

仁濟醫院
德育及公民教育獎勵基金
第二十八屆德育及公民教育獎勵計劃
申請表

申請表格須知：

1. 本申請表格須於二零二五年十月三日（星期五）或以前交至仁濟醫院德育及公民教育獎勵基金委員會（地址：新界荃灣仁濟街七至十一號C座十樓仁濟醫院董事局辦事處教育部）；
2. 計劃撮要請以字型不小於11點及不超過一頁A4紙的篇幅提供；計劃詳情請以字型不小於11點及不超過15頁A4紙的篇幅提供，不符合篇幅限制的申請概不受理。

甲部：計劃資料

1. 計劃名稱：
(請用正楷填寫)

古今友賢人：傳承中華文化價值

2. 申請組別：☒ 中學組 ☐ 小學組 ☐ 幼稚園組

3. 實施日期：由 9/2025 至 5/2026

4. 有否向其他機構申請類似活動？否

5. 申請人資料

學校名稱：

(中文) 仁濟醫院第二中學

(英文) Yan Chai Hospital No.2 Secondary School

通訊地址：

新界屯門第 31 區楊青路

電話號碼：

2467 3736

傳真號碼：

2456 2302

負責老師：

黎愷欣

職 銜：

德育、公民及國民教育主任

校長簽署：

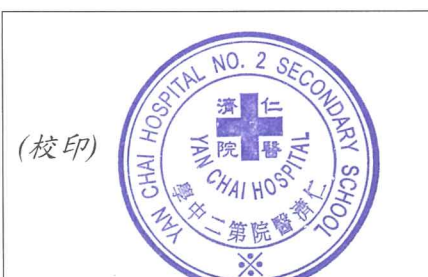


校長姓名：

鍾偉成校長

日 期：

28-8-2025



甲部、計劃撮要

計劃名稱： 古今友賢人：傳承中華文化價值

學校名稱： 仁濟醫院第二中學

(1) 理念：

本計劃旨在讓學生認識古今中華文化中的賢人，了解其行事風範與價值觀，從中學習如何在生活中實踐「仁愛」、「團結」、「責任感」、「孝親」等核心價值。同時，計劃透過趣味性與教育性兼具的活動，將結合校內外學習資源，通過講座、工作坊、文化攤位、比賽等多元化形式，讓學生深入認識中華文化價值及古今賢人事跡，激發學生對中華文化的興趣，培養文化自豪感，促進對國家歷史與文化的認同感。

(2) 計劃目的、對象及受惠人數：

目的	1. 提升學生對中華文化價值的認識與尊重。 2. 通過與古今賢人「結友」，學習賢人精神，促進個人品德修養。 3. 鼓勵學生將中華文化價值融入日常生活，並積極實踐。
對象	全校中一至中六學生
受惠人數	約 700 人

(3) 計劃內容：

1. 「古今友賢人」禮堂攤位：設多個文化攤位，通過遊戲、手工製作等，加深學生對中華文化的興趣。
2. 「穿越時空，與古人對話」文化講座：邀請專家主講中華文化與古今賢人事蹟，提升學生對文化價值的認識。
3. 「從金庸武俠看傳統服飾」互動講座：以金庸筆下的武俠賢人為切入點，帶領學生探索其行事風範，並結合他們服飾與文化，更深入理解角色如何傳遞傳統美德。
4. 「友賢人」(校友分享)德育課：邀請校友分享在追夢過程中如何實踐中華文化價值。
5. 中華經典名句書法比賽：學生書寫古今賢人名句，體會蘊含的價值觀念。
6. 「古今友賢人」攝影比賽：鼓勵學生用鏡頭捕捉生活中仁愛與團結的瞬間，啟發他們從日常生活中發現中華文化價值。
7. 面譜工作坊：製作京劇、粵劇臉譜，了解戲劇文化與其中的忠誠、仁義等價值觀。
8. 優秀中華文化大使計劃：透過服務學習，運用所學，透過社區服務和文化推廣活動，回饋社會，增強對中華文化的認同感。

