

## 2022-2023學年度 慈濟北多倫多人文學校 靜思語說故事暨演講比賽活動紀實

#慈濟北多倫多人文學校 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽 #援助土耳其震災 #加拿大

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2023-03-05

### 2022-2023學年度 慈濟北多倫多人文學校 靜思語說故事暨演講比賽活動紀實

慈濟北多倫多人文學校於疫情後恢復實體上課，並於2023年3月5日首次舉辦漢字文化節系列活動。該活動包含2022-2023學年度靜思語說故事暨演講比賽（二年級至十年級）及靜思語背誦比賽（幼小、幼大及一年級），旨在提升學生對中文及靜思語的學習興趣，並培養學生口語表達能力。此外，透過此活動，也希望訓練學生勇氣、記憶力及臨場應變能力，並讓他們體驗慈濟人文精神。

由於報名參加的同學人數眾多，所以學校特別安排在2月12日及2月26日兩天在學校辦公室舉辦預賽，最後共54人入選參加3月5日的決賽。由於土耳其不幸在2月6日發生芮氏規模七點八級大地震，在2月12日及2月26日預賽時，黃淑珍校長在比賽前帶動同學及家長和志工們一起虔誠祈禱，期待將這一份愛送到土耳其及敘利亞，並呼籲大家有錢出錢，有力出力，為災民盡一份心力。學生們也在圖畫紙上畫上滿滿的祝福，為災區民眾加油打氣，希望他們能早日重建家園。

3月5日決賽當天分成三場進行，第一場為中年級組（二、三及四年級），第二場為高年級組（五、六、八及十年級），第三場為幼低年級組（幼小、幼大及一年級）。

每一場比賽都由黃淑珍校長主持，並介紹三位評審嘉賓，分別為駐多倫多台北經濟文化辦事處文化中心徐沛宸副主任、安省中華總會館施善美主席及慈濟多倫多人文學校前校長劉美淳師姊。校長也鼓勵參賽學生放鬆，不要緊張，上台時注意儀態和時間控制，只要把平時學習到的靜思語呈現出來即可。

由於參賽學生都經過預賽的經驗，因此每個班級的4至6位參賽者在決賽中表現十分出色，內容言之有物，自然流暢，動作恰當到位。

幼小班獲得第一名的龍沛萱同學，能清清楚楚地朗誦出所學過的三句靜思語：「天地好像大課堂。」，「人要知福、惜福、再造福。」以及「知足的人不會匱乏。」等，並加上肢體動作，讓評審們留下深刻的印象。

幼大班獲得第一名的黃熙杰同學口齒清晰地朗誦出五句靜思語，包括：「少說話，多做事。」、「說話要誠懇和氣。」、「日食八分飽，兩分助人好。」、「要別人笑，自己要先笑。」以及「環保小小兵，垃圾變黃金。」。對幼大班的小朋友來說，能夠一口氣背誦五句實屬不易。

一年級的黃淑芳老師要求全班學生都參加初賽。老師在一個半月前就向學生和家長介紹了演講中需要注意的各種事項和禮儀。除了在課堂上練習上下台的禮儀外，她還希望家長能在家中幫助孩子練習，因為在加拿大，中文只是孩子們的第二語言。黃老師與家長分享，由於疫情，孩子們第一次參加實體背誦比賽，為了讓靜思語深入孩子的心靈，為了從小培養孩子的台風，為了讓孩子更有信心說中文，這次的背誦比賽都是一個好機會，應該好好把握。

一年級的鍾映蓀同學因為初賽當天要請假，所以映蓀的爸爸特別向老師請求能否讓映蓀提早一周在班上表演給同學看，以此鼓勵孩子。可愛的映蓀當天還沒進教室就開始哭了，很害怕要上台。但在最後一堂課中，她鼓起勇氣上台分享，獲得全班同學的掌聲。由於表現出色，黃老師提議讓她參加決賽。果然，映蓀不負爸爸媽媽的期望，在決賽中獲得第三名。

一年級第一名的唐昊磊同學在初賽時準備了四句靜思語，表現已經很出色了。但在看到陳元廣同學挑戰六句靜思語並加入手勢來增強表現時，在決賽中，昊磊不僅把自己的稿子改成了六句靜思語，還加入了一些手勢，小小年紀就展現出大將之風，勇奪第一名。

