

108學年度第二學期閱讀心得徵文比賽專輯

閱讀系列 (108-2)



長溪曉月



台南市瀛海高級中學編印

閱讀原來是這樣的快樂

瀛海陪您一起成長





目錄 CONTENTS



校長叮嚀

003 閱讀瀛海是一本 LIBRARY 的書

校長 / 張添唐

寫作教室

005 「反向」與「矛盾」：應試文章的兩大思維

講師 / 何政輝

006 數位閱讀素養

講師 / 洪宗旻

高中部 優勝作品

高一組

007 評審的話

老師 / 鍾毓芬 / 方睿慈

009 走河

第一名 高一1班 / 侯奐廷

012 生命中的美好缺憾

第二名 高一1班 / 林宜安

015 西線無戰事

第三名 高一1班 / 王昕毓

018 文化苦旅

佳作 高一1班 / 林伯宸

021 致富習慣

佳作 高一5班 / 林于哲

025 德黑蘭的囚徒

佳作 高一5班 / 鄭雨馨

028 餘震

佳作 高一6班 / 張湘琪

031 一公升的眼淚

佳作 高一7班 / 洪榆喬

高二組

035 評審的話

老師 / 張淵閣 / 李冠億

038 下課後·怪獸家點名！

第一名 高二1班 / 施柔安

042 我決定我是誰

第二名 高二6班 / 李芸彤

045 台北家族·違章女生

第三名 高二5班 / 賴芷柔

048 GAME ON！周思齊的九局下半

佳作 高二1班 / 朱庭萱

051 趁著年輕去流浪

佳作 高二1班 / 郭宇嫻

054 槍砲、病菌與鋼鐵人

佳作 高二1班 / 吳侑霖



國中部 優勝作品

國一組

- 056 評審的話
老師 / 林璟瀚 / 葉仁俊
- 059 人生自古誰不廢
第一名 國一7班 / 李宜宸
- 064 永不放棄的海倫凱勒
第二名 國一2班 / 郭元真
- 067 奇蹟男孩
第三名 國一4班 / 許家愷
- 068 勇敢的傻孩子
佳作 國一4班 / 許家睿
- 070 簡愛
佳作 國一3班 / 薛建恩



國二組

- 073 評審的話
老師 / 包惠華 / 林詩靜
- 075 莊子解密
第一名 國二5班 / 黃子寧
- 078 被討厭的勇氣
第二名 國二1班 / 張心瑜
- 083 小王子
第三名 國二1班 / 王擁翔
- 086 出發
佳作 國二8班 / 呂威靈
- 089 挪威的森林
佳作 國二8班 / 黃庭婕
- 092 附錄



台南市私立瀛海高級中學 108 學年度第二學期課外閱讀心得寫作比賽辦法

台南市私立瀛海高級中學 108 學年度第二學期課外閱讀心得寫作比賽優勝名單

台南市私立瀛海高級中學 108 學年度校園書香推展「悅讀」活動實施辦法

台南市私立瀛海高級中學課外閱讀寫作參考書目

悅讀讓您生活更豐富





圖書館蘊藏豐富，圖書館不只是一棟建築物，圖書館包羅萬有。在我們青蔥翠綠的瀛海中學之學習與生活歷程，我深刻感受到同學們規律作息以及師長們用心付出的意義與價值。

瀛海教育工作者豐富多元的課程規劃與教學實施，帶領著優秀青年之優質展能的績效表現，深具特色，有如一座圖書館，典藏萬有，令人嚮往。讓我們共同閱讀與探究，生機盎然的瀛海中學，是一本 LIBRARY 的書。

L 是 Love 愛。我們瀛海中學的曉月樓圖書館，是有愛的地方，閱讀作者的愛，享受生命之愛。惠蓀館、瀛新樓、綜合大樓蘊藏教育人生豐豐富富的愛，永不止息。

I 是 Internet 網際網路。天涯遊學任你翱翔，知識殿堂透過網際網路的無遠弗屆，連結作者與讀者的千里之外。我們瀛海中學師生心的連結，不論在哪個時空，皆能穿梭；師生智慧互動，自如溫馨自在。

B 是 Believe 信仰。我們從瀛海人生的閱讀探索中，找尋信仰。有人說沒有信仰的人生就少了百分之二十，我們在瀛海中學這座圖書館中發現信仰、主動經歷信仰，實踐正確的生命。人生旅程，我們要知道自己在做什麼。

R 是 Responsibility 責任。圖書館之利用，讓我們負起人生之責，因為閱讀是權利、是享受，也是一種責任。我們在瀛海中學，師生善用圖書館資源，勤於閱讀之生命感動生命，責無旁貸。

A 是 Appreciation 欣賞。我們瀛海人敞開心胸，在圖書館欣賞古今中外的浩瀚，在圖書館欣賞人文、數學、自然、社會、藝術、體育、健康等等的對話與其所交織而成的生命情懷。懂得悅納與欣賞的人生，就不會落入自憐自艾或唯我獨尊的孤獨裏。

R 是 Resolution 決心。圖書館蘊藏豐富，就等著我們來挖寶；瀛海中學是提供我們下定決心，實現夢想的好地方。在圖書館的閱讀中，我們吸收與選擇，選擇成為堅定持續、發憤圖強的讀者。成功的人生，需要選擇力，需要實踐力，需要決斷力，需要決心。

Y 是 Youth 年輕。一顆年輕的心，就是一顆想學習的心。渴望求知、追求身心靈三合一的不斷成長；保持彈性，接受新知的洗禮，也接受先見先知們的醍醐灌頂。圖書館就是讓我們不斷學習的好場域，讓我們汰換不合時宜的想法，提煉心智醇厚的馥郁香濃，常保年輕的心。在瀛海，同心合意閱讀與探究的人生，是一顆年輕的心最具體的展現。

敬愛的瀛海教育工作夥伴、親愛的瀛海台江優秀青年，讓我們一起攜手同心發現愛、實踐愛（L）；擴展視野智慧而與國際接軌（I）；在正確的信仰中走明亮的人生路（B）；發揮負責盡職的責任感（R）；在校園的良性互動中相互欣賞長成（A）；下定決心積極往前（R）；永保年輕的心不留白（Y）。

在教育志業的服務情懷與優秀青年的士不可以不弘毅的學習與作為中，讓我們閱讀與探究瀛海豐富課程與多元學習活動，是一本 LIBRARY 的書。





「反向」與「矛盾」： 應試文章的兩大思維力

聯合報寫作教室講師 何政輝／撰寫

應試文章的書寫有別於在社群網站的貼文，它有時間、閱讀群的限制，連帶延伸的是內容要展現哪些能力給閱卷者看見。

關於寫作能力的提醒已有諸多篇章提及，但有二點擴增論述密度的好方法，卻常被同學忽略。

一、反向力

在時間壓力下，同學思考一個觀點時，常使用單一直線的方式。反向力的思維，是打破既有框架的思維，跳脫問 A 答 A 的直覺方式，若不熟悉這思考方式的同學，常會有「我想不到」的焦慮感。古籍《老子》就充滿這樣的例子，以「柔弱勝剛強」為例，挑戰大眾對於柔／弱的既定印象，試圖用另一個角度來詮釋柔弱與剛強之間的關係，柔弱有其韌性，剛強卻易斷。這其中的訣竅在於觀看角度的轉換。以時間為例，時鐘是時間的具象，時針分針不斷往前走，無法停留；反向的觀察是，時針分針又不斷循環，廣義來看其實是不動的。從動與不動正反向思辨中，又可由此延伸時間不停流轉，哪些人事物又停滯不動，看似走著卻留在原地。

二、矛盾整合力

同學如果看過太極圖，黑白對比，而黑中有白，白中有黑。看似全然的黑，卻因為有一點白，不能稱那個區塊為黑；反之亦然。人的情感與行為表現常常是矛盾的，矛盾整合力是要我們能夠深入矛盾背後，同理一個衝突或一件事的發生，進而整合與理解。譬如我們常說某某人「刀子嘴豆腐心」，因為心口不一中，引起人際的誤會與衝突，而書寫者能進到當事者的內心（有時是事後的反思），看到當時的雙方的矛盾與不諒解，進一步提升心靈層面的感悟，乃至於未來面對人事物有更圓融與多元的眼光。

以上述做示範：講求快速的時代，反向提出被忽略的「慢」，展現細微觀察力。矛盾之中，偏向某一邊都有失偏頗，在快慢之間整合提出一個平衡點，並提出因快慢失衡而帶來的問題，進而從個人擴及到社會。以反向、矛盾、整合的思惟向度，展現深入問題核心與論述的深度。

資料來源：聯合報寫作教室-專題專欄
原文出自《好讀周報》564期



數位閱讀素養

聯合報寫作教室講師洪宗旻／撰寫

台灣人口約 2 千 3 百萬，根據 TWNIC(財團法人台灣網路資訊中心)調查，12 歲以上個人曾經上網率達 82%，推估在台灣有 1738 萬人使用網路。現代的學生大都是數位原住民，從小就生活在 3C 的環境，常接收到網路各種訊息。

108 課綱實施後，「科技資訊與媒體素養」被列入九大「核心素養」之一，但科技課綱強調「運算思惟」及「設計思考」，學習重點包括程式設計、演算法與資料分析，較少提到數位閱讀素養。部分閱讀教師會教學生數位閱讀，但授課數有限，並非全部的學生都會學到，若學校沒有教，家長又不懂，學生只能靠自己摸索而難有成果。

以 2016 年的國際閱讀素養研究 ePILRS 測驗題舉例，題目：世界第一位女醫師（伊麗莎白·布萊克威爾）仿照網頁呈現，左側是考試時間和題號，中間是網頁敘述的內容，可點擊文字超連結，會再跳到新的說明網頁。右側是作答區，試題模擬真實數位閱讀情境。以圖示任務為例，首先學生必須在 4 個 Google 連結與簡介的瀏覽器搜尋結果，判斷哪一則能提供主角生平與成就資訊的網站，學生必須先仔細解讀各個網站的說明，才能比較評估出與主題最接近的答案，具備數位閱讀素養能力已經是國際趨勢。

數位閱讀歷程就像是問題解決的歷程。同學在數位閱讀時，會經歷 5 個步驟：定義問題、搜尋訊息、瀏覽訊息、處理訊息、和呈現訊息的歷程。

1. 定義問題 區辨問題的範圍
2. 搜尋訊息 縮小搜尋範圍並確認目標
3. 瀏覽訊息 閱讀理解並區分真假資訊
4. 處理訊息 整合所有資訊並歸納觀點
5. 組織呈現訊息 傳達溝通資訊並分享給他人

同學可以從自己的興趣嗜好、新聞報導或是從生活中瑣事當數位閱讀主題，舉例來說：「次氯酸水可不可以用來洗手？」上網搜尋資料眾說紛紛，找出資料閱讀理解，整合資訊並歸納觀點，再分享給他人。數位閱讀素養是 21 世紀的數位時代的自學力，我們需要具備數位閱讀素養，成為獨立思考的人。

資料來源：聯合報寫作教室-專題專欄
原文出自《好讀周報》560期

走河

是不是有某些時刻，
你會懷疑起我們數十年的有限生命，到底在追求甚麼？
面臨現代價值的挑戰，聆聽，對話，
這也許是我們理解信仰的開始。———《與信仰對話》

第一次認識謝旺霖是從《轉山》開始，《轉山》中的探險，讓人隨著文字成長和蛻變，原來，旅行可以這樣的孤單卻又享受，但是《走河》則是更多的了悟和割捨，從印度的恆河的養生送死、西藏天葬、泰戈爾眼中的泰姬瑪哈陵……等等，帶我們重新認識這些既陌生有熟悉的地方。

生命中美好的缺憾

在0與1之間有無限多個數字。有些所謂的「無限」絕對大過其他的「無限」。我對我們之間這樣小小的「無限」十分感激，很謝謝你在我有限的日子裡給予我永恆。———《生命中美好的缺憾》

《生命中美好的缺憾》這本書有點類似《一公升的眼淚或》或者《生命最後一個月的花嫁》的純愛小說，但又比它們多了一些哲學的層次，主角們在很年輕就罹患癌症，在看似簡單的癌症患者的日常生活之外，又加入了些許的美式幽默，不煽情也不特別向讀者索取同情，但在閱讀完後，讓人有更多的思考，對愛情、親情、友情、生命價值……。

西線無戰事

你且想想看，我們幾乎都是善良老百姓。法國情形也一樣，大部分人是勞工，或小職員。一個法國鐵匠或法國鞋匠沒事幹麼來攻擊我們——不會的，問題純粹出在統治者身上。《西線無戰事》

對於沒有經歷過戰爭的我們這一代，很難離解箇中的殘酷和無奈，許多人將這本放在反戰文學，但它沒有許多反戰文學的各種口號，沒有個人英雄，試圖從人的角度報導那個世代的經歷，看似簡單的文字描述，卻比任何的血腥場面和暴力敘述，更讓人感受到混沌的心靈如此渴望和平。

文化苦旅

我們對這個世界，知道得還實在太少。無數的未知包圍著我們，才使人生保留迸發的樂趣。當哪一天，世界上的一切都能明確解釋了，這個世界也就變得十分無聊。人生，就會成為一種簡單的軌跡，一種沉悶的重複。
《文化苦旅》

這幾年來，深度旅遊大為流行，當大家不再是走馬看花十日遊五個國家時，到一個地方探索此地的文化、人文，成為新一代人的旅遊方式，而余秋雨的《文化苦旅》，就是這樣一本深度旅遊導覽書，看著瑰麗的文字描述，每篇文章都讓我想起曾經的國文歷史課本，也隨著余秋雨的節奏，讓人在此審視那印象中中國的風土民情。

致富習慣

這篇閱讀心得的特色在於選文並非一般常見的文學類文章，而是偏向經濟的範疇，整理出從本書中發現的「富習慣」、「窮習慣」，且能夠去反思自己還不足、還能夠學習的地方，雖然對於整理資料與運字還有進步空間，但仍是值得鼓勵的作品，也給同學帶來不同類型的圖書選擇。

德黑蘭的囚徒

種族、宗教、人權——這是現今全球皆需要正視的公共議題，《德黑蘭的囚徒》一書帶我們走入神祕陌生的保守伊斯蘭世界。原來，在地球的另外一端，有人過著跟我們截然不同的悲慘生活。對於這個世界，學生缺乏的是生活經驗與感知，透過文字，讓我們橫跨整個亞洲，理解不同地區的風土民情，更珍貴的是可以將心比心，且能夠進一步思考該如何去改變這樣的現實困境。

餘震

以災難為題材的文學、影視作品頗豐，極端的環境下，能夠帶出人性的醜惡與真情，《餘震》刻劃的是親情的抉擇、破裂與修復，這般系續性的情感看似不會發生在我們的生命之中，但文字構築的畫面卻又是那麼的深刻真實，教人不忍直視。大災難後的倖存者容易患上「創傷後壓力症候群」，作者從心理醫生的視角出發，這不僅是一個災難故事，更是一個身心受創者重獲救贖的過程。

透過這篇閱讀心得，希望能讓更多年輕的讀者發現自己的幸福，也可以同理共感書中角色，讓自己變成一個更溫暖的人。

一公升的眼淚

這篇文章近十年來應都是學生閱讀心得的熱門之選，亞也罹患罕見疾病，看著日漸不良於行的自己，仍不放棄希望，努力地想要「活下去」。重大疾病的發生，強迫人們去思索活著的意義，我喜歡本篇心得提出來的問題討論，如果能夠在思考之後訴諸文字，想必內心也能夠有一翻成長。



喜歡讀書，

就等於把生活中寂寞的辰光換成巨大享受的時刻。

——孟德斯鳩



侯 第一名 高一·1班

奐 廷

走 河

◆ 謝旺霖著

◆ 時報出版社



一、圖書作者與內容簡介

作者謝旺霖繼轉過西藏崇山峻嶺後，更在此次走向恆河之源。啟程於孟加拉的加格迪布，這一路上，有沿街托鉢、拉著路人不放的乞丐；還有塗得滿身是灰、形容枯槁的苦行僧；更有未燃燒乾淨、而丟棄在河岸邊的屍塊，遭到野狗的啃食。在這裡，他看見了人生百態，也重新看見不一樣的世界。

二、內容摘錄

他只是輕輕拉動我的衣角，引領我走向那條我剛已走了一段，卻折回頭的路上。我想他應該理解我，於是我去牽起那隻乾萎枯硬的手，竟好像碰觸到某種禁忌，我倆都不禁縮手一顫。… p.35

海鷗伴隨著渡輪盤旋，幾名香客把裝在銅罐的骨灰，灑向空中。骨灰乘著風飛，或飄落河流。舷邊濺起細霧沫泡水花，味道是苦淡的海鹹。… p.35

忽然，我感到那股黑影驟然撲來，趕緊一閃，低頭，赫見撲空倒地的他，面露半張血肉模糊的臉，一坨嗡嗡被驚飛的蒼蠅，急切繚繞半空中隨時準備再鋪貼回去。… p.65

爲何這國家那麼重視氣味，也那麼需要強烈的氣味。那些氣味，不僅標示著某些人事物的存在，或用來挑動味蕾，又引各種感官的慾望，也可用來填補，厭世，壓蓋過某些貧乏，貧弱，甚至是不受歡迎的氣息。… p.92

三、我的觀點

沿著出海口一路向上，從人的生活到重要儀式，幾乎都與這條印度人心中的聖河息息相關。嬰兒出生，需要聖水的沐浴；結婚儀式也需聖河的加持；去世的亡者，火化之後的大體也回歸河流的懷抱，隨著河水消逝殆盡。這一條河川，稱不上最乾淨的河流，卻是印度人、甚至是曾到此一遊的遊客影響深遠的一條生命之河——恆河。

作者謝旺霖當時是一位博士班學生，為了達成願望，他毅然決然地放棄學業，踏上流浪之路，我覺得這是很少見的，對大多數的學生來說，課業的重量遠遠超過其他。獨自踏上異鄉流浪之路是充滿未知與恐懼，一路上充滿危機，有的地方人煙罕至，有的地方落石崩塌，沿著恆河上溯，生老病死都在同一條河，在現代文明社會裡，這裡的衛生條件在多數人眼裡是不及格的。生命，起於聖河，終於恆河。

「**泰**戈爾稱泰姬瑪哈陵為永恆的淚珠，而他似乎得到了印證」。來到泰姬瑪哈陵，那瓷白的肌膚、均衡的線條從不同的角度欣賞，都有不同的美感，於是他揀定沙·賈汗原本要建造自己陵墓的地方觀看，走過橫跨河流兩岸的鐵橋，他駐足於河岸欣賞對岸的景致。正當漫步於蔭涼小徑時，突然一聲喝制「不要動!!!」，一名士兵提起槍口繞著他兜圈，原來，他誤闖了軍事基地。就在緊張、害怕槍枝走火的那一瞬間，他突然體悟了「那種美」是甚麼了，美一是如此的危險，甚至是會致命的。我覺得當一個人想要完成自己的夢想，可能同時間放棄自己的另一個機會，就像我在課業與音樂之間，往往因為時間不夠而不得不放棄音樂，或許現在會覺得可惜，但是在未來可能會為我開啟另一扇窗。

駛向干戈特里的車每天從瑞詩凱詩出發，沿路上有許多坍方的路段，這一路上，巴士走走停停，爬行於昏黑的山坡上。再次醒來時，已是隔天清晨，經過一夜的行駛，竟然還不到整段路程的一半，途經大片坍方路段，巴士還試圖衝過土坡，反而造成車身嚴重損壞，還一度有半個車身懸掛在山崖邊，又加上接駁車晚間行經路段的整修工程全都停擺，讓他決定隔天早上自己用走的。清晨的山路，有的地方只剩下殘存的一點道路，在路上也遇到不少幫助，讓他能順利抵達干戈特里，我認為生命的挑戰或許給予他一個顛簸的路途，但是卻也磨練他的耐心，此外，我發現當地居民對於生活上的困境總是抱持著隨遇而安的態度，對

比現在的我，總是執著生活上的紛紛擾擾，所以，我應該學習這種精神，也許生活中的不快，可以因此豁然開朗。



龍應台說過：「有些事，只能一個人做；有些關，只能一個人過；有些路啊，只能一個人走」他大可以選擇繼續唸完博士學位、工作賺錢，過著舒適的生活，但他一個人的力量，憑藉著那一點點的願望，步上恆河探源之旅，雖然過程煎熬、危機不時出現，他豐富的旅行經

歷或許讓人羨慕，但真正令我感到敬佩的是，他在遇到困難時展現的過人毅力。一步步的走過，他最初的夢也就越走越真實，反觀我們有這麼好的生活條件，不用擔心沒有飯吃，也可以天天洗澡，我們是不是更應該珍惜我們所擁有的呢？

四、討論議題

1. **爲**什麼這個國家那麼重視氣味？你認為那是什麼氣味？
2. **雖**然印度已經明令廢除種性制度，但是為何這種舊式觀念仍無法動搖？



面對博士班與旅遊，作者選擇藉著一次恆河探源之旅，脫離現實生活的桎梏，看看不一樣的世界，開拓自己的視野，俗話說：「讀萬卷書，不如行萬里路。」透過雙腳的跋涉，旅行，變得更有意義了；視野，變得更寬廣了，我也藉由這本書，開拓了我心中的世界，我也認同作者的決定，有些事情現在不做，以後你也不會去做了。

林宜安 第二名 高一·1班

生命中的美好缺憾

◆ 約翰·葛林著 ◆ 尖端出版社



一、圖書作者與內容簡介

紐約時報暢銷作家，曾得過普林茲獎章、普林茲文學獎以及愛德華獎，也曾兩度入圍洛杉磯時報圖書獎。著有《尋找阿拉斯加》、《紙上城市》、《兩個威爾》等。現與他的妻兒住在印第安納州的印第安納波里斯。

本書講述兩位癌症患者——海瑟和奧古斯都面對死亡的看法和恐懼，在隨時可能畫下句點的生命裡，兩人在這個或許不是那麼美好，又帶有一絲缺憾的世界裡相遇、相知、相惜，彷彿兩顆星星，彼此碰撞、迸發出新的光芒……

二、內容摘錄

我深呼吸幾次，接著繼續念那張紙：「我不能說出我們的愛情故事，所以要來談談數學。我不是數學家，但是知道在 0 與 1 之間有無限多的數字，有 0.1、0.12、0.112 以及無限多的其它數字。當然，在 0 與 2 或者 0 與一百萬之間存在更大的無限。有些無限比其他的無限更大——我們曾經喜歡的作家這麼告訴過我們。我常常憎恨自己未定的歲月太少希望能得到更多的時間。但是，奧古斯都，我無法告訴你，我有多麼感謝我們共同擁有的小小無限，我不會拿它替換世界上的任何東西。你在有限的日子裡給予我永恆，非常感謝你。」… p.247