(4) 推行時間表：

活動	預計完成日期	對象
1. 「古今友賢人」禮堂攤位	2025 年 9 月	全校
2. 「穿越時空，與古人對話」文化講座	2025 年 9 月	中四至中六
3. 「從金庸武俠看傳統服飾」互動講座	2025 年 10 月	中一至中三
4. 「友賢人」(校友分享)德育課	2025 年 10 月、2026 年 5 月	全校
5. 中華經典名句書法比賽	2026 年 1 月	全校
6. 「古今友賢人」攝影比賽	2026 年 2 月	中一至中五
7. 面譜工作坊	2026 年 4 月	中一至三
8. 優秀中華文化大使計劃	全年	經教師挑選

(5) 預期成果及評鑑：

學生能表現出對中華文化價值的認同，並在生活中實踐相關行為，在校園內將形成濃厚的文化氛圍，提升對中華文化的興趣。評鑑方法包括：問卷、活動作品(如攝影、書法)進行評審與展示；並由教師觀察學生參與活動的投入度與表現等。

乙部、計劃詳情

計劃名稱： 古今友賢人：傳承中華文化價值

學校名稱： 仁濟醫院第二中學

(1)理念：

中華文化源遠流長，千百年來賢人輩出，既有啟迪後人的聖賢大儒，亦有家傳戶曉的英雄豪傑、詩詞泰斗和小說大家，全都是值得我們認識、親近的賢人。計劃主題「古今友賢人」，既有「古今有賢人」之意，亦是「友古人賢人」的倒裝句，就是通過不同學習活動，以有趣的方式，引導同學認識我國古今不同領域的偉人，並鼓勵同學「友」之親之、與古今賢人「結友」，將來成為另一位受他人敬佩的賢人。

本計劃旨在讓學生認識古今中華文化中的賢人，了解其行事風範與價值觀，並從中學習如何在生活中實踐「仁愛」、「團結」、「責任感」、「孝親」等核心價值。同時，計劃透過趣味性與教育性兼具的活動，將結合校內外學習資源，通過講座、工作坊、文化攤位、比賽等多元化形式，讓學生深入認識中華文化價值及古今賢人事跡，激發學生對中華文化的興趣，培養文化自豪感，並促進他們對國家歷史與文化的認同感。

(2)計劃目的、對象及受惠人數：

目的	1. 提升學生對中華文化價值的認識與尊重。 2. 通過與古今賢人的「結友」，啟發學生學習賢人精神，促進個人品德修養。 3. 鼓勵學生將中華文化價值融入日常生活，並積極實踐。
對象	全校中一至中六學生
受惠人數	約 700 人

(3)具體計劃內容：

1.「古今友賢人」禮堂攤位

☑堅毅 ☑尊重他人 ☑責任感 ☑國民身份認同 ☑承擔精神 ☑誠信 ☑仁愛 ☑守法
☑同理心 ☑勤勞 ☑團結 ☑孝親

「古今友賢人」中華文化周的禮堂攤位以「賢人」為橋樑，串連古今人物與價值，讓學生在趣味體驗中認識聖賢大儒、英雄俠者與詩詞大家，並把「仁愛」、「團結」、「責任感」、「孝親」等核心價值轉化為可實踐的行動。每個攤位均對接中文科課文與中華文化單元，由學生文化大使引導同儕闖關，在做中學、玩中悟的過程裡，建立文化自豪與國家認同。

