

國立羅東高商閱讀心得叢刊

113 學年度 民國 114 年 7 月出版



目 錄

第 1131010 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：	綜一乙 不平常的放學後	莊詠晴	游蕙菁	1
2	甲等 作品標題：	綜二甲 這些人，那些事	吳瑞婷	楊庭郁	5
3	甲等 作品標題：	綜三甲 解憂雜貨店	林廷卉		7

第 1140310 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：	餐二甲 人間告別	陳怡諳	范耘芬	11
2	優等 作品標題：	餐二甲 沉痛與祝福	吳晉銓	范耘芬	15
3	甲等 作品標題：	餐二甲 現在，最重要的就是當下	謝庭蓁	范耘芬	19
4	甲等 作品標題：	綜二丙 接受，就能看見曙光	陳鈺晴	張毓涵	21
5	甲等 作品標題：	餐二甲 與死亡的交集	何芷宣	范耘芬	25
6	甲等 作品標題：	餐二甲 地獄之輪	汪敬傑	范耘芬	27

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜高一乙

科 別：綜合高中

名 次：優等

作 者：莊詠晴

參賽標題：不平常的放學後

書籍ISBN：978-957-33-3234-3

閱讀書名：放學後

原文書名：放課後

書籍作者：藤 達利歐

出版單位：皇冠文化有限公司

出版年月：2016年5月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

宮野啟太與彩香成為搭檔一同參加班級賽跑，沒想到教室螢幕裡卻出現了自稱是頭目的男人，一聲指令便讓剛才輸了遊戲的一對男女破肚而亡，眾人嚇得瘋狂跑出門外，留下了幾個呆愣在原地的人，而出了教室的人群也跟剛才那對男女一般,無一倖存。

在這之後，人照著賽跑後分到的組別，開始被迫進行頭目所制定的遊戲，只要輸了比賽，肚中的不明物體便會爆炸，被頭目判定LOST。而啟太是否能靠著智力與運氣帶著彩香一同活著離開呢？

二、內容摘錄：

「他是醫生，是一家小診所的開業醫生。雖然不是書籍或電視會特別介紹的大排名醫，但深受患者信賴，是位為人誠懇的醫生。在我眼中他就像英雄一樣，成為像爸爸那樣的醫生是我的夢想。」

「妳在開玩笑吧？以你的頭腦不可能上的了醫學院吧？」

「所以我才打算努力K書重考啊。」

「當運動選手比較適合妳吧?像是足球選手或格鬥技選手.....」
彩香莞爾一笑，那是令人胸口為之一痛的燦爛笑顏。也許就快死了，竟然還能露出這樣的笑臉。--P.224

三、我的觀點：

這本《放學後》是我非常喜愛的一部作品，而直到現在，只要有閒暇的時候，便首選這本書來看，所以這本書我至少看了八遍以上，再加上其他達 藤利歐的作品，讓我至少看了快十萬字了吧!我之所以這麼喜歡這個作者寫的書，大概是因為每次看都讓我身歷其境，每當主角在遇到危險時，我會緊張得、擔心、受怕；當主角成功化險為夷，我又會替他鬆一口氣。

作者將每一個人物個性都描寫得非常生動，在《放學後》中，有重情重義的不良少男與少女，有膽小的書呆子、聰明的模範生與表面柔弱但心機重重的美麗校花，每個人真的就像遊戲的腳色一般，都有自己才擁有的技能，而他們都靠著強健的身體或是聰明的腦袋，死命地想要活下去，抱著不是你死就是我死的心情，看著平時相處和樂的同學一個一個地離去，也只能眼睜睜看著他們被殺，一邊承受下一個可能說再見的就是自己的壓力，一邊承受被自己的良心譴責，我想，如果我真的身在這場遊戲中的話，我真的有辦法成為存活下去的倖存者嗎?或許我無法看著同學一個個離去?或許我無法承受這種心理的壓力?又或許我可能在第一關人就沒了也說不定。不過要是真的有機會能體驗一下成為故事裡的角色，似乎也能成為人生中一件難忘的回憶吧.....。

《放學後》其實在最後一篇中解釋了整個遊戲的來由，在故事裡的世界中，眾多的隕石群砸向地球，使得人類會全部滅絕，為了留下人類的命脈，才出現了這個遊戲，在其中選拔出最優秀的男女，並且在地下生活十五年，才能回到地表生活。在啟太啟動電梯時，電梯設置的密碼就是「Noah」（諾亞），我覺得這邊真的寫得很細節，因為「Noah」（諾亞）對應到的就是《聖經 創世紀》中的諾亞方舟的故事，一樣是人類滅絕中唯一存活下來的人，這也說明了為何啟太跳出電梯卻還是被選中，原因是諾亞與啟太都有一顆善良的心，他們會去顧及到身邊的人的生死，不會為了自己想活命便去傷害無辜的人，我認為這就是所謂專屬於啟太的技能吧?

最後來說說《放學後》中我最印象深刻的角色吧!我最有印象的是這本小說中最終大反派一市川奈緒子，是一開始啟太暗戀的女生，最初看起來就像一個善良柔弱的少女。到了故事中段，奈緒子漸漸有了小動作。而在最後，她暴露了本性，拿著菜刀殺了許多人，甚至是女主角彩香也差點沒命，我也非常訝異奈緒子居然是這樣的人，不過我卻覺得這才是人們最真實的人性，為了生存不得不做出這樣的行為，我覺得她這樣做也不全是她的錯，因為要是我面臨了與奈緒子一樣的困境，也不一定有跟主角相同的強大心理可以不畏懼死亡。每個人的心中也都會有我們不知道的陰暗面，所以我想，奈緒子就是作者筆下擁有黑暗人性的角色，同樣的，也是擁有最真實人性的角色。

看完這本書的我，每次都有不同的心得和感想，隨著時間的推移，我也發現了以前看書時沒有去想過的地方，知道了自己的視野慢慢的看得更廣闊了。期待這個作者繼續寫書創作，真的很喜歡這種推理與微驚悚的小說，喜歡這種類型小說的人，推薦可以看看藤達利歐

