

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 1110310 梯次
小 論 文：第 1110315 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 1110310 梯次 得獎作品：
共二十一篇(二十一位同學)獲獎。

班 級	作 者	指導老師	作品標題	閱讀書名	名次	頁 次
高三智	黃淳渝		好好和我說再見——《連陽光也無法偷聽》閱讀心得	連陽光也無法偷聽	特優	4
高三智	張 羽		不要在該奮鬥時選擇安逸之讀後感	不要在該奮鬥時選擇安逸	優等	7
高二智	曹烜綺		蒼蠅王之讀後心得	蒼蠅王	優等	10
高一智	江瑋晟		人生不設限：我那好得不像話的生命體驗的讀後心得	人生不設限：我那好得不像話的生命體驗	優等	13
高一智	劉冠麟		恐懼中的勇氣——改變	誰搬走了我的乳酪？	優等	16
高一智	侯馨喬		可以哭，但不要太傷心的讀後心得	可以哭，但不要太傷心	優等	19
高一智	裴誠正		《機構》讀後心得	機構	優等	22
高一智	黃蕙芯		青春第二課的讀後心得	青春第二課	優等	26
高一義	陳正翰	陳志忠	美麗新世界的閱讀心得	美麗新世界	優等	29
高一義	羅上恩	陳志忠	美麗新世界的讀後心得	美麗新世界	優等	32
高一義	藍立瑜	陳志忠	美麗新世界的閱讀心得	美麗新世界	優等	35
高二智	蔡若婕		致，一直過於努力的妳讀後的心得	致，一直過於努力的妳	甲等	38
高二智	白欣可		遇見豐盛的自己讀後感	遇見豐盛的自己	甲等	42
高二智	吳函穎		筆尖上的擺渡人讀後心得	筆尖上的擺渡人	甲等	45
高二智	王薇恩		柔軟成就不凡的讀後感	柔軟成就不凡	甲等	48
高二信	林瑀葳	陳志忠	感受「孤獨星」的沐浴	天上有顆孤獨星：照亮世人獨行時	甲等	52
高二望	林庭蓁	陳志忠	在花凋零之後	二常公園	甲等	55
高一智	張竣傑	陳志忠	七十歲死亡法案通過閱讀心得	七十歲死亡法案通過	甲等	58
高一智	盧冠妤		小和尚的白粥館 3:不往上，只向前的快樂小練習的讀後心得	小和尚的白粥館 3:不往上，只向前的快樂小練習	甲等	61
高一義	陳宥仁	陳志忠	從謊言開始的旅程讀後感	從謊言開始的旅程	甲等	64
高一望	李筱玲		你的孩子不是你的孩子閱讀心得	你的孩子不是你的孩子	甲等	67

本校參加教育部國教署全國高級中學 小論文寫作競賽 第 1110315 梯次 得獎作品：
共九組(十二位同學)獲獎。

類 別	班 級	作 者	指導老師	作品標題	名 次	頁 次
教育類	高二智	曹烜綺	陳瑞雲	<u>影響高中生遠距教學 學習動機因素之探討</u>	特優	70
商業類	高二智	白欣仟	陳瑞雲	<u>臺灣行動支付發展初探</u>	甲等	81
健康與 護理類	高二智	吳志成	陳瑞雲	<u>從民俗療法到民俗調理— 淺論台灣民眾的醫療保健行為</u>	甲等	92
健康與 護理類	高二智	簡穎叡	賴勇先	<u>先別管水之呼吸了， 你知道如何正確地呼吸嗎？</u>	甲等	101
文學類	高二智	林禾芸	張水錦	<u>從儒家倫理到倫理孤獨的思議</u>	甲等	111
教育類	高二智	吳清漢	張吉勝 陳志忠	<u>情緒管理沒有你想得痛苦</u>	甲等	122
法政類	高二信	吳翊嘉	陳政宏	<u>粉紅風暴、珍愛藻礁~ 2021 公投第 20 案之探討</u>	甲等	131
化學類	高一智	林子晴 李佳蓁	林秉翰 陳志忠	<u>透明冰</u>	甲等	144
資訊類	高一智	楊瑞筑 劉鴻勳 蔡淳仔	楊濟銘	<u>3C 產品對青少年的影響</u>	甲等	155

第 1110310 梯次閱讀心得暨第 1110315 梯次小論文寫作競賽獲獎同學合影



第 1110310 梯次閱讀心得暨第 1110315 梯次小論文寫作競賽獲獎同學合影



教育部國教署全國高中職 第 1110310 梯次 閱讀心得寫作比賽 得獎作品 等第：特優 得獎者：黃淳渝
閱讀書名：連陽光也無法偷聽 作品標題：好好和我說再見——《連陽光也無法偷聽》閱讀心得

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：特優

作 者：

參賽標題：好好和我說再見——《連陽光也無法偷聽》閱讀心得

書籍 ISBN：9789576582868

中文書名：連陽光也無法偷聽

原文書名：

書籍作者：陳雋弘

出版單位：三采文化

出版年月：2020 年 2 月 7 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書收錄 41 首經典之作、15 首未曝光過的詩作，是陳雋弘更年輕時的詩作，彼時陽光溫暖
空氣乾淨，世界尚未崩壞，還未走到值得放棄的此刻。

與上一本詩集有著心境連動轉折，《此刻是多麼值得放棄》是說不出口的寂寞哀傷，在黑夜
中慢慢被理解後，懂得傷害裡原來有著溫柔。悄悄地陽光乍現，順著暖意的線索，尋回了年
少的純真，那甜美的花季。

二、內容摘錄：

1. 我信仰過琉璃/時而在高溫中被焚毀/我信仰過河流/與愛情，也曾經看見/整座夜晚被敲碎
(P.17)
2. 以為自己就是/稻草人的那個想法/已經在星空下站立許久/相信總有一天/經歷過的風雨/
會變成灑落遍地的月光(P.42-43)

3. 我們還有一場電影沒看/一條街還沒走完/忽然就什麼都老了/每天風和日麗/志意衰敗不堪
//天那麼容易黑/日子卻無止境蔓延/鴿子來回不斷飛翔/忘記了最初的信/要交到彼此手中/
銀河崩潰/懷擁的文字都墜成流星(P.50-51)
4. 你是不怕冷的/愛穿短袖上衣/天涼的時候/我就把你的背影一件一件/掛在窗前/彷彿夏天
從未走遠(P.187-188)

三、我的觀點：

眼前的美景燦爛艷麗，草木蔓發、繁花盛開，奼紫嫣紅的興盛模樣給人未來可期的無窮希望，卻在此刻發覺愈發濕潤的眼眶無法承受更多淚水，不知不覺中我們已然身在這座美麗山莊之內，卻也是在有所意識的當下，離別的時刻在悄悄逼近。潛伏的憂傷被點燃，闔上《連陽光也無法偷聽》這本詩集，空虛和無助襲捲而來，它收藏了作者攻讀研究所、初入社會等較為早期的創作，你可以在每首詩裡找到「青春證據」，比如年少之時的歡喜總是那樣簡單純粹；面對不公亦能無所畏懼的批判、挑戰；所有的喜好和厭惡分明、勇敢而果決，一切僅因仍是少年。

回首難以界定長短的無常人生，發現離別是一件微妙的事。人明機能將反覆經歷的事件、行為內化成習慣，卻獨獨無法習慣離別；儘管能預知離別的到來，每一個道別的當下卻總被情緒支配，於是我們未能好好說再見。一再翻閱這本詩集，失落感依舊，卻有了不同的感思。之於我們，時光的河正好流淌至那段最美好燦爛的光景之中，卻也是預告失去的徵兆，猶如指尖縫隙的沙，知道終究是留不住的，至少好好說聲再見吧。從前的時光被抄寫在記憶閣樓的書架上，流淌的每一寸光陰都將被囚禁在此刻，至此之後它們被鐫刻在回憶的抽屜，准許翻閱，卻再不能重現眼前，過去的燦爛即刻更名為從前。滿閣樓的收藏在翻閱時應讓人會心一笑、回味無窮，而非全是遺憾、辛酸和苦楚，因此我們更該好好活著、珍惜每時每刻，是向時光最好的道別，亦是為人生的片段作結。

「有人勸我/不要再那樣愛了/陽光燦爛/此刻是多麼值得放棄」作為詩集中第一首詩的第一節，詩句映入眼簾時，嘗試問了自己一個有些刁鑽的問題：你長大了嗎？這樣的問題大概是無解的，每每在認為自己已經足夠年長之時，發現自己其實仍幼稚的可笑；在認為自己尚未足夠成熟之時，發現自己必須收斂銳利的脾氣，再沒有任性的權利了。所以，你長大了嗎？

成長沒收了任性的資格，於是你再沒有權力批判、袒露；如果你長大了，就再沒有理由留下那些突如其來的悲傷與崩潰，因為青春不在了，再沒有誰能為你承擔。所有的感思都變成傷春悲秋、風花雪月，一切的一切都具有強烈的目的性，不再是單純的體認和感知，眼底世界的色調逐漸單一，因為再沒有青春當作被寬容的藉口。

是啊，青春歲月正悄然涉入時間長河，隨著水潮漸行漸遠，現在的我們也僅能抓住它的尾巴了，與其在此刻、在未來感嘆青春的離去究竟帶來多少改變、留下多少未能完結的故事，不如好好和青春說再見吧，雖然僅知離別在即而未能窺見車票上確切的日期，但青春的情緒是瘋狂而決絕的，在這一段時間裡好似整個世界都屬於自己，可以直接且完全的將內心傾訴，而不必憂心顧慮；可以執著且勇敢的去努力追尋，而不必前瞻後顧。狂歡之後便要迎來沉靜，事實上成長並非全然那樣不堪，只是它所需的犧牲那樣顯而易見，但褪去稚氣後就能見到全新的風景了，在那裡會有未來、有所有願望如願以償的美好嚮往，如果與青春分道揚鑣是必然的代價，那就讓成長的失去被賦予更大的價值吧；如果失去青春已是必然的結果，那就盡情揮灑汗水譜寫過去、展望未來，好好和它說再見吧。

好好告別從來不是件容易的事，從正視離別開始，必須承認、接受失去，這樣的過程是一種非現實的痛覺，儘管無可量化和解釋，卻總能在心上烙下深刻的印記。無論是時光、青春甚至是一路以來的嚮往和念想，事實上都是「我」，那是曾經、某一部分的自己，所以在面臨人生轉捩點的時刻，好好跟我說再見吧，然後再看一眼鏡子裡的自己，時光、回憶、青春和念想被禁錮在過去，但也將迎來全新的明日。就著夕陽餘暉透過窗戶灑落書桌上的光，我將

詩集收入抽屜，連同已不再屬於我的過去，輕輕闔上抽屜；梳妝台上的鏡子映著熟悉的臉龐卻有些陌生，明天的我會成為全新的自己，所以我們輕聲相互道別，好好和「我」說再見。

四、討論議題：

1. 時間的長河湍急而不可逆行，是否在某個時刻有著什麼樣的人、事、物是讓你後悔當初沒有好好告別的？對你造成怎麼樣的影響？再次遇見類似的景況，你認為自己會如何應對？
2. 換作是自己，將如何和「我」好好說再見？

教育部國教署全國高中職 第 1110310 梯次 閱讀心得寫作比賽 得獎作品 等第：優等 得獎者：張 羽
閱讀書名：不要在該奮鬥時選擇安逸 作品標題：不要在該奮鬥時選擇安逸之讀後感

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：優等

作 者：張羽

參賽標題：不要在該奮鬥時選擇安逸之讀後感

書籍 ISBN：9789863614036

中文書名：不要在該奮鬥時選擇安逸

原文書名：

書籍作者：老楊的貓頭鷹

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：2017 年 05 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書作者老楊的貓頭鷹，是一位用最真實的文字揭穿我們自認為靜好歲月的作家。寫過的代表作品有「寧與高手爭高下，不與傻瓜論短長」、「好看的皮囊千篇一律，有趣的靈魂萬里挑一」。

在即將消逝的青春裡，你還是能自己決定自己要變成什麼樣子，不要把「平凡可貴、安於現狀」掛在嘴邊，這些只是你對問題的逃避及對努力的排斥，直到你做出些成績，你就會發現全世界都會對你和顏悅色。

二、內容摘錄：

- 其實，不論是什麼地位、什麼層次的年輕人，都需要長大三次：第一次是在發現自己不是世界中心的時候；第二次是在發現即使再怎麼努力，終究還是有些是令人無能為力的時候；第三次是在明知道有些是可能會無能為力，但還是會盡力爭取的時候。(P.60)

- 與其借助別人的力量前行，不如努力提升自己，成為一個出眾的人，一個能讓他人依附的人。這樣的你，即便是孤身一人，也猶如千軍萬馬。(P.144)
- 我很好奇，他們沒有經歷過別人的生活，到底是憑什麼批判別人的生活，憑什麼指指點點的，難道就憑他們是局外人，能看清楚整盤棋？(P.182)

三、我的觀點：

很多人總會抱怨天道不公，憑什麼有人是含著金湯匙出身的，而自己卻連銀湯匙也沒有，但是本來世界就是不公平的，出身是無法改變的，你只能依靠自己的努力去得到自己想要的一切，當然，如果只是你想要，別人又憑什麼要給你？你必須讓職場的長官們感受到你就是那個願意努力、他們想要的那個人，不然他們又為何要將這個機會給你呢？你一定要做出一些成績，別人才會發現你的長處，也才會願意給你機會，讓你表現。

曾聽別人說自己明明是塊寶石，怎麼就從來沒被人發現過，但是怎麼就沒有想過其他人是已經經過千錘百練上架的鑽石，而自己只是還在打磨坊被稍微磨過露出些微亮光的原石呢？其實那些你一看就覺得比你優秀的人，他們很多並不是真的比你聰明，只是比你更努力而已，就算他們真的比你聰明，他們也肯定比你更努力，畢竟單靠聰明及天分是不可能成功的，一定要記住「努力才是通往成功唯一的道路」，經過努力及鍛鍊，我們一定可以找到自己成功的道路。

現在網際網路發達，常常可以看到網紅、朋友們發朋友圈，每張照片都光鮮亮麗的，很多人看到就會覺得自己的生活不如他們而感到羨慕忌妒，因此覺得他們是在炫耀，但之所以會覺得對方在炫耀，正是因為自己不曾擁有，才會出現這樣的情緒。也是因為自己沒有，所以才會為自己找很多的藉口，找藉口的時間還不如取把這些時間拿去努力，這樣是否比找藉口更有用呢？

所有的悔不當初，其實都是在自食惡果，常常聽到「早知道會這樣，我就多努力一點了」這種話，如果這麼多早知道，就不會有這麼多後悔了，與其後悔，還不如當初就做好，而現在才努力也不晚，只要從現在開始，就可以確保至少未來不用再擔心自食惡果，而之前的後悔就當作經驗，經驗使人成長茁壯。

這本書其實是我父親介紹給我看的，在我準備學測的一年裡遇到了許多的挫折，不單單是學習壓力大，要兼顧高中三年全部課程複習以及段考範圍，不只如此，還有學習歷程這個新的任務，身為新課綱的第一屆學生，也有很多不了解、不確定的地方，在執行上也充滿困惑，因此我有一段時間非常的消極，有點不知該從哪裡開始努力，也不知道自己的努力是否可以跟成績成正比，擔心自己的努力如果沒有讓自己變得更好怎麼辦，但在看完這本書之後，我就漸漸地明白努力不一定會跟成績成正比，但是如果現在不努力，我可能會錯失更多，也可能讓我做出討厭當時自己的決定，至少在成績出來之後，我要保證自己不要為我之前做的錯誤決定而感到後悔，也不要因為錯誤的決定讓我的機會錯失了。

四、討論議題：

1. 你是否曾經在該奮鬥時選擇安逸呢？分享你的經驗吧！
2. 在看完這本書之後，下次在遇到需要奮鬥的時候，你會做出什麼不一樣的改變呢？

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：曹烜綺

參賽標題：蒼蠅王之讀後心得

書籍 ISBN：978-986-185-6

中文書名：蒼蠅王

原文書名：Lord of the Flies

書籍作者：威廉·高汀

出版單位：高寶國際

出版年月：2011 年 8 月

版 次：第一版

一、圖書作者與內容簡介：

威廉·高汀是一位英國作家、詩人，也是 1983 年諾貝爾文學獎得主。泰晤士報將他譽為 1945 年以來最偉大的 50 位英國作家之一。在他的作品中，我們常能閱讀到他對於人性本惡的觀點，以及許多關於「惡」的概念。

一群男孩搭上飛機避難，卻迫降於一座無人島，孩子們選出首領，也建立了一起生活的規範。不過，無人島上似乎有「怪獸」，人心因「怪獸」的存在而被恐懼佔據，內心的貪婪與野蠻也被無限擴大，摧毀了原本建立的文明世界。

二、內容摘錄：

1. 老母豬半開半闔、黯淡無光的雙眼，似在譏笑成人的世界。透過這雙眼睛，西蒙了解到情況有多糟。(P.184)

2. 不計其數的黑色蒼蠅，閃閃發綠；而插在木棒上的蒼蠅王則對著他露齒而笑。西蒙終於屈服了，睜開眼睛看著牠；看著那白色的獠牙、混濁的眼睛，還有殷紅的血。西蒙意識到那古老而強大的慾望，無法移開視線，右側太陽穴的血管怦怦搏動著。(P.185)

3. 拉爾夫站在孩子之中，披頭散髮，全身骯髒不堪，連鼻涕也沒擦；他失聲痛哭，為童心的泯滅和人性的黑暗而悲泣，為忠實而有頭腦的朋友小豬，墜落慘死而悲泣。(P.272)

三、我的觀點：

蒼蠅王源自希伯來語，在《聖經》中為萬惡之首的意思。《蒼蠅王》中的主角都是小孩子，在毫無成人的管束和教導下，起初，他們以民主的方式選出人人信服的拉爾夫作為首領，並訂定許多一起在無人島上生存的規定，建立了屬於他們的文明社會。除了打獵和採集野果，

以及只有拿著海螺的人才能發言，最重要的是不能讓山上的火堆熄滅，因為火堆所製造出的濃煙可以做為向經過的船隻求救的信號，為了不讓火堆熄滅，由傑克組成的打獵小組負責看守火堆，但是他們卻為了玩樂和狩獵的新鮮感而怠忽職守，讓整座島的孩子失去了能夠被經過船隻拯救的機會。

雖然他們失去了一次獲救的機會，但身處於無人島的他們仍只能互相依靠與合作才能生存下去。直到有一天，有一個小孩聲稱看到島上有「怪獸」潛伏，大家漸漸被對於未知「怪獸」的恐懼侵蝕著，人心開始浮動，拉爾夫、小豬、傑克、西蒙等年紀較大的孩子雖不相信有怪獸，但為了挽回浮動的人心，決定上山一探究竟，結果他們把迫降於此的戰鬥機飛行員和他的降落傘誤認為「怪獸」，便嚇得跑下山了，只有西蒙發現「怪獸」的真相。尋找「怪獸」冒險結束後，傑克利用大家對於「怪獸」的恐懼，以向「怪獸」獻祭、圍著火堆跳舞趕走「怪獸」等具宗教色彩的方式，以及把豬肉分享給大家，逐漸壯大勢力，推翻拉爾夫建立的文明社會，大家的臉上塗上了紅色、黑色、綠色的顏料，變成了真正的野蠻人，就在那一刻，他們的眼裡再也沒有規則，也沒有象徵發言權與領導權的海螺，只剩下殺戮與互相殘殺。

我印象最深刻的情節是獻給黑暗的供品篇章中傑克試圖推翻拉爾夫而在臉上塗滿五顏六色的顏料去獵野豬，這時的傑克在「面具」背後擺脫了羞恥與自我，所以他已不像拉爾夫一行人一樣依舊身穿象徵文明的衣服，全身幾乎赤裸，如同真正的野人一般，也失去了理性，他心中只剩下暴力、殺戮、獨裁，並使用著不科學的方式解決所有問題，例如：砍下豬頭作為獻

給「怪獸」的祭品、當「怪獸」來臨時，開始圍著火堆邊唱狩獵歌邊跳舞，導致後來大家誤殺了下山準備告訴大家怪獸真相的西蒙。在拉爾夫失勢後，傑克甚至帶領「野蠻人」們劫走用來生火的眼鏡，存心要置他們於死地，於是拉爾夫帶領小豬與雙胞胎一起到城堡岩找傑克理論並拿回眼鏡，這場「談判」的下場卻是小豬慘遭殺害、拉爾夫遭到傑克一行人追殺。從這個篇章中，我看見了當人類捨棄理性，投向獸性懷抱的驚悚景象，拉爾夫象徵文明社會的理性，而傑克則代表獸性，如果獸性將理性趕盡殺絕，就只會剩下殺戮、暴力、迷信、道德淪喪等「惡」的存在。