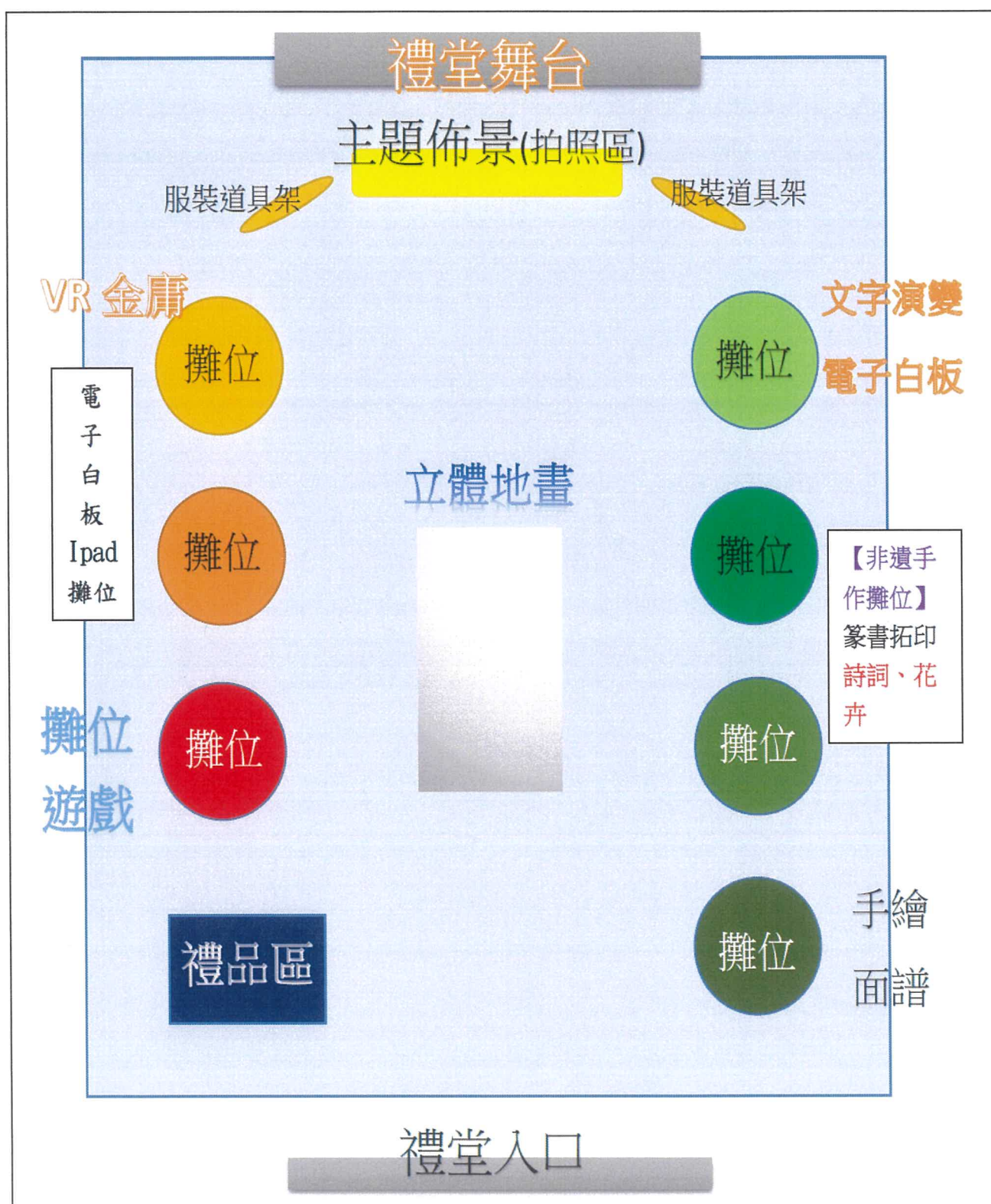
展區/人物	內容簡介
主題展板 及 拍照區	以《愛蓮說》與《桃花源記》為靈感設置立體地畫與服飾道具，讓學生在沉浸式場景中體會「出淤泥而不染」的自持與「理想社會」的公共關懷。 立體地畫概念圖 活動主題展板亦提供幾個攤位的主題人物服裝道具，供參與者拍照留念。

古今文字演變 攤位	以電子白板與互動遊戲展示甲骨文、小篆至楷書的演變脈絡，學生在辨識、配對與溯源中理解漢字的形音義關係，連結《漢字的結構》等課程，培養敬字惜字與對文化傳承的責任感。由文字溯源回望先民智慧，學生更能體會「友」古人之意——與賢人對話、從文字入德。 遊戲介紹二維碼
非遺手工 攤位	結合篆書拓印與詩詞、花卉手作，學生在臨摹、構圖、上墨的專注中鍛煉耐性與美感，完成的拓印或詩畫卡可贈予長輩，於日常踐履「孝親」。活動同時和普通話科協作，提升語文表達與審美素養，將傳統工藝轉化為當代生活中的文化實踐。
詩詞名家 電子互動區	透過平板電腦與電子白板設計押韻配對、意象理解與名句闖關等遊戲，引導學生在家國情懷、山川胸襟與人格風骨間讀出「仁愛」的溫度。同儕協作答題、分工破解題關，則把學習過程化為「團結」的具體行動，亦強化與各年級詩詞單元的課程銜接。
忠義正氣臉譜 DIY 與 情境導覽	從戲曲臉譜的色彩象徵切入忠義、廉正與守信等德目。學生在繪製屬於自己的臉譜時，同步聆聽人物故事並討論「忠而能諫」、「義以立身」的當代意義，把宏大價值轉化為校園內的責任感與誠信行為準則。 *由本校「何以中華」優秀文化大使協助設計及運作。

