

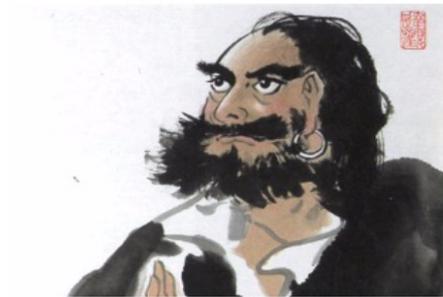
張新龍 BEAR



社團法人台灣愛分享公益慈善會
Taiwan Ishare social welfare and charity foundation



- 琴棋書畫、運動、交友、品茗、小酌
- 經歷：中華民國成人游泳協會 / 總會長
蘆洲鐵人三項協會 / 創會會長
- 現任：深圳家樂緣餐飲集團 / 董事長
上海晴美餐飲集團 / 董事長
漳州達慶榮食品公司 / 董事長
深圳餐飲商會 / 榮譽會長
中國冬泳榮譽 / 主席



藝術 & 生活



畫作 臨摹



合家歡



結語分享.....

- 創造被利用的價值
- 人的潛能是可以被挖掘的
- 沒人誰能阻止我成功，除了我自己
- 別對自己太仁慈



我們用兩個月養成好習慣

自我實踐

品德教育獎學金計畫

設定目標.擬定計畫.確實執行.心想事成

圖片來源：
新泰國中生



自我實踐

品德教育獎學金

挑戰卡

學生確實執行

自我實踐挑戰

姓名: 蔡建志

老師: 王莉婷

學校: 金山高中(國樹)

班級: 104

Step1 設定目標

早上6:10起床
不賴床

Step2 擬訂計畫

1. 晚上7點前完成作業
2. 睡前30分鐘不碰3C產品
3. 提前10分鐘上床(約21:50)
4. 11:50 設好鬧鐘並按下
5. 早上6:20出門上學

Step3 確實執行

挑戰期間 11月1日 ~ 12月1日

天	自我執行項目	家長	老師
1	1.2.3.4.5(假日)	蔡	王
2	1.2.3.4.5	蔡	王
3	1.2.3.4.5	蔡	王
4	1.2.3.4.5	蔡	王
5	1.2.3.4.5	蔡	王
6	1.2.3.4.5	蔡	王
7	1.2.3.4.5	蔡	王
8	1.2.3.4.5	蔡	王
9	1.2.3.4.5	蔡	王
10	1.2.3.4.5	蔡	王
11	1.2.3.4.5	蔡	王
12	1.2.3.4.5	蔡	王
13	1.2.3.4.5	蔡	王
14	1.2.3.4.5	蔡	王
15	1.2.3.4.5	蔡	王

天	自我執行項目	家長	老師
16	1.2.3.4.5	蔡	王
17	1.2.3.4.5	蔡	王
18	1.2.3.4.5	蔡	王
19	1.2.3.4.5	蔡	王
20	1.2.3.4.5	蔡	王
21	1.2.3.4.5	蔡	王
22	1.2.3.4.5	蔡	王
23	1.2.3.4.5	蔡	王
24	1.2.3.4.5	蔡	王
25	1.2.3.4.5	蔡	王
26	1.2.3.4.5	蔡	王
27	1.2.3.4.5	蔡	王
28	1.2.3.4.5	蔡	王
29	1.2.3.4.5	蔡	王
30	1.2.3.4.5	蔡	王
31	1.2.3.4.5	蔡	王

Step4 心想事成

●自我實踐成果 **導師王莉婷**

有一天沒完成,其他教育
確實執行。

●心得

這個活動給我動力,讓
我不會賴床,養成一個習
慣。

●感謝

感謝給我這個機會,讓
我可以養成一個好習
慣,又可以領到獎金。

在你未來的人生旅途中,當你遇到考驗時,
想想你在自我實踐中,是如何運用這個方法,
達成你的目標,只要你「敢想」「願做」
「堅持到底」夢想就不再遙遠~

自我實踐挑戰	Step3 確實執行	Step4 心想事成
姓名: 陳俊山 學校: 金山高中(國樹) 班級: 101	挑戰期間 11.1.5 - 11.15 Step1 設定目標 每天運動30分鐘	Step4 心想事成 ●自我實踐成果: 減重5公斤 ●心得: 減重5公斤,感覺身體輕鬆,體力增加,精神百倍,以後我會繼續努力,不讓體重再增加。 ●感謝: 感謝老師與同學的鼓勵,讓我達成目標,謝謝! 日期: 11月15日