的作品。

四、討論議題：

1.要是有一天我們所在的世界也將要毀滅，那麼，你會選擇直接面對死亡，還是加入到這場殘忍的選拔遊戲中呢？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：2

班 級：綜二甲

科 別：綜合高中

名 次：甲等

作 者：吳瑞婷

參賽標題：這些人，那些事

書籍ISBN：978-986-133-345-8

閱讀書名：這些人，那些事

原文書名：這些人，那些事

書籍作者：吳念真

出版單位：圓神出版社有限公司

出版年月：2010年10月26日

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

作者吳念真暗藏12年的感人作品，他把他的經歷寫成故事給我們讀，他覺得書寫可以發洩自己的情緒，很常把自己的故事說給身邊人聽，這本書在描述他的經歷過程寫成故事，讓我們讀者可以感受到他的經歷發生什麼和他當時的情緒。

二、內容摘錄：

「記得你們、記得那些事，是因為在不知不覺中這一切都成了生命的刻痕，甚至是生命的一部分。」(p.6-7)

「但他更無法忘記的是.....自己曾經那麼自以為是的怨懟的心。」(p.75)

「或者是.....經歷過太多親人的死亡現場之後，我已經無感了.....或是.....故意遺忘？」(p.120)

「這時濃霧深處忽然傳來山下火車喇叭的長鳴，聽起來就像男人的哀號一般。」(p.56)

三、我的觀點：

作者吳念真曾獲得很多獎項，寫過很多劇本，例如：〈戀戀風塵〉和〈無言的山丘〉等等，還是位著名的導演，讓人很敬佩。我一開始以為這本書是小說，結果是散文，書中還附有圖片，清楚呈現了故事的內容，讓我忍不住一直看下去，直到結束。這本書，充滿各種讓

人難過的内容，各式各樣的經歷，我比較喜歡〈邂逅〉和〈他不重，他是我兄弟〉和〈兄弟〉，我覺得這將是我或者其他會遇上的人生經歷。

〈遺書〉一文，作者用第三人稱的視角觀看遺書，主角被警察告知自己的弟弟自殺死亡，讓人很心疼，字裡行間充滿對弟弟想說的話，弟弟寫道：「大哥，你說要照顧家裡，我就比較放心，辛苦你了！不過，當你的弟弟妹妹也很辛苦。」這段話透露出弟弟的痛苦和心酸，雖然有人會覺得這是不公平的，但是哥哥比他光彩奪目，弟弟卻感覺自己一事無成；在這種壓力下，弟弟選擇自殺。其實這也是現在很多憂鬱症患者遇到的情況，覺得自己比不上別人或家人，因此背負著巨大的壓力。

這樣的内容，我看得很心酸，但這是生命要經歷的事情，沒有人可以逃過；有些人覺得不太困難，而有些人覺得很難度過，其實人生經歷只有自己嘗過，才知道辛不辛苦或困不困難。作者讓我們知道他的遭遇，有時會難過，有時會很痛苦，但都會使我們成長，得到收穫。

我很喜歡〈他不重，他是我兄弟〉，有一個部隊駐守在金門，兩年時間的義務兵役，無法回台灣生活。部隊中有一名士兵阿哲，交有女朋友，但她在畢業後不久就出國，兩人只能簡短聯繫，有時候還會被征戰單位開信檢查，甚至收不到信。某年冬天，部隊在挖一個坑道，24小時3班不停輪替，某一天，有人突然報告：坑道出事了，有十二個士兵和預官被錯誤的炸藥炸死，屍體全碎在裡面！個監察官趕來，掀開那些人的白布，大家全部都呆掉了！監察官對亡者敬禮，並對他們說：「兄弟們，對不起，監察官沒有照顧你們。」看到這段我忍不住傷心起來。事後有一天，阿哲突然出現在坑道裡，服裝筆挺、兩眼放光，臉上是從未出現過的興奮，他說：「我要把這些人的骨灰送回去，請了半個月的假……真的不重，十二條人命加起來，好像沒有我要帶回去的高粱酒和貢糖重……」看到阿哲冷靜地說出這些話，感覺十二條性命遠遠比不上那些物品重要

每一段故事，都讓我很感動，藉此可以看到社會的樣貌，也讓年輕的我們感受到生離死別的蒼涼。哈里特·塔布曼說過：「任何地方的不公平就是到處的不公平。」這些故事告訴我們，只要經歷一次之後就會有更多次，有些人，見過一次，再無永遠；有些我們想銘記的故事，卻被輕鬆地忘記。讀完《這些人，那些人》的故事，我才明白，有些人，有些事情，說了下次見，也許卻沒了機會，真的有緣分再見，也不知道是什麼時候了！

四、討論議題：

每個人的人生是否短暫呢？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：3

班 級：甲班

科 別：綜合高中

名 次：甲等

作 者：林廷卉

參賽標題：解憂雜貨店

書籍ISBN：978957333012

閱讀書名：解憂雜貨店

原文書名：ナミヤ雜貨店の奇蹟

書籍作者：東野圭吾

出版單位：皇冠文化出版有限公司

出版年月：2016年6月

版 次：初版三十六刷

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

<!--StartFragment-->

解憂雜貨店的作者為東野圭吾他是日本的偵探小說家，原先職業為工程師，後惟他所著作的《放學後》獲獎隨即辭職，當小說家。

解憂雜貨店大概是在說有三個少年他們分別為翔太跟敦也以及幸平，他們為了藏身而躲在破舊的雜貨店裡，還有一封寫著煩惱的信，後來發現者這家雜貨店原先是由一位72歲的一浪一矢雄治老闆掌管的，一開始惟住附近的小孩把一浪一矢念成煩惱，後來漸漸變成解決他人煩惱的解憂雜貨店了。

二、內容摘錄：

<!--StartFragment-->

地圖是白紙當然很傷腦筋，任何人都會不知所措。

但是，不妨換一個角度思考，正因為是白紙，所以可以畫任何地圖，一切都掌握在你自己手上。(p.347)

<!--EndFragment-->

雖然一路走來並不是一帆風順，但我覺得那是因為我活著，才會感受到這些痛楚，所以克服了重重困難。(p.162)

<!--EndFragment-->

三、我的觀點：

<!--StartFragment-->

看完本書對於書中人物種種的煩惱，我想試著用佛經與心理學的角度試著去解：

《金剛經》裡的「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」「凡有所相，皆是虛妄」

煩惱其實算在五濁惡世其中之一，五濁惡世分別為劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁，在《佛說阿彌陀經》有提到

還有類似的經文是《心動著境即使魔，隨緣分別則無定》

以外緣為煩惱，即是我執魔

以內念為煩惱，即是我執魔

等等的.....

