

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

特優

班 級：普一忠

作 者：陳映誼

參賽標題：世界上的另一個我——我讀《未來複製人》

書籍 ISBN：9577091229

中文書名：未來複製人

書籍作者：褚柏顯

出版單位：書華出版事業有限公司

出版年月：1997 年 8 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書的作者褚柏顯是長庚醫院心臟內科的主治醫師。他撰寫的這本《未來複製人》是以「複製」為核心主題，由複製羊桃莉來開啟此書的章節，深究複製帶給社會的利弊，並描述生物科技在各種產業上的應用，同時也探討到複製人的存在，將會在社會上面臨何等的瓶頸與挫折，以及是否挑戰了倫理道德的極限。

二、內容摘錄：

1. 「科學界的發展是一日千里的，而其中的兩大主流就是朝向更遠，而且朝向更細微的研究，以便由小知大。」(P.27)
2. 「複製人是一張白紙，可以任意揮灑想要書寫的思想，所以教育就決定了思想與智慧高低。」(P.74)
3. 「影集及小說的幻想是沒有止境，而且又代表了人類的夢想或是恐懼，所有天馬行空的預想未來，也會是今日實現的藍圖。」(P.77)
4. 「『長生不老』是自古以人類的夢想，渡海求藥，或修煉丹藥，或是遍訪高僧都是為了『長生不老』，或是為了『不死』。但事實上，人生自古誰無死？否則那就使得地球早已人口暴漲，容不下其他的生物了。」(P.177)

三、我的觀點：

年幼時期，青春懵懂的我曾幻想，在這世界上的某處有個長得跟我一模一樣的人存在。

如今，日新月異的科技，使得這個童年夢想似乎不再只是一抹虛幻，隨著分子生物學技術的提升，想要複製人類，並非是一項遙不可及的工程。

「複製」這門技術能解決的問題多元且廣泛，而大眾所看重的焦點之一即是「長生不老」。複製人的實現，能使人不再畏懼於生命的衰亡，因為其中並沒有「生死」的概念。當人一旦生了病，就能以分子生物學的技術來治病，不但可以使自己的基因永續存在於另一個新肉體，甚至還能將自己所愛之人留在身邊，不用面對殘酷的生離死別，體驗失去的椎心刺骨。

我們拿試管嬰兒和複製技術這兩個看似相同卻也相異的生物技術來做對比。試管嬰兒是有性生殖，從小發育到大；而複製技術為無性生殖，且是由成熟的細胞來進行「返老還童」。複製技術的特色是生出來的嬰兒不僅僅是與母親有相似特徵，而是有著與母親完全相同的基因。這個性質讓複製技術在保留良好基因的需求下佔盡優勢，正是因為複製技術不像有性生殖一樣，有父母各自決定一半基因的挑選過程，不用靠生殖細胞的結合，只需用細胞核內的基因複製到胎兒身體內，即可達到完整保存基因的功效。

如今，醫學上已普遍使用分子生物學技術來進行病情的診斷及治療，甚至還擴展到了法醫辦理案件和親子鑑定的範疇。例如在心臟科能藉由分析基因，找出家族病史的遺傳基因，感染科能在抽完血後立即診斷血液是否感染了病毒，腫瘤科經過分析癌細胞的結構，對於是否有抗藥性能事先得知，許多醫學門診都從分子生物學中獲益匪淺。如今，當分子生物學配合複製技術應用，就能早日找到基因調節和基因製造的異常，進而改正阻止，補足先天上的不良，決定細胞生死，這更是醫學史上的一大突破。

讀完《未來複製人》這本書後，我所反思體悟的不單單只是上述關於複製技術的優點與好處。我更加關注的面向是在璀璨光明的背面，仍然有著那片不見天日的黑暗面。複製人在現今社會上受限的主要原因，並不是因為生物技術的不足，而是因為這項技術已經觸犯了倫理道德，違反國家法律。如果以複製的技術真實複製出了一個嬰兒，在複製的過程中，極有可能使用了好幾位男女性的細胞或是女性的子宮，使這些人們與嬰兒的出生有著關聯性。在這樣的生育體系下，「父母」的定義漸漸被混亂的關係模糊了邊界，究竟應該要認哪個方面的提供者為父為母？這是複製人的眾多爭議裡，最須嚴謹深究的一個議題。

除了複製人的父母親認定問題，「器官捐贈」也是一項被社會道德所質疑的議題。當有人被重病纏身，需要以器官移植的方式治療才能維持生命的情況下，他們的餘生無一不是煎熬難耐的。由於器官捐贈者的缺乏，等待自己被分配到器官移植手術的時間必然良久，而要想找到與自身適配的器官更是難上加難，於是這時的複製人技術就成為了那些等待器官的病患們的救贖之光。因為複製人的基因是從本尊的基因完全一致的複製進體內，則複製人的器官

與病患的肉體適配性必定高於其他捐贈者的器官。有些人為了得到全新完好且不易與病患本尊排斥的器官，會採取複製病患的手段，修正錯誤的基因，使病患的複製人成為病患專屬的器官捐贈者。甚至還有藉由在病患的複製人身上做手術和實驗，找出可行的治療方法後，再施行於本尊，才不至於手術失敗……等，這些利用複製人肉體的種種作為，使得複製人堪比「人形白老鼠」。這些行為，使得複製人工程，不僅對傳統倫理道德造成巨大衝擊，而複製人的權利概念，也備受爭議。

隨著年齡增長，我不再如童年一般天真無知，憶起當年那個渴望有另一個自己的夢，如今重新思慮，我真的願意讓另一個「我」存在於世上？當我的複製人與我同時並存時，那他是否享有與我一樣的權利？又或者是兩人共同享有「我」的權利？當這些問題躊躇心中，我不禁對現今的複製技術產生疑慮。科技大躍進之下，複製人延伸出的影響不只是好處和便利，更多的是無盡的爭議和衝擊。複製人相關議題牽扯到太多面向，包括宗教、法律、社會道德、心理建設等。面對複製人這項眾所盼望的技術，該如何以合法途徑成功複製出人類，以及複製後的一切相關事務的處理，都值得醫學界及全人類深思探究。

四、討論議題：

1. 複製人應該擁有人權嗎？還是只是附屬於本尊的一副軀殼？
2. 一旦複製工程普及之後，人類社會是否將愈來愈走向「極權模式」，使富人人口暴漲，窮人人口削減？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

特優

班 級：普一忠

作 者：賴孟長

參賽標題：能改變人生的四大秘密

書籍 ISBN：4717702076825

中文書名：人生的四大秘密

原文書名：Secret Collection

書籍作者：Adam J. Jackson

出版單位：商周出版

出版年月：2011 年 08 月 09 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者亞當·傑克遜是國際知名的治療師、心靈勵志演說家和作家。他已出版了八本書，並翻譯成許多語言，其中包括最暢銷的《人生的四大秘密》系列：愛、快樂、健康和財富。他的作品時常出現在英國和美國媒體上。

在書中提及的角色是以現實生活裡的人物為藍本，加以改編成了故事，作者希望能夠用他們的故事激勵讀者，正如他們激勵了作者一樣，改變人生。

二、內容摘錄：

如果你希望被愛，就先去愛。很簡單。(p.13)

在生死兩岸，愛是中間的橋樑……愛是唯一的生機，愛是唯一的意義。(p.17)

每一個問題都會帶來一份禮物，豐盈你的人生。(p.62)

大多數人都在他們寂靜的絕望中生活。(p.95)

酒吧裡的兩個人看著窗外，一個看見塵土，另一個看見星光。(p.99)

想想吧！今天的黎明不會再回來！(p.117)

提出要求的人，就會被給予；門為敲門者而開，而去尋找人，必會找到。(p.195)

吃什麼、何時吃，以及怎麼吃，造就了你的健康。(p.219)

對金錢的喜愛是萬惡之源，可是合理利用金錢，卻是人類的福祉。(p.291)

三、我的觀點：

愛，為你創造無限希望；快樂，讓你的人生充滿活力；健康，為你創造無限遠景；財富，讓你得以創造無限可能。我們的人生有這麼容易靠著這四大秘密而改變嗎？

書中以年輕人來代替讀者提出問題，每個大秘密又會被分成十項秘密來訴說，就猶如探險一般，一頁頁揭開秘密，十分引人入勝。書中另一位重要角色——「中國老人」，是作者將人生旅途中遇到的多位睿智長者，綜合設定而成，老人是啟發者，以神秘身分協助年輕人找出問題，並留下找出答案的線索，撥開層層迷霧，不知不覺中，年輕人改變了自己。

這本書，在性質上屬於作者激勵自己的告白，藉由自己及周遭友人的遭遇改寫成一篇又一篇的故事。在書寫的途中，作者不斷磨合性情、改變自己，一步步成長，使自己從年輕人變成「中國老人」，寫下這本激勵讀者的文字，讓我在閱畢此書後，也能在生活中漸漸改變，並影響他人。

讀完「能夠改變人生的四大秘密」之後，自己不免在某些秘密中，被赤裸裸地分析，彷彿被作者看透一般。不過在發現自己所缺少的秘密之後，改變自己人生的道路上變輕鬆了許多，其中我感觸最深的是快樂系列中「態度的力量」；遇到困難或壓力時，問自己三個有力的問題：一，這件事有什麼最棒的地方？二，還有什麼美中不足的？三，我該如何補救這個狀況，並在其中尋找樂趣？這三句問題讓我能夠從更正面的角度去看待事情；像是當我想鍛鍊體力時，代表我終於知道健康的重要性了，而體力不佳則是美中不足，但是我可以藉由閒暇時間出去走走或是跟家人一起運動、爬山，不但可以使體力變好，也可以增進自己與家人間的親情；不再是把事情的结果做了最壞的打算，而不敢去面對所遇到的困難或壓力。

當然，當悲劇以最壞的結局降臨我們的生活時，可能難以在其中找出較好的一面，只有積極面對並在悲傷中尋找意義，才是唯一能夠使我們走出悲痛的办法；莎士比亞的作品中《哈姆雷特》和《暴風雨》這兩部都是悲劇，可是前者是以悲劇帶來悲劇，後者卻是以悲劇開始結束於好的結果。同樣是以悲劇開始，但結果卻大不相同，因此當我面對著悲劇的開始，結局的好壞其實已經牢牢地被我握在手中，想要有好的結果就必須去做出行動，而不是一直照著悲劇的劇本，差別只在於自己願不願意去面對並把傷痛化為自己前進的動力而已；這讓我在遇到挫折時，有更多向上的動力及信心去改變自己的人生劇本，寫出自己想要的人生，儘管前方困難重重，但我相信只要我去做，就一定會實現並有所改變，因為我是自己人生的主角。

從書中的四大秘密，以及激勵，都使我受益匪淺，儘管我沒發現，但是我相信我也在不知不覺中漸漸地改變。

四、討論議題：

人生就如同作者所述說的可以靠這四大秘密改變，但是為什麼以前都沒有注意到呢？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

特優

班 級：普一新

作 者：王奎榮

參賽標題：假面人生

書籍 ISBN：9789577339478

中文書名：人間失格

書籍作者：太宰治

出版單位：新雨

出版年月：2010/7/23

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

「人間失格」即「失去做為人的資格」之意，此謂太宰至生平最後的一部著作，也是他最為重要的作品。全數由作者的序言、後記，以及主角大葉庭藏的三個手札組成，描寫對生而為人的意義深感困惑主角大葉庭藏自青少年至中年。

二、內容摘錄：

膽小鬼是連幸福都懼怕的，即使是棉花糖也能讓他受傷（p.66）

世上每個人的說話方式，總是如此複雜模糊，總帶有種微妙卻又不負責任的複雜性，對於他們那多次一舉的戒心，以及多的數不清的心眼，總叫我不知如何應對，進而抱持自暴自棄的心態□□（p.88）

三、我的觀點：

這本書在我國中時期的時候有看過一遍，當時的我被這種思想衝擊了不少。其中的「偽裝」印象令我最深刻。「人間失格」代表的是失去人間的資格，是一種社會所認可的資格。從幼年時期的用餐情節，與姐姐們的對話以及與父親的互動不難發現，作者本人對於書中角色投射了「小丑」的形象。為了生存，選擇以虛假的笑容掩蓋自己對世界的恐懼。戴上面具以遮蔽自己羞恥活在世界上的慚愧。想盡辦法成為一個專業的「演員」。為了不被發現自己內心脆弱的一面，他選擇不斷提升自己的「演技」，與最危險的敵人竹一當朋友。

但在書中提出的「相互輕蔑卻又彼此來往，並一起自我作賤——這就是世上所謂「朋友」的真面目。」這句話中，卻無意間也抨擊到了自己。我想，在這樣厭惡卻又無法逃離的矛盾心靈底下，更加深了葉藏否定自己的想法。他想辯駁這世界邪惡的真理，卻又發現自己其實也禁錮其中。而之中的酒精、妓女似乎是他最好的慰藉，投入他們懷抱，透過掘木，他發現在這些懷抱底下不用再偽裝什麼，他多次遊走當舖，傾家蕩產也在所不辭。掘木所帶來的左翼激進思想讓他參加了地下組織，這表面上看來恐懼黑暗氛圍卻樂在其中的矛盾，其實歸咎於自己的愧疚。對他來說，不合法的 注定見不得光的悲哀才屬於自己。

多次的殉情，他遊走在女人之間。書中「膽小鬼連幸福都會害怕，碰到棉花都會受傷，有時還被幸福所傷。」以及「我知道有人是愛我的，但我好像缺乏愛人的能力。」體現一種因恐懼而無法真正愛一個人的殘缺。「但我並不怕死，但若是受傷流血，變成殘廢，我可不要。」更說明了他比起被世界凌遲致死的痛苦，更渴望轟轟烈烈的浪漫死亡。

這說來極端，卻也合乎情理。誰不渴望被世界認可，被世人所愛呢？但對於情感細膩且擁有智慧的他，揭露了事實的陰暗對他來說的影響，那恐懼遠遠超出渴望，最後只好透過偽裝掩飾。其實很多事情，我們都知道，但我們不願面對，不願追尋真正的答案，因為害怕傷害到自己。活在世界的生存法則，其實太宰治都血淋淋在小說裡暗示。內容除了頹廢，其實有更多我們不願面對的人生黑暗面。

許多時候我們沒辦法表露自己真實的情緒，在一次一次的偽裝下，很容易迷失自己。而人間失格比起厭世，更像是無法置身事外的無奈。只能藉由逃避現實、逃避真實的自我，尋求一絲自我的慰藉。放逐自身，只因自己不配存在世間；否定自我，只為了舒緩內心的脆弱傷痛。真正的「人間失格」到底是由自我決定，抑或是由社會與他人評斷？我不覺想起竹林七賢的疏狂，看似放誕不羈的人生，是否又是屬於他們的一種解脫呢？而我們又有多少人能做到不戴著「面具」，坦然的接受自己的人生？

四、討論議題：

與他人不同的時候，該選擇獨善其身還是委屈求全？抑或怨天尤人。

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

特優

班 級：普一新

作 者：任家萱

參賽標題：不放棄的學習人生

書籍 ISBN：9789573270447

中文書名：芬蘭的青年力:我想成為我想成為的人

書籍作者：陳聖元

出版單位：遠流

出版年月：2012 年 9 月 1 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者陳聖元，在十六歲的年輕生命裡，由於對自己的迷惘，不了解自己究竟想要的是什麼，與其成為只會死讀書，卻毫無自主思辨能力的人，為何不趁早體會何謂才是生活?於是進行了長達一年的挑戰——自我探索之旅；再於十九成年之齡，進行了為期一個月的夢想——自我實現之旅。「有夢就去追，但夢，追到了才叫美好。」他勇於冒險，想成為他想成為的人。

二、內容摘錄：

芬蘭的競爭力並非在填鴨式的補習壓力下所達成的，而是在快樂且開放的環境中學習當代所需要的能力，更在各種國際學力評比中名列前茅。(P・4)

芬蘭的教育有其優點；台灣的教育亦有其優勢。因此，不該一味地崇拜芬蘭或批評台灣(P.5)

芬蘭人相信，因為有熱情，才肯花心思去學習。未來的世界是只有因熱情而能忍受挫折、並終身學習的人適合生存下來。(P.5)

「教育及生活」，擁有更開闊的視野，懂得如何思考，知道怎麼生活，都遠比成績單上的分數重要。(P.9)

三、我的觀點：

考完人生第一個升學考後，我似乎失去了某種動力，不想讀書、不想精進任何能力，對

生活毫無熱忱，成天渾渾噩噩，會考形同我人生的終極目標。這樣的不知所措深深的困擾著我。在台灣，學生們被繁重的課業佔據著，幾乎沒有餘裕停下腳步，想想自己正在做的事情，取而代之的只是不停地按表操課，生活就像順水推舟般不斷前進，即使偏離了航道也停不下來。這是閱讀此書後我找到最貼切的原因，更是本書中最大的深思議題——教育的本質與學習的真諦。懵懵懂懂的學齡時期，父母就給予了許多珍貴資源投資，補習班、家教、才藝班．．．．．缺一不可，深怕我們輸在起跑點。然而我們卻不知道為何而讀，只能默默盲從。

久而久之，會不禁發現生活充滿束縛。「要繼續練才藝？等各種大大小小的測驗結束。」、「想談戀愛？等上頂尖大學自然有許多選擇。」、「要買手機？等長大再買。」。似乎只要把書讀好，其餘的無關緊要，以後再說，終生就靠幾張閃閃發亮的文憑學位就足夠了。

近年來教育局提倡高中、高職同等價值，並實施新課綱，但是「萬般皆下品，唯有讀書高」的錯誤觀念仍根深蒂固著整個東方世界，升學為核心的體制暫時仍無法改變，但可以改變的是自己的價值觀。難道說，讀明星高中並考上知名大學的一表人才，才叫做優秀？難道說，技職的學生不會是國家的棟樑？難道說，讀冷門科系，就等於沒什麼前途？台灣人迷信崇高的學歷、高社會經濟地位的職業，這也是為什麼台灣教育扭曲變形的最主要原因。或許父母要適度地放手，不要強求將小孩塑造成心中的完美模樣；或許孩童要勇敢做自己，不要因為社會期待而放棄夢想。

華裔NBA球星林書豪，哈佛大學經濟系畢業；知名樂團五月天主唱陳信宏，師大附中畢業。他們的父母卻能跳脫傳統思維的框架，讓這麼學富五車的孩子，勇於追求他的籃球舞台、歌壇舞台。這個家庭教育，是不讓孩子永遠留在安全圈，儘管沿路崎嶇不平，跌跌撞撞，卻能增加受挫能力與抗壓性，懂得謙虛並不斷學習。

若兒女是台車子，家長就是修車師傅，應稱職的檢視任何會影響行車安全的細節，希冀此車能順利地恣意馳騁。相反的，大多數的父母卻只想坐在駕駛座，開往一條安穩、順遂的道路，這樣做固然是為孩兒好，但這種「善意」往往無形中扼殺了莘莘學子在學習上的自發性。如今是全球化競爭的時代，任何科技都有可能被迅速超越，若對學習欠缺熱忱，只是敷衍考試，就容易被世界淘汰。芬蘭增廣了作者的視野，也啟發了我對學習的真諦，期盼本書也可以帶給讀者一些不同的角度，來面對升學、以及面對未知的人生。

四、討論議題：

芬蘭人認為「生活」才是教育的主軸。「處處留心皆學問」，學問不僅僅是侷限在教科書中，這樣的視野太小，猶如坎井之蛙，畢竟諸多生活上的知識是課本不會教的，需要自己去

摸索、去嘗試，試著把學到的技能靈活運用在實際的各個面向，培養生活上的解決能力。而我們又該如何在生活中落實「素養」教育？而擺脫傳統的填鴨教育呢？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

特優

班 級：普一新

作 者：莊詠晴

參賽標題：用行動力改變世界

書籍 ISBN：9789862726396

中文書名：一枝鉛筆的承諾

原文書名：The promise of a pencil : How an ordinary person can create extraordinary change

書籍作者：亞當 博朗

出版單位：商周出版

出版年月：2014.8

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這本書的作者為亞當博朗，當他 16 歲時，也就是正值我們這個青少年時期實在基金會打工，卻意外地開啟他對幫助貧困地區教育的渴望。他問了一個男孩想要什麼，得到的回答讓他在自己能力所及之餘，決定竭盡所能地幫助他人，奉獻自己的熱忱讓理想轉變成現實，而不再只是遙不可及的夢。

二、內容摘錄：

我們害怕離開那些熟悉的環境，這是很自然的事，但是探索不熟悉的事物，可以讓我們不再只注意那些定義我們是甚麼的標籤，而是專注於發現我們是誰。」(頁碼第 39 頁)

「相信不可能的事，我們想打破別人在眼前設下的規則，創造一個比既定狀態更好的世界。」(頁碼第 117 頁)

「創造新事物很簡單，創造長久的事物很難。」(頁碼第 220)

「錯誤迫使你暫停、評估和從來。雖然我們很害怕犯錯，但其實他們是被隱藏的祝福，能夠將鏡子的反射作用轉變為發現深入見解的窗口。(頁碼第 236 頁)

「請不要讓任何人告訴你，你的夢想不可能實現。不管夢是大是小，你絕對可以讓它成真。」(頁碼第 312 頁)

三、我的觀點：

俗話說：「坐而言，不如起而行。」，如果有了想法後，卻因害怕、懶惰而不去實現，就算你有再好的想法，到頭來也只是空想罷了！

這本書講到，亞當·博朗從一個小男孩的願望中得到了啟發，或許我們生長的环境經濟良好，不愁吃穿，想要大於需要。但從未認真想過的是，在我們衣食無缺、慾望無窮的生活中，有人卻連接受教育的資格都沒有，想要的也僅僅是對我們而言毫不起眼的鉛筆，卻沒有人來解決問題？在地球上，不僅僅是印度這個國家，有多少個國家，多少位人民在為下一餐煩惱，下一餐都沒著落了，談教育？簡直天方夜譚！

在我眼裡，亞當·博朗是一位很勇敢的人，一般人的想法或許是認為自己的事最要緊，管好自己的事就好了。但他不是，他發揮了「人飢己飢，人溺己溺」的精神，把他人的困難發揮同理心解決問題，他試著站在別人的角度思考問題，並且跨越舒適圈，這點就非常令人敬佩了。或許人人都害怕跨出舒適圈；或許人人都害怕面對迎面而來的挑戰與挫折。但他還是選擇勇於面對困難，她學著思考、學著規畫、努力實現。即使幫助他人對自己毫無實質上的獲利，卻可以為他帶來心靈上的滿足；即使努力不一定有所回報，卻還是竭盡所能地付出。他突破現況，追求更好的自己。在這本書裡我最喜歡的一段話是：「請不要讓任何人告訴你，你的夢想不可能實現。不管夢是大是小，你絕對可以讓它成真。」，我覺得這句話說得很好，因為沒人可以限制你的夢想、實力，除了你自己。與其畫地自限，倒不如勇敢地相信自己一次，如果連自己都不願意相信自己，那誰還願意相信自己呢？有時我自己在做一件事，聽到別人的經驗覺得很困難，就會開始畏縮；會開始猶豫要不要繼續；開始猶豫自己能不能成功。

亞當·博朗的故事讓我想到在開學典禮時有位學生代表說的話：「你不用等到很厲害才可以開始，因為只要你開始了就會很厲害。」，這句話給我的感觸很深，小時候的我們總是會說：「等我長大以後我要幫助很多有需要的人。」但誰說幫助人一定要等到長大？

非洲有一種病稱為瘧疾，平均每 30 秒就有一人因為瘧疾死亡。美國有個小女孩凱薩琳知道這件事之後努力發起募款活動並用募集到的錢去買蚊帳，那時她才六歲，她幫助過的人卻比我們多很多，她的想法很簡單，就是努力的讓大家不受瘧疾所苦。有想法、有行動力，人人都可以拯救世界的英雄。幫助人不用等以後，實現夢想更不用。有好想法的人或許很多，但願意勇敢實踐行動的人卻很少。人不能自滿於眼前，應該要脫離自己的舒適圈，勇敢去闖蕩。

或許有時候我們缺少的不是好的想法，而是遺失了勇於實踐、努力追求更好的自己那份勇氣。只有正視自己的軟弱跟天真，我們才能成為自己心中，那嚮往的大人模樣！一個不

畏懼現實挫折，永遠對世界充滿正向期盼的自己！

四、討論議題：

1．偏遠國家資源及教育議題。受國民教育是台灣人的基本義務，那偏遠國家呢？難道他們沒有受基本教育的權利嗎？

2．當自己的理想遇到挫折時，我們該跟現實低頭？還是勇敢繼續闖下去？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

特優

班 級：普一新

作 者：黃子嘉

參賽標題：夢想的終點

書籍 ISBN：978-986-1795-

中文書名：到處存在的場所 到處不存在的我

書籍作者：村上龍

出版單位：大田

出版年月：2019 年 8 月 1 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

村上龍，日本的小說家、電影導演。一直秉持著「不重複使用同一個方法」創作作品。第一本小說《接近無限透明的藍》即獲得第十九屆群像新人獎、第五十七屆芥川獎，初試啼聲便於日本文壇擁有了屹立不搖的文學地位。

本書描寫了人過了日復一日的生活，不斷複製，人只會變得越來越平凡、無感、冷漠、最後剩下疲憊……面對死氣沉沉的零度生命，我們究竟有無抵抗能力，改變自己？

二、內容摘錄：

P.27:我終於明白，真正能夠作為支撐的東西就只有自己的思考能力而已。

P.41:所謂面對現實，就是要排除期待感或是抱持希望的觀測這些先入之見，實事求是去看清楚現實，雖然並不是件多麼困難的事，可是卻沒有人發覺這一點。

P.47、48:所以人家才會說你沒有面對現實嘛!不論誰來看，你都比垃圾還不如。你那種演技根本沒人想看。為什麼自己會受到矚目呢?那說起來只不過是傲慢而已吧？

P.205:過去，走在現代化路途上的日本雖然貧窮，但就是有希望。

三、我的觀點：

在日常生活中，我們只會專注跟自己相關的人、事、物，但你有曾去觀察過一個陌生人的行為嗎?作者在一個稀鬆平常的便利商店裡，能鉅細靡遺的描述出七位消費者和兩位店員的

行為。在每天重複進行的動作裡，作者卻能從中感受到新的體悟。

有些人有著不被自己所接納的夢想，本書提及了離了婚從事特種行業的女性，覺得自己不適合去給因為踩到地雷而失去腿的人製作義足。她被社會賦予了場所(酒店)，卻不代表被侷限在內，就像伊比鳩魯所說的：「疾病的根源是在容器本身。」也就是人自己，那如果把「疾病」替換成「夢想」會不會也一樣呢？

兒時，我的夢想是成為一位能言善道的老師，卻因為生性害羞，又不擅長與人溝通而放棄。這樣看起來，我是不是也被自己的缺點所侷限了呢？我應該要更努力去克服我不敢講話的弱勢，不讓夢想消聲匿跡。就算遇到問題也要試著去溝通，而不是逃回避風港，當你跨出界線一小步，就是往夢想躍進的一大步！

