

## 【心田播種·慧語傳芳】 2026北多倫多慈濟人文學校靜思語演講比賽紀實

#慈濟 #北多倫多慈濟人文學校 #靜思語 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2026-03-15

### 【心田播種·慧語傳芳】 2026北多倫多慈濟人文學校靜思語演講比賽紀實

冬末的多倫多，積雪依舊，但校園內流動著一股溫暖的人文氣息。2026年3月15日，北多倫多慈濟人文學校迎來了年度心靈教育盛會——「靜思語說故事暨演講比賽」與「靜思語背誦比賽」。這場賽事不僅是語文能力的驗收，更是全校各班學子將靜思語內化、實踐於生活的成長見證。

當天活動於學校辦公室舉行，考量場地與流程，本次比賽共分為四個梯次嚴謹進行。北多倫多慈濟人文學校黃淑珍校長在活動開始時，詳盡地向全體師生與志工說明了比賽規則與評分標準。黃校長在致詞中，先介紹特別嘉賓——駐多倫多台北經濟文化辦事處文化中心許彩鳳副主任和本次大賽的三位資深評審：分別是多倫多慈濟人文學校前校長劉美淳師姊、加東中文學校聯合會施善美理事長以及北多倫多慈濟人文學校前校長張素雯師姊。黃校長感恩三位評審在百忙之中蒞臨，以豐富的教育經驗，為孩子們的成長領航。

隨後，黃校長介紹了林秀萍副教務主任擔任今日的時間提醒員，並細心叮嚀參賽同學：上台演講或背誦時，務必要對準麥克風，聲音才能清晰傳達。她感性地勉勵孩子們，最重要的技巧就是「把心定下來」，將平常學到的靜思語故事與體悟發揮出來。黃校長亦明確說明了時間標準列入計分：演講比賽每人限時2分30秒，若達到2分30秒，提醒員會舉牌示意結束；而幼小、幼大及一年級的背誦比賽則規範為1至2分鐘，若達到2分鐘則不論是否完成皆須結束，以此確保競賽的公平與順暢。黃校長強調，教育最美的風景，就是看見孩子們勇於克服恐懼，從最初的生澀、緊張，蛻變為能在講台上自信分享的模樣，期許智慧結晶在心中發芽。

隨著比賽揭開序幕，學生們依序登台，以多元且富有創意的方式演繹證嚴上人的智慧法語——靜思語。九年誠班的羅語姍打破了傳統演講的框架，她先以清脆歌聲現場演唱流行金曲《愛你》，巧妙引用歌詞中「喜歡就不要等」的概念，生動詮釋了靜思語中要「把握當下」，及時付出愛與善的道理。她分享到愛與行善就如同歌曲傳達的精神一樣，不能猶豫，要勇敢表達與實踐。

八年誠班的李正之則展現了超齡的穩健，他誠懇地分享了自己從「追求完美」到「勇於認錯」的心路歷程。他坦言過去上台總因追求完美而焦慮，但在觀察到身邊同學面對錯誤時常找藉口、不願反思後，他深刻體悟到「一個人不怕錯，就怕不改過，改過並不難。」這句靜思語的力量。他認為唯有正視錯誤、努力改正，才是真正的進步與變得更好。

智慧的芬芳在校園內持續傳遞，學子們紛紛結合生活實踐展現靜思語的力量。七年誠班邱崇恩分享了「做好事不能少我一人，做壞事不能多我一人。」他感性地說，每個人的行動都能影響他人，並舉例如果在路上看到老人行動不便或看見垃圾，都應該主動承擔，而不是想著等別人去做。他也提醒，如果每個人都想著「壞

## 【心田播種·慧語傳芳】 2026北多倫多慈濟人文學校靜思語演講比賽紀實

#慈濟 #北多倫多慈濟人文學校 #靜思語 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2026-03-15

事多我一個沒關係」，世界就會變得混亂。六年誠班王瑞則分享了靜思語：「一個人的快樂，不是因為他擁有的多，而是因為他計較的少。」他講述了一位同學不計較家裡簡陋的電動車，因為那包含父母滿滿的愛；他也反思自己曾在一次考試中拿到 94 分本來很開心，卻因看到同桌考了 99 分而產生比較與計較，讓快樂瞬間消失，體悟知足與「不計較」的幸福。

