

臺北市立松山高級工農職業學校
生命教育專題講座----【克服心中的敵人】回饋單

- ❖班別：化一智 座號：07 姓名：劉子寧
- ❖時間：101年10月03日（星期三）下午14時10分~16時0分
- ❖地點：成功樓演講廳體育館教室其他：_____
- ❖主講人：江偉君老師
- ❖重點摘要及心得感想：

今天的生命教育講座是「克服心中的敵人」，主講人江偉君姐姐是一位有知性美和樂觀的人，她在就學的時候發生了車禍，因為當時在後座沒繫安全帶，所以受到的傷害很大，而且又沒有保護，所以他的脊椎就骨折了，她在這兩堂課中教了我很多有關生命中需要克服的事情，她有說到不要在意別人的眼光，要相信自己，我覺得說的很對，因為我以前很在意別人對我的看法，常常畏畏縮縮的，什麼都不敢做，活的越來越沒有自信，最後開始否定自己的價值，有時候會想我存在的意義是什麼，可是國中的時候我想通了，我為什麼要在意別人的眼光呢，我活的存在不需要別人來認同我，我只要對自己有信心一點，創造自己的價值就可以了，這讓我想到一則網路上的故事，有一群人被集合到一個房間，召集人對他們說會有化妝師替他們化妝，那些妝容不是燒傷，巨大的胎記就是像鐘樓怪人一樣，化好後他們被帶到四周都是鏡子的地方，他們看到自己的臉都被嚇了一跳，化粧師把他們帶離房間，在往街上的路途前，化粧師說要再加強一些，所以幫他們補了妝，被召集的人被帶到了街上，在人多的路上走了一圈，回到房間後，召集人問他們有什麼感想，他們就說路上的行人一直看他們，是不是嫌他們很醜，召集人又帶他們到了四面都是鏡子的房間，他們又嚇了一跳，原來他們的妝早就被卸掉了，所以路上的行人根本就沒有瞧不起他們，是他們看不起自己，覺得自己一無是處，就像偉君姐姐所說的，看清、肯定自己，就可以找到自己的價值，不要沉浸在自己的痛苦，往外跨一步，你就能解放自己，我認為這一切的出發點就是要活的快樂、樂觀，就像讀書一樣，你不能爲了父母而讀，你要爲了自己而讀，你要從中發現樂趣，而不是每次

臺北市立松山高級工農職業學校
生命教育專題講座----【克服心中的敵人】回饋單

- ❖班別：化一智 座號：09 姓名：蘇宜均
- ❖時間：101年10月03日（星期三）下午14時10分~16時0分
- ❖地點：成功樓演講廳體育館教室其他：_____
- ❖主講人：江偉君老師
- ❖重點摘要及心得感想：

我覺得偉君姐十分的厲害，如果今天換成是我發生這種事，我一定會把自己關在家裡，足不出戶，所以我認為偉君姐真的十分的有勇氣，發生了那麼嚴重的車禍後，竟然還可以十分開朗的面對這件事，甚至還大方的和我們分享她自己親身經歷過的事，無論是工作還是生活上大大小小的事，偉君姐都十分認真的做，她把原來的不可能變成了可能，她把輪椅變成了她新的一雙腿，並且以坦然的態度接受她新的雙腿，甚至把新的雙腿運用自如，就像從來沒有失去雙腿過的人一樣。從不能翻身到現在的行動自如，偉君姐付出了十萬分的努力，雖然我們沒有看到她辛苦復健的過程，但是我們可以透過結果知道她真的真的非常努力的在做復健。

我認為既然偉君姐都能克服她心中的敵人，那我又為何不能做到呢？我想我心中最大的敵人應該是我自己吧！一如往常只要我走在熱鬧的大街上，我總會低著頭、抿著嘴，並且快速的通過所有人，因為我對自己的身材感到自卑，我對我的容貌感到自卑，甚至是我的聲音、髮型.....總總的一切都令我感到自卑，我羨慕那些和我同年齡的女生纖細的身材，我嫉妒那些長的比我好看的俊男美女們，我欽羨那些有著娃娃音穿著打扮俏麗可麗的女生，我希望我的頭髮可以直順又飄逸.....，我有好多的想要，我有好多的希望，但是我從來都沒有想過我擁有什麼？我現在有的是什麼？