如果了解世上的種種煩惱只不過就是過眼雲煙了話，心裡就會開闊許多吧？

但其實有時候真的很煩惱的時候可以試試以目的論的角度思考或用一些心理學技巧；我知道目的論時，是在看「被討厭的勇氣」這本，他主要在說阿德勒，他是一位個體心理學創始者，偏人本主義，他原本與佛洛伊德一樣是精神分析，但後來惟理念不同，所以分道揚鑣，他的思想偏就是過去的事情已經過去，重要的是現在的自己的概念，簡而言之就是未來比過去重要這樣子，他還有一些比如家庭星座等等的。

佛洛伊德主要以精神分析，他主要的治療為以夢的解析探究潛意識，也運用移情使個案能說出想對某人說的話等等的，但禁止反移情，然後自由聯想是，希望個案能說他一些不管是白日夢也好不切實際也罷，能進一步了解個案潛意識，如果了解潛意識可運用夢、口誤、筆誤等等的方法了解，其中口誤、筆誤其實也叫作佛洛伊德式錯誤，還有心理防衛機轉，分別有否認作用、轉移作用、補償作用、昇華作用等等的，還有性心理發展理論，比如；口腔期、口腔性格等，他還有人格結構理論，比如自我、本我、超我等等的，然後佛洛伊德比起阿德勒的目的論而言比較為支持決定論的論點。

如果有時很煩惱時，亦可用些諮商技巧來稍微減緩。如；

空椅技術

（他是完形治療的其中之一，但使用空椅技術時好像需要專業人士才可使用）

自由聯想

（為佛洛伊德理論，目的為了了解自我潛意識）

亦可自由繪畫、自由書寫

曼陀羅繪畫

（榮格在《紅書》中，有榮格自畫的曼陀羅畫，榮格之所以畫曼陀羅畫，原本是惟佛洛伊德，因為榮格當時好像對佛洛伊德夢的解析很有興趣，就慢慢變成他的心理學派，但後面兩人決裂，榮格就慢慢陷入低潮，就慢慢療癒自我）

夢的解析

（解析自我夢境或者紀錄下來，進而去了解自我潛意識）

理論

（也可以用些理論來分析自我狀態或自我療癒，如用佛洛伊德心理防衛機轉來得知自己的行為就如哪些作用，進而去改進，或如得知目的論的概念來了解自我心理創傷亦或者了解過往經驗或事情已經過去，如何定義現在自我才是最重要的。）

佛洛伊德心理防衛機轉 — 昇華作用

把心裡面不太符合社會標準或規範想法、慾望，以能接受的方式表達出來
如以；運動、瑜伽、冥想、休閒活動。

最後我覺得本書對於諮商師這角色，不是很理解；雖然他沒有自稱自己為諮商師，但我覺得諮商是一個很專業的事情，當一位諮商師必須要碩士畢業並且至少實習一年及格，才有資格考諮商心理師，取得證照。相對於書中人物輕易說出諮商該如何表現，我覺得有一點點輕率這樣。

四、討論議題：

如何自我解憂？解憂的過程需要哪些專業人士的協助？

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：特優

作 者：陳怡諳

參賽標題：人間告別

書籍ISBN：978-986-406-241-6

閱讀書名：火來了，快跑

原文書名：火來了，快跑

書籍作者：大師兄

出版單位：寶瓶文化事業股份有限公司

出版年月：2021.05

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者大師兄以前總是想著人生苦短，說不定回家的路上就被車撞了。為何不每天打電動、打牌呢？現在的他卻是想著，與其渾渾噩噩過日子，不如充實自己，看自己最後會變得不一樣呢？殯儀館和火葬場的工作經驗讓他讀懂很多人生道理，記錄生活之外，他開始讀書，他開始回學校上課，隨著書籍大受歡迎，他也開始到處演講，努力活著。

二、內容摘錄：

1. 「棺木裡面放些什麼？往生的人能收到嗎？這些不重要。重要的是，活下來的人覺得釋懷，覺得沒有遺憾就好。」(p.30)
2. 「生與死，在火葬場就是那麼容易區別。活著的聲聲吶喊；而死亡的，就算他對你能有再多思念，也沒辦法說出口。」(p.56)
3. 「曾經以為不拿照片，我會忘記他。但是最後才發現，原來他終究還是活在我心中……一輩子。」(p.92)
4. 「聽起來像是大逆不道，但其實有時候一個人走了，是可以替他、也替自己感到開心的。」

為什麼一個人離開，總是讓在世者留下悲傷的情緒呢？在人世間活著卻生病；在罐裡靜靜待著卻沒病.....有時想想，放手不見得是壞事。」(p.142)

三、我的觀點：

優雅地面對死亡，是畢生的課題。

書中有如人間百態，有的人猝不及防地離開，一言半語都是奢望；有的人自我選擇離開的時機，終於擺脫（對他而言的）人間煉獄；只有極少數的人可以好好交代，微笑地告別這人間。而活著的人，大部分是多麼的自私、自責、惋惜、遺憾、懊悔，部分人為了爭家產而撕破親情，少數人只想為往生者好好送一程，也有因為他逝世而替他感到開心，或者只想完成他們的遺願，好讓他們能夠安心離開。