三、我的觀點

海瑟原本是個平凡的女孩，但她的人生卻因為罹患甲狀腺癌末期而有了巨大的改變。幸虧生命並沒有對她太過殘忍，醫學的發達奇蹟似地拖延了腫瘤成長的速度，讓她有更多的時間思考人生問題。對她而言，她的生命就像一顆不定時炸彈，面對死亡，她只想走得輕巧，雖然這需要勉強自己對抗癌症病魔，但為了不想活在太多人的記憶裡，她堅強地鼓起勇氣，以免讓她愛的人和愛她的人受到傷害。



奧古斯都是個樂觀、自信的男生，即使因骨肉瘤而失去了半條腿，讓他的命運跟一般男孩有所不同，但他仍然享受著生命中簡單的喜悅。只是，表面上看起來愈是樂觀的人，心中或許就愈有一個不敢面對的陰暗角落，奧古斯都害怕被人遺忘，希望在他短暫的生命中留下更多美好的回憶，並且永遠活在人們的記憶裡，而不是因病魔而後悔地結束一生。

兩位正值青春年華的男女，因為身上都抱著一個隨時可能讓生命結束的炸彈，而讓他們倆產生無可取代的情誼；他們討論生命的意義，共享即將死亡的恐懼，爭論彼此不同的看法，當然還有悄然而生的愛情。一段激勵人心又感動心碎的美好缺憾故事就此開始。

作者巧妙地運用詼諧幽默，甚至自嘲的方式帶過讓人不禁心生憐憫的部分，使本書跳脫這類題材的框架，雖然題材令人糾心，卻不見有人整天自怨自艾、自甘墮落，即使病痛纏身，他們仍保有積極的生活態度與強烈的幽默感。例如失明的以撒調侃自己「我的眼睛很棒，唯一的問題是它們不在我臉上」，或是奧古斯都說到「我不是想要比贏你，不過我得告訴你，我整個身體都是癌細胞做的。」從文句當中，可以感受到癌症患者並不需要別人的同情，或是特殊的權力與目光，他們就像你我一樣普通，儘管他們面對的病痛與折磨是我們難以想像的，但他們面對死亡卻還能保有正面的力量，使我十分佩服且開始審思生命的意義。

我認為本書是一本可以讓自己省思生命的意義的一本好書，作者透過青少年的角度帶我們重新思考了一遍生命的意義，書中海瑟所參加的癌症支持團體，在每次活動的最後，所有人都會一起大喊他們的口號

「Living our best life today! (讓今天成為生命中最好的一天!)」這句話看似簡單，卻沒那麼容易達成。我覺得自己對於生命一直沒有那樣的熱情，沒有既定目標，每天浪費太多的時間在渾渾噩噩之中，知道浪費得有點多，卻仍然提不起勁做事，當閱讀完這本書後，總會羞愧的察覺自己是多麼地把順遂的一切當作理所當然，雖然明白心懷感恩的道理，但關上書本後卻又開始無謂又無益的抱怨。

最後，就像書封上的這段話「星星即使在數億光年之外爆炸，光芒仍會留在地球的夜空中，儘管在不完美的命運中相遇，留下的痕跡並非傷痛，而是美好的缺憾。」或許我們正經歷著生命中的不美好，但就像星星燃燒自己一樣，苦難過後，留下的才會是美好的缺憾、璀璨的光芒吧！就讓我們從此刻起，仰起頭，張開雙手，擁抱老天降下的燦爛陽光、陰風驟雨，這些都是「生命的滋味」，活著，無比美好！

四、討論議題

癌症患者的生命態度、如何積極正向的面對死亡。



閱讀本書的時候能深刻體會到主角對生命的熱情及坦然，他們珍惜並努力過好每一天，展現面對死亡的不同心態，是一本適合青少年閱讀，並省思生命意義的書籍，推薦給大家。

王 第三名 高一·1班

昕

毓

西線無戰事

✿ 埃里希·瑪利亞林著 ✿ 好讀出版社



一、圖書作者與內容簡介

雷馬克生於德國，18歲那年被捲入第一次世界大戰，在西線負傷。他的小說往往都帶有強烈的反戰情緒。這本書以雷馬克第一人稱的視角，描寫雷馬克在戰爭裡的所見所聞，讀者彷彿也是前線的軍人。透過雷馬克的視角，了解戰爭的現實和殘酷。

二、內容摘錄

這是與生俱來的本領，其實人類本就是禽獸，只不過像麵包片塗上奶油一樣，塗上一點偽君子色彩而已。軍隊的本質就是某人具有支配另一個人的權利。恐怖的是這些人的權利太大了。下士可以折磨士兵，少尉可以整下士，上尉可以把少尉剝皮剝到他瘋了為止。… p.44

當時我們 18 歲，才打算開始熱愛這個世界和生命，卻被迫朝著它開槍。那第一個打來的榴彈，炸掉的是我們的心。我們和行動力、積極向上和進步已經絕緣。我們不再相信這些了，只能相信戰爭。… p.87

我對他們一無所知，只知道他們是戰俘。這個事實讓我很震撼。他們的生命無名無姓，清白無辜——要是我對他們知道多一點，知道他們叫什麼名字，怎麼生活，有何期待，有何擔憂，那我內心的震撼至少還有個目標，也許會轉為同情。… p.182



三、我的觀點

雷馬克的西線無戰事喻為歐洲最大成就的反戰小說，裡面揭示了戰爭的寫實狀態，字裡行間不難免帶有一些諷刺，表達對戰爭的不滿。

雷馬克在 18 歲的年紀參加了一戰，現實的殘酷逼得他不得不提早面對這個醜陋的世界，例如：軍階大的長官常常欺負士兵、皇帝來閱兵才有新衣服穿，還有回到家鄉，對前線戰爭完全不了解的百姓，自以為是地談論戰爭，要他們殺光英國佬。士兵的想法也從一開始的慷慨激昂，到之後的缺糧食、混亂和厭煩戰爭。軍隊在打仗時的環境非常骯髒，戰壕裡常常會有大老鼠搶食他們的食物，又得面臨戰友戰死的痛苦，諸多赤裸裸的描述揭示了表面英勇善戰士兵背後的想法。

戰爭往往是殘酷且不人道的，已經有很多前例讓我們引以為戒。那為什麼還是有戰爭會發生呢？難道為了國家利益就可以不顧兩國人民的生命而開戰嗎？其實這都是列強為了自己利益而鼓舞民眾向他國開戰，如同書裡士兵一開始的期待、射殺對手的自豪，到最後演變成對國家的不信任。遙遙無期的戰爭只會造成一個個家庭的破碎，書裡寫到「我」在一次埋伏刺殺了俄國士兵，就這樣看著他死亡並拿出他的皮夾想幫他連絡他的妻子，才發現他只是個版模工，擁有妻子和小孩的普通人而已……站在德國的角度，他們又銷毀敵手了。對俄國來說，一個人或許沒差。但在「我」和俄國士兵的角度，前者親手毀了後者的家庭，格外諷刺。

令我最印象深刻的是戰俘方面的描述，書裡提到德國士兵和俄國戰俘的相處，俄國戰俘飢寒交迫向德國士兵乞食，而士兵不是視而不見就是拳打腳踢，而主角「我」則產生同情，和他們分享菸和薯餅。人類本來就是同種族，為了一道參與戰爭的命令就互相殘殺。諷刺的是，假如沒有戰爭，他們或許還能成為朋友。主角體認到人性的險惡，因為戰爭不顧人道，值得嗎？



我認為最痛苦的其實是前線作戰的士兵，他們只能聽命於上屬，拿著刀砍著互不相識的敵軍，他們其實都是各自懷抱著夢想的年輕人，但因為命令，這一張張稚嫩的臉龐被逼著握上凶狠的刀槍，拋棄夢想、遺忘屬於 18 歲的青春，上前線面對猛烈的炮火。為什麼上戰場的不是這些最直接得到利益的高官呢？戰爭改變了這些原本懷抱著夢想的年輕人，他們的世界不再美好。

現今的和平我們真的要好好珍惜，動不動就提到要打戰，是很不理性的行為，我們可能沒經歷過戰爭，所以覺得沒什麼，但真正戰爭來了可是避之不及的，整个人生都被毀了。雷馬克也是經歷了一戰才寫了這本書來警惕世人，可惜沒人理解又發生了二戰。和平得來不易，我們不要再製造仇恨，好好珍惜、愛護身邊擁有的一切。

四、討論議題

假如未來國家參與戰爭，你會為了國家選擇參與或是逃到國外？



一直以來都覺得自己的文筆不是特別出色，寫閱讀心得時常常不知從何下筆，所以很高興這次能受到評審青睞。閱讀不僅只是娛樂，而是能領略作者想傳達的意念產生共鳴和自己連結充實自我。

林佳作 高一·1班

伯宸

文化苦旅

余秋雨著

爾雅出版社



一、圖書作者與內容簡介

作者余秋雨帶著為何人生總是矛盾的困惑踏上旅途，寫下這趟旅程中的所思所想，有時是偶然與自然的邂逅，有感而發的人生哲理；有時是苦苦追尋，卻發現文化衰落而發出喟嘆、憤慨，卻無能為力的無奈；有時更以歷史穿插，引發人生滄桑之感。字裡行間流露出對文化的熱情，也藉此反映出這一代文人內心的糾結。本書於1992年出版，其充滿思辯和情感的文句，在兩岸三地華人間引發巨大迴響。

二、內容摘錄

茫茫沙漠，滔滔流水，於世無奇。惟有大漠中如此一灣，風沙中如此一靜，荒涼中如此一景，高坡後如此一跌，才深得天地之韻律，造化之機巧，讓人神醉情馳。以此推衍，人生、世界、歷史，莫不如此。給浮囂以寧靜，給躁急以清冽，給高蹈以平實，給粗獷以明麗。惟其這樣，人生才見靈動，世界才顯精緻，歷史才有風韻。… p.38

三、我的觀點



第一次讀這本書的時候，我很納悶為何字裡行間總流露出一泓無奈的惆悵，直到我學習到中國明清時期的歷史後，我才懂得，為什麼文化苦旅是苦的。余秋雨先生的文化苦旅是描述中國曾經輝煌卻令人惋惜的歷史，經過那麼多次的掠奪，留下的只有文化的斷垣殘壁。文化的碎片刺痛了他的心，他想守護，但早已失去，他只能看著，默默地將殘存的碎片收藏進筆墨之中，他能不痛心嗎？

隨著余秋雨先生的腳步踏上這趟尋根的文化旅程當中，令我印象最為深刻的 是「洞庭一角」。范仲淹倡導變革被貶，恰逢朋友滕子京整修岳陽樓，便藉湖抒懷，寫下了「岳陽樓記」，文章氣勢磅礴，所表現出的胸襟足以容納天下。因此，洞庭湖成了文人騷客的開闊心胸之地。又逢呂洞賓寫了一首仙詩，「朝遊北海暮蒼梧，袖裏青蛇膽氣粗。三醉岳陽人不識，朗吟飛過洞庭湖。」，把洞庭湖又蓋上了一層神秘的面紗。儒道二家的文化與精神巧妙地融合在洞庭一湖，洞庭湖不再只是一座湖。



乘著一葉扁舟遊洞庭湖，洞庭湖的一年四季是完全不同的景象，擁有豐富的生命節奏。就像這個社會，每個人都是特別的，性格也不同，就像洞庭的春夏秋冬，雖然各自不同，但必須組合起來，才能構成偉大的氣象。

在余秋雨先生的筆下也顯現了古代文人的悲哀，註定是皇帝手下的玩物。屈原跳江自盡、柳宗元被貶永州，再貶柳州、蘇東坡最遠被貶到海南島，然而他們都在文壇上有一席之地，因為他們經過了逆境的淬鍊。他自己何嘗不是，他經過了中國最艱困的文革時期，父親被關押十年之久、叔叔割腕自殺，全家八口只靠每個月 26 元救濟生活。造就了他創作時字裡行間內澎湃的情感。

文化苦旅不單單是一本旅遊雜記，而是余秋雨先生在旅遊過程中與自己過去的生活經歷相互映證而來的情感抒發及人生哲理，和一些奇聞軼事。因此，真正神遊在余秋雨先生身旁一同遊歷的讀者，能比那些走馬看花的翻閱者領悟得更多、更深、更有身歷其境之感。文化有很多個面向，包括歷史、地理、風土民情，缺一不可，文化苦旅不僅僅將文化的每個面向表現得淋漓盡致，更記下了炎黃子孫們不應遺忘的，身為他們後裔的精神，值得我們踏出腳步去跟隨。但如果歷史文化的底蘊不夠雄厚，只會讀得汗流浹背，跟不上余秋雨先生旅行的步伐，不但領悟不到他想要傳達的哲理與情感，反而蹉跎了寶貴的光陰。

四、討論議題

我們了解自己身處之地的文化嗎？



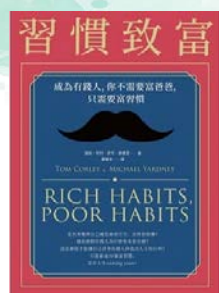
很高興能在這個寒假期間，閱讀了余秋雨的文化苦旅。從中，我認識到中國千年以來文人、古物經過時間、戰亂磨蝕留存下來的精神、歷史，讓我領悟到身為向夢想前進的登高者所應擁有的謹慎，在逆境中的豁達，在至高點的謙卑，對萬物的敬虔，及認知到自己的渺小。也很榮幸能在讀完這本書之餘，得到了這個獎項，使我可以和大家分享這本書。

林佳作 高一·5班

于哲

致富習慣

◆ 湯姆·柯利著 ◆ 遠流出版社



一、圖書作者與內容簡介

我這次介紹的這本書是致富習慣，本書作者是湯姆·柯利和麥可·雅德尼，而湯姆·柯利是位美國暢銷書作家，也是認證合格會計師，理財規劃顧問，和紐澤西的金融公司(賽瑞懷斯公司)總裁，在研究婦人和窮人的日常生活習慣方面非常出名，根據研究提出致富習慣，並向多家媒體發表，至今已影響許多讀者擁有致富習慣，目前積極在組織，學校等等進行演講，另一位作者麥可·雅德尼是澳洲大都會集團執行長，選為澳洲首屈一指的房地產投資顧問，同時也是成功和財富心理學方面的暢銷書作家，他認為要真正富有，需要的不只有金錢，而是金錢真正目的，才能真的擁有財富，目前除了房地產投資顧問，也辦過財富研討會。

二、內容摘錄

如果我們能改變相信的事，就能改變所做的事，如果你繼續以這種新方式思考，而且繼續做新的是行，就會養成心的習慣，但如果你在金錢方面繼續一直在做的事，就可能落於人後，發現自己沒有多少選擇。
… P.40

更上一層樓需要用不同的方式做事，柯利說，這需要你養成不同習慣，而用不同的方式做事，首先需要用不同方式思考，好消息是，每個人都能在財富金字塔往上爬，了解目前所在位置，能確保你去做，需要的事，好再爬上一層，但這絕不會偶然發生，你必須透過個人發展並升級你的心態提高收入往上爬。… P.64



富人的秘密不一定是他們有更多的錢，反而是他們擁有更多資產，產生被動的重複性收入，這給他們時間上的自由，由於他們的收入被動且重複，可以把時間花在想要的任何事情上。… P.67

我也逐漸了解，大多數人對金錢的態度和整體的心態，根本上會阻礙他們爬上更高一層財富，他們的思維方式是實現財務自由之旅的最大障礙，這表示如果你反映婦人思維方式，重新設定內心的對話，你就會往正確方向前進，實現自己財務成功。… P.80

三、我的觀點

我這次要介紹的書是這本致富習慣，我會看到這本書的原因，是因為有一次我去書局的時候，這本書放在推薦專區，那時也正在放寒假的過年，因此親朋好友會回到家裡來過年團聚，而我的堂哥就在跟我討論這本書的內容，但那時我沒有看過這本書，我只有剛好看到，因此讓我有了一個念頭，想買這本書回來看看，看看這本書有沒有跟我的堂哥說的有沒有一樣，這本書我花了三天看完，這本書裡面說了為什麼這本書能教我致富，還有如何發展富思維，了解富習慣和窮習慣，和慢慢養成三十個富習慣，還有為甚麼富交往和富思維很重，而我看完此書後，我對金錢的觀念有了一些思考，有一些改變，其中書裡有一句話令我印象深刻，就是華萊士·華特斯所說的話，你的想法帶來感受，你的感受帶來行動，你的行動帶來結果，而因此外部世界反映了你的內心世界，你的想法，感受，行動和習慣，所以如果想要變富有，就必須向富人富習慣富思維，而他們有一種思考方式使他們像磁鐵一樣吸引財富，而學習也有一種方式會排斥財富，而這也是一般大多數人的想法，而他們的行為，他們不只做某些事，也以某種方式去做，一種和大多數人不同的想法，這也是因此和大多數人不盡相同的。

他們的知識，在財務上長袖善務，使他們處在吸引財富的最佳站位上，再來他還介紹了財富金字塔，分為四個層次，第零層，財務不穩定，大多數人從第一個發薪日活到下一個發薪日，沒有財富能力，萬一沒錢了，只好去借，因為他們最愛的消遣就是購物，買一些真正不太需要的東西，但這樣會出現更大的財富危機，因此在這層的人生活都是苟延殘喘，焦頭爛耳的。



第一層財務不穩定，最基本的財務穩定，能夠以某種財務保障或穩定，有累積足夠的流動資產；這層可以比第零層安心，萬一遭受意外，不至於到過度傷害，但這層的問題是現金流量是由他人控制，如果停止工作，就會退到第零層，**第二層**財物安全，具備充分資產，產生足夠的被動收入，這層可以不再工作也能維持基本開銷，不過通常都會想要更多，**第三層**財物自由，累積龐大資產，產生足夠被動收入，以支應渴望的生活方式，這層的人關注的應該是被動收入流也會尋找擴大貢獻方式，**第四層**財務豐饒，世界上最一小群人在這層，他們不只沒有財務壓力，還能支應生活開銷，還會對社會做出貢獻，還能有不少的剩餘收入。

在三十個富習慣當中，最令我感觸最深的是每天至少花一些時間，來增加知識和技能，每天投資自己，會利用閱讀，工作，研究如何讓自己變得更好，將時間視為最寶貴的資產，每天調整自我，目標，並且投資自己，來提高自我的技能，第二個是和立志成功的人建立關係，人說在家靠父母，出外靠朋友，可見關係是多麼重要，關係能提升生活，而且通常成功的人，朋友議一定非常多，因為你需要其他人的力量與建議來幫助自己沒有能力所及的事情，因此需要建立廣大人脈，來協助自己，第三每天控制自己的言行措辭，我們每天在生活上，難免會遇到因我們不解的事或不開心的事，像是他人的建議或指責，難免會有情緒起伏，這就是我們要學習的，學習如何情緒管理，控制好脾氣，不要動不動就大發雷霆，本書的作者也有推出許多相關書籍，像富爸爸·窮爸爸，勇敢做有錢人，這些也都可以去看看，閱讀此書之後，真的讓我對金錢觀有了重大的轉變，許多致富的秘訣與思維，如果夢想是當個有錢人的話，這本書很適合推薦給你看看。



四、討論議題

我們生長在台灣，月薪標準是 22K，但常聽到所謂的月光族或是啃老族，月光族就是每個月薪水花光光，沒有留任何的財富來儲蓄或投資，因此遇到嚴重財富危機，而啃老族就是不去工作，所有開銷只會花富父母的財產，這兩種類型都非常有問題，對金錢觀沒有甚麼概念，需要看看此書，來改變自己的想法與觀念，要留一些薪水來做儲蓄，以備未來不時之需，還有要出去找份工作，賺取薪資，不要當啃老族。



我很高興能獲得這次的獎項，我覺得，看書是一件快樂的事，運用神奇巧妙的文字，來說明書本裡的內容和知識，而且，看書不僅能增廣見識，知道這世界大大小小的事情，還能增加自己的語文能力或是表達能力，研讀書中的文字，來提升自己的語表能力，你看，看書是多麼美妙多麼有益的一件事情，在閱讀當中，彷彿就像作者在和你談天說地，就在你面前與你聊天，用文字一個字一個字與你訴說，這感覺真美妙，希望大家能多多閱讀，並且熱愛閱讀。

鄭佳作 高一·5班

雨馨

德黑蘭的囚徒

瑪麗蓮·奈梅特著 商周出版社



一、圖書作者與內容簡介

這本書是以作者的親身經歷為前提的自傳小說，內容全為真實故事。作者出生於信奉俄羅斯東正教的家庭，從小在伊朗德黑蘭長大。在作者 16 歲那年紛亂的政治影響了他過往寧靜的校園生活... 因頂撞革命衛兵出生的老師、在校刊寫文章批評政府、參與抗議遊行，最後被捕入獄。在艾文監獄裡他飽受凌虐，曾幾度被處死，卻被對他一見鍾情的阿里救下，但是附加條件卻是嫁給他，為了不讓濟濟的親朋好友受傷害，作者只好勉為其難的答應這樁婚事，這痛苦的生活一直持續到阿里遭受暗殺身亡才結束，但是出獄後這兩年又十二天的悲慘生活卻成了他心中一塊不可抹滅的陰影...