我想從古至今”人”就是一個欲望無窮的生物，古人云：「欲深溪壑！」這句話就是在說：人的慾望是無窮無盡的。我認為古人說的十分有道理，人真的有很多的欲望，每天早晨，眼

睛一睜開就想著：「我要賺很多錢，才能買什麼買什麼！」但是今天如果你買了這樣東西，明天卻又會想要那樣東西，後天又會想要別樣東西，日復一日，每個人都只會想我要這個我要那個，卻不會有人說我已經有了哪個有了哪個，如果大家都可以珍惜自己已經擁有的事物，那麼這世界上或許就不會有”卡奴”這種專有名詞了，可惜的事就算人們早就知道了這件事，但仍然無法做到，正所謂”說來簡單做來難”啊！

我覺得我自己也是大眾中的一個，我明明已經有了一個東西，但是卻又偏偏要再買一個更心更漂亮的，這就是典型的例子，所以爲了防預自己日後變成卡奴，從今起我會努力改掉這個壞習慣的！

我不想再當站在岸上看著其他美麗的小鴨游泳的醜小鴨了，我想脫穎而出成爲美麗的天鵝！所以我決定從今天開始健康的減肥法，雖然三餐照吃，但是卻會做比平時更多的運動，我深信這樣堅持下去我一定可以達到我的目標的。

我想成爲和偉君姐一樣燃燒自己的生命來照亮他人的生命鬥士，我希望以後我走在路上大家都會認得我並且親切的和我打招呼，我相信有朝一日我的夢想一定會實現的。

臺北市立松山高級工農職業學校
生命教育專題講座----【克服心中的敵人】回饋單

- ❖班別：加一智 座號：12 姓名：莊雅筑
- ❖時間：101年10月03日（星期三）下午14時10分~16時0分
- ❖地點：成功樓演講廳體育館教室其他：_____
- ❖主講人：江偉君老師
- ❖重點摘要及心得感想：

<p>今天去上了偉君姐姐的生命教育專題，她的這一課點醒了我的信心，她說「在那一千人當中，或許只有一百個人用異樣眼光看我，那我何不去看那其他九百人對我的相信呢？」對偉君姐說的沒錯，我們每個人都是獨特的，甚至沒人可以取代我們另和一人，我們真的不必去在乎別人，因為我覺得我們身上的每個部位都是爸媽給我們的，我們不該隨意的去看清自己，如果自己不斷的覺得自己沒用，那「專注就會使其擴大」，我覺得有時候也只是自己認為自己差而已，別人或許沒有那個意思，就算自己有這缺點好了！但我們也可以努力的去改進它吧！沒有什麼事做不到的！只有肯不肯做或能不能完成而已，很多人肯做但是他並沒有完成它，但偉君姐就不一樣了，她肯做而且把它完成了也用了最快速度3個月半的時間，雖然一天可能只可以學會靠自己做一件家事而已，但她還是願意肯做，她告訴我們其實家事並不多，不管花多少時間總有學會的一天，就算過程很辛苦長跌倒受傷，但沒關係爬起來拍一拍又可以重新開始了！這點讓我十分佩服，因為我自己雖然願意去做，但我卻常常因為中途的挫折而打退堂鼓，但我卻沒想到或許我就只差一小步了！如果我爬起來那應該再加把勁我就能成功了！其實也有人說過「機會不是給準備好的人，而是鼓起勇氣的那些人。」因為就算你準備好了，但如果少了勇氣踏出第一步，那就算準備好了又如何？所以一切一切都是因為心中的敵人才害我們少了勇氣，只要我們克服它，把它在心中踢走，我們就能成功的完成我們想學的事。</p>

臺北市立松山高級工農職業學校
生命教育專題講座----【克服心中的敵人】回饋單

- ❖班別：加一智 座號：23 姓名：蔡淑萍
- ❖時間：101年10月03日（星期三）下午14時10分~16時0分
- ❖地點：成功樓演講廳體育館教室其他：_____
- ❖主講人：江偉君老師
- ❖重點摘要及心得感想：