從始至終，無人島上沒有「怪獸」的存在，「怪獸」存在每個人心中，萬惡之源的「蒼蠅王」就是人心，人心因為慾望而產生惡。書中的傑克因為想要當領導者的貪念，推翻拉爾夫、摧毀文明社會，利用對於「怪獸」的恐懼控制大家，傑克與他的支持者們墮落為只會運用暴力、殺戮、迷信解決問題的「野蠻人」，也早已忘記最初為了在島上生存建立的生存法則，只想著如何在這只有小孩的島上稱王和享受狩獵的快感，甚至已經道德淪喪到殘殺曾是同伴的小豬與西蒙，並想要置曾經的首領拉爾夫於死地。迫降於這座無人島的孩子們原本各個天真無邪與文明世界中的普通孩子無異，但經歷恐懼與貪婪後，他們忘記了自己原先是為了躲避戰爭而搭上飛機，現在的他們卻和自私的大人一樣引發了戰爭，小孩們天真的心被慾望侵蝕成一個個「蒼蠅王」。我認為《蒼蠅王》與原型《珊瑚島》不同的地方在於《蒼蠅王》將人性的惡放大，在慾望形成的惡的面前，建立起的文明社會如沙堡一般不堪一擊，作者威廉·高汀利用本該被認為純潔天真的孩子心中產生的惡，帶領我們探討獸性戰勝理性的道德議題。

四、討論議題：

匿名性：書中提到傑克在臉上畫上五顏六色的顏料後，完全拋開了自我與羞恥，變得更加殘暴與嗜血，周圍的人、包括他自己都認不出畫完臉後的自己。這讓我聯想到現在網路的匿名性，有許多人在網路上發表的言論比在現實世界中的發言更加大膽與直接，因為網路的匿名性似乎有一種「壯膽」的功效，任何會傷害、毀謗他人的言語都可以輕鬆、不帶責任地寫在論壇上，還能得到其他人支持，讓他們產生在網路上發表的言論不需要負責的假象。？

教育部國教署全國高中職 第 1110310 梯次 閱讀心得寫作比賽 得獎作品 等第：優等 得獎者：江瑋晨
閱讀書名：人生不設限 作品標題：人生不設限：我那好得不像話的生命體驗的讀後心得

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：江瑋晨

參賽標題：人生不設限：我那好得不像話的生命體驗的讀後心得

書籍 ISBN：978-986-175-2

中文書名：人生不設限：我那好得不像話的生命體驗

原文書名：

書籍作者：力克胡哲

出版單位：方智出版社股份有限公司

出版年月：2010 年 10 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

1982 年生於澳洲的力克胡哲，出生時罹患海豹肢症，天生沒有四肢。曾經三次嘗試自殺，10 歲時因無法忍受讓家人為他的死終身悔恨，而決定終止這樣的行為，第一次意識到要為自己的快樂負責。

此書主要為力克胡哲敘述自身成長經歷中，所發生大大小小不順遂的事，以其樂觀之態度鼓勵讀者能夠與其一樣，樂觀看待每一件事。作者也鼓勵讀者多幫助他人，帶給他人希望，就像這本書一樣散播正能量。

二、內容摘錄：

1. 如果沒有得到奇蹟，就成為一個奇蹟。(P.17)

2. 我認定我的美就在於我的「不同」。我就是獨一無二的我，從來不會有人認為我很「一般」，或者叫我「另一個傢伙」。在人群中，我站起來可能不高但肯定很醒目。(P.109)

3. 跌倒七次，要爬起來八次。(P.177)

4. 如果機會沒來，就自己創造機會。(P.241)

三、我的觀點：

作者力克胡哲生來沒有四肢，打從出生起便與眾不同。擁有這般不同的身軀，年幼的力克胡哲也曾想過自殺，但最後為了家人，他仍選擇勇敢地活下去。一般人若是懷有和他同樣的境遇，或許也會想著走上自盡的路，不過力克胡哲最終樂觀面對人生，努力活出自我，令人佩服。看完力克胡哲的人生故事，我不禁想到過去曾看過的一部電影「奇蹟男孩」。他們同樣是身心有缺陷的人，卻也都活出屬於自己的精彩人生。

今年四月，我受了嚴重的傷，傷了膝蓋以至於要坐輪椅，見此狀的班上某同學因而送給我這本書，希望能夠鼓勵我。起初我還是意志消沈，沒什麼興趣讀書，一直活在受傷的難過氣氛中。而後我開始閱讀此書時，越讀越有心得，我豁然發現比起力克胡哲，我的傷根本不算什麼。我的傷頂多維持幾個月便能康復，然而力克胡哲卻必須一輩子活在缺乏四肢的痛苦生活中。看見力克胡哲能夠如此樂觀面對生活，我覺得自己應該效仿他，嘗試改變心境，更樂觀看待我的傷，多想著快樂的事，果真變得開朗許多。既然改變不了身體的狀況，至少我可以以不同心情繼續生活。

曾有位老師告訴我一句話：「態度決定高度」，這句話同時也出現於此書內，可見態度是多麼重要。無論是在課業上、工作上，態度在我們的人生中能決定一切。在這本書中，力克胡哲也充分地展現其對於生命的態度，我看見了他的勇敢、他的自信。在面臨人生低潮時，他選擇改變心境，重新振作；在遇到困難時，他努力不懈、不輕易妥協。我感受到他對於生命的熱忱，珍惜這份難能可貴，成為一個奇蹟。力克胡哲的自信也是十分難能可貴，雖然缺少四肢，但他卻深信自己什麼都能做到。人在面對新挑戰時，難免會害怕或不願面對，然而力克胡哲不願低頭，他深信只要相信自己，凡事沒有不可能。他會游泳、打高爾夫，甚至還會許多我不會的事。許多對我們來說是種挑戰的事，力克胡哲都身體力行去做到了，那我們還在等什麼？

力克胡哲影響我最深的一點，就是他勇敢地做自己。雖然他從小便被他人以異樣的眼光看待，甚至想過自殺，但他重新審視自己，認為做自己才是最重要的，不要在乎其他人怎麼想。即便我不像力克胡哲這樣缺少四肢，但我從小便十分在意他人看待自己的眼光，在乎別人怎麼看我，不過力克教會我，做自己最重要。

力克胡哲真的教會我許多事，也令人看出他有多麼熱愛自己的生命，缺乏四肢的他並不認為這是一種阻礙，反而更認真活出自己。這份對生命的熱忱，相信不只是我，也打動了許多人，給了許多人一絲希望。感謝同學在我需要時送給我這本書，日後若是再遇到難過的事，我肯定會將這本書拿出來，相信它一定能帶給我希望。

四、討論議題：

1. 如果我也缺少四肢，我會怎麼面對自己？
2. 我們該如何幫助這些身心障礙者？

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：劉冠麟

參賽標題：恐懼中的勇氣——改變

書籍 ISBN：957-0391-01-4

中文書名：誰搬走了我的乳酪？

原文書名：Who Moved My Cheese ?

書籍作者：史賓賽 · 強森

出版單位：奧林文化事業有限公司

出版年月：1999 年 4 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

史賓賽 · 強森用一個淺顯易懂的寓言，點出每個人都曾經歷過的心靈故事。沒有人不想找到屬於自己的乳酪，但擁有了，卻反倒故步自封，因為未知的前方，令人害怕，因為不願意回到以前辛勞的樣子，不敢承認眼前的自己，導致扼殺了向前的勇氣，但後來，也經過反覆思考，以及為了跟上時間的決定，最後坦然地接受、嘲笑自己，做出改變，去找尋「新乳酪」。

二、內容摘錄：

1. 如果你對未來無所畏懼的話，你會怎麼做呢？ (P.64)
2. 在還沒找到乳酪前，先想像我正在享受那些乳酪，這會幫助我快點找到乳酪。 (P.76)
3. 不管你期不期待，情況不斷地發生變化是很自然的事。只有當你不願意或不希望改變時，變化才會使你驚慌失措。 (P.82)

4. 改變就像是另一種型態的恩賜，指引你找尋更好的乳酪。（P.90）

三、我的觀點：

人生就像一座迷宮，同一條路，卻通往不同的去處，而人們就是老鼠，在其中走走停停，全是为了找到夢寐以求的乳酪，但人卻沒有老鼠的直率，因為他們被各種因素影響著。「三思而後行」是句很有趣的話，通常是叫人謹慎考慮，再執行動作，但有別於現代的社會，因為害怕失敗，所以想的很多很多，最後，機會在自己手中流失，然後開始埋怨，然而大多數的埋怨，都是朝向別人的砲口，原因是不願相信這錯是出於己，導致懦弱得無法自拔，只好隨意血口噴人，找一個不想改變的藉口，但我們也不能脅迫他們，要立即做出改變的決定，換句話說，若他們的改變是站在被要求、被強迫的一方，那只會讓他們更難受，更想反抗。

故事中分別有哈哈、猶豫、好鼻鼠與飛腿鼠四個人物，哈哈代表敢於否定自我愚蠢的勇氣；猶豫代表不願接受現實改變，並畫地自限的恐懼，另外，好鼻鼠和飛腿鼠，則象徵著不因安逸而鬆懈，且即刻付出行動的理想，在這座追求慾望的迷宮裡，有誰不曾扮演過這些角色？乳酪只不過是一種比方，「乳酪對你愈重要，你就愈想擁有它」，有了目標，為了達成，我們心裡會給予動力，沿路的乳酪碎屑，除了能提供我們恢復體力與自信的養分，更是磨練與支撐精神的慰問，雖然努力不一定有結果，但路途中，想像得到乳酪的激動，以及收集到的回憶與小回報，就足以填飽為下一個乳酪去勇敢的信心。

有時候我覺得，猶豫就是我的縮影，害怕失去，卻想擁有，別人都已經先起跑了，反倒我下個決定要等到天荒地老，也許我就少了那麼一點傻勁吧？如同好鼻鼠和飛腿鼠一樣，時時了解周圍的情況，知道永遠要將行動的慢跑鞋，放在身邊，並不因為現況而自滿，相信「跟著乳酪移動」，做！就對了！把握時間，人生苦短，倒不如多經歷一些，除了能充實自己，更能將經驗化為勇於改變的一份助力。

我們都有一塊自己想要的乳酪，為了得到它，總是想方設法的在迷宮裡探索，因為相信乳酪會給予我們快樂，但隨著年紀的增長，小小的乳酪再也無法滿足口腹，所以我們人們努力不斷地追求品質更好，風味更多，更大的乳酪，不管是乳酪，或是人，放久了，遲早會「發霉」，猶且「如果你不改變自己，你就會被淘汰」，因為無論你的意願，時光在磨移，在適者生存，不適者淘汰的空間裡，終究只有自己的上進，才能推動自己的機會。

雖然記憶裡的乳酪，仍舊香甜，滋潤著我們的心靈，但我們也不能一直住在過去的世界裡，時間與社會的變化，是不允許你的躊躇的，這是壓力，同時也是一種督促自己前進的動力。在歲月的電影裡，我們不過是一幕中的路人甲、乙，若不做點什麼，就只能與主角遙遙相望，想法蘊藏在自己心裡，所以，寧可跳脫別人的劇本，表達自己的感受，也不願當一位臉都看不清的配角，而且比起留在乾枯的安逸，還不如好好地大鬧一場，踏上冒險的喜悅！乳酪，是種期待的象徵，走出恐懼中的勇氣——改變。

四、討論議題：

1. 目前的你，什麼是你最渴望的乳酪？它對你具備了哪種意義？又該如何獲得？
2. 故事中的四個角色，你認為你最像誰，為什麼？
3. 以前面對改變的你，會怎麼處理？然而現在有什麼不一樣嗎？

教育部國教署全國高中職 第 1110310 梯次 閱讀心得寫作比賽 得獎作品 等第：優等 得獎者：侯馨喬
閱讀書名：可以哭，但不要太傷心 作品標題：可以哭，但不要太傷心的讀後心得

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：侯馨喬

參賽標題：可以哭，但不要太傷心的讀後心得

書籍 ISBN：978-986-248-5

中文書名：可以哭，但不要太傷心

原文書名：なきすぎてはいけない

書籍作者：內田麟太郎

出版單位：日月文化出版股份有限公司

出版年月：2019 年 8 月

版 次：初版 9 刷

一、圖書作者與內容簡介：

內田麟太郎為著名兒童文學作家，曾創作童詩。故事講述逝世爺爺留予孫子的深切告白與關愛。在痛失摯愛親人的同時，雖然心情沉重不堪負荷，但書中已故爺爺的寥寥數語卻帶給人無限溫暖，並且展現對其孫子永恆堅固的掛念。同時，故事也是勸戒那些失去所愛的人早日振作。已然逝世的人事物往往希望他們所牽掛的人們能展露笑容，因為正是冀盼人們迎向快樂幸福的一生，輪迴生命意義--可以哭泣，但是人生時間仍然行進，因此不必太過悲傷。

二、內容摘錄：

1. 大葦鶯在叫，那是爺爺和你一起聽過的鳥叫聲；紅蜻蜓在飛，那是你第一次用帽子捉到的昆蟲，那時很得意，還轉過頭來，對爺爺露出白白皓齒。(P.8)
2. 你可以哭，因為這本來就是很難過悲傷的事情，但不要太傷心，因為爺爺喜歡的，是臉上帶笑的你。(P.13)

3. 雖然這樣，人偶爾還是會在蔚藍天空下，在遙遠的雲端，在風中，在街角，忽然覺得想念起來。(P.21)

三、我的觀點：

人生有離有散。聚散離合宛若月環陰晴圓缺，是漫漫人生長路之中人人需要面臨的課題。死亡令人難過，但最令人難受的是面對摯愛親人永遠離去，尚存於世的我們該如何調適心中巨大的失落及不平衡。

於是書中作為已故之人的爺爺視角出發。從繾綣婉轉的幾句對年齡尚幼的孫子表達關心，到柔声道出從前一同玩耍、陪伴的時光，像是捉蜻蜓、聆聽鳥鳴及遊逛街市，種種日常點滴流洩而出，紡織出在簡單不過的心願—期望你安好。閱讀到此處，我有些感動：雖然我幸運的並沒有經歷過這樣的人生離散，但總能從樸實字句之間感受到真摯誠心的願望以及孩子尚且稚幼的心靈承受著痛失爺爺的龐大哀淒。書中有句話：「如果你能忘了我也好，偏偏就是想忘也忘不掉；不過時間會讓人慢慢遺忘，生命就是用這麼貼心的方式在運轉。」時間流淌，有些傷痛會淡忘。我們常說時間無情，可就本書中看來確實有情；或許隨時間遺忘痛苦對於失去的人是種良方，是停止悲痛的好方法。但是我想反駁。站在生者的立場思考，雖然時間會淡化一切，但唯獨心中缺漏，是永不會伴隨時光填補的。就本書爺爺在其中說的「可以哭，但不用太過傷心。」便是想提醒我們，哭泣可以平撫、發洩情緒，但哭泣以後，已故的人永遠離去，心中缺空會一直存在。於是我們更是不要逃避，平心以待面臨的事實，並背負逝去的期許走向未來。

但是往反面思索。就死者的立場，書中已故的爺爺或許便是不想讓孫兒因為自己的離世而感到悲悽因此裹足不前，被悲傷限制腳步吧！於是寧願被摯愛的人遺忘，用時間沖刷情緒，也不願他們畫地自限，拒絕並逃避度過日子--已故者真正冀盼的，是生命的傳承與意義。就如同死亡會通往新生，人總會衰老，但下一代會出現，傳遞生命。於是死亡消失了，取而代之的是生生不息以及血脈的承繼，人也不算真正逝去。猶想從前，我曾有一隻從寵物領養所領養來的小貓。從幼貓時期的匍匐前進艱難行走，到能跑能跳的活力，以致到最後年邁衰老，年幼的我陪伴著一隻貓的一生，見證生命繁茂以及終將消逝。到了老貓臨終之際，我甚至都沒有去獸醫所看望牠：當時尚且幼小的我不明瞭離去生命的意義，只是深深認為噩耗發生，老貓不會回來了。直至數月過後，當時老貓生下來的幼貓成長，同樣繼承了老貓從前茂盛的年輕，我才明白，老貓雖死卻造就了下一代的少年，牠創造了年幼的生命，輪替生命。過了

數年後我仍然記得，如今看到這本圖書，感觸頗深。

生老病死，生命之常情。或許他們走了，但我們仍然活著。我們可以嘗試著完成已故者們的心願與期許—不管是朋友還是親屬。在哭泣過後，世界不會因為你停下腳步，悲傷不會使時間停止輪轉。發洩過後更應該整理心情，儘快振作；因為逝世的人們在西天極樂，等著我們臉上帶笑，說一聲人生美好呢！

四、討論議題：

1. 面臨親人亡故時，我們應該如何調適心情？
2. 作者所傳達的，「親人亡故雖然令人難過，但卻不必太過傷心欲絕」，您同意這番話嗎？還是另有看法？

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：優等

作 者：裴誠正

參賽標題：《機構》讀後心得

書籍 ISBN：978973337614

中文書名：機構

原文書名： The Institute

書籍作者：史蒂芬·金(Stephen King)

出版單位：皇冠文化

出版年月：2021 年 8 月 9 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

史蒂芬金，美國暢銷作家，多部小說被改編為影視作品；「根據美國國家兒童與受虐兒童援助中心統計，全美每年有將近八十萬兒童被舉報失蹤，多數尋獲，但尚有數萬人音訊全無。」那麼，這些孩童在哪裡呢？洛克因為擁有特殊能力而被機構「徵招」。機構可分為前後半部。前半部對孩子進行實驗，實驗完成後孩子就會被送到後半部執行秘密任務。但不人道的實驗讓他們飽受折磨，同伴們也接連被消失。為了存活、拯救夥伴，洛克展開了越獄計畫。

二、內容摘錄：

1. 「這個地方會磨去她尖銳的個性。沒多久，每次她只要看到穿藍色上衣的人，她就會怕到逃跑，就跟我們其他人一樣。」(P.156)

2. 「『這樣又有甚麼用』似乎成了另一句箴言，他發現這種思考方式很糟，像是進一步接受了這鬼地方。他不想接受，他不可能接受，但邏輯就是邏輯。」(P.196)

3. 「在一起，更強大。」(P.410)
4. 「雖然身體受困，但這不代表他們心靈也受到束縛。」(P.464)

三、我的觀點：

機構是甚麼呢？它可能是一個社會性的組織，又或是政府的一個運行單位。但是對於洛克、卡麗莎、尼克、喬治、艾弗瑞和其他上萬名孩童來說，機構是一個夢魘，是剝奪他們童年，啃食他們心靈，最後將他們吞噬殆盡的地方；是抹滅人性，使其光輝黯淡之地。

近代最早出現的類似機構組織可以回推到二次世界大戰中納粹德國的集中營。當時的科學家發現，將這些擁有特殊能力的孩童聚集在一起時，可以形成一種秘密武器，讓他們控制那些政府認為可能會阻礙社會發展或造成威脅的人士，進一步處理掉他們。隨後，機構在世界各地如雨後春筍般成立，美國的機構則落腳在緬因州一處人煙罕至的森林，秘密的運行著。但是不同於德國納粹，美國的機構讓來到那裏的孩童過上安逸的生活。他們將孩子們的「牢房」布置得和他們家中的房間一樣，還提供菸、酒，讓他們進行完人體實驗後，藉由酒精和尼古丁忘卻恐懼、痛苦，並相信機構員工的說詞：他們是為了國家效力的英雄。最後，舒適安逸的環境讓孩子們安於現狀，消除了他們反抗的念頭。當有孩子挺身而出時，同伴們只會回答「這樣又有甚麼用？」

「這個地方會磨去她尖銳的個性。沒多久，每次她只要看到穿藍色上衣的人，她就會怕到逃跑，就跟我們其他人一樣。」卡麗莎如是說。在機構裡，你只要「乖乖的」，醫生和員工就會給你代幣到販賣機購買零食或菸酒；你若是反抗，他們就會摑你巴掌或是用電擊棒電擊你。走廊、房間裝設著監視器和監聽器，替孩子整理房間的管家則會將他們不小心透漏的訊息、想法通通告密給機構的主人 - 西斯比夫人。在我眼裡，史蒂芬金筆下的機構儼然就像是一個小型的國家機器。而這樣的狀況會不會也發生在我們國家呢？我們會不會就被如同喬治·歐威爾在小說《一九八四》中描述的老大哥或像是本書中機構的這種秘密組織暗中操控著？光是想到這裡我就不寒而慄。

書中，雖然孩子們被困在機構中，不過就如同機構內的漢崔克醫生所述：「雖然身體受困，但這不代表他們心靈也受到束縛。」然而，經過了前半部漫長的人體實驗，醫生幫孩子們做好準備後，他們就會被送到後半部效力。在那裡，每一次的「集體思想攻擊」都會消耗他們

的心靈。時間久了之後，他們的意識消去，自我淡化，成為了機構的一個零件。從那刻開始，他們不再是小孩，而是加入了「大人」們行屍走肉般的行列。他們的存在變得可有可無，在替機構或是這社會盡一份微薄的努力後，就會被送到機構最後端的火化場燒掉，灰飛煙滅，將沒有人會記得他們。這就是為什麼作者史蒂芬·金喜歡用一群孩子作為它小說創作中的主角的原因：純真的孩子是有靈性、有人性的。

故事中的洛克、卡麗莎、尼克、喬治、艾弗瑞願意互相扶持、鼓勵彼此。同伴被電擊時，尼克會挺身而出，向機構員工嗆聲；當尼克被送到後半部時，卡麗莎會為了他而哭泣；為了拯救夥伴們，洛克願意冒著風險，不惜割掉耳朵上的追蹤器、穿越森林、坐上火車，從幾百公里外的南卡羅萊納州找救兵回到緬因，協助夥伴逃脫；艾弗瑞最後甚至一人獨守在機構內，用自己的特殊能力，將機構連根拔起，等到同伴們逃出後，葬身在廢墟瓦礫當中。這些孩子是有人性的，他們有同理心、同情心，願意為了他人，而主動犧牲自己，不忍心對方為了自己而犧牲。他們會站在同一陣線，守護彼此，因為他們相信「在一起，更強大。」相較之下，機構內的「大人」們，顯得喪盡天良、毫無人性。他們選擇犧牲這些年輕的孩童，剝奪他們的童年，侵蝕他們的心靈，為的就是避免一些甚至不確定是否會發生的事情，用各種理由合理化自己的行為。在把他們榨乾，全身上下好好利用一番之後，將這些寶貴的生命用完就丟。

