

國立羅東高商閱讀心得叢刊

111 學年度 民國 112 年 7 月出版



目 錄

第 111010 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：	資一甲 社會的角落	黃婷鈺	楊庭郁	1
2	優等 作品標題：	綜二丙 人生的詩詞	李采軒	游蕙菁	4
3	優等 作品標題：	綜三乙 情緒陰影	陳恩慈	張鈺綾	7
4	甲等 作品標題：	綜一丁 這些人，那些事讀後心得	黃明玉	楊庭郁	9
5	甲等 作品標題：	綜二丙 被扼殺的青春	陳妍融	游蕙菁	12
6	甲等 作品標題：	綜一乙 被討厭的勇氣	林廷卉	童正德	15
7	甲等 作品標題：	綜二丙 最好的媽媽	余喬茵	游蕙菁	18
8	甲等 作品標題：	綜三乙 沒了回憶，還是自己嗎？	林芋彤	張鈺綾	20

第 1120310 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：	綜二丙 被剝削的小人物	陳妍融	游蕙菁	22
2	甲等 作品標題：	綜二丙 擁抱黑暗	余喬茵	游蕙菁	24

序	獎項	科班	作者	指導老師	頁碼
3	甲等 作品標題：	綜一丁 做工的人閱讀心得	羅芷亭	楊庭郁	26

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：黃婷鈺

參賽標題：社會的角落

書籍ISBN：9789864060764

閱讀書名：做工的人

原文書名：做工的人

書籍作者：林立青

出版單位：寶瓶文化事業股份有限公司

出版年月：2017年2月9日

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

林立青擔任建築監工十餘年，看過了許多社會對底層勞動者的不公和偏見，藉此書來反映階級差異，希望讓社會大眾看見勞工的辛勞、處境，讓每一個人都可以真正被視而為「人」地給予尊重。林立青寫書的初衷不是試圖顛覆階級，而是真實呈現勞工的生活。

二、內容摘錄：

若是有人想用更新、更好的方式，那容易招來大量質疑，這在公部門中都是大幅壓力。四面八穩地循舊，反而成為公務部門的例行方式。(p.77-78)

我只是厭惡警察拿「擔心警界倫理秩序」做為反對改革的藉口，更痛恨警察們知法犯法，卻對於自身職場環境中，更惡劣待遇的沉默。(p.102)

一如現實，我們什麼也做不了。天要下雨，官要開單。生而為奴，逆來順受而已。我們什麼也做不了。(p.114)

三、我的觀點：

《做工的人》這本書如同現實的寫照，近年來，新聞常報導許多外籍移工工作環境差，與警察發生衝突，他們領著最低的薪資，做著臺灣人不想做、最苦最累的活，卻因為臺灣沒有「人情味的法律」，且社會需要警察拿出所謂的「業績」，警察只好針對性地選擇對象，「要嘛最弱最窮，能得到知識分子關注；要嘛最冤最錯，能引起政治鬥爭；或者最兇最惡，來支持我們的現有司法，繼續掩蓋我們的社會殘酷。」

我一直認為做工的人都是喝著啤酒、嚼著檳榔、嘴上叼著菸，渾渾噩噩過日子的人，但在閱讀完此書後覺得「工人」和我想像的截然不同，他們只是一群為了生活努力打拼的人。啤酒、菸等.....，只是在過度使用身體，被一身傷和病痛纏身後，為了「止痛」、「麻痺」自己所服用的「藥物」。工地大多都是被高高的鐵皮牆所圍住，在我們所看不見的另一頭，就是工人們揮灑汗水的地方，高高的鐵皮牆把我們所隔開，我們看不到裡面發生什麼，通常就是以牆外所聽到吵雜的聊天聲、他們下班後衣服上的髒汗、和身上的酒味，來評斷他們是怎麼樣的一群人，所以常常對這些蓋出光鮮亮麗建築物的人有著嫌惡的偏見。

書中讓我印象最深刻的是描寫「工地拾荒者」；年長者們只能靠著收垃圾維生，因為工地開張會產生許多垃圾，年長拾荒者就會在沒有保護措施的情況下進入工地，也許是基於「做工的心疼做工的」，工人們憐憫這些有一餐沒一餐的年長者，所以樂得他們進來工地撿拾破銅爛鐵，甚至在勞檢來時，掩護拾荒者。但勞檢必須公正的執行法律，即使憐憫這些拾荒者，卻不能像工人們一樣展現出憐憫心，就這樣成了大家口中沒有心的壞人。

其實並不是底層人民和執法人員不懂得換位思考的道理，只是在這種極端的情況下，大家只能不得已的站在對立面，選擇對自己最有利的一邊，日子過得很苦，誰也不比誰好，自然在這些事情上面，誰也不讓步，一定要爭出個對自己最好的結果。

阿國從國中畢業開始賺錢，經過日復一日的努力工作，日子開始有起色，卻因為意外，背負了許多債，年近五十不得已去到了工地工作，錢越借越多，像滾雪球一樣，越滾越大。每天早起貪黑的工作，但無論他怎麼拚，終究無法翻身.....，欠的錢越來越多，到了不能只靠著努力工作來償還的地步，只能過一天算一天，等到生命結束。

書中介紹的故事中，每個人都過得很苦，阿國和拾荒者絕對不是此書中過的最苦的那一個，每一個人物都有著不同的經歷，即使生活是那麼艱辛，他們還是努力的過著每一天，期待著有一天可以還完那深不見底的債，這點讓我萬分的敬佩。

讀完《做工的人》，我深深感受到的是書中人物的「無力感」，生活並不像我所理想的都是順風順水，也許會因為一個意外，就再也起不來，翻不了身，要怎麼去改變社會階級越來越大的現狀呢？也許，沒有一個最佳的答案可以回答，富的人越來越富，窮的人越來越窮。我們能做的只有尊重每一個人；只能期許未來的某一天能有個最佳的答案。

作者使用最真實的口吻，來描寫社會最不公的事，不知道下一頁會是什麼樣的故事，一層一層的，把讀者漸漸地往故事裡推進，讓我以不同的角度看到這整個社會，看到了書中人物面對現實和法律的無力，也讓我理解到了尊重每一個人，不要因為偏見而忘了他們也都是為了生活，努力打拼的人。

四、討論議題：

社會不斷的更新，底層勞動者得不到尊重，無法翻身，警察選擇性的執法，因為法律，底層勞動者和警察不得不站到了對立面，要怎麼去改變社會的現狀呢？如何讓底層勞動者被尊重？執法要如何公平呢？

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：優等

作 者：李采軒

參賽標題：人生的詩詞

書籍ISBN：986-7413-92-x

閱讀書名：人間好時節：古典詩詞的人生啟示

原文書名：人間好時節：古典詩詞的人生啟示

書籍作者：張曼娟

出版單位：麥田出版

出版年月：2008年3月26日

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

本書藉由古典詩詞，帶領我們穿越古今，領略當時文人面對人生各種情境的感受，那些詩人從不吝嗇，以他們的生命故事，帶給我們人生啟示，並穿插作者身邊所發生的故事相互映襯。作者以中國二十四節氣作為本書的章節，每個節氣中的優美詩詞，讓人身臨其境的感受其中蘊藏的人生哲理。

