

111年

財團法人普仁青年關懷基金會
大手拉小手青少年引導計畫成果冊

後山小勇士-踮出一片天

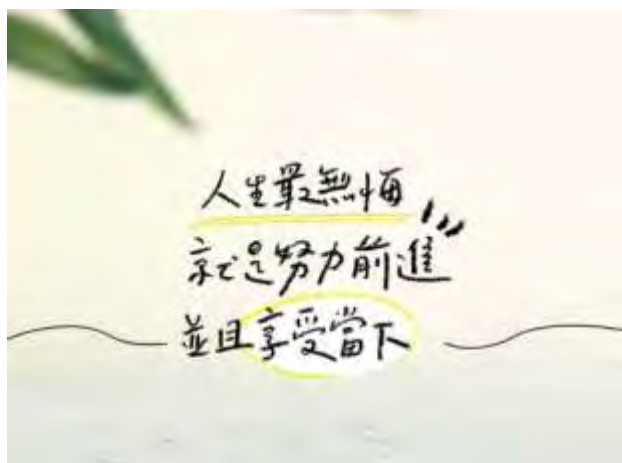


執行單位：花蓮縣立國風國中

贊助單位：麗臺科技股份有限公司

小編的話

一年又一年，幾許沉澱，幾許感觸，有幾許溫暖，也有幾許薄涼，在不經意間，普仁基金會帶來給我們無數的溫暖，在我們奮力作戰、賣力拼搏時，背後永遠都有一雙手，支持著我們。2022 上半年新一波的疫情又再次來到，賽事進行到一半的全中運也因此延期。挑戰讓生命充滿樂趣；克服挑戰讓生命充滿意義。延賽後的全中運，我們不畏懼確診的後遺症，調整狀態、重建自信，在沒有主場優勢的我們，築夢踏實關關難過關關過，我們屢獲佳績，再次為國風跆拳道隊寫下歷史。



每一點滴的進展都是緩慢而艱鉅的，但就是這一點一滴的累積才能使我們不斷成長。在今年引導計畫的小太陽，進入到下一個階段—育成計畫，變成團隊中的大太陽，協助團隊事務，幫助小太陽們成長，這些點滴將形成一個善的循環，翻轉手心，回饋社會。所有偉大的事，都是因為堅持才得以實現的。國風跆拳道隊在前往夢想的旅途中，雖然遇到種種困難，但普仁基金會一路上的陪伴，也讓我們更加勇敢的朝著夢想向前邁進。2023 我們會更加努力、學習與成長，持續朝著夢想前進。



你比你想像的更有能力

這句在每一年都是我們必寫下的句子，簡單卻極具力量。相信自己 Trust yourself
你行不行，你可不可以，試了才知道。或許，試了一次，失敗了，那就多試幾次，每
一次進步一點點，你正在變得越來越好。這就是相信的力量！



感恩的話--麗臺科技

當太陽冉冉升起，曙光乍現之際，赫然發覺新的一年又將到來。我們與麗台科技盧崑山董事長的相遇，歷經了無數個四季。盧崑山是在成功路上的列車長，旅途中有些人上了車，也有人下了車，也有些則是等待另一班列車的過客。乘客或許不同，但指引我們前進方向的那位智者依舊不變。

有時候，生活中的挑戰和挫折就如同午後雷陣雨，來得又急又快，讓人措手不及，當大雨降下之時，讓我們學習像一顆大樹，昂然挺立、保持向陽；又像一株小草，以柔克剛，堅忍不拔。樹苗若未經風雨及時間的灌溉，必不成高聳入雲的大樹；礦石未經淬鍊，無法成為閃閃發亮的鑽石，時間是世界上一切成就的土壤，我們就如同璞玉，在教練的含辛茹苦的指導及盧崑山董事長的帶領下精雕細琢，最終必將璀璨奪目。

盧崑山董事長是引領我們的智者，帶領者國風跆拳道隊漫步於夢想之路上，而過程中的艱難與挑戰，是人生路上的墊腳石，別怕挫折及失敗，夢想是由艱辛走過的墊腳石堆疊而成，一步一腳印，懷著感恩、平和的心，承載更遠大的夢想向前行。



壹、計畫摘要

110 年是個巨變的一年，疫情打亂了許多原有的計畫，而每個人也以滾動式的方式隨著疫情的變化作調整與決策。在過去，我們有了普仁與任林基金會協助輔導，增設了輔導心靈課程，讓孩子更認識自己並且在遇到困難時學習如何面對困難。但在今年賽期告一段落時，卻因疫情停課導致無法進行，讓執行引導計畫的教練，甚感遺憾。正當苦惱該如何穩定這些青少年時，感謝普仁持續關懷，也提供線上課程，讓喜愛美術的選手們可以學習不同領域，同時，也給了教練不同的思考方向，我們將每月主題心得以線上會議的方式，教練先收集相關的影片，讓孩子藉著影片中偶像明星的故事，來引起選手們的興趣，共同討論切入問題。在最後在自己選定 Q&A 來寫下自己的看法。守得雲開見天明，疫情帶來的問題，卻是另一種開發學習方式與激盪。今年不論是疫情打亂了計畫與目標，我們仍然要面對世界帶給我們的挑戰進而執行新目標，今年度在引導計畫中，我們繼續「向下扎根、向上茁壯」，我們繼續以國風國中出發，延伸高中至大學，由下奠定基石扎根國小。同時在今年度執行中我們有了運動防護照顧，在為期一個多星期的全國大賽，得到良好的照顧。當然選手因引導計畫擁有不斷向上的力量。最感動的是普仁照顧的第一批選手也成為引導計畫中的協助者，協助團隊步入正軌，指導小學弟學妹參與各項活動並擁有正面思考，這也是我們在未來所期盼的大手牽小手的重點核心。

教育是培養學生在校學習社會規範，均衡發展德、智、體、群、美等五育並重，

端正人品。在台灣東部地區的花蓮純樸自然，卻也有著與大城市的差異性。在普仁秉持「在滿足孩子們求學的基本條件後，能如何再給予一個更寬廣的發展空間，藉以深化孩子的自信心，進而肯定自己、實現自己」的教育工程。整個計畫的實施重點希望藉由計畫執行團隊以多元且活潑的方式，期達到「大手拉小手」的精神，讓一群可能因缺乏家庭、社會感情關注的青少年，感受到溫暖與關懷。當他們從小太陽成為大太陽，這份愛與關懷就自然地傳承下去。本校跆拳道隊九十五年成立至今，培養許多成績優異的跆拳道運動選手，雖然途中也有人選擇下車，但一直和我們共乘這份夢想的大太陽，更能體會這條奮鬥的路上有許多不確定因素阻礙著我們追夢。因此，正在蛻變的念恩、芷蝶、謝鳴、詠綺轉換他們的角色一同照顧新生代的青少年選手。在今年就是豐收的一年，國風跆拳道隊再起一股新生代的力量，在全國各大賽事出類拔萃，更是團結更是懂得珍惜彼此的情誼。我們過去的 16 年來，國風國中連結了國小、高中、大學開創了四級制的運動人才栽培系統，培育出多位跆拳道國手，其中家庭環境困苦、家庭功能失調、甚至有情緒及學習障礙的學子，教練也不放棄，一個一個讓孩子能找到自己的方向。過去顯赫的跆拳道成績並不會讓我們滿足，金牌只是一時，該如何創造金牌之後的價值，這才是我們現在要做的事情。在光鮮亮麗的成績下，我們知道成績並不是唯一取向。正如執行引導計畫的我，在過去兩三年探討另一個層面的問題，如何引導花蓮的孩子有遠大的眼光、堅定的信念、排除萬難的勇氣、實現夢想的能力，這些已是我們真正的執行引導計畫的核心理念。現在第一批選手即將邁向社會新鮮

人，我們如何和自己一手帶大的新鮮人共同培養叛逆期的青少年，這會是一個非常好的議題。我們如何帶著他們去關懷學弟學妹在家庭因素、同儕影響、外在誘惑等等阻礙因素下，仍然引領他們持有初衷循循善誘，一步一步踏在正軌上，朝目標前進。

過去幾年計畫執行下來，成果都是有助益的，我們持續與基金會攜手合作，將國風國中為基地，體認國家推動十二年國民義務教育的重要性，適性教育、多元智能的教育理念，延伸至大學端甚至是即將從選手轉換成教練的普仁小太陽，繼續照顧在這條路上努力不懈的每一位選手。國風國中跆拳道教室設立夜間訓練課程，落實四級訓練制度，持續去年計畫中的運動傷害及防護的項目，因此新年度的計畫有 1.課後輔導照顧 2.生涯規劃 3.運動營養 4.運動訓練 5.運動傷害與防護，此外，我們也在今年度首次嘗試與健身中心的專業教練搭配合作，讓選手以輕運科的方式，加強其肌力避免運動傷害，更可以增進較弱的肌群，以提升技術層面的發揮。計畫執行團隊務必以最大的努力，完成每年度原有準則，並嘗試新的計畫目標內容、落實教學宗旨，培育出健全人格的優秀選手，輔導學生發展運動潛能，落實跆拳道選手培訓。



貳、過去執行成果

★111/01/01★東華大學跆拳道女將蔡念恩 當選 2022 世界大學運動會國手

<https://www.thehubnews.net/archives/72739> <http://www.ksnews.com.tw/upload/20220101-006.pdf>



★111/01/14★111 年花蓮全中運選拔 共 19 位選手，勇奪品勢+對練共 34 項代表席🔥🔥🔥

國中男子組：林睿鉉(勇奪 4 項資格)、楊千誼(勇奪 4 項資格)、林晉緯(勇奪 2 項資格)、羅敏峻、
林晉凱、盧丞楷。

國中女子組：楊秉臻(勇奪 3 項資格)、王佩慈(勇奪 2 項資格)、林紫微(勇奪 2 項資格)、林承恩。

高中男子組：林聖懷(勇奪 2 項資格)、張詠盛(勇奪 2 項資格)、王竣堃(勇奪 2 項資格)、黃國祥、
盧承宗、林峻皓、何秉宸。

高中女子組：余佩頤(勇奪 2 項資格)、林尹馨。

恭喜🎉選上的選手，在這段時間的努力付出💪，「選上不是就此停下腳步👣，而是一種責任的開始！」
沒選上的同學也別灰心，把目光放遠，持續進步、向前努力、精進自己🧐，「努力不一定會成功，但
是不努力一定不會成功！」，相信在日後的比賽🏆大家能表現的更棒、更強、更猛！

我們會在自己的家鄉🏠—花蓮🌸，盡情的揮灑汗水💦且大放異彩，綻放屬於自己、屬於國風跆拳道的光芒🌟
#111 年全中運在花蓮#花蓮縣花蓮地主隊💯#花蓮高農強強強💪#國風國中猛猛猛🔥



★111/01/16★🌟恭喜蔡念恩當選中華代表隊世錦賽國手👍恭喜蔡念恩成為世大運世錦賽雙料國手👍

感謝🙏辛苦的陳廖霞教練、任鳳儀教練#2021 世界跆拳道錦標賽國手#恭喜念恩雙料國手💯

111 年普仁基金會 後山國風小太陽



8

★111/01/28★

110 學年度北昌國小結合多校聯合對抗賽暨國風國中跆拳道訓練中心晉級活動圓滿結束←END

這次舉辦聯合晉級活動，各校的各路好手都「齊聚北昌」進行晉級活動！本次對抗賽VS許多小朋友都是第一次打對打！但是！但是！但是！那個架勢完全不像啊啊啊～～各個都超有氣勢、有精神🔥各校互相切磋技術，期待下次對抗賽時大家提升實力，更上一層樓！

感謝🙏北昌國小陳俊雄校長，租借非常棒的場地！

感謝🙏國風國中劉文彥校長、鑄強國小孫東志校長、佳民國小游彥中校長、花蓮高農蔡金智秘書、教育處呂蘭英小姐、北昌國小黃仲偉主任、明恥國小盧紀伊主任、明廉國小潘建宏主任、鑄強國小張惠雯老師特別抽空到場支持🔥🔥🔥

感謝🙏國風國中跆拳道訓練中心黃育威會長，與教練一同張羅活動！

感謝🙏龍山國中李昆懿教練、育成高中張修銘教練遠到花蓮擔任本次晉級測驗官！

感謝🙏最支持我們的各位爸爸媽媽們！有你們的肯定，孩子們才能綻放他們的光彩💪

感謝🙏辛苦籌備活動的廖霞教練、鳳儀教練、念恩教練、詠綺教練、芷蝶教練、謝鳴教練，沒有你們用心教導及準備，就沒有今天表現這麼棒的孩子們！

[#國風國中](#) [#花蓮高農](#) [#東華大學](#) [#北昌國小](#) [#志學國小](#) [#明廉國小](#)



111 年普仁基金會 後山國風小太陽

★111/01/29★國風國中跆拳道訓練中心年終尾牙🎉🎉🎉在肺炎病毒🦠的攻擊下，上半年的比賽🏆全部都取消了，這些比賽全都擠到了下半年，每兩週就有一個比賽，雖然很辛苦💦，但大家也都一起撐過去了！#大家辛苦了🔥感謝❤️廖霞教練、鳳儀教練，準備了各式各樣的獎品給大家抽獎👍👍👍今年大家辛苦了💦，我們111年繼續努力加油💪、一起完成目標✅



★111/01/29★ 2022 年第十九屆亞洲運動會跆拳道代表隊決選🌟恭喜陳芷蝶 榮獲女子 53 公斤級第二🌟今年年前的最後一戰圓滿結束🔥芷蝶學姊表現得可圈可點，面對優秀選手則不畏懼並能冷靜處理每一動作，差一步就拿下國家代表隊資格。念恩學姊奮戰精神可佳，好好養傷下次再戰！大一新生名坤在比賽中表現進步，突破自己打出了一場好比賽，回去調整動作，迎接下一場賽事。

★111/02/06★ 明天就要開學了，在寒假的最後一天，我們來到壯觀的太魯閣國家公園🌄走跳👧暨上次#抹茶山🌄後我們再度回到大自然的懷抱🤗🤗太魯閣砂卡礑步道完成✅



111 年普仁基金會 後山國風小太陽

★111/02/14★ 看見我們國風的學姐這麼優秀，除了跆拳道粉厲害👍，也參加了育成計畫研習會唷！

10



★111/02/28★228 連假的第一天，在大家放鬆😄休假的時候，國風四級的小將們則是四處征戰🔥武
力值滿點💯台北市松山家商友誼賽🔥感謝🙏松山家商、永平高中、秀峰高中、華江高中、大安高工、
弘道國中、龍山國中的各位辛苦的教練…大家一起互相學習、互相交流，不斷讓自己的技術提升👍👍

[#花蓮全中運一起努力加油](#) [#無所畏懼](#) [#挑戰極限](#)



★111/03/02★228 連假平安結束👉「勤奮努力的人總會收穫甜美的果實」這次連假教練帶著這些努
力的選手，前往台北進行移地訓練交流友誼賽，過程中有流汗💦、有流淚😭、有流血…但是為了在日
後我們能夠更加強壯💪感謝🙏台北市立大學、龍山國中、天母國中提供優質的場地讓我們訓練，在連
假的最後一天大家一起收心操❤️一起成為更強的人🔥感謝🙏天母國中、勝利道館、林森道館教練們的
安排，讓我們可以來到台北進行友誼賽，一同切磋、互相較勁💪💪明天開始又是新的一天，希望大家
要繼續積極向上👍👍，保持上進心，為未來的挑戰做好準備👍

[#國風跆拳道最強](#) [#花蓮高農](#) [#東華大學](#) [#北市大學](#) [#龍山國中](#) [#天母國中](#) [#勝利道館](#) [#林森道館](#)



“记录今日小趣味”
Today is a happy day



★111/03/03★2022 世界跆拳道品勢錦標賽暨亞洲跆拳道品勢錦標賽中華代表隊選拔賽

第二天賽程複賽即將開始，花蓮國風 TKD、國立花農 TKD 和龍山國中 TKD 攜手努力勇闖國手選拔。

2022 年世界跆拳道品勢錦標賽暨亞洲跆拳道品勢錦標賽中華代表隊選拔賽

#第二天賽程即將開始#選手初賽及複賽將以籤號決定出場順序#決賽時重新抽籤決定出場順序

15-17 男子組#林聖懷、#張詠盛(花蓮高農)

18-30 男子組#王竣堃(花蓮高農)

12-14 女子組#林紫微、#徐禹廷(國風國中)

#一關一關突破一步一步前進



111 年普仁基金會 後山國風小太陽

★111/03/03★將心比心❤️❤️遠在高雄奮戰 第二天賽程 全台大停電甚至連通訊等中斷，我們隨機應變，一同解決突發的狀況，每一位選手、教練、裁判、工作人員，都辛苦了！！我們進入決賽的選手也繼續加油🍀🍀🍀#互相扶持互相體諒#國風跆拳道訓練中心加油#龍山跆拳道訓練中心加油



決賽就在今天❄️❄️❄️2022 年世界跆拳道品勢錦標賽暨亞洲跆拳道品勢錦標賽中華代表隊選拔

15-17 男子組 林聖懷(花蓮高農)

[#花農國風 TKD 加油](#)



★111/03/06★2022 第 13 屆世界跆拳道品勢錦標賽暨第 7 屆亞洲跆拳道品勢錦標賽中華代表隊選拔

恭喜🎉陳廖霞教練當選 2022 韓國高陽世錦賽 2022 韓國春川亞錦賽中華代表隊選拔賽品勢國家隊🏆

🍀花蓮高農 林聖懷同學 獲得第六名佳績 🍀校友 曾欣培學姐 獲得自由品勢第三名

培培學姐永不放棄 堅持到底的精神是我們的驕傲👍👍👍

恭喜我們的陳廖霞教練當選國手，您是大家的好榜樣，選手們向您看齊，這次的國手選拔是增加大家一些經驗的養分，我們不怕失敗，一樣繼續努力，下個月的全中運我們來了，準備迎接挑戰，再累再辛苦都會堅持下去🍀更要大大恭喜🎉🎉🎉和我們並肩作戰的你們🎉🎉🎉超級強🎉🎉🎉

最帥的教練說～～～沒有獲獎的選手也不要氣餒，只要持續努力，就有機會創造更好的自己🏆一群人一起努力的感覺，是幸福的，期許未來的賽事，大家都能夠繼續創造佳績，達成各自設定的目標🍀

感謝辛苦的教練 昆懿教練、修銘教練、貝珉教練 你們是第一👍

111 年普仁基金會 後山國風小太陽

這次遠赴高雄比賽，雖然過程中遇到了停電，感謝🙏大會的應變能夠讓比賽進行順利，感謝🙏各位裁判先生小姐，辛苦💦各位教練及選手們。讓我們看下面影片回顧一下大家訓練認真的模樣吧😎

[#臺北市立大學#臺北市立育成高中#臺北市立龍山國中#龍山跆拳道訓練中心](#)

[#國立花蓮高農#花蓮縣立國風國中#歡迎各階段選手加入我們的大家庭💙](#)

[#恭喜陳廖霞教練當選品勢國手#111 年全中運在花蓮#國風花農全中運🏆🥇🥈🥉](#)



★111/03/12★三個🌱一次的晉段測驗來囉～這次我們來到了宜蘭順安國小，第一次參加晉段的選手，雖然有點緊張，但還是照常發揮🔥，把平常練習的動作發揮出來👍不知道大家還有沒有記得…這裡📍是110 原住民運動會的比賽場地呢！大家還記得我們原民運獲得🏆幾今幾銀幾銅嗎？底下留言歐！[#感謝宜蘭縣跆拳道委員會拍的帥帥照片](#) [#所有人全數通過100%100%](#) [#國風出品質保證👍](#)



111 年普仁基金會 後山國風小太陽

★111/03/12★昨天區域晉段結束後，教練們就飛奔到彰化…今天！換教練們來晉升高段啦！

★小知識★

❄️晉級：各道館自行舉辦，舉辦時間不定，級數是白帶➡️紅黑頭，統稱為色帶。

❄️區域晉段：中華跆拳道協會舉辦，時間在每年三、六、九、十二月，地點分別在全國各區，段數：壹段、貳段、參段。（我們是東部地區晉段歐！）

❄️高段組晉段：在每年三、九月，地點全國統一，段數：肆段、伍段、陸段、柒段。

最後的最後我們祝張詠綺 詠綺教練 生日快樂🎂#國風跆拳道訓練中心#預祝教練們晉段成功🌟

#留言刷一排生日快樂🎁



★111/03/22★週末宜蘭行之以賽代訓🔥縣長盃比賽前夕，我們到了宜蘭體育館進行比賽！

雖然一大早就起床出門…睡眠惺忪😪😪，但是一換上道服👕就精神滿滿這次比賽🏆有很多人第一次👉離開花蓮到外縣市參加比賽，有勇氣跨出第一步，代表你正在走向成功的道路🎉🎉#備戰縣長盃

#努力是不會背叛人的



志學國小

周○勳 男子色帶 第一名
 周○潔 女子色帶 第一名
 許○文 男子白帶 第一名
 許○睿 男子色帶 第二名
 羅○珺 女子色帶 第三名
 史○穎 女子色帶 第三名
 楊○涵 女子色帶 第三名
 楊○涵 女子色帶 第三名
 周○勳 色帶 37-40 公斤 第一名
 羅○珺 色帶 40-43 公斤 第一名
 楊○涵 色帶 40-43 公斤 第二名
 史○穎 色帶 37-40 公斤 第二名
 楊○涵 色帶 34-37 公斤 第三名
 周○潔 色帶 34-37 公斤 第三名

明廉國小

陳○全 男子色帶 5-6 級組 第一名
 陳○恩 男子色帶 5-6 級組 第二名
 許○浩 男子色帶 5-6 級組 第四名
 廖○宏 男子色帶 5-6 級組 第一名
 鄭○衺 男子色帶 5-6 級組 第三名
 吳○玲 女子色帶 7-8 級組 第四名
 陳○安 女子色帶 7-8 級組 第二名
 葉○秀 女子色帶 7-8 級組 第三名
 林○熙 女子色帶 5-6 級組 第一名

團體成績 國小男子色帶組 第一名

林○熙 女子色帶 25-27 公斤 第一名
 許○浩 男子色帶 37-40 公斤 第三名
 范○為 男子色帶 58-68 公斤 第一名

花蓮高農

陳○恩 男子黑帶二段組 第一名

國風訓練中心

瓦○ 幼稚園色帶 19 公斤以下 第一名

宜昌國小

廖○宣 女子色帶 3-4 級組 第四名
 廖○宣 女子色帶 27-29 公斤 第一名

鑄強國小**明禮國小**

葉○智 男子色帶第三名
 葉○睿 男子色帶第一名
 胡○翔 男子色帶第二名
 胡○皓 男子色帶第二名
 胡○皓 黑帶 27-29 公斤級第一名
 葉○睿 色帶 27-29 公斤級第一名

明聰國小

陳○榮 男子白帶第二名
 何○逸 男子色帶第一名
 林江○亮 男子色帶組 第四名
 何○逸 色帶 34-37 公斤級 第二名
 陳○榮 色帶 44-48 公斤級 第二名

慈濟小學

黃○興 男子色帶 3-4 級組 第二名

北昌國小

溫○宥 男子色帶 7-8 級組 第二名
 黃○恆 男子色帶 3-4 級組 第一名
 張○恩 男子色帶 1-2 級組 第三名
 胡○威 男子色帶 1-2 級組 第四名
 王劉○舜 男子黑帶一段組 第四名
 李○駿 男子黑帶一段組 第四名
 張○耕 男子黑帶二段組 第四名
 黃○婷 女子色帶 7-8 級組 第一名
 黃○雅 女子色帶 7-8 級組 第三名
 黃○媛 女子色帶 5-6 級組 第二名
 黃○菲 女子色帶 1-2 級組 第一名
 溫○宥 色帶 27-29 公斤 第三名
 黃○恆 色帶 44-48 公斤 第一名
 張○耕 黑帶 44-48 公斤 第二名
 王劉○舜 黑帶 48-53 公斤 第一名
 胡○威 黑帶 58-68 公斤 第一名
 黃○菲 色帶 29-31 公斤 第一名
 黃○婷 色帶 37-40 公斤 第一名
 黃○雅 色帶 40-43 公斤 第三名
 黃○媛 色帶 50-54 公斤級 第一名

團體成績**明義國小**

吳○諾 男子色帶 第四名
 陳○任 男子色帶 第一名
 唐○ 男子色帶 第四名
 里○·巴奈 男子色帶 第二名
 嘎○·巴奈 男子黑帶 第二名
 徐○辰 女子色帶 第二名
 林○渝 女子色帶 第一名
 林○羽 女子色帶 第一名
 徐○廷 女子黑帶 第二名
 陳○任 色帶 29-31 公斤級 第一名
 嘎○ 黑帶 37-40 公斤級 第一名
 林○羽 色帶 23-25 公斤級 第一名
 徐○辰 色帶 31-34 公斤級 第三名
 徐○廷 黑帶 46-50 公斤級 第一名

波斯頓小學

王○榮 男子色帶 7-8 級組 第四名
 王○榮 男子色帶 31-34 公斤 第二名

吉安國小

吉○斯 女子色帶 3-4 級組 第四名
 吉○斯 女子色帶 34-37 公斤 第一名
 朱○晨 男子色帶 5-6 級組 第三名

國風國中

吳○軒 男子色帶 7-8 級組 第一名
 黃○喻 男子色帶 5-6 級組 第一名
 楊○諾 男子黑帶一段組 第二名
 李○泓 男子黑帶二段組 第三名
 陳○媽 女子色帶 7-8 級組 第一名
 陳呂○慈 女子色帶 5-6 級組 第一名
 林○恩 女子黑帶二段組 第四名
 李○泓 黑帶 51 公斤級 第一名
 吳○軒 色帶 68 公斤級 第二名
 黃○喻 色帶 68 公斤級 第三名
 陳○媽 色帶 46 公斤級 第一名
 陳呂○慈 色帶 49 公斤級 第一名
 林○恩 黑帶 55 公斤級 第一名
 胡○妮 色帶 68 公斤以上級 第一名

111 年普仁基金會 後山國風小太陽

楊○晴 女子黑帶一段組 第一名

楊○晴 女子黑帶 29-31 公斤 第一名

國小女子色帶組 第一名

國小男子黑帶組 第一名

團體成績

品勢國中女子組 第一名

對練國中女子組 第一名

16

★111/03/22★111 年全中運母火引燃典禮 全台正式開跑🙏謝謝花蓮縣政府邀請藝人 Bii 畢書

盡與蔡念恩一同參與 將聖火傳遞給花蓮縣長徐榛蔚及貴賓們🔥111 年全中運在花蓮 4/12-16 🔥

🌟預祝全中運圓滿成功🌟🤔小編偷偷告訴大家念恩學姊也是全中運四連霸的選手喲!!

