

傳世智慧一覽表 使用說明

透過「傳世智慧一覽表」，一百二十組名言古訓按照其意義，以六個表格分門別類，讓老師易於掌握，方便教學。

每個表格內容展現成長階段經歷的生活範疇，包括個人成長及健康生活、家庭生活、學校生活、社交生活、社會及國家生活、工作生活。

當中除了名言古訓的原文以外，還列明其出處、蘊含的價值觀、教學活動，以及建議適用程度。此外，名言古訓以所屬典籍篇章的時間順序排列，脈絡明晰。

一覽表在手，教師可以靈活運用本教學資源，以多重進路，推動學生活學和活用傳統智慧。

傳世智慧一覽表



生活範疇：個人成長及健康生活

價值觀：慎獨自重、思慮周詳、樂觀豁達、簡樸自然

傳世智慧一覽表

價值觀	名言古訓	出處
慎獨自重	<p>脩辭立其誠 人誰無過？過而能改，善莫大焉。 自立自重，不可隨人腳跟，學人言語。 慎獨則心安，自修之道，莫難於養心，養心之難，又在慎獨。</p>	<p>先秦《周易》 先秦《春秋左傳》 宋 陸九淵《語錄》 清 曾國藩《家書—諭紀澤紀鴻》</p>
思慮周詳	<p>曾子曰：「吾日三省吾身：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」 敏而好學，不恥下問。 明日復明日，明日何其多。 日日待明日，萬事成蹉跎。 不知而自以為知，百禍之宗也。 居安思危，戒奢以儉。 橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。 不識廬山真面目，只緣身在此山中。 聰明者戒太察，剛強者戒太暴，溫良者戒無斷。</p>	<p>先秦《論語》 先秦《論語》 明 文嘉《明日》 先秦《呂氏春秋》 唐 魏徵《諫太宗十思疏》 宋 蘇軾《題西林壁》 清 金縷《格言聯璧》</p>
樂觀豁達	<p>孔子曰：「君子有三思，不可不察也。少而不學，長無能也。」 鍥而舍之，朽木不折；鍥而不舍，金石可鏤。 能勝強敵者，先自勝者也。 咬定青山不放鬆，立根原在破岩中。 千磨萬擊還堅勁，任爾東西南北風。</p>	<p>三國 王肅注《孔子家語》 先秦《荀子》 先秦 商鞅《商君書》 清 鄭燮《竹石》</p>
簡樸自然	<p>躁勝寒，靜勝熱，清靜為天下正。 以約失之者，鮮矣。 朝起早，夜眠遲。老易至，惜此時。 肥者令人內熱，甘者令人中滿。 流水不腐，戶樞不蠹，動也。</p>	<p>先秦《老子》 先秦《論語》 清 李毓秀《弟子規》 先秦《黃帝內經》 先秦《呂氏春秋》</p>

教學活動	教學活動建議適用程度		頁數
	初階	進階	
故事分享：一諾千金	✓		24
生活省悟：知錯能改	✓		26
新聞撮寫：勿改變身形遷就服裝		✓	28
議題探究：運用網絡貴在慎獨		✓	30
生活省悟：處事原則	✓		32
生活省悟：不恥下問	✓		34
生活省悟：時間管理	✓		36
故事分享：兩則自動請纓的故事		✓	38
議題探究：金融海嘯，如何消費？		✓	40
生活省悟：多元思考		✓	42
生活省悟：性格特質		✓	44
名人經驗：高鋸的研究路	✓		46
故事分享：眼耳殘障無礙進取	✓		48
名人經驗：沒手沒腳，卻頌出生命的讚歌！		✓	50
故事分享：兩位不肯認輸的運動員		✓	52
生活省悟：適應環境	✓		54
生活省悟：善用資源	✓		56
生活省悟：珍惜光陰	✓		58
議題探究：健康飲食		✓	60
議題探究：運動效用		✓	62

