



特別生活教育課——

勤有功 做有益！

西貢崇真天主教學校（中學部）

生活及價值教育小組



在這個突如其來特「假期」中 大家又做了些什麼？

- 有做功課？自習？補課？追回學習進度？
- 有參與「特別假期網上活動」？
- 有關心朋友，家人嗎？
- 又或者有培養自己的興趣？！
- 還是只是打機？訓覺？上網？HEA？
渾渾噩噩地又過了。。。。

正向人生，要先拋棄壞習慣

- 僥倖？懶惰？
- 好逸惡勞？
- 貪圖享受？
- 不勞而獲？
- 奢侈浪費？





我的正向人生

- 先訂立目標 (有目標的人就不易HEA^^)
- 在困難失敗中，努力嘗試
- 檢討失敗原因，再接再勵



積極面對，
踏出第一步是很重要的！！！！

學期初，我們訂立了目標
邀請大家在假期中作出檢視
但最重要的是堅持和努力，即
是今日的課題：「勤勞」



1.為什麼要「勤勞」？

為什麼要「勤勞」？

- 「勤」字由「堇」字的變體和「力」字組成。
- 「堇」字為一身繫玉璜的人牲在火中焚之圖畫，獻牲是辛勞和勞苦之工作，而工作要用勞力。即

我們為著目標，要學習辛勞工作！

不要忘記我們西崇的校訓「謙、愛、**勤**、誠」……



2. 什麼是「勤勞」？

讓我們在校訓中認識一下

天主教學校五大核心價值



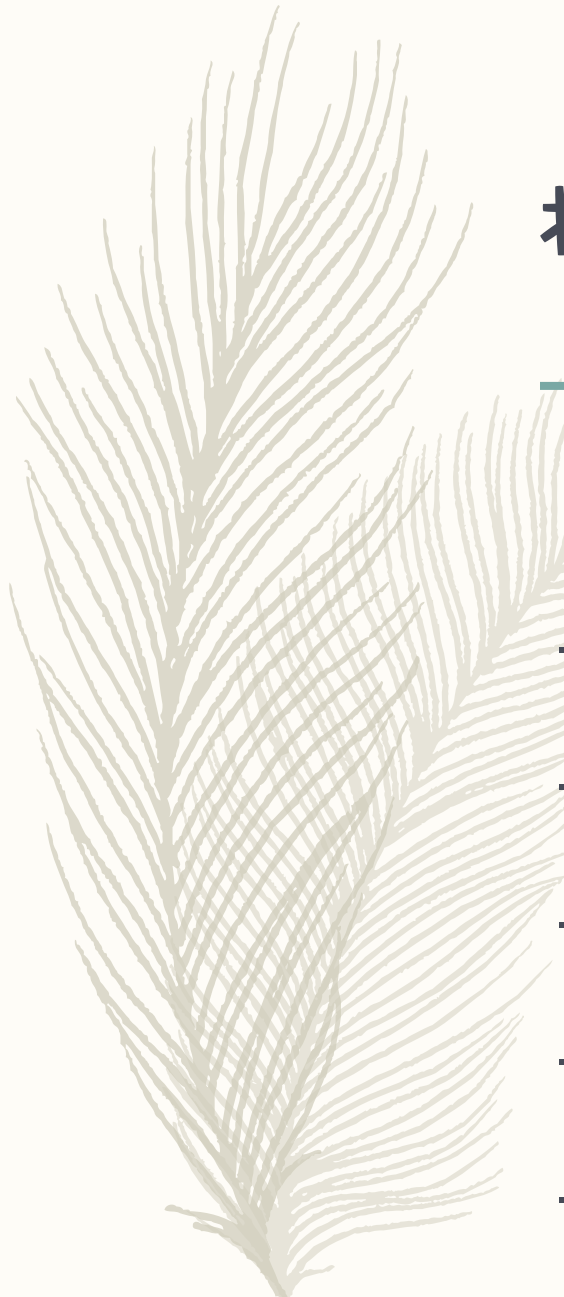
西貢崇真天主教學校(中學部)



校訓「勤」的定義與理念

生活習慣上：

- 作息有序，精力充沛地開展和每一天的學習
- 持之以恆，培養興趣
- 訂立具體、合理、可做到人生目標。



校訓「勤」的定義與理念

待人處事上：

- 做事熱誠、盡力
- 在事前計劃如何以最有效及周全的方法做事。
- 事後習慣探討及作出改進。
- 按正確的方法，聽從指令、負責任、專心學習
- 認認真真，不怕吃苦，努力做好一件事情。

校訓「勤」的定義與理念

學習上：

- 準時交齊功課；養成溫習的習慣
- 訂好時間表，並努力完成，達至訂立的目標。
- 有決心、迅速地、有效地學習
- 以「勤」補拙，不氣餒
- 專心上課、投入課堂，熱心參與學習、活動
- 溫習過去試卷 / 用不同方法 / 支援去達到「勤學」
- 對所學的技能（如藝術、體育等）勤加練習
- 培養勤奮班風，影響身旁的人
- 積極投入校園生活；盡心做好班中職務
- 利用（善用）假期準備公開試

