

109學年度

# 課外閱讀心得徵文比賽

得獎作品



高

中

部

優勝作品

豐富閱讀 © 豐富人生

# 第一名

高中組 一年1班 謝慧臻



📖 書名：莎拉的鑰匙

📖 作者：塔提娜·德羅尼

📖 出版社：寶瓶文化

## 一、圖書作者與內容簡介

一場來不及告別的分離，一個神祕的家族秘密，一本講述法國巴黎冬賽館事件，對猶太人永不可抹滅的黑暗歷史。

納粹、集中營、猶太教、現今巴黎、現今法國……等，讓你走了一回歷史。

塔提娜·德羅尼:1961年出生於巴黎，擁有3國血統。2008年以《莎拉的鑰匙》榮獲法國「科西嘉讀者獎」和「書商首選書獎」，成為法國廣大讀者最期盼閱讀的作家。

## 二、內容摘錄

1. 她坐在學校課桌後方，面前放了本攤開的書，胸前佩戴著星星標誌。P. 154

2. 車廂上了鎖，但是解說員帶著鑰匙。季堯幫我登上車內，我們站進光禿禿的狹小空間內。我試著車廂擠滿人的景象，幼童、老人、中年的父母、青少年全擠的無法動彈，就這麼向死亡前進。P. 164

3. 小女孩回到巴黎，發現壁櫃中的弟弟早已斷氣。死亡、秘密和痛苦讓兩個家庭有了共同點。P. 284

4. 咖啡桌上的黃銅鑰匙見證了歷史以及米歇爾的死亡。P. 289

5. 我的女兒不可能會有其他的名字，她是莎拉，我的莎拉，呼應另一個佩戴黃色星星、改變了我一生的小女孩。P. 316

## 三、我的觀點

這是我第一次嘗試看這種類型的小說，是關於猶太人的書——一本很沉重的書。黃色星星是猶太人的象徵，一種高貴的象徵，但在1942年「冬賽館事件」，黃色星星卻成為了人們眼中的「異類」，並不是當時他們做錯甚麼，而是政府間的聯合，使他們的人生有了很大的改變。一戶戶的猶太人家庭被抓走，鄰居冷冰冰的眼神，沒人願意為他們發聲，彷彿播電影般，一個一個畫面跑過，都與他們無關，但又好

像不能怪他們無情，在那段法國的黑暗時期，都已經泥菩薩過江自身難保，怎麼可能還管閒事呢！

不同的族群間就應該要互相傷害嗎？在歷史上也有不同民族去侵害另一個民族的故事，看歷史課本的我們可能會想平等跟尊重，但在那時候為了生存、為了利益，會想這麼多嗎？不會的。台灣歷史上也有類似的事發生——霧社事件，當時莫那魯道只不過想為族人發聲，希望日本政府別如此的打壓，但結局卻不是他們要的，雙方打起戰爭，日本最後知道在原住民的土地打不過他們，於是使用了毒氣，造成嚴重的傷亡。或許當時日本人別這麼壓榨原住民，別忽略原住民的發聲。或許法國人沒有幫助德國人捕抓猶太人，願意保護他們，可能一切就會不一樣了。不過，一切都走入歷史了，對年輕一輩來說簡直是隔世傳說，現在提起也只是稍稍感嘆一下，那些「歷史」只剩文獻記載，我們很難體會當時的人的真實感受。

闔上書那一刻，悲傷、感嘆從心底湧上來，悲傷莎拉的遭遇，這段不可抹去的回憶對她往後成長有多大的影響，感嘆有多少位兒童能跟莎拉一樣幸運，碰到一戶人家願意冒著危險收留猶太人的小孩，同時也嘆息，米歇爾小小年紀獨自一人在黑暗的櫃子裡結束了自己生命。看完書中這段時，心中有個念頭：「如果米歇爾跟著莎拉來到了集中營，是否也能跟莎拉一樣順利逃出去，展開不一樣的人生呢？」整本書圍繞著莎拉、鑰匙、真相在轉，有時面對真相比保持無知還要難。德國作家葛拉斯在自傳裡說道：「回憶就像一顆要剝皮的洋蔥。洋蔥皮層層疊疊，剝掉又重生；如果用切的，洋蔥會讓你流眼淚，只有剝掉它，洋蔥才會吐真言。」我們在現實也是這樣，隱瞞一件別人不知道的祕密，看到對方欲言又止，到底是否該不該說。

歷史究竟在闡述甚麼？作家柏楊曾說過：「政府犯過的罪惡和錯誤可以原諒，但不能忘記；一旦忘記，暴政必定回來。」日本殖民、二二八事件、白色恐怖下的陰影，確實是我們這代從未經歷過，但老一輩的長輩對這些都是很有感覺的，畢竟他們體驗過，比我們更珍惜現況，所以我們要能夠明白，這樣的和平不是從天上掉下來的，而是過去的人不斷以他們性命換來的，一命接著一命的換來我們的和平。歷史不是該被遺忘的，而是要刻在每一世代的人的心底。

#### 四、討論議題

如果你是茱莉亞，你意外得知這個家族秘密，你會選擇告訴其他相關的人，還是保守這祕密直到永遠？

#### 得獎感言：

很高興自己的閱讀心得得獎了，謝謝班導給我這次參加閱讀心得寫作比賽的機會。心得每學期都在寫，我也從經由這樣的練習，及老師幫忙修改心得中，慢慢掌握寫作的技巧。這本書是我喜歡的書籍其中一本，希望藉由這次得獎讓更多人發現這本書的存在。

# 第一名

高中組 一年8班 陳品勛



📖 書名：變形記

📖 作者：法蘭茲·卡夫卡

📖 出版社：野人文化

## 一、圖書作者與內容簡介

作者法蘭茲·卡夫卡，奧匈帝國人，被譽為「二十世紀最具影響力的作者之一」，也有「現代主義文學的奠基者」、「存在主義文學的先驅」等美名。卡夫卡的作品時常描寫現代社會的關係疏離與人的無奈。其最廣為人知的作品包括：《變形記》、《審判》、《城堡》等。

《變形記》，又名《蛻變》，出版於1915年，是一部中篇小說，是卡夫卡最著名的作品之一。其中包含很多象徵意義，和許多不同的闡釋，令讀者發想存在的意義和價值。

葛雷高一早醒來發現自己變成一隻龐大怪奇的蟲子，但他不在乎自己的樣子，反倒一心想著該如何去工作。他是家中的經濟支柱，照顧父母及妹妹，然而變成蟲後也無法再去工作，家中以往的幸福也消失殆盡。妹妹嘗試著照顧葛雷高，給他腐敗的食物，個性也變得越來越像蟲，只要發現人類有動靜就會變得很害怕。由於葛雷高沒有了工作能力，家人也得開始工作賺錢，沒有人能夠全心的照護他。某次，當葛雷高從房門走出時，父親為了保護家人，用蘋果丟向他，蘋果因此卡在他的背上。面臨細菌感染及飢餓交迫的葛雷高，身體變得虛弱，很快就無法走動了。不久，父母把房間租給三位房客，並把葛雷高的房間當成放置雜物的儲藏室，牠的存在漸漸不再重要。有次，妹妹在客廳拉小提琴來娛樂房客，葛雷高聽到音樂後，慢慢地走向客廳，想一同欣賞妹妹的演奏。房客看見葛雷高後，拒絕付清所欠的房租，並揚言要告發葛雷高家人將他囚禁於家中。同時，葛雷特（妹妹）認為這個龐大古怪的蟲已不再是自己的哥哥葛雷高了，於是便崩潰了。葛雷高因此而變得沮喪，便走回房間，最後病倒死去。當薩姆沙先生（父親）發現牠的屍體時，家人便感到心理負擔全減，開始歡樂地籌畫未來生活。故事的最後，薩姆沙夫婦和女兒葛雷特過著幸福快了的的日子。

## 二、內容摘錄

1. 「我的家人日子過得真安靜啊!。」葛雷高說，凝視著眼前一片黑漆，心中油然升起一股驕傲，自己竟能供給父母與妹妹住在這麼雅致的房子裡，過著像樣的生活。P. 83



2. 以往他十分自豪對人體貼有加，最近卻不太顧慮別人的感受，對於這樣的改變，他也不怎麼驚訝了。否則他的房間到處積著厚厚的灰塵，稍有動作，即整屋飛揚，連他全身也沾滿塵埃，背上和兩側都是線頭、毛髮、殘屑，他照理更有理由躲起來才是 P. 133

3. 老女傭掩不住笑意，簡直無法馬上接著說下去。「是這樣的，你們不必操心要怎麼清楚隔壁那個東西了，已經都收拾妥當了。」薩姆沙夫人和葛雷特又扭回頭去，彷彿想繼續把信寫完。薩姆沙先生察覺到老女傭正打算鉅細靡遺交代經過，立刻果決地舉手制止。P. 152

### 三、我的觀點

閱讀完《變形記》，心情的轉折很大。一開始看到書名，本以為是個講述主角變身後漸漸適應生活的輕鬆小品。在欣賞完之後，結局卻令我相當意外！

一開始，故事全是具焦在主角葛雷高，講述了葛雷高變成蟲後的生活，不僅只有葛雷高身體上的變化，家人們的心境和生活也做出了改變。在故事的中段，家人們漸漸地懷疑長期住在房間裡的葛雷高，是否依然是自己的兒子，還是只是一隻龐大稀奇的蟲？到了故事的結局是最令我驚訝的地方，葛雷高失去了生存下去的意志力，選擇離開人世，和以往的故事不同，在《變形記》，主角往生了，而焦點也隨之放在薩姆沙先生一家身上，他們不用再為葛雷高而活，過著自己想要的生活，活出自己的生命。

這是一本讓人省思「存在」的小說。「存在」的意義到底是什麼？葛雷高在家中原本的角色是經濟支柱，在變成蟲後，便成了家人的累贅，雖然用盡了一生給家庭一個美滿的生活，但到了最後卻被慢慢地遺忘，只因為自己沒了貢獻。但家人們的自我價值也隨之提升，父親找回了重新找回生活重心，找回了公司倒閉前的責任感，不再渾渾噩噩度日，自己也更肯定自己的價值，重新承擔部分的家計，希望家境能夠改善，和「心愛的家人」過上一個「平凡又美好」的生活。母親也拋開了自己的束縛，做起了家庭代工，也成為了家庭經濟中的提供者之一。妹妹雖然並未成年，不過也越來越享受過著自己的生活，開始去打工，繼續練習小提琴。每個人都改變了自己的加值，有褒有貶。

卡夫卡在撰寫這篇中篇小說時，加入了不少小細節，我發現在葛雷高變成蟲後，當此角色對葛雷高的存在以不認為是自己的親人時，對「他」的稱呼也轉變成「牠」。另外在葛雷高離開人世後，卡夫卡對角色的主詞稱謂也做出改變，從父親變成薩姆沙先生、從母親變成薩姆沙夫人，妹妹變成葛雷特，給人一種重獲新生的感覺。

再次研讀下去和了解作者的人生故事，便發現其中有許多有趣的地方。葛雷高感覺就是「卡夫卡的縮影」。卡夫卡從小和家父的感情不好，父親給予卡夫卡極大的壓力，希望卡夫卡照著父親的計畫，因此在卡夫卡的作品裡常能看到卡夫卡父親的影子。然而這和葛雷高的處境很像，都活在父親的期望下，雖然有所長進，但都不是自己真正想過的生活。故事中還有許多的情節都使讀者產生疑惑，以「三位房客」，為什麼他們會出現在故事中？又為什麼他們原本在發現格雷高囚禁於房間時，態度

是如此的堅定要退租，然而在他們發現「牠」的屍體後，又誠懇的希望薩姆沙先生能讓他們留下來呢？這些都是值得深入研討的地方。

也有很多像葛雷高一樣活著的人，雖然形體上未有改變不過存在價值變了，而被慢慢地遺忘，被他人認為是生活中的拖油瓶。其中之一就是「獨居老人」，他們原本也是家中的經濟支柱，但因為年紀增長後沒了生產能力，便被社會慢慢地遺忘，也成了子女中生活的負擔之一，有些人因為多種因素，沒辦法留在父母身邊，便離開了他們，也就產生的「獨居老人」。希望自己不要成為子女的負擔，總是說一個人生活沒關係，其實他們都有被愛的渴望，也希望家人陪伴在身旁，不要因為老了不好照顧，而被遺忘、被遺棄。

《變形記》是一本值得深讀的書，讓人們思考自己的價值和存在的意義，自己的價值是自己認定出來的。「人必自重而後人重之，人必自侮而後人侮之。」先肯定自己的價值、活出自信，也不用再害怕他人看不到自己。自己的價值，自己掌控！這些感觸都是《變形記》教會我「考試不考的事」。

#### 四、討論議題

生活中是否也有人向葛雷高一樣，失去了自己既有的價值，而他們存在的意義是什麼？我們又該如何看待他們呢？

#### 得獎感言：

非常意外能獲領第一名！自己和同學一同參加「2021 閱讀經典競賽」，因此，讓我更能了解《變形記》書中的內容，並在一次次的深讀中，也愈來愈有感觸，便以此書作為寒假閱讀心得的文本。

閱讀書籍是一件令人放鬆的事，能使我沉澱心靈，不僅可以增廣見聞，更能使我對未來更有想法，在每一次閱讀完書籍後，內省自己，吸收書中的精華，使自己成為更好的人。

很感謝評審老師給我肯定，自己對書寫閱讀心得也更有信心。並推薦大家來閱讀卡夫卡的《變形記》。

## 第二名

高中組 一年1班 李亦辰



📖 書名：失控隧道

📖 作者：蘇在阮

📖 出版社：暖暖書房

### 一、圖書作者與內容簡介

李正秀和他的妻女是和樂的小家庭，唯一稍嫌美中不足的，是李正秀的工作，因為工作，他不得已只好成為一位假日爸爸，平日則由妻子母兼父職。

那天，是女兒的生日，李正秀帶著蛋糕和禮物趕著回家準備和妻小一同慶祝，可是，隧道卻坍塌了……。

利用手機告訴外界自己還活著後，孤單地等待救援。心力交瘁的妻子美貞在政府機關和施工企業間奔波抗議，希望引起媒體和社會大眾的關注。為了避免被究責為豆腐渣工程，以及擔心暴露環環相扣的利益糾葛，政府機關和施工企業私自操控輿論並減少相關報導以轉移大眾焦點。隨著救援工作的延宕，大眾的關心也隨之淡去。另一方面，因為救援工作導致村莊的幾名老人無法使用隧道拖延了送醫時間而死亡，再加上手機電量耗盡而無法再確認正秀的死活，社會輿論的方向掉頭了！大家開始質疑是否應該花費巨大代價繼續救一個不知是死是活的人。

在輿論的壓力下，美貞簽下了放棄救援同意書，透過電台向可能還活著的丈夫說出了「不會有人再去救你了！」。隧道內的正秀得知自己被世界放棄以後寫下給妻子的最後一封信，證明自己還活著，接著點火自焚了……停止搜救後的災後復原工作中找到正秀的燒得焦黑的遺體，之前強烈主張正秀已死和停止搜救的網民及媒體都沉默不語，而正秀的喪禮也沒有任何人出席。

美貞拿到了鉅額賠償金，此時稍稍平息的輿論又重新點燃！大家開始攻擊美貞為了錢逼死自己的丈夫，將她冠上「為了錢而害死老公的恐怖魔女」。受不了輿論媒體及身邊朋友指指點點的美貞，已然絕望。她帶著自己飽受驚嚇的女兒來到她最喜愛的遊樂園，夜晚在布置精美的民宿裡，她帶著女兒燒炭自殺，結束了生命。

但死後媒體依然沒有放過她，持續指責她連死也要拉著女兒陪葬……

一年後也就是正秀去世滿一周年，一場盛大的隧道啟用剪綵會熱鬧的舉行了，施工企業和一年前的公司是同一間，但是沒有人記得，沒有人記得那個支離破碎的家庭……



那一天崩塌的不只是隧道，比災難更失控的，是人性！

## 二、內容摘錄

1. 我會活著走出這裡，我會活著回去見妳和女兒。

2. 為什麼人們只把目光集中在鑽石上，而不去欣賞閃亮的星星呢？因為星星每晚都會出現，要是明天沒有星星了，人們就會戀戀不捨的望向天空了。

3. 我愛我的丈夫，即使我是所謂逼死他的人，我仍然是愛他的。他的犧牲是為了守候我和女兒。「永遠」這個詞雖然毫無意義，但唯有它能表達我們夫妻間的感情。

4. 「對……不……起……」她做出了最後的懺悔。這時，女兒笑了出來，赦免了她所有的罪，「爸……爸！」

「原諒」是賦予對方的一種權力，沒有人會認同你們可以赦免自己的想法。

## 三、我的觀點

什麼是正義？什麼才是合乎社會大眾最大利益的好方法？為了一個隧道內不知生死的受難者，導致另一個村莊內的老人延誤送醫時間是否值得？或者應該放棄救援隧道內的那名倖存者而直接剷平崩塌的隧道？最好的補償是什麼？鉅額賠償金？還是……。

故事環繞著一個又一個無解的難題。在內心掙扎的同時，看著官商勾結的竊笑，以及置身事外的冷漠，不由得切身感受美貞心力交瘁的痛苦，這樣身心俱疲的弱女子帶著飽受驚嚇而不敢再說要見父親的孩子燒炭自殺，豈能殘忍地說她做錯決定？於心何忍。