傳世智慧一覽表

生活範疇：家庭生活

價值觀：關愛顧念、誠懇親切、體諒互讓、寬厚廣大

價值觀	名言古訓	出處
關愛顧念	<p>哀哀父母，生我劬勞。</p> <p>樹欲靜而風不止，子欲養而親不待也。</p> <p>落其實者思其樹，飲其流者懷其源。</p> <p>老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。</p> <p>身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。</p> <p>祖宗雖遠，祭祀不可不誠。</p>	<p>先秦 《詩經》</p> <p>漢 韓嬰《韓詩外傳》</p> <p>南北朝 庾信《徵調曲》</p> <p>先秦 《孟子》</p> <p>《孝經》</p> <p>清 朱用純《朱子家訓》</p>
誠懇親切	<p>孝在於質實，不在於貌飾。</p> <p>相與鄰近好，猶如一片寶。</p> <p>見長者則起，應對必以名，出必告，反必面。</p> <p>在家不會迎賓客，出門方知少主人。</p>	<p>漢 桓寬《鹽鐵論》</p> <p>清 碩果山人《訓蒙增廣改本》</p> <p>明 徐三重《家則》</p> <p>清 《增廣昔時賢文》</p>
體諒互讓	<p>父母有過，下氣怡色柔聲以諫。</p> <p>與人善言，暖於布帛；傷人以言，深於矛戟。</p> <p>蝸牛角上爭何事？石火光中寄此身。</p> <p>今之孝者，是謂能養。至於犬馬，皆能有養；不敬，何以別乎？</p> <p>煮豆燃豆萁，豆在釜中泣。 本是同根生，相煎何太急？</p>	<p>先秦 《禮記》</p> <p>先秦 《荀子》</p> <p>唐 白居易《對酒》</p> <p>先秦 《論語》</p> <p>三國 曹植《七步詩》</p>
寬厚廣大	<p>室雅何須大，花香不在多。</p> <p>婚姻者，禍福之機。</p> <p>萬事難並歡，達生幸可託。</p> <p>家何以治？曰各自盡；家何以亂？曰各相責。</p> <p>獨得之見，必不如眾議之參同也。</p>	<p>清 鄭燮《故居聯》</p> <p>晉 陳壽《三國志》</p> <p>南北朝 謝靈運《齋中讀書》</p> <p>清 申居鄖《西巖贅語》</p> <p>清 魏源《默觚》</p>

教學活動	教學活動建議適用程度 初階	教學活動建議適用程度 進階	頁數
生活省悟：父母恩情	✓		66
生活省悟：歌頌親情	✓		68
生活省悟：飲水思源	✓		70
議題探究：人口老化		✓	72
議題探究：整形		✓	74
議題探究：網上祭祀		✓	76
議題探究：母親節	✓		78
議題探究：睦鄰	✓		80
生活省悟：參加「香港領袖生獎勵計劃－國情教育課程」 有感		✓	82
情景討論：款客之道		✓	84
生活省悟：易地而處	✓		86
議題探究：父母最難講和子女最愛聽的說話	✓		88
情景討論：家人相處之道	✓		90
新聞撮寫：父母要求兒子歸還供書教學款項		✓	92
新聞撮寫：「不要理我，快救我的妹妹！」		✓	94
議題探究：理想家居	✓		96
新聞撮寫：兩則關於家庭的新聞		✓	98
名人經驗：十大再生勇士		✓	100
情景討論：媽媽一天的生活		✓	102
故事分享：動物會議		✓	104

