

學習  
篇

# 堅毅好學

陳英凝

裝備自己 /42

李樂詩

準備未來 /44

靳埭強

追尋藝術的路 /46

沈祖堯

知識共享 /50

何嘉麗

練劍點滴 /52

喜遇伯樂 /54

陳麗雲

陣陣書香 /56

葉詠詩

尋夢 /58

丁新豹

追風 /60

三次投考 /62

詹瑞文

選擇機會 /64

# 堅毅好學

## 裝備自己

陳英凝

我自小已培養樂於助人的性格，早在中學時代，我常當義務工作，如在醫院唱聖詩、到老人院照顧長者等。後來完成醫科學業後，我趁著當時年青力壯，到世界不同地區工作，加上自己的好奇心，便參加了國際救援工作。

我認為學生首要的責任是讀好書本，其次是透過當義工去認識和瞭解自己。還有，要積極裝備自己，學好語言，認識一些志同道合的朋友，發展個人的理想和興趣。觀看國際新聞時，若發現有些地方是不認識的，不妨查看地圖，找出地方所在，既是一種樂趣，對瞭解社會及世界大事也有幫助。



### 66 學生回應：

我跟陳醫生一樣喜歡當義工，服務別人，但我卻沒有她那種願意犧牲的精神。她令我明白「服務」的真正意義，及服務人群時需要「忘我」。

莊雪宜【聖馬可中學】

我印象最深刻的是陳醫生提醒我們，應當反思自己的生活是否充實？是否活得有意義？而不應虛度年華，她並鼓勵我們多留意國際大事。

蔡曉晴【勞工子弟學校】

### 想一想：

甚麼的土壤自會長出甚麼的植物。年青人能夠及早擴闊視野，多留心家國事，多思考問題，多體驗不同的生活方式，方能找到個人的志趣和日後的發展路向。這總比關在斗室之內，事事仰賴他人；又或整日對著螢光屏，沉迷於虛擬的遊戲世界來得有意義。

每一位成功人士都有其獨特的成長歷程，但他們都有一個共通點，就是有條理、有系統地為自己鋪排發展的路向，積極裝備自己，向理想進發。

# 堅毅好學

## 準備未來

李樂詩

年少時已立志環遊世界，當時我的身體並不強壯，時常感到暈眩，乘車船也不可以，因此我刻意鍛煉體魄，學坐車、練跑步、習游泳、參加渡海泳，以提升個人的體能為目標，這也是遇到危難時，可以有效自救的方法。我用同樣的訓練方式對待兒女，要求她們獨立自處，用最少的金錢環遊世界，並教導她們做人要快樂，要回報父母。另外，登山也是一項非常好的訓練，就如尋找出路的人，每踏一步都要三思而行，同時又可鍛煉堅毅的精神。攀至山巔，感覺就像大地在我脚下。有志登山的年青人，可從香港開始，先登香港的山，再登東南亞的山，然後再登中國的山。



### 學生回應：

李博士定下了二十年的大計，並盡力完成。例如年青時，為了克服暈船，她特意乘搭渡輪，讓自己可以經得起風浪考驗，不再嘔吐。正是她堅毅不屈的精神，令她能排除萬難，踏足兩極。

湯敬生【觀塘瑪利諾書院】

從李博士的分享，最可貴的情操應是那種勇於嘗試、勇於實踐的精神。李博士敢於按部就班地實踐個人理想，這種精神值得我們學習。

韋蕙心【聖士提反書院】

### 想一想：

我們無法預知未來，但我們卻不能不為未來作好準備。

怎樣去作預備？從李博士的對談當中，各位同學不妨從以下兩方面考慮：其一是「律己」，即對自己的思想和行為要有嚴格的要求，所謂「嚴以律己，寬以待人」；其次是「知己」，即瞭解個人的長處或不足，然後按部就班，逐步提升改善，能夠「知己知彼」，才可以「百戰不殆」。

鍛煉講求意志，須具備堅毅的精神和持久的忍耐力。同時，鍛煉宜由基礎開始，再按個人能力逐步提升。李博士曾建議喜歡行山的人士，先攀登香港的山，行有餘力，再征服其他地區的高山，這是一道鍛煉的階梯，量力而為，不急躁、不冒進，卻又持之以恆。

此外，她曾強調攀到頂峰後，「大地在我脚下」的興奮與成功的喜悅，又會加強個人的動力，驅使人繼續向更高的目標進發。只有這樣，我們才會不斷尋求進步，不斷提升自我。

# 堅毅好學

## 追尋藝術的路

靳埭強

由於爺爺是一位亭園設計師，我自小便對藝術工作有一份憧憬。十五歲那年，爸爸送我到裁縫工房當學徒，一學經年，期間甚麼雜務都要處理，使我飽經鍛煉，學會自立、堅毅、刻苦精工。滿師後任裁剪師，因工作刻板枯燥，整個人彷彿被一些香港人的習染同化，一時喜歡搓麻雀，一時埋首賭馬，但仍覺有所欠缺，於是興起重拾兒時理想的念頭。二十二歲那年，得到伯父教自己繪畫，於是決心走上藝術的路。當裁縫師傅允准我晚上提早放工，我便到中文大學校外進修部學習基礎設計。學習期間，發覺自己對設計的興趣越來越濃厚，老師要求交一份功課，結果我交了三份。

回想投身設計行業，是一種「機緣」。但「機緣」並非「巧合」，而是指在追尋理想的過程中，爭取及抓緊任何機會，然後全情投入，做到最好。還記起自從師弟接替我早起打掃裁縫師傅的工作地方之後，我便提早起床，趕上英文班，又漸漸喜愛閱讀文藝書籍和觀賞畫展。



後來，得到一位同學介紹，投身他任職的公司從事設計工作，毅然放下十年的裁縫事業，就憑一股勇氣踏上設計之路。後來發覺自己非常喜歡這項工作，於是全心全意地投入，工餘仍不忘爭取學習更多與設計及藝術相關的知識。

