

新北市天主教恆毅高級中學

全國高級中等學校閱讀心得暨 小論文寫作比賽 得獎作品集

閱讀心得：第 1101010 梯次

小論文：第 1101015 梯次



本校參加教育部國教署全國高級中學 閱讀心得寫作競賽 第 1101010 梯次
得獎作品：**共十八篇(十八位同學)獲獎。**

班 級	作 者	指導老師	作品標題	閱讀書名	名次	頁次
高二智	白欣仟		<u>原子習慣讀後心得</u>	原子習慣	特優	4
高三智	黃淳渝		<u>所有的毀滅和希望—— 《願你在深淵盛放》閱讀心得</u>	願你在深淵盛放	優等	7
高二智	許瑀庭	陳志忠	<u>老人與海讀書心得</u>	老人與海	優等	10
高二智	曹昶綺		<u>探索人格潛能，看見更真實的自己之讀後心得</u>	探索人格潛能，看見更真實的自己：哈佛最受歡迎的心理學教授教你提升健康・幸福・成就的關鍵	優等	13
高二智	蔡若婕		<u>天上有顆孤獨星 讀後的心得</u>	天上有顆孤獨星： 照亮世人獨行時	優等	16
高二智	白欣可		<u>與青春有約讀後感</u>	與青春有約：柯維 給年輕人的生活藍圖	優等	20
高二智	吳函穎	陳志忠	<u>在被遺忘的角落， 你有我讀後感</u>	在被遺忘的角落， 你有我	優等	23
高一智	李展宇		<u>讓高牆倒下吧讀後心得</u>	讓高牆倒下吧	優等	26
高三智	張 羽	徐文彩	<u>時間管理黃金法則之 讀後感</u>	時間管理黃金法則	甲等	29
高三智	邱沛淳		<u>尋情者</u>	尋琴者	甲等	32
高二智	林彥均		<u>許願樹讀後感</u>	許願樹	甲等	34
高二智	陳奕辰		<u>你的孩子不是你的孩子 讀後感想</u>	你的孩子不是你的孩子	甲等	36
高二智	鄭冠華		<u>銀翼殺手 讀後感想</u>	銀翼殺手	甲等	38
高二智	蔡承叡		<u>我是貓讀後感</u>	我是貓	甲等	40
高二節	鄭皓芬		<u>《比考第一名還重要的事： 光哥與 107 班》讀後心得</u>	《比考第一名還重要的事： 光哥與 107 班》	甲等	42
高一智	侯馨喬		<u>即使如此這一天也不錯的 讀後心得</u>	即使如此這一天也不錯	甲等	44
高一智	張竣傑	陳志忠	<u>82 年生的金智英閱讀心得</u>	82 年生的金智英	甲等	46
高一智	劉冠麟		<u>幸福號列車之讀後心得</u>	幸福號列車	甲等	48

本校參加教育部國教署全國高級中學 小論文寫作競賽 第 1101015 梯次
得獎作品: 共二組(二位同學)獲獎。

類 別	班 級	作 者	指導老師	作品標題	名次	頁次
資訊類	高三勇	鍾富盛	林秉翰	<u>從消費走向淺談電影產業之發展</u>	甲等	50
商業類	高二智	曹昶綺	陳瑞雲	<u>淺談新冠肺炎疫情對美食外送平台消費者態度之影響</u>	甲等	58

第 1101010 梯次閱讀心得暨第 1101015 梯次小論文寫作競賽獲獎同學合影



第 1101010 梯次閱讀心得暨第 1101015 梯次小論文寫作競賽獲獎同學合影



學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：二年級

班 級：智

科 別：

名 次：特優

作 者：白欣仟

參賽標題：原子習慣讀後心得

書籍 ISBN：9789861755267

中文書名：原子習慣

原文書名：Atomic Habits

書籍作者：詹姆斯·克利爾

出版單位：方智出版社

出版年月：2019 年 6 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者詹姆斯·克利爾，是專門研究習慣，決策的作家。這本書作者以科學的角度，闡述如何高效養成習慣，具出了許多成功陪樣習慣的例子。作者提出細微的習慣，才是能使一個人產生改變的重要因素，而非需要一個非常大的轉捩點。

二、內容摘錄：

- 1.環境設計讓你取回掌控權，成為生活的建構者。不要只當你所處世界的顧客，也要成為它的設計者。(P.109)
- 2.多數時間裡，隨波逐流不會讓人覺得有負擔。大多數時間，我們寧願跟大家一起錯，也不願意自己一個人對。(P.142)
- 3.當你無法創造「更好」來贏，可以憑藉「不同」勝出。(P.255)

三、我的觀點：

在偶然的機緣下，遇到了這本書。原本抱持著這只是一本猶如教科書般，空有一套理論卻很難真正執行的書，可奇妙的是在閱讀完後，卻發現是一本方法容易掌握、實際又實用的寶典。這本書強調的是複利成長：好習慣每天積累，每天進步一點，即使短時間內成效微乎其微，也會如滾雪球般不斷成長；壞習慣每天執行，幾天內看不出差異，但就如同滴水穿石般，陋習早已根深蒂固，再難將其根除。就像書中提到的，飛機起飛時方向即使只差了微小的角度，最終的目的地卻能相差十萬八千里。

習慣了回到家後就滑手機，於是讀書時間往後移動，延遲了睡覺時間；習慣了晚睡，於是第二天上課變精神不濟；習慣了早晨昏沉，結果便是渾渾噩噩過完每一天。突然驚覺，習慣與習慣是相互影響又相互牽制的，會因為某一個小習慣，而影響之後層層堆疊緊密扣合的習慣，牽一髮而動全身。一個壞習慣猶如一個壞掉的鎖鍊，當一個鎖鍊鏽蝕鬆開，後面的鎖鍊便跟著掉進萬丈深淵。這麼形容或許有些誇張，然而習慣的本質就是如此。

從零到一，是很難執行的一件事，何不將其想像成將「陡峭的樓梯改為平緩的斜坡」，進而擁有一個從無到有的緩衝，循序漸進地執行。閱讀之時，我能體會這本書核心理念，依據「最小努力原則」讓開始更容易些，將習慣切割成很多的小步驟，而後慢慢將其內化成一種新習慣。以無痛養成習慣，依著人的惰性順水推舟，而非只是立下一個大目標，想要一步登天達成，結果便是幾天之後就不了了之。當然，習慣的養成需要日復一日，重複執行，但人們往往只看片面的數據，忘了真正的意義：例如排了一長串的讀書時間，一心只想著成這麼長的讀書時間，卻忘了讀書品質的本質，太過關注數據的顯示，不僅會讓自己死咬著績效很痛苦，兩三天執行下來卻不見成果的習慣，往往容易讓人們很快放棄。回到建立好習慣的初衷，挺過尚未見到成效的過渡期，終能看見成效在日漸茁壯。

整體來說，這本書給我的，並不在於書中提到的許多養成習慣的方式，雖然作者以許多科學得角度剖析習慣的奧妙，但我覺得更多的是教導我如何建立一套有系統的生活模式。依循這些系統化的方法，我更能夠應用在生活中，更有效且容易地達成一些目標。於我而言，這更像一本指南，給我明確且清晰的方向。它帶給我的，不只是書面上的知識，而是一個思考模式：很多看似很合理的習慣，卻會在生活中環環相扣，因此要自己動腦思考，什麼才是最適合自己的習慣，什麼才是讓自己變更好的習慣。

看完這本書，我發現自己時常陷入一個惡性循環的泥濘之中，不僅讓自己越來越糟糕，還天真地以為自己的一套行為模式和習慣很適合自己，卻沒發現自己糾結著的，是讓自己在失敗的原因。追根究柢才了解，原來自己踩了名為習慣的地雷，而渾然不自知，也總以為一件事的成功或失敗歸功於一項大改變，卻忘了平時的習慣才是使自己成功或失敗的因素。感謝這本書讓我找回習慣的意義，重新審視自己生活中的一切，讓每個習慣成為自己最強而有力的助力。

四、討論議題：

1.生活中有哪些習慣，是即使我們沒有意識到，也會自然而然執行的習慣。

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：三年級

班 級：智班

科 別：

名 次：優等

作 者：黃淳渝

參賽標題：所有的毀滅和希望——《願你在深淵盛放》閱讀心得

書籍 ISBN：9789578787964

中文書名：願你在深淵盛放

原文書名：

書籍作者：溫如生

出版單位：悅知文化

出版年月：2019 年 04 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

故事，不是從青春開始，就是從青春結束；如果《聽說時光記得你》是無可救藥的迷戀；那麼，《願你在深淵盛放》則是不動聲色的美好。

殘忍因為夢想易碎，幸福因為接近永恆，溫如生為你柔軟側寫那些累積著愛、孤獨及痛楚的日常。就安放在這裡吧，你是自由的，終將燦然綻放。

「我們如同散失的恆星，或許貼近相依，或許遙遠相望，偶爾反抗宿命，偶爾順從，各有各的深淵和軌道，並且自給自足所有的愛痛、痊癒，以及分離。」——溫如生。

二、內容摘錄：

1.他那麼乾淨、無辜，他的深情不該是陪我一起烏煙瘴氣地生活的犧牲品。哪天，他就會看穿我對於生活的疲倦和懦弱，再也回歸不了森林了，那會是多麼令人難過的事，就如同他喜歡文藝片而我喜歡恐怖片一樣令人難過。(P.17)

2.那些流失的記憶縫隙裡，可能已經不記得你掌心的脈絡，不記得你走遠時的落寞，但我記得煙囪閣樓，記得火爐溫酒，記得你看著我笑的時候，始終似粥溫柔。(P.141)

3.要知道，在看穿彼此的懦弱、自私與虛偽以後，不是所有恰好合乎心意的人，都能在彼此眼裡看見宇宙了。(P.201)。

三、我的觀點：

「你是我的光和希望。」不知何時、如何而起，這句話流淌於親密關係之間，彷彿午後暖橙色的陽光，想要收藏，在過於燥熱的夏季卻又嫌棄起它的刺眼。每個人都活在深淵之中，因為人生從來不是一路順遂，在面對自己的困境之餘，我們真的有能力成為別人的光嗎？環視四周，陰暗和潮濕的氣息撲面而來，我連自己都無法照亮，又如何成為你的希望？

第一次意識到這樣的問題，是在幾年前會考在即的時刻，好友在交換心情時寫下了「曾經我想成為你的光，現在發現我連自己都無法照亮。」這樣的迷惘，面對人生的第一場大型考試，生理、心理的壓力都是前所未有的。反覆讀過這個句子，愈發低落的情緒伴隨眼淚一股腦拍打在信紙上，直到冷靜下來才意識到：自己過度依賴的情感，施在這個我所重視的人身上，是個多大的負擔。如果說好友的世界崩塌在會考的高度壓力之下，那麼我的世界便是毀滅在無盡的自責之中，接下來很長一段時間我將自己封閉，回到那個認識他以前我所活的樣子，我相信他也看見了，可能也為此自責，儘管這不是我想要的結果。有人說時間會沖淡一切，可是這件事就如同上了膠似的掛在心上，再強勁的浪潮也無法剝離，直到我在角落裡發現那個被彼岸花襯得蒼白的女孩，極其罕見的，在看見的那一眼，甚至為它在書櫃的角落留好了空位。

生活似乎總是令人難過的，明明是溫柔的筆觸，字字句句卻總揪著心，沒有激動的情節、沒有大起大落，那些微小的、平凡的失落以及溫暖恰好到好處，所有的故事，好的、壞的，似乎都能反映在現實之中。這本書就像一把銳利的手術刀，割開偽裝，強迫我直視不願面對的那段光景，我又想起好友寫下的那句話，卻發現似乎不如從前那樣沉重了，縱使不是所有故事都有童話般的美好結局，所有被撕開的傷口最終卻都被治癒了。現實就是這樣，乍看之下由遺憾和缺陷組成，於是我們時常忘記，毀壞之後便是重生了。那個摧毀你世界的人、事、物將同時為你帶來新的希望，只是療癒自己從來不是一件容易的事，看不見的未來也總讓我們提心吊膽，所見之處皆是黑暗和悲傷、而深淵裡也盡是絕望。攢了太多的挫敗，

唯有守著心中的信念才能發覺——終點從來就不是美好結局，而是過程中一遍遍被掩埋、又尋得救贖的感動。

平時隨著故事結束而來的空虛感並沒有伴隨著闔上書本的氣流竄進心裡，書中的情節仍然迴盪在腦海之中，突然明白了什麼才是真正的光。我振筆疾書，將想說的話全部傾訴予流淌在筆管之中的墨水，停下動作時已是很深的夜了。回憶起相處的點點滴滴，在周遭色彩鮮明的朋友中他略顯單薄，卻能一眼看穿在我崩潰邊緣努力維持的偽裝；也許不會陪你嘻笑怒罵，但在所有的熱鬧散場之後，孤寂湧上心頭之時，抬起頭，你能看見他就在那裡默默地陪著你。我的世界不僅只這一次毀滅，但我並不怨恨或仇視為我帶來不只一些痛苦的它們，因為隨他們而來的是重生、是希望，一次次的崩塌，才成就現在的我，在重建的過程，我們會找回自己的碎片，並且治癒自己。看著傷口癒合的過程，說不出參雜其中的究竟是哪些情緒；看著那個被你視為光的人逐漸黯淡，才會發現他根本不必努力去成為什麼樣子。「我愛你的燦爛，同時也愛你的晦暗。」，如同作者所述，突然發覺那個人從來就不是、也不必是光，一切的仰賴都皆只因那是他，而不是因為他是光。

「你不必成為光，因為你本就不是光。僅只因為你在那裡，所以深淵之中的我被照亮；儘管你曾經是我的毀滅，但也是因著你我才得以重生。」所經歷的一切，最終都能回歸於毀滅或者希望，就算一輩子都無法從黑暗逃脫了，生命中的所有毀滅和希望都是養分，最終，你會在深淵盛放。

四、討論議題：

- 1.重新釐清生命，你是否也經歷過生活重心毀滅又重生的過程？這個經驗給你什麼樣的感受和改變？
- 2.每個人都有自己的深淵，你的深淵是什麼？覺得自己會如何看待或面對？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：二年級

班 級：智

科 別：

名 次：優等

作 者：許瑀庭

參賽標題：老人與海讀書心得

書籍 ISBN：9575706609

中文書名：老人與海

原文書名：The old man and the sea

書籍作者：海明威

出版單位：台灣東方

出版年月：2001 年 11 月 15 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

一九五二年九月，「生活週刊」刊出海明威的作品「老人與海」。「老人與海」問世的那一年，海明威獲得普立茲文學獎，兩年後又榮獲諾貝爾文學獎。此書敘述一位名叫聖地亞哥的古巴老漁夫在連續八十四天毫無收穫的情況下，孤身一人駕著小船出海，而捕獲一條大馬林魚，因船太小裝不下這條大魚，老人便把魚繫在船尾。在歸程中，鯊魚嗅到死魚的血腥味，不斷地向死魚襲擊，他舉起舵把反擊，最後老漁夫只帶了魚頭、魚尾和一條脊骨回到港灣。

二、內容摘錄：

1. 「人不是為失敗而生的，一個人可以被毀滅，但不能被打敗。」（P.04）
2. 每一天都是個新日子。運氣好固然不錯。但我寧願做到一絲不差，一步不錯。只有這樣，好運降臨時，你早就已經準備好去迎接它了。（P.80）

3.不管過去曾經多麼輝煌，多麼壯烈，但都已經成過眼雲煙了，成為一去不復返的往事了，又何必老是記在腦中，或者掛在嘴邊呢？人們應該想的是這一次該怎麼辦才能成功，下一次該怎麼做才算正確。（P.90 - 91）

三、我的觀點：

老人與海並沒有甚麼絢麗的寫作手法及用詞，它平凡真實，卻帶給人無盡震撼。還懵懂時我曾翻閱過這本書，讀完的當下只覺得它是本枯燥乏味的書。但時間流逝後，初成長的我再次翻開這本世界名著，卻發現了其中想帶給人的哲理及寓意。

故事中的角色就好像我們身邊會出現的人們，海明威說：「好的故事不應該事先賦予象徵，我想寫的就是真實的老人、真實的男孩，以及真實的大海。只要我描述的夠精確詳實，他們自然就會寓意深遠。」在一個古巴小漁村裡，有著形形色色的人物，有個他們的生命歷程，而交集而成的生命故事。老人是位討海人，但倒楣的他常常經過了多天的海上漂蕩仍沒有收穫，眾人紛紛視他為一個失敗者、倒楣鬼，甚至連與他是個忘年交的男孩，也被家人叫走，說老人倒楣，老人卻也豁達的看待這一切，帶著屬於他的自信面對生活。終於在某一天，老人遇到了一隻大馬林魚，在漫長的奮鬥裡，他用他的毅力及經驗追捕到了夢寐以求的馬林魚，這不僅僅是他證明自己尊嚴及價值的獵物，大馬林魚已然成為了他的摯友。已經伸手觸及到了夢想但現實總是殘酷，馬林魚的血腥味引來了鯊魚這隻程咬金，老人無力去和鯊魚搏鬥，最後觸手可及的夢想，變成了一攤白骨。

