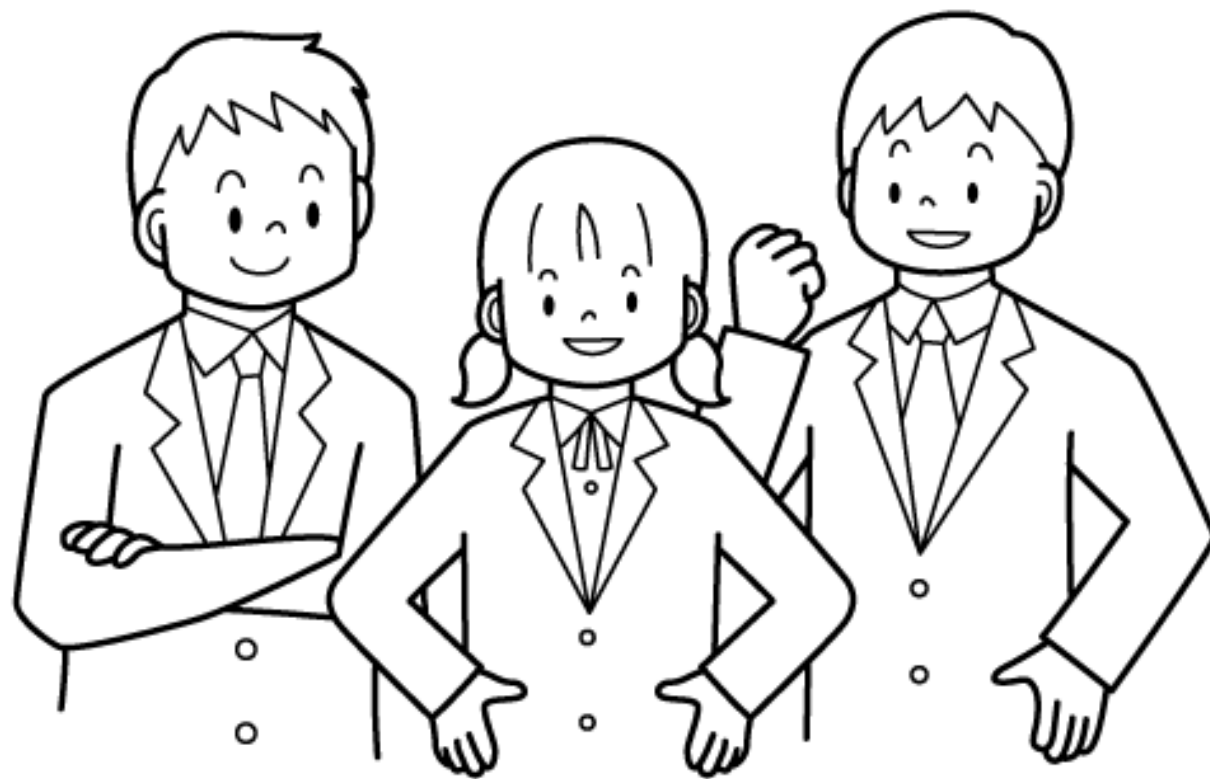


獻主會溥仁小學

我的堅毅小故事



何為堅毅

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，且經得起時間考驗，亦不輕言放棄。

「堅毅」的例子：

- ✓ 勇於面對困難，不會輕易放棄。例如：碰到功課上的難題時，會反覆思考、主動查閱參考書或請教別人，務求把不理解的地方弄得明白。
- ✓ 考試不合格，或在比賽中落敗了，會檢討自己不足之處，或參考別人的意見，努力作出改善，迎接下一次的挑戰。
- ✓ 參加訓練活動時(例如：體育運動、音樂班等)，努力完成訓練的目標，不會因為怕辛苦而逃避練習。
- ✓ 當生活遇上挫折(例如：家庭經濟出現困難、親人染病或離世)，仍能堅守崗位，做

好作為家庭一份子和學生的責任。

「勤奮堅毅」小故事.....