毀了這個家的除了隧道，除了偷工減料背後隱藏的官商勾結之外，真正使幸福美滿崩潰的，其實是網路上永無止境的謠言及謾罵。躲在螢幕前的手指敲打著一句又一句不用負責、不具同理心、甚至也無關真相的留言。自以為正義之士，以為自己擁有「旁觀者清」的絕對發言權，就在網路、電台肆意謾罵造謠及帶起風向，殊不知自己正用語言暴力殺人！

「網路殺人」，在科技發達的今天屢見不鮮，不論是演藝圈、政壇等等，龐大的網軍總是不厭其煩地敲打鍵盤，留下完全不需負責的惡毒字句，並冠上「言論自由」的美名。近幾年因為謾罵、謠言而選擇離開世界的受害者不計其數。常常，聽到有人說：「我真的無法理解為什麼這些人心靈如此脆弱，區區幾句流言就要自殺，挫折忍受能力也太差了吧！」，其實我認為就是因為這種想法的存在才會造成「網路殺人」的事件層出不窮。

正是因為社會中瀰漫這種不在意的態度，總把嚴重的事「大事化小，小事化無」，才會導致此類的中傷不僅沒有停止的一天，甚至有變本加厲之趨勢。如果生活中多一點能遏止謠言的「智者」，社會的氛圍是否就會更加良善？而回到自身，我們又該如何做一名智者呢？首先盡可能避免參與社群媒體的公審行動。我們都不是當事人，也不了解事件的全貌，我們所看到的只是新聞媒體和引領風向的人試圖讓我們看到的，或許避重就輕、或許扭曲事實，一旦我們一味的盲從公審，我們就成為輿論製造者最得力的助手了。另外，當看到言詞激進、犀利、聳動的留言或評論，除了不要輕易相信之外，更應該記得不要再轉發了。「轉發」雖然自身沒有參與但卻讓這些文字的曝光度大幅增加，而我們並不能保證接受到訊息的人會如何處理它。最後，我希望世界上制裁網路毀謗、謾罵及造謠的法規更加嚴格，對於留言謾罵者的追查及懲處也應該更加積極，別再讓鍵盤前的殺手在行兇後仍掛著無事一身輕的笑容。

故事沒有結尾，意味以上一連串的問題通通沒有答案。人們會淡忘一切，會淡忘事不關己的慘痛，會淡忘更會重新笑得開懷。人們總會理所當然的赦免自己，即便受害者從來沒有說過原諒。別忘了，鍵盤前的那雙手，罪人。

#### 四、討論議題

官商勾結、豆腐渣工程造成的傷害該如何彌補，又應該如何防範？所造成的傷害又應該如何究責？

除了賠償金，怎麼樣的補償和後續作業才能真正彌補受害者的損失？什麼才是真正的正義？網路上的公審、輿論是正義嗎？

網路謾罵及留言中傷應該如何遏止？除了更加嚴格的法規之外，還有什麼解決方法？

#### 得獎感言：

首先，很感謝評審給了我第二名的殊榮。平時，閱讀就是我紓解壓力與認識世界級自己的管道之一，透過閱讀，除了感受故事情節的起伏，更讓我重新思考許多社會問題，那些看似理所當然的解決方式真的有用嗎？那些看似完善的制度幫助到的真的是好人嗎？這些反思和對身旁事務更多的關心都是閱讀帶給我的。而這次選擇的這本書也正是因為它帶給我的衝擊，到底，什麼才是真正的正義？什麼才是所謂的「感同身受」？旁觀者真的就能看得比較清楚嗎？

透過閱讀，我看見許多平時不曾思考過的理所當然。這次得獎以後，我也會繼續不斷的閱讀，使我成為一個真正設身處地的人。

## 第三名

高中組 一年1班 李佩珊



📖 書名：解憂雜貨店

📖 作者：東野圭吾

📖 出版社：皇冠

### 一、圖書作者與內容簡介

東野圭吾，日本著名推理小說家，以縝密細緻的劇情布局獲得「寫實本格派」美名。後期作品逐漸突破傳統推理的框架，同時作品亦能兼具文學性和娛樂性，不停帶給讀者新鮮的閱讀感受。

一間看似平平無奇的雜貨店，竟是無數煩惱得到解答的地方。夢想和愛情、親情和自由到底該如何抉擇，而一封來自「浪矢雜貨店」的回信指引了在未知途中的方向，而這家「浪矢雜貨店」背後又隱含著什麼不為人知的祕密……？

### 二、內容摘錄

1. 因為我力有未逮，所以我沒有獲選，但我已經盡力了，所以並沒有後悔。 P. 62

2. 即使到時候打了敗仗也無所謂，一定要留下自己的足跡。P. 111

3. 來找我諮詢煩惱的人是迷路的羔羊，通常他們手上都有地圖，卻沒有看地圖，或是不知道自己目前的位置。P. 346

4. 不妨換一個角度思考，正因為是白紙，所以可以畫任何地圖，一切都掌握在自己手上。P. 347

### 三、我的觀點

人生於我而言，無非就是一道由無數選擇題所組成的關卡，有些淺顯易選，有些則艱澀難解。不同選擇造就不同結果，下一秒也許重獲新生；也許跌入深淵，萬劫不復，在艱困的選擇下，你會選擇有利自己的一方；還是委屈自己，卻能造就別人幸福的一方？

人窮盡一生都在做出抉擇，小時候選擇糖果的口味，長大後選擇就讀的學校，成年後則選擇更於現實的東西，例如愛情或麵包。每一次的選擇都影響著未來的走向，就像書中的「鮮魚店的音樂人」--克郎，他選擇在火災時，不顧危險救下困於火海的小龍，雖然失去了生命，但卻也促成自己的歌曲在未來被眾人廣泛傳播，流

傳千古。如果今天克郎沒有選擇挺身而出，他也許一生都會是一位默默無名，只能在孤兒院唱歌的表演家，不同的抉擇會決定並走向不一樣的結局，有如薛丁格的貓，沒有開啟的盒子是未知的宇宙，開啟的盒子則是你將要探索的世界。

書中的每一篇故事並非都是溫馨、幸福的美好結局，但每一滴眼淚的背後都是一份又一份令人感到溫暖的愛，川邊綠寧願骨瘦如柴，也要讓女兒健康成長；即使墜落懸崖，危在旦夕，仍要保護女兒，使其安全獲救；藤川博的父母為了讓兒子不被別人懷疑身分，能夠重新開始生活，選擇在海邊自殺，這一份份偉大的父愛、母愛是撐起孩子藍天的支柱，他們的選擇是為了點燃孩子美好未來的火苗。

對於選擇，有時換個面向思考或許會找到不一樣的答案，甚至會發現偷藏了許多沒有被發現的暖心因素。為什麼月亮兔最後選擇專心練習準備奧運？除了男友的堅持，同時也是為了兩人共同的夢想，這份夢想不單單只是想在奧運奪牌，更是他們的愛情見證，蘊含了太多彼此深厚的愛戀；為何克郎的父親最終要求兒子一定要繼續追求自己的理想？僅僅是因覺得兒子無法永遠專注於家族事業上？當然不，他知道兒子為了音樂付出了多少，他當然不希望孩子多年的努力毀於一旦，每一個選擇都會有專屬的原因，而且不只一個，是一個又一個的緣由堆疊出名為「選擇」這道門的鑰匙。

書中一封封信件是人與人之間情感交流，既是對愛情和夢想的迷茫，也是對親情和理想的困惑，更是對現實和禮義的艱難抉擇，這些都反映出現代人常出現的窘境，讓人更加感同身受。同時，我也十分佩服作者於書中描繪的劇情及人物關係的串流，一篇篇看似無干的故事，最後竟一篇又一篇的串連起來，之後，故事中的謎團能夠被加以推理，甚至有了更進一步的解釋。一個個看似毫無關聯的人物，最後在無意中竟都有了巧妙的聯繫，不愧是著名推理小說家！

這是一個既有推理又滿懷著濃厚人情味的暖心故事，就像冰冷寒冬中的暖陽，給予溫暖人心的力量，透過故事也引導著迷途羔羊找到合適的路。我深信，這是「浪矢雜貨店」溫暖人心且恆久不變的原因。

#### 四、討論議題

在做人生這道選擇題時，我們該具備什麼？顧慮什麼？思考什麼？又該做下怎樣的決定？

#### 得獎感言：

閱讀完「解憂雜貨店」後真的給了我許多感觸，它像是打開了我新世界的大門，讓我對事物都有了新觀點、新看法，也很高興因為這本改變我人生視角的書在閱讀心得比賽中得獎，希望我能繼續透過閱讀闡述自己的感想和理念，以及發現那些書中蘊含的無窮知識與道理。



# 佳 作

高中組 一年4班 丁 毓 捷

📖 書 名：追風箏的孩子

📖 作 者：卡勒德·胡賽尼

📖 出版社：木馬文化

---

## 一、圖書作者與內容簡介

作者是一個阿富汗人，在蘇聯入侵阿富汗時，全家逃往美國。一個因風箏開始的分裂，愧疚化解的結局。故事主角目睹了好友和弟弟的受暴事件，心裡的罪惡感使他選擇逃避，但罪惡感的力量並沒有因此消失，在多年的每日夜哩，痛苦夜夜歸來，促使他踏上睽違的家鄉，為老友進一點心力。

## 二、我的觀點

該書講述在阿富汗，那片飽受戰爭摧殘的土地上，兩兄弟間的故事，對於阿富汗，或許對我們來說很陌生，而做為一名從阿富汗移民到美國的作家，描寫一本關於那片國土的故事，讓我們隨著故事脈絡的發展，去感受他們的故事。

這本書交雜了戰亂的情景也刻畫出深刻之間的感情和人性，甚至用輕描淡寫的筆法帶出他們國家的習俗和價值觀。對於故事的兩個主要角色，我有著不同的看法，心裡同情著哈珊的遭遇，而對阿米爾有著一段發自內心的原諒，雖然他的行為能稱得上卑劣二字，但因為每一個人的心裡都有一個阿米爾，他懦弱、膽怯、過於敏感、滿心忌妒，正因為如此，一個看似簡單的欺騙，卻讓兩個好朋友，甚至後來發現是同父異母的兄弟墜入萬惡的深淵。所有謊言像顏料滴進清水一般，慢慢地暈開，一位父親為了名譽欺騙身邊所有人包誇他自己時，一切就已經是充滿罪惡的了。他對救贖的渴望化成對眾人的愛下了錯誤，直到他離開這個世界。而他的兒子也因為同樣的理由，幾乎一生都活在無法諒解自己當中。我想，世界上的救贖也只有一種，就是曾經一時蒙蔽的善念吧。

我們每個人的心裡都應該有一個屬於自己的風箏，它可以代表親情、友情、愛情，也可以是正直、善良、誠實，只有追到了，才能是健全的人。小說開頭與結尾重疊在一起，成為兩幅相似的畫面，廣泛的天空，雪花飄落，空氣寒冷而清澈，追風箏不同的地域，不同的兩代人之間反覆上演著，但每一次的重覆間，生活都發生劇烈的變化，隨著主人公命運的變化不斷染上新的顏色，從孩童天真的視野墜入世事變遷的悲哀之中。

書中的情感不僅僅是親情，不僅僅是友情，只要是能夠沉下心來閱讀的人，都會被其中的情感打動，也會從中折射出自己曾經有過情緒，比如傷害別人的快意和

猶疑；危機關頭的懦弱無助；親人面臨危險時的慌亂無措；愛情來到時的浮躁不安；失去親人時的悲傷孤獨；應該擔當責任時的自私推託，以及時常湧上的自責、自卑和贖罪的衝動，這樣的情感沒有任何虛偽做作，是一個人在面臨變化的那一來不及思索真實反應。胡賽尼的筆猶如一把尖利的刀，刻劃出人性的真實。也許故事的結局並不完美，但人生就是這樣，犯錯，錯過，再用一生來挽回。

### 得獎感言：

得知自己獲得了閱讀心得佳作，首先是感到很驚喜，同時又感到非常榮幸，這是對我的一種莫大的鼓舞與激勵。國中老師曾對我說：人生旅途中，獲獎只是一種助推器，它絕不是你最根本的動力器。當然這個助推器也是一股不可小視的力量。要如何前進？答案就掌握在我們自己的手中。

## 佳 作

高中組 一年5班 林于倫



📖 書 名：ICU 重症醫療現場

📖 作 者：陳志金

📖 出版社：原水文化

### 一、圖書作者與內容簡介

陳志金醫師人稱阿金醫師為 ICU（加護病房）醫師，專治療重症病患。座右銘是「救病人，也要救家屬。」因早年喪母，家境貧窮，因此對於病患家屬更能感同身受，對於推廣良好的醫病關係及溝通不遺餘力，也因此獲頒 2018 年「國家醫療品質獎」金獎與創金獎。本書涵蓋了重症醫療及醫病共享決策的內容，了解器官捐贈的觀念並學習「放下」的課題。

### 二、內容摘錄

1. 「人或多或少都曾經在困境中被拉一把的經驗，那些身處自殺危機當中的人，也很需要我們去傾聽、陪伴與幫助。」P. 89

2. 「看事情不能只是看表面，想要批評或是撻伐前，還是要先了解一下別人所做的是不是有所苦衷。」P. 99

3. 「死亡的可怕，不是在於對自己未知的未來感到可怕，而是對自己重視或心愛的人的未知未來感到無助與擔心。」P. 105

4. 「回頭看，不僅是一種生活習慣，也是一種處事態度，是對自己負責任、尊重，和同理別人、對別人負責任的態度。」P. 121

5. 「成天面對命懸一線、處境危急的病人，除了即刻救援，我們也在學習『放下』。」P. 145

### 三、我的觀點

人生在世我們總會面對生、老、病、死的敏感課題，往往在面臨做生死抉擇時，每個人心裡都會有一個放不下的情感，一直糾結著我們的心靈，有時候甚至會變成我們揮之不去的夢魘，而一直困擾著我們的情感，直到我翻開這本阿金醫師寫的書，我才恍然大悟，原來「同理心」及「放下」是人生需要一直持續學習的課題。

一開始想探究這本書的內容，是因為我母親曾是 ICU（加護病房）的護理師，每次夜晚照顧完病患的母親拖著疲憊的身軀回家時，我總是會留盞燈等著母親返家時能讓她心裡感到溫暖，雖然後來母親因為身體因素而轉任其他單位，但仍會時常提起 ICU 裡的故事，我一直對 ICU 裡的故事充滿了好奇，我不懂為何這麼繁瑣的工作怎會讓人有著如此的熱忱？閱讀完這本書後，我終於了解到真心的付出努力是可以換來病人家屬的安心及信任。

書中提到在加護病房是專為需要重症醫療照護的病患所設置的病房，這些重症病患往往需要急救措施來延續生命，當醫護人員全力以赴卻無法阻止病患死亡的發生時，我才了解到善終的重要性。在這本書中作者提到了四道人生：道謝、道歉、道愛、道別，我覺得與其在生命終點前做這四道人生，還不如在平時當中對自己重視或心愛的人，隨時完成這四道人生，才能心中不留下遺憾，我才了解到安寧善終的重要性。

我在閱讀本書後，看見了一位醫者的初心，守護著病患及醫護人員，也盡心讓病患家屬得到應有的尊重，讓我體認到台灣現今社會對醫療的觀念必須改變，仍有許多病患家屬認為搶救病患到最後才是盡孝道，殊不知你以為的搶救，卻成了親人與病患的折磨，有時候學習「放下」，學習正向轉念，生命才能以另一種形式做延續，而現今社會的器官捐贈觀念並不普及，如果讓生命轉個彎，讓思想轉個念，將會有另外一個生命的延續，也救贖了另一個家庭。

這本書裡的每個病患、家屬、護理師及醫生，每個人都讓我有很深的感觸，書中的每個故事都曾經出現在醫院的任何一個角落，也反映出現今醫護人員的壓力與辛勞，讓我不禁感謝站在前線的每一位醫護人員，因為他們的專業及認真讓我們能生活得如此幸福與平安，也因為醫護人員的協調專業能力，使病患與家屬溝通時能更無距離的彼此溝通，及互相道別，讓我明白了生死兩無憾的境界。

蓋上這本書後，我思考了許久，人活在世上總會面臨到「獲得」與「失去」，獲得時的喜悅是無法言喻的；失去時的痛苦是痛徹心扉的。而人們對於如何處理失去的情感卻不擅長，常常會用憤怒的情緒來掩蓋失去的痛苦，而我覺得我們需要不斷的學習及成長，才能讓自己了無遺憾學會「放下」，而讓自己更加完整。

我真心推薦這本書，阿金醫師教會了我學習面對生命的態度，學會了用不同角度看事情及如何透過易位思考去同理他人，並也了解透過轉念方式的器官捐贈，讓另一個家庭得到重生的感動，經過這本書傳達的理念，讓我期許自己無論未來在任何一個地方，都要當一個有溫度的人，去溫暖別人的心。

