

臺北市立松山高級工農職業學校 106 學年度第 1 學期

班會討論—『人生不只是贏得比賽』發言單

班別：加=仁 座號 12 姓名：莊書雅

(一) 金牌舉重選手郭婞淳，在體育生涯中也曾歷經轉換，面對自己的生命歷程

你也曾經徬徨過嗎？面對徬徨時，你會如何做出決定呢？

① 有的！

② 小時候會因為一些小挫折而感到難過、悲傷，甚至放棄。  
現在的我會去找出問題點，不因一時的錯誤感到徬徨，而是化「失敗為成功之母」勇於解決它。

(二) 「相信所有的挫折都是上天最好的安排！」無論是受傷、奪金失敗，郭婞淳始終相信：「老天爺要你多成功，就會給你多少挫折與磨練。」請試著寫下自

己生命低潮時，最能激勵自己的話語。

「最大的敵人就是自己，只要戰勝自己，就能突破重圍。」

↳ 要想事情改變，首先自己改變，  
只有自己改變，才能改變世界。  
人最大的敵人不是別人，而是自己，  
只有戰勝自己，才能戰勝困難。



(三) 「人生的目的不是贏得每場賽跑，而是當我們完賽的時候，途中幫助了多

少人一起完成賽跑。」請試著寫下自己目前可以為周遭的人所做的協助。

- ① 可以幫助同學教他們有問題的功課問題。
- ② 協助老師辦理事務。
- ③ 主動幫忙家人做家事。

導師簽章：

張懷恩

※請小張老師於明日(9/14)放學前擲交輔導室  
陳嫻君老師，謝謝！