



青少年國寶傳承與發展計劃
2025 粵港澳大灣區「國寶少年說」普通話公開演講大賽

推薦題材與參考誦材

初中組【G7-G9 年級】

國寶：長信宮燈

標題：《長信宮燈：永不熄滅的溫柔之光》

演講正文：

大家好，我叫（姓名），我的參賽編號是（請填寫編號）。我今天演講的題目是《長信宮燈：永不熄滅的溫柔之光》。

在眾多國寶中，有一件穿越兩千年，依然溫暖着我們。它，就是長信宮燈。

我看到的，是一位文靜的宮女，跪坐在地，左手托燈，右手提罩。你好，小宮女，你就這樣舉着燈，舉了兩千多年，手臂一定很酸吧？

你手中的光，照亮多少黑夜，又照亮誰的書卷？但我知道，你照亮的，絕不僅僅是一間宮室。你的身體是中空的，燈的煙塵會順着你的右臂，被吸入體內，溶於清水。你小小的身軀，竟是古代最精巧的空氣淨化器！

這是一盞環保的燈，一盞智慧的燈。它告訴我們，真正的光明，不僅能照亮世界，更能淨化世界，用智慧帶來永恆。

謝謝大家！（鞠躬）

演繹小貼士：

重點詞彙：精巧 (jīng qiǎo)、淨化 (jìng huà)、智慧 (zhì huì)。

表演技巧：語氣要溫和、沉靜，帶有同理心。可以模仿宮女提燈的姿態，讓觀眾更有代入感，感受那份溫柔的力量。

