



國內

台東郵局許可證
台東字第15號

雜誌

台東誌字第13號
執照登記為雜誌交寄
發行人/呂立漢



Kidsalive[®]
INTERNATIONAL

Christian Care for Children at Risk

財團法人私立台東 基督教阿尼色弗兒童之家

教養孩童，使他走當行的道，就是到老也不偏離。 -聖經-

台東立案證書：府社兒婦字第1050141742號
電話：089-223194 傳真：089-227641
地址：954臺東縣卑南鄉賓朗路260號
E-mail：ho.ansf@msa.hinet.net

南投設立許可證：府社工婦幼字第1050143876號
電話：049-2926811 傳真：049-2927631
地址：545南投縣埔里鎮東潤路33之2號
E-mail：ansf.nantou@msa.hinet.net

法人設立許可證：法人登記證書109證他字第46號

<http://www.kidsalive.org.tw>

雙月刊

2022年
03月~04月

188期

疫情衝擊下的 兒童照顧 工作



院長與院童PK棋藝

自2019年以來，全球籠罩在「新冠肺炎」恐懼、害怕的陰影下，一路走來，有太多不明白的事情在我們身邊發生。不論出發點和結果如何？施打疫苗成為了全世界各國的首要之務。這一個方式，也產生了許多疑慮、或是保護的效果。姑且不論如何，依科學、醫學的數字統計報告，「打疫苗」應該是唯一的選項。

而我們的工作、服務對象，卻是相對的更加挑戰！因為孩童施打疫苗，一直都存在一些困擾。直到近期，政策上才要實行給孩童們施打疫苗的工作進度。

我們兒童之家內的孩子們，更加的不容易，我們的職責是保護、照顧、陪伴、引導、愛護、鼓勵、支持，並不包括我們有權替孩子們決定打不打疫苗！所以就要麻煩公權力單位洽詢孩子們的親人，同意施打「疫苗」。但往往不盡順利，就更增加了機構內的照顧和管理之責的負擔了。

感謝院內工作團隊所有的同仁，一直都很盡心盡力的擺上、各司其職、合作無間，我們機構的安全狀態，一直都維護的非常穩定。這要歸功於院內每一位工作同仁辛苦的付出，才能有這樣的成果。

新推出的 3 + 4 政策，給予我們另類的學習與挑戰。但不管如何變動，「基本的功夫」都不會有太大的變異。打疫苗、維護好自己的身體健康狀態、個人衛生、勤洗手、少接觸、保持距離、吃好睡好、運動，以促進生理循環，讓白血球細胞好好運作。還有一個重要的，戴上口罩，降低病毒的侵入數。

末了要特別感謝大家對我們孩子們的愛心、鼓勵、支持與幫助。

敬祝

在疫情中一切順利安康

以馬內利

您的朋友 呂立漢 上



七勢回歸 山城21公里路跑賽

○ 晶

這次的路跑是在風大雨大中進行，所以要花費更多的時間和體力完成這次比賽，然而這次我沒有成功完賽，雖然既難過又失落，但我非常謝謝我的心，因為它沒有放棄，也謝謝一路上不知名的跑者，除了這些人，最令我感動的，還是曉君姐。

一開始，我非常有信心我可以完成，因為十五公里以前我的腳得沒有任何異狀，直到十六公里，我加快了腳步卻發現我的小腿在微微抽痛，當下我真的很緊張，心想：不會吧？每次都在這種時候，不要跟我開玩笑了。突然痛感沒了，所以我又繼續跑了，只是不敢加速，一整路我都在期望這次能夠順利，不要遇到我不想發生的事，但果不其然這次換大腿了，一個我最不想抽筋的地方，而且是雙腿。路上遇到了很多熱心的跑者有的給我果凍，有的給我鹽錠，雖然又苦又鹹，但非常有用，足夠我撐完一些些路，明明該吃的都吃了、該喝的都喝了，但大腿就是喜歡玩我，這次抽到連動一下都可以站不起來，所以我上了車。上車的那一刻，我不知道為什麼眼淚就流了下來，想到拖累姐姐那麼多時間，但曉君姐連一秒都沒有丟下我，而我現在丟姐姐自己一個人跑，而且重