路是自己走出來的，不應抱有待人安排、靠人開拓之心。人要把握機會，還要對身邊的事物保持敏感度，發展興趣，積極投入，累積經驗，才能走出一條屬於個人的路向。

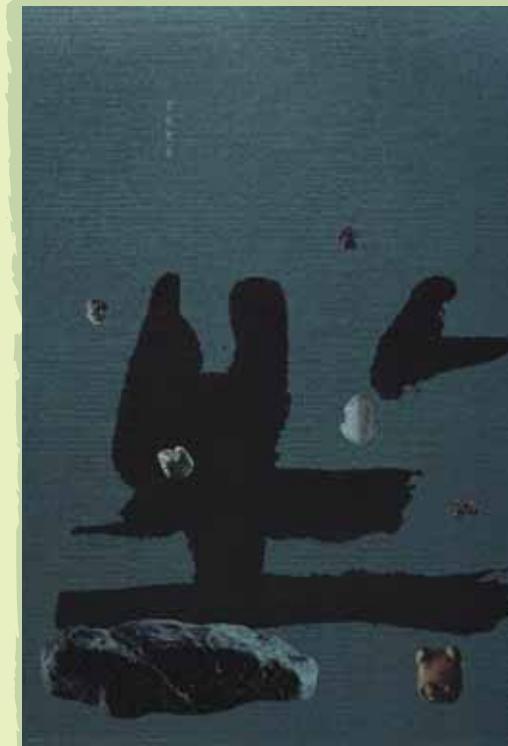
## “學生回應：

聽畢靳教授的經歷後，令我對人生有新的看法。要有一個怎樣的人生，完全掌握在我們手中。命運的安排，雖然有很大的影響，但自己面對命運的心態，對夢想的追求，對個人信念的堅持，成為改變一切的契機，一把打開嶄新人生大門的鑰匙。另外，靳教授的經歷，亦令我明白在漫長的人生道路中，不僅要向前看，還要懂得適時回頭一看，反思自己的過去，這亦能使我們走向成功。

麥玉華【東華三院伍若瑜夫人紀念中學】

聽畢講座後，我明白凡事都要靠自己努力爭取，若你不努力裝備自己，機會是不會靠近你的，就算來到，你也沒有能力去把他牢牢抱緊。機會不但是要把握，而是要去緊握，它只會留給有準備的人。

謝智飛【東華三院呂潤財紀念中學】



## 想一想：

對事業與興趣的追尋過程，各人都有所不同，且往往繫於一念之間。從靳教授的事例所見，若他不能擺脫習染的羈絆，立志訪尋名師學習設計，至今可能仍是寂寂無聞。因此，專心致志，訂立目標，對個人的成長和學習應有幫助。

放下十年的心血，去圓一個未知結果的夢，對任何人來說都是一個難下的決定。當靳教授決定投身設計行業，便義無反顧，一往直前，老師要他交一份功課，他交足三份，因他喜歡設計，認為自己做了正確的決定。若同學面對相似的處境，各位會有同樣的信心和決心去承擔個人決定帶來的後果嗎？

路是人走出來的，但並不是盲目的躁動，又或是追逐潮流。靳教授曾強調在走自己屬意的路之前，應特別留意四周的事物，根據環境變化，再衡量個人專長和興趣，然後作出決定。這是機緣，亦是個人努力所把握的機緣。如果欠缺熱誠、努力、勇氣和堅持，那恐怕機遇到臨，也只會白白讓它溜走！

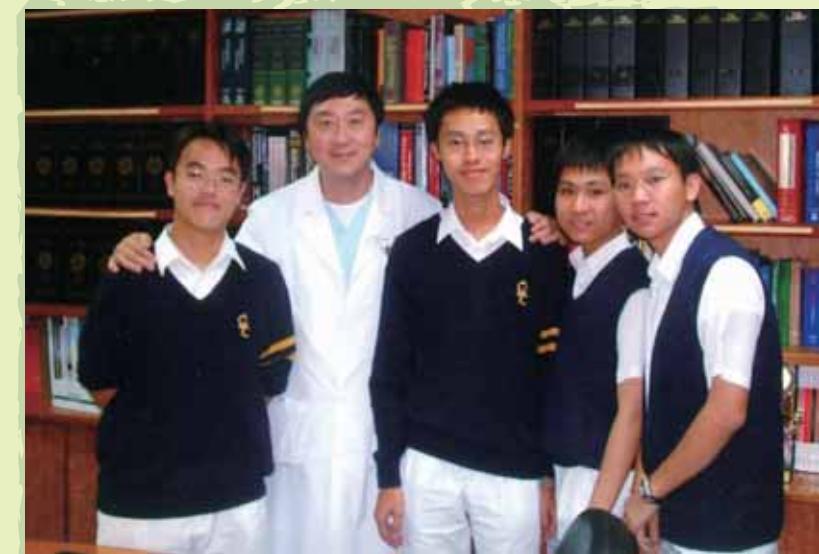
# 堅毅好學

## 知識共享

沈祖堯

如果要學習一門學問，最好的方法就是去教曉別人。因為在教導別人之前，自己必先要把學理弄清楚；重複的講授，又可加深個人對各種問題的認識。人體的構造非常複雜，例如肌肉的紋理、神經線的分佈，都需要長時期的溫習和背誦，於是與同學成立溫習小組，每人負責講授其中一部分，這種溫習方法對修讀醫學院最後一年的同學特別重要，因為畢業試的壓力實在很大，各位難以想像二十多歲的男孩會緊張得哭了出來！

我會經常把已曾溫習的課題向同學講解，如果自己是一知半解，講解時候自會結結巴巴，或不能自圓其說。那時候，我會翻查課本，把問題弄個明白。這樣的學習過程，得益的不單是別人，還有自己。記得有一位同學在考試後熱烈地擁抱著我，因為我跟他講解的課題竟出現在試卷當中，這些經歷成了日後我喜歡教書的一個原因。



### 66 學生回應：

我最深刻的片段是沈教授分享他讀大學時期的溫習心得、經歷和見聞，因為我對醫科頗感興趣，將來也希望當醫生。他的讀書心得很管用，我會銘記於心，希望將來讀醫科時能參考他的心得，好好的唸書。

吳芷茵【英華女學校】

### 想一想：

財物會丟失，光陰會流逝，儀容會變改，惟獨常隨身伴，永不離棄的，相信只有我們的學養和知識。我們若能善於累積，學以致用，多與別人分享，定可利己利人。沈教授的個人體驗，各位同學可以反覆細味。

# 堅毅好學

## 練劍點滴

何嘉麗

我初學劍擊的時候，一星期只需練習三天。每逢練習的日子，我會放下學校的活動，背著沉重的裝備，如面罩、保護衣、鞋和劍等，由油塘乘車到位於沙田的銀禧體育中心練習。後來我要應付高考，便停止練習，教練也沒有催逼我。考試完結後，我便急不及待，背著裝備到訓練場，冒昧地跟教練說：「考試完結了，我想繼續練習，可不可以呢？」教練高興地說：「歡迎你回來。」