〈裝罐〉一文，有許多不同種的罐子，有乖乖桶、花瓶、骨瓷等，每個罐子代表著不同的意義，將骨頭裝進罐子裡，希望已逝的家人可以換個新家住，也是最後一面之別。這段讓我想起與爸爸分別之時，撿骨時的記憶猶新，就像書中那些家屬一樣，希望他可以一路好走。〈三叩首〉向家人跪拜，不只是儀式，更是向往生者做最後的道別，感謝他的養育之恩。不知為何，總有一股魔力總是讓我忍不住想起與家人的道別，也許這就是的大師兄文筆的魅力。而令我印象深刻的還有〈離職〉裡面的小董，如果有機會的話，我也想進到這個行業裡，體驗這個所謂的人生，無論是守冰庫或是火葬場都可以。

其實這本書大多數都是帶著輕鬆的口吻向讀者分享火葬場工作的故事，但每看一次《火來了，快跑》，我便會落淚一次。我不時帶入與爺爺跟爸爸道別的記憶。是啊，為什麼人總是要等到失去後才會懂得珍惜？是因為平常習慣有他們在，所以才覺得無所謂？亦或者等到那一刻終於到來才會感到後悔？那些無數次的吵架，累積成了深深的回憶，而那些依稀的幸福就算再怎麼努力想起，也想不起來一點。仔細想想有點可笑，自嘲為何不珍惜那些時光、為什麼沒有注意到他身體不適、為什麼最後一面道別得這麼急促？一萬個為什麼，疊加為我的終生遺憾。

在我十七歲的人生中，經歷了三次與家人的道別。第一次在我八歲時，那時還不懂何謂道別，懵懂的我看阿姨哭得很傷心，只知道似乎「與表姐再也見不到面了」，並不知死亡給在世的人有多大的衝擊。第二次在我十二歲時，正在學校拍攝畢業照的我，被導師中斷拍照，急忙去壽園見爺爺最後一面；平常和爺爺不太熟絡的我，當下也就沒太多的情感。而看著姑姑們不斷流淚，跟爺爺說了很多話，我才仔細回憶與爺爺的那些時光，想了很多，眼淚終於滴下來，但我至今不明白，那次是因為場合，又或者是因為親情而感到悲傷呢？

第三次在我十三歲時，迎來我人生最大的衝擊，本該是快樂的暑假、浪漫的七夕，我和媽媽計畫一起去走訪鵲橋，那天卻成了我一輩子忘不了的瞬間，一通電話打破我所有的幸福時光，說爸爸高血壓發作，馬上送到ICU。過了幾天，因為已經無法再有更積極的作為，我準備好心理接受爸爸的離開。那天，摸著爸爸的手，還是有溫度的，但無論怎麼呼喚，爸爸好像都聽不見了。接著，就是醫生宣布爸爸死亡。若能重來一世，我必定珍惜那些與爸爸的父女時光！

可惜歲月無法倒轉，但我會努力釋懷這一切，繼續向前走，希望未來不再留遺憾。

四、討論議題：

看完了這趟人生旅途，從守冰庫換到火葬場，最後到封罐，我對此行業了解了不少。然而有許多人生難題實是難解，例如對於〈一人一半〉一文，因為兄弟姊妹都想要帶媽媽走，所以媽媽的骨灰要分上下，還是左右為難了作者，但我想，作者為難的不是怎麼分，而是為何要這樣做。如果你是大師兄，會怎麼做，又是怎麼看待這件事？

喪死是大事，也考驗膽量。如果是你，你會想一起加入這個行業嗎？為什麼？

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：優等

作 者：吳晉銓

參賽標題：沉痛與祝福

書籍ISBN：978-986-406-241-6

閱讀書名：火來了快跑

原文書名：

書籍作者：大師兄

出版單位：遠流出版

出版年月：2024年7月

版 次：初版42刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

此書為大師兄（林品睿）繼《你好，我是接體員》一書後，出版其於完全與之相反的工作崗位——火葬場——的工作心得。在冰庫能夠身穿短袖的他，在一場看似稀鬆平常的會議後，卻被調職到了和自己完全水土不服的火葬場內，從大哥淪為小弟，從寒風刺骨到熱不可耐，也從悲傷到了釋懷。書中含有諸多的生理死別，但也蘊含了最美的風景，人。在這一千度高溫的工作場所，大師兄和前輩們一同在悲歡離合中所收穫的，生命意義。

二、內容摘錄：

有時候我們的一句話，會讓家屬難過很久，內疚很久。比起這樣我寧願當一個話少，不專業的人。（p.83）

人各有命，生離死別總難免，學會放下是一門必修的學問。喪禮的目的始終都是要撫慰人心的一不管事還在世的，又或者是帶著遺願，幻想活著時那些完成不了的，都需要被撫慰。（p.164、165）

寂寞，比死可怕。（p.170）

三、我的觀點：

在這本書中我看見了太多平常不會接觸到的經歷與心態，書中每個人都有著不同的故事，有的令人鼻酸感動，當然也有讓人看得忍不住哀嘆怎會演變至如此吵鬧的家庭。每一篇，都是人生的展演與啟示。

一般人看見大體通常會有害怕、憐憫等感受，剛開始的大師兄也與我們相同。因各種原因而離開這世界的大體，在大師兄的描寫下變得栩栩如生：浸泡湖中已久的浮屍、沒有頭部的無頭屍，以及保管在冰庫無人認領的長老，那種寫實的敘述和惡臭味撲面而來。但一篇篇的讀下去，便會看見牠們的命運與選擇，有人因為不得已的苦衷，有人因為被生活所迫，也有沒經過同意就被母親燒炭帶走的孩子，理由種種，不禁讓人思考，當牠們還在人間時，到底是多大的壓力而導致牠們走向了這條絕路？我們也許一輩子都不會知道，也不用知道，因為塵歸塵土歸土，這不過是牠們選擇了自己認為的最佳道路罷了。

