

小編的話-欣培

很感謝普仁基金會每一年引導計畫對國風國中跆拳道隊的幫助，透過成果報告一天一天的記錄著我們一年內所有的歡笑、感動、難過、辛苦的點點滴滴，也能在每個重要時刻感受到在基金會裡面許多關心我們、愛我們的董事長、哥哥姐姐、叔叔阿姨們的陪伴。

在閱讀每個月的心得文章，透過撰寫心得我們也慢慢能夠去探討、連結生活中所遇到的問題，提醒我們應該用甚麼角度去思考眼前的困難，也在我們迷失方向、在訓練上失去信心、面對比賽成敗的時候，帶我們用正向的方式去看待、去處理，鼓勵我們堅持再堅持，熱愛自己所選擇的生活，完成自己所訂下的目標，在團隊中互相照顧，像一家人一樣。也透過公益表演的方式，讓我們接觸不一樣的環境，學習接納不同的人、事、物，在每個人身上看見他們不同的需要，盡我們能力所及，不吝嗇付出我們的關心，並且給予適時的幫助，因為當我們學會愛人的時候，彼此就會化解許多爭吵和不諒解，也更能學習體諒。同時，也謝謝任鳳儀教練讓我有機會參與這次成果報告的編輯作業，在整理照片的過程中，都能感受到教練在我們身上花了多少的心思，去安排各樣活動，填補我們訓練之餘，『凡走過必留下痕跡』。用照片回憶我們走過的每一步，紀錄團隊一年下來所努力的成果，一

起和大家分享汗水過後的輝煌。大家一次又一次的堅持，我們才能夠一起實現我們共同的目標，互相鼓勵、加油。

小編的話-鳳儀教練

當苗兒需要一杯水的時候，絕不送上一桶水適時，適量地給予，這是普仁基金會。普仁基金會，看見孩子的天份，引導孩子的興趣，支持孩子的夢想，不論如何變遷普仁始終如一、秉持初衷，在我們心靈匱乏時，透過不同管道、方式給予國風立即心靈層面的補給。天空因雲朵而美麗，山川因河流而美麗，花朵因綠葉而美麗，生活因為有你而美麗，而國風跆拳道孩子因為有普仁而綻放美麗，感謝遇見普仁這位最好的朋友。106 年是極具挑戰的一年，一路上充滿荊棘與阻礙，成為了我們的課題，也是要我們學習解決問題的作業。在路上有一群共患難的知心人，陪伴我們走過所有荊棘、所有試煉，我們因此而擁有向上的力量，『跆拳道』出初心、『跆拳道』出屬於國風的天空。最後，感謝此次協助製作普仁成果的孩子-欣培，用自己的構想和教練合力完成這本成果書，對我來說，這不僅僅是一本書而是欣培和我的心血，將全隊的努力與時光凝聚在一塊。

感恩的話--普仁基金會 麗臺科技

生活中不是缺少美，而是缺少發現美。發現美，不光需要一雙敏銳的眼睛，更重要的是要有一颗充滿愛的心。麗臺科技盧崑山董事長就是時時發掘生命之美的智者，正是他的關心、鼓勵和支持引領我們體悟生活的溫暖和充實，教導我們感謝生活中的荊棘與挫折，告訴我們這些都是讓我們的生活曲折多彩，令我們面對挫折時變得更堅強。

2017 年是國風跆拳道的人生交岔路口，在這個路口，是一股力量向我們伸出了熱情的手，那手是路標，因此我們在彷徨中堅定，在迷惘中清醒。在一波波巨浪朝我們襲捲而來，打得我們身心疲倦困頓，幸有普仁與盧董事長的關心與鼓勵，化作了我們腦中的智慧，胸中的熱血，讓我們看見了廣闊無垠的天空。轉換心境的我們在狂浪之後，看見了碧波盪漾的大海。現在的我們成長茁壯，更有智慧與毅力，遨遊在挑戰的汪洋中。在麗臺科技陪伴的道路上，我們隨著時間與磨練而慢慢累積智慧，從順遂到逆境中學習原本不懂的事物而漸漸明瞭成熟，學習迎接每天的不同，並了解這個世界所要帶給我們的道理，同時感謝自己是如此幸福，因為有您的相伴。國風以“心”相交，感恩身旁的您-麗臺！

執行計劃書

第一章 計畫摘要

全球眾所矚目的奧運活動盛事，以「同一個世界，同一個夢想」的口號，將世界各國的體壇菁英齊聚一堂，希望能藉由體育競賽，集合來自世界各地的運動精英，穿越種族、語言、宗教的隔閡，達成文化交流，其背後更將運動的意義發揮的淋漓盡致，這也顯示著運動足以激發人心、提昇國家競技水準、建立國際形象及增進國際交流機會。跆拳道運動於西元 2000 年正式成為奧運比賽項目後，備受各國矚目。而我國跆拳道選手在 2008 及 2014 年拿下多面獎牌，也再度的突顯出培育基層運動選手是影響國家體育整體發展重要因素之一，實不可輕忽。

花蓮縣擁有「體育重鎮」的美譽，國風跆拳道，往下扎根、往上茁壯，培育體壇的台灣之光。從國風國中為起點，積極培養原住民的孩子成為跆拳道好手，本校跆拳道隊九十三年成立至今，連續奪下全國中等學校運動會團體總冠軍等殊榮，成為花蓮縣體育界重要的一環，今年更創下。

最後，本計畫之經費做下列五點執行：移地訓練及比賽、課後輔導、膳食補給、改善訓練環境、參賽道服製作等五項執行，期能透過基金會之補助款，幫助更多希歡跆拳道努力上進的學生，在無後顧之憂的環境下認真練習。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

二. 過去執行成果(曾接受本計畫贊助學校必填)

(一)平日參與學校集會及教育活動實況轉播：

國風影像館



國風小故事

105 年 1 月 1 日

蘇聰明執行長與梅鳳珠老師，慰勞選手，帶選手至飯店用餐，選手也貼心的製作賀卡，謝謝普仁基金會這個大家庭，讓需要幫忙的孩子，找到溫暖的家。



105 年 1 月 1 日

蘇聰明執行長與梅鳳珠老師，慰勞選手，帶選手至飯店用餐，選手也貼心的製作賀卡，謝謝普仁基金會這個大家庭，讓需要幫忙的孩子，找到溫暖的家。



105 年 1 月 2 日

選手即將出戰全國賽，永鵬哥哥即使放假也繼續加班，把基金會整理一番後，讓選手夜宿集訓減少花費，並帶上宵夜，選手練習後馬上營養補充。

Wonderful World
Do something new. Never lose your sense of wonder.
2016 年 1 月 1 日 10:00:00 - 2016 年 1 月 1 日 22:00:00

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

國風影像館



國風小故事

105 年 1 月 6 日

邀請九年級即將畢業同學的家人，進行生涯規劃，合力討論未來學生就學動向，並邀請花蓮高中李世雄組長，進行升學說明會，將花蓮優秀孩子，留在最棒的學校。



105 年 1 月 11 日

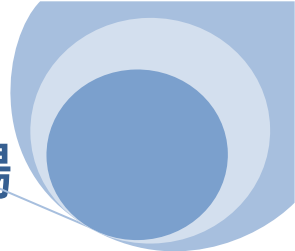
選手利用假日時間，到慈濟精舍，打包冬令物資，將愛心物資，送到需要幫忙的家庭。



105 年 1 月 11 日

前校長吳碧珠也到現場，參加慈濟感恩會，謝謝大家過去每年的感恩祈福，讓台灣國泰民安，風調雨順。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽



國風影像館

國風小故事



105 年 1 月 11 日

每天最開心的一件事情，當然是助人為快樂之本，活動結束後，大家開心合影留念。



105 年 1 月 22 日

專業級講師，親自蒞臨現場，指導選手，關於運動後肌肉放鬆及保護自己的常識，小選手聽的不亦樂乎！



105 年 1 月 22 日

滾輪課程，針對穴道放鬆，感學奇妙無比！選手坐起來又愛又恨。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

國風影像館

國風小故事



105 年 1 月 26 日

恭喜王晨宇選手、蔡念恩選手、陳子亭選手，參加 2016 亞洲盃國手選拔榮獲佳績，希望大家繼續努力，邁向更高的目標。



104 年 8 月 11 日

期待已久的成人組終於來臨了，這次挑戰，獲得佳績，準備挑戰 3 月份菲律賓亞洲盃跆拳道錦標賽。



105 年 1 月 30 日

105 年花蓮縣基層績優運動團隊頒獎典禮，由跆拳道主委林福樹代表，獲邀上台選手王晨宇、蔡念恩及陳芷蝶有夠棒。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

國風影像館

國風小故事



105 年 1 月 31 日

選手交流集訓，與台北精誠道館選手，進行交流比試，期待今年全中運選拔賽，全隊都能代表花蓮縣贏得佳績。



105 年 1 月 31 日

國風選手做好賽前熱身，準備大展身手，協助熱身同學，也不餘遺力全力協助。



105 年 2 月 1 日

花蓮高中體育組長到場關心選手，期望新進選手能為自己設定目標，勇往直前。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

國風影像館

國風小故事



105 年 2 月 21 日

參加宜蘭縣所辦理的六縣市要請賽活動，讓國中及國小基層選手小試身手，參予的孩子們，各個獲獎，開心不已。



105 年 2 月 21 日

小幫手莊天羽助教，幫助學弟妹在比賽中進行指導，謝謝你，大家辛苦了！



105 年 2 月 25 日

任鳳儀教練親自指導幼兒園學生基礎推廣教育，讓孩子在歡熱中，歡樂學習。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

國風影像館



國風小故事

105 年 3 月 2 日

國風國中校舍整建，孩子們開始負起責任，分工合作把運練器材用、個人用品及教學用具，搬往體育館地下室



104 年 3 月 10 日

國風國中校舍整建開工典禮，全校師生、畢業校友，憶起祈福開工順利完成。一直以來是吳校長的願望，能幫國風整建校舍，謝謝慈濟的大愛師兄姊，讓國風的學生有擁有良好學習環境。



104 年 3 月 28 日

動工了!八個月左右的時間，增加了新環境，希望國風學生上下一條心，不要辜負了慈濟的捐贈，好好加油，以後也要回饋社會。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

國風影像館

國風小故事



105 年 3 月 31 日

105 年教育部培育優秀原住民運動人才計畫，選手們期待選秀的來臨，希望國風選手入選。



105 年 3 月 31 日

國風國中選手一大早學習搭火車，到左營國家隊接受原住民身體檢測，選手們專心聽專業指導員解說，每項測驗內容。



105 年 4 月 17 日

再過幾天就要出發去菲律賓亞錦賽!前校長吳碧珠校長及愛爾達記者專訪，特地南下國家訓練中心，鼓勵參賽選手王晨宇及培訓員蘇皇嘉，希望選手放下壓力，放手一搏!

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

3. 國際賽事

國風影像館



國風小故事

104 年 4 月 22 日

謝謝花蓮縣跆拳道總幹事曾金龍校長，在台東全中運比賽會場，為國風國中、花蓮高中及上騰中學加油打氣。



104 年 4 月 19 日

國風國中及花蓮高中聯合出擊，奪下全中運品勢團體男子三人組銅牌及團體女組三人組第四名，全部隊員歡欣鼓舞。



104 年 4 月 19 日

選手陳詠翔、莊紀李、聯潤泰三個人一條心，服裝髮型用心準備，整齊一致，與教練恭敬禮後，上場力拼決賽。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

國風影像館



國風小故事

105 年 4 月 24 日

原住民之光!國風國中畢業校友，蘇皇嘉、莊天羽及陳芷蝶選手，當選 2015 國家隊。花蓮高中李世雄老師，全程參與關心選手比賽情況。

105 年 4 月 25 日

恭喜陳芷蝶選手榮獲 46 公斤級銀牌、莊天羽選手榮獲 49 公斤級銀牌，參加 2015 第一屆國際原住民跆拳道公開賽，榮獲佳績。繼續努力，為國爭光!



104 年 4 月 19 日

比賽開賽前，現場蒞臨許多長官鼓勵，預祝大會圓滿成功。



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

國風影像館

國風小故事



105 年 7 月 6 日

原住民之光!國風國中畢業校友，蘇皇嘉、蔡念恩及陳芷蝶選手，當選 2015 世界青少年潛力選手國家隊。執行長及永鵬專員，接機關心選手比賽情況。



105 年 7 月 6 日

恭喜陳芷蝶選手榮獲 46 公斤級銀牌、莊天羽選手榮獲 49 公斤級銀牌，參加 2015 第一屆國際原住民跆拳道公開賽，榮獲佳績。繼續努力，為國爭光!



105 年 7 月 4 日

2016 年韓國慶洲公開賽，陳廖霞教練榮獲最佳教練、蔡念恩選手奪金，陳芷蝶奪銀，賽後團隊合影留念。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

國風影像館

國風小故事

105 年 9 月 26 日



105 特殊優良教師頒獎典禮 優秀運動選手訪視

LATEST REVIEWS AND PHOTO SUMMARIES



Must-see!



謝謝鍾宜智校長在今年八月就任後，馬上參與跆拳道隊的所有活動，感謝校長於 105 年特殊優良教師頒獎典禮蒞臨，特別贈送禮品給陳廖霞老師，榮獲花蓮縣今年特殊優良教師獎項。

次日，105 年優秀原住民選選手訪視，歡迎國立體育大學教授及教練團麗玲關心指導選手，鍾校長特別撥了一下午的時間，與訪視委員訪談選手



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

國風影像館

國風小故事



105 年 9 月 23 日

105 年原住民優秀運動選手頒獎典禮~原住民之光!國風國中、花蓮高中畢業校友，於典禮後集合開心合照。



105 年 9 月 2 日

盧董事長親自蒞臨 2016 台北城市盃國際跆拳道比賽會場，為選手加油打氣!榮獲佳績。選手榮獲一金一銀佳績，董事長勉勵選手，征戰 2020 奧運，繼續努力，為國爭光!



105 年 10 月 1 日

花蓮縣美學基地負責人陳建民校長，特別聘請水墨畫家，用心指導學生，準備十月份廣西教育文化交流出國交換禮物。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

國風影像館



國風小故事

105 年 10 月 5 日

體育班學生，於賽後或晚間時間進行課後輔導，施主任細心解說數學習作內容，希望選手在課業表現上也能用心學習。



105 年 10 月 6 日

即將參加桂花廣西文化交流，利用寒暑假及假日時間進行作品補強，準備了 200 份藝術品，希望廣西的孩子能喜歡我們的用心。



105 年 10 月 6 日

作品匯集了每位學生的用心，過程中謝謝校長及老師細心的指導，學生的水墨畫真的很有水準！

三. 計畫動機與目的

目前跆拳道校隊人數 17 人，原住民學生佔 8 人，單親家庭佔 5 人，低收入戶 2 人，失親 1 人。隊中，大部分學生家庭生活困苦，三餐不繼，無法完成學業。其中單親家庭的家長為了生計必須離鄉背井至外地工作，孩子在成長的過程也因沒有家人的陪伴照顧，走入迷途。教師與家長溝通後，願意代為照顧這群未來的星光，教師循循善誘，一步一腳印，帶著孩子接觸跆拳道，引發學習動機訂立目標，一改過去放棄的心態，重新開啟一條璀璨的成長之路，站上全國舞台展現自我。

本校更體認國家推動九年一貫教育的重要性，落實基層訓練，義務培訓原住民國小學童，栽培小選手，以有效銜接九年一貫教育。跆拳道學生有非常好的天份以及吃苦耐勞的精神，盼社會願意幫助這群努力上進的孩子，實現夢想。期望藉由此項申請計畫，幫助弱勢家庭，讓有夢想的後山小勇士，能有朝一日為國爭光，讓台灣在國際舞台上繼續發光發熱。

四. 問題界定與需求評估

本計畫擬由下列幾項進行，增進選手實際比賽經驗、觀摩學習，有效提昇未來競爭力：

- (一) 移地訓練及比賽：移地訓練時間常於寒暑假，進行觀摩移地訓練，其主要地點遍及台灣各地名校，目的是增進選手實戰經驗、推薦優異選手暢通升學管道。
- (二) 課後輔導：聘請課後輔導老師，進行各科補救教學，並安排多元戶外教學（健行、自行車、健身運動）及未來升學輔導。
- (三) 膳食補給：本隊學生多半單親家庭、原住民家庭，由於家長長期在外地工作不在身邊照顧，學生回家常三餐不繼，因此，學生回家無親人照料，部分同學寄居教練家中。極需經費補助營養金，購買餐點學生食用，讓學生補充營養。
- (四) 改善訓練環境
 1. DV 攝影機：國內跆拳道比賽場地甚多，少則 3 各場，多至 6 各場，情蒐及觀摩是必要的學習課程，本校目前只有一台攝影機，各校隊皆須互相借用，造成不便。期能幫助選手在賽後，即時掌握第一資訊，檢討改進。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

2. 電子護具及電子襪：比賽器材及配件昂貴，購買不易，目前有向花蓮縣政府申請，因全

隊人數眾多，訓練器材消耗及淘汰率高，希望能增加數量。又因電子襪，器材屬於

個人衛生用品，又剛好是貼身器材，希望能給予每人補助。

(五) 參賽道服：隊上比賽繁多，大小比賽約 10 場，若能統一穿著整齊服裝，具有提升團隊

士氣及個人代表榮譽感之使命。

五. 計畫內容

(一) 對象：花蓮縣立國風國中

(二) 項目：跆拳道隊

(三) 計畫行程：校內訓練→移地訓練→比賽→公開表演→回饋社會學習付出

(四) 訓練行程表：

訓練時間						
校內訓練時間表						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六 日
平日訓練	早上 6:30 - 7:30 下午 14:30 - 16:30					
課後輔導	下午 17:30 - 19:00			下午 17:30 - 19:00		
專長訓練	晚上 19:00 - 20:30					
比賽集訓						早上 9:00 - 11:30
移地訓練	利用暑假 7-8 月及寒假 1-2 月，期間進行。					
外地比賽行程如下：						
比賽及表演行事曆：105-106 年預定						
1 月 105 年全中運選拔賽						
2 月 寒假移地訓練、跆拳道冬令營、2016 美國公賽開、2016 加拿大公賽開						
3 月 104 學年度假全國中等學校錦標賽、2016 世界青少年國手選拔						
4 月 105 年全國中等學校運動會						

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

- 5 月 2016 亞洲盃跆拳道錦標賽、縣運、生涯引導計畫-參訪或研習
- 6 月 亞洲青少年跆拳道錦標賽後備軍人人才招募開幕表演、優秀原住民運動選手檢測計畫
- 7 月 服務回饋-夏令營、參加韓國公開賽暨韓國移地訓練
- 8 月 服務回饋-愛的點燃、全國少年盃、生涯引導計畫-參訪或研習
- 9 月全國青少年盃
- 10 月全國運動會、全國品勢錦標賽、生涯引導計畫-邀請成功運動人才分享生涯經驗
- 11 月全國總統盃
- 12 月品勢移地訓練

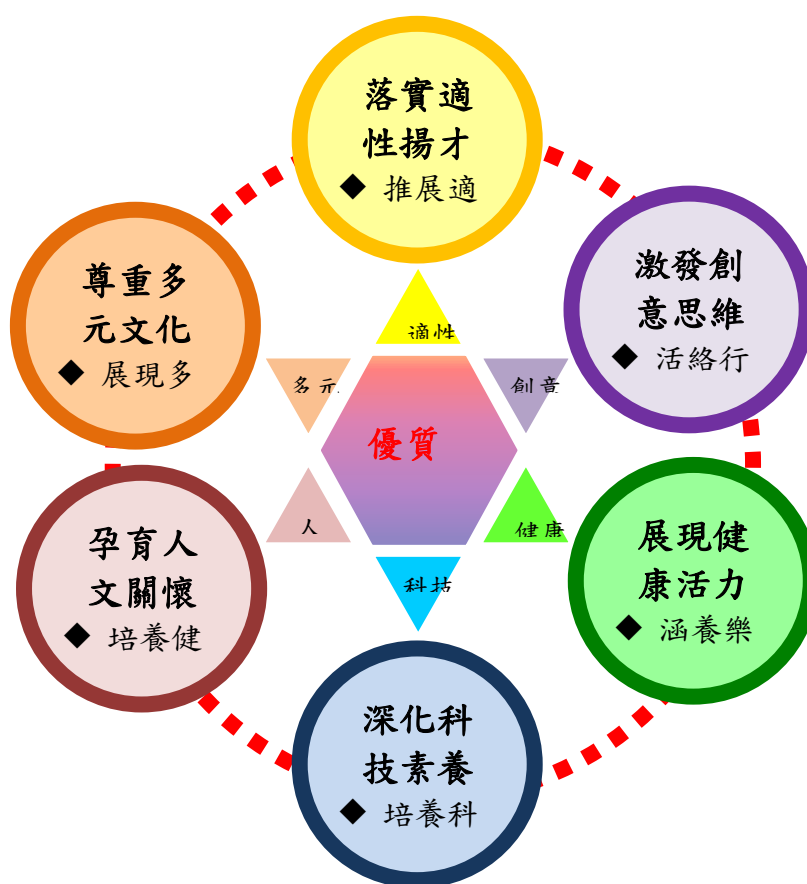
學校基本資料表

單位名稱	花蓮縣立國風國中		設立時間	94 年 9 月
單位屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 都會區 <input type="checkbox"/> 偏遠 <input type="checkbox"/> 特偏 <input type="checkbox"/> 原住民 <input type="checkbox"/> 離島			
校 長	鍾宜智	電 話	03-8323847*11	
E-mail	shia51999@msn.com	傳 真	03-8331425	
通訊地址	970 花蓮市林政街七號			
學校網址	http://210.240.71.3/xoops/			
計畫承辦人	林宥廷體育組長	電 話	03-8323847*54	
E-mail	in616087@yahoo.com.tw	傳 真	03-8331425	
學生屬性概況	<p>全校學生人數 <u>1616</u> 人，每班平均約 <u>30</u> 人。低收入戶人數 <u>48</u> 人，佔__%。清寒家庭(不含低收入戶)人數 <u>13</u> 人佔__%外籍配偶人數__人，佔__%。隔代教養人數__人，佔__%。單親家庭人數__人，佔__%。原住民 <u>184</u> 人，佔__%。殘障人士子女人數 <u>21</u> 人，佔__%。</p> <p>總計弱勢家庭人數高達 <u>46</u> 人次、佔全校百分之__。(剔除重覆人數)</p>			
學校背景與發展特色	<p style="text-align: center;">學校願景與教育目標</p> <p>一、學校願景與核心價值：</p> <p>國風國中是所擁有傳統及輝煌歷史的學校，面臨社會變遷與時代脈動，如何在少子化及教育新思維的浪潮下，走出屬於自己的康莊大道，則有賴校長領導、行政團隊效能、教師專業支持及家長、社區共同參與。國風國中位於花蓮市區，學生家庭源自社會不同階層，起伏落差很大。故更應回歸教育本質，協助每位孩子適性發展，發揮自我優勢智能，培養孩子帶得走的基本能力與核心素養，找到自己屬於自己的一片藍天，「優質國風人，領航新世紀」是學校的願景，希望能建構一所以「適性、多元、人文、科技、活力及創意」為核心內涵的校園。</p> <p>二、學校教育目標：</p> <p>依據孩子的成長需求及教育願景的核心內涵，我們提出教育目標並規劃具體策略來實</p>			

現，因此，我們提出涵蓋五個向度的教育目標，如下：

- (一) 落實適性揚才
- (二) 尊重多元文化
- (三) 孕育人文關懷
- (四) 深化科技素養
- (五) 展現活力健康
- (六) 激發創意思維

三、學校願景圖像：



106 年普仁基金會 後山國風小太陽



106 年 01 月 04 日

追尋夢想的過程是辛苦的、是漫長的，但我們全力以赴。【106 年中中蓮花蓮縣代表隊選拔】

不想錯過站在場上的一分一秒，就算實實在在的打倒，也不容許因為平常練習的偷懶，而在場上造成失誤 --- 這是「國風的精神」。

法務部矯正署花蓮監獄
United Prison, Agency of Corrections, Ministry of Justice



106 年 01 月 10 日

感謝沈董的邀請，讓我們能夠參與「寒冬暖送愛心」公益表演，與大家一起同樂。



106 年 01 月 19 日

常懷感恩的心，謝謝幫助過國風國中跆拳道隊的每個人，祝您新年快樂！

106 年普仁基金會 後山國風小太陽



106 年 02 月 09 日 【國風國中轉學考】

新成員加入最強國風跆拳道，成為隊上的一份子，
為跆拳道爭取最高的榮譽！

106 年 02 月 27 日 【全國中等學校跆拳道錦標賽】

一次一次的磨練，希望在比賽中，我們都能有所
收穫。



106 年 02 月 27 日 【全國中等學小跆拳道錦標賽】

榮譽的背後，謝謝強大的教練團，因為有你們我
們才能站上榮耀的舞台。

106 年 02 月 28 日

【花蓮客運簡麗季理事長攝影作品展覽】
對於藝術方面，我們也樂於參與展覽活動。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽



106 年 03 月 05 日 【182 梯次晉段】

不斷學習、吸收，提升自己的能力，是生活必需的功課，在跆拳道更是一樣。

106 年 03 月 06 日 【亞青、亞少國手選拔】

恭喜國女團再次拿下亮眼的成績，重要的不是名次，和隊友一起努力的過程，更是值得驕傲。



106 年 03 月 25 日

【106 年全國原住民運動會】

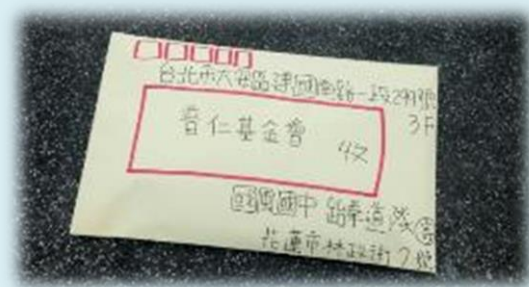
國風國中、花蓮高中的原住民小將，實力也是不容忽視的啊！



106 年 03 月 28 日

【花蓮高中高一隔宿露營】

希望剛進入高中的我們，可以一起經歷各種喜怒哀樂，一起陪伴彼此。



106 年 04 月 01 日

【106 宜蘭運動大會暨六縣市跆拳道邀請賽】
經驗的累積，幫助我們在每次比賽中更勇敢！

106 年 04 月 05 日

【製作四月感恩卡片】
感謝普仁基金會一直以來的支持、鼓勵，讓我們無後顧之憂，謝謝你們！



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

106 年 04 月 19 日

【106 年全國中等學校運動會】
年度最大賽事 --- 對成功越是渴望，它就離你越近。



106 年 04 月 19 日

【106 年全國中等學校運動會】
還不知道結果以前，請不要輕易放棄。恭喜國男團拿下第二名佳績！



106 年 05 月 14 日 【慶祝母親節-感恩活動】各位母親大人，總是愛黏人的小孩，已經長大了，我們想跟您說聲：辛苦了，我愛您！



106 年 06 月 17 日 【106 年花蓮縣縣長盃】

自信心，是選手必備的條件，相信自己做得到，也相信平常教練的用心教導，我們要學習蝸牛——一步一步往上爬。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽



106 年 06 月 27 日 【慈濟美印人文營】

謝謝慈濟讓我們除了訓練以外，還能有這樣的機會與美印人文營的同學們互相交流，能夠把所學的帶給他們。希望我們可以帶給他們好榜樣，不管是學習跆拳道，還是在課業上，都能全力以赴。



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

🎉🎉賀🎉🎉106 年全國原住民運動會

花蓮高中、國風國中聯手出擊、齊心合力，

展現勇者無懼的精神，勇奪三金二銅二第六名的好成績。榮耀之後，

我們從零開始，懂得感恩，學習做人處事的道理，更要感謝一路上栽培你我的教練，

互助成長的隊友、時時陪伴的長輩。😊☑和這樣的你們一起拚戰，

這一天真美好，我們又一起創造了光榮的一頁！

金牌-🏆何秉璘 -青少年男子組

金牌-🏆陳少俞、陳柔愷 -青少年男女配對

金牌-🏆陳少俞、何秉璘、連潤泰-青少年男團

銅牌-🏆陳詠翔-公開男子組

銅牌-🏆陳詠翔、陳子亭-公開男女配對

第六名-👍陳柔愷-青少年女子組

第六名-👍陳芷蝶-公開女子組

#金光閃閃 #國風跆拳道 #花中跆拳道



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

國風跆拳道的孩子們有福了！

這段時間以來，各位選手們在平日的訓練上努力不懈👍👍👍，在比賽中艱苦奮鬥👊👊👊，為國風國中、花蓮高中以及上騰中學爭取最高榮譽🏆🏆🏆。在我們努力💪的身後有❤️我們的叔叔阿姨們默默支持我們，每個月準備營養品補充🔋🔋能量，在此我們感謝陳建明校長、傅紳嘉叔叔的❤️關心❤️，為了選手在未來有更好的佳績，特別為選手們訂購了許多不同的營養品來補充選手們的身體，➡️要有好的成績以前，一定要學會如何照顧自己➡️，為了選手們的夢想，教練和叔叔阿姨們只給選手使用最好的，幫助我們在未來的路途中能勇往直前🏃🏃🏃。最後要感謝無時無刻都關心我們的各位：

慈濟、長春獅子會、普仁基金會、沈會承董事長、盧崑山董事長、吳



營養一百分

碧珠校長、花蓮高中詹校長、國風國中鍾校長，以及每個叔叔阿姨們和無時無刻都在我們身邊陪伴我們一起奮鬥的陳廖霞教練與任鳳儀教練。沒有了您，就不會有今天的國風團隊，因為👉您，相信在未来我們一定能突破萬難，邁向下個🏆里程碑🏆。



活潑營養



活潑能量

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

謝謝教練在暑假集訓的這段期間，讓平常在道館的我們有機會走出👣
戶外曬曬太陽☀️看看海🌊跑跑步🏃看著看著，大家很像也越跑越起
勁呢！花蓮港🚢的美景在一旁，配上追風的國風小將👊，和在一旁
認真教學的教練❤️，是不是很熱血沸騰呢？也要謝謝各位叔叔阿姨，
在這一路上的支持🙏，因為有你們當我們堅強的後盾，國風國中跆拳道
隊才會日益茁壯👍。

下一次，國風跆拳道隊又會在這裡打造知名地標呢？🤔



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

將挫折視為生命中的寶貴資產與寶藏，就能鍛鍊出健康積極的人生。

#微笑望著即將抵達的目標



他人可以為我們開路，卻不能替我們走路，自己的路還是要靠自己一步一步印地走。不一樣的表演，不一樣的視角！！



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

你❤️、我❤️、他❤️，

共同的一念心，一分愛的相結合，

就能展現出團體美的形態。

#很美的一句話

#靜思語



炎炎夏日，一群用心認真的孩子，勾勒出幸福的生活！

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

20170728 學總盃前夕，我們來到了博物館，一同走走看看玩玩。平日少有機會輕鬆輕鬆，在練習場上揮汗如雨、在比賽場上奮勇征戰的我們，一塊說說笑笑，一起寫下美好回憶！！

#國風跆拳道

#花中跆拳道

#國立臺北大學跆拳道



106 年普仁基金會 後山國風小太陽



106 年 07 月 28 日【2017 學總盃跆拳道錦標賽】

這次參加學總盃除了國中、高中的賽程，國小和幼幼組的弟弟妹妹也出來和我們一起奮鬥！

106 年 07 月 28 日【2017 學總盃跆拳道錦標賽】

賽程圓滿結束！恭喜大家能拿到自己理想的成績，我們要繼續努力...朝更大更遠的目標邁進！



106 年 07 月 29 日【臺北長春獅子會】

謝謝叔叔阿姨特別在我們來到台北比賽的時，為我們加油打氣！謝謝你們，我們會更努力，不會辜負你們的用心。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

🐱完美十二星座🐱



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

🐱完美十二星座🐱



猜猜我們在做什麼？🐱🐱🐱



【❖動人的師生心語❖】

教書是一場暗戀，你費盡心思去愛一群人，結果卻只感動了自己；
教書是一場苦戀，費心愛的那一群人，總會離你而去；
教書是一場單戀，學生虐我千百遍，我待學生如初戀。
教書是一樁群體戀，通過你的牽線搭橋，友誼成片，老師卻在原地不曾改變。

親愛的同學，你若不離不棄，我便點燈相依；你若自我放棄，我依然
竭盡全力！

#符合道德良心標準

#祝默默付出的你天天開心

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

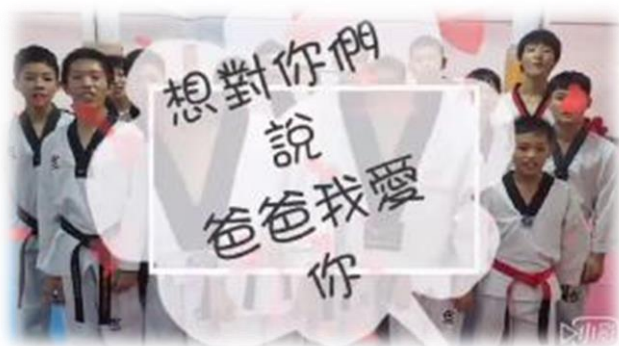
爸爸♥.你！！

我♥.爸爸！！

有句話，一直沒說出口；有種情，一直沒表達過；有種愛，一直珍藏在心底。父親節到了，願老爸保重身體多休息，快樂無憂心如意！

#國風跆拳道 #花中跆拳道 #國立台北大學跆拳道

#超人爸爸



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

明天開學！大家準備好了嗎？我們每天都很認真充實😊一起加油❤️



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

陳廖霞教練這次在哪裡呢？

Ans：🇹🇼🇹🇼土庫曼🇹🇼🇹🇼

陳廖霞教練目前在土庫曼阿什哈巴德指導參加亞洲室內暨武藝運動會的中華跆拳道隊，(19日)由何嘉欣、馬婷霞先後拿下一面銅牌，中華代表團獎牌開張，登上獎牌榜。昨(20)由洪幼婷開金，擊敗強敵南韓，拿下中華代表團首面金牌🏆。

🏆🏆！！今日再接再厲，衝！

🇹🇼🇹🇼中華跆拳道隊加油加油加油🇹🇼🇹🇼



106 年普仁基金會 後山國風小太陽



106 年 08 月 20 日【世大運觀賽】

這次世大運新血，我們台北大學的大學長-王晨宇，也是選手之一喔!!一起在我們的主場，享受這一刻的榮耀吧!

觀賞高層級世大運的比賽之餘，我們也加緊腳步，提升自己的實力，希望我們也能隨後跟上學長學姐們，成為一位跆拳道好手。



106 年 09 月 09 日【全國青少年盃】

106 年 09 月 23 日【原住民專門人才獎勵】

阿美小戰士，要知道一切的努力都是值得的！只要我們有一份堅定的心。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽



106 年 09 月 28 日 【慶祝教師節】

謝謝所有陪伴我們經歷風風雨雨的師長們，因為有你們，在學習的路程當中，讓我們不至於迷失方向。

106 年 10 月 04 日 【國風中秋烤肉趴】

中秋佳節難得一起慶祝，參與隊上活動，增進彼此的感情，也讓我們的團隊更有向心力。



106 年 10 月 14 日 【花蓮縣總統選拔】

關關難過，關關過。失敗從來不是輸了某一場比賽，而是檢討完之後，無所改進。

106 年 10 月 21 日 【106 年全國運動會】

沒有永遠的第一名，只有不斷向前的我們，兩銀兩銅，謝謝這麼努力的你們！

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

感謝子恩爸爸媽媽為國風跆拳道訂製專屬鞋架🔨 純手工樟木製作，場地寬敞舒適加上淡淡木頭香👉幸福捏❤️❤️❤️



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

國立臺北大學 蔡念恩《銀》得漂亮！

剛結束全國運動會的賽事，念恩身披中華隊戰袍出征韓國，

勇奪銀牌！

感謝 劉聰達教練 陳廖霞教練 以及國訓中心教練的指導，

感謝大學、高中、國中老師的照顧，堅定步伐，昂首闊步！

念恩爸 念恩媽 吳碧珠 女兒 厲害👍厲害👍

#國立臺北大學

#花蓮高中

#國風國中



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

蔡念恩太強大了

漢陽金雲龍盃國際跆拳道

女子公開組 67 公斤級

銀牌

#認真的小孩 #謝謝教練



能量啟示錄

👣一步一腳印👣🌸共勉力🌸

人生要記住**4**句話

一，再難也要堅持

命運再苦，總有一天
你回頭看時，早已是過往雲煙
風一吹就散了

二，再好也要淡泊

人生路很長，指不定最後誰輝煌
所以，你再怎麼好，再怎麼優越感
也要淡泊的面對生活，面對別人

三，再差也要自信

不管你有多差，也不能自卑
也不能放棄，相信自己
努力，堅持，我們每一個人都可以

四，再多也要節省

當擁有很多時，更要懂得生活
美好得來不易，再多也要節省
更要學會珍惜

106 年普仁基金會 後山國風小太陽



106 年 10 月 24 日 【花蓮高中高二實彈射擊】

快、狠、準。

實彈射擊初體驗，未來的戰士們！



106 年 10 月 30 日 【晉級測驗】

一天一天的努力，一步一步往上爬，我們不只要踢得更高，目標還要比現在更遠。



106 年 11 月 09 日 【花蓮高中運動會】

同時兼任裁判、工作人員和選手的體育班，雖然忙碌雖然累，但這是我們美好的回憶。



106 年 11 月 18 日 【花蓮縣縣運-對練】

分數可以輸，但拼勁絕對不能輸，這是一直以來的--- 國風精神！

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

「跆拳道就是一種堅持的精神！」

堅持，兩個字寫起來簡單，但做得到真的很難很難啊！

《跆拳道》是成長過程中一種必要的精神，讓我們一起追夢，
快來加入我們！



👣 第一步 👣

👍👍 激發孩子的潛能，給他們最大的翅膀 👍👍

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

不論未來有多麼顛簸難測
我答應你我會無所畏懼勇往直前
就像我們的信念
我們將是離開手中的標槍
無論未來有多大的逆風 落在哪裡
我們都要飛到最高 飛到最遠

#國風訓練中心



🌱🌱家有寶貝🌱🌱

☀️美好的星期六☀️

跆拳道小幼苗逐漸茁壯
期待你 和我們一塊成長

#快來加入跆拳道小小兵

#一起來玩跆拳道



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

🍄🍄國風花絮🍄🍄培育原住民人才的搖籃😊體育傑出人才😊

#下一個傑出選手就是你

#一起來國風訓練中心





106 年 11 月 18 日 【花蓮縣縣運-品勢】

對於第一次上場比賽的你們，真的很棒，希望下次比賽你們能夠在一次的超越自己。加油！

106 年 11 月 25 日 【慈濟新芽獎學金】

心中種下一顆感恩的小種子，常常知足、感恩，希望將來能夠跟師兄姐一樣盡自己的力量，幫助需要的人。



106 年 11 月 25 日 【洄瀾基金會成立大會】

謝謝陳建明校長和獅子會叔叔阿姨一直以來對國風跆拳道幫助，我們會很珍惜你們的愛心。

106 年 11 月 28 日 【新馬華語人文營】

我們要做的不僅僅只是把選手的身分做好，更重要的是把跆拳道教給更多人認識。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

- 🍄 倒數三天 🍄 2017 新北市議長盃全國跆拳道錦標賽 🙌 即將登場
- 👣 小小兵每天的進步與成長 👣 就是教練最大的收穫 🌱
- 👨‍🏫 教練、大學、高中、國中、國小 📌 各個專注的神情、極高凝聚向心力，循序漸進的勤奮練習，就是為了準備出征此次大賽 🏆
- 🎉 預祝每位小小兵 🚩 旗開得勝 🚩🚩🚩
- 帶著 📦📦 收穫 🏃 邁向下個里程碑！！



106 年普仁基金會 後山國風小太陽



106 年 12 月 08 日 【新 北 市 議 長 盃】

恭 喜 各 位，在 每 次 的 比 賽 當 中 都 有 所 成 長，又 為 團 隊 拿 下 佳 績！！



106 年 12 月 17 日 【慈 濟 歲 末 祝 福】

一 句 感 恩，不 只 是 對 上 人 的 尊 敬，更 要 對 生 活 的 大 大 小 小 有 所 感 謝。

106 年 12 月 17 日 【慈 濟 歲 末 祝 福】

不 管 這 一 年 是 否 順 利，都 要 學 會 感 恩，平 安、快 樂 才 是 最 重 要 的。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

🌀快樂「國」^o^「風」跆拳道🌀

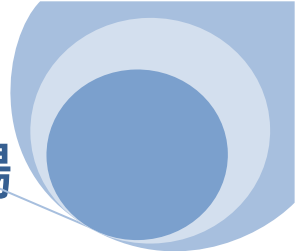
😊每次看著孩子甜甜的笑容😊

😊就是最幸福的事😊

可愛的寶貝🦋🦋努力不懈的學習精神與認真專注的上課態度，這就是我們的教育宗旨！

- ◆發揮互助合作的精神
- ◆學習自動自發的好習慣
- ◆建立自信與勇氣





106 年普仁基金會 後山國風小太陽

👍比賽行前準備中👍

遠在國訓中心培訓國手的陳廖霞教練，人雖然遠在左營，可是心是掛念著這群準備比賽的孩子們！

只能用視訊關心大家🙄🙄🙄

看看這些身經百戰的孩子們～輕鬆開心的模樣♥️

真的沒在怕的😂😂😂



請找亮點~~~

提示：陳廖霞教練在哪裡???

106 年普仁基金會 後山國風小太陽

❀溫馨 2017 的每一天～因為有您❀

感謝長期支持並關心愛護的長輩及親朋好友們！**滿**花蓮後山孩子～
每天都擁有著每一個你的**祝**福，❤️❤️❤️環繞在你我身旁！

這次要感謝的是😊小太陽普仁基金會😊，總是默默守護跆拳道這群青少年，在困惑無助時引導著孩子走出陰霾；在學習成長時散播著滿滿的愛陪伴孩子邁向未來。教練打開普仁的愛心，也將物資分送給需要的孩子，謝謝您！❤️感恩普仁帶著孩子做志工服務，讓孩子學習❤�！
我們愛您💋💋💋#普仁基金會#國風訓練中心



106 年普仁基金會 後山國風小太陽



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

📍go~go~106 年晉段 📍國風小將們出發宜蘭晉段

本次晉段人員：

🌀壹段：誠蔚、子杰、梓平

🌀貳段：宏癸

🌀參段：金呈、子恩

這次晉段由明孺師兄帶領著我們來宜蘭進行升段，而這一次晉段大家都 all pass 啦！🏆🏆🏆教練特別感動每一位 📺詠翔、朝瑋、筑婷、柔愷、竣堃等夥伴（沒有提及教練一樣感謝）在期間用心協助晉段的夥伴，國風小勇士們在未來要繼續加油，相信你們能越來越好👊👊👊



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

106 年 12 月【廣西北海體中來台交流】

在練習當中互相學習，提升自我的實力及經驗。我們知道要成功不能沒有堅持。感謝家長協助拍攝❤️♥為孩子們留下美好回憶😊



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

稚氣未脫的孩子 一眨眼就長大了 看著他們，心中滿是感動。
孩子你們大了！未來的日子，抬頭挺胸、昂首闊步.....
教練 永遠以你們為榮！謝謝 小帥哥小美女 伴國風左右
成熟懂事的你們 是國風之光 是學弟學妹的榜樣
#國風跆拳道 #花中跆拳道



106 年普仁基金會 後山國風小太陽



106 年 12 月 22 日 【國風晉級】

我們一起學習一起努力，恭喜慈濟國小、北昌國小、忠孝國小...各位跆拳道小將們又晉升一級，一起朝我們的目標邁進吧！

106 年 12 月 22 日 【國風晉級】

謝謝梓平媽媽、詠翔媽媽的愛心紅豆湯圓，讓我們在冷冷的晚上，有熱熱的湯來溫暖我們的心<3

🌸 感恩之心 永存 🌸 這是屬於你我愛的主場秀 🌸
 2017 我們共創幸福 🌸🌸🌸 2018 我們迎接閃耀 🌟🌟🌟
 #國風跆拳道訓練中心 partytime



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

🏆無錫大滿貫冠軍系列賽本周六即將開打🏆

中華跆拳道代表隊今（27）日出發前往中國無錫市參加 WT（World Taekwondo 世界跆拳道聯盟）新推出的「大滿貫冠軍系列賽」。這次由陳廖霞教練領軍 選手楊宗燁將代表中華隊出賽，楊宗燁為了這次比賽也到花蓮移地訓練，將在這場賽事與世界跆拳道好手同場較勁！

#楊宗燁訓練花絮

#陳廖霞教練



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

💪努力💪讓小幼苗看見更好的團隊與自己！
😊笑容😊看見孩子笑著眼睛都眯起來！
🌸幸福🌸就是小幼苗🌱茁壯成大樹🌳
教練的教導👩‍🏫家長的支持👨‍👩‍👧學校的栽培
🐱感謝🐱。🐱感謝🐱。🐱感謝🐱。



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

🔥 跨年送上小美女小鮮肉的祝福 🔥

❖ 準備好要迎接 2018 了！你的視線還沒跟上嗎？這群熱血的孩子在 2018 會不斷努力、繼續前進，注入不止息的能量，直達夢想航班！

明(1/1)天就是元旦了～除了許新願望外，國風跆拳道訓練中心的我們邀請你(妳)熱血參與👊👊👊我們的夢想旅程，🙏🙏🙏健康迎接新的一年！

★新的一年 祝福朋友們 ❤️.新年快樂❤️.★

#看見你們每一個的笑容就是 2017 最幸福的事

#2018 你們的笑容就是我們的夢想



106 年普仁基金會 後山國風小太陽



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

我們今天要來點文學氣息！祝黃玉英老師水墨畫個展成功



106 年國風跆拳道征戰成績

(一) 賽事名稱：105 學年度全國中等學校跆拳道錦標賽

1. 競賽地點：苗栗巨蛋體育館

2. 競賽日期：106/2/25-106/3/2

3. 學校隊職員：領隊：鍾宜智 教練：陳廖霞 任鳳儀 管理：林宥廷

4. 成績

金牌	國中女子組 49 公斤級	張雨真
金牌	國中公開男子團體三人	何秉麟、連潤泰、陳少俞
金牌	國中男子高色帶	王梓平
金牌	國小高年級女子個人	余佩頤
金牌	國小高年級男子個人	陳聖恩
銀牌	國小高年級男子個人	何秉軒
銅牌	國中公開女子團體三人	黃鈺琦、陳筑婷、陳柔愷
第四名	國中公開男女混合雙人組	陳少俞、黃鈺琦
第四名	國中男子高色帶	林家豐
第六名	國中女子組 44 公斤級	林子恩



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

(二) 賽事名稱：2017 第 4 屆亞洲青少年暨第 2 屆亞洲少年跆拳道品勢錦標賽中華男、女選拔賽

1. 競賽地點：苗栗縣立體育
2. 競賽日期：106/3/6
3. 學校隊職員：領隊：鍾宜智 教練：陳廖霞 任鳳儀 管理：林宥廷
4. 成績：銅牌 品勢女子團體 12-14 歲組 陳筑婷、黃鈺琦、高葭瑤

(三) 賽事名稱：106 年全國原住民運動會

1. 競賽地點：新竹六家高中
2. 競賽日期：106/3/25-27
3. 學校隊職員：教練：陳廖霞 任鳳儀
4. 成績：

金牌	青少年女子組 46 公斤級	張雨真
金牌	青少年男子個人品勢	何秉曄
金牌	青少年混合組品勢配對	陳少俞、陳柔愷
金牌	青少年男子團體品勢	何秉曄、陳少俞、連潤泰



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

(四) 賽事名稱：106 年宜蘭市全民運動大會暨六縣市跆拳道錦標賽

1. 競賽地點：宜蘭中華國中

2. 競賽日期：106/4/1

3. 學校隊職員：領隊：鍾宜智 教練：陳廖霞 任鳳儀

4. 成績：

金牌	國中男子一段組	王竣堃
金牌	國中男子色帶組 48 公斤級	林家豐
銀牌	國中女子黑帶組 46 公斤級	林子恩
銀牌	國小女子色帶組 54 公斤級	余颯頤
銀牌	國小男子黑帶組 34 公斤級	陳聖恩
銅牌	國小男子黑帶組 34 公斤級	何秉軒
銅牌	國中男子黑帶組 51 公斤級	鍾金呈
銅牌	國中男子黑帶組 68 公斤級	洪誠蔚



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

(五) 賽事名稱：106 年全國中等學校運動會

1. 競賽地點：彰化大葉大學
2. 競賽日期：106/4/19-26
3. 學校隊職員：領隊：鍾宜智 教練：陳廖霞 任鳳儀 管理：林宥廷
4. 成績：

銀牌	國女組對打 49 公斤	張雨真
銀牌	國男品勢團體賽	何秉璘、陳少俞、連潤泰
銀牌	國中組品勢混雙賽	陳少俞、黃鈺琦
第六名	國女品勢團體賽	黃鈺琦、陳筑婷、陳柔愷
第六名	國男品勢個人賽	何秉璘
第八名	國中組品勢混雙賽	何秉璘、陳柔愷