點明明就快到了，為什麼我就是沒辦法自己跑到，當時在車上很沮喪，但跑步就是這樣有了挫折，才能再重新出發，才能更加成長。

路上有非常多標語，而我因為無聊所以邊跑邊背，當然大部份跑一跑就忘記了，但有一句讓我印象特別深刻那標語是在鯉魚潭前一個補給站上面寫：「當你的心沒有一點放棄的念頭，你的身體便跟隨」真的不是因為它比較短所以記得，而是因為它帶給我一種難以言喻的感覺，透過這個標語我知道我的心沒有放棄，所以我一定還有跟隨的機會，雖然這次無法完成，但深深相信只要我再努力，一定會打敗抽筋帶給我的困擾。

謝謝這美好的一切，謝謝抽筋給我的成長，謝謝曉君姐姐一路的陪伴，我抽筋時幫我按摩，我肚子餓時給我巧克力，姐姐明明知道會拖到自己的時間，卻不曾丟下我，連自己的雨衣到最後都給了我，送我上車時臉上一點都沒有責備的表情，還依然笑笑的送我上車，謝謝這一切的事情帶給我勇氣，謝謝姐姐得不離不棄，帶給我向前的動力。

○宏

在比賽的前一天，我既期待又興奮，因為這是我的第一場比賽，也是初體驗，我不知自己是否能跑完全程，所以還是有緊張，受到疫情的影響，也很難得有這樣的機會。

比賽當天一大早，我們出發到了會場，一看如此眾多的人潮，讓我覺得這一定會很刺激。七點，仍然下著雨，而且刮著風，越來越大，當站在起點上，我還在注意天氣的時候，就起跑了，身體便自動跟著跑，我穿著雨衣慢慢地跟在德星教練的後面，過了第一個補給站後，只見雨勢滂沱，猶如豪雨夾帶著強烈的冷風，槍林彈雨的打在臉上，幾公尺以後，我發現只剩我一個人，教練早已看不見背影，我保持速度，持續前進，之後便抵達鯉魚潭的入口，我一看到補給站，順手拿了一杯飲料，到旁邊喘口氣，喝下飲料，「過癮！」，擦擦睫毛上的水珠，調整呼吸，慢慢地加速前進。

公里數來到15公里，我開始覺得大腿沒力，而且覺得身體好冷，肌肉僵硬，但我當時並沒有在意這些，反而更專注在跑步上，眼看四周，盡

○誼

要比賽前一禮拜，都很努力的練跳繩，因為聽說用跳繩會增加體能，我一直都在做準備今日的路跑馬拉松比賽，直到今日前都還不緊張，要出發前才開始有比賽的緊張。

一開始跑2至3公里處，突然肚子右側上方抽痛所以我就放慢腳步！可是後來發現自己放慢一點速度時，會有不太想跑的心態，所以我就突然想到有人說再怎麼樣都要走完、跑完，我不斷的鼓勵自己加油！你可以的！但後來沒想到自己竟然在4公里處時，小腿突然太緊繃了，在4公里當中，我拉了好幾次的小腿，結果還是沒有用，我跑到5公里處時，姐姐很擔心我再跑下去會撐不住，因為5公里後，就是山路....姐姐就請我先回去吧！

其實我有點小難過，很可惜沒有跑完21公里，但是沒關係！下次一定還有機會再去挑戰一次，所以我必須每一天加緊腳步，每一天至少要跳1500或2000下，一天比一天的數字多，慢慢累積才會有好的成績，下一次就不會有不想跑或