我覺得《機構》帶給我的感覺，是一種警告。現正處於在高中階段的我，正經歷著人格養成的黃金關鍵期，任何錯誤的想法、價值觀都有可能從此跟著我走一輩子，所以我真的很慶幸能讀到這本書，讓我提早覺悟，避免誤入歧途。它警告我，無論是面對自己的錯誤，或是社會上的不公不義，應該都要盡其所能的去改變現狀或起身反抗，因為「這樣又有甚麼用？」那種得過且過的心態，會讓你被內心的惰性、畏懼限制住，最終只能被他人牽著鼻子走，失去了自主性。它警告我，時時反問自己，生存的目的為何？讓自己的生活有意義，不要像「引擎熄火的火箭，只是以慣性滑行運作」而已，最終淪為機器裡的另一個齒輪，運轉到不能使用時就被丟掉。它警告我，不應該有「為了四十公斤象牙而殺害五千公斤大象」的心態。我們要懂得犧牲小我，完成大我而非讓它人替你犧牲，以達成你想要的目的。這樣看似佔便宜，實際上吃虧的是你，因為利益的陰影已遮住了你人性的光輝。

四、討論議題：

1. 在故事尾聲，機構背後主使人 - 史密斯先生，在路克、卡麗莎、尼克等孩子從機構逃出，準備嘗試回歸正常生活時，親自「拜訪」了他們。他告訴他們，因為他們逃出機構的行為，世界各地機構內的孩子也跟著響應，有人嘗試脫逃，甚至集體自殺。這些狀況都使機構運作停擺，他們也因此錯失了幾個暗殺計畫。史密斯先生表示這些目標很有可能會在未來引爆核戰，是因為路克他們的逃脫，將世界推向滅亡。雖然路克、尼克他們都不苟同，認為這只是「大人」們為自己綁架小孩的罪刑所找的理由。但卡麗莎卻對此耿耿於懷，開始懷疑他們當初做的決定是否太自私了？如果今天被關在機構內的孩子是你，你又會做出怎麼樣的決定呢？？

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：優等

作 者：黃蕙芯

參賽標題：青春第二課的讀後心得

書籍 ISBN：9789578795334

中文書名：青春第二課

原文書名：青春第二課

書籍作者：王溢嘉

出版單位：野鵝出版社

出版年月：2010 年 8 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者王溢嘉曾就讀台大醫學系，畢業後不久即棄醫從文，寫作風格融知性與感性、治人文與科學於一爐。而本書收錄九十六位具代表性人物在青春時的特殊經驗，並與他們後來的成功建立某種連結，讓每個故事提供關於青春的一種知識來啟發讀者發現自己的青春，走出屬於自己青春的道路。

二、內容摘錄：

1. 凡走過必然留下痕跡，所有的經驗，不管多無謂或痛苦，都能成為建構出自己獨特性的素材。（P.49）

2. 每一個勝利者身上都帶有傷疤，每一個英雄都有不為人知的痛。一個人只有在掙扎、學習與克服中，才能真正成長，成為英雄與勝利者。（P.121）

3. 每一種異常，與其說是一種「缺陷」，不如說是一種「特質」，能為當事者提供一扇「特別的窗」。帶著笑容往窗外看，你將看到一個別人看不到的世界。（P.197）

4. 贏，不是靠運氣，而是靠準備。路，是人走出來的，但準備充分的人能走得更自在，也走得更遠。（P.205）

5. 凡走過的必留下痕跡，不管你有過什麼青春歲月，你都無法否認它，而也只有你才能賦予它意義。（P.207）

三、我的觀點：

國二暑假時，班導因為搬家清出了許多書，因緣際會下我拿到了《青春第二課》這本書，作者說：「只有青春能啟發青春，也只有青春能說服青春。」升上高中後，面臨許多困難抉擇迎面而來的我，決定在寒假細細品味它，擷取關於青春的知識以尋找生命的出路。從小到大讀過的故事琳瑯滿目，我卻從沒讀過任何一本書如《青春第二課》般讓我不能自拔、如痴如醉地一頁接著一頁跟著作者探索各式各樣的人生。

閱讀本書時我察覺作者每篇故事的寫作編排方式大同小異，先是引言，接著講述主角的故事，最後才公佈主角是誰，在讀的時候其實滿過癮的，讀了主角的親身經歷後會一直猜想結局、主角是不是我心中想的那個人，接著就一路津津有味地連續不斷讀到答案公佈，每讀完一篇故事我都不禁反思，當這些事情發生在我身上時，我會選擇自甘墮落？又或者不甘下流。

書中有兩則分別描述愛德華·威爾森和湯姆·漢克的故事，我發現兩人都擁有在東遷西徙中求生存的童年，但內向的愛德華與外向的湯姆最後有著大相逕庭的成就，一位以大自然為伴成了昆蟲學家；一位在學生時期展現對表演的高度熱忱，最後成了演員。他們讓我反思了一句話：「人生就像一盒巧克力，你永遠也不會知道你將拿到什麼。」我從他們身上看到：在困境中求生存的努力，也許能改變下一塊巧克力的味道，改變人生的境遇。

這本書最讓我印象深刻的人物是李遠哲，在讀他的故事時我感覺眼淚早已在心底潰堤，他的經歷讓我回想到之前那段渾渾噩噩、行屍走肉的日子，我也曾和他一樣因為過度努力而身心靈崩潰，經過一年半的修復我終於重見光明，也重新找回迷路、健康、快樂的自己，藉由他的經歷我審視自己當初如何一步步走出來，發現那個一直未解開的謎，作者說：「你只能年輕一次，但你可以永遠不成熟。」雖然重啟停擺的人生需要耗費很大的勇氣；填補虛度的光陰需要付出很大的努力，但重新站起來的我每天認真過好生活，將想做的事情做到最好，因

為我不想在失去一切後才知道它們的可貴，就這樣一天一天慢慢地進步，也成就了現在與未來的我。

「條條大路通羅馬」，我在這本書看到許多人用他們喜歡的方式活出他們喜歡的樣子，相同的是每個人都在追尋自我的道路上努力著，那種對生命的熱忱、身體力行的感動著實讓我敬佩與學習。愛默森：「在青春年華，我們以彩虹為衣，如黃道十二宮般勇敢前行。」站在人生課題前，我的勇氣與信心準備好了，彷彿擁有一對翅膀，任何人都無法阻擋我追尋夢想，也許「青春」就應該擁有雄心大志，放膽地闖一闖去豐富自己的生命藍圖。

四、討論議題：

1. 如何在有限的青春活出青春的價值？
2. 夢想之於青春，是憧憬還是目標？？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：一年級

班 級：高一義

科 別：

名 次：優等

作 者：陳正翰

參賽標題：美麗新世界的閱讀心得

書籍 ISBN：978-986-384-5

中文書名：美麗新世界

原文書名：NEW WORLD

書籍作者：阿道斯·赫胥黎

出版單位：野人

出版年月：2021 年 09 月

版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

《美麗新世界》為赫胥黎於 1932 年發表的作品。故事設定在公元 2540 年的倫敦，描述了一個人們一出生時就被限制未來的發展，長大後做的工作也被規定，並且被分成五個階級，分別為「阿爾法 (α)」、「貝塔 (β)」、「伽瑪 (γ)」、「德爾塔 (δ)」、「愛普西隆 (ε)」，而人們出生時就已經決定是該階級，並且只能做該階級的工作，這本書與〈一九八四〉和〈我們〉並列為世界三大反烏托邦小說。

二、內容摘錄：

1. 呵，我寧願不快樂，也不要擁有你過去在這裡的那種虛偽，騙人的快樂。(P.196)
2. 每一個人都受到制約，會不由自主地去做該做的事。而你該做的事全部都是愉快的，可以自由發洩許多自然的衝動，所以實在沒有什麼誘惑需要被抗拒。(P.266)
3. 他的心似乎消失了，留下一個洞。他是空的。空虛，冰冷，相當想吐，還頭暈眼花。(P.149)

三、我的觀點：

讀完了美麗新世界這本書，我覺得美麗新世界的人們就像一個個傀儡，沒有獨立思考的能力，而且每個人在出生時就是固定的階級，並不能改變，在現代來說，許多成功的人，哪個不是因為自己不斷努力，才能達成他們現在的成就，但在新世界中，認真的人沒有翻身的機會，而且每個階級也都只能做自己階級的工作，並且每個階級都會被洗腦，讓他們認為自己的工作是比較輕鬆的，例如阿爾法階級的人就會被洗腦為其他階級的人都要用勞力工作，而他們只要運用腦力不需要運用勞力，伽瑪階層則被洗腦為上面階層的壓力比較龐大，所以慶幸自己不是其他階級。

人們也像嬰兒一樣，有生理慾望時就立即找人解決，政府也支持這樣的事情，並且還鼓勵人民，而心理有不舒服時就用一種名叫「索麻」的藥物解決，會使人放鬆紓壓，也沒有副作用，但人們沒有獨立思考的能力，所以人們都是聽從政府指令的，雖然社會非常安定，沒有暴力和戰爭，但人們就像是流水線裡的產品，需要哪一階層的時候就生產哪一階層的嬰兒，並且集中教育嬰兒，所以在他們的觀念裡沒有父親和母親，而政府為了更好的管控人民，把舊有的書籍都銷毀，書即是人們紀錄智慧的地方，沒有了書籍，就等於後人了解不了前人的智慧。

仔細思考後，我並不覺得這是一個快樂的社會，只是在人們有慾望及需求時去滿足，沒有獨立思考、自由的能力，對我來說，獨立思考是件很重要的事情，例如：學習一項技能不能只用行動，思考如何去實踐也很重要，而學會獨立思考也讓我解決事情更快地找到方法，並且更快速的解決事情，在美麗新世界的社會，人們雖然不會遭遇疾病的威脅，但是每個人的自由受限，雖然現代社會的人會生老病死，但我們有自由的權利，而不是像美麗新世界的人們基因被控管，想要甚麼基因就有甚麼基因，並且還可以一個人擁有多個良好的基因，我覺得每個人都是獨特的，都有自己的長處和短處，但這是與生俱來，並不是人為控管，人不可能當作造物主製造其他人，並且控制他們的基因和決定他們的命運。

最後，我覺得世界上沒有所謂的美麗新世界，每個人想法不同，認為的美麗新世界自然不同，但我必須承認，現在的世界中雖然有不完美，但本來的世界本來就不完美，但我相信，只要運用獨立思考以及不斷的努力，不論做什麼事情，都保持著這樣的態度，結果應該不會太不如人意，所以我要多運用這樣的能力不斷精進自己，並抱持著樂觀的態度，讓自己成為自己想要成為的人，而不是世界變成了一個別人心目中所想像的美麗新世界，讓自己變成一個傀儡。

四、討論議題：

以現代社會發展來看，要創造「美麗新世界」不是不無可能，但沒有缺點的快樂對所有人來說就是幸福嗎？你是否也贊成所謂的美麗新世界？！

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：一年級

班 級：義

科 別：

名 次：優等

作 者：羅上恩

參賽標題：美麗新世界的讀後心得

書籍 ISBN：978-968-384-5

中文書名：美麗新世界

原文書名：Brave New World

書籍作者：Aldous Huxley

出版單位：野人文化股份有限公司

出版年月：西元 2021 年

版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

阿道斯 赫胥黎，於 1894 年生於英國薩里郡。赫胥黎前半生的文學作品大多為諷刺當代環境的諷刺小說，中年後的創作則反映科技發展的抹滅人性的現象。在 1932 年發表的【美麗新世界】一書，正是赫胥黎以人性批判科技的代表作。書中的階級社會、生育制約等等看似和平的科技創造了安穩的社會環境，反而更烘托出書中社會的抹滅人性。

二、內容摘錄：

1. 輪子必須穩健的轉動，卻不能不加照顧的讓它轉。一定要有人照顧輪子，就像輪子在軸軸上那樣穩定的人，精神健全的人，順從的人，穩定而滿足的人。(P.54)
2. 當旁人懷疑你得時候，你也會開始懷疑他們。(P.86)
3. 想到我們甚至連死後都可以繼續對社會有用，我就覺得很好。(P.88)

三、我的觀點：

在這個高速發展的社會中，人們無一不追求更好、更快、更精準以達到更接近「完美」的工作效率、健康狀態、為人評價甚至社會型態。可若是當前社會進化到幾乎完美，人人都喜歡自己手上的工作，食慾物慾乃至各種五花八門的慾望都能在不逾越法律的前提下被滿足；隨著科技發展，日新月異的技術使人類擺脫了少子化、缺工，與各種令人懊惱的社會問題，那這個「完美社會」，是否如同字面上一般完美；又或者，這個完美社會不過只是犧牲了人性所換取的假象？

阿道斯•赫胥黎，在美麗新世界這本書中表達了這樣的批判。在「完美社會」裡，人從一出生，甚至尚為胚胎時即開始了一連串的制約、劃分階級、洗腦教育，把每個人打造成社會的齒輪，個個精準、完美。長大成人、投入社會後，人人的慾望都可得到滿足，例如性慾；在他們的觀念裡，一夫一妻的婚姻制度與自然生育是原始人的行為，取而代之的是自由邀約的性伴侶與人造人工廠。人人日復一日做著與自身階級相匹配且一成不變的工作，而他們卻樂此不疲，因為早在幼兒時期，他們的嗜好、夢寐以求的工作、甚至喜歡的顏色與穿搭，皆在一系列的洗腦教育中被「決定」。精打細算的社會，甚至在人死後的火化手續上費盡心思，好讓一個人身上為數不多的化學元素被妥善利用。似乎，物盡其用，才是這個社會的真理，當然人也不例外。

書中的社會背景喪失人性到令人不寒而慄。但反觀現代，自作者寫下 [美麗新世界] 一書已距今將近一世紀。複製人、洗腦、制約教育，這些在一世紀前「科幻」的名詞正逐漸進入我們的生活，複製人更是近代頗具爭議的技術。現實社會中逐漸出現了書中的美好世界的影子。流水線的人造人工廠或許仍遙不可及，但隨著現代技術日益進步，人類早已做到能左右生物基因的地步。洗腦雖然誇張，可隨著升學主義日漸高漲，父母拉著學齡前的孩子跑補習班、才藝班的案例屢見不鮮。將孩子培養成一個多才多藝，允文允武的人才無疑是天下父母的最大心願，但在這樣高壓的教育環境下，是否與書中的制約教育不謀而合？身為高壓教育環境的學生，我們又該如何在分數至上、一試定終生的教育制度中靈活思考也將是一大課題。

可比起書中的各種黑科技，最令我印象深刻也最令我擔心的卻是臺灣有趣的社會現象與書中的反婚姻加值的雷同。一直以來，台灣的社會環境與居住幸福度在國際非營利人道組織調查的排名中名列前茅，可放眼世界，台灣的離婚率之高，在不同組織的調查排行中也仍舊遙遙領先其他國家。這與書中刻畫的自由性伴侶略有不同，但思想自由的台灣社會日後是否會出

現婚姻為社會絆腳石的輿論聲浪目前仍未未知數，不得否認，自由的言論風氣極有可能造成各種未知的輿論與觀念。幸福度名列前茅一定程度上代表了台灣人在物質上與精神上都具有高度的滿足感，而在日漸安逸的生活中，我們是否會象美麗新世界中的人們一般，因為慾望的滿足而放棄了質疑一切的能力，最終成為社會專屬的齒輪，在科技發展帶來滿足中迷失自我，放棄思考，將伴隨著科技日進步，成為科技之島上的我們必須面對的題目。

假設當前社會進化到幾乎完美，那這個「完美社會」，是否如同字面上一般完美；又或者，這個完美社會不過只是犧牲了人性所換取的假象？赫胥黎用文字使世人反思科技與人性的衝突以及完美社會是否如字面意一般完美。書中的理想社會或許令人髮指，但沒有人能胸有成竹地把握這樣的社會體系不會在我們有生之年成為主流。而身在太平時代的你我，是否也能學習赫胥黎的質疑精神反思現代，若眼前的太平盛世是在犧牲了人性、道德、公平與正義後所的到的結果，那身在這片安樂下的我們，又是否能揭開這片安樂的假象，以正當的手段達成天下太平呢？

四、討論議題：

複製人與階級決定：

人類現今對生物科技的掌握，早已能做到決定生物基因的地步，未來是否會出現複製人以及人類基因庫中的良好基因是否又將成為能決定下一代優勝劣敗的商品仍值得反思。

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：一年級

班 級：義

科 別：

名 次：優等

作 者：藍立瑜

參賽標題：美麗新世界的閱讀心得

書籍 ISBN：978-986-384-5

中文書名：美麗新世界

原文書名：BRAVE NEW WORLD

書籍作者：阿道斯·赫胥黎

出版單位：野人

出版年月：2021 年 09 月

版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

此書的作者是阿道斯·赫胥黎，於 1932 年發表的反烏托邦作品。內容敘述一個烏托邦的社會主義國家，因為當時作者所處的年代，國際十分不穩定，包括共產主義、法西斯主義思想的擴張，所以作者想給後人一個警惕，提醒我們科技濫用及暴政的恐怖。

二、內容摘錄：

1. 這是一棟只有三十四層樓的矮小灰色建築物。在大門上方有這排字，「中倫敦敷畫與制約中心」，則刻著世界邦的座右銘：設群、同一、穩定。(P.13)
2. 「管制官！真是意想不到的榮幸！孩子們，你們在想什麼啊？這位就是管制官；就是管制官閣下本人，穆斯塔法·蒙德。」(P.44、45)

三、我的觀點：

在科技持續進步的時代，也許是好是，也是壞事，在美麗新世界裡，我覺得這個名為「世界邦」的國家是個獨裁國家，國家聲稱共有(或社群)，所以是社會主義國家，人在出生前就被劃分為五個階級，完全不公平，只是人民被嚴重洗腦，所以不知反抗，而且人民的一舉一動都被政府嚴密監控著，整個世界就像個監獄一樣，所以如果我是那個時代的知識分子，我絕對無法接受，我一定會發動革命的，並恢復各地區的獨立與民主。

在作者的那個年代，俄羅斯的布爾什維克黨發動十月革命，建立世界上第一個共產國家；義大利的法西斯黨發動政變，建立極權統治；還有在作者發表這本書後，也就是 1933 年，德國逐漸崛起的納粹，消滅了當時國內的威瑪民主憲政體制，建立極權統治。可見當時的國際情勢相當的不穩定，雖然那個時代科技沒有現在這麼先進，但這小說卻有著一定的真實性，不一定是人類的產生方式是用機器與否，而是國家的政體發生改變，可能會變成共產國際，所以作者的目的是為了讓後人警惕。

到了現今，國際之間因為各種包括民族主義等問題，再度緊張了起來，包括烏克蘭與俄羅斯的緊張局勢，以及兩岸關係等問題。其實可以發現，美麗新世界是個烏托邦社會，因為他們沒有戰亂，而且國家實行的是統治階層認為最為美好的制度，所以一旦全世界的科技持續進步，又有社會主義共產思想，就等於美麗新世界真的有可能發生在現實生活中，所以我們一定要讓科技達到一定的平衡，尊重自然界的規則，以及保護資本主義。

美麗新世界明顯違反自然界的規則，因為人是利用科技所產生的，就好像共產主義違反財產私有制及公平原則，是大同小異的道理。現在現實生活中還是安定的，所以我們必須管制好科技能使用的方面，不可以濫用，應該符合倫理道德。社會上也很多值得探討的議題，比如說少子化、人口過多、高齡化等問題，各地區也許問題不太一樣，所以我認為未來的生物科技可以減緩進步，達到人口增加率平衡的狀態以及避免過度的高齡化問題，而不需要製造出可以生產人類的機器。我也希望那些限制言論自由的獨裁國家人民可以想想看，要做統治階層的奴隸，還是做自由自在的人類？如果是後者，就應該要勇於挑戰噤聲的體制，不要怕自己的作法會違背當權者，要像小說裡的約翰一樣，他試圖想要讓這個國家被奴役的人民清醒，但是人們始終嘲笑他，導致他最後自盡。雖然結局很悲慘，但是勇於為所有人民的人權與自由發聲，一定會是正確的選擇，一定是自己和別人眼中的英雄，會受到同樣嚮往自由的國家所支持的。

教育部國教署全國高中職 第 1110310 梯次 閱讀心得寫作比賽 得獎作品 等第：優等 得獎者：藍立瑜
閱讀書名：美麗新世界 作品標題：美麗新世界的閱讀心得

四、討論議題：

1. 在科技持續進步的時代，人們是否能正當使用科技？

教育部國教署全國高中職 第 1110310 梯次 閱讀心得寫作比賽 得獎作品 等第：甲等 得獎者：蔡若婕
閱讀書名：致，一直過於努力的妳 作品標題：致，一直過於努力的妳讀後的心得