三國名人 互動遊戲區	以「草船借箭」、「楊修之死」、「出師表」等經典橋段為關卡，設計決策題與合作任務，讓學生在推演中理解審時度勢、知人任賢與團隊協作的重要。從歷史智略過渡到班級協作，學生體會「團結」如何成為解題與共贏的關鍵能力。 遊戲介紹二維碼
儒家金句 滾滾樂	以「仁、孝、忠、信」作為輪盤目標，學生需將金句與情境、行動配對，完成後再說出可在家校實踐的一件小事。這種「語句—情境—行動」的轉化，既深化對《論仁論孝論君子》《曾子殺豬》等文本的理解，也把「仁愛」「孝親」落在每日可觀察的行為上。
俠之大者 AR/VR 攤位	透過「郭靖黃蓉・智鬥書生」情境體驗，體驗「俠以武犯禁」的道德邊界與扶弱濟困的判準，引導學生在沉浸式情節中辨善惡、思責任。由武俠義理回望現實抉擇，學生將「仁義」與「責任感」內化為面對不公時的勇氣與分寸。

攤位整體以導覽—闖關—回饋—反思串連，學生完成各攤位任務即可集章，並在「友賢牆」寫下「我從賢人學到的一件事」，不僅掌握古今賢人事蹟與經典文本要義，也在體驗中提升對中華文化價值的敬仰，進而把仁愛、團結、責任感、孝親落實於生活。

【禮堂活動平面圖】



2. 「穿越時空，與古人對話」文化講座

☒堅毅 ☒尊重他人 ☒責任感 ☒國民身份認同 ☒承擔精神 ☒誠信 ☒仁愛 ☒守法
☒勤勞 ☒團結 ☒孝親

計劃邀請香港教育大學文學及文化學系的教授李貴生博士到校，為全校學生主講一場沉浸式文化講座，主題為「穿越時空，與古人對話」。講座通過情景模擬與現代科技的結合，將學生帶入不同歷史時空，親身感受孔子、孟子、司馬遷等賢人的思想與價值觀，並探討他們對現代生活的啟示，啟發學生思考如何將這些價值融入日常生活，強化學生文化素養及品德情意。



講座分為兩部分，第一部分：以故事形式引領學生「穿越時空」，進入不同歷史場景，與賢人「對話」：例如「孔子與仁愛」，模擬孔子與弟子講學的場景，學生將「旁聽」孔子如何解釋「仁者愛人」的理念，並深入討論仁愛如何影響家庭與社會；「司馬遷與堅毅」，通過情景敘述，帶領學生回到司馬遷遭遇宮刑後堅持完成《史記》的時代，讓學生感受逆境中的堅毅與責任感，並在每個故事結束後，設置短視頻或語音模擬賢人親自回答學生的提問(例如運用 AI 技術或演員模擬)，增強沉浸感。

講座的設計以「對話」為核心，學生將與古代賢人進行虛擬對話，從他們的選擇與經歷中汲取智慧，並思考如何將這些價值融入自身行為。學生通過沉浸式講座，對中華文化的歷史深度與價值內涵有更直觀的理解，能主動思考如何在日常生活中成為「現代賢人」，如對家庭負責、對朋友忠誠、對社會貢獻。

3. 「從金庸武俠看傳統服飾」互動講座

☒堅毅 ☒尊重他人 ☒責任感 ☒國民身份認同 ☒承擔精神 ☒誠信 ☒仁愛 ☒守法
☒同理心 ☒團結

武俠小說是學生熟悉且感興趣的題材，透過將金庸筆下的角色與傳統服飾結合，小說中的人物形象常以歷史文化和傳統價值為基礎，許多角色展現了「仁愛」、「團結」、「責任感」等中華文化核心價值。講座將以金庸筆下的武俠賢人(如郭靖、黃蓉、令狐沖、小龍女等)為切入點，帶領學生探索其行事風範與價值觀。