聖經中提醒我們切勿成為懶惰的人

- 「懶於操勞的人，是敗子的弟兄。」（箴18:9）
- 「懶惰人伸手到食盤，卻懶於送回到口邊。」（箴19:24）
- 「懶人伸手在盤中取食，送到口邊也感到辛苦。」（箴26:15）
- 「懶惰人自認為聰明人，遠勝過七個善於應對的人。」（箴26:16）





聖經中提醒我們要成為勤勞的人

- 「懶惰的人，無米為炊；**勤勞的人，腰纏萬貫。**」 (箴12:27)
- 「游手好閒，使人貧窮；**勤奮工作，使人富有。**」 (箴10:4)
- 「**懶人**雖常盼望，卻一無所得；**勤勞的人，卻常如願以償。**」 (箴13:4)
- 「**勤勞的手，必要掌權**；**懶慢的手，只有服役。**」 (箴12:24)
- 「你曾見過辦事能幹的人嗎？他必侍立在君王面前，決不侍立在傭人面前。」 (箴22:29)
- 「**自耕其地的人，必得飽食**；追求虛幻的人，實屬愚昧。」 (箴12:11/28:19)



聖經中提及螞蟻值得我們學習的，
是它們勤勞的實際表現：

「懶漢，你去看看螞蟻，觀察牠的作風，便可得些智識：牠沒有領袖，沒有監督，沒有君王；但在夏天卻知準備食糧，在秋收時積貯養料。懶漢你要睡到幾時，你幾時纔睡醒？」（箴6:6-9）

- (i) 有計劃
- (ii) 有準備
- (iii) 皆有工作
- (iv) 工作時工作，不會打盹



勤勞，是中國人的第一美德，自古以來，聖賢及我們的上一代已經教導我們「勤有功，戲無益」。

天主一方面肯定**勤勞是祂喜悅的，懶惰乃是祂所憎惡的**；但另一方面，祂亦警告那些有工作狂的人需要**保持平衡**。

那麼，每年5月1日「國際勞動節」的意義又是什麼呢？



3. 勞動節的起源

勞動節的起源

- 「勞動節」又名「國際勞動節」，起源於十九世紀末的工人運動。中華人民共和國成立後，於1949年12月把每年的5月1日定為法定勞動節。





工時8小時



休息8小時



教育8小時



西元1884年10月7日，美國工人有感於每日工作14-16小時（甚或是18小時），但低微工資的勞苦，想改善勞動條件和待遇，發起「三八制」運動；即向資本家要求每日工作八小時，教育八小時，休息八小時之運動。



勞動節的意義

勞動是人類社會賴以生存和發展的基礎，
是華夏民族的傳統美德。今天，我們的社
會和國家發展蓬勃興旺，有賴社會各階層
勤懇的付出和努力。

每年的5月1日舉國歡慶，為的是表彰對為社
會和國家作出貢獻的勞動者，同時喚起工
人為反對剝削、爭取自身權利。



勞動節的意義

時代雖變,但中國人的勞動精神仍代代傳承,勤勞美德依然是我們所推崇和追求的。

我們希望藉勞動節,讓大眾了解勤奮勞作對個人、家庭、社會與國家發展和進步的重要性;並透過不同學習活動,在日常生活中教育學生從小勤奮學習、動手動腦、體驗實踐、出力流汗,尊重為社會努力付出貢獻的人們,培養勤奮和樂於勞動的美德。



4.我們又可以怎樣做？



勤有功

-
- 儒家思想/常言道「熟能生巧」、「勤能補拙」、「天道酬勤」……
 - 我們要學習勤奮學習、動手動腦、體驗實踐、出力流汗，體諒和尊重勞動階層，
 - 讓我們藉勞動及服務鍛煉體魄、磨煉意志，培養勤奮和樂於勞動的美德，
 - 成為有生活自理能力、勤奮向上、有責任感及堅毅精神等質素的新一代，對家庭、社會和國家作出貢獻。