通常這時候我們往往會自怨自艾，為什麼老天要這樣對我？為什麼我偏偏遇到這種事？但老人他絲毫沒有這樣的想法，他只說：「是我自己出海太遠了。」書中的情節很簡單，這位老人好像有用不完的毅力可以戰勝一切困難，每一次的失敗對他而言都是一種磨練以及一種學習，他的豁達及自信，正是他堅持下去的支柱，在他看似險惡的人生環境裡，他也不斷的思考生命的價值，在關關難過關關過後的晚年裡，在遇到可怕的對手後沒有被打敗，其實他並沒有辜負他的一生。

是啊！現代的人們總是得失心太重太注重結果，但其中的過程才是我們真正該去注視的吧！這讓我想到泰格爾的名言：「如果你因錯過太陽而流淚，那麼你也將錯過群星。」老人與海的關係，就像我們不斷追求的人生，人生都會有成功有失敗，在這本書裡，成功與否已經不重要了，重要的不屈服於失敗及挫折的精神。人生最終會走向虛無，重要且有價值的是

那獨一無二的過程，所以，去享受過程吧！或許你追逐不到你的馬林魚，但憑著那份無所畏懼的勇氣及追逐夢想的堅持，你已經勝過他們了。

老人與海，就像生命對於大自然的一場硬仗，人類的力量非常有限，在這種抗爭之下，只有順應天理，泰然處之，才能克服逆境。小船之於大海，適如人類之於自然般的渺小與有限，而在這受限世界中遭遇的所有悲慘與不幸，惟有藉著勇氣，能力與承擔才能挽救。

四、討論議題：

1.為了達成目標而不懈努力，但結果卻不盡人意時，究竟算不算勝利呢？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：二年級

班 級：智

科 別：

名 次：優等

作 者：曹詠綺

參賽標題：探索人格潛能，看見更真實的自己之讀後心得

書籍 ISBN：9789863982586

中文書名：探索人格潛能，看見更真實的自己：哈佛最受歡迎的心理學教授教你提升健康・幸福・成就的關鍵

原文書名：Me, myself, and us : the science of personality and the art of well-being

書籍作者：布萊恩・李托

出版單位：天下雜誌

出版年月：2017 年 6 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

布萊恩・李托是一位研究人格與動機心理學的國際知名學者，被譽為「羅賓・威廉斯與愛因斯坦的綜合體」，其智慧、幽默、博學、和善的特質，讓他連續三年被哈佛大學畢業生選為「最喜愛的教授」。

有時，我們會思考自己為何會突然出現「與性格不符」的行為、自己到底屬於哪一種性格等問題，這些複雜的人格問題使我們疑惑、困擾。這本書將以實際的例子為我們一一解答，並帶領我們探索人格心理與健康、幸福、成就之間的關聯。

二、內容摘錄：

一、人生會不斷祭出挑戰，要我們每一個人偶爾改變方向，去拒絕我們生理上的固定特質，採用自由特質。(P.83)

二、儘管我們擁有的是偶爾接觸不良的操控鈕與快樂的假象，卻有一種人生的立場是兼具小心與大膽的，它既不是假象也不是限制，它既是適應環境而來的，也是視情況而定的。我們應該將它納入考量，用以反思我們人生過去的軌跡與未來的進展方向。它非常簡單，它就是希望。(P.144)

三、若一個人能在同一個計劃裡充分體驗到效能與意義兩者，就能增進幸福。(P.238)

三、我的觀點：

閱讀這本書之前，我經常思考關於自己真正的性格的問題，大家都認為我是個外向又活潑的人，我自己卻「不完全」認同他們的看法，因為有時候的我很外向、健談，但我也是有內向、怕生的一面，所以哪一個才是真正的我？這個問題讓我感到矛盾與複雜，無法自己找出解答。當我看到這本書的書名時，我馬上就對它產生了極大的興趣，我想要探索自己的人格，並了解自己「真正的樣子」。我認為如果不深入地了解自己，不僅會帶給自己許多疑惑，在人生中也可能會因此而錯失一些表現的機會，限制了自己的潛能與未來。

我們的性格並不是不變的，如同書中提到的一位強悍、刻薄、難以相處的媽媽在感恩節假期突然變得性格溫和、和善、充滿親和性，這樣突如其來的轉變是由於不久後她必須在國外工作一陣子，其實她一直都知道家人們覺得她很難相處，於是她決定要維持家人聚會歡樂的氣氛、改善自己與家人之間的關係，成為一位充滿關愛的媽媽。我們的行為受到三個成因影響：生理性成因、社會性成因、自發成因，自由特質就是由自發成因形成，當一個人受到「個人計畫」的驅使，它會引導他們產生自由特質，所以人會受到自己的志向與目標而改變自己的性格。也許有人會覺得人的自我很善變，但是假如不讓我們的性格增加一些能夠改變的彈性，我們很難順利地達成自己的目標與志向，所以自我並不是善變、隨意地改變性格，它是在我們想要適應新挑戰時，為了未來的成就而做出改變。

我印象最深刻的篇章是生活的控制權，內控者堅信自己擁有可以控制生活的權利，外控者則認為人們別無選擇，只能任由環境改變我們的生活。大部分的時間我認為我可以掌控自己的生活，但是當我遇到自己無法解決的窘境時，我卻退縮了，我漸漸地開始懷疑自己是否真的擁有掌握生活的權利，不過這個問題是無解的。閱讀完這個篇章後，我認為最重要的是我們面對生活的正向態度，而不是一直拘泥於到底有沒有控制權這個千古難題，也許內控者

所堅信的是個假象，而外控者的想法又太過於消極，但是如同伊拉斯謨所說，我們的生活總是伴隨著假象，假象雖然使我們像個愚人一般，卻也是支撐著我們在複雜的世界中生活下去的力量，在這股力量的支持下，我們才能在生活中找到新的希望與可能性，增加實現志向的機率。

這本書的人格觀點都帶給我全新的概念，我意識到我們經常只探討一件事物的好或不好、對或不對、黑或白等等，不過這樣是不對的，很多事情都比我們想像中的複雜，我們無法單憑兩個面向就得出結論。人格的五大特質是一種「向度」，並非判斷一個人是或不是某個特質的人，五大特質向度的得分結果會影響我們的幸福，雖然這些特質對長期而言是固定的，但是我們擁有自由特質，所以我們還是有希望創造出屬於自己的幸福、擁有健康的心理進而提升自己的健康、獲得成就。

四、討論議題：

療養院照護：書中提到有心理學家在實驗中發現增加療養院的住民一些日常生活的控制權，以及給予住民適當的社交互動，有益於生理與心理的健康，更有諸多實驗已經證實控制權和有益結果之間的關係。由於住民們進入療養院後的日常生活通常受到諸多的限制，所以他們的快樂程度、幸福感等可能開始下降。療養院可以給住民一些能自行掌控的活動，例如：房間的裝飾、選擇自己想吃的餐點、挑選自己想看的電影等，不僅可以讓住民更有活力、快樂、健康，甚至降低死亡率，使他們更長壽。

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：二年級

班 級：智

科 別：

名 次：優等

作 者：蔡若婕

參賽標題：天上有顆孤獨星讀後的心得

書籍 ISBN：9789863448

中文書名：天上有顆孤獨星：照亮世人獨行時

原文書名：天上有顆孤獨星：照亮世人獨行時

書籍作者：張曼娟

出版單位：麥田出版

出版年月：2021 年 03 月 30 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

十首闡述不同孤獨的古詩，加上作者張曼娟的體悟，引領出古代詩人如何對待孤獨的時刻。這本書不僅讓讀者得以認識這些永垂不朽的詩句，了解當時的經歷，更能透過作者的一步步帶領，使讀者隨著進入古人的心境中，揣測當時的心境。中書寫到：「孤獨成就了他們與眾不同的生命。」，引領讀者也回過頭想想自己人生，讓讀者對於孤獨有更自由更開闊的生命體悟。

二、內容摘錄：

- 1.在孤獨中我們渴望愛與被愛；在孤獨中我們追求夢想；在孤獨中我們觸摸世界；在孤獨中我們期待理解；在孤獨中自我完成。P.4
- 2.因為遇見你，我明白了孤獨並不是淒涼，也不一定是寂寞，當春天的潤水因鳥鳴聲而生機無限，便值得一個微笑，滿心喜悅。P.24

3.你遇見過許多愛你的人，對你傾心以待；你遇見過許多恨你的人，欲殺之而後快。你到底是什麼樣的人呢？有時候連你也覺得困惑。P.165

三、我的觀點：

誰都沒想過，二零二零年的到來，伴隨著人們的惶恐、不安、孤獨各種複雜情緒以及亂象。世界，不曾如此渴望自由，看不見生命的動力；世界，不曾如此害怕孤獨，看不清未來的希望；世界，不曾如此希望平安，看不著和平的日子。

孤獨，並不可怕。在這遙遙無期的疫情中，人們學會面對孤獨，疫情肆虐間發生令人難過跟不安的事盈千累萬，不安到讓人對於明天感到惶恐、不知所措，面對孤獨、面對生離死別、失去自由，與病毒對抗等，讓人眼眶總是乘載著重甸甸的淚水。「人生而孤獨。」令人懼怕的並不是孤獨而是孤單，孤單就像是寂寞，令人感到悲傷。疫情就像戰爭，一個人打不出一場完美的勝仗。每個人不論角色都是非常重要的螺絲釘，一個都不能少。漫長的疫情間，少了人與人的連結。雖然如此，卻是一個停下腳步，好好觀察自己的機會。面對疫情，我曾經感到惶恐和鬱悶，覺得人生沒動力。但仔細想想，當醫護人員、確診者、全世界的每個人都在為自己、他人的生命努力堅持著，我就不覺得孤單。反而趁這個機會去想想自己的人生目標是什麼，去探索最真實的自己。人害怕的是孤單而非孤獨。

十位詩人，十首古詩。卻蘊藏著十種的孤獨。孤獨並沒有使他們挫折，而是引領他們成就屬於自己與眾非凡的人生。或許是要經過人生歷練，才有面對孤獨的勇氣，倘若今日換作是我，應該會每天哀怨人生吧！以前的我不懂孤獨與孤單的不同。看完這十位詩人對於人生的態度，也讓我更謹慎去思考自己的人生。這些永垂不朽的作品，不僅反映出詩人享受孤獨、與孤獨共處的節操，更是讓讀者在看待人生的視野上有更寬廣的角度。以前的我，總是選擇大眾的想法，逃避內心真正的聲音，就只希望自己不是那與眾不同的焦點，害怕沒有人陪伴的失落感。因此，也讓我變得更害怕孤獨、沒自信，凡事都順從主流。雨果曾經說：

「孤獨可以使人能幹，也可以使人笨拙。」如果你能熬過最孤獨的時刻，曾經渴望的，想擁有而沒有得到的，都不重要。做過取捨的人都將成為能幹之人；相對地，沒有熬過的人將變得愈來愈笨拙。

孤獨，並不可怕。在孤獨中，讓我看清了自己。一個人的夜晚，我總是望著天花板，想像自己是一位站在地球上的攝影師，記錄著每一分每一秒最真實的我。孤獨，讓我遠離城市裡、生活裡的喧囂，讓我遠離徘徊在心中的字句。每晚夜深人靜時，我會和自己對話，和最真實的我對話，此刻的我不必在乎他人的眼光，我可以看清自己最渴望、最想達到的任何一切。「成功是一條少有人走的路，若能找到同路人，是很幸運的事。成功，需要耐得住寂寞，能適應長期的孤獨。」每個人都有自己渴望的，但真的是最真實的自己想要的嗎？是否因為父母、師長期待、同儕的想法不同，而影響了決定。人生道路很長，在這條充滿考驗的路上，所有奇蹟、孤獨、困難、成功甚至失敗都是自己創造的，唯有堅持才能戰勝一切，嘗到甜美的果實。在孤獨人生中漫步前行，才能記錄最真實的自己，找到屬於自己的一片天。

我曾經懷疑過自己，每晚我都會認真思索自己想要的。「人生如蜿蜒山路，永遠不會知道在下一個過彎處，會有什麼是正等著自己！」其實每個人的人生不盡相同，覺得孤獨很正常，因為「人生而孤獨。」不必在乎他人眼光，堅持自己對的事情，就努力追求吧！「羅馬不是一天造成的，而成功更不是一朝一夕的事情。」成功的路上很孤獨，但是並不代表是個錯誤，人生不會有白走的路，不論成功與否，失敗雖然很難受很孤獨，但扛得住且戰勝它，時間便會累積經驗帶著你成長。曾經，我很渴望成為學校糾察隊的大隊長，我知道這條路很苦、很孤獨，也曾經因為現實想放棄，因為害怕孤獨、失敗。「害怕嘗試所需付出的犧牲或許比失敗還大。」所以我告訴自己：「如果真的是你想要的，那為何不放手一搏試試看呢？給自己一個成長的機會，不論最後結果是否如願，努力過後，不讓自己後悔也讓自己有不同的體會。」也因為學長一席話：「不是能力最好的人都會成為大隊長，也不是現在的你失敗了，人生就毀滅，人生會自己找到出口的，只要你扛得住失敗的孤獨，有朝一日會邁向成功。」從那一刻起，我真正享受孤獨待給我的考驗及養分。

最後，我想用這段話勉勵自己：「成功的路上是孤獨的，成功是一條孤獨的路，原因就在於，你正在做的事情，跟大多數人做得不一樣。」我很常因為和別人不同決定，而對自己感到迷惘。常認為走一條大家都走的路，一定可以很順利，但真的是真實的我想要的嗎？

「當別人在玩樂、感受人生的時候，你能否持續做著你認為對的事情？而那很可能是一般人不會做的事。」或許人跡罕至的路更適合我。「命運不會辜負在孤獨時光中默默努力的人。」有夢勇敢去追，堅持對的事不放棄，便能戰勝孤獨、享受孤獨。

四、討論議題：

- 1.人，是生而孤獨的。不論任何時候，孤獨必定是我們最深的感受。人為何會害怕孤獨?你曾經坦然面對孤獨、享受孤獨嗎?

