

2022-2023 年度 蘭馨實現夢想徵文比賽

第一名 吳詠涵（曾獲蘭馨愛讓夢想起飛獎學金）

題目：我想成為的樣子

「為了實現夢想，你必須奮鬥；你必須做出犧牲，必須不斷努力」梅西說。超級足球梅西感人勵志故事：「西從患侏儒症到超級足球明星的蛻變之路」，梅西「永不放棄」精神，他的故事感動所有人。而我的故事是從國小三年級就開始接觸體育班並選擇了「排球」這項運動，從那一刻開始就踏上了我想也沒想過的體育生生涯之旅。

小時候因為愛玩，學校體育班剛好在招生，就這樣懵懂的加入了體育班，從小學三年級打到六年級，在即將畢業，面臨升學問題時，從小好勝心很強的我，有想加入甲組球隊的想法，但父親非常反對，至今我還是不清楚他反對的確切原因，母親猜測父親是因為擔心也捨不得我國中就離家，還小的我只好乖乖認命選擇了走出家門兩分鐘就可以到的學校。放棄甲組學校進入乙組學校，澆熄我對排球的一絲熱忱。在小學三年級到國中二年級這段時間，我並不熱愛這項運動，加上日復一日的訓練與疲憊的身心，一度想放棄，但換個念頭想，只要提升實力，自己就可以成為先發上場比賽。在升上國三時，國中教練讓我理解了很多道理，我也找回自信更加努力訓練，同時比賽中找到了成就感，漸漸地對排球才開始有了熱忱，下定決心保持對排球的興趣繼續走下去。

在升上高一時，決定離鄉背井到北部的學校打球，因為是乙組轉甲組所以有很多的不適應，加上在一場練習賽中不小心意外造成左手手掌骨折，導致失去高一所有參賽資格，也從聯賽名單中被換掉，這讓我感到非常絕望，情緒跌落谷底。我並未因此而放棄，開刀後積極復健努力回到場上。高二轉學到北部甲組學校南湖高中，又因行政問題讓我再次與聯賽舞台擦肩而過。慶幸的是在南湖高中，我遇到了很好的教練及一群很棒的隊友，不論是學校或球隊都擁有豐富的資源。在這些過程中，我不斷反思，也更努力地做好每一件事。

教練們不斷的鼓勵我，也一直給我機會，同時，教練也是我踏上沙灘排球的重要指路人，他知道我對排球的熱愛，也明白我有多想要爭取到每個上場的任何機會，於是讓我嘗試沙灘舞台。雖然訓練時要頂著大太陽在炎炎沙場上，我依然樂在其中。首次踏上沙排賽場就獲得全國中等學校第四名，後來更是入選「沙灘排球潛力優秀選手」。經過了每日每夜的努力，終於，我和一群很棒的隊友們一起站在甲級排球聯賽舞台上，闖出佳績甚至創下校史紀錄—110學年度高中排球甲級聯賽第四名。帶著滿腔熱血高中畢業後，大學選擇加入企業隊，是另一種層級的挑戰，我遇到的挫折、問題更多了，身邊的人一個比一個優秀，現實不斷的

2022-2023 年度 蘭馨實現夢想徵文比賽

打擊，這是我現在要克服的課題。在這十年中，我的體育生涯並不是如此順利，每一個階段都經歷了許多風風雨雨，有部電影裡的一句話是這麼說的「熱情總是戰勝天賦」自始至終我都堅信並帶著這句話繼續努力堅持下去。

