

運動的人生&人生的方向





運動的人生&人生的方向

- A、健康你的心身
 - B、照顧你的家庭
 - C、做好你的工作
 - D、參加公益團體
- 

A、健康你的心身

- 1、增加你的知識與學識，終身學習的態度，永不停止精神，追求新知識及做事的方法。
- 2、鍛鍊你的身體，有恆的、持續的，也是沒有停止，因為人體的老化，動力可以慢慢的輕量化，但還是要持續是最重要，我的經驗跑步是最簡單的方式，一雙鞋子，不論到哪裏都可運動。

A、健康你的心身

- 3、心理要一直不停的改變，變得更紮實更宏觀，健康你的心身與身體。
- 4、因學識的增加而擴大的心理準備。
- 5、因年齡增加，工作的範圍擴大，要承擔更大的心理準備，所以要不斷的去學習。

A、健康你的心身

- 6、因以上的增加而人際關係要更能學習處理方式。
- 7、跑步的人生就健康你的身體，充足你的學識，建設你健康的心理。

B、照顧你的家庭

- 1、婚前你的家庭即是對父母親至孝及兄妹都是至親，這種至孝及親情是不能間斷的，尤其孝順回頭來都來不及了。
- 2、婚後一定要以家庭為重，所有的事都不能自己做決定，都必需要與另一半商量、協調，而且尊重。

B、照顧你的家庭

- 3、婚後對父母親的孝順一點也不能少，兄妹的親情要維持。
- 4、對子女的教育，再辛苦也要讓子女得到最好的，這是你最重要的工作，也是你的重大責任。
- 5、子女的教育首要的是家教，重點就是你的身教，所以要以身作則。

B、照顧你的家庭

- 6、建立快樂的家庭，是一直要去維持的，有一個快樂的家庭，你的滿足感就會出現，對什麼事都有了滿足感，你才有機會提升。
- 7、有一個美滿的家庭，即是有恩愛的夫妻，有受好教育的子女，那你會有更多的朋友會出現，好的機會也會來臨。

C、做好你的工作或事業

- 1、工作或事業就是你人生的全部，如果你的工作事業不順，如何維持，人生如何走下去。
- 2、我們把身體養好，把學識學好，就要建立一個美好的家庭，要有美好的家庭，一定要有一個好的工作來支撐，所以說工作就是你一生的全部。

C、做好你的工作

3、工作要做到專精，不論剛進入社會工作，不論職位的高低，因還年輕必需要全力以赴，認真又勤快，長官會讓更多的機會給你，這時你就有更多的學習機會，你會容易學得在這一行業的專業，工作都要有耐心，做3、5年只是基礎，1、2拾年才能磨一劍，專業也是這樣練出來的。

C、做好你的工作

4、不論在那一行業，你都要做到這樣的專業，你的機會才會來，甚至可能有機會朋友、同事找你一起創業，或甚至專業到可以自己創業。

5、但要創業，你的其他專業也要了解，例如：你是電子那個部份的專業，你要創業你投資多少，你可以每年獲利多少？投報率每年多少%？這一業種的前景如何？5年、10年、20年，如都要有規劃，這比較是財務的知識，你了解了多少？

D、參加公益及社福團體

- 1、當你工作順利了，參加這些團體可以認識不同行業的朋友，從中也能學習各種知識，還有人與人的處世之道。
- 2、因為是團體付出並不多，但一起做公益與社會福利，為社會盡一些責任。
- 3、最好自己母校的校友會一定要參加，為回饋母校的工作盡一點努力。



1.以上這四階段要順序來完成，不能顛倒來進行的。

2.以上都是簡單的道理，需要大家努力實踐達成。

➔ 1981年 參加國際獅子會



➔ 1991年 參加台北市義警大隊



- 
- ➔ 1998年 台北市建築公會理事長兼全聯會執行長
 - ➔ 2004年 中華民國建築公會全國聯合會理事長



➔ 2016年 參加國立海洋大學校友會