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：蔡若婕

參賽標題：致，一直過於努力的妳讀後的心得

書籍 ISBN：9786269548

中文書名：致，一直過於努力的妳

原文書名：致，一直過於努力的妳

書籍作者：邵雨薇

出版單位：重版文化出版

出版年月：2021 年 12 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

邵雨薇的首本創作。透過細膩的寫作手法，分享她的人生、日常點滴送給正在過於努力的讀者們。書中的一字一句，讓讀者感受到了不一樣的邵雨薇，總是過於努力的她，或許就像你我一樣，透過這本自寫書更是可以從中檢視自己，甚至被療癒。「努力」。許多人每天都掛在嘴邊的一句話，而努力有好多種，但太過努力後得到了什麼？或許失去的更多！劭雨薇：「不用加油其實更快樂。」

二、內容摘錄：

1. 所以我不是要說消極的話，我是要說，人生本來就會有很多無法控制的不如意，可是我們能控制我們的心。錯過的不一定最好，驚喜的時刻才讓人永生難忘。(P.28)
2. 不需要因為一件不夠順心的事情讓自己這麼難受，有些是根本不重要，重要的是我們看待每件事情的角度。(P.100)

3. 漸漸懂了，不用再為不安加油，把所學的一切盡情揮灑，享受舞台帶來的滿足。那個光彩，絕對是不安給不了的，而我，不會是永遠的菜鳥。(P.136)

三、我的觀點：

「已經夠努力了，暫時放鬆吧，開心地去玩玩吧～」這像是書中邵雨薇送給自己的其中一句話，看著書中的邵雨薇，彷彿看到了自己的身影。我時常想著為什麼要努力？我為了什麼而努力？然而我卻沒有答案，反而把自己搞得心力憔悴。老實說，太過努力反而更不快樂！

「不需要時時刻刻懷疑著自己，人生並非有一條路是完全正確的，每天你都在為自己創造故事，每天都在為自己留下存在的痕跡。」每個人都有屬於自己的不凡人生；每個人都有屬於自己的無限可能。對自己迷惘時，不妨抬頭看看星空吧，會找到那顆屬於自己的星星，因為星星發亮正是為了讓每個人找到那獨一無二的自己！「沒自信」說好聽是害羞，時常想做什麼卻沒「勇氣」，總是認為自己做不到，這是從小的我，看起來或許像是害羞內向，但其實就是沒自信，也因為這樣我失去了很多，以前凡事都需要人陪，別人一句話我就會深深被影響，認為他們是對的，害怕去嘗試、害怕去反駁。但人生是自己的，每個人本就是獨一無二的，走一條人跡罕至的道路並沒有錯。現在回頭想想，我甘願因為沒自信而失去很多機會嗎？老實說，就是後悔。當看到這句話時，心中無限感觸。未來是未知的，相信自己可以創造無限可能吧！愛自己，做自己真的好重要。前陣子去參加一個領袖營，最大的收穫就是要學會做自己。即使最近的生活當中充滿了挫折、辛苦等等負面情緒，但我一直秉持著愛自己的精神。直到看到這本書更是讓我的心被療癒了。「生活不需要跟他人比較，不用想著過得比他人好，但至少要讓自己過得比過往的自己還要幸福好，真正的幸福並非模仿他人生活，而是要活得更像真實的自己。」我想告訴我自己，我可以創造屬於我的豐富人生，更能創造屬於我的獨特未來，不為了誰，就是為了自己，沒有對錯，相信自己就對了。

「旅行當中偶爾難免會出現令人感到無奈甚至是令人不知所措的情況，往往重要的是我們願不願意試著讓自己感到愉快，同時也是在讓這趟旅程是美好的。」人生不可能每一道風景都是美麗的，人生十之八九不如意，大家都聽過，不過反向思考，不就有那十之一二是如意的嗎？那為何我們總是看不見呢？為何不讓自己活得開心點呢？「接受便可快樂地去嘗試未來每件事，就是這麼簡單。」或許快樂很簡單！一個念頭就可以達成了。生命就像一場旅行，或許無法依照計畫行走，會帶來驚喜也會帶來驚嚇，但快樂與否就在一念之間，每天甚至是下一秒又是全新的開始。每天就算有著再多不如意的是圍繞著我，我仍然保持微笑告訴自

己，去看見那渺小的順心吧！這些無法控制的不如意也許會意外為我們的人生增添色彩，過不去的終究要過去，放不下的有天仍要放下。轉換心情去面對每分每秒吧，會體悟到更不一樣的人生。「學會把不快樂刪掉，才能乘載更多的快樂。」若是不先學會刪除不快樂，永遠都無法遇見快樂，其實事情總沒有我們想像的這麼糟，有時在多繞點彎路的同時，錯過的未必都是壞事。保持信念，讓自己保持微笑面對未來吧。對我而言，「真正的快樂並非一帆風順，而是遇到任何無可避免的事都能夠不帶情緒的去面對。」改變不了環境就改變心態。「山不轉，路轉；路不轉，人轉。」當心態改變了，這個世界就會跟著改變。

「其實選擇的權利都在我們的手上，我們想給自己什麼都是自己可以控制的，對與錯只不過是個過程。」從小的我，總愛跟別人比較，總愛想盡辦法達到完美，然而過於努力的我快樂嗎？又或者甚至其實連結結果都不完美！看了這本書，不禁體悟到，其實我是自己人生的主人，不為了誰努力，只為了自己努力！努力過頭曾經讓我對世界失望；曾經讓我對人生迷茫。完美的結果遠遠勝不過失去的痛苦。「最終的成果是否完美也都不重要了，能夠表現出那剛剛好的努力與拼勁的自己，能夠坦然回頭看這些美好過程，才是最令人感動的。」現在的我只想告訴自己，我是自己的主人，盡力而為。我只想讓我自己回憶過往的那個我時，是感到快樂的那就足夠了！人生要有目標沒錯，該努力也沒有錯。但像書中寫的，重要的是對得起自己一切，快樂就好這樣就足夠了。學會放下心中的不美好，會讓自己成長的！想做什麼就放開心去做，不用在意他人眼光，更不用在意努力過後的結果如何，因為往往是過程才是最難人可貴，最甜美的。「每個人走的步伐都不同，不論速度快還是慢，終究是持續向前行的。」因此不論結果如何，不必太過糾結於結果，盡力就沒有愧對自己了。生命中迷失方向的情況總發生在不了解自己的時候，因此結局永遠都不是重點卻是往往會影響我們最深的敵人，讓我們成長的都是當你回過頭來看時，那些最美最美的過程。不必為了誰去改變自己，更不必為了自己的種種去感到失落，不時讓自己休息一下吧！其實對自己說一句：「我很棒！」勝過他人的千言萬語。

「好好生活，好好努力，但盡力而為就好，別忘了好好休息。」不論如何，期許在現今步調如此快的世界中，過於努力的大家，都可以放慢步調找到屬於自己的快樂！，因為每個人都值得擁有屬於自己的快樂。放鬆點過人生，或許會更加精采！現在的我沒有什麼心願，只單純期許自己能夠拋開心中的不如意，放下那過於努力的自己，多用點心看看人生道路上的美景，去愛身邊的人事物，最重要的是「愛自己」做那最真實的自己。

四、討論議題：

1. 你能放下過於努力的你嗎？不論你在努力著什麼，結果真的如你所願嗎？是否太過努力了呢？

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：甲等

作 者：白欣可

參賽標題：遇見豐盛的自己讀後感

書籍 ISBN：9789573287438

中文書名：遇見豐盛的自己

原文書名：

書籍作者：謝宜珍

出版單位：遠流

出版年月：2020 年 4 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這本書從各種面向探索人生價值，也藉由故事分享生活經驗，並教我用智慧面對人生的瓶頸，接受負面事情的存在，放下人生的恐懼。本書帶領我們探索心靈，在迷惘之際讀讀這本書尋找自己的本心，當人們內心可以用心體會生命的一切際遇，便能邁向豐盛的人生。

二、內容摘錄：

「如果不知道怎麼做，那就學習放手交託，讓宇宙接管吧！」老天有時候只是帶來消息，告訴我們「祂另有安排」。有時候，祂不要我們一直向前衝，而是該轉個彎慢慢走；有時候你想要的還沒有得到，並非老天不給你，而是選擇在最適當的時候給你。(P.231)

三、我的觀點：

人生，不免會遇上痛苦的挫折及難關，無論是失去或是獲得，或許在當下內心塞滿了後悔，仍須坦然接受與面對，因為只有這樣，才能不讓自己沉浸在悲傷裡，是抽離情緒最好的方法。不久前，我遇到了一點挫敗，在悲傷之際，看到一句話是那麼寫的「人生裡所有的失去，都會在另一方得到」，過了好幾天，心情漸漸平復，夜深人靜中，好好思索在這件事裡得到了什麼，逆境是成長的契機，它讓我用更堅強、更勇敢的內心去面對，也許人生經歷痛楚是無法避免的，但痛苦已過，若仍然選擇緊抓著痛苦，受苦的將會是自己。生活中的憂慮大多都源自我們自己的幻想，我們沉浸在過去的陰霾，憂慮未來，太多對於過去與未來的想像充斥在腦海中使我們恐懼，然而，這些煩惱只會讓人隨時活在不安裡，當我們被煩惱圍繞，生活上也會碰到更多不順遂。唯有放下心裡的幻想，專注在當下，活在此時此刻，才能好好面對人生。

有時努力追求仍事與願違，無心追求反而意外地輕鬆獲得。順流，便是順著冥冥之中注定的命運活著，以前總認為「一切都是最好的安排」這句話只是人們用來美化人生磨難的勵志語錄，然而經歷越來越多困境，事後回頭再看，都能在每一段命運裡得到完美的解讀，在失去裡獲得、在逆境中成長，也許在生命裡，應該順著宇宙裡原本就存在的法則進行、順其自然，「你想要的，會在最適當的時候給你」，得之坦然失之淡然，面對任何好事壞事，即使不是自己原先的計畫，也要相信生命的所有安排都有意義。

「當你認為自己值得時，一切將水到渠成」，若問什麼時候感到最快樂？當然是順從本心做自己想做的事時，而太多時候我們受到外界的評價、批判，影響了我們的選擇及想法，甚至深陷自我懷疑。當我們開始認同自己時，隨之而來的信心便能使我們更堅定自己的信念，信心從來都不是別人給的，而是來自心裡真正肯定自己的表現，在別人的評價裡，若總是等待別人稱讚後才能認定自己的價值，這樣的信念無法持續存在。

除了自己，沒有任何人能決定自己的喜怒哀樂，我們容易被外在的事物影響情緒，陷入情緒的泥沼裡，很多事都會被一時的情感左右，任何的好與壞都是自己認定的，只有自己能調解情緒，因此我們要放輕對事情的執念，減少激烈的情緒擾動，讓內心保持平靜，否則被太多的外物干擾，往往會導致心靈疲憊。

邁向豐盛的人生，用豁達的心胸迎接生命路上的點點滴滴，心態改變，便能收獲更多生命智慧，尋找真正的自我，追求屬於自己的價值，得到心靈富足。放下仍然掛心事務，安然面對順境逆境，當我們開始接納生命裡所有不完美，會更輕鬆更快樂過生活。

四、討論議題：

1. 當我們感到低落時，有什麼是調和情緒的方式？
2. 一直後悔著已經過去的事沒有用，為何人們總要徒增煩惱？

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：甲等

作 者：吳函穎

參賽標題：筆尖上的擺渡人讀後心得

書籍 ISBN：9789869344937

中文書名：筆尖上的擺渡人

原文書名：筆尖上的擺渡人

書籍作者：樂擎

出版單位：溦曦

出版年月：2017 年 12 月

版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

這本書總共分成五大類，分別為愛情、失戀、單身、友情、長大，書本內紀錄著一篇又一篇的短文，儘管內容皆為素不相識的陌生人的故事，讀者卻能從中體會到當事人想表達、想傳遞的情感與心情，而作者便是將自己所聽到的故事，轉化為有溫度的文字，分享給每一位閱讀這本書的人們。

二、內容摘錄：

1. 一幕幕去回想曾發生過的情節，希冀能從中找出蛛絲馬跡，反省自己是不是也有什麼做錯的地方，若能改變某像當初的選擇，是不是就不會走到如今的這個結果？(P.105)

2. 一轉過頭到獨自的時刻，仍是哭到袖子全是鼻涕與眼淚，連面紙都來不及拿。(P.166)

3. 一遍又一遍的告訴著鏡中的那個自己，要堅強、要微笑、卻彷若看著的是一個陌生人，竟無法控制自己的一喜一悲，連最簡單的停止流淚，都做不到，好不容易開始恢復正常生活的那刻。(P.166)

三、我的觀點：

在閱讀完這本書以後，我才意識到有時比起詞藻華美的文字，不多加修飾的文筆反而更能打動人的內心、泛起一波波的漣漪，在閱讀的當下，也許你會認為內容並不是特別的令人感到印象深刻，但若回想起來，便會發現自己其實從未曾遺忘，甚至早已刻骨銘心。

這本書最令我難以忘懷的一個篇章是：「不快樂，怎麼辦？」人們每天都因為各式各樣的原因感到困擾，例如：愛情、友情、親情甚至人際關係等，表面上導致自己不快樂的原因大不相同，本質上卻是因為自己的懦弱，而不敢面對、追究事情根本的問題，一昧地選擇逃避，深陷在自己所幻想的世界中無可自拔，因此選擇讓自己的生活忙得不可開交，每一天總有跑不完的行程，又或者選擇不斷做像似的事情，每天吃飽睡、睡飽吃...，但不論是過得索然無味，又或者忙得焦頭爛額，都無法讓你感到真正的愉悅或灑脫，這時候，就請為了自己，勇敢的往前踏出一步，哪怕是微不足道的一小步，只要能讓你有向前邁進的動力，那你便擁有了繼續生活下去的勇氣，並學會明白一個道理，做自己的人，永遠是最美麗的，不要因為一時的懦弱，而限制了自己的可能性。

作者樂擎曾說：「只要你時刻保持清醒，一個每天都在進步的人，是永遠不會輸的。」人的一生必經歷過挫折與創傷，人類都擁有著一種天性，嚮往著一帆風順、風平浪靜的人生，然而幸福要經過自身的努力才能擁有，好比一場比賽，停滯在起點的人總是一無所獲，半途而廢的人明明已經離終點不遠，卻會因為一次的失敗而選擇放棄，而成功到達終點的人，腳上可能早已傷痕累累，甚至早已累積了數不清的傷疤，然而臉上卻掛著藏也藏不住、真摯的笑容，並不是對疼痛早已麻痺，而是因為只有真正經歷過滄桑的人，才會懂得珍惜，因為曾經失去過，也曾經一無所有，更能親身體會到現在的一切，都是得來不易的，往往只有知足的人才會感到幸福。

我們都會有感到無能為力的時候，心頭像是壓著一塊笨重的石塊，儘管千方百計地想將其移開，卻反而更加喘不過氣，彷彿一隻擋淺的魚，徘徊在窒息的邊緣，然而，曾幾何時開始，漸漸忘了快樂才是生活的本質，隨著年紀的增長，肩上的負擔不斷地累積，同時臉上的笑容，也在無形中和自己玩起了捉迷藏，卻再也找不回它的蹤影，但這些都不能成為我們止步不前的藉口，甚至因而一蹶不振，其實靜下心來回想，我們只不過都忘記了曾經無憂無慮的模樣，因此在感到疲憊、想遠離世俗城市喧囂的時候，便可以試著放慢你的步調，讓自己有一絲喘息的餘地，也為了讓往昔的自己能夠追上現在的你。

四、討論議題：

1. 你是否也和曾經無憂無慮的自己玩起了捉迷藏？

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：王薇恩

參賽標題：柔軟成就不凡的讀後感

書籍 ISBN：9789866745973

中文書名：柔軟成就不凡

原文書名：

書籍作者：吳寶春/劉永毅

出版單位：寶瓶文化事業股份有限公司

出版年月：2010 年 2 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

雖來自貧困家庭，最後卻能走向世界的舞台，成為家喻戶曉的世界麵包大賽冠軍，他就是吳寶春。沒有什麼顯赫的家庭，只有不肯輕易放棄的堅毅，和比他人更柔軟的身段，還有對於麵包的滿腔熱血，成就出普通卻如此不凡的他。在這本書裡，你會訝異吳寶春的努力，感嘆他年輕時的經歷，他沒有老天爺給的天賦，而是有比常人更加堅忍的耐力，是讓人能夠一再回味的勵志好書。

二、內容摘錄：

1. 撫摸著媽媽的手，我感受到一股力量似乎沿著手，正從她的身體流進我心裡；我知道，那是媽媽永不止息的愛。(P.25)
2. 事情有諸多的可能性，因此要「正面積極地思考」，面對困難要有「突破它、面對它、挑戰它」的勇氣，不要被一時的困惑、能力或失意，限制住自己前進的腳步。(P.103)

3. 挑戰別人所不敢挑戰的，本來就是挑戰的樂趣之一。(P.143)

三、我的觀點：

「相信自己的努力可以為自己的人生改變一些事情。」這是我認為最貼切吳寶春的話。在閱讀這本書之前，就曾品嘗過吳寶春的麵包，每一口細細品嘗，麵包的香氣中能深刻感受到師傅用心地製作每份麵包及背後辛苦地研發過程。吳寶春出生於屏東的貧困家庭，小時候常常會覺得低人一等，有時會受到同學們之間的攀比和嘲笑，他的母親總是會教導他，人不須要和別人比較，做好自己最重要，腳踏實地一步一步往上走。他不愛讀書，保有夢想的他立志要出人頭地，幫媽媽償還家裡的債務。「人生有時候不是迷茫，而是我們都需要勇氣去肯定自己、相信自己。」我想至今令人佩服不已的還是年紀輕輕就毅然決然獨自遠赴台北當學徒的精神，而我相信這也是吳寶春踏上成功的第一步。或許有時給自己多點肯定，會有不一樣的人生。

「努力之後，才真的了解到原來挫折並不算什麼，堅持可以帶領我們跨過去！」吳寶春在當學徒的過程中佈滿了荊棘，從一開始對於麵包的懵懂無知到現在成為舉世無名的麵包大師，他付出的心力我想是外人無法想像，遙不可及的。「輸在起跑點，難道就代表你是輸家嗎？」吳寶春憑著自身奮鬥，並沒有對自己的身分有絲毫氣餒，更沒有因此選擇放棄。「我一直堅信未來的我會感謝現在拚命的自己。」這句話是我對麵包大師吳寶春最大的敬意。即使沒讀過什麼書，連一百兩要怎麼量都不知道，屢屢遭受師傅臭罵，但他從未選擇向放棄屈服，努力不屈的精神終於帶給他一些成就。「今天這樣的努力，對得起我的夢想嗎？」我時常這樣提醒著自己，即使讀書再累，為了夢想中的大學，我要堅持下去。然而吳寶春也是，雖有小成就，卻不因此驕傲，也不因艱辛而放棄初衷。「每當想要放棄時，要記得莫忘初衷。」想要成為麵包大師還有一大段路要挑戰，他決定更精進自己的實力，在這過程因碰到許多志同道合的朋友，也讓吳寶春成長更加迅速。在當兵的兩年中，吳寶春不論是在學業上甚至是心態上都成長了許多，他體會到了出社會需要學習之處遠多於學生時期，這段期間他抓緊每一天，努力勤奮去學習。英雄不論出身低。或許家庭背景不是我們能做決定的，但是每個挑戰、人生每個階段都是學習。我時常用正向的心態鼓勵自己，不論如何都不能忘記自己的初衷，有些事無法改變，但我們可以改變心態去面對每個考驗，而吳寶春是個很成功的例子，也深深的鼓舞著我，或許我無法體會他的辛苦，但追求夢想道路的挫折與艱辛我想人人都懂。

在經過當兵的洗禮後，內心有著強烈的願望渴望成功又孝順的他最大的目標是努力賺錢，幫媽媽還盡家裡的債務，不要再讓母親在外辛苦地工作。隨著許多國外麵包店進軍到台灣，了解到自己的麵包技巧還不夠穩定，便下定決心到很多地方求師，甚至遠赴日本進修。「只要是走在自己喜歡的道路上，即使屢屢跌倒，走多緩慢都沒有關係。」我很敬佩吳寶春的人生態度，在學習的過程中，不僅僅沒有因自己的家庭背景而感到絕望，更難能可貴的是願意放下自己的身段，從零開始學起，聽從各方專家給予他的意見，將學習到技術發揮的淋漓盡致，不再是將麵包當作賺錢工具，而是真心投入這份他喜愛的職業。母親的過世雖讓吳寶春很難過，但我想堅強的毅力是他的座右銘，他並沒有一蹶不振，而是繼續向前行。他決定將母親的愛發揚光大，參加世界大賽，同時也是完成自己的夢想。在世界麵包團體大賽，在吳寶春和隊友日以繼夜的練習，獲得了世界第二的佳績。讓世界看見台灣，同時也讓台灣的烘焙技巧揚名國際。吳寶春做到了，實至名歸的拿下個人賽第一名。吳寶春的拚勁與努力感動了全台灣，我相信他在乎的不是屬於自己的冠軍，而是屬於台灣的榮耀。改變不了環境就改變心態吧！我們時常失敗時就替自己找藉口，但真的是如此嗎？機會是自己創造的，環境無法改變，那就張開手去創造屬於自己的機會吧，有天就能張開手迎接屬於自己的成功！

