

國立羅東高商閱讀心得叢刊

112 學年度 民國 113 年 7 月出版



目 錄

第 1121010 梯次全國閱讀心得寫作獲獎作品

序	獎項	科班	作者	指導老師	頁碼
1	特優 作品標題：	資一乙 奇蹟男孩	余亞耘	張鈺綾	1
2	特優 作品標題：	國一甲 100 萬的願望	伍芷愉	張鈺綾	3
3	特優 作品標題：	綜一乙 沉思錄	陸盈如	張鈺綾	5
4	優等 作品標題：	綜一乙 終將成為妳 關於佐伯沙彌香 (2)	林言蓉	張鈺綾	7
5	優等 作品標題：	綜一甲 惡童書——國王新衣	邱映慈	楊庭郁	10
6	優等 作品標題：	資一甲 第一次拍電影就上手	陳乃睿	張鈺綾	12
7	甲等 作品標題：	資一乙 理財好習慣	陳哲宇	張鈺綾	14
8	甲等 作品標題：	綜一乙 夢紅樓	林耀宗	張鈺綾	16
9	甲等 作品標題：	國一甲 零秒速讀法	林子穎	張鈺綾	18
10	甲等 作品標題：	資一乙 省錢大作戰	黃羽岑	張鈺綾	20
11	甲等 作品標題：	國一甲 100 萬的願望	徐慈慧	張鈺綾	22
12	甲等	資一甲	陳林聖	張鈺綾	24

序	獎項	科班	作者	指導老師	頁碼
---	----	----	----	------	----

作品標題： 精神寄託

第 1130310 梯次全國閱讀心得寫作獲獎作品

序	獎項	科班	作者	指導老師	頁碼
1	優等 作品標題：	餐一甲 足跡	吳雅晴	范耘芬	55
2	優等 作品標題：	餐一甲 行過邊境：生命	游昕媛	范耘芬	58
3	優等 作品標題：	國一甲 不乖	林子穎	張鈺綾	60
4	優等 作品標題：	資一甲 猜猜我有多愛你	何欣婷	張鈺綾	62
5	優等 作品標題：	國一甲 再相遇之時，愛情已然發生	林以茹	張鈺綾	64
6	優等 作品標題：	國一甲 獨特的你，接受自己每一面	伍芷愉	張鈺綾	66
7	優等 作品標題：	餐一甲 凡事皆可能	李若欣	范耘芬	69
8	優等 作品標題：	餐二甲 習慣的掌握者，就是我	陳誼臻	童正德	71
9	優等 作品標題：	綜三丙 在閱讀的世界旅行	吳妍箴	游蕙菁	74
10	甲等 作品標題：	綜一乙 七個讓愛延續的方法	吳幼亘	張鈺綾	76
11	甲等 作品標題：	綜一乙 自以為是的愛	陳子捷	張鈺綾	78

序	獎項	科班	作者	指導老師	頁碼
12	甲等 作品標題：	資一乙	戴人傑	張鈺綾	80
		關於貓的大小事之一最珍惜的時光			
13	甲等 作品標題：	綜一乙	林言蓉	張鈺綾	82
		喜歡自己，困難卻重要的人生課題。			
14	甲等 作品標題：	餐一甲	吳念儒	范耘芬	85
		騎行者，壯遊			
15	甲等 作品標題：	資一乙	朱佑倫	張鈺綾	87
		魚菜共生			
16	甲等 作品標題：	資一乙	林佩儀	張鈺綾	90
		隨身聽小孩			
17	甲等 作品標題：	綜一乙	雷楷祥	張鈺綾	92
		非暴力溝通			
18	甲等 作品標題：	資一乙	余亞耘	張鈺綾	94
		哈利波特與神秘的魔法石			
19	甲等 作品標題：	國一甲	林庭毓	張鈺綾	96
		追風箏的孩子			
20	甲等 作品標題：	綜一乙	陳鈺晴	張鈺綾	98
		B 咖人生			
21	甲等 作品標題：	綜一乙	陳思羽	張鈺綾	101
		天藍色的彼岸			
22	甲等 作品標題：	綜一乙	朱柔諭	張鈺綾	103
		黑羊效應			
23	甲等 作品標題：	國一甲	江佳欣	張鈺綾	106
		被討厭的勇氣			

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：一乙

科 別：資處

名 次：特優

作 者：余亞耘

參賽標題：奇蹟男孩

書籍ISBN：9786263054882

閱讀書名：奇蹟男孩

原文書名：奇蹟男孩

書籍作者：R. J. 帕拉秋

出版單位：親子天下有限股份公司

出版年月：2017/11/14

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者：R.J.帕拉秋。成長，對他來說，是一條異常艱辛的道路，每跨一步，都需要比別人還多的勇氣.....。怪物、外星人、噁心鬼、蜥蜴臉、突變人.....，別人總是在他背後交頭接耳、竊竊私語。命運對他開了一個殘酷的玩笑，但愛，讓生命化為不可思議的奇蹟！一個天生缺陷的男孩克服萬難、勇敢長大的感人故事。

二、內容摘錄：

- 1、如果必須在「正確」跟「仁慈」之間做一個選擇，就選擇「仁慈」吧。(p.63)
- 2、每個人臉上都會有記號，這是指引我們的地圖，也是記錄我們的經歷。(p.109)
- 3、「為什麼我長得這麼醜？」(p.113)
「我一點也不覺得你醜。」
「那是因為你是我媽，才不覺得我醜。」
「就因為我是你媽，這才是最重要的吧。」(p.148)
- 4、人生過得好快，我們甚至沒有好好地看彼此。(p.167)
- 5、他無法改變他的長相，但也許我們可以改變我們看人的想法。(p.203)

三、我的觀點：

這是敘述一個顛面傷殘的男孩努力克服缺陷的感人故事，奇蹟男孩的故事主要圍繞著一個名叫奧古斯都的小孩，奧古斯都出生時就被發現有一個非常罕見的面部畸形需要經過幾十次大大小小的手術之後，才能夠和正常人有一樣的身體機能，奧古斯都不論走到哪裡都要戴著一頂太空人頭盔，這樣才能躲避過別人的注視，這讓他的父母非常擔心他的未來。

透過不同角色的敘事角度，探討自我認同與校園霸凌問題。在他的成長過程中，奧古斯都一直避開與其他人接觸，並且在都在家裡面自學，學習知識，奧古斯都的父母都知道奧古斯都想過上正常人的生活，又都擔心奧古斯都會被歧視，傷害到他更怕奧古斯都自我封閉，但是，當奧古斯都五年級的時候，他的父母做出了艱難的決定，讓他轉到一所學校就讀。這是奧古斯都第一次真正接觸到社交環境，他必須面對與同學的相處、面對異樣的眼光和欺負，這段故事這邊是希望我們看到奧古斯都在這種情況下他的成長和社交與內心的鬥爭，還好奧古斯都成功交到了他的第一個朋友，雖然中間發生了誤會，但是他們最後也解開了誤會互相成為對方的精神支柱家人都很為他開心。

奇蹟男孩通過細膩的描寫自我認同和同理心的重要，它告訴我們每一個人都是獨特的，一定會有與人不同的地方，我們要充分的利用這與人不同的地方，這是只有你擁有特質，可能這個“特質”是缺點或是你的阻礙但是只要我們能去接受，或許這會缺點會成為你的跳板幫助自己變得更好，奇蹟男孩這本書告訴我們人生就是會經歷困難和挑戰，所以我們要像奇蹟男孩一樣想辦法透過自己的堅強和勇氣，即使身上有缺點還是能熱愛自己的生活自我認同，這本書通過不同角度的故事，它讓我們意識到每一個人都有自己的缺點和不完美之處，但這並不影響我們擁有美麗的內心和能夠給予他人愛與包容的能力。

這本書也提醒我們要懂得欣賞他人的獨特之處，並且用心去理解他們，也提醒我們要珍惜自己的特質那是只有自己獨有的特色，也啟示了我們要重新思考自己的價值觀和和特質，並好好的看待且認同自己。最後這本書裡面我最喜歡的一句話是：每個人都有兩張地圖，一張在臉上，一張在心上，心靈的地圖能指引方向，而臉上的地圖則記錄你走過的路，它永遠不醜陋。這句話的涵意是指每一個人都有內在的美麗和價值，不論外貌如何，內在的成長和經歷都是珍貴的重要的，心靈的地圖代表我們的特質、信念還有目標，地圖能指引我們走向正確的方向，找到真正屬於自己的道路。臉上的地圖則象徵著我們的外貌和外歷的經歷，它記錄著我們過去的外貌經歷，不論是美好還是困境，都是我們成長的一部分。這句話的意思是要提醒我們外表只是一個人的外歷特徵，你無法真正了解一個人的內在特質和價值。就像奧古斯都雖然他有著與他人不太相同的外貌，但是其實他是個很有幽默感且聰明善良的人。

四、討論議題：

看完這本書的內容之後，可有觸動你從小到大在你的生活中可曾遇到過類似的經驗？當時的你人何看待？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：國一甲

科 別：國貿科

名 次：特優

作 者：伍芷愉

參賽標題：100萬的願望

書籍ISBN：986-133-131-x

閱讀書名：100萬的願望

原文書名：100萬的願望

書籍作者：沈芯菱

出版單位：圓神出版社

出版年月：民國95年2月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

這本勵志書是在講述一位只有10幾歲的一位少女如何靠自己的努力設立網站幫助貧困學生學習，在幫助過程中的心路歷程。沈芯菱雖然只有小小的年紀，卻有大大的成就，不僅獲得「94年全國傑出青年獎」還是到民國45年起最年輕的得獎者，一顆熱心助人的心跟著作者芯菱一起向時間闖關，也累積了不少的獎項，每一次獲獎，都是對每一次的努力做出肯定。

二、內容摘錄：

1. 「我跟大家一樣平凡，只不過現在全國三十多萬學子，都朝學測這條路走，我反而覺得如果能跳脫這種分數遊戲，也許你才是贏家」。(P .28)
2. 「若你問我當初是否曾料想到會如此成功，我的答案是否定的，但是還沒有成功之前，不要輕言放棄，也因為我沒有退路了，所以只能向前走」。(P .62)
3. 「學問從來沒有遠離你，端看你如何善用周邊資源而已」。(P .173)

三、我的觀點：

看完這本書之後，我真心的佩服作者，在自己生活如此清苦的時候，就有想要幫助別人的勇氣和心，而且也真實的做到了，沒有光靠嘴巴說說而已，原來不管在什麼樣的環境下，

只要有想助人的心，付出行動，即便付出的很微小，但每一份心都是最珍貴無價的，是不分高低的。

剛開始閱讀的時候，我就已經被作者的上進心和行動力震撼到了，這種國小學國中，國中學高中的學習方式，我一直都覺得只有在網路上的那種天才紀錄片才會出現，我們常常被各種有關於升學的考試所阻擋，國中要考會考，高中要考學測，高職要考統測，夢想也就被掩蓋住了。現在想想，我確實也不知道我現在的方向是什麼，我的目標和我的夢想又在哪裡？所以我決定了，看完這本書，我就要開始尋找我的目標。看到作者用網站並爺爺買文旦柚時，我突然開始思考一個問題，在我花各種大大小小的錢時，完全都沒有想到這些錢是如何來的，錢從來都不會自己憑空出現，都需要靠自己的努力去獲取，就像作者勤奮努力的向每一間公司發郵件，努力不一定有回報，但不努力絕對沒有，而且絕對不要只困住於前方，要思考如何往前走，就像是知道發郵件就可以賣出不少的文旦時，不是一直持續發郵件這種方式，而是運用假設電腦網站的方式，將銷售成績一路提升，也讓其他的農民伯伯都順利的賣出文旦柚。

因為自己遺憾過，所以不想讓其他人也經歷過一次，書中作者有提到自己因為家庭經濟關係而沒有上幼兒園，所以就決定以後得到的酬勞都要抽出一部分來幫助其他人，即便作者自己本身的經濟狀況不到富裕，甚至還有點貧困，卻還是願意付出一點心力，真的非常偉大，因為一般看到捐款，都是一些大總裁或是公司會做的事情，不會直接性的去聯想到一位學生，這讓我想到了每次去超商買東西時，店員找零常常會有一塊的硬幣，那些一塊的硬幣就被我亂丟在家裡，絲毫不會去在乎，但如果可以，與其把一塊錢的硬幣亂丟，不如把他投到超商募款前的箱子裏，幫助更多的人。

對於勇敢追求夢想或者理想真的是我從來沒有想過的問題，在我每一個學習階段，常常聽到一句話：「實現夢想的第一步，就是跨出第一步」，但是是哪一步？我這個疑惑在看到這本書之前遲遲沒有得到解答，但看到作者說：「疑慮是我們心中的叛逆者」時我突然就明白了，是因為我自己過於擔心且害怕，自己畫地自限，自己不願意去追夢，隨著我自己成長，夢想有很多很多個，誰說只能完成一個最偉大的？或許我勇敢一點，我就完成了一個夢想，即便他是微小的。

原來其實家庭教育也非常的重要，如果換做是一般的學生，告訴家長自己有跟作者一樣的想法，早就被罵死了，但作者的家長卻沒有，反而很支持這種想法，畢竟在我的想法裡，家人是我的靠山，家是我的依靠，如果失去家人支持鼓勵，在追夢路上多多少少會感到很無力，家人之間也是靠愛和鼓勵還有承諾維持下去的，就像作者和他的家人一樣，因為有愛有鼓勵有承諾，即便這個家不是那麼富裕，也會感到非常幸福吧！內心富足對我來說才是最重要的。

四、討論議題：

當今社會盆富差距懸殊，要如何讓更多貧困國家的兒童獲得教育？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一乙

科 別：綜合高中

名 次：特優

作 者：陸盈如

參賽標題：沉思錄

書籍ISBN：9789577108951

閱讀書名：沉思錄

原文書名：Meditations

書籍作者：馬可·奧理略

出版單位：迪藤

出版年月：2023/5/26

版 次：四版一刷

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

他是羅馬帝國五賢帝時代最後一個皇帝，他不但是一個很有智慧的君主，同時也是一個很有成就的思想家，他都以希臘文寫下自我對話的省思語錄，傳世永不磨滅的心靈智慧，洗滌了無數人的心靈。寫到他學習到身邊有良好品格的人，還有明白一些甚麼是不好的行為的人。須擺脫欲望，來保持心靈上的平靜，也闡述了靈魂與死亡的關係，說明了非自然的事物是邪惡的。且點出了很多有關理性的重要性。

二、內容摘錄：

- 1· 因欲望而犯的罪比那些因憤怒而所犯的罪更嚴重(p.42)
- 2· 在我們死亡的那一刻，我們就能明白，我們失去的不過是短暫的片刻，因為一個人不可能喪去過去和未來(p.48)
- 3· 一切皆是朝生暮死，記憶者和被記憶者同樣如此(p.104)
- 4· 環視星球的運動，彷彿你是它們憶起運行，不斷地考慮元素的嬗遞變化，這種思想將濯出塵世生命的汙穢(p.214)
- 5· 道德品格的完善在於，把每一天都當作最後一天度過，既不過於激動，也不麻木不仁或者表現虛偽(p.227)

三、我的觀點：

欲望是影響人類的主要原因之一，這世上如果能少欲望有多好？為了利益而去做傷天害理的事，這根本是一種病，心靈的病。活在世上，心靈的平衡是最不可或缺的智慧，不被他人情緒的影響與環境的影響，心靈平衡是要靠自己的思想，凡是碰到難解決的問題是要靠冷靜與理智來解決問題，人的一生不一定平坦順遂，所以要建設自己的智慧，不碰事不漲一智，把很多事都當成來這一世旅途的重要景觀。

死亡真的是一門很有深度的事，人們總是害怕死亡，可是死亡是一件非常正常且自然的事，死亡可能就是新旅途的開始，有新的事物要學，讀了這本也感覺到了死亡不是各個方面都不好，或許靈魂沒有終點，死亡是一個經驗的節點，非常重要的節點，體會到了生命不過只是一小部分，但每一分記憶都存在靈魂當中，不可磨滅的。死亡與誕生是一切的循環，死亡已經再正常不過的了。

讀完了這本我感受到了自己的內心獲得前所未有的強大的精神力量，學到了該怎麼避免被世俗所影響，還有應該面對一切當下應該帶有甚麼影響。馬可•澳里略所寫下的每一句話都觸動我的心靈，我並不是一位像他有那麼崇高智慧與道德的人，他讓我認清了自己的思想還不夠有智慧，擁有善良的心還有樸實的美德是最容易幸福的。這一類的人不要求功成名利，接受這生的所擁有的，就靜靜等待死亡的那一刻都不抱有遺憾，我期望自己能簡簡單單的過完這一生，不與人爭吵，保持心靈平靜，面對所有的事都當作是學習，畢竟人的一生其實是很短暫的。奶奶總說平淡也是一種幸福，他不求我日後能有多大的成就，只願我平安快樂的過生活。

我認為在我身邊陪伴甚久的奶奶就是一位有善良的心，還有樸實的美德的人，他與人的互動，還有面對世俗的舉動，都讓我深深的感受他就是這一類的人。他還因這份善良被人欺騙，這還讓我感覺到那些人的可惡，但奶奶她卻從不怪罪他們，反而會覺得是自己的錯，為甚麼自己當初要因為心軟而幫助他們。而我在想他們這麼可惡，為何善良的人總是比較容易吃虧，總是比較容易被欺負！我想這就是一種美德吧.....。

馬可•澳里略用他的一生來創作這本洗滌無數人的書，在我看來，等同於是用他的靈魂來完成這本書。我覺得有時我也該與自己進行心靈上的對話了，省思自己是否做到心靈上的平衡；省思自己是否被影響；省思自己是否因為利益而做傷害人的事，有好多好多要省思的。「清除幻想、克制慾望、消除貪念，掌握你的支配力。」是書上的句子，活在現實對人生或許比較有幫助且實際，與其妄想，不如行動，在過程中不求多，完成了一個夢想或目標再進行下一個，不要貪心說太想要成功獲得到甚麼而走彎路。

四、討論議題：

你覺得死亡是一個自然的事情嗎，人都會生老病死，只是時間長短不同而已，你覺得應該如何把握在這世上的時光？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一乙

科 別：綜高

名 次：優等

作 者：林言蓉

參賽標題：終將成為妳 關於佐伯沙彌香（2）

書籍ISBN：978-957-743968-0

閱讀書名：終將成為妳 關於佐伯沙彌香（2）

原文書名：やがて君になる 佐伯沙弥香について (2)

書籍作者：人間人間

出版單位：台灣角川

出版年月：2020年9月3日

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

此書籍作者為「人間人間」（いるま ひとま），插畫與原作是「仲谷鳩」（なかた，に お）兩位都是日本作家。人間人間經常參考遊戲、小說、漫畫等作品引用於自己的輕小說，此作品就是引用來自仲谷鳩的漫畫作品「終將成為妳」中的女性角色「沙彌香」來寫作。原作仲谷鳩也協助為此書繪畫封面與內容圖片。故事內容將，在原作作為配角的「沙彌香」當作主角，以她的第一視角來訴說原作的劇情，與更多的內心對白。

二、內容摘錄：

1. 「為了喜歡的對象粉身碎骨。如同字面所訴的研磨、消滅自己。」（p.031）
2. 「當我聽到自己的名字被燈子的聲音明快地喊出，登時有種黃金光芒從雲層彼端灑落的感覺……讓我覺得無比清爽。儘管現在是一片陰天但明朗的感覺卻從身旁造訪。」（p.098）
3. 「喜歡的對象有著自己所不知的一面，令人不安。」（p.099）
4. 「無論是同樣身為學生會的成員，或者身為你的朋友。我隱瞞著第三個理由，約定好會協助燈子。」（p.133）
5. 「人一旦出生，就一輩子只會是自己。而我們唯一能夠完美地扮演的，只有與生俱來的自己。」（p.219）

6. 『因為與「她」相遇，我才真正明白那是什麼。』(p.228)

三、我的觀點：

我在看這部作品時都會有非常真實的感受，對這年紀的我們來說「暗戀」這件事是再平，常不過的事，可又有誰真正的去探討，去觀察自己的感受是如何？為何會常常有「胸口悶悶」的感覺，感情本就是複雜且沒有正確答案的事情，對我們來說，會好奇、會發生、會想觸碰，可真正訴說自己的感覺時又難以言喻。這部作品還寫到了另一件，在迷茫時，在向未來時會遇到的問題「我能成為？」不管是高中選科系，未來選工作，都讓人看不到盡頭，迷茫地尋找著，何時找到？說不定，過程中會有許多典範出現，一時的崇拜會讓人嚮往變成那副模樣，可有誰可以透過百分百地模仿而登上成功之路呢？既然不行那我還可以成為誰？

這兩件議題是在我們未成熟時會有出現疑惑，甚至是行為，所以我將「暗戀」與「我想成為的我」分為這兩大段來訴說我的觀點。「暗戀」簡單來說是種感情，單向奔赴或雙向奔赴都有可能，可這種感情，不管是誰都不會輕易的將它透露出來，有話卻開不了口的感受相信沒有人覺得是好的，很難受、很著急、很害怕。既想快點將那一句簡短的「我喜歡你」四字說出口，但又害怕說出口連朋友都當不了，連跟他互動的機會也就此停止，在說與不說之間難受的徘徊著，這就是暗戀。對此作品中的女主角沙彌香來說，這正是她在經歷的難關，多句摘錄都是她在訴說著暗戀時的感受，因為她的成功而欣喜；因為她與她人有著更好的人際而失落與嫉妒；也因為她，平凡的生活也就變得不平凡，這就是喜歡一個人的力量嗎？打亂了情緒、更改了興趣，就算做得再多，也就只是自作多情。可是，因為「喜歡」並不覺得吃虧，只希望這些用心的行為能被發現，就這樣而已，只要能默默地在他身邊就夠了。

我覺得這是最保險的做法，但這也是最遺憾的做法。對我來說不管是什麼感情都該說出口，我很喜歡一句話：「在告別之前，先好好告白吧。」對朋友也好戀人也好，他們都有可能成為生命中的過客。就像剛從國中畢業的我們，不一定會再聯絡，那就好好的向對方說自己想感謝的事、想訴說的感情、想對他說的任何事都說出口，畢竟，誰也不知道未來如何發展，說了不一定會後悔，但不說一定後悔一輩子。曾經的努力、陪伴，曾經有過的感情，不向對方告白，誰會知道呢，這是我對暗戀與是否告白的看法。

再來是「我想成為的我」這本書的原作「終將成為你」的取名含義，就是在訴說著女主角為了代替自己已死去的姐姐而變得完美，可卻遺忘了自己本身的價值，總覺得大家喜歡的是扮演出來的自己，如果沒有扮演那我還可以成為誰，而「終將成為你」真正的意思是終將成為你自己，那個「你」不是任何人，就是你自己。大家都在尋找著自己，自己應該是最了解自己的人，但真的是這樣嗎？你可能因為他人評價而認識自己，而對自己改觀，人的一生都可能摸索不完，但不管是你自己認知的，還是他人回饋的，都是「你」的其中一面。也就有了摘錄中的一句「人一旦出生，就一輩子只會是自己。而我們唯一能夠完美地扮演的，只有與生俱來的自己。」是的，誰都是獨一無二的，沒有誰能夠替代或扮演，可以有崇拜的對象，也可以朝他前進，但你不可能變成他，會有相似的能力、風格、思考方式，但都只是相似，並不完全「成為」他，根本就是天方夜譚。

我覺得做自己才是最真實的，就算再努力你扮演出來的終究是扮演，相信不管你本身是好是壞都一定會有人欣賞，真誠對待他人，表現真實的自己，展現自己最好的能力，就是對彼此最好的事。這本書厲害的點就是，既可以當作輕鬆曖昧的戀愛小說來閱讀，但認真去探討又可以從中感受到曾經發生在自己身上的事，又或者說人生中會碰到的議題，是一本具有

意義、很不簡單的作品。

四、討論議題：

如果給你選擇，你會堅持找到可以成就「自己」的道路，還是走著他人的舊路，只為了達到那個看似理想的自己呢？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：甲

科 別：綜合高中

名 次：優等

作 者：邱映慈

參賽標題：惡童書—國王新衣

書籍ISBN：978-986-5706-89-0

閱讀書名：國王的新衣

原文書名：國王的新衣

書籍作者：苓菁

出版單位：春天出版

出版年月：2015/9/30

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

林恭正是個膽小的人，因為他的個性導致被班上同學霸凌，處處針對他，其中霸凌者秦子祥是陰陽眼的人，他謊稱林恭正是偷耳機的小偷，並散播謠言也提到布置教室的錢有少，會不會也是他偷的，另一位霸凌者王有康拿著一盆水朝林恭正潑，拍下他當下樣子加上用不當的詞語來嘲笑他，不讓他好過日子每天痛苦度過，最後因為秦子祥一句謊話受不了選擇跳樓結束自己的生命，也因為生前那些痛苦產生怨氣而回來報仇，讓欺負過他的人都沒有好下場。

二、內容摘錄：

- 1.想看受害者哭，看受害者無地自容，你越難受我就越快樂，我真的都知道...人，本來就是變態生物。(P.84)
- 2.不是每個作惡的人都是自願的，家庭、環境、他的人生路上有許多不得已的因素，都會影響一個人的選擇.....(p.105)
- 3.全國的國民都不敢告訴國王真相，他就裸著身子遊行到底、另外是有小孩勇敢指認，國王嘉獎小孩。(p.157)

三、我的觀點：

當我看完這一本《國王的新衣》後，發現故事裡面的情節大部分都跟現實中的情形很相近。今天不管是在校園抑或是在職場上被遭受霸凌，是不是真的有人會為你而挺身而出呢？而他人出面阻止後那他自己之後也會不會被搞霸凌呢？但其實人都是很現實的生物只要看到別人被遭受到霸凌後，絕大部分的人都會去選擇作壁上觀，坐視不管。不是不想幫忙，而是怕幫了，之後也許就換成他自己也會被針對。不過，其實還是會有極少數人會鼓起勇氣選擇去對抗霸凌者，勇敢的拒絕霸凌。

其實霸凌的方式有很多種，例如：語言霸凌、肢體霸凌、關係霸凌、以及反擊型霸凌等等。所謂的語言霸凌，是辱罵他人或是嘲笑他人跟嘲諷弱勢者與恐嚇與威脅到他人；肢體霸凌是拳打腳踢弱勢者，或是搶奪他人的財產；關係霸凌就是排擠弱勢同擠擠或是散播不實的謠言去中傷他人；最後則是反擊型霸凌，就是長期遭受到欺壓的反擊行為。但今天不管是哪一種霸凌方式好了，都會讓受害者產生負面的情緒與產生極大的陰影。像是有的人會仗著自己有優勢就會去欺負比較弱小的人來尋找開心，會聲稱是好玩而已，但其實已經對受害者造成非常嚴重的傷害了，再加上說那些不當的詞語只會讓他更加痛苦，就像在人的傷口上繼續灑鹽讓受害者遭受到二度的傷害。其實霸凌者是不會考慮到霸凌的行為會帶來什麼樣的後果，也不會想到說它的嚴重性，出事之後才會推卸責任怪罪給他人等等，或是假裝忘記自己說過、做過這件事，逃避不了責任，才悔不當初。我想，在做任何事之前都要三思，好好想清楚再去做決定，以免後悔莫及。假如今天互換身分，立場對調，那加害者會願意被他人欺負嗎？如果一開始就以同理心相待，又怎會以他人的痛苦為樂呢？

不過我也相信，絕大部分的霸凌者都是因為家庭因素或是其他個人的因素等等，才會產生出想要欺負比自己弱小的念頭，但我們也不能再繼續選擇旁觀了，應該要鼓起勇氣上前阻止並保護好受害者，不讓他們在心裡留下陰影，更不要讓他們再次受到傷害。受害者可能會覺得這個世界好不公平，憑什麼我要成為他取樂的對象，因此怪罪自己為何不堅強點，不告知師長，而選擇自己默默吞進肚子裡，直到最後受不了而選擇自盡……。其實在這時候，旁人就應要好好陪在受害者的身邊，告訴他一定還有條路能走出來的，要想想身邊還有家人跟最信賴的朋友，他們都會陪你走出心理陰霾，帶你走進新的世界，不會再讓你繼續受困黑暗。如果人人都有這樣的正義感與同理心，相信烏雲終將散去，而受了傷的人，也將重拾活下去的勇氣。

四、討論議題：

除了宣導以外，還有什麼方法能抵制霸凌呢？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：資一甲

科 別：資料處理

名 次：優等

作 者：陳乃睿

參賽標題：第一次拍電影就上手

書籍ISBN：978-626-7084-37-3

閱讀書名：第一次拍電影就上手

原文書名：第一次拍電影就上手

書籍作者：衣笠竜屯, 片岡Reiko, 佃光, 小橋昭彦

出版單位：原點

出版年月：2022/8

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

一般人或許覺得拍一部電影需要很多專業知識 拍攝器材.....等，這本書主要在講述一部電影的製作過程，從最一開始的定題 到最後的宣傳，這顯然不是一件容易事，不過作者卻覺得，「任何人都可以拍電影」，不要想得太複雜，這本書從零開始一步一步地把一些關於電影的知識，傳輸給讀者們。

二、內容摘錄：

- 1.劇情=故事發生變化。(P.12)
- 2.最先想到的靈感要放在故事的最後。(P.13)
- 3.總之動手最重要。(P.18)
- 4.感動是來自觀眾對片中人物產生共鳴 省略是最強武器。(P.30.31)
- 5.對別人提出的意見，積極做出反應。(P.23)

三、我的觀點：

首先，這明顯不是本小說或時事類別的書，這是沒有站在任何立場所編寫的一本知識書，這本書從簡單到複雜的編排方式非常容易理解，從拍電影每個角色要做的事，到像如何

能讓影片拍攝的更加順利這種小細節，這本書都寫得很清楚。

拍電影的開頭，大家應該第一想到的就是提案，就是決定這部電影要拍甚麼，目次不算的話，這當然在這本書的第一頁，不過這就要講到這本書獨特的地方了，如果你真的不知道要拍什麼，或者完全不知道劇情走向該如何編寫，他都有提供不只一種的思路去解決遇到的問題，而且還很細心地在每一頁的上方標示了這是和監製、導演、編劇、製片、攝影或者收音、剪輯、音效、配樂、演員、發行，是和哪幾項專業項目有關連，能夠了解不只在拍電影，就算是在拍MV或者紀錄片時，要製作這項步驟時所需要到場的人員，當然，這本不到兩公分厚的書不可能讓你從一個對電影完全陌生的菜鳥變成能夠拍出世紀大做的大導演，這本書也非常地強調，不用怕做出的成品很失敗，動手開始做是最重要的，所以我對這本書的評價還蠻高的，而且每一項項目下面都有一些小建議，避免新手在拍攝時犯到錯誤。