#國風跆拳道訓練中心#國立東華大學跆拳道隊



★111/03/26★111 年花蓮縣長盃跆拳道錦標賽🔥全場最大贏家 國風跆拳道訓練中心🔥

🏆品勢成績：34 金🏆20 銀🏆12 銅🏆🏆對打成績：39 金🏆22 銀🏆18 銅🏆

🏆品勢+對打=73 金🏆42 銀🏆30 銅🏆

🏆青少年、少年選拔拿下 14 席代表權

首先🙏感謝各學校的校長主任這麼的支持🙏感謝爸爸媽媽們陪著小孩比賽🙏感謝裁判先生小姐們

🙏感謝國風教練團陳廖霞教練、任鳳儀教練、蔡念恩教練、陳芷蝶教練、張詠綺教練、謝鳴教練

🙏感謝東華大學、花蓮高農、國風國中學長姐的協助

111 年花蓮縣長盃跆拳道錦標賽告一個段落，比賽有輸有贏，吸取比賽經驗，訓練態度認真，期許大

選手小選手，下一個比賽可以突破自我，向前邁進，國風訓練中心大家一起加油，Fighting💪





★111/04/13★111 年全中運花蓮縣代表隊選手國風國中～花蓮高農～接受校長授旗🔥🔥🔥

感謝🙏國風 文彥校長的勉勵 感謝🙏花農 宇承校長的支持

#111 年花蓮全中運 我們即將代表學校🇹🇼、代表花蓮🌸全力以赴💪向凸台邁進100#全中運倒數...1 天



★111/04/16★跆拳道場傳來捷報🎉🎉#花蓮縣跆拳道品勢獎牌在國風跆拳道訓練中心🔥

#111 年花蓮縣全中運跆拳道品勢首面獎牌「相信自己，相信可能，國風跆拳道，再創高峰！」

本次品勢成績🏆：🥈1 銀 2 銅 1 第五 1 第七

高中男子團體：林聖懷 何秉宸 張詠盛 第二名🥈

國中女子團體：楊秉臻 林紫微 王佩慈 第三名🥉

國中男女雙人：楊千誼 楊秉臻 第三名🥉

國中男子團體：楊千誼 林晉緯 林睿鉉 第五名 5

高中男女雙人：王竣堃 余佩頤 第七名 7

感謝🙏花蓮縣跆拳道委員會，辛苦準備比賽，讓防疫確實完成✅

感謝🙏國風國中劉文彥校長、黃友伶組長、各位主任老師最強大的後盾🙏

111 年普仁基金會 後山國風小太陽

感謝🙏花蓮高農梁宇承校長、林義龍組長、邱次郎老師、各位主任老師 一直以來的支持著團隊❤️

#謝謝你們的幫助才讓我們有這麼好的成績🏆

感謝🙏慈濟運動醫學中心的治療老師、志銘老師、昭慶學長

感謝🙏門諾醫院物理治療師 陳奕廷老師

感謝🙏城中 City Fitness 運動空間 羅政華教練

#有你們的各種支援(治療、重量訓練…) 我們才能踏上獎台🏆

感謝🙏這兩天的裁判先生小姐的專業執法👍

感謝🙏全場的工作人員、維護環境、管理秩序💯

感謝🙏陪著我們一起打拼的教練團隊🔥，未來我們一起再創高峰、創造奇蹟🤖

#111 花蓮全中運 #跆拳道 #品勢#國風訓練中心品勢 1 銀 2 銅 1 第五 1 第七

#國風國中 #花蓮高農 國立東華大學跆拳道隊 National Dong Hwa University Taekwondo Team



111 年普仁基金會 後山國風小太陽

★111/04/28★[#暖心暖心送愛心](#)❤️大家都知道～我們訓練中心是👉個四級制團隊，我們不僅照顧校隊選手…國小端的孩子們教練是非常照顧👉[#不只是教跆拳道](#) [#暖心到不行啊](#)～～[#世界第一冠軍團隊](#)🏆



★111/04/29★我們的培培學姐超帥😍😍😍我們愛你😍😍😍-分享曾正公教練

深深地理解，耗費了多少時間，戰勝了多少困難，妳在四年當中學業總是取得亮眼的成績。追求跆拳道拼搏和苦幹的過程中，韌帶斷裂沒有讓妳放棄，更發揮運動家精神，比別人更努力堅強，我們全家多愛妳，親愛的孩子，妳有著最令人羨慕的大學生活，妳的面前有上帝保守的道路，生活有微笑，勇敢擁抱彩色人生。恭喜👏 曾欣培 榮獲 111 年全大運跆拳道比賽品勢公開女子團體組 第三名🏆 宜蘭之光/強生之光



★111/04/30★全大運傳捷報!! 今日對打 Day1 賽程開打～～🏆東華大學跆拳道隊

張詠綺 公開女子 49kg 銅牌🏆黃文人 公開男子 58kg 銅牌🏆

🏆國風訓練中心校友 楊宇安 一般女子 49kg 銅牌🏆

📌深刻的經驗讓自己銘記在心，越戰越勇。📌不到最後一秒不放棄，隨時都有機會。

東華跆拳道隊目前獎牌累積兩銅🏆🏆🌟持續更新中 🌟持續關注我們

111 年普仁基金會 後山國風小太陽

國風跆拳道訓練中心國立東華大學體育中心 NDHU PE Center#超越你的以為#東華大學第一天兩銅🏅

20



★111/05/01★🏅111 年全國大專院校運動會 🏅第二天賽程傳來好消息嘍🏅

🏅東華大學跆拳道隊陳芷蝶 公開女子 53kg 金牌🏅（三連霸）



★111/05/04★🏅111 年全國大專院校運動會 恭喜🏅許名坤 公開男子 87kg 銅牌🏅蔡念恩 公開女子

73kg 第五名🏅111 年東華大學跆拳道隊獲得 1 金 3 銅 1 第五🏅🏅🏅🏅🏅

🏅國風訓練中心校友 獲得一銀二銅🏅🏅🏅



111 年普仁基金會 後山國風小太陽

★111/06/12★捷報🎉🎉🎉 花蓮高農 #張詠盛 選手 當選#2022 年亞洲青少年男子 51 公斤級國手🌟

21

詠盛在國小畢業🎓才來到國風國中學習跆拳道！國中以前的他是沒有練過跆拳道的歐～

#練跆拳道不嫌晚，只要想學、有興趣❤️，雖然起步較晚，但是只要努力➕堅持💪，一定能達成目標。



★111/07/01★#全中運開戰日記跆拳道場傳來捷報🔥恭喜🎉全中運對打第一天👊

國風國中應屆畢業生-林晉凱拿下國中男子組 51 公斤銀牌🥈晉凱在去年 110 雲林全中運奪下銅牌🥉，

今年再次挑戰，成功打進冠亞賽🔥國風國中應屆畢業生-林睿鉉拿下國中男子組 45 公斤第七名🏅



★111/07/02★今日再傳捷報🔥感謝🙏縣長 徐榛蔚 榛蔚阿姨😊的到場支持❤️，給予選手加油💪打氣，

替花蓮縣拿下最好的成績🎉恭喜🎉國風國中應屆畢業生-林晉緯 勇奪男子-55kg 級 第三名🏅

晉緯 是個認真上進的好孩子，一直以來，都會將教練所指導的所有，進自己的努力做到最好，這次是晉緯第一次參加全中運，晉緯將一切準備就緒，在場上發揮得很好，贏得第一面全中運的獎牌！



★111/07/03★狂賀🇺🇸國風國中應屆畢業生-盧丞楷 成功替花蓮縣跆拳道奪下第一面金牌🏆



★111/07/05★捷報🇺🇸狂賀🇺🇸#花蓮高農盧承宗 高中男子-63 公斤級賽事奪下銅牌🏆

黃國祥 高中男子 74 公斤級 第七名🏆



全中運獎牌 1 金🏆2 銀🥈4 銅🥉2 第七🏆



品勢總計 1 銀 2 銅

國風國中

團體總錦標

高中品勢團體男子組 亞軍

國中品勢團體女子組 季軍

國中組對打總計 1 金 1 銀 1 銅 1 第七

國風國中

榮獲男子國中對打團體亞軍

盧丞楷 國中男子 78 公斤級 第一名

林晉凱 國中男子 51 公斤級 第二名

林晉緯 國中男子 55 公斤級 第三名

林睿鉉 國中男子 45 公斤級 第七名

★111/08/05★這次是一個難得的機會!! 國風國中、花蓮高農跆拳道隊跟亞洲青少年的國手進行對抗賽 vs, 新規則的打法與判罰規則真的非常刺激, 要考驗著我們的戰鬥力, 這次一天下來能與國手一同較勁, 真的收穫超級多! 教練也讚許各位的表現可圈可點👍而我們的「陳廖霞」老大正擔任國家隊的執行教練更鼓勵我們勇於挑戰, 挑戰國手成功, 就會送給大家國家隊的紀念T恤1 件。看著我們身上的紀念戰袍, 嘿嘿😁就知道我們成功! 接下來在九月的全國青少年跆拳道錦標賽是實施新規則的第一場比賽, 希望能夠讓選上我們每一位選手都能表現亮眼🔥#輸跟贏不重要!! #態度永遠擺第一👍



★111/09/01★「當上帝為你關了一扇門，同時也會幫你開啟另一扇窗」琮鈞擁有跟我們不一樣的風格特質，對於很多事物都有著一套獨特的看法，樂觀面對任何事物的心感染著我們每一個人，儘管這件事不擅長，他依然保持熱忱。就像《龜兔賽跑》一樣，有些人是兔子，學習一點就通，學得快，但往往都是三分鐘熱度；而烏龜則是一步一腳印，雖然慢，但堅持，很明確地向目標前進，而琮鈞就是如此。很多跆拳道選手希望能獲得好成績，但往往太專注於成績上而迷失自我，不一樣的是，琮鈞純粹享受著在訓練中、比賽中的喜悅感，沈浸在大家給予的掌聲及鼓勵，從跆拳道中找到自信，琮鈞對於跆拳道的熱愛，讓他找到屬於自己的領域。一路上有著家人陪伴，師長、教練支持，同儕交流互相學習，讓琮鈞不只是為了學而學，而是從學習中成長，發掘自身潛能，對於跆拳道只有愛、無礙。

<https://www.youtube.com/watch?v=Upat8n56WGc>

【體育課，讓他成為自己也成為別人】適應體育紀實微電影（改編自 110 年適應體育徵文競賽作品）看著琮鈞對於學習的執著與熱忱，讓教練十分感動。或許，在其他人眼中，琮鈞與其他人不同。但在我的眼中，琮鈞是值得我們學習的對象。琮鈞爽朗的笑聲，對於跆拳道學習的認真，就是我們最值得向他看齊的優點。



★111/09/16★全青第一天賽程開始🔥🔥🔥

今日出賽選手👉詠熏 千誼 晉凱 佩慈👉請大家為選手們加油打氣噢👉別看平時他們臉上總掛滿可愛笑容，在場上的他們可是會兇一波的👊[#國風國中](#)[#花蓮高農](#)[#挑戰自我](#)[#突破佳績](#)



111 年普仁基金會 後山國風小太陽

★111/09/16★全青第一天賽程結束👏

晉凱及千誼展現驚人的氣勢，一路過關斬將，儘管比賽途中還是有些放不開手腳，不過兩位選手還是一一克服。雖然最後沒有獲得理想中的名次，但這對我們小高一是一個歷練的經驗。佩慈和詠熏力克對手，在激烈的你來我往中，最後以些微差距落敗，期許佩慈詠熏能夠記住此次的失誤，為下一次的比賽中做好更萬全的準備。成績報告：🥇晉凱 第五名 🥇千誼 第七名

#國風國中#花蓮高農#國風訓練中心#1 第五 1 第七#中華奧會 100 周年紀念

#111 年全國青少年跆拳道錦標賽



★111/09/17★全青第二天賽程即將開始嘍~~今日出賽選手👏👏承恩 晉緯 丞楷👏

請大家為他們加油噢👏👏👏今日連結👉<https://app3.innosoft.com.tw/api/r/tkd>

#國風國中#花蓮高農#持續努力#突破佳績#勝不驕敗不



★111/09/17★狂賀🎉111 年全國青少年盃跆拳道錦標賽 花蓮高農 盧丞楷 榮獲金牌🥇

全國青少年盃是國內僅次於全中運的大比賽，丞楷一路過關斬將挺進了冠亞賽，經過兩回合的激戰，

111 年普仁基金會 後山國風小太陽

第三回合丞楷展現堅持到底的意志力，在最後五秒逆轉對手，最後以 8:3 贏得最後勝利，完成了 78 公斤級二連霸🏆我們也期許丞楷能更加油，相信這個後起之秀能成為跆拳道界最閃耀的一顆星🌟而今年剛升上八年級的承恩，與教練默契搭配，完美進行戰術，雖然最後以一回合之差落敗，但承恩的自我突破，以及這一年來的進步成長，比名次更為重要！

晉緯回去後好好調整，勝不驕、敗不餒，相信自己，下一個金牌就是你👍

#國風國中#花蓮高農#國風訓練中心#中華奧會 100 周年紀念#111 年全國青少年跆拳道錦標賽
#花蓮縣首金🏆#全青二連霸🔥



★111/09/18★中華奧會 100 周年紀念暨 111 年第二十六屆全國青少年跆拳道錦標賽★

🔥青年組第一天賽程🔥出賽選手：國立花蓮高農 陳聖恩、盧承宗、何秉宸

持續昨天奪金的氣勢，奮力一擊👊請大家為他們加油打氣👍

今日賽事轉播連結🔗<https://youtu.be/IdKI5x0WRh4>

#花蓮縣立國風國中#國立花蓮高農#成績累積 1 金 1 第五 1 第七



★111/09/18★捷報🔥111 年全國青少年跆拳道錦標賽🔥花蓮高農 盧承宗 榮獲青年組銅牌🏅
今日承宗與教練默契配合😁，在教練的指導下不斷修正自己，勇闖四強賽!! 表現可圈可點👍
秉宸以不畏虎的精神挑戰亞青國手，積極的態度+拚命奮戰的精神100%，是本次比賽秉宸最大的收穫！
聖恩拼戰到第三回合👊，整場比賽你來我往😓，一度的領先也讓對手手忙腳亂，最後以些微差距落敗。
#一金一銅一第五一第七#最後一天繼續努力🔥#奪取最佳成績👍👍



111 年普仁基金會 後山國風小太陽

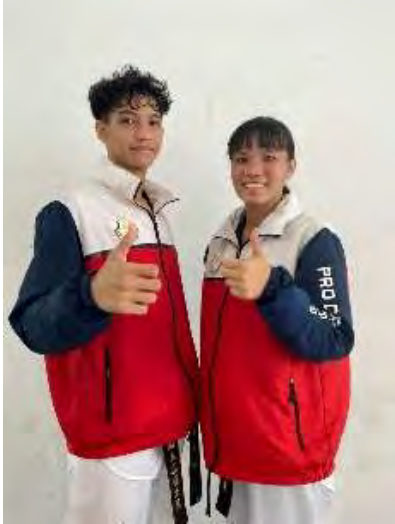
★111/09/19★中華奧會 100 周年紀念暨 111 年第二十六屆全國青少年跆拳道錦標賽

青年組第二天賽程 出賽選手：國立花蓮高農 黃國祥、林尹馨

最後一天賽程 全力奮戰、永不放棄 請大家為他們加油打氣

今日賽事轉播連結 https://youtu.be/_GNBf5nPpok

#花蓮縣立國風國中#國立花蓮高農#成績累積 1 金 1 銅 1 第五 1 第七



★111/09/20★-轉自張詠盛臉書

謝謝國風的大家庭，謝謝妳們可以一直持續的幫助我到現在，讓我有機會出國去比賽雖然成績沒有達到很理想，但是我知道自己是是可以做的到的而我浪費了這一次機會，謝謝妳們從我出國大家一起送機回國大家也不顧辛苦從花蓮上來接機，我在比賽的時候大家也一起看直播幫我加油打氣，而最後還是沒有拿到理想的成績沒關係下一次機會要好好去把握未來還有很多的機會讓我出去闖蕩，謝謝妳們大家我會銘記在心裡。

謝謝陳教練從在台灣剛進去國家隊教練就一直的關心我，不管練習或對抗賽打的怎樣，都會有耐心的教導，還辛苦著從花蓮到桃園一路開車載我往返，教練辛苦了！謝謝教練，之後我會努力不懈繼續去往更好更偉大的目標邁進的，雖然這一次的比賽沒有好好的去珍惜機會，但是我覺得我跟教練的默契和想法都更往前了一大步，希望回去台灣之後繼續努力之後，再繼續拼下去。謝謝教練帶我這一次出國，謝謝。

謝謝任教練教練每次我打比賽好或不好都會很關心著我，為什麼會這樣的打輸，在國內選拔的時候教練也一場一場的看著我打，不斷的關心和提醒要怎麼打，謝謝教練。教練也會準備我的補極品給我，還有防疫的許多東西怕我染疫，這一次比賽沒有達到教練的期望，教練我還會繼續努力去爭取下一次、下下次更多次的成績目標給教練看，謝謝教練。

謝謝昆懿教練謝謝教練能讓我品勢變得那麼厲害，雖然這次的品勢選拔沒有選到不然就可以在打一個品勢了，比賽前在飯店看到了昆懿教練，教練也關心著我叫我不要那麼緊張加油～讓我心裡的緊張感又放下了許多，謝謝教練還那麼用心的關心我，我會繼續努力下去不管是品勢對練都會努力～

111 年普仁基金會 後山國風小太陽

謝謝奕廷老師每次練習或比賽當中只要有什麼受傷老師都會很積極盡快的去恢復我們的身體，讓我們在踢的時候儘量不會影響動作，也謝謝老師在我出國前一直關心我說不要緊張盡力打就好放開來打，可惜最後不是預期的很理想回國之後老師也不斷安撫我，這次比賽當經驗下次再努力就好不要放在心上，謝謝老師我會更努力的。

謝謝黃爸爸謝謝黃爸爸一直贊助東西給我們國家隊，有上衣、毛巾等等……每次黃爸爸都會不顧一切的幫我們國風團隊，贊助很好的東西給我們。我到了國家隊黃爸爸也一樣贊助東西給國家隊，謝謝黃爸爸這樣的關心我們，下次我會用成績努力報答黃爸爸這樣贊助東西給我們，不會讓東西白費掉。

謝謝爸爸和所有支持我鼓勵我的長輩們謝謝您在我這跆拳道4年當中支持了我不少，讓我的生活當中充滿了酸甜苦辣的感覺，謝謝爸爸在我準備出國的時候特地去送機送我到桃園，路程中也跟我說出國注意安全比賽不要緊張放開來去打，可惜最後還是沒有機會拿到牌子，把遺憾留在越南了。希望下次可以讓爸爸看到我站在頒獎台上，謝謝爸爸和所有支持我、鼓勵我的長輩們，我會繼續努力的。



★111/09/24-25★

111 年花蓮縣樂活盃跆拳道花蓮縣代表隊選拔賽（111 年全國總統盃、112 年全國原住民族運動會）

111 年總統盃+112 年原民運對打+品勢=勇奪最多代表權「辛苦努力付出，最終換來甜美的果實」流血、流汗、流淚當我們奪下勝利的時候，一切的辛苦都值得了歡迎加入我們最熱血奮戰的團隊本次成績報告～

總統盃選拔	原住民對打		原住民品勢
張○綺 第一名	蔡○恩 第一名	盧○宗 第二名	陳○蝶 第一名
陳○蝶 第一名	陳○蝶 第一名	黃○祥 第二名	張○盛 第一名
蔡○恩 第一名	林○馨 第一名	范○為 第二名	徐○廷 第一名
許○坤 第一名	林○緯 第一名	吳○軒 第二名	蔡○諾 第一名
黃○祥 第一名	王○劉○舜 第一名	陳○媽 第三名	王○慈 第二名
林○馨 第一名	張○熏 第一名	張○盛 第三名	張○熏 第二名
陳○恩 第二名	林○微 第一名	林○皓 第三名	武○亭 第二名
林○皓 第二名	王○慈 第一名	盧○楷 第三名	林○微 第三名
盧○宗 第二名	徐○廷 第一名		林○緯 第三名
羅○硯 第三名			徐○廷 張○熏 第一名
于○楊 第三名			武○亭 張○盛 第一名
何○宸 第三名			陳○蝶 林○緯 第二名
鄒○晉 第三名			王○慈 楊○諾 第二名

#花蓮縣最大贏家 #國風國中 #花蓮高農 #東華大學



9/24 結束了我們的原住民&總統盃的選拔賽，隔一天 9/25 緊接著🎉換我們的國小可愛小小兵們出賽
 呦~~雖然場上有遇到個子高大的孩子😄，但他們勇敢不害怕😄雖然有些小小兵們以些微的分數輸了對
 手，但是!!這些都沒關係😄，我們回去之後努力在努力👊品勢的小小兵更是讓我們驚艷😄一上場的眼
 神+最後的喊聲= 不能輸的氣勢👊雖然我們是小小兵😄，但是我們勇氣可嘉、不害怕對手噢😄，大
 家期待一下我們下次的表現吧👊👊👊

國小品勢&對練成績

志學國小：3 金 2 銀 5 銅 許○文 品勢第一名🥇 史○穎 品勢第一名🥇 羅○琄 品勢第二名🥈 羅○豪 品勢第三名🥉 周○勳 對練第一名🥇 許○文 對練第二名🥈 羅○琄 對練第三名🥉 曾○婕 對練第三名🥉 邢○溱 對練第三名🥉 羅○豪 對練第三名🥉	北昌國小：5 銀 6 銅 溫○宥 品勢第二名🥈 簡○翔 品勢第三名🥉 張○齊 品勢第三名🥉 黃○婷 對練第二名🥈 簡○翔 對練第二名🥈 胡○威 對練第二名🥈 張○恩 對練第二名🥈 黃○雅 對練第三名🥉 黃○媛 對練第三名🥉 黃○菲 對練第三名🥉 溫○宥 對練第三名🥉	明廉國小：4 金 2 銀 4 銅 譚○劭 品勢第一名🥇 陳○恩 品勢第二名🥈 林○熙 品勢第三名🥉 陳○全 品勢第三名🥉 許○浩 品勢第三名🥉 劉○希 對練第一名🥇 林○熙 對練第一名🥇 陳○全 對練第一名🥇 葉○秀 對練第二名🥈 許○浩 對練第三名🥉
明聰國小：1 金 1 銀 2 銅 林江○亮 品勢第一名🥇 林○恩 對練第二名🥈 陳○榮 對練第三名🥉 陳○佑 對練第三名🥉	東華附小：1 銅 盧禹心 品勢第三名🥉 佳民國小：1 銅 呂沛芹 品勢第三名🥉 海星國小：1 銅 王○榮對打第三名🥉	慈濟小學：1 金 1 銀 2 銅 1 第四 陳○洋 品勢第一名🥇 黃○興 品勢第四名🥉 ○ 韃 對練第二名🥈 黃○興 對練第三名🥉 黃○松 對練第三名🥉
花蓮市托：1 金 1 銀 林○濤 品勢第二名🥈 林○濤 對練第一名🥇 海星附幼：1 金 1 銅 許○頻品勢第三名🥉 許○頻對練第一名🥇 吉安鄉托：1 銀 1 銅 楊○迪 品勢第三名🥉 楊○迪 對練第二名🥈	明義國小：4 金 1 銀 4 銅 嘎○·巴○ 品勢第一名🥇 林○渝 品勢第一名🥇 陳○任 品勢第三名🥉 吳○諾 品勢第三名🥉 嘎○·巴○ 對練第一名🥇 林○羽 對練第一名🥇 林○渝 對練第二名🥈 林○佑 對練第三名🥉 唐 ○ 對練第三名🥉	明禮國小：2 金 4 銅 胡○皓 品勢第三名🥉 胡○翔 品勢第三名🥉 葉○智 品勢第三名🥉 對練： 葉○智 第一名🥇 胡○皓 第一名🥇 胡○翔 第三名🥉
宜昌國小：2 銀 廖怡宣 品勢第二名🥈 廖怡宣 對練第二名🥈	吉安國小：1 銀 曾士亦 對練第二名🥈	鑄強國小：1 銅 楊詠晴品勢第三名🥉

111 年普仁基金會 後山國風小太陽

#可愛小小兵組 🍌 #上場就贏一半了#幼幼組 #國小組 #國中組 #高中組
#大學組#升學一條龍 #加入我們一起變強吧！

32



111 年普仁基金會 後山國風小太陽



33





★111/10/01★111 年度台北市仁愛國中區域對抗賽

在議長盃結束後，我們繼續前進下一場比賽🔥這次我們到了台北市仁愛國中，持續挑戰自己💯
訓練、比賽過程中很辛苦，但在最後拿下勝利👏的時刻，這些辛苦都變成甜美的果實🍒

111 年普仁基金會 後山國風小太陽

本次成績報告：國小對練成績 總計：4 金 3 銀 9 銅

志學：2 金 3 銅 邢耘濤 第三名 楊琳涵 第三名 羅子瑄 第三名 周彥勳 第一名 許嘉文 第一名	明廉：1 金 1 銀 1 銅 葉妍秀 第三名 許正濤 第二名 林元熙 第一名	北昌國小：1 金 2 銅 黃羽菲 第三名 胡江威 第三名 黃歆雅 第一名
明禮國小：1 銀 葉珉睿 第二名 鑄強國小：1 銅 楊詠晴 第三名	吉安國小：1 銀 吉娃斯·答互司 第二名 宜昌國小：1 銅 廖怡宣 第三名	慈濟小學：1 銅 納韃·守也·八旗那 第三名



★111/10/04-10★110 學年度全國中等學校跆拳道

這次我們大老遠從花蓮到新竹來參加全中錦，就是為了明年的全中運做準備，大家在這次的比賽中都全力以赴、卯足幹勁👊👉我們一路過關斬將從初賽到複賽再決賽，拿下了團體成績第二名🏆

◆國中成績：國中女子團體亞軍
品勢

團體三人國中女子

徐○莚/王○慈/陳○穎 第一名

國中女子個人黑帶組

徐○莚第四名 林○微第七名

團體三人國中男子

張○熏/張○耕/李○泓 第六名

雙人國中黑帶組

陳○穎/張○耕 第八名

雙人國中色帶高級組

黃○恆/陳○嫣 第一名

團體三人國中男子色帶高級組

黃○恆/楊○諾/楊○閔 第一名

男子個人色帶 蔡○閔 第一名

男子個人色帶 黃○恆 第一名

男子個人色帶 黃○喻 第二名

雙人色帶 黃○喻/溫○晞 第二名

團體三人國中男子色帶初級組

黃○喻/范○為/黃○樞 第二名

團體三人國中女子色帶初級組

胡○妮/陳○嫣/陳呂○慈 第二名

女子個人色帶 陳呂○慈 第五名

女子個人色帶 陳○嫣 第六名

男子個人色帶 黃○樞 第六名

對打

女子黑帶組 46kg 級林紫微 第三名

女子黑帶組 49kg 級王佩慈 第三名

◆高中成績

團體三人高中男子黑帶組

楊○誼/林○懷/張○盛 第六名

何○宸/陳○恩/林○緯 第七名

雙人高中黑帶組 何○宸/武○亭 第八名

對打

高中男子組 54kg 級 林○凱 第五名

高中男子組 63kg 級 盧○宗 第五名

高中男子組 54kg 級 陳○恩 第三名

高中女子組 67kg 級 林○馨 第三名

高中男子組 68kg 級 林○皓 第五名

高中男子組 68kg 級 何○宸 第五名

高中男子組 74kg 級 黃○祥 第三名

高中男子組 74kg 級 盧○楷 第三名



★111/10/18★任林教育基金會-分享任林教育基金會文章[#花蓮學習中心](#)

青少年階段，孩子的成長不只是學科上的學習，心靈層面的滋養更為重要。心之所向是青少年走向康莊大道的主軸。但我們往往忽略了心理層面的成長。過去任林基金會提供了青少年心靈工作坊駐點於國風跆拳道，在國中、高中、大學端強化心理層面的教育，希望循循善誘，一步一步踏在正軌上，朝自

111 年普仁基金會 後山國風小太陽

我的目標前進。在 111 年國風後山小勇士希望這麼豐富正向的工作坊可以繼續給予我們正能量，建立孩子樂觀自信的態度和走出自己的人生道路。今年任林花蓮學習中心和 普仁青年關懷基金會 合作，延續為 [#國風跆拳道隊](#) 青少年心靈成長的服務。10/15-16 由吳健豪老師分別為國中、高中生帶領第一場「玩轉情緒壓力工作坊」，幫助孩子們在遊戲中認識情緒與壓力，建立正確情緒和壓力的觀念，教導【察覺圈】，增加對自我情緒和壓力的覺察，透過活動抒發和練習正向自我照顧的方法。

為建立與學員們長期的信任關係，提供情緒和壓力抒發和支持的空間，任林教育基金會自 10/17 起每周一晚間於國風跆拳道隊陪伴孩子們一起將工作坊內的學習，加以實際演練，練習正向的自我照顧方式。國風跆拳道訓練中心 【後山小勇士 踏出一片天】

https://www.jenlinst.org.tw/Album_1.aspx?tid=1214&id=2679



★111/10/30★教育部體育署龍山盃品勢區域性對抗賽+移地訓練

臺北市立龍山國中 111 年度舉辦區域性對抗賽，這場比賽我們又來到了熟悉的場地，比賽前一天我們和龍山國中的選手一起做賽前的最後衝刺。在比賽中不僅獲得了好成績，也從強勁的對手身上學到許多寶貴經驗。現在的我們全心投入，為全中運選拔備戰，期待能夠將儲存能量，在 112 年全國中等學校運動會選拔賽，將最好的一面表現出來，迎向挑戰，進軍 112 新竹全中運。



🏆 成績 🏆

●慈濟小學：1 銅 銅牌：陳○洋 ●吉安國小：3 銅 銅牌：曾○亦、朱○晨、吉○斯 ●北昌國小：1 銅 銅牌：溫○宥 ●明義國小：2 銀、1 第五 銀牌：林○渝、徐○辰 第五：嘎○·巴○ ●明廉國小：2 銀、1 銅 銀牌：葉○秀、陳○恩 銅牌：林○熙 ●志學國小：1 金、2 銀、2 銅、 金牌：周○潔 銀牌：史○穎、許○文 銅牌：楊○涵、周○勳 第五：楊○涵 ●明聰國小：2 銅 銅牌：何○逸、林江○亮 ●鑄強國小：1 第五 第五：楊○晴 ●明禮國小：1 銅 銅牌：胡○翔	●國風國中：2 金、1 銀、12 銅 溫○晞 第一名 陳○媽 第三名 黃○喻 第三名 楊○閔 第三名 黃○樞 第三名 林○微 第三名 王○慈 第三名 徐○莚 第二名 楊○諾 第三名 黃○恆 第三名 徐○莚 第三名 徐○莚/張○熏 第三名 林○恩/呂○慈/陳○媽 第三名 王○慈/徐○莚/林○微 第三名 王劉○舜/黃○恆/楊○閔 第一 ●東華大學：1 銅 莊宜媛/林聖懷 第三名	●花蓮高農：2 金、9 銅 武○亭 第三名 林○緯 第三名 陳○恩 第三名 林○鉉 第三名 何○宸 第三名 張○盛 第三名 林○懷 第一名 林○緯/林○懷/張○盛 第一名 林○懷 第三名 莊○媛/林○懷 第三名 林○緯/林○懷/張○盛 第三名 李○昇/陳○恩/何○宸 第五名 ●花蓮女中：1 銅 楊秉臻 第三名
--	---	--

★111/11/03★全國品勢錦標賽!! 注意注意!! 今天是自由品勢的賽程

國風國中跟花蓮高農今天也有上場比賽耶! 大家有沒有嚇到啊😱這是第一次比賽，
但我們會全力的完成這場比賽，挑戰不一樣的自己💪!

