



自律

君子之修身也，內正其心，外正其容。 宋·歐陽修《左氏辨》

每年七、八月是大家最喜愛的暑假假期，但往往在假期中因為無法自我要求、欠缺自律能力，而容易造成浪費時間、浪費生命、沉迷電玩等等各種問題，因此如何引導學生們在假期中能做好自我管理——「自律」就是一個很重要問題。暑假中，學校會辦理多項學藝活動：暑期輔導課程、美國遊學活動、學校代表隊的集訓、校外教學等項目，提供學生選擇學習，避免學生虛度光陰。

在著名學府哈佛大學中有學生自律的二十條名言，其中在第 11 條 “Nobody can casually succeed, it comes from the thorough self-control and the will.” (沒有人能隨隨便便成功，它來自徹底的自我管理和意志。) 說明了自我管理是邁向成功的要素之一。在每年的美國遊學活動中，學校安排了參加的師生一起住進美國的大學宿舍中，所有的生活起居完全自己來，主要就是讓同學學習自我生活的能力，進而引導同學在個人的生活管理上學會時間的分配運用，誠如哈佛大學學生自律的第 6 條 “Studies this matter, lacks the time, but is lacks diligently. (學習這件事不是缺少時間，而是缺少努力。)



同時為了幫助同學能盡早進入學習的範疇，在暑期輔導的課程也為大家安排了除了課本外的校外教學活動，從校外教學活動的安排中，挑戰自己的膽量與增強自信，同時融入團體活動的競賽，引導同學們在自我的管理中，也要學習如何與人相處，才是自律的根本精神。



校外教學



新生訓練



田徑隊移地訓練

名歌手 Celine Dion 席琳狄翁在接受訪問時，對於她個人成功的主要原因，謙虛的說：除了自律外，別無他法 (There's been nothing but discipline, discipline, discipline all my life.) 期勉同學，切莫虛度光陰，把握每一刻的學習，**“Only has compared to the others early, diligently can feel the successful taste.”** (哈佛學生自律第 10 條：只有比別人更早、更勤奮的努力，才能嘗到成功的滋味。)