你是否也覺得自己常常被約束了呢？被家人、被小孩、被朋友、被更多的更多給制約了呢？書中的某段話令我印象深刻，一個小孩對著規範自己的父母說到：「由於一直待在家裡、待在公司、待在學校，才會完全不知道這世界的其他地方發生了什麼事。」其實這些規範我們的人，往往也被自己的工作，自己待的場所所規範了。他們了解的並沒有多，只是將自己所經歷的，世界的一點點拿來告誡我們罷了，所以我們並不需要決的惱怒，厭煩，把長輩們的提點，當成在江湖闖蕩前的叮嚀，化為夢想的跳板，躍向世界！

在一個班級裡，通常可以看到有兩、三個小團體，通常你會選擇跟某一群比較要好。故事裡的家庭主婦也遇到了相同的問題，到底要去看起來很耀眼的高檔貴婦團，還是能夠聊自己喜歡的八卦的大媽團呢？還是跟任何一邊都沒有關係，只是為了尋求可以閒聊的人而親近呢？到底去八卦他人不為人知的祕密的意義在哪？人啊！還是不要知道太多比較好！懂的事情越多，所得到的樂趣並不會更多。在這個資訊爆炸的年代，網路提供的資訊不一定經過考察，驗證，而且這些訊息的來源也無從得知。當我們在看、在聽、在說這些資訊時，一定要謹慎評估它的可信度和正確性！

本書雖然是由多個不同的小故事所組成的，但所有故事都在告訴大家要相信自己，不畏苦，不怕難！相信在看完書後，你能對世界有著不一樣的啟發，並能懷抱夢想，努力實踐願望！這群人用他們的親身經歷來告訴你，他們能夠再如此卑微的困境中活出自己，你也可以！找到目標，勇往直前，相信自己就能看到終點！

四、討論議題：

夢想聽起來相當美好，但在現實與期盼中，我們該如何找到屬於自己的定位？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

特優

班 級：普一新

作 者：賴宜謙

參賽標題：重新圓滿的缺憾

書籍 ISBN：978-986-387-4

中文書名：最好別想起

原文書名：All Is Not Forgotten

書籍作者：溫蒂·沃克

出版單位：木馬文化

出版年月：2017 年 5 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者溫蒂·沃克讀了關於精神疾病的書籍以及請教了精神學家來去更深入精神學方面，寫下了此本小說。

《最好別想起》主要在講述死主角珍妮在樹林裝遭到性侵害，醫生透過一種消除記憶的療法讓他忘記這晚的噩夢，但是這一場意外已經在珍妮的心中留下不可抹滅的陰影，珍妮在每晚的夢裡總是很痛苦，為此，珍妮的父母只好找了一位精神學家來幫助珍妮，而他決定幫珍妮想起這一切，過程中，他逐漸發現珍妮一家似乎有不可告人的秘密。

二、內容摘錄：

人是微不足道的生物，只有在他人心中的地位能給我們滿足，賦予我們生活目的，讓我們感到驕傲、感受到自我存在。我們需要父母愛我們，無關條件、無關邏輯和道理。我們需要父母透過愛與扭曲的目光注視我們，用各種方式讓我們知道，就算只是看著我們平平凡凡地生活，他們就心滿意足。(p·91)

同理心的定義如下：「能夠分享並了解他人的感受。」(p·298)

三、我的觀點：

《最好別想起》包含了許多元素:推理、親情、愛情……當你在觀看這本書的時

兇手總是在你覺得猜到的時候給你來個大轉彎，是一本會讓你從頭緊張到尾的小說，看了十分讓人過癮。最後的劇情會讓你不禁思考：「對我伸出援手的人究竟是真心想幫我，又或者他跟我受過同樣的傷，因此需要一個同病相憐的人取暖？」

首先，在《最好別想起》中 珍妮的母親夏綠蒂與丈夫湯姆有個極大的問題，那就是「不坦承」。夏綠蒂是位家庭主婦並且有著聰慧的腦袋，是個完美妻子的代表，但在這美好的夏綠蒂之下有著另外一面：曾經與繼父發生性行為且與湯姆的上司外遇著。我認為若是夏綠蒂願意和湯姆坦承她過去的事情與她外遇的事實，那麼她與湯姆的關係也不會只剩下表面，實際卻是如此冰冷了。或許有時候，我們會忘記家人是我們最大的依靠、害怕當家人知道自己犯的錯誤會離自己而去，但就是因為家人會包容你所犯的錯誤並且陪你一起改進因此才叫做家人啊！若是我們只是選擇永無止盡的逃避，那麼你所愛、想要好好珍惜的家人只會離你越來越遠，不如打開你的心扉跟他們「坦承」你所犯的錯誤，告訴他們你不是想要隱瞞而是害怕再次受傷害，家人會原諒你，你的心裡也會輕鬆許多。最後，夏綠蒂和湯姆坦承了所有事，雖然湯姆充滿了震驚與憤怒，但是他對跟夏綠蒂的距離與變近了，夏綠蒂的完美令他喘不過氣，而現在他了解到了夏綠蒂並不完美，自己也感到輕鬆許多且懂得如何去愛他的妻子了。

再來就是「父愛與母愛」，故事中的珍妮是被性侵害後消除記憶的，但在消除記憶前，湯姆和夏綠蒂曾起了爭執，湯姆認為不該消除記憶，這樣珍妮就不能記得兇手的臉將他繩之以法；而夏綠蒂則是希望將女兒消除記憶就不會記起這可怕的一切了。即便他們倆個的想法相差甚遠，但都是出自於「愛」，他們有這些想法不都是為了珍妮，不想讓珍妮受到傷害嗎？湯姆願意為了女兒四處奔波為了找出真兇，即便只有一絲絲希望也絕對不會放棄，甚至為了珍妮差點成為殺人犯，你可能會說湯姆太過偏激，但這不都是一位父親對女兒的愛？我相信若是我發生了如此不幸的事，我的父母也會為了我不惜一切代價找出兇手還我一個公道。湯姆對珍妮的愛如此真實，我們又如何能去批評呢？

現在來說到開啟這本小說的鑰匙，那就是「受傷的勇氣」，當我們在現實中受了傷，我們會選擇逃避還是和珍妮一樣勇敢面對它，或許有大部分的人會選擇逃避，當作這件事沒有發生過吧！但是傷疤會一直留在原處，你裝作看不見，可以一輩子都沒看見嗎？與其每看一次會受傷一次，不如勇敢直視這傷疤，告訴自己這個傷疤是你一路跌跌撞撞成長的印記而不是羞恥的象徵。珍妮是個勇敢的女孩子，他選擇了面對這道傷疤，即使過程十分的痛苦難以忍受，但是他從未放棄、未曾懦弱過，我們是否也能成為珍妮，成為一個不畏懼受傷、勇敢面對的人。

最後，我想告訴大家關於「原諒」這件事，當珍妮原諒了性侵她的犯人時，我不禁由心中佩服起了珍妮，但是換個角度想，是否珍妮心中也曾經對毀掉她人生的兇手恨之入骨？但當珍妮知道犯人是位精神病患時，她對犯人的同情大過於了恨，她將這一切遭遇當作是她不

小心走進了樹林被一頭覓食中的野獸盯上了。珍妮是多偉大的一個女孩啊!我在人生中也曾遇到傷害過我們的人，無論是以言語、肢體或者是何種形式，都在我們心中留下了一些傷疤，我是個無法忘記別人對我造成的傷害，不輕易「諒解」加害者的普通女生。但是當我看了珍妮這位女孩，她告訴我「原諒」別人或許也是為了「原諒」自己，我們受傷時，不妨回頭看看那些陪伴我們癒合傷疤的人，你覺得無助了，別忘記還有父母，父母願意為了你付出生命的一部分，為何要執著於一塊傷疤而無視了他人的擁抱呢?即使心中完美的拼圖缺了一角，當我們可以將那些缺片一片片重新拾起檢視時，也許，我們才能真正做到，讓曾經的遺憾變得更加圓滿！

四、討論議題：

- 1．對於曾經的刻骨銘心的傷痕，我們該選擇忘了一切傷痛還是勇敢面對?

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

特優

班 級：普二仁

作 者：林品辰

參賽標題：由管理大師的啟發，探討人生目的與價值

書籍 ISBN：9780002161145

中文書名：你要如何衡量你的人生？：哈佛商學院最重要的一堂課

原文書名：How Will You Measure Your Life?

書籍作者：克雷頓·克里斯汀生(Clayton M. Christensen) / 詹姆斯·歐沃斯(James Allworth)

/ 凱倫·狄倫(Karen Dillon)

出版單位：天下文化

出版年月：2012 年 7 月 31 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書的作者——克里斯汀生是一位哈佛商學院的教授。二零一零年的春天，他受邀為哈佛畢業生演講。那時的他罹患了癌症，更因化療而掉光了頭髮。然而，他依舊帶來了一場精彩的演說，而後更將他當時與畢業生們分享的人生體悟化為文字，著作了本書——你要如何衡量你的人生？

書中不但有許多作者的親生經驗分享，更結合管理策略等眾多商學知識，以許多企業的發展為例，帶領讀者探討人生的三大課題：工作生涯、個人生活與處事原則。

二、內容摘錄：

賈伯斯：「只有相信你做的是偉大的工作，你才能獲得真正的滿足。只有熱愛你的工作，你才能做出偉大的工作。」(p53)

路易斯(C. S. Lewis)：「通往地獄的路是平坦的——這條路沒有什麼坡度、路面軟軟的、沒有急轉彎，沒有里程指標，也沒有路標。只要你踏上這條路，保證可以順利抵達目的地。」(p227)

有時，無可預期的危機和機會像一陣風，把我往前推向我所追尋的目標。其他時候，我則感覺像是逆風而行，舉步維艱。(p252)

為自己想要成為什麼樣的人下定義很容易，但真要發心去做則困難多了。(p256)

人生沒有目的，就像坐上一艘沒有槳的船，只能隨波逐流。(p261)

三、我的觀點：

「人生」一詞的內涵極為複雜，涉及了無數個生活領域。我們究竟該如何「衡量」它？又該如何創造精彩的生活，為我們的人生染上鮮豔色彩，不留下一絲遺憾？

本書的作者——克里斯汀生教授，將商學知識運用於人生之上，透過闡述自身經歷與各大企業的發展經營，帶領讀者探討這複雜的人生，就如同一座燈塔，為生活迷茫的讀者，點亮前方的航行之路。

欲衡量人生，必先尋找人生的「目的」，亦即思索我們希望自己成為什麼樣的人。無論是偉大的企業領導人，如賈伯斯；帶領變革運動的社會領袖，舉凡甘地、金恩博士；亦或是無國界醫生、國際特赦組織等致力於貢獻社會的國際組織，各個都極為重視目的的力量。因為唯有擁有「目的」，人們才能穩定地朝著我們所期望的路途發展。

在本書中，作者認為目的的構成應包括三點要素：第一是「畫像」。就如同畫家在繪製油畫前把描繪之物用鉛筆勾勒出來，我們希望自己成為什麼模樣，投射出來的意象就好似畫像。我們依照這些素描的痕跡，為自己上色，使自己蛻變為我們心中理想的模樣。第二是「實踐」。目的不能僅是紙上談兵，唯有付諸行動，才能使我們不斷進步，朝著目標發展。最後則是「量尺」。透過訂定評估進步的量尺，我們才能擁有一套評量自身表現的標準，進而去思考，此刻的我們夠努力嗎？距離目標仍有多遠？

在構成目的的三要素中，我認為「實踐」最為困難。任何目標即便擁有了一套完整的實行計畫，一但缺乏「付諸行動」，都將只是空談。以短期計畫為例，身為高中生的我總希望自己能擁有亮眼的課業成績，然而要達成此目標的首要條件便是儘量放下手機，這對我而言極為困難。可若我不付諸行動、遠離手機，要達成目標，將只是緣木求魚。

在設定目標與付諸行動的過程中，我們不時會遇上阻礙與困難，人們總是因害怕失敗而選擇不去嘗試。然而，我認為「勇於嘗試」是人生的必修課題。作者於書中提及的一段話令我印象深刻：「我回顧自己的人生，發現父母給我最好的禮物並非他們為我做了什麼，而是他們沒為我做的。」在二十一世紀，由於家庭生活水準的提升，父母開始注重給予孩子的資源，甚至會為孩子打理好一切，只希望能使孩子擁有更好的生活。然而，若是過度依賴父母，我們將無法成長蛻變。

隨著年紀增長，我開始向父母提出各式讓我獨立的計畫，小則從事家務，大則獨自出遠門去探索世界。表層看來，這些事件或許找不出什麼特別之處。但我深知，在這一次次學習

「自行嘗試」的過程中，我已透過生活瑣事的磨練，不斷增強自身在面臨挑戰時，「勇敢跨出第一步」的信心。正如法國哲學家德日進所述：「與其站在岸上告訴自己，大海無法承載我們的重量，不如直接跳入海中——試了再說。」生命中有許多事情若不願自己嘗試，將可能使我們錯失良好機會。唯有透過多方嘗試培養自身能力，才能品嚐成功的甜美果實。勇敢跨出第一步，接受人生的各式挑戰或許是件困難的事，但若不願嘗試，我們又該如何使自己成長，追尋人生的目的？

除了「勇敢嘗試」外，在追尋人生目的的過程中，我們也常因面臨困境或時空與環境等的改變，不得不改變原定計畫。然而，若我們採用「邊際思考」，將會為自己錯誤的決定付出慘痛代價。邊際思考為經濟學中的概念，亦即僅注重邊際成本及邊際收益，也就是只著眼於新的支出和收入，忽視沉沒成本（無法回收的各項支出）與固定成本（成本總額在一定時期和一定業務量範圍內，不因業務量增減變動的成本），來考慮是否進行投資。將此一概念應用至人生，即為墨守成規之意。若將人生比喻為一座廠房，則邊際思考就如同企業家亨利·福特所言：「如果你需要一部新的機器，又不願意購買，最後你會發現，你雖然沒買，還是必須付出代價。」許多成功企業，舉凡曾是租片巨人的百視達，正是因為墨守成規，不願投資未來，最後慘遭市場淘汰。人生亦是如此，書中提及：「改變常令人心身畏懼，保持現狀則較容易，然而這卻是危險的想法。」我們不該拘泥於過去的觀念、裹足不前，而是應放遠未來，為目標做出適當規劃與調整。

另一個邊際思考的應用則是人們在面臨誘惑時，最常浮現的想法——「就這麼一次，下不為例。」人們常因認為情況特殊，告訴自己可破例一次，往後我們依然會堅守原則。這些選擇往往不是攸關人生的重大決定，乍看之下，邊際成本都非常低。然而，促成這條不歸路的微小決定，終將使我們在走到盡頭後，為早已無法回頭感到後悔莫及。

以我過往的讀書經驗為例，每當讀書時間即將開始，我卻仍無法抗拒手機的誘惑時，我總會告訴自己：「多滑五分鐘沒關係，就這麼一次而已，下不為例。」然而，正是這個想法使我的課業成績一落千丈。我的一次次妥協，一次次地認為自己再也不會破例，反而使我更加無法堅守認真讀書的原則。書中的一段話正血淋淋地映照著我的親生經歷：「百分之百堅守原則，要比百分之九十八來得容易。如果你不越界，個人道德界線的力量將非常強大。要是你用好理由說服自己，那就成了一個沒有原則的人，什麼事都做得出來。」我們不應總是抱著僥倖的心態，總是以「下不為例」來說服自己。唯有不斷堅守原則，才能使我們不受誘惑，穩穩地踏上追尋目標的路途。

在不斷嘗試、努力達成人生目標的過程中，我們不免會遭遇失敗、挫折。但對我認為，每一次的失敗，最終都將化為難能可貴的成長機會。南加大的麥考爾教授所著《展翅高飛：培養下一代領導者》一書便曾提及：「那些人才並非全部天生資質優異。即使他們資質普通，

由於不斷地從經驗學習如何克服挫折或巨大的壓力，最終出類拔萃——能力就是這樣鍛鍊出來的。」

曾是《財星》五百大企業最年輕執行長的亞奇博德，在大學畢業時就立志成為大公司的執行長。然而，那時的他想的並不是選擇什麼樣的工作能成為擔任執行長墊腳石，反而問自己：「如果要成為成功的執行長，我必須要有哪些經驗，必須克服哪些問題？我必須學習什麼？」由於懷抱著這番想法，他並未坐上通往高領導階層的直通車，而是著眼於能從工作得到的經驗。畢業後的他甚至選擇至北魁北克的一個石棉礦區擔任營運主管，因為他認為：「唯有在艱難的環境下管理和帶人的難得經驗，才能幫助人們快速成長，培養解決問題的能力。」

由上述得知，欲蛻變為成功人士，我們必定得勇於面對挫折，從失敗的經驗中成長，從艱困的處境中學習克服壓力，才能習得必備能力。「每一個人都知道如何慶賀成功，殊不知失敗也是可喜可賀的——因為你瞄準的是高遠的目標，失敗其實是你努力過的痕跡。」書中的這段話深深烙印在我的腦海裡。以我在模擬聯合國會場的經驗為例，曾經的我是個對會議規則極為不熟悉、無法在會場上進行臨場發言的代表，不論是發言的深度、又或是學術能力的考驗，都使我因遭到一次次的挫敗而深受打擊，也備感壓力。然而，如今的我回憶過往經驗，卻發現透過這些挫敗的磨練，已使我蛻變為一個有自信、能在適當時間進行臨場發言的代表。也許那段成長經驗令人痛苦不已，但從經驗中學習如何克服挫折與巨大壓力，最終讓我在會場上出類拔萃、脫穎而出。

本書的作者——克里斯汀生教授，在今年一月因不敵病魔不幸逝世。然而，他所留下的著作，卻帶給我新的人生見解，使我獲益良多。

「你要如何衡量你的人生？」過去的我或許會覺得這道人生題目離我甚遠，我無法覓得良解。但現在的我已清楚的了解，我該如何創造及追尋，屬於我的人生價值與目的。

四、討論議題：

本書的作者——克里斯汀生教授，在他人生的最後一場演講中說道：「人生的價值，最終交由上帝衡量。」然而，人生的價值真的是由上帝衡量的嗎？我們能否透過自身的行動，來創造與衡量個人的人生價值？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

特優

班 級：普二仁

作 者：徐有銓

參賽標題：幸福——冷冷雲翳後奧藍無底的天空

書籍 ISBN：9789578036178

中文書名：當幸福來敲門

原文書名：The Pursuit of Happyness

書籍作者：Chris Grandner / Quincy Troupe

出版單位：平安文化

出版年月：2007 年 02 月 12 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書為作者克里斯的自傳。克里斯可以說是美國最成功的投資人之一，且他也是美國第一個在華爾街闖出名氣的有色人種。不過真正讓他的故事成為傳奇的並不是他的成功，而是在成功之前他是如何翻轉他潦倒落魄的人生。

克里斯在書中詳細述說他的人生經歷。從一開始的投資失敗，到後來妻子拋下他與年幼的孩子，他們住過廉價旅館、寄宿公寓、公園、火車站……。但最後他又重新振作，成為股票經紀人，找到他一直尋找的「幸福」。

二、內容摘錄：

走在時代的前端,走在社會的前端,走在觀念的前端,義無反顧,唯有不斷往前:對很多人,幸福是名詞,對他來說,幸福是動詞。(p.1)

我眼前擺著的有力事實是，媽媽在我年輕時一直告訴我的——「沒人能夠奪走你的身分，也沒人能給你身分，如果你不自己爭取的話。」(p.155)

這些旅行最後總會讓我疲憊，但從不讓我厭倦。到達下一個城市、追尋下一個機會，總是刺激無比。不管我在哪裡，即使非常忙碌，我還是會試圖出門，走在街道上，看看人行道上的裂縫，回憶我曾經走過的漫漫長路，懷念一路上如同嬰兒般的步伐，驚歎與歡喜追尋幸福之路永遠都沒有止境。(p.290)

三、我的觀點：

如果你有夢想，你就要去捍衛他！別讓他人認定你無法成才！那些一事無成的人，總想告訴你，你也成不了大器。

失敗挫折，是每個人必經的過程。即便是那些最偉大的人物，默默無名、平凡、落魄都是他們必經的人生路程。「個子太矮，反應也不快，打籃球的前途不大。」這是籃球之神喬丹在高中時教練給他的評價。孟子也說過：「舜發於畎畝之中，傅說舉於版築之間，膠鬲舉於魚鹽之中，管夷吾舉於士，孫叔敖舉於海，百里奚舉於士。」由此可知，古往今來成功的人必然要突破困境，方能成就一番大事業，正所謂：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」。但是到底要如何跨越所有的不成功找到成功，那些不成功是因為不夠努力？或是因為我們根本不知道怎麼定義成功？我們追求的成功沒有辦法讓我們找到「幸福」？我想這就是本書作者克里斯想用他的故事告訴我們的。

克里斯在他成功成為股票經紀人之前一直都很困頓，他的機器並沒有熱賣，他的妻子必須無止境的加班，但儘管他們努力的改善他們的生活，他們卻還是連房租都繳不出來。除了他兒子，沒有人看得起他，當他向妻子說他想成為股票經紀人時，他只換來一陣冷嘲熱諷，當他的妻子決定要離開他的時候，他極力挽留，但他發現他一無所有，甚至找不出任何一個能讓妻子留下的理由。他帶著兒子開始四處流浪，他甚至一下班就要匆匆忙忙橫跨大半個城市前往教堂，為了就是可以有那麼一張床可以讓他跟他兒子睡覺。儘管如此落魄，他仍然努力生活，只為了可以帶著兒子過上更好的生活。我覺得這正是他之所以最後可以成功的關鍵，他在實習的時候為了多打一通電話，不喝水不上廁所，然而實習時因為薪水微薄，他下班之後還必須繼續推銷他的機器，才有辦法生活。在如此窘困的情況下大多數人可能會選擇放棄他的夢想，只求安逸的生活，但克里斯沒有，他仍執著著那個看起來不切實際的夢，並為此努力著。

他曾經困頓到帶著兒子流落到車站的殘障廁所裡過夜。當廁所外急促的敲門聲響起，廁所內是抱著熟睡的兒子的克里斯，心酸的眼淚伴隨著敲門聲一滴一滴靜悄悄的落下。他努力了這麼久，卻依然還是一無所有。走在華爾街的人行道上，每個人臉上都是充滿自信、幸福的微笑。但儘管情緒激動，他也不敢哭出聲音，他深怕讓外面的人知道他讓兒子無家可歸，他深怕再次看到那些冷血的面孔，他深怕再次聽到別人對他說他不可能成功。但儘管內心充斥著失落，他卻在他人生最失敗的時候跟他兒子說：「別讓別人認為你成不了才，如果你有夢想的話你就要去捍衛他，那些一事無成的人，總想告訴你，你也成不了大器。」這句話不只是說給他兒子聽的，更是他說給自己聽的。

從克里斯一路上的跌宕起伏，我覺得也許在這個充滿競爭的年代，人會顯得格外的渺小，格外的容易被淹沒在時代的洪流中。我看到了一個人最脆弱的一面，但我也看到一個人

最堅強的一面。或許會有人說那是因為他已經失敗到不能再失敗了，但又有多少人敢在這樣的情況下繼續勇敢的追逐自己的「幸福」？他可以生活的像個失敗者，但他絕對不會像那些失敗者一樣放棄，就算輸光了所有籌碼，他也會為了他畢生追求的幸福豪賭一把。只有這樣不害怕失敗的人才會有為自己爭取到幸福的機會，這正是克里斯教會我的成功哲理。

「不要害怕失敗」類似的話經常出現在我們的生活中。根據二〇一八年 PISA 的報告指出，台灣的學生是全世界最害怕失敗的。因為害怕失敗，所以我們大多數人會把走上「失敗率最低的路」當作是成功。只要好好念書，考上好大學，未來找一份好工作，踏踏實實的生活，這就是所謂的幸福了。這並沒有錯，對大多數人而言，這或許是他們畢生追求的，這確實也是一種得來不易的成功，但這真的是我們心之所向的成功嗎？如果是的話，我們就要像克里斯一樣永不放棄；但如果我們偏偏與大多數人不一樣呢？我們真的要追求別人為我們定義的成功嗎？這樣的成功真的能讓我們找到我們要的幸福嗎？回過頭來看的候，為什麼我們不敢勇敢的嘗試？或許是因為周圍的人跟我們說，這樣子失敗的機率太高，但他們口中的失敗不見得是真的失敗，那只是因為他們定義的成功與我們追求的幸福不一樣；他們的生活也並不是我們所嚮往的。這並不是說只要有夢就要盲目的追求，只是當我們費盡心力找到我們所嚮往的幸福時，我們是否可以像克里斯一樣更無所畏懼的去追逐，而不再只是追求那個失敗率最低的「幸福」，不論遭到多少人冷冷的嘲笑，不論多少人不看好，不論過程會有多麼艱難。

美國自由宣言說：「人民有權利去追求幸福」但幸福卻總是離我們如此遙遠。也許這就是詩人白萩所謂的「我們將緩緩的在追逐中死去，死去如夕陽不知不覺的冷去。仍要飛行，繼續懸空在無際涯的中間孤獨如風中的一葉。」我們追逐幸福的過程中，大部分時間是失敗與挫折，但當別人試圖說服我們跟他們一樣平庸的時候，我們是否對我們的夢想因此退縮，還是我們會像克里斯一樣執著。或許別人說的也沒有錯，也許此時此刻我們就是他們講得如此不堪，但他們終究不是我們，我們不需要活在他們為我們框定的生活裡，我們不活在別人自以為的世界，我們活在自己的信念中。克里斯正是這樣活在自己信念中的人，他沒有因為別人無情的嘲笑就放棄帶著兒子過上更好的生活的夢想。

在生活中的各個角落，我們不難看到他人臉上洋溢著幸福的笑容。但他們的幸福也並不是我們想要的幸福，他們的成功對我們來說或許只是平庸，但那些平庸的人會不斷告訴我們其實大家都一樣，就如同那些在克里斯失敗的時候嘲笑他的人。如果我們在追逐著我們的幸福的時候，我們少了這麼一點執迷不悟，我們的人生可能就此平步青雲，但也會因此變得平淡無奇。克里斯告訴我們的，要努力、堅持追求自己的夢想，過上自己想要的生活，不論周遭的人把我們說得多麼不堪。

有一句話說：「當我們最後爬上山峰時，欣喜將會掩蓋住所有的疼痛，即使跌倒的姿勢

有千萬種，但我們也不能就這樣說服自己就此平庸，我們從不完美，但我們也不會真正放棄。」這正是克里斯的信念，一份所有害怕失敗的台灣學生都缺少的信念，但卻是一份可以引領我們走過迷惘、挫折的信念。或許我們就像是天空中看不見地平線的那隻雁，但我們仍然會繼續在冷冷雲翳中飛翔，直到我們看到地平線上那夕陽散發的光輝，幸福將會來敲開我們壓抑的心門，我們將在只屬於我們的那片奧藍天空中盡情翱翔。