學劍初期，當我出現情緒問題時，便難以集中精神練習，因為劍擊需要全神貫注，倘若心神不定，便不容易察覺對手的破綻。及後，我覺得劍擊可以讓我放下不愉快的事情。每次練習的時候，我會將與劍擊無關的事情擱在一邊，集中精神應付練習的各項要求。

參與劍擊運動是需要犧牲和付出的。九一年開始，我代表香港劍擊隊出賽，當時我是一名教師，白天工作，工餘時間參加練習。那時候，朋友邀約我出外逛街或吃飯，每次都得到同樣的回應：

「對不起，今天要練劍。」久而久之，他們便不會再約我了。我和家人的相處時間也不多，但他們會盡量遷就我、體諒我，待我不用練習的時候才約我吃飯。

### 學生回應：

世界上沒有不勞而獲的東西。我們必須付出努力，堅持信念，才會得到成果。

馬潔渝【景嶺書院】

何小姐一面讀書，一面刻苦練劍，生活必定十分艱苦，但她從沒放棄。而我只是讀書，不用兼顧其他活動，所以不應再埋怨讀書辛苦。

洪柏詩【仁濟醫院羅陳楚思中學】

### 想一想：

人生無可避免會有得、也會有失。就以何嘉麗小姐為例，她每次肩負沉重的裝備、長途跋涉到沙田體育中心練習，對大多數人來說，這是「苦」、是「失」，因為她犧牲了與家人、好友共聚的機會。反過來說，她從練習中學會「專注」、學會「堅毅」，對她的成長來說，這是「樂」、是「得」。成功是需要努力、需要付出、需要犧牲。若果我們每碰到困難便輕言放棄，那麼只會白費氣力，一事無成。

同時，得與失之間，人是可以選擇的。那麼個人的成與敗，也應由自己負責，再不能把責任推卸給別人。

# 堅毅好學

喜遇伯樂

何嘉麗

在訓練期間，我幸運地遇上多位非常優秀的教練，他們不但傳授我劍擊的技巧，也教我做人的道理、分享我的喜悅。

其中一位是在中國劍擊界具有崇高地位的教練，他雖年過六十，仍非常投入地每天跟我們一起練習。其實，當劍擊教練比運動員還要辛苦，因為教練需要穿上整套保護裝備，模擬各種條件讓運動員練習。運動員練習半小時，教練便要跟他練半小時，教練是不能躲懶的。當我練習完畢，我可以做自己的事，但教練還要訓練其他運動員，如劍擊隊有四人，他便要陪伴四位隊員練習，我在他身上學到了很多。

以一個年紀這麼大的人來說，天天穿著那套裝備，每次與運動員練習過後，他已汗流浹背，但一句怨言也沒有。跟這位教練出外比賽，我們必定是第一隊到達場地準備的隊伍。那時候，香港劍擊隊雖是業餘隊伍，但他帶領我們出外訓練或比賽，卻是這麼專業。我記起有數次比賽，我們到達場館的時候，場館還未開門。那時，教練指示我們在場

館外的空地上跑圈，作熱身。另外，有一次他坐在門邊休息，椅子向後翻，他的手打到門上，血流如注，需送到醫院縫針。回來後，他不但沒有請假休息，還繼續跟我們練習。他那種專業精神是我以前從未遇過的，他那種苦幹、勤勞，深深的感染著我們。

## 學生回應：

印象最深刻的是何小姐講述教練與她的瑣事。教練雖然年事已高，依然穿起保護衣認真地陪伴學員練習，真教人難忘。

吳君如【天主教母佑會蕭明中學】

## 老師回應：

希望每一位教育界同工可以堅持、刻苦、自我開解，不怕困難。學生會以老師為榜樣，讓我們一起努力，為香港培育未來的主人翁。

麥燕玲老師【仁濟醫院羅陳楚思中學】

## 想一想：

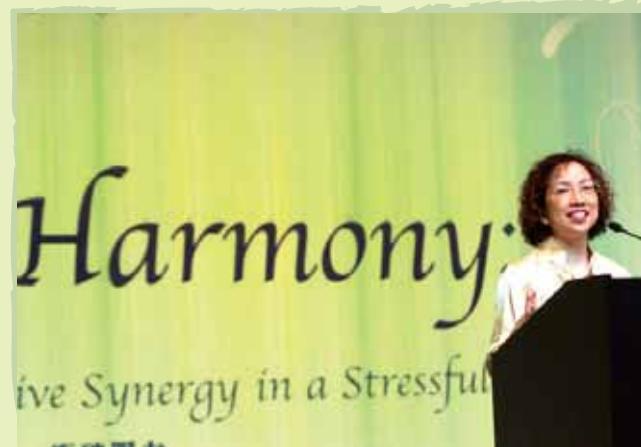
「三人行必有我師焉」。在人生經歷當中，我們會遇到一些值得敬佩、值得我們學習的人。他們的言行，可以擴闊我們的人生閱歷，甚或得到啟發。古語有謂：「見賢思齊」，我們應以他們為學習對象，多與他們分享、交流，學習他們成功之道。

# 堅毅好學

## 陣陣書香

陳麗雲

我向大家介紹一個簡單的自我催眠方法，試拿著一本書，嗅一嗅，各位會嗅到清雅的書香味。書頁從樹木而來，然後製成紙張，它帶有的是陣陣木香。想想那木香和書香味，與書中蘊涵的光和知識，可以照亮我們整個腦袋。大家又可以合上雙眼，然後把自己的腦袋拿出來，用清水把它洗淨，最後放回頭顱裏。那麼，各位以後看書，也會充滿喜悅；打開書本時，也會喜歡那種味道，感到歡欣。大家可嘗試用以上的方法去克服討厭讀書的情緒，尋找閱讀的樂趣！



### 想一想：

宋理學家程頤說：「玩物之味，久則可厭；讀書之味，越久越深。」閱讀好書，可讓各位沉醉於書香之中，與作者交往，既可怡情養性，亦可累積知識、擴闊視野。同時，優秀讀本所閃耀的人性光輝及其蘊藏的知識寶庫，提醒我們時刻作好準備、不畏艱辛，以應付人生的種種挑戰。