請各位期待他們接下來的表現💫我們一起來為他們加油打氣Fighting ~





★111/11/10★111 年全國跆拳道品勢錦標賽結束

全國品勢是國內「品勢」最大規模的比賽，今年在苗栗舉辦，為期四天～

Day 1 自由品勢

Day 2 高中組、成人組

Day 3 國中組、國小高年級黑帶組

Day 4 國小組

不斷地磨練會使我們繼續成長，每週的比賽、集訓都是我們成長的經驗

感謝各國小校長的大力支持

北昌國小 陳俊雄校長 志學國小 薛明仁校長 明廉國小 方智明校長 鑄強國小 孫東志校長

明恥國小 陳俊仁校長 佳民國小 游彥中校長 所有老師、組長的幫忙

感謝國風跆拳道訓練中心 黃育威會長 張羅各種大小事！當我們最強壯的靠山

感謝王晨安教練 這次自由品勢第一次出賽！不害怕、不怕場 明年我們會變得更強，期待我們強勢回歸

感謝國風跆拳道教練團 規劃、安排行程，我們會更加努力的！縣運我們一起加油

感謝各位家長們，到場加油、遠端支持，有你們的相挺我們會越來越好





本次比賽成績報告

📌 花蓮國立東華大學團體殿軍 🏆

莊○媛 第一名 🏆

📌 花蓮高農

個人：

何○宸 第一名 🏆

林○懷 第二名 🏆

楊○誼 第四名

武○亭 第四名

林○緯 第四名

楊○臻 第五名

張○盛 第五名

李○昇 第六名

團體：

林○懷/林○緯/張○盛 第三名 🏆

何○宸/陳○恩/李○昇 第五名

📌 花蓮縣花農花女聯對

楊○臻/楊○誼 第二名 🏆

📌 花蓮縣立國風國中 團體季軍 🏆

徐○廷 第一名 🏆

林○微 第一名 🏆

楊○諾 第一名 🏆

楊○閔 第一名 🏆

黃○恆 第三名 🏆

溫○晞 第三名 🏆

張○熏 第四名

王○慈 第四名

陳○穎 第四名

張○耕 第五名

李○泓 第五名

范○為 第五名

黃○恆/陳○媽 第三名 🏆

徐○廷/張○熏 第三名 🏆

王○慈/張○耕 第五名

林○微/李○泓 第六名

陳○穎/楊○諾 第六名

黃○喻/黃○恆/楊○諾 第一名 🏆

陳○穎 第二名 🏆

徐○廷/林○微/王○慈 第五名

張○耕/張○熏/李○泓 第六名

📌 花蓮縣國風訓練中心

葉○睿/林○羽 第三名 🏆

○洋/○晴 ○皓/○涵 第四名

周○勳/許○文/葉○睿 第二名 🏆

廖○宣/林○熙/林○羽 第三名 🏆

黃○菲/楊○晴/楊○涵 第四名

嘎○.巴○/納○/陳○洋 第六名

📌 鑄強國小楊○晴 第一名 🏆

📌 慈濟小學陳○洋 第一名 🏆

📌 明義國小林○羽 第三名 🏆

嘎○.巴○ 徐○辰 第四名

📌 明禮國小胡○皓 葉○智 第五

葉○睿 第六名

📌 北昌國小黃○菲 溫○宥第三 🏆

簡○翔 第五名

胡○威 第六名

📌 志學國小羅○珺 第三名 🏆

羅○豪 第四名

史○穎 第五名

周○潔 楊○涵 第六

羅○珺/史○穎/周○潔 第五名

📌 宜昌國小 廖○宣 第三名 🏆

📌 明廉國小 林○熙 第二名 🏆

陳○恩 第四名

葉○秀 第六名

配對：陳○全/林○熙 第五名

📌 明恥國小 何○逸 第六名

111 年普仁基金會 後山國風小太陽

★111/11/12★111 花蓮縣運

我們又一起創了紀錄，這次超過百人的賽事，人數已超越 170 人！！感謝大家用心配合，我們才能一起完成這次的大任務！並拿下非常亮眼的成績單！明天還有一天傳統護具對打賽程，我們一起加油、加油、加油！

成績報告（小編眼花繚亂啦）今日獎牌共：24 金 12 銀 16 銅 品勢共奪下 12 金 8 銀 14 銅

北昌國小 一金一銀一銅 第一名 吳劉盈蓁 第二名 黃羽菲 第三名 張睿恩 第四名 黃立浚、郭于靖 第五名 溫恩宥 第六名 黃立婷、郭靚澄	志學國小 三金一銀 第一名 羅子琄、邢耘濤、周彥勳 第二名 史珮穎 第四名 楊琳涵 第七名 周孟潔 第八名 陳苡恩、鍾坤達、羅士豪
明廉國小 兩銅 第三名 林元熙、陳浩恩 第四名 陳麒業、陳宥全 第五名 林珈吟 第六名 許正浩	明聰國小 一銅 第三名 張祈 第四名 江恩綺 第五名 陳品佑 第七名 陳芷璇、何丞逸 第八名 林江侑亮
明義國小 兩銅 第三名 嘎兆·巴奈、林芝羽	明禮國小 第四名 葉珉智 第五名 胡凱翔 第六名 何昱恩、葉珉睿
鑄強國小 一金 第一名 楊詠晴	吉安國小 一銀 第二名 吉娃斯·答互司
東華附小 一銀 第二名 盧禹心	宜昌國小 一金 第一名 廖怡宣
佳民國小 一銅 第三名 呂沛芹 第四名 邱珉昊	慈濟小學 一金 第一名 陳哲洋 第四名 黃嘉興



國風國中 四金三銀五銅 第一名 徐禹廷、楊亞諾、張詠熏、楊亞閔 第二名 林紫微、張浩耕、溫晨曦 第三名 陳采穎、王劉詠舜、陳呂欣慈、陳雨嫣 黃柏喻 第四名 王佩慈、胡巧妮 第五名 李昱泓、黃樸樞 第六名 林承恩	花蓮高農 一銅 第三名 林聖懷 第四名 武少亭、張詠盛 第五名 楊千誼 第六名 林晉緯
東華大學 一金一銀 第一名 陳芷蝶 第二名 莊宜媛	花蓮女中 一銅 第三名 楊秉臻

成績報告（小編眼花繚亂啦😵）今日獎牌共：24 金 12 銀 16 銅🔥電子護具對打：12 金 4 銀 2 銅		
社高男子組 -54kg 張詠盛 第一名 楊千誼 第二名 林晉凱 第三名 陳聖恩 第五名 -58kg 李健昇 第一名 鄒嘉晉 第二名 -63kg 何秉宸 第二名 盧承宗 第三名 -68kg 林峻皓 第一名 +87kg 許名坤 第一名		
社高女子組 -53kg 張詠綺 第一名 -57kg 陳芷蝶 第一名 -67kg 林尹馨 第一名	國中男子組 -48kg 張詠熏 第一名 -51kg 李昱泓 第一名	國中女子組 -46kg 林紫微 第二名 -49kg 徐禹廷 第一名 -52kg 王佩慈 第一名 -55kg 林承恩 第一名

-東華文章百人團隊👏大家一起加油努力💪國立東華大學🌟🌟四金一銀🌟

品勢社高女組品勢黑帶組 陳芷蝶 第一名 社高女組品勢黑帶組 莊宜媛 第二名

對打 許名坤 第一名 張詠綺 第一名 陳芷蝶 第一名





今天我們在家比賽，溫暖的後山是我們最愛的家，這段時間我們征戰各項賽事，雖然忙碌但能和我們的寶貝一起，真的粉粉粉粉粉幸福😊！我們最可愛的爸比媽咪就是我們背後最大的支持，陪著我們一起南征北討，把每一個孩子當成自己的寶貝呵護照顧著，不僅如此，更是無微不至地照顧教練團，又是愛心❤️早餐又是暖心飲料又是鼓勵的小點心，連人參雞湯都來補充教練的營養，真的好感動！我們就是一個有愛的大家庭！今天真的是金光閃閃，甚至連連包辦前三名，這次縣運有許多首度參賽的小選手，真的很棒耶！每一個精神抖擻 毫不畏懼，也能勇敢抬頭挺胸地走上場，將所學展現出來，你們的好棒好棒👍👍👍明天縣運第二天，繼續加油，讓我們一同享受這場花蓮的運動盛會，互相交流，可愛的寶貝們、帥氣的學長們、優秀的學姐們，寫下我們的榮耀唷！





★111/11/13★花蓮最盛大的花蓮縣全民運動會圓滿落幕，我們每一位孩子打出高度、打出氣勢，每一位孩子更是向自我挑戰，看見我們這群小小兵鬥志高昂，真的超級帥!!! 同時也要鼓勵肯定我們的國風國中、花蓮高農跆拳道選手們，不僅在縣運勇奪花蓮最多金，在縣運前一天最早到體育館就開始鋪起了地墊，也能在每天賽事結束將自己的休息區整理的乾乾淨淨，再協助大會整理環境，真的是很棒喔! 最後~~~小編不得不要說~~~我們的教練團真的真的真的帥翻天，連續每一星期帶著孩子到處征戰，不僅國小、國中、高中每場賽事都有滿滿的收穫，東華大學的跆拳道選手不僅是我們小小兵最好的教練，更是以身作則在縣運場上展現品勢、對打最高水準的技術與氣勢。遠在墨西哥🇲🇽準備世界跆拳道錦標賽的中華代表隊念恩教練更是不斷關心縣運場上的孩子們，詠綺、芷蝶、謝鳴、文人、名坤、宜媛、冠綸、翊瑄、振翔教練更是用心照顧指導每一個小小勇士，謝謝我們的每一個教練，我們❤️你們! 今晚先讓廖霞教練帶著我們國風辛苦用心的教練團好好吃大餐，謝謝我們的教練!

[#111 花蓮縣縣運跆拳道#志學國小#北昌國小#明廉國小#明恥國小#慈濟小學#佳民國小](#)

[#國風訓練中心#國風國中#花蓮高農#花蓮女中#國立東華大學#念恩教練等你回來一起慶功](#)



111 年普仁基金會 後山國風小太陽

★111/11/14★縣運花絮紀錄

45





★111/11/17★111 年國立東華大學校慶運動會～校慶運動會上有出現我們的身影歐！

❶宣誓代表➡陳芷蝶 ❷聖火代表➡張詠綺 ❸舉校旗進場➡黃文人 ❹大會帶動操➡羅政葦教練
看看我們帥氣認真的模樣吧❤️跆拳道各個是精英😎，期待未來學弟妹的表現👏👏

💎祝福東華大學 28 歲生日💎#國立東華大學#校慶運動會圓滿成功



★111/11/19★2022 瓜達拉哈拉世界跆拳道錦標賽

賽事已來到了第六天 終於等到念恩教練上場啦！念恩將於台灣時間 23:00 起的女子-73 公斤級登場
預計出賽賽程(台灣時間)：11/19 晚上 23:00 出賽¹⁰⁰32 強(505) 16 強 (513) 8 強 (517)

4 強 (102) 冠亞 (105) 直播：<https://youtu.be/y1D1W-1uh7Y>

念恩教練👊一直以來都非常努力用心，在國手選拔賽脫穎而出👏，雖然我們不是陣中最頂尖的選手，
但感謝中華隊教練用心特別的指導與照顧，今晚我們「拳力出擊」即將代表中華台北～參加這場齊聚
各國好手的世界級賽事。讓我們一起關注賽事直播 為念恩教練 集氣👏加油🔥

賽事資訊參考：<http://www.worldtaekwondo.org/competition/list.html>.....



111 年普仁基金會 後山國風小太陽

★111/11/22★111 年總統盃在花蓮

～國風兩位美少女目前已進四強🔥滿滿比賽的 11 月，進入到尾聲，期待😊你們的表現👏兩位美少女#芷蝶、#尹馨 加油💪 雙銅入袋。大帥哥許名坤 第一次進入冠亞軍賽，第一次榮獲銀牌！



★111/12/03★ 長春獅子會來關心花蓮後山的弱勢學子

這個禮拜六～長春獅子會特別來到花蓮關心後山的我們，甚至邀請大家一起吃飯，桌上的菜餚超級豐盛♥大家都帶著感恩的心吃的非常滿足，非常謝謝長春獅子會的關愛。我們十分幸福，總是有很多叔叔阿姨帶著溫暖與愛來到花蓮來看我們♥每每在我們需要幫助的時候都第一時間協助我們♥♥謝謝 長春獅子會的叔叔伯伯阿姨😊



★111/12/03★ 晉段

終於來到這個，提升自己級數的關卡了UP↑，大家都非常的努力💪，品勢、擊破、對打，都表現的非常亮眼👁️，大家都高分過關100，也要恭喜升到一、二、三段的選手。

#花蓮高農#國風國中
#國風訓練中心#晉段
#黑帶 #全員過關



111 年普仁基金會 後山國風小太陽

★111/12/08★國風國中運動會

兩年一次的運動會^ㄟ，去年因為疫情而改到今天舉辦，相信大家非常期待^ㄟ，跆拳道隊在眾目睽睽之下展現了白色旋風^ㄟ，希望學生看到這麼精彩的表演^ㄟ，在今天的運動會上能健步如飛^ㄟ。



★111/12/10★太魯閣馬拉松

今天我們比平常更早起^ㄟ，因為我們要出發去太魯閣當馬拉松志工^ㄟ，4:00 我們就已經抵達太魯閣^ㄟ，為馬拉松選手們做賽前及賽後的服務^ㄟ，順便觀摩一年一度太馬選手們華麗的英姿^ㄟ。



★111/12/10★宏願教練頒獎典禮

49

體育運動發展促進基金會更名的「宏道運動發展基金會」主辦，今天舉行第二屆頒獎典禮，並頒發宏願獎、特殊奉獻獎、全人培育獎、運動科學獎及績優訓練獎等 5 獎項。今年頒獎典禮再次由射箭選手雷千瑩及湯智鈞攜手合作主持，得獎者為宏願獎潘瑞根、特殊奉獻獎楊尊全、運動科學獎陳柏成、全人培育獎傅志群、蔡欣憲及盧德龍、績優訓練獎賴明輝、陳重導、**陳廖霞**、楊勝雄、林義仁、陳思薇、高國盛及陳永長，本次評選作業分初審、複審及決審三階段進行，審查過程嚴謹，每位得獎教練，在其領域中各有專精，值得敬佩。

相關報導：<https://udn.com/news/story/7005/6829274>

<https://www.chinatimes.com/realtimenews/20221210002058-260403?chdtv>



★111/12/10★任林基金會情緒管理課程

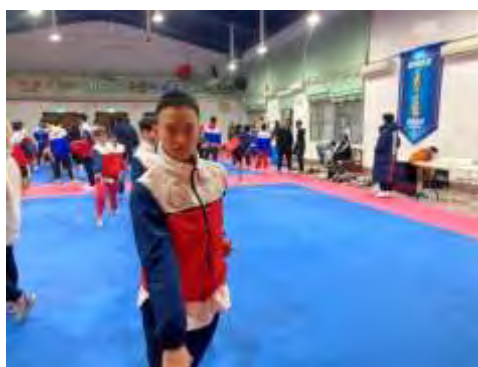
這堂課是我們最後一次👋，比上次多了更多驚喜及小遊戲，課後大家也提出不少的情緒管理問題做討論🗣，聽到大家都熱烈地分享🗣，相信大家都學到了不少課題👏👏。



★111/12/18★ 112 全國中等學校運動會 花蓮縣代表隊選拔

狂賀 112 年全國中等學校運動會花蓮縣代表隊選拔賽

👏恭喜👏各位選手在這段時間努力的付出💪，大家在場上都與教練拼盡了全力💪，全力以赴爭取那張門票🎫，也要恭喜那些堅持下來的獲獎選手🏆，拿到了明年新竹全中運的門票，選上的選手也要，繼續加油繼續努力💪，要好好的準備明年新竹全中運💪，不要因為選上了就驕傲👏👏，👏👏要把目標放的更遠，企圖心要更強，爭取最高榮譽，沒選上的同學也不要灰心👏👏，要一起和隊上的大家和教練一起努力，機會是留給準備好的人👏👏，認真努力下次就會是你站在頒獎台上🏆。



112 年全國中等學校運動會花蓮縣代表隊選拔賽 成績

★品勢

●國中個人：

徐禹廷 女子個人組 第一名(入選全中運)
林紫微 女子個人組 第二名(入選全中運)
張浩耕 男子個人組 第一名(入選全中運)
張詠熏 男子個人組 第二名(入選全中運)
楊亞諾 男子個人組 第三名(入選全中運)

●國中團體

徐禹廷/林紫微/王佩慈 三人團體第一名(入選)
張詠熏/李昱泓/張浩耕 三人團體第一名(入選)

●高中個人：

林聖懷 高中男子個人組 第二名(入選全中運)
武少亭 高中女子個人組 第一名(入選全中運)

●高中團體：

林聖懷/何秉宸/林晉緯 三人團體第一名(入選)
楊千誼/張詠盛/李捷昇 三人團體第二

★對打

●國中對打：

林紫微女子 46 公斤第一名(入選)
徐禹廷女子 49 公斤第一名(入選)
王佩慈女子 52 公斤第一名(入選)
胡巧妮女子 63 公斤第一名(入選)
李昱泓男子 51 公斤第一名(入選)
王劉詠舜男子 51 公斤第三名
張詠熏男子 55 公斤第一名(入選)
范鈞為男子 63 公斤第一名(入選)
吳佳軒男子 68 公斤第一名(入選)
黃柏喻男子 73 公斤第一名(入選)

●高中對打：

于昊楊男子 54 公斤第一名(入選)
林睿鉉男子 54 公斤第三名
李捷昇男子 58 公斤第一名(入選)
鄒嘉晉男子 58 公斤第二名
何秉宸男子 63 公斤第二名
林峻皓男子 68 公斤第一名(入選)
黃國祥男子 74 公斤第一名(入選)

◆有成績組(已具備代表資格)

●

張詠盛 高中男子 54 公斤級
林晉凱 高中男子 54 公斤級
林晉緯 高中男子 58 公斤級
盧承宗 高中男子 63 公斤級
盧丞楷 高中男子 80 公斤級
林尹馨 高中女子 67 公斤級

#國風國中 #花蓮高農 #國風訓練中心 #謝謝奕廷老師細心的照顧以及專業的貼紮
#謝謝任鳳儀教練和陳廖霞教練及李昆懿教練用心的指導與超強的戰術



★111/12/21★世界大學運動會國家代表隊選拔

🔥狂賀🔥

2021 世大運選拔賽我們帥氣的👩‍🏫芷蝶學姐👩‍🏫代表東華大學拿下金牌 獲得世大運的半張門票恭喜👏👏也恭喜我們的詠綺學姐、名坤學長在不懈的努力下得到 第三名，還有我們品勢組的宜媛學姐挑戰第一次的自由品勢順利完成👏👏❤️最後也感謝我們的陳教練及任教練不斷的支持與努力，讓我們站上更高的舞台❤️感謝這段時間跟我們一起努力的教練及夥伴，也感謝支持我們的家長。

成績公佈✔️女子 53 公斤級 陳芷蝶 第一名 女子 49 公斤級 張詠綺 第三名

男子 87 公斤級 許名坤 第三名



一月普仁心得 將心比心 吳○軒

我覺得文章中的 ISIS 的族群很可怕，因為他們把很年輕大概十二到十五歲的青少年抓去 ISIS 的組織，然後人就消失不見了。生活中有很多例子，每個月都有上千波廣告都在宣傳，甚至在大螢幕上很多訊息。這時期發展階段的青少年一旦關注了這個 ISIS 就無法脫身。為什麼這些青少年會變成這樣呢？第一就是對社會失望的人覺得自己不被大家認同還有種族歧視跟霸凌等等，所以要幫助他們試著說出來，讓他們不再那麼多困難。因為他們身受其害，非常痛苦，也想在網路上找到跟他們一樣遭遇的人，所以 ISIS 就是透過這些事情欺騙青少年，讓他們走到極端化。因此平常對待身邊的人要能夠將心比心，我們要站在他們的角度想，我們才可以體會他們的感受，千萬不要跟風去傷害了別人，造成心理的傷害。

一月普仁心得 將心比心 李○泓

我看了一本書，書中提到的內容：像是文章中班艾里的兒子在學校被同學欺負，然後他在網路上看到 ISIS 的貼文，結果班艾里的兒子對 ISIS 有興趣，所以他就加入 ISIS。同樣的事情如果發生在我身上，如果我是班艾里的兒子，我並不會加入 ISIS，我會把我被欺負的事情勇敢說出來，就會有人幫我處理，不需要用這樣極端的方式來解決問題。另外書中也提到像是沃亨為他們開了表演課，他還開設舞台，會為這些聲音留一個訴說的空間，讓他們可以把心裡的話說出來，也為嘗試同理的他住在莫倫比克，裡保留一席位置，以及活在自我否定牢籠的穆斯林青年們，也因此有機會在社交網站外相見。最後政府在頒發政策，但是政府一定要將心比心，因為這樣才可以幫助到一些真正需要幫助的人，才不會發生像是這些需要人家幫助卻沒有人幫助他的事情，以上是我在這些書上看到的內容。

一月普仁心得 將心比心 蔡○閔

將心比心就是如果兩個人要溝通，他們必須要站在對方的立場思考，有一本書，他就告訴了我們將心比心的重要性，ISIS 在 Twitter 上發了一張圖片歐盟議會建築爆炸，記者當時就嚇壞了。四個孩子的班艾里，他的次子，在 2013 年成為第一波投奔敘利亞的聖戰士。在 2013 年 12 月一通來自敘利亞的電話，說：「你兒子死了，很光榮的死去。」，因為兒子死了但沒有屍體所以無法確定兒子死了，所以他必須自己找到答案。他說：「我們都必須有同理心，要想，你的孩子就是我的孩子，反之亦然，他們吃的都是相同的食物啊。發生在我孩子身上的事，也可能發生在你孩子身上，我們必須共同誠實的面對這些問題，是這個社會改變了這些孩子，包括警察、社會機制、學校的歧視等，你如果把這些問題全都藏起來避而不談，就等於把這個社會的弱點暴露在那裡，留給像 ISIS 這樣的極端團體趁隙

而入。」真正帶記者走進莫倫比克的，是一位喜劇演員，名叫沃亨，他帶記者去找一個人，那個人叫歐薩里，是創業中心的大哥，13 歲開始接觸電腦，16 歲休學，18 歲創業，至今已創立 4 家公司，在這個以貨車、賣毒品的社區，他不是一般人會見到的。80 年代開始，布魯塞爾區族群融合中心的執行長雷蒙，就對比利時政府提出警告，因為歧視族群、融合的失敗、經濟和教育條件等差異，這座中心叫做青年之家，他收留的孩子有包括伊朗、俄羅斯、吉普賽等。他不想很多人一樣移民，他站在移民的立場想過。最後我在想，如果大家都有互相站在對方的立場想，是不是就沒有戰爭了呢？

一月普仁心得 將心比心 蔡○翔

今天我看了一篇與恐怖攻擊有關的真實故事，故事中有一位母親她叫班艾里，兒子不聽班艾里的勸告執意要加入 ISIS，後來班艾里的兒子突然不見，班艾里很著急，忽然來了一通電話班艾里接起來後對方說你的兒子光榮的去世了，班艾里剛要講話電話就掛了，班艾里覺得兒子應該是被騙走的。經過班艾里的調查她發現 ISIS 在網路上騙人的規律：1. 貼文 2. 加入好友 3. 新的追蹤者 4. 直接私訊 5. 測驗是否有興趣 6. 配對 7. 線上通話 8 提供行程 9 被招募。班艾里雖然因為自己的兒子死了很難過，但她用別人的角度去看其他母親也會很難過，所以班艾里決定要幫助其他人不能像自己一樣失去子女，於是創辦聖戰士讓家長加入才可以減少小孩加入 ISIS 的機率，班艾里也決定救一個孩子像是在救自己兒子的一部分。班艾里站在別人的角度去看這件恐怖攻擊事件給別人一種信任感，每救一個人救安慰自己也是救自己兒子的一部分，雖然班艾里的兒子失去生命不過她以救別人就是救自己的兒子，這就是將心比心。

一月普仁心得 將心比心 黃○喻

我們一月心得是將心比心，老師特別找了一本書：真相制造，其中的短篇故事，剛開始班艾里的兒子因為被學校同學欺負，所以他回家上網查是否有人跟他一樣，結果他看到 ISIS 的貼文，讓他非常感興趣，就去了參加了這個組織。後來班艾里在兒子的房間才發現兒子去了敘利亞。之後媽媽接到了一通陌生電話，對方說妳兒子死了，而是光榮的死去，對方的口氣帶著喜氣，在這通電話前，班艾里做了許多努力，如果我是班艾里的媽媽，我一定會阻止他，如何阻止呢？我會讓他跟自己一起讀書聽音樂，找多一點的朋友給他。第二段的時候來沃亨帶領著作者去見他朋友，到達目地的，沃亨跟朋友一起去中心做採訪，他們每個人都把自己的故事說了出來，讓自己站在別人的立場思考別人的心情是多是壞，要有同理心，不要去笑別人所說的一切，多說好話，不要只看別人的缺點。

一月普仁心得 將心比心 林○恩

將心比心的意思就是大家都是平等的，不會有歧視和性別不平等的事情發生，如果大家都可以將心比心的話世界應該會少死一些人吧！將心比心不只可以讓大家都平等，還可以讓大家都很有禮貌，可以

對人態度溫和，也會少吵架。將心比心是避免校園霸凌的重要關鍵，如果人與人相處，都是自私自利，少了將心比心，很有可能就會發生像書中所提到的主角一樣遭受到霸凌。像是生病，長相，說話方式，個性缺陷，都很可能會被霸凌或是歧視，這時懂得將心比心很重要。只要站在別人的立場想，就不會有校園霸凌或是歧視別人的心，像是真相的製造這本書就是在以不同的事件講述將心比心。一開始在講一個男生他去加入了 ISIS 後，他的母親不久就接到了男孩的死訊，男孩的母親哭的上氣不接下氣，他的母親也不想要其他受害家庭的小孩也可能會加入 ISIS，所以男孩的母親就組織了一個隊伍一起去找出 ISIS 的發源地，這個其實就是將心比心的態度，就算自己的小孩也救不出來了，但也願意去幫助其他受害家庭的小孩，男孩的母親也不想要其他人的孩子進入到 ISIS 的組織裡，如果男孩的母親沒有將心比心的話，應該就會有更多的人受害。

一月普仁心得 將心比心 陳○媽

這是一個很容易將一些無辜人士轉入大事件的社會，有些人會因為曾經被傷害過，就會想報復這個社會，我看了一本書的一大段文章，是關於伊斯蘭極端恐怖組織的故事，ISIS 是伊斯蘭極端的組織，他們會在網路上傳一些關於血腥的影片，有一位記者採訪了一位母親，那位母親說他的兒子在學校一直被歧視，兒子不敢告訴母親，就在網路上尋求救贖，就看見了極端組織的徵收文章，後來那位母親的兒子就進去加入極端組織了，在偏遠的貧民窟中，有很多家庭都是這樣，後來來了非常幫助他們的一個喜劇演員，他為少年們開了一個表演課，他讓少年們站在台上，對著底下的其他人述說這自己被歧視、霸凌的經歷，後來他們變得越來越正向，那位喜劇演員救了他們。如果那位喜劇演員沒有幫助他們，他們就會在網路尋求救贖，就會像那位母親的孩子一樣。將心比心，大意是自己的立場去衡量別人的立場，體會他人的用心，多方為其設想。英文的翻譯就是，站在別人的鞋子裡。有個古文就是「及所不欲，勿施於人」我們需要將心比心，因為那些想報復社會的人很憎恨，我們需要去開導他們，不然會一直在這個強迫別人的循環上一直無限輪迴。其實這個社會很好，只是有人被欺負了，社會就變得危險了。

一月普仁心得 將心比心 陳○穎

將心比心在這個世界上扮演一個很重要的角色，是一個不可獲缺的東西，如果少了它，人們會變成什麼樣子？根本沒有人敢想像！將心比心換句話說就是站在別人的立場替他們想，所以它是非常重要的，有了越來越多將心比心的人，這世界上應該了不少的紛爭，我們要多多鼓勵人們當一個將心比心的人，這樣紛爭才能夠減少，「真相製造」這本書，裡面寫了一位母親將心比心幫助他人的故事，這個故事就是說一個男孩加入「ISIS」的組織後，男孩的母親不久後就接收到了男孩的死訊，他便哭得泣不成聲，之後，男孩母親也不想讓其他的家庭受到這樣的傷害，所以他就組織一個團隊一起去幫助受害的家庭，男孩的母親就算自己的孩子已經死去了，也不願意讓其他人的孩子也受到傷害，這其實就