四、討論議題：

1. 人生的道路上我們無時無刻都在做選擇，選擇可大可小，小的選擇像是我們明天要做什麼，大的則可能會改變我們的一生。到底我們應該跟克里斯一樣，對於夢想不顧一切、不計一切代價地追求，還是應該優先以現實生活，客觀的評估投資報酬率、失敗的風險，最後做出較為理性、較為符合社會大眾價值觀觀的決定？
2. 很多時候我們喜歡把事物量化，像是一件藝術品，人們對他的評價，就會把它轉化成「價錢」。一雙鞋子我們很難去描述他到底好不好，但我們可以很簡單的用他的價錢來判斷那是一雙怎麼樣的鞋。很明顯的，我們會盡可能地把大部份事情都量化，因為這會讓我們覺得有一個清楚的標的來判斷好壞，來判斷值不值得。當我們在選擇大學科系的時候，我們會先看的地方是以後從事相關行業的薪水，所以許多人覺得醫學系是夢寐以求的科系。但當我們把職業冠上一個「這是我的夢想」的時候，我們真的還可以用同樣量化的方式來做決定嗎？我們真的能夠把「夢想」當成是投資理財一樣去分析嗎？當我們這麼做的時候，那夢想帶來的「幸福」到底要如何評價？沒有辦法量化的東西，就不需要列入我們做決定的標準嗎？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

特優

班 級：普二愛

作 者：陳子安

參賽標題：挪威森林的生機盎然

書籍 ISBN：9789571340067

中文書名：挪威的森林

原文書名：ノルウェイの森-

書籍作者：村上春樹

出版單位：時報文化

出版年月：2003 年 12 月 31 日

版 次：第二版

一、圖書作者與內容簡介：

村上春樹，日本小說家，美國文學翻譯家。二十九歲開始寫作，作品風格深受歐美作者影響啟蒙，被譽為日本一九七零年代之文學旗手。一九八七年長篇小說「挪威的森林」出版，書名自披頭四樂團同名歌曲。小說設定在六零年代的日本學運時代，故事描寫主角和兩名女子似愛非愛朦朧的愛情物語，村上延期為有著「激情、寂靜、悲哀」之小說。出版後銷售突破五百萬冊，在世界各地掀起一股「村上熱」。

二、內容摘錄：

(p.353)木月死的時候,我從那死學到一件事情，而且把那當作一種諦觀一種領悟來體會，或者感覺已經親身體會學到了似的,那就是這樣一回事:「死不是生的對極,而是潛存在我們的生之中。」

這確實是真實的，我們藉由生這件事同時在培育著死。但那只不過是我們不得不學的真理的一部份而已。直子的死則教給我這樣的事，不管你擁有什麼樣的真理都無法治癒失去所愛的哀傷，不管是什麼樣的真理,什麼樣的誠實,什麼樣的堅強,什麼樣的溫柔,都無法治癒那哀傷。我們只能從走過那哀傷才能脫離哀傷,從其中學到些什麼。

三、我的觀點：

一九六五年，英國搖滾樂團披頭四發行了《挪威的森林》一曲，原先一句歌詞:「知道她

願意做」因太過露骨，以文字遊戲替換成「挪威的森林」，陰錯陽差地造了一座療癒之林，帶著無數徬徨心碎的靈魂進入一座鬱鬱菁菁的挪威的森林，瘋長著的針葉林蔓延遮蔽了一切，目光無法穿透濃郁的深綠，看不見天空，只有你自己以及逝去的一切，深埋的真心與秘密在此出土，每個人中將在路的盡頭抵達這裡，在此相遇。二十二個秋冬過後，一本紬紅色及另一本萌蔥色書皮的平裝書印刷上市，有著一樣的名字，同樣的基調，瞬間，上千上萬雙眼睛看書時發現自己被看穿了，有史以來第一次，通過幾十萬密密麻麻的文字，彷彿透明，被注視的靈魂赤裸，赤裸卻富足。

《挪威的森林》是將我掏空又盈盈填滿的存在，閱讀的過程不全然輕鬆，有些顛簸，有些零碎與傾斜的段落難以咀嚼，有些文字苦澀難以啃咬。整本書圍繞著木月離世後身邊的渡邊、直子之間以及與世界的互動，以一種近乎平淡卻又窒息的淺灰色筆調攫住瞳孔，閱讀過程中似是被下了蠱般，不可自拔的讀完所有晦澀、心跳、沉痛、純愛，讀到最後心中某個罅隙的什麼灰飛煙滅了，取而代之的是關於世界與愛的新的面向，新的飽滿。

關於《挪威的森林》此書，我認為是深深地被誤解了，至少是在青少年間。因書中包含許多露骨直接地性的書寫，因此此書在班上曾廣為流傳，但非因其文學性，而是因其身為「禁書」的身分。「好色喔！學校怎麼會有這種書啊」「欸欸看完傳給我」等等各式激動或是腥羶色的評論隨著書的傳閱如瘟疫般蔓延，紬紅色的封面看來充滿誘惑，每經一人之手似乎變更肯定了它的汙穢，自詡為成熟大人的青少年堅定地審判它的罪惡。同樣的情形也在大家發現我在讀此書時出現，雖然我也被他們的滑稽荒謬逗樂，但總覺得此書被評論時，我也間接地被定位成「會看那種書的人」，也許在他們眼裡，我也傾向於惡。

性，這是多令人害羞的詞，明明發音簡單，講起來卻莫名拗口，似乎總是難以聊天氣甚至政治或感情般輕鬆，講著令人侷促不安，帶點羞赧難堪。張亦絢的《性意思史》中提及我們是如何被「性的語言構成的鐵絲網」纏繞綑綁，其實沒甚麼人真的談性，因為我們都害怕，怕一張口便打破了社會意志共築的默契，談性怎麼成了難以啟齒的話題？希望能在不遠的未來，真能將談性看待成成長之必經，而非路上的荊棘，能更健康開放的面對性，而非以定義它為淫穢或汙名化等手段來窺探性。

但若只讀了挪威的森林中關於性的書寫，或是愛情的描述，便認定已讀過這本書，未免言之過淺。儘管村上春樹自述此書為「100%的純愛小說」，但我私自認為此書是關於孤單匱乏以及死亡的小說。圍繞著性的書寫似乎占了不少篇幅，但我想這僅是反映了極空虛之人欲填補對方心中根莖遍布的孤獨，採取之補償手段。兩具傷心欲絕的軀體相撞，僅能聽到空空容器碰撞的巨大回音，慾壑難填，心中永遠孤單的孔洞也同樣無法被填滿，慾望沒辦法改寫刻在兩人脊柱上的寂寞，也無法承接兩人如暴雨班傾瀉而下的空虛。而這巨大回音，將成為直子日後生活的基調。

而一切源自直子的男朋友、渡邊的摯友--木月之死。木月燒炭自殺，靈魂隨著排氣管的眼裊裊飄散，像是一尾魚游到夜空中，一去不回來，卻留下永遠寄生於渡邊與直子體內的死亡氣息，他們之後呼吸中都暫留的死亡。村上春樹寫道：「死從不是生之對極」，生活中充斥著死亡，許許多多關於死亡的隱喻跟生命共存著，生命終始僅在一瞬。但兩人面對死亡的迥異造成兩條道路之分歧。渡邊是接受死亡的，儘管孤獨，但在書末他學會了凝視深淵，他接受死亡成為他的一部份，帶著死亡的符號選擇勇敢。但直子，直子放任自己被死亡吞噬佔據了，她的雙眼早已刻上了比黑夜更巨大的眼翳，她明白將去之地沒有光，仍執意向前，她讓自己提早走到盡頭，結束自己的生命。支離破碎的心終於溶進夜色，到了有木月的朦朧夜空。

但只要有死亡存在，生必定相隨，就如多麼頹靡傾圮的廢墟，仍會有綠意萌芽。渡邊容納死亡為他一隅，仍追求生命，追求愛，直子死後故事一度走向暗暝，卻結尾於渡邊在城市中心呼喊著愛的綠子，大廈間迴盪的回音喚醒希望，如驚蜇時象徵回暖的春雷。吸收了死亡的養分，挪威的森林中「生」抽芽茁壯，沛雨甘霖後將無限生長。闔上書頁，心中多了一座森林，這本書將我掏空後注入生機，像是仰頭張嘴接受一場大雨，我明白所有逝去的、灰飛煙滅的，最後都將匯聚在一處，「萬事升降於死灰，但非哀戚」 吳明益在《苦雨之地》寫道，只要直直地往前，便能不迷失地走進片挪威的森林。

四、討論議題：

- 一、自殺倖存者之心理陰影及傷痕、愧疚等，如何使一個「歪斜」。
- 二、不同個性、背景、思考模式之人如何與死亡共存。
- 三、女性是否擁有「性自主」？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

優等

班 級：普一忠

作 者：呂紹誠

參賽標題：比超能力更強大的破壞力-霸凌

書籍 ISBN：9789573328438

中文書名：魔女嘉莉【電影原著小說】

原文書名：Carrie

書籍作者：史蒂芬·金 Stephen King

出版單位：黃冠

出版年月：2013/11/18

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

〈魔女嘉莉〉是史蒂芬·金所著名的恐怖小說，於 1974 年出版，這是他成名的作品。作品主要敘述校園欺凌及主角母親對女兒百般折磨的故事。

主角嘉莉，因母親對宗教的狂熱而被折磨，長期生活在壓力下。在學校，和同學們格格不入，成為受到欺凌的對象，多次因同學戲弄及母親壓迫下發現了自己念動力的能力，最後受壓迫的情緒爆發，將許多同學及母親殺害，自己也因失血過多而死亡。

二、內容摘錄：

這種天賦確實被隱藏得很好，否則怎麼能藏數百年，偶爾才在江湖騙術的汪洋中閃現冰山

一角? p.34

這聲嘲弄的叫喊，起初是來自克莉絲·哈金森。聲音撞上磚牆，反彈回來，然後再度撞上牆。蘇·史奈爾從鼻子裡噴出笑聲，同時感覺到一股煩人的古怪情緒，夾雜著恨意、反感、憤怒與憐憫。p.41

她往後退，在這新生的寂靜中哭嚎。p.41

後來嘉莉的尖叫中於停了，不過她繼續以穩定的規律啜泣著。p.54

三、我的觀點：

「救命！救救我」嘉莉大喊著，抓住身旁的同學求助。

「放開我，你這個怪胎！看你把我的衣服弄髒成什麼樣子。」

「求你們了！我覺得我快要流血致死了！」嘉莉緊張地向同學求救。

「那只是月經！」一個女孩叫道。

同學們紛紛拿起了衛生棉條，起鬨「塞上去！塞上去！」同學們說著汙辱的話語拿起手機拍攝。

看完〈魔女嘉莉〉，闔卷，女孩被同學汙辱、嘲笑的畫面，歷歷在目，在這不到一頁的文句中，我深深感受到被欺凌時的痛苦及不知如何是好的絕望。

這本書從女主角受家庭壓迫、同學聚集排擠寫起，最後寫到嘉莉受霸凌者百般摧殘。描寫得極其細緻，讓人彷彿身歷其中，體會主角無止盡的壓力、無奈，及痛不欲生。

我為書中受欺凌的嘉莉感到忿忿不平，心中不免也為現實生活中正受到霸凌的人萬分擔心，不論是何處、何時、何年齡，校園霸凌無所不在。的確，有許多人願意挺身而出，適時阻止，但寡不敵眾，又有多少霸凌者能恍然大悟而收手呢？

古人云：「人溺己溺，人飢己飢。」主動幫助需要幫助之人是為人處事的基本道理。而人們卻自私自利，在從眾效應下，成為旁觀者，表現出事不關己的態度甚至，成為加害的一方。有專家研究，對於受害者而言，造成無法抹去傷痛的往往不是霸凌者，而是漠不關心的同儕。

我想，不論是霸凌者、受霸凌者、還是旁觀者，都要有被討厭的心理準備。就像小說中的霸凌者，無法相信自己在校園中的地位，而因自己被校方處分，選擇報復嘉莉，她應該承認一定不欣賞自己也一定有人喜歡自己，不必藉由霸凌她人得到安全感。又如女主角—嘉莉，要有勇氣尋找協助，而非自暴自棄，坐以待斃。

故事中令我最印象深刻的部分在母親對嘉莉的責罰，在校園中收到同學欺凌後，身心俱疲還因母親的奇特觀念受到處罰，造成心中原有的傷痕更加深刻，如在血淋淋的傷口上撒鹽，造成嚴重的二度傷害，這樣無助及悲憤的情緒將女兒逼近崩潰。

家庭—最為人一生的基礎，是人群互動的核心、得到溫暖及依賴的源頭。往往受到校園霸凌者無法在家中得到慰藉，失去突破現況的勇氣及力量。辛苦為家庭奔波的父母，時常疲勞下，不知不覺中忽略關心孩子，也許只是小小一句關心及聊天，卻可以做為孩子改變現況的動力，了解自己並非孤身一人。

霸凌現象一直是許多師長、教育團體憂慮的問題。輕微可能導致受害者恐懼及留下心理陰影，嚴重者可能造成無法承受壓力，決定輕生而失去保貴性命。勇於站出來反對霸凌事一種強大的力量輜，更事一種值得驕傲的事，因為別人做不到，你卻可以辦到。反對霸凌，你我做得到！

四、討論議題：

世界各地的學校，霸凌事件層出不窮，我們該怎麼做？才能創造友善校園，讓學生快樂學習、平安回家？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

優等

班 級：普一愛

作 者：柯芋巨

參賽標題：人性—無底之淵

書籍 ISBN：9789573284130

中文書名：無辜之人 小鎮冤案紀實

原文書名：The Innocent Man Murder and Injustice in a Small Town

書籍作者：約翰·葛里遜

出版單位：遠流出版事業股份有限公司

出版年月：2018 年 12 月 1 日

版 次：二版一刷

一、圖書作者與內容簡介：

此書作者為約翰·葛里遜，乃美國法律小說祭酒，擅長以精鍊筆法，實寫寓含著社會文化批判的故事，而也因本書，作者受到美國法律及人權運動界重視，參與了備受矚目的司法改革團體「平冤計畫」，正面迎向廢死主張。

故事的主人翁隆恩是美國司法史上第七十位被無罪開釋的死囚，在他短暫的一生中，尊嚴和清白被員警倉促的辦案、檢察官的急於求功、法官的顛預怠慢及陪審團的無知魯鈍給踐踏得毫無價值，令人痛心扼腕、不勝唏噓。

二、內容摘錄：

VII 可是我希望他了解，美國現在有數千名人犯為了別人做的案子，正在監獄中長期服刑，他們的冤獄是可以避免的，真凶必須繩之以法。我們的刑事司法體系漏洞百出，須一一修補。老百姓的錢，要花在刀口上。

P.2 遲來的正義，難以實現正義。

P.395 我若是非得碰上這些事不可的話，那我降生到人世的理由到底是為了什麼？

P.413 人心毋須多黑暗，就可以枉送掉他人生命。

P.415 法學的觀念和法律的條文，原本就有因應人性的灰暗、填補人性的窟窿的意思。只不過，法令就算因為現實的挑戰而日益完善，但是，多如牛毛的法令也抵不過人心；畢竟，人心是無底洞。

P.415 法令是可以彌補過錯，但預防卻在人心。

三、我的觀點：

著名攝影師坦琳·席蒙曾巡迴全美，替冤獄平反之人拍照，並將相片編纂成書——『清白之身』。本書主角也在其中，而相片旁的一句話發人深省，令人痛心疾首——「我差點要詛咒我的父母了，他們幹嘛把我生到這人世來？我若知會碰上了這些事，那我寧願不要來到這人世的好。」身處舒適圈的我們怕是很難懂得他的百般痛苦和無奈。曾經，入獄前的他，雖然嗜酒、狎歡，但對於二、三十歲的盛年之人，不過就是年少輕狂，卻因檢警層層貪腐欺壓，這些成了所謂的鐵證，禁錮的不只是他餘生的光陰，更是他那個渴望自由和平凡的孤寂內心，這是無法用金錢衡量的失去，錢幣在這些無辜之人的面前只會顯現出由國家菁英們組成的審判體系，有多麼愚昧無知和冷血殘酷。銅臭味令人作嘔，但或許，最使人噁心厭惡的是醜惡不堪的人心。

法律的世界是理想且美好的，其實就如共產主義般，理想化後的人世是如此夢幻，可惜，都失算了，畢竟不論是高高在上的統治階級或是貧窮手無縛雞之力的老百姓，皆無法逃避人心的無底洞，除了自私，人非聖賢，即使法庭上掛著的天秤時時提醒著司法應以公平正義為首重，但法官再專業，陪審團再理性，他們也無從獲得上帝視角，因此對於被告會有種種成見，為避免法官先入為主的偏見影響判決結果，法律上有個專有名詞——「假定無罪」，除了要求法官，還有媒體及眾人，在該人犯定罪前，應被推定無罪，但現況下其落實效果不彰，日本有部律政劇，其名曰「九十九點九不可能的翻案」，即因現今的日本法官極度信任檢警，認定會遭遇上訴的人多半有罪，故有近乎百分之百的定罪率，但其中不乏遭人惡意陷害、檢警勾結下產生的冤獄。這些人民又是何辜？說「假定無罪」是理想，放在人性裡看，「武斷有罪」才是本色。衡諸生活裡的點滴瑣事，我們亦多習慣以一己之好惡來作為是非之標準，對看不慣的人容易不假辭色，對不喜歡的事物也時常一竿子打翻，而那些我們所排斥的往往被歸類到不善之輩。

甚至，許多無關乎好惡的小事，也處處挑戰著無罪推定的理想。公車上有名年輕女士使用博愛座，被自認路見不平的民眾課以道德譴責，並拍照發到網路上爭取認同和聲援。該民眾自以為是民間的英雄、正義的化身，殊不知，稍稍掀起裙襬，支撐著女人的是兩隻纖細的義肢，她難道沒有坐博愛座的資格嗎？她有，她肯定有，但卻須因他人僅憑成見無端貼上的標籤而受質疑批判，又有誰能欣然接受。有句話說，台灣最美的風景是人，但也有人提，人世間最醜惡的是無法預測的人心。人情溫暖如春日和煦陽光灑落人間，在這樣的世界下，我認同或許因為慾望、自私的驅使導致他們親手斷送事件主人最珍貴的年華，但這絕對談不上險惡，也僅是平常工作疲勞時一點點想要混水摸魚的心態罷了，但這正是其可畏之處，人心毋須多黑暗，就可以枉送掉他人生命，而這一切都歸咎於人心，不在於多麼陰險，而是竟如

此愚蠢。

為預防和填補人性的窟窿，司法上特別標舉出了「假定無罪」，而我認為，不應將其又視為法學術語，被法律界束之高閣，而應拉近變化萬千的花花世界，看作是人心的修養，抑是人性的試煉。

最後，回到事件本身，男主角因嬌慣、縱慾、好色及精神疾病等眾人所厭惡和排斥的過往而慘遭判刑入獄，就算最後還他清白又如何，餘生他又能享受什麼？自由是他所渴求，細看其一生，除了冤獄的悲慘淒涼，彷彿找不著其它，來到這繁華人世間走一遭，竟為演繹一場無趣哀痛的悲劇，可嘆的是，即使世上已有許多冤案正在被平反，承受冤獄者傷口卻只會結痂，疤痕終究存在。歲月的煎熬澆熄了對生命的熱情和希望，這代價是如此沉重，何忍讓一個意氣風發的少年承受？現今，美國仍有數千名人犯在替他人背黑鍋，賠上大好年華，若可以，我願做他們生命中的一盞明燈，給他們一些溫暖和希冀。

四、討論議題：

臺灣現今有許多推動司法改革的民間團體，廢除死刑即為其所主張的改革要項之一，乃是為了避免冤案的不可回溯性。但首先，自司改後仍無冤案致死的先例，再者，要如何避免誤判才是首要課題，否則即使廢死，也只是把剝奪其生命變作犧牲他最精華珍貴的數十年光陰罷了。

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

優等

班 級：普一新

作 者：吳依柔

參賽標題：塵封的惡夢

書籍 ISBN：9789571071701

中文書名：返校：惡夢再續

原文書名：Detention

書籍作者：苓菁/赤燭遊戲

出版單位：尖端出版

出版年月：2017年2月6日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

戒嚴時期曾發生過慘忍大屠殺的翠華中學，早已荒廢多年且面臨著拆除的命運。某個颱風天下午，八名好奇心強烈的少男少女不顧厲鬼傳說進入學校探險，慘劇就此揭開序幕……

本書是靈異天后苓菁為赤燭遊戲公司推出之恐怖遊戲——返校所著的小說，文字豐富且極具畫面感，詭異的氣氛及故事中厲鬼的怨念都被詮釋得非常完美，足以登上靈異小說界的冠軍寶座。

二、內容摘錄：

過去的事她沒有參與，時代的悲劇太複雜，她不知道那段時間發生多少事，知道了也干涉不了。(p.135)

他們說，那叫自私，妳也以為，躲起來就沒事了嗎?(p.159)

帶著後悔、愧疚與哭泣，伴隨著痛楚的哀鳴，還有外頭不止的滂沱大雨，這是場只屬於翠華中學的交響樂——送葬曲。(p.162)

人們邁步向前，任時間埋葬過往。直到遍地荒蕪，憶不起當初，只留物換星移的嘆息。於是，在一切煙消雲散前，抓住一把塵埃。返校，回望來時的路，然後，我們走向未來。(封底內頁)

三、我的觀點：

隨著天色昏暗，一個又一個的亡魂陸續現身，而祂們，全都是當年「讀書會事件」的犧牲者。因為一個女孩暗戀教師的嫉妒心，使得溫馨的學校頓時颳起一陣腥風血雨。一張張「禁書書單」被女孩送至教官室，國軍聽令立馬衝進學校，讀書會成員根本來不及反應，許多學生及領導老師被當場抓走。

「那女孩何必這麼做？」我不禁產生疑問，為甚麼要為了自己一時的嫉妒，害慘了自己最重要的同學？也許是因為愛情的盲目，抑或是被一時的憤慨遮蔽的雙眼。但換個角度想，禁書在戒嚴時期本就不是一件合法事，師生戀更不用說，所以，女孩的做法終究是否正確？也不得而知了！

第二波國軍趕到，他們在學校進行地毯式搜索，並找出了所有被成員藏匿的「禁書證據」。而當時那「寧可錯殺一百，不願放過一人」的殘忍風氣，更是造成大批學生無故犧牲。那些喜愛園藝的女孩，因為花盆下藏有禁書碎片而被凌辱致死；那位熱愛棒球的男孩，因為被他人陷害與「共匪」通信而被當場槍殺，但其實，他只是想與教練說一句：「我還想繼續打棒球。」；有位女孩想飛到國外學習音樂，卻被同學誣陷為逃亡，就此葬送才華及大好前程。

用「苛政猛於虎」來形容戒嚴時期是再適合不過了。多少無辜生命因為他人陷害而化為塵埃；多少人強忍私刑折磨只為講一句：「我沒錯」。歷史上有著太多的冤案，而看著那些受苦的人們卻無法伸手支援，我感到十分無力。

整部小說還有另一個主軸——抓耙仔。闖入學校的一群年輕男女，也擁有著自己的故事。團體中的領頭羊漢辰是當地黑幫的成員，平時靠著在學校賣毒賣菸賺錢，而當教官檢查時，就把毒和菸塞到那不敢反抗的獸皮猴小跟班依霖的書包裡，讓他頂罪。看不慣這行為的勇敢女孩孜虹，便偷偷的在探險的前幾天向教官告狀。

而在和亡魂厲鬼正面對決的時候，祂們嘴裡也不斷吼著「抓耙仔抓耙仔」，怨念之深，彷彿孜虹就是當年那個親手奪取祂們性命的女孩，那個「該下地獄」的告密者。「一切都是抓耙仔害的！」「你已經走了十幾年了，不要把過去的恨發洩在我同學身上！」孜虹大聲的回喊。故事中的亡魂沉浸在憤恨中，任何一切都不重要，一心只想殺死這個「來自不同時空」的告密者。

我會覺得亡魂們太激進太執著，並沒有先想通前因後果就認為別人該死。但若是站在祂們的角度想，就能夠了解：會這麼生氣也不是沒有原因的，背上莫須有的罪名赴死，很難輕易原諒兇手。故事的最後，孜虹一群人靠著善良鬼魂的幫助成功逃離了校園，但在過程中喪命的三位夥伴，靈魂卻會被困在這所學校內，等著下齣慘劇上演。

歷史的傷疤被揭開，沉寂許久的過往再次染血。學習歷史讓我們了解過去，卻無法彌補早已劃下的傷口，就像孜虹雖然勸退了亡靈，還是無法挽回祂們逝去的生命。

「無法改變的事情就去接受它。」這是我們需要學習的，雖然很難，但就像亡魂們一樣：越執著只會讓自己更痛苦。這本書讓我學到了很多，內容雖為虛構，卻彷彿真實故事般令人痛心。流光、回憶總會消散，我們不能一直沉浸在過去的痛苦與快樂中，必須邁開腳步，朝著更遠的未來前進。即使歷史的傷疤永遠在那裡，隱隱作痛的提醒著我們，有些事不是我們不願提起，而是要轉化成另一種方式將它們深深烙印在每個人的心中……

四、討論議題：

- 一、舉報自己的好朋友，到底正不正確？
- 二、自己若能證明他人清白，為了不扯進事件，你是否會因潔身自愛而選擇沉默？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)
優等

班 級：普一新

作 者：郭庭詠

參賽標題：話，也可以說得很漂亮！

書籍 ISBN：978-986-443-1

中文書名：聰明說話術

書籍作者：吉岡友治

出版單位：晨星

出版年月：2016 年 9 月 15 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書作者吉岡友治畢業於東京大學文學部社會學科、芝加哥大學人文學科碩士，專精於比較文學及劇場理論。這本書提供了許多矯正說話壞習慣的技巧，提醒在日常生活中一些較容易因不注意而導致的錯誤，以及如何同時展現自我又能迎合對方的表現方式，和找到能使對方信服的論據方式，還有提到有關於在商議辯論中獲勝的要領與邏輯，在思考上能先多用心些，說出來的話也能更能得到他人的認同甚至讚賞。

二、內容摘錄：

大家都這麼說啊。你反省一下好嗎？」然而，「大家都這麼說啊」，並不是主張背後的支持論據。倒不如說，是「你這傢伙，居然敢違反社會的民意趨勢！」這樣的恫嚇工具。沒有明確數據與資訊來源的主張，不可聽信。保持這樣堅定的態度，可以讓對手了解到「這個人不會因威脅而屈服」。而自己若是上司，也要注意不可依賴這種說話方式，這不僅會使個人萎縮、組織消沉，還會使自己暴露在反對勢力眼中。(p.107)

三、我的觀點：

俗話說：「話多不如話少，話少不如話好。」這句話對我而言可說是一點也不陌生，由於這句話十分淺顯易懂，因此在幼稚園時我就有聽過，也不時在一些靜思語布條看到，長大後又更深入的理解這句話，也才知道——原來說話並不是如同自己所想的這麼容易，又或者

說，「把話說好」其實不是件容易事。小時候，對於這句話的見解僅僅是：話說的少沒關係，有說到重點就好，畢竟禍從口出，話多也不見得好，但看完這本書後，我有了更深的體悟，「話少不如話好」中的「話好」，涵蓋的範圍不只是說好的話，更要矯正自己的說話方式。這本書寫到了許多大家平常在不經意之中所會犯下的錯誤，有些真的是小到不自覺的習慣用語，例如「然後……然後……」，在跟朋友分享大小事時，最常以「然後」二字貫穿全文，然而，這兩個字無法賦予文章意義，也無法達到整理思緒的效果，對於使對方了解涵義及脈絡整理上是毫無幫助的，因此，首當其衝必須避免這個語意曖昧的连接詞，雖然「然後……然後……」已成為我的習慣用詞，也很方便使用，但減少這類连接詞才能提升我的表達能力，也好讓對方明白我想傳達的話。