二、內容摘錄

「我知道，我也是，但你別哭，哭也於事無補，我相信他們很快就會放我們回家了。」，這句話是作者在監獄裡對正在哭泣的陌生女子所說的話，雖然是謊言，但是出發點卻是好的，明明自己也處於困境之中，卻一直鼓勵素未謀面的人，給予他們勇氣和希望。如果換作是我，我可能辦不到，因為自己都生死未定了，根本沒有其他心思去顧慮別人，更何況是陌生人，他的勇氣值得我效仿。



三、我的觀點

十六歲的時候，我們在做甚麼？我們正不情願地穿著制服坐在教室裡上課、下課和同學嬉戲；等待著放學後令人垂涎三尺的晚餐，談著所謂的自由戀愛；有著政黨選舉的自由，一邊和家人看著政論節目，一邊批評政府的不是；報紙上滿滿都是政黨相互批評抹黑的文章……因活在這種亂象中而感到不滿的我們，應該從沒想過這種生活是另一個世界的人們所嚮往的，生在福中不知福的我們，可能從來沒有想過這是件很幸福的事，如果有一天這些權利被剝奪了，我們一定會覺得生不如死吧？再也沒有所謂的百家爭鳴，政治人物不再討好選民，而是拿槍指著你的頭強迫你乖乖服從指令，否則就會命喪黃泉……這樣的感覺就像古代想離家的叛逆男孩，收到徵兵書時的感受一樣，明明之前比誰都想要離開家鄉，但是在離別那天卻又哭得一把鼻涕一把淚的，所以這告訴我們應該要好好珍惜現在所擁有的種種。而不是因為眼前的一些不愉快，放棄我們原本所擁有的一切，因為這些都是得來不易的，我們一直覺得我們現在所擁有的一切是理所當然的，可是我們唾棄的卻是別人想追求也追求不到的自由。我很佩服作者的勇氣，畢竟要在課堂上指正老師的上課內容，可不是一般人能做到的，而且在我們這個民主的社會就已經很少見，更何況是在控制狂統治下的獨裁社會，在我們的心中，老師話題扯越遠越好，不過在那種社會下長大的瑪莉蓮竟然願意為了同學們的上課利益，而在課堂上頂撞老師，正好與當時執政的理念衝突，為了做嚴格的思想控管，而去做許多沒有意義的屠殺「越是聰明的人越有威脅，越是堅強的人越要除掉，總得把人都管成呆若木雞，毫無鬥志，才能滿足自己的野心計畫。」這跟中國古代焚書坑儒的秦始皇有什麼區別呢？讓人聯想到了台灣的白色恐怖時期，那時的台灣人民沒有所謂的言論自由，也讓人一直活在無形的壓力之中，久久無法走出那冷血又黑暗的陰影，多少人的性命就這樣白白犧牲，那時的痛苦就算我們再怎麼細讀這段歷史都無法體會的。這也應證了自由的珍貴。瑪莉蓮出獄後，她不顧穆斯林女孩不可與天主教男孩結婚的規定，與苦苦等候她的情人結婚。幾年後，瑪莉娜想盡辦法移民加拿大，就像其他有幸從艾文監獄中逃脫的女孩一樣，將這段回憶丟棄，連丈夫也不知道她到底在獄中經歷了甚麼，直到某位女孩死於非命，瑪莉娜才鼓起勇氣提筆寫下這段故事。這是一本沉重的書，沒有華麗鋪陳，更沒有精彩的劇情，只是一個惡夢的描述。明明呼吸的是同樣的空氣，生活的環境卻是不一樣痛苦又無助的。相較之下，更顯得我們這些小孩的不知足和愚蠢。

四、討論議題

如果正值青春繁盛的時間，遭遇到許多無法想像的事情，又無從改變的話，會如何解決？

現在女權意識逐漸抬頭，如果女性地位受到打壓時會如何處理？



很開心這一次投稿的閱讀心得可以拿到佳作，希望往後的閱讀心得可以寫得越來越好。

對於我來說，我覺得讀書是一件讓我很放鬆、很享受的事情，尤其是小說總有一種很神奇的魔力，就是小說的故事情節震滿了想像空間，總會讓我覺得自己彷彿身陷其中，因此就會情不自禁得一直看下去。

多閱讀不但可以增廣見聞，從中可以學習到許多教科書中沒有的知識，還可以提升自己的語文能力，不管是寫作能力或是表達能力。書籍當中真得富含了許多奧妙，與其聽我這樣說，不如拿起書籍開始閱讀吧！

張 佳 作 高 一 · 6 班

張 湘 琪

餘 震

◆ 張翎 著 ◆ 時報出版社



一、圖書作者與內容簡介

一九七六年的中國唐山市，在一個看似平靜的夏夜裡，霎時間的天搖地晃，使所有屋舍崩塌為遍地的瓦礫，而李元妮的一對龍鳳胎姊弟——萬小登和萬小達，不幸地被壓在同一塊石板下，在只能選擇其中一個孩子救出的情況下，李元妮保全了小達的性命，卻讓淌著淚水的小登困於層層礫石堆中。命運仍讓小登存活下來，然而在遭遇繼母的逝世和丈夫的變心以後，她卻患上了心病、不再流淚，後決定聽從心理醫生所說，回到唐山老家，和相別三十幾年的李元妮重逢。親情，使她心底最後一扇窗開啟，也使她流下眼淚、解開心結。

二、內容摘錄

一場地震把人的心磨得很是粗糙，細緻溫婉的情緒已經很難在上面附著。」… P.57

美麗她們見識過，殘缺她們也見識過，只是將這樣的殘缺安置在這樣的美麗之上，卻是一種她們無法容忍的殘酷。」… P.31

可是，人逃得再遠，也逃不過自己的影子。不如回頭來，面對影子。說不定你會發覺影子其實也就是影子，並沒有你想像得那麼不可逾越。… P.74

三、我的觀點

二〇二〇年春，一場源於中國武漢的病毒無聲地蔓延，侵毀了人們的身，也恐慌了人們的心，這場無預警的瘟疫撲天蓋地朝



全世界襲擊，不安與驚懼的氛圍打亂了一向承平靜好的歲月，人們不想遭逢災難，但無常卻無時無刻潛伏在身邊。

災難帶給人們的不僅是生存危機，更是生命的體悟，以「書寫災難」為題材的文學作品中，最令我印象深刻的便是張翎的《餘震》，本文以唐山大地震為背景，但作者更著力刻劃的不只是那撼天動地的大震，而是災後家毀人散的慟，與親情抉擇的痛。

全文書寫以萬小登（被王氏夫婦領養後改名王小登）的心理和性格上的變化為主軸。故事起始，作者便讓讀者從心理醫生的視角，觀察小登這位自殺未遂的患者，並與她對話，逐漸剖析小登的內心世界——那一扇生鏽緊閉的窗，裡邊到底藏著甚麼事？壓著多少傷？作者續以倒敘法回溯大地震時小登承受的身心重創——當那水泥板壓著她和孿生弟弟，搜救時卻只能選擇一邊敲擊去救，媽媽從哭著哀求著搜救隊員「兩個都救」，到最後小聲囁嚅「救弟弟」，小登的心碎了、死了，這是她心窩上第一道傷；當她又從昏厥中甦醒時，被一對未生育的夫婦領養，以為從此有了生活依靠，不料答應會陪她一輩子的養母早逝、養父還意圖對她不軌，使小登再度陷入遭背叛的憤懣情緒裡，一切緊握在手裡的幸福，卻如沙漏般悄悄流逝，徒然成空，這是她心底第二道傷。面對如此乖舛的命運，小登不再開朗、有元氣，而是變得敏感、警惕、亟欲控制……

這場心靈上的「餘震」，也影響她未來的婚姻經營與親子關係，小登在經歷兩次親情破碎、愛情變質之後，更強烈地想栓緊親生女兒蘇西在身邊，然而母女情感在小登渴望擁有和害怕失去間不斷拉扯，內心的不安焦慮日日遽增，緊繃的神經、命令的話語恰似引爆母女衝突的火花，最終在蘇西離家出走的聖誕節迸發，小登感受到置身於眾人喧囂歡笑之外的孤獨，而這也逼著她正視內心壓抑已久的傷。



「哪一天，你把那扇窗推開了，你能夠哭了，你的病就好了。」

當小登終回到老家唐山，睹見自己母親將孫女的名字喚作「紀登」——意即紀念小登，多年來她對母親的怨懟和仇恨，在淚水的宣洩中，獲得了親情的救贖、解開了一切憂慮煩愁的結，亦打開了一切真情的源頭和心中最後一扇窗。我想，這篇著作最令人動容的，該是作者關注唐山地震這樣驚心動魄的災難時，痛心的並非惟有被夷為礫石的家園和災民

身體的處處挫傷，更願凝視災後人們心靈衝擊的餘震—夫妻離散、子女夭亡等人間悲劇，那是數十載後依然記得的傷、那也是心底深處那扇佈滿塵土、鏽蝕多年的窗。

親情間多年的誤解和賭氣，亦曾經映照在我身上。兒時的我和父親對立爭執多年，從小對父親體罰教育的深深畏懼，及少時對他嚴厲管束的反抗與忿恨，我猶如屢遭躓躓的小登，將所有的銳鋒逼向深愛自己的家人，但在這麼做的同時，才發現自己的內心也似被此雙面刃劃上幾道難以修復的傷痕，汨汨地淌血。猶記得前年冬天染上流感，鎮日昏昏沉沉為病毒所苦，恍惚間瞥見父親為了高燒不退的我而煩憂，緊蹙的眉間、嚴峻的容顏，那是我從未見過的倦累和滄桑，原來父親的愛並非冷冽如霜，他的責之切是因為愛之深啊！從此我不再叛逆、不再衝撞，惟有如此，才體悟親人的愛如星星火苗，不因任何摩擦或災難而澆熄，年年歲歲溫暖照亮我們的心。



閱罷此書，濕潤的眼眶中，我學習到堅強的勇氣與包容的力量，我願在自己的人生行囊帶著這份智慧與感動，繼續行遍天涯。

四、討論議題

在天災以後，若自己不幸失蹤與家人分別，或親人不幸喪生，要如何面對和處理心中的傷痛？



在餘震一書中，我彷彿目睹了如今相距四十餘年的唐山地震之災、好似觸碰到了災後人民顛顛不安的心靈。而這也使我相信，唯有文字和書籍，得以在歷史的長流裡、災難後的顛簸中，恆以長存。

感謝評審老師給予我的這份殊榮和肯定，注後我也願以文字記下生命的每個時刻、刻下閱讀後的每分感思，持續在書籍小說中自在徜徉。

洪佳作 高一·7班 榆喬

一公升的眼淚

◆ 木藤亞也著 ◆ 高寶出版社



一、圖書作者與內容簡介

木藤亞也（1962年7月19日－1988年5月23日）是日本文學作品《一公升的眼淚》的作者，生於日本愛知縣豐橋市，為家中長女，家有父母、兩個弟弟、兩個妹妹。她15歲時應考高中入學試時被發現罹患小腦萎縮症，高中入讀愛知縣立岡崎養護學校。在症狀發展期間，她努力面對疾病和命運。受母親木藤潮香的鼓勵下，把自己抵抗疾病的過程寫成日記，最後於1988年5月23日病逝，終年25歲（即接近26歲）。

15歲的國三少女木藤亞也，正要展開人生中最燦爛的高中生涯。嘲諷的是，一個罕見的絕症——「脊髓小腦萎縮症」改變了她的一生，使她的生命在短短的十年內加速凋零……

歌唱、寫字、奔跑……這些平凡的行為，在亞也身上全成為遙不可及的幸福。支持她生存的動力，除了家庭，就是不肯對病魔妥協的強大意志力。

亞也努力用筆記記錄7年來對生命的堅持，一直到她癱瘓在床，逐漸喪失意識……

「哪怕是多麼微不足道弱小力量，我還是希望能夠幫助別人。」亞也文字裡沒有華麗跨張的詞藻，卻能讓讀者強烈感受到無形卻最基本的渴望——「我想活下去」。原來活著，就是件快樂的事。



二、內容摘錄

無論最後結果如何，為了不後悔，要好好活下去，要相信一定有將來。… p.50

即使遭到別人冷眼對待甚至嘲笑你，也要記得忍耐跟釋懷，就當作是訓練吧。… p.50

就算全世界的時鐘都壞了，時間也還是一直在前進，不是嗎？生命有限，時間卻是無限。… p.62

摔倒了又有什麼關係，反正還能夠重新站起來，不是件很好的事嗎？摔倒的同時抬頭仰望天空，藍藍的天空在上頭，看起來那麼廣闊無垠，你看的出來它正在對你微笑嗎？我還活著。… p.78

媽媽還有足夠的力氣背你，即使遇到火災或地震都會第一個去救你，不要擔心，好好睡覺吧，別想那些多餘的事囉。… p.192

摔倒了又有什麼關係，反正還能夠重新站起來，不是件很好的事嗎？與其一味懷念失去的東西，不如好好珍惜僅剩的事物。… p.195

「**即使**再怎麼遺憾也不可能回到從前。比起失去的東西，你應該更努力去實踐僅剩的東西。」我最信任的醫生這樣告訴我。… p.196

人們都有各自不同的煩惱，一味回憶回去過去流下眼淚可不好，現實太過殘酷太過嚴峻，連夢想都不願給我，一想到未來，我忍不住流下別離的眼淚。… p.214

三、我的觀點

這本書帶給我很多感動，從亞也發病前到發病後，所有痛心的過程感覺痛苦不堪，在可以享受青春年華的年紀裡，因為一場突發意外而得知自己得了「脊髓小腦萎縮症」，在這些與病魔對抗得日子裡，她真的很努力也一直保持樂觀，沒有去抱怨過爸媽或自暴自棄，在過程中她說了讓人心疼不已的話，『病魔為什麼選上我，我不是不幸，只是不便罷了!』，這樣的態度讓我對他很欽佩，在還沒發病前她是一個熱愛運動、成績很

好愛看書的陽光女孩，在發病期間她常常摔倒，很多事情不便，有一句話我很深刻是『摔倒了又有什麼關係反正還能夠重新站起來，不是件很好的事嗎？摔倒的同時，抬頭仰望天空，藍藍的天空在上頭 看起來那麼廣闊無垠，你看的出它正在對你微笑嗎？我，還活著。』，看到這句話想到了我自己，我時常不開心心情鬱悶，我都會看向天空，感覺天空的白雲很柔軟天空的藍很溫柔，它總是懂我怎麼了陪我哭包容著我，在這一路上我覺得最重要的是一直陪伴著她的媽媽，總之到病情到送走亞也，這一路是艱辛的，我一直不能忘記木藤亞也跟媽媽的一段對話，每當我看到那一段對話時就會感動地落淚，我記得那是這樣寫的：那時候亞也發現自己不管再怎樣努力都無法行走了，所以她含著淚寫下一行字：「媽媽，我已經不能走路了。即使抓住東西也無法站起來了。」而亞也媽媽告訴亞也說：「亞也，媽媽知道妳很難過，但還是要加油喔。媽媽會一直陪在妳身邊的。媽媽還有足夠的力氣背妳，即使遇到火災或地震都會第一個去救妳，不要擔心，好好睡覺吧，別想那些多餘的事情囉！」，一個原本活蹦亂跳的人，當說出這種話的心情是多麼沉重的，因為身體上的不方便常常要麻煩別人，她是帶著內疚與抱歉的心態在麻煩別人的，即使面對身體上的殘缺，她還是樂觀開朗的笑著，假如是我可能會怨天怨地每天想死，現在長大了好多事困擾著我，我其實不像以前一樣快樂了，好多事情逐漸的複雜，我快要受不了了，我也好想跟她一樣如此的樂觀快樂的活著，在生命一步一步倒數的日子裡，她用盡全力去愛她可以去愛的所有人、事、物，讓人最不捨的是她問醫生自己能不能結婚，結婚在一個女生的心裡是夢想，可以跟自己心愛的人互相成家，但是得病的關係和日子不久，所以亞也不能結婚……，在這背後裡亞也自己獨自流了多少淚但從不向命運低頭，家人是她最大的支持，亞也就在生命最美麗的年紀安詳離去，一直到結束生命的那一刻，她都沒有想過要放棄！而且在生病期間，給了想放棄生命的人一線的希望，這就是我們所要學習的精神，她的渲染力果真帶給別人一絲絲的希望。看完這本書在想想自己，上了高中後我其實很多時候一直被自己的一些思緒絆住，一直在原地打轉一直不開心甚至想要放棄掙扎一了了之，但是看到亞努力的把握著生命的時時刻刻，不放棄任何一刻，



她努力的把每一天活得如此的精采，俗話說：「開心是一天，不開心也是一天，為何不選擇開心過好每一天呢？」，於是我重新思考一些事情，覺得自己應該要提升自己好好努力過生活，該快樂就快樂，該難過就難過，大聲哭吧，謝謝亞也！

四、討論議題

1. 生命的意義價值到底在哪裡？活著到底是為了什麼？
2. 如果你只剩下幾天能活，那你最想做什麼事？為什麼呢？
3. 你曾經過最大的挫折是什麼？你如何去解決這個問題？
4. 為什麼人總要等到失去，才學會去珍惜？



謝謝能有這個機會，也要謝謝書裡的亞也，看完了這本書後，領悟了很多人生道理，也帶來了很多感動，沒有一個人願意變成這樣，所以要學習亞樂觀的去面對，精彩而無遺憾的活在當下，能得到這份肯定，讓我很慶幸也很開心，今後我也會好表現，謝謝！

108 新課綱領航，閱讀素養是教育界當前最夯的議題及發展重點。

在青春期這段最昂揚卻也最徬徨的生涯階段，瀛海孩子們藉由閱讀豐盈了困頓的思緒；用思辨壯大了狹仄的內心；閱讀之所以令人著迷，在於它提供給讀者一個視窗，讓我們能快速地從過來人的經驗中擷取智慧的精華，藉以涵養內蘊為個人成長的養分。

此次高二組六篇得獎作品，皆能從個人喜歡或關注的領域去取材，選書的層次、剖析的深度及爬梳書寫的細膩度皆令人驚艷，可見多年來在本校涵養閱讀心得創作的成果：

柔安細心剖析自己最愛的樂團五月天的奮鬥經過，用以激勵自己對理想永不放棄；芸彤從網紅鍾明軒身上探討性別議題及網路霸凌，進一步釐清認清自我的可貴；芷柔亦以探討非典型女性的自剖文章為題材，書寫個人對自我認同的看法；宇嫻在趁著年輕去流浪中看到自己的方向與年輕的夢想；庭萱透過閱讀職棒選手周思齊的自傳思考人生想望和堅持力量；侑霖就農業的角度思考人類命運及地球發展……這些閱讀思考的議題與作品，在在展現同學們閱讀的自主性及自學成果。

「勤寫閱讀心得，是練習發表觀點最好的方法」一如村上春樹所言，期盼瀛海莘莘學子能從閱讀中為生命找解答，藉閱讀看見世界，藉發表展現自己的觀點成長。閱讀，讓人生不一樣。



人的影響短暫而微弱，書的影響則廣泛而深遠。

——普希金



第一名

在怪獸的〈九號球〉一曲裡有這麼一句「從前，書包很滿，裝不下的夢，就丟了一些。」在我的認知裡，夢想既美好又虛幻，一路上要跨越的、經歷的，漫長又挫折……畢竟現實，別名理想破壞者。

但一粒種子可以花開滿園，人嘛，同理。上述並非絕對，總有人咬著牙層層突破，到達了彼岸。

柔安的字句中吐露了迷惘與醒悟，一個又一個音符帶來的不只是溫暖，也讓人看見正向力量的傳承。五月天挾帶狂熱的心，一步步來到了現在。二十一年的歲月，從初出茅廬到大紅大紫，苦與淚一定少不了，不過綜觀歷史作品，卻鮮少出現失意之作；音樂，是要帶給人力量的，我想這理由也足夠充分了。

第二名

「生活可以隨心所欲，但不能隨波逐流。」在這個社會上有太多的既有規矩，迫使原本的性格得順從這些原則而改變，然後慢慢的，變成一個連自己都不認識的人。

「你啊，變成一個自己喜歡的樣子了嗎？」有多少次的做自己，換來他人口裡的自以為是、不以為然，永遠無法得到肯定，然後慢慢的，走向社會傳統印象的深淵。

了解自我也需要點勇氣，畢竟，最好的一面才是備受喜愛的。芸彤在心得裡展現自我認同的渴望，憑什麼我一定要跟著規範走？為什麼我不能走自己的路？又我為何要接受這些異樣的眼光？種種問號在心中蔓延，但最終只有自己才能給出一個肯定句。

或許社會不會給予歡迎的掌聲，但記得，那個面對任何事都不會後悔的自己，才是最美的。

第三名

每個理所當然都是前人的負重前行才有了結果。而論歲月，半百是個奇妙的分水嶺，「五十而知天命」是禮樂文化予人的標籤，象徵一個人經歷了風雨，對於世事有一定的見解；但也有人說過，改變一個五十歲人的觀念基本做不到。在這矛盾的基礎下，如何翻轉既定思維，讓所謂破除刻板印象得以實行，我想是非常需要毅力及勇氣的。

當然，這樣的概念也需建立在人們都願意接受新認知的情況下，自古至今……

而芷柔在本次閱讀心得中明確把追尋自我這個概念表達非常清楚，從女性角度出發，走出框架、活出自我，清楚展現了「沒有人應當活在一個規準之下。」

人之所以為人，就是因為擁有決定自己想要什麼的權力，無關年齡、性別與身份。或許在人生路途中會有所碰撞，但總是如此，才更顯得那份目標的可貴。

書籍並不是沒有生命的東西，
它包藏著一種生命的潛力，
與作者同樣地活躍。

不僅如此，

它還像一個寶瓶，

把作者生機勃勃的智慧中最純淨的精華保存起來。

——彌爾頓



施 第一名 高二·1 班

柔 安

下課後，怪獸家點名！

五月天著 台灣角川出版社



一、圖書作者與內容簡介

台灣搖滾樂團——**五月天**，於團隊的第六周年，出版了此書，歷經三年的更改與策劃，帶領大家進入不同的音樂國度。內容同時收錄了他們過去所撰寫的樂譜與光碟，令人耳目一新。除此之外，包括樂器介紹、個人心得、訪談紀錄等……句句蘊含著豐富的情感，記錄了這群年輕人一路的成長和遇見的人事。

這是一本不僅僅著墨於音樂的書，在每個團員所寫下的篇章中，有著屬於**五月天**的甘美回憶，它會用最直接的文字，來告訴讀者，他們內心曾經的感動。無論任何人，只要翻閱它，必能有所收穫。

二、內容摘錄

五月天每個人的生活一直在變，可是對音樂那種單純的心情從來沒有變過。… P.36

誰會在意這首歌是用多少錢的樂器堆砌起來的呢？感覺對了才重要！… P.42

我們都想感謝這把吉他，也許它不是最好彈的，也許它不是最好聽的，甚至它也許不是最好看的。可是我們都知道這把吉他對我們來說所代表的重量，還有超過了那六根弦和許多和弦的祝福期望。… P.73

音樂是一個很細膩的東西，你仔細聽的話，甚至可以感受到樂手表現的肢體情緒，而不是一台冷冰冰的機器在那邊 Play。… P.102

那一夜，想了好多，自己的未來，樂團的未來。遙遠遙遠的以後會不會有人記得我，在這個寂寞的星球，曾這樣的活過。… p.111

三、我的觀點

音樂是一門很抽象的領域，有不少音樂家終其一生都在追求創造符合市場潮流的作品，就此事來說，是好是壞並沒有絕對的說法，因為這是必然會出現的一個問題，但是音樂創作者本身是否有真正傾聽自己內心的聲音，則又是另一個發人深省的難題了。毫不例外的，五月天的團員們在年輕時也曾因為他人所說的「不夠搖滾」而苦惱，但在後續幾張專輯的製作後，他們漸漸明白自己的創作理念，轉而寫出屬於五月天最真摯的感受。



五月天是我喜愛的樂團之一，或許是因為它的歌詞，或是它的旋律，又或者是我天性使然吧。不管如何，我是因為他們而到了圖書館借閱這本書，剛開始時只是單純的想看看裡頭的吉他譜，其他的內容並不怎麼多加關注，但隨著一頁頁增加的頁數，我發現了讓我動容的那些字句和理想。還記得團員瑪莎在書中是這樣寫道：「有時候看著許多聽著我們音樂的人從不同的地方在網路上或是在信件裡告訴我們他的心情和故事，仍然會覺得音樂的力量真的很不可思議。」其實他們本來也沒有料到這些出自腦中的旋律會影響這麼多人，因為這五個大男生就只是想在自己的音樂之路上快樂地寫著歌，留下生活中的喜怒哀樂而已，結果後來卻觸動了成千上萬人的心靈，成為揚名國際的團體。但在成名之後，他們並沒有忘記初衷，相反的，他們便是秉持著這種信念繼續創作下去的，我想，也許就是因為這樣，那些歌曲才會如此的純粹、感人。

