

自強不息嘉許計劃 2025

提名內容

學校：寶血會思源學校

編號：202422-P07-13-41

獲提名學生 1：王傳穎 六勇

提名人：梁臻樂老師

提名內容：

當傳穎在清理書架的時候，看到那面金牌，心中不禁想起了比賽的那一天，這一天教會了他自強不息的精神。

上個月，傳穎和朋友們一起參加荃灣學校的比賽。他們先在學校熱身，然後一起步行到運動場。在運動場上，傳穎找了個陰涼的地方坐下來，專心聆聽廣播準備比賽。

聽到「男子 100 公尺初賽首先召開」的時候，傳穎的心情既緊張又期待。當他聽到自己的名字時便迅速報到，走到跑道前。裁判發號司令：「各就各位，準備開始！」他全力以赴，耳邊傳來朋友們的加油聲，最終在初賽中取得了第二名。

午餐後，朋友們都完成了比賽，只有傳穎還在期待著。他的心中雖然有些焦慮，但他告訴自己要繼續努力，因為每一次挑戰都是成長的機會。聽到「男生 100 公尺競賽決賽」的宣告時，傳穎再次站起來，他既緊張又期待。他再次聽到自己的名字後便走到跑道，再次全力以赴，最終贏得了決賽。

這一天的經歷讓傳穎明白，自強不息的精神能幫助他克服困難、追逐夢想。他決定不斷努力，勇敢面對未來的每一個挑戰。

本會向同學跟進提問：

王傳穎同學，你好！非常欣賞你能把握一個運動場上的挑戰，勇敢嘗試，全力以赴，衝出了成績，證明了自強不息精神的威力！傳穎，相信你是經過嚴格的訓練才會得到取勝的基礎，可否分享一下當你在訓練過程中遇上了困難，你是如何克服的？

老師根據同學的回應補充：

當傳穎在清理書架的時候看到那面金牌，心中不禁想起比賽的那一天，這一天教會了傳穎自強不息的精神。

上個月，傳穎和朋友們一起參加荃灣學界比賽，他們先在學校熱身，然後一起步行到運動場。在運動場上，傳穎們找了一個陰涼的地方坐下來，專心聆聽廣播準備比賽。

聽到「男子 100 公尺初賽首先召集」的時候，教練和老師都為傳穎們準備最後一次的熱身，傳穎的心情緊張又期待到召集。當傳穎聽到自己的名字時，便迅速報到，走到跑道前。裁判發號施令：「各就位，預備，開始！」傳穎全力以赴，耳邊傳來朋友們的家有聲，最終在初賽中取得了第二名，進入了決賽。

午餐後，朋友們都完成了比賽，只有傳穎還在等待着。他的心中雖然有些焦慮，但傳穎告訴自己要繼續努力，因為每次挑戰都是成長的機會。聽到「男子 100 公尺競賽決賽」的宣告時，傳穎再次站起來，他既緊張又期待。因為傳穎在訓練時遇到很多挫折，例如：常常被鞋帶絆倒、跑得跟其他同學比較慢、還差點受傷等等。當傳穎想放棄的時候，他的同學、隊友和老師都會鼓勵傳穎，令傳穎感到很溫暖。最終傳穎再次聽到自己的名字後便走到跑道，再全力以赴，最終贏得了決賽。

這一天的經歷讓傳穎明白，志強不適的精神能幫助傳穎克服困難、追尋夢想。傳穎決定不斷努力，勇敢面對未來的每一個挑戰。

編號：202422-P07-14-42

獲提名學生 2：謝佳熹 六勇

提名人：梁臻樂老師

提名內容：

你知道甚麼是自強不息嗎？它就是讓自己不斷努力向上，永不懈怠。自強是人世間美好的品德，面對挑戰只有兩個結果：失敗受挫或成功獲勝。佳熹希望能戰勝挫折，享受成功的經驗，決心做一個真正自強的人。

佳熹是一個喜歡跆拳道的女孩。二年級暑假時，她參加了跆拳道興趣班，沒想到會走上這條搏擊之路。起初，父母認為跆拳道是一種鍛鍊體魄的活動，但當時的佳熹還不太明白。上第一課時，佳熹玩得很開心，跟教練分享聊天，氣氛十分熱鬧。下課時，佳熹毫不猶豫地決定繼續上課，但困難卻在後面等著她。

在暑假期間，佳熹幾乎每天都上課，教練看到她這麼勤奮，就讓她去練搏擊。第一次走進搏擊練習場時，佳熹感到忐忑不安，但她仍然勇敢地踏進去。日復一日，年復一年，汗水濕透了道服，雖然很疼很累，但這種感覺讓她越來越堅強。