有了良好的表達方式，不但能明確掌握自我主張，還能增加說服力，其實我認為在表達自我時，很容易因為過於站在個人立場而忽略他人的狀況，相信這對於提升說服力是會大大扣分的，所以絕不能將自己的做法或模式強行套用在別人身上，如同因材施教，每個人都有各自適合自己的解決方式，能夠促使對方開始思考改善對策即可，若真的很想分享自己的看法，最好也避免使用「如果我是你的話……」這等字眼，因為聽起來有種自己高人一等的感覺，雖然可以明白對方是出於好意想給意見，不過聽到時總會有些不快，但若是說：「以我的想法，我會……」這種較柔和的態度讓人聽起來也舒服許多。講到說服他人，最直接的方法就是找到讓對方信服的論據，而為了讓文章沒有矛盾，每一項論據都必須圍繞著同一主題，若只能提出實際經驗作為論據，就必須配合體驗內容，適當調整理論方向，保持理論與案例的一致性。

最後，回到「話多不如話少，話少不如話好。」這句話，言多必有失，因此謹慎少言和只說重點是很重要的。說話，是一門學問，用來陳述與表達，在人與人的互動之間是個相當頻繁使用的交流方式，但人們時常忽略它的影響性及重要性。說話看似容易，只要開口便能成話，不過若是能仔細體會，就會發現其實說話不如自己所想得簡單，人與人相處時往往會有些衝突、傷害、誤解或摩擦，這都是因為沒有用心注意說話的質與量。

語言是種魔法，說話是種藝術，如何讓說出的話成為我們最佳的戰友，使我們可以更順利做到溝通這件事，著實是我們身邊很重要的課題啊！

四、討論議題：

人與人的相處是少不了溝通的，但要如何在不得罪他人和明確表達自己想法之間取得平衡？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

優等

班 級：普一新

作 者：謝毓家

參賽標題：我的人生，由我做主

書籍 ISBN：978-957-8710

中文書名：我決定我是誰：在負能量爆表的人生路上，我不活在別人的嘴裡！

書籍作者：鍾明軒

出版單位：大樂文化有限公司

出版年月：2019 年 4 月 29 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

他小六時因為上傳一首歌爆紅，國中時頻繁遭遇校園及網路霸凌，甚至經歷與親人永遠離別的傷痛。

酸民只是想刷存在感的可憐人，人們越想在他人面前展現的東西，就是心裡越自卑的東西，霸凌是屁孩逞兇鬥狠的手段，請開始成長，並把每一天都當成生命最後一天，用力活著，盡力把握生命的每分每秒，讓每個決定都不留遺憾。

二、內容摘錄：

人們越想在他人面前展現的東西，就是心裡越自卑、越缺乏的東西。〈六十四頁〉

我知道惡言怎麼擋都擋不住，畢竟嘴巴長在別人身上，唯一能做的就是不讓那些言語往心裡去。〈六十四頁〉

我就是我，為什麼要讓別人來界定我？〈一百七十八頁〉

一味地從過去找原因來解釋失敗，並無法改變現在。〈一百八十三頁〉

非主流並不是異類，而是能拋下他人眼光，忠於內心的勇者。〈兩百零二頁〉

真正的內心自由，就是能忽視他人的討厭。〈兩百零三頁〉

三、我的觀點：

這本書主要是在告訴我們要勇於「做自己」，不要在意那些為批評而批評的人的閒言閒語，在意那些言語並沒有意義，反而會讓心情更差。此外，本書的第二個重點是在探討與親

人之間的愛，尤其著重於母親。

本書作者因從小與眾不同，而遭受異樣眼光，也就是所謂的霸凌，直到現在他已習以為常，而且能夠把之前所遭受的冷嘲熱諷和肢體威脅都寫成現在書中的大道理，為在求學過程中同樣遭遇的人帶來很大的啟發。校園理應光明卻黑暗，有霸凌者、被霸凌者與旁觀者，彼此身分互為主客，沒有絕對，但共同點是看到這本書都會引發省思。在此我想對被霸凌者說：「做事豈能盡如人意，但求無愧於心。」也想對旁觀者說：「請你在看見霸凌時，勇於伸出援手，因為你的冷眼旁觀已經等同默許！」更想對霸凌者說：「請你停止幼稚的想法及作為，期許你早日長大。」

在我國中時有一位朋友因為長相而遭受言語霸凌，大家都嘲笑他是「正方形」臉，因為他的咬合肌比較突出，為此他難過很久，也和那群人幾番爭吵過，直到他看了這本書後，改變了他的想法，他對我說：「我不是他媽，不需要教育他。」而現在他已不再理會那些人的嘲諷，展現了自信的一面。藉由這件事，讓我發現很多人講話不經大腦，且缺乏同理心，傷害了別人卻自以為幽默，而我也很開心看到她能勇敢做自己，不再因閒言閒語煩心。

作者曾說在他被霸凌時，一路支持、陪伴他的人是媽媽，所以他跟媽媽的感情最好，但媽媽在得到憂鬱症之後便自殺了，媽媽的死帶給他相當大的打擊，起初他想起與媽媽的回憶時會很難過，但現在他已將難過轉為正面，把媽媽帶給他的愛與支持都化為前進的動力。這告訴我們母愛是最無價、不可取代的，唯有家人才會無條件支持著自己。知名音樂家周杰倫從小因成績差而不被外界看好，唯有母親一直支持著他，使他成為今日舞台上最耀眼的國際巨星，若沒有母親的支持，今日的他可能會因成績不好而自卑，甚至過著不如意的人生。

真正的正能量，是在黑暗中找到暗藏的光芒，接受自己的與眾不同，所謂「尺有所短，寸有所長」非主流並非異類，只是勇敢忠於自己的內心，天生我材必有用，總有一天你會找到自己的長處，並且在屬於你的舞台發光發熱，但請你記得那個在你感到迷惘時，一直陪伴、支持、守護著你的那個人，並且心存感激，沒有他就沒有今日的你，是他造就了你成功的一面。並試著將批評的言語轉化成前進的動力，那些流言蜚語多半來自他人的「不理解」，我們只需要問心無愧的做好自己的本分，朝著自己的目標勇敢前進，逆風飛翔才能展現我們的決心，儘管前方荊棘滿布，闖過了，就是通往成功的康莊大道！讓我們將他人眼中的「非主流」，轉化成屬於自己的「主流思想」，不一定要成為第一才是最棒的人生，但我們可以讓自已成為那最特別的「唯一」！

四、討論議題：

- 1.非主流的人就活該被霸凌嗎？而「非主流」又該由誰定義？
- 2.一定要符合多數人口中的「對」才是真的正確嗎？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

優等

班 級：普二信

名 次：優等

作 者：何宸瑋

參賽標題：一個充滿寓意的愛情故事——天氣之子

書籍 ISBN：9789577433220

中文書名：天氣之子

原文書名：天氣の子

書籍作者：新海誠

出版單位：台灣角川

出版年月：2019 年 10 月 2 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

新海誠是知名動畫電影導演，2002 年以個人創作的短篇動畫《星之聲》獲得矚目，之後有《秒速五公分》、《追逐繁星的孩子》以及《言葉之庭》等作品獲得國內外獎項，2016 年的作品《你的名字》更成為最賣座的日本動畫電影。《天氣之子》述說一個受到家暴的男孩，逃離家鄉來到陰雨不斷的東京，並邂逅一位失去雙親且在因緣際會下獲得召喚晴天能力的女孩以及她的弟弟，三人依靠著彼此，在生活壓力極大的東京努力地生活。

二、內容摘錄：

1. 自己是風、是水，是藍色、是白色，是心靈也是祈禱。(p.14)

2. 我抬頭仰望盛夏的夜空。無數的雪在上方擴散，宛如夏季天空的煙火。——難道這片天空真的和陽菜聯繫在一起？(p.173)

3. 倘若神真的存在，求求你，現在這樣就很好了，沒問題的，我們能自己生存下去的，所以請不要再次與我們更多的恩惠，也別再從我們身上奪取任何事物了，請讓我們這樣直到永遠吧。(p.187)

4. 你們明明什麼都不懂，卻裝成無所不知的樣子，我只不過是想再見她一面啊！(p.241)

5. 就算天空不再放晴也無所謂，比起藍天我更希望妳在身邊，什麼鬼天氣的就任憑他失控吧！(p.252)

三、我的觀點：

《天氣之子》的小說在電影上映前三個月出版，故事探討日本東京的各種社會問題，例如愛情旅館林立、未成年孤兒獨居和嚴重的氣候變遷。小說由男主角帆高和女主角陽菜的愛情串起情節，再透過配角的年齡差異——想趕快成為大人的小孩、抗拒成為大人的社會新鮮人、被社會化的上班族以及退休的老人等等，讓這部小說老少咸宜，不同年齡層的人閱讀後都能有所連結。每個人對於社會議題的見解各有不同，以下情節雖然與小說探討的社會議題沒有直接關聯，但也讓我感觸良多。

這個世界大部分的成人都視小孩子天馬行空的話語為不切實際的幻想或是單純的童真，儘管有時小孩子說的是真的，他們也不以為意，只將其視為笑話般看待，認為自己什麼都懂也都經歷過，小孩子只是在胡說八道而已。書中有三幕呈現了這個現象，並且希望這個現象能夠被覺察。

第一幕是一個小男孩看著外面打到窗台而濺起的雨滴化作小魚，對媽媽大喊：「媽媽快看，有魚。」媽媽因忙著煮菜一開始只是敷衍的回了：「是喔，好厲害喔！」直到小孩堅持要媽媽去看，她才願意放下手邊工作去看一眼，雖然也感覺看到了魚，但過了一會兒又想：怎麼可能？雨滴就是雨滴，是自己想太多了。這一幕透過大人和小孩的對比，說明人在成長的過程逐漸地失去想像力，實則大人們不該否定小孩的想法，畢竟自己也曾有著豐富的想像力。

第二幕是陽菜回到天上而消失的隔天早晨，離家出走的帆高因父母請求警察協尋而被警察帶走，警察得知帆高和未成年獨居的陽菜曾一起在東京遊蕩，詢問陽菜的去向，帆高回答：「陽菜犧牲自己換來晴天回到天上去。」並請求警察讓自己去拯救陽菜，警察的反應是詢問警官：「要送他去精神科檢查嗎？」這一幕很殘酷，明明帆高說的是事實，旁人聽來卻只當是瘋話，犧牲一個小女孩換來晴天只是日本的古老傳說，怎麼會是真的呢？和第一幕不同，因為帆高已經是青少年，警察認為乾脆把他送去精神科，完全不把他的話當作一回事。

第三幕是當警察追捕想要拯救陽菜而逃跑的帆高，來到陽菜成為晴女的地方時，帆高被逼得走投無路，他憤怒地哭喊：「別管我！為何要妨礙我？你們明明什麼都不懂，卻裝成無所不知的樣子，我只不過是想再見她一面啊！」作者藉由帆高聲嘶力竭地吶喊，傳達出：當成人一味地將自己的想法強加於孩子時，孩子不被理解的無助與無奈。

整部小說我感觸最深的情節是：陽菜過度使用召喚晴天的能力，身體逐漸透明，得知要讓東京停止暴雨換回盛夏時的晴天，唯一的辦法就是自己回到天上，從此消失在人世，陽菜選擇犧牲自己換來世人的歡笑。而當男主角帆高發現世人只在乎終於放晴了，卻根本不在乎陽菜的犧牲，他非常悲憤，逃離警察的追捕在軌道上奔跑，想把陽菜從空中帶回來，不管旁

人竭力阻止或是嘲笑自己的愚蠢，仍不顧一切危險在軌道上奔跑著。這一幕就像是追逐夢想的人，不管旁人的嘲笑，也不畏一路上處處充滿阻礙，一心一意勇往直前奔赴夢想的所在地。已故 NBA 球星柯比·布萊恩曾說過：「你無法阻止他人嘗試限制你的夢想，但你可以阻止這件事成真。」這一幕彷彿激勵著讀者：要勇敢追夢，不要被路上的阻礙所擊倒。

《天氣之子》是一本非常特別的小說，細細品讀文字搭配電影畫面，讓我有諸多體會。這個看似尋常的愛情故事，在我眼中不只是如此，愛情元素不過是作者讓它成為一部感人作品的外衣，《天氣之子》真正想傳達的是：人們不應拋棄孩提時期的純真，以及對於社會現象所該擁有的正確價值觀，還有應該正視氣候變遷等環境議題。

2016 年的作品《你的名字》讓原本默默無聞的新海誠從此聲名大噪，世界各地有許多人被其劇情所感動，但同時也有很多人用極為難聽的言語批評他，讓他一度非常痛苦。經過幾個月的思考，他決定不向批評他的人低頭，心裡想著：「酸民的言語攻擊什麼的就讓他去吧！」這句話成了他創作《天氣之子》的核心，用壞天氣象徵酸民的攻擊，在劇情的高潮處，讓男主角喊出：「就算天空不再放晴也無所謂，比起藍天我更希望妳在身邊，什麼鬼天氣的就任憑他失控吧！」這句話告訴許多創作者同時也砥礪自己不要被流言所擊倒，就算別人從此不喜歡自己的作品也沒關係，重要的是自己的作品能否貫徹創作理念而不是迎合他人的喜好。作者說的沒錯，創作當然是以自己的理念為主，不要因旁人的目光而改變自己的風格。為了不迎合那些批評《你的名字》的人，某程度上《天氣之子》有點《你的名字》續集的感覺，連製作組也幾乎是原班人馬。作為一本小說和一部電影，《天氣之子》讓我上了寶貴的一課，期待新海誠導演的下一部作品！

四、討論議題：

故事中，帆高的上司須賀圭介——科幻雜誌公司的主管，在採訪神社人員後得知，要阻止不斷下著暴雨的瘋狂天氣，唯一的辦法就是犧牲天氣巫女，讓她消失在世界上。他心知陽菜可能就是神社人員口中的天氣巫女，曾幫他召喚晴天，讓女兒能到公園玩耍，為女兒帶來歡笑，但他仍希望陽菜能犧牲小我完成大我，並說大部分人應該也都這麼想的吧。請問：如果要完成自己的夢想就必須有人犧牲，社會大眾只能選擇無視他人的犧牲或是放棄夢想嗎？有沒有兩全其美的辦法呢？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

優等

班 級：普二義

作 者：黃彥輔

參賽標題：我是蛙人

書籍 ISBN：9789869670111

中文書名：我是蛙人

書籍作者：劉楷

出版單位：米國度有限公司

出版年月：2018 年 8 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者:劉楷，海軍陸戰隊第六百四十七梯，兩棲偵搜大隊第一百零六期，兩棲突擊連實驗編裝第一期，擁有過人的體力和絕佳的抗壓能力，是一名合格的陸戰隊蛙人。

內容:用生動、有趣的方式講述海軍陸戰隊兩棲專長訓練班的訓練內容，還有大家俗稱克難周的「綜合考驗周」跟整個蛙訓的最後一關「天堂路」。

二、內容摘錄：

P.4 從陸戰隊新兵中心來到傳說中神祕的蛙人部隊，那是一個炎熱的七月天。進到大隊裡第一眼的印象，就像來到了度假的海邊一樣，每個人都裸露著上半身，露出曬成古銅色的肌膚跟像是會說話的肌肉。

P.16 在集訓隊的這段日子，每天，每天都生不如死，但所有人，都想拼命活下去。蛙人的集訓隊簡直不是人待的地方，但要成為蛙人，就是要克服這三個月的訓練，以及神祕、但聽起來就很恐怖的魔鬼克難周。

才剛做完激烈的體能循環操，汗漿像是宣洩的水庫一般不斷的從體內湧出，短暫的休息時間沒有一個人還能是站著的，全都趴在地上，像是一條被擰爛掉的抹布。

三、我的觀點：

在升高一的暑假我去參加了國防部舉辦的暑期金門戰鬥營，體驗了相當多的軍事課程，

引發了我對軍事這方面的興趣，又剛好當時在社群網站上看到有網友在推薦這本書，我點進了他的看到了這本書的簡介，我感到非常的有興趣，所以就馬上下訂了。

這本書講述的是平常在那些紀錄片中看不見的，偏向是大家口耳相傳那類，比較不為人知的陸戰隊訓練，而且他描述的手法非常的有趣，把他自己那三個月從開訓到結訓的一點一滴通通紀錄下來。不過書裡有些內容是有關陸戰隊和潛水的專業知識，但是他只有在關陸戰隊的部分寫一些註解，可是潛水的部分是一點都沒有，所以我很慶幸以前有跟同學一起去潛水過，有了解一些專業知識，不然我根本就不會知道書中的二級頭是什麼。(二級頭是整套潛水裝備的呼吸系統中咬在嘴裡可以提供氧氣和排水的部分)

在看完了這本書之後，了解了陸戰隊辛苦的訓練，讓我想到以前老一輩有當過兵的男性們之間流傳的一句話，叫做「一日陸戰隊，終身掉眼淚」，就是因為陸戰隊的訓練太過辛苦，才會讓原本用作表示陸戰隊「永遠忠誠」精神的「一日陸戰隊，終身陸戰隊」被大家拿來開玩笑。之前還有立委在質詢時問國防部發言人為什麼在母親節當天國防部發言人的官方粉絲團放上了克難周的照片，其中一張有人流著鼻血，她認為這樣子會把人嚇跑，對募兵只會造成反效果，國防部發言人的回應是他如果現在不流血，以後上戰場他會流血。關於這件事我覺得國防部的回應很好，但可以稍做修正，對於照片我覺得並沒有什麼不妥，那張照片正好可以展現他們蛙人「不怕苦、不怕難、不怕死」的三不怕精神，展現他們的決心，不管有什麼阻礙，誓死都要將任務達成。

在看這本書的時候，真的非常熱血，看他們訓練的過程，一開始大家慘叫、哀嚎，然後助教用各種奇怪的理由操大家的體能，培養他們「無條件服從，無限度忍耐」，因為戰爭是不留情面的，所以才會有進了軍中「合理的是訓練，不合理的是磨練」的道理，軍隊裡沒有多少東西是合理的。到了後期大家都變黑也變壯了，成為一名合格的陸戰隊蛙人。看到了他們的訓練就知道國軍在培養一個像陸戰隊隊歌裡「為海軍收戰果，為陸軍做先鋒」這樣的先鋒部隊，擁有能夠第一個登陸且隨時可以出戰，他們的訓練不是一個平凡人有辦法承受的。

看到他們的訓練，也讓我想起了我高一這一整年儀隊的訓練，雖然一定不比他們操，但也足夠讓一個人成長了，從一開始連十五下伏地挺身都做不完，慢慢的進步到可以做四十、五十下，再到可以做一百下到現在可以做兩百甚至三百下，從一開始被學長帶操沒幾下就不行，到現在有些人可以全部跟著做完。看著我們那量身訂做的隊服袖子慢慢的被變壯的手臂撐開。經過高一一整年的歷練後，到了暑假的畢業成果發表會成為高二的學長，最苦的一年已經過去，但也不能因此鬆懈，這一整年下來讓我深深的相信一句話，這句話適用於各種需要堅持的事情，那就是「撐過了，就是你的。」在我高一的這一年學長一直對我們講這句話，每當我覺得很痛苦想放棄的時候，就會想起這句話，告訴我要繼續堅持，不能放棄。

看完了這本書之後，看到了許多奇葩的故事，也了解了蛙人的訓練有多麼辛苦。又多了一分對他們的敬佩。我覺得我們的軍、警察以及消防，還有第一線的防疫人員都要致上最高的敬意，畢竟他們都是在用生命來確保我們的安全。前陣子的黑鷹失事造成我們痛失英才，願亡者安息，傷者平安。

四、討論議題：

國軍的做法究竟有無不妥？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普一仁

作 者：許玳瑄

參賽標題：司法制度背後的神秘面紗

書籍 ISBN：9789571171005

中文書名：找回法官失落的審判靈魂

書籍作者：林孟皇

出版單位：博雅文庫

出版年月：2013 年 5 月 25 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

林孟皇，台大法律系、法律研究所畢業，主修憲法、教育行政法。因出身教育界，長期關心國內法治教育的發展與公民社會的建立。著有《金融犯罪與刑事審判》、《羈押魚肉》，並共同編撰《老師，你也可以這樣做》一書。作者認為法律人不該從滿腔熱血，變成只會寫八股判決的科員法官，唯有找回失落的審判靈魂，才會挽救司法威信的沉淪與社會正義的式微！揭開司法界最僵化的一面，臺灣的司法才有未來！

二、內容摘錄：

下級法官寫判決時，只是為了寫給上級看；遇有法律問題時，首先搜尋的資料，及時最高法院怎麼說，多數法官根本不考慮案例事實是否相同，是否因為環境時代的變遷，而讓這些判例意旨與社會脫節。難怪我國的法院判決，常有背離人民法律感情的情況！（p.52）

當一位理想型法官收到一件複雜、社會矚目或類似「阿力力」這種新興法律問題的案件時，他的內心是竊喜的——遇到可以一展長才的案件；他的胸襟是豁達的——歡迎當事人提供多元論述及證據資料；他的態度是執著的——認真思考及研究各種學理，堅守捍衛人權、維護社會正義的司法底線。（p.83）

三、我的觀點：

錯誤的司法制度使法官淪為侵害人權的劊子手

基於審判獨立原則，法官審理案件應不受任何干涉，但在案件中處於劣勢的當事人，卻利用「法官評鑑」作為他們的「客訴工具」，而當事人可能在個案宣判後，立即以判決「涵攝錯誤」為由對法官聲請個案評鑑。但，法官評鑑不該是戕害審判獨立的毒藥，法官一旦受到被評鑑的壓力，便會容易朝著「多數民意」的方向進行判決，而影響審判最終的結果。因此我們便可以更明確的知道司法制度正確與否對社會的重要性，若是沒有健全的制度維繫審判獨立，法官的審判往往受到種種社會因素干擾，那麼在現今司法處於弱勢的社會中，人民一再苦苦所追求的公平審判，又要怎麼達成呢？若是臺灣的法律制度遲遲未能得到改善，那人民又該如何完完全全的信任國家司法，而不再對審判進行干擾呢？當然，審判獨立並不代表法官能為所欲為，審判必須獨立在於司法制度須取得人民的信賴，而法官更須在雙方勢力兩相權衡下做出公平公正的判決，拋下個人私心，抑或是案件外的顧慮，唯有法官找回法律存在的真諦，專注於案件的審判中，才有機會挽回人民對司法的信賴。

作者在書中提到：「握有判人生死的法官，爆出嫖妓、關說與貪瀆，法官的人格出了什麼問題？有無為了績效管考、名位，曲意逢迎，背離了自己的法律良心或人民的法律感情？」或許人都是自私的，會有私心，也不可能永遠公正廉潔，但身為一位法官，做的所有決策都會深深影響案件當事人的命運，而當事人也是為了尋求法律正義，希望有個公平公正的第三方做出判決，才會選擇走進法院，法官若是為了名利背棄自己的良心，而做出不合理的判決，豈不是辜負了人民對國家司法制度的期待與信任，也會讓社會風氣更加敗壞。

反身思考制度瑕疵的重要

這本書帶著我們探討現今社會中法官的心態層面上的議題及通病，作者林孟皇法官一步步揭開司法界最僵化的一面，也告訴我們——別再罵「恐龍法官」了，該改革的是豢養出「恐龍法官」的最高法院！事出必有因，當司法問題遍佈各級法院，我們應當積極反身思考，探究現象背後，國家社會的司法體系有什麼樣的問題、漏洞，造成如今法律人日漸失落的審判靈魂。我們不能坐視不管，反而要勇於站出來發聲，為國家、社會體系做點什麼，因為就算只是微薄的力量都可能未來帶來巨大、有形的改變。

美國前總統湯馬斯·傑弗遜（Thomas Jefferson）曾說過：「法律和制度必須跟上人類思想進步。」當法律制度出現了問題，或是與人民價值觀產生矛盾，而當權者卻視若無睹，問題遲遲無法獲得改善時，國家的法律將會越來越退步，更因無法服眾而民怨四起，進而造成社會風氣敗壞。當我們發現制度出現嚴重問題時，更應挺身而出，爭取改善的空間，一個人的力量雖然很小，但一群人的力量卻可以對議題造成影響，只要我們願意，人人都可以成為拯救國家司法那顆重要的螺絲釘，用群體的力量讓整個國家社會變得更加美好。

推動法治體系的改善仰賴全民監督

法律，或許對於我們這個年齡層看來還很遙遠，但法律及司法制度卻與我們日常生活各處息息相關，法律議題是我們平時就須主動去關心探討的。因為我們活在制度當中，受到制度的保障，也必須奉守制度，因此我們更要時時刻刻檢視制度，勇於提出不合理之處並爭取改善的機會，而非僅是墨守成規。若是將來的某一天，我們真的遇上了法律的麻煩，逼不得已得上法院求助，面對這樣的司法體系，我們真的能放下心來把案件完全交給法律的「正義」嗎？就像先前所闡述的，人人都是自私的，但法官絕對不能、也沒有資格因為一己之私而去改變一個清白的人的未來，若是此問題未能改善，我們的國家將充斥著貪腐及不信任的氣息，司法體系崩壞，國家發展也不會有未來。或許，當社會上有愈來愈多人願意出來揭開司法如此不堪的一面，並表達自身意見時，國家的司法體系還是有機會挽救的吧？如此一來，我們便能開始一步一步找回——法官失落的審判靈魂！

四、討論議題：

面對現今司法制度的敗壞，我們該如何捍衛自身權利並不受到侵害？而政府又該如何改善此一弊端呢？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普一平

作 者：馬家蓁

參賽標題：擁抱，沒有抱怨的人生

書籍 ISBN：9789571349220

中文書名：不抱怨的世界

原文書名：A Complaint Free World

書籍作者：威爾·鮑溫

出版單位：時報出版

出版年月：2008 年 9 月 22 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

美國知名牧師威爾·鮑溫，發起了一項「不抱怨」運動，邀請每位參加者帶上一個特製的紫色手環，只要一發現自己抱怨，就將手環換到另一隻手上，直到這個手環能持續待在同一隻手上超過二十一天，那時的你已經養成不抱怨的習慣了。

不到一年，全世界就有八十個國家、六百萬人熱烈的參與了這項運動，學習為自己創造美好生活，進而影響了更多人，讓這個世界充滿平靜喜樂、活力四射的正面能量。

二、內容摘錄：

抱怨就是把焦點放在我們不想要的東西上頭，所談論的是負面的、出錯的事情；而我們把注意力放在什麼上頭，那個東西就會擴大。(p.18)

只要成為積極改變的榜樣，你就能改變世界。接受這項挑戰、並且持續不懈，無論花多久時間都要挑戰成功。(p.31)

抱怨就好比口臭。當它從別人的嘴裡吐露時，我們就會注意到；但從自己口中發出時，我們卻能充耳不聞。(p.46)

沉默能讓你自行反思、慎選措辭，讓你說出你希望能傳送創造性能量的言論，而不是任由不安驅使你發出又臭又長的牢騷。(p.116)

三、我的觀點：

所謂「抱怨」，就是在講你不要的東西。當我們開始抱怨，就是將焦點放在不如意、不快樂的事情上面，我們說的話表明了我們的想法，而我們的想法又創造了我們的生活。這是一個惡性的循環，所有的一切不斷的重覆著，同時它也同步吸引著極大的黑暗與負面，你我所發出的抱怨和牢騷愈多，所引來的抱怨、牢騷、黑暗與負面將會愈來愈多……

看完了這本書之後，我有了很大的啟發，或許對人們來說「不抱怨」是不太可能的，但如果我們所生活的世界，它能夠沒有了抱怨，沒有了牢騷，沒有了一切的負面能量，那麼我們的世界一定會變得很不一樣吧！

在你我的周遭，包括我們自己及身邊的人，都時常抱怨著生活中的各種大小事，也因而讓整個生活圈充滿著負能量。那個時候時常抱怨東抱怨西的我們，怎麼不先想想自己呢？雙眼已被蠻怨覆蓋的我們，即使前方有著一道曙光，也無法進入我們的眼睛。我們不該把眼前的美景視為理所當然，同樣的景色並不會一再地重現，特別的、重要的時刻，值得我們細細品味，是該好好的用心靈領會當下的快樂。

批評，是帶著利刃的抱怨，通常是針對某個人發出的，意圖貶低這個人，它更是一種傷人的武器，就像拿著一把隱形的刀，狠狠地往別人的心裡刺下，形成一個無法治癒的內傷，既然如此，我們為何要成為一個這樣的人呢？「己所不欲，勿施於人」的道理人人都懂，我們給予別人的態度，決定了別人回應於我們的態度。沒有人喜歡被批評，而且我們的批評往往只會擴大，卻不會消除、停止被我們批評的事端。

在學習不抱怨的同時，我認為可以徵求一位「不抱怨」的夥伴，找一位也在挑戰不抱怨目標的人，彼此相互鼓勵並為對方打氣。我嘗試尋找了這麼一個夥伴，她是我的一位好友，第一次聽到這個想法的她，對於這項活動非常感興趣，也很樂意陪伴我一起挑戰並達成這個艱難目標。我們在這段「不抱怨」的期間裡，彼此互相學習也互相提醒，看著對方與自己逐漸的在改變、在成長，那樣的感覺真的很好。在我試圖放棄時，有著她的鼓勵，而我們也成為了最希望對方能挑戰成功的人。

你是一個什麼樣的人，將在你的世界裡造成影響力。以往你的影響力可能都是負面的，因為你有著抱怨的傾向。如今，你則在為周遭的人們設立樂觀的典範、打造更美好的生活環境。改變你的語言，改變你的思維。停止抱怨，在好事發生的時候，表達感激與感謝。你不能改變你自己的人生，同時也讓所有人的未來有了更美好、更精采的一頁。

這本書為我照亮了前方的路，它讓我找到了通往人生方向的正確道路；這本書給了我一把鑰匙，使我開啟了前往幸福與快樂的大門；這本書治癒了我，讓存在我心裡的抱怨與黑暗永遠消失了。

四、討論議題：

你是個時常抱怨的人嗎?能不能將抱怨轉換成其他正面的能量呢?

