

發行人：鄭忠煌
主編：梁榮華
編輯：中學輔導室
協辦單位：導師、國文老師
發行單位：東莞台商子弟學校

輔導雙月刊

改變是邁向卓越的第一步，嘗試就是方向

佳文共賞

從現在開始

1106 江紫瑤/指導老師：竇少彤老師

「種一棵樹最好是十年前，其次是現在。」我那「少年老成」的哥哥又搬出他那一套，對我開始進行雞湯「洗腦」。

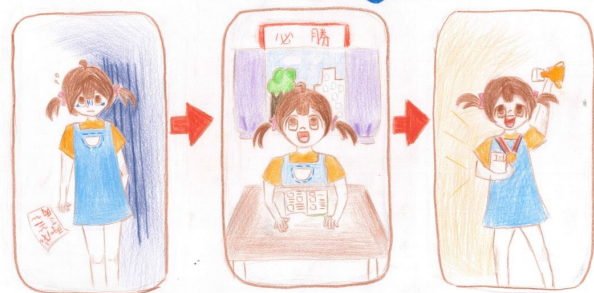
從三年前開始的疫情，我的生活就是日復一日的網課和數不盡的作業。尤其是在家中，各種細節都被放大化了，我每天都要因為不同的事情被教導，尤其是成績不上不下的，哥哥每天都要求我整理知識點，其實也不是沒想過要改變當時的現狀，只是當時挺自以為是，總覺得先玩一下來得及，任務就越堆越多，最後什麼都沒有做成。

起床，打卡，躺下，網課生活就是這麼簡單，甚至有時偷懶一下老師也不會發現。我總會為自己的小聰明暗自竊喜，事實上一天過去了我都忘記今天自己做了哪些事，我又何嘗不是電影裏的行屍走肉呢，我甚至不需要思考，一天也可以這麼過去。

說到改變，互聯網有太多資訊了，事實上我隨便找一篇文章仔細閱讀，都能對我現在有很大的幫助。只是過度依賴互聯網後，發生了影響我的事情。我在B站找相關課程的時候，發現一排下來全是速成課了，似乎標題帶上了「速成」，我們就可以用幾天的功夫去達到人家長久堅持的效果。其實我後來也反思自己許久，因為一時的貪玩、懶散，每次做一件事的時候都是匆匆完成，我好像從來沒有做好過一件事。凡事都有兩面性，看似愚笨的人或許他比任何人都具有毅力，看似聰明的人他或許承受素質不高。我不知道什麼是最好的，但我想成為內心強大的人。

我總在逃避，因為國文受到了不少表揚，但數學和英文一塌糊塗，但我卻表現出不愛的樣子，總是不屑那些比我優秀的人，總是在想「我只是不想學，不然我也能。」其實不過是害怕認真學了還考不好的場景，害怕被人發現其實除了國文我一無是處，直到看到阿甘正傳，主人翁他反應沒有同齡人快，行事樸拙，可他總能在他人的冷嘲熱諷中堅持自己喜歡的事業，而且保持積極快樂。

我想從現在也開始種樹，不去注重結果，把每一步做好，其實改變最難的往往是踏出第一步，希望大家日後都能種得一顆「參天大樹」。

改變
Change

801 涂家嫻/指導老師：鄭衣婷老師

佳文共賞

若是無法向前，不如嘗試改變

1102 李晨柔/指導老師：高慧吟老師

人生中通往所謂「成功」、「卓越」的道路數不勝數，但正確的總是只有那一條，且沒有捷徑。在前進的過程中一定會遇到那麼幾顆絆腳石。以學習為例，在努力進步取得好成績的過程中，有些人會因錯誤的學習方法、模糊不定的目標或是嘴永遠比手快的習慣而止步不前。這時候，就該停下腳步，看向遠方，尋找另一條路，試著改變方向，尋求更適合自己的學習方法，訂定實際目標並踏實勤懇地去實施，也許在清除這些障礙後又離「成功」更進了一步。但，要如何改變？

沒有人天生就知道什麼樣的道路適合自己，什麼樣的路不適合，繼續前行的唯一方式就是嘗試。大家都是在跌跌撞撞中成長，在不確定中摸索，找尋屬於自己的生存方式。這種學習方式對我效果不大，這個目標目前以我的能力還太遙遠……在不同的道路上嘗試奔跑，總會遇到那陣最舒適的風。