職業運動員非常辛苦，每天都要維持高強度訓練以外，也常犧牲假期，我心中有許多疑惑：「為什麼還有那麼多人能選擇它並堅持下去？」我也曾懷疑過自己，對任何事總是三分鐘熱度的我，在這個領域中常遇到挫折碰壁、低潮期、停滯期，為什麼依舊能不放棄並且那麼投入其中？」不斷經歷每一次的賽季，漸漸地發現自己對排球的熱愛，我找不到能代替它的東西，無法想像我的生活沒有它，我喜歡在排球場上的成就感，只想努力超越之前的自己。幾天前，球隊有個大學姊在白板上寫了個問題：「你想成為什麼樣子的人」這個問題讓我時常回想，那些影響我很深，到至今都令我印象深刻的老師、教練、學姊們，都對我說了什麼、做了什麼？幫助過我的每一個人，在幫助我時心裡都想些什麼？我不斷的反思，有些人令我羨慕、有些人令我尊敬，有一天我也要像他們一樣，可以有能力幫助需要幫助的人。很感謝所有出現在我生命中的大家，大學班導和我在聊天的過程中把我的疑問解決了「我還是學生要怎麼珍惜和感謝這一切？」珍惜這一切最好的方法就是做好每一件事，好好訓練、好好讀書、好好照顧自己，排球如人生，平常怎麼做人處事，在球場上訓練上也是如此的表現，不一定要最優秀，但要是最努力的人、有企圖心的人，我不是一個很完美的人，不過我願意從中學習並成長，我想成為自己理想中的那些樣子。



2022-2023 年度 蘭馨實現夢想徵文比賽

第二名 李孟芬 (曾獲 LYD 實現妳的夢想獎學金)

題目：我想成為的樣子

2022 /6 /27 對我而言是個重要的日子

這天我上台接受頒獎，台上短短十五分鐘的感謝致詞卻讓我快速檢視了我的一生，瞬間再次對自己更深自我評估，分為三階段：以前的我、現在的我、未來的我。

過去的我—家暴二十幾年，背負重擔，曾想放棄，兩名幼子讓我沒有放棄。

現在的我—正為我和孩子，努力打造一個屬於自己安全的家。

未來的我—計畫內完成犯罪防治研究所，為社會提供更完善的服務來回饋幫助我的人。

因過去的二十幾年我不能為自己發聲，不得有任何自主權，總是被暴力被懷疑，共同事業裏裏外外、小孩、家事、人事等，沒一刻閒，連生病都不準就醫，孩子也跟我受苦，大兒子國小六年級時說媽媽我長大了你可以離婚了，當時小兒四歲被診斷自閉症，前夫怪罪與友人笑孩子是故障的孩子。便開始打離婚官司，家暴，庇護所，濫告，背叛，到處詆毀你，騷擾威脅家人，友人，老闆，同事等，公佈個資妨害名譽，斷我生路，歷經一人到醫院動大刀，自己簽字，術後不到 24 小時，簽下切結書自動出院，趕回家陪小兒準備幾天後的刑事庭，那時已流不出淚，也顧不了痛，工作被阻撓，官司亂成一團，孩子不諒解，無法入睡，晚上去市場打工，折騰到很累很累，流下的已分不清是汗還是淚，起初心中全是怨恨，到只剩憤怒，如今偶而會生氣但漸漸地，只會笑笑地搖搖頭，我想這就是成長，也是內心逐漸強大，在這強大過程中看到那些害我們的人，與自己差距甚大，更清楚明白別讓自己墮入他們圈子，因為我和他們不一同。

對未來仍相當迷茫的，此時鄭社工寄來 孟芬：不曉得妳有沒有聽過「國際蘭馨交流協會」？它是一個以協助提升婦女福祉為宗旨的全球性機構，他們在台灣也有成立分會，新竹分會位在竹北市。瞭解後既感動又欣慰，更幸運的是中華民國總會新竹縣竹北市分會黃鳳珠會長的賞識與提攜及現代婦女基金會駐新竹地方法院家暴服務處徐名筠督導鄭友芳社工協助。

以前的我—認為結了婚我的世界先生就是我的全部，有了小孩後我的世界就是自己的家就是我的全部，工作小孩都必須兼顧，做到了且做得很好，堅信犧牲自己，更加努力可改變這個家。

現在的我—明白這些不是全部，尤其在你經歷了許多阻撓與困難後，必須跨過這困住你的牆，一躍而上看這新的世界，妳將發現有那麼一些人如黃鳳珠會長名筠督導、友芳社工的人願幫你往前。

