送給親愛的桃園青少年班高中同學~

八項畢業祝福禮

第一件禮物-棒棒糖

【挫折忍受力】

當人生遇到當頭棒喝、
遭逢挫折、懷才不遇時,

別忘了給自己一點甜頭、一點鼓勵,
說聲“自己好棒棒”！

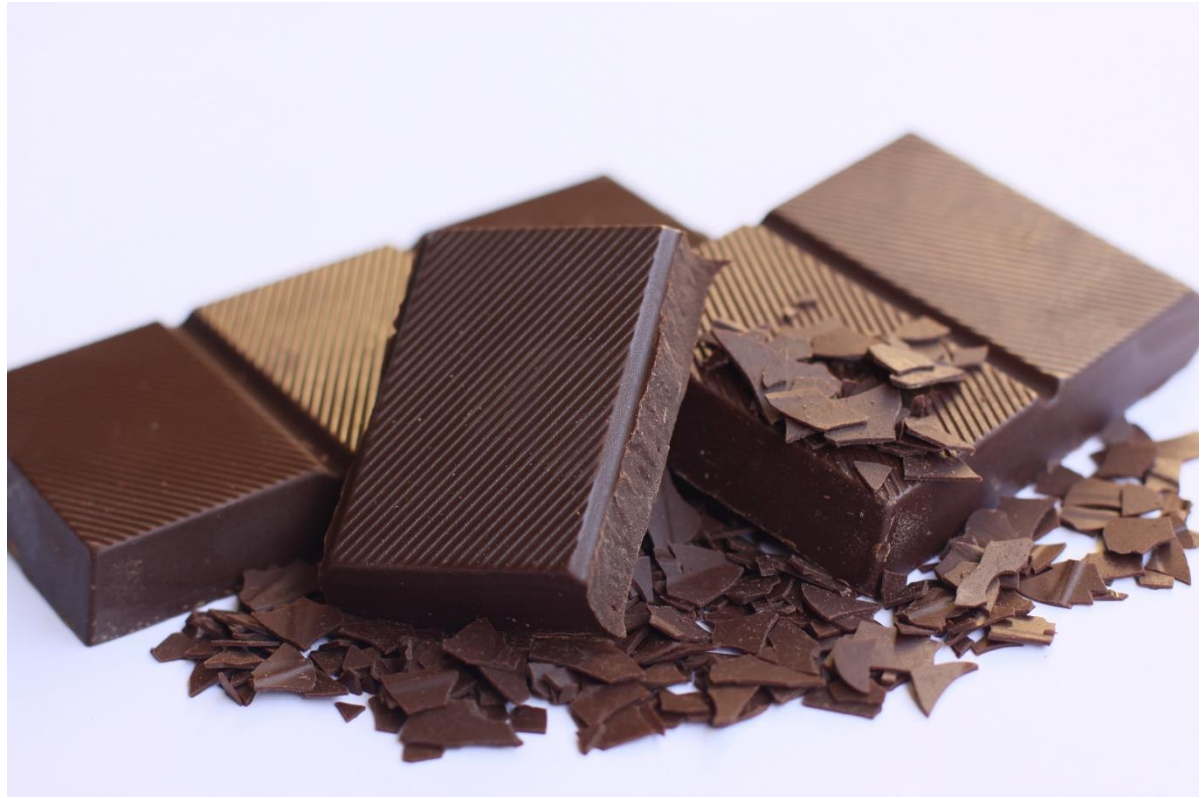
第二件禮物-衛生紙

【責任心、同理心】

潔淨的衛生紙可以拿來擦屁股，
也可以拿來擦眼淚。

冷靜的說，自己的屁股自己擦-負責任；
溫柔的說，別人的眼淚幫忙擦-同理心。

第三件禮物-巧克力



【勇於挑戰困難】

遇到純度99%的黑暗世界，
別忘記保持正能量-
面對它→接受它→處理它，
能擁有巧妙克服困難的力量！

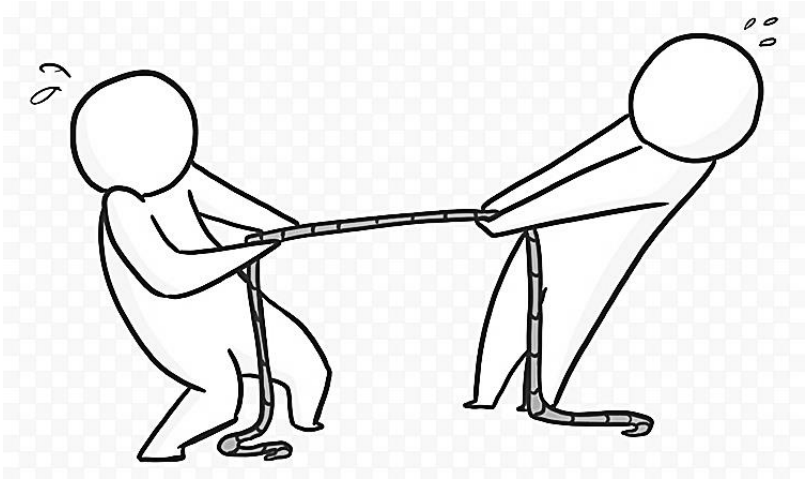
第四件禮物-橡皮擦

【寬恕】

不要害怕做錯事，勇敢去嘗試，
如果人生沒有錯誤，鉛筆何需橡皮擦？

每個人都有不小心犯錯的時候，
學著寬恕他人，
嚴以律己、寬以待人！

第五件禮物-橡皮筋



【人生要永保彈性】

就像兩個拉著橡皮筋的人，
受傷的
總是不願意放手的那個。

人生保持彈性，
懂得繃緊神經，也要懂得放鬆。
（善用壓力、調適壓力）

有人說:
運動是舒解压力
最有效的方式喔!
游泳
打球
跑步
爬山