改變是邁向卓越的第一步，嘗試就是方向，誰的人生還沒有遇到過幾次挫折，若是無法向前，那不如嘗試著改變。

佳文共賞

勇於嘗試

801 丘倚寧/指導老師：鄭衣婷老師

我覺得每個人生命中最重要就是勇於嘗試，因為我們不可能什麼都會，不同年齡會有不同的挑戰，唯有勇於嘗試，才能讓生活變出更多花樣、更精彩。

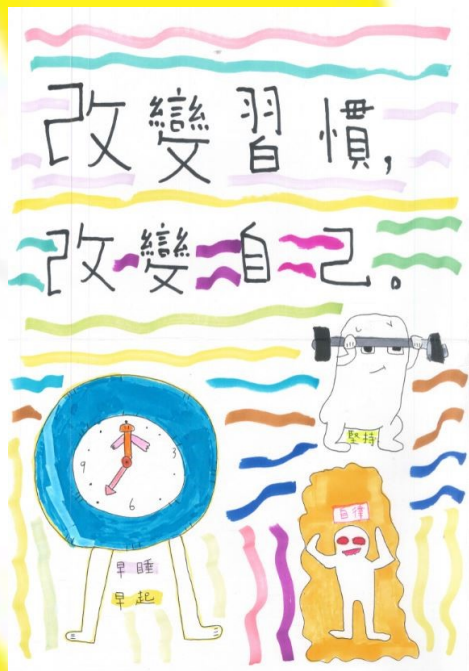
回想起我自己的成長歷程，以前我非常怕高，連公園遊樂場內的攀爬設施，我最多也只敢爬到第二階，但是有一次營地課時，不得不去挑戰高空項目，剛開始我被嚇到全身發抖，經過老師的安慰後我才敢爬上去，習慣了後發現也不是很可怕。此外愛吃的我也非常喜歡做菜，週末或放假的時候，就會自己嘗試做一些餐點，例如炸雞塊、煎牛排等，雖然每次都會把廚房變成一團亂，清理的過程也很麻煩，但是不管做得好不好吃，都會覺得很有成就感。

雖然當我們面對新事物挑戰時要勇於嘗試，但絕對不能有勇無謀貿然行動，一定要先準備好計畫，學習具備相關知識，並想清楚後果，不然有可能會發生意想不到且難以彌補的遺憾。

每個人都希望自己的生活可以過得平平安安，但現實是常常出乎意料，所以我們必須充實自己的能力，隨時準備好面對不同的挑戰。希望新學期的我可以更勇於嘗試，克服學業上的困難。

嘗試一點改變吧
用行動為自己
創造下一個機會

佳文共賞



801 鍾賢智／指導老師：鄭衣婷老師

經驗需要經過累積，方法都是試出來的

1102 李晨安／指導老師：高慧吟老師

每個人都有自己的優點和缺點，大多數的人習慣將優點展現出來，把缺點隱藏起來，不願讓別人看見自己不好的地方，自己也不願意去正視它。但這麼做是錯誤的，這樣缺點看似被隱藏起來了，卻因無法被改正而一直存在著。如果缺點一直沒有被改正，我們就只能一直停留在原地，無法進步。

要是想取得進步，讓自己變得更加優秀，首先要做的就是改正自己的缺點。無論最終改變的效果如何，只要願意做出改變，就已經向更優秀的自己靠近了一步。

但有些人即使想要改變自己，卻不知道該從何做起，不知道改變的方法是什麼。當遇到這種情況時，可以根據自己想要改正的地方多做一些不一樣的嘗試，各種方法都去試試，看看最後什麼樣的方式才是最有效也最適合自己的。沒有人一開始就懂得如何改進自己，就像經驗需要經過累積，方法也都是試出來的，只有敢於嘗試，才會有結果。

沒有人是十全十美的，但我們可以不斷地向完美靠進。我們不應該安於現狀、自我滿足，而是應該努力去追求更好的自己。改變就是邁向卓越的第一步，嘗試就是改變自己的方向。

佳文共賞

你努力去做，比你不去做更好

903 鄧涵湘／指導老師：陳蕙美老師

雖然不了解別的父母是用怎樣的教育方式，但我的父母在我和弟弟很小的時候，就一直告訴我們，「你努力去做，比你不去做更好。」然而只因為這句話，我和弟弟完美地詮釋了兩次相反的經歷。

八歲那年，母親給我和弟弟都報名了走秀甄選的活動。當時對走秀一無所知的我依照指令，順利地完成了練習；弟弟就不一樣了，一直很害怕嘗試新事物的他，在下一刻顯得更加抗拒。結果可想而知，我爭取到了這次機會，而弟弟「爭取」到了失敗的經驗。

直到弟弟十歲，他終於明白了這個道理後，便提議到遊樂園慶祝生日，順便挑戰自己一直不敢做的事情——激流勇進。當我得知這個消息時，下意識地想到了有可能發生的恐怖事情，不禁開始無止盡地把自己代入幻想。弟弟叫了我好幾聲，我才回過意識，臉上說不定還寫著恐懼二字，但過了一會兒，又換成了疑惑，看著弟弟那滿身自信的樣子，我不甘地問他：「你難道不覺得害怕嗎？」沒想到他不僅不怕，還欣喜地邀請我和他一起去，當然我以母親無法同時照顧兩個孩子為理由，拒絕了他。