我們必須有一首，或是幾首詩，放進人生的行囊裡，足以抗禦這詭譎多變的人間，讓我們一邊唸著詩，一邊把挫折和煩惱都踢開，給自己一個鳥語花香的好時節。

二、內容摘錄：

「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」這裡面的憂愁呢？追憶呢？感傷呢？為什麼既不懷念遠去的朋友？也不追憶逝去的事呢？為什麼沒有年華老去的無奈？為什麼沒有時不我予的慨嘆？為什麼這首詩讀完了，竟對生活有了好多喜悅的情緒，讓我忍不住想要出門去，感覺一年四季的風花雪月，感覺活著是一種幸福。-p.4

一個趕路的人是看不見周遭的風景的，只有停下來的那一刻，好山好水才能顯現出完整的面貌，如同白雲從崖底飄昇而起。-p.174

孤獨，是一種與生俱來的永恆存在，我們在孤獨中思考、創作、回憶、夢想，孤獨可以成全我們，讓我們的生命更完整。-p.182

三、我的觀點：

「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」這是作者生日時，朋友抄送給他的一首詩。春天有百花盛放，秋天有皎潔的月亮，夏天吹拂著徐徐涼風，冬天飄著皚皚白雪，春、夏、秋、冬四季的更替，宛若我們生、老、病、死的過程；若我們能將生老病死、榮辱得失，都不掛在心頭，那便是人間最好的時節。在我學業壓力太大時，我都會告訴自己多看看藍天白雲、地上的落葉、來往的行人，這都會讓我放鬆下來，所以我們不妨放下心中的煩惱和憂愁，不管是年華的逝去，或是離別的不捨，甚至是生活的艱困……等，去感受一年四季的風花雪月，感受生活所帶來的喜悅吧！我想這便是人間最美好的時節了。

「停下奔忙腳步的那一刻，才是人生的開始。」在這個訊息流通快速的時代，大家似乎每日都忙著和時間賽跑，就像故事裡的女生一般，以「工作是我的氧氣」為口頭禪，反觀另一位老人家，年輕時是個成功的生意人，他從商場退休後，迷上了隨性旅行，當他的內心突然受到感動，便是出遊的好天氣，可能是看見一隻鴿子飛過；又或是聽見一個小孩在唱歌，全程沒有計畫，卻也能看見許多有趣的。「行到水窮處，坐看雲起時」是作者送給女孩的兩句詩，一個趕路的人是無法看到周遭風景的，我們不妨停下來，你會發現身邊無處不是風景，生活並不是缺少美，而是缺少發現美的眼睛。有時候休息是為了走更長遠的路，在忙碌的工作之餘，我們也要適當的休息，勞逸結合。我很認同作者說的一句話，她說：「努力工作為的不是工作本身，為的是要讓自己有悠閒的一天。」年輕時的我們，努力的工作，就是為了在年老時，隨興所至的旅行，跟著流水走，看著白雲動，過著悠閒的日子！

「孤獨，是一種永恆的存在。」有位年輕的女記者曾問作者：「像你這樣的一個女人，在夜深人靜的時候，難道不會覺得孤獨嗎？」作者誠實回答道：「當然會的。」女記者追問：「那，你都是怎麼處理的？」作者說：「我都不處理。」因為作者認為每個人都會覺得孤獨，那麼孤獨便是一種常態。就好像餓了要吃飯，睏了要睡眠，需要特別處理嗎？孤獨是一瞬間的欲言又止，願有人能讀懂你沉默背後的聲音，可我們每個人都是獨立的個體，不可能完全的契合，只能盡量與他人靠近，孤獨不是一件壞事，對我而言孤獨是我生命中的部分，在我難過時安慰我，開心時分享喜悅，遇到挫折時則陪我一起面對。我們每個人都應該學會接納自己的孤獨，與它和平相處，因為孤獨，是一種與生俱來的永恆存在，讓我們的生命更完整。

正值高中生的我，尚無法完全理解書中短短幾句的詩詞所蘊藏的人生哲理。我一直很喜歡作者在面對無知和變動時，都能抱持著隨遇而安的態度去面對它，不會對未知的事物感到害怕或無助，我覺得這是值得我們學習的。「溯歲月的河流，明白了每一種轉折的幽微，不管是隨遇而安，或是逆流而上，只要能從容自在，便是人間好時節。」

四、討論議題：

在現如今，以孤獨為常態的時代，你都是如何面對孤獨呢？又是如何接納它的？

在現今忙碌的時代，你都是如何調適工作和休息呢？在休息之餘，又是如何發現身邊的美

呢？

短短幾句詩，卻蘊藏著人生哲理，你認為為什麼短短的幾句詩便可以表達詩人的心情呢？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：3

班 級：綜三乙

科 別：綜合高中

名 次：優等

作 者：陳恩慈

參賽標題：情緒陰影

書籍ISBN：978-957-32-8193-1

閱讀書名：情緒陰影

原文書名：情緒陰影

書籍作者：許皓宜

出版單位：遠流出版有限公司

出版年月：2020/09/29

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

最擅長「用關係說故事」的諮商心理師。國立臺灣師範大學博士，現任教於國立臺北藝術大學。曾在大學教學多年，也曾走入醫院和社區，聆聽發生在不同場域的故事。受過心理動力治療、婚姻與家庭治療的專業訓練，是國內長期耕耘於婚姻與家庭治療訓練的師資之一。

榮格心理學是她在學習穩定情緒、建立正向生活的過程中，最重要的人生信仰；其中的「原型」和「陰影」理論，更開啟了她追求自我完整，和一系列透過教學進行研究的歷程。

二、內容摘錄：

1. 當你對未來懷抱夢想時，你是否能從這個夢想找到意義？ p.155
2. 因為現實生活實在太不完美，我們就寧願活在故事裡，活在自己的幻想裡。 p.137
3. 我們之所以分別說明每一種原型人物的兩極的相對特質，就是希望以這種具體的方式，協助讀者理解過去、掌握思緒，建構更為自由的情緒掌控力。 P.48

三、我的觀點：

「我到底是誰？」苦惱已久的問題終於在這本書中獲得解答。

起初是覺得自己對情緒控管有些許障礙，想找本心理學的書，希望自己能透過一點心理學，更能控制連我自己都難以駕馭的壞脾氣。

在圖書館挑書的我突然間注意到這本書《情緒陰影》，內容主要透過舉例方式，讓心理學之父榮格先生分析出深奧的五十六個原型變得淺顯易懂，就連沒怎麼接觸心理學的我也能夠馬上了解何謂「原型」。「原型」分成四大類，情感、思想、行動、慾望，總共五十六個原型，原型是一體兩面的，稍有不慎就會從光明面掉入陰暗面的無限循環。

陰影面不代表是不好，注意到自己的不足之處，只需要改善，人生或許將會過得越來越順遂，若選擇視而不見的話，陰暗面就會一點一滴地吞噬生活、人際、健康，使其陷入無法自拔痛苦的深淵。在每個原型介紹完的最後，都有幾個問題，能思考自己在何時會是哪個原型，我也是藉此思考模式讓自己越來越了解自我，在生氣前也會思考自己現在究竟是處在何種原型的陰影面在作祟，讓自己思緒混亂，難以定下心來專心於課業上。

