



感恩是一種高尚的情操。中華民族自古以來就崇尚感恩，所謂「滴水之恩，湧泉相報」。我們的生活不但需要用愛心去呵護，也需要用感恩之心去滋養，它猶如涓涓清泉，滋潤着我們的心靈。

感恩愛人，與我們共奏鍋碗瓢盆交響曲，上班工作，下班忙碌，共築愛的小巢。我們中聯辦員工長期在香港工作，愛人獨自承擔起了家庭的重任，照顧家裡的老人和孩子，讓我們不用擔心家裏的一切，安心在外工作、拚搏。

感恩身邊的良師益友。很多領導像長輩一樣對我們無私地關愛和幫助，培養我們在崗位上逐漸成

# 心懷感恩

人事部 趙寧

熟。工作夥伴們的關心扶持，使我們成長的道路不再孤單。生活中的朋友，開心時，與我們分享快樂；遇到困難的時候，伸出援手；在我們困惑時，又為我們提出警醒，讓我們不再孤單和彷徨。

還有，感恩曾經的失敗，受過的挫折。它告訴我們，社會上有形形色色的人，有千變萬化的事情，它豐富了我們的閱歷，增進了我們的智慧，提醒我們不要在同一個地方再摔跤。正如苦口良藥，使我們距離成功更近了一步。

常懷感恩之心，一方面要由衷的發自內心的真實感恩，另一方面，心意也需要及時表達出來，讓對方了解。一個小小的擁抱，一張表達謝意的小紙條，或者公開地說出我們的感恩，都是表達的形式。常懷感恩之心，就會多看別人的好處，多注意別人的優點，對於他人的不足則不會耿耿於懷、睚眦必報。常懷感恩之心，就會少有抱怨，不為小事斤斤計較，不為小恩小怨糾結不休。我們常教育小孩子不要挑食，這個愛吃，那個不愛吃；我們自己也常常說，喜歡這個人，不喜歡那個人，結果處處都有抱怨的理由，常常遇到不順心的事，抱怨一生，就會痛苦一生。用感恩的眼光來看就會大不一樣，感恩如春雨，潤物細無聲地滋養我們的心靈。通過感

恩，讓自己的靈魂更加豐滿。「投我以木桃，報之以瓊瑤。」不懂得感恩的人是孤獨的，慢慢地將不會被社會所接受。大部分人的失落，都是源於對外界的要求過高，不是要求做更好的自己，而是要求別人做更好的自己。應當明白，沒有哪一次的幫助是必須的，我們把每一次得到幫助當成一份驚喜，當成幸運，才能更衷心地對別人表示感恩。

心理學家做過深入調查研究，得出結論，感恩與心理健康相關，感恩能夠增加個體對自我、他人和世界的積極評價，習慣於感恩的人較少體驗到抑鬱、焦慮等負面情緒，經常體驗感恩可以讓人更健康，適應能力更強。根據積極情緒的拓展建構理論，感恩作為積極情緒有助於人拓展認知圖式，增強活動的靈活性，建構個人的社會支援等心理和社會資源，並消除由負面情緒帶來的消極影響。可以說，感恩是情緒和精神健康的表徵。

感恩是對待生活的大智慧。在逆境中堅忍不拔，在順境中心存感恩，平和地看待生活中的順境與逆境。感恩是天性，是良知，是尊重別人，更是有自尊的體現。我們都生活在一個多層次的社會大環境之中，都首先從這個大環境裡獲得了一定的生存條件和發展機會，也就是說，社會這個大環境是有恩於



「感恩祖國」青少年成長營。 新華社

我們每個人。感恩國家和社會，感恩我們生存的時代，為社會多盡一分力量。投身於工作，投身於家庭，投身於為朋友為社會做事，是對社會的回報。感恩是一種修養。感恩意味着滿足、原諒、圖強。感恩是一種力量，支撐我們不斷前行，從心底迸發的最真實的情感，給予我們莫大的信念，支撐我們昂首闊步，不斷踏平人生的荆棘。

# 生源學額齊跌 升小競爭不變

## 人減1600人 位少1300個 九龍灣46校網「降額重災區」

香港文匯報訊(記者余韻)香港出生人口持續波動，受「雙非」截龍影響，今明兩年的小一適齡學童接連大減，教育局資料顯示，2020年升小人數將下跌1,600人至5.57萬人。而昨日發表的最新數據顯示，2020/21學年全港官津小學共提供47,075個小一學額，較今年減少約1,300個。在人數及學額同時下跌的情況下，預計入讀競爭比率與去年相若。

教育局昨日發佈《自行分配學位階段各小一學校網小學名冊》，當中詳列各區小學預算自行分配學額，而有關申請表亦於昨日起可供索取。家長若打算參加，可於本月23日至27日，向任何一所官立或資助小學遞交申請表格，有關結果將於11月18日公佈。