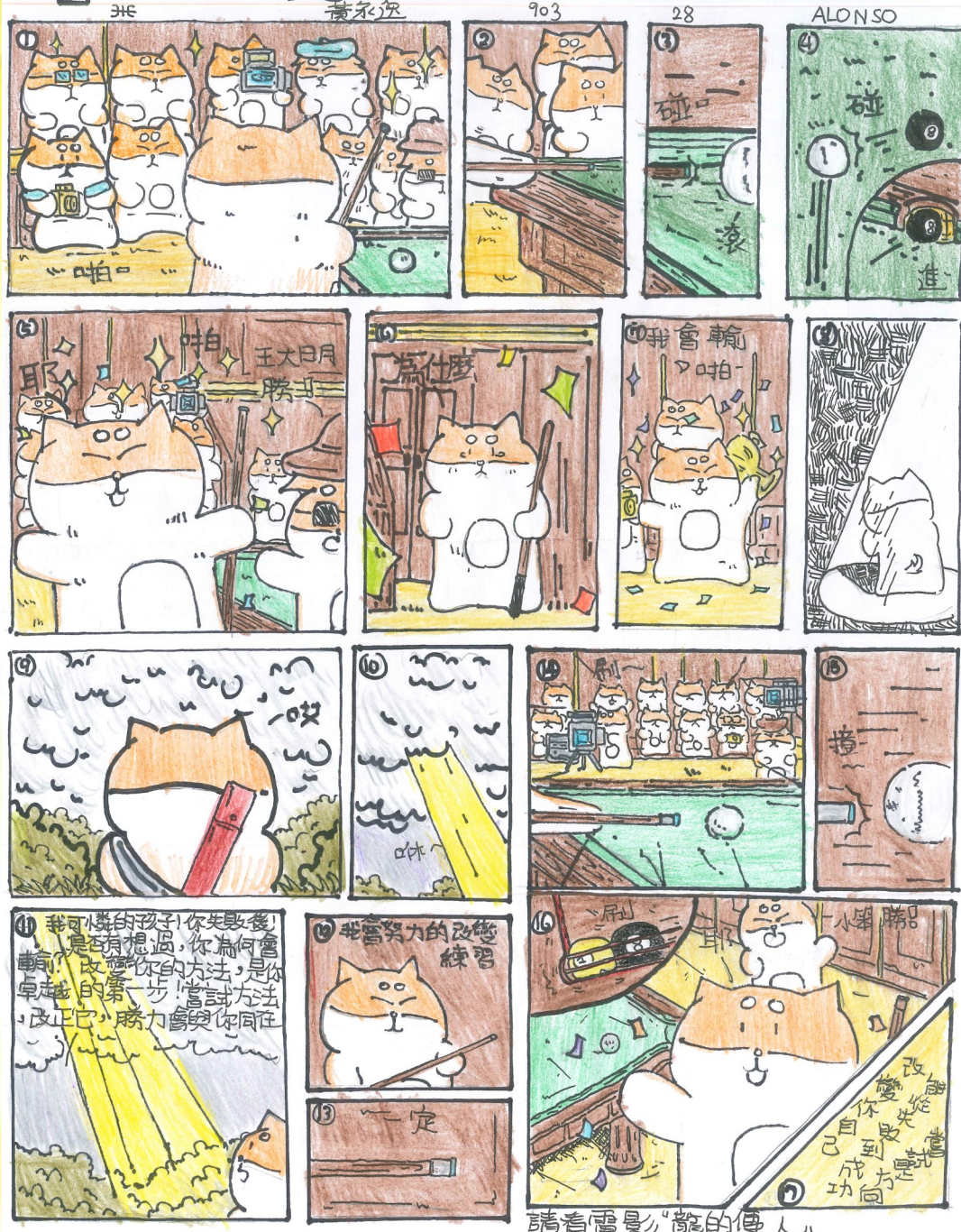
當弟弟從高空開始沖下，直到水浸濕他的雨衣，我很清楚，在一聲聲刺耳的尖叫声中，沒有他的嘶吼，他成功地挑戰了自己，而我却只有站在原地為他鼓掌，聽他分享感受的份。我承認，這一刻，他比我強多了。

