

一月普仁小記者

國風歷史館

國風小故事

104年12月29日



選手真的很幸福~盧董事長，親自到比賽場地為選手加油打氣，並於賽後與選手餐會，期勉選手要懂得為自己奮鬥，並分享自己人生經驗，選手專心聆聽中。

105年1月1日



執行長及梅老師特別在跨年夜，於飯店款待國風選手，幫選手加菜打氣，希望選手要學會感恩，也祝福普仁基金會所有同仁，新年快樂，一切順利!!

105年1月1日



謝謝普仁的愛心消夜，選手在台北移地訓練，永澎哥還幫忙打掃，讓選手把基金會當成自己的家，還擔心孩子沒有吃飽，特地準備消夜~感動!!



105年1月23日

兒童美學基地
雲門舞集

原來大家都很有
舞蹈細胞呢!



105年1月23日

兒童美學基地水
墨畫-猴子
猴年行大運,看我
們發揮想像力,迎
接猴年的到來。謝
謝用心教導我們
的老師,讓我們在
不同領域也可以
展現自我。



105年1月29日

105/1 全中運
賽前集訓,為全中
運選拔賽,做最後
衝刺。



105年1月31日

105年花蓮縣全中運選拔，國中組三人團體品勢，齊力互助奪下代表權。



105年1月31日

用盡全力，為了自己的夢想。把狀態調整到最好，拿到全中運參賽的門票，我們要迎接更大的挑戰。



105年1月23日

跆拳道上有好成績，在生活上也夠也好的品德！謝謝師長們的鼓勵推薦，我們會更努力的！恭喜國風國中張雨真榮獲靈鷲山普仁獎！

二月普仁普仁小記者

國風歷史館

國風小故事



105年2月1日

慶祝國風跆拳道榮獲代表隊資格，將代表花蓮縣，參加105年全中運。



105年2月1日

國風訓練中心的小將，也一起同歡，以後都是國風的生力軍喔!!



105年2月1日

謝謝校長的支持，以及教練的細心照顧，才能讓我們有這樣輝煌的成績。

三月普仁普仁小記者

國風歷史館

國風小故事



105年3月19日

國風國中社團頒發晉級證書，辛苦努力的成果，就讓段證見證我們閃亮亮的時刻吧!!



105年3月20日

台北移地訓練，與台北選手互相學習競爭，有效提升全國賽經驗值。



105年3月20日

第178梯次晉段，宜蘭市全國東區晉段測驗，選手準備測驗，各位選手好好加油，一展身手!

四月普仁小記者

國風歷史館

國風小故事



105年4月01日

參加 105 年原住民優秀運動人才培育計畫，感謝國立體育大學教授，詳細詢問，每一位選手訓練狀況。



105年4月19日

105/4 全中運銅牌，選手與教練團合影，成功的背後是辛苦的付出磨練，感謝教練的用心。



105年4月19日

105/4 全中運國中女生團體組第四名，臨時成軍，感謝宇安犧牲許多時間，為了全國大賽，大家一起互相配合。



105年4月22日

一路走來，
有你們的陪伴、
支持是我們向目
標前進的動力。



105年4月22日

因為有了團
結的力量，讓我
們一起站上夢想
的舞台，拿下全
國第三名。



105年4月22日

一點一點的
努力，總會有甜
美的果實等著我
們去採收，抓緊
機會，勇往直前，
我們知道只有堅
持到最後的才是
真正的贏家！

五月普仁普仁小記者

國風歷史館

國風小故事



105年5月7日

花蓮高中體育班
考試謝謝！也告別國
中那個懵懂的我們。



105年5月7日

高中，是我們夢
想的下一步，腳踏實
地，
相信有一天會開出
美麗的花朵。



105年5月17日

國家級教練親自
指導國風國中選手，並
與台北市全中運金牌
選手，一同武藝切磋，
選手反應效果良好。

國風歷史館

國風小故事

105年5月25日



小試身手，練習賽，練習一下默契，準備上場奮力一搏。

105年5月25日



國風國中半季運動會，今年舉辦拔河比賽，九位帥哥美女上場喔！

105年5月27日



參與慈濟表演
小時候的我們，手心向上尋求幫助，長大以後，我們必須手心向下，幫助更多的人。時常擁有一顆感恩的心，才能用微笑感染身邊的每一個人。

六月普仁普仁小記者

國風歷史館

國風小故事



105年6月10日

一起看芭蕾，謝謝校長的邀請，讓我們有滿滿的收穫。



105年6月20日

和我們一起走過數十年的教室，因為校舍整建的關係，要搬遷了！有感情，依依不捨的搬遷了。



105年6月20日

我們敬愛的吳碧珠校長和學生一起畢業了！謝謝您一直以來支持我們，祝福您！退休後~過得更幸福美滿。



105年6月20日

校園整建工程浩大，全校師生期待慈濟大樓完工的一天。



105年6月21日

謝謝貼心的學生家長們，特別舉辦畢業生謝師宴，邀請平日用心的教師團隊享用晚餐，期盼愛徒們各個展翅高飛，鵬程萬里！



105年6月30日

努力了三年，在這個鳳凰花開的六月，謝謝英文老師帶我們到海邊享受大自然的美麗！在場上兇狠的我們，始終逃不過老師的手掌心呀！

七月普仁小記者

國風影像館

國風小故事



105年7月1日

謝謝鍾宜智校長，在暑假第一天，就來幫選手加油打氣，並與選手開心合影。



105年7月14日

花農孩子王夏令營，與國風團隊憶起體驗夏令營跆拳道趣味活動，每個學生認真學習，也感受跆拳的趣味體能多元學習。



105年7月14日

學長及學姊的生動活潑示範，讓小小兵學習跆拳道愛不釋手。



105年7月6日

感謝國風團隊所有教練家長同學們~也恭喜得獎選手，更感謝一直以來關心我們普仁基金會，有您的關心，我們會繼續努力，實現夢想的。



106年7月5日

謝謝陳建明校長每次都為我們安排製作版畫的課程，為我們的生活填上繽紛的色彩。



106年7月6日

人生嘛~~總要失敗幾次，才能開出美麗的花。每件事都是要靠著努力，才能夠完成自己理想的目標。



105年7月5日

韓國公開賽團體大合照，創下中華隊最佳獲獎紀錄。



105年7月5日

2016韓國慶洲公開賽，蔡念恩選手認真練習，準備比賽。



105年7月5日

2016韓國慶洲公開賽，青少年小將，蔡念恩勇奪金牌，陳芷蝶銀牌。陳廖霞教練獲選最佳教練，未得獎的選手繼續努力，別洩氣喔！

105年7月6日



謝謝執行長及永鵬特別台北車站，迎接2016年韓國公開賽獲獎選手，選手許久不見，看到普仁的師長們，特別溫馨。

105年7月6日



迎接韓國公開賽凱旋歸國的隊友們！

你們好棒！

105年7月6日



輝煌成績的背後總會有那些特別的人，默默的支持、幫助我們！謝謝您們！



105年7月16日

我們來到池南森林遊樂區，體驗不同的訓練方式。



105年7月16日

我們跑、我們跳，看著同一片天空，創造屬於我們的天。



105年7月16日

早上學長及學姊精心設計的活動後，選手排隊進場，準備觀賞晚上鯉魚潭活動煙火水舞，選手心情雀躍不已。



105年7月14日

暑假第一烤...謝謝許多家長的支持，我們會繼續努力！



105年7月14日

今日我們像個大家庭，希望日後的我們，也能夠更加團結，互相幫助。讓我們烤出香噴噴的佳餚，感謝辛苦的教練。



105年7月19日

鐘校長時常於選手訓練時，勉勵大家，學生各個認真聽校長鼓勵，期望每次比賽都能為校爭光。



105年7月20日

感謝施淑娟主任利用課餘時間，幫學生義務輔導數學，學生課業突飛猛進，名列前茅！



105年7月23日

花蓮高中體育班二招，升上高中，就能離目標、夢想更進一步了！

列



105年7月23日

我會努力一步一步往上爬，夢想，等我吧！



105年7月26日

參加韓國龍仁大學的移地訓練，讓我們又再次開拓我們的視野。



105年7月26日

花蓮高中與國風國中選手，與不同的選手互相切磋，更能從中學習，戰術的應用，加以改進，重新出發。



105年7月26日

與龍仁大學國手一起練習，相較之下，選手更能深刻體會，品勢選手所需要付出的學習糾正動作時間，更勝過對練選手。

八月普仁小記者

國風影像館

國風小故事



105年8月10日

美學基地
---蝴蝶夢，讓
我們的夢，像隻
蝴蝶，自由的飛
翔。



105年8月10日

來到美學
基地，用盡我們
的想像，創造屬
於我們自己的
蝴蝶。



105年8月12日

暑假集訓期
間，小小兵也憶
起來感受品勢
國家級教練的
教學，讓選手專
業程度大大堤
身一截。

國風影像館

國風小故事

105年8月13日



參觀空軍401基地，讓選手多元發展，看到帥氣英挺的阿兵哥，想不想以後也好好從軍，報效國家呢!?

105年8月13日



精彩的戰機表演，讓我不禁也想成為那帥氣的空中飛人。也讓我們對空軍有更深的了解。

105年8月17日



參觀藝術展覽，不僅可以培養我們的藝術氣息，經過解說也讓我們了解作者想表達更深的意義。

國風影像館

國風小故事



105年8月17日

校長親自的解說一幅畫背後的意境，並希望選手們也能有所體會，自我創造出不一樣的繪畫。



105年8月19日

105 全國原住民優秀運動選手頒獎典禮，國風國體最風光，一口氣當選六位。



105年8月26日

國家隊青少年集訓，兩人合作互相伸展，也是默契的配合學習。



105年8月26日

2016年中
華隊潛力選手
集訓，於彰化師
範大學體育館
練習。



105年8月27日

暑假~收心
操!準備邁向新
學期，大家加
油，為新學期更
加努力。



105年8月28日

移地訓練，
邀請到國家級
選手，到場互相
切磋武藝，選手
聚精會神的認
真熱身中。

九月普仁小記者

國風影像館

國風小故事



105年9月1日

2016 臺北城市盃跆拳道邀請賽，麗台科技盧崑山董事長，特別前往比賽會場鼓勵選手。



105年9月1日

王晨宇選手與新加坡選手，正在進行冠亞軍決賽。



105年9月1日

臺北城市盃邀請賽，王晨宇勇奪中華台北第一面金牌。



105年9月1日

臺北城市盃邀請賽，任鳳儀教練獲選大會優秀指導教練殊榮，謝鳴第三名選手與王晨宇選手第一名，與教練合影留念。



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!



105年9月28日

105年陳廖霞教師，當選花蓮縣特殊優良教師，謝謝校長及支持的每一位師長，未來的路還很長，期望自己能保持著一顆熱誠的教育心。

105年9月28日

歡迎國立體育大學三位教授，訪視花東地區優秀運動員住民運動選手，鐘校長也認真的與訪視委員討論與溝通，希望能解決選手的問題。



十月普仁小記者

國風影像館

國風小故事



105年10月8日

廣西教育與文化藝術兩岸交流出發。



105年10月8日

第一次參加兩岸交流活動，迫不及待的我們，藏不住臉上的笑容。



105年10月8日

帶著感恩、學習的心，我們一起向廣西之旅前進吧！



105年10月8日

與北海一中交流，我們一起分享藝術作品、表演的交流



105年10月8日

國風國中吳碧珠校長致贈版畫給北海第二實驗學校。



105年10月8日

國風影像館

國風小故事



105年10月8日

廣西教育與文化藝術兩岸交流，國風與花中學生準備原住民舞蹈，展現不一樣的文化特質。



105年10月8日

國風國中吳碧珠校長致贈版畫給北海第二實驗學校。



05年10月8日

國風國中吳碧珠校長致於北海第二實驗學校校門口，團體合照留念。



105年10月8日

學習當地傳統運動「拋繡球」，利用沙帶繫上繩子拋過場上的鐵圈，以進球數算得分。



105年10月8日

國民小小外交官，選手正在交換禮物，並把自己用心的作品，送給對岸的學生們。



105年10月8日

交流結束後，與北海第二實驗學校的學生們一同製作當地的餃子。



105年10月9日

來到北海銀灘，除了一望無際美麗的大海，更多的是笑聲裡有滿滿的感謝。



105年10月9日

任鳳儀教練與選手，享受著北海優美的海域，選手玩的不亦樂乎。



105年10月10日

當然晨操也是我們不可缺少的行程之一，當我們一起享受這溫暖的陽光吧！



105年10月11日

在練習場上分享來自台灣的热情，也展現跆拳道
的活力。



105年10月11日

除了藝術的交流，我們也到了北海市體育運動學校，和他們小試身手，也讓我們學習不足的地方。



105年10月11日

一整天的學習交流，真的是獲益良多，休息時間，當然也免不了，來一張團體大合照。



105年10月11日

歡迎字條說明了用心的程度，以禮相待，互相學習就是交流的最大收穫了！



105年10月11日

廣西民族中等專業學校一進校門就能感受到學生們熱情的歌聲，歡迎我們。



105年10月11日

在享受玩專業級的表演的同時，我們也贈送靜思語和紀念品。



105年10月12日

桂林山水甲天下，陽朔風水甲桂林。到此一遊~不虛此行，也謝謝花蓮高中李世雄老師陪伴！



105年10月12日

一探桂林風光美的捨不得扎眼，所有的美麗只有親自來才能感受。



105年10月12日

觀賞---
「印象劉三姐」
全桂林最華麗的排場。



十一月普仁小記者

國風影像館

國風小故事



105年11月10日

製做加油板為參加世界青少年盃的選手加油打氣。



105年11月10日

希望你們的努力，能結出香甜的果實。



104年12月12日

國風跆拳道小將們，參與第一屆全國國小盃成績優異。



105 年 11 月 14 日

105 年花蓮高中運動會，一年一度的運動會絕對少不了活潑好動的我們啦！



105 年 11 月 19 日

不管國小、國中、高中，每一場比賽，我們都要全力以赴。



105 年 11 月 19 日

不管結果如何，希望在場上的我們，每一分，每一秒，都不要放棄。



105年11月29日

慈濟新馬
中文營跆拳道
交流。



105年11月29日

學生擔任
助教，教學相
長，與新加坡學
生交流學習愉
快。



105年11月29日

小小助教
教學完畢後，學
生拿出特產回
饋，並期待下次
的相聚。

十二月普仁小記者

國風影像館

國風小故事



105年12月1日

全國品勢錦標賽，各個小將們都非常努力，拿到心中最好的成績。



105年12月1日

只要心中有一顆永不放棄的種子，就算在荊棘中也能成長。



105年12月2日

國光獎章頒獎典禮，花蓮高中選手王晨宇榮獲國光獎章。



105年12月2日

頒獎後，開心的與體育屬張官洪志昌合照及跆拳道協會理事長留念。



105年12月9日

平常互相打鬧的朋友，到了決戰的時刻，總是會團結在一起，朝著同一個目標邁進。



105年12月9日

參加第二屆九太盃團體賽，榮獲青少年男子組第三名。



105年12月9日

2016年九太盃團體賽，開賽現場畫面。



105年12月19日

為慈濟表演做預備，希望給大家帶來最好的演出。



105年12月21日

在這個快樂的聖誕節，少不了聖誕老公公的祝福，感謝默默支持我們的大家。



105年12月21日

國立花蓮高級中學選手~曾欣培，入選花蓮高中班際星光歌唱比賽決賽。請大家為他加油打氣!!



105年12月21日

決賽時，展現出優秀運動選手特質，不僅讓在場的觀眾聽得如癡如醉，讓全校師生感收到多才多藝的跆拳道隊。



105年12月21日

花蓮高中星光歌唱比賽圓滿落幕，全校師生合影留念。



105年12月20日

感謝鍾宜智校長及林宥廷組長，挑選黃道吉日，將普仁掛牌掛上，希望普仁能夠年年支持我們，



105年12月30日

選手陳芷蝶、王晨宇、莊紀孝及陳子亭選手參加台東晉段測驗。不知今天他們的表現如何!?



105年12月30日

今天晉段的日子，我們跆拳道協會的副秘書長蒞臨台東測驗會場，選手開心主動找連副座拍照合影，也謝謝體育中學連文生教練提供我們

親愛的盧崑山董事長您好：



之前在國風國中的跆拳道館內普仁基金會訪視中認識您，十分感謝普仁基金會的執行長和盧崑山董事長千里迢迢來到我們臺灣美麗の後花園，來關心我們國風國中、花蓮高中以及上騰中學的跆拳道選手們，讓我們都非常的欣喜。特別是盧董事長還特地帶給我們實用的醫療用品，這些醫療用品對我們這些運動員來說真的是一大助益，讓我們能在比賽和練習中更有效的

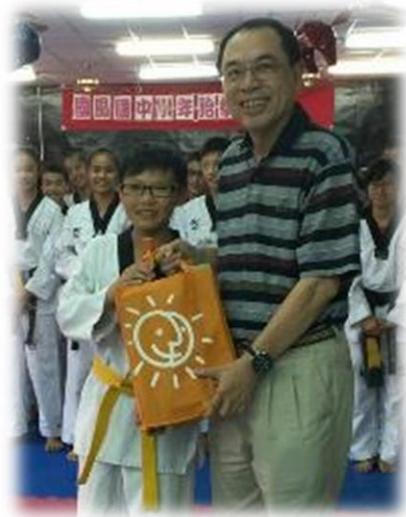
讓我們放鬆，幫助我們可以將我們的實力發揮更多、更好，在各個比賽中脫穎而出，除了在訓練上使用外，在平常也對我們也有極大的功效，而且在大家都知道那個醫療用品的價格後，更是大吃一驚。盧董事長疼惜我們，不惜花下重本來培養我們這些未來的跆拳道之星，真的好感動。



後來在快要結束訪視時，董事長還和我們分享他的讀書秘訣，來幫助我們如何課業與體育兼備，能把書讀好又可

可以讓跆拳道的成績能扶搖直上，這樣對我們的幫助也是不可估計的，將來或許會有人不再持續走跆拳道這條體育道路，可能會轉攻法律或醫學，或

許也有人想要開一家屬於自己的店面等等，所以學習的態度是最重要的。很多人對練體育的人的刻板印象就是不會讀書、頭腦簡單四肢發達，認為我們是因為不會讀書才學體育的。但我們國風國中人才濟濟，各有各的特色，甚至有人未來還想以藝人、諧星的身分進軍演藝圈呢！除了我們各有特色外，我們教練也是一位非常注重課業、品德以及做人處事的道理。



教練常常跟我們講說：我們練跆拳道，注重的就是跆拳道的『道』字，代表著做人的道理、道行，跆拳道有沒有踢好是一回事，重點是在於你有沒有學習到『道』之中的涵義。教練也常常叮嚀我們，要時常懷著感恩的心，『飲水思源』，我們受到很多人的幫助，有普



仁基金會、國風 花中 上騰的校長 主任 老師等等，都是無怨無悔地為我們付出心力。這些我們都銘記於心，教練不是一個只看成績的人，他從不放棄每個人，對於每個學生都是不斷給予機會，相信我們一定能成為一個品格端正、勇敢追夢的孩子，這跟其他教練、老師都不一樣。

對我們這些青澀的國中生來說，在未來還有許多的挑戰等著我們一一去突破，這些挑戰對我們來說是幫助我們成長的催化劑，讓我們在逆境中成長，而在我們背後幫助我們的默默推手就是無怨無悔幫助我們的您，您就是我們成長茁壯的根源，沒有你們的幫助，沒有你們的支持，我們是無法獨自走到這一步的。因為有你們，我們會更好，有你們的大力支持，我

們會在跆拳道這塊領域中發光發熱，讓大家都看到我們跆拳道的心力量。



感謝普仁、麗臺、樹德

104 年國風跆拳道征戰成績

國風跆拳道 104 年國際賽

(2015 年亞洲青少年跆拳道錦標賽) 共計 1 金

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
104/4/11	男子組(51)	王晨宇	第一名



(104 年原住民國際邀請賽) 共計 2 銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
104/9/4-9/6	女子對練(49)	莊天羽	第二名
	女子對練(46)	陳芷蝶	第二名



國風跆拳道 104 年全國賽

(104 年全國原住民運動會) 共計 7 金 5 銀 2 銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
104/3/28	青少女子組團體		第一名
	青少男子組團體		第二名
	公開女子組團體		第一名
	男子團體品勢	陳少俞 連潤泰 莊紀李	第一名
	女子團體品勢	陳芷蝶 袁惟媛 森喬楹	第一名
	公開女子團體	莊天羽 蔡念恩 陳子亭	第一名
	雙人團體品勢	陳芷蝶 莊紀李	第一名
	女子個人品勢	陳芷蝶	第一名
	女子個人品勢	森喬楹	第三名
	男子個人品勢	莊紀李	第二名
	女子對練(44)	張雨真	第一名
	女子對練(46)	陳芷蝶	第一名
	男子對練(75)	蘇皇嘉	第二名
	女子社高對練(49)	陳子亭	第二名
	女子社高對練(57)	陳子瑜	第二名
	女子社高對練(68)	蔡念恩	第二名
	男子個人對練(51)	莊紀李	第三名
	男子個人對練(48)	陳少俞	第五名

(104 年全國中等學校錦標賽) 共計 5 金 1 銀 1 銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
104/3/31- 4/4	國中男子組團體		第一名
	國男團體品勢組	陳詠翔 卓明孺 莊紀李	第三名
	女子社高對練(46)	莊天羽	第一名
	女子社高對練(68)	蔡念恩	第一名
	國男對練(78)	蘇皇嘉	第一名
	國男對練(78 以上)	謝鳴	第一名
	國男對練(45)	蔡柏炫	第二名
	國女對練(49)	袁惟媛	第四名
	國女隊練(42)	張雨真	第一名
	國男品勢個人組	莊紀李	第六名

(104 年全國中等學校運動會)共計 4 金 1 銀 1 銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
104/4/25-30	國中女子組團體		第四名
	高中男子組團體		第六名
	國女 42 公斤	張雨真	第三名
	國女 44 公斤	陳芷蝶	第一名
	國男 78 公斤	蘇皇嘉	第一名
	國男 78 公斤以上	謝 鳴	第二名
	高女 67 公斤	蔡念恩	第一名
	高男 54 公斤	王晨宇	第一名
	國女 44 公斤	森喬楹	第八名
	國男 45 公斤	蔡柏炫	第八名
	國女品勢團體組	陳芷蝶. 袁惟媛. 森喬楹	第四名
	國女品勢個人組	陳芷蝶	第八名
	國女品勢配對組	陳芷蝶 莊紀李	第五名

(104 年全國青少年)共計 2 金 1 銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
10/1~10/4	男子組團體		第三名
	女子組團體		第三名
	國女對練(44kg)	陳芷蝶	第一名
	國男對練(73kg)	蘇皇嘉	第一名
	國男對練(78kg)	謝鳴	第三名

(104 年全國運動會)共計 1 金 1 銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
10/17~21	社男對練	王晨宇	第一名
	社女對練	蔡念恩	第三名
	社女對練	陳芷蝶	第五名
	社女對練	潘珮瑄	第八名

(104 年台北市全民盃跆拳道錦標賽)共計 1 銀 2 銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
11/7	國男品勢	陳詠翔	第二名
	國男品勢	陳宏癸	第三名
	國女品勢	黃鈺琦	第三名

(104 年第十二屆總統盃跆拳道錦標賽)共計 2 銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
------	------	----	----

104/12/1	高男對練(54)	王晨宇	第三名
	高女對練(46)	陳芷蝶	第三名

(104 年全國品勢跆拳道錦標賽)共計 3 金 2 銀 1 銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
104/12/10-13	國男色帶 3-4 級 B 組	何秉曄	第一名
	國男色帶 3-4 級 A 組	林明忠	第一名
	國女色帶 1-2 級 A 組	姜瀟雯	第六名
	國男黑帶組 H 組	莊紀孝	第二名
	國男黑帶組 K 組	陳詠翔	第四名
	國女黑帶組 E 組	黃鈺琦	第五名
	國男黑帶組 A 組	陳宏癸	第五名
	國女黑帶組 C 組	袁惟媛	第六名
	國男團體組 B 組	陳詠翔 陳昱翰 連潤泰	第五名
	國女團體組 B 組	姜瀟雯 袁惟媛 黃鈺琦	第五名
	高女色帶 1-2 級 A 組	王偲瑄	第一名
	高男黑帶組 E 組	郭洪溥	第二名
	高女黑帶組 D 組	陳子亭	第三名
	高女黑帶組 A 組	陳芷蝶	第四名
	高女黑帶組 B 組	曾欣培	第五名
	高女黑帶組 B 組	莊天羽	第六名
	高女團體組 B 組	曾欣培 陳芷蝶 陳子亭	第四名

(104 年第一屆九太盃跆拳道團體賽)共計 1 銀 1 銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
12/15-16	青少年男子組	王晨宇 郭洪溥 蘇皇嘉 陳立愷 陳昱翰	第三名
	青少年女子組	蔡念恩 陳子亭 陳芷蝶 莊天羽	第二名

(104 年 KP&P 電子護頭. 電子護具跆拳道邀請賽)共計 1 金 1 銀 2 銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
12 月 27 日	女子組(46kg-49kg)	莊天羽	第一名
	男子組(63kg-68kg)	郭洪溥	第二名
	女子組(46kg-49kg)	陳子亭	第三名

國風跆拳道 104 年縣內比賽

(104 年花蓮縣縣長盃跆拳道錦標賽) 共計 21 金 2 銀

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
104/05/31	國中女子黑帶組(42)	森喬楹	第一名
	國中女子黑帶組(44)	張雨真	第一名
	國中女子色帶組(44)	王偲瑄	第一名
	國中男子黑帶組(45)	連潤泰	第一名
	國中女子色帶組(46)	姜瀨雯	第一名
	國中男子黑帶組(45)	陳宏癸	第一名
	國中男子色帶組(48)	梁朝璋	第一名
	國中男子黑帶組(48)	卓明孺	第一名
	國中男子黑帶組(48)	陳詠翔	第一名
	國中女子黑帶組(49)	陳芷蝶	第一名
	國中男子黑帶組(51)	蔡柏炫	第一名
	國中男子黑帶組(55)	莊紀李	第一名
	國中女子黑帶組(55)	袁惟媛	第一名
	國中男子黑帶組(59)	陳立愷	第一名
	國中女子色帶組(63)	許紫婕	第一名
	國中男子黑帶組(78)	蘇皇嘉	第一名
	國中男子黑帶組(78 以上)	謝鳴	第一名
	國中男子黑帶組(48)	鍾金呈	第二名
	國中男子黑帶組(51)	陳少俞	第二名
	高中女子組(46)	陳子亭	第一名
	高中女子組(49)	莊天羽	第一名
	高中男子組(54)	王晨宇	第一名
	高中女子組(67)	蔡念恩	第一名



(104年花蓮縣幸福城市盃跆拳道錦標賽) 共計 14 金 2 銀 2 銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
104/07/19	少年女子組(50)	黃鈺琦	第一名
	少年男子組(34)	林明忠	第二名
	青少年女子組(42)	張雨真	第一名
	青少年女子組(46)	陳芷蝶	第一名
	青少年男子組(45)	卓明孺	第一名
	青少年男子組(48)	陳詠翔	第一名
	青少年男子組(51)	陳少俞	第一名
	青少年男子組(59)	陳立愷	第一名
	青少年女子組(63)	許紫婕	第一名
	青少年女子組(73)	蘇皇嘉	第一名
	青少年男子組(78)	謝鳴	第一名
	青少年男子組(48)	蔡柏炫	第二名
	青少年女子組(42)	森橋楹	第三名
	青少年男子組(45)	連潤泰	第三名
	青少年女子組(68)	潘珮瑄	第一名
	社會男子組(54)	王晨宇	第一名
	社會女子組(53)	莊天羽	第一名
	社會女子組(67)	蔡念恩	第一名

(104年新北市議員盃) 共計 9 金 4 銀 1 銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
104/9/13	團體總錦標		第一名
	國男個人品勢(二段)	莊紀李	第一名
	國男個人品勢(二段)	陳少俞	第一名
	國男個人品勢(一段)	陳詠翔	第一名
	國男個人品勢(一段)	陳宏癸	第二名
	國男個人品勢(一段)	陳昱翰	第二名
	國男個人品勢(高色帶)	連潤泰	第一名
	國男個人品勢(中色帶)	何秉麟	第一名
	國男個人品勢(中色帶)	林家豐	第一名
	國男個人品勢(中色帶)	黃佳希	第二名
	國女個人品勢(高色帶)	黃鈺琦	第一名
	國女個人品勢(高色帶)	姜靜雯	第二名
	國男對練(37公斤)	林明忠	第一名
	國男對練(44公斤)	王梓平	第一名
	國女對練(43公斤)	林子恩	第三名

(104年花蓮縣議長盃) 共計 17 金 14 銀 5 銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
------	------	----	----

高女品勢二段組	森喬楹	第一名
高男品勢一段組	卓明孺	第一名
高女品勢色帶組	王偲瑄	第一名
高女品勢二段組	曾欣培	第二名
國女品勢二段組	袁惟媛	第一名
國男品勢二段組	莊紀李	第一名
國男品勢一段組	陳詠翔	第一名
國男品勢三四級	連潤泰	第一名
國女品勢五六級	陳瑜玟	第一名
國男品勢五六級	何秉麟	第一名
國男品勢七八級	張慶渝	第一名
國女品勢七八級	韓燕萍	第一名
國女品勢二段組	楊宇安	第二名
國男品勢二段組	陳昱翰	第二名
國女品勢一段組	黃鈺琦	第二名
國男品勢一段組	陳宏癸	第二名
國男品勢三四級	林明忠	第二名
國男品勢五六級	黃佳希	第二名
國男品勢七八級	高敬瑄	第二名
國男品勢二段組	陳少俞	第三名
國男品勢一段組	梁朝璋	第三名
國男品勢三四級	王梓平	第三名
國男對練黑帶(45)	鍾金呈	第一名
國男對練黑帶(48)	陳詠翔	第一名
國男對練黑帶(51)	蔡柏炫	第一名
國男對練黑帶(55)	莊紀李	第一名
國女對練黑帶(63)	許紫婕	第一名
高男對練(80)	謝鳴	第一名
國女對練黑帶(44)	林子恩	第二名
國女對練色帶(46)	姜瀨雯	第二名
國女對練黑帶(52)	黃鈺琦	第二名
國男對練黑帶(55)	陳昱翰	第二名
國女對練黑帶(56)	袁惟媛	第二名
國男對練黑帶(59)	陳立愷	第二名
國男對練色帶(45)	連潤泰	第三名
國男對練色帶(46)	王梓平	第三名

(104年花蓮縣議長盃總統盃選拔)共計7金2銀1銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
10/24	高男對練(-54)	王晨宇	第一名

高女對練(46)	陳芷蝶	第一名
高女對練(49)	陳子亭	第一名
高男對練(67)	郭洪溥	第一名
高女對練(67)	蔡念恩	第一名
高女對練(73)	潘珮瑄	第一名
高男對練(80)	謝鳴	第一名
高男對練(74)	蘇皇嘉	第二名
高女對練(53)	莊天羽	第三名

(104年花蓮縣縣運)共計 25 金 10 銀 5 銅

比賽日期	比賽項目	姓名	名次
11/13~14	社高男子對練(-54)	王晨宇	第一名
	社高男子對練(74)	蘇皇嘉	第一名
	社高女子對練(-46)	王偲瑄	第一名
	社高女子對練(53)	莊天羽	第一名
	社高女子對練(67)	蔡念恩	第一名
	社高女子對練(73)	潘珮瑄	第一名
	社高女子對練(-46)	陳芷蝶	第二名
	社高女子對練(-49)	陳子亭	第二名
	社高男子對練(68)	郭洪溥	第三名
	高女品勢黑帶	陳芷蝶	第一名
	高女品勢黑帶	陳子亭	第一名
	高女品勢色帶	王偲瑄	第一名
	高女品勢黑帶	莊天羽	第二名
	高男品勢黑帶	郭洪溥	第二名
	高男品勢黑帶	卓明孺	第二名
	高女品勢黑帶	曾欣培	第三名
	國男子組對練(-45)	鍾金呈	第一名
	國男子組對練(48)	蔡柏炫	第一名
	國男子組對練(55)	陳昱翰	第一名
	國男子組對練(59)	莊紀李	第一名
	國男子組對練(63)	陳立愷	第一名
	國男子組對練(78)	謝鳴	第一名
	國女子組對練(-42)	張雨真	第一名
	國女子組對練(55)	袁惟媛	第一名
	國女子組對練(63)	許紫婕	第一名
	國男子組對練(48)	陳詠翔	第二名
	國女子組對練(44)	林子恩	第二名
	國女品勢黑帶組	袁惟媛	第一名
	國男品勢黑帶組	莊紀李	第一名

國男品勢色帶組
 國男品勢色帶組
 國女品勢色帶組
 國女品勢色帶組
 國男品勢色帶組
 國男品勢色帶組
 國男品勢黑帶組
 國男品勢色帶組
 國男品勢黑帶組
 國男品勢黑帶組
 國男品勢色帶組
 國男品勢黑帶組
 國男品勢黑帶組
 國女品勢黑帶組
 國女品勢色帶組
 國男品勢色帶組
 國男品勢色帶組

林明忠
 連潤泰
 黃鈺琦
 姜瀨雯
 陳鈺安
 王俊皓
 陳詠翔
 何秉麟
 陳少俞
 陳宏癸
 王梓平
 陳昱翰
 梁朝璋
 楊宇安
 韓燕萍
 林家豐
 黃佳希
 戴世傑

第一名
 第一名
 第一名
 第一名
 第二名
 第二名
 第二名
 第三名
 第三名
 第三名
 第四名
 第四名
 第四名
 第四名
 第四名
 第五名
 第六名



生活心得手札

後山小勇士 踏出一片天
一月學生心得日誌-將心比心

郭洪溥

『將心比心』是人人聽過也看過的一句成語，但不是人人都可以做到的。在世界上每個人扮演的角色都不一樣，但你會以自己的立場來衡量別人嗎？

在日常生活中都會看到新聞裡的大小事，但每當看到非洲貧困國家那裡的小孩，沒有幾個是可以吃飽的，真的很可憐，那你我是否可以想想如果你是生在那裡的你會好嗎？我們可不可以將心比心，把自己的零錢捐出來，一塊錢、兩塊錢都可以甚至是一萬塊，而不是看看就算了想說反正不是我之類的負面想法。

我自己的人生就有幾個例子，有一次我在班上的獎臺上演講，因為很緊張又害怕，最後演講結束後我非常的傷心，因為臺下的人已經笑了一片天，也因為這件事讓我發現如何為人著想是非常重要的。但以另一個角度來看，如果我是臺下的觀眾，我會如何反應臺上的表演者？有一次的運動會看到正在比大隊接力的選手們，突然有一個人跌倒了，還跌的四腳朝天，那時我們全班笑翻了，但當時卻沒有人想，如果你是跌倒的那位同學你會怎樣？你會開心嗎？還是難過？你會希望下面看到你的人是關心你？還是恥笑你的？但那時我只是跟瘋子似的在狂笑。

『將心比心』真的很重要，也是很多人缺乏的東西，如果你懂得將心比心，那你在別人的心目中一定會有所加分，這社會是有溫暖，如何站在他人立場，設身處地著想更為重要。

蔡念恩

我們要多感受別人的想法，為不同人的立場思考問題，比如我可以很容易的把一件事情完成，但你卻以為別人跟你一樣可以輕鬆簡單的完成，不是每個人都一樣，有的人可能需要一點幫助才完成。每個人在不同的環境下成長，不是每個人都有將心比心的觀念，要成為有個將心比心的人並不難，設身處地的為別人著想，多關心別人一點，讓別人感受到一份溫暖，以最真誠的心對待，搞不好能換取別人真誠的心。

在日常生活中，常常聽到老師或爸爸媽媽講說要做事，幫忙丟垃圾、幫忙打掃、幫忙褶衣服等等的事，一開始都會很認真的去做，放很多心思在上面，可是時間一久了，就想等下在做，沒多久又忘了，覺得很煩、厭倦了，想要逃避，就會開始說為什麼怎麼又是我？為什麼不是他？怎樣怎樣的，很自私的只為自己著想，當你很自私的時候，別人就沒有必要用最誠心的心來為你做任何事，很多事不是只靠自己，萬一你有一天需要別人幫助，那你該怎麼辦？別人就會以你平常怎麼樣的對待別人，用你的方式回饋給你，人是互相的。

王晨宇

在我們的日常生活中，每個人所扮演的角色、身份都不同，工作內容也不大相同，往往因為一些小問題而造成了許多的誤會，而我們必須去了解對方的立場，以別人的想法來看待事情，或許就可以解除誤會。在現今的社會中，很少人會將心比心設身處地的為他人著想，往往只會覺得自己沒有錯，或許別人也認為他沒錯，只要能互相一點，就不會發生這樣的爭執了。在我的生活中，我扮演學生及選手，每天的生活都一成不變，上課

完就要練習，其實真的很累，這是成為一位好的選手必經的路程，但這是一般人所不能體會的！常常看到普通班一放學就跑去打球，不然就是直接回家。看到其實有時候真的很羨慕，但我知道我的夢在哪裡！我要努力去實踐、完成它！這麼辛苦只有教練知道。教練早上當體育老師、下午專長當教練，每天從早陪我們到晚，行政方面，總有一些複雜的事要處理，而我們卻沒有去關心教練，在生活或練習沒有去想到教練，而只有想到自己累不累、辛不辛苦！但教練總是犧牲假日陪我們練習。教練知道我們辛苦，會排一些時間帶我們去玩，我們表現好的時候，犒賞我們帶我們去慶功宴！當我們表現不佳的時候，懲罰我們，不只教我們跆拳道，還教我們生活的態度，如果不能互相體諒對方，這個隊就不會強大，所以互相體諒、尊重是很重要的，我們要懂事，不能什麼事都要教練說才去做，將心比心真的很重要，只要我們做的更好、更成熟，我們這個隊就會更好、更強！

陳子亭

我覺得我是一個不懂得將心比心的人，因為我總是先以自己的需要為主，常常忘記別人的感受，而傷害了許許多多為我設身處地的人。

記得有一次，我一直重複的做錯同一件事情，結果我被教練叫去訓了一頓，教練說了一句話，我一直深刻的記在我的腦袋裡面，教練說：『你去想想看，當你坐在教練的這個位置上，要處理學校的事，又要處理道館裡面的事，其實是很累人的，但你卻不懂得體諒教練的辛苦!』，聽完這句話時，我頓時覺得很愧疚，覺得自己很過分，自己事情一直做不好就算了，還不懂得體諒教練，現在想想，我覺得我真的不懂『將心比心』，讓教練又再加重負擔！

經過那一次的教訓之後，我覺得每個人都有自己的立場，當你為他人著想，就也為他人和自己減少了負擔，這樣對你我都好！

我總是少了為他人著想的心，我以前常常只想著自己要做什麼，只知道自已很重要，但是卻傷害了許多為我默默付出的人，總是捅下大糞子，卻要別人為我收拾爛攤子，以前的我真的不懂得『將心比心』，以前的我真的太不成熟了，現在我也慢慢長大了，很多事我也開始體會到它的重要性，一個人的『心』真的很重要，經過這麼多事情之後，我開始懂得體會他人的感受，現在的我真的很快樂！

如果人與人之間少了『將心比心』，大家都是自私自利的，這樣的社會我真的無法想像。只要我們懂得將心比心，我想這個世界多的會是微笑，而少了爭吵。

莊天羽

我覺得每個人都必須要有將心比心的心態，設身處地的為別人著想，想想我們在生活中是否有這麼做呢？想想我自己的經驗吧！想起以前國一的時候，剛上國中覺得自己到了下個階段，所以有點叛逆，開始放學出去玩到很晚才回家，或是花一些不必要的錢去買我自己想要買的東西，因為這樣常常把媽媽惹生氣，但是當時的我覺得我又沒做錯什麼事，我為什麼不能放學就跟同學出去玩？我為什麼就不能買我自己想要買的東西呢？幹嘛管我那麼多？可是到了後來長大了，我自己也有想過，如果現在換做我是媽媽，我有這種女兒的話，是不是會跟媽媽一樣呢？那麼晚回家一定會擔心，然後爸爸跟媽媽又那麼努力賺錢，我們就這樣亂花，他們心裡一定不好受，想想他們已經這麼辛苦了，我當時還為了自己一時的貪玩，而不去顧慮爸媽的感受，想到以前就覺得我為什麼當時要那麼幼稚呢？以前就是因為自己不會站在別人的立場想，所以才會讓很多人失望。但現在

長大了，會為別人設想了，我們隊上常常就是不會為他人著想，舉個我們的例子吧！像今天我們高二的同學，音樂會的時間在前兩個禮拜就訂好了，我們卻在昨天才跟教練說，並不是在我們知道的第一時間跟教練說，所以教練才覺得我們沒有尊重教練，因為我們只在乎自己的音樂會而沒去在乎教練什麼時候知道，所以讓教練覺得心裡不舒服。如果每個人都這樣，那麼將心比心的心態又在哪裡呢？沒有將心比心，那麼社會是不是充滿著許多漠不關心的現象出現呢？很多事情並不是自己想的這樣或是那樣，可是多替別人想一想，不但讓自己的人生會好過一點，也讓別人充滿了溫暖。

陳芷蝶

將心比心，就是將別人的心思意念，用自己的心去思考，去理解，去感受，也就是同理心。即使眾人以為惡的事，也要冷靜面對，做出正確判斷！拿別人的心去衡量自己的心，做事應該替別人設想，不應該只是一味的去先以第一印象去評斷他人。

簡單來說就是我們就是要多站在別人的立場上思考問題，例如你認為可以輕鬆做到的事，別人卻不一定做得到，但你卻一直認為他也能夠和你一樣輕鬆做到。其實要做到將心比心也不難，問題是你得做個“有心人”。多站在別人的立場去思考問題，多考慮別人的感受，多關心別人，用你真誠的心去換取別人真誠的心。

如果每個人在做事之前，先換個角度想一想：我這樣做，別人感受如何呢？如果是我，我又會怎樣想呢？其實做好事，能將心比心也不難做到，比如：上公共汽車和電梯時，不搶位、不推擠，讓別人先上；別人無意間撞到你時，不要發脾氣，因為也許你有時也會撞到別人，那麼，人與人之間就會多一些寬容和理解，少一些爭吵與磨擦，人與人之間就會永遠「和諧」。一個人要贏得另一個人很容易，那就是學會吃虧。這個世界上沒有人喜歡愛佔便宜的人，但所有人都喜歡愛吃虧的人。你想着吃虧的時候，就會贏得別人；那個懂得以更大的吃虧方式來回報你的人，是你贏得的朋友。

所以，我們也不要因為一個人從前不好就評斷他是怎麼樣的人。許多壞到極點的人，也有可能改過自新；也不能因為一個人從前很好就斷定他現在仍是那樣好，人會隨着環境而變化。不要因為看見一個人有一件善行就斷定他是好人。你能因着他們所作的這幾件事，就斷定他們是好人嗎？不要因為聽見一個人口中說好聽的話，就斷定他是好人；壞到極點的人也能說出極光明正大的話語來。不要因為父母不好就斷定他們的子女不好，也不要因為子女好就斷定他們的父母好。

任子杰

記得小時候的國小畢業旅行在大家都是要團體行動的情況下互相照顧對方，有一天我們某位同學他的東西掉了，但是大家是顧著想要去玩想要玩的遊樂器材，所以沒有人想幫他找東西，不過那時的我是一個熱心助人的同學，所以我花費我玩樂的時間幫同學找他的東西，其實當初以為他的東西不是很名貴的東西，所以找的念頭也不是很重，但後來他解釋了他的東西的由來和價值，我才決定一定要幫他找到。後來東西是找到了，也知道同學內心的慌張和不安轉為了放心和高興，我也就放心了。後來這位同學把事情的由來都告訴了老師和父母，然後老師是在班上鼓勵我，並告訴同學這樣的行為是正確的；也一方面跟同學的解釋有人需要幫助的就要幫助他，要有個將心比心的意念。這令我明白了一個道理，幫助別人等於幫助自己，如果人人都能將心比心，主動理解和幫助別人，生活就會多一份的美好！

蘇皇嘉

說到將心比心我在網路上有看到一篇故事：有一隻小豬、綿羊、乳牛被關在同一個籠子裡，有一天「牧人抓了小豬，小豬他大聲的哀嚎、強烈的抵抗，但是綿羊和乳牛很不喜歡他的嚎叫，便說：牧人他常常抓我們，我們也不曾像你一樣大聲的嚎叫。」小豬聽了回答：他抓我跟抓你們完全是不一樣的事，抓你們只是要你們的羊毛和乳汁而已，但是他抓我卻是要我的命啊。」

我在讀完這一篇故事後覺得我覺得這隻羊跟牛實在是太自私又不懂得體諒別人了，小豬擔心自己被煮來吃正在痛苦的哀嚎中，牠們只是想著牠一直亂叫好吵好煩可不可以不要一直叫，但牠們卻沒有去想小豬為什麼要一直叫是不是發生了什麼事，連一句關心的話都沒說就只是丟出一句，十分冷漠。

我想當人心情不好的時候，在你身邊的說一些風涼話，想必你的心情一定會更加不好吧。你並不是當事人，你不知道當事人的感受，所以就別再多說什麼，應該將心比心多給予他鼓勵或關心這種正面的能量，他一定會覺得好過一些甚至得到了站起來的力量。

說了這麼多但我其實沒有做得很好，媽媽常常有事沒事就打電話過來問個幾句話，我都覺得很煩明明沒事為什麼要一直打來好煩喔，有一次我終於忍不住把這些想法表達給我媽媽，而她聽了也沒多說什麼繼續幫我做飯，說完腦中突然想起媽媽平時照顧我的畫面，心裡覺得有些不舒服，這時我才意識到我傷的媽媽的心。

我都已經長這麼大了應該將心比心去體諒媽媽而不是一味的要求媽媽來了解我們。

不要總是抱怨媽媽應該要將心比心想想我們對媽媽的愛有多少，而媽媽對我們的愛又有多少。

學會將心比心我們的生命會更加的美好、快樂。

潘珮瑄

何謂將心比心，就是能替自己和別人設身處地的著想，多關心身邊的每一個人，而不是處處只想到自己，霸佔走所有的利益或好處。這些觀念爸爸媽媽從小就一直灌輸給我們，但是不是每一次我們都能說道做到，有的時候我們會一個不小心就忘記還有其他還沒享受到，但是我們已經把好處都用盡。看到題目就想到自己小時候被罵的經驗，有一次連假，家裡的親戚都回來花蓮玩，白天都在外面玩，晚上回到家吃飯，那時候餐桌上都擺滿美味的佳餚，其中一道是小孩子們最愛的炸雞塊，雖然大人都會把那道菜讓我們吃，可是我們都沒問其他人還要不要吃，花不到五分鐘的時間，把所有的雞塊都吃完了，後來媽媽發現怎麼好像少了一樣菜，問了才發現是被我們吃完的，媽媽就生氣的指責我們，說我們不懂的將心比心，只顧自己有沒有吃到，別人都不用吃，被罵後真的很後悔，但是已經為時已晚了，媽媽懲罰我們每次吃飯都要先把媽媽幫我們夾夾好的菜和飯吃完，才可以在夾自己想吃的菜。自己要吃多少就夾多少不能貪吃，夾了一大堆最後結果吃不完，還要別人幫你吃。有了那次的前車之鑑，每次吃飯我都會想到媽媽的教誨，然後提醒自己不可以再犯同樣的錯誤，並且規定自己那道菜如果沒有長輩先動就先不要去夾，等到有人動過再去夾。現在想到就覺得自己那時候真的很傻很笨，不知道自己到底在急什麼意思的，有了那次的經驗後我更懂得什麼是將心比心，也變得成熟許多了！不管如何我們都要『將心比心』，多想想妳自己有的別人有沒有，而不是自己獨享，或把自己不喜歡的事，建立在別人身上，這樣不但害了別人也讓自己失去一位好朋友，而這樣的行為不值得我們效仿！

王偲瑄

所謂：「己所不欲，勿施於人。」，就是在說明我們不喜歡、不快樂的事情，不可以加重在別人的身上。在現在的社會上，有許多自私自利的人，只因為這件事情對自己是有益的，就奮不顧身的搶著做；對自己沒有好處時，卻想著不關我的事情，然後丟給下一個人做。從來沒有想過站在他人的立場，不管別人的感受如何，漸漸地，你身邊的朋友會一個一個遠離妳。

我們常常在街上看到那些可憐的流浪漢，可能有許多人嘲笑他們，但是卻也沒有想過那些人的感受，甚至說那些流浪漢是裝出來的。從小我姑姑就教我，不管在路上看到流浪漢、流浪動物，都要去幫助他們，姑姑總是教導我：「做人要有同理心」。道館有一個學弟讓我很欣賞，有一次，少訂了一個便當，就剩我沒有拿到，正當大家都在吃晚餐的時候，學弟突然走過來，說：「學姐，我的便當先給你吃，剩下的再給我就好。」也許這只是一個小小的舉動，卻使我覺得很溫馨。

我記得國小時，我跟我的好朋友一起去跑步，她帶著她的妹妹一起出來，我們三個就在操場上邊跑邊嬉戲，妹妹一個不小心跌倒了，一陣哭聲響遍了整個校園，當下我的第一個反應就是大聲的斥責我的好朋友，搞到雙方都很不開心。事後我回家跟我姑姑說今天發生了這件事情，姑姑唸了我一下，說我只是站在自己的立場忙著推卸責任，卻沒有站在朋友的立場著想。其實沒有人願意發生這樣的意外，而我卻大聲的斥責她，最後也不會有好的結果，雙方都鬧得不開心。這件小小的意外讓我學到人人都會犯錯，但是在犯錯的當下，你有沒有想過對方的感受？不妨站在對方的立場想想。

我們不管是對待任何人，都需要寬容和容忍，自己不喜歡的事情，不要建立在別人的身上，要將心比心，懂得站在別人的立場思考，不僅是善待他人，也是善待自己。

曾欣培

「將心比心」四個字，雖然看起來簡單，但真正有這份心的人卻不多。簡單來說，將心比心就是要有一顆為人著想的心，在生活中我們有為別人著想嗎？看到行動不便的老太太...看到陌生人跌倒...甚至看到身邊的同學有困難，你會去幫助他/她，能夠第一時間想到他們嗎？我不知道！

「將心比心」我不知道我有做了多少，有時候在做事為了效率，跟別人講話可能不注意，一不小心就會傷人，或是把自己的心情掛在臉上，沒有想到別人看到會有什麼感受，將心比心是需要時間去練習、去體會。為人著想可以是一種習慣，把這個習慣融入生活裡，會讓身邊的朋友感到窩心！記得有一次坐火車，一對剛出車禍的情侶一拐一拐的走進車廂，我一開始一直猶豫到底要不要起來讓他們坐，但可能對一些人來說這可能是根本不用想的事情，馬上就會起來讓座，但當時實在是太想睡了，一直到有一個阿伯撞到那個姐姐，我才站起來讓座，那個姐姐也只是道了謝，笑笑說不用，但我覺得那時候的我不應該因為自己想睡覺猶豫「要不要讓座」這個問題，現在想想都覺得很不好意思。

將心比心真的很重要，對於團隊來說，最重要的不是誰最會做事、誰成績最好或是誰最會管人，而是誰能夠將心比心，去幫助、去關心這個隊上的所有事，這樣才能夠幫助大家，讓大家一起成長。

卓明孺

將心比心是一件不簡單的事，首先當你如果自己不喜歡別人對你不好，那你也就沒有理由去對別人不好，我以前常常做不好事情，忘東忘西，但是師長、父母總是正面的鼓勵我，該如何把每一件事情做完做好，雖然我做的事情不見得都是做對，但是他們還是沒

有放棄我，而長大後，看見新來的學弟學妹們做錯，我也會幫助他們。故事中雖然小華幫助了那位孕婦，對他自己沒有任何好處，但他只把觀點放在他人身上，為他人著想，生活中有許多大大小小的事，當我們用心去觀察會發現有許多人需要我們的幫助，但是這些人也許沒有地位，也許沒有能力，也許不敢開口，但是這些人就是需要有人去幫助他們，而如果每個人都只有想到自己，對自己好就好，不去為對方著想，那麼對你我都不會有好下場。在立場不同的情況之下，你是不會了解他人的感受，例如：許多人說要廢除死刑，但是那些人有沒有想過，如果是自己的家人是受害者呢？如果那個受害者又是你呢？那些人就是因為沒有體驗過被害人的痛苦，所以根本不懂他們的感受，所以只要我們將心比心，設身處地的為他人著想，就不會有那麼多的問題出現，他人高興，自己也做了一件好事，我們必須以不同的角度、觀點去體諒和尊重他人，雖然他人做的事情也許好、也許壞，但每個人都有需要被幫助的時候，只要你幫助別人，未來你需要幫助的時候，一定也會有人幫助你！

森喬楹

所謂的：己所不欲，勿施於人。好比將心比心的意思吧！

這社會上會將心比心的人，越來越少了！但是在火車上還是有看到會讓座的人，可是卻是少之又少的，看到心裡還是會有小小的感動呢！原來我們的社會還是有存在著將心比心的人們。為何我們不能多多的為對方著想，而不是只想著自己的方便，我們之所以要在這世界就是要互相的幫忙。曾經的我覺得對長輩可以不用禮貌，對師長的態度可以不用很好，但是到了現在的環境對我的影響真的很多，明白這樣的態度或口氣用在我的身上會是怎樣的感受？曾經的我覺得將心比心事一件很麻煩的一件事情，把自己的事情顧好，不就好了嗎？但是當朋友不再主動關心我、安慰我時，這時的我發現了，原來他們不喜歡這樣的我，一個只想這自己的自私人。若這世界處處充滿了將心比心的人，這世界就充滿了愛與關懷了！

陳宏癸

在做一件事情之前，必須要把自己的事情管理好，同時也要顧及到別人的感受，不能隨隨便便替別人決定別人不想要的事物，雖然自己覺得替別人的決定是對的，但是別人的想法不一定都和我們一樣，所以決定一件事之前，也要對別人有「將心比心」的態度。同時在生活中，會遇到許許多多需要我們幫忙的事情，雖然有時幫助他人對我們沒有任何的意義還要幫助，但是往好處想想，在我們幫忙別人時，自己也可以更了解人家的需要，同時在以後如果發生類似的事情時，自己也能輕鬆的把事情做到完美。

在平常也要多多的去關心別人的需要還有要求，不能一味得只想做自己想做的事，這樣不但會造成別人的困擾，同時也有可能造成雙方的誤會，所以一件事情並不是我們可以隨便得去決定的，這個時候就必須先溝通好，才會讓所有的麻煩事能完美的結束。

陳詠翔

在現代，人與人的關係越來越疏遠，會替別人著想的人也少之更少，但有時因為疏於關心，那些痛苦、不舒服的人，情況更加嚴重，如果每個人都像太陽一樣，把光、把愛分享給大家，那別人也一樣會用光、愛來回饋你，就是要用將心比心來對待別人，要站在別人的角度設想，才能讓對方感受到愛，就像文章中的小華一樣，請坐在博愛座上的人讓坐讓位給孕婦，這是因為小華站在孕婦的立場著想吧！

我常遇到看重自我立場的人，譬如一家餐廳正高朋滿座的時候，有些心急的客人就刻意

刁難，但那些客人有沒有想過店裡的人都很忙，可能只是因為你的餐點還沒做好，如果你是那些店員，而別人這樣刻意刁難你，你的心情會如何？肯定很不好受吧！所以就要處處站在別人的角度想想，讓自己成為一個會將心比心的人。

這篇文章也讓我自己想了很久，我在別人的心裡是否是一個將心比心的人，如果不是，我就應該好好想想，如何變一個處處為別人著想的人。

謝鳴

每個人的想法以及意見不盡相同，即使如此，人與人之間還是會相處在一起，因此怎樣替別人著想就成了很重要的一件事，想法和意見不同可能是因為從小的生長環境或是自己的個性，讓我們的想法有些差異，自己想要做出什麼事就做，只想著我喜歡有什麼不可以的心態，而不去顧慮其他人的感受。

在班上，有些同學直接將自己製造的垃圾丟在地上，他們總是說打掃地板的同學會幫忙掃，這樣不僅讓班上變得髒亂，還讓打掃同學造成困擾，卻不想想要幫打掃同學減輕負擔，每次在做回收分類時，總是要幫忙清洗早餐餐盒或是飲料杯，幾乎很少有人會洗乾淨再丟，只為了自己的方便，而造成了其他人的困擾，但是如果每個人都這麼想的話，社會應該就會亂成一團了吧！班級是一個學習互相分工合作的地方，如果每個人只想為了自己的利益，而去達成目的，只會變成一個計較又自私的班級。

如果大家都可以互相，就不會有這麼多爭執，因為大家都會去體諒別人的所作所為，而能夠將心中不滿的想法消除，社會就能夠加圓滿，將心比心其實不難，只要大家能夠在自己的行為上多花點心思，多點時間去關心去關懷他人，設身處地為別人著想，就能讓社會更美好。

梁朝璋

在日常生活中，每個人都有自己的想法，但是如果大家將心比心，可能在這社會上就會少了許多衝突與爭執，人與人之間的關係也會越來越好。舉例來說，我常常跟姊姊吵架，大部份是為了對方推卸責任或是犯錯不承認而起了爭執，每次都吵得不可開交，雖然「將心比心」這四個字說出來簡單，也是很平常的道理，但是在面臨責罵的時候，卻怎麼也做不到，你我都只想著個人的利益，就算是這件事情是別人做錯不承認害你被責罵，但是換作是你，難道陷害別人、看著別人被責罵心裡會比較好過嗎？當然不會，因為總有一天事情都會被拆穿的，到時候事情可能會比以前還要嚴重，這樣根本沒有幫到自己，反而增加更多罪惡感跟負擔。如果看到有人需要幫忙，那就花一點時間去幫助他人吧！一樣的道理，如果每個人能替對方多想一些，多一點寬容，那麼生活一定會更加快樂。

既然有想讓自己有快樂生活的想法，那就將心比心，改變心態，為大家創造美好的世界吧！

莊紀孝

"將心比心"這句話，大家都聽過，也在我們的生活中常常發生，譬如：當人家需要幫忙，你可以適時的幫助、有人提重物，你會幫忙分擔等等.....每當任何人需要幫忙、關心、慰問，我們只要簡單的幫忙，哪怕是一句簡單的問候，在我們的心中都會非常溫暖。俗話說：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒」，在我們的隊上，教練也時時提醒著我們，大家將心比心一點，就連一點小事情都會做不好，大家你我都一起分擔一點，不是誰是誰的工作，他有沒有問題都不管我的事，也不是把所有事情扛起來做，而是大家每一個

人一起分工，那就會成為有效率的團隊。我們在出去比賽，也常常搭捷運或者其他的大眾運輸工具，我們雖然上車就是希望有一個位子可以坐，但有看到老人或孕婦，博愛座已經有人使用，我們都會二話不說的讓座，讓座雖然要站著，但是心中卻會有小小的成就感，因為你幫了一位需要幫忙的人，接受讓座的人，心裡也會有許多的感謝，將心比心不是只有單方面的人收益，而是雙方得利。但沒有將心比心，有可能發生衝突、爭執，在新聞上最容易看到，年輕人跟長輩因為爭一個坐位，而霹靂啪啦的吵架，其實你時時為人著想和付出，不要因為感到疲倦而終止，因為你對別人將心比心，人家也會將心比心將這份溫暖傳遞下去，那麼就能消弱現今社會的冷漠與自私。

蔡柏炫

將心比心人人都會說，但只要遇到對自己不利時，就什麼都不管，如果當時自己可以冷靜想一想，換個角度從別人的觀點去看那件事情，就可以避免一些不必要的爭執，而不是去陷害他人，每個人都有貪心的另一面，不過我們不一定要當貪心的人，以行動來去將心比心，能聽對方講些心事，體會他人的感受，也是一種將心比心的道理。

像我總是常去聽別人說說他的苦衷，有些我會不以為然，甚至會覺得很有趣，但當事人卻不這麼認為，簡直是火上加油，想想如果換成自己，是不會希望別人那麼做的，我對那些人感到抱歉，因為我沒能體會到他們當下的感受，有些則讓我聽了之後也替他們難過，總會想去憐憫他們的感覺，這樣能去了解別人心情的感觸，也是需要練習的。

如果每個人都能培養出一顆善良的心，多去關心，多去幫忙，不要求回報還是會伸出援手，摸摸自己的良心，發揮你的慈悲心，把愛分享到別人的心中。

許紫婕

在我們生活中，如果能夠將心比心，人與人之間就會多一些寬容和理解，每個人都希望能夠得到別人的真誠相待，要別人真誠的對待你，就應該要主動真誠的對待別人。

有一句話說：「凡事都可行，但不都有益處，凡事都可行，但不都造就於人」比喻的事是凡事對自己、對國家、社會有益的事都可以做，但不是都有好處，並不是對人都有幫助，以自己的立場去衡量別人的立場，多用心去理解，去感受去體會他人的心意，就像文章中裡的小華一樣，請博愛座的人讓座給孕婦，這就是因為小華多站在別人的立場去思考問題，多考慮別人的感受，多關心別人。他也希望有一天如果遇到這樣的情況時，也能夠有人能幫助他，每個人都會有困難，如果今天你幫助了別人，日後當你碰到困難需要別人幫助時，別人也會樂意幫助你。在日常生活中，只要我們能夠將心比心，就會對周邊的人多一份尊重、對周邊的人增加一份關愛，就會使人與人之間多一些寬容和理解。

袁惟媛

看到這篇主題，我就想到我國小時每天坐公車上學的日子，因為每次坐的時候都會有很多阿公阿嬤要去玉里看病和去市場買菜，也有很多大哥哥大姊姊要去玉里高中上學，所以車上一個位置都沒有，當我看到剛上車的阿公和阿嬤行動不方便時，我就會把我的椅子讓給他們坐，反正我就只有一個書包和早餐，但阿公阿嬤們都是背著一個大包包和一個裝青菜的布袋，如果我們年輕人連人飢己飢的道理都沒有的話，長大換作是自己一定也沒有人會去協助你。以前有老人站在公車上，我們卻坐在自己的位子眼睜睜看著阿公阿嬤們一隻手抓著握把，一隻手提著自己裝青菜的布袋，一路上站到目的地搖搖晃晃的，如果司機一緊急煞車，阿公阿嬤們一定會往前飛出去，所以我們做人一定要將心比

心，若看到了老弱婦孺需要幫助時，一定要挺身而出的去幫忙他們，而不是冷眼旁觀的去對待他們。在生活當中，擁有一份為人著想的心，就能讓我們的人生充滿幸福曙光。

陳立愷

在我們的處境位於弱勢時，是否有感受到別人的任何一絲絲幫助，就算只是一句簡單的「加油」，就可以比擬在寒冷的冬天中，喝上一杯熱可可，那樣的甜蜜，那樣的溫暖，心中充滿了無數的感動。就當我們有多餘的能力時，何不當個路燈，照亮夜時回家的人們，伸出援手幫助，或許對我們來說都是易如反掌的小事，但是對於有需要的朋友們，會像是雪中送炭般的，我們何不呢？

若在我們需要助力時，沒有人肯幫忙，有如屋漏偏逢連夜雨，如此，不就很淒慘、淒涼，要是我們能夠重新振作，從中爬起，並也有多餘的力量時，願大家都能夠提出些力量幫助他人。畢竟自己也體會過無人幫忙的失落感，是孤單，是無助的，不要讓這種無依無靠繼續蔓延，或許，你的小幫忙會成為他人繼續向前走的力量，成為他的心靈支柱。讓我們繼續把這種將心比心的幫助延續下去，不分男女老幼、高矮胖瘦，一起讓我們所在的社會有著更多的關懷與幫助，讓我們的生活能夠更加和諧、美好。

鍾金呈

當別人遭受到困難時，你是會伸出援手幫助還是會人眼旁觀的在納涼，相反的如果你遭受的瓶頸時，別人也許會拉你一把，反之或許別人也有可能在背後對你指指點點。

還記得有一次我遭到以前老師的誤會我，讓我傷心了好久，當時我的知心好友默默安慰我，平和我那傷心不已的情緒，那時我的心充滿了許多溫暖不再是冷血的。

經過這次事情，當我發現同學在旁邊哭泣，我就會毫不猶豫的就跑過去關心他，那時的我發現幫助別人不一定要捐錢，我們可以用小小的舉動去累積大大的幫助，俗諺說：「助人為快樂之本。」幫助別人就像是人生的過客一樣，雖然毫無意義但添加了人生中的養分，也滋潤了我的心房。

現在的我們沒有為別人想過，只是自私自利的為自己著想，凡事只希望別人來服侍你，而是要你自己想想你自己可以幫別人多少。當別人想盡全力讓你有較少的負擔時，我們卻不知感恩糟蹋人家對我們的好意，這樣的行為是我應該要檢討的，就像作者一樣當看到別人的不便時會去協助他人，而不是假裝沒看到。

當別人幫你時，你是否想過他為何要幫你，無血緣關係的卻可以像家人般看到別人需要的地方，看到別人的困難之處，如果大家能互相幫忙互相尊重，世界一定能寫下美好的一頁。

陳少俞

在我們生活的周遭裡，我們每一位人都扮演著重要的角色但是當我們在做任何事情前都要先將心比心，多為對方著想不要只會想到自己而已，就像是日常生活中父母對你的要求可能只是希望你把書讀好並在日常生活中幫忙分擔家中的雜物，又或者是老師請你幫他做點事情。但是我們只要聽到這些話，心裡就會只想著都只是我做為什麼不是他呢？可是我們也要換個角度來想，父母只是要我們做好一些本分，又不是要我們一個人打掃整個家，所以做人不要太自私而是要懂得將心比心。

曾經我在家裡常常和兄弟姊妹吵架，吵架的內容竟然就只是為了那一點的工作而發生爭執。在過程中我們都沒有把「將心比心」這四個大字浮現在腦海裡，只有如何將事情的責任推卸給對方，這就是我們要改善的缺點。如果小小的惡習真的改變，那我們在做任

何的事情，就能把爭執降到最低了，希望未來的日子讓我們一起朝這樣的目標前進吧！我覺得這四個大字所給我的啟發是如果想讓世界更美好更快樂，就是先從你身邊的家人和親朋好友開始吧！

張雨真

"將心比心"這四個字是我從小到大不管是爸爸媽媽或老師都一直教導我們的。以前我都不懂這段話到底是在說什麼但現在我終於懂了。它就是在說要用自己的立場多為別人想。

看完這故事，我真的覺得小華是個非常貼心的女生，看到那位孕婦，他會去幫助孕婦，而不是假裝沒看到。

以前換作是我看到有人需要幫助，我都會冷眼旁觀，我都只想到自己不管別人，因為我覺得我自己做好就好，都不替別人想想，但經過許多人的提醒，將心比心的道理讓我明白多一份關懷著想的心，就多一份快樂，讓這社會處處都充滿這溫暖及愛，和少一點一些衝突及爭執。

媽媽曾經說過，幫助一個人你自己開心，也能讓對方溫暖所以我要當一個「將心比心」的人。

教練也說過如果你真的想做，那就要用行動來表現而不是只是用嘴巴說說，但實際上都什麼沒做。

現在的我看到老人孕婦或任何一個需要幫助的人，我都會去幫助他們，在車上我會讓坐位給他們坐，在路上我會扶阿公阿嬤過馬路，只要是我可以做的，我都願意去幫助他們，因為幫助別人我很開心。

最後，將心比心的重點很簡單，就是要懂得體會別人，用自己的立場去衡量別人的立場，然後多替別人想想，這樣才能讓這社會充滿了大家的愛。

陳昱翰

將心比心，是一個家喻戶曉的成語，但實際做到的卻很少。將心比心跟我們的生活很有關係，當別人做錯事，我們會去罵他「白目」或「笨蛋」，但換做自己做錯事時，被罵，不但沒反省，還反嗆回去。有時我們做的不好，教練責罵我們，是要提醒我們以後不要在出現同樣的問題，但是就是會有些人會抱怨，為什麼我們要寫心得，教練都不用寫，但是教練比我們更辛苦。教練不但要訓練我們還要幫我們改心得，真的很辛苦。在生活上大大小小的事，只要將心比心，在需要幫忙時，伸出友誼之手去幫助人，以後自己需要幫忙時，人家也會同樣的幫助我。我們常常在看到一些為了自己利益反害到別人的新聞，例如：阻擋救護車或是要開車門之前沒注意後方來車.....。這些都只為了自己的方便，而去害了別人。將心比心在我們的生活中是不可或缺的，可以增進彼此感情。你幫助我，以後你需要幫忙時我就幫助你。

