

自強不息嘉許計劃 2025

提名內容

學校：聖公會李炳中學

編號：202403-S03-04-04
獲提名學生 1：莫靜 6A
提名人：陳家榮老師

提名內容：

(學生自我介紹)

我是從內地來港的學生，剛來到香港生活時，我除了要適應節奏急速的生活外，還要面對語言障礙這堵堅不可摧的高牆。幸好在耳濡目染下，我漸漸能聽懂粵語，但我因害怕別人的嘲笑而不敢說粵語。直到有次，我被老師邀請參加 STEAM 比賽，我嘗試用粵語進行匯報，這使我意識到原來在眾人面前說粵語並不可怕。

剛開始練習粵語時，我的發音沒有明顯的進步，心中萌生了放棄的念頭。我向媽媽傾吐苦水，她對我說：「天行健，君子以自強不息。太陽東升西落，月亮陰晴圓缺，從不停止。君子都要像它們般永不懈怠。」我恍然大悟，雖然這幾天的練習沒成效，但我相信只要持之以恆，終有一天我能打敗粵語，迎來新的自己。

最終，我順利完成比賽，並獲得獎項。那一刻，我真正領悟到「自強不息」的意義。

本會向同學跟進提問：

莫靜同學，你好！非常欣賞你敢於接受挑戰的勇氣。相信你媽媽對你的鼓勵起了很大的作用。為了讓更多同學可以學習你的經驗，可否再進一步分享一下以下兩個問題：

1. 你為何有膽量去接受老師的邀請，用粵語去進行匯報？
2. 經過幾天的「失敗」之後，你做了甚麼嘗試、堅持了多久才達到滿意的效果？

同學回應：

我是從內地來港的學生，剛來到香港生活時，我除了要適應節奏急速的生活外，還要面對語言障礙這堵堅不可摧的高牆。幸好在耳濡目染下，我漸漸能聽懂粵語，但我因害怕別人的嘲笑而不敢說粵語。直到有次，我被老師邀請參加 STEAM 比賽，我嘗試用粵語進行匯報。我覺得人生是一場有終點短暫的旅行，當我有能力有精力的時候便想去嘗試更多，留下豐富我的人生經歷。所以答應了老師參加比賽。而參加比賽第一是可以體驗我從未接觸過的領域，可以和一群同學老師們研究科學產品，去了解它背後的原理。第二是當我得知是廣東話匯報時也燃起一個想逼自己一把，挑戰自己的心，逼自己去接納廣東話，去學習廣東話，最後敢於說廣東話。而也正是因為有了這個好的開頭，好的契機讓我最終學會了它，還使我意識到原來在眾人面前說粵語並不可怕。

剛開始練習粵語時，我的發音沒有明顯的進步，心中萌生了放棄的念頭。我向媽媽傾吐苦水，她對我說：「天行健，君子以自強不息。太陽東升西落，月亮陰晴圓缺，從不停止。君子都要像它們般永不懈怠。」我恍然大悟，雖然這幾天的練習沒成效，但我相信只要持之以恆，終有一天我能打敗粵語，迎來新的自己。接著我便繼續開始我的「漫漫長路」，在一開始自己嘗試朗讀講稿時我發現自己錯漏百出，在朋友面前朗讀一次後她也完全一頭霧水，聽不懂我說的話。後來我就拜託老師，讓他們親自讀一遍給我聽我再錄下來，在家一遍一遍地聽跟著說。然後有時錄音聽不明白的發音，例如有些發音最後要合上嘴巴，如果不合上的話說出來的字就是兩個意思，但是光靠聽我還分辨不出來。於是會去麻煩我的隊友們，讓他們慢慢地做口型然後我再用筆在講稿上做筆記。完事具備後就是要多加練習，我每天早上都會早起半小時去練習，因為早上的大腦最清醒，記憶力最強，還有我會大聲朗讀加強記憶力。最後堅持了差不多兩星期開始能很自然流利地背出。之後老師們還會模擬一些問題讓我們回答，我也是在問題回答完加上老師講解後，將答案記下來然後自己再練習。又練了一個星期後，在學校模擬的比賽中得到了老師們的誇獎。

最終，我順利完成比賽，並獲得獎項。那一刻，我真正領悟到「自強不息」的意義。

編號：202403-S03-05-05

獲提名學生 2：陳思涵 6B

提名人：陳家榮老師

提名內容：

(學生自我介紹)

自強不息是黑夜中最閃耀的星光，它照亮著不少追夢人的身影，更是照拂無數個黑夜中的我。依稀記得，小時我對硬筆書法有著濃厚的興趣，而我卻對基本筆畫的寫法以及字形結構掌握的一塌糊塗。偶然得知學校要選出幾名學生去參加書法比賽，為此我準備了很長的一段時間，可往往結果遠遠沒有達到我預期的效果。

身邊的人都認為我不行，勸我放棄。可就是在這樣的情況下，有一股精神支撐著我，讓我比過往更加努力，最後我成功脫穎而出，參加書法比賽，並獲得三等獎。透過這份經驗我想那股精神就是自強不息，是它讓我明白無論身處何境遇，我們都應當無畏艱險，積極向上，永不懈怠，去戰勝一切，照亮我們的未來。

本會向同學跟進提問：

陳思涵同學，你好！非常欣賞你無畏旁人的勸阻，反而更加努力的那股精神！思涵，可否進一步分享那股自強不息精神令你做多了些甚麼？有沒有遇過挫折，你是如何克服呢？

同學回應：

自強不息是黑夜中最閃耀的星光，它照亮著不少追夢人的身影，更是照拂無數個黑夜中的我。

依稀記得，小時候我對硬筆書法有著濃厚的興趣，但對基本筆畫的寫法以及字形結構卻掌握得一塌糊塗。偶然得知學校要選出幾名學生去參加書法比賽，為此我準備了良久，然而結果不盡人意。身邊的人都認為我不行，勸我放棄。

在這樣的情況下，有一股精神支撐著我，讓我比以往更加努力。我放慢書寫速度，專注於筆尖觸紙，向老師請教。面對長久的毫無起色，我仍然堅持不懈地練習。

最後我成功脫穎而出，參加了書法比賽，並獲得三獎。透過這份經驗，我想那股精神就是自強不息，它讓我明白無論身處何種境遇，我們都應當無畏艱險，積極向上，永不懈怠，去戰勝一切，照亮我們的未來。