(六) 賽事名稱：106 年花蓮縣縣長盃

1. 競賽地點：花蓮東華大學美崙校區
2. 競賽日期：106/6/17
3. 學校隊職員：領隊：鍾宜智 教練：陳廖霞 任鳳儀 管理：林宥廷
4. 成績：

金牌	國中男子品勢黃藍帶組	洪誠蔚
金牌	國中男子品勢藍紅帶組	黃佳希
金牌	國中男子品勢紅一黑帶組	林家豐
金牌	國中男子品勢紅二黑帶組	王梓平



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

(七) 賽事名稱：106 年全國青少年花蓮縣代表隊選拔賽

1. 競賽地點：花蓮東華大學美崙校區

2. 競賽日期：106/ 7/25

3. 學校隊職員：領隊：鍾宜智 教練：陳廖霞 任鳳儀 管理：林宥廷

4. 成績：

金牌 男子 68 公斤 洪誠蔚

銀牌 男子 51 公斤 連潤泰

銀牌 女子 42 公斤 高葭瑀

銀牌 女子 49 公斤 張雨真

(八) 賽事名稱：106 年全國青少年盃

1. 競賽地點：花蓮

2. 競賽日期：106/9/9-11

3. 學校隊職員：教練：陳廖霞 任鳳儀

4. 成績：銅牌 49 公斤 張雨真



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

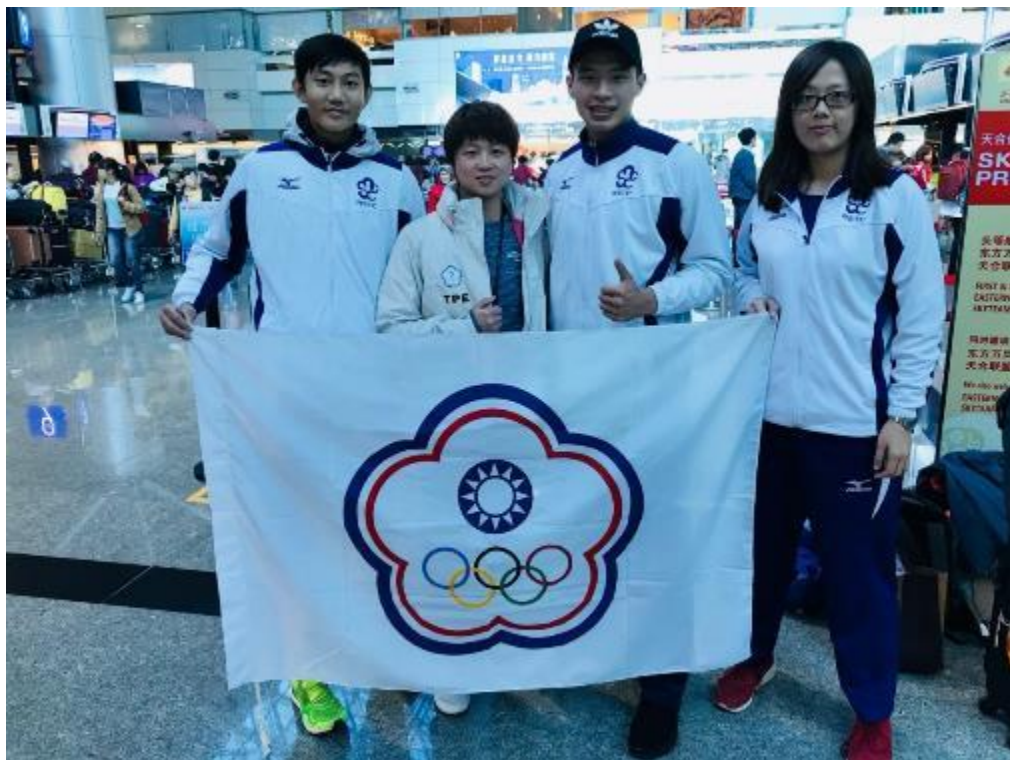
(九) 賽事名稱：106 年新北市菁英盃跆拳道錦標賽

1. 競賽地點：新北市板樹體育館
2. 競賽日期：106/ 9/29-10/1
3. 學校隊職員 領隊：鍾宜智 教練：陳廖霞 任鳳儀 管理：黃友伶
4. 成績：銀牌 菁英挑戰高中社會女子組 49 公斤級 張雨真

(十) 賽事名稱：106 年花蓮縣全民運動會

1. 競賽地點：花蓮高工
2. 競賽日期：106/11/18-19
3. 學校隊職員：領隊：鍾宜智 教練：陳廖霞 任鳳儀 管理：黃友伶
4. 成績：

金牌	國中男子組 73 公斤級	洪誠蔚
金牌	國中女子組品勢高色帶	汪禹岑
金牌	國中男子組品勢黑帶	何秉麟
金牌	國中男子組品勢高色帶	何秉軒
銀牌	國中男子組 45 公斤級	林明忠
銀牌	國中女子組 42 公斤級	高葭瑤
銀牌	國中女子組品勢高色帶	余佩頤



106 年普仁基金會 後山國風小太陽

(十一) 賽事名稱：106 年新北市議長盃全國錦標賽

1. 競賽地點：新莊體育館

2. 競賽日期：106/12/7-10

3. 學校隊職員：領隊：鍾宜智 教練：陳廖霞 任鳳儀 管理：黃友伶

4. 成績：

金牌 國中女子組 42 公斤級 高葭瑤

銀牌 國中男子組 73 公斤級 洪誠蔚

銅牌 國中男子組 48 公斤級 王梓平

銅牌 國中女子組 46 公斤級 卓瑞琪



生活心得手札

106 年 1 月份心得

普仁一月心得 郭洪溥

題目：創新

科技可以創新、日常生活可以創新，甚至生活中大大小小的事吃飯、玩、住、身上的衣服、上班上學的交通工具，練你上廁所都可以創新。

創新這個辭讓我想到的就是蘋果發明著賈柏斯，每個手機都使用安卓的程式，但賈柏斯堅持要照自己的想法做自己的應用程式，最後成功發明了 iPhone 的手機，近年已經要創新到第八代了，真的很讓人敬佩。

還有讓我很有印象的事，這件事有關到畢業，每年一到畢業都是唱著畢業歌看著畢冊掉著眼淚，但現在開始不一樣了，我近幾年看到很多影片都會集合各所學校然後一起討論編輯一首歌，然後拍成 MV，而且又超好聽的又很感人。

以上兩個都是創新的例子，創新使生活更便利，創新使生活更加豐富，創新使人類有不一樣的生活。

一月心得創新 蔡念恩

在這一個新的世代裡，很多人在創新不同的事物，什麼是創新？簡單來說就是發明與別人不一樣的技術或者是特別的產品，像是現在的 IPhone 手機每年的不斷的更新，手機程式軟體不斷的在改變，一代比一代更完整、一代比一代更符合人們的需求，創造前所未有的好資產，有兩句話這麼說：「掌握新技術，要善於學習，更要善於創新。」、「要創新需要一定的靈感，這靈感不是天生的，而是來自長期的積累與全身心的投入。沒有積累就不會有創新。」在任何的創新之下都是要不斷的學習，不斷的嘗試新的知識、常識，過程中一定有很多的失敗，唯有許多的失敗才能夠創造出更完美、更完善的產品，長時間的累積，轉變成不一樣的能量，發明出與眾不同、獨一無二的東西，讓失敗成為成功的助力而不是阻力。

一月心得創新 王晨宇

現在這個時代什麼都在不斷的創新，例如手機！現在幾乎人人都是智慧手機，

手機行業為了增加客戶買新的產品而不斷的追加新的功能，我們的想法也應該像手機一樣不斷的創新，有新的想法，我專長是跆拳道，從以前到現在跆拳道規則不斷的改變，從傳統的護具到現在的電子護具，連規則都在不斷的改變，我們選手也要去適應新的規則，在新的規則下，想法也必須更新，變得更好，能適應新的規則，我們對於戰術的想法要不斷的創新，保持一樣的東西，對手久了也會抓到，除了在自己的專長上，在生活也是如此，生活上有許多成功的人，因為他們的想法不斷的在想新的東西，創造許多對於現在能更好的想法！想法的創新源自於自己，創造自己的價值，來讓自己更好！

一月心得創新 陳子亭

教練常常在練習中說：要有良好成績的取得，除了付出一定的努力外，還要有必要的學習方法，不要只死記硬背，要多動腦袋，要找到一些適合自己的、創新的學習方法，創新不僅僅意味着改變，更重要的是包含了超越，只有我們先學習別人的竅門，把差距消化才可能進一步創新從而超越別人。例如許多發明家，就是創新的最好的例子，發明家總有強烈的好奇心，大多數的人都只是認為這只是生活中很平常的小事，而發明家都會很在意其中的小細節，從這些細節中發現更不一樣的東西，再從這當中的不一樣去創造、創新，甚至獲得某些創造性的發明。

現今社會進步神速，手機從按鍵機，一直到現在不僅觸控，還含有智慧型的，既可以上網，還有視訊的功能，創新的速度神速，一個不小心，就跟不上時代的比變化。

在生活中，有不同的人都做著同一件事情，有些人就會以普通的頭腦去想，有些人就會多出一個「為什麼」，所以比起其他人更加成功。

學習不斷地創新，這樣我們才有可能有超越別人的機會！

一月心得 創新 陳芷蝶

隨著時代改變，現今的科技日新月異，各種東西都邁向了電子化，達到只要動手指就可以把許多的事情解決，甚至就連最傳統的播種 施肥 採收都以機器代勞。然而除了器物外，我們人類的思想也越來越多元，每個人都有著自己一

套的想法，雖然之中有好有壞。但為什麼地球上幾十億個物種，唯獨人類能進步的如此之快？因為我們人類擁有者機器無法比擬的大腦，它有著其他生物所不具備的精細功能，那就是「創新」。

人類在這幾千萬年以來一直不斷地進步，新的物種 科技 器具都是我們人類的成果，我們人類被賦予了創新這項能力，而我們人類就利用這創新的能力去造福這個世界，使世界更加的便捷，許多的事情都化繁為簡。但也隨著創新，也越來越多的犯罪事件頻頻，從利用網路或電話所進行的詐騙到隨意排放廢料污染著地球，創新帶給我們未來，也讓我們加快了地球的壽命，但也有為了地球的存亡而又發明了能利用自然的力量發電如太陽能 風水力發電，這都是我們人類的創造力。

創新，對我們來說是人類史上最大的進步，以現在的社會來說一年六個月就會有一次的科技大改革，但也要去思考如何去保護星球，不能只因為新的事物而忘了孕育我們的根本，保護好地球，我們才有更大的進步空間。

一月心得創新 任子杰

創新在於我們活著的世界裡是讓我們的未來能夠擁有更好的生活條件的成功方式，創新要有勇氣而且難度也很高並不是一般人能夠做出來的而球后曾雅妮，在他的高球生涯中，曾經面臨著可能失敗，可能從此前功盡棄的選擇，但是改變慣有的揮杆方式，改變揮杆方式對一名球員來說是須要承擔極大風險的決定，但若是當初曾雅妮沒有做出這項勇敢的創新，她便無法使她的球技較以往更加精進傑出，甚至無法獲得今日種種成就了。

所以我們在跆拳道往往也不是用同一種方式來打贏比賽，也是要有新的技術和戰術來應對下一場的比赛往往我們的路途既然很辛苦但我們還是要堅持下去，所以沒有創新我的生活將會一成不變，唯有創新和改變我們的世界才會進步。

一月心得創新 蘇皇嘉

說道創新嗎~在現在的社會是非常需要的，不管事作品啦還是作美術又或者是創業對於創新的標準都非常高譬，如說在衣服方面的創新現在社會非常講究流

行與美觀而創作衣服的業者就要去想去預估下一季的流行會是甚麼要與別人與眾不同才有辦法達到高業績的標準，那如果說是在美術的話呢就要去想要怎麼樣畫才能讓欣賞作品的人對你的作品有著深深的映像，才有辦法有知名度又如果說是作品的話就要去想該怎樣才能讓自己的作品跟別人不一樣在老師或著評分者的手上拿到高分，所以現在的人就算想破了頭就是要跟別人不一樣要創新，因為自己創造的東西是大家無法拿走的所以不管是在哪方面創新都是非常重要的一個部分像我本身就很喜歡創新，我喜歡去動腦想一想我可以在我的興趣裡面做哪一些創新讓人一眼就能看到我的不一樣，現在很多人都很喜歡去模仿，想說我可以跟誰誰誰一樣帥跟誰誰誰一樣的美一樣的酷可是在我眼裡都不好因為大家都去模仿的話就不是自己了，所以我不想當去一味模仿別人的人我想當創新更多東西讓人家來模仿我的人這樣特別的有成就感，就拿跆拳道來說好了 我滿想把這89年來的所學到的東西來創新一些新的打法讓我在比賽時更有，因為我可以讓人摸不著，所以創新在我們的生活上是不可缺少的一樣東西。

一月心得主題：創新 王偲瑄

從幾百年前甚至是幾千年前以前一直到現在，人類不斷地在改變在創新，一直不斷的進步，甚至發明與創造了很多我們日常生活中的必需品。其實生活就是要一直不斷創新，才不會顯得平淡而無奇。

從以前到現在，很多東西不斷的創新，使我們生活便利。從很久以前的寄信到BB call再到按鍵式手機一直到現在的智慧型手機，人們再也不用寄信，只要電話一打，訊息一傳，不到十秒鐘對方就可以立即收到訊息，就連在國外的親朋好友也可以透過視訊通話傳遞情感，即使距離很遠，也可以讓彼此感覺到就像在身邊一樣。

我記得，我國小老師說過，「創新」有可能是偶然的，像是我們日常生活中最常看到的擠牙膏器，據說是一位女大學生她早上起來刷牙洗臉的時候，牙膏快要沒有了，剛好旁邊有個髮夾，她就突發奇想，把夾子夾在牙膏尾端，形成了擠牙膏器，成了我們生活中的小小便利品，一個偶然的機會，也讓她成為一位

創新者。

生活中有很多的創新，在改變我們的生活，創新使我們生活精彩，增添我們青春的色彩，生活、時代不停的在改變，有了創新，我們可以不必去追求不切實際的夢，只要敢創新，沒有不可能的事情。

一月心得 創新 曾欣培

生活就像蘋果公司一樣，要不斷的創造新的生活樂趣，不只能夠帶給大家歡笑，也能在完成自己興趣、目標時享受追夢的過程，讓自己擁有足夠的成就感，也在生活中不斷發現周遭的那些小確性。雖然現實生活不像童話故事美輪美奐、事事順利，有時候使你感到厭煩、厭惡，待在同一個地方，每天除了上學、吃飯、練習、補習，好像沒有時間做自己的白日夢，但平凡的生活，也是可以變得有趣，就像沒事就想著可以用什麼方式、哪種方式的訓練，可以讓小朋友喜歡上跆拳道這項運動，用什麼方式的練習，才能讓自己覺得練體能不是一件討厭的事、用最好的心態將動作、技巧表現。在休息時間也能善用時間，培養一些自己的小興趣，讓無趣的生活增添色彩，滿足心裡那個小小孩的想像，一天一天朝著目標努力，讓生活變成一本能夠回憶收藏的故事書。

普仁一月主題心得 創新 卓明孺

日新月異，現在的科技發達，凡事都是要求速度和效率、方便和簡單，就像手機一樣。只有越用越方便輕薄，而人類也是一樣，必須隨的時代的進步，了解自己需要具備哪些的能力。

舉個例子，就像 2017 跆拳道的規定也有所改變，有增加許多不能做的動作，也有些可以被允許的推人，對我來說雖然是個挑戰，而且我覺得對我來說非常不利，但我如果不照著改變後的規定去踢去練習，絕不會進步或是有所成長，相對的，若是不跟隨著科技和時代的創新與變化，你永遠會跟不上，好比公司也是，若你永遠不創新你的產品，你的業績只會往下掉，每個人都在成長和進步的同時，也許你可能受到了創新後的約束，也許對你來說很吃虧，你還是得努力去適應，若你選擇在原地打轉，不想進步，故步自封，這樣對你的目標一定沒有進展而且毫無優勢。

一月普仁心得 創新 森喬楹

創新顧名思義就是創造新的事物。我們生活裡那些東西不是經過一次又一次的改良與測試才有辦法的慢慢取代人力。

這篇讓我想起從小跟著阿公阿嬤穿梭在稻田裡，剛開始兩個老人家彎腰插著一株一株的秧苗，因為有了插秧機的出現就不用那麼辛苦彎腰的插秧。還有在沒有所謂的洗衣機的那個年代我常常看著阿嬤駝著背洗衣服，在平常的日子裡衣服不算多就還可以但是當過年那個假期，家裡就會多了好多好多的人，衣服就會跟著多，阿嬤卻不會說什麼親手的幫著自己小孩洗衣服，還好有了洗衣機的出現就不用再看到辛苦阿嬤駝著背洗衣服，雖然跟阿嬤許多回憶都是在沒有機器的年代就由這些機器為妳做辛苦的事情，妳就好好的休息，為這個家付出那麼多的妳，妳手上的傷口與繭可以慢慢的復合了。這世界有人發明有人創新有人改良如果沒有這些人，我們或許還會點著蠟燭照明吧！

一月心得 創新 陳宏癸

創新這個名詞，對於我們人類在生活上的關係是非常重要的，因為如果沒有創新，我們就會一直停留在原地踏步永遠不知道要如何往前，讓我舉例說明，就像蘋果手機第一代剛出時大家覺得新奇，但時間久了以後，人們會慢慢覺得厭倦，所以發明者才會一直運用頭腦，發明更迎合消費者口味的新款式手機，像我們也是一樣，如果頭腦永遠不動，也不去想像任何的新東西，頭腦就會開始慢慢的停止運轉，到最後什麼新東西、想像力等等的，就會完全的消失，所以創新在生活中也是數一數二重要的。

再拿我說明，我在平常也是一位怪點子非常多，愛逗別人的人，也就是因為創新，所以我才能想到新的點子與想法，在去逗大家的歡笑，我也從來沒有去想過如果我的頭腦裡少了創新應該如何是好，如果沒了這個東西在我的頭腦裡，我永遠也不會有想法在我的腦海裡，所以希望我的腦袋裡還是能保有著非常多有趣、新奇、創新的點子。

一月心得-創新 陳詠翔

創新是現代生活中競爭的重要元素之一，你開業如果不懂得創新，你這輩子註

定用同一種方式賺錢，現在很多企業家都是在找那些有創意懂得創新的年輕人，現在的消費者也是一樣，有創新的商品，他們就買單，畢竟社會在走，沒有創新永遠無法進步。

最近有很多新的產品出來了，也代表著時代又要再進一步了，近幾年來，電子科技可說是進步神速，我認為日本人的想法真的很多，有很多的創新，這也是我們要學習的地方，日本的機器人產業真的可以說是一個革命，連家中的都會有一臺機器人任人使喚，還有餐廳的服務生，也機器化，這真的是一場創新革命，也希望創新不斷，這樣社會才會更進步。

一月心得 創新 謝鳴

在這個瞬息萬變、日新月異的社會中，創新是不可或缺的，無論食衣住行，創新可以使生活變得更加便利和有趣，但是，我們生活的地球已經被我們人們弄得越來越糟糕了，我們是否該選擇更創新的方式，使它可以更環保。

有一位二十二歲的荷蘭人，在一次潛水中發現了海洋垃圾污染的嚴重性，於是他發明了一種過濾網，計劃把原本的小模型放大成一百公里的大網，並放在太平洋上，利用太陽能、海浪和洋流為動力，不僅成本低廉，也能清除成千上萬的海上垃圾。

這位荷蘭人的做法創新又特別，也幫助了我們的地球，從生活中可能會發現許多不便的地方，多去思考和改變，這個例子讓我知道該勇於的去創新，可以讓社會變得更便利。

一月心得主題：創新 梁朝瑋

現在這種求進步的時代，任何事情都要有新的想法，好比說手機，從以前的按鍵式手機到現在的智慧型觸控式手機，還有最貼近我們的跆拳道，以前都是打普通護具，幾乎只要踢中端就好，都是一分，上端也一分，到現在規則改了又改，打法也要改變，如果只有以前的那種想法，現在的比賽一定會不好打，而且是一大挑戰。

在企業方面，每個公司都想要賺錢，所以更要創新，做出前所未有的東西，那

個價值就會非常高，業績才會贏過其他的公司，所以現在競爭這麼激烈的社會，如果還只是呆板的毫無想法，除了不會進步，可能會跟不上這個時代的生活方式。

一月心得 創新 張詠綺

在這個充滿競爭的社會裡，光是一個現在人手一支的手機，少說也有二十幾個不同的廠牌，一百種以上不同的機型，十幾種不同的電信，十幾種不同容量的記憶體，隨便說說，就有一千種以上不同的組合。那，要如何在這個 3C 時代贏得消費者的芳心呢？無非就是一創新。

『創新』說簡單，不簡單，說難，還真的很難。因為『創新』是靠自己的腦袋，創造、創作出屬於自己的作品。所以，光靠『抄襲』是沒有用的，要把腦海裡所想到的，這個世界上沒有的，創造、創作出來，這就叫『創新』。

創新，其實並不難，只要能靜下心來，慢慢思考，仔細想想你想要帶給大家什麼，相信，每個人都可以創造出好東西來的！

一月心得-創新 鍾金呈

現代的我們都希望產品不段的研發不段的創新，但都曾為不知得他們在背後所做的努力與失敗，而有些不顧自己的身體，創造出給人方便的機器等……創新就像玩遊戲一樣一直研發新的模式，在過程中或許遇到不如預期的事發生，但這就是我們該去探討與做變化的地方。

創新這詞給我很大的想法，它看似無形但卻處處在我們身旁出現；創新無時無刻的環繞在我們身邊，每個人只要付出一點點的想法，或許這件事形成了另一種的變化，創造出不同的感覺；創新給人又驚又喜，有些人研發出以前從未有的產品，有些人則是結合以前的傳統融合了現代的元素形成另一種創新的方式，也有一群人對某事物有興趣，一起結合了每個人的想法，創造出前所未有的事物。

創新帶給人歡樂及方便，但我們應該要想想如果沒有他們的構思，也不會有那些另人讚為觀止的產品或事物。

一月心得主題創新 陳少俞

在現今的上會上「創新」對我們來說是密不可分的，不管是在物品上還是在練習上都會有要創造新的事務的時候，像是練習跆拳道時總會有戰術的運用但是同樣的戰術不可能長時間的使用所以接下來就是想新的戰術運用，將舊的創新讓能在比賽中更能得分更好利用，而就是一直循環下去每到一段時間就需要我們倒到腦袋找尋新的戰術創造出一個更好的新戰術，不只在練習上，在物品上也需要創新，比如是電腦從以前到現在已經出現多少不同版本的電腦不能的性能因為只有上會有進步在物品上的要求也會愈來愈重這時候就需要【創新】創造出更方便的工具更能幫助上會的工具還有滿足人們的要求，不只有電腦在手機方面也是一樣，以前是只能打電話接電話就沒用處了但是到了現在不僅可以上網聊天含能往上訂購物品不僅只有性能上的突出就還有專為有特殊的人而做的手機所以在我的日常生活上每一天都需要創新每個人都會有個總新奇古怪的想法而未來到底還會有什麼新的物器我們根本無法預測。

一月心得 創新 張雨真

創新就是創造或製造出一個全新的事物，會讓人開心及驚訝的東西。

我覺得在我們身旁有很多東西一直不斷的創新，像是我們常常用的手機也從老人機變到觸碰的，然後有又出了很多新款的，還有在我們身上所穿戴的所有東西，都會一直不斷的製造出新的樣式。連在我們的專長訓練上的練習方式也會一直不斷的改變，可能技術就會踢靶，體能就是操場或階梯等等。

我們能用到這些新款的手機，能夠為了新的東西瘋狂，這些都要謝謝那些幫忙想出來的人及把他們製造出來的人。還有也要謝謝我們的教練在我們的訓練方式一直不斷的創新，讓我們也不斷的一直在進步。

在未來的世界裡一定會出更多讓人驚奇的東西。

一月心得:創新 連潤泰

創新是在生活日常中不可或缺的，不管是交通還是網路等等都許要創新如果沒有創新就不會有更便利的東西讓我們使用，但是沒有『創意』就不會有『創新』那些發明家一定要先有創意才可以創新各種不同的東西。

創意必定從無至有，創新必定從好到更好如果不創新，很難在競爭激烈的今日

取得一席之地，發明家必須要有好的創意才可以發明好的東西，但創新則是更進一步，如何在原有發明上加以提升加強這項產品品質像是發明『電動腳踏車』，『電動公車』是一項創新。

唯有不斷創新才能保有競爭力如果我們不創新，那我們等同於原地踏步。

一月心得:創新 黃鈺琦

創新，字面意思並不難理解，就是創造新的東西，它應該包括：更新、創造和改變等。提到創新，人們也很自然地與高科技、尖端技術、高端研發、先進武器等聯合在一起。其實創新是和人們的生活緊密聯繫的，不僅高科技是創新，日常生活中的小發明、小創造、乃至好的意見和建議都是創新。21世紀人類生活的時代是不斷創新超越的時代，創新要以改善民生為目的。人民群眾是創新的主題，每一個重大創新的成果都是和人民群眾緊密聯繫在一起的，都是在人民生產、生活的基礎上提煉、凝華的。創新改善著人類的生存條件，提高人類生活水平，科技發展的飛速前進，使人類生活水平和質量得到很大提高。創新能力也是衡量一個國家民生質量狀況的重要條件，一個國家的科技越發達，創新能力越強，戰勝自然的能力就越強，人民的幸福指數就越高，生存質量就越優越。當今科技大爆炸，一代又一代的新科技品來代替舊的一代，科技品的類型，樣式，更是多種多樣，一不小心，就可能追不上時代的變化。無論是一個國家，還是一個企業或個人，要進步，要發展，都要有一股推動其不斷向上的動力，使人們能夠產生強烈的求知慾和創造力，由此推動人們自強不息，努力奮鬥。這個動力的形成，正是基於勤奮學習和知識累積。

普仁一月心得 創新 林子恩

如果人生只是每天吃飯、睡覺、吃飯、睡覺，一點刺激、一點悲傷、一點好玩都沒有的話，豈不是像一張白紙一樣，一點顏色都沒有，所以這時候有想法的人就會將你的白紙添上顏色，蘋果公司的創辦人賈伯斯，就為了大家生活上的便利，創造了 iPhone，讓人們可以更方便的聯繫，這就是手機上的創新，另外 Facebook 在 2004 年 2 月 4 日由馬克·祖克柏與他的哈佛大學室友們所創立，最初只限於哈佛學生加入，接著逐漸支援讓其他大學和高中學生加入，到現在滿

13 歲即可加入會員，他的方便讓全世界零距離，隨時都能與遠方的朋友聯繫，互動訊息，這也是資訊的創新，現在又增加直播功能，讓大家不只照片文字的分享，也能透過影片隨時更新自己的動態，因為有大家創新，讓人們的生活更加便利。

一月心得主題 創新 林家豐

創新是社會與科技進步的主要通道，當遇到各種困難與問題時，應拋棄原有的觀念，嘗試新方法，這也是創新的一種，跆拳道練習時，嘗試各種新戰術，以利比賽時能夠靈活運用，並且看穿對手的弱點，命中要害，而改變戰術也是創新的一種。

英國科學家愛迪生曾經在經過不斷地努力與改良，從過去非常耗費能源與金錢的油燈，終於發明了我們現在都在使用的電燈，這是一項非常重要的發明，而在光學上的成就也有更進一步的發展，因為古代油燈的創新，造就了現在使用方便的電燈，這就是創新的重要。

創新是社會與科技進步的原動力，雖然過程可能不被大眾認可，而且過程中一定會遇到許多挫折，但是，千萬不要向困難低頭，經過不斷地努力之後，一定會有美好的成果。嘗試各種創新的方法，勇往直前，勝利就是屬於你的！

一月心得：創新 戴世傑

在這個社會裡有很多我們用的到的東西都會跟著時代在改變或是發明有些不同的東西，像是 iPhone 還是不同品牌的手機都會出新的款式，東西都會隨著時代改變也會出別的我們用的到東西這就是創新，想說我在 fb 看到一輛未做出來的電動車，我看到他的結構圖和用途，都是很適合用在現在的時代所以東西跟我們人一樣都會改變，當然也會有心的潮流，像是以前都是用汽油的車子，可是現在又有人發明出電油混合的車子，像這種車子就可以比較不會汙染空氣，只要充電就可以行駛了，這個也算是創新的一種，希望創新可以帶來不同的時代，而不是有些會讓這個社會變亂的東西。

一月心得主題：創新 黃佳希

這個世界上很多人發明很多東西，例如：iPhone、HTC、Samsung、Sony

還有一些東西是科學家發現的元素總共有 118 種，很多科學家會把各種不同的元素結合在一起變成很多東西。

像是我在班上都會創一些新的語詞，老師有時候會說我講的很好，有時候會說我亂講話，其實就是因為我不會看說話的時機，但常常說完的時候班上很多人都在笑，所以我對班上來說算是一個蠻愛搞笑的人，也有很多人因為我的一句話從怒氣沖沖變成開懷大笑，所以呢我就是班上的「開心果」

而且老師還說我可以去演相聲，因為他覺得我的口才還不錯，他也覺得我蠻適合講相聲的，因為我常常逗人家笑，有時候逗到連老師都笑得很誇張，所以我覺得我以後要往相聲表演這個方面來學習，其實我也蠻喜歡相聲的，我也要謝謝老師跟我說我可以往相聲表演這個方面去學習，最後創新這個詞表示你有的無限可能。

一月心得主題:創新 何秉璘

一直以來前人不斷的創新，使我們的生活科技愈來愈進步、越來越發達，達到了一個物阜民豐的盛世。在現今的社會中各產業、各公司因為競爭還有利益，常不斷的研發新產品、改造舊產品、或將新舊結合成嶄新的東西來吸引他人，這都是創新。創新是必要的，新奇的創意使你能創新，使你能有跟別人不一樣的東西，這東西可能使你比較有競爭力，這就跟古代的生物一樣，那麼多同種的生物，如果在大部分調件都一樣，達到最大負荷量時，該怎麼辦呢？這時他們不一樣的點就有機會使他們增加競爭力，讓其他生物被淘汰。但如果你有創意卻不敢大膽創新，這只會使你無法向前，沒有辦法進步，所以你如果想向前，就打膽的去創新吧！

一月心得 創新 林明忠

創新對我們來說很重要，但是創新有好有壞，有些國家創作了武器是為了保護自己的國家有些人卻利用那些武器來攻擊別人。

創新是生活不可少的一個動作，若是賈伯斯沒有創造 iphone4 就不會有 iphone5, 6, 7 了也不回開啟 3c 世代，如果萊特兄弟沒有發明飛機，那我們也只能夠搭著船而已，如果發明家沒有創造車子，摩托車，腳踏車等等的運輸工具

那大家只能用走的，創新可以使我們方便也可以使我們懶惰，但是不管在什麼情況之下創新也已經隨處可見了。

創新是一件好事但是就要看自己用的好還是不好，就要看自己的想法是否正確。

一月份心得 題目：創新 洪誠蔚

創新是改變的一個要點，在人類生活的各個領域中，都有創新與守舊的影子，選擇創新還是守舊？守舊，就是堅守舊傳統，信仰舊觀念，按舊的方法做事，然而創新就是發現新興的事物，創新也是要在前一輩分的人上探究成果的基礎上，通過人大腦的充分想象與邏輯思考，使之與原物有所差異，也可打破傳統的觀念創新謹次於突破，它是要不要的改變，所以每個人都要嘗試創新改變，善於創新的人也會有所成就在自己的領域有一個好的作為創新是社會發展的動力，也是人類進步的階梯求創新，是必要的。

一月心得 創新 陳筑婷

只有大事才需要創新嗎？很多人認為創新非得選件了不起的大事才行，事實上創新是由一系列小步驟累計而成，小事也能創新。

因為可以從小事開始累計創造不同的方法做改進並且進步，就像我們學跆拳道一樣從每一個小動作慢慢改，並尋求更好的方法，找到適合自己的學習方法加以創新改變進步，我們常常害怕犯錯就要重頭做起一切的努力就會前功盡棄其實不然，嘗試創新絕不能害怕失敗。

小米科技董事長說過一句話：『創新的本質是不懼失敗的勇氣。』我覺的這句話很有道理，常常因為別人的一句話或一個表情覺得難過，而忘記自己最出想要創新的東西，所以每天都要肯定自己從小地方小動作慢慢學習創新。

一月心得 創新 高葭瑤

隨著時代的改變，我們人類一直在追求“創新”，像是牛頓的萬有引力發現，愛迪生的電燈泡等等…這些不論是科技、政治人文上的躍進，都可稱為「創新」，而我們人類利用創新來持續發明各種事物，但創新有的時候也好為我們帶來不好的，就比如手機，但是手機為我們也帶來很多便利，所以我們人類不

停發明新的東西，讓我們有更多便利，就是因為我們的地球都沒有新的東西，所以才會有人慢慢發明出「手遊」、「機器人」、各種 3C 的電子遊戲，但這些真的對我們好嗎？

一月心得 創新 張子芸

將我們已知的事物作為基礎，並加以改進，這就是創新。創新具有風險，不過正是因為具有風險，所以最後的成果若是成功，會讓人很有成就感，從生活中的很多小細節上，我們就可以看到許多可以成為我們創新的基石的地方，只要願意思考，無論是誰，都可以提出嶄新、獨特的想法，而這些想法，也許有機會讓我們的生活有大大的進步。

一月普仁心得 創新 陳柔愷

創新是指製造或研發出一種從來沒有過全新的事物，例如：我們生活中每個品牌都會推出新的事物，或是我們跆拳道練體能的時候，體能原本是在地面上做，但將它改成在階梯上做，這也是創新，創新是為了使我們的生活更便利，但創新也會帶我們不便，例如：我們剛開始練跆拳道的時候，會因為對這個動作不熟悉或是沒有做過，所以會容易受傷、或是做錯，可是只要多練習熟悉這個動作之後就會進步。

106 年 2 月份心得

二月心得 帶動風潮 郭洪溥

說到風潮第一個讓我想到的就是手機風潮，現在的人跟古人不一樣了，現代人的日常娛樂幾乎都跟手機脫離不了關係，但古人的日常娛樂我到覺得有趣多了，但不知道現在的年輕人都這麼喜歡手機連過馬路都在玩，可能是因為時代的演變上班、上課就連賺錢都需要手機。不久前在日本掀起了一陣風潮，我看到有個很有趣的東西，就是機器人的風潮，在日本你有時可以看到街頭有正在移動的機器人在打廣告，在飯店服務台也可以看到機器人為你服務，這陣風潮有優點也有缺點，優點是可以讓觀光客變多，但缺點會讓就業機率降低。

帶動風潮有時是好有時是壞只是看你要跟著那種風潮，你也可能是帶動風潮的領導人，可能是好的領導人也可能是負面的領導人都由你來決定。

二月心得 帶動風潮 蔡念恩

在不同的時期不同的階段裡都有屬於那個時間的風潮，例如說衣服的穿搭、說話的用詞、使用的品牌，最簡單的解釋就是讓大家接受某一種的改變然後大家一起做行動，像前一陣子網路上很流行日本大叔唱的 PPAP，讓大家利用他的歌改編成不一樣的歌詞，模仿他的動作，成為大家腦袋很洗腦的歌曲，一聽到就知道這是什麼；還有韓劇裡面男女主角的穿著打扮，也有人會想要模仿想要跟他們穿的一樣，就會跟著劇情的潮流走。

不管是什麼東西，只要你的想法夠新奇、打扮的夠特別、表演的夠吸引人、做出來的作品可以讓人印象深刻，都可以成為一個短時間的風潮跟流行，不斷的更新、不斷的求新求變，不同的風潮才會擁有著。

二月心得 帶動風潮 王晨宇

潮流往往是一陣一陣的，隨著時間會不斷有新的風潮出現，而這些風潮一定是由某些人來帶動的，例如某些名牌的衣服會找有名的藝人來拍廣告讓消費著想要跟著這些有名的藝人穿一樣的衣服又或著是科技上的風潮，像是手機遊戲 pokemon go 這風潮帶來了一陣騷動呢！我希望帶動跆拳道風潮，就像是周星馳的功夫足球帶動了全民一起學習功夫一樣，風潮有所謂的好壞，在這個科技這麼進步的時代有些人往往會想利用這股風潮來大撈一筆，所以我覺得追風潮要判斷一下，不是什麼很紅就要去追。

二月心得 帶動風潮 陳子亭

一個人的影響力有多大？在北半球的你，可能只是吹了小小的一口氣，卻可能造成南半球某個地區的強烈颶風，你再來問問我，一個人的影響力到底有多大？雖然這麼說感覺起來好像有點誇張過頭了，但是有時候真的就會從一個小小的細節，而改變了周遭的人、事或物。

我記得沒錯的話，在前幾年，大陸有個流浪漢，他的名字就叫犀利哥，因為他的穿著風格很時尚，還帶動了一股模仿潮流，就連流浪漢都帶動了潮流，不只你覺得很不可思議，就連我也覺得很不可思議呢！像近年來，韓國的唱跳偶像歌手、電視劇甚至是彩妝，走紅全世界，大家都跟上一股「韓流」，以前大家

可能覺得整型是一件不可透露的事，但現在醫美卻越來越發達，不僅提倡醫美，還有微整型呢~各種風潮帶動人們前進。

全世界都有著不同的人帶動著不同的風潮，或許下一個帶動風潮的人就是你了！

二月心得 帶動風潮 陳芷蝶

現在的網路發達，越來越多的人在網路上的社群系統或影音網站上展現自己獨特的影片，從最早之前風靡全球的江南大叔到現今受人矚目的韓國流行團體，這些都是在網路上赫赫有名的。就是因為這些團體的名氣大增，所以使得許多人爭相模仿。前陣子也流行的韓國偶像劇，也是帶動了『韓流』風潮。

以台灣舉例來說，運動馬拉松界的林義傑，他自從參加了超級馬拉松賽事，穿越了極寒，越過了炙熱，為了國家的榮譽去挑戰一個又一個的難關，讓世界看到了台灣，所以那段時間台灣掀起了馬拉松風潮，不管是大人老人甚至是小孩子都一定要去挑戰一次馬拉松。

二月心得 帶動風潮 任子杰

只要如法炮製，找到適當的時機，微博的力量野也能帶動風潮。

只是我們有相同的機會，但為何我們會無視於終。有一款遊戲是精靈寶可夢不僅讓全球轟動而且讓精靈寶可夢周邊市場上的商品銷售大大的提升，此外寶可夢的手機版遊戲帶起的風潮也讓別的遊戲平台的寶可夢也提升銷售，所以精靈寶可夢的商計帶來了很大的風潮也讓許多喜愛他的大朋友小朋友更瘋狂的迷戀著它，寶可夢雖然只有短暫的時間擁有著讓全球轟動的力量，但是讓許多人覺得歡樂和有趣。帶動風潮雖然很不容易但只要有一點機會和全新讓人轟動的想法想必一定讓全球轟動。

二月的心得帶動風潮蘇皇嘉

所謂的帶動風潮就是將一個大家沒看過的東西讓她流行，讓大家對這東西有著共同的映象，也是說講到這東西幾乎沒人會不知道的，拿個例子來說好了譬如現在的PPAP就是一個帶動風潮的例子，唱著首歌曲的人先是從日本紅紅紅一路紅到了台灣了，在社群臉書上流傳得非常快，成了大家耳熟能詳魔音穿腦的歌，

再拿一個例子來說好了，有一款電腦遊戲起初這只是個不起眼的線上遊戲，但是在創作團隊嚇得不停更新與改動，讓這款遊戲在全世界都有了玩家幾乎沒人不知道這是什麼遊戲，這個風潮不只帶到了全國，就連我們台灣都有代表隊為我們台灣爭光，包括我自己也陷入在這遊戲中，但是要帶動風潮也並非如此的簡單啊，你要有很多很多的想法但是就算是有了想法也不一定成功你還要去想現在的人會對甚麼東西比較感興趣才有機會帶動風潮，像我的弟弟很想帶動風潮，他非常喜歡唱歌而我也覺得他唱的不錯，他從小就有想當歌星的明星夢直到現在也是，他常常在家裡自己練亂編曲子自己唱而且非常剛好的，我的姪子是個對音樂常有興趣也非常強的人，它們兩個人每次一見到面就開始討論關於歌曲的事情，希望的將來能夠順利完成他們的夢想帶動風潮。

二月心得 帶動風潮 王偲瑄

說到風潮，除了林書豪以外，還有很多，像是前陣子最流行的手機遊戲的風潮，讓很多人陷入了「寶可夢」風潮。該說什麼呢？讓它成為風潮的其實不是遊戲本身，而是它與其他遊戲的不同，這款遊戲發明真的非常的棒，它讓許多原本都宅在家的人願意走出家門，進行「抓寶」，據說這款遊戲讓許多大人與小孩都陷入著迷的狀態。

除了這些網路上的東西可以帶動風潮以外，還有很多人事物是可以帶動風潮的，像是球員林書豪、最新遊戲寶可夢等等，其實就和創新一樣，一直不斷的改變，不斷有新的想法，才可以帶動風潮。

二月心得 帶動風潮 曾欣培

故事中林書豪用自己的努力，帶動許多人走進球場打籃球，也用生命中的故事，幫助、鼓勵那些熱愛運動的學生。在學生時代的我們是不是也能做一點什麼，去影響、去感染身邊的朋友，一起成長。而那令人留下印象的，不一定要做什麼大事，讓人們覺得不可思議，有可能是電影裡的一句台詞、隨口的一句鼓勵、一個暖心的小舉動、一個肯定、一個讚美、一個建議或一句批評，我相信跟人之間相處的態度是能夠影響周遭的朋友，我認為所謂的「帶動風潮」不一定是那些看得到的物質，外在的衣服品牌或名流包包，我們可以用我們的

行動去影響、帶動所謂的風潮，不管是讀書風潮、一起參加公益活動、淨灘活動、做任何一些有意義的事，比起那些追求名牌、潮 T、LV 包包…等等，更有生命的價值，也能回饋這個社會對我們的幫助。

二月心得 帶動風潮 卓明孺

如果想要帶動風潮，不論是事還是物，都需要與眾不同，才有獨當一面的機會，也許你是為了想成名，也許你是為了金錢，但是如果你想讓你的東西可以風靡全球，那麼一定要有自己的特點和特色。

就像手機一樣，也許大家的手機都差不多，但是唯讀 iPhone 每一次的新手機，都會引起一陣風潮，因為它和其他的手機不一樣，有自己的特點，如果大家的都一樣，就一點也不希奇了。

如果想要帶動風潮，必須下苦工讓自己勝過於別人一節，因為天下沒有白吃的午餐，若是想帶起一陣自己的時代，必須有所付出，才能成為家喻戶曉，最有所成就的你。

二月普仁心得 帶動風潮 森喬楹

許多街道上與賣場裡都可以看到安心保證有政府許可等等的標語。近幾年病毒那麼多種，一個感冒大家就人心惶惶的，更何況是絕症呢？

也因為病毒實在是越來越複雜越來越多種所以現在大家才開始慢慢注重運動與健康。就連健身與路跑都變成國民運動了呢！現在的食品不是高鹽高油就是高鈉，導致心臟疾病的患者也越來越多，大家也才慢慢注重健康飲食，現在新聞上都報導許多健康飲食，深綠色蔬菜水果都不能少。現在不管是年輕人或是老人家都該注意飲食現在加工食品那麼多種，我們都不清楚什麼才是食物真正的味道。這個風潮帶動的也喚起社會大眾對飲食與健康的重要也明白健康的身體比什麼都還要重要，不要因為一時的方便把健康的身體吃出問題。

二月心得 帶動風潮 陳宏癸

在一年之中，一定會出現非常多奇奇怪怪的新東西、新事物，但是每一次當這些東西一出現時，特別奇怪的就是不知道為什麼這些事物一定會帶起爭相模仿的一股熱潮，不管是搞笑、惡作劇、冷笑話、舞蹈等等的…總會有人改編，這些人就是帶動風潮的幕後推手，但是你們想想，如果沒有這些幕後推手帶動的話，我們所處在的世界會變的多麼的無聊多麼的無趣，所以這些人就是關鍵所在，沒有了他們，我們永遠也不會有新的潮流、新的想法，所以保持新的思想，有想法就提出來，因為說不定你就是下一位的網路新星。

二月心得 帶動風潮 陳詠翔

帶動風潮，也許是帶動品牌的風潮，或穿搭的風潮，或運動的風潮，也有可能是部分團體裡的風潮，也許是衣服、是鞋子、是遊戲或是言語，像最近幾年手機的風潮就被 iPhone 給拉走，現在的飲食也以健康及經濟化為主流，也有藝人或是知名人物能帶動風潮，像是流行品牌，流行音樂，他們可能連一句話都能成為風潮，就像最近藝人王大陸在某個節目上說錯話，講了：「要給你們帶來滿滿的大~平~臺」就因為這句話，在網路上出現了许多版本，也有很多網友搞笑改編，也因為他的一句話帶動了大平臺這句話的風潮，帶動風潮每個人其實都行，只是要看你帶動的風潮是好的還是壞的。

二月心得 帶動風潮 謝鳴

現在社會各行各業的實體店面都不景氣，原因是因為網路的便利與發達，使得大家喜歡在網路上購物，網路上無奇不有，吃喝玩樂或是世界各地的東西在網路上都有，現在許多的團購或是宅配非常的流行，只要在手機電腦上按一按滑一滑，過幾天東西就來了，但是也因為這樣，有些實體店面也慢慢的沒落，所以為了跟上時代，實體店面與網路連結，現在這樣的風潮也越來越流行，這樣可以讓自己有更多的顧客，並且更多元化的經營。

二月心得 帶動風潮 梁朝瑋

現在流行的東西大同小異，唯有新奇的東西才能帶動整個社會的風潮，好比說前幾年江南大叔的騎馬舞，以及現在的 ppap 都是很好的例子，而因為歌曲跟

舞蹈非常有趣，帶動了一堆人去模仿，之前還有一個是變臉影片，一開始很醜，之後洗個臉就變的非常好看，也是讓很多帥哥美女去模仿，雖然這些事物能讓大家覺得好玩又好笑，但是隨著時間過去，漸漸的變沒落，沒有了當時的熱忱，這就要讓創作人更絞盡腦汁的再去想好玩的事物，才能再讓這個世界增添歡笑以及再度帶動這個世界非常有意思的風潮。

二月心得 帶動風潮 張詠綺

在這個人人一『機』的時代裡，說到『帶動風潮』四字，不外乎就是關於『3C』產品了。

像去年一不小心會對生命造成危險的『寶可夢』，大家明明知道開車、騎車、走路，不能夠滑手機，但，為了能抓到『超夢』，大家還是不顧安全的玩，這樣負面的『風潮』，我們是否還要盲目的跟隨呢？

還記得前幾個月風靡世界的『PPAP』嗎？一個日本的阿伯，光一首歌，就讓大家紛紛笑者模仿，像這樣娛樂大家的『風潮』，我們跟隨的話，又有何不可呢？

『人』，其實是很盲目的，看到身旁的朋友做什麼事，就會想著『我是不是也要做』或是『我不做會不會很遜』，但，其實每個『風潮』不一定是正面的，正面的，去跟隨當然好，但，如果是負面的風潮，請三思而後行。

二月心得 帶動風潮 鍾金呈

現代的我們都追求流行完美，哪裡有最流行的風潮就往那兒前進，就像前幾個月的「寶可夢」侵襲台灣的遊戲迷和我們兒時的鬥片遊戲。

還記得有一年我們全台各地都有販賣著津津有味金黃色的蛋塔嗎？那時所有人都搶著訂購和排隊想盡任何方式都要買到蛋塔，那時也行程了台灣最有名的「排隊潮」，但當你拿到那熱呼呼的蛋塔時我想你的胃應該正開心的歌唱吧！隨著時間的過去，蛋塔風潮慢慢從我們生活每天必買品到變成現代只是個搭配的組合而已，因此許多家的蛋塔紛紛倒閉，這告訴我們我們不能因為一時的風潮，而放棄你那打造出來的新血美食。

要帶動風潮是一件不容易的一件事，要有獨一無二的想法和那精巧細膩的雙手，以及還要有民眾的品嚐及讚美才可以帶動那時代的風潮。

二月心得 帶動風潮 陳少俞

「帶動風潮」的定義是指在一件事物上能夠流行讓大部分的人都能跟著這流行一起走動，而在流行上可能是突然出現或者是原本不起眼的事物被人開發後才人人都喜愛的，比喻在舞蹈上可能一開始是舞者新創的舞步一開始並無人曉得但是在第一次首演後可能造成了轟動一夜之間帶動了風潮讓人人都想學的舞蹈想要表演的舞，不說只有舞蹈上面，在電腦的線上遊戲也是一樣，在某個軟體一開始是新發明出來的也可能在某個電視上出現讓許多電腦玩家去玩後面發現非常好玩一傳十，十傳擺得一直傳下去造成最後從一開始寥寥無幾的人一瞬間變成了一上線就會看到幾萬人在玩的遊戲「帶動風潮」一直讓人跟著他一起動一起奔流著但是在風潮上，有些只能維持個幾個月或幾年而已因為風潮是會一直改變得去年完那一款今年換另一款在需求上會愈來愈大也會改變，比如ppap到底能夠維持多久能夠讓人們繼續唱著這首歌，「帶動風潮」有長有短，只有一時的熱潮而以過越久就會越來越消失就像是以前手機遊戲的【神魔】在3.4年前幾乎看到路人都是在玩這遊戲還有為這款遊戲上電視解說或是拍實況但是現在雖然還是有人在玩但是人卻比以前少，這就是這遊戲的風潮過去了不再受歡迎。

二月心得 帶動風潮 張雨真

『帶動風潮』就是某一件事或某一個人，能夠讓人注意 受人吸引，並且能夠讓人去做同一件事。像是在網路上常有的影片，還有可能有人會在網路上Po怪怪的穿著或是一些說話上的變化。就會讓很多人不斷的一起做相同的事。在之前有一個影片是《PPAP》，我們也是看了之後，然後就被洗腦了，也跳了同樣的舞唱了同樣的歌，那時候我們常常一直唱這搞笑的歌。還有可能因為某些品牌是自己偶像帶言的，然後就會因為這樣而買了那品牌的東西。不管是手機或鞋子甚至衣服等，都會因為自己的偶像帶動風潮引誘我們去買這些東西。在遊戲上面，也是在電視看到廣告，而帶動風潮讓每個人都想去下載玩看看，結果玩了之後就愛上了，然後就會手機不離身了。但也因為這些人『帶動風潮』讓我們的生活當中充滿了許多樂趣與歡樂。

二月心得 帶動風潮 連潤泰

去年 PPAP 這首魔腦傳音轟動全球，帶動了不少的民眾一起唱 PPAP，一也增加了各式各樣的 PPAP 改編版。

還有像賈伯斯他帶動智慧型手機的風潮他的蘋果公司相關產品都行銷到各個地方，帶動了觸控手機的風潮。

跟去年有一款手機遊戲叫寶可夢，這款手機遊戲是可以利用手機鏡頭在現實生活中抓到神奇寶貝，也讓在家不出門的人都出去抓神奇寶貝，但在大家覺得很好玩的同時也造成了行車的不安全，有的因為這樣而車禍、有大因為這樣而沒有安全的到達醫院。

帶動風潮有好有壞一定要想到做了後果會怎樣。

二月心得 帶動風潮 黃鈺琦

當創業者決定做一種經營型態和商業模式時，他憑藉是對市場的敏銳觀察！它滿足了市場的潛在需求，或者是創造了市場的新需求。它不是追隨消費者的喜好和習慣，他是創造一種新作品、新口味、新服務型態，吸引消費者愛上他。蘋果電腦是創意經濟的另一個典範代表。大家以為 Apple 公司從電腦產業進軍手機市場是最成功的轉型。手機不再只是通話、傳簡訊的工具，他是集資訊應用程式、影音內容、社群聊天、遊戲娛樂之大成的平台工具，這個平台不是手機著個硬體，是 AppStore！現在有數不清的程式、影音、遊戲在 AppStore 自由上架，所以，是 iPhone 對我們影響大，還是 AppStore 的影響大？實際上是後者。直到後來 google 開放 Android 系統給其他手機廠商做手機系統的開發，並建立 Android Market，才形成兩強對勢的局面。Apple 是帶動智慧型手機風潮，從硬體轉軟體，極具原創性、破壞性創新，創造一個新的產業局面，不再只是電腦和手機製造商，而是提供一個消費者的最好範例。所以，現代人萬一忘了帶手機，一定會馬上跑回家拿！若沒有手機，會整天忐忑不安！因為社群都在手機裡。無法片刻離開手機。現代人和手機應用的完全融入，彷彿沒有手機就少了一個器官，手機也難外借，因乘載許多私人的機密。

