亦舉辦了不少與中華文化相關的活動，例如長幼共學及製作中國節日的傳統食品。在中秋節及新年期間，計劃誠邀長輩導師到校教授學生及社區人士製作湯圓及客家茶粿，過程中學生可透過體驗活動及社區服務，學習中國傳統民俗特色，既有助加強社區連結，又可以邊玩邊學，引起對中華文化的興趣，自覺地傳承中華文化。



長幼「適」「簡」
計劃：長幼一同製作客家茶粿



本學年學校籌辦了不同活動，盼增加學生對中華文化的認識及了解，例如上學期中文科籌辦了中華文化日，同學可在體驗活動中認識中國的糖畫、麵塑等技藝，培養同學對中華傳統技藝的欣賞和認同。

科學 STEM

化學動起來

睇落我哋學校啲水都好乾淨喎！



試水群組



5A 巫灝

原來水都有標準！



要通過測試先知係咪真係乾淨，符唔符合我哋中華人民共和國家標準。



5A 郭汝樺

就係「生活飲用水標準」

咁呢個**標準**係咩呢？



5A 鄧啟朗

不如我哋一齊檢測學校水質啦。



5A 陳亮生

我哋先去取樣本，再通過化學知識同根據國家標準進行相應測試啦！



嗯...我哋學校嘅水包括有飲水機嘅水、水喉水、生態湖湖水、魚池水同蒸餾水。



5A 吳彥霆

出發取樣本！



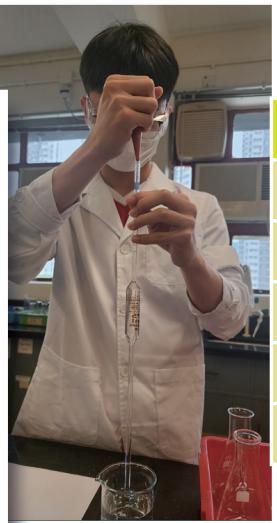


國家安全之「生態安全」



① 首先，要用去離子水清洗實驗所用到的儀器，因為要確保實驗不會受到其它雜質污染。我們先用移液管同膠泵將 5cm^3 的水樣本加入到錐形瓶。

② 再加 5cm^3 的 H_2SO_4 和 10cm^3 的 KMnO_4 入錐形瓶，再將溶液加熱 10 分鐘，加熱後，加入 25cm^3 的 $\text{Na}_2\text{C}_2\text{O}_4$ 和 5cm^3 的 H_2SO_4 。

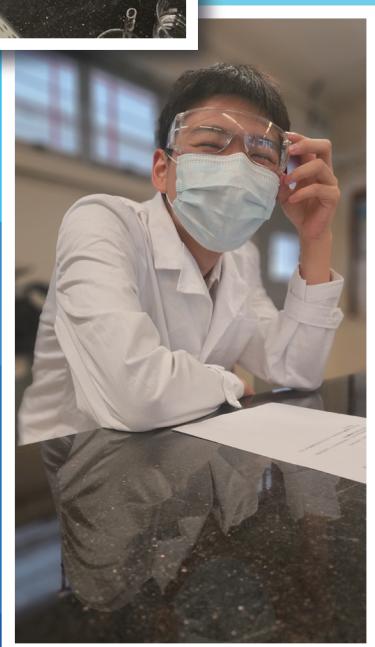


以下是實驗所得的數據

測試項目	KMnO ₄ 的體積(cm ³)
去離子水	16.6
飲水機	16.8
水喉水	17.4
生態湖水	20.6
魚池水	20.7

從數據可計算出樣本的高錳酸鹽指數

測試項目	高錳酸鹽指數(mg/L)
去離子水	2.56
飲水機	2.88
水喉水	3.84
生態湖水	8.96
魚池水	9.12



根據中華人民共和國地表水環境品質標準(GB 3838-2002)第Ⅱ類標準值-高錳酸鹽指數少過 4mg/L 可達到《水活飲用水衛生規範》的要求。

簡單來說，高錳酸鹽指數是反映水質的污染程度的其中一個方法；而指數越低代表水受污染程度越低。同學們看見以上實驗報告與結果，從中得知我們從學校各處測試水質的高錳酸鹽指數。而我們學校的淨水器的水質在這次測試中是符合國家水質的標準！但水質能否飲用，受多種因素影響。

最後，我們亦希望同學們可以保護我們的水源不受污染，節約我們的水資源，為保護國家資源出一份力量！

特別鳴謝：

實驗室技術員 單穎瞳小姐及謝兆雄先生



講好 灣區 的故事



本校師生四十二人於三月二十六日至二十九日期間，參與由香港廣東社團總會主辦的「說好灣區的故事」交流團，前往珠海及中山進行四天學習交流，活動順利進行，同學滿載而歸。



昔日，假如由屯門出發，前往珠海九洲港需時約兩小時，而隨著港珠澳大橋的落成，出行時間大幅縮短為一小時。上車後，我們相互聊天，用不了多久便到達珠海市。大家都充滿着笑容，期待着這次旅程。



近年來中國的航天科技逐漸成熟，我們參觀了中航工業通飛愛飛客航空科普研學遊基地，當中展示了中國近年自主研發的飛機，例如 C919 民航飛機、大型滅火水上救援飛機AG600等等，現場更有機艙模擬器，看看我們的「羅機師」多麼投入飛行工作。



旅程的重頭戲，我們來了中山三鄉前隴尚古傳統文化傳承基地，基地佔地面積達到300多平米，有大量傳統爐灶、手搖井等傳統居民的生活設施，常說民以食為天，我們在基地體驗如何製作傳統的瀨粉和茶粿，擁有多年製作瀨粉經驗的本地師傅更親身下廚教導我們，自己親手做出來的食物真是特別美味呢！



科研引領 大灣先行

轉眼間，我們來到了旅程的尾聲，我們參觀了翠亨新村規劃館，最引人注目的是規劃館中那個翠亨新區的模型，導賞員向我們講解了中山邁向智慧城市規劃的概念，令我們了解到城市規劃並不是一件輕而易舉的事。



看看這兩座貝殼形的建築物，大家猜猜是甚麼？天線？雷達？錯了！其實這兩座建築物是珠海大劇院，想不到吧。它們一大一小，以「日月貝」的概念來設計外型，大的是「日貝」，小的是「月貝」，劇院內更有設有觀光台，方便觀眾望向戲院外的海景。珠海大劇院在2016年尾竣工，接着更在2020年獲得第17屆中國土木工程詹天佑獎呢！