

△個人介紹

王詩婷 Chrissy Wang → I love to run
(幼稚園~高中→台中)
2008 還台中
travel
cook
read

* 職業 台中 → 光田綜合醫院 1913年創立

↳ 台灣最久私人醫院 → 負責打雜: 行銷. 策略. 設計. 服務. 國際醫療

* 2011/12 第一次路跑 (I love to run)

4年
├ 101登高 (2046個階梯)
├ 10半馬
├ 34慢跑
└ 5全馬 — 東京 巴黎 迪士尼 柏林 紐約
Custom 可領 美國凍岸 今9月 最近

2015
(3馬拉松)
├ 1月 (美國) 4天 → 10k Tri 48.6 miles Half Sta → 78km
├ 9月 (世界最大馬拉松) (柏林)
└ 11月 (世界最大馬拉松) → 食物中毒 (紐約)

◎ 德州 Ngetich - 路領先, 最後400用爬回終點

◎ 完成一個馬拉松

需要經過非常漫長又煎熬的訓練
不管下雨. 下雪. 多熱. 多累

△ HEALTHY LIVING
├ 飲食
├ 睡眠
├ 運動
└ 心靈快樂
(透過慢跑一身心平靜)

◎ 如果沒有健康
就算我們有多少成就也不會真正快樂
健康的生活 是最好的疾病預防

△ 每個人生下來, 都注定會改變世界

* 3個改變世界的小孩

1. 凱瑟琳 (5 years) → 拯救百萬兒童 — 省下自己的零用錢, 寫封信給世界名人 (針對30秒死一個小孩)
Katherine Commale 收到百萬捐募, 去幫助非洲兒童。

2. 菲力斯 (9 years) → 種百萬樹 — 到各地演講全國暖化的重要, 從自己種樹到全校再到各地, 使大眾重視全國暖化. 世界環境的重要。
諾貝爾和平獎

3. 瑪拉拉 (11 years) → 爭女性受教權, 一枝筆改變世界
2014 17 years
最年輕得主 → 諾貝爾和平獎

◎ ONE child
ONE teacher
ONE Pen
ONE Book
can change the world

△ 關於老年人的改變
* 弘道老人福利基金會 - 2007 開始老人騎車環島 造成全國轟動
△ 不老騎士 夢騎士 不平凡的平凡人
2011 圓夢夢想
↳ 台灣 5 萬獨居老人
皆受沙登災害

* Blank Santa

- ◎ 未來是你們的 你希望這個世界是什麼樣子?
從生活用遺影響別人 每個人都可以成為無名英雄
不要成為自己年輕時最厭惡的成年人
- ◎ 苦心人 天不負
你的人生取決於你的態度

心得感想:

這場演講讓我有著深深的感動, 雖然只有短短兩節課的時間, 但對我來說真的很值得, 以前我總是猶豫著一大堆事, 包括慢跑或是參加慈善機構一起關懷獨居老人, 不過現在的我聽完這場演講已經不一樣了, 我會努力追求自己的夢想, 就算過程有多辛苦有多難熬, 我也會堅持到底, 永不放棄, 而我也會去改變世界, 讓這個世界少了爭執, 多一點的溫暖, 希望在多年以後, 我也可以站在臺上, 說著我想改變的事, 讓地球更好!

