



眾裏尋他千百度，
驀然回首，那人卻在、
燈火闌珊處。

辛棄疾《青玉案》（元夕）

採自教育局 教育多媒體 之 通訊程式表情圖像

台上三分鐘，台下十年功！

意思是指舞台上短暫的表演，背後需要經過長時間的努力。
。強調成功並非一蹴而就，是需要通過長期的學習和練習
才能達到理想的水平。



香港自強基金會
Hong Kong Persistent Self-Reliance Foundation

台上三分鐘,台下十年功適合不同領域應用：

1. 藝術： [在舞台藝術中，演員、歌手或舞者在短時間內的表演需要經過長時間的排練和技巧訓練。成功的演出背後是無數次的練習和對表演藝術的深入理解。]

2. 體育： [運動員在比賽中展現出的高水平表現，往往是多年刻苦訓練的結果。無論是體能、技巧還是心理素質，都是通過長期的努力逐漸鍛鍊出來的。]

3. 教育： [教師在課堂上的教學效果，往往取決於他們多年的教學經驗和對教材的深入理解。優秀的教學不僅僅是知識的傳遞，更是教育技巧的體現。]

4. 學術： [學者在會議上發表的研究成果，往往是多年研究、實驗和數據積累的結晶。這個領域強調的是知識的不斷積累和深度探索。]



學問勤中得



採自教育局 教育多媒體 之 通訊程式表情圖像



香港自強基金會
Hong Kong Persistent Self-Reliance Foundation