二月心得 帶動風潮 林子恩

前兩年，台灣的电影除了好萊塢大片，還出現許多美食相關的电影，而且票房也都還不錯，甚至有些美食电影，還能帶動風潮，像是之前的「五星主廚快餐車」，就把古巴三明治帶到台灣，造成一股三明治旋風。电影中把美食拍的好誘人，現在也有人把它變成實際商機。像是高雄鼓山區的黃色胖卡，就有很多人排隊等待，每天限量販售，亦或是台北通化夜市也賣起电影裡的這一味。把火腿煎的香脆，剖成一半的麵包上，塗上芥末醬、起司、酸黃瓜，再放火腿，印上焦痕。美食與我們生活息息相關，這一類的电影確實能擄獲大家的心，又帶動了一些行動餐旅的構思，讓大家不必有店面也能做生意，近來真的隨處可見行動餐車了！

二月心得 帶動風潮 林家豐

說到帶動風潮，我想大家一定會想到最近非常流行的一首歌[PPAP]，這首歌之所以會一夕爆紅，是因為已上中年的主角，搭配極為簡單的音樂與歌詞，還有那標新立異的服裝和眼鏡，最重要的就是他搞笑的舞步加上那個姿勢，一連串的特點造就了在大家腦海中的搞笑老頭，人人聽了都不經意將音樂的旋律烙印在腦海裡，甚至連他的舞步都學了起來。

為何這首看似普通，卻能在一夕之間突然成為家喻戶曉的搞笑音樂？那是因為在這裡頭有太多特點，人們聽到之後，一傳十，十傳百，加上現在社交網路通訊發達，很容易得知一些大眾資訊，既簡單又簡短，所以，才能成為今天我們大家朗朗上口的洗腦歌曲，就連我也不例外！

當然，帶動風潮，正是我們這些旁觀者所發起的一種運動，雖然可能維持一小段時間，但是卻能使大家模仿同一件事情，真是一個有趣的運動。

二月心得 帶動風潮 戴世傑

現代的社會已經非常進步了，像是手機、電視、生活用品……等。像手機從以前到現在時代都一直在進步，那手機來說，iPhone, sony, HTC 等牌子的手機都一直升級，都一直在換型號，新出的型號越好，像是 iPhone 已經出到 7 了或是 Samsung, 它也出到很多機型了，也帶動很長的一段的風潮，衣服、鞋子或是一些小吊飾也有很受歡迎了，像 nike, puma, adidas 等品牌，在現在也有很多

人去買他，或是現在在每年過年都會在 101 大樓放煙火，那時就會有很多人會去廣場去看煙火，那時人多的時候，這也是吸引人潮的方法，希望以後還可以發明更多東西。

二月心得 帶動風潮 黃佳希

想要帶動運動風潮其實不難：

「鐵人運動至今在國際發展 30 多年，非正式比賽起源於 1972 年美國聖地牙哥，正式比賽則於 1974 年在夏威夷首度舉行。項目，中華民國鐵人三項運動協會是在 1993 年經內政部核准、1994 年正式成立，成為全國性的體育運動協會，同年現今，每年在全世界有成千上萬名競賽者，競逐於數千場比賽中。一般人認為鐵人標準賽 51.5 公里很難親近，所以台灣地區的比賽還另外有『半程鐵人賽』跟『鐵三角接力』，相當適合一般運動的人口，況且比賽強調『完成』即是勝利，自我挑戰的精神深受喜愛，國內賽事每場都有千人選手參賽之規模，各縣市政府和企業都搶辦相關賽事，每年都有多達十多場比賽可供民眾選擇參與，儼然成為台灣的新運動風潮。」

想要帶動風潮不難，只是看你要不要做而已。

二月心得 帶動風潮 王梓平

什麼叫做風潮？風潮指的是流行的事物，舉幾個例子來說：前一陣一位日本搞笑藝人在網路發佈一部影片叫「PPAP」簡單的歌詞與旋律瞬間在台灣吹起一股風潮，還有許多人翻拍他的影片再舉一個例子：最近服裝界吹起一股「破褲」風潮，什麼是「破」？破褲顧名思義就是一件牛仔褲上有許多大小不一的破洞是一種酷炫的破壞風格。

這些東西之所以會變成風潮，前面一定會有一位帶動風潮的人，而這些人原本不一定會是多有名氣的人，有可能是做了非常特別的事而受到關注或者是走在潮流的尖端，又或者是網路上的紅人，成為一位帶動風潮的人是一件非常不容易的事，風潮也會有好影響與壞影響帶動風潮的方式也有很多最好是用正當的方式，現在很多人正在帶動這地區、這國家甚至是這世界的風潮，或許這也是一種改變世界的方式吧。

二月心得主題:帶動風潮 何秉曄

帶動風潮就是使一個本來也許默默無聞的東西開始廣泛流行。想必能有辦法帶動風潮一定是有相當的影響力。像現在依然流行的 pokémon go 就在去年掀起了一陣風潮，不但使多數人沉迷於遊戲世界，還推出了各式各樣的周邊商品，使商家賺了不少錢，但這股風潮也帶來了負面的影響，很多人因為迷上了這遊戲，而整天低著頭在路上「抓寶」，不管是開車騎車又或著是走路，這股「抓寶熱」造成了許多事故意外。其實所謂的流行，不管曾經有多瘋狂，最後也都一定會褪去。就舉遊戲來說，每個剛出的遊戲經過廣告的推銷，大部份都會有很好的回應，但等風潮過了後，依然會變成一個無人知曉的「小」遊戲。帶動風潮有時可能是因為無意間一件小事，但記得風潮不要帶給他人困擾，有時反而成了件可恥的事，所以記得潮流有負面和正面的，如果你有辦法帶動風潮，記得不要造成負面的影響。

二月心得：帶動風潮 林明忠

想到帶動風潮我就想到：「泛舟哥」，在颱風要來時新聞媒體久訪問他說：「颱風要來，要怎麼辦？」他就說：「颱風天就是要泛舟不然要幹嘛？」，大家聽到了這個就開始學，喜歡在話的最後加一句不然要幹嘛，還有之前很紅的籃球員：「林書豪」他一進 NBA 就是被看扁的那一個，直到有一場尼克對對上了暴龍隊剩下了 10 幾秒，他用了一些手勢告訴隊友這一球我來，於是剩下了 3 秒他投進了 3 分球逆轉了林書豪就一炮而紅，球技也越來越好了。

想要帶動風潮就要看一個人的影響力夠不夠，「帶動」是你所影起，「風潮」是你所做的事說的話，但風潮如果是負面的話那就不要學習。

二月心得 帶動風潮 洪誠蔚

帶動風潮在一個人的領導力，帶動風潮有如猴群效應一般，之要一個人的行為被人認同，就是引起一種潮，例如身上穿的衣服，只要大家有感覺很重要，就會一起穿，感覺被人注目，還有在一個人做起一件很酷的事，大家也會一起去做，變成一個小領域中人人都在做同一件事，帶動風潮是每個人都可以做到的事，只是在於想不想而已，有的人想讓大家注意他他就會去做一些事情，例如

口頭禪或者又是一個或兩個的怪動作，導致有的人覺得有趣然後大家就一起做，變成一副景象，帶動風潮有好有壞只是看帶動的那個人而已但大部分都是好的方面，所以之要做一件大家覺得很好又是會幫助大的事，每個人都會有所收穫。

二月心得 帶動風潮 陳筑婷

寶可夢帶動了手機遊戲的風潮，讓全球玩家陷入抓神奇寶貝的樂趣之中，無論大人小孩皆深深被這款遊戲著迷，連平常不出門運動的人們也願意出來到處走走尋找神奇寶貝的身影。可是也因為一群人盲目的追求抓到寶可夢的快感，所以不顧安全造成很多人的困擾，這就是不好的風潮。

我們因該帶動好的風潮就像我們跆拳道一樣屬於正確的運動，而不是靠 3C 產品運動，相信跆拳道也會帶領風潮給與社會正面的力量。

二月心得 帶動風潮 張子芸

許多人總是盲目追求著潮流，像是韓劇中出現的商品會造成搶購，又或者像是之前的寶可夢，但這股寶可夢的風潮卻也造成些不好的意外，這就是過於盲目的追求潮流所造成的影響，我認為這份心應該放在其他對社會可以做出貢獻的地方，像是環保、公益等等，可以幫助社會的行動，是值得我們參與的，我認為與其把時間用在對自己人生沒有益處的事，不如隨手做做環保，你的一點小行動，說不定就能感染別人。

二月心得 帶動風潮 陳柔愷

在我們的生活中都會有許多新的事物，像是之前 PPAP 掀起的一陣風潮，讓大家都在模仿這首歌曲的舞蹈，甚至去改編它，我們常常會看到很多偶像代言的物品，他們帶動風潮讓許多人都去買他們代言的物品，帶動風潮使我們的生活充滿更多的樂趣，讓我們的生活更快樂。

二月心得 帶動風潮 王竣堃

風潮其實不只有限制在籃球這一個地方，還有像是手機的遊戲風潮，運動的風潮等等的，這一些全部通通都算是風潮的一種，但是在這些風潮當中，我最喜歡的是運動的風潮，因為運動的風潮可以讓我們的身體變的更加的健康，所以

全部的風潮中我最喜歡的就是運動的風潮。

三月心得 樂善好施 郭洪溥

樂善好施的意思就是樂於幫助、施捨別人，就是助人為快樂之本的意思。

聽到樂善好施就讓我想到慈濟，慈濟的師姑師兄每次都會幫助我們，慈濟不只幫助我們，不管在臺灣的哪個角落都有慈濟的志工們在幫助有需要幫助的人，甚至世界的各個國家都有慈濟，有著一顆助人為樂的心，一定是每個人都能做的小事。

最近在臺灣看到了很多或是影片都是幫助人的影片，真的很開心這樣的影響讓很多外國來的朋友有很好的印象，擁有一顆樂於助人的心是每個人都必須有的，讓我們的寶島是個美麗有溫暖的國家。

三月心得 樂善好施 蔡念恩

國小老師常常說看到別人有需要幫助的時候，伸出援手幫助需要幫忙的人，心裡會很快樂，有一句話：「助人為樂」，想到幫忙就會聯想到慈濟，慈濟是一個慈善機構，每次看見社會上有什麼需要幫助的，就會看見他們，擁有著一顆感恩的心，幫助大家，不求有什麼回報，只希望可以幫助到大家，人是互相的，我們應該可以向他們學習，抱著愉悅的心情幫助人家，心情也會很好，做一份好事，不需要耽誤自己多少時間，只是看你想不想，不要自私不要只想到自己。

網路上看到很多的新聞很多的報導，像是老人家在外面擺攤不管是吃的還是生活用品，為了維持自己家裡的經濟得這樣出來賣東西，看到他們這麼努力的想要維持生計，希望大家能夠幫助他們，早點回家休息，做一份好事積一份功德，一個人只要付出一點點很多人就可以變成更多，人是互相的，你隨時都不知道你需不需要幫忙，保持著一顆有愛心的心，讓這份好心持續下去吧～

三月心得 樂善好施

在這個世界上，有許多的好人，他們沒有義務要幫助任何人，但是他們有一個願意幫助的心，我們是普仁小太陽，普仁的叔叔阿姨哥哥姐姐都在幫助許多的人，這就是樂善好施，我們被許多的人幫助，他們就是我們的貴人，我們現在

都在接受別人的幫助，等到我們有能力了，我們也會像叔叔阿姨這樣幫助更多需要幫助的人，幫助別人會讓自己有愉快的心情，正所謂助人為快樂之本，雖然我們現在能回饋的不多，但是未來我們有更多的能力時我們一定要回饋這個社會。

三月心得 樂善好施

每一個人都有一顆與眾不同的心，有些人的心是善良的；有些人的心是美好的；還有一些人的心是永不言棄的。再來就是擁有一顆樂善好施的心

。在這個社會中，有好多的善心人士，在幫助各個地方窮困，且需要幫助的人們，我們總是覺得自己身處在不好的環境，但是卻沒發現，比起自己，還有更可憐的人們，等著別人去幫助他們。

記得在我還小的時候，媽媽出去買菜時，回家前都會帶著我去便利商店買好吃的巧克力，在結帳時，媽媽總是會把找回的零錢投進捐助箱裡頭，好奇的我就問媽媽，為什麼要把零錢投進箱子裡？媽媽告訴我，這是要幫助比我們更困苦的人們啊！小小年紀的我還不懂媽媽的這個舉動，我現在終於明白了“只要人人都獻出一片愛，世界將會更美好”，雖然只是一句歌詞，卻完全表達出樂善好施的道理，以及助人為樂的好。人人都會在需要幫助，伸出手拉對方一把，幫助他們走出困境，那么世界怎么会不美好呢？

三月心得 樂善好施 陳芷蝶

在這世界上有許多的善心人士在默默的幫助這個社會，不管是用哪種方式還是為了社會付出了多少，他們都是不求回報在做他們的認為需要做的事情。隨著時代與科技的變化，人與人之間的互動越來越少，幾乎只限於手機或電腦上。但有一群人為了加深人之間的互動，他們在網路上曾經有發過一則短片，影片中的主角是一名流浪漢，他雖然在經濟上有困難，但他每月還是用僅剩的幾十或幾百塊錢拿去幫助有需要的人。現在有很多自私的人，也很多人匿名捐助了錢或各種物資，這些人不是為了名利而捐錢，這是想要幫助有難在身的人。有些人有錢出錢有力出力，他們用自己所擁有的東西去付出社會，而有些人雖然日子也過很困難，但他經濟上窮但心不窮。

三月心得 樂善好施 任子杰

我們在日常生活中必須樂施好善的觀念，尤其是在自己的生命快結束的時候，自己都會後悔生前為什麼沒有去做好樂施好善的簡單小事，也許有些人會後悔，但有些人不會，可是如果我自己能夠做好這個世界會更美好，人們會更幸福，生活上有困難的人更會減少，我還記得自己小時候喜歡樂於助人、施好善，所以當每次12月25日到的時候我喜歡的聖誕老人，都會在晚上睡覺的時候來送我禮物，而也許這也是我小時候對於這個事擁有的動力，但到了長大才發現許多的事情並不是那麼單純，給了自己幫助他人的行動和動力，到了長大後自己成熟做的事也必須更成熟，哪怕是扶老奶奶過馬路，這些都是樂施好善的行為，而且我相信人過世前壞事做多了會下地獄，而好事做多了會上天堂的道理，所以樂施好善的理念會幫助人，也會幫助自己。

三月心得 樂善好施 蘇皇嘉

一個人的人生當中阿總會有比較成功的時候但是當我們成功的時候是否會想要回饋社會就不一定了 如果是我的話我就會因為我們接受這個社會的照顧太多太多了當我們有多餘的能力是不妨也來回饋一下社會當我身上如果有一大筆錢的時候當然會想滿足自己私人的慾望但是相同的我也會想幫助其他需要我們幫助的人 就以最簡單的例子來說我一定會捐款給一些落後的國家或著是一些需要的國家像是非洲地區非常的落後在那裏的居民們幾乎都有一餐沒一餐的過一天跟日子而且那裏的感冒阿病毒阿非常嚴重所以我會想給非洲地區捐贈一些醫院還有食物足夠他們的吃還可以募集一些大家不要穿的衣服鞋子之類的洗好用乾淨捐給非洲地方的居民 或著是將發票捐給慈善機構的有時候一些小小的舉動在別人眼裡可能不起眼或著不在乎但是往往這些小小的舉動在需要幫助的人眼裡是多麼的可貴當你在社會上成功的時候起不妨看看一些需要幫助的人不一定要捐錢但是可以集結大家的力量去幫助他們我相信大家有了這個心態的話這個世界會更加的美滿漂亮充滿和諧

三月心得 樂善好施 王偲瑄

什麼是「樂善好施」？樂善好施就是說樂於行善，喜歡施捨的人。喜歡幫助人

是好事，更是一種美德，俗話說：「真正的快樂來自於幫助別人。」你一定也有被人幫助過或者是幫助過別人吧？我們人是互相的，所以說「互相幫助」彼此，一點都不困難，而且在你幫助對方時，心情就會覺得放鬆。

幫助別人，不用限制年齡，因為事實上看到了生活中許多例子，父母、老師、學校從小就教導我們要幫助別人，記得上一次在新聞上看到一個約六歲大的小男孩，在坐捷運的時候，看到了一位孕婦牽著一個小孩，匆匆忙忙的走著樓梯，不料錢包缺掉了下來，小男孩一看到，馬上衝上去把錢包還給那位孕婦。一位六歲的孩子，從小就知道了要幫助別人，他說：「我當時沒有想很多，只知道阿姨的錢包掉了，如果她沒有錢包就會很麻煩。」每個人都應該像這位才只有六歲的小男孩學習，其實幫助別人並不會困難，只要用心，就能實施「樂善好施」。

我們這個團隊最需要的就是「互相幫助」，我認為每一個學弟學妹包刮高中生其實是都一直不斷的在學習要如何互相關心、互相幫助，我們因為有了彼此的關心、幫助，使這個團隊越來越團結，感情也增進了不少，也許有些事情做的不夠好，但是也是一直從錯誤中學習。

幫助別人非常簡單，不一定要砸上很多金錢，就像是麥當勞叔叔之家，其實我們常常去吃麥當勞應該知道，旁邊都會有一個捐款箱，有時候隨手投一張發票或是投幾十塊的零錢，就是在幫助這些生病的孩子，而麥當勞叔叔會在麥當勞叔叔之家，陪伴他們、保護他們，常常分享了自己的心情，也讓他們的人生充滿了希望。

三月心得 樂善好施 曾欣培

我們身邊其實有很多熱心、願意付出的人，像故事中的陳樹菊阿嬤每天辛苦出來擺攤賣菜，賣出去的菜，就好像有人願意花皮包裡的一點錢，來幫助需要的人。「錢夠用就好，多出來的，捐出去」這句值得我們好好靜下來思考，我們在生活上什麼是需要？什麼是想要？簡單來說，像是三餐溫飽的伙食、水、牙刷、文具…等等，這些都是生活中「必須」要用到的東西；而飲料、炸雞、餅乾、零嘴或是玩娛樂遊戲…這些就算「沒有也不影響生活」的東西，就

是可以幫助你省下一筆錢的東西。我們有時候對物質上的需求，想要大於需要，常常無法控制自己，有錢就花，想要就買，事實上根本不需要用到它，才會造成所謂的-月光族，每到了月底，不知道節省，沒錢就等著吃泡麵。

捐錢可以是一種幫助你學會省錢、又可以不浪費的讓需要的人使用，對於「樂善好施」就是用熱情正面的態度面對每一天，每看到需要的人，或公益活動訊息，就會停下腳步，關心、參與而且願意實行的，「施」不一定是金錢的付出，只要是願意放下自己對這個社會有所付出，就是一種貢獻和施捨。

三月心得 樂善好施 卓明孺

現在的社會上，有許多經濟狀況不好的人，等著我們去幫忙他們，也許有數不清的人等著我們幫助，但是如果能夠幫忙一個，那就幫忙一個。

就像非洲的難民們，雖然很多人，為了一口飯，或是為了一口水要走上好幾公里的路，也許我們幫不到這些人，但也至少要節省食物，不要浪費。

小時後的我可能不太能體諒那些沒有食物吃的窮人，因為自己有食物吃，所以不會去認真想過，如果哪一天沒有水喝或是沒東西吃了那樣的生活，但是越來越大，常常在路邊會看見一些比較窮的街友，雖然有時後會捐一些錢，但是自己有時候還是會浪費食物也沒有省水。

但是現在也有許多善心人士，出錢出力幫住貧困的人民，如今能很有錢財和很有權勢的人，通常都是出生貧困，靠著後天的努力才有現在，而他們也不會忘記之前受過人家的幫助，現在在回報社會，而我也受到幫助，未來在回報社會。

三月心得 樂善好施 森喬楹

我們的社會都有存在著許多時常手心向下幫助別人的大善人。

慈濟的秀庭師姊幫助我很多很多，例如我的學校的學雜費以及比賽費用，也都是師姊幫助我的，因此幫了我媽媽很大的忙，但是師姊與我

根本就是從陌生人的關係到師姊幾乎把我當作是自己的小孩看待，每次找師姊時，總會帶著微笑迎接我，問我吃飯了沒、最近有沒有需要師姊幫忙的，需要幫忙可以找師姊等……。對於我這個沒有血緣關心的小孩如此的這麼大愛視如

己出的。

就像當初我剛進來這間學校時，沒有冬天的衣服，是妳們幫我準備的，能夠讓我在冬天裡不用受寒，當我繳不出學費時，也是妳們用自己所賺的錢先幫我墊著。有太多太多的事情是妳們幫我處理……沒有任何的血緣關係卻比我媽媽瞭解我、關心我。

大家你我的身邊是否也存在這樣的人，熱心助人，不求回報，也有在背後默默的幫助人這種的也有，究竟大家能不能也當個樂善好善的人

都看自己的心。

三月心得 樂善好施 陳宏癸

人們在生活中常有一句諺語「助人為快樂之本」，而你是被幫助的那個人呢？還是幫助別人的人呢？

人類是非常樂善且好施的，所以在遇到有人需要幫助時，一定會伸出援手幫助需要幫忙的人，不管是陌生人或是與自己親近的人，只要有困難一定會想盡辦法要幫助他們，像是在上課時，遇到不會的難題，你請教身旁的同學時，同學一定會教你，不管他會或是不會，也一定會想辦法把你不會的題目教到會，這就是人類的本性，而我在平常也會常常遇到要幫忙的狀況，大家也都很熱心的幫我尋求幫助，所以換做是別人有需要幫忙時，我也刻不容緩的去幫助他們，這就所謂的熱善好施。

平常別人需要幫助時，就應該要多多去幫忙，因為你永遠不知道你哪時候會需要別人的幫助，因為你平常如果就覺得不需要幫助他人，那別人也沒必要幫助你，所以千萬在腦海裡記得樂善好施，因為這句話對你將來必有幫助。

三月心得 樂善好施 陳詠翔

臺灣是個很有人情味的地方，每個人都樂於助人，不管在街頭或是學校或是餐廳或者是各個角落，你都能看得到樂善好施，因為臺灣的人情味，也使臺灣成為一個外國人都想居住的國家，也因為我們這樣樂善好施的精神，使自己能開開心心的過每一天。

俗話說：「施比受更有福。」我深深相信這個道理，當你施捨給別人時，會比

你受別人幫忙更為快樂，每次我在幫助別人時，心情總是很愉快，即使是幫別人很小很小的事，自己還是可以開心一整天，所以這在提醒大家，不要害怕幫助別人，如果你連幫助別人都會害怕失敗，那你不管做什麼事都不會成功，因為幫助人是能使自己快樂的，如果你是個樂善好施的人，那就把這份愛繼續散播出去吧！

三月心得 樂善好施 謝鳴

在這個忙碌的社會中，人們可能為了工作，而忘了怎麼幫助別人，白天的大馬路上，有人出了車禍，大家拿出手機拍照傳上網，卻不急著伸出援手去幫助人，希望大家別成為這樣子的人。我們必須成為一個會去幫助別人的人，即使是一個小舉動，可能對他是個很大的幫助，讓他感到開心，而且當自己幫助別人時，自己也可以有成就感，知道自己是有力量的。

現在有許多的公益團體，都在世界的某個角落，付出自己的一份心力，我很佩服他們對社會的付出，希望我也可以像他們一樣，幫助許多人，在失落時拉他們一把，並再次振作起來，來吧！用你熱情的心，讓需要幫助的人感受到這世界的溫度。

三月心得 樂善好施 梁朝瑋

最近在網路上看到一些外國年輕人在做社會實驗，他們其中一人假扮遊民，在路邊乞討要一些錢，在拍攝過程，發現很多人只是看一眼，連理都不理就忘掉，還有可能對他做出羞辱的舉動，過了很久之後終於有人幫助他，但是幫助他的，竟然也是一位遊民，並且非常大方的把他今天拿到所有的錢全部都給了那位年輕人，叫他趕快去買點東西填飽肚子，年輕人很好奇那位遊民為什麼會這麼做並提出問題，他回答說：如果有一天我也非常需要，我相信不管是誰，應該都會保持著憐憫的心去幫助別人吧？看完這個影片之後，我發現就算一個人就算在怎麼有錢，沒有樂善好施的心，那有什麼用，連一位遊民都知道這個道理，好比說籌募捐款從來都不是一件容易的事，但是有些人就會盡可能的去募款幫助其他人，雖然那一位遊民身上也沒有多少錢，但是他一看到有人比他更需要，卻能將自己所有的錢都拿去幫助別人，這就是平常大人們在教導我

們的事情，就算我們自己的錢不是說非常多，但是只要擁有樂善好施的這顆心，我相信在日常生活中不管是有什麼困難，你只要有樂善好施的心，別人也會用同樣的方式來對待你，而這也就是做人處事的基本道理之一。

三月心得 樂善好施 張詠綺

知名導演李安曾說台灣最美的風景是人。

小時候都認為“樂善好施”是什麼佛祖、什麼宗教的“專利”。但長大後，才知道，原來，隨手幫人一把，是多開心的事。從以前到現在，我都很嚮往“捐血”。把自己身體的一小部分血，捐給需要幫助的人，有何不可？如果他有需要，那他一定是躺在手術台上，面臨生死關頭，這時，需要用到血，但突然被通知沒了！這樣，不是就要等死了？我們常常在便利商店看到“隨手捐發票，救救植物人”。如果只是一個隨手捐個發票，那又有何不可呢？俗話說：將心比心。設身處地的替別人著想，下次，別人又有什麼理由不幫助你呢？

三月心得 樂善好施 鍾金呈

在日常生活中我們應該處處感到溫暖，台灣的人情味讓世界各國都感覺到有家家人照顧的感覺，如果我們能從小就這樣培養我們的小孩，長大後我們為國家的善良心感到驕傲。

大家還記得那電視上的十元阿嬤嗎？他的故事讓我感到非常窩心和感恩，他為了讓沒有錢的街友能填飽肚子，做了虧本生意，但他的想法只是“大家能吃飽就好”她就感到欣慰開心，他的做法是我們現在人比較缺乏的一點，我們現在人都只想到自己的感受和想法，都沒有想想別人是否需要協助，而那位阿嬤的思維卻影響我的價值觀。

「樂善好施」隨時在你我之間，在國際上在全台灣上，還記得台灣之前九二一時，日本派人前往台灣來關心我們，雖然我們不是邦交國，但卻像家人一樣的互相照顧，沒想到過每幾年日本也不幸的遭受到三一一大地震，更慘的是他們還發生了滔天巨浪的大海嘯，讓他們遭受困難無家可歸，然而次我們台灣也為上次的地震事件感到感恩，我們也做了募款活動和捐物資給日本，這種互助的行為我們也應該常常用在我們的生活上，這樣才可以使這世界更美好更有愛

心。

「助人為快樂之本」幫助別人就像幫助自己的家人一樣真誠一樣的用心，我們該在助人中學會無法被肉眼看到的知識。

三月心得 樂善好施 陳少俞

【樂善好施】字面跟本意都差不多，都表示多積點功德，有能力去幫助需要幫助的人的時候，就去幫助他，發揮善意，雖然只可能是一個小舉動，但是對於被幫助的人就不一定會這樣想，【一個善意，能給對方一個溫暖】俗話說的好【助人為快樂之本】。

社會上，會遇到各式各樣的問題，而也會看到許多需要幫助的人，將你可以的能力範圍內去幫忙他們幫助他們脫離困境也不是會讓你蒙面的事情啊，不管是在家庭中，還是在學校中，長輩也常常說要樂善好施，因為當如果你需要被幫助的時候，有人發揮善心幫了你一把將他的快樂也跟你分享，不是很快樂嗎？所以道理是一樣的，不管是多某微小的善意對於他們都是重大的改變《有樂有善，將他傳播出去，為這些需要幫助的人感受到自己還能在站起來》。我覺得當一個人，要施行善意的時候，不是只說自己還不能為大眾做出貢獻，因為不管你的年紀多少，幫助一個人也不用要有多大的本事和金錢，而且在你幫助完一個人後，自己的心情也會開心，幫助他們不是一件痛苦的事，也不是要你拼死拼活的去做，因為不管是多大多小的舉動都能幫助到任何的人，對於常常發揮善意的人，不管他是否有錢，都會被人尊重，相反的你不理會他們，不管你多有錢多大的本事，也不會被景仰，就為自己的道路開出一條充滿樂和善的路吧！

三月心得 樂善好施 張雨真

讀完這個短短的小故事，我覺得陳樹菊真的是一個很有善心的人，他捐了千萬元以上給那些需要人幫助的人，然後我也覺得他說的一句話很有道理《錢夠用就好，多出來的，捐出去》。

我是一個看到有人在路旁賣例如口香糖及其他東西的阿公或阿嬤，我會主動去幫助他，然後如果有什麼捐款活動我也會很樂意的去幫助他們，因為在幫助別

人之前，我也是經過很多人的贊助及幫助我才能那麼幸福。

每次像是在公共場所或是馬路旁常常會看到很多行動不便的人在賣東西，每看到我一定會去幫助他們。然後像在全家或 7-11 也會有捐錢的箱子，我們也會順手投些零錢進去。

其實幫助別人很快樂，因為能讓別人開心，也就能讓我們感到很快樂，但不是去幫助別人 而又想與別人索取好處。

就有如陳樹菊說的：《錢夠用就好，多的，拿出來幫助別人》。

三月心得：樂施好善 連潤泰

樂施好善意思就是喜歡幫助別人、樂於行善助人為快樂之本的意思，就像慈濟的師兄師姐們一樣每一個都有著一顆非常喜歡熱於助人的一顆心，不是只有慈濟的師兄師姐才有一顆非常喜歡熱於助人的一顆心每一個人都有自己一面喜歡熱於助人的一顆心因為「人性本善」。

前幾天我要去上學的路上，我正要去買早餐的時候，我看到有一位老阿公他想要把機車停好，但是一個不小心他就滑倒右腿整個被壓住之後我就跑過去，把機車般起來，幸好這位老阿公的右腿沒有怎麼樣。

三月心得 樂善好施 黃鈺琦

俗話說：人之初，性本善。這句話代表著每一個人都有愛心，會想要關心一些需要幫助的人。「如果想要行善，不用等到長大，就可以從身邊做起」。我記住了這句話，決定時時發揮自己小小的愛心幫助別人。談到做善事，其實世上的善事不一定要用金錢做的，也不可以用金錢來衡量善還是不善。人世間有許多人生活得不快樂，並非都是因為他們貧窮，而是因為他們不知道什麼是快樂之本。其實人的善心善念常與快樂同在，樂善好施、與人為善就是快樂之本。只有樂於助人的人，心境才能保持開朗，有了良好的情緒，也就自然擁有了健康。通常樂善好施的人，都會因做善事而產生一種愉快的感覺，人生也就變得積極樂觀。為他人效勞，幫助別人解決困難，在減輕壓力的同時，也可以使自己感到滿足和有成就感。樂善好施並不只是富人的專利，窮人如果有一顆慈悲向善的心，同樣也可以做到時時刻刻與人為善。一個人如果在他的人生道路上

選擇了與人為善與樂善好施，其真誠善念就為他自己生命的未來奠定了一個良好的基礎，他不僅將得到生命中的快樂，好人必得好報，其未來的人生也必定充滿光明，度過幸福美滿的一生。

三月心得 樂善好施 林子恩

之前看了一篇報導，關於九太科技董事長沈會承，文章中寫到「白手起家、知恩圖報、感恩戴義、樂善好施」，他來自新竹的窮困家庭，靠著自身的努力與掌握時運，讓他的事業版圖涵蓋衛星及有線電視、娛樂、運動、旅遊及公開播送等領域，而沈會承最為人所樂道，還是他在事業成功後，積極投入社會慈善公益活動，贊助的項目與金錢不計其數，尤其他對兒童及青少年的關懷，更是不遺餘力，他經營企業的成功經驗與處事的態度，值得大家效法與學習。據了解，沈會承每年捐做慈善公益之用的金額，往往高達上千萬元，他尤其特別關注兒童及青少年的問題，他說，小孩子是我們未來的希望，所以只有小孩子過得好，我們國家及社會的未來才會好。有能力幫助別人又樂於行善，他真的是樂善好施的典範。

三月心得 樂善好施 林家豐

樂善好事就是以樂觀的心態去幫助他人，所謂助人為快樂之本，平時多多為大眾行善，為社會付出，盡力而為奉獻一份心力在這世上，走到那便會受到他人喜愛與讚賞。

走在街上，時常看見有許多人們所留下來的垃圾，這些垃圾如果沒有那些樂善好事的人物替我們處理，那麼日積月累，這個街上便會是一座垃圾山，經過這些垃圾，不妨隨手拾取，丟進垃圾桶，並不會消耗自己太多時間與體力，日行一善，幫助這個社會，這個社會肯定會日益更新；過馬路時，常會看見有許多行動不便者想要過馬路，卻難以行動，只要伸出你那一雙充滿關懷的手，幫助這些人過馬路，對方肯定非常開心，而自己也會得到成就感。

平時樂於行善，不吝嗇對於他人的奉獻，好人有好報，對於他人的付出，老天爺都看在眼裡，吃虧就是占便宜，只要記住這一句話，抱著樂觀的態度，走到那都受到喜愛。

三月心得 樂善好施 戴世傑

臺灣是一個有著濃厚的人情味的地方，爸爸以前跟我說過有好心有好報，只要你幫助了別人，你就會得到別人的回報，像是在路上或是在別的地方看到別人遇到困難或是遇到不太會做的事的時候，就是我展現的時候了，我去幫助他人時，下次等我遇到困難時別人就會去幫助我，可是現在我都沒有去幫忙別人或是去主動得去做事，我只會等別人來幫助我或是別人不幫助我事我就會去兇他，我現在才發現，我現在都只會去叫別人做事，而不是我去自動自發的去做事或去幫助別人，我都只是坐在那邊等著別人來服伺我，所以現在越來越少人來主動來幫助我，而是我去求人來幫助我和解決我遇到的困難，因此我現在才發現只要我去多幫忙或是多去幫助別人這樣下次才會換我被別人幫助。

三月心得 樂善好施 王梓平

樂善好施是什麼呢？我想應該就是多幫助點人然後多做點善事。這麼做的話很多人會得到幫助而心生感恩去幫助更多人，舉個簡單的例子：今天我是一個大企業家我賺了非常多錢但是我沒有坐在辦公室裡吹冷氣或者是亂花錢，而是把錢捐出去還有當志工幫助人，這樣被幫助的人或許會受到影響而去幫助別人，在旁邊看到的人也會受到啟發去幫助人，這樣從一個人到一個城市到一個國家最後影響全世界，如果大家都有助人為快樂之本心態那這世界就不會有貧富差距大的問題也不會有需要被幫助的人沒有人幫的問題了，雖然這些要實現有一點困難但是影響別人要從自己開始。

總而言之大家都要有一顆樂善好施的心讓這世界變得更好。

三月心得 樂善好施 何秉曄

著名的導演李安說過：「台灣最美的風景是人」，雖然這一個國家沒有很大，但是那濃厚的人情味卻能使來台旅遊的外國朋友感到十分溫暖。

大家應該都有聽過陳樹菊奶奶的故事吧？她自幼生長環境就十分困苦，媽媽的離開使她們兄弟姐妹的負擔變得更重，為了能讓哥哥讀書，放棄了學業在菜市場擺攤賣菜，並將弟弟妹妹們扶養長大，正因為自己經歷過這樣的生活，她知道有多刻苦，所以為了讓母校的孩子們有更好的學習環境，捐了大量的錢給學

校以報達他們之前的幫助。

看完這個故事大家都相當的感動，自己辛辛苦苦存下來的錢都捐了出去，只因為一個善念，他讓大家看到了人心的溫暖，可謂樂善好施的代表。而行善不一定只鎖定在捐巨額的錢補助他人，他也可以以生活中的一些小事表現，像是隨手撿垃圾等。陳樹菊奶奶的這種理念值得大家效仿，無論是任何人都希望他能學習，但不是一定要「捐錢」，只要是做善施，都是值得大家跨獎的。

三月心得 樂善好施 林明忠

一名演員名叫羅溫·艾金森，是大家而耳熟能詳的豆豆先生，大家知道他很好笑，無理頭，天兵，卻沒有人知道他捐了 90 億元給了貧困國家。

有的時候大家有錢出錢，有力出力讓那需要幫助的人得到愛與關懷，但是不一定出錢就代表有幫助到，要真正的有幫到和那些人有深深的體會到關懷那才是有幫助到別人，像是我很佩服去年維冠大樓倒塌後去幫忙的年輕人，警察，阿兵哥，消費隊，他們就是有力出力幫助社會的善心人士。

才做好事，不要覺得你做了如此多的好事卻都沒有得到什麼，那就錯了，因為種什麼因就會得到什麼果，不是不報只是時候未到而已。

三月心得 樂善好施 洪誠蔚

樂善好施是甚麼，助人為樂的好，人人都會在別人需要幫助的時候，伸出手拉一拉對方，幫助他們走出困難，幫助他人是每個人都可以做的，當別人遭遇不幸的候，幫別人一把，別人得到快樂的時，自己也得到快樂，所以自己幫助別人是一件快樂的事，例如在教室幫別人打掃也是一件好事，當聽到別人說一聲謝謝，心中的快樂是無限的，樂善是樂於幫助，好施是主動的幫忙，兩者結合就是一個很好的事，如果每個人都可以互相幫忙那麼這個世界就少一份吵，少一分憤怒，幫助他人是美好快樂的，自己也會感到開心。

三月心得 樂善好施 陳筑婷

樂善好施一點都不難因為人行本善，人都是善良的一面媽媽從小就教我們要幫助別人，說有錢出錢有力出力，因為我們還小沒有錢所以要用行動來幫助需要幫助的人，所以我看到很多人把頭髮捐出去之後我也留了一頭長髮要把他捐給

癌症病患，我覺得這也是一種行善的方式，還有之前日本大地震、印尼大海嘯很多人不分國籍捐款，甚至我們自己臺灣發生重大事故像八仙塵爆、高雄氣爆等等，現場看到許多救災人員不分日夜救災，更有許多人捐助食物煮東西給救災人員充飢讓他們可以有力氣救出更多的人。

這讓我知道不管是大人小孩不管是個行個業只要有心想幫助別人，個種方式都可以行善，這是我值得在繼續學習的。

三月心得 樂善好施 高葭瑤

樂善好施每個人都會，但對有些人很難，有些人會捐錢給那些有困難的人而這就是樂善好施很好的一個例子，樂善好施大人小孩都可以，只要你願意你也會覺得很開心，而樂善好施不是只有錢可以幫助人，也有人捐頭髮幫助那些得了癌症的人，而也有人捐器官去幫助那些生病的人，幫助別人可以讓自己很滿足也可以讓別人得到安慰，而「樂善好施」每個人都可以但就要看你有沒有心而我們也可以學習！！

三月心得 樂善好施 陳柔愷

樂善好施就是形容一個人他時常幫助別人而不求回報，我的阿嬤看到有人需要幫助的時候都會去幫助他，像是她去買東西的時候看到有人東西拿太多掉了的時候會去幫撿，還幫他提東西，也不要別人要回報她，我們在生活中看到一些需要幫助的人，我們就要伸出援手去幫助他，像是盲人要過馬路、行動不便的人要上樓梯，我們就能去協助他們，也有一些人會捐錢給基金會幫助弱勢孩童或是家裡較偏僻、貧窮的家庭，我們生活中有很多人需要幫助，我們要樂善好施去幫助他們。

三月心得 樂善好施 王竣堃

樂善好施其實就是只「常常做好事」的另一種說法。例如：我去捐血，捐錢或捐頭髮捐衣物，這一些都是「樂善好施」的例子，要幫助別人不一定要捐錢，可以用自己擁有的東西幫助有需要的人，譬如：龍中的九年級生他們集體捐自己不會在穿到的鞋子給非洲國家的人民，這就是一個非常好的事件，我也要好好的學習幫助他人。

五月普仁心得 描繪願景 郭洪溥

描繪就像畫畫一樣，願景就是一個目標，畫出一副漂亮的風景，那張風景就是你的目標越美代表目標越有挑戰性。

每個人都不一定會有目標，你可能一生都過的毫無意義，也可能過的多彩多姿，就看你有沒有給你的人生一個目標，但當你達到目標後千萬不要囂張，要懂的謙虛，把你描繪的願景擦掉，重新為你的人生找一個新的願景。

我現在高三是要準備升大學的年齡，在這十八年中我的人生有許多新的目標，美國目標都不一樣難度也不同，有時目標簡單一下就達成，但不能因此開心過頭，有時目標困難，但不能輕易放棄當你失敗了就重哪裡站起來繼續往前邁進。描繪願景為你我的人生尋找目標與夢想，為你的人生描繪出一張又一張美麗又漂亮的願景，讓你的人生過的精彩萬分。

五月普仁心得 描繪願景 蔡念恩

願景以表面的文字上解釋就是對未來的願望或者是希望願意看到的景象，跟目標是差不多的意思。人總是要有一點目標存在，有了目標才會開始計劃自己下一步該如何，設法達成。

每個人都有不一樣的願景，有的人只想開開心心不要有任何想法荒廢時間，有的人確是有完全的準備自己的任何一個想法跟動作，每個運動員都很想要到達大家夢寐以求的奧運舞台，在這之前會有任何艱鉅困難的挑戰，過程中該怎麼調適自己的心態，該怎麼把握任何一個練習的時間，該怎麼好好的自我保護不讓自己受傷，遇到了低潮該怎麼去承受並且去接受它，相反的當有一點的成就的時候，你該怎麼放下它讓一切重零開始，各種都是自己要去設定跟規劃並且去完成，一步一步腳踏實地才是最真實的。

尋找屬於自己的一片願景，讓生活變得更精彩，追求自己想要的往前衝，遇到困難永不妥協，有心有可能無心絕對不可能，讓目標一一達成吧！

五月普仁心得 描繪願景 王晨宇

我還記得國小最常寫到的作文就是「未來的夢想」，所謂的夢想就是要去擬定一個計畫，階段性努力的達成每一個目標，最後完成夢想這也就是願景！願景

就是所謂的目標，達到目標等於完成夢想，我踏上了運動員這條路，身為運動員最偉大的願景就是在奧運會上為台灣奪得金牌為台灣爭光，但是達成目標並不是那麼的平順，一路上有許多的絆腳石，一個不小心就跌倒了，重點在於如何爬起來，不爬起來就什麼都沒有了，有時真的需要別人的幫助才能站起來，就像嬰兒一樣剛開始學走路也需要別人幫助教導，之後就必須靠自己了。這條路一路走來，感覺一路順遂，但其實中間真的也有許多的困難，心裡有時也會感到疲乏厭倦，重點在於如何去度過這低氣壓，運動員最難能可貴的地方在於會堅持到底，既然踏上了這條路，也給了自己一個這麼大的目標了，現在也在一步一步努力的想辦法去達成目標，心裡建設要夠堅強，我相信自己，也謝謝一路走來在這條路上幫助過我的所有人，我會好好加油的！

五月普仁心得 描繪願景 陳子亭

我媽媽常告訴我一句話，“到達下一個高峰的好方法，就是追隨你的理想願景。”想像自己沉浸在美好未來的樣貌，要描繪出具體，可信的細節 不久之後，你就會為了實踐願景，所以願意吃苦耐勞！你發現的事將會成為自己經驗的累積，而不是我的或任何人的。當你創造了一個理想景 並且順著去做，你就能走過低谷，到達下一做高峰。你在低谷裡怎麼想像願景，決定了你可以多快爬到下一做高峰。爬到下一做高峰最好的辦法 就是創造一個理想願景，然後按部就班的去做就是了！動用你所有的想法去感覺，去想像，描繪出符合你理想的美麗願景。在高峰期，要避免對現況過度自滿、驕傲，在低谷期，要避免過度悲觀，擁抱現實，個人的高峰就是克服了恐懼。人生的順境和逆境其實都是禮物，每一份禮物都很珍貴，只是你得先好好經營，當你真的去追隨 你的理想願景，就能創造一個高峰，你的恐懼會消失，內心更平靜，你會更成功。我想到爬到下一做高峰的好方法，是創造並且追隨理想願景，一個符合我理想的願景，而且是只要我夠賣力 就能夠做到可行的目標。

五月普仁心得 描繪願景 陳芷蝶

何謂「願景」？願景在不同的人身上有著不同的定義，有人認為這是一種對未來所提前做的一個規劃而已；又有些人覺得這只是一個夢想的象徵，每人都有

自己的想法，在我的認知中，我認為願景是一項為了自己甚至是為了大家的期待所作的一項規劃，但對我而言，這不只是只有為了自己一個人而努力，而是為了團體而奮鬥。

從我們國風國中跆拳道隊創立以來已經經歷了有十年，在這十年中我們從一開始默默無名到現在在全國上叱吒風雲，很多人都好奇我們為什麼這些年能一直扶搖直上，除了我們選手們和教練的努力外，最重要的是我們這個團隊有著向心力以及同樣堅定的信念，在每個人的心中都有一個夢，而就是這些共同的信念堅持著這個團隊。我們每一個人都是一步一腳印的在努力，這不僅僅是為了自己一個人，更是為了大家，沒有大家一起的隊伍，就沒有一個團隊的今天。教練常提醒我們：成功只是一時的，現在所有的成就並不代表未來，我們選手也常常因為一時的成績而被衝昏了頭而忘了自己是誰，也忘了自己該做的本分。所以我們要卸下身上的光環，為更長遠的路去著想，思考如何才能在未來繼續延續我們國風跆拳道精神。

五月普仁心得 描繪願景 任子杰

每個人的人生總會有一些高低起伏，也就是高峰與低谷，它們就像是心電圖一樣都是相連的，所以告訴我們一個道理「今天的順境所犯的錯誤，會造成明天的逆境；在今天的逆境做的聰明事，將開創明天的順境。」

以前在宜蘭的期間常常想是否會有這個機會前進 HBL 打籃球，但好景不常自己的努力不夠然後教練給我的期待並沒有實現所以才沒有機會去 HBL。之後前往花蓮走跆拳的這條路時候自己有個目標，也想去達到成就一生剛開始的路是非常辛苦的但為了夢想目標得繼續走下去，雖然離家來回時間才 1 小時但還是會非常想念家人，我不孤單因為有個大我十幾歲的姊姊和教練在照顧我還有住在教練家的同伴們，一路上發生了很多大大小小的事情有好有壞我知道姊姊和教練的辛苦他們都一路的扛了下來，而最近的比賽有全中運沒有比賽的我只能幫隊友們加油知道自己的經驗和功力還不足直到了全中運倒數的 2 天我才知道自己有個機會去國家隊去提升自己的機會，我非常感謝教練和姊姊幫我爭取到機會，雖然自己還是菜鳥但是自己還是得努力。

但是我知道實際上很不容易，我不知道我夠不夠聰明能在低谷找到新契機，並且全力以赴，不過不管是逆境或順境，我都會先擁抱它，擁抱現實，然後再規劃出理想願景，一步一步小心的實現，而現在自己得放下一切勇敢往前，只要記住自己的努力總會有代價這就是我的願景。

五月普仁心得 描繪願景

身為運動家的我對於描繪願景再清楚不過了 我從小學開始接觸跆拳道也對跆拳道相當的有興趣 所以並跟媽媽要求說要學習跆拳道 並且成為優秀的國手 讓台灣的跆拳道能更厲害並且讓國外的人知道我們台灣的選手不簡單 就這樣我開始接處了跆拳道 就這麼一打我就打了接近了10年 也選上了國手 也出國去面的了更多國外的選手 但是這些並不容易 譬如別人早上在睡覺的時間我們卻已經在進行晨操 別人再放寒暑假的時候我們卻在集訓 別人再回家放學吃晚餐 甚至在玩樂的時候我們卻在道館加強訓練 我曾經好幾度的想要放棄 想要能有更多玩了的時間 但是想了又想 如果我放棄了我10年又是為了甚麼在拚再奮鬥 我想成為 能為台灣爭光的選手 讓大家知道台灣有我這樣一個選手或許現在離夢想還有一大段的路程 但我知道我不會放棄的 我不會讓所有看好我的人失望 更會讓瞧不起我的人知道自己錯了 所以未來我會更努力 朝我自己的夢想前進。

五月普仁心得 描繪願景 王偲瑄

所謂「願景」到底是指什麼？就是願望中的前景。我們不知道自己的未來會如何發展，也不能預測自己下一秒會如何，而身為高中二年級的我，最近也開始在思考自己的未來，我認為我開始要對自己的理想、自己的願景去努力，那麼我應該要用什麼方式呢？也只有自己才可以用心地去描繪它。

我們必須用心的去描繪自己的願景，命運掌握在自己的手中，只有自己才能決定自己的樣子，要用什麼方式描繪，只有自己能決定，如果態度很隨便的去描繪它，那這個願景帶來的結果就會是這樣子，相反地，認認真真踏踏實實的去，就可以把自己的願景描繪的非常精彩而充實。

我是一位體育選手，項目是跆拳道，打完全中運之後反省了很多，俗話說：「一

分耕耘一分收穫。」假設有一百分，我可能只花了十分去準備這一場一年之中最重要的比賽，自己的努力不夠，所以換來的結果也沒有很好，不能怨天尤人，因為這些日子以來，最清楚努力多少的只有我自己知道。態度不好，用在怎麼好的色筆去描繪，我想結果到最後一定是不好的，重點不在於色筆的好壞，而是要用什麼樣態度去描繪它，態度好的人，就算只是用了一隻在平凡不過的鉛筆，我想一定可以描繪出一幅美麗的畫。

我身在一個團隊裡面，我們擁有共同的願景，是由每一個成員一起經營的，只要有一個人的心是往外，這幅畫就不會是完整的，也許最近大家都想要放棄或者是想法沒有很好，有時候停下來，讓彼此都稍微冷靜一下，才能繼續將「我們」共同的願景描繪的多采多姿。

五月普仁心得 描繪願景

我們這一生的願景是甚麼呢，是要改變世界、做個對社會有貢獻的人、還是在這複雜的世界裡有錢有勢、有很好的成就，希臘哲學家說：「生命的意義在於追尋永恆的快樂」，我認為的快樂人生不是只有玩樂，而是完成了自己目標、夢想的過程，想像 10 年、20 年後的自己，想處在什麼樣的環境、又想當一個怎麼樣的人，現在的我又為未來做好麼準備，迎接許多的挑戰。

現在我們的身分既是學生又是一位運動選手，應該為自己設定目標、進心盡力去達成，在團隊裡我們彼此心中的目標、願景，是要為團隊的榮譽一起努力，每個人的付出都不可輕忽，看似微不足道，但在漫長時間裡一點一滴的累積，就像海邊一粒粒的小沙，慢慢堆積形成一大片令人嚮往的海灘，這是一種無法抗拒的魅力。希望我們也能團結像海邊的細沙一樣，變成許多人所嚮往的。

五月普仁心得 描繪願景 卓明孺

看完故事之後我覺得豐田喜一郎就像曹操一樣，讓士兵在惡劣的環境中仍能堅持行軍，也許目前受到一些瓶頸，但這時候就必須有人站出來，振奮大家，描繪願景就好像為自己訂一個目標一樣，也許講的天馬行空，但如果能產生的動力、激勵團隊士氣，那有什麼不好嗎？就好比林義傑，在撒哈拉沙漠中，求助無援的他不斷問自己，「你堅持的初衷是什麼？如果放棄，你是否會後悔？」，