連潤泰

看完這篇文章，說到將心比心我覺得在生活當中，有些事情都需要將心比心，像是坐公車的時候，我們都要有替人著想的心態，為老人和孕婦多設想些，其他需要幫助的人替他們著想，小小的舉動就能讓氣氛變得不同。倘若只想到自己的需要而自私，那麼又能帶來什麼快樂的事情嗎？不只是坐公車時需要為他人著想而已，其他事情也需要替人著想，像是在班上打掃，不一定是那個人拖地那個人掃地，除了分配的工作外，沒有一定要去哪個工作，只要分工合作，替其他人著想，每個人都不要過於自私，那麼困難的

事情也會變得簡單而營造快樂的氣氛，所以我們要從日常生活當中的小事開始做起，然後再慢慢的從小事變大事這樣就可以，多多關心朋友和家人對待他們就要像對待自己一樣好。

黃鈺琦

以自己的立場去衡量、體會別人的處境、為對方著想，這一小段話就是「將心比心」。平常我們與人溝通時，常常會忘記為對方著想，一不小心就有可能傷到了別人，或許自己沒知覺，但對方的心裡是很不好受的。我身邊有一個真實的故事值得借鑒。在我們家最艱難的時候，我的媽媽義不容辭得扛起整個家庭的重擔。當時家裡沒錢租房子、沒米下鍋、我們又年幼、很需要媽媽的照顧。媽媽掙扎了很久決定「丟下」我們出去工作，只要能養活孩子做什麼工作都好，媽媽沒有代步工具，前三天走路去上班，三天後門了買了一輛中古腳踏車，每天騎腳踏車去上班，一騎就好幾年。他還曾經被別人笑說：「會騎機車嗎？」，後來他們知道媽媽的處境後，給予媽媽鼓勵、協助與讚賞，覺得媽媽很負責任！很偉大！這就是「將心比心」。所以我也常常站在的媽媽立場，覺得媽媽很辛苦，我就會省吃儉用，盡量不提出過份的要求，而是要感恩惜福！有時候看到學校身體有缺陷或智商比較差一點的同學，有的同學會嘲笑他們，我們不應該這樣，他們何嘗不想像正常人一樣？我們應該在他們需要的時候伸出援手。很多例子舉不勝舉，最重要的是要設身處地多為他人著想。

林子恩

將心比心經常可以反應在我們的生活中，設身處地身以他人的立場考慮別人、為他人著想，這就是將心比心。就像我們練習跆拳道時，碰到拉筋的暖身動作，當你在幫隊友拉的時候，不要只是在旁邊幸災樂禍，應該要替正在忍痛的隊友打打氣，因為當我們自己在拉筋的時候也希望得到鼓勵的。看完這篇文章的故事我覺得其實將心比心也不是這麼難的，但往往最簡單的事，我們卻常常地忽視它。還記得前幾天教練正忙著幫我們處理一些資料時，雖然我們明明知道教練已經夠忙了，但還是沒有注意到又加重了教練的負擔，如果每個人在做事的開始前都能細心多一點、關心多一點，我想一定會減少許多人的負擔了！反之若是我們在處理事情時，得到一樣的對待時，那我們在處理任何事情時也相對更能得心應手了。

林家豐

我認為每個人再做任何一件事的時候，一定要先將心比心，正所謂「及所不欲，勿施於人」，要事先了解別人的感受，這樣就更能增進美好的友誼。

什麼是「將心比心」？就是能夠設身處地為人著想，站在別人的立場設想。例如：當別人的心情低落時，如果我們又在旁邊火上加油，反而會變得更糟。我覺得現在很多人就是缺乏將心比心的心態，凡事都以自我為中心，不在乎他人的想法，做了之後雙方的感情並沒有因此而變好，反而更為相怨。像是我之前被媽媽罵，哥哥卻一直在旁邊加油添醋，結果我被媽媽罵更慘，我也跟哥哥吵了一架，中間冷戰了好一段時間，才終於和好。我就想如果當時哥哥能夠將心比心，我們就可以不需要欺騙自己去討厭和自己最親的兄弟。

如果每個人都能做好將心比心，這個世上一定會減少許多怨恨及埋怨，如果每個人都能靜一靜想想後果，那麼大家一定都能更開心地活在這世上。

戴世傑

我覺得將心比心就是要懂得為我別人著想，當別人需要幫忙時，就要盡全力的幫忙，這樣就可以增進人與人或朋友之間的感情。例如：當我們的隊友受罰時，不要幸災樂禍，要為隊友加油打氣，還有一次是我被同班同學取了一個外號，因此這使我非常難過，幸好我有一些好同學來安慰我。因此令我感受要設身處地的為別人著想，千萬不要叫別人不喜歡的綽號，這就是將心比心的道理和感受。

曾經有看過同學取笑別人的外貌，就在他考不好或成績低落時，在一旁說風涼話，讓別人難過或傷心，完全不顧別人內心的感受，如果換做是他被取笑，也應該是相同的感覺。

這在比賽場上最常見的「勝不驕敗不餒」是運動家的精神，偏偏有少數人無法做到，所以「己所不欲，勿施於人」就是將心比心的最高的表現。

高敬瑄

將心比心，就是將別人的心思意念，行為邏輯，意願目的，用自己的心去思考，去理解，去感受。我套用朱子語累裡的話，「俗語所謂將心比心，如此則各得其平矣」。

我們就是要多站在別人的立場上思考問題，例如你認為可以輕鬆做到的事，別人卻不一定做得到，但你卻一直認為他也能夠和你一樣輕鬆做到。其實要做到將心比心也不難，要多站在別人的立場去思考問題，多考慮別人的感受，多關心別人，用你真誠的心去換取別人真誠的心，例如也有一次，我跟朋友一起去練球，教練出了幾個困難動作要我們學會，我看別人做的如魚得水，但我自己做起來時，卻困難重重，還被大家責罵，當時的我情緒非常的低落，後來老師知道了這件事情，來跟我討論並安慰我，不要怕他們的閒言閒語，他們是不了解將心比心的意思，只要把困難的地方再改進，反覆的練習，就可以學會。

黃佳希

這個故事讓我學到，任何人做任何事都要將心比心，才可以讓這個世界更加美好。我媽媽說：「別人不喜歡的事情不要對別人做，自己不喜歡的事情也不要對別人做」和「要時常想別人，不要只想到自己」還有「要想想別人的感受不要只顧自己」。我看過有一部電影主角說：「不管是好是壞，只要做自己就好」。我覺得這幾句話，都是提醒將心比心，雖然我現在已經國中一年級了，但是我的心態跟國小四、五年級一樣，大家都覺得我很幼稚，動不動就要戲弄別人，這時媽媽就會跟我說：「別人不喜歡的事情不要對別人做，自己不喜歡的事情也不要對別人做。」我真希望媽媽永遠在我身邊，當我的明燈，學習做人處事的道理。

王梓平

什麼是將心比心呢將心比心的意思就是自己不喜歡的事情不要對別人做，舉個例子來說：「今天你非常不喜歡別人碰你，你就不要去碰別人；相對的如果你沒有碰別人，別人也不會去碰你」。

上了國中以後，我偶爾會故意去捉弄別人，捉弄久了別人也開始捉弄我，但是我發現我不喜歡別人捉弄我，這時我才知道別人的感受是這麼不舒服。我真正知道做人要將心比心，自己不喜歡的事也不要對別人做，我也在國中時受到排擠和欺負，我真的覺得壓力很大，但是我想起以前我也是這樣欺負別人、排擠別人。

上了國中之後，我了解了將心比心的意思，也知道將心比心是人跟人之間相處很重要的東西，如果大家都能夠將心比心這世界就會少很多紛爭。

何秉璘

「將心比心」這句話耳熟能詳，因為我跟弟弟小時候很調皮，又很愛吵架，所以時常讓媽媽「偏頭痛」！這時媽媽就會拿出她的「媽媽經」開始訓斥我們，最常聽到她說的就是：「你們不能將心比心嗎？」小時候我都聽不懂，所以總是左耳進右耳出，一直到我上小學才知道那是什麼意思。其實將心比心的意思就像同理心一樣，而同理心就是每一個人都必須要有的東西，因為如果你不站在別人的立場替對方著想，只一味的想到自己，想做什麼就做什麼，就跟一個自私的人沒什麼兩樣，而且孔子說過「己所不欲，勿施於人」，自己不想要、辦不到的事，不能強迫別人一定要做，就舉一個簡單的例子來說：你如果不想要別人打你，那當你打別人時別人是怎麼想的呢？雖然文章只有短短幾個字，卻隱藏了很大的含意，不但提醒我們做人要將心比心、要時時刻刻替對方著想，不要冒然行事，還不知道對方有什麼「苦衷」，就以你自己的看法看待他，所以希望我們大家不管在做任何事時都能站在對方的立場想一想。

林明忠

看完這篇文章，讓我對「將心比心」更加了解，將心比心得意思是：為別人著想，在我們比較需要幫助的時候，我們只希望別人能幫助我；同樣的，如果你在街道上看到乞丐或者是遊民你會願意幫他嗎？有的時候我會換個角度來想，如果我是那位乞丐而他是我，我很需要幫助，所以我就會捐錢給他。如果每個人都能將心比心的話，那我就會覺得溫暖了許多，如果每個人都視而不見的話，不管他人的死活不僅僅沒有幫他，還在旁邊火上加油說風涼話，那我們就會變得很自私。有的時候我們不能因為自己的個性就去傷害他人，學習為人著想，也是一份責任，千萬不要因為自己的想法而看他人受苦。

後山小勇士 踏出一片天 二月學生心得日誌-公正客觀

郭洪溥

公正客觀，公正就是公平的意思，客觀是以各個角度去看某件事，而不是以自我的角度去觀看，『公正』是在社會上的一個必須詞，要有顆公正的心才能有生存的機會，如果你沒有那顆公正的心你還能生存的話，那你就是社會上的『垃圾人』因為垃圾人都用一些不好的爛手段，例如賄賂、吃禁藥……

在這世上有許多大大小小的比賽，例如跆拳道、柔道、空手道、籃球、足球、網球等，這些都是需要有公正的心和裁判和判決，這樣才會有一場公正的好比賽，不只是比賽需要公正，在日常生活中有許多零碎的小事都是需要公正的，例如選舉、班上投票選班長，都是需要一場公正公開的投票，這樣才能有一個大家能接受的好結果。公正重要嗎？當然重要我認為如果沒有公正那就會產生戰爭，所以公正是非常重要的，在我自己的生活中有許多不公正的例子，因為我也是為運動員在比賽中都會和裁判互動，所對公正的比賽或不公正的比賽體會很深，因為在比賽中都要尊重裁判的判決，所以裁判說什麼就算什麼，身為選手的我們都很希望會有一場公正公開的比賽。

我認為因為這世界上人人都有顆公正的心，所以才會有和平，如果有顆不純潔不公正的心那世界就會大亂，就會有戰爭，所以公正客觀真的很重要。

蔡念恩

公正?客觀?每個人都是以公正客觀來看待事情嘛?在各種比賽、選舉或是抽籤，大家都是希望能夠是有一個最公正客觀的比賽、投票，而不是用不擇手段的方式來取得你想要的東西。

還記得仁川亞運的時候在拳擊這個項目，有一位印度選手跟地主南韓隊打四強賽，在比賽過程中印度的選手都是佔比較優勢的那一方，比賽結束了，裁判的判決是地主隊南韓隊勝利，這一場對他們都很重要贏了就進冠亞賽，輸了就第三名。印度選手可能因為覺得判決的不公平，又加上心裡難過，在頒獎台上直接把第三名的獎牌掛在南韓隊選手身上，這時候有的人會說她做得好或是她怎麼可以這樣做，每個人都會有不一樣的想法，當我們以為我們可以很客觀的去評論這件事時，我們要認真的思考一個問題：「如果這件事發生在我們自己身上，我們還能用一樣的態度去看發生在身上的事嘛？」可以的話我們就是做到部份的客觀，反之，一切都會成為紙上談兵。

有一句話「旁觀者清，當局者迷。」當我們在質疑或批判事物時，不要忘了用同樣的態度評論自己的問題。

王晨宇

「公正客觀」對於每一個人都是很重要的，講簡單一點就是所謂的偏心，對於一件事情，抱持著中立的原則，來給予判斷，這就是公正，客觀的想法是以每個人的角度去做多方的參考做出最正確的決定，這正是現在這個社會所需要的！我們做為一位運動員，時常去參與許多的競賽，也有過許多不同的經驗。在競賽場上，我們都希望有公正的判決、以客觀的心情來看任何一場比賽。去年的總統盃，我打進了四強，提前遇到了我的宿敵，前一回我暫時領先，但分數相差不多，但因為自己沒給自己什麼壓力，打的很放鬆，所以被對手拉開分數，後來我也穩定下來，慢慢追分，最後還是以一分之差落敗，或許當中有一些不公正的地方，但其實我知道問題出在於自己，但有時比賽就是這麼的殘忍，自己要如何做好自己的本份這很重要，在這世界上不公正多多少少一定有，但如果我不要那麼的放鬆，比賽在怎麼不公，我有實力也會贏，把這不公當做是一種挑戰，坦然的面對，這樣一定會成為頂尖的選手。對於這些不公正的判決，每個人有自己的想法，不管在哪裡，這所謂的不公正不公平，人生當中必會出現，往好的方向想，它猶如你人生成長的絆腳石，可以讓你了解自己哪裡不足，需要改進，當下必會覺得很生氣，但也使自己找到自己的問題所在。公正無私是很難去做到的，每個人必有私心，這多少難免，但如何撇除這個問題、做公正的判決呢？這是現今社會所會遇到的問題。跟隨自己的心走，以客觀的立場去做出最適當的判斷，做一個公正無私的人。

陳子亭

不被自己的感情因素，或者是自己的情緒影響，才能做出公正的決定，我們是運動員，在比賽場上，強調的是公平、公正、公開，做出最好的判決，才能讓最佳的運動員脫穎而出，拿下冠軍。

記得我在國中最後一次的全國青少年的比賽中，我從來都沒有在這個比賽拿過第一名，我在進冠亞賽的前一場輸掉了！我非常難過，也非常失望，因為最後我真的踢到了頭，我不懂為什麼裁判沒有給我分，不然我就可以贏得進冠亞的資格，當下我覺得裁判真的不公平，但是回頭看看我的比賽內容，我確實是失誤很多次，所以才被對手得分，最後才輸了！其實裁判是公平的！在多場的比賽中，有一位裁判讓我很尊敬，因為她真的是公正裁判的模範，犯規就是犯規，沒有考慮的餘地，就直接判警告了，每次她當主審時

候，都看得到她面對一場比賽慎重的態度，我真的很欽佩這位裁判，也覺得她真的是一位棒的裁判和教練！

公平客觀在我們生活上是不可或缺的態度，對於一位領導者來說是非常重要的，當我們在判斷一件事情，或者是做一個重要的抉擇時，甚至是在政治選舉時，公正，對於我們在這個時刻是很重要的，當我們做錯了一個決定，或者是偏袒某一個方向，很有可能造成他人的傷害，或者是造成社會的問題，我們到大都在培養公平的態度，像故事中班上在選出一位領導人，大家都擁有一張票，沒有人多一張票，也沒有人少一張票，大家都是公平的，這樣才能選出最好的人選，為班上做出最棒的決定。在社會中也是，在比賽場上也是，做出最公平的決定，是你我重要的責任！

莊天羽

公正客觀的觀念大家一定都有，相信大家也了解什麼是公平客觀，與我們最息息相關的應該就是我們自己班上要選幹部的時候了，在選幹部時，你是用什麼心態去把你唯一的一票投給你所選擇的人呢？是看大部分的人都投他你才一起投的？還是你是以你自己的想法去投的？人生中不管是什麼事情，只要有關投票的，我們都應該要用公平的心態去對待。今天如果是選班長的話，想想看萬一大家是用不公平或是被不好的人影響到了自己的權力，那結果是不是就是我們自己要承擔呢？一樣的，選舉才剛結束，不管是誰當選了，這結果都是我們人民一起共同選出來的，也是自然二然就發生出來的。像這次的全中運選拔來說，我們的品勢幾乎都選上了，但不是因為我們花了很多時間很多心力很多努力所以我們才被選上，或許也是原因之一，不過裁判也是公正的，我們不好的地方裁判也是嚴厲的扣分，我們好的地方裁判也加分。像裁判這樣就是沒有私心的評分，全部選手都平等，裁判完全沒有看誰是哪所學校的選手，也沒有給哪所學校特別高分，因為裁判們就是公正客觀。這樣選出去的代表隊才是花蓮縣最厲害的代表隊。如果裁判不公，有被收買或是有私心，那麼是不是就會選到不好的隊伍而去參加比賽呢？這樣是非常不好的行為。

每個人在團體中做決定時一定要有公正客觀的心態，絕對不要因為外在放棄你自己的權力而去跟隨別人的選擇，心裡只要有公正的心，做出來的選擇永遠是對的！

陳芷蝶

公正客觀在我們的角度來看只是一個名詞而已。很多人只會在嘴巴說說，說的好像很好聽一樣，但真正做到的和講的根本是天差地別，完全沒有去實踐這四個字中真正的涵義。每個人心中都會有自私與偏心的時候，但在十個人當中，一定會有一個人會堅持心中的正義，堅持心中的理念，不管在什麼時刻地點，都會做出不會偏向任何一邊的公平的判決。

我們跆拳道比賽中，有很多的時候會有許多令人引起爭議的判決。像是在我們某一次的比賽中，我們與某某道館相互比拼，兩方對手互不相讓，當我方選手以凌厲的上端攻勢領先敵方時，敵方教練卻因為自己的私心而向裁判抗議，他認為裁判判決有誤，認為裁判不公，導致自己的選手落敗。但以旁觀者來說，裁判不但沒有不公正，反而還覺得是正確的事情，裁判沒有因為個人或是因為從他人身上獲取利益而放棄心中的堅持。

在現在的社會中，很多人都因一己之私而有很多不公平的事情發生，像在一間公司中，因為某人家中有錢、有勢，所以一些人都會向著他，只希望能從他身上獲取一些利益。但能真正無動於衷的那些人，或許不是最傑出的，但他們安分守己，在任何事情保持著

公正的心態，這才是我們真正要學習的啊！

任子杰

在團體生活中不能因為你是學長或是隊長而都不做事情在團體當中的生活就是有福同享有難同當大家都要公平一至,還有也不能因為你是裁判就可以對不是主場的球隊判嚴重又不道德的犯規,每支隊伍都想贏可是贏也不是這種方式我們要的是公正公平。

之前在宜中時我們出去外縣市比賽時都受過不平等的待遇像是沒有場地熱身或是休息而且最嚴重的事還是對於比賽裁判判決的公正,我發覺這都對於一些外縣市的球隊很不公平 憑什麼可以你高興就判不高興就不判的道理,如果今天是換成是你在比賽然後又是在關鍵的拉鋸戰因為這一個不合理不公正的判決而輸掉了話你會開心嗎?

所以並不是在抱怨而是在要求一個公正的比賽有很難?

雖然世界上還有許多更不平等或公正的事不過先從小地方做起一定能有改變的,也希望台灣的法律上能有所的改變有許多的事情明明就是要犯罪的人承擔一切的後果但是後面的結果卻不是所想的,這分明就是不公正的行為。

所以這個月的主題公正客觀就是強調每個人不能因為你有一些的權力而做一些不道德和公正的事情 都要人人平等每件事情都要公正公平這樣每個人才能享受到應有的福利。

蘇皇嘉

在這個社會上實在有太多不公平的事情了,我覺得這個世界上每一個人都要擁有一種公正客觀的態度。地位大的人就應該要幫地位小的人判決,但是如果那地位大的人因為自己的私心而去影響到判決就會讓那些地位較小的人權益受到損失,輕微的可能就只是吵吵架但是嚴重的話可能會使人家破人亡,舉個例來說兩個兄弟因為哥哥偷吃弟弟的漢堡,弟弟很生氣的跟哥哥理論,但是又說不贏哥哥於是去找爸爸作評論誰對誰錯,這是時爸爸如果因為想說這只是小孩子在吵架就隨便處理造成不公平的判決的話,就會讓弟弟的身心受到創傷久而久之還會讓弟弟產生了不信任感,哥哥也會覺得我做這件事又沒有錯爸爸也沒有罵我,而越做越多次,同樣的事情如果發生在校園,老師沒有公正的判決可能會導致做錯事的人覺得這是理所當然的,而進一步的欺負這位同學最後形成霸凌,然而如果是在社會上的話,後果跟是不堪設想,所以說我希望這個世界上每一個人都能保有這種公正、客觀的精神,不要因為其他外界的干涉或是自己的私心而去影響到判決。

潘佩瑄

現在社會中最要求的就是公平,公正,公開,唯有這些才有機會在競爭激烈的社會中生存下來。一場比賽中最重要的就是『裁判』,比賽中難免會有爭議的地方,這是時判就扮演了重要的角色,如果裁判當下的判決是公平,公正※的,那這次比賽一定是圓滿成功,但是如果裁判的判決有不公平的地方,或因為私下交情而影響判決,那其中一方的教練和選手一定很不開心,甚至可能會因為這樣而引起不必要的麻煩,所以比賽需要有公平,公正的裁判是很重要的!當然如果自※己碰到一個比較差勁的裁判,只能自認倒楣遇到這種裁判,下次如果再遇到他就更努力得分讓他不再有機會得逞。記得在某一次比賽的時候,我明明有踢到對方的頭,看重播畫面時一清二楚,裁判卻判定無,中間休息時教練對我說:『沒關係在下一※回合一定要做的更好、更積極,讓裁判知道我是真的踢到他。』有了教練的肯定和隊友的加油,讓我在第三回合把比數來開,讓裁判和

對方知道原來我不是那麼好惹的。有了這次的經驗後，不管是對練還是品勢，隊友們都能輕鬆的贏得比得好佳績。※

在團體生活中，時時刻刻都計較著公平，不論是比賽還是選舉，只要一方有產生意見分歧或使對方有不公的地方，都可能因此引起不必要的麻煩，所以我們在做任何事時，要記得不能因為個人利益而忘記身邊還有其他人，而是要多方面思考，或站在他人的角度想想，這樣做是不是最好的選擇，雖然有可能不是最好但是如果能把紛爭降到最低何嘗不試呢！

王偲瑄

在我們的日常生活中，有許許多多不公平的事情，例如：比賽裁判的判定、選舉的不公正……。我們在看事情要使用多個角度，而不是只堅持用個人意見去分析，並且搭配公平、公正去解決事情，其實就像一個天秤一樣，兩邊放相同的重量，就不會偏重於某一邊，如果個人意見放了太多，天秤的某一邊可能會因此崩塌。

其實這讓我想到一個職業—警察,當每一位警察都在指揮交通時,總是會把一些不守交通規則的人攔下來,但有時候又這麼剛好的攔到自己的親朋好友,這時候怎麼辦?到底是要攔還是不攔呢?有些公正的警察會照樣攔下來開罰單,但也是有一些不公正的警察因為看到是自己的親朋好友,所以就因為私人交情而放縱他們繼續違反交通規則。

生活中最常發生的例子,就是在班級上,假使全班要投票選出風紀股長,大家當然都會投那個跟自己比較好的朋友,因為這樣就不會被登記號碼。風紀股長的工作是要登記班上擾亂秩序同學的號碼,然後去和老師報告,那些被登記同學的下場就是會被老師罵,所以大家寧可投不會登記自己同學的人當風紀股長,因為可以互相包庇。但是之後班上的秩序怎麼辦?就這樣亂下去嗎?所以我們不能礙於同學私底下關係好就投哪位同學,風紀股長也不可以因為跟誰比較好就不登記他的號碼;跟誰不好,就登記他的號碼,這樣的結果大家都不會很開心。

我們可以選擇當一位公正客觀的人,凡事以客觀的角度做一個公正的判決,這樣不僅人緣會好,也備受大家喜歡,你要選擇當一位公正的警察還是一位有私心的風紀股長呢?

曾欣培

我覺得每個人的權益都是相同的,不管是選幹部或是投票、參與活動等等都一樣,我們常常因為性別、身高、長相或其他原因,就會不自覺得將他人排除在外。就像以抽籤分組來說,成員內每個人想法、個性本來就都不同,必須花時間互相磨合,討論主題時常常結論不是大家討論出來的,而是個人的主義,因此產生許多"不公正、不客觀"的想法。還好彼此有互相提醒、包容,才能讓活動能順利進行。在很多時候不是問題本身的問題,而是因為某些小誤會、小爭執引起的誤會,自身想法大過於全體的表現,所以我們都應該時時刻刻謹記"每個人都有相同的權力"不該有任何人去奪取他人應有的權力。

或許我們都會認為自己的想法比較重要、比較客觀、有效率,但是卻常常忘了團隊是需要大家的意見,然後一起整合。時常在一個自私的當下,就忽略了別人的權益,看完這個小故事之後,我認為我們要將大家看為平等,不可以再以自己的意見為意見,忽略、跳過了更多更好的想法,希望我們能給彼此多一點包容和提醒,常將公正客觀的想法記在心裡,這樣才能夠減少更多的不公平出現在我們身活週遭。

卓明孺

公正、主觀 雖然聽起來是一件很正義的東西,但每一件事情,都會有人喜歡和不喜歡,

有人覺得好有人覺得不好，但如果可以從客觀的方向去想去看，那絕對是一舉兩得。譬如說最近的比賽，雖然很明顯是我們比較好，但是對方還是很生氣去抱怨、投訴，如果他同意公正和主觀，那麼就不會麻煩那麼多人，讓大家都不高興。

每一件事情都有它的規則和定律在，如果每個人都能遵守規定，一一服從，那麼事情會變得順利，很迅速的結束。

在每個人都覺得對自己沒有利益的情況下，更需要替別人著想，雖然每個人都有自己的想法，只想要利益，在這個需要幫助的世上，有著很多等著需要我們去做的事，但在這些事情後面有許多困難等我們去突破。

公正:讓一件事有證實 客觀:替他人著想，如果公正客觀，每個難關都能迎刃而解！！

森喬楹

在生活中一定會有存在著公平與不公平，譬如我們比賽總會有些裁判是認識我們與不認識我們，但那些認識我們的裁判並不會放水給我們，反而更嚴格的要求我忙們的動作等等.....至於那些不認識我們的裁判是否也與那些裁判一樣的公正，但我到現在只知道那些裁判是公正的。

公正的人並不會因為你跟他熟或是認識有交情所以特別的放水。記得在國小時，班上要選幹部時，老師總是會叫很常幫她做事的同學先投票要不然就是每次提名的名單總會是那幾個人的名字，但那個時候根本就不知道要怎麼告訴老師這樣好不公平，其他人都沒有機會了。人人都是平等的，不會因為妳是誰而有特別的待遇，並不會。每個人都要公平對待生邊的人、事、物。唯有平等才会有更美好的世界。

陳宏癸

日常生活中，隨時都會有公正客觀的事情會發生，像在討論一件重要...的事情時，總會有人提出許許多多的疑問，而我偶而也會提出類似的問題，而這些問題就是因為內心所提出的質疑所想要去了解的東西，讓我舉個例子，在教室的小組會議中，我總是質疑的那個人，而我提出的質疑是因為我覺得講出這個點子的人說得不夠明確或者是他有哪些的缺點必須要在更改。

而在我提出質疑後，那個人也會把我的建議納入他的腦海裡，並且加以去改善，讓這個點子變成最棒的，但在這同時也要去顧及別人的感受，不能因為自己的心情而強迫他人做他不想要的事情，所以在要求別人做事時，自己內心的想法也須要先過濾後在告訴別人，以免造成自己和對方得不開心，雖然不是所有的意見都能夠一模一樣，但只要去溝通就能夠有更好的結果。

陳詠翔

公正、公平、公開是大家最希望的，不論是比賽、投票還是選舉等，都是要公正、公平、公開，才不會讓其他人有不公平感。

在現實生活有很多不公正的例子，像在我身邊，有些人很自私，只想把好的東西給自己或給對他有幫助的人，不會想那東西到底是該歸功於誰？就像班級選幹部時，有的班級的老師會直接叫學生當，而不採取投票的方式，那其他人不就有不公平的感覺，那老師的公正性就會召到執疑，而不公平的事情就此產生，而社會就會被不公正環繞著。

那要怎麼防止不公正呢？那就要看你自己有沒有被不公正過，如果有那就不要讓其他人也像你一樣，如果沒有那就約束自己不要不公平，而你就會成為一個公正的公民，然而我們每一個人都像這樣，那麼這世上就不會產生那麼多不公平的事了。

現在『公正客觀』也已經成為社會上討論的話題，也讓那些不公正的人受到應有的教訓，這樣社會也少了些不公平的事。

謝鳴

在做出選擇或是某樣判決時公正是很重要的一個元素，當少了它這件事就會變得偏向其中一方，而讓這件事變得不公正，而另外一方就要因此遭到不公平的對待。

判決的人因為自己的想法或是受到了其他的誘惑，例如說一法官，通常想到法官可能會想到公正嚴明，公正無私等等的話，表示做這個職業的人，是要多麼的正義，法官不能因為其他事情去影響他的決定，這樣才是最公正的法官，當你在一個團隊裡也是一樣，領導不能因為特別喜歡某個人，可能讓他在做事情時，都做些比較輕鬆的工作，而其他人的工作都比較辛苦，要讓每個人都有平等的對待才是好的，社會上許多工作都是需要公平的，不能因為他們可能是因為是弱勢團體，就要遭到不公正的對待。

如果這個世界處處都是這樣，每個人都依照自己的想法，想做什麼就做什麼，也不去在乎其他人，只想著自己，可能世界就會毀滅了，所以應該要從自己做起，讓自己成為一個公正客觀的人，並且用自己的力量去影響他人，讓這個社會變得公平，才能變得更美好

梁朝璋

說到公正，如果你是一個裁判或是評審，那麼公正是一定要的，很多的爭執常常因為很多的不公正，鬧得不可開交，舉例來說：有些裁判會因個人喜好，做出不公正的行為，這樣就奇怪啦，明明有的說成沒有，沒有的說成有，這樣豈不是讓人很不舒服嗎？雖然大家的意見會不同，但是用客觀的角度，會發現其實每個人說的都有一定的道理，把種種的意見匯集起來，就能夠達成一種共識，這樣在任何的情況下，很多事情就好處理了，所以不管發生什麼事，要記住，不要一昧的堅持自己的想法，除了會有不公正的嫌疑，也會讓很多事情陷入更難處理的地步。唯有保持著「公正客觀」的態度，才會讓這個社會更美好，不要再有不公平的事情再發生了，

莊紀亨

大家都會有投票過的經驗，但是每一次的結果都是你所期望的呢？，在比賽中的判決也是非常重要，如果因為裁判的喜好，而做出錯誤的判決，那這個競賽根本一點用意都沒有，有時在比賽中，我們在比賽中，對手竟然犯規後得分，裁判不但沒有警告，還繼續比賽，沒有把犯規後得到的分數扣掉，這種情形我們已經很常見了，因為裁判的不專業，而讓我們的兩位實力非常好的選手輸掉比賽，我們不只生氣還無奈，但我們最後用我們的實力還是贏了一場勝仗，公平公正公開，這是在任何比賽場上都聽得到的一句話，不能因為他曾經做過神麼大事，或著他有什麼背景，都必須要公平，不能以客觀的眼光來判決，那公正就不可靠了。

蔡柏炫

我知道主觀，是個不考慮在因素，而以自己的想法去執行，這種舉動在生活中常常見到，但有時妳真的必須堅持自己的立場，所以主觀與客觀是可以交互作用的。

公正客觀，這是站在一個中立的角色上，就向法官一樣，必須依據各種的調查結果，和事情的輕重，做出最公正和理的判決，才能讓真正沒做錯的人，得到他的清白。

所謂「旁觀者清，當局者迷。」這句話很適合用在這裡，當我們在質疑或批判外在事物時，也不要忘了去用同樣的態度去評論自己的問題，唯有敢批判自我和質疑自我的人，

才能真正表現出客觀。

每個人都有屬於每個人的自尊心，雖然沒辦法直接了解對方在想什麼，但我們可以去試著用同理的角度來理解對方，而當我們在提出自己的客觀看法時，他人也會提出屬於自己的客觀看法，因此人與人之間應該都是在互相的，即互相補充自己所忽略掉的部分。

許紫婕

當我們討論事情時，大部分都會採取每個人都能接受普遍的方法，並不會因為個人本身的想法而去影響事情的結果，使結果因自己主觀的討論而自然發生。

有一句話說「我思，故我在」，我們有思考的能力，而不是不思考的能力，所以當他人提出他們的觀點時，應該要去了解他要表達的想法與價值觀，然後去思考自己是否應該接受或反駁這些信念與價值觀，就像是班上要選幹部，會採取公正客觀的態度每人都有投票的權力，決定幹部人選並且每一位同學都可以參選，不會因為老師或是特定某人的看法而影響到同學競爭的權利或是投票結果。

在生活中，我們似乎認為客觀才是公正，而主觀就是不公正，公正在每個人的心中，而客觀常常也只是一種偽裝的主觀，今日社會與大眾媒體剛興起之時的重大不同，是資訊的不虞匱乏，幾乎任何的消息，都可以找到多樣化資訊的來源，也就是說「公正」在每個人心中，而對於「客觀」的意念，其實已經在時空背景下，失去了它的重要性。

袁惟媛

看完這個主題就可以想到我們的社會都要公平公正的去選縣長、議員、立法委員，更何況是班上的幹部每次到了要選幹部的時候老師都會教我們一定要公正不能隨便，然後老師說班上有誰可以當體育股長時班上同學都說我，因為我跑得快又好動所以班上的同學才會全部舉手選我，還有在校慶得時候要抽籤抽跑到得順序也要公正不能馬虎，最後就是每當我們做任何事情或選擇時一定要公平公正的心以及觀念。

陳立愷

我們生活在社會這一個大團體之中，彼此各有著異樣的思考，理所當然時常意見分歧，這並非壞事，倒是能夠激發出最好成效，不過，在此之前，得找出其中對團體最有利的，就自己去想、去思考，按照自己的想法做決定吧！別被其他人影響，或是被利益所蒙蔽，會對良心過意不去的。

「公正客觀」這是從家中至社會，從小團體到大團體都需要擁有的，做一個捫心自問也問心無愧的人。掌握好、控制好心中的天平，隨時讓它保持著平衡，稍有一傾倒，及時扶正、改過，最怕就是小錯不改，而成大過啊！到時，會如翻船似的，失去衡量對錯的那把量尺，就算後悔也莫及了！

時時秉記著，以公公正正且客觀的態度面對事情，盲目地追崇別人的想法，是萬萬使不得的。保留自己的想法，融入他人好的念頭，不敢說是最好的，但，一定會比單方面的思考，更佳的。

鍾金呈

想必每個人都有參加過比賽吧！當裁判給你的判決是你不滿意時，你的心情是否會悶悶不樂、怒氣沖沖呢？當下的你應該也感到心灰意冷毫無鬥志。

我常看到許多大大小小的比賽，在比賽時我們當然都應該要以公平.公正.公開來競爭而不是用卑鄙的手段來獲得這場比賽，還記得有一次在網路上看棒球的比賽因為主審的誤判使得讓一方的球隊憤怒不已，如果是在看比賽的你，你的心情會是如何呢？抱怨連連

還是講求公正呢？一生中每個人都會有犯錯的時候，不是每個人都很成功，俗諺說：『人生不如意十常八九』這句話告訴我當別人讓你有不開心的判決時，應該要做好自己心理的心態，而不是只有抱怨聲，但當太過離譜時我們應該先柔性的勸導如果不聽我們可以採取申訴的管道去處置他，而不是讓他繼續濫用自己的身份。

看完這不到一百字的故事，我們應該要像故事中的情節一樣要公平的選出幹部，而不是用投機取巧的方式獲得職位，這樣不但會讓自己有種罪惡而且也會對不起自己的良心，我們做事都應該要公平公正公開的去審判，這樣的比賽才是最有價值性的。……

陳少俞

「公正客觀」的態度是我們每個人都必須要有的，在現實當中會有許多需要我們公正的事情像是如果是一位裁判長的話，就要確實地給選手評分但是不能因為覺得在幫選手是自己人而判出不公平的判決，這樣反而會引發更多的投訴，每個選手都希望能有一場公平的決鬥不管結果如何所以公正的立場非常重要，或者是在選舉時你因為某一位選人對你非常好而不管他的為人或是他做事情的用心而投出不公平的選票，我覺得如果我們未來的上會每個人都能做出公正客觀的態度那在生活的每位人士都能擁有美好的世界，沒有人喜歡自己被不公平的對待但是卻是有很多人會一直這樣做，但他們卻沒有想過如果發生在自己生上好嗎？我們也要將心比心阿，因為有很多人都是一直苦撐下來就是為了贏的這場比賽啊，就我們將這不公平生活改變吧！

張雨真

在這個社會裡大家都要求公平及公正，我們是一群練跆拳道的高手，每次比賽都可能遇到不公平，連在學校裡也有可能這樣，在比賽中可能這腳我們明明就有踢到但裁判卻都不肯按分或是對手根本就沒踢到但裁判卻拼命按，在學校裡則是靠著兩人的關係而在做事的時候就會不公平。

在比賽場上我常常會遇到不公平 不公正的裁判，但我覺得這次全中運選拔的比賽裁判們真的有比較公平一些，有踢到就是有沒踢到就是沒有，不會因為那個教練跟那個裁判比較好而對那一隊較好。

還有小時候在國小都會有班長 副班長及風紀，他們常常會因為跟那個同學比較好就對他比較好都不登記他跟那個人不好就拼命登記他，現在到了國中都還是可能會出現這樣不公平的問題。

我們不應該因為兩人的關係還是什麼事而出現不公平 不公正的問題。

做人應該要做的公平，不管你是比賽裁判或任何幹部都因該要公平 公正 公開，這樣才不會處處惹人厭。

陳昱翰

在我們的學校生活上，通常都會有集會選出班上的幹部，而要選出幹部就必須要公正並且客觀，而不是隨機選人。

如果把觀點放大來看，如果一個國家很重要的選舉也是不公正客觀、亂選的話，那這個國家就完蛋了，相對的學校的幹部選舉也是相同道理。在生活中也會有要有不同的事情要討論，我們也要保持公正客觀，所有人都同意或贊成的，而不是只以一個人的意見來做，是要以在場的人共同選出最適合的。

而我自己有時都會因為在討論時意見不合而吵架，都因為覺得自己是對的，都忘記自己的意見是否符合公正客觀的，但是這樣是不對，可以兩個人討論都有利益的意見，但也

要符合條件，這樣雙方都有得到利益。

回想我自己小時候剛有弟弟、妹妹的時候，都會覺得為什麼媽媽只對他們比較好，很不公平，那時覺得很生氣，但是到了現在在回想起時，就覺得弟弟、妹妹才剛生出來，媽媽要照顧他們，所以才比較不會照顧我。小時候會覺得這很不公平，但是長大後就覺得這很公正也很客觀。

連潤泰

我覺得每個人的要有公正客觀的心態，不能有一點的私心我還記得我小時候的時候我跟我姐姐正在搶一包糖果，結果我媽一出來就說你們在吵什麼，我就說姐姐要吃這包糖果可是我也要吃，我媽就說那你們就猜拳啊！後來姐姐輸了不甘願就直接搶走然後我就跟我媽說，姐姐又搶走了後來我媽受不了就直接隨便亂分，造成不公正我覺得面對每一件事情都要以公平為優先先不能有一點的私心，就像是體育老師要選出全班跑最快的人可是有些人卻用不公正的心態來選出跑最快的人這樣那些不公平的人會去影響到別人的權力，不能因為別人的不公平就放棄自己的權力而被影響，只要是有需要投票的我們都要以公平的角度來看待，我覺得我們每一個人一定都要有著公正客觀的心態來看待投票的事情。

黃鈺琦

台灣是一個民主社會，從選總統、選立委到選縣長，無不是民主投票選舉產生。我們是學生，選舉班幹部也是如此，基本上都是同學投票產生。我們從小就在行使我們的民主權利，不管是什麼國家、社會、學校都需要一種被大家認可接受的方式或制度，讓大多數人心服口服，也可以彰顯公平公正。還記得我讀國小的時候，很熱心班上的事物，是老師的得力助手；同學中的好榜樣。班上選舉班級幹部的時候，我覺得我有能力、有興趣當班長，我就跟老師毛遂自薦。老師很欣賞我的作為，跟同學推薦了我，可是老師說還是大家投票選舉產生，以示公平公正。結果很多同學投票給我，我如願以償當了班長。當選了以後當然要不負眾望，展現能力為大家服務。正是因為有這種自然又民主的方式與制度，許多有能力的人才能展現能力與實力，為國家社會效力，我們的社會才會和諧，才會有秩序，才會進步繁榮。我們從小就要習慣行使民主，讓我們身邊很多理所當然的事情公平公正，才能維護我們的權益。

林子恩

公正客觀真的很重要，但在現實生活中，常常大家看待事情的角度，都是以站在自己的立場去想，往往很多事情經過轉述後都會變得很不公平。我覺得在社會上若擔任的角色是受大家尊敬的人，一定就要更公正客觀了！在學校裡校長、老師等都是大家所尊敬的，也是影響大家最深的，老師們都能公正客觀看待每件事、每個人，我想每個人都會像我一樣很幸福！。就好比一場比賽擔任裁判一定要公平客觀，不能因為比賽中有熟識的人，而影響比賽的判決。就好比法官在審理案件時，也必須是公正客觀的態度，若是有任何偏頗，那是會影響很多的，甚至會毀了很多家庭。所以我們要從小事情做起、從自己本身做起，任何事情盡量公正客觀，我想小圈圈這樣，集結成的大圈圈也都會這樣了！

林家豐

我覺得文章舉例的文法，每個人都有屬於自己的投票對象，每個人都無法阻撓你，所以不管是選班級幹部、立法委員、甚至是總統大選，我們都應保有壹顆公正客觀的心，投出屬於自己那神聖的一票。

從我一年級時開始進入人生第一次投票，還記得當時的我只會投給自己喜歡的人，而從沒考慮到公正與客觀，不過隨著年齡日益增長，心智也逐漸成熟，不再像以前一樣了，而真正會考慮到事後未來的發展。從一個小小的班級幹部，到將來長大後必須面對的選舉，都要有公正客觀的精神，所以更重要的，從現在開始要培養好，長大成人之後，才能成為對社會有幫助的好公民。

台灣政府給予我們每個人都享有投票權，而我們就應善用這項權力，不因個人因素而把公正客觀拋諸腦後。台灣在不久之後就輪到我們這一代來接替，所以從現在就必須保有公正客觀的心態，將來長大才可以做一個公正客觀的良好公民。

戴世傑

我覺得這篇文章是說每一個人都有自己的想法或投票的權利，而不用受到別人的影響去該改變自己的想法。

就像我在國小選班長一樣，大家都在講說某某某比較好就投給誰，不能受到別人的影響，而是要去投給能做事、能負的起責任的人，這樣就不會把教室搞的一團亂，也不用老師操心了。

或者是就像是在比賽一樣，當裁判在看誰打的比較好時，不會是因為誰穿的比較整齊或好看就給他比較高分，而是看他打的很好看他的表現在給分，所以一定在一個比賽中一定也要有一個很好的裁判。……

高敬瑄

我覺得「公正」和「客觀」非常的重要，如果人缺少了公正客觀，那你就是一個自私、只會想到自己不去為其他人找想的人，很多人因為沒有公正所以發生了許多的衝突，雖然我們不能阻止，但我們可以先從自己做起。

我舉一個公正和不公正的例子:在各種大大小小的比賽中，大家都認為所有裁判都是很公正，但錯了，有些裁判就是會因為討厭或忌妒某些選手，所以一直判他犯規之類的，導致他無法繼續比賽或輸掉比賽之類的，這些人就是因為沒有公正客觀所以才會這樣。看完這篇文章我學到了做事情，不要因為以前他對你做了什麼事或跟你發生了什麼糾紛，但是如果當上了裁判，就要忘去以前發生過的事情，公正的去做一個裁判，不要因為自己的自私，而導致對方明明有得分，但不算分，而讓人輸了這場比賽，我會當一個中正客觀的一個人。

張慶淪

人生中會有很多大大小小的比賽，而這些比賽中一定都有一個裁判，我們會非常渴望能有公正的判決公平的競爭，在學校中一定會選班級幹部，區域中也會選縣長，國家中也會選總統，我們如果從小小的比賽或選舉就表現的不公正受到匯絡那更不用說國家大事了。

我曾經看過高中的選手報打國中組，當下我真的認為既然他升高中就要有高中的水準，決不要因為名次或排名而偷偷的，小心翼翼擔心被抓的心態做事情

公正兩個字非常簡單易懂，如果每個人都能做到，比賽一定更融洽，相信選舉也會更加激烈，我們也要像故事中的學生們，即使是選班級幹部，都還是按照規矩將自己心中那命運的一票投給內心中最想要給的人。

黃佳希

公正客觀的意思就是：「公正的決定，不參染個人的意見」例如一場跆拳道比賽，裁

判一定要「公正」，不然會被別人說「不公平」了，那如果在選總統或縣長但是他們如果用賄選的方式，就會被抓去坐牢，所以不管選「班級幹部」還是「總統」或「縣長」這些重要人物都要都要已公正的心態來投票。然而就有些人喜歡用賄選的方式來投票，所以就有人被抓去關。但我們一定要做個公正客觀的人。

我的感想：我雖然是一個公正的人，但是我很容易在不知情的狀況下而犯錯，所以很多人都不喜歡我，但是我希望我能改進，也有人說我很聰明但是聰明用錯地方我真希望我開學前我能找到讓自己可以聰明一點的地方。

王梓平

在這世界上【公正客觀】是一個非常重要的東西，怎麼說呢？舉一個簡單例子在各種運動比賽中的裁判必須保持著公正客觀的心，若是裁判沒有一個公正客觀的心，會有許多優秀的運動員無法拿到他們應該拿到的成績，甚至讓他們無法站上更大的比賽，像這次全中運選拔就讓我看到裁判的公正，不管你是什麼奧運國手還是什麼很強的人，有踢到就是有踢到，沒踢到就是沒踢到。

再舉一個生活上的例子班上的班長要很公正，不能因為他是你的好朋友你就不登記吵鬧，只登記哪些你不喜歡的人，如果班長不公正客觀，這個班級應該會是非常吵鬧。如果大家做事的時候多一點公正客觀對別人好對自己也好。

何秉璘

公正客觀到底是什麼意思？如果把「公正」跟「客觀」拆開來看的話，兩個詞就會有各自不同的意思，公正在我們看古裝劇的時候常常會聽到，也就是沒有偏私的意思，而客觀則跟國文課教的一樣是指不加個人意見的事物。把這兩者併在一起就是公正客觀的意思了。

我從小就喜歡玩，也喜歡跟同學來比些「小比賽」，但我的好勝心非常的「強」，做什麼都想贏，偏偏常常有一些「裁判」，跟我不合，便站在敵隊那方，判出對他們有利的判決，這時我就會衝上去合他們理論說他們沒有「公正客觀」。如今我升上了國中，還是常常見到那種關於「公正客觀」的問題，像是一些同學對於一些比較強勢的同學和教弱勢的同學總是會有差別待遇，雖然我非常討厭如此，但我還是手無縛雞之力無法改變什麼，只能盡量制止，並從我自己身上開始做起公正客觀，大家既然也不想要不公正、不客觀的事發生在自己身上，那請大家也從自己開始做到「公正客觀」。

林明忠

才剛剛選總統我想大家對「公正」很在意，如果總統是以不公不正的來選的一定會造成大家心裡的不愉快，那「客觀」呢？就是表現在外的威儀風範、觀察事物的本來面目而不加上個人意見。

在學校開班會的時候老師最注重我們「公正客觀」和「尊重」，老師需要我們以只對事不對人的公正和平常所觀察到的事物來發表這一件事，另外老師還需要我們尊重臺上在發言的人。

我在網路上有看到一張圖上面寫著「臺灣不差我這杯飲料，但差我這張選票」當我看到的時候我以客觀的角度來看我觀察到了這個老闆的霸氣就毫不猶豫的按贊。

如果臺灣人公正客觀的人在多一點的話就能輕易改變臺灣。

後山小勇士 踏出一片天
三月學生心得日誌-誠信可靠

郭洪溥

『誠』的意思是誠實，『信』的意思是信用，要做一個可靠的人就需要有顆誠信的心，如果你的心是顆被汙染的黑心，那就會被社會淘汰，現代的社會老闆需要的是誠信有用的人，而不是那種一天到晚在騙人的騙子，所以出社會想要成為有出席的人就需要具備顆好的心。

不誠實是一個不可原諒的行為，騙了別人一次就會有第二次、第三次、第四次，甚至騙你一輩子，社會上就是有著多數的騙子，不過我們這些誠信可靠的人不能被影響到，要秉持著這種好的心態，因為『誠信』是做人的根本。

誠信可靠，在我的生活裡有許多說不完的經驗了，從小到大的經驗就是詐騙集團的電話了，他們的目的就是要把你的錢騙到手，用很爛的騙局騙倒你。

『誠信可靠』是人人不可缺少的東西，騙人是一個非常不好的習慣不管是對長輩還是同學都一樣，不誠實就是不對想成為社會的可靠人就得誠實，而不是成為放羊的小孩。

蔡念恩

誠信是什麼？簡單來說就是誠實有信用，在每個不同的領域都需要一顆誠實有信用的心，不管是在學校還是在工作上誠信是人最基本的原則，你有了誠信的態度，可以讓別人更喜歡你，沒有了誠信可能身邊的朋友會漸漸的疏離你。

我們在學習的過程中，就算你在怎麼的好，可能會犯下任何一個錯誤，你犯錯了該怎麼辦？該怎麼解決？選擇誠實面對還是選擇說謊，用更多的謊言來解決？應該要秉持著應該誠實的態度來對待自己的過錯，知道自己過錯了，當下要趕快改進，只有不斷的改進自己的錯誤，才能超越現在的自己，從錯誤中吸取教訓，邁向更遙遠的路。

犯錯並不是什麼可怕的事，可怕的是你不能勇於接受自己的過錯，想隱瞞錯誤，但事實上，只要犯錯了，遲早一定會被別人發現，這只是早晚的問題，我們要保持著誠實的態度來對待任何一件事，一句話說：「知之為知之，不知為不知」，知道就知道，不知道就不知道，不可以裝懂。一旦承諾了別人，就要做到，並不是紙上談兵，隨便說說的，只有誠實、認真、接受更多挑戰的人才能夠更好更進步。

王晨宇

一個人的信用是很可貴的，當你答應別人的事情一定要做到！不然之後就再也沒人會相信你說的任何話了。小時候老師在學校常常唸故事書給我們聽，裡面有一個故事就是跟誠信有關，那就是放羊的孩子，因為好玩亂開玩笑，第一次別人當真，第二次大家還是相信他，到了第三次就算是真的也沒人會相信了！在現實生活中也是如此，當一個人的信用完全破產時，是不會有人願意去相信他任何一句話的，就算你在怎麼解釋也沒有用了，做人最基本的就是講信用，說到做到，一言既出駟馬難追啊！小時候媽媽總是會跟我說好，什麼事情做好，考試考好，就會帶我去買自己想要的東西，媽媽總是會做好他答應我的事情，但我答應他的事情有些可能沒有完成，就跟他說沒關係還有時間，明天再用就好了！當下媽媽的感受一定很差。如果我跟媽媽立場互換我也會心情不好。每個人也是如此。誠信是現在社會人人都需要的，比任何東西都重要，做一個有誠信的人，

人人都會相信你說的話。

陳子亭

這個故事，就跟成語"曾子殺豬"的含義一樣，媽媽哄騙小孩孺如果乖乖待在家裡，今晚晚餐就豬肉，從市場回來時，發現丈夫曾子把一直還沒長大的小豬殺死，準備料理，我相信每一個小朋友都會有類似的印象，其實在故事裡媽媽可能認為小孩還小，這樣子的表現給孩子沒影響，但慢慢長大，信用就會慢慢破產，小孩子可能對父母所說的話，都有可能產生質疑甚至反駁，那人與人之間就沒有搭起一座穩固的橋樑，在日常生活就很容易遇到，最簡單的例子，同學跟妳借錢，總是說明天可以換，一日復一日，甚至根本忘得一乾二淨，那個被借錢的人，可能不會講明，其實心裡想到妳就是就是還是欠我錢的人，在現代的社會裡，要找到一位你所信任會可靠的人猶如大海撈針，但成為這樣的人卻很容易，所以人要說到做到，俗話說，一言既出、駟馬難追，跟人家約定好的，就不行出爾反爾，這樣就可以成為一個誠信可靠的人！

莊天羽

一個人的誠實與信用是很重要的，若這兩點都不好，那就更不用談可靠了。人與人之間本來就會有互相信任的時候，凡是講出來的事情，答應人家了，你就要去做，看了文章後，我想那位媽媽應該要感到很慚愧，想想看，換做我是那位小孩，如果媽媽回來真的沒有做到答應我的事情，那我一定會覺得我今天乖了一整天是被這樣騙的，同時間我對媽媽的可靠感也會減少，往後只要媽媽在答應我任何事情後，我可能就不能完全的信任她。相反的，換做當媽媽這個角色，如果每次都這樣子，那以後就會讓人越來越不信任，但也是因為自己常常的誠信不夠，所以讓人覺得自己不夠信任。所以真的不能說謊，一旦說謊了，你在別人眼中的誠信可靠就會在那一瞬間全部被你自己給毀滅掉，再多再多的彌補，可能都無法挽回。平時只要不做虧心事，或是真的犯錯時誠實的承認了，這些都比說話還好喔！而且別人對你的誠信可靠也會很好呢！

希望大家看了文章後，可以讓自己的誠實可靠更好，若你是媽媽那樣的人呢，那你就趕快改進了，別讓自己在謊言裡了，讓自己可以活在光明正大的生活中吧！

陳芷蝶

小時候大家都有聽過一則寓言故事---放羊的孩子吧！故事中的男孩不斷的用謊言，用別人對他的信任來欺騙他人，如此一而再再而三的謊言不斷的讓其他人對他的信任越來越少，導致最後男孩的話不再被相信，相信看完這故事後大家的想法都是一致的，都知道這則預言故事中的寓意就是在提醒我們，不管何時何地，就算只是一點雞毛蒜皮的小事，都要用最誠實的態度去面對它，不論是為了逃避現實或甚至是因為一時的好玩所以去利用別人對你的信任，這都是令人感到非常的討厭的！

曾經我有一段時間我也是「放羊的孩子」，不管什麼事都用謊言來帶過，起初只是一個小謊，但如果後來又有人追問，所以有有要用一個謊言在去掩蓋上一個謊，一個圓一個，就像雪球一樣越來越大，越來越多，到最後這原本很小的謊就變成了一個大謊，一發不可收拾。別人對我的信任度越來越少，認為一個只會說謊的小孩是不被信任 不可靠的，身邊的人也漸漸遠離，也有人曾經告訴我，不應該在用謊言來對待別人，我也想要改變，但我後來發現，我愛說謊的個性已經成為了我的壞習慣了，儘管我想要改變，我在面對別人第一個想法就是---謊言，我已經把謊言當成說話的一部分了。 幸好在教練的嚴厲督導之下，我慢慢的把說謊的習慣改掉，慢慢的把原本可以誠實的我找回來，我也慢慢

的重新建立起別人對我的信任，我也和其他人發誓過，再也不會發生這種讓別人不信任的舉動！

任子杰

每個人都要有一份信用，因為這個對所以人都是非常重要的。我之前因為答應別人要隔天一起出去玩但我因為覺得麻煩而破壞了與別人的之間的約定，害了我的朋友在約定的地點等了一整個下午結果隔天去學校的時候我找他聊天他都不怎麼的理我，後來知道了事情之後才知道昨天有跟他約好但因為太麻煩了而放他鴿子，但事後有跟他道歉不過他不怎麼的滿意(因為他站了一下午的太陽所以臉和身體都曬傷了)所以後來還是用請客方式彌補他才接受代價很大，所以每個人對每個人的信用是非常重要的不能因為你要怎樣怎樣反而不能去遵守別人的約定，然後破壞你的信用和你的友誼，所以經過那次的教訓我才知道要好好的遵守與人之間的約定！

蘇皇嘉

想當一位優秀傑出的人，是必須靠自己不斷的努力以及他人的幫忙才能成就出這麼一位優秀的人才，當然自己努力是很重要的但是一個人的力量總是會有限度的，還是需要他人或是同儕團體的幫助力量更為強大，想要得到他人的幫忙與協助並不是一件很容易的事，首先你必須建立出良好的信用讓別人能夠對你產生信任，有了信任之後呢也就比較容易得到別人的幫助，譬如說你向銀行借錢他也會依據你的信用而考慮要不要借你，向別人請求幫助也是一樣的，信用是可以說是身為一個人最重要的財產失去了信用你將會成為做什麼事都必須用利益與別人做交換的可憐人，然而有信用的人不論事做什麼事情都會你一般的人還容易成功，比如說像是選舉你必須要很有信用而開出來的政見選民才會相信而把自己神聖的一票投給你。

第二呢就是要可靠你必須要讓人覺得你很有力量很有能力能夠保護他人或是能完成別人賦予你的任務，就像是孟子所說的一國之君需先讓人民有錢，人民吃得飽穿得暖自然就會像你靠過來，國家也會漸漸的變得很強大，作為一個人也是一樣的。

有了信用就自然會讓人覺得很可靠進而就容易成為一位優秀的人了。

潘妮瑄

做人最講求的就是誠信，為什麼呢！因為只有說到做到，有尊守承諾的人才會被大家喜歡，如果只是隨口答應、應付了事的話，妳身邊的朋友或知己就有可能因為這樣而一個一個的減少或遠離你，所以不管是誰只要妳信守承諾，就不怕沒人喜歡你，然而在妳需要幫助時有人願意挺身而出幫助妳！

還記得有一次連續假期，在市區開了一家海產店，店裡主打海鮮保證新鮮『現點現宰』，吸引了愛吃海鮮的爸爸，有一次爸爸帶著全家人去吃，第一次去吃，家裡每個人都吃的津津有味，還像親戚朋友介紹這家店，誰知到，第二次去吃，點了胡椒蝦和鹽烤吳郭魚，這兩樣不但不新鮮還因為這樣家裡的人連續拉了好幾天的肚子，經過這次的洗禮後，我們不敢再去那家店吃飯了，他不但欺騙消費者還讓消費者吃壞肚子，就因為店家的不老實讓他的店開不了半年就關門餵蚊子了。

在小年夜臺南發生地震，維冠大樓因為牆壁遭挖空而倒塌，死傷一百多人，許多人因為這場災害失去了親人，如果時間能重來當初在建造這棟大樓時，建商就不應該偷工減料，貪小便宜，今天就不會發生這種事情，讓原本要開心過年的，變成難過的過新年！所以我們每個人都要做到『說道做到』，這樣才不會因為這樣而讓人討厭。從小就養成

守信用長大之後變能造就不凡的自己，順便幫助身邊的人一同越來越好，不在有人因貪圖便宜而讓更多人受到不必要的傷害，使每個人每天都能開開心心的過生活。

王偲瑄

人一生中最重要的資產就是一誠信。雖然誠信這件事不一定會讓你功成名就，但是會讓你在人生的路途中遇到很多願意幫助你的人；但是相反的，你如果沒有誠信，總是不守信用，朋友會越來越少，當然在你遇到困難時也不會有人出手相救。

其實生活中也有許多例子。記得以前國中的時候，我最好的朋友生日，邀請我到他的家裡慶生，我很豪邁的答應了，但是卻也忘記那天要去補習，我不知道該怎麼辦，也沒有和他說，就直接放他鴿子，然後他那天就在家裡一直等我吃生日蛋糕，我卻始終沒有出現，隔天到學校時，他完全沒有和我說話，隔壁的同學說他昨天都沒吃蛋糕，也沒唱生日歌，我開始不知道怎麼辦，一直去和他道歉，雖然最後他原諒我了，但也因為這件事情，我們沒有像以前那樣整天膩在一起。從這次事件中，我也學到了很多，其實事情有很多可以解決的方法，像是告訴我的朋友我要去補習，可能下一次才可以跟他出去，不要不經過大腦就隨便答應人家，答應人家的事情就要做到，不要讓人家期望落空，那種感覺真的很不舒服。

讓我想起之前的一波食安問題，那些大廠商其實都已經功成名就了，卻為了自己的利益，而去欺騙社會大眾，且也賺進了大把的鈔票，但是一旦被發現之後，換取的卻是人民的指責以及法律的制裁，以後大家也都不會去這些店家裡消費，因為已經信用破產了。之前聽過一句話，莎士比亞說：「如果要別人誠信，首先要自己誠信。」，這句話就是告誡我們做人要誠實並且守信用，人家也會認為我們很可靠，並且覺得我們是個可以相信的人。

曾欣培

『信任就像一顆擦子，越磨越光，不知不覺就沒了』第一次見面時我倆都會是一個完整的擦子，經過朝夕的相處、時間的磨合，或許這顆純白的擦子會被磨去一點點，但是要當一個讓人可以信任的人條件就是：必須對人誠實、也對自己誠實。如果自己不誠實就別想讓人信任你、把事情交代給你，因為一個不誠實的人，並不會為自己做的事情負責，不為自己做的事負責當然也就沒有「可靠」可言了！

身邊很多的大人都會說：「小孩子就是要用騙的、用哄的」其實我很不認同這句話，我們曾經也是小孩，我們知道、也很清楚，通常大人說：「你乖～等一下就有糖果吃喔」，這句話不知道聽了幾百遍，卻連半顆糖果都沒吃到，久而久之，就會覺得大人講的話都是一堆屁，就跟童話故事裡的王子公主從此過著幸福快樂的日子一樣，沒有人會想聽，講的很有樣子，但連給個糖果都沒辦法做到，就代表你這個人很沒有信用，讓人無法相信。慢慢長大以後，也開始會辦一些活動，才會去思考，到底要怎麼樣才能讓臭小孩們乖乖的聽話，結論是：要讓他們能夠相信你，做個誠信可靠的大姊姊，不要當一個只會拿糖果來敷衍小孩的人。

卓明孺

看完這篇故事之後讓我想到一樣的人就是曾子，雖然在古代，豬是很昂貴的東西，只有

在過年過節才會吃到的東西，但是曾子為了遵守和孩子的承諾，也讓孩子更信任他，也學會了什麼是誠信，一個人如果信用破產了，就沒有人願意在相信你了，每個人一開始就像是一張白紙，經過無數的難題，一定會和讓家人與朋友之間建立起信任，如果平時的你，是個有愛暫別人便宜，愛說謊的人，你的朋友將會慢慢的離你而去，但是如果你給別人的印象是說到做到，那有一就一定會有二，如果人家拜託你做事情，你做好了，卻沒有跟他說你做好了，那就有『可靠』的問題了，沒有人想被不信任，但是想一想，當你在做的時候，有沒有做完整，有沒有遺漏了，是否有瑕疵，最後才是回報，如果每件事都能信守承諾，相信絕對不會有壞處，知心的朋友也會慢慢出現！

森喬楹

人一生出來就賦予有沒有誠信。人生中處處存在著誠信，每當走在路上，看到那些坐在地上乞討的那些人，是真的窮還是只是要那個錢而已？而那些好手好腳的卻也乞討著，為什麼不好好的工作呢？這或許也是誠信的一種吧！想一想……這世界上真正能找到誠信的有那幾個？真正可以信任的又有那幾個？如果在身上有勇氣與誠信，我寧可失去勇氣也不願意失去誠信。誠信是讓一個人願不願意與你往來的重要通道，人人都有誠信的話，或許就不用時常在電視上看到那些新聞了！政治上互相信任也是很需要的，沒有誠信哪來的支持與名調。一個人的信任重要，在於你的心真不真誠。也許信任與責任的兩者間，是需要自己的心去找的，就算少了信任也要存著責任，少了責任但至少保有信任。

陳宏癸

誠信這兩個字的意思各自分別是誠實和信用，而在你身上如果沒有這個名詞，你就會失去別人的信賴，而從此之後就不會在有人想願意幫你，舉例說明：如果我就像故事童話裡的放羊的小孩，第一次人家會相信你，第二次別人也都會相信你，到了第三次後，人們就會開始懷疑你所說的話是不是真正的，就會慢慢的開始不相信你從嘴巴說出的話，到後來你想請別人幫助你，他也會不確定你所說的話是不是真正的，還是只是騙他只想故意鬧他而已，所以在這裡我們就必須要開始保持良好的信用，讓我們在每次的求助中都會有良好的回應能夠去化解目前的難題，所以在往後的生活，就必須與對方保持有好的關係，這樣才能拉近人與人之間的關係讓彼此都能夠有更好的友誼。

陳詠翔

誠信是做人的根本之一，一個人如果平常沒有誠信，那他說的話也就不會有人相信，若想要被人信任，那就要誠懇信實，而不是像文章中的媽媽一樣，答應了孩子的事，卻不打算做到，這樣小孩不僅以後不會再相信你的任何話，也有可能變成孩子的壞榜樣。從小到大，師長總是告誡我們做人要有誠信，但我們通常都沒有真正做到。如果每次都習慣性欺騙他人，久而久之，身邊的朋友也會漸漸離你而去，等到自己完全被冷落的那一刻，後悔也來不及。

以前曾經聽老師說過華盛頓的故事，有次他不小心砍掉父親心愛的櫻桃樹，雖然他把櫻桃樹藏了起來，卻還是被發現，當他爸爸問他時，他誠實的像他的父親坦白，而他父親看見他的誠實，便原諒了他。他的爸爸因為華盛頓的誠實才原諒他，可見誠實有多重要，如果他騙了他父親，他可能還會被父親臭罵一頓吧。……

謝鳴

有信用是做人的基本原則，當你沒有了信用，你說什麼都不會有人相信你，因為你說的

事都是不可靠的，所以誠信是我們生活中不可或缺的。

其中我想到了一個故事，放羊的孩子，故事中的男孩，一次又一次的欺騙牧羊人說，狼來了！狼來了！直到有一次狼真的來了，牧羊人們都不相信他的話，因此所有的羊都被吃掉了。讓我知道當你失去了自己的信用就不會有人相信你了，當你答應別人的事要說到做到，要先思考自己是否能完成這項工作，不能只是隨便說說，當你真的辦不到是也不可以亂答應別人。有一句成語，一諾千金，形容諾言的可貴，不能輕易對他人許諾，要先經過大腦在決定。

要當一個誠信可靠的人，必須將自己行為約束好，並且在做事時要有責任心，沒有了信用會失去你所擁有的人事物，有信用也可以讓你變得更有自信，別答應別人自己做不到的事，答應別人要努力去做到，才能成為一個誠信可靠的人。

梁朝瑋

誠信，就是誠實與信用，誠實就是不欺騙，就是平常待人處事的道理，我從小家人總是一再告誡我，做人要誠實，要遵守信用，舉例來說一個朋友，向我借錢，並且信誓旦旦的說：『明天我馬上拿錢還你。』這句話他說了很多遍，還是沒有還錢，這位朋友就是失去誠信的例子。

當一個人不值得信任時，就一定不會讓人有可靠的感覺，因為當你請他幫忙一件事情，他卻口口聲聲說好，其實事實上他完全把事情全部忘掉了，而不被信任的感覺真的很差，當所有人不相信你所說的任何一句話時，這就代表你已經不被大家所信任，是一個不可靠的人了。