#### 四、討論議題

1、對於無法救治的病人我們該積極搶救或是拒絕臨終搶救呢？是該以病患的生命為主？還是要解除家屬的自責與內疚？

2、當我們面對失去時，該如何去調適自身的情緒？



## 佳 作

高中組 一年8班 鄭 曉 瑗



📖 書 名：丹麥女孩

📖 作 者：大衛·埃博雪夫

📖 出版社：麥田

### 一、圖書作者與內容簡介

作者：生於加州帕薩迪那，現居紐約；兩度獲得 OUT 雜誌名列百大影響力人物；曾於紐約大學、普林斯頓教授寫作課程，現於哥倫比亞任教；暢銷作品「第十九個妻子」改編為電視劇，作品「丹麥女孩」改編為電影，榮獲及入圍多項獎項。

大意：由男主—埃恩納為協助妻子作畫，因而發現潛藏在內心深處的另一個靈魂—莉莉，展開尋找靈魂真諦的旅程；同時訴說時代的背景，刻畫出每位角色的個人特色；最終埃恩納實現夢想成為莉莉。

### 二、內容摘錄

1. 「人或身分的失落與獲得，暫借或竊取，抗拒或擁抱，都是人生的歷程。而我們逐漸成長，宣告自己的身分，但兼具美麗與恐怖的過去徘徊不忍遽去。P. 9

2. 但莉莉並不在意她能記憶的以及記憶以外的事。她想，大部分人生(或著說前半生)如同一本幼年讀過的書，儘管親切熟悉，卻已逐漸淡忘。P. 292

3. 驀然間，莉莉不再想過去—迷霧一般的雙面人生。也不去想未來是否有希望。她曾經是誰、往後會變成誰，統統不重要；她就是莉莉·艾勒柏小姐 P. 342

5. 每一個關於自我認同的問題，是內心掙扎的關鍵。若能解開這些問題，你就離自由更近了。P. 348

### 三、我的觀點

迷失的靈魂，探索的旅程；以男主—埃恩納為充當妻子模特兒而意外發現自己體內擁有另一個靈魂—莉莉，展開了找尋靈魂真諦的旅程，最終找出真諦並實現自我的夢想。

故事背景為二十世紀前期的歐洲，那時的社會極其保守，無法接受風格過於活潑的事物；埃恩納和葛蕾塔為一對居住在哥本哈根的畫家夫妻，兩人以作畫維生；然而有一天妻子葛蕾塔的模特兒—安娜因有要事無法前來，眼看畫作即將完成，葛

蕾塔只好央求丈夫—埃恩納穿上絲襪及淑女鞋協助她完成畫作；卻意外使埃恩納發現了深藏在自己身體深處的另一個靈魂—莉莉，她仿佛是個完整的人，而非只是靈魂，擁有自己的意識、想法，甚是連埃恩納都無法掌控她的行蹤，自發現莉莉後，她便時不時地出現，每當她出現後總會留下薄荷及牛奶的味道，使人知曉她曾出現在某處；葛蕾塔身為埃恩納的妻子並無阻止丈夫的行為，她以溫柔的愛包容並幫助他完成夢想，自始至終全然地支持丈夫的任何決定，即使最終埃恩納前去德勒斯登藉由手術將自己蛻變一位完整的女性，也從未反對；最終手術成功，埃恩納實現了夢想成為莉莉。

「變性」既敏感又極具爭議的詞彙，縱使是在今天這個如此現代的社會，仍有許多人無法接受；書中的埃恩納因一次意外而發現了自己身體內的另一個靈魂—莉莉；莉莉是位端莊的淑女，舉止優雅，談吐大方，身著洋裝，身上的香水總散發著迷人的味道；與自卑又膽怯的埃恩納截然不同；埃恩納為變成莉莉，獨自一人前往德勒斯登進行變性手術，最終如蝴蝶蛻變完成一般成為一位完整的女性；這無非是一件需要莫大的勇氣才能完成的事，儘管現今社會風氣逐漸開放且更加明朗，但同性戀、雙性人或是變性人有時仍無法被世人接受，有些人視這為心理疾病，書中更將這比喻是心靈受到惡魔侵蝕，需盡快尋求教會協助；雖然現在已有許多團體支持這些群體，也有許多人以實際行動聲援，但成果終究有限；縱使如此，我們仍然可在面對這種議題時，將心比心站在不同的立場、角度思考，盧梭：「人是生而自由的，但卻無往不在枷鎖之中。」人總是在尋求自由，卻又畫地自限；硬性的規範，老舊的習俗，傳承下來的風俗，皆是束縛人民思想的枷鎖；解開枷鎖的鑰匙實則掌握在自己手上，透過換位思考、學習新穎的知識……等方法，建構出屬於自我的思想，不輕易受到外界干擾，跳脫老舊且一成不變的思想牢籠，解開枷鎖，以理性且客觀的角度評斷事實，才能真正看清事實的真相。

葛蕾塔為全文中最值得頌首鼓掌、以示欽佩的角色，她以溫柔且強大的愛，竭盡全力地支持和保護丈夫，為他排除萬難，只為完成丈夫的心願，與此同時她也面對著感性和理性的情緒，為之掙扎；每個人皆擁有愛與被愛的權利，無人可以剝奪這項權利，不分男女、種族，無倫你多麼地與眾不同；似是家人們無怨無悔的愛「家永遠是避風港」家人總是在身後默默付出那沉默卻又無比強大的愛，她們不求回報，僅是付出那無止境的愛；無論你身為何人抑或是有何夢想，家人們總傾盡全力支持著自己；彷彿是一座堅固的城堡，阻擋著風雨和攻擊，只為護你周全；又似是公主或王子身旁的騎士一般，為你披荊斬棘，清除道路上的一切阻礙。

葛蕾塔為全文中最值得頌首鼓掌、以示欽佩的角色，她以溫柔且強大的愛，竭盡全力地支持和保護丈夫，為他排除萬難，只為完成丈夫的心願，與此同時她也面對著感性和理性的情緒，為之掙扎；每個人皆擁有愛與被愛的權利，無人可以剝奪這項權利，不分男女、種族，無倫你多麼地與眾不同；似是家人們無怨無悔的愛「家永遠是避風港」家人總是在身後默默付出那沉默卻又無比強大的愛，她們不求回報，僅是付出那無止境的愛；無論你身為何人抑或是有何夢想，家人們總傾盡全力支持著自己；彷彿是一座堅固的城堡，阻擋著風雨和攻擊，只為護你周全；又似是公主或王子身旁的騎士一般，為你披荊斬棘，清除道路上的一切阻礙。

「人」生為獨立的個體，每個人皆擁有獨立的思維；當科技日新月異和時代更迭時，人的思維也與之俱進；人不應拘泥刻板的印象之中，每個人都與眾不同；人生猶如一場時裝秀，「你」就是伸展台上的模特兒，成為鎂光燈下的寵兒，同時也接受著各種批判，但絕不要迷失在這其中，「你」就是「你」，不應活在他人的眼光下，而是應在屬於自己的伸展台上散發出專屬於自己的光采。

#### 四、討論議題

當身旁的朋友或親戚為相似情況時，該給予甚麼幫助？

#### 得獎感言：

謝謝香君老師的指導，能被老師選為比賽作品，真的是無比的榮幸，也謝謝評審老師的肯定。

## 傑作

高中組 一年8班 郭 姍 岑



📖 書 名：被討厭的勇氣

📖 作 者：岸見一郎、古賀史建

📖 出版社：究竟

### 一、圖書作者與內容簡介

因為年輕人無法接受哲學家所提倡的「世界無比單純，人人都能幸福」的理論，覺得世界充滿矛盾且一片混亂，因此開始了你來我往的思考與論辯，從這過程中，哲學家將年輕人所提出的問題一一回答並解釋，讓年輕人透過這一連串的辯論，從中了解這世界到底是甚麼樣子，是混亂又或者是單純。

### 二、內容摘錄

1. 沒有一個人是住在客觀的世界裡，我們都居住在一個各自賦予其意義的主觀世界。P. 10
2. 問題不在於世界是什麼樣子，在於你是什麼樣子。P. 11
3. 應該追究的，不是過去的「原因」，而是現在的「目的」。P. 33
4. 不要由經驗來決定自我，而是由我們賦予經驗的意義來決定。P. 35
5. 如果有人自吹自擂，不過是因為他感到自卑罷了。P. 91
6. 不和任何人競爭，只要向前跨步就行。P. 95
7. 健全的自卑感並不是和別人比較而產生的，是跟「理想中的自己」比較後的結果。P. 95

### 三、我的觀點

這本書主要是在敘述偉大的心理學家阿德勒的思想，阿德勒心理學在歐美受到廣泛的支持，本書以「哲學家與年輕人對話」的形式，來告訴我們阿德勒思想所談論的內容，年輕人從與哲學家辯論的這五夜中，解開了心中的謎，也更了解阿德勒思想。

內容中有說到阿德勒以他獨創的理論為基礎，倡導「個體心理學」，而阿德勒心



理學對於哲學家來說，是跟希臘學在同一條線的思想，是哲學，哲學家認為「人是可以改變的」，不管是誰，但年輕人卻不認同這說法，年輕人認為大家之所以會想要改變，是因為處於一個無法改變的狀態，接著舉出朋友的例子，認為朋友的狀況可能會造成心理創傷，而阿德勒心理學明確否定了心理創傷，無論之前你的人生發生過什麼事，對未來的生活一點影響也沒有，當我閱讀到這裡時，我的心情和年輕人一樣，認為小時後發生的事，不管是父母離異或是同儕壓力或多或少都對我們未來的人生或是心理上有些影響，但哲學家卻說，那是因為我們都缺乏變的幸福勇氣，我們害怕改變、害怕失敗，不敢正面檢視自己的傷口，在內心或潛意識中安慰自己，將自己的懦弱合理化，並不會因為發生了這些事就一定會得到什麼樣的結果，決定自我的不是經驗本身，而是我們賦予經驗什麼意義，到這裡我總算是能夠理解為什麼阿德勒心理學否定了心理創傷，覺得過去對現在並沒有太大的影響了，自己的一生該怎麼過，是由我們自己來決定，人生不是別人給的，是我們自己選擇的，決定該怎麼生活的是我們自己，而不是別人，就像哲學家所說的：「你之所以無法改變，是因為自己下定決心『不要改變』。」

這本書中也有提到現實中所有的煩惱都來自於人際關係，會討厭自己是因為是因為你下定了決心「不要喜歡自己」，我們常會太過在意別人的眼光，過分害怕被別人討厭，造成一舉一動都很不自然，哲學家認為，唯一的解決方法就是學會接納「現在的自己」，這種引導方式稱為鼓勵，關於自卑感，阿德勒指出「沒有人能忍受長期懷有自卑感的狀態」，需要透過努力與成長來補足，人生並不是場與他人的競賽，只要向前跨步，不需要拿別人和自己比較，健全的自卑感是和理想中的自己比較的結果，人生並不是為了要和誰競爭，只要比現在的自己更往前一步，這就是人生的價值。

其實《被討厭的勇氣》這本書是在告訴我們要有勇氣做自己，我們常會因旁人的眼光而刻意變成別人希望中的樣子，無法放心做自己，書中的哲學家說：「如果你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。也就是，得不到自由。」不要太在意別人的看法，要喜歡或是討厭，那都是別人的選擇，因為別人的喜歡與否而改變自己，是對自己以及周遭的人不誠實的一種生活方式，未來如何，只有我們自己能夠決定。

#### 四、討論議題

1. 世界真的如我們所想像的單純嗎？
2. 在我們的人生中，是否遭遇不幸是自己「選」的嗎？

#### 得獎感言：

很榮幸能夠得到佳作，下次一定會寫出更好的作品。

# 第一名

高中組二年6班 張湘琪



📖 書名：人間好時節

📖 作者：張曼娟

📖 出版社：麥田

## 一、圖書作者與內容簡介

「若無閒事掛心頭，便是人間好時節」，這句詩使作者不再耽溺在少女的愁緒，反開始體會生命的美好。本書以二十四節氣、二十四首詩詞賞析及創作背景為緯，以作者的生活感觸、日常發現、自身記憶的散文為經，構築出古典詩詞的人生啟示和智慧。作者介紹裡有段話：「溯歲月的河流，明白了每一轉折的幽微，不管是隨遇而安，還是逆流而上，若能從容自在，便是人間好時節」我想，這是她想傳達給讀者的訊息，亦是她在詩詞裡獲得的最大啟發。

## 二、內容摘錄

1. 「秋天是收穫的時刻，也是賞翫的季節，一方面收穫自己的耕耘，一方面還能欣賞別人更高的成就，不張狂，不忌妒，正是學習悠然的好時機。」P. 6

2. 「一年四季必然會有冰雪覆蓋的季節，我們在刺骨的嚴寒中，忍不住要詛咒冬天，可是，看似滅絕的肅殺冬意，其實蘊含著無限生機，透漏著早春的訊息。」P. 208

3. 「如果我們的心靈就是水塘，就是江河，只要能保持心靈的澄澈，便能時時映照出明亮的月光。」P. 137

## 三、我的觀點

我時常倚在窗旁，使午後金色日光透著窗格肆意篩灑一身。翻開朱紅色書封，我慢嚼著熟稔的古典詩詞，細品著其動人心弦的情意和深刻的人生啟示。

「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪」從句句詩詞裡，我們觀照四時之美，醒悟生命義理。作者張曼娟讓詩巧妙地融入平凡的生活日常：篇篇除配合二十四節氣外，更涵括作者的人生閱歷和故事。在閱讀的過程裡，我總是不自禁地因書中文字流露出的真摯情意而動容；因作者在歲月裡淬鍊出的豁達、適然心境而啟發。「賢的是他，愚的是我，爭什麼？」關漢卿簡樸直白的詞，將我自分數、名次的競逐賽場上拉離。當我的目光不再注視數字的微小落差，而眺望向更開闊無垠的遠方時，我，發現了另一片不同的湛藍天空。

猶記得兒時，我在祖母的厲聲敦促下，死記硬背著莫名所以的唐詩、宋詞。那時囫圇吞棗嚥下的記憶，讓我縱使能流暢地默背「明月幾時有」，卻不能道出「但願人長久」的思念、盼望之情。不過，此書改變了我從前以記憶為主的詩詞學習法。作者從自身兒時記憶，友人的故事，到受採訪時的一項問題，都能夠聯想起古典詩句給予我們的啟示，並抒發自身感觸。這些生活裡微不足道的瑣細碎片，經作者之巧思，添上詩詞的圓潤色彩後，再拼湊而成經年累月的生命智慧，煥發出熠熠的璨然光華。我因此而真正認知到「詩句即生活」。靈活地將詩詞運用在生命裡，將它化作為自己在人生道途上的行囊，才是真正領悟、接近詩詞之道—而非一味地狼吞字句，卻不解其義。

對於我而言，尤其喜愛書中一篇作者對孤獨的詮釋。許多人畏怕、厭惡孤獨，因此他們尋求認同、渴望擁護，正如同國中時期的我。因身為獨生女，而亟欲想望同齡朋友的陪伴，便每日與人交際、想結交認識更多好友。直到一日，我在身旁眾人的笑語喧嘩間感受到強烈的孤寂，我才明瞭心靈的空虛感無法從人群的簇擁下填補。而後，我逐漸接受、擁抱孤寂，並享受唯有獨處時能擁有的樂趣—縱情徜徉在字裡行間、書寫回憶在綠方格稿紙上。「孤獨是生命圓滿的開始。」蔣勳如是說。是的！詩人李白在月下獨酌，陶然自得吟詠著「花間一壺酒，獨酌無相親；舉杯邀明月，對影成三人。」，我想，李白酌的不只是杜康，是獨處的逍遙，更是悠然於大自然的忻悅，那是我所嚮往的成熟、曠達之心境，更是我所要繼續修習的人生課題。視孤獨為自我靈魂的一部份，會使我們的生命更臻完整。

每逢我遭遇學習上的瓶頸，而感到受挫、沮喪之時，我便翻閱此書，「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」一句映入眼簾，給予我堅持克服困境的決心和努力終有回報的希望；每當我對未來命運的未知感到惴惴不安，為前方白霧瀰漫的遙遙路途而感迷惘茫然，「古來雖有死，好在不先知」成為了一盞瑩亮的燈，指引我更加堅定地邁開步伐，踏實地走著人生這趟路途。一年四季，無論何時何地，詩詞儼然成為了我的人生導引，伴隨著古代詩人的人生歷練感悟，引導我省思自身，從中成長、蛻變。

我想，那景光燦然、鶯囀花開的「人間好時節」已然降臨到我身旁。

#### 四、討論議題

1. 古典詩詞是伴隨人一生自幼時學語、年少莽撞、到成熟通達的重要角色，從中我們感受鬱悶、相思之情，觀照四季景色描繪，更學習以豁達自適的心境面對風雨逆境。在成長的年歲裡，有沒有那麼一首詩詞能夠放進你人生的行囊，伴隨你走過人生的春、夏、秋、冬？

#### 得獎感言：

「一本書如一艘船，帶領我們從狹隘的地方，駛向生活的無限廣闊的海洋。」閱讀，不僅拓寬我的視野，在字句間更給予我生命的智慧、跋涉天地的力量。很榮幸能夠獲得這次比賽的殊榮，而後我也將持續駛著閱讀的船，航向廣袤天際、燦亮未來。