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：二年級

班 級：智

科 別：

名 次：優等

作 者：白欣可

參賽標題：與青春有約讀後感

書籍 ISBN：9576218144

中文書名：與青春有約：柯維給年輕人的生活藍圖

原文書名：The 7 habits of highly effective teens : the ultimate teenage success guide

書籍作者：西恩·柯維

出版單位：天下文化

出版年月：2001 年 3 月

版 次：第一版

一、圖書作者與內容簡介：

引導讀者在性格、習慣、態度上改變，藉故事傳達給讀者人生建議，從這本書學習到自我實現及人際間更好的互動模式。〈與青春有約〉教我們如何在面臨到各種狀況做出最好的反應，英文書名所說的七個習慣便是人生中須擁有的態度。

二、內容摘錄：

生命就像一場偉大的障礙賽。每個人都有自己的路徑，人與人的路徑之間隔著高牆。你的路徑擺設了專為你設計的障礙，用來督促你成長。那麼，爬到牆上看看別人表現如何，或是數算他克服了幾座路障，拿來跟自己比較，這種作法有什麼好處？P.235

三、我的觀點：

書中提到雙贏局面，「競爭」激起人們的求勝欲，讓我們有非贏不可的壓力，把第一名當成最終目標，想著若別人的失敗就是自己的成功，心態將變得自私又黑暗，而不曾想其實人外有人天外有天，即使在一個小環境中取得勝利，也不代表有多麼優秀偉大。雙贏能使雙方都有收穫，若雙方都能在過程中不斷提升實力，便是更好的結果。幸運的是，我在中學時期認識了許多朋友，的確在學業方面可以是競爭關係，但我們仍然會互相扶持對方較不擅長的科目，他們也經常鼓勵我，互相惕勵，在我們之間沒有所謂的敵手，考場的勝負並不影響我們互相學習、互相指導，在考場上只要盡了全力，雙方都發揮自己最佳表現，才是真正的好，因為我們一直都在一起努力一起進步，勝利不是唯一，不要被勝負侷限，要在競爭中尋求更好的發展，在生命中成為更好的自己。

人生如航，驚濤駭浪，不免遇上一些困境，面對困難我們更要堅強，不要讓膽怯抑制了向前的動力，只要心中的燈光不滅，我們永遠能航向未來，這盞燈是引領我們勇敢向前的微光。當我們克服了恐懼去解決困難，自己從而學習、從而成長，心智也更加成熟穩重，讓一次次的挫折成為邁向成功的動力，接受未來的挑戰。尼采名言：「凡殺不死我的，必使我更強大。」勇氣及自信幫助我們面對任何打擊都能堅定自己。沒有誰永遠處在巔峰，因為經歷過失敗，在挫折中磨練心智，才會有更高昂的鬥志面對下一次。儘管有時畏懼，擔心自己的表現，但只要盡了全力並且克服恐懼，即使跌到谷底仍不畏懼地站起來，因為希望就在眼前。時時刻刻保持希望，不要被挫折消磨了意志，倘若自己都不認同自己的能力，就更不會被別人認同。如果有時有那麼一點失落，別忘了我們的初心和期待，別忘了永遠相信自己。

過於在乎那些自己無法改變的條件將使內心徬徨不安，煩惱那些自己無能為力的事只會讓人越陷越深，往往帶我們進入負面情緒。重要的不是發生在我們身上的事情，而是我們如何應對，我們無力控制周遭的世界，但我們可以控制自己，我們僅需專注在自己能達成的事，那些無從解決的就無須煩惱了。其次，我們要「以原則為重心」在各種外部因素刺激下，我們往往失去本心，以其他外在影響自己的人事物為重，然而真正的價值在於我們的心念，心中所相信的事影響著自身的行為，而我們必須找到自己的定位，以努力與堅持為原則，朝著明確的目標前進。

我們都知道「堅持」是實現目標的重要條件，成果不是一蹴可幾，真心渴望達成才會有堅持的動力。每一滴努力後的汗水都是我們成長的養分，不要讓未來後悔現在的歡愉、不要沉浸於幻想，用行動證明自己，一步步踩出來的路即使崎嶇難行，仍然要堅持，因為相信前方有我們嚮往的美景。

四、討論議題：

- 1.很多煩惱是自己想出來的，有時想太多會讓自己徬徨，除了專注在自己能解決的事情上，還能怎麼排解這些煩惱？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：二年級

班 級：智

科 別：

名 次：優等

作 者：吳函穎

參賽標題：在被遺忘的角落，你有我讀後感

書籍 ISBN：9789869344951

中文書名：在被遺忘的角落，你有我

原文書名：在被遺忘的角落，你有我

書籍作者：樂擎

出版單位：激曦有限公司

出版年月：2019 年 7 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書的作者名為樂擎，喜歡將大家和自己分享的故事記錄下來，藉由自己雙手寫出的文字，作為傾聽者的身分、不同的感受、角度，詮釋出一篇又一篇的故事，不論是親情、友情、愛情等，只希望能有人能因為他的文字而動容、感動，並分享這些藏在角落裡的故事。

二、內容摘錄

1.請不要試圖從別人的口裡認識我，因為在不同人面前的我，本來就不一樣。(P.129)

3.並不是所有人都值得留住，更多的，只適合在逢年過節時傳一句不痛不癢的祝福，可惜這件事，我們同樣需要長大，才能明白。(P.169)

3.變好及值得被愛，是任何人，包括你——天生就有的權利。(P.214)

三、我的觀點：

在閱讀完這一本書之後，內心的感觸五味雜陳，儘管每一篇故事的篇幅並不算長，文筆也十分平易近人，但卻很容易便觸動了我的心弦，並隨之動容。這本書與我平常閱讀的書籍類型大不相同，書本的角色通常都鶴立雞群、學富五車等，但這本書卻令我意識到了，原來我們都能成為自己生命中的主角，也許在別人眼中並不起眼，但其實在我們的內心，或酸或甜的回憶、微不足道的小事都能使我們刻骨銘心。最令我印象深刻的一篇文章是「你也曾沮喪到不想要活下去嗎？」，故事主要在講述一位母親獨自扶養兒子的心情，令我不禁回想起以前年少不懂事的自己。

現在的我仍依稀記得每天半夜時，刻意放輕的、爸爸的腳步聲。我的父母由於工作的原因，總是忙得焦頭爛額，沒有多餘的時間可以照顧我和哥哥，因此將我們託付給奶奶照顧。那時的我總異想天開，以為自己是領養的孩子，否則為什麼不多花點心思在我們身上？一個月能見面的日子屈指可數，有時甚至只能在半夢半醒中看見爸爸模糊的身影，因此認為他們對我付出的一切都是如此的理所當然，後來因為一些原因才和父母同居。直到有一天，無意間看見淚水自母親的臉頰無聲地滑落，一顆又一顆晶瑩的淚珠，泛起了我心中的漣漪，而那畫面也深深烙印在我的心中，那時的我才頓悟，他們也曾經是小孩，也會有感到疲倦、無所適從的時候，那時我便下定決心要拚盡我的全力，換取他們的笑容。也許類似的經歷曾發生在其他人身，但對我來說卻是獨一無二的記憶。

這本書教會了我太多的道理，你是否聽過一句話：「終於長大了，卻不快樂了。」，然而，為什麼會有這樣的現象發生？隨著年紀的增長，需要煩惱、處理的事情的確會變多，不論是在生活、經濟或感情上，都可能令你感到焦慮、煩躁，甚至心力交瘁，但有時卻也令你感到幸福和滿足，既矛盾卻又令人感到理所當然。畢竟人生總會有迷路、需要繞遠路的時候，不可能總風平浪靜、毫無波瀾，因此在感到迷茫時，我們都必須認清現實真的沒有想像般美好，好心不一定有好報，努力不一定會成功，付出不見得會被領情，這時我們只要降低對事物的期待，去看清自己想要的究竟是什麼，去努力追求、邁進，你會發現其實快樂真的沒有那麼難，我認為作者樂擎最溫暖的一句話便是：「快樂，一直很簡單，只是長大後的我們，經常忘了而已。」

書裡面收錄的故事也許無法讓你永生難忘，但因為是圍繞在我們身邊且息息相關的平凡故事，更能令你我都為之動容，用簡單、平淡的口吻，將人們心中的種種溫情、煩惱、心聲記錄下來，在這廣闊的浩瀚世界裡，再也沒有人會被遺忘。

四、討論議題：

1.快樂，很難嗎？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：一年級

班 級：智

科 別：

名 次：優等

作 者：李展宇

參賽標題：讓高牆倒下吧讀後心得

書籍 ISBN：9789570849158

中文書名：讓高牆倒下吧

原文書名：

書籍作者：李家同

出版單位：聯經

出版年月：2018 年 1 月

版 次：三版

一、圖書作者與內容簡介：

作者是一名大學教授，在教學的閒暇之餘到世界各地觀察人世間的百態，並透過簡明扼要的文字傳遞給讀者。無論是人民對弱勢族群的偏見，抑或大眾待人處事的道德節操，甚至是自然風景帶給作者的感觸，作者都一一利用文字讓讀者親身經歷。

二、內容摘錄：

- 1.我希望將來統治我們世界的仍是一股道德的力量，這股道德力量，能在民主政治的運作下，喚起人類的良知良能，如果人類美好的情操能夠發揮，人類就會有真正的和平，世界就是天堂。(P.30)
- 2.小小地球之上，富翁與乞丐共存，是一件羞恥的事。(P.63)
- 3.一顆純潔的心，很容易看到基督，在飢餓的人中、在赤身露體的人中、在無家可歸的人中、在寂寞的人中、在沒有人要的人中、在沒有人愛的人中、在癲瘋病的人中、在酗酒的人中、在躺在街上的乞丐中。(P.141)

三、我的觀點：

我們常將第一眼看到的人的印象深深地烙印在腦海裡，久久而不能退散。若是正面的印象，那便會使雙方的好感提升；反之若是負面的印象，則可能感到厭惡。這種負面的印象就可能會造成偏見，不給別人以公正的核實便貿然作出判斷，這種判斷沒有任何證據，只憑先入為主的成見就對其下定論，這麼做等於是以身人的想法去定義一個人的價值，因為對一個人的情感或態度，衍生的行為是歧視。

個人的偏見可說是社交方面的一大阻礙，一方的成見卻造成了雙方關係沒有進展。作者在書中提到，有一個人曾經對黑人有著嚴重的歧視，聚會時拒絕黑人來訪，遇到黑人時也會保持一定的距離，當然也不會主動和黑人往來。但是他因為一場車禍而失去了視力，成為了盲人，卻也使自己長久以來的偏見消失了。由此可知，我們的視力會使我們對一個人產生刻板印象，進而產生了偏見與歧視，若是我們擁有良好的視力，卻用來評判他人，甚至欺辱他人，那我們擁有視力的意義何在？

貧富差距是存在於各個國家的問題，許多國家曾致力於改善卻沒有成效。在衣食無虞的生活中，我們常常看到窮人卻視而不見，總是認為窮人的社會問題無關緊要，甚至有些人不願意面對窮人，在自己的腦海中想像這世界沒有貧富差距的問題，活在自己的天堂裡。我們生活在天堂之中，將弱勢族群隔絕在外，彼此之間築了一道高牆，天堂裡的人們心安理得地假裝世間沒有那些生活在地獄中的人們，也因此對他們置之不理。

在我們內心的這座高牆外，其實還有許多需要協助的人，只要我們多一點同理心，多一點寬廣的心，我們就能看到世上不幸的人。我們看到了有困難的人，應該適時的協助、幫助他們。孟子曰：「獨樂樂，與人樂樂，孰樂？」我們在享福的時候，應該要顧慮到那些想同樂卻又沒有能力的人，如果我們能夠幫他們一把，讓他們能夠享受和我們一樣的快樂，想必一定比獨自享樂來得快樂。作者說：「小小地球之上，富翁與乞丐共存，是件羞恥的事。」我們應該盡力幫助窮困的弱勢團體，讓這個世界不再充斥著悲慘。

當一個人犯錯時，我們會理所當然地覺得應該要給他懲罰，甚至當他犯下罪不可赦的重案時，選擇剝奪他的性命，雖然這麼做能符合社會的期待，卻也讓他喪失了改過自新的機會。平時我們犯錯時，師長都會給我們改錯的機會，除非是一錯再錯，否則只要知錯能改，善莫大焉。同樣的，那些犯人可能因為一時的衝動，而犯下了罪刑，但他們並非全都執迷不悟，有些罪犯可能在獄中改過自新，金盆洗手，卻因為死刑令而沒有了未來。當我

們在評判一個人的罪刑時，如果透過寬恕來原諒一個人，或許可以讓他重獲新生。「寬恕」目的是要放過自己，但不等於要放過對方。我們應該放棄復仇或暴力的想法，以和平的方式處理事情，畢竟每個人都有犯錯的可能，如果我們能夠選擇放下，讓他有改正的機會，也許下次別人也會選擇寬恕我們。

看完這本書後，我希望的是這個世界是和平的，沒有歧視，沒有戰爭，沒有貧窮，沒有悲傷。我們的生活豐衣足食，從沒想像過吃不好、穿不暖的生活，因此也沒有顧慮到窮人的感受。我們應該用一個寬廣的心去看這個世界，同時以包容代替仇恨，讓這個世界是美好的。

四、討論議題：

- 1.我們對世上所有東西常存在著偏見，原因可能出自於家庭背景，或是同儕之間的耳濡目染，久而久之便成了習慣。我們要如何透過努力來消除偏見？要如何教育我們的子孫讓他們不再有偏見呢？
- 2.每個人都有犯錯的可能，也並非所有人都無心悔改，我們卻為了講求社會公義，給予犯錯的人應有的懲罰，卻也抹滅了讓他們悔改的機會。我們是否能夠透過寬恕讓他們有重生的機會呢？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：三年級

班 級：智

科 別：

名 次：甲等

作 者：張羽

參賽標題：時間管理黃金法則之讀後感

書籍 ISBN：9789866571664

中文書名：時間管理黃金法則

原文書名：時間管理黃金法則

書籍作者：呂宗昕

出版單位：英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司

出版年月：2008 年 11 月 04 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書作者呂宗昕是一位對社會充滿正面影響的教授，對「時間管理」這個課題有很深入的研究，曾多次到許多著名的企業及學校演講，身為作家。他也著有多本著作，包括《時間管理高手》、《解題高手》、《考試高手》等...

《時間管理黃金法則》是一本敘寫職場時間管理的書，運用實例，讓這些法則變得淺顯易懂，作者認為「真正的時間管理，並非只是在管理時間而已，而是在經營生命(P.9)」。

二、內容摘錄：

- 1.神木歷經千載歲月，人類無法與之比擬。然而說不定我們身上都有巨木的種子，只是尚未萌芽。改變管理時間的習慣，調整思維，有朝一日你也可能成為巨木。(P.30)
- 2.工作是人生的過程，但並非人生的全部。除了工作，還應將時間留給自己所關心的人，人生才能綻放出耀眼的光芒，時間管理也才具有真正的意義。請為你自己留點時間，也請關愛及關愛你的人，留下與他們共處的歡樂時間。(P.265)

三、我的觀點：

世界上每個人都是不同的個體，沒有什麼叫做絕對的公平，但是每個人都一樣擁有的公平，就是時間，上帝在創造世界時，唯一讓我們公平的就是每個人的時間，一天就是二十四小時，不多也不少，不管一切如何，只要充分運用這二十四小時，我們或許也能麻雀變鳳凰，獲取自己想要的一切。

華人首富李嘉誠的故事，大家應該都有點印象，他並非含著金湯匙出生的大戶少爺，他現在所有的成就都是他努力的成果，在他年輕時，他深知如果想要出人頭地，唯一能做的就是追求知識、增進實力，所以他不願意浪費時間在玩耍上，也積極地運用工作以外的時間去學習，因此從他的成功中他自己也得出了他的四句箴言「好謀而成、分段治事、不疾而速、無為而治」，只要能善用以上四句話，工作就會變得有條不紊，處理事情也能游刃有餘，畢竟時間管理的最終目的地就是快速地處理事情，因此作者認為不疾而速的概念正是時間管理的最高指導原則。

要成功地做到時間管理最重要的一定是要提升自我的工作效率，作者有提出 SMART 原則，分別是工作簡單化、工作重點化、工作行動化、工作速度化、工作時機化，重點就是從事的工作以自己專精的領域為主，並以實際行動且懷抱熱情地去完成它，除了完成之外，也要重新去評估成果跟耗時對比，這樣可以擁有更高的評價，也可以提高工作效率，也可以嘗試去將每件事寫下，並去安排以每件事的輕重緩急而決定的處理事情順序，這樣工作效率的提高可以讓我們省事又省力更省時間，是一舉多得的好方法。

除了工作效率外，作者也有提到關於星巴克總經理管理時間的辦法，身為全球知名品牌的總經理，他為了好好管理自己的時間，想出了「劇本模擬法」，就是把要做的事記下來，讓自己不容易遺忘重要事情，也能依照時間安排，而作者則是熱愛「三記」，其實這兩種方法有異曲同工之妙，都是以時間為主軸去劃分做事順序，但是「三記」最後會去估算自己運用的時間，這就是所謂的去檢討過去在工作上的效率，這樣我們就可以成為掌握自己時間而非被時間追著跑的人。

了解了一些成功人物的時間管理方式後，我們也可以試試看，找出最適合自己的方式，或者也可以綜合以上的方法，畢竟再多的方法也只有適合自己才重要，看完這本書之後，我才知道原來我爸爸買這本書給我的深意，他希望可以藉由這本書來告訴我，身為明年要準備學測大考的高三學生，時間管理真的很重要，而我也從這本書及逐漸流失的時間中了解時間

的重要性，我也正在嘗試這些方法，讓我對時間能更有效率，也讓讀書的順序及時間編排有更明確的方向。

四、討論議題：

- 1.了解這麼多的黃金法則之後，你找到對自己最有用的法則了嗎?你是用什麼方法來讓自己變得有效率呢?分享一下吧!