再後來，雖然最勇於挑戰自己的還是我，但我從總諷刺弟弟到多鼓勵他，改變了很多，而這一切的原因都歸於一句說，「你努力去做，比你不去做更好。」

還有很多例子都能用這句話，像科學家如果只做假設，不去實踐，那這世界就不會有那麼多利益人類的東西，像畫家如果只是構想，不試著畫出來，那麼世間也就不會有那麼多的藝術作品，也不會有人知道他們心中所想。

最後，希望我們可以依我們心中所想，勇敢地踏出第一步，不要逃避失敗，面對它並且從中學習，畢竟人不跌倒，就不懂得如何爬起。

改變是邁向卓越的第一步，嘗試就是方向。



903 黃丞逸／指導老師：陳蕙美老師

佳文共賞

想要改變週遭的情況，要先改變自己

706 劉茜瑜 /指導老師：李佩純老師

嘗試是需要勇氣的，要有勇氣去跨出第一步，才敢去嘗試；想要改變週遭的情況，要先改變自己，才能讓自己更有自信。

我的動作很慢，所以事情經常做不完，譬如：我在做數學計算時很慢，導致考試的時候經常寫不完考卷，因此要多練習計算能力，才不會寫不完考卷。我動作慢的最大原因就是容易分心，只要旁邊有聲音，就會轉頭去看，我便要學會控制好自己，做事情的時候不要被無關的事情所干擾。

我的性格膽小、內向，很多事情都不敢去做，有時上課想回答問題也不敢舉手，因為我沒有自信，怕回答錯誤。我要克服內心膽怯，勇於嘗試，只要敢去嘗試，不管有沒有成功，都會有收穫。

我因為想要吃美食而學習做菜，做菜的時候卻怕被熱油濺到，都躲的遠遠的，成果常常慘不忍睹。想要做，但是又不敢做，要是我敢做的話，現在可能都學會好幾道菜了。於是這次社團活動我報名了烹飪社，希望能被選上。

我很害怕坐船，因為小學一年級的老師說水裡面很危險。上次去海邊玩，要坐船去浮潛，媽媽叫我要克服心理障礙。雖然坐在船上很害怕，但是到了終點，清澈見底的海水、湛藍的天空，浮潛時看到魚兒的游動，我覺得坐船時的害怕都值得了。

要是我不願意去嘗試，就看不到美麗的風景；要是我不願意去學做菜，就永遠吃不到自己做的食物；要是我不改變，就不會成長。

很多時候，只要克服心理的恐懼，跨出心中的那一步，就能完成自己的願望。只要我們願意改變自己，堅持做好每一件事情，就可以改變週遭的情況，讓自己更加接近設定的目標。

佳文共賞

論擺爛

806 黃于倩/指導老師：徐凱筠老師

清晨，溫熱的陽光透過窗戶灑進了教室，走進教室，迎面傳來朗朗讀書聲。但是，往往這時總有夥伴趴在桌子上，默默地看著從窗台，顯得和班上認真念書的同學格格不入。通常我們把這種現象稱之為擺爛，就是那種班上的小透明，不喜歡給自己增加麻煩，不思進取的人。但我可不這麼認為，夥伴，你知道何為擺爛嗎？你在平日裡會擺爛嗎？你明白人們為何擺爛嗎？

很榮幸，我在校園中找到了答案。

「下節課又要考試了，你不去複習嗎？」

「噓！複習？你覺得我複習了就可以考高分嗎？開什麼玩笑？」

沒錯，這就是我和班上同學們的日常對話。聽得出來，他已經放棄了複習的機會，都是考試惹的禍！都是考試惹的禍？都是考試…一句句相同的話，像是用不同的語氣在我腦海中反覆橫跳。我心中的疑問更深了，漫無目的地在校園內走著，希望可以找到答案。

走進電腦教室，找了個空位，順手打開了電腦，想著打一局電動放鬆，第九節課的電腦教室好不熱鬧，同學們爭先恐後的湧進來。華麗老師苦口婆心講著那些我早已聽膩的人生大道理。

「自律才有自由…」又開始了，華麗老師又講個不停，雖然我聽見了，不過也只是左耳進右耳出，很快便消散殆盡。

很快，華麗哥講起了自己在讀書時發生的事，其實聽八卦也是我的興趣之一，於是我不知不覺中放下了手中的電動，他的往事令我深有同感。從華麗老師口中得知，原來老師年輕的時候英文很差，他初一才開始學習英文，因為學習得比較晚，所以當時他和自己同學的英文水平相差甚巨。不過華麗老師沒有因此放棄，他沒有低頭，而是從零開始，既然英文不行，那就更努力學習英文！別人練一遍，自己便練十遍，再沒天賦的話就練一百遍！一千遍！