今天的演講，聽了好感動，偉君姐真的好厲害，從自卑的自己努力3個月半的時間變現
在有自信的自己，偉君姐在演講中，一直提到就是不要只看到自己失去的，人有100個器官，
偉君姐只失去兩個，還有98個可以用；現在的偉君姐靠著自己的努力，線再自己一個人生活，
偉君姐的演講最後的一個片讓人看了鼻頭酸酸的，可能是因為音樂的關係，但聽到偉君姐到
醫院要開刀的那一段，聽了真的好難過；演講結束每班都跟偉君姐拍2張照片，但偉君姐的
時間很趕，所以沒辦法跟偉君姐單獨合拍一張照片，演講完心裡還是耿耿於懷，總覺得我們
好好的為什麼還要嫌東嫌西，當你在嫌東嫌西的時候，世界上有多少人沒辦法像你一樣，活
潑亂跳，打扮的漂漂亮亮的去享受自己的假日，當你在抱怨老闆多機車、錢領的多少，很多
身心障礙的人多希望他們能跟當初一樣可以好好的工作，領一份薪水來孝順父母；如果有1000
人，你只看到那100個仁的奇怪眼光，當然會覺得自己很自卑，但把專注放在那900個人的
身上，其實可以活的很快樂、很充實。

臺北市立松山高級工農職業學校
生命教育專題講座----【克服心中的敵人】回饋單

- ❖班別：加一智 座號：35 姓名：黃柏翔
- ❖時間：101年10月03日（星期三）下午14時10分~16時0分
- ❖地點：成功樓演講廳體育館教室其他：_____
- ❖主講人：江偉君老師
- ❖重點摘要及心得感想：

江偉君老師以自己的經驗來告訴我們這些不懂知足的小孩子們，「不要看自己沒有，要看自己擁有的。」人往往不懂知足，一味的想要自己沒有的東西，聽了江偉君老師的故事，讓我慢慢知道知足是一件很幸福的事。江偉君老師在外求學，卻遇到了車禍，徹底改變了江偉君老師的人生，雖然江偉君老師失去了雙腿，但是江偉君老師在短短3個月開始自主、搬家、洗澡、掃地、煮菜.....等，樣樣難不倒江偉君老師。除此之外江偉君老師的工作還得到了很高的評價、主播、出國.....等，樣樣都是讓人羨慕的工作，但...為什麼呢？因為江偉君老師的語文底子。這又再一次提醒我們，讀書是非常重要的。「知足」離我非常的遠，過去的我看到什麼，就想要什麼，總認為別人都有，為什麼我沒有呢？但是聽了江偉君老師的故事，我知道我擁有的不比別人少，我有愛我的家人，教導我的老師，關心我的同學，看似很普通，但在其他的地區，這是很多人所沒有的，這正是我所擁有的。

臺北市立松山高級工農職業學校
生命教育專題講座----【克服心中的敵人】回饋單

- ❖ 班別：加一智 座號：17 姓名：游庭懿
- ❖ 時間：101年10月03日（星期三）下午14時10分~16時0分
- ❖ 地點：成功樓演講廳 體育館 教室 其他：_____
- ❖ 主講人：江偉君老師
- ❖ 重點摘要及心得感想：

重點摘要：
偉君姐姐雖然失去了他以前認為很重要的嘍英，但後來他學會了不看自己沒有的，要看自己有什麼？於是，她開始用另一種方式和眼光去看待他以前所認識的世界，而發現這世界的另一種美好。
心得感想：
當天聽偉君姐姐的演講 2 個小時，我的眼淚沒有停過，她雖然失去了一些生理功能，但她卻能自信與快樂的過他的生活，很多人都說我是一個極度缺乏自信的人，和偉君姐相較之下，我覺得我應該更有自信的過我的人生，根本沒什麼，遇到挫折時，應該和偉君姐一樣，不看負面的看正面的，這樣就會用更正向更積極的態度面對人生。我認為偉君姐努力的去尋找他的另一個出路，當然因為這樣的挫折她才會用另一個方式去發現這世界的美好。不是說希望遇到，而是遇到了我們是否也應該用正面的角度和方式面對它。

臺北市立松山高級工農職業學校
生命教育專題講座----【克服心中的敵人】回饋單

- ❖班別：化一仁 座號：33 姓名：陳柏宏
- ❖時間：101年10月03日（星期三）下午14時10分~16時0分
- ❖地點：成功樓演講廳體育館教室其他：_____
- ❖主講人：江偉君老師
- ❖重點摘要及心得感想：