偶而當別人主動接近我時，我會覺得對方不懷好意、想要從我這獲取利益，每當與正在聊天的人對到眼時，我都會覺得他們在講我的壞話。這就是「受害者」原型的陰影，簡單來講就是不想解決自身的問題，也不去反省，把錯全都怪到別人身上，將生活上的怒氣和不滿都發洩在他人身上，將所有精力投入在埋怨別人，久而久之就容易被他人左右情緒，困在無線循環的深淵中。每當這思緒出現時，因為被害妄想使我內心的恐懼，此時的我只能遠離人群，獨自蜷縮在角落，等我經過自我檢討反省後，方能步出這囚禁我的密室。

在上多媒的設計課程時，時常需要有跳躍性思考，跳脫常人的思維，才能創造出吸引人的作品。若想出來的點子太過普通沒主見，就容易被其他人想出的「好題材」淹沒。有時太過新穎、奇特的想法，卻又不被社會大眾們所接受，而這時若能堅持己見的話，將自己的想法付諸實行，就能成為「幻想家」的光明面，反之，則變成因他人對自己的評價，而對自己的想法失去自信的陰暗面。

我想要的東西非常多，想要這個也想要那個，只要拿到零用錢就會想一毛都不留的奉獻給慾望這頭野獸，導致一直以來都沒存多少錢，錢包總是處於飢餓狀態，時常讓自己連吃飯的錢也不夠。而這種現象就屬於稍微有點嚴重的「貧窮小孩原型」，我認為原型通常會與原生家庭有所關聯。像是我們家在十年前窮到連奶粉都買不起，別說是玩具和漂亮的衣服了，幾乎都撿親戚家小孩子不要的東西，導致我長大後會想靠各種消費來彌補小時候所累積的慾望，這讓我常處於捉襟見肘的窘態！

看完這本書之後，我豁然開朗，發現幾乎所有的原型都能套用在我身上，亦或者我的親朋好友中。我認為這是一本值得反覆閱讀的書，能幫助到日常生活中迷失的人，透過書中的解讀更能「知己知彼，百戰百勝」，了解問題點後，針對問題克服心魔必能漸入佳境，除此之外它也是一本有意義消磨時光的心理學工具書。

四、討論議題：

當自己對情緒控管有些許障礙時，該如何調整？當自己都難以駕馭自己的壞脾氣時，該如何是好？請說說您的處理方式。

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：綜一丁

科 別：綜合高中科

名 次：甲等

作 者：黃明玉

參賽標題：這些人，那些事讀後心得

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11月

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：本名為吳文欣，一九五二年生於新北市瑞芳鎮。現任台灣影視導演、編劇、演員及藝術監督。一九七六年開始從事小說創作，曾獲得金馬獎、金曲獎、金鐘獎和聯合報小說獎等獎項。著有多本暢銷經典作品，如《抓住一個春天》、《台灣念真情之尋找台灣角落》等暢銷書。近年來他曾擔任多部廣告的演員，也為不少廣告擔任配音員的工作。

二、內容摘錄：

人生很多滋味要到一個年紀才懂得去細細品味，比如類似這種相濡以沫的感動和幸福。(文中第38頁)

大哥

你說你要照顧家裡，我就比較放心

辛苦你了

不過

當你的弟弟妹妹

也很辛苦(文中第56頁)

又過了很久，跟朋友講起這件事的時候，朋友才跟我說「琵琶鼠」是一種魚，說養魚的人都

知道，它不是魚缸裡的主角，卻萬萬不能少。(文中第81頁)

思念，的確是另一種形式的憂鬱或焦慮。(文中第127頁)

老師最後寫道：我覺得好丟臉，竟然用大人這麼自私的想法去污衊一個孩子那麼善良的心意。(文中第190頁)

孩子要是有了遺憾、有不捨，爸媽心裡有準備，他們知道唯一能做的是叫「陪伴」。(文中第192頁)

三、我的觀點：

這本書的開頭是由作者父親在志學之年去嘉義打拼時遇到的事件和組成作者家庭的原因，再慢慢帶入作者周遭的生活。我認為這種循序漸進的寫作手法能讓讀者清楚的了解整篇文章，看得出寫書的人的細心！

我最喜歡的一段是文中第56頁的一首詩，這首詩深刻的描寫出弟弟在工作遭遇不順時，原本想利用作者的名氣來多賺點錢，但是受到客人的嘲諷，導致他心灰意冷。(文中第41頁)這其中的情感描述非常的細膩，讓我覺得回味無窮！在第一章的第四小節《遺書》，作者不使用「我」而使用「他」，我認為是作者不想以「我」這個代名詞來敘述失去弟弟的痛苦和煎熬，所以改用「他」來減少心中的痛苦，這樣在描寫這一章節時能覺得「我在描寫其他人呢」這種感觸吧！我想這是我沒辦法了解的，因為我有幸福美滿的家庭。

在第二章第二小節《老山高麗足五兩》中，「阿溪說他一回家，馬上抓了一把，慢火燉了一碗，然後自己含著，稍稍用力地一口一口『吹』進已經無法吞嚥的阿娘的嘴裡」這句讓我感受到阿溪對他媽媽的孝順和為了媽媽付出的辛苦。這讓我想到一個好久以前的事情：當時爸爸在工地工作時，腳被磚頭壓住，導致腳掌骨裂，每當爸爸的腳痛快哭出來時，我妹妹總是對這爸爸的腳說：「痛痛，痛痛，快飛走吧！」每當我妹妹這麼說時爸爸就會說：「謝謝你，已經不會痛了。」我永遠也不會忘記那時候爸爸的眼神是多麼溫柔且幸福啊！

我認為這本書的主旨在告訴我們親情的重要和朋友間深厚的情誼。最讓我感同身受的是第五章的第一小節《思念》，它描述的是小孩最單純、純真的愛情，雖然女孩的離開使男孩感到傷心，但是男孩仍然堅強地走下去。或許最終他們沒有再繼續聯繫，但是我相信那段美好的時光一定會永遠的存在他們心中的。看到女孩和男孩的純真愛情，不禁讓我感嘆大人們的愛情世界好複雜啊！

當我在看這本書時，我認為作者的母親真的很用心地在照顧她的五個小孩，為了家人辛苦奔波，即便已經累到想要放棄一切了，但是為了小孩有更好的未來，她仍然繼續努力著。而爸爸為了孩子們在礦坑工作時還被礦坑的落石壓傷，必須到醫院治療。父母為了孩子一直咬牙苦撐，真的很辛苦，讓我看了很感動，主角有這對爸媽真幸福！

在這本書裡，我看到了在我爸媽那個年代的人的生活智慧，也看到了作者和家人們的相處情形，更看到了作者從小學到當兵的過程。我閱讀了一篇又一篇的故事，彷彿闖進他們的年代般，一起感受作者一家人的喜、怒、哀、樂，在他們的年代中，學習且吸收我們新世代所遺漏的事情。