中國人的學習精神 <http://hk.chiculture.net/0306/html/a03/0306a03.html>

勤奮堅毅小故事

尋根究柢小故事
終身學習小故事
虛心發問小故事
勤奮堅毅小故事
不畏艱苦小故事
中國人的學習目的

學習是個艱苦的過程，你必須付出巨大的努力和具有堅毅的意志，才能獲得成果。

有些人對學習持有「虎頭蛇尾」的心態，開始時滿有新鮮感，勁頭很大，但沒過多久就懶散下來，不願意再付出努力；又有些人在學習上意志薄弱，遇上外界的引誘，便半途而廢。這些態度都是學習的主要障礙。俗語說：「只要功夫深，鐵杵磨成針。」讓我們看看一些大學者及大政治家是怎樣磨練意志，痛下苦功來求真知識的。

學習態度診療室 科學考試遊戲 直擊專訪

首頁 中國人學習精神

學習態度診療室

科學考試遊戲

學習是個艱苦的過程，你必須付出巨大的努力和堅毅的意志，才能獲得成果。

生命勇士怎樣面對人生遇到的困難？

史蒂芬·霍金

- ❖ 生於英國牛津，13歲時他已下定決心要從事物理學和天文學的研究。
- ❖ 17歲那年，他考取自然科學的獎學金，順利入讀牛津大學。
- ❖ 正當他打算到劍橋大學攻讀博士、研究宇宙學之際，他發現自己患上了會導致肌肉萎縮的盧伽雷病。在患病初期，醫生對此病束手無策，而霍金亦打算放棄研究工作；後來當病情穩定後，他排除萬難，繼續研究的工作。
- ❖ 在1970年代他和另一位物理學家彭羅斯證明了著名的奇性定理，並於1988年共同獲得沃爾夫物理獎。
- ❖ 到了1980年代，他的行動出現問題，然後又因為得了肺炎而接受穿氣管手術，自此他就



不能說話。

- ❖ 現在他已經全身癱瘓，要靠電動輪椅來代步，而說話和寫字則要靠電腦和語言合成器來輔助，就是連閱讀也要別人替他把每頁紙攤平在桌上，他才可以逐頁去看。
- ❖ 霍金一生貢獻於理論物理學的研究，被譽為當今最傑出的科學家之一。他憑着堅毅不屈的意志戰勝疾病，證明殘疾並非成功的障礙，創造了奇蹟。他對生命的熱愛和對科學研究的熱誠，值得年輕一代學習。
- ❖ 霍金於 2006 年到香港，主持由香港科技大學舉辦的「宇宙的起源」講座，討論有關宇宙起源的不同理論，分析時間如何開始，並述說宇宙學家在這課題上所取得的進展。

沒有手腳的力克·胡哲

- ❖ 力克·胡哲生於澳洲。一出生時，力克已是沒有手腳，只得左下肢有一個「小鼓槌」這兩根腳趾。他曾被拒到正常學校上課，被同學奚落，甚至想過放棄生命。
- ❖ 當他相信基督教後，信仰改變了他對生命的看法，由消極變為積極。他深信殘障是「上帝賜的禮物」，因而努力地學習運用「小鼓槌」及頸部肌肉，練成自己穿衣服、吃飯、打字、游水、騎馬、釣魚、開快艇，甚至打鼓。



- ❖ 力克擁有兩個大學學位，是企業總監，更於 2005 年獲得「傑出澳洲青年獎」。
- ❖ 2009 年力克曾來港分享自己的奮鬥經歷，鼓勵青年人愛惜生命。他在國際博覽館、監獄、教會和大學會堂等給近五萬人演講，也透過大氣電波向百萬港人「打氣」。

杏林子 (1942 — 2003)

- ❖ 原名劉俠。杏林子 7 歲隨父母移居台灣，12 歲罹患類風濕關節炎，發病時手腳腫痛，令行動不便，與病魔作戰近 48 年，身心飽受病痛煎熬。她在臥榻上閱讀大量文學作品，因而培養出創作興趣與寫作技巧。
- ❖ 著作有《生之歌》、《生之頌》、《杏林小記》、《北極第一家》等四十多本書籍。



我的小小分析



你閱讀了哪個名人的經歷? _____

那個名人遇到什麼難題?

他/她選擇怎樣做?

他/她如何堅毅?