## 第二名

高中組二年6班 李紫涵



📖 書名：人告訴我，你為什麼殺

📖 作者：娜拉·塞美

📖 出版社：臉譜

### 一、圖書作者與內容簡介

本書作者是司法精神鑑定醫生，負責研判犯罪行為人是否具有刑事責任能力，並針對其威脅性及再犯可能做出預測。書中介紹作者經手的九個真實案例，分析犯罪者犯罪當下的精神狀態，找出犯罪者為何會有此導致犯罪的心智缺陷，並探討正常人與犯罪者間的差距及德國司法對精神缺陷犯罪的應對。

### 二、內容摘錄

1. 人之尊嚴不容侵犯。我認為唯有當我們把這句話堅定地用在那些曾做出有失尊嚴之事的人身上，這句話才具有真實的意義和份量。畢竟，要衡量一個社會的道德成熟度，端視它如何對待那些考驗著這份道德成熟度的人。對患有嚴重心理障礙的人進行心理治療，意味著協助他們去過更符合人性的生活，這人性也是他們所具有的。P. 203

2. 假如你我把自己的父母拿來和拉爾夫·寇瑟巴的父母交換的話，我們又會成為什麼樣的人呢？P. 203

### 三、我的觀點

很多時候，當我們看到許多刑案被判無罪時，往往會譴責法官是「恐龍法官」，認為判決不公，也間接將犯罪者與罪大惡極畫上等號。可是，我們其實不該只看到他犯罪的事實，而完全忽略犯罪者犯罪背後的動機與導致他犯罪的原因。本書提醒了我們，犯罪者不該被當成妖魔鬼怪對待。很多犯罪者其實只是與我們無異的平凡人，像本書提到舉止得體的物流公司員工，因為無法負荷照顧久病妻子的壓力，可能其本身也有憂鬱傾向，而毒死妻子，最後證實他沒有精神疾病或精神障礙而判處終身監禁；居家照護機構的工作人員，為了購買高價名錶而犯下三件謀殺罪與一件殺人未遂，判處無期徒刑，一切不過是因他的「自戀型人格違常」讓他愛慕虛榮而犯罪。上述的案例都是正常人，只是因為不同的理由而犯下罪行，也證明了犯罪者其實與正常人的距離並不遠，人人都有可能犯罪。我們不該就事情的片面即做出結論，而該以多角度思考後再下決斷。

而有些犯罪者是因精神異常而犯罪，像是拉爾夫·寇瑟巴，他殺人後搶劫，不



過他毫無悔意，對人的反應麻木無感，因其有「孤僻性人格違常」，而他的人格違常可溯源至原生家庭的家暴與父母對子女缺乏關愛。因此，作者才會提出與他交換父母的想法，希望我們從此角度來反思家庭因素與精神違常的關係。我認為有些人會有如此反常的行為，或許不全然是他們的錯，不是說他們能完全卸責，而是有些事情是天生註定的，例如家庭；如果可以選擇，我相信他們也絕對不希望自己生在問題家庭。假設因為家庭因素而進一步產生人格違常並且犯罪，以此來說，他們的犯罪應無可厚非。此時，就應該治療他們而不是一味加重判刑。或許他們犯下滔天大罪，但我們不該只看他們身為犯罪者的一面，也該看到他們身為病患的一面，而給予治療。他們不該無罪，畢竟犯了罪就該有相對應的處罰，但也不至於死罪，他們真正需要的是治療。將他們交由司法精神病院處置，某種程度上也與有期或無期徒刑一樣，達到暫時剝奪他們自由的目的，也免去他們的再犯可能。只可惜臺灣目前在此方面的法規稍嫌不足，以後應加強立法。

最初會接觸這本書是因為追蹤的法律粉絲專頁推薦。當時鐵路殺警案、吸毒殺母案判無罪鬧得沸沸揚揚，新聞媒體都在討論精神異常犯罪判無罪的合理性，我也不免俗的開始思考這些問題。說實話，我一開始也覺得殺人判無罪很不合理，可是看了更多社論後，我開始思考「精神疾病犯罪該不該罰」這件事。假如犯罪當下真的是因為精神疾病發病，犯罪者還適用正常的量刑標準嗎？該如何準確判定犯罪當下真的是精神疾病發病或是裝病？我從本書中汲取到更多理論與實務經驗來回答這些問題。因為諸多原因，導致有些人產生精神異常甚至犯罪，這不是我們樂見的。而某些精神疾病發作得很迅速，病人的意識被剝奪，那也不是他們能控制的，所以他們的犯罪行為也不該被過度苛責。而為避免有人詐病，就需要與作者一樣的司法精神鑑定醫生對犯罪者做詳盡的心理診斷，經審慎評估後做出後續處置。

#### 四、討論議題

常者犯罪後處置機制。刑法第 87 條規定：「因第十九條第一項之原因而不罰者，其情狀足認有再犯或有危害公共安全之虞時，令入相當處所，施以監護。有第十九條第二項及第二十條之原因，其情狀足認有再犯或有危害公共安全之虞時，於刑之執行完畢或赦免後，令入相當處所，施以監護。但必要時，得於刑之執行前為之。前二項之期間為五年以下。但執行中認無繼續執行之必要者，法院得免其處分之執行。」此條法律並未提及精神異常犯罪者的治療與司法精神病院的建置。事實上，臺灣目前尚無司法精神病院。刑法第 87 條提到的「相當處所」多是於醫院進行監護處分。可是，現行法律又規定監護期間為五年以下，如此短的時間其實治療也很難達到效果。法務部注意到此問題，也在研擬修法與推動司法精神病院的建置。但這也會延伸出「鄰避效應」，即病院設置地居民會反彈；精神病患遭長期監護處分是否有侵害到病患的人權，這些都是值得討論的議題。

#### 得獎感言：

「一本書如一 這次能夠得獎，在高興的同時，我認為是因為自己真心對這個主題感興趣才能有更深的體會與省思。我一直在關注精神異常犯罪判無罪的合理性探討，透過這本書我得到不同角度的論點，幫助我更全面思考這個問題。」

## 第三名

高中組二年1班 陳昱安



📖 書名：遙遠的向日葵地

📖 作者：李娟

📖 出版社：東美

### 一、圖書作者與內容簡介

李娟的媽媽在新疆阿勒泰烏倫古河南承租了一片土地，在這塊貧脊的高地上，日子過得十分艱難，不時缺水，鵝喉羚還偷吃農作物，卻也不能怪他，畢竟整個阿勒泰都在缺水嘛！幾乎寸草不生，這些草食動物也只好投靠農家囉！他們在這塊荒地上養了兩隻狗，一隻叫賽虎，另一隻是醜醜，兩隻個性截然不同十分有趣，此外還養了無數隻雞和兔子，每天道出跑，到了晚上吃飯時間才回到家裡，也不必擔心這些牲畜被偷，放眼望去在地平線之前看不到半個人影何來的被偷呢？整本書生動的敘述了母女倆在阿勒泰的農家生活，平凡得可愛，樸實卻愉快。

### 二、內容摘錄

我無數次走過無人的空曠大地，總是邊走邊激烈想像腳下這片土地的命運。

越走，風越大。漸漸地走到了烏倫古河岸的最高處。

迎風站立，風聲劇烈地呼嘯耳邊，滿天嗚嗚作響。站在這大江大河般轟鳴的巨風之中，近在咫尺的聲響都很難聽到。P. 293

### 三、我的觀點

這個暑假讀了兩本李娟的作品，我一直非常嚮往邊疆的寧靜生活，而這本書正是細述哈薩克這樣一個寂靜且遠離紛擾的地方，看似荒涼無趣，而實用心體會，即能感受在這空無一物貧瘠乾硬的土地下那悄悄冒芽的向日葵種子，多麼動人！

其實這本書裡頭所記錄的小故事，可以說是一點都不重要，就像是挑雪要用什麼方法才可以避免挑起過多的土；又或是水庫旁的沙棗又大又甜且隨處可見，連狗都愛的不得了；一隻兔子想學大家鑽過煙囪，可他屁股太大了竟卡在上面，更誇張的是因為實在是太痛了，還叫了出來，這些都是生活中不被在意的瑣事，可或許就因如此，更顯得生動活潑。其實生活中也有許多總是被遺忘的小事，若能細細觀察，也能發現公園的一隻麻雀從土裡叨走了一條小蚯蚓，也能發現一隻螞蟻從你的腳邊搬走了一顆你剛剛吃飯掉下去的米粒，從中明白那種樸實簡單的快樂，那些生活中的小確幸，淡淡的甜味溢在空氣裡。

我很喜歡李娟在書裡說過的一句話：「所有人只熱衷於捕捉向日葵的輝煌瞬間，無人在意金色之外的來龍去脈。」李娟的媽媽在新疆阿勒太烏倫谷河南岸成租了一片地，我能想像那個情景，是一大片的荒蕪，真的甚麼都沒有，甚至放眼望去，在地平線之前看不到任何人，我試著揣摩剛到這塊地時的心情，想必那會是一個絕望，看不到一絲希望的心情，因為誰能想到在近一年之後，能夠長出比人還要高大的萬畝向日葵，以及在凋謝後能為人收成的飽實種子，或許農人這個職業最大的吸引力，便是那從無到有。只有這群人，才能最真實的體會到一株小草破土而出的感動。等待是必然的，無論是指隨處可見的酢漿草，還是只現於一朝的曇花，都需要經過時間的淬煉，才能開出美麗的花朵，但真正美麗的，並不是花朵綻放的豔麗，而是他從那顆平凡無奇的種子到冒出新芽、長出翠綠的嫩葉、堅韌的莖、一直到綻放花朵的過程。好比人生之所以美麗，並不在於成就的高度，而是在於人生旅途的經歷，奇怪的是，被流傳千古的人，往往是因為誰做了什麼偉大的事，而非他努力的過程，這樣看來，成為一個留名千古的人，還不如當一株農作物，至少在大家只稱讚你的美麗時，還有個人記得你背後付出的汗水，還有個人記得你如何從旱災申長了根，吸取地底那滴僅存的水珠，記得你如何從水災挺高莖，將頭探出水面，你所有的拼命都牢牢地印在了一個人心裡，那個人是農夫，是陪伴身旁為你加油，為你澆水、施肥的人。

在這遙遠的向日葵地，我看到的不是表面上的荒蕪，而是無限的生機；我聽到的不是嘆息聲，而是激勵人心的吶喊聲；我感受到的不是絕望，而是振奮人心的希望。

#### 四、討論議題

當我們在羨慕他人極高的成就與光鮮亮麗的外表背後，是否思考過他們背後付出的努力，過度地強調一個人的偉大作為時，是否會讓他真正想展現的有所失真？

 得獎感言：

閱讀，讓我能沉靜，滌洗心靈，重新感受生活！

# 佳 作

高中組 二年2班 江 梓 傑



📖 書 名：暴風雨過後

📖 作 者：薇薇

📖 出版社：福地

## 一、圖書作者與內容簡介

作者是一位家庭主婦，也是位醫生的女兒，因此她比別人更有機會去接觸醫護方面，也能更加了解醫護人員的艱辛，在一次偶然的機會下，她到了和平醫院擔任志工，也因此次的志工服務讓他親眼看見當時整個 SARS 風波的歷經過程，並把自己親身的經歷與回憶跟大家分享。而當時人們並不知道 SARS 的嚴重性，也不知道如何去防護使自己不被感染，只知道會交互感染而且無藥可醫，導致當時人們都生活在 SARS 的恐懼之下，在這場 SARS 風波之後，使人們深深感受到自己的脆弱與渺小，並讓了解到原來自己是如此不堪一擊的。

## 二、內容摘錄

1. 稻穗越是飽滿，頭越低；一壺滿滿的水，是不會輕易的被搖晃就嘎嘎作響。P. 22
2. 光陰不饒人，歲月催人老。P. 22
3. 上天自有祂的安排，如果我們刻意地尋找答案，鑽牛角尖的尋求答案，只會讓自己更茫然且不知所措；學習放開，換一個角度去看這個世界，心胸也會因此而變得遼闊。P. 31
4. 放下自己的驕傲，卸下自己的面具，用真誠的一顆心去對待別人，才能得到別人真心的回應。P. 32
5. 相信自己，相信自己的決定是最重要的。唯有相信自己，我們才會學習相信別人，相信著這個世界其實還是很美好的。P. 41

## 三、我的觀點

這本書主要敘述從 SARS 爆發後，確診的案例逐漸慢慢的提升，導致後來失控的局面，有一些醫護人員因為它害怕得想要臨陣逃脫，但也有一些人不懼生死趕往前線前去待命，那時他們缺少適當的防護，因此導致越來越多人交叉感染，也演變到後來物資及醫療資源缺乏，許多病人也無法在第一時間進行搶救，造成許多家庭因



SARS 而破碎。

不過也有積極與 SARS 奮力搏鬥的英勇醫護人員，他們在對抗 SARS 的過程中毫無後縮，哪怕希望渺小也要與它奮戰到底，並且憑著自己的信心向前邁進，後來也因這份堅信，而度過了 SARS 風波。

俗話說：「天將大任於斯人也，必先苦讀心智，勞其筋骨。方能煙消雲散，晴空萬里。」即使狂風暴雨再猛烈，再兇猛，度過了困難後就便會出現一道七彩繽紛的彩虹懸掛在湛藍的天空之中迎接著你。暴風雨過後，陽光總會照射大地，用溫暖和煦的陽光照亮了世界各地與各個角落，風，總是會搭配著陽光，用極其溫柔徐徐的吹拂著整片大地，這是長久以來亙古不變的規律。而這一個規律又恰好與人生彼此相似，只有在經歷過暴風雨的洗禮與摧殘後，才能感受到陽光出奇的溫暖與美好，微風出奇的涼爽自適，彷彿雨過天晴般，人間也彷彿脫胎換骨成古代中的桃花源呢。例如：人生正如同彩虹與陽光，因此在人生中要不斷不斷積極勤奮的努力，以及不斷不斷的加油打氣，唯有持之以恆的努力，方能看見這段時間裡所獲得美好的收穫，猶如唯有經歷過大風大難後，所獲得的果實才是最甜美多汁、美味可口的，如果在面臨失敗的時候，要記得懂得「有捨才有得」的道理，經歷過了無數歲月的洗滌與潤滑調和後，艱難困苦獨自奮鬥後，所開創嶄新美好的一天才是更有價值的真諦。就好比為書中的 SARS，經歷了這次慘重 SARS 風波後，人們才會體會到現實世界中的種種殘酷，而不再是口耳相傳的「人定勝天」，書中提及疾病的迅速擴散可能與環境有所關聯，若人們繼續破壞與我們相依為命的大自然，總有一天很有可能變為「天定勝人」了，這段距離也許已經離我們不太遙遠了，到時候就算後悔莫及，也已經為時已晚了，既然知道未來可能會抱怨埋怨「早知如此，那麼何必當初呢」，所以人們應自我檢討並時時反省自己的所作所為，並採取適當的行動，日後才不會釀成這慘痛的結果。

最後藉由作者的親身體驗讓我體會到原來我們是多麼的弱小，並懂得要時刻留意並珍惜自己，不要讓病毒有機可乘，而導致達到不堪一擊，並且也要注意自己與別人間的健康保持，而達到雙方不被感染的情況，這既是保護別人也是保護自己，而最令我欽佩的是站在第一線的醫護人員，因為他們冒著身命危險不顧一切的付出，才能使 SARS 風波平緩下來直到疫情結束。

#### 四、討論議題

如何讓人們了解無論任何病毒與疾病，都應該有著基本的防備措施，同時可保護自己不受病毒或疾病的侵擾，也可以使人們遠離死亡之路，而不是一味的畏懼它？

如何讓人們懂得照顧自己的身體並學會珍惜身邊所擁有的緣分，無論人、事、物？

#### 得獎感言：

把這本小說融會貫通後，將其意旨寫成心得並進行投稿，因而得此獎項，這也讓我感到十分的榮幸，並希望下次的投稿還能再次得名。

# 佳 作

高中組 二年2班 林冠頤

📖 書 名：你的善良必須有點鋒芒

📖 作 者：慕顏歌

📖 出版社：采實

---

## 一、圖書作者與內容簡介

作者慕顏歌是一名心理諮詢師，她慧黠又有態度的觀點與文字，經常一語道破世道困境，為千萬人指引迷津，屢屢成為網路瘋傳的金句語錄。她最直指人心的觀點，就是在這時代，為「善良」寫下新的定義，破解許多人心中長久的兩難糾結。她認為，想要讓別人看見你的良善，你得用自己的光彩照亮自己。善良是一種選擇，不要習慣了容忍和退讓，結果慣縱他人，為難自己。

本書收錄 36 段人生場景，層層剝開 36 種隱藏在內心深處的心理與生活真相。作者在這些情境中，或苦口婆心、或當頭棒喝，解析引導，讓我們看穿人際的困境，重拾力量，找到適切的出口。

人生會有各種遭遇，不管是好事還是壞事，好人還是爛人，你總會在某個時間點遇上。倘若你無力承擔，沒人能代替你承擔，你無法跟執著於個人觀念而傷害你的人理論，你只能努力讓自己不被打倒。

在你能力範圍之內，你可以伸手幫忙；超出能力範圍的，要果斷拒絕。這是一種對風險和責任的確認，沒有人應該為了成全別人的慾望而委曲求全。

生活就是不操這心，就得操那心的愛恨糾葛。遇上了一個捨不得讓你受苦的男人，如果他沒能力怎麼辦？如果他落魄了怎麼辦？如果不做好面對真實生活的準備，突然遇上了世界的殘忍，你怎麼辦？

