

Star of Self-Discipline

1HP 23 譚祖樅 Tam Cho Kin

“Hello!我係 1 Hp 嘅譚祖樅，Brandon 啊！我好榮幸可以做到今年嘅自律之光，咁我今日就要分享一啲自律嘅例子、習慣同埋價值觀。咁首先，我就講我平時一啲嘅習慣同埋例子先啦，咁我日常嘅習慣呢，就係要準時交齊功課同埋沒有遲到或者早退嘅紀錄，咁例子呢就係，有一次，我唔知有呢樣功課，咁我嘅解決方法就係問同學，然後真係有樣功課，跟住就即刻盡我所能咁做晒個樣功課，如果你發覺嗰份功課呢未做或者唔知道有呢份功課嘅話，你可以即刻問吓同組或者同班嘅同學，跟住盡自己能力做晒佢。至於遲到，我就會計返好過時間起床，返學校。

我覺得自律的價值觀是每個人都不同的，因為可能別人覺得遲到不重要，但我覺得重要，所以我們的價值觀不一樣。這就是我的分享，謝謝。”

2FT 1 陳愷晴 Chan Hoi Ching

“作為中二級迦南之光的得獎者，我感到十分高興，而我認為我能做到自律之光的原因是從小到大，媽媽灌輸我一個觀念，如果想不受限制的去玩，那便先完成功課和溫習，之後媽媽便不會管束我。

升中之後，覺得這個觀念很有道理，功課始終需要完成的，「早完成早享受」，越早完成功課，便有越多的時間去做自己喜歡的事情。

到現在中二了，沒有完成功課之前，我便提不起勁去做其他事情了，因為會產生罪惡感。亦發覺早些做完功課，會帶來一種滿足感，而且亦令我的學業成績有所進步。再加上我是兩位妹妹的姐姐，我希望自己能成為他們的好榜樣。

如果想更加自律，我推介以下幾個方法，首先就是制定一個時間表，在規定時間做相應的事情，做完了才能做其他東西。第二個方法就是，在做完自己要做的東西後，獎勵自己一些小禮物，例如是一些糖果，自己喜歡的東西什麼的都可以，勞逸結合。這就是我的心得，謝謝。”

3LV7 趙凱盈 Cherv Hoi Ying

“首先我講吓我覺得自律有嘅好處，自律有嘅好處係可以令到生活有規律、有明確嘅目標、同埋分配好時間，有咁容易半途而廢。而我平時自己會早半個鐘返到學校，為嗰日嘅課堂作準備，另外通常我會做晒功課先至玩，將時間分配好。盡量都令自己唔好欠交功課。我有諗過如果我唔自律嘅話會點，有可能返學會成日遲到，仲會欠交好多功課，咁樣唔單止會造成自己嘅困擾，仲會影響其他人。最後其實養成自律需要較長嘅時間，同埋途中可能會遇到唔同嘅困難，要勇敢面對，自我挑戰，最終先可以養成自律嘅好習慣，令到生活更有規律等等。”

4HN 37 吳漫熾 Wu Man Hee

“Personally speaking, I don't think it's necessary to be self-disciplined all the time. We'll definitely burn out if we treat ourselves too harshly. However, it's vital that we know when we should study and when we can play, and it's all about time management. Hope you guys don't find it hard to be self-disciplined.”

5FT 4 崔馨意 Cui Xinvi

“平日里我在完成功課又或是复习时都会将手机关闭，关闭这些会影响我复习的产品，因为只有这样才能高效且准确的完成。另外，自律即是在学习时认真学习，完成后再玩。”

“平日里我在完成功課又或是複習時都會將手機關閉，關閉這些會影響我複習的產品，因為只有這樣才能高效且準確的完成。另外，自律即是在學習時認真學習，完成後再玩。”

Star of Helpfulness

1HP 18 陸曉晴 Luk Hiu Ching

“大家好我係 1 HP 的陸曉晴，Haylie Luk。我好榮幸可以做到助人之星，亦都開心得到同學們的認同，我認為幫人除咗係為了其他人之外其實自己都有得著。

首先，我覺得幫助人好有滿足感，幫完人之後見到人面帶笑容同好感激嘅時候，其實我自己都好開心，正所謂助人為快樂之本。另外，幫助人還可以藉著人嘅問題吸取教訓，讓自己唔好犯錯，呢個何嘗又唔係一種學習嘅方法呢？幫人唔係為咗追求一些利益，而是真正想幫助別人。而且幫人仲可以鞏固人與人之間嘅感情。但幫助人，都要在自己的能力範圍之內，如果自己有呢個能力，就唔好幫助人啦，冇必要為自己或者對方產生一些不必要嘅麻煩。我的分享完畢，感謝！”

2FT 19 梁晞達 Leung Hei Tung

“This is truly a glorious moment for me. I am thankful to all for considering me for this prize, I was quite clueless when I first knew that I was selected as the most helpful student. It comes as full amazement. I treat everything optimistically and tried my best to spread happiness around. Helping people makes me feel happy, as the key to happiness is to be grateful and help as many people as you can, It's actually not that hard to be a helpful person, just lend a helping hand to people when they need help, be there for them when they are feeling down. Everyone can be a helpful person, with little actions, you can make a person's day. A little example, when you walk out of the building from your estate, help some people to hold the door, sometimes the easiest actions are the best way to help people. And this is the end of my little sharing, once again thank you for spending your precious time reading or listening to my sharing.”

3FT 30 楊牧崙 Yeung Muk Lun Jabez

“Hi everyone My name is Yeung Muk Lun, Jabez from 3ft. I am glad that I am the star of helpfulness. Helping others demonstrates kindness in action. Being helpful lets others know that they are not alone and it brightens their day. Think back to a time when someone helped me. It was a wonderful gift. I can give the same gift back to those people who helped me and those people who needed. People should help each other's, I will let the star of helpfulness carried forward!”

4HN 35 黃天允 Wong Tin Wan

“大家好，我是 4 誠班的黃天允。首先再次感謝大家對我的支持。之前在早會分享過我助人的例子。今次就在這裡為大家分享一下在學校外幫助人的舉動。

其實大家每天出門的時候，為鄰居按升降機，為他人開門等等，即使不需要像以前人們說的那樣為婆婆撿橙子，但其實像上面所說呢那些小事，大家每天都成為一個善長人翁日行一善，何樂而不為呢？”

5FT 17 梅凱晴 Mui Hoi Ching

大家好！我是五信班的梅凱晴 Heli。對我而言，見到身邊的同學朋友開心，是我最大的快樂來源，同時我亦想、要成為他們依靠的對象，當他們票要幫助的時候，我都會願意伸出援手，協助他們解決當下困難，例如當他們在做功課有疑問，如果我會的也會主動回答和幫助他們，我為人樂觀且開朗，因此希望能夠將我的正能量感染我身邊的每一個人，「施比受更有福」從前的我不真正明自話中的含意，認為付出的一方總是較為吃虧，但當我確實地幫助過別人時，發現他人對我表達真城的感激時，那種滿足感遠比物質的付出大，可能是舉手之勞，一句問候亦能讓人感受到幸福，也許我不能幫助每一個人，但我會用心去關愛每個人。