在裝罐骨灰的內容中，可說是相當有趣，且也含有眾多知識，骨灰罈的等級高低可以說是相差甚遠，有的鑲上寶石、黃金等名貴飾品，有的卻只是普通的陶瓷，但在此作品中卻是完全顛覆了我的認知，因消費者主義抬頭，有人僅上網買了塑膠製的骨灰罈，蓋子甚至無法密合，我如果是往生者，即便已經成了粉塵，肯定會死不瞑目吧！甚至有人家是用乖乖桶來裝，真的很讓人心疼。在這麼多各式各樣的罐中，有一個家庭選擇使用花瓶來勝任這項重要的任務，原因是這個花瓶是已過世的媽媽最愛的東西，也要求去世後裝入花瓶內，瓶上有個仕女划船的圖示，媽媽希望離開人世後能夠像仕女一樣，寄情於美麗的山水中自由的划船，一隻花瓶，配上那剛好吻合的瓷碗，此刻它是否為骨灰罈已經不重要了，重要的是，離世者完成了願望，在世者填補了心中的缺失及遺憾。

在看名為「棺材」一幕中，我有很深的感觸，文中描述從小對大師兄照顧有加的阿姨，因為癌症而離開了，他奔喪回老家後，卻因為恐懼而不敢看他的阿姨，這情況只能說極其相似。我在小二那年，母親也因癌症離世，聽著父親一遍遍喊著母親的全名，回音耳鳴充斥著整個空間，我看著她那因黃疸而變得蠟黃的膚色，那因為放不下家人所以遲遲未闔起的眼睛，在看了幾秒鐘後，本應該衝上去擁抱母親哭訴著不要離開我的年紀，卻是蜷縮在沙發上，不管是奶奶還是外婆，都叫我去跟媽媽說說話、看看她，但我沒辦法挪動腳步，因為那不瞑目的眼神仍在我的腦海中揮之不去，我想她一定很難過吧？在那春秋鼎盛時期，卻因病魔倒下，還留著諸多遺憾卻不敵病魔，但也許最糟的，是被親生兒子當成怪物般懼怕。瞻仰遺容時，還是抱持著害怕的心態，但被高高舉起時，我從手中的縫隙看見了母親，因妝容而看不見那蠟黃的膚色，她也安心的闔上雙眼，不知是我的心理因素還是如此，我感覺母親在微笑，此時的我好想說些甚麼，但眼淚好像比我早進入了叛逆期，我只能不斷地嚎啕大哭。藉著哭泣，我彷彿將所有之前對母親的虧欠都宣洩在此了。

「火來了，快跑！」是親人對於自己最摯愛的人離開時所給予的最後叮嚀，來生不求大富大貴，只希望來生無病無痛，簡單，就是幸福。也許今天我們和枕邊人有說有笑，隔天醒來後卻有可能就是天人永隔，命運無常，珍惜當下，趁著愛我們的人、我們還愛的人，還在時，即行愛。

四、討論議題：

人性與生命的意義，在書中都有相當多的列舉，且也含有許多反面教材。有個家庭中的父親離世了，火化後燒出兩顆假牙，這是家裡的人出錢幫父親裝的，但唯獨小妹沒出到錢，兄弟姊妹們覺得是在幫助她，但她只覺得是被看不起，再怎麼窮，父親的費用還是應該分擔，因此而吵得不可開交，但，人在做天在看，老人家還在世時，我們對他的關愛、付出，

可不是用金錢可以衡量的，因此等到人走了，花再多錢有用嗎？寧可信其有，但彌補的不過是在世者的遺憾而已。我們該如何才能盡量做到每件事的完滿，減少生命的遺憾呢？

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：謝庭綦

參賽標題：現在，最重要的就是當下

書籍ISBN：978-986-406-241-6

閱讀書名：火來了，快跑

原文書名：

書籍作者：大師兄

出版單位：寶瓶文化事業股份有限公司

出版年月：2021年5月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者在火葬場以「送行者」的身份服務往生者完成人生中的最後一程。不僅有詳細的操作技術，更是去了解每個遺體背後的故事及感受每位家屬不同的強烈情感。深入探討生與死的相互關聯，讓人在面對生命的短暫時，能夠更珍惜當下、及時行愛，活出屬於自己的價值。

二、內容摘錄：

- 1.「人生很短，每個人都在體驗生活。去多學一點吧！」(p.20)
- 2.「辛不辛苦，要不要活著，這是自己的決定。沒有人可以替你做這件事情！絕對沒有人！」(p.36)
- 3.「你知道嗎？有些事情，你錯過了那個時機後，想要再抓住，但或許它已不在了，而一切也都來不及了。」(p.211)
- 4.想著我想趁愛我的人、我愛的人還在的時候，及時行愛。(p.232)
- 5.再見，是一個很沉重的承諾。(p.239)
- 6.人生若有什麼重要的事是我在殯儀館學到的，那就是要珍惜你現在所擁有的東西。(p.245)

三、我的觀點：

面對生死時，任誰都會感到恐懼害怕，而我們該如何去做到坦然直面呢？體驗人生的機會僅有一次，我們無法預知未來，也無法避免死亡的來臨，但我們可以選擇如何去活！如何去活出生命的價值。每一個選擇，每一段經歷，都在塑造著自己的故事，因此我們每個人才顯得獨一無二。人生像一場無法掌控的戲劇，而我們是這場戲劇的主角，演出屬於自己的篇章，只是，沒有重來的機會。

每個人在面對人生的選擇時，最終決定權都掌握在自己手中。在〈一路好走〉一文，故事中的媽媽因家庭貧困，最終帶著孩子一起結束生命。雖然在那樣極端的情況下看來，似乎只有一條路可以走，做出任何抉擇也需要莫大的勇氣。但我還是認為人生是由自己做主，沒有誰可以決定誰的未來或替他人做任何決定，雖然我們可能會為自己的決定感到後悔，但至少那是由自己開啟的路，而我們始終是自己命運的主宰者，但對於他人的生命，橫加干涉，是剝奪他人體驗世界的機會。

