

在閱讀羅太的信後，教師及家長可選擇以下的討論問題及延伸活動，幫助青少年反思培養良好習慣的重要性。

### 甲. 反思問題：

1. 你認為人是「習慣的奴隸」還是「習慣的主人」呢？
2. 要把香港建設成清潔的世界級都市，我們需要培養哪些良好的習慣呢？你是否已養成這些習慣呢？
3. 試舉出一些自己或朋輩的良好習慣，例如閱讀、守時和保持整潔，並憶述培養這些良好習慣的經歷。
4. 試反思自己是否有不良的習慣，例如經常遲到、吸煙、沉迷玩 ICQ 和打遊戲機，說出這些行為對人對己有什麼影響。

### 乙. 延伸活動

1. 與一位好朋友互相檢討對方的一些好習慣和壞習慣。
2. 把檢討結果簡單地寫在字條上，把字條貼在你常常會看到的地方，或貼在日記簿內每天看一次，以勉勵自己恆常地保持良好習慣，並提醒自己需要改善的地方。
3. 要戒除不良的習慣和培養良好的習慣，都需要決心和毅力。選擇一項要戒除或培養的習慣，訂下目標和具體計劃（如進度、目標等），一個月後檢視自己的進度。
4. 與好朋友互相監察進度和勉勵，在達到目標時，一起慶祝。



## 回應

### Stephen Chow 的反思：

「記得從報刊上讀過前香港足球先生李健和談到，他為了作為兒子的榜樣，於是憑決心戒了多年吸煙的壞習慣！很感動，如果大人只懂叫我們建立好習慣，戒除壞習慣，自己則諸多藉口，縱容自己，又如何以德服人呢？」

### 羅太的回應：

「你的例子正好顯示父母身教的重要。在『建立好習慣』的過程，家庭教育與學校教育同等重要。『身教重於言教』，成人只懂驅策小朋友養成好習慣，而不作自我要求，這種態度缺乏說服力。每個人的行為都是我們的鏡子，有助我們去反省。」

### 小強的反思：

「要變為『習慣的主人』真的不易，很多時自己只有三分鐘熱度，於是一些好習慣在形成前已被淡忘；正如我試過買本新的行事曆給自己一個新開始，向着新目標出發，然而一星期後已經愈寫愈無心機，一個月後連本行事曆都消失了……相信要成為『習慣的主人』，必定要有持之以恆的決心和耐力吧！我會努力的！」

### 羅太的回應：

「要將意志成為自己行動的主人當然不是易事。我要與你分享的是：當我們的心志被一些美好的目標所吸引時，我們的決心與耐力就會出現；縱然有時意志薄弱，但心志到底忘不了目標。於是，決心與耐力又再驅動我們繼續。從這些經歷，透過克服軟弱的意志，我們會發現自己漸漸地成長，最終，我們成為習慣的主人。朋友間的互相鼓勵，對於幫助我們養成良好的習慣有積極的作用。你已成功開始了，請再努力！『擇善固執』是一份可貴的堅持，值得我們從日常小事中去體驗。」



# 愛國

## 愛國

### 理念闡釋：

「俠之小者，行俠仗義；俠之大者，為國為民」，查良鏞博士筆下「射鵬英雄傳」和「神雕俠侶」兩部作品的主角郭靖「郭大俠」，便是一位以國家和人民的利益為先，願意奮不顧身保護國土的英雄人物。作者以生花妙筆，細緻描寫郭靖和妻子黃蓉死守襄陽城的故事，道出他倆愛國愛民的高尚情操，最為讀者所津津樂道。

對國家歷史和文化的了解、對國民福祉的關心、對國土的認同和歸屬感，是人們愛國心的基礎。個人身分的建立，要有國家觀念的支持，才能得以鞏固和完善；社會和國家的發展，也需要國民對其生活的土地有歸屬感和承擔，才能產生凝聚力，從而走向富強。

### 如何實踐「愛國」舉隅：

- 認識國家的歷史、留意國家發生的事情、關心國家的前途和未來；
- 將國家的發展和未來視作己任，願意承擔改善國民福祉的責任；
- 主動向外國人介紹自己國家的發展和成就；
- 尊重國旗、國歌和國徽；
- 認識中華文化，學習中國傳統藝術。