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：三年級

班 級：高三智

科 別：

名 次：甲等

作 者：邱沛淳

參賽標題：尋情者

書籍 ISBN：9789863597797

中文書名：尋琴者

原文書名：

書籍作者：郭強生

出版單位：木馬文化

出版年月：2020 年 4 月 1 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

一位擁有過人音樂天分的鋼琴調音師，少年時的遭遇讓他放棄成為鋼琴家的夢想，人生也停留在逝去的時光與感情之中，一位年逾六十歲的生意人，因為妻子死後留下的一架鋼琴與調音師相遇，各自懷揣著不同的心思，兩人結伴踏上尋琴之路。

孤獨寂寞和思念讓兩人以買賣二手琴為由出國尋琴，穿插兩人視角切換，從碰觸到的琴和人之間帶出往昔的記憶和遺憾。

二、內容摘錄：

- 1.為什麼不約老朋友們出來聚聚呢？他說，那些人只適合大夥兒都意氣風發的當年聚在一塊兒，不是像現在這種時候。（P.72）
- 2.同樣的間距，反覆如同輪迴。彷彿是鋼琴上相隔的兩個琴鍵，同樣的等距在不同音程裡，奏出的卻是截然不同的振動與共鳴。六十與八十的共振如果讓人感覺寂寞與絕望，會不會是因為久未調音？反覆出現的間隔，哪一個才最接近畢達哥拉斯的和諧律？（P.115）
- 3.如果他們瞭解，為了滿足他們的耳朵，琴槌必須付出千瘡百孔的代價，那些鋼琴的主人還會不會繼續堅持？藉由整形手術打造出所謂的完美情人，那種完美是否還具有任何獨特性？（P.151-152）

三、我的觀點：

看到最後，才看到那些被我刻意忽略的執拗。一開始林桑和愛米麗的結合便充滿了現實和將女人視作擺設的意味在，當時我並不確定作者是下意識地這麼描述，抑或是有意為之，也有可能是為了渲染出後面的場景，但這個可能性太小了，俗濫的劇情配不上作者字裡行間流淌的聲音和視覺饗宴，於是我忽略它。但當林桑在紐約介紹調音師用了「partner」，並以

馬尾男的輕挑語調和調音師的質問點出在那個空間下，這個英文字詞的涵義時，我才明白那些被我無視的細節早就已經透露出了寂寞和林桑的移情，以及林桑的種種無奈和愛米麗出軌的原因。

其實我知道作者表達出來的是自身經歷過的懦弱、痛苦、自傲和自厭，在冷靜過後確實能產生微微的共鳴，但真正使我止不住淚水的是想到自己一直將他人當作浮木，像是調音師口中自私自利的林桑。林桑在小酒館說著自己的酒友們適合在意氣風發時相聚，失意時卻沒有任何人能夠交心，於是他惡劣地將這件事說與了調音師聽。我又未嘗不是如此，林桑像是放下身段勾著人去找他，轉頭又說是對方一步步緊逼，我則是用半開玩笑的口吻問有沒有人要一起玩，但更無力的是，我近乎將自己的情緒綁在了浮木的回應上，他們偶爾的回應都能使我欣喜若狂，表面上又硬是裝作若無其事，有時會邊擔心在他們眼中的我像不像一個怪人，一個萍水相逢的過客卻莫名駐足，邊即時對他們的每一則發文按讚，蒐集著能插入他們話題的隱私，彷彿整天盯著他們的一舉一動。

可惜我比較犯賤，就算他們不曾理會我也能夠自得其樂，有時候都覺得自己是不是有病。調音師說他最終是走出了人生中的兩架史坦威，但事實上，當見到有了損傷的鋼琴下場的反應時就可以知道他根本沒有放下，年輕的音樂家仍然在他心底，也許他將鋼琴砸毀時發洩出了數十年來的怨念和悔恨，一時之間看似將胸中的濁氣都給抒發了，能夠放下一切往前行，實際上那些痛早就磨在心上留下印記，某年某月再次接觸到時，舊疾仍會復發。我有想過自己這種近乎癡狂的行徑是從何而來，可能是家庭吧。明白自己備受寵愛和實際體會是無法兜在一起的，就像是明白窮困的人在生活上的苦難，但絲毫不能體會。我冀望當擁有佳績時得到關注，可能這是亞洲父母的通病吧，他們只會告訴你什麼地方做的不夠好，曾經我以為只要更優秀就能獲得糖果鮮花，然而沒等到掌聲就先疲倦了，這也導致後續一連串我對人的不信任，在努力控制後，我能做到不情緒勒索重視的人，不去要他們不一定想給的獎賞。明明聽到他人和父母通電話可以自由自在用撒嬌親暱的語氣時可以嬉笑過去，但當父母對妹妹說了什麼鼓勵的話，眼淚便含在眼眶中打轉，緊縮的喉嚨和鼻酸的感覺無法自欺欺人。

我並不是一個專業的音樂家，甚至連樂器都只有碰過學校的直笛，耳朵頂多聽聽旋律喜不喜歡，但是從郭強生的文字中，我似乎也看到了李赫特在樂曲中指尖敲下的雪夜，在這文字堆積而成的幻境下，從未見過雪的自己抬頭看天空，將難過埋進雪堆裡，踏雪離去。

四、討論議題：

1.一瞬間的共鳴值得去追尋嗎？還是該慢慢與不和諧聲共處？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：二年級

班 級：智

科 別：

名 次：甲等

作 者：林彥均

參賽標題：許願樹讀後感

書籍 ISBN：978-957-8544-

中文書名：許願樹

原文書名：wish tree

書籍作者：凱瑟琳·艾波蓋特

出版單位：小麥田出版社

出版年月：2019 年 10 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

當人們感到徬徨無助時，總喜歡將路邊的野花雜草添加過分的色彩，並期盼以空心的壓力完成理想，轉身又去尋找人間地獄裡舒適的角落。其實，友誼的形成並不需要經過太過複雜的手段，也不需要刻意在特定種族面前武裝自己，或許，只需要一杯傾聽和兩湯匙的認同感就可以減少許多不必要的爭吵，畢竟我們生而不同，卻又如此相近。作者巧妙地運用輕快的手法刻劃一顆看破世俗的老樹，將美國當地的社會事件傳達至每個人的心中。

二、內容摘錄：

- 1.說話對我來說也是新鮮的體驗，我還在摸索訣竅。儘管如此，我向來明白如何守護秘密，如果你是一棵許願樹，自然會懂得什麼時候該謹慎以對。人們對樹說出各式各樣的事。他們知道樹會傾聽。這不代表我們有選擇。(P.23)
- 2.「或許是時候該砍掉這棵樹了。再也不必掃落葉。再也沒有亂七八糟的許願日。再也不會有這種.....壞心眼的留言。」(P.46)
- 3.真實世界，就像一座好花園，永遠都是亂糟糟的。有些事情改變了，有些事沒變。不過，我是個樂觀主義者，我對未來仍然充滿希望。(P.223)

三、我的觀點：

她還小，每當看見人們散發出的光芒，都想取下來沖泡出個盛夏，香氣在口腔中繚繞，從鼻子裡竄出，瞬間包裹赤裸裸的身體，渲染了整間屋子。於是在跨越門檻前，她將自己憧憬的朋友緊緊握著，深怕一不小心就被強風奪走，並在吹完第六根蠟燭後提著滿滿的自信邁向夜裡無數次擁抱地場景。

初次踏入未知的領域，她內心忐忑，但無所畏懼，她堅信自己就是那個天選之子，一定能在滿是荊棘的世界裡建造出屬於自己的秘密花園，給每個在強風中奔走的人們一份微不足道的溫暖。不過她終究只是個孩子，怎麼可能有能力照顧好每朵艷麗？就連大人都沒成功過。當她瞥見一道淺淺的裂縫時，她站在原地，注視了好久好久，她不願相信這是她造成的，更不敢想像這道裂縫會延伸至何處。她將視線移到手上的澆花器，這個她曾引以為傲的寶貝瞬間成了破爛不堪的廢鐵，底部破了一個洞，鏽銅的氣味也沾到手上，她再也不敢撫摸每株花草，因為他不曉得那些是否能承受得住她強烈的關愛。

外面的險惡越長越大，堵住了唯一能照耀花園的縫隙，綠葉不再青翠亮眼，花瓣不再鮮豔迷人，花粉在竊竊私語，彷彿在密謀著什麼。終於，在一個雷雨交加的夜晚，細小的根鑽出地面，迫不及待地逃離天堂，花瓣引領方向，葉子撥開荊棘，毫髮無傷地通過了惡魔的試煉。她不明白，明明還遺留著熟悉的味道，怎麼就不見了？她拚命的追趕，甚至忘記隱隱作痛的傷口，渴望著或許還能挽回一切，可除了滿臉堆笑，只剩下虛無。

她的心徹底瓦解了，硬梆梆的、冷冰冰的，腐臭味開始發酵，哭聲在肚子裡醞釀，經過喉嚨加持，從口中衝出，摧毀了她親手搭起來的城堡，卻怎麼也無法擊碎四面楚歌的黑暗。天塌地陷過後，是萬籟俱寂的寧靜，就連空氣似乎都在為她惋惜。心跳逐漸回歸平穩，隱約聽到遠方傳來的歡笑聲，她一動也不動地坐在那沉思了好久好久，最後她站起來，爬上沒有刺的荊棘，輕輕地將纏在一起的藤蔓解開，光線終於透過無意義的外牆，久違的陽光依舊那樣溫暖，她親眼看見光絲牽起一株株植物的手，百花齊放的景象就像在為她開場盛大的慶典。

是的，她終於明白了，打從一開始就不用去畏懼不仔端詳也不會發現的小裂縫，倘若發現了，及時補救就是，也不至於將自己搞得遍體鱗傷。所謂的友誼，是百折不撓的，是你來我往的，如果因為恐懼未知而將自己囚禁在深不見底的地牢，那麼就不是世界唾棄你，而是你拋棄世界。

她再次拿起她最珍貴的澆花器，細心的照料每株植物，這一次，她學會傾聽每株植物的內心，並靈活的應對各式各樣的品種，撲鼻而來的香氣，已經在她腦海中留下深不可沒的痕跡，就像羅曼羅蘭所說的：「有了朋友，生命才顯現出它全部的價值」，她終於有勇氣離開折磨自己的幻想世界，與現實來場正面對抗。

原來，朋友是可以互相打鬧的，是可以不分種類的，或許只需要一次邂逅或幾分鐘的談話，就可以建立一段友誼。這既簡單又複雜的關係，讓她又愛又恨。

四、討論議題：

- 1.你對許願的看法是什麼？
- 2.你是否會害怕交朋友？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：二年級

班 級：智

科 別：

名 次：甲等

作 者：陳奕辰

參賽標題：你的孩子不是你的孩子讀後感想

書籍 ISBN：9789866841590

中文書名：你的孩子不是你的孩子

原文書名：

書籍作者：吳曉樂

出版單位：英屬蓋曼群島商網路與書股份有限公司台灣分公司

出版年月：2019 年 6 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

「你的孩子不是你的孩子」這一本書中共有九則故事，裡面完完全全呈現出了各種家庭教育下成長的孩子，進而影響到孩子們的三觀、行為、學習.....等等。有些嚴厲家庭的教化下導致孩子畏懼了學習、有些傳統的觀念下抹殺了這些天馬行空的孩童、有些大人們之間的爭吵打破了這些學童的天真爛漫.....

二、內容摘錄：

- 1.書中的許多母親，總是擔心著，如果沒把孩子的成績提高、選項變好、未來點亮，會讓自己陷入被丈夫譴責、冷漠、離棄的險境。(P.8-P.9)
- 2.一樣的教育方法，可能打造出一個世俗眼中的成功模範，也可能將一個小孩的天賦摧殘殆盡，只是後者的情形沒人關心，我們不喜歡失敗的例子，只想聽教育神話。(P.10)
- 3.有沒有一個可能是，我們的社會把「親」與「子」綁得太緊了？在怪獸家長的背後，不過是站著一個膽怯的、害怕犯錯的人。(P.324)

三、我的觀點：

「『成績』、『理想學校』、『美好未來』」這三個詞在每一個人的求學階段應該是常常出現的吧！這三個詞時常被長輩們掛在嘴邊，也常常壓得大家喘不過氣，考試到底是為了什麼？給自己的學習成果做檢測？還是長輩們相互較勁的工具？考試真正的目的應該是簡字自己學習的成果，但最後.....「成績」往往變成了家長們炫耀的一個工具，或者變成父母失和的一個理由。但是在這些比較、炫耀背後，總有一群受害者——便是這些學子們。他們心裡彷彿有一個聲音在說，是你不夠認真、不夠努力，導致了父母離異，使家族蒙羞.....等等。然而這些輿論變成了一顆巨大的石頭，壓得他們喘不過氣。每看完一則故事總覺得這故事，真的存在嗎？是的，這些故事全部都是活生生、血淋淋真實案例。當大家看到的都是美好的童話故事時，這些悲傷的真實故事，又有誰知呢？

這一本書，有節選書中四則故事拍攝成同名電視劇「你的孩子不是你的孩子」電視劇中雖說有些科幻、誇大不實，但是把書中的故事刻劃的非常鮮明，特別是其中的一集「貓的孩子」令我印象很是深刻。在故事一開頭，先介紹了男主角「眼鏡仔」家裡的家世背景都是高學歷，這讓眼鏡仔有著非常大的壓力。在眼鏡仔家中的教育不會就是「打」，不過每打一下，眼鏡仔的信心也跟著在這一下一下的教訓中逐漸被打得體無完膚！這個問題讓眼鏡仔不敢把最終的答案寫下，因為他怕寫錯會被打。這個畏懼從此耽誤了眼鏡仔的學習……此外還有一件事情，眼鏡仔的父親紅杏出牆，這讓眼鏡仔的母親總是感到不安，則眼鏡仔的成績就變成了父親不回家，在外流連的藉口，這讓原本壓力就無比大的眼鏡仔，更加無法承受了！在劇中最科幻的地方就是眼鏡仔被成績壓得喘不過氣，精神失常。在另一個平行世界中他只要殺了一隻貓，他在現實中就可以拿到好的成績。在書中，作者留了一句話——他不過是個嚇壞的孩子。這句話十分得貼切，這位被嚇壞得孩子，對每件事都變得不知該如何是好。

花了一些時間讀完這本書，追完這部劇。實在是非常震撼，沒想到這世上竟然真的有這些事情的存在，這些學子們在這些環境下學習，想必是非常的難受吧！因為家庭教育出了問題，從此畏懼了學習，對於自己的行為不能肯定，也無法肯定自己下的決定。因為這個社會的現實面打破了許多的夢，讀書變成了唯一出路。一位作家、一位體育選手、一位畫家，可能因為社會的現實它們的才藝就被埋沒了！有些家庭因為經濟的問題，可能忽略了孩子們，讓他們不敢說出心中真正的想法，內心中有千言萬語不知去哪抒發？

故事中的父母都是出自於對孩子的關心、對他們未來的擔心，害怕他們未來沒有一份好的工作，沒有一份輕鬆的工作；也有一些家長是把孩子保護得太好，他們深怕以前發生的悲劇會再次發生，於是不讓孩子有一點點的傷害、事事都替他設想好了！事先鋪好一條能讓他好好生存的道路。家家都有本難念的經，我們沒有資格去評判他們是對或者是錯的，但是每位家長的出發點都是好的，只是用錯了方法，他們心中最最最放不下心的永遠是那一個需要被保護、需要被呵護的那一個人，在怪獸家長的背後，總是站著一個已經遍體鱗傷的人，等待你們的愛再次回到他的身上。

四、討論議題：

- 1.家庭教育進而影響孩童的學習成長。
- 2.父母間的失和影響孩子的心理成長。

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：二年級

班 級：智

科 別：

名 次：甲等

作 者：鄭冠華

參賽標題：銀翼殺手 讀後感想

書籍 ISBN：978-986-94524

中文書名：銀翼殺手

原文書名：Blade Runner: Do Androids Dream of Electric Sheep?