有了題目以後當然就要開始拍片了，不過在拍片之前，當然少不了配備在電影裡的重要性，所以開始介紹一些比較死板的東西，像員工工作服除了演員或重要人物以外，其他通常都是穿黑色長袖長褲...，不過在看的時候也不會像在讀課本一樣感到無聊，因為雖然死板，但是他每一頁都有畫一些符合場景的小人物，藉由箭頭來說明他的用意，我最敬畏的還是他在講解攝影機的部分，一開始像上面講的一樣，會畫不同角度的攝影機，還有搭配攝影機所用到的器具，並一一講解他的專有名詞以及用處，但從這裡開始就不太一樣了，每講到一種運鏡方式，也就是鏡頭的運動軌跡，旁邊都有是意圖，假設鏡頭從A點移動到B點，人物都不動，他就會畫出在A還有B拍攝時的大致圖片，有從最基本的只有人物移動，也有更進階人物和鏡頭一起移動，最後鏡頭超過人物，來表現出第一視角的感覺，大概有提供10種左右拍攝路徑讓讀者參考，當然，每一種都有像真實拍攝時人物的大致位置，這讓我很快理解完這些拍攝手法。

拍攝完以後，理所當然地進到剪輯的環節，不過這裡就要講講這本書的缺點了，首先在前面出現一些後面才出現解釋的東西，會直接請讀者先翻到後面，導致讀書時感覺不是從左讀到右，而是「跳著讀」，這點和一般書籍的閱讀方式有點不同，接著講到剪輯的部分，調光，混音之類的就只是輕輕跳過，告訴你怎麼操作，卻沒提到重點，「遇到什麼特殊時候需要調光」導致如果對影像編輯比較有興趣者，還需去借其他書籍來破解自己的困惑。

最後還有宣傳和拍攝完需繳交的報告書，還有一些拍攝時鏡頭建議條的一些參數，這我覺得就有點多餘了，畢竟這算是一本給新手讀的知識書，如果要了解這一領域的讀者，自然會通過其他管道查閱更加專業的處理方式，不過總結來說，這本書帶給我的知識還是很多的，像是拍攝時，使我有更多大膽的拍攝想法，還有剪輯，有時也能為了營造氣氛，去調整影片軌道和聲音軌道的位置，總而言之，我完全不後悔讀了這本書。

四、討論議題：

1. 在現在AI發展蓬勃的時期，雖然拍電影的專業人員，像導演、製片、演員...目前都不會面臨失業問題，不過是否能將AI帶入電影行業，使工作量較為下降？
2. 電影與MV短片之類的拍攝方針在某些方面還是大同小異，那麼一個想被表達的主題，在相同劇本的前提下，放映時用不同時間做出來給觀眾的感覺會是一樣的嗎？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：資一乙

科 別：資料處理科

名 次：甲等

作 者：陳哲宇

參賽標題：理財好習慣

書籍ISBN：978-957-32-6428-6

閱讀書名：午餐錢大計畫

原文書名：午餐錢大計畫

書籍作者：安德魯•克萊門斯

出版單位：遠流出版社

出版年月：2009年1月1日初版 2012年4月1日二版

版 次：二版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者：安德魯•克萊門斯。故事中的男主（葛雷）是個喜歡賺錢的人，為了賺錢他不僅利用平常能做的家事賺錢，還自己製作書籍賣出去賺錢，只是路途中有些坎坷，例如：遭到學校的禁止、與同學發生爭執.....等，但最後葛雷把賺來的錢都捐出去了做公益。

二、內容摘錄：

- 1.葛雷從來不怕辛苦，特別是可以賺很多錢的時候（P.36）
- 2.他在晚上畫畫，白天還可以享受戶外生活同時打零工賺錢（P.47）
- 3.做漫畫書很好玩，但是葛雷相信賣漫畫書會剛好玩（P.48）
- 4.真正的點子有個特質，就是沒人擁有的（P.103）
- 5.抄襲是最好的恭維（P.119）

三、我的觀點：

故事中的葛雷不僅利用時間打掃，還製作書籍賣出，真的令我感到佩服，因為我是沒有零用錢這個東西的，而且幫忙打掃也不會有錢拿，所以只會打掃自己的房間，自己的環境自己顧。不過，雖然沒有錢拿，但我也沒有額外的心力還去做書，然後賣出去賺錢，但是葛雷

還有餘力去做書賣書，找到一個賺錢的方式，可見真的很喜愛賺錢，當時的格雷是國小生而已，就有這麼強大的企圖心，不像那時的我，整天只知道玩，人家已經開始為以後鋪路了，我們都還在混，真的讓我感到敬佩。

葛雷在學校販賣書籍，而且會算大概一天要賣出幾本才划算、才回本，並不是單純的賣書，從小就知道要記帳，錢從哪裡進、哪裡出，是個很好的習慣，像我自己也是會記帳，才會知道說現在餘額多少，不會過度消費，要不然都一直亂買東西。葛雷在賣書時遭到學校禁止以及被同學抄襲，對於在學校賣書，我個人是不太能接受，因為學校是讀書的地方，怎麼會拿來賣書，除非是園遊會之類的，要不然真的不太合常理。

葛雷在學校賣書的動作，被同學抄襲了，甚至還賣的比他好，葛雷很生氣跟毛拉打了起來。換做是我，我也是會非常生氣與不解，憑什麼她能賣的比我好，明明我是第一個賣的，不過，換一種思考方式，或許會更好。她為什麼能賣的比我好？是因為她寫的故事更精采，畫圖更好看，又或者他人有在宣傳有在大聲叫賣，從另一個角度去看，或許能不與對方起爭執衝突，又能從中學到自己不足的地方，加以改進，何種不是一個好方法呢？

葛雷雖然與毛拉起衝突，還鬧到校長室，但後來也慢慢的逐漸和平，而且開始合作起來。能從敵人變成好友，那得經過多少時間的歷練與理解，真的很不容易，很難想像現在的好朋友是曾經最不想看見的人。不過，我遇到的很多都是好朋友變成死對頭，就包括我自己也是有親身經歷遇到過，好好的朋友，卻因為一小事些，搞得你我都不認識了一樣，真的很痛苦。故事的最後，葛雷與毛拉把賣出去的書的錢，全部捐贈出去給弱勢團體和有需要幫助的人。如果把這些賺來的錢，不捐贈出去，全給自己用，這當然是對自己很好，只是這非常的自私自利，只想到自己，雖然並沒有錯。我的想法是能捐就捐，但要看自己的經濟狀況，不要自己都快撐不下去了，還要把錢捐了，那也太極端了，總之就是要視情況來做選擇。

這本書帶给了我很多啟發，它讓我知道理財的重要性。從小就養成理財的好習慣，可以幫助自己釐清人生目標，進而可以有更多的計畫去執行，甚至完成夢想。讓我知道從小養成好習慣對以後的路很有幫助。讓我知道遇到事情挫折不能放棄，而且要嘗試去釐清問題，而不是冷戰。這本書給了我很多新的觀念，是個適合中學生的一本書。

四、討論議題：

身為學生的你可以如何養成理財的習慣？增加自己的財富？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一乙

科 別：綜高

名 次：甲等

作 者：林耀宗

參賽標題：夢紅樓

書籍ISBN：978-957-32-7284-7

閱讀書名：夢紅樓

原文書名：夢紅樓

書籍作者：蔣勳

出版單位：遠流出版事業股份有限公司

出版年月：民國102年10月01日

版 次：二版一刷

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

蔣勳，福建長樂人，生於1947年古都西安，成長於寶島台灣，文化大學、輔仁大學及東海大學畢業，此書是雲門舞集在第十周年時編了紅樓夢，且是在當時非常前衛的一步舞劇，後作者編成了，**舞動紅樓夢**；且由遠流出版，後又因讀者多次詢問此書才決定重新出版，此書以**青春**為主線，是講述一位青少年的回憶。

二、內容摘錄：

- 1.一僧一道是癡迷的點醒者【P·29】
- 2.紅樓夢打破了人性非正及邪，一分为二的迂腐觀點，也在三百年前標舉出了反叛主流價值，解放人性可能的現代觀點。【P·50】
- 3.可嘆停機德，堪憐詠絮才，玉代林中掛，金簪雪裡埋【P·56】
- 4.遠開了西施浣過的紗巾，移了紅娘抱過的鴛枕。【P.167】

三、我的觀點：

夢紅樓這一篇小說經過蔣動的詮釋之後淺顯易懂，是很好閱讀的一本書，內容包含了許多的神話及精彩的故事內容，讓我能間接瞭解到詩經以及現代作品。

此書在開頭時特別強調它是擷取紅樓夢的現代部分來做夢紅樓這本書，在開頭我就被一句「愛情與性都是青少年正在摸索的功課，功課正在做，還沒有結論，所以行為上充滿不確定性」這句話讓我想到是否只要有了結論，青少年就會蛻變了呢，或者是有別種說法，這是我對於看到這句話時所聯想到的問題，這句話也是我在開頭最感興趣的一句話，開頭就舉出了三個文壇巨擘。姊妹們在他們的身邊都有一本紅樓夢，有的在床頭，有的被翻爛，有的被當劇本題材，看來這本紅樓夢的魔力真的很大，才會讓蔣動將《紅樓夢》改編成了《夢紅樓》亦獲得不少的好評。

作者在少年時喜歡在晚上時躲在棉被裡，用手電筒看了這本被長輩禁看的紅樓夢。作者提到了他一開始就把它帶進了一個荒唐且無從考證的神話世界，這時我就想這本書的內竟然包含了中國古代神話故事，真是一本神奇的小說，使用的是女媧煉石補天的故事，作者在這一段的末端也寫下了曹雪芹女士寫紅樓夢使用女媧煉石補天的故事，是想在繁華的故事上加上一點神秘的面紗，可是我的想法就不一樣了，我覺得是她想在開頭時較讓讀者有一種新奇的感覺，使後面的故事有較大的反差讓讀者更好奇後面又有怎樣的故事題材，這是我的想法。

寶玉第一次的性幻想，是寶玉第一次的遺精，這一回作者用了超現代的手法，從寶玉酒醉的恍惚中看到了一個幻想的世界，且文中用了一個譬喻的手法寫了一首詩，然而此時寶玉才十三歲，我覺得十三歲時有這種想法是好奇心驅使也是青春期的作用。可是在古代這種想法是過於前衛的想法，若在大庭廣眾之下說出，必定會遭人唾罵，所以才會說作者用了一個很前衛的寫法寫下這一回，可是現代民風開放了不少，這種等級的還不算是色情書刊，更何況是古代的禁書，是古時消解寂寞的書籍。這段的插圖也是異常有趣對每個角色都配了一種本命花，例如賈寶玉的本命花是紫薇，賈春元的本命花是牡丹，賈迎春的本命花是女兒花.....等等，這些有趣的小插圖對一本小說來說著實有著大大的加分效果，真可謂圖文並茂。

雲門舞集的紅樓夢是不太一樣的紅樓夢，為何我這麼說呢那是因為雲門舞集的紅樓夢是以故事基礎為底稿所編成的一齣舞台劇，可是又突破原著舊有的框架。原作中的賈寶玉被叫做園子裡的年輕人或出了園子的年輕人，光是名字的差異性就已經不同，服裝的部分更是迥異，寶玉有兩種型態一種是赤裸上身，只穿一件青綠色內褲的寶玉；一位是身披艷紅薄紗的僧侶，無論是哪一個放在三十年前，都是十分炸裂顛覆傳統的存在，也正因雲門舞集的大膽嘗試，才会有這麼一批忠實的粉絲追隨著它。雲門舞集的紅樓夢也將春夏秋冬景致在舞台上展現的活靈活現栩栩如生，春天的生意盎然，夏天的樂鬧慾望，秋天的蕭瑟變化，冬天的寂靜空無，它都做到了，也提供了作者蔣動寫出這本夢紅樓的素材。

四、討論議題：

紅樓夢中的十三金釵你最欣賞哪一位的特質，請說說為什麼？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：國一甲

科 別：國貿

名 次：甲等

作 者：林子穎

參賽標題：零秒速讀法

書籍ISBN：9789578799332

閱讀書名：零秒速讀法

原文書名：零秒速讀法

書籍作者：宇都出雅巳

出版單位：世茂出版社

出版年月：2018年9月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

本書作者於日本東京大學經濟系畢業，也曾到美國紐約大學進修，而後致力研究心理學、記憶法。本書的標題也開門見山的點出內容，概括了全文，標題「零秒速讀法」教你實現高效率的讀書方法。內容劃分為：跳躍式閱讀、零秒解答、零秒閱讀、零秒測驗、零秒立讀，讓你能循序漸進地慢慢掌握。

二、內容摘錄：

- 1.當我們提到一個花了許多年認真讀書，但卻總是沒辦法在考試拿到及格分數的人，常會用知識的「甜甜圈化現象」來形容此人的狀態。P·60
- 2.「遇到不了解的地方，試著想要搞懂，於是就停下來思考」這樣的狀況簡直就像「見樹不見林」一樣。P·81
- 3.在讀書的時候，一旦覺得窒礙難行，請不要勉強自己繼續往下看。因為在這樣的情況下，你再怎麼努力看，都是徒勞無功。P·120
- 4.當然努力讀書是準備考試的過程中不可或缺的。然而「回想」本身就是一種練習，我們可以藉由經常想像正式考試的情況，來檢核自己是否能夠看到問題就馬上回答，也就是不能做到「零秒解答」的程度。P·189

三、我的觀點：

「零秒解答」在這之中有一個「知識甜甜圈化」現象的主題，好比說我們把中間的部分當作基本知識，越向外拓展就是較困難的細節的，我們越是深入細節的地方讀，而中間的部分越容易被遺忘，像是甜甜圈中的洞。這就是為甚麼在學習新的東西時，課本總是會略為提到一些以前上過的內容，以來喚起我們的記憶。

「見樹不見林」這句話是指我們在看事情的時候，只看到被眼前所侷限的範圍，而沒有看清事情的全貌。其實在讀書的時候，也常常會因為不理解的地方而停下來，像是不會的英文單字、艱澀難懂的詞彙，都會使我們停下來去思考、查詢，不過本書的主旨就是以零秒去閱讀，不懂得跳過不多浪費時間去閱讀，而當我們不求甚解、不間斷地看完全文，大概就能了解文章段落的部分、文章的意思，只能達到量的閱讀，卻得不到質的精彩內容。

「零秒閱讀」在讀書的時候，一旦絕覺得閱讀有障礙，其實就可以停止往下看，這是因為你的大腦已經有許多的資訊，你再增加恐怕會使大腦負荷不了。本書的作者提供了兩個做法。方法一：回到目錄，目錄的文字簡短閱讀會輕鬆很多，多閱讀幾次就能掌握文章的大概結構，也能回憶到剛才所讀過的內容；方法二：重新回到剛開始閱讀的地方，由於是看過的內容所以讀起來是比較的輕鬆，沒有那麼的困難。而我的選擇是結合上述的做法，並在閱讀的過程中使用螢光筆，把重要的畫起來，回頭看的時候只看螢光筆記號的部分，這樣能使我加深印象。

回想，是一件很重要的事，像是我在背東西的時候，背到一個段落就會回想剛剛的內容，就是一個簡單的動作會使我印象更加的深刻，而且回想是無時無刻都能做的事，每一次的回想其實也表示你已記起來，這樣你在考試的時候，也能更快速的想到答案，我自己也常常在睡覺前回想今天讀過的書，發生的事，既能反省，也能檢討今天所犯的錯誤。

為甚麼這本書要叫「零秒速讀法」呢？我想可能是因為他是真正的做到，不停斷的流暢性，其次他也簡單的告訴你甚麼是「零秒速讀」，就是如何正確地運用時間，並且不浪費時間，再來教你如何使用，其一、「解答」看到題目能立刻想起答案；二、「閱讀」快速且不停下，不懂得先跳過去；三、「測驗」，即時回想和及時閱讀，總之不管在哪都能立刻讀書。本書的標題直截了當的說明內容、標題也非常吸引正處於學生時期的我，畢竟誰都會想擁有一套輕鬆的學習法吧，不過真的是讀完這本書就能掌握到他的方法嗎，我覺得可以先嘗試它的方法特別是回想，因為不需要刻意的學習，而且大概是因為人類的記憶是會隨著時間所被遺忘，因此才有回想的的存在，且有助於減緩遺忘的機率。

四、討論議題：

1.工作記憶為甚麼是短期且有限的？你如何將其轉化成長期記憶呢？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：資一乙

科 別：資料處理

名 次：甲等

作 者：黃羽岑

參賽標題：省錢大作戰

書籍ISBN：9789573297154

閱讀書名：午餐錢大計畫

原文書名：Lunch Money

書籍作者：安德魯·克萊門斯

出版單位：遠流出版事業股份有限公司

出版年月：2022/9/29

版 次：3版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者安德魯·克萊門斯，是出生於美國，青少年暢銷小說的作家，創作超過五十本，安德魯·克萊門斯是在中學時期開始寫詩，受到英文老師的點評，開啟了他的創作的人生，這本書在訴說葛雷天生是個賺錢高手，要如何在校園中賺取更多的零用錢呢？主角葛雷和毛拉會一同帶著讀者思考金錢、學校、友誼和成功的真實意義。

二、內容摘錄：

1如果你遇到困難，找一個問題比你更嚴重的人，去幫助他。這樣一來，你的煩惱就會消失了。(p87)

2學校是用來學習和思考的場所，不是用來買賣東西的地方。(p153)

3.毛拉現在美妙的經驗，就像是一個禮物，他送給她的禮物，用真心給予的禮物。(p194)

4.或許我真的是個貪心的守財奴，或許我真的不在乎別人，只在乎自己 (p231)

三、我的觀點：

格雷是個很特別的一個小孩，跟一般的國小生不太一樣，一般在國小時期的我們只會吃喝玩樂而已，但格雷卻在這年紀就愛上了錢，在三年級時有了人生目標，就是成為大富翁。

我相信很多人的人生目標都一定是成為大富翁、有錢人，畢竟有錢就可以買很多自己喜歡的東西了，但在這個年紀說，大家時常都是說說而已，並沒有實際行動，格雷就不一樣了，他有實際行動，去幫忙掃落葉、洗車、賣檸檬汁...各式各樣的工作他都去做了，真的能感受到他真的很想成為大富翁，很努力拼命的賺錢，像我就不太可能這麼的拼命了，大家不太喜歡做的工作，他能做他都去做了，我真的覺得他太厲害了，我這年紀只會玩而已根本還不懂什麼理財，小小年紀就可以為自己夢想而努力真的很了不起。

社會上有很多青少年、成年人都還比他不省錢，總覺得東西就是要買越貴越好，吃飯因為懶得煮而買外賣，但格雷不一樣，他在小學五年級實他就懂得省錢了，他不會像其他人一樣，什麼東西都只想吃外面的，他的午餐是母親準備的，所以省下了一筆錢，像我不會很常吃外面的東西，通常都是吃家裡的東西，偶爾去吃一次外面就會覺得很幸福，一直吃外面的雖然方便，但要花的錢相對就比自備的還多了，但吃久了家裡的也是會膩的，所以偶爾吃一次還是可以的。

我還蠻羨慕格雷有這麼一個才華，也有一對這麼支持他的父母，像現實中我們向家長說要訂購一些玩具、書本說要拿去賣，父母基本不太會答應幫忙訂購這些，他們會覺得這是浪費錢，同時格雷有一個很好的合作夥伴毛拉，他們從最開始的競爭對手變成了最好的夥伴，格雷一心只想著賺錢，總是覺得毛拉做的事情都是為了偷取他的想法。但在我眼裡看來，毛拉只是想跟他做個朋友，像格雷流血時毛拉很關心他，但格雷卻常說一些傷人的話。要是毛拉就不會想理格雷這種人了，我相信世上沒有人會跟錢過不去，錢固然重要，但是朋友間唯有真誠相待，才能相處的長久，方能得到珍貴的情誼。

他們很了不起，為了爭取自己的權益，為了賺錢而鼓起勇氣參加了學區委員會，並成功被所有人認同了，最終他們的作品還被大公司推銷到全世界去，最讓我覺得他們了不起的是，他們並沒有獨吞那些賺來的錢，他們有將那比錢拿來做捐贈，很多人基本都是把錢拿來自己用買自己所愛的東西，他們做到了在同齡人所能做到的事情，他們忙著銷售〈小胖漫畫〉還必須顧學業，真的很辛苦。我覺他們很厲害，他們自食其力，並沒有因為忙著銷售漫畫，而拋棄了學業，成績一樣都很好，這世界上應該很少人可以做到這樣。有些同學因晚上、假日去打工，上課時無精打采，因而荒廢了課業，這是本末倒置的作法。

我們也許不能跟格雷和毛利一樣，但我們可以為自己的熱愛、夢想而去努力，我很喜歡這句話「活在自己的熱愛裡而不是會在別人的眼光裡」，不要在意別人怎麼說，你就盡你的努力去做你喜歡的事情，勇敢做自己。

四、討論議題：

從小就學會理財打好基礎，長大後就比較有機會成為大企業老闆嗎？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：國一甲

科 別：國貿科

名 次：甲等

作 者：徐慈慧

參賽標題：100萬的願望

書籍ISBN：986133131X

閱讀書名：100萬的願望

原文書名：100萬的願望

書籍作者：沈芯菱

出版單位：圓神出版社有限公司

出版年月：民國95年3月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

這本書的作者是沈芯菱，成長環境並不優渥，但卻更努力的想去幫助弱勢的人，是值得我們學習的好榜樣。成長在家境不富裕的環境中，沈芯菱是擁有父母愛的小孩，在父母籌錢幫他買電腦之後，從架設網站並盜用網路資源幫助需要幫助得弱勢團體，打造知識公益，幫助鄉下、較弱勢的小孩，彌補城鄉差距。

二、內容摘錄：

1. 「上帝向你關上一扇窗，定會為你開啟另一扇窗」事件 (p.157)
2. 「學問從來沒有離棄你，端看你如何善用周邊資源而已。」。p.173)
3. 「我當然有老師，它就是我的心，我每天用心，努力的學習；我當然有教材，它就是失敗，我常常在錯誤中尋找答案。」(P.46)
4. 「心有多寬，路就有多寬；世界有多大，機會就有多大。再窮，也不能窮了孩子的教育。不要小看自己，等你發現不同凡響的自己已經讓許多人受惠時，你將會知道，原來我們的潛能—無限」(P.56)
5. 「每一件事我都要拿出100%的努力，認真做到最好。人生不一定能做很多事，但至少要做好一件事。」(P.186)

三、我的觀點：

看完這本書，我覺得很感動，沈芯菱生活環境並不優渥，但不會因為這樣就不會輕易被打倒，反而更加的努力，而且擁有一顆善良的心，到處做公益，為了貧苦學子架設了「安安免費教學網站」、還幫助台灣農民度過困境架設「守護台灣柳丁網站」，因此，是一個值得我們所有人學習的好對象。

在現在的社會中，擁有電腦是一個非常平常的事，所以始得我們並不會去珍惜，而是覺得理所當然，學習更是，現在每個人都要上學，因此，許多人現在都不會好好珍惜去上學，甚至還有人在上課時睡覺，然而，在以前學習是非常可貴的，所以，我覺得我們應該要好好珍惜所有的事物，把握每個學習的機會，而不是覺得現在所擁有的都是理所當然的。書中，沈芯菱說：「幫助別人一定要等我長大嗎？長大後，可能會有各種壓力束縛著，於是又沒辦法實行了，想做，不如現在就行動吧！」雖然那時她年紀還小，善良、熱心的個性讓她覺得不要受到年紀的限制，盡自己所能要去幫助別人，我覺得種種精神令我太敬佩了，非常值得現在青年所學習，這也是現在人較沒有的精神。

從小就幫助家裡的沈芯菱，她懂得知足就是幸福，笑容戰勝一切；總是在生日時許下願望，希望賺進100萬來做公益，這種態度令我非常敬佩，因為她家竟窘困，賺100萬竟然不是想要享福，而是想要做公益，這是現在大多數人不會有的想法。

沈芯菱說：「它就是我的心，我每天用心、努力的學習；我當然有教材，它就是失敗，我常在錯誤中尋找答案。」令我覺得很勵志，當遇到困難、失敗時，或許並不是真的失敗，就像「失敗為成功之母」一樣，在失敗、困難中獲取經驗，就是學習的機會，下次就可以從經驗中找到答案。我的家境較為寬裕，因此爸爸媽媽每個月都會捐錢給家扶基金會，爸爸更是從出社會賺錢開始就認養非洲那裡的小孩，至今已經認養20多個小孩了，因為這樣可以讓那些小孩在那裡也可以讀書，而那些小孩也可以感覺到社會的溫暖，而且每個小孩都會寫卡片寄來給我爸爸，這讓我很感動，因此，爸爸從我小就不斷地教我，只要有能力，就要去幫助需要幫助的人，所以，這也成了我的目標，我要不斷的努力，出社會賺錢後要跟爸爸一樣，幫助需要的人，成為對這社會有幫助的人。

這本書讓我覺得我們應該更努力，且不可以輕易放棄，生活在較好的環境中，並不能因此而怠惰，要不斷地向上，不斷的努力勇敢去嘗試，並且要擁有熱心助人的心，因為幫助別人，也等於幫助自己，多一分善心，就可以給需要幫助的人帶來許多溫暖，也能給自己帶來開心的心情。

四、討論議題：

青少年的你能否像沈芯菱一樣能找到自己的人生目標？你會用哪一種方式來回饋社會或幫助社會上需要幫助的人？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：資處1甲

科 別：資料處理

名 次：甲等

作 者：陳林聖

參賽標題：人生如遊戲，遊戲如人生

書籍ISBN：9786263404656

閱讀書名：神明渴求著遊戲-挑戰眾神之少年的終極鬥智競技

原文書名：神は遊戲に飢えている- 神々に挑む少年の究極頭脳V

書籍作者：細音 啟

出版單位：青文出版社

出版年月：2022年11月25日

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者:細音啟，日本男性輕小說作家，因《黃昏色的詠使》第一冊《夏娃在黎明時微笑》爆紅並以本作出道。

本書背景是人類眼中至高無上的眾神為了打發索然無味的人生而舉辦「眾神的遊戲」，獎品是無上的願望，起因是「蕾茜」(一名前神明少女)，沉睡千年醒來後提出要參與「眾神的遊戲」，這將是一場極具挑戰性的究極鬥智競技，因為神明極為任性，非但不合理，有時還無法以常理來推斷，使這場挑戰充滿刺激和挑戰。

二、內容摘錄：

- 1.『遊戲』不是只有輸、贏，其實平局是才是最佳選擇。(p.61)
- 2.不曾走過我走路的人怎能理解我的眼界，我所看見的並非一口井，我所目視的是一片雲霄。(p.108)
- 3.我寧願比起通通不做而後悔，不如嘗試做過再懊悔。(p.156)
- 4.我們能生存下來，只因我們是“弱者”，不管在哪個時代，強者以武力致勝，弱者拼智慧取勝。(p.224)

三、我的觀點：

人生如遊戲，我們冒險時也請不要忘了幸福。

人生，就如同一場巨大的遊戲，每個人都是參與者，這場遊戲充滿了挑戰、冒險、勝利和小失敗等，我們在這場遊戲中，各自扮演著不同的角色，不斷地向前，追求著一個不同的目標，我會從不同的角度來探討自己的觀點，以及如若幸福成為遊戲規則的話，我的遊戲策略將會是如何呢？

首先，我們面對的挑戰可以是個人的，也可以是來自外部的，就像遊戲中的關卡一樣，我們必須克服各種困難，學會應對逆境，這些挑戰使我們成長，讓我們變得更強大，正如遊戲中的角色需要不斷升級和提升技能，我們也需要學習新的技能和知識，以勝利在這場人生的遊戲中，此外，人生也充滿了機會和選擇，好比遊戲的抉擇一樣，每個抉擇都會影響我們的命運，塑造我們的未來，有時我們可能會選擇錯誤的路線，但這也是學習和成長的一部分，就像遊戲中的選擇會影響故事情節的走向，我們的抉擇會決定我們的人生故事，因此，我們應該慎重思考每一個抉擇，努力選擇最符合我們目標的道路。

另外，我們需要設定目標和追求成就，就像遊戲中的任務一樣，我們的目標可以是職業成功、家庭幸福、個人成長，亦或任何我們認為重要的事情，這些目標和成就，為我們的生活增添了意義和目的，而達成這些目標的過程，就像是在遊戲中不斷挑戰自己、提高自己的過程，偶爾也應該在完成任務時給予獎勵以此繼續獲得動力，然而，人生不同於一場遊戲的地方在於它是現實的，我們不能重新啟動或者重新開始，因此，我們需要謹記著生活中的每一刻都是寶貴的，不要忽視了身邊的人和事，因為他們是這場遊戲中不可或缺的一部分，我們需要建立深刻的人際關係，享受生活的美好瞬間，而不僅僅是為了追求目標而忙碌奔波，最後，成功不僅僅是終點，而是一個過程。遊戲中最有價值的部分可能不是通關的瞬間，而是在通關的路上經歷的種種。同樣，人生中的價值也在於我們追求幸福的過程，並在其中學到的東西。我們應該珍惜每一個經歷，無論是成功還是失敗，縱使是難以遺忘的回憶，因為它們都是我們人生故事的一部分。

總而言之，人生如遊戲，充滿了挑戰、抉擇、目標和成就，我們應該勇敢面對挑戰，慎重思考抉擇，設定明確的目標，並享受追求幸福的過程，最重要的是，我們不要忘記在這場遊戲中，我們有機會與他人建立深刻的關係，並創造出屬於大家珍貴的回憶，這場人生遊戲的終局可能未知，但我們可以努力讓它變得精彩而有意義。

我想若是幸福成為我們生命的遊戲規則，每一次呼吸都是歌曲的旋律，在這場遊戲中，愛是我們的戰力，笑容即我們的獎品，和平是我們的戰利品，這是一場無止盡的探險，我們在其中尋找微笑的藏寶圖，幸福是我們的遊戲棋子，我們輕輕放置在友情的方塊上，穿越友情的隧道，在這個遊戲中，我們學會了感恩，學會了忍讓，學會了勇敢地去愛和被愛，當幸福成為我們的遊戲規則，我們不再計算失敗，而是珍惜成長的每一步，這場遊戲不會有結局，因為幸福就是場無止盡的冒險，我們在當中找到了自己，找到了如何維持幸福天秤的中央，所以，讓我們一起享受這場幸福的遊戲，因為在這個遊戲中，我們永遠都是贏家。