在一次次比賽中，佳熹的隊友們紛紛獲得冠軍，而她卻只有亞軍和季軍。這讓佳熹感到失落，每次練習的艱辛都讓她想放棄，但她又不想讓之前的努力白費。在爸爸、媽媽和教練的鼓勵下，佳熹調整心態，勇往直前。從那一天起，她決定無論遇到多少挫折，都要堅持下去。

經過多年的磨練，佳熹變得更加勤奮，迎接每一次比賽。終於，在全港女子賽中，她獲得了冠軍。當佳熹站在頒獎台上，心中充滿自豪，這一刻是她所有努力的回報。

今年是佳熹學習跆拳的第四年，她希望將來能成為港隊運動員，也希望每個人都能擁有自己的夢想，並抱持自強不息的精神，向著目標前進。成功屬於那些永不放棄的人，千萬不要小看日復一日、年復一年的努力，未來一定會有驚喜出現。正如愛迪生所說：「失敗乃成功之母」，自強不息的精神將引領我們走向成功的道路。

本會向同學跟進提問：

謝佳熹同學，你好！非常欣賞你經過數年艱苦的鍛鍊後，終於登上全港比賽頒獎台的頂點！你訓練的歷程並非一帆風順，經歷過失落、想放棄的時候，在父母及教練的鼓勵下，你重新振作，決志堅持下去。佳熹，可否分享你是如何轉變過來的？日復日、年復年艱辛的鍛鍊所累積的痛和累，你是如何面對和克服的？相信你的分享定能激勵更多同樣感到氣餒的同學！

老師根據同學的回應補充：

你知道什麼是自強不息嗎？它就是讓自己不斷努力向上，永不懈怠。自強是人世間美好的品德，面對挑戰只有兩個結果：失敗受挫或成功獲勝。因此，佳熹希望能戰勝挫折，享受成功的經驗，決心做一個真正自強的人。

佳熹是一個喜歡跆拳道的女孩。二年級暑假時，她參加了跆拳道興趣班，沒有想到我會走上這條搏擊之路。起初，父母認為打跆拳道是一種鍛鍊體魄的活動。但常當時的佳熹還不明白。上第一課時，佳熹玩得好開心，跟教練分享聊天，氣氛十分熱鬧。下課時，佳熹毫不猶豫地決定繼續上課，但困難卻在後等著她。

在暑假期間，佳熹幾乎每天都上課，教練看到她這麼勤力，就讓她去了練搏擊，那時佳熹還不知搏擊是什麼？怎樣練？第一次走入搏擊練習場時，佳熹感到忐忑不安，但她仍然勇敢地踏進去。

一日復一日，一年復一年，汗水滴濕了道服，一招一式，一腳一拳，永記於心，雖然很疼、很累，但這種感覺讓他越來越堅強，那種感覺對於沒有試過的人，是無法體會的。練習了很久，才漸漸的懂得跆拳道講究的是速度以及力量。在零點幾分和零點幾秒中決勝。如果一不小心就可能輸掉比賽。

在一次次的比賽中，佳熹的跆拳道隊友紛紛獲得冠軍，而她卻還是亞軍和季軍。這讓佳熹眼中光芒頓時消失了，她感到失落，每次練習的艱辛到讓她想放棄，但他又不想支持的努力白費。在爸爸、媽媽、教練的鼓勵下，佳熹不斷地調整心態，勇往直前，堅毅地一直向前。那天起，我百折不勞、意志堅強，無論受到多少次挫折，毫不動搖退縮。佳熹是如何解決問題？在堅持不住的時候就催眠自己為自己打氣，我一定可以的，在練習中我會用盡力氣打贏每一個練習每一個挑戰都係一個學習嘅機會。我開始是從不同角度睇問題尋求教練同隊友的意見試下從失敗中吸取教訓。而我都有加強訓練例如在每一個星期六早上都會七點起床早啲體能訓練例如：跑步、跳繩、暖身運動等而訓練中就會迫自己快點，最後下午的練習關於體能同耐力，包括重量訓練、俯臥撐、仰臥起坐等。

經過了這些年的磨練，佳熹也更加勤奮。迎接每一次比賽，終於，到了全港女子賽中，她獲得了冠軍。我自豪地打從心裏笑出來。教練也過來和我握手。在我走上頒獎台時，有人站在第二，有人站在第三，可我站在最耀眼的地方也是許多人夢寐以求的冠軍位置。這一刻是他所有努力的回報。

幾年過後，今年是佳熹學跆拳的第四年。他希望將來能成為港隊運動員，也希望每一個人都擁有自己的夢想，並保持自強不息的精神，向著目標前進。成功屬於那些毫不放棄的人千萬不要小看日復一日，年復一年的努力，未來一定會有驚喜出現。從金沙慢慢的累積，未來就會有一座金山出現。正如愛迪生所說「失敗乃成功之母」，自強不息的精神，將引領我們向成功的道路。