

健康的生活 → 最重要

均衡飲食

睡眠充足

常運動

身心健康

意志力

+

決心

+

耐力

東京馬拉松
(人生第一場)

→

巴黎馬拉松

→

迪士尼馬拉松
(全世界最快樂)

→

柏林馬拉松
(全世界最快)

→

紐約馬拉松
(全世界最大)

利用馬拉松，做為前題，道出夢想這個主題

我的夢想因我而改變一些人，這個世界。

名言：① 每個人都有能力改變社會

② 不是適應社會而是改變社會。

* 凱瑟琳

*

由自己開始

改變社會

利用捐贈方式

救了非洲難民

* 菲莉斯

*

Just do it!

種百萬棵樹

關懷全球暖化

導至更多人注

意這個議題。

* 馬拉拉

*

一枝筆改變世界

爭求女性受教權

只要 One Teacher

One Book

One Pen

名言：① 追夢不分年齡，不分男女，有夢最美。
逐夢踏實。

不老騎士

* 只要有夢想，那麼努力去做就能達成，「實踐」才是重點。並不是年紀大了就該坐著等日子。

心得：

我夢想當上一位傳播者，成為一名作家，用一枝筆、一張紙，透過文字，寫出我的情感，表達我的想法，投射我的靈魂，告訴廣大的讀者「追夢這條路，不分年齡，不分貴賤，只要你願意，人人都有能力改變社會，或許你很渺小，但其實只要你努力，世界會因為你多一點點光采。傑克·威爾許曾說：「只要我們勇於相信自己，敢於朝著那些看似不可能的目標努力，最終會如願以償」。菲利浦用他的行動讓更多人關心環境議題，馬拉松甲地的堅持，爭取到女性受教權，不老騎士翻轉了世俗的想法，創造奇蹟，不要害怕未知，跨出那——改變世界關鍵的一步吧！