勤勞可以在以下方面檢視

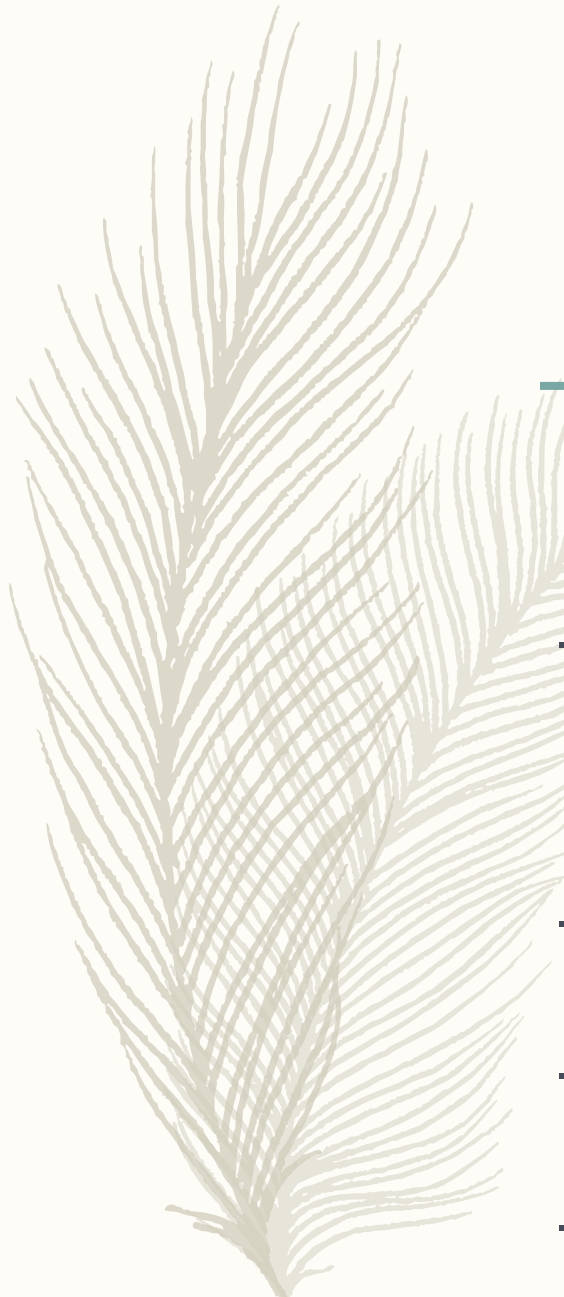
—健康生活

—學生成長

—學生學習

打起精神





做有益？

生活習慣上：

- 作息定時，均衡飲食，勤做運動，以正確和健康方式紓減壓力
- 持之以恆，培養興趣
- 訂立具體、合理、可做到人生目標
- 學習理財，養成勤儉節約的生活態度



做有益？

待人處事上：

- 懷抱夢想，對生命充滿熱誠、凡事盡力而為，不輕易放棄
- 在事前計劃周全，評估有效度和可行性
- 事後學習檢討及作出改進
- 按正確的方法，聽從指令、負責任、專心學習
- 認真不怕吃苦，學習努力專注做好一件事情。
- 有前瞻和視野，願意為理想奮鬥付出，明白勤勞的重要，不會只關心眼前利益

學習上：

- 準時交齊功課；養成溫習/自習的習慣
 - 製訂學習時間表，並努力完成，達至訂立的目標。
 - 將「勤」補拙，不氣餒
-
- 專心上課、投入課堂，熱心參與學習、活動
 - 溫習過去試卷，嘗試使用不同方法 / 支援（例：主動詢問老師）
 - 勤加練習所學的技能（如藝術、體育等）
 - 積極投入校園生活；盡心做好班中職務
 - 利用（善用）假期準備公開試
 - 積極參加交流或職場相關的學習經歷，認識不同職業和自我
 - 學習辛勤工作，擴闊視野，探索未來
 - 低年級樂觀積極面對測驗考試，選科等的挑戰和壓力
 - 高年級同學樂觀積極面對公開考試、升學、就業等的挑戰和壓力



生活例子：蘇樺偉

「神奇小子」蘇樺偉出生時因為黃疸病上腦，導致痙攣、腦麻痺及嚴重弱聽。看似「輸在起跑綫」的他，得到上天為他打開另一扇窗，賜予他跑步的天賦。（香港經濟日報2021/10/15）





— 08北京殘奧200米跑 破世績奪金

他年僅12歲時已被傷健運動員教練潘健侶發掘，接受田徑訓練。面對身體的缺憾，他選擇**堅持不放棄，努力克服障礙**，最終成為田徑運動員，多次代表香港參加殘奧會。

— 1996年，14歲的他首次代表香港出戰亞特蘭大殘奧會，與隊友於4×100米接力賽取得金牌，其後屢次獲獎；在2008年北京奧運，他奪得男子200米（T36級）金牌，更以24.65秒打破世界紀錄，至今仍為保持者。偉仔在跑道上堅持了21年，惟因腰傷困擾令他無法再創高峰，最終於2016年選擇退役。

— 偉仔在退役之初時曾說過，獎項是其次，**最介意是自己有否盡力比賽、享受比賽**。他直言作為運動員已經沒有遺憾，不過就提到2008年的奧運金牌就是他最想得到的獎牌，「那一屆可以說是我唯一一個最想拿的奧運金牌」。

- 退役5年仍腰痛 勤運動保持健康
偉仔退役至今已第5年，不過他腰部的舊患仍不時發作，痛起來要請病假休息，甚至要服用止痛藥。
- 為紓緩腰痛、保持健康身體，他每天上班前也會拉筋；每逢周六日就會跑步或相約朋友打籃球、踢足球，出一身汗；閒時亦會打機，約朋友聊天、吃飯。

他的人生像是說明了
只要願意堅持努力
仍然可以衝綫！





勤有功，做有益！

就讓我們一起努力，勤奮學習，全程
投入學習和生活，在生活中發揚校訓
「謙、愛、勤、誠」的精神，肯定自
己的成就，邁向有意義、豐盛圓滿的
人生！