人的一生活，最大與最艱苦的戰爭卻是與自己的戰鬥。蘇格拉底說「卻戰勝別人者，先戰勝自己，左右天下者先左右自己。」從古至今以來凡欲成就大事者，無不戰勝自己的。
戰勝自己是大家耳熟能詳的幾個字，但要實踐起來，卻是相當困難！所遇到的敵人不是別人，而是自己！從以前到現在，每次看到別人比自己好，總會在心裡想：「下次我一定要超越他。」這種期許不知道跟了我幾年了，讓我們誤以為最大的敵人是別人。最難克服的敵人，是自己的心，人事的成功與失敗，雖然受到環境的影響，然而，影響一生最大的還是在於自己的心理因素，心的誠正與否將決定一生的成敗榮辱，其關鍵之重要，由此可見。多充實自己，真才實學，也是踏上成功之路的要件，不論何種挑戰，都可應付自如，而不會被淘汰。所以有不如人之處，得加緊的付出心力，及時學習，以充沛競爭的實力，步入成功的坦途。
要戰勝自己很不簡單，一般人得意忘形，失意時自暴自棄，人家看得起自己，就覺得自己很成功，落魄時覺得沒有人比他更倒楣。惟有不受成敗得失的左右、不受生死存亡有形無形有情況所影響，縱然身不自在，才算戰勝自己。要明瞭，除了自己無論是誰都不能使你的夢想實現。好比體操可以強健體魄，但你必須親手握運動器材，費上自己的力氣和時間才能生效，若想安坐不動，是不可能的，一個人成功與否，完全出於自己的選擇與努力，正如你的義務，他人不能代償你的權利，亦不得由他人代理。人生的過程就像一條崎嶇的道路，沒有人能預測自己哪一段路程會遭遇什麼考驗，然而，很多人就因此放棄了往前邁進的念頭。

臺北市立松山高級工農職業學校
生命教育專題講座----【克服心中的敵人】回饋單

- ❖班別：加一仁 座號：02 姓名：朱靖葳
❖時間：101年10月03日（星期三）下午14時10分~16時0分
❖地點：成功樓演講廳 體育館 教室 其他：_____
- ❖主講人：江偉君老師
- ❖重點摘要及心得感想：

偉君姐說了幾個對我影響較大的幾句話：

1．害怕是想像造成的

在偉君姐說這句話前，我從未意識到這件事「害怕是想像造成的」，我是個怕黑怕鬼的小孩，總是覺得黑暗一直吞噬我的軟弱，總是覺得會突然出現一隻手把我抓去未知的地方。也許大家覺得愚蠢，的確，被自己的想像嚇死，一點都不值得。因為自己有這個問題，我更加更加的明白「害怕是想像造成的」。

2．不要總是想我們不要什麼，想清楚我們要的是什麼

我相信我們常常抱，這個不要、那著不要，不要喜歡、不要折衣服，可是，我們究竟「想要」什麼？搞清楚自己想要什麼，想好後往自己的目標前進。

3．去看你擁有什麼，不要總是看你沒有什麼

偉君姐的雙腳沒辦法使用，一開始他也相當傷心相當難過，那是因為人們總是對自己「沒有的」鑽牛角尖，偉君姐說：「我們人有一百個器官，當我們喪失兩個，可是我們還有98個，我們擁有的還是如此的多。像我自己，覺得近視很討厭，戴眼鏡又醜又不方便，隱形眼鏡又傷眼又花錢，可是當我每次經過盲人按摩店時，我真的很慶幸我有雙「看得到」的眼睛。也許要藉由眼鏡才看得清楚，但我很開心我看到這世界好多好多美。

4 · 專注就會擴大

就是字面上的意思，「專注就會擴大」，當我們能夠好好專注於我們要做的事，那件事就會擴大，就會慢慢卻逐漸成功。

江偉君老師的名字取的真的很貼切，「偉」字果然不同凡響，偉君姐真的很偉大。車禍後「三個月」變成重新「站」起來，所謂「站」起來並不是生理，是心理。

人生世事難料，沒辦法保證會一帆風順，我很希望，假如我的人生有所不幸，我卻也能夠「樂觀」面對，重新有個燦爛的人生。

