

與夢想有約

這是學校在星期五的三、四節所辦的演講。

王詩婷

重點

1. 每個出生在這個世界上的人，都注定會改變世界
2. 就算你付出得很渺小，但有可能對別人帶來很大的影響。
3. 真正的快樂或幸福是從付出不求回報得到的。

一、關於王詩婷...

- 波士頓是她第二個家
- 以前曾在台中光田醫院負責打雜
- 熱愛跑步
- 2011/12 第一次參加路跑
- 101 登高
- 越野賽
- 五場全馬：日本、巴黎、迪士尼、柏林、紐約

*撞牆期：彷彿四肢不是自己的一樣

想讓大家過健康的生活

二、健康的生活該怎麼過？

飲食、睡覺、運動

三、年紀小改變世界的例子

- 5歲的凱薩琳拯救百萬非洲童
- 9歲的菲力斯種百萬樹
- 11歲的馬拉拉爭女性受教權（一支筆改變世界）
↳ 2014年，她17歲得諾貝爾和平獎（史上最年輕的得主）

→ 人生第一場馬拉松

→ 最多金氏世界紀錄
1月、4天挑戰78公里
全世界最快樂的馬拉松

→ * 想完成一件事，一定會經過那艱苦的過程。成功的人，背後都有一段這樣的過程。

→ * 如果沒有健康，不管我們有多成功都不會有真正的快樂。

→ * 每個人都注定會改變世界

* 未來的世界是我們的，
我們希望未來的世界是怎樣？
我們可以做什麼來改變？

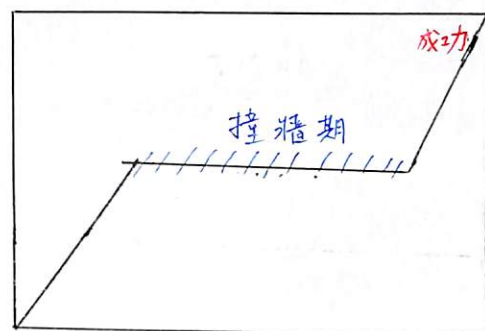
* 你的一個微笑等等，都可以影響別人，
就算年紀已經很大了，還是可以去改變，
去實現夢想。

* 自己的快樂是從心靈得到的，而不是從物質得到。真正的快樂或幸福是從幫助別人得到的。

* 其實我們也可以出一些力去幫助別人

* 若心人，天不負，你的人生取決於你的態度

圖：



每個出生在這個世界上，
都有他要去完成的使命。
就算現在還不知道自己的
使命是什麼，但總有一天
會找到的。