四、討論議題：

凡事只有親自經歷過的路程，才能真正理解自己的視野和經驗，對於那些沒有走過同一條路的人來說，他們難以理解我們所看到的事物和眼界，故常人言「讀萬卷書，不如行萬里路」你對於此話有何見解？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一乙

科 別：綜高

名 次：甲等

作 者：林佳陵

參賽標題：重啟人生

書籍ISBN：978-986-366-075-0

閱讀書名：重啟人生

原文書名：スターティング・オーバー

書籍作者：三秋 縋

出版單位：臺灣角川

出版年月：2014年8月7日

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者三秋縋於1990年出生，一位現居岩手縣的小說家、輕小說作家，在網路上以「原風景」的名義發表同名小說，博得很高的人氣。這本書的內容主要在講述，主角二十歲生日那年，穿越到了十歲，但他對自己的生活很滿意，所以他不想改變之前的生活，決定以一模一樣的方式再重新過一次。

二、內容摘錄：

1. 這是迎接二十歲生日的我，重新回到十歲，又再次迎向二十歲的故事。(p.5)
2. 我奇蹟似地考上了第一人生中念的大學，心情真的非常愉快。逐漸消失的自尊心那一類的東西，又再度回到我身邊，當時覺得自己什麼都辦得到。(p.39)
3. 事到如今，我已經成為一個相當環保的人類。由於人生中的喜悅太過稀少，只要有一丁點的幸福，我就能在腦海中再三回味，像是連冰淇淋蓋子內側也要舔乾淨般地品嚐幸福。(p.41)
4. 雖然我是那麼地希望待在亞彌身邊，能夠和他說話，但事到臨頭卻什麼話也說不出來。只是一個勁地著急，想著必須說些話來維繫彼此，留住亞彌。(p.135)

三、我的觀點：

這本書，是一個曾經出現在我生命中，對我來說也算有點份量的一個人推薦我看的，看完才知道，原來他的想法也是這樣的，他推薦我看這本書到現在已經過了三年了，我當初沒有直接的去買這本書來看有點可惜，到現在才知道他的想法。

這本書是關於主角重生的故事，他想表達的是，不是每個人都想要再重來一次人生，而且就算人生重來了，也不可能一直照著自己的想法走，只要有一個小失誤、做錯了選擇，自己的人生就可能走向完全相反的結果，我覺得主要也是強調要好好的過自己的人生，不要擺爛，不要讓自己後悔，因為就算再重來一次也不可能是完全滿意的結果。

主角生日的當天，突然就重生回了他十歲生日那年，雖然他得到了一般人得不到的，可以修改一切人生的機會，但他卻與眾不同的想重現他的第一人生，因為他的人生非常的完美，沒有一點讓他覺得不開心或不好的地方，他覺得重生這種機會不該用在他身上，他已經過得夠幸福了，有美好的大學、家庭、女友，什麼都是最好的，人人都羨慕的生活，誰不想呢？

但偏偏這種機會就落在他身上，他也不能改變什麼事實，就只能再重新生活一次，因為他的生活過於完美，不管是小時候做錯還是做對什麼事，都是成就他完美人生的一部分，所以他這次想再完美的重新第一人生，重新那個完美的生活，明明他有可以爆富、變得更聰明考上更好的大學的機會，可是他卻選擇過跟之前一樣的生活，所以這樣讓他變得更困難了，他只要一步跟之前不一樣，就全部都不一樣了，不出意外的，他在考高中時，居然沒有考上第一人生的大學、跟第一人生的女友不同學校，這是件太痛苦的事情了，他因為這件事渾渾噩噩的過了三年，但目標始終如一都是考上跟第一人生一樣的大學，必須要遇到他第一人生的女朋友，因為那個女生對他來說真的太重要了，可惜他好不容易考上了，卻看到第一人生的女友跟第一人生的自己在一起了，那個男生是多麼的完美、多麼的厲害，那不就是第一人生的他自己嗎？他又難過又開心，但也不能做出什麼，只能默默地看著他們，他痛恨自己為什麼要有重啟人生的機會，為什麼是他不是別人，為什麼他失去了這些身邊最美好的東西，明明第二人生努力的追隨第一人生的模樣，卻還是沒用，讓自己變得很糟糕。

看完這本書，我發現他是想要讓我們好好珍惜自己的人生，不要因為做錯選擇，就難過、不開心，說不定會因為這些小錯誤，成就我們更好的人生，如果沒有也不需要難過，因為就算回到了過去，也不一定會過上完美的生活，明明主角重啟人生可以當個神通、有錢人、預言家或救世主，但他為什麼不想？因為他人生真的過得很完美，什麼都不需要改變了，現實應該很少這種人，大家應該都會後悔過自己曾經做過的事、想要再重新來過吧，可惜天不如意，現實上沒有重啟人生的機會，也或許有，或許就在我們身邊，但我們不知道而已，但如果能選的話我一定會再重來一次自己的人生。

四、討論議題：

1.如果有重啟人生的機會，你會同意嗎？為什麼？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：2

班 級：綜二丙

科 別：綜高

名 次：甲等

作 者：陳芷葦

參賽標題：傳奇故事知多少

書籍ISBN：9789863204794

閱讀書名：古典其實並不遠：中國經典小說的25堂課

原文書名：古典其實並不遠：中國經典小說的25堂課

書籍作者：廖玉蕙

出版單位：遠見天下文化出版股份有限公司

出版年月：2014年5月30日

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

廖玉蕙在東吳大學中是國文學博士，甫自國立台北教育大學教職退休，仍演講、寫作不輟。著有《純真遺落》等四十餘冊；曾獲吳魯芹散文獎等。多篇作品被選入高中、國文課本及各種選集。

此書是在講述中國傳統小說，從神話、寓言、志怪、傳奇，一路到平話、章回小說，這些故事比當今的奇幻小說還要生動、驚悚、奇異，讓你廢寢忘食，大讚驚奇，不僅喚醒想像力，也回看經典文學之美，從故事參透現實人生，看見生命的侷限與無限。

二、內容摘錄：

喜愛一個人的時候，罪行往往可以被寬容，甚至反而被解讀為美好的德行；可是，討厭時，卻看什麼都百般不順眼。所以，如何克服偏見，或如何為我們的人生選擇最好的解讀方式，是需要努力學習的課題。(P42)

人或事的本質也往往藏在深處，光從表面是不容易看出來的。(P43)

三、我的觀點：

在這本書裡面有分很多種類的小故事，每一則小故事背後都富有深厚的意義，而我獨獨在那麼多的小故事裡面，對裡面的其中兩篇小故事印象深刻：分別是「美男子彌子瑕」和「稀世珍寶和氏璧」，在我看的過程中就覺得故事精彩，看完之後更是深有感悟。

先說說「美男子彌子瑕」的故事。簡而來說，彌子瑕是魏國的美男子，衛靈公很喜愛他，但是後來彌子瑕容顏不再，衛靈公也開始厭棄他了，剛開始看完這篇小故事的時候，我馬上想到了一句詩「以色列人者色衰而愛弛」雖說這句話有點不適合形容這個故事，彌子瑕不是女子，也沒有用自己的容貌去取悅他人，但是在我看來，道理有點相通，一旦容貌沒了就什麼都沒了，可見跟外在比起來，內在美才是更需要注重的，我不禁在想，為什麼人都會不自覺看外在呢？的確人都有愛美之心，但美麗是一瞬的，如曇花一現，內在比外在更實在不是嗎？話雖是這麼說可是現實中我還是能看到許多人包括我自己有時候也會帶美醜的偏見看別人，即便美跟醜的人做的同一件事，但是好像大家都認為美的那個做的才是對的，對於不那麼美觀的人事物都抱著敬而遠之、嫌棄的姿態，我感到難過，但也無可奈何，因為這世間就是這樣，也沒法說改變就改變的。

有些人面相醜陋，可是心地善良，有些人面向亮麗，可是心裡污穢不堪，所以不能光看人的外表就判斷一個人的好壞，因為你永遠不知道因為你的短短一兩句「你怎麼長這樣啊」「你長這麼醜一定就是你做錯事」會傷了別人幾年，也不能用一件事是美跟醜的人同時都做了，卻對美的人格外的包容，我們應該是要慢慢學習如何克服偏見，不以美醜解讀旁人，這是這篇寓言小故事教給我的道理。

再來說說「稀世珍寶和氏璧」這個故事吧！故事主要講主人公卞和在楚山山下發現了一塊璞玉，獻給皇帝，卻經過玉匠勘查只是普通的石頭，而被皇上罰刑，而再次獻給下一位帝王依然受罰，直到第三位帝王才查明卞和所說是真。看完這個故事我覺得皇帝犯了兩個致命的錯誤一是不多找其他的玉匠多方勘查，二是輕易聽信玉匠之言而懲罰卞和，可是這麼明顯的錯誤在現實生活中，例如說，在談八卦的時候，其實我們並不知道八卦本身的真相，只當此是有趣，有時也會因為聽到這些所謂的八卦而對當事人戴了有色眼光，也不會想要去查明真相，因為相比於相信別人隨便所說的一兩句，跟辛苦的查證真相，不管怎麼看都能知道直接相信比較輕鬆吧？聽完八卦後我們也會覺得有趣而說給自己親近的親人，此行為使我們在無型中也對當事人產生了迫害，就像故事中的卞和像是當事人一樣，受到迫害，受到刑罰。等到當事人遍體鱗傷了，我們才知道真相恍然大悟，後悔、愧疚不已，可是那時候傷害已經造成了。故事告訴我人事物的本質都是在深處的，不能只從外表判斷，需要自己去深度挖掘、查探。

其實對於這篇預言故事我還有另一層理解的意思，如果說卞和在獻出璞玉給第一個皇帝的時候，如果皇帝足夠信任他說的話，或許不會找玉匠來鑑定，或許不會輕易聽信一個玉匠的話，會多方派人查證，或許會力排眾議選擇相信卞和，但是故事裡的帝王沒有，在我看來是沒有足夠的信任，如果但凡帝王對卞和再信任卞和一點，讓玉匠看得仔細一點，說不定，就能發現事情的真相了，卞和也不會受罰了

所以我覺得信任感很是重要的，一旦沒有信任感可能會你有很多很多不好或者遺憾得事發生，自此看了這本書讓我了解到最重要的道理：「不能只看人的外在、外在評論，要去了解人的內心，然後憑自己的心而論，只要相信了，就要堅定的相信。」

四、討論議題：

要如何克制對於美醜的人、事、物偏見呢？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：國一甲

科 別：國貿

名 次：甲等

作 者：林庭毓

參賽標題：我決定我是誰

書籍ISBN：9789578710184

閱讀書名：我決定我是誰

原文書名：我決定我是誰

書籍作者：鐘明軒

出版單位：大樂文化

出版年月：2019/4/29

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

《我決定我是誰》這本書以第一人稱的角度述說，平鋪直敘地說著他生活周遭曾發生過的事情，那些人以為的過往雲煙，可能是他一輩子歷歷在目的畫面，他遇到的人事物就像他走過來的路般，或輕或重地在他身上留下痕跡。(他小六時因為上傳一首歌爆紅，國小時頻繁遭遇校園以及網路霸凌，甚至經歷與親人永遠別離的傷痛)。

二、內容摘錄：

都信網路，為什麼不信自己：在講述網紅會拍照片或影片業配產品(很多人只看到照片影片很漂亮卻沒有看到背後付出多大努力)。(p.39)

我如何從自卑走向自信：在講述關於他青春期也是他生命中最慘淡的一段時光。(p.178)

3·在負能量爆表的人生路上，只有我能決定自己是誰！(p.234)

三、我的觀點：

本書沒有療育雞湯可以補食，更談不上幸福快樂的結局。真正的療育能量，是不用華麗包裹醜陋的現實，當你用心正視黑暗的原貌時，便能從中看到暗藏的亮點。《我決定我是誰》是

一本關於自我認識和身份探索的書籍。在這本書中，作者通過講述自己的成長經歷和思考，引導讀者思考自己是誰，如何構建自己的身份和價值觀。

這本書教會了我們要勇敢地面對自己。在成長過程中，我們常常受到來自外界的評價和期待，容易迷失自我容易迷失自我，例如家長可能希望你學跳舞，但其實你的興趣是畫畫，但有時候又不想要讓家長失望而逼自己去學自己並不喜歡的東西。然而，真正重要的是，我們要聽從自己內心的聲音，找到自己的興趣和價值觀，有時候逼自己做不喜歡的事也反而會有反效果心情也不會愉悅。這本書提醒我們要有勇氣與傳統價值觀或社會期待相抗衡，堅持走自己的道路。

有時候一些喜好或看法也會被朋友影響，例如還記得國小的時候都會有一些所謂的小團體，現在跟誰比較好，也會跟他一起討厭一個人。但其實有時候自己本身根本就不討厭他，但因為你最好的朋友討厭他自己也跟著不喜歡他，但或許有時候也不是他的問題，可能是自己的好朋友講話方式不對，又或許也是因為別人才導致某件事情發生。

書中強調了自我反思和成長的重要性，有時候通過不斷反思自己的行為我們能夠更加深入地了解自己，可以發現自己的優點和缺點。同時，我們也能夠從缺點找出自己不足的地方學習或更正，進一步成長和改進，這本書提醒我們要保持謙卑與學習的態度，並不斷追求自我提升。

主角勇敢的靠著自己的信念走出了黑暗的世界，書裡有一句話「管他們去死」這對他有很深的影響，當不再在意他人的眼光時，一切都會變的不一樣，生命是為自己發光發熱，所以不必在意他人的評價，只要行的正，坐的直。非常感謝作者，因為自己曾經遭受過一些不堪，所以想為他人鼓勵，鼓勵了一些遭受同樣境遇的人們。期許自己也能活出自己擁有的一片色彩，我的人生由我決定！除此之外，這本書還提供了許多實用的建議和方法，幫助讀者找到自己的目標和方向。例如，作者提到了培養興趣和專注力的重要性，並分享了一些成功人士的故事作為參考。書中還介紹了如何制定計劃和確立目標，並提供了一些實用的工具和技巧，這些內容讓我覺得有實際可行性，可以在自己的日常生活中應用，我想必定大有助益。

最後，這本書給了我極大的啟發和動力，讓我更加珍惜時間並積極追求自己的夢想。它提醒我們生命是有限的，要善待自己，追求內心真正渴望的東西，而不是被社會或他人的期待所左右。這本書讓我對自己有了更加清晰的認識，並激勵我以積極的態度去追求自己的目標。《我決定我是誰》這本書是一本非常有它引導我們思考自我認識和身份建構的問題，並提供了實用的方法和建議。讀了這本書後有很大的啟發和鼓舞。我相信這些內容會讓我有改變也會對我的生活和未來產生積極的影響。

四、討論議題：

1. 如果你是被霸凌者，你如何處理？如果你的朋友遭受到霸凌，你會如何幫助他？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一乙

科 別：綜合高中

名 次：甲等

作 者：陳鈺晴

參賽標題：信念奇蹟

書籍ISBN：9789573908548

閱讀書名：信念奇蹟：后綜高中HBL奇蹟之旅

原文書名：信念奇蹟：后綜高中HBL奇蹟之旅

書籍作者：戴金鼎

出版單位：遠景

出版年月：2013年12月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者是后綜高中教師兼籃球隊教練，他少年時曾經對人生茫然，後來遇到貴人指引回歸正途。來到教育領域時，他發現有一群學生跟從前的自己一樣迷航，於是下定決心，協助他們找到正確方向，最終成為學生生命中的重要他人。這本書是一個高中籃球界的傳奇故事，后綜高中本來是支沒沒無名的籃球隊，因為教練和選手們有堅定的信念及對籃球的熱情，逐漸讓球隊成長、茁壯。

二、內容摘錄：

1. 我眼下唯一能做的就是，找出球隊的核心價值，並且用最適合且又正確的方式來帶領球隊，我想打造出有別於其他學校的風格，我希望這支球隊不是以成績為考量，更不是贏球為目的，如果真的要贏，我想要贏的不是球賽，而是球員的人生，還有生命的價值，所以我打出「信念」口號，「品德第一、讀書第二、打球第三」就是后綜高中籃球隊的精神。(p.29)
2. 我的老師曾經告訴我，「決定要做的事要堅持！做對的事更不能放棄！」我有比別人獨樹一格的想法，就是做事從來不怕失敗，但是很怕不能成功。(p.31)
3. 一次一次的磨合，不斷考驗彼此心的距離，我們彼此都知道，唯獨齊心，才能斷金。(p.64)

三、我的觀點：

教練認為輸球後要「先找到輸的原因，而不是找到贏的方法。」這論點我很認同。比自己強的球隊，他們的缺點一定比我們自己少，先認清自己的缺點，減少缺點才是根本之道。檢視自己球隊時，必須找到真正的缺點，可能是防守或進攻不佳，或是命中率太低，甚至是球員身體狀況和心理狀況還沒調整到位...等。接著更要誠實面對自己的缺點，如果連自己都騙，那麼儘管有萬分之一可以贏的機會也都消失了。

帶領球員檢視彼此的缺點之前，一定要卸下彼此的心防，讓大家坦誠相見，教練很清楚這是當務之急。他知道心的距離才是球員之間真正的距離，他開始試著走進每個球員的心裡。這過程當然是崎嶇坎坷，因為世界上最難了解的就是人心，最難掌控的就是人性。要進入一個人的內心談何容易，況且還要探究一群人的內心，更是難上加難。但是教練知道只要從自己的本心出發，真心去關懷一個人，就算是銅牆鐵壁之門也會開啟。

我也很贊同教練「品德第一，讀書第二，球隊第三」觀念，他認為什麼都可捨棄不練，唯獨品德不能放棄，教好孩子如何做人，遠勝於教好孩子讀書與打球，教練覺得如果球員畢業後只能從學校帶走一樣東西，他希望那就是高尚的品德。書中有談到，在一次比賽中，本來是他們贏，但對方教練去跟裁判抗議，後來裁判更改評判原則，導致球隊輸球。后綜的小選手們對戴教練悶不吭聲的作為感到不滿。教練在賽後告訴球員，比賽是一個互相學習的機會，每個人都要在自己的位置，做出更好的表現，從教練、球員、裁判、紀錄台甚至觀眾，大家應該去追求更完美的比賽，他很遺憾對方教練與裁判，拋棄了自己的尊嚴與對籃球的尊重，他無法阻止他們，他唯一能做的是堅持自己的理念，堅守自己的本分，還有為球員們做最好的示範，而不是為了一場球賽，失去了球隊的核心精神。

文章中我學到了教練帶球員的一個重要技巧，就是「比馬龍效應」。它是指用好的眼光看人，他自然願意變好，利用更多的鼓勵、肯定和讚美，或是讓人有更多表現的機會，就能提升他的學習動機與自信。教練期許自己的球員，他常跟球員講，如果你常幻想自己是超級賽亞人，有一天就真的會變身。教練堅定相信球員一定有能力可以打進資格賽，不斷的肯定他們，讓整支球隊的球員把專注力全都聚焦在球場上，球隊變得非常具有競爭力，球員開始相信自己，也相信彼此，最終有機會進入球賽的最高殿堂。

最後我覺得戴教練是個懂得感恩的人。他感謝三民家商的總教練小娟姊、學生家長、NIKE試穿部門的Susan、蘋果日報記者小胖...等。不過他最感謝的是他的老婆，在文章中他多次提及老婆對他的支持，她一直獨立照顧家裡，當球隊第二年慘敗的時候，她也告訴球隊的小朋友，要勇敢地站起來，後來她告訴教練：「家裡的事不要再擔心了，這一年放手去拼吧！」聽了這句話，教練的心裡彷彿得到了救贖。我想教練就是不斷的感謝曾經幫助過他的人，才會有無數貴人降臨，協助他度過重重難關。

四、討論議題：

1. 我們看事情的角度，真的會影響事情的結果嗎？請舉例說明。

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一乙

科 別：綜高

名 次：甲等

作 者：朱柔諭

參賽標題：厚臉皮文學

書籍ISBN：9789579314503

閱讀書名：你真的不必討好所有人: 獻給容易受傷的你的「厚臉皮學」

原文書名：

書籍作者：傷つきやすい人のための 図太くなれる禅思考

出版單位：平安文化

出版年月：民國109/03

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

出生於日本神奈川縣。曹洞宗德雄山建功寺住持、庭園設計家、多摩美術大學環境設計學系教授。以禪的思想及日本傳統文化為基礎，創作「禪的庭園」，2006年，獲選美國新聞週刊日版「世界尊敬的100位日本人」之一。除了以庭園設計師身分活躍世界之外，闡揚禪宗思想。

二、內容摘錄：

1.對自己的長處多點敏感，對自己的短處多點遲鈍。(P·22)

2.換句話說，就是世間事大多無法如願以償。但是，無法如願以償，也不必絕望，因為船到橋頭自然直。(P·43-44)

3.人唯有在獨處時，方能成為真正的自己。若有人不愛獨處，就是不愛自由，因為人唯有在獨處時才是自由的。(P·67)

4.以可是來寬容自己，人生就會慢慢往後退縮。說太多可是最終只會換來當時真該這麼做的後悔。(P·109)

三、我的觀點：

看這本書之前，我自認為我已經是個臉皮很厚的人了，但看完之後才發現，我臉皮根本超薄，我其實很在意別人的看法但裝做不在意，也很喜歡找藉口來寬容自己，對東西會先入為主並且向壞的方向想而感到絕望。首先一開始這本書，是某一天去高雄的誠品，發現在誠品的某一個地方擺了好多本，而且還是暢銷書在那邊也有看一些決定應該可以學到蠻多，就決定買他了！因為太忙到現在才看。結果超好看我很喜歡裡面的觀點，但喜歡跟有沒有學起來就是兩回事了，說到厚臉皮，給人的印象就是不知羞恥，但根本不是啊，我覺得只是厚臉皮的人比較看得開，不會糾結在那邊。

這本書最吸引我的兩個章節，厚臉皮的人擅於轉換心情，這句話出自於這本書的第三章。我是一個很感性大於理性的人，很常情緒低落和意氣用事，擅於幫助別人排解情緒，但卻無法消化自己的情緒。從書裡面學會了一個道理！把後悔煩惱犯錯的時間，用來立即弄清楚犯錯的原因。採取積極正面的態度就能轉換心情，看完這句話也了解到原來我就是不夠正面積極，很常悲觀所以都排除不了情緒。

再來就是出自於第四章的，要厚著臉皮消除憤怒不要鎮壓，只要不理對方，沒多久對方也會察覺自己一個人過度激動的糗態，不得不收起毛頭。這就是往米糠裡釘釘子的作戰方法！在生氣的人面前萎靡不振垂頭喪氣，就順了對方的意，所以行為表現非常重要！知道生氣有效對方就會變本加厲，像在打落水狗一樣繼續發動攻擊。這是我所要學的，控制自己憤怒的情緒書中也有提到，在生氣的時候說話前，先在心裡數到十不行就一百再不行就一千，直到自己冷靜為止再開口說話。生氣時說的話大多不經大腦思考，容易傷人或是造成日後難以挽回的局面，所以此時最重要的就是冷靜。

第三章裡面有一個小節，因為前幾天我媽媽也對我說了同樣的話，所以想特別寫出來！我自己都沒意識到我說的可是其實幾乎都是藉口，正因為旁觀者清，所以其他人才會看的比我還清楚。我遇到問題很常可是來可是去的，就只是為了逃避，為自己找理由不去解決，就要十六歲了，才懂原來可是大部分都是為了找理由……，只有不再為自己找理由才能真正解決問題。

每次只要有上台的機會，總會因為臉皮薄、膽怯而壞了大事，雖然事後總會懊悔不已，但是世上沒有後悔藥，我只能獨自懊惱神傷！我希望未來我能像這本書一樣，為了自己也為了別人該做出改變，厚臉皮不是不知恥，而是讓自己過得更好！學到了很多處理情緒的方法，能學以致用就更好了。下次有機會一定還要看這位作者的書！不論是他的文筆，還是想法我都很喜歡！讓我收穫很多實用的道理。

四、討論議題：

1. 在還沒看到這本書之前的你會在在意別人的看法嗎？看完之後有改變你那些想法？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一乙

科 別：綜合高中

名 次：甲等

作 者：黃芷儀

參賽標題：我想成為的人人

書籍ISBN：978-986-506-215-6

閱讀書名：偷偷藏不住

原文書名：偷偷藏不住

書籍作者：竹已

出版單位：北京晉江原創網路科技有限公司

出版年月：2021年8月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

整本書敘說了桑稚的整個青春，她愛上了哥哥的朋友，段嘉許說起話來吊兒啞當，卻總是把她撩的臉紅心跳，他和他所在的城市成為了她唯一的夢想，幾年中，他是她努力的動力，也是她永遠說不出口的秘密，他覺得不能實現的夢想就應該捨棄掉，她從十三歲開始喜歡的男人，她從十三歲開始的暗戀。

二、內容摘錄：

1.她在情竇初開的年齡，偷偷發現了一個寶藏。遺憾的是，她沒能成為那個藏寶的人。(上冊P.258)

2.暗戀的人，自戀，卻又自卑。(中冊P.122)

3.反正，本來就是我先喜歡你的。本來也是我更喜歡你。所以我想一直陪著你。就算你以後真的不喜歡我了，我也好像不吃虧。(中冊P.231)

4.你是我此身為一所願(下冊P.238)

5.一字一句，字字清晰。她卻還是在再次遇見他時，潰不成軍。那些深刻的，無法釋懷的暗戀，想偷偷藏在心裡，一輩子不讓人發現的心事，到最後卻成了想藏也藏不住的東西。在此刻，一切似乎都不必再藏。因為，他一直以來的夢想成真了，從某一刻開始，他也把她當成

自己唯一的夢想。(下冊P.239)

三、我的觀點：

我很喜歡看言情小說，但偷偷藏不住是我唯一會一直重複看的，比起段嘉許和桑稚的故事，我更喜歡的是桑稚這個人，她是一位很單純可愛善良又努力的女孩，生在一個很美好的家庭，也許是因為自己沒有，所以看到別人擁有健全、幸福的家庭也會羨慕，但我並不會因此而抱怨，就算只有爸爸，我也感受的到他很努力想給我全世界，他盡他所能地給我一切最好的，所以即使沒有完整的家庭，但我還是很感謝老天讓我有一個如此疼愛我的超人爸爸。

我想成為像桑稚一樣的人，成績很好、很勇敢，他為了能夠離段嘉許更近，很努力地考了要坐三個小時的飛機才會到的宜荷，在遇到段嘉許之前，她從沒想過她的未來是甚麼樣的，甚至沒有夢想，但自從段嘉許出現後，桑稚的生活像是多了一到光，指引她前進的光，而她也真的做到了。每次我受到挫折或是不被認同時，我就會想我到底該怎麼做才能成為像桑稚一樣優秀一樣人見人愛呢？我知道人不是完美的，但我想盡我所能地讓自己更好再更好。

段嘉許也是一個很努力的人，原本家庭美滿的他，在他高中的某一天晚上，爸爸酒醉撞死了同學的爸爸，甚至還逃逸了，段嘉許勸爸爸自首，爸爸不接受就從陽台跳下去了，沒死但卻變成無法動彈的植物人了，自從那之後，段嘉許和他媽媽過著負債累累的生活，媽媽的身體也每況愈下，在大一時媽媽也離開了，那之後段嘉許獨自一人承擔著爸爸的醫藥費，和家屬的賠償金，在遇到桑稚前，他的生活也是一片陰霾，但自從桑稚出現後，他的生活裡漸漸有了色彩，桑稚帶著他走出了陰霾，並陪他一起成家立業，給他幸福，段嘉許也把桑稚當成小公主一樣對待，他覺得自己年紀比桑稚大，所以是桑稚吃虧，所以他想把自己一切最好的都給桑稚。

我之所以握喜歡這本書是因為，我也曾經喜歡一個不該喜歡的人，他很溫柔，就跟段嘉許一樣對誰都很溫柔，他會在我不知所措時幫助我，會在我難過的時候給我安慰，我一個禮拜最多只能看到他兩次，所以每次見面我都十分珍惜，現在我幾乎完全見不到他了，但每次看到他的那種悸動到現在都記憶猶新，尤其是他告訴我「很多事情不是你該難過的」，當時我的心臟猶如被灌入糖漿般甜蜜且溫暖，他是我那時生活的支柱，現在的我不知道釋懷了沒？也許他已經離開我心裡了，但他永遠在我的記憶裡，在那段最難熬最難過的日子裡是他重新燃起我內心的蠟燭，讓我能更勇敢的走下去，我知道他因為工作的關係壓力很大，也沒什麼休息的時間，但每次到他他總是會露出脆弱的那面，他總是分享歡樂給大家，但只有我知道，他並不開心，生活和家庭都在給他壓力，但他不得不向一切妥協，但我相信未來的他一定能有很高的成就，因為他值得。

我曾和朋友說過我想成為像桑稚一樣的人，但他卻告訴我「你不需要成為任何人，你很好，不要因為別人否定你，所以你也否定自己，也許現在的你 imperfect，但只要你足夠愛自己，你就是最好的你」所以現在的我比起成為桑稚，我更加努力學習愛自己，每天多愛自己一點，漸漸地就會有更好的人來愛你！

四、討論議題：

你想成為什麼樣的人？你如何愛自己？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：國一甲

科 別：國際貿易

名 次：甲等

作 者：江佳欣

參賽標題：想把餘生的溫柔都給你

書籍ISBN：9879865100810

閱讀書名：想把餘生的溫柔都給你

原文書名：想把餘生的溫柔都給你

書籍作者：不朽

出版單位：悅知文化

出版年月：2020年12月

版 次：二版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

不朽的意思是不要成為腐朽的人，喜愛浪漫的事物，小時候喜歡看偶像劇明明是個小孩，卻懂世間的酸甜苦辣，因為熱愛幻想而喜歡上小說，高中數學課本下的小說原稿，一字一句的記載著，正在創造出一個新的世界，世代雖然變了，但這些依然存在著，曾經希望成為的樣子，好像並沒有做到，還是割捨不了這些，依舊喜愛幻想和充滿童話的心。

二、內容摘錄：

1. 那些最不起眼的日子，最後都成了閃閃發亮的印記。-p.18
2. 當失意難過的時候，想起這個世界上某個角落有你的存在，我就願意承受這一切。-p.26
3. 原來真正讓人難過的，並不是告別，而是不告而別。-p.52
4. 我們都會在這樣百轉千迴的路程裡，學會了勇敢，勇敢去面對那些刺眼的傷痕。-p.77
5. 世界彷彿是由不同的相遇和離別組織而成，千絲萬縷互相交迭，聲色犬馬之中，每個人都是個體，每個人都承載著自己的故事，在各自的故事裡一刻不停的向前。-p.85
6. 在一起相濡以沫，分開之時各生安好。-p.119