四、討論議題：

作者的弟弟是因為金錢壓力而自殺的。但是我認為除了金錢問題，夫妻感情問題應該也有關

係，因為如果有金錢方面的困難，會是夫妻應連心共同克服困難吧！但是為甚麼只有作者弟弟一個人解決問題呢？

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：陳妍融

參賽標題：被扼殺的青春

書籍ISBN：978-986-6841-59-0

閱讀書名：你的孩子不是你的孩子

原文書名：

書籍作者：吳曉樂

出版單位：英屬蓋曼群島商網路與書股份有限公司台灣分公司

出版年月：2014年11月

版 次：第一版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

這本書是在說一位家教老師在各種家庭中的所見所聞。有的孩子成績很好，但是種種的家庭因素，像是被家人壓迫，導致他們心裡形成陰影；相反地，有的成績不是很理想，就算再怎麼努力都還是無法獲得高分，或是本身就對讀書沒興趣，家長卻一再強調讀書考取好學校是未來在職場生存的唯一方法。書中寫道現代許多父母都活在考試制度下，他們將自己未完成的夢想寄託在小孩身上，使得孩子被迫成為父母的傀儡，不能夠好好發揮自己原有的長才。

二、內容摘錄：

1.小孩不是滿足家長欲望、想像的容器，或者是載體。也不是黏土，任由家長恣意妄為地往自己喜愛的方向捏來揉去。--p.299

2.台灣家長普遍有個不安是，自己的小孩玩太多了，坐在書桌上的時光太短了。他們鼓勵小孩讀書，不鼓勵讀書以外的事項。造成的後果是：小孩讀書的時候想著玩，是以書讀得七零八落，等到該玩的時候，又想起未完成的作業、未備妥的考試，玩起來又充滿罪惡感。--p.312

3.每一個小孩，或者該說每一個人，有其存在的獨特性。有太多父母執意要小孩去臨摹其他人的行為，複製類似的成功經驗，去追求他們眼中的理想人生，圓滿他們年輕時未竟的夢，甚至是驅策小孩成為「第二個自己」。彷彿一個生命的誕生，是為了滿足、成就另一個生

三、我的觀點：

在這本書中，我看到戴著一副厚重眼鏡且被成績綁架的孩子、自己的成績被拿來與兄弟姊妹比較的孩子，以及被迫比其他同學早一步學習的高材生。他們都是現世代被困在考試制度中的小孩，父母都希望他們能夠認真讀書得到好成績以便考取好大學，但是他們並沒有對讀書保有熱忱，獲取好成績不是他們的本意，這麼做只是為了得到父母的讚賞。以高材生的角度來說，一路順遂，一直考好成績和讀好大學，確實是很快樂，但是這背後卻是可怕的回憶，每天都有寫不完的題目，只要考試考不好，媽媽就會對他感到失望，並且對他更加嚴厲，在書裡面這位高材生說，如果當初母親是用其他方式，而不是用這種高壓的方式來逼迫他讀書，那他可能會比現在的自己更加有成就。日後他與母親被採訪是如何讀書才能得到好成績時，他的母親滔滔不絕的跟大家分享，而在一旁的他，卻是希望其他人的父母不要以這個報導來告訴自己的孩子要這麼做。

其中最令我印象深刻的例子是「一脈不相承」這篇，故事中的女主角，從小就被母親期望考上好學校，而她的哥哥也不例外，只是兄妹相比之下，哥哥備受寵愛，儘管沒有達到標準也不會被處罰，妹妹卻因為未達標準而被打成像小蝦米一樣，背部蜷曲的樣子真讓人覺得於心不忍。就在她考上母親所期望的學校時，父母只在一旁忙著跟其他親戚朋友讚賞著哥哥考上醫學系，對於她的成就卻隻字不提，讓她非常失望。直到生了小孩，發現女兒為了讓父母感到驕傲，竟然用作弊的方式來獲得高分，這讓她感到十分難過，而後來她決定不要讓女兒走上自己的路，開開心心過生活就好，不管其他人對孩子的要求多高，她只希望女兒可以選擇自己想要的路，並且給予支持。當她知道如此一來會遭到丈夫、母親，以及公婆的責罵，但她仍然選擇這麼做，比起其他只是一貫遵守考試制度的家長，這位不把自己遭遇的童年再次寄託到孩子身上的母親，真的很令人尊敬和佩服。

從我小時候就一直被要求要認真讀書，考取好成績已經變成是一個我不得不達成的任務，讀小學的時候家裡訂定只要考試低於九十分就少一分打一下，每當我考差時，回家的路上腳步就會變得十分沈重，接著到家便是棍子伺候。這個懲罰到國中才漸漸減緩，但沒有因此而變好，隨之而來的是更多的限制，像是不能與同學出遊、到家就要交出手機，除了吃飯和睡覺以外的時間幾乎都是待在房間裡拚命地讀書。直到會考結束後，成績竟然沒有理想中的好，連普通高中都沒考上，得知這個消息的我整個人失了魂似的愣在書桌前，一方面覺得對不起過去的那些努力，同時也得面對可怕的責罵及懲罰。那一個漫長的暑假，別人都在外面開心的玩樂，我卻坐在書桌前一直重新練習著國中的題目，一直無法釐清的觀念，反覆在我腦海中盤旋，我突然覺得人生好無趣，讀書不是我的本意，考高分固然是高興的，但是這過程中的我對於讀書毫無興趣，我時常在想，考到好學校真的如同父母所說的是為了自己以及將來的生活好嗎？難道真的不是他們自己的願望嗎？如果當初沒有逼迫我讀書，那我是不是有可能會在另一個領域闖出一片天呢？

經由這些故事，讓我了解到現代社會有許多小孩背負著石頭般的壓力，家長們如果一直被侷限在考試制度中，那他們可能永遠無法表達自己的想法，只能乖乖按照父母的安排一步一步走下去，等到將來不再是個學生時已經為時已晚。完成父母的夢想，犧牲自己原有的夢想及才藝，成為一個成績優異的孩子，在眾人的眼中是多麼的光鮮亮麗，但是這背後失去的青春歲月卻是黯然無色。如果考試制度有所改變，每個家長都能夠花點時間聽一聽孩子的心聲，並且尊重他們的想法，或是以其他方式教學，不是以高壓式的強迫學習，那生活在這世代的孩子便會少一分的痛苦，多一分的開心。

四、討論議題：

- 1.如何改變考試制度，讓孩子快樂的學習？
- 2.如何讓父母瞭解孩子心聲，改變親子關係？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：乙班

科 別：綜合高中

名 次：甲等

作 者：林廷卉

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：嫌われる勇氣：自己啓発の源流「アドラ-」の教え

書籍作者：岸見一郎／古賀史健

出版單位：究竟

出版年月：2014年10月30日

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

<!--StartFragment-->

《被討厭的勇氣》是講述有位哲學家他主張著「世界無比單純，人人都能幸福。」這個觀點，但是有一位無法接受這個觀點的年輕人去找了他，藉此開啟了一場人生哲學的探討，有討論到阿德勒心理學目的論的部分，亦有談到弗洛伊德心理學裡的決定論等等的觀點，哲學家也舉了許許多多的例子，解釋阿德勒心理學的目的論的論點與看法。

