

與夢想有約 2015.12.18

講師: 王詩婷

508 36

簡悅如.

一、Run

1. 伯士頓爆炸案 → 讓美國路跑人士更加團結.
2. 越野賽 → 極具挑戰, 也非常自由.
3. 路跑撞牆期 → 開始產生放棄、責怪的念頭, 並伴隨著不能忽視的疲倦感 → 靠著毅力力結束

→ 完成一件事, 無論事情大小與否, 皆需經過一個艱辛的過程, 也需要具備著堅強的意志力、毅力和耐心.

心得 → 人在遇到困難時, 總是會產生負面情緒, 然後想著放棄, 但我們都沒想過, 是否, 我們離成功只差一步? 而那一步便是一念之差而已。

二、Butty future

* 一個美好的未來, 需要先有一個健康的生活

* 健康的生活要素:

1. 正常的生活 → A. 充足睡眠 B. 充分休息
2. 健康的飲食 → A. 不吃宵夜 B. 不吃垃圾食物
3. 規律的運動 → 保持運動的習慣
4. 健康的心靈

心得 → 現代人的生活, 是糟糕的, 也是疾病的來源, 縱使再多錢也無用

三、Change.

* 每個人生下來就有改變世界的可能

* 就算有10個理由令你變壞, 你仍可為一個理由變好, 那就是我還是一個人

* 我們不應該是習慣這個社會, 而是讓我們去改變這個世界

心得 → 縱使我們做的事再小, 依舊可以有改變這世界的可能

Story I 凱薩琳 5 years old.

- * 非洲每 30 sec 就會有一個人死亡 → 因生病而死 → 病媒蚊 → 解決方法: 用蚊帳.
 - * 凱薩琳存下自己少少的錢, 賣了自己的玩具, 只為買蚊帳送至非洲
→ 成為年紀最小的捐贈者
 - * 她寫信給比爾蓋茲 → 成功讓他捐贈 300 萬美金
- 救了百萬非洲孩童.

Story II 菲力斯 9 years old.

- * 因一次學校作業, 而得知一名女孩為暖化努力的過程, 既而對全球暖化有了興趣
 - * 他開始在班上演講, 到各班, 甚至到全校, 他開始覺得自己應該做些什麼 (do something), 因此他開始種樹, 並且影響了許多地區的人民一同響應.
 - * 最後他在知名汽車品牌 (Toyota) 演講, 獲得了贊助, 使其種樹活動影響全德國, 令此活動從小小的校園變成全國性, 他因此得了和平獎.
- 影響全德國為世界暖化盡一份心力

Story III 馬拉拉 11 years old.

- * 中東國家不準女性讀書, 擔心她們會反抗, 叛亂
- * 馬拉拉為此感到不服, 為何女性沒有受教權? 因此她寫信給 BBC, 也因此受到危險, 被子彈攻擊, 但她並未因此而畏懼, 反而更加堅持去爭取.

→ 全世界皆關心此事, 中東女性重獲受教權

"one child, one teacher, one pen and one book can change the world"
- Malala Yousafzai.

心得 → 聽見這些孩子的故事, 我思考了一會兒, 當我在他們那個年紀時, 我在做什麼? 忙著和同學玩耍, 想著前一天卡通影片的內容... 等。但他們呢? 他們卻在為這個世界盡一份心力, 雖然我不能回到過去, 但是我可以從現在開始。

四. Video.

1. 泰國某廣告

→ 一個男子為許多人付出，縱使沒有任何回報。

ex: 餵小狗吃肉、出錢給小女孩籌學費、照顧獨居老人……等

旁人都覺得他瘋了，為何要如此給予，浪費錢，但那個小女孩可以上學了、小狗陪著他……等。

→ 每個人都可以成為一名無名英雄。→ 當我們帶給別人幸福希望和愛。
心得 → 付出不求回報，只希望這個世界更加美好，這是我對這個影片的想法。

2. 不老騎士.

→ 幾個已經年老，平均年齡81歲的老人，為完成其夢想，騎著重機開始他們環島之旅。

→ 追夢，永遠不嫌遲；追夢，從不分年齡。

心得 → 人老了，就應該時常待在家中嗎？那只是變向讓他們在家中老死而已，年輕時講求運動，年老呢？不也應如此？我們也該去追尋未完成的夢想。

☆ 人為何而活？只為追尋夢想

五. 心得.

聽見這次講座，我開始思考許多問題。

例如：① 我遇到困難時，我的應對方式為何？我能否有毅力堅持？

② 我平常是否有保持健康的生活方式？

③ 我有没有能力改變這個世界？如何改變？

④ 我和那些孩子有什麼共同點？我能否為這世界盡一份力？

⑤ 我是否有夢想？如何追尋？

這些問題，我希望在之後能夠有一天可以有解答。

我也希望有朝一日，我可以有能力幫助這個社會。

追夢，永不嫌遲；關懷，永不嫌煩。

這世界等著我們改變。 2015.12.18