



輔導通訊

131期

楊益強

出版地址：臺北市信義區忠孝東路5段236巷15號 電話：02-27226616 http://www.saihs.edu.tw

發行人：楊益強
發行單位：臺北市立松山工農
學生輔導工作委員會
編輯：蘇宗莉、羅惠美
沈珈卉、洪嘉欣
主編：陳佩君、楊舒涵
出版日期：中華民國107年12月

以實力把握機會，開創理想的未來

同學們可曾聽過「少而好學，如日出之陽」的比喻？前人的經驗告訴我們，少年時期的學習，就好像旭日東昇，光明燦爛。在光明的氛圍裡，世界所呈現的是它的無限寬廣，同學們可得看清時代發展的趨勢、了解社會需要的人才，進而明白自己未來要努力的方向，選擇自己將來要走的路。同學們要擁有信心面對未來接踵而至的挑戰、具備實力把握來到眼前的機會！

我們都知道，當機會來時，只有準備好的人能加以把握，而所謂的「準備好」，就是指具備了相當的實力。實力愈堅強的人，愈能通過紛至沓來的挑戰，開創自己理想的未來。同學們不要害怕自己站在沙漠中，因為只要肯努力耕耘，懂得開拓資源、尋找協助，也能飛速茁壯；更何況，大家現在所處的地方是學習的綠洲：適性揚才的優質工農，能提供大家豐沛的資源；師長的引導和協助，能帮助大家建立實力、培養實力。因此，同學們要有信心，在工農努力按部就班的學習，必能日益具備堅強的實力。

我經常和同學們分享「等公車理論」，說明實力和機會的關係。

先決條件是一定要走到公車站，公車來了，才搭得上去。有五類狀況是我們常遇到的：一、到了公車站，必須等候片刻，公車才會來；這種情況比較常見。二、到了公車站，車子隨即過來；這是比較幸運的情況，但這樣的機會相對微小，可遇不可求。三、離公車站只差6、7公尺，車子來了，當下跑步有可能追得上公車。四、公車來了，但人離公車站還有一大段的差距，那班公車鐵定搭不上，因為公車等人的機會並不大。五、有的人看錯車號上錯車，等到發現錯誤而下車另找轉運，已經白白浪費很多時間。

我用這個理論與同學們共勉，提醒大家都必須認清「培養實力、等待機會」，是最基本的人生規劃。機會，是所有人的公車，不會為了等你一人而停下！大部分的人都是蓄積好實力，伺機而動；少數幸運兒則是實力一足，機會就來；或者實力本來不及，但是加把勁，及時趕上機會；如果實力相差甚遠，通常是有機會搭上車的；甚至方向選擇錯誤，導致理想實現的延遲。

如果理想是及早搭上公車，那麼在前往車站的途中，就必須自始至終全速前進，而不是眼見公車未到，就悠閒踱著方步，因

為車速比人快，當你發現公車駛來，想要追趕，已經慢了一步。因此，我們不能因為還沒看見機會，就虛耗度日，應該要全速努力，才能及時搭上到來的機會列車，邁向未來，駛向成功。

鑒於歷史，我們知道全世界沒有一件事情可以永久地打包票，因為有非常多的變數在左右著事情的發展。但可以確定的是努力不一定成功，不努力一定不會成功。因此如果實力堅強、蓄勢待發，機會卻遲遲未到，可不要輕易地失去耐性。愈專業化的技術、愈有價值的能力，學成的困難度就愈高，必須投入的時間也就愈長。若想要比眾人具備更高一等的實力，就必須比眾人更有耐心去學習！有的人耐心只能持續三個月，他就只有三個月的實力；有的人可以耐心的運用三年的時光學習，他就擁有三年全方位的實力。