三、我的觀點：

關於青春，承載著和朋友發生過的點點滴滴，共同經歷的時光，不管是傷心難過的，還是開心快樂的，對我來說，都是值得回憶，並且深刻烙印在心中，當在成長的同時，也會想起曾經發生過的事，有時候會想回到過去，做個無憂無慮的自己，青春讓我們不斷的成長，在不知不覺中長大，可能不是你想要的結果，但這就是青春，讓我們的義無反顧的闖，創造出屬於自己的天地。

關於旅程，是可以讓自己的心情變得更好，出去看看風景，體驗跟平時不一樣的生活，有時候也會想多出去走走，聽著喜歡的音樂，走在寧靜的街道，放鬆自己，但其實旅程的意義，不只是旅遊，也代表著日常，每個人的旅程不同，都是獨一無二的，世界很大，所以我們要擴大舒適圈，試著活出不一樣的自己，路很長，也許會經歷一些磨難，這樣會讓我們變勇敢。

關於失去，在成長中，失去了許多，為了保持一段長久的友誼，我做了很多努力，但最後會因為一些微不足道的事，或是因為別人默默的疏離。我常常在想，為什麼我都留不住他們，我想過了，但依舊不知道別人在想什麼，即使結束了這段關係，我依然會珍惜曾經的回憶，也正是因為這樣，我特別期待，在高中生活中，可以交到新朋友，希望可以維持一段長久的友誼。希望我的真誠，能換來真摯的有誼，希望在課業上能彼此勉勵的益友及無話不談的損友。

關於時間，一天24小時，常常覺得時間不夠，在期間內要做的事有很多，沒辦法一次處理好，導致所有的事，都會變成在期限快到的時候才完成，真的好不喜歡這樣的感覺，覺得睡覺的時間都不夠了。當我們做喜歡的事，會覺得時間過得特別快，反而當我們做著不是那麼感興趣的事，會顯得時間慢長了許多，所以時間取決於我們的感受，但又是我們生命中不可或缺的一部分，教會我們珍惜當下，見證我們的成長。

關於餘生，是一個充滿希望和挑戰的時刻，我們經歷了許多事情，在失敗中吸取教訓，在成功中獲得成就感，餘生給予我們無限的可能性，是人生中另一個精彩章節，用積極的態度迎接，每一天都是新的開始，讓我們珍惜時間，把握當下。

關於自己，每個人的自己都是獨一無二，擁有不同的才可能.興趣.觀點，通過學習和成長得到豐富和發展，有時候會因為別人的期望和環境影響，而迷失自己，想告訴自己，只要想做，就會做得到，不想要否定自己，所以我努力想要當一個樂觀的人，但有時候還是會太在意別人的想法，而讓自己不開心，其實我本身也算是悲觀的人，因此導致我有點害怕的個性，擔心有些事會做的不好，如果可以的話，希望以後可以讓自己變得更勇敢，做一個心態好的人。

四、討論議題：

1.有許多人被時間困擾著，那你對於時間有什麼看法嗎？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：甲班

科 別：資料處理科

名 次：甲等

作 者：林芷妮

參賽標題：我每天吃十四顆藥依舊相信會得到幸福

書籍ISBN：9789571386409

閱讀書名：我每天吃十四顆藥依舊相信會得到幸福

原文書名：我每天吃十四顆藥依舊相信會得到幸福

書籍作者：劉力穎

出版單位：時報文化

出版年月：2021/03/23

版 次：七刷

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

憂鬱症不可怕！周遭人對憂鬱症的無知，才是康復的最大障礙，憂鬱症患者跟普通人一樣，只是不是我選擇了憂鬱症，而是它選上了我，我無法選擇。深入過痛苦，所以更懂得珍惜生活中的每一份感動和快樂。經歷超過11年憂鬱症的百萬點閱率新生代Youtuber—劉力穎的10段淚中帶笑的真實故事，10篇憂鬱症患者的生活感悟，30張日常心情塗鴉創作，寫給對人生、工作、生活失去勇氣的人。

二、內容摘錄：

- 1.一起挑戰「人生」這個困難的遊戲吧。(P.7)
- 2.有時候，只要一道光，就能讓我繼續活下去(P.16)
- 3.有人問過我，家對我而言是什麼？我記得我那時候想了想看著對方說出了兩個字：戰場 (P.27)
- 4.所有的崩毀，都有前奏，發生在我身上的前奏，是我開始自殘。(P.45)
- 5.別人的朋友可能是遊戲與課本，我的朋友就是藥。(P.47)
- 6.有些人為了控制自己，沒有停止過用藥，每天都要吃十幾種不同的藥，有些人無法忍受夜晚裡一波一波的情緒衝擊，而決定離開。(P.153)

三、我的觀點：

我知道她，劉力穎是一位Youtuber，而且她從小自己賺錢，她又長的漂亮，光是這幾點就令人羨慕得要命，然而最令我在意的，是她年紀輕輕，可以藉由憂鬱症，出了一本書，這本書是在2021年出版的，那年，她二十一歲。書中沒有太多的心理學名詞，也沒有太多學術性知識，很簡單的，她就是講講自己的家庭背景，講講自己的事。

讓我最有感的一段文字是「如果今天你拿起這本書，剛好也跟我依樣有嚴重的憂鬱症，請記得：不要責備自己，因為光是「活著」，對你而言已經是用了百分之百.....不，甚至是百分之一百八十的力氣，只要（活著），就很好了。」是啊，到底有多少人，能懂這一點，光是「活著」，就用盡了全力，百萬Youtuber阿滴也曾經拍過一支片，也出了一本書，聊關於他和他的憂鬱症，也是這麼說，這些光彩亮麗而且又能夠將自己的病症轉換成作品的人兒阿，我好忌妒你們，因為，我辦不到。面對疾病總是讓人感到無助、惶恐，像跌入深淵般的無法自拔.....。

作者劉力穎還有提到一堆基督徒到醫院在替她患病的爸爸禱告時，她見到爸爸哭了的震撼，而我，則是見到有基督教元素的熟悉感，我今天上教會的時候，才遇到有人用一位癌末的患者當例子，告訴我，要正向的去看事情，因為，甚至還有人羨慕我能工作，我差點無言可答，如果你的工作是你的壓力源，但又是你必須賴以為生的事，這樣不上不下的心情，我必須樂觀正向的面對，是嗎？要比較是比較不完的，每個人都有每個人辛苦的一面，我的確該為我的工作獻上感恩，但是我也知道請了一個禮拜病假不必上班的我，過得比較沒有壓力，也不會一直想要躺在床上哭，這的確是我該感恩的事情。壓力多半是由生活中悄悄的生成，當發現時往往已經需要尋求醫師的治療，如何避免憂鬱形成，我想最好的的方式是敞開心扉，適時解放自我，多到戶外走走可以減輕壓力的行程，若能搭配運動更佳。

作者寫著：有夢想，就去做，我的夢想是當一名作家，也想像你們一樣，出一本能夠把自己的疾病轉化成作品的書，可是為什麼我一直覺得我辦不到，存在電腦裡面的打字稿我自己看都不想，全是垃圾，如果自己不是名人，如果不夠朝向光明，或者對讀者有甚麼用處，自己的文字要面世還是困難的吧，更何況，我覺得努力賺錢活下去，比我這無謂的夢想，還要實際多了。而我的職業是不容許我公開談論病情的，我並沒有每天吃十四顆藥，可是我卻很難想像自己得到幸福。我過去的生命曾經因為一些事情而感覺到幸福兩次，一次是在許多同質性很高的成員的教會裡面，一次是借宿在已經解散的教會的成員的家中，早上醒來的時候，這本書中我最喜歡的篇章，是第十章，「生活，就是活下去」，裡片包含了「倖存者們」「未來一直來」「有夢想，就去做」。有的人有偶包情結，無法輕鬆自在的在人前展現真實的自我，這莫名的壓力便悄然形成，慢慢累積.....。

當我願意相信烏雲出現時，邊緣都帶著明亮的光。因為有那道光，我的人生才能繼續走。書底寫著，「我想死嗎？」有時候我會問我自己這個問題。但在我走上追尋答案的路程時，我必須說我很努力、很努力活著，我也很努力想要輕鬆地活著，只要活著就有希望，我還年輕不該輕言放棄生命，我應該努力充實自我，使生命發光發熱，這才不會辜負那些愛我的人。

四、討論議題：

1. 烏雲的邊緣往往鑲著金光，你是否認同，請說說你的看法。
2. 在生活裡有時衝動的決定會引來好的結果，但有時候什麼也不做，事情卻往往壞了。

去，你覺得為何會如此呢？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：資處一甲

科 別：資料處理

名 次：甲等

作 者：余亞娜

參賽標題：我的心得

書籍ISBN：9789865857637

閱讀書名：狐狸的錢袋

原文書名：狐狸的錢袋

書籍作者：賴曉珍

出版單位：小天下

出版年月：民國111年9月27號

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者是賴曉珍台灣有名的繪本作者，25歲就出版了自己的第一本書，曾獲得多項文學獎，也創作出許多陪伴小朋友童年的繪本，作者第一次見到狐狸是在旅行中的一個雪白的滑雪場裡，那場旅行過後他的父親常常生病，過了兩年後過世了，作者很難過覺得沒有好好珍惜與父親相處的時光，所以寫了這本書希望讀者，能夠好好珍惜與身邊的人在一起的時間

二、內容摘錄：

1在一個村莊裡面住著很多狐狸，這些狐狸都有特別的魔法，只要把樹葉放在胸前的錢袋念咒語，那個樹葉就會變成金幣，小狐狸們都拿金幣買人類喜歡的東西，和人類當朋友，一起分享買到的東西，其中有一隻狐狸很特別，他叫阿南，整個狐狸村莊裡面只有他不會魔法，有天阿南在練習魔法時，他遇到了阿旺爺爺，並和他成為了朋友。(p.15)

2阿南跟著阿旺爺爺一起研究拉麵，一起賺錢一起分享回憶。(p.43)

3到後來阿旺爺爺失去記憶，阿南只能靠自己做拉麵，自己賺錢，並且照顧阿旺爺爺，在阿南的不懈努力下，終於做出與阿旺爺爺一樣味道的拉麵。(p.75)

4故事最後阿南成了獨當一面的小狐狸，阿旺爺爺去和老奶奶相聚了。(p.139)

三、我的觀點：

阿南一開始想要像其他狐狸一樣變魔法，來交人類朋友，但是後來遇到阿旺爺爺，他才知道原來不用有錢有好玩的東西，也能和人類當朋友，這讓我學到就算沒有金錢沒有禮物可以給別人，自己的性格特色也能吸引很多欣賞自己的人，真正的友情是不需要考物質來支撐的，要是只能用物品來換友情，等到魔法失效的那一刻，友情也跟著崩潰了。

阿南和阿旺爺爺一起去賣拉麵，每天都把阿南的錢袋塞的滿滿的，讓阿南很滿足很開心，他發現原來不需要靠魔法也能利用自己的能力、技能也可以賺很多很錢，就算自己的天賦不及別人，也可靠自己的努力，去不斷縮小與他們的距離。在阿旺爺爺生病失去記憶時，阿南只能自己出去賣拉麵，一開始做的一踏糊塗，讓客人連連抱怨，但後來靠著他自己努力學習，反覆嘗試終於做出與阿旺爺爺拉麵一樣的味道，讓我知道，就算一開始不擅長，但只要經過不斷不斷的努力，就能達到自己想到結果，不管多艱難多刻苦都要努力不懈不要三分鐘熱度。

最後在阿旺爺爺離開後，阿南繼續開著拉麵店，顧客從一開始的抱怨變成了稱讚，阿南的錢袋就像之前一樣滿滿重重的，但是阿南總覺心裡空空的，因為他最愛的爺爺不在他身邊在多錢，也不能填滿他的心裡的缺口，這讓我知道，要好好珍惜身邊的人，不要失去了才後悔自己沒有多多關係自己重要的人，要和他們創造更多美好的回憶，來補足自己心中的缺口。

在中間阿旺爺爺在漸漸失去記憶的時候常常拿他的寶貝出來看，那些寶貝就是阿旺爺爺與重要的人的回憶，他說因為有這些寶貝，他才能常常想起與重要的人相處的快樂，也因為阿旺爺爺對阿南講這些話，阿南的錢袋後面裝的不是滿滿的錢，而是與阿旺爺爺第一次相遇時，阿旺爺爺摘給阿南的花，那對阿南來講不僅僅是一朵花，而是一個回憶，那朵花所乘載的回憶就算是1000萬個錢袋都比不上的，阿南常常在工作空閒時拿出來看，就像阿旺爺爺看他的寶貝，回味與他重要的人在一起時的那個快樂，常常看到自己傻笑。

回憶就像電影，不斷在腦海中重複播放，等到老了以後會慢慢變成空白的，所以不只要珍惜身邊的人，也要好好珍惜與身邊的人的回憶，只要有這些回憶，就算他的外殼不在你身邊，至少他還住在你的心裡你的腦海裡，這本書，帶給我們的不只是好看感人的故事，還帶給我們許多面對生活的態度，用好看的故事帶出，人生會面臨的種種情況，並告訴我們該如何化解這些讓人難受的經歷、挫折，期望未來的我就算遇到這些困難，也能像故事中的阿南一樣樂觀、開朗有毅力，把每件自己能力範圍的事做好，並且好好珍惜身邊的人，把這本書要交給我們的內容好好吸收，不斷在腦中提醒自己，要努力做好每一件大大小小的事情，跌倒了也要爬起來，繼續像更好的自己、更好的未來邁進，不懈進取，永無止境。

現在連小學生都在比誰的書包比較漂亮，誰的衣服比較昂貴，很多人都因為有好看的東西而成為班上焦點，所以有好東西的人就可以交到更多好朋友，而沒有漂亮書包沒有昂貴物品的人卻交不到朋友，他們的觀點就像是狐狸村裡面的小狐狸一樣認為有錢才能交到好朋友，阿南一開始也這麼認為直到遇到了阿旺爺爺才知道依靠本身的個性和優點也能深深吸引別人，不需要漂亮的洋娃娃，不需要沉甸甸的金幣，依然可以交到好朋友，也比因為物質而交到的友情更加穩固更加真實，所以希望現實中互相攀比誰的東西比較優秀的人，不妨先放下好勝心，靜下來好好看看這本書。

四、討論議題：

中學生如何使自己的錢袋加深？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一乙

科 別：綜高

名 次：甲等

作 者：藍楷欣

參賽標題：三日間的幸福

書籍ISBN：9789863662655

閱讀書名：三日間的幸福

原文書名：三日間的幸福

書籍作者：三秋縋

出版單位：台灣角川

出版年月：2014年12月5日

版 次：初版第11刷

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者名叫三秋縋，是名日本的小說及輕小說家，他的風格主要以言情小說為主，其中也會參雜一下科幻讓內容更吸引人，代表作為《重啟人生》《三日間的幸福》。內容主要是在講述把自己壽命以每年值一萬日圓（約台幣2000元）賣掉的男主-楠木，以及負責檢視他的女主-宮成，兩人在這段期間的互相了解、救贖、相愛以及發覺人生的意義的故事。

二、內容摘錄：

- 1 · 與其乏味地活著，不如把剩餘的壽命賣了吧！（封面）
- 2 · 如果人命可以換算成金錢，你值多少？什麼事務物值得你用生命換取？（封面）
- 3 · **And, in the end, the love you take is equal to the love you make. (P.5)**
- 4 · 依照達成多少幸福度、實現度、貢獻度這些因素來決定價格高低.....換言之，剩下的人生有多幸福，或是能讓別人獲得多少幸福，又或者能否完成夢想以及對社會是否有貢獻，都成為鑑價的依據。(P.35)
- 5 · 我想，這僅存的三天，一定比那原本會很悲慘的三十年，比那原本該充滿意義的三十天，還要有價值許多吧。(P.254)

三、我的觀點：

我是這位作者的死忠粉！他目前寫的書我幾乎都有看過，其中最喜歡的就是這本《三日間的幸福》，「如果人命可以換算成金錢，你值多少？什麼事物值得你用生命去換取？」整本書的主旨圍繞在生命的意義上，給我的感覺就是用愛情包裝著一個人生議題，看完後真的會忍不住思考起來。生命可以販售嗎？在什麼情況下會願意將珍貴的生命售出？對於我這種熱愛生命的人而言，真是一件不可思議的事。而這個作者很厲害，不像其他普通的言情小說家，他的每本書都有各自的意義，非常值得讓人細細品嚐。

剛開始看時以為只是單純的愛情小說，看完後忍不住落淚，不只是因為男女主之間的感情，還有讓人不禁思考起現在的人生真的是自己想要的嗎。雖然說主旨是生命的意義，但在怎麼說這本書也是言情小說，作者他的劇情安排、男女主角間的對話、感情戲等等都描寫的相當出色，對人生的失望，對初戀的依戀，找到人生意義的喜悅，與女主分離的悲傷，一次次的心痛，一次次的高潮疊起，看著男主內心的掙扎及成長，自己的心情也跟隨著掀起漣漪，尤其是女主為了男主也賣掉自己性命時，真的是覺得好感動，最後以讓我們繼續過完最後的三日做結尾，不僅是呼應了書名，也留給我們想像的空間，最終沒有表明最後他們究竟有沒有去世，我覺得原因是因為這不是重點，重點是在他們是如何找到人生意義的這個過程，這樣的結局真的是安排的非常巧妙，讓我不禁叫好連連。

初次接觸這本書是我國一時，當時的我還不夠成熟，入坑的原因主要也是因為愛情的部分，雖然看完後多少懂其中的道理，但並沒有去思考太多，現在回來二刷，發現到了更多細節，也讓我再次思考起自己的人生到底在幹嘛，而且現在我已經上高中了，對未來人生的規劃必須更上心，畢竟我讀的是綜高，之後要決定自己究竟要讀哪個學程，而且我很不希望做出會讓自己後悔的決定，我喜歡畫畫，所以我有考慮想去多媒體設計科；我也很擅長理科類的科系，所以我爸媽希望我去讀自然組，一個是自己喜歡讀的但比起自然組的課業會比較少接觸，一個是父母希望而且對未來說不定更有幫助的，我不想讓我高中剩下的2年生活不快樂，但是我也不想因為貪玩，而事後才後悔當初沒聽爸媽的話，這個問題從國中就困擾著我，現在重新看完，它又再次浮現在我腦袋裡，不過我還有大概半年的時間可以去思考，畢竟綜高就是給像我這樣的人有夠多時間去考慮的。

我可能沒辦法把這本書的魅力表現出來，但相信我，他真的是很值得一看！這位作者還有其他小說，每本也都有各自的特色，強烈推薦大家去欣賞！

四、討論議題：

你活著的意義是什麼？你現在幸福嗎？如果把自己的生命換算成金錢，你覺得你會值多少？又該如何讓未來的你維持這份價值或更加提升呢？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：資一乙

科 別：資料處理

名 次：甲等

作 者：簡子堯

參賽標題：只是平常心

書籍ISBN：9771819748001

閱讀書名：只是平常心

原文書名：只是平常心

書籍作者：枡野俊明

出版單位：智富出版

出版年月：2020年11月4日

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者的名字是枡野俊明，於1953年出生，出生於神奈川縣，他同時也是一名庭園設計師，他是一名美術大學環境設計系的教授，他自從大學畢業後，前往大本山總持寺修行。推行「禪之庭」創作活動，獲得了國內外的一致好評。他是第一位以庭園設計師的身分獲頒文部大臣藝術類新人獎，並獲得德意志聯邦共和國功勳十字勳章。他在2006年時，被某「新聞周刊」日本版評選為「最受世界尊敬的100位日本人之一」。

二、內容摘錄：

1. 內容還有說到一直想著吃虧了是沒有用的，不如想想吃虧了是否就會「獲益」呢？滿腦子都想著自己吃虧了只會深陷這個問題，沒辦法解決最主要的問題，要把劣勢扭轉為優勢。

(p.37)

2. 一個人如果一直不回你訊息讓你心情不好時，也該想想為什麼沒有回你，也要想想為什麼那麼在意這件事情，也說了解決這方面的問題最好的方法就是選擇不要使用網路，讓自己安靜，透過「社交排毒」換取安靜。(p.68)

3. 只要有「平常心」就很容易，對事情有著平常心，就更好轉換情緒，也不會情緒化來就解決問題，才不會影響事情最主要的原因。(p.148)

三、我的觀點：

本書主要是在說明如何保持平常心和平常心是什麼？而平常心的意思是：「即使置身於意料之外的狀況，也不迷失自我，而在當下正確判斷自己該做的事，並付諸行動。」但要想保持平常心，則必須忘記「不想被討厭」這件事情，如果你一直想著「不想被討厭」那你怎麼能過的自然呢？所以只要有著平常心，自然而然擔心的事情都不會發生。

是哪些人需要保持著「平常心」呢？我認為是以下這些人，有害怕自身弱點的人、活躍在網路社群上的人、害怕被討厭的人、很在意被已讀不回的人和不會尊重人的人。我列出了以下幾點慢慢細說，害怕自身弱點的人如果不具有平常心只會更害怕，沒辦法戰勝恐懼，而活躍在網路上的人，平常只會躲在背後嘴砲別人，如果沒有平常心只會更加的嚴重，還有害怕被討厭的人，一直想著被討厭的事情只會更容易被討厭，不如保持著平常心交友，愈容易想著「不想被討厭」，愈容易不開心！給你自己一顆平常心，解決生活中許多的人際關係困擾與社群焦慮，讓你自己不再壓力山大，很在意被已讀人的人也是，要有著平常心才不會想著別人為什麼已讀自己而影響自己，不會尊重別人也是，最需要平常心，要懂得體諒別人尊重別人才能被尊重。

我覺得柘野俊明的這本書非常的棒，告訴大家如何保持平常心和什麼是平常心，在書中也有提到一些如何讓自己放鬆的方法和消氣的方法，也告訴了我們不管情緒管理和人際關係的問題，只要利用平常心對待就能放鬆，這本書也告訴了大家對付謾罵的方法，如果有人罵我罵得再難聽但只要自己沒有接受，罵人的話又在罵誰？說明了遇到這種情況只要不接受就沒問題了，也許我們不謾罵就不會有糾紛。我在這本書學到了很多東西，都是在說明如何保持平常心，一開始買這本書是想學習保持平常心的方法，但是看完了才知道，保持平常心的方法原來那麼多，我也才知道保持著平常心原來可以解決那麼多大大小小的事情，我看完之後也學習了很多，我自己的心態也成長了許多，看完後其實覺得保持著平常心其實並不難，只要不要想那麼多其實很多事情都可以簡單很快的化解。

改變心理想法的方法有很多，當遇到糾紛或困境時，讓自己冷靜下來，讓大腦的想法轉個彎。告訴自己保持平常心，不固執己見，尊重內心深處不同的聲音。多包容，少計較。方法就是多聽別人意見、尊重別人的意見就會有不一樣的結果出現。我非常推薦這本書，也希望更多人可以了解這本書「只是平常心」，我希望更多人也有著平常心，這樣大家就能互相諒解，減少許多不該有的糾紛，讓這個世界更美好。

四、討論議題：

在日常生活中你如何保持平常心？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：資一甲

科 別：資料處理

名 次：甲等

作 者：李庭瑄

參賽標題：小王子

書籍ISBN：9789571379708

閱讀書名：小王子

原文書名：小王子

書籍作者：安托萬·德·聖-埃克蘇佩里

出版單位：時報文化

出版年月：2022/12/19

版 次：十

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

這本書主要寫的是作者小時候看了一本書，於是畫了一幅蟒蛇吞掉了大象的圖，他把圖分享給了大人看，可是大人卻都以為這是一頂帽子，無論不管怎麼解釋都以為是小孩的童真，於是作者就放棄了向他們解釋，直到遇到了小王子，他也成為了那些所謂的大人，但是在與小王子相處中，他找了那個童真的自己。

二、內容摘錄：

- 1.如果一個人在幾百萬顆星星之中，愛獨一無二的一朵花，那麼他只要望著，就會很快樂。(P·44)
- 2.愛虛榮的人，果真虛榮地舉起帽子答禮(P·64)
- 3.要用心看，才能看清楚。重要的東西是眼睛看不見的。(P·109)
- 4.水跟食物不一樣。它誕生於我們在星空下的跋涉、滑輪的歌唱和手臂的努力。(P·120)

三、我的觀點：

小王子剛遇見玫瑰前，看見了她的生長過程，是美麗的而且有不同的變化，等玫瑰長出漂亮的花瓣後，他們開始互相陪伴著，玫瑰也會和小王子聊天，某天小王子準備離開了有玫

瑰的星球，他對玫瑰說了再見，可是她沒有理會，而是說了希望小王子快樂，讓他趕快離開星球，不想讓小王子看到她悲傷的一面、而遇到狐狸時，小王子因為傷心所以要求狐狸陪他一起玩，但狐狸是要被馴養才能一起玩，於是小王子每天都會在固定事件去找狐狸，被馴養了之後因為一些事情讓小王子回去看他的玫瑰，讓小王子不要忘記要對玫瑰有責任，不要忘記他獨一無二的玫瑰。

如果我是玫瑰，對於明知道小王子離開之後，就不會在回來這件事，為什麼還是選擇放手，那是因為雖然我們朝夕相處，可是時間會帶走一切，就算我們相互陪伴了那麼久，但是花終結還是會凋謝，在小王子決定要走後，不理會他的道別，是因為我在隱藏悲傷的情緒，可是小王子堅持要和我道別，我只好用傲嬌的情緒，才能顯得我沒有那麼難過，讓他離開時，不用對我有過多的擔心，能夠堅強的低檔過這些風，可以和那些蝴蝶好好相處，所以讓小王子快走不要再有過多的留念，因為這樣就可以不讓小王子看到我悲傷的淚水了。

如果我是狐狸，雖然知道了小王子在另一個星球已經有馴服了一朵玫瑰，可是獨自一人的生活是很無聊而且感到孤單的，所以我還是希望小王子能馴服我，讓孤獨的生活得到一些光彩，所以希望能每天在固定的時間都來陪我，然後每一天讓我們的距離越靠越近，直到我會期待你到來的那一天，你就成功的馴養我了，我們就會是對方獨一無二的朋友，可是馴養成功後，卻發覺自己會因為你的離開而感到難過，所以我想讓你去多看看那些玫瑰，讓你明白起初陪伴你的那朵玫瑰對你來說有多麼的重要，多麼的珍貴。

在我想如果我是玫瑰還是狐狸時，我發現了他們同樣都是被馴服的，可是玫瑰對小王子的離開是很不捨，也不希望他走，可是正因為玫瑰愛著他，所以對小王子妥協，雖然知道小王子離開了這個星球之後不會在回來了，而狐狸是明明知道自己被馴養後，在小王子離開這個星球時會很寂寞而且很難過，但是有個短暫的陪伴也讓他感到了不少的快樂，而且本來看到麥子時，在遇到小王子後看到麥子，就會想起小王子來過，而不會感到無聊。

在小王子想回到玫瑰的身邊後，卻發現那些玫瑰不像他一開始遇見的那朵玫瑰特別，沒有人馴養過他們，他們沒有馴養人，那是因為那朵獨一無二的玫瑰是小王子親自澆了水，用玻璃罩保護好的玫瑰無人可比，而後是小王子回到了狐狸的身邊，狐狸和他說要用心看，因為重要的東西要用心才能真真切切地感受到他的存在，就像玫瑰對玫瑰那樣，花了許多的時間去培養，去陪伴而造就來的，所以要對玫瑰有責任。小王子作為一部世界暢銷童話，它所敘述的不僅是美好的故事或虛構的，而是很像生活的各種方面，無論是一輩子困於工作的點燈人，又或是知曉書中知識卻未見識過外面世界的學者等等，都是在講述一位孩子的成長。

四、討論議題：

在成長的過程中你是否曾經面對孤獨，當你孤獨時你如何自處？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：2

班 級：餐二甲

科 別：餐飲管理科

名 次：甲等

作 者：郭宛宜

參賽標題：精神寄託

書籍ISBN：9789863233091

閱讀書名：飛羽集

原文書名：飛羽集

書籍作者：伊絲塔

出版單位：聯合文學

出版年月：2019年6月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

鳥羽是精神的象徵，來自天空的訊息，它體現緣分的隨機性，能見微知著，牽引思索許人生世事；每根鳥羽的邂逅，都是一次內在事件，拓展靈魂的感悟。

全書十三章，以女性觀點「你」第二人稱敘述。

從思考「收藏」的意義寫起，到鳥類生態觀察，親身拾獲數十種鳥羽的情境、對空間遷徙的體感，帶出個人成長生活史；並多層次引用神話與詩歌文學，觸發形而上思考；與鳥羽、身為女性的自己，以及看不到的大地母親對話

二、內容摘錄：

鳥羽館陳列的鳳凰開屏照，青鸞開屏的美麗身影，如神話般，一直縈繞心頭(p70)

你的家人理所當然把你的山豬朋友吃了，而且很久之後才告訴你。(p153)

你發現，「了」這個詞，原來也用在「生養女兒」這件事。你聽見隔壁林家連生四個女兒，街坊鄰居議論時，都提到「了」這個字。爾後妳更發現，「重男輕女」這件事，確實在各種

細節出現。(p154)

女書是線條優雅的書寫體，記載的大部份是個人的生命經歷，有的簡單，有的意味深長。(p178)

三、我的觀點：

羽毛被賦予了不一樣的意義，是因為作者一直熱愛著羽毛，而羽毛勾起了作者的回憶與念想。

在作者的找尋中，羽毛就像一個瓶子，可以把一些東西保存下來，而內容物就像一顆顆的細沙，時間把每一瓶羽毛作成數不清的沙漏，當沙漏又重新慢慢的流下來，就可以看到作者的各種經歷，可以永無止盡的回味，細細品嚐每一幕，裡面的樣貌是特別的，因為每一種瓶子的形狀也不太一樣，有些可能外觀是黑色的，那內容物說不定是悲傷的模樣，或是形狀是有缺毛的，有可能是遺憾的事，也是和羽毛相遇所賦予的意義。

回憶有酸，有甜，更有作者年代的事，每一件事情，都用作者喜愛的羽毛來呈現，表現出作者對於羽毛的熱愛，書裡的插畫也是作者自己製作的，我認為是作者想把回憶和羽毛產生關係，因為熱愛羽毛，所以才會希望自己能 and 羽毛融合為一，因為喜愛羽毛才會勾起回憶，希望能透過羽毛的媒介進和大自然溝通，和大地說說話，讓自己能和自己對話，心靈上的交流，因為喜愛羽毛，所以作者自己去鳥林尋找屬於他自己的羽毛。