<!--EndFragment-->

二、內容摘錄：

<!--StartFragment-->

阿德勒在否定心理創傷的相關論述中是這麼說的：「無論任何經驗，它本身並不是成功也不是失敗的原因。我們不要因自身經驗所產生的衝擊（也就是說心理創傷）而痛苦，而要找出經驗中能達成目的的東西。不要由經驗來決定自我，而是由我們賦予經驗的意義決定。」
(p.35)

三、我的觀點：

<!--StartFragment-->

我其實從國小就很喜歡心理學，但真正稍微學心理學是在國三時，我有看了一點點佛洛伊德或榮格相關的書等，但沒看過阿德勒相關書籍，所以就看了被討厭的勇氣這本書。

在書的前言哲學家以「世界無比單純，人人都能幸福。」的想法與年輕人做一個探討，哲學家以水在相同溫度在不同季節有著不同的感受及以太陽眼鏡表示他所言的「不是「世界」複雜，而是「你」把世界變複雜了。」世界是一個客觀，是因為自我的主觀的感受而賦予了它的意義。

似於《金剛經》佛說：微塵眾，即非微塵眾，是名微塵眾 以及 如來說三千大千世界，則非世界，是名世界。

在書中哲學家舉了一些例子，來讓年輕人了解阿德勒心理學裡的目的論，如；

那位年輕人有一個朋友關在家許多年，他希望能走出屋外並且有份好的工作，但他對於走出屋外會有一種恐懼感，他踏出一步便出現心悸、全身發抖等等現象，在一般大眾想法可能是他是因為恐懼感之類的而導致他無法走出屋外，但在主張阿德勒心理學目的論的哲學家則是認為他是因為「不想走出去，所以製造出不安情緒」

再來以服務生不小心打翻咖啡，年輕人怒罵，亦來探討決定論以及目的論的不同，年輕人認為因為服務生打翻咖啡，而有了憤怒的情緒，進而去怒罵服務生。在哲學家觀點是他是有了想怒罵的目的，進而讓服務生屈服，但如果是這樣了話，其實有點像佛洛伊德心理防衛機轉的轉移作用來著。

與比喻遭受親人虐待的孩子，開始逃學逃課，甚至出現割腕之類的行為，表示並不是因為遭受虐待而逃課及出現此行為，而是有了想報復的目的，借此讓親人煩惱，進而達到目的。

我認為目的論可能是想探討為什麼會有這此行為而產生的，比如剛剛對踏出屋外有恐懼這例子，以哲學家目的論可能想表達的意思是你明明可以克服恐懼走出去但為什麼不走呢？進而就當作是因為他不想走出去為目的來表示，然後明明可以對服務生好好說，但為什麼要怒罵服務生？認為他事先有想怒罵的目的進而出現怒罵的行為等等的

決定論以目的論的角度來探討的話，我覺得決定論有點像在為自己行為找藉口，比如前面的例子，因為走出屋外會恐懼所以才在家、因為服務生打翻咖啡所以一時生氣才怒罵他、因為遭受親人虐待才選擇逃課等等的

目的論以決定論的角度來探討了話我覺得目的論有一點點偏激，比如；為了達到不想出去的目的，而製造出恐懼不安的感覺、為了達到大聲怒罵的目的，而讓服務生屈服、為了達到對父母的報復，而出現逃課的行為

在書中哲學家談到心理創傷他認為「有關心理創傷的討論等等，都是決定論的典型。」並提出阿德勒相關論述說「無論任何經驗，它本身並不是成功也不是失敗的原因。我們不要因自身經驗所產生的衝擊而痛苦，而要找出經驗中能夠達成目的的東西。不要由經驗來覺的自我，而是由我們賦予經驗的意義來決定。」他想表達的意思我覺得應該是過去的事情都已經發生，現在最主要的是是你如何定義你的過往經驗？就有點呼應最前面他們所探討的「世界無比單純，人人都能幸福。」這論點，你會覺得世界單純亦或者覺得複雜都是自我主觀感受，套用在此，你會覺得過去很不好或者很好，也是你自我的主觀感受，但阿德勒心理學想

探討的是你會如何去定義它？

四、討論議題：

<!--StartFragment-->

如何撇除自我主觀意識來論其事？

如何賦予經驗或人生的意義？

如何以目的論的觀點來克服困難？

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：余喬茵

參賽標題：最好的媽媽

書籍ISBN：957-522-149-4

閱讀書名：晴天筆記

原文書名：晴天筆記

書籍作者：李黎

出版單位：聯合文學出版社有限公司

出版年月：85年9月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

講述作者生下頭胎天天，又懷有第二胎明兒，在天天十三歲時，因心臟病而離開了人世，讓整個家庭陷入痛心疾首的情況，十八年後第三次喜獲麟兒，這之中用盡一切努力也都徒勞無功，意外的在某一天，晴兒就到來了，這份遲來的禮物，讓母親心中的感動與悲傷交織著，她對生命的執著與和解，面對離世的天天和剛來到世界的小生命晴兒，晴兒的出現成為了母親的救贖，一部分暗述母親失去孩子的惆悵與不捨，另一部分紀錄晴兒成長的歷程與感觸。

二、內容摘錄：

- 1.天道的無親無所謂對錯。是人，人道，才會出錯。而往往，承受出錯苦果的是女性，只因無親的天道，公平而沒有例外地賦予她成為母體的可能。當那發生之後，她落入了人道的層次；從此可能是喜樂，亦可能是災難，可以是天堂，更可以是地獄。-p.50
- 2.「生命原是一襲華美的袍」，蛀蝕了、撕壞了，我才敢心安理得地披上—還不免有一分惴惴。-p.164

三、我的觀點：

看完這本書之後，覺得一位母親要從失去自己孩子的絕望中一步一步的走出來，真的很不

容易，要經歷過多少自己內心中的掙扎，晴兒的到來幫助了母親漸漸脫離曾經的傷痛，晴兒的誕生成為了母親在黑暗中的一道光，照亮了她，但我始終相信母親對於天天還是有很多的想念與不捨，不會因為晴兒而替代了天天的位置，天天是天天，晴兒是晴兒，都是母親最疼愛的孩子，這本書當中也紀錄著許多晴兒從懷胎到兩歲成長的過程。

記得〈恙〉這個章節，特別使我印象深刻，講述六個半月大的晴兒，第一次生病，發起了高燒，母親的心情既焦急又不安，不去敢想像最糟糕的情況是什麼，記得在我小的時候，經常發高燒，有一回已經燒到了四十度，那個溫度是體溫計幾乎都快量不出來，嚴重到去醫院住院，想必當時媽媽的心情也是和作者一樣，徹夜難眠，坐立難安，我看著坐在病床旁的媽媽，充滿了心痛，媽媽沒日沒夜的守著我，一步也不敢離開，生怕萬一我因為這樣而哪裡有什麼問題，還有一次在家裡我因為半夜再次發起了高燒，媽媽半夜爬起來背著我下樓，進到浴室幫我用溫水拭浴，有助緩解我的發燒症狀，在媽媽幫我擦拭身體時，我看到其實媽媽整個狀態都很心力交瘁，不知道為什麼心中有些的難過，這是我在那個年紀就可以體會到的，母親對我無微不至的照顧，也不曾對我有任何的怨言，而這樣的愛是不求任何回報的，才知道母愛真的很偉大，相信天底下每個作為孩子的母親，都希望自己的孩子可以健健康康平平安安的成長。

