

自強不息嘉許計劃 2025

提名內容

學校：保良局陳湓小學

編號：202409-P02-03-16

獲提名學生 1：施彥希 6B

提名人：施彥希(學生本人)

提名內容：

大家有自強不息的經歷嗎？我有！因為我相信「天行健，君子以自強不息。」(《易經》)。

在最近這次考試的前一個月，一向成績不錯的我便開始了每天拼命地溫習。到了周末，我更是一心撲在各科大大小小的課題練習當中。連媽媽也忍不住問：「希希，你不累嗎？」我累，但我更希望成為更好的我！

派卷那一天，我懷著既緊張又興奮的心情等待試卷的到來。首先是中文，接著是英文及數學，最後是常識。全都拿了九十多分，那一刻，我感到欣喜若狂。

2000 多年前，荀子就提出了「制天命而用之」的說法。雙耳失聰的貝多芬也以他的一生的實踐來證明他說的「扼住了命運的喉嚨」。每一位自強者在追求理想的過程中，只有充分發揮主觀的機動性，進取創新，從自我做起，從點滴做起，這樣才能達到成功的彼岸。今天的我也會努力去做一個自強不息的人，加油，彥希！

本會向同學跟進提問：

施彥希同學，你好！「我累，但我更希望成為更好的我！」非常欣賞你這種奮發圖強的志氣！看來先賢的哲理、偉人奮鬥的經歷對你影響頗深。彥希，我們很想了解你是如何立下這種自強不息的意志的，好讓其他同學借鏡，以便激勵更多同行者。

同學回應：

你有自強不息的經歷嗎？

小學的四年中，在父母的陪伴，鼓勵及鞭策下，我孜孜不倦地學習，不斷努力向上，永不懈怠，因為「天行健，君子以自強不息」(來自《易經》)，這種精神指引了我，也成就了我。我在一至四年級中努力不懈，最終在五年級的呈分試中取得全級第九名。

在考試前一個月，我便開始拼命地溫習各個大大小小的課題。到了星期六，我一如以往做練習，「這真是你嗎希希？你平常整日無所事事，只懂吃喝玩樂。」媽媽問。「是我啊！」我在埋頭苦讀中回答，但其實我也覺得我整個人改變了。

到了派卷那一天，我懷著既緊張又興奮的心情等待試卷的到來。首先是中文，接著是英文及數學，最後是常識。全都拿了九十多分，令我欣喜若狂。放學後，我更立刻通知媽媽和姐姐。回到家，我終於可以鬆一口氣，偷閒整天玩一下遊戲，更可以在晚上吃上一頓大餐。但---明天學習仍然要繼續！

每一位自強者在追求理想的過程中，只有充分發揮主觀能動性，進取創新，從自我做起，從點滴做起，才能達到成功的彼岸。2000 多年前，荀子就發出了「制天命而用之」的強音。雙耳失聰的貝多芬也以他的一生的實踐來證明他的「扼住了命運的喉嚨」。只有持之以恆，自強不息才是追求理想的過程中的不二之法，加油！

編號：202409-P02-04-17

獲提名學生 2：潘震 6A

提名人：潘震(學生本人)

提名內容：

三個月前，我參加了游泳比賽，也是在那一天，我明白了「自強不息」的意義。

比賽期間，我本以為能順利地游向終點，只聽「撲通——」，我如同拆翼的鳥兒在水中掙扎，啊！原來我的小腿抽筋了！我的身體不斷下沉。我嘗試游上水面，卻只能無力地拍打水面，台上噓聲一片，我瞬間感到無地自容。

這個時候，我在上岸以及游向終點中做選擇：是放棄比賽，還是忍痛游到終點？在這種進退兩難的情況下，我突然想起來教練教我緩解抽筋的方法，我努力伸展腿部，靠着意志力堅難地向前游去。

終於，我碰到了終點的池壁，台上瞬間沸騰了，那一刻，我心中有着無與倫比的自豪。我不但獲得了觀眾們的讚許，更戰勝了自己，我用自己自強不息的精神，書寫了自己的榮耀篇章。

本會向同學跟進提問：

潘震同學，你好！非常欣賞你能夠從一個瞬間的決定悟出一個人生大道理！事實上在那一瞬間，如果你以安全的考慮，要求救援，所有人都會認同及支持你！但在你腦海裏，卻向著如何可以堅持下去的方向想，這是一種非常正向及自強的思維，我們相信，這種思維絕不可能在那一瞬間從無到有突然爆發出來，而是一早已植根在你內心！震，為了讓其他同學可以借鏡及參考學習，我們希望你再想一想，你還有沒有其他的經歷，讓你逐步培養出這種自強不息的精神！

同學回應：

三個月前，我參加了一場終身難忘的游泳比賽，也是在那一天，我終於明白了「自強不息」的意義。

比賽期間，我本以為能順利地游向終點，誰知天有不測之風雲，正當我如箭一般在水中拼命向前衝，沒想到卻忽然鯨吞了一大口水，我慌了，那一刻，我就像一隻落入水中的獨臂猴子般狼狽，我在水中拼命掙扎……啊！原來我的小腿又抽筋了！我的身體不斷下沉。我嘗試游上水面，卻只能無力地拍打水面，台上噓聲一片，我瞬間感到無地自容，恨不得飛到無人的荒島去。

這個時候，我在上岸以及游向終點中做選擇：是放棄比賽，還是在明知無法取勝的情況下繼續游到終點？在這種進退兩難的情況下，我突然想起來父親對我說過的話：如果你下定決心要做一件事，就必須要堅持做到底，因為你願意去做那件事，也說明你有這個能力去完成，即使當中的困難可能會把你壓得喘不過氣來，你也要咬緊牙關，努力完成，這才是「自強不息」的意義呀！想到這，我便咬牙堅持了下來，拼盡全力，艱難地向前游去。

終於，我碰到了終點的池壁，台上瞬間沸騰了，那一刻，我心中有着無與倫比的自豪。我不但獲得了觀眾們的讚許，更戰勝了自己，我用自己自強不息的精神，書寫了自己的榮耀篇章。