根據最新《名冊》數據，全港官津小一的自行分配學位約有23,500多個，連同明年初開始的統一派位階段，推算明年全港小一學額共有47,075個，較今年稍微下跌約1,300個。若計算私立、直資及國際學校每年可提供約萬多個小一名額，預計適齡學童升讀心儀學校的競爭情況會與今年相若。

天水圍72校網提供學額稱冠 按分區校網計算，明年以天水圍72校網、觀塘48校網及將軍澳95校網提供最多小一學額，分別有2,925個、2,845個及



《小學概覽2019》昨日出版。 香港文匯報記者余韻攝

2,675個學額。部分校網學額則有較大變動，其中位於九龍灣46校網學額由975個減至900個；而位於屯門的70校網則增加50個，至2,220個學額；另外，粉嶺81校網亦增加50個學額至1,135個。在名校雲集的九龍塘41校網，學額數、班數與今年一致，共提供1,045個學額，相信競爭維持激烈。而同樣於昨日出版的《小學概覽2019》，載有逾500所小學的基本資料供家

長參考，當中包括師資、課程、學校特色等資訊。有學校在《概覽》中列明，學校着重國民教育，以培養愛國情懷及增強歸屬感。其中位於元朗區的聖公會靈愛小學於「校風」一項中顯示，會培養學生國民意識、發展德育及國民教育；而位於黃大仙區的聖博德學校則會推出「同根同心」、「姊妹學校」交流計劃，培養學生的國民身份認同感。

### 各校網2020/21學年小一學額數

校網	總學額	校網	總學額	校網	總學額
中西區11網	1,360	觀塘48網	2,845	大圍88網	1,165
灣仔12網	1,485	荃灣62網	1,865	馬鞍山89網	1,325
北角14網	1,285	上葵涌64網	865	火炭91網	1,925
柴灣16網	1,560	下葵涌65網	1,465	將軍澳95網	2,675
南區18網	1,095	青衣66網	1,340	南丫島96網	25
尖沙咀31網	1,200	屯門西70網	2,220	長洲97網	155
旺角32網	975	屯門東71網	1,650	大嶼山98網	950
何文田34網	1,635	天水圍72網	2,925	坪洲99網	100
紅磡35網	800	元朗西73網	885	<b>總數</b>	<b>47,075</b>
深水埗40網	1,080	元朗東74網	940		
九龍塘41網	1,045	上水80網	1,540		
新蒲崗43網	1,125	粉嶺81網	1,135		
慈雲山45網	1,375	沙頭角83網	100		
九龍灣46網	900	大埔84網	2,060		

註：自行分配階段學額約為總學額一半

資料來源：《自行分配學位階段各小一學校網小學名冊》



案發村屋不同位置的窗戶也貼有靈符。



警方昨晨將疑犯押返西貢龍尾村作案情重組。

# 21歲女疑遭虐殺 「男道士」被控謀殺

香港文匯報訊(記者蕭景源、鄧偉明)本周一西貢龍尾村揭發疑涉驅魔的謀殺案，21歲智障少女倒斃貼滿符咒的村屋寓所內，全身傷痕累累；警方將案列為謀殺案，拘捕死者父母及兩名同住男女道士，案中兩名男疑犯昨日被押返村屋現場重組案情，其中一名男道士被控以一項謀殺罪，在觀塘裁判法院提堂。

死者吳恩宇(21歲)，被發現時全身佈滿新舊不一的傷痕，大部分為瘀傷，疑長期遭到虐打，初步死因有待進一步驗屍確定死因。被捕4人，警方拘吳的父母(50歲及52歲)、姓張(49歲)男道士及其同姓女徒弟(29歲)，涉嫌與謀殺案有關。

### 兩男押返村屋重組案情

昨晨9時許，探員將49歲姓張男疑犯押返龍尾村案發村屋進行案情重組；全程由探員用攝錄機拍攝記錄。另有探員分別到村屋天台搜證及向附近街坊查詢，其間有法醫帶同弧光機到村屋內蒐證。至下午2時許，警方再將死者父親押至現場

重組案情，探員檢走一張染血木橈及枕頭作進一步化驗。

至下午，49歲姓張男疑犯被控一項謀殺罪，在觀塘裁判法院提堂，他暫毋須答辯。被告報稱任中醫，控罪指他在9月1日在西貢龍尾村一屋謀殺21歲女子吳恩宇，案件押後至10月30日再訊，以待警方作進一步調查，包括替搜獲的證物進行DNA鑑證，以及進行認人程序，被告需要繼續還押。其餘3名被告，則暫准保釋候查，須於9月上旬返警署報到。