很多時候，我們所謂的犧牲，都是一種多餘的付出，往往會成為雙方的情感重負。

你應該堅強地面對一切，但你也有權不委曲自己，到最後達到的最好狀態大概是，你懂得了如何愛自己。那時，你不再犧牲所有的時間和精力，去打拚別人眼中輝煌的未來。

先己後人。也許聽起來很冰冷，但它會幫我們和這個世界好好地相處。她提醒大家，越是善良的人，待人底限要越高。散發出鋒芒的人，才能兼顧人情

與智慧，真正活得自在！

## 二、內容摘錄

沒有人有資格打擊你，除了你自己。很多時候，有一些傷害，我們可以不自己製造，有一些傷害，我們可以不迎接。P. 102

愛是給予幫助和關懷，坦承地表達自己的觀點，然後深情地擁抱、衷心地祝福，告訴自己在乎的人和在乎自己的人：不需要我時，我絕對不打擾；需要我時，我永遠都在。P. 110

什麼事情都需要一個過程，你應該堅強的面對這一切，但你也有權不委屈自己，到最後達到的最好狀態大概是，你懂得如何愛自己。P. 182

## 三、我的觀點

何謂善良？是委曲求全、戰戰兢兢地扮演群體中那個「好人」的角色？從不明確表達自己的立場，總順從而溫和地微笑，將姿態壓到最低，生怕得罪了他人，無法拒絕他人的要求，一次次忍氣吞聲，底線一退再退，然而大家只把你的善良棄若敝屣，或許這時，你該想想甚麼是善良。

人之所以為善，或許是因宗教、道德或得到社會認同，都是為讓心裡好過些，這不是自私，是人之常情，但在為善前，先對此下個定義。愛默生下了精準的註解，「你的善良，必須有點鋒芒，否則等於零。」，所謂鋒芒，指的是原則與良知。規範自己的原則，界定你的底線，清楚地表態，說出自己的意見。先考慮自己的能力與意願，再選擇是否幫助他人，講「先己後人、推己及人」，可以寬容有胸襟，也得學會「拒絕」，輔助自己堅守原則。

「善良是一種選擇，需要的是智慧」，不過有些善良，是把雙面刃。你以為善良是默默付出，以他人為重，咬碎苦楚委屈往裡吞，對方終究有天會理解你，心疼你，但沒有原則的善良，一步步的退讓，讓對方得寸進尺，將你蠶食鯨吞。能力所及，可以伸以援手，力有未逮，必須果斷拒絕，這是你的權利，也是保護他人，如同書中的比喻，「我們的承諾，是對他人的負債」，承認些自己做不到的，放棄些不合理的掌控欲，也許開始時會難受，別人也會有些驚訝，但違心以「照顧他人感受」，最後兩敗俱傷，其實傷人更甚，亮出底線，他人便不易對你予取予求，反倒能贏得更多的尊重。

不好意思拒絕，自己亦害怕被拒絕，這種態度來自於成就感的需求。若缺乏對自我的認同，便會轉而向外索取，他人是部分自我認同的來源，獲得讚美與被需要有益於自信的鞏固，但「完全」將成就感建立於外界，等同失去賦予自我價值的能力。追根究柢，難以拒絕，很可能是因為信心的缺乏，透過依附、順從旁人，以肯定自我，活在他人的眼裡和口中，活在他人的慾望之中，最終發現，你以為的肯定自我，不過是成全他人而否定自我，喪失肯定自己的力量。



擺低姿態，勉強自己的意願，然一味忍讓和取悅，不過是以善良之名，矯飾懦弱，畏懼改變。與其承受改變的風險，不如安逸於現狀來的舒適，如此就有了託辭，以扮演身不由己的「受害者」。

為了穩定的生活，放棄自己熱愛的職業與夢想，投身於你厭惡的工作，為了讓孩子有健全的家，忍受那個對你拳腳相向的丈夫。因為「為了」，你放棄掙扎，不斷地抱怨，卻仍妥協於現狀，也不甘任他人擺布，活的痛苦非常。然根本的原因是，「你無力反抗潛意識中的自我追問，又需要一套說詞來說服自己心安理得地活下去。於是，你一直不去尋求生活的另一種可能。」，不似心靈雞湯熨貼人心，而是如冷水般當頭棒喝，句句在理，字字誅心，簡潔而精準。我無法反駁，這的確是事實，更是現況，同時，亦是很多人不幸福的終極原因，只是我們通常選擇逃避。

當你以受害者的心態生活，被動而無奈地活著，免去改變所需的代價，矛盾的情緒，一邊自我束縛，又期待著被拯救，得到解脫，沒有意識到自己的作繭自縛，終其一生生活在慣性的思維裡。

改變自己很痛苦，但苟且安逸會吃更多的苦。害怕改變是本能，因為改變象徵著不確定性，而我們慣於在事情發生前，臆想可能的結果與退路，也是因此，在有所為前，都退縮了。走出心靈的舒適圈，令人安全感頓失，然而我們似乎傾向於對自己寬容，對自己善良，或許「慈母多敗兒」不僅適用於育子，對自己不妨狠些，拿出點氣魄，人生沒有重來，何妨一試？與其活成連自己都不滿意的模樣，不如破釜沉舟，拚搏一把，至少不留遺憾。

書名「你的善良必須有點鋒芒」，主軸看似是善良，但更概括而言，是講「如何幸福」，作者的文筆樸實溫和，沒有華美的用字，不似大多的心靈雞湯般濃厚膩人，這本書更像一位友人，深諳世事卻不世故，不會因自己是過來人，去勸阻或指導你。正如作者自序所說「人生是一個試錯的過程」，各人有各修行，且行且悟。摔跤、碰壁、頭破血流，是練就鋼筋鐵骨的必經之路，因為真切經歷過，所以懂得，也能和道途上的旅者說句：「一路小心。」

#### 四、討論議題

善良是一種選擇，亦是種能力，一味慣縱他人，為難自己，不過是犧牲了自我成全他人，假善良之名而飾懦弱、不負責之實，許是人們寧願安逸，怕改變讓事情更糟，但你當善良，且有力量，不要怕堅守原則，我們可以活的幸福。

#### 得獎感言：

在高中最後一次得閱讀心得比賽，只是單純地寫下自己的感想和體悟，獲獎實屬驚喜交加，首先感謝評審老師的肯定，畢竟成日埋首繁忙課業，已無太多餘裕靜下心去品一杯茶一本書，回想過往享讀時光，方知其珍貴，心中繾綣留戀不由而生，只期望以後能再有這樣單純的時光。最後也向大家推薦這本《你的善良必須有點鋒芒》，雖然勵志類的書籍常為詬病紙上談兵，然當真正身臨其境時，驀然回首，那些早先不信仰的文句頓時化為真言，雋刻心頭，成了體悟，或許這便是文字的力量吧。



# 佳 作

高中組 二年2班 黃子瑄



📖 書 名：世界別為我擔心

📖 作 者：幾米

📖 出版社：大塊文化

## 一、圖書作者與內容簡介

作者:幾米 1998 年開始繪本創作，開啟成人繪本風潮，作品風靡海內外。

內容:我從小就是個很會擔心的小孩。消防車往家的方向奔去，我就擔心失火的是我家。老師說考試有人不及格，我就擔心她說的一定是我。朋友約會遲到，我就擔心他是不是出車禍了。聽了鬼故事，就擔心惡鬼上身。我擔心的事情真多，但發現真的值得擔心的事並不多。倒是我沒擔過心的事，卻突如其來地讓人擔心不已。

## 二、內容摘錄

1. 她閉上眼睛甚麼都看不見。你睜開眼睛又看見了甚麼？她們一起閉上眼睛想像世界變得美好，然後再睜開眼睛只看見最美好的。

2. 我擔心那孩子會淡淡的對我說:「你永遠無法進入我的世界，體會我的驕傲和辛苦。」

3. 我擔心無形的鐵網，阻礙了飛行的想像。沒有翅膀的想像可以飛的又高又遠。

## 三、我的觀點

幾米，一個用圖畫傳達故事的作家，他的繪本表達就像把讀者帶入他的內心世界一樣，透過繪畫加上一些簡單的文字敘述反映現今社會的點點滴滴，能使讀者和書本內容有些共鳴。我覺得他的作品就好像一本給大人的童話書一樣，在故事的背後總有些更深厚的寓意暗藏著，用字遣詞相當淺白，卻深得讀者的心。

這本書主要在強調的就是「擔心」，我認為擔心這個情緒是建立在有情感的狀態上，不論是人或是動物都會因為在乎而有擔心，包括我也是，就好比說現在的武漢肺炎，父母親因為在乎孩子們，因此擔心他們會感染上疫情，紛紛到門市購買口罩、酒精、漂白水等，但就如同書名所寫「世界別為我擔心」，其實很多的擔心都是多餘，或許並不需要那麼緊張，事實上值得擔心的事沒那麼多，也許就是因為顧慮了太多吧，才会有如此多的恐慌。

書本的一開始便提到「我擔心你不快樂」，文中繪畫著一個快樂的小女孩將歡樂吹進氣球，漸漸地變成了荒唐，然後白髮越來越多，而最後氣球裡剩下疲憊。人越長越大，要承受的壓力也越來越多，小時候總想知道章魚哥為甚麼可以那麼厭世，長大卻想問海綿寶寶怎麼總能一直保持快樂，現在快樂成了一種嚮往，看似簡單卻要努力學習，將嘴角揚起，感受世界的美好，帶起更多歡笑，即便遇到不如意的事，只要保持笑容，好運也會一起到來。

書中更令我同感的便是這段話「我擔心那孩子會淡淡的對我說：『你永遠無法進入我的世界，體會我的驕傲和辛苦。』」，記得我以前也經常告訴我的父母還有家人，我說：「你們根本就不懂我的想法。」，我經常覺得大人們為何總是喜歡用自己的眼光來看待每件事，嘴裡總掛著那句我們只是小孩，我們不懂這個社會的黑暗，然後自私的將孩子的夢想打碎，帶領我們走入你們認為是最好的路，我希望每個孩子都有自主權，如果家長一味地給予孩子壓力和負擔，我並不認為這樣的教育方式會帶來幫助，就如韓劇「天空之城」一樣，劇裡的孩子們被比較，讓每個人心都變得險惡，後來大人們終於懂了，他們也不再壓迫孩子，而是支持他們喜歡的事，學習自己感興趣的事物，才更有效的吸收知識。

「我們的世界，不需要建議。」這段裡面畫了一個男孩以及一個女孩，他們因為身上的衣服，被旁人嘲笑、歡呼和感動，最後寫道「他們各自轉身，不再理會這個世界。」，這個世界太多的流言蜚語，有時候我總想不通到底自己或是他人的私事跟旁人有何關係，好像人們常因為好奇心而去窺探別人的隱私，有許多的公眾人物都因此自殺身亡，被不相干的人暗地裡談論是非心裡一定不好受，希望世界可以多一點尊重，他們並沒有錯。

「親愛的孩子，我擔心你會笑我。因為最後我要大聲地說.....Don't worry. Be happy.」，擔心很多事的背後也是映照自己，藉由其他人事物，看到自己的內心害怕或逃避等種種心情，但就像作者所說，不要擔心，要快樂。

#### 四、討論議題

不管什麼事發生真的都能不擔心又快樂嗎？

#### 得獎感言：

很榮幸能被老師們認可，也十分意外能獲得這樣的佳績，希望自己能越來越進步，得到更優秀的成績，謝謝。

國  
中  
部

優  
勝  
作  
品

## 第三名

國中組 一年6班 林芃妃

❖ 書名：黑斗篷與少女 3 暴風戰役

❖ 作者：羅伯特·比提 Robert Beatty

❖ 出版社：小麥田

### 一、內容大意

這本小說分成兩個故事。第一個故事是在描述女主角魂魄分裂，靈魂在人群間遊蕩，她想把即將到來的危險告訴大家，但沒辦法，因為沒有人聽得到她說話。最後夥伴們合作救了女主角。

第二個故事是在描述主角跟他的朋友們一起去討伐敵人，過程中驚險萬分，雖然他們拚盡全力進攻，但還是失敗了。而且動物盟友們都死了。他們到底要如何殺掉一個殺不死的敵人呢？訣竅就是不殺。但要怎麼做呢？之前有出現過一個東西(黑斗篷)。它能把人的靈魂吸進它的摺痕裡，穿上它的人，就能得到超乎想像的力量。女主角和他的夥伴們就用黑斗篷打敗了敵人，他們獲勝了！

### 二、佳句摘錄

1. 塵歸塵，土歸土。我是人類也是黑豹。我是身體亦是靈魂。我是黑暗中的萬物。
2. 好好把握周遭的人，珍惜家人朋友，你愛的人，緊抓住在內心深處從沒離開過你的精神，那精神永遠不斷的流動，就像心中的河一樣。
3. 十年後，二十年後，你會變得不一樣，整個世界都會不一樣，但是你的內心精神——讓你之所以為你的那個東西——將仍然在那裡。

### 三、閱讀心得

世界很大，就算朋友再多，但是，真的能交心、能互相幫忙的朋友，又有幾個呢？故事中的女主角有她的好朋友們幫忙，才能打敗敵人。希望我的身邊也會有能互助合作的朋友，能陪我度過難關、訴說心事的朋友。這是我學到的第一件事。

有時候也要適時地站在別人的角度替別人想，不要事事都以自己為中心，只為自己。心地要好，要肯給人改過自新的機會。像故事中的女主角一樣，雖然女孩曾經傷害過她，但女主角還是願意原諒她，並跟她做朋友。最後還是那個女孩幫女主角打敗了壞人呢！這是我學到的第二件事。



永不放棄。失敗了，重新再來就好，跌倒了，再爬起來就好。一次失敗沒關係，兩次失敗就要找新的辦法了。故事中，女孩帶著夥伴和動物盟友們去攻擊敵人，雖然失敗了，但他們不放棄，再次攻擊，終於成功了。失敗了，他們並沒有放棄，反而更加激勵自己繼續努力。這是我學到的第三件事。

遇到困難了，別慌張，換個角度想，說不定能想到別的方法。就像是有一個釘子怎樣都釘不進木板裡，換個角度想，說不定可以找到不需要用到釘子的方法呢！這是我學到的第四件事。

這本書給我的影響很大，讓我學到了很多事，而且內容很刺激、很有趣。真的很值得在空閒時間拿起來閱讀。

## 佳 作

國中組 一年6班 李庭誼



❖ 書 名：我們的那時此刻

❖ 作 者：楊力州

❖ 出版社：遠見天下文化

### 一、內容大意

從「此刻」回頭看「那時」，電影是社會的鏡子，反映時代的真實。不論昨是今非，或今是昨非，當我們否定過去，也就背叛現在的自己。看電影，讓我們練習對話，用平行觀影的角度，看見彼此的故事，開啟世代對話。內容有名導的講述，描寫一代強人到一般百姓、從政府到民間，每個人都有屬於自己的電影故事與回憶……。

### 二、佳句摘錄

轉化-懷舊不只是為了遙想青春的美好，它能讓我們跳脫自己的生命經驗，去理解不同世代的生活背景和價值觀。

成語-懷舊，是一個去無存菁的過程，去除了記憶裡的雜質，只留下最珍貴的事物。

映襯-在那個時刻，你會看到這些失敗、被漠視者的臉上流露著驚人的自信和喜悅。

轉化-這些罪大惡極的綁架犯之外，即使被金錢的慾望所吸引，但善良最後戰勝了貪婪。

### 三、閱讀心得

電影，不光是時代的一個潮流，其中，更透露了一些心聲。在這本書內，有許多部名導用心拍攝的電影，我看到了電影不單單只是一部影片，這是作者嘔心瀝血、費盡心思創作出來的作品，寫出當年經過的歷史、革命、一些雖偏離我們年代但依舊吸引人的奇聞趣事，拍出觀眾都能認同的感動。或許年代有些遠，不過運用了「電影」告訴我們往年的事，連接起不同世代的想法，讓兩世代對話，是一個不錯的方法。看電影的人，有老有少，雖然看的是同一部影片，但感觸很明顯不同，他們看的是年輕時的回憶，而我們看時，只覺得新奇，沒什麼特別的感覺，其實，對那些長輩來說，應該只有電影，寫出他們的心情、他們的過往，最了解他們的，是電影！其實裡面提到的電影，我只看過「海角七號」和「我的少女時代」，那一句「我操你媽的台北！」除了笑聲，還有熱血。後者則是一部跨世代的懷舊電影，沒有愛情應該要的

轟轟烈烈，只是平淡，寫出約莫 35 歲人年輕時的生活。看完書，我發現，我開始想聽爸爸媽媽的故事，訴說他們經過的點點滴滴，一些風雨，一些天晴。

我聽著爸媽講述他們年代的故事、電影、音樂，他們紅遍天下的國民偶像-張學友、張雨生。我了解到每一個年代，流行的東西固然不一樣，但對於每個世代的人來說，不同的流行永遠是每一個世代的驕傲。

電影像衣服，雖然一件換過一件，但是，哪一件不是最寶貝的？電影像火車，載著滿滿的回憶，從過去駛進現代這個車站，再度讓乘客們感動。每一部影集，真的感謝辛苦的工作人員們，若沒有他們，我們也無法欣賞每一部好電影！