未來的我—世界很大，我們很小，只有打開胸襟，擁抱變化，才能繼續往前，我將張開雙臂，以前所未有的積極姿態，融入我想要的世界要用智慧和汗水，完成研究所，去換取發展與進步 我格外珍惜這個機會與相遇，期許我餘生能成為一個小點，再連結更多的亮點將其串起形成一個圓，成為發光的小亮點。

2022-2023 年度 蘭馨實現夢想徵文比賽

第三名 許容瑄(曾獲 LYD 實現妳的夢想獎學金)

題目：我想成為的樣子

學生許容瑄來自越南胡志明市，在 2021 年承蒙新竹市家扶中心潘淑媛老師（推薦提供參與的機會）參加國際蘭馨交流協會中華民國總會 2020-2021 第 23 屆「實現你的夢想－婦女教育與訓練獎」，並榮幸獲得竹北市國際蘭馨交流協會致贈協會獎勵金獎學金【新台幣 30000】與台灣專區頒發【新台幣 10000】，真心感謝蘭馨協會給予我這份殊榮和 SIA「美洲聯盟」的平台，此次所獲獎學金對我而言，並不純粹是金錢物質鼓勵！最重要的本質是給了我莫大的肯定，它推動我更加努力奮鬥，並且不斷培養自己的自學能力，做好每一件事。

越南是我第一故鄉，在 23 年前追隨丈夫來到台灣，當我踏進台灣的時候，嚮往著這裡的經濟繁榮，讓我能無後顧之憂的相夫教子，但是天有不測風雲，丈夫不幸在孩子求學階段因病去世，我獨自扶養 3 個孩子，長期靠打工支應全家的學雜費及生活費，在我經濟陷入困境時，存摺裡就會出現資助人阿姨與叔叔定時提供助學金，同時受[新竹市家扶中心]，[特殊境遇家庭]，[台灣世界展望會]，及資助人協助長達 10 年的厚愛和關照，得以順利支撐一家生計及孩子的學業，心懷感激之餘，雖然未曾見面，仍站在提款機前默默的向您道謝！至今仍珍藏著每一封寄給您的感恩信件，在此由衷表示感謝。

目前我在新竹國立空中大學選修的是社工系列學分班，我下定決心未來朝這條路走下去，因為喜歡，因為想回饋，當然，我很清楚，對於我想通過【社工領域】難如登天，但是，為了不辜負鼓勵與栽培我的老師們的期望，為了自己夢想，也為了替自己的將來著想，我仍然堅持走這條路，這條我決定好的路，就算別人對我的想法不以為然，但這都無法動搖我的決心，因為我始終認為「機會是留給準備好的人。」我會竭盡所能，堅持下去！

現在的我，已邁入第三年下學期的學分班，也開始第二次社會福利社工的實習，對於社工這個領域，我已不再感到陌生，在未來，日子雖然很疲憊，但說不出來的充實感，一直從心底溢出來，我要更加倍地努力，在課業方面，希望有顯著的進步，期望自己將來能投入社工的工作，一方面利用所學，希望自己對於這個社會能有所貢獻，所以，我要開拓視野，迎向充滿活力與希望的陽光，會加油努力打造更好的自己。

真的很感謝一路陪我走過來的家人、師長以及朋友，不斷的在身邊支持，讓我變得更有自信，使我有繼續向前努力的動力，今後也希望得到廣大的諸位繼續支持與厚愛，謝謝溫馨的大家！

2022-2023 年度 蘭馨實現夢想徵文比賽

第四名 鄧珮淳(曾獲蘭馨愛讓夢想起飛獎學金)

題目：又見花開那一天

生活如潮汐般變化，在成長的過程中總是會面對挑戰與挫折，感受低潮的無助和絕望時，幫助的恩惠在心中深根變得難以忘懷。

我成長於單親家庭，由母親一人撫養長大，小時候看見母親總是加班至深夜才回家，自己則在家裡獨自加熱微波食品，直到準備上床睡覺仍不見母親的人影，在不捨的同時也知足身處在衣食無憂的保護傘下，讓我能專心唸書，幸好還能藉成績申請獎學金，來減緩家中的經濟負擔。