我們也知道，確實沒有人能精準預測自己的未來究竟會走到哪一種行業、擔任何種職務，但是透過學校的培育和引導，同學們可以探索出自己的興趣、潛能，而對未來有所期望，並且加以規劃。即便在校所學和職場所用並不完全相同，但在學期間所奠定的基礎知識和學習能力，卻是來日開花結果的沃土膏壤。例如：大學先就讀哈佛一年，再轉至麻省理工學院學習機械工程的張忠謀先生，日後投身的卻是半導體產業，成為臺灣的半導體教父。他說在哈佛那一年的學習是最快樂的時光，因為在那段時間所開拓的視野、培養的興趣、養成的紀律受用一生。因此無論在哪个學習階段，任何事務的參與和課程的研修都非常重要，我希望同學們在工農學習的收穫，也是一場「可帶走的盛宴」。

堅強的實力都是來自於紮實的基礎學習，依據這樣的理念，工農打造優質的校園：學校願景，是培育「全人發展」的學生；學生圖像，是培養大家具備「品格力」、「優活力」、「卓越力」和「創新力」；家長、老師和學生，都能有四肯，「肯學」、「肯做」、「肯付出」和「肯負責」。在專業技術及專業知識的學習場域裡，我鼓勵同學們從最基礎的學習開始勤奮地建構實力，我也祝福大家日後能以實力把握機會，開創理想的未來。同學們，我們一起加油！



全國高級中等學校 107 學年度工業類
學生技藝競賽英雄榜

職種	名次	班級	姓名	指導老師
工業電子 (金手獎)	第 2 名	子三仁	高郡鴻	葉力齊
工業配線 (金手獎)	第 3 名	電三智	簡廷安	王淳華
電腦軟體設計 (金手獎)	第 7 名	資三智	林聖祐	王順賢
化驗 (優勝)	第 7 名	化三智	卓巧婷	陳祈良
電腦修護 (優勝)	第 11 名	資三仁	曾侑成	林敬堯
車床 (優勝)	第 24 名	機三智	劉 瑋	胡銘軒
數位電子 (優勝)	第 25 名	子三仁	李稚麟	洪茂松

全國高級中等學校 107 學年度農業類
學生技藝競賽英雄榜

職 種	名 次	班 級	姓 名	指 導 老 師
造園景觀 (金手獎)	第 4 名	園三仁	周律維	張瑞汝
園藝 (金手獎)	第 7 名	園三仁	張毓哲	李家發
園藝 (優勝)	第 14 名	園三仁	張巾龔	李家發
食品檢驗分析 (優勝)	第 14 名	加三智	劉奕璇	廖靜仔
食品檢驗分析 (優勝)	第 15 名	加三仁	陳妍蓓	王昭君 田雅嵐

全國高級中等學校 107 年專題及創意製作競賽 (決賽) 獲獎名單

項次	群別	組別	專 題 名 稱	班 級	獲獎學生	指導老師	獲獎成績
1	機械群	專題組	攻牙過載保護機構	機三智	洪閔謙	胡銘軒 林俊呈	第一名
				機三仁	王允亮		
				機三仁	陳永承		
				機三仁	廖鈞泯		
2	動力機械群	專題組	酒是不讓你上路 - 機車防酒駕裝置	汽三智	邱韻昊	葉元勳 吳煌壬	佳作
				汽三智	黃政浩		
				汽三智	劉振綸		
				子三智	郭柏毅		
3	電機與電子群	專題組	電機實驗超 Easy 之混成式人機介面學習系統	電三仁	李洋震	鄭才新 張鈺楨	佳作
				電三仁	張容爾		
				電三仁	鄭浩壯		
4	農業群	專題組	創意環保驅蟲盆器開發之探討	園三智	黃鈞弘	李家發 康繼文	佳作
				園三智	謝承達		

107 年度藝文競賽獲獎名單

名 稱	得 獎 名 細	指導老師
臺北市 107 學年度學生音樂比賽打擊合奏組	東區優等第一名	黃玟婷師 朱梵宇師
臺北市 107 學年度學生音樂比賽弦樂合奏	東區第二名	黃玟婷師 蘇容慧師 楊智堯師
臺北市 107 學年度學生音樂比賽室內樂合奏 - 銅管五重奏	東區優等第二名	黃玟婷師 許雙亮師 楊朝翔師
臺北市 107 學年度學生美術比賽漫畫類	東區第三名：化一智 蕭雅文	王瀚賢師
臺北市 107 年度高職學生生涯學習檔案競賽高二組	佳作：綜高 203 蔡欣妤	洪銘利師 楊舒涵師
	佳作：化二智 林峻毅	湯惠光師 沈珈卉師
	佳作：加二智 吳佳樺	黃子芸師 洪嘉欣師
臺北市 107 年度高職學生國文學習檔案競賽高二組	佳作：子二智 張硯翔	洪薇茹師