靠著這樣的激勵與鼓勵自我，林義傑又有了意志力，繼續接下來的路程，並贏得冠軍，各行各業都有成功者，像是科學家、發明家、企業家、運動家、藝人.....他們成功的背後都有一段故事，那段故是絕對不是他得家境有多好，而是她努力了多少，羅馬不是一天造成的，也許你身處困境，但成功不是將來才有的 而是從決定去做的那一刻起 持續累積而成的

普仁五月心得 描繪願景 森喬楹

描繪願景顧名思義就是設訂一個目標自己或大家一起完成。

劉大潭是一位身障發明家他曾經說過：設立目標，就是對人生負責的第一步。這是在遠見雜誌上所看到的文章。就拿自己身邊的故事來分享好了，我有一位志向遠大的長輩，當她有一件事情可以做到時，她絕不會放棄，她要做一定要做到最好的，當她做到時，就會設下另一個目標.....就這樣她這樣的願望不知道實現了多少個不可能。不知道我是不是因為受她的影響，當初我還沒進到國風之前連目標是什麼都不知道整天遊手好閒的只覺得有上到課就好，但是到現在我會想著我未來要做什麼，現在我慢慢在設定一個目標就是學校能可以考上心目中的第一志願，雖然想想這個機率或許很渺小，但總要試試看的，因為她的故事啟發了我。現在的我總是會想很多很多目標給自己，但是想歸想還會問我自己是不是可以做到，也自己在想我到底能不能撐到最後，我在我未來的路上與我的夢想規劃藍圖，我的方向究竟如何前進不需要指南針，只要我的熱情不減，堅持到底。

五月心得 描繪願景 陳宏癸

所謂的願景到底是什麼意思呢？願景的意思簡單說就是嚮往及憧憬，而在做出一件大事之前，腦海裡一定都會有著所謂的願景，而這願景就是幫助你成功的一個動力。

但是在描繪屬於自己的願景之前，一定會有許多風波，但是未了要實現自己腦中的願景，一定會絲毫不考慮的去做出能夠幫助自己願景的事情，不管需要付出多少，自己都不會後悔，但是如果選擇了放棄，所有付出的東西都會毀於一旦，包括先前所描繪出來的夢想，所以千萬不能夠放棄自己的願景。

輕易放棄是簡單的一件事情，而堅持是一件困難的事情，為了自己的願景千萬不能夠輕易說放棄就放棄，堅持到最後的那個人，就是成功的做到自己所描繪的願景。

五月心得 描繪願景 陳詠翔

一生中你會創造出很多的不可能，腦海裡也會出現很多的目標，自己都會先想像如何完成，有時也會在心裡描繪出你自己的願景，也代表著你對你的目標充滿了憧憬，當你的願景越大，你就要更努力的去完成它。

我是一個充滿許多願景的人，也會不時的在腦袋裡描繪著完成的過程，現在描繪的大多是高中想達成的願景，但每個願景、每個目標，都是要靠自己一步一步達成。我是運動員，自己的夢想自己的目標也比同齡的人清楚，但要怎麼達成也就要看自己如何描繪，在一個團隊中，最重要的就是心態，大家心態不對，願景在大也沒有用，但大家心態對了，願景在小，描繪的過程也就精彩了，其實一個人最重要的不是願景多麼的大，而是過程描繪的精不精彩，願景隨時跟著人心在改變，可能你今天的目標是好的，但明天可能就變了，你要怎麼描繪好一個好目標，就取決於你的心態了。

描繪好一個願景很難，但你用心做就變得很容易，不要把一件事想得太複雜，只要做就對了，不要一點挫折就放棄，就像描繪圖畫時，蠟筆斷了還是有辦法繼續畫下去，所以不要覺得不可能，只要知道用心描繪一個願景，沒有什麼是你辦不到的。

五月普仁心得 描繪願景 謝鳴

每個企業在成立之前，總是會有個企業的願景，員工們朝著老闆設立的願景一同去努力，希望能讓公司變得更好，而人們呢？我們在每一個時間、年紀或是職位，都有著不同的願景，在每個階段給予自己一個目標去實踐它。

現在身為學生和選手的我們，必須將自己課業讀好，並且將自己的每一項訓練做好，描繪好自己的願景，要有好的心態，每個人的願景有大有小，從日常生活中的瑣事，到未來要完成的偉大夢想，都是非常重要的。

描繪好自己的願景，一定會遇到許多的挫折，一步一步的去把它克服掉，將自

己的心態調整好，做好自己的本份，使自己的願景變得精彩吧！

五月普仁心得 描繪願景 梁朝瑋

在我們生活中，「目標」這個東西是非常重要的，有些人就是沒目標，每天渾渾噩噩的過日子，一點意義都沒有，然而遇到了困難，自然而然就會選擇放棄、逃避，但是，那些人並不知道自己渺小的力量，也能成就大事業，讓自己在社會也有著重大的位置。

就像是我們現在，雖然過程受到很多挫折與失敗，並且付出了很多，但是怎麼就是打不出甚麼成績，但是我們並不選擇放棄，而是讓自己的目標成真，在內心想著想要的金牌，並且對自己說：「我一定可以的，只要肯努力，不管結果如何，我只相信會收穫滿滿。」，有些人就是這樣而成功，就是因為有這樣的願景，才会有動力繼續努力下去，雖然我還沒有成功，但是我相信只要繼續努力，必定有收穫！

五月心得 描繪願景 張詠綺

我相信，每個人的心中，一定都會有一個目標，這一生中，一定要達成的目標。莫忘初衷，就是不管路途多艱難，別忘一開始讓你熱血去做的那件事。

你希望你未來成為怎麼樣的人呢？我相信每個人的答案一定都有所不同，有的人想像蔡英文一樣當上總統，有的人想像許淑淨一樣為國家爭取榮耀，有的人想像他的爸爸一樣能讓家人吃飽穿暖。而我，我的願景因該是從我懂事以來，我就想好了，我以後要成為一個一人人尊敬的警察。因為我不想被別人看不起，不想被別人說學體育的小孩子學科成績都很爛，你越要說我做不到，我越要做到最好給你看！

我非常清楚我的目標、我的未來。我相信，我走的路跟我的初衷、我的願景是一樣的！而且一定都是一條直直的路，一條沒有轉彎的路！

五月普仁心得 描繪願景 鍾金呈

在這一年中你是不是有給自己向上的目標呢！還是這一年你只是毫無目標的頹廢過了這一年，如果是你你會想要有哪種生活？

五四三二一，我們一起迎接了二零一七在這一年我給自己的目標是每日一善這

道簡單的習題，但運用在日常生活上看似簡單卻要用極大的體力和耐心去協助比自己更需要幫忙的人，當自己處處都先想到別人而希望他們更好時，卻被他們潑冷水，當下的我感到很傷心很不想在關心任何人，這時的我腦袋充滿負面情緒，直到他說了一句話「現在的你就像含羞草一樣，只要有一點點的挫折你就什麼都不敢面對，你應該要像愛迪生一樣不斷的想不斷的想要把燈泡做成功」他的一句話又讓我重新燃起每日一善終身一善的大道理。

人生就像一場遊戲一樣，有競爭有衝突也有好哭好笑的一面，我們也就想草食性動物一樣過著悠哉的生活要有肉食性動物的刺激，才肯更努力更不想放棄，就比如誰說的一句話或誰做的一件事打動你的心靈，你才想追求他的腳步更賣力往前衝，現在的你給自己個目標往前衝吧！

他的一句話可能成為你勝敗的關鍵，在這世界上沒有人是沒有用處的，「天生我才必有用」你的一張嘴影響了一個人的人生。

五月心得主題 描繪願景 陳少俞

「描繪願景」意義代表?恣意是很明白就是願望達成的景象，不管是誰多多少少都會有自己的夢想，不管要花多少時間或是多少汗水，都會想要去達成，因為這是一個成就，每個人的願望都不一樣，有的是只要生活能夠安居樂業，有些則是想要去賺大錢開名車，過著能讓自己滿足的一生，而在還未達成之前，都會先去描繪完成後的景象。

別人的願望可能轟轟烈烈，但我的願景則是家人能夠平安的生活，不需要跟其他人一樣追求名利或是金錢，而這描繪的願景也開始慢慢出來了，隨著時間的流失，家人也如願的平安生活，而不關經歷多少時間，會一直描繪下去的，我們都很清楚自己的願望，未料完成要付出多少?要歷練多少苦難?雖然辛苦但是為了要完成願望不惜付出一切，這是自己的夢想，是要靠自己來完成的。

五月心得 描繪願景 張雨真

描繪願景就是設立一個目標，讓我們能夠突破自我和達成自己所想要的而不是當一個連夢想都沒有的人，人就是要有目標才有成功的動力。

我們是一群熱愛運動的跆拳道選手，剛開始練可能覺得自己什麼都應該做不

到，但越練越久，自己開始有好多的目標及夢想，讓我們有了想往前的動力，也有了想要站在頒獎台上的想法，但是不可能每個人都能一次就能達成，一定是經過許多失敗及挫折，但有的人會因此而放棄，但如果放棄就錯了！人因為失敗了才會更努力而變的更強大，所以給自己一個目標吧！不要在世界當一個沒夢的人，讓我們一起去追求與達成它。

每個人的目標與夢想一定不一樣，不要因為遇到了失敗就放棄了，在追求的過程就像障礙賽一樣，一定會不小心跌倒，但跌倒了還是會爬起來繼續，所以遇到失敗我們更是要努力去達成它。

五月普仁心得 描繪願景 連潤泰

願景是目標的延伸，或是一個遙不可及的目標？

為了實現成功，為了讓成功持續，我們描繪願望的心和熱情必須是純潔、高尚的，不是用純潔內心描繪出來的夢想，絕不可能獲得讓大家讚嘆的成功。不管這個願望有多麼強烈，只要它出自私利和私欲，就絕對不會長久。

「追求利益的時候保持道義之心」。「用純淨的心描繪遠大的願景」，不就是這個意思嗎？

以私欲為基礎的願望遲早會露出破綻，基於道義之心的願望自然會走向成功。對於一個公司來說，領導階層的願望決定著公司的發展前途。

五月普仁心得 描繪願景 黃鈺琦

每個人在做任何事時都會遇到困難，或多或少而已，這時候就要為自己訂立一個目標，讓自己有個向前進的方向，並且用心的去實踐它，不要因為遭遇挫折失敗而懼怕困難，而是要抱持著樂觀進取的心，朝向希望的路前進，因為只有自己可以掌握住自己的未來，也只有自己能讓自己墜落谷底，而對未來有願景的人，在平淡中才會增添幾分精彩。我從小練習跆拳道，一開始其實對自己沒抱持什麼希望，只希望在場上會有好的表現，因為我個人比較容易緊張，所以在上場前，身邊的人都會不斷告訴我要放鬆一點，上場時才会有好表現，升上國中後，比賽的次數和頻率比國小高出許多，累積下來，參加過很多大大小小的比賽，但不是每一次都有好成績，回過頭來想想，常常在比賽前我都不會為

自己設立一個目標，這樣的結果當然會比有訂目標的結果差，所以在升上國中後，我就會讓自己有個方向，這樣子的效果也比較好。

五月普仁心得 描繪願景 林子恩

人因夢想而偉大，所謂夢想就好比訂定一個目標，努力地去達成。設定目標很重要，設大不會小，設小不會大。目前現階段的我對未來的願景，希望我能像學長、學姊一樣，在每場比賽都能有好成績，努力學習跆拳道，有想法有毅力的去完成，而不是看到對手，未比就先退卻，常常一上場就緊張，所以希望在未來我能先戰勝自己，克服自己緊張害怕的心，有人說人最大的敵人是自己，我想真的是這樣。

媽媽的公司是一間直銷公司，賣的產品是負離子健康衣服，產品也都不便宜，雖然媽媽是做行政的，但也常常聽到媽媽分享，公司常常在設定目標，雖然直銷最重的就是業績，但是大家本著幫助更多需要幫助的人，慢慢地拓展出去，很多人加入不久就可以晉升公司最高階，所以設定目標真的很重要，膽敢要求，未來一定更美好。

五月心得主題 描繪願景 林家豐

自己的夢想，都是有自己所造就的。

描繪願景指的就是面對一件事物，訂定一個自己設定的目標，為了那個目標不顧一切，勇往直前，得到自己想要的結果。

來到體育班，練習的汗水，消耗的時間，都是為了得到自己所設定的那個目標，我的目標是能夠在全國拿下一筆好成績，並且兼顧學業，能夠在九年級會考考上花中數理資優班，當然，這是我的願景，如何描繪出與眾不同的光彩，這才是最重要的。

這個目標，促使我在體育班能夠持續成長，持續茁壯，面對遙不可知的未來，把握當下才是最重要的，考上數理資優班這個目標，我每天都在努力，不斷要求自己能夠反覆練習習題，只要有大大小小的比賽都盡可能的去參加，留下自己的比賽經驗，例如前幾天我才剛科展比賽結束，雖然沒有拿到好成績，不過我覺得這段時間感到非常充實。

自己的目標就必須由自己達成，自己的願景就必須由自己描繪，雖然我們無法預知自己的未來，所以，把握當下，成就自己的本錢，做好最好的準備，等待機會。

五月普仁心得：描繪願景 戴世傑

人人都應該有幾個想要達成的目標吧，或是目標，如果有的話就一起去達成這個目標，這大該就是描繪願景的意思吧。

像是我一接觸跆拳道時我就跟我自己講說我想要打到很好的成績然後要趕快升到黑帶，雖然現在還在努力中但我一定會達成這個目標的。

或是以前我在桃園的時候因為從小就開始上雙語學校，所以到國小的時候就一直想要每次的英文都想要考滿分，這就是我的目標，但是我只有考過幾次而已，所以這就是我的目標，因此我現在應該要好好的達成我的目標。

五月普仁心得 描繪願景

我不知道耕種了是否有收穫，心想事成的夢境一直停駐在枕間。但願景啟迪我：人的一生如同四季，春種、夏耕、秋收、冬藏。種下的是希望，播撒的是活力，希望讓生活充實多彩，活力為心田驅除雜草荒蕪，總以為世間的溫暖全來自太陽，其實心頭的種子會傳送出神奇的能量！

我不知道面對拋來的鮮花與掌聲我會不會沉醉，榮辱得失的喜悲已讓我領教人性的玄奧。但願景點化我：榮譽，聲名，如同鴉片，取用適量為良藥，沉於其中銷骨積毀，魂魄無存。它不過是一個暫時小憩，一次修補調試的喘息。人在征途，不是歸人，只是一個躊躇滿志的過客！

五月普仁心得 描繪願景 王梓平

「願景」是什麼？簡單的來說願景就是目標，願景是讓人們努力向前邁進的最大動力，要如何描繪願景在於你付出了多少努力，而你人生中付出的所有努力都代表著你的畫筆與顏料，只要你付出的越多畫布上的顏色就越豐富顏色越豐富就離願景越近，但相反的你如果想坐在那裡都不付出想不勞而獲的話別說願景了，我看連飽餐一頓都有困難，總而言之最重要的就是努力的做好你該作的，勇敢的朝你的目標前進，只要記住成功永遠是留給努力的人。

五月普仁心得 描繪願景 何秉麟

曾經我看過一本書名為金牌法則，是一本相當有趣的書，他主要是以奧運金牌選手飛魚-----菲爾普斯以及他教練的經驗來告訴大家想成功應該遵守的法則，雖然沒有全看完，但前面短短到幾段就已經給我點啟發了，它說到想成功想奪金不外乎是需要一個能使你有動力的願景，也就是要懂得去描繪願景，使你有一個目標去達成，但還有一點需要注意，就是這個願景必須是好的願景、正確的願景，能使你達到你想要到目標，書裡有舉例教練為了使選手成長需要給他們一個好的願景，就游泳選手來說，奪牌並不能當作願景，假使真要成長他會選擇把他們到願景設定為突破記錄、挑戰記錄，因為唯有突破自我時才能真正成功，看完我覺得相當的有道理，所以一直記在心上。描繪願景的確是一個讓人能夠進步的方式，所以要用好到方法對的方法去做，希望用對方法描繪願景可以使你邁向成功。

五月心得：描繪願景 林明忠

描繪願景就是為自己的未來做規劃，朝著自己的規劃前進。

一疊紙一支筆和一盒色鉛筆，這幾樣道具代表你的人生，請問你會如何繪畫，要是我的話我會用鉛筆構圖表示我的規劃，我還會用色鉛筆上色表示我在為我的規劃進行，當我完成了我的規劃也就是我的目標時就代表我已經成功了，「萊特兄弟」是製造飛機的偉人，當他們一次用一次的失敗時他們並沒有放棄而是告訴自己我要完成這個目標為我的人生負責於事他們就成功的製造第一架飛機，人因夢想而偉大，這就是他們的夢想。

而我到現在還在尋找自己真正想要的是什麼，有的時候想要得到這目標又想要那個目標，希望我能早點找到自己的目標。

五月心得 描繪願景 洪誠蔚

在人生中，有夢想是一件很重要的事情，願景是目標的延伸，有的願景就像目標，清晰明確但是有了目標還要力，現在自己所描繪的願景是多麼的大，能否向他人一樣有好的過程，從前一位家喻戶曉的科學家，愛迪生為了照亮晚，近試了4000多次才做出了人類史上第一個燈泡，我們國父，孫中山他也是命

11 次才成功，他們都有一個為了他人的好目標，這成就了他們把目標變成了一個美好的願景，燈泡照亮了黑夜，台灣獨立都是因為有願景，所以願景是將天邊的彩虹打造成通往夢想的拱橋。

五月心得 描繪願景 陳筑婷

描繪願景是我們對未來的想像和期許也是行動力量的方向，未來就是要有目標的往前，為自己的未來發展有一個計畫，描繪一個夢想變成一個動力，加以實現。我現在練的是跆拳道每一次的比賽都希望拿到好的成績達到自己設下的目標，這是我現在的願景，我在心中也對未來畫下了一個願景，想像陳怡安一樣是個跆拳道國手但還是有自己的路，自己開了一家手工肥皂店，表姊是餐飲科每次看到表姊都可以做出美味的甜點，讓我也想像表姊一樣做出美味可口的甜點，讓顧客可以品嚐到不一樣的甜點，這是我長大後的夢想。

所以我現在要好好的完成我的目標跟夢想，好為我心中畫下的願景鋪路。

五月心得 描繪願景 高葭瑤

我們都有目標，目標是我們心裡一直想達到的事，我心裡也有一個目標，但不知道可不可以做到，而我想有時候我們也有沒有目標的時候，而那時候你是頹廢過著那時候還是想繼續尋找哪個目標呢？

我也有想放棄的時候但只要想到自己的目標沒有達成就覺得很對不起自己，而自己就會想堅持下去，而我的目標是我唯一想繼續留下來的動力，不知道可不可以成功但心裡只要堅持下去就一定可以做到，雖然這條路很長很遠，有傷心有挫折，但在這個世界上沒有人是沒有用的，只要心想一定會事成。

五月心得 描繪願景 張子芸

「目標」，是一個支持我們前進的動力，若是沒了目標，那麼我們可能就會止步不前。我認為對於我們來說，「目標」對於我們來說，就是支撐生活的支柱，當你為了你的夢想而努力時，人生瞬間就會充滿了許多意義，我們所擁有的時間太多了，多到若是漫無目的的過日子，到最後一刻，肯定會想：自己真傻，白白浪費了一生。到那時想重來，也來不及了。但更重要的是，它能讓我們感到對自己的認可，並且每天都有能夠活下去的勇氣、理由。但是我們這個年紀，

大部分的人，都還對自己的未來感到迷惘，我希望在找到夢想前，我就能夠開始為了我的夢，而去做準備，到了夢想走向我的那時，才能好好抓住它。

五月心得 描繪願景 陳柔愷

描繪願景是訂一個目標讓自己或他人能夠追求或達成，大家在這一年當中是否都有個目標呢？我在這一年中我的目標是要撐過每一次的訓練，說得很簡單，但做起來卻很困難，練習時都會遇到挫折，一定會有人想要放棄，也有人是要去克服它，但那些放棄的人就無法突破自己，相反的那些克服挫折的人就能讓自己變得愈來愈好。

我的興趣是跆拳道，在訓練遇到了很多的挫折，我常常都想要放棄，可是家人卻告訴我如果我不想練的話就回去，他們不會管我要做什麼，跆拳道也不用練了，這不是我想要的，我想要像別人一樣站在頒獎台上，因為家人的話讓我有不想放棄，想要一直繼續練下去的動力，不管這條路有多艱辛，我都要繼續走下去，就算可能會失敗我也要去嘗試，沒有不可能，只要一直努力就有可能會成功。

五月心得描繪願景 王竣堃

描繪願景的意思就是止用說的方式來描繪出我們願望最終的成功的景象好來讓他人有一個動力來達成目標，例如：「90年代初期 企業願景 (corporate vision) 盛行一時，許多傑出的企業也非常強調企業願景的重要性，因為為有借助願景 (所有工作人員共同嚮往的前景)」才能有效的培育與鼓舞組織內部所有人員向著共同的目標發展」，所以願景的根本目標在於「吸引和激勵的人」。

六月心得 勤奮 蔡念恩

發明大王愛迪生說過，發明是百分之一的聰明加百分之九十九的勤奮。而愛因斯坦也曾經說過：勤奮是幾乎世界上一切成就的催產婆。

人生唯有不斷勤奮的努力向上及學習，才有邁向成功的一天。

小時候常常聽到龜兔賽跑的故事，這個故事或許耳熟能詳，但卻在我心中留下很深的記憶。故事中兔子有雙跑得又快又長的腿而烏龜卻只有緩慢而短小的腳。看似可以輕而易舉拿下冠軍的兔子最終卻敗給了烏龜。原來烏龜致勝的關

鍵便是積極又不放棄的勤奮態度，一小步一小步的往前爬，才可以拿下這個機會渺茫的勝利。而比賽中不也是如此嗎？就算對手有非常大的先天優勢，但靠自己勤奮努力而來的結果，終究能打敗一切。

勤奮讓自己能夠可以學習到更多不一樣的事情，不要只想偷雞摸狗想著少做就可以怎樣怎樣，每件事一步一步的從根本做起，才可以讓自己有所收穫。

六月心得 勤奮 王晨宇

勤奮是一個態度，當你做任何事必須保有的態度，當選手或者學生也好，勤奮是能幫助自己成長最多的，從小大家就有擅長與不擅長的事，當你在學習的過程中，往往有那種非常天才的人，她可能對於做那件事是很擅長的，而你可能卻不是那種人，這時勤奮的苦練或學習你也可以變得跟天才一樣，天才不勤奮最後還是會輸，就如同龜兔賽跑一樣，兔子明明很厲害卻不勤奮，但烏龜卻不同，他還是一樣往自己的目標一步一步努力的前進，我希望自己像烏龜一樣，找到自己的目標一步一步慢慢往前，哪怕只是一小步也是進步，雖然可能不會那麼快，但我相信只要擁有烏龜那種勤奮且不放棄的精神，最後一定可以達成目標！

六月心得 勤奮 陳子亭

現代的科技愈來愈發達，取而代之的就是人類愈來愈懶惰、貪求快速方便的完成每一件事，雖然科技方便快捷，但卻造成人類過度的依靠現代的科技愈來愈發達，換來的就是人類愈來愈貪求快速方便的完成每一件事，雖然科技方便快捷，但卻造成人類過度的依靠做每一件事時，記得要加入勤勞這個元素，勤勞能使人成長。

那些成功的偉人，我想都缺少不了勤奮這兩個字，但是人並不是生來就十全十美的，所以在做很多事時，往往都無法時時勤奮，總會有小偷懶的時候，就好像我在處理一件事時，剛開始都非常努力、勤奮地在處理，但事情還沒處理完，偷懶的念頭就悄悄的占領了我的心，所以有時候都做一半，後面就開始草草了事，這是我一直以來的壞毛病。

我覺得每個人都是獨一無二的，上天創造你一定是有其原因，要比別人還要勤

勞的付出，總之，先天不足的我們可以靠後天來彌補，雖然比別人晚了許多步，但只有一天一定能和那些人達到相同成就的，別人也因為看見了你的勤奮而更加的尊敬、崇拜。

最後我想說的是勤奮不是只掛在嘴邊說說，而是要它成為一個習慣，習慣就是經由不斷的練習才會形成的，所以不要再把「我沒辦法做到」這句話當成一個藉口了！盡自己的心力完成每一件事，相信就會像書上所說的「勤奮可以化腐朽為神奇」，勤奮就是這麼神奇，或許這就是上天所賜予我們逆轉勝的一個最好的禮物！

六月心得 勤奮 陳芷蝶

有一句名言是這麼說的：「成功，是百分之一的天分和百分之九十九的努力」。一個人的成功並不是從天上掉下來的，而是要靠著自己的力量去完成，靠著堅定的信念去完成自己想要的，只要肯努力，就有成功的可能，有時後努力不一定會成功，但是你不努力，就一定不會成功。

在歷史上也有很多名人的勤奮實例，例如大書法家王羲之，為了將自己的書法能更上一層樓而去請教大師，大師只告訴他只有不斷的練字，知道一大缸的水都被墨水染黑時，你就是一個真正的大書法家了。王羲之就這樣毫無倦怠的練習，在他的努力之下，現在才變成一位大名鼎鼎的書法家。

我們也是如此，不管是選手也好，學生也罷，都有我們應該要完成的事去等著我們完成，將自己的本分做好才是最重要的。我個性是那種常常做到一半就認為自己不可能成功或是自己就會放棄，一件事情要完成，可能要在有人的督促下或是一拖再拖，能想辦法不做就不做，但其實我長大後也漸漸了解到，做事是要堅持並努力的去做，這是為了自己而做的。努力大家都會，但能不能努力到最後又是另一回事了。

六月心得 勤奮 任子杰

勤奮學習，就是不斷追求更進一步的指示，擴展更廣泛的課外積累，不斷對自己提出更高的學習目標，剛開始的我是什麼都不會的門外漢對於跆拳道這項運動什麼都不懂什麼都不會，可是當我在看每一次學長姐比賽的過程我似乎是瞭解

了一點跆拳道裡面的東西。

而第一次上場比賽的時候很慌很緊張，但是自己放開來比賽卻變得不怎麼緊張的感覺了，雖然比賽下來輸了，但很明白自己的缺點在哪裡，所以自己還要回去多勤奮的練習自己不好的地方知道自己是可以的這是要多多的把自己不會的地方在加強在調整，自己的生活目標，一輩子的目標，一段時間的目標，一個階段的目標，一年的目標，一個人只有心中有了目標，才會朝這個方向努力，最終才能取得成功。

六月心得 蘇皇嘉 勤奮

今天來跟大家說說說勤奮的重要性 正所謂勤能補拙也是如此 就拿我打個比方好了~像我國文一像都很差的人啊 也因為不愛國文所以沒選擇了補習國文不過呢我也不想一職在人之下 所以窩美日選擇一點一點慢慢地讀國文~一開始或許沒有那麼容易 但是一點一點來一點一點累積積少成多總會有好的時候~即使不喜歡也要讀 因為這對自己有用 每天讀一篇新的一本書 慢慢增加自己的國文能力 勤能補拙就是這樣來的 即使騎跑點輸了但是勤奮學習就會有收穫的。

六月心得主題：勤奮 王偲瑄

「勤奮」是什麼意思呢？我認為它是一種精神，只要持續者它，就離成功更進一步。愛迪生曾經說過：「天才是百分之一的靈感在加上百分之九十九的勤奮。」沒有錯，其實就像是我們在練體育一樣，沒有人可以不用努力就可以得到好成績，而那些之所以會成功的人的背後往往經歷了很多很多的努力，即使失敗了很多次，卻還是那樣的勤奮，所以說成功源自於勤奮。

在我們人生中一定都有目標和夢想，有的人懂得勤奮向上，有的人卻只是羨慕別人做得到自己做不到，有的人則是選擇投機取巧。勤奮向上的人，總是有著驚人的毅力，也許他碰上千次的挫折，依然沒有放棄自己，繼續往成功走著；認為自己做不到的人，其實已經輸別人一大截了，都還沒有開始執行，就已經否定了自己；而投機取巧的人，完全不想付出勞動，可是卻又想要有好的結果，天底下怎麼可能會有不勞而獲的事情呢？

成功沒有捷徑，只有一直努力才能到達。記得國二考期中考前，有同學都因為比較愛玩，所以考前幾乎都沒什麼在看書，一直到考試當天，那位同學選擇了作弊，考試分數出來後，他的分數的確很高，但有人去告訴老師他作弊，於是把那位同學的分數以零分計算，並且記一支大過。結論就是，與其在那邊耍小聰明，不如腳踏實地一步一腳印的去做，一定會有更好的收穫。其實勤奮這一份精神也是我需要去學習的，我每一次做事都只有三分鐘熱度，練習跆拳道也是一樣，往往只有前半段很好，到後面就會自己放棄，有的時候是自己的態度跟那份精神，如果沒有剩下的七分努力，其實出來的結果也才只有那三分而已。勤奮並不難，每個人都可以做得到，但是要永遠勤奮，必需要有強大的意志力，有些人半途而廢，有些人永不放棄，而那些永不放棄而堅持到底的人，最後都成為了愛迪生說的「天才」。

六月心得 勤奮 曾欣培

小時候老師最常出的作文題目就是我的夢想，夢想的成功與失敗常常只有一線之隔，「三分天註定，七分靠打拼」大家常說夢想的路上，只有樓梯，沒有電梯，想達成目標、或完成自己未來的夢想，就必須赤著腳一步一步往上爬，為什麼說赤著腳，原因是在奮鬥的過程中一定會遇到路面的崎嶇、碎石玻璃，那些障礙就像生活的種種困難，當我們赤腳走過，我們便會受傷，那些傷也正是使我們更勇敢的記號、那些傷也可能成為我們中途放棄的理由。

然而「勤奮」對我們來說是必須的，就像蜜蜂每天要出去採花蜜一樣，有付出就會活獲得，雖然說「努力不一定會成功，不努力一定不會成功」有時候可能付出的還不夠、或是用錯方法，都可能拉長我們靠近夢想的時間，但唯一可以確定的就是當我們一直往前走，我們總有一天會到達。

勤奮不是唯一的方法，但是是所有方法都必須要有的態度。

普仁五月心得 勤奮 卓明孺

勤奮是每個想要成功的人都必須要有的的一項態度，無論是工作、學習把該做好的做好就是件不簡單的事。

『臺上三分鐘，臺下十年功』為了站在成功的那個位置上，也許只有短短的幾

分鐘，但為了這幾分鐘的成功，必須付出許多事物只為了成功，必須犧牲許多東西，也許別人在休息，也許別人在玩樂，單在別人休息玩樂的同時，你還在努力，那你也會一點一滴的進步離你的目標更近，國父革命了十次都沒有成功，皇天不負苦心人他的勤奮和努力也讓他成功了，在這十次的失敗裡，他又承受了多少的失落，多少的挫敗；愛迪生在製作燈泡是試了一千多種的材料都無法製作成功，但他還是沒有放棄反而告訴自己，已經知道有一千種不會成功離成功越來越近了，這兩位名人都是很好的例子，失敗後重新再來，相信你的努力不會背叛你，那麼你有一天一定會成功，你只需要在背後默默的付出。

六月普仁心得 勤奮 森喬楹

路上的螞蟻以及蜜蜂都知道什麼是勤奮，何況是我們人類呢？

常常我們都只想痴痴的等結果，不努力只想要得到想要的。小時候應該都聽過螞蟻的故事吧不僅僅分工合作還很勤奮的搬運食物，蜜蜂也是這樣的生活模式。各自有各自的工作以及刻骨耐勞。

我們人人都不是十全十美的，但是唯有勤奮才能補足那個不完美，然而我們想要成功，就只能靠勤奮，就像愛因斯坦所說的，成功就是勤苦勞動與正確方法以及少說空話，不是只有想成功嘴巴說說而已，坐在那等著果實下來，猶如天下沒有白吃的午餐。就像蕭敬騰，一個看不懂國字的，歌詞又要怎麼讀呢？他是一個字一個字聽別人怎麼念自己慢慢的學慢慢的練，才会有今天的蕭敬騰。想怎麼收穫先那麼栽，真的成功沒有什麼特別的捷徑，只有一個勤奮而已。

六月心得 勤奮 陳宏癸

在世界上，有很多事情是需要勤奮才能完成的，如果一個人不勤奮什麼事情都無法完成且更糟的話還會失去你所擁有的東西，所以勤奮在生活裡也佔很大的地位。

舉我說明，我在每天的生活當中，我必須要很勤奮才能夠做好一件大事，如果我隨隨便便的去完成，不僅會讓自己的評價降低，事情也不會像預期一般的順利，說不定還會帶給別人的麻煩，在舉另一個例子，在學校中一定會有考試這個東西，但是如果你不勤奮的去讀書，考試分數出來不理想，這能怪誰呢？就

是因為還不夠勤奮，所以想要的東西就永遠無法到手。

勤奮真的很重要，沒有勤奮就等於沒有動力，也永遠無法完成你的目標，但是說總是比實際去做還要困難許多，所以必須要用行動去證明你到底有沒有那一顆勤奮的心。

六月普仁心得：勤奮 陳詠翔

勤奮是每個人成功的關鍵，俗話說：「一分耕耘，一分收穫；要收穫得好，必須耕耘得好」，做一件事時，就像耕耘的時候，如果你很勤奮，自然而然結果就是好的，如果你是個懶惰蟲，那你永遠不會得到好收穫。勤奮的人就像智者，知道唯有勤奮努力，才能成功，懶惰的人就像愚民，永遠坐在原地，空想成功，但他不知道，成功是不會自己上門的，你沒有努力沒有勤奮，不可能等到好的結果。人可以懶一時，但不能懶一世，等你知道勤奮的人一個一個超越你，那你就應該學習如何當一個勤奮的人，勤奮講起來很簡單，但做起來並非容易，可是有心一定做得到，就像你上場比賽時，一定有輸有贏，但贏的人不可能一輩子都是贏家，只要輸的人下場後，勤奮的訓練，自我要求，總有一天，那個原本站在下面的人，也會爬上最高的地方。

勤奮，可以用在任何事、任何地方，只要你這個人是勤奮的，做什麼事情，都可以比其他人還要成功，所以要記得勤奮是成功的重要關鍵。

六月心得 勤奮 謝鳴

勤奮是成功中的其中一項因素，許多人都認為自己已經很勤奮了，所以都常常沉醉在自我的世界，有時我也覺得自己已經很努力了，但是也時常因為這樣發生許多錯誤。

例如說在競爭激烈的美國職籃上，有人可能在大學時，就是個表現異於常人的球員，有著極大的天分與才能，他也不負眾望的選上狀元，但是卻在訓練上不努力，只想靠著天賦打球，慢慢的表現每況愈下，最後大家期待的球員也慢慢不被看好，而離開了球場，這個例子證明了就算有再好的條件，不勤奮還是不會成功的。

堅持自己的理想並且勤奮不懈，全力以赴的去做好每件事，尤其在這個日新月

異的網路世界，做任何事都非常方便，必須比其他人更多的付出，才能成為別人的榜樣。

六月心得主題：勤奮 梁朝瑋

勤奮，是每個偉人成功的致命關鍵，沒有人是不努力就會有所成就，對我們來說，也是一樣的道理。在任何人成名或是成功前，都有一段辛苦奮鬥的階段，每個人的家庭背景不同，所擁有的故事也就不同，而在我們最熟悉的跆拳道上，有著非常多因為勤奮努力而創下不平凡的成績的故事，長輩常常說：不用功讀書，將來出社會，日子會很難過，所以不管是在做什麼事情，都不要隨便，就算再難再累，也要努力去完成它。聽到很多人想要不付出就想要有回饋，上班族工作不認真，就想要升職加薪，當然是不可能的，因為他們連最基本的努力都做不到，何況是如果自己生活在家境不好的情況下，如果又不勤奮，為了自己的生活打拚，日子怎麼會過的下去呢？所以做任何事就拿出最大的力氣去做，把它做到最好，才是個勤奮，肯努力的人，將來也才會有更多的機會，讓自己能夠更有信心的打破重重的難關。

六月心得 勤奮 張詠綺

每個人都有自己的目標，都有自己的夢想，但，說起來簡單，要做起來就難了，而要達到目標最重要的是什麼，就是一勤奮。

勤奮，可難的，你要不斷不斷的持續去做，才“有可能”達到目標。每個老師都喜歡勤奮的小孩，因為他想學，每個教練都喜歡努力的小孩，因為他想要。那麼，為什麼大家不一起做個勤奮向上的乖寶寶呢？

說起來諷刺，人，都是有惰性的。今天心裡頭想，我今天休息一天，明天在學，明天想後天在學，後天、大後天……這樣，要怎麼做到“勤”奮呢？這時，老師教練講的話就很重要了，聽的進去，目標，就會出現在你眼前，聽不進去，就算是神，恐怕也就不了了。最終的決定權，要做不要做，還是在自己手上，『只有你自己，能決定你會成為怎樣的人。』

六月心得-勤奮 鍾金呈

勤奮這兩個字我們最長看到在媽媽的背影，她勤奮的接我們上下學，她勤奮的

在家做牛做馬，她勤奮的不顧自己的身體忙到沒時間吃飯，她的背影訴說了一切，但我們連半句謝謝都沒有。勤奮有好有壞，但當勤奮在你手中時你會如何運用呢？你可以勤奮的讀書讓自己曾廣見聞，你可以勤奮的去戶外運動增加自己的體力，反之你也可以勤奮的打電動打到忘記時間吃飯讓家人擔心不已，也可以勤奮的做現在不應該做的事，讓家人擔心你的生命安全，勤奮可以是好的也可以是壞的，每個人都可以控制的，勤奮就如同朋友一樣，你可以選擇跟好的朋友和壞的朋友，但當你選擇了就不要後悔莫及選了你自己不愛的。

跑步對我來說是一件非常有趣的一項運動，它雖然看似無聊，但在跑步時你會發現這世界有如穿越時空一樣來到一個秘密花園一樣，景色優美，世外桃源，讓人輕飄飄似的不在跑步，而是在享受跑步，跑步讓我不敢到累，讓我勤奮到每天都要跑一次，他現在不在是無趣乏味的跑步而已，現在反而變成我每日的必備武器。勤奮可以用在很多人身上，它沒有限制，只要肯努力正向的一定可以創造出屬於自己的一片天。

六月心得-勤奮 陳少俞

【勤奮】很表明就代表著勤快，勤勞，大部分的人都會覺得自己很勤奮，但是所做的事情卻很微小為少，在身邊，你只要有注意，勤奮的人非常多，而我們就是要學習這種精神，不要只會嘴上說說而已，因為用說的誰都很強，但要實際做出來雖然是不容易，但是只要用心還是做得到，像是父母，每天都要照顧我們，老師每天都要顧我們課業，教練每天都要看我們都藝能科，而我們只要勤奮疲點做自己該做的事就好，對於我們這並不是一件難事，只是要不要做的問題而已。

【勤奮】就是一種好的精神，雖然會辛苦，但是對於妳都是有幫助的，而並非是要你學習【懶散】，雖然會使你無憂無慮，但對於你的幫助卻是負面，而要選擇哪一種，都是掌握在你手上，不管是家人還是師長都希望你是選擇有幫助的，要記住都你想著要偷懶幹嘛要那麼勤勞的思想，就代表已被負面的想法佔據了，而我們卻乏的就是要有勤奮的精神。

六月心得 勤奮 張雨真

【勤奮】是指一個人想法正向，及做任何事願意努力盡全力做，其實每個人一

定在某個時間常常會出現非常負面的想法，像是在學校讀書的人又或者像我們一樣有著屬於自己專長的運動選手。

就像我一樣每次在練習，很喘很累的時候，總是有很多負面情緒及想法，我一直想著為什麼別人都在休息而我在這邊那麼累，然後還有在幫老師或是誰做事的時候，我常常都會想那又不是我要用的為什麼要叫我，然後就算做了也是非常隨便的做，所以阿！我不是一個乖小孩也不是一個「勤奮」的好孩子，但現在自己也成長了許多懂得幫忙學習，也會多給自己一些正向的態度及想法。想當一個勤奮的人並不難，只要你願意給自己多一點正面的態度和多努力做點事，相信你一定也可以成為好孩子。

六月心得：勤奮 連潤泰

勤奮，對於我們來說並不是一個陌生的字眼，然而在我們日常的學習生活中，誰又能真正的做到勤奮、真正的為實現自己的目標而不懈的努力呢？

“天才是百分之九十九的汗水加上百分之一的靈感。”天才是通過一定的努力來的有人說，只要我掌握了有效的方法和技巧，勤奮與否不是很重要。而我認為，不論你是否聰明還是你是否掌握了有效的方法和技巧，都需要勤奮、刻苦來實現目標和理想。

我爸爸跟我說愛因斯坦曾說過：“成功在於勤奮”，一個成功的人必定經過自己的勤奮努力而走到如今的成功，而成功來自於勤奮。

六月心得題目：勤奮 黃鈺琦

對於我們每一個人而言，成功就是我們在漫漫人生路中所追求的。然而，要想登上成功的頂峰，就必須永遠勤奮。有些人並不真正懂得勤奮是怎麼回事，如在學習上，他們總想走捷徑，希望有什麼秘訣、或作弊等來幫助他們。

勤奮是一種對生活的熱情態度。任何困難在勤奮面前都會迎刃而解。勤奮的人更幸運，更會獲得命運的眷顧，勤奮是很難堅持的，一時的勤奮做到容易，但長久的勤奮就需要毅力與恆心。從古至今，有大成就的人，都是刻苦勤奮的。懶惰的人，是不會有所成就的。勤能補拙，的確是這樣。龜兔賽跑笨鳥先飛就是很好的例子。勤奮可以彌補很多方面的不足。如果我沒有足夠的聰明與智

慧，我就要更加勤奮以彌補我其他方面的不足。勤奮是通往成功的必要條件，沒有勤奮只靠聰明是絕對不行的。

一勤天下無難事。隨着當今社會的進步，科學技術也突飛猛進，使得許多人都靠機器工作養成了懶惰的習性。他們不善於思考，不努力爭取進步，整天坐享其成。夢想着自己能和某位名人一樣干一份大事業，成為世界的焦點嘹亮東方。然而這種不切實際的夢想只是夸夸其談，屬於白日做夢。世界上雖沒有一種具有真正價值的東西，但可以有一種，那就是只要在自己辛勤的勞動后所得到的汗珠，即使沒有百分百的成功，那也具有無比高的含量價值。

六月心得題目：勤奮 林子恩

我記得曾經讀過一篇名人勤奮的故事，蘇步青 著名數學家、學者。他出生于貧苦的農民家庭，從小就在地裡勞動：放牛、割草、犁田，什麼都做。那時他想，這輩子肯定沒有讀書的機會了。恰好，村裡一戶有錢人請了家庭教師，教他的公子讀書。蘇步青有空，就在窗外聽聽，隨手寫寫畫畫。想不到，蘇步青卻因此學到不少知識。他的叔叔見他這麼想學習，便拿出錢，說服蘇步青的爸爸，把他送到百里之外的一所小學去讀書。在小學的第一個學期，蘇步青考了個倒數第一名，老師把他叫到辦公室，熱忱地鼓勵他。這使蘇步青大受感動，決心發憤圖強。真下了決心，情況就不一樣了，從第二學期起一直到大學畢業，他每學期都考第一。

蘇步青是抓緊時間、勤奮學習的典範。現在我們的資源都非常充裕，如果我們也能一樣勤奮，我想做什麼事都能成功，藉此勉勵自己一定要加油！

六月心得主題 勤奮 林家豐

一個對自己而言遙不可及的夢想與目標，為了它耗費了時間與生命，勇往直前地追求它，這就是勤奮的定義。

為了自己的夢想，曾經立下心志要不顧一切追求，我的志向是當一名廚師，為了這個夢想我經常有空時就自己上網查一些隨手可得的食材可以做出的料理，我本身對製作料理這個方面感到非常有興趣，儘管過程中我不小心一個小差錯，就導致成果不堪設想，不過這一點點挫折，根本無法阻撓我成為廚師的

夢想。我真的很喜歡作料理，因為一個人的喜怒哀樂可能會因為他所吃到的料理而有所變化，我常常把我作出來的料理給家人品嚐，看到他們那享受的神情，就是驅使我想夢想前進的力量，為了它我更加勤奮，為了它我耗費了時間去學習它，但它也給予我了許多成就感，所以，當今天你已下了志向，那你就得勤奮地征服它吧！

六月心得：勤奮 戴世傑

勤奮，勤奮好像是在說一個人自動自發的去做一件事情，像我現在做什麼事我都不會馬上去做都要到期限的最後一天才要去完成它，或是要別人去一直催我才會做好一件完整的事，可是像我玩手機、看電視或是聊天講話我卻不是最後一個，所以我是一個懶散的人，可是我的身邊很多勤奮的人他們不但把事情做得很好還會其他人做他們該做的事，雖然我的身邊很多這樣的人，但我卻他們的一點都沒有學到，所以我應該跟那些人學一學他們優點，像是要自動自發，做事要腳踏實地，不能偷雞摸狗，然後要運用在我的身上，所以要好好的學學他們的做事態度。

六月心得主題：勤奮 黃佳希

勤奮，是一種來自於內心的動力，是一種堅忍的精神，沒有它，就沒有人能學有所成；勤奮，就是在困難面前不低頭，對取得的成績不滿足，不斷地追求能更進一步，敢於克服困難，不解決困難便決不罷休的頑強意志。 催命的鬧鐘是一天生活開始的標誌，關了鬧鐘，匆匆地起床洗漱，便看到了母親在廚房裡忙碌的身影，臉色微黃的母親正在親切地叮囑，出門要小心。來到學校，一天緊張而開始

只有努力，勤奮才能成功。我是一個國二的學生、在這個學校已經生活兩年了，從國中一年級開始，我就開始在這學習了。我每天來到學校，聽着老師的諄諄教誨，與同學們交流問題。我們在學校一起學習，一起玩耍，我們在快樂中成長著。如今，二年已經過去了，現在我上八年級，學習跟緊張，作業很多，壓力更大。已經有一些學習不好的學生 班了。但是大部分同學還在堅持，堅持才能勝。

六月心得：勤奮 王梓平

勤奮是一個人身上最重要的品格之一，沒有這個這項品格做什麼事都很難成功。舉一個例子，今天你是一位大老闆，你的旗下有兩位員工一位是上班沒有遲到過，做事認真願意為你上山下海，而且事情都做得很完美，另一位是一個愛遲到，什麼事都不做還把公司弄的亂七八糟的，你會為那一位升職、加薪呢？我想一定是沒有遲到過，做事做得很好的那一位吧！說到勤奮又有一種動物非常的勤奮，就是蜜蜂他們每天採花蜜為的就是製造出更多的蜂蜜，我們人類是否也應該學學蜜蜂的勤奮。

每天勤奮努力的工作雖然很累不過最後得到的是甜美的果實，我想再辛苦也值得吧！

六月心得主題：勤奮 何秉璘

勤奮是一種做事的態度，也就是勤勞的意思，指一個人抱著正向的態度全力以赴的去做事情。

從古時候人們留下的一些名言金句、故事或諺語裡都可以知道做事勤奮的重要性跟帶給你的幫助，像「為學一首示子姪」裡就有說到，一個人的資質比其他人要在更好，但他確因此自傲而懶散的不肯努力，就算他先天條件在好，後天的懶惰也會使他無法成功，相反的有一個人他天生就比較平庸，可是他確努力又勤奮，一步一腳印的慢慢來，雖然他先天較不出色，但他卻可以在後天上以良好的態度取得最後的成功。

還有一個寓言的故事是在講蝗蟲及螞蟻的故事，冬天及將來臨，辛勤的螞蟻早在上一次冬天過完前開始慢慢的儲備糧食，蝗蟲卻整天玩樂遊手好閒，最後冬天來了，天氣寒冷到處都長不出植物，蝗蟲因此餓死，但平日就勤奮做準備的螞蟻安全的度過了這個寒冬。

從我的舉例中就可以看出勤奮的重要，好的態度能使你一步步走向成功，不好的態度卻會使你漸漸墮落，可是兩個其實只有一線之隔，所以請不要選錯以不好的態度來對待每一件事，不然你一定會吃虧的。

六月心得：勤奮 林明忠

說的了勤奮都會覺得只要很努力的做事都叫做勤奮，錯，除了努力的做事還要用對的方法，而不是越用越糟。

我覺得最能代表勤奮的人就是種田的阿嬤，明天早起穿著一身厚重的衣服到田裡種菜，彎著腰一天到晚的重不喊累，明天這樣的一直重複一直重複都不會覺得乏味，要是我的話一天就不行了，她們的勤奮讓我深深的體會到什麼叫辛苦，正所謂的一分耕耘，一分收穫她們每天都秉持著這樣的精神到了現在，我們有的吃都要感謝他們的努力，但不是只有他們在努力每個人都在努力，每個人都為了自己的夢想而努力著，就看撐不撐的住而已。

勤奮的人不管在哪裡都能做好自己的本份，不要總是失敗才在重新來過就已經太遲了，凡是都有先打好基礎。

六月心得 勤奮 洪誠蔚

勤奮是成功的一個重要條件，它也是成功之母，一個人只要很勤奮的去做一件事，那件事就有百分之八十的成率，所以勤奮學習，就是不斷追求更進一步的指示，例如愛迪生他也是沒日沒夜在做實驗，每天不時的在實驗室裡，他對實驗的熱情和勤奮，造就了他!不斷對自己提出更高的目標，改善了這個世界，勤奮不僅要有頑強的毅力，鍥而不捨的精神，而且還要積極向上，只要能夠做到成功就在眼前。

六月心得 勤奮 陳筑婷

高雄一位 30 歲的年輕人，6 歲罹患腦積水，腦開過四次刀，他力爭上游到修車廠工作，但卻在 4 年前中風，右半邊身體失去自主能力，重重打擊，他卻沒有放棄，一邊復健，一邊幫親戚賣菜、做回收，還學習種玉米自己賣，大家知道他的故事都變成熟客，還說他賣的是"希望牌玉米"，他勤奮不服輸，用玉米走出自己的路!