是將心比心很好的一個例子，重要的是，人們要有一個將心比心的態度，這樣這個世界上才可以越來越好。

一月普仁心得 將心比心 王○慈

在我們的生活中，如果能夠將心比心，人與人之間就會多一些寬容和理解。每個人都希望得到別人的真誠相待，要想別人真誠對待你，你就應當先主動真誠的去對待別人。有一次我在學校突然發燒，我的老師就打電話給了我的媽媽，可是因為媽媽在上班不能回來，所以叫我一個人回家，所以老師就叫我回家等媽媽下班。我在回家的路上因為很不舒服我就坐在地板，頭不要那麼暈，可是有一個阿姨是媽媽的朋友，看到我在地上就問了我怎麼了？我就說我發燒要回家，阿姨就說你媽媽呢？我說在上班。阿姨就先載我回家拿健保卡帶我去醫院打針，後來媽媽就來醫院看我，媽媽也一直跟阿姨說謝謝，後來打完針媽媽的朋友也回去了，我媽媽也跟那個阿姨變成很好的朋友。我媽媽有時候因為那個阿姨很忙也會幫忙她照顧她的女兒。彼此互相照顧，每個人都可以盡自己的力量讓社會變得更好。

一月普仁心得 將心比心 林○微

我看了一篇與恐怖份子的文章，也關於網路詐騙，說明有一家人，媽媽班艾里接到了一通電話，電話裡有人說：「你兒子光榮地死去。」聽到這句話，媽媽一定會傷心啊！也搞不懂為什麼自己的兒子會加入 ISIS 組織？又自稱自己是敘利亞？班艾里遇到這種情況，決定改善青少年的想法與觀念，也希望孩子的媽媽們，不要跟自己一樣遇到這種情況，班艾里二十年的社工經驗，再次找尋兒子情況的答案。假如我變成了媽媽班艾里，遇到這裡的情況，我一定會以尊重、勇敢的方式去找到自己兒子，除了這件事外，我也會改善青少年和家長們的不好觀念，很多人會因為家庭關係而去加入有的沒的組織，好讓自己穩定、安心。不！我們在這世界上要懂得尊重、人人平等，不能像有些國家種族歧視，或像以前一樣，男主外、女主內，這絕對不能出現，大家要站在別人立場將心比心，將心比心的意思：以自己的立場去衡量別人的立場，體會他人的心意，透過將心比心的溝通，可避免與人的誤會和爭吵，可讓世界變成安詳。

一月普仁心得 將心比心 陳呂○慈

如果我是班艾里我的想法是為什麼我的兒子會去參加 ISIS，有可能兒子在學校被霸凌才會去 ISIS，如果這件沒有發生的話就不會知道兒子被殺害。我的感想是為什麼要殺小孩子？活的好不好嗎？如果是您的話，您會有什麼想法？破壞了人家的家庭真的好可惡，沒有良心的人自己也有家庭，如果是您的兒子的話，您會什麼想？你是不是會想說這人沒有良心？為什麼會殺我的小孩？您在殺班艾力的兒子您是沒有良心，您們的心都被狗吃了嗎？人家的孩子有妨礙到您嗎？為什麼殺他兒子？人家有沒有對您做什麼事情，讓您就要去殺他？憑什麼人家的孩子不能開心地生活下去，讓無辜的人一直在惡

夢中傷心難過？恐怖份子讓人真的很討厭，遇到這種事情，社會上的年輕人千萬不要傻傻去加入黑道，因為你參加的黑道，你就會後悔一輩子。如果你想要退出，就一定會付出相對的代價。因此，我希望社會中不要有那麼多的壞人，更希望每個人都能明白感同身受為他人著想，不要只在乎自己的感受，卻讓別人身受其害。

一月普仁心得 將心比心 蔡○諾

我看了一本書，書裡面的內容提到了許多將心比心的故事。將心比心的定義：我覺得像同理心、站在別人的立場去想事情。書中的故事：班艾里失去了一個兒子，讓他了解到其他媽媽失去小孩的痛苦，之後，她不想再看到別人失去孩子，所以她每救一個小孩就像救自己的兒子一樣。班艾里這樣的行為就是因為他曾經失去過兒子，那種撕心裂肺的痛，讓她不想再看到別人小孩發生跟自己兒子一樣的事情。有一段我覺得說得很好：「我們必須有同理心，你的孩子就是我的孩子，反之亦然，發生在我孩子身上的事，也可能發生在你的孩子身上。如果我媽媽是班艾里，有一天我突然消失了，她一定也會很難過，所以我們不要被網路迷惑了，也不要讓其他人被釣魚網站騙走。當身旁的朋友受到詐騙時，我們更要適時伸出援手，避免發生遺憾的事情。這本書告訴了我們，做人要將心比心，自己會被別人欺騙時，心裡有多難過，同樣地，我們也不要當一個有心欺騙他人的人，這就是將心比心的一種表現。

一月普仁心得 將心比心 張○熏

我覺得在這社會上會為別人著想的人應該是算多，但搞不好還真的有人會完全不會對任何人著想。而為別人著想的人一定是個心地善良的人，雖然他的外表看起來很兇或是他的行為看起來一點都不善良，就算他可以為一個人著想，就可以代表他心裡還是會有一絲絲的善良。如果真的有人完全不會為任何人著想，那個人搞不好真的沒有一絲絲的善良。就像班艾里突然知道他兒子到了敘利亞，班艾里也沒有生氣；反而還希望兒子趕快回來，但是他兒子還是不想回去，但是班艾里這樣也沒有生氣，反而問他兒子有沒有吃東西還缺什麼嗎？雖然班艾里還是努力的勸導他兒子回來，但他兒子還是很是不回來…。某一天他突然接到一通來自敘利亞的電話，電話裡頭說「你的兒子死了，」這一說之後班艾里反應不及，之後班艾里想知道兒子是怎麼一路被帶去敘利亞的？這一些話語就可以看出班艾里是怎麼對他的兒子多麼的為他著想，他的兒子應該要為他媽媽著想，因為如果他兒子死掉了，媽媽一定會很愧疚還有很難過，所以彼此為他人著想，這樣才是符合將心比心的態度。

一月普仁心得 將心比心 林○凱

將心比心的意思是，站在別人的立場上去想。每個人都會有失去親友的時候，就像班艾理失去了一個兒子一樣，因為班艾理的兒子被社群網站誘惑、被社群網站吸引，加入了 ISIS，而 ISIS 是恐怖分子，但也有很多人加入了 ISIS，然後就有很多的媽媽失去了兒子，如果我是班艾理，我會覺得自己很沒

用，會像班艾理一樣去幫助其他人，但是為了不讓更多人加入 ISIS，我會努力的去幫助每個人，因為生命是每個人一生最重要的，不能白白犧牲自己生命，浪費自己的一生。我覺得我們不能太相信一些網路上說的話，還有廣告及照片，一但被吸引，就無法挽回了。如果是我的話，我願意幫助他們，有很多人加入 ISIS 的原因有可能是因為沒朋友，我願意去陪伴他們，聽他們內心想說的，這樣他們就不會因為沒朋友，而加入 ISIS，每個都可以將心比心的對待其他人，這樣這個世界一定會很完美。

一月普仁心得 將心比心 林○緯

將心比心的意思就是站在別人的立場感同身受，我在這個故事中覺得班艾里是個世界上最好的母親，因為班艾里失去了一個兒子，我們也知道失去一個家人是很痛苦的，即使班艾里失去兒子很痛苦，她仍然將心比心的替別人著想，最後也幫助了很多，也讓他們不被社群網站的恐怖組織給騙走或者告訴他們「ISIS」是個恐怖組織。我覺得凡事做什麼事都要先將心比心的想想看，比如有一個人天生就很笨又傻傻的，結果一堆人一直罵他「你就是個智能障礙」，但是你有沒有想過他是願意笨笨傻傻的嗎？難道你喜歡被別人罵嗎？一樣的道理，所以不要只會去欺負比自己弱小的人，我們而是要去幫助需要的人。我的感想就是家人也要多關心小孩子，不要放任他想做什麼就做什麼，這樣子是不好的，也會讓小孩子很隨便。

一月普仁心得 將心比心 楊○誼

將心比心是做每一件事的出發點，就是會為別人著想。班艾里是一位聖戰士的媽媽，他有一個兒子，在一個社交網站看到的關於 I S I S 的社團。他上面寫，3%是血腥的，97%都是跑車、老婆、錢和你稱兄道弟的人，於是他的兒子就從比利時前往敘利亞加入集團組織 I S I S，結果她媽媽就接到一通電話，有一位不明人士就說，他的兒子是在戰場上光榮的死去，班艾里一定不信，因為他沒有證據。而且剛好他又是穆斯林，所以 I S I S 已經看準了這些青年。班艾里非常的後悔，所以他決定不能再讓其他孩子跟他兒子有同樣的遭遇。於是他成立了非營利組織「反暴力極端主義」，走訪校園後，他發現問題比他想得還嚴重，老師就是不敢直接提到 I S I S，就是要邀請他來解釋，讓更多的青年以及與他處境相同的家長輔導。他很多次都被恐怖份子威脅，但他還是沒有停下腳步，而是繼續幫助那些人，即使只是一個人，沒救回一個年輕人，就像救回他兒子的一部分。他說他會繼續前進，一步一步把孩子救回來。這就是將心比心的精神，讓每個人都感覺得到他的決心。

一月普仁心得 將心比心 楊○臻

什麼是將心比心？就是要站在他人角度思考，體會他人。看到這篇故事有很多感觸，在現實生活中也有很多一樣的事件發生，不管是宗教歧視、膚色、種族等等的，其實大家都不想要有這種事發生，正是因為沒有同理心，才會使問題越來越嚴重，像這篇故事裡的班艾里，他的兒子就是因為在生活中遇

到許多排擠、歧視、不公平對待，又剛好被網路釣魚而加入 ISIS，而班艾里也就宣導這件事，因為班艾里有將心比心，不希望這件事情也發生在別人的身上，對別人多一點理解，那世界上肯定會更和諧。舉一個例子：在上課時同學非常吵鬧完全不顧老師、想上課同學著想，而想上課的同學對他們破口大罵，整個教室就會非常吵，雙方都沒有站在他人角度思考，而導致課堂秩序非常不好，但如果冷靜下來思考就會發現自己的不對，每個人如果多一點思考，就可以停止爭吵，多為對方著想，受益的不止自己還有對方。

一月普仁心得 將心比心 羅○峻

我覺得這篇主題的意思是站在別人的立場上來看待他人所做的某些事情，學習理解他們並感同身受。我從故事中看到主角班艾里的 19 歲次子在某天某日中身亡，原因的一切源頭則是因為她的兒子在失蹤從一個社群網站之中看到了一個名叫 (I S I S) 的組織，這個組織其實是一個恐怖組織創造的，它專門利用每個青年都想要擁有的事物來誘惑並且拉攏他們，讓他們以為去到了那個 (I S I S) 伊斯蘭) 就可以得到他們想要擁有的一切事物和完成他們的夢想並且找到新的希望，但其實他們只會讓孩子們得到一時的快樂，到最後會利用他們做人肉炸彈。班艾里得知這件事發生的原因及由來之後，雖然感到非常的難過甚至感到絕望，但他仍然還是鼓起勇氣面對去向更多人訴說恐怖組織這件事，不希望再讓更多人受到傷害。我覺得班艾里值得我學習的地方就是，雖然自己陷入絕望之中，但是她仍然為了他人著想不想讓更多人遭到傷害，所以他勇敢向大家訴說這件事情這故事告訴我們，自己做錯過某些事之後，如果再看到他人犯錯要提醒他們別再讓他們犯錯。

一月普仁心得 將心比心 盧○楷

將心比心得意思就是站在別人的立場，感同身受，要理解別人的心情要有同理心，我覺得文章中的班艾里就有將心比心，我覺得他很善良，因為他自己的兒子遇到了這種事，所以他被指控教育失敗，造成國家安全威脅，而且因為班艾里沒有他兒子的屍體，無法證明他已經死了，法庭宣判五年監禁，但是因為當事人無法服刑，所以他還必須繳交一萬八歐元的罰金，但是儘管這樣，他還是為了別人著想。他覺得一定還有跟他兒子一樣的人，所以在他兒子死後開始回溯事情發生的過程與可能原因，我覺得班艾里真的有站在別人的心情想，如果別人的兒子發生這種事他也一定很難過，所以他成立非營利組織反暴力極端主義，與學校、爸媽、政府合作，幫助那些與他兒子相同的青年，試圖回應這些問題，所以我覺得班艾里真的很偉大。為了幫助跟他兒子同樣的青年，還成立了非營利組織，拿到的錢都會幫助他們，我真的要學習他的這種態度，要將心比心，不要只站在自己的角度想，也要站在別人的角度想。

一月普仁心得 將心比心 林○鉉

將心比心就是站在別人的立場為他人著想。為什麼這麼說呢？班艾里是一位住在比利時的阿拉伯人，

因為他的兒子被 I S I S 恐怖份子騙去敘利亞，原因就是 I S I S 在推特上發表了貼文，但這不是一般的貼文，標題就是你們來我們組織會有很多金錢、跑車、美女，所以他兒子就經不起誘惑，跑去加入他們。可是班艾里渾然不知，結果再聽到兒子的訊息，竟然是兒子已經死亡。我最佩服班艾里就是他們開始跟政府合作，到學校演講宣導，希望透過這樣的宣導，可以降低學生參加不法組織，這就是同理心。雖然兒子出事了，但他為了防止悲劇發生，去全力阻止因為假訊息而跑去送死的孩子。我想說的是別人都是可以扛著傷害和痛苦，去站在別人立場為他人著想，這是多麼偉大的一件事。如果我們都可以幫助身邊的人，站在他們的立場為他們思考，這世界上就會充滿著快樂。我們平常的行為舉止傷害了別人，所以他人才會對世界感到失望而做出那麼傻的事情，在書中因為種族歧視、被剝奪的自由、被同仁的瞧不起，造成了青少年不良的影響，所以我覺得霸凌是一件很可惡的事情，讓我對霸凌的人忍無可忍，更要杜絕這樣的事情發生。

一月普仁心得 將心比心 林○馨

不管是在以前或者現在的時代，我們本來就不應該接觸網路上的不良訊息和不該去的地方，這本書裡的班艾里因為不想兒子加入 ISIS 成為恐怖份子，所以極力的反對，但一切的起源都來自於網路世界，往往可能因為一些廣告或訊息而導致自己做了錯誤的選擇。班艾里透過了自己成立的反暴力極端主義像其他人說明了 ISIS、極端主義、怎麼與青少年溝通等。在路上可能發現炸彈或者可能就會被恐怖分子盯上的日子，這樣的日子，讓人惶恐不安。那班艾里為什麼會堅持不放棄呢？是“希望”讓班艾里堅持下去的，班艾里告訴每一個人把每個家庭的小孩當做自己家的小孩，救一家的小孩子就等於救了自己家的孩子。或許當下我們沒有辦法感受班艾里擔心兒子的心情，但這本書反應出了當下的所有媽媽都擔心自己的孩子加入 ISIS 但是卻又不敢發聲，於是有了班艾里的出現，讓大家知道自己家的兒子或許是透過社交軟體、廣告、程式如何一步步的加入了 ISIS，而班艾里也一步步的救出了許多家庭裡的孩子。

一月普仁心得 將心比心 李○曄

在這網路爆炸的世代裡，人們在獲取資訊時，不費力氣垂手可得，但往往一件事，卻有很多種訊息，或是造假，形成了假新聞，而製造這些假訊息的幕後，以往都是讓自己佔上風的。就像書中班艾里的兒子，透過社交網站，看到了 ISIS 的貼文：是有車有房的男子帶著老婆。比起我們印象中他們那殘酷的一面完全相反，而被 ISIS 的貼文所吸引，因此加入了聖戰士。當人們接觸到網路的那一刻，都有可能成為真相製造分布的一份子，有人是不畏生死的走進陰謀論，有人是控制著認知、放大聲量而可以傳承兒女的家族事業。為了個人利益而去挖取別人難處，所製造出的真相，雖得到你想要的，但有時看著別人痛苦，自己也是不好受。戰爭總是有輸有贏，可是若能將心比心，換個角度思考，達成雙贏的局面，豈不是更完美嗎？

一月普仁心得 將心比心 黃○祥

我們現在每一個人幾乎都會有使用到網路的時候，譬如說在玩遊戲或著交友軟體的時候，有些人甚至是每一天都會用。網路很方便也很普及，可是當你在用的時候危險也正在慢慢的靠近，就是因為網路的普及跟方便性，有一些壞人就像是文章講到的 ISIS 他們會有自己的一套系統，就像是釣魚一樣慢慢的把你騙過來再把你帶走。一開始他們會給你看他們有多好，進去之後就可以擁有很多朋友、金錢、女人，可是也不會想說那只是表面上的，等到你被騙進去之後再把你洗腦變成他們口中所說的「聖戰士」，最後就會無條件的去服從他們說的話叫你去做什麼就做什麼，因為已經被他們洗腦了，想跑也跑不掉了。使用網路的時候要謹慎，有可能看到一則喜歡的消息而變成了別人看中的肥羊，失去自己原本該有的美好人生，文中的也有提到他的媽媽非常不同意他去成為「聖戰士」，因為沒有一位家長希望自己的小孩成為這樣子的人，可是呢？他的兒子就是被網路一步一步的騙走，最後也成為了 ISIS，可是這位母親沒有因為這樣而喪氣，她去成立了反暴力組織，到各個地方去幫助其他人，避免有人也會遇到這樣子的狀況。

一月普仁心得 將心比心 李○昇

我覺得這是一件關於種族歧視與網路有關聯的一篇文章，文章中班艾里的兒子就是因為網路以及種族歧視的原因導致心裡不平衡，才加入所謂的聖戰士。在聖戰士中可以給班艾里的兒子得到他原本得不到的東西，也就是因為這樣，聖戰士也開始在網路上騙一些年紀比較小又有受到種族歧視，以及心裡層面比較不平衡的青少年。利用他們一開始得不到的，例如安全感等等去誘惑他們，進一步叫他們做一些不好的事情，甚至威脅各個國家安全。科技的發達，網路崛起也被很多人利用，有的人在做網路上都 App，有些人在當黑客，沃亨也是其中的一員，沃亨也透過表演讓大多數人了解到當年的種族歧視的嚴重影響，所以我們應該要將心比心的去對待他人而不是用自己主觀的想法識別他人。

一月普仁心得 將心比心 林○皓

這一篇文章敘述一個媽媽他的兒子當了一位聖戰士但卻不幸過世了，這位媽媽也成立了一個團體，就是為了要幫助像他一樣遇到相同困難的父母，他不會因為自己兒子過世就想不開或是很難過，他選擇了幫助別人，讓同樣的事情不會在持續的循環下去。我們也不因為自己想做什么就去做也要想想身邊的人或是去做的後果，這樣真的太自私了，不要因為自己的行為而讓身邊的人感到難過。他兒子只為了他自己的思想民主而去加入 ISIS，卻忘了最親的家人會不會傷心難過，也沒有檢視這組織是否是個好的團體就加入了。那到底是什麼造成了這件事情的發生？主角在現實生活中遭受了很多人的歧視，只因為他是個穆斯林，生活中充滿了歧視他的人，讓他到最後崩潰了，在網路的世界找到了一個來路不明的團體加入了 ISIS。其實我們都能將心比心地去關懷身旁的人，讓歧視霸凌的事件從生活中消失，這樣一來像 ISIS 的組織就不會抓住這些被歧視人們的心態而從事不當行為。ISIS 都用人體炸

彈來傷害來進行恐怖攻擊去造成全世界的恐慌，對它們來說都是英勇戰士的犧牲表現，但卻不知道他們愚昧的行為造成多少家庭破碎，不僅僅是班艾里的兒子，更有很多無辜的生命就此消失，這也是我們為什麼不該自私自利的重要原因了。千萬不要因為一己之利而去傷害周遭的他人。

一月普仁心得 將心比心 張○盛

現在大家都會使用網路的世界，例如：fb、YouTube、Instagram 等等網路 App。網路很方便也很有趣，但也很危險，有很多人為了網路而走錯了路，現在有一個集團叫做 ISIS，他們是一個進去之後會以自殺式的方法來攻擊別的國家。為什麼那麼危險還會有人要進去？因為 ISIS 就是用網路去騙那些沒有目標，每天頹廢的人。怎麼騙呢？就是假裝 ISIS 裡面有跑車、錢、女人等等好處，但其實暴力和血腥內容都藏在其中。進去組織的人就會用信仰的方式來洗腦這些人，之後就會變成 ISIS 的聖戰士，讓你去以自殺式的方式去殺人危害國家安全，一個完好的生命也就因為一時的愛玩和享受就這樣沒了。網路是一個很好的東西，像是生活當中有什麼不懂的地方可以立即從網路上找出答案，危險的地方也很多，自己要有懷疑網路的觀念，也不要輕易被受騙了。

一月普仁心得 將心比心 宋○婷

班艾里不喜歡與媒體聯絡是最後班艾里才說出，事情的經過，從小孩死去了她就改變自己，她全家搬去布魯塞爾，班艾里跟很多移工家庭的樣子，希望家人不用那麼辛苦的工作，可以在家裡陪伴她，班艾里聽從她父親的話在成長過程要好好的念書，父親付出勞力，也辛苦的在外工作，家庭可以在布魯塞爾落地生根，她有時候會寄錢給尼西亞支持家鄉的親戚，班艾里想想長大的時候順著爸爸的路累積之下，繼續改善家庭的生活，她想著，她的孩子是移民的第三代，是在比利時出生的，拿歐盟護照的一代，班艾里很期待自己成為母親後，能完成移民後來打造生活的第三階段。三〇一三年十二月，有一通電話，讓班艾里措手不及，對方說班艾里來不及反應，在這通電話前班艾里其實做了許多努力她回憶十九歲次子失蹤那天的情景，她去孩子的房間沒有看到人，過不久她收到她兒子的訊息但她兒子已經不在，班艾里給她看班艾里跟兒子的對話，班艾里絕望，還必須繳交罰金，班艾里為了救回她的孩子最終二十年的社工經驗讓她找到兒子不見的原因，她想知道兒子怎麼被帶去敘利亞的。

一月普仁心得 將心比心 何○宸

ISIS 會成功欺騙比利時的青年，最大的原因就是因為比利時的青年一直被歧視和孤立，他們缺乏自信心，也沒有可以訴說的對象，ISIS 利用貼文、加入他們網站上的朋友、追蹤他們的生活、直接私訊他們取得他們的信任、開始詢問有沒有意願加入聖戰士，甚至面對面交談、提供他們電子機票，ISIS 的宣傳貼文都會誇大剪接和隱蔽暴力、血腥的內容，這些青年們看見這些誘惑卻沒有阻止自己，因為他們覺得去那裡當聖戰士至少可以證明自己活過。我覺得如果比利時的青年們可以一起挺身而出的對

抗這些歧視和社會的敵意，有可能可以改變社會對他們穆斯林的看法，這就是選擇的重要性。他們可以選擇接受 ISIS，也可以選擇對抗他們，選擇加入 ISIS 的應該是只看到了打造出來的舒適圈，所以才輕易的相信。要改變就要從一開始就改變，像是家人對於教育就不能採用傳統穆斯林的教育方法，例如在家裡也可以言論自由，可以讓家裡的對話變得開放自然，不因為宗教和文化的關係而有隔閡，政府也應該把族群融合視為優先解決的問題，宗教也要改變，伊斯蘭教在歐洲的教義解釋、傳教必須要在本地化，宗教之間也不該歧視，要尊重每個人的信仰，但我覺得最要改變的是比利時的青年們，要先相信自己、團結、不輕易被誘惑，才能真正改變這個社會對他們的看法。

一月普仁心得 將心比心 林○懷

這篇文章裡講述著一個恐怖組織 ISIS，而這組織利用無邊際的網路吸引無數個青年加入這個組織，成為聖戰士參加他們口中的聖戰。而被吸引的組織大多都是想法還不太成熟的青少年，會造成這樣的原因是應為在這個國家裡充滿了對穆斯林的歧視，造成小孩之間的歧視與教育方面的差異，正處於自我肯定時期的青少年們無法肯定自我也沒有可傾訴的對象，這為 ISIS 創造了一個很好的突破口，使許多壓抑許久的青少年們找到了一絲希望，成為聖戰士為 ISIS 而死。這個故事告訴了我們在生活的周遭裡一個自以為的玩笑，或是同學與同儕之間好玩的霸凌，都可能改變一個人的人生。我們應該減少歧視與霸凌，多一點關懷與陪伴，讓更多人有機會找到一個美好的未來，使某些人回到正途。在這篇文章裡就有一位女性，她的次子就受到了 ISIS 的影響加入了聖戰士的行列並且死去，也迫使班里艾被更多人歧視，但是她卻從絕望中走出，利用社工的經驗為許多同病相憐的父母們走出陰霾，也為學校教學正確的觀念讓自己的意外不在發生在別人孩子的身上，我覺得班里艾真的是一位很偉大的人物，從低谷走出，並且幫助她人。也有一位企業家幫助那些被歧視的孩子走上正途，發揮他們的想像力與創造力，支持著他們讓他們自己創業，達到肯定自我，追求夢想的目標，也為這樣的處境獻上自己的一份力。我們生在和平的台灣，有著美好的生活，但是在那遙遠的國度，與我們同齡的孩子卻受著非人一般的生活，我們真的要好好珍惜身邊一切的美好，也為許多弱勢的朋友們獻上自己的一份力，關心也好祝福也罷，可能有一天你就默默的幫助一個人走上正確的道路，改變了他的一生。

一月普仁心得 將心比心 于○楊

這一篇文章在講述有關 ISIS 的文章，其中一篇在講述一個媽媽突然接到消息得知兒子死了，同時也知道他的兒子加入 ISIS 而戰死了。雖然在一開始也做了許多的努力來挽回兒子，但他兒子卻一意孤行，完全無法體會家人的焦急與關心。到底為什麼他的兒子會被 ISIS 徹底洗腦了呢？明明知道加入 ISIS 非常危險卻還是要去呢？其實是因為 ISIS 用比較新穎的手法，從 1. 貼文 2. 加入好友 3. 新的追蹤者 4. 直接私訊 5. 測驗及迷因 6. 配對 7. 線上通話 8. 提供行程資訊 9. 被招募。等過程甚至誇大宣傳這裡有 97% 都是跑車、老婆、工作、錢、兄弟還會給他們自己的舞台展現自己，讓他們輕鬆地就可

以拿到極大報酬。同時也會給他們尊嚴、情誼、並且認同他們。這些都是 ISIS 誇大、剪輯、誤用的資訊，利用人類所有的慾望，讓他們加入。但換個角度想，販毒能得到許多報酬但風險有極高，一被抓到，一生就毀了。這和加入 ISIS 能滿足所有慾望卻也能讓你犧牲性命傷害他人是一樣的。所以我覺得努力向上、腳踏實地的過生活，努力才會有收穫，想要一步登天的話，容易飛的越高摔的越重，所以要努力付出換取自己的成就，打出自己的一片天，要相信努力是會有收穫的。

一月普仁心得 將心比心 盧○宗

答應別人的事情是一定要做到，從小我家人就是這樣告訴我的，但是我覺得是一件很難的事情，我很常答應別人結果後來忘記了，但是我很重視承諾，因為我不想別人答應我結果沒做到，所以己所不欲勿施於人，自己不喜歡也不要對別人這樣，當我答應別人的事情沒有做到我會有點自責，承認，或許只是簡單的一句話，可是對於下承認的人來說，卻是一份期待，我是一個很少跟別人，承諾的一個人，因為我很怕我會沒有做到，我有一次我答應別人結果我忘記了，結果他就再也沒有找我幫忙了，但是有人要我幫忙我還是非常樂意的。

一月普仁心得 將心比心 陳○恩

我們看的這篇文章他是在講 ISIS 在網路上釣魚就是他們都會用臉書、You Tube 還有很多程式來騙人，另外也提及因為文化、宗教、膚色的關係，他們都會受到歧視。像我們台灣也有網路詐騙，但至少跟 ISIS 差很多，想想我們生活在台灣已經很幸福了，但還是有很多人不懂得珍惜自己的土地。換一個角度去想想如果我們身處書中的國家，那是多麼可怕的一件事情。說到種族歧視，讓我也想到美國，白人跟黑人的地位差很多，到了現在這麼先進還是存在這個問題。所以我覺得常常在抱怨的人，是不是也該將心比心，好好看看我們溫暖的台灣寶島。現在台灣的少年、青少年已經過得很好了，大家要好好珍惜現在的環境，像書中 ISIS 在跟我一樣的年齡應該是要去打仗。假如是我，我應該就怕死了，連槍都不敢拿了！我們台灣真的是個很好很好的國家，讓我們一起來好好珍惜我們的家。

一月普仁心得 將心比心 鄒○晉

這一篇文章都是有關聖戰士 ISIS 的，ISIS 會在各大社群網站上去搜尋人選：1. 貼文 2. 加入朋友 3. 新的追蹤者 4. 直接私訊 5. 測驗（迷因）6. 配對 7. 線上通話 8. 提供行程資訊 9. 被招募，ISIS 會用這 9 個順序找尋最適合的聖戰士而這些聖戰士都有一些共同點：「沒有所謂的朋友兄弟姐妹等…沒有尊嚴也得不到認同點..」所以 ISIS 會抓住他們的弱點，就算他們在戰場上犧牲了，他們也會覺得「自己活過了」。其中一篇就有位母親的孩子在戰場上犧牲了，母親名叫班艾里他的兒子在 19 歲失蹤了，班艾里早上起床時覺得怪怪的，於是她衝去兒子房間，果然發現他不見了。過了沒多久就收到兒子的訊息「他到了敘利亞加入 ISIS」應該沒有任何母親是喜歡自己的小孩突然消失又過沒多久說自己加入