華麗老師輕描淡寫的話，但在我心中沉甸甸的，在我心中膨脹。只要去改變自己，去努力，一切都會有可能！比起那一些人生大道理更加深刻，他的話刻骨銘心，讓人心生敬意。

夥伴，我似乎明白了！之所以會去擺爛，是因為和同學們差的太遠；是因為害怕做錯而前功盡棄找的藉口。只要去改變自己，去努力，一切都會有可能！

佳文共賞

與其紙上談兵，不如奮起而行

706 李家好/指導老師：李佩純老師

小時候我特別挑食，有很多東西不敢吃，爸爸跟我說可以嘗試看看，也許會有新發現，但我都是左耳聽、右耳出，所以錯過許多有特色、美味的食物。在寫作文時，我總是需要爸爸幫忙，否則我就不會寫、不想寫，因為我覺得自己做不到，就想放棄。

長大一點後，我想要讓自己變得更好，我想只要每天練習或多看書，就可以突破自己的缺點，獨立完成作文，不需要爸爸的幫忙。於是我為自己訂下計畫，看書、練習，就像騎腳踏車不需要輔助輪，我成功了。然後，我開始嘗試以前沒吃過的東西，結果接受的次數大於排斥。

如果你希望週遭、事物情況改變，答案或許是從「改變自己」開始。只要你不停下腳步，即使覺得自己做不到，也堅持不放棄，每天突破自己的紀錄，你就是一位成功者。

愛迪生為了發明燈泡，做了無數次實驗，仔細想想，每一次實驗都是嘗試、突破，愈來愈接近成功，最後成為「發明大王」。還有愚公，因為大山擋住他出門的路，於是他不顧大家的嘲笑，堅持要移走大山，就算他沒移完，還有他的子子孫孫，直到移完為止。這些例子都在告訴我們，人生不僅要勇於嘗試，還需要恆心與毅力來挑戰自己的極限，才能得到美好的結果。

如果我們希望環境或事物有所改善，那麼我們應該先從改變自己開始，並且努力去嘗試，找出最好的方法，堅持不懈，最終「鐵杵也能磨成鏽花針」。

佳文共賞

改變，成為更好的自己

702 黃禮萱／指導老師：莊淑芬老師

每個人都有好習慣與壞習慣，有些人選擇改變、學習他人，讓自己越來越卓越；但是有些人選擇了留在舒適圈，讓自己不斷的向下沉淪，我希望自己能夠做一個願意改變的人，而我也確實在慢慢的改變中。

小學的我害怕自己一人上台報告，常常找各種理由逃避現實，就算是小組報告，我一看見同學老師都盯著我，就會支支吾吾緊張的說不出話，長久以來，我的口頭報告分數都很低。我想過試著改變，但是每次的結果都是一樣的，後來我逐漸放棄改變。到了三年級，我遇見了一位好老師，每次我報告完她都會給予我熱烈鼓掌，就算我覺得自己報告的並不好，他還是會大力稱讚我，從那時候起，我便慢慢的恢復自信。四年級那年，我參加了英語演說比賽，雖然還是很緊張，但是覺得自己願意主動參加比賽已經是很大的突破了，既然努力了，沒有得獎也沒關係。比賽後，出人意料的，我竟然得了第三名，這時我發現自己的信心又增加了。

我曾經看過一本故事書，書裡的內容訴說從前有一個男人，家裡亂七八糟，一兩週才洗一次澡，蓬頭垢面，大家見到他都躲得遠遠的。有一天，他發現了一隻流浪狗，這位男人說：「你一個人在這裡嗎？我帶你回家吧！」到家後，男人看著流浪狗說：「你的毛都被弄髒了，我幫你洗個澡吧！」洗完澡後，男人看著自己的房子，覺得實在骯髒，於是男人把房子打掃乾淨，他看見鏡中的自己說：「我怎麼能夠忍受這樣的自己？」男人走到浴室洗了舒服的熱水澡，他感到非常清爽，往後，他的人緣不但變好了，大家也更願意靠近他了。

改變並不是那麼容易，或許需要很長一段時間，或許需要你永恆的堅持。但是只要你願意跨過第一個坎，剩下的路就會好走許多；只要自己覺得不難，那麼每件事都會有成功的可能。改變，讓自己向上，改變，成為更好的自己。

佳文共賞

嘗試拼一下也無妨

903 陳柏麟／指導老師：陳蕙美老師

我們總是嘴巴上說要改變自己，但大多數人都害怕失敗，不敢嘗試。我也是這麼認為的，並且我還一度以為世間所有事物皆已成定局，不管怎麼努力嘗試都是徒勞。但一年前，徹底改變了我的觀點。

一年前，也就是我剛上八年級的時候，我的理化成績和生物成績一樣，也是六七十分，我甚至自我感覺良好。當時我的理化成績在班上排中後段。本來我就此打算放棄，但轉捩點就在這時出現了。