程鈺瑄同學是二年級的第一名，她演說的靜思語是「太陽光大，父母恩大。」她講述了一個多倫多小女孩放學後回到空蕩蕩的家裡，因為她的爸爸媽媽還在工作，回家時會很累，所以她決定幫忙清理房間、廚房和洗全家的衣服。當父母回家時，他們感到很高興，問她為什麼會做這麼多事情，小女孩回答說：「因為我知道你們工作很累，我想要幫你們。爸爸媽媽每天都照顧我，我很感謝，這些是我能做到的事情。」爸爸媽媽和小女孩都很開心，並擁抱在一起。透過小女孩體諒父母辛勞的故事，讓「太陽光大，父母恩大。」的靜思語

## 2022-2023學年度 慈濟北多倫多人文學校 靜思語說故事暨演講比賽活動紀實

#慈濟北多倫多人文學校 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽 #援助土耳其震災 #加拿大

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2023-03-05

在日常生活中得以呈現。

蘇子豪同學是三年級的學生，一上台就充滿活力和自信，聲音清脆響亮，立刻吸引了大家的注意。他演說的靜思語是「有力量幫助他人是自己的福」。子豪演說故事時，口齒清晰、表情豐富，再加上精心設計的肢體動作，吸引了評審和台下觀眾的目光。他憑藉著努力和最完美的演出，獲得了第一名的好成績。

四年級獲得第一名的李辰睿同學演說的靜思語是：「不要小看自己，人有無限的可能。」他分享了自己四歲開始在慈濟人文學校學習中文時，因為缺乏用心而遇到的困難和挑戰。同時，他感恩父母和黃麗華老師的幫助和教導，讓他重新找回學習中文的興趣，並且發現中文是一種有趣又特別的語言，讓他為自己是中國人而感到驕傲。此外，他也強調了會讀中文可以用中文和外婆外公溝通的美好體驗。他的演說證明了一句靜思語：「不要小看自己，人有無限可能。」

同樣也是獲得第一名的另一位四年級同學海可昕，演講的主題是環保的重要性。她指出環保是一個又大又緊急的問題，我們必須開始行動。她引用靜思語中的一句話「保大地須從建設人心開始」，強調從小開始培養孩子們的環保意識和行動力非常重要。她呼籲父母和老師們要鼓勵孩子們對環保的參與和貢獻，並且希望孩子們可以成為有愛心、有恆心、有合作精神的環保先鋒。

獲得五年級第一名的同學李正之從小台風就非常穩健，且禮貌得體，他的演說主題是負面思想的壞處。他所選擇的靜思語是「轉一個角度來看世界，世界無限寬大。換一種立場來待人處世，人事無不輕安。」透過一個小安的故事，他告訴我們，我們不應像小安一樣滿懷負面思想。負面思想會影響人與人之間的關係，使溝通變得更加困難。李正之用自己的例子來證明這一點，他不喜歡被人誤解，因為這會讓他感到煩惱和不快樂。因此，如果我們能夠換個角度來看待人生，待人處事，那麼人生將會更加輕鬆愉快。

樊思辰同學在六年級中獲得第一名，他分享的靜思語是：「能付出的人生，最快樂也最踏實。」故事的主角是小安，今年已經十三歲，每天都非常快樂，並熱心幫助他人。小安四歲時罹患白血病住進了醫院，他的哥哥經常陪伴他並捐贈了骨髓。小安十分愛戴他的哥哥，並感謝他的付出和照顧。在休養期間，哥哥帶著小安學習各種樂器。為鼓勵小安和其他小孩，他們的媽媽和哥哥成立了一個小小樂團，並在醫院和安養中心舉行公益表演。這個小小樂團傳遞著小小的愛，並感動了許多人，其中不乏越來越多的華裔團員。從三個人起家，現在已有二十二個。除了表演之外，小小樂團也會到街頭募集籌款，至今已持續五年。小安總是十分賣力地表現自己，並獲得了「超級推銷人」的封號。一路上，他也遇到過許多困難，但他會調整自己的心情並安慰自己。小安收到了很多幫助，他也經常幫助別人，從中感到快樂。讓我們也用我們小小的愛心來幫助別人，例如這次土耳其的大地震，因為能付出的人生，最快樂也最踏實。