107 學年度高級中等學校電腦軟體設計
競賽得獎名單

類 別	班 級	姓 名	名 次
高工組	資三智	林聖祐	第二名
	資二智	游昆霖	第三名
	資二仁	胡力仁	佳作
開放組	資三勇	謝博文	第二名
	資二仁	馬仕騰	第二名

👍 園三仁張巾龔、周律維、鄭群翰同學參與 2018 年世界青少年發明展，於農糧技術類以「環境，環境改善作物提升生產力」，榮獲銅牌乙座。指導老師：李家發老師。

👍 化二仁李承儒、機二仁蘇庭茂、資一勇張善均同學，參加 TIRT 全能機器人國際邀請賽，榮獲第二名；參加國立臺北科技大學機械工程系智能化技術暨機器人國際邀請賽 VEX Robotics 高、國中組混齡競賽榮獲第一名。

👍 園三智魏聖桓同學參加本市舉辦環境教育知識競賽，榮獲高中職組第四名。

👍 第 19 屆中小學及幼兒園教育專業創新與行動研究徵件暨成果發表會本校榮獲特優 2 件、優選 2 件及佳作 2 件，並榮獲高職組學校團體獎第 3 名。

生涯學習檔案製作心得分享



隨著年紀增長，在不同的學習階段，我們都有許多值得留下的「印記」，生涯檔案學習檔案的建置，可以幫助我們回顧過去，把握現在，進而展望未來。爲了讓同學們更理解生涯檔案的意義，我們特別請了本學期代表本校參與臺北市生涯學習檔案競賽得獎的三位同學，各自分享製作檔案的心得，供大家參考：



化二智 林峻毅

踏出第一步：蒐集「回憶紀念品」

萬事起頭難，生涯檔案的製作亦然。生涯檔案製作前需要蒐集大量的資料，再進而分門別類，整理資料的過程雖然看似繁瑣，但卻可以提升資料統整的分類能力。在每一個階段所經歷的成長學習、活動競賽、豐富成果等，都是屬於我獨一無二的「回憶紀念品」，**對我是有意義的、值得被留下的，也是最代表我個人的象徵**，這些都是可以永恆的留駐在生涯檔案中。然而透過蒐集資料的過程中，深刻體會到每一個階段的資料雖然只是個點，但每一學期就會成為一條線，而三年下來就成為一個面。

重要第二步：對症下藥，分門別類

生涯檔案不是資料的堆砌，更不能將所有蒐集到的資料胡亂搪塞，因此要將蒐集到的資料對症下藥，依照不同的類型分門別類。此步驟是相當重要的階段，**學習有條理的建構檔案與分類，可以提升日後在製作推薦甄試檔案的能力**。至於要分成哪些類別，不妨參閱老師統整的檢核表進行分類，先以大分類為主，例：成長學習、學習成果、能力證照、活動學習、得獎紀錄、願景學習等；之後再將大分類細分成小分類，例：成長學習可包含個人簡歷表、自傳、讀書計劃、心理測驗資料等；學習成果可包含各段考暨學期成績單、學習報告、實習報告暨心得、學習作品及作業等，以此類推。透過分門別類可以將生涯檔案的內容做有系統性的呈現，明確紀錄自己的進步與成果，檢查自己在各個目標上的進度，也能讓閱讀者更清楚明瞭製作者的能力及成就。

加二智 吳佳樺

製作生涯檔案，耐心是最重要的，一份完整的生涯檔案非一朝一夕之故，而是長時間累積纂成。**求木之長者，必固其根本，開頭往往是最令人苦惱的，但也是讓大家認識你的最佳捷徑。**