這個故事告訴我『一分耕耘一分收穫只要認真努力不放棄』就可以走出自己成功的人生，我以前小時候也生過一場病，大多時間都是在醫院度過很少去上學，所以很多東西都沒學習到，都跟不上進度，所以必須花上更多的時間要跟上大家，記憶力也退步也必須在花上更多的時間來記起東西，我還記得我在打

品勢時，打一二章的時候都很難記得而且還會搞混，那時教練和學長姊會一直鼓勵我幫助我，雖然我會花上很多的時間來記得章節，讓我不會想放棄。現在慢慢的站上了更大的舞台，雖然有時會怕跟不上大家，但有大家的支持跟幫助，讓我可以增加很多信心，也是我勤奮練習的動力。

六月心得 勤奮 高葭瑤

勤奮是什麼？所謂勤奮就是不懈的努力，而我們學習就是要這種態度，如果學習保持著散漫、懶惰的態度你怎麼學都不會，如果學習保持著勤奮的態度，就會慢慢成功，而媽媽就算是勤奮的一個例子，她每天幫我們做牛做馬，都不會說累，也不會抱怨，她有時候也會忙到沒時間吃飯，不然就是忙到很晚才回家，她不求回報，只是想讓我們有個好的環境，每天賺錢希望我們能好好的讀書、或者吃飯，勤奮是好的，雖然會辛苦，會想放棄但勤奮對我們是有幫助的！時常懶惰、散漫的人現在一定是拿著碗跟人家要飯，而常常做到勤奮、努力不懈的人現在一定是做在辦公室裡吹著冷氣，勤奮有好也有壞，選擇了就不能後悔。

六月心得 勤奮 張子芸

我認為想要成功，最重要的關鍵就是勤奮。勤奮是一種對自己的未來負責的態度，是努力不懈的態度，並對任何事都認真付出，盡全力去做。若是少了勤奮的態度，即便是天才，也成不了大事的。我相信，只要願意認真付出，最後都一定會得到回報，但若是在一開始便抱著隨便的態度，那就是承認了自己的失敗，因為認為自己做不到，而不願意付出，那是錯過眼前大好機會的愚蠢行為，我認為即便只是微不足道的事，又或是很難得到回報的事，我們仍然都應該好好抓住每一次機會，因為可能機會只有這一次，錯過了，可能會讓自己後悔。

就算明知再怎麼樣努力，可能都不會得到回報，我仍認為要好好的努力一次，讓自己不留遺憾，並可以通過這次的經驗，學習勤奮的重要性，因為別人若是看到了你努力不懈的態度，搞不好會成為你下一個機會到來的契機。

六月心得 勤奮 陳柔愷

勤奮是面對任何事物都抱持全力以赴的心情去完成，在很多方面上總會有許多

困難的地方，我們要勤奮去完成它，如果想要成功就要勤奮，我以前學跆拳道的時候都很偷懶，結果比賽常常都輸，就一直被舅舅罵，心裡就會想早知道當時就認真練習不要偷懶了，所以後來我就勤奮練習，比賽就拿第一名了，因為這件事讓我知道，若一件事情沒有經過勤奮的努力是不可能成功的，所以以後做每件事情都要先全力以赴去完成，就算是你不擅長的事也要盡全力完成。

六月心得勤奮 王竣堃

勤奮學習，就是不斷追求更進一步的指示，擴展更廣泛的課外積累，不斷對自己提出更高的學習目標。勤奮學習就是面對功課，能一絲不苟的完成功課和面對功課中的困難，勇於克服，不解決困難不罷休。卡萊爾說的對，天才就是無止境刻苦勤奮的努力。是啊，如果你想成為有用的人，就一定要立起自己生活的目標，一生的目標，一段時間的目標，一個階段的目標，一年的目標，一個禮拜的目標……一個人只有心中有了目標，才會朝這個方向努力，最終才能取得成功。

七月心得 生活點滴 蔡念恩

一說到暑假大家都非常的開心，帶著既期待又興奮的心情進入暑假，在暑假的期間是進步自己跆拳道技術跟體能的時間，前兩個星期我們到了戶外跑跑步、環潭，感受一下大自然的空氣，跟外面的世界又跟親近一步，讓我們感受到不一樣的練習氣氛，後兩個禮拜我到了中國福建去做了移地訓練，第一次自己坐飛機去外面練習，第一次沒有教練在旁邊和我們一起去，整個過程就是很特別，在那裡的練習方式也和這裡不太相同，在訓練過程中教練給我們戰術讓我們自己去捉摸，怎麼樣的方式能夠踢到對手，需要不斷的嘗試，在兩個人的對練中怎麼樣能夠運用出來，利用自己的優點來抓住對手的弱點，轉換不同的戰術變化、擾亂對手，才能夠給自己有效的得分，自己的想法會很多在加上教練給的建議跟想法，我們還去爬爬山、走森林公園，聽到外面鳥蟲的叫聲，看看外面的花草樹葉，真的是很幸福！在這個月接觸了不同的地方給的洗禮，也深刻感受到各種不同的風氣，這個月過的充實並不覺得無聊。

七月心得 生活點滴 王晨宇

我是一位運動選手，從國中開始到現在或者是未來的大學四年，我的生活都離不開訓練，既然要當一位優秀的選手，就必須把自己的生活規劃好，現在這個暑假因為進了國家隊，每天幾乎都是練習，偶爾放鬆一下可以去唱唱歌，玩玩飛鏢機，或者到圖書館去看看書，跟之前截然不同，不能騎車上學了，沒辦法跟同學一起聊天、嬉鬧，不過為了跆拳道，所要犧牲的東西有很多，看到了別人每天放學回家準時下課，假日還可以跟好朋友出去玩，說真的還挺羨慕的，可是既然我選擇了這條路，必然是艱辛的，而這種生活對於未來是可以幫助自己的，我喜歡跆拳道，雖然我不怎麼喜歡現在的生活，可是我必須去適應，每個好的選手都在這邊努力，而我也一樣，這樣子的生活還蠻長的，我要去適應突破，為自己創造未來。

七月心得 生活點滴 陳子亭

我是一名跆拳道選手，當大家忙著計畫出去玩的暑假，我的暑假充斥著跆拳道，因為要成為一名優秀的運動員，是靠不斷努力的練習才能做到的，在這七月裡，當然就是練習再練習，一刻也都不能閒，因為有很多比賽等著我們去挑戰，去突破自己。七月中，教練安排我和隊友出國去福州移地訓練，這次很特別，因為教練沒有陪著我們，自己做飛機，訓練沒有教練帶著，也沒有教練提醒，都是自己來，在福州練習，剛開始很不習慣，很幸運的，學長姊都很照顧我們，讓我們可以很快的去適應。在福州因為天氣偏熱，每天都 37 度起跳，所以練習時間早上練習時間偏早，下午練習偏傍晚才開始，因為會熱到受不了，在這個團隊裡練習，大家都有很多地方是我需要去學習，我在比賽時總會有懼「高」症，對於高的人，我會很害怕，到了福州，學姊都比我高很多，跟他們練習，我也沒有比較害怕了，反而也更知道該怎麼去面對比我高的對手，我覺得這是我的收穫最大的地方。

七月就這樣進入尾聲了，雖然練習總是有辛苦的時候，但是想想，站在頒獎台上就值得了，在暑假的這兩個月剛好是充實自己，強化自己的好時機，更應該好好把握。

七月心得 生活點滴

這個七月，我幾乎都和隊友們在台北度過，這次到台北的目的不是吃喝玩樂而已，這次到台北是參加跆拳道品勢集訓。這次前往台北增加自己的品勢技術，看到了很多很好的選手，學到了很多不一樣的東西，也了解到自己的優缺點，需要改進的地方在哪裡。對練也是，為了月底的全國賽選拔，大家都卯足全力，只為了更好的成績，我們即將參加世界大學運動會的學長也回到了花蓮，讓大家的士氣更旺，雖然選拔的結果沒有想像中的那麼好，但我們也了解到自己缺少了什麼，還要加強什麼。暑假已經過了一半，我們要努力的地方還很多，也希望在未來大家也要一起打拼，為自己的目標所努力。

普仁七月心得：生活點滴 任子杰

小的時候，總是期望着快點長大，因為長大了，就可以做許許多多的事情，在大人的眼中，再也不是幼稚的兒童。但是長大後又怎樣能。以前的暑假都是像平常人一樣悠閒自在的玩樂生活，但這次的暑假不平凡，因為在國家隊裡面練習整個生活上都在裡面老實講也沒有什麼奇特的讓人懷念，因為每天的都是同樣的模式練習 休息 吃飯，所以當有假日的時間可以出去或回去的時候會非常的珍惜時間來度過在國家隊的時間。我覺得有時候就是會有這種想要留住時間的想法，自己覺得時間都過的很快想要留住美好的回憶卻沒有留住，反而一直流失掉從國小到高三了自己的大大小小的回憶是什麼曾經生活上美好的事物又是什麼，也許也是自己的想要快點長大使得沒有好好的留住回憶，但沒關係現在的我可以重新開始重新留住以前沒有的回憶不管是好是壞都不重要，重要的是自己肯為自己有個美好的回憶就好了。

七月普仁心得 生活點滴 蘇皇嘉

七月就是暑假的開始，以往每一年的暑假都是我增強自己的實力的時候，但是我在暑假剛開始的時候，我就生了一場大病，整整休息了兩個禮拜，剛開始恢復訓練的時候，我因為休息太久體能退步太多，回來的第一餐就連到上吐下泄，我花了將近整個月的時間才，恢復到原來的水準，等於是已經整整浪費一半的時間在恢復了，我已經隱約發現到，我的競爭對手已經慢慢的追到我，不是已經追過我了，我在下個月必須全力的，去面對未來的每一個挑戰，在這

最後的一個月裡，全力衝刺，把失去的全部都給補回來，七月的第一場比賽也是最後一場，我在成人組表現的相當不好，不只心態沒有調整好，連身手都被限置住了，我希望我能在下個月的每一場比賽裡，都能表現出我真正的水平，尤其是亞運海選，我希望我可以順利選上。

七月心得主題：生活點滴 王偲瑄

時間過得很快，我的高中生活已經過了差不多三分之二了，記得，國中的時候就一直很嚮往著高中的生活，在我的內心小小世界裡面，高中生活就是應該要快樂、自由，想做什麼就做什麼，其實不然，升上高中以後，不管做任何事情都是要對自己負責，開始要有大人的樣子，不可以在跟以前一樣不懂事。

在這炎炎夏日的暑假裡，每天早上要到學校上輔導課，下午到晚上都是專長訓練，每天要準備訓練時，老師們總是會為等一下要訓練的我說聲加油；到了訓練場，身邊的隊友、學弟學妹也總是會互相加油，而我們的團結也炒熱每一次練習的氣氛。

這次比的學總盃，我看見自己的成長，雖然沒有第一名，但是我認為這一次在戰場上的我比之前好太多太多，沒有以前那麼緊張，而且也有給自己比較多的信心，但有的時候還是會猶豫不決，我會一直想這腳到底是要踢出去還是不要踢出去，想的太多了。這一次比賽我看到自己在成長，以前總是抱著反正等一下就輸的心態，所以比賽其實打得沒有很好，負面想法太多，需要改進，現在的我，其實還是會抱有著等一下會輸的想法，可是也開始會對自己抱這一點期待，期待自己可以把比賽打好，期待自己等一下會贏，信心度增加很多，甚至會覺得自己其實有第一名的實力，下一次也會更加油。

今年暑假，很多回憶深深的刻印在我的腦海中，跟大家一起出去跑步，跟大家一起曬傷，跟大家一起練習一起比賽，我喜歡像這樣我們大家都一起，因為我們是一個團隊一個家，也謝謝大家在我的七月生活點滴裡增添了很多色彩。

七月心得 生活點滴 曾欣培

暑假是我們期待已久的假期，也是我們最有時間能夠接觸更多不同事物裝備自己能力的時候。

每年長假都會給自己參加很多不同性質的營隊，或是跟教會的同工們一起策劃一連串的活動，不管是對小朋友的或青少年的，從營隊的行程、活動內容、聯絡、預算、報名、排練、邀請…等等，每一年都是新的挑戰，每次在開會討論的時候一定都會有很多意見的摩擦，每個人也會有很多不同的觀點，但一次一次的磨練，可以讓我們更能以不同的角度，多方面思考，讓計劃更完全，也學習聽別人的聲音，期待這次的營隊能帶給大家不一樣的感受和收穫。

而兩年一次難得的全運會，拿到了代表權，因此集訓期間也接觸了很多不一樣的品勢教練，在訓練上的觀念、節奏、想法，訓練方式也都有些不同，讓我也能瞭解同一個動作有更多不一樣的訓練模式，也能搭配以前所學的，打出自己新的感覺，再給自己一個新的目標，希望十月的全運會能夠有最好的表現。

七月心得 生活點滴 卓明孺

七月，是暑假的一半，在暑假中可以選擇充實自己也可以選擇放鬆玩樂，而這次的暑假和以往不太一樣。

這次的暑假在大陸練習，雖然犧牲了很多玩累，但無怨無悔，我想要進步成長，在別人休息玩樂的時候，大家一樣都是短短兩個月，我想往上爬，在大陸的小朋友，每個上進心和想學習的心都很強烈，每個人都想第一，在這裡學到最多的也就是他們的『態度』。

在這其中，不斷的交流、切磋，雖然練習就佔了半天以上的時間，但是在你努力的同時，一定也有相同的人，在世界的另一個角落練習，在這期間我們打不好、吃了許多苦，也許酸也許痛，但失敗的經驗比成功重要多了，有了努力，後續迎接我們的是成功的喜悅。

在外地雖然離開了團隊，但大家也都在努力，在接下來的一個月，也要繼續努力，準備下一個挑戰。

七月心得 生活點滴 森喬楹

今年的七月過得很充實。在度過今年的暑假前，惹了許多事情啊。以前的我這個時候肯定沒有什麼目標或是什麼計畫的，而這次的暑假我們提升自己許多地方。雖然這個暑假比賽蠻多的，但是總比待在家裡放縱自己還要好，不僅可以

出去走走也可以讓我們多開開眼界。這次的品勢集訓也看了很多我們平常沒有見識過的東西。

教練常說暑假就是提升自己充實自己最好的時候，距離全運會剩了兩個月的時間，趁這次的機會把自己的動作修到比較好，這次暑假過完第一個目標就是全運會打好名次。利用這次的暑假好好增進統測的知識，也希望這次的暑假能好好的充實自己，考到自己的第一志願。

七月心得 生活點滴 陳宏癸

在人生中，一定會發生許多奇特、有趣的事情，而這些事情就是屬於自己的生活點滴，生活點滴就是在你腦海裡美好的回憶。

而我腦海裡的生活點滴對我來說也是非常開心的，像是全隊一起隊出遊、和爸爸的朋友們去溪邊烤肉玩水、第一次拿到人生中第一面金牌，等等許許多多的美好回憶，而回憶就是要留在腦海裡好好去品味的。

回憶永遠是人生裡最重要的東西，沒有回憶，就沒有歡樂，沒有歡樂，就沒有歡笑，所以生活點滴是人生裡缺一不可的一樣東西，希望回憶能讓每個人每天都歡樂。

七月心情點滴 陳詠翔

七月是每個小朋友最期待的月份，這也是許多人出遊或是放鬆的好機會，也是增進自己實力的好時機，今年暑假非常充實，七月排滿了品勢集訓時間，這次最不一樣的地方是，我跟學長在七月中底時，到大陸溫州集訓十天，出國開闊視野，在這十天真的學習到很多，不光是自己打型的實力，還有帶小朋友，或是教學到能力，尤其看到大陸的小朋友真的很認真學習，而且每個小朋友都很拼，其實在溫州移地訓練出發時，我既期待又緊張，期待可以看到自己成長，看到別人的強度，但又緊張在國外人生地不熟，但看來緊張是多餘的了，那邊的教練及教練員都很好相處，小朋友也很乖，但是那裡的食物有點重口味，不像臺灣走的是清淡風，還有那裡的人開車都很危險，一直接喇叭，也不會禮讓行人，而且還有三輪車載客，這真的非常酷。下個月還要去溫州比賽，希望可以將這次集訓的成果發揮在場上，讓別人知道這個七月的集訓不是白費的，而

是真的有成長有進步，也希望下次可以再來集訓，把自己變更強。

七月心得 生活點滴 謝鳴

暑假！大家最期待的假期，大家利用這個假期的時間出遊，或是參加許多的營隊，而身為跆拳道選手的我們，就是讓自己進步的好時機。

時光飛逝，暑假也不知不覺的已經過了一半，在這一個月，我們的訓練也從室內到了戶外，我們到了曙光橋，位於太平洋旁邊的腳踏車步道，還有群山環繞的鯉魚潭進行移地訓練，在炙熱的太陽下訓練，讓大家的臉都被曬的紅通通。後半段為了比賽，我們來到了國訓中心，與這次選手世大運的國手晨宇學長一同訓練，在裡面我看到了各個項目都在努力的備戰世大運，還有那個在餐廳前的開幕倒數計時器，讓我更迫不及待想與大家一同參與這項重大賽事，並希望身為地主隊的我們能拿下好成績。

七月心得 生活點滴 張詠綺

在生活中的點點滴滴，都是由每個人自己跟周遭的朋友、家人們去創造的，而我，的生活點滴，是由隊上的大家們一起一筆一畫的寫下的。

一年前的我一個人來到了花蓮，開始寫下我在國風跆拳道隊的專屬我的“訓練日誌”。剛來到花蓮的我，什麼都不懂。不知到路怎麼走，不知到幾點上學，不知道隊上今天穿什麼樣的隊服，不知到誰叫什麼名字，還不知到要跟自己同班三年的同學叫什麼名字……一想起來，可真好笑呢！

如今，現在的我已經可以顧好自己，甚至可以幫忙帶比較小的學弟妹，我從不會到會，從需要人幫忙到幫忙別人，這些都是“國風國中跆拳道隊”教我的，希望，未來，我可以繼續學會更多的事，繼續讓我的“訓練日誌”增添更多不一樣的“訓練內容”

七月心得-生活點滴 鍾金呈

從出生到死亡我們經歷許多酸甜苦辣的事情，有難過有開心也有悲憤，它或許是一句話或許是一件事，它可能讓你從谷底爬起可能讓你在孤單中堅強，但它或許也有可能讓你陷入低潮，就看我們怎麼去看待了。

「用你的笑容改變世界，不要讓世界改變你的笑容。」這句話在我的生活改變

了很多，我們常常都因為自己的利益自己感受而忽略了別人的感覺和別人的想法，就像平常的我喜歡幫助別人，讓我發自內心的感到開心，這或許就是我要繼續活下去的堅持吧！而因為世界恐慌而我們臉上的笑容消失，那我們不就被征服了嗎？我們應該要用笑容打敗這低沉的大氣壓 走出我們生活的每一天。

在這一個月裡我在跆拳道隊學到很多做事的態度和怎麼把一件事做到最好，當教練給我們同一件事時，有些人只有想到要把它做完成，卻沒有想到怎麼做才可以把這件事做到完整毫無瑕疵，這就是我還要再加強的地方，常常覺得自己這樣就夠了，卻沒有檢查哪裡不夠好。

經過這一個月裡我發現的缺點我應該在下一個月把他改掉並學習別人的優點，整合起來做事的細心程度一定可以大幅提升，希望我能成為下一個幫助教練的小助手。

七月心得 生活點滴 張雨真

我們是一群熱愛跆拳道的運動選手，七月這時候我們一直在練習，在練習當中我們也有去跑跑步、環潭甚至還去游泳，我覺得這暑假沒有白白浪費，我在這暑假期間與學長姐及學弟妹同學能夠一起練習一起培養感情，真的很開心，在七月我們比了兩個比賽，在這當中當然有哭有笑，有的人進步了很多比的很好，但也有些人沒有把自己的實力踢出來，在這次的暑假裡每天過的都非常充實，即使練習很累很苦，但至少我不是一個人，我有好多好多的隊友我們在與教練一起並肩作戰，一起迎接未來每個比賽每個挑戰，所以我覺得在這七月我們過的非常開心也很幸福，重點是因為這樣讓我們成長了不少，我們學會照顧學弟學妹，更懂得照顧別人也照顧自己。在這個七月真是收穫滿滿。

七月心得 生活點滴

又到了一年一次的暑假了，在這個暑假中我跟著我的隊友們一起在左營參加對練集訓，在那裡我看到了很多很好很厲害的選手也在那裡學會了很多對練的技術，也了解自己哪裡不夠好需要再加強的地方，雖然集訓很累但我覺得這樣很好可以趁這個機會好好的讓自己增進一些實力。

不知不覺的暑假又過了一半了，從左營回來的我到了花蓮不是放鬆而是繼續努力，趁暑假還沒過完這段期間都是我要努力衝刺的時間，也希望大家可以不要待在家浪費增進自己專長的時間。

七月心得主題：生活點滴 梁朝瑋

剛開始的每一天生活都非常充實，每天就是訓練跆拳道，當然自己其實也感受不到甚麼問題，直到去醫院檢查才知道，心臟發炎了，而且如果不注意，可能會小命不保，那時真的蠻震驚我的，平時這麼活潑的我，竟然會有那麼嚴重的問題，雖然根本不能接受這個事實，但還是發生了。而我最近的生活作息很平常，就是休息，不能讓自己太勞累，因為如果不休息，指數就會降不下來，到時候會更加危險，所以不能繼續去激烈運動，之後還要去醫院檢查一次，希望檢查的結果是大家想看到的，不要再是有危險的症狀，在那之前，還是需要充分休息，才能脫離危險。我也很謝謝關心我的叔叔阿姨，還有教練，我會好起來的！

七月心得 生活點滴 黃鈺琦

七月是一個很炎熱的季節，雖然幾乎每天都是豔陽高照的天氣，但還是可以做很多有趣的事。在這個月的一開始，我就隨著校隊進行了一連串的訓練計畫，雖然有時的天氣很折騰人，甚至快要中暑了，但還是必須克服，並且多補充水分，調整好自己的身體狀況。訓練期間，為了達到教練的要求，必定要認真的聽講，而且要轉化為行動，教練講解技術時，大概能明白教練所想要的東西，但因為自己的體能、肌力方面都還很欠缺，在速度和力量的部分有時就可能不夠，這時就要在這方面多加強。

除了訓練的時間外，當然也有休息的時間，在這個時間裡，我會和家人出外踏青，讓自己的身體和心理能夠好好的放鬆一下，不要讓自己整天悶在家裡，卻無所事事的浪費時間，有時可能只有散步、看看大自然的風景，或者是坐下來聊聊天，在途中還可能發現一些新奇的事物，讓自己眼界大開，雖然沒有很多人都愛的遊樂園，但我覺得這樣就已經很滿足了，畢竟我覺得跟家人在一起相

處才是最開心的事，如果沒有親人的陪伴，再好玩的地方也會變得不好玩。

七月普仁心得 生活點滴 林子恩

七月就是暑假的開始，對我們而言也就是集訓的開始，為了比賽我們必須在這個月努力的增強我們的實力，教練也很用心的帶我們在戶外訓練並且享受戶外美好的風景，感覺真的很不一樣。暑假的開始剛好我的表哥、表姐來找我們，我也體驗了泛舟之旅，我們的船還翻船了，我還被救到別的船去，表哥和表姐還找不到我，大家都嚇了一跳，但是整個過程也是非常不錯的，體驗了不同經歷，另外我到花蓮兩年，去年都沒去過知卡宣，今年在開館的第二天也去體驗一下，在炎熱的夏天玩玩水真的很棒，而且是免費的，感覺花蓮的福利還不錯。月底忙著選拔比賽，在這之前一直努力改正自己的缺點，雖然選拔沒有選上，但至少我有多了一些經驗，也知道我的缺點是在哪，哪裡要加強等等，希望接下來的比賽，我可以有更好的表現，拿下更好的成績。

七月心得主題 生活點滴 林家豐

每個人的生活都是有自己去彩繪的，在生活中，所有的鎖事都纏繞著我們，僅僅是那些微不足道的事情，都成為我們的生活點滴。

暑假來臨，轉眼間已過一半，對目前為止我的感覺是非常充實。

品勢集訓；第一次和學長姐們來到台北集訓，坦白說，我覺得以我的能力根本跟不上他們，和那麼多極強的選手們一起練習，心裡往往會自己給自己壓力，不過，習慣之後，一切變得自在，當然，能力方面有所進步，都是實力還是跟不上學長姐們！今天的比賽，當作是一個小檢驗，終於跨出心裡的那道門，原來我是可以做到的，我看見自己的分數，也了解品勢集訓以來訓練的成果，當然，必須再次謝謝教練能夠給我那麼好的機會學習！

所有的事情，一一刻入腦海裡，生活裡，每個細節都值得細細品味，生活點滴充滿了無數的驚喜。

七月心得：生活點滴 戴世傑

講到暑假就會想要出國旅遊或是跟同學出去玩，但暑假也是最多比賽的期間，比賽當然也有分大型和小型的比賽，所以大家都沒有時間像其他人一樣可以很

自由地想做什麼就做什麼，但我們跟他們不太一樣，我們因為在暑假期間不用上課，所以我們大家都會在這個時段集訓，增強自己的能力，像是練體力、體能、或是跆拳道技術，因為在很長久的假期一定會有許多重要的比賽，所以我們大部分的時間都在練習跆拳道，反而比較少在放假，。所以我們都很珍惜暑假的這段期間，因為沒有像一般的上課時間一樣有那麼多時間可以練習，所以我們一定要好好的珍惜暑假的這段期間。

七月心得主題:生活點滴 黃佳希

今年暑假的剛開始我跟林家豐就去了第一次的品勢集訓，去品勢集訓的時候我們有遇到很多的選手正在努力的在練習，我一看到就覺得我們也需要學習他們練習的精神，每一個人都非常認真，而且非常的想要拿到第一名的態度。

回花蓮的時候我也有在練對練，我在花蓮的時候感覺我們練習的氣氛不是很好，因為有些人心裡都想著「什麼時候休息」「好累喔」「好渴喔」然後又把這些情緒傳染給別人，這樣每個人都有這樣的情緒，練習的時候氣氛當然不好，所以我們要把道館的氣氛變好，才不會每天都很沉悶。

7月心得:生活點滴 何秉曄

漫長的暑假一下子就要過一個月了，這個月相當忙，因為要準備重要的比賽——全青選拔。幾乎每一天都在為了代表權努力奮鬥，我們甚至還去過曙光橋、鯉魚潭等地方練習，一邊看風景、吹海風，一邊訓練體能，換個練習環境，讓我們能以好心情去面對之後的挑戰。後來我們也去了左營集訓，短短的幾天就讓我們大家受益良多，每一天大家都全力以赴，希望能選上代表隊，最後在25號我們上了戰場，雖然最後輸的很慘，被提早結束，但也讓我更加了解自己的缺失，因為心理素質不夠好，只要給自己過多的壓力，就會失常，平常又沒有用正確的方式練習，沒有融入比賽的感覺，讓我上場總是打不出應有的水準，真的是非常可惜。再過兩天還有一個比賽，只希望上場能好好發揮，不要還沒用盡全力就輸了，加油！

七月心得：生活點滴 林明忠

七月就是暑假的開始，七月的每天都過的很充實，也很快樂，我最喜歡的就是

跟大家一起出去比賽，今天才剛回來，前幾天來到了台北博物館參觀了恐龍化石、歷史古蹟等等的物品，到了晚上也就是我最喜歡的時候，因為大家可以窩在房間一起玩，大的跟小的都打成了一片，隔天來到了比賽會場，看到要比賽的人拿出了鬥志和信心在比賽也看到了學弟想要贏得那股慾望，燃燒了我的小宇宙，又到了晚上一如往常的玩成一片。

就這樣一天一天的過了，笑著是一天哭著也是一天那我何必讓自己難過呢，所以我每天都開開心心的玩，開開心心的做事，

若每一天都坐在電腦前打電動，躺在沙發上玩手機，你就會發現你一天又一天的再浪費時間，想有過的快樂又開心就朝著自己的興趣前進吧。

七月心得 生活點滴

這個七月，我幾乎都和隊友們在台北度過，這次到台北的目的不是吃喝玩樂而已，這次到台北是參加跆拳道品勢集訓。這次前往台北增加自己的品勢技術，看到了很多很好的選手，學到了很多不一樣的東西，也了解到自己的優缺點，需要改進的地方在哪裡。對練也是，為了月底的全國賽選拔，大家都卯足全力，只為了更好的成績，我們即將參加世界大學運動會的學長也回到了花蓮，讓大家的士氣更旺，雖然選拔的結果沒有想像中的那麼好，但我們也了解到自己缺少了什麼，還要加強什麼。暑假已經過了一半，我們要努力的地方還很多，也希望在未來大家也要一起打拼，為自己的目標所努力。

七月心得 生活點滴 陳筑婷

我在這七月的這段時間原本是毫無目標，可能是要放暑假的關係會比較放鬆，所以沒了目標！可是經過教練的一系列安排下，我努力在練習中拉回了感覺，可是後來準備要去台北移地訓練時，因為身體關係沒辦法去，可是相信我再過不久就會跟大家去練習的，之中有些戶外練習，我去鯉魚潭在充滿芬多精及美麗湖畔旁跑步衝刺，身心靈都非常不一樣，只是天氣真的好熱太陽有點大，汗也流的特別多！這時候一定要大量喝水補充水分，不然身體狀況不好又中暑，這下就更麻煩了！

在七月有二個比賽，我以這二個最近比賽做暫定目標，因為我有一年時間沒比

賽對練了，但在教練的建議下我參加了學總盃這個比賽，這次挑戰對打，練習幾天又因為身體不舒服請了很多假為了要調養身體，只能一直在家休息，所以比學長姐和同學們都少練到很多，讓我有了一個目標就是要把我身體照顧好調養好，運動員身體不好就沒辦法正常訓練，這次看完學長姊比完了全青選拔讓我知道要更加的努力，也有了信心準備在學總盃拿到好成績，卻因為颱風而取消了賽程，所以有點可惜，但如果還有比賽我要加油。運動員的生活點滴豐富又特別。

七月普仁心得-生活點滴 高葭瑤

從出生到現在我們都經過許多風風雨雨，有難過、有開心，也有自己不想記起來的事情，身為一位跆拳道選手，很辛苦，有時也會有想要放棄的時候，但是自己卻有一股想繼續下去的動力，我有時會常常比賽，而每次比賽下來都會哭，但爸媽常常跟我欸欸 你抄完直接借我看一下說哭不能解決任何事情，哭完後事情也不會好，出去比賽也都只能自己來，也讓我學會了堅強，比賽也常讓我學會如何學會照顧學弟、學妹們，我在今年選上了花蓮縣青少年代表隊，也要在今年九月去比賽，而選拔的那場比賽自己的動作也有很多缺點，在八月我也要跟著學長、學姐們去集訓，我也希望這一次的比賽能夠順利，自己要加油。

七月心得 生活點滴 陳柔愷

這個暑假都在台北練習，有幾天到大陸蒼南集訓，剛到大陸的時候，有很多事情都不習慣，尤其是飲食的部分，大陸的口味和台灣的口味不同，前幾天吃飯特別不習慣，但是後來那裡的教練幫我們找一間比較符合我們口味的店，所以就比較習慣，在那邊練習時雖然很累，甚至想趕快回到台灣，但是卻有很多的收穫，也有進步許多，在幫忙帶小朋友的時候，他們都很認真，這是我該學習的，回台灣以後也要努力練，八月份要到高雄和大陸比賽，一共有十一天，希望在這兩個比賽中有很好的表現，不要浪費在這個月的努力，將在這個暑假所練習的所有技術表現出來。

七月心得生活點滴 王竣堃

我這個月去到了中國大陸，看到了中國小朋友認真的精神和不會輸臺灣的實力，讓我有一點的嚇到，七月心得生活點滴 王竣堃 我這個月去到了中國大陸，看到了中國小朋友認真的精神和不會輸臺灣的實力。第二天開始練的時候，我見識到了他們的實力，而且最驚人的是他們的黃帶就已經有台灣紅帶的實力了。第六天的下午，我在練側踢的時候，我發現我踢上去的腳會嚴重的搖晃，但是我當天就有大大的改善了，因為我的核心不足。第十天我在踢前踢，我發現我的前踢都沒有夾膝蓋，所以我就聽教練的指導去訓練，結果沒想到我就踢的比早上高。第十二天我就回台灣準備下一次的溫州公開賽。

七月心得主題：生活點滴 梁朝瑋

剛開始的每一天生活都非常充實，每天就是訓練跆拳道，當然自己其實也感受不到甚麼問題，直到去醫院檢查才知道，心臟發炎了，而且如果不注意，可能會小命不保，那時真的蠻震驚我的，平時這麼活潑的我，竟然會有那麼嚴重的問題，雖然根本不能接受這個事實，但還是發生了。而我最近的生活作息很平常，就是休息，不能讓自己太勞累，因為如果不休息，指數就會降不下來，到時候會更加危險，所以不能繼續去激烈運動，之後還要去醫院檢查一次，希望檢查的結果是大家想看到的，不要再是有危險的症狀，在那之前，還是需要充分休息，才能脫離危險。

我也很謝謝關心我的叔叔阿姨，還有教練，我會好起來的！

七月普仁心得 生活點滴 卓瑞琪

這個月幾乎都在台北練習比賽，在台北也學習到很多東西，因為都在台北的關係，所以表哥回花蓮都沒辦法一起玩，自己也長大了，該學會處理身邊的大小事，跟國小出外比賽時，我也會幫忙照顧他們，那是因為我在比賽的時候，很多時候都是學長姐幫助我，所以讓我學會打理自己。

去品勢集訓時因為要控制體重，所以吃東西的時候需要節制，在減重的過程中是非常難熬的，看著別人體重慢慢下來，我就開始緊張，有時候吃了不該吃的，就會後悔當初如果快點降下來就好了。

七月普仁心得 生活點滴 何秉軒

七月過的很充實，也很快樂。七月二十號左右因為快比賽了所以教練讓我們休息兩天，其中一天我和爸爸去公司上班，爸爸是溯溪的教練，我去那邊當助教，一開始覺得很熱很無聊可是越往上就會發現越變越好玩。在比賽也有不斷練習雖然練習時很辛苦但教練和幾位家長比我們還更辛苦幾百倍，我覺得我們練習都只會想自己很累很辛苦都沒有想過為我們付出最多最照顧我們的人比我們還要辛苦。

八月普仁心得 蔡念恩

暑假說長也不長，說短也不短，時間咻~一下兩個月就過去了，在暑假裡身為跆拳道選手的我們，一定都是在練習增強自己的實力，這個月臺北世界大學運動會是本國最大的運動賽事，我們的隊友王晨宇也參加了，雖然他這次沒有得名，但希望他能夠在這個賽會上學到不同的經驗，在這個月裡我也參加了亞洲運動會的初選，也順利的選上了初選的第一名，這並不是結束，對我來說是另一個挑戰，挑戰複選的前兩名進決選，決選在拿下第一名當上國手，邁向更高的舞台，在比賽的過程中我也了解到自己的缺點，還是一樣的放不開，我有嘗試想要讓自己放鬆一點，可是還是猶豫不決，我要對自己有決心，更有信心，加油！

八月普仁心得 王晨宇

這個月我參加了世大運的比賽，我代表台灣參加了這個盛會，又再一次的在自己的家比賽，可惜的是這次結果跟前二次不同，我沒有將獎牌留在自己的國家，這次的表現自己沒有表現好，雖然這次的比賽留下了遺憾，不會在重新來過了，不過我接下來還有許多的比賽，我要重新振作起來，失敗會讓自己更強壯，8月也即將結束了，即將用不同的身份來迎接新的學期，大學生了，又是另一個階段的開始，希望自己在大學可以學到更多不同的事物，跆拳道能夠更精進，期待接下來的四年！

八月普仁心得 陳芷蝶

這個八月，我們學長準備備戰 2017 世界大學運動會，所以我們一起到左營國

家訓練中心和學長一起訓練。在左營裡有許多不同風格打法的選手，我在裡面也學到了很多不一樣的技術，而且這次練習也不只是幫助學長在世大運能奪得好成績，也希望我們在月底的 2018 雅加達亞運初選能順利進入複選。

到了世大運開始，不管是品勢還是對打都另我大開眼界，雖然學長後面遇到了上一屆的金牌得主伊朗而落敗，但這也讓學長和我們學到很多看到很多，也讓我們更下定決心要在初選時卯足全力，力拼複選門票。我在這段時間經歷了很多，心態也有慢慢的改變，在初選中雖然非常的不穩定，但還是打進了複選。這次比賽更了解我的狀況並不是很好，但我要利用接下來的時間調整自己，還要繼續找回比賽的感覺，希望在之後的比賽中，能找到自信。

八月普仁心得 任子杰

暑假剛開始我的暑假生活在高雄左營國家訓練中心度過，日子雖然沒有什麼特別的每天只有練習吃飯休息練習還有放假，但是我覺得我的暑假過的很充實因為練習累真的會累但是結束之後的休息時間我和室友會找樂子來放鬆，而且最開心的事就是在暑假中期隊上從花蓮來到高雄來跟我們一起來練習一起來努力追求自己的夢想然後在最後暑假快結束的時候也去看了世大運幫王晨宇學長加油也去了苗栗參加了亞運國選選拔，雖然第一場就下班了但是打比賽的內容是很好了。以前的暑假不是在家睡覺阿不然就是去別的地方玩所以這次暑假過得很有回憶。

八月普仁心得 蘇皇嘉

暑假結束了，我在這一個月裡過的相當充實，結束了兩個多禮拜的移地訓練後，回到了花蓮調整個幾天，就出發去觀摩世大運，幫學長加油，我在世大運的會場裡，見到很多不同國家的外國人，還見識到他們各個國家不同的打法，還體驗到在自己國家地主隊的氣勢，仿佛實力增強的不少，之後我們去了苗栗參加亞運初選，我和上一次輸過的對手，第一場就碰到，結果我輸了，我很難過但是同時我也下定決心，回來一定要變得跟厲害，下次在碰到的時候一定要打贏他。

八月普仁心得 王億瑄

很快地，這個暑假已經過完了，高中三年級的我不能夠再散漫了，應當是要帶著下面的學弟學妹做事情，而不是整天都做著自己的事情，我也相信，只要我做好，下面的學弟學妹就會跟著做好。

在這個八月裡，由教練帶領著我們高中生到了苗栗打了亞運選拔，而這一次，我還是沒有突破自己，總是到了最後喜歡放棄，原本第一場已經打出信心了，可是到了第二場，又開始不穩定，對自己沒有信心，現在的我覺得輸沒有關係，重點是要把平常練習的東西發揮出來，以前我就是很怕輸，然後又覺得自己會輸，現在不一樣，在跆拳道上面，我認為自己已經在慢慢的成長，有開始知道比賽要怎麼比，而且對自己也是蠻有信心的，但是還要在更好，如何去堅持？這是我接下來都要去學習的，不是只在跆拳道上面，以後我出社會了遇到困難，也不可以輕易的去放棄。

高三這一年現在對我來說只是一張白紙，任由我發揮創意的拿著色筆去添加色彩，這一張白紙絕對絕對會五彩繽紛的，高三，有更多的挑戰在等著我，我常常在想，我要如何去突破？不管是跆拳道、功課、做事等等，要怎麼樣的人生一切掌握在自己的手上。

這個月，謝謝我的隊友在比賽前比賽中比賽完所給與我的鼓勵、支持，這些我們大家一起努力的片段，也深深的刻印在我的腦海中。謝謝你們大聲的為我加油！謝謝我的對手們讓我知道自己哪裡不足！謝謝教練讓我越來越有自信！

更是要謝謝國風跆拳道隊所給我的各種資源。

八月普仁心得 曾欣培

暑假對我來說就是不停的吸收許多的養分，接觸更多不一樣的人，面對各種不相同的事，又讓我更體會種種的困難，也聽到不少的回饋、反應和建議，經歷一連串的爭執也好，意見的交換，對一件事情的處理上或觀念都會有所改變，大家一邊學習邊長大。我很開心有那麼一群，不管怎麼吵架，意見再怎麼不相同，但我們都還是願意安靜下來、去思考的好夥伴，從無到有，帶著一群原本從不相識，但卻一樣滿懷著愛心和熱情的同學們，我們到偏鄉部落服務學習，更在這個平安又不平安的月份，參與平安七月暝的音樂會，讓更多人在上帝的

愛裡，不會再害怕七月這個人人都躲避的月份。除了一堆活動以外，更重要的當然就是兩個月後的全國運動會，除了平常的練習，我們也跟著玉山會的金四玉老師和其他玉山會的教練們一起練習，練習的氛圍、氣勢都很不一樣，也看到很多選手不一樣的地方，節奏、眼神、氣勢都可以向他們學習，更多方的認識也能讓自己成長。秉持著熱情練習，希望能夠讓自己更加突破。

八月普仁心得 卓明孺

在這短短的一箇月中，發生了很多事，在大陸的比賽有了一點點的成績，在跆拳道上也進步成長許多，實力也增進了不少，回到團隊後隊上多了兩位新的教練，讓我們有新的技術、不一樣的打法。

在這兩個月中，也許滿滿的訓練、滿滿的行程，但是大家也都在各自的崗位上，做好自己、把自己該做的事做好，在溫州我們得名了，幾天後苗栗的夥伴也獲得成績，雖然有些人沒有預期的選上國手，但是這也讓自己當作一個目標在去追一次。

教練曾經說過，一個運動員，休息不能超過三天，三天一過就得重新來過，雖然國風大家庭這兩個月見面的時間並不多，但是在這兩個月之中，得到了什麼得到了哪些，只有自己最瞭解。

八月普仁心得 森喬楹

2017 世界大學運動會在台北。在台灣難得舉辦國際賽事，歡迎回家比賽！對台灣來說很重要但是在選手來說卻是一種幸福，不用搭著飛機、不用害怕陌生的環境，今年在家比賽了。對於這次的國際賽我們當然不能錯過，選手裡有我們自己的隊友啦，不只幫我們的隊友加油也幫中華隊加油。在比賽中發現各個國家選手的好處與優點，最讓我印象深刻就是當我們中華隊的選手一出場，全場的台灣觀眾就一起大聲的吶喊，全身都起雞皮疙瘩，像世界展現台灣的團結。今年的暑假對我來說除了充實在適合不過了，這個暑假充實但是也發現了自己的不足與缺點。我們與其他人不一樣，我們為了充實自己達成目標，當你們的放假我們在努力，當你們正要開始時，我們不知道離目標已經多近了，雖然在這些過程中偶爾有些抱怨但是那些淚水與汗水是你們無法體會的，我們一起流

汗一起流淚，大家在一起的時光或許有歡樂有爭吵但是一路走來如果沒有隊友的互相幫忙也不會有今天的我。也謝謝對我說過這些話的人，明白一個團隊的一群隊友在身旁的感覺是那麼的溫暖。

八月普仁心得 陳宏癸

在這個炎熱的八月裡，發生了許多有趣的事情，而是哪一些有趣的事情呢？

在這次的八月裡，有王晨宇學長比的年度大比賽「世界大學運動會」，我們也有去為他和中華隊加油，而在現場的心情是非常激動的，因為踢中人時的那種感覺就好像是自己也踢到一般，非常的爽快，還有現場的其他觀眾也非常的熱情，只要是中華隊一定都加油的非常大聲，那種愛國的心情讓我非常的感動，還有在這次的比賽中我也吸取了很多的精華，就算是不懂的也有身旁的同學可詢問，所以這次的觀賽也算是受益良多的。

然後在這次的八月裡也有長期的訓練，希望在之後的比賽中也能夠把教練傳授的技術和比賽吸取的精華發揮出來，然後也不要輕易的放棄，堅持下去一定能夠讓自己好的表現更容易發揮出來。

八月普仁心得 陳詠翔

暑假過得很快，一眨眼就到了第二個月，在這個炎炎夏日的八月，每位運動員都在加緊練習，為什麼八月會講到運動員呢？因為今年八月有重大的運動賽事辦在臺灣，那就是僅次於奧運的「世大運」，這麼大的運動賽事辦在臺灣當然不能馬虎，行前準備、場館佈置、每項運動的流程、人力支援等等，這些都是要注意的地方，當然臺灣的選手個個都在努力，每位選手都希望把獎牌留在臺灣，這屆世大運我們的學長王晨宇也有參賽，他之前就很努力的選上世大運國手，在選上國手到比賽這段時間，他又更加要求自己，為的就是在這個月的世大運突破自己。從各國來的選手個個都是一流的高手，很高興可以在臺灣看到那麼精彩的比賽，臺灣選手這次共拿了二十六面金牌，算是非常好的成績，也很佩服這些選手，能站在世界的舞臺上，克服種種障礙，表現最好的自己。今年八月每位世大運選手的心就像天氣一樣火熱，志工以及工作人員也展現了臺灣的熱情，只能說今年八月臺灣人的火熱及人情味已經遍佈全球。

八月普仁心得 謝鳴

這次的暑假過得非常的充實，有著許多的集訓和比賽。而這個八月舉辦了有著「小奧運」之稱的世界大學運動會，我們全隊來到了位於桃園巨蛋的跆拳道場館，為晨宇學長加油打氣，前面我們先看了品勢的比賽，也是我第一次看自由品勢，選手們跟著音樂的節奏，加上許多高難度的特技，讓大家都看的目不轉睛，尤其是在男女混雙中華隊的表現，讓我真的是非常的佩服。

來到了後面的對練的比賽，更是緊張又刺激，晨宇學長第一天出賽，在第二場輸給了伊朗隊，雖然說比賽輸了，但是我們都以他為榮，在這幾天的賽程中，我看到了其他國家不同的打法和技術，都是我們值得學習的，地主隊的我們，在主場上為中華隊的選手加油，加油聲迴繞整個場館，讓人熱血沸騰，很開心可以在自己的國家看到了國際級的比賽，也讓這個充實的暑假變得更精彩。

八月普仁心得 梁朝璋

這個月最讓我期待的就是今年在臺北舉行的臺北世大運，想要看看各國選手的實力，當然主要還是幫我們的學長王晨宇加油，看到學長為自己的夢想那麼努力，真的是很感到尊敬，雖然我可能要暫時休息一陣子，但是看到大家都這麼努力的在練習，為了自己的比賽在打拚，我就覺得渾身不對勁，原本應該是要一起的，可能我身體好一點之後，學弟妹們就變的很強，那我就要更加把勁去追到自己該有的程度，這個月過了之後就正式開學了，我的年級也往上升，腦袋要更清楚自己想要的是什麼，訂定一個目標，為自己努力，讓自己能成為自己想成為的人。

八月普仁心得 張詠綺

暑假兩個月過去了，即將要升上高二的我，在這一個月中，過得很充實。今年有個全球重大的賽事在台灣，沒錯，就是『世大運』，而我們也非常幸運的有這個機會去去觀摩，我從一知道要去看世大運時，我就非常的開心，因為可以看到世界各地的選手，不管是在注重力與美的品勢，或是注重速度與力量的對打項目，都是非常精彩的。而在品勢中新增的『自由品勢』，更是讓從沒看過的我驚呼連連。在觀摩對打時，各國的選手各式各樣的打法，反應，更是

我們要多多學習的。

今年的暑假，我過得非常充實！

八月普仁心得 鍾金呈

在炎炎夏日的暑假我想大家應該都有美不勝收的旅遊景點或與家人一同遊山玩水，但我卻有一個獨一無二的暑假。

八月份的我幾乎都不在花蓮，我和隊友們一起前往許多地方集訓，我們有到高雄左營和一些準備奮戰的世大運國手一起訓練，讓我在優質的環境學習到很多以前曾未學習過的，在裡面也訓練我要自動自發，除了集訓我們還有到桃園看兩年一次的世大運，這次的世大運王晨宇學長有參賽而我們當然也到場為學長歡呼。

看完這次的世大運我學習到很多不一樣的國際觀和對練技術上的運用，我們也應該去學習別人的優點去改掉我們的缺點，像這次我覺得韓國隊場上的空間概念很好，快出界的時候韓國隊會用一腳在場外一隻腳在場內壓低身體都等對手下腳在近身，還有很多我們平常該注意沒注意的地方，當然我們在觀賽之餘也有自我的訓練，去加強自己較落的部分。

時間正跟著我們賽跑，你一個恍神一個不注意一個想偷懶，你可能就錯過你進步的好時機，現在的我趕快去充實自己的精彩人生。

八月普仁心得 張雨真

在八月份這 31 天裡，有很開心的事也有讓人煩惱的事，在八月份我們有到桃園看世大運比賽，這其中也有我們的學長比賽，在哪裡我看到了好多厲害的選手，他們每個移動每個踢出去的動作，有的動作值得我們能夠試試看，因為出來本來也就是在磨練，要把所看見的好東西學起來這樣才會進步，雖然我們學長沒得名，但我一直都覺得我們學長每次的態度及鬥志很好，也許這次沒表現的很好，但我覺得學長真的超棒的。

在八月這一個月裡，我們也一直在不斷的練習，因為也在準備我們九月份的比賽，八月底我們的學姐也超棒的在亞運選拔選上了！真的超開心的。

在這個八月份我覺得我的每一天都過的很充實很快樂，因為不會在家裡不知道

幹嘛閒閒沒事，反而是能夠出去看看別的國家的比賽，到外縣市與其他國高中的選手交流，真的很開心，所以我覺得當運動員的好處有很多，在暑假不會很無聊，能夠跟大家一起練習。

八月普仁心得 連潤泰

在這個月當中我跟我的隊友又到了高雄左營集訓對練，在那裡我又學會了以前從沒學過的對練技術，也跟著這次要參加世大運的選手們一起練習。

在這次的世大運中我們到了桃園來觀賽幫我們的王晨宇學長還有中華隊加油，也來集訓增進自己的實力，在比賽現場當王晨宇學長得分時大家的歡呼聲非常的壯觀，而我在現場的心情是緊張又激動的。

在這次的集訓中我學會了很多不一樣的東西特別是在腳的角度變化希望在九月中的比賽能夠把它打好。

八月普仁心得 黃鈺琦

這個月是八月，一樣是個炎熱的月份，幾乎每天都是汗流浹背，不是很舒服，還有農曆七月鬼門開，做事處處都要更加的小心。這個月我一樣在接受跆拳道集訓，繼續充實自己的能力，加強自己較弱的地方，讓自己能夠有所進步，不過在練習時是很辛苦的，再加上這樣子的天氣，體力消耗的比平常更快，但還是要繼續加油，在集訓時，看到有些同年齡的技巧和功力都比我好很多，就會想要趕緊追上他們，變得跟他們一樣強。

在八月中旬的時候，有世大運的比賽，我有和全隊一起去看跆拳道的選手比賽，為中華隊加油，當時整個場面是很隆重的，觀眾都很熱情的幫忙加油，也看到非常多不同國家的選手，他們每一位都有不同的特色，擁有屬於自己的性質，在這次世大運中，我們比歷年多了很多金牌，有一些人還打破了紀錄，真的是非常厲害，不過他們也是付出很多的努力才得到，並不是白白拿到的，這點非常值得學習，堅持到最後不放棄，得到的一定不會太差。

八月普仁心得 林子恩

八月是暑假最後衝刺的一個月，在八月的一開始我們全家就去了澎湖，去澎湖時看到了好多好美的景色，還有體驗浮潛，還有玩香蕉船等等，但玩玩之後就

要開始認真練習準備比賽了，不只練習可以增加經驗，觀看比賽也是重要的一環，這次世界大學運動會刚好在台灣比，我們的大學長王晨宇學長這次也選上了中華台北代表隊，所以我們這些學弟妹當然要去幫學長加油打氣囉，順便看看國外的選手怎麼比賽的，我覺得伊朗的選手很厲害，他們都很會動頭腦觀察對手，在適當的時機出腳，打點也很準，所以伊朗這次就拿了好幾面冠軍，看完比賽接著就是集訓，集訓是為了增強實力也是為了比賽能拿下好的成績，九月初就要比全青了，所以八月的最後衝刺是很重要的，我比其他人都矮，優勢就相對的比較少，所以我就更應該好好努力，而且這次是教練幫我爭取到名額我才可以參賽的，所以我更要珍惜這次的機會，努力打出好成績。