五年誠班趙莉亞同學同樣以此智慧切入，講述了「生氣是拿別人的過錯來懲罰自己。」的故事。她描述一位年輕人每生氣一次就往袋子放一顆石頭，隨著第一天三顆、第二天五顆、第三天十顆，肩膀的酸痛讓他明瞭怨恨的重量，進而體悟到唯有放下，人生才能輕鬆自在。緊隨其後，四年誠班趙令軒也分享了關於「一個人不怕錯，就怕不改過，改過並不難。」的經歷。他誠實敘述自己帶小狗時，不小心讓愛犬弄壞了媽媽剛種好的花，雖然當下害怕被罵，但最終選擇鼓起勇氣坦白道歉，這份誠實與勇於改過的決心贏得了熱烈掌聲。

智慧的傳遞也延伸至對生命的鼓勵與愛的傳播。三年誠班趙躍鵬以生動的口吻講述了一隻小麻雀的故事，雖然小麻雀曾因自己渺小而自卑，但在風雨中救助受傷同伴的過程中，深刻體悟到「不要小看自己，因為人有無限可能。」而三年正班 Bradly Chen 則以優美的比喻形容「口說好話，身行好事」。他認為好話像冬天的太陽，好事像希望的種子；他在校園中透過實踐證明，當同學進步時說一句「你真棒」，或在同學難過時陪伴著說聲「我陪著你」，就是傳遞愛的最美方式。

二年誠班林柏睿分享了關於快樂的探討，他透過一個人總愛跟別人比較買新船、新車、搬新家而陷入煩惱的故事，生動詮釋了「一個人的快樂，不是因為他擁有的多，而是因為他計較的少」。二年正班李丹彤則以「孝順父母」為題，強調百善孝為先。她具體提到孝順就是讓父母歡喜安心，包括聽從父母教誨、自動自發分擔家事、對自己負責做好功課，並用和顏悅色的態度與父母說話。

在背誦比賽中，小菩薩們的表現同樣精彩。一年誠班羅語甯以真摯的情感流暢背誦了「多得多得，少得多失」、「說話輕聲細語就是美」，並強調「世界上有兩件事不能等：一是孝順，二是行善。」幼兒組更是活動的亮點，幼大誠班林庭瑀以稚嫩嗓音背誦了「少說話，多做事」、「說話要敞開心扉」、「飲食八分飽，二分助人好」以及關於環保的智慧。幼小誠班李程安則配合活潑的肢體動作，背誦了「太陽光大，父母恩大」、「愛山愛水，愛惜地球資源」，以及「口說好話、心存好意、手做好事、腳走好路」。那純淨的心靈投影讓每一位在場的老師與志工都露出了欣慰的笑容。

除了學生的精彩表現，多位評審師長的叮嚀更昇華了活動深度。駐多倫多台北經濟文化辦事處文化中心許彩鳳副主任在致詞中高度肯定師生的表現，指出透過唱歌、講故事等多元有趣的方式學習中文，能讓學生在生活中練習運用，並建議孩子們演講時要大聲一點、冷靜地表達。

加東中文學校理事會施善美理事長在講評時讚許孩子們「真的很棒」，並從專業角度給予許多具體練習建

## 【心田播種·慧語傳芳】 2026北多倫多慈濟人文學校靜思語演講比賽紀實

#慈濟 #北多倫多慈濟人文學校 #靜思語 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2026-03-15

議。施理事長指出，演講要成功，首先要注意「聲音與速度」，聲音要響亮，並練習控制節奏，避免因緊張而越講越快；其次是「抑揚頓挫」，她形容演講要像「演戲」一樣，帶動情感起伏，表演才會津津有味。她更特別強調了「儀表打扮」與「尊重」的重要性，指出有些小朋友甚至特別打扮了一下，這份衣著整齊、乾淨不僅是展現自信，更是對評審老師、校長、學校及在場人員的尊重；同時提醒孩子結束下台時要主動向老師道謝，落實「有禮貌」的品格。施理事長感性期許孩子回家將這些智慧主動與父母和手足分享，將好話落實於家庭。

多倫多慈濟人文學校前校長劉美淳師姊則勉勵孩子們，比賽其實就是一種「挑戰」，指出願意花時間練習就能做得更好，特別讚賞了羅語姍同學從容的歌唱表現，並強調收穫最多的其實是孩子「你自己」，要對自己說「我是最棒的」。北多倫多慈濟人文學校前校長張素雯師姊則分享了三個演講秘訣：「微笑」化解緊張、「慢一點」要把句子講清楚，以及「照鏡子」練習儀態；她更深刻叮嚀，靜思語不只是拿來背誦，更要是用來「實踐」，自己的故事才是最好聽的故事。