# 堅毅好學

尋夢

葉詠詩

我天賦學習音樂的條件不太好。第一，雙手比較小，學習樂器比較吃虧；第二，我不是那些天生速度快、機能好的人，要做好每一件事，我必須重複練習多次。我曾經試過拼命地練習，弄到胳膊及頸部疼痛，至今仍有後遺症，因此我意識到自己未必可以成為世界一流的演奏家。此外，女性當指揮工作雖有一定的困難，但我曾暫代爸爸指揮合唱團，感覺挺不錯。所以在英國唸書時，除了學習小提琴外，我也渴望修讀樂團指揮，並經常向老師查詢課程的編排。他們聽了，都著我忍耐等候，因為大學本科通常沒有指揮可供修讀，只有兩個星期一次的半小時副修科目，但我不介意，這便是我最初學習指揮的經過。



## 學生回應：

葉詠詩小姐曾說人要努力過後，才能知悉個人的極限，所以人必須要努力過、付出過，才能無悔。做事不輕言放棄，才可認清楚自己的能力。

溫澤明【香港仔工業學校】

## 想一想：

資訊科技初興時，學生曾一窩蜂選修電腦；近年金融業興旺，理財創富成為大熱科目。別人不看好的，機會難求的學科，值得堅持嗎？他人的意見和選擇可供參考，但個人更需要尋找屬於自己的興趣、專長和夢想。

年青人若能多作嘗試，願意付出時間和心血，或會驚覺原來自己比想像中更了不起！

# 堅毅好學

追風

丁新豹

小時候，我最感興趣的不是歷史，而是氣象學。因為我喜歡觀察颱風，在懸掛一號熱帶氣旋警告信號時，我就開始留意它的走勢，自己做預測。若是懸掛八號警告信號，我會堅持下去，徹夜不眠地「追風」。當年電台會通宵播放颱風消息，我一面聽廣播，一面在地圖上記下颱風的位置，這才是我最感興趣的活動。可惜，我的數學和物理學的天分不高，所以擔任天文台長的願望落空了。

## 學習篇



### 學生回應：

記得丁博士曾提及他小時候的興趣是天文，而不是歷史。遇上颱風襲港的晚上，他可以不眠不休地去「追風」，捕捉風暴的最新變化，這是毅力的表現。同樣，他在保存香港文物的成就，亦突顯了他對工作的堅持和不屈不撓的精神。

馮昭健【香港神託會培敦中學】

### 想一想：

風暴的路線，無蹟可依，故難以預測；人生的路向，有個性、喜好可循，所以有「三歲定八十」之說。不論將興趣交托與多變而不可測的氣象天文，又或將工作依附於個人的喜好和天賦，堅毅是人生旅途上的一個座標，引領我們在不可預測的環境中尋找方向，努力向前邁進。

# 堅毅好學

## 三次投考

丁新豹

大學畢業後，我第一次投考香港藝術館，結果面試時敗給了師兄。兩年後，我再次投考香港藝術館，這次卻敗給了師弟。敗給師兄還可說是理所當然，但敗給師弟的感覺真不好受。過了兩年，我第三次報名應徵，這次我終於考到了。

我在大學修讀的是中國美術考古，對中國書畫、陶瓷、古玩等興趣較濃，但藝術館卻要我負責整理歷史畫。當時沒有太多人知道甚麼是歷史畫，所以我曾考慮應否接受這個新職位。後來，有位同學告訴我：「負責中國美術的專家已不少，還可以有甚麼新發現超越前人呢？但歷史畫是新的東西，沒有人做過，如果用心做，反而可以在那裏開創出新天地。」於是，我接受了同學的忠告，開展個人新的工作。



### 66 學生回應：

丁博士前後三次投考香港藝術館才獲得取錄。第一次應考，他輸給了師兄，第二次又敗在師弟手中，連番挫敗，心裏當然不好受，但丁博士並沒有就此放棄，他以無比的毅力，最後當上香港歷史博物館的總館長，他那種百折不撓，鍥而不捨的精神，正是時下年青人缺乏的，值得我們學習。

陳家麗【釋慧文中學】

### 想一想：

失敗並不可怕，人生總有面對失敗的時候，但我們須在失敗中總結經驗，揚長補短，改善自己的不足。

尋找工作不易，尋找與個人志趣相近的工作更難。年青人若能放下身段，以開放的態度，接受挑戰和磨練，那麼從工作中累積的技能和知識，應可終身受用。

# 堅毅好學

## 選擇機會

詹瑞文

人生的機會可說多，也可說不多，關鍵在於我們怎樣去把握。

我在演藝學院畢業後，曾到一個劇團投考演員，當時該劇團是很多演員夢想加入的團體，而我亦有幸獲得取錄成為劇團的一員，對個人來說，這是一個機會。期間，一位從英國來的現代默劇導演告訴我，他有一個表演劇目，需要一名中國演員，可是劇團經費有限，只可以為我提供基本的生活開支。於是我要作出抉擇：到英國加入默劇劇團當實習演員，沒有工資；還是選擇一個穩定、全職演員的生活模式？最後我決定到英國去擴闊視野。



### 學生回應：

最深刻的是講者面對人生中重要的抉擇時，他仍能保持樂觀的態度。當要在穩定的工作和居無定所的學習旅途之間作出決定時，詹先生毫不猶豫地選擇了後者，目的是為了追求個人的興趣和理想。

何仁傑【佛教葉紀南紀念中學】

### 想一想：

機會要靠自己努力爭取，否則機會來到也只會在我們身旁悄悄溜走！

我們不知道機會何時降臨？又或以甚麼方式降臨？與其守株待兔，倒不如坐言起行。正如講者所言，人生機會的多寡，在於個人對信念的堅持與準備。

年青人要把握機會，作出抉擇，又是另一種智慧，當中有冒險成分，也需要個人作出承擔。其實，不論選擇在穩步中求進步，又或是抓緊機遇，跨向不可知的未來，我們期望年青人可以趁著青春的歲月，擔子不重，到外面闖闖，就是碰了一臉灰也無妨，因為磨練可以令人成長。

學習  
篇

# 自律 明辨

- 余非  
零成本思考 /68
- 勞永樂  
知己知彼 /70
- 葉詠詩  
沒有父母在身邊的日子 /72
- 范徐麗泰  
獨立思考 /74
- 詹瑞文  
兼職的樂趣 /76
- 興趣的發現 /78