所以說，如果要讓每個人都放心並且相信你覺得你是一個很可靠的人，那就要從最基本的開始，把懶惰的行為改掉，那麼做一個誠信可靠的人就不會太難了！

莊紀孝

這個故事，就跟成語"曾子殺豬"的含義一樣，媽媽哄騙小孩孺如果乖乖待在家裡，今晚晚餐就豬肉，從市場回來時，發現丈夫曾子把一直還沒長大的小豬殺死，準備料理，我相信每一個小朋友都會有類似的印象，其實在故事裡媽媽可能認為小孩還小，這樣子的表現給孩子沒影響，但慢慢長大，信用就會慢慢破產，小孩子可能對父母所說的話，都有可能產生質疑甚至反駁，那人與人之間就沒有搭起一座穩固的橋樑，在日常生活就很容易遇到，最簡單的例子，同學跟妳借錢，總是說明天可以換，一日復一日，甚至根本忘得一乾二淨，那個被借錢的人，可能不會講明，其實心裡想到妳就是就是還是欠我錢的人，在現代的社會裡，要找到一位你所信任會可靠的人猶如大海撈針，但成為這樣的人卻很容易，所以人要說到做到，俗話說，一言既出、駟馬難追，跟人家約定好的，就不行出爾反爾，這樣就可以成為一個誠信可靠的人！

蔡柏炫

誠心、誠意、有信用，這就是誠信的定意，但在這充滿競爭的社會中，大多人都是以有利意，能減少就減少，就只為了多賺些錢，而捨棄了對老百姓們的誠信。

所以誠信可靠，是共存的，為有誠心誠意的去做好自己該做的事，僅僅是個不會讓人發現的小事情，也能讓人有種陌名的可靠。

還有如果想讓大家都和你關係融洽，就該當個有信用的人，自己說了什麼話，就該付責做到底，反悔的話，就會讓大家有所困擾，並且不在信任你了。

希望人人做事都要有誠信，這樣一來，大家都能平平安安，有所依靠的生活。

許紫婕

在日常生活中，我們最講求的就是誠信了，因為一個人誠實有信用是很重要的，當你沒有信用，大家一定都會覺得你是不可靠的人，所以一個人凡事講出來的話，都要給予他人承諾，然而每一件你答應的事，都要認真努力去做，明知自己做不到的時候，就別答應別人自己做不到的事，如果只是隨便應付了事的話，在你需要幫助時可能也找不到願意挺身而出的人了。

曾經聽過一則寓言故事，內容是有個樵夫，將木釜不小心掉入湖中，仙女因為他誠實，就送了把金斧給他，但有一位貪心的伐木人卻因為他太貪心，說謊了就因為這樣，把唯一一把的斧頭也就這樣失去了。誠實和信用是等號的，當說出了一個謊後，需要想更多的謊，來圓這個缺，就很困難了，所以以後說任何話時都要先思考，必須要有誠信，答應別人前一定要先想想是否可以做到，這樣別人就會覺得你是一個有誠信並且值得相信的人。

袁惟媛

看完主題我就想到了以前和同學的約定就是長大的時候要一起去日本旅遊一起去那邊吃好吃的東西，去東京迪士尼樂園玩，去日本的各個角落看看日本的美麗以及漂亮的櫻花，以前我和她是從幼稚園同班一直到國小畢業，所以我們兩個就約定好長大時要一起去很多地方玩和看看和台灣不同的文化，還有無論如何都不行傷害對方，不能拋棄對方一定要保持聯絡，而且有空一定要去對方的家去看看，還有我們的兩個的爸爸媽媽也都是好朋友，其實我和她的約定還有很多，所以我們兩個一定會一起去完成絕對不會不守信用的。我們是非常可靠的好朋友絕對不會輕易就放棄這段長長久久的友誼的。最後誠信可靠是非常重要的，如果不誠實信用的話身邊的朋友一定會一個個離開你，因為你是一個沒有信用的朋友。

陳立愷

我覺的一個人絕對要守信用，而且一個人的信用也是有底線的，像媽媽都會哄騙小孩，像是如果小孩說要買東西或者是小孩看到了什麼很喜歡想買，這時候媽媽就會用哄騙小孩這招把小孩說服但一次兩次，小孩對媽媽的信用就會沒有辦法在信任媽媽。

但如果你一開始就對人家的感覺就是一個很值得信賴的一個人，那以後的老闆也會對你產生信用，什麼事都值得信賴也都可以依靠你，就像以前的新聞長講的地溝油，為什麼會被踢報就是因為，不值得信用才會被媒體炒的團團轉，因為用了不好的油而且，也沒有嚴格把關讓一些無辜的人因此而罹患癌症，所以信用兩個字的影響力極大，有人因為不守信用，而失去了朋友甚至家人對他的信任。

所以，以後一定要守信用這樣別人就會對你產生信賴，之後你的朋友就會愈來愈多對你守信用。

鍾金呈

當別人答應你的事卻沒有做到，你的心情是如何呢？我想你的心情應該就像隻勃然大怒的老虎一樣生氣吧！但光生氣是無法解決事情的，你應該要去尋找你適合的方法去解決它，而不是讓憤怒的心情一直蔓延下去。

你有答應別人事但卻沒有做到嗎？那時你有想過對方的感受嗎？那種很期待的心情卻因為你的做人而落空了，我想這應該是對受傷的人有很大的打擊吧！但當別人也曾經這

樣對你，我想當時的你應該心裡也不好受吧！那我們何必這樣呢！我們答應別人的事我們就應該要做到而不是讓別人每次有了希望又落空了那種感覺是很不好的。……

陳少俞

誠信代表的是一個人的核心價值，誠」代表的是誠實，「信」則是有責任心、信用。相反的，無誠信者就像是偽君子，如在現實世界中誠實代表一個人的信用程度，當你如果每次做事情都會雙謊欺騙他人那就會沒有人敢放心地交給你事情做了，但是相反的如果你做人非常誠實信用，那就會把事情放心地交給你做，在我小時候也有一個案例：我的一位同學應為可是不及格而不敢拿回家給父母簽名就自己假冒父母的筆跡簽字，但老師為他這名是誰簽的他卻說是家長但事後一查發現是她在說謊騙人後來老師當場跟他說做人不能一直欺騙而是要誠實信用那位同學也知道錯了也和老師說對不起了。

誠實包含了正直、尊重他人、遵守規範和社會公德四類，當我看到這個題目時才知道我在小學時會應為害怕而沒誠實回答但是現在的我卻已知了解到誠實會贏的一個人對你得放心，社會上有太多的黑心商人而只有少部分得好商人但是我們長大後一定要讓這個變遷逆轉的。

張雨真

讀完這篇故事，我發現做人真的要受守信用，不要只會說說卻都沒遵守承諾。

這篇故事裡的媽媽就是一個不守信用的人，明明就與孩子約定好了，卻說只是歲隨便說說的，但孩子還開心在等待，而他卻這麼說，就像那爸爸說的，孩子第一次他相信了你，你卻騙他，他之後你說的話他可能也不會相信了！

以前我也有這樣過，就是媽媽跟我說我只要做好媽媽交代給我的事情，媽媽就會讓我出去，但媽媽又跟我說一樣的事情我都不知道到底是真的還是假的。

在練跆拳道也是一樣，想要得金牌，不是只會用嘴巴說而已，要用行動來做。

曾經我聽過一篇故事，就是有一個養羊的小孩子，他一直騙村子裡的人說有狼要來吃他的羊，但每次都發現他在說慌，一次又一次的說慌，等到真的事情發生了卻都沒人相信他，所以這故事就是在說不要亂說慌。

我覺得這故事就是在說，說過什麼話就要去遵守信用不要只是隨便說說而已，如果你不守信用，那大家對你的信任度就會慢慢變低。

陳昱翰

做一個人一定要誠實，如果做人不守信用的話，你這個人就沒有信用可言，也不會有人會想要找你做事，相反的，如果很守信用，別人就會很放心的叫你做事。

在現在的社會裡，老闆很重視信用，一但不守信用，就不會有人會重視你，也不會有人會相信你。而我們做學生的也是一樣的，對同學也是一樣，有跟同學約定好的事，就一定要去完成，不能實言而肥，要不然會成為同學之間不好的影響。

像最近發生的臺南大地震，有一個大樓因為工程偷工減料而導致大樓倒塌，因為建設公司的老闆就會因此沒有信用可言，因為如果在讓他蓋，可能又會造成更多傷害。

做一個人，必須要有信用，而一但失去信用，將不會有人會找你做事，所以人必須有誠實跟信用別人才會覺得你可靠。

連潤泰

我覺的一個人絕對要守信用，而且一個人的信用也是有低線的，像媽媽都會哄騙小孩，像是如果小孩說要買東西或者是小孩看到了什麼很喜歡想買，這時候媽媽就會用哄騙小孩這

招把小孩說服但一次兩次,小孩對媽媽的信用就會沒有辦法在信任媽媽。

但如果你一開始就對人家的感覺就是一個很值得信賴的一個人,那以後的老闆也會對你產生信用,什麼事都值得信賴也都可以依靠你,就像以前的新聞長講的地溝油,為什麼會被踢報就是因為,不值得信用才會被媒體炒的團團轉,因為用了不好的油而且,也沒有嚴格把關讓一些無辜的人因此而罹患癌症,所以信用兩個字的影響力極大,有人因為不守信用,而失去了朋友甚至家人對他的信任。

所以,以後一定要守信用這樣別人就會對你產生信賴,之後你的朋友就會愈來愈多對你守信用。

黃鈺琦

我的媽媽從事清潔打掃工作多年,穿梭在大街小巷,進出一個個溫馨的家庭。媽媽工作時都是單槍匹馬,沒有搭擋,沒有助手,靠一雙靈巧的手把一個個住家打掃得乾乾淨淨。媽媽說他工作的時候,大部分顧主都不在家,也不用過多交代,把家裡放心交給媽媽處理。媽媽果然不負眾望,大家都非常滿意。一般人可能都會認,顧主不在家,隨變掃掃,敷衍了事,別人也不會發現。可是媽媽是一個善良、認真、負責任的人,他說不管做人做事都要對得起良心,既然取信於人,就不要失信於人,要盡心盡力做好每一件事,為自己負責、為他人負責、為孩子樹立好榜樣。

我真的很佩服我的媽媽。他在別人的心目中,誠實講信用又可靠,所以他的人緣非常好。媽媽答應我們的事也從不食言,有這樣的媽媽我們好安心!好幸福!媽媽為我們樹立了好榜樣,我要向媽媽學習,做一個誠信可靠的人,也希望社會上能多一些誠信可靠的人。

林子恩

誠信與可靠真的是一體的,小學的時候,班上有一位同學,每當一群同學相約出去時,他都很豪爽的應允要參與,可是常常指定的時間到了,都未看到他的人影,也未說明未能參加的原因,有一次他很開心的邀約大家到他家玩,竟然大家不約而同的都沒理他,他很傷心。原來他在大家的心裡變成一個不可靠、不值得信任的人!大家都以為他是隨便說說的。我想誠信是非常重要的。還有文章中媽媽答應小孩的事情也真的很重要,現在很多的父母也都和文章中的媽媽一樣,常常敷衍小孩。當我和媽媽在分享此篇文章時,媽媽也說有時候也會這樣對弟弟,媽媽也說往後在答應任何事情時,一定要先想到是否真的能做到,這個真的很重要,大家都要一起改進呢!

林家豐

其實文章中的母親對帶孩子和以前我的母親對待我們的方式其實事很相近的。以前去逛百貨公司的時候我都會常常吵著要買玩具,我還記得媽媽都會說:「等一下,回頭再來買。」雖然當時沒什麼印象了,但是現在回想起來似乎是有諸多的事情就這樣被草草帶過了。雖然因為這個小動作而省下了不少金錢,但是「誠信」卻是一點一滴慢慢下降,如果再繼續這樣下去的話,便會失去了一個人的可靠性。就像文章中爸爸說的一樣:當你騙她了一次,他就有可能對你以後所說的每一句話產生懷疑。所以,只要說到,就要做到。「誠信」就像是一張信用卡,當你是抱持著公正的態度去使用它,它當然就會一直為你解決問題;相反地,如果一直存在著苟且偷生的心態,便會使你的信用破產,當你需要它時,卻無法得到他的幫助。所以一個人的「誠信」真的很重要,只要今天我們是社會的一份子,就要誠信地去面對每一件事,這樣才算是一個誠信可靠的人。

戴世傑

一個人一定要守信用，因為信用不是無限的，就像文章說的「假如你騙了一次，別人有可能以後不會在相信你了。」，我相信在每一個家庭中一定會有一兩個不太會沒有守信用，這樣以後就沒有信用，就像跟銀行借錢不還的道理一樣。

在我國小時，就有一位同學跟大家借東西，可是借了很久也還沒還，因此那位同學就這件事大家都不會在借東西給他了因為“信用破產”，所以大家請不要當一個不受守信用的，一定要守信用。

高敬瑄

做人要誠實，不可以說謊，一但說了一個謊言來騙過別人，就要在說更大的謊言來彌補之前說的謊。說謊是一件不好的事情，只要對方發現妳說謊，他就不再信任你了。

誠信就是誠懇信實，文章中的爸爸有說過，只要你騙了她，以後怎跟他說，他會再三的懷疑，懷疑你會不會在騙它讓他失望，所以說話要誠實，不去欺騙任何人。

看完這篇文章之後，我學會了，不要去說謊，去欺騙，去傷害那些信任你的人，讓他失去對你的可信度，我們要誠實的說，就算做錯事了，也要誠實的說出來，講出來，我的國小老師曾經跟我說過，不要騙人，會說謊的人，是怕說出來會被罵的人，如果自己沒有做錯，那就老老實實的說出來，有自信的說出來。

可靠，是指，可以相信妳可以依靠你的意思，可以相信你，就是看他還信不信任你 依靠，是看他想不想要完完全全的信任你，甚至把自己最喜歡最貴重的東西交給你來保管。我們做人要誠實才可以獲取他人的信任與依靠，要做一個【老實人】。

黃佳希

這個故事也讓我想到了一個故事也就是「放羊的小孩」 有一個小孩，說的了一次狼來了是在騙人，但所有的人都相信;他說第二次時也是在騙人，大家也都相信他，但第三次時，是真的，但沒有人相信他。

也就是說你騙了人一次兩次別人都會相信你，但你說了三四次大概就沒有人要相信你了。

這個故事讓我們學到不能說謊，不然會像那個小孩一樣到最後大家都不相信你了。

其實我以前在國小時也說過謊但很快就被知道了，出媽媽以前也說:被你騙的人就是相信你的人，所以被你騙過的都還會在相信你幾次，但如果你在多騙幾次就沒有人要相信你了。

王梓平

誠信是一個非常重要的東西，為什麼呢?因為當一個人沒有了誠信以後做什麼都沒有人相信，撒謊一次別人原諒你，撒謊第二次別人可能還是原諒你，但是到了第三次別人應該再也不會相信你了。

舉一個我自己的例子:我有一次對教練撒了一個謊，教練原諒我了，但是我卻沒有改進反而變本加厲，還是一直說謊，最後教練就不相信我了，當我想改的時候就沒有人相信我了，那時我才覺得事情的嚴重性，媽媽常常告訴我一句話:【不要把自己的信用毀掉了，一旦毀掉了就再也不會有人相信你。】

當一個人有誠信、有信用的時候這個人就是成功的，因為不管說什麼大家都是願意相信的，也是一個可靠的人，所以我覺得一個人沒有了誠信就等於沒有了「一切」！

何秉璘

做人要誠實要守信用，不然大家一定都會覺得你是個不可靠的人，可是要誠實守信大家

都知道，但大家真的都有做到嗎？在這篇小故事裡媽媽隨便哄哄孩子答應他要煮好吃的，但後來確說到不做到，不把他當一回事，還要爸爸親自煮並解釋原因。這個媽媽沒有守信用做到自己答應孩子的事，她可能覺得是小事，但孩子卻有可能不在相信他，這就沒有做到誠實可信。還記得國小時有同學常常跟我借錢，但確又時常不還，每天都搞的我像「黑幫」一樣，要去找他「討債」，但後來我真的受不了便不在借他錢了，連我自己也一樣，明明知道該守信用，卻常常答應了卻又沒做到。媽媽請我做家事，我總是回答好，但真的該做時，我卻把事情拋出腦外，開心的衝出去玩，等到媽媽發現我沒做時才連忙的賠不是，現在我越來越大了，做家事也會比較主動，但還是常常忘東忘西的，變成「沒守信」。今天看到這篇文章，彷彿是在提醒我要時時刻刻守信用一樣，希望我往後真的可以「誠實守信」！

林明忠

「誠信」指的是有信用很老實，「可靠」指的是依靠有用。

在我們對別人說的每一句話每一個字的要說的很警慎，如果你對別人說：「放心這件事交給我」別人會覺得你很誠信可靠，假如你沒有做到的話別人會覺得他相信你是錯的，所以在答應別人事情之前要先想想這件事是不是你可以做到的範圍內，如果超乎自己的範圍可以坦白的說不要，不要逞一時匹夫之勇覺得什麼事都做的到就隨便答應。

在文章中所提到媽媽對兒子說謊，我覺得這樣子動孩子的教育不是很好，因為小孩是看著父母的背影長大的所以媽媽怎麼教育小孩，小孩就怎麼學還好爸爸出面阻止媽媽並且告訴他你做了錯誤的選擇。……

後山小勇士 踏出一片天

四月學生心得日誌

陳芷蝶

看完這篇文章，想想我小時候也常常這樣，到現在也是如此。雖然家中的孩子只有我一個，但還是常常雞蛋裡挑骨頭，小事也要計較，甚至到現在當選手也是。在練習當中，明明覺得我和另一人做的動作一樣，甚至還略勝一籌，但耳邊總聽到教練的聲音喊著：「還不夠，再來！」。當下讓我覺得很不公平，心想為什麼只針對我一個人，我明明就踢得比他好、比他快、比他高……，心中的不甘越來越多。但隨著年齡越來越大，越來越成熟，現在的我經過這幾年的磨練，動作、力量、速度比以前進步的太多了。現在想想，我能有現在的成就，全都要歸功於當初練習盯我的教練，如果沒有教練一次又一次的叫我重踢，恐怕別人都不會看到我這號小人物，永遠在學長姐的陰影下無法探出頭來。

王偲瑄

看完這篇文章，突然回想起我和哥哥小時候愛吵架的回憶，其實只是因為一顆糖

果，每次我看到甜品，就自私的想要趕快把它吃掉，最好都不要給哥哥知道，管他有沒有吃到，但有一次就在我注意的時候竟然被哥哥看到了！那時心想：「怎麼辦？這個是我最愛的可樂果，如果我給哥哥了…我自己勒…」就這麼一個信念湧上心頭，結果正在思考的我，沒注意手上的可樂果已經被哥哥搶走了，我想都沒想，就從他手上搶過來，兩個人就在你爭我鬥之間，可樂果爆開了，全部灑在地上。那時候年紀小，只知道用哭來解決，我跟哥哥哭的哇哇大叫，這時最殘暴的媽媽突然走出來開始大罵，開頭就罵哥哥：「你是哥哥餒，怎麼講都講不聽？大的要讓小的，幹什麼吵來吵去！」換我在旁邊偷笑，結果媽媽把目標轉移到我身上：「妳吼！脾氣就是很壞，每次都是哥哥在讓你，你就不能讓哥哥一下嗎？你們是兄妹要互相幫忙！」之後媽媽叫我跟哥哥罰站，媽媽就不理我們了，這時一位更兇殘的人出現了一小姑姑，小姑姑最討厭看到我跟哥哥吵架，將事情經過詢問過一遍後，就開始一直唸一直唸，唸完之後姑姑就跑出去了，我跟哥哥罰站罰到一直玩，打來打去，嘻嘻哈哈的，彷彿剛才什麼事情都沒發生似的。玩了一會兒，小姑姑突然回來了，看著小姑姑手上拿了一包可樂果回來，我跟哥哥突然互瞪一眼，準備要去搶那一包可樂果，但是姑姑很聰明，誰也料不到我跟哥哥正要衝過去的時分，姑姑大聲說：「停」然後走到電視前打開電視，之後坐在沙發上把那包可樂果打開，倒在大盤子上，然後叫我跟哥哥過去一起吃，接著說：「東西就是要一起吃才會好吃，自己一個人吃多沒意思啊！」於是我跟哥哥和樂融融的坐在沙發上開開心的吃著可樂果，看著哆啦 a 夢。從此之後我覺得東西就是要一起吃才會好吃，這是我姑姑的吃東西定律。

森喬極

我能明白作者的感受，要分東西時，總是感覺自己的好像比較小，在交換時，又覺得對方的好像比較大……自己的內心都會有些許的不平衡，都同樣的糖果為什麼別人吃起來就感覺特別好吃？或許我們把念頭往好處的地方想、往有趣的地方想一想，或許你會發現其實你心裡的不平衡都只是自己想太多了一個東西或事物，就看你怎麼去品嚐或是去欣賞他的好處，不要總把事情都往壞的地方想，我們大家換換角度，我們就能發現自己或許不是做不好，而是自己沒有發現他的好處以及他的優點，沒有好好的品嚐到他的美……如果我們處處都要跟別人比較的話，這樣或許很傷人吧！所以文章的最後段說：生命不是用來尋找答案，也不是用來解決問題，我們的生命是要好好的享受，而不是互相比較的。

黃國朕

故事的作者總是覺得別人的一定比較好，別人的比較一定有趣、別人遇到的事一定比我幸運，就算是已經將他覺得比較好的東西換過來，他還是會覺得在別人手上的應該比較好，別人會跟他換一定有什麼陰謀。這篇故事主要在說，每個人看事情的角度不一樣，像作者看事情的角度就是只要別人遇到，拿到的就是好事情、好東西，而自己的一定比較劣質。小時後我看事情的角度是跟作者一樣的但沒有那麼偏激，例如：我會挑大塊的餅但不會執著的覺得別人的比我好，長大到現在我看事情的觀點又不一样了。例如：有兩件事情，一件是看起來簡單，一件看起來需要很辛苦，我有可能被分配到看起來比較辛苦的差事，但如果我用不同

的心情，有著不同的目標去做那件事，我不但會覺得做這件事很快樂，而且還很有動力去做那件事，既然這樣與其去抱怨別人的差事比較輕鬆，不如換個角度看自己必須做的事。

高偉智

看我這篇心得我覺得作者是個貪心的人，每次看到東西都拿最好吃的，份量也比人家大，如果拿到比人家小的，就會跟別人換比較大的，到後來還是後悔跟別人換，這個作者就像我小時候一樣，當我看到那個東西，我的腦袋就已經鎖定了那一個東西，如果人家拿走或是搶走，我會用不擇手段地把他搶回來，可是我每次都是用暴力的方式去取回，搶到自己要的東西卻沒在意到別人的感受，到後來損失的是自己，不但讓好朋友討厭你，還讓自己被老師罵、同學排擠、更嚴重的還會吃上記過單。所以當你自私自利的只為自己著想，而不在意人家的感受，為了一個小小的東西而去傷害自己最要好的朋友，我覺得這麼做不值得，雖然作者後來說了別人的好，自己卻沒什麼好事，不過有沒有仔細想，為什麼別人有好，而你總是都壞的呢？因為自己總是為自己而想，都不會去想想別人的感受。

蘇皇嘉

我在看完這一篇心得以後我發現在我還小的時候好像也有這種困擾，小時候我是和阿公阿嬪住在一起而且還有一個姐姐，阿嬪常常做飯糰給我們吃，我還有表哥和表妹住在我家隔壁，他們也常常回來我們家玩，所以每當我阿嬪做飯糰的時候總是會不夠吃，所以我必須和我姐姐一人一半，我是屬於那種很貪吃的人，所以我每一次都覺得為什麼我表哥和表妹的飯糰感覺都比我的還大，所以有一次我和我阿嬪說我要自己吃一個，阿嬪也給做給我了。我一下子就吃光了而我表妹因為還小，所以吃東西比較慢，我就會想說為什麼我都吃完那麼久了她還有，常常因為這樣和我阿嬪生氣。但是我現在長大了知道原因了以後覺得以前的自己怎麼會這麼好笑，現在我有了弟弟我再和他分東西吃時我總是會讓他先選，但有了小時候的經驗以後，我知道不能讓弟弟和我一樣，所以我每一次都會故意騙他說那一個比較好吃比較大，他剛開始會被我騙但是之後沒多久他馬上變得會分辨哪一個比較大比較好吃，所以也不會發生覺得我吃的比他的好的這一件事了，因為他知道自己選的是最好的，然後我在這一篇文章和我自身的例子中學到在你身邊的人所做的決定都是為了你著想的，沒有人會故意對你不好，只有自己太貪心才會這麼想的。

高偉智

看我這篇心得我覺得作者是個貪心的人，每次看到東西都拿最好吃的，份量也比人家大，如果拿到比人家小的，就會跟別人換比較大的，到後來還是後悔跟別人換，這個作者就像我小時候一樣，當我看到那個東西，我的腦袋就已經鎖定了那一個東西，如果人家拿走或是搶走，我會用不擇手段地把他搶回來，可是我每次都是用暴力的方式去取回，搶到自己要的東西卻沒在意到別人的感受，到後來損失的是自己，不但讓好朋友討厭你，還讓自己被老師罵、同學排擠、更嚴重的還會吃上記過單。所以當你自私自利的只為自己著想，而不在意人家的感受，為了

一個小小的東西而去傷害自己最要好的朋友，我覺得這麼做不值得，雖然作者後來說了別人的好，自己卻沒什麼好事，不過有沒有仔細想，為什麼別人有好，而你總是都壞的呢？因為自己總是為自己而想，都不會去想想別人的感受。

卓明孺

這篇故事告訴我了看事情的角度一個人不能改變已經發生的事情，但是你可以改變自己的心態，就像如你『只能』再活一個月和你『還有』一個月可以活，價值完全不同，事情也許只有一件，但是觀點有很多種，看事情不用看的這麼死，有些人吃了虧就會不停的抱怨，但有些人卻是選擇體諒，有時雖然我也會用負面去看待一件事情，需要別人提醒才能改進，但有時常常因為太樂觀而被罵呢！就像這次的全中運，已經想好會輸了，所以上場完全沒有鬥志，如果在上場前，想好奮力一搏，上场跟對手拼了，那麼結果應該會比較好，就像書一樣，不在於頁數，而在於內容，人生也是一樣，一人只有一次，人生不在於長短，而是在於你有沒有充實它，夠不夠精彩！

黃承穎

從小媽媽教育我和姐姐凡事都要互相，不要時常為了分東西而要爭個你死我活，這樣拿到多的也沒有比較快樂還是怎樣，不要一心想占別人的便宜這樣反而會失去更多。我們常常有一種想法為什麼別人的總是比自己好？因為我們都身在福中不知福，要求的愈來愈多，都不知道自己是用最好的還常常嫌東嫌西，都認為別人的最好了，其實大家用的都差不多，這樣的想法是不對的，要知福惜福再造福，凡事換個角度想視野放寬一點，一切都很好，天下沒有白吃的午餐，不可能有錢多事少離家近的工作，凡事不可能徒勞無功、不勞而獲的，一定要有付出才会有收穫，如果不用付出就有收穫，世界就不會有懂得付出的人。

陳詠翔

花蓮在那個時期，大家的糖、餅乾都要一起分享，但在現在，大家只想到自己，完全不懂的分享，這讓我們知道一件事，也許以前是物資缺乏的時期，可是他們懂得去分享。在我們的心裡總是覺得別人的都比較好，我們總是用的最差。就像好幾次我覺得別人都有童軍與家政課，但我們只能在教室裡考試，可是後來想想，我們要比別班努力，比別班花更多時間，才能贏，也知道我們要犧牲一點時間，但要想因為這一點的時間，讓我們有別人沒有的能力，讓我們有別人沒有的成績，讓我們比別人好比別人愉快。在這時代，還是有人不知足，不懂得感恩，作者也看了馬克吐溫的一本歷險記解決這個問題，搞不好大家也會因為一些事，解決你心中的不平衡，就像作者所說的：『生命不是用來尋找答案，也不是用來解決問題，它是用來愉快的過生活』。

陳立愷

看完這篇文章，我也感同身受。每天早上早自習時，我都會邊吃早餐邊看書，有很多同學也和我一樣，享受著美味的早餐時光，我看著其他人的早餐：微焦的肉排蛋餅、煙燻口味的培根蛋堡、香酥脆的起司燒餅.....，每看到一種，我感覺又要垂涎三尺一次，再看看我的菠蘿麵包，就感覺別人的怎麼如此美味，我的就遜多了。可是當我放在旁邊沒有吃時，等到第三節課，餓到忍不住，咬了一口，

哇！也……也……太好吃了吧！差點要說不出話，別人的早餐算什麼？比山珍海味還好吃的東西就在我手中，吃下那鬆脆的外皮，就有如煙火我心中綻放，心情也隨之雀躍，這不叫享受，什麼才叫享受呢？我這可能肚子餓是原因之一，但是，我想也有一大部分是因為心態的轉變，不再去羨慕別人擁有甚麼，反而享受自己所有的，也不用炫耀，我想，這樣就不會因為羨慕因而失去更多屬於自己的美好的事物！

莊紀李

你是否也有過這樣的感覺？人家總是比較好、比較新，自己所擁有的都比別人不好，其實我從小就有過這樣的感覺，因為小時候，我們家裡有三個小孩，我剛好是第三個，爸爸或媽媽以前買東西一定都要買三份。雖然都是一樣的包裝，但我一直覺得哥哥和姊姊的比較多顆，因為小時候我都跟在媽媽旁邊，所以媽媽會買三包，我都會自己拿來「秤重」，自己都會留比較多的那一包。但是我就算拿到比較多，我都是一口氣就吃光了，他們都會留一點一點吃，我都覺得他們其實是不是比我多。我看完這篇文章，我想了一下我以前都不會細細品嚐，所以不管再多，我一下子就沒有了。有時做事情，譬如拼圖，我都希望一天就拼完，都沒有享受到拼圖那種找到下一片的喜悅。文章最後說，生命是來愉快的過生活，所以利用吃餅乾來領悟到人生的道理，我希望我自己也可以慢慢享受，不要一下子就享受完。

梁朝璋

看了這篇文章，發現分餅的情形跟我以前和姊姊一樣，總是會挑比較大的給自己；看著別人跟我一起新買的文具，總是覺得別人的比較好用。其實，這些都是心理作用所引起的，每個人都不希望不公平，而會去計較一些小事，有時還會為了這種事而吵了一架。在現實生活中很多人也都有這種情形，總是認為別人比自己好，但是想想看，會不會其他人也覺得你比較好？其實自己本身條件就沒有很差，但是對自己太沒信心了，所以都會認為別人比自己好很多，但是只要活在當下把握機會，等到自己有一個美滿的家庭、成功的事業，那才是別人要去學習你怎麼辦到的，而不是想著自己沒辦法，而去羨慕別人才對。

蔡柏炫

這篇文章所要告訴我們的是人不應該總是往壞處想，要往好處去想，並且可以把一些麻煩的事情想像成一個讓自己快樂，又能全神投入去做好的事情。在生活中，我也有過類似的經驗，在國小我被指派去當環保小義工，每天中午都要去校園巡垃圾，但我最不想去做的就是分回收那類的工作，每次都要到那又悶又臭的回收屋，看到別人能去做輕鬆的工作，就會覺得自己好倒楣呀！奇怪的是，我看到學長總是樂在其中，就問他：你不覺得很噁心嗎？他很快的回我說：當然臭啦！但他把垃圾想成再分金銀財寶般，如此具有想像力。自從那以後，我不管分到什麼樣的工作，我都樂在其中的去做，每天都非常愉快。讀完這篇心得，讓我學到了每件事都要樂在其中又全神投入的去，這樣一來事情就會行雲如水，一切順利。

謝鳴

總是覺得別人的比較好，東西比較好吃，因為這樣子會覺得永遠都不會滿足，當自己一直都不滿足時，就會變得很自私。作者小時後會跟姊姊公家吃一塊餅，但是小時後的我應該連一半都不會分給我的哥哥，如果跟他分了一半，我也會想辦法把那另一半也在搶回來，無論是在吃或是在玩，但是哥哥也都從來不跟我計較，但是我慢慢的長大，我知道了這種想法非常自私，因此我也學會了分享，當跟別人分享東西時，當下的感覺是非常愉快的，不僅讓兩人有得吃有得玩，也不會破壞感情。但是有些場面在雙方互不相讓的情況下，場面就不會這麼愉悅了，兩個人都為了要得到同一樣東西，這樣就會發生衝突，通常這樣的結果都會兩敗俱傷，所以應該要選些對雙方都有利的方式才是最好的。在本篇馬克吐溫幫作者解決了問題，他用了自己的方式，不僅完成工作，還多得了戰利品，所以我覺得應該要找到自己的方式，別只會羨慕別人得比較好，要想怎麼把自己做得更好。

袁惟媛

其實我小時候也是這樣，當我肚子餓時哥哥就會把他手上的食物給我吃還有哥哥會煮飯菜給我吃，我以後要這樣去回報哥哥，因為哥哥是這麼的包容我愛護我，所以我以後一定要去回饋我爸爸媽媽還有哥哥，因為他們是這麼的保護我愛我，以後我要賺錢去養他們。以前媽媽不在，去上班時都是哥哥在照顧我，我一肚子餓或想媽媽時，都是哥哥在第一時間出現在我的面前，雖然我跟哥哥會一直吵架或打架，但是哥哥每一次都會讓著我，以後我不會這樣了哥哥我愛你。

陳宏癸

這一篇的意思讓人有點難了解，因為作者說當他小時，祖母給他和姐姐一起公家吃一塊餅，餅分了一半後，祖母讓作者先選，選好後他又覺得他那一塊太小了，就和姐姐交換，後來又覺得不對勁，怎麼感覺姐姐那塊又變比較大了，然而長大以後每次都會發生同樣的事情，都覺得為什麼別人的東西總是比較好，而我有時也會有這樣的感覺，每次都會感覺別人的東西總是比較好，而自己的並沒有很好，所以作者最後講的生命不是用來尋找答案，也不是用來解決問題，它是用來愉快的過生活，我覺得很有道理，雖然我也不懂這其中的道理，但是希望看完後能學到東西。

姜潯雯

在開心的時候，看到每件事都很美麗，在難過的時候，看到每件事都很醜陋，在每個角度看每件事，總是不一樣，如果你想美都跟著你，你就應該以樂觀的態度面對每個事物。那篇心得裡的小弟弟，總覺得別人的比較好，明明就是相同的事物。在國小時，我去某一間安親班上課，那裡有一位學長他不管什麼時候都會帶著微笑，不管講什麼笑話都會讓人笑破肚皮，被老師罵時也不會心情不好，罵完之後還會跟老師說笑，所以他不被罵也從未被打過，同學們都很喜歡他，學弟妹也很愛跟他玩，有一次有一位很白目的學弟亂翻他的東西，可是他沒生氣，卻很和善的與那位弟弟說：這是小事不和你計較，只是翻東西而已，沒有偷我東西就好，下次不要再這樣。我心裡就想哪有那麼好的人啊！翻你東西不生氣，還和

善的與他說話，脾氣真好，換個角度看任何事，事情就變得不一樣。

連潤泰

作著小時候就很貪心，其實我小時候也是個貪吃鬼每次只要跟我姐姐分麵包的時候，總是覺得自己拿的很小可是明明就拿的很大，只要分吃的時候總是覺得被騙了，想要把姐姐手裡的麵包強搶過來，但是仔細看姐姐的麵包真的比較小，可是我的麵包以已經吃完了，這是時候我就會把姐姐手裡我覺得比較大的麵包搶過來，如果強搶不倒到我就會跟媽媽講說，姐姐都不給我吃麵包然後姐姐就被媽媽罵，然後姐姐就會把她的麵包再分成兩半給我吃，從此以後我就被我姐姐討厭但是只要跟她搶食物我到最後都有跟我姐姐道歉。

陳少俞

看完了這邊文章時，現在的小孩已經不像是以前那些人一樣了，因為現在當餅乾、糖果都可以每天吃到，所以不會有爭誰拿到的比較多，文章裡說的是一位弟弟常常覺得自己所擁有的東西比別人還差。舉例來說：當他和姐姐分蘋果時，總會覺得自己的較小而和姐姐交換。可是後來又看到她慢慢地享用那蘋果，以為自己之前的比較好。他長大後同樣的事情也發生，但是馬克吐溫幫他解決了問題，他先說了一個湯姆歷險記的故事，故事大意是湯姆的姨媽叫他刷牆，他原本不甘情願的。但後來他把刷牆當作藝術一樣的粉刷，讓旁人覺得非常好玩。故事結局就是湯姆不但完成刷牆工作，手裡還多了一些玩具，這故事是告訴我們，吃餅不在意大小而是怎麼把餅吃的香，我想問你是否會覺得別人得到的東西比較好呢？最後的一句話，生命不是用來尋找答案的，也不是用來解決問題的，它是用來愉快的生活的。

鍾金呈

我們的眼裡總是小小的那一塊，無法放大，就像畫地自限一樣，只直限於當下的東西，沒有去打開自己的視野。看完這篇故事，我發現有點像我們家一樣，總是姐姐負責分一半我先選，當我隨機挑一個正要吃時，姐姐卻認為他的比較小要跟我換，我也默默無言的跟她換，但當我要吃掉時姐姐卻很忌妒的想：「自己永遠都拿到小的」。這也印證了一句話「破掉的杯子換個角度來看，還是完整的」我們人總是把一件事看的太侷限於一個小小的圈，就像跟峽谷一樣狹窄那為什麼我們不要打開心胸，把事情看開一點呢？如果每個人都看開一點我們的人生不就是彩色的。一個人有他的優缺點我們不要一直酸人家，反而是要稱讚的，如果我們能做到像這樣的修養，那我想世界上就不會有名嘴了。人是可以改變的，只是看你要不要把狹窄的心胸打開。

張雨真

看完了這篇文章，我覺得這個弟弟非常自私，分餅吃都只想到自己，感覺很像這個東西已經是我的，沒有人可以跟我搶，我覺得像是這樣的人長大一定會是一個討人厭的人。以前我也是一個吃東西或分什麼好的東西都想要最大和最棒的，假如我沒得到我想要的東西我都會耍脾氣，所以那時大家都討厭我。然後，我覺得只做為自己好，只做對自己有利益事的人，都是一堆自私的人，還有這篇文章選

有講馬克吐文幫他解決他的問題，他先說湯姆歷險記的故事，大意是湯姆的媽媽叫他去刷牆，他心不甘情不願的，後來他把刷牆當成藝術，然後他不僅完成了工作還得到了一些小玩具，這篇故事是在告訴我們，我們不應該挑選餅的大小，而是要怎麼把餅吃的很香。

郭洪溥

看完這則故事以後那個弟弟真的很貪心，也只會想到自己，不會去顧慮到其他人，這種人其實你我身邊都有，每次班上有發生什麼事，有些人只會想不管我的事啊，這種自私貪心的想法，不會去想想如果你剛好看到有班上的人做壞事你會去阻止他嗎？還是當做沒看到？如果你是當作沒看到的話那你也做錯了，如果那時你有事實的阻止他這樣也不會發生什麼老師罵人還是體罰的事了。看完這個故事還讓我學到了，做人太貪心真的不會有好處的，可能可以多吃到餅乾但這個好只是一時的到了後面壞運就會來的，例如有一天晚上的時候媽媽買了宵夜，結果媽媽買了一份，不過哥哥還沒回家所以媽媽叫我留一半的麵，不過我最後還是把它全部吃完了，雖然那時一個人吃完全部很爽，但到了隔天晚上媽媽有買了很多的炸蝦子和螃蟹，不過這時媽媽說我只能吃一些其他的要給哥哥這時就很後悔把昨天的麵全吃完。

莊天羽

我小時候的確也會這樣，因為上面一個哥哥，下面一個弟弟，所以我們三個也常常因為吃而爭吵，而我小時候的確有親身經歷過，也是吵著跟哥哥換，但明明大小沒差很多，我之後吃完了，但哥哥還在慢慢的吃，害我也是很生氣。人總是把人家的看成比自己的好，但卻不看看自己的，自己的或許也沒有不好呀。換個角度想，就像文章說的，不在餅的大小，而是在如何把餅吃的香。人生不也是如此？不要總是抱怨別的生活比你不好，搞不好別人也正在羨慕你現在擁有的生活，重點就是你要怎麼把人生過的更好，如果整天抱怨都來不及了，那還有時間去創造更好的人生嗎？不要看到外表就說人家比自己好，若真的交換了，之後不是你想像中的如此，你又會怎麼想呢？後悔都來不及了不是嗎？所以珍惜自己現在的人生，想想如何把自己過的更好更充實，就如同把餅吃的一樣香甜。

蔡念恩

小時候常遇到大的要讓小的，要不然就是好的東西給小的不好的給大的，記得小時候常因為一點小事就跟姐姐搶東搶西，而姐姐也不不得已的把東西給我，要不然就跟媽媽講。當我有妹妹的時候，妹妹也是跟我一樣吵著跟我搶一個東西，就感覺得到姐姐之前的感受，隨著年紀越來越大也越來越懂事，其實可以不用跟別人去爭什麼，換個角度來想這個大的讓小的並不是壞事，但在小時候的我會覺得為什麼一定要給妹妹，這明明就是我的，就覺得別人的可能比我的還要好，但拿到了別人的之後又覺得另一個人的更好，總覺得這只是當下的感覺，換個方向想自己的並沒有不好，看別人的只是表面並不知道裡面真正的是什麼。

陳子亭

這個故事讓我想到了句話，當遇到不如意的事，你不能改變環境，但你卻能改

變你的心情；就如同故事中的主角，總是覺得自己得到的不夠好，一定要和別人比較，殊不知，其實自己得到的東西一已經夠多，夠好了。這篇故事也讓我想到了一個故事，有一位和尚，總是覺得自己的生活不是自己想要的，另一位生活在都市裡的一位男人，覺得生活在山中，像和尚一樣平靜是再好不過了，所以他們決定要交換身分，過了一個月後，他們兩個都反悔了，和尚說，在都市裡的生活，既繁忙又累人，還是在山中比較好；那位男也說，在山中，什麼事都不能做，感覺渾身不對勁，最後他們覺定換回來身分，他們兩個體悟到，自己已經過得很好了，卻妄想著別人的一定比自己的好，沒想到，原來的自己得到的已經足夠了！我自己常常也這樣子，羨慕別人得到的比我還要多，比我還要好，卻不知道自己已經是最幸福的了！換個角度想，隨時隨地皆能得心應手，這句話是我在文章中學到的，很多事情真的就像這句話所表達的，你不能改變天氣，但你改變你的心情，不是什麼東西都是別人的比較好，而是你用什麼心態去看待你所擁有的！

王晨宇

我們這個家庭有我還有妹妹，從小不管做甚麼事總是大的要做，吃甚麼好料的總是妹妹先挑，有苦差事也是我來扛，妹妹有如公主般的生活。不管有甚麼好事，我們總是爭來爭去的，但爸爸總是會讓我們兩個有一樣的待遇，絕不會不公平。私底下，我自己可以感覺出來，爸爸從小就比較疼妹妹，這是我能清楚感受的，我是家裡的長子，爸爸對我很嚴格。我那時不太喜歡見到他，感覺像魔鬼般嚇死我了，妹妹給我的感覺就像貪官，時常賄賂爸爸。現在長大我們兩個不像小時候那樣爭吵，做事妹妹都會提醒我，小時候我們猶如敵人一般，看到對方就眼紅，感覺要上演全武行了。人家常說越吵感情越好，我跟妹妹好像就是如此，我們平常都在講誰的東西比較好，但現在想想有就很好了，我們那時候的東西都算最好的了。現在生活上的物資也很好，知足常樂，生活不用太舒適，活的快樂才是重點。有時候苦會讓人更進一步，有意義學到東西才是重點。





陳芷蝶

從少到老，是每個人一定會經歷過的人生過程，從小到大，聽過無數個要孝順父母的故事，但真正做到的又有幾個呢？真正在父母最孤單，最需要有人陪時，又有多少人能實踐這個父母簡單的願望？很多人認為「孝順父母」的定義就是幫父母做事，不得忤逆父母，處處要為父母著想。的確是這樣，假如父母想要你回家看看，看看家裡變成什麼樣子，但有很多理由。我常常就是這樣，媽媽在外地工作，見面的時間只有在去外地時才有短短的幾小時，甚至幾分鐘而已。每當放假時，媽媽可能會希望我能去她那看看，但我總是以很多理由來拒絕。我看完這篇文章後，心中的感觸很多，跟媽媽講話的無禮，跟媽媽的冷戰的畫面在我腦海中浮現，媽媽雖然常不在我身邊，但她總是處處想到我。讓我想到一句話：「愛要即時」。

黃國朕

文章中的作者將自己假設為自己媽媽的心情去了解媽媽真正需要的是甚麼。其實文章中的媽媽想要的很簡單，不是要孩子、孫子回來吃肉羹，而只是想要與孩子們見個面、聊個天，之前有讀到一個類似的故事，年邁的媽媽打電話問兒子：晚上有沒有要回來吃飯？兒子說：今天我和老闆有約回不去。就這樣掛掉電話，媽媽當然體諒兒子但心裡卻有一絲絲的傷心，過了幾個月媽媽再次打了電話給兒子：「兒子，我好想跟你再到花園裡走走、踩踩草皮、吸吸新鮮的空氣。」兒子卻回：「我現在很忙，有空再說啦。」又掛掉了電話，媽媽心裡依然體諒著兒子工作的忙碌，但心裡也依然帶著傷心掛下話筒。又過了數個月，這時兒子接到的已經不是媽媽的電話，而是醫院的病危通知，此時兒子才恍然大悟後悔自己為甚麼當時沒多花那一丁點時間去陪媽媽。父母親想要的其實不多，只是看你有沒有看出來而已，一句關心、一個擁抱、一句我愛你謝謝你，都足以滿足父母的心，父母在我們還小的時候為我們做了那麼多事，多花那一兩個小時陪陪他們，也只是剛剛好而已，千萬不要等到想陪也陪不到的時候才來後悔。

王偲瑄

看完這一篇文章，想到小時候都是小姑姑和大姑姑還有爸爸在照顧我，爸爸是負

責給我領用錢，因為他要上班，小姑姑是負責接我上下學，還有管我的一舉一動，大姑姑則是煮晚餐給我的兩個表哥和一個表姐還有小姑姑、爸爸、我，大姑姑算起來是最辛苦的一個，星期一至星期五早上八點要到紙盒工廠工作到下午五點，五點之後又要去買菜，回家之後還要煮菜給我們，六日則是去打掃別人家裡，夠辛苦的了！以前我不知道大姑姑有這麼的辛苦，常常嫌大姑姑煮的菜都是我不愛吃的，所以大姑姑都會另外煮我最喜歡吃的玉米蛋。有一天大姑姑真的很累很累，我一直吵著要吃玉米蛋，這時候小姑姑生氣了，說：「你真的很愛挑，大姑姑工作很辛苦，今天換做你是大姑姑，你的小孩子這樣子嫌東嫌西妳會開心嗎？工作已經夠辛苦夠累了，回到家還要管你們這些小孩子，就不能體諒姑姑嗎？」回家之後我又被小姑姑叫去唸了…如果有一天我老了，也許會像大姑姑一樣辛苦，現在想一想，覺得自己真的是太好命了，要什麼有什麼，但那是因為爸爸跟媽媽，將來只能和姑姑一樣靠自己，人總是會老，爸爸媽媽姑姑都會老，我也會老，有一天我老了，說不定也會有像自己一樣的小孩子對待自己，當你被所有人捧在手心上的時候，就會開始要求東要求西，這樣子真的不好，想一想自己也會老，將心比心。

森喬楹

看完這篇文章，有些難過……因為我才明白原來許多老人家要的其實不多，他們要的或許只是一句簡單的問候：今天吃飽了沒有、今天有沒有發生什麼事？這樣聽似簡單的問候，對許多老人家或許是多麼幸福的一件事。他們要的不多，他們要的只是關心，一句關心，他們內心就會甜蜜到不行呢！或許我的阿嬪也是吧！每當我們回去一起吃年夜飯時，總是會看到阿嬪那開心的笑容，但每當我們要回家時，總會看到阿嬪臉上的笑容不見了。現在我明白阿嬪要的只是我們大家能夠多陪陪她與她聊聊天之類的……就是不要讓阿嬪孤獨的一個人。每當我看見阿嬪的背影時，鼻子總會酸酸的、眼眶突然濕濕的，好像看到阿嬪的辛苦與不捨，那原本烏黑亮麗的黑髮到雪白的白髮，歲月在阿嬪的身上做了記號。那總不捨與辛苦是一點一點累積的……如果沒有阿嬪的付出與愛，我們家就不會那麼幸福。有天我老了，我也會希望我的小孩能夠有多的時間陪我、有空多找時間看看我，也讓我看看孫子是否有長大呀？有沒有變高變胖？愛她，就趁現在呀！別等到失去才明白珍惜！

蘇皇嘉

我前一陣子每天都在想為什麼我要來花蓮和我媽媽一起住？為什麼我不能和阿公阿嬪還有我的朋友們一起在台北生活？常常因為無聊的小事和媽媽吵架，直到現在也是，常常因為什麼事情不如我的意願而生氣。但是現在我想一想媽媽她希望我回來和她一起住只有一個原因就是因為我是她的小孩，她希望能把握待在我身邊陪伴我、照顧我和我一起經歷我的成長過程，我小時候媽媽因為工作我交給我阿公阿嬪照顧，就這樣失去了六年和我在一起的時光了，所以現在才會這麼想讓我待在她的身邊，這些是我剛開始也都不知道，是因為我和我媽說我高中要回去台北讀書，最後還是選擇了花蓮的高中讀的這一件事我才發現的，剛開說和我媽說我高中想要回去台北讀書，結果我媽強烈的反對我回去，我還因為此和她吵

架了好長的一段時間，直到我最後選擇還是在花蓮繼續讀書，我們的關係才開始好轉。經過這一件事以後我常常在思考為何我媽當初會這麼回去呢？但是我現在明白了因為她想要和我在一起生活，因為她知道能和我一起生活的日子已經剩下不多了，再過幾年我就會長大成人離開他去過自己的生活了，所以才會這麼做。我想我以後也會希望我的小孩能多在我身邊待久一點不要離開我吧，等到時候我就會知道媽媽現在的心情了。

卓明孺

如果那天我老了應該也很希望孩子能回來看我，儘管他們再忙，也希望能抽空打電話回家，雖然我經常不回去爸爸那邊，但是還是很想念阿婆。如果我是她，應該會很難過，雖然抽空回來了但是一切都變了，人得了疾病家裡都沒有整理。我曾經看過一部影片，一位白內障的阿嬤帶著菜和肉，冒著風雨，走了好幾十公里到了女兒和孫子家，就為了煮給女兒一頓飯，不過那不僅是一頓飯，而是一份愛和心意。女兒總是說沒有時間回去，但是總沒想到在等待她的媽媽的心情，如果我老了，不知道也會如此的有毅力，堅決要看小孩。不過全天下的媽媽都是愛小孩的，所以時常關心家人絕對不是件壞事！

黃承穎

現在看著自己的媽媽覺得自己好幸福，有這麼好的媽媽陪伴我，雖然我時常惹媽媽生氣但是她無微不至的照顧我為我付出一切，每次都把我和姐姐放在優先把自己放在最後，最希望的是自己的孩子要孝順懂得體量自己的一片苦心就好了，生了孩子一切都會改變，身為父母親總是犧牲一切來幫助自己的兒女，每次都是為了孩子好，但是有時還會被嫌棄，這樣的感覺並不是很好，因為孩子都不懂父母的苦心，時常抱怨為什麼要這樣為什麼要那樣，都不懂的將心比心，站在父母的立場，有一天我老了，應該也是像媽媽這種感覺，希望孩子能替父母多著想一點要孝順多體諒他們要知道他們的用心良苦，要的是心意不是們的什麼榮華富貴。

高偉智

這篇文章在提醒我們要如何懂得孝順父母，父母親在我們很小的時候給我們用的最好的，吃好、睡好、玩好、用好的，這些都是疼愛你的父母親給你的，雖然父母不需要做這些事，只要把你養到長大，不需給你太多好處，可是我的媽媽是個非常用心的媽媽，小時候我感冒，去買燕窩熬給我吃，當時我看到那碗就趕緊拿走開不敢喝，完全不知道那一碗價值好幾千元，然後媽媽叫我喝掉我死都不喝，不知道是怎樣，我好後悔當時媽媽的好意，就是想給我健健康康的長大，我到現在都覺得好後悔，現在想喝都沒得喝了，因為物價上漲買不了啊。後來作者的兒子說：上禮拜才回去，為什麼還要回去。他講這句話，就是不想回外婆家，而是想去吃麥當勞，如果我是他爸，我會說：我們也只有假日有空、而且外公外婆都想看看你們，我們就回去一下然後再帶你們去玩，這樣好嗎？小孩子就是要交換條件才可罷休不然想做什麼都有點困難哦！後來作者回到家看到了愛乾淨的媽媽竟然鍋子上有污垢，於是作者就把它刷乾淨，所謂「孝順」就是這樣的行為吧。當你長大了結了婚嫁給自己心愛的人，每天過著幸福快樂的日子，但！你有沒有

想過，你的爸爸媽媽現在過得如何？生活起居正不正常？如果想要當個孝順的孩子，不是隨便請個外勞服侍她就可以的，而是常常回家看看他，關心一下就是再多錢也買不到的愛了！

陳宏癸

我覺得這篇故事想告訴我們的是：記得要感恩爸媽的養育之恩，小時候自己什麼事都做不來，都是爸爸媽媽幫助我們把每一件事情做到好。剛學習走路時，每走兩步就會跌倒，每一次跌倒都是爸媽？幫助我們站起來，還有當遇到困難時，也都是父母親幫我們解決的，所以當媽媽和爸爸走不動還有需要我們時，不管有多累都要幫助他們，因為都是有爸媽幫助我們，我們才可以有那麼好的生活和物質，所以長大成人之後要記得要常常回家看一下爸媽，陪他們聊聊天、吃吃飯、出門走走，就像是爸爸媽媽以前對待我們一樣。千萬不要都忙著事業，不然等到以後就已經來不及了，所以記得把握現在還擁有的時間好好的對待父母親，不要把爸爸媽媽們當做傭人在看待，該自己要做的事情就要自己做完，最後總結：「記得要對自己的爸媽好一點，不要都是欺負他們」。

蔡柏炫

看完這篇文章，我了解了那位外婆的心情，她是因為想念他們全家的人，所以才會一早就打電話給那位媽媽，叫他們中午可以到那裡吃她煮的肉羹。當外婆打給那位媽媽後，剛開始沒有感覺到外婆的心意，於是都只想著要去吃麥當勞，而不去看外婆。我現在年紀還小，爸爸媽媽都還很年輕，所以爸爸媽媽不會像外婆一樣一直想要看我，可能還住在同一個屋簷下吧！當我長大以後就可能離開這個家了，去尋找我的未來，這時的爸爸媽媽也慢慢的老了會需要有人照顧，關心他們，我一定會每天打電話給他們，放假時也會回家看看他們，因為想到小時後爸爸媽媽對我的照顧，以後一定要報答他們。當我老了以後，應該也會想要有一個給我依靠的人，就像是現在的我一樣需要有人陪我度過每分每秒。

陳詠翔

人都會老，只是不知道會發生什麼意想不到的事，就像文章中的阿媽，希望兒女與孫子女能夠去看他，用帶小孩回來吃肉羹掩蓋思念的心情，所以我們也要多關心家中的長輩。我們也有一天會變老，也許你現在會想如果變老了大家都會回來看我。就像我一樣，我阿公在的時候，我每個禮拜都會回光復，有時會有點想去別的地方，但阿公過世後就很少回去了，現在想在多陪陪阿公也來不及了，我想阿公也很想我們一直陪著他，但他都不說出口，像文章中的阿媽，找一件事掩蓋他們的思念。等我們老後，一定也希望子女們能多照顧我，多關心我，快去吧！去找家中的長輩，去關心照顧他們吧！

梁朝璋

我覺得以後如果我的孩子他為了吃個東西而不回去陪陪老人家，我一定會不接受這個要求。因為爺爺奶奶不可能每天都看到你們，偶爾回去給老人家看看，他們也會很高興，也很放心。雖然我知道回去可能會很無聊，但是看到老人家開心，我也就心滿意足了，加上經常都吃外食有些都不健康，吃吃家裡煮的，感覺會更

不一樣。兒女的關心很重要，就算工作再忙也要抽空回去老家看看，因為父母從小把你養到大，才有現在的能力去工作、找到一個美滿的家庭等，更何況父母如果身體不好的話，有耐心的去照顧他們，感覺就會像父母在你很小的時候照顧你的情形是一樣的。

陳立愷

有一天我老了，我有點不敢想像，我不是在逃避，我知道一定有一天會遇到，可是我覺得想太久太遠，還不如把最近要發生的事先想好。不過，把未來老了當作是一種夢想，一種期待，也是一件不錯的想像。當我老了，當然也是想要兒女孫子女們能夠多看看我這老人家，我不求一定要吃什麼大餐，有你們在，粗茶淡飯也像是山珍海味，吃在嘴裡也甜在心裡啊！當我老了，期望還有著健壯的身體，到處走透透，能夠走遍千山涉過萬水，並且還能有人能夠聽我的旅遊記趣。當我老了，希望我可以有精神，關心社會更需要幫助的人們，把我的經驗告訴新生代的年輕人，對社會也算是有所貢獻。但我更希望我能把握現在的光陰，盡力做好自己的本分，累積每一份面對考驗的實力，做好現在的自己，這也是為了老了以後能夠更安穩更輕鬆的生活而做的累積。

謝鳴

當看到本篇標題時，想了很久，心裡想我好像沒有想過這個問題，突然想起，每當我一年大概只回去兩次阿嬤家時，看到了好多的親戚朋友，打完招呼完，阿嬤會做的第一件事就是跟表哥比身高，而這時阿嬤就會說，看到孫子們越長越高看到就開心，然後到了吃飯時，又會說看到孫子們高興的吃飯不吃都好飽了，心裡想著這些話，就覺得阿嬤是多麼得高興，每次都為了我們煮了山珍海味等著我們，無論做多晚火車回去都會等我們，真是讓我感到無比溫暖。等到我老了，我也要像阿嬤一樣對待我的孫子，讓他們回來看我時是非常開心的，並且告訴他們一些我以前的經驗。但在我還沒老之前，應該要更孝順我的長輩，讓他們不要感到孤單，有時在空閒時也可以打個電話回阿嬤家，關心他們過得好不好，有時無意之間給予對方關心的話或是行動，是可以讓人感到溫暖的，所以我覺得自己應該要多做關心家人的事情，不僅讓自己快樂也能讓對方感受到自己的溫暖。

莊紀李

大家的家中一定都有比較年老的長輩，我的印象中，我只有我阿嬤，在我出生之後阿公就已經不在了，我以前有印象小時後回去看阿嬤總是很開心，而且每次都會幫我們量身高、肚子、胸部、鼻子、眼睛、額頭，現在長大了常常沒有空回去，所以回去阿嬤看到我們，都比以前還要開心。阿嬤會說已經比我高了，高一點、半顆頭、一顆頭，其實我們會不想回去因為車程來回很麻煩。有時會說就先不要回去，由於阿嬤年紀大所以爸爸就回去照顧阿嬤，有時阿嬤會說有抓到一些獵物，有準備一桌的飯要不要回來吃，但是有事所以就不行回去。爸爸私底下都會跟我們說阿嬤其實很想我們，希望回去看一下，爸爸也說我以後老了，你們會不會像現在這樣都很少回去，我們其實都有點鼻酸，但是我有時想，如果以後老了我的孩子會不會回來，所以我們不要只留在新家也要回去看看自己的長輩。有一

天我老了，也會希望有自己的孩子帶著孫子來找妳。

袁惟媛

媽媽是辛苦的把我們給養大的，所以雖然她開始變老了我們也絕對不能不去理會她們，媽媽在我們肚子餓或不舒服的時候媽媽一定會是第一個出現在我們眼前的，所以我們是要用心的去愛他們別讓她們擔心或受傷因為如果沒有媽媽怎麼會有我們呢！媽媽變老了我們長大了就該回饋她們對我們的所做的事情，然後加倍的還給他們例如：帶她們出國遊玩看看不同的國家及不同的文化，不然一直待在台灣就只能看到同樣的文化及人物。其實會孝順的孩子們是不會變壞的，因為心中一定是有藏著一個能帶給人們熱情的心。

姜潯雯

孝順很重要嗎？很重要啊！現在你孝順父母以後兒女孝順你不是很溫暖的事嗎？如果有一天我老了，你老了，你希望兒女怎麼對待你呢？在國中這個叛逆時期，總是不知道父母為你的好，孝順也不放在眼中一直覺得父母很吵一直唸，包括我也是，但聽完母親節演講時，就覺得父母生下我真的好辛苦喔！一刀刀的把肉割開，痛到沒感覺才把我生下來，生下來了，聽完了演講我換個角度看待父母，其實我覺得父母的唸是為你好，沒有唸你永遠不知道你錯在哪？不了解在哪？有一次媽媽跟我說：睡覺不要把手機帶進房間，我卻堅持把手機那去房間後來充電器就被沒收，後來我很生氣的與媽媽說話，甚至吵起來，但後來想想媽媽是在意我的健康，不希望你玩手機玩太晚，讓睡眠不足，父母這些作為是為你好，所以都應該孝順父母。

鍾金呈

人是無法抵抗死的來臨，但你可以選擇你想過的生活，希望是家人的「愛」，還是只希望有著愛你的老伴。有一天我老了我希望是他們的愛從遠方過來；有一天我了我會無時無刻的打給你們，希望你們快回來；有一天我老了我會做出一道道津津有味的美食給你們吃；有一天我老了，別來看我因為我的人生已快畫上句點了。當你再想起那道香味，已經成了人生中的大大遺憾。有一天我老了，也會想希望有「你們」的問暖，就像文章中的奶奶一樣，渴望著小孩回來看她，這個故事說明了「人只求有著別人的溫暖」，而不是被孤單而埋沒。看完這則故事我突然想起照顧我的阿嬤，他無怨無悔的照料我們，從不求回報，而有時我卻忽略她對我的愛，如果時間能重來我一定會好好地愛阿嬤，因為我老了我也會希望我的小孩溫暖我的心。

連潤泰

從小把我帶大的人是我媽媽，她每天都要一直看我的腿上的過敏有沒有好一些，如果沒有好轉的話媽媽就會一直幫我擦藥，擦完藥以後我媽媽就要出去買晚上要吃的晚餐，這時候，媽媽就會開始擔心我在家會做什麼危險的事情？媽媽回來的時候她從一樓就可以聽到我在家哇哇大哭到媽媽進門，媽媽終是會用溫柔的微笑把我的眼淚停止住，雖然我做錯事時媽媽會很兇還會叫我去半蹲，如果我的小孩做錯事時我也會叫他們去半蹲十分鐘，我以後老了我也會想要用我媽媽的溫柔微笑

來看我的小孩。

張雨真

讀完了這篇文章，我覺得這個作者非常的好，因為他不僅有讓孩子們吃到東西也有帶孩子們回家給媽媽看，雖然陪媽媽的時間沒有很久，但媽媽覺得就算是那短短的幾小時她也很開心因為她覺得有看到小孩們她就心滿意足了，像我是住在教練家，不一定每個假日都能回家，因為如果要比賽就不能回家了，我有回家時都一定會在家裡好好的陪媽媽幫媽媽整理家裡和打掃家裡，雖然媽媽有的時候很累，但媽媽還是會偶爾來學校看我，所以我覺得媽媽都永遠是最偉大的，如果有一天我也老了，我一定也是希望我的兒女能夠來看我，這故事是說你不能只記得你孩子幾月長第一顆牙，都不知道在你從小到大照顧你的爸爸媽媽最後一顆牙掉的是後是什麼時後。做孩子的一定要孝順，妳小媽媽照顧你，妳長大換妳來照顧媽媽爸爸。

陳少俞

看完了這篇文章時，我自己也默默地想著如果有一天我真的已經老到不能在工作了，我以後的孩子會不會常常得來家裡看我，或者一個月回家幾天，其實我們這一生最敬愛也最偉大的人就是我們的雙親，如果沒有了他們，哪會有現在的我們，小的時候常常鬧脾氣，但是能忍受的也是我們的父母，他們只知道自己的小孩有沒有過的好，穿得好，文章中的作者媽媽藉由吃肉羹的理由，只是像見見自己的小孩和孫子，如果真的有一天你的父母已經老了，你會怎麼照顧他們，如果是我的話，我會有空的時間會回家裡面陪伴他們和他們說說話，因為我自己也會老了我也希望我的小孩能這樣的照顧我，當我們長大時，久久回家會發現有許多媽媽的愛心，歲月會隨著時光消失，但是愛去會永遠的留在腦海裡。

陳子亭

看完這篇故事，讓我覺得很難過，因為我們從小到大，最虧欠的人就是我們的父母親，當我們還小時，父母把我們捧在手心，到我們長大了，父母還是一成不變的關心我們，甚至擔心我們。想知道我們吃不吃得飽？衣服穿不穿的暖？但是我們常常忽略了最愛我們的父母，讓他們傷心又難過。記得小時候，媽媽常常在我們對他不禮貌，或者是頂撞他時，對我們說，『等到你們長大了，你們的小孩也會怎樣對你們。』每次聽到媽媽這樣講，心裡都覺得很難過。就像文章裡所說的，有一天我們都會老，父母要的不是你們去吃肉羹，而是想見見你們一面，想知道你過得好不好。當你老了，你當然也會不希望，你的孩子是這樣對待你，父母老了，他那強健的身軀，和他那粗糙的雙手，已不在像以前那樣的健康的，那樣的萬能，但他們卻忍著痛，做了成千上萬件事情，為的不是自己，卻是我們。就像文章裡所說的，不要只關心小孩，也要關心自己的父母，『記得寶寶是一歲又幾個月長第一顆牙齒，卻不記得父親的最後一顆牙齒是什麼時候掉的。』這句話真的值得我們去省思。

蔡念恩

我小時候是給阿嬤跟姑姑帶長大的，從小我對他們的印象最深刻了，記得阿嬤在我小時候不管去哪裡都帶著我，去山上養牛，去山上種稻，去養雞養鴨都帶著我，怕我一個人在家會害怕，當我越來越大阿嬤年紀也越來越大，在我國小四年級的時候阿嬤得了老人癡呆症，記性越來越不好，家裡的家人也都記不得了，每個禮拜都會回去看她，可是一年比一年嚴重，在我比世青國手選拔積分賽第二次的時候，突然聽到阿嬤走了，心裡的感覺非常的難受，因為從小最愛我最疼我的人不在了，感覺我都還沒好好的帶她出去走走，也沒好好的跟她說話她就離開了，她希望長大能夠有好的工作，回來看她好好的講話，可是一切好像沒辦法一樣，不管在阿嬤在媽媽的心裡小孩永遠是他們心中的寶，當他們老了我們會不會回去看他們關心他們，那當我們老的時候... 會不會也希望有個人回來陪陪妳。

莊天羽

想想我現在的叛逆與不聽話，我以後的小孩會不會在高中這個時期跟我現在一樣呢？現在覺得爸媽煩，管很多，然後時常頂嘴，不聽話，但我從來沒有好好想過，他們這樣都是為我好，是不是要等到我自己真的當上媽媽了，才会有這種感覺？我現在如何對爸媽，我的小孩或許以後就是這樣對我。人都會老，每個階段都一定會經過，我相信爸爸媽媽或許以前也是這樣對他們的爸爸媽媽，所以現在體會的出他們以前這樣的時候，父母會多擔心，多心痛多難過，才會在我們做出跟他們以前一樣事情的時候糾正我們，因為他們是有經驗的人。我現在雖然能體會到爸爸媽媽的辛苦，但是還是會不聽話，然後很叛逆，我每次都在我頂嘴完或是跟爸爸媽媽賭氣完，我才會回頭想想我剛剛這樣做是不是有讓爸爸還是媽媽傷心，但是我又不是很肉麻的那種小孩，不會去撒嬌去說對不起之類的，所以往往事情發生幾天我看到爸爸媽媽都有一種對不起的感覺，但是他們從來不會因為我做錯事而就嚴厲懲罰或是就放棄我的感覺，反而是慢慢把我拉回正軌，所以我很謝謝他們。而我以後老了，我一定也要用這種方法去教導我的小孩，我的小孩一定也會有叛逆的時候，所以我要像我爸媽的家庭教育來這樣教他們。我很謝謝爸爸媽媽這樣對我這麼好，我一定會孝順他們的。

王晨宇

從小我就給阿公阿嬤帶，阿公和阿嬤都很愛我我是他們的寶，阿公時常帶我去漁港吃東西說他以前的事，他還說要帶我去環遊世界，但他有壞習慣會抽菸，健康檢查的時候發現已經癌症末期了，那時他大概 60，病情一直沒有好轉，剛好我去看他的時候已經是最後一面了，他跟我說要好好加油不要難過。但這時紛爭來，阿公的親戚為了分遺產吵了很久，媽媽也在那時候生病了，現在媽媽慢慢變老了以後我有小孩當了爸爸，媽媽當了阿嬤，在之後我也會變成阿公了，到時候我可能也會帶著孫子去走透透吧，那時候我也老了我也會想帶著孫子去走透透，看看世界完成阿公沒做到的事情，老了之後或許心有餘而力不足但那個擁有偉大的夢想是不會消失，現在或許我無法感受阿公那時候的心情，但我知道他很掛念我擔心我，在見最後一面的時候我能清楚的感受即使我還小，現在我慢慢長大以後一定會感受到阿公阿嬤的心情，老了是怎樣的感覺我無從得知還沒經歷過，但我能想像老了即是悠哉很自由想做甚麼就做甚麼，現在把握當下把自己的夢想做

到，這樣以後老了才可以懷念當年的自己，讓自己沒有遺憾！

郭洪溥

如果有一天我老了，我一定很希望有個孝順的兒子或女兒，甚至有個可愛的孫子，也很希望可以跟他們同居，不要讓老人家自己住一間這樣太孤單了。我家中的阿公阿嬤就是和我們還有伯父伯母一起住的，這樣也比較熱鬧像一個大家庭，但是等到我老的時候真的可以這樣嗎？可能跟想像中的相反也說不定，故事裡的阿嬤只要看到自己的兒子和孫子就開心的不得了，所以可以知道故事裡的阿婆多麼的想他兒子及孫子，在自己家裡是否也有比較老的長輩？他們可能跟你住一起也可能分開住，如果是分開住一定要常常多去看人家才行，這樣老人家也比較開心快樂，這樣身體也會比較健康。

後山小勇士 踏出一片天 六月學生心得日誌



郭洪溥

看完這篇文章後，讓我了解到一個人不能自私的只想自己，而是要將好的東西分享出去，將愛傳達給每個人。故事裡的老人，幫年青人想到租房子時間的問題，處理垃圾問題，留給年輕人一個舒適的環境，這些行為都證明老人有一顆無私奉獻的心，相較於年輕人將玻璃杯打破，直接裝進垃圾袋的行為，不僅沒考慮到資源回收，還有可能因為碎玻璃而刺傷維持清潔的人員。在老人和年輕人的行為中，我發現他們處理事情的方式不同，思考模式更是不一樣，一個處處為他人著想，不斷散播愛和關心，一個雖然心懷感激，但卻沒有像老人一樣的大愛。老人的心中有其他人，願意為他人付出。而年輕人歷練不足，沒有老人的胸懷。如果是我的話也可能會跟年輕人一樣沒想那麼多，照著自己的想法走，例如拿個塑膠袋裝，或是藏起來之類的爛想法，總之多替他人著想這方面我們需要多學習。

王晨宇

在生活上有許多大大小小的事情，等著我們完成，但有些事必須藉由大家一起合作，在把自己的事情做好之後，照常理來講大家總是覺得自己的事情完成就好，卻忽略關心，不管身在何處，人是團體行動的，總會處在一個團體之中，在這團體中大家是互相的，除了在乎自己，也要去關心其他人，做事之前必須想想自己的言行是否會帶來不佳的影響，假如你心中有他人的話，就要想想做好自己後，如何幫助他人，以這篇故事來看，每個人都是不可或缺的，不論他在你心中是否很重要，在做事之前，都要想是否有影響到？我們往往只會把自己覺得對的事做好，卻忘了回頭看看其他夥伴，是否需要協助，需要關懷、鼓勵。這是我學到的，也是我必須要改進的，我相信一位優秀的選手是有極大的影響力，我也要嘗試以言行來鼓勵每個人，塑造優質的團隊。

陳子亭

看完這篇文章之後，房東的反應真令我訝異，因為從作家租房子到房東拒絕簽約，房東的一舉一動，就看得出來房東時時為人著想的心。有時候，自己因為方便，所以讓另一人多了一份麻煩，靜下心想想其實只是一個舉手之勞，就可以為身旁的人著想，為他減少負擔，哪怕是一點點也好。我就是屬於那種心中沒有別人的那種人，因為我總是以自己為第一順位，對於其他人根本不去理會，甚至不想關心。看完這篇文章之後，現在想想，我真的很過份，自我想法很重，教練對我說話或者是教導我時，我都不以為意，所以到現在的仍然沒有改變壞習慣。教練每次都付出他們的全部教導我，但是自我中心的自己，卻一點都不體貼教練，也不在意其他隊員，看完這篇文章，心中還滿慚愧的。體貼別人，為別人著想，是一件在簡單不過的事情了，這是由心發出，而不是做做表面而已，只要由心感受，將愛分享出去，我想這個世界會越來越多為別人著想的人，社會就會充滿溫馨。

蔡念恩

看到這篇文章心裡的想法就是我做時到底有沒有想到別人？或者是只為自己著想？光一個小小的事情、小小的舉動就可以知道妳是否為別人著想？哪怕只是把碎玻璃丟到垃圾桶的小動作，如果在外面貼個紙張說：「裡面有碎玻璃小心割傷」，就這麼一句話，就可以讓別人不受傷害，可能這一句話就讓別人更加小心。有的人只會處處為自己，只為自己做事，一心只想自己好就好，其他都不用管，但到最後的結果就是什麼事情都做不好，什麼東西也用不好，相信一個團隊最重要的是互相留意周遭的人、互相注意身邊的事，每個人都很重要，漏掉一個都不行。如果每個人的心裡都持著一個處處為自己為別人著想的心，就不會又忘東忘西漏掉事情，多留意自己身邊的人，這一點的心思可能就是一件事最重要的一部分，就會發現社會是多麼的溫暖。

莊天羽

在我看到文章一半時，相信大家跟我有相同的疑問，就是位什麼原本溫和的老先生不許余秋雨繼續住下來，往後看我才知道原來是因為他心中沒有別人。這跟我們對上很像，常常大家都覺得自己好就好，自己該負責的事情做好就好了，卻都不會為其他人想，唯一為別人想的應該就只有教練吧！有沒有想過當你在做一件事情時，如果你為別人多想一點多做一點，那麼事物是否就會順順利利，什麼事情都多想一點，或許這樣事情就會做的比較好；心中為他人多想一點，哪怕是一點可能都會幫助到大家，就像文章所說的一樣，如果裝了碎玻璃然後又什麼都沒寫的垃圾袋放在那裏，當清潔人員來收拾時，是不是就割傷了呢？這就是因為余秋雨心中沒有問別人想，可能就真的讓人家受傷了！那這就跟我們一樣不是嗎？所以希望我們以後做事情不要就只為自己，只想到自己，世界充滿了互助，互相那是一種幸福的傳遞。

卓明孺

我覺得這位德國的老人非常有心，因為他不斷的為徐秋雨著想，而徐秋雨雖然做錯事，但老人還是想到他，心想他不是故意的，但最後徐秋雨因為打破杯子而沒有想到會讓別人受傷。這個故事告訴了我，雖然不是每個人都會替別人著想，但是，當有人為了你著想的時候，你就要向他學習，而不是只會接收別人對你的好，雖然有時候，我的父母和師長都想到我，但是我都沒有想到他們的感受，心中只有自己，沒有別人，將心比心，當你想要人家對你好時，你也要學習付出真心真意，替他人著想。每個人都希望可以心中是極為重要的，但卻都忘記了別人的感受，如果願意付出，學習體貼，不自私，不小氣，那麼一定是雙贏的結果!!