ISIS 吧！我相信這位母親當時應該也崩潰不知道該做什麼，但是這位母親沒有就此喪氣。她創立了「反暴力極端組織」，她與學校、父母、政府合作來去幫助其他跟他一樣的父母、青年。第二篇是講說一位創立創業中心的大哥歐薩里，他是「讀書無用」派的，因為他覺得出生在 1080 的其他人讀到了碩士、博士或者更高的學位，在 1080 出生的人就是找不到工作，他特別為女性打抱不平。尤其是穆斯林、莫倫比克、女生 3 種身分這就是弱勢中的弱勢。歐薩里就是為了這些弱勢來創這個創業中心，創業中心有很多人在裡面每個人都在寫程式，有生活的、旅遊還有其他各式各樣的程式。在莫倫比克很多時候會遭到 ISIS 的恐攻，造成很多失業或找不到工作的人們。在莫倫比克還有一位人他名叫沃亨，沃亨是把一些年輕人們聚集在一起表演舞台戲劇，讓他們受到尊重及認同，不讓他們成為下一個 ISIS 的「聖戰士」。這一切都是懂得將心比心，雖然自己曾經經歷過傷痛，卻能以自身傷痕化為美麗的力量去幫助更多的人，這就是一種愛的表現。

一月普仁心得 將心比心 余○頤

在這次原住民運動會中我們獲得了許多好成績，在比賽前幾天我和兩個學姐互相鼓勵並約定這次的女團我們要拿下金牌，比賽場次隨著時間一分一秒的過去女團決賽也開打了，在我們的前一組是非常強勁的對手，當她們第一個分數跳出來時，我的心就像是熱鍋上的螞蟻一樣非常慌張，上場前學姐和教練都叫我不太緊張打出在練習時的感覺就好，上場打完第一個品後的分數出來後就像是給我打了一針定心劑一樣讓我更加有自信，最後以 0.04 分的差距拿下了金牌，這個約定不只是和對方約定僅此而已，更是一個讓自己進步的大跳板，因為自己努力過也有了非常好的結果，雖然每次練習都非常的辛苦，但是為了自己的期許和跟別人的約定，這一點不算什麼。

一月普仁心得 將心比心 王○瑩

這篇文章講述了一位母親為了救回自己的孩子，而獨自調查 isis 是用什麼方式洗腦自己的孩子去投奔恐怖組織，雖然他的孩子最終還是死了，但他的努力也並不是徒勞無功，因為她的堅持，所以救回了更多的青年，而對她而言每救回一個人，就是救回了她孩子的一部分。我打從心裡覺得佩服，她沒有讓自己沈浸在悲傷、質疑自己、抱怨社會……等負面情緒太久，反而是化小愛為大愛，細細的回想、蒐證、舉證，去了解兒子是如何一步一步的成為聖戰士，並利用自己所學的專長去幫助想自己一樣破碎的家庭、悲傷的父母親，甚至走進校園、社會、國家教育、宣導。不畏懼恐怖威脅，懷著希望盡自己的能力去挽救在迷途的孩子，這絕非一般人可以做到之事。

一月普仁心得 將心比心 張○濬

未雨綢繆的意思：比喻先前準備。每一個人都要為自己想做的事情提早做準備，我們是學生每天就是要認真讀書吸收更多新的知識，而在學校老師也會認真的教導我們，讓我們學習到新的課業也會對我們做評量及考試。如果我們能夠在上課以外的時間常常複習功課，應該就可以在期中考或期末考能考

到不錯的成績，也可以讓自己面對對功課上不段的學習也不用太擔心，其實我聽過一句話機會是留給準備好的人，而我們是跆拳道選手，練習是很重要的，教練訓練我們是為了讓我們能把基本動作練得更確實，也教導不一樣的動作，還有把更多的反應做到最快，這樣才能準備好每一場比賽，也才有機會能拿到更好的成績，這就是未雨綢繆的意思。

二月普仁心得 見義勇為 吳○軒

什麼是見義勇為呢？見義勇為又是什麼意思呢？我們的生活中有很多例子，比如我們看到了同學有困難，我們可以勇敢的去幫助他，用自己能力以內主動協助，而不是看著他有困難沒有幫助他，袖手旁觀。今天我在跆拳道裡的品勢打得比較不好，動作記的比較慢，同學和學長姐就會見義勇為幫助我，幫我複習動作，一個個教我，有耐性的告訴我那些動作是不對的。有時自己也會不好意思問同學和學長，在他們的見義有為，我得到了幫助，有的同學就會在旁邊消遣別人，讓我更沒自信，所以我以後能見義有為的話，我會盡量做，在別人需要幫助時我們要去幫助他，自己有困難時別人也會幫助你，在一個團體生活裡面，大家互相是很重要的事情。

二月普仁心得 見義勇為 李○泓

見義勇為的意思：就是看到別人有困難的時候，或者是需要接受別人的幫助時，會主動的上前幫助他，而不是假裝當作沒看見，但是要當個建議勇為的人，本身也要很友善，願意幫助別人。在平常生活中就會有很多見義勇為的人，例如：像是有人跌倒受傷了，我會主動帶他去保健室，還有像是看到路邊有老人家要過馬路，我會主動幫助他過馬路，這些就是一些平常在生活中會遇到有關見義勇為的事。我覺得如果每一個人都是一位見義勇為的人的話，就可以幫助到很多有困難需要接受幫助的人，也可以幫助別人很多他無法完成的事，或者有人受傷時，看到會主動的去幫助他，做一位友善、見義勇為，樂於助人的人。

二月普仁心得 見義勇為 楊○閔

見義勇為就是在別人需要幫忙的時候出手幫忙。有時候我不小心忘記東西時，學長都會幫我帶，所以學長只要有請我幫忙我一定會幫助學長。有的時候，別人需要我們幫忙時，可能會因為害怕麻煩到別人，所以就會說不要多管管閒事，但是我相信他們一定在期待某個人伸出援手。我覺得我需要變得更好，有的時候我只會落井下石，像是在同學出醜時，我還在旁邊笑，別人做錯時我還大聲的說出他所做錯的事情，在別人被罵時我還了反補一槍。我需要改進我不好的習慣，因為我明明是可以見義勇為的幫助同學，但是我卻只會落井下石的害同學、取笑同學，所以如果我能把我的習慣改掉，是不是我就能與同學更好的相處？要一次就把壞習慣改掉是不太可能的，但我至少要讓身邊的朋友、同學、老師……等發現我對這個改變是非常重視，我會時時提醒自己改掉這個壞習慣。

二月普仁心得 見義勇為 蔡○翹

今天我要講的是見義勇為，它的意思是在別人有困難時主動幫助他，我可以以不同的角度來講述我的故事。第一個是我在國小被別人幫助的故事在某一次放學時間爸爸因為工作很忙的關係比較晚來載我，當時我的腦裡一直想著玩，我就跑到附近的池塘去玩，玩到一半又來了幾個人不過他們的走路姿勢和隊伍排法都很奇怪但因為當時才二年級還不懂的如和保護自己，等到他們到我身邊我才感覺到怪怪的，但我發現不對時已經來不及了，我剛想要跑卻被抓住，我也不懂我做錯了什麼事就被他們打。我想反抗但他們力氣比我大很多，當我被到到很虛弱沒辦法反抗時，有一位女生跑過來把他們全部打跑了，我很感謝她，就像是在黑暗中遇到光芒一樣，當他要走到時候我問她叫什麼名字她說：「陳雨嫣」。我覺得她很帥，到我上國中時我發現她跟我同班，現在換我報答她的時候了。第二個是我幫助別人的故事，在某一次下課，我準備好東西要去上課，走到一半我看到欺負我的那些人去欺負別人，我想裝作沒看到不過我剛轉頭眼中出現了陳雨嫣救我的樣子，雖然我很害怕但看到被欺負的人很像我，而我就是那個救世主或光，於是我帶著害怕的心情去救他。但我也沒有變很強，所以換我被打了，等到他們走了之後他跑過來問我有沒有受傷，我因為很丟臉所以隨便的說了一句沒事就跑走了，到五年級我和他是同班我們玩的很開心，他有好吃的一定會先給我，我也會把好吃的分給他，我們成為了最好的朋友。我覺得見義勇為不一定是有好結果，但可以給你帶來很多好的影響，被你幫助的人是一個好人，還會在你有困難的時候也幫助你。我覺得這樣做可以一舉兩得讓彼此的生活都變得更美好。

二月普仁心得 見義勇為 黃○喻

見義勇為的意思就是看到別人遇到困難的時候，就要趕快去幫助他，例如：看到老阿嬤要過馬路的時候，趕快去扶老阿嬤過馬路，避免她因為走太慢而被車子撞到。還有在任何地方看到行動不便的人，應該要讓座，以我自己本身的經驗，在醫院看醫生時，看到老奶奶沒地方坐的時候，趕緊起身讓座；在學校看到同學受傷時，趕快上前關心，並且以最快的速度把同學送到保健室，再問問看護士阿姨有沒有很嚴重，需不需要請老師告知他的家長將她帶回，這些都是我幫助過同學和行動不便的人的例子。當然我也有被同學幫助過，但是在我五年級的時候，明就我們先到的場地，隔壁班六年級的就硬要跟我們搶場地，把我的球丟的很遠，但我的同學用衝的把我的球撿回來，還把我帶到旁邊安慰我。這舉動讓我感覺很溫暖，瞬間心情好了起來，人與人之間互助互信，人間處處有溫情。在生活中，我們大部分的時間都是需要被幫助的，但我們有些時間是可以去幫助別人，所以在生活中互相幫助，還才能讓生活更美好。

二月普仁心得 見義勇為 林○恩

見義勇為的意思是看到別人有困難的時候，我們主動去幫，我有一次因為沒注意所以掉進了水溝裡，

後來腳就拔不出來，我拔了好久終於有一個伯伯經過，見義勇為的幫助了我，他還送我一雙拖鞋，我當下想著我以後一定要，見義勇為得幫助別人，這件事過了很久，我在路上遇到了一個小朋友，他迷路了，一開始我還不想幫他，因為怕麻煩，之後我突然想到以前有人見義勇為的幫助了我，我走回去幫助了那位小朋友，還陪伴她回到了她的家，如果有人需要幫助我希望大家都可以做一個見義勇為的人，說你視而不見的話，那個需要幫助的人，一定會對你很失望，那如果你是那個需要被幫助的人，你一定會希望他可以見義勇為得幫助你，如果見義勇為可以持續下去的話，世界上的壞人一定也會慢慢的不見。

二月普仁心得 見義勇為 陳○媽

見義勇為，是一個很好的成語，見義勇為的事件有很多，鄭捷事件，是一個很好的故事，在某一天捷運上突然出現了一位手持利器的乘客，手持利器的乘客開始發動攻擊其他的乘客，忽然出現了一位見義勇為的英雄，他利用了雨傘來為其他乘客當下了攻擊，後來那位手持利器的乘客被壓制了，那位見義勇為的英雄也因為身受重傷而失血過多而死，這是個很感人的故事。在旁人眼中他是個多管閒事的人，可是被他幫助的人眼中，他是個路見不平、拔刀相助的一位英雄。在這個複雜而時常冷眼旁觀的社會中，見義勇為的人正在減少，若沒有見義勇為的人，世界會變成什麼樣子呢？我們也需要當一個見義勇為的好人，將黑暗角落中迷失方向的人們照亮，也讓他們成為見義勇為的人，見義勇為沒有不好，只是我們不願意去做，不願意去互相幫助，這使得現在社會中為什麼許多冷眼旁觀的人，孔子則說：「見義不為，無勇也。」白話是：自己若沒有勇氣去幫助受困的人，那自己還稱的上有勇氣嗎？所以我們要當個見義勇為的人，讓需要幫忙的人，一起互相扶持吧！

二月普仁心得 見義勇為 胡○妮

人生中每個人都會遇到不一樣的困難，例如小朋友迷路、奶奶過馬路很慢很危險，這時候有些人就會跳出來幫忙，這就是見義勇為。在我國小時和媽媽在逛街的時候走散了，路過的警察就幫我打電話給媽媽，媽媽就到警察局來接我了。還有一件事也是在國小發生，有一次我經過一個巷子發現了有一群國中生在圍毆三個人，我立刻上去制止但是沒什麼用，我自己還被打了幾拳，我發現制止沒有用我就立刻報了警，警察很快就到了，那群人就一起被警察帶走了。我覺得見義勇為不一定要做很偉大的事，只要在別人有困難時幫助他就好了，但前提是要在妳的能力範圍內的事再幫忙不然有可能會幫倒忙，自己能力不足沒辦法幫助人也沒關係，可以請有能力的人幫忙。要幫忙就要幫到底，不能像那些在別人需要幫助時還在旁邊落井下石的人一樣，沒有幫助他人，反而冷嘲熱諷。

二月普仁心得 見義勇為 陳○穎

我相信人的內心都是善良的，孟子說過人心本善，每個人心中也許多多少少有一些不好的念頭，但是

當你看到有人需要幫忙時，就要向他們伸出援手，雖然他們不一定是你認識的人，但是他遭遇了困難，我們就要出手相助，如果遇到危險的人是自己，一定也是希望別人來救助你，不希望他視而不見，當你希望別人也是這樣對你，前提是你要先用對的方式來對待他人，以身做則來對待眼前的事情，希望每個人的內心都是善良的，看到眼前遇難的人可以見義勇為的來出手幫助他。

二月普仁心得 見義勇為 王○慈

見義勇為的意思是看到合乎正義的事，就奮勇去做。像是以前因為天氣很熱，同學邀請我去玩水。可是因為我不會游泳，可是我又不好意思拒絕他們，所以我只在比較淺的地方玩水。那時候我的同學不知道我不會游泳。所以叫我去跳水，因為我怕他們會笑我不會，就跟著一起去。那時我跟三個同學一起去玩水，其中就有一個同學一直叫我跳水，我就跟他說不然你先跳我再去，他跳下去後換我。我非常猶豫要不要跳下去，就有 1 個人從後面把我推下去，我不知道要怎麼游泳所以吸不到空氣。我就一直到喊救命，幸好有一個好心的姐姐跳下去把我拉上來，好心的姐姐就問我說你不會游泳為什麼還要跳下去。其實我不想跳下去，但因為有一個人把我從後面推下去。那位好心的姐姐就開始罵他們三個，這樣子真的很危險，如果她發生了什麼事情要怎麼辦？後來推人的那位同學就跟我道歉，如果看到需要幫助的人，我們就應該見義勇為幫助她。

二月普仁心得 見義勇為 林○微

《見義勇為》：是幫助身處困難的人。生活當中一定有常見的事，就是許多人喜歡欺負弱小的人，大部份的人都選擇觀看或加入他們，遇到這種事，我們絕對不能當觀看的對象，我們應該用我們好的方式制止他們才對，或許有些人是因為不敢制止他們，也怕自己會被欺負，如果真的為他們好也為自己，我們要鼓起勇氣幫助他們遇到困難的人。我在影片中看到一幕感人的情景，有一天有一位阿嬤要過馬路，可是路上很多車，綠燈時間也沒多久，在等綠燈的人們，大概有一百多位，只有一位男士幫阿嬤，而且那男士很積極幫助阿嬤，或者有一位六歲小孩被自己的父母親家暴，大部份的家庭不想惹事也不想幫助小孩，可是就有一位善良的阿姨堅持幫助他，而且是幫到底，這兩份的愛真的很暖，也希望這兩份愛能影響到世界各地，好讓大家能持續幫助別人。

二月普仁心得 見義勇為 陳呂○慈

我以前被同學欺負就有一位好心的姊姊來幫我解決問題，讓我感到有親人在我身邊，可以幫助我努力的幫助人家，您幫助人家有可能人家給您回報您，見義勇為就是您遇到什麼困難就可以在人家幫您解決，就是要努力的自己解決問題不能都是人家要幫您解決問題，在生活中外面遇到困難或者被欺負的人就要勇敢去幫助他人，如果您不會您也要去學習去幫助他人，我在外面都會看到有正義的人都在幫有困難的人，這叫做見義勇為。

二月普仁心得 見義勇為 楊○諾

見義勇為是什麼？我覺得是看見別人身處在困境時，勇敢的幫助他們。見義勇為的人，常常會在別人有困難或做對的事，可是別人不認為，這時他就會去支持那個做對的人和幫助有困難的人。例如：教練常常會幫助一些有困難的人，讓他們有個地方睡，教練也在我要放棄時，支持和鼓勵我，讓我走到現在，這就是見義勇為。國中時期，我常常被同學說沒有做好，可是我都有做好，同學都不認為，所以很希望有個人可以來幫我說話，老師會伸出援手，支持我有做好，老師的動作讓我知道了見義勇為，我也要改進，才能去幫其他人。普仁基金會在我們隊上捐的很多東西，在疫情期間，他們伸出援手，給我們很多那時很難買到的東西，例如：酒精棉片、口罩.....很多的物資，讓我們在疫情期間能夠很安心，有困難時他們也會幫助我們，我們要謝謝，他們讓我們能夠變好，我希望以後能成為一個見義有為的人，去幫一些困難的人，去支持他勇敢走下去。

二月普仁心得 見義勇為 張○熏

在某個街角或是某個地方，看到有人被欺負霸凌，而周圍的人都不敢站出去幫助那位受害人，甚至還一起去傷害，就是因為那些不敢站出去的人害怕，如果去幫助受害人就有極大的可能會一起成為受害人，而這就是不應該要有的心態。反過來如果有人不害怕而願意承擔被一起視為受害人的風險，那個人就有可能成為大家的領導帶動氣勢讓更多一起幫助受害人，而隨著人數增加就會受傷者的氣勢變小感到不利時，就會離開或是不再傷害別人。但如果你的帶動力不夠多就不會有人來一起幫助受害人，你就只能採取最後手段，也就是打電話給警察來幫忙，在學校就是告訴老師來幫忙解危。在日常生活其實滿常看到這種社會的不公狀況，但是明明知道要上前幫忙卻有可能因為自己的膽識不好信心太少讓自己的身體不聽使喚連動都不敢動只想離開現場，但是有可能因為你離開或不敢動的站在原地，就讓那為受害人半身不遂。以後我如果看到這種不公狀況，就算是離開也好站在原地也好，也可以當個見義勇為的人，而方法也就是打電話給警察。

二月普仁心得 見義勇為 林○凱

見義勇為的意思是，當有人遇到危險時，勇敢的去幫助他。當有人遇到危險時，有的人會在一旁圍觀，有的人會去想辦法去解決問題，有的人會挺身而出，每個人遇到危險解決的方法都不同。我有從生活中最常見的是有人很喜歡欺負弱小和善良的人，我就會見義勇為的去制止他的行為，如果不制止他的話會有很多人向他一樣欺善怕惡。就像傳染病一樣，例如：有的人喜歡自作主張，做自己想做的事，當大家再辛苦時，就是會有人喜歡偷懶亂踢，覺得他這種態度不會影響其他人，到最後就會有很多人向他一樣，這都是會影響比賽的，這個對就會越來越爛，想要讓自己在這個對變得越來越好，就必須要帶頭，見義勇為的帶領這個對。

二月普仁心得 見義勇為 林○緯

見義勇為能讓我們學習當別人遇到危險的時候怎麼樣去幫助解決，比如同學被霸凌威脅的時候，我們應該去阻止他或者去告訴老師，讓他不要再去霸凌或威脅下一個人，這樣子才是對的，但凡事只想著自己好的人很少會去替別人著想，這樣子就很自私也比較不會見義勇為，遇到困難第一件事一定就是先逃跑，因為別人被打被欺負又不是自己，只要這樣想的人都沒有什麼同理心，如果是你被打被欺負難道不會痛嗎？不會傷心嗎？我記得有一次我同學一直在玩鬧班上弱小的人，然後班長就佔了出來見義勇為，我覺得這樣很好，可是就是有少數同學一直說這樣叫裝帥自以為是，這也難怪我們班上像越來越少人見義勇為，反而每的人都保持沉默。

二月普仁心得 見義勇為 楊○誼

每個人在困難的時候都非常希望有個人能夠伸出援手。在我很小的時候，跟家人去溪邊玩水，結果我就被水底下的魚網纏住，當時我非常的緊張，也就是溺水了，我都感覺快不行了，馬上旁邊就有一位不認識的叔叔把我腳下的魚網拔掉，把我抱上岸，我想這就是見義勇為。「見義勇為」有三性，自願性、救助性與緊急性，但是有些事件引發網友討論，見義勇為後要承擔法律責任，例如：有一位好心人士就成了犯罪嫌疑人。我認為其實有一點不公平，明明去幫助別人，結果最後成為犯人，我想那位好心人士一定會後悔，但是我覺得他做的這個舉動是令人敬佩的，不顧自己的生命危險，去做這樣的事情。如果是我，我一定也會跟這位好心人士一樣幫助這些人。

二月普仁心得 見義勇為 楊○臻

什麼是見義勇為呢？就是當別人有困難失去幫助他，我們平常在遇到問題時，常常有陌生人會伸出援手幫助你，但想一想自己曾經有幫助過別人嗎？幫助他人不是為了得到他人的回報，而是發自內心的幫忙的。在生活中常常可以看見正義感的人，例如說發生車禍時路人常常會停下手邊的事情而去幫忙，讓悲劇可以停止下來，也有可能挽救一條生命。看到別人被欺負、霸凌時，可以去制止，或是找別人幫忙。這一局動不僅停止鬧劇，甚至能影響他們。有時候就會因為自己的雞婆，改變事情的結果，所以說不要覺得會造成反效果而視而不見，要將這份正義感傳播出去，讓受到幫助的同時感受到溫暖。幫助他人也能幫助到自己，增進自己的能力，見義勇為起於自己的內心，而不是貪圖他人利益。

二月普仁心得 見義勇為 羅○峻

這個主題的意思是「當你看見或遇到有困難的人時，要勇於幫助他們並且在自己有能力的情況下挺身而出幫他們減少一些負擔。」某次上課時老師突然問了大家一個問題，為什麼故事裡的英雄們明明可以利用超能力去做自己喜歡的事情，卻要花費時間來保護我們呢？因為能力越大責任越大，我們的爸

爸媽媽跟很多長輩都是一樣的，我們未來也是一樣要傳承他們意志並且傳給下一代，這是永恆不變的定律。小時候我因為生了一個不知名病所以住進了醫院而爸爸媽媽都會花時間輪流陪著我熬過一些時間，現在爸爸生病了換為照顧他並且陪著他度過難關了。

二月普仁心得 見義勇為 盧○楷

這次的主題是見義勇為，我覺得我們每個人都要見義勇為，而且我們是練跆拳道的人，教練跟我們說過我們是練跆拳道的就要能夠幫助別人，而不是去欺負別人，練跆拳道不是用來打架的，是用來保護自己跟保護比自己的弱小的人，在任何事情上遇到困難都要幫助他，因為人是互相的，多幫助別人，因為每個人都有遇到困難的時候，如果這次別人遇到時你幫助他，下一次你遇到困難時別人才有可能幫助你，雖然他可能不會幫助你，但是看到別人遇到困難幫助他，心裡應該會比較舒服，所以我希望我也可以當個見義勇為的人，有能力就要幫助別人，但是我現在還是很常別人幫助，所以希望我也可以幫助幫助我的人。

二月普仁心得 見義勇為 林○鉉

很多人在生活中會遇到很多的危險，但人間有為的人不多許多人都假裝看不到，社會治安不好不是一個人造成的，而是一群人如果當時這一個人我們不去制止，他就會一直蔓延下去我們就應該幫助他一下，如果真的被侵犯後果不堪設想被害人心裡和生理受到的傷害是我們無法想像的，我們可能只需要一句話就可以防止這件事發生，校園霸凌就是經驗最容易發生，看到有人被逼到牆角明明大家都知道等等會發生什麼事情但他們就不出聲，跟霸凌人的人一樣可惡被害人都希望你們一句話就會挽回他們的命，但我們不出聲不應該看著同學受到傷害，校園明明是那麼美好的環境卻被這些人搞爛，我們改變這些人讓學校變得更美好。

二月普仁心得 簡約樸實 林○馨

生活上太多的人想要追求最好、最新與其他人不同的物品，但那只是自己一時的想要，並非真正的需要。例如包包，今天到百貨公司買個最新的限量包包，因為那是最新的，所以一定會有很多人搶著想買，但那個限量包包卻只能使用一個月，比起一般的店家少了幾年的使用年限所以對我們有何幫助呢？簡約樸實對大家來說大有學問，常常人們都是為了慾望而去追求慾望，卻忽略簡約樸實。不需要追求多麼華麗，只需要簡簡單單的物品、事物，但生活上不需要天天過著一樣的日子，天天過著平平凡凡的日子，生活上會沒有新鮮感，因此，在生活上要追求的並不是物質而是充實人生，腳踏實地去追求夢想，不是沉迷玩樂，這就是簡約樸實的表現。

二月普仁心得 簡約樸實 李○曄

節儉惜物，善用身邊的資源，需要和想要只有一線之隔，當你在當購物時，想清楚是需要還是想要？

買東西時，如果對一樣物品是想要而非需要，何不找找自己有無類似的物品可以取代，因為只是想要，通常買來用幾次就扔在一旁了，當真正需要時，它就被埋在其他物品內，又要再買一次，而衍生成了浪費。除了以實用的物品取代想要的物品，能達到簡約樸實，生活中也有很多小事也能，就像吃飯，不要為了滿足自己的慾望，成天只想到餐廳或高級飯店用餐，只要細心品味，即使是小吃店的滷肉飯也能比過餐廳裡的牛排。腳踏實地，簡簡單單的過生活，不追求奢華富貴人家，善用有限資源，不僅愛自己，也為地球打造美好的未來，讓自己的生活活個精采。

二月普仁心得 簡約樸實 黃○祥

簡約樸實的意思是生活過的簡單一點，不要過的太奢侈要求的不要太多，因為一個人要什麼有什麼的時候就習慣了，所以我們平常就應該養成一個習慣就是只買需要的不買想要的，這樣子也不會造成浪費。在一般的生活當中就應該要做到簡約樸實，要去想錢該用在什麼地方，要怎麼去用，不是一味的去追求活在彩光燈下買一大堆的奢侈品每天活著大明星一般的生活，很多人都想要過著這種生活可是不一定這種生活就是好的，其實要做到簡約樸實很簡單，只要懂得去分配不要浪費其實每一天都可以過的很簡單樸實。新聞上曾經也有播過有一個男生在外面租房子，可是他把每天的錢都算好了，不管是自己的飲食還是交通他都省到了極致，可是也不一定要做的跟他一樣做到那麼省，或許我也有他的一半就好了。我們不應該把簡約樸實這四個字掛在嘴邊應該要做出行動，不然整天說要做要做可是都沒有做到，如果我們可以做到的話生活一定會有所改變。

二月普仁心得 簡約樸實 李○昇

生活中有非常多的物品，很多人在挑選物品的時候會分不清楚想要和需要，所以很多的人都會把想要擺在需要前，所以就會多花一份的錢，現在很多的人因為自己有錢所以就過著揮霍奢侈的生活，這樣的生活既不節約也不懂得節省，如果一直用這樣的想法持續下去那身邊的資源很快就會消耗殆盡，所以我們必須養成節約樸實的好習慣，才不會過度的浪費現在的資源，以後我們才可以持續擁有更多更好的資源，如果我們愈來愈多的人懂得節約很樸實的話，地球上的資源也就會越來越豐富，相反地，如果大多數人都不懂得節約，那地球上的資源也會消耗的非常快，但是不是只有一個人節約就可以，要大家一起同心協力完成才可以完成節約樸實。

二月普仁心得 簡約樸實 林○皓

生活中養成勤儉的好習慣，生活過的太浪費，我覺得是比勤儉還更容易養成的壞習慣，所以必須控制一下自己，買東西只買需要的想要的等自己有那個能力要買再買，因為現在錢也不是我在賺，這樣浪費家人的錢也不太好，就算以後賺錢這樣的壞習慣一直持續下去，我想會越來越強窮，也很難改掉。每一天約束自己省吃儉用一點，把想要想做的事情當成不必要的，避免自己花太多的錢，也可以避免

自己養成壞習慣，每天持續的做才可以習慣這樣的生活，稍微放縱一下自己，說不定就會回去原本的樣子，就算錢再多也不能把自己的生活過的太奢華，要是習慣了就很難再改回來了。

二月普仁心得 簡約樸實 張○盛

節約樸實的意思就是生活不要太多的想要，實用一點的東西比較好，例如：今天看到了有同學買了換新的書包，明明自己的包包還是可以背但是想要換新的。這樣的想法就不太好，不如把想要的東西拿去換更實用更有意義的東西。很多人會把自己搞的像很有錢，從身上的衣服就買了好幾千多的價格，但是我要講一句話「不用太在意別人的眼光，做好原本的自己」，這一句話是在說不要為了別人怎麼看怎麼講，而改變了自己，用大量的金錢去買東西，只為了追求慾望。有時自己會有很想要買新東西的慾望，但是想到這個世上有比我現在更可憐，甚至是連保暖的衣物都沒有，在非洲的國家當中很多小孩根本沒有鞋子穿。如果我們講外在的光線亮麗去換一份助人的心，用自己的能力去幫助他人，這是一件多充實且快樂的事。這世界上沒有什麼比心靈富足來得更為快樂了。