### 得獎感言：

剛接到這個得獎的消息，真的令我興喜若狂！對於這篇閱讀心得，我努力地用了好幾個假日，盡力的把它做完，終於拿到佳作！

剛開始看這本書的時候，其實不太懂，從淺層的文字有點難看出他背後的涵義，直到讀了兩三遍後，我才了解他。從看完我們的那時此刻後，我也才知道，電影不是隨便演演的，那是導演鉅心劇目的作品，其中更有想表達的心聲與故事，讓人看完後值得去思索。

我覺得心得中的一些用字遣詞、整體架構和流暢度，都不是很完整，我要更精進不休，增加自己的閱讀量，把文章寫得更行雲流水，希望下次也能獲得評審老師們的青睞！

## 第三名

國中組二年1班 顏邑珊

- ❖ 書名：人間失格
- ❖ 作者：太宰治
- ❖ 出版社：木馬文化

### 一、內容大意

這本小說分成兩全書由作者的序言、後記，以及主角大庭葉藏的三個手札組成。札記的部分是主角大庭葉藏描述自己荒誕卻又充滿恐懼的一生，而序言和後記則是拿到札記的作家對葉藏做的評價。然而這本書被稱為是太宰治的半自傳故事，所以這其實是太宰治藉由別人的口寫自己的故事，葉藏的故事正是以他本人為原型。

主角大庭葉藏同太宰治一般，出身富貴，擁有各種先天優勢，在外人看起來根本是個人生勝利組。但葉藏從小就發現自己的格格不入，自己沒有一般人的感受，為了追求社會化，為了像個正常人，為了追求好的評價，他異常的在意別人的眼光，他隱藏自己，戰戰兢兢地自虐似的讓自己像個丑角的討好整個世界。

最後，為了逃避現實而不斷沉淪，經歷自我放逐、酗酒、自殺、染毒，終至一步步邁向自我毀滅的悲劇。於自我否定的過程中，抒發著主角 / 作者內心深處的苦痛，以及渴望被愛的情愫……。

### 二、佳句摘錄

或許任何人受到別人生氣責備時，心情都不好。我從生氣的人們臉上，看到了比獅子、鱷魚、巨龍更可怕的動物本性。平常他們總把這種動物本性藏的好好的，可一旦在某個時機點觸發了，他們就會像那些安然伏在草地上睡覺的牛，徒然甩動尾巴拍死肚子上的牛虻一樣，在暴怒中小心暴露出人類可怕的本性，每每嚇得我毛髮倒豎。P. 48

「世人」到底是什麼呢？是「人」這個字彙的複數形嗎？哪裡看得到世人的實際樣貌呢？我從小一直當它是一種強大、嚴苛，並且可怕的东西，現在被堀木這麼一說，幾乎忍不住要說：「所謂的世人，不就是你嗎？」P. 128

然而，一切終將過去。

一路走來，在這個始終令我活得痛苦不堪的所謂「人」的世界裡，我唯一覺得比較像真理的意念，就只有這一句。

然而，一切終將過去。P. 180



### 三、閱讀心得

先從書名下手，何謂「人間」？其實在日文指的正是「人」的意思，白話的書名可以譯作：失去做為人的資格。

也造就了『「生まれて、すみません」一生而為人，我很抱歉。』的名言。

小丑。這是我看完第一、二手札對阿葉的看法，阿葉一生都在扮演著小丑，從前段看來再清楚不過了，只是阿葉始終認為自己是個沒有感情的人，在人群中、在家裡、在學校一直都在努力扮演小丑，而這正是讓他對自己感到厭惡的原因，因為沒有感情所以只能扮演小丑，扮演讓大家開心的角色，因為比起格格不入，扮演丑角才能讓自己有「做人」的感覺，覺得自己喪失當人的資格，便只能用「搞笑」來維持自己和人之間的最後一根細繩，當他被同學竹一的一句無心之言「你是裝的吧」所衝擊到後，他便開始恐懼想辦法彌補，我想他其實是非常努力想成為人的吧。

阿葉長相俊秀、加上長期觀察人類的關係，使得他知道如何應付所有人，於是便一直周旋在眾多女子當中。我想在女人的身邊，是讓阿葉更加痛苦的原因，他認為自己已經喪失當人的資格，失去了感情，但女人卻可以說是人世間感情最豐富的動物，或許阿葉是想從女人的身邊獲得一些「人類的溫暖」但不僅無法如願，卻反而更加凸顯出自己是個沒有感情的異類，最終為了麻痺自己便開始酗酒，人生開始墮落。

最後一篇的手札寫道：「我今年屆滿 27 歲，卻已然白髮蒼蒼，人們皆以為我已 40 有餘。」寫到這裡阿葉對自己的描述已經結束，接下來的後記是以「我」為第一人稱，我認為太宰透過「我」和酒店老闆娘的對話想傳達，即使那個大家認識的大庭葉藏已經死去，即使他的一生其實多麼的汙穢不堪，那些人仍然認為他們所認識的阿葉是像神一般乖巧的孩子，只看的到自己認同事物的人類，實在太愚蠢了。

本書以第一人稱視角寫成，主角所言一切是那麼稀鬆平常，如同我們許多人內心的呢喃。

卻又道出那些無法被整理、及好好被我們用言語表達的種種不快與微小詭異。

看完這本書，不會有那些所謂極為巨大、感人的啟發。

我想這本書給我的最大收穫，大概是讓我發現原來這些對於生存的不耐，以及偶爾對人群的厭煩，其實都那麼赤裸裸地存在我們心裡。

讓我發現原來我還有那麼多轉換思考的空間，以及愛人的空間。

以及原來我們都正享受著主角眼裡不屑一顧卻又掌握不到的虛偽幸福。

本書的作者已經自殺了五次，看完書後我始終相信最後一次的自殺完全出乎作者的意料，他把死亡當遊戲，甚至書裡有很令人訝異的句子：「我始終不曾想殺害他，

因為我認為死亡是幸福的。」

### 得獎感言：

剛接到這不知該從何說起，既然這樣的話這篇心得我想要拋開以往的寫作風格，把它當成一篇心情札記來寫。

時間：星期五的社團課

情境：正趕著把公假單交給班導簽名

咻的一聲從門裡衝出，減速轉過彎角，雙腳快速的帶動著雙腿直衝下樓梯，出了蕙孫館之後，像是在躲著什麼似的開始拔腿狂奔，終於抵達了目的地——國二導師室。

握上門把，轉到一半，卻突然想到那忘記呼吸的鼻子，我深深的吸了兩口氣，「咋搭」打開門，看似鎮定的走向前，但臉上那幾滴汗水還是不爭氣的出賣了我，向前走了幾步，和老師說明了一下請公假的理由，眨眼間，印章已經蓋完，正當我要走出門時，老師突然遞給我一張紙，並說：「妳閱讀心得得獎了。」，那時第一時間的我滿臉驚訝，嘴裡說出了上百個盡是形容無法置信的詞語，甚至還完全忘了是怎麼走出導師室的，半晌，我冷靜下來後仔細的看著那張紙的內容，原來是通知單啊，「一步、兩步、三步」我踏著輕盈的步伐，和愉快的心情向前邁進。

這是我第一次寫閱讀心得拿到獎，不過只有佳作而已，這證明了還有許多進步空間，最後我想要謝謝評審的肯定，讓我知道原來我寫得不差，讓我嚐到了甜頭，有動力繼續寫下去，謝謝，真的。

# 第一名

國中組 一年8班 葉 燃



📖 書 名：十三歲新娘

📖 作 者：葛羅莉亞·魏蘭

📖 出版社：台灣東方

## 一、內容大意

敘述女主角，蔻莉起伏的一生。藉由女主角不幸的早婚經歷，反映出印度的不平等種姓制度與低落的婦女人權問題。

## 二、佳句摘錄

我是文字，你就是樂曲，我是種子，你就是結果的樹，天是我，大地為你。

## 三、閱讀心得

十三歲，你期待的模樣是什麼？一名勤奮認真的國一生，還是食衣住行都離不開父母張羅的媽寶？但無論如何腦海絕對不會浮現一位新娘的身影，籌備著婚事，準備著出嫁。十三歲時，你都做些什麼？日日上學，時時讀書？在學校度過大半天，回家吃飯、補習，睡覺、休息？但絕對不是身為人妻，操持家務，接手照顧一個家。十三歲，你都煩惱些什麼？成績，考試？朋友不理睬你？家長總愛生氣？但絕對不是接下來要吃什麼果腹，新的家人喜不喜歡你，莫知下一段新的人生。

不過這些看來不可思議難以置信的事情，卻是真實的。我們可能覺得荒唐至極的，但在印度可能是天天上演的“家常便飯”，發生在城市鄉下的每一個角落。

十三歲便出嫁，成了寡婦，被遺棄在陌生的城市，默默的逝去芳華，靜靜的停下呼吸，這可能就是一位印度女孩不幸的一生。當我們坐在這裡，一樣也是十三歲，卻有全然不同的命運與生活。有一個溫暖的家，被細心呵護，有機會學習，起居無須自憂，受到良好的教育。這所有一切，公平嗎？

讀完這本十三歲新娘，你會發現在印度，有很多家庭仍吃不飽，穿不暖，還有很多人是不識字，無法學習，也有很多女孩因為家境貧寒，年紀還小就被迫出嫁，生育子女，操持繁瑣家務。加上很多不公平的制度如身分階級、種姓歧視，在印度婦女人權的低落，造成女性受到極為嚴重的不平等對待。

印度社會仍保持著“女子無才便是德”的性別偏見，以至於許多女孩是不允許被教育，完全失去求學機會的。書中提到因偷偷讀書，而被家長責罵、懲罰的女孩；和有讀書權利，卻愛學不學，並對老師無禮、惡作劇的男孩。而今日，就是現在，

仍有過半數的印度女性是文盲，至死不知道自己的名字該如何書寫。

而不平等的對待，除了知識的剝奪，甚至對人身最基本的安全權利，印度婦女也是受到嚴重的侵害。印度官方報導，顯示印度年平均約發生了三萬餘起性侵案。但世界組織卻以為這數字只是真實事件的十分之一，認為全印度針對女性的犯罪事件共有 33 萬起以上。除性侵外，還包括性騷擾、暴露、海外拐賣女童、家庭暴力、綁架與誘拐等犯罪行為。雖然現在世人對女權問題越來越重視，但印度的案件卻有增無減，2018 年印度官方仍有 3.4 萬件性侵事件被告發，去年平均每 15 分鐘就會有一位女性遭性侵。

雖然在書中，女主角最後還是“得救了”，但不是每個人都這麼幸運，“不快樂的結局”可能發生在全世界，在我們任何一個人身上。而我們，卻碰巧是那個極幸運的，幸福的擁有著一切。

我們應該多麼感激，珍惜我們擁有的一切，有的吃有的穿，被人照顧，可以上學。不要“身在福中不知福”，當你擁有許多人想要但卻沒機會的機會時，憑什麼嫌棄？要記得這世界上有很多人夢寐以求這些資源，享受這些資源的你，怎麼可以視為理所當然，甚至還棄之如敝履，覺得現有的一切資源不是自己想要的。

讀完這本十三歲新娘，請珍惜、感激你所擁有的一切。我們，其實是身在小新娘眼裡的天堂。

### 得獎感言：

這次獲獎，首先，要感謝老師，感謝老師的鼓勵與支持，如果不是老師勉勵我們投稿，可能永遠沒有這個勇氣。也感謝老師的幫助，我覺得，從初次投稿到現在，真的進步不少，再次感謝老師的指導，我學會了很多。而重要的不是得了什麼獎，而是你努力了，學習了，前進了。



## 第二名

國中組 一年2班 陳以芯



📖 書名：回到月亮許諾的那天

📖 作者：Misa

📖 出版社：城邦原創

### 一、內容大意

這本書是在講述女主角因個人正義感而向老師稟報某位同學在教室抽菸的事，但那位同學有自己的苦衷，況且那關係到他的家庭因素，所以老師並沒有告知家長。這樣的處理方式也令女主角一湯念心不滿，但同時知道理由的全班同學也開始厭惡、排擠念心，讓她難受不已。後來，她遇到了一個神祕學長一葉晨。他了解了念心的煩惱，並告訴她：「像月亮許願，說不定真的會實現喔！」於是她按照了學長所言，像月亮許願，希望能回到男主角一周惟念抽菸的那天。沒想到，真的實現了！這次，湯念心決定不再打小報告，只因為這個轉折，後來的一切都截然不同。她也瞭解了惟念會抽菸是為了悼念因為吸菸而得肺癌逝世的父親。這也讓念心感到非常自責，但她也成功了改善了自己的人際關係。就在一切都變得非常美好時，念心毫無預警地回到了原本的時間線。最後，她用她所得的所有情報以及真誠的歉意，成功讓朋友們再次相信她。

### 二、閱讀心得

這是一本帶有奇幻元素的愛情小說，我非常喜歡這類書籍。抽菸固然不對，湯念心的正直也沒錯，向老師反映同學的不良行為也是理所當然的。但周惟念抽菸的背後也有個心酸的故事。雖然包庇同學是不對的行為，不過有時也要試著站在他人的立場來看待這件事。不要在什麼都不知道的情況下，一股腦的把錯推到別人身上。也不要總認為自己一定是對的，覺得大家都錯怪自己，這樣反而會讓他人感到厭惡。當自己被誤會時，不能總是替自己解釋，說不定自己有錯，只是沒意識到。在這種情況下澄清與辯解只會讓他人更反感，令自己更難堪。回到過去雖然是天方夜譚，但最後念心還是回到原本的時間線了。作者是想讓我們了解，世間萬物都是一體兩面，沒有全然的好或全然的壞。好或壞不是重點，只有活在當下才是最重要的。即使我了解湯念心想再次回到許願後的時間線，但總該面對現實的呀！不能一味的貪婪那些美好。其實，只要你喜歡自己目前身旁的人事物，那怕是很細微的事，就別

想著要回到過去。也許換個角度看，一切都會好起來的。

### 得獎感言：

得知我的作文得獎的那天，我帶著又開心又驚訝的心情回到家裡，並告訴大家這個好消息。不管是老師還是家人都替我感到高興。這篇閱讀心得我非常用心的完成，並榮獲了第二名。老師的教導以及家人的鼓勵，都是讓我得獎的關鍵因素。我非常榮幸能獲得這個獎項，在今後的日子裡，我會更加努力的學習，並維持良好的閱讀習慣。

## 第三名

國中組 一年5班 莊鎰宣



📖 書名：原子習慣

📖 作者：詹姆斯·克利爾

📖 出版社：方智

### 一、內容大意

這本書主要是在說「複利效應」的影響，以及有效建立「永久性」良好習慣的系統化。

### 二、佳句摘錄

1. 目標不是讀一本書，而是成為讀書的人。
2. 人之生也柔弱，其死也堅強。

### 三、閱讀心得

愛因斯坦說過，複利可是比原子彈還可怕的，這是在這本書學到的第一件事：每天持續進步 1%，一年後，會進步 37 倍；反之，若每天退步 1%，一年後，到頭來將會弱化到趨近於零。小小的習慣，其實並不小！只要這個原子習慣，一點一滴的、利滾利的細微改變，會累積出巨大差異的。

而原子習慣這麼強大，若是養成一個好的習慣，將是多棒的事，這是在這本書學到的第二見識：如何養成好習慣？作者將行動系統化，分成了四個階段：「提示」、「渴望」、「回應」及「獎賞」。作者這部分說明得很詳細，不只介紹的好習慣的養成，也提供如何戒掉壞習慣。第一階段的提示，是讓提示顯而易見，要養成這個習慣，必須時時想起，例如我想養成飯後剔牙的習慣，那我便會把牙線放在餐桌上，以便提醒自己。階段二，渴望，讓習慣具有吸引力。像是養成運動習慣，而吸引我的動力是「渴望」擁有好身材。第三階段是回應，回應是確實行動的開始，可以以想法或行動呈現，而這回應的習慣一定是自己能力以內的。最後的獎賞，是回應所帶來的，這是所有習慣的最終目標，獎賞的最終目的是滿足渴望。

雖然書中將習慣的養成系統化、步驟化，但是最重要的還是，想要努力的那顆心。沒有新建立目標，就不會有後續習慣的養成。習慣，是自己心靈提升的里程碑，養成好習慣，就是在這無從得知的人生中，如虎添翼。

## 得獎感言：

雖然我寫這篇閱讀心得的最終目標不是為了得獎，是為了讓更多人能夠認識這本書、能夠養成良好習慣。但是還是很高興自己得獎了，非常感謝媽媽推薦這本書給我，不僅讓我能夠在閱讀心得的比賽中雀屏中選，還讓我更深入的讓自己進步。