黃承穎

在現實生活裡，許多人過於自私，凡事只求方便，而沒有顧慮到他人的感受，自己用好的自己舒適、自己有利可圖，那這個社會真的就會變的十分可悲。一個團體人跟人是互相的，彼此都不要以自我為中心，設身處得為別人著想。想想這麼做？自己得到了什麼？別人又得到了什麼？會不會從中受到了傷害？但還是有一些沒公德心的人，為了方便就在家裡附近的電線杆丟垃圾，甚至覺得反正有人丟，所以自己丟一下又不會怎樣，這樣的行為表面上看似沒關係，實際上卻是將自己的品格及他人的權益放在地上踐踏。今天，我們為他人著想，不單是心中有別人，也是保護自我，也保護他人，例如：生意人，若只看自身的利益，而不顧他人，那麼將會產生很多的消費糾紛，人若只貪圖眼前的便利，而不顧他人，那麼將會產生很多的恩怨與紛爭，所以我們人要將心比心，要學會設身處地得為別人著想，不要太以自己為中心，為他人著想，也能減少紛爭，既關懷別人，也保護了自己。

高偉智

看完這篇文章，我覺得老人是個當有人遇到困難一定都會捨身的去幫忙的好人，以自己生活實例來看，我突然從樓梯上跌下來，當時我動彈不得，一直倒在地上，直到有一個人扶我去保健室，我才成功的安全回家，不過這一跌，不僅去照了X光，還吃了一陣子的藥，嚴重的傷勢讓我想到如果那位幫我的人沒有出現，我可能就一直待在那裡，想動也不動了，說不定會造成無法挽救的結果，真感謝那位好心人。故事中的主角因為打破玻璃杯，然後把碎片亂丟，導致房東趕他離開，因為房東在意別人，懂得體貼旁人。社會上越來越冷漠，因此道德觀念越來越薄弱，總以為自己就是世界的中心，更造成社會的亂象。現在的我們是未來的新希望，一定要明白「設身處地」的道理，並且實踐在日常生活中，那麼和諧安樂的生活就離你我不遠了。

黃國朕

在這篇文章中，作者就像平常的人一樣，雖然是想要幫助別人或解決問題但卻沒想到或沒注意到對別人隱形的傷害，而老人就是在平常生活中，會為別人多想一點、多做一點，不嫌麻煩，只為了不要成為因為自己傷害到別人的人。有時候我就像作者一樣，看到眼前的麻煩總是一心想要趕快處理、趕快解決，但卻沒想到後面會帶給別人的困擾，講白一點就是只想到自己卻沒想到別人。我認為對任何事情或人都應該用"將心比心"的態度去處理每一件事情，也要換多個角度去看看你做的那件事，思考會不會害到別人，思索哪一種做法最好，能夠兩全其美，讓事物圓圓滿滿。

蘇皇嘉

我認為在這個世界上只有有少數的人會參考別人的意見，再想想自己的意見，然而這少數人通常都是成功的最佳例子。在團隊裡面決定事情時會先考慮別人的觀點，再去加入自我創意的人，往往能使一個團隊發揮出最大的價值，並且在團隊中讓人接受，進而喜歡達到合作。當然也會有人只會考慮自己自身的利益，而這種人在領導團隊在進行任何事物，常常只認為自己的觀點是正確的，就一味去反駁他人的意見，這樣的話在團隊在進行作業時有些人會有陰影，進而去影響到進度嚴重的話還可能使一整個計畫崩盤。而我在這一篇文章裡得到的就是你不管再做任何事，只要你能站在客觀中立的位置，自己就會離成功越來越近了。

王德瑄

看完了這篇文章，心中有所領悟，認為一個團隊，並不是以自我想法為中心，但是我們隊上似乎有很多以自己想法為中心的人。有時候隊上會有一群很愛碎嘴的人，例如：教練說等一下做什麼，一定會有人碎碎唸：「為什麼要這麼做」。其實聽到這句話覺得十分反感，不是因為講這句話的人令我討厭，而是他的自我想法太重，在團隊中就是個自私的人，完全沒有把團隊放在心上，更別說他心裡

有別人了。正如黑心的商人，為了賺入大把鈔票，費盡心思，用地溝油做出來的東西賣給別人，就是只在乎個人利益，造成現在社會如此黑暗。為了自身利益或是方便行事，就做出那麼恐怖的事情，他是否有想過用地溝油做出來的東西是有毒，是致癌的物質？這樣的昧著良心的黑心錢，商人也毫無悔意。隊上的同伴絕大多數願意學習、願意付出一己之力，但總是有些貪圖小利小惠的同學，除了抱怨連連，完全無法體會他人付出的真心。其實為別人著想好處非常多，一方面可以保護自己，一方面可以避免與身邊的同儕間發生不必要的紛爭，仔細想想，既關心別人，也讓自身心靈滿足，為何不願意踏出這一步呢？

森喬楹

看完了，心中的想法我們似乎只想當自己並沒有想到身旁的人。只是一個垃圾分類，就看得出來有沒有替別人著想的心意。這種簡單的事情，也能說明這個人細心與否，越簡單的事情，越能檢視出一個人做事態度，不多留意或多檢查，那麼將來吃大虧還是自己。現今社會這種隨便的心態我想這應該是許多人的想法吧！處處為人著想的人現在越來越少了……如果每個人都能為人著想，我想我們的新聞就充滿愛心的畫面、我們的社會就不會這麼黑暗了。究竟要怎麼樣才能讓這社會不再黑暗？其實很簡單，只要凡事多為別人著想，多做一點，學習付出也是一種幸福，就會發現「美處處都在，俯拾即是」。

陳芷蝶

看完這篇文章後，相信不只有我心中的感觸很深，現在許多人，可能因為自己一時的自私，而傷害到了他人，甚至會造成永久的創傷。我也不例外，在一些重要討論中，常常因為自己的想法太重，而對別人的想法和提議，產生意見甚至是排斥，別人的建議也經常聽不進去，導致整個團體的進度落後，預計完成的時間也因為我一個人而拖累，等到想解決時也於事無補了。還記得有一次因為自私的態度，拖累跆拳道隊的隊友已經計畫很久的比賽去不成，原因就是我一個人的資料沒交齊，但如果我在期限內把東西交齊的話，也不會造成這樣的事件。經歷每一次的自私，每一次的後悔，現在的我也一點一滴的改變自己，看了文章更清楚不能因為我一個人的關係而影響到其他人，在團體之中更要多為別人著想，以大方向努力，才能成為處事完美的人。

莊紀李

我在文章快要結尾時，我看到老爺爺的反應，我以為會讓作者會順利留下來，結果卻讓我出乎意料，之後我才明白，人在幫對方做事的時候，以為自己已經做好了，但是卻讓被幫的人，有一點不是滋味，就像我有時自己做事情，常常自己做好，卻讓對方不高興，因為我是按照自己的習慣去做事或處理，卻沒有顧慮別人的想法，就像瞎子要上大號，你就很好心的幫他準備一包衛生紙，雖然衛生紙準備沒有錯，但對瞎子根本沒有用，我的想法跟作者一樣，垃圾分好，就已經作很

好了，但是卻沒有顧慮到收垃圾的清潔工，有可能因為不知道袋子裡面是碎玻璃而受傷，那位的德國老爺爺做事和看事，看到都那麼仔細，我覺得老爺爺是為了讓大家都學習設身處地，我猜是不是要看，因此才用碎玻璃試探。這整篇文章看完，我知道為什麼有時我做事會被人家罵，或許我也是以自我為中心的人，我一邊做事也會注意對方的感受，期盼將每件事情圓滿處理。

陳立愷

我認為這世界有一種心對心的平衡，而維持這平衡的無形的繩索，我想就是每個人平時對別人都有多一點的「體貼」，設身處地為別人想，如果你也遇到一樣的事，你想如何被對待？你就這樣對待別人，雖然不會馬上就會有做好事的滿足感，但是，久而久之一定會有所感受的，不管是體貼感，還是愉悅感，都會讓你心滿意足的。體貼其實是很容易做的事，不用花任何一分一毫，所花的是一絲絲的心思，而且得到的收穫是幾千萬兩都買不到的，不相信嗎？試著體貼，就會發現我所言不假。可以先試著對家人體貼開始，再進而體貼別人，至於，體貼家人，就簡單了，多做家事也可，多幫忙也可，這不就是最基本，最容易做的體貼了嗎？體貼真的不是難事，只怕你不去做，做了，這世界會改變很多的，令人火大的事都將減少，取而代之的將會是一個又一個充滿喜悅的人們！

謝鳴

當你心中有了別人，你在做事情之前，你都會先想想，做了這件事之後，會不會傷害或妨礙他人。當不會妨礙他人，那你做的這件事應該是對的，如果心中沒有別人，就不會想到他人，只想到自己，如果有這種自私的想法，那人際關係就會墜落谷底，現在社會過於冷漠、自私，無法設身處地替他人著想。就像是汲汲營營於富貴生活的人們，每個人都在追求社會的地位與財富，根本不想想所謂的體貼，例如在吵雜的街道上有人被搶劫，卻沒有人要挺身而出，只專注的看著手機或做自己的事，連身旁的人被搶了都不知道。無論在對物品或人，都必須設身處地的為他人著想，而我卻時常犯了這毛病。所以我認為為別人想一點，做事謹慎一點，能讓這社會的人們懂得體貼、懂得付出、懂得愛的真諦。

陳立愷

看完這篇文章，我覺得那位父親拿實際例子來教育孩子的方式真是有用，從一開始讓孩子先受一些挫折，讓他體會並不是所有事都能夠如自己所願，更不是所有事，都如表面一樣，再來，他也教育孩子生活上有許多變化無常，各式各樣大大小小的事，要懂得有所改變自己，最後，他還教導了最重要的事，那即是『體貼』，體貼別人，即使體貼自己，有太多人比自己的處境更加辛苦，更加困難，如果每一個人都能夠多那一份體貼別人的心，這社會就不會有這麼多困苦的人們，這社會都將更加和諧，驚嚇社會的事件都不會發生，就不會再造成家破人亡的悲劇，願天下人也都能夠遇上像那父親一樣的貴人，經過勸導，也都能夠有所

醒悟，願天下人都不再過度自私自利，即使只有你我，這世界也都會變美好一點，讓我們一同攜手努力，共創和諧的社會，一同打造美麗的世界，向這目標一點一滴的邁進吧！

陳詠翔

在這篇文章的開頭是在描述余秋雨作家在德國的生活，但到最後，因為打破玻璃的垃圾未分開，可能讓清潔人員受傷，而屋主沒繼續向他簽合約，是要讓我們知道處處都要替別人著想，捫心自問我們心中有沒有別人。你在生活中有為別人著想嗎？舉我的例子吧！我是班上打掃教室的人，有時我們班的人都亂丟垃圾，所以地板都很髒亂，有時他們也在教室割自己帶來的木板，所以我與另外兩位同學掃地都掃得很辛苦，此時的我，真心希望他們可以有同理心，可以讓我們的教室可以乾淨一點，讓我們有更舒適的讀書環境。在這位作家的故事與我的實況對照以後，希望大家為別人著想，讓別人能夠更安全更方便，現在你心中有沒有別人呢？

梁朝璋

看完這篇文章，我覺得很多事是我們想不到的，有些事做之前也沒想那麼多，有時做錯了甚麼自己也不知道，而當事情發生之後，當你真的了解事情的道理，就會恍然大悟。每件事情都有他的原則，而時時為別人著想，也是很重要的，譬如說垃圾如果不分類？或隨地亂丟垃圾等等，這些對很多人來說，是很不公平的，垃圾袋裡有玻璃，如果是外面看的話，一定看不出來反而傷到人，有些事不是有做就好，而是要把細節都想好，如果只是把事情做完沒做好的話，那肯定不會有好下場。

陳宏癸

你從小到大，你有沒有把別人放在眼裡，還是不顧別人心中的感受，老是做自己喜歡的事情呢？像我就是不論教練怎麼規勸我，我都沒有去傾聽他們所對我說的話。我是個心思不成熟，個性也不沉穩的孩子，不但不懂得去顧慮別人的感受，甚至更喜歡擅自做主、為所欲為。我希望自己過得安逸，每天舒舒服服的生活，卻不想付出。現在我們都長大了，更要懂事去處理每件事情，別依靠大人的幫忙，或是遇到事情耍賴。即將升上九年級的我在每一次要做一件事之前，必須為別人著想，不要把自己當作是享受的人。當遇到了失敗的處境，你會跌到谷底、痛不欲生，在生活中憑自己的能力去完成生活上的小細節，多注意多關心，便能發現不同以往的快樂。

袁惟媛

看完這篇文章我覺得這位作家一定不了解什麼老人請不要繼續住。其實這位老人很好，他能分辨碎玻璃什麼是安全的什麼是不安全的，這樣的房東真的可以讓人

住的很安心。一開始或許搞不懂房東的想法，但一句心中有沒有別人，就能明白為人找想的心意。應該懂得在乎、照顧、保護、體貼，如此一來社會才有愛。像是別人遇到了困難就是要伸出援手幫助他，拉他一拔，別讓他一直在困難之中徘徊，要把他從地獄裡拉到天堂去，這小小的心意，卻是大大的溫暖。

蔡柏炫

看完這篇文章，我覺得那位老人是個非常好的人，但在他看到余秋雨把他打碎的玻璃丟到垃圾袋裡，整個人就變了，最後老人跟他說了：「你的心中沒有別人」這句話，我看到了這句話，就在思考這我心中有沒有別人。心中有沒有別人，這句話非常的難以理解，也難以實現，因為每個人都會再做出決定時先想想自己的立場，都是對自己有利的事情，才會去做，何況是那麼細微的事情，那位老人所要表達的是，並不在乎那個杯子，而是余秋雨所做的處理，他把危險的碎玻璃直接混在一般垃圾裡，這樣一定會不小心害到那些收垃圾的人，這就表示余秋雨沒有想到那些人，而只在乎有沒有把自己的房間整理乾淨。最後，我認為應該遇不到那麼好的人，但我相信每個人的心中都有的個最重要的，而要去珍惜的事物。

姜滌雯

看完這篇文章我真敬佩那位德國老人，心中總是想著別人、為別人著想，連扔垃圾這件事都分好『安全』或『小心』，如果換作是我們可能就不會想到這點，甚至還有些更不好的人連回收都不做，這才是可惡。以前安親班有一位同學她做每件事總是先想到別人，所以人際關係特別好。有一次回家功課很多，可是因為她很聰明，因此讓很多人都會向她請教，而他也不嫌麻煩用心教導同學，但這樣也成為引爆老師生氣的原因，因為我們有規定寫功課的時間，我問她：『為什麼不拒絕』，她總是回答我：『他們寫好了，就可以早點回家了』，但仔細想想她不會變得晚一點走嗎？好吧！為別人著想是好事情，但一定要犧牲自己的時間與力氣嗎？我不是好人也不是壞人，但犧牲我的時間我打死也不做，除非是不得以的，像德國伯伯這樣的人已經快要絕種了。

陳少俞

這篇文章的主題就以點出了你有沒有替別人先想一想作為核心。文章中的德國老人設身楚地為著想，一開始當徐秋雨要租屋時，老人讓他先試住看看是否可以接受。此外老人並不會懷疑徐秋雨，也不會突然檢查住處這代表老人尊重他人隱私。最後點出了文章核心，令他過了二十幾年都會想到老人的話而感嘆憐惜這故事給我們的啟發，就是做事前也要先想想別人的感受。我們的父母親每一天都時時刻刻替我們著想，我們卻沒有體會到他們為了我們做了多少，在世界上再也沒有第三個人會全心全意為你打算。這篇故事提醒我們凡事要替別人先想想當每個人都有這個想法時就不再有了自私、耍小手段的事情發生了。父母的愛更是天下無人能及，千萬別因為自己長大，就可以不理會愛子女和家人。

張雨真

看完了這一篇文章，給我們很大的啟示說明每次做事前都有沒有想到別人，只想到自己。只要是你一個小小的舉動就可以知道你做事有沒有為別人著想，就算只是碎玻璃的垃圾袋上寫著：『碎玻璃小心割傷』，這樣的小舉動，就會讓大家了解你心裡是會想到別人的，相反的，如果你什麼都沒寫或沒分開放，誤了自己的便利，卻傷了別人。像是賣地溝油的人，他們就是只想到利益與金錢，完全都不在乎別人的健康。或者是明明已經知道這件事不行，你卻不告訴他，這也是不懂得互相。對了！以前小學我也遇過這樣子的人，他明明知道那個水很燙，但她卻不提醒別人，讓別人受傷，這種人超沒良心。其實，只要一個溫馨的舉動就能知道妳心裡有沒有別人。

鍾金呈

這篇故事它教我怎麼當一位細心的人，它還教我人不要為了一些芝麻小事而生氣，俗諺說：「退一步海闊天空。」這句話給我很大的幫助，我們常常只是一點的誤會，吵得屋子快被我們拆掉似的，如果我們能把「大事化成小事；小事化成沒事」，是不是「世界」的字典裡就沒有吵架這兩個字了。看完這篇短文，我發現和故事裡的老人越來越少，很多人的想法都只想做完而已，而不是把它做好。如果大家都只想把事做完，那我們的世界不就毀了嗎？如果我們能像那位老人一樣，做每一件事都很細心，我們每天的生活是不是就像彩虹一樣的鮮豔美麗？其實細心就像是剛生出來的小嬰兒一樣，要小心翼翼的照顧他，要不然一個不小心可能會使他造成很大的傷害。假設我們每件事情能小心一點，是不是大家能像那位老人一樣的細心，將生活變得更美好。





郭洪溥

做好事真的會有好報嗎？一定會有的，但做不好的事，我相信一定會有倒楣的事在你我身上，做事時也不要像小和尚一樣太過於計較，要多包容多做點好事，這樣才有可能得到別人的好。看完這篇故事以後，我明白『做好事就會有好報』，這也是人們殷切期盼的。但如果你把冰塊放到棉被裡相反的棉被就會給你冰冷，所以故事裡的老和尚告訴了我們做事不要太計較，如果你做事多付出一點就一定會有好報，如果沒有只是時候未到。

王晨宇

在我們的生活中，有許許多多的人幫助我們，而這些幫助我們的人就像棉被一樣溫暖我們，讓我感到窩心，現在我們慢慢長大，更懂事了，我們也可以當棉被去溫暖別人，其實在日常生活中，每個人都可以當棉被這個角色，也許妳只是一個貼心的舉動，別人就感到大大的溫暖。每當我們在比賽的時候，校長、主任、叔叔阿姨、執行長和會長都會到比賽場地幫我加油打氣，給我鼓勵；電風扇壞掉，叔叔還幫我們換掉；夏天練習場很悶熱，阿姨煮點心幫我們消暑解渴，這些都讓我們感動。我的成功是因有許多人在幫我們，使我們可以安心打拼。我們要更努力，現在別人是我的棉被，長大，換我們去當別人的棉被，給予溫暖。

陳子亭

看完這篇文章之後，剛開始這兩位小和尚向師傅抱怨東抱怨西的，但師傅卻靜靜的聽他們說完，什麼意見都沒有，這兩個小和尚抱怨完之後，師傅卻用人本身散發出的溫暖和棉被為我們保溫的例子，來告訴小和尚們，該如何去溫暖別人，將溫暖傳遞下去，使社會充滿愛。我們常常只在乎自己的感受，卻沒有想到自己如果一直抱怨，又不懂得愛人，卻要別人給你溫暖，為你保溫，那麼世界只會變得

冷漠、自私，人與人之間的距離成了千里之隔。相反的，若你懂得付出，懂得給予別人關懷，我想不只是你感到喜悅，他人也會為你保溫，使我們都活在溫暖的世界裡。人與人間，人群之間，都擁有一股溫暖的感覺，這不是體溫，而是由心發出的溫暖，你就像那無形的棉被，保存著這份溫暖，使你我更靠近一些。我們之間雖然存在著冷漠，但是我相信，只要我們將心比心，就算是在冰冷的冰塊，終究還是會被那大大的太陽給融化掉的，我給予你，你回饋給我溫暖，這世界一定會充滿著愛的。

蔡念恩

一開始小和尚對於別人的惡言惡語感到非常不習慣，因此向老和尚說今天所發生的事，老和尚就用日常生活來比喻，讓他知道如何面對，到底是棉被把人溫暖，還是人把棉被溫暖？這就像是人對人或人對事情的關心與照顧。比如一個人喜歡獨來獨往，但仍然少不了一句溫暖的話，人與人相處本來就需要關心，絕不會像空氣一樣隱形。人與人之間的相處是非常重要的，要不要給予別人適時的關心或是問候，都取決於自己，沒有人逼你一定要那麼做，做這些事要心甘情願的做，被逼的做這些事，帶給別人的感覺就是不一樣，感覺不同做出來的事就會就有差別，樂於幫助別人是好事，一點點小小舉動就可以翻轉自我，改變世界，何樂不為？

莊天羽

看完了老和尚說的話後，我發現老和尚講得非常講道理，用棉被來比喻我們人與人之間的相處，讓我馬上就懂了！棉被沒有我們去蓋它，是暖和不起來的，唯有我們以自身的溫度傳遞給它，它才會溫暖我們。那人不也是一樣嗎？有時主動的關心就有如去蓋棉被一樣，你去溫暖了別人，我相信心中也會得到滿滿收穫，相對的，你總是對人冷漠或惡言相向，那你憑什麼奢求他人給予你溫暖呢？所以人與人之間的相處很重要，有時多一份包容，溫暖可能就多一些，也要記住，當你是別人的棉被時，人家來給你溫暖，你也要回饋給人家喔！這樣人與人之間的相處才會越來越好。但當別人用冷漠的心態對你，你也一樣要去溫暖他，我相信總有一天他會被你溫暖到的，而不是大家都互相冷漠。只要互相溫暖他人的心，不管有什麼事情發生，大家一定是互相幫助的，這樣不是很好嗎？

卓明孺

我覺得這個老和尚把小和尚教導的很好，當小和尚在抱怨時，和尚不發一語的在旁，剛好天氣寒冷，老和尚就利用棉被教導小和尚，而小和尚也很快的體會到了幫助別人就是幫助自己的道理，如果我是小和尚，應該無法領悟到做人處事的道理。每個人都希望別人對自己好，卻沒有想到這份“好”是多麼用心，投注多少情感？因此做人總不能一味要求獲得而忘了將心比心，當自己都對別人不好，也當然不要奢望別人會對你好，別人也有需要我的時候，要不要幫助別人決定權不在別人，而是在自己，文中小和尚一開始雖然不懂，但他了解之後，反而更加積極，而大寺的夢想也達成了，但反觀他只是停留在原地不停的抱怨，大寺的夢想是永遠不可能實現。一個人，如果有了目標和夢想，再困難的事物也無法阻止。小和尚每天誠心溫暖別人，不久之後，大家內心收穫的，一定能甜一輩子。

蘇皇嘉

我在看完這一篇文章以後深有感觸，我覺得老和尚說的話非常有道理，他讓我知道我們生在這一個世界上，只要你好好的、用心的去對待別人，別人也會用心的對待你，因為我們人類是需要靠互相合作幫忙的，你怎麼待人別人也會怎樣對待你，尤其是現在這一個冷淡的社會，大家都只會把自己做好就好不會去關心別人，舉一個例子我之前在 101 附近時，看到有一位外國人騎 youbike 在斑馬線上跌倒，但是其他經過的路人都很像沒看到一樣的走過去。小時候的我看到了這個景象，就體會到現在的社會已經不再是過去那充滿熱情和溫暖的模樣了，現今社會已經變成冰冷的社會了，人與人的互動也越來越少，大家都過著機械般的生活，想要改變現在這個社會，你就必須把溫暖多送一些出去，別人也會給你溫暖，這樣子這個世界就會變得很溫暖，大家也都會很開心很快樂。

王偲瑄

看完了這篇文章，使我明白想要當人還是當棉被，棉被既可以給人帶來溫暖亦可以使自己溫暖，豈不是一舉兩得？可是棉被也要先有人躺進去，才可以給別人溫暖，所以人和棉被是互相的，但是當你給別人太多的溫暖，漸漸的，你會發現，別人只會視為理所當然、應該的，千萬不可以有這種想法，別人無怨無悔的對你付出，當一個幫你保溫的棉被，而你也要懂得回饋，不是嗎？我們的心要心存感激，不要覺得他才幫我這件事情，沒甚麼大不了的！現在的我們是手心向上，別人在當我們的棉被，溫暖我們，但是等我自己以後有能力的時候，角色就要互換了，我要手心向下，給別人溫暖，幫助他們。我的姑姑是我的棉被，常常給我正面的力量，樂觀的想法，當以前我考試考不好時，被爸爸處罰，姑姑都會鼓勵我：「沒關係，下次再拚回來給爸爸看，讓爸爸知道你可以。」當我被欺負的時候，姑姑總是說：「沒關係，讓他們給你取綽號，反而讓他們找到樂子，如果沒有你，他們的生活就會很無趣呢！」姑姑總是無怨無悔的付出，當融化我心裡的棉被，這是多麼的溫暖啊！！

森喬楹

蓋上棉被前，有沒有想過這個問題？到底是我們溫暖棉被還是棉被溫暖我們，又或著是兩者互相呢？這溫暖棉被的背後是許多人一起在背後完成的，才能在冬天裡給我們溫暖。師父給我們的道理，我們的溫暖並不是一個人所給的，而是許多的人一起給的。每個人學習付出愛，將溫暖傳遞給另一個人，社會才會更多更多的愛與關懷.....。我們的生活周遭缺少不了溫暖跟愛，正因為如此我們就要從自身開始，只要一個人先做起，後面的人就會慢慢的跟著前面的人做起。我們只要保留愛與關懷，去感染生活周遭的人，這社會就會更美好。不要因為這世上存在著冷漠就一直讓它蔓延下去.....，讓這世上存在著愛與溫暖才能減少我們之間有的摩擦與衝突。這樣我們的社會才可以減少那無謂的犯罪。

陳芷蝶

看完老和尚與小和尚的文章後，發現在現在的社會中，都有需要被溫暖的人。就像有一些環保團體，想盡辦法想說服人們，但許多人卻不領情，但這些環保人士卻不斷的感化、說服，因為他們相信，他們會用行動與信念來讓旁人相信，讓地球變好不是不可能的。就像我一樣，從小我這個人就沒有什麼特別的情緒，簡單來說就是冷漠，對任何事情都不聞不問。但幸好我的身邊有一群愛我、關心我的

人，我也被他們身上那股熱情而改變。我現在不只是只會接受的那個小孩，我也學著用愛與關懷去對待別人，對待自己，相信這社會並不會是自己想像中的那麼冷漠。

莊紀李

你是那個溫暖棉被的人，還是冰冰冷冷的棉被呢？有時在學校或其他地方，哪怕只是一張小紙屑，但是有人去把他撿起來嗎？雖然看似簡單的小事情，卻有那麼深的意涵在裡面。願意拾起一張紙的人，真的少之又少，有人視而不見，在我看來一個小舉動足以代表一個人的心態。我看到垃圾桶旁有一堆垃圾，或垃圾沒分類，我都會起身整理。平時看不願意付出的同學，總是會忍不住規勸身旁的友人，當然通常是冷冰冰的回應。良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒，我慢慢覺得自己主動幫班上做事，連一句謝謝都不說，還說這種話數落人家，我開始懷疑自己，但開始轉變的我，也無法接受自私的自己。正因為如此班上大小事情不斷發生，搞得來到班上，都是一群群的幫派，跟我想像的班級完全不同，班上甚至有霸凌的事情出來，我多麼想讓班上一些人走一走，這樣還當體育班，就把自己顧好，有多好，但是我不就變成了那個冷冷清清的棉被了嗎？老和尚說，只要一心向善，棉被終究會溫暖起來，看完這篇文章給了我一個很大的觀念，你以為一直付出，就是沒有用嗎，雖然這句話是貶義，但我覺得不是不報，只是時候未到，如果你是一群人海當中溫暖眾人的其中那一位，那麼恭喜你，不要放棄你現在幫助世界的任何事，因為你還要讓你所屬的棉被溫暖起來呢！

陳立愷

一個簡單的道理——「你怎麼對別人，別人就怎麼對你」，雖然簡單幾個字，做起來卻不簡單，想要別人對你好，前提是你得對他更好，這件事情，沒有原因，說什麼也要拿出你的慷慨來，慷慨你的關心，慷慨你的熱心，慷慨你的愛心……，莫非你想要走到哪，都被別人冷眼相看？「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」劉備的這一席話，也是挺有道理的，別以為你對別人做的善事、惡事沒有人知道，知者可多有人在，並且銘記在心；換作是你有困難，需要幫忙時，看你要有心知的同伴一同面對、度過難關，還是要別人像你一樣落井下石，不理不睬？一切操之在己。假如你已經是個懂得適時幫助他人的人，是個值得慶幸的事，相反的，如果不是，不妨從小事情著手，一步一步慢慢來，也會聚沙成塔，積少成多，總會有一天，也會讓人感受到對他的好，願那天不遠了！

謝鳴

老和尚用一個平常生活的小事情，就說了一個大道理，當我們幫別人暖被子時，別人就會用棉被的餘溫來回報你。可是當你以那種只想著自己的自私心態來幫人時，你的棉被可能永遠都是冷冰冰的，我覺得人們常因為自己，而不幫助他人，如果不互相的合作，被子也暖不起來。但現在的社會我覺得應該先自己把被子暖好，當時機到了，自然餘溫就會回報給你，但前提是要先把自己的本分做好，在文章中小和尚花了十年才將遙不可及的夢想達成，先將自己做好，餘溫何時回報，都不是問題！

陳詠翔

在這篇文章的兩個和尚，小和尚一開始是一直抱怨，老和尚只是默默聆聽，但是

老和尚跟小和尚講完道理後，使小和尚恍然大悟，從此不管別人怎麼惡語相加，還是對別人彬彬有禮，十年後換別人給他溫暖。我們的周遭也有類似的例子，只是你沒發現而已，你可能是散發溫暖的，也可能是溫存那些溫暖的棉被。

也許你發現了，在你與其他人說話交談時，只要你對別人有禮貌，別人也會有禮相待；相反的，你對別人不客氣，反而對你更加惡劣，所以別人給你溫暖，你就要懂得感謝並且要回饋，將心比心站在他人的角度，才能讓別人認為你是好的是懂得包容與尊重的。

梁朝璋

看完這篇文章，讓我了解一個道理，棉被並不是本身就會暖和，是要藉由另一個熱能來暖和雙方。而所謂的棉被，就是當你對別人的態度是很好的，讓他感受到溫暖，他對你的態度也是會一樣的，這不是就能達到互暖了。每個人都需要別人的幫忙，但是就要看看有沒有人會去關心、幫助你。與其等待，不如我們用溫暖的心去感動他人，使世界都充滿著愛的能量。我有著替別人著想的心，就會讓社會充滿著溫暖。當你是用冷漠的心去對待別人，想必對方也一定會更加的漠不關心；相反的，當我們每個人都有著關懷他人的態度，那麼我就已經將愛的種子灑落大地。你／妳會是那個溫暖社會的種子嗎？每天開開心心的，還是漠不關心、自願自的過的生活？這些結果其實都取決於你的心和態度。而我期盼自己可以成為別人的棉被暖和別人，讓這世界更加昇溫，溫暖人間！

陳宏癸

在故事中小和尚經常因為沒有香火錢而抱怨，但是老和尚和小和尚說了我們必須要等待，在做事時，都要比別人多一倍的努力，才能夠成功。在現實當中做事情，比別人多做一些事，把別人不想要做的事情都做完，憑藉著多作多學的決心，以後一定會非常成功。當別人還在家中休息時，我們已經出門練習了，這樣不但可以充實我們的人生，更能抵礪我們的心志所以這篇故事的寓意想要轉達的意思就是，只要你有心，什麼在難的事都能夠克服。故事裡的棉被就是用來比喻當你為別人做某些事情時，別人很感激你，而下次當你有困難時，別人也會伸出援手來幫助我們，而我們帶給別人溫暖，要選擇的那一方並不是我們，而是你所幫助的那個人。

袁惟媛

看完這篇文章我覺得人就是要多做善事，除了可以溫暖了許多人，也可以讓自己快樂，使讓別人覺得溫馨、感動。不但如此，把這份溫暖保存起來，然後傳遞下去，讓暖心永遠留在心中。台灣八仙樂園塵爆事件，在一位醫生照顧傷患的過程中，只因為凡士林的味道不好聞，而特地去買了柑橘味道的護唇膏為她塗上，貼心舉動讓他在傷痛中也能感受到溫暖，能夠有撐下去的力量。只是個小小的舉動，卻能成為他人大大的幫助，這事使我也願意用我的愛心去關心與我素昧平生的人，讓他們有愛的日子。

蔡柏炫

這篇文章提醒了我們，想要得到別人的關心和照顧，自己也要先對別人付出關懷，一心向善之後，別人總會感受到一些溫暖，而會互相協助幫忙。我們總會因為別人的行為對你好還是不好，就用什麼樣的態度來面對他。如果大家都是以這般心態，豈不是都在等待他人付出嗎？這時有可能就需要有愛的人，揮灑愛的絢麗。不管對方做了什麼不好的事，都可以用心去關心他，那他就會感受到溫暖，改變冷冰冰的態度了。每一個人都有一顆溫暖的心，但那顆心不一定會自己發熱，或許是他人溫暖我們，或許是我們感動他人，不論如何，千萬別辜負了愛的存在。

陳少俞

當我看完了這篇文章時候，我就了解文章所告訴我們不管對方是誰，只要是他給了你禦寒物你本身也要跟他一起享受給他溫暖。俗話說一個人的言語和行動能帶給任何一個人暖和寒，這些事情讓我知道自己做錯了事當我不開心時家人在身邊鼓勵我，當我心靈最大的支柱，我卻因為感受這份溫暖而惡言相向。現在回想起來我才了解自己之前的行為是天大錯誤的。我知道每個人都能成為棉被或溫暖棉被的人。讀完了文章後，我才再次更深入的了解「良言一句三多暖，惡語傷人六月寒」的道理，不管甚麼人，他都可能會是成為我們棉被的人。在這世界中我們所生活的周遭都有許多的太陽，只是自己沒有察覺。雖然仍有寒冷，但是不能因為這樣而不去感受現在所有的暖。在你身邊的棉被每個都充滿過去點點滴滴的溫暖。當沒有人在幫助你時，就像寒冬中只能躺在床上顫抖。當事情發生到這樣後，因此待我不好，也不退縮，我希望在我所認識的人每個都能擁有許多暖呼呼的棉被。

張雨真

看完這篇文章，我發現棉被放著是冰的，但只要人一躺，躺久了，這棉被就會變溫暖了，就好像幫助別人對自己好也對別人好。這篇文章說的小和尚本來沒人給香油錢，但後來小和尚所做的事，讓大家都來給香油錢和幫他們把廟蓋得更大更美。其實簡單來說就是，也許之前都沒人對我們好，不論別人對我們好與壞，只要我們一直幫助別人、溫暖別人，別人也因為這樣而被我們溫暖。例如，像這次八仙塵爆的很多傷者和醫生，就是有一位傷者，嘴唇要塗東西，但因為有些不好聞，而醫生就幫他準備其他叫好的，還有，有很多燒傷嚴重的患者，也是因為有許多人的鼓勵和支持教她們一定要撐下去，就算是這幾句話"加油，一定要撐下去"，溫暖到他們的心，讓他們有了活下去的動力，其實這故事就是說，就算只有你那小小的舉動或一句簡單的關心話，都會溫暖到他人，希望那些八仙塵爆是線的患者，都可以堅持！

鍾金呈

當你難過時是誰安慰著你？當你生病時是誰照顧你？當你遇到困難時是誰幫你解析難題的？他是你最愛的家人，他是你身邊的朋友，還是他是曾經默默無聞不求回報的人，不管他是誰，我們應該要以感恩的心感謝對方。這故事告訴我，我們要以感謝的心去謝謝各位，如果沒有大家的幫忙，世界就不會變的溫暖。就像這月的題目「別人是我們的棉被」，棉被雖然不能把我們身體弄暖和，但沒有棉

被我們也無法在它厚厚的毯子裡取暖，也就是如果大家只想到自己，不懂得幫助別人，那世界不就變得冷漠孤單了嘛！相反的，如果大家能互相照顧、互相幫忙，那就可以印證了「別人是我們的棉被」。我們常聽到：「助人為快樂之本」我超喜歡這句話的，因為能幫助別人是我們的榮幸，看到他們的笑容是我們的幸福，我們雖然無法逐日的幫助你，但我們可以盡我們最大力氣幫助你。別人是我們的棉被這句話，教我了人生的大道理，棉被不能把人溫暖但它卻給人無窮的智慧。

連潤泰

看完這篇文章有兩個小和尚一直抱怨人們對他們不是很好，但是他們的老師傅什麼話都不說用心聆聽，當小和尚抱怨完後，卻就用棉被來舉例子，告訴小和尚說該如何溫暖一個人然後再讓這人再去傳遞溫暖。人們總是想到對自己比較好的方式對待自己，卻不會用相同的方式來溫暖別人，這就是自私。世界是需要愛的，若能溫暖他人我深信這個世界上一定會充滿許許多多的大愛。



後山小勇士 踏出一片天
八月學生心得日誌



莊天羽

看完文章後，我自己想了想難道每天都是轉換點嗎？一開始覺得好像不能這樣說，但仔細想想好像真的就像文章所說的一樣。如果你昨天的一句話或者是一個舉動改變了，或許今天就會不一樣，舉個例子吧！就上次的選拔賽來說，有的選上了，有些則是失敗了，或許他是有進步的輸了這場比賽，因為他有進步，所以不覺得遺憾；但有些人則是因為他自己的不堅持而輸了比賽，明明實力不輸對手，卻輸了自己的決心，當時堅持下去，那天便是轉換點了！之後我自己想了想什麼是我的轉換點？我的轉換點是自己努力做好每一件事情，機會來了就好好把握。要永遠記住機會都是留給準備好的人，想要有機會出現，自己就要好好準備，不要想要準備多久，等你真的準備好了機會就出現。現在重點是我的心態能在更好些，每天充分的準備，機會來了就把握，讓我人生的每一天都是轉換點。

陳子亭

改變，有可能是瞬間，但更多的可能是存在於認真生活的每一天。這句話一看到就深刻的印在我的腦海中，每天都是我們的轉換點，有時候是

因為一本書的一行字，也有時候是人們的一句話，就成為你人生改變的契機。我是一個常常不把握機會的人，我總是將機會用光了，到了已經不能改變結果的時候才開始後悔，或許我沒嚐到苦頭，又或許我根本沒在反省！像這次我搞出了一個很嚴重的事情，剛開始覺得一定要照這著自己的想法，但沒想到對別人卻是一個很大的傷害，這件事讓我很想很想改变自己！就像故事裡戒煙的父親一樣，我知道這根本不可能是一件能瞬間改變的事情正如同個性也不是一天兩天所造成的，其實下定決心對我來說很困難，不然早在之前就能反省和改變的。這文章讓我知道也許是毫不起眼的一個字，也許是很重大的事，就會讓你開啟了改變的開關，但我想只要你踏踏實實的過著每一天，就像文章裡頭提到的，每天就是你/妳改變生命的轉捩點！

蔡念恩

每個人都有迷失自我的階段，每個人都有堅持的那一刻，在不同的日子裡有不同的感受，裡面主角的爸爸要戒菸，是需要花多久的時間改變，多久時間的忍耐，不是嘴巴說說要戒就戒，要做出來才能夠證明你是不是有決心改變當下。「機會，永遠只會留給準備好的人。」準備好的人就可以好好把握機會給自己，沒有把握的人，即使機會在等你，也無法掌握契機開創不同視野。我錯失了世青要拿金牌的機會，總覺得自己沒能力也做不到，心中完全沒有慾望想拼，當下我就是覺得我還沒準備好。可是當下場的那刻發現我其實也沒有跟別人相差太多，一切就是沒有要金牌的決心，老是猶豫不決的念頭，讓自己錯過了。現在一步一步的讓自己有堅定的心，自己的每個想法，每個態度是好還是壞，全由自己決定，未來可叮嚀自己，好好的去實踐讓自己更好。

王晨宇

世界上每一個人的生活都不一樣，而每個人有可能因為某件事，以後的生活就改變了。我從國小二年級開始練習跆拳道，在我六年級的時候因為

我的功課和生長痛，爸爸不讓我練跆拳道了。當我要升國一的那時候我的人生改變了，我遇到了貴人任鳳儀教練。當時原本要讀海星國中的我，在海星國中遇到教練，教練認出我，並關心我跆拳道的練習狀況，但沒有練跆拳道我因為這句話開始了國風跆拳道的生涯，進入國風快四年，從被人踢飛、受傷、到現在的成功，過程中真的很苦很累，但確實改變了我。如果沒來國風，我可能在學校不知道會變怎樣，因為那刻相遇改變了我，讓我重新踏上跆拳道這條路。所以我會更努力，絕不輕言放棄，讓自己往更好的目標邁進。

郭洪溥

說到我的轉捩點，就要想到七年前，那時只有國小三年級頑皮的我，三年級的暑假我到了精誠道館，認識了呂教練，因此我的人生開始了轉變。時間過的很快，一下就國一了，我讀了龍山國中體育班也是呂教練所帶領的國中，我的生活也一天比一天更忙碌更刺激了。在國中三年的成長到路中有很多挫折跟失敗，在我失落時呂教練一把將我從失敗中拉回來讓我更成熟更勇敢國中三年雖然『累』，但一轉眼三年就過了。到了高中我考取了育成高中，但讀不到一學期因為家裡的關係要我到花蓮讀書，這時我第一個想到的事我的跆拳道怎麼辦還可以練嗎？不過幸好呂教練有認識花蓮很有名的教練陳廖霞教練和任鳳儀教練，安排我到國風道館。到了現在我來到花蓮要半年了，我覺得我真正人生的挑戰才剛要開始。我人生的轉捩點就三個字『跆拳道』，因為跆拳道所以我有責任感，因為跆拳道所以我有態度，因為跆拳道所以我的人生更加豐富。現在我以跆拳道為榮，未來我會讓跆拳道以我為傲。

森喬楹

既然每個人都有獨特的心，那麼我們每天生活的點滴，都有屬於它的精彩。哪怕只是那一秒的精彩，或許都是生命中的轉捩點。像我們這樣的運動員，往往在運動中或是在練習時，常常會因為一句話改變你的態度或心態。往往這些轉捩點都是改變我們都開始，因為有這些出

現，使生活不一樣，如果沒有重要的時刻出現，或許現在的我不知會如何！我很慶幸自己有機會，給了我很多很多，改變我很多很多，曾經排斥這轉變，但現在想想，我真的很慶幸有它。每個人都有屬於自己的轉換點，它或許是你不想要的，換個角度想想，或許未來的精采就在於此時！好好把握哪怕那一秒的轉換點，不管它出現在何時，只要選擇一條光明美好的路，那前方便是我的精采人生。

王偲瑄

不管做什麼事情，是喜、是悲，都會有一個轉換點，也許這個轉換點的出現是因為一件貼心的舉動、一個擁抱或是一句謝謝也好，都會改變自己或別人的生活。看完這篇文章，使我想起一個短片—「遺產小故事」，這部片的主角—法蘭克·湯瑪斯。在片中，過世前交代了律師給了一些人東西和信封，其中最讓我印象深刻的是黑人老奶奶，法蘭克交代律師給老奶奶一朵乾燥花，原因是當年老奶奶的女兒不幸發生意外墜海往生，法蘭克在燈塔上為老奶奶難過，可是不久，法蘭克也失去了自己最愛的女兒，當法蘭克在他女兒的墓前哭泣時，一位老奶奶走向法蘭克並且送上一朵花，原來老奶奶就是那位在海邊失去女兒的人。因為奶奶面對女兒離開很勇敢，使法蘭克走出失去女兒的陰影，而這也是法蘭克人生中意想不到的轉換點。我的哥哥是世界金牌，很多人聽到了這件事其實都用異樣的眼光看我，不是因為不相信，而是因為我常聽到有人說：「欸，他哥哥是金牌，但是你覺得她會是金牌嗎？怎麼可能」當下我很清楚的知道他們口中的「她」就是我。依我衝動的個性，聽到這句話時，已經握好拳頭要跟人家打起來了，但是我的心裡一直有一個聲音告訴我：「人家愛怎麼講就怎麼講，就不要哪一天給我拿到了金牌，看你們還要不要這樣講」，所以讓我從以前倒在地板的那場比賽再度站起來。我認為唯有一顆堅定的心，就能實現自己的夢想，其實世界上很多事情真的只要「轉個彎」，保持樂觀積極的心態去看待，對每個人來說就是一個轉換點。很多人總是鑽牛角尖，一直停留在直線上不斷的抱怨，錯失了轉折的機會，而且再怎麼抱怨也改

變不了一個事實。只要學會轉個彎、換個心態，這樣每天都是轉換點，機會是掌握在自己的手裡，加油吧！

陳芷蝶

這篇文章給我的啟發很大，就像那位父親講的一樣，有些人可能認為「戒煙」是一件在簡單不過的一件小事，但對幾十年來說的老煙槍來說，是需要有自制力和毅力的，還要有想「改變」的信念，在一次的機會中，抓住機會改變自己。對我來說，我是一個不會把握每次機會的人。像我在比賽中，就錯失了很多機會，當我想證明自己是一名好的選手時，常因為不把握而讓機會從面前溜走，當機會溜走時又不肯馬上繼續努力，整天只會怨天尤人，腦中只環繞著負面的詞彙，從不主動去想在下一次的機會中如何補救。但後來我了解到，我所遇到的每一個機會，每一個轉換點，都是一個人生中的轉折，當機會來時，只要把握住，堅持目標，目標就會達成。機會來的很快，走的也快，但你有沒有想要去抓住它。有些轉換點，是偶然的；也有些轉換點，是可以創造的，而且就在一念之間而已，只看你想不想把握當下而已。

潘佩瑄

看完這本書覺得很有感觸，因為裡面提到《改變，有可能是瞬間，但更多的可能是存在於認真生活的每一天 還有 機會，永遠只會留給有準備的人》，讓我回想起國三模擬考的時候，在第一次模擬考後看到成績還不錯，可是在第二次模擬考前卻不如第一次，因為在考前準備的不足，導致成績跟上一次比起來落差很多，自己看到成績後嚇到了，也因為有了這次的前車之鑑，使我在最後一次的模擬考和教育會考中得到不錯的成績，而且得到班導師的讚賞！在今年的全國青少年盃就是一個很好的例子，自己從原本都不會得分到現在能得到十幾分，在比賽中真的進步很多，教練和家人也對我更有信心了。所以只要有心，願意去嘗試、勇敢去做，不管結果是好是壞，至少你肯下苦心、全心全意去做，再困難的事都難不倒自己，在努力的過程中更能取得平常得不到的經驗，將自己的能力再提升更高層

級，從中發現另一個全新的自己！

卓明孺

這篇心得後雖然不是看得很懂，但是我知道唯有認真、願意付出的人才有機會成功，如果你不試試看，沒有人會知道結果。但是成功只在剎那間，想成功就必須隨時準備好。如果你沒準備好，成功只會從你身邊離開，而你做的每件事、每個決定，都可能是成功的關鍵，然而，成功不是只努力一秒鐘、一分鐘而是要堅持你想要的，全心全意的把精神放在目標上。有時候我會想放棄，但是其實只要在那瞬間撐過去，夢想就到手了。每件事都必須要付出才會有所收穫，相反的如果你只想不勞而獲，你永遠都不會成功！

蘇皇嘉

我從小到大都一直相信著我的努力一定會有回報，總有一天我的轉捩點也會出現，但經歷了漫長等待卻一直遲遲沒有出現，我曾經一度想要放棄，態度變差，訓練散漫，心想我這麼的認真練習幹嘛，真的有用嗎？為何我不打混摸魚？為什麼要練習？反正我比賽又不敢打也打不出什麼成績來。然而在我這麼墮落的時候我人生的轉捩點出現了，在這一場比賽中我選擇了相信一直以來陪伴我練習的人，還有相信我自己的能力，因而在這一場比賽中，我贏了，但並不是說我比賽拿了第一名的成功，而是我跨越了我內心的那道高聳、巨大的牆壁，讓我比賽在也不會去害怕對手，再也不會不敢出腳。就像這篇文章所說的每一天都是轉捩點，會發現它的也只會是(準備好的人)，所以我的努力並不是白費的，只是時機未到而已。現在的我拿了很多的好成績後，也希望在我身旁的人都一直進步，相信總有一天我們也會開始向前走的，我的轉捩點一定也會再次出現的。

袁惟媛

當我看完了這篇文章我覺得我們就是要朝向成功邁進。有時候自己想要放棄，但當下只要堅持下去，伴隨得絕對是會成功。爸爸之前跟我說他一定要把他抽菸的壞習慣給戒掉，爸爸有這個想法是因為媽媽，那時媽媽

勸告爸爸說現在我們年紀都大了，一定要好好的珍惜身體健康，為我們一家四口著想，這時媽媽的一番話打動了爸爸的心，所以爸爸真的戒掉了抽菸，所以沒有什麼事情是做不到的，就像文章說的只要堅持下去是絕對會成功的。我們一定要向成功邁進，絕不放棄，沒有事情是我們做不到的，為了自己，為了重要的家人堅持是一定要的，如果不堅持，成功就一定會從我們的身邊飛走的，我們一定要向前邁進。

謝鳴

在每天的生活中，常看到的那些社會知名人士，成就了自己的事業，但是我們卻不知道他們是努力了多久，才有今天的成功，經過了多少次轉換點，才讓他人看見成功。在他成功之前有許多失敗，但卻絲毫不喊苦，重新準備迎接他的轉換點。你不知道改變我們的它何時才會到來，在來之前做好了萬全準備，迎接轉變的契機，因為它一直都在我們的每一天。有部家喻戶曉的動漫「航海王」，裡面的主角從小就有著偉大的夢想、他不知道自己的終點在哪裡、但是他卻一直堅持自己的理想，永不放棄，腳踏實地的一步一步往前邁進、真是讓我佩服。我要讓自己的每一天都過得充實、好好努力的做準備，轉換點可能是一句話、一本書、或是一個機會但是說不定就是踏踏實實的每一天。

陳立愷

的確，在這多采多姿的世界，每天都有不同的體會與感受，有些新奇、有些平凡、有些更彌足珍貴，甚至是足以改變一生的轉換點，都存在於這看似平常卻不平常的日子當中。轉換點不只要找尋更要創造，至於該如何創造？我想是用心來生活，以心來感受這世界的事物，就會發現每一件事物自然都有它的意義存在。不然，古時候詩人們，出世住在山中，不是過得更自在？沒有塵世的干擾，反而有更多的空間讓他們創作出名留千古的好詩來，萬物靜觀皆自得，我想就是這道理。我們不必像他們，不必獨來獨往，不必遠離俗事，反而得更接受這美好的世界，不論是肯定它，對它無怨無悔，還是喜愛它，對它愛之入骨，不要以為這樣做對你沒好處，

這樣想就大錯了，你可以從中體悟到許多道理的，這就是為什麼每一天都新鮮，每一天都獨特，每一天都是個人生轉換點！

陳詠翔

每個人都有夢，但每天的夢都不一樣，每天做的事也不一樣，可能你有時會想那些成功的人到底是如何辦到的，也許他們很努力，或是他們有一天恍然大悟，但他們都經過了很多磨練，他們的每一天都是轉換點。但每一天都是轉換點，你相信嗎？我一開始在想甚麼算轉換點，後來看完文章之後，我懂了每天都是轉換點的道理。有時我會很懶惰，但有時我會想把每一件事情做好；有時我聽到別人激勵人心的話語，我就會想怎麼把自己變更好並努力向上；我看書時，看到書中勇敢不屈服的人，讓我奮發向上，也許你還沒到你人生的轉換點，但你可以像我們一樣從一天的練習或是比賽發掘出你的缺點，加以改正，又或是從一整天的上課，知道自己不熟悉的題目和不了解的題型，在有空的時候加強，我相信你的每一天都是轉換點。

莊紀李

什麼是轉換點呢？你有過嗎？讓我來分享我的經驗吧！我是個運動選手，運動專長是『跆拳道』，我習武已經八年要準備邁入九年。在我國小六年期間，對跆拳道的熱愛，沒有一點降溫，國小畢業來到國風跆拳道隊，在國風的訓練非常的紮實，身體的體力跟肌力一開始負荷不了，時間久了，就已經變成了家常便飯，戰術的應用也得心應手。但我升上了八年級，我自己以為可以再更進一步，但是卻變成了大退步，在晨操時，跑步的秒數一天比一天還要慢，在練習過程中，也從享受漸漸變成排斥，我稱那段期間叫做我的『瓶頸期』。我在這個瓶頸整整卡住了一年多，比賽當然不理想，我以為我的運動生涯是不是要結束了，教練也有找過我聊個天，幫助我把不好的想法都清除，慢慢我自己會灌輸好的想法，現在我居住在教練的家，我開始可以真正的享受練習中的樂趣，在練習中也會被教練稱讚，要從低潮回到我現在的樣子，說實在真的很辛苦，每天汲取經驗，充

分準備就可以把握成功的機會，用對方法，堅持不懈，每一天真的是轉捩點！

蔡柏炫

每個人都會有所謂的轉捩點，只要你有決心，並且努力的去達成，你的人生就離成功不遠了。上了國中，我的成績就開始往下滑，上課雖然安靜，但心卻不知道飄向何方，常常想一些奇奇怪怪的事，回到家也不太想拿出書來，看看今天上了什麼，就這樣時間一天一天的過去。就到考試的時候，要臨時抱佛腳也抱不了了。但我有一個不是每個人都會做的事，也算是我的專長，就是跆拳道，這也許是個轉捩點。從我剛進來這裡，就希望能早點拿到好成績，結果不是和我想的一樣，當我一次又一次的失敗，教練還是無怨無悔的教我，也給了我不少信心，這讓我決定了下次一定要更進步，一定要拿到好成績。我記得教練也有說過，機會是留給準備好的人，這句話在快到比賽時，我都會想到，也常常對自己這麼說：『我已經準備好了，沒什麼好怕的』。

陳宏癸

在人生中有許多事情都必須靠自己的努力，才能一步一步地站上高峰。但是想要邁向成功，是一件很難做到的事情，需要下定決心。以前還沒有接觸跆拳道時，我是一位很沒有自信心的小孩子，當我遇到我的教練時，他們很細心地教導我，讓開始有了自信，有了目標。但這一路上，改變自己的時間十分漫長，其中的辛酸真是不為人知。但是教練恩威並重、循循善誘，並告訴大家要不斷努力，不要中途放棄，撐到最後，甜美的果實一定會是自己的。其實想要做一件事情，只要先前做好準備，你想做到的事情一定可以做到。只是看自己是否有心而以，或者是你可以去做自己想要做的事情，這樣子就不會有所謂的討厭二字出現了。只要記住「想要」的那顆心，那你一定會去追求你的夢想，直到他到手為止。

梁朝瑋

看完這篇文章，我發現從我國小畢業升國中後，就是一個轉捩點，從

那開始，生活開始變得不一樣，每天開始過得更加充實，每天學到的東西都有所不同。到了現在，有一件我不敢相信也讓我的生活大大改變的事情。一開始只是個小小的運動傷害，但是沒有去注意，卻成了人生中非常重大的轉捩點，很多事情開始不能做了，而且讓傷勢復原最少要半年，這對我來說，是最難過最難接受的一件事情。像是我所堅持的跆拳道，都無法隨心所欲的控制身體，身體總會像是別人的，使不上任何勁，那種感覺是無法表達的痛苦。我非常希望傷勢沒有那麼嚴重，雖然在這段時間，不能做自己想做的事，在生活方面有許多阻礙，但我努力克服一切，勇往直前，不論如何都要讓傷勢復原，因為我知道等我痊癒後，還有很多挑戰在等著我呢！

張雨真

看完這一本書，明白了不要只會羨慕別人，他們可以得到那麼好的成績，其實也是經歷過許多大大小小的難關才可以那麼的好。比如我們這些運動員，如果不堅持不努力是絕對不會成功，就算失敗只要願意跨出一步，可能會因為一句話或一個舉動而慢慢變好。以前國小完全沒有全國成績的我，到了國風之後，我變得更厲害、更會踢，得到了兩個全國成績。只要每天認真做好每一個動作，一定會一點一滴的慢慢進步。還有我覺得只要堅持、有鬥志，無論是在比賽或練習，都覺得自己很棒。運動員要好好把握機會才不會打輸，不要打輸了才去後悔，不要失去才懂得把握，就算輸也要輸的漂亮，贏也要贏的有技術。

陳少俞

讀完了這篇文章後，我了解到現在家喻戶曉的人物，曾經一定是有黯淡的時候，文章的主題「每天都是轉捩點」這句話的開頭就告訴我們如果現在的你在以前的日子就儲存了豐沛的能量，當你像要嶄新一切，就有可能在一瞬間改變，。就如作者的父親一樣，以前就有想戒菸的想法，一旦下定決心，沒有不可能的事。其實在你過的每一天中，只要有讓你改變的決心，所以不能忽略任何對你有幫助的話。比如說:如果當你想要戒掉

喝了15年的酒，但一直沒有動力能讓你執行這件事，那心中就是想要改變，再加上一步一腳印地慢慢累積。就俗話說：機會，永遠只會留給有準備的人。應為有看過了這篇文章，我才知道原來別人能成為讓你改變的動力，所以以後的我隨時都要做好迎向成功的準備。

鍾金呈

每個人都會有喜怒哀樂，但你是否察覺到當時的「過程」呢？那時你笑了，因為有著津津有味的美食；那時你生氣了，因為有著白目的弟弟把你最喜歡的玻璃瓶打破了；那時你哭了，因為愛你的親人即將要離去了。看完這則文章我不禁想起我那車禍多年的小狗，牠的衝動使我心都破碎了，我眼睜睜的看著牠血淋淋的躺在柏油路上，我呼喊著牠，但牠始終沒有理會我，頓時我哭了。牠的死亡讓我失去了感覺；牠的死亡人生感到無趣；牠的死亡使我輾轉反側。正當我難過時，姐姐的一句話成了我人生中的轉捩點，也使我能夠體會到家人失去親人的痛苦，就如同我和那隻狗點點滴滴。它使我從失敗中站起，它曾經是我的心理醫師，它跟我說：「人不應該碰到失敗就退縮，要積極面對。」它的每一撇字跡都給了我深刻的印象，它曾不給我快樂，但它卻給我人生中最特別的回憶。

連潤泰

我看完這篇文章後，我才知道沒有做不到的事，讓我想到以前在我還很小的夏天，天氣很熱讓我的皮膚病開始發作，那時我把我的身體都抓到破皮流血，甚至發炎。那時一直用藥物來克服我的皮膚病。但是時好時壞皮膚病的藥不一定完全有效，還要配合不抓癢才可以治療我的傷口，但是我沒有辦法克服我的癢，我的癢不是一般的癢，而是會讓你發狂的癢，我也不法克制自己想抓癢的念頭。有一天我下定決心，我一定要克服我的皮膚病，因為這樣一直抓下去也不是辦法，為了我的皮膚病，一定要要求自己，不要再看到以前痛苦的樣子。醫生有說只要我肯努力，願意每天吃藥堅持不要去抓癢，我的皮膚病一定會成功治療好，所以我也相信沒有做不到的事，我一定要將自己的雙腳恢復健康的狀態。

黃鈺琦

看完這篇文章，我領悟到了許多。以前總是很羨慕那些成功人士，比如說某家公司的老闆，或是被很多粉絲追著跑的明星。如今我明白了，每一個成功者的背後都付出了很多艱辛的代價。首先要設立一個目標，一個方向，而且是自己喜歡做的事，然後下定決心，努力奮鬥，全心全意投入，迎接我們的是一個光明的未來。機會不是偶然的，它是為有理想、有目標、有自信、有毅力的人準備的，機會來了千萬不要錯過，這種有利的因素才會造就一個成功者。我也要給自己一個目標，持之以恆、勇往直前、不畏艱辛，朝成功邁進！

張慶渝

我原本以為那些成功的人，是很有天分有很聰明，但現在我並不完全這麼認為。看完這篇文章，我發現成功的人要有一顆堅持不放棄的決心，而且必須打從心底真心想做的，絕不是敷衍了事。有些壞習慣可能很難改變，但只要意志堅定也有可能是瞬間就改掉了，例如：我曾經很愛玩電腦，我覺得它真的好吸引人，明明心裡一直告訴自己再玩下去就不得了，可是到了隔天我卻還是不受控制，過了一個暑假回學校量視力，聽到自己要去檢查一些度數時，我真的嚇了一跳。本來我以左右各一點二自豪但才那兩個月我視力下降至兩眼各零點三，我擔心極了，這次我學到教訓從此我不會在再那麼瘋了，有些人可能像我一樣事情嚴重了才學乖把它改掉。但有些人本身意志很高，一瞬間掌握了改變的契機就這樣改掉壞習慣了。大部分的人都認為賺大錢能夠買高級品，才是真正的幸福，但我看完這篇文章認為，你能每天做你想做的事，並且完成自己想要達成的心願，那才是真正的幸福。有些人只要每天能吃能喝能笑能和家人共度美好時光過著平凡的幸福就夠了，有些人想要賺大錢請傭人過著悠閒的時光也很幸福，但不管是哪種，都必須要堅持自己的理想，認真努力，找到訣竅，才能達成想要的幸福。