### 一起談「愛國」：

「愛國不是空喊口號，而是要發自內心對國家前途的關心和承擔。」

吳明威  
中學教師

「我喜愛學習中華文化、認識中國歷史，也常常到內地旅行，我想我應該是愛國的。」

劉振顯  
印刷廠東主

「我愛我的家人、我愛我居住的地方、我關心我的社區和國家，我想這是十分自然的事情。」

呂美貞  
圖書館主任

「我認為『國』和『家』是分不開的，一個愛自己國家的人，也會愛自己的家庭。」

林振強  
退休人士

「中國是歷史最悠久，文化最深厚，最有禮儀，最有教養的一個民族。所以你作為中國人，內心會覺得有一種優越感。」

查良鏞博士

「藉今次的學習，讓我們真正並客觀去了解國情，即使國家有不完美的地方，就是可讓我們將來去建設；況且歸屬感是從自己培養出來，並非只是建基於國家成就。」

荃灣官立中學 陳藝尹同學  
第一屆香港領袖生獎勵計劃：  
國情教育課程學員

「在香港這個言論自由的城市，我們每天都被不同的輿論聲音所包圍，眾說紛紜，令人迷惘。幸好我們有了這次學習經歷，使我們對祖國加深了認識和了解。我們既用自己的眼睛去看，更用自己的腦袋去思考，用自己的心靈去感受，把對自己國家的熱愛和民族的自豪感，堅實地建立在對祖國的了解之上，讓我們加強對自己國民身分的認同，和振興中華的承擔。」

聖安當女書院 林琳同學  
第一屆香港領袖生獎勵計劃：  
國情教育課程學員

# 品德

## 談愛國：國民身分認同

各位青年朋友：

「一九九九年七月一日，香港的第二個回歸紀念日，站在天安門廣場……親眼看着五星紅旗徐徐上升，那一刻，……一種莫名的感覺流入心中，它是那麼的溫暖，那麼的親切，一種作為中國人的自豪感，使我不自覺地挺起胸膛，那種感覺，真是一輩子也忘不了。」以上的一段話是參加「中華歷史文化教育交流團」的其中一位中學生所寫的感受。

今日重讀這段文章，令我回想起二十年前初次踏足北京，在廣闊的天安門廣場上，在「義勇軍進行曲」的雄壯樂聲中參觀升旗儀式時，我也有相同的感受。那種澎湃激昂的感覺、油然而生的民族情懷，彷彿是天性的感召，是血緣的情結。當年遊覽長城、故宮、圓明園遺址和革命博物館，使我彷彿走進了時光隧道，真正體驗到「讀萬卷書不如行萬里路」的道理。唸書時覺得中國歷史科枯燥乏味，沒有用心學習，實在錯失了機會細味中國歷史文化的源遠流長和博大精深。讀歷史不但可以讓我們從過去了解現在，更可以加強我們對中國人身分的認同。



香港回歸祖國已六年多，我們的身分亦已經由英國管治下的居民，變成中華人民共和國香港特別行政區的中國公民。這個國民身分，對我們具有重大的意義，值得我們珍惜與自豪。我希望青年人多讀點祖國的歷史，從日常生活中多感受中國文化，多關心和掌握國家的發展情況，有機會的話便到內地大江南北走走看看，親身體驗家國的人與事，感受香港與內地同胞血濃於水的關係。

踏入二十一世紀，國家正在穩步發展，無論是發展長江三角、大珠江三角或西北大發展等種種規劃，都標示國家的經濟蓬勃增長，加上國家已成功加入世界貿易組織和申辦奧運，更顯出祖國大地處處充滿生機。事實上，珠江三角區域合作與發展計劃的落實，喻示香港已融入國家的發展藍圖之中。作為國家的一分子，我們的青年人要積極履行「中國公民的責任」，培養「知國之情、愛國之心、報國之志、效國之行」，進而將自己的事業與國家的發展連結起來。

一個國家的成長與發展，有賴全體國民的投身和參與。不少內地的年青學生在求學時期，對自己如何貢獻國家，已早有計劃。我國已故著名氣象學家、地理學家和教育家竺可楨在回首往事時提到，少年時語文老師要學生以「苦」和「甜」造句，他回答「喪權辱國最苦，國家富強最甜」。求國家的富強是竺可楨立志之本。他總結自己一生的成就時說：「我以發展國家科技事業，培養國家的人才為己任，源出於自己的愛國精神和企求國家繁榮富強的強烈願望。」各位青年朋友，你們可有竺可楨的愛國之心和報國之志呢？

羅范椒芬

教育統籌局常任秘書長羅范椒芬  
二零零三年十月六日

在閱讀羅太的信後，教師及家長可參考以下的討論問題及延伸活動。

### 甲. 反思問題：

- 1 你曾出席升國旗的儀式嗎？你明白國旗上的五顆星代表什麼嗎？
- 2 你會唱國歌嗎？你曾在唱歌的過程中，感受到愛國的情懷和作為中國人的驕傲？
- 3 自一九九七年香港回歸中國以來，你對國家的認識和關心有沒有增加？你覺得自己作為中國人，可以如何為國家將來的發展作出貢獻？
- 4 你認為可如何加強培養「國家情，愛國心」？

### 乙. 延伸活動：

- 1 試選擇一種傳統中國文化，例如書法、國樂、武術、舞蹈、戲劇、國畫或古典文學，以壁報或展板，介紹給全校同學認識。
- 2 試以「今日中國」為課題，進行小組專題研習。同學可以選擇政治、經濟、社會和教育進行探究。
- 3 試以到內地遊學、探親、旅遊等的親身經歷，寫下一次最深印象的人與事，並思考將來可以如何貢獻社會和國家。