是一些花花草草，被雲霧繚繞的山，卻始終看不到教練與同伴的身影，我想這應該就是最具挑戰性的時候，雨勢仍然沒有趨緩，我還是堅持著信念，在雨中逆流而上，不斷突破眼前的障礙，朝著自己的目標，來到這裡，並不是專程來這裡放棄的，這時已經不能回頭了，而且只剩我自己一個人，既來之則安之，順其自然，永不放棄。突然，這時大腿已到達極限，腳步越來越沉重，兩條腿都沒了知覺，開始步伐錯亂，都快要站不穩，終點就在眼前，剩餘一百公尺，咬緊牙關，使出身上所有的力氣，抵達終點，21公里挑戰完成。

真不敢相信自己成功了，最美麗的風景，會出現在辛苦的努力過後，跑步的過程中，我遇到了許多幫助過我的人，不論是為我打氣，或是教導我調整跑步姿勢，因為有他們的鼓勵與指導，我才能跑得這麼順利，我想對他們說聲謝謝，其他人也很努力地完成目標，雖沒有和你們一起抵達終點，但我看見你們的態度，真令我佩服。

跑步完腳痛之類的，但是並不代表有足夠的體力，當場的比賽不會抽筋之類的，出現狀況要多注意，這都必須靠平常的練習哦！

雖然，我這一次沒有完成21公里，只跑了10公里，這次就當作是一場經驗，下次要多注意，就是在平常要多加緊練習，不可鬆懈，就有可能像這次一樣體力不佳突然抽痛，所已在面對任何一件事情上，必須要有努力跟付出才会有好的結果，鼓勵自己下次可以的！我快跑到終點時，跟著哥哥一起跑回終點開心的完成10公里。最後，我跟姐姐等著他們回來，很開心看著他們一個接一個回來，都完成半馬了，真的很替他們開心！不論多累，它們一步一步的跑到終點，真是不容易！最後，也很開心的去跑21公里後來只跑10公里，謝謝姐姐還是跑著關心我的狀況，我的心卻一直跟姐說我想完成21公里，我的腳卻告訴了我別再跑了、撐不住了，謝謝姐姐跟哥哥給予我溫暖鼓勵，我下次會再多努力，一定可以跟著大家的動力與努力，完成半馬或全馬。

○儒

當天很早就起床了，為的是21k的跑步，情緒非常地興奮，不過一直在下雨，感覺可能會取消，不過活動幸好沒有取消，反而是準時開跑。

跑了三公里時，我發現體力有點不行，身體有些使不上力，呼吸也開始很急促，不久後我就開始落後了，跟不上大家的速度，後來快到鯉魚潭時，有看到曉君姐和○晶在前面不遠處跑，這時我突然想到之前在麒麟練跑測速時輸給○晶一分鐘左右，和陳姐說：「輸給女生很丟臉。」所以我就開始有動力了，因為不能再輸第二次，所以就開始一鼓作氣衝，到鯉魚潭時，我成功追上了，也發現自己的身體已經恢復到正常的水準了，想說Ok了，應該沒什麼大問題，於是後來就跟著姐姐一起跑。這時雨開始越下越大，甚至颳風大雨加打雷，十分壯觀！經過大橋時，雨好像是子彈一樣，一直打在我的臉上，讓我感到非常疼痛。

但幸好沒有影響到我的路程，不過在上橋前，我發現她的動作有些不協調，詢問她時她說

○傑

四月二十三號是埔里的路跑邀請賽，我很開心可以參加邀請賽，因為這是我在阿尼色弗最後一場比賽，姊姊和我說，這是我的最後一場，所以要我好好地跑，盡自己的能力去跑。

隔天凌晨四點半時就因大雨而被吵醒，我就心想；啊！完蛋了！該不會要取消了吧！？我就和上帝說：上帝啊！請祢讓這場雨停吧！否則我就沒辦法跑完最後一場比賽了。大家集合準備出發了，雖然在走之前有想過雨會停，但是到了現場仍然下著雨，但是來跑步的人還是人山人海啊！我就有發現大家越熱情，感覺雨就越下越大，所以我們就有人還在猶豫要不要穿雨衣。大家在等待的期間在拍照，做個難忘的回憶，讓我在畢業前有個圓夢馬拉松，時間來到快要起跑的時間，大家都在興奮與期待要準備起跑，包括我也是。但是教練怕我們前面暴衝，所以阿湯哥(得欣教練)叫我們前面5公里和他一起跑，前面大家都還可以邊跑邊聊天，但是後面大家都因為颳風下雨的關係，讓大家的腳變得沉重了，而且使不上力，但是我和自己說一定要跑完這場比賽，五公里過後就開始放我們自己跑了。