生活範疇：學校生活

價值觀：堅毅好學、融通和會、躬行實踐、修己善群

傳世智慧一覽表

價值觀	名言古訓	出處
堅毅好學	<p>當仁不讓，吾何辭哉！</p> <p>不是一番寒徹骨，爭得梅花撲鼻香？</p> <p>黃魯直云：「士大夫三日不讀書，則義理不交於胸中，對鏡覺面目可憎，向人亦語言無味。」</p> <p>為學須覺今是而昨非，日改月化，便是長進。</p> <p>蹉跎莫遣韶光老，人生唯有讀書好。</p>	<p>南北朝 范曄《後漢書》</p> <p>唐 黃檗希運禪師《宛陵錄》</p> <p>宋 蘇軾書《晚香堂蘇帖》</p> <p>宋 朱熹《朱子語類》</p> <p>元 翁森《四時讀書樂》</p>
融通和會	<p>溫故而知新，可以為師矣。</p> <p>學以道尊，禮為教首。</p> <p>凡觀書者，當先正其文，辨其音，然後可以求其義。</p> <p>求其巧矣，法在人，故必學；巧在己，故必悟。</p> <p>學者能集眾長，合而為一，若易牙以五味調和，則為全味矣。</p>	<p>先秦 《論語》</p> <p>唐 胡運《對聚徒教授判》</p> <p>宋 司馬光《揚子法言集注序》</p> <p>宋 陳師道《後山談叢》</p> <p>明 謝榛《四溟詩話》</p>
躬行實踐	<p>千慮之計，有劣於一慮之得；百藝之能，有粗於一技之習。</p> <p>日進分文，不如一藝隨身。</p> <p>操千曲而後曉聲，觀千劍而後識器。</p> <p>善學者，窮於一物；不善學者，窮於物物。</p> <p>精之又精，習與性成。</p>	<p>宋 崔敦禮《芻言》</p> <p>清 錢大昕《恒言錄》</p> <p>南北朝 劉勰《文心雕龍》</p> <p>明 莊元臣《叔苴子》</p> <p>清 魏源《孫子集注序》</p>
修己善群	<p>三人行，必有我師焉；擇其善者而從之，其不善者而改之。</p> <p>獨學而無友，則孤陋而寡聞。</p> <p>人人好公，則天下太平；人人營私，則天下大亂。</p> <p>為人師者眾笑之，舉世不師，故道益離。</p> <p>各為四方人，此地同事師。業成有先後，不得長相隨。</p>	<p>先秦 《論語》</p> <p>先秦 《禮記》</p> <p>清 劉鶚《老殘遊記》</p> <p>唐 柳宗元《師友箴》</p> <p>唐 王建《送同學故人》</p>

教學活動	教學活動建議適用程度 初階	頁數
情景討論：班長選舉	✓	108
生活省悟：面對考試壓力	✓	110
名人經驗：尋找閱讀樂趣	✓	112
名人經驗：從會考0分到博士生	✓	114
生活省悟：書中自有……	✓	116
生活省悟：溫習方法	✓	118
生活省悟：待人以禮	✓	120
生活省悟：按部就班	✓	122
故事分享：囫圇吞棗	✓	124
情景討論：學生會幹事會議	✓	126
議題探究：課外活動參與	✓	128
情景討論：一技傍身	✓	130
名人經驗：兩段艱辛練習的歷程	✓	132
名人經驗：李雲迪的學習心得	✓	134
故事分享：賣油翁注油	✓	136
生活省悟：借鏡別人	✓	138
生活省悟：互聯網學習	✓	140
生活省悟：愛護校園	✓	142
故事分享：四川地震中英勇的老師	✓	144
情景討論：畢業話別	✓	146

生活範疇：社交生活

價值觀：尊重欣賞、珍惜感恩、恭謹謙和、禮讓忍耐

傳世智慧一覽表

價值觀	名言古訓	出處
尊重欣賞	<p>己所不欲，勿施於人。</p> <p>以財交者，財盡而交絕；以色交者，華落而愛渝。</p> <p>古之君子絕交，不出醜言。</p> <p>人生貴知心，定交無暮早。</p>	<p>先秦《論語》</p> <p>先秦《戰國策》</p> <p>三國 嵇康《與呂長悌絕交書》</p> <p>明 袁中道《德山別揚西來》</p>
珍惜感恩	<p>投我以桃，報之以李。</p> <p>離合理之常，聚散安足驚。</p> <p>心心復心心，結愛務在深。</p> <p>兩情若是久長時，又豈在朝朝暮暮。</p>	<p>先秦《詩經》</p> <p>晉 李充《送許從詩》</p> <p>唐 孟郊《結愛》</p> <p>宋 秦觀《鵲橋仙》</p>
恭謹謙和	<p>見賢思齊焉，見不賢而內自省也。</p> <p>與朋友交，言而有信。</p> <p>君子先擇而後交，小人先交而後擇。</p> <p>用人物，須明求；倘不問，即為偷。借人物，及時還；人借物，有勿慳。</p> <p>君子之交淡若水，小人之交甘若醴。</p> <p>男女之別，禮之大節也。</p> <p>人有私，切莫說。</p>	<p>先秦《論語》</p> <p>先秦《論語》</p> <p>隋 王通《中說》</p> <p>清 李毓秀《弟子規》</p> <p>先秦《莊子》</p> <p>宋 司馬光《家範》</p> <p>清 李毓秀《弟子規》</p>
禮讓忍耐	<p>君子之於人也，樂其成美，而不求其備。</p> <p>子不學，非所宜。幼不學，老何為。 玉不琢，不成器。人不學，不知義。 為人子，方少時。親師友，習禮儀。</p> <p>人有禮則安，無禮則危。</p> <p>出淤泥而不染，濯清漣而不妖。</p> <p>天下有大勇者，卒然臨之而不驚，無故加之而不怒。</p>	<p>宋 歐陽修《新五代史》</p> <p>宋 《三字經》</p> <p>先秦《禮記》</p> <p>宋 周敦頤《愛蓮說》</p> <p>宋 蘇軾《留侯論》</p>