〈抓週〉這個章節，讓我也有很大的共鳴，作者述說著晴兒抓周的一整個過程與感觸，印象中媽媽和我說在我一周歲的時候，和朋友們一同舉辦了抓週儀式，一開始在地板遠處放置了很多抓周的道具，像是相機、字典、鉛筆、球類等等，象徵著不同行業或寓意的物件，像是抓到麥克風未來可能會是一名歌星，抓到蔥代表這個小孩非常聰明伶俐，擺設好後，讓小寶寶們一個一個的去抓，每一個人都抓到各式各樣不同的物件，最後一個是我，我緩緩的爬了過去，我就抓起了計算機，媽媽就以為我將來會成為精算師，殊不知與事實截然不同，精算師要求精準度與數字靈敏度，而我對數學一竅不通，雖然並不討厭，但是它帶給我的挫敗感，讓我覺得學它非常的痛苦難熬，即使是這樣我覺得這是媽媽想祝福我的一個願望吧，媽媽知道這個狀況後，會陪著我去尋找其他的方向，給予我課業上的學習資源，也經常鼓勵我開導我，讓我有力量去克服一切的困難。

媽媽對於我來說是溫暖的避風港，是風雨中的一把傘，是她溫暖了我，因為有媽媽才會有我，謝謝她對我的養育之恩，後來發現她漸漸有了幾縷白髮，臉上有了一條條的細紋，才知道那是歲月對媽媽留下的痕跡，我必定用一生的時間來珍惜，她對我的付出，我永遠記在心裡，她是世界上最好的媽媽，希望媽媽永遠身體健康不受苦難。

四、討論議題：

為什麼母親對於我們會無條件的付出？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：3

班 級：綜三乙

科 別：多媒

名 次：甲等

作 者：林芋彤

參賽標題：沒了回憶，還是自己嗎？

書籍ISBN：9789866104329

閱讀書名：思い出あずかります

原文書名：思い出あずかります

書籍作者：吉野萬理子

出版單位：博識圖書出版有限公司

出版年月：2014年8月

版 次：初版

中/英文寫作：中文

一、圖書作者與內容簡介：

在鯨崎町海邊的懸崖下，有一個大人們看不見、也不曾涉足的地方，那裡也稱之為孩子們的秘密基地，在一片夢幻景色中，佇立著一棟充滿神秘氛圍的小屋，那是由一位與既定形象有著大大落差的魔法師所經營的當舖。那個當舖不能典當任何名畫錶鑽，而是只能點當「回憶」，描述故事中的孩子在回憶當舖與魔法師發生的種種，從中成長，並深深的意識到不論回憶的快樂與否、悲傷與否，所有的回憶都是生命的一部分，是無形中灌溉生命經驗的養分。

二、內容摘錄：

- 1．人類真的很奇妙。明明可以控制自己的心，卻反而會被其他人影響而感到苦惱。
(p.202)
- 2．人類明明面對彼此在生活，卻像咬合不良的齒輪，很多事情都會讓人類之間產生誤解。
(p.209)
- 3．有些東西即使看不見，只要有心看，還是看得清楚 (P.213)
- 4．不論經過多少年，還是很喜歡對方。能夠一直保持進行式的對象，就是真正重要的人。
(p.267)
- 5．人類死後，不會就這樣結束。人類會抱著回憶守護在這個世界好一段時間後，才前往下

一個世界。(p.277)

三、我的觀點：

如何典當回憶，這個議題讓人匪夷所思，更挑起我的好奇心。主線劇情主角是小學一年級的男生遙斗，遙斗經常典當與媽媽之間的回憶而賺取金錢，是當舖的常客，只要與媽媽發生不愉快就會選擇當掉回憶。人們總是在不經意地失去後，才猛然驚覺擁有的可貴，縱然有再多的不捨也無濟於事。在日後的一次的爭吵中，沒想到自己的賭氣，不理家人而坐上公車，遙斗媽媽為了追遙斗而不幸發生意外過世，這件事讓遙斗非常自責，並感到恐慌與害怕，明白再也無法與媽媽製造回憶了，而拼了命的想贖回和媽媽相處的全部回憶，這時遙斗才深深的意識到回憶的重要性、是不可分割的。

故事的副線主角是起初為了採訪而時常出入當舖的高中女生里華，她認為回憶是自己的，不該「賣」給任何人，而不曾典當過任何回憶，在一次與魔法師閒談中，里華因而得知同班同學芽依每天都會到當舖裡當掉回憶，而對此感到好奇，後來才得知芽依是因為受到霸陵才把每天的回憶典當，里華得知後，盡力的幫助了芽依，兩人也自然成為了朋友，里華也讓芽依明白了回憶只屬於自己，忘記不能解決根本，並不會因此而快樂，而是要讓那份回憶成為養分吸收，學會改變與面對，迎接更棒的人生。人的生當中會經歷酸甜苦辣、喜怒哀樂，縱然不能凡事盡如人意，那也是屬於自己獨一無二的人生，怎能輕易拋棄呢？

我曾心動於魔法師的說詞，而內心有些許的動搖了，他說「回憶沒了、就沒了，又不會因為這樣就不能生活」、「就算被周遭的人發現沒有回憶，對方也只會說：「你已經不記得了啊？」、「然後就結束話題，回憶這種東西，就算沒了也不會有困擾」，當時的我就如同故事中的孩子們，浮現出「啊！回憶確實就只是這般如此而已嘛，不如典當算了吧！若能換成現金多好啊！」的想法。但看到最後，我不禁感到羞愧，我怎麼可以有如此幼稚的想法，回憶是多麼重要的一回事，回憶和記憶最大的不同，就是回憶是有情感的，如果沒了回憶，這還是我的人生嗎？那不就如同沒有情感行屍走肉的人了嗎？為了忘卻難過、痛苦的過去而典當了不堪的回憶，沒了那份情感與經歷，真的會比較快樂嗎？人之所以為人，是因為我們不完美，有著許多豐富的情感，正是因為經歷，才成就了我們，這讓我想起《小王子》這本書，似乎它們都在傳達著「只要用心看，有些東西即使看不見，也能看得清楚」的道理，很多事情我們心裡是明白的，人的力量是來自於超越昨天的自己，牢記每次的經歷，只要抱持著信念。

那些回憶中不願面對的人、事、物，在心中結下一個個結，越是逃避，則越是無法解開，既然如此何不好好解決與面對過往呢？就像魔法師讓孩子們二十歲之後忘掉當舖一樣，是要學會承擔的，況且沒了回憶不僅是無事於補，更是會讓生活單調乏味，如同詩人歌德說過：「回憶與希望，是世間最好的調味品」，短暫的人生，幫我們紀錄的是回憶，我無法想像沒了回憶的人們會變得如何，現在的我，對於回憶，真的只有感謝了，也感謝好好保存、沒有選則掩埋任何悲傷回憶的我，感謝那時你是你，我才是我。