二月普仁心得 簡約樸實 何○宸

生活過的簡約樸實的人們，他們的不會去在意物質的價錢要有多貴，生活要過的有多奢華，不會被昂貴的東西和奢侈的物質所誘惑。我們要做自己的主人，而不是被支配，意思是不因為為了追求奢華的物質，而去改變自己的方式，更不會浪費時間在沒意義的事情上，因為時間更為寶貴。穿著雖然不是品牌，但給別人的感覺是誠實純樸也很老實的，生活也平平穩穩的過，不去跟別人爭奪名利，這是一種簡單的幸福、簡約對我來說，就是讓生活簡簡單單，不與人爭不必要的事物，樸實就是腳踏實地去做好每一件事，確認的達成每一個目標。

二月普仁心得 見義勇為 林○懷

見義勇為的意思是遇到合乎正義的事，就應該奮勇去做。簡單來說就是路見不平，拔刀相助。其實樂於幫助就是一種見義勇為的一種，其實在生活中就有許多的例子。像前一陣子的新聞裡就有一則是說有兩名男子發生爭執，有一名軍官出來制止並化解衝突。還有一則是有一名老人機車沒油了，獨自一人在寒冷的深夜裡牽著車返家，被一名騎士撞見，那名騎士便跑去附近的加油站加油並送給那名老人。在網路上看到有關這類的影片心裡都會有一種莫名的酸處與感動，原來世上還有那麼多需要幫助的人，也很感謝那些願意付出的人們，帶給那些不幸的人一點溫暖。想了想在自己的人生中幫助別人的事好像沒做什麼，反倒是接受人家的幫助更多一點。現在自己能力不夠那就多感謝那些幫助過自己的人並且更加努力，以後有能力就可以換我們把手往下，去幫助那些需要幫助的人。

二月普仁心得 簡約樸實 于○楊

現在的人都想過著華麗的生活，想要用的好、吃的好、穿的好，但想要過上豐衣足食的生活，就必須

要有一定的能力，有能力包括了才能或技術，想過這麼好的生活，就必須要有才能或技術，沒有才能或技術的人就沒有價值，所以沒有才能或技術的人，只能用勞力來換取，那些有能力的人的報酬，這兩者差異非常大，有能力的人只要用自己的技術，就能養活自己，但那些沒有技術的人，只能用大量的時勞力和時間，來換取酬勞，最慘的是薪水已經高不到哪裡去了，還要聽從有技術的人的話，可是沒辦法不聽就更慘而失去工作，所以別整天想著要多輕鬆的過生活，從一般的人做起一切從簡、從無到有，慢慢學習做人做事，才能越來越有能力，有能力之後再慢慢提升自己的生活品質，不要有能力了有錢了就忘我，要好好珍惜身邊的資源不要浪費，養成良好的理財觀念與生活觀念，不要當個月光族或浪費資源的人。

二月普仁心得 簡約樸實 盧○宗

現代人的生活品質越來越好，人的慾望是無限的，所以說人會一直追求最豪華的事物，就會導致過度的浪費，比如說才換手機一年，因為出的手機，所以馬上又要換新機，這就是一種浪費。其實很多人覺得手機可以用就好不需要每年都換新機，的確很多東西可以用就好不需要為了炫追求最好、最棒的。以前的我真的就是一年換一機，現在想想真的沒有必要，其實保持最簡單、最單純的日常就好。之前我有看過某 YouTuber 去採訪台灣首富郭台銘，看到他們中午也是吃很簡單的東西魯肉飯、炒米粉，我就會想人家賺的錢是我這輩子都花不完的，為什麼生活還過的這麼簡單呢？現在我想通了，就算你真的富可敵國，但價值觀不能偏，尤其人家也是那麼富有、家喻戶曉的一個人，所以簡約樸實不是口號而是要貫徹執行。

二月普仁心得 簡約樸實 陳○恩

簡約樸實的意思是，就是一個人生活不用過的很奢華，因為該要儉約一點儉省一點，就像是假如我想要最新的生機、可是當新一代的手機出來，但原本的手機並沒有用壞，所以這樣就沒有簡約樸實，在社會上有些人都會浪費食物、亂花錢然後有些人辛苦的過生活，而我們卻在這奢華的浪費資源，所以我們要珍惜身邊的資源物盡其用，例如一隻原子筆墨水用完也可以把殼留著更換替芯，所以生活精打細算珍惜身邊的資源。

二月普仁心得 簡約樸實 鄒○晉

在日常生活有很多人會買很多的豪華物品，想要跟需要兩種不同，想要只是短暫的影響心情而已，對以後並不會有太大的影響，但需要就像是肚子餓要吃飯是一樣的道理，晚上肚子餓要吃飯的時候是需要的而下午茶吃炸雞只要滿足慾望而已，需要是只有平常用的到的而已，在遊戲花點數的慾望是「想要」，花那些錢能幹嘛嗎？不行對吧！有了那些造型那些裝備生活也不會有所改變，拿花點數的錢去存下來不好嗎，拿那些錢去買「需要」的物品不好嗎，追求生活是要充實人生自己的，並不是過著糜爛每天打電動的日子，過著簡約樸實的日子不去過物質般的生活，貴的跟便宜的只要能用了，口

渴的時候可以只喝水不用喝到珍奶，生活過的簡單點，不要過度奢求太多，如果奢求太多就回不去了，養成簡約樸實的習慣，拋開「想要」把「需要」留下。

二月普仁心得 簡約樸實 余○頤

不知道大家有沒有想過假如自己某一天突然變得很有錢自己會做什麼？有些人的第一個想法是「我要馬上買自己想要的東西」，有些人是「我想要把這些錢拿來幫助別人」，有些人則是「我想要把這筆錢存起來」。但是當第一種人過太多這種「我想要買…」的生活後，在某一天他突然變得一點也不富有後又會是如何？每個人都想過不愁吃穿甚至是能夠買很多自己想要的東西的生活，但這種生活過久了之後自己的生活在某天變得非常平凡，且不能像之前一樣過著揮霍無度的生活時又會是怎樣？人每一天的日常生活並不是只有一直揮霍自己的金錢才能夠過得很好，以最簡單的資源過上充實的生活其實也蠻不錯的，而我們所知曉的比爾蓋茲和巴菲特他們雖然都非常的富有，但他們在生活上的花費並不是揮金如土的方式，而是用最少的花費來滿足自己的生活。巴菲特也是如此，他曾說過：「我擁有我需要的一切，我不會再需要，因為的一個程度，金錢不會使我更快樂」，所以生活不一定要富有，心靈上的富足才是最幸福的事，唯有心靈充實了，才能滿足珍惜所擁有的一切，才懂得簡約樸實也能造就美好生活。

二月普仁心得 簡約樸實 王○堃

相信大家都想過著餐餐大魚大肉的生活，想買什麼就買什麼；想去哪裡就去哪裡，但是這種生活卻容易使人走上錯誤的道路，因為金錢會蒙蔽人的雙眼，而更恐怖是它就像毒品一樣一但習慣了這種生活，想要回到原本生活時，將會比登天還難。想擺脫它的控制，最根本的方法就是養成勤儉的習慣唯有養成勤儉的習慣，才可以克制著欲望，而當我們成功克制著欲望時，也就代表我們正向著簡約樸實生活前進，一步一步的走上正確的人生道路。王永慶就是一個活生生的例子，他雖然富可敵國，但他卻仍緊守節儉，他一台車子用了十六年，食衣住行同樣如此，而他的座右銘就是—僅儉樸實。而一位這度有錢企業家都可以做到了，那我們還有什麼理由做不到嗎？

三月普仁心得 幽默樂觀 吳○軒

幽默樂觀的意思就是在一個困境裡，我們要樂觀不那麼負面的方式去面對自己處在的困境。說到了幽默樂觀，我想到了佐賀的超級阿嬤這一部電影，那是一部說佐賀小時候因為媽媽生了一場大病，所以佐賀被送到鄉下的阿嬤家，他跟著阿嬤從小都過著節儉貧困的日子。佐賀小時候都跟阿嬤一起去河邊撿別人洗菜，從菜上掉下來的小菜葉，或是別人洗米剩下來的米，他們的生活每天都過的很節儉。可是佐賀從來都不會抱怨，因為他知道他要用幽默樂觀的態度去面對，這跟佐賀阿嬤教導佐賀做人處事的道理一樣，做人要向前看，樂觀面對眼前，幽默化解危機，在晚上時別提傷心的事，睡一覺起來再想想什麼都能解決。

三月普仁心得 幽默樂觀 李○泓

幽默樂觀的意思就是：遇到任何困難或者是挫折，我們都會保持一個很好的態度去面對這一件事情，幽默樂觀是一種非常有趣，非常具有傳染力的。像是之前有人受傷了臉上會留疤，可是他不但沒有傷心難過，反而還用一個很好的態度去面對它，還有像是之前有人跟其他人關係比較不好，但是她一樣會保持樂觀的態度自己做好自己，不會說沒人理他，他就會很難過。我覺得如果每一個人在日常生活中都可以保持一個幽默樂觀的態度，面對在日常生活中的每一件事情，就可以用比較好的方式去解決，也希望我面對任何事情，也都要保持一個樂觀的態度。

三月普仁心得 幽默樂觀 楊○閔

幽默就是一個人平時所講出來的話，都可以戳中別人的笑點，他就覺得你好幽默，而沒被戳中笑點的人常常會覺得你很尷尬，然後你感到好尷尬時，會讓你連說話都不敢，因為這是一個習慣。樂觀就是一個人，它可以把一切的負面感情、想法，都以開心、快樂……等正面的感情來面對，但是有一些人的，他們其實一點都不開心，明明很不開心、很生氣，但是卻不敢真正地表達出自己內心的心情，這些人犧牲自己帶給我們快樂，他們真的是非常的偉大。我希望我也能幽默樂觀地對待每一件事情，不管難不難，我都是可以以樂觀的心情面對這些事情。

三月普仁心得 幽默樂觀 蔡○翹

今天要分享的是幽默樂觀，它的意思是以不要侵犯他的權利去開玩笑，既不會讓人對你不好又讓自己很開心。我記得有一種幽默是自己把自己的糗事、特徵或是身高、體重用開玩笑的方法講出來讓大家開心，它叫自嘲。自嘲的方法有很多，例如：我是從矮人國來的所以我才長得這麼矮，大概是像這樣子，講完了它的解釋我要分享我國小同學的故事。在國小剛上三年級，老師自我介紹後就換我們自我介紹了，因為我的座號是11號，有比較多的時間準備，不過我一上台就變緊張了。我在台下練了無數遍台詞，上台後我竟然全部忘記了，讓我只能用寫的，我下台後又恢復了。到了12號，他不慌不忙的走了上去，他說：「我是李某某，我喜歡和大家一起玩，我的特徵奇醜無比，身高一百三十四公分，別看我很矮其實我真的很矮。」聽完他的自我介紹後我笑到肚子很痛，我們也對他的印象很好，我們也玩的很開心。幽默樂觀有很多種方式，就像故事中的李某某，他以自嘲的方式讓大家對他有比較好的印象，但也不要一些黃色的東西去開玩笑，這樣子就不算幽默了。如果大家想要開玩笑可以以自嘲為主，讓大家都可以快快樂樂，沒有人用別人開玩笑導致別人的不開心。

三月普仁心得 幽默樂觀 黃○喻

有些性格幽默的人，都會擁有一個樂觀的態度，像是在我國小三年級的時候，有一個性格幽默，外向樂觀的男生轉來我們班，剛開始他還不習慣，但他居然花了整整兩天的時間，就跟同學玩在一起，而

且那時候他天天給大家講笑話，漸漸的越來越多人靠近他，並且跟他交朋友，而且他的畫畫技術超強，有時候他會畫遊戲的角色，超帥的，我們還會把他邀到球場打球、玩鬼抓人，不然就是去撿麵包樹的果實玩，但他在五年級的時候就轉去外縣市讀書了，希望以後有機會還能在遇見他，並且跟他聊天，因為他是我們班的開心果。

三月普仁心得 幽默樂觀 林○恩

幽默樂觀的意思是就算遇到難過的事也會往好處想，如果一個人每天都垂頭喪氣的話，那他一定需要一個幽默樂觀的人陪著他。以前一個女孩他每天都在醫院裡，因為他有重度的白血病，可是他每天都很幽默樂觀，所以醫院裡面的人都很喜歡他，他也很喜歡陪伴醫院裡面的其他人，也有很多人想要放棄治療的人，但是他們也被那個幽默樂觀的女孩感化了，但是最後那個幽默樂觀的女孩也因為生病而去世了。他去世那天，那些被他幫助過的病人，都來參加他的喪禮。只要一個人他有著一個幽默樂觀的心，覺得所有事情都有它好的地方，例如：被教練罵的時候，就會想著教練其實是在教我，在被踢到的時候，就會知道我下次要防禦好。每件事都要用一個幽默樂觀的角度去看待，有了幽默樂觀的心，那每件事都會變得簡單一些，如果沒有了幽默樂觀的心，說不定你還會處理不好。

三月普仁心得 幽默樂觀 陳○嬌

幽默樂觀，是一個就算在困境中也可以用幽默的方式轉換氣氛，在「佐賀的奶奶」這部電影中，佐賀的奶奶很貧窮，常常吃不起晚餐，奶奶就和佐賀說：「以後午餐多吃點，晚上早點睡，就不餓了。」這就是一個幽默樂觀的態度，在生活中幽默樂觀的人很少；在不同的國家中，幽默樂觀的定義各有不同，不同國家的人的幽默，大部分都是挖苦自己；幽默樂觀的人都會去安慰那些因為生活而抑鬱的人。在我的生活中，我的朋友就是一個幽默樂觀的人，他被老師罵時都是笑而不語，而偶爾會在課堂上會說出無厘頭的答案，但是他的家庭並不好，他為了不讓我們擔心，就開始樂觀的和我們聊天，我個人覺得他很好，但是知道他是為我們而樂觀，在知道後自己卻難過的不已，可能是平常和他太親近了，我開始有些同情他。幽默樂觀的人少之又少，我們也許要幽默樂觀的人，因為生活而抑鬱的人走回光亮之中吧！

三月普仁心得 幽默樂觀 胡○妮

我覺得幽默樂觀的態度應該是，遇到困難或傷心的事能抱持著正向開朗的態度去面對事情，而不是一再逃避或用悲傷的態度來面對，這樣只會讓事情往不好的方向發展，甚至如果當時是生氣的狀態，也有可能會遷怒於他人，之後可能人緣會變得很差。之前有一次遇到很生氣很生氣的市，因為打球打到一半，有屁孩跑來直接搶場地連問都沒問，雖然是公共場地每個人都有權利用場地，但是滿了就是要一起打不然就單挑看誰贏或是我們不打了，不然我覺得要打就要等我們沒比賽的時候一起打！那時的我就氣再來一聽到他們在搶我的朋友我就瞬間理智線直接斷開，直接和對面的打起來，有人來勸架我

也不管。但現在的我覺得自己很笨，打架只會讓自己受傷，也不會得到什麼。其實可以去別框的，或嘗試好好溝通一下為什麼他們要來這裡打球，有別框能打呢？沒有的話要一起嗎？或是約個時間說我們幾點打完你們再來，這些方法其實都可以，打架真的是全部方法裡面最笨的啦！以後我要更懂事遇到事情先想想要怎麼做，不要直接動怒。

三月普仁心得 幽默樂觀 陳○穎

希望每個人的內心都是樂觀的，不要含有太多的負面情緒，調適好自己的心情，並且讓自己周遭的人也保持幽默且快樂的，如果含有太多的負面情緒，不只會對生活缺乏熱情，也會喪失快樂，我們應該對生活抱持著一份忱，對每一件事充滿幽默好奇，樂觀的看待每一件事並且不要以一件小事來看全部的事情，不是所有的事情都像是眼前看到的樣，用一份有幽默的心思去看待，說不定結果會不一樣，積極的去面對生活遇到的問題，以幽默樂觀的態度去處理、解決它，也許對未來的自己會有幫助，讓未來的自己來感謝現在樂觀對待生活的自己。

三月普仁心得 幽默樂觀 王○慈

幽默樂觀就是每個人遇到困難都要開朗的態度去面對，我還記得我六年級的時候有看過一種活動故事演講比賽像是別人上去演講結果走到一半不小心跌倒把我們逗得很開心，我緊張的情緒一下子就消失了。他講的故事是母雞下蛋裡面的內容講的是因為母雞長得跟別人不一樣，所以很容易被排擠。後來的朗讀內容忘記了，只好隨機應變用自己編故事，他把裡面的內容說的非常生動好笑，全場都在捧腹大笑，他也解決了當時的危機很完美的講完故事。這就是最好的例子，遇到事情不慌不忙，幽默樂觀的態度處理，也能呈現另一種意想不到的驚喜。

三月普仁心得 幽默樂觀 林○微

幽默樂觀可以帶給大家快樂、朝向好目標，也可以幫助沮喪的人化解氣氛，這種個性的人，也會受到多關注。做一個人絕不要帶著負面、懶惰的個性活下去，生活要有點點滴滴和樂觀的回憶，這樣生活才有樂趣。進入社會也是一樣問題，社會需要面對非常多壓力，比如工作、家庭和經濟…等等，像這種事，大部分大人是以不良方式去面對，我們不能這樣做，是要以「積極」的態度去表達，也要試著去做看看，才有好成果，慢慢改過自信，繼續往前走。個人是個跆拳道選手，開始接觸跆拳道，我很認真在學習各種動作，時間過越久，教練一定要求越多，過程中我曾想放棄，常常抱怨，每天帶著悲傷的心情去面對各種事情，但在教練和大家的鼓勵上，讓我漸漸恢復了好心態，之後在跆拳道上我不再朝那負面的態度，反而帶著幽默樂觀去做好每一件事，最後，是希望大家能不要有負面的想法，要以幽默樂觀的心態表達做好事情。

三月普仁心得 幽默樂觀 陳呂○慈

幽默樂觀就是傷心難過的時候最好的良藥，幽默樂觀就是要開心不能難過。難過就沒有幽默樂觀意思就是傷心的時候就要說出來，幽默就像您一個人走在春天的樹葉下，就像完美的樣子樂觀就像您在玩遊戲一樣開心，就叫做幽默樂觀要有開心跟快樂，想一想就像比賽一樣要有精神跟樂觀不要像害怕一樣不敢比賽都是要勇敢的比賽，遇上困難以正面的想法思考，用滿滿的元氣去解決，學習人生課題。

三月普仁心得 幽默樂觀 楊○諾

幽默樂觀定義：就是很搞笑也很樂觀，個性開朗，遇到困難也是很樂觀的去面對困難。世界各地有很多沒有住處的流浪漢，沒有因為自己的身份而沮喪，他們還是很樂觀的去看世界，他們的生活都有幽默樂觀，讓我們知道不要太浪費，也知道了自己已經有住的也不缺什麼，可是沒有幽默樂觀的去過每一天，這些人告訴我們要以幽默樂觀的態度去過每一天，生活才不會無趣，也會想明天要做什麼才開心。在國中的生活中，我們常常會遇到困難，可是我們沒有放棄，我們會用幽默樂觀的心態去應付，就算再困難，我還是會走出困境，開心的過每一天。在比賽時，沒拿到好成績也不要放棄，為下一次的比賽繼續練習，樂觀的打每一場比賽，才能越來越好。這四個字表達了我們的個性額和面對事情的態度，我們要因為這個態度而充實過每一天。

三月普仁心得 幽默樂觀 張○熏

在這個世界上有許多人很幽默，而幽默就是你做出一個動作或是一句話讓別人笑出來，但幽默過頭可就不好了。因為你如果說或做出的言行舉止觸碰到別人的底線就會引起不愉快，所以想要當個幽默的人也一定要會知道別人的底線在哪。在任何時候樂觀都是一件非常好用的心態，尤其是你正在經歷挫折或困難時最好用了。「你正在發洩情緒時就是不斷增加負面情緒，造成更差的狀態」。例如之前國小時我跟一位我很要好的朋友吵了架，雖然我有錯在先我卻不理他，直到後來是朋友先放下了壞情緒，我們才和好，這才讓我明白不要讓負面情緒帶著走，保持樂觀才是最好的選擇。

三月普仁心得 幽默樂觀 林○凱

我們在生活中幽默樂觀的態度是每個人都必須要有的，幽默是有趣的意思，樂觀是面對生活的態度，可以讓自己的人際關係越來越好，交到各種不同的朋友。我平常在生活中交不到朋友，不喜歡與別人溝通，來到這個隊上讓我交到各種幽默樂觀的朋友，讓我學會用幽默樂觀的態度去生活，也讓我交到更多的朋友，讓我有了一樣的生活。還有積極的心態，在生活中也是很重要的，也讓我領悟到了心態的重要性，做事也是一樣的保有幽默樂觀又積極去做每一件事。無論結果是否如意，都要用樂觀的態度去面對，比賽也是一樣，不管是輸還是贏，也要懂得去面對。在努力的過程中，我們都有學習更擁有了經驗，這就是最大的收穫。

三月普仁心得 幽默樂觀 林○緯

幽默樂觀就是保持著陽光一般的心態去生活，這樣子煩惱就會少一點，因為覺得做什麼事情都很麻煩做了也只會更煩，所以做什麼事情都要開開心心的保持正面才會比較順利樂觀。幽默樂觀的人，每次遇到困難就是笑笑的面對挑戰，但也有想法負面的人容易煩躁半途而廢，不然就是嫌麻煩只想走捷徑，想法負能量只走捷徑不但學不到如何解決困難更容易自暴自棄相同地，練習時也要保持著樂觀的態度，因為練習就是要開開心心才能學的更多東西，沒有人覺得練習很煩還會學到新戰術跟拿到好成績的。生活中保有正向樂觀的態度，才能學得多，遇到挫折時以幽默看待，勇敢面對，一切都能迎刃而解。

三月普仁心得 幽默樂觀 楊○誼

有時候也是會遇到尷尬的情況，假如自己處境在這個時候，就可以用幽默樂觀來解決這種問題，讓自己遠離悲傷，很快就可以帶走這種尷尬的氣氛。我們在練習很常會有不會的地方，有時候教練就會用幽默的方式告訴我們這個動作該怎麼踢，本來是嚴肅的加上了一點歡樂的氣息，這樣的方式也是一個非常好的方式，但是真的該認真的時候，就是要用認真的方式去解決，平常自己在跟朋友起了衝突，用幽默來緩解這個狀況，也是一個很棒的方式。但是有些人認為嘲笑別人是一種幽默，但都還不是傷害到別人。有些人就是會用自我解嘲的方法，用一個自己可以接受的話語，讓氣氛好起來，這是我覺得最好的方法。

三月普仁心得 幽默樂觀 楊○臻

什麼是幽默樂觀？就是以另一種方式化解衝突，也能代表你的高情商，更能代表你解決方法的態度，當你在遇到問題時，不要總是用負面的方式處理，不妨試試另一種較和諧的方法，不僅緩解氣氛，甚至能解決問題。舉個例子：當你跟別人遇到糾紛時，可以換個角度，正向思考，不能被情緒影響你，或者當我們比賽輸掉，打不好時，不要總覺得自己很爛，換個想法進步了多少？我們常常被自己的情緒左右，卻忘了用正向的方法處理。在生活中時常需要幽默樂觀，如果一直用負向的方法，只會重蹈覆轍，在跆拳道方面也是，交朋友也是，解決問題也是，有句名言說：幽默樂觀的人能從災難中看到機遇，而悲觀的人只能從機遇中看見災難，可見我們要時常保持正向，不能一直想著放棄、去逃避問題，當你用幽默去化解問題時，會發現效果比較好，甚至比平常更容易能去化解，所以說，正向不一定能解決問題，但負向一定不可以，常常保持樂觀，多一點幽默，想法心態多點正向，不被負面影響。

三月普仁心得 幽默樂觀 羅○峻

這次主題的意思是：「不論發生什麼事情，是好是壞都要把他往好的方面想或者當成一個犯錯的經歷，用來提醒長大後的自己以防再度犯下同樣的過錯」。每次比賽完時不論輸贏都要把它當成是珍貴的回憶，所謂勝不驕敗不餒，贏了不要太驕傲把他當成好的開始；輸了也不要太難過並且把輸的原因當做

努力的目標改進。然而這些事想要做到不簡單也不容易，因為這跟一個人的心態有關係，只要心態好一切事情就可以比較容易變得比較好過一點，可是心態一旦改變不了悲傷的心情也就更加難以往好的方向進展。重點就是：做人不管遇到什麼事情都要會適當的調整心態，遇到心煩的事以幽默看待，遇到挫折以樂觀的解決，這樣時時將生活補充正能量，元氣 100 分。

三月普仁心得 幽默樂觀 盧○楷

幽默樂觀我覺得可以讓人生變得很歡樂，因為如果你的人生中面對事情的時候都用悲觀的態度，會過得很辛苦。但是反過來如果可以遇到事情的時候用樂觀的態度去面對，就會比較快樂。就像是遇到不好的事情可以用別的角度去看待這件事，也許就會有不同的結果。但用悲觀的角度去去看事情一定會陷入深淵感覺掉入無底洞。例如說這次的全中運延期了，雖然對我們來說很不公平，因為我們沒有人確診，但是卻要因為那些確診的人，等他們休息完才能比賽，讓我很不平。但教練卻告訴我們不能有僥倖的心態，雖然這次比賽延期了，但是換個角度想，我們可以用這段延期的時間來增強自己不足的地方，還有調整好自己的心態，因此延期了也不要鬆懈。以樂觀幽默，來看待每一件事，不要一直活在負面的情緒當中，偶爾還是要苦中一點甜，保持樂觀，以正向的心情對待生活的每一天。

三月普仁心得 幽默樂觀 林○鉉

凡事不能一直保持著悲觀，需要一點幽默來做平衡，不然生活會感覺很無趣當生活遇到困難往好處想，自然就會有方法解決，而且還可以影響別人。當別人難過時，用樂觀的心態讓他人開心也會迎來很好的朋友當朋友的心情低落時以樂觀的心態去影響別人，讓悲傷化為水蒸氣煙消雲散。每當新的學期開始我會用樂觀的心態迎向每一個挑戰，每一個人，每一件事，自然而然生活就增添了無限快樂，人人都能在幽默樂觀的生活中獲得更多喜悅。

三月普仁心得 幽默樂觀 林○馨

想必大家都知道幽默樂觀一詞在生活上絕對少不了它的，幽默和樂觀可以使我們的人際關係變好，在外表上看來給人們的感覺也可以是一位陽光的男孩、女孩而不是像心事重重的人一樣失去了笑容。幽默的自己偶爾說個玩笑話，讓愁眉苦臉的大家臉上充滿歡樂笑容，這是一件在生活上非常有意義的事情，讓自己的幽默分享給大家讓自己開心，別人也開心。我認為每個人都應該有一顆樂觀善良的心及想法，不能因為生活上的一些小挫折而讓自己生活在不開心的世界裡，樂觀就像是讓自己的想法都是充滿正面的能量，無時無刻都不怕失敗，因為總告訴自己不要怕失敗，因為失敗會讓自己成長，在失敗中成長才是最好的。平時的幽默或許不是大多數人都能擁有的，但是至少要有一個樂觀的想法，使自己的生活多點快樂。

三月普仁心得 幽默樂觀 李○曄

幽默是一種面對人生的態度，當我們能用平靜的心情、另類的觀點，將你對事情的看法輕鬆的說出來，就是一種幽默。幽默往往會把尷尬的氣氛炒熱起來，但消費他人和過度的玩笑，則會令人反感，還會使歡樂的氣氛變得尷尬。我是一個喜歡帶給大家歡笑的人，往往眾人會因為我的一句話，而笑的合不攏嘴，但我又很不會看場面，很常玩笑一開就聽不下，或是不斷的試別人的底線，不僅讓自己惹禍上身，也同時成了眾人的笑柄，真是賠了夫人又折兵，這種行為別人不但不會覺得你幽默，反而會覺得你像小丑，只想譁眾取寵。幽默可以當做一種武器，但要看你如何運用，如果好好用能為自己帶來很大的人際關係。所謂「己所不欲，勿施於人」而你不當運用了你的武器，別人也有權利開你玩笑，最後會造成兩敗俱傷，這樣就缺乏樂觀的思維了！

三月普仁心得 幽默樂觀 黃○祥

幽默是一種我們在生活當中應該要學會的態度，因為不僅可以幫助我們增進人際關係，拉進我們彼此的距離，也讓我們把負面情緒變成正面、樂觀的，這樣比較好。比如說我們今天在學校或著在家裡遇到了不開心的事情，也許我們只要把幽默的態度拿出來轉變一下態度有可能就會走出來了、也有許多人是靠幽默來度過一天的，我們練習的時很也可以這樣，遇到不好的地方，或者有困難的地方也可以改變想法和態度，就是這樣所以才會進步一不然一直想自己不好就一定不會好，用幽默來改變自己，用幽默讓自己變更好也可以增進人際關係。我覺得是一個不錯的選擇。

三月普仁心得 幽默樂觀 李○昇

我覺得生活中就需要帶著幽默樂觀的態度去面對才會更加積極的面對各式各樣的事情，但是如果每個人都沒有保持的態度，那我們做事的效率或成果會很慢或做得不好，所以我覺得不管做任何事情都要保持好心態。不管是在做任何事情心態非常的重要，除了要有幽默樂觀的態度也需要有自信，如果只有幽默樂觀是不夠的，生活中也需要有趣才可以帶動出樂觀的想法，但如果大家的態度都是負面的那麼就會一直影響更多的人，反之如果大家的態度都是正向又帶點有趣的，那麼被影響的人想法和態度都會慢慢地在改變，並且如果一直持續下去也會慢慢地影響整個團隊，讓團隊在氣氛正向樂觀又保有新奇有趣，更能展現我們的優勢。