在〈屍骨未寒〉中，作者的媽媽堅持要節儉，好好存錢，以便未來遇到問題就能使用，但最後這些積蓄卻被爸爸花光，沒辦法發揮它原先被賦予的期望。我不禁思考，人活著辛苦了那麼久，是為了什麼？為了生活而省吃儉用，把每分錢都小心翼翼地存起來，那何時享受呢？日復一日的刻苦生活模式，難道只是為了應對未來那些的不確定性嗎？這樣只會陷入一個無盡的循環中。我們總是將目光放在更長久的未來，卻忘記善待辛苦的自己。我們現在該做且唯一能做的，就是珍惜眼前的每一刻。

我有個姐姐，因為年齡的差距，我們的對話並不算多。在〈兄弟〉中，看到他們兄弟因為一場爭執而漸行漸遠，甚至因為誤會和怨恨，最終天人永隔，不由得讓我突然意識到，若我和姐姐不珍惜彼此間的相處，那樣的情景也可能發生在我們身上。為了不要後悔莫及，從今以後，要更加珍惜和姐姐之間每一次的對話和相聚。我不想彼此產生莫大的隔閡，也不希望會因為一時的意氣用事，而讓彼此的關係變得疏遠。

人們常常對自己擁有的一切習以為常，直到某一天，才發現它們的珍貴。看完〈外婆〉這篇文章後，內心的感觸特別深刻，我的家人也會像文中的外婆那樣怕我沒有錢花，而一直塞錢給我。他們時常的擔心和關心，每次都讓我心裡感到一陣溫暖。但我知道總有一天，這些愛會悄然老去，而我也無法永遠待在他們身邊。我盼望著自己能快點長大可以早點照顧家人，又希望時間能再過得慢一些，讓我能陪他們很久很久。

生離死別是人生中的重大課題，而其中的「離」和「別」之所以動人心，便是因為也許一轉身，便是永恆的缺席。我們常常在忙碌的生活中忽略了身邊最愛我們的人，而直到某天才明白，與自己愛的且愛自己的人相處的時光，是最珍貴的。無論如何，我都希望能牢記心中的這份愛，並用心去珍惜每一個和他們在一起的時刻。儘管無法避免死亡的到來，儘管在悠悠的歲月長河中可能會失去每一個人，但我希望能與他們共同分享生命中的點點滴滴，直到最後的那刻，好好告別。

四、討論議題：

人們光明磊落地出生，瀟灑無拘離開地，而橫跨在兩者之間的歲月，是為了生活不斷拚命，時常擔心突如其來的意外和未知的未來。然而，儘管最終我們什麼都無法帶走，但修煉成人身是如此難得，我們該如何體驗這美麗的世間呢？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：2

班 級：綜二丙

科 別：綜合高中

名 次：甲等

作 者：陳鈺晴

參賽標題：接受，就能看見曙光

書籍ISBN：978-986-583-716-7

閱讀書名：琴鍵上的曙光

原文書名：琴鍵上的曙光

書籍作者：賴欣怡

出版單位：平裝本

出版年月：2014/03

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

全書七個主題：「ADHD」-需較嚴謹的規範給予安全感；「自閉症」-要同理並了解其感受；「選擇性緘默症」-大多都是心理壓抑導致的問題；「口語功能障礙」-音樂幫助大腦重建新的迴路；「家庭暴力、失親家族」-用音樂建立對人的信任感；「兒童安寧音樂治療」-聆聽歌曲來紓解病痛；「居家音樂遊戲治療法」-提供家長在家進行的音樂遊戲。

作者以音樂治療服務弱勢及特殊團體機構，期望將音樂治療的神奇魔力傳播到社會每個角落。

二、內容摘錄：

1. 「音樂治療」簡單來說，就是以音樂為媒介來作為治療的活動，在治療中與互動者做非語言的溝通，藉由設計過的音樂治療活動，來幫助互動者於功能性的發展，像是認知、語言、社交、肢體協調及專注力至整個身、心、靈的整合，但最重要的，還是提供互動者在情緒上的抒發與表達。(p.14)
2. 孩子一定要治療，你把他們藏起來是不會有幫助的，也許我們的社會價值與意識，對這樣的孩童接受度還沒有很高，但是你可以改變世界看他們的眼光。就從接受開始，接受一切就是改變的源頭。(p.221)

三、我的觀點：

三、我的觀點：至少 1200 字以上，是本篇閱讀心得的重點

每一個降臨世界的生命都是獨特而珍貴，即便不完美，在父母心中依然無比寶貴。如何讓這些孩子的生命破繭而出，是孩子周遭的你、我、他必須一同協助的。就如同作者提到，人類是群居動物，只有互相幫忙、互相協助才能打造多元社會的理想面貌。

《琴鍵上的曙光》是作者治療個案的紀錄，每篇都能感受到她的真誠與溫暖。作者說在她的經歷裡，從不放棄任何一個孩子，她堅信用音樂一定能守護這群特別的孩子。我認為音樂是作者協助孩子的媒介，她不放棄這群特別孩子則是因為她有堅定的中心信念—「接受」孩子的樣子。

我認同「『接受』一切就是改變的源頭」這個觀點。文中有因為不被接受而導致一些遺憾的例子，例如，一位特殊孩子因被同學恥笑、導師唾棄而必須轉學；另一位弱勢家庭的家長雖然關心孩子，但抵不過生活的衝擊，他要考量如何讓這餐與下一餐連結起來，所以必須把孩子的音樂治療課程停掉。第一個例子是學校沒有接受孩子；第二個例子是政府沒有接受（接住）孩子。

試想，一但家庭接受孩子，父母會在孩子學齡前盡量把握時間做治療，並為他規劃好將來要走的路；一但學校、老師接受孩子，師長們會帶著一般孩子理解特殊孩子的痛苦，同學對特殊孩子，就會只有滿滿的愛和包容；一但政府接受孩子，會為了照顧好特殊孩子的全方位發展，而積極建立健全的復健體系，也會提供特殊孩子足夠的家庭支持。若家庭、學校至社會、國家都接住特殊孩子的需求，那該多好！