活動於每一梯次結束後，皆由黃淑珍校長現場公布得獎名單。為了記錄這份珍貴的成長印記，所有得獎學生均與三位評審師長、黃淑珍校長、林秀萍副教務主任及各班老師合影留念。北多倫多慈濟人文學校將持續深耕教育，讓靜思語的種子在海外學子心中生根發芽，綻放出最燦爛的人文之花。

2026/4/9 下午 12:32:38

## 【心田播種·慧語傳芳】 2026北多倫多慈濟人文學校靜思語演講比賽紀實

#慈濟 #北多倫多慈濟人文學校 #靜思語 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2026-03-15



左上：趙令軒同學、右上：李正之、左下：楊超然同學及右下：林佳諭同學於2026年「北多倫多慈濟人文學校靜思語說故事暨演講比賽和靜思語背誦比賽」中，展現穩健台風，傳遞靜思好話。

(左上) 趙令軒同學、(右上) 李正之、(左下) 楊超然同學及(右下) 林佳諭同學於「靜思語說故事暨演講比賽和靜思語背誦比賽」中，展現穩健台風，傳遞靜思好話。

2026/4/9 下午 12:32:38

## 【心田播種·慧語傳芳】 2026北多倫多慈濟人文學校靜思語演講比賽紀實

#慈濟 #北多倫多慈濟人文學校 #靜思語 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2026-03-15



(第一梯次) 二年誠班、五年誠班、七年誠班及八年誠班得獎同學們和黃淑珍校長、許彩鳳副主任、三位評審及老師們合影留念。

2026/4/9 下午 12:32:38

## 【心田播種·慧語傳芳】 2026北多倫多慈濟人文學校靜思語演講比賽紀實

#慈濟 #北多倫多慈濟人文學校 #靜思語 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2026-03-15



(第二梯次) 幼小誠班、幼大誠班及三年誠班得獎同學們和黃淑珍校長、許彩鳳副主任、三位評審及老師們合影留念。

2026/4/9 下午 12:32:38

## 【心田播種·慧語傳芳】 2026北多倫多慈濟人文學校靜思語演講比賽紀實

#慈濟 #北多倫多慈濟人文學校 #靜思語 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2026-03-15



(第三梯次) 一年誠班、三年正班及六年誠班得獎同學們和黃淑珍校長、許彩鳳副主任、三位評審及老師們合影留念。

2026/4/9 下午 12:32:38

## 【心田播種·慧語傳芳】 2026北多倫多慈濟人文學校靜思語演講比賽紀實

#慈濟 #北多倫多慈濟人文學校 #靜思語 #靜思語說故事暨演講比賽 #靜思語背誦比賽

慈濟加拿大分會北多倫多人文學校

活動時間：2026-03-15



(第四梯次) 二年正班、四年誠班及九年誠班所有同學們和黃淑珍校長、許彩鳳副主任、三位評審及老師們合影留念。



北多倫多慈濟人文學校  
2025-2026學年度 靜思語說故事暨演講比賽



| 班級名次 | 幼小誠 | 幼大誠 | 一年誠 | 二年誠 | 二年正 | 三年誠 | 三年正         | 四年誠 | 五年誠 | 六年誠 | 七年誠 | 八年誠 | 九年誠 |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 第一名  | 李程安 | 林庭瑀 | 羅語甯 | 林柏睿 | 李丹彤 | 趙躍鵬 | Bradly Chen | 趙令軒 | 趙莉亞 | 王瑞  | 邱崇恩 | 李正之 | 羅語姍 |
| 第二名  | 香嘉欣 | 蕭愷欣 | 汪靖騰 | 余靖騰 | 江曉洋 | 羅國芯 |             | 陳艾妮 | 楊超然 | 侯涵薰 | 吳宣霈 | 梁露瓊 |     |
| 第三名  | 陸睿淳 | 林庭詣 | 賴相睿 | 林佳諭 |     | 邱崇綸 |             |     |     | 陳瀚洋 | 張博睿 |     |     |
| 佳作   | 王之遠 | 安儒雅 | 鄭懿柏 | 余子旭 |     | 仇星月 |             |     |     | 鄭依依 | 鄭宇翔 |     |     |
| 佳作   | 蕭凱建 | 江曉活 | 郭熙蕊 | 曾芷瑤 |     |     |             |     |     | 蘇子軒 |     |     |     |

2025~2026學年度靜思語說故事暨演講比賽及靜思語背誦比賽各班級得獎名單。