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普一速

作 者：朱昱甄

參賽標題：十一號談話室

書籍 ISBN：9867282019

中文書名：十一號談話室

書籍作者：盧蘇偉

出版單位：寶瓶文化

出版年月：2016 年 1 月 13 日

版 次：十三版

一、圖書作者與內容簡介：

作者盧蘇偉是位輔導專家，負責觀護青少年問題。由於小時候的一場高燒，造成他在記憶及圖像方面的能力嚴重受損，以至於學習過程中比一般人有更多波折，從此有更多不同的體悟。在與青少年談話的過程中，他自始自終抱持著回饋與感恩的心情，期望將自己曾受到的幫助、恩惠一一回饋給需要的人，讓更多人能夠感受到溫暖、幸福和愛。也認真去認識孩子們心中的想法，顛覆傳統教養觀念，告訴我們：「要孩子聽話才是最大的錯誤！」

二、內容摘錄：

○1 第 23 頁：我們害怕孤單、恐懼沒有價值、擔心生命；我們可以經歷大山大水、大風大浪，可以登上世界頂尖，冒險進入無人深谷，這些都是可以經由努力做到，但我們卻少有真正經歷真實的自己。

○2 第 164 頁：感恩生命中的緣遇及恩典，讓我們遠離了有形的貧窮，而我們內在的真窮，讓我們從未感覺到真正滿足的一刻。

○3 第 257 頁：愛不是佔有什麼，或付出什麼，更不需要達成什麼；愛也不需要努力什麼，甚至於，用什麼來「交換」，「愛」它一直都存在，它需要的是被看見，被知道！

○4 第 164 頁：父母為我們奉獻所有，我們為孩子奉獻一切，孩子呢？再繼續下去，我們什麼關心一下自己？

三、我的觀點：

從「我不想再讀書了」這個案例中，我有種感同身受的心情，受輔導的智青是位成績優良的學生，但他卻漸漸有了不想讀書的想法，因為不知道讀書的意義，就如同現在的我們也常常為了每天各種考試、作業而感到筋疲力盡，甚至懷疑學習的必要性。曾經我也覺得，念書不就是為了應付考試嗎？但現在的我理解這一切都是讓自己能有更多的選擇，增加更多的可能性。讀書不全是家人的期待，而是為了看見世界的那雙眼睛，把我推向更高的地方，充實自己身心靈的良藥。

說到「心牢」這篇故事令我印象深刻，每個人都很難真正擁有並享受自由，大部份的人都被生活、角色、職位、財富、名聲、權力、情愛的枷鎖囚禁著，努力去扮演自己的角色，努力去迎合別人，我也會在乎同學、老師、家人的眼光，而去改變自己，但也有人依舊是大大咧咧的態度，不過「心牢」其實是不存在的！往往是自己在乎的太多、擔心的太多、思考的太多，才不知不覺被莫名其妙的鎖鏈綁住，但這些擔心都是多餘的，因為打從一開始「心牢」就從未存在過。沒有鎖鏈，但我們卻不知道自己一直是自由的，並深信著要成為別人眼中的什麼，或許真正的我也一直都被困在枷鎖裡，還沒真正走出心中的那道牆吧！

看完「媽媽的眼淚」我再次體會到盧蘇偉說的一次話：「問題孩子的背後，呈現的正是父母的問題！」很多時候因缺少親子間的相處及互相理解，而導致我們和家人之間彷彿有道透明的牆在阻礙著看不見的溫柔與體貼，也造成許多衝突、誤會冷不防地刺進我的心，一再逃避只會使心中的刺越陷越深，就像案例中的小雲一味逃避與母親有所接觸，還為此離家出走毫無音訊，但母親其實一直都在關心她，希望她過得開心。而小雲其實也害怕面對母親，她擔心著母親不願原諒自己，因此不想去面對，但最後兩人相擁而泣的瞬間，兩人的心結也化為愛與幸福，我也發現到就算有時會和父母之間因為小事而爭吵，但到頭來最關心自己的人依然是爸媽那溫暖的愛，在人生中的大小挫折都因經歷了「愛」而了解、明白。

在讀這本書的同時，我漸漸理解到這些案例的青少年，不是壞孩子，不過是不會被真正了解及愛到的人，每個人在做出不好的行為時，不全是衝動的原因，往往在背後的故事，和心中的壓力而產生了生氣、害怕，但沒有人去試圖理解他們，缺乏了家人人的關愛而走向絕路，是令人難過的選擇，但父母的愛卻是最大的誘因，要是能早一步與家人談心互相理解，是不是就會有不一樣的人生呢？也正因如此，父母和孩子相應該擁有彼此的「愛」，而不是某一方理所當然的付出「愛」吧！

四、討論議題：

在傳統觀念裡，都認為孩子要聽話、乖巧、上進、認真、積極、負責，但卻很少去認識或理解孩子的真正需求。聽話的孩子真的就是好的嗎？孩子的乖巧真的是必要的嗎？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普一速

作 者：卓宏誌

參賽標題：1.368 坪的等待 · 徐自強的無罪之路

書籍 ISBN：9789869351850

中文書名：1.368 坪的等待 · 徐自強的無罪之路

書籍作者：李濠仲

出版單位：衛城

出版年月：2016 年 12 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

李濠仲，於 1976 年生，文化大學新聞系畢業，曾為「新新聞周報」，「聯合晚報」政治組記者，2009 年辭去記者工作隨任職於外交部的妻子遠赴挪威，開始從事寫作。2015 年返台現為網路媒體「上報」主筆。在衛城作品為「小國的靈魂」，「娜拉，如果妳在挪威長大」。

本文使大眾了解台灣的冤獄案，深入明白冤獄案的形成和過程，而最後又如何得以獲得無罪之審判。

二、內容摘錄：

司改會介入救援的那段期間，救援律師每一次的動作都是和死神賽跑，都是為了發揮延遲徐自強執行死刑的作用。你可以說他們是在採取拖延戰術，徒增司法資源的消耗；但要讓一名死刑犯驚動監察委員，促使學者大張旗鼓介入評鑑，甚至接下來還要走上大法官釋憲，外人可能就很難論斷他只是件單純的法律訴訟專件。更何況，就拿一路以來法官所能掌握的犯罪證明，徐自強實在命不該絕。

三、我的觀點：

我覺得這本書敘述的非常詳細，徐自強整個冤獄案的過程，在我看完後有相當大的省思。如果自己被誤會，冤望，多多少少一定會很難受，那種感受使人受到無比的痛苦；而這些不幸的遭遇被徐自強先生給碰上了！且況是難應付的司法案件，實在是令人同情。1995 年的

9月1日，發生建商黃春樹遭綁票案，而黃春其餘25年後遭逮捕；在這之後，徐自強就成了「共犯」，一夕之間變成嫌犯口中的同夥，甚至成了幕後主使！可見誣陷是多麼卑劣且可怕的事，把一個好端端的人拉入地獄，親「嘴」讓徐自強的人生破滅，這讓他瞬間化身成監內囚，乖乖受罰！

更慘的消息是，徐自強要被處以死刑，到這個地步，讓原本相信司法是公平的徐自強，信心被一層一層撕毀，變得心灰意冷；對於知道阿強是無辜的家屬來說，這起案件是何等的荒謬！自1996年開始，徐自強被一連串的被判七次死刑，兩次無期徒刑，直到2016年間才獲判無罪；過程歷經了痛苦的21年，整整超過70多名法官審判，種種不堪承受打擊去折磨一個好人，不僅糾纏了徐自強的生活也剝奪他的青春年華，只因為別人的幾句話毀了他的一生，是多麼的卑鄙！

冤獄的案例不少，唯獨這樁案子是我目前看過最耗時的！司法的認定和判決每一步都很重要，任何一個誤判都會使司法失去既有的公正性；其中，法官扮演的是極其重要的角色。

法官在判決的同時，只能以現有的證據去認判，我們並沒有辦法回溯時間至犯案現場一一搜索。我們必須了解，既然有些「法官」無法重現事實，只好製造出另一種事實，等同於法官也非分地擁有改寫劇本的權力。就好比將證據比擬成拼圖，玩家可以想盡辦法拼湊，缺塊或是不知如何下手時，就自己製作一個，好將結果草率但又完美無缺地組合，這些歷歷在目的場景在徐自強眼前上演，想辯駁也沒用，因為原本應該是公平公正的法官已經一口咬定他的罪刑，真叫人情何以堪！

或許法官的誤判令人難以接受，但我們也必須勇敢面對，才能發現問題的根源、才能使司法進而自我檢視、檢討、改革，以防此類似冤獄案再度發生。

而要點在於，改變對於司法的認知，且了解並不是倚賴自己的所見所聞；真正的公平正義，並不是抓了人後就輕易交差了事，而是要確保抓對了，才不會導致冤獄案一而再，再而三地發生。

雖然法官的權力極大，但前提是要懂得找出事情的真相、懂得分辨是非，司法的目的在於懲惡，然後給予被害人一個公道而不單信一方的說詞，推託！倘若今天徐自強已經沒有力量撐下去了，誰能還給他一個清白，誰又會相信司法的公正性！

四、討論議題：

針對徐自強此案件，應如何使大眾檢視司法環節出的問題？如何阻止此事一再地發生？我們應該要怎麼維護自己的權益？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普一愛

作 者：王毓琰

參賽標題：話中有話

書籍 ISBN：9789578710337

中文書名：零失誤說話課

書籍作者：朴真英

出版單位：大樂文化有限公司

出版年月：2019 年 9 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這本書教導著人們如何避免口出穢言，亦開導著人們如何應對各種場合、回覆較合宜的話語。時常因無心的一句話，使他人身心靈受到創傷，或許當事人只是針對一件事發表其自身言論，但很有可能已經造成他人的重創，使其成為一生無法消逝的陰影。對於日前的青少年而言，能明瞭自身應運用何種說詞來維繫同儕間的關係較為適宜，使日後成長茁壯且須應對職場壓力時，方能得宜且避免同事或上司對自身產生的厭惡感及不適感。

二、內容摘錄：

一 所謂的對話不會強制雙方達成協議，反而是鼓勵大家參與共同行動，實現有意義的共享。

二 人類是不完美的存在，為了避免在言語上傷害他人，我們需要持續修正自己的說話方式。

三 政治人物的一個噴嚏就可能撼動世界，所以在發言時務必要比他人更加小心。發表正確的言論，對社會產生正向的影響，才能為自己爭取到更多的支持者。

四 與其聽別人嘴裡說的話，不如好好聽自己說出口的話。

五 平時多閱讀書籍、增加知識，以免別人提出問題時無法回覆。

六 心裡的想法很容易表現出來，因此為了避免失言，平常一定要讓腦中及心裡的想法保持正確價值觀，才能降低犯錯的可能性。

三、我的觀點：

說話不僅是帶給人初次碰面的第一印象，可能也導致往後與人再次相逢時的觀感。而俗話說人言可畏，時常人們一句話可能導致傳播出的想法與心中所想之事有所偏差，雖然可能只是自身口語表達的欠缺，但極度可能造成他人終身所造成的陰影、創傷。由上述可知，人們因謹言慎行、小心行事，不應恣意妄言絲毫不顧慮他人的立場及苦楚，即為一自私的行為，不僅傷害了他人的身心靈、自尊，也甚至因此失去一位志同道合的摯友。

在此書中不僅指點出適當的說話語氣，也提出諸多例子使我們讀者能產生更實際的理解及認同感。在這眾多的生活實例中，使我最印象深刻且感同身受的是日前被大眾廣為熟知的古書之一《論語》，其中〈先進篇〉提及至聖先師孔子某次受困於匡地，當時他最重視的弟子復聖顏回消失了三年五載，孔子為此坐立不安，而直到復聖再次出現，孔子才鬆一口氣，並對他：「我以為你遭遇不測了。」顏回也恭敬地回答：「老師還在，我怎麼敢死呢？」這代表著因為雙方都惦記、擔憂著彼此，才出現此溫暖的對話。但假使孔子並不如此好聲好氣面對其弟子，而輕易脫口出：「你這小子跑去哪裡？現在才回來！」那麼顏回會如此對其師傅表示恭敬的態度呢？俗話說：「一言使人笑，一人使人跳。」相同的話語依據表達方式上的微小差異，方可帶給對方全然不同的感受，由此可知說話要懂得分辨情況及慎選用詞，避免招致後患無窮、無法收拾的爭執。且有時稱讚他人要懂得重視力道，更要謹慎注意其原因，並站在對方的角度著想，使在聊天溝通時出口成章不使對方受到心理的創傷。

俗話說：「一言既出，駟馬難追。」時常與他人談話時，因聊天速度過快往往不經大腦思考後再脫口而出而失言了，也許會傷害到對方，但其也是不可避免的，亦須找出相對措施與對方談心、打開心結，但在與對方溝通須運用正確的道歉方式以表示意。我們很常聽到別人說：「如果讓你不高興，我向你道歉。」在說這句話的前提一定是因為使對方身受重傷，才需與對方道歉，所以用「如果……」，會讓人絕對此話並非出自真心，而是只想一心迅速道歉了事，亦會使對方留下更沉重的傷害，也使自身形象遭到損害。在向他人致歉，應簡單、明瞭、爽快絕不拖泥帶水，且不加上任何附加條件，否則就不像是在認錯，而是在為自己開脫、尋找生存的出路。坦白來說，當對方使自身受傷，只是想聽到對方誠心誠意、坦誠相待的為此事有所反省，並不是找更多額外的藉口挽留自己的顏面，僅是希望看到這一小小的要求而已，並不需任何繁瑣、錯雜的儀式。

在我的生活中不免有許多失言使他人受傷的經歷。在中學校園無法抵制的言語上的霸凌，使諸多學生對青年時期的陰影加深，造成一生的無法抹滅的黑暗處。其實平常的言語霸凌大部分都是產生於無意識的對話，我也不例外的有時會在毫無預警下，說出傷害對方自尊甚至心靈的話語。事實上，平常人對於說出己見是非常積極的，而在此激情下不免會疏忽了說詞的程度及適當性，通常並不會注意到自身的話語傷到了他人，往往是對方在事後長時間

的緩和、冷靜下，坦然的且不具任何傷害目的的情況下，與傷害自身的人坦承此事加害人才恍然大悟，充滿了無限的愧疚及歉意。雖無法明確的知道脫口說出的任何一句話是否會傷及他人，而最保險的方法就是要三思而後行，做事要慎重考慮更何況是與他人溝通，亦能大致上掌握何種語句會較不打擊使他人受傷。

透過這本書的啟示，亦使我瞭解到過往曾可能無心說的話在我眼前如跑馬燈歷歷在目，藉此警醒著我在未來的生活中須更深思熟慮，不與小孩子似的天真爛漫的說著童話，毫無顧忌、肆意妄為。俗話說：「說話是一門藝術。」藝術是要慢慢構思、慢慢雕塑的，說話亦是如此需要經過大腦的過濾後才能產出的藝術品，不應急躁的想要表達自身的想法而有失分寸，不僅使自己的名譽受到貶低，亦使他人對自身的印象遭到損害。

四、討論議題：

一 在你生活中，是否有發生過任何失言的情況？假使有的話，請問是如何解決此窘境化解錯誤呢？

二 在此書中，舉例幾個對自身有幫助的說話技巧。

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普一愛

作 者：黃品瑜

參賽標題：漂浮男孩閱讀心得

書籍 ISBN：9789863202158

中文書名：漂浮男孩

原文書名：The Terrible Thing That Happened to Barnaby Brocket

書籍作者：約翰·波恩

出版單位：遠見天下文化出版有限公司

出版年月：2012 年 07 月 10 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

巴納比一出生就會漂浮，完全不受重力影響。但他父母最討厭的就是「不正常」和「與眾不同」，於是他們做了一件可怕的事，放手讓他漂走。之後巴納比便展開了未知的奇幻冒險，不但認識了許多獨特奇妙的朋友，也懂得重新認識自己。

二、內容摘錄：

1.我天生就是這個樣子啊！（三十五頁）

2.不管怎麼說，關鍵在於，就算你的「正常」程度跟別人不一樣，也不代表你就有什麼毛病。（八十六頁）

3.「我們都很正常，只是在某些人眼中，我們自認的『正常』跟世俗的標準不一樣。但這世界就是如此。有些人就是無法接受超出他們人生經驗的人事物。」（一百頁）

三、我的觀點：

本書的主角巴納比是個天生就會漂浮的小男孩，在出生之際便無視萬有引力定律的規則，對我來說這真的十分酷炫，十分吸引我。但不幸的是巴納比生在一個父母十分討厭，甚至於怨恨「不正常」和「與眾不同」的家庭，他的出生嚴重打破了一家子一直以來的規矩。

巴納比的父母極度厭惡這不正常的飄浮，他們希望他是一個平凡的普通小孩。但可怕的

是，在八年的忍耐、感到尷尬丟臉後，他們決定要放手讓他飄走。這使我想，或許許多父母都是如此，只要自己的孩子不愛讀書，不接受安排，或者夢想獨特一些時，就會認為他們也都是「飄浮小孩」，因此會想盡一切辦法來矯正。其實每個人人生來就是獨一無二的，各個都有與眾不同的地方，有不同的愛好專長，不同的想法夢想，甚至有不同的獨特外貌。然而卻在父親母親的要求期待下，雖漸漸變成了他們眼中的「正常人」，原本的特質同時也離自己愈來愈遠，愈來愈不像最初的自己。

在這趟奇幻的旅程中，巴納比遇到了各式各樣，但都與他一樣是被身邊人所不認同的「不正常」人。和藹可親但不被世人所認同的兩位老太太；富有才華卻不被家人認可的年輕窗戶工人；心地善良卻因為有著獨特外貌而被視為怪胎的馬戲團隊員；想要完成人生心願但重病末期的老爺爺。在和每個人物的互動中，巴納比會仔細聆聽他們的故事，並且反思自己，談話過程中用善良單純的話語啟發他們，給他們有用的建議，甚至勇敢的出手相助。巴納比用它獨特的善良聰明，不僅認識了許多友善的朋友，更了解自己的獨特之處，以這與眾不同的自己引以為傲。

其實真心認為我和巴納比的父母很相似，只希望自己能夠當個老老實實的平凡正常人就好，大家做什麼我就跟著做，有什麼規矩我也努力遵守，認為默默的在人群中當其中一員就好。每天照大小顏色整理好書桌上的物品；安心走著父母為我鋪好的路，不會有太多自己的想法；如果時下流行暗色衣服，絕對不會穿著大紅衣裳在街上遊走；自己有的特殊專長，像是繪畫、寫書法，平時也低調不敢聲張，不敢在大眾面前展現自己。閱讀完本書後，從巴納比身上學習到，接納自己的與眾不同，喜歡並肯定自己的一切，甚至為自己感到驕傲。

很慶幸巴納比最後選擇了繼續自在飄浮、繼續冒險，因為比起當父母眼中正常的小孩，飄浮更是適合他的路。在巴納比的故事中，作者告訴我們，每個人都是獨一無二、沒有任何一個人可以替代，家人或旁人應該要懂得去接納各種與眾不同，也要學習愛自己、肯定接納自己，不要在父母的期望下迷失。畢竟我們應該為自己而活，面對最真實的感受，不需太介意他人的眼光。

四、討論議題：

如果我們和巴納比一樣是別人眼中會飄浮的小孩，或是有其他的「與眾不同」，我們能和他一般，不懼他人異樣眼光，勇敢去冒險，好好看待自己嗎？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普一實

作 者：陳嘉利

參賽標題：女性不該是弱者

書籍 ISBN：978-986-909-4

中文書名：我是馬拉拉

原文書名：I am Malala

書籍作者：馬拉拉·優薩福扎伊/派翠莎·麥考密克

出版單位：愛米粒出版有限公司

出版年月：2014 年 10 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

馬拉拉生長在巴基斯坦的史瓦特小村莊，塔利班組織進駐村莊後，頒佈禁令禁止女孩上學，並炸毀一百多所女子學校。從小在父親學校裡接受教育的她，看盡家鄉小女孩被迫服從父母安排出嫁，及女性地位的卑微，心中便暗暗埋下「我想要蓋一所女子學校」的心願，為提倡少女教育的活動，她不畏強塔利班組織對她恐嚇及獵殺的威脅，依然勇敢在 BBC 英國廣播公司的網站發表，在塔利班統治下的生活點滴，為爭取女權發聲。

二、內容摘錄：

他們的臉上散發出自由的光芒—就像看見一個嶄新的世界。(p.27)

當他們把一只麥克風放到我眼前時，字句開始流瀉而出一肯定而沈穩，堅強而驕傲。
(p.94)

我可以接受整個世界都看得見我，但我向來不喜歡看這些訪談。(p.106)

你一定要把和平和言論當作武器來跟他們戰鬥。(p.146)

三、我的觀點：

「我要所有塔利班女子都能受教育，就連恐怖份子與極端份子都一樣，拿起一本書和一隻筆，那才是我們最大的武器。」這位披著回教頭巾，站在麥克風前堅強、自信大聲急呼的

女孩，吸引了我的目光，亮麗風光的舞台背後是被暗殺，雖然沒死，但她努力爭取發言權，主因是她提倡女性受教權？女生要讀書有這麼困難嗎？這是當初正值國三會考，每天有大量書本與眾多考卷的我，無法體會的世界。

她有獨立思想、不畏強權、勇於爭取、堅持不懈、改變傳統，是「一位因爭取教育而改變世界的女孩」，她獲頒「國際兒童和平獎」、Time 時代雜誌年度風雲人物第二名及榮獲 2014 年「諾貝爾和平獎」，年紀輕輕，頭銜卻洋洋灑灑，她是--馬拉拉。然而十四歲正是愛探索、愛學習、愛漂亮的年紀，馬拉拉卻得收拾起年輕女孩的無憂，為爭取巴基斯坦女性的權利，不斷承受塔利班組織的自殺式襲擊，但她卻不被擊垮，並持續為家鄉女孩的受教權在國際間發聲。

在父權主義的巴基斯坦，伊斯蘭教律法要求女性要文靜、服從，而剝奪受教權阻礙女孩學習，正是進行思想控制的最佳途徑，然而馬拉拉身為校長的父親，拋棄傳統觀念，讓女兒進到自己的學校就讀，學習各種不同領域的知識，鼓勵她勇於表達自己的想法並能暢所欲言。馬拉拉：說「女性受教權不容忽視，因為只有教育才能讓女性具備優秀能力和知識，和男性平等，證明女性潛能不容小覷。」

現代人的框架又在哪裡呢？童年在父母呵護下長大的我，從沒經歷過重大的挫折與困難。卻在國三會考那年，我考差了，成績遠比我想像的糟糕，讓我的思考能力完全喪失，淚線完全潰堤，眼看我的死黨，個個都進自己理想的學校，而我卻只能屈就分數就讀，這樣的挫折重重打擊我的信心，當我讀到這本書，激勵我破蛹而出，雖然生命有苦難，但我必須自己爬起來解決問題，「生命中總會遭遇困難，但若你想要達成自己的目標，你必須堅持不懈。」是的，正因馬拉拉的不懼威脅、勇敢執著與永不言棄的精神，才讓世人看到中東女孩的困境。會考的失敗只是我生命中的一個小困難，只要我能學習馬拉拉堅持目標、持之以恆，效法她突破重圍的精神，必有反敗為勝的機會。

以前我愛抱怨，總嘀咕著為何我有讀不完的书，考不完的考卷，相較西方國家，為何我們的升學壓力如此沈重？可是看完馬拉拉的故事，我很慶幸生長在男女平權，擁有受教權的現代化國家，從今以後，我要收起我的負面情緒，珍惜每次學習的機會並樂在其中，有一句話說「讀過一本好書，像交了一個益友」，我想我應能慢慢體會的。

四、討論議題：

巴基斯坦有馬拉拉爭取女性的權利，印度也有層出不窮的女性受虐被殺的新聞，男尊女卑的不平等現象，該如何才能消弭？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普一實

作 者：陳頤萱

參賽標題：就算孤獨，卻不曾絕望

書籍 ISBN：9789573330097

中文書名：安妮日記

原文書名：HET ACHTER HUIS

書籍作者：安妮·法蘭克

出版單位：皇冠

出版年月：2013 年 7 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者為安妮·法蘭克，此書為當時二戰時，猶太人遭到納粹黨的種種羞辱，並且記錄下當時自己逃難時的日子，但是她驚人的抗壓性，她卻勇敢且帶著希望的過著每一天的生活。