當然，要接受之前必須先理解。這本書每個章節的開始，作者都會先描述個案障礙的類型或成因，這讓我很快就理解他們的特質。神奇的是，雖然這書是治療個案的紀錄，但讀起來像是一篇篇的故事，很引人入勝呢！看完這本書後，我了解了許多特殊孩子的特殊處，有些是肢體不便，有些是學習速度沒那麼快，有些較不會控制用詞或行為，有些是容易誤會，有些容易有情緒，有些容易被激怒……。有了這些理解，將來跟特殊孩子（或同學）相處時，我會多站在他的立場著想，避免去觸及他的「地雷區」，我想這就是「接受」的開端了。

除了驚豔作者對特殊教育領域相當熟稔外，我也讚嘆她有著厚實的音樂治療學識背景，難怪她的音樂治療成效卓越。關於音樂的魔力我很清楚，每當我心情煩躁或課業壓力沉重時，我喜歡聽音樂，也喜歡彈琴、拉小提琴、吹豎笛……。透過舒服的樂聲，放慢了我的大腦波動，紓解了我的鬱悶，穩定了我的情緒，就一股腦兒把多到不行的課業暫時擺一旁。好像有一種「愉悅元素」刺激我腦部的神經和身體部位，瞬間打通了我的任督二脈。若你問我音樂治療到底可不可行？我一定舉雙手贊成，因為它確實治療了我。更何況作者是專業的音樂治療師，她善用音樂或樂器的特性，根據每個個案的特質或單門設計客製化的課程，它的治療效果不言可喻。

「光是努力改變孩子是不夠的，也要同時影響他們身處的環境」這句話與作者的信念「接受一切就是改變的源頭。」不謀而合。作者的音樂治療能提供互動者在情緒上抒發與表達，但離開診療室之後，你我面對他們的態度及想法，可以讓治療效果歸零或者是延續，你的決定，在一念之間。

四、討論議題：

作者在澳洲有豐富的治療經驗，回台灣後發現台灣的治療體系相當不健康，因為各治療師只做好份內的復健治療工作，很少與其他治療師、醫師、心理學家 and 社工人員交流、檢討、互動。但在澳洲，情況就完全不同了。幾乎所有的特殊孩童都有機會接受非常健全的復健治療課程。

他山之石，可以攻錯。我們如何借鏡澳洲的經驗改善台灣的復健治療系統？

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：何芷宣

參賽標題：與死亡的交集

書籍ISBN：978-986-406-241-6

閱讀書名：火來了，快跑

原文書名：

書籍作者：大師兄

出版單位：寶瓶文化事業股份有限公司

出版年月：2021年5月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

本書整體以殯儀館作為主軸，作者作為其中的員工，接觸了許多人，也從中瞭解到了人們面對死亡總是那麼地無奈，無奈到只能在做最後道別的時候，將千言萬語化作一句：「火來了！快跑。」只希望親人能在另一個世界過得安好。而作者因此對於這個行業有了不同體悟，一步步帶領著讀者去反思，使人們明白死亡並沒有那麼可怕，及時表愛，及時行樂，不要後悔。

二、內容摘錄：

- 1.人生似乎就是這樣，只要你還在職場一天，就沒有選擇戰場的權利。(p.19)
- 2.人生很短，每個人都在體驗生活。去多學點吧！(p.20)
- 3.這就是生活，只能靠自己，沒人可以幫你的。(p.33)
- 4.辛不辛苦，要不要活著，這是自己的決定。沒有人可以替你做這件事情！絕對沒有人！(p.36)
- 5.人生總是那麼有趣，要實現夢想，不一定只有唯一的一條路吧。(p.123)

三、我的觀點：

世界很大，可以做的事情很多，每個選擇都會間接影響未來。生命是一場學習，學習如

何接受，學習如何放下，學習因不甘心而奮發。在現實中，「死亡」卻彷彿有著禁忌，有著恐懼，不知該如何學習面對。我相信我自己也是，就算「死亡」還沒發生，也不知道會影響什麼，但就是一道難題。作者開頭寫道：「人生，總是充滿著意外。」是的，人生是甜的，就像短暫的幸福；人生是苦的，就像短暫的離別。我們撿起零零散散的碎片，合成自己的人生。

作者在〈屍骨未寒〉曾提到：「人辛苦一生，為了什麼？」是為了不留下遺憾嗎？還是為了能吃下一口熱騰騰的米飯？其實讀完這本書的我也不知道，反思著自己所想的題目自問自答，看似渺小的問題，卻沒有一個正確答案，或許就是因為這種的自我矛盾，才會有了每個人各不相同的人生。不管人生是為了什麼，我們好像總是為了向未來前進而奮鬥，所有的光榮努力堅持，都在人生終止的一刻體現得淋漓盡致。驅使著我們去面對人生意義的，是死亡。

隨著生命不斷地成長；一路迤邐，遇到曲折就轉彎、遇到難題就解決，只為了簡簡單單的幸福，如書中〈小氣鬼舅舅〉所說的：「簡單就是種幸福」。此話使我想起了曾經的美麗時刻，那些開心、歡樂、愉悅，都在這瞬間浮現，我不禁感嘆，生而為人，為何要兢兢業業的刻苦生活？原來就是為了這種普普通通的幸福，而有所追求、有所嚮往。生而為人，人人平等，終究都會面臨死亡，人生雖五味雜陳，但就是因為有了那一絲幸福感，演變出了各種新奇的人生。