高敬瑄

每天都是轉換點！只要你願意下定決心，努力的去做，堅持理想，日復一日去實踐，每天都是生命的轉換點，例如：我表哥是個很愛抽煙的人，抽了很多年，身體愈來愈不好，到了結婚生小孩，因為小孩的關係，所以下定決心不要再抽煙。其實他忍很久，但都沒有讓他戒菸的決心，可是這次因為小孩，所以他把壞習慣改掉。我的感覺 人生的旅中，實在充滿著太多的變化，沒有人能預測下一秒會發生什麼事情，無常的生命不知什麼時候會出怎樣的考題給我們，所以，面對變故時，決定自己如何因應，果真比妄想改變事實來得重要太多。聖嚴法師名言「面對它、接受它、處理它、放下它」 保持「樂觀、積極的心態」，對我們來說處處都是一個轉換點。不要抱怨，再多的抱怨都無法改變的事情，只有自己腳踏實地的去做過才知道。

何秉擘

每天都是轉換點嗎？在我的心裡這是肯定的，也許它找上了你，只是你還沒有發現。舉其中一個例子來說，作者的父親抽了幾十年的菸，卻因為一件小事情就改掉了他多年的菸癮。由此可知，人的一生中會有許多的「一件事」，有人可能不放在眼裡，但這對那個人來說，那一件小小的事情，就已經是他最真實的轉換點了。也許你正遇到了巨大的挫折，不管做什麼事情都提不起勁，但這時只要你努力克服，每一個想法都能當做你突破障礙的方法。而人生就像一場永遠比不完的比赛，經過無數的努力並堅持自己的理想，才能抓到勝利的尾巴，邁向成功的未來。所以我們只要認真、努力、堅持理想，每一天都可以是生命的轉換點。

戴世傑

每天都一樣轉換點嗎？每天都是光彩的一天嗎？如果你是這樣想的話，那就大錯特錯了。假使你願意努力的去做，堅持自己的理想或是想法，日復一日並且踏實的去做，這樣每天都會是一個好的轉換點。例如：文章裡提到，他爸爸在國光號上努力的忍耐不要吸煙，他最後做到了，所

以只要堅持自己的信念努力的去做就一定可以做的到。過程中就那一本書和一句話，表面上聽起來好不起眼，但對我們來說卻是踏踏實實的一個轉換點，像是文章中的吳俊瑩先生說過的一句話也是很常被問的問題「什麼是你的轉換點？」他說：「是一步一步發現自己喜歡做的事，然後全心全意地投入自己要做的事。」其實最後的意思是努力認真地去做一件你想要做的事，就是你的轉換點。

王梓平

為什麼每天都是轉換點？因為我覺得每天都可以有一點小小的改變，讓自己的人生變得不一樣。舉例來說：你是一個每天遲到，工作又都不認真的員工，突然變得特別早起來去工作，工作的時候變得特別認真，你的上司可能就會對你刮目相看，這樣對往後的事業會有很大的幫助。

再舉一個例子：今天我在練習跆拳道非常的不認真一直在偷懶，但是後來反省了以後覺得不能這樣，所以變得很努力教練可能就會常常帶我去比賽，我認為每個人的人生都會遇到低潮或是失敗的時候，我們應該要勇敢的站起來，當一個人跌到谷底，卻還是努力得爬起來，或許這就是人生最重要的轉換點，所以要把握每次爬起來的機會。總而言之只要堅持到底，永不放棄，每天都是轉換點！

林家豐

轉眼就升上國中了，和家人討論的結果決定要考體育班。抱著既興奮又有點害怕的心情來到了體育班，不久之後便愛上了它，雖然練習的時候很辛苦，不過我還是喜歡大家一起努力向上的感覺，特別是大家在喊隊呼時，那團結又有力的聲音，讓我的心靈能夠安心下來，就像迷路了，心裡非常害怕，突然找到媽媽的那種安心感。從小我的肺就遺傳到媽媽，跑幾步路就非常喘，五年級時參加校隊，希望能解決氣喘的困擾，雖然後來這個現象有好轉，不過效果非常小，為了要繼續打敗氣喘，我就來到了體育班。每天落下的汗水不可計量，而我的氣喘也就越來越好轉。很多人知道我的體育細胞不好，又非常好動，從小就被認為是過動兒，坐都坐不住，

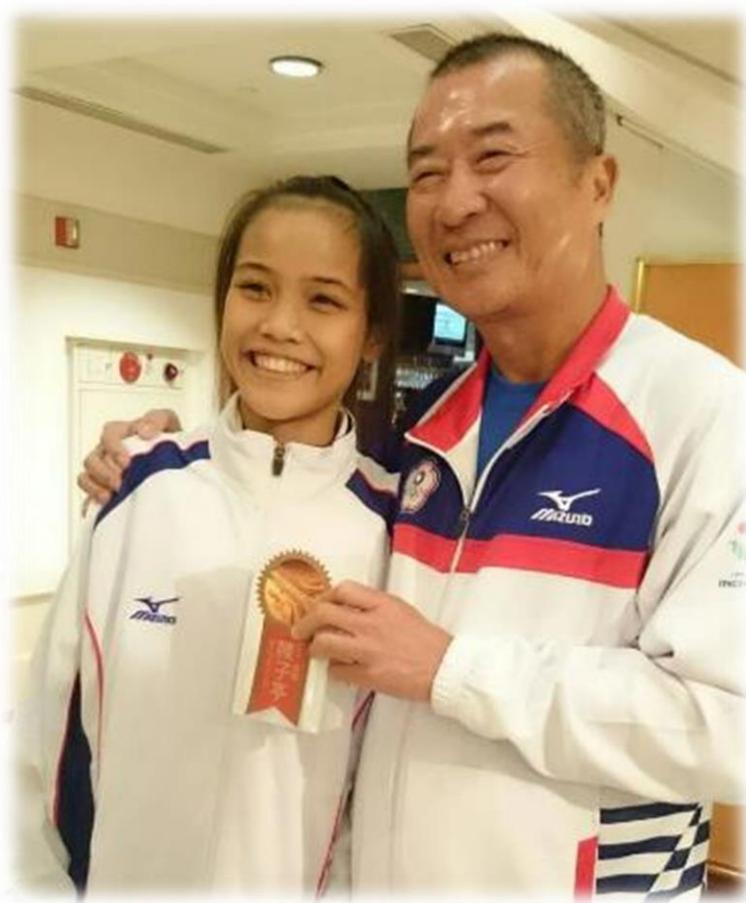
所以只要有甚麼事是可以離開椅子上，媽媽都叫我去做，自然而然就讓我上了體育班。體育班的生活才正要開始，蠢蠢欲動的我已經在台下做好萬全的心理準備，向體育班的生活拉開序幕。

林明忠

每天真的都是轉換點嗎？我先拿父親的例子來說，他的父親抽了十幾年的菸，因為去了一趟南部的旅行回來就戒了菸，因為國光號客運禁止抽菸，可是他又很想抽菸，與其那麼痛苦不如戒掉算了，他就這麼輕易得借調也成為他人生的轉換點，在當我們比賽剩下幾秒得時候你又很累，要求自己不要有想著很累得念頭，想剩下幾秒比賽就要結束了，所以要堅持到底，盡全力在比賽中展現韌性，發揮平日的技術。這樣一來，這場比賽就是人生中的轉換點。在日常生活中的每一件小事情、小細節，都是人生中的轉換點。只要認真做事不馬虎，用對的方法，每天都是生命中的轉換點。而這些轉換點都是我們進步的力量，讓我們可以勇往直前，邁向充滿陽光的那一天。

黃佳希

每個人都有不同的心，不管人生多麼的辛苦，總有光彩的一天，不要羨慕那些飛黃騰達的名流；因為他們也都有辛苦的一天，也是有過茫然不知所措的日子。在我們科技的進步前，每人都有下田耕耘的時候，只要你和心中的黑暗說再見，我們的人生就開始一步一步迎向你。改變有可能是瞬間，但更多的可能是存活在認真生活的每一天。在生活中有很多事情都沒有轉換點，惟獨有一次國小尚未接觸跆拳道我，在朋友的鼓勵下，我開始學習跆拳道，國小畢業後更加入了體育班。起初，實在十分不習慣，後來因為一次又一次的晨操和練習，讓我漸漸習慣。我在第二次的晉級中，受到教練大力的稱讚，使我更有信心。這使我下定決心，要將跆拳道學得更好。同時，也讓我有了目標，讓我更加有力量，這就是我人生中的轉換點。感謝這轉換點，讓我有改變，有了目標，使我的人生變得多彩多姿，更精彩了。



後山小勇士 踏出一片天
九月學生心得日誌



莊天羽

一開始看完了題目後，我先想了一下我自己彷彿就是那個妨礙我成長的那位。接著看了文章，沒想到妨礙成長的真的是自己呢！人家都說最大的敵人是自己，的確是這樣沒錯，突破別人很簡單，但是突破自己真的最難，不論是心理的突破還是生理的突破。像我們運動員最大的敵人是自己的心態，不管對手強還是弱，如果對手資質比你差，但你卻過不了自己那關，那你注定輸給了自己；反過來說，如果對手強，但你突破了自己的害怕，那麼你已經收穫滿滿，不是嗎？有次我因為心態不好，也可能是因為沒有了目標而喪失了突破自己的心，所以在那次比賽中，根本是沒有目的的亂踢，等到我回神時，時間已經結束了，後悔也來不及了，那次我真的輸給了自己，每次的成長一定都是因為自己有了新的突破，而讓自己有了新的收穫，這就是成長。但如果自己那關永遠不能過關，那你必定在原地停留，停留越久，你將會失去更多。

陳子亭

在故事中，所有人不管怎麼猜，都一定猜不到原來妨礙自己成長的那個人，居然會是自己，就連我也是。我一直以為那個人一定會是那種很刁難人的上司，或者是主管，卻怎麼想也想不到答案會是自己。我們最常聽到一句話就是：最大的敵人是自己，我們常常懷疑自己，甚至否定自己的價值，卻忘記了也有這麼一句話：人有無限的可能！在我們人生當中，有很多事我們覺得自己是做不到的，所以常常選擇放棄，連給予自己嘗試的機會都沒有。很多時候，當你做錯了一件事情，又或者做了一件對的事情，要改進還是要繼續一錯再錯，所有的決定權都掌握在自己的手中，不管再怎麼樣勸告，還是一再給予自己機會，你終究還是選擇自己的想法。因為可以改變你的是自己，而不是別人，就像文章裡頭說的只有你才可以改革你的人生，也只有你自己才能帶給你幸福快樂，就算所有的東西再怎麼改變，但你就是你，無人能取代的你。我希望未來不要因為自己而後悔一輩子。

蔡念恩

從這篇文章知道只有自己能侷限自己，也只有自己可以改變自己的人生，即使別人怎麼樣的說你唸你講你，要不要做都取決於你自己。身邊周遭的人都只能幫助你輔助你，但要不要改變還是在於自己。改變並不容易一點點的改變就可以讓結果更好；改變需要勇氣也需要長時間累積。如果一樣在原地踏步不會往前走。我就是一個會侷限自己不敢大膽做夢去完成夢想的人，就算是我的目標，我還是會猶豫很久很久，這樣夢會實現嗎？錯過我可能擁有的機會。我要突破我自己的不敢、不想，也不要讓別人的幾句的言語刺激而影響我，讓自己有個新的成長、新的收穫。每個人都有無限的可能，你不會知道自己的能耐有多少，不怕不做，只怕自己不敢做，不敢做就已經輸了一半，要不要都由自己決定，沒有人會強迫你。從現在起，我要開始勇於追夢，不願再左顧右盼，加油！！

王晨宇

從這篇文章知道了只有自己能限制自己，在我剛踏進跆拳道這個世界的時

候，我對我自己說過我要比別人更好，但其實我很怕痛，跟學長打的時候我超怕的。直到我升上了國中，從一開始被人家踢的七零八落的，到後來我可以吃住對手的力量，慢慢開始把自己穩住，中間的低潮不順，只有自己能去調整。教練和父母只能從旁鼓勵我，告訴我人生都有低潮，沒有永遠的第一。一度我也迷失了，覺得自己真的有可能做到嗎？找了許多藉口，一度想放棄。後來因為教練的鼓勵和自己的調整，才找回當初的那個自己，自己給自己的想法要正向有目標，一步一腳印踏穩，慢慢向上爬，可能會摔會跌，但這必須自己去調整，身為運動員這都是過程，只有自己能限制自己，想要當更好的運動員這是必須的。摔下跌到是為了讓自己爬的更高，看到自己哪裡不足、哪裏需要改進，人有無限的可能，只有自己能去創造未來。

郭洪溥

這篇故事就是在說你我最大的敵人是自己，而不是別人，閱讀完這篇故事後，我剛開始以為過世的那位是他們的老闆或是總經理？後來當鏡子反射照到的是自己時，才讓我了解為什麼會阻礙自己的成長了。當你我遇到困難或挫折時自己通常會選擇逃避，而不是勇敢的面對自己的失敗。要戰勝自己一定要有勇氣、自信和信心三個要領，你要有勇氣面對自己的不對，要有自信的勇往直前，要有信心的把自己做好，而不是選擇逃避或推卸責任，反而妨礙到自己的成長或學習。最後像文章裡所描述自己的成長不是因為身邊改變了什麼就會影響到自己的行為表現，而是要你突破自己不能被周遭影響。我知道一個人要成功不是身後幫助你的人有多厲害，而是自己要有好的想法、好的態度，才能成功。如果你什麼都不想做，那在你身後的人，不論多厲害、多有成就都是沒用的，因此我絕不做人生最大的阻礙者。

森喬楹

噫！走近一看，為什麼躺在棺材裡的不是一位人，而是一面鏡子。原來妨礙你成長的人不是別人，而是內心裡的自己。當你想去做時，就去完成千萬別拖延；當你不願完成，就放在那裡不管，這些都取決於自己的心，要做不做都在於你自

己，成長或停滯不前都取決於自己。當妨礙成長時，停留在原地時，千萬不要埋怨別人。想想為何其他人可以在前面，而自己卻是原地停留？答案就一目瞭然了。要往前除了努力與毅力還有與自己內心喊話也很重要！教練常說：一個人要退步很簡單，但是一個人要持續的進步就很難！除了靠自己也需要其他人在你背後給予你默默的支持與加油。當你克服了自己的心魔，就是成長的開始，這個成長一定不是馬上見效的，而是一天一天的累積，才會一天一天的成長。

王德瑄

每個人都希望自己變得很好，怎麼又會覺得自己是妨礙自己成長的人呢？現在心裡都有很多自己的想法，我們容易受到別人的影響，其實應該說是自己的心不夠堅定，常常想東想西，不知道自己在幹什麼。像是現在很多高中生都考到很好的學校，因此也為自己的未來開始鋪路，但是常因為班上的同學說：「不用讀書啦，幹嘛讀書！」這類的話，而受到影響。現在我升上高中，自己心裡的想法也變多了，常常懶散、傲慢…，心定不下來，跟在別人的屁股後面走，也忘了自己最初最初的心。現在的我期盼的心要定下來，堅持自己的初衷，當我們不穩定的時候，靜下心來，閱讀好書，為自己開啟一條正向的康莊大道。莫忘初衷，這是我給自己的座右銘。

陳芷蝶

妳有沒有過在比賽中打不贏的對手，或是有人想要阻止你努力進步的人嗎？有很多人並不知道，自己最大的敵人並不是在賽場中站在你對面的對手，而是你自己。有人可能會想「怎麼可能對手是自己啊？又不能自己和自己比賽，最大的敵人是自己根本就是天方夜譚嘛！」但如果你自己都不能突破自己了，那麼如何在比賽場上能贏得勝利呢？我在練習中、比賽中也是同樣的道理，你自己都不能告訴自己要堅持，那還有誰能幫助你突破你自己？練習中很累，自己要堅持；比賽中受傷，自己要撐住，自己都沒辦法告訴自己要撐過，連自己心中的敵人都無法去突破，那還有誰能幫助你。或許教練和隊友也可以在很多時候給你幫助，但你真正還是要繼續靠著你的毅力和堅持。我這人常常會想放棄，不管是練習很累還是受傷很痛，但我會告訴自己要加油，不管再累再苦，到最後一定會有收穫的。

或許有很多人在表面上看到我們的成績很好，看到我們在領獎時的喜悅，這都是我們努力的成果。沒有練習時的自我要求，沒有比賽時的自我突破，是不會有現在的成果。我們都會成長，但要如何成長，就在於你自己了。

潘佩瑄

故事看到一半的時候就一直在猜到底《那個妨礙你成長的人》是誰？猜了很久還是猜不到，後來把文章看完後才恍然大悟原來是《自己》。不過想想真的在某些時候因為自己不夠有主見和自信，又或者受別人的影響而錯失很多東西。記得國中第一次選幹部的時候，本來想嘗試當班長，可是到了選幹部的那一節課，突然心中莫名害怕，而不敢舉手主動爭取，就放棄這一次的機會。後來想想那是的自己不夠勇敢，如果時間可以重來我一定會改變選擇，為班上同學服務！從現在開始一定要隨時提醒自己，不能因為害怕就放棄原本的目標，尤其是當我站在比賽場地上，切勿因為會緊張、會害怕就一直退縮。該如何勉勵自己更有信心的去迎接新挑戰，然後一次比一次更進步，為自己爭取一份榮耀，讓別人對我另眼相看。

卓明孺

這篇文章告訴了我們，目標是自己訂的，千萬不要限制住自己要不要成功的。當我們被一些事情阻擋了，就會對自己喊放棄。當我們就離目標只差一步，卻沒有那種勇氣和毅力堅持下去，身旁的朋友和家人看了都覺得很可惜。但是我總是是個容易被影響的人，都沒有學會堅持，我認為身旁的人是幫助你的最大動力，我們時常好奇自己的能力到底有多少？到底有多少能耐？大家都知道「最大的敵人不是別人-而是自己」。只要戰勝自己，不管是多大的困難，只要願意你都能克服。千萬不要找任何藉口來找放棄自己的目標。每個人心中都有一個夢，但敢不敢做夢，關鍵就在於自己。

蘇皇嘉

我從這一篇文章開頭就在想怎麼會有人會在自家公司門口這樣寫「昨天那位妨礙你在公司成長的人去世了」。我一直覺得很疑惑，當我繼續往下看時，發現棺材裡面放的竟然是一面鏡子，這時的我才恍然大悟，原來會妨礙我成長的就是

我自己，這一點我非常的認同。確實真的沒有人可以妨礙你，別人怎麼說你，你只要將這些話當作是自己成長的肥料，這些肥料將是一種學習，我們學習寬大自己的心胸，去接受別人的評論，那也就是將心房打開。如果我能解開這個枷鎖，將會沒有任何人可以限制我的成長，然而這一切一切的關鍵就取決在自己身上，要或是不要就在於一念之間，這一刻做出了正確的選擇，成功就是你的。但是你做了錯誤的選擇也並不代表你不會成功，只是過程中我們學習修正自我，也是一種收穫。

袁惟媛

我看完了這篇文章我覺得其實妨礙我的人是我自己，因為成長的動力是自己。現在已經是九年級了，我得要主動做事，勇於向前，不再是只會在旁邊看和發呆。現在的我要學習成長去照顧學弟學妹，也要求自己去學習新的東西，畢竟有能力才可以去照顧學弟學妹。如果一直讓自己困於妨礙之中，一定會被同學和朋友們不信任。像是同學在搬重的箱子，而自己卻是想偷懶，選擇搬輕的箱子或是同學在分配工作時，自己卻站在旁邊和別人聊天，這些都是一種妨礙自己成長與學習的行為。所以要懂得讓自己去嘗試做事，不讓自己一直在妨礙之中生活著，逃出妨礙之中就是要主動學習，勇敢向前衝，並學習尊重，互相合作，這樣才會讓你的人生完美。如果不懂得如何去成長去努力的話，這樣你必定感受到冷漠孤單。最後我要克服所妨礙我的人、事、物，勇於向前，發揮本領。

許紫婕

看完這篇文章後，我覺得人生中如果沒有妨礙的話就不會成長，文章中寫到世界上只有一個人可以限制你的成長，那就是你自己，但是每個人都期待自己變得更好，自己怎麼可能是妨礙自己成長的人呢？其實這些限制的原因有可能是缺點、懶惰、負面的想法等等……，看完文章後我學到碰到問題時不能逃避，遇到事情時不能推卸，這樣才能夠成長。人生不可能都是順境，有阻礙才會使人成長。

謝鳴

看完本篇就在想為什麼這家公司要這麼做，應該是要讓他的員工更上進，並且為公司賺更多的錢吧！結果是有更深的涵意，讓我明白別去為自己設限，大家

都說，人是有無限的可能的，雖然不一定可以將百分百的潛能完全發揮，但是如果都不相信自己，應該連一半都揮不出來。在遊樂園的時候，為什麼就是有人敢玩那種極度刺激的遊樂設施，但是我就是不敢，雖然看起來很好玩，我卻沒踏上去的勇氣，其實我應該要相信自己，好好玩一次。只有改變自己的想法，給自己心理建設，當你不想，別人幫你也是沒有用的，阻礙成長的是自己，唯有自己下定決心才辦得到。

陳立愷

我覺得這就是一切的決定都掌握在自己的手中，別人都只是試著要改變自己，但，最後抉擇的肯定是自己，這是不爭的事實。很多人失敗了，找理由讓失敗變成有道理，但是這些都不叫做理由，只是沒有勇氣面對時懦弱般的強詞奪理罷了。成敗都是自己的，別人再努力，都幫不了你，自己內心想失敗，就算是九牛二虎之力，也難把你從深淵裡救出來；相反地，內心充滿成功的動力，就算有晴天霹靂，雷雨交加，也滴不進這堅定不移的內心。我認為一切的一切，都在於一念之間，成敗也只要一線之隔。偶爾，想法跳脫一下死板，感受將會新鮮，讓自己不再是隻不見天日的井底之蛙，要當一隻擁有能夠翱翔羽翼的老鷹，以高傲而不自傲的姿態，俯瞰這美麗的世界！要當隻生活侷限的青蛙，或者是自由自在的老鷹，都掌握於自己的內心當中，人人都有機會當隻老鷹，也有可能當隻青蛙，那你呢？

陳詠翔

一開始看到文章時，想說是誰妨礙我成長，但看完文章後，才發現原來妨礙我的人就是我自己，但你會認為是你妨礙了自己嗎？我國小時非常喜歡跆拳道，每天也開心的去練習，我之後也考上了國風跆拳道體育班，但七上開學後全改變了，開始害怕練習、逃避練習，每個人都跟我說要撐住、要加油，但只有一個人沒有，那個人就是我，我只有在自己的心裡一直說我應該不行、我應該撐不下去，各種不好的想法湧上心頭，每天都想快點回家。在那時我一直生病，一直請假，但到了下學期，我後來跟自己講說：「以前的生理與心理的不舒服都是自己造成的，我應該自己要改變自己的心態。」，所以我就越來越敢練習，而且進步神速，

我想這就是心態改變的關係。以前不敢練習也是因為我妨礙了我的成長與學習，所以以後遇到你害怕的事，你不敢面對，就得改變心態，勇於面對，這樣子不管你遇到多大的困難，你都可以去克服了。

莊紀孝

我本來是一個對任何事物都懷抱樂觀的態度的人，在長大之後接觸了跆拳道，跆拳道對我的人生改變了許多，剛加入了國風跆拳道，也是帶著興奮的心情，並且在國一進步神速，每一天都很開心，因為自己發現原來我的熱愛是跆拳道，但經過七年級下學期，慢慢的我的體力跟耐力好像沒進而退，我也不知道怎麼搞的，每一天進道館好像要我的命一樣，跟教練的默契也越來越差，對跆拳道非常反感，一天比一天嚴重。當時教練幫助了我的問題，讓我的心情也漸漸的開朗，我在練習中，也可以享受到練習中的樂趣，非常感謝教練跟跆拳道幫了我，現在，也不斷進步，不斷的灌輸好的想法，然而我覺得一件事情的好壞，都取決於自己的心態，對這件事的看法，我們的心態，都要想正面的話，自然而然我們的腦袋就會很清楚自己的程度到那兒，唯一會妨礙我們自己的人就是自己本身，如果不去突破、挑戰，也是自己的決定。如果一個放棄跆拳道的人，到現在非常喜歡跆拳道，也是自己的想法，所以唯一會妨礙到自己進步成長的人就是"自己"。

蔡柏炫

在這現實世界中，每個人都會遇到一些障礙，但最大的障礙不是別人，而是自己，常常因為覺得自己做不到，或不敢做來當不想做的理由。俗話說：天下無難事，只怕有心人，沒有一件難倒你的事情，只要勇敢的朝自己的夢想去開發，總有一天會成真的。現在的我，必須要勇敢面對自己所遇到的困難，但總是被一些事情所困惑，我心中一直浮現出害怕和逃避，當我無法接受或想逃避現實，就會有人伸出手來抓住我，讓我用心的去接納我的過錯，我非常感謝他們，讓我感到安心和放心。最後我決定要踏出那只會靠別人的自己，必須做個能擔當自我的人，遇到挫折時，不逃避，要勇敢的承擔，並且記取教訓，不要後悔之後才想到勇敢。因為我知道，時間是固定的，它不會等你，你必須超越時間，還要掌握它。

陳宏癸

我覺得這篇故事的主題十分有趣，「那個妨礙你的人去世了」，因為這樣才能夠讓自己把不好的事物消除，畢竟自己的人生是自己掌握的，要好或是壞都由自己選擇。所以在電視上看到的那些壞人就是因為誤入歧途，才會做出那麼多不好的事情。因此做一件事情前先想好到底要不要去做，做了是危害自己？還是對自己有助的？在自己的生活中，其實很多人都一直給予機會，就是自己不去把握。機會只有自己才能夠選擇，沒有人去逼迫你放棄，人生都掌握在自己的手中。如果將錯誤錯放在別人身上，都丟給別人，其實真正的問題是出在你的身上，並不會換了件事物換了同伴就變得比較好，最後總結就是不管做什麼事，決定權是在自己手中的。

梁朝璋

看完文章之後，我就在想，從以前到現在，發生了很多種種的事情，而很多事情的決定，都在一瞬間讓它發生，不論事情結果是好是壞都是自己決定的。有時候因為自己的想法，去阻擋了很多學習的機會，失敗了也不敢面對，但是，從一開始不就都是自己的問題嗎？有時自作聰明，結果後果卻不堪設想，想要努力跨出一大步，卻因為自己心中不好的想法而讓自己沒有勇氣，這些失敗的原因，到頭來，就是自己讓自己沒有成長的空間啊！往往看著同伴們一個一個進步成長，羨慕的眼光總是在他們身上，但是光想像都沒有用，想要比別人更上一層樓，就要努力實現，想要有著自由的世界，也是自己做的決定，不要因為害怕失敗而毀了自己人生的夢想，勇敢做自己才是最重要的。

張兩真

看完這本書後，我發現其實讓我們改變的人不是老師，不是爸爸媽媽，也不是教練和同學，而是自己，就算某些事物都改變了，但唯一不改變的就是你在心中的想法。譬如老師一直要你認真讀書，但我們在心裡一直想我不想讀，然後就算你在位置上聽老師講課，還是會右耳進左耳出，那一節課根本什麼都沒學到。決定就在於自己，你的心裡怎麼想做出來的事就跟心裡想的一樣，所以我覺得這本書是在說沒有任何一個人可以改變你的想法，只有你才可以改變自己，還有再練習也是一樣，當你不想做、心裡一直想放棄時就算你踢多少下都是不可能會進

步的，因為你根本沒有想踢的心，所以做再多根本是沒用的，就像老師們常說的，你心裡想甚麼你的表情和動作都會表現出來。像我常常做的跟心裡想的完全不同，所以有的時候我做甚麼都做得不好，但是想做好也不會很困難，只要你肯做，一定可以做好的。所以不要覺得這次做不好，下次就一定會做不好，只要你有心，每個人都會有成功的機會。

連潤泰

文章看到一半我就在想妨礙我成長的人是誰？是家人還是朋友？在我心中我得到一個不可思議的答案。原來我就是自己最大的敵人！想要超越一個人很簡單，但是，想超越自己卻是很艱難的一件事，就像是你正在做一件老闆叫你做的事，只是看你要不要做而已，用什麼心態去做，只有自己可以決定做事的態度是否快樂？改變自己，決定權在於我。是誰都沒有辦法摧毀這屹立不搖的決心，決定一件事，深思熟慮，細細分析，朝正面的方向邁進，這就是一種做事的學問。

陳少俞

當我看完這篇文章後，我才知道真正會妨礙你成長的人並不是其他人而是自己本身。因為只有你才能夠體會到自己的成長，但是如果你總是覺得自己在原地踏步，沒有進步的話，就該深思熟慮想想原因何在？千萬不要一昧的以為退步都是別人害的，檢視自己的心態是不是阻礙的原因。我覺得自己曾經沒有往前的想法，且一直以為會退步都是因為別人，卻忘了調整自己的心態。但是後來老師的規勸讓我改變好想法，並且讓我明白因為負面的想法一直掛在心裡才會無法進步。本來的我根本完全不相信老師的忠言，但是因為看完了這篇文章我才知道之前真正妨礙我成長的人是自己而不是別人。現在的我決定從現在開始把心態調整改為認真學習的態度，並且要想著每一天的我，都是會有所成長的，讓我和你一起成長擺脫妨礙你進步的想法。

鍾金呈

如果有一天妨礙你的人去世了，你會有什麼反應，是快樂、是悲傷、是難過，你的表情也就說明了一切，我想大家應該會說他是活該，老師跟我們說了蔡依琳的故事，蔡依林曾經是「十大爛歌手」但這幾年來的努力，她「成功」了，她說：

當別人批評我時，我總是很謝謝他。這句話隱含了很大的道理，就如同當批評你的那位人死了你會有什麼感受，我會感謝他的批評又能讓我有改進的機會。這則故事說明了沒有人能阻擋自己的人生，但如果你停止了奮鬥，那世界就會感到空虛無趣，俗諺說：停止了奮鬥，生命也就停止了。當大家不奮鬥時你會發現沒有工作，沒有人上學，沒有人幫我們修電等等.....如果大家都自私自利的話，那世界就不會運轉，大地不再綻放光芒，那我們的生命又有何意義呢？

陳昱翰

我覺得每一個人一定都會有一個妨礙自己的人，但是最主要的因素就是自己造成的。有一句成語「畫地自限」，這句成語說的非常好，因為每個人只要在很累的時候就會想要停下來，而這樣是不會成功的。相反的，只要自己努力，就會成功。以這個例子來看，每個人一定都覺得是別人在妨礙，但是只有自己可以改變自己的人生，也只有自己可以限制自己成長。有一句話「自己的人生自己走」就是說自己選的路要自己去完成，不是靠著別人去完成自己選的路，而自己只要選擇的路就要盡可能的去達成，不要畫地自限。

黃鈺琦

剛開始看這篇文章，我也跟裡面的員工一樣十分好奇想知道到底是什麼樣的人離開了人世。讀完之後，我恍然大悟！感觸很深！人的一生會經歷生、老、病、死，這是自然規律，所以死並不那麼可怕。我們從小到大成長的過程當中，一直在探索未知的旅程，朝著設定的目標前進，希望實現自己的理想。可是往往事與願違，我們一路上都會遇到很多困難，經歷很多挫折。很多人因此半途而廢，一事無成，庸庸碌碌過完一生。其實這一路的困難或挫折任何人都會遇到，能不能克服這些障礙，不要單純的怪父母、怪老師、老闆、怪環境……過一個一個難關的時候，才會發現最大的敵人-自己。所以不管任何困境下，我們都不要輕言放棄，用自己的努力、意志力戰勝一切。

林子恩

如果是我看到鏡子裡的自己，我會非常訝異，想著那個死去的自己，舊的自

己已經死去，不需要為了某件事妨礙自己正在做的事，竟然那個妨礙自己的你已經死去，那就重新開始。多想，想清楚了再去做，不要妨礙到自己。我覺得這篇文章是要讓那些不知道自己為什麼做不好，為什麼其他人可以我卻不行的人，瞭解到原來真正的絆腳石就是自己。或許還沒看到鏡子以前，你想到的是別人，或許你想到的是你的朋友、親戚、工作上的同事，但是卻很少人想到的是自己。很多人都想到自己比較討厭的人，自己認為的絆腳石，懂得自律，懂得自己為什麼錯，然後因為自我反省是一門高深的學問，自己的習慣和態度，便成為了最大贏家。

張慶渝

每個人都有著屬於自己的人生，在這些歲月中，我們也會成長，不管是長輩會年紀比較大的學長都可以指導我們，但是他們不能幫我們過人生，困難時他們可以協助我們，可是大部分我們還是要自己做，我的人生即使有再好的老師或什麼都知道的學長，但是自己不肯做，仍然不會進步，我之前的認知，原本以為我可能遇到很好的老師自己也會表現很好，如果遇到不太負責任的老師或同學，自己也會不好，但我現在終於了解，即使真的碰到了，他也只能影響我一點點，還是自己的決心最重要。老師跟父母或同學不會跟著我一輩子，唯一能跟我到永遠的是自己，只有我自己能影響到最後。最後我決定一定要跨出這個什麼都不懂，就連老師或教練在講話都沒聽清楚的自己重要的一步，讓自己不用痛苦的限制自己，而是勇於學習的自己。

高敬瑄

這篇文章是在說人生是自己的，不會因為別人而有改變，改變你的人是自己，只有自己才可以帶來幸福快樂。可以改變自己的人是自己，做事要認真，要偷懶，也都是自己在操控。舉個例子：以前我是籃球隊的，每天的練習都很辛苦，我偶爾會偷偷休息，跟我一起進去從來沒打過球的人，每天努力練習，從來不偷懶，久而久之，他不但變得很厲害，還常常去比賽，跟校隊一起去打全國盃。這個例子是一個有努力跟不努力的差距，不管在做哪件事，都不要偷懶。在練習跆拳道時，就算再累也要撐過去，像很多國手也都是常常很努力的在練習，完全沒有

要偷懶的想法，久而久之就踢回金牌，成為世界第一。我的想法是不能再偷懶，不管練習或做任何事，都要努力認真，人生就像是登山，要努力的往上爬才能看到美麗的風景。

何秉璘

昨天那位妨礙你成長的人去世了，剛聽到這件事情，你第一個想到的是誰？有可能是一直拖你出去玩的朋友，也有可能是公司裡的上司，甚至有可能是你的家人。但你有沒有想過其實那個妨礙你成長的人有可能根本就是你自己。因為，就算一個人試圖妨礙你的成長，只要不受動搖，下定決心做好自己的本份並從當中成長，不管他用了什麼樣的方法，也都無法摧毀掉你的決心與信心。可是你「不勇敢，也沒人替你堅強」，如果連你自己也不肯相信自己能夠撐得下去，心裡有想要放棄的念頭，那你就是妨礙自己成長的人。所以如果想突破自己，不讓妨礙成長，你就必須不斷的嘗試、不斷的挑戰，想辦法克服自己並打敗自己！不論成功與否，只要能夠保持著上進的心態，總有一天你也一定能成功的突破自己的。

林明忠

在故事中我怎麼想都不知道妨礙成長的人是誰，結果是自己，在人生當中可能是老師幫你最多，但老師幫你的就又有多少，最重要的是靠自己。當一個人失業，的時候要想著只有自己才能改變自己；在當一個人失敗的時候，要想著只有自己才能改變自己。人就是要腳踏實地的做，失敗了就是爬起來不要因為失敗就放棄，只有自己才能改變自己。我聽過一句話「我征服的不是高山，而是自我」這句話要告訴我們人有無限的可能，金牌並不是打贏別人，戰勝自我，突破自我，讓自己成長。

王梓平

我覺得這篇文章短短的，但是要告訴我們的卻很多，這篇文章讓我知道你的人生不會因為周遭事物變得不一樣，而有所改變，唯一能改變你的人生的人只有自己。舉個例子來說今天我在上班，我是個能力比較差的人，但是我非常非常努力的拼業績，成為全公司最優秀的人才，老闆也因為這樣把我升職成為董事長，相對的如果今天我是一個能力很好的人，但是我上班都不認真、都一直偷懶，能

力再好老闆也不會把重要的事交給我做甚至把我開除。總而言之，只有你能改變自己的人生，別人不能替你做決定，也不會因為周遭事物變得，而有所改變。

戴世傑

當我看到文章的一半時我心想到底是那種人會限制你的成長，是老師？朋友？父母？還是公司裡的同事呢？我非常驚訝一句話是「世界上只有一個人可以限制你的成長，那就是你自己。」意思是沒有人可以操控你，也不能限制你的成長要不要進步要不要學習都掌握在你的手裡，只要選擇看你要不要做而已。不管你現在怎樣，你就要保持到最好，做到最好堅持下去不管你生身邊的老闆、朋友、父母，還是工作影響你，都要想辦法改變自己，更是要想辦法突破自己超越自己，這樣就不會限制到你的成長了！

黃佳希

很多人都懷疑妨礙我成長的人是誰？人生就像是一台跑步機，可以讓它變快或變慢，當我讓它變快時就可以讓自己進步，但若變慢就會讓自己停留在原地。妨礙你成長的人其實就是自己，所以我可以當自己的主人，決定是否成長進步？現在的我有很多例子可以提出來，像是這次的考試考得不夠好，明明自己可以要求讀書的態度及方法，讓我成績進步。但我卻不願意從平日開始努力，臨時抱佛腳，因此搞砸了這次的成績。未來的我一定要認真讀書，不要再當那個妨礙自己成長的兇手，一定要時時提醒自己，讓自己不斷進步。去世了，剛聽到這件事情，你第一個想到的是誰？有可能是一直拖你出去玩的朋友，也有可能是公司裡的上司，甚致有可能是你的家人。有沒有想過可是你「不勇敢，也沒人替你堅強」如果連你自己也不肯相信自己能夠撐得下去，心裡有想要放棄的念頭，那你就是那個防礙自己成長的人。我是跆拳道隊的，每天的練習都很辛苦，偶爾會偷偷休息，跟我一起進去從來沒打過跆拳道的人，每天努力練習。

林家豐

其實這篇文章告訴我們，唯一能絆倒自己，而無法使自己前進的人，就是自己。以前我的教練常常跟我說：就算我再怎麼說，你聽不進去還是你的問題，而你還是只是你，並不是改變過後成為煥然一新的你。其實換句話說只有自己才能

夠改變自己，只有自我的要求，才能造就出「喜歡自己的自己」。「阻礙你的人，在今晚過世了」當今天我收到這一封信，當下反應會跟作者一模一樣：「這個人會是誰？」但是到後來知道了之後，才真正了解到人們的迷惘。父母常跟我說：沒有人能陪你一輩子，只有自己才有這個特殊權力，可見「自律」是多重要的一件事。從這篇文章，我了解到不要被自己束縛，不要敗在自己手下，其實真正能夠要求自己，改變自己的人就是自己。漸漸地我長大了，要多多學習會自我要求，不能再像以前一樣依靠家人，而是當一位能使自己前進的人。



莊天羽

這篇文章讓我學習到了凡事都要先好好檢討自己，不要只會發生事情後先去怪罪對方。每個人的習慣都不同，但我覺得我們可以學習荷蘭人的好習慣，就像文章所說的一樣，電力公司的人發現了異狀，但他們不覺得是那戶人家用電量變高了，反而是先從自己這裡找出原因，而去做了檢查。想想我們，有時有事情發生異狀，我們往往都是先覺得是對方的錯，就像我們隊上一樣，我們是一個團隊，有時候大家都做錯事情時，教練在問的時候，常常都會聽到的回答就是：「我有跟誰誰誰說。」或者是：「是誰誰誰用的，我沒有用。」大家都避重就輕，一開始幾乎沒有人是覺得是自己的錯，錯都推在別人身上，就是因為我們常常這樣所以我們才會一起被罵，可是不只我們而已，因為整個社會都是這樣，我們才會比別人落後那麼多。遇到事情時，在你懷疑別人或是要在別人身上找錯誤時，先自己好好想想是不是自己有錯次在先，發現自己有錯誤後，先改進好自己，這樣不就可以減少與對方發生的誤會嗎？就從我們這一帶開始跟著學習荷蘭人的習慣吧！讓我們也能開啟另一個屬於我們自己的好習慣！

陳子亭

看完這篇文章，我覺得荷蘭處理事情的態度很棒，「錯了，先檢討自己」。像我常常就是那種做錯了，總覺得是對方的錯，完全不檢討自己！當我們先從自己本身找到錯誤，進一步檢討，不只對對方好，對自己也好，還能從中學習到東西，而不是一昧的怪罪於對方，認為自己「有承認就好」。在文章中，每一個發生的狀況，荷蘭人的回答真的都令我驚訝！原來他們處理事情的方式跟我們臺灣差個十萬八千里啊！常常在電視上看到臺灣人抱怨東又抱怨西的，這個話題罵完了，又換下一個繼續罵，而政府卻沒有徹底的將事情處理完畢，就這樣罵聲連連，一波接著一波，卻沒

有「檢討」，或者從中找到錯誤或缺失去改善。不管身分的高低，還是貧富，大家真的要好好向荷蘭人學習，這篇文章真的讓我學到了不少啊！

蔡念恩

每個國家有不一樣的文化，像是文章中的荷蘭人遇到什麼事或發生什麼事，立即想想自己有沒有犯錯，然後關心別人是不是有什麼困難？需不需要幫忙？以反省為起點，修正缺失進一步學習。想想身邊週遭的朋友、同學或是自己犯錯會先想到是自己嗎？一般來講，最常聽到的就是都是他先這樣，所以我才跟著這樣，或者他叫我做的我就幫他做。凡事都怪罪於別人，千錯萬錯都是別人的錯不是我的，就算錯了也不想承認，非要找到證據，才不得已承認過錯，這就是我們跟荷蘭人的差別。一個好的思想，並不是環境問題，重點在於自己學習態度，正向的態度變成自己好的言行，以自己先作為反省和檢討，才能使我成長茁壯。

王晨宇

每個國家從小的教育就不一樣，從這篇故事來說荷蘭人一遇到事情，就會從身上找出原因，而不是去責怪別人，但有許多人的想法跟別人不一樣，只要一遇到事情，往往都是推到別人身上，自己都沒錯，我們從沒有去顧慮別人，往往只想到了自己，在我們身邊或許就有這樣的人出現，而我們不能像別人一樣，必須懂得去反省與檢討，錯了從自己身上開始找原因。身為一位運動員，有時真的會遇到不公平，但這時不能把責任全怪罪別人，若能檢討自己哪裏需要進步，不管做任何事，自己的想法要正向，而不是一昧的只怪別人，好好認識自己當自己的朋友，哪裡需要改進，就提醒知心好友，這樣一定會成為很棒的人。

郭洪溥

看完這篇文章後，我覺得臺灣和荷蘭的風景都很美很漂亮，但臺灣人和荷蘭人的做事態度卻差了一大截，大部分的人做錯事時，總是把錯全部推給別人，說著一副自己都沒錯的樣子，但荷蘭人卻有著不一樣的態度。

當事情有不對時，會先從自己反省。在故事裡有一位先生接到電力公司的電話，電力公司跟先生說您這個月的電費比之前貴了 26 歐元，但電力公司不是要懷疑這位先生有沒有按照規定用電，而是擔心先生的家有沒有漏電，這個小故事讓我們知道荷蘭不只有風景美而已，連他們的做事態度也非常美。這篇文章對我的啟發非常的大，也讓我知道了原來世界上有這麼漂亮的國家與好人民，一定要好好向他們學習才對。

森喬楹

說別人之前先看看自己，這句話從小聽到的。回想國小的我們，只要一吵架，就會馬上告訴老師。每次一開口就是：他又欺負我啦。但老師總是會說：先想想自己有沒有先弄別人！如果沒有，他要怎麼用你呢？聽到這句話心裡總是不甘心，但漸漸長大了……才明白這句話的意義。荷蘭人的習慣往往先看自己的錯誤，並不會一昧的把錯誤推給對方。想想我們的台灣，是否也有這樣的肚量與習慣？台灣人的習慣總是將錯誤推給別人，當把事實攤在陽光下，才會默默的承認。我想我們社會的每個人都應該要看這則故事，多多學習荷蘭的好習慣。或許我們的社會與世界才能變得更和平更快樂，多多設身處地的為他人著想，而不是將所有的錯都推給他人，檢討是否也有缺點或錯誤，設身處地替對方著想，世界一定會更美好的。

王偲瑄

看完這篇文章，我認為我們每一個人遇到問題，都只會「推卸」責任，反正千錯萬錯都不是我的錯，只會怪到別人身上，不會想想自己身上是哪裡出問題？哪裡做得不夠好？我也常常出現這種情況，大概在八年級的時候，晚上偷偷跑出去跟同學鬼混，最後直接住在同學家，姑姑到了早上沒見到我，事情也因此揭發，當下第一反應就是推卸責任。其實我是自己也想出去才會發生這件事情，但心中最清楚整件事件的發生，卻不認錯。一個人如果找不到自己的缺點，永遠不會從自己身上找出問題的原因，那他/她永遠都無法成功，只會一直停留在原地踏步。孟子曰：「行有不得，反

求諸己。」就是在告誡世人，不論是好的事情或是不好的事情，第一個反應一定要先找出問題所在，而不是去怪罪別人，這種態度不但可以顯現自己的氣度又可以減少身邊的糾紛，真是一舉兩得！

陳芷蝶

文中的荷蘭人看到某些人犯錯或發生狀況時，在第一時間並不會去懷疑斥責他人，反而還會多檢討自己，查看自己是否有沒有甚麼是需要改進的。但在現在的社會中，一但有人犯錯或者是出糗時，第一時間一定會去數落他，嘲笑戲弄他，他們只看得到別人的問題，卻忘了往往問題是在自己的身上。我也是如此，每次別人犯錯或有事情做不好時，都只會罵別人的不是，從來沒有想到過，自己又做得多好，甚至於還不如他們。所以看完這篇文章，有獲得了很多的感觸，我要學習荷蘭人這樣廣闊的胸襟，檢討自己的過失，更讓我知道以後挑剔別人錯誤時，也要先想到自己到底又做了甚麼對自己對別人有益的事。連自己的事情都管理不好了，又有甚麼資格去要求他人呢？指責他人以前，先照照鏡子看看自己，勇於去面對自己的錯誤，這樣人生會因此變得更美好。

潘佩瑄

從文章首段：「荷蘭人的習慣——遇到事情時，首先從自己本身，而不是從別人的身上開始尋找原因！」了解為什麼別人總是做的比自己還好。當別人遇到問題時都會先想想自己是不是有什麼地方沒做好，或遺漏了什麼沒搞清楚，或相同的錯誤是不是一再犯。而問題發生在自己身上時，總是忘了問問自己是不是哪裡沒做好，哪裡有誤會或沒說清楚。千萬別把責任推託給別人，事後才發現原來原因在自己身上，那後悔也來不及了！閱讀完文章讓我深深的了解到原來自己有這個不好的習慣，然後都是別人在後面不斷的提醒我，而我都一直停留在原地打轉，始終都沒有改進。現在隊上也很多人跟我有同樣的壞習慣，假使我們都能從自己身上找出最大的問題，並且願意去面對錯誤，這樣就能使隊上越來越團結。

曾欣培

遇到事情時先從自己身上找原因，沒有人會沒理由的罵你，人一定都有做錯事的時候，當有人不斷提醒，請不要嫌煩，因為你可能不知道自己已經犯了多少次同樣的錯誤，不斷在相同的錯誤中繞圈圈！從文章中的例子可以看清我們平常對事情的看法，有人可以第一時間想到別人的需要，有人卻低著頭不會去想到別人，我覺得能想到別人的需要很好，幫助人也是個好事，但前提是要先把自己的事情處理好，不然就會什麼事都做不好，反而會造成反效果。當別人提醒你、關心你的時候，不要第一個反應就是抱怨，抱怨、生氣並不能把事情處理好，只會讓事情拖得更久、讓人心情更不好而已。荷蘭人就像提醒我們錯誤的人，而我們只會一味的抱怨別人，不先檢討自己的錯誤，希望我們的行為能學向荷蘭人，不要再當那個會令人討厭的中國人。

卓明孺

這篇文章雖然短，但是很清楚的說出了兩個國家的差異性，為別人著想，也是成功很重要的元素之一。多了 26 歐元，對他來說是自家的事，但是電力公司的人卻是來關心他；違規的停車是自己不恰當的行為，警察卻主動了解事情的始末，讓我想起自己有時候犯了錯誤，但永遠不會當下承認自己的疏失和錯誤，而是想要逃避，隱藏自己的錯誤。不希望自己有失誤，期盼成為永遠的完美者，但倘若永遠不接受自己的缺點，那缺點永遠不會消失，也許這就是為什麼我不會永遠不會成功的原因之一。不接受人家的建言，只覺得自己是最好的，就如同作者所說一樣，中國人的習慣—遇到事情時總從他人身上找原因。成功的人懂得聽取別人說他的不好，勇於糾正你的人，不一定是壞人，如何虛心接受，這才是進步的原因。

蘇皇嘉

荷蘭人的精神，正是現在我們應該去效法的，他們會優先檢討自己是否有做好，在現在社會十分稀少，這也是為何社會亂哄哄了。為什麼只是懂得優先檢討錯誤的人就會成功呢？就只是因為一個很簡單的原因，當錯

誤發生時通常人都會去指責其他人的過失而不會去思考自己究竟犯了什麼錯誤，反而讓錯的事情再度發生，無法避免。就像是美國總統歐巴馬前一陣子去參訪海軍，但是他在臨走時因為趕時間而忘記和海軍士兵行禮，直接上了直升機，但是他上去之後馬上就知道他剛剛做錯了怎麼，馬上下直升機去跟海軍士兵行禮並道歉，一般都認為地位高的人和比自己地位低的人道歉是很丟臉的，但是總統不但沒有這麼想反而還主動道歉，這件事情讓美國人民知道了以後反而更愛歐巴馬。在知道錯誤的當下，立刻自我反省，沒有推卸或是無視錯誤的存在立即彌補過失，這就是值得妳我學習的地方。自我反省，而且馬上修正錯誤，盡力去做好，這就是成功的原因。日後，我也要優先檢討自己的錯誤，並且去面對它，這才是王道。

袁惟媛

看完這篇文章我發覺到每當自己做錯事的時候，要從自己身上找出錯誤的地方，而不是推卸責，自己卻不在乎的樣子。我覺得我要像荷蘭人一揚把心情轉換像春天似的，當我做錯事情時，就應該勇於承認，更進一步去更正。這篇文章點醒了我，遇到挫折就要從自己身上找出答案，然後想辦法找出問題的方法，而不是碰到困難就一直逃避下去，這樣事情會沒辦法解決，搞不好還更糟，勇敢說出來也許對方也不會不高興，只要事情解決了，大家又在一次當好朋友，如果想要大家對我的眼光像荷蘭人一樣，就要去改變自己的心態及行為，最後我們要像荷蘭人學習如何將自己的心情控制好。

許紫婕

看完這篇文章後，荷蘭人的春天不僅美麗，他們的習慣更是美好的，荷蘭人遇到事情時是從自己身上找原因，先檢討自己做是有沒有做好在去修正錯誤，荷蘭人這種精神是值得我們學習的，文章中舉了兩個優先修正自己錯誤的例子，其中一個是作者家中的電費比平時多了 26 歐元，作者以為是電力公司認為作者沒有按照規定用電，沒想到電力公司是擔心哪裡漏了電，並不會責怪客戶用電量這麼多，並協助找出增加電費的原因，這

篇短文讓我學習到遇到問題應該要自己反省找問題，並檢討自己的錯誤，不應該像國小時明明就是自己做錯事，被處罰時都把過錯推給別人，沒在做錯事的當下檢討自己的錯誤並且去面對錯誤，這是我應該改進並自我反省檢討去面對自己的錯誤，多學習別人的好習慣。

謝鳴

荷蘭人的春天是美麗的，但是他們的習慣是更讓人感到美好的，從本篇中我看到了荷蘭人懂得尊重別人，從電力公司人員詢問作者，讓作者原本認為工作人員懷疑他違法用電，到明白員工是關心他，為他著想，而深受感動。警察不責備，反而是詢問是不是公共設施有問題。這般懂得站在他人立場的心思實在太令人敬佩。在班上，老師罵人時，同學總是說別人，還因此跟老師頂嘴，明明就自己做錯卻絲毫不反省，理直氣壯的模樣，這種行為真是令人厭惡。我希望人們在遇到事情前應該先在自己身上找原因，搞不好錯誤都是自己引起的。別總是一昧說別人，先檢討自己也可以降低誤會的發生，做而言不如起而行，我認為應該先從自己做起，將自己做好才有資格去要求別人。

陳立愷

也許，這是因為我們的自尊心太過於強烈不敢面對自己所犯大大小小的錯誤；也許，我們總覺得自己是正確的，是完美的。想想要是有人有不同的想法，也不思索就否認對方，這可能不只是我們，是大多數人們所擁有的弊病啊！其實，沒有犯錯並不難，難的是當你犯錯時，會懂得認錯，進而會改錯，這更是難中加難，我想是因為人的本性本就是充斥著高高在萬物之上的傲氣。不過，當我們把心靈的空間留些空位給自省時，我想，這世界會很不一樣，不再會有一個接一個的怪罪，導致發生接二連三的紛爭；不再會有一次又一次的重蹈覆轍，導致我們只徒有身體的成長，心卻仍是空虛的。好好想想吧！一切的一切掌握在你我的想法之中，不怕沒有人陪你一起變好，當個「開路先鋒」也不錯，這可是一件足以影響台灣氛圍的大事，你想想，你改變，我改變，一人影響十人，十人影響百人，

沒多久，可能就改變兩千三百萬人，信不信由你，就讓我們一起做吧！

陳詠翔

荷蘭人是我們的學習標竿，為什麼呢？因為他們的習慣是我們應該學習的。首先，他們不會從別人的身上找原因，而我們呢？我們只會找理由掩蓋自己的錯誤，從來不會想原因出在誰身上，而導致別人不喜歡你的作風。有一次，我跟同學借筆，但過了好幾天，他跑來跟我說我把他的筆弄壞了，我怎麼想都想不通，為什麼我好幾天前跟他借的筆，可是我沒弄壞，而且如果弄壞了，應該直接跟我說呀！後來才發現，他根本不知道兇手是誰，隨便找一個替罪羔羊，但他有沒有想過，這行為已經傷害到我，一心只想指責別人這好嗎？在荷蘭，他們就跟春天一樣美。美的是個心態、一個態度，也許你去過荷蘭，但你可能只觀察了風景或旅遊景點，但你一定沒有發現，他們人的態度更美。

莊紀李

"反省"兩個詞，人人都會寫，但有誰真正履行過呢？在文章中，我們看到作者跟電力公司的對話，就看得出來我們跟荷蘭人不一樣的習慣，當我們被質疑被教訓時，我們的反應是不悅。我們每一個人在人生中，會遇到的事情可是數不清的，一件事發生，我們都會從別人開始想問題到源頭，例如小朋友就是最簡單的範例，兩個小朋友打架，甲說他先打我，乙說他把我的新鉛筆盒用髒，誰都不是對的，但有誰先承認自己的錯，都只是推卸責任，但荷蘭人發現事情，總會思考自己是不是也有責任？我遇到事情，一開始都不會想到自己，只會想到"欸，這不是他負責的嗎？"事情過後，才在思考自己其實也有責任必須承擔，但都太遲了，所以我們要學習跟荷蘭人一樣的精神，遇到問題從"自己"開始找問題的源頭，不要在他人的身上找原因。

蔡柏炫

這個社會裡，包括台灣，有些觀念和歐洲國家相差了十萬八千里，總能從不同角度去看事情，就像文章所說的，遇到事情，荷蘭人總是能夠先

想想自己做了什麼事，並了解對方的想法，再來對這件事情做出抉擇，這些動作都讓社會大眾有所溝通，也以同理心為他人著想。有時候，看到別人做錯事情時，或是不聽話妳的話時，就二話不說的把她罵了一頓，就沒有想說能聽聽她的意見，說不定她真的不是故意的，也沒有存心想怎麼樣，就被妳這麼一罵，真的有點莫名其妙，每一個人都有自己的想法和感受，要先能會傾聽他人的想法，因為人有心，會感覺、會同理，這樣就能減少產生衝突不是嗎？最後，我覺得在我的身邊，雖然有少數人不曾主動去關心他人，但這是需要培養的，只要你有心，什麼事人人都能做到。

陳宏癸

這一篇文章想告訴我們，做一件事情時偶爾會有出錯的時候，這時是去怪罪別人，還是先檢討自己的行為是否導致不良後果？在文章裡頭，作者用荷蘭人和中國人來比較兩者差別，讓我們能夠去了解並不是每一件事都與我們無關。我們總是覺得每件事都做的很好，卻忘了回頭看看自己的行為。從日常生活中就可以知道，荷蘭人在一件事情中會去反省自己做錯了什麼，中國人則是把所有的錯都怪到別人身上，也證明了作者所謂的進步社會以及落後社會的觀點。所以做事時必須先了解自己的缺失，主動協助他人一同完成任務，達到雙贏的局面，希望這次看完文章後，能夠去做好自己的事情並把份內的工作做好然後去完成，而爾後都能去感染更多的人，讓團隊變得更好。

梁朝瑋

當一件事情發生時，人們往往都不會先想一想自己做錯了什麼，而是會先把問題放在別人身上，當然，事情就不好解決。有一次，我和姊姊在玩，一個不小心把玻璃杯打破了，在那危急的情況下，我把責任都推在姊姊身上，單是我都沒有先想一想事情的經過，當時應該是我把杯子推倒的，我卻沒有任何羞恥心，眼睜睜的看著她被責罵。如果我當時坦白的說出事情的經過，這樣事情可能就會有比較好的收尾，我也不會一直有個重擔放在心中，讓自己心情煩悶了如此的久，也讓我和姊姊冷戰了很久，弄

得彼此都不愉快，現在想起來，當時的我真是幼稚、真是不懂事，但我一番檢討過錯後，發誓不會再犯了，不會再把家人的感情弄僵了。我總算明白，任何事情再被奠定之前，一切都要想清楚，是自己的問題，還是別人的，如果是自己的問題，就要加以檢討，並且從頭想一遍，讓自己不要再發生相同的錯誤。

張雨真

讀完這篇故事，我覺得荷蘭真是個好國家，不僅春天很美麗而且她們的習慣也非常的好。他們的習慣是做錯事了，他們會先從自己的身上找原因，而不是推給別人，但中國人卻又與荷蘭人相反，因為他們是遇到事情都從別人身上找原因，但卻不先檢討自己，我覺得這因該就是進步與落後的差異性。以前我的習慣就非常的不好就與中國人一樣，做錯事都推給別人，都沒有覺得自己有做錯事，但是身上國中之後我慢慢了解，遇到事情要先從自己本身尋找原因，像是故事裡的警察，那位先生車子違規兩次，他卻沒有覺得那位先生是錯的，反而是先說：是不是交通設施處的位置不好。還讓那位先生非常驚訝。在這社會也充滿了許多與荷蘭人一樣的人，相反的也一定會有與中國人一樣的人，如果你想當一個進步的社會，那就要把那些和中國一樣的人的壞習慣改掉。最後我想這故事從頭到尾就是在告訴我們，當你遇到任何事情，都先檢討自己是不是哪裡有做錯或做得不好，而不是一直從別人身上找原因。

陳少俞

當我看完了這篇文章後，我才了解到我們每次只要做錯情時都一定是先從對方身上找出問題，而不是像荷蘭人一樣如果做錯了都是會先從自己本身找出原因，而不會像我們是從別人身上找出問題所在，這就是我們與荷蘭人的差距。看完了這則故事後，我才發現的的習慣就非常完全像中國人的習慣一樣，因為每次只要我遇到不好的事情一開始就想先從別人身上找問題，而不是去想看看是不是我有甚麼地方沒做好還是遺漏，而造成這些問題的存在。我覺得如果我能從荷蘭人身上學到做事態度的話，就

能夠體會到我之前到底是抱著什麼樣的心態去尋找出問題的，所以如果我們都能夠學習到荷蘭人的習慣不會每件壞的事都指責對方而一直覺得自己是正確的，這樣的想法希望我們都能改正。這篇文章給我的啟發是當遇到問題時能夠先把問題打在自己身上，並從身上找到原因並加以修改，每個人都做到這些我們就可以一起讓這個社會進步了。

鍾金呈

看完這篇文章我發現文中種種其實隱藏在我們每個人的身上，我們總是都把錯推給別人，沒有想想自己是否完好無缺、十全十美。我們應該要好好的向荷蘭人學習，他們不但沒有把錯推給別人，反而反省著自己是否有失誤，而不是破口大罵的斥責對方，他們的舉動就是我們該學習的。如果我們調整心態就可以像荷蘭人一樣成為屬於我們自己春天而不再是互相責怪的臺灣人。這篇文章，頓時讓我想起以前的自己，以前的我是那位遇到不好的事就推給別人，那時我的人生變得寂寞而沒人理會。幸好當大家都不理會我時，有位他願意開導我怎麼去面對，更提醒我不能自私地覺得對方是錯的。其中一句話讓我印象深刻，他說：「要指責別人時，自己想想是否十全十美？」這句話成為我人生中無法毀滅的名言佳句。荷蘭人的習慣希望也能成為我們的習慣，要有荷蘭的春天就要從最基本的禮貌開始。

陳昱翰

看了這則故事，心裡有許多的感觸，故事裡的人，做錯事情時，會從自己的身上找出原因，不去責怪別人。從這則故事裡，讓我了解到，我們台灣的社會跟荷蘭的社會，有很大的差別。我覺得我們可以他們互相學習，在我們的社會裡，每一個人做錯事情，都為不要找麻煩，都會把錯都推到別人身上，但是相反的，荷蘭人，不管什麼事情，都把責任怪在自己是不是做得不夠好，荷蘭人的習慣是值得我們台灣人去學習。我自己在生活中，也常常做錯事，不敢承認，而去責怪別人，造成他人的不便，荷蘭

人的習慣與我們大不相同，相處的方式也不同，每一個國家的習慣，有好也有壞，但我們可以互相學習優點，並把壞習慣改掉，讓自己更加有氣質。

連潤泰

看完了這篇文章我覺得我們的國家應該要去學習一下其他國家的好習慣，荷蘭人他們做錯的時候，會去反省到底那裡做錯了，這樣子可以減少不必要的糾紛，也是一種禮讓。我們怪罪人很容易，但從自己身上去反省卻很難，這就是我們的國家要去學習的地方，荷蘭人的習慣是做錯時都會從自己的身上去反省，我國的習慣是做錯時，都會把自己的責任推卸給別人，然後也不會去反省自己到底做錯了什麼，這就是為什麼別人進步的很快，而我們卻站在原地的原因，我覺得這是我們要去檢討的地方。

黃鈺琦

看完這篇文章，我對荷蘭人十分佩服與讚賞，同時我對自己感到十分愧疚。一個人要養成良好習慣不容易，我們成長的過程中受到原生家庭的影響，也會受到社會環境的影響，所謂「近朱者亦，近墨者黑」。其實也不完全是這樣，我們在學習的過程成長，學會分辨是非，站在別人的立場去處理事情，而不是首先為自己找藉口，找台階下。其實養成良好習慣也不難，父母生養我們已經很辛苦，我們不要事事依賴父母，要學會分擔，能自己做的盡量自己做，養成獨立自主的好習慣，在學校要尊重師長，友愛同學，多吸收一點有益身心健康的資訊，凡事盡量親力親為，不要害怕犯錯或失敗，知錯能改，失敗則找出原因重新振作，人生本來就不是一帆風順的。好習慣一旦養成終身受益。不只荷蘭有美麗的春天，在世界的很多角落都有春天，春天是一個美好的季節，我們都喜歡春天。我們要像荷蘭人學習，做錯事先從自己身上找緣故，不是先找藉口，這樣我們才會「更上一層樓」，我們的人生路上都如同春天樣美好！所以養成良好的習慣利人、利己、利社會、利國家。

林子恩

看完這篇文章我覺得荷蘭人為什麼在國際地位會比台灣高，並不是因

為荷蘭的土地、食物、商品，而他們是因為人品高尚，提升國家素養。雖然他們不是最好，但他們的人品讓人敬佩，其他國家就會跟著看好他們了，然而我們呢？我們做錯事都會先想到別人錯，都會先怪別人，也許這就是我們的習慣。如果人品也跟荷蘭人一樣美好，台灣在國際地位也說不定會跟著變高，雖然也不會變最好，但至少其他國家對我們的影響會更好。都是別人的錯，難道自己不會有錯？人與人在相處的過程難免會有爭吵，而爭吵雙方也一定都會有錯，所以我們必須要多想一些，才不會引起更大的糾紛。

張慶渝

這篇文章很清楚的表示兩國的差異，一個是從自己本身尋找原因，一個則是從別人身上尋找原因，其實電力公司並不用管那 26 歐元，畢竟對他們來說算賺得更多。可是他們並不自私，反而想弄清楚原因是什麼。警察其實也沒有義務一定要這樣到處問原因，這都是他們自己主動表示的關。許多成功的人也是因為這樣才能成功的，我每次一犯錯都會想逃避，甚至想轉移問題點怪到別人身上，這也許就是因為我為甚麼都還沒完美的做對一件事情的主要原因。當下我或許真的認為這樣做是最好的，可是之後再想想實在覺得自己的過錯必須勇於承認，我也應該接受人家的勸告，不因該為了當下的面子而後悔一輩子。

高敬瑄

看完這篇文章後，我發現長久以來自己身上的缺點，就是把所有的過錯都怪在別人的身上，把自己講的好像什麼是都沒做一樣。做錯事情不是從別人身上找出問題，是要從自己身上尋找原因。我發現荷蘭跟大陸有很大的差別，荷蘭的教育是非常成功，不管在人品上或是對人的態度都很好，荷蘭人會為別人找想，但大陸人總是第一時間想到自己，這就是教育上的差別。荷蘭是一個非常重視教育的，是一個成功的國家。看完這篇文章，提醒了我以後不要總是把自己擺第一，要先想到那些比我們更需要的人，這就是我學到的東西。看完文章，我發現荷蘭人與中國人的不同，荷

蘭人問題是從自己身上開始找，中國人卻是從別人身上找出問題，永遠都是別人的錯，以後不管發生甚麼事，要先從自己身上找出問題。

何秉璘

文章的一開頭就寫到「荷蘭的春天是很美麗的，而荷蘭人的習慣也像那裡的春天一樣美好」，這裡特別指出荷蘭人有很好的習慣，這個好習慣就是他們在遇到事情時，總是會從自己身上開始尋找原因，而不是像我們，當發生事情時不但不檢討自己，還推卸責任。還記得我國小的時候非常調皮，常常跟著同學到處「趴趴走」。有一次我跟同學到家裡附近的農田玩耍，沒想到同學卻偷摘了別人種的草莓，雖然只摘了兩顆，但畢竟是「偷摘」，所以學校很快就接到通知了，老師找了我們幾個「皮」蛋過來問，因為我沒有摘，所以我很乾脆的就直接否認。現在仔細的回頭想想，當時的我根本只是在推卸責任，我不但沒告誡他不要做這種事情，還幫他「把風」，這不就是同夥嗎？當時的我，決定要改掉這種從人家身上找原因的壞習慣。經過這次的經驗，我學到從自己身上找原因不是一件壞事情，而且還能幫助你成長，並幫助你發現自己的缺點是什麼，希望大家都能把這個好習慣，變成自己的習慣。

戴世傑

看完了這篇短短的文章以後，我覺得我們都有一個壞習慣，就是遇到事情時，我們一定都會先把「責任」推到別人身上，而不是先檢討自己的過錯。

那荷蘭人呢？他們則是先把事情從自己身上找出問題，可以我們都是先把責任都推到別人身上，就像我小時候老師說這節下課不能下課，可是我還是跟同學一起去打球，結果我們被老師發現了，之後我就一直把責任都推給別人，結果我推不成，反而還被抓包了。所以我覺得我一定要向荷蘭人學習，不要把責任推給別人，因為這是對自己不好也會對別人不好的行為，因此，從現在起我想試試看不要把責任推給別人，而是從自己上找出需要改進、檢討的地方！