# 自律明辨

零成本思考

余非

我喜歡對同學有更高的要求，對一些肯思考的同學來說，各位需要閱讀一些扎實的資料，來印證自己的懷疑，因為懷疑是零成本的；對一些頭腦靈活的同學來說，「多角度浮想聯翩」也是零成本的。懂得反問、質疑只是求知過程的起點，我把它視為「引起動機」，接下去就要透過廣泛閱讀——而且是書籍（不是三兩篇時評短文），從中尋求知識和事實。



## 66 學生回應：

講者提及到思考是零成本的，如果要解決問題，就必須要多讀書，從多方面去思考。相信日後碰到問題，我也會從書本上去尋找更多理據，支持自己的論點。

佚名【田家炳中學】

## 想一想：

孔子曰：「學而不思則罔，思而不學則殆。」（意即只是讀書，卻不思考，就會受騙；只是空想，卻不讀書，就會缺乏信心。）同學在求學的時候，一面要努力讀書，鞏固基礎；一面要學習思考，應付挑戰。只有這樣，遇事才會通曉組織編排，析理才會懂得明辨是非。

其實，當各位養成思考的習慣時，就好像機器加添潤滑劑，讓齒輪轉動更加流暢，活動組件的接合部分更加平滑，效率提升，卻不費氣力。所以余非小姐提出的「零成本思考」，是值得同學再三深思的課題。

# 自律明辨

知己知彼

勞永樂

我修讀的是傳染病學專科，在醫生行業中並非主流。在我接受訓練的年代，部分醫學界人士甚至認為傳染病已受到控制，所以甚少醫生選修傳染病學。但我仍然堅持己見，因為我喜歡邏輯思維，喜歡思考、破案。例如病人「發燒」，可以有千百種可能性，醫生要診斷和確定病因，猶如玩Mastermind遊戲一樣，需要抽絲剝繭，以最快的步驟找到答案，便會獲勝。我喜歡用腦袋多於用雙手，所以我挑選了傳染病科專科醫生作為我的終身職業。

想一想：

正所謂「天生我才必有用」，每個人生存於世，都有其個人的價值和專長。年青人若能認清自我，發揮所長，他日才能貢獻社會，服務社群。



# 自律明辨

## 沒有父母在身邊的日子

葉詠詩

我是不太願意到英國留學的，因為在家裏，起居飲食有父母照顧；自己獨個兒到外國，便要學習獨立生活。但在我成長的年代，本地能夠提供音樂課程的專上學府很少，若要唸演奏的話，便一定要到外國去！

記起在英國留學時，每天放學回到學生宿舍，人已疲累不堪，還要燒飯、洗衣服，生活起居、事無巨細都要一力承擔。同時，我亦要學習理財，按月到銀行，提取香港賽馬會寄給我的獎學金和爸媽匯來的生活費。

學習方面，若要提升個人的專業水平，每天非有六、七個小時練習不可，一個人孤獨地面對四堵牆、一座鋼琴，不是一年，而是持續多年，即使怎樣熱愛音樂，練習仍是一件沉悶的事情，但從中卻鍛煉了個人的毅力、忍耐力，同時也訓練了我堅持朝著目標前進的心態。



### “學生回應：

葉詠詩小姐曾經因為練琴而感到痛苦，我也感同身受，她雖然曾想過放棄，但最後還是選擇面對。我應該好好學習這一點，一個肯吃苦的人才會成功。

黃嘉露【順德聯誼總會譚伯羽中學】

### 想一想：

沒有皮鞭，驢子還會不斷前行嗎？沒有農夫牽引，牛還會天天耕種嗎？如果凡事依賴，凡事要人督促帶領，人和野獸之間又有何分別？

有時我們也會躲懶、任性和軟弱，但若能時刻提醒自己、鞭策自己、勇往直前，相信成功是可期的！

# 自律明辨

## 獨立思考

范徐麗泰

從前，我當議員時，總認為自己的建議很好。但當了立法會主席之後，我學會用心聆聽、分析，聽取他人的意見，集思廣益，令我的想法更全面。

我發覺每一項建議都不會十全十美，有些可能值80分，有些可能值40分，即使如此，它們仍各有可取的地方。

客觀分析和獨立思考是我一貫的處事原則，例如我不是為了爭取選票做事，也不會人云亦云。我認為年青人應該從小培養獨立分析和自主的能力，並汲取知識、瞭解客觀事實，逐步發展個人的看法，從而作出選擇。當我擔任第九屆全國人民代表大會的港區代表後，我才發現中國很大、問題很多，這是每一個國家同樣面對的情況，但最重要的是我們是否願意為國家出一分力。



### 想一想：

聆聽是一門藝術，也是一門學問。當我們學懂收起嘴巴、豎起耳朵之時，腦袋便可接收到清晰的訊息，有助獨立思考，明辨事理，最後作出明智的抉擇。或許，我們可緊記這條公式，每當急於發表個人見解時，不妨停一停，先張開耳朵，聆聽四周的迴響和反應吧！

# 自律明辨

## 兼職的樂趣

詹瑞文

我曾有機會到英國學習表演。當時我只預備了三個月的生活費，但課程是一整年的，我只好一面讀書，一面工作，兼職做鐘點傭工，每三小時賺取十英鎊，工作包括清潔廁所、洗熨衣服和抹窗等。工作期間，由於屋內只有我一個人，我一面清潔地方，一面背誦台詞。到了周末，我又會到唐人街作街頭表演，賺取微薄的收入。回想在英國學習期間，生活雖然艱苦，但學懂運用時間，創造生存機會，亦是留學期間的一些鍛煉。



### ‘學生回應：

我最欣賞是講者的堅毅精神。他在英國留學期間，於課餘時間去當家庭傭工，賺取學費和生活費。他不怕艱辛，善用時間，一邊做工，一邊練習，他的努力最終令他獲得「一代笑匠」的稱號。這種自動自覺，刻苦鍛煉的學習模式，值得我們學習。

陳潔敏【旅港開平商會中學】

### 想一想：

人們一提及「兼職」二字，只會聯想到辛苦、勞累，卻不會想起「樂趣」這回事，但講者的經歷告訴我們，一事總有兩面的看法，兼職不單是工作，也是爭取機會，自我鍛煉的時候。其實，如何看待問題，全在於心中一念。