每一種的羽毛，都是每一件事情的表面，作者會賦予羽毛意義，也是因為作者對於自己的過去種種是重視的，作者把自己的情感寄託在羽毛，羽毛變成另類的情感寄託，也讓羽毛變成了作者的象徵，作者的作品裡有很多不同的羽毛插畫，每一種羽毛代表每一章節的內容變化和情緒反應，剛開始看到每一章的羽毛插畫時，只以為就是單純的插畫，繼續看下去，才發現原來羽毛不單單是羽毛，而是每一件事情的專屬插畫，羽毛的特徵，就好像是一件事情的足跡，在作者的描寫裡，把羽毛特徵跟事情的足跡寫得很貼切，彷彿羽毛是因事件而誕生的，而作者則是擔任尋羽人，把屬於她的羽毛找回來，羽毛則順便把一些事情帶回來，讓作者可以看著羽毛寫起很多差點就遺忘的事情。

人類果然是個很特別的生物，我們總是自己堅信著某種信念，作為心靈的寄託，就像作者堅信著羽毛信仰，讓作者可以望著羽毛就會想起某些特別的情緒與事件，即使有些事情不見得是作者美好的回憶。

在看這本書時，我的心情感覺很特別，因為我是第一次看到這種類型的內容，每看一章就更加了解羽毛和作者的關係，從一開始的羽毛到最後一個羽毛都能看出每一種羽毛的不同之處，就好像看到了作者的不同面向，不管是不是好的，都是作者的經歷。

羽毛對於作者而言，是個重要的東西，而作者視羽毛為珍寶，因為羽毛扮演第三者，承載著無數回憶，而作者正在一步一步的把屬於她的羽毛找回來，把一根一根的羽毛拚湊成一片屬於作者的成長過程。

四、討論議題：

在日本有一個旅遊團，是讓娃娃代替主人去旅遊，就好比是作者的羽毛一樣是精神寄託，而那個娃娃的主人，因為自己太忙，所以沒辦法去想去的的地方，才會讓娃娃代替自己達成夢想，而自己看著娃娃的身影，彷彿是自己在旅行，所以當人類有精神上的需求，任何東西都可以變成精神寄託的軀殼嗎？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：餐一甲

科 別：餐飲管理科

名 次：優等

作 者：吳雅晴

參賽標題：足跡

書籍ISBN：978-957-32-7217-5

閱讀書名：轉山

原文書名：

書籍作者：謝旺霖

出版單位：遠流出版

出版年月：2013.06

版 次：四版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

因為失戀，因為申請到雲門舞集的流浪者計畫，作者謝旺霖在不被眾人的支持下，獨自踏上從雲南到西藏的旅途，不是為了證明自己，只為了走到一個能夠把愛人忘掉的地方。長途漫漫，路行千里，歷經孤獨、病痛，不斷在相信與懷疑之間自我拉扯，一路走來，持續地思索人生的課題。

二、內容摘錄：

1.面對那些一直向我來電「道賀」的友人，我總是真心且坦承地回說，或許我被看中，不是因為我有什麼才華，而是緣於我敢用自己的生命去換取這樣的旅程吧！（p.36）

2.你的目光重新拉回到電腦螢幕上，反覆輕輕唸出這僅僅數行的字句，彷彿它能替你說出，你一直不敢對自己說出的輕柔撫慰的話。（p.240）

3.塵是塵，土歸土，接受天葬的人歸於天，有空翱翔。萬物息息相關，從可見到不可見，從生至死，從破碎的完整。（p.264）

4. 「最後」是怎麼樣的心情，最後你知道了祇有最後能回答你。一個永遠巍巍立在山脈上的城市，標高三六五八米，她到底是不是你的重點呢？（p.276）

三、我的觀點：

「文學不是光說，而是要不斷用寫作去實踐的。」作者謝旺霖因為這句話，再加上失戀的打擊，想要走到一個能夠忘掉愛人的地方，而寫下「騎鐵馬到西藏」的瘋狂計畫，本該是隨手亂書，卻成為雲門舞集「流浪者計畫」通過的人選，這對作者而言，他說：「簡直就像『狼來了！』的故事一樣糟糕。」

既然選上了，那就必須去做，且做到底。在寒意漸生的十月，汽車四輪都不敢成行了，作者還想騎著單車的兩輪去，這對他的親友而言簡直就是不可能的任務，更何況又是在裝備不齊全的情況下，紛紛勸阻希望他不要衝動。即使是這樣，作者仍然堅決要踏上這趟旅途，每天加重單車的負重載量來訓練體力；就算像個笑話，作者也只是啃著小指頭默默不語。「親身經歷才有資格說放棄」，這對於現在的人來說，是非常艱難的一件事，大多數的人總是思想的巨人，行動的侏儒，我們往往因為現實的不足，為自己的無能找藉口，不敢貿然行事，但作者卻用實際行動將親友認為的不可能成為可能，這讓我十分敬佩且欣賞。

與相識十年多的好友結伴同行是好是壞呢？有人陪伴當然好，但如果途中發生爭執又該如何處理？作者與K的這一段路走來，許多意見上的分歧，使他們的友誼慢慢出現裂縫；直到K的放棄，使作者心裡掙扎不已，想挽留卻無能為力，想安撫卻又怕為難，更何況是一句道歉，可能就將犧牲這十幾年的友情。這對於任何人而言都是一件特別難的課題，不論誰的對錯，在最初開始，對我而言我認為作者對K的態度使我無法接受，甚至看不下去，但再看一次又有不同的感受，在理性與感性之中，我換成站在理性的角度思考，半途而廢確實不是什麼好事，我們常因為一件事情麻煩而逃避，其實只要不失去信心，堅持不懈，終究會有結果的！

當作者來到了上鹽井的天主教堂想借住一晚，卻被狠狠的拒之門外。但諷刺的是，「神」不收留，而人收留了作者。幸虧有藏婦的收留，即使語言不通，他們也未虧待作者；即使錯過了晚餐時間，藏婦也是好心的盛上一碗玉米渣飯；即使家境亦是困窘，藏婦亦又炒了一盤辣椒配土豆讓作者當晚餐，甚至是早起為作者準備餐點。世界破破爛爛，但總有人縫縫補補。或許這就是緣分，也讓我相信世上的人情冷暖，不管遇見任何人，真誠才能走進心裡；不論碰到任何事，善良永不過期。或許美麗的外表會打動別人，但真誠的內心更使人感動。我想，這次的相遇，應該深深的烙印在作者的腦海裡，至少，這深深的感動到我的心。

死亡並非生命的結束，而是預示新生命的開始，對於西藏人來說，天葬便是使大體進入自然鏈的循環，更完美實踐用肉體作為布施的精神。那應該會是極為血腥的一個畫面，但我仍然能接受天葬。也許會有人覺得殘忍，但這其實已經深深地融入西藏的文化，成為藏族人民心中美好的象徵。對於我來說，天葬是一種信仰，是一種表達對死者的一種方式，真正的死亡是世界上最，再也沒有一個人記得你。

這趟流浪者的最後，作者賣掉了陪伴他從雲南到西藏的腳踏車，可能會有人感到可惜，但我卻十分欣賞這樣的作法，與其一味追求物質，心靈上的滿足才是更重要的。和作者一樣，面對如此艱辛的旅途，仍不放棄。選擇面對，挑戰自己，戰勝自己，對這世界充滿好奇心，勇於嘗試，才能真正成長。

四、討論議題：

K很喜歡麗江古城的懷舊情調，也為了向作者學習如何過耐苦冒險的日子，以備日後出社會之用，因此兩人結伴同行。但事後發現這一路走來，比先前想像的更難，不想繼續走下去，而作者也尊重他的立場。如果當時K的放棄，作者做出挽留，故事又會如何發展呢？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：餐一甲

科 別：餐飲管理

名 次：優等

作 者：游昕媛

參賽標題：行過邊境：生命

書籍ISBN：978-957-32-7217-5

閱讀書名：轉山

原文書名：轉山

書籍作者：謝旺霖

出版單位：遠流出版

出版年月：2013.06

版 次：四版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

失戀後的人們，大多都是以淚洗面，又或是藉酒麻痺自我，將自己停在原地；而轉山的作者卻是參加了雲門舞集的「流浪者計畫」，走到一個可以忘懷思念的地方，踏上從麗江到拉薩的旅程。作者騎行的路上，不只沒有完善的設備，路途更是長遠且充滿艱辛冒險；騎著腳踏車，越過一座又一座的山脈，掙扎著。可短暫接觸的風景與人們，都讓人有著感動、恐懼、絕望等多種情緒交錯，也在相信與懷疑之間擺盪著。但這一切，並未使他停止腳步。

二、內容摘錄：

- 1.為甚麼為甚麼即使再累我們終究還是走到了啊完成了啊又不是沒有撐過來為什麼現在才要說放棄。(p.51)
- 2.她們對於生命演練的方式，根本是你理性之外，自成一格的理性。你如何能丈量她們那顆始終顛簸不躓的心。(p.212)
- 3.塵歸塵，土歸土，接受天葬的人歸於天，有空翱翔。萬物息息相關，從可見到不可見，從生至死，從破碎到完整。(p.264)

三、我的觀點：

一開始在〈自序〉中有一句話我印象深刻，「人原來是可以『忘掉』自己的。」我時常對於別人任何一個細微表情或動作進行琢磨，不論那是否好壞。每當我陷入沉思時，總會想起那些令我在意的神情，但偶然向對方提起時，他們根本不記得自己曾有過的表情或動作。可到了最近，我試圖喚醒那些事情時，卻發現已經記不清了，但我想那不是真的忘記，只是隱身於忙碌生活中，也可能只是自己給予自己的保護機制吧！「忘記」，讓人已經不知是真是假了，也就無所謂的傷害了。

當我看到作者因為失戀，為了一份想忘掉的心情而行動出發，踏上遙遠的路程時，是十分震撼的，因為我們總是用幻想，而依然站在原地從未踏出腳步，只不斷用蒼白的言語來說服自己，「不是我不想做，只是剛好沒辦法」，我們的惰性便佔了先機。

作者與朋友K的對話提點了我，為什麼都已經走到了，又不是沒有撐過來，卻還是放棄呢？我也反問自己，為何總是半途而廢，總覺得困難就放棄？而我們無從完成自己的夢想，因為困難成為了前進的一道阻隔，而那道牆無非就是我們自己。書中說過：「每一步盡量踩著確實，但每一步都像踏入虛空，可經歷過一次，忘記過去，無暇於未來，彷彿祇為了這一刻而努力。」而我們何不去試試呢！

作者也在下一個旅程體驗到了人間冷暖，有人要不擇手段的奪取他的財物，不只是大人，連小女孩也是；而有人看到他覺得辛苦，伸出援手主動提出想載他下山，但作者拒絕了。這樣的處境在我的生活中也曾發生，既想要自己努力堅持，也許就只差一步了，但又免不了又脆弱的時候，放棄的念頭一閃而過。可就像作者一樣，既然都走出來了，那必定是要堅持到底，放棄有何意義呢？而看到天生缺陷、出手行竊的小女孩，當下真的希望她脫離困境，在無牽無掛的年紀，跟作者一樣到外面看看那寬闊未知的世界吧！

對西藏人來說，死亡並非生命的終結，而是預示新生命的開始。「你去思索輪迴，而輪迴留下了你，留下的人，是為了一份完整的體會。」一開始的我很難接受屍體被鷹鷲啄食，那種畫面在眼前的話恐怕難以直視；但讀完後的那幾天不斷思索，天葬的那份意義十分觸動我，既然任何的形式都能使我們回歸原生的土壤，那麼，我們為何要因為那份恐懼來拒絕天葬呢？

尾聲作者賣掉了陪伴他從雲南到西藏的腳踏車，不，與其說作者賣掉了腳踏車，不如說那是作者完成對一份經歷、過去和勇敢做結束、在未來更加向前的儀式！此刻心中有無數的佩服，對比起我自己，從小就對自己的夢想不斷更新，以前覺得當作家很有感覺，也符合小時候安靜沉穩的外表；後來又覺得當攝影師可以紀錄生活，拍下境隨心轉的風景；現在的興趣是餐飲，想當上飯店、餐廳管理人員，從小小旅店看盡人間的故事。我的生活從未有過像作者一樣堅定的目標，但當我閱讀完後，有份堅定的心在跳動著，也許我沒有真正到拉薩，但我的生命也即將起身，行過人生的邊境。

四、討論議題：

藏民認為天葬是使魂靈嚮往歸宿，生淨、死淨，逝去的人將無所保留也無所戀棧，回歸自然翱翔，認為死亡是進入下一個生命。那麼其他宗教呢？他們的文獻對於人的生死輪迴有何看法？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：國一甲

科 別：國貿

名 次：優等

作 者：林子穎

參賽標題：不乖

書籍ISBN：978-957-33-2684-7

閱讀書名：不乖

原文書名：

書籍作者：侯文詠

出版單位：皇冠出版有限公司

出版年月：2012年3月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

侯文詠從小就對寫作備感興趣，不過在他升學的路上一直是以考得好成績、進入醫學院，變成醫師為目標。在這途中迷上了電影，還想當導演，不過卻因現實而放棄，最後也決定做些自己喜歡的事，便開始了投稿寫作，最終皇天不負苦心人成為了專職作家。這本書像是在敘述著自己的經歷，希望讀者們也能勇敢地追求自己喜愛之事。

二、內容摘錄：

- 1.就算有比海洋還多的淚水，就算有那麼多必須接受的生死離別，只要是活著，呼吸著，在這場人生的盛宴裡，有什麼理由不能要開開心心的呢？(P · 157)
- 2.很多人覺得太無知、太浪漫不好。但我以為人多少有點天真、浪漫的「無知」不是壞事。畢竟因為「無知」、「天真」所導致的行動力，往往是將來「圓熟」、「智慧」的基礎呢。(P · 192)
- 3.我從別人那裡，得到經驗與智慧，同樣的，也把我自己體會到的，再藉由故事傳給別人，和別人的生命連結。而與這個龐大、深刻的共同記憶與經驗，就是我所謂的人文(P · 211)

三、我的觀點：

我們從小就被大人要求要乖、要聽話並遵從指示，然而，這個世界卻沒有我們想像的如此簡單。在外來世界裡，不乖紓解了內心的想法，在這種反叛中，不僅僅是一種情感的自我解放，更是一次大膽的冒險。在成長的過程中我們脫離現實社會的期待，可能遠比原來的道路更加艱辛，不過我們學會選擇自己的道路，這也將引領著我們走向內心的深處。

生活中的快樂來自各種不同的方面，而學生時期正是一個豐富多彩的階段，充滿了各種可能性和機會。透過學習和參與社團活動，我們能夠漸漸發現自己的興趣和潛能，並進一步培養自己的技能和特長。即便我現在身份是一位學生，我也深刻體會到讓自己快樂的重要性。以前的我也常常抱怨不想上學，理由繁多，上課好累、作業既難又多不想寫、聽不懂……，重點是每天還要很早起，當下早起是一件折磨人的事。現在長大了，我才驚覺身為學生的我們其實是最輕鬆的，不用辛苦賺錢，也不需擔心家中壓力，最簡單的事就是讓自己快樂學習。有人從運動中不斷精進球技感到開心，也有人從念書備考得到成果的喜悅，總之不論是從學習中獲得快樂，還是各種領域方面獲得成就感都能感到快樂。同時快樂也與其他人連結，共同成長、共同努力，心中存在這份情感，身邊周遭的人也許會受到影響而變更好。

「認真是拼不過迷戀」是這本書裡的一小章標題，這句話多多少少使我有點領悟。平時在學校學習的科目我幾乎都很認真地讀完，但要是非考科，我永遠不會去碰它。然而興趣就不一樣了，在我無聊時，我就會想起它，不需要別人逼著我做，我就會主動去做，甚至不計利益損失持續下去，那正是因為我單純喜歡這個興趣。當涉及到自己真正喜歡的事物時，比如看動漫，我會感到一種迷戀，一種無法自拔的吸引力，看過連續劇的人應該皆能感同身受，那樣一集一集吸引著你，使你無法抗拒，導致我花了大量時間沉浸其中。但在這其中我卻逐漸聽懂日語，現在的我還想找個機會學習日語呢。所以說這個看動漫的契機，轉變成我想學習新事物的動力，這樣的迷戀可不一定是壞的耽溺。

會考失利，我以不如預期的分數結束了初中三年。如果這是失敗的話，我的人生不就完蛋了嗎？所以說我並非是只有升上高中這條路能走，我還有更多不同的選擇，因此在因緣際會中來到了這所學校。這次的失敗也許是我人生中重要的轉折點，現在我才能提早熟悉、探索這些科目。正如作者在書中寫道「新的失敗，到新的成功的渴望」，這也許是我能慢慢接受失敗的理由之一吧。就好比我的興趣「烘焙」，我很享受製作的過程到成品出爐的那一刻，可也不是每次都能如預期般完美呈現，例如煮焦糖沾鍋、烘烤時間過短、溫度不均……，一些細節之處都需要親自摸索、嘗試，經過一次次的失敗經驗，才能有成功的瞬間。

作者在書中寫下「沒有輕狂年少的經驗，就不可能造就出一個深思熟慮的成人。」雖然我正值青春年少，正因如此我打算做出與以往不同的選擇，做自己想做的堅信自己的決定，不在乎世俗的眼光，熱情與喜歡更為重要，年少時你勇敢的踏出那一步，將來就能在這條道路上持續前進，發揮不同想像力，努力造就精彩的自己。

四、討論議題：

乖的定義是什麼？是別人說甚麼就做什麼嗎？除此之外就都是不乖嗎？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：資一甲

科 別：資料處理科

名 次：優等

作 者：何欣媗

參賽標題：猜猜我有多愛你

書籍ISBN：9789577626301

閱讀書名：猜猜我有多愛你

原文書名：Guess How Much I Love You

書籍作者：Sam McBratney

出版單位：上誼文化公司

出版年月：2018年05月01號

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

《猜猜我有多愛你》是由英國作家山姆·麥克布雷尼撰寫和安妮塔·婕朗繪製而成的一本兒童繪本。故事是以一隻大兔子和一隻小兔子作為主角，在書中，小兔子時常詢問大兔子：「猜猜我有多愛你？」大兔子常用各種比喻來表達牠對小兔子無限的愛。然而，每當大兔子表達完愛意後，小兔子總是回覆大兔子：「我愛你到.....！」然後以更大範圍的比喻表達牠對大兔子的愛。

二、內容摘錄：

1. 「猜猜我有多愛你」(P.3)
2. 大兔子說：「我愛你，一直到過了小河，越過山的那一邊」(P.21)
3. 小兔子說：「我愛你，從這裡一直到月亮。」(P.25)
4. 大兔子把小兔子放到葉子鋪成的床上，親親他，對他說晚安，然後，躺在小兔子的身邊，小聲的微笑著說：「我愛你，從這裡一直到月亮，再——繞回來。」一句愛的告白，成了永恆的經典。(p.28)
5. 愛，要讓對方知道。當你很愛、很愛一個人的時候，也許你會想把這種感覺描述出來。(p.32)

三、我的觀點：

《猜猜我有多愛你》這本書籍是一個充滿溫馨和有趣的短篇兒童親子繪本，書中以一對可愛的大兔子和小兔子作為整篇故事的主角，並且透過牠們之間的對話及互動，向讀者展示了愛的價值和意義，表達了愛是一種難以言喻的情感，是無法被任何單位所限制、衡量的。是一本適合親子閱讀的經典之作，也是一本溫馨兒童繪本。此書深受人們喜愛的原因是在於雖簡潔但很溫暖的文字，以及可愛活潑的插圖，讓人在閱讀過程中感受到幸福且溫馨的氛圍，表達了一種無條件的愛和深厚的情感，讓人非常感動。

故事的一開始是小兔子應該要上床睡覺了，但牠卻抓著大兔子的耳朵要求牠好好聽牠說話，小兔子向大兔子問道：「猜猜我有多愛你？」，而大兔子以各種不同的方式比喻牠對小兔子有多麼多的愛，這些比喻都表達了牠對小兔子無限的愛。不管是比喻大兔子的手臂長度，還是比喻到月亮上去再繞回來，大兔子都用盡心思告訴小兔子，牠愛小兔子的程度遠遠超過小兔子能理解的範圍。而每一次當大兔子表達對小兔子的愛意之後，小兔子總是又反過來回答大兔子說：「我愛你到.....！」然後以小兔子自己認知範圍內，用更大更遠的範圍來比喻、表達小兔子對大兔子的喜愛比他更多。在我兒時的記憶深處，總有一個充滿愛和安寧的時光，那是兒時幸福時光之一，是媽媽每晚在床邊編織的溫馨故事，如同一手催眠曲，永遠刻印在心靈的角落。每天晚上，當星星點綴著夜空，媽媽輕輕地走進我的房間，媽媽帶著一縷微笑和一本滿載童趣的故事書，坐在我的床邊。我總是迫不及待地潛進被窩，期待著媽媽那溫暖的聲音，開啟我們共同的溫馨時光。

我非常很喜歡這本書的原因是因為它呈現了一種無條件，且無限的愛和深厚的情感。大兔子和小兔子之間的對話充滿了對對方的愛，讓人感受到濃濃的、溫馨的愛，感受到人與人之間的愛是可以且需表達出來的，可以任何形式表達。愛它是一種純粹而無私的奉獻、是一種對特定的人、事、物.....等，大兔子無條件的關懷以及包容，它是少數需要用行動證明的情感，最重要的一點是愛需要用心體會才能發掘的情感，是無法以任何條件做交換。

除此之外，這本書的故事當中完全沒有提到大兔子和小兔子的性別以及兩隻兔子之間的關係，我猜想作者並不強調兩隻兔子的關係和性別的原因是一個人生活當中可以接受和感知來自不同人的愛，並不會只接收單一個人給的愛，愛可能由：父母、家人、老師、同學.....等人散發，甚至有時在生活中看到可愛的小動物也會有人大喊：「你好可愛，我愛你！」，所以大兔子與小兔子的關係、性別、物種.....等，是可以帶入生活中任何一個人事物，並沒有一定要是父母；我們可以對父母有愛，對喜愛的東西也有愛、對自己有興趣的事物也一樣可以有愛。

《猜猜我有多愛你》向讀者傳達了愛的價值是無法被任何單位衡量、限制和以任何條件交換的，同時也讓我思考到愛其實並不是單指任何事，所有人事物都可以有愛和表達愛。這本書的故事使用了很多比喻去呈現愛的多寡，讓我能閱讀時，可以在這些比喻裡跟著小兔子和大兔子一起想像故事畫面，另外可愛的小插畫也讓整篇故事的有趣性提升了許多，讓讀者更有參與感，整篇故事就是會讓讀者有種中毒感，會一直不斷的想翻開書重新閱讀，即使劇情一樣、插畫一樣，但不同階段看會有不一樣的感悟。

四、討論議題：

1.你知道生活中有多少人在愛你嗎？說說看他們用什麼樣的方式愛你？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：國一甲

科 別：國際貿易

名 次：優等

作 者：林以茹

參賽標題：再相遇之時，愛情已然發生

書籍ISBN：9789866076831

閱讀書名：遇見你之前

原文書名：ME before you

書籍作者：Jojo moyes

出版單位：馥林文化

出版年月：2014 年 1 月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

Jojo Moyes是英國暢銷小說作家，以其深刻的筆觸和感人至深的敘事風格聞名。她擁有豐富的寫作經驗，作品涵蓋多種主題，從愛情到生命的意義。《Me Before You》講述了失業女子克拉克和四肢癱瘓的威爾之間的動人愛情故事。這本書挑戰我們對生命的價值觀，讓人深思愛情如何超越困境。

二、內容摘錄：

- 1.我從來沒想過我會如此地想念一份工作，就像想念四肢一樣----一種一直屬於自己的一部分。還有對金錢的恐懼、對未來的害怕。(p.21)
- 2.被拖進一種全新的生活----或者說被拖進另一個人的生活，幾乎可說是把臉都貼在他們的窗戶上了-----這使得你重新思考自己是誰，以及別人如何看待自己。(p.70)
- 3.我們周圍的世界都縮小了，只剩下風雨、忽紫忽藍忽黑的海水還有輕輕在風中飄蕩的薄紗窗簾。我聞到晚風捎來的荷花香，聽到遠方玻璃相碰的聲音。(p.357)

三、我的觀點：

《遇見你之前》是一本深深觸動我內心的小說，因為它觸及了我生活中許多的情感和經歷，就像克拉克和威爾一樣，我也曾經面臨過生活中的挑戰和困境，而這本書幫助我更深刻

地理解了自己的情感和選擇。

閱讀這本書籍後讓我開始思考生命的意義和自由選擇，每個人都會面臨生活的挑戰和抉擇，但是我們要如何應對，又是另外一回事了。威爾的決定雖然令人心痛，但也讓我更深刻地理解了生命的脆弱和寶貴。男主威爾選擇結束了自己的生命，讓我陷入了沈重的思考，是什麼樣的絕望和無奈，才會讓一個人做出這樣的選擇呢？是社會的壓力？是對未來的絕望？還是對生活的無望？這些問題讓我感到無比的心痛和無助。如果我是男主威爾的話會選擇什麼樣的決定呢？而女主克拉克在威爾身邊的堅定支持和無私關愛，則讓我深深感受到了愛的力量和生命的價值，並不禁佩服起他們間強大的愛。

通過克拉克和威爾的故事，我意識到了人與人之間的情感交流是如此之重要。我們常常忽略了人們的真實需求和情感，而這本書則喚醒了我對於珍惜與他人相處的重要性，看到克拉克不顧一切地關心和照顧威爾，我深深地感受到了愛的力量，以及它在我們生活中扮演的重要角色。

在我閱讀這本書籍的時候，我不禁想起了自己曾經經歷過的困境和掙扎，像女主克拉克一樣，我也曾經感到迷茫和無助，不知道自己該何去何從，有一次我遇到了一段挑戰，讓我陷入了深深的絕望之中，那時候我感覺好像失去了所有的希望，覺得生活沒有意義，不知道該如何面對未來。但是透過閱讀克拉克和威爾的故事，我意識到了即使在生活最黑暗的時刻，愛和希望依然存在。在我最困難的時候，我的家人和朋友始終陪伴在我身邊，給了我勇氣去面對困難和挑戰，他們的支持和鼓勵讓我重新找回了生活的意義和希望，讓我知道我並不孤單，還有人在乎我。這讓我重新審視了自己的生活，給了我勇氣去面對困難和挑戰！

另外，男主威爾的決定也讓我反思了生命的意義和價值觀，我開始思考自己對於生活的態度以及未來的規劃。我意識到生命是寶貴的，我們每個人都應該珍惜眼前的每一天，努力去追求自己的夢想和幸福。當閱讀到故事的結尾，我不禁感到一種複雜的情緒湧上心頭，克拉克和威爾之間的故事雖然悲傷，但也卻充滿了溫情和感動，他們的相遇不僅改變了彼此的生活，也深刻地影響了我的思考和態度。通過閱讀《遇見你之前》，我學到了很多關於愛、勇氣和生活意義的重要教訓。這本書讓我深刻地明白了，無論面對怎樣的困難和挑戰，都要勇敢地向前邁進，珍惜每一個擁有的時刻。同時，也要學會給予他人更多的關愛和支持，因為愛是非常非常珍貴的！它能夠溫暖我們的心靈，給我們帶來強大又無盡的力量。

每個人都會面臨生活的挑戰和抉擇，但是我們要如何應對，又是另外一回事了。威爾的決定雖然令人心痛，但也讓我更深刻地理解了生命的脆弱和寶貴。我之前有看過電影解說這一部，由於太感人了，於是我又去看了一次原版，現在又看了書籍版的，每看一次它就會又讓我重新審視了一下自己的生活，也讓我更加珍惜與他人的相處，讓我對生命和愛有了全新的理解。這是一本我會永遠珍藏在心中的書籍，因為它給了我無盡的勇氣和希望！讓我相信無論遇到什麼困難，都有一種力量能夠幫助我們度過難關。

四、討論議題：

- 1.若你所愛的人決定安樂，你會支持他嗎？請說說你的做法。
- 2.愛是希望對方幸福，但如果對方認為死亡才是他們的幸福，你該如何應對呢？你會陪伴他們一同度過最後時刻嗎？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：國一甲

科 別：國際貿易

名 次：優等

作 者：伍芷愉

參賽標題：獨特的你，接受自己每一面

書籍ISBN：1772867039506

閱讀書名：幸好不漂亮

原文書名：

書籍作者：蕭綽

出版單位：圓神

出版年月：2020/06/01

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者表示出了在這個時代中，大眾對擁有美好容貌的誤解，提醒各位讀者，擁有一副美好的皮囊，也要充實自己的內心，要對自己懷有良好的自我認同感，不再被外界的關注及想法所感到焦慮。《幸好不漂亮》是一本看臉時代的活法之書，也是一本所有女孩的蛻變指南。每一個真正漂亮的女生，都不應成為被「漂亮」囚困的靈魂。每個人都有定義自己「漂亮」的權利，在「顏值即正義」的世界裡自帶光芒，活成自己想要的模樣。

二、內容摘錄：

1．世界上本來就沒有絕對正確的人和事，只有用正確的方式做人和做事，所以倒不如把這句「你長得好看，做什麼都對」反過來：「你做什麼都對的樣子，看起來真美。」(p.82)

2．美，固然是一種難得的體驗，但不美，也算不上生命的殘缺。到最後，你真正看重的，可能是你一生中經歷過什麼、體驗過什麼-那些才是你永遠難忘的回憶，和你之所以為你的本質。(p.114)

3．有句老話說，對一個人的欣賞，始於顏值，敬於才華，合於性格，久於善良，終於人

品。千萬別讓你的顏值，成為人生的最高值。因為，顏值只是底線，才華卻可以突破極限啊！（p.150）

三、我的觀點：

看完這本書，我感觸良多，因為我一開始也覺得，長得好看是一件很重要的事，長得好就是會有諸多的福利與捷徑，但看完本書之後我才發現，其實擁有美貌也是一件痛苦的事，因成為眾人的焦點，所以一舉一動好似被放在放大鏡下，容易感到焦慮及不安。而一般人則無須有這麼多的顧忌，可以在平順的生活中的去增強自己的實力，更不用在乎外界的看法。這本書是看臉時代的活法之書，更是所有女孩的蛻變指南。在這個充滿外貌焦慮的社會，每一個真正漂亮的女生都應該成為一顆不受「漂亮」囚困的靈魂。書中提醒我們不要被社會對外貌的定義所束縛。每個人都有權利定義自己的「漂亮」，不受外界的評價左右。它教導我們，在「顏值即正義」的世界裡，如何擁抱自己的獨特之處，發現自己的價值。