書籍作者：菲利普·狄克

出版單位：寂寞出版股份有限公司

出版年月：2017 年 9 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

2021 年 1 月 3 日，賞金殺手狄卡德的待辦事項—奉命追捕逃跑的人造「仿生人」。出手之前，他必須對仿生人進行「共感測驗」，以免誤殺人類。

然而，狄卡德這次奉命追殺的 6 名新型仿生人，卻讓他對人性、道德、同理等概念產生了巨大的困惑。他只能靠分辨同理心的「共感測驗」來判別仿生人與真人，心中卻升起不安的顫慄—因為就連他自己，都可能無法通過這項測驗。

二、內容摘錄：

- 1.所有的過往都將消失在時間的洪流裡，如同雨中之淚。(導讀，無頁碼)
- 2.無論去到哪裡，你都不得不做壞事，不得不違背自己的心意，這是生存的基本條件。(導讀，無頁碼)
- 3.然而，和菲爾·里奇一比，差別就很明顯。他直覺認為里奇是對的。他自問：同情一個人造的物體？同情一個只不過是偽裝成活人的東西？(p.196)

三、我的觀點：

在故事的一開始，主角起初對於把仿生人除役這件事情沒有太多的反感。他認為他們只是由人類所製造出來的機器，並沒有所謂的情感或理性，也沒有像大部分都有的人權。因此可以直接將他們除役。但是隨著故事的發展，從一開始羅森企業用來測試的瑞秋，到他最後的除役的連鎖六型仿生人普莉絲。他發現即便是仿生人，也會擁有他們自己的情感，也逐漸懷疑這些人是否具備著我們所擁有的「人權」，甚至在故事最後，不斷思考這些年他究竟都做了些什麼。

其實書中所提及的世界就彷彿像是我們的未來:科技高度發展，各類的人工智慧隨處可見，到了那時，「複製人有人權」這種的問題就會逐漸浮上檯面。在故事中，就是以「仿生人沒有人權」的角度去書寫的。因此才会有像書中的主角-瑞克-一樣的職業:賞金殺手。在這本書中的世界觀中，仿生人只是被視為一種智慧型機器，不具有人權，只是被視為移居到火星上的人的財產。一但他們擅自跑來地球，便是違法。因此將這些仿生人除役便是給予他們「制裁」，即使殺掉他們也不會犯了殺人罪。

在閱讀這本書時，讓我想到另一本也是有關於「科技發展後，複製人究竟有人權」類似主題的書。這本書名叫做「姊姊的守護者」。書中的父母生了一位經常生病的女兒。為了女兒的性命，父母決定複製女兒的基因，也因此有了我們書中的主角-妹妹。妹妹一生來就被要求要把器官捐給姊姊，但隨著時間過去，妹妹卻不喜歡自己作為姊姊器官的複製品。因此她想要透過法律取回自己的身體自主權。面對態度強硬的母親，較為隨意的父親，以及極度需要自己器官、生病在床的姊姊，一家人的關係也因此而破裂。之所以會聯想到這本詩是因為妹妹就如同「銀翼殺手」裡的仿生人，沒有自主權。唯一不同的是:即便妹妹生為人，卻仍是被她的父母當作姐姐的複製品，以提供姐姐健康的器官為目的而來到這個世界，卻沒有獲得一個父母需要對孩子的照顧或者體諒甚至於關心。

自從工業革命以來，人類的科技越來越發達。近年來，各國都陸陸續續研發出了「人工智能」。但如今的人工智能還不會自我學習，也沒有自我意識，只是藉著快速尋找網絡上現有的資料為我們提供解答，稱為弱人工智慧。而強人工智慧則是有自己的感覺，理解以及認知能力。雖然現在還沒有強人工智慧的出現，但以現今科技發展的速度，或許再過不久便會有這類型的人工智能了。菲利普·迪克可能是想利用這本書來提醒我們:不管是不是複製的，但只要有理性以及人性，都應該要像我們一樣，獲得身為一個人應當要有的權利。

四、討論議題：

1.複製人究竟有人權，他們即便有了人性，擁有自我認同及意識，能不能歸類為人類。

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：二年級

班 級：智

科 別：

名 次：甲等

作 者：蔡承勸

參賽標題：我是貓讀後感

書籍 ISBN：978-986-178-4

中文書名：我是貓

原文書名：吾輩は猫である

書籍作者：夏目漱石

出版單位：知己圖書股份有限公司

出版年月：2017 年 12 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

我是貓,這一部作品是出自於日本文豪-夏目漱石,在本書故事的內容中,運用了『貓』的角度別出心裁地詮釋了故事的發展。以貓的視角,觀看主人苦沙彌和其他知識分子的互動,並加以吐槽人類許多的愚蠢行徑,但身為人類卻渾然不知的種種詼諧日常。

二、內容摘錄：

1.體察自己的愚蠢是最難能可貴的情操了,任何自大之徒遇到這種有自覺的笨蛋都得俯首稱臣,即使他們不改囂張輕蔑的態度,在有自覺的人眼中,那種態度反而是低人一等的舉動。(P.278)

2.沒有人是經過深思熟慮才出生的,但大限將至的時候,大家都叫苦連天呢。(P.396)

三、我的觀點：

日本文豪-夏目漱石運用有別於以往的小說的方式,撰寫出這本膾炙人口的『我是貓』。

全篇從貓的視角,撰寫人類的日常行徑,而我們那些日常中的行為和想法,是多麼的愚蠢,而人們因為自身處在迷局當中,而不識那廬山的真面目,這也有點算是「當局者迷,旁觀者清」吧。

本作中,貓咪的飼主-苦沙彌是一名教職員,時常找許多事物想要精進自己,但往往只有三分鐘熱度,這些種種行徑,貓一切都看在眼裡,心想:『並沒有人拿槍指著你,要你這麼忙』。但人類為何要處處替自己找麻煩呢?而且像苦沙彌這樣,每件事都只有少少三分鐘熱度,是我們現代人,常常犯的毛病,每件事都想要樣樣精通,俗話說:同時追兩兔,兩頭都落空。每件事都想要精通,往往換來的就是,每個都只能得到其表面功夫,甚至樣樣都一翹不通嗎?但是對於人類而言,生而為人,以如此態度存活下去是毫無意義且可悲的。與其以三分鐘熱度從事多樣或者僅有一樣事物、活動,還不如以堅持不懈的心態,面對一件事物、能力,將其學習到好,甚至完美,這樣才不愧對於人。

人們常沉浸於幻想,期望著自己能否與某位時代中的英豪或是偉人一樣,受人憧憬,被人敬仰,而苦沙彌就同普通人一樣,當然有著這方面的想像。

他非常喜愛一名外國詩人-卡萊爾,某天自己抱著本英語詩集在進行翻譯,突然說自己胃痛,沒多久就放棄了。書中有句話,令我體會到一些感受,『卡萊爾患有胃病,但患有胃病的人,未必能成為卡萊爾。』也許,我們和那些偉人也有著相似之處,但莎士比亞曾說過一句話,『人人都有可能成為天才,天才往往只是比一般人多了十分鐘的努力。』苦沙彌想和卡萊爾一樣受人敬仰,可自己卻未做到該達的努力。一分耕耘,一分收穫,你不努力地去實踐,豈能有辦法享受那幾經波折後,顯得格外甜美的果實。更何況就算努力了,果實也不一定甜美。書中提到,許多人想要自殺,塵世間的煩惱、不願遭遇的事情有太多。

『煩惱就像十除以三一樣無窮無盡。』沒有人是做好萬全的準備,才誕生在這個世界上,個人認為遭遇到挫折,就想以自殺作為逃避的手段,更有甚者,將其當作一完美的落幕,只能說如此手段,對於人這以短暫的一生中,你自主抹滅了未來或許會產生的一切可能性。是否生於此世間,非我等所能抉擇,但將人生當作一場遊戲如何?縱使難關也是一項挑戰,過了,成就、經驗、能力就是你的了。而且辛苦了那麼多年,勇敢的去面對,努力地嘗試去將問題克服吧!畢竟,沒有人是白活的。不能保證苦難會止息,但那甘美的韻味將會伴你相隨,以對美妙的期望活下去!這才是符合生而為人的意義啊。

四、討論議題：

1. 為了夢想努力拚搏,在廣袤的天地之間生存,我們應以奮鬥為工具,用生命來拓展鴻圖!那麼人們為何不願堅持不懈呢?

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：二年級

班 級：高二節

科 別：

名 次：甲等

作 者：鄭皓苓

參賽標題：《比考第一名還重要的事：光哥與 107 班》讀後心得

書籍 ISBN：978-957-08-40

中文書名：《比考第一名還重要的事：光哥與 107 班》

原文書名：《比考第一名還重要的事：光哥與 107 班》

書籍作者：劉桂光 等

出版單位：聯經出版公司

出版年月：2012 年 6 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這是第一本高中生命教育課程的全記錄，內容提及一名高中老師——劉桂光，被同學們稱為「光哥」。如何利用課程帶領班上學生接觸靈修活動，更是在生活中進行「靈修」，讓學生了解自己內心的想法、與同儕家人們互動、認真且努力的過生活，引導學生成長。

二、內容摘錄：

- 1.因為靈修，幫助我不斷反省，檢視自己的「知行合一」，也再一次體會到：在心念萌生之初，再發出行為之前，只有「良知」的發現是不夠的，還要能夠「知行合一」！（P.13）
- 2.希望我們能夠學習如何主動跨出「付出」的那一步，設身處地的為別人著想，將「給予」這個動作化為生活的習慣，而不是一味的自私自利。（P.60）
- 3.上帝清楚告訴我：『美意，在我手中，沒有敗筆，妳不是我做壞了的器皿，我把妳造得這麼特別，我會特別記得妳。』（P.94）

三、我的觀點：

「靈修」？好陌生的名詞呀！初次接觸「靈修」這兩個字，完全不清楚那是什麼，感覺相當嚴肅又深奧；猜想著「靈修」應該是宗教的用語，要有某個宗教信仰，並透過指定特定場所才能進行的儀式。直到讀完這本書後，才真正明白了「第一個去愛、第一個去給；給人信心、給人希望、給人歡喜、給人方便；緩於發怒、敏於寬恕、勇於道歉；誠意正心、戒慎恐懼等」。

在這六個「靈修」當中，我最需要學習的是「給人信心、給人希望、給人歡喜、給人方便」。人都是需要被鼓勵、被肯定，每當認真努力後，得到別人讚賞，那種雀躍、愉悅的心情就是最好的化妝品，發自內心地在臉上掛著微笑與自信，使周遭的人們感到親切無距離，充滿在喜樂氛圍中。這樣「善」的循環，從本身做起，不要吝於讚美、不要吝於付出、不要吝於替人著想、不要吝於給人安慰、不要吝於讓人傾訴、不要吝於給人希望.....，個性害羞內向的我要邁出第一步需要鼓起很大勇氣，但從此刻開始，我願意嘗試並努力練習，例如：把上課筆記借給請假的同學、丟垃圾時能順手做好回收分類工作、用同理心安慰考式考差的同學、臉上隨時掛著微笑，讓同學感染快樂氣息，從小細節開始做起，期待身邊每一個人都能覺察到我的改變，因而正向影響更多人；我希望大家能滿心歡喜的生活，也期許自己成為更好的人。

書籍中提到的靈修原則，倘若運用到班級，我認為班上目前缺少的是「緩於發怒、敏於寬恕、勇於道歉」。每當不順己意或被老師糾正問題時，就爆怒生氣甚至口出穢言，這樣失控的情緒往往容易造成許多負面效應跟後遺症。而且，生氣對健康也不好，每每生完氣後，都覺得氣力用盡，身體疲勞、好累。可以發洩情緒的方式很多，為什麼要傷人又傷己呢？應該學習先冷靜下來思考自己是否真有哪個地方做錯？是不是需要做些什麼改變？回應對話時能停頓個二、三秒，緩和一下憤怒的心，不要一個生氣、一個不爽，就口不擇言什麼話都講出來，當你在氣頭上時說出來的話一定不會好聽，如此一來，傷害到對方的心，待事後怒氣消除，才反省自己怎麼會為了一樁小事就如此大發雷霆而後悔當時的衝動，為時已晚。學習不在情緒上處理事情，因為誰先生氣，誰就輸了，發完脾氣悔不當初，也要有勇於道歉的心，如果真有做不好之處，就去道歉改正並心悔改；當別人提起勇氣表達歉意時，我應該要有同理心，換位思考，接受他人的道歉，因為我也期望當我認錯時，能獲得對方原諒；寬恕是一種美德，選擇放下，並把負面情緒轉化成正向能量，這才可貴。

感謝導師推薦《比考第一名還重要的事：光哥與 107 班》成為班上的共讀書籍，書裡內容提到的六個靈修原則，我會依照自己的需求，從生活中融入並學習，還要多方面應用，真切地面對及改正問題，進而時時督促自己，讓人生可以更美好。

四、討論議題：

- 1.對自身而言，靈修原則最難實踐的，你認為是哪一條？
- 2.透過靈修原則，期許自己有什麼樣的改變？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：一年級

班 級：高一智

科 別：

名 次：甲等

作 者：侯馨喬

參賽標題：即使如此這一天也不錯的讀後心得

書籍 ISBN：978-986-5922

中文書名：即使如此這一天也不錯

原文書名：그래도괜찮은하루

書籍作者：具鏡善

出版單位：春光出版

出版年月：2016 年 3 月 31 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

門鈴響了，作者具鏡善也聽不見任何聲音。繼兩歲高燒失聰後，作者的世界只留下一片靜謐。由於身體缺陷，作者在職場上累累碰壁。好不容易找到一份背景插畫家的工作，薪資卻不盡人意。便是在這樣事事魚網鴻離的日子裡，作者得知了自己視網膜色素病變的噩耗。「如今，就連聲音都要看不見了。」打擊之下作者在旅途中重拾心緒，了解到無論事情好壞都要抱持希望。就算乃至最後，拄著拐杖帶著墨鏡，也要無悔地用僅有的嗅覺及觸覺感受人生。

二、內容摘錄：

- 1.即使失去聲音、失去光芒，還是要用全身的感官去感受，永遠不要放棄。（P.122）
- 2.黑漆漆的天空，以及尚未熄滅的燈火，在這麼早的時刻已經開始奔馳的幾輛汽車，小小的燈火彷彿像星星般閃爍。望著如此美景之時，太陽悄悄露出了頭，天空漸漸被染上橘黃的色彩。（P.172）
- 3.一天，一小時，一分，一秒，有時候我都不想看向時鐘了，因為好像會一直感受到剩下的時間飛逝而去的感覺，但我現在不會難過了，因為我還有希望。（P.231）

三、我的觀點：

聲音之於人生，猶如星斗之於黑夜，雲彩之於薄暮，是每個環境特有的標記：就好比聽見吆喝聲四起及顧客的討價還價，便可以知道此處即是市集；聽見響徹雲霄的鑼鼓聲時，能知道今日吉利，以及正在舉辦的廟會。聲音幫助了人們對於環境的認知，也促使了我們互相溝通的能力。而對於我們來說，「能聽見聲音」只是件人人皆習以為常的事情。

但作者具鏡善聽不見聲音。因為兩歲時高燒，作者失去了聽見世界的能力。除了從眼睛看見的世界，作者只能從觸覺知曉說話的概念。因為身體殘缺，更比一般的人生遭受許多的挫折。無論歷經輟學，面試碰壁，還是網路畫家的工作遭遇低潮，變本加厲的是，繼失聰過後，作者得到了「視網膜病變症候群」。不僅僅是聽覺上的虛無，現在連視線也只剩釐米。「如果自己從此失去了聽覺及視覺，再也聽不清早晨的鬧鈴，看不清從東方升起的黎明，只能從一片漆黑中依稀感受到早晨特有的清新，肯定是一件非常令人感到恐懼的事情。」這些惡耗讓作者感到前所未有的恐懼、憤怒，甚至是迷茫。就在這樣沉重的打擊之下，作者在菲律賓遇見了一個因風災而失去一切的男孩。男孩即便失去一切，卻還懷抱著「想要成為一個走遍世界的攝影師」的偉大夢想。這讓作者恍然大悟，原來自己其實還擁有很多，只要懷抱希望，這些人事物足以讓她擁抱夢想。

其中令我印象深刻：作者想在眼睛尚且看得見時，幫助從前偉大的教育家兼作家，海倫·凱勒完成三日的願望。其中一天，就是去遠眺早晨的旭日。凌晨四點至五點，當蒼穹還是一片灰濛時，一顆火球從地平線裡露出了半張面孔。此時並非早上也並非晚上，只是天空瞬間泛起蔚藍，大地依然還是夜晚。這樣壯麗的景色，我看過的次數卻是屈指可數。我是一個晚睡晚起的人，為了旭日而早起的時候更可以說是寥寥無幾。有幾次去嘉義阿里山看日出的機會，我卻認為「日出多少次都能看到」而推拒。現在想來，假使即將失去視力的是我，肯定會時時等待太陽初升的那刻。太陽東升西落，天地輪轉，等於日子的交替。當看到明日的朝陽越出地平線時，就代表我又平安度過了一天看的見景色的日子。從前的我，對於自己所擁有的東西太過心安理得，甚至覺得習以為常：無論是父母的關心、友人的贈禮和食衣住行上的滿足。然而這些並非理所當然，甚至不是藉由己力得到的。就像本書中的作者，即便失聰又即將失明，仍然想用自己之手回饋身邊的人。我想，身為一個幸運且健全的人，是否也該回饋周遭，去瞧瞧社會上那些需要幫助的人？或者嘗試讓那些天生不便的人，也能和一般人一樣，得到平等的工作機會？

作者具鏡善因兩歲高燒失聰，且如今即將失明。但是她不憤恨自己的命運，並且期待著未來的某日自己的疾病能被治癒。雖然我作為一介尚未步入社會的高一生，但是可以試著去幫助那些生活周遭的身障者。例如在街邊遇見，可以上前詢問是否需要幫忙，或親身參與身障扶助基金會等等。冀望能讓這些需要幫助的人，在人們的幫助下，微笑著說道：「即使如此，這一天也不錯！」