另外，結合角色服飾的設計與文化背景，讓學生更直觀地理解這些角色如何傳遞傳統美德。例如：講述郭靖身穿蒙古服飾，肩負民族大義的故事，讓學生理解責任感可以超越個人利益，表現其忠誠與責任感，服務於更大的共同體；透過黃蓉靈巧的性格與精緻的江南服飾，說明仁愛與智慧如何在困難中幫助他人，並促進團隊合作，學習仁愛；以令狐沖的俠士服飾為例，探討他在劍術和行動中展現的團結精神，以及他追求正義的價值觀。



金庸武俠小說以豐富的歷史背景為基礎，其對於服飾的描寫不僅是藝術表現，更是中華文化傳承的載體，通過這些角色與價值觀的連結，講座將賦予武俠文化更深層的教育意義，強調賢人精神如何通過服飾與行動具象化，並啟發學生在現代生活中實踐同樣的價值，充分回應計劃「古今友賢人」的主題。

4. 「友賢人」(校友分享)德育課

☑堅毅 ☑尊重他人 ☑責任感 ☑承擔精神 ☑誠信 ☑仁愛 ☑守法 ☑同理心 ☑勤勞
☑團結 ☑孝親

校友是學校的重要資源，以成功校友的經歷為榜樣，分享他們的成長歷程與人生故事，讓學生了解如何在生活中實踐中華文化的核心價值，如「仁愛」、「責任感」、「自律」與「感恩」，以「友賢人」為目標，激發學生面對挑戰的勇氣和積極態度，提升個人品德修養。計劃邀請兩位校友嘉賓作分享，分享內容及教材(詳見附件)：

吳卓光博士的故事	陳穎妍校友的故事
面對會考失敗，選擇重新嘗試，以不屈不撓的 韌性 克服困難，最終取得優異成績。 創辦創科教育初創企業，致力於推動創科教育，回饋社會，體現了強烈的 責任感與奉獻精神 。	高中時克服娛樂誘惑，專注學業，展現了高度的 自律精神 。 感恩 學校提供的交流機會，通過愛沙尼亞、芬蘭、瑞典的國際體驗，成為跨國交流的傑出代表，展現了 感恩與珍惜 的價值觀。

吳卓光校友的故事



吳卓光校友畢業於中華基督教會黃花法紀念小學、仁濟醫院第二中學，升讀香港大學完成物理學博士(PhD)。

中四級時，吳校友獲本校推薦參加「特別適應學生培養支援計劃」，藉此以中學生身份出任大學物理系「中學生研究員」，煥發了科研興趣。

吳卓光校友，於2025年6月榮獲香港大學「香港適應教育學院」頒發傑出適應校友獎。

- 香港大學物理系哲學博士及理學士
- 創立創科教育初創企業Printact
- 香港適應教育學院聯合會長
- 香港大學校友會會員
- 香港適應教育學院傑出校友

陳穎妍校友的故事



陳穎妍於2023-2024學年，於「成功有約，青年自我挑戰及獎勵計劃」表現優異，並赴愛沙尼亞、芬蘭、瑞典三國交流。

陳穎妍亦於2024-2025年「第23屆中學生漢語物語徵文比賽」中文組獲優獎。

“克制自己，確保在完成所有學業任務後才享受娛樂活動。”

通過校友分享，學生能夠認識到賢人價值觀(如自律、感恩、責任感)的現代應用，並將其內化為自己的行事準則。校友的故事展現了如何在困境中突破自我，啟發學生面對挑戰時也能堅持不懈，勇於追夢，啟發學生行動力。

5. 中華經典名句書法比賽

☒堅毅 ☒責任感 ☒國民身份認同 ☒承擔精神 ☒誠信 ☒仁愛 ☒守法 ☒同理心
☒勤勞 ☒團結 ☒孝親

「書法之道，在心之所從生，而非手之所從生」。學生學習書法，可以鞏固對漢字結構的認知，體驗古人修身養性的習慣，磨練意志，培養內涵。學生從經典名句中入筆，在臨池習字中與古代賢人的思想對話，培養良好品德情操，進德修藝。

比賽選材參考自教育局中華經典名句選輯，讓學生在研讀經典名句的過程中，增長及領悟其蘊含的人生智慧和價值理念。內容如下：

出處	經典名句
《孟子·梁惠王上》	老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。
《孟子·離婁下》	愛人者，人恆愛之。敬人者，人恆敬之。
《孟子·盡心上》	親親而仁民，仁民而愛物。
《孔子家語·三恕》	智者自知，仁者自愛。
《增廣賢文》	責人之心責己，愛己之心愛人。
《論語·子張第十九》	君子尊賢而容眾，嘉善而矜不能。
《管子·形勢》	海不辭水，故能成其大。山不辭土，故能成其高。
《荀卿》	愛己者，仁之端也，可推以愛人也。
《三字經》	香九齡，能溫席。孝於親，所當執。
《道德經·第二十二章》	不自伐，故有功，不自矜，故長。