# 佳 作

國中組 一年5班 杜佳怡



📖 書 名：看得見的隱形朋友

📖 作 者：蜜雪兒·庫瓦斯

📖 出版社：未來出版

## 一、佳句摘錄

1. 我說的「看見」不是只看見髮型或穿著打扮，而是「看見」我們的本質。我們都希望能遇到一個了解真正的我們、知道我們所有的怪癖並且能體諒的人。

2. 你的感覺決定你的隱形程度，幻想與否並不重要。不管你是不是幻想出來的，你覺得自己有多隱形，就有多隱形。

3. 感覺門廊燈的四周形成了一小塊溫暖的光暈，看起來像是邀請，宛如廣大世界中的最後一個前哨。

## 二、閱讀心得(含故事大綱)

故事以第一人稱描寫，講述的是一個叫傑克斯，一個被小女孩芙樂幻想出的「幻想朋友」。起初，她一直以為福樂是他的雙胞胎姐姐，而又因為「姊姊」總是會留給他東西，和他說話，他才不太察覺到自己其實是被幻想出來的，即使周遭的人（或物）對他忽略、刻意視而不見那般，他也當作是每個都與他作對、怨天尤人，卻是不明其故。直到有天聽見了爸媽的對話，在聊有關於芙樂幻想朋友的事，便迫使他去找了有關於幻想朋友的資料，雖然覺得愚蠢，但還是和芙樂分享自己有幻想朋友，並為朋友塑造形象。但是有次芙樂作噩夢的時候間接影響到傑克斯——他們因為害怕而跑到爸媽床邊，而太擠了就把爸爸推下床去，爸爸說出「連幻想朋友都有自己的幻想朋友」這句話倒是讓傑克斯大大的一怔，驚魂不定。

之後傑克斯又遇到自稱是被幻想出來的牛仔女孩說因為彼此是同類，這才讓他頓時醒悟，並認清事實。在不久後他又認識了自己的其他同類，而想尋找自由的他，便展開一場冒險……。這一路上，他因為特殊的機緣，依序成了三個小朋友的幻想朋友，而且以不同的模樣呈現在小孩們的想像之中，甚至給了它們幫助。最後，傑克斯決定朝著他的地圖——自己的未知前進，他來到一個新的世界，當時他大部份的記憶消失，卻變成芙樂她妹妹的幻想朋友。而他發現自己身在多年前熟悉之處，更是意外欣喜他和芙樂都沒有忘記彼此。

這本書的用字遣詞多數是家常用詞，字句之中也帶有幽默當中也有許多和人生歷練攸關的句子，值得深思。看到這故事，會讓我想到半年前剛到新的環境，總是覺得自己跟空氣無異，又因為過了好久都沒有如此寂寞，那段時日都悶悶不樂的。之後也不知怎麼的，豁然開朗，從安慰自己一直到想出自己孤獨的原因，書中說「你覺得自己有多隱形，就有多隱形」，先前都是我自己侷限自己的。如今我不再有自認為邊緣的想法，也察覺有時身邊的事物是隨內心的想法而定的。

書中最賺人熱淚的部分，是在最後的情節，兩人即使隨著時間前進、年紀增長，漸漸不需要幻想朋友的陪伴，卻始終沒有忘記對方，讓人完全感受到愛和友誼流露出的溫馨，是無可取代的。

### 得獎感言：

在寫作之前也沒有料到自己有感而發寫下的東西，會被選為優秀的作品，讓我對「創作」這方面又多了一點信心。我認為這是我給自己的機會還有挑戰能力的空間，也許是在之後的那幾次，希望又能比這一次更進步許多。

## 佳 作

國中組 一年5班 黃采育



📖 書 名：以你為名的星光

📖 作 者：築允擽

📖 出版社：城邦原創

### 一、內容大意

六歲出道的女主韓茉，就被大家稱為「天才童星」，但在二十三歲的時候，卻遭遇到不被經紀公司續約的窘境……，原本正想退出演藝圈的她，卻意外的獲得綜藝節目的邀約，但因為小時後父親欠債後又意外死亡，母親又像是人間蒸發似的找也找不到，因此重小被阿姨照顧到大的她，為了減少阿姨的負擔，然而很快的答應了這份邀約。

那部節目的名字為《再次相遇的我們》，主要是把螢幕情侶再度同框。而女主韓茉配對到的卻是完全沒半點印象的男主梁旻……。男主在節目中的不但毫不照顧，下了節目更是對女主更加的冷漠、不理，而他的經紀人更是有如釘子班的眼神，看待女主。

原本女主以為男主討厭自己，然而當女主陷入困境時，卻是男主第一時間陪在女主身邊，安慰的說：「重現在開始，我可以是你的退路。」，最後女主發現其實男主重以前就開始默默的保護她，像是有次女主的飲料被下了毒藥，喝了後倒在路邊，反而是男主第一時間送她進醫院、或是幫忙女主消除緋聞……，在最後兩人不但一起演了一部校園劇，也幸福的走在一起。

### 二、佳句摘錄

1. 現在想想，那段日子雖然辛苦，似乎也還是段不錯的時光。
2. 今天不把握，明天可能就不會再有。

### 三、閱讀心得

人的一生中常會遇到許多不同的處境，無論是像地獄般的困難、或像天堂般的快樂、甚至是像海水般的平淡……，在這麼多的情況中，無論是誰都無法預料到接下來會遇到的處境，但不管接下來遇到的處境多麼地困苦、艱苦，只要勇敢走出來，總會看到一片充滿溫暖的彩虹，有句話說「從來不跌倒不算光彩，每次跌倒後能再站起來，才是最大的榮耀。」，所以就算再困境中跌倒，只要勇往直前，永不退縮，就可以完成目標、夢想。

在男、女主角拍攝的最後一部戲，有一句話深深的吸引我，那就是說「到底是沒有夢想比較可怕，還是失去夢想比較可怕？」，我覺得這其實是一個很值得深思的問題，當我看到這個問題時，讓我想起一篇文章的標題，就是說「比失敗更可憐的是有夢想的活著」讓我發現其實「夢想」是非常偉大的事，只要沒了夢想，就似乎什麼都沒有了……，因此與其無所事事的活著，不如想想自己的夢想吧！在這本書裡，我學習到不管當下的生活的處境有多麼的刀山火海、倒懸之急，只要堅定的走下去，事情總會有所改變，我們心中的恐懼，永遠比真正的危險巨大的多了，因此當我們放下恐懼，就會發現，其實真正的危險其實並不是想像中的那麼艱難，全都只是虛空一場，但有句話說「河流之所以能夠到達目的地，是因為它懂得怎樣避開障礙」，我也在這本書中學習到，成目標的路途中，不能只是毫無目的往前衝，也要懂得避開障礙。

在這本名叫《以你為名的星光》的書籍的結局裡，讓我體會到，人生最精彩的不是實現夢想的瞬間，而是堅持夢想的過程，在完成夢想的路程中，一定會遇到許多風風雨雨，當然不是不勞而獲的，一步一步、一點一滴的完成、達到，在完成夢想的過程中，才是最美好，且最難忘的。

### 得獎感言：

林士欽老師曾說過：「平凡腳步也能完成偉大的夢想」，在這次的讀書心得的得獎名單裡，讓我對這句話讓我產生了共鳴，我在小學時的成績比均只落在中下左右，更不用說我寫出來的作文，也只是差人意……，但自重在小六的後半段，開始上了茶茶老師的作文課後，我的作文和寫作能力，隨著時間的腳步，一步接著一步的日 月累不斷的進步，她不但教我如何破題、教我作文的格式、還教導我如何運用佳句……，讓我再短短的時間裡學習到大大的知識，應此我要再這裡對雖然是我的作文老師，但跟像我的朋友都她深深一鞠躬，表示對她的感謝，感謝她讓我重原本醜陋的臭小鴨，變成光鮮亮麗的白天鵝。



# 佳 作

國中組 一年6班 李庭誼



📖 書 名：聽不見的聲音

📖 作 者：艾利·班傑明

📖 出版社：小麥田

## 一、內容大意

內容在描述一位 12 歲女孩與她唯一的好友，從幼稚園到 7 年級的變化。女主角是一名心思極度敏感、個性較封閉的女孩，而他的朋友，唯一支持他的人，在某一天，突然不跟主角說話了。還有，好朋友明明是游泳選手，但，卻死了。主角不能理解，為什麼人生中總有那麼多不能接受的事？那麼多的但是？從朋友消失在世上的那一刻起，從那聽不見的聲音中，尋找好朋友的死因。

## 二、佳句摘錄

1. 我喜歡彎又纖細的星月，看起來好像隨筆畫出閉起的眼睛，彷彿天空眨了眨眼。

2. 如果我將眼睛眯成剛好的角度，甚至可以看到燈光，彷彿星星一般，在空曠的夜空中閃動。

## 三、閱讀心得

女主角，蘇希，他知道很多別人不懂的事：螞蟻的睡眠模式、尿液本身無菌、水母的觸角拂過物體表面只需要 7100 分之 1 秒……。這些是作者帶給我的知識，這本書除了講述與朋友的友誼，還加了「水母」擔任沉默的配角，襯托出一種與世隔絕的獨特風格。這種風格讓我不斷沉淪。才短短兩小時，我就讀完這約莫 300 頁的書，書中令我印象最深刻的是，當蘇希接到電話的那一霎那，不光是書中的人物，就連讀者也不敢相信蘇希永遠不會再回來了，如果我身旁的人就這樣去世，連一句再見都沒有，就從此銷聲匿跡……，我當時想到這，身體不禁顫抖，無法接受這突如其來的消息，蘇西的人生也跟隨著通電話改變。但……有些事就這麼發生了！

這本書其實跟我想像的不太一樣，我以為聽不見的聲音是具體的，沒想到真正聽不到的人，是別人，別人聽不懂自己的聲音。青澀的中學，有時候內心的想法不一定能訴說，因為有些話一說出口，別人就會把你當作「怪咖」。蘇西的身旁，沒有一個人願意支持他，但是他忘了，他還有溫柔的媽媽，貼心的哥哥，當面臨同學的排擠時，身受困惑痛苦、自救掙扎時，在身旁的，不是別人，正是那最愛你的家人！在自己被陰霾覆蓋時，是家人幫你退去，化作太陽，讓你溫暖；當你人生失去

方向，是家人幫你返航，畫作掌舵，指向正確的方向。這本書，讓我也了解，朋友，會一個一個遠去，在乘風破浪後，倖存的，才是知己，而家人，會是永遠支持你的那個人。

### 得獎感言：

一聽到得獎的消息，我不知不覺喜上眉梢！我會接觸到《聽不見的聲音》，可以算是誤打誤撞，看到最後才有感而發，將這本書做為這次的心得報告。這本書把我帶到其中，很多心情，在作者的描寫下，都交織在一起，是一本值得一看的書！

謝謝老師厚實了我的語文能力，讓我有機會獲得評審的青睞，也希望在老師的指導下，我能繼續寫出好文章，獲得更好的名次！

## 佳 作



### 國中組 一年7班 李品嫻

📖 書 名：般度戰士 — 時間的盡頭

📖 作 者：洛希妮·查克西

📖 出版社：遠流

#### 一、內容大意

十二歲的亞露·夏哈住在母親工作的印度藝術文化博物館。為了融入學校生活，她常向同學吹噓誇大許多事。某天，亞露的同學突然來訪想揭穿她的謊言，並要求她點燃傳說中被詛咒的油燈，沒想到真的釋放出蟄伏魔王，將她母親和同學瞬間結凍，並且打算喚起毀滅大帝，讓世界結束。

#### 二、佳句摘錄

那彷彿影子的東西費力從油燈爬出來的時候，亞露跌跌撞撞地往後退。驚慌鑽進了她的骨頭裡。她試著吹熄蠟燭，但是油燈的火焰絲毫不肯退。慢慢的，那道影子長成了一個惡夢。高大且像蜘蛛般細長，有角、有尖牙，還長了毛。

#### 三、閱讀心得

這本有關於印度神話的小說，作者將它描寫的氣勢磅礴，在加上無與倫比的奇幻世界，讓我在閱讀時十分專注，也十分投入，它使讀者擁有無限的想像空間，像是神奇的看門鱷魚、看守死亡之門的鬼犬等，它也包含了許多精緻的奇幻物品和印度神話中的般度戰士，使人越看越身在其中。本書策劃者是雷克·萊爾頓，波西傑克森的系列作家，這也是為何我一眼就離不開它的原因，且「般度戰士」這本書的推薦文更包括了我最愛的奇幻小說家 — 陳郁如，以上兩種理由便成為看這本書的關鍵。當我注意到它是本「印度神話」時，就滿心好奇的不斷往下看到結尾，主要是告訴讀者，不要輕易說沒用的謊言，不只對他人不好，自己也得費心的去圓這個謊，主角因為騙了同學，而害自己受到相當龐大的懲罰，要去完成一個不可能任務，還背負著所有人的性命壓力，反面告訴我，人們說謊、欺騙都會帶來很大的報應和代價，但原因皆是個人問題，所以最後欺騙他人的人，全部的壓力和沉重都會一直存在心底，揮之不去。我認為在說大話之前，先仔細思考可能發生的後果，再加以行事，會較妥當，也更不易傷害他人。



#### 得獎感言：

得到這個獎項我覺得很榮幸也很開心，不只是作文，其實所有文學類的作品都一樣，需要許多個人的想法和創意，所以只要能發揮潛力，努力達成目標，就可以成功，這次得獎非常榮耀，也希望可以一直保持下去。

# 佳 作

國中組 二年3班 蔡 玟 翎

📖 書 名：海邊的卡夫卡

📖 作 者：村上春樹

📖 出版社：時報文化

## 一、內容大意

以一個十五歲自稱「卡夫卡」的少年出走這世界的他，背負著親生父親親口呈上的詛咒，因為厭倦了被母親拋棄的生活，他決定讓自己變得更加「堅強」-遇到挫折也不輕易言敗的堅毅；同住了一個區的中田，自從小時候在山中遭遇了場至今仍未無解的懸案後，一切記憶喪失，一直以空白的心靈走到了六十五歲的這一年，他卻殺了人。

甲村圖書館是這兩條平行線無形的交點。

少年在這睹見了親生母親卻不巧愛上了她，或者是她身影後同為十五歲，坐在圖書館裡殷殷等待早已被冤弒的情人的那名少女；中田則循著一股無法言語的指引就這樣朝圖書館前進，沿途也因為他老誠的模樣受到陌生人的親賴與援助。

懷著回憶滿腹情傷的佐伯小姐（卡夫卡的母親）終究死去；同樣過著沒有任何記憶的中田也在安詳中離開人世，他們同樣以被停滯或被截斷的記憶走完了生命，此時的卡夫卡正從他的一切眷戀中拚命回到現實裡，忍著不去回頭，讓那些都交付時間去消磨，讓自己仍規律地踏著未來的道路。

該留下的就任他漂泊，空洞的沒必要填滿；發生的就讓它成為歷史，卡夫卡，名義即烏鴉的少年，黑羽拂過風，在十天的如幻冒險中，孤獨的漫漫流浪裡，早已沒有逃避現實的怯懦了，學會堅強的活著。

## 二、佳句摘錄

1. 世界是隱喻
2. 你外在的東西，是你內在東西的投影，你內在的東西，是你外在的投影。
3. 為終止戰爭的戰爭是不存在的



### 三、閱讀心得

讀完上下兩冊後，我才驚覺自己的人生觀在不知不覺受到了衝擊，在探討回憶的價值上，雖然有時那些最痛苦最想徹底遺忘的過去，總是會被一再翻開，像書中的佐伯小姐一樣，然而內體依舊走在正確的時間軌道上，但她的精神仍停滯在十五歲的回憶，或多或少是一種死纏爛打，而不願面對現實的心態。但中田先生卻製造極大的反差，他甚至連回憶的定義也不了解也說不定，看著太陽從東升到西落，過一天是一天的活著，令人憧憬的無憂無慮。

不過，他卻覺得自己是空洞的存在。

回憶是堆砌出經驗的元素，在這個滿是狡詐的社會裡，沒有一些經驗就少了一點主見，思考也很容易被動搖，因此，人與回憶是相輔相成，它能干涉我們的每個選擇，痛苦是讓我們警惕，美好的令我們回味，適時的排解和記錄都使我們更充實。

太多的隱喻像是沒有解答的提問，在我們的腦海徘徊，悟到了，便成長了，書中一句這樣寫著：「沒辦法改變的是命運。」卡夫卡卻一味為改寫命運在外頭流浪，但也許他一直在尋找的只是轉換自己，翻轉心境的方式罷了，再次反觀沒有追求的中田，不僅不善於交際，甚至不識字，不過，這樣一個文盲卻熟練得活在當下，既然命運是不可逆的，那便讓我們隨波逐流吧！任憑命運在白紙上沾染大片的絢彩。

或許，卡夫卡即是世人的一個象徵，較於其他角色帶來怪異，反社會的人格特質，他顯得更貼近塵囂，也如他一般在人生中尋找真實的強悍，不過強悍究竟是逃離令人窒息的環境，還是坦然接受它，並成為它的一份子呢？這正是我們須要去學習的。

#### 得獎感言：

書海無遠弗屆，文字是思想崛起的動機，讀一本書就像人認識一個人，需要挖角他內在的意義，而不是一味鑽讀它浮於表面的文字，深刻體會一番才是「真正」的閱讀。這是我第一次得獎，也是因為剛好在暑假期間有充分的時間探索各類課外書，而不是如平日因忙於課業而疏於閱讀，很榮幸能得獎並和全校師生分享我對於這本書的感動，進而影響更多的人！