五月天之所以能一直這樣下去，他們的伯樂——李宗盛，當然功不可沒。這位說話一針見血的音樂製作人，總是會給他們「關鍵性」的提點，讓他們更加確信自己的目標與做音樂的意義。在書中有一篇章，收

錄了五月天和李宗盛的對話紀錄，談話的主題是有關於「一個偉大的樂團」的定義，其中提到了其實五月天當初遇見了誰、由誰來提拔都一樣，因為他們是被祝福的，十分幸運的，所以想要變成一個偉大的樂團，必須自己要有很好的志向，視野自然就會不一樣，並且對文化、人事要有所關照，在歷史的洪流中找到屬於這個團的位置，進而付出，這樣在十幾年之後的世界裡，當人們聽著這些歌時，就會明白「喔，原來以前的人文風景這樣的啊！」。音樂要做的不僅僅是好聽而已，它代表一種生活態度，必須努力去執行才會真的有其價值。這一段是我在閱讀時比較艱澀難懂的部分，需要花比較多時間消化，直到後來反覆地聽他們的歌，再比照我被影響的程度和改變的程度是不是成正比呢？我才發現原來我只有被「影響」，但實際去「執行」的動作卻很少，回過頭來，再一次翻閱這一章時，似乎就有點懂了。



我很喜歡以前大概八零、九零年代的歌，那個時期的音樂雖然離我不是很遠，但流行樂確實是從那時開始起了巨大的改變，有點混著七零加現代流行的樂風，就如阿信所說，他很喜歡那種要實現一個理想卻還在努力的過程，就像音樂的轉變一般。我也這麼覺得，因為那是一件很美好的事情——為自己喜愛的事物而努力——可能也是因為這樣，五月天到現在依然在努力著，只是單純的為了夢想而付出，僅此而已。這讓我覺得，不只是只有藝術方面的才可以這樣追夢啊，只要是成為內心深處那夢想的自我，那麼這件事與所做的一切，便都是有價值的了。「我的環境是上一代給我的，我要給下一代怎麼樣的環境？」李宗盛說的沒錯，我們的文化、科技……等，都是前人累積下來的，所以我們也有義務要把它繼續傳承下去，但是如何去實踐，便是要看我們未來的作為了，不管是用哪種方式，只要每個人都給這棵名為「文化」的小樹澆水，相信它一定能日益茁壯，永不乾枯。

人偶爾都會有倦了的時候，但樂音就像是媽媽做的精力湯，在流入心中的瞬間，滋潤了被俗塵所榨乾的靈魂，讓人有力氣站起來走下去，五月天在做的就是這些。當書的扉頁到了盡頭，隨著緩緩散去的書香，我感受到原來自己也是歷史洪流中的一員，我也有責任去實行這些生活態度，去傳承，使社會更加美好。

四、討論議題

在至今壅塞的生活中，我們一不小心就會對事物失去了當初的熱忱，如何保持初衷且努力實現，每個人都一定有一套適合自己的方法，想知道大家都是如何維持生活的熱情？



事實上一開始在得知自己得獎後，除了驚訝的情緒之外，更多的是對於評審老師的感謝及備受肯定過後的喜悅。因為此次的經驗，也讓我重新認知到原來有些事，我也能做到，對於文章的撰寫及鋪陳，也有了更多的認識。而在未來，我也期盼自己能夠帶著這股動力繼續前行，雕琢出屬於自身的斐然之章。

李芸彤

第二名 高二·6班

我決定我是誰

鍾明軒著 大樂文化出版社



一、圖書作者與內容簡介

百萬網紅所經歷的故事，作者以當事人的角度去闡述從古至今的社會所面臨到的問題 - 霸凌，以及在成長階段，許多人對他的批評和謾罵是如何看待的，和怎麼去成為自己想變成的人，為他平凡的人生創造一段不平凡的旅程。

二、內容摘錄

在封閉自己之前，請再相信一次自己，也相信其他人的眼力，你的好終究不會沒沒無聞。

這世界上沒有任何事物是理所當然，你以為會長久的擁有這個東西，可能哪一天就莫名其妙被神帶走，包括自己。… P. 197

當下是生命最重要的瞬間，畢竟過去無法改變，未來又太遙遠。… P. 198

三、我的觀點

在發現這本書之前，其實我一直以來都有關注這位網紅，不僅僅是因為他獨特的外表，更是因為他初生之犢不畏虎，明明年紀輕輕，卻懂得很多道理，連總統都對他讚譽有加。而當我發現他出書的時候，更立馬跑去圖書館借閱，卻看到前面預約人數高達二十五個人，令我十分難以置信，不過也為他感到開心，因為真的有很多人在背後支持他。



「霸凌」這個詞好像從以前到現在都流傳著，而且反而因為資訊的進步，網路霸凌變成一種新型態，那些所謂的「鍵盤手」躲在螢幕後面，攻擊他所看不慣的人，一點都不在乎別人的感受，只會罵別人長得難看，卻都不想想自己的心有多麼醜陋，不喜歡可以不要看啊，為什麼愛看又愛罵，但我們同時也得反省思考，霸凌是有很多面向的，會不會我們也在無意間，說出了讓人感到不舒服的話，成語有一句話叫眾口鑠金，也許我們在不知道任何事情的情況下，就先指責別人，從頭到尾都沒查清真相，就隨波逐流，跟著別人謾罵，這樣，是不是也叫霸凌呢？這是現代人很容易犯的錯。但回到正題，作者在這本書其實更要探討的面向是如何在面對霸凌時能調適自己，能不管別人的言語，創造我決定我想成為什麼樣子，不是為了叛逆的做自己，而是經過了一路以來，沒有放棄的「愛自己」，即使全世界都放棄了你，但最重要的是你絕對不能放棄你自己，這是在鍾明軒身上看到的最厲害的一件事，他沒有被打敗，反而愈挫愈勇，翻轉自己。

這也讓我聯想到在國際時尚圈台灣之光-吳季剛，他也是非常特別的一位人物，從小喜歡洋娃娃，對禮服百看不厭，正是他沒有因為外界對他的異樣眼光而放棄自己熱愛的東西，造就了他現在的成就。天生我材必有用，每個人都有自己獨一無二的價值，沒有人應該被傷害。但老實說，我覺得台灣普遍思想還是很落後，他們會因為反對而反對，許多人沒辦法一下就改變，就像這本書有講到的性別刻板印象，甚至同性的議題，但鍾明軒在這方面永遠站在最前頭，讓我覺得他真的很勇敢，可能有時負面卻從不消極，從不否定自己，從不自卑，他學著把酸民的留言當作是一種動力，繼續往前。



我覺得這點我也需要再更努力，我總是學不太會拒絕別人，總是很在意大家對我有什麼看法，很怕讓別人不開心，導致我很戰戰兢兢，不太敢勇於表達自己的意見，但因為鍾明軒的經歷讓我知道人生不會一路都順遂，會遇到很多挫折與難關，或多或少一定都有批評的話，一定都會有不喜歡我們的人，但要記得愛我們的人都在，要學會做自己，不要太在意別人的酸言酸語，

我們不是生來討好人的。套他的老話一句，喜歡我的就喜歡，不喜歡就滾開。

四、討論議題

是否現代人都能不在意他人眼光，走自己想走的路，成為自己想成為的人？



因為是第一次得獎所以感到蠻意外的，謝謝評審的肯定，在之後我也會更盡力的，努力寫出更多好的作品。這本書真的影響我蠻多的，就像裡面所講的，人生只有一次機會，不為自己活難道要為別人的目光所在意一輩子嗎？而透過作者談諧的話語，讓人覺得好笑以外又多了點無奈，除了慶幸他堅持下來以外，同時也會煩惱究竟世上還有多少人是在面臨這種問題的，可能每天活在陰影下不得好眠，不過，只有自己能決定自己的人生，才就造就了這獨一無二的我。

賴 第三名 高二·5 班

芷柔

台北家族，違章女生

◆ 李屏瑤著 ◆ 麥田出版社



一、圖書作者與內容簡介

李屏瑤，出生於一九八四年，新北蘆洲人。曾就讀中山女高、台灣大學中國文學系、北藝大劇本藝術創作研究所。《台北家族，違章女生》共分為四輯，是作者第一部深度自剖成長的散文，前兩輯主要書寫作者成長歷程中的親身經歷，旨在撕下禁錮台灣女生的性別標籤，書寫當代「非典型」年輕人身陷的難題與處境；後兩輯則記載作者的日常生活感悟及自己與寵物貓的互動。

二、內容摘錄

那些關於女生的規範，如同《惡靈古堡》裡的雷射切割線，妳即便躲過一道又一道，最後還是會鋪天蓋地向妳而來，躲都躲不掉。… p. 54

女生面臨的不是玻璃天花板，而是玻璃棺材，言行舉止皆被束縛。… p. 55

出櫃不是看一場電影，無法用兩小時就得到完美的結局；出櫃更像是一千集的鄉土劇，必須吃過很多很多頓飯，過上很多很多平凡的日子，才會有一點點的情節推進。… p. 122

三、我的觀點

傳統社會對於女生的刻板印象大多是數理差、體力不佳、愛哭且膽小的柔弱形象。然而，李屏瑤老師的種種形象卻與之大大相反，像是：她體力很好，小時候用躲避球稱霸球場，



高中時更當上班排隊長；她在國三開學之初，便寫完整本理化教材，讓身處教育第一現場的老師為之驚訝——他多年教學以來，第一次看到有人能把這套教材寫完。此外，自小父母離異、留著俐落短髮、過三十歲卻未婚……種種的特點，讓李屏瑤老師被貼上標籤，成為一位與時代主流價值不同的「非典型」女生。也因為這樣的「非典型」，讓身處在外婆家這樣的大家族裡，她感覺像是鐵皮加蓋的違章建築，被其他人投射以譴責的目光。

然而，即便社會風氣已越來越開放，對於女性的束縛已漸漸鬆綁，千禧年後出生的我，卻也曾遭受他人指責。傳統社會對於女生的個性刻板印象總是較為含蓄、婉約，而我卻喜歡直抒自己情緒，不喜於隱藏所思所想。未曾料想到，在求學的過程竟也曾遭受較為保守的老師當眾指責「情緒起伏過大」，為此，我曾經很受傷也很迷惘。

究竟是要繼續堅信自己，抑或是改變自我以達到他人期望的模樣？這樣的疑惑一直存在我心中。直到上高中，歷經多次分班、遇見許多個性不一樣的同學，我才明白「做自己」的重要性。若是一個班級的成員皆遵循傳統社會的價值觀，走不出制式的框架，作為青年的我們，便失去揮灑自己長才的機會，這樣的形塑對於我們的成長，是不健康的。



蔣勳在《孤獨六講》裡說：「一個命令一個動作不叫秩序。秩序應該是大家各自有各自的意見，但彼此尊重。」我想，這也是我們亟欲破除女性封建的原因。傳統價值觀對於女性的束縛，讓社會上的女生只有單一標準模板，而這樣的束縛，除了讓女性遭受成見、批評，也使得許多女性必須放棄夢想。韓國小說《82年生的金智英》即講述了一九八零年代下出生的女孩，在成長道路上所遭遇的偏見與歧視。其中，女主角在懷孕之後被迫放棄好不容易找到的工作，只能在家庭裡扮演默默付出的家庭主婦，這些犧牲卻被大眾視為「理所當然」，只因每一代的女性皆是如此，即使不甘願卻也必須服從，著實令人唏噓。

不朽在《與自己和好如初》一書裡曾說：「我只要懂得我所做的一切就好，哪怕與世界背道而馳。總有一天，所有的種子會安然開花。」當迪士尼動畫裡的公主不再需要王子拯救，而是靠自己的力量去改變世界時，證明了在愈趨多元開放的環境下，女性可以擁有更多形式的包容世界，不再是從前那種委曲求全的卑微。但願身為女性的我們，可以生活的像是一顆落地種子，靜靜在自己的世界裡，安之若素地成長，最終成為一棵向光植物，即便被風吹雨打、折斷凹損，依舊追尋自己的太陽，因為在我們生命中，最該珍視的，是自體的完整。

四、討論議題

與傳統規範相背離李屏瑤老師像是一棟「違章建築」被世人投射以譴責目光，試問對於男性而言，哪些傳統思也束縛著現代男性？



第一次拿到校內的閱讀心得的獎，實在令我驚喜、意外。

其實這本書，除了談到社會思想對於女性的束縛外，還有作者同志的身分、與父母親的相處和作者的日常生活……作者在這些看似瑣碎故事裡頭，用極輕鬆的筆調，涵括了她想要傳達的寓意。相比南韓最近發生的N號房事件，身在臺灣的我們實在是幸福的太多，不過對於性別平等的路，我們一定還有需要精進的地方。

期望身在這片土地的人們，不管是在體制或是思想，都能做到真正的平權！不再有「違章女生」和「違章男生」！

朱 庭 萱

佳 作 高 二 · 1 班

GAME ON! 周思齊的九局下半

◆ 周思齊著 ◆ 商周出版社



一、圖書作者與內容簡介

周思齊為中華職棒選手，出生於花蓮縣光復鄉，曾經經歷過球隊轉賣、假球衝擊的年代，也曾經面臨受傷、低潮、威脅利誘、酸民攻擊……無止盡的危機，他的棒球之路雖然起起伏伏，卻也因此帶給他更多不一樣的體悟。這本書便是藉由闡述他的親身經驗，來讓讀者瞭解棒球教會他的態度，也讓我們理解夢想能對一個人有多麼大的影響。

二、內容摘錄

現在回想起來，在 C 隊底層奮力往上爬的我，每一天就像海綿在吸水一樣，緊緊把握住每一刻練球的時間，想辦法把自己吸得飽飽的，因為只有這樣，我才有可能追上其他人。… p.41

在棒球場上落後一分時，這一分的高牆，其實只是用來展現我們有多想要勝利而已，我們必須想辦法去跨過它。… p.89

而有些不必要的酸言酸語，我則是會努力像個吸水海綿，只要用力一擠，之前聽到的負能量就能夠像海綿吸到的髒水一樣，全部被擠出來清掉，完全不要留在自己心裡。… p.159

三、我的觀點

身為一個棒球迷，棒球最迷人的地方就在於「第二十七個出局數尚未出現之前，勝負都有改變的可能」。每一場棒球比賽，就如同許多人生的縮影，大幅領先的球隊，彷彿人生勝利組，過程一路順遂，就只是等待著抵達比賽的終點；至於落後的球隊，則像是在起跑點就落後的人

生，不斷期盼著逆轉比賽的可能。而逆轉戰局的比賽，總是特別激勵人心，就如同翻轉命運的人生，總讓人想親眼看見他們奮鬥的過程。曾經看過這麼一句話：「不要當人生勝利組，要當人生努力組。」我想周思齊就是個「人生努力組」的確切例子。

曾經待在一流的球隊裡，卻只能當個三流的球員；曾經好不容易站上職棒球場，卻因為假球事件而被貼上汙名化的標籤；曾經風光入選國家隊，卻因為傷勢而被迫脫下中華隊球衣……，對周思齊而言，這每一個人生的轉捩點似乎都是在考驗他的身心負荷，也是在測試他對棒球的決心，但也因此讓他有所領悟，我想每個追夢者都和他一樣，而他在當時所發現的就是：打棒球雖然很苦，但他真的很喜歡打棒球。那我們呢？又何嘗不是如此，儘管知道夢想很難，但是要選擇放棄更難，所以就像作家 Peter Su 所說的：「夢想這條路踏上了，跪著也要走完。」不論是那些被尊重的理想抑或是那些更多不被理解的夢想，是否背後都有著其執著不願意放棄的理由？



棒球比賽的九局下半，無論是要守住勝利抑或逆轉戰局，都只剩最後一哩路的距離，不同於比賽的前半段，就算比數落後仍然可以繼續期待下一局的進攻機會，當比賽來到九局下半，就像項羽破了釜沉了舟，勢必得放手一搏。我認為這就如同人生在逼迫我們做出選擇時，我們都不能確定這條路是否有值得我們闖蕩一次的風景，更不能確定走這條路的未來會有多艱難，但我們唯一可以告訴自己的是：就算是在抉擇的關頭填錯了答案，都比在人生的九局下半放棄選擇是個更好的決定。有人說把每一天都當作最後一天在過，就不會忘記生活的意義，那我想如果把每一次機會都當作是九局下半的最後一次機會，我們是不是就不會輕易選擇放棄。

周思齊在書中講了一個故事，這個故事透露的精神令我相當印象深刻，他說：「當你對勝利的渴望，就像呼吸一樣強烈時，那麼你就會成功。」如果把實現夢想的渴望，想像成最日常不過卻也最重要的呼吸時，因為我們不會輕易地放棄呼吸，所以選擇停下夢想的腳步也變得不那麼

容易。如果對棒球選手而言，站上球場成為先發選手是跟呼吸一樣無法失去的渴望，那麼對於我而言，那個在心中也依然發酵著的夢想，便等同於流淌的血液，始終跟隨著心臟脈搏，跳動是其必須，實現夢想亦是其必然。

閱讀周思齊的這本自傳，從文字中看見的其實不只是他自我探索的過程，更是透過棒球教會他的那些事，來反照我們當下的人生，可能也曾經有過猶疑或是不明白的時候，但是藉由他的正面力量，似乎也是在無形之中肯定了自己繼續前進的可能。最後，想引用他在封底的一句話：「我努力都來不及了，哪有時間沮喪？」是啊！如果努力都來不及了，那麼懷疑、沮喪、失望……，好像也不是這個階段最重要的事了，唯有時時刻刻拂拭心中的夢想，看清自己的想望，是我們此時身為個學生，最重要也最值得奮鬥下去的事情。

四、討論議題

周思齊因為棒球而教會他了許多事，我們是否也能透過尋夢的過程，對於自己的人生有所體悟？



從小我就很喜歡看棒球比賽，這次閱讀了周思齊的自傳，很开心能透過閱讀心得的方式，將自己一直以來看棒球比賽的感想與球員甚至是與自己的生命做出連結，而我認為這就是寫作的意義吧，除了日常的記錄和考試以外，文字亦是一種表現自己最強而有力的力量，透過文字我們有了更多表達自己的機會，並且能在此與大家分享。

郭佳作 高二·1班

宇嫫

趁著年輕去流浪

◆ 黃淑文著 ◆ 方智出版社



一、圖書作者與內容簡介

「出走。回家。再出走。」緣起自林懷民自身的流浪經驗，爾後他開啟流浪者計劃、開啟了下一輩年輕學子們人生的不同境界，讓這樣滿富故事性、極具生命力的力量，不斷注回台灣這塊土地上。

這本書藉由訪問的模式，寫下作者與流浪者們內心真誠的感觸，以及在不同流浪故事裡學習到的人生價值，記錄了一章章流浪過後的靈魂，是如何找到自己的歸屬、如何持續熱愛著土地和生命，讓讀者似乎也跟著每篇故事淺淺環遊了半個亞洲。

二、內容摘錄

但生命，是不會等人的。只有記憶，才會不斷的倒帶、折磨、鞭笞，直到我們願意接納自己，用新的眼光詮釋過去。… P.23

創作，是一種對於記憶作篩選的過程。在選取材料中，釐清自己，知道那些記憶對自己別具意義，不可滅。… P99

身體的軀殼，雖有個實質的家，但生命底層的靈魂，卻總在找尋一個歸屬，一種深處的連結。… P.115

他從一生擺渡的舟子身上學到簡樸、勤奮、良善，也只是回來平凡安分做人而已。… P.169



三、我的觀點

流浪，對於從前的我來說或許是一種奢望，或許只是白日夢般與自己生活無所關聯的想望，但在閱讀文章的過程中，卻有不斷的思想突破。每個不同人生的旅途，帶給我的是全面向的成長，以及沒有停下過的筆跡，或如流浪者計畫的創辦者林懷民老師所說的「年輕的力量」，並不局限於那些流浪者，而是在所有被這些熱血靈魂沾染上，與其一起分享喜悅且再次愛上土地和生命，同樣年輕的靈魂們。

「**在**台灣的教育體制下，年輕人未經世事就已事故老成，他們或許不清楚真正的方向與內在的渴望在哪，就早已在世俗與他人所期待的道路循序漸進。」，從未踏出過舒適圈的學生們，第一次真實面對自己，恐怕要等到所有事情都已成定局後、早已長大成人時，在尚未了解自己時就得順從著社會的步伐，亦步亦趨地向前，前往一道不知通向何處的長路，並要對其負責，用盡餘生追逐世俗所定義的成功……。身處這樣一個世代，流浪這個詞對於我無疑地是有些夢幻，但我在現階段所能做的最大逃離，就正是用靈魂去探索世界和自我，透過旅行、透過閱讀、透過創作，讓自己保有孤獨，才擁有獨自承擔事情的能力，和脫離掌控的可能。儘管軀殼仍在桎梏中，我的靈魂似乎也與流浪者們同行，在滿是未知的旅途中，找尋內心深處的連結以及最真實的渴望。

關於旅行、閱讀與創作，是我在一成不變的生活中，最放鬆的時刻，正如書裡寫道：「旅行有時很苦，很多體力消耗，但很奇怪，回來就會有生活的力量」，也許這些讓生活往前的動力，並非直接的給予，但卻是在澆灌著枯燥的日常，讓日常也有不凡的、跨出舒適圈的養分。「作品就是日記，作品有沒有能量，就看平常做的事有沒有能量。」，透過這些充滿著故事性的流浪者們身上，不斷的印證了「作品即是生活」這個道理，透過流浪，他們不斷與自己對話；透過對話，再給予作品自己心中底層對於途中各樣景色，以及過去的層層回憶，一個新的詮釋。於我而言，或許創作和日記，就是我的流浪者之歌，在產出內容物的同時，與自己反覆對話，也督促著自己永遠要有一顆年輕的靈魂，保有對新知的迫切與渴望、保有對生命的熱情和希望。

旅行其實也是一部份的流浪。我是一個熱愛旅行的人，但從前的我被問到「為甚麼喜歡旅行」時，我卻對答案模糊不清…，當我讀到流浪者計畫讓一批批學子出外流浪，再把這些力量挹注回台灣的觀念時，我

卻能稍微理解旅行的意義。「因為靠得太近，我們才不會去注意。」在生活周遭習以為常的景色，吃到膩了的路邊攤，往往是在跳脫出生活圈後，最為想念的熟悉，「出走，是為了再回來。」，在旅途中，從自我追尋走向社會關懷，釐清了自己以後，也理所當然的能在自己成長的土地上，綻放自己旅歸的絢爛。

流浪，不是一件孤高的事，只是想藉流浪之名，找到更加清晰的自己；想藉流浪看盡百態，爾後學習成為一個平淡的人；想藉流浪，再次把故事帶回家鄉…因為有了這些途中的澎湃，我們在生命的道路裡，都是能明瞭自己方向的主宰、都是永遠年輕的靈魂。