人生中會經歷許多事情，就像兩年前還沒15歲的我，由於找不到生活的目標，成績也不好，生活有如雲霄飛車般；直直往下墜，直到會考的到來，我才逐漸意識到自己有多沉淪。人生雖然會遇到很多糟心事，但沒有任何事比死亡來得更震撼，趁著現在為了自己生活打拼，去做想做的事、去學自己想學的東西、去走訪沒玩過的地方。最重要的還是好好珍惜當下，珍惜自己的家人，時光匆匆，歲月何曾等過人？有些事情錯過就不會再有了。

看著死者與生者的故事，尤其是〈一路好走〉一文最令我反思著自我的過往，所犯的錯誤，所做過的任何事，其中的目的好像就是在教會我們成長，而死亡恰恰是傳統社會避而不談的一題，如若遇到了，只能被迫接受事實，如此地讓人淚流滿面、如此地讓人窒息，可這就是現實教會我們的最後一課。幸運的人也許換個方向討論或閱讀，不幸的人自己體會和經歷過後，才會明白如何放下、如何讓自己成長，以及，如何減少遺憾。

最後的「告別」或許是上天給我們的考驗，就是要讓我們知道離別的痛苦，使得我們更珍惜自己身邊的親人，尤其是在生命有限的控制下，我們是最公平的，為何不為了自己努力一把呢？活得更出色更動人更特別。從前覺得自己離死亡還很遙遠，自從讀完本書後卻又有了感慨「人生真的，總是充滿著意外」，最想說的是，努力去達成夢想、減少遺憾並不困難，只有真正去行動才是行動。

四、討論議題：

人生經歷許多「告別」，但只要活著，就有再見的機會；而一旦邁向人生終點，這場「告別」，一別便是永遠。所以，不管是對親人、朋友還是陌生人，所謂「人生告別」的意義是什麼？我們該如何準備這生命不可承受之重的「告別」呢？

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：汪敬傑

參賽標題：地獄之輪

書籍ISBN：9789576006760

閱讀書名：我的奮鬥

原文書名：Mein Kampf

書籍作者：阿道夫·希特勒

出版單位：文國書局

出版年月：2005/08/01

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

阿道夫·希特勒，德國政治人物，納粹黨領袖，是如今廣為人知的惡魔。《我的奮鬥》是其於1925年，啤酒館政變失敗被捕入獄時出版的一部自傳，融合了其政治意識形態，在當時的德國引起了巨大反響，並成為日後納粹德國的思想綱領。

二、內容摘錄：

(p.138)如果青年練習劍術，以備決鬥之用，他們便視為高尚；如果練習拳術，他們便認為粗暴，這種理由，究竟在什麼地方？須知拳術一項，最使人鼓勵起戰爭的精神，養成一種靈敏的決斷力，並且能使身體順應自如。倘使青年用利劍來解決爭端，那比了拳鬥，不是更粗暴了嗎！

三、我的觀點：

近年來，伴隨著全球對法西斯主義的不斷深入探討，我重新拿起了《我的奮鬥》這部充滿爭議的著作。還記得初讀此書時，內心恐懼與困惑交織，一方面是對其中所裹攜的極端反猶思想所恐懼，另一方面是困惑為何作者會有此等思想。不過在經過反覆研讀與思考後，我逐漸認識到，這不僅是一部作者個人信仰與理想的陳述，更是一面反映第一次世界大戰戰敗後的德國社會心態、民族情緒以及極右翼法西斯的鏡子。

《我的奮鬥》充斥著民族主義情緒與不小的排他性思維，這是無庸置疑的。作者透過對德意志祖國衰敗與重生的論述，試圖尋找一條「拯救大日耳曼」的道路。然而，這條道路卻是建立在以犧牲其他民族的基礎上。從中不難看出，當人們面對自己國家的社會困境時，往往會尋求一條壓迫與掠奪它人的道路，因為它能夠滿足部分人對所謂祖國的安全感。也正是這種思維模式，使得個體在遭遇困境時更容易接受排外、民族自大等極端論調。

此外，書中不斷強化的「優越感」與「他民族劣勢論」，實際上折射出一種民族對自身認同的過度讚美。當一個族群感受到外部世界的威脅與不確定性時，往往會試圖透過構建一種「虛假的優越性」來獲得安慰。這種心理安慰在短期內可能帶來某種程度的安全感，不過從長期來看，此作法卻是只會更激化民族間矛盾與對立。就我自己認為，真正的社會進步不在於強調民族優越，而在於正視差異、包容多樣性。因為唯有在相互尊重與理解的基礎上，民族與民族才能實現真正意義上的認同與融合。

但當我們透過歷史的角度去審視此書，《我的奮鬥》畢竟是特定歷史時期的產物，其觀點和論調無疑是受到當時德國社會動盪、經濟崩潰而誕生，雖然書中部分觀點是真的在為當時的德國人民尋找可行的答案，但其採用的論述模式就現代人的眼光來看，正是極端主義滋生的溫床。歷史已經向我們證明，極端主義並無未來可言，反而會引發更深層次的社會矛盾，最終導致災難性的後果。

我認為《我的奮鬥》還具有極強的現實警示意義。在資訊高度發達、文化多元交融的今天，各種思想和觀點不斷碰撞與融合，極端主義也以更加隱蔽和複雜的形式存在於社會各個角落。面對這些挑戰，我們更要具備開放包容的心態。而透過對《我的奮鬥》的批判性閱讀，我深刻體會到，理性思考與多元包容才是構建和諧社會的基石。

寫在最後，《我的奮鬥》不僅是對歷史教訓的回顧，更是對未來的警鐘。歷史已經告誡我們，切勿將任何一種複雜問題簡單化、將不同文化割裂開來的思維模式，都有可能引發不可估量的後果。同時也正如那句古訓所言：「以史為鑑，可以知興替。」願我們每個人都能在不斷的反思中，提升自我認知，堅守正義與理性，為國乃至為人類社會的進步貢獻自己的力量。

四、討論議題：

.若我們生活的土地，也誕生了納粹法西斯，它們透過壓迫它國或它族來換取我國國民之利益，我們究竟是要支持還是抵制呢？



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：2025 年 7 月

地址：宜蘭縣羅東鎮中山路四段 360 號