四、討論議題：

如果回憶可以交易，你會選擇珍藏還是典當？為什麼？請說出您的理由？

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：優等

作 者：陳妍融

參賽標題：被剝削的小人物

書籍ISBN：978-986-406-076-4

閱讀書名：做工的人

原文書名：

書籍作者：林立青

出版單位：寶瓶文化事業股份有限公司

出版年月：2017年2月9日

版 次：第一版

中/英文寫作：中文寫作

一、圖書作者與內容簡介：

這本書是關於做工的人的辛酸血淚，他們不僅工作非常艱辛，還要被社會大眾歧視，報章雜誌都報導說他們的薪水比教授高，但事實上這些言論並不是真實的，他們不斷地被剝削，靠勞力辛苦的工作換來的薪資卻不相等。報導蒙蔽了事實，讓我們認為工人做那麼危險的工作理應得到較高的薪資，殊不知這份工作在他們人生中需要付出很大的代價。

二、內容摘錄：

1. 身為領取日薪的人，每一天前往就醫的時間就代表失去一天的薪水，更讓人擔心的，是一去之後所得到的醫師警語。--p.34
2. 有些人回到家裡，成為一生中在最後幾年拖累家庭的負擔，然後痛恨自己失能的無能，變本加厲地飲酒，止痛解憂。有些人則終年閒晃，離開了家，毫無未來可言。--p.36
3. 反正出言嘲諷成本很低，用鼻音和尖酸的語氣諷刺警察，也只是證明我們毫無能力阻止這種政策：從他們的就業條件開始歧視，完全不在意他們所應該享有的服務，也絲毫不尊重他們的技術和想法。--p.59

三、我的觀點：

看完這本書，我覺得現代社會中，仍然存在著不平等的對待，明明一樣是在工作，為什

麼就要遭到別人異樣的眼光，遭到歧視呢？書中寫到做工的人非常辛苦的一面，換來的卻是他人的冷眼相看，不但沒有獲得該有的薪資，還要遭受到他人的歧視。除此之外，報導不僅沒有依照事實說明，還蒙蔽了事實，讓社會大眾誤以為做工人的薪資很高，但其實並不是如此，如果沒有這本書的介紹，大家可能一輩子都陷在誤會之中。

我認為整個社會對於做工人的想法應該要改變，不能因為他們的工作性質較低階而歧視他們，每個工作都是值得被尊重的。走在路上，經常會看見在工地裡穿梭的工人，不論是艷陽高照的日子，或是傾盆大雨的日子，他們總是穿上工作服曬著太陽、淋著雨，揮灑著汗水亦或是雨水。他們身上可能沾滿泥濘污垢，或是咀嚼檳榔的模樣看起來很兇悍，讓人不敢親近，但我們有沒有想過，他們會這樣其實也是不得已的，畢竟他們的工作環境就是如此，嚼檳榔只是讓他們提神，更能專注在工作上，社會上如果沒有他們，我們的建築物就無法如期完成，就沒有現在這個都市的存在。另外，被歧視的不只有他們，其中也包括了外籍移工，他們同樣默默的辛苦工作，只因為不同的國籍就要被遭受大家的歧視，來到這個環境，瞬間失去了名字，他們在工地裡的名字只剩下背心上的那個數字。

有一次經過機車行時，看到一個媽媽帶著小孩去修車，那個媽媽對著小孩說：「以後要好好讀書才不會跟他一樣在這裡修車」，但那個修車師傅其實並不是因為成績不好而從事這項行業，牆壁上其實都有掛著他的學歷。不一定是學歷差才能從事做工的行業，只要是有興趣，有何不可？而且做工也沒有什麼不好，只是我們都沒有發現到他們專業的一面，一直認為那是個不好的工作。有些家庭的經濟來源就來自這一家之主，他背負的是全家的希望，為了要讓家庭能夠更加富裕，只能不顧他人的眼光及歧視，也賭上自己健康的身體，在工地裡艱辛的工作，而當意外發生時，有的公司甚至沒有幫忙投保勞保，而是讓工人自行處理災害的理賠，這對一個家庭的影響非常大，更會讓一個家庭頓時失去支柱。

工人們的內心其實是非常自卑的，他們甚至在進入便利商店時，連自己的鞋子都不敢穿進去，寧願赤腳走在冰冷的地面上，也不忍將腳下的塵土弄髒潔白的地面。他們是如此地替別人著想，而我們卻連最基本的尊重都沒有留給他們，身為社會上的一份子，應該要將心比心，讓他們備受尊重。當我們與做工的世界有更深的連結時，會了解到他們對每份工作都盡心盡力，這一切都是他們在外日曬雨淋，才換來我們安穩舒適的生活環境，所以我們應該要對他們致上最誠摯的感謝。

四、討論議題：

- 1.如何減少社會中的歧視？
- 2.如何讓每個人都備受尊重？

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：余喬茵

參賽標題：擁抱黑暗

書籍ISBN：978-986-5823-19-1

閱讀書名：躊躇之歌

原文書名：躊躇之歌

書籍作者：陳列

出版單位：INK印刻文學生活雜誌出版有限公司

出版年月：2013年8月

版 次：初版

中/英文寫作：中文寫作

一、圖書作者與內容簡介：

述說作者在面對絕望時，後來又死而逢生後重新站起來的心境。作者原本寄居在佛寺，遠離塵世喧囂的靜心讀書，一心考上研究所，殊不知一股黑暗的政治勢力正悄悄地向他靠近，作者出獄後重返到社會，而似乎社會並不接納他，找不到工作以及鄰居私下的議論，雖然形體已經離開冰冷的監獄，可是內心卻好像停滯在那裡，永遠無法逃離。那段驚懼的日子也讓作者始終未曾忘記，從政之後，發現很多事情對於他來說是格格不入的，最後選擇隱居田園。

二、內容摘錄：

- 1.他們好像在用隨手拾起的樹枝棍棒鐵條或利刃之類的任何東西從四面八方隨意挑逗戳刺翻轉玩弄著一隻小蟲，並且經常顯露出得意快樂，或也不時表現惋惜遺憾的樣子。-p.22
- 2.一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電。-p.28
- 3.總是這樣的。在希望、失望、熱忱、遲疑之間，情緒和信念被牽扯著時而起起落落，然後重新振作起精神，試著，繼續堅持，並且前進。-p.166

三、我的觀點：

從來沒有讀過陳列這個作家的作品，而看到《躊躇之歌》這本書的書名就莫名的有一股力量吸引著我，讓我非常有興趣的閱讀。讀完這本書後可以體會到作者在人生階段遇到的種種

挫折與磨難，而這就如同行走在崎嶇不平的道路上，每一步都是受盡艱難與困苦的。

第一章節〈歧路〉記述著作者在佛寺裡讀書的過程中忽然地被抓去多次審問，就像是被一道巨響劃破了原本寧靜的一切。後來被捕，只僅僅是說了違反當時的言論，而因為這樣讓人生完全變了調。作者出生於白色恐怖時期的年代，發表了不當的言論，就可能遭受到逮捕、刑求，甚至可能會被槍決。曾經在課堂聽老師訴說過這個聳人聽聞的歷史事件，也在課本中看到一幀幀歷歷在目的照片，都令人毛骨悚然。我不敢想像沒有民主、沒有自由的社會是甚麼樣子，是權力和政治黑暗的氣氛，還是血腥呢？反觀現在的社會，有基本的人權，可以暢所欲言，（在不傷害他人的前提下）我們能有這樣的人權，是前人們用他們的鮮血所換來的，而我們不能忘記這段歷史，即使它是悲是喜，都必須去正視它，它好像是一條極深的傷疤，傷好了，忘了痛，不過最根本的傷痕依舊還是存在的，民主自由從來都不是一開始就有，它是得來不易的。這一段我看得分非常的痛心，作者在出獄後，那個汙點甚至還沒有放過他，似乎像一團霧，始終揮之不去，相信一定有很多像作者一樣經歷過戒嚴時期的人，而他們則帶著這個記號一輩子遭受到不平等的對待。