四、討論議題：

- 1.假使今天，你只剩下最後的三天可以看見世界，你會想做些甚麼？
- 2.你認為在求學途中開導你的「蘇利文老師」是誰？為甚麼？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：一年級

班 級：高一智

科 別：

名 次：甲等

作 者：張竣傑

參賽標題：82 年生的金智英閱讀心得

書籍 ISBN：978-986-489-2

中文書名：82 年生的金智英

原文書名：82 년생김지영

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：2018 年 05 月 03 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書敘述：金智英，一位出生在公務員家庭的女性。自幼開始受到不平等的待遇，但都將其合理化。不過隨著年齡增長，她慢慢的意識到這是不公平的待遇。看到眾人對此現象無動於衷，她也無可奈何。最後只能化身死去的學姊以及母親來訴說她的不滿。

二、內容摘錄：

- 1.為什麼學校要讓男同學先排學號，為什麼男同學總是一號，凡事也都是從男同學開始，好像男孩優先於女孩是理所當然之事。(P.21)
- 2.然而，男同學除了不可以把褲管改得過寬或過窄，其他不符合校規的穿著，老師通常都會選擇睜一隻眼閉一隻眼。(P.55)

三、我的觀點：

這本書反映了全世界的一種刻板印象：性別歧視，以前我們總是希望生下男孩子。因為在早期的農業社會需要大量的勞力才能有較多的生產，而男性的力量普遍比女性大，所以大部分的家庭希望生下男孩子合情合理。

古代也多半是男性接受教育、當官光宗耀祖，就連我們所謂的至聖先師、因材施教的孔子也認為「女子無才便是德」、「唯女子與小人難養也」。

此外，男性也是保家衛國的重要力量。從古至今發生的戰爭，基本上都是以男性為主戰力。

在古社會的經濟、教育和戰爭中，扮演重要角色的男性，讓眾人開始誤解男性是不是比女性更有價值？

在回顧過去之後，眾人便認為男性天生就比女性優秀，卻沒有去反思女性的價值。到了現代化的社會，依舊保有認為男性更優秀迂腐思想，導致我們現在老一輩的學歷經常都是男性高於女性，女性明明也有很多的才能，卻經常因為男性而犧牲了。

這本書中金智英的母親就是一件最好的例子：在讀小學時，她的成績明明是全家最優秀的。卻因為要輔助上面的兩位哥哥和弟弟讀書，小學畢業後便到紡織工廠賺錢，沒有辦法繼續升學，只好放棄了當老師的夢想。在結婚之後，也為了輔助家裡的經濟、養育兒女，開始做所謂的家庭代工，根本沒什麼時間發展自己的興趣。婆婆也只會誇獎自己的兒子，炫耀自己兒子的成就，完全忽略了媳婦照顧孩子、處理家務的辛苦。諸如此類的例子在 70 年代隨處可見、早已成為常態。

書中還寫到了許多問題，例如：學生時代的男性優先、班長和體育股長由男性擔任、到進公司後女性的薪水比男性低、能力比男性更好的女性在公司不被重用以及婚後子女是否要從父姓等等議題。這本書的年代已經是女性意識開始抬頭的年代，不過因為過去的觀念影響。導致女性每每受到不平等的待遇，由刻畫金智英這個角色來位女性發聲，就是這本書想表達的事。

這些問題其實都是來自於刻板印象，女性就是柔弱、男性就是剛強，社會也會將壓力放到男性上。人們不應該以性別來評斷人的能力高低，到了現代女性也還在爭取著自己的權利，表現出色的女性也已隨處可見，所以現在社會為了幫女性受到更平等的待遇以及權利出現了女權主義一詞，而女權主義出現的目的就是為了將女性應有的待遇取回讓社會對男女的印象回歸平等，女性的能力得以發揮且不再遭到輕視。如何將女權主義發揚光大讓女性拿回自己的權利是全世界的人們都應該要去思考和實踐的事。身為學生的我們更應該要以認同身邊的女性、尊重女性視為理所當然的表現，也要時時檢討自己是否有輕視女性的行為並改進。

四、討論議題：

1. 刻板印象對女性的影響。

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：一年級

班 級：智

科 別：

名 次：甲等

作 者：劉冠麟

參賽標題：幸福號列車之讀後心得

書籍 ISBN：957-13-3201-1

中文書名：幸福號列車

原文書名：幸福號列車

書籍作者：張曼娟

出版單位：時報文化出版企業股份有限公司

出版年月：2000 年 08 月 21 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

張曼娟赴同學會那天，發現曾經年華，早已成了歲月的痕跡，各分東西的友人，帶來滿滿情緒的故事，像是生女兒被婆家嫌棄，還是父親的微笑給的勇氣，又或是那個無法為愛改變的男人，每個人的故事藉由訴說、傾聽，不知不覺參雜在一起，影響了你我對於未來的態度，因為是未知的，人生才如此珍惜當下。

二、內容摘錄：

1. 假設我們認定，自己不管如何努力，都達不到標準，那麼，我們永遠不能從工作中獲得成就感。我們會以為自己是不適合工作的，別人自然也是這樣看待我們。假設我們認定，自己不管如何真心誠意的愛人，都得不到等量的回報，那麼，我們永遠不能從愛情關係中獲得幸福。我們既然不看重自己，別人又怎麼會珍貴的看待我們呢？ (P.040)

三、我的觀點：

幸福的定義到底是什麼？在幼學之年，糖在口中化開的味道，就是幸福，但隨著年紀的增長，這股安心的味道漸漸被沖淡，取而代之的是，眼睛疲勞的辣，悶在心裡的酸，和難以啟齒的苦，無論是誰，都在與生活搏鬥著，特別是女性，她們背負著父母、公婆、丈夫、孩兒、朋友、經濟，以及社會，壓得快喘不過氣，簡直是不願讓她們發出聲音，但她們仍會前進、努力，為了背負的那些，也為了自己。

我的媽媽是位稱職的家庭主婦，離鄉背井嫁來臺灣，每天的手腳幾乎沒空閒，買菜，打掃，顧小孩，還要顧回到家，像小孩一樣的丈夫。某天晚上，她正對我和妹妹說，說著說著，便哭了，鼻水淹過喉嚨的聲音，「我好想家」，三人擠一房，可惜差一個在客廳看電視的爸爸，卻又慶幸他沒聽見，因為近十七年的辛累，只會換來不耐煩一字「吼」！「我真傻」媽媽開始講起她的愛情，從小餐館的相遇，兩三次的約會，與父母大吵一架，最後沒有一場婚禮的結婚，生下了我們，努力的適應與支撐這個家，隔一兩年，才能去見自己的媽媽.....

那晚我睡不著，憶著一幕幕的故事，好似歷歷在目，便想起書中的一節——「隨身攜帶的房間」，年幼時，必須和多個兄弟姊妹睡在一起，成人後，必須和配偶同居，甚至有了小孩，一生擁有一個屬於自己的空間，好似太過奢侈，雖然女權意識逐漸提升，但男尊女卑的概念，卻似乎流同在血液中，加害者無意，被害者無力，這惡性循環的漩渦，總是藏在平靜的水面下，我媽媽便是其中一人，為了男人，離開自己的母親，為了將來，放棄婚紗，為了孩子，縮減自己的時間，還要協助丈夫生意，回家，弄吃的給丈夫，看小孩睡了沒，偶爾滑滑朋友圈，看著現在活得光鮮亮麗的友人，微笑的表情，卻帶著水光的眼睛，坐在椅子上，聽爸爸發牢騷，鮮少有話，草率的沖水聲，才代表一天的結束。

從媽媽的生活與書中，我開始覺得，愛情，不再是榮耀的桂花冠，而是醃漬過糖汁的荊棘，「接近我們想接近的人或情感的時候，便會感覺到一切並不如想像」或許就像張曼娟說的吧！愛情就是一支棉花糖，嘗了就沒了，放著便變形了，而我們始終沒有保存它的方法，但若我們學會製造，也許會有不一樣的結果，可是事情已經發生了，能改變的太少，失去的太多，現在能做的，只有繼續前進，錯的就錯了，盡到自己的力量就好，因為下一步，還有下一步。

「誰的生命裡沒有一絲遺憾呢？我們不可能擁有全部的幸福」雖然人生有很多不愉快，但我們依然能感覺到快樂，和淚水的流淌，這些是我們通過生活歷練的證明，是活著的，還能思考，還有情緒，我問過媽媽，會不會後悔當初遇到爸爸？她柔柔地說：「不會」接下來便說了些「因為有你們」之類的普通的溫馨話，但其中特別的——「我在最好的年華遇到他」以及「唯有珍惜，才能釋懷」至今記憶猶新，與其羨慕那些不屬於自己的幸福，更應該凝視於現在，為自己準備下一站的幸福，態度是如此，張曼娟也是如此，是生活的幸福方法。

四、討論議題：

- 1.在「棉花糖的保存秘術」一幕，請問你認為該怎麼對待這支棉花糖？
- 2.你是否認同愛情猶如棉花糖？為什麼？

投稿類別：資訊類

篇名：
從消費走向淺談電影產業之發展

作者：
鍾富盛。新北市天主教恆毅高級中學。高三勇班

指導老師：
林秉翰 老師

壹、前言

一、研究背景與動機

台灣最早出現的電影院，為 1900 年 6 月 12 日由「日法自動幻畫協會」在台北市北門街十字館放映黑白紀錄片，是台灣第一次公開電影放映。然而隨著我國經濟的發展，休閒娛樂漸受重視，國內電影業逐漸興盛，至 2021 年 3 月，全台戲院共有 112 家，918 廳。惟儘管國內有 120 家電影院，但我們卻心知肚明在科技進步、各項軟體不斷創新與研發下，觀賞電影早已不再侷限於電影院，我們可以線上看免費電影（例如 YouTube、Movieffm、4567 高清影院群組等），或線上付費電影（googleplay、Netflix），另外也可以從有線頻道觀看免費（如龍祥電影台、緯來電影台、東森電影台、HBO 等）或收費電影（中華電信 MOD 頻道）。鑑於網路發達及數位化的發展，觀看電影的途徑可謂百種，既方便又省時。然而，儘管我們可以足不出戶，做個「宅人不出門，看盡天下片」之人，但我們卻無法否認透過網路或有線頻道所看到之電影，大都是過時舊片或下片一段時間的電影，現今我們仍無法透過上述管道即時欣賞院線片，想看院線片仍免不了得走趟電影院。

鑑於 2020 年 2 月起，因 COVID-19 新冠肺炎流行，為配合政府防疫政策，國人不僅於食宿及遊覽受到限制，更對電影院、歌劇院等密閉室空間避之惟恐不及，致使餐飲業、旅宿業、旅遊業、電影業蕭條難耐，多數電影迷也只能居家觀賞影片，是以引發個人想藉由消費方式的改變研究電影產業走向之動機。

二、研究目的與問題

基於上述情況，個人想試著研究院線片以收費方式於網路平台或有線頻道播放之可行性，以解決防疫期間無法前往電影院觀看院線片之問題，是為研究目的之一。另外，個人認為身處網路科技如此發達的時代，電影製作商如能與電影院經營者商談，在不影響電影院業者的利潤下，如以票價區隔方式，將上映之院線片同時播放於付費網路平台或有線頻道，或許可使觀賞電影之人口數增加，亦可解決因疫情無法外出看電影，或非疫情期但時間上難以外出看電影之人的困擾，同時亦達到節省往返所花費之交通時間，是為本文研究目的之二。

三、研究範圍與限制

依文化部統計顯示我國電影消費人口年齡層 40 歲以下人口數約占 65%(圖三)，惟本次問卷份數 1132 份中，40 歲以內之被問卷者僅約 3 成，是以問卷結果之代表性有其限制。

四、本研究之價值與重要性

數位化時代的來臨，3C 產品已為人們日常生活不可或缺，全球各產業或經濟之發展莫不直接或間接因資訊的發展而改變，電影產業的發展未來亦將面臨數位化而隨發展潮流，是以院線片於網路即時上映，為未來電影產業發展之方向，本文藉由設計問卷內容，將調查結果呈現，或許未能具一定之參考價值，若能拋磚引玉，為他人後續研究之基礎，則可視為本次之研究價值。

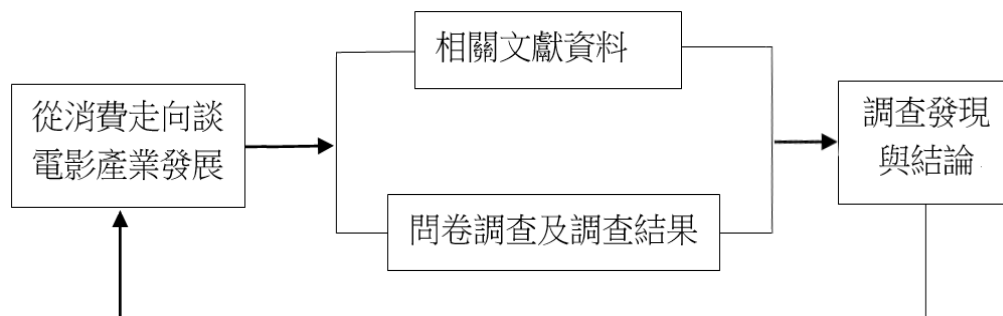
貳、文獻探討

有關電影產業發展之文獻資料不多，且大部分從電影產業的產值切入，如黃崇岳(2003)《好萊塢電影產業分析—產業矩陣分析法之應用》一文，主要從好萊塢電影產業的成功及異業結盟，探討我國電影製造業應就本身的優勢，挑選具競爭力之項目投入，創造自己於電影產業的價值性，而未就現今網路科技的發展脈絡，探究網路觀看院線片之可能性。楊忠勳(2006)《台北市影城商區氣氛與認知價值及品牌關係品質之研究》，雖從消費走向探討消費環境對消費力之影響，惟只從實體周邊環境氛圍探討，未從資訊軟體等多元行銷途徑作消費提升之研究。而文化部(2020)電子書《2018 年影視廣播產業趨勢研究調查報告》-第一章電影產業調查，除敘述電影產業之成本、票房市占率、人力概況及消費行為等調查結果外，雖有提及 2018 年至 2019 年民眾以網路裝置觀看電影比率下降之原因，卻未就網路觀看院線片之可能性進行調查與建議。是以上述文獻資料顯與本文從網路消費行為趨勢談電影產業未來發展有所不同。

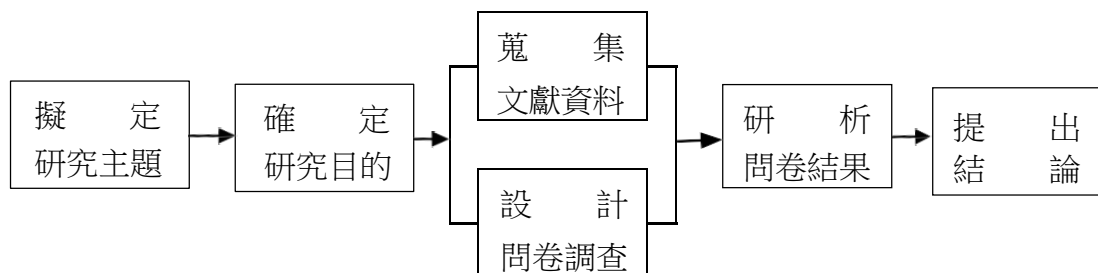
叁、研究方法

一、研究架構

圖一：研究架構圖



圖二 研究流程圖



肆、研究分析及結果

一、研究架構

1、目前國人欣賞電影之途徑

目前國人如欲觀賞院線片則其方式僅能至電影院觀看，其間因涉及電影院業者、網路業者利益及消費者支持或看法等問題，所以當前影片製作業者尚未開始網路同步收費觀賞院線片。

(1)出租影碟、視聽中心觀賞

消費者可自行到影碟出租店或視聽中心觀賞影片，其優點為個人時間方便性、觀賞費用較具經濟性及能自行選片，但缺點是無法即時觀看院線片。

(2)線上付費電影

隨著近年 OTT 平臺興起，可透過月租費方式(例如愛奇藝、googleplay、Netflix 等)，或按部計費方式觀賞電影(如中華電信 MOD 等)，但此類付費電影不包括播映中之院線片，須待院線片下檔後，即可透過較電影院費用便宜之費用觀賞，優點為可節省費用，而缺點為無法達到即時觀賞院線片的樂趣。

