

泰根——我目前所知道的事情

我曾經以為參加教育計劃 是一件很浪費時間的事情...

而且我真的不太在意參與其中。

但現在我覺得參加教育計劃是 一件非常不錯的事情。

如果你想作出改變， 參加教育計劃是對女生而言不錯的選擇。

它涵蓋了設定目標、

如何面對問題， 如日常問題等、另外還包括

我們努力找出答案來解決問題。

我會建議女生 可以在拘留期間參加教育計劃，

特別是年輕的女孩。

我看到很多年輕的女孩被拘留， 而且

她們的年齡一個比一個年輕。

如果我在進來前 參與過這些教育計劃，

我現在可能就不會在這裡了。

我第一次參加的教育計劃是在Broken Hill， 當時我參加的教育計劃是EQUIPS成癮課程。

那時候， 我還是很年輕，

我沒有很認真看待這個教育計劃。

但現在， 我會很認真看待事情，

例如， 有些教育計劃能幫助女孩 並授予她們學習技巧。

我很明顯已經制訂了我的目標、

可靠的方法和技巧 以及改變的方法，

譬如我不會自我懷疑。

我對自己不會太苛刻。

在以前，我經常責備自己一無是處， 沒有能力做任何改變。

但現在我會告訴自己， 我有能力作出改變，

如果我失敗了， 我會再嘗試多一次，

因為沒有我做不到的事， 我願意做，

亦會作出改變。

我強力推薦參加這些教育計劃， 因為它們能讓我擴闊視野，

改變我的思考方式。

還令我知道

世上無難事，

只怕有心人。