八月普仁心得 林家豐

在八月的行程對我而言最重要的就是世界大學運動會，這次的比賽辦在台灣，也真的很高興能夠有那麼好的機會觀摩世界各地的好手齊聚一堂，一同參加這個比賽。

這次的世大運的選手中其中一位中華對國手也來自我們的道館，雖然學長表現沒有預期的好，不過在這個過程中大家也一起流汗過，努力過，這次雖然輸了，但是我們還是沒有放棄，這才是最重要的！

開學即將到來，我們也即將邁入九年級，這代表著我們的責任更加重大，行為也必須更成熟些！當然最重要的就是接下來的比賽以及明年的會考，會考將是我即將面臨生平第一次的大考，雖然是在明年的五月份，但是時光飛逝，時間一點一滴的走著，想想當時七年級剛進來體育班，那乳臭未乾的模樣，轉眼間就到了九年級，在國中的這兩年以來，我學習到的東西不只是單方面課業上的成就，更重要的是在體育成績方面以及生活處事的道理，時間是不會等待人的，唯有把握當下最珍貴的一刻，才是擁有一切的人。

八月普仁心得 黃佳希

這個月又過去了，每天努力的練習是為了下次的比賽，也是為了增加自己的實力。很快就要開學了，九年級也要開始了，我們也慢慢逼近會考了，大家都在署輔的時候加強了自己的課業，也都知道會考剩下不到一年了(兩百多天)，希

望大家都考到好的成績。

在這個月我們道館去集訓的集訓去比賽的比賽大家都有自己的事情要忙，但是我在花蓮上課都沒有做好我該做的事，而且開學的第一次晨操我也沒去，我要跟大家說對不起，因為我都把自己的感覺放在第一，沒有把大家要團結的這件事放在第一，希望我不要在因為自己的感覺而害了自己。

八月普仁心得 王梓平

在這個炎熱的暑假當中身為運動員的我們都在加強訓練，希望能在比賽中獲得好成績。而在這個月更是有一群為了夢想而奮鬥的運動員，為什麼這麼說呢？因為這次的世大運是在台灣舉辦，我們這次也去觀摩了來自世界各地的選手比賽，我發現比賽的規模真的很大，這次的經驗非常特別，因為我是第一次觀摩國際級的比賽，也很興奮。我在這次的世大運當中學習到了很多也讓我大開眼界。這個八月雖然練習有點累不過收穫卻是意想不到的多，這個月我雖然表現沒有很好不過我也因此成長了許多，我覺得我這個月過得非常充實不再渾渾噩噩的過日子了！

八月普仁心得 何秉曄

今天是8月的最後一天了，又是充實的一個月，短短的一個月內我們去了左營集訓，也去桃園觀看世大運及集訓，而其他時間我們也依然在花蓮奮鬥著。中間也來了新的教練——官教練、張簡教練，新的教練們幫助大家在短期內又進步了不少，不同於之前的練習，負責全青選手組的官教練練的多是腳的變化，要能輕鬆做到多種變化身體、關節就得柔軟，因為硬邦邦的別說變化了，上端的動作可能都是個考驗。經過教練好幾次的提醒，大家也都了解到了情緒管理的重要性，不能讓負面情緒輕易去影響你的表現，如果因為悲傷而自暴自棄、因為生氣而隨便亂衝亂撞，在練習中你只是沒學到東西，在比賽裡卻可能已經看著別人站在頒獎臺上了。

總之這個月也是收穫滿滿，不但讓我的心態、想法更加的正面，也讓我在技術及體能都有更進一步的提升，9月還有一個重要的比賽，為了這個比賽大家都付出了許多，希望有參加的選手能好好發揮，達成目標。

八月普仁心得 林明忠

8月的開始就代表著父親的來臨和開學的來臨，8月我過的很充實也很開心，8月我去看了世大運跆拳道，場地很大很壯觀，我們是先看品勢項目，我最喜歡的時刻就是TPE進場的時刻，只要廣播喊TPE就會聽到來自四方的尖叫聲和鼓掌聲，得到了獎牌歡呼聲更是大聲，我們來世大運也是為了看學長比賽，很可惜的沒能將金牌來在台灣，這一次觀摩了世大運後我學到了很多，也第一次見到國際的大舞台，希望機會能在多看一些國際賽事

更重要的這個暑假過完我也升上了9年級也因該要慢慢的懂事了才行，不能總是要別人幫忙，而是要幫學弟妹，轉眼之間就要畢業了，希望在畢業能夠把自己的事都做好，當個好榜樣

八月普仁心得 洪誠蔚

暑假剩下一個月了，在這個月裡我發生了很多事，在學總杯後，我就開始好好的準備全青了，然而在這個月裡又有許多新鮮的事了，教練幫我們請到了非常好的兩位教練了，不管在任何方面都非常的用心，能遇到這麼好的教練得很幸運，這次的全青也是其中一位帶我們拿下金牌，不管是踢擊還是防禦都有很大的提升，希望以後可以有更好的成績，在學校方面也有很多改變，升上國三有更多事情要準備了會考等等還有更多比賽，希望在接下來的日子裡自己可以有更多的進步。

八月普仁心得 陳筑婷

7月因為身體不好休息了很久，本來想在學總盃對練比賽好好挑戰自己，可惜颱風破壞了我的目標！所以8月我給自己很多期許，希望自已把7月沒練習到趕緊加快速度多練習，教練安排我跟著學長姊們去台北品勢集訓，要加強自己的品勢技術，每天每天的練習，讓我學到了很多的優點找到許多要改進的缺點，缺點例如：駝背、下腳沒有力、沒有定點…很多很多自己不足的地方要改進！回到花蓮我也要更認真練習，為下次比賽做準備。

暑假快尾聲時！我們參加了臺北世大運，因為隊上王晨宇學長有代表臺灣參賽，全隊去幫學長加油！第一場贏的時候全場歡呼，第二場遇到強手，雖然沒

有得到名次，但是在我們心目中已經是第一名了，希望在未來的日子裡我也能朝這個目標前進，能在自己國家拿下好成績，這個暑假不只過的很充實也讓自己看了許多國家的優點讓我可以學習變得更好。

八月普仁心得 高葭瑤

轉眼間又過了一個月，在這一個月間慢慢要接近比賽了，也有點緊張，雖然練習很累很酸，但為了自己，我也因該要加把勁，在練習的過程中也有很多學長姐為我們加油，所以我也因該振作起來，把這次的比賽打好，而在中間我們有去觀摩世大運的比賽，我們也為許多中華代表隊的學長姐加油，他們都非常厲害，因為有這麼多個眼睛看著他們，而他們也可以把比賽打的很好，也有勇氣站在上面，在這麼大場的比賽，我也希望自己能體驗看看，雖然最後輸掉了，但是他們也很有選手的風度，不會像一些國家的選手一樣，亂耍脾氣，最後也希望這次的比賽自己能撐過去，挑戰自己！！

八月心得 陳柔愷

暑假過的很快，不知不覺已經要結束了，在這月我參加了高雄國際邀請賽和大陸的溫州公開賽，打高雄國際邀請賽時看到許多實力很好的選手，看到對手打的很好我自己都嚇到了，而且心裡非常害怕，沒有辦法克服心裡的恐懼，所以個人組都沒有打好，但是打雙人品勢有自己的夥伴陪著我，我就比較不會害怕了，但是自己還是打的時候沒有穩住有點小晃，所以我們輸給了加拿大的選手，經過這次的比賽我要去克服自己心裡的恐懼，才不會又像這次一樣沒有打好，比賽結束後我們和香港與加拿大的選手做交流，我遇到比賽時對手，看到對方的柔軟度與認真的態度，我突然覺得難怪自己會輸，因為自己沒有比對手更認真的練習，怎麼會贏呢。打溫州公開賽時，雖然自己的心情有調整好，但卻沒有將平常的實力發揮出來，然而打雙人品勢時我便更專注，因為我不想因自己的原因害到自己的夥伴，可是我打的時候還是晃了一下，所以我們只拿了第二名，輸給自己的學長姐，心裡非常不甘心，要是我沒有晃掉或許就有機會贏了，所以我心想下次我在對上他們我絕對不要在輸了。

八月普仁心得 王竣堃

我這一個月初，我又去了一次中國大陸，但是這一次跟上一次不一樣的是上一次是去中國是去的「蒼南集訓」，而這一次是去中國的「溫州比賽」。一剛開始我到的時候，看到了中國選手的實力，讓我嚇到了，因為我在之前也有來過一次，當時的他們就已經很強了，結果沒想到他們居然可以在這樣短的時間內，就進步到了黑帶2段的實力，真是不禁讓我忍不住要豎起大姆指來稱讚他們。到了比賽的第一天，我們本來是明天才要比賽的，但是大會臨時更改時間，把品勢和對練都給提前了一天，所以我就匆匆忙忙的練了一下習，就去比賽了。首先我第一個比的是個人品勢太極七章，當我到了場地中間時，我突然有一點緊張，所以當我在打七章的時候，就打的有一點趕，所以當我打完後，我就已經知道我不會拿第一了，但是我沒有因此而完全放棄，所以我就趕快去練我下一個要比的型雙人品勢六章。剛開始我們打的很好，但是到了中間我的夥伴沒喊聲，而我到了最後晃了一下，所以就從第一名掉到了第二名，我們輸的是同一個道館的學姐、長，也算是輸的心服口服了，但是我雖然這一次比賽輸了，但是我以後還有很多次比賽，所以我下一次一定會贏回來的。

九月心得 熱愛工作 蔡念恩

在現代的社會上如何找到自己喜歡的工作呢？大家都想要找到一個適合自己且可以樂在其中的工作，這種工作不容易找到，在怎麼不喜歡的工作我們都得要欣然接受，我們要學會如何改變對不喜歡的工作的態度、想法，要不然會覺得自己每天都不知道在為了什麼而工作拼命，只覺得工作枯燥乏味並沒有什麼新鮮的事情。

有一句話是這麼說的：「聰明的人依靠自己的工作，愚蠢的人依靠自己的希望。」對自己的工作保持著一股熱愛的想法，在工作才能夠找到不同的樂趣，讓自己的生活增添一些快樂，我們學生現在的本分就是好好的把書讀好，不要只想玩樂，多多培養自己另外一項專長，以備不時之需。

九月心得 熱愛工作 王晨宇

我從小看著爸爸在警察局工作，看著爸爸對於他的工作是熱愛的，聽說他原本

並沒有要當警察，因為某些原因而當了警察，每個人都有自己心裡所喜歡的工作，對於現在的我，我的工作就是當一位選手，我熱愛跆拳道，即使再辛苦、再累，我還是熱愛它！對於未來的工作，我目前還沒想到，但是不管從事什麼工作，都要用心去做，只要熱愛這份工作，我相信一定可以把工作做到最好！

九月心得 熱愛工作 陳芷蝶

什麼是熱愛工作？事實上，一說到熱愛工作，首先想到的最有代表性的，就是蜜蜂與螞蟻。不論工蜂還是工蟻，整日忙個不停，毫不懈怠。也正因為如此，蜜蜂與螞蟻的造詣，也不容小覷。它們的蜂巢或蟻巢製作之精細繁複，遠在人類的建築之上；其社會分工井然有序，各司其職、各盡其力，不會以私害公，這種精神人類應當愧煞。

因此，在各種生物之中，蜜蜂與螞蟻必屬出類拔萃的佼佼者。但未能成為地球的主宰者，甚至近年許多國家蜜蜂詭異消失，無法續存，連自己的命運都無法保全。其關鍵即在於，為工作奔忙，並不就是熱愛工作。

熱愛工作，因而會投入大量時間精力，一如蜜蜂、螞蟻；但更重要的是，真正的熱愛者不會每日只是一成不變、重複單調地做相同的工作。蜜蜂、螞蟻天賦異稟，並未因此而煩死厭惡至極。人類則不然，於反覆的工作之中，不斷尋思更好的工作方式、更有效的方法；甚至發揮巧思，製作一些趁手的工具讓事半功倍。結果，不僅收穫更豐碩，而且讓工作增加了很多樂趣。透過一次又一次的創新、發明，從一個人傳遞給兩個人、更多人，全體的能力都因而不斷增大。雖然我們都會說工作對我們來說還離的很遠，不過從現在開始，我們可以從日常生活中去發掘自己的長處，去探索自己的興趣，這樣更能有效發揮自己的功能，也能讓自己在工作上投入更多的熱情。

九月心得熱愛工作 任子杰

我深深體會到：在人生路上我們每個人都應該熱愛工作，積極勞動，那是對生命的熱愛和負責。作為一個學生，學習是我的工作，我以後應該努力學習，決不浪費生命，使自己活得更加光彩有力。熱愛生命，熱愛學習。尤其是我的姊姊他對於跆拳道教練這份工作很盡心盡力，他犧牲了自己的假日來幫助比賽的

人能拿下好成績他從不要求回報只要我們好的態度和真心就好了。所以姊姊才在每件事情都這麼的成功。

九月心得 熱愛工作 蘇皇嘉

轉眼間我也已經十七歲了，馬上就要進入工作的年齡了，要怎麼做才能把工作做好呢？

態度決定你的高度，第一個當然就是態度，不管是你做什麼，態度就是一切沒有態度就別想把事情做好，再來就是就是要知道老闆喜歡的是什麼，如果你都知道老闆喜歡什麼，做起事情來自然就不會惹人討厭，最後一個就是細心，老闆交付給你工作時，你不但要在期間內完成，還要做得好不能夠出錯，但是要完全不出錯是不可能的就算是神也會出錯，所以就是要把出錯的機率降到最低，而這唯一的方法就是細心，什麼事情做完都不斷的重複去確定，這麼做錯誤率就可以達到最低，但是以上這三點，都是要出自於對工作的熱情，對工作如果沒有熱情上面所說的都是白講，所以我們要去熱愛自己的工作，這樣以後出去職場工作才會做的順利做的開心。

九月心得 熱愛工作 王偲瑄

現在大部分的人都非常的熱愛自己的生命，非常的珍惜每一分每一秒，少部分的一些人確是不珍惜自己的生命，整天虛度光陰，浪費時間。我認為要珍惜現在所擁有的人、事、物，現在的學生還不懂得什麼叫做「工作」，但對於學生來說最重要的工作就是做好自己的本分，每天將自己應該做的事情給做完，而大人的工作就是賺錢養家。

其實在我們的身邊，有很多很熱愛自己工作的大人，有的時候不是為了錢，有的時候是因為他能在這份工作裡面找到熱忱，因為喜歡所以去做。以前阿嬤是開寄車處的，媽媽常常帶我去車站找阿嬤，然後我就常常在車站前面的石頭雕像那邊跟哥哥一起玩耍，在我們玩耍之餘，媽媽還會給我們一些零用錢去便利商店買零食飲料，小時候不太懂事，吃完零食喝完飲料就隨手丟垃圾，這是一個阿伯來告誡我們不可以這樣子亂丟垃圾，要給大家良好的環境，那個阿伯從我小時候到我現在長大了都還在花蓮火車站為大家清理、整理環境，小時候

我常常在想為什麼阿伯要一直撿垃圾啊？小時候不太理解，但長大以後我才知道，原來阿伯並不是因為喜歡撿垃圾，而是因為可以讓每一個來車站搭車的人能有舒適又乾淨的環境。

其實這個社會上有很多熱心人士都很喜歡自己的工作，很沉靜在自己的工作裡面，記得國小的時候校門口也會有愛心媽媽指揮交通，每天早上的七點不管是刮風下雨或者是颱風天準時的到校門口，目的是為了讓我們能夠快快樂樂、安安全全的上學、放學，不為什麼，阿姨跟我說：「我很喜歡看到開開心的上學平平安安的回家。」阿姨說完就叫我趕快去上學了，從此以後我上學都會大聲的說：愛心媽媽早安，這是一種尊敬也是一種崇拜。

做一分工作需要「熱忱」，這樣子才會快樂，我認為不管是什麼職業什麼工作都是無貴賤之分的，在人生的旅途中我們都應該要熱愛自己的工作。

九月心得 熱愛工作 曾欣培

與其說熱愛工作，倒不如說熱愛現在的生活。

做一件事的時候，常常都會去想我現在做的這件事到底是為什麼？我在為了什麼而努力？只是為了給別人一個交代，還是為了能夠一再的操練自己，讓自己的生活變得更精彩。

不知道大家對“LoveLife” 93 病房這個計劃瞭解多少，當時新聞常常報出很多年輕人因為感情、課業…等，各種原因，捨棄了自己寶貴的生命，藝人 陳建州（黑人）想要借由 93 病房罹患癌症的病童來鼓勵那些灰心喪志的人們，「如果生命可以交換，你願意幫我們好好活著嗎」整個記錄片的拍攝，這是最有印象也是最令我觸目驚心的一句話，我們常常抱怨生活有許多的不公平，常常嫌學校的飯菜不好吃，常常對生活感到煩累，但是卻沒有想到長期住在病房裡年級小小的那些天使們是多麼渴望我們現在的生活。

希望從現在開始去尋找回做每件事情的熱情，不管是在工作上、課業、專項的練習…有著一顆滿懷熱情的心，才不會感覺生活的乏味、無趣，重新出發，創造屬於自己最精彩的人生。

九月心得 熱愛工作 卓明孺

在幾年過後，工作這件事就要進入我的生活裡，小時候的我一直希望可以趕快長大去工作，因為不但可以做熱愛的事也可以獲得報酬。

但有些如果只是因为金錢而且找工作而不是因為興趣和喜好去做，那也只會有三分鐘熱度也不會熱愛你現在的工作，因為那都只是為了錢。

許多人為了金錢而放棄自己的夢想，也許熱愛畫畫、運動、煮飯等等，但卻因為一家公司的薪水，放棄了自己熱愛的事物，金錢也許很重要，但真正熱愛自己的工作時，不管做的多久、做的多累，你都會感到很快樂。

也許工作很辛苦，但如果不苦中做樂，吃苦當吃補，每一個人都渴望成功，但你心裡不能一直想著「成功」而患得患失，你必須要享受工作，想著那個想要去的方向，一步一步的邁進。

九月心得 熱愛工作 森喬楹

那些成功的人之所以會成功，是因為他們熱愛工作、享受工作，知道自己目標，所以全力以赴，當你充滿這些正向的想法，只會對自己工作越成功，越熱愛自己的工作。在我的身邊就有這樣的人存在著，不管曾經發生多麼不好的事情發生，但是他都沒有放棄自己的工作，因為熱愛，這只是過程中的一小部分而已，也因為他對自己工作的責任與態度很讓人佩服，每天每天上他的課都不會感到厭煩，都會覺得稀奇，雖然偶爾上到一樣的，可是他卻可以用不同方式去詮釋今天所要教的課程。他的態度讓每學生都愛。這就是他對工作的熱愛。現在的我是一名學生，熱愛我選擇的科目，因為享受我選擇的即便受到挫折雖然心情會低潮但是很快就能平復好心情。我找到自己興趣，投入自己所愛的工作，心裡想的不是成功而是享受，因為享受所以不以為苦，也因為快樂的動機，更能專心的在這項目上，成功了，那是努力後的回報而已，不要因為成功而止步，而是要更堅定的往前走。

九月心得 熱愛工作 陳宏癸

「熱愛工作」這個詞在平常裡是很常用到的，像是平常在學校打掃時，或者是在平常道館練習時，無時無刻都會有這個詞的出現，而一個人從他做事的態度裡，就看的出來這個人是否懶散又或者是積極，積極且熱愛工作的人一定會

很快速的把自己分內的事情完成，懶散的人就算給他好幾天的時間，他也不願意去把一件簡單的事情完成，而這就是積極且熱愛工作與懶散隨便的差別。

在日常的生活裡，我是一個有時積極，有時又懶散的一個人，所以可能在做一件事情時，我會看自己的心情去做事情，積極的話，一件事 10 幾分鐘就可完成，但懶散的時候可能一件事情都不會去做，但我在積極的時候，就會像主題一樣「熱愛工作」的把所有重要的事情一一做到好為止，這是我覺得自己在積極時還不錯的地方。

以後長大時，一定會有許多的新考驗在等著我們去挑戰，而自己一定要用熱愛工作的心情去面對各種挑戰，不管是多困難的難題，只要有熱血的心，什麼事都不會難倒自己。

九月心得 熱愛工作 陳詠翔

每個人都有自己的夢想自己的目標，當然也有自己理想的工作，當你選擇好你喜歡的工作，那在工作的過程中就會去享受，而非痛苦，當你做到你一點也不喜歡的工作，那你每天工作起來一定沒效率。但每個人一定會做自己理想的工作嗎？這可不一定，因為外在有太多的因素需要考慮，但當你熱愛工作，那我相信在你做任何工作時，一定可以做到好，因為你熱愛它，並不會排斥它，即使那並不是你想做的工作。現在在職場上，熱愛工作者不佔少數，因為每個對自己的工作都會有一份熱忱的心，其實熱愛工作並不難，只要你不排斥它，而且享受在其中的過程，那你就會熱愛工作。

九月心得 熱愛工作 謝鳴

在這個進步的社會中，有著各式各樣不同的工作，有些人選擇工作是因為興趣、環境、夢想或是薪水……但是要怎麼熱愛自己的工作呢？

當你想要熱愛自己的工作，要先對這份工作是有興趣的，才會喜歡，喜歡並且積極的把它做好，剛開始可能覺得很困難，但是如果你很熱愛它，就會慢慢的去學習與摸索，想把它做到完美，當你做的有效率，老闆自然就會喜歡你，自己也會享受並且樂在其中，但是以上這些都不一定是可以這麼順利的，有些人可能是因為高薪去做一份自己不喜歡的工作，每天都愁眉不展。

但是想要熱愛自己工作前，現在身為學生的我們，必須要先培養自己的興趣，想想自己以後想做什麼是適合自己的，並且將書讀好，未雨綢繆，為未來做準備。

九月心得 熱愛工作 梁朝璋

當一個人出有能力出社會時，一定會有份自己想要或自己喜歡的工作，然而有些人就不一樣，因為可能某種特定原因，而導致沒辦法去選擇想要的工作，但是既然選擇了，就要以最熱忱的心去把工作的每一件事情做好，而且樂在其中在工作上，會讓自己的心情比較輕鬆愉快，但如果是每天都擺著苦瓜臉去工作，別人看到你的苦瓜臉，心裡也會覺得有些不愉快，而且當你熱愛工作就會覺得每件事都是美好的，努力來讓自己的夢想達成，只要願意去做，自己想達成的目標一定能達成，將來，我一定要找到我喜歡的工作，並且用心去對待它，讓自己能為想要完成事情努力，熱愛自己的工作，為自己好好地打拚下去！

九月心得 熱愛工作 張詠綺

在每天都過著一樣生活的上班族裡，為什麼有些人過得很開心，有些人則是愁眉苦臉，就是因為這個人有沒有『心』，有沒有熱愛這個工作。

我之前去參加一個營隊，帶我們的是老師是一個男生，有一次，我們在聊天時，我就問他說：老師！帶我們這麼累，晚上要守夜，我們又這麼皮，你不累嗎？老師回我說：不會阿！因為我喜歡這個工作，喜歡教小孩！

這時，我才知道，原來，就算這個工作在怎麼累，在怎麼辛苦，只要你喜歡，熱愛這個工作，也是會心甘情願的把它做好。

我希望，我以後也會熱愛我的工作！

九月心得 熱愛工作 鍾金呈

時間一步步的追上來，我們也一步步的要邁向社會，你們是否有想過長大後的自己會是怎樣的一個人嗎？是在福利好優質的工作場所上班還是在是在酷熱的太陽底下工作？如果是你要選哪一個？

「工作」對我來說看似遙遠卻是一個未來非常重要的一件事，「找工作」其實是一件非常麻煩的事你要先有優勢的學歷還要有獨一無二的專長，光這些能力

你就要從小培養了。

未來的工作就有如我們現在的學業或專長，現在的我熱愛跆拳道，每當練習就像多學社會上的某一些技能，但當有時陷入低潮時總是會悶悶不樂不知道找誰幫忙，這時的我會選擇去慢跑並想想我為什麼會這樣，也因為這樣我也愛上了跑步這一件事。

我覺得熱愛某一件事就是要全心全意的去享受它，因為只有這樣你在做那件事時你才會快樂你才會去想投入它，這樣你做的那件事時才会有滿意的成績。

如果是我要選擇在優質福利好的場所上班，但從小就要培養好自己的能力並去試著去熱愛它，才有滿意的工作。

九月心得 熱愛工作 張雨真

熱愛工作就是你對你現在的工作是很喜歡，不會覺得厭煩就算很累你也覺得很有成就感，像這樣熱愛自己工作的人，大部分都是成功的，但相反的如果你覺得每天工作很煩很累，那一定都不可能成功，因為你都覺得不想做了，你就不可能會細心的去做，像我們雖然不是一般的上班族，但我們是一群熱愛自己目前運動項目的運動選手，因為我們喜歡踢跆拳道，所以我們一定會認真去把我們喜歡的這項運動做到完美，也會去享受這每一天的訓練，所以像我們學長學姐他們之所以會成功也就是他們有認真的去練習投入每次的訓練才能夠登上巔峰。像爸爸他是一個做門的工人，他也非常認真工作，也很喜愛他現在的工作，我也從來沒聽過爸爸的抱怨，他真的很努力的工作，所以他現在也非常的成功。

九月心得 熱愛工作 連潤泰

如果想把工作做好，首先要熱愛自己的工作。

「熱愛工作」這四個字表面上看起來很簡單，卻須歷經修練才能到達那樣的境界。尤其在職場上難免遭遇挫折，比如犯錯被老闆責罵、客戶莫名不買單，又或者是工作遇到瓶頸，一時難以突破。碰到這些的情形難免會覺得洩氣，有的人甚至產生不想上班想離職的念頭，但其實這些現象在職場上是很常見的，所以要把一個工作做好你必須去花時間培養這樣你才會有一個熱愛的工作。

九月心得 熱愛工作 黃鈺琦

如果想把工作做好，首先要熱愛自己的工作。所謂的熱愛工作並不是要成為工作狂，而是要心甘情願、自動自發的負起工作上所有的責任。如果我們總是做這行怨那行，不但很可能一事無成，而且工作壓力肯定大得不得了。或許你曾經注意到過，有些人在談論工作時總是有許多不滿、抱怨連連，而有些人則是充滿熱忱且自信。當然，我們誰不想屬於後者，但在這看似多元但其實複雜的世界，這必須更是個「有意識的選擇」。

生命短暫而有限，而我們又幾乎需要花一半的時間在工作上。對於「如何選擇工作」，隨著出身背景不同、生長環境不同，每個人的答案必定也不同。有些人工作是為了養家活口、有些人希望可以賺錢讓自己和家人過更好的生活、有些人因為喜歡而享受著每天在做的事情，而有些人則是為著國家、人類的未來在拼命。這些選項都沒有絕對的好與壞，只是一種選擇罷了。「每個人心中都有熱情，甚至都有狂熱，而我們要做的，是花時間找到能夠讓這些發揮的工作。」如果開始有了一點模糊的方向，也請抓住機會深度思考，反覆琢磨、辯證，這個過程會非常不舒服，但唯有一再的和自己比賽，它才会有越來越清晰的輪廓。

九月心得 熱愛工作 林子恩

只有熱愛你的工作，你才能做出偉大的事業。

蘋果公司的創辦人賈伯斯在 2005 年史丹佛大學畢業典禮的演講，非常感人，他說「唯一能夠驅使我的力量，就是我熱愛自己所做的事情，想要獲致偉大的成就，你必須熱愛自己的工作，那是唯一的方法。」

我覺得在工作上有成就的人，均是表現對工作最熱情的人。

也曾經看了一篇報導，就是一本雜誌社董事長提出的愛上工作 5 大秘訣，希望能與大家共勉~

- 1、找到屬於自己適才適所的工作
- 2、找出跟組織互補的個人競爭優勢
- 3、把工作當成天職，珍惜每一份工作
- 4、滾石不生苔，不要輕易換工作

5、定期檢視工作成果

我覺得真的要熱愛工作才能把事情做好，也像我們在學習跆拳道在路上，要熱愛跆拳道，相對的我們在隊上大家互相合作，一起完成隊上的事務，一起努力學習跆拳道，大家都會有所收穫的！

九月心得 熱愛工作 林家豐

一個人在一生中，追求的是屬於自己的幸福，美好，在現代多元化的社會中，能夠找到自己的樂愛的工作是一門重要的學問！

在我的年齡還沒有所謂的工作，但是卻有屬於自己的本分，我的本分就是做好自己扮演的角色，顧好自己的學業，學好自己的專長，追求屬於自己的成績，完成屬於自己的夢想。過程中一定會有許多變數及挫折，在失敗中找回自我，努力達成目標，從中得到成就，建立自信心，因此而熱愛工作。

我的叔叔是一位電子科技公司的經理，他有著穩定的薪水以及美好的家庭，叔叔也一直是心目中的楷模，叔叔的對於他的工作非常努力，熱愛他的工作，在職場上他一直追求向上，也成為公司的一個重要人物，他進公司將近十五年，一路上戰戰兢兢，努力不懈地工作，幫公司立下大功，一路升職，在一開始大家認為的菜鳥現在成為令所有人矚目相看的一個人物，叔叔告訴我，早早建立好自己的目標，愛上它，追求它，在未來的工作上一定會遇到挫折，但是莫忘初忠，想想當時自己的那份熱情，到底奮鬥是為了什麼？熱愛工作，讓自己在未來的職場上成為頂尖的人物吧！

九月心得 熱愛工作 黃佳希

我雖然還沒開始工作，但是我的爸爸跟媽媽都有自己的工作，爸爸則是水電工，爸爸每天工作為了賺錢給我們，而且爸爸的公司最近狀況不是很好，所以我們都很珍惜爸爸賺來的錢，媽媽呢她是一位老師，一位做手作的老師，媽媽只要看到是用「布或毛線」做的東西就會開始試著自己做做看，看能不能自己做出一個跟自己看到一模一樣的包包或是衣服。

但是爸爸跟媽媽都沒有放棄，這就是我該學習的地方，因為我每次只要遇到我覺得累的事情我就會想要放棄，例如：「我練射箭練了一年就放棄」「我游泳

也是練了一年就放棄」，而且現在我練跆拳道我也想要放棄，但是我都已經練兩年了，也快要畢業了，我自己要加油一點一定要撐過去最後不到一年的時間，加油!!

九月心得 熱愛工作

錢不是萬能但沒有錢卻是萬萬不能，在現在這個現實的社會裡最需要的就是錢，而唯一得到錢的方式就是工作，但是大家卻時常的抱怨自己的工作，很累、老闆很機車或者是薪水太少，每天只能帶著一張苦瓜臉，而且還不一定能把事情做好，如果是這樣的話，我覺得不如換個想法去看待你的工作，如果你用一個快樂的心情去上班，我想應該會把每一件事情都做得很好不會挨罵，就不會感覺每天都活在痛苦當中，所以說每一個人都要熱愛自己的工作，把工作當作自己生活的一部分，我想在工作時一定會變得比較輕鬆。

九月心得 熱愛工作 何秉璘

我今年 14 歲，還只是個國中生，對我們學生來說所謂的工作就是盡好自己的本分認真讀書，但跟其他人不一樣的是我同時也是一個跆拳道選手，我另一個工作就是努力訓練拼最好的成績。

有的人工作很有效率，總是能用最快的速度將自己的工作做的非常好，但相反的也有人工作效率差，負責的事老是做不好，不然就是做的相當慢，最後效率高的人會受到老闆的青睞，事業越來越順，而效率差的最慘的下場甚至會被開除，究竟要怎麼樣才能成為一個工作效率好的人呢？

首先你必須「熱愛」自己的工作，你自己想想，當你正被強迫著去做一件自己不想做、不愛做的事情，你做起事來心情會好嗎？一點動力都沒有要怎麼行動，工作效率自然就差了點，假如你做的是一件自己喜歡、自己想做的事，我想大概在累在辛苦都一定能堅持的把他做完。像是廚師，做飯其實很辛苦的，但為什麼他們能一路從小學徒做到大主廚，沒別的原因，就是因為他們熱愛料理，熱愛他們自己的工作。

九月心得 熱愛工作 林明忠

工作當中有開心也有難過，即時再怎麼樣熱愛工作還是會遇上一些瓶頸，所以

我覺得熱愛工作只是增加快樂，但至少做起事來比較開心，現在的我就是做好自己的本分，就是讀書，讀書就是我現在的工作，我現在是要想如何減少瓶頸，熱愛讀書，每一次背單字都是死背，但是有些人總是會用技巧來背，這樣輕鬆很多也不會討厭。

現在的人就是工作睡覺工作睡覺每一天都是這樣煩不煩，當然會很煩，都是有些人就是熱愛工作，即使是整天工作睡覺工作睡覺他都覺得很開心，因為改變了自己的心態，重討厭變成喜歡，不管事做什麼只要是心態對，用對方法才能達到最佳效果也讓自己很開心。

九月心得 熱愛工作 洪誠蔚

每個人在生活中都有一份屬於自己，對它非常有興趣和熱情的工作，有的是社會上的工作，例如廚師、投資事業、或者是在大太陽下工作的工人，每個人都有著對自己工作的一份熱情，創造著美好的生活，也使他們的生命充滿光彩，每個人的工作都有著意義，有的人是為了家庭，有的是自己的興趣，有的還只是為了溫飽，不管任何工作，我覺得職業無貴賤之分，只要用心把自己的工作做好，那也是實現自己生命的價值，雖然還沒在社會上工作的我們，可能還不了解工作的辛苦，但是現在我們是學生正在慢慢的往自己的目標走，熱愛工作通過辛勤勞動實現生命的價值，讓有限的生命體現出無限的價值。

九月心得 熱愛工作 陳筑婷

常聽到大人說我熱愛我的工作，大人也總是非常忙碌工作，因為工作也是一種責任，任何一個老闆都希望員工是一個負責任的人，這樣才能把重要的工作放心交給一個有責任感又熱愛公司工作的員工，而任何員工也希望得到老闆重用，並在工作中得到成就感！

我現在還是一位學生，所以我的工作當一位學生，我要認真讀書做好自己的工作，雖然在讀書考試上不是這麼理想，可是我會繼續努力加油的，我的另一個工作是跆拳道選手，努力練習在比賽中學習經驗，這二個工作目前都是我熱愛的工作並要對這二個工作負責，以後我長大了出社會我會換工作一個也是自己喜歡並熱愛的工作。

九月心得 熱愛工作 高葭瑤

大家都喜歡自己的工作嗎？

你會不會因為只是為了金錢或是權利選擇了自己不喜歡的工作，導致讓自己非常辛苦。

為什麼有些人在對於辛苦的工作中，臉上的笑從未減少過，雖然被罵，受到打擊，他們還是繼續堅持這份工作，因為他們熱愛這份工作不是為了成功啊！有些人他們為了成功、名義甚至為了錢，選擇了不該走的路，反而讓自己更痛苦，其實找到自己熱愛的工作不難，只要自己有興趣或能夠享受這份工作，就代表你可以嘗試看看這份工作。

希望大家都喜歡自己的工作！

九月心得 熱愛工作 陳柔愷

我們身旁有許多的各行各業的人，雖然他們可能原本不喜歡這項工作，但為了生活他們必須工作，我的媽媽是學服裝設計，她原本想從事車衣服的工作，但因為某些原因而從事牙醫助理這項工作，她從事這項工作已經有大概 20 年的時間了，可是她很喜歡自己的工作，雖然常常忙到很晚，很累、常常腰酸背痛的，但是她覺得這份工作能讓她學到許多事情，而且她也能幫我們全家處理牙痛的問題，能第一時間先幫我們看牙齒的狀況，然後幫我們安排時間去她的診所看牙，還有小時候我換牙的時候也不用再跑去牙醫診所拔牙了，只要媽媽帶工具回家就能直接拔牙，而且比較也不會痛，所以我覺得每個人都應該要熱愛自己的工作。

九月心得 熱愛工作 王竣堃

所謂的「熱愛」就是只非常的喜愛，而「工作」就是一位成年人每天都應該要做的一件事，然後把這兩個東西給組合起的意思就是只「非常的喜愛這一項工作」。舉例來說 我爸爸他非常的喜愛他自己的工作（計程車），但是他之所以會熱愛他的工作並不是因為他有所成功，而且因為他的使命是要讓每一位坐上他車子客人都會感到很放鬆、舒服，然後當每位客人下車時也會很開心的去到他的目的地，這就是所謂的「熱愛工作」。再舉一個例子來說明 我媽媽

他的工作是一為（保母）照裡來說每天聽寶寶的哭聲也會發瘋，但是我媽媽她並沒有這樣，因為她也有一個使命就是要讓每一位寶寶來到這裡是可以很開心、快樂的玩，也可以讓每一位家長把寶寶帶來這裡時，是可以很放心的。所以我的爸媽們全部都是熱愛工作的上班族。

九月心得 熱愛工作 卓瑞琪

有些人非常喜歡他的工作，可能因為夢想而去做，像有些人可能非常熱愛那項工作，工作可能對他來說就比較不會那麼的累；有些工作可能是為了家庭，為了要養家活口，所以去做了那項工作。

像廚師這個職業，他是為了煮食物給人們吃；在當廚師的過程中可能燙到，食材放錯...但如果他沒有放棄，就可能當上廚師了；老師，教導學生瞭解生活中會發生的事情，就算學生考試考滿分，薪水也不會增加，有些老師就很喜歡教導學生。

每個人的工作都不一樣，或許那個工作就是他非常熱愛的，而我們更因該去尊重每個人的職業，每個職業都很重要，要是沒有那些辛苦工作的人，我們現在的生活也不會那麼方便和幸福。

九月心得 熱愛工作 何秉軒

如果要把工作做好就不能抱怨東抱怨西，一直抱怨就沒辦法把工作做好，要把工作做好也要找到一份適合自己的工作。有些出生背景不同需要努力工作賺錢養家活口，有些人確是有足夠的錢做自己想做的事，喜歡工作的人不多可能因為工作環境，或著是不肯為家或為身邊的人付出，有人表面上喜歡工作可是心裡確不是那麼想的，為了工作賺錢晚睡早起，傷害自己的身體，為了賺錢傷害最愛的人，熱愛工作很好可是每個人的能力不同。

十月心得 堅持不懈 陳芷蝶

有人曾經說過：「聰明的資質，內在的幹勁，勤奮的工作態度和堅韌不拔的精神，這些都是科學研究成功所需的必要條件。」

人的才能不是天生的，世界上是沒有不通過努力，就是神童的人。就算是赫赫有名的大科學家愛迪生，他們也不是神童，他一次又一次的努力才造就出

那些偉大的發明。宋代著名文學家蘇東坡有過目成誦的天賦。有一天，朋友來看他，等了很久，蘇東坡才出來會見。原來他在抄漢書，朋友問道：「以你的天賦，過目成誦，還用的着抄寫嗎？」蘇東坡答道：「我已抄了三遍，第一遍每段抄三個字，第二遍每段抄二個字，第三遍每段抄一個字。」那個客人試挑了幾個字，蘇東坡就把相應的幾個段落背誦出來，果然一字不差，可見蘇東坡的過目成誦時出於他的勤讀和勤抄。

天分高的人如果懶惰成性，亦即不自努力以發展他的才能，則其成就也不會很大，有時反而不如天分比他低的人。

我要向他們學習那種勤奮、堅持不懈的精神，不管是在那個方面、項目都是如此，唯有堅持不懈才是重點。形成天才的決定因素應該是勤奮，有幾分勤學苦練天資就能發揮幾分，天資的充分發揮和個人的勤學苦練是成正比例的。

人的一生沒有一帆風順的坦途。當你面對失敗而優柔寡斷，當動搖自信而怨天尤人，當你錯失機遇而自暴自棄的時候你是否會思考：我的自信心呢？其實，自信心就在我們的心中。

十月心得：堅持不懈 任子杰

每個人的成功都只有努力，才會有所回報，有的人說我明明努力了，可是最後的結果依然如此！於是便怨恨起來，可是，你有沒有想過，你持之以恆了嗎？半途而廢了嗎？也許，就在你即將成功的一刻，由於人生漫途中的一些困難把你打倒，自信心沒了，退回去了。在平時的練習上自己的有花多少心思跟態度在上面，自己會最清楚為什麼有人會拿下自己項目的金牌一定是有原因的，不能因為一點困難就放棄，當初自己也想過要放棄但結果自己想想在每件事有堅持下去如果沒有憑什麼跟別人一樣擁有他所擁有的。成功的旅途而非起點附近。我不知道要走多少步才能達到目標，踏上的時候，仍然可能遭到失敗。但成功就在後面，除非拐了彎，你永遠不知道還有多遠，事實上每次進步一點點並不太難，堅持不懈，直到成功。

十月心得 堅持不懈 蘇皇嘉

成功就是堅持不懈的人，唯有堅持不懈的人才能真正的成功。

古希臘有一位偉大的哲學家蘇格拉底，有一天他叫他的學生每天甩手 300 下，一個禮拜過後他問學生還有多少人堅持在做的，百分之九十的人都還在做。

一個月後，他又在問一次，現在只有一半的人在做。

一年後，他又在問一次，現在只有一個人堅持下來，他就是哲學家柏拉圖。

經由這個故事說明了，只有堅持下去的人才會成功。

就我自己的例子來說，我是競技運動的選手，在比賽的途中時常會有輸有贏，但是在最後關頭誰輸誰贏還不知道，我在這次比賽也有幾場前面輸分，到最後我都不放棄才逆轉的。

所以說一個人只要有堅持不懈的精神總有一天一定可以成功的。

10 月心得主題：堅持不懈 王偲瑄

「人生最精采的不是完成夢想，而是堅持走在夢想的道路上。」曾經有那麼一句話深深的刻印在我的腦海中，對於你的夢想，你能堅持到底嗎？還是半途而廢呢？我總是嘴上說說堅持，但是實際行動時卻會因為自己的懶惰、疲憊而放棄，我是一位運動員，比賽時常常贏在前面的兩個回合，往往到了的三回合就被對手追分、逆轉勝，為什麼？因為自己的不堅持而輸掉了比賽，事後再去後悔就來不及了。

我們總是執著在一個圈子裡打轉，想法越負面就越走不出來，大部分的人其實遇到挫折就會想要放棄，其實只要換一個角度去面對它，一定可以打敗挫折堅持下去。我，常常就是那個把自己局限在某一個地方，覺得我做不到就是做不到，其實後來我領悟到了，不是做的到做不到的問題，而是你想不想做？其實這只是看你自己怎麼想而已，心態以及自身的態度可以決定你的價值，人要相信自己擁有無限的可能，別因為過去的自己不好，就放棄了未來，如果你因為過去而放棄現在的自己，那這樣你的人生便會永遠掛上「失敗」兩字。

你自己想讓自己的人生是失敗的嗎？我認為沒有輸不起的人生，只有不想贏的輸家，人往往遇到一些挫折就緊緊退縮，覺得自己不行的時候，常常造成我們

行為上的偏差，這樣子會讓自己的生活受到損害。我們現在的生活應該要用積極進取的態度去面對，否則，下一次換你上場表現的時候，會失去了讓你的人生往上爬的機會。

「堅持」這兩個字，現在我還在努力的學習，我告訴自己不可以因為訓練時腳很痠就放棄、不能因為很喘就放棄、更不可以再在比賽時因為很累而被逆轉輸了比賽，事實上不是只有比賽該堅持，而是等我們出社會時做任何事情都應該要學會堅持。成功不代表以後都會成功，失敗不代表未來都會失敗，在成功與失敗中都應該坦然地面對它們，成功了依舊堅持，才能迎接下一次的成功，失敗了，一樣要堅持迎接下一次的成功，不輕言放棄，鎖定了目標就得去完成它，跌倒了就爬起來繼續走，有一天一定會看到成功的自己。

十月心得 堅持不懈 曾欣培

在踏上夢想這條路，我認為最艱難的不是努力的過程，而是那堅持到底的精神。一次失敗、一句批評、甚至一個嘲諷，我們的心就會因此動搖，對自己的目標產生疑惑，對堅持的過程有了遲疑；我們也會因著一句鼓勵、一個微笑、或是一次成功的經歷，讓我們擁有更多正面的力量、和帶著夢想向前走的勇氣，而堅持就是在這循環裡無限的來回奔跑，過程中會有許多幫助你、鼓勵你、批判你、捨棄你的人，在你遇到困難的時候，幫助你、鼓勵你的人，會給你信心、給你勇氣，幫助你解決所遇到的種種問題；在你有了小小的成功，批判你的人會提醒你的不夠好，在面對成功不要驕傲。一步一步的慢慢向前邁進，這反覆的過程，我想這就是堅持不懈的精神，珍惜每次生活的磨練，相信我們就能越來越好。

十月心得 堅持不懈 卓明孺

堅持不懈人人都可以說，但並不是人人都可以做，好比愛迪生，大家都把他稱之為是天才。但是愛迪生一直都認為，真正的天才並不是人們所理解的那種天生就有才智的，而是由九十九分的努力再加上一分的天份，在愛迪生發明燈泡的過程，他失敗了好幾千次，但他把每一次的失敗都當作是讓自己知道又多了一種材料不能當作燈泡，之所以他才會成功。

又好比國父，革命了十次還是堅持著自己的信念，如果他在第十次就放棄，那革命也永遠不會成功。

你永遠不知道你離成功多近，所以絕對不要輕言放棄，堅持不懈才會有希望和夢想，如果隨便就輕言放棄，那只會當永遠的失敗者！

十月普仁心得 堅持不懈 森喬楹

一步一步往上爬，等待陽光靜靜看著它的臉，小小的天有大大的夢想，重重的殼裹著輕輕的仰望，在最高點乘著葉片往前飛，這首來自周杰倫的蝸牛。蝸牛身上背著殼，一步一步的走到目的地，雖然慢慢的但是牠們卻努力的往前爬不管速度多慢，牠們只有往前，就如我們是運動員，我們走這條路的過程一定會有辛苦、淚水，但是撐過去，夢想離自己就不遠了。運動員這條路走起來本來就很孤獨，當別人在玩耍時，我們正在流汗為了目標前進，但是這些都是因為堅持了才會看到結果，身邊有很多堅持的運動員，才可以在他們的領域裡發光發熱的閃耀，他們也許曾經有一個念頭想要放棄，但是想一想自己為什麼選擇這條路？想想自己的目標達到了沒？再決定要不要放棄，那些之所以會成功的人，是因為他們選擇堅持下去。而現在的我就是因為之前想放棄了，現在我要在成功就很難了，之前放縱自己太久了，想要自己的成績再起來就有點困難。怪我當初沒有堅持下去。

十月心得：堅持不懈 陳詠翔

堅持不懈是每個成功人士都要有的心態，如果一個人不堅持就想成功，那是不可能的，不想付出就想要有收穫的人，註定永遠失敗，在各行各業的人都一樣，堅持不懈必有好結果，我們運動員更是如此。

運動員很辛苦很累，誰沒有過放棄的念頭，但當自己成功後，在回頭看看這些心路歷程，一定會覺得這些堅持不懈是對的，是讓自己成功最大的功臣。我是位跆拳道選手，在以前我也有放棄的念頭，每天都悶悶不樂，但看到身邊的朋友隊友都一個個的成長，自己卻停留在原地，就會覺得自己怎麼那麼不爭氣，所以教練教我要改變自己的心態，不要整天都想放棄，要堅持要努力不懈，所以我撐下去了，現在回頭看看，當時的我真的太幼稚了，竟然因為一點累一點

疼痛就想放棄，在這條路上還要遇到的困難還很多，對於那些困窘及困境，那些辛苦已經不算什麼。

雖然堅持不懈很難，但只要自己有夢想，那一定要記住，堅持必有最美的果實。

十月心得 堅持不懈 謝鳴

在各行各業中，堅持不懈都是成功的不二法門，每個職業都有不同的辛苦，歷史上我們看到或聽過的偉人，一定是經過了許多的磨煉才成為了家喻戶曉的人物，俗話說臺上一分鐘，臺下十年功，精彩的表演下，不斷不斷勤奮的練習，堅持不懈是很重要的。

想要堅持不放棄，必須要訂下自己的目標，正確的心態是很重要的，在這過程中有無數次的挫折和失敗，可能會有放棄的想法。目前身為運動員的我，在我有著好的想法與積極的心態時，我的腳卻受傷了，目前只能用著拐杖緩慢移動，過著許多事都要請人幫忙的生活，在訓練場上做復健，看著隊友們練習汗流浹背，我只能在旁邊觀看，錯過了許多比賽，但是我必須有樂觀的心態，積極做復健，把傷養好。

雖然不知道距離成功還有多遠，也不知道還會遇到多大的困難，但是現在沒有努力與堅持，只會離成功越來越遠。

十月心得主題：堅持不懈 梁朝瑋

說到堅持，很多人都會掛在嘴邊，但是如何實際做到，就要看自己的心態了。像我是一位跆拳道選手，從以前到現在，雖然有過幾次想放棄的念頭，但是到了現在，我更明白努力了那麼多年為的是什麼，就是要有個能讓自己在這個世界上生存的一個專長，就是跆拳道，在這一路的成長，都是靠著堅持所撐下來的，有了那顆心，不管有什麼困難都阻擋不了我，當遇到貧頸，把不放棄的精神拿出來，想一想一路上每天充實的訓練，帶給我了什麼樣的成長，不管以前比賽有沒有很好的成績，但是誰能保證證我以後不會有好成績？沒有人，因為堅持，就是讓我繼續邁進的一大動力，因為我相信，不管有什麼困難，我都一定能順利解決，靠的就是我有一顆堅持不懈的心。

十月心得 堅持不懈 張詠綺

每個人心中都住著一個小惡魔，名為“放棄”的惡魔，只是你的小天使能把他的“黑勢力”壓制到多小，甚至沒有，而這個小天使的名字就是——堅持。

想必大家都聽過偉大發明家愛迪生的故事吧！當他在發明電燈的過程中，有人說他失敗了一千九百九十九次，有人問他：「你是否還打算嘗試第二千次失敗？」愛迪生回答：「那不叫做失敗，我只是發現哪些方法做不出電燈來。」

而愛迪生在他發明燈泡的過程中，總共失敗了6000多次，我們擁有先在的方便，是否要感謝當年愛迪生心中的小天使呢？

“不要讓挫敗把你擺平，再給自己一個機會，重新再出發。”成功的人，是跌倒後會爬起來，繼續向前走，因為他相信，這次的跌倒，是為了讓他走更長遠的路，而失敗者總是會先放棄，總覺得事情怎麼這麼困難，不順利，那就放棄這條路，走別條更輕鬆的路。誰能戰勝心中的小惡魔，小天使就會帶領你走向成功的道路。

十月心得-堅持不懈 鍾金呈

當自己的夢想正要起飛時，這時的你應該很想全力衝刺為自己的下一步邁進，不想被超越，因為你知道只要一個低潮隨時可能會讓你從天堂掉到地獄的感覺。

普裡尼：「在希望與失望的決鬥中，如果你用勇氣與堅決的雙手緊握著，勝利必屬於希望。」這句話告訴我們，當我們失望或失落時我們要用正確的心態去面對，不是遇到事情就退縮這樣的自己永遠無法進步；金斯萊：「永遠沒有人力可以擊退一個堅決強毅的希望。」當你自己擁有一顆堅持不懈的心態時，我想這時候的你做事情一定會成功，就猶如當一位運動選手當你在場上被別人取笑時，你是否就這樣要結束自己當初堅持持久的夢想，還是你會不顧別人的想法，堅持不懈的把它做到最好呢？