首先，封面是第一印象的建立，每個人都有不同的個性，思想或風格，根據這些特質選出最適合自己的主題。分隔頁也是不可或缺的，每個架構都必須要有不同的大小隔頁，為了讓讀者一目了然。蒐集資料也是一件不簡單的事，將你高中時期所有值得一談，或有意義的資料收集起來，資料統整最怕的就是缺資料，**當缺資料時，請從現在開始創造，把握可以留下記錄的每一次機會，所有的資料必須圖文並茂，並且要說明心得感想，內容以誠實為原則。**

高中生涯是認識自我的良好時機，每份學習單，每次出遊都有它的意義，寫心得時，不是寫哪個地方很好玩，**而是你從中學習了什麼獲得了什麼，有什麼樣的啟發！**生涯檔案的內容要注意的事項有很多，我個人覺得版面很重要，不要太浮誇，也不須太華麗，以乾淨、淺顯易懂為主，

製作生涯檔案不是一件容易的事，提前製作不僅可以事先收集資料，也可以更加認識自己。最後結語，**自評**

與反省非常重要，它是看出一個人是否用心的製作的途徑，生涯檔案本身就是一個自我探索的過程，代表無形的努力與有形的成就，呈現一段自我的成長軌跡。



期待第三步：大展身手，開始製作

準備工作完成後，就可以開始大展身手。正所謂「工欲善其事，必先利其器」，相關的美工用具也是不可或缺的。為了使生涯檔案能更完善，在封面，要製作出能夠展現自我獨特風格，讓人印象深刻；在目錄，要製作出能讓人快速掌握其內容，重點型標示；在分隔頁，要建立不同分類主題，讓人為之一亮；在側標籤，要製作出能讓人快速翻閱主題之功效等。然而檔案內容還是多以資料、文字、圖畫、表格、照片等方式呈現，越豐富多元越好，就可以顯示出對生涯檔案的用心程度。**生涯檔案的製作本身就是一個自我探索的過程，可以讓我藉由自評進而反省自身學習態度。**

凡走過，必留下痕跡！

生涯檔案代表著無形的努力程度及有形的成就結果，它可以呈現出自我的一段成長歷史。所以製作生涯檔案是一個不間斷的過程，內容會隨著個人的成長而不斷增加，**需要自我管理、資訊整理、表達溝通等核心能力。藉由生涯檔案的建立，可以看到自我的多面性，並肯定自我的獨特性。**透過事先規劃及耐心的準備過程，絕對可以製作出一本對自己有幫助的生涯檔案。**在每一個不同的人生階段，甚至是出了社會，生涯檔案都可以持續的豐富其內容，才是符合「終身學習」的意義。**機會是永遠留給準備好的人，就從現在開始做起吧！

綜高 202 蔡欣妤

這次參加生涯檔案比賽，讓我學會了很多，最大的收穫莫過於整理資料，並且學習統整對自己有利的備審資料。

我認為做生涯檔案最大的要點，是整理出自己的個性，並且在資料中時時刻刻展現此特質，讓觀覽者不斷的注意到我的特質，避免觀者看不出你與他人的差別。在檔案中，我直接標示出自己的四個特質，分別是熱心、積極、反思及同理心，並且在前言時，寫出我的座右銘，使觀者先了解我的特質，並在後續的文字中，以特殊的顏色標示，讓觀者更容易從文章中看到，我所述說的四大特質，讓觀覽者反覆接收到我是什麼樣的人，留下深刻的印象。

另外一個可以參考的重點是，**可以盡量以大數據來分析自己相關的生涯資訊。**像是段考、心理測驗……等，累積下來會顯得資料很多，如果將這種沒整理過的資料呈現在觀者面前，會很難引起觀者的興趣。因為文字量太多，內容又是枯燥乏味跟自己毫無關係的檢討，難免使人提不起勁來看，因此我使用圖表及統整性的心得來呈現，人對圖形的接受度比文字還高，並且容易理解，**因此清楚的表格是個好選擇。**最後在心得的部分，簡略寫下比較出來的結果，比如只寫下國、英、數等科目的結果，只談想加强的部分，避免文字過多。