我和○賢就跟另外一位哥哥跑兩小時，前面跑得很順，跑到後面腳就開始抽筋了，所以我就

腳快抽筋了，我立刻加速跑去前面跟曉君姐說，曉君姐有停下來等○晶，甚至幫她按摩，總之○晶的情況越來越不好，我也沒辦法一直等下去，只好自己一個人先跑了。跑了很長一段時間後，來到了一個補給站休息，在補充的當中，補給站的哥哥跟我說前面有看到跟我同一團的人，我只有喝了舒跑而已，就立刻充滿了幹勁，想說他們應該離我不遠了，說不定有機會追上他們，於是我趕緊補充完東西，立刻加快腳步去追上他們，儘管看不到他們，也存心是為了不要輸給他們太多，能減多少距離就減少多少距離，更好的話是追上他們，即便不太可能.....最後我是以兩小時半跑完，和他們沒有差太多，很開心有把距離減少了許多，也很開心自己有盡力跑完！

很開心這次自己能參加路跑，雖然天氣不好，但有樂在其中是最好的一件事，希望下一次還有機會參加六月的路跑賽！

開始落後。我邊跑邊抱怨，當下有一瞬間好想要放棄，但心中卻又有一個聲音在旁的鼓勵我、給我動力。心中的聲音就是曉君姐姐，我在阿尼色弗的最後一場的比賽，姐姐和我說一定要盡力跑，不管有沒有跑完，只要是走也要走完，所以我多了一位在心中給我動力的姐姐，而我也不要讓姐姐失望，所以我就開始跑起來了。因為我有不服輸的精神，所以我堅持到底，也不要浪費自己的潛能，否則就沒有跑步的義意了。在路途中兩大就算了，風也大的不像話，還把棚子吹倒，我還跑去支援抬帳棚，不然就要被吹翻掉了，但是會有兩大、風大是上帝要給我們的試煉，好讓我們從艱難中走出來，並且重新得力。

雖然路途中跑得很吃力，很想要就這樣放棄算了！但是我們要有始有終要持之以恆不要半途而廢，要不然這樣就枉費你一路跑過來的過程，我們也算熬過去了，到了剩下幾公里都在跑跑走走的，雙腳襪子因為吸了太多水，變得不聽使喚，所以只好跑跑走走的跑回終點，這是有始以來，我跑得最爛的一次，但是也讓我從經驗中讓我知道，原來自己的肌耐力還不夠，必須要加強訓練直到可以突破自己為止。加油！

○賢

這次的埔里路跑賽讓我非常的開心又難過，因為這次是我第二次跑21公里，跑團的八個人，我是其中一個，在很早以前就知道我要跑馬拉松了，自從我知道後，我就開始努力的練習，一開始我也沒有很想要去練習，但後來我也很想要取得好成績，所以我就好好的去練習，過去也是因為練習不足，所以跑得很慢，而自己想獲得好成績就努力了。

一大早就起床了，大約在四點多我們就早起準備了，刚开始有一點起不來，有一點小小的賴床，但我想要跑步，所以就起來了。一早出發去福興溫泉遊客中心，大家都很努力地幫忙準備，而我們老早就到會場努力的熱身做操，而我們又緊張又期待，因為一直下大雨，所以大家就帶好雨衣和自己的裝備開始集合。