當你在追求你的夢想時，遭遇到不如意的事情時你的心情會是如何呢？你的行動是否就因為這樣而放棄自己追求的夢想，就猶如夢想與絕望在拉扯你是不是還是堅持不懈的往正能量想，還是你就這樣忘了自己的初衷忘了背後曾經支持你的家人與友人，帶給自己無數的遺憾，請給自己一句話吧——莫忘初衷。

當別人在潑你冷水時請記得跟他說謝謝，當別人用嘴巴酸你時請記得跟他說謝謝，當別人看不起你時請記得跟他說謝謝，當你站在國際最高舞台時別忘了要打給他跟他說「謝謝」，因為沒有你的批評沒有你的指教沒有你的看不起，我不會站在這個舞台。

十月心得 堅持不懈 張雨真

看完這篇小故事，我覺得史蒂芬 柯瑞，真的很厲害，從小是一名黑人的他常被歧視，但他從不被旁人影響，也沒有因為這樣而放棄他熱愛的籃球，也因為他有堅持現在吃成為了一名 NBA 球員。

像我們也是一群熱愛運動的跆拳道選手，其實在過程中我也有家人不支持我覺得我練跆拳道不可能成功，而我自己也有過想放棄的念頭，但現在我也堅持過來了，也因為我有堅持才能有現在好的成績，但我也有更大的目標及夢想就是我想與學長姐一樣能夠站上國際舞台，我也知道只用嘴巴說說是不可能成功的，是必須做出來而且要堅持到底及要有一顆持之以恆的決心。

當你有一項你非常熱愛的項目，你會願意去堅持而且不輕易放棄嗎？

十月心得：堅持不懈 連潤泰

堅持要有持之以恆的精神，堅持就要承受失敗的考驗，堅持要有樂觀向上的心態，我們必須要將堅持進行到底，我是一位運動員有時會看到身旁的戰友們因為很累很喘就想要放棄，但我沒有因為他們也跟著選擇放棄我選擇的是繼續堅持，堅持到底可做到一些自己認為做不到的事件，但如果我們沒有堅持的決心，一定會失敗。

成功的要素有很多，如清晰的目標和嘗試等等，但堅持是一項很重要的要素，因為即使有明確的目標缺乏堅持目標很難實現，而嘗試則是走出邁向成功第一步，沒有堅持一直不斷嘗試，也很難達到成功。

成功不是單單只靠堅持，但沒有那份堅持下去的決心，絕不可能邁向成功，遇到艱難不要半途而廢，因為你不知道你距離成功有多近。

十月心得主題：堅持不懈 黃鈺琦

過去可以決定現在，但不能決定未來。目標是為未來所設定，自己在為自己的未來作出選擇。在日常生活中，一個絕境就是一次挑戰，如果不是被嚇倒，而是奮力一搏，也許會因此而創造超越的自我。

曾經的失敗並不代表著永遠的失敗，曾經達不到的目標並不代表永遠達不到，自己可以有自己的夢想，自己可以為自己的人生樹立一個目標。生活中，我們無法迴避挫折，只能面對。重要的是在挫折中能堅持到底，永不放棄，直至擊敗挫折。堅持是一切事物成功的動力，有些事物堅持下去不一定成功，但如果放棄就一定不會成功，所以我們對待事情和事物一定要堅持下去，絕不可放棄。

「堅持」這兩個字說起來雖然非常容易，但做起來卻不是一件簡單的事，能夠堅持到底的人，最後得到的一定會比半途而廢的人好上許多，但有多少人能走完這條路呢？想必不會太多，畢竟這是一條非常艱辛的旅途，過程中一定有挫折或失敗，能夠堅持到最後，克服心理的那座高牆時，最美的收穫就會自然而然的出現在眼前。

普仁十月心得 堅持不懈 林子恩

要成就大事，一定要堅持不懈，人們往往無法對一件事堅持不懈，這是大家都必須學習的，所以只要成功的人一定是把理想、目標堅持的完成。

“堅持到底就是勝利”這句話人人都會說，而很多時候往往只是“紙上談兵”式的，碰到小挫折，也許還會堅持克服，但如果遇到大困難，很多人都會退避三舍。我們缺乏的就是堅持不懈的精神。

這次世大運也讓我看到很多運動員，我從他們身上學會了堅持，堅持為了自己的夢想，並為之不懈的拼搏，堅持“勝不驕，敗不餒。”堅持不到最後一刻不放棄的精神！也許勝利就在眼前！

對自己的反省，無論在學業上還是跆拳道上，我都要一定要更認真、更堅持，不論我上場比賽成績如何，我一定要更加堅持不懈，努力再努力！

十月心得主題 堅持不懈 林家豐

在人生的道路上，往往會遇到許多曲折以及困難，在種種的原因下驅使我們放棄自己所做的決定，但是，當瓶遇到瓶頸時，好好讓自己冷靜下來，想當初自己對自己的期許，堅持不懈，才是真正面對問題的道路。

對於自己的目標，過程中必定是艱辛的！看看自己的背後，有那麼多的人在默默支持者我，今年九年級的我即將面臨人生第一場大考，我的老師總是跟我說：「我希望在未來你會考成績出爐，你將是微笑著向親朋好友炫耀，則並非後悔當初沒有好好把握機會努力！」自己要求自己，不要貪圖現在的快樂，而荒廢了美好的未來；有一段時間我非常沉迷於電玩，沉迷到不顧一切只為了想要玩，甚至跑去不該去的場所，當然，我也收到應有的報應。

從那時開始，我決定要好好把握機會，在課業上專心，堅持不懈，就算多麼辛苦，也要在未來不到八個月的時間內好好衝刺。

十月心得主題：堅持不懈 黃佳希

堅持不懈的意思就是指一個人對於正在處理或者熱衷的事情永不放棄的意思，說到永不放棄就想到力克·胡哲，他從小就沒有四肢，只有一隻小雞腿可以活動，但是他曾經說過：「我的受造奇妙可畏。」雖然他沒有四肢，但是他從來沒有放棄過，這就是永不放棄，反而是有些人會覺得「我活著要幹麻？」「做什麼都做不好，不如不要做」「反正現在的生活就這麼爛了，未來還會好去哪？」等等的想法，其實不管是任何人，健康的或是不健康的都是這個世界上不能少的人，每個人都有自己最擅長的事情，只是自己不知道，所以才會覺得自己很沒用，力克·胡哲也有過這一段低潮，但他發現了自己生活在地球上的用處，所以他去了很多地方演講，也出了很多的書，鼓勵更多的人們，他以自己的經驗來鼓勵他們，力克·胡哲幫助很多人也幫助了自己找到了真正的他，人一定發現了自己存在的價值時，不論是好是壞你都是獨一無二的，最重要的是要相信、懂得和肯定自己，未來一定會更好的。

十月心得：堅持不懈 王梓平

從小在我身旁的長輩們就常常跟我說不管做什麼是都要有一個好的態度，其中最需要的就是堅持不懈的態度。

什麼是堅持不懈？簡單的來說堅持不懈就是在做件事的時候要盡力的、努力的去完成，絕對不能放棄尤其是遇到一些挫折與困難的時候，更不能放棄那又為什麼要這樣堅持呢？因為如果在遇到挫折和困難的時候輕易放棄，之前所做的一切就白費了，而且搞不好只要挺過現在眼前的困境就成功了！

我曾經在比賽場上放棄，原因是因為我不想再拼了、我覺得累了，而我明明只差勝利一步就一點點的距離，我卻沒能挺過，在那次比賽後我才感受到「堅持」是的多麼重要。

我覺得在人生的路上很多事沒有堅持是做不到的，所以我們要有一個堅持不懈的心才能成功。

十月心得主題：堅持不懈 何秉麟

堅持是一種精神，不懈是一種態度。生活中大大小小的事都會被你的精神及態度所影響，因此有一個好的精神和態度是很重要的。

阿里巴巴的創辦人馬雲，小時候曾想考重點小學但失敗了，長大想考重點中學依然又失敗了，到了大學，更是考了三次才考上，誰也沒想到最後這樣的一個人會被「時代週刊」評比為「全球百名最具有影響力的人」，一個高考數學僅考1分的人到底是怎麼轉變，成為一個大老闆的？我想原因不用多說，大家都知道是因為他的堅持不懈，不斷的努力、不斷的打拚，力求向上，最後才有如此的成就。

不是所有的事情都是公平的，也許你的先天條件不比他人要好，但千萬別灰心，俗話說「三分天注定，七分靠打拚」，只要你能以好的態度努力的奮鬥下去，我相信無論是誰都能有一番成就。但即使你「贏在起跑線」，也不能大意，一樣要努力、堅持的向上，免得「兒少不努力，老大徒傷悲。」

十月心得：堅持不懈 林明忠

想要成功就必需付出代價，阿里巴巴是大家耳熟能詳的一家全球最大的購物平台他的創辦人馬雲，他的學歷不高小學重考沒過國中也是高中也是，但他為什麼能有今天的成就，就是堅持不懈，他學歷那麼差但他總是告訴自己即時失敗了，你也獲得別人不具備的經歷，就是他這個努力不懈的精神，即時是失敗了也能當成經驗下次小心，就是這樣一步一步的慢慢爬，才能有今天的他。

現在的我雖然成績沒有但那麼差但是我是看未來不是看以後，現在我不能代表我以後還是這樣，我做事我會把他做完但是沒有很用心大家總是告訴我在堅持一下下就好但我總是做不到，我希望我之後做事能有始有終，剩下最後的一年我會把努力努力再努力的堅持到底。

十月心得 題目：堅持不懈 洪誠蔚

每個人在生活上都會碰到一些困難的挑戰，但是缺時常放棄，然而堅持不懈會讓結果變得甜美，有的時候在問題上，自己想要努力，努力了還是一樣，可是都還沒有想過自己有堅持嗎？在比賽中，前面的時候都保持的很好，但是到最後一刻卻放棄，如果堅持了，那麼結果是不是不同，人生沒有放棄兩個字，目標專一而不三心二意，持之以恆而不半途而廢，就一定會成功，每個人的成功都離不開這個人的努力，經歷了一次又一次的失敗，但都不要放棄堅持不懈到最後一定會成功的，在人生道路上一定還會有更多更多的挑戰及困難，只要自己堅持不放棄就一定可以完成自己的理想。

十月心得 堅持不懈 陳筑婷

從小就學跆拳道幾乎每天都在練習，而這些練習也是希望每次比賽拿到好成績，所以不管是練習和比賽其實都是很辛苦的，有時候都感覺快撐不下去了！這時候就會有很多人說加油啊！堅持下去，再堅持一下就可以了。

勝利在堅持的過程，這過程真的很辛苦，常常想放棄算了！可是又不甘心辛苦這麼久都還沒看到勝利就放棄不是太可惜了，要取得勝利就要堅持不懈地努力，在許多次的失敗之後才有成功的機會，所謂的失敗乃成功之母，成功也就是勝利的標誌，也可以這樣說堅持就是勝利。堅持就會成功獲得勝利。

十月心得-堅持不懈 高葭瑤

一個人是怎麼成功的，就在於自己堅持不懈的心態，為什麼有些人為了夢想不管怎樣都一定要達成，儘管受到打擊或一直失敗，還是會一直嘗試，但是有些人什麼事情都做一半，想要放棄就放棄，都不會想自己在堅持一下或許就會成功，也有些人其實已經快成功了，就差幾步了，但卻在終點放棄，這些一直想放棄的人，就連自己的夢想都無法堅持，像這種人都很難成功，“堅持不懈”說起來很簡單，但做起來很難。

十月心得 堅持不懈 陳柔愷

每一個行業都有成功的人，那為什麼他們可以成功呢？因為他們並不會因為失敗或遇到挫折而放棄，而是堅持到底、持之以恆，但如果他們一失敗或遇到挫折就選擇放棄的話，就永遠不會成功，只能看著其他人往上，自己卻往下掉。我的舅舅是一位跆拳道教練，而我是跆拳道選手，在學跆拳道時讓我知道做一件事若沒有堅持不懈是不會成功的，我的舅舅參加許多次的世界盃，卻因為許多原因而輸掉，但他依然沒有放棄，他堅持不懈一直努力練習，所以他終於獲得一金一銀一銅的佳績，還有在他求學的時候不管家裡發生了什麼事情，他都一一克服，他時常告訴自己我一定能做到，所以他才有今天的地位，是舅舅讓我知道堅持不懈、努力練習總有一天會成功。

十月心得堅持不懈 王竣堃

所謂的「堅持」就是指「持續不斷」，而「不懈」就是指「不放棄」，那麼當兩個詞合在一起時，就是指「永遠不會放棄」。舉例來說：蘇格拉底有一次上課時，出了一道作業，讓他的弟子們做一件事，每天把手甩一百下，過一個星期後，他問有多少人現在還堅持做了的，百分之九十的人都堅持做了。一個月後，他又問了，現在只有一半的人了。一年後，他再問了，現在只有一個人堅持下來了，那個人就是「柏拉圖」。所以柏拉圖就是所謂的堅持不懈。再舉第二個例子：愛迪生曾花了整整十年去研製蓄電池，其間不斷遭受失敗的他一直咬牙堅持，經過了五萬次左右的試驗，終於取得成功，發明了蓄電池，被人們授與“發明大王”的美稱。所以愛迪生也是一位堅持不懈的大人物。

10 月普仁心得 堅持不懈 卓瑞琪

每個人都會有想放棄的時候，如何在自己想放棄時堅持下去，那就必需”堅持不懈“，只有堅持下去，一定就會成功，或許過程中會很艱辛，但只要撐過去就會成功。

像萊特兄弟，他們做飛機時一直失敗，如果他們當初放棄的話，就沒有現在的飛機，讓我們出國了；愛迪生也失敗了很多次，但是他沒有放棄，如果沒有他，我們也沒有電燈，從黑暗變光明。

在成功的路途中，一定會失敗「失敗為成功之母」如果沒有失敗，失敗一次過後一定會想放棄，所以才要堅持到不懈

十月心得 堅持不懈 何秉軒

在失敗的過程中會經歷一些痛苦的事，這就是我們要學的事「堅持不懈」。當被挫折踩在腳下時當下都會想要放棄，但放棄可能就會失去某些東西，每個人都有失敗過，可是有的人堅持不懈就撐過了，有些人放棄後就很難從新振作，我也有失敗過，像是考試時因為成績不好想放棄，但要相信自己，努力後說不定就會有好成績，要相信自己可以不輕易放棄，努力向上。

十一月心得 堅忍不拔 陳芷蝶

無論是體能還是腦力方面的鍛鍊，往往去到某一個程度，便會覺得辛苦，要堅忍下去，才可以更上層樓；堅忍力不足的，遲早會放棄，於是再沒有進步，達不到目標，甚至會倒退，以致前功盡棄。

有些人天生堅忍力較強，有些則較弱，但這不表示堅忍力受天生限定，完全不能改變。以我當選手的這幾年來說，我在訓練體能、肌力、技術訓練和重量訓練中，我發現我就是較弱的那種，所以每到一個瓶頸時我都比別人先放棄。

有學者提出一種訓練堅忍力的方法，分別稱為「最高估計法」和「較低估計法」。這兩個方法有些相反的特徵，所以不能同時運用，以跑跑步機為例子，簡要說明這兩個方法。最高估計法：先估計自己以同一的速度最多可以堅持跑多少分鐘，例如估計是 30 分鐘，然後開始跑。跑的時候一路不看時間，到了覺得極其辛苦、「忍無可忍」的時候，才看時間；如果你的「最高估計」大致準確，

那麼，這時候你距離 30 分鐘應該不遠，例如已跑了 25 分鐘，要「鼓其餘勇」跑完餘下的時間，不是難事。訓練了一段時間後，便可以加大「最高的估計」，例如由 30 分鐘加到 35 分鐘，如是者不斷加大「最高的估計」，以達到鍛鍊的最終目標。為甚麼要堅持不看時間？因為你要達到最高的估計，那可能是你的極限，或接近你的極限，未到一半你應該已經覺得辛苦；假如這時你看時間，知道遠未達標，便很容易會洩氣，萌生放棄的念頭。較低估計法：先較為低估自己以同一的速度可以堅持跑多少分鐘，例如估計是 20 分鐘，甚至只是 15 分鐘，然後開始跑。跑的時候可以看時間，由於你的估計較低，跑到一半也不會太辛苦；過了一半時間，會開始覺得辛苦，但餘下的時間只是小半，你便較容易有堅持達標的動力。跑到自己估計的時間後，不要停止，繼續跑下去，多跑 1 分鐘或 2 分鐘。訓練了一段時間後，便可以加大「較低的估計」，例如由 20 分鐘加到 25 分鐘，但每次仍然是在達標後多跑一兩分鐘，如是者不斷加大「較低的估計」，以達到鍛鍊的最終目標。當初我碰到低潮時，我總是告訴自己做不到，所以不管在訓練上還是比賽上我都無法突破，別人告訴我要堅持，我也總是認為我沒有別人那麼強的堅忍和毅力，但我知道，要達成目標，就要去突破自己並且堅持下去。

十一月心得 堅忍不拔 任子杰

小時候媽媽和爸爸希望我自己不管學什麼樣的技能或是運動都要我堅持下去不要放棄，但以前的自己只想要去跟同學出去玩跟根本沒有心想要去花時間來練習自己去選的東西所以常常一些很簡單的考試或是練習我都不會或是跟不上大家也帶給老師和同學的困擾，但慢慢長大了自己所選擇的路我得自己承擔和負責任並不是遇到困難就放棄逃避，就像仙人掌不管它遇到了多炎熱多寒冷的天氣它都在堅持不懈，頑強的活下去但以其他的花朵來講可能已經枯萎死掉了但先仙人掌還好好的活在那邊它就算沒有光纖亮麗的外表但他有一個堅忍不拔的精神，要是用在學習上我們一定會更好一定成績更優異。

十一月心得主題 堅忍不拔 蘇皇嘉

想起國小上國文課的時候，我最為印象深刻的就是常常有作者用長在地上的小草堅忍不拔的精神來寫文章，小草原本就在我的印象中的評價就只有堅忍不拔四個字，它不論是風吹日曬雨淋甚至是被我們踩踏依然堅忍不拔的在那邊生長著，小時候的我常常在想為什麼他們不管是歷經了什麼樣的劫難依然能在那力挺著，現在長大了才知道他們擁有那強大的生命力，全部都是為了生存，在這個物種競爭激烈的地球上沒有一點本事是無法存活下去的，唯有堅忍不拔的心才能夠生存。

十一月心得主題：堅忍不拔 王偲瑄

一說到「堅忍不拔」，我立刻想到了「小草」，小草不論是遇上狂風或是暴雨，都會依然挺胸的站在大地裡，當我們踩踏在小草身上時，它們卻從來不向人類低頭，反而是用盡全力的把自己的身子挺直。然而，當你在生活中遇上挫折或者是困難的時候，你會勇敢的抬頭挺胸走上前去面對嗎？又或者說你是屬於還怕低著頭往後跑的人呢？

從前的我遇上挫折與困難時，往往都是兩個字：「逃避」，但從今年開始，我慢慢覺得我不能夠再去逃避任何挫折，畢竟……人總不可能逃避一輩子吧！與其逃避，不如踏踏實實的去面對，失敗也好，成功也好，就像教練說的：「人生不可能每一場比賽都是第一名，也會有輸的時候。」如果每一場比賽都得第一名，那你的人生會多麼無趣呀！有些人總是都在某個領域都是第一名，但是有一天輸了的時候，他們感覺自己輸了全世界，所以就開始逃避，就在逃避的同時也會發現自己離原本的位置越來越遠了；有些人會試著去思考，為什麼這次輸？回去應該要檢討以及加強的地方在哪裡？勇敢的去面對自己的失敗，不管失敗多少次，都依然是用這種態度去面對，一定再次站上屬於他的舞台。

經過這次全運會之後，我更知道什麼叫做堅忍不拔，第一場的時候我打得很不好，整個身體都很僵硬，但是在第二場的時候我趕快調整好自己，當時的我沒

有多想什麼，第三回合的時候是五比五，就在教練和我說要堅持的時候，我卯足全力的踢，雖然在比賽中很喘腳又很痠，但是因為教練的鼓勵把我拉回比賽中，最後以七比五贏了比賽，事實上我從來都沒有想過我在全運會中拿下很好的成績，是因為教練平常的訓練平常時對我的嚴格，讓我得到了今天的成績，我每次練習練不好，都會自己很難過的落下眼淚，但是教練還是依然耐心的告訴我要怎麼做，使我有著堅忍不拔的意念。

堅忍不拔即是「在艱苦困難的情況下意志堅定，毫不动摇。」這是人人都應該要去學習的，是一種精神，更是一種面對事情的態度。我們要如何遇到困難時能夠勇敢的去面對它？其實一切取決於自己的心態，心態對了變能夠解決這些問題，心態不對就永遠只能把自己封閉起來。然而，你想要看到勇敢向前的自己，又或者是看到還怕往後跑的自己呢？

十一月心得 堅忍不拔 曾欣培

在生活中，我們所會接觸的人非常多、也非常繁雜，我們要如何充實自己，讓自己變得更強壯、更勇敢，也突破自己、超越自己？

每個運動項目中的選手訓練的過程必定是辛苦的，不管是體能上、技術的或是賽前的心理建設，我覺得每一樣都是不可缺少的，「外表的浮華，永遠比不過內心的強大」這是很喜歡的一句話，每次我覺得自己很沒有信心去面對比賽的時候，我都會提醒自己，最後的結果不會是永遠，能夠陪你到最後的是你曾經留下的汗水和淚水，因為它能让你的心更強壯、更勇敢，在面對下一場，或下下場比賽，有更多不一樣的感受、不同的收穫，正因為內心的強大所以不怕失敗，因為失敗才能找到成功的秘訣，沒有甚麼是做不到的事，就看你自己要不要而已。

我們也必須要像野地裡的小花一樣，如果知道一旦放手就會被連根拔起，哪怕是遇到再強悍的大風或是嚎啷的大雨，仍然不能退縮，反倒要緊緊抓住那些從來沒放棄過我們的人，如果因為一次小小的失敗，就放棄所有的努力，那就像農夫辛辛苦苦種下一片稻田，就因為出現了一隻小害蟲，把所有好的壞的稻米都除去一樣，這樣豈不是很可惜嗎？

有著一顆堅忍不拔的心，不管是不是運動選手或接受了一項有挑戰的任務，我相信因為心裡的那份堅毅、堅持，都能幫助我們朝著我們的目標邁進。

無論在做任何事，只要有心人人都可以闖出自己的一片天，像居禮夫人是第一名獲頒諾貝爾獎的女性，也是第一名兩度榮獲諾貝爾獎的科學家。這名為科學界作出巨大貢獻的女性，卻在她有生之年因其性別、族籍和經濟地位而屢屢遭受歧視、排斥和打擊。在這種不公平的對待中，如果居禮夫人沒辦法堅持下去，就不會有目前用來治療癌症的放射性療法。在最苦、最累的同時，也是決定你自己會不會成功的時刻，在終點前如果放棄堅持不住，就算是輸一秒，在終點前的那一刻，如果堅持住把握機會、堅忍不拔，也許結果會不一樣。

每個人在社會上扮演著不同的角色，三百六十行 行行出狀元，只要有心，人人可以。

普仁十一月心得 堅韌不拔 森喬楹

老子說過：“天下莫弱柔于水。”似有形卻無形，遇方則方、遇圓則圓。大家都有聽滴水穿石吧！因為牠無數次的堅韌努力終於將石穿過了。不！水是勇敢的，水是堅韌的。

就來說說東部的太魯閣峽谷，太魯閣能有這麼壯觀的景象並非一天造就出來的，也是因為看似柔軟的水數年沖積，也是因為水的堅韌，水的包容，水的勇敢，讓這世界上處處充滿美麗的景象。

我們的路或許辛苦但是選擇堅韌就會有不一樣的結果，也是因為選擇堅韌才可以看到事情不一樣的角度。這條路唯有選擇堅韌才能擁有別人沒有的東西。

成功的道路上，雖然會有失敗會有挫折，並非一帆風順，但是抱著堅韌不拔的精神，最後終點的勝利一定會屬於自己的。要記得只有經過艱辛的磨練，才會嚐到成功的甜美果實。

十一月心得 堅忍不拔 陳宏癸

平常在生活中裡，一定會有讓你感到沮喪並且不高興的事情，而堅忍不拔會讓你的心態轉為正常，然後努力的把事情做到完美，堅忍不拔往往都是由自己創造出來的，當你遇到一件很難解決或者是會讓自己很累工作時，你的第一個想法是放棄還是繼續堅持下去，這些選項就是你成為一個成功或者是失敗的人。而身為運動員的我往往通常在這一些選項裡很難抉擇，因為當你付出自己的體力在道場裡練習時，訓練是嚴格的，所以這兩個選項就是你能不能夠成為一個傑出的運動員，或是成為一個平凡的普通學生，這是很重要的，當你選對了，你就會往成功邁進，選錯也有可能越變越糟，成為社會上那些幹壞事的人，一切在於你取決的道路是哪一條。

堅忍不拔是很困難的，必須要有勇氣堅持，你不堅持就是輸，這是很現實的，所有一切的成功取決於自己的選擇，堅持下去，成功一定是自己的。

十一月心得-堅忍不拔 陳詠翔

堅忍不拔是現代人最需要的，不管是學生或是各個職場上的人，都需要堅定自己的心，即使遇到任何難題，都要想辦法解決。

就像運動員，每天都需要訓練加強自己，可是如果沒有堅忍不拔的心態，可能就會在練習中偷懶或是因為想輕鬆所以動作不標準，這樣不僅自己不會進步，以後的心態也會改變，教練很常跟我們說，心態很重要，不管成績多好，看的還是自己的心，每個選手都有不一樣進步的方式，但唯一不變的就是堅忍不拔的心。一個人不可能從頭到尾都第一名，有很多人都想取代那個第一名，但想要不努力就有收穫根本不可能，所以誰堅持到最後誰第一的機會就越大。

做每件事就像運動一樣，自己堅持那件事就會做好，如果不堅持那就永遠沒辦法成功。堅忍不拔的意志聽起來簡單，做起來卻一點也不容易，所以自己的心態要懂得改變，對自己才是最好的。

十一月心得 堅忍不拔 謝鳴

堅忍不拔是一種精神，俗話說行行出狀元，但是這些成功的人，一定是花費了許多精神和時間，才可以在自己的位置上站穩腳步，有著永不放棄的精神，讓自己在工作上出類拔萃，並讓後人們記得。

現在身為運動員的我，可能比一般的學生還要辛苦，用了自己的假日時間還有更多的精神在自己的專長訓練上，在這過程中和隊友們互相加油打氣，還有教練的支持與鼓勵，在這個有血有淚有汗的戰場上打拼，所以我們更需要堅忍不拔的精神，在競爭激烈的運動場上得名。

在這之中會遇到很多失敗與挫折，我們要有正確的心態，才能使自己走在正確的道路上，過程中有些人可能中途放棄，影響了自己的想法或心態，這便是自己更要堅持的時候，培養自己強壯的心志，保持樂觀，勇於接受挑戰，並且從失敗中學習，不能輕言放棄，讓自己有著堅忍不拔的意志力。

十一月心得主題：堅忍不拔 梁朝璋

我們生活在一個很現實的社會上，挫折往往是無可避免的，但是有誰只要能撐過那一個難關，之後的路不管有多艱辛，將會有能力去應付，這就是有抱持著堅忍不拔的態度去面對事情的關鍵。

平時如果只是沒把事情完成，而被責罵時，心裡都會感到很不舒服，想要乾脆放棄不做，但是如果放棄的話就前功盡棄了，這時就會讓你陷入兩難之中，想想成功的人是如何解決事情的，一定是不怕失敗與任何的批評與辱罵，堅忍不拔的嘗試任何辦法，永不對挫折低頭，就像是大地上的小草一樣，遇到困難還是一樣堅忍不拔的站立在那，仿佛說著：我不怕，有什麼困難儘管來吧！如果說區區一根小草就能做到的事情，人怎麼不能呢？這就是要讓我們人類好好思考的問題之一了。

十一月心得 堅忍不拔 張詠綺

小時候打掃時，常常在水泥地上看見一兩『撮』雜草，也不知道是什麼聲音，一直叫我去拔，但怎麼拔也拔不掉，用上所有的掃具也清不乾淨，無知的我生氣的跑去告訴老師：草怎麼拔也拔不掉！老師說：先不管雜草拔不拔的掉，老師想告訴你一個連小雜草都做的非常棒的一件事。

颱風天風大雨大，大熱天又熱又悶，梅雨季時雨下不停，枯水期雨卻怎麼也不下，雜草呢？在這一年四季沒有人去關心，沒有人去照顧，沒人給他施肥，沒人給他澆水，沒有一個遮風避雨的家，它還不是『挺』過來了，一樣是堅忍不拔的在角落，展現它那強而有力的生堅持不懈命力，你長大以後，遇到想放棄的時候，想想這些小草，它們，也在努力著，不是嗎？

連小草都懂得『堅忍不拔』，那我們又有什麼理由逃避，放棄去面對等這我們的那些挑戰呢？

十一月心得-堅忍不拔 鍾金呈

小草變大樹是經過一番的摧殘而成為給人新鮮空氣的樹，失敗者變成功者是經過一些波折是經過一些批評而走來的，平凡變不凡是經過一些努力失去了玩樂時間而換來「平凡人過著不平凡的生活」他們都有一個同樣的特質就是-堅忍不拔。身為運動員的自己常常感同身受體育人的辛苦，當他們假日正相約和朋友一起出去玩時，我們卻在訓練場地為自己的夢想鋪路，當我們好不容易有著自己得休息時間卻又要煩惱學校給的報告作業和一些作品，看著別人的生活又看看自己的生活，讓我頓時覺得好辛苦好累好想放棄，但當我站在頒獎台上時那種心中的喜悅又是無比的快樂，那是因為我們堅忍不拔的努力才會有一番的成就。當你在做一件事遇到瓶頸時該怎麼辦？是半途而廢就這樣放棄了嗎？還是你會堅忍不拔的度過這低潮期？想想自己已經努力了那麼久卻因為一次的失誤一次的輸而放棄你之前的努力，那不就前功盡棄了嗎？我們應該向科學家致敬他們不斷的探索世界的奧妙讓我們現在的生活變得方便許多，沒有他們的堅忍不拔沒有他們的意志力也就不會有現在方便的生活了。

堅忍不拔得精神是我很欠缺的，我遇到困難就很想放棄，應該要勇敢的去面對，就算在辛苦在煎熬還是要熬過那低潮期，迎向太陽的正面。

11 月心得：堅忍不拔 連潤泰

小時候的我在平常的時候認為小草只不過是一種脆弱，只不過是一種微小的生物罷了，因為它們沒有很特殊但是隨著時間的推移，我對小草的認知有了很大的轉變。以前我認為小草是脆弱的，但是現在的我不這麼認為，現在我認為小草是堅忍不拔的，在一片草地上，就算有了人為的破壞，只要破壞的時候有一點的小草存留下來那麼春天的時候，這裡又會是一片草地，這種不屈不撓的精神是很可貴的。以前我認為小草是一種微小的生物，在草坪上我經常的踐踏，經常的將小草連根拔出但是現在我不這麼認為了，因為我知道我們這個世界上但小草的數量減少，我們地球的環境將進一步惡化，因為地球有百分之三十的氧氣是小草提供的當時的我不相信但是在上了生物課後我才知道小草這麼重要。不要小看小草我們要學習它身上的無私，還有堅忍不拔的精神。

十一月心得主題：堅忍不拔 黃鈺琦

現在有所成就的人，都是因為有著堅忍不拔的信念，才能看到現在的他們，在這過程中，他們必定經歷非常多大大小小的挫折，但他們就是在這時候意志堅定，不被困難給屈服，才會有所成就。

在我們日常生活當中，就有一個非常典型的例子—小草，它們總是被人們無數次的踩踏，但是它們並不會因此而一蹶不振，反而更努力的再次爬起來，勇敢的繼續成長茁壯，雖然小草並不珍貴也不值錢，但它們百折不撓的精神，值得我們學習。反過來看看溫室裡的花朵，它們雖然有著光鮮亮麗的外表，但美麗的外表下卻什麼都沒有，只有一個不堪一擊的脆弱生命。

從以上兩個例子來看，小草正是我們該學習的對象，它們總是不向命運低頭，並勇敢的向前看，就好像什麼也不懼怕，就算枯萎了還是照樣發芽成長，繼續新的開始，這種精神正是最好的模範。

普仁十一月心得 堅忍不拔 林子恩

指人在艱困的情境下，能夠保持意志清醒，不被動搖或放棄。

聽媽媽說在 20 多年前，我還沒出生時，電視劇有播出一部日本劇”阿信”，在當時聽說轟動全台，主要是在講述一位女性耐吃苦又堅忍不拔的特性，在混亂年代中，永遠保持真我，不要被殘酷無情的時代巨輪吞沒了良心。後來在 2013 年更是播出了電影版阿信，所以現在只要講到阿信，就是形容這個人堅忍不拔的意思。

大風起 把頭搖一搖 風停了 又挺直腰 大雨來 彎著背讓雨澆 雨停了 抬起頭 站直腳 不怕風 不怕雨 立志要長高，這是一首歌”小草”的歌詞，也意指小草堅忍不拔的特性。我想我們在學習任何事物，都要學習這種精神，越是困境，越要努力不放棄。運用在跆拳道上，就算對手很強，我一定也要保持意志清醒，不到最後決不放棄。

十一月心得：堅持不懈 王梓平

從小在我身旁的長輩們就常常跟我說不管做什麼是都要有一個好的態度，其中最需要的就是堅持不懈的態度。

什麼是堅持不懈？簡單的來說堅持不懈就是在做件事的時候要盡力的、努力的去完成，絕對不能放棄尤其是遇到一些挫折與困難的時候，更不能放棄那又為什麼要這樣堅持呢？因為如果在遇到挫折和困難的時候輕易放棄，之前所做的一切就白費了，而且搞不好只要挺過現在眼前的困境就成功了！

我曾經在比賽場上放棄，原因是因為我不想再拼了、我覺得累了，而我明明只差勝利一步就一點點的距離，我卻沒能挺過，在那次比賽後我才感受到「堅持」是多麼重要。

我覺得在人生的路上很多事沒有堅持是做不到的，所以我們要有一個堅持不懈的心才能成功。

十一月心得主題：堅忍不拔 黃佳希

堅忍不拔的意思就是，人在艱困的情況下，能夠保持意志清醒，不被任何事動搖或放棄。

曾經有人說：「改變自己，就能改變一切；改變自己，就能改變生活；改變自己，就能改變人，所以改變自己吧。」，但是也要自己願意改變自己才能讓自己真正改變，而且要用堅忍不拔的精神讓自己改變。

你這輩子是不是多被人踐踏很多次，但是這樣的成長，是不是還真有點艱辛，但是就算很辛苦也要堅持下去要用永不放棄的精神來完成。

十一月心得：堅忍不拔 王梓平

從小在我身旁的家人們就常常跟我說不管做什麼是都要學會不能放棄，也就是堅忍不拔的精神。

什麼是堅忍不拔？簡單的來說堅忍不拔就是在做件事的時候要堅持住不管再怎麼累怎麼苦都要去完成它，絕對不能放棄尤其是遇到一些挫折與困難的時候，更不能放棄那又為什麼要這樣堅持呢？因為如果在遇到挫折和困難的時候輕易放棄，之前所做的一切就白費了，而且搞不好只要挺過現在眼前的困境就成功了！我有次在河邊看著魚在那游來游去，看著看著我忽然發現魚是逆流而上的，我一直在想為什麼明明知道自己累了卻不停下來呢？我想這應該就是堅忍不拔吧，在那次看到了魚這樣逆流而上我才真正知道堅忍不拔多麼重要。

11 月心得主題：堅忍不拔 何秉擘

堅忍不拔也就是堅持，而堅持則是可以使你成功的一種態度，對一個運動員來說最為重要了。

為了要贏得比賽的勝利，運動員付出了相當多的時間在專長上，而想要進步辛苦是免不了的。在我開始接觸體育開始，我看到了許多人因為沒辦法堅持，練習時總是會放棄，甚至有人因此就離開了。最可惜的是有時候明明離成功只差一點點的距離，卻因為沒能堅持住而半途而廢。那些有著一座一座獎杯跟一面一面獎牌的選手，往往都是有著堅忍不拔的意志力，努力且認真的應對每一次的練習、比賽還有每一次的挑戰，一步一步向前走，走向成功。特別是

運動員，堅忍不拔真的很重要，有時與對手的實力可能平分秋色，要分出勝負就得看誰能堅持到最後，所以鼓勵大家做任何事都要堅持到底。

十一月心得：堅忍不拔 林明忠

做事絕對不能半途而廢，成功的要點就是要堅忍不拔不會因為別人所說的話而動搖，許多企業家的成功都是因為經歷過在艱苦困難中努力而不放棄才能有今天的自己。

我自己是一個容易受到別人的影響而改變自己的作法，就是這樣才讓我常常做錯事，原本安安靜靜但我只要看到別人說話我就會跟著說話，不管怎樣我就是無法堅持自己，所以我覺得我應該要學習其他人如何專心做自己的事而不受到別人的影響做自己的事。

不管在做什麼都一定要堅忍不拔，跟著自己的想法走就對了，不要那麼容易就受到別人的動搖，不然的話會為自己惹上麻煩。

十一月心得 題目：堅忍不拔 洪誠蔚

在生活中每個人都有一些無法突破的困境但是只要堅持就會不一樣，堅忍不拔的意思是不可動搖，我舉一個大家都應該聽過的例子，魯賓迅漂流記，雖然他因為意外漂流到了荒島，但是他沒有放棄，反而努力的生活下去等待救援，他堅忍不拔的意志力是值得我們學習的，不過我們的生活中是不是都有在學習堅忍不拔呢？還是一直在逃避困難不願面對？在面對困難時都沒有退縮，只要自己願意一定可以解決，希望在今後的日子裡都可以堅忍不拔，還有在做事情的時候堅忍不拔是一個很好的態度，如果可以把這種態度表現出來一定會被看好，相信以後自己一定可以做的到。

十一月心得 堅忍不拔 陳筑婷

從小我們就有自己的理想，一開始我們還是認真付出行動，向著理想方向邁進。就算在辛苦也咬著牙忍過。

但隨著年紀的增長，看到很多人隨著外界誘惑，最終我們又有幾個人仍然在通往夢想的道路上呢？對於自己的志向都不堅定，連行動都放棄，又何談實現自己的夢想呢？這或許就是成功者與失敗者之間的一個區別吧。

所以我想當成功的人，要有堅忍不拔的心，樹立堅定的志向，不管是跆拳道或我最愛的甜點，繼續努力加油。

十一月心得-堅忍不拔 高葭瑤

當自己想放棄時會不會想如果在堅持一下可能就會達到自己的目標呢？

很多人就只差了那一步，但卻都不想堅持就放棄了這種人往往達不到自己的目標，我覺得每個人都因該要有堅忍不拔的精神，不要遇到自己覺得自己做不到的事就想放棄，要想想自己或許會成功，突破自己，也不要常常把“放棄”掛在嘴邊，這種人只是想等人來幫助他，自己都不會想幫助自己常常只想依賴別人，而且更不要把「累」或「我想休息」的話來影響自己，而這些話你或許也會影響到其他一直在堅持的人，堅忍不拔的人真的很厲害，能一直堅持著自己的夢想或目標一直往前走，那些想放棄的人只會一直在原地踏步，只想選輕鬆的做，看的不會很遠，不會突破自己。堅忍不拔用說的很簡單但是很多人卻都做不到，如果想要達成自己的夢想就因該堅忍不拔，永不放棄，朝著自己的夢想前進。

十一月心得 堅忍不拔 陳柔愷

世上有成就的人，他們在這成功的路上一定有遇到挫折的時候，但這些挫折並沒有動搖他們想要放棄，他們反而是想著自己一定能夠成功，然後不斷的努力嘗試，才能有這麼好的成就。我們運動員就需要這種堅忍不拔的精神，無論在練習或是比賽遇到困難，都應該要堅忍不拔，不能因為遇到困難就放棄，不然以後無論你做什麼事情，遇到困難就只選擇放棄，不去面對它，如果做事情都只會放棄的話，那還能夠做什麼呢？所以我們要抱著堅忍不拔的精神去完成自

己的目標。

十一月心得堅韌不拔 王竣堃

堅韌不拔的意思就是在困境中還能夠保持清醒，不被動搖或放棄。例如：貝多芬說：「卓越的人有一大優點：在不利和艱難的遭遇面前堅忍不拔、鏗而不捨。」。詩人但丁也說：「我推崇勇氣、堅韌和信心，因為它們一直幫助我對付人世的苦難。」。美國柯立芝總統在回憶錄中寫道：「世界上沒有一樣東西可以取代堅忍不拔、鏗而不捨的意志品質。只有具備堅忍不拔，鏗而不捨的意志品質，才能無往不勝。」。世界五百大公司都說：「堅忍不拔、鏗而不捨的人獲得成功的機率大約占九成，剩下一成的成功者才是靠機會。」。在看到這一些例子後，可見得堅忍不拔對一位贏家是非常的重要的！！

十一月普仁心得 堅忍不拔 卓瑞琪

每個人都應該堅忍不拔，在各個事情中，都應該保持著這種態度，持之以恆才能離自己的目標更進一步，如果放棄了，過程中的努力與堅持就白費了。

每個運動員、發明家的背後，在成功的過程中，一定會遭遇到一些挫折，但他們卻還是努力從挫折中爬起來，並且一步一步朝著自己的目標，也順利的達成自己的目標。

像是在跆拳道方面，沒有努力一定不會成功，有努力不一定會成功，站在金字塔上的人，一路上一定要保持不放棄的心態才能站到金字塔的頂端，得到大家的讚賞，就跟站在頒獎臺上一樣，每個人都想得到第一名，就要看誰在比賽的時候沒有放棄，反而堅持下去。

十一月心得 堅忍不拔 何秉軒

每個人都需要有堅忍不拔的態度，不管是在什麼事情上都應該要有這種想法，保持這種想法就離自己的目標進一點，但是絕不能放棄，一旦放棄你所努力的一切都白費了。

我身為一個運動員，更要有這種想法，因為個子較小所以在比賽沒有太大的優勢，可是教練常告訴我現在比賽不見得高的人就有優勢，如果只要肯努力就會有贏的機會，可是自己的心態要對。有一次比賽因為快被對手拉二十分所以想

放棄，可是想到教練對我說的話我在最後一場比賽開始追分，但是還是輸了，可是因為我有正確的想法所以分數跟對手從拉二十幾分變十幾分。每個人在成功前都會想放棄但他們都有正確的態度所以都有他們不放棄的成果，如果放棄了一切真的都會白費。

十一月心得 堅忍不拔 陳聖恩

我現在知道堅忍不拔的意思，堅忍不拔的意思就是堅持和忍耐，我覺得我在練習中會很想放棄，可是我的家人跟我說我自己想要來到花蓮就是要堅持，後來我就有自己想想我來了這裡就是要努力練習，還有在學校的學習有些東西不會，有時候會很想放棄可是老師跟我說加油我可以的，我相信我自己可以做到的。

十一月心得 堅忍不拔 余颯頤

練習時不管有多累，都還是堅持下去用盡全力去完成動作，這種精神就是堅持不懈，比賽時不管和對方差多少分都還是努力去拉近和對方的分數，這也是堅持不懈，我一直都很想要有和學長學姐一樣有堅持不懈的精神，不論比賽輸了都抱著下次再加油繼續努力改進的心去看，在踢動作時我會因為很累卻把動作放慢，學長學姐也會幫我加油希望我可以把動作全部做完，也許我也有堅持不懈的精神，但是和學長學姐堅持不懈精神的相比也許只是多麼地微不足道，但也許這微不足道的精神之後也會變成和學長學姐一樣值得讓別人學習。

十一月心得 堅忍不拔 官晉祿

雖然在訓練中遇到了許多困難，也在練習時看到學長姐的踢擊動作，雖然在場上輸了也不想放棄反而繼續努力追分，如果輸了表示要再更加努力，如果贏了也不能太開心表示還有別的比赛在等著你，不過我每次對練中都一直放棄，就連基本動作也踢不好，我一直想當成體能很好的人也不會亂踢，在場賽中也不放棄。

十二月心得 夥伴意識 陳芷蝶

一個好的團隊，一個強的隊伍，重點不是在於個人的戰鬥力有多好。就像一個巨大的時鐘，它要保持運作，一定要靠內部大大小小的齒輪，不管它大小如何，

都有著重要的角色，每個齒輪環環緊扣，齊心協力保持著時鐘的運轉。

就以團體為主的足球賽來說，一個人的能力固然重要，但關鍵還是在隊友們的團隊合作與默契，每個人擅長的位置也不同，不過也因為每個人有著不同的專長，才讓整個團隊更能發揮出整體的實力。我們跆拳道雖然注重的是個人的體力、技術，但團體的力量也是缺一不可的。當一個人在場上奮戰，面臨著落後的局面時，我們其他人在場邊的作用就是給予場上選手鼓勵與支持，讓他知道他不是一個人孤軍奮戰的。

一個人能成功的背後，一定有很多人在身邊一起奮戰著，也或許只是一句加油、一段鼓勵的話，但能給人的力量是無窮的。一個成功的團隊背後，靠的不是個人，而是每個人付出的成果。

十二月心得夥伴意識 任子杰

對於一個團隊來說，要形成良好的團隊，首要的是夥伴和團結這兩點，如果沒有這兩個要素根本不會有團隊這個東西。看到了 70 年代的抗日電影 800 壯士當中的劇情是在講上海被日本人打進來而國民革命軍為了守住上海而在上海市最後防守地點四行倉庫防守，當中因為物之缺乏革命軍在防守中相當辛苦而往往也有傷亡，但自己人不會放棄自己人的在最後撤退的時候 800 人自己互相掩護對方撤退到安全區，最後他們做到了這就是團隊也是他們的夥伴意識值得我們的學習。

十二月心得 夥伴意識 蘇皇嘉

每個人生命當中都會有一些夥伴 也相對我們也會成為別人的夥伴就拿籃球當比喻好了 對我來說夥伴意識就不外乎，包容友善合作團結這 4 個 就拿之前的一場籃球比賽來說 一場比賽裡面不可能只靠一個人厲害就打得贏的 所以不管怎麼樣我們都保持著輕鬆愉快但是又不隨便的心情比賽 有個仁她不太會打籃球 不斷的攔截 被抄球 被火鍋 運球也不太好 我們錯失了很多得分的機會 但是我們從來不會去對他惡言相向 因為我們知道與其罵他不如鼓勵他 給他點信心 因為我們是一個團隊一個 team 所以我們會包容他的 後面他也因為我們不段的鼓勵跟加油打得越來越好 雖然還是輸掉了比賽 但是經過這場比賽

我們了解到了鼓勵包容往往勝過謾罵 也讓我們知道夥伴的重要性。

12 月心得主題：夥伴意識 王偲瑄

「夥伴」即是我的隊友，在一個團隊裡面每一個人都是那個機器中的一個小螺絲，只要有一個螺絲鬆掉了，整個機器都無法繼續運轉，所以對我來說，我的隊友們一個都不能少，你們是我前進的力量，你們是我練習的動力，你們是我的朋友我的家人，在我最需要你們的時候出現，在我最難過的時候安慰我，在我比賽一次又一次的失敗時，仍然是你們在我的身邊；我的身邊無法沒有你們，因為我們是最棒的夥伴。這一次比賽，我拿了全國第三名，我認為並不單單只是我自己拿到的成績，我覺得是整個隊上的成績，沒有大家，我根本不可能得名，從來都沒有想過我能拿到如此好的成績，最讓我感動的事情就是我比完賽回到練習場的那一剎那，學弟學妹對我說：「學姐妳好厲害」、「學姐全國第三名欸！猛噢！」、「學姐妳做到了」。一字一句深深的刻印在我的心裡，因為有了你們，才会有今天的我，謝謝你們，我的「夥伴」們！練了跆拳道之後，我有了新的夥伴，而平常我就是那一個最容易放棄的人，記得有很多次我想放棄的時候，都是大家喊破喉嚨叫我堅持、叫我不放棄，我才能做到的，不然憑我一個人，根本不可能學習到堅持。有了這些夥伴，我更是知道，我的生活中不能沒有你們，因為我們之前存在了很多關係，「夥伴」就是我的朋友、家人、戰友，謝謝你們闖入了我的生活，以後我們也要一起加油。

當我對自己沒有信心的時候，你們不斷的給我信心；當我踢動作踢不好時，也是你們對我耐心的教學；當我輸掉比賽而受挫時，還是你們對我一千萬字的鼓勵。你說，在我的生活上能失去夥伴嗎？

十二月心得 夥伴意識 曾欣培

在高中進跆拳道隊之前，夥伴意識對我來說，是一個完全不存在的東西，因為我認為很多事情可以不需要別人的幫助，我自己也可以完成，可能花的時間比較長，慢慢摸索、慢慢找到方法。但是隨著時間、年齡增長，事情越來越多，處理的東西也越來越複雜，一個人也做不完，當我正在煩惱，卻沒有意識到身邊其實還有很多人可以幫助自己，「一個人能走得很快，但是一群人可以走很遠」

我才突然想到這句話。當我們只是一個人，可以做很多自己想做的事，去學習、去捉摸，但時間久了沒有競爭、沒有超越，就不能向上繼續挑戰，讓自己更進步，有了身邊夥伴的鼓勵和支持，也會讓做事的效率更加快速，對事情的想法也可以有更多不同的角度。

十二月心得 卓明孺

在每個團隊裡，每個人都擔當著不同的角色，可能是當小小的螺絲，也可能是當最核心，但不管自己的角色如何，都該把自己該做的分內是做好。

一個團隊裡，每個人做的事情可能不一樣，但是他必須要有存在的意義，並讓團隊繼續力爭上游，如果同一個團隊，夥伴的想法不一樣，有的想往前，有的只想停在原地，這個團隊就不會好。

就好比螞蟻，大部分螞蟻都很勤快地尋找、搬運食物，而少數螞蟻卻整日無所事事、東張西望。

但其實那些表面上看起來不做事的螞蟻，其實是帶領整個蟻群，告訴牠們該怎麼走食物在哪等等，這也就是螞蟻的夥伴意識，每個人的地位和職務不一樣，但只需要把自己的本分做好。

十二月心得 夥伴意識 森喬楹

『夥伴』不是一個人也不是個人，是一個許多人組成的一個團體，就像現在的我生活在一個團隊裡，一個需要互相鼓勵，需要互相關心的，需要互相扶持的團隊裡，也因為待在這個團隊裡讓我明白互相幫助互相鼓勵。夥伴在同一艘船上，或許航行的旅途上有風雨有挫折有許多未知的冒險，但是我們都一一的突破一一的去戰勝了，夥伴也許在同一艘船上久了許多默契都培養出來了，在這之前我們的脾氣不知道被磨過多少次了.....因為在同一艘船上一起流汗流血微笑的日子裡我們不知道經歷過多少個了。