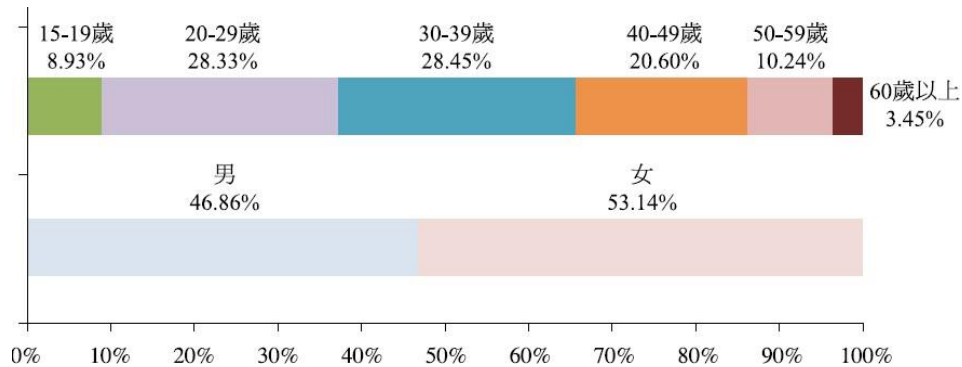
(3)免費之網路或有線頻道電影

可透過網路(例如 YouTube、Movieffm、高清影院群組等)、有線電視(例如龍祥電影、HBO、緯來電影台、東森電影台等)、無線電視(第四台)、衛星等觀賞免費電影。但此類電影往往是微電影、過時老電影或盜版複製之下檔院線片，缺點除不具即時性觀賞院線片電影外，亦涉有違法侵權問題，但優點為對老舊之影片可透過網路彌補未能觀賞之遺憾圖三 2018 年首輪電影消費群性別、年齡層統計圖

2、我國電影消費人口之分析

依我國文化部公布之2018年電影產業調查報告資料顯示，觀看首輪電影的消費群眾樣貌，以女性觀眾（占53.14%）為主；年齡層則以30-39歲及20-29歲的觀眾為多數，各占28.45%及28.33%，合計占總消費人口56.78%。

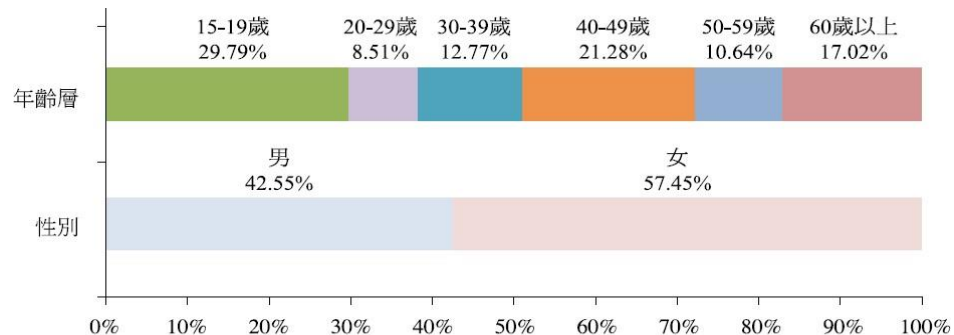
圖三：2018年首輪電影消費群性別、年齡層統計圖



資料來源：台灣經濟研究院整理

觀看二輪電影的民眾部分，整體來說以女性的比例相對較高，約占57.45%；年齡層部分則以15-19歲的觀眾群比例較高，占29.79%，其次依序為40-49歲、60歲以上，分別占21.28%與17.02%。

圖四：2018 年二輪電影消費群性別、年齡層統計圖



資料來源：台灣經濟研究院整理

是以，依上述統計資料可看出依年齡區分，我國觀賞首輪電影之人口以20-49 歲要主要消費群，占首輪電影總消費人口約56.78%；而二輪電影因票價相較廉價，年齡層以15-19歲最高，占29.79%，其次為40-49歲及60歲以上，各占21.28%與17.02%，合計占二輪總消費人口約68.09%。依性別區分，不論首輪或二輪電影皆以女性觀眾（分別為53.14%、57.45%）居多，顯示女性在電影消費力高於男性。

二、研究結果

隨著數位化時代的來臨，觀賞電影的方式已不再是只能到電影院，付費網路院影、免費網路電影或衛星網路、有線電視之電影充斥生活中，民眾選擇觀賞電影之方式已多元化，但目前觀賞院線片電影方式仍僅能到電影院，為瞭解國人對觀賞院線片電影之習慣、想法，藉以瞭解院線片行銷方式有無多元化之可行性，本文以設計問卷方式進行國人對觀賞院線片之途徑與消費作分析，自 2020 年 11 月 14 日進行問卷(問卷設計，如附件一)，同年 12 月 12 日問卷截止，總計收回 1,132 份問卷(問卷回覆統計情形，如附件二)，惟本問卷為求其實務性，多數問題為複選題，因此呈現之占比必將超過 100%，特先說明，以下謹就問卷結果進行分析。

1、基本問卷資料統計結果

本次 1,132 份問卷中，就性別論，以女性占 58.5%，相較男性 41.2%及中性 0.3% 為高；以年齡分，以 50-59 歲最多，占 31.4%，其次為 40-49 歲，占 21.4%，而 30-39 歲居第三，占 12.7%。若以上述文化部統計之電影消費人口以女性居多(首輪 53.14%、二輪 57.45%)，顯示本問卷受訪對象之性別與實務上主要消費群有其一定之可信度；再就職業別區分，以公教人員 27.8%為多，其次為從事工商農之人口占 27.2%，退休人員 15.8%居三，此三者合計占問卷對象 70.8%。

2、核心問題之問卷結果

- (1)6 成受訪者在經濟考量下，以「免費之電視頻道或網路平台」為觀賞電影之主要途徑問卷結果顯示 1,132 位受訪者中，有 61.4%的受訪者觀賞電影之主要途徑為「透過免費之電視頻道或網路平台」，其次到電影院觀賞者占 41.5%，而使用付費之電視頻道或網路平台則占 37.7%，居第三；又問卷第 2 題中，受訪者選擇觀賞電影之途徑，有 30.5%會考量到所花費金錢之多寡，二者對照下，顯示有 6 成以上消費者在電影觀賞上，仍以經濟為優先之考量。
- (2)影響受訪者選擇觀賞電影之途徑以「環境之舒適度」為首因觀賞電影之途徑雖然有多元性，但從問卷第 2 題中，可看出影響受訪者選擇看電影之途徑以「環境之舒適度」(40.5%)為首要原因，其次為「即時性」(38.4%)，第三則是「耗費之時間成本」(34.5%)，再者為「花費金錢之多寡」占 30.5%，居第四，此即說明了即便到電影院觀賞電影之環境舒適度較網路或頻道觀賞電影來得舒適或具即時性，但就觀看所耗費之時間成本及花費之金錢，仍是不容忽視的，亦足以說明何以有 6 成受訪者以「選擇免費之電視頻道或網路平台」為觀賞電影之途徑。
- (3)不上電影院而以網路下載或頻道購買影片者，以「觀賞時間自由操控」為主因，超過 8 成問卷第 5 題統計結果顯示，選擇網路下載或頻道購買影片而不上電影院觀賞電影之受訪者，以觀賞影時間自由操控為最高，占 81.2%，而節省往返交通時間居次(43.7%)，省錢為第三原因(31.2%)。

- (4)平日大多選擇網路下載或頻道購買影片之受訪者，但對上映之院線片卻不選擇在網路平台或有視頻道購買，主要是「電影院觀賞院線片之影音畫質逼真」受訪者中，平日大多選擇網路下載或頻道購買影片，但卻不選擇在網路平台或有線頻道購買上映之院線片，以「電影院觀賞院線片之影音畫質逼真」為第一，居 43.5%；其次為「網路平台或有線頻道螢幕太小」居第二；第三則係認為「院線片就應該在電影院欣賞」。
- (5)超過 5 成受訪者選擇「到電影院」觀賞院線片
問卷第 3 題、第 4 題之結果指出，即便透過免費或付費之網路平台或電視頻道觀賞電影具有省錢或省時之優點，但仍有 50.6%的受訪者願意花費較高金錢「到電影院」觀賞院線片，其原因主要係考量環境舒適度、影音畫質或即時觀賞性。
- (6)6 成 6 受訪者贊成院線片同步於收費之網路平台或頻道播放問卷第 10 題顯示在 1,132 位受訪者中，不論是選擇到電影院觀賞電影，或是選擇透過免費或付費之網路平台或電視頻道觀看電影，該受訪者有 66.2%贊成院線片同步於收費之網路平台或頻道播放，而 30.4%受訪者雖不贊成同步播放，但贊成者人數超過不贊成者 2 倍之多。
- (7)院線片如以高於「電影院之票價」同步在網路平台或有線頻道播放，有近 7 成受訪者「不會」在網路平台或有線頻道購買問卷第 6 題統計結果顯示 69.6%受訪者，不會選擇以高於院影院之票價於網路平台或有線頻道觀賞院線片，僅 28.1%之受訪者表示可接受，除了說明係因花費金額較高外，亦足證到上述所提電影院觀賞院線片之環境舒適度及影音畫質逼真為主要因素。
- (8)不論贊成或不贊成同步播放，有近 5 成受訪者認為上映之院線片，以網路平台或有線頻道同步播出之合理價格為 400-500 元問卷第 8 題統計結果指出，r 雖然目前「到電影院」觀賞院線片之價錢每部每人約 250 元至 380 元，然而有 48.7%受訪者認為如果上映之院線片可以同步透過網路平台或電視頻道購買來觀賞，可以接受之價錢為 400-500 元，但有 22.9%受訪者對價格沒意見，認為方便即可，二者合計占 71.6%受訪者。足見會選擇到電影院觀賞院線片之受訪者主要仍以環境舒適度及影音畫質清晰度為考量因素；而選擇網路或頻道購買院線片之受訪者，有 7 成願意以略高於電影院之票價觀賞，可見其大致上仍以個人時間方便性為考量主因。
- (9)選擇在網路平台或有線頻道購買院線片之受訪者首要原因為「隨時即興看電影，不受電影院播映時間限制」問卷第 9 題統計結果顯示，選擇院線片同步於網路平台或有線頻道播放並購買者，有 75.7%受訪者主要原因為「隨時即興看電影，不受電影院播映時間限制」，其次為節省往返電影院之交通時間，第三則是多人共享之省錢考量。

伍、研究結論與建議

問卷調查結果顯示，受訪者選擇觀賞電影之首要考量仍以環境之舒適度為先，但基於經濟考量、觀賞時間自由操控及節省往返交通時間，已有超過 6 成受訪者平時係透過「免費之電視頻道或網路平台」作為觀賞電影之主要途徑；又該 1,132 位受訪者中，不論是平日大多以電視頻道或網路平台觀賞電影者，或到電影院觀賞電影者，有 6 成 6 受訪者是贊成院線片同步於收費之網路平台或頻道播放，且認為合理價錢為新台幣 400 元至 500 元者，占 48.7%，而對價錢沒意見，認為方便即可者，占 22.9%；然儘管如此，在所有受訪者中，對播映之院線片仍主張「到電影院」觀賞，並有 7 成受訪者表示「不會」在網路平台或有線頻道購買同步播放之院線片，究其原因除了認為院線片就應該在電影院欣賞外，主要還因電影院觀賞院線片具有舒適之環境、影音畫質逼真，且無網路平台或有線頻道螢幕小等問題，至於選擇「會」在網路平台或有線頻道購買院線片者，主要原因為隨時即興看電影，不受電影院播映時間限制。綜上，得出以下結論：

- 一、隨著數位化科技之進步，國人對非院線片之電影，已超過 6 成為透過免費或付費之網路平台或有線電視頻道進行觀賞，在此發展趨勢下，未來低成本之網路電影將大量產製。
- 二、國人或許贊成院線片以稍高之收費同步播放於網路平台或有線電視頻道，但仍有高達 7 成受訪者基於畫質影音及舒適度而選擇至「電影院」欣賞院線片，而非選擇網路平台或有線電視頻道觀賞院線片。是以，電影製作商如想讓院線片之行銷更多元而非僅限於電影院觀賞，目前市場面雖有，但不大，尚須假以時日，方有可行性。
- 三、國人觀賞電影之途徑仍以消費金額及環境舒適度為主要考量因素，是以如欲打開院線片之多元行銷管道，須和電影院經營者及平台業者於收費價錢及播映時間等方面進行溝通。
- 四、目前網路平臺眾多，但規模大者屈指可數，大多數皆規模小，是以除大規模 OTT TV 平台外，能支付電影製作業者版權費用不高，欲藉此增加票房收入，暫時可行性不高。

陸、參考文獻

- 一、文化部(2020)。2018 年影視廣播產業趨勢研究調查報告-第一章電影產業調查。p36-p37。https://www.bamid.gov.tw/information_242_107702.html
- 二、黃崇岳(2003)。好萊塢電影產業分析—產業矩陣分析法之應用。國立政治大學企業管理研究所：碩士論文。
- 三、楊忠勳(2006)。台北市影城商區氣氛與認知價值及品牌關係品質之研究。銘傳大學傳播管理研究所：碩士論文。
- 四、維基百科(2021 年 9 月 23 日)。臺灣電影院列表。https://reurl.cc/82aMD7
- 五、維基百科(2021 年 10 月 4 日)。台灣電影。https://reurl.cc/82aMeg

投稿類別：商業類

篇名：

淺談新冠肺炎疫情對美食外送平台消費者態度之影響

作者：

曹昶綺 新北市天主教恆毅高級中學高二智班

指導老師：

陳瑞雲 老師

壹、前言

一、研究動機

2019 年之後，全球新冠肺炎疫情(以下簡稱疫情)燃燒，拜宅經濟所賜，美食外送平台(以下簡稱外送平台)的銷售額有大幅度的成長。不過，這種消費習慣的改變，在疫情結束後，還會持續下去嗎？或是會因為長期無法出門活動而在疫情結束後，會選擇外出用餐呢？本研究企圖藉由疫情的出沒，探討臺灣外送平台產業能否借力使力，在疫情結束後，可透過哪些方面的精進服務，再提升臺灣外送平台滲透率（外送平台在整體餐飲產業中的占比）？這是本文研究之動機。本研究以市占率佔全臺灣最高的兩個品牌—Foodpanda 與 Uber Eats 作為研究對象（林昆慶、黃昕晟，2020）。

二、研究目的

- (一)了解外送平台進駐臺灣之發展
- (二)探究消費者對外送平台服務項目之態度
- (三)探討外送平台未來之發展趨勢

貳、文獻探討

本研究為探討消費者對於外送平台之態度，從消費者的態度，能夠得知他們對於外送平台服務的評價，便可以預測疫情結束後外送平台的趨勢，以及精進哪些服務項目能增加正面評價，促進商機。

美國社會心理學家 Ajzen & Fishbein（1975）提出人的外在行為與其態度有關，也說明當研究者欲探討消費者行為時，會著重於研究消費者對於產品的態度（Ajzen & Fishbein, 1975）。據此，本研究利用探究消費者對使用外送平台服務項目之態度，加以探討與預測疫情結束後消費者是否會繼續使用外送平台。

參、研究方法

一、研究概念

本研究使用文獻分析法與問卷調查法進行研究。

(一)蒐集與統整相關資料、文獻

利用書籍、網路資源蒐集本研究所需要的資料與文獻，閱讀與理解態度與行為之文獻、外送平台進駐臺灣後的歷程，以及外送平台在疫情中的重要性。將以上資料、文獻閱讀與理解後，再開始整理並歸納。

(二)撰寫正文

統整後的資料依照本研究的架構，將對應之資料作為本研究的佐證。正文分為淺談新冠肺炎疫情對美食外送平台消費者態度之影響外送平台進駐臺灣之發展、消費者的態度與行為、問卷結果分析、探討外送平台需精進之服務項目及未來之發展趨勢。

1、外送平台進駐臺灣之發展

利用文獻探討法撰寫外送平台在臺灣之發展歷程。

2、消費者的態度與行為

利用文獻佐證，解釋本研究對於外送平台消費者態度的判斷方式。

3、問卷結果分析

根據問卷調查結果，探究消費者認為需要精進的服務項目與疫情結束後會繼續使用、不繼續使用外送平台的消費者數量比例，以及其原因。

4、探討外送平台需精進之服務項目與未來之發展趨勢

根據問卷調查結果，探究外送平台需精進之服務項目與探討外送平台未來之發展趨勢。

(三)設計與統計問卷

利用自行整理與歸納的 Foodpanda 與 Uber Eats 之資料，了解外送平台各自的服務項目後，再開始設計問卷。完成問卷蒐集後，統計與歸納得到的問卷結果。