歌手蔡依林〈怪美的〉中，有一句歌詞為：「聽誰說錯的、對的，說美的、醜的」聽誰說才是對的，當然是聽自己說，而我認為當把美貌這層外在掀開之後，富有豐富的內在才是真的美，當我跟其他人相處時，我會被他人的第一外表所吸引，可能讓我持續的對他感興趣的，是豐富的內在，當有足夠的文化內涵時，美貌好像也不是那麼重要了，在舞台上，美貌雖然能先吸引一波關注，但擁有自然的談吐，得體又大方的表現時，聚光燈才會一直在你身上。我們要學會如何在外貌觀察的迷霧中保持內心的堅定，真正的美麗來自於自信、善良和內在的光芒。每一個女孩都有權利活成自己想要的模樣，而不是被外界的標準所束縛。客觀的以深邃的眼光觀察著社會對女性的期待，鼓勵我們不要成為被「漂亮」定義的奴隸，而是要活出真實、自信的樣子。每一個女生都是獨特的，她們的光芒來自於內在的自愛和對生活的熱情。

知識是不會離開你的，我常聽有些老師說。當你不知道或很困惑要做什麼的時候，我很建議去看一本書，因為文化知識會永遠保持在你身上，而在翻動每一本書時，命運的齒輪好像又多轉動了一圈，相信你聽過龜兔賽跑這個經典故事，將美貌想像成兔，將知識想像成龜，每讓自己多增加了一些知識或內涵，龜就多跑了好幾步，而一直不斷專注於自己美貌的兔，忽略掉了好多重要的時間，兔子雖得到了不沾泥土的漂亮毛髮，卻輸掉了比賽，烏龜雖然弄上了一些塵土，但「蓮花出於泥而不染」，當你自己已經有了強大的自我認同及內在底蘊，就不會受到外界所謂那些「美的陷阱」，贏得比賽也贏得了自己，當天空下起雨時，兔子還是會弄髒自己的身體，美貌也只是短暫性的勝利，美貌終究會逝去。自信是內在力量的表現，它不是建立在外在肯定的基礎上，而是源於對自己價值的深刻認識，活出自信的樣子，就是在困難面前堅持，相信自己有能力克服一切困難。這是一種充滿勇氣的態度，讓我們在生活的風雨中保持颯爽的風采。活出真實、自信的樣子，需要對自己的獨特價值有清晰的認識。每個人都是獨一無二的存在，擁有獨特的才華和品格。不必刻意追求他人的標準，而是要找到自己的風格，展現真正的自我。

我知道在處於我們這個青春期的階段時，都對自己的外在看的非常重要，很在意別人的想法，但換個角度看，當我們將自己的內在看的比外在重要時，也就不會如此容易感到焦慮，容易受別人的三言兩語而改變自己，還能夠散發出屬於你自己特有的人格魅力還有你自己最特別的美。那些所謂的「潮流風向標」變更的速度跟氣象一樣快，而你的內在則會永遠陪伴著你自己，他不受外界的干擾，你永遠都是對的，就像作者說的不如把：「你長得好看，做什麼都對」反過來：「你做什麼都對的樣子，看起來真美。」活出真實的自我，無需刻意追求他人眼中的美，這是一種內在力量的流露，是生命的真實映照。只有真實面對自

己，才能找到真正屬於自己的路，活出最獨特的光芒。

四、討論議題：

為何越來越多人覺得「又白、又瘦」才是好看呢？請說說你心中美的定義是什麼？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：餐一甲

科 別：餐飲管理科

名 次：優等

作 者：李若欣

參賽標題：凡事皆可能

書籍ISBN：978-957-32-7217-5

閱讀書名：轉山

原文書名：轉山

書籍作者：謝旺霖

出版單位：遠流出版

出版年月：2013.06

版 次：四版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者之所以前往拉薩，並非是為了旅遊，而是為了忘懷思念，因此參加了雲門舞集的「流浪者計畫」。一開始他不被人期待，認為他非常瘋狂是去玩命的，作者也曾懷疑過自己，但他沒有因此放棄。路途中見識各個短暫的風景，也感受到人情冷暖，並持續騎行完成自己的目標。

二、內容摘錄：

1.所有路途，竟都祇是行過，而無所謂完成的，那未來將一直未來（p.77）

2.塵歸塵，土歸土，接受天葬的人歸於天，有空翱翔。萬物息息相關從可見到不可見，從生到死，從破碎到完整。（p.264）

3.「最後」是怎樣的心情，最後你知道了只有最後才能回答你（p.277）

三、我的觀點：

在〈出發〉中，當作者得知自己成為流浪者計畫得主之一後就開始焦慮，根本不知從

何開始準備，當他開始準備時卻又被人質疑，大多數人覺得他是去送死、是不可能完成的一作者也因此有了退意，但他沒有跟任何人說。在生活中也常有這種現象，當我們做一件事不被支持時就會有退縮的想法，因為大多數人只想活在自己的舒適圈，不想輕易離開舒適圈去冒險；但是，為什麼我們一定需要別人的支持才能去做一件事呢？不放手一搏，又怎麼會有意外的收穫？

作者到了瀘沽湖，在他們母系社會裡有一個特殊的習俗「走婚」，亦即男子若是對女子傾心的話，可以在半夜的時候到女子的房間，再把帽子之類的物品掛在門外，在天亮之前，男方必須離開。我很不認同走婚，這是一個對女性很不尊重，而且對女性婚姻也沒有保障的習俗，我無法想像如果我是走婚中的女性角色我會怎麼辦，但每個地方都有每個地方的習俗，我們可以不認同，卻依然保持尊重地方文化。

作者在下一站到了上鹽井的天主教堂想去借住一晚，卻被拒之門外，一度失去目標；之後遇見一位婦人收留了他，還準備了食物給作者吃。是的，作者不被「神」收留，而「人」卻收留了他。休息後繼續出發，卻遇見了一位有缺陷的小女孩，以為女孩好心幫助他推車，結果卻是來討錢，甚至出手行竊，讓作者感到很憤怒。如果換做我在旅途中遇到這位小女孩，我在感到憤怒之餘，竟然是心疼的情緒。我想若是她在台灣，也許可以享受社會福利與職業訓練，但這個有著缺陷的小女孩卻只能靠著行竊生活，我衷心祝福她換個活法，找到除了行竊以外的工作養活自己。

到了西藏，作者遇到一位藏漢，和藏漢回了家一起聊天，聊起達賴，達賴是藏人們不管後果都願意冒險追隨他的領袖，因為藏人們在西藏無法被受到和漢人一樣的待遇，掌握政治和經濟權力的都是漢人，藏人根本沒有保障，藏漢說的話讓作者不禁想起一位漢人作家馬麗華寫的報導，報導中只有稱讚毛主席的好，是如何規整西藏，卻輕描淡寫藏人的痛。讓我思考社會中是否也會發生這種掌權者任意妄為、罔顧人權的事？而擁有文化優勢的公眾人物，又是在怎樣的失衡考量下，寫出與事實不合的文字？

〈直貢梯寺的天葬〉是我最感興趣的一個章節。天葬是一個很神聖的儀式，在外人看來不過是屍體讓鷹鷲啃食罷了，但對藏民來說，是讓死者毫無保留的走，因為他們堅信死亡不是生命的終點，而是預示新生命的開始。我覺得這個意義非常好，但是我無法接受我死去後屍體要被動物啃食，更因此佩服能接受的人，生於自然，死後也歸於自然。輪迴，也不過如此吧！

〈尾聲〉作者成功到達拉薩，心中一片平靜，當黑暗降臨，才放心大哭一場，我想是因為作者完成了大家所認為不可能的事，但這或許不是作者的最後，而是一個新的開始。作者也賣了陪伴自己經過重重困難的腳踏車，買家延伸了作者的意志和夢想到達珠穆朗瑪峰。閱讀至此，我才省思到自己從沒有認真思考過自己的夢想，也沒有目標，每天都是渾渾噩噩的過，好像生活也沒有意義。我的確應該更加努力地深度學習，並用心體驗生活，也許能快點找到自己的夢想，再義無反顧地去闖一闖！

四、討論議題：

作者一開始被眾人反對，但卻一意孤行，每天負重騎行；他和朋友K一同出發，但K因為種種原因而放棄，作者認為如果連努力都沒有就放棄有何意義呢？看到作者遇到困境也沒有放棄，讓我不禁有了疑問：如果追逐夢想中遇到困境，我們該如何去面對及處理呢？你，又願意為了夢想做出哪些努力呢？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：2

班 級：餐飲二甲

科 別：餐飲管理科

名 次：優等

作 者：陳誼臻

參賽標題：習慣的掌握者，就是我

書籍ISBN：9789861755267

閱讀書名：原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則

原文書名：Atomic Habits: An Easy Proven Way to Build Good Habits Break Bad Ones

書籍作者：詹姆斯·克利爾(James Clear)

出版單位：方智出版社股份有限公司

出版年月：2019年6月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

本書作者為詹姆斯·克利爾，是一名世界知名的習慣養成專家，經常受邀到各界演講，作者在高二的一場棒球賽中意外被球棒擊中臉，嚴重受傷，甚至被實施人工昏迷。在經歷頭部嚴重受傷後的六年，他被選為自己所讀大學的最佳男性運動員，並入選為ESPN的全美明星陣容(全美僅33人獲得此殊榮)。

本書講述他從運動生涯幾乎結束，到入選全美明星陣容是如何認識以及善用原子習慣的力量！

二、內容摘錄：

習慣就是「自我改善」這件事的複利。如同錢財透過複利加倍，習慣的效果也在你重複執行的過程中加倍。隨便挑一天來看，習慣的效應似乎很小，但幾個月、甚至幾年下來，它們就可能造成極巨大的影響。唯有兩年、五年，或者十年之後回頭看，好習慣的價值與壞習慣的代價才變得極為明顯。(P.31)

造就成功的，是日常習慣，而不是千載難逢的轉變。(P.33)

好習慣讓時間成為你的盟友，壞習慣讓時間與你為敵。(P.33-P.34)

你會發現習慣就是通往身分認同轉變的道路。要改變你是什麼樣的人，最實際的方法就是改變你做的事。(P.56)

習慣改變取決於你身處的空間，以及眼前的提示。(P.104)

三、我的觀點：

在充斥金錢跟權力的時代，有許多人都想著可以不勞而獲的取得金錢和政經地位，更希望取巧可以獲得巨大的成就，難道有努力就會成功嗎？成功就是人生最後的結果嗎？這些問題彷彿一團團迷霧，常浮現在我的腦海裡，久久不能消散。

幸而在校遇見了校長，校長知道我的迷茫以及渴望成功的野心，而送我《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》這本書，這也是我與這本書認識的開端。

我很喜歡這本書，不僅僅是它能帶我解惑，更是可以在讀完這本書的時候，讓我領悟到很多道理，其中內容是以「習慣」為主圍繞。

習慣分成好習慣以及壞習慣，書中提到「好習慣讓時間成為你的盟友，壞習慣讓時間與你為敵。」我認為這句話很有深度，因為好的習慣可以是我們的夥伴，讓我越來越好，並且可以在過程中學習到新的技能或者偶遇更好的機緣，不過壞習慣的產生，卻會讓我跟時間漸行漸遠，直到拖延症的增生，讓我永遠無法將事情完成。

我會想翻開這本書的其中原因也是因為希望自己可以養成好習慣，因為我發現「人」的本能是會想找輕鬆的事來滿足自己的私慾，像是打電動、看小說、漫畫等，這或許是一種逃避，但是當私慾大於需求時，就會變成反效果，形成壞習慣，舉例來說早上起床先去刷牙、吃早飯，是一種日常習慣，而習慣性會想去將繁重的功課放下，玩會兒手機再繼續，這也是一種習慣，不過這就能看出習慣很容易改變一個人的日常，甚至可以改變自己的人生。

當然！習慣也會牽扯到「拖延症」，而從古至今有許多的消遣活動，但現代的人們卻只會歸咎於是手機害人產生拖延症，不過有多少的拖延症，其實都是從自己本身開始產生的，所以在書中就有提到如何從自身開始養成好的習慣，並去避免及擺脫拖延症。首先在書中有提到，「每天堅持養成」，重點在堅持，所以書裡說到「習慣追蹤器」這個詞彙，也引用了許多名人的真實案例，像是班傑明·富蘭克林常在就寢之前打開紀錄習慣的小冊子，這個小小的舉動也在未來成就了許多偉大事蹟，而「習慣追蹤器」就是在說明只要每天透過小小的動作來紀錄，這不僅可以檢視自己的習慣養成進度，更可以從中幫助自己維持習慣，不過在做這件事的前提，我也深知想維持習慣的「起點」是在於自己的本身，下定決心是一件很容易的事情，就好像人人都有三分鐘熱度，會想下定決心去做，不過往往都只有剎那間的想法，或者卻缺乏執行力以及開始實施的動力，進而引發拖延症，只想不做，所以若是想每天堅持養成習慣，還是得從自身下手，並在過程中「堅持下去」，維持紀錄的習慣。另外，這也是很多人將明明已經盡在咫尺的事，堅持不下去，最後選擇半途而廢的原因。

最後我很崇拜作者能夠在逆境中突破，並且從中領悟到原子習慣的真諦，也讓我可以透過書中的方法解決生活上的問題，利用細微的改變來累積成後天的習慣，俗話說「積沙成塔」不是沒有道理的，一點一滴的累積，雖然時間比較長，但回頭看就會發現自己早已不知不覺的

養成習慣。看完這本書我也知道，若是想要真正解決或者改變一件事情，不論方法是什麼，最後的起點跟終點都在自己，再來就是環境的影響，書中也曾提到「一個好的環境可以造就良好的習慣」，環境可能是美景，也可能是身邊的同儕朋友，「近朱者赤，近墨者黑」選擇一個良好的環境，真的可以有效的改變自己的人生，成就美好的未來。

四、討論議題：

一、

逆境，人人都會遇上，習慣，人人都會擁有。

如果擁有這本書，你會如何突破逆境或者改善當下的生活，讓自己養成一個好習慣並堅持下去？

二、

原子雖然很渺小，但一點一滴累積，卻可以凝聚成驚人的能量。本書運用「複利效應」，讓其產生利滾利，除了習慣可以運用這個方式，想一想，如果是你，還會運用在哪裡？又會如何將這個法則融入到自己的生活中？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：3

班 級：綜三丙

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：吳妍箴

參賽標題：在閱讀的世界旅行

書籍ISBN：9789861338408

閱讀書名：閱讀的方法：找到文明世界，本該如此的我

原文書名：閱讀的方法：找到文明世界，本該如此的我

書籍作者：羅振宇

出版單位：圓神出版社有限公司

出版年月：2022年9月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

閱讀的方法這本書，主要是在分享閱讀的好處，以及對待學習怎樣的態度能讓我們在沉重的知識中找到屬於自己的樂趣，內容集結許多有趣的故事以及小知識，是作者自己過去經驗、閱讀過的書本中收集整理給女兒成長的禮物。

二、內容摘錄：

所有的方法，都是相對於自標而言的。這本書只有一個目標：讓你樂於閱讀。所以，與其說它是「閱讀的方法」，不如說它是「愛上閱讀的方法」(p.17)

文學家們，以數十年的時間篩取著數以百計的微塵，不知不覺地把它們聚集攏來，熔成合金，然後將其鍛造成我們的「金薔薇」(p.71)

知識世界是一張網。從一個節點可以隨時跳到另一個節點，每一本書都和無數的書相關聯。在次地碰上的，在別處仍可重逢；在此時錯過的，在彼時仍可偶遇。(p.213)

三、我的觀點：

以外在動機激發我們去讀書閱讀，會使我們感受不到閱讀帶來的精神快樂，就比如我們因為

要考試、升學去學習是痛苦的，所以作者在書中多次提到很多能讓我們愛上閱讀的內在動力，比如閱讀有增加視野、成長、了解歷史、讓我們有更多選擇、填補想像、給予信心、感受前所未有的心靈體驗，這些閱讀的好處能激發我們有想繼續翻閱書本的欲望，讓我們找到屬於自己閱讀的內在動力。

在閱讀這本書的過程就像在同時看很多本書，因為作者不單純只是在分享自己的論點，也引用了各種不同人的生活總結、哲學心得、小知識、讓我佩服的不只是作者能顛倒我整個思考模式，更多的是他的聯想力，想到一個論點馬上就能聯想到在他三年前，甚至中學時讀的書，還能找到原文的段落引用。

在這本書裡還藏了很多意想不到的寶藏，雖然大多是作者引用別書的段落，但也讓我與更多書結緣認識他們，像「逆向工作法」(p.50~p.51)與「黑板的用法」(p.45~p.46)，這些原本不是我看這本《閱讀的方法》一開始的目的，卻讓我學到很多超出意外的收穫。

這本書中我有很多很喜歡的觀點，比如姜與蘋果的象徵 (p.72)，以及在內容摘要提到的金薔薇 (p.71)，在這些喜歡的內容中我最喜歡作者提到的人格模板，在沒有生機時的低潮期，若看到與自己境遇相同，卻能擁有不同的道路，讓人相信可以抓住自己夢想，打造一條屬於自己的路，那對於一蹶不振的生活絕對是莫大的安慰，以前在書上看到，離鄉背景沒有任何物質資助，靠三餐泡麵生存的美籍華裔生，最後成功圓夢成為art center設計師，母親癱瘓、父親殘障的中國學生，透過自己的努力考上清華大學，這些案例，比本就家財萬貫的富二代創業成功，舉例的故事更讓人振奮，不是因為寒門出貴子更讓人感動，也不是想表達那些有家底的人有更多的機會和資源所以他們的成功很輕鬆，只是在類似起跑線上的故事，比較能讓我相信我溝得到，不是能溝到art center或清華大學，是讓我相信我會有機會溝到我的夢想，有路能通往我夢寐以求的生活，我也能擁有這樣的人格模板，也讓我可以有先例能學習。

「讀書多了，我才知道，其實「無畏布施」更重要。」(p.201)在沃敏斯學院裡學校會請固定時間，請名人讓學生從小就能見到名人、成功人士、各種學者，同時也是在暗示學生，成功並非遙不可及，他們未來也能成為這樣的人，這樣的學習體驗不只讓學生能收集到更多，成功者的學習歷程和方法，也對於塑造學生的自信來說，是個很好的方法，若現實生活中沒有提供我這些接觸成功案例的機會，那我能從圖書館裡免費借閱的書籍裡找，看到越多不同人的生命故事，不僅能學習也能讓我產生自信。

「每一本書都和無數的書相關聯。在次地碰上的，在別處仍可重逢；在此時錯過的，在彼時仍可偶遇。」(p.213)作者將閱讀當成一張網，每一本書都相連著另外一本書，而我想把一本書比喻成一個景點，從一個景點到另一個景點（從一本書到另外一本書）的過程，是學習的過程，要上閱讀的車不難，難在要有耐心面對有些枯燥的過程，或必須留在一處自己不喜歡的景點，我覺得比起以收穫滿滿為目的的規劃行程，不如自己隨意的發車，看到想看得景點就下車，自己掌握節奏在這場閱讀的旅行，也能讓我們在這輛閱讀的車上，多待一下，享受過程的同時找到屬於我們自己的歸宿。

四、討論議題：

你閱讀的方法與內在動力是什麼呢？

在這個知識量爆炸的現代，我們該如何留住從我們身邊擦身而過的知識？又該如何在下次使用的時候快速找到？

如果你也想寫一本書給自己的孩子，你會寫什麼樣的書呢？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一乙

科 別：綜合高中

名 次：甲等

作 者：吳幼亘

參賽標題：七個讓愛延續的方法

書籍ISBN：978-957-32-7799-6

閱讀書名：七個讓愛延續的方法

原文書名：七個讓愛延續的方法

書籍作者：約翰·高曼/妮安·希維爾

出版單位：遠流出版事業股份有限公司

出版年月：民國104年四月一日

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

七個讓愛延續的方法的作者是約翰·高曼、妮安·希維爾。約翰·高曼是美國心理學家，華盛頓大學心理學名譽教授，他的工作重點是通過關係分析預測離婚和婚姻穩定性。這本書他們以超過40年的時間研究並觀察幾千對伴侶後發現並提出7大能讓戀情持續一生的七大秘訣。

二、內容摘錄：

- 1.當夫妻意見相左時，這種丈夫會積極尋求共識，而非堅守己見。(p.118)
- 2.他表達情緒的方式或許和妻子不一樣，但是他能明白如何與妻子在感情上建立更深的連結，然後做出尊重妻子的決定。當他在看電視，而妻子需要有人談談時，他會關上電視，傾聽妻子。(p.126)
- 3.學習成為更好的聆聽者。這其實也沒錯，只是大部份的人平常都很難做到，更別說是在心煩意亂的當下。(p.152)
- 4.心平氣和討論才比較有可能解決衝突，如果不斷提醒自己這點，你就比較容易做到。如果你氣到無法心平氣和討論問題，暫時不談才是上上之策，等到冷靜下來再說。(p.193)

三、我的觀點：

我覺得這本有別於一般兩性關係書籍，多著重於教你如何面對兩性之間的負面關係，尤重在解決衝突、溝通技巧.....等等，作者提出了一個很不一樣的觀點，他認為維持美好關係的關鍵，不在於減少兩人間的負面關係，而是如何在日常生活中累積、創造更多正面關係，只要兩人對彼此的正面感受大於負面感受，感情就能一直維持下去，在兩個人的戀愛裡，常常因為一些雞毛蒜皮的小事而大發雷霆，有時候經常不知道如何解決，反而讓兩人的感情越來越差了，若是兩個人真的想共處一生，那麼應該是要去解決問題，而不是被問題解決。

在男女戀愛中，有歡樂有淚水，有難過有生氣，這些都是再正常不過的事情，但為什麼有些人能和自己愛的對方天長地久，但有些人卻中途就停止了？首先忠誠是最重要的，如果不是真正的愛著對方，經常做出一些違反常理的事情，讓對方難過，那麼我覺得這場戀愛是非常沒有意義的。若是相愛的兩個人，一定會認真的執著於對方，但為什麼有些看似非常珍惜對方的情侶、夫妻，到最後還是分開了呢？我覺得大多都是有問題沒有辦法好好解決好好溝通，雖然相愛，但問題大於愛，到最後可能也只剩無能為力了。兩性關係中，累積正面關係遠比減少負面關係來的重要的理由，來自作者多年來觀察上百對夫妻所得到的心得：「大部分婚姻裡的爭執都是無法被解決的。」從而導致很容易分開，但真正結婚的老夫老妻，大概都把彼此當作親人看待了，分開的話就像一個陪在身邊很久的家人突然不見了，習慣彼此的存在。

現在我們能體會的只有青少年青澀的戀愛，可能是這一生最單純的情感，書中有提到很多讓愛延續的方法，像是多多了解彼此，花時間陪伴對方，或是聊聊內心深處的想法，這不能更加了解彼此，感情也能更升溫！再來就是可以經常分享日常瑣碎，大事小事都能和對方分享，就算沒有生活在一起，但看到彼此的分享也都很像融入的對方的生活中。書中也有提到在戀愛中不妨會吵架、生氣、難過、不開心.....，但若是彼此都不願意主動去解決，反而一直都是僵局狀態的話，那麼這可能會是一輩子的心結，僵局也許是關係中永久的問題，但打破僵局的目的並非解決問題，而是展開對話，學習如何在不傷害彼此的前提下，討論問題，與問題共存。

我覺得，很多道理大家都知道，但正在氣頭上時真的很難做到，但我一直相信，兩個人相愛的時間是有限的，你愛的人剛好也愛你，還願意和你一起生活，是多麼難得且美好的事，這樣想的話，就會發現其實很多事並非不能妥協。彼此能敞開心扉坦誠相待，勇於表達內心想法和感受，讓對方更了解你。願意傾聽對方、重視對方的意見和感受，給予對方足夠的尊重和關注，這有助於建立相互尊重的關係。儘量面對面溝通，避免透過訊息或社交媒體溝通，盡量面對面交流以減少誤解和不確定性，放下對方改變的期望，接受對方的獨特性，不要強迫對方改變以符合自己的期望，尊重彼此的差異，我想，即使無法天長地久的過一輩子，也會是過著幸福快樂的生活。

四、討論議題：

如何能做到讓愛延續？如果做到了你所述的方法就會幸福一輩子嗎？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一乙

科 別：綜高

名 次：甲等

作 者：陳子捷

參賽標題：自以為是的愛

書籍ISBN：978-986-5480-76-9

閱讀書名：父母並非不愛你，但卻讓你傷痕累累的隱性虐待

原文書名：父母並非不愛你，但卻讓你傷痕累累的隱性虐待

書籍作者：王雪岩

出版單位：方言文化出版事業有限公司

出版年月：2022年3月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

王雪岩，出生日期不詳，是著名的作者、心理諮商師、督導師等，從事心理學研究十餘年，以優秀的文筆闡述心理問題及其應對方法。

隱性虐待是指針對青少年不容易被察覺或被識別出來的形式的虐待行為。包括精神上的虐待，如貶低、忽視、偏心或冷暴力，而不是直接的身體虐待。這些行為可能對受害者造成持久的心理創傷，但由於它們通常不會留下明顯的證據，因此可能比其他形式的虐待更難被識別和處理。

二、內容摘錄：

1 · 可恨之人，必有可悲之苦。(p.79)

2 · 所謂的成長，就是在不斷長大的過程中，逐漸看到自己的缺損，慢慢找回自己缺失的部分。(p.111)

3 · 改善的第一步，是承認自己的所有感受是真實的存在。(p.132)

4 · 不管過去發生了什麼事情，我們都不能回到過去阻止那些事情的發生。但是我們可以立足於現在，改善現在那些無法適應現時生活的部分，使今後的生活變得更好。(p.134)

5 · 你的憤怒是在提醒你，你心中的那個嬰兒正在呼喚需求保護。(p.135)

- 6 · 改寫人生，每一刻都是起點。(p.139)
- 7 · 無力改變過去，那就改變自己。(p.203)

三、我的觀點：

隱性虐待是一個嚴重而又常被忽視的問題，它可能以各種形式出現，包括心理虐待、情感虐待、忽視和控制等。這些形式的虐待可能對青少年的身心健康造成長遠的影響，包括：「自尊心下降、情緒問題，及人際關係問題等.....」往往不容易被外界察覺。

「愛之深，責之切」有些父母對孩子的期望高，相對的管教嚴厲，不允許孩子犯錯。一旦做錯了便嚴加斥責給予懲罰。日子久了便形成孩子見到了父母就戰戰兢兢唯恐犯錯，等孩子到了青春期，有自己的想法、有能力對抗，就開始對父母親進行叛逆。你越是禁止、越是不讓我做的我非要做給你看。父母這麼做的理由是「棍棒底下出孝子」，教育孩子就要嚴格，不嚴不成才。這種愛的過火的方式，只會讓親子間形成一到鴻溝，導致雙方水火不容或孩子單方默默承受父母親帶給他傷痕累累的「炙愛」。我個人認為青少年是正值一個即將轉成為成年人的年紀，這個年紀的孩子會開始不喜歡大人們約束、開始有自己的主見、不想要服從父母、渴望獨立等.....。大部分的家長會選擇忽視，甚至指責和批評，這些錯誤的教育方式可能會加劇家庭關係的不和諧和孩子的叛逆情緒，不利於孩子的成長，甚至逼得孩子有了輕生的念頭。因此，家長在面對孩子叛逆期的時候，應該盡量避免採取錯誤的管教方式，而是選擇理解、傾聽、支持，並給予適當的鼓勵及幫助來引導孩子，共同度過這個難關，而不是不斷的批評及約束，最後造成雙方都不愉快。

我覺得書中的內容提供了很好的處理方式，作者運用了自身心理諮商師的經驗，透過心理學的角度來解釋為什麼青少年的孩子會有叛逆期，且療育了許多童年傷痕，以及告訴、呼籲家長們面對青少年們的叛逆期，最佳的處理方式是什麼。但我覺得這本書唯一美中不足的地方就是解決的方案沒那麼清晰，作者大部分是寫這些青少年現在的處境，以及為什麼青少年會有【叛逆期】的部分，而對【如何解決】這方面的問題相對比較少，所以我覺得如果把解決的方案寫的更清晰明瞭的話，會更加完美。

現代雙薪家庭比比皆是，許多傳統的教養方式對於孩子而言，極有可能造成不良的影響，如何能在家庭和諧的氛圍中教養出良好品格、積極樂觀進取的學習態度是非常重要的。看完《父母並非不愛你，卻讓你傷痕累累的隱性虐待》這本書之後，我學到了非常多與父母相處的方式及待人處事的道理。這本書可以提供給家長們教養子女的相處模式及正處於叛逆的青少年，或者童年家庭不完整的孩子閱讀，希望透過書本的引導，能大大減少孩子叛逆期跟家人間的矛盾及減少社會事件。

四、討論議題：

- 1 · 看完《父母並非不愛你，卻讓你傷痕累累的隱性虐待》這本書之後，因為書裡把解決這方面問題的方案寫的不太清楚明瞭，所以我想提出的問題是「該如何有效的解決青少年時期叛逆的問題？」

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：資一乙

科 別：資料處理

名 次：甲等

作 者：戴人傑

參賽標題：關於貓的大小事之一最珍惜的時光

書籍ISBN：978-626-7337-35-6

閱讀書名：最珍惜的時光

原文書名：關於貓的大小事之一最珍惜的時光

書籍作者：黃阿瑪：志明與狸貓

出版單位：布克文化出版事業部

出版年月：2003年9月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

本書是在講述人類跟貓是如何好好相處，如何可以從貓在世常生活中做的一些小動作來表達自身的意思，此書的作者黃阿瑪的志明與狸貓，他們有經營一個youtube頻道叫做黃阿瑪的後宮生活，這個頻道主要由兩位所謂的"奴才"（志明和狸貓）經營，並以他們與八隻貓的日常生活為主要內容。這些貓都有各自的個性和特點，而志明和狸貓則因為他們的親和力和照顧貓的方式，深受觀眾喜愛。

二、內容摘錄：

- 1.就像這雙軟綿綿的蓬蓬手，老是放鬆靠在離你最近的位置，是那樣毫無防備的全然信任，正因為是你，他更不需要勉強自己，偽裝自己本來就不擅長的那種笑臉。(p.20)
- 2.而這就是我與他們的緣分，從最初的相遇，到現在如此相知的默契，想來真是覺得美好，想必天下每個貓奴與主子間，也都有如此平凡瑣碎的日常，那當中便都蘊含著如此深厚的愛吧！。(p.32)
- 3.因為眾貓的個性不同，演變成了不同的棲息模式，比較內向害羞、需要安全感的，就需要擁有屬於自己的家園，並且努力的保護它；比較外向、愛冒險、圓融擅交際的，就適合在外面自由行走，不受拘束，拓展各自的生活版圖。(p.64)