這次的比賽，**讓我學到了如何整理對自己有利的資料，並利用其展現出自己的與眾不同，讓觀者能準確地抓到重點。**雖然準備這個比賽很辛苦，再暑假時還需去學校做檔案，但這份資料未來只需要再做簡單的修改，就能當作備審資料來使用，想一想其實還蠻值得的，雖然這次的比賽結果未盡理想，不過在校三年中，能參加一次這樣的比賽，對我來說還是一次十分難得的經驗！

生命教育融入課程—憂鬱症防治與宣導

本學期第八、九週兩週，輔導室利用生涯規劃課，進行憂鬱症的認識與防治課程，讓同學對於憂鬱症有正確了解以及釐清一些觀念。摘錄部份同學心得與大家分享。

我對於憂鬱症患者的了解又更多了，有些事也讓我的想法改變了。例如他們不一定是因為自己內心懦弱而出現這種症狀的，同時也理解了他們的想法以及克服此症狀的方法。

另外，我有時也會面臨心情不好或跟朋友有爭執的狀況，我會想立刻轉移心情，像是找其他人去打球、打電動之類的，之後再想想看為什麼會發生這種事以及解決方案。

（機一仁 呂承鴻）

我覺得此課程是輔導課中最需要認識的，因為這堂課不僅能幫助我們認識自己，更可以在面對這些症狀的人的時候，適時的安慰別人，避免把情況弄得更加嚴重，也可以分辨些許他人的情緒。（綜高 103 李蕓嫻）

憂鬱症看不見，但不代表它不存在；有時需要關心，陪伴最近行為有所變化的人；有時不需要多說些什麼，在想法上與他們有所連結是重要的。（資一仁 徐資軒）

上完這堂課後，我對憂鬱症更加的了解，並不是只用看起來，就可以確定是憂鬱症。有些人雖然表

面上看起來很正常或很開心，但事實上可能不是這樣，只有去了解他才能知道他在想什麼，也不要再用批評來跟他說他該怎麼做，應該是要去聆聽他的說法。（汽一仁 蕭睿杰）

上完這堂課，我了解到更多有關憂鬱症的事情，以前在安慰別人的時候，常常跟他說「明天會更好」、「加油，你一定可以的」，現在我知道比起同情心，他更需要的是同理心。不需要多說什麼，只要在他需要幫助的時候，聽他說，陪伴他。

（加一智 黃珮瑜）

憂鬱症可能發生在任何人身上，不要以為樂觀的人就不會得，其實他們的內心也是很憂鬱的。這堂課學到了許多有關憂鬱症的相關事情，像是他們的症狀、不可以對他們說的話等等議題，日後如果真的去遇到了憂鬱症的朋友，希望我能把這堂課學到的東西實際運用在上面。

（化一智 陳信瑞）

我覺得憂鬱症真的是個很可怕的疾病，因為它是心理的疾病，不能從外觀上發現，如果沒有仔細觀察很難發

現，要時常關心周圍的人。憂鬱的情緒大家都會有，把心中的想法表達出去沒什麼好怕的，如果真的需要幫助，就要主動開口，不一定悶在心裡。

（加一智 陳于瑄）

人生總是有著許多壓力，來自四面八方的壓力總是會逼著人喘不過氣，有

人或許比較樂觀一些，但有人卻想得很不是開，而把自己逼到極限，最後像炸彈一樣引爆得了憂鬱症，我們應該要多關懷這些人，給予他們陪伴、鼓勵和信心，讓他們從束縛中掙脫，迎向充滿歡樂的生活。

（園一仁 李志明）

憂鬱症並不可恥，不要擔心被嘲笑，及時就醫。對待病患要傾聽，但不光是聽見，要聽懂，聽不懂時可適當反問。每一個人都有情緒，心情低落的時候，給予適當的陪伴和傾聽是不錯的方式。（綜高 104 王梓熙）