同學經常會埋怨時間不足夠，又或雜務繁多，沒有機會溫習和休息。其實每人都擁有相同的時間，關鍵在於我們能夠珍惜分秒，以高度的自律性，專注地做好每一件工作。或許，我們可以從今天開始，為自己訂下具體可行的時間表，並堅持執行，為自己創造更大、更充裕的發展空間！

# 自律明辨

## 興趣的發現

詹瑞文

興趣不單要找尋和選擇，其實興趣還需要去發現。

我也經歷過青少年階段，那時對自己的認識不多，很多時候會透過別人的批評來加深對自己的認識。如果同學要發掘個人的興趣，不妨多與朋友討論，又或嘗試從不同的角度分析問題。

譬如一則新聞，除了大眾傳媒的觀點外，我們還有其他的見解嗎？有沒有一些與你持不同意見的朋友呢？個人認為與不同想法的朋友交往是很重要的，因為我喜歡挑戰原有的思維。只有透過討論，我們才會發現自己的興趣，然後作出篩選。

### 學生回應：

聽畢講者的經歷後，令我明白到做人要堅持，要忠於自己。興趣並不單是選擇，而是透過參與去發現。我們有時做了很多工夫，卻未必有成果，但仍會感到開心，因為從中可以獲得寶貴的經驗。

王敏兒【鄧肇堅維多利亞官立中學】

### 想一想：

有人說興趣是與生俱來的，但更多人的體驗是興趣需要追尋、發掘和培養。

年青人對世界充滿好奇和探究精神，對新鮮事物都感興趣和躍躍欲試，但卻欠缺一份專注之心，貪多求全，結果可能適得其反。或許，各位同學在發展個人興趣的時候，可以考慮以下各項：

- 興趣和學習可以互相補足；
- 興趣可以是生活的調劑；
- 興趣是一生相隨的伴侶。

學習  
篇

# 樂天奮進

陳英凝

終身學習 /82

沈祖堯

給自己留下進步的空間 /84

何嘉麗

運動的精神 /86

再下一城 /88

陳麗雲

親親「小狗」 /90

葉詠詩

留英歲月 /92

丁新豹

活在歷史 /94

從興趣中學習 /96

范徐麗泰

雖敗猶榮 /98

詹瑞文

螺絲釘的價值 /100

# 樂天奮進

## 終身學習

陳英凝

在戰地或疫區工作，由於資源缺乏，可能整個地區只有一隊醫療隊，我就是唯一的醫生，期間要處理繁重的工作，頓時覺得自己的責任非常重大。人有了責任，就有了推動自己的動力。持續的自學，是要汲取各方面的知識，以備不時之需，應付救援工作的各方面需要。學而後知不足，當我覺得自己學識少，便需要進修，努力學習，才能與時並進。

此外，在災區執行救援工作，除了專業的醫療知識外，我還有機會接觸一些新事物。為了把服務工作做得更好，我願意繼續學習新知識，積極實踐終身學習。



### 學生回應：

陳醫生堅持己見，不理會朋友的反對，不隨波逐流，就是她這種態度，令她堅持到不同地方參加救援工作。此外，我也體會到她好學不倦的態度，她完成一個計劃後，感到自己有不足之處，回港後努力翻查參考書，把問題弄個清楚明白。

Joanna Lo 【聖保祿中學】

聽畢陳醫生的經歷後，我深刻地感受到終身學習的重要。在人生的旅程中，我們得不斷學習，充實自己。

麥淑韻 【天主教新民書院】

### 想一想：

對於知識，不妨貪婪一些，因為能學以致用；對於自己，不妨嚴格一些，因為要承擔責任。

終身學習應同時兼顧工作和興趣兩方面。前者側重於保持及提升個人的競爭力；後者則為平衡個人的身心發展。

# 樂天奮進

## 給自己留下進步的空間

沈祖堯

我畢業於一間不見經傳的小學，升上中學以後，感覺校舍很大，還有寬廣的草坪。我參加了不同的球類運動，晚上還會到天台看星星，學校生活可以說是輕鬆愉快、多采多姿！可是個人的學業成績只是一般。中一時候，我考取的名次，多在二十名以外，但回想起來，我覺得那幾年的校園生活並沒有白白浪費！我認為人生若只懂得牢記書本的東西，生命便會變得枯燥乏味。我愛用馬匹競賽來比喻讀書，人生本是一個漫長的學習歷程，不需要一開闢就向前衝。如果每次都要取得第一，就難有進步的空間。相反，第一年跑二十名，然後每年進步一些，那多高興啊！



### 學生回應：

我印象最深刻的是沈教授憶述他童年求學的事蹟，令我明白到成績考得不理想，不一定是壞事，反可視之為一個讓自己進步的空間。

廖月園【東華三院郭一葦中學】

### 想一想：

寬廣的校園，為學習提供了思考、研習的空間和環境。求學期間，同學應積極、主動的擴闊視野，以勇毅和激情去擁抱稍縱即逝、卻又繽紛絢爛的青春歲月。追尋知識是一個歷程，如教授所言，有人喜歡循序漸進；亦有人傾向保留實力；又或是向前猛衝，但不論學習的進展是快是慢，所處的位置是前是後，我們都應認真、踏實地對待學問，裝備自己，擴闊和鞏固個人的學問基礎。

# 樂天奮進

## 運動的精神

何嘉麗

運動令我做事積極。記起高考那年，由於不懂得分配時間，自己亦欠缺具體目標，考試成績並不理想。自二零零三年退出劍擊隊後，我計劃到大學修讀碩士課程，並嘗試將過往在劍擊場上累積的經驗放在讀書上，發覺是奏效的。在課程的首年，我是班中成績最好的一名，並考獲獎學金。

就讀中學的時候，我的心態是但求及格，僅可過關，就已經滿足了。但參與劍擊運動後，我認為要給自己一個目標，想達至成功，便須付出努力。修讀碩士課程的時候，我是白天工作，晚上讀書。星期六、日大多在圖書館裏度過，努力過後，發覺考出來的成績也不錯，讓我體會到只要認真去準備，並成功達到目標，自會感到一份愉悦和滿足。



### 學生回應：

其實我曾是一個得過且過的人，只會期望考試合格便算。現在我會覺得每個人都要為自己訂立一個目標，為了這個目標努力、奮鬥。俗語謂：「天生我才必有用」，上天賜給我們的天分，為何不好好利用？

