

致：香港長者協會 傳真：2728 6738 2728 6773

《「祖父母日」始由家起～心耕行動》

回條

本校 參加  朗誦比賽  作文比賽  
 微電影創作比賽  標語創作比賽

本校參與比賽之學生總人數共\_\_\_\_\_名。

學校名稱：

學校地址：

聯絡人名稱：

電郵：

電話：

傳真：

學校負責人簽署：

姓名：

香港長者協會

《「祖父母日」始由家起～心耕行動》

中學朗誦比賽報名表

截止日期：2015年9月29日

學校名稱

學校地址

電郵

電話

傳真

參與年級

隊伍數目

負責老師

電話

參賽聲明：

謹此聲明遵從以下條款，並無異議：

1. 參賽團體必須在報名表格內提供真實資料，如有虛報，主辦機構有權取消參賽團體之參賽資格。資料於比賽後3個月內註銷。
2. 參賽團體必須服從大會的比賽安排及評審決定，不得異議。
3. 主辦機構有權使用作品為非牟利之相關宣傳和教育用途。

參賽負責人簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

九龍長沙灣麗閣邨麗薇樓301室 電話：2728-6577 / 2728-6278 傳真：2728-6738 / 2728-6773

**香港長者協會**  
**《「祖父母日」始由家起～心耕行動》**  
**中學組章則**

**朗誦比賽**

**題目：**

朗誦指定經典原文為弟子規及陳情表，二選一。  
經文及朗誦示範，可於本會網站下載。

第三屆「祖父母日」主題為「心耕行動」，以「心」為經，以「行」為緯，繼續宣揚孝道精神，以承傳家庭優良的傳統，達致長幼共融、孝愛互傳，冀能喚起昔日漸被遺忘的優良「祖德」，繼而重建「敬祖尊親」的家風。

為人祖父母者，能充當家庭中的補充角色，關愛兒孫；為人父母者，需先孝順家庭中之長者，以身作則，達承上啟下之效；為人孫兒者，不敬無禮之行不可有，體諒了解之心不可無。每一位家庭成員所擔當的角色都是家庭的基石，要達致長幼共融、孝愛互傳，缺一不可。「慎獨則心安、主敬則身強、求仁則人樂、習勞則神欽…」隨著大家族的瓦解，小家庭的興盛，所謂「祖德」已日漸被遺忘。但一個家庭的「家風」，並不受片言隻字所限制，更不需家訓家規來維持，父母長輩已自然地把「孝道」刻劃在每一代人的心田中，每一代人用著不同的演繹方法，無聲無息地承傳下去，讓後人獲得幸福和喜樂。每一代人的角色，為耕耘「敬祖尊親」的家風，起著不可取替的功效。

**比賽細則：**

1. 目的：透過參與比賽，反思「心田先祖種，福地後人耕」的意義及孝道精神，體現「以心為田」、「代代耕耘」的「承傳」理念
2. 參賽者應以「隊際」名義參加比賽，每隊最少 10 人
3. 演繹方式可自由發揮
4. 經學校自行安排比賽，甄選**最優秀的 1 隊參賽隊伍**，須將聲音燒錄在光碟內連同報名表格貼在光碟背面寄回本會  
地址：九龍長沙灣麗閣邨麗薇樓 301 室
5. 截止日期：2015 年 9 月 29 日(參賽作品請儘早交回，逾期恕不受理)
6. 評選：大會評審團在各校甄選的參賽優秀作品中，選出「優秀中最優秀作品」

**評分準則：**

a. 熟識內容    b. 音調抑揚    c. 團隊合作性    d. 創意    e. 服飾

1. 獎項：各校提交之優勝作品均獲優異獎(獎狀及書券)；  
從各校優勝作品中，選出優秀中最優秀獎(獎盃及書券)  
另設有「最多參與人數學校」獎項，請踴躍參加。
2. 評審團：教授、講師、資深教師、本會顧問、協辦機構代表等
3. 公佈日期：結果將於 2015 年 10 月 30 日於本會網站公佈，得獎者將獲個別通知
4. 頒獎禮：獎項將於 2015 年 11 月 8 日(星期日)「祖父母日」頒獎典禮中頒發

香港長者協會  
《「祖父母日」始由家起～心耕行動》  
中學組經典原文

弟子規

弟子規	聖人訓	首孝弟	次謹信
汎愛眾	而親仁	有餘力	則學文
父母呼	應勿緩	父母命	行勿懶
父母教	須敬聽	父母責	須順承
冬則溫	夏則清	晨則省	昏則定
出必告	反必面	居有常	業無變
事雖小	勿擅為	苟擅為	子道虧
物雖小	勿私藏	苟私藏	親心傷
親所好	力為具	親所惡	謹為去
身有傷	貽親憂	德有傷	貽親羞
親愛我	孝何難	親憎我	孝方賢
親有過	諫使更	怡吾色	柔吾聲
諫不入	悅復諫	號泣隨	撻無怨
親有疾	藥先嘗	晝夜侍	不離床
喪三年	常悲咽	居處變	酒肉絕
喪盡禮	祭盡誠	事死者	如事生

## 陳情表

臣密言：臣以險釁(音孕)，夙遭閔凶。生孩六月，慈父見背。行年四歲，舅奪母志。祖母劉，愍(音敏)臣孤弱，躬親撫養。臣少多疾病，九歲不行；零丁孤苦，至于成立。既無伯叔，終鮮(音癘)兄弟；門衰祚(音做)薄，晚有兒息。外無期(音基)功強(音強)近之親，內無應門五尺之童；瑩瑩(音瓊)子立，形影相弔。而劉夙嬰疾病，常在床蓐；臣侍湯藥，未曾廢離。

逮奉聖朝，沐浴清化。前太守(音綉)臣逵(音葵)，察臣孝廉；後刺史臣榮，舉臣秀才；臣以供養無主，辭不赴命。詔書特下，拜臣郎中；尋蒙國恩，除臣洗(音洗)馬。猥以微賤，當侍東宮，非臣隕首所能上報。臣具以表聞，辭不就職。詔書切峻，責臣逋(音褒)慢；郡縣逼迫，催臣上道；州司臨門，急於星火。臣欲奉詔奔馳，則以劉病日篤；欲苟順私情，則告訴不許。臣之進退，實為狼狽。

伏惟聖朝以孝治天下，凡在故老，猶蒙矜育；況臣孤苦，特為尤甚。且臣少事偽朝，歷職郎署，本圖宦達，不矜名節。

今臣亡國賤俘，至微至陋，過蒙拔擢，寵命優渥；豈敢盤桓，有所希冀？但以劉日薄西山，氣息奄奄，人命危淺，朝不慮夕。臣無祖母，無以至今日；祖母無臣，無以終餘年。母孫二人，更相為命；是以區區不能廢遠。臣密今年四十有四，祖母劉今年九十有六，是臣盡節於陛下之日長，報養劉之日短也。烏鳥私情，願乞終養。

臣之辛苦，非獨蜀之人士及二州牧伯所見明知，皇天后土，實所共鑒。

願陛下矜愍愚誠，聽臣微志；庶劉僥倖，卒保餘年。臣生當隕首，死當結草。臣不勝犬馬怖懼之情，謹拜表以聞。