作品由校內教師評審，並於校內展出，讓全校共同欣賞與交流，強化學生的文化自信與責任感，也以群體的方式再度詮釋經典，凝聚班級與校園的向心力，達致以書傳道、以文會友，將古代賢人智慧在當代延續。

6. 「古今賢人」攝影比賽

☑堅毅 ☑尊重他人 ☑責任感 ☑國民身份認同 ☑承擔精神 ☑誠信 ☑仁愛 ☑守法
☑同理心 ☑勤勞 ☑團結 ☑孝親

「古今賢人」攝影比賽以十二種首要的價值觀和態度為主題，鼓勵學生以鏡頭觀察與捕捉生活中的中華價值，將古代賢人的行事風範與當下的日常場景扣連。

學生需於指定日期前提交作品，並撰寫不少於 50 字文字，闡明照片如何體現應有的價值觀和態度，例如：仁愛(敬老護幼、守望相助)、團結(同儕協作、群策群力)，若創作聚焦親情關懷，亦自然延伸至「孝親」之德。學生亦可援引賢人金句或典故加以連結，將「認知」轉化為「實踐」。由計劃老師組織評審團評選優秀作品，並於校內展出，以觀察—創作—分享，啟發他們從日常中發現中華文化價值。

7. 面譜工作坊

☑堅毅 ☑尊重他人 ☑承擔精神 ☑誠信 ☑仁愛 ☑守法 ☑勤勞 ☑團結 ☑孝親

透過動手做的方式，把學生與古今賢人連結起來，回應計劃主題。活動既強調知識的掌握，也強調品格與行動的落實：學生一方面學會解讀京劇與粵劇臉譜的象徵語言，理解其中蘊含的忠誠、仁義、廉正等德目；另一方面在創作、分享與反思中，把「仁愛」、「團結」、「責任感」、「孝親」轉化為具體可見的行為。

在文化介紹環節，學生透過展板與短片，講解京劇與粵劇臉譜的起源、行當分類與色彩象徵，讓學生理解戲曲如何以視覺符號傳達人物的品德，例如紅色象徵忠誠正義(如關羽)，黑色象徵剛正不阿(如包拯)，白色多指陰險狡詐(如曹操)，金銀常見於神佛。這一環節把抽象的價值轉化為具體可觀察的符號系統，有助於建立對國家歷史與傳統藝術的認同感與自豪感。

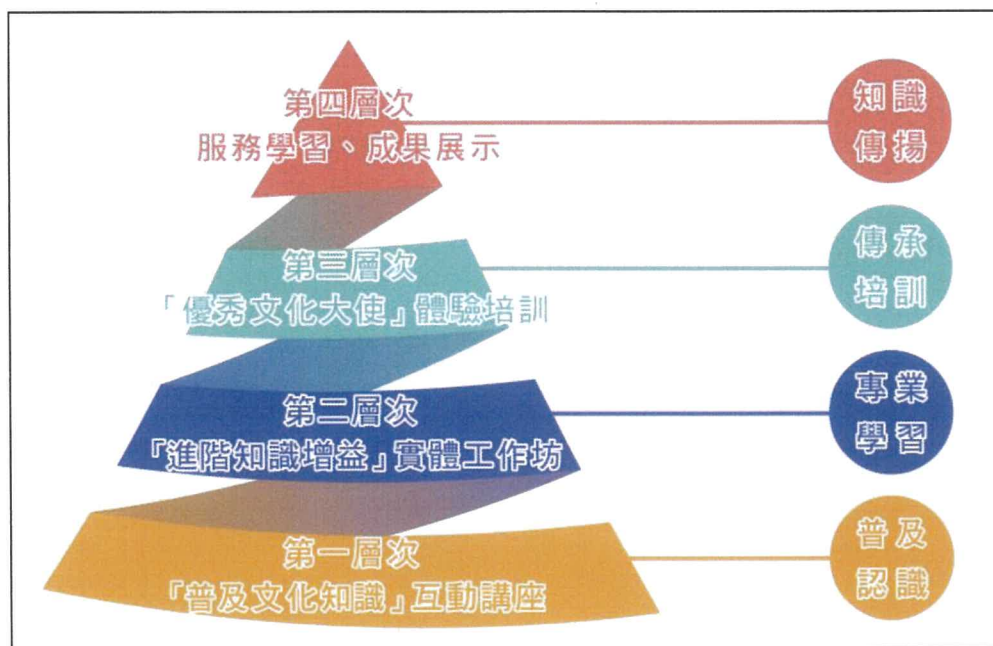
面譜用色的含意	面譜用色的含意	面譜用色的含意
 紅色 • 忠心 • 義氣  孟良  趙興	白色 • 反派 • 奸險  曹操  董卓	 黑色 • 剛毅 • 勇猛  

