

# 自強不息嘉許計劃 2025

## 提名內容

學校：順德聯誼總會李兆基中學

編號：202413-S10-18-24

獲提名學生 1：陳冰妍 中五丁

提名人：劉順敏 副校長

提名內容：

個案涉私隱，不便公開

編號：202413-S10-19-25

獲提名學生 2：曾凱儀 中四丁

提名人：劉順敏 副校長

提名內容：

上學年的頒獎禮，曾凱儀考獲全級第一名，更一人獨攬九個學科獎，文史、數理、體育、藝術，無一不精。在如雷的掌聲背後，大概沒多少人曉得，這成績超群的初中生，她的父母均長居內地，日常起居，她得照顧自己；讀書溫習，也是靠她自我管束。在缺乏雙親看管照顧之下，凱儀仍能取得佳績，實在是自強不息的典範。

此外，凱儀亦是副社長，田徑隊長，排球、羽毛球、手球校隊成員。逢星期一至六她都有不同校隊訓練。不少同學熱心活動，但荒廢學業；凱儀卻能奮發自強，妥善分配時間，嚴於律己，故於活動與學業皆取得驕人成就。

「天行健，君子以自強不息」是凱儀的座右銘，也是她的生活寫照。曾凱儀堅毅獨立，力學不倦，品學兼優，本人謹此衷心推薦她參與「自強不息」計劃，盼能得評判認同。

本會向同學跟進提問：

曾凱儀同學，你好！非常欣賞你能獨立處事，靠自我管束，走出一條兼顧學業運動的路，更可喜是兩方面均獲得卓越成就！凱儀，我們相信很多同學都想知道你是如何養成如此獨立自律的性格，為何對自己有如此高的要求，在你兼顧學業與運動的過程，必定遇過不少困難及挫折，你是如何面和克服呢？可否分享一下？

同學回應：

不得不承認，養成一個自律的習慣很難。以前我也是個懶散，總愛把事情堆積到最後一刻才臨時抱佛腳的人。可是熬夜至深夜，一堆沒有完成的工作，以及焦頭爛額的自己讓我感到厭惡，我討厭這種馬虎了事的做法，討厭那個妄想用一個晚上時間解決所有問題、妄想用一步追趕上他人數日進度的自己，想挽救卻早已來不及的感覺似一個定時炸彈綁在我身上，讓我感到窒息。這時，我明白到「學習如同逆水行舟，不進則退」，我對自己技不如人的厭惡感促使我提前安排好工作日程，用碎片時間一點點地完成，一點點地累積知識，漸漸擺脫那個無用的我。好勝心使我不願意浮沉在平庸之中，「同是寒窗苦讀，怎願甘拜下風」，既然決心要做，那便要盡力做到最好。「人外有人，天外有天」的道理告訴我「上了高中，想要如往日一般常居第一是不可能的。」我飄忽不定的成績似乎也印證了這個道理，這種敗下陣來的不甘，促使我對自己的要求越來越高，擊敗以往懶散的自己，經歷挫折後再重新成為更好的人。

要兼顧學業和課外活動也面對不少難題。學業的緊迫以及同輩競爭壓力，夾帶著運動帶來的傷患和疲累都曾使我陷入疲憊、迷茫，甚至懷疑自己。慶幸得父母理解，讓我每次都擁有捲土重來的勇氣。父母不會因我的成績退步，或是球技停滯不前而施予壓力，反而勸我不要責怪自己。他們的鼓勵成為我堅持面對挑戰的後盾，我要努力爬起來，少令父母擔心。此外，身邊的朋友師長也會對我質疑：「這麼多的活動只會分散你的精力，最終無一精通。」

「兼顧這麼多是很難的事。」儘管被旁人否定，但我並不認為自己的能力真的止步於此；相反，我要用盡這青春，用實力反駁外界的批評。即使在路上會摔跟頭、掉眼淚，但正是堅毅和勇敢才能使我們從中真正地成長。別待到荒廢這段人生中最美好的時期、失去了能盡情揮灑汗水的能力、錯失了能讓我們不斷嘗試的機會時，才掉下悔恨的眼淚。