十三歲時的安妮和家人為逃離納粹恐怖統治，而躲藏在荷蘭阿姆斯特丹一間倉庫裡，從此展開兩年多的密室生活，她寫下這些人每天生活在恐懼當中，但他們卻不放棄希望以及安妮的每天心情變化。

二、內容摘錄：

1. 如果可能的話，有一天我要「到外面去，在大自然裡享受一切美好的事物」！我相信今天失去的幸福一定能從大自然裡再找回來，因為大自然裡有上帝的愛，只有快樂的人才能使別人快樂，有信心和勇氣的人也不會困死在不幸的遭遇裡。(p. 198)

2. 陽光燦爛，天空湛藍，和風怡人，我好渴望——真的甚麼都好渴望，渴望交談、自由、朋友、獨處。(p. 199)

三、我的觀點：

這本安妮日記，寫盡了當時猶太人被納粹黨欺壓的種種恥辱，是多麼地沒有人權，多麼的冷血，換作是現今的世界，我們真的很幸運。享有那麼多的人權，能自在地活在這個世界

上。

當時，猶太人必須被規定，晚上八點不能外出，並且還必須在衣服上縫上黃色六角星的徽章，這個規定是為了區別，這個人是不是猶太人，這些種種的歧視和恥辱，是當時的猶太人必須遭受和無條件接受的，看完只覺得，為什麼同樣是人，卻因為民族上的不同，而必須要被這樣子對待？

看到當時，安妮一家人為了要逃避被關去集中營，躲躲藏藏的，最終躲到了閣樓中的密室，想想，一個小小的密室，是要住下那麼多的人，還要時時刻刻的留意，不能被發現，整天戰戰兢兢的，這種生活真的生不如死。我很佩服當時的安妮，有辦法勇敢的活下去，勇敢的面對這恐怖的生活和環境，而且當時的她正值青春期的，正對愛情和種種事物感到好奇，還有著少女的煩惱，這些煩惱很多都是無法與家人傾訴的，而且就算是說了，或許也無法得到心靈上的抒發。當時的安妮，被現實逼迫著提早成熟，從她的日記裡，看到了她高超的成熟思想，也從她身上看到了比一般人更堅定地勇敢的智慧，或許吧，這是我們更該學的，現實中的我們，總是只會抱怨生活有多不美好，看完這本書，深深地覺得自己根本沒那個資格去抱怨這些種種，我們已經很好了，有這自由的生活環境。

說真的，其實我很為當時的猶太人感到氣憤，就因為希特勒的一個嫉妒心，產生他想消滅猶太人的這個任性想法，因為他的一個嫉妒心，毀滅了多少個家庭？破壞了多少孩子們應該單純的童年？後來我想多了解更多有關當時的希特勒對猶太人的所作所為，看到那些集中營的照片，實在讓人心疼不已，也實在讓我嚇得目瞪口呆，我只覺得為什麼要把一個好好的人，餓到看的到骨頭，瘦到完全不像話。還有，納粹黨居然還放毒氣把他們毒死，然後將屍體中的脂肪做成肥皂，身上的毛髮做成地毯類的生活用品到底為什麼要這樣子摧殘一個人，他們到底做錯了什麼？

甚至當時的安妮，最後是死在集中營中，真的為他感到萬分的不捨，明明再兩個月，他們只要再撐一下子就好，就可以看到納粹黨投降，他們就可以自由了，不用再飽受這恥辱，安妮也就可以做一個快樂的少女了。但她最後仍不堪戰火的侵襲，離開了這醜惡的人間，到了遙遠的天堂，從此遠離這些紛擾，繼續以她的愛與勇氣關懷著仍在地面上受苦的人們，和一個個期盼戰火停息的家庭！

她留下了這本日記，最後是由她的父親，把它出版，告訴世人當時的情形，當然也是希望，大家，不要再帶著仇恨活在世上了，應該學著和平相處，彼此互相合作，營造和諧的環境，為世界增添笑顏。

四、討論議題：

- 1.若種族歧視問題至今仍未改善，是否會衍生出相同的事件？
- 2.同樣都是人，憑什麼因為自己是上位者就這樣不尊重人權呢？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二仁

作 者：王佳欣

參賽標題：建一座橋—通往心靈之路

書籍 ISBN：978-986-359-6

中文書名：克雷的橋

原文書名：Bridge of Clay

書籍作者：馬格斯·朱薩克

出版單位：木馬文化

出版年月：2019 年 2 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

馬格斯·朱薩克可以說是當代澳洲小說界獲獎最多、著作最豐、讀者群最廣的作者。這一切歸功於他對完美的追求，十三年間持續創作，未曾間斷。迄今初版《偷書賊》、《傳信人》等書。

鄧巴家的男孩沒有媽媽，也不需要父親。離家多年的父親突然回來，提出令人不解的要求：他希望五個兄弟跟他去見一座橋。只有克雷答應了，因為他知道，他就是那座橋，只有他，才能修復這個家受到的創傷。

二、內容摘錄：

他跑在那不願沉下的陽光中，那固執且笨重的陽光。(p.58)

在這世上，你一定會遇到某些人，聽他們說些不幸的故事，而你不曉得他們到底是做了什麼才落到這種下場。(p.72)

去吧，告訴他你為何而來，注視他歷經風霜的臉面，以及深深凹陷的無情雙眼，讓這個世界看見你真正的模樣。(p.146)

我們一起往回走，穿過人群和話語，整座城市浸潤在陽光中，而死亡伴我們同行。
(p.242)

包袱這個詞很不錯，使用時有著完美的意象：你得把它背在身上。(p.314)

三、我的觀點：

起頭的文字已在為整篇故事，搭一座橋。掀開扉頁，我還以為《克雷的橋》洋溢著青春與陽剛氣息，閱讀扉頁評述，又好像曲解了這本書的真正涵義。因為看不清，我靜下心來，按捺住周身的浮躁，再三翻開，細細品味，才發覺起初看到的，僅僅是，表面。

小說以主角克雷的哥哥作為敘事觀點，開啟全篇故事，「兇手」毫無預警地出現在家中，逐漸揭開一樁又一樁的悲劇。我在閱讀過程中，腦中浮現許多問題。文中為什麼稱自己的父親為兇手？克雷的沉默寡言、捉摸不透的內心和打架班的訓練是為了掩蓋什麼？他是兄弟中唯一答應父親的邀約去建一座橋，是純粹心血來潮，還是想撫平某些不為人知的傷痛？這一個個疑團，哪怕我絞盡腦汁去思索，也百思不得其解。殊不知，我正一步步踏入作者精心設置的陷阱裡。

顯然，作者不願輕易的讓我們找到答案，反而另外開闢一個情節支線，去描述克雷母親和父親的故事。母親是一個自小被父親嚴厲教導鋼琴的女孩，她被父親想方設法地送出波蘭，以求政治庇護，她帶著父親不曾說出口的愛來到了這裡。而父親卻是一個有過一段不成功的婚姻而受過傷的男人。他有著對藝術的熱愛，卻在前一段婚姻結束後，不曾再畫。兩個人相知相惜，使兩個故事連接在一起，有了五個孩子，組成克雷一家。母親教導鋼琴卻使克雷兄弟成了「彈鋼琴的娘娘腔」，因此，他們轉向父親學打架，靠蠻力堵住那些人的嘴，日子也就這麼過了下去。母親的死亡、父親的離去，剎那之間，讓這個家庭變得支離破碎。一切的問題也隨之浮出，作者用一篇篇的故事，形成一個個的網，想來包裹住這些傷痛，而我們必須抽絲剝繭，再次揭開那些傷口，才能得到作者給我們的線索。

故事看似圍繞著克雷、克雷一家和「兇手」，實則有一條重要的線索隱藏在男性的視角底下，那就是——女性們，她們才是真正的主角。就像是《聯合文學》總編輯王聰威寫下的書評：「讀者很快就會發現，在這個表面看起來相當男性陽剛的小說，與其說是描繪一群兄弟，不如說是突顯了女性在那強悍澳洲的堅強奮鬥，是看似無所畏懼的男人遠遠不及的。」過往的社會未必會聽見女性的聲音，但我從作者筆下獨立自主的女人們看到了社會正逐漸改變。艾比，「兇手」的前妻，一位獨立自主的女性，她敢愛敢恨，不會為了迎合他人，而放慢腳步，如同英國黛安娜王妃的名言：「我從不墨守成規，我聽從內心引導自己。」凱莉，克雷的女友，是位賽馬騎師，哪怕這行業被認定為男人的天下，她也無所畏懼，在這行業混的風生水起，她向所有人證明，男人能做的事情，女人也能。潘妮，克雷的母親，為整本書的核心，有著眾人難以想像的經歷，從波蘭輾轉到維也納，最後以難民身分來到了澳洲。從清潔工開始做起，同時努力學習英文，這個陌生的語言，最終成為高中老師。她這一生對教育及家庭的貢獻，令人敬佩，她的堅強毅力讓死神也不得不退避三舍。這三位女性都是強悍而又可親的，任何人都無法定義她們，因為她們都活出了最好的自己。

隨著克雷建一座橋，線索也一一浮出水面，對家人的愛，克雷用他自己的方式，讓鄧巴家能有勇氣去面對這份傷痛，過往總總也敵不過「親情」二字，答案映襯開頭所說，每個家庭都有自己的故事，故事裡總有一座橋，這座橋，就是家人。

文字不艱深，劇情也不曾大起大落，我依舊被這淺白的文字觸及內心。親情的破碎、移民的艱辛、社會隱藏的歧視、同學的霸凌、女性的堅毅，每項都使我一頁又一頁地往下翻。面對舊時傷痛，克雷的其他兄弟沉溺其中，除了讓痛苦延續，無解。我也因此了解到，沒有什麼是不可治癒的傷痛，我們所失去的，將會以另一種方式歸來。過往的社會未能專注傾聽女性的聲音，透過這本書，我發現，現在女性與男性是雷同的，她有權尋求她所想要的一切。那些親情、歧視、堅持或許是我們走過，最漫長最艱難的路，但就如同這個故事想告訴我們的，一切都會沒事的。

四、討論議題：

身為當代女性，遇到生活、就業上的歧視，或是不平等的言論與對待時，我們該如何處理？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二仁

作 者：葉芸含

參賽標題：亂世中的淨土

書籍 ISBN：986-7574-59-1

中文書名：深夜加油站遇見蘇格拉底

原文書名：Way of the peaceful warrior: a book that changes lives

書籍作者：丹·米爾曼

出版單位：心靈工坊文化事業股份有限公司

出版年月：2006 年 1 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

《深夜加油站遇見蘇格拉底》的作者丹·米爾曼曾是世界級彈簧床錦標選手、大學體操教練、教授和武術指導員。過去因為優異的比賽成績，他曾受到無數的讚美，卻不認為那段時間裡他是真的活著，直到他了解蘇格拉底傳授他的生命意義，因此他寫下這本虛實相交的半自傳小說，影響了無數人的生命。

二、內容摘錄：

你最好為你現在這樣的生活負責，而不是為你所受到的困境去責怪別人或環境。等你眼睛張開時，你會看到你的健康、幸福和你生活中的各種困境，大部分都是你自己一手造成的——不管事有意或無意間。(P.46)

勇士並不尋求痛苦，但是如果痛苦找上門來，他會加以利用。(p.128)

三、我的觀點：

本書的主角丹是一名獲獎無數的體操選手，在他過著看似風光歡樂的日子時，遇到一位不斷取笑他是個嚴肅傻瓜的加油工——蘇格拉底，而丹真正的人生才就此展開。

儘管這本書的哲理清晰豐富——主角帶領讀者，不停向心靈導師蘇格拉底發問，學習睿

智幽默的生活方式。然而，它最特別的地方，不是傳道、解惑，而是它能帶給讀者心靈的平靜，這是我讀其他書前所未有的感受。作者相當巧妙的將故事地點設在深夜的加油站，也許只是個巧合，但我也喜歡在忙碌一天後的寧靜的深夜，獨自整理思緒和思考人生哲理，感受自己與世界的連結，而身為平凡加油工的蘇格拉底，加的不僅是汽車的燃料，更是讀者心靈的能量。

一開始，蘇格拉底要求丹學會專注於當下。一位優秀的體操選手在比賽時應心無旁騖，在這當下，沒有壓力也沒有觀眾的加油聲，而生命也應如此。在緊湊的生活中，我們不應一味計畫下一步，但這並不代表我們要停滯不前，而是應該打開我們的感官。生命中的每個時刻都是不平凡的，觀察以前從未注意過的人事物，專注於自己的每一個舉止，並且誠實的面對自我，看破書中所說的「心智」，也就是雜念，才能從內心有所領悟。

打破「心智」以後，丹不再受到自己混亂的思緒干擾。然而，意外無所不在，一場車禍導致丹的大腿受到嚴重傷害。他失去了實現體操夢的機會，陷入崩潰中，悲痛之餘，他開始改變自己看待事物的觀點，並利用了自身的痛苦，將其蛻變，最終製造了奇蹟。人生並沒有意外，每一件事都是一項功課，並有一個目的。人們看待事情的角度，就如同情緒一般，可能成了人生中的阻礙，也可能成為一個助力。因此，剷除情緒並沒有意義，情緒本身不是問題所在，我們應該學習面對它，將其轉為積極的行動。

最後，丹看透了人類的渺小，認知到心靈不應被禁錮於小小的軀殼之內，達到了心寧形釋的境界。他學會像蘇格拉底一樣，就算在遇到事情時會表現出情緒，但眼中始終閃爍著祥和、喜悅之光。這種與萬物合而為一所得到的平靜與快樂，是如此平凡卻珍貴的。也許有些人會覺得這種境界過於清高、遙不可及，但最令我驚訝的是，他們如同正常人一般在慶祝時喝酒，原來他們已不被欲望控制，他們喝酒但沒有喝酒的習慣，這個行動不是不由自主的，而是有意識、自發、刻意且完整的。

也許，成長就是讓人們變得複雜後再追尋天真。想想，路上的小孩，他們不曾因為下雨而氣憤、悲傷，甚至會快樂的踩著水坑，但許多人卻會，這種感覺是思緒的產物，因此人們的心情被心智所影響。再想想，不懂語言的嬰兒，他們對這個世界隨時都保有好奇心，世界對他們而言充滿色彩；而在為東西命名、分類後，我們看到的僅是名稱，心智中枯燥的概念蒙蔽了我們的知覺。

紅塵世界，諸事無常。也許只有如同本書一樣，利用文字記載人類內在深處的心靈，才是永恆不朽的。不論何時，當陷入紊亂的思緒時，不妨花點時間閱讀這本書，感受一下在這亂世中的一片淨土，尋找內心真正的平靜。

四、討論議題：

這本書的最末，丹成為一名勇者後，蘇格拉底給他一本寶典，要他學習成為一個平凡人。如果一個人已經達到了與萬化冥合的境界，又何必在乎並融入世俗之中？蘇格拉底要求丹成為平凡人，是否必要？理由又是什麼？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二孝

作 者：張亭文

參賽標題：自省

書籍 ISBN：978-986-361-5

中文書名：你自以為的極限，只是別人的起點

原文書名：

書籍作者：特立獨行的貓(趙星)

出版單位：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

出版年月：2018 年 3 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

當面對挫折徬徨無措時，這是一本能使你瞬間清醒且思考人生的勵志書，字裡行間透漏著滿滿的正能量，將你帶入一個努力向上的漩渦。

趙星，暢銷書作家，著有《從北京到台灣：這麼近，那麼遠》、《不要讓未來的你，討厭現在的自己》、《當你的才華還撐不起你的夢想》。

二、內容摘錄：

這個世界就是有一部份的人不停歇地改變世界，另一部份人醒來發現世界變了。現在的每一天，對於每個人來說，都是不進則退。(p.24)

有句話說，忙是治療一切精神病的良藥，一忙，也不傷感了，也不八卦了，也不能花癡了。平靜的臉上無怒無喜，看過去只隱隱約約地寫了一個「滾」字。(p.37)

感嘆年少輕狂有意義嗎？回憶青春熱血有意義嗎？羨慕或詆毀那些曾經跟自己一樣，但現在把自己遠遠甩開的人有意義嗎？你什麼都沒努力過，你只是一直絮絮叨叨。你的人生，也就差不多這樣了。(p.191)

三、我的觀點：

人們常說：「有志者，事竟成。」在這個無比競爭的時代，一個人的成就多少，似乎成為

人們茶餘飯後的話題。三、四十歲，事業小有所成時，大家朋友聚在一起，有的人可能是某家大企業的老闆，有的人可能成立了自己的工作室，但有的人也可能只是一個小職員，二十年後的我們也將會是這樣的一個場景，即將面臨人生第一道選擇牆的我們，也該開始且為了自己的未來做準備，看了這本書後，我得到了很深的感觸。

「現在的每一天，都是不進則退。」這是這本書中其中的一個標題。的確，不管事面對工作抑或是課業，無時無刻都有人努力的奮發向上，以前在球隊時，當時身高具有一定優勢，就想著不管如何，先發名單上一定會有我的名字，有時做基本訓練時就會偷懶，但當時有一個女生，在身體素質上面較顯弱勢，一開始他連候補名單都上不了，在這期間，明明知道練再多，可能連上場的機會都還是很渺茫，但他訓練時永遠都比其他人還認真，當我們晚上結束訓練後去逛夜市時，他卻依然選擇留下來繼續練，最後他不僅能上場，而且還得到明星球員的榮耀，反觀我們這些原本具有一定優勢的，每天只有練基本的訓練，久而久之，我們雖然沒有退步，但相比較他的進步，我們確實退步了不少，因此，學無止境，當我停下了腳步時，就注定會將我帶到失敗的領域。

在即將面臨到學測的我，在課業上有著很大的煩惱，「無效努力與假裝勤奮，讓你累著並窮著。」這個是上了高中後我常有的想法，高中課業相較於國中課業艱深了不少，在努力上要比國中時認真是必然的，但上了高中後，我似乎找不到適合我自己且有效的讀書方法，每當一次考試結束後，結果總是差強人意，那時便會想著每天坐在書桌前的時間是如此的長，上課也不是說很不認真，但結果卻一直不如預期，中間一度覺得很累，也很想向成績投降，但當冷靜下來好好思考後，發現其實最大的問題是，我雖然坐在書桌前的時間很長，但腦子卻一直東想西想，心思也不在課本上，真的，一切都只是在自欺欺人罷了，坐在書桌前，只不過想讓內心踏實些，離學測已經不到一年了，即將上戰場，我希望自己是裝備充足的上陣，而不是兩手空空上場成砲灰，因此，我再也不會假裝勤奮，而是盡力做到最好。

贏在起跑點，不代表就能一直贏到最後、笑到最後，自以為的極限，也不一定是每個人的極限，雖然說現在的成功不代表將來一定會有成就，但如果不努力，就一定不會有成就。每個人的內心一定都期待著有一天能成功，希望二十年後的我再回頭看現在的自己，有的是慶幸而不是懊悔。

四、討論議題：

當今天評斷一個人成功與否能不再以考試為標準，那我們該如何證明自己也能成為某個領域的佼佼者？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二孝

作 者：張紫妍

參賽標題：我的天才夢 閱讀心得

書籍 ISBN：9573318792

中文書名：我的天才夢

書籍作者：侯文詠

出版單位：皇冠文化

出版年月：2002 年 06 月 26 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者侯文詠，台灣嘉義縣人，台大醫學博士。目前專職寫作，兼任台北醫學大學醫學研究所副教授，萬芳醫院、台大醫院麻醉科主治醫師。

作者著有多部小說、散文以及醫學著作，是台灣現代知名的文學作家，更曾榮獲許多文學獎項，並經常受邀在廣播電台節目擔任特別來賓。

二、內容摘錄：

輸贏與成敗都只是遊戲的一部分。而人生美麗，時間寶貴，沒有人會因為跌倒而覺得挫折，更沒有人願意坐在陽光下哭泣。我們彼此微笑，因為我們快樂的心情滿溢。沒有人在這裡累積財富、權勢，因為在這裡，歡笑的時光比外在一切的擁有還要珍貴……（P.160）

三、我的觀點：

起初，在圖書館的書架上，看見了琳瑯滿目的書，《我的天才夢》立即的吸引了我的目光，作者侯文詠從小被視為天才，有過人的寫作能力，他是一位麻醉科醫生，更是一位作家，我佩服侯文詠先生棄醫從文的勇氣，放棄了醫生的名利和財富，專心地投入在自己喜歡的寫作當中，這本書深刻的描寫了侯文詠一生與「天才」這個名詞的關係與轉變，閱讀完，也讓我體會到「發現自己，並做自己」的重要人生。

在閱讀這本書之前，侯文詠在大家的心目中無疑是一個社會成功人士，擁有穩定的醫師

工作，美滿而溫暖的家庭，在文壇之中更是享有許多美譽及獲得大大小小的各式文學獎項，閱讀過這本書之後，我發現侯文詠先生也常發現自己所謂成功的價值與自我價值發生了矛盾，參加了許多訪談、節目，經過媒體、報導，漸增了名氣，以至於有許多人忘記了他在背後的努力，甚至他認為那不是他所認識的自己，少了幾分快樂，多了許多無奈，因此他深覺應該要慢下腳步，跳脫當時的自己，去思考更多藏在自己內心的想法。

有句話「人因夢想而偉大」，從小，每個人心中都有無限的想像，不管是對現在，或是對未來，像是侯文詠在長大後回到母校，回想起年幼時在校的自己和時光，當時的他有無數想做的事，但是迫於現實，選擇了一條穩定的道路從醫，即使如此，夢想依然伴隨著他的人生，再決定是否提出醫師辭呈之前，他也曾好幾度陷入猶豫，「恐怖箱理論」或許不只是一個給予大家追求夢想的勇氣，更是成為改變作者人生重要的思考依據。

「輸贏與成敗都只是遊戲的一部分」、「沒有人在這裡累積財富、權勢，因為在這裡，歡笑的時光比外在一切的擁有還要珍貴」在文章中，侯文詠提及了「家」，他曾帶領著家人放長假，外出到美國旅遊，不僅增進了一家人的感情，也回想了許多童年的舊事，過往，身為兒子，如今，身為人父，思索了不同角色間的扮演與意義，跳脫了競爭的世界，放慢腳步，從中獲得的是更多的歡笑和陪伴。

這本書上，最吸引我的一句話就是封面上的「一個人生命終能達到最了不起的成就，無非就是發現自己，並且勇敢地成為自己」天生我材必有用，每個人都是富有了期許，富有了才能，找到最快樂、最有自信的自己，並勇敢地成為。

《我的天才夢》七個章節，五十七個小故事，述說了作者的人生領悟，字字句句間，帶著不同的經驗，隨著時間的流逝，經歷了決定、挫折、思考、成功，層層的挑戰，才完成了他的天才夢，他不將自己視為天才，靠著努力，一步一腳印的體會著人生的點滴，從書中，認識了作者，更在書中，獲得了一些體悟。

四、討論議題：

人生，稍縱即逝，可以是平淡無奇，也可以是精采絢爛，什麼是你內心真正希望的快樂呢？當面臨兩條完全不同的未來道路，又會如何抉擇呢？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二孝

作 者：陳冠瑄

參賽標題：你當善良，且有力量

書籍 ISBN：9789869452809

中文書名：你的善良必須有點鋒芒

書籍作者：慕顏歌

出版單位：采實出版集團

出版年月：2007 年 5 月

版 次：初版一刷

一、圖書作者與內容簡介：

慕顏歌是一名心理諮詢師，她慧黠又有態度的觀點與文字，屢屢成為網路瘋傳的金句語錄。本書便是她為「善良」寫下新的定義，破解許多人心中長久的兩難糾結。

善良是一種選擇，但善良不該慣縱他人、為難自己，越是善良的人，待人底線應該越高。本書重新定義何為善良，並佐以許多例子，使每位讀者善良，且有力量。

二、內容摘錄：

你的善良必須有點鋒芒，否則等於零。(p.0)

你以為的善良，其實只是懦弱。(p.17)

建立個人的邊界，確立自己的原則，敢於說出自己的真實意見。(p.26)

真正的善良是在充分了解和審視事實之後，做出能帶來最好結果的選擇。(p.43)

如果身邊的人都對自己關上門，那麼很可能是自己心裡從來沒有接納過別人。(p.54)

對於命運設置的磨難，弱者的應對是退讓與憎恨，強者的應對是妥協與抗衡，更強者的應對是堅韌與抗爭，最強者的應對是自強與超越。(p.71)

縱容他人，是對自己殘忍。(p.116)

你當堅強，而且善良。(p.158)

以暴制暴不能解決問題。(p.166)

可以為他人著想，但要為自己而活。(p.173)

三、我的觀點：

「你的善良必須有點鋒芒，否則等於零。」

何為善良？善良是一種選擇，選擇建立你的態度，表達你的觀點，展現你的能力，而不是當個沒有主見的濫好人，若非如此，那便不叫善良，而是懦弱；便只會不斷地被別人欺負，只因你沒有主見，不懂得拒絕別人無理的要求。

我認為我的父親是個善良的人，他總是說：「當你有能力時，就應該多去幫助別人。」幫助別人這件事本身的出發點是好的，但前提是自己有能力。每次段考前都會有許多同學來問我數理相關的問題，一般情況下，不論我和這位同學關係如何，我認為只要願意學習，都值得鼓勵，我的國小老師以前常告訴我：「不會不可恥，不學才可悲」，所以有問必答。但當書讀不完的時候，我便會回絕，請他去詢問被我教過的同學，這便是選擇不做一個濫好人，但還是會提供他們一個處理的方法，當個善良的人。

你也可以選擇善待他人，替他人著想，這樣做可能會使你在人際相處中更輕鬆，但請謹記，一定要為自己而活，才不會讓別人把你的付出視為理所當然，也能讓自己好過一些。

故此，無論如何都要有主見、有底線，身為一位領導者更是如此，這也正是所謂的擇善固執。

之前高一的时候我擔任班長，總得要求同學遵守班級常規，進行道德勸說或其他手段，又害怕被同學討厭，老師也常鼓勵我說在其中取得平衡著實不容易，我也常迷惘於自己的心，常會質疑自己的所作所為是否正確，能否使班上同學信服，於是總是畏首畏尾，我想，身為一位領導者常會面臨這種局面吧。因此，善良是很重要的特質，但必須有點鋒芒。

要接納他人的意見，但必須審慎思考後再下決策，這就必須要有主見，沒有主見的領導者就只是個傀儡。而一個團體要能團結、有向心力、凝聚力，就必須有團體規範，班有班規、家有家規、國家有法律，這也正是所謂的底線，一個團體若沒有這道底線，或是團體中的成員不願遵守，則必定會成為一盤散沙。

領導者的底線和主見，都必須以良善之心為基礎，以增進團體成員福祉為目的，才能使被領導者信服，並受其尊重，否則就如同一名暴君，必將被推翻。

這本書啟發每位讀者善良的力量，對於下學期即將擔任班長的我，猶如醍醐灌頂，融合參加兩次新世紀領導人才培育計畫的經驗，我似乎有一個更明確的方向去領導班級了。

我相信，這本書能讓每一位讀者都獲益良多，因為每個人都是自己生命中的領導者，都

有自己的想法，以及自己待人處事的底線，再配合人人與生俱來的良善之心，也就是孟子所說的「四端」，相信都能如同作者所期許一般——你當善良，且有力量。

四、討論議題：

若世人皆善良，何須鋒芒？這正是孔孟嚮往之大同世界，可若非如此，又何必善良呢？為何世人有正有邪，亦正亦邪？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二孝