生命教育專題講座～口足畫家謝坤山老師的生命故事分享

10月17日（三）週會課，輔導室邀請口足畫家謝坤山老師蒞校演講，藉由自己的生命故事，鼓勵同學珍愛並豐富自己的生命。將部分參加同學的心得與大家分享。



在這一次的演講中，謝坤山先生分享了他因為意外而失去手、腳、眼之後，仍然沒有放棄的生活經歷。在他身上，我看到永不放棄的生命精神，雖然在生活中有諸多的不便，但他都可以用各種方式完成常人認為他做不到的事情，像沒有手臂也可以刷牙、作畫等等，他告訴我們：「當自己不覺得自己可憐時，自己就一點都不

可憐」。我覺得這一句話說得很有道理，因為別人的評論並不會改變，重要的是自己看待自己的感覺。這一次的演講讓我學習到了：不因外在的改變就放棄自己的一切，生命是珍貴的，每一個人都有活在這個世界上的意義，找到自己生活在世界上的意義，就是人生中最重要目的。

（電一智 蘇伯特）

以前在課本聽到「謝坤山」三個字時，就只是覺得他是個很厲害的人，失去了這麼多竟然還可以找到自己可以做的事，用嘴畫畫我小時候也想過，但因為很困難而且會被笑，所以就沒有繼續咬著筆畫畫了。但謝坤山卻可以反向思考，把大家認為「不可能」的事化為「可能」，用它來生存，並且快樂的活下去，沒有就像別人認為的一樣去當乞丐，甚至還比我們這些有健康身體的人活得還要精采！真的是一個很厲害的人！而且他還是一個很幽默的人，完全不會迴避談論

他以前的沉痛，反而還到處去演講，讓更多人知道他的奮鬥過程，勇敢面對自己的苦痛，真的是一個值得崇拜的人！

（電一仁 林婉儒）

謝坤山先生透過與大家互動的方式分享己身的故事，並從自己的故事中連接人生的哲學，雖然他因為意外而失去了身體，但卻沒有失去他的人生。我很敬佩謝坤山先生，現在社會中有許多人遭遇挫折後一蹶不振，但他卻從谷底爬起來，還造就了人生的高峰。謝先生分享的內容雖沉重但卻讓大家歡笑，人生的色彩因繽紛而美麗，當我們遭遇挫折時不妨換個觀點，像謝先生一樣樂觀，一樣堅持，然後活出自己的色彩。（子一仁 張心）

他告訴我們平時對我們覺得很簡單的事，當你沒有手腳時會怎麼做，他做的方式都使我們異想不到，藉此引導出他對困境的解決方式。他也告訴我們當所有人都憐惜你，對你貼標籤，那都無所謂，只要自己沒有憐惜自己就好。「當你的想法不一樣，結果絕對不一樣。」這是他在住院時所想出來的結論。經過爸爸跟他的對話，得知人要懂得吃苦，吃苦才會讓別人重視你。經過這次演講，不僅學習到了做人的道理，也學習到了事情往其他方面想的重要，真的使我獲益良多。

（機一仁 簡于宸）



臺北市立松山工農 107 學年度第 1 學期生命教育融入班會討論 - 學生心得分享 -

不幸中學謙卑，痛苦中學憐憫

日期：107 年 10 月 31 日星期三

從不幸中學謙卑，從痛苦中學憐憫，試寫下你曾經歷過的逆境，以及從中你學習到了甚麼樣對你有益的經驗。

◎當經歷了失敗痛苦，真的很難受，有時會自怨自艾，感覺黑暗，休息冷靜了一陣子之後，開始會去想事情的始末，用各種不同的角度去看這件事，當找到了方法，去嘗試，成功的度過了，就會覺得真的很感謝有歷經那些，下次再遇到就會處理，或者可以給人一些建議。【綜高 101 鄧育誠】



◎之前在練麵包丙檢，有幾次都做得有點失敗，那時很擔心，也很疑惑，為什麼其他人都做得不錯，只有我有點失敗，回到家跟媽媽說這件事，他說：「現在遇到問題好啊，總比在考試時遇到問題還沒人問還好」。聽完也覺得好像是這樣，在這之後，我只要遇到問題、挫折，都覺得還好了，只要把事情搞懂，遇到挫