三、我的觀點：

與寵物相處的時光是無價的，這段時光充滿了愛與陪伴，讓人感受到無條件的情感交流。不論是和貓咪、狗狗或其他寵物在一起，他們帶來的快樂和溫暖都是獨一無二的，這些時刻讓人學會珍惜當下，感受生命中真正重要的事物。與寵物共度的時光，不僅是彼此之間的連結，更是一種無聲的陪伴和愛的表達。無論是分享美好時光還是度過困難時刻，與寵物在一起都讓人感受到溫暖與安慰。這份情感是珍貴且無法取代的。

本書敘述了關於八隻貓的日常生活以及他們與照顧者之間的互動如何連系在一起，令人彷彿置身於緊密的貓咪與人類的互動之中，以及它如何細膩地捕捉我們這些「奴才」和貓咪之間的微妙關係，讓我深深著迷。一開始我被吸引的部分是作者如何擅用自然而生活的語言，讓讀者進入貓咪的世界，無論是睡覺、吃食、玩、甚至是讓許多鑿屎官也頭疼萬分的便溺行為，也都採用正向以及幽默的表達方式，我們在其中能夠感受到貓咪的樂趣與探索，這不僅幫助我了解了貓咪的行為，也啟發了我重新思考自己的日常生活，讓我認識到生活中的小事也可以擁有大大的樂趣與意義。讓我可以深刻的感受到與貓一起生活的日子可能充滿了溫馨、歡樂和挑戰，和貓咪相處可以帶來許多美好的時光，牠們的可愛表情、撒嬌神情、活潑逗趣的戲耍和陪伴，讓我在日常生活中與貓互動的當下帶來更多的歡樂和放鬆的時刻。

此書加深了我對貓科生物的理解和欣賞，我從中學習到，貓咪的每個動作，無論我們感覺它多麼的隨意或許是不可理解，其實都是有意義的。舉凡撕咬玩具、在家裡四處奔跑、甚至是躺在窗戶旁發呆，這些都是他們在細膩地展現他們的情緒和需求。透過貓咪的觀察，我們可以更進一步理解自己，對於貓咪來說，無論在哪裡，無論做什麼，他們總是完全活在當下，他們完全陶醉在自己世界裡，無憂無慮，這是我們作為人類常常會忘記的珍貴能力。

平日我們都被困在一天的喧囂與繁忙中，往往忽略了生活中的小確幸，看著貓咪如何令人羨慕的享受生活的每一刻，讓我明白無論在什麼地方，只要我們全心全意地活著，都能找到快樂與平靜。我深感與這些難以琢磨的生物相處的樂趣，也認識到了貓咪對我們日常生活的啟發。也許，他們帶給我們的不僅僅是歡笑和療愈，而更多的是對生活本質的思考和追求。與貓共處也需要負責任和耐心，需要確保提供給貓足夠的食物、水和清潔的生活環境。此外，定期帶貓去看獸醫、保持其健康和幸福也是非常重要的。與貓咪一起生活也需要理解它們的行為和需求，並建立良好的互動關係。

這本書使我重新檢視自己作為一個寵物主人的角色，並思考如何更好地與貓咪建立聯繫和理解。事實上，我們可以學習許多有效的方法來改進與任何動物的相處，比如用牠們的語言來交流，理解牠們的需求和感受。這本書讓我對貓咪有了更深的理解與欣賞，也可以更深入的思考與不管是寵物還是其他動物的相處模式，更重要的是與貓共處的日子能讓人感到放鬆和快樂，牠們的陪伴可以給人帶來溫暖和安慰。無論是在家中悠閒地與貓玩耍，還是在它們身邊享受寧靜時刻，與貓共度的時光都是珍貴且令人難忘的。同時也能為我們人類的生活帶來更深的喜悅與對生物的理解

四、討論議題：

你有養過寵物嗎？你如何照顧寵物？你如何與寵物互動？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一乙

科 別：綜高

名 次：甲等

作 者：林言蓉

參賽標題：喜歡自己，困難卻重要的人生課題。

書籍ISBN：9789863425649

閱讀書名：練習，喜歡自己

原文書名：

書籍作者：肆一

出版單位：三采文化集團

出版年月：2016年1月29日

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

「練習，喜歡自己」是一本藉由個人、生活、愛情、友情間可能會經歷的事來帶到，就算無法從他人身上得到喜歡也無妨，只要自己喜歡自己就夠了，無須掉到深淵認為自己不值得被愛，人本就不完美，連自己都無法接受自己又如何被愛呢?所以重要的是學會「喜歡自己」，一步步地接納自己，使自己堅強，先愛自己才有勇氣被愛，是這本書希望能夠帶給讀者的鼓勵。

二、內容摘錄：

1. 「完整並不是說毫無缺陷，而是即使不完美仍然可以肯定自己的好。」(p.005)
2. 「只要能一個人好好的，不管在怎樣的狀態也都會很好。」(p.015)
3. 「其實，傷心是好的，那是一種情緒的宣洩，也會讓你正視自己。」(p.044)
4. 「你看到了別人的好，記得稱讚對方，卻總是忘了要鼓勵自己。」(p.049)
5. 「喜歡自己的第一步，就是學習承認自己是一個怎樣的人，不管好的或壞的都去接受。」(p.050)
6. 「學習去珍惜當下，因為每一個當下都很難得。」(p.09)
7. 「以前會最想要每一個人的喜歡，現在則覺得喜歡自己比較重要。」(p.099)

三、我的觀點：

練習喜歡自己這件事，我認為是一項需要大量時間與沉澱才能做到的「心理狀態」，人們要去接受外在的事物非常容易，喜歡一個人、一項物品，都可以在一瞬間建立。但在面對自己時，接納度卻會大幅減少，當時會被這本書所吸引就是因為我曾經有過那麼一段時光，認為自己毫無能力、跟不上他人、無法被所有人喜歡而感到挫折，很厭棄這樣的自己，不過經過多次的自我沉澱，我才走出陰霾，試著摸索自我、喜歡最真實的自己。我想藉由這樣的經驗並且配合此書來分享我對「練習，喜歡自己」的觀點，且訴說喜歡自己的重要性。

首先我認為，人常常會出現不夠滿意自己的原因有很大一部分是環境所造成的，大家都知道人生來就應該為自己而活，但在我看來現在的人們或者說我本人，都會希望自己能夠迎合大眾，希望自己跟上流行，在這種快流行的社會中很難停下腳步，一旦無法融入大家就會像過期品般被嫌棄被遺忘，為了能展現最好的自己我們做了多少努力，多少偽裝，才能達到被大眾喜愛，這當然是不可能的，在這樣的偽裝下我們反而會被一次次消磨，且慢慢的迷失自我，最後甚至一無所有。我曾經就是這樣努力的迎合他人，明明不喜歡卻還是笑著答應；明明某些行為不符合原來的我，但我還是照做，這讓我開始沒了主見，沒了自己，可當時我只在意自己的人際，害怕一人被孤立，不過當我逐漸成熟，我開始去思考自己的立場，也開始認識自己的樣貌，懂得拒絕，因為我知道真正喜歡我的人，就是喜歡我這個人，不會要求我一定要付出，或者改變型態，也因為我喜歡我自己，我認識我自己，不會為了他人而輕易地嫌棄天生的自我，如同摘錄中說的，接受自己、肯定自己，再多他人的喜歡，都比不上自己喜歡自己。

為何喜歡自己那麼重要且困難，如同以上所訴，外在的眼光對我們來說太重要了，但這是件很矛盾的事，因為我們既害怕他人眼光，卻又希望大家發現渺小的自我，但這些眼光能帶給我們什麼？是優越感？是恐懼？這些都太不實際了，人本能的渴望被愛、被喜歡，不管是友情還是愛情，都是潛意識中因為喜歡這個人，或是希望被這個人喜歡，而建構起來的關係，但殘酷的是，任何關係都有可能會瓦解，有誰能夠陪伴自己一輩子？這些從外界得到的喜歡都太脆弱了，他能夠在某些時刻給你足夠的安全感與支持，可這樣的力量無法隨時隨地的提供，每個人都是個體，都有自己的生活，這種時候能夠支持自己的，就是自己，所以才要試著練習，練習在自己無力的時候給自己溫暖；練習在被外界傷得體無完膚的時候自我療癒，做最自在的自我，不去在意他人的言論，練習享受一個人獨處，有這樣的練習，慢慢就不用怕外界的聲音，因為喜歡自己，喜歡自己的任何樣貌，知道怎樣的狀態最舒服，根本不需要他人來肯定，這也是書中說的「只要能一個人好好的，不管在怎樣的狀態也會很好。」就是如此。

讀完這本書讓我重新沉澱了曾經的歷練，在書中的文字裡，我看到了許多真實發生在我身上的事情，看似微不足道的小事，在當時卻會給我帶來極大的打擊，不過當看到作者在每一小段的內容尾端寫下各種鼓勵的話語，或者說我曾經用來打撈掉進深淵的自我時所告訴自己的話，這讓我瞬間感到溫暖，且感謝著曾經的我喜歡上了自己。

肆一老師的作品往往都是走著這樣真實的人生經驗路線，我認為不管是愛情方面或者探索自我方面，都非常適合青少年的朋友閱讀，作者看似在書寫自己的經驗，其實他是在訴說著大家的故事，能夠如此擄獲人心，我想就是因為如此吧。

四、討論議題：

喜歡自己比起接受他人喜歡更加困難，所以多數人會選擇後者來滿足自我，可這樣的結果往往都會變成，連自己都討厭這樣虛假的外表，變得更難以接受自我，與其這樣，是否選擇試著回到自己，變成自己喜歡的樣貌，活出屬於自己的人生會更加快樂呢？請說說您的看法。

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：餐一甲班

科 別：餐飲管理科

名 次：甲等

作 者：吳念儒

參賽標題：騎行者，壯遊

書籍ISBN：978-957-32-7217-5

閱讀書名：轉山

原文書名：

書籍作者：謝旺霖

出版單位：遠流出版

出版年月：2013.06

版 次：四版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者謝旺霖因為一些感情私事，想要尋找一個沒有思念的地方，所以參與了雲門舞集的流浪者計畫，以騎單車的方式前往西藏，途中歷經許多生死交界與人世的悲歡離合，也看到壯麗的風景和特別的族群，最後抵達目的地，終於可以放心地大哭一場，這段旅程，也將深深刻在作者心中。

二、內容摘錄：

1.幾天後你重回麗江，雨已經不再下了，古城也顯得更加熱鬧非凡。但你的心境似乎有所不同。(p.54)

2.也許，她們佩服你的緣由是你一獨自一個人，而她們卻能彼此相互扶持。(p.212)

3.萬物息息相關，從可見到不可見，從生至死，從破碎到完整。(p.264)

4.「最後」是怎樣的心情，最後你知道只有最後能回答你。(p.276)

三、我的觀點：

旅行所代表的不僅僅是看遍各地風景，更是一次次持續、深度而永久的機會，讓我們得以不斷發掘生活的真諦。作者謝旺霖的旅行，是在身旁的人都反對的處境下，還能夠有堅持自我的抉擇；是在與朋友同行時，疲累的身體使朋友放棄而作者仍單槍匹馬繼續前行；是在夜晚裡的山中摔得遍體鱗傷還差點掉下懸崖的他，拖著緩慢的步伐盼見了前方德欽縣城的隱隱燈火而放聲大哭；是在被兇猛的藏獒包圍時，還能從容不迫的拿起石子砸向牠們，保住了自己的渺小生命；是在到達西藏後，看見景色與自己腦中想的不盡相同，而感到惆悵與失落；是在經歷了五十個騎單車的日子後，抵達拉薩的布達拉宮而身心俱疲，不禁潸然淚下.....

天葬是佛教傳統的生死禮節，他們將死者屍體拖至天葬台後，磨刀霍霍，隨後便往死者屍體上劃上幾刀，象徵著身體與心靈的分離。接著，天葬師便會召喚在天上盤旋的聖鳥——鷹鷲，前來將屍體食盡，連骨頭都不剩。這種傳統習俗有「輪迴轉世」的意涵，當死者被鷹鷲食盡時，不僅代表其純淨，也表示逝去的人將無所保留；反之，若鷹鷲認為屍體太過污穢而未食用乾淨，就象徵著厄運或是這個人的罪惡。生淨，且死淨。「比起肉體，更重要的是靈魂。」靈魂伴我們一生，經過洗滌，好好投胎轉世，祝福它的下一段生命旅途。

還有〈幫達奚大哥〉這篇，作者偽裝成他朋友的身分——廈門大學的研究生，被士兵們認為他是有「一級文化涵養」且知識淵博的人，讓士兵很崇拜他，詢問他很多事情、為他做很多事，但其實他只是個來借宿的旅者，而且最有趣的是，作者最後還夢到關心他的那位士兵是他的新娘，簡直就是「男」上加「男」啊！提問士兵的人生難題，在不知道該不該繼續在內地浪費光陰。這樣的疑問的確是大哉問，安逸也許意味著懶散，而人們的怠惰與頹廢，都會使我們往社會底層前進。很多人都嚮往著無憂無慮、自由自在的生活，但如果生活沒有一點苦難低潮，真的就是完美嗎？人生就是要有酸甜苦辣鹹澀腥沖，這樣才會精彩。有缺陷的美，才是人生的圓滿。

作者以第二人稱行文，更讓我有身歷其境的感覺，隨之而喜，隨之而悲。最後他旅遊完把他的腳踏車給賣了，實在令人惋惜，如果是我，我絕對不會賣，這輛車陪我翻山越嶺，那是很重要的回憶，怎麼可能捨得？但作者應該有他自己的想法，不禁讓我感覺有點心酸。

「我認為，人類生命中最快樂的時刻，是踏上未知的土地。」——理查德·伯頓爵士如是說。未知，使人們充滿好奇心，當我們踏上旅途的步伐，也就意味著想挑戰未知。作者這趟「因為失戀而學騎單車流浪」的瘋狂旅程，不只是欣賞眼前的山明水秀，更重要的在於他那份「不管遇到什麼事情，即使傷痕累累、疲憊不堪，都不肯放棄的那份決心。」偉大的毅力只為偉大的目的而誕生，任何事情都有它的困難之處，我們不能當一個只有三分鐘熱度的人，熬過，就贏了。

四、討論議題：

當山林土地被開發，那些大自然美景也隨之消散，換來的是科技的創新世界，若人民一直不斷開發，世界最終會面臨哪些重大問題呢？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：資一乙

科 別：資料處理科

名 次：甲等

作 者：朱佑倫

參賽標題：魚菜共生

書籍ISBN：9789862035030

閱讀書名：當一條魚是什麼感覺？

原文書名：What's It Like To Be Fish？

書籍作者：溫蒂·菲佛

出版單位：台灣麥克股份有限公司

出版年月：2013

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

你能在水裡生活嗎？你不能在水裡呼吸、吃東西，但是魚可以，魚的身體是專為水中生活設計的，就像你的身體適和陸地生活一樣，認識魚的身體構造，如何靠著流線的身體游泳，魚尾鰭能產生推進的力量，其他魚鰭負責身體平穩，魚鱗上有黏液可以幫助魚在水中滑行，也有保護作用，讓魚在水中游來游去。

二、內容摘錄：

1. 觀察魚你會發現他們的嘴巴從早到晚都不斷地一開一合，好像在喝水，但其實不是，牠們是在呼

吸，你也是從早到晚都在呼吸，魚用腮呼吸，你用肺呼吸。(p.16)

2. 大魚吃中型魚，中型魚吃小魚，這就是「食物鏈」的一部分。(p.23)

3. 魚是「變溫動物」，牠們的體溫會跟四周的水溫相同，溫度要介於攝氏18- 22度之間才能維持健康，

你是「恆溫動物」，身體健康的時候，體溫會維持在攝氏37度，不管天氣熱還是冷。(p.24)

4. 魚睡覺的方式跟你不一樣，牠們是把動作放的非常、非常慢來讓自己休息，魚的眼睛永遠是張開

的，牠們沒有眼瞼，就算睡覺眼睛也是張開的。(p.26)

三、我的觀點：

我很喜歡養魚，記得我四歲的時候第一次養魚，興奮的問媽媽很多問題：「魚為什麼要游來游去？」，「魚怎麼睡覺？」，「魚大便要不要擦屁屁？」，我還天真的整晚守在魚缸旁等著魚睡著，傻氣的動作，讓媽媽哭笑不得。六歲的時候爸爸送我一個八呎大的魚缸讓我養更多的魚，我養過孔雀魚、金球、小金魚、牡丹金魚、琉金，小蝦與小烏龜，也養過螯蝦，牠還曾逃跑過，讓大家翻箱倒櫃找的手忙腳亂，就怕牠缺水死掉。還有一次在湧泉水源水溝裡用魚網撈到手掌大吳郭魚，也養了一陣子。

後來讀了許多關於魚的書與圖片，學會分辨魚的種類，像是這本「當一條魚是什麼感覺？」，得到很多關於魚的知識，像是魚為什麼游很快，因為尾鰭能產生推進的力量，其他六片魚鰭負責身體的平穩、改變方向和停止，像是魚也會感冒，身體上有氣泡就是感冒了，魚缸溫度要介於攝氏18-22度之間才能維持魚的健康；還有魚睡覺的時候是把動作放的非常、非常慢來讓自己休息，魚的眼睛永遠是張開的，就算睡覺眼睛也是張開的，讓我之前的疑問都得到解答。

養魚很開心快樂，但是清洗魚缸是一件大工程，既費工又麻煩，於是我就開始尋找有沒有不用清理的魚缸，終於在網路上找了一些參考訊息，利用螺類吃水藻青苔，但時間久了還是要整缸抬去外面清洗，很是不便。無意間我在書本上看到一個新詞「魚菜共生」，指的是結合水中生物的排泄物與水中的有機質，分解過濾成植物可吸收的硝酸鹽後供應給飼養箱上的蔬菜，同時蔬菜的根系把系統內的水淨化供給水生動物使用，形成互利共生生態系統。這種系統被稱為「循環水培養系統」或「水培養殖系統」，它結合了水生動物和植物的生長，形成一個互利共生的生態系統。通過循環利用水資源，減少了水的浪費，同時這種系統還可以節約能源，因為水不需要頻繁更換。

這是利用自然環境中建立魚、蔬菜、微生物循環鏈，魚的排泄物含有氮、氨等成分，若直接排到河川、土壤會造成環境的汙染，如果拿這些廢水來種菜，反而提供蔬菜養分，而水又可以導回魚池再利用，能避免水質惡化，形成魚幫菜、菜幫魚的良性循環。這項技術實現了「養魚不換水而無水質憂患，種菜不施肥而正常成長」，隨著氣候的變遷除了節能減碳外，水源也是一大考驗，台灣是海島型國家，除了山泉水、地下水，更多是依賴天然雨水，而魚菜共生是一種新型複合耕作體系，將水產養殖與水耕栽培兩種原本完全不同的農耕技術，通過巧妙的生態設計，達到科學的循環共生，類似的有宜蘭的「稻鴨米」以飼養稻鴨吃稻田的蟲類及雜草，鴨的排泄物可以當天然肥料，這樣可以減少農藥及化學肥料使用，也減少鴨排泄物對水源環境的汙染，在大陸雲南省也有「稻花魚」一是以田中的腐食、水中昆蟲為主食，不需額外飼料，產出的魚糞還可以做肥料，對稻田作出貢獻，以稻養魚、以魚育稻的生態系統模式產生稻田良性循環也實現一田兩用、一地雙收的效益，對農民來說是是一大福音。

「魚菜共生」是一種魚菜共生系統中的互利關係體現在魚類和植物之間的相互依存和互惠互利上。魚類在水中生活產生的排泄物含有氮等有機物質，這些排泄物被微生物分解成植物所需的營養物質，提供了植物生長所需的養分。植物的根系可以吸收水中的有害物質和過剩養分，幫助淨化水質，為魚類提供一個清潔的生長環境。這種系統循環利用資源，節約了水和能源的使用，同時提高了資源的利用效率，實現了資源的共享和節約。這種互利共生的關係不僅有助於維持系統的穩定性和平衡，還可以提高生產效率和環境友好性，是一種可持

續發展的農業模式。

四、討論議題：

你知道台灣第一個出現在國際性雜誌的魚菜共生農場在哪裡嗎？你對於魚菜共生的互利關係有何看法？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：資一乙

科 別：資料處理科

名 次：甲等

作 者：林佩儀

參賽標題：隨身聽小孩

書籍ISBN：9789866666666662118542

閱讀書名：隨身聽小孩

原文書名：

書籍作者：林滿秋

出版單位：小魯文化

出版年月：2018/12/01

版 次：3

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

林滿秋典型的獅子座，長髮及腰。旅行、散步與寫作，是生命中不可缺的三大元素。擁有兩個可愛的家，一個在臺灣汐止，一個在英國倫敦。最喜歡的工作是為小朋友寫出動人的故事。「隨身聽小孩」裡，故事主角張家龍有許多波折與激勵—第一次遠離家門；第一次和同學打架；第一次上臺朗讀；第一次參加大隊接力；有著無數的第一次，一路走來，雖然很辛苦，但是，對於他而言，卻有著滿滿的收穫與感受.....

二、內容摘錄：

他發現，在圖畫的世界裡，沒有語言的問題，他可以盡情地表現，自由地想像是一個十分寬廣而不受干擾的領域。P.36

聽障孩子克服身體的障礙，努力向上的精神，也不是一般人所能想像的。P.38

只要功夫下的深，鐵杵也會磨成繡花針。P.99

拿到冠軍，但大家都很認真練習，每一天心裡都感覺滿滿的，那種感覺比得到冠軍更令人高興。P.219

三、我的觀點：

我看完〈隨身聽小孩〉這本書後，我被感動的忍不住落淚。我被故事的內容及給的深深吸引住，我十分佩服主角張家龍不因聽力障礙而自暴自棄，反而力爭上游努力的態度，他不會因為自己的聽力障礙而畏縮，反而更加努力的練習希望能夠獲得朗讀比賽的機會。樂觀天派的性格，讓他的人生充滿了快樂與自信，讓他不會過度自我內耗，反而有益於開拓他的心靈，活出屬於他自己的精彩人生。俗話說的好：「天生我材必有用」就是如此。這個故事有著許多激勵人心的地方，是一本值得一遍又一遍去體會、品嚐的書，而每一次的閱讀都會有新的體悟。

我很感謝我的父母給了我一個健全的身體，我有一對健康的耳朵，可以聽到世界上的各種美好的聲音；我有一對漂亮的眼睛，可以看見宇宙之大、世界之妙、及無數的奇景；我有一雙完好的雙手，可以做出美味的餐點、彈吉他等.....美好的事；我有一雙健壯的雙腳，可以感受足下的路不論是平坦或顛簸，但是我居然從不覺得這是件幸福的事，甚至忽視他們的重要。

父母給予了我一副完好的五官。我卻常常忽略了眼、耳、鼻、口、舌、心的功用。直到我閱讀了「隨身聽小孩」之後，才發現幸福居然離我那麼的近，之前居然不曾察覺，生活中有著許多不同的美好，需要一個個用心的體會才能發現，好好珍惜自己擁有的一切，努力不一定會成功，但不努力連成功的機會都沒有，努力了可以拉近與理想之間的差距，增加實現的可能，唯有努力才能有機會達成自己的祈願。

在我們的身邊，也許曾經見過許多身障或是心理障礙的朋友，以前我也覺得他們很奇怪，甚至感到厭惡且困惑，且完全不能夠理解或體會他們的感受，現在我也開始了解以前接觸到的一些身心障礙的人們，雖然他們的心理或身體因為疾病或遺傳而有些缺陷，但是他們和我們也並無不同，他們也想要被尊重，他們需要的絕對不是無由來的同情和憐憫，這只會傷害他們的自尊心，他們比誰都跟渴望自己能夠過正常人的生活，只要我們能多點耐心與關懷，他們一樣會有好的表現，就像張家龍一樣，依靠助聽器堅持的練習和老師耐心的指導，居然獲得了學校國語文競賽朗讀組第三名，有如此出色的表現，是因為他付出比一般人更多的努力和堅持不懈的毅力，張家龍有著聽力障礙，但是他依然做到了，不僅做到還做好了，他能夠做到那我們憑什麼不能呢？

這本書，讓我感受頗多，不禁讓我想到了我溫暖的家，想到奶奶平時煮的豐盛晚餐，以及上學前熱騰騰的包子，原來幸福是如此稀鬆平常、唾手可得，看完這本書我學會了兩個字「珍惜」。

四、討論議題：

讓身心障礙生待在一般的學校、班級，是否是件好事？又有什麼特殊用意呢？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一乙

科 別：綜高

名 次：甲等

作 者：雷楷祥

參賽標題：非暴力溝通

書籍ISBN：9787508095226

閱讀書名：非暴力溝通

原文書名：

書籍作者：馬歇爾·盧森堡

出版單位：華夏出版社

出版年月：2019/08/01

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者是馬歇爾·盧森堡博士，他喜歡各處做調停，做非暴力溝通，幫助黑幫不要去殺人，比如說學校裡的學生造反了，和校長吵架，他也會協助，在校方和學生之間進行調停。本書的內容主要在應用高情商聊天術，創造一個非暴力的世界。非暴力溝通的核心就是，當一個人覺得情緒受傷的時候，無論是你還是對方覺得情緒受傷的時候，都是因為彼此之間的某一些需求沒有得到滿足，所以這時候最重要的是去尋找這個需求，而非用情緒去進行溝通。

二、內容摘錄：

- 1·非暴力溝通的四個要素
- 2·觀察：放下成見，平靜觀察事實。敘述事實，不帶評論，像監視錄影機一樣。
- 3·感受：理解自己的感受，同理自己也同理對方。了解自己是開啟同理心的第一步。
- 4·需要：發現內心渴望，找到滿足點。理解自己的需要，讓自己活得更有自信。
- 5·請求：直球對決，說出你要的。請求是能夠讓對方有選擇拒絕的權利，有能夠思考的空間。(p.128)

三、我的觀點：

《非暴力溝通》是一本揭示人性脆弱與需求的書籍，這本書提供了深刻的洞見，讓我重新審視與他人對話的方式。在人際交往中，我們時常因對方的情緒而出現溝通困難，進而演變成暴力溝通的局面。這種情況在我的日常生活中也不時發生，但透過馬歇爾·盧森堡博士的啟示，我學到了更有效的溝通方式，進一步理解了人性的脆弱和內在需求。

在書中，盧森堡博士強調了使用觀察的方式進行溝通，而非將評論式的評斷視為唯一解決之道。這讓我深刻認識到，當我們過於著重評斷對方的對錯時，往往容易激起對話的暴力元素，使得交流變得更加困難。透過細緻的觀察，我們能夠更好地了解他人的情感和需求，從而建立更加和諧的人際關係。書中所提供的練習題更是實用且有深度。這些練習讓我們有機會實際應用書中的理念，進一步鞏固對非暴力溝通的理解。透過實際的練習，我發現觀察和表達的能力得到了提升，也更加注重聆聽他人的需求，使得我的溝通方式變得更加溫和且有效。這本書不僅教導我們改變溝通的方式，更深入挖掘了人性的脆弱性以及我們內在的需求。透過理解他人，我們能夠更好地建立互信和理解，減少誤會和衝突。在我的日常生活中，這些學習成果讓我能夠更有耐心和同理心地與他人交往，創造出更健康、積極的溝通環境。它不僅是一本改變溝通方式的指南，更是一次深入探討人性和情感的冒險。透過盧森堡博士的啟示，我重新認識了溝通的藝術，體會到觀察和理解的力量。這是一本能夠引領我們走向更加美好人際關係的書籍，也是一本值得反覆閱讀和深入體驗的心靈之書。

在《非暴力溝通》中，作者深刻指出人們在溝通中往往使用感覺及情緒，而非以感受來表達自己。這樣的觀點為我打開了一扇全新的認知之門。以一個簡單的例子來說，當我們說「如果你不和我打招呼，我會覺得你不在乎我」時，作者強調這是對他人態度的判斷，而非真正的感受。這提醒了我們認知的盲點，教導我們不能以自以為是的感受去評斷事情，因為往往自以為的並非真實的，這種啟示改變了我對溝通的看法，讓我更加謹慎地選擇用感受來表達內心情感。在學習非暴力溝通的過程中，理解和表達需求成為了至關重要的一環。需求的理解不僅讓我更清晰地認識自己的需要，也讓我活得更有自信。透過對自己需求的認識，我能夠更全面地理解與感受之間的關係，這種自我覺察不僅增強了個人內在的平衡，也促進了與他人的更加和諧的互動。

請求的重要性在溝通中也不可忽視，請求是一種直截了當的表達方式，直球對決，讓對方有權利拒絕並思考。這種直接的表達方式不僅讓溝通更加明確，也給予了對方足夠的思考空間。請求的藉口提供了一個平等的交流平臺，讓雙方在溝通中更容易達成共識，建立起互信的基石。透過學習非暴力溝通，我深刻體悟到感受的表達應更加精準，而理解需求和直接的請求同樣至關重要。這不僅是一種溝通技巧的提升，更是一場深刻的內心探索之旅。這本書教會了我們如何避免認知的盲點，以更理性、平和的態度與他人溝通。這是一種革命性的溝通方式，使人更加理解自己和他人，促進了更為深刻的人際關係的建立。

所有的書籍，並不是閱讀完了就得到了該書的知識理論，事實上，很多知識是要透過不斷的練習，實踐在生活中，讓自己自然而然的在潛移默化中應用，才能內化成自己的。在非暴力溝通中，我也期許自己能透過不斷的練習，能達到良好使用非暴力溝通，這樣的方式方讓我不再是用評論、情緒、來看待事情，而是利用觀察、感受、表達需求及提出請求，來正面的與人溝通。

四、討論議題：

在面對家長對我們的成績有所要求，並且使用暴力溝通或情緒勒索的方式要求我們時，該如何以非暴力溝通方式，跟家長表達我們的學習心態和努力？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：資一乙

科 別：資料處理

名 次：甲等

作 者：余亞耘

參賽標題：哈利波特與神秘的魔法石

書籍ISBN：

閱讀書名：哈利波特與神秘的魔法石

原文書名：哈利波特與神秘的魔法石

書籍作者：J. K. Rowling

出版單位：皇冠

出版年月：2000/06/01

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

《哈利波特與神秘的魔法石》是英國作家J.K.羅琳創作的奇幻小說，也是著名的哈利波特系列小說的第一部作品。故事描述了一名名叫哈利波特的男孩在11歲生日時，得知自己是一名巫師，並被邀請進入霍格華茲魔法學校就讀。在霍格華茲，哈利與他的朋友羅恩和妙麗展開了一系列冒險，並發現了神秘的魔法石的存在。《哈利波特與神秘的魔法石》開啟了整個哈利波特系列的故事，為讀者帶來了豐富的魔法世界。