母親年紀漸長身體狀況日復一日的衰退，家裡的金錢壓力隨之而來。進入大學後為了分擔開銷開始兼職多份工作，我的時間和精神被繁雜的工作給奪走，被窮困和勞累壓垮以至於課業成績每況愈下，也在當下突然感受到夢想離我越來越遙遠。

曾讀過〈牧羊少年的奇幻之旅〉一書，書中內容深深的吸引著我，正因為故事中的男孩和我一樣渴望認識世界，即使經歷過欺騙、失望，依然在追尋夢想的道路上鍥而不捨。我夢想成為獨立的人，未來能帶著內在涵養和豐富知識遊歷這廣闊的世界，並有回饋社會的能力且讓家人過得幸福。

我深受書中男孩的努力和勇氣而感動，也激發我在打工疲憊之餘用功念書。大學二年級時偶然透過學校輔導處報名參加「蘭馨愛·讓夢想起飛」計畫，得知通過審核時除了感動更多的是感謝，宛如恩人雪中送炭，使我得以免去湊學費的壓力，又像貴人，讓我卸下沉重的打工生活後，有更多的時間在外走走看看、參加國際活動，使我有機會能增廣見聞。

去年從大學畢業後順利進入國際企業工作，每天不停的在學習新事物，不斷的挑戰自己，在心中也一直朝著夢想前進。受到蘭馨基金會的啟發也養成了樂於助人之心，人不忘本心不忘恩，現在工作後有能力也會不定期捐款弱勢族群。

我很珍惜人生所經歷過的大小事，體會過的辛苦終將成為甜美的果實，也期許自己在未來能滿腔熱血發光發亮，並照亮他人。

2022-2023 年度 蘭馨實現夢想徵文比賽

第五名 陳靖文(曾獲蘭馨愛讓夢想起飛獎學金)

題目：夢想進行式(自命題)

追夢是很多人的共同目標，擁有人生目標並追求讓我們感到滿足的事物是人類與生俱來的願望。夢想有各種形狀和大小，不管夢想是什麼，都需要努力、奉獻和堅持才能實現。

從以前到現在，成長的道路上有太多太多的選擇，導致我在決定自己未來到底想從事什麼行業的時候猶豫不決，從國中的時候就一直在思考，來自老師、父母的擔心等等，直到高中的學測過後，發現了自己的學測成績不達自己的預期，但慶幸的是高中的繁星排名自己還算前面，在高中課業的維持下還能夠讓我選擇，在班導的幫助下在兩間國立大學間最後選擇了現在就讀的大學，而現在也在這門科系上保持著熱誠與持續追尋未來的出入。

在此過程中，必須感謝那些為我們的成功奠定基礎的人。當我們追逐夢想時，我們常常會想起那些在我們的生活中扮演過重要角色的人這些人可能是我們的父母、導師、朋友，甚至是激勵我們繼續前進的陌生人。很容易陷入當下，忘記將我們帶到現在的支持。這就是為什麼退後一步並反思為我們奠定的基礎很重要，基礎是旅程的開始，是人們支持了我們，給了我們機會，給了我們寶貴的教訓，這些人幫助塑造了我們的信仰、價值觀和性格，沒有這個基礎，我們就沒有成功追逐夢想的必要工具。非常感謝在上大學之前一路幫助過我的老師、父母，也很開心我高中遇到的班導是一位熱心且會時常關心班上每位同學的狀況並給予適當的幫助、開導。她也讓我學會保持謙虛和對已奠定的基礎心存感激，因為一旦我們忘了謙虛就很容易被成功所吸引，而忘記幫助我們取得成功的人，還有我要謝謝我的父母在我成長的道路上一路支持著我，也在我迷茫的時候拉了我一把。

此外感謝蘭馨交流協會，讓我可以腳踏實地，記住謙遜、努力和奉獻的重要性，追夢是一段需要努力、奉獻和毅力的旅程。通過感謝我們可以保持謙虛、腳踏實地，並記住幫助我們取得成功的價值觀。永遠不要忘記我們從哪裡來，以及幫助塑造我們成為今天的我們的人們，這一點至關重要。