

校慶閉幕致詞 (運動人生)

這二天校慶活動讓正德校園充滿青春的氣息，園遊會的精心企畫布置、各攤位的美食，加上歡笑聲，讓正德生日很不一樣。尤其是開幕後熱舞社與三班同學的表演，讓校長感受到青春的美貌與熱情；運動競賽的衝刺與加油吶喊聲，也展現了青年人的熱力與活力。這些都是屬於你們的驕傲，我期待同學們把這一兩天精心規劃園遊會與奮力參與運動競賽的精神傳承下去，不僅在學業上，在往後的生活上也都能發揮此種冒險、毅力與努力精神。

一年前，校長為了治療自己的腰痛與晚上失眠，開始慢跑運動。我幾乎每天在建國科技大學或彰化體育場操場慢跑約 30 分鐘，一年下來，腰痛消失了，而晚上失眠狀況也大幅減輕，這個過程讓我體會到美好人生的營造，透過運動強壯身體是不可或缺的。各位都相當年輕，若能在此時養成固定運動習慣，將會讓你的未來更有資本，更有機會營造多采多姿的人生。就以校長相當欣賞的著名女星謝怡芬(Janet)來說，她健康亮麗的外型來自對運動的喜好，跆拳道、游泳、跳舞、慢跑都行。她自述要維持健康美好體態，必須靠運動，因為運動可以帶來旺盛的活力與正面的思考。目前雖結婚也有小孩，但仍堅持一週慢跑兩次，對她而言跑步是一種與自己對話的方式，也享受路跑過程中的風景所帶給她的快樂。

出生於美國的 Janet 今年 40 歲，2001 年於麻省理工學院畢業，主修生物和西班牙文，並曾在醫學院就讀，是國際認證的高級緊急醫療技術員。回台灣後勤練台語、國語，主持旅遊節目，因表現出色而獲得第 46 屆金鐘獎。2012 年擔任第 6 屆亞洲電影大獎頒獎典禮主持人，全程英語主持。也曾擔任第 47 屆電視金鐘獎頒獎典禮主持人，並參與五月天音樂錄影帶演出，2020 年榮獲中華民國十大傑出青年獎勵。從上述簡短介紹，可見她的多彩人生，而這些成功背後其實蘊含著她的多元興趣，特別是運動、語言與戶外探險，例如她玩過風箏衝浪、浮潛、攀岩、飛行傘、在山上騎腳踏車，參加過馬拉松、鐵人三項，甚至跳非洲舞、鋼管舞等。然而這些人生探險都必須要有健康的體魄，其實 Janet 剛到台灣發展的時候，因無親無故，加上工作壓力也曾讓她罹患憂鬱症，她自述就是運動與多元興趣，加上正面思考才能讓她擺脫困擾，迎上多彩多樣人生。

在校運會中，我看到許多同學努力的表現，相信花了許多時間準備。校長期待各位重視健康運動、戶外探險的重要性，將今天運動競賽的成果

延續下去，讓運動成為習慣。不管是跑步、籃球、棒球或是游泳、登山健行、騎腳踏車，將它們融入生活中，如此幾十年下來，你就會發現自己在正德高中時代，就已埋下成功的因子，同時會像 Janet 一樣，因熱愛戶外活動，而讓自己的人生充滿冒險、趣味與不凡的經驗，至少會帶給你一種有活力、正面思考的人生態度！

最後，我要感謝此次活動的主辦單位——學務處全體同仁，在蕭主任帶領下，完美策畫並展演這次慶祝活動；當然對於其他協辦的同仁，我依然表達十分謝意，特別是導師們全天陪伴，更令我感動！而同學們二天的努力與表現，讓校長與師長們感到欣慰。感謝各位的參與，祈願大家有美麗的周末假期！祝福大家！