

不怨、不悔、不回頭

〔問題與討論〕

一. 談談你對本文故事的感言。

人生如果要『不怨、不悔、不回頭』，人生就不是人生了。會對自己的人生有怨、有悔、會回頭看，代表著自己有了些許能力，會覺得現在的自己如果是過去的自己一定會做得很好而不會有所怨言，每個人都對著自己的生活型態抱怨著，會想著「早知道....我就不會這樣....」，但是人生哪裡來的早知道。若是沒有那些過去哪來現在的如今。

二. 如何不怨、不悔、不回頭?

『不怨、不悔、不回頭』的人生，就是要好好在那當下...在那一瞬間做好最對的選擇，而那個選擇是會讓現在的自己以及未來的自己達成協議，相信自己做的每件事情，認定自己做的事情，而不是做了又怨又悔又回頭看。

人與環境篇

〔問題與討論〕

如何預防 3C 用品對眼睛的傷害？

飲食方面要多補充含有維生素 A 和維生素 C 的食物，也要減少對 3C 產品的使用，若是要使用一定要在視線好的地方避免眼睛不舒服，多看遠處、足夠的時間讓眼睛休息。