學生以歷史人物為靈感，結合其行事風範與價值觀，構思臉譜的主色、紋樣完成作品。創作過程中，學生需說明「我為何選這種顏色、圖案，想呈現什麼德目」，把「賢人之德—我之行」落在清晰的設計選擇上及自己作品所承載的品格價值。

8. 優秀中華文化大使計劃

☑堅毅 ☑尊重他人 ☑責任感 ☑國民身份認同 ☑承擔精神 ☑誠信 ☑仁愛 ☑守法
☑同理心 ☑勤勞 ☑團結 ☑孝親

本校參加賽馬會中華文化大使計劃，選取具有代表性的文化主題，通過一系列不同形式的學習活動，以一系列分層學習活動，配合社區實踐和成果展示環節，拓闊中學生接觸中華文化的機會，探索中華傳統文化的精華，期望學生在學習過程中，除了獲得基本知識外，還能理解文化的深層底蘊。該計劃與「古今友賢人」理念高度契合：以古今賢人的行事風範與價值觀為榜樣，促進學生的品德修，讓學生在學習與實踐中體會「仁愛」、「團結」、「責任感」、「孝親」等核心價值。



價值觀教育需要讓學生有身體力行實踐的機會，文化大使培訓強調挑選對文化有濃厚興趣的學生，深度學習中華文化，引導他們成為賢人價值的實踐者與推廣者，與「古今友賢人」計劃理念相同。計劃亦設計了一系列服務學習活動，使學生能將傳統文化融入生活，學生將策劃並主持校內活動，如文化攤位、傳統手工藝工作坊；並在社區跨代互動，安排學生與長者進行跨代文化交流，例如分享傳統節慶習俗，體現「孝親」與「仁愛」。





透過服務學習，讓學生由被動學習者轉變為主動的施予者和教授者，學會面對人事的態度和行為準則，育人育德，成為他們成長過程中重要的內在信念。

(4)詳細推行方案及時間表：

活動	預計完成日期	對象
1.「古今友賢人」禮堂攤位	2025 年 9 月	全校
2.「穿越時空，與古人對話」文化講座	2025 年 9 月	中四至中六
3.「從金庸武俠看傳統服飾」互動講座	2025 年 10 月	中一至中三
4.「友賢人」(校友分享)德育課	2025 年 10 月、2026 年 5 月	全校
5. 中華經典名句書法比賽	2026 年 1 月	全校
6.「古今友賢人」攝影比賽	2026 年 2 月	中一至中五
7. 面譜工作坊	2026 年 4 月	中一至三
8. 優秀中華文化大使計劃	全年	經教師挑選

(5)預期成果：

- 1.文化認同：學生能認識中華文化價值及其現代意義，對傳統文化產生濃厚興趣。
- 2.行為實踐：學生將中華文化價值融入日常生活，表現出更多仁愛、團結的行為。
- 3.文化氛圍：校園內形成濃厚的文化氛圍，願意成為文化傳承的推動者。

(6)評鑑方法：

- 1.負責老師觀察學生參與活動之踴躍或投入程度；
- 2.其他教師意見；
- 3.學生比賽作品；
- 4.問卷調查同學意見；
- 5.學生早會分享。

(7)財政預算：

活動	內容	預算金額
1.「古今友賢人」禮堂攤位	物資	\$ 8000
2.「穿越時空，與古人對話」文化講座	/	\$ 0
3.「從金庸武俠看傳統服飾」互動講座	/	\$ 0
4.「友賢人」(校友分享)德育課	/	\$ 0
5. 中華經典名句書法比賽	物資、禮物	\$ 400
6.「古今友賢人」攝影比賽	禮物	\$ 300
7. 面譜工作坊	物資	\$ 800
8. 優秀中華文化大使計劃	/	\$ 0
總額		\$ 9500