那是一個夜黑風高的晚自習，班上的同學都在準備校慶活動。少數幾個人沒事做，我就是那其中之一。而且當時很無聊，也沒事做。我的腦海就迸出了讀理化的念頭，說看就看，結果看了老半天，果然看不懂。於是週末回家，我就問我父親，父親一一講解。（這個時候，我還不知道我的理化生涯會有360度的大轉變）後來段考也是考的還不錯。就當我以為這已經是我的極限的時候，腦海蹦出來一個念頭：既然如此我再嘗試拼一下也無妨。之後，我漸漸學習技巧，在其他科目也有所進步。

現在回想，可能當時拿出理化課本的時候，我已經邁出了第一步吧。

佳文共賞

嘗試改變自己

903 陳柏麟／指導老師：陳蕙美老師

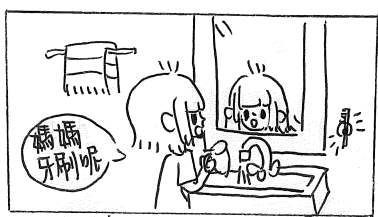
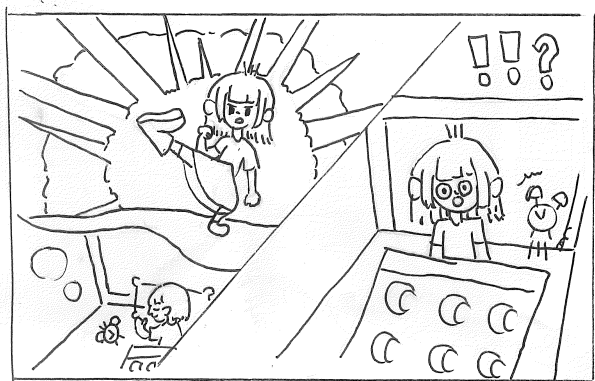
改變自己說難也不難，說簡單也不簡單。就好比說打籃球吧，你剛開始拿到這一顆籃球時，看到一個比你高幾個個頭的籃框，你會不知道如何把你手中的這顆籃球投進這一個球框，但是你慢慢的成長，慢慢的開始認識它，開始可以慢慢的改變你的投球方法。看這就是你開始邁向卓越的第一步。你以後如果再以練習的話，會將是你邁出去的第二步，當你發現你自己一直在改變本身的缺點時，你就一直在邁向卓越走去，一步一步的走向成功。

嘗試不一定是壞事，世界上這麼多東西，這麼多新奇的事情，怎麼能不去試一試呢？難道你一生沒有新奇的事嗎？在學習，運動，科技，生活等等有非常多的事情去做，如果一個人什麼事情都不去試試的話，那人的生活可能非常的枯燥乏味，你在眾多的選擇中，都先去試一下，不去試一下如何知道這件事情合不合你的興趣，就算你喜歡但是你剛開始也會不順手，每個人都不是十全十美，你不改變去選擇自己的方向，那就只有別人來選擇你，你與其待在舒適圈還不如主動出擊，不是嗎？

嘗試去改變一下自己，沒成功沒關係，我們一步一腳印慢慢來，許多習慣或事情不是說改就可以改好的，慢慢的去改變。從行動再到心態的改變，只要你願意花時間、精力，就一定能慢慢變好。你看看那一些成功的人事，誰出生就是天才，還不是一步一腳印地去改變，一步一步地走向卓越，他們沒有花時間和精力的話，哪裡還會有自己的成功，如果你的人生太過於一帆風順的話，那你這一生可真的是會非常的平平淡淡。