王梓平

說到荷蘭人會想到大家都喜歡的花「鬱金香」，荷蘭的鬱金香，因氣候有關係，所以鬱金香長特別漂亮，而且荷蘭人更美。荷蘭人遇到事情時會先從自己身上尋找原因，但是中國人都會先從別人身上尋找原因，如果我們跟荷蘭人一樣有這樣的習慣，或許社會上有許多的糾紛，例如今天我停車停在路邊去辦事，辦完事後看到自己的車被撞時，我會先想自己是不是沒有把車停好，這樣雙方都能解決問題，但是相反的，如果我都一直怪別人，不檢討自己，這樣不只自己不開心，對方也會非常不開心，看完這篇文章，我看到了荷蘭人遇到事情的方式與態度，跟中國人完全不一樣，我處理的方式跟中國人一樣，但是我看完這篇文章才真正了解什麼是最好的處理方式，總之大家如果能有跟荷蘭人一樣的處理態度，這世上就會少了很多不必要的紛爭。

林家豐

看完這篇文章才知道台灣人需要改進的地方還有很多，就如文章所說的，先進的國家是不會因為個人的利益而奪他人的財產，而我們卻是佔盡他人的便宜，而增加自己的利益。同樣一件事，先進國家往往不同於落後的國家，例如：台灣的流浪狗，貓總數約 30 萬隻，而德國的流浪狗，貓卻是[零]，為何差距那麼大？台灣人是否有認真思考過為何我們常常發生諸如此類的事？雖然人們嘴上總是掛著「尊重生命」，但我們卻沒把這句話放在心裡，甚至於把寵物當成是一個「物品」，比起許多先進國家我們是否該探討一下我們有哪些地方需要改進的，再舉一個例子：在日本只要是隨地吐痰或是亂丟垃圾，是要被罰錢的！而在台灣這種事卻很頻繁的，不守規矩不愛惜公物，成了我們的代表作。人家常說，外國的月亮比台灣美，為什麼？我相信每個人做好自己的本份，做好一個堂堂正正的台灣人，我們的胸膛也一樣會自然的挺胸起來。

林明忠

我覺得在每一個國家都擁有自己的特色，我們臺灣最美麗的風景是

人，因為我們很熱情，那荷蘭最值得我們學習的是做事的態度。荷蘭人做錯的第一點就是想自己哪裡不對，但我們則是責怪他人，最後吵架結果搞的大家不再往來，感情破裂。我們臺灣的人會把最壞的一面留在家裡，把最好的一面留在外面，在外國人眼中我們是很有水準的，但深入了解後才發現我們太過於保護自己，我們要學習荷蘭人勇於放大檢視自己，那怕錯了只要修改，那最有獲益的就是我，才能證明我們也做的到，別害怕失敗，因為最可怕的是一直錯下去。

黃佳希

看完這篇文章後，我學習到問題發生時要先想想自己的事有沒有做好。以前在發生問題時，我都沒有自己先思考，我有沒有做錯？而我是直接去問老師答案，老師會叫我直接查課本或字典，因為我覺得查字典很麻煩，而我就會很不耐煩，但我的老師會跟我說：「不能因為覺得很麻煩就請同學幫妳寫不會寫的字，而你應該要多花一點時間去學習你不會的地方，不是任何事情都要別人幫你做」，就是因為我的習慣不好，沒有像荷蘭人那樣寬大的度量。荷蘭的春天被喻為「世上最美的春天」，而荷蘭人對待每一件事情的態度更美，我想要學習荷蘭人對事情的處理方式與態度，要多找出自己更多的缺點，然後改進它，這樣能像荷蘭人一樣有寬大的度量。

郭洪溥

人生時時刻刻都在不停的冒險，就是因為敢冒險才有現在這麼優秀的你我，敢冒險才有機會進步；不敢冒險就跟每天待在家裡睡覺的懶人一樣，不會有所成長。故事裡的龍蝦和寄居蟹反應出了兩種態度，一種是積極去做，不怕失敗，不怕被笑被罵；一種是負面想法老是認為自己這樣就夠好了，但這兩種態度就可以知道你做事好或壞。俗話說：「一分耕耘，一分收穫」這句話說的很好，你要去做才会有收穫，天上不可能有白吃的午餐，但一分耕耘一定是一分收穫嗎？答案是錯的，你要一分收穫，可能要好幾百分的耕耘也說不定，因此別過於急躁而是從每次經驗茁壯自我。最後看完了這篇故事，你是會想選擇龍蝦的想法，還是寄居蟹的想法，這就要看你了，你想要讓未來更精彩更多挑戰，還是讓未來平白無趣的毫無挑戰，這就要由你自己來選擇了。

王晨宇

在生活中有許多的困難，就像一道牆阻礙我們通往更高點，是否會突破只能看自己，只要心態正向一定能突破這道高牆！人們往往都覺得達到目標就好了，自己已經很厲害不必努力，安於現狀就好。過去，我也有過這種想法，但吃過了苦頭，自己非常清楚，沒有最強、只有更強，最重要的位置，若你不想要，後面的人是搶著要。每個人都有自己最崇高的理想和目標，但中間有許多的關卡必須突破，人生就像玩遊戲不斷的破關直到最後打敗魔王。但有一個不同的地方就是人生只有一次，不能像遊戲裡面一樣可以不斷的重來，卻可以擁有那個永不放棄勇於挑戰的精神，我們要秉持著這種精神去挑戰未來。

蔡念恩

害怕危險的人，危險無處不在。我們在面對自己不會的或是不熟悉的地方，就該勇於跨越自己心裡那一道不敢的牆。每當別人問我對這次的比賽有沒有信心的時候，我心裡就有一個停頓，我行不行啊？我真的可以嘛？只要有一點猶豫就會開始懷疑，我該怎麼突破這一點，我也想毫不猶豫的給自己多一點的信心和自信，現在就卡在我沒辦法跨出這一步。當別人有一個目標並很有自信的要達成，我就只能羨慕別人做到了。只怪沒給自己一個確定的目標，不要活在一個什麼事都要幫妳做好的世界裡，勇敢去做，不做沒機會，有做有機會，拒絕侷限自己在一個小小的範圍裡，勇於接受挑戰充實自己，就算是失敗了也要重新再來一次，成功了就覺得一切都值得了，失敗為成功之母，要使成長變得更強壯。在每個成功完成自己夢想的人，背後都有一個不為人知的辛苦和付出，當他們有決心要做這件事時，過程中有的人會給你支持與鼓勵，但相反的也會有人嘲諷你，打擊你的信心，不同人有不同的說法，我們要虛心接受各種看法，不要為了一些不好聽的聲音擊敗自己，勇敢面對社會上的現實，突破重重的困境，讓自己一步一步的向上爬。

陳子亭

「沒有付出，就沒有收穫，沒有冒險，又哪能擁有成功的喜悅」這句話深深烙印在我的腦海中，我們都是在面對挑戰時成長，從中學習，從中嚐到失敗的滋味！這篇文章激勵了我，當我們一直處於保護，或者他人的護蔭之下，我們只會限制自己的成長，但是當我們勇於接受挑戰，面對危險，我們得到的報酬就是成長，變得更加強壯。我總是在面對挑戰時放棄了，當我想要再爬起來，當時接受挑戰的人，已經遠遠超過我，再怎麼追也追不到了！現在的我，正在一次又一次放棄，一次又一次的失敗中學習成長，但當我再爬起來時，得到的是最最甜美的果實，什麼都比不上的經驗，我們都正在經歷，都在冒險，也正在成長，變得更加茁壯！

莊天羽

這篇文章剛好可以激勵現在的我們，每天練習就是要超越現在的自己，今天進步了很好，但是明天將會是另一個開始，要超越昨天的進步。但會不會有人因為害怕失敗，所以選擇退縮就好了呢？還是覺得這樣的進步已經很滿足了，而停留在原地呢？這兩種心態都有可能發生在我們每個選手當中，我們都一定曾經擁有過一段我們自己認為自己突破不了的瓶頸，那段時間一定就像文章中的寄居蟹一樣整天逃避，但要怎麼從寄居蟹變成龍蝦呢？這就要好好的調整自己的心態囉！我們每天都在跟自己冒險，收穫就看你今天的冒險如何，成功與失敗都是過程，成功了就有了成就感，這也是種收穫；失敗了也別氣餒，失敗為成功之母，在失敗中學到的東西比成功還多，只要下次從零開始，相信一定會比當時還要來的成功。人每天都處於冒險中，只要你把人生掌握在自己手中，相信你一定會一次比一次的還要茁壯。

蘇皇嘉

危險就像是挑戰一樣，要如何才能超越自己呢？想要超越自己就必須要勇於去嘗試面對挑戰，簡單來說就是要你有一個明確的目標去追尋它，不敢去嘗試挑戰的人只能一輩子停留在原地不會有所超越，這種人就像是小孩一樣只能一昧的去尋求別人的庇護，萬一有一天那一些能給予你庇護人不在了你要怎麼辦？唯一的辦法只有一個，就是成長成一位有能力的大人，但是並不是等到時間到了你就能成為有能力的人，這一段過程是很艱辛的。過程中你可能會有失敗的時候，也可能有想放棄的時候但是你依然要站起來不斷的去嘗試挑戰、去超越自己，這樣最終就能得到你所想要的結果。超越現況、超越自己，並不是每一個人都能做到的，但是我相信只要敢去嘗試的人就一定可以做得好，因為只要努力就一定會得到東西，可能你得到的東西不是你所想要的，但表示你已經超越過自己，有了這般動力，你就會距離你的目標越來越近，最後達成。

王偲瑄

所謂：「玉不琢，不成器。」是在述說一塊玉如果沒有經過精雕細琢，就沒有辦法成為有用的器物。龍蝦之所以不畏危險而脫掉自己的舊殼，雖然過程中危險又艱辛，甚至可能會被大魚吃掉，但牠還是勇於冒險，所有做的不就是為了以後有更堅硬的殼來保護自己嗎？我覺得我很欣賞龍蝦的做法，我們現在就想一塊玉一樣，正在慢慢的一點一滴地在琢磨，過程中很累很想放棄，但是我們願意撐下去。因為我們知道現在的辛苦是在建造以後的快樂，可能有些龍蝦冒險失敗了，真的在脫掉舊殼後被大魚吃掉了，說真的，這些龍蝦一定不會後悔，因為這是牠們做出對自己最好的決定。如果你冒險失敗了，沒有人會嘲笑你，反而還會稱讚你，因為你勇於把自己的人生掌握在自己的手裡，但是有些人卻是畏懼冒險，就像寄居蟹一樣，沒有付出，當然也不會有收穫。可是一輩子是否能營造精彩，全都在於自己。現在所作的努力，都是為了自己的將來，當夢想到手的時候，自然也會有成功的喜悅。

森喬楹

就像陳怡安所說的：挑戰就是成功的一半。故事裡的龍蝦不畏海裡的危險就把唯一能保護自己的軀殼給卸下，但他卻回了寄居蟹，是為了將來的發展更好而作準備。就像毛毛蟲要變成蝴蝶前也是要冒著危險在樹上結蛹的，他們知道想要往下一步走時，是有許多的危險與挑戰在迎接他們的。凡走過必留下痕跡，你沒有嘗試過怎麼會知道結果，嘗試後失敗了就當作一種磨練，記住你是怎麼失敗的，是怎麼跌倒的，同樣的事情就不要跌第二次、第三次……，失敗就是幫助我們向上的好朋友。沒有冒險的精神怎麼會有成功的喜悅，沒有挑戰的精神怎麼會有美好的回憶呢？人生就是要充滿冒險與挑戰才有多采多姿的人生。害怕並不能給予你任何東西，唯有自己闖闖、自己挑戰，才是真正的挑戰、真正的成功。

潘佩瑄

如果每一次比賽我都能像文章裡的龍蝦一樣勇敢，然後克服心理的緊

張感，這樣就能一次比一次進步，而不是像寄居蟹一樣畏懼，不敢跨出內心裡的那道牆，而一次一次地停留在原地。每一次的挑戰，只要不放棄、把握著，都能讓自己更好！就像文章內提到的「每個人們都有一個安全區，你想跨越自己現在的成就，請不要畫地自限，勇於接受挑戰充滿自己，你一定會發展得比想像中更好。沒有付出，就沒有收穫，沒有冒險，又哪能有成功的喜悅。」

卓明孺

看完這篇故事之後，我覺得我就是像是那隻寄居蟹，不敢嘗試任何新的事物，只想要停留在現在，對未來也沒有任何想變硬變強的感覺，有時有許多朋友在身邊已經追上我一步步向上進步，但我不珍惜機會，有時有許多成功的機會，變強的機會就在旁邊，但我卻硬生生地放棄了它。就像龍蝦一樣，想成功就必須把牠的硬殼脫掉，才有機會換上更硬的殼，如果沒有受挫，永遠不會變得更好，犧牲是必須的，就像寄居蟹，井底之蛙，看的很少，短淺自光以為以為一時低潮就再也登不上高峰，這樣沮喪的自己真是不該。沒有捨就不會有得，如果你不辛苦一點，你就不會有所得到，就像你拉筋，如果你不用心並且持之以恆，只是簡單代過，你就只能維持原狀，但你勇敢的去試，也許你不會成功，但是付出會有所回報，成功沒有電梯，只有一步一步的樓梯！

陳芷蝶

現在競爭的社會裡，許多人只追求安逸，並不會想要去多獲得甚麼，他們只認為把該做的事情做好，但卻不會想要更進步。文章中的龍蝦與寄居蟹，龍蝦勇於面對新的挑戰；而寄居蟹就是那畫地自限，只求安逸的生活環境。我曾經也是寄居蟹，害怕挑戰去接觸新的人事物，因為害怕失敗會引起別人的嘲笑，使得我無法在更上一層樓。但也同樣的，當我在限制自己的成長時，別人卻在進步、在成長。或許在努力的過程中，會跌倒、會受傷，但這也沒關係，爬起來繼續前進，走出那限制安全地帶，去挑戰自我，挑戰事物，總有一天，辛苦的付出終究會有好的收穫的。

曾欣培

看完這篇文章，讓我想到去年在參加營會的時候，聽到有人分享到落後國家傳福音的心得。他說「只有跨出你生活舒適圈，你才能看到真正的

世界，看到真正的世界你才會去認真的生活。」如果只是靠著運氣，沒有付出、沒有努力、拒絕挑戰、不敢冒險，那就不會有"實現"和"成功"，龍蝦脫去牠的外殼，因為牠要成長、牠想冒險、牠想使自己變得更強壯，而我們的外殼就是那些害怕與不安，當我們面對，且克服了困難與障礙，就好像是龍蝦換了殼，我們會變得更堅強、更勇敢。相反的，如果問題發生了，而我們只是一直躲避、一直追究從前、不去想辦法解決現在所面對的問題，那不就跟寄居蟹一樣，一生中不斷的找尋可以躲藏的地方，最後不想被發現的傷口變得更脆弱。雖然在做一個決定的時候會軟弱、會害怕但朝著目標，做對的事、對的選擇，只要用正面的態度看待，試著去突破、去冒險，不論成功或失敗都是一種學習，接受失敗，受傷的地方，才會變得更強壯！

袁惟媛

看完這篇文章我覺得當我們遇到危險時我們絕對不能像寄居蟹一樣退縮，我們一定要像龍蝦一樣先讓自己脫好殼，然後再換出茁壯殼來對付所有的危險。如果遇到了危險一定要先想一想要怎麼去處理，而不是只會去躲、去怕。我覺得文章中的龍蝦是我們要去注意的，因為當換好了茁壯的殼後，才可以去想辦法把自己遇到的危險處理掉，絕對不會讓危險圍繞在我們的身邊。假如危險一直在我們的身邊，我們一定會遇見很多不好的事、麻煩的事，最後就是當遇到危險時一定要第一時間去想辦法處理，而不是躲和害怕。

謝鳴

本篇說到害怕危險的人，危險會無所不在，當你不去面對它，它可能就會長久的壓抑著你，面對它你會發現它不是這麼的可怕，它就是你對事物的恐懼，你唯有冒險才能克服它，它可能是生活中的小事，也有可能是改變人生的大事，你必須要超越現況才能將它克服。當你克服它時。就是超越現況的時候，可以讓你有無比的成就感，讓你知道自己是有無限的可能，無法超越現況的原因有很多，可能是覺得自己準備不足，或是覺得自

己辦不到，辦不到就是因為不相信自己或是信心不足。文章中的龍蝦只是準備換殼，才能繼續長大，讓自己變得更強壯，並解保護自己。我發現從前的我可能因為信心不足，而無法去跨越障礙，但是經過慢慢的磨練，發現自己沒有那麼差，只是不相信自己而已，如果只是一直待在安全區，就無法發現外面的美好，將自己準備好並且超越現況，才能闖出自己的一片天。

陳立愷

「沒有付出，就沒有收獲，沒有冒險，又那能擁有成功的喜悅」，這一句真真正正地打動了我。我們能有現在的生活何嘗不是一點一滴累積而成的？而我們有了現在平順的生活後，何不給他增添些色彩，能有些起起伏伏不更精彩？好，還要更好，那就超越現況，展現自我吧！也許這聽起來過於抽象，但是，只要想成是突破現在所遇到的困難，問問自己，有什麼煩惱糾結於心頭，如果有，就鼓起勇氣冒險一試，去解決，去突破它吧！你會發現你擁有著不一樣的藍天的！況且，失敗永遠是成功之母，只要有想成功的決心，失敗就不再是絆腳石，是墊腳石，讓我們跳得越來越高，飛得越來越遠。就信自己一次吧！這實在是你、我現在最需要的啊！做自己的主人，別再拘泥於過去那個不完美的自己，該是更進步的時候了，放手一試吧！就努力一試吧！將會以自己為傲，更以自己為榮的！

蔡柏炫

其實我一直在想，要怎樣才能超越自我，讓自己更進一步，但我發現我總是無法抓住那無時無刻出現的大好機會，我只要一鬆手，它就立刻溜走，讓我只能失落的看著，但這還不是最大的敗筆，我是一個對自己沒有信心的人，害怕這樣做會導致自己無法掌握的後果。我的心漸漸的不安，不敢放膽的去大幹一場，我到底是怎麼了。說真的，『要先學會做夢，才會實現夢想』，我在每次比賽的前一天晚上，都會想夢到自己拿到冠軍的那一刻，但到了現實中，我突然忘記了當時在夢裡的感覺，無法體會站在那舞台上的快感，對於這樣的，只有深深的無力感，心中很想改進，期

待在别人得面前展現自我，將我的努力毫不保留。光靠別人一再的鼓勵，那鼓勵只有一點作用，真正的力量在於自己，得靠自己去接受才行，勇敢的放膽去做吧，脫去那拘泥妳的外殼，成長茁壯，讓我放膽去追夢吧！

莊紀李

你滿意現在你的功成名就嗎？難道你不想更上一層樓嗎？們都會成功或失敗，旁人常鼓勵著「失敗再努力就好」，但成功呢？我是個體育人，比賽一定是要經歷勝敗的，勝敗乃兵家常事，一樣是跆拳道好手，陳怡安，不久才來本分享講自己的運動人生和後續發展，在15歲就拿下奧運示範賽金牌的她，雖然在雪梨奧運選拔賽失去資格，但她卻沒有因此打算垂頭喪氣過一生，她勇於嘗試了外景主持人、主播，現在可是手工香皂的大老闆，這些跟跆拳道完全沒有關聯，但是因為陳怡安願意接受挑戰，不但有跆拳道的光輝，也擁有現在的名氣，我們現在處的環境，我們也要不怕的勇敢向前挑戰，這樣我們才可以超越現況。我想這些都是跆拳道所培養出來的意志力，讓陳怡安講師可以擁有如此豐富的人生。我也是因為跆拳道才有了充滿挑戰的生活，但我以前是個只要一點點挫折，就無法振作的阿斗，而且一直認為自己已經是跆拳道界裡面的好手，之後加入國風國中跆拳道隊，也才了解我只是活在自己世界的井底之蛙，但是我那時願意接受這個挑戰，每天都非常紮實的練習，就在剛進來學校就讀之前，就拿到我人生中第一面金牌，我無比的開心，心裡想我只要有這個成績就已經可以滿足了，所以往後的練習都慢不經心，就連區區小比賽的名次也拿不到，有了這個教訓，教練卻沒有因為我沒有拿到名次而生氣，而是告訴我，第一名輸一輸也好，代表教練並不是看名次，而是觀察比賽的過程，看選手是否有積極、鬥志、毅力等等，所以我決定更加緊努力練習，把之前缺少的部分補齊，竟然在七年級，拿到了全國中最大的比賽「全中運」的獎牌，所以人是可以一階一階的往上爬；也是會一層一層的往下掉，但是只要懷抱著努力挑戰那份心，而且虛心的接受挑戰，不但可以超越現在的里程碑，說不定可以為自己的人生增添一份色彩。

陳詠翔

這篇文章是激勵我們勇敢向前，不要只停留在原地，滯留不前，躲在自己的小小空間中自怨自艾。如果你敢向前、敢突破、敢冒險，那你的收穫一定是比別人多，如果你只是在原地踏步，別人都在往前，那你的成就一定比別人少。有時候你的失敗是一時的，可是你的成就是一輩子的，你因為一時的畏懼，而失去了一次成功的機會，你必須超越你自己的最好，才有可能進步。有失必有得，你的失敗會成為你的墊腳石，而你就是要一直嘗試，你才有可能成功，成功了你才有可能超越自己。我們練的跆拳道也是一樣，如果你在比賽不敢踢，只站在原地不出腳，那你就會被對手壓著打，那如果你敢奮力一搏，是不是對手也會怕你呢？

這篇文章說的：「沒有想過如何令自己成長得更強壯，整天只活在別人的護蔭之下，難怪永遠都限制自己的發展。」這句話，讓我覺得現代的人，大部分都活在別人的護蔭之下，所以如果你想當另外少部分的人，那你就必须要敢拼、敢做，才能讓自己更好。

許紫婕

沒有付出，就沒有收穫，沒有冒險，又哪能擁有成功的喜悅，這句話說的很好要去付出才会有收穫，故事裡的龍蝦和寄居蟹就顯現出了兩種態度，龍蝦是勇於接受挑戰充實自我，不怕失敗，而寄居蟹是覺得自己這樣就足夠了，它都只活在別人的護蔭之下，這樣永遠都會限制自己的發展，這讓我了解在我們成長的階段中，如果都一直處在保護中永遠都在他人的護蔭下成長這樣只會限制自己的成長，但如果在成長階段中時時刻刻都在不停的冒險，在過了這段冒險後卻會變得更加茁壯，但是當我們克服了艱難危險的環境和挑戰時就能夠超越自己讓自己更加成長，我們總是在一次又一次中的失敗中成長現在面對挑戰是為了將來成長茁壯做的準備，只要能夠接受挑戰和面對危險，培養堅忍不拔的毅力，發揮出最大的潛能，想跨越目前的成就就不能劃地自限，勇於接受挑戰一定會發展的比自己想像的還要更好之後所得到的果實會是碩大的，因為我們最大的敵人不一定是

別人，而是自己，因此在超越別人之前，要先超越自己。

梁朝璋

「不要因為失敗，而放棄自己」，每次只要有任何事情不順利或失敗了，心裡都會浮現這句話。就現在來說，雖然最近我的比賽比較少，但是不就代表說我可以沒有進步，只是站在原地，沒有突破自我。我最近都在練品勢，我覺得我的品勢現在正在慢慢的進步，因為有失敗，所以才有成功，我每次都會想要一下子就打的標準打的好，但是我都沒有想一想龍蝦因為要成長，所以拋棄舊殼就像人一樣。當一個人想法觀念還停留在過去沒有任何改變，那麼未來就將會無法突破，沒有任何進展，如果你想要進步，那就不要因為害怕失敗而阻擋了自己成功的路，當你不斷的反省失敗的理由，那麼成功將會離你不遠！

陳宏癸

我們在生活中，不能夠在別人的保護下過日子，在別人的保護下過日子不會有進步，一定要自己試試看，如果試的結果是成功，就可以進而幫助那些還沒有成功的人，其實並不困難，重點是取決在自己的手中，即使在成功的路上會遇到許多冒險與挑戰，都要勇於面對。想要成功一定要有付出。成功永遠沒有極限，為了自己的成功一定要再多花點苦心，如果失敗了，沒有關係，還有很多的機會再等著我們去挑戰，而這時我們就要設定一個目標，讓自己緊抓著不放，直到自己的目標到手。勇於冒險、挑戰自我，是成功的兩大要訣，其實成功並不是一件很難的事情，多多增加自己的經驗，一定會有不同的收穫。

陳昱翰

每一個人都有自己的夢想，要完成夢想就必須要去努力的實踐，不要劃地自限，把自己設限成不會成功的人。「人因夢想而偉大，人因夢想而成長」，想要更強勢，必須去努力去完成自己設定的目標。像故事裡的主角為了讓自己更強壯，不惜把自己的殼淘汰掉，再長出更堅硬的殼保護自

己。而我們運動員也是如此，在比賽中拿到了最高榮譽，頒完獎獎牌拿下來，一切都從零開始，不要因為自己拿了最高榮譽就驕傲自大，反而要更加努力的練習，讓自己更進步，一定會有不一樣的結果。

鍾金呈

這篇故事隱含了大道理，故事裡的寄居蟹就像我們一樣總是覺得這樣就好，而不是像故事裡的龍蝦超越自己、突破自己。故事裡的牠是有顆堅強的心而懂得去面對一切的龍蝦，牠不但可以面對各式各樣的難題，還可以從容不迫的去看待自己的人生而不是消極的在原地打轉。如果我是龍蝦，我也會以樂觀堅強的心去面對重重難關，牠有著期待又害怕的心，一不小心牠可能就被急速的河流衝到下游，但牠卻沒有因這阻礙而退縮反而堅強獨立了起來。這篇文章也提醒了我，雖然我沒有完整的家庭但它卻讓我學習到獨立、堅強，我是個幸福的孩子，因為成長經歷使我擁有更多愛。如果我是寄居蟹，我應該要好好的像龍蝦學習，絕不再劃地自限，侷限在一個夢幻世界，會讓自己覺得「這樣就好啦！何必要去面對！」的消極心態。當你回到現實世界，你會發現跟你想像完全有所不同，所以我們平常就應該要有「當遇到困境時你應該如何去面對」的陽光態度，迎接未來。劃地自限就像一個在原地等著別人幫你拉出圓外的人而不會去想想如何去面對這種難題；超越現況就像一位成功的作家，他突破了種種困境，完成他想要完成的事。兩種態度，兩樣結果，我們的選擇掌握了一切。

陳少俞

故事中所想表達給我們的是不要只會畫地自限而是要勇於去面對挑戰，並且不要害怕挑戰失敗，而我們也絕不能嘲笑失敗的人，因為他們敢面對去克服，但我們只會在那一旁搗風點火而已，只會誇下海口，所以真正愚昧的人是我們。最後我終於知道自己為何會一直在失敗的輪迴中了，其實是因為我不敢去面對而造成一直的失敗。文章中的龍蝦都敢把堅硬的外殼脫去使自己處於最危險的時候，但是它卻不怕，因為只有面對這些危險後才能換來更大的保護。這句話讓我知道自己都比不上龍蝦，最後我下

定決心不要再害怕失敗，勇於嘗試，失敗為成功的墊腳石，這句話的涵義代表失敗不只是會帶給人痛苦也會給人卓越的成長。

張雨真

看完了這篇故事，我覺得寄居蟹他都只覺得這樣就好了，但龍蝦卻是會想突破自己超越自己，如果沒有辛苦怎麼會有好成績呢！我在比賽的時候也跟寄居蟹的想法一樣，就覺得自己已經得了很多成績，就可以不用努力，但最後我發現我錯了，因為要突破自己的目標，才會慢慢進步，但如果你就只站在原地，不想前進，不想付出及努力，那你是不可能會成功的。只要你勇於嘗試看看，去挑戰更多你覺得不可能的事，那你是會進步的。其實這文章就是希望我不要與寄居蟹一樣，一直被保護，這樣安逸的人生根本是不可能去挑戰，只會一直害怕下去，造成一輩子不會進步的，相反的如果我是龍蝦遇到挫折低潮，會試著去挑戰自我極限，不要劃地自限，那一定可以進步的，找到不一樣的自己。

連潤泰

看完這篇文章讓我知道我們應該要去突破自己而不是像文章中的寄居蟹一樣不敢去嘗試新的事物，永遠都很害怕害怕做了不知道下一秒會怎麼樣。但是文章裡的龍蝦可沒有這樣想，因為龍蝦敢把他身上最重要的外殼給脫下，自己身情況最不好的時候，牠卻毫無畏懼因為他只要去面對就可以化解這場危機這讓我知道不要害怕而不敢去做。失敗為成功之母，我覺得我們應該要去學習跟龍蝦一樣勇敢的態度去嘗試新奇又有意義的事。而不是像寄居蟹一樣當個井底之蛙，只會把自己侷限在一個狹礙的空間，永遠不願開發自己的潛力。

黃佳希

在文章裡寄居蟹問，為什麼要把殼丟掉呢？龍蝦說因為我們換殼後會再長新的殼，就也是像我們每天都會過新的一天一樣，只要睡覺一起來就是新的一天，跟自己信心成語讓自己每天都有嶄新的一天，我們要像龍蝦一樣脫胎換骨，讓每天的自己都不一樣。寄居蟹每天都在尋找自己的家，

因為寄居蟹他們是可以尋找殼，蝸牛的殼或是別種昆蟲的殼，龍蝦不用尋找他自己的殼，因為它本身會長出新的殼，如果我們的生活和寄居蟹一樣，每天尋找自己的精彩人生，而不是頹廢自己，或許可以在自己的人生中獲得最好的收穫和知識，而我們應該學習龍蝦的意力，牠那種不怕遭到挫責的心是我們該學習的，而不是劃地自限，所以我們不該處在，做完就好，而是做好，這句話隱含了我們應該要把自己的心胸擴大，而不是狹小的心靈。

林家豐

何為超越現況？每個人都有屬於自己的難題，每個人都有屬於自己的紀錄，每個人都有屬於自己的壓力，只要突破了，就是超越現況。每次考完試我都會反省如何突破自己的成績？俗話說到好：「學如逆水行舟，不進則退」。我們每天都在自我檢討、自我反省、自我突破，希望自己能夠超越現況，雖然可能進步的幅度不大，但是卻有一番難以言喻的感受，好像是把一份大事業開拓成功，這種無比的爽快感。當然，這樣的一個過程中，難免會有許多挫折，但「失敗永不至命」，所以我們要不斷努力，超越現況，不要半途而廢，也不要把「放棄」放在嘴巴，竟然有了目標，那就灑脫地追逐吧！

何秉曄

這篇文章主要是在告訴我們，如果你把每一個地方都當成充滿危險的環境，不敢勇往直前，也不敢去外面的世界探險，永遠都活在自己的小圈圈裡，那只成了一個井底之蛙一樣。如果要突破自我，就必須不斷的挑戰、不斷的嘗試，就算到最後使你傷痕累累，也不能前功盡棄，因為這樣等同是在阻礙你的成長。故事中的龍蝦不但不懼怕脫掉他的「盔甲」，還敢赤裸的穿著「布衣」在險惡的大海環境裡生存，並且利用這件事情為寄居蟹指點迷津，讓寄居蟹能體會到唯有勇敢的嘗試與挑戰，才能突破自我、成長茁壯。將視線放在我們身上，如果在比賽場上不敢挑戰也不敢嘗試，下場就只有被人家提早結束，但是如果你願意勇往直前的去接受挑

戰，在對練時不逃避，進而是像個有野心的野獸一樣不斷的進攻，就算你最後沒有贏得比賽，也打了一場好比賽，所以我們都應該學習那隻勇敢的龍蝦，把它教會我們的東西應用在生活中，才能成長的更迅速。

林子恩

看完這篇文章我覺得人生總有脆弱也總有強硬的時候，本就有高有低，只要努力撐完人生脆弱的那一段，成功就會慢慢的靠近你。雖然龍蝦沒有殼的時候，小生物也不怕他，可是當他有更強的殼的時候，之前比他強的動物也會敬他三尺。但千萬別認為自己低潮時比不上他人，這時就是我們充實人生的關鍵。跆拳道也是一樣只要練習時間努力撐下去之後才能有機會成功。一開始就想著超越別人倒不如先努力的超越自己，停留在原地只會讓別人搶先超越自己，雖然前方的阻礙往往比原本的還要更多，但試試看說不定還會有機會，尚若不試那永遠不知道你會成功呢？所以如果有能力就必須努力做到，但你如果明明知道自己做得到，卻又把它忽略，那麼你的能力不但會停留，還有可能會減弱，教練常說：「人的潛力無限大，只要你肯你就行。」，沒有不行，只有看你願不願意，努力做到，撐過那段軟弱期就該道你展現的時候了！

林明忠

在文章裡我所欣賞的是那隻龍蝦，在一忘無際的海洋裡有許多體型龐大的魚，龍蝦就把牠身上的殼脫掉對著寄居蟹說現在把殼拖掉只是為了下一次的出發準備。我們不能整個人生都活在別人的護蔭底下，這樣只會永遠的限制自己的發展。在這句中我學到了當我們成長茁壯，便不能只會在別人的保護之下而生存我們，在當我們長大了，心中的翅膀慢慢浮現那一刻那一對隱形的翅膀就會慢慢的張開，那就是要單飛的時候，離開別人的護蔭就是要準備單飛到外面一展長才，拓長自己的人生

我從這兩隻魚領悟到了人生不能只是原地踏步而是要不畏懼的一步一步向前走，雖然低潮，但也別怕脫殼，因為那代表我們將換上無懈可擊的盔

甲，越來越堅強。

戴世傑

欣賞完這篇文章我覺得人有無限的挑戰，大部份的人都想要比別人更好，可是有些人卻會停留在原點，反而沒有進一步，就像文章所說的寄居蟹一樣，整天都在找可以避居的地方，而不是想讓自己變得更強變得更好，只是想依賴他人過活。我們人人都想要跟文章中的龍蝦一樣，不能遇到什麼事情都很脆弱要勇敢，就像龍蝦沒有殼他也不會退縮，反而要比有了可還要強壯的新，為每一次挫敗轉化成勇氣。就跟跆拳道一樣，在練習時只要認真練習不要放棄撐下去就可以一直進步，俗話說：「天下沒有白吃的午餐」一定要有「付出」才有「收穫」，一定要勇敢的去挑戰，不要怕失敗這樣才會進步。這個文章讓我深深的體會到要怎麼超越自己，讓自己變得更強更厲害，這樣以後遇到什麼事情我都不會害怕了，一次一次蛻變成勇着無懼的王者。

黃鈺琦

龍蝦成長過程中必須經歷一次又一次的脫殼才會強壯，這是一個艱辛又冒險的過程。龍蝦無所畏懼，勇敢的挑戰與面對！這種精神很值得我們學習！自然生態中，適者生純動物如此，人類也不例外。我們人類當中，有的如龍蝦，有的如寄居蟹，像龍蝦的人勇於冒險，敢於挑戰，不畏艱難，這是邁向成功必須具備的條件，就算最後還是失敗了，至少他曾經努力過，經歷過，沒有虛度光陰。像寄居蟹的人安於現狀，依賴別人，膽小怕事，遇事情就逃避，沒有成就感，很難成功。現實社會中，各行各業都有成功的優秀人才，他們的成就不是偶然的，他們不《安於現狀》，能經歷一個又一個的關卡，歷經一次又一次的磨難。也許他們中途失敗過，然後重新出發，不懈怠，不放棄，堅持到底；也許有些人先天條件好，可是學無止境，路無盡頭，精益求精，希望自己更上一層樓。無論如何，就是要超越現狀！超越自我！隨著生活水平的提高，年輕一代的抗壓性，刻苦耐

勞的精神遠不如前。過多的理由只會讓我們失去更多，我們要走出父母的保護傘，才能激發自己的潛能，挑戰原以為的不可能，無論成敗與否，至少人生不留白。

張慶渝

冒險必然會有風險，一個差錯就改變了從此的命運，每個人都希望自己成長茁壯，但如文章中的寄居蟹，他只求居住的地方，永遠活在別人的陰影之下。這告訴了我許多成功的人多多少少在路程上會遇到特別艱辛坎坷的路，他也得將自己的命運賭上去，這是令人佩服的，這麼多年來我還未走過坎坷的路，因為之前的我並不求超越極限超越自己，只求跟寄居蟹能夠過得好就好。如果說我在某件事求著成功，想要拼，付出時間和心力，不管是我的功課或運動一定會跟現在截然不同。之前，我不管是哪件事情都在中等，我只求有做而不是把它做好。比喻我的桌球，如果我像文章中的龍蝦，追求卓越的改革我的動作，就算那一個月或那一年，我都能獲得了誰也搶不走寶物，但當時因為怕累，所以一直拖拖拉拉，但我後來後悔了，也因此浪費能夠進步的日子，此時真的會有大大的不同。追求卓越，沒有付出就沒有收穫，不懂得冒險，成功自然也不會追著你跑。

高敬瑄

文章中的龍蝦，原本是一隻刀槍不入的龍蝦，但換殼後，卻成為一個嬌嫩、一顆小石頭都能砸死的龍蝦，但這卻是他們人生中必須的過程，我們人也是一樣的，凡事都需要經過吃苦耐勞才學會做事，在學習的過程中，往往會受到挫折與失敗，撐過去你就是一個成功的人了，每當它脫下殼，就是為了下次的新殼的準備，就像練習時學到的戰術和技巧是為了下次比賽的預備。我最喜歡裡面的龍蝦，它讓我學到了不要依靠任何人來過這一生，生命是自己的，要靠自己來保護和照顧。我從以前國小時，在體育和體能方面可以說是倒數最後的，而且還受到同學的戲弄，讓我心中感到很受傷，但也更堅定自己想改變的決心，所以我在國中時踏上了體育班這條改變之路。體育這條路是艱辛且困難的，曾經我有一度覺得很累想要

放棄，但一腦中一想起那無情的嘲笑聲，讓我重新振作，我想靠著自己的力量進步，所以我不斷的在練習和比賽中挑戰自我，這種挑戰和嘗試的精神，讓我成為文中的那隻經過蛻變的龍蝦。

王梓平

看完這篇文章，我的觸感非常多，我覺得我就像故事中的寄居蟹一樣害怕不敢去冒險。就拿一次比賽的事來說，我非常的害怕被踢到而不敢去反擊，結果最後比賽輸了，那時我難過非常久，不斷的想我到底為什麼都打不好，後來我發現我是因為害怕，而不敢面對對手，之後我努力改變自己，覺得當初只要我敢踢，是有機會可以逆轉勝的，而且可以表現的更好。這篇文章告訴我，人要在逆境中成長，而不是當個縮頭烏龜，只有冒險的人能夠成功、成長，雖然冒險有可能會失敗，或是只有百分之一的機率能成功，但是沒有去嘗試又怎麼會知道是否成功呢？所以我們要勇於冒險才能超越現況。





郭洪溥

當你遇到垃圾人時你會如何去面對呢？你是耍帥要面子的去面對？還是退一步跟他揮揮手微笑？在故事裡舉了兩個例子，第一個是笨蛋才會去做的，不過有些人會覺得很帥還是很有膽，但連性命都不保了這樣值得嗎？第二個是一個聰明的人，遇到麻煩時不是衝著垃圾人，而是退一步對著垃圾人揮揮手微笑，雖然看起來很弱，但這是最聰明最簡單的方法了，如果你跟這種垃圾人較勁的話，不管誰對誰錯，對誰都不會有好處的。退一步海闊天空，這句話就像在說這篇文章，退讓一步，對你或他人都是好的，千萬別為了出風頭做出不該做的事情。我覺得這篇文章是要告訴我們，當我們無法約束別人的情緒時，關鍵就在你是否可以約束自己，管理自己，這樣一來，就能遠離無法控管情緒的「垃圾人」。

王晨宇

在我們的身邊總是有形形色色的人出現在周遭，我們身邊都會有喜歡和討厭的人，而討厭的人呢，總是會跟你唱反調！我們不能去左右他人的想法，但我們該如何去接納他們呢？就從自己開始改變吧！身為一位運動

員，大家都知道這條路很辛苦，而每位運動員的心態都不一樣，有好有壞，在一起練習的同時，我們只能去鼓勵這些有負面想法的人，讓他慢慢的進步，使他想法更正向。當我們成功的時候，身邊也會有許多人出現，而這些人只是當我們在成功時才會出現的！當我們正在努力一步步的往上爬，那些現實的人是不會去了解你到底有多辛苦，只知道你成功了，要跑來沾沾光，當你一跌倒的時候馬上閃的遠遠的，這種人身邊出現了很多，這種人就像「垃圾人」一樣，只會共享樂，卻不會共患難，真正在你身邊關心的人只有不斷提醒你、罵你、時時刻刻都陪你度過每一個難關，我們要遠離這些對自己有負面影響的人，唯有自己才能左右自己，自己要知道什麼對自己才是好的，要有判斷的能力，遠離那些所謂的「垃圾人」。

陳子亭

看完這篇文章之後，我覺得第一篇故事的女友很愚蠢，因為自己的情緒，而白白喪失了一條無辜的性命。但是在第二篇故事裡的主角，用了最簡單，也是最好的辦法，那就是遠離「垃圾人」，而不是像第一則故事一樣，去做無謂的反擊，這樣不只傷害了自己，最後的結果還更難堪了。有時候我覺得自己也會成為垃圾人，為我常常控制不了我的情緒，而我身邊的人，包括我的家人，都變成了我的發洩管道，但是我現在慢慢發現，也慢慢感覺到，當我以正面，樂觀的態度去面對我身邊周遭的每一個人時，我覺得很快樂，而且更想要去融入大家，而不是像垃圾人一樣，埋沒在負面情緒當中，也讓周遭的人難受。在日常生活當中，我們每天都在經歷各式各樣的人事物，其中也包括了垃圾人，當你遇到這種人時，你會以樂觀的態度去面對呢？還是用最爛的方式和他硬碰硬？這都在於你能不能約束自己，在文章裏頭有一句話我覺得很棒，「你不能約束他人，但你能約束你自己。」，當你懂得約束自己時，並以樂觀的態度去面對，這不僅對自己好，也對他人好。

蔡念恩

垃圾人就是充滿著負面的想法，見不得別人好，看到別人好，心裡就

嫉妒，就想陷害他人。我們可能只是一個眼神或是一個舉動，只要是讓他們覺得心中不平衡，下一秒可能就有不好的下場，嚴重一點就是喪失無辜的人命，也許這就是垃圾人想要的擁有的快感吧！我覺得情緒的管理是很重要的，就算只是一時的賭氣，都可能發生無法挽回的事情，所以凡事都要三思而後行，不要等到事情發生之後，後悔也來不及了。在生活中垃圾人或有或無，遇到了該怎麼辦？跟他硬碰硬？還是退一步？我相信大家都有判斷的能力，可以分辨什麼是好是壞，靜下心思考一下，決定怎樣才是最好的解決之道。讓垃圾人影響自己，讓自己受傷、傷心難過，我覺得這一切不值得。與其自己傷心難過，我們可以適時提醒身邊周遭的人，給他們多一點正面的能量，讓心裡面的負面想法減少，如果大家都能夠對這個社會付出一點點的正面能量，就能維持社會無比的和諧。

莊天羽

這篇文章讓我明白了一些事情呢！我自己想了想，還好我身邊沒有很多這種垃圾朋友，以前或許有碰過這樣的人，而自己當時也被他們的垃圾波及到，但我的下一步好像也跟文章裡一樣，微笑帶過，或是就這樣不理會，因為去在乎根本沒有用，若你在乎了，你可能也就有了垃圾開始堆積而去波及到下一個受害者，就這樣一直延伸下去，這樣好嗎？是不是能在你這裡就停止而不讓這種事情慢慢繼續下去。反過來想想，你是否是別人眼中的垃圾朋友呢？如果是的話，你何必這樣呢？整天就在想負面的想法，一堆不好的想法在你身上堆積著，某天傾倒了，又波及到了別人，你確定這樣好嗎？有時候改變一下想法，好的想法能夠幫助你許多，人生就是要走在正確的道路上，不要怕走偏了，就怕你走偏了而回不來，所以快點把想法改正，擺脫身上的垃圾吧！

卓明孺

看完這兩個故事後，我覺得當別人說你不好的時候，雖然要改進，但是那些人如果說的不是事實，反而會讓自己有壞處。就像第一則故事，只是因為說他沒勇氣，而事後也不是他的女友死，而是他死，第二篇我覺得

主角的朋友說的很有道理，當他對你發脾氣時，如果你是友善的回應給他，你的心情好而且也可能改變他人心情，但如果你和他爭辯、吵架，那只會造成兩敗俱傷的結局收尾。當看到別人發怒、發洩時也是很好的教訓，看到他人這樣，你是否也曾經和他一樣，把自己的不高興遷就在別人身上，把自己的負面情緒，往別人身上丟，導致他人也跟著不愉快。遇到這些人，我們應該以正面能量幫助他們，從現在開始，讓自己不再發怒，也從現在開始，改變自己，也改變他人，這樣不只幫助他人，也能幫助自己！

蘇皇嘉

我是一個情緒很容易被別人影響的人，這個問題從小到大都一直困擾著我，以前小時候別人只要隨便說幾句話就會讓我很生氣，而現在我也還是跟以前一樣完全沒有改變我的情緒，還是很容易被別人影響。像這次的總統盃我的第一場明明打得很好，但是第二場卻因為我被對手推了幾下就很生氣，教練的戰術都聽不進去一心只想一直亂踢他，比賽的結果讓我很失望又很氣憤。而在我看完這一篇文章後想想以前的經歷，發現我不能在這麼容易被別人影響了，因為在這個社會裡有太多太多的垃圾人了，他們會把自己不好的心情去波及他人，而我這種人就是最容易被影響的，當我被影響後我也可能把這種心情帶回去家裡再去影響跟多的人，大家的心裡充滿仇恨、憤怒、報仇這種負面的心態，這樣無限的循環下去這個世界就會變得越來越黑暗，所以我們要加強自己的情緒管理能力，當遇到這種人的時候就微笑帶過，這樣這個世界就會變得跟美好跟美麗。

王偲瑄

在我們身邊有很多人的心中充滿了負面的想法，別說是別人，連我們自己也可能就是這些垃圾人。也許當你的隊友在抱怨今天的訓練有多麼累的時候，你不可以也認同他們的說法、想法，這只是一個小小的抱怨，但是也影響到了那些想努力的人。當他們將負面的垃圾開始傾倒給那些無知的人時，我覺得我們可以當他們的垃圾桶，讓他們傾倒一下自己心中的壓

力，但不是被他們所影響。當一位運動選手，身心難免都會有一些壓力需要釋放，但不是將垃圾繼續傳遞給別人，而是要互相鼓勵，比如說：「今天的訓練好累啊！不過沒關係，我們一起並肩作戰努力的堅持下去吧！」這樣正面的能量不僅是幫助別人，也是幫助自己。在我九年級的時候，班上有很多人會影響別人，而我也差點被那些人所傾倒的垃圾所影響，我們必須改變他們，阻止他們傳遞垃圾。可以不用選擇當一個垃圾人，試著當一個生活中的小天使，將正面的能量傳播給身邊的每個人，甚至是你不認識的人，這樣這個社會就不會變的如此的黑暗，身邊也不會有更多的垃圾人。

森喬楹

俗諺說的好：「退一步海闊天空」，這句話再適合不過這篇文章了。最近的我也學會一首歌，裡面的歌詞其中有一段是：「只要微笑、只要原諒，有你愛的地方就是天堂。」我們最敬愛的校長有說過：就算遇到痛苦的事情或是被欺負，我們用微笑來解決。為什麼就是有這麼善良的心態，現在的社會也充滿了這種的人嗎？明明就可以用說的解決，卻要動手、動刀、動槍的解決方式，使人不幸的離開或是住院。上天賦給予我們嘴巴是用來解決事情的，並非擺在那裡做裝飾的；上天賦予我們手腳是用來手心向下助人的，並非使用暴力解決眼前的事情。揮揮手，讓身邊的『垃圾人』知道，這揮手的意義並非我們膽小不敢回手，而是要你們知道，我的揮手是代表著我不跟你計較，不把時間浪費在你們的身上。心胸寬闊的我們不必理會那些所謂的『垃圾人』。用微笑並遠離他們，走我們該走的路！

陳芷蝶

在現在的社會中，充滿了許多抱持著沮喪、憤怒、貪心、偏見等許多負面情緒的垃圾人，而當這些負面情緒的垃圾多了的時候，就會想要找一個能傾瀉的地方。而在我們身邊，甚至自己都有可能成為被傾倒垃圾的地方，但這個時候只要沉住氣，揮個手、點個頭就好，很多人或許想要扳回面子，又或許只是想逞一時的英雄，反而招來更大的麻煩。看到了身邊許

多的垃圾人，心中多多少少也有許多不快，但看到了其他的人也想起我以前負面的樣子。以前我只要有一點不愉快，或是一點點雞毛蒜皮的小事就會感到憤怒，而這些情緒就會隨便發洩在同學甚至是家人長輩的身上，導致到最後別人不願意再接近我，也越來越少知心的好朋友了。從以前到現在我雖然已經改變很多了，但還是在日常生活中還是會有一點小脾氣，但也懂得收斂，不讓我的情緒影響到其他人；我也學會如何在面對垃圾人一笑置之的態度，這樣也又不會引起其他不必要的麻煩，真的是不傷人又不傷己。

曾欣培

身邊的垃圾人越多，越能學習忍耐，其實有很多小事真的沒必要生氣，只是需要有人可以聊聊！看了這篇文章，想想如果你是那個無辜被波及的人，你的感受是甚麼？如果因為一時的情緒、一時的憤怒，害死你最好的朋友或家人，你的心情又是如何呢？其實有時候我們不必對別人那麼嚴苛，與其悶在心裡自己生氣，不如時常拿來提醒自己，下次不要再犯相同的錯誤。「千萬別將他們的負面垃圾接收再擴散給我們的家人、朋友、同事、或其它路人，絕對不要浪費心思和精力在這些事上！」不要把自己的負面情緒帶給別人，不是每個人都一定要接收你的情緒，每個人有每個人的脾氣，如果大家都要別人接受自己的脾氣，那可能會有第三次世界大戰吧！學會控制自己的情緒、把正面的能量散播出去，讓大家都有快樂的心情。

潘佩瑄

在日常活中可能會遇到文章所說的垃圾人，但是我們要如何防止讓這些人來影響我們，如果真的遇到他們時，自己是否可以不受他們影響做自己？如果真的遇到解決的方法有好有壞，這時就要看自己當下所做的決定是不是對自己最好，然後又可以讓對方不繼續影響他人，而不是跟他們硬碰硬，這樣不但傷人又傷己，更可能造成更多不必要的麻煩，嚴重可能發生肢體衝突，讓事情越來越嚴重。幸好我身邊垃圾人不多，可是當我真的

遇到的時候我只會像文章所說的一樣無須介意、並遠離他們然後繼續走我的路，不會將他們負面、垃圾的心情帶給別人然後影響他人，進一步用正面的力量去影響他們，互相鼓勵讓他們從負面走出來，幫忙他們脫離負面的生活，這樣生活中的垃圾人就會越來越少。

莊紀李

看完這篇文章，我有一些以前的回憶一一的想起，當我剛升上國中，跟學長姐其實都好。但我並不是真正的了解，有時他們的抱怨，被我路過時聽到，其實我都沒想太多，但時間漸漸久，這些話從聽說，慢慢變成他們直接跟我聊起來，我並沒有拒絕，而是你一答、我一句得熱烈的討論起來，跟他們混熟，我也就變成了如同文章所說的垃圾人。因為這樣我白白浪費了兩年的歲月，完全不知在做什麼，回想起，只是再找尋下一個可以讓我傾倒垃圾的人，在教練與我許多次的聊天，我也慢慢擺脫垃圾人的身份。那時如果我的想法沒有被他們影響，現在的我也許成績可以更輝煌，當我們看到有人正在傾倒垃圾給其他人，或者有人被傾倒，其實我們在場旁邊的人都可以關心也可以幫忙，告訴他們不用放在心上，那只是一個"垃圾"罷了，這是我們不是身為垃圾人可以做的，不管是你或者是別人，遇到這些問題，真的只要微微笑，不要跟他們有太多互動，這樣就可以遠離我們身旁的垃圾人。

謝鳴

垃圾人天天都存在我們的身邊，在生活中我常為了應付這些人，而讓自己的心情變得很糟糕，並把這負面情緒帶給他人，在新聞中發生許多車禍意外，從原本普通的車禍，而因為其中一人的挑釁，而鬧得大打出手，甚至將人殺害。他們會發洩自己的情緒給他人，無時無刻無辜的人都會遭受到攻擊，像是一條導火線，會不定時的引爆。文章中說到無須介意，只要遠離他們走自己的路就好，並且控制自己的情緒，別因為這些垃圾人的挑撥而影響自己。所以管理情緒是一件很重要的事，當把自己的情緒適當管理好，就能遠離身邊的垃圾人了，但這也是最困難的部分，往往因為自

己情緒管理不當，而發生了衝突，如果控制好自己情緒，就不容易把情緒宣洩於他人，也可以在心情不好時藉由轉移注意力或是放鬆心情緩解情緒，讓自己遠離垃圾人，再把自己的正面情緒帶給他人，我認為真是一種很好的方法！

陳立愷

也許，垃圾人無處不有，無所不在，只是很慶幸的物以類聚，他們都沒有在大多數人的朋友圈當中，可是總有些偶然，使原本平行的兩條線重疊交叉，當我們遇到「那種人」，就笑笑讓事情過去就好，不要自找麻煩，惹禍上身，退一步總會海闊天空的，別為了爭一口氣，讓自己後悔啊！就像是走在路上不小心踩到狗屎，不就自認倒楣，去洗乾淨就好了，還是你會對著狗大便罵髒話，大喊大叫，然後瞪它，對它吐口水？這不就很好笑？當然，對著垃圾人也亦然如此。想想吧，很多事情都沒有生氣的必要，心平氣和，對雙方都好，有益無害，別引起本來就不必要的紛爭，那是完全沒有意義的，也完全沒有道理所在的啊！為了自己好，改變一下態度吧，會發現你擁有著更加美好的世界，你的生活也會過得更加美麗而精彩的！

陳詠翔

你是否會遇上垃圾人，還是你就是把自己的情緒向別人傾倒的人呢？有時你會因為不滿或氣憤，想把它發洩在別人身上，因而導致許多問題發生。那你身邊有垃圾人嗎？記住，不要把垃圾人倒給你的憤怒又往別人身上倒。有時會看到新聞報導說某某道路上有某某駕駛員與另一位路人發生行車糾紛，這經常是因為他們互相不開心，而使對對方咆哮。但他們有沒有想過因為他們的不開心，可能導致大塞車，而使其他人也不高興，到最後壞的情緒導致循環效應，其實可以遠離那些把負面情緒往別人身上倒的人，這樣可以避免你也成為垃圾人。這篇文章主要是在敘述情緒，你如果能控制你的心情與情緒那這社會就減少了許多垃圾人，但如果你無法控制，則這社會就會敗壞且你可能會成為使社會衰落的兇手。所以現在趕快改變心態吧！

梁朝瑋

在社會上，你可能會遇見很多垃圾人，這些人甚至就在你身邊，如果遇到了這種人，你會用甚麼方法遠離他們呢？是要跟他們有爭執呢？還是對著他們微笑點頭，就讓爭執消失了呢？這些的結果都是要自己決定的，當然能夠減少傷害以笑容面對，是最好不過了！若是自己發現自己的態度也快變成跟垃圾人一樣，就改變吧！改變那煩躁、忌妒、那見不得人好的性情，而且不要被周圍的人所影響，不然在這個社會上，會充滿著更多的爭執、傷害別人的事情，更會鬧得雞犬不寧，而且傷人又害己，事件得不償失的壞事呢！我們應該進而改善，避免社會上充斥著人見人惡劣等風氣，話雖如此，做起來可是需要你我大家、全部人一同努力改進的，一起為我們所生活的環境做個超級大改造，變得越來越文明，越來越和平，讓我們共同創造更美好的新世界吧！

陳宏癸

在這一篇文章中，作者比喻垃圾人是生活當中只會把別人當成出氣桶或者是情緒不好的人，而我們每一天一定會出現幾位這樣子的人，這個時候就是考驗自己耐心的時間了。如果自己沒有辦法去控制，被影響的情緒也會影響到身邊所有的人，但是如果自己能夠控制的話，說不定也能夠去影響他人，讓那情緒無法控制的人也能變得更理智點。情緒失控的人可能也是因為有很多的負面壓力，導致他的壓力一定要從一個地方發洩出去，就像作者所舉的例子，兩臺轎車差了那麼一點點就要相撞，而作者的朋友的反應竟然是揮揮手並且對別人微笑，這一個舉動讓作者非常的驚訝，怎麼能有一個人的情緒能夠控制的那麼的好，而他舉出這個例子就是要讓我們去了解那篇故事中的涵義，並且告訴我們也變成了垃圾人時，要怎樣去好好的去控制情緒，不讓自己的負面情緒去影響到別人，所以在日常的生活當中就必須要開始好好的去培養自己的情緒，不要把好的氣氛轉換成不好的氣氛，把情緒不好的人變得有更好的情緒，讓每一天的氣氛變得美好再美好。

袁惟媛

看完這篇文章我發覺到其實我們四周圍的朋友很多都是負面的，有些人是會去傷害別人性命，可是有些是跟他說會反省的，有些是跟他說反而會越做越壞。像我國小有一位非常要好的男同學，他一到四年級是很乖的，可是自從升上五年級他就開始學壞了。學會了喝酒 抽菸打架，變壞的原因是他被他哥哥帶去學陣頭，我有勸他不要學不好的東西，可是他已經開始喜歡裡面的生活，接下來升上了六年級，他天天去老師辦公室罰站。自從他進入了黑暗世界時，我就沒有再和他說任何一句話了。其實自己身邊的好朋友有些到最後是會變成垃圾人。所以我們要去觀察我們身邊的朋友，如果他行為舉止變得很差時要去規勸他，千萬別深陷沼澤之中。

蔡柏炫

在我身邊也有許多像這樣的人，但如果是我的朋友，我就會想對他所做的負面行為，講一些正面的話，讓他們盡量不要成為文章所說的那種人。每個人都有情緒的高低起伏，有些人就是控制不了，有時大有時小，就好像人格分裂一樣，雖然遇到這樣的人，當下會不愉快，但之後想想自己也被他影響，沒把自己的情緒控制好，而跟他大吵一架。有時也會看到，那些常被師長責罵的人，罵完之後，又被下面的人說些風涼話，又被刻意的去針對，看都看不下去，我覺得那樣的人比被罵的人還要可惡。希望我身邊不會有那種不講道理，而胡亂找人吵架的人，如果有也不能去故意的去排擠他，也要控制好自己，用樂觀、善良的心解決事情，改變了自己，或許你也能去改變別人。

許紫婕

在日常生活中，每個人付出心力都是為了實現理想，然而我們朝著理想前進的路途上，不時會遇到垃圾人來擋住我們前進的道路，垃圾人是指我們或別人的負面情緒傳遞給別人，如果人們遇到垃圾人，不以牙還牙的態度，而是用體貼包容和知足的心態來對待人，就能更專注在許多重要的

事物上，讓自己達到成功的目標。這告訴我們平時遇到垃圾人時要控制情緒，凡事要正面思考，當我們周邊的朋友有負面不好的情緒及想法時，我們雖然不能夠約束他們要循規蹈矩，但是可以約束當自己碰上文章中的垃圾人時，只要微笑來控制自己的情緒並遠離他們，一昧的和垃圾人爭辯可能心情不悅甚至是惹禍上身，我們除了要遠離身邊的垃圾人外自己也要注意是否有把負面的情緒傳遞給別人，讓人避而遠之應該保持樂觀進取的心，凡事多為別人著想，這樣在學校、家庭及社會上才能成為受歡迎的人。

陳少俞

看完這篇文章後，我才明白到在我生活的空間中有許多垃圾人存在，但是只要我們不加理會這些垃圾人所倒給我們到垃圾，我們也就不會在把這些負面想法帶到下一位人身上去了。如果真的遇到一直將負面想法倒給你的垃圾人，你只要記得微笑帶過就好，千萬不要被他影響，曾經我也可能當過垃圾人，當心情不好，或者是遇到太多挫折時，你也會一直地累積直到再也裝不下任何的情緒變化時，你必須學會理性溝通而並不是找人打架或殺人放火發洩情緒，所以只要每個人都能做到這些我們就能離垃圾人越來越遠了。我覺得自己曾經也是垃圾人因為以前我總是越到失敗時，就會想找人發洩，但是原本不知情的我，總是覺得自己是對的。但是看完了文章後，我才覺得自己是一位只會把所有心中的情緒發洩到其他人的垃圾人，並不是文明人。所以從現在開始我要先必須學會忍耐和理性溝通，才能真正的擺脫變成垃圾人的我

張雨真

看完這篇故事，我覺得那位朋友真可憐，因為女友幾句話而讓醉漢生氣捅了這位朋友，造成一場無法挽回的悲劇。而另一篇故事則是一位朋友慢慢地開車，突然衝出一輛汽車，兩輛車子差點撞在一起，衝很快的車主大喊大叫的罵了那位朋友，但那位朋友卻只有對車主微微笑和揮揮手，不會因為他的大吼大叫而去他爭吵。那些醉漢及車主都是我們所稱的垃圾

人，如果遇到這些這些垃圾人你可以選擇微笑或遠離他們，也能向別人尋求幫助，避免不必要的紛爭。其實在我們身邊也有許多的垃圾人，我也曾經遇過許多垃圾人，也有因為這些人而讓我心情不好，而且還情緒出在其他同學上，但讀完這本書，我發現如果遇到這種人是有很多方法去面對，現在我終於知道了！下次如果再遇到這種人我可以不用去理他們，不用因為他們而破壞自己的心情，我們可以微笑遠離他們，他們所說的話我們誘餌進左耳初即可，最後故事就是說遇到這種人，我們不需要浪費心思在那種人身上，如果真的遇見了就遠離他們，請不要視而不見，因為我覺得那種人應該是缺乏愛會變那麼壞，給他們多一點正面的能量，說不定可以讓他們因此而改變，我們的社會也變得更和諧、美好。

鍾金呈

裡面說明了「正面思考」與「負面思考」會有什麼樣的結果。正面思考就猶如一道彩虹一樣有著五顏六色的想法，它不斷讓你有著樂觀的態度，也有著無窮的希望正等待我們去迎接它；負面思考就像垃圾桶一樣，一直把骯髒的不好的東西都往自己的肚子吞，產生不耐心煩燥的心情，使一整天都不開心，想找人宣洩自己的脾氣。

在日常生活中，我們常常遇見「奇特」的人在路邊咆哮，讓民眾受到無辜的波及。當我們遇到時會有兩種反應，第一個直接怒髮衝天的大聲的罵回去，第二個就很有智慧的點頭、揮手不會出現不理智的行為，有時雖然遇見垃圾人覺得自己的運氣很不好，但如果你換個方面想你也拯救了下一位人，因為垃圾人就像定時炸彈隨時都有可能引爆，讓人捉不著又驚恐。看完這則小故事我發現在身旁也有著這些垃圾人，希望我能改造他們的世界，不是我被他們改造。

連潤泰

看完這篇文章我覺得我們的身邊也有許多的垃圾人，當我們遇到垃圾人的

時候，不要一時的情緒就衝動，因為跟垃圾人講道理你跟本就是在跟隱形人說話，就算你有理也說不清，如果硬是跟那些垃圾人爭辯的話，也只會讓你更加的不悅，嚴重的話不只是嘴巴上說說而已，這篇文章也教會了大家一件事，如果看到行為誇張的人我們就當做沒發生，但過於誇張我們就要尋求協助，如果過去阻止的話重則災禍臨頭，所以，以後遇到文章中的垃圾人的時候一定要克制自己的情緒不要因一時氣憤無法控制自己就跟垃圾人賭氣，這樣只會把小洞弄成大洞而已。

陳昱翰

聽了這則故事，我覺得這些人的都是很不好的，才惹出這麼大的麻煩，但是如果心態是正向的，就可以避免問題的發生，而去影響心情，我覺得可以像第二則故事裡的人，只要微微笑，不要在去惹麻煩，就不會引起流血衝突。在生活中每個人都一定會遇到這些人，但是如果發生了衝突，我們可以選擇退一步，不但可以減少自己受傷的機率，還不會讓自己帶有負面的情緒，反而去造成家人或朋友之間的問題。每個人都會有心情不好的時候，而心情不好時，看的事物都是不好的，但是也不能太過火，這樣就變得跟垃圾人一樣了。如果心情不好可以找其他的管道去舒壓、放鬆，讓自己心情愉快。而自己有時就像垃圾人一樣，因為一件小事就會生氣，造成別人的困擾，煩而有害無益，並造成人與人之間的誤解，最好的解決方法，是要先想一想是不是應該生這個氣，如果不應該，可以好好的解釋，而且並改進，下次不要再因為同樣的事情而生氣。

張慶渝

這篇文章告訴我，在我們身邊很多人有負面想法，這些人之中甚至還有自己，都有可能是垃圾人。這些人無所不在，有的可能還是往往猜不到的，因為許多人見到別人有好處時，就想陷害他。我們有時會因為一個動作或一個眼神甚至一句話，就招來禍害。如果真的遇到了垃圾人，也千萬

別跟他對上，千萬不能一時跟他賭氣，因為這樣也就成了垃圾人了。不管是家長或同學或朋友也會有危險，因為你將成為那個陷害人。我們雖然無法約束垃圾人的行為，但可以約束自己別成為下一個垃圾人，只要能管理好自己的情緒，就不會成為垃圾人，而這個垃圾人如果越陷越深，將因為心中負面情緒而毀了人生，我們也可以主動尋求管道協助，幫助他、愛護他、關懷他。

林家豐

看到這篇文章，首先我想到的事就是，什麼是垃圾人？原來所謂的垃圾人，指的就是心情不好的人，她們就像是垃圾，只要找到傾倒的對象，她們就會釋放自己的壓力。我覺得這篇文章要我們學會了解現在的情況，其實文章中被醉漢砍死的那位男生，如果在當時他不聽女友的諷刺，根本可以避免有這樣子的後果，而另一位男生也遇到了類似的事情，堅持要以和為貴，最後的結果當然是雙方都沒事，但如果是我的話，我想我也可能像第一位男生一樣意氣用事，一味的橫衝直撞只會造成不好的後果。所以凡事要做之前，一定要三思而行，先想想：這樣做好嗎？

雖然我們改變不了別人，卻可以改變自己，如果今天我是個垃圾人，那就好好改變自己吧！如果今天垃圾人就在我們身邊，那就遠離她們吧！學會控制自我，才是真正的聰明人。

何秉璘

大家看完這篇文章，一定都會想到「垃圾」人無所不在，潛伏在你的生活中，但你一定沒有想到，搞不好你就是那個出現在別人生活中的「垃圾」。在第二小段裡，作者的朋友差一點就要撞到那台開在違規的車道上的黑色轎車了，但他不但不跟那一台轎車理論一下，還只是微微的笑一笑在揮揮手，那他車的主人還反過來罵他。這個垃圾人正如作者所說的，「黑白倒垃圾」！但也沒辦法，因為沒有人檢舉他們，雖然我們不能幫助他們

不亂倒「垃圾」，但我們卻能幫助自己，讓自己不要成為大家眼中的垃圾人。但如果真的遇到了垃圾人，也千萬別跟他槓上，只要遠離他越遠越好，不要讓自己或親朋好友們被他的垃圾「污染」就好。但是如果這位垃圾人剛好是你的麻吉、家人或是對大家都造成影響的大罪人，也請你別吝嗇你的愛心，幫他打掃一下，或尋求正確的管道幫助他們。