(8)計劃延續：

計劃不僅是文化教育活動，更是一場價值觀的傳承旅程。透過計劃，讓學生在認識中華文化，學會珍視文化價值，將這份精神延續到未來。計劃成果將以展覽形式向校內外推廣，以期進一步優化活動內容，持續傳承中華文化價值。

主題：友賢人校友分享：吳卓光博士

日期：_____

1. 校友背景

吳卓光校友的故事



- 香港大學物理學系哲學博士及理學士
- 創立創科教育初創企業 Printact
- 數碼港創業學會聯合會長
- 香港大學校董會委員
- 香港資優教育學苑傑出校友

吳卓光校友畢業於中華基督教會蕙荳花汪紀念小學、仁濟醫院第二中學，升讀香港大學完成物理學博士 (PhD)。

中四級時，吳校友獲本校推薦參加「特別資優學生培育支援計劃」，藉此以中學生身分出任大學物理系「中學生研究員」，煥發了科研興趣。

吳卓光校友，於 2025 年 6 月榮獲香港大學「香港資優教育學苑」頒發傑出資優校友獎。

2. 訪問反思



1. 嘉賓提到第一次會考成績不理想，但他決定重考並最終取得好成績。你在面對失敗時，是否也曾有過重新嘗試的經歷？這種經歷對你有什麼影響？

2. 嘉賓提到現代社會中最重要的技能之一是韌性 (resilience)。你覺得自己在面對挫折時的韌性如何？有什麼方法可以提升自己的韌性？



活動項目 4.「友賢人」(校友分享)德育課附件 P.2

3. 嘉賓提到新一代需要快速學習的能力。你在學習新事物時是否有特別有效的方法？這些方法是怎麼幫助你更快地掌握新知識的？

4. 嘉賓認為找到合適的人來幫助自己解決問題也是一種技能。你曾經在面對困難時尋求過他人的幫助嗎？這種經驗對你有什麼影響？



老師給你的話：



心理彈性 (Psychological resilience)，或譯作心理韌性、抗逆力、復原力，是指人們在精神或情感上遇到麻煩時能處理危機和壓力以及擺脫危機的本領。有些人能通過心理調節讓自己免受壓力的潛在負面影響，這樣的人就可以說擁有心理彈性的本領。心理彈性可以讓人們在危機和混亂中保持冷靜，並及時走出困境。

山重水複疑無路，柳暗花明又一村。

陸游《游山西村》

主題：校友分享：陳穎妍

日期：_____

1. 校友背景

陳穎妍校友的故事



66
克制自己，確保在完成所有學業任務後才會享受娛樂活動。

陳穎妍於 2023-2024 學年，於「成功有約·青年自我挑戰及獎勵計劃」表現優異，並赴愛沙尼亞、芬蘭、瑞典三國交流。

陳穎妍亦於 2024-2025 年「第 23 屆中學生運輸物流徵文比賽」中文組優異獎。

2. 訪問反思



1. 嘉賓提到他在高中時勇敢參加了許多活動，並因此變得更加自信和敢於表達自己。你是否也有過類似的經歷？這些經歷如何改變了你？

2. 嘉賓感恩學校提供的機會，讓他能用英語和當地人交流。你在生活中是否也有感恩的經歷？這些經歷如何影響了你？



感恩的心

活動項目 4.「友賢人」(校友分享)德育課附件 P.4

3. 嘉賓提到他如何克制自己不先看電影，而是先完成學業任務。你在面對誘惑時，如何保持自律？你認為自律對於實現目標有何重要性？



4. 嘉賓提到他會設定目標來激發學習動力。你如何設定自己的學習目標？這些目標如何幫助你克服學習過程中的挑戰？

老師給你的話：



自律是成功的基石。每天設定小目標，並堅持執行，能培養良好習慣。面對誘惑時，提醒自己長期目標的重要性。學會時間管理，合理安排學習與休息，讓生活更有秩序。遇到困難時，不要輕言放棄，堅持下去，你會發現自己的潛力無限。

明日復明日，明日何其多！

我生待明日，萬事成蹉跎。

錢福《明日歌》