「人生的路是出於自己的四肢親自建造的，過程中可能布滿石子、充滿坑洞，想著要一帆風順是不可能的。」吳寶春在成為人人知曉的麵包大師前，碰過許多困難挫折，他從未想過放棄更知道選擇了就沒有退路。母親是他溫暖的港灣，母親一直是他最大的靠山，陪伴他度過難關，在低潮時給予擁抱和鼓勵，使他化悲憤為力量。鐵杵磨成針。「人生如戰場從來都沒有永遠的勝利者，只有努力不懈的人。」即使再絕望再怎麼充滿挫折，都不要忘了背後默默為你加油，無條件支持你的人，也不要忘了是為了誰努力，不為了誰就是為了自己。若是連自己都不相信自己了，即使有再多貴人都沒有用。凡是保持著初心去面對人生每一道風景吧。吳寶春的努力和實力是有目共睹的，他並不是天生就是厲害的麵包冠軍，而是經過沒日沒夜的練習，驚人的耐力、精力和努力才能造就這一身不凡。人就如麵包，每個人就是自己的麵包師傅，有各式各樣的口味，可能需要精心照顧的老師傅，可能是需要珍貴的食材，每個步驟都要謹慎小心，才能讓最後的成品讓別人感受到那獨一無二的美味。

吳寶春。他的人生態度造就了不凡的他。「在面對人生新階段，總有徬徨以及數不清的未知，按照自己步伐，慢慢向前走吧。」這是我想勉勵自己的話。吳寶春的人生深深感動我，無法複製他的人生，但我會向他面對人生態度與努力看齊。擁有一個溫暖家庭，生活豐衣足食的我，更應該要好好為自己奮鬥，不為了什麼，就是為了自己。時間不會倒退，更無法重來，不論發生什麼，我只想告訴自己我很棒，努力堅持就對了！期許自己也能創造出屬於我獨一無二又精彩無比的人生！

四、討論議題：

人生中難免會遭遇一些困難或是挫折，你會像吳寶春抱持著「突破它、面對它、挑戰它」的勇氣來解決它嗎？還是你有什麼方法來面對困難及挫折呢？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：二年級

班 級：高二信

科 別：

名 次：甲等

作 者：林瑀葳

參賽標題：感受「孤獨星」的沐浴

書籍 ISBN：9789863448846

中文書名：天上有顆孤獨星：照亮世人獨行時

原文書名：

書籍作者：張曼娟

出版單位：麥田出版

出版年月：2021 年 3 月 30 日

版 次：初版一刷

一、圖書作者與內容簡介：

作者有提到在寫這本書是在疫情時所發想的：「為了避免接觸傳染，人與人之間的距離愈遠愈好。」疫情期間要求居家隔離、居家檢疫等等，檢疫期間不要和周遭人有所接觸，而難免孤獨之感。這本書，作者將古代詩人的孤獨，孤獨時的境遇寫下，與其在孤獨時所體悟或感慨時寫下的詩詞做對應：「尋找詩人對孤獨的描摹，審美他們在孤獨中的提升與淨化。」

二、內容摘錄：

1. 當我們獨行時，偶爾抬頭看看星空，見到那顆「孤獨星」無比璀璨，便可以微笑前行。(P.7)
2. 那是縱情暢意的一夜，飲不完的美酒；談不完的龜茲樂曲；惺惺相惜的傾談。(P.17)
3. 西湖因你而風光明媚起來，因你而成為淡妝濃抹總相宜的絕色西施。(P.49)

4. 妳拭去緩緩落下的淚水，也許就在這一次，降落之後，應該找到那曾經的男孩，在二十年後，妳覺得自己必須要勇敢的還給他，一個解釋與道歉。(P.103)
5. 你的心靈被觸動，作為一個國君，你只想捨出一座大園子，讓百姓安生度日，這樣變好。(P.118)
6. 你感覺自己的生命，就像是漫天風雪中的廢棄小舟。如此荒涼而寂寞。(P.137)

三、我的觀點：

我有時感覺到古人與我隔著的是一道歷史背景，是一段久遠的年代，有時甚至覺得毫不相關；當有時閒情湧上，翻閱詩詞，覺著是一張紙的距離，一首詩、一闋詞的距離，一層薄紗的飄渺之感。其實有時感覺有維繫著我人生所經歷的事，又或者令我對事情造成不同的看法或體悟。

王維，滿腹經綸，才學淵博，是一個受人矚目的存在，卻在一場政變中嘗到了孤獨的滋味。書中寫到了他面對的：「一邊是被斬首的忠烈之臣，一邊是扶手貼耳像叛賊稱臣的。」但他既不想死去，也不想當個叛臣。其實就是個抉擇，在我日常生活中也時常面臨選擇，但我卻不想選邊站，我想站在中間，在一個對我來說最舒適的地帶生存，可是時常只有我呆站在中央，看著兩旁的人都有著自己明確的立場，自己卻孤身一人在原地徘徊。雖然我與王維遇到的事件不同，輕重也不能相提並論，但我始終能深刻感受到，立在中間的孤獨感、無奈感、淒涼感。

在讀這本書前，時常聽到：執子之手，與子偕老。多麼浪漫的氣氛；多麼動人的告白；多麼堅信和注定與你相伴一生。然而在書中，我體會到，是懷抱著一顆堅毅的心；是懷抱著一種絕望的境遇；是一份沒有血緣關係卻親如家人一般的情意；是一種拚搏的決心。這是在戰場前立的誓，想與自己袍澤共進退的諾言。但戰爭殘酷，刀劍無眼，你們各個倒下，再也聽不見我的嘶吼，也看不見眼看快哭紅的眼。而我們都失了信，沒有遵守諾言，我用盡我餘生最大的力氣奮不顧身的提刀衝向敵人，但怪我力不從心，最後也還是賠了性命，始終有所不甘和不捨啊！當我再次聽到這句話，所感受到的只剩心如刀割、萬分悲慟。

李商隱常被世人說他的不好，這本書提到了他似背叛了待他如子的老師，在老師死後，又貪權富貴的去巴結了別人。讀到這裡，我確實有些與世人相同的憤恨感，但後來又想想，其實每個人都用自己的眼光去看待這個事件，我左思右想，如若換位思考，是否李商隱的本意並非如此，他沒有想背叛那個曾經愛他護他如父的老師，也沒有想攀權貪財，是否是當時的黨爭所逼，是否是當時的情勢所逼才不得不如此。我們不了解當事人的想法，也無法身歷他當時的處境，所以這到底是謎——他真如世人所評價的不堪？還是有不能訴說的苦衷？

我曾想李煜享受宮中奢靡，享受樂曲浸潤，享受安寧悠閒的生活，所產出的絕妙佳作，綺麗柔情的格調，是否真的不適合作君王？我害怕他的柔情，我害怕他的仁慈總有一天會害了他，令他在爭奪皇位的時候喪失自己的性命。但命運使然，他無意接手皇位的心態終究是守住了他；我害怕他的柔情，我害怕他的仁慈會讓國家、百姓陷入苦海之中，但他卻營造了百姓一段時間的安逸寧靜。我以為他的柔情能感動上天，決定送他一座江山，讓百姓安然度日，是一場太平盛世。但並不是如此，李煜最後被俘，詩詞轉為悲涼，身經亡國之痛，最後在被毒死之時痛苦不堪，忍受幾小時的折磨。我從頭至尾都沒有賭對他的人生，但在書中寫道，他其實早在一場夢中知曉自己的悲慘命運。

在這本書中我百感交集，思緒萬千。很有幸的看到了這本書，看到了文人生平的遭遇。以前看看詩文，讀懂了他所想表達的，有的抒發懷抱，有的遙念國君，有的寫下人生體悟。如今知了詩人們的遭遇，恍然能夠更強烈的感受到詩中隱藏的情意，詩中乎有一股蠢蠢欲動之勢，不知你們是否在向我招手，還是在把你們所經歷後的感慨傳授給我。當年的你們是孤身體會，自己默默的種樹；如今當我深感疲憊或有困惑未解之題，我能看看你們所提出的解決之道，我能乘涼在你們種的樹下，與你們心靈交會。你們是那麼的遙遠，但也是這麼的親密，打開了書，感覺你就在我身旁陪伴著我，安慰著我。

四、討論議題：

1. 李商隱真的是一個品性劣的人嗎？
2. 人是否一定要經歷了什麼才能留下好文章？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：二年級

班 級：望

科 別：

名 次：甲等

作 者：林庭蓁

參賽標題：在花凋零之後

書籍 ISBN：9789576581465

中文書名：二常公園

原文書名：

書籍作者：張西

出版單位：三采文化

出版年月：2019 年 5 月 3 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這本書籍的內容從女主角—幸子，她頭上原本有鮮豔的藍玫瑰花，但懇親日當天因為男友不經意的一句話，讓幸子不得不開始面對自己肥胖的四肢、微凸的小腹，她知道，這不是一個足夠美麗的身體。當一個人過於在意他人的眼光大於自己的想法，器官就會慢慢變成棉絮，活成一隻任人操控的布偶，而張西稱這種症狀為「布偶症」。於是幸子的藍玫瑰漸漸地枯萎，手指也變得蓬鬆.....。

二、內容摘錄：

1. 多數人喜歡先用害怕來面對事情，因為沒有自信，因為自信有時候會變成自傲，那乾脆懦弱一點好。但他們不會說這是懦弱，他們會說這是安分守己。 (P.122)
2. 人們有時候是因為愛而聚集，但有更多時候，人們是因為寂寞、因為帶著粉飾過度的傷口，而相聚相依，同時相欺。 (P.150)

3. 無論是讚美還是批評，我們都有權利選擇要不要留在自己身上。並不是所有讚美都要照單全收，也不是所有批評都沒有意義。（P.203）

4. 希望我們看著鏡子的時候，有一瞬間是喜歡自己的。只要一瞬間就好。那一個瞬間裡沒有別人。那一個瞬間，也許就能撐起我們長長的，千瘡百孔的人生。（P.235）

三、我的觀點：

書名的「二常」其實指的是正常與不正常，但要怎麼分辨正常與不正常呢？難道與多數人不一樣就是不正常嗎？

就如文中所寫：「偏見和衝突大概就多來自於我們容易搞混自己與他人的正常性。」其實大多時候，我們都拿著自己的價值觀去評斷他人，加上現在互聯網發達的時代，有些人認為無傷大雅的話語，很可能隨著鍵盤的敲打聲，就這麼刺傷了誰。書中多次討論到什麼是美醜，到底要多美麗才是美麗？要多幽默才叫幽默？社群網站上的照片，難道就代表真實世界的我們嗎，至少那些過度美化的濾鏡，在幸子眼中是刺眼的。

隨著時間流逝，大部分的人也就開始會在意旁人的眼光，不希望自己太過突兀，但又希望自己高人一等，於是順應時代的潮流就這麼麻木地走下去，漸漸地，人們好像只能倚靠他人的評價過活，也漸漸地變成任人擺佈的布偶，但書中提到：「並不是所有讚美都得照單全收，也不是所有批評都毫無意義。」我們應該在知道自己要什麼的前提下，去選擇、去篩選那些評論，而所有人都該知道，人類是不完美的，那些情緒、那些支離破碎的生活，其實都是正常的，會在乎其他人的眼光，也是正常的。小古醫生說：「自卑會傷人，尤其會傷害到自己。」沒有人能夠完全捨棄他人的期待，但同時不能夠讓自卑阻擋了自己想要的生活，也不能夠阻擋善待你的人。書末，幸子徜徉在臺北街頭，頭上重新綻放的微小花苞，正是暗示我們重拾凋零後的自己有多麼重要。

布偶症不是病，張西說。它只是一個失衡的過程，一個人長大的過程，因為長大了，大家都會習慣把傷口藏起來，好像也不太會流眼淚了，面對這份越來越重的社會，我們總是需要生活的調劑，通常是愛還有期待。它們一定是美好的嗎？好像也不全然，有時這些調劑會越來越大，反而壓得我們喘不過氣，所以我們必須長大，長大才讓我們有能力承擔他人的目光，才有能力堅持自己喜歡的事、堅持自己的決定，但是決定了以後就必須為你自己做的決定負

責任，而不是還回頭等著別人幫你收爛攤子。

起初我也會很在乎旁人對我的看法，今天穿的衣服合適嗎，今天講的話會不會又傷害到了誰，諸如此類，直到我第一次看完《二常公園》這本書，我才意識到，平常太在乎這些以導致於我離自己越來越遠，離那些話語越來越近，更何況是正身在容易被同儕的話影響的年紀，很害怕自己走錯一步棋，就又得被誰拋棄。但看完這本書的我發覺，世界這麼大，何必總是拘泥於身邊的那幾個人，何必靠著別人的喜歡來肯定我自己，其實我們只要專注在你愛的人和愛你的人身上，同時也不愧對自己，我想，人生才能不斷前進吧。

人的一生短如毫米，我們在宇宙間也就只是消縱即逝的塵埃罷了，只為自己活一次，其實並沒有想像中那麼難，每天都會有不如意的事情發生，但同時那些不完美才造就了現在的我們。「希望我們看著鏡子的時候，有一瞬間是喜歡自己的。那一個瞬間，也許就能撐起我們長長的，千瘡百孔的人生。」一剎那也好，但願我們都能成為心目中最好的自己，沒有別人的冷言冷語，沒有自卑，沒有正常與不正常，只有不完美卻完美的自己。

四、討論議題：

1. 什麼才叫做真正的了解自己？
2. 正常與不正常外還有那些其他的定義？

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：張竣傑

參賽標題：七十歲死亡法案通過閱讀心得

書籍 ISBN：978-957-32-84

中文書名：七十歲死亡法案通過

原文書名：70 SAI SHIBOU HOUAN · KAKETSU, 七十歲死亡法案、可決

書籍作者：垣谷美雨

出版單位：遠流出版事業股份有限公司

出版年月：2018 年 12 月 25 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

寶田東洋子是一位家庭主婦，而她的工作除了平常的家務以外還要照顧臥床不起且對她態度不佳的婆婆。她的家人也總是用各式各樣的理由拒絕看護她的婆婆。就在此時，日本也面臨人口的過度高齡化頒布了七十歲死亡法案，藉此減少社會經濟負擔。東洋子聽聞喜出窗外，但是她的其他家人也有各自的想法。

二、內容摘錄：

1. 我跟你說呀，老人家可是人生的大前輩，我們有豐富的人生經驗，整個人就是智慧的結晶，也就是國家的寶物。但是叫我們到了七十歲就去死，這種事虧你們做得出來.....。(P.16)
2. 每天從早到晚，不，就連半夜都要照顧婆婆的自己，好像哪裡對不起她一樣。她越是努力就越是帶來反效果，自己到底是為了誰這樣拼死拼活。(P.54)

三、我的觀點：

這本書是以一個貼近現實社會的烏托邦來書寫日本在面臨超高齡化社會時所制定的法案：內容是將 70 歲以上的國民以安樂死的方法死亡。反面書寫了一般家庭對老年人的看法。

老年人口對於社會來說有許多不同的定義。對於社會而言，他們在年輕時，是促進經濟效應和養育下一代的最大功臣，理所當然的我們應該給予老人在退休之後最大的照顧和回饋來報答他們。但是如今的已開發國家幾乎都面臨超高齡化人口的影響，醫療的進步，加上出生的人口不斷地下滑，工作人口越來越少，老年人口越來越多，漸漸的社會反而沒辦法照顧老年人口，國家競爭力也因此開始下滑。加上老年人口的身體通常都會受到老化的影響，有些是身體上的疾病，有些則是大腦的退化，例如癌症或阿茲海默症等等。當然這一切的原因當然不是老年人口的錯，沒有人喜歡一味的依賴他人，我們也不應該對他們有所埋怨、苛責。畢竟他們在年輕時也大量地協助社會持續進步，才讓現在的我們可以應用方便的科技，過著衣食無虞的生活。

然而對於現代的工作人口，他們只認為照顧老人是一種龐大的負擔。平時負擔小孩生活的壓力就已足夠龐大，更別提還要照顧年邁的父母，在此消彼長之下更多人選擇培育孩子而忽略了當初栽培他們的父母親。或是以埋怨，不願意的態度來照顧他們，有些人則寧可請看護多花費一些錢，也不願意自己來照顧。絲毫沒有意識到老年人也有他們痛苦的地方、他們也不願意讓子女擔心，只曉得自己付出了許多。老年人則認為年輕人忘了他們的養育之恩、只不過是貪求他們死後的財產才願意照顧自己，卻也沒有反思自己難以照顧，導致家庭逐漸發生問題，甚至讓照顧者在沒有人願意幫忙的情況下壓力過大而崩潰。

故事當中的女主角一家：寶田一家彷彿就是最好的例子，寶田東洋子的丈夫：寶田靜夫負責家中的主要經濟來源，認為跟上班比起來，家中的妻子只要照顧母親和料理家務每天都過得十分輕鬆，完全不知道自己的母親有多難伺候，甚至丟下妻子和朋友去旅行。女兒則是為了躲避照顧祖母而搬到外面去住，卻依然做著與自己母親差不多的看護工作，兒子則因為職場因素變成了居繭族，其他的親戚只會阿諛奉承，完全不幫忙東洋子照顧自己的母親。導致東洋子最後離家出走。

我們的現實社會不是小說，自然不可能有七十歲死亡法案這種不切實際的法律，對於我們高中生而言能做的事也不多，但是基礎的關懷家中長輩還是可以做到的。如何面

對高齡化社會，不僅僅是政府的工作，而是我們所有人都應該盡一份心力去思考、設法解決的一個問題。

四、討論議題：

過度高齡化對社會經濟以及工作人口的影響。

教育部國教署全國高中職 第 1110310 梯次 閱讀心得寫作比賽 得獎作品 等第：甲等 得獎者：盧冠妤
閱讀書名：小和尚的白粥館 3 作品標題：小和尚的白粥館 3:不往上，只向前的快樂小練習的讀後心得

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：盧冠妤

參賽標題：小和尚的白粥館 3:不往上，只向前的快樂小練習的讀後心得

書籍 ISBN：9789861334516

中文書名：小和尚的白粥館 3:不往上，只向前的快樂小練習

原文書名：小和尚的白粥館 3:不往上，只向前的快樂小練習

書籍作者：釋戒嗔

出版單位：圓神

出版年月：2013 年 5 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

焱鎮天明寺的小和尚戒嗔，喜歡分享自己對日常人事物的深刻體悟，主角可能是自己或寺裡的師傅們、師兄弟們、小狗戒言、來寺院的香客，以及小鎮上發生的事等。小和尚用溫暖幽默的筆調與故事，撫慰為生活煩躁不堪的人心。

二、內容摘錄：

在不同時間和背景下，同樣的一種事物會被引申出很多種不同的意義，有正面的，也有負面的，最終它也讓我們產生了很多種不同的情緒。也就是說，我們對於某些事情的態度是憤怒還是欣然，並不在於事物本身，而是完全取決於我們對事物的評定。事實上，人和人之間相當多的矛盾也是源自這種不同人對事物評定方式的差異。

(P.173)

三、我的觀點：

我們會與人有衝突及誤會，往往都是因為我們只以自己的理解能力來評定一個事物，就像第 33 個故事中的肖醫生和梅醫生，有一次梅醫生稱呼肖醫生為「老太婆」，所以肖醫生很生氣，認為梅醫生是一個很沒有禮貌的人，不必要的話就不會和她說話，梅醫生以為是因為肖醫生的個性不愛說話，所以也就不在意，但在梅醫生的家鄉話裡「老太婆」是對老人的尊稱，肖醫生卻認為那是罵人的意思，但在肖醫生了解梅醫生的意思以後，誤會便解開了，兩人也成為了好朋友，一個詞可能有很多不同的意思，對待事情時，每個人也會有不同的解釋，很多的爭吵都是因為我們對不同事物的理解能力的差異所導致，每個人對不同事物的理解能力多少都有些不同，但如果我們能將自己的心胸放得開一些，學著好好與人溝通，了解對方的想法，試著以別人的角度去看待各種事情，或許就能避免不必要的誤會與爭吵。

另一個讓我印象特別深刻的故事是第二十個故事，在這篇故事裡有一位汪施主，他常常拿出自己的文學作品和戒傲師弟交流，兩人因此成為了朋友，他有時也會帶一些小禮物給戒傲師弟，有一次他送了戒傲師弟一塊很好看的小石頭，但那塊石頭卻被戒傲師弟拿去玩丟石子了，某次汪施主在和戒傲師弟聊天時臉色忽然變得很難看，沒多久就告辭了，大家都很疑惑，但後來曲施主告訴他們汪施主送給戒傲師弟的石頭其實是一種很貴的石頭，這時他們才知道為什麼汪施主會忽然變臉，對待那塊石頭的方式也變了，以前還將那塊石頭隨便丟來丟去，現在光拿在手上都覺得害怕，捨不得讓它受到任何一點傷害，但其實那塊石頭從頭到尾都沒有變，變的是他們對待那塊石頭的態度，改變的從來都不是事物，而是人，現實生活也是如此，只要我們學會不要將所有事情都看得那麼重要，學會將不那麼重要的事情看淡一些，或許就能減輕一些生活上的壓力了。

《小和尚的白粥館》這本書打破了我對心靈勵志的書籍的刻板印象，在我的印象中，心靈勵志的書都是差不多的內容，差不多的故事，但這本書的內容都是取自小和尚戒嗔的生活，較貼近我們的生活，也很簡單容易理解，由許多篇不同的小故事組成，每一篇故事所帶給我們的都是不同的知識，從人生道理到待人處事的道理都有，適合在閒暇之餘拿出來閱讀，既能充實自己又不需要花費太多時間。