林子恩

文章中舉例的垃圾人真的讓我感觸很深，時常在新聞中看到的打打殺殺就是所謂的垃圾人，往往遇到這些人我們有什麼反應就會引起他們的不滿，更何況我們回應他們只會帶來更無理的對待，所以當我們在生活中若是遇到這類人，一定要記得無須理會他們，一個巴掌拍不響，不回應他們就不會繼續了。你的情緒隨時有可能會讓你成為垃圾人，千萬不要被身邊的那些垃圾人影響，不管遇到什麼使你困擾的事情，都必須心平氣和的靜下來思考一下再做出決定，雖然偶而還是會巧遇那些行為、情緒沒有控制好的垃圾人，自己也偶而會做出垃圾人的行為，但一定要知錯能改馬上反省，我一定要先從我們自身做起好好保護自己，遠離身邊的垃圾人。

林明忠

看完這篇「遠離身邊的垃圾人」後，我知道文章說的「垃圾」可能是「心情」。我舉文章中的例子，那一位漂亮女友可以以那一位駕駛的心情來化解件事的話，就不會看到朋友的冰冷遺體了，有些人的情緒管理很差，所以我們不要等事情鬧大了以後，才去改變那個人的情緒，我們要現去改變那個人。這些垃圾人可能就會在你身邊，可能在家裡，學校裡，球場上等地方，我們不是不能控制自己，而是不知到怎麼控制，這個問題很簡單聰明的人就會以聰明的方法解決那就是文章所說的遠離他們，野蠻人呢？就會以野蠻的方法解決那就是戶吵，如果我們看到了就笑笑的走過因為要讓他們知道自己沒頭腦發生事情只會以流氓的方式解決問題。想讓變

好垃圾人就要遠離他們讓他們知道這是錯的船的橋頭自然直麻當他們身邊都沒有朋友就知道自己做的是錯的，在意就會改不在意的就沒辦法了！

黃鈺琦

看完這篇文章我恍然大悟，原來垃圾的範圍極廣，可以是人是物，也可以是言是行。它也許在我們身上，也許在別人身上，它跟我們的生活息息相關。不僅是個人問題，也是社會問題。俗話說的好，在家靠父母，在外靠朋友，如果交的是好朋友受益終身；如果交到壞朋友就如同跟垃圾打交道，會分辨就趕快遠離，反之則會被污染，自己也變成垃圾。常言道：江山易改，本性難移，好像是說人的性格很難改變；如果是好的性格當然可以維持，如果是壞的性格倒如此私自利，損人利己，任性妄為，囂張拔扈，其實從這些不是與生俱來的，也許是環境影響，也許是自己約束力不夠。既然知道不好的個性是垃圾，應該用意志力趕快改，遠離垃圾，讓自己變成受歡迎的人，對社會有利的人。我們生活中都會遇到困難，如果消極處理，只會起反作用，如同製造垃圾，我們應該勇敢面對，爭取正確的方式讓問題迎刃而解而。我們生活在大千世界，我們生活當中會接觸到很多不同的人或物，也會吃到很多不同的食物，這其中會有好人有壞人，有好東西有壞東西，有美食也有垃圾食物，我們要善於分辨，勇敢面對垃圾說“不”，首先從我做起，凡事“三思而後行”，少一些負面的思想以及言行。丟掉垃圾，改造垃圾，讓垃圾變黃金。社會上好人好事多了，才談得上國泰民安。

戴世傑

看完這篇文章後，在我們的生活週遭中有許多垃圾人在妨礙我們，有時那些垃圾人一句話就會發生口角問題，也會要爭個你死我活，可是一定要想一個辦法去解決這個問題或是遠離這些垃圾人。可是只要遠離整天好吃懶惰的人，或是默默的遠離他們，而不要浪費我們的力氣和時間跟他們

吵架，這樣我們也會變成垃圾人。所以我們要先管好自己的脾氣，不要跟一些情緒不好的人在一起，不然也會造成一些不必要的麻煩。就像每個人都有自己不同的性格，如果別人無法去包容別人，那你就要去包容其他人。就像當初我剛到國風國中，一開始別人說我不對的地方，我就會不开心，如果這樣的話，每個人都會是垃圾人，因此我改變了自己，決定不要當垃圾人，我就是一位替他人著想的人。

黃佳希

在這篇文章中我學習到了發生衝突，我會先退一步，我不能還沒搞清楚狀況就生氣，要先把事情詳細了解後才能確定事情的對與錯。每個人都有情緒，身邊的人有可能因為我的錯誤，而生氣罵了我，但有些人會把情緒發洩在別人身上，別人不能因為你的情緒而容忍你，覺得有很多人因為忌妒或自己情緒控制不好，而講一些話讓對方生氣。有人因為口角問題而發生爭執，甚至更嚴重，如果有一方先退讓，問題就會很快的解決，也不會造成不必要傷害。在生活中，我常常因為情緒不穩，讓周遭的同學因為我而受傷，這是我該反省的地方，我也會去跟同學分享「退一步」，可以讓事情更圓滿，反而會交到更多朋同學。

高敬瑄

在我們的身邊有許多對社會沒有貢獻的人，那些只會依靠別人，酒肉朋友等，就叫做垃圾人。我們周圍有一群浪費社會資源的人，他們只會整天好吃懶惰，遊手好閒，這些垃圾人我們要儘可能的去遠離他們，要以理直氣和的方式，默默的遠離他們，不要理直氣壯的跟他們爭吵，這樣會浪費我們的時間與體力，他們身上累積許多的負面能量，要往我們丟過去，想要把我們也變成垃圾人。我們可以試著先去改變自己，去影響那些一無是處的人，引導他們走向正確的路。看完這篇文章，我學習到不要去當那些垃圾人，他們的所作所為都是在浪費社會資源，我們要像文章中的男生一樣，不要只會像司機一樣把自己的錯誤怪在別人的身上，自己都不認

錯，就跟剛上國中的我沒兩樣，但我現在不斷的改過，成為那些為社會在做事的人，去幫助別人，成為一個有道德的人。

王梓平

我覺得這篇文章真的好精采，也讓我學到很多，這篇章告訴我什們叫「垃圾人」。在我們的生活中有許多「垃圾人」在文章中也告訴我們兩個實例，垃圾人是充滿著負面情緒的人，他們每天都一直堆積著負面的情緒，最後這些垃圾就會一次傾倒在別人身上。有時候我也覺得我就像故事裡的「垃圾人」，心情不佳時，總會把情緒發洩在別人身上，甚至一度認為這樣的行為是正確的，但是當我發現大家逐漸遠離我時，我頓時明白這樣的行為不但會使人緣變差還會讓自己的心情一天比一天更糟，在我國小的時候有一位同學他每天都對大家擺著一張臭臉，問他問題或是叫他，它就會很兇的回答，甚至不理人，我們大家都非常不喜歡他，還會排擠他，所以我那時發現你用不友善的方式對待別人，別人也會用不友善的方式對待你把你當作一個「垃圾人」，當我們看到「垃圾人」時我們要盡量遠離他，不要受到它的影響變成一個「垃圾人」。我們平常要以樂觀的心情看生活上的每一件事以正當的管道發洩情緒，當「垃圾人」只會讓人際關係變得更不好所以要好好的管理情緒自己不要當一個「垃圾人」。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

郭洪溥



財團法人康仁青年團服務基金會 105 年「大學生小勇士」青少年引導計畫

※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：^{高中} 204 姓名：郭洪溥 擔任專長位置：隊長

◎填寫日期：104 年 12 月 22 日

本表採 5 等評分：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)

	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. 讓我對 (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. 讓我有勇氣公開表演。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，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. 我樂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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到……

這學期我學到面對事處理的方式,和做事的態度不是逃避,而是找好的方式去面對。

17. 我增強了 (或突破)……

在這裡一學期了,我突破了勇氣,讓我有勇氣面對台下或場下的觀眾,不會是害怕或逃避。

18. 我的期待 (或我的承諾)……

期待明年可以上空運的舞臺期待可以上空運的舞臺上,期待可以看到那件優秀的我

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

王晨宇



財團法人覺心青年團總會 110 年「天下無小兒」青少年1學期表

※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天)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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：高212 姓名：王晨宇 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104年12月22日

本表按5等計分：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)

	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. 讓我對(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. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，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. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到……

在這學期我學到很多技術及在場上的反應要隨時準備,不能太放鬆

17. 我增強了(或突破)……和心態的調整。

我增強了心態方面及耐心,讓我在比賽中技巧提升。

18. 我的期待(或我的承諾)……我希望明年的亞錦賽可以選上,當成人組的國手,踏出邁向奧運的第一名。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

蔡念恩



財團法人青年勵志基金會 TOS 之「大平池小勇士」青少年引導計畫

※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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〈引導計畫名稱〉的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：高中 2 年 12 班 姓名：蔡念恩 擔任專長位置：隊長

◎填寫日期：104 年 12 月 22 日

本表採 5 等評分：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)

	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. 讓我對 (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. 讓我有勇氣公開表演。	<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 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"/>	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，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. 我樂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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到…… <u>我學習到要怎樣的跟教練一起並肩作戰，不單單只是靠我一個自己是不來。</u>					
17. 我增強了 (或突破) …… <u>我突破我在場上怎樣聽教練的戰術語言調整每個回合的感覺。</u>					
18. 我的期待 (或我的承諾) …… <u>我希望自己的心態趕快調整，給自己信心，堅持到底，在未來的比賽中一步一步的成長進步，在生活中主動幫忙。</u>					

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

莊天羽



財團法人省仁育學財團基金會 105 年「大專進小畢」青少年引導計畫

本表表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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（引導計畫名稱）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：^{高中} 二年二班 姓名：莊天羽 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104 年 12 月 27 日

本表採用等分制：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）

	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. 讓我對（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. 讓我有勇氣公開表演。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

17. 我增強了（或突破）……
不管是跆拳道競技方面以及品德教育學習到了許多正確觀念，讓我自己感覺有成長了許多。

18. 我的期待（或我的承諾）……
從以前到現在一直不相信我的左腳，但在最近一次的比賽中，我嘗試了做了左腳，雖然沒有得分和表分，不過我覺得我有成功的壓制對手。
希望在這學期期間的努力下，我能在明年拿到一個全國成績，我的目標是前三名，最好是能第一名，不過在練習過程中，自己的心態也是常外，所以也希望心態方面也要改進。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

陳子亭

財團法人蔣經國教育基金會105年「天下好小子」青少年引導計畫
附表 3-2

※本表每一位學生寫一張

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天)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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：高中 2年10班 姓名：陳子亭 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104年 12月 22日

※本表採5等計分：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)

	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. 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"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

我覺得我學到的不只是跆拳道，更是做人處事的道理，勇於面對犯錯的配！

17. 我增強了(或突破)……

我覺得我突破了在人際關係的能力，變得比以前還要開朗。

18. 我的期待(或我的承諾)……

我希望我在跆拳道，不求成績能達到什麼巔峰，只求品德

好，心態好，能更成熟一點！

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

陳芷蝶



財團法人高仁青年服務基金會 105 年「大子如小千」青少年引導計畫

※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：(高中)年2班 姓名：陳芷蝶 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104年12月22日

本表採 5 等制分：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)

	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. 讓我對(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. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到……

我自己學習到了很多，也知道如何改進自己的很多缺點，尤其是責任感的部分，還可以再加油。

17. 我增進了(或突破)……

在這學期我增強了我的心態，改變我的心態讓我在練習和比賽中能有更突破，不會總是把任何事情都往負面的地方去想。

18. 我的期待(或我的承諾)……

我想讓我的心態上變得更好，也希望我能更好一點，不要總是對任何事總是事不關己，這種自私自利的心態對我來說是一項大改變。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

蘇皇嘉



財團法人愛仁青年服務基金會 110 年「大中小學」青少年引導計畫

※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：新12 姓名：蘇皇嘉 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104年12月22日

本表採 5 等計分：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)

	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. 讓我對 (計畫名稱) 學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂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. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到…… 我在這個學期學到了最重要的就是要團隊，因為我們是個團隊不管發生任何的事我們都必須出來為這個團隊付出，不是只會享受。					
17. 我增強了 (或突破) …… 我覺得我增強了我踢動作的速度，還有對教練的動作更敢做，並且增進對自己改變的更有自信。					
18. 我的期待 (或我的承諾) …… 我希望我在明年的世青決賽順利的站上國手，並且在世青的舞台上拿下非常好的成績，讓我自己變得更強。					

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

曾欣培

財團法人會仁堂年國總基金會 105 年「天下後小」青少年引導計畫
附表 3-2

版本表每一位學生寫一張

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

花蓮國中
◎班級：112 姓名：曾欣培 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104 年 12 月 22 日

本表採 5 點計分：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)

	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. 讓我对(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. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我对自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我想會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我想認識更多朋友。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂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，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到……

怎麼跟隊上的人溝通,和幫助隊友,讓大家一起進步。

17. 我增強了(或突破)……

我突破了在比賽場上的表現,和技術上的運用。

18. 我的期待(或我的承諾)……

我希望明年可以在高中組拿到全國百城錦標。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

王偲瑄



財團法人華仁教育基金會110年「大專以上、青少年引導計畫」

本表表每一位學生高一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天)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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎年級：高中 姓名：王偲瑄 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104年12月22日

本表採5等分：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)

	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. 讓我對(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. 讓我有勇氣公開表演。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，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. 我樂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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到……

如何在這項專長(跆拳道)中, 一直努力, 堅持下去。

17. 我增進了(或突破)……

我增強了我的踢擊動作(品勢對練)

18. 我的期待(或我的承諾)……

我希望我能夠更能享受練習, 並且在練習的過程中
把每個動作都做好。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

潘佩瑄



財團法人蔣經國先生教育基金會 105 年「大華教小年」計畫系列研習會

※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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〈引導計畫名稱〉的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：國中一年12班 姓名：潘佩瑄 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104 年 12 月 22 日

本表採 5 等計分：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)

	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. 讓我對〈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. 讓我有勇氣公開表演。	<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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(根據實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

這段經驗不只過了這學期，還學到了在國風中如何互相合作，還有如何學相處的經驗。

17. 我增強了(或突破)……

自己自信心在增加，聲音變得比較敢向別人講自己的缺點，然後做決定。

18. 我的期待(或我的承諾)……

希望自己在以後學期各方面都能出現更進步，然後在舞台上自信無畏，最後一點點自己爭取榮譽。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

卓明孺



財團法人育仁書院附屬基金會 105 年「太子山小勇士」青少年訓練營

張本表每一位學生高一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：高年級特班 姓名：卓明孺 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104 年 12 月 22 日

本表採 5 等評分：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)

	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 checked="" 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"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 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"/>	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，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. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到……

這學期我學到了什麼是幫助別人，要當一個頭
面且做到一位領導者並不容易。

17. 我增強了(或突破)……

我學得我開始願意聽他人告訴我的缺點，
也願意努力去改善。未來更幫助別人回饋。

18. 我的期待(或我的承諾)……

希望之後的我可以為自己負責任，也把跆拳道練好。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

森喬楹



財團法人臺北青年服務基金會105年「大中小學」青少年引導計畫

※本表每二位學生為一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天)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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：高1年4班 姓名：森喬楹 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104年12月22日

本表採5等計分：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)

	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. 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"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……	<u>學到主動的重要性，升上高中的我，明白主動的重要性。</u>				
17. 我增進了(或突破)……	<u>我增加了心，我覺得我的筋有變軟了，還是有進步的空間，脾的力量也有些的進步。</u>				
18. 我的期待(或我的承諾)……	<u>期待我能持續進步，就算只是在原地也好，但我退步了……新的一年我想更進步，突破現在的自己！ 森喬楹！更進步!!!</u>				

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

謝鳴



財團法人蔣經國國際交流基金會「大專進修班」青少年引導計畫

◎本表表每一位學生為一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天)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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：919 姓名：謝鳴 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104年12月22日

本表採5等計分：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)

	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. 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"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，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. 我樂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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

在做事情時更有責任感，才能做得更起。

17. 我增強了(或突破)……

我認為我增強了自己的自信心，讓我更敢表現自己。

18. 我的期待(或我的承諾)……

我要在比賽前，多多改善自己的缺點。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

許紫婕



財團法人國立青年服務基金會 105 年「大千秋小子」青少年研習計畫

※本表每一位學生為一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：919 姓名：許紫婕 擔任專長位置：跆拳道

◎填寫日期：104 年 12 月 22 日

本表採 5 等計分：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)

	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. 讓我對(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. 讓我更有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與課外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次課外的表演。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(後學校費狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

很多有關跆拳的技能和動作、會對自己負責。

17. 我增強了(或突破)……

會突破自己的極限和在踢動作時比以前更好。

18. 我的期待(或我的承諾)……

希望可以越來越進步並且突破自己並在全國的比賽得名。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

陳詠翔



財團法人普仁青年關懷基金會 105 年「大專進小專」青少年引導計畫

※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天)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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：919 姓名：陳詠翔 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104 年 12 月 22 日

本表採 5 等計分：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)

	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. 讓我對(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. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

這學期我學習到如何從失敗中站起來，且學會負責任。

17. 我增強了(或突破)……

我增強了心肺耐力，還突破了自己害怕的心情。

18. 我的期待(或我的承諾)……

我的期待不只在練習上要有所進步，還要在近期的比賽中獲得好成績。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

陳立愷



財團法人普心青年服務基金會105年「大中小學」青少年引導計畫

※本表每一位學生需一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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（引導計畫名稱）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：919 姓名：陳立愷 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104 年 12 月 22 日

本表採5點評分：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)

	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. 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"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" 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 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂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，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

17. 我增強了(或突破)……
我因為我能夠更對自己的所做所為付起責任,不再害怕,而且向前面對,並加以解決。

18. 我的期待(或我的承諾)……
比賽敢勇於表現自我,把自己最好的打出來,盡力且努力打好每場比賽。

期待自己在平時能更減少放空,更力口用心,在各個小細節,比賽時則更專注於每一分每一秒。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

蔡柏炫

附圖法入學六年級國語卷分會106年「大華杯小學」青少年引計畫
附表 3-2

繳本表每一位學生一張

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天)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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：919 姓名：蔡柏炫 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104年12月22日

本表採5等計分：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)

	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. 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"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" 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 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，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. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……	<u>要會和隊友互相合作，主動關心身邊的人。</u>				
17. 我增強了(或突破)……	<u>我覺得我的自信心有增強一點。</u>				
18. 我的期待(或我的承諾)……	<u>我明年一定會拿到全國成績。</u>				

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

袁惟媛



財團法人青仁青少年服務基金會 105 年「大專級小專」青少年足球計畫

※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：919 姓名：袁惟媛 擔任專長位置：球員

◎填寫日期：104 年 12 月 22 日

本表採 5 等計分：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)

	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. 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"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" 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 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<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，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<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(依學校實際狀況自行增加)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到……

這學期我學習到了上場比賽的反應及速度還有比賽的氣勢。

17. 我增強了 (或突破) ……

我增強了比品勢的感覺，踢的穩定度及上場打的表現。

18. 我的期待 (或我的承諾) ……

我的期待是下次比賽可以打的比這次比賽還要好 還要有氣勢 還要有激情 敢打的心態。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

梁朝璋



財團法人青年發展基金會 105 年「大子報小年」青少年引導計畫

本表表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：919 姓名：梁朝璋 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104 年 12 月 22 日

本表採 5 等評分：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)

	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. 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"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，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. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<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，我感很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到……

在失敗後能反省自己所欠缺的能力,更要有責任感,把握每一次的機會

17. 我增強了(或突破)……

自信心,突破之前的想法和害怕的心。

18. 我的期待(或我的承諾)……

我希望每一次的比賽可以跟預期的一樣好,在這次的全中運選拔可以順利選上,並打好比賽。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

莊紀李



財團法人育仁青年服務基金會 105 年「大手拉小手」青少年引導計畫
附表 3-2

派本表每一位學生寫一張

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：919 姓名：莊紀李 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104年12月22日

本表採 5 等計分：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)

	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. 讓我對(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. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……我學到了相信自己，因為我以前都會想自己的能耐沒有像教練所說的那麼好，但是嘗試過後，其實可以表現得很好。					
17. 我增強了(或突破)……我增強了自己對比賽的抗壓性，以前比賽前我都緊張到一直拉肚子，現在的我不會有這個問題。					
18. 我的期待(或我的承諾)……我希望我可以突破目前的瓶頸，不要在比賽前表現好，在比賽前幾天又出問題。					

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

陳宏癸



財團法人臺南市閱讀基金會105年「大丁壯小子」青少年引導計畫

派本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天)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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：919 姓名：陳宏癸 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104年12月22日

本表共5筆計分：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)

	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. 讓我的(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. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我自己更有自信。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，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. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到……

我學到了要怎麼樣讓自己更進步和怎樣加強自己箭的柔軟度。

17. 我增強了(或突破)……

我覺得我自己增強了自信心，因為我以前總是垂頭喪氣的。

18. 我的期待(或我的承諾)……

希望自己能夠不說空話且能夠做到我所承諾的事項並且期待這一次全中運的選拔一定能夠拼上。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

鍾金呈



財團法人臺北青年服務協會 104 年「天下紅小子」青少年引導計畫

本表表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：818 姓名：鍾金呈 擔任專長位置：跆拳道

◎填寫日期：104 年 12 月 22 日

本表採 5 等計分：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)

	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. 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"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

新學習到跆拳道訓練的技巧和教練提醒我們的品整

17. 我增強了(或突破)……

我覺得我越來越有自信,能展現出自己

18. 我的期待(或我的承諾)……

我期待能繼續留在這裡,
因為它教了我很多課本以外
的知識

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

張雨真



財團法人蔣經國教育基金會 105 年「大專校小中大」青少年引導計畫

※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：818 姓名：張雨真 擔任專長位置：副導演

◎填寫日期：104 年 12 月 22 日

本表採 5 等計分：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)

	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. 讓我對(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. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂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，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到-----					

我學習到要怎麼做好每件事情如同對自己負責任。

17. 我突破了(或突破).....

我覺得我的基本動作(對練)有變出一點。

18. 我的期待(或我的承諾)..... 我希望我可以與隊長羅超恩一樣,變得更强,當上國語。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

陳昱翰



財團法人青年服務委員會 105 年「大專校小」青少年引導計畫

※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：818 姓名：陳昱翰 擔任專長位置：跆拳道

◎填寫日期：104 年 12 月 22 日

本表採百分制分：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)

	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. 讓我對(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. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，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. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

做人處事，怎麼樣去做好自己分內的工作

17. 我增強了(或突破)……

來到了這個團隊，我自己更有信心的去挑戰教練所開的課表

18. 我的期待(或我的承諾)……我希望自己能在練習時可以盡力去做，比賽時可以發揮水準甚至超越水準

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

陳少俞



財團法人弘道青年服務基金會105年「天下好小子」青少年引導計畫

本表每每一位學生需一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天)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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：818 姓名：陳少俞 擔任專長位置：跆拳道

◎填寫日期：104年12月22日

本表採5等評分：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)

	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. 讓我對(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. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

我學習到更多的跆拳道技巧，這讓我能在品勢方面打的更好。

17. 我增強了(或突破)……

我的肌力增強了許多，體力也增加了不少，讓我能突破之前的晨操成績。

18. 我的期待(或我的承諾)……

每期期待我能在跆拳道上有好的表現，也希望在下一期時可以把品勢打的更好。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

何秉璘



財團法人會仁育學社發展社會105年「大子由小」青少年引導計畫

※本表每一位學生高一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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（引導計畫名稱）的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：718 姓名：何秉璘 擔任專長位置：隊長

◎填寫日期：104年12月22日

本表按5等計分：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)

	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. 讓我對（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. 讓我有勇氣公開表演。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" 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 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

我學習到更多更好的辦專方法，也學到了同儕交閱專如何互相

17. 我增強了（或突破）……

關懷打

我增強了各個方面，不管是在體能，還是在技術，都大幅提升。

18. 我的期待（或我的承諾）……

我希望我能變得一天比一天還強，慢慢的從縣賽比到全國賽，如果
可以達到標準的話，我希望我打到國際賽的等級。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

林明忠



財團法人育仁青少年服務基金會 105 年「大手拉小手」青少年領航計畫

※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：718 姓名：林明忠 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104年12月22日

本表採 5 等計分：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)

	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. 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"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<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 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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂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. 我喜歡參與對外的表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到……

跆拳道之道，是尊師重道的道，要尊敬師長。

17. 我增強了(或突破)……

我增強了體力、速度、耐力。

18. 我的期待(或我的承諾)……

我希望速度在快、身高在高、體力在好。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

黃鈺琦



以國際人才在華學習基金會105年「太子杯小年」青少年引薦計畫

本表表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：11年18班 姓名：黃鈺琦 擔任專長位置：跆拳道

◎填寫日期：104年12月22日

本表採5等計分：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)

	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. 讓我對(計畫名稱)學習更有興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我對自己更有自信。	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

比以往不同的技巧、技術，不同的拉筋方法

17. 我增強了(或突破)……

腳的柔軟度，打行的體力

18. 我的期待(或我的承諾)……

希望能把每一次的比賽，表現到最好

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

王梓平



財團法人曾文雄教育基金會100年「天下無小事」青少年引導計畫

學生自評表每一位學生一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天)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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：918 姓名：王梓平 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104年12月22日

本表採5等評分：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)

	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. 讓我對(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. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，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. 我樂於在線上跟同學分享學習的內容。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我喜歡參與課外的表演。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 每一次演出後，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意參與每一次課外的表演。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到……

做事的方法，負責任，自律

17. 我增強了(或突破)……

對打的技巧，月鈺的踢擊速度，肺活量

18. 我的期待(或我的承諾)……

我希望我能不斷突破自己，打進更高等級的比賽

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

高敬瑄



財團法人會仁青少年關懷基金會103年「大手拉小手」青少年引導計畫

※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天)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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：718 姓名：高敬瑄 擔任專長位置：跆拳道

◎填寫日期：104年12月23日

本表採5等評分：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)

	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. 讓我對(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. 讓我更有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我終於在班上跟同學分享學習的內容。	<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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

學許多的有關跆拳道知識和戰術。

17. 我增強了(或突破)……

我的對練技巧愈來愈好，品勢也有進步。

18. 我的期待(或我的承諾)……

這三年內打入全青(對練)和青少(對練)。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

黃佳希



財團法人信仁青年服務基金會 106 年「大山小勇士」青少年引導計畫

※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：1718 姓名：黃佳希 擔任專長位置：演員

◎填寫日期：106年12月12日

本表採 5 點計分：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)

	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. 讓我對(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. 讓我有勇氣公開表演。	<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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，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. 我樂於在班上跟同學分享學習的內容。	<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，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

自律, 做事的方法!

17. 我增強了(或突破)……

我突破了己的極限, 盡量讓自己的動作作到最好。

18. 我的期待(或我的承諾)……

我承諾明年一定會認真努力的練習。 -28-

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

戴世傑

財團法人華僑教育服務基金會105年「天下後小」青少年研習計畫
附表 3-2

版本表每一位學生高一張

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天)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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：719 姓名：戴世傑 擔任專長位置：副導

◎填寫日期：104年12月22日

本表格5等計分：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)

	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. 讓我對(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. 讓我有勇氣公開表演。	<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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，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. 我樂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，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

許多有關學習的知識。

17. 我增強了(或突破)……

我的知識與身體能力更強。

18. 我的期待(或我的承諾)……

下一學期也可以繼續參加這個活動。

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

張慶渝



財團法人自立育英國際基金會105年「天下無小兒」青少年引學計畫

※本表每一位學生寫一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天)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(引學計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：718 姓名：張慶渝 擔任專長位置：跆拳道

◎填寫日期：2015年12月22日

本表採5等計分：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)

	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. 讓我對(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. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，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. 我樂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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. 這學期我學習到……

跆拳道的「道」 老師傳達 與人相處的態度。

17. 我增強了(或突破)……

爆發力 耐力 突破了體力的極限。

18. 我的期待(或我的承諾)……

期待能身體可以更柔軟

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

林子恩



104年「大才小大」青少年引導計畫

※本表每一位學生需一張

附表 3-2

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：718 姓名：林子恩 擔任專長位置：跆拳道

◎填寫日期：104年12月22日

本表採5點制：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)

	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. 讓我對(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. 讓我有勇氣公開表演。	<input type="checkbox"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input type="checkbox"/>	<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 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"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂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，我感到很有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我喜歡老師安排的課程。	<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(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. 這學期我學習到……

更多有關跆拳的動作、技能、團隊合作、與人相處、態度。

17. 我增強了(或突破)……

我的態度、我突破了我的自信。

18. 我的期待(或我的承諾)……

期待未來我能打上更大的榮譽。
(承諾)

後山小勇士 踏出一片天 學生自評表

林家豐



國立花蓮教育大學附屬教育學院 110 年「天下心小」青少年訓練計畫
附表 1-2

請本表在每一位學生寫一張

(花蓮縣立國風國中 後山小勇士 - 踏出一片天) 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(引導計畫名稱)的經驗及感覺，回答下列問題。

★基本資料欄

◎班級：118 姓名：林家豐 擔任專長位置：隊員

◎填寫日期：104 年 12 月 22 日

本表採自評計分：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)

	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. 讓我对(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. 讓我有勇氣公開表演。	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 讓我學會為自己負責任。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 讓我認識更多朋友。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在社團中，我會主動教導其他同學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我樂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，我感到很有成就感。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我很喜歡老師安排的課程。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我很願意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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 其他(依學校實際狀況自行增加)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 這學期我學習到……					

如何團隊合作與為一個隊上分擔事情。

17. 我增強了(或突破)……

對外的表現能力與尊師重道，還有一些跆拳道動作。

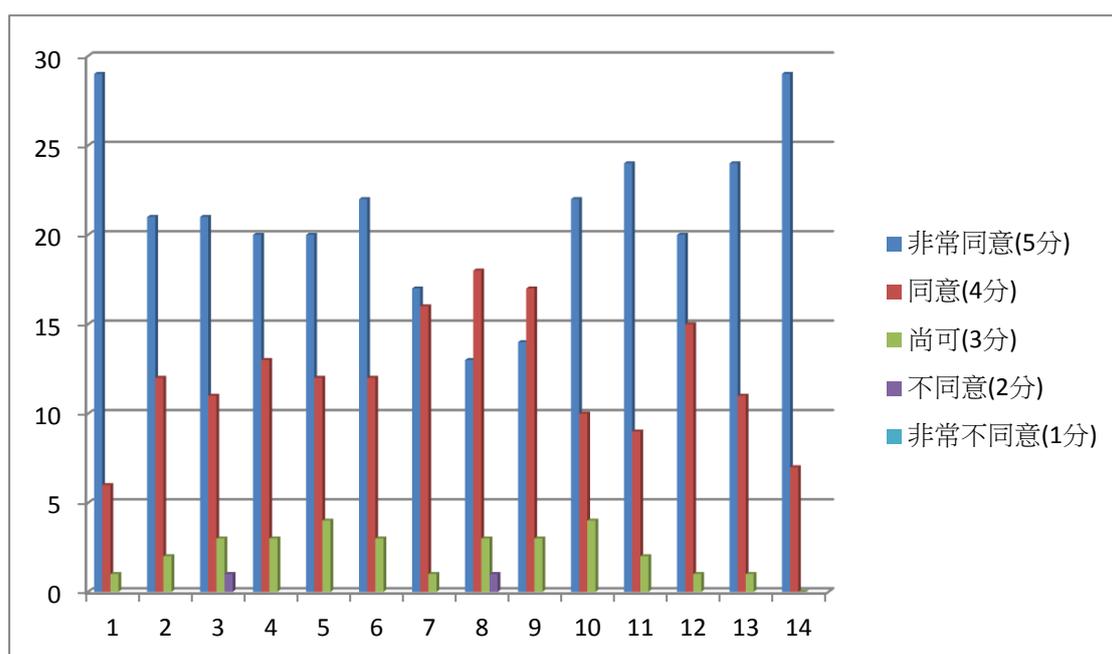
18. 我的期待(或我的承諾)……

每次和隊上的學長姐出去比賽，雖然無法上場比賽，但是看到學長姐把對手打倒的英姿，就覺得很厲害，所以我希望我以後也能當上厲害的選手，把對手通通打敗。

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。	29	6	1		
2 讓我對(後山小勇士 踏出一片天) 學習計畫更有興趣。	21	12	2		
3 讓我有勇氣公開表演。	21	11	3		
4 讓我對自己更有自信。	20	13	3		
5 讓我學會為自己負責任。	20	12	4		
6 讓我認識更多朋友。	22	12	3		
7 不會影響我的課業。	17	16	1		
8 在社團中，我會主動教導其他同學。	13	18	3		
9 我樂於在班上跟同學分享學習內容。	14	17	3		
10 我喜歡參與對外的表演。	22	10	4		
11 每一次演出後，我感到很有成就感。	24	9	2		
12 我喜歡老師安排的課程。	20	15	1		
13 我願意參與每一次對外的表演。	24	11	1		
14 下學期我願意繼續參加。	29	7			

學生自評統計表分析圖



新聞放大鏡 三月報導

國風花中跆拳道隊跆拳道回 3 金 1 銀 2 銅

2015-03-12 更生日報



圖：國風、花中跆拳道隊氣勢如虹，於亞洲青少年跆拳道國手選拔賽中「跆拳道」回三金一銀二銅好成績。

亞洲青少年跆拳道國手選拔賽

花中王晨宇 12 比 0 壓倒性擊敗強敵西苑高中 率先奪下第一席國手資格

記者李婕妤／報導

亞洲青少年跆拳道國手選拔賽日前在台北市龍山國中熱烈展開，來自全國各地的五百多名菁英選手齊聚一堂競爭激烈，由國風國中跆拳道教練陳廖霞老師率領的跆拳道隊選手王晨宇、陳子亭、陳芷蝶率先拿下三面金牌，三人更當選亞洲青少年國手，蔡念恩、莊天羽、蘇皇嘉展現高度鬥志與上端攻勢，也攜手拿下一銀二銅的好成績，為花蓮摘下三金一銀二銅的傲人紀錄。

二月二十七至三月一日三天在台北市龍山國中舉辦亞洲青少年跆拳道國手選拔賽，國風國中陳廖霞老師所領軍的後山跆拳道小勇士，三名猛將王晨宇、陳子亭、陳芷蝶擊敗來自各地菁英拿下三金、並當選國手，成為全場注目焦點，此外更遴選上騰中學、花蓮高中、國風國中多位菁英好手進入亞青培訓隊，即將在四月份披上中華隊戰袍，爭取最高榮譽。

全國 5 百多名菁英選手齊聚角逐

第一天賽事中首先登場的花蓮高中王晨宇，因比賽前重感冒休息多日，前兩場賽事表現不理想，但王晨宇聽從陳廖霞教練提醒「相信自己」的勉勵，掌握自己的優勢與經驗，調整每場比賽的節奏與得分機會，

在決賽中對上強敵台中西苑高中的選手，以十二比零壓倒性擊敗對手，為花蓮率先奪下第一席國手資格。

緊接著，花蓮高中陳子亭先在準決賽中與海青工商好手鏖戰三回合最終以俐落上端攻勢逆轉勝，進入決賽。冠軍決賽，再度與上次全國青少年金牌選手台中大里高中勁敵對決，在上回陳子亭以一分落敗，賽前陳廖霞教練向子亭信心喊話，一開賽便拿下七比零的領先優勢，決賽終了前在以兩計上端攻勢討回全青失利的金牌，拿下第二席國手寶座。

國風國中陳芷蝶首次挑戰 即搶下國手資格

去年七月拿下世界少年金牌國風國中陳芷蝶第一次挑戰青少年國手，整場表現不俗，挾著學長、姐國手的霸氣，芷蝶擊敗台中西苑高中強敵，再為花蓮搶下第三席國手資格，奠定了花蓮後山的運動強國美名，獲得滿堂喝采，陳廖霞教練領軍的跆拳道隊被各界譽為培育國手的搖籃。

第二天、第三天的賽事中，蔡念恩、莊天羽、蘇皇嘉展現高度鬥志與上端攻勢，攜手拿下一銀二銅的好成績，更值得一提的是花蓮高中蔡念恩整場優異表現，上端攻勢頻頻，但在冠亞軍決賽中連續兩次上端攻擊不受裁判青睞，和總統盃金牌好手打成平手，進入第四回合黃金時間在最後兩秒落敗。

教練陳廖霞表示念恩攻勢犀利，上端攻擊發揮得很好，雖敗猶榮，可說是未來新生代不可小覷的優秀選手。

國風花中跆拳道隊踴躍 3 金 1 銀 2 銅

作者 花蓮縣立國風國民中學 在 2015-03-12. 發表於 執行報導

亞洲青少年跆拳道國手選拔賽，花中王晨宇 12 比 0 壓倒性擊敗強敵西苑高中，率先奪下第一席國手資格！

亞洲青少年跆拳道國手選拔賽日前在台北市龍山國中熱烈展開，來自全國各地的五百多名菁英選手齊聚一堂競爭激烈，由國風國中跆拳道教練陳廖霞老師率領的跆拳道隊選手王晨宇、陳子亭、陳芷蝶率先拿下三面金牌，三人更當選亞洲青少年國手，蔡念恩、莊天羽、蘇皇嘉展現高度鬥志與上端攻勢，也攜手拿下一銀二銅的好成績，為花蓮摘下三金一銀二銅的傲人紀錄。

二月二十七至三月一日三天在台北市龍山國中舉辦亞洲青少年跆拳道國手選拔賽，國風國中陳廖霞老師所領軍的後山跆拳道小勇士，三名猛將王晨宇、陳子亭、陳芷蝶擊敗來自各地菁英拿下三金、並當選國手，成為全場注目焦點，此外更遴選上騰中學、花蓮高中、國風國中多位菁英好手進入亞青培訓隊，即將在四月份披上中華隊戰袍，爭取最高榮譽。

全國5百多名菁英選手齊聚角逐

第一天賽事中首先登場的花蓮高中王晨宇，因比賽前重感冒休息多日，前兩場賽事表現不理想，但王晨宇聽從陳廖霞教練提醒「相信自己」的勉勵，掌握自己的優勢與經驗，調整每場比賽的節奏與得分機會，在決賽中對上強敵台中西苑高中的選手，以十二比零壓倒性擊敗對手，為花蓮率先奪下第一席國手資格。

緊接著，花蓮高中陳子亭先在準決賽中與海青工商好手鏖戰三回合最終以俐落上端攻勢逆轉勝，進入決賽。冠軍決賽，再度與上次全國青少年金牌選手台中大里高中勁敵對決，在上回陳子亭以一分落敗，賽前陳廖霞教練向子亭信心喊話，一開賽便拿下七比零的領先優勢，決賽終了前在以兩計上端攻勢討回全青失利的金牌，拿下第二席國手寶座。

國風國中陳芷蝶首次挑戰 即搶下國手資格

去年七月拿下世界少年金牌國風國中陳芷蝶第一次挑戰青少年國手，整場表現不俗，挾著學長、姐國手的霸氣，芷蝶擊敗台中西苑高中強敵，再為花蓮搶下第三席國手資格，奠定了花蓮後山的運動強國美名，獲得滿堂喝采，陳廖霞教練領軍的跆拳道隊被各界譽為培育國手的搖籃。

第二天、第三天的賽事中，蔡念恩、莊天羽、蘇皇嘉展現高度鬥志與上端攻勢，攜手拿下一銀二銅的好成績，更值得一提的是花蓮高中蔡念恩整場優異表現，上端攻勢頻頻，但在冠亞軍決賽中連續兩次上端攻擊不受裁判青睞，和總統盃金牌好手打成平手，進入第四回合黃金時間在最後兩秒落敗。

教練陳廖霞表示念恩攻勢犀利，上端攻擊發揮得很好，雖敗猶榮，可說是未來新生代不可小覷的優秀選手。（記者李婕妤／報導）

〈北部〉亞青跆拳道國手 花蓮3小將獲選

2015-03-11

〔記者花孟璟／花蓮報導〕亞洲杯青少年跆拳道錦標賽下月十日至十七日將在台北舉辦，上週在台北教育大學舉辦國手選拔賽，花蓮高中體育班陳子亭、王晨宇及國風國中陳芷蝶，再度獲選亞青國手；為了拚國手資格，教練、選手農曆年只有休二天，初三就開始練習。陳子亭說，選上國手只是開始，還有一個月時間會好好準備、為國爭光。



花蓮三跆拳道選手，爭取到亞洲杯青少年跆拳道錦標賽國手資格，左起陳子亭、王晨宇及陳芷蝶。（記者花孟璟攝）

中華民國跆拳道協會主辦二零一五年第三屆亞洲青少年跆拳道錦標賽、第一屆亞洲少年跆拳道錦標賽，四月將在台北舉辦，跆拳道協會舉辦中華男女代表隊國手選拔賽，花蓮也派出選手爭取國手資格，去年都當選國手、也在國際賽拿牌的花蓮陳子亭、王晨宇和陳芷蝶三名小將，再度於選拔賽勇奪分組第一名，榮獲國手資格。

去年勇奪二零一四青年奧運第三名的陳子亭，今年在國手選拔賽中打贏第二名台中大里高中選手，再度獲得跆拳道對打第一名，獲得國手資格；而二零一四世界青少年錦標賽第一名、二零一四青年奧運第二名的王晨宇，這次也再度勇奪亞洲青少年跆拳道對打國手資格，大勝第二名的台中西苑高中選手，以十二比零的懸殊比數提早結束比賽，成績優異。

目前仍就讀國三的陳芷蝶表現也相當亮眼，二零一四年曾獲世界少年跆拳道錦標賽第一名，她這回也於選拔賽勝出，打贏台中西苑高中選手獲得跆拳道對打分組第一名。

新聞放大鏡 四月報導

王晨宇「跆拳道」冠 花蓮歡慶如迎神

2015-04-15 03:44:33 聯合報 記者范振和／花蓮報導



花蓮縣跆拳道委員會主委林福樹向王晨宇祝賀。 記者范振和／攝影



花蓮縣上騰中學出動鼓隊歡迎王晨宇奪金牌凱旋返鄉。 記者范振和／攝影

國立花蓮高中一年級學生王晨宇參加亞洲青少年跆拳道錦標賽，勇猛踢下金牌，昨天中午返鄉時，受到地方各界熱烈歡迎，火車站出口處，宛如上演一場迎神賽會。

國風國中跆拳道助理教練任鳳儀說，王晨宇在玉里鎮忠誠國小三年級開始接觸跆拳道，啟蒙教練謝順福盡心調教，六年級畢業前，她勸王晨宇就讀國風國中體育班，接受教練陳廖霞指導，成績更上一層樓。

任鳳儀說，王晨宇有大將之風，是很享受比賽的選手，國中七年級開始參加全中運，在 45、48 公斤級比賽三連霸，去年 3 月踢下世界青少年盃金牌，同年 8 月再勇奪青少年奧運銀牌，11 日則摘下亞洲青少年 51 公斤級金牌。

陳廖霞指出，此次比賽，王晨宇身心調整得並不是很好，她只是不斷提醒王放鬆心情，冷靜應對，最後與韓國高手鍾明勳決戰時，王第一、第二回陷入苦戰，後來發揮電子頭盔戰術技巧，第三回踢中對方頭部奪下高分，最終以 11:4 奪金。

昨天中午，花蓮高中校長詹滿福帶領學校啦啦隊前往火車站，拉起歡迎紅布條與看板祝賀；上騰中學校長林福樹是花蓮縣跆拳道委員會主委，陪同體育會理事長魏東河到場迎接。

王晨宇一出站，媽媽謝純瑛與詹滿福、林福樹、魏東河的花圈盡往他頸上掛，再來個抱抱，讓他紅了臉不斷說謝謝。擅長上端攻擊的王晨宇說，下場時儘量提醒自己，不要給自己太大壓力，很高興奪下金牌，而他最大的心願，就是在奧運為國家、為花蓮踢出金牌。

亞青少跆拳道首金王晨宇凱旋 阿嬤開心迎接



王晨宇在亞洲青少年跆拳道錦標賽，怒踢南韓選手勇奪金牌，王晨宇（右）今午搭火車回花蓮，阿嬤許美雲（中）媽媽謝純瑛（左）到車站迎接，阿嬤還把乖孫抱緊緊，流下高興的淚水（記者花孟璟攝）

剛在亞洲青少年跆拳道錦標賽中，擊敗南韓選手勇奪 51 公斤級金牌的「台灣之光」，跆拳道小將王晨宇搭今天中午火車抵達花蓮站，65 歲嬤許美雲開心給乖孫「攬條條」，「我是金牌阿嬤了」，還高興到哭了、跑到旁邊擦眼淚；王晨宇則是開心地說：「自己終極目標是奧運金牌」！



王晨宇拿金牌，他就讀的花蓮高中校長詹滿福、以及體育班同學，準備了祝賀布條，在火車站高呼口號，歡迎王晨宇、陳芷蝶、陳子亭等選手回來。（記者花孟璟攝）



王晨宇母親謝純瑛紅著眼眶等候，在兒子走出剪票口時，一把就抱住兒子王晨宇，王晨宇說，謝謝媽媽在他低潮時，一直給他支持鼓勵。（記者花孟璟攝）



花蓮高中校長詹滿福（中）和體育班到車站迎接「金牌」王晨宇（左），許給王晨宇更好的訓練環境，「支持他進攻奧運」。（記者花孟璟攝）

2015-04-14 14:11 自由時報



花蓮縣體育會、跆拳道委員會及花蓮高中、上騰中學森巴鼓隊動員，到火車站迎接花蓮縣參與亞洲青少年跆拳道錦標賽的三名國手陳子亭（左三）、陳芷蝶（左四）及金牌王晨宇（右二）。（記者花孟璟攝）

跆拳道金牌王晨宇返鄉 親友車站迎接

臺灣亞青少跆拳道錦標賽傳出捷報，17歲小將王晨宇，擊敗南韓選手，拿下51公斤級冠軍，是台灣第一面入帳的金牌。週二回到花蓮，媽媽、奶奶和同學都來迎接，王晨宇歸功教練的指導，教練說王晨宇練得勤，在上場很有自信會「自嗨」，加上戰術得宜，順利奪冠。

穿著紅色護具，對上身材比自己高的南韓選手，180公分的跆拳道小將王晨宇，沒在怕，一腳踢中對手腹部讓他取得1:0領先。

雖然前兩回合比數僵持，不過最後一回合，抓到機會，踢到對手前頭部，拉開比數。11:3，壓倒性勝利，獲得亞洲青少年跆拳道錦標賽51公斤級金牌，也是中華隊首金，披著賽旗繞場一周。光榮返鄉這天，大家都到車站迎接，媽媽幫他掛上花圈，激動紅了眼眶。王晨宇祖母：「謝謝。」王晨宇母親：「蠻感謝陳廖霞跟任鳳儀教練，一路上一直栽培。」靠著誘導性戰術，加上在場上，保持高昂情緒自嗨，激勵自己士氣，不怕強敵的自信，讓王晨宇踢下自己生涯第二面金牌，他歸功教練。亞青少跆拳道金牌王晨宇：「聽教練的話，然後不要給自己太大壓力，（在場上會自嗨喔），沒有啊就給自己很多信心啊，開心一點放輕鬆。」

17歲的王晨宇，就讀花蓮高中，接下來目標是全中運和全運會，教練看好他的未來性。

王晨宇教練陳廖霞：「辰宇未來的規劃，也希望以奧運為主，明顯肌肉就是偏瘦，然後身材體型偏高，那可能就是在未來希望他，在肌肉方面能夠加強。」往更高層級發展，還要加強肌肉訓練，希望朝 2020 東京奧運邁進，因為王晨宇童心未泯。（民視新聞吳政諺花蓮報導）2015-04-15 11:52 民視

跆拳道勢如破竹一舉踢下 5 金 1 銀 3 銅

2015-03-30 更生日報



圖：全國原住民族運動會花蓮跆拳道代表隊在品勢項目，踢下五金一銀三銅。

記者蔡宗憲／報導

一〇四年全國原住民族運動會跆拳道品勢項目，昨天在南投國中競賽場地開踢，花蓮跆拳道代表隊一舉踢下五金一銀三銅佳績，成為全場觀眾注目焦點。

首先在公開女子組跆拳道品勢團體組賽事中，由花蓮高中選手陳子亭、蔡念恩、莊天羽組成的黃金組合，在面對大量旅居新北市、桃園縣原住民，所組成的堅強陣容挑戰下，絲毫不畏懼。

最終在公開女子跆拳道品勢團體組，以七點〇一的高分，順利奪下跆拳道賽事的第一面金牌，證明原鄉孩子毫不遜色的信心與實力。花蓮縣跆拳道品勢在第一面金牌進帳的氣勢帶動下，花蓮健兒一路勢如破竹，再奪四面金牌，分別是青少年女子跆拳道品勢個人組選手陳芷蝶；青少年女子跆拳道品勢團體組選手森喬楹、陳芷蝶、袁惟媛；青少年混合跆拳道品勢配對組選手莊紀、陳芷蝶；青少年男子跆拳道品勢團體組選手莊紀、陳少俞、連潤泰。

本屆跆拳道代表隊選手，特別徵召花蓮跆拳道三級培訓菁英，展現

跆拳道運動在花蓮遍地開花的豐碩成果，獲得徵召學校包括有東華大學、大漢技術學院、花蓮體中、四維高中、花蓮高中、國風、花崗、新城、宜昌、鳳林等國中。

陣容堪稱歷年最強

陣容堪稱歷年最為堅強之組合，幾乎清一色是阿美族，再次證明阿美族人在競技運動上的傲人天賦。

國風國中花蓮高中跆拳道賽勇奪七金五銀二銅

2015-04-06 更生日報



圖

全國原民運動會

國風國中陳芷蝶創下史無前例的金牌大滿貫紀錄

記者李婕妤／報導

在南投縣舉辦的一〇四年全國原住民運動會結束，國風國中、花蓮高中在兩天跆拳道賽事中，齊心為花蓮縣奪下七金五銀二銅兩個第五一個第六的好成績。（見圖）第一日上午跆拳道品勢比賽，國風國中陳芷蝶與莊紀 雙人配對以高分當首金的先鋒先為花蓮拿下首金，就讀花蓮高中的陳子亭、莊天羽、蔡念恩三位阿美族女將則在公開女子團體三人組以七點零一高分添得第二金。

少年男子團體三人組由莊紀學、連潤泰、陳少俞新生代組合與青少年女子團體三人：陳芷蝶、森喬楹、袁惟媛同時上場，在兩個場地一同擊敗強敵桃園市、新北市代表隊，雙金入袋，驚艷全場。最後個人決賽登場，已經握有雙金的國風陳芷蝶氣勢如虹與隊友森喬楹，在青少年女子個人決賽再拿下一金一銅，莊紀 則在青少年個人男子以零點零五分的些微差距勇奪銀牌。總計品勢賽程國風國中、花蓮高中為花蓮拿下五金一銀一銅成績輝煌。

下午進行青少年對練賽程，國風國中青少年女子組張雨真、陳芷

蝶兩位選手出戰，一路挺進決賽，新秀張雨真畢業於新城國小，從小由林金榮教練用心指導，張雨真畢業後進入國風國中跆拳道隊首次參加全國原住民運動會表現優異，在青少年女子四十四公斤級決賽時雖然一路落後九分，在第三回合頻頻發動攻勢，終場三秒上端得分，漂亮逆轉勝奪金。女子四十六公斤級由亞青國手陳芷蝶出戰，果然不付眾望奪金，這面金牌意義非凡，完成了大滿貫，在跆拳道正式運動賽會完成品勢個人、雙人團體以及對練四面金牌，創下史無前例的紀錄。

初升高一便擊敗社會組老將

青少年男子組對練蘇皇嘉、莊紀、陳少俞也摘下一銀一銅及第五名的佳績。第二天公開對練賽程登場，國風校友陳子亭、蔡念恩、陳子瑜三位女將輪流登場，先後擊敗勁敵老將，進入冠亞軍決賽，勇奪三銀。就讀花蓮高中一年級的陳子亭、蔡念恩奮戰精神值得讚許，雖然未能添金，但以初升高一就能擊敗社會組老將，未來潛力無可限量。國風國中跆拳道隊這次代表花蓮縣出征全國原住民運動會一共拿下七金五銀二銅及第五、第六的佳績，每個選手都帶回獎牌與紀念娃娃，戰果豐碩。

校長吳碧珠表示，國風跆拳道培育人才，打造多元發展，不僅栽培全國金牌選手，更是打造國手的重要舞臺，看到這一次國風跆拳道將士用命，勇奪青少年女子組團體總冠軍、公開女子組團體冠軍，這兩樣冠軍是花蓮史無前例的佳績，另外在青少年男子組也不遑多讓奪得團體亞軍，更是進一步證明，國風培訓基礎人才的扎根工作是成功的，更加須努力去培育出世界金牌、青年奧運國手，為臺灣爭取最高榮耀！恰好近期為招募新血的時刻，我們會竭誠歡迎對跆拳道有熱情的學子一同與國風跆拳道翻轉未來，創下金牌奇蹟，即日起可上國風國中學校網站搜尋「國風國中體育班招生簡章」，國風國中熱情邀約！

全國原住民運動會 國風 花中跆拳道回七金

作者是 東方報

週一，06 四月 2015 09:50

記者潘貴人／報導

國風國中培育不少優秀跆拳道選手，全國原住民運動會日前在南投縣舉行，國風國中、花蓮高中的選手們，共同拿下七金五銀二銅，及二個第五名、一個第六名。在品勢賽程中，國風、花中就為花蓮拿下五金一銀一銅，成績輝煌！

首場跆拳道品勢比賽，國風國中陳芷蝶與莊紀李雙人配對，為花蓮拿下首金，

就讀花中的陳子亭、莊天羽、蔡念恩三位阿美族女將公開女子團體三人組以七·〇一高分添得第二金。

青少年男子團體三人組由莊紀學、連潤泰、陳少俞新生代組合與青少年女子團體三人：陳芷蝶、森喬楹、袁惟媛同時上場，在兩個場地一同擊敗強敵桃園市、新北市代表隊，雙金入袋，驚艷全場！

個人決賽中，已經握有雙金的國風陳芷蝶氣勢如虹與隊友森喬楹，在青少年女子個人決賽再拿下一金一銅，莊紀學則在青少年個人男子以〇·〇五些微差距勇奪銀牌！

青少年對練賽程上，國風國中阿美族、太魯閣小將果然厲害，青少年女子組兩位選手張雨真、陳芷蝶出戰，一路挺進決賽，新秀張雨真畢業於新城國小，從小由教練林金榮指導，現就讀國風國中跆拳道隊，首次參加全國原住民運動會表現就非常優異，在青少年女子四十四公斤級決賽時，雖然一路落後九分，在第三回合頻頻發動攻勢，終場三秒上端得分，漂亮逆轉勝奪金。

女子四十六公斤級由亞青國手陳芷蝶出戰，果然不付眾望奪金，完成了大滿貫，在跆拳道正式運動賽會完成品勢個人、雙人、團體及對練四面金牌，創下史無前例的紀錄！

青少年男子組對練蘇皇嘉、莊紀學、陳少俞也摘下一銀一銅及第五名的佳績。公開對練賽程中，國風校友陳子亭、蔡念恩、陳子瑜三位女將輪流登場，先後擊敗勁敵老將，進入冠亞軍決賽，勇奪三銀！

就讀花中一年級的陳子亭、蔡念恩表現精采，奮戰精神值得讚許，雖然未能添金，但以初升高一就能擊敗社會組老將，未來潛力無可限量！國風國中跆拳道隊這次代表花蓮縣出征全國原住民運動會一共拿下七金五銀二銅及第五、第六的佳績，每個選手都帶回獎牌與紀念娃娃，戰果豐碩！

校長吳碧珠表示，國風國中培育跆拳道人才，打造多元發展，不僅栽培全國金牌選手，更是打造國手的重要舞臺，在此次的賽事中，看到國風跆拳道將士勇奪青少年女子組團體總冠軍、公開女子組團體冠軍，這兩樣冠軍是花蓮史無前例的佳績，另外在青少年男子組也不遑多讓奪得團體亞軍。

吳碧珠說，國風培訓基礎人才的扎根工作是成功的，更必須努力去培育出世界金牌、青年奧運國手，為臺灣爭取最高榮耀。如果學子對跆拳道有熱情，可上國風國中學校網站搜尋「國風國中體育班招生簡章」，加入跆拳道的行列。

花蓮橫掃全中運 國風「跆拳道」回第1金



陳芷蝶（左）、張雨真表現優異。圖／國風國中提供

花蓮小將好腿力，踢出全中運花蓮第一金！國風國中跆拳道 44 公斤級陳芷蝶一路過關斬將，在冠軍賽，以 15 比 0 的懸殊比數，力壓地主新北市選手，為花蓮摘下 104 年全中運第一金。

陳芷蝶在 44 公斤級的賽事，氣勢如虹，每場都以懸殊比數擊敗對手，提早結束比賽，最後順利奪冠。就讀國風國中的七年級新生張雨真初試啼聲，在 42 公斤量級拿下銅牌。2015-04-26 04:39:09 聯合報 記者邱立雅／花蓮報導

全中運燃戰火 花蓮首日進帳一金二銀二銅

2015-04-26 更生日報



圖：國風國中跆拳道好手陳芷蝶（左起），勇奪全中運國女組四十四公斤級對打金牌、教練任鳳儀、陳廖霞、選手張雨真。
國風國中陳芷蝶跆拳道奪花蓮首金 每場皆以懸殊比數擊敗對手
記者蔡宗憲／報導

一〇四年全國中等學校運動會，昨天率先引燃跆拳道戰火，國風國中跆拳道好手陳芷蝶，一路過關斬將，成功搶下四十四公斤級金牌戰門票之後，再以十五比〇輕取地主新北市選手，勇奪花蓮縣代表隊首面金牌，統計全中運首日，花蓮累計囊括跆拳道一金二銀二銅佳績。全國中等學校運動會跆拳道項目，昨天在新北市板樹體育館舉行，國風國中跆拳道四十四公斤級選手陳芷蝶，一路輕騎過關，且每場都以懸殊的比數擊敗對手，頻頻演出提早結束比賽戲碼。金牌戰 15 比 0 擊敗新北市選手。八強賽時，雖然遭遇台中市亞洲少年跆拳道錦標賽國

手，但她仍不畏強敵，以十比二佳績取得晉級資格，進入四強賽時，再度遭遇勁敵台中市西苑高中選手，她沉穩以對，再以七比〇勝出，金牌戰陳芷蝶更以十五比〇輕鬆擊敗地主新北市選手，為花蓮奪下第一面金牌。練陳廖霞表示，陳芷蝶在今年全中運比賽中，心態上變得以往更加成熟，這使得她在對戰時，更為穩健，對於戰術的處理，也顯得更加細膩。而同樣就讀國風國中的七年級新生張雨真，昨天初試啼聲，在四十二公斤量級拿下銅牌，這也是她國中生涯的第一面獎牌，展現無窮潛力。

技冠群雄花中王晨宇蔡念恩跆拳道攜手摘金

2015-04-29 更生日報



圖：花蓮高中王晨宇（後排左三）、蔡念恩（前）攜手踢下全中運跆拳道金牌。

記者蔡宗憲／報導

繼前天花蓮高中跆拳道好手王晨宇完成全中運金牌四連霸後，昨天隊友蔡念恩也踢下高女組六十七公斤級金牌，兩人都拿下升上高中後的第一面全中運金牌。

前天進行的全中運高男組五十四公斤級跆拳道對打賽事，共有來自全國卅八名好手參賽，對於剛升讀上高一的選手王晨宇來說，面對身材比他高大許多的學長，著實是一場硬仗。

然而豐富的國際賽經驗，磨練出他過人的抗壓性，再大的挑戰他都能沉穩以對；果然在比賽中一路過關斬將，闖進四強賽。

四強賽中，王晨宇遭遇身材比他高大的選手，一開始打得很吃力，後來他發現對手在第一波攻擊和第二波攻擊之間的空檔，是很好的進攻機會，於是他抓住機會展開搶攻，透過慣用腳的靈活變化與搭配，迅速拉開比數，順利晉級冠軍戰。

金牌戰中，王晨宇再度遇上台中國手徐皓宸，他同時也是去年全國總統盃的冠軍，由於對手積極搶攻，對王晨宇產生極大的壓迫。

隨後，王晨宇展開中段的進攻，一分一分地搶，最後終於在第三回合以十三比一提早結束比賽，拿下他升上高中的第一面全中運金牌。

王晨宇甫於亞洲青少年跆拳道錦標賽擊敗南韓選手奪下金牌，前天不僅成功拿下個人參加全中運金牌四連霸之外，更勇奪高中生涯全中運第一金。

另外，在亞青選拔賽與國手資格擦肩而過的花蓮高中跆拳道女將蔡念恩，一路殺進冠軍賽後，遭遇到世錦賽新科國手台中大里高中的郭羿均。比賽中，蔡念恩展現絕佳的奮戰精神，在三個回合的激戰後，將比數中追平，比賽進入最後二分鐘的割喉戰，蔡念恩發動凌厲攻勢，但一直未能取得致勝的分數，比賽結束前五秒，蔡念恩靠著一記中段攻擊，奪下致勝分，驚險中勇奪金牌。

〈北部〉花中充實設備 好手留後山 自由時報

2015-04-15

〔記者花孟璟／花蓮報導〕花蓮縣曾是「體育王國」，但許多優秀選手到國、高中階段都被外縣市學校挖角，剛勇奪亞青少跆拳道錦標賽金牌的王晨宇，和陳子亭等共四名選手去年國中畢業後選擇留在花蓮高中升學。

花蓮跆拳道選手這幾年國際賽表現不俗，除了王晨宇去年陸續拿到美國跆拳道公開賽金牌、二〇一四世青跆拳道金牌、南京青年奧運銀牌；陳子亭也在南京青年奧運獲得銅牌；另外，蔡念恩入選世界青少年跆拳道錦標賽國手，莊天羽則是全國青少年跆拳道錦標賽銅牌，四人去年國風國中畢業，都留在花蓮高中體育班升學。

花蓮高中校長詹滿福說，花中體育班招生項目有足球、網球、籃球，跆拳道去年也獲得教育部通過，成為體育班正式招生項目。四人入學初期，因學校無自己的跆拳道教練，仍回國風國中接受教練陳廖霞訓練。

詹滿福說，今年持續爭取經費，獲得體育署補助一百五十萬元，將在學校體育館設置跆拳道練習空間，而國際性跆拳道比賽中，經常以「電子頭盔」取代裁判透過「目視」評分，電子頭盔的靈敏度相當高，為了讓選手平日練習時習慣，學校還購入花蓮縣唯一的電子頭盔，希望幫助選手練習；師資則延聘國風國中跆拳道隊助理教練任鳳儀擔任。

花蓮縣體育會跆拳道委員會總幹事曾金龍說，去年和花蓮高中合作，讓優秀的跆拳道選手升學管道更順暢，未來體育會也持續提供資源，希望協助花蓮選手有更優

異表現。2015年4月27日

ETtoday新聞雲



▲王晨宇。（圖／記者洪偵源攝）

記者洪偵源／新北報導

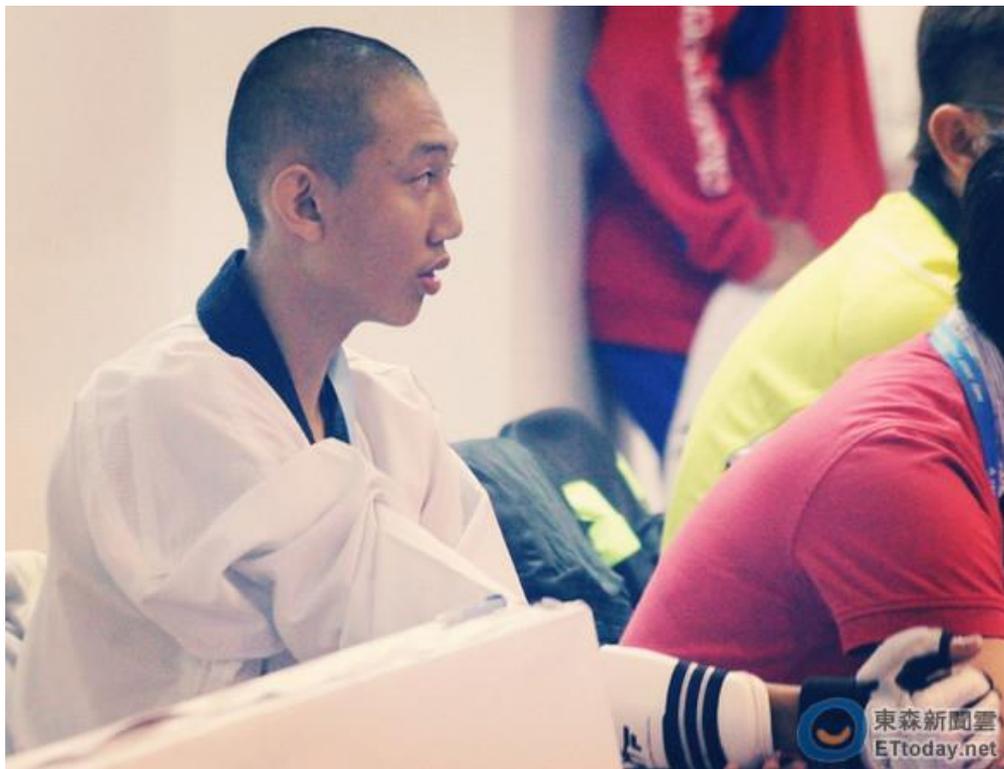
王晨宇有個習慣，每逢全中運都會把頭髮剃得幾近光頭，問到是否為專心比賽而剃，他笑說這一切源自一個失誤。

從國風國中畢業，王晨宇今年代表花蓮高中出征全中運，身高原本已高人一等，最近又長高，到180公分，大賽經驗豐富，又有身高優勢，順利在男子54公斤級奪冠。

加上國中3年的冠軍，王晨宇在全中運未嚐敗績，從世青跆拳道賽、南京青奧、亞青少、以及各國公開賽加上本月亞青少跆拳道賽，王晨宇早歷練出沉穩的特性，尤其去年青奧後，王晨宇在各大賽事還沒輸過。

頭髮明顯比之前亞青少時還短，王晨宇每次全中運都會剃短，原因卻是第一次參加全中運時，請媽媽稍微修一下頭髮，結果不留神沒弄好，乾脆剃到剩三分，也不知道為什麼，就變成一種習慣。

目前王晨宇已在青少年國際賽拿下2金、1銀，亞青少奪金後，已人生的這點形容自己的青少年階段已結束，高中邁入新的一段歷程，他說新的段落，雖然開始遇到比自己高或差不多高的選手，身高優勢逐漸消失，但有個好的開始，因為拿下了金牌！



▲王晨宇。(圖／記者洪偵源攝)

王晨宇黃偉婷為國爭光 副縣長表揚勉勵

2015-04-21 更生日報



圖：副縣長徐祥明（右四）表揚勇奪亞洲青年跆拳道錦標賽金牌的王晨宇（左四）及亞少盃跆拳道銅牌黃偉婷，感謝兩位國首位台灣、花蓮爭光。

王在亞青跆拳道錦標賽奪金 黃則踢下亞少盃銅牌 徐祥明：盼培育更多優秀體育人才

記者何國豐／報導

花蓮「體育大縣」再添佳績！花蓮高中王晨宇在第八屆亞洲青年跆拳道錦標賽勇得金牌後，由奧運金牌教練陳詩欣培訓的化仁國小黃偉婷，也奪得亞少盃跆拳道銅牌。

昨天副縣長徐祥明在縣府教育處長陳玉明的陪同下，親自表揚兩位花蓮之光，也強調縣府會全力支持體壇賽事，期盼可以培養更多優秀的體育人才，為國爭光！

徐副縣長首先恭賀兩位跆拳道健將為花蓮體育大縣打響招牌，爭取賽事最高榮譽，也期許教練、師長及各界人士持續付出關愛，培育花蓮體壇的明日之星，並叮嚀以職業選手為終生志業的選手，要謹記保持良好的生活作息，鍛鍊強韌意志，於體育生涯中發光發熱！

就讀化仁國小六年級的黃偉婷生長於單親家庭，母親獨自撫養五個小孩，雖然家裡經濟困頓仍堅定不服輸，努力精進跆拳道，在「二〇一五年第一屆亞洲盃少年跆拳道錦標賽」中，以最小年紀摘下卅三公斤級銅牌，擊敗各國好手。她期許自身能效法教練陳詩欣為國爭光，並透過傑出表現獲得持續學習的機會，改善家庭生活。