二、內容摘錄：

- 1.沉湎於夢想而忘記活在當下，是不可取的。(p.78)
- 2.勇敢面對敵人需要很大的勇氣，但要勇敢地面對朋友同樣需要。(p.135)
- 3.我們的選擇才能真正展現我們是什麼樣的人，比我們的能力更為重要。(p.192)
- 4.即使在最黑暗的時刻，只要記得打開光明之門，就能找到幸福。(p.264)

三、我的觀點：

哈利波特與神秘的魔法石是jk.羅琳的首部小說，這個充滿魔法、冒險和友誼的故事帶領讀者進入了一個充滿奇幻的巫師世。故事始於一位孤兒哈利波特，在姨媽家過著苦難的生活。然而，在他11歲生日時，他收到了一封震驚人心的信，揭示了他的真正身世，他原來是

一名巫師，隨著他進入霍格華茲魔法學校，讀者被引導進入一個充滿魔法和神奇生物的新世界，故事的核心圍繞著魔法石展開，這塊能賦予永生的石頭成為了黑魔法師佛地魔復活的關鍵。

哈利、榮恩和赫敏進行了一場冒險，他們在學校裡解開謎團，追逐魔法石的蹤跡，同時面對著各種危險和挑戰。這個故事不僅僅是一場尋找魔法石的冒險，還深入探討了友誼、忠誠和正義的價值觀。主角們在共同的目標下建立了深厚的友誼，他們的不屈不撓、互相扶持的精神成為整個系列的基石。羅琳以豐富的想像力和精湛的筆法營造了一個細緻而栩栩如生的巫師世界。從霍格華茲的魔法課程到禁林裡的奇幻冒險，讀者沉浸在這個充滿詭異生物和魔法的環境中。整體而言，哈利波特與神秘的魔法石是一個引人入勝的冒險故事，充滿了魔法、友誼和成長的元素。生活中的冒險可以是多樣的，不一定要像小說或電影中的冒險那樣驚險刺激。對於每個人來說，冒險的定義可能有所不同。一些人可能認為旅行到陌生的地方是一種冒險，探索不同文化和風俗；而對於其他人來說，挑戰自己的極限、學習新技能或者追求夢想也是一種冒險。

哈利波特作為孤兒，在霍格華茲找到真正的歸屬感，同時通過對抗邪惡力量展現了勇氣和堅持。小說中還穿插著對權力、榮譽和濫用魔法的反思。哈利在霍格華茲結交了兩位忠實的朋友赫敏和羅恩，他們一同面對種種困難，相互扶持，共同成長，友情在小說中扮演著重要的角色，強調了團結合作的力量。家庭是另一個深受關注的主題，哈利波特一直在尋找自己的親生父母，並通過魔法石的冒險逐漸揭示了家庭的真相。小說中展現了家庭的溫暖和重要性，即便是不同的血統也不能阻擋親情的力量。自我發現也貫穿整個故事。哈利發現自己擁有特殊的魔法天賦，通過學習魔法和面對各種挑戰，逐漸認識到自己的價值和潛力。這種自我發現不僅僅是關於魔法技能，更是關於個人內在的力量和勇氣。故事通過對抗邪惡勢力的情節，探討了正義和勇氣的主題。哈利波特在與佛地魔的鬥爭中展現出非凡的勇氣，他不畏艱難險阻，為捍衛友誼和正義而戰。

在霍格華茲這個魔法學校中，權力的運用和對榮譽的追求成為人物成長的一部分。同時一些人物的濫用魔法的行為也引發了對於力量責任的深刻思考。我覺得哈利波特與神秘的魔法石不僅僅是一部奇幻冒險小說，通過哈利的成長歷程，讓我們能夠體會友情、家庭、自我發現、正義等多重層面的情感。生活中的冒險可以是挑戰自己的舒適區，嘗試新事物，接受新挑戰，甚至是面對恐懼和困難。這些冒險可以幫助我們成長、學習和發展，讓生活更加豐富有趣。無論是做一次背包旅行、參加極限運動、學習一門新語言，還是追求自己的夢想，每個人都可以在生活中找到屬於自己的冒險之旅。讓我們勇敢地踏出舒適區，迎接生活中的各種挑戰和冒險

四、討論議題：

你覺得形塑個人身份和價值觀最重要途徑是什麼？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：國一甲

科 別：國貿

名 次：甲等

作 者：林庭毓

參賽標題：追風箏的孩子

書籍ISBN：9789867475657

閱讀書名：追風箏的孩子

原文書名：追風箏的孩子

書籍作者：林庭毓

出版單位：遠足文化事業股份有限公司

出版年月：2005/09/01

版 次：第一版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

卡勒德·胡賽尼1965年生於喀布爾，父親為阿富汗外交官。1980年蘇聯入侵阿富汗時，隨全家逃往美國尋求政治庇護。胡賽尼畢業於加州大學聖地牙哥醫學系，現居加州執業。《追風箏的孩子》雖是他的第一本小說，卻因書中角色刻畫生動，故事情節震撼感人，出版後大獲好評，獲得各項新人獎，並躍居全美各大暢銷排行榜，目前正改拍成電影中。

二、內容摘錄：

- 1．他是一個在阿富汗的哈薩拉家族長大的少年。阿米爾與他的僕人和好友哈桑一起成長，兩人之間建立了深厚的友誼 (p · 1 0)
- 2．他在成年後對自己行為的懺悔和尋找救贖的過程。整個故事情節充滿了情感的交織，展現了人性的複雜性和對友情、家庭、背叛和救贖的思考。(p · 1 5 7)

三、我的觀點：

作者細膩地描繪出家庭和社會對個人命運的交織影響。將故事中的情感和人物關係繪製

得淋漓盡致。主角阿米爾和他的僕人哈桑之間的情誼。他們的友誼跨越了社會階層和種族，但在一場悲劇中遭受了破壞。阿米爾的內疚和悔恨以及哈桑的無私和忠誠，使我對友情和人性產生了深刻的思考。小說中的角色塑造生動而立體，他們的內心世界和情感讓人感同身受。

書中探討了家庭、信任和救贖等主題。阿米爾與父親之間的關係、他對家庭的責任感以及對自己所犯錯誤的反思，都是書中引人注目的部分。作者通過故事中的轉折和反轉，展現了人生中的困境與掙扎，以及尋找救贖的過程。家庭，是每個人生命中最初的擁有。在這個故事中，阿米爾與哈桑的友誼和家庭之間的微妙關係，交織出一幅充滿愛與矛盾的情感。在父親的期望和家族的陰影，投下的陰影如同風箏線一般纏繞在阿米爾的靈魂上。

社會，則是一張張隱喻的網，將人們牢牢地固定在特定的位置。階級、種族、文化，這些種種標籤如風箏上的細線，讓人在奔跑的同時難以真正自由飛翔。主人公在這社會編織的網中，感受到無法言說的束縛，風箏般地受制於他人的意志。而追風箏的孩子，不僅僅是在風中奔跑的個體，更是一種尋找自由和追求夢想的象徵。當阿米爾在風中追逐風箏時，彷彿是在追尋著自己的心靈自由，尋找那被社會和家庭所遮蔽的純真。

家庭和社會對個人命運的交織影響。在風箏翱翔的天際間，感受到了人性的脆弱與堅韌，夢想的追逐與現實的考驗。人生如同風箏，在蔚藍的天空中翱翔，卻也隨時受風雨所擾，展現著人性的脆弱與堅韌。這複雜而真實的人生風景。每個人的心靈都如同風箏線，輕輕牽引卻也容易被風擾動。在書中追逐風箏，彷彿在尋找自己的夢想與自由，卻在追逐的過程中體會到人性的脆弱。生活中的種種考驗，如風雨般來襲，讓心靈不斷受傷，卻也是成長的契機。

夢想，是每個人的信仰，是讓生命充滿活力的源泉。然而，現實卻像是風箏的細線，將我們固定在某種現實的框架中。夢想的追逐與現實的考驗之間，形成了一場深刻的內心衝突。夢想如風箏在風中翩翩起舞，卻常常要面對風雨的考驗，這是一種堅韌的體現，也是人性的堅持。人性的脆弱與堅韌，夢想的追逐與現實的考驗，如同風箏在空中盤旋。在盤旋的當下我們看到了堅持和脆弱，看到了夢想的閃耀與現實的陰影。這是一場風箏的旅程，也是每個人生命的寫照。讓我們在這廣袤的天空中，擁抱著自己的夢想，勇敢地面對現實的風雨。讓心靈如風箏一樣，輕盈而飛揚，無論風雨如何，都能在人生的旅途中，展翅高飛。

四、討論議題：

人是脆弱與堅韌合體，在追逐夢想與現實生活考驗的當下你如何實踐自己的理想？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一乙

科 別：綜合高中

名 次：甲等

作 者：陳鈺晴

參賽標題：B咖人生

書籍ISBN：978-957-803-771-7

閱讀書名：B咖人生

原文書名：B咖人生

書籍作者：王彩樺

出版單位：平裝本

出版年月：2010年7月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者王彩樺為臺灣知名主持人、演員、歌手，有台灣濱崎步、樺神等別稱。她以搞笑活潑、自然風趣的形象在演藝圈闖出一片天。各項精通的她，獲得了「演藝圈B咖天后」的稱號。本書是王彩樺的生命故事，螢幕前亮麗的她，受到眾人喜愛；可是螢幕後的她，卻有著一段不為人知的心酸過往。她用老二哲學的態度看待人生，不僅讓自己活得快樂，更找到了自我價值。書中內容雖淺顯易懂，卻蘊藏了不凡的內涵，值得我們深思。

二、內容摘錄：

1.儘管我的家境長期處於清寒的窘境，不過小時候的我並不太會抱怨，不抱怨的原因其實跟我的心智成熟與否無關，而是我根本就不知道什麼叫做「好日子」，自然也就無從比較起。

(p.45)

2.但是過了30歲之後我終於可以坦然面對這些往事，再也不怕別人在我面前提起「牛肉場」，甚至在有些錄影場合，我還會大方地主動提起這樁往事。為什麼我會有如此巨大的轉變呢？那是因為我終於學習到從一些不甚美好的回憶中，找出一些自己所作所為沒錯的證明。我想到了當年哥哥說的話，他語帶感激地對我說：「雖然你是我妹妹，但是我覺得你是我媽媽，沒有你就沒有我！」這就是我存在的證明。(p.71)

三、我的觀點：

王彩樺從小生活在貧窮的家庭，雖然爸爸在招牌美工這方面很專業，但他實在沒有生意人的特質，所以經營的招牌店負債累累，連年老的阿嬤也要外出工作，幫忙維持生計，她也是在國一時就到檳榔攤賺錢養家。看到作者年紀輕輕就必須養家，不禁讓我想起我每天睡到自然醒的模樣，真的很汗顏。

王彩樺的媽媽很早就過世了，每年的母親節，同學都別上紅色康乃馨，唯獨她別上代表喪母的白色康乃馨，同學還會因而嘲笑她。我覺得王彩樺真的很勇敢，她能熬過失去至親的痛苦日子，真的很不容易。天有不測風雲，人有旦夕禍福，人世無常，我想我應該更珍惜爸爸媽媽都還健在的日子，要常常跟他們說「謝謝爸爸、媽媽，我愛你們。」不要等到失去時才後悔。

王彩樺幼年時的早餐永遠是稀飯配醬油，而且也從未穿過新衣服。看到王彩樺背後的故事我才了解到我真的是身在福中不知福！明明家裡冰箱已經有很多東西吃不完了，卻還是因為貪心，買了很多「想要」，而不是「需要」的東西，最後只能眼睜睜的看它落入垃圾桶內。每次，總覺得衣櫃少了件衣服，看到喜歡的衣服就吵著說想買這件，但衣服其實已經夠穿了，多買的那些只是為了滿足自己的慾望罷了。長大後才知道「錢」得來不易，身為小孩的我們應該要珍惜父母給的一切，那是他們辛苦得到的酬勞，只是我們幸運地得到這些無私的照顧。我不能無條件地滿足自己，要在生活細節上懂得知福惜物的道理，學會正確的金錢觀才對。

王彩樺過去在牛肉場打工，在不良的工作環境下，她過著被客人跟蹤、騷擾的生活，儘管如此，她還是硬著頭皮去上班，因為她無從選擇，必須擔起家計。曾經，她也覺得這個世界好殘忍，它使人們變得狼狽不堪，儘管披星戴月也得不到任何回報。這個世界又會在當人們達到人生巔峰時，狠狠地讓人墜落谷底。王彩樺心想活在世界上到底是為了什麼？於是有傷害自己的念頭。幸好後來她轉換思維用「活著就有希望、活著才有機會」的正面思考，讓她與自己的過去和解，抱持著寬闊的心胸，盡量去想一些好人與好事，最終發現其實她的人生並沒有那麼糟，進而挺過難關！

我覺得人要有樂觀的想法，要想萬物皆有它存在的意義，當無法得到立即的成功時，千萬不要氣餒，只是時候未到而已。也可以想想還有多少人在背後支持你，你並不是孤軍奮戰，就如王彩樺結交了許多演藝圈好友，他們給她滿滿的鼓勵，讓她找到活下去的動力！其實放下過去不是件容易的事，我們常常拘泥於從前，總覺得那時留下許多遺憾，但王彩樺做到了，她讓明天過得更加精采。

讀完這本書後讓我想起從前的自己，一直想站在眾人之上，永無止境的追求完美，覺得還可以再更好，卻忘了自己的初衷，忘了最初的自己。人生很長，或許你不如別人，但那又如何？只要熱愛自己，並相信自己有無限潛能，儘管是「B咖」，生命依舊會多采多姿！最後，我想談一談讀完這本書後我最喜歡的一個觀點。王彩樺說：「我在演藝圈所認識的A咖幾乎個個都是謙和有禮、鮮少有欺負B咖或C咖的事情發生。」我很贊成謙卑的人能獲得更多尊重的這個想法。假如有一個人他很優秀，可是他非常的自以為是態度傲慢，當別人有困難時，也不願意伸出援手，那麼儘管這個人再怎麼出類拔萃，終究得不到大家的敬重。我認為不四處宣揚自己是多麼卓越，保持著一顆謙遜的心，不斷學習新事物增進自己，看到他人疑惑時能不厭其煩耐心教導的人，這才是一個充滿智慧並且值得尊敬的人！

四、討論議題：

在人生的旅途中，你對於自己在他人眼中的定位覺得如何？給自己的定位又是什麼？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一乙

科 別：綜高

名 次：甲等

作 者：陳思羽

參賽標題：天藍色的彼岸

書籍ISBN：9789862119549

閱讀書名：天藍色的彼岸

原文書名：The great blue yonder

書籍作者：艾歷克斯席勒

出版單位：小魯文化事業股份有限公司

出版年月：2019/10

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

《天藍色的彼岸》的故事主要講述了一位小男孩哈里因車禍去世後，他如何牽掛著家人和朋友，以及他的靈魂如何在死後的世界中尋找安寧和新生。書中描繪了生死之間的情感交織，以及對愛、失落和重生的探索，講述主角在面對生活困境時展現毅力和堅持的故事及人物之間的情感交流，探討生命、愛情和人性的深刻主題。

二、內容摘錄：

- 1.看到每個人都這麼哀傷你死了，即便只是幻想，也讓你覺得心頭整個熱起來。(p.36)
- 2.就在那一剎那，葉子動了起來，好像被一陣狂風拉扯到。(p.81)
- 3.我的座位應該像個聖壇，像個墓碑，像個紀念我的永久念碑。(p.119)
- 4.真像惡鬼纏身似的，他不肯走開，只是站著點頭微笑，彷彿是個恐怖的惡魔。(p.153)
- 5.他看起來像是書中圖片上見過的老帆船上的瞭望員，好像站在瞭望台上的水手。(p.163)

三、我的觀點：

《天藍色的彼岸》的彼岸，使我想起彼岸花又稱為曼珠沙華，具有紅色和白色等不同顏色，象徵生死離別，傳說中嬌美的紅色彼岸花盛開於地獄，而純潔的白色彼岸花綻放於天

堂，充滿神秘意義。在日常生活中死亡於多數人而言，是人生一大禁忌！死後的靈魂在許多宗教和信仰中被認為會離開肉體，繼續存在於另一個層面或世界，不同文化對於靈魂的命運和去向有著不同的看法，有些認為靈魂會前往天堂、地獄或輪迴，有些則相信靈魂會在另一個層面中尋找安寧或等待重生，然而對於死後靈魂的信仰和想像，一直是人類對生命和死亡之間神秘關係的探索和思考。

書中小男孩哈里因車禍死亡，導致靈魂離開肉體，但心裡卻仍舊牽掛著他的家人和朋友，哈里的靈魂在死後的世界中尋找安寧和新生，探索著生死之間的奧秘。他在另一個空間的旅程面對愛與失落，並尋找重生和安寧的過程。在閱讀過程中我深深感受到作者對生命、愛情和人性的深刻思考，作者將我帶入一個充滿挑戰和艱辛的現實世界，看到生活的無常和命運的考驗，在逆境中展現的堅強和勇氣，讓人不禁思考自己在面對困境時是否也能夠保持這樣的毅力。使我能夠感受到角色的情感變化和內心掙扎。

在《天藍色的彼岸》這本小說中可以感受到小男孩哈里的情感變化和內心掙扎，從他因車禍去世後對家人和朋友的牽掛，到在死後的世界中尋找安寧和新生的過程，哈里的情感變化和內心掙扎都深深觸動了我的心靈。他對愛的執著、對失落的悲傷以及對重生的渴望，都展現了一個靈魂在面對死亡和生命意義時所經歷的情感起伏和內心掙扎。而這些情感變化和內心掙扎，讓我們可以更深入地理解和感受到哈里這個角色所代表的人性和情感世界。主角與其他角色之間的情感交流讓整個故事更加感人，使人不由得思考人與人之間的聯繫和情感的價值是無可取代的，在生命的旅程中，與他人建立的聯繫和情感連結豐富了我們的生活，給予我們支持、歡樂和意義，透過與家人、朋友和社會的互動，我們建立了情感的橋樑，讓彼此之間的理解、支持和愛得以滋養成長，這些情感連結不僅帶來了喜悅和幸福，也在困難時刻給予我們力量和勇氣。

人與人之間的情感連結也讓我們更加深入地理解自己和他人，促使我們反思生命的意義和價值。通過與他人分享喜悅、悲傷和挑戰，我們建立起共鳴與共同體，讓我們感受到生命中真正重要的事物。因此，在這個充滿變化和挑戰的世界中，珍惜人與人之間的聯繫和情感連結是至關重要的，它們是我們生活中最珍貴的財富。這些角色的故事相互交織，共同構建了一個感人至深的敘事世界，每個角色都在故事中扮演著不可或缺的角色，彼此的互動和成長成為整個故事的動力，透過這些角色的生動描繪，我們能更深刻地理解故事背後的情感和意義。

我覺得書中值得學習的地方，是主角展現出在面對困難時不屈不撓的特質，持之以恆地追求目標，有強烈的自我反省能力，能夠理解自己的情感、需求，並且秉持著誠實和正直的價值觀，勇於直視現實，堅守自己的信仰、良好的人際關係和溝通技巧，也擁有樂觀積極的態度，即使在逆境中也能找到光明面。故事就如《天藍色的彼岸》一樣，可以啟發人們對生命的熱愛和對困難的勇氣。

四、討論議題：

1. 你相信靈魂出竅的說法嗎？請說說你的看法。
2. 如果有天你死了，你心裡最牽掛的人會是誰？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一乙

科 別：綜高

名 次：甲等

作 者：朱柔諭

參賽標題：黑羊效應

書籍ISBN：978-986588273-0

閱讀書名：黑羊效應：心理醫師帶你走出無所不在的霸凌現象

原文書名：

書籍作者：陳俊欽

出版單位：凱特文化創意股份有限公司

出版年月：2014年5月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者陳俊欽醫師台大醫學系畢業，前馬偕醫院精神科主治醫師，曾獲中國時報文學獎小說獎，為現任杏語心靈診所院長。作者帶領讀者透過各種角度去認識受害者、加害者和旁觀者的心理進程，順著他的指引一窺著個囚禁著你我的巨大黑幕是如何被建構與瓦解，以及當自己身陷其中時又該如何自救，一步步讓傷口癒合，回歸生活的正軌。

二、內容摘錄：

- 1.既然世界上沒有烏托邦，那也就是說「完美的社會」只是一種遙不可及的想像。(p.139)
- 2.每一個人都是活在主觀的世界。這世界上，沒有任何人活在客觀的世界裡。(p.23)
- 3.有太多原因存在著，而我們永遠無法證明是真是假。(p.185)
- 4.沒有安頓好過往每一刻受傷的心靈，就簽下了不平等條約，這不是放下，這是另一種傷害。(p.196)
- 5.感嘆生命就如鏡花水月，千載須臾，而她就即將前往那不可知的未來 (p.213)
- 6.不管你的傷口有多深，在這個世界上，如果你的心已死，那就活過來，只要你沒死，兇手就不再具有資格當兇手。(p.219)

三、我的觀點：

《黑羊效應：心理醫師帶你走出無所不在的霸凌現象》這本書主要通過心理醫師的專業知識和經驗來幫助我們走出霸凌現象，認識霸凌進而幫助了解霸凌現象的本質，包括不同形式的霸凌行為、霸凌對受害者的影響等。書中心理醫師也介紹一些心理療法和應對策略，幫助我們應對霸凌帶來的負面情緒和壓力，並提供一些自我保護技巧，幫助我們在面對霸凌時保護自己，提高自信和應對能力。

受害者—無助的黑羊「為什麼要這樣對我，我做錯了什麼。」加害者—拿刀的屠夫「一定都是他的錯，我們才是正確的，要好好制裁他。」旁觀者—漠視的白羊「反正都有錯要吵你們自己吵，跟我又沒有關係。」作者分成了三個角色來敘述霸凌這件事。黑羊因為比白羊的毛還不好染色，通常不受待見價格也遠低於白羊。在求學或職場上，大家都應該有目睹、聽聞甚至經歷過被他人霸凌。撇除因利益而霸凌外，大多數都是一些芝麻小事。例如：他好娘、脾氣差、成績很爛.....等被當成霸凌的對象。不想成為受害者加害者的人，選擇在旁邊看戲或裝作沒看到，最後等到受害者受不了，發生一些不可挽回的事才會結束這場鬧劇。這種情況下，選擇在旁邊觀望或裝作沒看到並不是最好的處理方式。如果你目睹有人受到霸凌或遭受不公平對待，可以考慮主動介入。當你目睹霸凌行為時，可以主動介入並制止霸凌者的行為，可以直接對霸凌者說明霸凌行為的不當之處，並表達支持受害者的立場。表達對受害者的支持和關懷，讓他們知道他們並不孤單，並鼓勵他們尋求幫助。如果情況嚴重可以考慮向學校管理層、老師或其他有關機構舉報霸凌行為，以便及時介入和解決問題。通過積極的參與和行動，我想我們可以共同努力防止和解決霸凌問題，讓校園和社區成為更加友善和安全的環境。

生命很短暫，有多少人還沒來得及享受生命的美好，就因為這些因無聊好玩就去傷害別人的人結束生命，這些霸凌者即使知道自己說的話很過分，也不會閉嘴，即使知道自己做的事很過分，也不會停止傷害他人。我真的覺得霸凌者內心一定特別可憐，生活無趣只能做一些匪夷所思的事來傷害他人，滿足自己可悲的心靈。就算知道自己有錯也會對自己說沒關係我只是說一下而已不會怎樣。本著「寬以待己，嚴以律人」的原則處是，還自以為自己公正不徇的仲裁者。我覺得以受害者的角度看旁觀者就是等於加害者，即使你只是不想惹火上身，但你就是見死不救。但如果以旁觀者的角度，我會覺得為什麼要給我冠上莫須有的罪名，不想惹火上身錯了嗎，真是不想理這場鬧劇而已。我是不會站在霸凌者的角度想啦，即使有什麼原因還是不會。

有時候確實會擔心自己介入可能會招致風險或困擾。然而，即使不直接介入，你仍然可以採取一些間接的方式來幫助改善情況。如匿名舉報，如果你不想直接參與，可以考慮通過匿名舉報的方式向相關機構報告霸凌行為，讓專業人士介入處理。雖然不直接介入，但你可以在受害者需要幫助時提供支持和安慰，讓他們知道有人在關心和支持他們。也可以和身邊的朋友、家人或老師討論這個問題，呼籲他們一起行動，共同努力防止霸凌行為的發生。雖然可能無法完全避免所有風險，但通過這些間接的方式，仍然可以為改善情況做出貢獻，讓受害者感受到支持和關愛。

本書挺適合被霸凌心情焦慮的人看，感覺看到會有種釋懷了的感覺，因為我前段時間真的不知道為什麼特別焦慮，輔導老師就推薦我這本書來看，有些地方很能引發共鳴！在我看來黑羊本身沒錯，白羊也沒錯，最大的錯誤就是屠夫，只要他不搞事就不會有後面的事情發生，屠夫就是藉著那個該死的正義感為所欲為，真的是正義嗎？大可以選擇好好說為什麼一定要趕盡殺絕？心態上就有問題。每天在這世上有多少人是因為心理疾病去世？又有多少人是因為心理疾病吃藥住院？心理疾病好像變成了現代人的通病.....，反而沒有心理疾病得成

為稀奇的人。好好對待身邊的人多一點包容，這世界會更美好。

四、討論議題：

當你遇到霸凌事件時你會挺身而出嗎？請說說你的看法。

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：國一甲

科 別：國貿

名 次：甲等

作 者：江佳欣

參賽標題：被討厭的勇氣

書籍ISBN：9789861371955

閱讀書名：被討厭的勇氣

原文書名：被討厭的勇氣

書籍作者：岸見一郎.古賀史健

出版單位：究竟出版

出版年月：2014年11月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

岸見一郎是一位哲學家，從1989年起研究阿德勒心理學，積極從事阿德勒心理學級古代哲學的著述，同時也是日本阿德勒心理學會認定的諮商師與顧問。古賀史健是一位自由撰稿人，專門以聽寫記錄的方式從事書籍撰寫。這本書是在講一位憤世嫉俗的年輕人來到哲學家的小屋，聽聞哲學家的主張，後來開始了你來我往的思考及辯論。

二、內容摘錄：

- 1.如果生活狀態不是天生的，而是自己選的，應該就有重新選擇的可能性。(p.55)
- 2.自卑情結，是指開始把自卑感當成某種藉口使用的狀態。(p.85)
- 3.健全的自卑感並不是和別人比較而產生的，是跟理想中的自己比較後的結果。(p.95)
- 4.人啊，一旦在人際關係中確信我是對的，那瞬間就已經一腳踏入了權力鬥爭。(p.111)
- 5.我們沒必要去滿足別人的期望。(p.139)
- 6.別人要對你的選擇做出什麼樣的評論，這是別人的課題，你是無法干預的。(p.151)

三、我的觀點：

看完這本書，我學到了很多，心理學是我一直感興趣的，並且會時常研究。在書中，作

者通過對話的形式，以一種引人入勝的方式，講述了一個年輕人和哲學家之間的對話。這種形式使得書籍充滿了生動性，而不是乾燥的理論。年輕人在對話中提出了自己對於生活和自我實現的疑問，而哲學家則以深刻的思考和豐富的知識回應，形成了一場思想的碰撞和交流。

每個人都有能力選擇自己的人生方向，而不受外界期望的影響。讓我想起自己在生活中有沒有因為滿足別人的期待，而忽略自己的想法，努力活出別人眼中所期待的那種人。在自我實現觀念中，讓我意識到追求內心真實想法的重要性，不要輕易被他人的想法所左右。而勇氣與恐懼，在生活中有很多事需要勇氣去完成，不管是學業還是日常生活中，但有些事當你有勇氣去做時，可能不會有好結果，因此產生恐懼，會讓你想到一些負面的想法，所以勇氣並非不感到害怕，而是在害怕的同時，找到克服的動力。過去我常常把勇氣與消除恐懼聯繫在一起，但這本書讓我明白到，真正的勇氣是在面對害怕的同時，仍能保持前進的動力。

書中自由意志和選擇的主題，哲學家在對話中解釋了人生的選擇不是被迫的，而是一個自由意志的行為，讓我思考在人生的選擇中，是否真的有能力做出符合自己內心的選擇，而非被外在條件所左右，激勵著我更加努力地尋找自己內心深處的渴望，並為之努力奮鬥。人生的意義是可以自己創造的，而不是滿足外在的期望。成長的過程往往伴隨著痛苦和困難，但這正是建立勇氣和塑造自我實現的機會，這讓我想到在面對困難時不必懼怕，反而應該視為一個成長的機會。學習和成長需要勇氣去面對自己的不足和不完美，勇氣是迎接新知識、面對困難並從中學習的前提。

學習的過程不僅僅是知識的累積，更是一種對自己行為和選擇的不斷反思，並非限於個人，更重要的是與他人的互動。書中強調了尊重他人意見和觀點的重要性，通過與他人的交流，我們有機會學到不同的思考方式，擴展自己的視野。當然失敗是難以避免的一部分，不懼怕失敗，接受失敗，從中吸取教訓才能夠真正成長。失敗不是終點，而是通往成功的必經之路，因為每次失敗都是一次寶貴的學習經驗。尋找並實踐夢想是一個重要的動力，夢想是人生的指南針，是我們前進的方向，透過明確的目標和夢想，我們可以更有動力地去學習，去成長，實現更高的自我。

書中不僅討論了這些深刻的哲學觀點，還提供了一些實際的行動指南，引導讀者如何勇敢地面對自己的內心，追求真實的生活。這讓我覺得這本書不僅是一本理論性的作品，更是一本實用性的指南，能夠幫助讀者在現實生活中找到平衡和勇氣。深刻的哲學思考和對於勇氣、自我實現的探討，讓我對於人生的意義和價值觀有了更深層次的思考。這本書提醒了我要勇敢地去追求自己真正想要的生活，不被社會的期待所左右。引導讀者思考人生的真諦，提倡追求真實的自我，並勇敢地面對內心的掙扎。通過書中的啟發性對話和深刻的哲學觀點，我深深體會到學習不僅僅是為了取得知識，更是一種提升自我的方式。這是一本具有啟發性和指導性的讀物，值得每個追求心靈成長和自我實現的讀者細讀。

四、討論議題：

在生活中總會遇到許多形形色色的困難，請說說你會如何解決這惱人的窘境？



出版單位：國立羅東高級商業職業學校

發行人：陳琨義

編印單位：圖書館

出版時間：2024 年 7 月

地址：宜蘭縣羅東鎮中山路四段 360 號