○凱

久久一次地的比賽又到了，刚开始想說可以在兩個小時內完成21公里，但後來卻發現自己的體力還很多，但腿力卻已用完！

起跑時，我們是全部一起跑，但5公里以後就是一項考驗了，要一直往上跑，超累的，前面我很開心地一直跑下去，但到了後面卻發現我好像沒有任何一絲的動力跑下去了！在跑的過程中我一直不斷地抱怨，因為我覺得很不舒服、不快樂，因為我們的比賽是在雷雨交加下舉辦，所以雨就猶如子彈一樣打在我們的臉、手臂、身體上，但是這些種種情況並沒有阻擋我們繼續跑下去，而且下雨天跑步是一件很酷的事情。出發前姊姊有跟我們說一句話：「雖然是邀請賽，但是不要太難看。」，這句話是讓我堅持下去的一句

一出發我們淋著傾盆大雨的跑，刚开始自己一直很想在兩小時內完成，但是我們前五公里就只用七分速跑，雖然我一直抱怨，但後來教練一放我們跑的時候我就一直衝，後來離後面的人更遠後我就更開心，因為我好勝心強，不喜歡輸給別人，所以當我越開心時就越容易失去判斷能力了，我竟然跑錯路，我跑到深山上面去了，因為風吹雨打的關係，我就看不清楚，而我就開心地繼續努力跑，因為發現所有人都消失我就覺得我跑錯不對勁，後來往回跑以後我才發現我跑的是反方向，我就很失望，但後來才知道只要努力就好了，最後還是完成了，我非常感謝姊姊和主辦單位，讓我參加一場那麼有意義的比賽，我希望下次還有機會。

話，前面我是抱持著一定要追過前面的人的心態在跑比賽，但是中間時我發現其實不一定要贏得這場比賽，因為這次只是試跑而已，幹嘛那麼認真，後來我就一直抱持著負向的情緒，雖然負向的情緒一直在我的心裡，但是我的心裡有一小塊的角落一直藏有姐姐的那句話「雖然是邀請賽，但是不要太難看。」，這句話讓在最後沒力的我，有了滿滿的體力及爆發力，一路完成21公里的比賽。

雖然這次沒有在自己要求的時間內完成，但是還有下次，我能做的就是忘記背後，努力面向的向著標竿直跑，我要為了下次的比賽而努力的鍛鍊自己的腿力。



▼ 山城路跑活動



▼ 山路線跑健行



▼ 戶外團康活動



▼ 舞蹈課



▼ 上學去囉



▼ 四格山健行



▼ 遊戲時間



▼ 定期牙科檢查



▼ 享用牛排大餐



後山來的女孩

— 余湘 —

○雲

幾天前，看到有個演講活動的單子，名單上有我，看了大概內容，內心充滿了問號。聽說演講人是個總裁小姐，我就不自覺的在總裁前面幫忙加了霸道二字。看活動單時，就感覺余湘小姐是個很厲害的人，果不然，她介紹自己的經歷時，有說到她是從總機小妹做起，一直奮發努力，才坐上總裁小姐的位子的。我認為，我可以向余湘看齊，因為她的經歷讓我想到了一句不錯的佳句：「即使人不看好你的所作所為，但又怎樣，畢竟決定你命運的是你自己而不是別人」。她算是個勵志型的人，也許大多數的演講者講出來的內容都有勵志的成份在裡頭，但余湘小姐的演講是我真心覺得很勵志的！

我是第一次在校外聽到這種演講，不得不說，我很佩服她，而且她是那種第一次見面就能給人有種「我是個很能幹的人」的感覺，如果我

○芸

在還沒去聽這個演講的時候，就覺得這個演講一定會很有深度，而且也覺得這位演講者一定是一位很努力的人。重點是它的標題「後山來的女孩」，就很有女強人的感覺。

在演講開始之前，有一群跳廣場的阿姨，來為我們做開場表演，阿姨們很可愛，再來就換我們今天的主角登場啦—余湘，一開始她給我們看一幅畫，那幅畫代表著一位小女孩從花中出來，而身上長滿了刺，這就很像余湘本人。但讓我吃驚的是，她小時候竟是游泳隊的，而且是没有經過專業訓練的那種(真是個自立自強的人)，她說自己原本是不會任何游泳技巧的，從小就懂得自學是一個美好的開始，還有一個是我覺得她很認真的地方，當她在當總機小妹的時候，她會認得每一位客戶的聲音(也有可能是她的記憶很好吧!)，她也曾經被很多的公司老闆讚美和稱讚，因為她的工作態度真的好到不能再好。