## 第二名



## 國中組 二年4班 劉子琦

📖 書名：手推車大作戰新娘

📖 作者：琴·麥瑞爾

📖 出版社：遠流

---

### 一、內容大意

敘述女作品背景是 2046 年的紐約街頭，用倒敘法帶領我們回顧這起「歷史事件」—手推車戰爭。

### 二、佳句摘錄

這就是我們發起戰爭的目的，讓紐約市永遠有幾台手推車。

### 三、閱讀心得

讀手推車戰爭是由一台卡車蓄意衝撞手推車而爆發，當時，卡車以「進步的」象徵迅速崛起，蠻橫地佔據紐約街道；傳統的手推車則被視為落後。即使過多卡車造成交通嚴重堵塞，卻沒有人願意揭發這個顯而易見的問題，因為在都市人眼中，反對卡車，就是反對進步。當然，沒有人會反對城市的進步，所以，藉著都市發展的藉口，人們故意忽略許多問題，即使它已經嚴重影響我們的生活……

不僅如此，作者揭露了更多讓我們選擇忽略公共問題的因素，如政治手段。以本書戰爭為例，因為卡車公司能帶給市長實質的政治利益，自然，政策立場會偏頗卡車一方，加上媒體的推波助瀾，這種觀念更是會深深支配民心，或許透過書本的描述，我們能輕易發現這種行政上的弊端，但在現實生活中，我們真的會注意到那些被忽視的問題嗎？或者，我們也只是被動接受訊息的那一方，在電視新聞的另一頭聽著政治人物或權威人士高聲談論那些包裝過的「事實」倒也沒真的聽懂，只是盲目的附和。

本書展現了以小搏大的精神，值得慶幸的是，身為弱勢的手推車團體，最後以團結公民的力量，奪得了戰爭的最終勝利。其實，在這個漠視問題的時代，更要有——群不畏權威的勇者，大聲為自己維護權益。與此同時，手推車的勝利，也可以反映出社會運作的真實樣貌，一個社會雖然要有先進的技術與高等人才，但也少不了在社會底層服務勞動的基礎員工，要是沒有穩固的基礎作為發展根本，要如何源源不斷的培育尖端技術？

雖是以戰爭作為此書主題，但作者卻以輕鬆詼諧的口吻，從諸多視角，如：學者、電影明星(公眾人物)、市長(政治人物)、普通百姓，帶我們深度頗析一場戰役的經過，非但沒有絲毫嚴肅，反而深刻貼近我們的生活，希望在讀過此書後，我們能更加關心自己所處的社會，不論是環境議題，抑或人權議題，都能進自己的一分力量，關照更多被忽略的角落，為弱勢群體發聲！

### 得獎感言：

很高興自己的作品能受到評審青睞。

我覺得與書本的相遇也是一種緣分，這本書《手推車大作戰》乍看之下是一本充滿想像力的幽默讀物，但在其輕鬆的文字間，卻暗藏了許多令人省思的社會議題，如果能夠細細咀嚼其中真意，在享受閱讀的同時，更能有激烈的思辨在腦海中碰撞，趣味無窮！

雨果曾言："書籍是改造靈魂的工具。人類所需要的，是富有啟發性的養料。而閱讀，正是這種養料。"《手推車大作戰》讓為我的寒假增添了不一樣的色彩，書中提到的問題更是現代人所面臨的議題，希望我們能夠藉由書本的力量，讓世界更加美好！

## 第三名

國中組 二年5班 黃宥綺



📖 書名：蔡康永的情商課

📖 作者：蔡康永

📖 出版社：如何

### 一、內容大意

作者本身是一位知名的電視節目主持人，同時也是一名寫過許多暢銷書籍的作家。此書透過作者與朋友之間的事件和對話，表達出「做自己」與「面對自己」的道理。從作者與朋友的對話中可知，大部份的主題都圍繞在「面對自己」，儘管那些是光明抑或是黑暗，只要能夠真實的看自己，一定可以活得不一樣。

### 二、佳句摘錄

1. 要做好一個人，當然要能夠辨認當下的自己，正處於神麼樣的情緒，從而漸漸了解自己，然後一步一步的，具備安放情緒的能力。這就是情商。P. 59

2. 悲傷或者其他不討喜的情緒，都值得我們認真探討它們為何始終跟著我們，沒有消失。P. 125

3. 只要偶爾用「第三人稱」描述自己，你的分身就出現了，分身會興味盎然的看著你自己，會看見一些平常你看不見的自己。P. 223

### 三、閱讀心得

讀手推車心得感想：閱讀此書，可以發現許多自己平時沒有注意到的那一部分，比如在這繁忙的生活裡面，我們大多把自己的注意力放在課業或者是工作上面，很少有時間在夜深人靜之時把所謂的「分身」叫出來與自己對話一番。久而久之，那些一直在內心的情緒便會凌亂不堪，有時甚至會影響到自己，所以作者以對話的形式，一層層剖析，帶領讀者慢慢把心中紛亂的棉線一一解開。在讀此書之前，我認為所有不好的情緒應該都要從我們的心中離開，但在讀完此書之後，我才發現原來許多不好的情緒是在推領著我們往前走，而作者告訴我們應該是要釐清情緒背後的意義，不要一味地排斥，這一點讓我對於情緒的概念有了新的想法，也讓我在生活中遇到曾經讓我頭痛不已的情緒有了不一樣的處理方法。書中有一個「標籤」的概念我認為是很值得探討的。存在於每個人身上的隱形標籤其實與我們的生活有著



密不可分的關係。從我的觀察中，這些標籤可能是來自父母親的期望，也可能是自己對自己的期許，有的重如鉛，有的輕如羽，其實往往並不是所有都是我們自己真正想要、渴求的，然而迫於生活的無奈，我們只能盡力去達成。隨著社會越來越多元化，我認為有些既定的印象或是想法，應該要隨著時代的舊殼也一起蛻去，這就好比一個人在成長時，隨著時間的演進，被貼在身上的便條也會越來越多，而當我們漸漸擁有自己的想法時，我們應該也要聽聽自己內在的聲音，把不必要或是不合時宜的便條撕下來。人生的這條路上，有時陽光普照，百花盛開，有時天陰欲雨，百草枯萎。我的生活不可能一直得到讚美，有時也會獲得一些批評，從前我認為對於別人的批評應當全盤接受，改變自己，變得更好，而現在我認為對於別人的批評應該要「適當」接受，而不是全盤，因為在改變自己的過程中，我們並不能因為別人的那些想法而改變了自己真正的本質，而是要把多餘的灰漬刷掉，讓自己變得更好。

### 得獎感言：

以前沒有得過閱讀心得的獎，因此我很開心！在一開始決定寫這本書時並沒有想太多，只覺得這本書帶給我的感觸很深，一湧而上的靈感亦使我奮筆疾書，將自己對於此書的熱愛與省思寫得淋漓盡致。我認為得獎並不僅是物質上的獎勵，是對自己努力的回饋，更是一種成功將自己喜愛之作展示且分享於他人的喜悅之感。

## 佳 作

國中組 二年2班 涂 芸 慈



書 名：喬治安娜街 33 號

作 者：珍妮.瓦倫堤

出版社：幼獅文化公司

### 一、內容大意

山姆是一位逃家少年，因為他曾經犯下了一個大錯誤，他霸凌他的同學馬可，馬可的人氣非常的好，山姆因此妒嫉他。有次，山姆借了馬可的車來開，山姆因為覺得好玩，加快了油門，撞上了大石塊，馬可當時也在車上，他的身體直衝車外，差點送性命。從那件事發生之後，山姆認清了自己是多麼壞的人，他自責了很久，甚至不配住在那個充滿愛的家，他獨自前往倫敦，找了一間公寓—喬治安娜街三十三號，之後他認識了一位朋友小波，有一天，小波因為這件事和山姆吵了架，小波為了讓山姆知道被離別的感覺，也離家出走，並找到了馬可及山姆的父母，最後在友情跟親情的幫助下山姆克服了難關。

### 二、佳句摘錄

1. 「所有的東西表面底下都是一樣的，不論你怎麼去偽裝那個表面。P. 133
2. 「你認識了四百五十種不同色度的綠，但每個人皮膚顏色都一樣。你渴望燈光、速度和噪音，一旦到了那兒，卻又太亮、太快、太吵。」P. 129
3. 「想著，多奇怪啊！人可以從一個地方消失，然後在另一個地方出現。P. 21

### 三、閱讀心得

人們總是會忘記曾經那些你擁有過的美好，逃避自己和過去，只為甩掉討人厭的自己，但你卻沒想過你的家人、朋友還站在原本的位子等你回來。山姆搬到的這間公寓，有很多關心他的人，但是山姆卻不想讓別人了解他，他想一個人，一個人好好的活著，但書中提到，螞蟻是群居動物，而人類就像螞蟻，「螞蟻群落」是馬可以前送給山姆的一本書，彷彿就跟山姆的未來大有關連，這也讓他慢慢了解，友情讓人得以克服難關的道理。山姆在公寓認識的朋友之一波希米亞，她是一位十歲的

小女孩，書中為呈現這個角色的觀點，以小孩子天真而直接的觀點來陳述，因此這本書的敘寫方式十分流暢、簡潔。

許多人會覺得，犯了錯誤就要逃脫這裡，把錯誤的自己藏起來，把別人有可能會討厭的一面丟掉，若是更大的錯誤，那就最好變成另一個新的人，好讓別人不要知道那個令你感到噁心的自己。書中的山姆其實也是這麼一個人，因為他曾經是個不良的少年，而且他還覺得自己的家人、馬可的爸媽和親人，都會認為他是個討厭的人，但是，他都不知道自己離開家以後，爸爸、媽媽都很擔心他過得好不好；搬到這間公寓後，終於遇到可以幫助自己的朋友，從此之後山姆學會了什麼是真正的友情、親情，書中描繪的內容相當感人，令人刻骨銘心。

看了這本書後帶給我相當多感想：友情的救贖、歸屬感、家的溫暖，作者瓦倫堤就好像穿透了每個人物角色，透過文字的描繪，雖然整篇文章精簡，但卻相當地栩栩如生。另外，文章的結尾並沒有寫得明確，反而是用「全家團圓」的景象來敘寫，留給讀者自行想像的空間，更絕妙的是她的文字如同施了魔法，像齒輪般地帶著讀者的心情一起跟著運轉；總之結構之完美，只有真正體驗過她的文字描繪藝術才能得知！

### 得獎感言：

非常榮幸能在這次的寒假閱讀心得比賽得到佳作，這本書是我在學校的圖書館借的，它的封面深深吸引了我，而內容更是精彩絕倫，珍妮·瓦倫堤把這本書寫得栩栩如生、情感豐富，進而影響到我在寫心得的想法。這次拿到了佳作非常的幸運，增加了我對閱讀的喜愛，也感謝各位評審老師給予的肯定！

## 佳 作

國中組 二年2班 邱姿綺



📖 書 名：如果你也聽說

📖 作 者：晨羽

📖 出版社：城邦原創

---

### 一、內容大意

故事從兩個家庭開始，一個模範生女孩，與一個患有口吃的男孩，兩熱看似並無關連，但他們的家裡卻有著相似的情況——他們被各自的父母「霸凌」著。男孩怕黑，於是媽媽就在晚上把他丟到沒有燈的房間裡自生自滅；女孩想彈奶奶生前作的曲子，爸爸就逼她在家裡只能一直循環彈著這首曲子……這樣難受的生活，一次又一次的壓垮他們僅存的求生欲，直到他們遇見，成為了彼此活下去的支柱，又到男孩死後，女孩心底的絕望，再到另一個男人的出現，讓女孩知道原來她也是值得被愛的。他們掙扎著譜下了一個令人心碎的故事，撞擊著讀者心裡深處的那塊柔軟……

### 二、佳句摘錄

1. 像我這樣的人，以及我這種人所說的話，註定不會有人相信，也不會被任何人聽見了。P. 111

2. 因為只要長大了，我就有更多的能力幫助想幫助的人，守護想守護的人。  
P. 134

3. 我早就不再相信那些看似完美無缺的人，一心認定他們的好全是偽裝，打從心底鄙夷並憎恨著他們。P. 211

4. 雖然再也無法當面聽他開口說話，但他的聲音將從此刻印在我的心裡。P. 329

### 三、閱讀心得

這本小說主要是以「霸凌」為整體的主題，我覺得這樣的題材很新鮮，不只是把那些被霸凌者的心情以及造成的影響表現出來，在某些段落還一併寫出了人性的黑暗面，讓人不禁屏息看完那些過於真實的情節。



其中的看點之一，莫過於主角們所受到的傷害，而這些傷害竟是由他們的家人所造成，不管是妹妹的抹黑、媽媽的冷漠、爸爸的佔有欲，都刻畫得極為真實，誰能想到眾人眼中的模範家庭，在私底下卻在「霸凌」著一個對什麼都無能為力的少女？當我意識到這個家庭的內幕時，不禁同情起了這個女孩，但後來在被旁人發覺後，她卻說這是她虧欠他們的。這番話讓我匪夷所思，是犯了什麼滔天大罪，才需要受到十幾年的荼毒？原來，爸爸討厭她，只是因為她想念奶奶；媽媽和妹妹討厭她，只是因為她阻止了她們與媽媽的外遇對象私奔。真令人毛骨悚然，難道她真的有錯嗎？

看點之二，是主角們的心境變化，以及他們的遇見。其中最讓我印象深刻的片段是：兩位主角會在彼此看得見的地方用仙女棒畫圈。少年是這麼說的：「用仙女棒畫圈圈，就表示自己很平安。」可能只有相同處境的人能相互尋求慰藉吧，可惜最後少年被父親推下樓，導致少女的生活失去動力，想一走了之。看到這裡，我既悲傷又氣憤，是怎樣殘忍的生活，才把兩個幼小的靈魂都逼上了絕路？也許大家都沒注意到，少年在夜裡用頭部碰撞牆壁而留下的血漬。

俗話說：「家是永遠的避風港。」什麼把「家」這個溫暖的代名詞變了調？什麼把人心變得如此敏感到脆弱的地步？我想，答案不得而知。生活如此艱澀、如此困難，於是苦悶無處發洩的大人們只好將那些憂愁爆發到孩子身上，大人認為不足掛齒、理所當然，卻忘了他們沒理由承受，也忘了他們都還只是孩子。

### 得獎感言：

這次非常榮幸能夠獲得閱讀心得比賽佳作，很驚喜、也很意外。閱讀一直都是一項很好的休閒娛樂，在休息的同時，也能增進自己的知識。閱讀書籍之後的反思，以及理解它背後的意涵，我覺得都很重要，並且可以幫助我們解決人生問題。如果能靜下心來讀書，那麼在做事的時候，也不會那麼浮躁了。因此，我邀請大家一起在書香世界裡遨遊。幸能在這次

## 佳 作

國中組 二年7班 郭博丞



📖 書 名：當我提筆寫下你，你就來到我面前

📖 作 者：張曼娟

📖 出版社：麥田

---

### 一、內容大意

這本書主要分成寫字，父母和我，戀愛這件事，我愛樹，終於明白了，這五個大主題，都是在描寫作者張曼娟自身的故事，一開始提到了現代的大家基本上都已經是打字之人了，很少有人願意再寫信了，在第二個主題中作者說到了高齡八九十歲的父母親，為了怕給作者添麻煩，開始去上養生練功的課程，還有自己對愛情的看法，和種種與父母的回憶。

### 二、佳句摘錄

1. 長的是磨難，短的是人生。P. 36

2. 不愛我的，我不愛，因為愛我的人才能接受真正的我，有優點也有缺點的我，不用假扮別人的我。 P. 62

3. 愛一個人，是因為他的美好。為什麼必須被接受?為什麼必須有回報? P. 81

### 三、閱讀心得

讀完了這本極短篇小說後，突然覺得感觸很深，作者也分享了很多她對於文字，家庭和愛情的觀點和想法，我也受益良多，書本中說到：「年輕的時候，只怕愛得不夠深，愛得不夠熱烈，不顧一切去愛，毫無節制的愛，愛到遍體鱗傷，心灰意冷。」可是就算現在的我們看懂了這段話，我們還是會奮不顧身的去愛吧！畢竟，誰也不會想錯過一個自己深愛的人。

有人說愛情就像徒手搬運沙子，你可以發現一件事，你會怕沙子流掉，所以你很緊張，手會捧得很緊，到了終點打開手，卻發現沙子變得很少，反過來說，你越是緩慢，不要用力掐著沙子反而能留住越多的沙子，愛情就是如此，要給彼此一些空間，才会有縫隙讓更多新鮮美好的事物，一起參與這幸福的人生。這本書讓我覺得人生和愛情本來就不是甜的，總會跌跌撞撞，一帆風順的人生和愛情豈不是很無趣。

很多人都會說：「愛，讓我遍體鱗傷。」但愛本身是無害的，是不成熟的人用它來傷害別人。真正愛你的人，是當別人都在關心你飛得高不高時，唯獨他會關心你飛的累不累，當你投資失敗時，就只有他會和你一起同甘共苦。張愛玲曾經說過：「短的是人生」，我們能擁有的就僅僅是短暫的瞬息，所以只要愛一個人，就要讓他知道，藏在心裡，又有誰能聽見呢？也不用為了別人而改變自己，做自己就是你最好的狀態和模樣。

### 得獎感言：

這是我第一次獲獎，感謝評審老師給我這個機會上台領獎，也感謝評審老師對我的肯定。