八年級獲得第一名的吳彩恩同學在演講中提到了一句靜思語：「高高在上，不易得人尊重；放下身段，讓人樂於跟隨。」這句話深刻地表達了一個人在處事和做人方面的態度。很多人可能都曾遇到過那些總是自大、自視甚高的人，他們總是覺得自己比別人優秀，而且經常炫耀自己的成就和能力。這樣的行為總是會讓人感到厭煩和不舒服。我曾經有一位優秀的同學，他不僅成績優秀，而且在體育方面也很有天賦。但是，他經常炫耀自己，讓人感到非常不舒服。他總是想讓別人知道他有多聰明、有多出色，但這樣的行為卻讓同學們漸漸遠離他，不願意和他相處。其實，當一個人太過於自大和自信時，往往會讓人產生一種恐懼感。有一天，我們在上體育課練習投籃，我卻沒有成功投進籃框。突然，那位同學從我後面跑了過來，把我的球撿起來，背對著籃框，然後往後投。結果，球真的被他投進籃框了。他非常得意，頭抬得高高的，得意洋洋的走了。但是，這樣的行為並沒有讓其他同學為他歡呼，反而讓我們感到更加不舒服。因此，吳彩恩同學的靜思語提醒我們，做人要謙虛、放下身段，才能得到他人的尊重和欣賞。一個人的成功和才華不僅取決於他自己的努力，還需要其他人的支持和鼓勵。如果一個人總是獨善其身，不顧及他人的感受，他的成功和成就也不會長久。

十年級獲得第一名的林彤同學，她演講的靜思語是：「不要小看自己，因為人有無限的可能。」我上了十年級後，發現科學內容比九年級難很多，這讓我非常緊張，因為我擔心考試成績不好。為了應付第一次考試，我努力準備，每天放學回家就不停地複習。我以為我已經準備好了，但考試當天，我還是遇到了很多看不懂的題目。我覺得很失望，為什麼這麼努力還是考不好呢？這個經驗讓我開始討厭科學，那天晚上回家後我還哭了。



## 2022-2023學年度 慈濟北多倫多人文學校 靜思語說故事暨演講比賽活動紀實

#慈濟北多倫多人文學校 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽 #援助土耳其震災 #加拿大

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2023-03-05

我當時覺得自己很笨，不會學習。但姐姐鼓勵我不要放棄，告訴我如何準備考試。有家人的支持，我決定再給科學一次機會。第二次考試時，我按照姐姐給我的意見認真寫筆記，勤奮地做練習。第二次考試結果終於比較好，媽媽來載我的時候我沒有哭，但我知道自己還可以做得更好。第三次考試時，看看我的笑容，你就知道答案了。從此，我不再害怕科學，反而感覺它很有趣。這次親身經驗讓我體會到靜思語的真諦：「不要小看自己，因為人有無限的可能。」

### @藍柏青主任致詞

駐多倫多台北經濟文化辦事處文化中心藍柏青主任和家人蒞臨慈濟北多倫多人文學校，在靜思語說故事暨演講比賽的中年級組中致詞。藍主任代表僑委會的徐佳青委員長來感謝慈濟北多倫多人文學校長期以來在多倫多所開展的人文志業，以及在黃淑珍校長指導之下，和僑委會一直有長期合作的關係。他同時鼓勵同學們參加全球華語口說爭霸賽、作文比賽和歌唱大賽等活動。他看到小朋友們精彩的表現，十分佩服。他帶著自己的小朋友來見習觀摩，並敬祝今天的比賽圓滿成功，祝大家新年平安。

