

自強不息嘉許計劃 2025

提名內容

學校：石籬天主教小學

編號：202420-P05-09-37

獲提名學生 1：陳昊均 6D

提名人：何秀慧老師

提名內容：

昊均同學是一位充滿堅毅、責任感及樂觀精神的學生。他在學術、品格及課外活動中展現了「自強不息」的精神，為同學樹立了良好的榜樣。

他的學業成績一向名列前茅，並獲得多次獎學金。雖然在學習 STEAM 課程初期感到吃力，但他以堅毅不屈的精神積極面對挑戰，最終在「AI 啟航：青年創新與應用」比賽中勇奪亞軍，獲得華永會獎學金及殊榮。此外，他亦在 ITGA 資訊科技挑戰獎中奪得金章，展現了他對新知識的渴求與學習能力的飛躍進步。

在課餘時間，昊均努力學習鋼琴，成功考取五級，並熱愛繪畫，多次在校內外比賽中獲獎。他亦積極參與社區活動，參與義賣及賣旗籌款等義工服務，充分展現仁愛精神與社會責任感。作為風紀總隊長，他展現了出色的領導能力，協助學校處理多項事務，深受老師與同學信任。

昊均是一位積極樂觀、充滿正能量的學生。他以不懈的努力、勇於面對挑戰的精神詮釋了「自強不息」，是同學們學習的榜樣。

本會向同學跟進提問：

陳昊均同學，你好！非常欣賞你在多方面均能展現出傑出的才能，兼顧學業的同時，在音樂藝術方面均有優良的成就，更不忘騰出寶貴的時間服務他人，濃厚的仁愛精神及強烈的責任感令你當上了學生領袖，帶領同學共同進步！盡管在面對學習新科技的時候遇上了困難，你不退縮，並以堅毅的意志迎接挑戰，創造出飛躍式的進步！昊均，我們相信你這些優異的品德及自強不息的精神不是從天而降的，可否分享一下你是如何逐步建立起這種對自己有強烈要求的意志，並能堅持不懈，以無比的努力一步一步將理想實現？

同學回應：

其實，我逐步建立起這些精神真的十分不容易，首先，我要將每月的願望和計劃都要制定好，完成計劃的一部份後，便要反思一下自己未達到的目標，並且進行自我反省，但也會認真審視自己達成的狀況。

當我做到自我反省後，便要學習建立自我要求的性格，也像我在 STEAM 的方面，每當我有時間，我也會學習關於 STEAM 的知識，當我不明白的時候，也不會氣餒，學習到直至我明白為止。

再說，我在羽毛球方面也需要付出很大的努力，我每星期都會上內地練習，所以不知不覺間建立了不屈不撓的精神。

最後，我認為自強不息的精神對我來說真的十分重要，所以我也希望同學們都能建立起這良好的性格，每件事都以積極樂觀、自強不息的精神，面對每一件事情，並且感染其他人，每個人都以這樣的精神生活。

編號：202420-P05-10-38

獲提名學生 2：陳梓燁 6B

提名人：何秀慧老師

提名內容：

陳梓燁同學是一位兼具堅毅、責任感和承擔精神的模範學生，他以「自強不息」的態度追求卓越，值得成為全校同學的榜樣。

在運動方面，梓燁同學展現了非凡的毅力與天賦。他不僅是本校游泳隊的「小飛魚」，更為了提升自己的成績，日以繼夜地努力訓練。每天清晨，他在其他同學還在熟睡時，已於泳池中努力訓練，並完成長達 1 小時 45 分鐘的晨練後才趕回學校上課。下午，他亦堅持每週五天的訓練，從不懈怠。這種刻苦耕耘的精神，助他在學界體育聯會葵涌區小學游泳比賽中，以破大會紀錄的成績奪得男子乙組 50 米蝶泳冠軍，並多次在全港區際及分齡比賽中奪得獎項，成績斐然。除了運動成績，梓燁同學亦在課外活動中積極參與，包括校田徑隊、風紀以及數學科科長等職務，他均能盡心盡力，展現出高度的責任感與領袖才能。梓燁的故事充分體現了「天行健，君子以自強不息」的精神。他以堅毅和勤勞的態度突破自我極限。

本會向同學跟進提問：

陳梓燁同學，你好！非常欣賞你以堅毅和勤勞的態度經過長時間艱辛和刻苦鍛鍊後而能不斷突破自己的極限，取得驕人的成績！你每天帶著經過頻密訓練後疲累的身軀，再花精神專注學習，還騰出珍貴的課餘時間帶領及服務同學，一同進步，那是多麼難得呀！梓燁，可否分享一些你是如何克服痛楚疲倦去面對艱苦的訓練的？有沒有一些勵志的故事可讓其他同學借鏡及學習？

同學回應：

我在四年級參加第一次學界游泳比賽中，讓我獲得了寶貴的經驗和明白訂立目標的重要性

還記得比賽前一天，我感到既興奮又緊張。這是我第一次參加學界游泳比賽，心中充滿了忐忑。媽媽告訴我：「你只要盡力做到最好，就可以了。」這句話就像給我注入一支強心針。

當天來到游泳池，我的心情非常緊張，因為我參加的項目是男乙 50 米蝶泳，需要面對年長一年的對手，所以就算媽媽告訴我：「你只要盡力做到最好，就可以了。」我的心情還是十分緊張。在比賽開始後，雖然我一開始表現不錯，但最終還是屈居亞軍。這讓我感到不甘心，於是我下定決心要在明年打破男乙 50 米蝶泳的紀錄。

為了實現這個目標，我開始了嚴格的訓練。雖然很多人認為這是不可能的，但我始終堅持自己的信念。在教練的建議下，我開始了「早水」計劃，每週兩至三天的早上游泳長達 1 小時 45 分鐘，然後再回校上課投入校園的生活。期間還需要極大的自律，我必須控制飲食，避免進食零食和煎炸食品。還要確保有足夠的休息，去迎接下一次的訓練。經過日復日的努力，來比賽的日子越來越近了。

終於來到比賽前一天，但我十分不幸地生病了，但是我仍然堅持比賽。最終，在比賽中，我以 35.24 秒的成績打破了男乙 50 米蝶泳的紀錄，並在 100 米自由泳中奪得金牌。

這次經歷讓我深刻體會到，成功的背後有許多支持和努力的因素。我感謝我的家人、教練和學校的支持，因為他們的幫助讓我能夠實現目標。同時，我也感謝自己，因為只有我自己不斷努力，才能取得今天的成就。

最後，希望我的故事能激勵其他同學，在追求理想的過程中，勇敢面對挑戰，堅持努力，並相信自己只要付出，就一定能夠實現自己的目標。