樂於接受挑戰 迎難而上 不灰心 不放棄 堅持到底

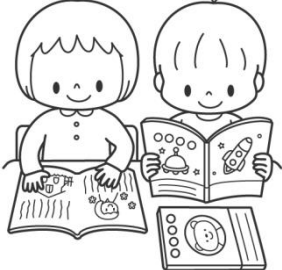

為所做的事情訂下清晰的目標，並以堅定的決心去完成

我又怎樣面對成功與失敗?遇到失敗時，我會怎樣做呢?

我的目標





請同學為自己訂下一個目標，以下是一些不同的例子：

範疇	我的目標例子
學業	<ul style="list-style-type: none">◇ 每星期背 10 個英文生字◇ 每星期看 2 本英文圖書◇ 兩星期沒有欠交功課◇ 測驗/中文/英文默書成績提升 10 分◇ 每天溫習一小時，並定下時間表 
體育	<ul style="list-style-type: none">◇ 堅持連續 10 天內都做一小時運動◇ 堅持一星期跑步三天◇ 學習跆拳道/羽毛球/籃球 

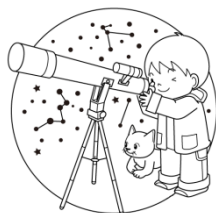
藝術

- ◇ 把老師教的一首歌曲練好，不用看書，也能背出來
- ◇ 耐心地認真地把畫作上的顏色塗滿及不出界
- ◇ 參加水墨畫班/口風琴班

範疇	我的目標 例子
個人習慣	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 堅持每天先做功課，才看電視 ◇ 每天只玩手機/電腦/遊戲機一小時 ◇ 培養寫日記/周記的習慣 
家庭生活	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 吃飯後，自己收拾碗筷 ◇ 每天起床後，自己收拾床鋪
建立好習慣	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 早上不懶床 ◇ 每晚十時睡覺 ◇ 每天吃早餐 

	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 一星期不喝不健康的飲品 ◇ 記得每次離開房間前關燈
改善自己的缺點	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 對人要有禮貌 ◇ 節制自己的口舌和脾氣

我的目標(3 月至 5 月)



範疇	我的目標

--	--

家長/師長的讚許



日期	表揚	日期	表揚

我的反思(1)

___月___日我做不到/放棄/失敗了，因為

_____，我會

_____ (怎樣改善)。

我的反思(2)