這本書令我欽佩的就是作者在面對困境與絕望中，可以找出屬於自己的答案，勇敢地擁抱黑暗，迎來那道光。最後，作者還是回到了田園隱居完成他年輕時的文學夢，經歷無數風雨，依舊保持初衷，是讓我最佩服的，令我想到自己也曾身處逆境過．．．．．

在面臨目前我人生中最重要的一場考試，就是會考，當時的我，每天回家吃完飯第一件事情就是讀書，焚膏繼晷地用功，那時候我的目標是想考上高中，但最後的結果給我重重的一擊。記得那天，我哭了很久，也把自己關在了房間裡，像是一場大雨在我心中下了好久，整天如沒了靈魂般，媽媽看到我這般樣子也非常的不捨，試著開導我，永遠都忘不掉她和我說的，失敗為成功之母，世界上沒有任何人始終都處於順境，一次的失敗是造就成功的種子，我自己也漸漸地想通這個道理，明白到越黑的天空才能看見最亮的星星，反思從來沒有經歷過逆境的人，未來當遇到挫折或失敗時就會變得一蹶不振，不過即使沒有考上自己的心目中的理想，在未來好好的努力，相信終將會有回報的。

看完陳列的《躊躇之歌》其實心裡感受很多，五味雜陳，也悟出了很多不同的人生道理，也希望在往後能帶著像作者一樣，在面對困難的時候不屈不撓的精神，不斷的探索人生。

四、討論議題：

在面對人生的困難時，你會以什麼樣的方式或心境去克服？

學校名稱：國立羅東高商

年 級：1

班 級：一丁

科 別：綜高

名 次：甲等

作 者：羅芷葶

參賽標題：做工的人閱讀心得

書籍ISBN：978-986-406-076-4

閱讀書名：做工的人

原文書名：做工的人

書籍作者：林立青

出版單位：寶瓶文化事業股份有限公司

出版年月：2017年2月9日

版 次：初版

中/英文寫作：中文寫作

一、圖書作者與內容簡介：

作者：林立青（1985年8月24日－）本名林亞靖。

中聯工程顧問公司大地工程師與作家，友洗社創有限公司創辦人。畢業後拿著文憑進了工地，在工地現場從事監工至今。

他曾說「唯有文字是最好的卸妝品：將平日堆疊在自己和周遭人的謊言謠言一句句抹去。」和「我躲在文字之中，對自己說話。」

二、內容摘錄：

「若要保有一定的資本利潤，就是減少勞工的安全衛生成本作為替代，趕工減薪，最終還是壓榨工人的健康與性命，代價轉嫁至全社會承擔。」【P.15】

「『做工的疼惜做工的』箴言。」【p.17】

「我身邊的黃師傅就是如此，他進便利商店時，寧願脫鞋也不願意踩髒別人的店，原因是不想讓這些服務生增加困擾。那些經過無縫處理的乳白色拋光石英磚，是店員們理所當然要負責清理的。」【p.280】

「便利商店的店員沒有這種待遇，那些奧客往往無所不用其極地欺負弱者。我曾有一次，在便利商店要那些廢話碎嘴之人『不買就滾，別擋我路！』」【p.281】

三、我的觀點：

故事中講述社會底層的勞動者、移工及默默吞下輕視跟排擠的外配，他們在這個階級不公及扭曲的社會中掙扎求生，雖然他們知道再怎麼拚搏也翻身無望，到最後往往只落下一身病痛-----：盲眼和爛肺。作者看著眼前的一幕幕，卻無能為力。他說，淚都早已流不出。

這本書使我更了解勞工的辛酸辛勞，身處勞工家庭的我，對這本書的內容其實沒有太多的想法，可能是因為每天都在體驗，所以早已目空見慣。但看到這本書把大眾們對於勞工並不太清楚的事情說出，對我來說是非常感動的。

如第十五頁所敘的：「廠商要保有一定的資本利潤就得壓榨工人的健康與性命。」導致那些工人不是肩膀痠痛就是呼吸困難，我和爸爸一起去工地工作常常看到類似情形，每個工人的身上基本都有一個腰包，裡面不只裝了工具還有好多瓶肌樂噴劑、備勞喘、N95口罩。

大概在三四年前，有一個二十五歲的油漆工在噴漆的過程中由於慢性中毒而亡，但因勞保才剛保幾個月，才拿到一二十萬，且老闆也未幫員工保意外險，如果意外險有保，至少能讓他的家人能拿到一百多萬。以前我曾訪問過一些員工是否有保勞保，他們說：「哪有那麼多錢去保啦！老闆也沒有在幫我們保的，他們哪捨得把錢用在我們身上，賺錢都來不及了！」

依據書中描述，那些工人清楚地知道自已的身體情況，只是他們不願意去看醫生聽醫囑，也不想讓家人擔心自已的身體狀況，運氣好的會被子女強制帶去醫院，反觀那些不太幸運的工人呢？他們除了隱瞞自己的傷痛，還要拖著一身殘破不堪的身體繼續工作。

對這本書印象最深的地方應該是：有些運輸貨運的司機會吸食安非他命以保持工作時的清醒專注。目的也是為了賺多點錢給家人，但代價就是自己健康的身體。

看到第十七頁所敘的：「做工的疼惜做工的人。」這句話我堅信不移。因為我真的看過那些工人會在進去店面的時候，會把自己的鞋子用水沖得特別乾淨，也會在店員遇到不講理的客人時挺身而出。或許他們是為了不想浪費時間在這種無理的事上，但他們卻是間接地解救被欺負的店員。

我認為，老闆應該要多體諒員工的辛勞，為他們多爭取福利。有很多的勞工並沒有從屬的公司，所以不會有人幫他們保勞工險，這就導致勞工的安全以及福利都未能得到保障。而當他們又是家庭的唯一支柱時，如果出了意外，那些工人的家人應當如何？還有些工人並沒有所謂的年終獎金、三節禮物等等，他們都這麼辛苦了卻得不到應得的福利，到底是上流社會理所應當的打壓，還是底層社會的人民就應該遭受這種不公平對待？我想，應該要讓大眾看到勞工的辛酸，而不是把他們當作「奴隸」去差使他們，更應給予更多的尊重。

四、討論議題：

資本家是否能多多站在工人的角度去替他們思考，不要再因為自己的利益去犧牲工人的健康和剝削他們應得的權益？政府和社會大眾要如何為勞工發聲，讓他們得到應該有的保障？



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：2023 年 7 月

地址：宜蘭縣羅東鎮中山路四段 360 號