



以投影片深入淺出的談話方式，使同學了解自律的重要。



本監秘書親臨現場，關心授課情形。



用趣味故事說明換位思考的功用與效益。



宏達文教基金會卓火土先生以生動活潑之方式教導同學認識節制、學習節制。



說明無論心智或體能，只要相信自己、相信教練便會實現。



讓同學觀看影片，以簡單輕鬆的方式了解如何正確與人談話。