第六件禮物-一片葉子

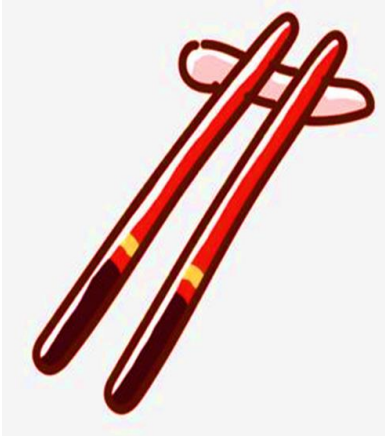
【獨特】

每一片被拾起的葉子都有名字，
有自己的形狀、顏色、香氣
及生滅的習性。

【感恩】

即使只是一片葉子，
也應感謝陽光的照耀。

第七件禮物-一雙筷子



【合作】

筷子一定成雙成對，否則就不叫筷子。

人生中很多追求與努力，

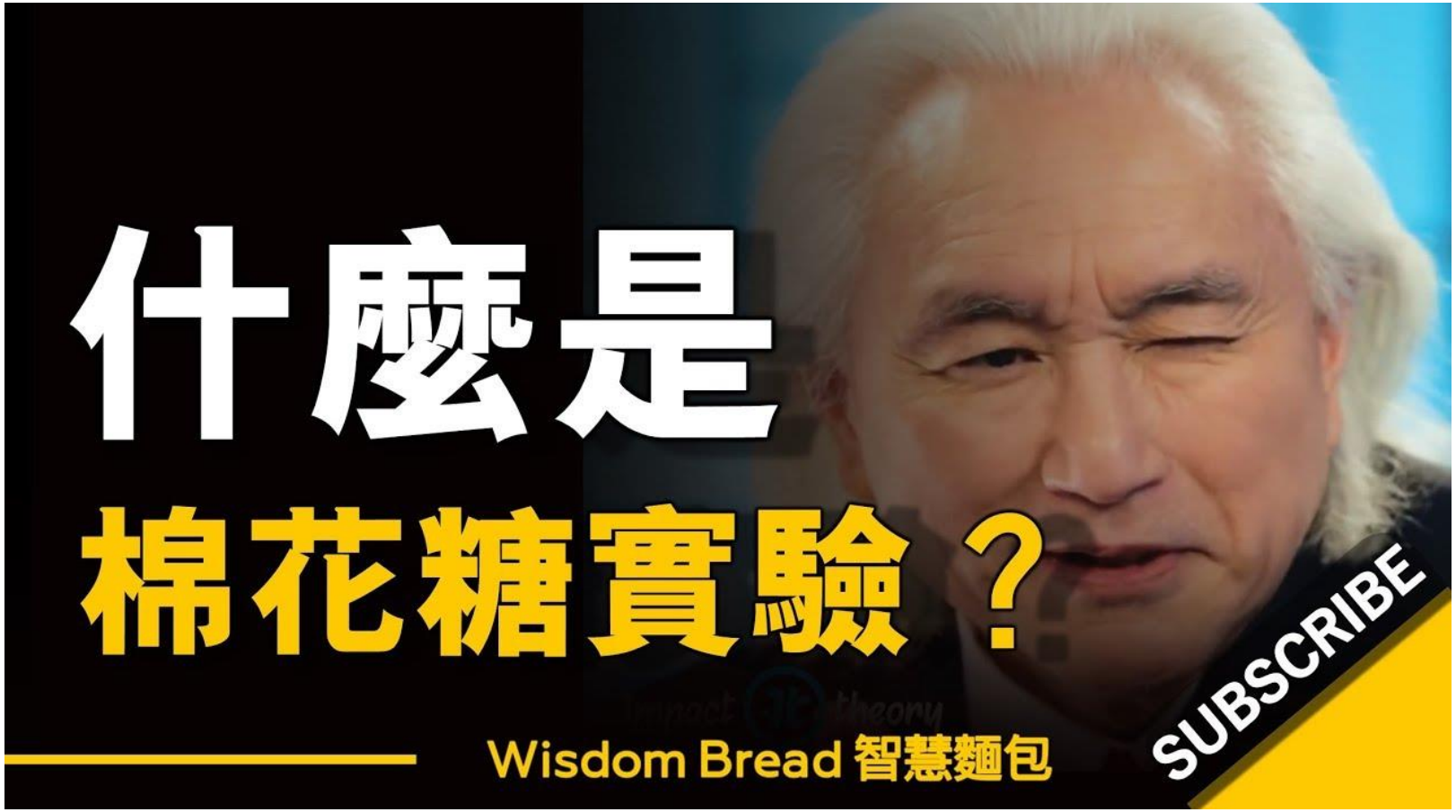
成功需要靠跟別人合作，

雙雙配合方能取得。

第八件禮物-棉花糖

【忍耐-延遲滿足】 『先別急著吃棉花糖』

THE MARSHMALLOW TEST -先別急著吃棉花糖(1970)



加來道雄博士(Dr. Michio Kaku)日裔美國籍理論物理學家、科普家，被譽為第二個愛因斯坦。紐約市立大學的理論物理學教授，曾寫過多本有關物理學和相關話題的著作。

第八件禮物-棉花糖

【忍耐-延遲滿足】

『先別急著吃棉花糖』

懂得忍耐的人，未來將更富有！

成功與失敗的差別，
並不光是努力工作或夠不夠聰明，
而是在於擁有「延遲享樂」的特質。（美國史丹佛實驗研究）

當別人對你好，善待過你，請別忘了這些曾經在你生命中，
出現過的送禮高手。
我們能做的第一步，就是誠心誠意的獻上感謝。