三月普仁心得 幽默樂觀 林○皓

我們要保持正向的心態，如果什麼事都往不好的想，會讓自己越來越糟，保持正向的心態才會變得更好，人際關係也會跟著變好，因為沒有人喜歡一個總是在抱怨想法又很悲觀的人做朋友。在遇到困難的時候樂觀也是很重要的，如果把事情想得太複雜或許就很難熬過了，很多事情其實都沒什麼，很多都是自己想太多，只要保持著正向的心態很快事情就過了，心態不好做什麼事情都不會做好，開心的

面對每一天，讓自己越來越好。

三月普仁心得 幽默樂觀 張○盛

幽默樂觀的意思就是往正向的態度去發揮幽默，但幽默要用在對的場合，對的時間，才不會弄巧成拙。很多人為什麼人緣那麼好？那是因為他身上帶著幽默樂觀，是正向積極樂觀的。例如：人在生活中會難少遇到低落的時候，而帶著幽默樂觀便能的人就能去把在低落中的人拉起來，這是一種魅力。有幽默樂觀要掌握分寸，千萬別讓人下不了台，否則這便是負能量了。這段時期疫情肆虐，希望這一次的嚴重疫情大家可以保持幽默樂觀的態度去面對，但是也不要太樂觀，意思就是勇敢面對生活型態改變，做好防疫，對自己負責也對別人負責。

三月普仁心得 幽默樂觀 宋○婷

幽默樂觀是一種快樂，就像是每個人都快快樂樂的生活，有些人不管再難也是樂觀的面對每件事，很多人都幽默又樂觀這樣人際關係也會很好。幽默樂觀的人都會逗人開心，我也希望有這種朋友可以帶給我快樂，可以把困難帶走，我也希望每天能開開心心的生活都把不開心的事帶走。樂觀能改掉自己的不開心和難過，但我就是有時候開心有時難過但會有人在我不開心的時候跟我開玩笑讓我開心把不快樂忘掉。

三月普仁心得 幽默樂觀 何○宸

樂觀的人擁有幽默的個性，會用正面的心態去看待每一件事情，遇到困難也不會用不好的態度面對，例如：想著放棄或逃避，反爾會往好的方面想，這樣才有動力積極的解決難題。練習的時候、比賽的時候，也是一樣要有正面的想法和心態，這樣做動作的效果會比較好，學習的也會比較快。例如：練習時遇到不太會的動作或是不太熟的戰術，就要趕快加緊的練習和詢問隊友或教練，才會進步的很快。比賽上場前，心情和心態一定要保持好，不能被其他人事物影響到，第一個型場或第一回合中間休息時，也要一直保持好自己良好的心情和心態，讓自己後面的表現更加的好，這樣才不會懷疑自己讓動作受限。樂觀正面的心態也是我一直要去學習的地方。

三月普仁心得 幽默樂觀 林○懷

幽默樂觀的意男思是在遇到困難時我們可以以另一種角度去面對問題並解決問題。我自己其實不是一個幽默樂觀的人，所以常常在遇到一些問題時會想法過於極端。簡單來說就是過於死板，所以會導致解決不了問題，然後就越來越緊張。比賽也是一樣，在緊張的時候我常常會越陷越深，導致發揮不良。其實當下我只要改變一下想法就可以發揮的很好。像這次全中運第一天自己應為狀態不好又無法調整自己的心情，讓自己的個人止步於複賽。但到了第二天團體決賽時，想法調整好了，整個人的狀況就不一樣了，最終也拿下第二，這個還不錯的成績。所以對我來說幽默樂觀不只是換位思考，更是在解

決問題的時候心態上的調整，這也是我現在最需要去學習以及改變的地方，不管在生活方面還是比賽方面，懂得改變自己的想法解決問題，我相信自己一定可以活的更快樂，打出更好的成績。

三月普仁心得 幽默樂觀 于○楊

幽默樂觀是一個非常好的生活態度，可以讓他人覺得好親近好相處，不會讓人感受到滿滿的負能量，有利於平時的社交，還可以給大家帶來歡樂，當大家的開心果，可以維持氣氛，所以平時應要保持著，幽默樂觀的態度，以團隊為例：大家應該對會比較喜歡一個，會適度的開玩笑、好相處、促進團隊氣氛的人，而不是冷漠、古板、充滿負能量的人，所以幽默樂觀是大眾幾乎都喜歡的態度。但是幽默有時也要有個限度，適時的幽默能帶給大家歡樂，但玩笑開過頭就會讓別人感到不舒服，所以好的幽默要在對的時間，然後還要點到為止，這樣才能討人喜歡，要當一個既聰明又幽默樂觀的人。

三月普仁心得 幽默樂觀 盧○宗

人生總是會遇到很多不順心的事情，但大家都會用很氣憤的方式解決，但是大家都忘記了，明明是可以幽默好笑的方式來處理，為什麼要用這種方式呢？這種方式又沒有好處，生氣對自己的身體也很傷啊！其實我也很常這樣，比如說家人叫我的時候，我都會很不耐煩的回答，明明就是一件不起眼的事情，但我都可以搞到全家很不愉快。凡事都往幽默樂觀的地方去想，會有不同的體驗，大家都應該把這件事情銘記在心不要為了一些小事就亂發脾氣，我之前看到一篇報導是肉圓沒有加辣就毆打的老婆，我那個時候就覺得很誇張，一件很小很小的事情竟然可以鬧這麼大。現在我想想人在憤怒的情況下什麼事情都做的出來，所以大家都應該把幽默樂觀記在心裡甚至是當成座右銘！

三月普仁心得 幽默樂觀 陳○恩

幽默樂觀的幽默就是搞笑，是可以讓人開心的，可是有時候你的幽默會讓人別人不開心，所以開玩笑不能開過頭。像我自己有時候感覺自己很幽默，可是別人就會覺得不得體，所以這樣就要知道那種場合可以哪種不行，還有要懂得看別人眼色。樂觀就是正向能量的想法，假如自己的隊友有負面的想法，像我們就是要給他正面的想法，而不是跟著落井下石這樣他不管遇到什麼事情都是負面的。像我高一的時候我都跟那種不顧課業的同學，那時候感覺他們的想法都是好的，不要上課想做什麼就做什麼，現在想起來就感覺自己虛度光陰浪費自己的時間。跟那種不顧課業的同學在一起，我覺得高中不是這樣浪費的時間的時候，應該要把握時間好好學習這樣出社會才不會感覺很困難，我希望自己能利用時間充實能力，在平日具有幽默感，樂觀迎向每一個挑戰。

三月普仁心得 幽默樂觀 鄒○晉

幽默樂觀是一件好事，講話有趣好玩，但是過度幽默會造成反效果惹人討厭。樂觀不同，樂觀是一種正面的能量，事情弄糟了不去害怕正面樂觀去態度面對，勇於去面對事情。幽默加上樂觀一同搭配能

讓生活過的比較順利，而且生活中難免會遇到口氣差或者無法溝通的人時，不必生氣就用幽默樂觀的態度去帶過就好了，沒有必要生氣。如果生氣鬧雙方不高興，之後要做事也做不好，利用幽默樂觀的態度生活過的順利。我只要事情不如意時，我就會煩躁生氣，到最後連事情都做不好。如果我幽默樂觀看這事情，結果會不相同，遇到口氣不好想找你打架的人，以前的我一定會跟他吵甚至打架。但現在的我懂得遇到這種人就幽默樂觀帶過，他也拿你沒辦法。利用幽默樂觀的心態可以避免不好的事情而且還可以把事情做好，但幽默也要拿捏好過頭會招人討厭，自以為是開別人玩笑並不是一件正向的事，反而招來彼此不愉快，因此，樂觀正向帶動幽默才是絕配。

三月普仁心得 幽默樂觀 余○頤

當人們遇到難題時通常有很多種解決的方式，有些人會用正向樂觀的方式來面對，有些人則是用一些較負面且不好的方式來解決。例如：別人故意找麻煩，到最後因為自己的情緒管理不當而去動手打人，這是一個非常不好的處理方式不僅傷害他人也害到自己；但另一種思想較樂觀的人處理的方式就平和許多，他們會以幽默且正向的方式來處理和看待整件事情，而來自日本的女藝人渡邊直美就是這樣的人，她豐腴的身材常常成為別人抨擊她的理由，但每當她聽到這種以她的身材來當攻擊她的言論時，她都常常以幽默樂觀的方式來回應那些言論。她幽默樂觀的態度讓很多人非常喜歡她也帶給很多對自己沒有自信的人很多正能量，遇到困難時不要一直往負面的方向想，換個角度和方向去想，困難的事情就能迎刃而解。

三月普仁心得 幽默樂觀 王○堃

「幽默」不只是態度；也是一種說話的藝術；更是一種智慧。一位幽默樂觀的人不只可化解衝突，也可以化解尷尬。黃渤就是一個例子，他說話話藝術就連周星馳也佩服，有次一位刁鑽的記者在採訪時笑著說黃渤把愛馬仕穿出了水管工人的味道，當下黃渤卻回答說「大家看出來愛馬仕，說明了我把工作服穿出了愛馬仕的味道」，用幽默樂觀的說話藝術，在記者體刁鑽無理的問題中扭轉了尷尬的場面。就連周星馳也佩服的人，難道不是值得我們學習的對象嗎！

四月普仁心得 訓練或比賽心得 吳○軒

訓練和比賽的時候，我們要把每一個動作做到最標準，不只要標準還要有力量，打出來要有想法，不是傻傻的站在場上什麼都不會踢，力量也踢不出來，這些基本的要練的非常紮實。如果要踢出好的一腳，必須具備三個條件第一個就是彈收、第二速度、第三力量，然後動作都要做確實，才可以提出好的一腳。還有在比賽當中，不只要踢的好，還有喊聲，喊聲不是喊那種沒有氣勢的聲音，要大聲的喊出來，要有氣勢，要讓對手嚇到。如果今天你打輸了這場比賽，可是精神、態度、氣勢，都有拿出來的話，你就比對手強一半了。在練習也是一樣，態度要拿出來，不能比賽態度就很好，練習態度就不

好，這樣子不行。在我們一般的傳統護具中，必須要喊聲大聲，力量踢出來打到護具才有分數，相對於電子護具，傳統護具道得分更簡單。我七年級上學期剛進來時，我什麼都不會，連最簡單的旋踢我也不會，是教練和學長姐慢慢的教會我們的。我從以前連普通護具都不敢踢，因為我剛來會害怕跟別人對練，可是到了下學期心態有在改變，所以我現在比較敢跟別人對練，而且我還知道電子護具的得分，我收穫了很多。比如我從以前的不敢踢到會踢、到會得分，我覺得這是個很好的收穫。可是我們還要繼續更努力得到更好的，雖然過程都會非常的辛苦，可是我自己要要求自己，我們大家也都辛苦。不只我們辛苦，教練也很辛苦，因為教練們投入大量的時間和精神的在教導我們指導我們，我們也要好好加油。我們最近要原民運選拔，我現在要好好準備我的原民運，這樣我才可以打上世界舞台。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 李○泓

在訓練的時候教練會教我們很多動作，還會幫我們調整哪裡是正確的、哪裡是錯誤的。在練習品勢的時候，就是要把每一個動作跟每一個細節都要調整好，然後還有要將速度跟力量做出來。最近因為疫情，所以本來有品勢國手選拔也暫停了，所以我可以趁這段期間認真的練習，在比賽的時候可以越打越好。最近教練有請自由品勢的教練來教我們，我之前有上過幾次，我原本有很多動作都不會，再給自由品勢的教練教過之後，我現在學會了倒立，還有側翻。同時，在練自由品勢的時候，一定要非常專心的聽教練說話，如果不專心就很容易會受傷，會很危險。訓練時，專心的學習可以避免這些不必要的傷害。在練對練的時候，我覺得我之前的心態很不好，因為每次只要看到對手怎樣我就會很怕不敢打，但是經過現在慢慢的訓練，我覺得我的心態有越來越好，但是我在練習的時候每次都會因為很累或者很痛就放掉，我覺得我要把這些不好的地方改進。像是要踢上端的時候，我不能都只有把腳拿起來揮而已，我要把腳踢進去。再來上次練習的時候，邊做前腳一邊做正拳，我打正拳的時候都會怕被踢到，都不敢真的打進去。還有做前腳踢，腳不要掉下來的時候，我踢一踢就會掉下來，我覺得我要把這些地方都改進，希望我這次世少國手選拔可以選上，希望我可以打得比之前每場比賽都好。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 楊○閔

這兩個學期，在每一次練習中，我是非常想要將我的動作踢的好，每一次腦袋想得很快，但是做出來的卻是錯誤的，所以每次在練習我都會告訴自己，想著自己一定做得到，就一定做得到要相信自己，就像自由品勢你不相信自己你就做不到，練習你沒有自信心你就連做都做不到，自信心是練習不可缺少的。自由品勢，是對練與品勢的動作結合，需要品勢的單拍速度，還需要對練動的腦、想法、力量結合，像是旋踢直線移動加弓步、後旋直線往後移動做馬步、單雙手旋轉、旋轉抬腳、旋轉抬腳加旋踢、360 旋踢、甚至是 540 旋踢、側翻、單手側翻、側空翻，只要相信自己就一定做得到。對練，對練需要的是出力、想法、動腦、思考，在短短的 30 秒休息時間，我需要動腦思考教練所講告訴我東西是什麼、動作是什麼，我都必須立即聽懂，上場的時候才知道要怎麼打，但是我上場都會非常的緊張不敢踢，我是非常想要改變，我這個上場打的時候，就會緊張得不敢踢的習慣，但是就是很難去改。品勢，需要的是定點、單拍速度、柔軟度，品勢就像是已經給你答案了，只是你需要更多的時間去複

習這個動作、章節，定點就是動作要到位就要定住，不可以再亂動，要不然再亂動就會扣分，品勢有分個人、配對、團體，團體與配對就是要配合隊友的動作，如果我哪些動作做錯了，就比較希望的是隊友能夠提醒我告訴我一下，要不然每一次都是一直打錯的。打團體時做錯不是只有他一個人而已，而是大家都有錯，因為隊友都沒告訴那位做錯的人，所以才會讓整個團隊輸。如果想要讓這個團隊變得更好，就需要隊友與隊友互相幫忙、提醒、鼓勵，才可以讓這個團隊變得更好。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 蔡○翹

在比賽開始前教練讓我們跳繩雙腳 2000 下、左右腳各 500 下、二迴旋 200 下跳繩不僅能長高還能增加自己手臂和腳踝的力量，跳完繩之後教練叫我們拿速度靶和拉力繩開始練習彈收左右腳各 10 下一共 10 下算 1 次 10 次後換腳總共要踢 3 趟，在我們踢完之後教練讓我們拿防禦靶踢反擊旋踢過去總共要踢 5 次來回 10 趟，在踢的過程中有很多的動作都是錯誤或者是踢不好當我在多題幾次後動作才能慢慢的調整回來。在教練耐心的指導下我的動作有比較好了雖然我還有很多的動作都不會但是在教練的指導下，我都覺得我正在打國手選拔賽，對手都很強，打贏了我會很開心，打輸了我會想只要我再多練習、觀念好一點我就可以打贏對手，即便練習跟比賽很累我也不想要輸，就算有太多的問題我也要慢慢的一個一個改，不然我在比賽的時候有可能犯了這個錯就輸了，也有學長學姐失誤從贏被逆轉變成輸的，我不想要被逆轉我只想要逆轉別人，在一次次不斷的練習過程中我都要仔細聽和思考不然會在比賽場地中不知道如何運用在哪裡，我也要多多的去觀察學長學姊是如何比賽的，遇到困難他們的反應是什麼，這樣動作需要運用在哪裡，我希望我以自己的能力打上國手，雖然很多人都說我想太多不過我的夢想就是打上國手即使沒辦法打上國手我也想讓自己的能力變的更好更強，在這次的練習中我才發現我有很多我問題需要修正我必須要多多練習才能改進。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 黃○喻

在這幾個禮拜的訓練，教練教了我們很多的踢擊動作，也告訴了我們一些踢不好的地方，教我們如何去修正這些不好的地方，並且在比賽中會使用到哪些動作來攻擊對手，也讓我們做一些跳繩的運動來長高。踢擊的動作裡面教練有教我們反擊旋踢要踢對手的哪裡，雖然在踢的過程中，有時候會踢到沒力，但我依舊還是把課表踢完。在過程中我們也有踢旋踢下壓這些非常累的動作，因此肌耐力要很好，所以我們也有訓練跳繩。那跳繩的課表通常是雙腳 3000、左右各單腳 500，我覺得左腳最不行，因為左腳幾乎跳不起來，在這之後我們還有做拉力繩，拉力繩的動作要旋梯左右腳，各十下十趟，拉力繩我覺得很酸，因為要抬大腿，大腿外側會又酸又痛又沒力，但這些都是要去克服的。為什麼要做這項訓練？這項訓練是在訓練腳的彈收和力量，不然上場沒有力量怎麼跟別人拚戰。在訓練完之後，我們就踢靶把收拾乾淨，享用晚餐，吃完後我們就坐在前面的桌子準備考試和寫回家作業，並等到課輔老師來幫我們上課。雖然一整天這樣下來會很累，但一定要把心態調整好，平常在校練習也要認真練，

不要遲到或教練請你做什麼事情都不做，這樣只會害到自己，如果把心態調整好，上場才不會因為緊張而不敢打。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 林○恩

訓練時我會很想把動作踢好，但是有些動作就是踢不好，在教練糾正我的動作後也慢慢的變好了。有時候看到高中生可以把我不會的動作踢得很好，我真的覺得學長姐挺厲害的，也希望自己可以循序漸進提升自己的能力。最近我們也開始練自由品，我很喜歡練自由品，練自由品時我翻成功時就覺得很有成就感，我希望下次可以上臺去表演。在學習自由品的過程中，有些動作很會讓我覺得很恐怖，這也是讓我學習如何克服恐懼的去嘗試去突破。雖然練習自由品很好玩，但是自由品還是一個很危險的事，如果沒有專心聽教練講的重點，就會容易失誤，所以不能分心。此外，自由品還可以幫助自己的手跟腳有力，更能幫助我們的品勢和對練的進步。原本的我根本不會翻，可是我鼓起勇氣去嘗試，讓自己學習克服困難，完成了翻的動作。也許側翻對一些人來說是很簡單的，但是對我來說，其實是有困難的。在成功之後，我真的很開心，因為原來的我對這些東西感到畏懼，努力不懈的練習過後，我也學會了基本的側翻，之後越來越好，才造就了今天的成果。我覺得自由品很需要的就是心態，心態不好那就一直覺得我翻不過，但如果心態是對的，那就會慢慢的變好。同理，對練也是一樣，要克服內心的恐懼才能上場，雖然我會對這些動作感到恐懼而不敢嘗試，但是在這些練習過後我也學會了這些動作，在全中運過後這段期間的練習，因為我很久沒有練習，所以很多動作都做的不好，自己感覺並沒有很好，有些動作總是做的不好，可是我都會盡力去學習，在教練指導動作上的技巧後，也希望可以在場上發揮好技巧，得到更好的成績。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 陳○嫣

比賽都好要把每一個動作跟每一個細節都要調整好，最基本的就是要把速度和力量打出來，喊聲氣勢要有，踢擊動作的那一些細節都要做出來，這樣在比賽中才會有加分；對練方面，力量主要是大腿、腰、小腿、腳背而打出來，傳統護具的得分方式簡單，不過在防禦的部分也是很重，在對打中，我喜歡的戰術是正拳內掛，這個動作如果運用在電子護具上也會有很大的得分效果，電子護具教練教我是運用互擊、戰術、移動，來當作得分，電子護具的得分較好得分，所以防禦部分也要注意，心態的部分，在我剛進來團隊裡，便是被團隊的團結和心態給吸引，學長姐在我們練習練到最累、最想放掉的時候給予我們加油，所以我才被深深吸引。教練說在比賽，不論品勢或是對打，心態都是最重要的，如果你的心態不好，那比賽基本就是輸的；如果心態好，比賽會變得非常出色。我第一次比對打是在這次的全中運選拔當中，雖然我沒有選上，但是教練和我說，我的心態不錯，只是因為自己的動作有些不熟悉才沒有贏。在今年的縣長盃中我的對打成長了很多，至少不會是在和選拔賽的時候傻傻的站在原地了，取而代之的則是非常快的移動和腳速和自己苦練很久的戰術，還有教練的指導。我順利的得到第一名，這一次我終於拿到了對練的金牌，我那時很開心，因為這是我第一面的對練金牌，但是

我不能自大，我希望我之後可以把我的心態利用比賽和練習來一次一次的修正，直到我登上世界舞台上，我依舊在調整心態。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 胡○妮

來到這邊跟以前的訓練完全不一樣，這裡做任何事情的時間都安排的井然有序不像自己在基隆一樣作息不是很正常。練習時一開始當然都是跟不上，在晨操的時候，剛開始我七圖的秒數 9' 40 多，後面一直跑跑跑跑跑就進步到 9' 30，再來 9' 11 再來 9' 05、再來 8' 59、再來 8' 41，整整進步了 1 分鐘，簡直不敢相信。下午練習也是一樣，前面熱身都跟不住，喘的要命，腳抬也抬不起來，但也是跟晨操一樣慢慢撐住以後，換來的成果都是值得的。雖然沒有完全跟上，但是從剛開始到現在的進步我自己都有察覺到。來到這裡練習的這段時間，自己抱持的心態其實不太好，總覺得練習很累啊！自己好像撐不住啊！自己很爛啊！怎樣都跟不上啊！本來就夠爛了，結果被我自己講一講又更糟了。但經過了這些時間的磨練，讓我找到堅持下去的理由，有夢想就堅持的下去。準備來花蓮的時候，爸媽也跟我討論了很久，這也是我自己的選擇，既然大家那時都不看好我來這裡練習，那我應該更努力不懈的練習，證明給他們看我做出的選擇沒錯，反而是你們小看我，才是錯誤的，所以不管多難多苦我也要逆風而行！在這段期間的練習，大家都很照顧我，我不會的大家都會教我，我也學到了很多不一樣的東西。不管是生活上、還是練習的技術上，每個人都很盡心盡力的教我，來到這兒，我也比了兩個比賽，感覺打對練的時候體力也有變好，雖然打到一半的時候還是喘的跟狗一樣，但是比以前好太多了！現在的我成長了很多，也知道現在的我要做什麼，我很感謝教練和學長姊、同學，遇到你們我很開心，所以不管以後發生了什麼事，我都要更努力努力的去克服難關，不管生活還是練習！

四月普仁心得 訓練或比賽心得 陳○穎

在全中運過後這段期間的練習，因為我很久沒有練習，所以很多動作都做的不好，身體素質也掉下來了，所以我練習的感覺並沒有很好，有些動作總是做的不好，但是我都有盡力的去嘗試，雖然還是做的沒有很好看，教練有時候也會跟我講一些動作上的技巧，讓我掌握到動作的重心，踢擊動作才不會一直東倒西歪。練習時，我覺得我應該要更專注一點，仔細聽教練講解的細節和我們常失誤的地方，才能加快我們進步的速度。我們有時候也會練習自由品，自由品如果一分心，就很容易受傷，所以有些動作我會有一點害怕，我怕沒有留意教練講的話，我就會受傷，練習自由品也有幫助我的手部肌力，在練習的時候也可以幫助我們的品勢進步，原本我根本沒有辦法倒立，但是這次鼓起勇氣去嘗試一次，就成功了，這個對我在自由品上面來說也是一種肯定。也許側翻對一些人來說是很簡單的，但是對我而言，雖然我會對這些東西感到畏懼，而不敢輕易嘗試，但是在這些努力不懈的練習過後，我也學會了基本的側翻，希望今年的全國品我們能夠在場上發揮的很好，我也克服心中的恐懼，並且得到一個耀眼的成績。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 王○慈

這次的全中運比賽是我最不會那麼緊張的一次，因為我這次的比賽已經做好足夠的準備，所以不會像以前那個很容易緊張。雖然在全中以前的練習很常被罵、可是那也是為了我們可以拿到好的成績，所以我在比賽前的時候很容易分心，可是如果我們這樣分心的話，比賽是不會贏的。後來在比賽的時候，教練問我：你會不會害怕？我說：還好！因為我已經做好足夠的準備，所以不會像以前那樣緊張。後來我們女團打初賽的時候竟然贏了，教練說我們有很大的可能會進決賽，後來我們更加有自信給我們各自對方加油打氣，說我們只要勇敢去拼我們就可能會進。後來我們真的打上去了，後來我們也真的意想不到的我們竟然會打進前三，可是我們也沒有鬆懈，因為我們的目標是在第一名。後來我們真的是因為一些失誤輸掉了，可是我們也沒有氣餒，而是跟對方說我們我們可以再加加油，我覺得這次的比賽也突破了很多自己害怕的地方，而是勇敢地去放開打希望下次的全中運我們可以站在第一名的舞台上領取我們的獎狀。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 林○微

全中運是個國、高中的大比賽之一，這也讓我更想要選上去打這個大比賽，比賽前，大家為了這個比賽，意志力非常強，每分每秒奔向目標。到了比賽，適應場地如何，場地非常滑，打一打會出現腳、手汗，或著自己位移，這也讓大家非常擔心，怕自己會不會滑走。經過初、複賽，加上外面場地，步伐越來越會抓，比賽過程，心情起伏大，害怕、緊張的比例比較多，有教練、大家的鼓勵下，我越不緊張和害怕，還更有自信的去場上，我看到了還有更好的選手，一個比一個踢得更高，動作也非常的美，看到的時候，眼睛突然發亮了一下，因為他們實在太強了。我場下練習，有想要打出那個自信和氣勢，在場上是真的真的很想要的，後來女團第二天打贏一場就可以第三名，大家聽到這個話，我們三個很開心，是希望除了打贏一場也希望我們能拼上去。比賽當天，我們果然上去第三名，要準備第二名，我既害怕又緊張，整個人縮著一樣，經過教練的指導，又再次表現出來，上場，我沒那麼害怕，但因為想要更好，導致出現太多失誤，下場我們雖然沒有贏，但這讓我們學到了比賽各種經驗。比賽都有輸贏，不管結果如何，我們都要用好的態度去面對，這才是選手該有的態度。下一次的我們，一定要一天比一天更努力，來換取更好的成績，這次的比賽讓我學到了各式各樣的經驗，也是這兩年中第一次打全中運，能在上面打，是要謝謝教練和大家的辛苦，好讓我能再次發光發熱。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 陳呂○慈

從宜蘭來花蓮這段時間，我學到很多不同踢法，教練也教了很多動作，有一些很難，可是我還努力的練下去，有時候會很累，可是努力的練下去就不會累。我學習不好，可是教練會教我們功課，或者是學長教我功課。教練也是努力的跟我們一起練習，很多人都為我們加油。讓我特別感動的是有那麼多人在為我們加油，真的非常感謝他們為我們加油。我們一起練習是我第一次參加真正跆拳道校隊的訓練，我本來還不認識花蓮的學長學姐，認識之後感覺他們都是很好的學長、學姐，我不會的動作都是

學長學姐教的，真的非常感謝學長學姐。我有時候很沒有禮貌，我會好好的改進，我會努力練下去不會半途而廢。教練也非常感謝您教我們有禮貌，看到叔叔跟阿姨都要打招呼。在練習的時候我也會想家，我會逼自己說不要想家，因為這裡是我們一起的家。有時候教練會跟我開玩笑說讓我非常開心的一件事，跟教練聊天也很開心，我想讓教練每一天都是笑嘻嘻的，教練辛苦您了！教練不舒服還是來教我們，可是我們一直讓教練生氣，以後不會讓教練生氣了。

四月普仁心得訓 練或比賽心得 楊○諾

從上學期到這個學期，我進步了很多，也成長了很多，但還是有錯誤的時候，例如：練習的時候在偷懶，沒有認真，學不到任何東西，比賽就會打不好。這學期也有進步的地方，例如：跳繩、體能，都有慢慢的進步，在練習的時候，教練常常會說心態要好，練習才有學到東西，心態好的人，進步的比較快，在練習時，往往都會想要偷懶休息一下，可是偷懶又不會進步，所以不要常常都在偷懶這樣進步才會明顯。在練習時不管是對練還是品勢，我們都要認真練，不是每個人剛開始練就打的很好，我們都是透過每天的練習，一天進步一點，到後來，就進步了很多。在練習品勢時，剛開始練會覺得很有趣，動作是固定的，到後來，打品勢會覺得無聊，因為都在打重複的動作，所以會覺得有點無聊，在練品勢時，教練常常說：「品勢就像題庫，答案已經給你了，只剩你自己發揮，因為練習的是你，所以要認真練習，才有真的學到東西」。練習對練時，動作就不一樣了，因為對練的踢擊是要彈收，所以對練很要求速度，在練習時，教練常常會說速度要快一點，不然對手就會踢到你，所以打對練，頭腦也要很聰明，想法也要很多，教練每次都會說：想法要快一點，才不會被對手踢到、想法要好一點，對手才不會猜到你的動作，所以打對練會比較有趣，我剛開始練對練時，會有一點怕怕的，但是，每天的練習，讓我知道很多的戰術，在練習的時候運用這些戰術，就不會感覺都是被別人踢。