四、討論議題

1. 若是沒有像流浪者計畫這樣的契機，我們如何才能往「流浪」邁進？
2. 書中被訪問的流浪者不乏有作家、影視創作者、舞者等。若今日我們流浪歸來，該以何種形式記錄下成長和感動？抑或該如何回饋給社會？



在閱畢趁著年輕去流浪一書後，我認為旅行、閱讀與創作即是現在的我們可以「流浪」的機會，透過旅行及閱讀體會各式人生經歷，從中汲取生活的養分和前行的動力，再將自身的故事也化做文字，在其中可以與己對話、釐清思緒，更能記錄當下的絢爛……。很感謝在繁重的課業壓力下，我們還能擁有閱讀及創作的空間，在短暫的流浪裡，我彷彿更接近自己。

吳佳作 高二·1班

侑霖

槍砲、病菌與鋼鐵

賈德·戴蒙著 時報出版社



一、圖書作者與內容簡介

賈德·戴蒙 Jared Diamond，美國加州洛杉磯分校 (UCLA) 醫學院生理學教授；美國國家科學院院士。賈德·戴蒙是全球唯一兩度榮獲英國科普書獎殊榮的作家。另有一著《人類：第三種猩猩》，是一部人類的自然史，此書則是人類的文明史，兩書堪稱「人類大歷史」。

在此書中作者從許多層面著手去解釋為何世界會變成現在的模樣，並且對於許多學者深信不疑的「基因假說」提出反駁，主張「環境因素」才是主導演化的關鍵因子。

二、內容摘錄

「**為**何財富和權力的分配是以今天這種面貌呈現，而非其他形式？例如，為甚麼越過大洋進行殺戮、征服和滅絕的，不是美洲、非洲或澳洲的土著，而是歐洲人和亞洲人？」… P. 17~18

「**關**於人類的行動，內省法提供我們更多的睿見，恐龍研究完全用不上。因此我很樂觀，人類社會的歷史可以當作科學來研究，就像研究恐龍一樣，我們的收穫對自己的社會有益，因為我們會明白現代世界是怎麼出現的，塑造未來的又可能是什麼。」… P. 474

三、我的觀點

儘管是這個強調平權主義的現代社會，種族歧視卻還是屢見不鮮。面對英俊瀟灑的歐洲白人，多半都會帶著尊重甚至推崇；反之，若是面對非裔的黑人，恐怕就沒那麼禮貌了。儘管口口聲聲說著要弭平種族

對立，有多少人能真正秉持正義，捍衛這些長年來被定義為「相對落後」的人種的權益呢？這本書不是要討論如何解決這個問題，而是提出一個疑問：「為何當初不是非洲人率兵侵略歐洲，成為所謂的強勢人種？為甚麼當歐洲進入工業革命，實力突飛猛進的時候，非洲卻依舊停留在傳統的部落生活？」與其說是「偶然」，不如說是在眾多因素下所發展出的「必然」。歷史的發展必有其根據，一定有某種因子導致不同種族發展的遲緩，稱作「終極因」。

要解釋這個現象其實並不容易，畢竟人類的社會包含了太多面向，於是作者選擇從所有行為活動的起點－農業開始討論。

根據取得方式的不同可分為採集社會與農業社會，若把兩者拿來互相比較，農業社會有著相對穩定的糧食來源，有了穩定的農業系統，才有餘裕發展科技甚至是武器等。除此之外，農業社會由於有穩定的住所及食物，人口的急遽擴張也會造成社會問題，因此擁有較好的軍事能力。



也就是說，下一步應該要找出歐洲與美洲、非洲的農業環境差異，也許就是答案。每個地方的農業傳播速率會因地而異，有些地區天生就適合農業的發軔，經馴化的農作物很輕易的就能遍及整片領地，這對農業發展而言當然是好事。然而，有些地區儘管生態條件不錯農作物卻難以擴展至其他地區。舉例來說：美國西南方的農牧業，居然到不了隔壁的加州，新幾內亞和印度尼西亞傳播不到近在咫尺的澳洲等。造成傳播速率的差異原因在於陸地軸的「東西向」及「南北向」的不同。由於位於相近緯度，氣候條件相似，東西向傳播的植物不必適應極端的生態條件，自然易於傳播。而歐洲的土地就偏向東西向；美洲、非洲則是偏向南北向。

畜牧業在不同的環境同樣也會有不同的發展，歐亞大陸擁有得天獨厚的先天條件：可供馴化的大型食草哺乳動物為世界之最。而三個事實可能造就這個結果。第一，面積廣大的歐亞大陸可供馴化的選擇本來就最多。第二，澳洲和美洲的大型哺乳類在更新世末期遭到了大滅絕，幾乎喪失了所有候選物種。第三，更新世結束後倖存的大型哺乳類，其中適合馴化的歐亞擁有較多的比例。

從農牧業的角度來看，能夠看出歐洲的強盛來自於其良好的體質。但是，不能單從一個層面端看一個文明的發展，儘管農業奇蹟確實是原因之一，卻是遠因而非近因，假如農夫與獵人一對一肉搏，農夫不見得會獲勝。因此，作者導出另一個關鍵因素－病菌。從歐洲人征服新世界的史實來看再清楚不過了，美洲土著因歐亞大陸病菌死在床上的甚至比戰死沙場的還要多的多。比起短兵相接，病菌才是徹底瓦解兵力的兇殘兵器。這裡就有一個疑問，為甚麼歐洲侵略新世界的過程中，病菌是助力而非阻力。攤開歷史來看，的確沒有什麼傳染病是從美洲傳向歐洲的，唯一的例外可能是天花。作者認為此現象與環境也有密切關係，為何致命傳染病難以在美洲興起其實原因很簡單：病菌多來自豢養的牲口。如上述所言，美洲相較於歐亞大陸來說馴化的動物很少，自然較少有發展成傳染病的機會。因此，歐洲侵略時，陌生的傳染病才使得新世界的住民毫無招架之力。



世界現今的模樣大家早已習以為常，然而書中亞力提出的問題恐怕鮮少人能夠回答。作者在文中運用大量歷史事件來佐證自己的見解，農業、病菌，乃至於各大洲的地理條件，都環繞於「環境主導演化」這個主旨，以科學論述歷史的面貌，有條不紊的運用跨界的觀察來解釋一個簡單卻引人深思的現象，說理深刻卻條理分明。讀完此著後我也從作者的字裡行間中更加了解了這個我們熟悉卻又陌生的世界。

四、討論議題

「歷史的發生是很多因素環環相扣的，除了環境之外，有什麼其他因素可能影響世界發展的走向？」



很榮幸這次課外閱讀心得能夠獲得佳作的肯定，要感謝導師平時導我們多閱讀，提供很多可利用的素材，受益良多。這本《槍砲、病菌與鋼鐵：人的命運》堪稱經典，著實精彩，值得一讀。

閱讀心得寫作是寫作的根本，將閱讀完的文章以自己的話語，重新形塑成新的文章，重點在於能不能掌握住自己的所思所想，進而化成文字清楚顯現給他人了解。下面就這次全體同學寫作的內容來加以說明。

一、需遵守規則：

同學很多都沒有符合「閱讀心得寫作辦法」的要求，如：心得內容至少四百字，但就是有同學沒有達到此要求，在三百字左右即停止；再如內容字數需在二百字以內，但就是有同學長篇大論，寫到四百字甚至更多。簡言之，比賽的要求都不遵守了，如何有好的結果呢？有的心得寫作四平八穩，但就是缺少要求的項目，如缺佳句或大意等。再者，「閱讀心得寫作辦法」的標題不要任意變更！試想：你會在考試時自行更改題目嗎？你會在籃球比賽時自行修改規則嗎？希望心得寫作往後能注意「遵守規則」。

二、有個人想法：

所謂的「讀後心得」，必須經過閱讀完書籍文章後，以文字敘述出自己的看法感觸，但是很多同學卻一味流於將這本書的內容再作介紹，而忽略了「讀後心得」這四個字的本義，造成在「內容大意」這裡介紹了一次內容，又在「讀後心得」這裡再提一次，無異於畫蛇添足，請注意觀念的釐清。

將閱讀完的文章再次以自己的文字詮釋，不要藉由網路上他人的心得來做改寫，這樣就失去了「讀後心得」的意義性。經由這階段的嘗試與訓練，讓每個人都能以文字呈現最真的想法，不假於他人之手，表達出自己的觀察與感想。文字是可以練習的，心得是可以培養的，讓思緒飛揚吧！

三、具真實感受：

心得寫作就是真實感受的寫照，不必流於做作與矯情，真實將心裡的感想以文字表達出來，可以將心情做抒發，可以將生活作結合，可以將個人徜徉於書籍世界之中，所以，請真實地寫出你的想法吧！得獎的同學大多具有針對書中的言語或行為，將自己想法完整呈現的優點，讓讀者能明白清晰所要表達的意思，甚至與作者產生共鳴而非耳鳴，進而與生活周遭的經驗相結合，這樣的呈現方式是很平實自然的。

簡言之，「讀後心得寫作」不必絞盡腦汁，不必嘔心瀝血，只要將自己的想法真實呈現即可，生活周遭戴太久的假面具，在此都可以卸下，讓自己與書籍相融合，你就是此時此刻的主人。也就是告訴大家：你從書中看到甚麼？學到甚麼？結合生活經驗，進而評論書中人物言行的好壞，對自己的影響，這樣就能表達出心得寫作。

希望藉由這次得獎同學的作品，讓尚在摸索方向的同學做觀摩，以期大家都能不再將心得寫作視為畏途，而是定義為與他人共同分享所思所感。以此與優秀青年共勉之！

書潛移默化人們的內心，
詩歌薰陶人們的氣質品性。
少小所習，
老大不忘，
恍如身歷其事。
書籍價廉物美，
不啻我們呼吸的空氣。

——哈茲利特



李宜宸

第一名 國一·7班

人生自古誰人不廢

◆ 敏鎬的黑特事務所著 ◆ 究竟出版社



一、內容大意

什麼？原來當古人拋下『聖賢』的面具後，竟也跟我們這群凡夫俗子大同小異？

原來孟子靠著爐火純青的嘴砲技能不斷跳槽，孔子是屢屢碰壁的補教名師、韓愈靠北老闆技能滿點、屈原專長教人撩妹？而鼎鼎大名的《聊齋誌異》其實是大清最狂紙本版鄉民八卦論壇？

我們總以為古人的生活遙不可及又高深莫測，總覺得古代聖賢只會留下一堆讓人摸不著頭腦的文言文，可是實際上，他們和我們其實沒什麼兩樣，也會因為國考落榜而懷疑人生，也會因為老闆機車而發牢騷，也會因為懷才不遇而鬱鬱寡歡。

然而，他們仍然沒有放棄自己相信的理念，且看他們如何在逆境之中，努力譜寫出一篇篇屬於自己的篇章，努力使平凡的自己散發出不朽的光輝！

二、佳句摘錄

幹話者，聞之似有物，而後思見空乏無物者也。… P. 33

但理想是一塊河石，在河裡沖久了，並不會變的更加璀璨，而是會越磨越圓，越磨越小，到最後就不見了。… P. 49

也許聖人真的要承受比他人更多的痛苦—不是身體病痛、不是刀劍折磨，而是理想一次次破滅的難受。… P. 52

也許我們會被海浪沖刷成另一個人，但永遠不要忘記，自己當初為什麼出海。… p.53

那什麼是做自己？就是拒絕世界不合理的要求，做回自己的主人。… p.79

人終有一死，但理想卻會永存不朽。… p.108

童年之所可貴，是因為大人羨慕純真；初衷之所以可貴，是因為無論世界多快，它都不曾改變。… p.160

誤會，有時候會造成美麗的幻想。… p.189

成熟的人都很像職業演員，因為他們不是不畏懼分離，而是明白人生這個舞台上，一場戲又結束了。… p.191

人生總是在做夢、不斷的追逐著夢，最後等到夢醒時才備感惆悵。

因為你我的記憶，早已深深烙印在心裡。所缺的那一塊，就只是瀟灑的道別罷了。… p.192

大人的小祕密比你藏在枕頭和床底的零分考卷還多。… p.228

豁達是一件很奇妙的事。你可能糾結一輩子，卻只花一瞬間將一切放下。… p.254

也許我不能決定環境，但我卻能決定我要面對的心。… p.256

三、閱讀心得

在在書店看到這本書時，我立刻被吸睛的書名吸引了。因為我本身就對中國古代這類題材的書本很感興趣，所以便果斷的買了下來。

在作者敏鎬爆笑的文字敘述帶領下，那些塵封已久的歷史一點一點的從模糊變得清晰，古人神秘的面紗也在敏鎬的神還原下慢慢揭開，敏鎬對那些文言文的趣味註解，更令人會心一笑。



敏鎬把古人從『天庭』打落凡間，看似是對古人的貶低，把古人說的好像廢物一樣，其實是在破除一些傳統的觀念，避免世人只會盲目的崇拜跟從，過度的把他們神化，反而忽略了他們真正的價值。把他們還原成一個個『凡人』，讓讀者感受到古人跟我們其實都一樣一被邊緣時會寂寞，遭遇挫折時會覺得迷茫，甚至想要逃避。然而，正是因為他們跟我們一樣『平凡』，所以當他們堅持自己的價值時才更加震撼人心！這，或許是他們青史留名的一大原因吧！

另外，古人對於理想的堅持，更深深的感動了我。像孟子，他大可以安安靜靜的坐享高官厚祿，但他選擇去推行自己的理想—『仁義』。為此不惜與人辯駁，讓自己很不討喜，還被貼上好辯、迂腐的標籤。不惜放棄自己擁有的一切，只為了讓他的理念被眾人接納，縱使被嘲笑，也從不放棄自己的理想、夢想，這樣的人生態度，實在值得今人學習。



又如屈原，他深愛著楚國，因為看不慣楚懷王的一再墮落，不惜屢屢犯諫、得罪小人，最後抑鬱而終。但，如果他選擇沉默呢？如果他選擇明哲保身，那他還是可以繼續做官，晚景也不至於如此淒涼吧！那時小人頻頻散播對屈原不利的言論，傻瓜都知道颱風天過後，不要輕易外出避免掃到颱風尾吧？但屈原沒有，他選擇了繼續批評楚懷王的政治，也因此遭到楚懷王厭惡，流放邊疆。

屈原投江前，遇到了一位漁夫，屈原嘆道：「舉世皆濁我獨清，眾人皆醉我獨醒。」漁夫問他為什麼不一起同流合污呢？我想，那是因為屈原始終堅持做自己，即使風浪再大，他也不允許自己變成另一個模樣。

古代聖賢為什麼可以名留青史？因為他們始終堅持著自己的理念，堅持到幾乎固執的地步。縱使別人笑他們迂腐、質疑他們的能力，但他們依然故我，依舊推行著別人眼中不合時宜、老套無趣的理念。

很喜歡書中裡的一段話：「也許不會有人聽懂你唱歌。也許不會有人想聽你唱歌。甚至有人想逼你改唱其他人的歌、跳其他人的舞。但即使有種種誘惑，你仍必須唱著自己的歌。因為總有一個原因值得你繼續唱；即使嗓子沙啞，即使沒有聽眾。只有當你勇敢挺身而出，這首歌才有存在的價值。」

現在許多人，因為各種身不由己，被迫放棄自己的夢想，甚至成為自己不喜歡的人，讓許多人乾脆不想擁有夢想，畢竟期望越大失望也越大，與其嘗到夢想破滅的痛，不如不要有夢想。我想對那些人說，夢想還是要有的，萬一實現了呢？國父革命了十一次，孔子中年失業，但因為他們曾經努力過，所以夢想成真了。追夢的過程中，難免遇到挫折，但只要熬過去了，你會發現『山重水複疑無路，柳暗花明又一村』，不需要因為一點挫折而放棄自己、自我了斷，只要好好活著，哪天準備充足了，隨時可以東山再起！

在逐夢過程中，難免會有住在海邊、吃飽太閒的酸民質疑你的能力，甚至說：「夢想？夢想能當飯吃嗎？還是腳踏實地的找份工作比較實際吧！」之類的風涼話。當你聽到這種酸言酸語時，千萬不要放心上，我覺得，對於擁有夢想的人而言，夢想就是飯！只有沒有夢想的人才會覺得夢想沒有存在的價值和意義。對我們而言，夢想不但是對自己的期許、未來的憧憬，更是促使我們進步的原動力！

現代人只顧著死背國文課本上的註釋，而不去了解其背後的時空背景、真正的涵義以及作者寫作時的心情，這樣不但非常無趣、學習效率差，而且也會覺得一直死背相當痛苦而厭惡文言文。而作者敏鎬以輕鬆活潑的筆調、淺顯易懂的註解去詮釋文言文，這樣的解讀雖不盡然正確，但卻為枯燥乏味的文言文增添不少色彩，光是這點，就強過課本上那些一成不變、無趣的解釋了。

讀完這本書，我深切地感受到，古人在面對人生的種種不如意時，展現出的強大韌性以及堅持不懈的努力，實在值得我們效仿，縱使被整個世界懷疑，但他們依然故我，絲毫不在意世人目光，依然對酒當歌，依然狂傲不羈，依然做自己。

而我覺得，只要你清楚自己是誰，就沒有任何人有辦法決定你的模樣。





得獎感言

我是國一七班三十四號李宜宸，這次的課外閱讀心得作品能夠獲得如此佳績，在震驚之餘也令我感到榮幸之至，首先先感謝評審老師給我的高度肯定。

我這次之所以會選擇爆笑解讀古風的《人生自古誰不廢》一書作為撰寫題材，是因為作者敏鎬不但以貼近年輕人的話語，把古人艱深的文言文變得淺顯易懂，更抹去了一些人對古人盲目的崇拜，讓讀者們靜下心來、摒棄那些世俗所給予他們的稱號再重新去看他們，才會真正被他們堅定不移的信念和『寧可枝頭抱香死，不曾吹墜北風中』的氣魄所震撼和感動。

國高中階段的課文湧入許多對近代人而言相對陌生的文言文，造成許多人閱讀文章上大為困擾，而我們似乎只能背誦課本上死板的解釋。但敏鎬以幽默的方式詮釋文言文，原本惹人煩的東西似乎變得沒那麼討厭了，同時也幫助國高中階段的學生更深入了解那些古人的故事，而不是只記得這個詩人作過一些詩，他的詩風是怎樣之的事，是故我覺得誠心推薦國高中生閱讀這本書。

能得到這個獎項，我很高興；但我更高興的，是有機會可以和你們一同分享好書。但願你閱讀完這篇心得後，也能暫時拋下繁重的教科書，去看看那些考試不會考、但卻有助於充實內涵的課外書。

郭元真 第二名 國一·2班

永不放棄的海倫凱勒

海倫凱勒著 大田出版社



一、內容大意

海倫·亞當斯·凱勒，美國身心障礙者。她一歲九個月時因急性腦炎引致失明及失聰，連帶的也使她無法說話，在 1887 年，藉著她的導師**安妮·蘇利文**對她耐心的教導和關愛，並找到專家使她學會發音，讓她學會流暢的表達，才開始與其他人溝通並接受教育。海倫·凱勒不但學會閱讀和說話，還以驚人的毅力完成了哈佛大學拉德克利夫學院的學業，成為有史以來第一個獲得文學學士學位的盲聾人。長大後，她繼續廣泛閱讀刻苦學習，成為掌握了英語、法語、德語、拉丁語和希臘語的作家和教育家。

二、佳句摘錄

身體上的不自由終究是一種缺憾，這點我很了解。

我不敢說我從來沒有怨天尤人或沮喪的時候，但我更明白這樣根本於事無補，因此我總是極力控制自己的腦子不要鑽牛角尖。

三、閱讀心得

海倫凱勒在**蘇利文**女士細心且耐心地教導下才學會正確的發音及正常的表達，真的是「一位好老師勝過萬本書。」她所以會成為這麼厲害的人，我想**海倫凱勒**真的很努力的學習，不但完成了大學學業，還獲得文學學士，真的是令人跌破眼鏡。**海倫凱勒**的故事告訴我們每個人都有追求夢想的權利，不管貧窮還是富裕。



我們擁有正常的視覺，那是人人都不希罕的事情，因為那是與生俱來的能力，但是，對海倫凱勒這個從小被剝奪視覺的人來說，光明是她最渴望的事，但上天不仁，連聽覺和說話的權利都不留給她，我們應該要好好珍惜自己的身體，愛護好自己的身體，懂得知足，我們更要珍惜別人身上已經失去的東西。對我們而言世界是美好的，但對盲胞來說，世界是黑暗又寂靜的，但他們有許多方式來觸摸這個世界且不氣餒，這種折磨不是我們一般人可以體會的，光是想像體驗一下就讓人不知所措，真的很佩服他們的毅力。

海倫凱勒克服了失明和失聰等重重困難，成功把別人眼中所謂「不可能」變成可能，把缺陷化作生命的助燃物，從不說放棄，雖然會絕望，但卻一次又一次的找到希望。我覺得海倫凱勒是一個非常值得我們向她看齊的對象。在這個故事中，我們可以體驗到海倫凱勒克服種種學習上難關的過程，即使在最後，在她生命中最重要父母、老師都離開了人世，令她傷心欲絕，她仍然重新堅強起來，依然不斷的努力關懷這個世界，她讓我們看到人生的光明面，連這麼一個失明失聰不會說話的人，都那麼正面過自己的人生海倫凱勒，真的是人生正面的良好典範。

我體會到不僅要珍惜別人沒有的東西，更要珍惜我們所擁有的一切。即使遇到層層難關也要堅強且不放棄的追求自己的夢想、目標。



「海倫凱勒」這本書很有名，大家都耳熟能詳，它以很多的方式呈現，有故事書和小說以及繪本，以前就看過繪本版，然後剛好又借了小說版，想說藉由這次比賽機會來當閱讀書寫的主題，能夠得名其實自己也覺得不可思議。

許 第三名 國一·4班

家 愷

奇蹟男孩

◆ R. J. Palacio 著 ◆ 親子天下出版社



一、內容大意

這本書是在描述一名叫做奧吉的十歲男孩去上學的過程。他天生就因為疾病而導致長相與眾不同，從小就飽受他人異樣的眼光，在十歲以前，他都在家自學，從來沒有去過學校上課，面臨霸凌最嚴重的青春期，奧吉勇敢面對挑戰，在交友的過程突破重重的困難，交到許多好友，最後還獲得最熱心服務的獎牌。

二、佳句摘錄

測量成長最好的辦法並不是用尺，也不是看你操場能跑幾圈，甚至不是學年平均分數，當然那些數字也很重要。真正重要的，是你如何分配時間，選擇如何過生活，要跟誰來往等等。對我來說，那才是測量成功最好的方式。… P.360