教育部國教署全國高中職 第 1110310 梯次 閱讀心得寫作比賽 得獎作品 等第：甲等 得獎者：盧冠妤
閱讀書名：小和尚的白粥館 3 作品標題：小和尚的白粥館 3:不往上，只向前的快樂小練習的讀後心得

在閱讀完這本書之後，我學到了很多人生的道理以及該如何與人相處，也讓我能夠從故事中人物的錯誤中學習，避免犯下同樣的錯誤，並檢視自己是否也曾犯過同樣的錯誤，並思考如何才能讓自己變得更好，希望在未來我可以變得比現在更好。

四、討論議題：

1. 在與人發生爭執時，你會如何解決？

校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：一年級

班 級：義

科 別：

名 次：甲等

作 者：陳宥仁

參賽標題：從謊言開始的旅程讀後感

書籍 ISBN：9789866158988

中文書名：從謊言開始的旅程

原文書名：「また、必ず会おう」と誰もが言った。

書籍作者：喜多川泰

出版單位：野人

出版年月： 2012 年 05 月 30 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

一個熊本少年因為與朋友撒了一個謊，事後又不想丟臉而為了要圓謊展開了一場冒險，途中遇到了許多各式各樣，各行各業且充滿濃濃人情味的人，最後遭遇了許多令他人生出現轉折的事，這段旅途也成為主角人生令人難忘的回憶。

二、內容摘錄：

聽好了，小兄弟，你的人生只屬於你自己。發生的一切你都必須自己扛起責任。不管你面對的是大人，還是老師，若是想靠言聽計從，而得到想要的東西，你就失去了自己。然後，你就會把因此發生的事怪罪到別人身上，而不會反思自己，懂嗎？(P.156)

三、我的觀點：

「這趟旅程原本是我無心的一個謊言，卻沒想到因此改變了我的一生。倘若如果沒有這趟旅程的波折，也許我的人生最後也會是充滿謊言與欺騙的結局。偶然的相遇，許多的必然，發生在我身上的遭遇，全是走到山窮水盡時的偶然。」

書中的主角是一名 17 歲的熊本高中生秋月和也，雖然他的年齡和我沒有相差很多，但他卻能一個人獨自經歷這種令自我成長的旅途，著實令每天過著重複生活的我十分羨慕，途中主角遇到了許多好心的人，這些人又分別教導了他不同的人生道理，或許這些人只是平凡的百姓，但我相信對主角來說，他們每個人都像是英雄般散發著光芒。

其中令我印象十分深刻的是，開卡車的柳下大叔叫主角戴上他的眼鏡，雖然這令主角頭暈目眩，但卻仍然不敢拿下眼鏡，後來柳下叔藉由這件事教會他「自己的人生，應該用自己的價值觀，隨心所欲的生活，別帶著別人的眼鏡看世界，因為總有一天會覺得頭昏眼花，噁心想吐。」從小我們都不敢違背父母或師長的命令，許多會關係到自己的人生決定即使自己不想那樣做，卻仍然不敢違背命令，我們只會盲目的照著師長的吩咐做，但我們應該知道，就算是師長的話，只要沒有道理，就該直接了當地拒絕。「你的人生只屬於你自己。發生的一切你都必須自己扛起責任。不管你面對的是大人，還是老師，若是想靠言聽計從，而得到想要的東西，你就失去了自己。然後，你就會把因此發生的事怪罪到別人身上，而不會反思自己。」

另外有一段雖然沒有什麼曲折的情節，文字也十分樸素，但卻是我整本書裡最喜歡的一段，那就是最後回程時，在船上遇見三和老人的那一段。三和老人的話語雖平平無奇，卻讓我感到十分溫暖。他讓主角了解到生命的有限性，「越是對自己生命的有限有著強烈認識的人，越是會思索自己的使命在哪裡。甚至可以說，沒有使命就活不下去。」我們應該去思考，我們現在的生活是為了什麼，我們總認為生命的結束是在很久很久以後的事，因此常常毫無意義的過日子，卻不知道命運隨時可能跟我們開玩笑，只有知道生命的有限，才會積極地去尋找自己的使命，忠實的活出自己的使命，活出一段精彩的人生。

作者說「人生的成敗決定在你結識了什麼樣的人，這個人不一定是名人薈萃，萍水相逢也能成為改變人生的轉機。」我認為，一個人的生命是由和各種人的緣分交織而成，一個人的價值不只是自己，而是周圍的人一同創造。「近朱者赤，近墨者黑」因此想成為怎樣的人，就得靠自己去尋找，並珍惜與每個人相遇的緣分，因為這些緣分交織而成了現在的你，那個獨一無二的你。

四、討論議題：

1. 自己的使命到底是什麼？

2. 自己想成為怎樣的人？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：一年級

班 級：高一望

科 別：

名 次：甲等

作 者：李筱玲

參賽標題：你的孩子不是你的孩子閱讀心得

書籍 ISBN：9789866841590

中文書名：你的孩子不是你的孩子

原文書名：你的孩子不是你的孩子

書籍作者：吳曉樂

出版單位：大塊文化

出版年月：2014 年 11 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書由一名家庭教師在教導學生時所發生的故事，作者共造訪了九個家庭，這九個家庭中的孩子所遇之事也大不相同，作者時不時需要開導他們，概要講述孩子們面對父母在課業上的施壓，是如何承受如何回應，無形的壓力悄悄地埋下不願為人知曉的未爆彈。

二、內容摘錄：

1. 因為你完整地走過了這個過程，我請你吃一頓飯，無關成績好壞，最重要的是你處理這個人生階段的態度，而非成果。(P.50)
2. 我們都是為了取悅母親寧願委屈自己的人。(P.161)
3. 父母的言行態度，隨時隨地都在影響孩子的每一個動作；而父母本身，可能也深受上一代父母的言行態度所影響。(P.162)

4. 初探教育的本質，教育的存在，不是讓每個孩子都拿到很高的分數，教育是要讓每個孩子的天賦都能伸展到極限，並且尊重他最終的成果。(P.178)

三、我的觀點：

吳曉樂說：「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，只是後者沒人關心。」後者就好像揠苗助長，最終迎向枯萎，一個孩子生來賦有天馬行空的想法，曾幾何時它們都消失殆盡，剩下了與自身相斥卻符合著世俗的生存價值，父母們的觀念是如此，孩子們想逃脫能說是天方夜譚，在現今的大環境下，許多例子都在不斷的重複上演，壓抑的氣氛，刻板的觀念，好像走不出輪迴，沉浸於本書中不難發現，快樂的時光不多而悲傷的情緒不少，親與子之間的鴻溝是值得探討與省思的。

你的孩子不是你的孩子，顧名思義，書名已經給出明確的解釋，每個孩子生來獨特，又怎能依照他人的標準，去塑造另一位孩子呢？可故事裡的紀媽媽看不見這件事，把孩子的一生綁在了自己的生命裡，將孩子視為自己的所有物，人生中的代辦事項占滿了孩子，為他決定一切，替他操碎了心。紀媽媽說：「老師，孩子是我的不是妳的。我才是紀培豐的媽媽，他的未來，不管是一帆風順或者窮途潦倒，我才是真正承擔這一切的人。」做為讀者的我想說的是，承擔這一切的人不會是母親，或許她的人生規劃是要幫孩子鋪好一條前程似錦的未來，而這個過程中她與孩子無非就是主角，其實她大可不必如此勞累，看著紀媽媽在故事裡不斷地糾正老師的教法，不斷地要求老師增加作業量，不斷地把小孩僅剩一點的娛樂時間一扣再扣，我不知道這些有什麼意義，弟弟愛打球，姊姊愛念書，如果今天老師的教法用在姊姊身上反應的效果良好，而用在弟弟的身上卻成效不彰，問題應該出在人身上，應當換個教法，但紀媽媽不願意，她堅持繼續比照姊姊的方法繼續上課。

剝奪孩子僅剩的快樂時光，很是讓人不悅，甚至暴躁，但這則故事的尾聲，總結了紀媽媽為孩子做的許多，我看見了紀媽媽的愛，不少，真的不少，又或者說這不是他兒子能承受的愛，一個寄予厚望的愛，對紀培豐而言，或許真的過於沉重了。

母親與孩子，又是如何發生這些問題的呢？我認為是溝通，如果事先約好打球的時間，念書的時間，或許衝突可以減少非常多，讓他慢慢在課業與興趣之間學會平衡，這件事花費的時間長，但得到的回饋或許終身都不會有到期的時候，運動會促進思考能力，讓腦筋轉得快，記憶力也會提升，讓他去打球的附帶價值有這些，還有一點很重要，心情。雖然說讀書看心

情有點奇怪，但假如說心情愉悅，做事的效率會快上很多，那拿起書來也會比原本好很多，單純放空，手動了腦筋卻沒在動的情況會越來越少，只要有良好的溝通，相信得到這些成果並不難，但或許是紀媽媽太著急，她希望在短時間內收穫滿滿，忽略了與紀培豐好好的聊聊天，單單想著盡快地把知識塞進兒子的腦袋，而忽略了溝通。

孩子，是一個獨立的靈魂，來到這世間感受天地萬物人情世態，或許父母有沒完成的夢想，但如果因為是自己的孩子，而希望他幫自己完成夢想，那真的很奇怪，霎那好像已經把孩子視為一件物品，孩子一定不會是繼承夢想的最佳人選，因為她也會有自己的夢想。

四、討論議題：

1. 成績真的能代表一個人的價值嗎？

教育部國教署全國高中職 第 11103015 梯次小論文寫作比賽 得獎作品 等第：特優
作品標題：影響高中生遠距教學學習動機因素之探討 得獎者：曹烜綺

投稿類別：教育類

篇名：
影響高中生遠距教學學習動機因素之探討

作者：
曹烜綺 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

前言

研究動機

為了因應疫情指揮中心宣布的全國新冠肺炎疫情三級警戒，全國各級學校在 2021 年 5 月 18 日開始實施遠距教學。隨著疫情持續升溫，三級警戒延長，教育部於 2021 年 6 月 7 日宣布全國各級學校延長停止到校上課期限至 109 學年度下學期結業式。(教育部, 2021) 此次為臺灣第一次大規模採用遠距教學方式上課，對於學生與老師都是全新的挑戰。本研究主要探討在非實體課程的上課方式與沒有老師時時刻刻的監督下，學生是否能維持足夠的學習動機，以及實施遠距教學時，有哪些因素會影響學生的學習動機。

研究目的

了解臺灣遠距教學之歷程與其優點與缺點

探究高中生在遠距教學中的學習動機與影響因素

探討臺灣遠距教學之未來趨勢

文獻探討

本研究為探討在實行遠距教學的過程中，影響學生學習動機的因素。在遠距教學期間，學生們可能會開始了解自主學習和自制力的重要性，亦可能因為沒有他人的監督而缺乏動機學習，導致學習落後，以及與同儕之間的學習落差。美國由於新冠肺炎疫情嚴重，從 2020 年開始實施遠距教學，根據喬治亞州立大學 2021 年春季學期的數據，一年級的大學生在基礎課程中得到了許多 D 和 F 的成績，學生退課與輟學比例更上升了 30% 至 40%，造成學習落差的原因為缺乏足以因應線上學習使用的設備、沒有安靜的上課環境等 (教育部電子報, 2021)。

依照以上內容可知，學生在遠距教學中的動機可能會由於沒有可以使用的設備與沒有適合上課的環境等而缺乏學習動機，出現學習落差的現象。美國比臺灣還要早施行遠距教學，我們可以將美國遠距教學經驗作為我們的借鏡和參考。不過美國與臺灣文化與社會不太相同，所以嘗試使用問卷調查的方式以推測臺灣學生在遠距教學中遭遇的困難，或在遠距學習中自主學習到的能力，方能得知影響臺灣學生動機的因素。

動機是影響刺激與反應的中介變項，因此學習動機會引起學生學習，並維持其學習活動和引導學生朝向學習目標。但由於學習動機為內在歷程，所以只能藉由學生的外在行為來推測 (葉重新, 2011)。「為臺灣而教」創辦人劉安婷提出「冰山模型」，冰山模型是以三個層次組成，最上層為確保每一位學生都有可用來學習的數位設備，不會因為沒有可使用的數位設備而無法學習；第二層教學典範的轉移則是系統性的教學轉型和思考提升學生動機的方法，進而培養學生自主學習的能力；第三層為家庭支持，有些學生長期將學校作為自己的生活重心與歸屬感來源，現在卻因為疫情而無法去學校，就會間接影響該學生的生活與學習的持續性 (邱于瑄, 2021)。本研究以遠距教學時，學生讀書環境、老師教學方式等外在因素改變後，學生學習行為所受的影響作為研究主題。假設學生在遠距學習過程中會遇到的問題、對於遠距學習中的全新教學方式的想法、以及學生可能會出現的個人行為等作為問卷題目，最後以問卷結果提供未來遠距教學時，教學轉型的建議方向。

叁、研究方法

研究概念

本研究使用文獻分析法與問卷調查法進行研究。

蒐集與統整相關資料、文獻

先利用網路資源找尋、蒐集與本研究相關的文獻，再閱讀及理解教育心理學之文獻。將以上資料、文獻閱讀與理解後，以其理論作為研究方法。

撰寫正文

將經過統整的教育心理學與學習動機、外在行為有關的理論作為本研究的佐證，以及介紹臺灣因應新冠疫情而第一次實施全國遠距教學之發展過程。

臺灣的遠距教學

利用文獻探討法介紹臺灣第一次施行全國遠距教學過程中的發展與產生的社會現象。

學習動機與外在行為

了解並運用教育心理學中的學習動機與外在行為之間的交互連鎖反應作為本研究論點的佐證。

問卷結果分析

根據問卷調查結果，探究高中生在遠距教學中的行為、遭遇到的困難、對於遠距教學的想法等，進而了解高中生在遠距教學過程中的學習動機強弱變化與影響其學習動機的因素。

探究影響高中生遠距教學的學習動機因素與遠距學習之未來趨勢

根據問卷調查結果，探究高中生遠距教學過程中影響學習動機的因素，以及臺灣遠距教學的授課方式能夠精進的方式。

設計與統計問卷

利用自行整理與歸納的臺灣遠距教學、教育心理學之資料，以及自身在遠距教學中的經驗，假設高中生們在遠距教學中會遇到的狀況、困難與心理狀態、態度等設計本研究問卷。完成問卷蒐集後，統計與歸納得到的問卷結果。

研究結論與建議

統整所有正文內容作為本研究結論，以及建議未來遠距教學過程中老師與學生能夠精進的地方、適合高中生遠距教學的教學方式。

研究流程

圖一：研究流程圖



(資料來源：研究者自行繪製)

研究架構

圖二：研究架構圖



(資料來源：研究者自行繪製)

肆、研究分析與結果

臺灣的遠距教學

臺灣全國教師與學生為因應新冠肺炎三級警戒，於 2021 年 5 月 18 日開始實施遠距教學。這是臺灣第一次由於嚴重傳染性疾病而全面以線上方式授課，使全國學生不因新冠肺炎疫情的擴散，導致學習停止。臺灣的老師在一、二個禮拜間已經從實體授課接軌遠距教學，臺灣大學教授葉丙成肯定道：「其實這一次，可謂是臺灣教育史上的奇蹟！」（邱于瑄，2021）。然而，推行了將近 20 年的遠距教學，突然從「備而不用」的輔助，一躍而成人人都必須上手的學習模式（謝明彧，2021），遠距教學最主要還是考驗學生本身的自主學習能力與數位學習能力。

實施遠距教學中出現的現象

學習落差變大

自律性較高的學生在遠距教學中仍維持自律讀書的習慣，使得成績進步；自律性較低的學生在遠距教學期間學習落後速度加快，最後形成學習落差。

數位設備與數位釋讀能力問題

如果學生對於數位教學工具的操作不熟悉、不擅長，可能導致學生沒有在學習而在滑手機、玩遊戲等分心的狀態，成為加大學習落差的推力。

家庭支持的衍生問題

有些家長或監護人因某些原因無法照顧、支持該學生，所以讓學生成長期以來將學校作為自己的生活重心與歸屬感來源，當因為疫情的擴散而無法去學校時，家庭的支持與否對於學生的生活與學習有一定程度的影響。

遠距教學優點與缺點

表 1 遠距教學對於學生而言的優點與缺點

優點	缺點
自制能力的培養	師長監督減少
數位釋讀能力培養	師生互動減少
數位學習能力培養	硬體設備問題
學習解決突發狀況	同儕間互動減少
自主學習能力培養	環境問題（例如：噪音）
培養獨立解決問題的能力	致使學生分心的事物太多
能夠自行運用的時間增加	上課方式的轉變使學生適應不良
接受多元、創新的上課方式	學生詢問課業問題的隱私空間減少

（資料來源：研究者自行整理）

學生學習動機與外在行為

動機是促使個體朝著某一目標或引發其進行某個活動的心理歷程，也是導致一個人持續某一行為的動力。學習動機因人而異，心理學家僅能以個體的外在行為表現判斷其內在心理原因，但是個體的外在行為複雜，而且直接以外在行為分析也有可能導出錯誤的判斷，所以動機為一種假設性的概念。（葉重新，2011）

學習動機的定義

學習動機是指引發學生持續進行學習活動，並引導學生進行學習活動期間朝向目標的內在心理歷程。（葉重新，2011）

學習動機與外在行為的關聯

學習動機是內在的心理歷程，僅能藉由觀察外在行為作為判斷，個體的內在思維與所處的外在環境經常影響個人行為。所以，心理學家解釋個體外在行為時，會以人格特質與個體所處環境為參考依據。（葉重新，2011）

本研究問卷題目設計著重於學生在遠距教學期間影響外在行為的環境因素，包括學習空間、教學方式、數位設備等，因為僅以問卷題目難以確切地測出人格特質，所以本問卷並非以人格特質解釋個體的外在行為。

問卷結果分析

本研究藉由問卷調查，可以從遠距教學期間高中生上課的情形與行為中，得到高中生遠距教學與實體授課時動機強弱的差別、影響學生學習動機的因素，以及探討出適合高中生在遠距教學中的教學方式。共收回 100 份網路問卷，100 份皆為有效問卷。

問卷內容

此問卷分為在遠距教學期間有認真上課與沒有認真上課高中生的題目，分別設計此兩種題目是為了探討造成高中生在遠距教學上課時無法專注的原因。此外，還有詢問高中生在利用何種現有的遠距教學方式上課能讓他們專注地學習、參與課程，進而探究未來應多以何種教學方式因應遠距教學對高中生的學習來說是最有成效的。

問卷分析

填寫問卷者的性別與年級

表 1 填寫問卷者的性別與年級（單位：人）

問題	選項	人數
請問您的性別？	男	53
	女	47
請問您是高中哪個年級？	高一	6
	高二	80
	高三	14

（資料來源：研究者整理）

高中生在遠距教學過程中曾自主做過的規劃

自主係指自己主動去作，而非經任課老師在課堂上要求之後，才被動完成。

表 2 高中生在遠距教學過程中曾自主做過的規劃（複選題）

選項	人數
無	40
複習課業內容	33
練習習題	29
多方了解自己未來想要讀的科系資訊	23
培養未來所想讀的科系須具備的能力	21
預習課業	17
其他	1

（資料來源：研究者整理）

遠距教學對高中生的學習帶來的助益

表 3 高生認為遠距教學對於自己的學習帶來的助益（複選題）

選項	人數
無	49
有較多時間規劃與落實自己的讀書計畫	43
有更多時間練習習題	19
其他	7

（資料來源：研究者整理）

高中生認為自己在遠距教學比在實體課程上課時容易吸收課業知識與自己在遠距教學期間上課時是否認真

表 4 高中生認為自己在遠距教學比在實體課程上課時容易吸收課業知識與自己在遠距教學上課時是否認真的結果

問題	是	否
請問您是否認為自己在遠距教學比在實體課程上課時容易吸收課業知識？	17	83
請問您是否覺得自己在遠距教學的上課過程中有認真上課？	42	58

(資料來源：研究者整理)

遠距教學過程中沒有認真上課對其高中生開學後學習效果之影響與探討其是否因為不習慣遠距教學上課方式而無法認真上課

以下題目僅為「請問您是否覺得自己在遠距教學的上課過程中有認真上課？」中選擇「否」的填寫者會填寫到的題目，共 58 人。

表 5 高中生在遠距教學後跟不上開學後課業與因為不習慣遠距教學的上課方式而無法認真上課之人數

問題	是	否
請問您是否在遠距教學結束後跟不上開學後的課業？	27	31
請問您是否因為不習慣遠距教學的上課方式，導致無法認真上課？	38	20

(資料來源：研究者整理)

表 6 高中生不習慣遠距教學上課方式的原因（複選題）

選項	人數
沒有老師的直接監督	30
無法和同學即時互動	16
無法即時提出問題	9
操作問題	7
硬體設備的限制	6
其他	4

(資料來源：研究者整理)

探討高中生在遠距教學過程中的上課情形與對於預習和複習課業的動機強弱程度

表 7 高中生在遠距教學上課期間的分心頻率（以一天有七節課為基準）

選項	人數
總是（一天中有七節課分心）	24
經常（一天中有五至六節課分心）	13
有時（一天中有三至四節課分心）	31
偶爾（一天中有一至二節課分心）	28

選項	人數
從不	4

(資料來源：研究者整理)