劉京燕【明愛胡振中中學】

### 想一想：

俗語謂：「萬事起頭難」，然而更難的是如何貫徹始終。

做任何事都有機會遇上困難，不要怕艱辛、也不要逃避，若能持之以恆，人才有機會朝著目標進發。情況有如跑步一樣，每邁出一步，距離終點便近一步，隨著距離的縮減，自信會加強，但體力會下降。最後便是意志和體能的角力，要加速，要放緩，還是放棄，全在一念之間。

# 樂天奮進

## 再下一城

何嘉麗

我記起第一次參加亞運會是在一九九八年。在此之前，我在亞洲錦標賽拿了第二名，所以我期望可以再下一城，在亞運會奪取獎牌。當時不論是自己、或是教練和傳媒都給我很大的期望，自己更被形容是「亞運獎牌的希望」。那時我的狀態正值巔峰，且預備充足。但可惜在比賽場上，表現卻是完全兩樣，我感覺好像被無形的東西扯著一樣，進退失據。那次比賽可以說是徹底失敗了，無論是個人賽，還是團體賽都敗陣而回。

我的心情很沉鬱，也很不甘心，因為年紀已經不小了，若要再等四年，時間太遙遠，路也太漫長了。那時，我家住深井，學校位於港島小西灣，放學後還要趕到沙田的香港體育學院練習，往返的路途很長，人也太疲累了，但回想自己有這樣的能力、有這樣的天分，理應好好發揮，看看自己在劍擊運動上可以有多少成就？攀得多高？最後，我還是下了一個困難的決定—再堅持四年，多給自己一個機會。



### 學生回應：

人要是越想贏，越易緊張，結果是越會輸，越會失敗。因此，做事應抱著一種平常心，只要有實力，肯堅持，哪怕有事做不成？

香嘉麗【中華傳道會安柱中學】

### 想一想：

「期望越高，失望越大」，我們經常會給自己很高的期望，譬如考試要名列前茅，選校、找工作也要最好的。但另一方面，心理壓力卻往往影響我們學習和處事的能力和表現。要紓緩壓力，就應摒棄不切實際的奢望和過分的執著，凡事以平常心對待，對個人得失看輕一些，心境自會安靜平和。

但對於個人的理想和目標，我們還是要有耐性，要有堅持。

# 樂天奮進

## 親親「小狗」

陳麗雲

小時候讀書，我的學習態度很散漫，曾有七科不合格的紀錄。媽媽是個洗衣工人，雖然學識有限，但當她看見我的學習這樣被動，便懇求一位中學教師義務替我補習。那位老師說：「讀書很簡單，情況就如照顧小狗般，當你不認識牠的時候，你會怕被咬，與牠保持距離。看見牠走上前，你會向後退，但如果能克服心理障礙，嘗試撫摸牠，跟牠建立感情，那麼你便不再懼怕了。」後來，我確實從書本中找到樂趣，並且願意親近知識，尋找答案，這種主動的學習態度非常重要，對我日後的成長幫助很大。



### 學生回應：

令我印象深刻的講者的讀書經歷。她以小狗作比喻，當我們態度散漫，無心向學時，書本就像兇猛的惡犬，向我們攻擊，令我們不敢親近牠。但如果我們改變態度，主動學習，親近知識，書本就像溫馴的小狗，享受與人結伴玩樂的情趣。從講者的分享，令我體會到學習的成敗在於我們的態度。

謝芷茵【九龍塘學校（中學部）】

### 想一想：

興趣需要後天的培養。我們要積極主動，投入其中，才能享受箇中的樂趣和喜悅。就如一個完全不懂游泳的人，永遠不能了解別人享受碧波暢泳之樂。讀書也一樣，只要我們願意親近知識，我們便能享受暢遊書海的樂趣。

宋學者朱熹曾說過：「立身以立學為先，立學以讀書為本」。求學時期，如不努力學習，博覽群書，他日必如唐書法家顏真卿所言：「黑髮不知勤學早，白髮方悔讀書遲」。

# 樂天奮進

## 留英歲月

葉詠詩

讀書時候，發脾氣和哭泣是女孩子宣洩個人情緒的有效方式。英國天氣經常是陰陰沉沉，下著毛毛細雨，心情會因而低沉下來，就是練琴也提不起勁。有時落寞的心情總是揮之不去，我會大哭一場，紓緩鬱結的思緒；又或有同學來開解，邀我看電影，便暫停練習一次。換言之，我們要懂得利用渠道，去宣洩個人情緒。事過境遷，推窗遠望，看見一輪紅日，原來世界仍是這麼美麗。

現在回想到外國留學，人要學習獨立生活。當年學校的宿舍共有七位香港同學，全都是唸音樂的。按宿舍的規例，每名學生要輪流負責清潔地方，而舍監最喜歡我們清潔廚房。我們利用難得不用練琴的時間，互相傾訴心事。有時幾個男孩會將檯布、廁所刷作為武器，互相追逐；我們也曾一起去購物，把買來的蔬菜、生果、肉類等放進撿來的嬰兒車，路旁的老太太看見我們一群男同學推著嬰兒車，飛快地橫過馬路，不禁責怪我們魯莽！那些有趣的事情，給我留下美好的回憶。

### 66 學生回應：

哭，雖不可以解決問題，但可以讓焦慮不安的情緒鬆弛下來。哭過後，便要抖擻精神，繼續努力工作。

蔡詠琪【新亞中學】

葉詠詩小姐在英國學習音樂時，首次離開父母的庇蔭，加上人生路不熟，所有的生活小節都要重新適應，如學懂洗燙衣服。雖然生活艱苦，但她仍能苦中作樂，讓刻板的學習生活平添繽紛的色彩。

鄺子剛【金文泰中學】

### 想一想：

失望和不快，是無可避免的。在艱苦奮鬥的過程中，多欣賞自己取得的成果，記取親人朋友的鼓勵，並找尋適當的方法去紓減壓力。每個人應為自己預留一些空間，讓疲累的身軀得到休息，困乏的心靈得到慰藉，然後抖擻精神，再上征途！

# 樂天奮進

## 活在歷史

丁新豹

人們常說歷史沉悶，但我卻認為生活與歷史是可以結合起來。譬如我有一次到日本下關旅行，這是中國在甲午戰爭之後，李鴻章與伊藤博文簽訂《馬關條約》的地方，這條不平等條約對中國影響深遠，亦是日本國力壯大的開始。下關位於本州的西部，我在那裏逗留了半天，發現有一間名為「春帆樓」的酒店，內裏有一處地方擺放了當年中日兩國簽約時候，伊藤博文和李鴻章等人的座位位置。我覺得此行很有得著，人彷彿回到當年的歷史事件中。百多年前的事好像復活過來，我很欣賞和享受這樣的經歷。



