

泳往直前～致畢業生祝福詞

校長 陳金龍撰文

畢業了，畢業班的同學們，你們即將離開熟悉的宜寧校園、揮別敬愛的師長，與相處一千多個日子的同窗好友們各奔前程，離情依依、難免感傷！我們都瞭解，畢業只是一個學習階段的結束，更是另一階段旅程的開始。因此，如何平撫心境、拎起行囊、走向另一階段的人生旅程，將是當前我們必須面對並學習的新課題。

人生這場旅程充滿著未知，也非常具挑戰性，我從事的一些運動讓我對人生頗有體悟。在眾多運動項目當中，真正能均衡運動到全身的項目當屬游泳無疑。我喜歡游泳，也常常從游泳中領悟人生的道理。在此畢業之際，我特別以「泳」往直前的標題，來勉勵畢業班的同學們，「泳」於面對新的人生挑戰。

談到游泳，我知道很多人會懼水，恐懼下了水以後不能腳踏實地的感覺，也無法自然而順暢的換氣呼吸，因而無法體會游泳的趣味；然而，一旦克服了懼水的心理，學會了換氣，手腳能夠自然打水前進，便能如蛙類自在划水、蝶類輕快飛翔、享受自由游泳的樂趣，進而達到運動全身的目的。

不過同學可知道，雖然游泳一定要在水中進行，但游泳最大的阻力其實來自於水！有時手腳在水中划動很久只覺得前進一點點，就是因為受到水阻，此時恨不得自己身上長了鰭，能夠像魚一般破水前進；然而水卻也是能將身體浮起來的最大力量，要了解全身該如何使力才能輕快前進，就得靠水的浮力，所謂「水能載舟，亦能覆舟」就是這個道理。

在不明白水的特性之前，只是橫衝直撞硬投入水域，很容易發生意外，夏天許多人常常因貪涼玩水慘遭滅頂就是這個原因。人生的旅途也是一樣，我們往往希望事事順遂、如魚得水，但凡事豈能盡如人意？當因遇到挫折而感到徬徨無助之時，例如錄取的學校不是自己理想的校系，或擔心無法開創自己的未來，內心會如同在水中載浮載沉般有不踏實感；甚至害怕體力不支、不夠毅力游到彼岸，心中驚惶可想而知。

此時，如果不鎮定下來，專注尋找浮木或學會放鬆身體自救，並輔以毅力、堅定生存信念等待救援，恐怕將淪為波臣；但如果識水性，也就是你夠理解自己的專長及特色何在，就能借力使力，得心應手，讓自己毫無畏懼的「泳往直前」。

畢業在即，對於你們的離去，我感到萬分不捨！對於已經透過各種方式進入下一個學程階段的同學，我由衷的祝福你們順流前行，向美好前程邁進；對於想要就業服役的同學，我也期許你們別忘了最初的夢想；而對於選擇繼續奮鬥的同學，希望你們秉持著乘風破浪的勇氣逆流而上再接再厲，不要氣餒，盡力考取心目中理想的學校！

最後，祝福畢業班同學們，振翅高飛！勇往直前，大膽追夢吧！

註：101 學年度畢業典禮於 102 年 06 月 11 日（星期二）假本校中正堂舉行。