### @評審施善美講評

安省中華總會館施善美主席表示她已經參加慈濟的評審、結業典禮等活動多年了，與參賽者之間有很深厚的友誼。經過三年在家上網課的學習，雖然可能有一些落後，但當參賽者們回到實體學校後，大家都看得到他們的努力和進步。她相信老師們也深刻地體會到在網上教學與實體教學之間的差異。今天，評審來到這裡是要針對參賽者今天的表現進行評分。她很高興看到參賽者們都充滿自信，而進入決賽的同學已經是班上的佼佼者。她提醒參賽者們在比賽中要有自信，同時，口條、口齒也要清晰，禮貌也要注重。參賽者不要一直看稿、看地上或看天花板，要自然地巡視觀眾。在比賽中的儀態表現是評分的標準之一。此外，發聲和發音也很重要。雖然參賽者來自不同的國家，可能有廣東口音或台灣口音，但大家應該從老師和同學的互動中學學習，將中文的發音矯正到最標準的狀態。雖然有些內容可能是老師或家長幫忙寫的，但參賽者必須讓稿子成為自己的東西，用自己的腦筋消化吸收融會貫通。在家練習時，參賽者應該注意用不同的方式來表達內容，不能只是死板地背誦。今天是一個演講比賽或說故事比賽，不是指書比賽。即使題目非常真實和沉重，參賽者也應該盡力展現自己的演講技巧和表達能力。

### @評審徐沛宸講評

駐多倫多台北經濟文化辦事處文化中心徐沛宸副主任在第三場幼低年級組對幼小班、幼大班和一年級的小朋友們表示她很高興，因為她看到小朋友們都勇敢地站出來和大家分享演講，這讓她非常感動。徐副主任鼓勵小朋友們好好聆聽老師的指示，跟隨老師的步伐進行演講，慢慢地學習。這樣的話，小朋友們的中文就會越來越好。當然，一開始可能會感到很緊張，但是這也沒有關係，因為徐副主任小時候也是一樣的，一直不敢講話，但是隨著時間的推移，現在變得很有勇氣，可以勇敢地上台演講。所以，當小朋友們下次再次站上台時，就算只能說一句話，也不要害怕，可以告訴自己說：「我可能忘記了，但是我至少記得一句詞。」最後徐副主任祝福所有的小朋友健康成長，中文越來越好！

### @評審劉美淳講評

慈濟多倫多人文學校前校長劉美淳師姊對幼小班、幼大班及一年級的孩子們做出了激勵人心的鼓勵。她說：「你們真的很棒啊！我相信當你們在家練習時，你們都能堅持不懈地練習。而你們所獲得的收穫最豐富，這都是你們自己的功勞。即使有時候上台時會忘記，或者需要花些時間，這都不要緊。你們所經歷的過程以及所得到的成果都是屬於你們自己的，這是最珍貴的。我相信，隨著你們的不斷努力，你們的表現將會越來越好，未來也會更加出色。因此，永遠不要害怕上台。我們都是這樣學習和成長的。今天，我很高興能夠參加這個活動，並且希望慈濟北多倫多人文學校能夠越來越好，大家也越來越好。最後，祝福大家身體健康、平安吉祥。感恩！」

2022-2023學年度靜思語說故事暨演講比賽以及靜思語背誦比賽，在全校師生、教育團隊、師兄師姊，以及愛心志工等細心籌劃與準備之下，終於圓滿落幕。不論比賽結果如何，努力本身就是最大的收穫。最後，感

---

思家長們的全力配合及一直以來對慈濟北多倫多人文學校的支持與肯定。

## @相關報導：

### 1. 北多倫多慈濟人文學校 為土耳其祈福聚善

<https://www.youtube.com/watch?v=M9PEJMEsLmg>

### 2. 熱情無懼天寒地凍 多倫多募愛慰災民

<https://www.youtube.com/watch?v=-wpnA8hjbak>

### 3. 慈濟北多倫多人文學校 靜思語說故事演講比賽

<https://www.youtube.com/watch?v=YtqAg47gAHM&t=15s>

### 4. 2022-2023學年度 靜思語說故事暨演講比賽 及靜思語背誦比賽得獎名單

[http://www.tzuchieast.ca/index.php/tzu-chi-academy/north\\_toronto\\_academy/2022-2023-jing-si-storytelling-speech-contest-winners](http://www.tzuchieast.ca/index.php/tzu-chi-academy/north_toronto_academy/2022-2023-jing-si-storytelling-speech-contest-winners)