教學活動	教學活動建議適用程度 初階 進階	頁數
生活省悟：共建和諧校園	✓	150
生活省悟：以內在美交友	✓	152
議題探究：戀愛結果	✓	154
故事分享：相約星期二	✓	156
名人經驗：劉翔知恩情重	✓	158
生活省悟：從《水調歌頭》看人生離合	✓	160
故事分享：悠長婚姻	✓	162
故事分享：戀愛態度	✓	164
生活省悟：向別人學習	✓	166
生活省悟：誠信守諾	✓	168
故事分享：網上交友	✓	170
生活省悟：物品借用	✓	172
議題探究：青少年怎樣看朋友	✓	174
情景討論：兩性相處	✓	176
情景討論：私隱	✓	178
情景討論：電台節目訴心聲	✓	180
新聞撮寫：少年被黑幫「同門」圍毆	✓	182
新聞撮寫：全球禮貌城市香港位居中下	✓	184
名人經驗：乞丐团仔	✓	186
新聞撮寫：溫總理遭擲鞋	✓	188

生活範疇：社會及國家生活

國民身份認同、理智處世、兼容並蓄、愛護環境

價值觀

國民身份認同

名言古訓

先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。

風俗之變，遷染民志，
關之盛衰，不可不慎也。

文生於情，情生於身之所歷。

位卑未敢忘憂國

風聲、雨聲、讀書聲，聲聲入耳。
家事、國事、天下事，事事關心。

理智處世

不別親疏，不殊貴賤，一斷於法。

事莫明於有效，論莫定於有證。

勿以惡小而為之，勿以善小而不為。

是謂是，非謂非，曰直。

業精於勤，荒於嬉；行成於思，毀於隨。

兼容並蓄

入竟而問禁，入國而問俗，入門而問諱。

大道之行也，天下為公，
選賢與能，講信脩睦。

親親而仁民，仁民而愛物。

人有登山而采玉者，有入海而求珠者，
各寶其實，不必同也。

愛護環境

天地與我並生，而萬物與我為一。

鋤禾日當午，汗滴禾下土。
誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。

鳶飛魚躍，其機在我。

致中和，天地位焉，萬物育焉。

天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。

問余何意棲碧山，笑而不答心自閑。
桃花流水窅然去，別有天地非人間。

出處

宋 范仲淹《岳陽樓記》

宋 王安石《風俗》

清 黃宗羲
《四明山九題考》

宋 陸游《病起書懷》

明 顧憲成
《東林書院門前對聯》

漢 司馬遷《太史公自序》

漢 王充《論衡》

三國 劉備《遺詔》

先秦《荀子》

唐 韓愈《進學解》

先秦《禮記》

先秦《禮記》

先秦《孟子》

清 袁枚《隨園詩話補遺》

先秦《莊子》

唐 李紳《憫農》

明 陳白沙《贈彭惠安別言》

先秦《禮記》

先秦《老子》

唐 李白《山中問答》

教學活動	教學活動建議適用程度 初階	進階	頁數
生活省悟：放眼天下	✓		192
議題探究：長洲太平清醮	✓		194
生活省悟：體驗內地之美	✓		196
新聞撮寫：賑災籌款活動		✓	198
情景討論：國情班分享會		✓	200
情景討論：失竊疑雲	✓		202
議題探究：廣告	✓		204
生活省悟：防微杜漸	✓		206
情景討論：兩難處境下的抉擇		✓	208
新聞撮寫：航天員勉勵港人努力珍惜		✓	210
生活省悟：中國少數民族風俗	✓		212
生活省悟：大同社會	✓		214