就是這麼簡單，仁慈，在別人需要的時候給予幾句簡單的鼓勵、伸出友誼之手，或是點頭微笑，就只是這麼簡單。… P.362

三、閱讀心得

「奇蹟男孩」奧斯特是個擁有魔鬼般扭曲臉孔的十歲小男孩，因為他的容貌，造成他在矛盾糾結的青少年時期受到同儕的排擠、攻擊、惡作劇、背叛，但是在現實又殘酷的窘境中，家人偉大的包容與安慰、朋友們真誠的陪伴與笑容，讓奧吉鍛鍊出堅毅的表現，而「勇氣」則讓心思細膩柔軟的奧吉看到生命的小樹，並且不停的向光明蔚藍的天空成長茁壯，最後勇敢的開花結果。



「霸凌」在生活中不免會出現在周遭，尤其是在開始懂得包裝自我的青少年時期，回憶起同學不堪的過往，那些影子有如投影機播放在腦中。有強勢者成了施暴者，無論是排擠還是各式各樣惡意的言語、行為，總是讓弱者無所適從，只能畏縮在黑暗處而不敢鼓起勇氣站起來。施暴者利用殘忍的方式讓人渾身傷痕而久久無法療癒，我覺得「自我中心」就像毒藥，而霸凌者將它淋在匕首上，狠狠的、無預警的刺傷那些沒防備也無從反抗的無辜者，然而這樣的情形到現在也時常在周遭或社會上演，或許有一天，他們才意識到自己也身陷其中，無法自拔。



如果，有一天像奧吉一樣特別的孩子出現在生活中，我不敢說第一眼不會因為過度訝異而露出驚撼、不安的表情，雖然很想克制，不過就像奧吉身邊的人一樣，或許還是會因為一點無心之言就讓他心裡產生疙瘩；可能有人會有惡意的嘲笑或評論，但是那些對習以為常的奧吉來說，雖然剛開始不能一笑置之，慢慢終能勇敢面對、坦然微笑，是讓我最欣賞、最佩服，同時也最心疼的地方。



選到這本書，其實是一點隨興，但越讀越回味無窮；到現在閒暇時候依舊會閱讀它，而我也從這本書獲益良多。能獲獎是意外之事，高興能夠獲得這份榮譽，很感謝補習班的作文老師和爸媽，抽空與我一起鑽研討論要如何更加表達，更加的昇華這份心得，和學校老師肯定我的努力，讓我參賽，才能獲得這份殊榮。

許佳作 國一·4班

家睿

勇敢的傻孩子

◆ 徐瑞蓮著 ◆ 福地出版社



一、內容大意

阿忠來自一個窮苦的家庭，每日必須幫忙父親賣掃帚維生而無法求學，後來終於有機會可以接受教育。雖然他的功課一塌糊塗，但是他的體育很強，參加學校的體操隊後，在各式比賽中連連得獎，因而獲得保送到國中、高中。後來憑著自己不斷堅持的努力和毅力，終於成為國家級的教練，實現他的人生夢想。

二、佳句摘錄

一個人如果能始終保持樂觀的心態，發現自己的優點，找到未來的方向，那麼任何的困難都不會成為阻礙，而是磨練與轉機。

三、閱讀心得

阿忠雖然生在一個窮苦的家庭，但卻精力旺盛對生活充滿熱情，可惜他的爸爸酗酒成性，酒醉了不但對他大聲喝斥，有時更拳腳相向施以家暴。我覺得**阿忠**很可憐，且「家暴」也是我國經常發生的事，家暴受害者不僅身心受創，還可能被剝奪受教權、身體自主權，甚至是人格權，實在需要社會大眾關注，所幸**阿忠**雖然身處逆境，卻能調整心態，用樂觀的態度及燦爛的笑容來迎接每一天。

阿忠學校功課一塌糊塗，但卻手腳俐落，特別愛翻筋斗，總是喜歡在下課時翻筋斗給大家看，加上他對同學的請求也很熱心協助，因此人緣很好。這也告訴了我們想擁有好人緣，最重要的事要有熱心助人的態度。**阿忠**因家境貧窮，只能吃鍋巴便當，不過由於他的好人緣，大家都熱心的分給他一點飯菜，三餐因而得以溫飽。我想俗話說「天公疼憨人」，這句話套在



阿忠身上真是再恰當不過了。此外，阿忠也因為父親酗酒、欠債不還及遇事逃避、不負責任的行為，經常被鄰居先入為主的誤認為他也是無賴之輩，因而看不起或故意排斥。幸好阿忠不因此而沮喪，面對眾人的冷嘲熱諷，仍能保有開朗的特質，凡事皆能樂觀面對，堅持自己對體操的熱愛，在汗水與淚水中不斷磨練，最終開創了不一樣的人生。

我覺得阿忠能夠用積極樂觀的態度，去面對每件事，實在不是一件容易的事。在人生的旅途中，我們難免會遇到挫折或不如意之事，這時該用何種態度去接受它，進而面對它，確實值得我們學習與省思。而正因為阿忠能坦然的接受逆境的試煉，進而以樂觀積極的正面思考來面對，才能擁有不一樣的人生，這樣不斷堅持的傻勁，在我看來反而是一股勇敢的力量。

「當我們被逼到絕境，也是得拼命一搏勇敢面對」，阿忠藉由他所擅長的翻筋斗技能，不僅翻出了他的自信，同時也翻轉了他的人生。我覺得用「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」來形容他的成功最為合適。所謂「天生我才必有用」，只要能夠發掘自己的長處，不畏艱難的考驗，終究能獲得甜美的果實，成為真正的勇者，這正是這本「勇敢的傻孩子」給我最大的啟示。



這是我國中生涯的第一個寒假，也是我第一次閱讀心得寫作得獎，除了滿滿的驚喜外，更感覺大大的鼓舞。古人有云「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉」，閱讀不僅能帶給我們樂趣，充實個人的內涵外，更讓我們對周遭的人事物有更深一層的體悟。藉由這次課外閱讀心得寫作的經驗，我從這本書學習了很多人生觀，讓我珍惜我所擁有的一切，這就是所謂「開卷有益」的道理，也期待大家有空都能把握機會閱讀相信假以時日，必定能提昇自己的學識和素養。

薛佳作 國一·3班

建恩

簡愛

◆ 夏綠蒂·勃朗特著 ◆ 匯豐文化出版社



一、內容大意

故事的主角簡愛是一位孤兒，在年幼時父母雙亡，被舅舅帶回蓋茨黑德府扶養，但舅舅過世後，舅媽就一直討厭她，連帶的，舅媽的三個兒女也欺負她，有一次，因和舅媽的兒子爭執，舅媽不分青紅皂白，把她關到房間裡，她病了，善心的醫生幫他看完病後決定幫她找間學校，這是一間由慈善人士所創辦的學校，簡愛到那裡之後，生活環境極差，那時因為傳染病，奪走了許多人的性命，也奪走了她的朋友，因此引起社會大眾的關注，終於發現許多弊端，學校交由其他慈善家管理，改善了生活品質。歷經八年，簡愛成了老師，到桑菲爾德莊園當家教，遇到了羅徹斯特先生，當簡愛住在那時，莊園發生了許多怪事，後來發現是羅徹斯特先生發瘋的妻子所做，之後那位舅媽請她回去，舅媽向她懺悔以前對她的行為，之後便過世了，回到桑菲爾德莊園後，在一次和羅徹斯特先生散步中，羅徹斯特先生向她求婚，本來已經到了教堂，但有人指控羅特斯特先生早有妻子，於是這場婚禮沒有成功，簡愛離開了莊園無目的地搭上驛站馬車，到了一個從沒去過的地方，還好有好心人士收留了她，但有一次在報紙上看到羅徹斯特先生在找她，於是她又回到桑菲爾德莊園，但卻看到斷垣殘壁，詢問後才知，莊園早被燒毀，是他發瘋的妻子所做，他現在人在芬丁莊園，於是她過去後，終於和他重逢了。

二、佳句摘錄

我以為我會歇斯底里，徹底的反擊回去。可是很奇怪，我並沒有。最後還是忍受著這種莫須有的罪名。此時此刻的心情，是無法用言語形容的。… P.54



時間在等待中一分一秒過去了，來接我的馬車卻沒有出現，我開始坐立不安。當半小時過去了，我還是孤零零一個人時，恐懼佔滿我的心中。… p.73

此時月亮已經緩緩升空了，薔薇和玫瑰早已散發出迷人的香味，半英里外林子裡的夜鶯也在唱歌。… p.127



我從她手中接過托盤，此時隱藏在肋骨底下的那顆心跳動得又響又急，雙手抖動不已，杯子裡的水都溢出來了。… p.173

三、閱讀心得

我覺得，這本書的情節，除了是導讀說的那樣是作者的親身所經歷的之外，還有許多細節，從頭開始，就說出舅媽寵愛自己的兒女，到無法無天的地步，不管做錯任何事，完全沒有是非觀念，覺得全都是別人的錯，並且保護自己的兒女到底，我覺得這並不是真正在保護他們的行為；再來作者寫到了學校的事，首先是朋友，我覺得最好的朋友應該是在你有不對之時，及時提醒你，而不是很表面很膚淺的和你好。再來是學校老師之事，我覺得不應該向書中所寫如此，如果遇到壞老師，不應只是默默承受，如果只是如此，事情將不會有任何改變，應該要積極申訴與反抗，這樣才會有成效。之後此學校是間慈善學校，但生活環境很差，而且在校閱之時，此慈善人士又作威作福，我認為如果你是位真正的慈善家，你應該是一位可以親近的人，並且為人著想，而不是我出錢，就很了不起，你們這些窮人，都要聽我的，這不是慈善家，或者說一個人應該有的態度。然後，作者提到，舅媽請簡愛回到蓋茲黑德府懺悔的

事，說明了，一個再壞的人，在他的內心深處，仍然會有善良的地方，只是他刻意的隱藏了它，不讓它散發出來，雖然這些人前提都是如此，但是到最後仍然會有差別的地方是，有些人選擇了，將這股善意釋放出來，有人卻選擇了隱藏了它，讓人繼續誤會下去，這就是這兩種人的差別。再來寫到了求婚，作者在這塊寫下了一個伏筆，用暴風雨，說



明了這場婚姻不會成功，在這裡寫出了生活中，理想與現實往往相反，雖然羅徹斯特先生的夢中情人是簡愛，但他早有個發瘋的妻子，在現實生活之中，雖然往往達不到理想，但我們能做的，就是努力的達成目標，雖然中間可能有不順利的地方，但我們只能跨過去，解決問題，不必怨天尤人，因為，這些困難，是帶你走向成功，成為更高尚的人的道路。總結這本書，除了寫出了貧富不公平的待遇之外，也寫出了人性中種種的變化，和理想與現實，常常背道而馳的無奈，並且寫出了世界瞬息萬變的心酸，真的令人心動。



浪浪榮幸的我可以得到此獎，我在寫這篇心得的時候，我逐一的分析出這本書的各種重大情節，並加入自己的想法，但是回歸根源，都是在探討社會的一些黑暗面，我們應該將這本書當作對社會的一封信，它讓我們知道這些社會議題已急需解決，不可再等待了，它是讓社會更進步時需要排除的事情；另外，也可將此當作是一本探討人性的參考書，它告訴了我們許多一生受用不盡的道理，其中它強調了人性本善的價值所在，最後她回歸了現實，講到了物換星移、人事已非的現況，但她終究給了一個美滿的結局，或許這是作者心中對這社會還保持著樂觀和最後一絲的希望。總說這本書，對我來言，更像是一本對生命 方位見解的百科 書，它讓我們知道了社會上的種種，也讓我們在前途茫茫的社會之中，提前作了預習，不再陷入深沉的迷思當中，也不再感到恐懼。

此次評審的是國二的作品，他們年紀雖然不高，但是對於所閱讀的書卻有許多深刻的讀書啟發，也能深入探討一些議題，值得嘉許。

第一名的作品是國二 5 班的黃子寧同學，他寫的是蔡志忠所畫的漫畫莊子解密一書，這本漫畫是蔡志忠用簡單易讀的漫畫及文字論述的方式來傳達莊子一書中充滿智慧的寓言故事及探討為人處世的道理。黃子寧同學能把心得做深入的探討，舉了幾則書中印象深刻的故事，去探討他從中所理解到的道理，及適切的和時事作了連結，心得深刻而充實。

第二名的作品是國二 1 班張心瑜同學，他寫的是岸見一郎、古賀史健的被討厭的勇氣 自我啟發之父阿德勒的教導一書，這本書是以一個哲學家和年輕人對話的方式，將阿德勒心理學的精華深入淺出地呈現出來。張心瑜同學能就書本中幾個關於人生議題：例如自己是怎樣的人？想要什麼人生？過什麼樣的生活？怎麼處置人生？他做了深入敘述並抒發自己看書的省思，把人際互動的深奧課題描述得很有思考。

第三名的作品是國二 1 班王擁翔同學，他寫的是安東尼·聖修伯里的小王子，小王子是一本非常經典的名著，這本書觀眾的年齡層也非常廣，但是我覺得不同年紀看這本書感受一定都不同，王擁翔同學除了把小王子所遇見的不同人所代表的不同人性描述出來外，在「馴服」這個議題上也作了深入的探討，而結尾也用羅丹：「生活中不缺少美，而是缺少發現」來道出事物必須用心體會的道理。

佳作是國二 8 班呂威霆同學，他寫的是陳彥博的出發，陳彥博是一位極地馬拉松運動家，呂威霆同學在心得中說他在看完這本書之後，也有一股莫名的衝動想要義無反顧去追求心中的夢想，他把作者在面對挑戰時的心路歷程描述的非常深刻。

另一個佳作是國二 8 班呂威霆同學，他寫的是村上春樹的挪威的森林，這本書就國中生而言是一本比較硬的書，內容中想要透露的是對於生死的探討，呂威霆同學的心得分享尚能夠把書中想要傳達的說明出來，不過在文章的分段上要多注意。



在疫情擴散，鼓勵人們「宅在家」的時刻，閱讀不僅是消遣，更是平撫驚惶不安的最佳良方。閱讀能跨越時空，領著我們飛翔於無邊無際的想像世界，我們的靈魂因而解脫，獲得自由！這次的閱讀心得競賽首獎，正是針對「莊子解密」的自在逍遙論點予以闡述，相信黃同學於閱讀中得到自由飛翔的力量。第二名的心得文字說明了自己在阿德勒的教導下重新找到自我，並體會「取捨」對人際關係的重要性。第三名的得獎者能探討「小王子」一書最重要的「馴服」概念，以此得出「愛」的真諦。入選佳作的兩位同學，亦能從閱讀文本中得到「跳脫框架，開拓心胸」的啟發！

書潛一名真正的作家需要的是敘述的意識，
用細節建立某種存在的技巧，
還有如何表達，
表達是一種真正的才能。

——雷蒙德·卡佛



黃子寧 第一名 國二·5班

莊子解密

蔡志忠著 大塊文化出版社



一、內容大意

《莊子解密》這本書以白話文重新詮釋《莊子》深奧的學問，作者蔡志忠採用簡單易讀的漫畫以及文字論述的方式，傳達《莊子》一書中充滿智慧的寓言故事及探討為人處世道理。蔡志忠藉著本書介紹了莊子的身世背景，並且對比了道家與儒學的差異，其中介紹許多令人省思的寓言故事，例如：列子御風而行、污泥中的龜、渾沌之死……等等，要我們思考人生在世，要自在逍遙於天地間，學會內觀與自省自己所擁有的，希望藉由此書讓我們尋找到人生的目標和方向。

二、佳句摘錄

人為的道理，並沒有絕對的對錯，能夠因應時間、狀況的變化，才是真正的智者。



自然是變化的，人必須順應自然。這樣子才能不喜不懼生死如一。

為求名利外物，人往往會違背自己的本性去做卑下低賤的事。君子恬淡致遠，有所為，也有所不為！

三、閱讀心得

選擇《莊子解密》這本書當寒假閱讀作業，起初是被漫畫內容所吸引，沒想到當我認真閱讀才發現其內容如此深奧，蔡志忠先生用了他的人生歷練及領會，融合莊子的說法，尋求人生的真諦。原本我以為道家的「守弱、無為、無用、居下」是鼓勵人們消極出世、無所作為，但仔細的讀過這本書後發現，原來這些話的意思是循道而作，師法天地而為。道家的人們崇尚自在悠閒的生活，一切遵循自然的法則。

其中，有幾段故事令我特別印象深刻，像是〈牧羊人丟了羊〉這個故事，臧和谷二人去牧羊，兩人都讓羊走丟了。臧是坐在草地上看書，羊就走丟了。谷則是在草地上和人賭博，羊就走失了。臧和谷二人，做的事不同，但是丟掉羊是一樣的。讓我明白了讀書人為了名丟了性命，和小人為了利益而丟了性命一樣，雖然原因不同，但傷害生命卻是一樣的。也讓我體諒到雖然名譽和利益很重要，但是相對於生命，還有更重要的事，就是讓生命過得更充實而有意義，不要因為過度追求這些身外之物而丟了寶貴的性命。

還有一篇〈相忘於江湖〉也令我深思，剛好又切合到現在的環境問題，故事內容很簡單：當湖水乾涸後，有兩條魚沒能及時離開，一起受困於一個小窪裡。為了生存，這兩條小魚很親切地用口沫滋潤對方。



莊子表示這樣的情景也許很令人感動，但這樣的生存環境是不正常的。「所以人應該相忘於自然，如同魚相忘於江湖」（引自蔡志忠，2016），起初我看不懂，後來跟媽媽討論後才豁然開朗，本來我以為故事是這兩隻魚在互相救助，精神令人感動，原來故事意思當需要互相救助時，已經是非常險惡的環境了。就像從寒假開始，本來很開心過春節的我們，突然看到新聞報導，在另一地突然疫情四起，他們與我們的距離很近，所以每天看著武漢肺炎病情的進展，我也覺得害怕及恐慌，雖然不能給予物質上的救助，但我們可以為他們祈禱，帶給他們精神上的幫助，希望疫情能快點有效解決。所以我覺得這個故事很有道理，最好的境界就是互不干擾各自過好各自的生活，讓彼此相忘於江湖。

其中有一則〈道在屎溺〉，內容東郭子向莊子問：「道在哪裡？」莊子回答他：「道是無所不在的。」莊子舉例：道在螻蟻、道在稊稗小草、道在磚瓦、道在屎溺。東郭子不理解，莊子就解釋：「你問的話離道太遠了，以大道來觀看萬物，萬物沒有貴賤。螻蟻、稊稗小草、磚瓦、屎溺都是一樣的，如果他們不合乎道的話，就不會存在這個世界上。」（引自蔡志忠，2016）。這篇故事是媽媽特別推薦的，當然我也是不懂其中的意涵，原本我的領會是世界萬物都是「道」，但我還是不知「道」，然後聽了媽媽的解釋，媽媽簡單的告訴我：「如果妳沒有正常的吃各種食物，也沒有正常的排泄，身體就會出現各種病症，就是不合乎『道』。合乎道，就是要符合世界自然運行與存在的各種事物與精神。」例如光

是一天沒有排泄，身體就會累積毒素，人也會非常不舒服，這就不符合生存之道了。我突然發現連能夠正常的排泄也是值得感恩的一件事，因為身體因應自然而正常的運作。再回頭來看這次的武漢肺炎的疫情，由於有人做了不符合「道」的事，所以短期內才演變成世界的災難，所以每個人要知「道」與遵守「道」真的很重要。

本來我認為《莊子解密》很難寫心得，心裡非常抗拒，要是我沒有打開這本書，大概也不會看到這些發人省思的寓言故事。在這本書中，每一則故事與對話都是值得深思的名言佳句，每篇漫畫都充滿了待人處事的道理，作者以白話文重新詮釋了《莊子》一書，讓我明白了道家崇尚自由的人生觀。《莊子》是一本可以用一生思考的好書，《莊子解密》比較淺顯易懂，讀起來也很有趣，推薦大家有機會可以嘗試閱讀。



這學期，如同以往參加校內的閱讀心得比賽，而且很幸運地再次得到了第一名。這一切多虧了我的媽媽，當我不知道該閱讀 本書時，她推薦我許多蔡志忠的作品，讓我在蔡志忠先生的茫茫書海中，挑選了一本跟我心智相符的《莊子解密》。媽媽更在我書寫心得失去靈感時引導我，讓我更加理解《莊子解密》與《莊子》原著之間的關聯。

從本書中蔡志忠先生用靈巧的漫畫手法，傳達出中國千年哲學的奧妙意味，就算是小朋友看這部作品，也會深受吸引。我在其中看到了幾則自己喜歡的寓言故事，也在這些故事中獲得了人生的啓發，期待未來有更多時間時，能夠再去閱讀《莊子》。

同時，感謝評審老師們在眾多參賽者的作品之中，相中我的小品文，讓一向沒自信的我，對自己的能力有了不同的肯定，我不會因此而自滿，因為每一次的閱讀，都是跟作者之間心靈的交流，我也期許自己能夠跟著具有智慧的前輩們繼續注生命的深奧處探索與前進。

張 第二名 國二·1班 心 瑜

被討厭的勇氣

✿ 岸見一郎/古和史健著 ✿ 究竟出版社



一、內容大意

「被別人討厭，就是活得自由的證據。」阿德勒說。

第一夜：否定心理創傷

賦予經驗意義，找出能夠達成目的的東西，你之所以無法改變是因為自己下定決心不要改變，儘管不安，保持現有的我還是比較輕鬆安心，缺乏變得幸福的勇氣，而人是可以改變的。

第二夜：所有的煩惱都來自於人際關係

在人際關係中產生自卑感，自卑感並不是客觀的事實，而是主觀的解釋，給他什麼樣的價值，而價值到底是什麼？每天都比現在的自己更往前一步，才是它的價值所在，人際關係中的煩惱，錯不等於承認失敗，摘掉競爭或是勝負的眼鏡，能修正自己改變自己，不是一個改變別人的學說，自己改變的心理學，關鍵不在於你經歷了什麼，而是你如何運用它，不是一個改變別人的學說，而是一個讓自己改變的心理學，阿德勒說：「我們需要的不是更換，而是更新。」

第三夜：割捨別人的課題

否定認同的需求，課題的分離，不涉入他人的課題，不要為了滿足他人的期望而活，我們可以把馬牽到水邊卻不能強迫牠喝水，倘若你不為你的人生而活，究竟誰要為你的人生而活？人生卸下重擔，變得單純的第一步，所謂的命運，並非依靠傳說來安排，而是要揮舞自己的劍去斬開，一切都是靠自己的劍來開拓



命運亞歷山大大帝，認同的需求會讓我們不自由，我們是不是缺乏「變得幸福的勇氣」，有沒有「捨棄現在生活型態」的決心呢？真正的自由到底是什麼呢？將滾落的自己由下往上推的態度，而所謂的自由就是被別人討厭，每天清晨問自己：倘若你不為自己的人生而活，究竟誰要為你的人生而活？生命的這個時刻，我最想創造的是什麼？問了，就去創造一分一秒的美好！