能用別人希望的方式對待他，是一輩子的智慧。
人們習慣用自己的經驗，自以為別人也應該這樣。
實際上我不是你，你也不是他。
沒有經歷過那個人的成長歷程，
直接用自己過去生活的經驗去框架他人，
反而會遭致更大的反動。
收到了老師送你的禮物後，
現在換你送禮物了~~~

這禮物，可能是一句寫在小卡的”對不起”

---給那位被你無心批判過的同學；

這禮物，可能是一句伴隨”謝謝你”的大大擁抱

---給日日夜夜為你生活奔波的父母；

這禮物，可能是一朵燦爛的微笑遞上的一杯茶.一幅畫

---給那位被你氣過仍一直鼓勵.相信你.指引你的老師…

或者「禮物」就是是這樣吧~漸漸拉近了人我之間的距離。

最後，更別忘了要送一份禮物給自己：

這禮物，可能是揮別青澀.迎向成熟.展開的夢想藍圖；

也可能是，日後要更穩重.更負責.更自律的自我承諾。

送禮高手，送的從來不只是禮物，送出的是相處過三年的千言萬語；
送出的是理解對方付出的諸多感謝；送出的是傾說與傾聽後的握手諒解。

或許是真的懂了，　也就是所謂長大了，才清楚自己在乎的是什麼。
我們才能真正把禮物，送到他人的心坎裡，把美好刻在彼此的青春裡，
別忘了堅持要當一個. 有. 溫. 度. 的. 人…

祝福你們　　畢業快樂

2020福智青少年班國高班所有老師