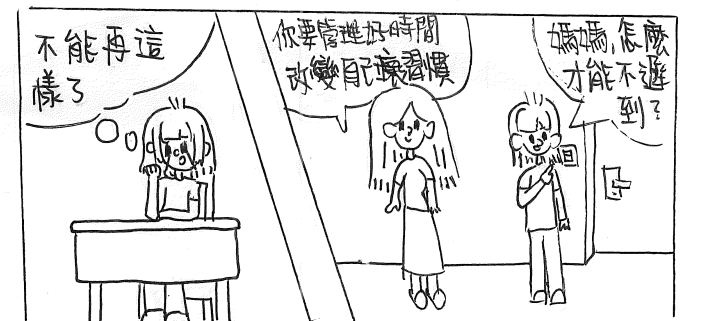
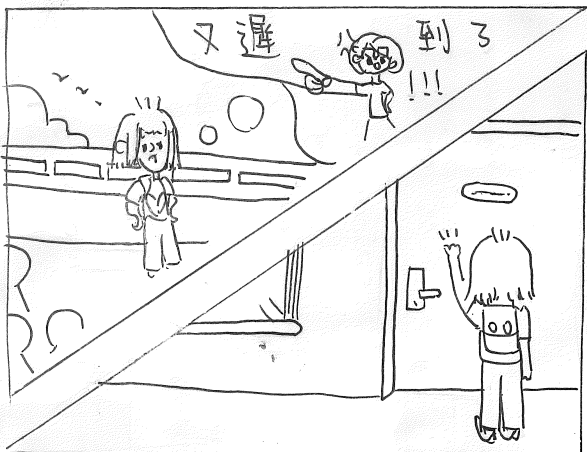
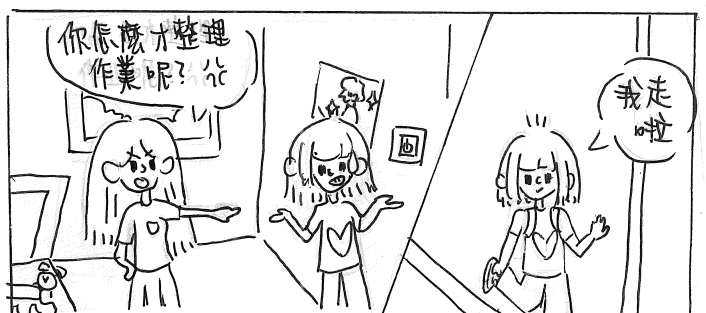
903 周佩霖／指導老師：陳蕙美老師



an hour later ...

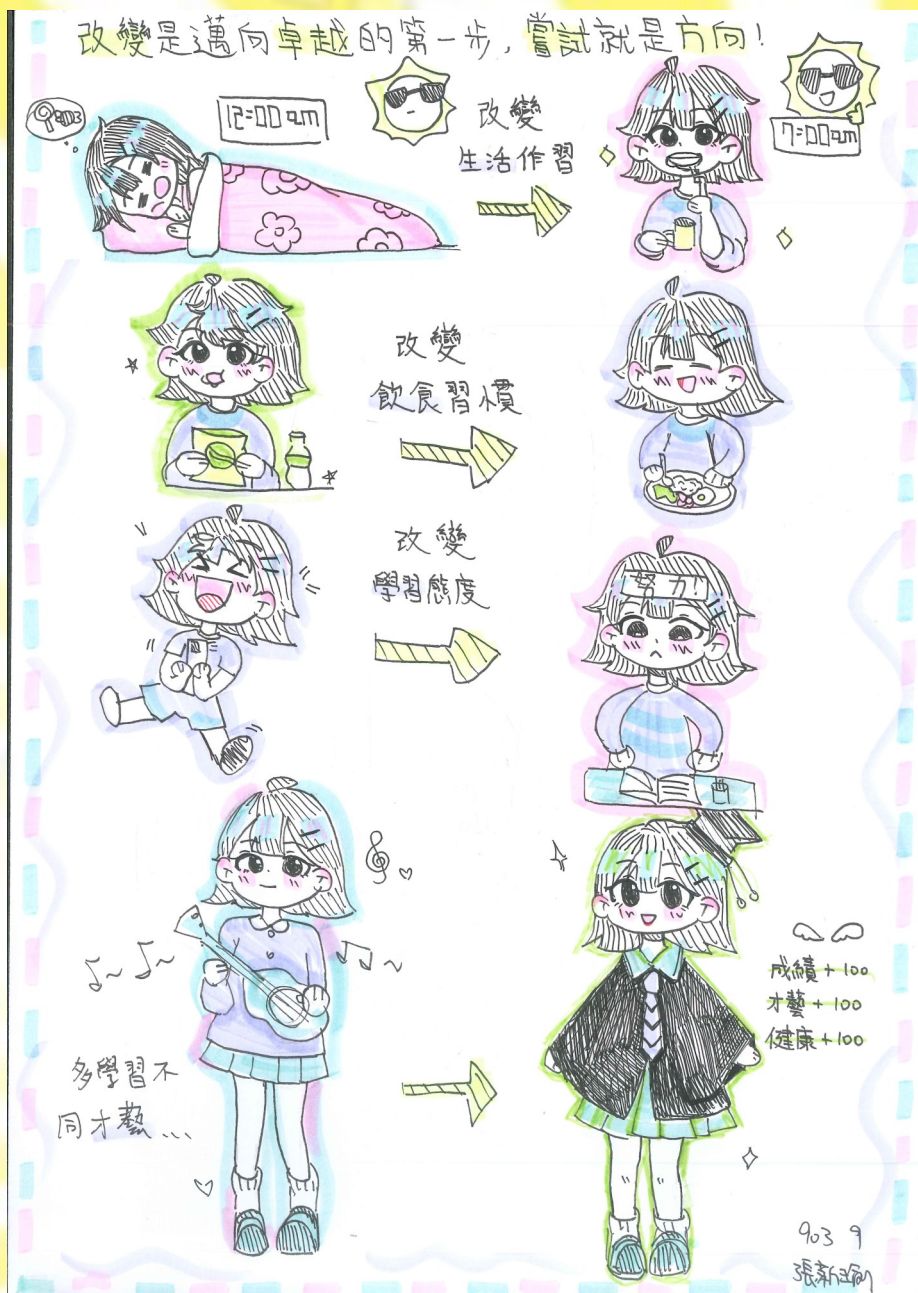


one thousand year later...