第四夜 世界的中心在哪裏

以自我為中心，是一個什麼樣的人？我們是共體的一部分不是中心，縱向關係跟橫向關係，不要評價他人，要多說謝謝，不知不覺間，你所有的人際關係都會採用橫向的方式，現在由你開始，跟任何一個人建立橫向的關係，專重別人該麼做呢？要知道面對課題的是他本人，而下定決心的也是他本人，重要的是意識形態上是對等的，該堅持的地方就堅持，坦坦蕩蕩的不退縮。

第五夜：認真的活在當下

接納自我，不要聚焦在無法改變的事，相信別人的時候就是完全的信任，只要考慮自己要怎麼作就行了，只有在認為我對他人有用處的時候，才感受到自己的價值，人生的意義是由你自己給予的，要記得天天問自己是否今天對社會有所貢獻。因為在貢獻他人的時候我們會發現自己的力量是無窮大。

二、佳句摘錄

比現在的自己更往前一步，才是它的價值所在。… P. 97

倘若你不為自己的人生而活，究竟誰要為你的人生而活？… P. 139

人際關係的王牌始終是由「我」來掌握的。… P. 173



完全只在乎「別人是如何看我」的這種生活方式，其實正是以自我為中心、只關心「我」的生活型態。… p.189

阿德勒心理學並不是基於道德上的價值觀，才提倡「無條件信任他人」。所謂的「無條件信任」，不過是為了改善人際關係、建立橫向聯繫的手段而已。… p.239

三、閱讀心得

如果想要讓自己幸福開心，就必須要懂自己是什麼樣的人，想要當什麼樣的人？想要什麼人生？過什麼樣的生活？怎麼處置人際？

「**我們**不要因自身經驗所產生的衝擊(也就是心理創傷)而痛苦，而由經驗中找出能夠達成目的的東西。不要由經驗決定自我，而是由我們賦予經驗的意義來決定。」現今社會有一些人一直被過去的時光束縛，緊抓住心理創傷為我們帶來的糖與蜜，任由過去種種的遭遇支配我們的人生，但作為自己人生的主人應該讓決定權回到自己手上，讓自己來決定自己的生活型態，而不是受限於消逝的過去，無論之前你的人生發生什麼事，那對你將來要怎麼過日子一點影響都沒有，問題不在於經歷過什麼事，而是你如何解釋它，如何看待他。

我們存在群眾世界，就算要感受孤獨，也需要其他人的存在，人不可能獨自生活在這個宇宙中，所以「人類的煩惱，全都是人際關係的煩惱」。書中提到「自卑感」、「自卑情結」、「優越情結」等心理學上的名詞，來解釋有關人際帶來的煩惱。「自卑」並無法認同自己的人，常常都是因為害怕自己不被人接納，而選擇先否定了自己，其實他們內心也渴望被接受、被愛，卻因為缺乏自信、自卑，為了避免被拒絕後所帶來的尷尬和傷心，而封閉自己。另一種健全的「自卑」是要促使自己追求卓越，而不是造成競爭敵對關係，這種自卑並不是和別人比較而產生的，而是跟理想中的自己比較後的結果，為了提醒今天的自己要比昨天的自己更進步，不需要去在意別人。

人如果迷失方向，可能會變得自卑、自私，甚至為了去證明自己，而去做傷害別人的事，把自己的空虛建築在別人的痛苦上，不在意你的人根本無所謂，誰管你自取滅亡；但在意你的人會感到擔心、傷心以及痛心，其實你真正傷害的人是愛你的人……。可是你最終還是會覺得空

虛，或許在日後偶爾清醒時會感到感傷和後悔，更覺得自己一無是處，無法坦然接受真正的自己。

我們總希望自己能好好跟人相處，能融入團體，所以努力的迎合討好別人，為的就是就是不想被孤立，不想被人討厭，活得不像自己，偏偏人生並非如你所願，非如你所期望，哪怕你認真地對待，掏心掏肺地討好他人，現實終究殘酷，不被喜歡就是不被喜歡，被他人討厭就是討厭，有時沒有理由，人生如何不被人討厭？是該接受還是繼續迎合？如果無法不在意他人的評價、無法不害怕被人討厭，也不想付出可能得不到認同的代價，就無法貫徹自己的生活方式。其實我們從來不需要那麼多獨領風騷的時刻，掌聲會落下、欣賞你的觀眾始終會走，學會在落幕後、舞台下欣賞自己的美好，我們並不是為了滿足他人的期望而活，別人也不是為了滿足我們的期望而活，不必在意世俗的眼光，接受該接受的，放下該放下的。

「我」並不是世界的中心。阿德勒心理學否定一切的「縱向關係」，提倡所有的人際關係都應該是「橫向關係」。人生而平等，無優劣，只有帶著不同的出發點，往不同的方向去，人生這條路上，有人走在前方，就有人落後；有人走得快，就有人走得慢，或前或後，或快或慢，該往哪去，都是個人選擇，這並不代表我們必須透過競爭達到目的，透過輸贏去印證自己的向上，我們真正該擁有的是向前走的動力。在橫向關係裡，我們學會尊重並理解彼此生命的獨特，學會認同自己。不同選擇、不同方向、不同速度的人有各自的孤獨與明媚和擁擠與閒適。無須羨慕別人，因為別人也無法擁有你的人生。

昨天是張作廢的支票，明天是張無法預知的期票，而今天此時此刻是我們唯一擁有的現金。過去發生了什麼事，和「當下」一點關係也沒有；而未來會如何，也不是「當下」要考慮的問題。「認真活在當下」，不耽溺於過去的美好或傷痛，也不張望未來可能面臨的問題或預期達到的錦繡前程，唯有此時、此刻才是自己應該著力的點。所謂的人生，就像彈奏一首首鋼琴曲，音符落下的每一個瞬間，成為一連串的剎那，將每個當下編織成有價值的人生。人生的意義，由你自己給予。決定你人生的，是「活在當下」的自己。



讀完這本書，對人生的想法豁然開朗，文中的年輕人為我提出我心底的疑問，而哲學家讓我知道，在這個世界上，人與人之間是共同體，我該如何正確地面對人際關係這深奧的課題。



非常榮幸我的作品能夠得到師長的青睞，心中滿是感激。

感謝從小媽媽就用一本本精彩絕倫的書籍薰陶我，讓我在浩瀚的書海中盡情地暢游，讓我嘗遍其中的酸甜苦辣、高潮迭起，讓我從書中學習新知，啟發我成長。

我喜歡深入探討書中的人物刻劃，因為它們使我能夠無時無刻提醒自我將此借鏡來補足自我的缺失，或是將此當作仿效的模範。

但願未來的我能夠透過「閱讀」，讓自己的人生道路更加寬廣且開闊。

王 第三名 國二·1班

擁 翔

小王子

✿ 安東尼·聖修伯里著 ✿ 高寶出版社



一、內容大意

故事以一位在撒哈拉沙漠的飛行員之角度，描述來自 B612 號星球，有著天真想法與滿滿燦笑的小王子，從離開玫瑰的年少懵懂，到四處旅行的疑惑，最後在狐狸身上尋到玫瑰真正想表達的含蓄委婉，不再是當時的衝動輕狂，發現自己的責任，最後靈魂又回到 B612 號星球，我們都相信，他正守護著那朵他愛的玫瑰……

二、佳句摘錄

花都是軟弱的、無辜的，她們只是盡可能保護自己，也許她們以為有了刺就可以嚇人了……… p. 35~36

我應該看她做了什麼，而不是聽她說了什麼。她給了我芬芳，給了我光彩。我真不該逃走！

我本該猜到她那小小花招背後的柔情。花兒總是這麼表裡不一！可惜當時我太年輕，還不懂得怎麼去愛她。… p. 42



很多人都沒有時間去認識其他的什麼東西。他們在商店買現成的東西，但是世上沒有買的到友誼的商店，所以很多人都沒有朋友。… p. 83

三、閱讀心得

小王子全文中，作者以真摯細膩的手法，深刻描繪小王子的樣貌及想法，剛開始接觸到小王子，以為它是一個幼稚的童話故事，但認真讀過一遍，才覺其中作者所想表達的哲理。小王子在剛開始說過：你不需要變成你不喜歡的大人。現在正處升學壓力的我們，在成人眼中就是平淡無奇的考試機器，回想小王子在離開 B612 號星球後遇見國王、愛慕



虛榮的人、酒鬼、商人、點燈人及地理學家。這些人各代表不同想法和作為的人們。國王喜歡統治和使用權力，但他常下達做不到的命令，因為這是強人所難，就像許多的獨裁者，想要布衣百姓依照自己意願生活，自己荒淫暴虐；愛慕虛榮的人只是一味的追逐名利與金錢，只願聽光鮮的讚美；酒鬼自我矛盾，以為喝酒可解決恥辱；商人以為星星是他的財產，但其實伸手一抓卻一無所有；點燈人犧牲自己、點亮別人；地理學家用紙筆記錄世界，但自己卻在原地裹足不前，這都是在日常生活各式各色的人，但我們卻不曾反思，自己是否也在重蹈覆轍這些錯誤。

「馴服」是小王子當中最為哲學及探討性的觀念，此字表面意思常讓讀者誤會為權力壓制的上對下，但其實在法文 *apprivoiser* 中，是指兩個人從陌生逐漸建立關係，最後演變成彼此需要、互相幫助的概念。馴服不像我們所說的征服別人，而是兩個人如何變的能互相尊重、需要，甚至願意犧牲。悠悠人生旅途中，能找到一個至交好友是多麼不容易的事；能找到一個真心相愛的人，也是不容易的事。但如小王子與他那朵驕傲的玫瑰，我們都曾經年少輕狂，我們也都曾經懵懂放蕩，小王子在遇到狐狸後，發現我們該對馴養的對象負起責任，如小王子對他的那朵玫瑰有責任一樣。不過他當時太年輕，無法了解玫瑰說反話背後，希望他關心的真意。而後，小王子在地球上發現了許多玫瑰，但沒有一朵玫瑰與 B612 星球上的那朵一樣，因為他付出了時間：用屏風擋風、每天澆水和細心的照料。狐狸說過，你在玫瑰上所花費的時間，讓你的玫瑰花變得如此重要。對我們來說重要的人，不是因為他本來就很獨特，是因為我們付出自己的一切，掏心掏肺地為你所愛的人建起一座堡壘。



在故事最後，小王子說：「浩瀚宇宙之間總有一個你笑著的理由。」他看著這片星空，覺得 B612 號星球就在其中。而他所愛的那朵玫瑰就在上面，這也與全文的主旨呼應：「真正重要的東西，用眼睛是看不見的，要用心去感受。」著名雕塑家羅丹也說過，生活中從不缺少美，而是缺少發現美的眼睛。許多事情如果只看到表面，總無法體會真正的內

涵與意義就如那朵玫瑰一樣，如果我們只聽到表面嫌棄的話，卻不懂得她是因為嬌澀而說出的，那我們就會像小王子一樣離開 B612 號星球。在家中，家人們總無法正面說出自己內心的感受，而是利用說反話來掩飾自己的個性，如果我們無法真正用心去感受，那我們往往會錯過很多東西。不僅僅是物質上的，甚至很多人一旦錯過，就造成無法挽回的遺憾。然而當遺憾發生了，我們就該如小王子一樣惦記這一切，像棵樹一樣的躺下，悄悄離去。如生死一般，我們活著的時候能抓住一把沙子，但難保不會漏出來；而死了就放開吧，這樣沙子和自己的靈魂，都能飛往更自由的地方。也許，我們將在 B612 號星球上相遇，滿足地，向撒哈拉沙漠上的人微笑……。



一杯水需沉澱才能分離出雜質，一篇好作品也需許多素材才可呈現。在寫小王子的心得中，我不僅獲得哲學性的思想和觀念，更找回失去童真、在升學壓力迷失的自己，發現了現實生活中需真正被看見的東西。人生的馬拉松無聲息地展開，但唯有找到自己的道路，才能奔向終點。感謝自己為這篇文章的努力和老師的教導，才能有今天的結果。

呂 佳 作 國二·8班

威 出 發

霆

✿ 陳彥博著

✿ 圓神出版社



一、內容大意

陳彥博在三十歲那年為自己訂下一個難如登天的目標---一年內完成四大極地的馬拉松。分別是非洲納米比亞沙漠、中國戈壁沙漠、智利阿他加馬沙漠以及南極洲，里程數皆為二百五十公里。經歷十年比賽生涯的超馬選手陳彥博，在地表最嚴峻的一千公里賽道拿到了總冠軍，成為全亞州第一位達成的超馬選手。

但對一位要征服四大極地的超馬選手，最強大的力量不是源於肌肉，而是在心。在這一年內達成這個不可能的任務，而且還拿到總冠軍，這不光是專業和體能的競賽，更是心靈最大的挑戰。

「**Pain is temporary, Quitting lasts forever, Run for Dream!** 謝謝每一位為我加油、鼓勵我的朋友，以及一路支持我的所有贊助商，一路陪伴著這個巨大夢想的實現，讓總冠軍的夢得以實踐。」--陳彥博筆 二零一六年十一月三十日 於南極

二、佳句摘錄

努力不是為了證明什麼，而是想成為更好的自己。

在大自然中的快樂，讓我找到平靜與謙遜的力量。

全力以赴永遠是唯一的項目，就算失敗也在所不惜。

人生的旅途很遠，在處於低潮與困境時，永遠不要忘了曾經伸出手，幫助我們的人。

對於夢想一旦下定決心，就用所有青春歲月投入，用一輩子的態度去追尋。我相信，你的努力，不會背叛你。

夢想不是一個人的事，當你專注在追求你的夢想時，你可以帶給更多人正面力量改變自己。

三、閱讀心得

看完出發這本書後，心中萬分的感動。心裡也有一股莫名的衝動想要奮不顧身、想要義無反顧去追求自己心中的夢想。這本書也讓我了解到要完成一場艱鉅的任務，不僅要有最專業的技能，更重要的是「心」要勇於面對所有的挑戰以及不能缺少的意志力。

我相信不只是超馬選手陳彥博，每一位頂尖的運動員都具備這種條件才能去面對所有的失敗及每一次的低潮。陳彥博要征服的不只是這四大極地，還有內心的恐懼。內心的恐懼來自於在比賽中受傷、凍傷、中暑甚至熱衰竭來到死亡的邊緣以及在比賽中看見一些選手掉下懸崖當場開放性骨折；還有在戈壁沙漠看見女選手口吐白沫的影像等……都深深地烙印在陳彥博的腦海之中。這些恐懼才是陳彥博最大的挑戰。

因為在戈壁沙漠的那場比賽，陳彥博因為熱衰竭，而沒有達到自己滿意的成績。賽後的幾天，醒來時枕頭套都還是濕的，心裡也沉沉的、重重的，他想這就是所謂的失落感吧。畢竟因為身體的不適，而看似握在手中的榮耀，卻瞬間消失。或許很多人都有這樣的經驗，包括我。



但回到台灣後陳彥博的自主訓練，才跑了二十分鐘，就喘到很難受；這時的陳彥博似乎想要放棄他的夢想了，他似乎也逐漸的討厭跑步了，但四大極地還有兩站。雖然醫生說充分休息就好了，但他的內心依舊懷疑他還能再跑嗎？陳彥博拿過好成績也重重摔過，但這次在短時間內承受太多的經歷、情緒及龐大的壓力。但他的意志力總是告訴自己「撐下去！」或許這也是為甚麼他能拿到四大極地總冠軍的原因了。因為他的意志力比我們都強上許多，因為他知道唯有「面對恐懼才能超越原來的自己」。

陳彥博跑步以及面對恐懼的精神是每一個人都值得去學習的。或許我們都無法像陳彥博一樣的成功，但不努力是永遠無法被認同的。陳彥博說的好：「每一次的出發，都是超越自己的起點。無時無刻的調整自己，就是逆轉勝的開始。心中沒有侷限，才能超越極限！」展開心胸，追逐夢想才不會留下遺憾。



很開心能夠榮獲這個獎項，當老師告訴我我有得獎的時候，心中是萬分的喜悅以及驕傲。我最想感謝的人是我的媽媽，因為是他帶我去買「出發」這本書的。以及謝謝我的國文老師，在上課時教導我們寫作文、心得、文章的寫作技巧。最後我也想感謝評審老師對我文章的肯定，讓我能夠擁有這份殊榮。

黃庭婕 佳作 國二·8班

挪威的森林

村上春樹著 時報文化出版社



一、內容大意

已經 37 歲的主角兼敘述者「渡邊徹」，乘飛機到達德國漢堡機場，降落時聽到機上播放著背景音樂——由管弦樂演奏披頭士〈挪威的森林〉，因此回憶起 18 年前死去的某位女性。主角糾纏在情緒不穩定而且患有精神疾病的直子和開朗活潑的小林綠子之間，展開了自我成長的旅程。故事以直子自殺，渡邊帶著淡淡的哀愁，與綠子重新開始而結束。故事中出現了多重三角關係，小說中描寫出年輕人在感情之中的掙扎，從中展現出一種迷惘感。小說被設置在 1960 年代晚期，當時日本各大學罷課頻頻發生；小說刻畫了當時人們的偽善和軟弱，反映出在青年運動下學生的鼓動。

二、佳句摘錄

「我遠要比你所想的更混亂。灰色、冰冷，而且混亂……」

「他們最大的敵人不是國家權力，而是缺乏想像力。」

三、閱讀心得

這本書帶給我的衝擊依然是強烈且直達我內心深處的，我想這是一本經得起時間考驗的書，他所傳達的想法並不會因為時間及社會的變遷而變質，因為他所要傳達的意念是明確且直接，即使社會及價值觀的改變也不會影響人那應堅持自己理念的初衷。



小說的情節，平平淡淡，筆調緩慢如蝸牛爬行，語氣也淡淡的。然而在這字裡行間，卻充斥著一股無可抑止的悲傷，無邊無際的孤獨。作者要向我們展示的是生與死，坦率與真誠，還是悲傷與孤獨？這要靠讀者自己領會。死亡是什麼？很多人對於"死亡"，總是感到害怕又排斥…大人們總是忌諱著小孩們把"死"放在口中。而這也造成了人們對死亡的一種畏懼，很多人總是認為死亡不是一件好事…對於死亡相當恐慌是因為自己的夢想尚未完成，不想就這樣離開，但是…總沒有一朵玫瑰是永遠不凋謝的！！"死亡"到底是什麼呢？其實，嚴格的說起來



，生，不過是死的開始，生與死也只是相對的存在，死亡只是以另一種形式存在在我們生命之中罷了！！！！很多人都忌諱著死亡，對死亡有所禁忌也有所害怕，但是死亡卻是我們一生之中必經的歷程啊！！死亡，總是慢慢的改變我們周

遭的事情，有些事情，明顯的就能感覺到，有些要幾年，好幾十年才會有感覺，但它是確確實實的改變了我們往後的生命，改變了我們往後的路的途和旅程，更改變了原先應該要遇到人、事、物！！死亡這個字眼，是虛幻的，是無形的，說穿了它也只不過是兩個國字罷了，兩個國字而組成的一個語詞…但是為什麼現在的人會如此的怕如此的有壓力呢？我想這是因為，過去我們對死亡這件事太早下了定論，狹義的死亡的定義，讓我們各個變得憂心忡忡，我們活著的每一個人，誰都沒有經歷過死亡，自然而然的，誰也不知道死亡底是什麼感覺，更不知道死掉之後，自己會發生什麼事…或許有人會說，人死掉之後，會到天堂去，到地獄去，人死掉之後靈魂會去投胎，以另一個新的生命，新的軀體，去展開一段嶄新的人生，但這也只是一種宗教的說法罷了！一種因果輪迴循環的說法…沒有人能夠去證明這個說法是正確無誤的！！到底死亡是什麼？到現在這個答案依然是個謎啊！！綠子及渡邊最感動

我的特質就是堅持自己的想法，不因外在環境的影響依然擇善固執。那種不畏世俗流言堅持自我朝設定的目標邁進，雖然過程辛苦且費力，但我們可以看到渡邊身邊即使有這麼多歪斜的人與思想，但他仍堅持住並找到自己人生的方向。我覺得人難免會不知所措迷失在自我及外在紛亂的環境，但渡邊在不依靠家人的協助勇敢的去探索，這是非常難能可貴的。



同樣的，綠子也是一個非常有勇氣的女孩子，她及她姐姐辛苦的照顧生病的爸媽，她不像其他的同學或朋友一到假日就出去玩，而是選擇去醫院照顧他爸爸，一直到他爸爸去世了，她和她姐姐才算是解脫一般可以過自己的人生，令人感到同情與難過的是這對姐妹搬到一間公寓住時，一開始他們覺得這全是夢，因為他們人生從來沒這麼輕鬆過。對一般人來說這只是在再平常不過的事，但對他們來說這是最珍貴的禮物了。面對現實生活，我們每一個人都有過這樣那樣的苦悶與徬徨，重要的是看我們自己如何去應對，如何走出固執思想的圈子。如果遇到解不開難題的時候，大家讀讀這本書，希望主人公渡邊能給大家帶來一種新的希望。



平常就喜歡看小說，尤其是最喜歡很有劇情性的故事也很喜歡寫作，可以透過寫作來分享對每一本好書的熱愛。藉由學校舉辦閱讀心得比賽，正好可以分享我喜歡的書，的心得感想。看書不只能增廣見聞，增加寫作能力還能與擁有共同喜好的書有一同分享愛書，並「悅」讀好書。在心情不好時閱讀也能紓解壓力，國小時 校的晨讀時間，培養大家的閱讀習慣，養成好閱讀習慣，不僅在課業方面能有效提升，在讀書時也能更快抓住重點。看書與讀書，能夠提升生活品質，充分培養個人視野，再與三五好友分享近期看書的心得與感想，總會得到不同的收穫。此外看書也能突顯個人氣質，如果有空也不妨到圖書館走走，吸收書香氣味，增進智慧學習。

附錄一：

台南市瀛海高級中學一〇八學年度寒假課外閱讀心得徵文比賽實施辦法

一、目的：

- (一) 培養學生閱讀習慣，激發學生閱讀興趣。
- (二) 發展學生思考性閱讀，增強學生創造性思考能力。
- (三) 豐富學生暑假生活，奠定終身閱讀學習的基礎。

二、主辦：教務處、圖書館

協辦：教務處（教學組）、國文科教學研究會

三、時間：每年寒假期間

四、對象：高、國中部一、二年級學生。

五、實施方式：

- (一) 每位學生在寒假期間，從老師推薦書籍或自選書籍中，至少閱讀一本以上。
- (二) 閱讀後，繳交心得寫作。於開學後第一週結束前由學藝股長收齊交給國文老師，再由各班挑選三至五篇佳作參加年級課外閱讀心得寫作比賽。
- (三) 閱讀心得寫作依格式撰寫，以A4紙張12號字電腦打字，國中部至少400字，高中部依跨校網路讀書會心得撰寫基本格式。格式如附件。
- (四) 閱讀書籍除規定以外，學生可自行擬訂閱讀計畫。