案件於本周一(2日)早上7時許揭發，警方接獲吳父報案稱發現21歲女兒倒臥床上昏迷不醒，救護員趕至證實死亡。死者吳恩宇生前曾就讀特殊學校，也有學習障礙，一直無工作，與父母及兩名胞姐同住西貢龍尾村路龍尾村一間三層高村屋。據街坊稱，吳父為商人及非常迷信，早前結識一名姓張道士，並邀請張及其同姓女徒弟到村屋居住，以便平日為吳父「指點迷津」，從外望向村屋可見貼滿靈符及風水擺設物。

# 「骨疏四問」考港女 僅7.7%人答對

香港文匯報訊(記者郭家好)骨質疏鬆問題不容小覷。民建聯立法會議員蔣麗芸及葛珮帆在7月聯同民建聯婦女事務委員會進行電話問卷調查，了解本港女性骨質疏鬆的情況，及對骨質疏鬆的認識，結果發現4條骨質疏鬆的基礎問題中，只有7.7%受訪者的答案全數正確。

4條骨質疏鬆的基礎問題分別為骨質疏鬆會帶來什麼健康風險、骨質何時開始明顯流失、什麼生活習慣會加快骨質流失、骨質流失會有何症狀。葛珮帆指，是次調查共訪問了552名18歲或以上的香港女性，發現只有7.7%受訪者完全答對4條有關骨質疏鬆的基礎問題，反映市民對骨質健康的了解並不全面，容易忽視骨質疏鬆的問題。

此外，調查亦發現市民普遍不滿意政府

的預防宣傳工作，同時對定期骨質密度檢查有強烈需求。

香港骨質疏鬆學會會長黃仕雄指出，骨質疏鬆導致嚴重骨折的問題，不但影響患者身體健康，更佔用了大量病床及醫療資源，社會應對此問題加強關注。他又說，大部分市民對骨質疏鬆只屬一知半解，以致未能及早預防骨質疏鬆。

葛珮帆建議，政府應盡快增設預防性骨質密度篩查服務，為50歲或以上女性及65歲或以上男性等高危一族進行篩查。而待完成篩查後，政府應安排健康個案每5年覆檢、邊緣個案每3年覆檢，及有健康問題個案每年覆檢，藉此協助他們及早預防骨質疏鬆。

蔣麗芸則建議政府優化預防資訊宣傳工作，又提醒市民應多做運動。

# 氣槍男指嚇途人 被警拔槍制服

香港文匯報訊(記者蕭景源)北角驚現持槍怪客。一名駕客貨車男子，昨傍晚突在車內拔出一支疑似曲尺手槍，又落車指嚇途人，警方接報大為緊張，派出多輛衝鋒車兜截，詎料亦被人一度擊槍指嚇，最終要警員拔槍喝令「放低槍」及制服，再在其腰間檢獲兩把利刀，初步相信對方所持只是一支氣槍，目前正調查他身藏雙刀及持槍指嚇途人和警車動機。

昨日傍晚6時許，一輛客貨車沿北角英皇道行駛，途至新都城大廈對開時，有途人驚見客貨車司機右手持有一把懷疑手槍物體，並將手伸出車窗外，未幾持槍司機更落車，一度舉槍指向其他途人及車輛。途人慌忙報警。

警方接報後大為緊張，派出多輛衝鋒車前往現場附近一帶兜截，未幾，即在建華街10號對開截獲該輛涉案客貨車。現場消息指，對方見被警員包圍，一度右手持槍伸出

車外指向警車，警員立即拔槍喝令司機「放低槍」以及「落車」，其間現場更傳來一下疑似槍響聲，一眾警員隨即一擁而上將該名男子制服，並即搜查客貨車。

據悉，警員在現場地上檢獲一支相信是氣槍的曲尺形手槍，以及一個彈匣，另又在疑犯腰間檢獲兩把利刀；涉案司機並無受傷，警方已將其拘捕，目前正設法追查其背景，以及藏刀及持有氣槍指嚇他人的動機。



持槍男司機被制服後，反鎖雙手挨坐牆邊候查。 香港文匯報記者鄭福強攝

**香港海南商會常年永遠會員大會通告**

本會定於(星期二)一九一九年九月十一日(星期二)晚上六時，租用洋紫荊維港遊船舉行，議程如下：

(一) 歡迎辭

(二) 報告

(三) 審核

(四) 選舉

(五) 其他事項

除分函外，特此通告全體永遠會員，務希依時出席為荷。

本會永遠會員

香港海南商會會長：陳明春

副會長：潘國山

秘書長：潘國山

副秘書長：吳江

丁一平

符軍

黎文

李慧

二〇一九年九月五日