新聞撮寫：遺愛人間		✓	216
時事撮寫：六大宗教領袖座談會		✓	218
新聞撮寫：不再有魚吃	✓		220
新聞撮寫：承傳中國傳統美德 – 珍惜食物	✓		222
生活省悟：環保行動	✓		224
議題探究：環境難民		✓	226
議題探究：香港生態足印		✓	228
生活省悟：欣賞大自然		✓	230

傳世智慧一覽表

生活範疇：工作生活

價值觀：志存高遠、和衷共濟、張弛有度、盡心竭誠

價值觀	名言古訓	出處
志存高遠	<p>棄燕雀之小志，慕鴻鵠以高翔。</p> <p>會當凌絕頂，一覽眾山小。</p> <p>路曼曼其脩遠兮，吾將上下而求索。</p> <p>不苟一時之譽，思為利於無窮。</p> <p>經一蹶者，長一智。 今日之失，未必不為後日之得。</p>	<p>南北朝 丘遲《與陳伯之書》</p> <p>唐 杜甫《望岳》</p> <p>先秦 屈原《離騷》</p> <p>宋 歐陽修《偃虹堤記》</p> <p>明 王守仁《與薛尚謙》</p>
和衷共濟	<p>和以處眾，寬以接下，恕以待人，君子人也。</p> <p>人心之病，莫甚於一私。</p> <p>千人同心，則得千人力；萬人異心，則無一人之用。</p> <p>出不辭勞，入不數功。</p>	<p>宋 林逋《省心錄》</p> <p>宋 楊萬里《答陳國材書》</p> <p>漢 《淮南子》</p> <p>晉 葛洪《抱朴子》</p>
張弛有度	<p>舉網以綱，千目皆張。</p> <p>取之有度，用之有節，則常足。</p> <p>戰戰兢兢，如臨深淵，如履薄冰。</p> <p>知己知彼，百戰不殆。</p> <p>苦言藥也，甘言疾也。</p>	<p>漢 桓譚《新論》</p> <p>宋 司馬光《資治通鑑》</p> <p>先秦 《詩經》</p> <p>先秦 《孫子兵法》</p> <p>漢 司馬遷《史記》</p>
盡心竭誠	<p>大器晚成，大音希聲。</p> <p>上不怨天、下不尤人。</p> <p>天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚。</p> <p>冠必正，紐必結，襪與履，俱緊切。</p> <p>焚膏油以繼晷，恒兀兀以窮年。</p> <p>富貴本無根，盡從勤裏得。</p>	<p>先秦 《老子》</p> <p>先秦 《禮記》</p> <p>先秦 《孟子》</p> <p>清 李毓秀《弟子規》</p> <p>唐 韓愈《進學解》</p> <p>明 馮夢龍《醒世恒言》</p>

教學活動	教學活動建議適用程度 初階	進階	頁數
名人經驗：失明物理學博士	✓		234
名人經驗：志在行醫的日子	✓		236
故事分享：破產重生		✓	238
議題探究：大學選科		✓	240
名人經驗：餐飲奇人再起跑		✓	242
議題探究：凡事說好	✓		244
故事分享：十二生肖來源	✓		246
生活省悟：上下同心		✓	248
議題探究：甘草演員		✓	250
生活省悟：思維圖	✓		252
生活省悟：儲蓄	✓		254
情景討論：初踏職場		✓	256
議題探究：求職擇業之道		✓	258
情景討論：辭職抉擇		✓	260
名人經驗：劉璇的成功路	✓		262
名人經驗：對不起，我不懂怨天尤人！	✓		264
故事分享：逆境自強的故事	✓		266
生活省悟：職場服裝	✓		268
議題探究：持續進修		✓	270
名人經驗：李安的成功路		✓	272