表 8 高中生在遠距教學過程中對於課業的預習和複習的動機強弱

問題	是	否
請問您是否在遠距教學過程中預習或複習課業的時間減少了？(請與實體課程的作業數量差不多時比較)	49	51
請問您在遠距教學中是否覺得沒有動力預習或複習課業？(例如：不想要學習課業知識、認為沒有認真上課也沒有關係、越來越不在意課業等等)	70	30

(資料來源：研究者整理)

影響高中生對於預習或複習課業動機強弱之影響因素

表 9 在遠距教學中，高中生沒有動力預習或複習課業的原因（複選題）

選項	人數
環境因素（房間噪音太多、太多會分心的東西等等）	53
沒有老師的直接監督	42
沒有去學校後，無法感受班上讀書風氣	41
不習慣遠距教學的方式	30
考試次數減少	24
上課時硬體設備的限制	12
其他	1

(資料來源：研究者整理)

表 10 在遠距教學中，高中生有動力預習或複習課業的原因（複選題）

選項	人數
認為比實體課程還增加更多時間可以好好地預習或複習	16
認為未來需要運用這些課業知識，不可以隨意荒廢	12
沒有老師的直接監督後，認為不能因此而懈怠	7
與實體課程時一樣，沒有因為遠距教學導致讀書動力下降	7
其他	1

(資料來源：研究者整理)

探討對於高中生來說，遠距教學中以何種教學方式可以使學生更容易專注與想要參與

表 11 在遠距教學中，何種教學方式讓高中生更容易專注與想要參與課程之結果（複選題）

選項	人數
課程中有小組討論	49
小組或個人報告	45
老師與學生問答	44
線上小考	34
老師利用線上遠距教學資源網站	20

選項	人數
老師以通訊群組授課	15
老師以視訊方式單方面授課	14
其他	3

(資料來源：研究者整理)

探討對於高中生來說，遠距教學中以何種教學方式可以使學生容易分心與不想要參與

表 12 在遠距教學中，何種教學方式讓高中生容易分心與不想要參與課程之結果（複選題）

選項	人數
老師以視訊方式單方面授課	48
老師利用線上遠距教學資源網站	42
老師以通訊群組授課	27
線上小考	27
課程中有小組討論	21
老師與學生問答	19
小組或個人報告	17
其他	1

(資料來源：研究者整理)

問卷分析結論

在遠距教學期間，高達 83%的高中生認為遠距教學並沒有比實體課程容易吸收課業知識，也有 49%高中生覺得遠距教學對於他們的學習沒有任何的助益，接近半數的高中生對遠距教學期間的學習效果抱持負面態度。不過，其中也有 43%的高中生認為遠距教學的益處是有更多的時間可以規劃與落實自己的讀書計畫。

上課不認真的高中生占全部填寫者的 58%，其中有 65.5%因為不習慣遠距教學的上課方式，導致上課無法專心，其主要原因因為沒有老師的直接監督、無法和同學即時互動。學生從事某個行為時的時間與其動機的強弱成正比（葉重新，2011），49%的高中生在與實體課程時的預習或複習時間相比之下，學習動機強度下降。70%高中生在遠距教學過程中，覺得自己沒有動力預習或複習課業，26%高中生認為主要原因為環境因素（房間噪音太多、太多會分心的東西等等）；沒有老師的直接監督 20%；沒有去學校後，無法感受班上讀書風氣 20%，由以上可知，學生本身的自制力並不足夠，除了學生需自己建立自制力之外，也需要老師以適合高中生的教學方式幫助學生在遠距教學期間擁有足夠學習動機，或是以新的教學方式引導學生建立自主學習能力。

高中生上課期間分心頻率由高排到低的順序為有時（一天中有三至四節課分心）31%、偶爾（一天中有一至二節課分心）28%、總是（一天中有七節課分心）24%。在上課期間，課程中有小組討論、小組或個人報告、老師與學生問答，此三種教學方式為多數高中生認為可以使他們更加專注與促進參與，由此可知，對於高中生而言，在遠距教學過程中，有師生互動、同儕互動、表達自己想法等的教學方式可以促進學生的學習動機強度。

探討遠距教學期間適合高中生之教學方式與未來之發展趨勢

適合高中生之教學方式

小組討論

在進行遠距教學的過程中，學生之間幾乎沒有實際互動，有些學生原本就以學校生活與同學們為自己生活的重心，藉由小組討論的互動，可以使他們找回一些生活重心、感受班上的讀書氣氛等等。

小組或個人報告

小組報告可以促使學生之間互相討論、互動的次數增加；個人報告要向全班闡述自己的想法、自己所做的研究、課程延伸等等，可以讓學生在下課後繼續準備與製作報告，下課後也不會因停止學習而懈怠和不在意課業。

老師與學生問答

老師與學生在上課時進行問答能讓上課的氣氛與狀態與尚未施行遠距教學前的實體授課時相似，不僅可以讓老師即時掌握學生的學習狀態，學生也可以立即提出問題，使學生更加專注於課堂內容。

未來之發展趨勢

疫情持續蔓延，未來依舊有機會需要施行遠距教學，除了學生自己應培養應有的自制力、學習態度，依照第一次遠距教學的經驗可以得知，能讓高中生在非實體授課時專注於課堂內容的教學方法分別為小組討論、小組或個人報告、老師與學生問答，以上教學方法的共通點為與同學或師長互動。未來的遠距教學課程設計可以加入更多師生互動、同儕互動等活動，可以增進遠距教學時學生在課堂上的專注力。

伍、研究結論與建議

嚴重的疫情使得全臺灣各級學校必須施行遠距教學，這對第一次進行這種全新授課方式的師長與學生而言都是一個大挑戰，因為遠距課程時老師無法隨時控管學生必須學習，學生必定要自動自發地學習，因此讓學生保有自主學習的動機與增加其學習的慾望變得格外重要(葉建宏、葉貞妮，2020)。除了學生必須擁有自主學習的動機與自制力之外，老師該如何突破遠距上課環境的限制，創造出讓學生持續對學習擁有興趣的教學方式，不會讓學生因無師長的直接監督而停止學習，成為老師與學生在遠距教學課程中的一大課題。

根據學者的研究，學生與同儕之間在課堂小組合作過程中，學生會在有經驗的同儕與老師的引導之下，互相教導與學習，這樣將會使學生有顯著的成長(莊德仁，2014)。而本研究的結果也支持莊老師理論，由本研究問卷結果可知，互動式教學能夠明顯增加學習動機。在遠距教學過程中，以分組討論和小組報告為例，老師可以利用 google meet 的分組討論室功能將學生隨機或不隨機分組，老師雖然無法像實體授課時綜觀全場，但是可以到各個討論室中監督學生的討論狀況。然而，小組討論的實際情況通常也有不如預期的時候，像是有些人會一直滑手機不參與討論，當此情況發生時，同組的同學應該主動去提醒該同學要發言、詢問其想法等。小組報告應由全部小組成員共同完成，該組的報告或簡報可以開啟共編模式，讓大家可以共同完成，在同一「空間」完成各自被分派的工作，降低同學「神隱」的機會，還能讓同學間互相監督。期待透過本研究讓老師在未來的遠距教學中能夠更有效率地教學與創造最適合

高中生的線上學習環境，以及學生能夠帶著良好的學習態度和充足的學習動機進行遠距教學，充分落實「防疫不停學」。

陸、參考文獻

教育部全球資訊網（2021 年 6 月 7 日）。全國各級學校因應疫情 延長停止到校上課至學期結束。<https://reurl.cc/aNry74>

駐芝加哥辦事處教育組（2021 年 7 月 15 日）。暑期成績下滑可能是因為疫情造成嗎？教育部電子報，981。<https://reurl.cc/52vNov>

邱于瑄（2021 年 6 月 16 日）。遠距教學打造台灣奇蹟！葉丙成：應趁機讓孩子學會「兩件事」。<https://reurl.cc/gzyn2L>

葉重新（2011）。教育心理學。心理出版社。

謝明或（2021 年 5 月 27 日）。疫情推一把，遠距上課全面上線。遠見，420。
<https://reurl.cc/WXQbL5>

葉建宏、葉貞妮（2021 年 12 月 25 日）。COVID-19 疫情下的遠距教育教學策略探討。臺灣教育評論月刊，9(11)，145-149。<https://reurl.cc/kL4aeq>

莊德仁（2022 年 1 月 2 日）。互動式問題導向的教學策略：個案研究的角度。歷史教育，20，1-40。<https://reurl.cc/Dd91rm>

投稿類別：商業類

篇名：
臺灣行動支付發展初探

作者：
白欣仟。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

研究背景與動機

隨著科技的普及，越來越多民眾選擇行動支付作為日常生活中的支付工具。人們不需出門帶過量的現金，就能輕鬆完成交易。雖然臺灣近年來行動支付種類更為多樣，但似乎還是以各個行動支付公司為主，而非一條龍式的整合。和其他國家相比，這樣的模式回饋，紅利，活動雖然有很多，但是否也間接造成：「出門要帶很多卡的現象」。近年來臺灣的行動支付有更多人使用的趨勢，但臺灣行動支付市場不像他國，而是很多系統種類並存。雖然這樣的方式較多元，也有各種回饋，但是否太多的支付系統使用上較不方便？因此我希望藉由這次的小論文，探討台灣行動支付的優點與缺點，並分析影響消費者使用行動支付的原因。

研究目的

瞭解行動支付定義

比較各公司差異

探討行動支付優缺點與間接造成消費者使用的動機

研究行動支付趨勢

貳、文獻探討

行動支付探討

貨幣發展的五個階段

第一階段：以物換物（實物貨幣）階段

第二階段：金銀條塊階段

第三階段：鑄幣階段

第四階段：紙幣階段

第五階段：電子貨幣階段（農林漁牧網，2022）

行動支付定義

行動支付的定義為「只要透過行動通訊網路並採用語音、短訊或是近場通訊技術進行支付行為，皆可稱之為「行動支付」。」（陳國恭，2015）行動支付不須以現金，信用卡等方式進行數位及實體的交易。因此，電子支付、第三支付、感應支付等支付工具，皆能稱為行動支付。

行動支付發展過程

隨著支付工具越來越多，發展出的儲值卡，信用卡等各種名稱。其中行動支付、第三方支付、電子支付等名詞容易造成混淆，表一為說明行動支付與電子支付與感應支付，表二為說明近端支付與遠端支付差別。

表一：行動支付與電子支付與感應支付

行動 支付	電子支付	定義與現行公司
		以掃碼為主，目前臺灣只有六間行動支付公司，分別是橘子支付、國際連、歐付寶、智付寶、ezPay、街口支付
	感應支付 (手機支付、近端支付)	利用手機進行付款動作，感應式的手機信用卡。透過 NFC(near field communication, 近場通訊功能)，與軟體和硬體配合，將手機變成感應式信用卡。目前臺灣使用的三大國際感應支付公司為 Google Pay、Apple Pay、Samsung Pay 為主，本土公司則有台灣 Pay，不過使用人數遠不及前三者。

(資料來源：Money101 (2022 年 1 月 14 日)。「行動支付、電子支付」是什麼？差別在哪？ 街口支付、LINE Pay、台灣 Pay、悠遊付懶人包一次看。<https://reurl.cc/DZaYx6>)

近端支付與遠端支付

表二：近端支付與遠端支付

遠端支付	不需將手機或行動裝置靠近任何感應裝置，即可完成支付作業
近端支付	近需要進行感應的支付方式，以行動載具靠近資料讀取設備，完成交易程序

(資料來源：T客邦 (2021 年 2 月 15 日)。行動支付是什麼？行動支付、第三方支付、電子支付、手機錢包...名詞百百種，你需要哪一種。<https://reurl.cc/emlkYx>)

根據一本書玩轉行動支付的內容，行動支付發展的 3 個關鍵在於：

創新移動服務：這裡的創新服務移動是指讓行動支付的適用範圍加大，可以增加使用據點，或是讓行動支付有更多的使用模式。

更好的便捷性與安全性：行動支付安全強調的就是個資安全，降低盜用盜號的風險，讓用戶能更安全地使用行動支付。便捷性是指在各個地方能使用的普及性，就算是小吃攤也能使用。

有效的商業模式：行動支付公司可以更有策略地宣傳其理念、功能，增加市場客群。（海天理財，2014）

二、研究方法

研究概念

本研究使用文獻分析法、SWOT 分析法、SWOT 交叉矩陣策略進行研究。

網路蒐集相關資料及到實體圖書館查詢文獻行動支付

撰寫研究分析與結果

行動支付與傳統支付差異

利用表格進行比較

行動支付發展

利用文獻探討法，對行動支付的發展進行研究

消費者對行動支付的態度與疑慮

利用文獻探討法，研究消費者對行動支付的態度與疑慮

利用 SWOT 交叉矩陣策略，探討行動支付的優點最大化

比較各公司差異

利用表格進行比較

研究結論與建議

統整以上研究結果彙整成結論，探討未來行動支付的發展趨勢。

研究流程圖

圖一：研究流程圖



（資料來源：研究者自行繪製）

肆、研究分析與結果

一、研究分析

行動支付與傳統現金支付比較與 SWOT 分析、SWOT 交叉矩陣策略

現今社會中，從以往的現金，信用卡，行動支付在付費更為方便，表三為行動支付與傳統現金支付的比較，表四為 SWOT 分析，表五為 SWOT 交叉矩陣策略。

表三：行動支付與傳統現金支付的比較

	傳統現金支付	行動支付
使用方式	以現金交易	透過行動裝置和平台付款
現階段使用分布	較多	較少
便利性	較不方便	較方便
安全性	需要帶很多錢:不安全 現金支出，沒有盜刷問題	可能有盜刷、遺失風險

(資料來源：研究者自行整理)

表四：SWOT 分析法

S 優勢	W 劣勢
<ul style="list-style-type: none">具有傳統支付沒有的便利性：手機攜帶方便。除了付款方式快速且不需要找零錢之外，行動支付的功能多元，尤其近年來結合越來越多的產品，不拘泥於手機行式	<ul style="list-style-type: none">台灣行動支付種類繁多，因此可能讓消費者產生混淆且複雜的錯覺使用行動支付的前置作業多
O 機會	T 威脅
<ul style="list-style-type: none">隨著 E 時代的來臨，手機普及率高，出門手機付費不再是難事能和各領域廠商合作，或找網紅或名人宣傳，結合影片的方式，讓更多人了解行動支付的操作	<ul style="list-style-type: none">台灣行動支付仍無普遍使用，加上各國的行動支付進軍台灣，有排擠台灣行動支付的情形現今行動支付能被使用的地點只有少數區域，有導致民眾對行動支付感覺非必要有個資安全的疑慮

(資料來源：研究者自行整理)

表五：SWOT 交叉矩陣策略

SO (Max-Max 策略)	因應時代的改變，行動支付漸漸發展起來，充分發揮其便利的特質，若以信用卡方式綁定或發展其他領域或商家服務結合，不僅優惠活動更多，讓民眾更有意願使用行動支付付款，能創造更多商機。
WO (Max-Min 策略)	隨著 E 時代的來臨，出門手機付費不再是難事，因此，將其優勢發揮最大效能是行動支付公司要突破的地方。行動支付在使用上相較傳統支付複雜，行動支付業者可與 Youtuber 或知名人士合作，一方面宣傳行動支付，一方面也可以做教學影片，讓有意願的消費者了解。
ST (Min-Max 策略)	台灣行動支付固然多元，但也造成消費者在使用上零散，沒有一致性造成消費將行動支付與其他支付混淆的情形。因此若各行動支付公司能尋求合作機會，發展其特色，就能創造雙贏局面。
WT (Min-Min 策略)	由於行動支付的付款方式很難推廣到年長族群，因此應把目標集中在年輕族群，在合作方案上應力求創新，符合年輕族群的模式。

(資料來源：研究者自行整理)

行動支付面臨的問題

安全性問題

行動支付面臨的問題中「國人考量是否使用行動支付的前五名因素之中，安全性因素（83.3 %）」（資策會產業情報研究所（MIC），2017）由上述可知，安全性問題是民眾最為重視的，而安全性問題主要又分為網路安全問題、個資安全問題、資金安全問題。

- (1) 網路安全問題：以網路作為媒介的交易，大量的訊息量和網路離轎，網路安全是行動支付考量的因素之一。
- (2) 個資安全問題：龐大的交易系統，每天消費者的個資在運行，個資相較以往容易取得。是否能做到消費者個資安全無虞？仍是影響消費者使用行動支付的原因。
- (3) 資金安全問題：線上龐大的資金交易，能否有效管理資金安全方面的問題。

消費者對行動支付的疑慮

縱觀台灣目前的發展，行動支付固然漸漸成為新型支付型態，但使用族群大部 分為年輕族群，老年人操作可能有困難。行動支付的風險，和大眾對於行動支付的信心，皆為行動支付無法普及的原因。

小店家難接受

早期的銷售端 POS 設備及悠遊卡讀卡機成本較高，相較於連鎖型商店，獨立的小店家時常因為成本問題望而卻步，雖然近年來設備的成本已大幅下降，但店家也常面臨手機收訊不佳或 App 系統異常狀況，加上小店家店員少，需身兼數職教買方登入 App、掃碼等步驟，過於浪費時間，比起現金付費划不來。（數位時代，2020）

做好行動支付的安全防護

根據一本書玩轉行動支付的內容，做好行動支付的安全防護在於：

妥善保管手機和密碼：

不將手機到處亂放

定期整理手機資訊及掃毒

不隨意將帳號密碼外洩

設置高強度密碼，密碼必須符合複雜度

勿將銀行卡存入手機：

有許多用戶怕忘記銀行密碼及資訊，會將銀行密碼存入手機。這麼做不但風險高，若手機不慎遺失，就容易被他人非法利用，造成財產及手機安全的問題

及時退出並清帳號密碼：

在外使用載具登入帳密，不論是否有超時退出的功能，都應該及時退出並清帳號密碼，避免被盜用

安裝手機殺毒軟體：

避免進入釣魚網站，且隔一段時間檢查手機裝置，即進行掃毒作業
(海天理財，2014)

臺灣各家行動支付公司比較

行動支付分為兩種支付模式，以掃碼為主的電子支付，和透過 NFC 近場通訊功能感應的感應支付，以下為各公司的比較，表六為掃碼為主的電子支付，表七為通過 NFC 近場通訊功能感應的感應支付。

以二維碼方式 (QR 碼) 支付的 app

表六：電子支付 具 QR 碼

行動支付名稱	支付方式	特色	應用
台灣行動支付 	<ul style="list-style-type: none">● 綁定信用卡● 條碼掃描● NFC 感應支付	<ul style="list-style-type: none">● 具有「QR Code」掃碼付款和「NFC」感應支付的功能● 不受廠牌與作業系統限制，是目前最廣泛使用的 NFC 感應支付	<ul style="list-style-type: none">● 可繳電信帳單、信用卡費、水電費等多種費用● 可繳稅費
Pi 行動錢包 	<ul style="list-style-type: none">● 綁定信用卡● 條碼掃描	<ul style="list-style-type: none">● 手機沒有網路也能支付● 主打 1000 元內小額支付	<ul style="list-style-type: none">● 可繳電信帳單、信用卡費、水電費等多種費用
街口支付 	<ul style="list-style-type: none">● 綁定信用卡● 條碼掃描	<ul style="list-style-type: none">● 可折抵消費金額● 條碼掃描失敗率偏高	<ul style="list-style-type: none">● 可繳電信帳單、信用卡費、水電費等多種費用● 各大超商皆可使用
歐付寶 	<ul style="list-style-type: none">● 綁定信用卡● 條碼掃描	<ul style="list-style-type: none">● 多了一層安全機制，用乎付款時必須按下確認鍵● 有紅利點數	<ul style="list-style-type: none">● 除了 7-11 外的三大超商皆可使用
Line Pay 	<ul style="list-style-type: none">● 綁定信用卡● 條碼掃描	<ul style="list-style-type: none">● 有點數回饋● 內建於 LINE 本身的通訊軟體，不須額外下載 APP● 支援多家銀行帳戶	<ul style="list-style-type: none">● 可繳電信帳單、信用卡費、水電費等多種費用

(資料來源：大和有話說 (2018 年 8 月 19 日)。【圖解】台灣行動支付大比拼：Line Pay、街口支付、Apple Pay。<https://reurl.cc/3j6MMR>)

透過 NFC 近場通訊功能感應的感應支付

表七：感應支付

行動支付名稱	支付方式	特色	應用
Apple Pay 	<ul style="list-style-type: none">● Touch ID 掃完指紋後將 iphone 頂端靠近感應式讀卡機● 綁定信用卡● 採用 NFC 感應支付	<ul style="list-style-type: none">● 全球流通● 具指紋辨識功能安全性相較其他行動支付更安全	<ul style="list-style-type: none">● 四大超商皆可使用● 可繳電信帳單、信用卡費、水電費等多種費用● iphone、iPad、Apple Watch 可使用
Google Pay 	<ul style="list-style-type: none">● 綁定信用卡● 採用 NFC 感應支付	<ul style="list-style-type: none">● 大多數 Android 手機都能使用● 交易免手續費	<ul style="list-style-type: none">● 四大超商皆可使用● 可繳電信帳單、信用卡費、水電費等多種費用
Samsung Pay 	<ul style="list-style-type: none">● 綁定信用卡● 採用 NFC 感應支付	<ul style="list-style-type: none">● 具有生物辨識技術，安全性高● 同時支援磁條感應 (MST) 技術與近場無線通訊 (NFC)	<ul style="list-style-type: none">● 四大超商皆可使用● 可繳電信帳單、信用卡費、水電費等多種費用