折、問題時，其實還是可以的～【加二智 黃曼勾】

◎一次模擬考失敗，老師的提醒，帶我從失敗中走出來，「智者轉心，愚者轉境」，「我們不能天生就有完美的天賦，我們只能後天就有努力的精神」，我學到遇到問題，不要逃避，學習接受，學習解決。

【化二仁 周琮翰】

◎跟組員發生摩擦，我學習到了與人相處的技巧與說話，跟他人發生衝突往往是因為說話的方式不當，以及相處方式錯誤所造成，因此我在其中學會了委婉的說出自己的想法及觀點，且用包容的態度聽他人的想法。【綜高 202 園 蔡欣妤】

◎剛上高中時，因緣際會成為選手，在練的途中，一直失敗，那段時間很難過，但我撐到了比賽完，也在這次學到，難過改不了什麼，一定要保持樂觀，且有上進心，才能有進步。【機二仁 石松原】

生命是不斷持續以及累積的歷程，相信過去的經驗讓你具備了更多面對困難的能力，現在的你或許正面臨著考驗，或是有想達到的目標，請寫下對自己的相信，或是鼓勵自己的話。

◎我相信我所面臨覺得麻煩的事，當作經驗，並記得每個經驗都會發展為我內在的潛伏力量，自己將變得精力充沛且快樂，不管環境看來多麼的不順，這一切的磨練能提升能力，讓我也能有所發揮成果。

【加一仁 林郁庭】

◎我相信我的堅持及毅力可以讓我戰勝一切困難，在學習中一定會遇到很多很多的困難，但只要克服了這些一定會使自己成長，就像弗里德里西·尼采哲學家說過，「但凡殺不了你的，都會使你更強大」，還有西·切威廉斯說過「人生是一次航行，航行中必然遇到從各個方面襲來的勁風，然而每一陣風都會加快你的航速。只要你穩住航舵，即使是暴風雨，也不悔始你偏離航向」，相信自己可以克服困難，達到自己想要的目的地。【園三仁 許鎮宣】

◎假如繼續活在自己的安逸中，永遠得不到別人能得到東西；如果永遠敗在自己的怠惰裡，永遠走不上最好的人生道路上。不要認為自己總比別人差，你也只要比別人多嘗試一點，多做一點，總能活出與別人更不一樣的人生！【園三仁 王凱亭】

◎我覺得我自己要更有自信與勇敢，最好是想做就去做，不要錯過了才後悔，把握現在自己所擁有的，讓自己變得更好，變得更好也不要迷失了自己，還有不要經過了一次失敗就否定，去做就好不管結果是好還是不好，相信自己才是最重要的。【綜高 103 許雅晴】

◎當你覺得諸事不順時，要記住飛機是逆風飛行，而不是順著風。從小，我媽媽就跟我說「我不笨，每次失敗時，不是你做不到，而是你没有用心」。每當失敗時我總是心情很差，覺得自己很沒用，但現在想起之前的過程，好像真的都是自己不夠用心，三分鐘熱度而已。希望自己可以改掉這個壞習慣，讓自己做事起來能像飛機在逆風中飛行一樣的穩。【化一智 洪梓瑄】

◎我相信我接下來也會遇到很多失敗及想放棄的想法，但我仍堅信我的初衷，因有之前和現在的我，我才能去塑造未來的我。

【綜高 203 自 蔡博安】

◎我一路上從國小到高中有非常多老師和對我好的同學支持，老師則在我最難過時給我很大的支持和鼓勵，並給我很大的力量，讓我每次都能以正面的態度去面對困難的挑戰。【綜高 203 社 羅俊智】

大部分父母都期待孩子順利成長，當孩子們遭遇被背叛、厄運、失敗甚至苦難時，很少有父母說得出對孩子祝福的話。但身為父親，羅伯茲說他痛苦地知道，失敗與挫折對生命有益。對於這篇畢業致詞，請寫下你的想法以及印象深刻的部分。