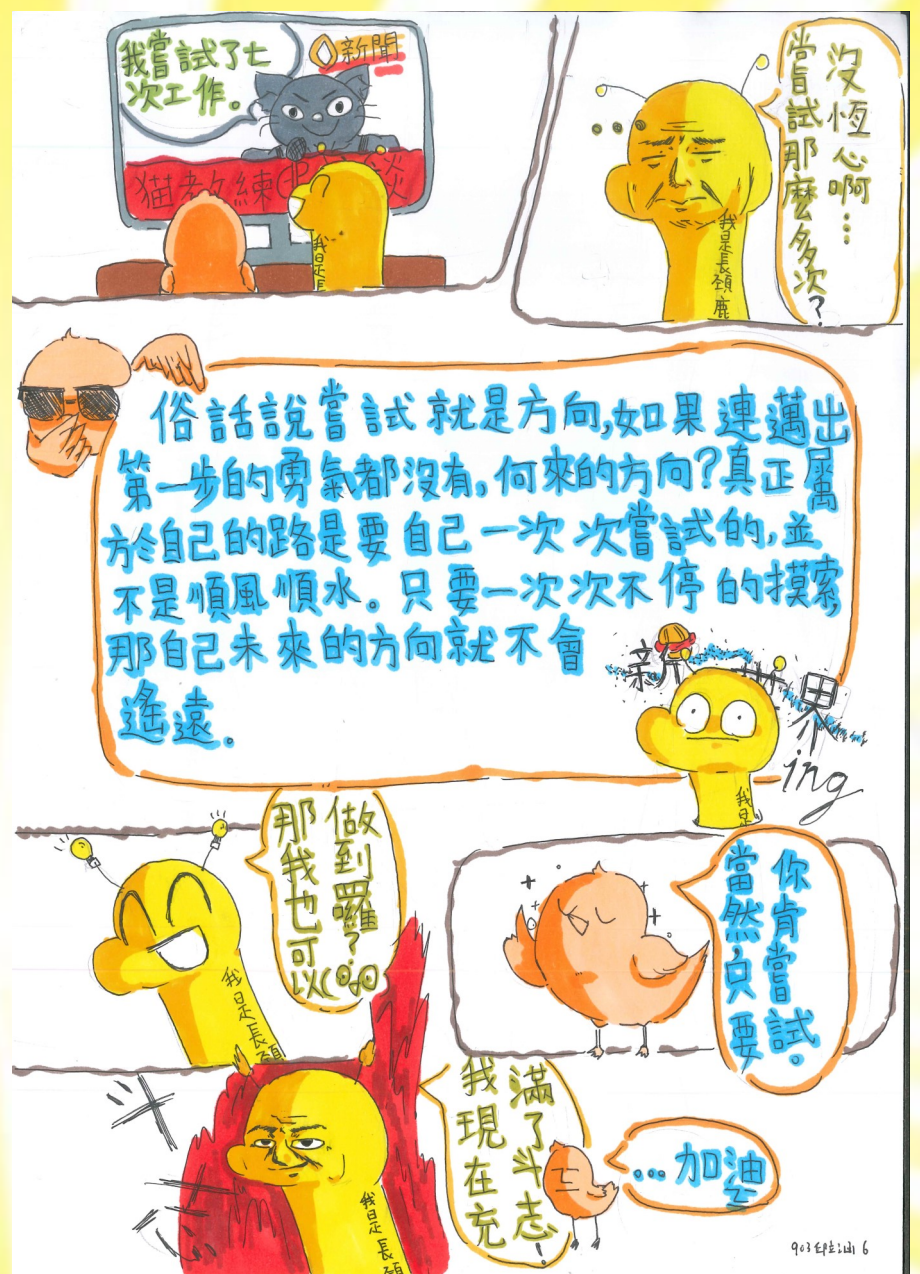


801 王資涵 / 指導老師：鄭衣婷老師

801 王資涵



903 張新瑜 /
指導老師：陳蕙美老師



903 邱立涵 /
指導老師：陳蕙美老師