___月___日我做不到/放棄/失敗了，因為

_____，我會

_____ (怎樣改善)。

偉人勉勵金句

我們最大的弱點在於放棄，天才是 1%的靈感加上 99%的汗

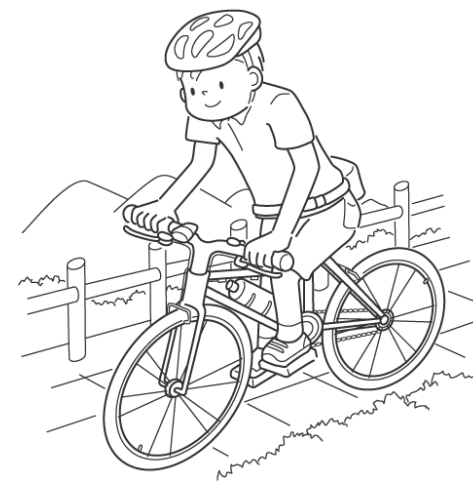
水。——愛迪生

只要持之以恆，知識豐富了，終能發現其奧秘。——楊振寧

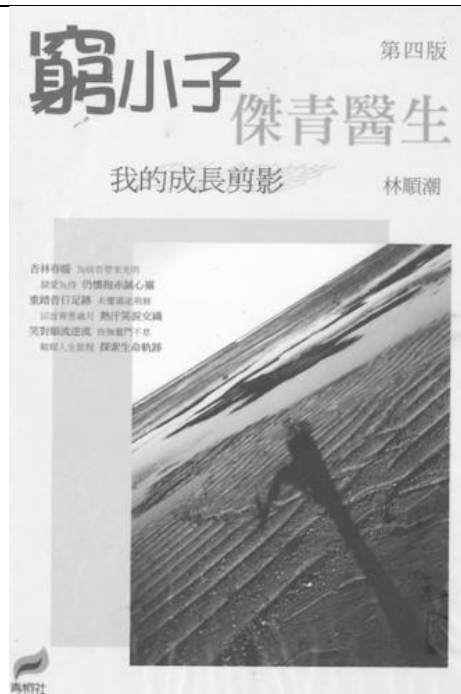
不要失去信心，只要堅持不懈，就終會有成果的。——錢學森

我們應有恆心，尤其要有自信心！我們必須相信，我們的天賦是要用來做某種事情的。——居里夫人

耐心和恆心總會得到報酬的。——愛因斯坦



好書推介



書名：窮小子·傑青醫生
—我的成長剪影

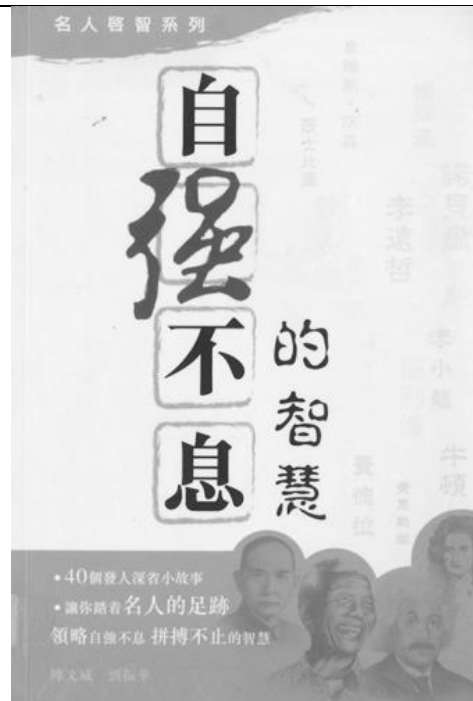
作者：林順潮
出版社：青桐社
分類：920 / LIN
館藏：C05061



書名：網球王子—張德培
作者：黎愷華
出版社：山邊社
分類：920 / LI
館藏：C03265



書名：當代名人故事系列
—昂山素姬
作者：劉佳能 編
出版社：教育出版社
分類：920 / HUA
館藏：C04275



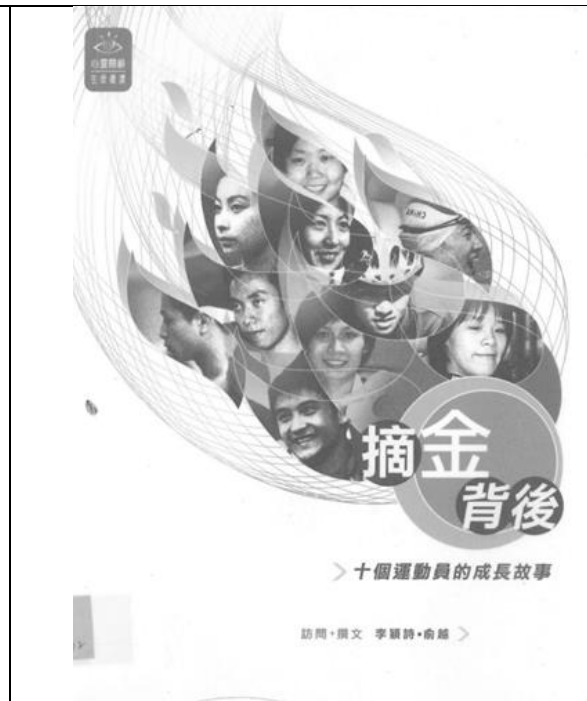
書名：名人啟智系列一
自強不息的智慧

作者：陳文威

出版社：世界出版社

分類：920 / CHE

館藏：C05062



書名：摘金背後<十個運動員
的成長故事>

作者：李穎詩

出版社：突破出版社

分類：920 / MA

館藏：C06182



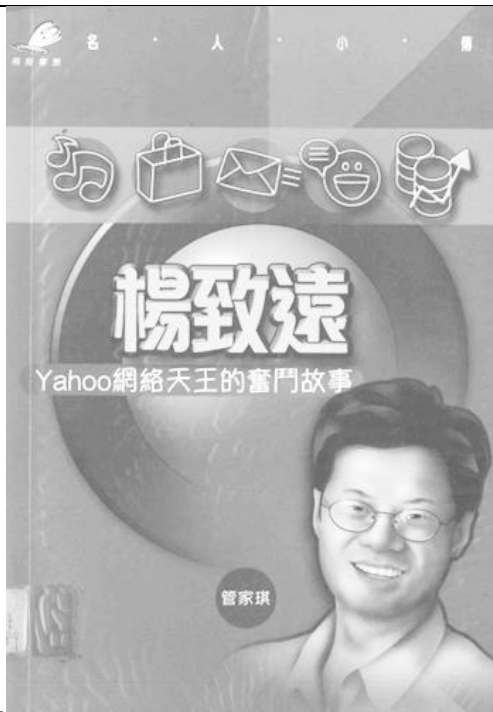
書名：中國通史的鼻祖一
司馬遷

作者：李敬一

出版社：紅樹林出版社

分類：920 / SIM

館藏：C00723



書名：名人小傳—楊致遠
作者：管家琪
出版社：突破出版社
分類：920 / GUA
館藏：C05089



書名：成功者的故事—
馬友友
作者：王淑芬
出版社：聯經出版
分類：920 / MA
館藏：C04731



書名：千禧名人傳記系列
—孫中山
作者：羅小惠 編
出版社：教育出版社
分類：920 / LUO
館藏：DC01140

同學們，快到圖書館閱讀與「堅毅」相關的圖書吧！

各學習領域與堅毅相關的課題

四年級			
領域	學期	書冊	單元/課次/課題
中文	上	四 上 一	(三)點子大王 (四)未來科學家 自學:測驗零分的教訓
		四 上 二	(十三)光纖之父——高錕 (十四)本草藥王李時珍 自學:鍥而不捨的崔琦