### 學生回應：

聽畢丁博士的經歷後，我認為歷史是生活的一部分。另外，我們以往所做的事也屬個人歷史的一部分，我們應該憶往事以鑑將來，定期自我檢討、反省，這也是將個人歷史融入生活的一種方法。

李詠芝【保良局李城璧中學】

# 樂天奮進

從興趣中學習

丁新豹

童年時，家裏沒有電視機，閒時我常與朋友一起玩耍。當我獨處時，我喜歡看書，如《三國演義》、《水滸傳》、《楊家將》等。最初，我看的都是連環圖，因那些圖畫形象生動，讓我認識了一些歷史故事，對我日後進一步瞭解歷史很有幫助。譬如我要瞭解秦始皇怎樣統一六國，若然連最基本的史實都未能掌握，又怎能去分析秦統一六國的意義呢？所以我覺得掌握基本的史實是需要的，各位同學不妨由閱讀漫畫開始。



想一想：

我們時常會聽到年青人說：「生活真沒趣、學習真沒趣！」當我們連最基本去發掘、發展個人興趣的動力也沒有，那生活定會是平淡乏味的。發展興趣需要動力、需要好奇心，還有耐得起寂寞的尋找過程。惟一旦遇上了它，體驗到箇中的樂趣和成就感，人就會無悔無怨，讓興趣伴隨一生，不離不棄。

# 樂天奮進

## 雖敗猶榮

范徐麗泰

我慶幸在學生時代，遇上了四位優秀的老師，其中一位是球隊的體育老師。他教導我們每一場球賽均應全力以赴、強調隊員間的合作精神。在一次校際比賽中，我隊擊敗了一支強隊，翌日與一支名氣不大的隊伍對壘，滿以為會再次獲勝，但卻落敗了，大家難過得要哭起來。老師開解我們說：

「前一天獲勝，只因對手表現欠佳，今回我們的表現較昨天出色，但因對手實力強橫，以致未能獲勝，不過大家的球技亦有進步，故不必事事跟別人比較。」我對這番訓勉印象深刻，因為做人也一樣，最重要是力求進步，用不著事事跟他人比較，因為總有人比你優勝，也必定有人遜色於你，故不應自驕自滿。既然參與，便應全力以赴，期望在過程中有所進步，即使失敗也是一個學習的過程！

我希望當一位盡責的議員，反映市民的意見，而非當一位成功的議員。即使我不認同某些意見，我仍會盡責地替他們反映，然後再表白個人的見解，並解釋兩者不同之處。所以，我認為當議員

最重要的是誠心誠意，盡心盡力地為市民服務，即使有些事情做不來，市民們亦會明白、體諒。

### 學生回應：

我從范太的分享中，明白到作為一位領袖，做任何事並非只著眼於成功，而是要盡責，誠心誠意、盡心盡力地完成手上的工作。遇上困難時，要積極面對；面對批評時，要平心靜氣，自我檢討，再作改進。

崔希汶【何東中學】

### 想一想：

無論在學業上、工作上，人總會容易掉進比較的陷阱當中，換來的不是自驕自滿，便是灰心喪志。其實，年青人若能依循既定的方向，一步步向前走，做出比以前更好的成績，那便要為自己鼓掌！

當領袖生的可有為屢次勸喻同學整理校服儀容，但因效果不彰而感到氣餒？當學生會幹事的可有花費心思為同學籌備活動，卻換來冷淡的回應？當班長的可曾竭力為同學服務，反被揶揄為假意討好老師？「世事豈能盡如人意，但求無愧於心」。同學們，只要全心全意、盡心盡力做好本份，並樂於服務他人，那便於己、於人、於事，也應無所愧疚了！

# 樂天奮進

## 螺絲釘的價值

詹瑞文

年青時候，我會忠於自己喜歡的東西，認為所做的事要不枉此生、要有價值。在尋找興趣之前，我們必須要建立自己的價值觀，特別是當各位未能獲得其他人的認同時，更要自我肯定，那麼我們才能支持下去。

我認為年青人要規劃自己的未來，而不是由其他人去代你決定。我們要忠於自己的想法，發展所長。例如有些人經常要做「阿二」，惟當各位懂得退居幕後，協助別人完成任務的時候，你們亦是成功的。

假設成功是一輛快速行駛的車子，各位是否安於做一條輪胎、一條廢氣喉、或一口螺絲？假如你認為做一口螺絲是沒有價值的話，那就有問題了！因為想要由一口螺絲變成引擎，這是對自己的一種極大的「誤會」。若果各位認為自己是一口獨一無二的螺絲，沒有我的存在，車子便不完整，那麼你便成功了。

### 學生回應：

講者認為年青人應該清楚自己的能力，按著自己的能力和個性去發展，不宜勉強。每一個人對社會都有貢獻，好像一輛性能良好的車子，是由各種零件組成，即使是一口螺絲也是同樣重要，所以我們要做好自己的本份。

李河賢【香港正覺蓮社佛教馬錦燦紀念英文中學】

### 想一想：

正如講者所言，年青人應該肯定自我，發展所長，把自己的工作做好，既不應好高騖遠，亦不宜妄自菲薄，即使是一口螺絲，也要發揮它的獨特功能。

以下一個故事，望能與各位同學分享：

「話說春秋時候，莊子的朋友惠施得到一些栽種大葫蘆的種子，經過多月辛勞，終等到開花結果，葫蘆瓜長得像冬瓜一般大，可是它的質料不堅固，用來盛水，拿起來就破了；把它切開兩半來作盛器，又嫌肉太厚，容量有限。惠施覺得葫蘆雖大，卻是大而無用。莊子在旁看到一切，覺得大感可惜。他把餘下的葫蘆瓜放進一個大網袋內，在網口打結，綁在腰旁，便成了可供涉水渡河的工具。」

試想葫蘆瓜皮大肉厚，質料不夠堅硬是它的短處，若事事著眼於此，它便一無所長；可是浮水又是它的專長，若循此發展，則潛質漸露，令人刮目相看。同是葫蘆瓜，為何會有如此分別，各位同學可以細心想想。