【2022 ~ 2023學年度靜思語說故事暨演講比賽及靜思語背誦比賽得獎名單】：



## 2022-2023學年度 慈濟北多倫多人文學校 靜思語說故事暨演講比賽活動紀實

#慈濟北多倫多人文學校 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽 #援助土耳其震災 #加拿大

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2023-03-05

班級	名次	姓名
幼小誠	第一名	龍沛萱
	第二名	林佳諭
	第三名	彭詠翹
	佳作	余靖騰
	佳作	余子旭
幼大誠	第一名	黃熙杰
	第二名	鄭涵澧
	第三名	李俊誼
	第三名	鄭涵憶
	佳作	程炳炎
一年誠	第一名	唐昊磊
	第二名	陳元廣
	第三名	鍾映蓀
	佳作	陳元寧
	佳作	唐翊軒
二年誠	第一名	魏珮晴
	第一名	程鈺瑄
	第二名	鍾熙
	第三名	王瑞
	佳作	海心然
三年誠	第一名	楊超然
	第一名	陳昭如
	第一名	蘇子豪
	第二名	蘇子軒
	第三名	鄭依依
四年誠	第一名	宋依珊
	第一名	吳佩宸
	第一名	林雋宸
	第一名	李辰睿
	第一名	海可昕
五年誠	第一名	張博睿
	第一名	鄭宇翔
	第一名	任珮璇
	第一名	李正之
	第一名	梁露瓊
六年誠	第一名	伍艾琳
	第一名	樊思辰
	第一名	鄭懿城
	第一名	莊峻杰
	第一名	吳采恩
八年誠	第一名	杜漢仁
	第一名	黃莘晴
	第一名	張碩麟
	第一名	林德馨
	第一名	林彤
十年誠	第一名	陳芊歡
	第二名	黃鈺宸
	第三名	

2026/2/2 上午 03:43:22

## 2022-2023學年度 慈濟北多倫多人文學校 靜思語說故事暨演講比賽活動紀實

#慈濟北多倫多人文學校 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽 #援助土耳其震災 #加拿大

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2023-03-05



高年級組決賽。

2026/2/2 上午 03:43:22

## 2022-2023學年度 慈濟北多倫多人文學校 靜思語說故事暨演講比賽活動紀實

#慈濟北多倫多人文學校 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽 #援助土耳其震災 #加拿大

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2023-03-05

由於土耳其不幸在2月6日發生芮氏規模七點八級大地震，在2月12日及2月26日預賽時，黃淑珍校長在比賽前帶動同學及家長和志工們一起虔誠祈禱，期待將這一份愛送到土耳其及敘利亞，並呼籲大家有錢出錢，有力出力，為災民盡一份心力。



大家雙手合十虔誠祈禱，祈願天下無災無難。

黃淑珍校長在比賽前帶動同學及家長和志工們一起虔誠祈禱，期待將這一份愛送到土耳其及敘利亞。



2026/2/2 上午 03:43:22

## 2022-2023學年度 慈濟北多倫多人文學校 靜思語說故事暨演講比賽活動紀實

#慈濟北多倫多人文學校 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽 #援助土耳其震災 #加拿大

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2023-03-05



幼低年級組決賽參賽者與駐多倫多台北經濟文化辦事處文化中心藍柏青主任、黃淑珍校長及三位評審合照留念。

2026/2/2 上午 03:43:22

## 2022-2023學年度 慈濟北多倫多人文學校 靜思語說故事暨演講比賽活動紀實

#慈濟北多倫多人文學校 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽 #援助土耳其震災 #加拿大

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2023-03-05



各班級獲得第一名的演講者照片合集。

## 2022-2023學年度 慈濟北多倫多人文學校 靜思語說故事暨演講比賽活動紀實

#慈濟北多倫多人文學校 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽 #援助土耳其震災 #加拿大

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2023-03-05

由於土耳其不幸在2月6日發生芮氏規模七點八級大地震，在2月12日及2月26日預賽時，黃淑珍校長在比賽前帶動同學及家長和志工們一起虔誠祈禱，期待將這一份愛送到土耳其及敘利亞，並呼籲大家有錢出錢，有力出力，為災民盡一份心力。



同學們及家長們熱烈響應一人一善，遠離災難。

黃淑珍校長在比賽前呼籲大家有錢出錢，有力出力，為災民盡一份心力。





中年級組決賽參賽者與駐多倫多台北經濟文化辦事處文化中心藍柏青主任、黃淑珍校長及三位評審合照留念。