作 者：閔瑞

參賽標題：只是微小的快樂

書籍 ISBN：9781957133134

中文書名：只是微小的快樂:便足以支撐這龐大荒涼的人生

原文書名：

書籍作者：張曼娟

出版單位：皇冠文化

出版年月：2019 年 4 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

張曼娟，她穿上喜歡的襪子，走向自己想去的的地方。她聆聽樹葉的召喚，把日子過的很慢。她去過絕對的黑暗，看見了永恆的星星。她不害怕錯過，因為錯過，才能遇見。

還沒開始寫作的時候，她就知道自己很會說故事。她寫季節的流轉，寫旅行的點滴，寫城市的今昔，也寫生命的輪替。她把時光裡的苦澀與甜美，都寫成了力透紙背的字。她還記得，她還在寫，她還在愛。於是哪怕只是一點點微小的快樂，都足以成為生命裡最深邃的安慰。

二、內容摘錄：

只是微小的快樂，便足以支撐這龐大荒涼的人生。我此刻撐舟在時間的河上，用那樣一束又一束幽幽的光，往更深黝的水域行去，無所畏懼。(P.006)

慘綠時代的我似乎明白，太沉重的負荷，有時真的不是我們努力就能承擔的，不論是甜蜜的西瓜；或是苦澀的人生。(P.032)

只有黑與白兩種顏色，像是太極，也像無限。彷彿什麼也沒有說，就已說盡了一切。(P.092)

我們都改變了，人生的改變有時不僅是殘酷，也是慈悲。(P.121)

靠得太近會被刺傷，水澆得太勤會爛根，若即若離，得魚忘筌，也許才能天長地久。(P.152)

其實人生的坎坷和磨難，我們都用那缸水反覆練習的，是風格獨特，不可複製的人生書

帖。(P.191)

三、我的觀點：

你最近一次由衷的感到欣喜是什麼時候？想破頭想不出一個所以然，喜怒哀樂的轉變好像都是轉瞬間的事，無法交代出一個明確的時間點，也就情有可原了。「一直不能擁有而忽然擁有了，才會快樂。如果一直擁有，會覺察到這樣的快樂嗎？」當下腦中浮現出的想法是怎麼不會呢？甚至心中訕笑道，只是那些人不懂得珍惜罷了。我自認我是個善於觀察且知恩圖報的女孩，也時常因為一些微小的事物，可能是不經意間的互相鼓勵，亦或是輕描淡寫帶過的暖心舉動，剎那間的溫暖，足以讓我整天感到心滿意足。但仔細思量後，真為當初的大言不慚而自慚形穢，我從來沒有真正敞開心扉去感知生命中一切美好，只專注於我想看見與我想聽見的，而忽略許許多多微小卻豐腴的快樂，由此可見，我似乎更是個自私的人呢！

「欲望似乎愈來愈少了，對身邊已經擁有的人與事愈來愈珍惜，所有的快樂都在不重要的、微小的瞬間，突然亮起來。」這句話由一位成熟知性女人口中說出，再有說服力不過，而我也慶幸能在探索人生意義的青春歲月中與這本書，甚至說是這位我素未蒙面卻萬分敬佩的「女人」，有一段不期而遇的邂逅。曾經張曼娟女士在訪問中提到有人認為她的文章沒有深度。我相當不贊同那人的言論，但也並非完全否定，因為我認為張曼娟書寫得是一種雅俗共賞的日常，孩子能體會到夏日時埋首於西瓜片的滿足；少男少女能為青春迷途找尋到專屬的解釋；而歷經滄桑後也能有一種繁華落盡見真淳的甘甜富足，似乎就是因為她文字如此得樸實無華，才得以觸碰到人們心底最深層的那塊溫柔，解鎖每個人塵封已久的那寸微光，是溫暖的、是陽光的、而有時是帶點憂傷的，但這也在所難免，畢竟，這可是一棵赤裸裸的真心啊！

正值碧玉年華間的少女，褪去了無暇的那份稚氣與童真，與成熟知性卻還扯不上邊。然而哪個少女不懷春，我也只好誠實招來，不及半炷香的時間，便描繪了無數次與我的潘安纏綿悱惻的浪漫情節，徘徊在香榭大道佐一抹他羞澀的微笑，由樹葉間灑下的陽光，斑駁交錯映襯著他臉龐那一塵不染的緋紅，眉眼間情不自禁透露出不可告人的情愫，難道，這不是情竇初開時對愛情最美好的幻想嗎？是啊！永遠都是。曾經的我，汲汲營營的追求著不切實際的夢幻泡影，而如今的我，並沒有經歷任何驚為天人的蛻變，也並非遭遇了那樣刻骨銘心的轉捩點，唯一能確信的是，我真切得懂得去珍惜生命中點滴的美好，且不放過任何微小的快樂所創造的永恆璀璨。

這一刻，原來生而為人的價值不只是付出與獲得，其中不可或缺的元素便是珍惜，才得以驚覺，生命的美妙盡在不言中，而愛情對我而言，仍相當重要，而不同之處，在於其餘的所有情感，都同等珍貴。當我叛逆魯莽的在人生迷途中衝撞，若沒有親情的陪伴，便沒有那

義無反顧的勇氣去盡情翱翔，在我煞羽而歸時，讓我明白家人永遠是最堅毅的避風港；友情的羈絆，使我的生活時而風雨時而晴，而彩虹才有機會於不經意間溜出，原來陪伴就是最長情的告白；當然，謝謝你那雙會笑的眼睛，使我的雙眸不再為任何人停留。謝謝你那透著一股傻勁的微笑，徹徹底底慌亂了我的年華。謝謝我們都以最純粹的部分，圓滿了這場名為青春的美夢。更感謝生命中形形色色的情感交織，填補著人生旅途中的坑洞，使其盡善盡美。

只是微小的快樂，便足以支撐這龐大荒涼的人生，然而，微小快樂的綜合，早已完整我獨一無二的人生。

四、討論議題：

是哪一個瞬間，使你感受到珍惜得難能可貴

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二孝

作 者：黃品瑄

參賽標題：半生緣

書籍 ISBN：957-33-177916

中文書名：半生緣

原文書名：

書籍作者：張愛玲

出版單位：皇冠文化出版有限公司

出版年月：2001 年 4 月 1 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

《半生緣》是張愛玲第一部完整的長篇小說，故事主要圍繞在民國三十年代的上海及南京。正如書名半生「緣」，小說中的人物以緣分相遇，因無緣而不得相聚。緣分或許是上天的安排，也可以是有心人的操弄。主角世均及曼楨原本即將步入禮堂，過上如童話般的幸福生活，沒想到姐姐曼璐的精心策劃，使他們錯過了彼此，遺恨終身。

二、內容摘錄：

她不知道窮人在危難中互相照顧是不算什麼的，他們永遠生活在風雨飄搖中，所以對於遭難的人特別能同情，而他們的同情心也不像有錢人一樣地為種種顧忌所箝制著。(p.334)

也許愛不是熱情，也不是懷念，不過是歲月，年深月久成了生活的一部分。(p.427)

他現在才明白為什麼今天老是那麼迷惘，他是跟時間在掙扎。從前最後一次見面，至少是突如其來的，沒有訣別。今天從這裡走去，是永別了，清清楚楚，就跟死了的一樣。(p.429)

三、我的觀點：

這是我第一次看張愛玲的小說。一開始因為故事背景相差了約兩個世代，語言、文化或穿著皆不是自己所熟悉的，再加上不忍見人心如此黑暗的一面，我總是耐不住性子，看這頁

翻那頁。然而，隨著故事漸漸漲起高潮，我也跟著加快緊張的步伐。房間裡曼楨無助地吶喊，門外的世均卻對於她的遭遇一無所知，焦急地四處找尋。明明近在咫尺，但命運卻拉開了兩人間的距離。只見他們一次又一次的錯過彼此，我的內心不斷的為他們祈禱：「快呀，就差一點了。」直到聽見小說最後曼楨對世均說出：「世均，我們回不去了」，我放下先前的緊張，只能無奈地接受結局。儘管有世代的隔閡，然而情感卻是亙古不變的，我也同前兩個世代的讀者，不自覺地讓淚珠沿著臉頰緩緩滾落。

難道真的回不去了？這些悲劇的源頭或許都來自於姐姐曼璐的自私，為了挽回自己的地位上演借腹生子的戲碼，毀了妹妹曼楨的一生。又或許是世均忠厚卻又懦弱的性格，對於情感總是猶豫不決，使兩人錯盡了彼此的緣分。然而，對我而言時代的框架才是真正無法挽回悲劇的原因，那時的中國社會還正在學習走向開放。指腹為婚、家醜不外揚和門當互對等等的傳統觀念不僅使世均和曼楨不斷錯過彼此，更錯點了多對鴛鴦。社會的封閉使人窒息，它更框住了婚姻的自由，使人沒有勇氣跨出框架追求真愛。在《半生緣》中再多的緣分對於上流社會也挽不回悲劇，平凡的幸福成了一種遙不可及的奢求。

姐夫的強暴、姐姐的出賣、愛情的悲劇，張愛玲在《半生緣》中刻畫出最黑暗、淒涼的生命，然而，卻也默默的在角落燃起人性殘存的溫暖。「窮人在危難中互相照顧是不算什麼的，他們永遠生活在風雨飄搖中，所以對於遭難的人特別能同情，而他們的同情心也不像有錢人一樣地為種種顧忌所箝制著。」在曼楨最虛弱無助時，整個家族拒絕了她的請求，反而是一旁來自窮困家庭的陌生人毫不猶豫地伸出了援手。或許，在黑暗的時代中唯有被社會唾棄的貧窮人家才能保留人性最原始、純真的一面，也才能享受難得平凡的幸福。

《半生緣》始終無法脫離悲劇的色彩。「寬容」，是生命的釋懷，也是對命運最後的掙扎。世均和曼楨這十四年來的痛苦，唯有讓時間慢慢的稀釋。十四年前的那一次離別是在向對方賭氣，十四年後再見面卻是永別了。人，總是在失去已後才懂得珍惜。儘管故事背景已經距離我們兩個世代，然而人與人之間的緣分以及人性的黑暗卻依然存在。張愛玲告訴我們唯有平凡才能脫離時代的黑暗，然而，是否生在平凡並非自己能決定的，但緣分卻是我們可以把握的。既然緣分一但錯過或許就再也無法挽回，那麼我們是不是應該現在就開始學習珍惜身邊的人、事、物，而不是等到失去了才開始後悔呢？

四、討論議題：

為什麼身為母親卻無法阻止兩個女兒互相殘害？

如果曼璐也看見了故事的結局，她是否會做出同樣的選擇？又或是親手彌補這些悲劇？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二和

作 者：傅佳音

參賽標題：努力的天才

書籍 ISBN：986-124-477-8

中文書名：不只是天才

書籍作者：徐安廬

出版單位：商周出版

出版年月：2005

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

徐安廬在六歲時被認為是天才，從小就有過人的專注力及解決問題的能力，國小的求學過程，一再被老師建議跳級就學，當他發現學校的正規教育無法滿足他的學習速度時，開始在家自學，十二歲時即進入華盛頓大學就讀，安廬最大的興趣在醫學研究，未來希望投入基因科學，他對生活的認真與誠懇令人感動，更可以體會牛頓對天才所下的定義——「天才是百分之九十九的汗水加上百分之一的靈感」的真正含義。

二、內容摘錄：

1. 這世上有太多的事情要做，太多的地方要去，我們只能用力的深呼吸，把這幸福的感覺放到記憶的一角。時間到時，還是得邁步向前走。

2. 當你得知地球上的某一個角落，有人因為你的援手而改變他們的貧窮和痛苦時，你會喜悅，會對自己更滿意！

3. 人體就如浩瀚的宇宙，充滿了神秘，充滿了未知的答案與驚奇，雖無飛行的過程難免有孤獨，有痛苦，可是一旦我飛進了裡面，我將看見更美麗的蒼穹、無止盡的希望，更多的生命光亮。

4. 從好友身上我學會怎麼贏之外，也學會怎麼輸，原來接受失敗也是需要學習的，我學會了不必為失敗難過或痛苦，更懂得為別人的獲勝而喝采。

三、我的觀點：

最近很喜歡看這種關於別人努力的書，讀完「不只是天才」這本書，當下浮現在我腦海裡的想法是「要怎麼收穫，先那麼栽」，想要得到令人嘖嘖稱奇的成就，就必須付出比別人多分的汗水，任何事只能靠著學習累積，沒有一步登天的可能性。

一般人印象總認為天才就是有著過人的天賦，獲得高於大家的成就，但許多故事證明我們錯了，他們是靠著比一般人付出更多的心血及努力學習獲得的。就像：「跑步界的博爾特被大眾公認天生就是賽跑選手，但如果他沒有苦練，還可以有百公尺九點五八秒的好成績嗎？」從許多運動員身上都可以體會到想成功，必須穩紮穩打的努力，練習是每天不可或缺的。

徐安廬從小的表現就令老師非常驚訝，學習的進度永遠跟不上他的學習能力，於是選擇在家自學，他的父母一開始對自學完全沒有概念，也不清楚自學的好處。然而美國有許多學生選擇在家自學，很多團體或協會都會提供各種服務協助學童及家長，其優點是不但不會讓孩子變得封閉，相反的，他們認為有更多的機會參與更多的社會活動。

雖然無法接受正規的學校教育，但這樣並沒有降低徐安廬的學習興致，他學到了許多一般人都很難接觸到的領域，例如：攀岩、高爾夫球、鐵人三項□□，他曾經是華盛頓的明星游泳隊，拿過全美一百米蝶式第四名的紀錄，在三鐵的成績也不輸給成年人。即使同時進行多項的學習，他也沒有因此把知識放棄，在數學等學科上也表現得盡善盡美，並學會自己當導演拍片，從許多腦力激盪法中學會用科學的邏輯詮釋自己的想法，對外的表現也相當出色，讓大家有機會認識這位「台灣的驕傲」。

徐安廬 不僅會讀書，更富有愛心，當他看到世界上有些角落的小孩，每天過著地獄般的生活時，連教育權都被剝奪，日夜活在死亡的邊緣，不禁感到傷心，於是他和弟弟徐安琪決定要幫助這些孩童，他們成立「世界兒童組織」，並製作許多教材送給他們，他說：「知識就是力量，只有知識才能真正改變窮困的生活，這就是教育即自由的意義。」他也表示，自己不會再為一些小事爭執，或為一些挫折而自哀自憐，因為和生活於痛苦深淵的貧童比起，實在太微不足道了。他也希望大家能加入他們，共同幫助孩子們改變困境。

徐安廬的成功，我相信是先天的資質加上後天的努力，相對的，他們那種頂尖天才都需要努力，更何況是我們，在他身上，我看到鍥而不捨的決心與耐力，想把每件事情做到完美，也想幫助其他人。抱著「一分耕耘，一分收穫」的態度，去面對人生中重要的事，那麼你就有機會站上更高的位置，欣賞著美麗的世界，享受美好人生。

四、討論議題：

作者被大眾喻為是天才，我們一般人有辦法用後天的努力來贏過他們嗎？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二忠

作 者：林佳柔

參賽標題：白色的力量

書籍 ISBN：9789862299678

中文書名：白色的力量

書籍作者：柯文哲

出版單位：三采

出版年月：2014 年 1 月 17 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

柯文哲於臺大醫院擔任「急診」與「重症加護」之工作並赴美進修過一年。返國後，建立起臺大器官移植小組且後引進葉克膜技術，將病患存活率從百分之十九提高到百分之五十一，幾年後更是創下讓病患連續使用葉克膜一百一十七天移除後仍成功復原的世界紀錄。

《白色的力量》一書相當於柯文哲的自傳，內容大致在闡述柯文哲的理念及他身為醫師的作為，將他的醫界歲月完整地拓印下來呈現給讀者。

二、內容摘錄：

p.21 若是 a 大於 1， a 的 N 次方就會無限大，若是每一個國民都願意施多於受，自己對社會的付出多於從社會的奪取， a 就會大於 1，所有人累積起來，社會就會進步。

p.144 人生花園之中，醫師只不過是一名園丁吧！我們不能改變「春夏秋冬」的循環運行，卻可盡力讓人生的花朵更加燦爛。有時，雖是園丁照顧花草，有時反而是花草的榮枯在度化園丁。

三、我的觀點：

看到這本書的第一眼，我就決定要將它寫在閱讀心得上了，意外的是，它吸引我的地方不在於他的大標，而是延續在大標後不太起眼的小標——我改變不了四季的變化，只能讓其盡善盡美。一開始被吸引到的原因單純是覺得這句話不帶有華麗的色彩，卻可以在心中蕩起

不小的漣漪，深入了解之後，發現這句話完全呼應到柯文哲的人生觀——盡力。

面對任何問題，柯文哲一貫使用他的人生觀淡然處之，媒體總說，柯文哲從沒做過自己真正想做的事，從醫而政，從市長到總統候選人，莫不是被時事推著走，而他做出回應：「我都是這樣：人家叫我做，我就去做，做到最好。」也許就是這種精神，造就了現在的柯文哲吧！

〈愛 真袍〉相信有許多人受惠於葉克膜這項技術，但又有多少人知道引進這項技術的困難，而面對這些難題，柯文哲卻始終沒有自怨自艾，不斷嘗試其他方法，最終才成功克服。我們在生活中難免會遇到一些挫折困難，但並不是每個問題我們當下就有能力解決，這時不妨放下心好好做其他事，但是不是置之不理，而是常常去想該如何解決，就像柯文哲所說：「『不放棄』就是臺大葉克膜的起源。」

〈專 學〉葉克膜的出現讓生命的意義只在於延續，許多病患家屬在病患生死一線時要求加裝葉克膜，但是葉克膜的存在宗旨並非如此，它是讓等待移植的人能有更多等待時間。我們應當重視的是生命的寬度與廣度，而非一味追求生命的長度，生老病死乃人之常情，不能單單因為一己私慾，讓瀕臨死亡之人遭受痛苦折磨吊著最後一口氣，卻什麼都不能做，這對大家而言都是極大的傷害吧！

〈盼 開花〉「互愛、互信、互諒」是人人都應該具備的精神，但我卻只有在柯文哲身上見到，在發生器官移植感染愛滋病事件後，他並沒有像其他人一樣極力推卸責任，而是毫不猶豫顧全大局的扛起所有責任，他事後也坦言這是他摔的最慘的一跤，可他最終還是振作了起來，他說：「面對挫折打擊不是最困難的，最困難的是面對各種挫折打擊，沒有失去對人世的熱情。」是啊！人生說長不長，說短不短，而要在這不長不短的時間裡始終保持著熱情，才是我們的唯一難題。

〈家 親情〉家，是最不可或缺的，每個人心中的避風港，難過時有溫暖陪伴，開心時有親人分享，但卻有許多人將之視為理所當然，而不是特別珍視。從柯文哲的家庭互動中，我看到了他們的相互扶持與信任，雖然沒有什麼甜言蜜語，卻是無聲勝有聲，令人不禁反省，柯文哲一天工作十六個小時以上，相比之下，我一個無所事事的學生卻將時間浪費在其他休閒上，而不是花時間陪伴已過半百的父母，說來真是慚愧啊！

這本書雖然出自於一位充滿爭議性的人物，但不可否認的是內容實在是受益匪淺，感觸許多，希望不管是喜歡或是討厭這位政治家的人都能看看，相信一定會有不少的收穫。

四、討論議題：

葉克膜是否可以裝在瀕臨死亡，無法救治的病患？這對病患來說會不會反而增添痛苦？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二速

作 者：陳韻心

參賽標題：82 年生的金智英讀後心得

書籍 ISBN：9789864892655

中文書名：82 年生的金智英

原文書名：82 年生的金智英

書籍作者：趙南柱

出版單位：漫遊者文化事業股份有限公司

出版年月：2020 年 1 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者趙南柱是一名電視節目的編輯作家，由於本身的工作性質和社會觀察接近，因此作品具有說服力以及真實性。「金智英」是 1982 年的女性菜市場名，可以說是當代女性生活中的普遍現象，不論家中的重男輕女又或是職場上的差別待遇等，處在長期壓抑的社會中的累積使得女主角有了心理疾病。無法為自己發聲，而必須忍氣吞聲，最終得知後，女主決勇敢地面對自己，並接受心理諮商。

二、內容摘錄：

無奈她自己的日常已處於水深火熱當中，每天都必須戰戰兢兢，片刻不得鬆懈，要是一個不小心，很有可能就會掉入萬丈深淵，所以實在無暇再照顧另一個人。(p.129)

智英，可是我覺得妳不要只想著自己會失去什麼，要多想想你會得到什麼。(p.147)

你不是說叫我不老老是只想失去嗎？我現在很可能會因為生孩子而失去青春、健康、職場、同事、朋友等社會人脈，還有我的人生規劃、未來夢想等種種，所以才會一直只看見自己失去的東西，但是你呢？你會失去什麼？(p.137)

不是你害我辛苦，是我們兩個都辛苦。不用對我感到抱歉，也別再用一個人扛著這個家的口吻說話。沒有人要你這麼辛苦。(p.32)

三、我的觀點：

《金智英》這本書描述的不單只有韓國社會的女性，普遍社會對於女性都帶有不平等眼光。艾瑪·華森曾在國際婦女節重申自己的核心理念「爭取所期待，在結婚生小孩之後，可以將心力回歸家庭。因此在事業的成就上遠不如男性，就好比職場上的「玻璃天花板」一般。雖然擁有一樣的實力，但往往的不是女權，而是兩性都能自由。」，並清楚指出「女性主義從不等於厭惡男性，舉凡相信平等的人，都是女性主義者。」。女性總是被社會因為生理性別是女性而地位遠不如男性。近年來社會不斷地提倡提升女性的社會地位、增加生育福利、鼓勵婦女二度就業等措施，但事實上社會還是固守著傳統舊習，要說完全得以性別平等，是不可能短時間內達成的，且需要大家共同的努力去改變。

閱讀完書後，我的腦中浮現了一位人物，也可以說是非常好的舉例。人人羨慕的日本皇室「雅子妃」，1985年畢業於美國哈佛大學經濟系，回國後再入讀東京大學法學系，她通曉英文、法文和德文擅長外交，是一位具有實力的女性。2004年7月30日宮內官員宣佈，一直備受皇室生活壓力而鬱郁寡歡的雅子被診斷患有適應障礙症。但我想她雖為皇室妃子，可是也因如此她無法從事自己擅長的外交，又或其他能力的發揮。相對地要備受外人對於生子的巨大壓力，這大概就是故事立馬讓我聯想到的實際人物吧！

我們的生活中有太多金志英了，或許是你的母親、朋友、老師，又或者是你自己。面對這樣的社會或是環境，即使無法完全改善世俗的舊習，但傾訴固然也是很重要的！故事中的女主角，對於自己心裡所想的以及渴望的都並無表達，只是努力完成別人眼中所期待的她。努力地扮演好媽媽，妻子，媳婦的角色。而丈夫總是認為他所做的一切都是為了讓女主更好。但實際上這並不是最真實的她，時間久了智英可能也都忘了自己的理想了，這樣並不會使她快樂。許多事情並不是單方面的為他人想，很多時候我們只是為了求好心切的自以為，但往往卻不是對方心理所想要的，這才是為什麼溝通是很重要的關鍵。

故事中丈夫和妻子說「不要老是只想著自己的失去」，可身為女性本身就必須在許多事情中做出選擇或是割捨，好比生育和工作。為什麼社會的價值觀同樣是照顧小孩，對於爸爸就會說很偉大很有能力，相較於媽媽就會認為是應該的呢？

女生從小就要學會照顧人，要學會犧牲奉獻，這是大多數人家會灌輸孩子的觀念，老一輩的甚至認為理所當然，畢竟他們當時也是這樣過來的。相較於西方國家對於女權的重視更加的常見，或許這是我們應該多加學習的吧！

四、討論議題：

面對不平等的社會，有什麼具體的方法可以慢慢改善呢？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二愛

作 者：張郁欣

參賽標題：說話的藝術

書籍 ISBN：9789861363974

中文書名：蔡康永的說話之道

書籍作者：蔡康永

出版單位：如何出版社

出版年月：2019 年 6 月

版 次：95 刷

一、圖書作者與內容簡介：

蔡康永，有著溫厚嗓音、淵博知識、豐富閱歷，是我最景仰的作家以及演藝人員。他的書總是充滿覆傳統的思想、與眾不同的見解、令人省思的觀點。蔡康永的說話之道是我第一次閱讀蔡康永的書，他透過再平凡不過的小故事告訴讀者一個關於說話的大道理，這樣的潛移默化讓我們對說話之道的了解更根深蒂固，也能逐漸在生活中實踐。「如何說話、把話說好」是作者在這本書中想和讀者分享的。

二、內容摘錄：

如果我們練習，把我們相信的事，和我們說的話，盡量變成一體，那我們比較可能因為說話謹慎，而成為一個謹慎的人；或者，因為注意說話的品味，而成為有品味的人；或者，因為訓練自己好好傾聽，而終於變成一個善於站在別人的立場想事情的人。(4 頁)

在高手面前，裝懂是沒用的，只會自曝其短。最好就是珍惜遇到高手的機會，好好把道理聽懂。生活又不是有獎金的搶答競賽，請問你一直搶答做什麼呢？(99 頁)

別人罵你一句，你回罵他一句，這叫吵架。別人讚美你一句，你回一句讚美，這就叫社交。那如果別人罵你一句，你竟然還有辦法回他一句讚美，那會發生什麼事呢？(150 頁)

你是在鞏固友誼，還是搞得更冷漠？(152 頁)

三、我的觀點：

「把說話練好，是最划算的事-蔡康永」一段印在封底的話深深映出了說話的重要性。事業有成的企業家，有哪個拙劣於言表？萬中選一的工作機會，有哪個只需要真摯的眼神和端莊的肢體？水深火熱的辯論會場，有哪個只用默劇表演就能高談闊論？把話說好，能如意表達想法，能化解衝突，更能減低事實造成的傷害。由此可見，語言藝術確實是人人皆須學習的人生課題。

在書中，有一段話這麼寫道：「一個人很難了解另一個人所受的苦。」跟自己的知心朋友聊心事時候，我們常渴望得到別人的認同、理解，甚至是感同身受。但其實不會有人比你更在意你的事。我也認為，與其渴望別人的了解並耗費唇舌的不斷講解，不如讓你自己更懂自己。說話，雖然是想讓他人進入你的內心世界，但相信「話多不如話少，話少不如話好」說話前也先考慮聽者的意願，想必也是說話學的必修吧！但很矛盾的，我們要學會傾聽，才能成為更好的人。我的看法是，必須找到屬於自己的平衡之道，我在其中認為自己應該要成為「樂於傾聽，善於淡化」的人，我願意傾聽他人的苦水，但至於自己的情緒，我選擇學會為自己分擔。等等！這似乎和「說話」毫無關聯，但我認為「說話之道」即「待人處世之道」，除去溝通功能較有缺陷的人們而言，遇到的每件事都是需要開口的，這也是我認為在研究和定義說話之道的不易之處。

