

Be a better me!

I can do it.

在福和成就更好的自己



Topic: 7與8年級休業式短講: 奪回人生主導權

新北市福和國中。阿武校長

2026/1/20



2026 is not only a new year. It is a new beginning , it is a new chance.

「我們無法用舊的身份去創造新的生活。」

如果你帶著這學期的遺憾、挫折或對自己的負面標籤進入新的一年，那麼你只會重複同樣的故事。

**阿武校長：把實力練起來，去撐住
你喜歡的事；把你喜歡的事，一步
一步，走成真的。**

2026 奪回人生主導權：7 個超有感行動

1. 離線排毒：拿回「人間蒸發」的權利

- 怎麼做：每天給自己一段「飛航模式」時光，哪怕只有 30 分鐘。
- 為什麼：世界太吵，適時讓自己從社群「排毒」不是落後，而是一種保護大腦的超能力。

2. 拒絕「即時回饋」：別被已讀不回給綁架

- 怎麼做：練習不看讚數、不秒回訊息，打破「即時回饋依賴」。
- 為什麼：當你不再害怕留白、不再等待那顆愛心時，你才真正拿回了人生的選擇權。

3. 真實冒險：拒絕虛擬「封頂」，去玩實境遊戲

- 怎麼做：走出螢幕，去學一項需要「流汗」或「手作」的實體技能，主動對生活提問並解決問題。
- 為什麼：虛擬世界的點數很便宜，但現實中那些不能重來、必須承擔後果的時刻，才真的能讓你變強。

4. 撕掉濾鏡：追求「被理解」而不是「被看見」

- 怎麼做：與其發 10 則限動，不如找一個懂你的朋友，當面聊 10 分鐘。
- 為什麼：濾鏡下的熱鬧解決不了孤單，在真實關係中互相打氣與支持，比被一萬個人按讚更有意義。

5. 定心閱讀：在文字裡找回你的「心靈重開機」

- 怎麼做：每天挑選 10 到 15 分鐘，放下手機，翻開一本能讓你思考的書或文章，在沒有干擾的情況下「定心」閱讀。
- 為什麼：閱讀能創造出成長所需的「慢時光」，讓你從被演算法推著走的焦慮中抽離。

6. 用心勝過腦力：在 AI 時代，好習慣才是你的「真神裝」

- **怎麼做**：撇開對速度的執著，在小事中鍛鍊禮貌與負責的好習慣，讓大腦從「被動接收」轉向「主動感受」。
- **為什麼**：好的生活態度與自律習慣，能讓你的靈魂不再被演算法推著走，而是找回真正的自己。

7. 內建「成長思維」：把失敗當成 Bug 修復，學會如何學習

- **怎麼做**：面對挫折或錯題時，別急著按 Reset 鍵逃避，練習分析原因並找出優化路徑。
- **為什麼**：真正的高手不是不犯錯，而是擁有「學會學習」的能力，把每一次的不夠強視為慢慢累積的過程。

寒假有溫度：福和人微光行動，讓世界亮一下！

不用當英雄，你只要當「那個願意的人」。

例如：

- 公車讓座：把位置讓給需要的人
- 倒垃圾：幫家裡扛一次
- 解題：把你會的，教導有需要的同學
- 祝福親朋好友：一句新年快樂，真的很有重量
- 等等