自我實踐挑戰	Step3 確實執行	Step4 心想事成
姓名: 林俊宏 學校: 金山高中 班級: 102	挑戰期間 11.1.5 - 11.15 Step1 設定目標 每天運動30分鐘	Step4 心想事成 ●自我實踐成果: 減重5公斤 ●心得: 減重5公斤,感覺身體輕鬆,體力增加,精神百倍,以後我會繼續努力,不讓體重再增加。 ●感謝: 感謝老師與同學的鼓勵,讓我達成目標,謝謝! 日期: 11月15日

自我實踐挑戰	Step3 確實執行	Step4 心想事成
姓名: 蔡建志 學校: 金山高中(國樹) 班級: 104	挑戰期間 11.1.1 - 12.1.1 Step1 設定目標 每天運動30分鐘	Step4 心想事成 ●自我實踐成果: 減重5公斤 ●心得: 減重5公斤,感覺身體輕鬆,體力增加,精神百倍,以後我會繼續努力,不讓體重再增加。 ●感謝: 感謝老師與同學的鼓勵,讓我達成目標,謝謝! 日期: 12月1日

各區扶輪社 推廣在地校區獎學金計畫

✿ 愛分享慈善會志工團隊 ~ 將協助以下事項

- ♥ 偕同拜訪校長/主任，舉辦全校導師說明會
- ♥ 線上報名系統與檢核報名挑戰計畫
挑戰合計時間為2個月
- ♥ 舉行全校誓師大會
扶輪社一同前往出席
- ♥ 協助計劃修訂、聯繫、關懷追蹤執行狀況
挑戰目標&方法協助修正，並與老師們保持聯繫
- ♥ 彙整該校獎學金明細，製作學生獎狀
由扶輪社出款到學校，落名贊助單位、捐款者
- ♥ 執行完成後；扶輪社前往頒發獎狀/獎學金





Angela Lee Duckworth 辭去了一份非常成功的工作——諮詢，轉而在紐約的公立學校教七年級數學。她很快認識到，智商不是區分學生學習優劣的唯一指標。在這個演講中，她闡釋了一個研究成果——“意志力”才是成功的風向標。

This talk was presented at an official TED conference, and was featured by our editors on the home page.

ABOUT THE SPEAKER



Angela Lee Duckworth · Psychologist

At the University of Pennsylvania, Angela Lee Duckworth studies intangible concepts such as self-control and grit to determine how they might predict both academic and professional success.

24,475,009

views

TED Talks Education |
April 2013

01:45

在每次研究中，我關注的是：**誰會成功？為什麼會成功？**我和我的研究團隊去了西點軍校。我們試著預測哪些學員能通過軍事訓練，哪些會放棄。我們去看全國拼字比賽，試著預測哪些孩子能在比賽中笑到最後。我們研究在非常艱苦的環境下工作的新教師，預測哪些教師在學年末時還能堅持在崗位上。當然還有，哪些教師教出的學生成績的提高最為顯著？我們和私人公司合作，預測哪些銷售人員能保住工作？誰能賺最多錢？在這些非常不同的背景下，我們發現**有一個特質能夠很好地預測成功。它不是社交能力。不是美麗的外貌，不是健康的身體，也不是智商。而是意志力。**

02:59

意志力是面對長遠目標時的熱情和毅力。意志力是有耐力的表現。意志力是日復一日依然對未來堅信不已不只是這週、不只是這個月，而是年復一年。用心、努力工作來實現所堅信的那個未來。意志力是將生活看作是一場馬拉松，不是短跑。