	下	四 下 二	(十五)偉人孫中山 (十六)詹天佑 自學:魯迅
英文	上	/	Shared Reading and Story Reading – (2) At the Sports Camp
視藝	下	四下	(4.28)堅毅的花

五年級			
領域	學期	書冊	單元/課次/課題
中文	上	五 上 一	(一)學會自律 (二)溜冰場上的啟示 自學:我學會了游泳 (七)奇妙的海底世界 (八)太空垃圾 自學:香港地質公園
		五 上 二	(九)狼狽的一天 (十)發生在粥店的故事 自學:給予樹
英文	上	/	Shared Reading and Story Reading – (6) A New Life
	下	/	Shared Reading and Story Reading – (1) Terry Fox – A Young Hero
常識	上	5A	(3)常見的非傳染病 (以積極、樂觀和堅忍的態度面對疾病) (8)認識自我與人生 (面對逆境應有的態度)
普通話	上	五上	(4)學好普通話 (每天練習)
德公	上	/	(2)媽媽離開了
	下	/	(10)生命多寶貴

六年級			
領域	學期	書冊	單元/課次/課題
中文	下	六 下 一	(一)武松打虎 (二)項鍊 自學:最後一片葉子
		六 下 二	(十一)孟母戒子 (十二)一年之計 自學:明日歌 (十三)失敗是成功之母 (十四)開卷有益 自學:耕耘與收穫
英文	上	/	Shared Reading and Story Reading – (6) Hiking in Country Park
	下	/	Shared Reading and Story Reading – (4) People We Admire
普通話	上	六上	(7)運動會(培養體育精神)
	下	六下	(8)畢業營(我要實現理想)
德公	下	/	(8)向理想出發

問卷調查

《我的堅毅小故事》

問卷調查

姓名: _____ () 班別: _____

2016年6月____日

在適當的位置填上「✓」號。

	項目	選項	
1.	我認識什麼是堅毅	認識 ()	認識不多 ()
2.	我能夠為自己設定長期目標	能夠設定 ()	不懂得設定 ()
3.	我能夠達成自己設定的目標	能夠達成 ()	未能夠達成 ()
4.	我能夠有堅毅的表現 (如:意志堅定、勇敢、有毅力、 敢於接受挑戰,不輕言放棄)	有堅毅的表現()	未有堅毅的表現()

編輯小組：
(課程發展組)

劉欣怡主任

羅婉儀老師

陳麗怡老師

丁耿貞老師

吳麗清老師