

自強不息嘉許計劃 2025

提名內容

學校：葵涌循道中學

編號：202407-S06-10-12

獲提名學生 1：蔡軍昊 6A

提名人：呂光耀校長

提名內容：

軍昊是本校中六學生，出生於基層的單親家庭，家中領取綜援，媽媽長期患病在家休養，需定期到醫院覆診，平日不方便外出。軍昊與姐姐二人性格獨立，在學習生活上不但不需媽媽費心，且能妥善處理家中各項事務，思想成熟，責任感強。

雖然家庭環境未能提供優裕的學習條件，但軍昊仍力爭上游、自強不息。在學業上努力上進、認真上課，中五級考獲全班第三名，中四、五兩年文憑試體育科全級第一名，成績理想。此外，軍昊在體育上甚有天賦，擅長各類體動項，在校外比賽中更屢獲殊榮，例如葵青區學界男甲標槍比賽中，中五獲殿軍、今年中六更獲得冠軍。軍昊在保齡球方面表現尤為突出，獲獎無數，如 2004 全港學界青少年保齡球公開賽三人隊際賽冠軍、Infinity 第一和第二屆青少年挑戰賽 U22 組賽事冠軍、2024 年本地青少年保齡球賽-校際挑戰盃冠軍、2024 中國香港學界體育聯會中學校際保齡球比賽-男子公開組個人賽季軍等。

軍昊多年努力不懈的訓練，終被受肯定，成功入選成為香港青少年保齡球運動員。他是一位值得我校驕傲的學生，他堅持不懈、自強不息的精神，非常值得學弟學妹學習。

本會向同學跟進提問：

蔡軍昊同學，你好！非常欣賞你在運動方面有如此傑出的成就，相信不久將來你會與香港的運動員一起與國際高手一較高下！奧運之後，媒體廣泛報導運動員背後都經過非常艱苦的訓練，有不少辛酸的故事，而這些故事往往是非常勵志而最能激發其他人的鬥志的。軍昊，可否分享一兩個你如何艱苦訓練及如何面對挫敗的故事？

同學回應：

平常心面對挫敗

中四時，我對保齡球這項運動充滿前所未有的熱誠。我當時的夢想是希望將來能夠受邀進入香港隊訓練，並代表香港出賽，因此技術尚算生疏的我加入了學校校隊訓練。在密集的訓練中，同時要兼顧高中課程，加上家庭經濟條件的不充裕，我的訓練資源較一般同學少，幸好隨後被選中參加各類青少年計劃，得到更好更多的訓練機會。我非常珍惜每一次的訓練，用盡每一分每一秒不斷完善自己的動作，這種高集中力和耐力的訓練，令我每次回家都十分疲累，影響第二天學校課堂的表現。

中四那年我參加了人生第一次保齡球比賽。第一次參加比賽的我十分緊張，對於一些平常訓練過的技巧，在比賽中卻完全不能發揮出來，導致我人生第一場比賽連決賽都沒有進入便被淘汰了。比賽後的整個星期我都感到很失落，我不斷質疑自己「為什麼訓練的時候做到，但比賽時便做不出來？」「到底我適不適合打保齡球呢？」這時教練和家人感受到我迷茫的狀態，便鼓勵我說：「比賽有輸贏是很正常的，只要以平常心看待，一切都會變好。」經過一段時間後，我開始重拾信心，在之後的每一次比賽，我都抱着汲取經驗的心態參與，令我的表現越來越穩定，心態亦日趨成熟。

編號：202407-S06-11-13
獲提名學生 2：方芷妍 4D
提名人：呂光耀校長

提名內容：
芷妍去年（2023 年）9 月份從內地來到香港開啓學習之旅的。當時的芷妍，面對一切新事物既好奇又恐懼，其中最讓她擔心的就是粵語和英文。芷妍有努力聽課，但仍然困難重重。更甚的是，芷妍來到香港學習後，英文水平的偏差令她的自信心受挫。慶幸當時芷妍遇到了一群好友及老師，經常在她聽不懂的時候幫助她，讓她漸漸聽懂粵語及掌握了一些學習英文的方法，例如，上課時在筆記本上記下新詞並背誦，以及通過觀看一些有趣的電影學習英文。芷妍逐漸找到了自信心，漸漸適應了粵語及英語的語言環境，開始有勇氣去嘗試說粵語、說英文，並於中三年終考試考取全級第二名。

本會向同學跟進提問：
方芷妍同學，你好！非常欣賞你在陌生而又未能及時掌握語言的環境下，以無比的勇氣，排除萬難，在短時間內，以近乎躍進的速度，取得了頂尖的成績！良師好友的幫助固然重要，但我們相信你內心自強不息的精神必定是關鍵。芷妍，可否分享你是如何培養出這種不斷要求自己，不斷尋求方法，屢敗屢試的精神的？

同學回應：
我認為這種不斷自我要求的精神源於對目標的堅定追求。初到香港時，我深知語言能力是融入和學好各門課程的關鍵，並且我深知成功沒有捷徑，唯有勤能補拙。所以給自己設定了明確的目標，比如在一個月內掌握一定數量的粵語日常用語，英語詞彙量達到特定標準等，例如我會安排自己每天背 10 個單詞，並且每週末進行重溫一周內所背的單詞。空有計劃而不實施永遠無法達到目標，因此我每天都會嚴格要求自己堅持學習粵語和英文。

為了達成目標，我時刻保持積極主動的態度。課堂上，我全神貫注，不放過任何一個學習機會，認真記筆記，課後反復背誦。遇到困難時，我把失敗當作成長的階梯。比如練習英語口語時，一開始發音不准，表達不流暢，但我沒有氣餒，而是不斷模仿、練習，觀看英語電影時，我會反復跟讀台詞，糾正發音。

此外，我還善於向身邊的人學習。老師和同學都是我的良師益友，他們的方法和經驗讓我少走了很多彎路。我也會定期反思自己的學習過程，總結經驗教訓，不斷調整學習方法。正是這種對目標的執著、積極的態度、不怕失敗的精神以及善於學習反思的習慣，培養了我不斷要求自己、尋求方法、屢敗屢試的精神。