來自玉里鎮的王晨宇，去年在「世界青少年跆拳道錦標賽」摘金，本年度更於「亞洲青少年跆拳道錦標賽」中，以男子五十一公斤級擊敗南韓選手踢出金牌佳績，今日由啟蒙教練任鳳儀及家人的陪同下出席接受表揚，花蓮縣體育會理事長魏東河、花蓮市體育會理事長魏嘉賢、跆拳道委員會副主委吳政哲、跆拳道委員會總幹事曾金龍、化仁國小校長許傳德等人也共襄盛舉，給予選手最大的鼓勵。

會後，徐副縣長親自致贈黃偉婷、王晨宇玫瑰石匾及獎牌，分別頒予新台幣九千元、三萬元獎金，並且親切地與選手、教練逐一握手、合影，感謝其為花蓮體壇付出的心力，場面溫馨。

新聞放大鏡 五月報導

苦練 7 年 跆拳道正妹摘金牌獲總統教育獎

咬牙苦練 單親少女「踢」出全國冠軍

「嬭捨不得用」 單親女出賽獎金扛家計

無畏腳指甲斷裂 勇敢追夢盼登奧運舞台

2015/5/15

單親家庭長大的孩子，卻有顆體貼的心！來自花蓮的國三學生陳芷蝶，因為父親早逝，母親又在外工作，從小就由沒有血緣關係的阿嬤撫養長大，她苦練跆拳道 7 年，拿下全國少年盃金牌，更榮獲今年度的總統教育獎。孝順的陳芷蝶說，要把獎金留給阿嬤和媽媽，減輕家中經濟負擔。談到未來夢想，她說希望有一天能站上奧運舞台。

在跆拳道場上全神貫注，抬腿朝對手猛攻，來自花蓮阿美族家庭的陳芷蝶，腳上功夫了得，不但在全國青少年跆拳道獲得第一名，更在世界青少年跆拳道錦標賽的舞台上，為台灣獲得金牌。

就讀花蓮國風國中三年級的陳芷蝶，父親早逝，母親又在外地工作，從小就跟著沒有血緣關係的阿嬤撫養長大，因為好動，小三年級開始練跆拳道，沒想到一練就愛上，常常練到腳皮都起水泡，卻還是不嫌苦。

身上掛滿比賽得來的獎牌，但謙虛的她卻把這些榮耀，都獻給最愛的阿嬤。

談到阿嬤眼眶泛淚，陳芷蝶說，阿嬤帶她很辛苦，比賽贏來的 15 萬元獎金，她將一半給阿嬤和母親，減輕生活負擔，剩下的作為以後出國比賽經費。

雖然來自單親家庭，但沒有自怨自艾，表現優異的陳芷蝶，不但榮獲今年度的總統教育獎，更希望有朝一日能靠著跆拳道，走上奧運舞台。

2015 年總統教育獎 56 名學生獲表揚



花蓮縣國風國中的陳芷蝶克服逆境，踢出自己亮麗人生，獲得 104 年總統教育獎表揚。（教育部提供）

花蓮縣國風國中的陳芷蝶，出身單親原住民家庭，國小三年級開始練跆拳道，即使在比賽中途腳趾頭斷掉受傷，也不放棄而勇奪金牌，去年及今年在全中運二連霸，陳芷蝶表示，總統教育獎的獎金，一部分會存起來，一部分補貼奶奶家用，剩下會作為比賽基金，未來希望能參加奧運比賽，成為教練。自由時報〔記者林曉雲／台北報導〕2015-05-14

苦練跆拳道奪金 原民少女獲總統教育獎



來自花蓮縣國風國中三年級學生陳芷蝶，苦練跆拳道7年，拿下全國少年盃金牌，今年獲總統教育獎。(楊漢聲攝) 中國時報【楊漢聲／花蓮報導】

來自花蓮縣國風國中三年級學生陳芷蝶，苦練跆拳道7年，拿下全國少年盃金牌，獲得今年度總統教育獎，孝順的陳芷蝶說，要將一半獎金留給家人，另一半留做比賽出國基金，希望有一天能參加奧運為國爭光。

在跆拳道場上全神貫注，抬腿朝對手猛攻，來自花蓮阿美族家庭的陳芷蝶，父親早逝，母親又在外地工作，從小只能由阿嬤帶大，但她卻沒妄自菲薄，反而更加努力練習，不但在全國青少年跆拳道獲得第一名，更在世界青少年跆拳道錦標賽的舞台上，為台灣獲得金牌。

陳芷蝶表示，小學三年級開始練習跆拳道，雖然常常練到腳都起了水泡，但她仍樂在其中，練習跆拳道讓她感到快樂，她會持續努力，朝著奧運舞台邁進，盼望有天能夠奪得金牌。

「單親家庭長大的孩子，卻有顆體貼的心！」談到阿嬤眼眶泛淚，陳芷蝶說，從小就靠著阿嬤在夜市擺攤帶大，阿嬤非常辛苦，比賽贏來的15萬獎金，她將一半給阿嬤和母親，以減輕生活壓力，另一半則作為往後出國比賽經費。

2015-05-16 12:45 中時電子報

清寒單親兒 陳芷蝶跆拳道爭光

叫我第一名，花蓮這個小小跆拳道好手，15歲的陳芷蝶來自單親家庭，但是爸爸心臟病無法工作，家中靠低收入補助過生活，雖然家境並不富裕，她卻非常上進，從國小三年即就苦練跆拳道，連續兩年創下了全中運的二連霸冠軍，去年更勇奪第一屆世界亞塞拜然少年跆拳道錦標賽冠軍，如今更獲得總統教育獎，她說要把錢存下來，未來希望能參加奧運，成為跆拳道教練。

就是這樣的拼勁，讓芷蝶拿下了全中運的二連霸冠軍。從三年級開始練跆拳道，原本一開始只是興趣，但最後卻練出了使命。其實芷蝶來自單親家庭，爸爸又因為心臟病，沒有辦法工作，一家人靠著補助還有借款過生活，雖然家境不好，但是她並沒有放棄自己。15歲的芷蝶現在不只練就一身跆拳道好功夫，學校課業也沒有荒廢，今年更獲得了總統教育獎，所有的獎金都成了家中的補助，而接下來她也想要繼續踢，不只告訴自己不向命運低頭，更要把這份對生命的熱情傳播出去，未來要想要前進奧運，想要替國爭光，也要告訴大家，凡事不怕出生低，只要努力一定會有自己的一片天。



2015-05-15 14:48 華視

跆拳道正妹陳芷蝶 總統教育獎金孝敬阿嬤

教育部今天公布 2015 年總統教育獎名單，來自花蓮的國風國中三年級學生陳芷蝶，父親過世、母親外出工作養家，她從小由沒有血緣關係的阿嬤獨力撫養長大，貼心的她說要把獎金留給阿嬤和媽媽解決經濟負擔，其餘作為出國參賽經費，盼「有一天能站上奧運舞台。」

今年總統教育獎得主共有 56 名學生獲獎，7 月將舉行頒獎典禮，由總統親自接見。來自單親原住民家庭的陳芷蝶，曾獲得全國青少年跆拳道第一名，去年還拿到世界青少年跆拳道賽錦標金牌。

陳芷蝶說，自己因為好動，小三年級開始練跆拳道，沒想到一練就愛上，常常練到腳皮起水泡，整塊腳皮掀起。練跆拳道至今已經七年，因為「比別人更會堅持」，

幾乎囊括大小比賽的金牌。小六參加全國青少年盃時，比賽中當場右腳大拇指、中指斷裂，仍咬牙苦撐，最後拿下金牌。

陳芷蝶從小由阿公再娶、沒有血緣關係的阿嬤帶大，懂事的她只要比賽奪牌得到獎金，都會交給阿嬤，「但阿嬤都捨不得用」，這次獲得的 15 萬元獎金，她決定一半給媽媽和阿嬤減輕生活負擔，剩下的作為以後出國比賽經費。

陳芷蝶說，自己的偶像是曾經拿到金牌的朱木炎，「他拿到金牌後，回國卻非常謙虛」，希望自己有朝一日也能像他一樣，走上奧運舞台。



陳芷蝶從小就懂事，只要跆拳道奪牌領到獎金，就會拿給阿嬤，減輕生活負擔。

015-05-14 14:07 聯合新聞網

踢到骨折忍痛奪金 跆拳道小將獲總統教育獎



花蓮縣國風國中的原住民學生陳芷蝶苦練跆拳道，陸續在國內外比賽拿下多次金牌。

花蓮縣國風國中3年級的阿美族學生陳芷蝶，父親年幼過世，母親在外工作，由阿嬤撫養長大，她苦練跆拳道7年，曾經雙腳磨出水泡、腳皮整塊破掉，還曾經在比賽過程中踢到右腳大拇指、中指骨折，但她忍痛繼續上場，拿下全國少年盃金牌，今年更完成全中運跆拳道2連霸，榮獲總統教育獎。

總統教育獎上午公布得獎名單，今年共有56位學生獲此殊榮，包括大專組8名、高中職組12名、國中組18名、國小組18名。

獲獎的陳芷蝶表示，她念小學3年級時，當時的班導是跆拳道教練，覺得她很好動，因而鼓勵她去學跆拳道，愈練愈發現自己很熱愛這項運動，迄今已練了7年。

多年來，她多次在全國少年盃、全中運拿下全國跆拳道冠軍，並代表台灣出國比賽，去年勇奪世界青少年跆拳道錦標賽金牌。

陳芷蝶表示，父親在她年幼時過世，阿嬤是父親的繼母，和她其實沒有血緣關係，卻撫養她長大，因此，阿嬤是她生命中的貴人。她強調，拿到總統教育獎15萬元獎金，一半要分給阿嬤，另外要分一些獎金給媽媽，剩下的做為自己日後出國比賽的費用。

她笑說，她的偶像是奧運金牌朱木炎，欣賞他在場上的氣勢，以及獲獎後的謙虛，因此，她希望自己未來能夠站在奧運的殿堂上，也考慮當跆拳道教練。

2015-05-14 12:46 中時電子報

單親陳芷蝶 逆風翱翔踢出多面金牌

2015-05-16 更生日報



圖：（左起）跆拳道教練陳廖霞、總統教育獎得主國風國中陳芷蝶、國風國中校長吳碧珠。（記者李婕妤／攝）

總統教育獎

練跆拳道充滿毅力 獲全國金牌後仍能化挫折為成功

教育部日前公布二〇一五總統教育獎獲獎名單，在各縣市學校推薦近四百名學生中，共選出五十六名獲獎學生，其中有許多人是家庭遭遇困境，仍努力向學，並在體育領域有優異表現。花蓮縣獲獎者有花蓮縣立體育實驗高級中學林小雲，以及花蓮縣國風國中的陳芷蝶。該獎項預定於七月舉行頒獎典禮，每位得獎學生將由總統親自接見並頒發獎狀一幀、獎座一座及獎助學金（大專組每名新臺幣二十五萬元、高中職組每名新臺幣二十萬元，國中組及國小組每名新臺幣十五萬元），以資鼓勵。

記者李婕妤／報導

獲得總統教育獎的花蓮縣國風國中陳芷蝶，出身單親原住民家庭，由沒有血緣關係的外婆扶養，國小三年級開始練跆拳道，曾經比賽中途腳趾頭斷掉仍不放棄，勇奪金牌，去年及今年在全中運二連霸，今年全國原住民運動會更拿下四金，她用勇氣與毅力踢出一面又一面金牌。陳芷蝶說，總統教育獎的獎金，除了部分存起來，一部分補貼家用，剩下作為比賽基金，未來希望能站在奧運舞臺或是當教練。

小時候父親就過世

陳芷蝶的父親在她很小的時候就過世了，她對父親的記憶是在爸爸的喪禮上，是第一次見面也是最後一面，芷蝶的媽媽則因為要到外地工

作，將她託付給外婆照顧，但她心裡總是希望和別人一樣擁有一個完整的家。陳芷蝶說，因為外婆常常不在家，國小下課時回到家中只剩下她獨自一人，小時候的她沉默寡言，也不懂得如何照顧自己，總是有一餐沒一餐。

外婆知道陳芷蝶對跆拳道有興趣，也鼓勵她繼續學習，國小三年級開始在教練任鳳儀的指導下接觸跆拳道，上了國中後，外婆為了讓她專心學跆拳道及重新培養好的生活習慣，決定讓她入住國中跆拳道教練陳廖霞家中，轉而由教練照顧栽培，除了跆拳道訓練外，教練也讓她做家事、分擔家務，在品德上更是嚴格要求，教導她應當飲水思源，懂得付出。稱逆風一樣能翻轉命運

跆拳道訓練並不簡單更不是順利的，最困難的就是自己的想法與個性。陳芷蝶說：「沒有接觸跆拳道前，我沒自信、害怕失去與失敗。直到第一面全國金牌掛在身上，證明了逆風中一樣能翱翔天際，翻轉命運。哪怕練習時汗水濕透了衣服，腿上青一塊紫一塊，連腳底板整塊皮都掉了，我也想要堅持到底。因為跆拳道改變我，我感受到努力的價值。」全國金牌之後，老天爺仍舊給她種種的挫折與磨練，全國第一之後陳芷蝶除了面對場場失敗，還因賽前受傷，被迫放棄比賽暫停練習。陳芷蝶感謝吳碧珠校長的關心與鼓勵，感謝陳廖霞教練引導她突破困境、走出低潮，將挫折化為下一次成功。經過一年，陳芷蝶在一〇三年拿下全中運四十二公斤級金牌，五月更榮獲中華代表隊國手，六月全國中等學校錦標賽囊括二金一銀。十月挑戰高中生拿下全國青少年錦標賽金牌。

和隊友利用課餘當小志工

陳芷蝶表示，陳廖霞教練告訴她不能只享受榮耀，而是學習感恩生命中「愛我、關心我、幫助我」的家人、師長。因此，她和隊友利用課後之餘當小志工，也會至老人之家陪同爺爺奶奶一起活動，期許以自己也像普仁基金會及沈會承董事長一樣傳遞愛與溫暖。跆拳道之路她要堅持到底。世界金牌後，要學習謙卑，朝奧運金牌邁進。

校長吳碧珠也鼓勵陳芷蝶要有自信，多元學習、獨立自主，雖然成長過程中缺乏親情，但身邊還有許多人陪伴，未來要成為一個有能力且勇於付出的人，繼續在國際舞台上發光發熱。

跆拳道金牌少女 陳芷蝶獲總統教育獎



教育部公布今年總統教育獎得主名單。其中一位是去年拿下世界青少年跆拳道錦標賽金牌，來自花蓮國風國中三年級的學生陳芷蝶；雖然從小父親過世家境清寒，但靠著堅強的意志力苦練跆拳道，照樣踢出一片天。

坐在阿嬤的身邊，這位靦腆的小女生，就是榮獲今年總統教育獎的陳芷蝶，她從國小三年級開始苦練跆拳道，曾經拿下全國青少年跆拳道第一名，

去年更是贏得世界青少年跆拳道錦標賽冠軍，但這些都只是她得獎的一小部分原因，重點是，她在生活上雖處於逆境，但卻不段努力奮鬥的過程。

==總統教育獎得主 陳芷蝶==

因為其實我讀書的素質
就沒有比別人好
但是我告訴我自己
我就是要比別人認真兩倍

事實上今年 15 歲就讀花蓮國風國中三年級的陳芷蝶，從小父親過世，母親外出工作，是靠著毫無血緣關係的阿嬤，獨自扶養長大，家境並不富裕的她，靠著學校支持和教練栽培，慢慢找出人生方向。

==國風國中校長 吳碧珠==

你是處在逆境當中
可是你能夠不被屈服
還能夠堅定向上

==教練 陳廖霞==

我們花蓮人才 不是很多
但是如果我們抓到一個才
你沒有去培養她
她可能很快就流失掉了

得獎的背後總是有心酸的故事，芷蝶把獲獎殊榮，歸功給身旁幫助過她的所有師長，不善言語的她，對阿嬤更是有說不出的感激。

===陳芷蝶阿嬤 張莉===

她真的很堅強
因為跟一般孩子不同
她並沒有一個很
就像你講的 很優渥的家庭

而總統教育獎有 15 萬元獎金，芷蝶表示要把一半的錢交給阿嬤，減輕生活負擔，剩下的則是存起來做為出國比賽用，因為有一天她將會站上奧運舞台。

記者 溫嘉楷 花蓮報導

英國坎布里亞郡文教參訪團



圖：英國 Cumbria 郡學生參訪國風國中，進行跆拳道學習體驗。（記者張小菁／攝）

記者張小菁／報導

花蓮縣和英國坎布里亞郡（Cumbria），在二〇〇八年成為教室連結夥伴，雙方互有師生參訪交流，昨天五十多名英國師生到花蓮利用一週的時間，與國風、化仁、花中、花女等十二所國高中交流學習，透過社團、體育、自然環境、社區環境踏查等活動，進一步認識花蓮的風俗民情。

這項專案是由英國文化協會（British Council），及教育部國際文教處指導，花蓮縣與英國之間互相交換參訪。這次共有六所學校，約五

十名師到花蓮參訪，活動期間住宿接待家庭，預計參訪學校有花崗、國風、化仁、自強、富源、光復、壽豐、平和、新城等國中，以及花中花女兩所高中，和東華附小。

昨天上午，英國師生到國風國中，分別安排國樂、跆拳道等特色課程體驗，英國學生欣賞國樂團演奏，並且好奇的摸索每一樣中國樂器，覺得很有趣。隨後在教練陳廖霞的安排下，英國學生體驗跆拳道，國風跆拳道社隊員以一對一的方式指導英國學生練拳，大家一邊抬腿、一邊揮拳，活力十足。

頂著一頭捲髮的英國學生路克說，他在英國有接觸過中國文化，也很喜歡吃中國食物，例如糖醋魚，希望這次來台交流參訪，能夠更認識花蓮的人文風情。

國風校長吳碧珠說，透過「教室連結」計畫，增進花蓮、英國 Cumbria 兩國師生文化理解，培養學生成為具備國際視野的公民，體現台灣及花蓮人文及地理環境之美，為兩國交流奠定良好基礎。

下午，英國學生在國風師生陪同下，大家一起來到位於吉安鄉的森林幼兒園參訪，跟小朋友互動，森林幼兒園的小朋友以歌舞來歡迎這群外國朋友，雖然彼此語言不通，但是看到小朋友活潑可愛，外國學生依舊熱情的與幼兒們玩耍互動，有些小朋友天真的和外國學生說「Hello」。

園長宋兆蓉和和英國師生分享台灣的孩子很幸福，受到政府很多的照顧，包括免學費補助等多項福利，三十位英國師生讚許台灣是一個美麗的寶島。(2015-05-29 18:34:59 林文玲) 國立教育廣播電台

英國坎布里亞郡文教參訪團員於29日的首場學校日，分組前往花崗國中及國風國中進行課程交流。國風國中特別安排團員們體驗跆拳道，讓團員們大呼過癮，留下深刻印象。

從28日開始在花蓮進行八天教育文化參訪交流的英國坎布里亞郡六所國中52位師生，今天分組前往花崗國中及國風國中進行首場學校日活動。

在國風國中上午的校園日除了校園巡禮、中國傳統樂器教學及彈奏體驗外，負責課程安排的周穎達組長指出，還安排團員們體驗國風國中引以為傲的體育強項-跆拳道。這些外國學生在陳廖霞老師的帶領下，專注賣力地學習正拳、馬步、踢、擊等基本動作，雖然汗流夾背，卻很開心能有這麼不一樣的體驗。榮獲全中運跆拳道二連霸、去年世界少年盃金牌及今年總統教育獎的國風國中九年級陳芷蝶同學表示，經過這次的國際交流後，她深覺學好英文真的很重要，未來她會更下功夫把英文學好。參訪團一行下午前往拜訪森林幼兒園並與小小朋友們愉快互動，結

束第一天的參訪行程。



王晨宇亞青運踢金 警察爸以他為榮

2015-05-12 更生日報



圖：玉里警友辦事處主任蔡榮興（右一）、玉里鎮代會主席呂理忠（左二）在分局長楊山明（右二）的陪同下，當面向王玉堂父子（左一、中）恭賀。

玉里/記者黃聰明報導

王晨宇是玉里分局員警王玉堂之子，今年參加亞洲青少年運動會，獲得男子跆拳道五十一公斤級金牌，玉里警友辦事處昨天到玉里分局頒贈獎座，當面向王玉堂父子表達恭賀之意。

王晨宇國中七年級開始參加全中運，在跆拳道四十五、四十八公斤級比賽三連霸，去年三月更踢下世界青少年盃金牌，同年八月再勇奪青少年奧運銀牌，今年四月份參加亞洲青少年，踢下男子跆拳道五十一公斤級金牌，為我國增添一面金牌，不僅是花蓮、玉里之光，也是玉

里分局警眷之光。

王玉堂表示，王晨宇是很享受比賽的選手，從不會干涉他練習，只希望他不要給自己太大的壓力，家人隨時都會在身邊支持他。

體中楊俊瀚花中王晨宇 全中運運動精神獎

2015-05-01 更生日報



圖

記者蔡宗憲／報導

新北市政府昨天下午盛大舉行一〇四年全中運閉幕典禮，除頒發各項總錦標外，同時也頒發本屆個人運動精神獎，從八千五百多名運動員中，選出八位選手獲頒該獎項，其中，花蓮縣代表隊一舉包辦二席，分別是花蓮體中田徑選手楊俊瀚（左圖右）、花蓮高中跆拳道選手王晨宇（左圖左）。

運動精神獎的設置，是希望提升運動員追求更快、更高、更強的運動表現外，並能培養運動員勝不驕、敗不餒的奮戰精神，強化遵守運動規範之良好態度，形塑運動員道德情操及建立卓越典範，達成以賽會友之教育目標。

昨天獲頒運動精神獎的花蓮體中田徑選手楊俊瀚，堪稱是近年來田徑短跑項目的「破紀錄達人」，光在本屆全中運中就刷新三項紀錄，分別是田徑一百公尺、二百公尺大會紀錄，以及田徑一百公尺全國青年紀錄。在國際賽奪牌難度頗高的田徑項目中，楊俊瀚也多有斬獲，包括二〇一三年亞洲青年田徑賽二百公尺金牌、二〇一四南京青年奧運會二百公尺銅牌、二〇一四亞洲田徑賽四百公尺接力銅牌，以及二〇一五新加坡田徑公開賽男子二百公尺金牌。

楊俊瀚參加全國賽事成績更是亮麗，其中又以他個人包辦連續四屆全中運一百公尺、二百公尺項目七面金牌，最為人稱道；另外他也是一百公尺、二百公尺項目全中運及全國青年紀錄保持人，這些紀錄成績，都非常的優異且難以超越。

私底下的楊俊瀚，是個傳統的阿美族青年，對於長輩非常尊敬，對教練態度更是敬重，和阿公、阿嬤感情很好，只要他在國內的比賽，阿公、阿嬤媽都會到場邊加油。

楊俊瀚和同學相處和睦，即使已經選上國手，卻和一般高中生一般，也樂意和同學們分享自己的所見所得，很受同學喜愛，每次得獎後總有一大堆的學弟妹要和他合影，他總是笑臉迎人，來者不拒。

另外一位獲獎選手，則是花蓮高中跆拳道國手王晨宇，他除了曾在世青賽和南京青奧分別踢下金、銀牌之外，日前也在亞洲青少年跆拳道錦標賽，擊倒地主南韓選手，拿下中華隊第一面金牌，個人更連續包辦四屆全中運金牌。

花蓮高中教練任鳳儀表示，王晨宇的父親王玉堂是玉里警分局警員，相當關心他各方面的學習，而成熟懂事的他，從小就具備運動員堅毅的性格，有恆心絕不輕言放棄。

王晨宇很清楚自己的優勢，也能謹守運動員應有的紀律，相當受師長肯定。

跆拳道縣長盃開賽

2015-05-31 03:59:22 聯合報 記者游婉琪／花蓮報導

2015花蓮縣縣長盃跆拳道錦標賽昨天在上騰中學體育館盛大展開，共有10支隊伍競賽，副縣長徐祥明對上騰中學用心支持並舉辦體育賽事表示肯定。

上騰中學校長林福樹表示，「跆拳道」也是國家體育的強項之一，在國際賽事中常常為台灣爭光奪金，花蓮縣更是培育跆拳道國手的基地，昨天競賽高手雲集，亞青金牌國手王晨宇、陳芷蝶、陳子亭等人也參賽，讓他深刻感受到花蓮孩子對跆拳道的熱愛，也展現出重視賽程和團隊的精神。

新聞放大鏡 六月報導

田智宣表揚 全國前三名運動好手

2015-06-04 更生日報



圖

◎花蓮市長田智宣昨天表揚多名運動選手，他們分別是日前參加亞洲盃跆拳道、全中運、全大運及原住民運動會，分別在跆拳道、游泳、田徑等單項拿下全國前三名好成績，包括來自花蓮高中、四維高中、國風國中及海星國中的王晨宇、鍾魏永杰、朱晨愷、鄭立為、墨俐兒、林立凱、胡士宣、岳劉皓全等九名、一共奪下十六項全國競賽前三名的佳績。

田智宣特別表揚這群為花蓮市爭光的選手，頒發績優運動選手獎勵金，勉勵同學們繼續努力，為花蓮創造更好的佳績。

花蓮高中的王晨宇同學，他在亞洲盃跆拳道競賽中大放異彩勇奪金牌，他同時連續四年在全中運跆拳道項目中奪冠。國風國中鍾魏永杰同學，在全國中等學校運動會中，拿下游泳四個組別第一名。（圖文：記者張小菁

烏蘭牧騎劇團 與花蓮學校文化交流

教育廣播電台 (2015-06-08 18:34)

分享 |      

Ads by Google

中華電信視訊服務 免費試用

vcs.hinet.net

企業視訊會議經濟型方案，就選himeeting線上申請免費試用，提供多樣加值視訊服務

為即將於9月舉辦的「2015海峽兩岸賞石文化交流展」暖身，內蒙古烏蘭牧騎劇團今(8)日在私立上騰中學演出，並與花蓮縣的學校「以歌舞會友」，分享雙方文化。

花蓮縣文化局秘書姜家珍表示，花蓮與內蒙古，同樣世界著名的美石產地，為推廣在地賞石文化，自2014年起，辦理「海峽兩岸賞石文化交流展」，開啟石藝交流的機會，今年9月23日至10月23日，將於內蒙古阿拉善左旗大漠奇石文化產業園區展出。

為交流展暖身，花蓮縣政府特別邀請內蒙古烏蘭牧騎劇團，與上騰中學、國風國中、以及稻香國小交流，烏蘭牧騎帶來傳統的呼麥獨唱、頂碗舞等，花蓮地方的學校則演出原住民、客家樂舞，雙方交流彼此文化特色，也預告9月份即將舉行的賞石交流展，將有更多文化內涵的呈現。資料來源：

<http://www.ner.gov.tw/index.php?act=culnews&code=view&ids=176830>

詳全文 [烏蘭牧騎劇團 與花蓮學校文化交流-生活消費新聞-新浪新聞中心](http://news.sina.com.tw/article/20150608/14512914.html) <http://news.sina.com.tw/article/20150608/14512914.html>

新聞放大鏡 七月報導

全國跆拳道賽 花蓮代表選手出爐

週一，20 七月 2015 00:00

記者江思婷／報導

第一屆花蓮縣幸福城市盃跆拳道錦標賽昨天在上騰中學體育館盛大展開，花蓮縣各量級的好手展開競技，縣體育會理事長魏東河、市體育會理事長魏嘉賢致贈匾

額給第八屆亞洲青年跆拳道錦標賽金牌得主花蓮高中王晨宇，以及亞少盃跆拳道銅牌化仁國小黃偉婷，鼓勵選手再接再厲。縣體育會跆拳道委員會主委林福樹感謝縣政府指導、縣體育會主辦、花蓮縣體育會跆拳道委員會承辦的第一屆幸福城市盃跆拳道錦標賽，這次因應全國少年盃、全國青少年盃的比賽時間，希望選拔出花蓮縣代表選手。林福樹感謝東華、上騰中學、體中、花中、四維、花工、新城國中、國風、花崗國中、中正、化仁國小等社團與訓練中心的共襄盛舉。縣體育會理事長魏東河感謝林福樹挺力相助，看見今年所舉辦的跆拳道大小賽事，更可以感受到林主委對於委員會的用心與重視，相信花蓮縣的跆拳道運動會更蓬勃發展，讓花蓮縣跆拳道一直保持在全國矚目的焦點，並成為培育金牌國手的搖籃基地，奠定花蓮縣跆拳道的技術水準。市體育會理事長魏嘉賢也表示，花蓮縣跆拳道推動在新任理事長上騰中學林福樹校長的帶領之下，在幸福城市盃賽中看見許多的道館、訓練中心以及學校社團一起為選拔優秀的跆拳道代表選手而付出感到敬佩，希望大家都可以獲得好成績代表花蓮參加賽事奪得佳績，更希望大家能夠在國際賽事中為花蓮努力、為台灣爭光。這次競賽共計分為少年女子組、青少年男子組、青少年女子組、社會男子組以及社會女子組等六個組別，競賽方式採單淘汰制，因為要選拔花蓮縣的跆拳道代表選手，所以必須要有設籍上的限制規定，委員會也特別從外縣市邀請知名裁判擔任競賽的裁判工作，希望讓競賽公平、公正、公開，並能夠完全符合世界跆拳道聯盟競賽規則及相關規定辦理。比賽中亞青金牌國手王晨宇、陳芷蝶、陳子亭以及黃偉婷等人獲得最多關注，上騰中學一年級新生卓明孺也報名參加青少年男子組四十五公斤級競賽，競賽中也選出花蓮代表隊選手，參加一〇四年全國少年盃跆拳道錦標賽、全國青少年跆拳道錦標賽及全國運動會跆拳道比賽，魏東河與林福樹也預祝選手旗開得勝，讓花蓮縣再度成為跆拳道比賽中的最大贏家。



幸福城市盃跆拳道賽登場

選拔台灣之光，培訓跆拳道國手！第一屆「花蓮縣幸福城市盃跆拳道錦標賽」於日前在上騰中學體育館盛大展開，體育會理事長魏東河、市體育會理事長魏嘉賢特別贈匾給第八屆亞洲青年跆拳道錦標賽金牌得主花中王晨宇，以及亞少盃跆拳道銅牌化仁國小黃偉婷，希望在林福樹主委帶領下，每一名選手都為台灣爭光。

體育會跆拳道委員會主委林福樹感謝縣長傅崐萁支持跆拳道運動向下扎根，以及各教練配合、支持，這次由花蓮縣政府指導、花蓮縣體育會主辦、花蓮縣體育會跆拳道委員會承辦的第一屆幸福城市盃跆拳道錦標賽特別因應全國少年盃、全國青少年盃的比賽時間，因此將在比賽中選拔出花蓮縣的代表選手。

林福樹感謝東華大學、上騰、花體、花中、四維、花工、新城、國風、花崗國中及中正、化仁國小以及各大跆拳道社團與訓練中心的共襄盛舉，一起為花蓮縣的跆拳道盡一份心力。

魏東河在開幕致詞時感謝林福樹鼎力相助，花蓮縣跆拳道委員會才有今天更具規模的比賽表現，看見今年所舉辦的跆拳道大小賽事，更可以感受到林校長對委員會的用心與重視，相信花蓮縣的跆拳道運動會更蓬勃發展，讓花蓮縣跆拳道一直保持在全國矚目的焦點，並成為培育金牌國手的搖籃基地，奠定花蓮縣跆拳道的技術水準。

魏嘉賢表示，花蓮縣跆拳道在新任主委林福樹帶領之下，在幸福城市盃賽中看見許多的道館、訓練中心以及學校社團一起為選拔優秀的跆拳道代表選手而付出感到敬佩，希望大家都可以獲得好成績代表花蓮參加賽事奪得佳績，更希望大家能夠在國際賽事中為花蓮努力、為台灣爭光。

曾金龍說，這次競賽共計分為少年女子組、青少年男子組、青少年女子組、社會男子組以及社會女子組等組別，競賽方式採單淘汰制，因為要選拔花蓮縣的跆拳道代表選手，所以必須要有設籍上的限制規定，委員會也特別從外縣市邀請知名裁判擔任競賽的裁判工作，希望讓競賽公平、公正、公開，並能夠完全符合世界跆拳道聯盟競賽規則及相關規定辦理。

全國跆拳道賽 花蓮代表選手出爐

作者是 東方報

週一，20 七月 2015 00:00

記者江思婷／報導

第一屆花蓮縣幸福城市盃跆拳道錦標賽昨天在上騰中學體育館盛大展開，花蓮縣各量級的好手展開競技，縣體育會理事長魏東河、市體育會理事長魏嘉賢致贈匾額給第八屆亞洲青年跆拳道錦標賽金牌得

主花蓮高中王晨宇，以及亞少盃跆拳道銅牌化仁國小黃偉婷，鼓勵選手再接再厲。

縣體育會跆拳道委員會主委林福樹感謝縣政府指導、縣體育會主辦、花蓮縣體育會跆拳道委員會承辦的第一屆幸福城市盃跆拳道錦標賽，這次因應全國少年盃、全國青少年盃的比賽時間，希望選拔出花蓮縣代表選手。

林福樹感謝東華、上騰中學、體中、花中、四維、花工、新城國中、國風、花崗國中、中正、化仁國小等社團與訓練中心的共襄盛舉。

縣體育會理事長魏東河感謝林福樹挺力相助，看見今年所舉辦的跆拳道大小賽事，更可以感受到林主委對於委員會的用心與重視，相信花蓮縣的跆拳道運動會更蓬勃發展，讓花蓮縣跆拳道一直保持在全國矚目的焦點，並成為培育金牌國手的搖籃基地，奠定花蓮縣跆拳道的技術水準。

市體育會理事長魏嘉賢也表示，花蓮縣跆拳道推動在新任理事長上騰中學林福樹校長的帶領之下，在幸福城市盃賽中看見許多的道館、訓練中心以及學校社團一起為選拔優秀的跆拳道代表選手而付出感到敬佩，希望大家都可以獲得好成績代

表花蓮參加賽事奪得佳績，更希望大家能夠在國際賽事中為花蓮努力、為台灣爭光。這次競賽共計分為少年女子組、青少年男子組、青少年女子組、社會男子組以及社會女子組等六個組別，競賽方式採單淘汰制，因為要選拔花蓮縣的跆拳道代表選手，所以必須要有設籍上的限制規定，委員會也特別從外縣市邀請知名裁判擔任競賽的裁判工作，希望讓競賽公平、公正、公開，並能夠完全符合世界跆拳道聯盟競賽規則及相關規定辦理。

比賽中亞青金牌國手王晨宇、陳芷蝶、陳子亭以及黃偉婷等人獲得最多關注，上騰中學一年級新生卓明孺也報名參加青少年男子組四十五公斤級競賽，競賽中也選出花蓮代表隊選手，參加一〇四年全國少年盃跆拳道錦標賽、全國青少年跆拳道錦標賽及全國運動會跆拳道比賽，魏東河與林福樹也預祝選手旗開得勝，讓花蓮縣再度成為跆拳道比賽中的最大贏家。



新聞放大鏡 八月報導

北大武術教授林添進 推廣正統太極拳運動

作者是 東方報

週三, 05 八月 2015 00:00

記者江思婷・實習記者蔡昀杉／報導

北京大學武術文化研究中心常務副主任林添進與王孟剛將軍，連日來在上騰中學免費傳授鄉親「新簡易二十四式太極」，昨天上午林添進一行在志學國小校長陳建明陪同下，專程拜會《東方報》社長林裕勳，除希望透過東方報推廣正統太極拳運動，也熱情指導林裕勳「單鞭式」太極拳技巧，鼓勵鄉親多運動，學習正統太極拳避免運動傷害。

林裕勳除讚揚陳建明連結資源為花蓮學子與鄉親邀請到專業太極拳教練之外，也鼓勵鄉親利用林添進到花蓮指導的時間，學習正統太極拳。

林添進表示，花蓮縣國風國中跆拳道隊日前也前往上騰中學體育館學習、感受純正太極拳，妙不可言之處。今年奪下亞青少跆拳道金牌的王晨宇也在此次的學習行列中感受到「極鬆柔後，才能極剛強」的太極拳哲理。

林添進與林裕勳分享說，太極拳強調動作鬆柔、緩慢，但其中一項套路招式「提掌揚拳」，也讓這群打跆拳道孩子同時感受到太極的沉、勁力道。

林添進在東方報指導林裕勳做太極拳「單鞭式」，除了親自示範外，更調整林裕勳招式中的動作；首先「勾手」應將右手五指併攏下垂、勾尖朝下，接著指導腳步，要隨著身體正面向左轉動四十五度，同時提醒須注意前弓步膝蓋不超過腳尖等；短短幾分鐘的太極拳體驗，讓林裕勳明顯感受身體痠軟，更體會到學得真功夫，仍需長期訓練。

林裕勳說，親自見證才感受到太極拳的極鬆、極柔的節奏與韻律，感謝林添進在生活中推廣太極拳，也改變外界對太極拳是公園阿公阿嬤運動的印象，這一套太極拳招式可以在工作、生活中收放自如，達到練身、練心的效果，希望大家利用時間前往感受。

「新簡易二十四式太極拳」重現純正太極拳的美感和嚴謹性。林添進說，他在兩年前應北京大學之邀，協助太極拳教學改革時，依據楊太極武藝傳統一百零八式太極拳的架式，遵循教授王子和所歸納梳理之「太極武藝·露禪學派」的教學系統，加以重新梳理注釋之後，再對大陸推行已久之「簡化二十四式太極拳」的動作順序、動作名稱、動作要領、教學方式等方面進行了修潤，所形成的成果。

林添進強調，今天是在上騰中學體育館還有兩場次免費正統太極拳教學，歡迎大花蓮鄉親一同感受太極世界的奧妙。昨天陪同出席的還有書法協會前理事長余國強、上校主任林啟宗及陳嘉賢等人。



全運會再傳捷報 王晨宇&董人維跆拳道回金、銀牌

週一，19 十月 2015 13:45

記者江思婷／報導

一〇四年全運會目前正在高雄展開，繼日前高爾夫球選手許閔軒揮出花蓮第一面金牌後，昨天的跆拳道賽事花中王晨宇與東華大學董人維分別為花蓮再「跆拳道」下一面金牌與銀牌，花蓮縣體育會理事長魏東河與跆拳道委員會主委林福樹都相當開心，也肯定基層教練陳廖霞、陳詩欣培訓選手的用心。

全運會跆拳道比賽昨天在高雄市海青工商展開，跆拳道花蓮代表隊由花蓮高中王晨宇、東華大學董人維在五十四公斤及五十八公斤級賽事中拿下一金、一銀佳績，督學李宗憲、體健科長白鴻儀、跆拳道委員會總幹事曾金龍也前往鼓勵選手。跆拳道名將王晨宇昨天在比賽第二場遭遇到亞洲盃國手嘉義縣邱文成，在上屆全運會時，王晨宇即敗在他的手下，在今年總統盃又棋逢對手，因此賽前他特別緊張，狀況也並不理想，但教練陳廖霞提醒王晨宇，一個好的選手要懂得調整比賽的心，王晨宇學著放鬆踢出勝利的感覺，果然成功擊敗宿敵，挺進金牌戰。

在金牌戰時王晨宇雖遭遇到亞青少年國手台南市的徐皓宸，前兩回合結束比數仍未能拉開，戰情陷入膠著，到了第三回合，王晨宇展開一連串的攻勢，踢中對手頭部奠定勝利基礎。

一路陪伴王晨宇的教練陳廖霞說，金牌戰時由於雙方都熟悉彼此的打法，因此前兩回合打得比較保守，直到第三回合抓準對手的習慣，調整戰術，才順利拉開差距一舉拿下金牌。

另外，在五十八公斤級賽事中，則由東華大學董人維拿下一面銀牌。

董人維雖然在上屆全運會表現並不突出，但在教練陳詩欣調整下，這屆全運會過關斬將順利奪下一銀。

賽後董人維說，他相信自己有能力拿下金牌，但由於賽前些微受傷，讓自己在進攻上較為保守，分數領先時，沒有發揮自己擅長的上端動作，擴大分數差距，反而陷入中段的攻防上，讓對手有機可趁。

董人維說，他相信有了這次比賽的經驗，可以讓自己繼續努力，在動作處理和臨場應變上再加強，再度挑戰下屆的全運會；教練陳詩欣則表示，董人維進步很多，但好的選手要能在一次一次的比賽中，提升自己的技術水準和心理素質，讓自己的打法愈來愈多元，角度也愈來愈刁鑽，才能持續地成長，這次的比賽他很感謝人維的對手，讓他看見自己的不足，明確知道未來努力的方向，相信董人維的表現會愈來愈好。

魏東河與林福樹都強調，在教練的用心陪伴與引導下，再加上學校與家長支持，花蓮的跆拳道不僅向下奠基，也會在全國甚至亞洲賽事嶄露頭角為花蓮與自己贏得最好的榮譽。

花蓮體育會為選手打氣 致贈加菜金

2015-10-20 更生日報



圖：花蓮縣體育會秘書長汪錦德（前排右二）前往各場地關心選手，致贈加菜金與跆拳道教練、選手合影。記者蔡宗憲／報導

一〇四年全國運動會如火如荼地在高雄市展開進行，花蓮縣體育會理事長魏東河昨天特地請秘書長汪錦德前往各場地關心選手，首站抵達跆拳道場地，除了表達魏理事長的關心外，更慰勉教練們的辛勞，致贈加菜金為選手加油打氣。

汪錦德表示，全運會參賽選手都是國內各項競技項目的頂尖好手，花蓮能有這麼多優秀選手、有這麼優異表現，要感謝所有基層教練，沒有他們長期投入訓練工作，深耕基層，不會有今天的開花結果，體育會將持續全力支持各項競技運動發展，希望能成為教練和選手的堅強後盾，讓花蓮體育發展蒸蒸日上。

跆拳道賽項繼前天花蓮勇奪一金一銀佳績後，昨天花蓮高中選手蔡念恩在女子六十七公斤級，再度拿下一面銅牌，花蓮跆拳道項目累計獲得一金一銀一銅。

王學著放鬆 成功擊敗宿敵

記者蔡宗憲／報導



一〇四年全運會跆拳道賽事，昨天在高雄市海青工商引燃戰火，首日花蓮代表隊就踢下一金一銀，分別是男子五十四公斤級花蓮高中王晨宇金牌、男子五十八公斤級東華大學董人維銀牌，累計花蓮縣代表隊囊括本屆全運會二金一銀一銅。花蓮跆拳道好手王晨宇在男子五十四公斤級的比賽中，第二場金牌戰門票之爭，遭遇到亞洲盃國手嘉義縣邱文成，在上屆全運會時，王晨宇即敗在他的手下，在今年總統盃又再次遭遇他，仍然敗下陣來。

因此賽前他特別緊張，狀況也並不理想，但教練陳廖霞提醒他，一個好的選手要懂得調整比賽的心理，於是他學著放鬆，漸漸踢出感覺，果然成功擊敗宿敵，挺進金牌戰。

壓軸金牌戰，王晨宇遭遇到亞青少年國手台南市的徐皓宸，前兩回合結束比數仍未能拉開，戰情陷入膠著，到了第三回合，王晨宇展開一連串的攻勢，踢中對方頭部奠定勝利基礎，精彩奪得本屆全運會跆拳道花蓮首金。

教練陳廖霞表示，金牌戰時由於雙方都熟悉彼此的打法，因此前兩回合打得比較保守，直到第三回合抓準對手的習慣，調整戰術，才順利拉開差距一舉拿下金牌。另外，在男子五十八公斤級賽事中，東華大學選手董人維初試啼聲，即一路闖進金牌戰，最後因受腳傷之累，獲得銀牌。

賽後董人維表示，他相信自己有能力拿下金牌，但由於賽前些微受傷，讓自己在進攻上較為保守，分數領先時，沒有發揮自己擅長的上端動作，擴大分數差距，反而陷入中段的攻防上，讓對手有機可趁。

他相信有了這次比賽的經驗，可以讓自己繼續努力，在動作處理和臨場應變上再加強，再度挑戰下屆的全運會。

教練陳詩欣表示，人維進步很多，但好的選手要能在一次一次的比賽中，提升自己的技術水準和心理素質，讓自己的打法越來越多元，角度也越來越刁鑽，才能持續地成長。

這次的比賽他很感謝人維的對手，讓人維看見自己的不足，和未來努力的方向，相信人維的表現會越來越好，花蓮的跆拳道發展蒸蒸日上。



花蓮史上第一面全運會跆拳道金牌

全國青少年盃跆拳道錦標賽 花蓮隊創佳績

2015-10-06 更生日報



（中央社記者李先鳳花蓮縣6日電）花蓮縣跆拳道代表隊再創佳績，勇奪第19屆全國青少年盃跆拳道錦標賽3金2銅，拿下男子團體組季軍、女子團體組季軍。花蓮縣體育會跆拳道委員會主委林福樹表示，此次比賽榮歸故里，讓傑出的代表隊選手們獲得佳績，特別向男子組代表隊教練陳廖霞以及女子組代表隊教練李世東致上最大的敬意和謝意。花蓮縣代表隊獲得3金2銅2團體銅牌，其中，男子

組代表隊1金2銅，分別是花蓮高中蘇皇嘉摘金，國風國中謝鳴、花蓮高工林立凱拿銅牌；女子組花蓮高中陳芷蝶、花蓮高工巫冠潔勇奪金牌。花蓮縣體育會將於10月24、25日兩天於慈濟大學體育館舉辦「104年花蓮縣議長盃跆拳道錦標賽」，獲勝的選手將提報參加104年總統盃跆拳道錦標賽花蓮縣代表隊。1041006



全國青少年跆拳道賽 花蓮奪3金2銅

〔記者花孟璟／花蓮報導〕第十九屆全國青少年跆拳道錦標賽剛在南投落幕，花蓮縣代表隊成績優秀共獲得三金二銅牌，以及男、女團體組雙雙獲得季軍！

比賽由男子組教練陳廖霞、女子組教練李世東領軍，本月一日至四日到南投比賽，其中男子組一金二銅牌，分別是七十三公斤級金牌花蓮高中蘇皇嘉、七十八公斤級銅牌國風國中謝鳴，以及四十八公斤級銅牌花蓮高工林立凱；女子組則勇奪二面金牌，包括四十四公斤級金牌花蓮高中陳芷蝶、四十九公斤級金牌花蓮高工巫冠潔。



全國青少年跆拳道錦標賽女子金牌花蓮高中陳芷蝶（左二）、花蓮高中蘇皇嘉金牌（右三），國風國中謝鳴（右二）銅牌，和指導教練開心合照。（花蓮縣體育會提供）

花蓮縣體育會跆拳道委員會主委林福樹說，兩位教練及選手們都辛苦了，因為平日辛勤的練習，不僅自己爭取到最高榮譽，男、女團體組還分別榮獲大會頒發團體組銅牌，成績優異。

花蓮縣體育會跆拳道委員會總幹事曾金龍表示，青少年盃打完之後，緊接著就是十一月二日至五日在台北市立體育館舉辦的第十二屆總統盃跆拳道錦標賽，也是跆拳道選手年度最重要的賽事，選手們仍不可鬆懈，花蓮縣將再接再厲，預計本月底的花蓮縣議長盃比賽中，獲得第一名選手將代表花蓮出戰全國總統盃比賽。

全國青少年盃跆拳道錦標賽 花蓮隊創佳績

（中央社記者李先鳳花蓮縣6日電）花蓮縣跆拳道代表隊再創佳績，勇奪第19屆全國青少年盃跆拳道錦標賽3金2銅，拿下男子團體組季軍、女子團體組季軍。

花蓮縣體育會跆拳道委員會主委林福樹表示，此次比賽榮歸故里，讓傑出的代表隊選手們獲得佳績，特別向男子組代表隊教練陳廖霞以及女子組代表隊教練李世東致上最大的敬意和謝意。

花蓮縣代表隊獲得3金2銅2團體銅牌，其中，男子組代表隊1金2銅，分別是花蓮高中蘇皇嘉摘金，國風國中謝鳴、花蓮高工林立凱拿銅牌；女子組花蓮高中陳芷蝶、花蓮高工巫冠潔勇奪金牌。

花蓮縣體育會將於10月24、25日兩天於慈濟大學體育館舉辦「104年花蓮縣議長盃跆拳道錦標賽」，獲勝的選手將提報參加104年總統盃跆拳道錦標賽花蓮縣代表隊。



新生代優秀選手
非凡表現

陳怡安分享學習、奮鬥的歷程

作者是 東方報

週四, 29 十月 2015 09:56



跆拳道奧運金牌國手陳怡安昨天在國風國中主講「生命教育與生涯發展教育講座」，以活潑生動的互動方式，與同學們分享自己的學習、奮鬥與成功的歷程，在輕鬆歡笑中期望學生們勇敢做生命的主人，也讓學生們觀摩了陳怡安精彩的生命典範。。

陳怡安說，在跆拳道的競技場上，透過堅持、忍耐與努力，屢創佳績，更獲得無比的成就感；但踏入社會後的挫折、探索、學習、修正、屢仆屢起，則提供她成長與蛻變的養分。重要的是，她體悟了成功的背後，不僅僅是個人的努力歷程，更有社會上許多人群策群力的奉獻與祝福。陳怡安勉勵同學們要勇於探索，勇於築夢，勇於學習，要選擇自己所愛，更要愛自己的選擇，做生命的主人，為自己構築美好的人生。

縣運跆拳道錦標賽 四百多名選手參賽

作者是 東方報

週一，16 十一月 2015 09:05

記者江思婷／報導

花蓮縣運跆拳道錦標賽昨天在花蓮高工體育館盛大展開，花蓮縣各量級的好手展開競技，縣體育會理事長魏東河以及跆拳道主委林福樹前往為選手加油打氣，也肯定基層教練用心帶領花蓮跆拳道選手都可以在全國及國際賽事中爭取最好的成績。

林福樹感謝東華、上騰中學、體中、花中、四維、花工以及新城、國風、花崗、海星、宜昌、自強、化仁國中以及花蓮縣各道館、訓練中心四百多名選手參賽。

魏東河肯定林福樹用心凝聚跆拳道委員會幹部，投入籌畫跆拳道大小賽事，相信花蓮縣的跆拳道運動會更蓬勃發展，讓花蓮縣跆拳道一直保持在全國矚目的焦點，並成為培育金牌國手的搖籃基地，奠定花蓮縣跆拳道的技術水準。

魏東河強調，林福樹接任跆拳道委員會後結合基層教練力量，將花蓮跆拳道推上更高一層樓，其中就讀花蓮高中王晨宇在今年亞洲青少年錦標賽為臺灣奪下金牌、花蓮高中蔡念恩與陳芷蝶兩名女將也完成全中運金牌二連霸，花蓮跆拳道在國際與全國舞臺連連奪金，讓全台灣都看見花蓮跆拳道選手的實力。

林福樹感謝縣政府與體育會支持跆拳道運動推展，更肯定基層教練陳廖霞指導王晨宇選手締造花蓮跆拳道新紀錄，在全國運動會擊敗強敵，勇奪花蓮跆拳道史上第一面全運會金牌；金牌教練陳詩欣也指導東華大學選手董人維榮獲銀牌、蔡念恩榮獲銅牌，花蓮縣跆拳道代表會以一金一銀一銅超越歷年全運會。

魏東河與林福樹也在會中表揚傑出選手與教練，魏東河更讚許跆拳道已邁向新里程，勉勵選手更上一層樓；林福樹也感謝委員會幹部以及總幹事曾金龍、基層教練的辛勞以及學校師長支持，讓跆拳道運動在校園以及花蓮順利推展。

104 年精英獎入圍名單

2015-11-06 更生日報

台北 5 日電

104 年精英獎今天公布包括「最佳男運動員獎」、「最佳女運動員獎」、「最佳教練獎」、「最佳運動團隊獎」、「最佳新秀運動員獎」及「最佳運動精神獎」等 6 獎項入圍名單。

包括在「光州世大運」、「亞洲俱樂部男子排球錦標賽」、「LLB 世界次青少棒錦標賽」等有優異表現的運動員、運動團隊及教練等都在這次的入圍名單。

「最佳男運動員獎」入圍的有江宏傑(桌球)、周天成(羽球)、陳士杰(舉重)、陳傑(田徑)、黃士峰(田徑)。

「最佳女運動員獎」入圍的有汪亦岫(馬術)、張凱貞(網球)、莊佳佳(跆拳道)、盧曉晴(高爾夫)、戴資穎(羽球)。

「最佳教練獎」入圍的有倪大智(射箭)、許奎池(跆拳道)、郭李建夫(棒球)、陳克舟(排球)、薛聖融(田徑)。

「最佳運動團隊獎」入圍的有 2015 年 LLB 世界次青少棒錦標賽中華代表隊(台中市立中山國中)、2015 年光州世大運中華女子射箭代表隊(反曲弓)、2015 年光州世大運中華女子網球代表隊、2015 年光州世大運桌球男子雙打、2015 年亞洲俱樂部男子排球錦標賽中華代表隊。

「最佳新秀運動員獎」入圍的有王晨宇(跆拳道)、沈郁森(田徑)、卓承齊(游泳)、曾俊欣(網球)、程思嘉(高爾夫)。

「最佳運動精神獎」入圍的有王欣婷(排球)、林志傑(籃球)、莊智淵(桌球)、陳彥博(超馬)、盧彥勳(網球)。

教育部體育署表示，台灣在各大運動賽事都有傑出的表現，經過各界的踴躍推薦，所有獲推薦者皆是一時之選，教育部體育署將秉持慎重專業的精神，於 12 月 4 日上午召開決選會議，評選出本屆精英獎各獎項之得主，並於當日下午 1 時 30 分在公務人力發展中心福華國際文教會館卓越堂舉行頒獎典禮。



另外還有新秀獎唯一女將、高爾夫球程思嘉，今年歐巡賽 RACV 並列第 6 名，中國信託上海女子精英賽也摘下亞軍，還有跆拳道小將王晨宇，今年亞洲青少年跆拳道錦標賽踢下金牌，都獲入圍肯定。

麗臺科技贊助花蓮國風國中跆拳道隊

圓「2017 世大運、2020 奧運奪金」夢想！



國風國中跆拳道隊成立僅 10 年，在兩位教練陳廖霞和任鳳儀的帶領下，聲名遠播，已經贏得國內、外 300 多面金牌，成為台灣培育跆拳道人才的搖籃之一。

「我們跆拳道隊現有 24 名選手，實行 3 級制，升上花中的選手也會回來練習，所以總共是 37 位國、高中選手。」任鳳儀表示，「這裡面有一部分是家境困難的，失親、單親媽媽在外工作的孩子，所以就集中在一起，跟我們共同生活。」兩位教練為此投入 24 小時，照顧這群孩子吃好睡好有好體力，全心投入跆拳道。

由於學校非營利機構，培訓這些選手還需要得到社會的資源，包括財團法人普仁青年關懷基金會也給予協助，任鳳儀說：「基金會執行長跟我們說，今年的贊助由麗臺科技接手，很高興，能夠得到企業的支持。」

「我是花蓮人，想回饋家鄉，過去贊助過美崙國中足球隊，」麗臺科技股份有限公司董事長盧崑山表示，「普仁基金會向我推薦國風國中跆拳道隊，就答應了，我們會贊助一年度大部分的經費以及電子襪等道具。」

愛好運動的盧崑山曾擔任中華民國足球協會理事長，熱心推動國內運動發展，雖然不熟悉跆拳道的环境，但他認為贊助國風國中跆拳道隊是個很好的計畫，「接觸後才知道他們的成績很好，而且選手都很可愛，很有紀律。」

「我們在訓練除了技術之外，更著重孩子的態度，」任鳳儀強調，「我們很重視孩子的生活教育，生活要正常，要有品格。」

國風國中跆拳道隊從兩人發展，一步一腳印，征戰的舞台也從花蓮、全國、亞洲和世界，「現在每年都有全國金牌，未來的眼光要放長遠，亞洲盃、世大運、奧運是現在這批選手追逐的目標。」任鳳儀指出，過去就是這樣設定不同的目標，讓選手去挑戰、學取經驗，不斷磨練，進而達成金牌的夢想。

在陳廖霞和任鳳儀兩位教練的協助下，至少有3名選手有機會挑戰2017世大運、2020奧運，青少年奧運國手王晨宇；2014創下世界少年跆拳道臺灣第一金的陳芷蝶，也是2015總統教育獎得主；蔡念恩練跆拳道不到1年就擊敗國手，全中運完成連霸，全運會獲得銅牌。

任鳳儀鼓勵培訓的選手「運動員都需要熱血，要敢做夢，去追逐、去完成。」

盧崑山認同國風國中跆拳道隊的運動精神，「我創辦麗臺科技的想法是We Make Dreams A Reality，兩者的理念都相同，這也是我們願意贊助的原因，希望協助國風國中跆拳道隊達成金牌的夢想。」

雖然麗臺科技贊助只是今年度，但盧崑山希望能持續下去，同時也會協助尋找更多的資源，「這樣優秀的團隊，值得給予支持。」



城中運動空間 提供跆拳道選手訓練



議員魏嘉賢偕同花蓮縣體育會理事長魏東河、花蓮縣跆拳道委員會主任委員林福樹，前往城中運動空間拜會瑜珈委員會主委吳惠珠，除了肯定該運動中心在設備、師資上的專業外，並協議提供花蓮縣體育會各單項委員會選手重量訓練場地及設備，也提供各單項委員會活動承辦的空間。

魏東河表示，城中運動空間設備是目前花蓮設備最新進的運動場地，能協助各單項運動選手在賽前的加強訓練。

林福樹指出，城中運動空間在軟硬體上的完善、先進是花東地區少見的環境，希望透過與該運動中心的合作，提供選手符合跆拳道標準化、專業化的體能訓練課程。

城中運動空間總經理陳依楓表示，在不影響會員權益的情況下，盡力配合選手的訓練，提供重量訓練區、有氧舞蹈空間，並由教練羅政葦做指導，為選手帶來最高品質的訓練場地。

記者張祈／報導

花中跆拳道教練任鳳儀表示，花蓮跆拳道選手其實在國內、甚至在國際上都已有相當亮眼的成績，選手進入高中階段，體格發展逐漸成熟，適當的重量訓練對學生來說是必要的訓練規劃，專業設備的開銷往往不是學校能輕易負擔的支出，大部分做徒手肌耐力的訓練，城中運動空間的合作，將能大大改善重量訓練缺乏的隱憂。

跆拳道選手成天踢打練習其實滿乏味的，現有已開發很多輔助訓練如核心、有氧等，屬於較細膩、非大肌肉的訓練，跆拳道運動除了力量之外，最重要的就是細膩度的表現，透過有氧舞蹈、階梯有氧做為體能訓練的另一種方式，目前體育班強調多元發展，學生訓練時間已不如以往密集，在專業訓練課程則要求有效率的訓練，花中跆拳道隊成立兩年時間，目前共有九名學生，並有逐年增加的趨勢。



跆拳道新勢力／無緣冠軍非壞事 未來之星學教訓

記者洪偵源／台中報導



全運會冠軍王晨宇，在總統盃四強落馬，最終以銅牌作收，教練陳廖霞認為，落敗並非壞事，可以看見自己缺點，再磨練對比賽的臨場反應。

16歲的王晨宇，全運會到總統盃，接連和成人級選手對抗，陳廖霞表示，王晨宇比賽也有點多，有點疲態，不過最主要在於王晨宇贏太多會放鬆，這也給他學一個經驗。

代表花蓮縣的王晨宇，準決賽碰上台南市A的徐皓宸，從原本大幅落後追到10：11，可惜時間走完而以1分飲恨，也讓徐皓宸報了全運會金牌落敗的一箭之仇。「太放鬆，也學個經驗。」王晨宇說，踢完動作後沒有準備下一個動作，輸了並不會想太多，回去不足的部份還要再加強。

陳廖霞提到，王晨宇EQ非常高，情緒不會表現出來，但他最後也盡力要贏，總統盃表現其實算不錯，常勝軍的他吞敗也是考驗，「他國際賽經驗豐富，國內賽卻打得綁手綁腳。」

王晨宇從2014年世青跆拳道賽奪金一戰成名，之後又在南京青奧鍍銀，今年在台北舉行的亞青少跆拳道賽再度奪金，陳廖霞說，王晨宇對國內選手的打法反而不習慣。

被視為跆拳道之未來之星，陳廖霞認為，王晨宇在國際賽不是沒機會，甚至 2020 年東京奧運，「他得先加強臨場反應，還有比賽不可以放鬆，一放鬆對手就追著你跑！」

明年亞錦賽國選，王晨宇會挑戰第一次當成人級國手，若中華隊要在他所屬的量級，進行奧運亞洲區資格賽國選，陳廖霞也會讓他參加



首屆九太盃跆拳道團體賽

王晨宇不畏傷拼到底/Freedom Sports

來自花蓮高中的王晨宇，是國風國中跆拳道隊出身，曾為臺灣踢下兩面國際賽事金牌。在陳廖霞教練的指導下，晨宇除了跆拳道技巧大幅提升，就連生活方面、學習態度都變得認真。比賽中負傷上陣，仍不畏傷痛奮力拼搏，期待這位明日之星為臺灣奪下更多獎牌！

影片：<https://www.youtube.com/watch?v=045j9zTx63s>



踢向 2020 奧運—隱身後山的金牌製造機

成立才 7 年的花蓮國風國中跆拳道隊，你相信嗎？至今已經“踢”出國內外比賽將近 400 面金牌，被喻為“金牌製造機”！當中，還有選手有機會挑戰 2020 奧運！

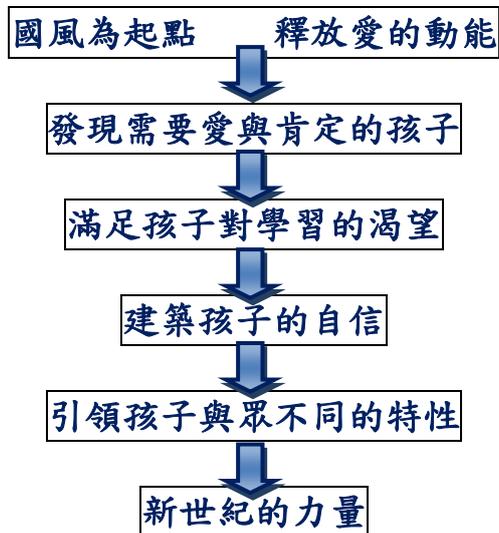
創造奇蹟是兩位熱血教練，她們為了讓家境貧困的選手們能夠專心練習，都讓他們免費住到家裡來！無私奉獻的態度，讓小編都忍不住要哭了啦！



「看見可能、點燃希望」

因為與普仁 相遇 相識 相知 相惜.....

過去有普仁 未來有國風



與普仁分享青春共築未來

國風
勇闖
國際



挑戰 美國、韓國、亞塞拜然、南京



你我的真心話 大冒險

在過去，他們只是一群小毛頭；

在奮鬥時，他們成為有夢想的後山小勇士，期盼能有朝一日

為國爭光，讓台灣在國際舞台上繼續發光發熱；

在當下，

身為

導航

的我

親眼

見證

小勇

士躍



上國際實現夢想，心中澎湃不已；

在未來，我們已做好準備昂首闊步邁向自己

的天空。

國風芷蝶

勇奪世界第一金

創下紀錄

普仁愛心 隊服製作 電子器材



- 運動服裝是消耗品也是運動員每天必備服裝，具有提升團隊士氣及個人代表榮譽感之使命。



104年花蓮縣立國風國中跆拳道隊 後山小勇士 - 跆拳道出一片天



感謝 普仁基金會讓國風孩子有新道服、並有充足的訓練電子器



生命的鬥士



人生というものは旅である。
ただし、
この旅は片道切符しかない。
行きだけで、
かえりの切符のない旅行である。
©BYJU'S

依欣 生命的鬥士

📍生日快樂 國風守護你



夢想沒有極限 做了才知道



INSTAMAG

潛能無限 打造全新跆拳道風格

國風 花中 神乎其技

9月19日, 2015



— InstaMag —

人不要小看自己 人有無限可能



幸福心世代 用心出發



New Zealand Nov Instamag

Wonderful World

Do something new, Never lose your sense of wonder.
The world is calling, Let's go!

扎根基層 培育幼苗

2014

よしいくぞ

MOVE
ON

私の歩みは遅いが、歩んだ道を 引き返すことはない
すべての目がそれぞれの輝（あ）り物をもっている



すべての目がそれぞれの輝り物をもっている

人生を歩く道とすると、道は歩いた分だけ伸び、そして、同じ道は二度と歩かない







修行とはわれを弱くすることなり

人間の魂を磨きだしている。磨らば磨らば笑つてくれる彼等も
私は何事も楽しんた、彼等も楽しんた、でも私は楽しんた、共に歩むものはこの私なのだ



80/16

溫馨滿滿 無限感動

2015
亞洲青少年跆拳道錦標賽
國立花蓮高中 王晨宇 勇奪台灣第一金

謝謝您們
有您真好

普仁青年關懷基金會
Youth CARE Foundation

吉慶有餘

國立
花蓮高級中學

師長用心 打造優質學習

2015 國立花蓮高中 王晨宇
亞洲青少年跆拳道錦標賽台灣第一金

有您真好

2016
吉慶有餘

麗臺科技盧董為運動無私奉獻

2015
亞洲青少年跆拳道錦標賽
國立花蓮高中 王晨宇 勇奪台灣第一金

謝謝您們
有您真好

LEADTEK
吉慶有餘

國立
中
花蓮高級中學

國風家長團 細心照料每個孩子

感謝有您真好 國風跆拳道 謝謝您的支持

2016
吉慶有餘

花蓮縣立國風國民中學
Hualien County Guofeng Junior High School

2015 國立花蓮高中 王晨宇
亞洲青少年跆拳道錦標賽台灣第一金

遇見對的人 實現夢想 麗台報支持體育 聞名已久

國風跆拳道教練 陳廖霞

10/29 透過普仁基金會訪視，終於看見捐贈人麗台報盧崑山董事長，董事長是如此的和藹可親，訪視當天，盧董對於我們的簡報細細聆聽，總是面帶微笑的他，在報告結束後，盧董講出了第一句話，讓我吃驚卻也開心。一句「我想要支持你們打奧運的夢想」，是劑最美的強心針。

在訪視過程中我們相談甚歡，聊到了美崙足球隊，聊到了台灣運動的發展，董事長更以關心的角度詢問選手的課業與生活環境、訓練比賽次數及運動保健的常識。在現場把自己寶貴的讀書經驗分享給在場的每一位選手及教練。盧董讓我印象最深刻的一句話：學習事情，只要找對方法；態度對了，就能成功。這句話簡單卻如此重要，盧董分享了寶貴的讀書經驗及到企業經營歷練，分享成敗經驗，讓我與選手上了一堂重要的社會學，也讓我瞭解了成功的領導者絕非偶然，面對挑戰，以智慧冷靜取勝，成功是一時的，態度卻能成就一輩子。

近日，台灣於台北舉辦 2015 城市盃國際邀請賽，盧董為了更親近跆拳道，撥空於現場關心台灣跆拳道的發展情形，比賽時間來到了冠亞軍賽，出賽選手各個鬥志旺盛，想要為自己國家奪下佳績。盧董在現場把精彩影片上傳與我分享，那時的我強烈感受到他支持體育的熱忱，盧董放下身段的做別人做不到的事情，絕不僅僅只是贊助，而是用心回饋社會、教育基層、成就台灣。這次花蓮的孩子並沒有收到邀請參加台北城市盃，但他到了現場一樣的關心跆拳道，也看出台灣選手的優缺點並籌劃著未來應該如何幫助後山國風小勇士完成夢想。領導是人心與人性的領導，每位教練總是期望領導著自己用心栽培的選手上場能獲得佳績。以前在花蓮大家都稱

它叫後山，因為它和都市總是距離遙遠，現在後山的這群孩子很幸運的遇到了普仁青年基金會，遇到了熱愛運動的麗台科技盧崑山董事長，就算距離再遙遠，也能感受到普仁與麗台上下全員的關心。

全年比賽南征北討，普仁關心孩子不管我們去到那裡比賽，總是慰勞選手辛勞，默默支持著我們。特別是執行長、梅老師、游會長、雪馥老師陳會長、永鵬先生。現在孩子在訪視時，喊出了2020年東京奧運要拿下金牌的夢想，盧董義不容辭的答應選手，要陪伴選手這漫漫長路，圓選手夢想。身為教練的我，更能夠感受到這份難得的力量，期望自己不負眾望實現夢想。



感恩普仁基金會



年年好采頭
NewSoft PrintMagic