## 回應

### Stephen Chow 的反思：

「大家好！個人非常贊同要成為『世界公民』的共生視野，然而從上一封信中以楊利偉作為民族英雄的愛國教育，似乎過分強調國家，旨在掀起我們新世代的民族情緒，甚麼『美國得中國都得』的論述多少從排他或強調差異的立場出發，與『世界公民』的理念不是很平行吧……很迷惘啊！」

### 羅太的回應：

「Stephen 同學，多謝你的來信，並欣賞你能對身邊發生的事情，有自己的分析和見解。我在信中沒有提過『甚麼美國得中國都得的論述』，也沒有排斥『世界公民』的理念；我亦相信，當我們要面向世界之際，先要能夠認識和認同自己在『家庭』、在『社會』和在『國家』的身分和角色，站穩後才不容易有迷惘和無所適從的感覺。」

### Yannie 的反思：

「今次中國成功升空的確令人十分雀躍，記得楊利偉返地球那天，上中史堂的時候，老師向我們談論這項盛事，當時我們真的鼓掌慶祝，並為此事而感到光榮。但是我知道背後也有很多無名英雄為神舟五號出過不少力，相信他們的付出都不會比楊利偉少，所以我們亦要感謝他們曾經努力過。最後，讓我們為楊利偉成功升空感到喜悅的同時，也多謝那些無名英雄！」

### 羅太的回應：

「Yannie 同學，我的感覺和你一樣，當我在電視上看到中國首位太空人楊利偉成功進入太空並安全返回地球的時候，除了感到興奮，也感受到作為中國人的驕傲和光榮。我很高興見到你能夠欣賞和感謝別人的付出，並懂得作出全面的分析。你說得對，整件事情能夠取得成功，是楊利偉和一大群科學家共同努力的成果，『有名』和『無名』的英雄同樣值得我們敬佩的。」

# 堅毅



救災時斷腳的張偉良，憑堅毅不懈精神，在劍擊運動取得佳績。

## 堅毅

### 理念闡釋：

擁有「堅毅」的人意志堅定、勇敢、有毅力、敢於接受挑戰，當面對困難和挫折，仍會努力不懈，一往直前向目標進發，絕不輕言放棄。「堅毅」，就像一顆夜明珠般，在黑暗中才能察覺到它的光亮，且能經得起時間的考驗。孟子曰：「故天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身」。可想而知人生是需要經過磨煉，才可養成一顆堅毅的心，在社會上肩擔重任、發揮所長。

那麼，如何才能在困難和挫折中體現「堅毅」的精神：香港消防處助理消防區長張偉良，因一次執行任務時，被大石壓斷左腿，但他沒有氣餒；後來憑着無比的毅力和勇氣，張偉良在消防處擔任教官之餘，又繼續練習他喜歡的劍擊運動，終於成為傷殘奧運金牌的得主。而就算在安穩的環境，我們也要常常鍛煉自己，免得因太閒逸而虛度光陰，將來不能肩負重任。中國古代有位讀書人陶侃，每天都將一百塊磚放在書房外，晚上又把一百塊磚搬回書房內，此舉看似十分愚蠢，但卻是磨煉意志的好方法。

### 如何實踐「堅毅」舉隅：

- 勇於嘗試，敢於面對挑戰，就算碰到困難也不會輕言放棄；
- 遇上挫折或失敗，會先檢討自己的不足，並諮詢別人意見，努力作出改善；
- 訂下目標，堅持信念，盡力而為；未到最後一刻，不會輕易動搖；
- 每天過着有規律的生活，多做運動，培養恆心和耐力；
- 多讀名人堅毅奮鬥的故事，藉此激勵自己。

### 一起談「堅毅」：

「『堅毅』是個人能力和意志的挑戰，要以實際行動體現出來。就好像長跑般，在兩個多鐘頭要完成約 42 公里的路程，克服途中許多生理和心理的考驗，絕非紙上談兵，空喊口號。」

馮宏德  
國際田徑聯會二級教練

「故天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」

孟子《告子下》

「我個人認為，『母親』是最能體現堅毅的情操；為了自己的兒女，她們無論多辛苦，都會堅持為子女提供最好的東西。」

何子慧  
幼稚園教師

「人在風平浪靜的時候，沒法顯示『堅毅』的品德；要在人生低潮和跌倒之際，能夠拍拍身上灰塵，爬起身來再上路，『打落門牙和血吞』，才算真英雄！」

劉滿誠  
政府公務員

「橫眉冷對千夫指，俯首甘為孺子牛。」

魯迅《自嘲》

「古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有堅忍不拔之志。」

蘇軾《晁錯論》

「堅毅的人，不一定是幹了一番豐功偉績，留名千古；一個含辛茹苦照顧弱智子女的母親、一個在貧乏生活條件下仍堅持學習的苦學生、一個身患頑疾但仍繼續為生命發光發熱的人，這都是『堅毅』的例子。」

陳麗琼  
家庭主婦



# 愛國