這個團隊裡每一個人都是重要的角色，誰都不能缺少，在我參與這個團隊後深深感受到有夥伴真好，雖然曾經有過爭吵，各退一步我們又能像從前一樣。未來還有很多回憶是要與你們一起創造的，讓我們繼續前往偉大的航道吧！夥伴。

12 月心得 夥伴意識 陳宏癸

在一個團隊上，擁有夥伴意識永遠是最重要的，沒有了幫助你、支援你的隊友，你永遠都不會成功，光靠自己是不夠的，夥伴永遠是最堅強的後盾，當你失敗、傷心時，他們永遠會逗你開心，讓你又從谷底回到開心時的狀態。

就像是動物一樣，如果要生存下去就必須想辦法補到獵物，但是補獵物時絕對不是光靠自己隻身去攻擊獵物，而是成群結伴的去攻擊獵物，直到到手為止，我們在團隊裡也是一樣的意思，就說成績好了，成績絕對不是自行一人就可以輕易拿到的，必須經過無止境的魔鬼訓練，還有隊友跟教練的陪伴才能能夠得到佳績，所以在團隊裡夥伴意識永遠是最重要的。

在一個團隊中，自己一個人的英雄主義永遠是行不來的，身為團隊的一員，就必須要遵守團隊裡應有的規範和規矩，當你能服從命令及和夥伴開始合作時，成功的道路就會為你而開啟了。

十二月心得：夥伴意識 陳詠翔

在人生中夥伴僅次於家人，夥伴有多重要呢？他們可以使你進步，他們可以讓團隊更加堅強，不管在哪個團隊裡，最重要的就是夥伴意識，無論學校或職場上，夥伴可以說是不可或缺的角色。

夥伴意識到底有多重要，舉例運動員，運動場上每位選手都會廝殺激烈，但在場下的訓練，遠遠比一場比賽來的艱辛，如果旁邊沒有夥伴的加油打氣，夥伴的陪同，那在訓練時自己可能無法撐到最後，當你訓練時遇到挫折遇到困難，無法解決無法面對時，除了教練除了家人的安撫及輔導外，還有夥伴的相互扶持，有了他們的這些依靠，夥伴意識顯得更重要更無可替代。

夥伴亦是朋友也是家人，更可以說是自己的導師，在學習的路上，如果沒有他們的陪伴，根本不可能走到這一步，各個夥伴都是效仿的對象，夥伴意識越濃厚，越能看的出一個團隊的精神所在。

十二月心得 夥伴意識 謝鳴

這個世界就像是一座日夜不停運轉的工廠，人們就像是一個一個的小零件，努力的工作打拼，工廠之中有著不同的部門，部門與部門之間互相合作配合，每

個部門就是一個團隊，團隊中不可或缺的就是團隊意識。

團隊意識中信任是很重要的，還有互相對彼此的默契，在運動場上，不論是個人還是團隊項目，沒有夥伴是不行的，在成功之前，隊友陪你練習，隊友場上場下的加油與鼓勵，一個人是做不來的，而相同的，自己也要學會付出，學會如何幫助夥伴。

現在身為學生的我們，必須學會怎麼去融入團隊，並且和夥伴溝通，培養自己的夥伴意識，不論未來是為了夢想還是工作，讓自己的團隊變得更好。

十二月心得主題：夥伴意識 梁朝瑋

我們現在在這個大家庭裡，最重要的就是團結，當今天你有一個好朋友被欺負，是不是一定會出來幫他？如果是，那就是最為基本的一件事。

一看到有隊友被排擠、霸凌第一個出來幫他說話的，一定要是自己隊上的人，因為每天跟你一起努力打拼的不是別隊的同學，而是我們跆拳道這個大家庭，你們的辛苦只有自己的隊友才知道，別人有來體驗過嗎？可能連那個勇氣都沒有吧？雖然有時團隊之間會有些衝突與爭執，但是就因為這樣，才會讓你們更加了解怎麼做才是對的，「夥伴」不是一天兩天就有的，而是曾經跟你一起上刀山下油鍋的人，也更不可能是隨便一個人，夥伴很重要，所以如果沒有夥伴意識的人，請你們用心體會，什麼是真正的「夥伴」！

12月心得 夥伴意識 張詠綺

“夥伴”在團隊中是非常的重要的一個環節，如果缺少了，“團隊”這個環就連不起來，教練常說：金牌，不是你一個人的，而是教練，隊友，跟你一起得到的！在戰場上，沒有人是可以孤軍作戰贏得勝利的，是需要夥伴互相合作的，沒有隊友，就很難達到目標。有人說：“強者是孤獨的”，雖說金字塔的頂端是只有一人能站，但，是那些夥伴幫助你，才能爬到所謂的“頂端”。

夥伴是在人生中各個階段都不可或缺的，他能幫助你，往上不斷前進，但也可能會把你不斷的往下拉，到無止境的地獄，選擇適當的“好夥伴”也是人生中重要的課題之一。你的夥伴是能幫助你的嗎？我不確定，但，我知道，我的夥伴—國風跆拳道隊，是世界上最棒的夥伴！

十二月心得-夥伴意識 鍾金呈

從小到大我們都是以團體來行動，在家我就是家中最小的孩子，在學校我就是認真聽課的學生，在隊上我就是互相幫助的隊友，在每個職位裡就要做到每個職位該有的態度，不是自我中心自以為是的在做任何覺得自己對的事。

在一個團隊裡互相幫助互相尊重是必備的，就像工作分配一樣是需要靠大家的團結靠大家的思考而去分配出來，而當我們被分配到工作時，我們應該要專心和用心去完成它，而不是用敷衍態度和隨便給人感到不舒服，老師曾經說過：「每個人就像小螺絲一樣，缺乏一個螺絲就無法繼續運作」在一個團體裡每個人都是非常重要的，但自我的想法也不能太多要有夥伴意識，要想想這個隊不只有你還有大家。

單打獨鬥不僅僅孤單還無法與人進行討論，我們是團體我們應該要有夥伴意識，可以進行討論可以進行交流的，切記每個人在團隊裡都是最重要的。

十二月心得 夥伴意識 張雨真

“夥伴”就是在一個團隊裡不可或缺的角色，沒有夥伴或隊友的一場比賽，自己是很難成功的，在你低落的時候，沒有夥伴能叫你加油，更沒有堅持的動力，在你贏或是在你輸的時候，沒有隊友及夥伴能跟你一起開心或安慰你，所以夥伴真的是團隊中重要的角色。

我們是一群跆拳道運動選手，在這一個團隊裡，每個人都是每個人重要的夥伴也是這團隊裡重要的角色，一個人贏或輸，我們的心情也會替他高興及替他難過和安慰他。

當我在比賽當中，站在場上奮鬥的我，聽到隊友們的加油聲及那超棒的隊呼，讓我更覺得要加油，更要堅持，當我贏了，有好多我的夥伴們都替我開心甚至告訴我我很棒，在我打輸的時候，他們也會鼓勵我及告訴我不能氣餒，告訴我不能放棄，回去要繼續努力，而不是輸一場就覺得輸了全部。

所以我覺得“夥伴”真的在我心中是一個不可或缺的角色，在團隊裡也是不能沒有的角色，沒有夥伴及隊友的幫助、安慰、加油聲及鼓勵，如果只靠自己，我也相信是不可能成功的。

十二月心得：夥伴意識 連潤泰

合作是非常重要的，大家都要一起分工或合作一個人的力量小，許多人集合起來的力量大就能完成巨大的工作，若大家可以發揮螞蟻的精神，一起團結分工合作，那這個世界將會變得更美好。但是還有一個是需要彼此互相的默契才會把一件事情做得更好，那就是夥伴如過少了夥伴之間的默契要怎麼把一件事情做好呢？這樣就會像一個轉不動的時鐘，時鐘是由好多好多的齒輪跟大大小小的零件所組成的如果少了一個或壞了一個這樣時鐘就沒辦法繼續轉動，生活上的大家也是一樣的。大家一起合作努力總比個人單打獨鬥來的好，任何的事務與工作，不管是腦力激盪出點子或是身體付出勞務，透過團體力量去完成，絕對比個人的力量更具效果和效率所以，夥伴是非常重要的！

十二月心得主題：夥伴意識 黃鈺琦

生活在一個團體當中，有良好的夥伴意識和團結合作的精神就顯得更重要，個人是渺小的，而集體的力量是龐大的。如果要和他人和諧相處、有夥伴意識，首先要培養一個開放的性格，即開朗、外向，善於交流，懂得取捨與人共同分享，當然性格有更多的先天因素，有些人天生外向，喜歡與人打交道，對陌生人也沒有畏懼心理，而有些人就很內向，與陌生人相處就會很害怕，在這方面就要積極引導，多鼓勵與人交流。有些人對於初次見面的人，剛開始總是偷偷的看著不說話，這時候就要多鼓勵他們，並施加點壓力，讓他們能夠積極主動一點，但也須要他們的配合。能敞開心扉的與人交流，不自我封閉是與夥伴們和諧相處的前提，其次，能認識到夥伴意識，友好合作的重要性，要從日常生活的點點滴滴做起，可以陪他們共同完成某項工作，他們會認識到合作的概念，同時，也會有成就感，多參加一些集體活動。

普仁十二月心得 夥伴意識 林子恩

指個人能夠重視團隊的能力、並且透過成員間的互助、合作、完成任務。
夥伴意識即是團隊之間 1. 要廣納大家的意見 2. 夥伴中互補性的配合 3. 關鍵時刻的相互支援 4. 整合團結一心。例如我們每次的活動，在活動之前大家要先分配好工作，每個人都有事務，大家各司其職，讓活動前的準備更加快速、簡易，

每個人都有自己的強項，大家互相配合相互支援，就能讓活動更圓滿，比賽中大家齊心的加油！這也是增加夥伴信心的強心劑。不管未來在職場上或是現階段學生本份，運用夥伴意識，大家相互支援，都能更有效的達成任務，事半功倍。三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮，很多的例子在在說明團隊的重要。在每次的比賽中，團隊中夥伴們互相扶持、互助、激勵，是每場比賽的最大收穫。

十二月心得主題 夥伴意識 林家豐

身為一位跆拳道團隊的一員，遵守團隊規範是非常重要的，隊友之間往往羈絆著一份濃厚的感情，彼此臭味相投，心意相通，在夥伴的圈子裡，一路上一定會遇到許多挫折，有了夥伴的羈絆隨時支持，往往心中多了那一份力量，困難反而因此變得容易許多，這就是夥伴意識。

在過去我曾經遇到瓶頸，一度想要放棄我的跆拳道之路，當時自己心中充滿了非常多負面思考，但是，父母的支持以及朋友的幫忙下，我順利地走出那個心靈的大門，早就了今天的我，要是沒有他們的支持，我可能今天無法擁有那麼美好的一切，夥伴意識成為一路上支持我，與我共同前進的力量。

十二月心得主題:夥伴意識 黃佳希

夥伴意識的意思應該是團隊合作，團隊合作對大家來說是一件很重要的事情，因為如果一個團隊如果沒有互相合作，這樣幹嘛要一個「團隊」呢？所以團隊的每個成員就是要互相扶持、互相幫助、互相溝通，才能讓這個團隊能夠強大，雖然我知道要做到這些事，但我就是一個團隊裡面互相扶持、互相幫助、互相溝通都沒做到的人，我每次都會把事情做不好，而且我每次都會害到其他的隊友，我也會把我做不好的事情都怪在別人身上，好像我都做對一樣，但是我就是沒做對，希望我以後可以改掉這個壞習慣，讓大家看到我都是笑笑的，不要讓大家看到我臉都很臭。

最後我想要在這裡告訴大家團隊合作是一個非常重要的事情，不能一個團隊裡面就只有一個人指揮其他人也可以參與討論，但是想要參與討論就不要說一些無關緊要的事情，要就好好參與討論不要亂說話。

十二月心得主題:夥伴意識 王梓平

夥伴意識 在這世界上很多事情都無法一個人完成，都需要別人的幫助，也就是所謂的團隊合作像是有些體育項目，十人十一腳、大隊接力、拔河甚至是商場上的合作都需要大家一起完成，而夥伴是非常重要的。一個好的夥伴可以在任何時候幫助你，所以要成為一位好的夥伴也要讓你身旁的人成為好的夥伴。舉例來說在拔河比賽時如果大家都團結起來每一個人都用盡全力並且有團隊合作的精神那這支隊伍離冠軍就不遠了，但是相對的如果有一個人因為很累偷懶沒出力而且只顧到自己很累不願意撐下去那這支隊伍可能就不會贏了。夥伴不管是在商場上、社會上，甚至在任何時候都非常重要因此我們都必須要有夥伴意識，讓自己成為一位好的夥伴

十二月心得主題:夥伴意識 何秉麟

對於一個團隊來說團結並且分工合作絕對是非常重要的，每個成員在裡面都扮演著非常重要的角色，今天只要有一個人沒有夥伴意識，以自我為中心，只顧自己的利益而不與其他人合作配合，那這個團隊就會像一臺少了零件的機器一樣無法正常運轉。舉籃球隊來說，想要打一場勝仗並沒有想像中那麼容易，不只每個人的個人能力都要很好，還得靠隊友之間的合作以及默契，彼此互相配合好迎戰各地的強敵，我們班的籃球隊這次縣運就拿到不錯的成績，雖然因為招生的關係，整個女籃不到 10 個人，但她們還是靠著三年來磨練出來的默契，大家一起努力並團結，各自扮演著一個重要的零件，組起來在場上有如一台無敵的大機器人，一起合作拿下了很棒的成績。夥伴意識就像是一條繩子可以將大家緊緊的綁在一起，不管遇到什麼困難大家都可以一起渡過，因為大家都重視團隊，互助且合作。

十二月心得:夥伴意識 林明忠

一根筷子折的斷，但是一把筷子怎麼折都折不斷，團結力量才會大，團隊是由很多個人組成的，不管在哪裡大家的心都在一起，體育班講究的就就是團隊合作，如果我們連互相包容都沒辦法做到的話那我們就因該要檢討我們自己。團隊中重要的目的就是要能分工合作，保持著同一種想法，中國一句俗語三個臭皮匠 勝過一個諸葛亮，三個臭皮匠運用了許多計謀來打敗諸葛亮展現了團

隊的重要性，團隊中還有一位重要的角色那就是領導者，如果沒有了領導者那只會看到這個團隊一直在爭吵，領導者就是團隊的核心，沒有了領導者就什麼都不是了。團隊合作的目的就是大家有一個同的目標要達成，過程中互相分工合作，這就是團隊主要存在的意義

十二月心得 題目:夥伴意識 洪誠蔚

從小到大一定會有幾個好朋友和好同學，他們是缺一不可的，夥伴意識如果不清楚那麼就會造成一些不太好的事情，例如在學校，今天自己當值日生沒有掃地，之後掃了又沒乾淨，造成拖地的同學也沒辦法拖乾淨，又被老罵所以人是互相的，但是我們各自的夥伴意識都要表現出來，不然都會造成各自的麻煩因此夥伴意識才顯得重要，在平常多多幫忙同學或朋友那麼大家的夥伴意識會更明顯，這樣大家就不會一直在責怪他人，夥伴意識之所以顯得重要，也是因為它是關係到每一個人，所以互相幫助是其中的一環，大家一起做出夥伴意識的重要性，生活一定會更好。

十二月心得 夥伴意識 陳筑婷

夥伴是什麼？就是能跟一群有一樣興趣又可以一起做一樣的事，不管是比我年紀大或年紀小的人，每個都充滿活力熱枕的心，這就是志同道合的夥伴。

我很開心我有一群好夥伴，每次練習和大家一起大聲喊聲、一起流汗，就是非常開心的事，而這些熱忱也會每次比賽表現出來，因為比賽時夥伴們的大聲加油打氣聲是我的動力！大家相互的關懷、信任，尤其為每個上場比賽的人盡心盡力、合作無間地達成目標！如果一個團隊沒有好的領導者跟一群好的夥伴，絕對不會成功！而團隊會成功就要看大家有沒有熱枕，我很開心我有一群熱枕的夥伴陪伴著我幫助我。

十二月心得-夥伴意識 高葭瑀

<夥伴>大家應該都知道是什麼意思，一個好的團隊就應該要有好的夥伴和教練。好夥伴是一定要有的，因為他是當你沒有動力的時候會安慰你、說聲加油或鼓勵的話，每一場的比賽不是只有自己才完成的是由隊上的夥伴幫你加油打氣，叫你在很累的時候不要放棄，叫你堅持下去，在一個隊上夥伴真的很重要，

如果沒有了夥伴就永遠爬不上金字塔，只會一直往下掉。夥伴真的很重要，因為面對所有事情如果沒有夥伴自己也不會成功。

十二月心得 夥伴意識 陳柔愷

一個團隊需要大家的互相幫助與合作才讓事情更有效率的完成，若是每一個人都只顧自己感受不考慮別人，那麼事情就無法順利的進行，一個人的力量是很渺小的，只有大家互相合作、同心協力不以自我為中心，力量才會更大，我們跆拳道是一個大家庭，而隊友就像是兄弟姐妹一樣，陪著我一起練習，在遇到困難時互相幫助與鼓勵，處理事情時分工合作，隊友被欺負主動跳出來幫他說話，這樣我們這個大家庭才會愈來愈好。

十二月心得夥伴意識 王竣堃

夥伴，就是只同伴，意識，是只個人所察覺的歷程。舉例來說斯巴達三百壯士就是我覺得最有夥伴意識的例子，因為他們在溫泉關戰役波希戰爭中，希臘的斯巴達國王列奧尼達一世率領三百名斯巴達精銳戰士與部分其他希臘城邦聯軍於溫泉關抵抗波斯帝國，「成功拖延」波斯軍隊進攻，爭取到雅典及其他城邦準備戰役的寶貴時間，為之後希臘的勝利立下大功。但因寡不敵眾，三百名斯巴達戰士全部陣亡。但是我覺得他們雖然最後全員陣亡，但是重點他們不到最後都沒有放棄，而且他們到了最後是，也沒有一個人逃跑，從頭到尾全都是在一起的，所以我在想他們應該就是夥伴意識的最佳例子了吧。

十二月普仁心得 夥伴意識 卓瑞琪

很多時候自己一個人堅持不下去的，需要夥伴的幫助與鼓勵才能堅持的下去，想跑的快就需要一個人自己完成，想跑的遠就必需要很多人完成，在跑的路上，加油、鼓勵才是跑的動力，一個團隊需要每個人互相加油鼓勵，這個團隊才會越來越團結。在練習的途中一定會有撐不下去 想放棄的時候但聽到一句鼓勵的話，就會還想堅持下去。在跑大隊接力，如果每個人都沒有默契，而且還罵跑不好的人，那贏的勝算一定不大，就算別人跑不好，也要幫他加油、鼓勵，或許他的心裡也會好受一些，之後才不會自責。

十二月心得 夥伴意識 何秉軒

以跆拳道品勢來說要互相溝通交流互相學習，經常的溝通完成一場比賽，為自己為跆拳道爭取榮譽，所以身為運動員要有很強烈的夥伴意識。不管是在班上在兄弟之間的關係不分男女也不分年齡我們都要互相溝通互相學習。在班上如果有一個人只想做自己的就會被排擠，整個圓圈就會缺一角。

十二月心得 夥伴意識 陳聖恩

我現在知道夥伴意識是什麼就是從頭到尾都一起，然後我覺得拏破輪他有打一場戰爭最後來他輸了，可是他有堅持勇敢不放棄精神，像我這次在打縣運的時候會害怕我想要跟拏破輪一樣有不放棄的精神跟態度。

十二月心得 夥伴意識 余佩頤

夥伴陪伴著我們一起成長，夥伴就像自己的家人一樣彼此之間互相扶持，他的加油聲就是讓你可以堅持下去的動力，他的加油聲也可以讓自己原本無法做到事情變成可能，有困難時夥伴之間就可以互相幫忙所有事情一定都可以迎刃而解，夥伴間也可以互相討論彼此的優點和缺點，如果是缺點大家可以一起討論如何改進，這樣可以讓彼此一同成長，就像我有時候動作踢不好或動作打不好是學長學姐還有同學都會告訴我如何把現在在踢或打的動作做好的方法，這樣不但讓我把不會的動作學會還可以加深對這個動作的印象，如果夥伴之間不合群那這個團隊會很容易退步，如果夥伴之間非常好那這個團隊就會非常的厲害。

十二月心得 夥伴意識 官晉祿

在許多學長姐的幫助下，我學到了新知識，但有許多挑戰和困難在等我，但是我都搞不清楚狀況，我常遲交作業，要練習的時間也不問，害到自己的團隊，每次事情也做不好，但是我知道自己的缺點，一步一步改善自己，財部會害到自己的團隊。

學生自評表

106 年普仁基金會 後山國風小太陽 學生自評表

姓名：(姓名 計畫名稱) 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓我們瞭解你的學習成效。請依據你參加《計畫計畫書》的經驗及感受，回答下列問題。

★基本資料欄

你姓：(姓) 姓名：(姓名) 擔任專長位置：(專長)

你填寫日期：(日) 年 (月) 月 (日)

本表為 10 年制 (非常同意 (5 分) - 同意 (4 分) - 尚好 (3 分) - 不同意 (2 分) - 非常不同意 (1 分))

	非常同意	同意	尚好	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對《計畫書》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我更喜歡公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會與自己合作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在比賽中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在課上應用自己學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡多聽別人的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 對一些課程，我感到沒有意義。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師教我的知識。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意在每一堂課上的表現。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他同學對我表現的肯定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到.....					

17. 我理解了《我與你》.....

18. 我的期望《我的承諾》.....

106 年普仁基金會 後山國風小太陽 學生自評表

姓名：(姓名 計畫名稱) 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓我們瞭解你的學習成效。請依據你參加《計畫計畫書》的經驗及感受，回答下列問題。

★基本資料欄

你姓：(姓) 姓名：(姓名) 擔任專長位置：(專長)

你填寫日期：(日) 年 (月) 月 (日)

本表為 10 年制 (非常同意 (5 分) - 同意 (4 分) - 尚好 (3 分) - 不同意 (2 分) - 非常不同意 (1 分))

	非常同意	同意	尚好	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對《計畫書》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我更喜歡公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會與自己合作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在比賽中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在課上應用自己學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡多聽別人的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 對一些課程，我感到沒有意義。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師教我的知識。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意在每一堂課上的表現。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他同學對我表現的肯定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到.....					

17. 我理解了《我與你》.....

18. 我的期望《我的承諾》.....

106 年普仁基金會 後山國風小太陽 學生自評表

姓名：(姓名 計畫名稱) 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓我們瞭解你的學習成效。請依據你參加《計畫計畫書》的經驗及感受，回答下列問題。

★基本資料欄

你姓：(姓) 姓名：(姓名) 擔任專長位置：(專長)

你填寫日期：(日) 年 (月) 月 (日)

本表為 10 年制 (非常同意 (5 分) - 同意 (4 分) - 尚好 (3 分) - 不同意 (2 分) - 非常不同意 (1 分))

	非常同意	同意	尚好	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對《計畫書》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我更喜歡公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會與自己合作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在比賽中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在課上應用自己學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡多聽別人的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 對一些課程，我感到沒有意義。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師教我的知識。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意在每一堂課上的表現。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他同學對我表現的肯定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到.....					

17. 我理解了《我與你》.....

18. 我的期望《我的承諾》.....

106 年普仁基金會 後山國風小太陽 學生自評表

姓名：(姓名 計畫名稱) 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓我們瞭解你的學習成效。請依據你參加《計畫計畫書》的經驗及感受，回答下列問題。

★基本資料欄

你姓：(姓) 姓名：(姓名) 擔任專長位置：(專長)

你填寫日期：(日) 年 (月) 月 (日)

本表為 10 年制 (非常同意 (5 分) - 同意 (4 分) - 尚好 (3 分) - 不同意 (2 分) - 非常不同意 (1 分))

	非常同意	同意	尚好	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對《計畫書》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我更喜歡公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會與自己合作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在比賽中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在課上應用自己學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡多聽別人的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 對一些課程，我感到沒有意義。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師教我的知識。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意在每一堂課上的表現。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他同學對我表現的肯定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到.....					

17. 我理解了《我與你》.....

18. 我的期望《我的承諾》.....

學生自評表

106 年普仁基金會 後山國風小太陽 學生自評表

姓名：許宜名 班級：三年級 導師：陳麗君

1. 我覺得自己增加一項能力。

2. 讀教科(計畫名稱)學習更有興趣。

3. 讀教科書更公開表達。

4. 讀教科書自己更有自信。

5. 讀教科書會為自己負責任。

6. 讀教科書更不厭煩。

7. 不會影響我的課業。

8. 在社團中，我會主動教導其他同學。

9. 我對於在課上跟同學分享學習的內容。

10. 我喜歡參與課外的表演。

11. 每一次演說，我展現自信與誠懇。

12. 我喜歡老師對我的稱讚。

13. 我願意參與每一次課外的表演。

14. 下學期我願意繼續參加。

15. 其他(如學校教育活動或自行增加)

16. 這學期我學習到.....
我学到了有關專題的知識如何可以跟同學做有?

17. 我理解了(或發現).....
我發現了題目可以在課外時間跟同學討論。

18. 我的期待(或我的承諾).....
我的期待是可以在一月二十日的中運選拔，可以有好的成績。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽 學生自評表

姓名：許宜名 班級：三年級 導師：陳麗君

1. 我覺得自己增加一項能力。

2. 讀教科(計畫名稱)學習更有興趣。

3. 讀教科書更公開表達。

4. 讀教科書自己更有自信。

5. 讀教科書會為自己負責任。

6. 讀教科書更不厭煩。

7. 不會影響我的課業。

8. 在社團中，我會主動教導其他同學。

9. 我對於在課上跟同學分享學習的內容。

10. 我喜歡參與課外的表演。

11. 每一次演說，我展現自信與誠懇。

12. 我喜歡老師對我的稱讚。

13. 我願意參與每一次課外的表演。

14. 下學期我願意繼續參加。

15. 其他(如學校教育活動或自行增加)

16. 這學期我學習到.....
我学到了有關專題的知識如何可以跟同學做有?

17. 我理解了(或發現).....
我發現了題目可以在課外時間跟同學討論。

18. 我的期待(或我的承諾).....
我期待自己在一月二十日的中運選拔可以有好的成績。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽 學生自評表

姓名：高月晴 班級：三年級 導師：陳麗君

1. 我覺得自己增加一項能力。

2. 讀教科(計畫名稱)學習更有興趣。

3. 讀教科書更公開表達。

4. 讀教科書自己更有自信。

5. 讀教科書會為自己負責任。

6. 讀教科書更不厭煩。

7. 不會影響我的課業。

8. 在社團中，我會主動教導其他同學。

9. 我對於在課上跟同學分享學習的內容。

10. 我喜歡參與課外的表演。

11. 每一次演說，我展現自信與誠懇。

12. 我喜歡老師對我的稱讚。

13. 我願意參與每一次課外的表演。

14. 下學期我願意繼續參加。

15. 其他(如學校教育活動或自行增加)

16. 這學期我學習到.....
我学到了有關專題的知識如何可以跟同學做有?

17. 我理解了(或發現).....
我發現了題目可以在課外時間跟同學討論。

18. 我的期待(或我的承諾).....
我期待在比賽中的中運選拔中，我可以選上代表隊。

106 年普仁基金會 後山國風小太陽 學生自評表

姓名：高月晴 班級：三年級 導師：陳麗君

1. 我覺得自己增加一項能力。

2. 讀教科(計畫名稱)學習更有興趣。

3. 讀教科書更公開表達。

4. 讀教科書自己更有自信。

5. 讀教科書會為自己負責任。

6. 讀教科書更不厭煩。

7. 不會影響我的課業。

8. 在社團中，我會主動教導其他同學。

9. 我對於在課上跟同學分享學習的內容。

10. 我喜歡參與課外的表演。

11. 每一次演說，我展現自信與誠懇。

12. 我喜歡老師對我的稱讚。

13. 我願意參與每一次課外的表演。

14. 下學期我願意繼續參加。

15. 其他(如學校教育活動或自行增加)

16. 這學期我學習到.....
我学到了有關專題的知識如何可以跟同學做有?

17. 我理解了(或發現).....
我發現了題目可以在課外時間跟同學討論。

18. 我的期待(或我的承諾).....
我期待在比賽中的中運選拔中，我可以選上代表隊。

學生自評表

中華民國106年普仁基金會「106年」學生自評表
普仁基金會 第一學年第一組

姓名： 許宜名 許宜名 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加〈引導計畫表〉的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄
◎班級：918 姓名：許宜名 擔任專長位置：隊長

◎課程日期：107年 1 月 5 日
本表共2部份：第1部份共15分，同意(15分)，不同意(15分)，未答(15分)；第2部份共15分。

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 透過對〈計畫名稱〉學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我更願意去參與活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動參與其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 能對於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與所有的活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一大課活動，我都能參與或成長。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡參與所有的課程。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一項課外的活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(如學校活動)比目前增加。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……	<u>團隊的重要性，也還沒有團隊自己的感情，所以兩者都缺一不可。</u>				
17. 我增加了(或減少了)……	<u>除了自己很努力的去完成，但現在比較能去跟別人合作。</u>				
18. 我的期待(或我的希望)……	<u>我希望每一天的活動，不管課業或是社團我都要有效的完成。</u>				

中華民國106年普仁基金會「106年」學生自評表
普仁基金會 第一學年第一組

姓名： 許宜名 許宜名 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加〈引導計畫表〉的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄
◎班級：918 姓名：許宜名 擔任專長位置：隊長

◎課程日期：107年 1 月 5 日
本表共2部份：第1部份共15分，同意(15分)，不同意(15分)，未答(15分)；第2部份共15分。

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 透過對〈計畫名稱〉學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我更願意去參與活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動參與其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 能對於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與所有的活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一大課活動，我都能參與或成長。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡參與所有的課程。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一項課外的活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(如學校活動)比目前增加。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……	<u>團隊對我的技術，也學習到更多的比賽對我的技術，也學習到如何對自己負責任，更學習到如何學習跟別人合作，這的收穫。</u>				
17. 我增加了(或減少了)……	<u>我增加了對新的技術，更增加了記憶力的極限，能力也變強。</u>				
18. 我的期待(或我的希望)……	<u>我希望有一天我能在社團上，增加了許多同學，更學習到如何跟別人合作，這的收穫，比平時一樣。</u>				

中華民國106年普仁基金會「106年」學生自評表
普仁基金會 第一學年第一組

姓名： 何素儀 何素儀 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加〈引導計畫表〉的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄
◎班級：918 姓名：何素儀 擔任專長位置：隊長

◎課程日期：107年 1 月 4 日
本表共2部份：第1部份共15分，同意(15分)，不同意(15分)，未答(15分)；第2部份共15分。

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 透過對〈計畫名稱〉學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我更願意去參與活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動參與其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 能對於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與所有的活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一大課活動，我都能參與或成長。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡參與所有的課程。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一項課外的活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(如學校活動)比目前增加。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……	<u>我學到一個可以勇于負責任，不能只顧自己的能力，還要團隊一致。</u>				
17. 我增加了(或減少了)……	<u>多了些比賽經驗，我不會怕上面，但比賽當是得在學期一試。</u>				
18. 我的期待(或我的希望)……	<u>我希望自己能在代表隊中，最後一年的中運會了，好成績。</u>				

中華民國106年普仁基金會「106年」學生自評表
普仁基金會 第一學年第一組

姓名： 孫子晨 孫子晨 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加〈引導計畫表〉的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄
◎班級：918 姓名：孫子晨 擔任專長位置：隊長

◎課程日期：107年 1 月 5 日
本表共2部份：第1部份共15分，同意(15分)，不同意(15分)，未答(15分)；第2部份共15分。

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 透過對〈計畫名稱〉學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我更願意去參與活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動參與其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 能對於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與所有的活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一大課活動，我都能參與或成長。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡參與所有的課程。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一項課外的活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(如學校活動)比目前增加。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……	<u>合作是我們的做事，要有責任的處理事情，學好專業。</u>				
17. 我增加了(或減少了)……	<u>更責任心，更有團隊精神，提高自我變化，改變，技術變得更好。</u>				
18. 我的期待(或我的希望)……	<u>我希望跟大家一同努力下，好的成績，在這增加我的能力。</u>				

學生自評表

姓名：(姓名 計畫名稱) 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效，請依據你參加《引導計畫書》的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級： 912 姓名： 蔡國豪 擔任專長位置： 隊長

◎課程日期： 107 年 1 月 2 日

★表頭5學分： 引導計畫(15分)、引導(15分)、合作(15分)、小組(15分)、引導(15分)

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我認為《計畫名稱》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有責任感與承擔。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 能夠在社團上應用課堂中學到的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與每次對外表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次表演後，我收到很多讚賞。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(在學校學習可以自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到.....	團隊合作、認真做事、積極幹事、他人互助、訂定規程表			
17. 我期待了(或完成).....	自信、在場上能像領導一樣領導其他同學			
18. 我的期待(或我的承諾).....	我期待自己能繼續幹事			

姓名：(姓名 計畫名稱) 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效，請依據你參加《引導計畫書》的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級： 912 姓名： 蔡國豪 擔任專長位置： 隊長

◎課程日期： 107 年 1 月 2 日

★表頭5學分： 引導計畫(15分)、引導(15分)、合作(15分)、小組(15分)、引導(15分)

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我認為《計畫名稱》學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有責任感與承擔。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 能夠在社團上應用課堂中學到的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與每次對外表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次表演後，我收到很多讚賞。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(在學校學習可以自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到.....	認真做事、認真幹事、認真幹事			
17. 我期待了(或完成).....	增加了自己的領導能力並且要繼續幹事			
18. 我的期待(或我的承諾).....	希望自己在國中生活能成長一年能到在空手道學下成績			

姓名：(姓名 計畫名稱) 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效，請依據你參加《引導計畫書》的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級： 912 姓名： 蔡國豪 擔任專長位置： 隊長

◎課程日期： 107 年 1 月 2 日

★表頭5學分： 引導計畫(15分)、引導(15分)、合作(15分)、小組(15分)、引導(15分)

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我認為《計畫名稱》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有責任感與承擔。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 能夠在社團上應用課堂中學到的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與每次對外表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次表演後，我收到很多讚賞。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(在學校學習可以自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到.....	如何管理學業、如何管理時間、如何管理金錢、如何管理情緒、如何管理壓力			
17. 我期待了(或完成).....	可以在處理事情時用心做事			
18. 我的期待(或我的承諾).....	在今年的空手道比賽中，可以拿到想要的成績、實力更上一層樓			

姓名：(姓名 計畫名稱) 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效，請依據你參加《引導計畫書》的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級： 912 姓名： 蔡國豪 擔任專長位置： 隊長

◎課程日期： 107 年 1 月 2 日

★表頭5學分： 引導計畫(15分)、引導(15分)、合作(15分)、小組(15分)、引導(15分)

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我認為《計畫名稱》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有責任感與承擔。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 能夠在社團上應用課堂中學到的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與每次對外表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次表演後，我收到很多讚賞。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(在學校學習可以自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到.....	空手道、如何管理時間、如何管理金錢、如何管理情緒、如何管理壓力			
17. 我期待了(或完成).....	在大家面前表演時，我也以自然、勇敢、誠實、認真、負責、負責			
18. 我的期待(或我的承諾).....	希望能夠對自己更有信心，在做任何事時都會更有效率			

學生自評表

106 年普仁基金會 後山國風小太陽 學生自評表

姓名：計書名 班級：計書名

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也請老師瞭解你的學習成效，請你誠實參加《計書計畫書》的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：計書名 姓名：計書名 擔任專長位置：計書名

◎課程日期：計書名 年 計書名 月 計書名 日

★課程內容：計書名(計書名) 計書名(計書名) 計書名(計書名) 計書名(計書名)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 課後對《計畫名稱》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 課後有意義的討論。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 課後對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 課後學會與自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 課後能與更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的功課。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在班國中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在班上學習內容學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我收到很多讚賞。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我喜歡參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(請將你對課程的感想)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到.....

17. 我收穫了(或完成).....

18. 我的期待(或我的目標).....

106 年普仁基金會 後山國風小太陽 學生自評表

姓名：計書名 班級：計書名

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也請老師瞭解你的學習成效，請你誠實參加《計書計畫書》的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：計書名 姓名：計書名 擔任專長位置：計書名

◎課程日期：計書名 年 計書名 月 計書名 日

★課程內容：計書名(計書名) 計書名(計書名) 計書名(計書名) 計書名(計書名)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 課後對《計畫名稱》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 課後有意義的討論。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 課後對自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 課後學會與自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 課後能與更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的功課。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在班國中，我會主動教導其他同學。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在班上學習內容學習的內容。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我收到很多讚賞。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡參與對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我喜歡參與每一次對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(請將你對課程的感想)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到.....

17. 我收穫了(或完成).....

18. 我的期待(或我的目標).....

106 年普仁基金會 後山國風小太陽 學生自評表

姓名：計書名 班級：計書名

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也請老師瞭解你的學習成效，請你誠實參加《計書計畫書》的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：計書名 姓名：計書名 擔任專長位置：計書名

◎課程日期：計書名 年 計書名 月 計書名 日

★課程內容：計書名(計書名) 計書名(計書名) 計書名(計書名) 計書名(計書名)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 課後對《計畫名稱》學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 課後有意義的討論。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 課後對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 課後學會與自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 課後能與更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的功課。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在班國中，我會主動教導其他同學。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在班上學習內容學習的內容。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我收到很多讚賞。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡參與對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我喜歡參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(請將你對課程的感想)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到.....

17. 我收穫了(或完成).....

18. 我的期待(或我的目標).....

106 年普仁基金會 後山國風小太陽 學生自評表

姓名：計書名 班級：計書名

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也請老師瞭解你的學習成效，請你誠實參加《計書計畫書》的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：計書名 姓名：計書名 擔任專長位置：計書名

◎課程日期：計書名 年 計書名 月 計書名 日

★課程內容：計書名(計書名) 計書名(計書名) 計書名(計書名) 計書名(計書名)

	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 課後對《計畫名稱》學習更有興趣。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 課後有意義的討論。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 課後對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 課後學會與自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 課後能與更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的功課。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在班國中，我會主動教導其他同學。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在班上學習內容學習的內容。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我收到很多讚賞。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡參與對外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我喜歡參與每一次對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(請將你對課程的感想)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到.....

17. 我收穫了(或完成).....

18. 我的期待(或我的目標).....

學生自評表

中華民國九年級國語科(106)第一次段考(106) 普仁基金會—後山國風小太陽

姓名：(姓名 計畫名稱) 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加《引墨計畫書展》的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

你班級：212 姓名：陳駿輝 擔任學長位置：隊員

你報名日期：107年1月11日

本表格分甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸、十一個欄(2分)、甲欄(2分)、乙欄(2分)、丙欄(2分)、丁欄(2分)、戊欄(2分)、己欄(2分)、庚欄(2分)、辛欄(2分)、壬欄(2分)、癸欄(2分)

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對《計畫名稱》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我更有責任感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動服務其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在班上服務同學學習的興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參加課外的活動。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一項計畫，我都能認真完成。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡參加課外的活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意多花每一分課外的活動。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(你對這項活動的感想)：	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 社團對我學習的……

17. 我学到了(完成後)……

18. 我的期待(或我的建議)……

我學會了與人相處及溝通，並對人有關聯合作價值。還有學習到要面對困難，不要輕易放棄。面對不同的人所帶來的勇氣，還有怎樣自己學習的正確做法。我可以再次為校爭光，把身體顧好，讓人家看到了您勤奮而努力的我。

中華民國九年級國語科(106)第一次段考(106) 普仁基金會—後山國風小太陽

姓名：(姓名 計畫名稱) 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加《引墨計畫書展》的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

你班級：212 姓名：陳駿輝 擔任學長位置：隊員

你報名日期：107年1月11日

本表格分甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸、十一個欄(2分)、甲欄(2分)、乙欄(2分)、丙欄(2分)、丁欄(2分)、戊欄(2分)、己欄(2分)、庚欄(2分)、辛欄(2分)、壬欄(2分)、癸欄(2分)

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對《計畫名稱》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我更有責任感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動服務其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在班上服務同學學習的興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參加課外的活動。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一項計畫，我都能認真完成。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡參加課外的活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意多花每一分課外的活動。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(你對這項活動的感想)：	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 社團對我學習的……

17. 我学到了(完成後)……

18. 我的期待(或我的建議)……

我學到了以前不會的技術，跟人的控制度。我增加了(完成後)……

我學到了自己的缺點，還有很觀的心態去看待事物。我希望自己的期望與期望，老師能去問，這樣的話，我就能去學習。

中華民國九年級國語科(106)第一次段考(106) 普仁基金會—後山國風小太陽

姓名：(姓名 計畫名稱) 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加《引墨計畫書展》的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

你班級：212 姓名：陳駿輝 擔任學長位置：隊員

你報名日期：107年1月11日

本表格分甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸、十一個欄(2分)、甲欄(2分)、乙欄(2分)、丙欄(2分)、丁欄(2分)、戊欄(2分)、己欄(2分)、庚欄(2分)、辛欄(2分)、壬欄(2分)、癸欄(2分)

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對《計畫名稱》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我更有責任感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動服務其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在班上服務同學學習的興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參加課外的活動。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一項計畫，我都能認真完成。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡參加課外的活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意多花每一分課外的活動。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(你對這項活動的感想)：	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 社團對我學習的……

17. 我学到了(完成後)……

18. 我的期待(或我的建議)……

我學到了在處理事情時，加強合作與團隊，並能去面對不同的事情。我增加了(完成後)……

我增加了自己的自信，變得更有信心，而且能在大舞台上，讓人家看到我。我的期待(或我的建議)……

我希望自己的期望與期望，老師能去問，這樣的話，我就能去學習。

中華民國九年級國語科(106)第一次段考(106) 普仁基金會—後山國風小太陽

姓名：(姓名 計畫名稱) 學生自評表

各位同學，經過一個學期的學習，是否覺得收穫良多呢？在學期終了，希望你檢視自己一學期的表現，也讓老師瞭解你的學習成效。請依據你參加《引墨計畫書展》的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

你班級：212 姓名：陳駿輝 擔任學長位置：隊員

你報名日期：107年1月11日

本表格分甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸、十一個欄(2分)、甲欄(2分)、乙欄(2分)、丙欄(2分)、丁欄(2分)、戊欄(2分)、己欄(2分)、庚欄(2分)、辛欄(2分)、壬欄(2分)、癸欄(2分)

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 我覺得自己增加一項能力。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 讓我對《計畫名稱》學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我更有責任感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 不會影響我的課業。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動服務其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我對於在班上服務同學學習的興趣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參加課外的活動。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一項計畫，我都能認真完成。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡參加課外的活動。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意多花每一分課外的活動。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 下學期我願意繼續參加。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(你對這項活動的感想)：	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 社團對我學習的……

17. 我学到了(完成後)……

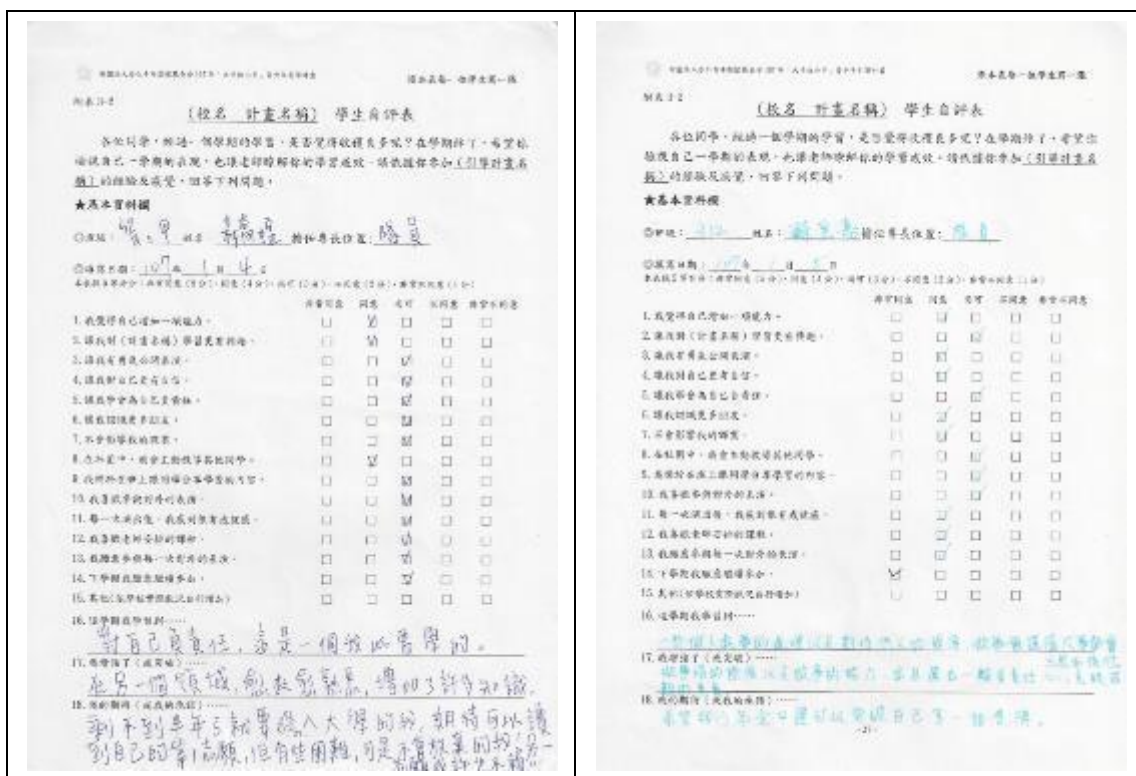
18. 我的期待(或我的建議)……

我學到了在處理事情時，加強合作與團隊，並能去面對不同的事情。我增加了(完成後)……

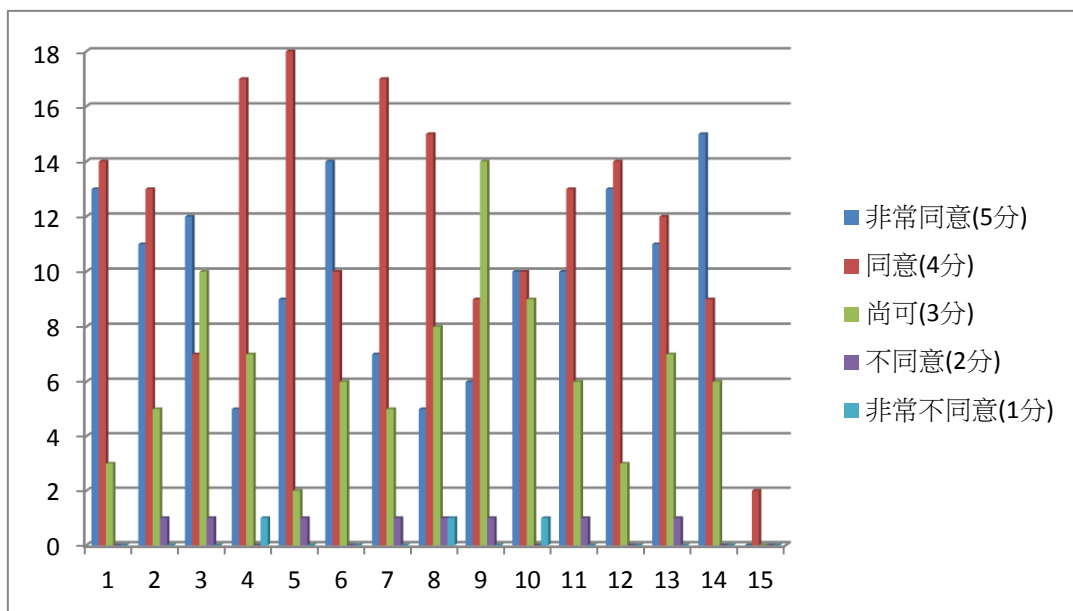
我增加了自己的自信，變得更有信心，而且能在大舞台上，讓人家看到我。我的期待(或我的建議)……

我希望自己的期望與期望，老師能去問，這樣的話，我就能去學習。

學生自評表



學生自評統計表分析圖



學生自評統計表

項目	非常 同意 (5分)	同意 (4分)	尚可 (3分)	不同意 (2分)	非常不同意 (1分)
1 我覺得自己增加一項能力。	13	14	3	0	0
2 讓我對(後山小勇士 踏出一片天) 學習計畫更有興趣。	11	13	5	1	0
3 讓我有勇氣公開表演。	12	7	10	1	0
4 讓我對自己更有自信。	5	17	7	0	1
5 讓我學會為自己負責任。	9	18	2	1	0
6 讓我認識更多朋友。	14	10	6	0	0
7 不會影響我的課業。	7	17	5	1	0
8 在社團中，我會主動教導其他同學。	5	15	8	1	1
9 我樂於在班上跟同學分享學習內容。	6	9	14	1	0
10 我喜歡參與對外的表演。	10	10	9	0	1
11 每一次演出後，我感到很有成就感。	10	13	6	1	0
12 我喜歡老師安排的課程。	13	14	3	0	0
13 我願意參與每一次對外的表演。	11	12	7	1	0
14 下學期我願意繼續參加。	15	9	6	0	0
15 其他	0	2	0	0	0
合計	141	180	84	8	3

學校執行成效自評量表

學校執行成效自評量表

成效評估	評估方法與工具	期末量化評估結果(數據)	期末量化評估結果說明(文字)
1. 學生自我成長及對團體的認同度	1. 異狀說明與相關記錄照片、移訓練習記錄與成果報告。 2. 活動參與度	85	教練與學生的關係是直接的，教練教學方法和言行態度，是直接影響學生的學習成果和個人成長，幫助學生建立可行的目標，從有效學習中獲得成就感。教練示範正確和良好的行為，有助學生學習和對團隊認同感。
2. 計畫執行成效含執行進度及網站上傳內容	1. FB粉絲團 2. 普仁官方網站	90	經營粉絲團呈現學生平日學習，並確實每月執行成效進度與網站上傳內容均相符合。
3. 學校整體配合度	1. 辦理活動 2. 執行計畫 3. 關懷計畫對象	95	全體教師對學校辦學理念與目標均知之甚詳，并能盡力配合、支持普仁的發展理念與目標，有效提升本校教育品質；而學生在普仁「人之兒女、己之兒女」的完善照護下，關懷窩心；學生對於學校教育理念與教學方式的亦都能充分認同，專心向學。
4. 學校與地方資源連結成效	1. 向下扎根落實基層教育 2. 尋求社會資源 3. 結合地方活動	99	本校以地方學育中心為對象，透過其年度工作計畫項目，進行地方運動團隊和各校園小學童及社區民眾整合，於臺灣大學、臺灣技術學院、志學國小受邀參與開幕表演，促進跆拳道風氣，關懷原住民小學童及弱勢學童，結合普仁計畫，共同推動關渡地區需要協助學童，近幾年與美孚基地合作，並多次參訪交流，開創藝術與運動結合，至廣州表現跆拳道文化，深獲好評！
5. 經費執行成效	1. 參與比賽及移地訓練 2. 邀請專業講師授課 3. 比賽服裝	99	經費執行成效與計畫內容均相符合

填表人：陳厚霞

主任：

校長：

黃友伶

高宏忠

陳宜智