「把無謂的勝利讓給對方，懂得認輸的人很懂說話」這句是我在這本書中最尤為深刻的話。回想起來，我們和別人交談時，常在不知不覺中形成了一場不明白意義何在且無賞無罰，卻拼命想拔得頭籌的競賽。比著什麼呢？為著什麼呢？想著什麼呢？好像都無從而知。我有思考過，或許是爭那一點面子、搶那一點快感、愛那一點優越感。我認為作者在這個章節中並非是想探討如何不製造交談中無聲的戰火，因為這是難免也無可避免的，但作者不過是希望讀者改變心態而已。認輸不等於你真的輸了，而是你很懂分寸、明情況。懂認輸的人在談話裡，既給足了對方據理力爭的尊嚴，也不會使自己心裡不平衡，某種層面上，這場比賽的贏家其實是懂得認輸的那個人。在交談中懂得認輸的人不會得理不饒人，不會只挑於自身而言有利的話講，更不會為了這樣莫名的輸贏影響自己的談吐、情緒。這大概也就是為何作者會說「懂得認輸的人很懂說話」，而這句也是我在書中受益最大的話。

書中的其一之道，是我認為自己最需要學習的，「聊天時，每個人都只想聊自己」，和朋友們聊著人生經歷時，當別人闡述他的故事時，我很常當最「左耳進右耳出」的人，因為我的腦內搜索引擎會不斷尋找著過往，好讓別人分享完時我能迅速奪走話語權，不然就是早已蓄勢待發的要見縫插針。但這其實都是糟糕透頂的行為，講自己的經歷並不會增進見聞，聽別人不同思考模式下的想法、不同理解邏輯下吸收的事物、不同歷練下的人生啟發，才是對自己有幫助的，而我卻在當下只希望得到他人的注意力，如今憶起昔日，真是不明智的舉動。在他人專注聽之際，我卻只想聊自己，這既不重視他人也不尊重自己。看完這章後，我更堅定要除去這惡習，我期許自己能永記「世界不是只有自己」、「理解別人的錯，你也曾經犯過」、「說話前，要先懂得閉嘴」。

蔡康永曾在某個節目上說：「我常常警惕我自己不要對別人說你錯了，那我怎麼開口說話？我只好說我覺得對的話。我不會指責別人是錯的，可是我要求我自己講我覺得對的事情。」把「說話之道」以一個大方向概括，無非就是將話說得圓融、語意不變但變通語句、用智慧說話。說話如同氧氣不可或缺，但不同於氧氣的不可控性，話是人說的。可說話就像雙面刃，說話之道拿捏的不夠恰當就會口不擇言的弄巧成拙，若是瞭若指掌便能運籌帷幄的事半功倍。說話之道沒有硬性的公式，掌握基本概念後人人皆須轉換成適合自己的說話之道，進而創造自己的「說話的藝術」。

四、討論議題：

學會「說話之道」是不是同於學會「奉承諂媚」？我想這和自身有關，但社會主張「做自己」的同時，「說話之道」該何去何從？如果我們就該直來直往的又何必學會「說話」我想，這又是一門學問和疑問了。

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二愛

作 者：張詠怡

參賽標題：操偶

書籍 ISBN：9789573326724

中文書名：紅玫瑰與白玫瑰

書籍作者：張愛玲

出版單位：皇冠叢書

出版年月：2010 年 06 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

張愛玲，本名張瑛，作品多描述普通人家的蒼涼愛情，用華麗文字刻劃出愛情的崎嶇，並用樸實語句寫出世間的蒼涼。

《紅玫瑰與白玫瑰》文中描述佟振保生命裡出現了兩個女人，分別是象徵聖潔的白玫瑰與象徵熱情的紅玫瑰，且仔細描繪他選擇的白玫瑰後，心境上的起伏變化。以他的感情做為主軸，寫出他在臉面及愛情間躊躇不前的模樣。

二、內容摘錄：

「幾次未說完的話，掛在半空像許多鐘擺，以不同的速度滴答滴答搖，各有各的理路，推論下去，各自到達高潮，於不同的時候噹噹打起鐘來，振保覺得一房間都是她的聲音，雖然她久久沉默著。」(p.160)

「她抱著他的腰腿號啕大哭，她燙得極其蓬鬆的頭髮像一盤火似的冒熱氣。如同一個含冤的小孩，哭著，不得下台，不知怎麼停止，聲嘶力竭，也得繼續哭下去，漸漸忘了起初是為什麼哭的。」(p.160)

「覺得他舊日的善良的空氣一點一點偷著走近，包圍了他。無數的煩憂與責任與蚊子一同嗡嗡飛繞，叮他，吮吸他。」(p.177)

三、我的觀點：

書中的經典開頭，成為著名的張氏語言，張愛玲將平日我們不會聯想的意象，如「蚊子血」，用來表達紅玫瑰的熱情，以蚊子吸飽他人的鮮血而呈現的，即使牠再有活力，遲早會成為被「人們」「擊殺」於牆上的一抹存在；白玫瑰則是「床前明月光」，這個突兀而新鮮的比喻，讓我從李白的詩中去體會張愛玲想說的一種「像鄉愁般存在的感情」，平時不感覺到它的重要，但其實是生命裡不可缺少的情感穩定力量。張愛玲藉此說出男人會追求擊殺蚊子的快感，也盼望是否有一道溫柔的月光在照拂著自己。然而在現實的婚姻中，兩者不可得兼，新鮮刺激的快感消退了，就將穩定平凡奉為主臬；穩定平凡生厭了，就懷念新鮮與刺激。這隱隱嘲諷著男人的喜新厭舊、感情不定，張愛玲選擇在小說的開頭寫下這段話，暗示佟振保之後在面臨婚姻抉擇時，猶豫不決。

振保借住好友家中時，愛上身為人妻的紅玫瑰，正當紅玫瑰準備離婚與他結婚時，他害怕社會對他的觀感不佳，且必須顧及母親的意思，因而選擇拋棄紅玫瑰，保留「好兒子」的名聲，娶了性情溫和且符合理想的中國傳統婦女——白玫瑰，然而婚後生活不盡理想。

振保一生汲汲營營追求他人對自己的好印象，把自己逼到絕境，最終攤開雙手才赫然發現，緊握的手未曾抓緊任何人事物，空無一物，只剩下他最珍惜的臉面，成長環境教他擁有臉面便等同擁有世界，然而如今的他，保有「好人」的形象，心裡卻是空洞。

迷失自己的人，終究是寂寞的。因為振保自幼只明白符合他人眼中的「好人」，他的一舉一動都有目的，因此不可能真切地去愛一個人，他不瞭解什麼是愛。當他經過風風雨雨，明白什麼是自己想要的愛時，一切已經太遲。他眼中的愛，只不過是佔有和控制，他的人生從不是為自己而活，而是活在世俗的眼光下，用他人對他的看法來評定自己好壞，自然地，他也用同樣的方法面對他的婚姻，最終使他無法與自己真心相愛的女人在一起，只能聽從母親的安排，與乖巧的白玫瑰共結連理，製造出世人眼中正常的婚姻，符合社會的理想。然而沒有愛情基礎下的婚姻，他只能控制他的女人安分守己、永遠卑微，成為他可以掌控的傀儡。

多年後，振保與紅玫瑰重逢，眼前的女子外表已不再光鮮亮麗，卻有著深愛對方的好丈夫，對比自己，振保只剩一具空殼、一個好名聲。當振保發現白玫瑰的綉花鞋時，鞋子擺置模樣，像是個認份的女人，認為膽大外遇的白玫瑰變回原本溫順的傳統女子，使他手中重握有掌控權，掌控著白玫瑰，因此不再崩潰，一切回到最初，繼續當一個「好兒子」、「好丈夫」、「好父親」，他人眼中的「好人」。小說結尾，「振保『又』成了一個好人」，這告訴我們，佟振保終究認為周遭的人事物都應任由他擺佈，然而至始至終，他從未發覺，他自己才是世代下的操偶。

張愛玲藉由振保的失落與覺悟，點醒現實中那些「假面」人。這深深警醒了我：難道活著只是為了別人？害怕他人用有色眼光看待自己，而失去自我？

四、討論議題：

- 1.當理想與現實衝突時，新世代的我們是否能不受輿論壓力的影響，跟從本心做自己？
- 2.一味的遵從社會的價值觀，而失去了自我，是否值得？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二愛

作 者：莊文翰

參賽標題：食人輓歌

書籍 ISBN：9789869763028

中文書名：食人輓歌

原文書名：Cadáver exquisito

書籍作者：奧古斯蒂娜·巴斯特里卡

出版單位：小異出版

出版年月：2020 年 1 月 15

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書是一部由拉丁裔作家所寫的反烏托邦小說，背景架構於未來世界——一種對人類十分致命的病毒廣泛流傳於動物之間，動物不再適合食用，人類可靠的動物蛋白質來源只剩下同類，於是，昔日的肉品產業鏈逐漸轉型，開始加工處理「特級肉」，也就是人肉，更準確地說，應該是「牲畜」的肉。

當故事進行到後半段，人們逐漸習慣「同種相食」，在這樣的社會，「瘋子」反倒成為正常人，而剩下的「異類」，是逃避？是反抗？不！他們別無選擇。

二、內容摘錄：

「因為食人本來就慘無人道。但奇妙就奇妙在這一點，我們居然接受自己如此節制，居然把食人是為理所當然的事情，居然擁抱我們原始的本質。」p.186

「到頭來，打從世界是世界以來，我們就在互吃了，不是象徵性的吃，就是真的互相吞噬。過度期讓我們有機會活得沒那麼虛偽。」p.186

三、我的觀點：

馬可仕是屠宰場的重要幹部，自疾病爆發以來，世界進入人食人的過渡期，他每日都得目睹宰殺人類的過程；當然，殺「人」這種事仍被視為一種罪惡，所以牠們不被稱為人，而

是順理成章地被視作「牲畜」——於乎精神層面和實質意義，可想而知，人權對牠們而言是一種奢求，牠們的價值僅僅體現於一塊塊美味可口的蛋白質。因此，有人說世道令他們不再虛偽，所以他們便坦率地互相吞噬。

養殖場老闆為了討好馬可仕，贈送一名「食用人」給他，在喪子、父親失智、夫妻關係轉變等壓力下，牠成為他在這看似失序的黑色世界中唯一的溫柔，從而發展出被視為禁忌的情愫，甚至令牠懷上了孩子——而若是這一切東窗事發，世上將會多出幾塊微不足道卻十分可口的蛋白質。

故事的前段，人們仍有些排斥「食人」，像是一種不得不得無奈，又像是發自內心象徵性的抗拒；然而，隨著情節的發展，過去支起心靈的價值觀逐漸崩壞，吃人心、啃人骨、嚼人眼……人們不避諱地吃著同類，一套全新的法則業已成形，儘管在某些生命眼裡，「牠們」仍是一樣的渺小。

社會上大致可分為兩類人，一類如同主角的妹妹，他們是風箏，有著無垠的天空卻不願飛翔，長長的生命繫於時代的甲板，平穩地隨波逐流，人云亦云；另一類則近於主角，他們也是風箏，乘著夜裡璀璨的夢高亢起飛，恣意遨遊，不過，他們會麻木，會將單直的宿命打上一層層象徵光明的結——直到日頭升起，直到輝煌的夜狠狠地燃起，終至消逝。

故事的結尾同現實一般，捧著鋒利的期待而不願灑落。當所有人都成了「瘋子」，當力求逃避者深陷泥沼，一點一滴向下沉淪……最後，主角一句「牠有畜牲那樣像人類的眼神」，作者沒有明說，結局卻是顯而易見，主角理性地做出選擇，大部分人都懂的——做出對自己最有利的選擇，哪怕腳下人屍已然成山。

有一段令我印象深刻：一次心情煩悶時，主角走進荒廢的動物園，其中鳥類園區有些大的出奇的籠子，中間鳥籠圓頂的玻璃構成一幅圖畫，一個長了翅膀的男人在太陽旁邊飛翔，那片天空滿是飛鳥，彷彿正在陪著他；那是伊卡洛斯，他飛得太高所以墜落，讀自此處，不來由的升起異樣的感覺，像是跌落深谷，想在途中抓住些什麼，卻又使不上力，任憑意識穿梭於虛幻和現實之間，任憑大地在眼前逼近。

之後，在父親火化當晚，主角做了個夢，他夢見一樣的玻璃圓頂，一樣飛翔的烏鴉、知更鳥、紅額金翅雀，唯獨少了中間那長著翅膀的男人；也許這天空容不下他，墜落了，但我由衷盼望，儘管機會渺茫，願他已褪去凡軀，突破至穹頂之外一個真正無際無涯的世界。不論結果如何，至少他曾展翅迎天。

四、討論議題：

生命中每一幀都是轉角，太多太多紛雜擾攘，年少的我們這輩，得在加速的世界中保持

理性，同時不失卻了最真實的自己。

光陰在流逝，生命在前行，不斷穿梭於現實和虛幻之間。如何展翅高飛，卻也不曾後悔？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二愛

作 者：繆杰倫

參賽標題：蛻變

書籍 ISBN：9789571390224

中文書名：改變的起點

原文書名：10 steps for changing your life

書籍作者：丹榮·皮昆

出版單位：時報文化

出版年月：2017 年 6 月 9 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

丹榮·皮昆，傑出的企業管理者及商業策略講師；擅長利用求學及就職累積經驗並融合理論及實務，做成各式正向；鼓勵他人的演說。

以十大點歸納出人生的改變動力，人生不過就「生而為人」這一件大事，而若不想留下遺憾，不一定必要創造你喜歡的自己，但一定要改造連你都討厭的自己。「目標、態度、知何以然、珍惜時光、勁力生活、生命法則、做好事、行為決定高度、跨越低谷、相信自己」十大觀念的傳授。

二、內容摘錄：

「辦不到」這三個字的影響有多大呢？我們常常聽到「辦不到」這三個字，你一定沒想到它是全世界最重要的三個字。當有人說：「我真的辦不到。」那表示他們已經開始懷疑自己。如果我們有正確的思考框架，我們的生命旅程將會順利些，而且我們將不會喪失自信。結果必和思考框架錯誤的人有所不同。千萬別讓自己說出「辦不到」這三個字。「我辦不到」和「我一定辦的到」生命軌跡將奔向不同的方向。

三、我的觀點：

人的一生中，經歷無數次的考驗，從小到大，也做出了不同階段的改變。童年時期，改

變是為了不受責罰，也為了可以得到獎賞；青少年時期，改變是為了得到好成績，又或是為了追求自己的目標、夢想；出社會後，改變是為了擁有成就，賺到更多的財富；老年後，改變是為了能逃離死亡，以及享受餘年。而仔細反思，這些改變都稱不上「蛻變」，都是在大環境下逼迫促使的變化，並不是為了自己成為更好的人所做出的行動。

擁有目標固然重要，但若目標只為了追求物質上的滿足，可以紓單純是在浪費改變所耗費的時間罷了；人的一生說長不長，說短不短，花費二十餘年專注於社會化和知識的汲取，卻唯有少部分人能探索真正的「自己」。並不是批判現今的教育制度，而是弊病在於，在現今的社會，人們過分的注重數據，也就是可以量化的方面，而忽略了發展自身的「做人的處世道理」；從小接觸儒家經典，遇到也只顧著背誦，把翻譯也背起來，而完全沒辦法反思除了考題以外的意義。因為追求成績單上的完美數據，不顧無法量化卻也是最重要的道德倫理；因為太晚才認知自己是誰，迫於各種壓力，只能放棄，那從以前到現在做出的改變又有什麼意義？到頭來反而無法「做自己」。

看完這本書後，認識到很多面對困境時應該具備的心態，還有做出改變時的心理素質，也舉了不少的例子，而書中說明的大多都是「方法」，而我認為缺少「訂定目標」的元素；因此我特意將標題訂為「蛻變」，專指在為了瞭解自己的道路上所做出的改變。概念可能有點抽象，但簡單的說就是在完全社會化後，了解做人處事的道理，擁有自己的原則，並明瞭自己「為什麼而活」，成為最真實的自己。

而定調好目標後，更加重要的定非心態莫屬，這本書的一段精華便是講述相信自己的力量。在這世界上，會成功並名留青史的人永遠不會是天才而輕而易舉的，往往都是經歷許多挫敗而不放棄，吸收經驗再站起來的。過程中會有很多質疑的聲浪，還有企圖擊倒你的輿論，但關鍵是，你相信自己與否？所有的改變必定要從自己出發，如果連自己都不相信自己了，又有誰會相信你呢？毛毛蟲在蛹中羽化成蝴蝶，而在蛹中無法動彈，冒著隨時都可能死亡的風險，牠仍堅定地進行著進行著這個階段，只為了能成為更好的自己，在奮力打破限制的蛹，完成最美的「蛻變」。

社會總是現實而殘酷的，並不是停留原地就會有人拉你一把，人生這條路越走越艱辛，也越走越難受，不可能永遠已同一張面孔面對世界，那不叫保持初衷，而是冥頑不靈，因此勢必要做出改變，就算痛苦，也得堅持下去，因為在人類的社會哩，若沒有能力得以支撐自己，總會遭到淘汰。而希望這些改變並不要一味追求物質上的價值，而是在短暫的這輩子，能在離開世界時，反覆留念，了解自己一生是什麼人，知道為何而奮鬥。

那隻落地的蝴蝶，美麗的令人屏息，或許這就是「蛻變」最完美的落幕。

四、討論議題：

所追求的目標究竟哪樣才算的尚有價值呢？改變的契機又該由誰定義？一路上若有疑惑

又該向誰傾訴？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二新

作 者：劉惠寧

參賽標題：再見，德布西閱讀心得

書籍 ISBN：9789865723231

中文書名：再見，德布西

原文書名：さよならドビュッシー

書籍作者：中山七里

出版單位：野人文化

出版年月：2014 年 07 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

中山七里是日本小說家、推理作家，大學時代曾以「謝罪」入選江戶川亂步獎，2009 年「再見，德布西」獲得「這本推理小說了不起！」大獎，四十八歲以小說家出道。

本書無血緣關係的姐妹皆熱愛著音樂，尤其鋼琴，兩人卻在一次大火中失去了親人，只留下了「小遙」。而祖父留下上億的遺產也在家族中悄悄掀起了波瀾，她在鋼琴家岬洋介指導下，練習著鋼琴的同時也進行復建，這位鋼琴家提出一同尋找兇手，進而揭開了意想不到的結果。

二、內容摘錄：

P.104 稱讚與興奮一下子就會過去，但嫉妒與冷笑卻不會消失。

P.261 聽好了，妳不是來參加比賽的，而是為了將自己的情感傳達給遠到而來聆聽，卻不得不坐到最後一排的人聽的——妳必須這樣去想。

P.315 因為周圍的意見和誤會，被迫扮演異於原本的自己，是一場悲劇。

三、我的觀點：

在剛開始看這本書的感覺，可能會認為是屬於輕鬆勵志的劇情，而劇情推進卻完全打破原先的猜測。

女主角香月遙與片桐露西亞兩人是表姊妹的關係，片桐露西亞比父母提早來到日本，然而卻在 12 月 26 日的蘇門答臘近海大地震中失去了父母。兩人都對鋼琴有著高度熱情，感情就如同閨蜜般，有時也會交換房間甚至衣服等等。

某一天夜晚，大火吞噬了爺爺及露西亞。小遙也受到了三分之一的灼傷，在不斷復建的過程，又突然繼承了爺爺上億的財產。

理所當然的，其他親人也對這樣的分配感到不滿，此時的美智子孀孀卻自願擔任照顧她的工作。小遙也是在這時正式的與岬洋介這位年輕英俊的鋼琴家有所接觸，他自願為小遙指導鋼琴，同時也是手部復健的一部分。岬洋介曾在司法界考出第一名的成績，卻立志成為鋼琴家而引發轟動，無論是誰聽到這種消息，多少也會有些訝異及疑惑，尤其在身邊的人將他們的期望毫不掩飾地加蓋於自己身上時所產生的壓力。

香月遙帶著彼此的夢想努力的在音樂這條崎嶇的路上奮鬥，在學校時也因為身上的燒傷，遭到無數師生投來的各種目光，書中說了一句：「我不打算責備這些行為，因為在變成這樣之前，我沒有深思過身體殘疾者的心情。」

很多時候，我們總笑著說「沒關係，我懂。」這樣的話，看似是毫無異常的善意鼓勵，但自己並不曾親身體會過，是無法真正理解的，甚至無意識的成了那個加害者。

就在她復建逐漸穩定時，媽媽卻因摔落石梯喪命。在家也時常不經意中遭遇許多危險，也在遺產因素下與家人有了各種嫌隙。這時小遙受到推薦，代表學校參加了朝比奈鋼琴大賽，順利通過預賽的同時，也得知了美智子孀孀投案的消息。為了讓她專注在決賽，岬洋介並沒有向她透露原因。

學校請報社大幅報導了小遙「浴火重生」的資訊，因為在這所學校通過這場預賽的小遙正是第一個。就在在決賽完的那一刻，我們得知是美智子孀孀在家中動了手腳，並且是在自以為的情況下、沒有釐清真相的衝動決定。

在最終的決賽，過程歷經了無數練習、壓力、嘲諷，亦有著歡笑與淚水，香月遙獲得了冠軍。

就在公佈名次前，又揭發了另一則令人為之一震的消息，岬洋介一如往常，卻又平靜地向小遙道出她的母親，正是因為知道了小遙的身份才被害死的。

而香月遙正是片桐露西亞，在大火後偽裝成香月遙活了下來。也是意外讓媽媽喪命的那個人。

看到經歷無數痛苦，卻堅守著兩人的約定而不放棄的她，雖然心裡有些傷感，卻依舊對她的努力感到敬佩，書中也透露她其實也幾次想說出真相，但是熱愛鋼琴的她害怕因此失去的學習援助及「媽媽」而選擇了沉默。

岬洋介也明白，所以當他陳述這件事時，並沒有對她投射出異樣的目光，反而鼓勵她，讓她做出自己的決定，而不是一昧的在意著別人的目光。

我想，無論發生什麼事，就算是我們，最後可能連把所謂的真相說出口都是一場極大的挑戰。而她在 16 歲這年發生的事，我深刻的敬佩於她以如此堅強的心態來面對，並在上台領獎的那刻向眾人坦白了一切。這本書不單單只存在勵志，內容也參雜了不少的推理部分，再搭配書中推薦的古典樂曲，也讓我們更能深入劇情，沉浸在岬洋介與片桐露西亞中交織出的動人樂章。

四、討論議題：

雖然故事中主角隱瞞了身份的真相，卻帶著屬於兩人的夢想努力活下去，在最終的殿堂獲得冠軍的同時，也揭開了一切真相。

若是換作我們，能有勇氣面對自己的錯誤，並正視眼前赤裸的質疑嗎？

108 學年度全國高級中等學校
讀書心得寫作比賽(第 1090315 梯次)

甲等

班 級：普二實

作 者：陳依婷

參賽標題：學會放下

書籍 ISBN：9789868369436

中文書名：我們都忘了，放下也是一種選擇

原文書名：

書籍作者：葛雋

出版單位：沙發書坊

出版年月：2008 年 6 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者葛雋期望用文字來激勵人心。其著作清心雋永，耐人尋味，常登上香港暢銷書排行榜。

這本書用了七十八則寓言故事，每個故事精簡扼要，加上作者的詮釋與體悟，都是人有所啟發。「放下」是每個陷入執著困境的人，最好的出路，只是我們都忘了，在放一下的那一瞬間，我們並沒有失去什麼，反而是一個新的開始。

二、內容摘錄：

我們的成長離不開經驗和教訓，特別是後者，犯錯和挫敗感，始終激勵著我們進步。我們都喜歡聽好話，情願聽別人言不由衷的「讚美」也不想聽一句善意的指責。然而很多時候，自己做錯了事，還常常被蒙在鼓裡，如果沒人指正，錯誤便有可能伴隨自己終身。

所有的成功，都是由失敗經驗累積而來的。之所以「不成大器」並非不爭氣，而是缺乏正確的理念，不嘗試錯誤，從失敗中記取教訓。因此，當親身體驗到困難時，不知如何克服。更別說是能練就高超的技術了。（擷取自第一百八十二頁）

三、我的觀點：

人生由答不完的選擇題織就而成，困難的是，人生中的選擇題有太多的選項，抑或是眾

多選項無從選擇而沒有選項。其中，每個選項的產生皆是成立在滿足問題本身，比較優缺，經過自身縝密的考量而獲得。從來沒有誰可以為別的人生去做果斷的定論或抉擇，至多，就是成為一盞明燈，為你探路，指引你，使你不誤入歧途，變成迷途羔羊。如同彼岸的燈塔，為靜夜歸途的船隻照亮航線。

選擇的背後隱藏著不得已，赤裸殘酷的現實、身不由己的無奈，正值年少輕狂的我們又何嘗了解呢？青春時做出的選擇基於私心，從沒有在乎或考慮過誰的感受，只是短視近利，曾經的一意孤行、怒髮衝冠的胡亂決定，即便使人傷痕累累、狼狽不堪，怕又怕少了那份執著。隨著年齡的增長，莫名地多了許多包袱以及無形的壓力，無可奈何之下，被逼下了的選擇的深淵，沒人告訴你如何選擇，又或者是選哪個對、哪個錯，是非對錯、善惡黑白全憑自己的信念而選，給自己帶來無謂的恐懼，因此怯步前行。

願望與失望不停在交換，使選擇變得困難，亦將它的咄咄逼人展露無遺。女作家溫特生曾說「每當我們做出了一個重大選擇，另一個自己就會存活在那個被捨棄的選擇中。」無數的選擇顧此失彼，而我們都忘了放下。放下過多的慾望、放下無意義的執念、放下汲取功名利祿的虛榮心、放下那些沒有人拿得走而屬於你的東西，選擇不就痛快，也變得容易許多了嗎？我們總是習慣地被生活周遭的事物綁架來折磨自己，會因為想流淚而悲傷，卻不會因為悲傷而流淚。遇到挫折幾曾何時真正地讓人崩潰？並沒有，真主使我們徹底絕望的是我們給自己徒增的煩惱。

放下不意謂著失去什麼，只是一個更開朗豁達的選擇。不被過往侷限，才能勇敢地踏出步伐，邁向未來之路；不再眷戀以前，使我們活在當下。放下之後，便能知道是個全新的開始。放下絕不是逃避這種消極的行為，它所傳遞的是一連串積極且正向的能量，不計較得失、擁有開闊的心胸，這便是放下的真諦！所謂的放下是在想起時心中已沒有波瀾漣漪。

扛得起、放得下是何等偉大的事，然而，許多人扛得起，卻沒有放下的勇氣，一旦放下就會有種失落湧上心頭。事實並非如此，放下讓我們張開雙手，擁抱更多未知有趣的事物，不斷探索這星球千變萬化的奧妙，開始一段奇幻旅程。生命在閃耀中出現絢麗，人生短短幾個秋應珍息，面臨人生重大抉擇，別草草了事、敷衍帶過，而是深思熟慮、謹慎仔細後才做出決定。

生命之路存在著緣分，放下也許只是暫時，說不定那些你所放下的，等待著哪天穿越千個萬個時間線裡與你偶然重逢

四、討論議題：

人生中需要「扛得起，放得下」才能擁抱更多。