◎看完這篇文章後，覺得這位大法官說得很好，他想要讓我們了解在社會上一定會遇到的事，讓我們先知道遇到這些事時，應該要做出什麼反應，俗語說：「失敗為成功之母。」沒有人天生就是完美的，那些成功的人都是領悟了這些道理，再加上自己的努力，才可以成功的。【汽一仁 蕭睿杰】

◎我覺得這篇畢業致詞講得很好，因為如果你把失敗和挫折想成是一種負面的事情，那這樣只要一遇到失敗、挫折你就會很痛苦、傷心，甚至會走不出來讓自己沉浸在失敗當中，所以我認為這樣的致詞更可以幫助到孩子。【子一智 黃立陽】

◎法官肯定是看過了人生百事，所以以反向的方式去激勵孩子，確確實實投了一記震撼彈，想必能讓人有所記憶，在同一件事，以不同的角度、方式去思考，就有可能獲益良多，也使未來可能有些改變，人生是變化無常的，所以有些事終究防不了，失敗了又如何，站起來就好，討厭失敗那就做個成功就好，失敗也不是那麼恐怖的，一次經驗就好。【子一智 郭宥辰】

◎我個人非常贊同他的說法，因為我們在未來中一定會遇到這些挫敗，不幸的事，是無法避免的。我比較喜歡他直白的說出來我們可能會遇到的問題，為自己先設下心理防線，未雨綢繆。畢竟我們不是溫室裡的花，總有一天我們還是要面對社會、面對生活中的一切一切。【加一仁 陳巧儀】

◎當別人受到不幸、挫敗、背叛時，並不是自己的錯，畢竟對他是種磨練，不是嗎？當對方在痛苦中掙扎，只需要保持憐憫，並從他人的不幸中學習謙卑，磨練自我。【子二仁 秦嘉華】

◎我覺得他講得非常有道裡，其中我印象最深刻的應該是運動家精神的重要性，從以前教練就常常跟我們說比賽輸了沒有關係，從中學學習你沒有的經驗比什麼都還重要，雖然很現實的大部分的人認定比賽成績就是一切，但對自己有無幫助只有自己知道。【機二智 賴紘宥】

◎我很同意羅伯茲說的話，人生不可能都是順利的，遇到不幸時，應該要慶幸自己遇到這些不幸，因為能在不幸中學習到許多事情，像是你遭到朋友背叛，你才知道對待朋友的忠誠是有多重要，每一遇到一種不幸，就可以學習到一件事，這樣也才能有所進步。

【資二仁 吳淪】

◎他說得挺好的，人生不是無時無刻都是順利的。就他所說的，要人們能早早看清人生，不能把一切當作理所當然。沒有什麼事是你應得的，也不是每次努力都會有結果，我們能做的就是從中學習，也要放的下，不要使負面情緒支配了自己太久。【資二勇 曾靖諺】

◎我覺得羅伯茲說的每一句話都讓我印象深刻，人的一生是不可能很順利的過完的，一定要在失敗與挫折中學習到有利的思考，這樣才會使人進步，尤其是最後幾句「做自己」，我常常聽到別人說做自己，但他們並沒有做自己，而我自己也還在了解自己到底是怎樣的人。【資二勇 洪凌豪】



◎我覺得他說得很有道理，在現今社會中，許多父母都會將自己的兒女保護得很好，讓他們不受到傷害。但是，父母始終無法照顧及保護孩子一輩子，父母反而應該讓孩子學會面對逆境，並且懂得如何解決困境，或許過程會很辛苦，但成功打破逆境時，自身也會進步不少，漸漸就能蛻變成堅強成熟的人。父母可以給孩子鼓勵的力量，適時的放手，才是對孩子最好的選擇。【綜高 203 社 游壹婷】

◎他說得很有道理，人要經過各式各樣的挫折，才能成長，成功不是必然，失敗不代表失敗，要從中了解人生事物，才可以完善自己的生活。印象最深的就是「做自己不代表不能改變」，做自己固然沒錯，但是也要努力改善自己，除非自己很完美，不然就要了解如何改善自己。【汽二智 曾奕晨】