六、獎勵辦法：

- (一) 凡閱讀書籍達四本以上，並依規定撰寫心得者，頒發小學士獎狀及獎品一份。
- (二) 錄取優勝作品獎勵如下：
 1. 第一名錄取一名，頒發獎狀及獎品。
 2. 第二名錄取一名，頒發獎狀及獎品。
 3. 第三名錄取一名，頒發獎狀及獎品。
 4. 佳作錄取數名，頒發獎狀及獎品。
- (三) 凡獲頒獎狀及獎品者，於升旗朝會公開頒獎，以資鼓勵。

七、本辦法經校長核可後實施，修正時亦同。

心得寫作格式

◎國中部

書名：
作者：
出版社：
一、內容大意：
二、佳句摘錄：
三、閱讀心得：(至少 400 字)

◎高中部

(範例:上中學生網站或 本校網站圖書館「跨校讀書會」參考)

書名：
作者：
出版社：
一、圖書作者與內容簡介：關於所閱讀書籍的一些相關訊息，至少二百字。
二、內容摘錄：請摘錄書中有意義之文字，一百字以上，三百字以內，務需註明摘錄文字出處之頁碼。
三、我的觀點：此部份即為分享文章的主要內容，需至少一千字。
四、討論議題：請針對書籍內容至少提出一個相關的討論議題。

附錄二：

台南市瀛海高級中學一〇八學年度寒假課外閱讀心得徵文比賽得獎名單

組別	名次	班級	姓名	書名	作者	出版社
高 中 組	1	高一·1班	侯奐廷	走河	謝旺霖	時報文化
	2	高一·1班	林宜安	生命中的美好缺憾	約翰·葛林	尖端
	3	高一·1班	王昕毓	西線無戰事	埃里希·馬利亞	好讀文化
	佳作	高一·1班	林伯宸	文化苦旅	余秋雨	爾雅
	佳作	高一·5班	林于哲	致富習慣	湯姆·柯利	遠流
	佳作	高一·5班	鄭雨馨	德黑蘭的囚徒	瑪莉蓮·奈梅特	商周
	佳作	高一·6班	張湘琪	餘震	張翎	時報文化
	佳作	高一·7班	洪榆喬	一公升的眼淚	木藤亞也	高寶
	1	高二·1班	施柔安	下課後·怪獸家點名	五月天	台灣角川
	2	高二·6班	李芸彤	我決定我是誰	鍾明軒	大樂文化
3	高二·5班	賴芷柔	台北家族·違章女生	李屏瑤	麥田	
佳作	高二·1班	朱庭萱	GAME ON!周思齊的九局下半	周思齊	商周	
佳作	高二·1班	吳侑霖	槍砲病菌與鋼鐵：人類的命運	賈德·戴盟	時報文化	
佳作	高二·1班	郭宇嫻	趁著年輕去流浪	黃淑文	方智	
：	1	國一·7班	李宜宸	人生自古誰不廢	敏鎬的黑特事務所	究竟
	2	國一·2班	郭元真	永不放棄的海倫凱勒	海倫凱勒	大田
	3	國一·4班	許家愷	奇蹟男孩	R.J.Palacio	親子天下
	佳作	國一·3班	薛建恩	簡愛	夏綠蒂·勃朗特	匯豐文化
	佳作	國一·4班	許家睿	勇敢的傻孩子	徐瑞蓮	福地
	1	國二·5班	黃子寧	莊子解密	蔡志忠	大塊文化
	2	國二·1班	張心瑜	被討厭的勇氣	岸見一郎	究竟
	3	國二·1班	王擁翔	小王子	安東尼聖修伯里	高寶
	佳作	國二·8班	呂威霆	出發	陳彥博	圓神
	佳作	國二·8班	黃庭婕	挪威的森林	村上春樹	時報文化

台南市瀛海高級中學一〇八學年度校園書香推展「悅讀」活動實施辦法

一、主旨：提倡校園讀書風氣，藉由不影響學生課業的情況，帶動師生相互討論，進而活絡校園的閱讀風氣。

二、主辦單位：教務處、圖書館。

三、實施日期：每次段考後第一週上午 7：30 ~ 8：10。

四、活動對象：本校高、國中一、二年級學生。

五、實施辦法：

- 1.利用每次段考後第一週上午 7：25 ~ 8：05 每天早自習由導師協助陪讀，並指導閱讀。
- 2.請學生自行到圖書館借書，借閱時間四星期為限。或以班為單位，由圖書股長統一向圖書館借閱，借閱時間一學期為限。
- 3.向圖書館借閱之書籍妥為保管，遺失依照「圖書館借閱辦法」規則賠償。

六、本計劃呈校長核可後實施。

台南市私立瀛海高級中學課外閱讀寫作參考書目

編號	書名	作者	出版社
1	最簡單的，最難得！	吳若權	圓神
2	發現謙卑的力量	吳若權	圓神
3	站在有光的地方	吳若權	方智
4	栽培自己	吳若權	方智
5	啟動心靈程式—讓自己更 Powerful	吳若權	時報
6	少年小樹之歌	佛瑞斯特·卡特	小知堂
7	俠風長流——劉俠回憶錄	杏林子	九歌
8	一九三〇年代的台灣—台灣的第一次黃金時代	郭明亮、葉俊麟	博揚文化
9	愛因斯坦	傑勒密·伯恩斯坦	世潮出版
10	貝爾	納奧米·帕薩科夫	世潮出版
11	達爾文	麗貝卡·斯泰福	世潮出版
12	與自己和好	王浩威	聯合文學
13	最好的零分	黑立言	平裝本出版
14	少年大不同	雷諾·費得曼·盧米	台灣商務
15	尋找台灣生命力	小野	天下文化
16	總裁獅子心	嚴長壽	平安
17	了解人性的八堂課	吳淡如	皇冠
18	小太陽	子敏	麥田
19	豐富人生	子敏	麥田
20	神話的歷史	Veronica Ions	究竟
21	和平：諾貝爾和平獎得主的故事	傑弗瑞·霍普金斯	立緒
22	十四堂人生創意課：廣告創意課的生命教學筆記	李欣頻	東觀出版社
23	生命河流	蘇絢慧	張老師文化

24	100 個創造歷史的故事	里克·拜爾	究竟
25	愛讓我看見陽光	鍾宛貞	健行
26	讓愛飛進你的心--讓你感動不已的溫馨故事	戴晨志	時報出版
27	不看破，要突破！--扭轉命運靠自己	戴晨志	時報出版
28	天天超越自己秀出最棒的你！	戴晨志	時報出版
29	你可以更傑出	戴晨志	圓神
30	你是 EQ 高手嗎？	戴晨志	時報出版
* 31	小王子	安東尼·聖艾修伯里	出色文化
32	最動人的生命故事	黃溼竹	宇河文化
33	你今天笑了幾次	神岡 學	大田
34	跨一步，就成功	劉墉	水雲齋
35	超越自己	劉墉	水雲齋
36	創造自己的價值	劉墉	水雲齋
37	肯定自己	劉墉	水雲齋
38	衝破人生的冰河	劉墉	水雲齋
39	攀上心中的巔峰	劉墉	水雲齋
40	揹弟弟上學的小孩	廉在萬	福地
41	天空也傷心	葉明山	文房文化
42	少年鼓王	江正一	九歌
43	誰搬走了我的乳酪	史賓賽	奧林文化
44	科學家開的店 1-2	田珉姬	三采文化
45	地下鐵	幾米	大塊文化
46	向左走向右走	幾米	大塊文化
47	3D 理化遊樂場 1-2	陳偉民	天下文化
48	我們不是壞孩子	李枝桃	新苗文化

49	媽媽與吸管	陳芸英	健行文化
50	課堂外的第一名	楊國明	健行文化
51	我在紐約想念巴黎的薔薇	津田晴美	經典
52	我看見聲音	王曉書	大田
53	不會飛的小燕鷗	布魯克-紐曼	皇冠
54	OMA！一分鐘的道歉	肯·布蘭查	平安
55	擺脫豬腦袋 2	于東輝	寶瓶文化
56	擺脫豬腦袋—42 個讓頭腦飛躍的妙點子	于東輝	寶瓶文化
57	窗邊的小荳荳	黑柳徹子	新潮社
58	千萬別恨數學	韓昌洙	平安
59	讓高牆倒下吧	李家同	聯經出版
60	鐘聲又再響起	李家同	聯經出版
61	陌生人	李家同	聯經出版
62	一切從基本做起	李家同	聯經出版
63	一念之間：100 個心靈故事	蘇拾瑩	啟示
64	蜜蜜甜心派〈1〉	李美愛	INK 印刻
65	伊索寓言中的人生哲學	伊索	培育
66	其實，飛鼠不會飛貓頭鷹很蠢	華納·謝德	皇冠
67	傷心咖啡店之歌	朱少麟	九歌
68	燕子	朱少麟	九歌
69	徒步	王家祥	天培文化
70	給年輕人——積極思考的力量	諾曼·文生	世潮出版
71	為自己拚一場	Ben Carson	智庫股份
72	仁心仁術	Ben Carson	智庫股份
73	在絕望中向希望問好	杜衡	宇河文化

74	從戰爭看歷史	武光誠	世潮出版
75	講理就好	洪蘭	遠流出版
76	知書達理	洪蘭	遠流出版
77	生活中突然清醒的時刻	克莉絲汀娜·亞當	遠流出版
78	愛心——用慈悲與智慧，創造生命的真愛喜悅	達賴喇嘛	遠流出版
79	唐詩地圖——90 個唐詩經典場景	吳真	如何出版
80	沒有寬恕就沒有未來	圖圖大主教	左岸文化
81	只為一次無憾的春天	蔣勳	圓神
82	給青年藝術家的信	蔣勳	聯經出版
83	談文學	朱光潛	書泉
84	哭泣的駱駝	三毛	皇冠
85	千年一嘆	余秋雨	時報出版
86	芬芳	張曼娟	皇冠
87	最後 14 堂星期二的課	愛爾邦	大塊文化
88	在天堂遇見的五個人	米奇·艾爾邦	大塊文化
89	半生緣	張愛玲	皇冠
90	張曉風精選集	張曉風	九歌
91	面對大海的時候	龍應台	時報出版
92	萬曆十五年	黃仁宇	食貨
93	QBQ!問題背後的問題	約翰·米勒	遠流出版
94	建築，在旅行的路上	朱沛亭	木馬文化
95	所羅門王的指環	勞倫茲	天下文化
96	為什麼公車一次來三班？	羅勃·伊斯威	三言社
97	追風箏的孩子 The Kite Runner	卡勒德·胡賽尼	木馬文化
98	氣質，是最好的名牌	施以諾	基督教橄欖

99	相信自己	郭騰尹	文經出版社
100	聖經最智慧的故事 I 新世紀之王	董俊蘭	漢藝色研文化
101	聖經最智慧的故事 II 新世紀之星	董俊蘭	漢藝色研文化
102	十四歲開始的哲學	池田晶子	先覺出版社
103	愛呆西非連加恩	連加恩	圓神出版社
104	生命如何轉彎	陳炎輝、張麗玲	正中書局
105	蜜蜜甜心派〈6〉	李美愛	INK 印刻
106	台灣念真情之尋找台灣角落	吳念真	麥田
107	流動的郵局	李儀婷	聯合文學
108	史丹佛的銀色子彈	王文華	時報出版
109	人間好時節	張曼娟	麥田
110	潛水鐘與蝴蝶	尚-多明尼克	大塊文化
111	撒哈拉的故事	三毛	皇冠
112	像藝術家一樣反轉思考	貝蒂·愛德華	時報出版
113	一定要幸福	王文華等	聯合文學
114	GOOD LUCK：當幸運來敲門	費南多·德里亞斯迪貝斯	圓神
115	態度決定一切	阿爾伯特·哈伯德/著	喬木書房
116	愛的十大信念	珍古德、麥克貝克夫	遊目族
117	禮物	史賓賽·強森博士	平安
118	佐賀的超級阿嬤	島田洋七	先覺
119	佐賀阿嬤笑著活下去	島田洋七	先覺
120	一公升的眼淚	木藤亞也	高寶
121	給青年學生的十封信	黃崑巖	聯經
122	星星都已經到齊了	張曉風	九歌
123	第 21 頁	李家同	聯經

124	蟲洞書簡	王溢嘉	野鶴
125	藍約翰	藍約翰	立緒
126	11樓	韓相福	學研館
127	佐賀阿嬤的幸福旅行箱	島田洋七	先覺
128	陪我走到世界盡頭	艾力克	方智
129	熱愛大自然的女孩	艾美厄莉克	天下
130	我們這一班	雪涅	九歌
131	海馬爸爸	陳龍明	文房
132	紙牌的秘密	賈德喬斯坦	智庫
133	人生，沒有彩排	曾小歌	中經社
134	愛因斯坦的孩子	科思耶	遠流
135	科學家的誕生	徐安盧	商周
136	向司機學管理	戴士杰	工商時報
137	爺爺和我	魯瓦克	如果
138	大象的眼淚	格魯恩莎拉	天培文化
139	孩子，先別急著吃棉花糖	波沙達	方智
140	全新吳姐姐講歷史故事(1-50)	吳涵碧	皇冠
141	用心讀書	蔡詩萍	統一夢公園
142	黑琵舞曲	王徵吉	統一夢公園
143	她從海上來	楊佳嫻	統一夢公園
144	少年噶瑪南蘭	李潼	天衛文化
145	她只是個孩子	桃莉·海頓	新苗文化
146	湯姆歷險記	馬克吐溫	新潮社
147	哈克貝利歷險記	馬克吐溫	新潮社
148	野性的呼喚	倫敦傑克	新潮社

149	動物農莊	高孝先	商周
150	池邊的幻影	阿嘉莎克莉絲蒂	遠流文化
151	一個都不留	阿嘉莎克莉絲蒂	遠流文化
152	通俗本三國演義	羅貫中	華文網
153	通俗本水滸傳	施耐庵	華文網
154	通俗本紅樓夢	曹雪芹	華文網
155	通俗本聊齋志異	蒲松齡	華文網
156	通俗本封神演義	許仲琳	華文網
157	通俗本白蛇傳	周郁嵐	華文網
158	活出愛	單國璽	啟示
159	大江大海一九四九	龍應台	天下文化
160	親愛的安德烈：兩代共讀的 36 封家書	龍應台、安德烈	天下文化
161	雨啊，請你到非洲	金惠子	天下文化
162	勇敢，走自己的路	蕭錦綿	天下文化
163	自由寫手的故事	古薇爾艾琳	天下文化
164	邊境漂流：我們在泰緬邊境 2000 天	賴樹盛	天下文化
165	記得你是誰：哈佛的最後一堂課	魏德蔓戴西	天下文化
166	我到我們的世代：新一代的快樂人生哲學	柯柏格	天下文化
167	誰殺了我的牛？：五招教你擺脫藉口、甩掉平庸	克魯茲卡密歐	天下文化
168	快樂的十五個習慣	日野原重明	天下文化
169	三杯茶	葛瑞格·摩頓森	馬可孛羅文化
170	郎朗：我用鋼琴改變世界	郎朗	遠流
171	那些我們沒談過的事	馬克·李維	商周
172	第十四道門	尼爾·蓋曼	皇冠
173	鹿苑長春	M·勞玲絲	風雲時代

174	羅生門	芥川龍之介	立村文化
175	街頭日記	古薇爾艾琳	天下文化
176	深河	遠藤周作	立緒文化
177	紅瓦房	曹文軒	小魯文化
178	獨語	王安憶	麥田
179	豔歌行	鍾文音	大田
180	飛魚的呼喚	陳芳明	五南文化
181	英子的鄉戀	林海音	九歌
182	飲膳札記	林文月	洪範
183	芙蓉鎮·新編	古華	聯合文學
184	沒有時刻的月臺	黃春明	聯合文學
185	等待一朵花的名字	黃春明	聯合文學
186	亞細亞的孤兒	吳濁流	草根
187	八角塔下	鍾肇政	草根
188	從你美麗的流域	張曉風	爾雅
189	夢緣	司馬中原	皇冠
190	寄望昇歌	司馬中原	皇冠
191	關山奪路	王鼎鈞	爾雅
192	後山鯨書	廖鴻基	聯合文學
193	另一種鼓聲	高涌泉	三民
194	父母的品格	坂東 真理子	天下文化
195	孩子，一個都不放棄	李家同	圓神
196	怒目少年	王鼎鈞	爾雅
197	在世界的邊緣	焦桐	二魚文化
198	暴食江湖	焦桐	二魚文化

199	浮沉	劉大任	聯合文學
200	棋王・樹王・孩子王	鍾阿城	大地
201	浩然劍	趙晨光	明日工作室
202	一個印第安少年的超真實日記	薛曼・亞歷斯	木馬文化
203	安妮日記	安妮・法蘭克	東雨文化
204	假如給我三天光明	海倫・凱勒	漢湘文化
205	審判	卡夫卡	桂冠
206	大亨小傳	費滋傑羅	志文
207	爸爸，我們去哪裡？	尚路易・傅尼葉	寶瓶
208	廚櫃裡的哲學家	露西・艾兒	皇冠
209	易經	張愛玲	皇冠
210	那一年的神秘夏日	麥可・謝朋	皇冠
211	人生不設限	力克・胡哲	方智
212	石頭變學校-三杯茶 2	葛瑞格・摩頓森	馬可孛羅
213	贏的信念	亨利・多爾曼	晨星
214	機器人與帝國	艾西莫夫	貓頭鷹
215	布魯克林有棵樹	貝蒂・史密斯	如果
216	父後七日	劉梓潔	寶瓶文化
217	餘震	張翎	時報
218	點燃孩子的熱琴	雷夫・艾斯奎	高寶
219	駱駝移動圖書館	瑪夏・漢彌頓	遠流
220	我的秘密河流	凱特・葛倫薇爾	木馬文化
221	柳林中的風	葛拉罕	國語日報
222	十月國度	雷・布萊伯利	皇冠
223	荒漠骸骨	迪恩・H・金	台灣商務

* 224	少年 Pi 的奇幻漂流	楊・馬泰爾	皇冠
225	巧克力戰爭	羅柏・寇米耶	遠流
226	雖然我們無法改變世界	葉田甲太	臺灣東販
227	惡人	吉田 修一	麥田
* 228	哪啊哪啊神去村	三浦紫苑	新經典圖文
* 229	轉山-邊境流浪者	謝旺霖	遠流
230	不要和鯊魚接吻，但要和勇敢一起睡覺	諾艾兒・漢考克	平安文化
231	台北爸爸/紐約媽媽	陳俊志	時報文化
* 232	水問	簡嫚	洪範
* 233	獎賞	張之路	聯經
* 234	手斧男孩	蓋瑞・伯森	野人
* 235	淡藍氣泡	廖玉蕙	天下遠見
* 236	不乖	侯文詠	皇冠
* 237	為自己出征	羅勃特	方智
* 238	洞	路易斯	小魯文化
239	數學大騷動	柯拉・李	究竟
* 240	九份地底有條龍	李儀婷	四也資本
241	那又怎樣的一年	蓋瑞・施密特	未來
242	你還沒有愛過	張曉風	九歌
243	派特的幸福劇本	馬修・魁克	馬可孛羅
* 244	十三歲新娘	葛羅莉亞・魏蘭	東方
* 245	豆鼠回家	劉克襄	遠流
* 246	風鳥皮諾查	劉克襄	遠流
* 247	台南的樣子	王美霞	有鹿
* 248	記得這堂閱讀課	楊志朗	遠流

* 249	台南過生活	王美霞	有鹿
* 250	謊話連篇	麥考琳·潔若婷	小魯
* 251	狂奔	王介文	小魯
* 252	記憶傳承人	勞瑞·露薏絲	遠流
253	少年台灣	蔣勳	聯合文學
254	東方快車謀殺案	阿嘉莎	遠流
* 255	億載金城之暗夜迷蹤	廖炳焜	四也資本
256	花甲男孩	楊富閔	九歌
* 257	阿夢的故事	恩佐	大田
* 258	休書	楊富閔	南市文化局
* 259	無頭蟑螂的狗日子	大衛·卡會斯	天下雜誌
* 260	青春第二課	王溢嘉	天下雜誌
* 261	火星任務	安迪	三采文化
* 262	晨讀 10 分鐘-人物故事集	王文華	天下雜誌
* 263	我的世界在路上	鍾一健	高寶
* 264	松林青年的奇幻之旅	李後聰	遠足文化
* 265	卸下面具去旅行	王佩于	我們
* 266	晨讀 10 分鐘-放眼天下勵志文選	殷允芃	天下雜誌
* 267	晨讀 10 分鐘-起蒙人生故事集	何琦瑜	天下雜誌
* 268	憂鬱的邊界	阿潑	八旗文化
* 269	小說課 II	許榮哲	國語日報
270	為什麼孩子要上學	大江健三郎	時報文化
271	告訴世界我是誰	黃明正	遠足
* 272	人生是拆不完的禮物	李淙翰	商周
273	芭樂人類學	郭佩宜	左岸文化

* 274 不要講話	安德魯·克萊門斯	遠流
* 275 我的阿富汗筆友	安德魯·克萊門斯	遠流
* 276 作弊	安德魯·克萊門斯	遠流
* 277 牧羊少年奇幻之旅	安德魯·克萊門斯	遠流
* 278 複眼人	吳明益	新經典
* 279 閱讀理解季刊 12	黃國珍	品學堂文化
* 280 閱讀理解季刊 13	黃國珍	品學堂文化
* 281 閱讀理解季刊 14	黃國珍	品學堂文化
* 282 穿條紋衣的男孩	約翰	皇冠文化
* 283 大雨如注	單飛宇	九歌
* 284 小說課 III	許榮哲	國語日報
* 285 擊壤歌	朱天心	聯合文學
* 286 貓咪躲高高	埃梅 馬歇爾	貓頭鷹
* 287 心	夏目漱石	大牌
* 288 銀翼殺手	狄克菲利普	寂寞
* 289 捕霧的人	黃曄婷	九歌
* 290 華麗島軼聞	何敬堯	九歌
* 291 俗女養成記	江鵝	大塊文化

多讀科學的書可以發展智慧

多讀文學的書能夠陶冶性情

一〇八學年度第二學期課外閱讀心得寫作比賽優勝作品專輯

- ◆ 發行人：校長張添唐
- ◆ 主編：瀛海高級中學圖書館
- ◆ 指導：瀛海高級中學教務處暨國文科教學研究會
- ◆ 執行編輯：黃玉坤、黃雅惠
- ◆ 封面設計：黃雅惠
- ◆ 封面圖片：來源 Google 圖片
- ◆ 插圖來源：Google 圖片
- ◆ 資料來源：Google
- ◆ 評審老師：鍾毓芬、方睿慈、張淵閣、李冠億
林璟瀚、葉仁俊、包惠華、林詩靜
- ◆ 出版者：台南市瀛海高級中學
- ◆ 出版地：台南市安南區長溪路一段 76 號
- ◆ 電話：(06) 2568582
- ◆ 出版日期：中華民國一〇九年六月