和她是同事的話，我絕對每天都跟著她一起做事，不會的事或難以處理的事都請她幫忙，並從中學習。她不愧是總裁小姐，希望我也可以像她一樣，今天的演講我很喜歡。

也許人生會遭遇到很多的不順，也許遇到自己完成不了的事，會覺得自己的人生沒希望了，自己怎麼那麼慘，但希望你可以放寬視野，你會發現其實這些事，都會有很難達成的時候，社會上有很多人和你一樣，正在低潮期，所以要讓自己比他人更努力，讓自己重新振作起來，要相信自己是可以越來越進步的。每件事也會有不公平的時候，但不公平，就放棄，會留下遺憾。余湘小姐的演講，我很喜歡。我也很榮幸能去聽她的歷程分享。希望未來的我在遇到困難時，可以想起余湘小姐今天分享的內容，以及她的做事精神。

在過程中，我聽到一個重點就是「勇氣」，有些人會因為沒有勇氣而不敢堅持做下去；有些人會因為沒有勇敢而無法踏入成功的道路上。我可以舉一個我自己親身的例子：在考試的時候會覺得這個答案有些怪怪的，就決定把它刪掉，結果到了對答案的時候，我直接無奈，因為我之前寫得答案是對的。所以從此可知我們要有勇氣，也要有相信自己的心，才能走上光明之路。

聽完了她的演說，才真的知道為什麼她可以被提名為副總統了，她在人生道路上有順遂，也有不順遂的時候，但她都能一一的去克服，不怕困難，她也說：「我們的人生還有很長，要常常去挑戰新的事情，到老了才不會後悔。」。我也體會到了她所說的一切事情，真的不要怕錯，怕了就真的錯了。真的謝謝她對我們的貢獻。



○甯

在她的故事中我學到了勇氣！勇氣不是每個人都做得到的！連我都是，那種半途而廢都很容易，可是那種遇到挫折或是失敗，就會很難走下去，可是只要有那種勇氣和意志力的心和耐心，就有成功的機會！

余總裁在經歷她的故事中，我聽了一段話讓我覺得實在太神奇了，因頭腦出血而開刀，開了3次刀，讓我覺得太心疼了，而且看著余總裁的疲備樣，那種辛苦地讓自己終於走出了自己在最舒服的路上！現在的余總裁好健康，好開朗，余湘不再是以前的余湘了，現在的余湘才是重點，那種感覺好舒服，沒有像以前接受那麼多的重擔，現在的余湘真是令人愕然！我聽完了故事，心想如果是我，想往自己的夢想前進，可能這時候我也在苦讀吧！？如果真想成為跟余湘一樣的人都必須要有勇氣、意志力和耐心。

○嬰

勇氣是什麼？就是你勇敢的去做那件事，今天我們國高中生去了台東藝術中心聽余湘的講座，在2020年總統、副總統選舉，她和宋楚瑜搭配，但最後沒選上。

她是台東關山人，她這次回來是要教我們青少年要怎樣實現夢想，是要有勇氣。從小她是個嬌小的女生，自己自學游泳，一步一步慢慢來，總是用笑容面對困難，也許我應該學她，後來得了全國仰式冠軍，她並沒有選擇台北國立師範大學，而選擇銘傳大學，為什麼不選擇更好的學校呢？因為她想讓爸爸媽媽有間大房子可以住，後來大二、大三那年當上廣告公司的總機小姐，後來又因為客戶的關係升上公司的媒體人員，陸陸續續一件又一件的好事發生在她身上，搞定了一家難搞的廣告公司，同時搞定了奧美和桂格，自己離開原先公司，自己創業。2008那年腦瘤，像個不定時炸彈，渡過了鬼門關，回到家又自開創業開公司當上董事長，所以才有今天的她。她讓我知道勇氣有多麼重要。

