

40/31 鄒嘉恩

台中人, Boston is her
second country 2008年
拍段回

Her hobby

跑步、看書、旅遊

*2011年 First 12月

演講者:
王錫偉
Cherry Wang

Her Dream

跑完全世界
的馬拉松

目前在光田醫院

負責:

打雜 ~~~ '3'

行銷、推銷、設計、服務、國際醫療 owo

Five 全馬:

東京 Tokyo 

巴黎 Paris 

迪士尼  From America

January 抽中, the happiest 馬拉松 in the world

柏林 Berlin 

September 抽中, the fastest 馬拉松 in the world

紐約 New York

November 抽中, the biggest 馬拉松 in the world

This
is
Q&A

Q: 完成一個馬拉松需要什麼準備? 並且要具備哪三個重要因素?

A: 需要經過刻苦的練習和訓練, 並且要有意志力、決心、而耐力。

Q: 現在的我們為何會情緒不穩?

A: 原因是天天加班應酬、缺乏運動、吃宵夜、壓力大

重點:

1. 不管做什麼事, 都要有持之以恆的精神, 才能完成這件事

2. 要有規律的作息

3. 每天至少運動30min, 而且少吃宵夜

總之呢... 要天天 Happy ~~~

★佳句:

△人為什麼要活著? 因為夢

△如果沒有健康, 再多的成功也不會快樂, 所以一切都要從最好的疾病預防開始

△未來世界是大家的, 改變世界可從生活中做起

△每個人可以成為無名英雄, 溫暖與愛是金錢買不到的

△人一生下來, 就注定要改變這世界

Love and Peace ~~~ ^3^

3個改變世界的人

凱薩琳

5 age

5歲童救百萬非洲童

華力斯

9 age

種百萬樹

馬拉拉

11 age

爭女性受教權

1枝筆改變世界

2014年, 17歲時,

為史上最年輕的諾貝爾和平獎得主

聽完演講後的感想:

1. 有夢最美 2. 不一定要大人物才能改變世界, 平凡的我們可以從生活中做起 3. 影片的內容深入人心, 也給予我們許多的啓示