(四)研究結論與建議

二、研究流程

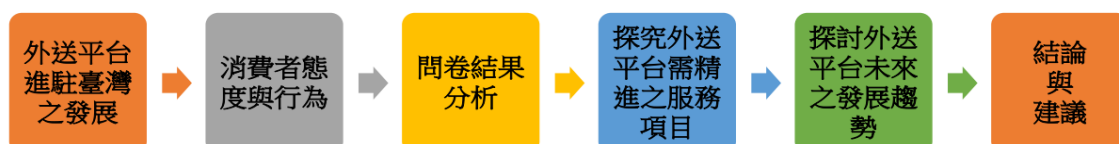
圖一：研究流程圖



(資料來源：研究者繪製)

三、研究架構

圖二：研究架構圖



(資料來源：研究者繪製)

肆、研究分析與結果

一、外送平台進駐臺灣之發展

全臺灣統計大約共有 580 萬人使用過外送平台，占總人口 40%，使用外送平台的消費者年齡範圍從 16 歲至 60 歲（凱度洞察、LifePoints 線上問卷平台，2019）。手機的普及與忙碌的現代人講求快速、有效率的生活方式，讓外送平台依照線上購物的商機及現代人講求方便的訴求，提供線上帶動線下的服務。

(一) 外送平台進駐臺灣

2012 年，來自德國的 Foodpanda 空腹熊貓進駐臺灣，成為最早進駐臺灣的外送平台。後來，陸續開始有其他外送平台進駐台灣。到了 2016 年，美國的 Uber Eats 優食進駐臺灣，其現在與 Foodpanda 競爭最激烈，成為臺灣目前兩大外送平台龍頭。

「根據經濟部統計處的資料顯示，2017 年全台餐飲業營業額 4523 億，「外送」就佔了整體營業額的 5%」（李群方，2018），外送平台使用率才開始上升，也漸漸打開知名度。外送平台滲透率（外送平台在整體餐飲產業中的占比）更是於 2020 年 4 月份創下 2.79% 的歷史新高。（未來流通研究所，2020），根據以上，可得知外送平台的使用率不斷地成長，也引領臺灣餐飲業營業額成長，可以說是外送平台間接帶動臺灣餐飲業。

圖三：外送平台在整體餐飲產業中的占比

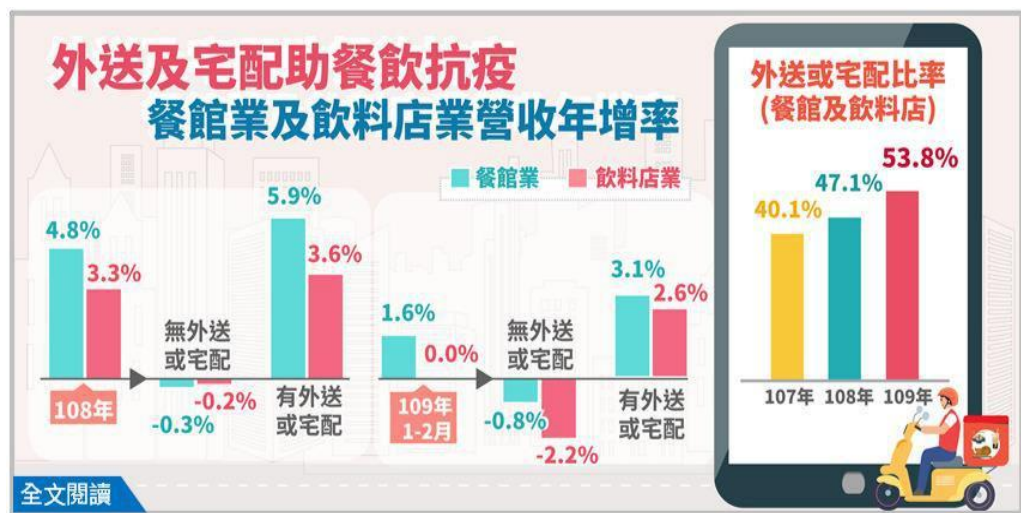


（資料來源：未來流通研究所，2020）

(二) 外送平台在疫情中的重要性

餐飲業持續展店及推出新品牌，加上宅經濟風潮帶動外送平台興起，推升餐飲業營業額，108 年達 8,116 億元，年增 4.4%（經濟部統計處，2020）。2019 年，由於疫情的肆虐，民眾減少出門的次數，開始養成使用外送平台的習慣。根據經濟部統計處餐飲業動態調查，109 年 1、2 月餐飲業有外送或宅配者，營收年增 5.2%，無外送或宅配者，營收年減 8.0%（經濟部統計處，2020），外送平台為臺灣餐飲業減緩了疫情帶來的經濟衝擊，外送平台也由於疫情的升溫，營業額有所成長（未來流通研究所，2021）。

圖四：有無外送及宅配的餐館業及飲料店營收年增率



(資料來源：經濟部統計處，2020)

二、消費者的態度與行為

社會心理學家－伊塞克·阿耶茲(Icek Ajzen)與馬丁·費希本(Martin Fishbein)於 1975 年出版的 *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research* 一書的內容是說明預測研究對象態度的理論與研究，其中有提到普遍受到學者認同的態度定義，以及解釋行為與態度之間的關聯。

(一)態度的定義

指一個人對於特定物品產生的正面評價或是負面評價 (Ajzen & Fishbein, 1975)。本研究的消費者態度為消費者使用外送平台服務時，個人對於服務所抱持滿意或不滿意的態度。

(二)態度與行為的關聯

在研究中對於解釋多種方面的消費者行為時，研究者會著重於研究消費者對產品的態度 (Ajzen & Fishbein, 1975)。態度與行為的關聯就在於正面評價增加的時候，會更有機會促使消費者使用該產品。

三、問卷結果分析

本研究藉由問卷調查，可以得到疫情解禁後會有多少消費者繼續使用外送平台的數據，以及消費者對於 Foodpanda 與 Uber Eats 的服務評價。共收回 102 份網路問卷，其中 1 份為無效問卷，101 份為有效問卷。

(一)問卷內容

此問卷分為有使用過與沒有使用過外送平台消費者之題目。在有使用過外送平台消費者的題目中，由於 Foodpanda 與 Uber Eats 服務項目不盡相同，本問卷分為 Foodpanda 消費者與 Uber Eats 消費者之題目。

(二)問卷分析

1、外送平台使用人數，如下列表 1。

表 1 使用外送平台之人數與最常使用之外送平台

問題	選項	人數
請問您是否有使用過外送平台？	是	66
	否	35
請問您最常使用哪一個外送平台？	Foodpanda	39
	Uber Eats	27
	其他	0

(資料來源：研究者)

2、使用外送平台的消費者使用經驗評價，如下列表 2、表 3。

表 2 Foodpanda 服務之正面與負面評價結果 (單位：人)

問題	是	否	沒有遇過
您覺得外送平台的餐飲資訊是否完整、好理解？	36	3	
您認為外送平台的系統容易操作嗎？	33	6	
您是否曾因為系統故障導致無法訂餐或訂餐錯誤？	11	28	
您是否滿意外送平台送錯餐時的應變措施？	11	8	20
請問您是否滿意取消訂餐的服務？	10	4	25
您是否認為外送平台能保護消費者的個資？	23	16	
您是否遇過餐點與圖文、評價不符的情況？	18	21	
您的餐點送達時是否完整？	32	7	
您是否認為外送平台的運費過高？	19	20	
您是否認為外送平台限制低銷的價格不合理？(僅 Foodpanda 有此題)	9	30	

(資料來源：研究者)

表 3 Uber Eats 服務之正面與負面評價結果 (單位：人)

問題	是	否	沒有遇過
您覺得外送平台的餐飲資訊是否完整、好理解？	27	0	
您認為外送平台的系統容易操作嗎？	25	2	
您是否曾因為系統故障導致無法訂餐或訂餐錯誤？	10	17	
您是否滿意外送平台送錯餐時的應變措施？	10	4	13
請問您是否滿意取消訂餐的服務？	7	3	17
您是否認為外送平台能保護消費者的個資？	13	14	
您是否遇過餐點與圖文、評價不符的情況？	18	9	
您的餐點送達時是否完整？	25	2	
您是否認為外送平台的運費過高？	14	13	

(資料來源：研究者)

3、使用外送平台的消費者選擇 Foodpanda 與 Uber Eats 之因素，如下列表 4、表 5。

表 4 消費者選擇使用 Foodpanda 之因素（複選題）

選項	人數
有優惠活動	23
付費方式多元、方便	16
餐廳多，餐點選擇多樣	12
送餐快速、準時	11
運費比其他外送平台低	8
親友推薦	8
有些餐點與店內無異、沒有加價	6
價格合理	6
吸引人的廣告	3
其他	4

（資料來源：研究者）

表 5 消費者選擇使用 Uber Eats 之因素（複選題）

選項	人數
送餐快速、準時	16
有優惠活動	13
付費方式多元、方便	11
餐廳多，餐點選擇多樣	11
平台服務整合，例如 Uber Eats 與 Uber 優惠碼可互用	6
親友推薦	6
沒有最低消費限制	4
吸引人的廣告	2
價格合理	2
其他	2

（資料來源：研究者）

4、使用外送平台的消費者對疫情結束後使用外送平台之看法，如下列表 6、表 7、表 8。

表 6 因疫情才使用外送平台之人數與疫情結束後仍會使用外送平台之人數

問題	是	否
您是否因為疫情才開始使用外送平台？	10	56
疫情結束後，是否會繼續使用外送平台的服務嗎？	62	4

（資料來源：研究者）

表 7 消費者在疫情結束後仍會繼續使用外送平台之因素（複選題）

選項	人數
節省現場排隊候位、點餐、購買的時間	43
免除手提重物的辛勞	23
有優惠活動	22
可一次選擇多樣商品，不必舟車勞頓到處採買	21
習慣使用美食外送平台訂餐	20
大量訂單之貨物，注重包裝並以車輛運送，不易造成破損	3
其他	6

（資料來源：研究者）

表 8 消費者在疫情結束後不會繼續使用外送平台之因素（複選題）

選項	人數
不想付運費	3
想要親自到現場挑選、試用，買完可以立即帶走或立即享用	2
對於餐點外觀、口感、溫度，與餐廳內用時之享用經驗差距大	2
生鮮食材運送過程中，無法保證新鮮的疑慮	1
不滿意外送平台所提供的優惠活動	1
平台退換貨服務的疑慮	1
想要在休閒活動中安排購物及飲食的行程	0
其他	0

（資料來源：研究者）

5、消費者沒有使用外送平台之因素，如下列表 9、表 10。

表 9 消費者沒有使用外送平台之因素（複選題）

選項	人數
運費貴或低消限制	16
怕個資外洩	12
擔心餐點與圖片、評價、敘述不相符	10
衛生問題	9
操作困難	7
擔心服務不佳	5
其他	8

（資料來源：研究者）

表 10 沒有使用外送平台消費者之疑慮（複選題）

選項	人數
網路討論的負面評價	11
新聞媒體報導的負面新聞	10
親友的使用心得	10
其他	12

（資料來源：研究者）

(三)問卷分析結論

根據本問卷結果可得知，使用 foodpanda 的消費者中 48.7%認為運費過高、46.2%遇過餐點與圖文、評價不符；而使用 Uber Eats 的消費者中 51.9%消費者認為運費過高，66.7%遇過餐點與圖文、評價不符。送錯餐時的應變措施滿意度 Foodpanda 57.8% 比 Uber Eats 71.4% 低。Foodpanda 與 Uber Eats 消費者是否信任兩平台能保護消費者個資，兩平台消費者皆接近半數抱持否定的態度。

沒有使用之消費者中 45.7%認為運費貴或不想要低消限制；34.3%怕個資外洩；28.6%擔心餐點與圖片、評價、敘述不相符，沒有使用外送平台消費者的疑慮主要來自網路上的負面評價，次要為新聞媒體的負面新聞、親友的使用心得，其他選項中有消費者表示自己第一次操作未成功而不使用。

15.1%消費者是疫情爆發後才開始使用外送平台，其他 84.8%的消費者不是疫情爆發後才開始使用。疫情結束後，會繼續使用外送平台的消費者高達 93.9%，而不繼續使用的 6%消費者中有 50%是由於疫情才使用外送平台，另外 50%不是因為疫情而開始使用，不繼續使用的主要因為不想付運費、想要親自到現場挑選、試用，買完可以立即帶走或立即享用、對於餐點外觀、口感、溫度，與餐廳內用時之享用經驗差距大。

四、探討外送平台需精進之服務項目與未來之發展趨勢

(一)外送平台可以精進之服務項目

1、餐點與圖文不符

外送平台業者除了擔任消費者與商家之間仲介的角色以外，平台的圖片、文字敘述、評價也要為消費者一把關與確認。

2、保護消費者個資

有接近半數消費者對於外送平台是否能保護消費者之個資抱持無法保護的態度，建議外送平台業者可以向消費者做說明或加強個資方面的保護機制。

3、送錯餐時的應變措施

藉由加強外送員之教育訓練，並匯集大量外送員之送餐經驗，設想可能會遇到的突發狀況，進而找出解決、應對的方法和流程。

4、增加詳細使用說明

有些第一次使用外送平台系統的人可能會遇到操作上的問題與困難，可以增加一些系統提示或操作步驟教學，以減少初次使用外送平台之消費者訂餐未成功的機率。

5、餐點外觀、口感、溫度，與餐廳內用時之享用經驗差距大

外送平台業者可以依據消費者售後對餐點的評價做統計，了解消費者對於哪些餐點的外觀、口感、溫度比較不滿意，進一步思考如何解決這些問題，提升餐點送達目的地時的品質。例如：改良保溫袋，使保溫效果更好。

(二)未來之發展趨勢

疫情逐漸升溫，使用外送平台的消費者持續增加，營業額也持續成長，甚至出現高成長。依據本研究之問卷調查，疫情結束後，並非所有在疫情中使用外送平台的消費者都會繼續使用外送平台，雖然不繼續使用的人數不多，但是 6% 消費者帶來的收益也不容小覷，外送平台可以透過精進服務與平台系統留住更多消費者，並獲得新聞媒體、網路評價、有使用之消費者的正面評價後，還能吸引更多消費者。

伍、研究結論與建議

疫情的爆發為外送平台業者增加 15.1% 的消費者，也帶來營業額高成長，甚至幫助臺灣餐飲業減緩了疫情帶來的經濟衝擊。不過，疫情結束後可能會有 6% 的消費者流失，外送平台可以藉由精進服務項目，增加消費者正面評價，留住未來可能流失的消費者。

表 11 外送平台業者可提高品牌忠誠度之精進服務項目

Foodpanda	Uber Eats
因為系統故障導致無法訂餐或訂餐錯誤	
送餐快速、準時	
付費方式多元、方便	
餐廳多，餐點選擇多樣	
限制最低消費的價格合理	
遇過餐點與圖文、評價不符的情況	

(資料來源：研究者)

如今疫情尚未結束，建議外送平台業者可以精進多數消費者不滿意的服務項目：餐點與圖文不符、消費者個資保護、送錯餐的應變措施、增加使用介面說明、送達的餐點外觀、口感、溫度，與餐廳內用差距大等。外送平台精進這些服務項目後，不僅有機會留住疫情結束後流失的消費者，當消費者更滿意外送平台所精進的服務時，正面評價會增加。由於消費者不使用外送平台的原因，大多來自新聞媒體、網路評價與使用者心得，服務精進後，外送平台就更可能吸引未使用過的消費者嘗試，進而提升業績。

陸、參考文獻

- 一、未來流通研究所 (2021 年 5 月 26 日)。餐飲外送營業額成長近三倍！一張圖看疫情峰期台灣宅生活服務大爆發。<https://reurl.cc/KAQlqM>
- 二、經濟部總計處 (2020 年 4 月 6 日)。外送及宅配助餐飲業抗疫。<https://reurl.cc/dGWnA2Money101.com.tw>
- 三、林昆慶、黃昕晟 (2020 年 4 月 7 日)。台灣再見！市佔率僅剩 2%「戶戶送」10 日正式撤出台灣。三立新聞網。<https://reurl.cc/vqWaML>

- 四、未來流通研究所（2020 年 11 月 26 日）。不是天龍國人也能用！2020 全台灣外送平台，只有「它」覆蓋 21 個縣市最威。<https://reurl.cc/eEOz1W>
- 五、李群方（2018 年 11 月 19 日）。六大外送平台總評比，讓你享用美食不費力！<https://reurl.cc/XWVRqE>
- 六、凱度洞察與 LifePoints 線上問卷平台（2021 年 5 月 21 日）。外食市場 10 年間翻倍成長 美食外送服務會成為台灣人的新習慣嗎？
<https://reurl.cc/W31NWy>
- 七、Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Addison-Wesley.