○愛

看到了這個名字，就覺得是一個很有故事的人，這個人一定不簡單，所以我很期待去聽她的講座。

聽完了這個講座，我是很感動的，因為一個女生能不顧一切的去追求自己的職業，自己的夢想，是相當的不簡單，看見她能從小小的職位做到一個總裁，背後一定付出的比別人多更多，她說過了一句話深深的刻在我心上：「成功無法複製，態度可以學習。」做很多的事情，態度真的會決定一切。想到運動員的自己，就該學習她的精神，失敗了沒關係，因為想要成功，就必需有過失敗。

她的這個講座也算是幫我上了一堂課，很開心力心自己有這個機會參加這個活動，感謝善心人士的愛心，因為這個講座讓我整個心態轉變了。

○香

聽這個名字，跟我的名字的音有點像，但是她卻是一個這麼偉大的人物，帶著好奇的心去聽演講。

聽完這場演講，我收穫滿滿，不僅帶給我更多的正向能量，也讓我我知道，勇於嘗試真的會比想像中的還要成就感，一位女性可以從小小的職位到現在這麼大的總裁，真的相當不簡單，其中，我最印象深刻的就是，她說：「不要光是看我手上帶著這麼貴的鑽戒，光想著那閃閃的鑽石，不是要你用羨慕的眼光，或是嫉妒著我，而是要你明白另外一面的努力，能得到這顆鑽石，一定是付出很大的努力，才能擁有。」同時身為運動員的我，不禁在想，那些站在舞台上發光發熱的人，背後一定都付出比別人更努力、更認真的練習，也讓我此時此刻都想更努力一些。

很謝謝關懷我們的善心人士，能夠讓我們參與這次的演講，這是一場很值得勵志別人的一場好演講



○ 霖

在面對變化多端的社會，我覺得需要有足夠的勇氣去達成你的夢想，不能因為遇到困難而放棄了你的夢想。

演講內容是「如果自己有夢想」，或是期許，都應該要去盡自己的力量去完成。其中，我印象最深刻的事是，余湘雖然有得了一場病，但她還是鼓起勇氣去面對「如果是我們得了這場病，一定很容易自抱自棄」，這一點很讓我刻骨銘心。

經過這次的演講讓我學到了，一個很重要的東西，就是，不放棄的精神，因為它能夠讓你更成長更有成就感，例如，今天我很努力讀書，考進了全校第一名，我相信如果實現，一定會很有成就感。

○ 松

那天下午我很期待余湘副總統的講座，我們在等待的同時，竟然只有我們提早到，其他人是壓線來的，接下來就開始了。她講的內容真的是會深深感動人心，會讓觀眾因此而感動起來，講了大概有二個小時多，我會喜歡她講的是「勇敢」因為生活中有大大小小的事情，都是要勇敢才能辦到的，所以整體來說就是不要輕易放棄。

我的心得是我學到要怎麼渡過人生的困境，而且要怎麼面對自己惹出來的事，這些都要靠「勇敢」，余湘說她一路是受過很多的事情與困境而來的女孩，所以我們就必須更努力前進，去追求與實現自己的理想，只要肯定自己是可以達到的，最後一句話「不要怕失敗」。

療 時刻

在我流淚時，遞給我衛生紙；在我肩頸僵硬，幫我按摩；在姐姐情緒失控時，協助拿下水果刀，關注姐姐的動向。沒有同年齡的聰明伶俐，但有一顆善良的心。

為她狂飆的體重控制時，埋怨聲不斷；為她零用錢的花費，傷腦筋；為她生活習慣，提醒調整改進。生活相處中的起伏衝撞，是希望她未來能自立生活，不成為社會負擔。