四月普仁心得訓 練或比賽心得 張○熏

我覺得最近的訓練內容讓我覺得很充實，雖然會很累又很疲倦，但是練完之後會讓我感覺到我吸收到了很多東西，雖然在練對練的時候會跟他一些比我強了學長我偶爾還是會怕怕的，但是沒辦法因為想要變強就是要跟比我強的人磨練才可以變為一個比較強的人，而且在跟比較強的練習是心態要好而不是想要逃避，不然你跟那個強的人只是讓強的在玩而已。練習一定要用心想著要怎麼對付這個強的對手而不是想著要逃避這位對手，不要因為害怕就去不敢面對，嘗試去面對總比你臨陣脫逃來的好，當你認真起來搞不好有 50% 的機率你可以跟他打到一樣的程度甚至是超越他。有一次練對練我跟了一位對我來說蠻強學長，我當時很努力的跟他練習，雖然一開始想要逃避，但是之後因為不想一直被學長踢，所以慢慢的想拼拼看跟他一樣的速度和跟他一樣的力量，漸漸的我也可以踢到學長的頭或是肚子，而我第一次踢到學長的頭時候我就有一個優越感，感覺自己好像也不是打不過學長，所以我才放下這個臨陣脫逃的意念，去面對這位我曾經打不過了學長。我從今天開始跟上我以前都打不過不敢打了學長時，也漸漸的不再害怕而是去勇敢的面對這位學長，這也提升了我在比賽的時候的自信心。所以在練習的時候真的可以幫助你在比賽場上的實力，還有心態讓自己有更多的機會獲得這場比賽的勝利！

四月普仁心得 訓練或比賽心得 林○凱

每天練習的時候，要很專心的投入，認真的去練習，要求自己，不要偷懶，還有當我們在練習或學習的時候，要把態度拿出來。有時教練會叫我們專心聽教練講話，因為只要一個不專心，就有可能會受傷，就跟比賽一樣，聽不懂教練講的戰術，比賽上場就有可能輸掉。還有在練習時，要懂得改變，勇敢的去嘗試，只要有壞習慣，就要趕快調整。因為比賽很快就要到了，所以在這段時間，要要求自己把動作做好，基本動作做好，想法要一天比一天更好，才可以不斷的進步，不要只想著偷懶、只想混，這種態度不只是在害自己，反而還會影響到其他人。做人不能太自私，身為學長的我們，必須要做好學長該有的樣子。當我在練習的時候，會一直有壞習慣，側踢的腳夾的太低，只喜歡踢一腳，在場上就會容易失分，還有我的缺點很多，例如：踢完的時候，會站在原地看對手，進身的時候，喜歡拉出來，給對手距離得分，這都是不好的，所以在比賽前，我希望我可以在把我不好的地方、不好的壞習慣改進，只要別人可以做到，我們一定也可以做到，練習最重要的就是態度，想要跟別人一樣，就要懂得付出，不要只想要拿好成績，又不想吃苦，是不可能會有好成績的，想要成功就必須要努力才行，如果在路途中放棄，全部的努力也都會白費。另外更重要的是，比賽快到了不要連保護好自己都保護不了，更不要受傷，也不要感冒、生病，影響訓練和比賽，這是對自己負責。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 林○緯

這次全中運和八年級的我自己一樣，品勢只選到團體，雖然我只選到團體，那我就要把他打好，可是初賽的時候我們都很不專注，然後打出來的力量也沒有集中。打每個型場我們都要去找目標，而且我們很早就來適應場地抓感覺找目標，但是第一天卻很緊張，也表現不出來，所以每次打的感覺就好像失控了一樣，比如打金剛型明明知道要穩住不能晃，結果上場緊張到全身都在發抖到了。複賽我又想起剛剛的初賽怎麼會打成這樣，也一直不相信自己，上場之後打六、七章，發現我們的小碎步太多了，腳也都沒有站好就想要走下一動，然後複賽完後，教練就跟我們說不要再想前面的事了，趕緊去想一下明天的決賽該怎麼發揮出來，這才是接下來該做的，我們也在晚上休息時安慰自己一定可以做得好，只要敢拚說不定都還有機會，不要還沒上場就怕得要死。到了決賽我們對的是龍山國中 PK 賽，上場的眼神就是要告訴他們我們要讓你們輸，可是我沒想到我的高麗居然晃掉了，踢兩段側踢時沒有馬上去找到目標，然後差點就要飛起來。教練說的是對的，只要沒有目標就很容易失誤，還有為什麼明明都練一樣的訓練，他們卻可以都拿第一名。我們在訓練時要一直調整細節，不可能每次都上場比完賽了，看自己的影片才知道自己的缺點，平時就要多照鏡子看哪裡怪怪的。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 楊○誼

全中運第一天的表現我覺得不是很好，我最早打的就是個人，在還沒出場前的時候我很緊張，因為去年個人的失誤簡直是太誇張了。昆懿教練在我上場前有跟我說不要太緊張，因為太緊張的話，反而會

更放不出來，這樣打給裁判看，分數也不會很好，男個初賽是打太白和六章，六章沒什麼大失誤，但是步伐的碎動有點多，太白在踢右腳前腳側踢的時候，因為踢的太外面了，造成要收腳的時候就收不回來，所以直接踩歪，這邊就扣了 0.3。男個複賽是打金剛跟八章，金剛打的不好是因為單拍的力量不夠，打的太平，甚至總成績還輸林睿鎡，不能再這樣下去了，態度不好，就是要趕快調整，不然接下來的表現不會更好。今年的配對是我覺得打最好的一次，同樣都是第一天表現的不是很好，教練一直提醒我們態度要正確，要有想要的感覺，不然訓練了那麼久一切都是白費的。在最後能拿到第三名不是只有我跟楊秉臻，教練非常的辛苦，要過去看又要過來幫我們看動作，每一場比賽都把它當作是最後一場比賽，不然我們也不可能拿到這個成績。上場前，教練叫我把力量再打明顯一點，步伐蹲低一些。八章的前面動作，就是要把力量送出來，半山型防禦的腳要踩緊，這樣才不會感覺歪歪的，五章重要的就是直線跟側踢的部分，在場上，我一直告訴自己，絕對不要失誤、放開來打、側踢夾腳要注意中心，這些都是上場前教練跟我們說的。當時晉級四強時，我真的非常的開心，因為我們真的有機會打到冠亞，就算我們下一場的對手很強，我們的心態不能是想著把品勢打完就好，就是要好好的去享受，搞不好真的有機會站上第一名的位置。團體在初賽跟複賽打的真的不好，有時候我們還會分心，節奏跟力量都對不上、跟不上，我們一下場，昆懿教練就把我們唸了一頓，上場不應該有的失誤都出來了，就是失常，本來在練習不會有的動作，卻在上場的時候把不該有的失誤打出來，我們甚至還差一點就沒辦法晉級決賽，就是平常練習的態度不好，所以這次就表現的不好，當天晚上，我們在房間就在一起配一次，把教練說的再彙整起來，討論了一下就去睡了，因為隔天還有更重要的決賽。雖然我們是對到龍山，可是我們必須要好好的打，並不是想著一定會輸，就算輸了，我們的缺點就很好找出來，在之後的練習，就針對這些動作改進，五七排名賽打七章，我們最終是第五名，今年的全中運讓我學到了很多的東西，但是態度永遠擺第一，這樣在之後的表現才能夠更好。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 楊○臻

我覺得這次比全中運初賽是最滿意的，因為個人初賽的時候金剛、四章，打金剛的時候都沒有晃打的也很穩，雖然很數沒有到七分但是也突破了自己，然後我覺得金剛打的不太好，轉頭時間、手的位置都不一樣，而且有時候也不同步，中間有晃掉一點。團體我覺得還可以，雖然他們兩個可能不太好，但是上場都保持水準，我們 3 個人的默契還需要再更好，除了要加強單拍速度、出手路徑在平常應該要多注意。個人打到複賽，我覺得是最可惜，成績停在第九名，差 0.085 就可以進決賽，打七章最後一個腳有踢到，但是沒聲音，等打完剛好壓線在第八，最後被打下來了真的覺得難過。但是還有配對、團體要拚，所以心態有趕快調整回來，最後也是把平常實力發揮出來甚至更好，所以進了決賽。第一天就結束了，雖然有些遺憾，但是其他項有好好發揮。第二天的決賽因為只要贏一場就能拿牌，所以更有決心想打好比賽，團體第一場雖然教練都說很大機率會贏，但是沒有就這樣鬆懈，還是穩穩的打，把每一場當冠亞在打。四強的時候，對手失誤很多，但是分差卻很大，後來看影片發現我們的力量真

的要加強。我們側踢也都需要在放開一點才能有更高的分數。配對決賽的時候我覺得我們企圖心還要再多一點 雖然跟對手沒有差很多，但是側踢都有點失誤，所以最後拿到第三名。我覺得在上場的時候踢擊高度有時候會因為害怕晃掉而降低高度，然後可能緊張，所以有些都沒有放開打，我覺得我步伐還要再做的更好一些，弓步的後腳打直都不夠快，三七步都會站的很小，面對比賽的時候心態要更好，不能因為上一場比賽不好而影響到下一場比賽，對自己要更有信心，才能有更好的成績。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 羅○峻

全中運比賽前集訓週，教練不斷的跟我們說要好好調整自己的心態，另外調整自己需要改善的動作，準備站在屬於自己的舞台上好好的享受每一場戰鬥，盡自己的所有所學去打出漂亮的成績。在比賽前幾天的特訓之中，教練說我有很多的動作和步伐太多餘，所以踢起來反應比較慢，再加上我的攻擊每次都只踢一腳，遇到比自己高或腳更長、更厲害的對手，不是一直站著被踢踢不回去，就是一直往後退退到出界被判犯規。可是現在我努力克服了害怕比自己更強的對手這點，我發現學長學姐都是很好的例子，雖然他們比我高比我強，對練時都會認真的把我踢飛，但這也是為了讓我變強和讓我自己知道自己不能這麼害怕。現在的我每天只要有時間就會開始想起教練教我的一些技巧及調整自己的奇怪動作，比如說移動完馬上加速踢，每次踢起來看起就像腳甩一甩，甩完就要重心不穩跌倒的樣子。我最近都在練自己的兩腳旋踢，因為不只教練和學長學姐都覺得很怪，連我都覺得有問題，所以每次練習的自主調整時間我都會去問學長，有的時候學長也會特意幫我想怎麼改變多餘的地方，我雖然每次都只進步了一點點，但我覺得有進步對現在的我來說就是最好的學習方式。最近我們也練習了拉力繩旋踢夾腳，雖然很痠，但是這是比較容易可以讓教練或學長觀察和訓練自己的動作，訓練時學長說我前面的夾腳旋踢彈收還不錯，就只差在高度的部分，還有學長覺得我有一個很不錯的地方，就是中上端的部分唷！

四月普仁心得 訓練或比賽心得 盧○楷

因為疫情的關係，這次的全中運延期了，但是也不能因為這樣就鬆懈，延期了要利用這段時間還加強自己不足的地方，像是我覺得我之前手都不防禦，這個問題很嚴重。因為我都踢完人之後就被踢回來，這樣很不好，而且在打 Kp 電子護具的時候，手有防禦被踢到還是有可能被得分，所以教練才會經常告訴我們要多移動，不要站在原地跳動。在最近的練習中教練很常提到，在打對練的時候要用猜的，不要用看的，因為用看的會非常慢，雖然我很常猜錯，但是教練說猜錯了也沒關係，趕快調整好，然後繼續猜，去猜對手的下一步，猜對手是要前進還是後退，在這個過程中要非常專心，可以去看對手移動的頻率，用這樣去猜對手，但是這個方法對手也可能會用，所以教練也有叫我們要一直改變。像是前腳完搭配後腳，後腳完打配前腳，讓對手猜不到，所以不管哪一隻腳好或哪一隻腳不好，都要練習，不要只踢自己想踢的那隻腳，只踢自己想踢的戰術，反擊、主動、前腳、後腳，都可以踢，也都

要練習。教練說如果你可以一直用一個戰術打贏對手，那就一直用，但是慢慢的對手就會知道我只會打這個戰術，所以要不斷的改變戰術讓對手猜不到。其實這次的延期也不是一件壞事，因為全中運比賽前我的心情一直很緊張，因為這次是九年級，比去年更有機會，所以希望可以拿好的成績，所以怕自己輸了。學長也鼓勵我說不要怕，要用平常心去打，怕輸就會真的輸，學長說他也說有一次因為拿到第二名，所以很怕輸，結果真的就輸了，所以我不能怕輸，就拿出平常練習的實力就好了。教練也跟我們說過，比賽的時候拿出練習的實力就好了，不用超過，但是比賽的時候還有很多事，像是有可能會緊張，這次的延期我要調整好我的心態，調整好我的動作，想法都很重要。等隔離結束後要快調整好我的心肺功能，要快跟上之前的體力，因為其他團隊有可能沒有確診，就算確診了也要加油。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 林○鉉

全中運在初賽的時候我覺得我的個人打得很好，可是有些地方做得還不夠足，節奏上變化太快，可是，可是我覺得我已經打得很好了。雖然太白後面的節奏突然變快了，導致我分數沒有提高上去，不然我覺得我有可能初賽第三名進去。但我馬上調整心態準備好我的配對，雖然這次配對分數不是很高，但我們至少都拼出來，這是我覺得我們配對打得最好的一次。在第一品結束後不能影響我的心態立即做調整，打第二個品的時候就跟林紫薇說，用全力打喊聲喊出來，不要管有沒有失誤，用全力拼至少不要留遺憾。雖然沒有進復賽但我們都進步很多，但團體出賽我們不知道在打什麼，整個狀態很像跟早上不一樣，所以這就是心態不夠成熟。我自己覺得我上場的時候整個狀態很差就跟早上是不同的人，節奏也不對，金剛前面我們的步伐都很亂都沒踩好，在團體中我和千誼已經早上上場過了，反而未上場的林晉緯步伐卻比我們好。只是過了一個中午狀態就變成這樣子，這是我全中運打不好的地方，在臨場反應上表現不佳，複賽簡直是一蹋糊塗，竟然會以第七名進去，都是因為我們調整的不夠好。第二天決賽雖然第一場遇到龍山，但我們徹底改變了，已經把狀態全部打出來，不管輸贏我們一定要用自己的全力，你打得很差得了第一名，那是沒有意義的；如果第五名但我們從中展現最好得自己，雖然輸給強敵但也是一場精采的比賽。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 林○馨

這次的比賽見識到了很多大學生的打法以及想法上面的運用。這場比賽雖然說打的内容沒有不好，但是也看到了自己很多的缺點，而且自己沒有把練習的感覺帶到場上來比賽，像是第一回合的時候兩邊都在試探對手的動作所以分數都會平平的。在第二回合的時候開始之前教練有跟我說腳一樣要卡好，卡完之後對手腳會掉然後我在接一個前腳的上端或中端，有時還可以加一點正拳的動作，但是開始的時候雖然自己的腳有卡好，但是對手腳還沒放下來的時候我就想打正拳了，然後就被踩到肚子了。第三回合的時候腳都沒有站好跟對手卡的時候還會自己跑到出界的線附近，這個時候又想擠又想踢的時候剛好對手又踩側踩自己重心不穩就跌倒了這些平常練習的時候教練都有說不要這樣踢，練習的時候都有改進，但是到了比賽上場的時候腦袋又會把這些都忘記了，確實是很不好的習慣。這次壞習慣很

多，缺點也很多，回去也要在更專心的把會在比賽出現的壞習慣趕快改進了，很快的潛優跟全中運就要到來了，沒有剩下太多的時間讓自己慢慢的改進了，在限有的時間裡能改就要改到好。這次的亞錦賽讓我看到更多的大學生的打法，有很多都是速度很快的近身的時候不會停留，大部分都會接腳兩三拍的，都是不會很慢的，而且他們的想法都不會像我一樣這樣子慢慢的看好對手踢完我才要踢的感覺，他們的速度是非常好的也可以是完美的。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 李○曄

高中又是一個新的階段，但是我上學期依舊沒有目標，每天都盲目的過著，常常想著為什麼那麼累，為什麼我要這樣，卻沒想過我需要什麼，自己總是認為付出夠多了，但給人的感覺就是在混日子，甚至還想放棄自己現有的專長。有時訓練不只是練技術與體能，心態和想法也有算在內，往往前者練的再好，沒了後者也是一無所有，就好比 1 跟 0，1 表示心態，0 是技術，0 再多，沒了 1，還是等於 0。我現在最缺的正是那個 1，每天沒有目標的補充後面的零，但 1 一直被遺忘著。國中的時候也是一樣，明明籤運都很好，卻喜歡用自己的想法，去應付比賽，但是在教練的眼中決心還是不夠，如果真的有決心我現在已經有全中運前三了。還記得上星期的晨操，我們在跑道館，那時教練設了一個秒數，44 秒七圈，雖然沒有指名我，但看到同輩都過了，於是我也嘗試看看，還真被我跑過了，如果這種心態能調整在日常生活，我相信很快我就會知道自己要什麼。想起前年七月開始，因受到疫情的影響，所以很多比賽都是連著舉辦的，又加上全部比賽比完後，放了一個月的防疫假，本身因為場場比賽都是第一場下班，使得自己很沒信心，放防疫假期間，更因為不知道要做什麼、自己想要什麼，而沒了目標，這還不是最可怕的，可怕的是每天腦海裡只有無盡的娛樂生活，動不動就想放假。直到某天教練找我促膝談心，這時我才有所領悟，跆拳道不是只有學跆拳道，可以從中獲得很多你需要的，像是幫教練處理資料，或是幫忙治理那些喋喋不休的學弟妹，都算是在學習，只是看你用不用心而已。學東西不是看會不會，一次不會，第二次、第三次.....，總該會了吧？要發自內心的去體會、了解，不然就不叫學習。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 黃○祥

這次的亞錦賽是我第一次打，也讓我知道我們跟別人的差距跟自己要改進的地方。我的第一場是跟大學生比可是教練說我們高中生來就是要跟他們磨練輸贏不重要，但是要把自己的想法自信打出來，教練說因為也有可能大學會看不起我們而輸掉比賽，這讓我的信心增加了不少。我第一場在打的時候我覺得想法一開始有點不好，因為我一直很怕會被得分，然後就一直看分數，節奏也被帶著跑，是教練叫我專心我才慢慢的把自己的節奏找回來，開始有自己的想法。可是還是有幾腳是自己不專心放掉就被踢到頭，下來休息的時候，教練說要改變補腳跟偷襲多一點不要等對手。改變了之後，我覺得真的有比較好打，因為可以破壞掉他的節奏，他也猜不到我要踢什麼，第一場是我覺得上高中之後打的很好的一場比賽。可是第二場的時候我一開始覺得我可以贏，所以我就一直打前腳，可是對手就抓我轉

身，我被轉身提到之後我沒有改變想法又被踢到一次轉身。休息的時候教練叫我踢完前腳要補左腳，可是我還是沒有做出來，是到第三回合的時候才有踢。可是我踢的時候很猶豫要不要踢，踢出來的時候太慢了，很多腳都是猶豫不決，然後就本來會得分的得不到分，這個就是我的一個不好的習慣。比起第一場我第二場打的真的很不好，這次出來跟大學生打讓我學到了很多，也不是每一個人都可以用一樣的打法打贏，這次的比賽是大學下一個比賽我們打的都是我們自己同年齡的，只要把這次比賽的想法跟信心放到下一個比賽，我想信我們一定會有更好的成績。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 李○昇

在練習的時候我總是只會踢左腳，自己都不敢嘗試右腳攻擊，然後自己不懂得做前腳都變化，所以動作都很單調動作，也調整的不夠快，常常在第一回合就被人家抓到動作，加上自己不會處理，就會變得很緊張。一緊張常常都是自己的左腳被卡住，不然就是被對手撈反擊。我覺得如果自己的右腳敢踢一點，左腳的動作和失分就不會那麼高了，在踢動作的時候我的腳也沒有彈收，所以每次踢完自己的身體都會往前衝，因此不管做什麼動作，身體重心跟腳的彈收都必須控制好。我自己也要調整身體的角度，每一次踢完我的身體的太正面，所以常常都被後踢踢到，而且每次在跳動或踢動作的時候身體就會變的很僵硬，但是我覺得自己的移動可以再加強一點，每次站在原地跳動都會變成發呆，但是如果移動多一點，對手也會變得比較難得分。自己的節奏也會變快就不會變成發呆，畢竟每次比賽都因為發呆被對手猜到，或是因為動作太單一被對手得分，如果加上騙和移動，那麼對手也會不好猜到我要踢的時間。這幾天練習有些是在練習動作的調整，但是每次我在改動作，總是改不了。因為自己的動作太僵硬都沒有放鬆，但是因為一定要調整動作才會比較好，也可以降低失分。這一次全中運選拔一開始自己的心態很好，但是到了第三回合因為自己沒有力，所以心態也就開始不好，腳也開始不會彈收，重心也不會調整，導致我自己在最後的時候輸掉了比賽。教練也有說是因為我自己放掉，所以輸掉了比賽。如果我在堅持一下把這 40 秒撐下去，那麼對手可能也追不到我的分數，這場比賽也就不會輸了。我覺得我在調整動作之前，應該要先調整自己的心態，因為如果心態不好那所有的動作根本就調整不好，所以心態非常的重要。如果心態不好，整場的比賽也有可能被自己毀掉。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 林○皓

這次比賽我跟到了一個很厲害的對手，我在比的時候有一點害怕，因為我很沒自信，這不是一個好的心態，我比賽的時候節奏也跟不上對手，我踢完一腳就停下來發呆，然後馬上又被對手得分，被得分完，我又再發呆。我覺得我在比賽的時候還是不夠專心，每次踢完都會放鬆然後亂退出去，對手來我也來不及準備，所以才很容易被對手得分。我也要把只踢一腳的壞習慣改掉，每次踢完都要準備好下一拍的攻擊，就算踢空了也是一樣，在比賽的時候也要搭配其他動作，因為我每次都打同樣的東西，所以對手很快就可以知道我的戰術。我在踢互擊的時候，手一直很想伸出去摸對手，我也一直做這個動作肚子都很空，做這個動作根本沒有意義，這動作也被對手得了好幾分，對手正拳一直來，我也沒

有反應。這次比賽我覺得我的心態還是不夠好，就只想要踢一腳就得分，然後每次做這個動作的時候我都沒有得分，反而變成我去送分給對手，我在比賽的時候也常常只想用同樣的戰術去打比賽，我明明知道這不會得分，但我還是一直做，這個壞習慣要好好改進，要有多一點的戰術去比賽，才不會讓對手很快就知道我的戰術。還有我上端防禦做得很不好，在比賽的時候沒有一次是防到的，都是用閃的，我閃也沒有閃掉，還是會被對手得分，不只有上端中端也是，我的防禦必須變得更好，才不會那麼容易失分，或是被逆轉，這次比賽我也學到了很多東西，在練習的時候也要多動腦，不然就會像這次一樣一上場腦袋一片空白。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 張○盛

非常的感謝所有教練的栽培，才能讓我在全中運的品勢得到了第二名，雖然沒有達到理想的金牌，但是我能感受上場那種氣勢和活躍的感覺，也要謝謝兩位學長在第一天打得很狀態不好的情況下，晚上跟我聊天陪我補充我打不好的所有重點，也能讓我上場時完全放開的去享受比賽。熱身時，陳教練也一直帶我們重複打比賽中的型場，一直調一直調讓教練非常的辛苦，也辛苦了任教練在場下激動地鼓勵我們，從直播上看上去任教練也開心的不得了。昆懿教練也很辛苦的一直幫助我們，從還沒有全中運比賽之前就一直細心的幫助我們練習，而到比賽當中場下場上都一直努力的看我們要補充的地方各種大大小小的細節，也一直叮囑著我們，還有修銘教練和貝珉教練關心下，我們回去也要好好都練我們的默契，還有腳的步伐也要去修大，這樣我們的氣勢也會越來越大越來越兇，明年的全中運要把金牌給搶下來，各位教練辛苦了。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 宋○婷

有一次我在踢靶的時候，有些動作我不會踢，因為是連續的，所以我會踢很慢。這時候就會擋住後面的隊友，所以後面的人會叫我踢快一點，我就很趕往前踢，有些動作我可以踢的比較快一點，有些卻不太會踢。雖然如此，在踢靶也學會了很多基本動作，還有學會怎麼拿靶。每次拿靶的時候，我會不知道要拿多高，因此，一下拿太低一下拿太高，學長就會跟我說拿靶要怎麼拿，踢靶要怎麼踢，我現在進步了，也可以踢高一點了。訓練過程中，有時會踢電子護具，我在踢電子護具時，會很想得分，所以我就會一直衝進去給對手踢到頭。教練也會跟我說不要太衝，因為我如果沒有想法的一直衝進去，是一定會被踢到頭，也會讓對手得到很多分。最近在練習踢速度靶，也有拉力繩，我學到了很多不一樣的踢法，我很喜歡現在的生活，因為以前國中的時候沒有體驗過像這樣怎麼陪伴的團隊生活。我不只學了很多東西，我在生活也學到了很多不一樣的東西，原來團體生活沒有我想的這麼困難這麼可怕，其實很好的生活也改變我很多不好的壞習慣。我一開始不習慣團體生活的时候很害怕，但現在比較習慣現在的生活，教練也關心和照顧我，我不會的地方或不會的東西，教練都會教我怎麼做，也會帶著我做。最近疫情很嚴重，教練也很辛苦處理很多事情，所以我現在要加油，等疫情過就要好好的練習，不要偷懶，因為自己已經變慢，所以不能再偷懶下去了。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 何○宸

第一天複賽打的不太好，三個人沒有集中起來，力量和節奏跟平常練習的差很多，在比賽前我們一定要有一個人出來把整體的節奏和氣氛抓好，這樣可以讓三個人趕快進入狀況，也可以盡快的習慣比賽的氣氛。自己在這天比賽表現沒有很好，踢擊的時候沒有很敢踢出去，心態也沒有調整好，複賽打高麗和金剛，動作的部分，高麗第一個三七步重心沒有往後面的感覺，為了要用力重心都往前跑了，整個型場的步伐都要再壓低多一點，重心壓低就會站的比較穩，移動的時候腳也不會去偷動，金剛獨立步的重心推得太快了，要蹲低一點才比較穩，掌推的手要斜一點。決賽的時候三個人有趕快調整好，熱身的時候我們就專心的一起配節奏然後把氣氛用好，所以上場的時候我們沒有太多的緊張，動作的部分，每一個步伐都一定要停乾淨，手部跟腳都要一起，動作要先完成才能去做下一動，手部的動作都要大一點，但路徑要用最短的距離，慢跟加速一樣要做明顯，三個人拉的路徑有些動作不太一樣，像雙手刀的後手、拉拍掌，雙內腕防禦，打的位置和大小都要再調整，節奏的部分有時候會越打越快，往前後或往左右的人，都要把那一邊的節奏和速度壓好，這樣才能把每一動的完整度打出來，每一動都要停清楚，身體不能還有晃動，腳在做移步伐的時候一定要壓好。自己要加強踢擊的路徑，側踢要夾高，倒身體的時間要調整，前踢一定要往上站，支撐腳要打直，踢擊的時候眼睛都要看目標，身體的位置也要調整好，整體的乾淨度要加強，腳有時候會偷動或先轉，步伐要跨大，前腳的踢擊要加強，整個身體不要太僵硬，做順暢一點，上場前的信心要自己調整好，不能被其他人影響。

四月普仁心得 訓練或比賽心得 林○懷

這次全中運我覺得自己一開始的表現不是很好，在第一天的時候個人品勢初賽我打的是太白跟六章自己的表現非常不好，力量沒有整個放出來，在氣勢沒有出來的情況下正確性也會隨著降低。初賽雖然有進但是狀況非常不好，再來是個人的複賽是金剛跟七章，自己當時在場上打起來的感覺有種悶住的感觉，就有種氣沒有出來，自己很用力但打出來的感覺很沒力，然後又因自己的關係金剛抖了一下所以進入最後的決賽。第一天的最後一場是團體複賽我們打高麗跟八章情況一樣三個人的力量完全沒有集中，感覺力量是散的根本沒有把平常的感覺打出來可能連平常的一半都沒有吧！就這樣結束了第一天的賽程。第一天狀況真的很糟，個人止步複賽，團體差點沒進決賽，當下其實有點茫然，自己該怎麼做。回去住宿的地方，教練讓我們自己好好想想，然後自己練習。回去之後我們三個人一起趕快進行調整，我還記得在房間裡練習時修銘教練有說我們在場上的感覺沒有像練習一樣那麼猛，教練講完走了之後我就在想一定要記住這個感覺，明天最後一天絕對要衝出來，我就跟張詠盛躺在床上繼續對節奏對到睡著。到了第二天，我們是當天的最後一場比賽，前面我們很足夠的熱身時間，但是中午有中場休息，我們是下午的第一場，所以其實熱身是有被斷掉的，但是我跟我的另外兩位隊友說第一場也有可能是我們的最後一場，所以第一場我們對上中港打太白八章，氣勢衝出來了，我們也就把中港幹掉了。再來對上北科打四章五章，到現在我都還記得當時的感覺真的是相當亢奮，贏了第一場之後