(資料來源：大和有話說 (2018 年 8 月 19 日)。【圖解】台灣行動支付大比拼：Line Pay、街口支付、Apple Pay。<https://reurl.cc/3j6MMR>)

行動支付與其他各業者合作

表八：行動支付與其他各業者合作

特色	
LINE Pay 和一卡通	<ul style="list-style-type: none">1. 突破法律上 14 歲~20 歲開通戶的年齡限制2. 將轉帳功能結合社群優勢3. 打入大眾運輸市場
Garmin Pay	<ul style="list-style-type: none">1. 電子票券和信用卡支付功能，讓出門不必帶錢包，只需要一隻手錶就能感應支付

(資料來源：數位時代 (2020 年 9 月 3 日)。決戰電子支付，看 LINE Pay 和一卡通合作的 4 大亮點。<https://reurl.cc/2D6QzO>)

疫情期間影響行動支付成長

2020 年初新冠病毒衝擊全球，各國實施封城、居家隔離等防疫，大幅降低了民眾出門實體消費的機會，臺灣也在 2021 五月中旬實施大規模防疫動作。因此，增加了線上購物的頻率，同時也增加了行動支付的使用機會。根據資策會產業情報研究所（MIC）於 2020 年下半年進行疫情期間的行動支付消費者調查，「行動支付增加了 42.2%，其次為實體卡片（增加 35.2%）以及電子票證（增加 28.7%）；現金用戶頻率減少 33.4%」（資策會產業情報研究（MIC），2021）

伍、研究結論與建議

研究結論

根據文獻資料和論文期刊，不難發現，雖然台灣民眾對於行動支付仍然有疑慮，但 E 世代的環境影響了消費者的消費模式及付費方式，全球已逐漸邁向行動支付的趨勢，臺灣行動支付在未來勢必會大幅度流通。此外，根據資策會產業情報研究所的數據顯示，在新冠病毒的衝擊之下，行動支付使用戶增加 42.2%，表示民眾在這兩年一期間，改變了付費模式，從以往仰賴實體卡片（信用卡），到 2021 年五月中旬主要使用行動支付，推測除了因為線上購物的消費方式增加外，很大的原因是行動支付省去了拿錢找錢的動作，有效降低與實體錢幣病毒細菌接觸的可能，在嚴峻的疫情期間，是消費者選擇行動支付的原因之一。

建議

具體而言，我的建議如下：

根據陳逸軒及盧昆宏的研究論文「若要提高消費者對於行動支付之使用意圖，可以透過明星或是重要他人代言，進而提高消費者使用行動支付意圖」（陳逸軒，2019）由上述可知，行動支付業者可與 Youtuber 或知名人士合作，一方面宣傳行動支付，一方面也可以做教學影片，讓有意願的觀眾了解。

大部分民眾依然依賴現金與信用卡付費，行動支付業者應多加宣傳。

根據眾多文獻顯示，民眾對行動支付的主要疑慮是個資安全，如何加強個資安全及網路印斯問題，成為業者需要面對的問題。

推出優惠與回饋的活動提高消費者使用行動支付的意願。

跨產業合作，打造多元行動支付功能，擴大市場目標例如：穿戴式裝置與行動支付結合，讓付費更方便。

陸、參考文獻

書籍、期刊參考資料

海天理財（2014）。一本書玩轉行動支付。中國：清華大學出版社。

陳國恭（2016）。探討行動支付對傳統信用卡的影響，國立中央大學財務金融學碩士論文

陳逸軒（2019）。行動支付使用意圖之研究，國立高雄技大學亞太工商管理學系碩士班論文。

網頁參考資料

T客邦（2021年2月15日）。行動支付是什麼？行動支付、第三方支付、電子支付、手機錢包...名詞百百種，你需要哪一種。取自 <https://reurl.cc/emlkYx>

資策會產業情報研究所（MIC）（2020年2月3日）。2020下半年行動支付大調查，六成消費者常用行動支付 比例首度超越電子票證。

<https://mic.iii.org.tw/news.aspx?id=593>

數位時代（2020年9月3日）。決戰電子支付，看LINE Pay 和一卡通合作的4大亮點。

<https://reurl.cc/2D6QzO>

101傳媒（2016年3月3日）傳媒未來行動支付普遍接受度高 安全性環節才是用戶最在乎。

<https://reurl.cc/X4ZZKM>

農林漁牧網（2022年2月5日）。世界貨幣發展史。貨幣發展的五個階段，代表人類經歷的五個時代。<https://nonglinyumu.com/agriculture/480509.html>

T客邦（2017年4月14日）。一次看懂行動支付：什麼是遠端支付、近端支付？國內有哪些方案？。<https://reurl.cc/024W09>

Money101（2022年1月14日）。「行動支付、電子支付」是什麼？差別在哪？街口支付、LINE Pay、台灣Pay、悠遊付懶人包一次看。<https://reurl.cc/DZaYx6>

大和有話說（2018年8月19日）。【圖解】台灣行動支付大比拼：Line Pay、街口支付、Apple Pay。<https://reurl.cc/3j6MMR>

投稿類別：健康與護理類

篇名：

從民俗療法到民俗調理－淺論台灣民眾的醫療保健行為

作者：

吳志成。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、研究背景與動機

現今醫學技術及知識越趨發達，許多早年被認為是絕症的疾病也都能夠被治癒。然而，與此相反的，卻仍然有許多人相信著「民俗調理」能改善自己的病情。2021 年年初網路上出現的「肝膽排石法」掀起一大風波，也因此引發我對於民眾為何會相信民俗調理的好奇心，想深入去探討為何在醫學昌明的現代，仍有民眾會選擇相信民俗調理勝過於先進的現代醫學。

二、研究目的與問題

透過這個研究，我期望能了解民俗調理在改善病情時扮演的角色，進而探討它對於社會大眾的益處與壞處、分析它目前在台灣的發展情況，進一步希望能給予政府建言，使台灣民眾在求診時，對民俗調理不再只是一味地相信與盲從，而是真正了解之後再考量如何選擇。我也想從中探究民俗調理對患者病情的影響，若真能有效舒緩患者病體的不適，是否也能夠稱之為另類的「療法」。

貳、文獻探討

民俗調理為從古到今之人類應對疾病所產出的經驗療法，並未受現代醫學（西方醫學）證實。西方醫學咸認為細菌、病毒為主要的致病原，亦即生病被視為純粹生物現象，必須是在臨床中可驗證的病理狀態（徐美苓、胡紹嘉，1998）。而未被現代醫學證實有療效之療法便皆被歸類於民俗調理。大略可分為宗教信仰和未證實療效之療法。

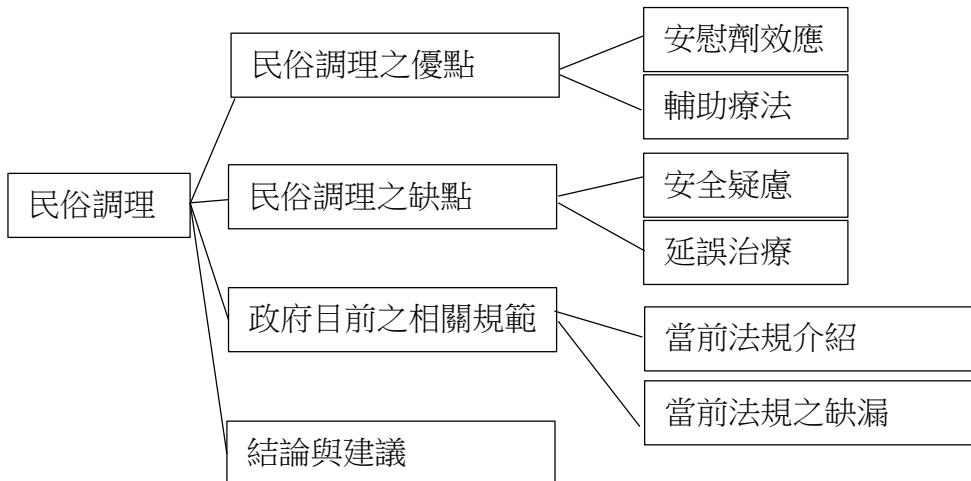
有學者（徐美苓、胡紹嘉，1998）認為民俗調理兼容了儒、釋、道、巫四種元素。例如遵守儒家的三從四德五倫能成為預防疾病的方式；佛家以因果以及六道輪迴解釋得到疾病的遠因；道家以符咒煉藥為主要治療方式；其餘還有像乩童或道士做法便有些相似於巫術。有學者（張珣，1987）甚至認為，民俗調理是原來的中醫掉了一些理論，反而更多是加入了宗教信仰。

參、研究方法

研究架構

本研究以瞭解民俗調理為主軸，進而探討民俗調理之優缺點，以及目前政府對於之規範，藉由分析民俗調理之優點與缺點，參考目前它們在台灣之活動環境，給予總結論以及對於管理其發展之建議。

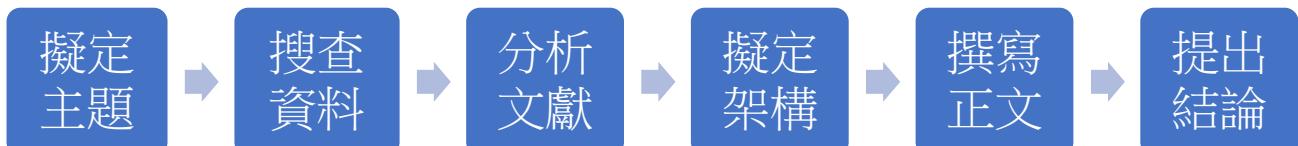
圖一：研究架構圖



(資料來源：研究者自行繪製。)

研究流程

圖二：研究流程圖



(資料來源：研究者自行繪製。)

研究概念

本研究主要以文獻探討、資料統合方式進行研究，再將其分成三個段落進行分析，分別為民俗調理之優點、缺點，以及政府目前之相關規範。

民俗調理之優點

對於民俗調理的優點，目前所推測之原因為安慰劑效應以及輔助療法的因素，我將對其進行深入探討並了解實際功效。

民俗調理之缺點

對於民俗調理的缺點，目前所推測之原因為有延誤治療之疑慮與安全之疑慮，我將以文獻探討法深入探討並列舉實例分析。

政府目前之相關規範

對於政府目前的相關規範，我將使用文獻探討法搜索並列舉相關法律規範，並加以分析其中之缺漏或疑慮。

肆、研究分析與結果

研究分析

民俗調理之優點

目前支持民俗調理的說法有：安慰劑效應（placebo effect: Holbrook & Goldsmith, 2004）以及輔助療法。安慰劑效應目前並未被科學證實其實際生理療效，而是偏向心理療法。然而，也有從前被視為未證實療效的民俗調理轉變為正式療法的例子：音樂療法，表一係音樂療法在醫療用途方面的成果。

表一：音樂療法在醫療方面之用途

使用受者	殘障與智障	止痛與降低焦慮	癌症治療
說明	音樂能幫助他們心情平穩、發洩情緒，更能夠提供我們和他們交流的橋樑。	音樂能夠有效轉移病人的注意力並安撫其情緒，進而達成止痛以及降低焦慮的效果。	音樂能夠幫助癌症病患忍受治療過程以及提升治療意願。此外，音樂也使用在安寧療法，幫助穩定病患情緒。

（資料來源：研究者參照「如何把音樂運用到未來的醫學領域」，製表。

參考網址：<https://reurl.cc/952Npa>）

藉由音樂療法的例子，能夠觀察到實際上像此類另類療法都偏向穩定和安撫患者情緒大於實際根治病症；安慰劑效應是使用對於病情沒有幫助的物質，並在病患不知情的情況下滿足其被治療的慾望，進而滿足其心靈（袁立壯、陸運青，2011）。兩者皆是藉由安撫患者情緒，並且能夠良好輔助正式療法執行。不過，因為其對於病症並沒有實際療效，因此仍需要搭配正規療法才能夠真正幫助到患者。

民俗調理在輔助正式療法方面也有不錯的效果，在中醫診所旁常常會有附設合作的推拿或是按摩，這些療法雖然都不具有治療病症的效果，也不歸類於醫療行為，卻能使患者之病體得到舒緩，能夠更有效輔助正規療法的療程以及效果（郭彥宏，2021）。表二係研究者對醫療業務與民俗調理之相關介紹與比較整理。

表二：醫療業務與民俗調理的介紹與比較

	定義	限制	施行目的	是否列入 醫療管理	相關法規
醫療業務	以治療為目的，所為的處方、用藥、施術或處置等行為。	需有專業醫療人員執行。	以治療、矯正或預防疾病為目的。	是	根據醫師法第 28 條，未取得合法醫師資格，擅自執行醫療業務者，處六個月以上五年以下有期徒刑，得併科新台幣 30 萬元以上 150 萬元以下罰金，其所用之藥械沒收之。
民俗調理	未使用儀器、交付藥品、有侵入性，而以傳統習用方式，對人體疾病所為之處置行為。例如：推拿、指壓刮痧、腳底按摩、	不可涉及專業醫療評估，亦不可宣稱其醫療療效。	以放鬆肌肉、促進血流、解除疲勞或舒緩身心為目的。	否	

	收驚、神符、香灰、 拔罐、氣功與內功。				
--	------------------------	--	--	--	--

(資料來源：研究者參照「衛部醫字第 1050021772 號-高雄衛生局、衛醫字第 1000012951-宜蘭縣藥師公會」，製表。

參考網址：<https://reurl.cc/OpQvD9>、<https://reurl.cc/X4xErE>)

2、民俗調理之缺點

目前反對民俗調理之說法有：安全疑慮以及延誤治療。坊間之民俗調理固然安撫或滿足民眾對於被治癒的慾望，減輕了他們在心理上的痛苦以及部分生理上的病痛，然而在現今的台灣，因為民俗調理並不像一般醫療行為是由執業醫生執行，而且台灣的民俗調理技術證照制度仍不完善，相較之下政府的管理強度較低且危險性也較高。表三係研究者統整之民俗調理傷害實例。

表三：民俗調理傷害實例

例子	案例一(92 年)	案例二(102 年)	案例三(107 年)	案例四(109 年)
說明	一位男子因小腿撞傷而接受民俗調理，後卻潰爛感染，必須截肢。	一名工人右腿脛骨遭砸傷，自行去國術館尋求治療，卻因細菌感染必須截肢。	一名女子聽信自然衝擊療法，最終被打到雙眼失明，並被判定九級傷殘。	一名老翁聽信燒療，致使自身皮膚處處燒傷及燙傷。
開業執照	無	內政部核發	未知	未知
報導來源	TVBS 新聞網	現代保險新聞網	自由時報	自由時報

(資料來源：研究者參照「現代保險新聞網、自由時報、TVBS 新聞網」，製表。

參考網址：<https://reurl.cc/GbzQeZ>、<https://reurl.cc/YjMG8n>、<https://reurl.cc/V5G7LR>、<https://reurl.cc/mvW739>)

除了上述之安全疑慮外，民俗調理也暗藏著延誤治療的問題。無論是宗教類或是未證實療效之民俗調理，皆會有民眾深信不疑，甚至將其視為治療疾病的最佳解方，表四係研究者對民眾選擇民俗調理的推測原因。

表四：民眾選擇民俗調理可能原因

可能原因	說明
傳統觀念	傳統社會遇到跌打損傷，第一直覺常常是去國術館或是做推拿。
普遍性	現今的台灣國術館林立，相對西醫診所就診較方便。
資訊獲得便利性	膏藥廠商能夠投放廣告，反觀西醫無法投放，曝光率較低。
價格	民俗調理相對於西醫價格較低廉，西醫也多了許多自費項目。
對西醫的失望	西醫部分療法會附帶強烈副作用、風險或併發症，致使民眾轉而尋求其他方法。
實際效果	例如推拿指壓的確能夠減輕疼痛、減輕肌肉痙攣之效果。

(資料來源：研究者參照「台灣復健醫學會」，製表。

參考網址：<https://reurl.cc/527VDG>)

然而，在民眾對於民俗調理的信任大過於西方醫學時，他們的生命安全便也會隨之陷入危險之中，民俗調理給予的頂多只是舒緩疼痛以及不舒服（江漢聲，2014），對於病情的治癒並無明顯的幫助，因此不能夠只偏用民俗調理而延誤了正式療程，若如此可能會加重病情甚至死亡，表五為台灣藝人因民俗調理而延誤就醫的例子。

表五：台灣藝人延誤就醫例子

藝人	謝友偵（豬哥亮）	溫鈞華（Jessica）	陳炳楠（脫線）	高凌風	賀一航
說明	罹患大腸癌，聽信偏方導致身體愈來愈虛弱，疑似不斷喝瀉藥並認為是排毒。	罹患乳癌，聽信「蓮花療法」，其宣稱能夠將癌細胞轉成良性，並砸下三百萬元卻無效果。	因感冒而引發全身水腫，聽信朋友偏方服用草藥水，導致腎衰竭昏迷。	罹患血癌，拒絕化療，決定使用天仙水調養。	罹患大腸癌，僅做手術而拒絕化療，以改善生活習慣以及吃草藥續命。
附註	已故	已故	淡出演藝圈	已故，本人表示不化療反而精神變好。	已故

（資料來源：研究者參照「TVBS 新聞網、Yahoo！新聞、今周刊、每日健康、蘋果日報」，製表。）

參考網址：<https://reurl.cc/q193A0>、<https://reurl.cc/V5YMGy>、<https://reurl.cc/52KDkz>、<https://reurl.cc/vgy8R1>、<https://reurl.cc/Ok2nAy>）

政府目前之相關規範

據 2013 年衛福部公布的《民俗調理業管理規範》，業者可依據《公司法》、《商業登記法》向政府登記即可開業，完全不須相關證照，因此在 2015 年政府開始辦理傳統整復技術士證照考試，然而如此仍存在許多問題與缺漏，研究者蒐集文獻後彙整如表六。

表六：政府相關規範之缺漏及問題

1、法律仍為草案
僅由衛福部於民國 104 年公布《民俗調理業管理規範》行政命令，《民俗調理管理條例》仍在立法院審理，能給予民眾之保障仍有疑慮。
2、證照化規劃仍不完善
據衛福部 106 年公告的規定，現今民俗調理業開放登記類別有傳統整復推拿業、腳底按摩業、按摩業、經絡調理業，而目前衛福部僅於民國 106 年規劃了傳統整復推拿業的證照報考，對於其他類別仍未有所做為。
3、名稱易產生誤解
目前推動之「傳統整復推拿技術士」檢定，其中「整復」、「推拿」二詞和中醫傷科之「整復」、「推拿」無法區別，易使消費者將其誤認為醫療業務，且「技術士」之銜名也極易令人誤會為專業醫療人員。
4、老師傅報考意願低
過去坊間國術館老師傅實施調理方法時，皆是靠其長年累積之經驗，如今要求他們

使用統一的調理方法，自然意願皆較低落，然而沒有證照便會成為違規開業，也可能影響到他們原有的生計。

（資料來源：研究者參照「小世界、中華民國消費者文教基金會、衛生福利部」，改寫製表。）

參考網址：<https://reurl.cc/Kp6NWn>、<https://reurl.cc/0xVkgK>、<https://reurl.cc/jgXV4n>）

二、研究結果

研究者根據上述研究，將民俗調理的優缺點，以及目前政府對於其管理規範的缺漏和問題，彙整如表七。

表七：研究分析統整表

優點	1. 安慰劑效應	2. 輔助正式療法
說明	可滿足患者對於被治療的慾望，也可以一定程度減緩疾病帶來的痛苦。	可安撫患者心靈，使其更積極配合正式療法，抑或是舒緩正式療法所帶來之副作用。
缺點	1. 安全疑慮	2. 延誤治療
說明	因為未有完整的法律規範以及證照制度，民眾容易遭誤導且暴露在風險之中。	部分民眾會單信民俗調理而不去尋求正規療法幫助，因此而導致病情惡化。
規範問題	1. 法律草案仍未通過 3. 名稱易誤解	2. 證照化規劃未完善 4. 老師傅報考意願低

（資料來源：研究者參照本研究前段資料，製表。）

由表七可知，固然有學者（江漢聲，2014、周麗華、劉雪娥，2003）認可民俗調理此種另類療法，也具體明述其好處以及未來可能性。然而，台灣要推廣使用此類療法仍言之過早，民眾對於此療法的了解以及正式療法的知識尚不足，台灣的法律對於這些療法的規範也仍不完善，因此欲推行民俗調理應先將這些缺漏補足後才有其發展之可能性。

伍、研究結論與建議

透過以上的文獻分析，我們了解到民俗調理這種非正統醫學，在現在醫學突飛猛進的時代仍然存在的原因，不單單因為和宗教信仰的結合給予了撫慰人心的功效，民俗調理也給了藥石罔效者一絲看見希望的曙光，而媒體也常常拿「神奇的某某療法」當作標題吸引民眾的目光。然而，適當地尋求民俗調理固然有心理撫慰以及減緩病痛之作用，但若因此不接受現代醫學的治療或遭受到不正確而有危險性的醫療保健行為，反而會使自己病情更加惡化（周麗華、劉雪娥，2003）。在現今的台灣，對於民俗調理的相關法規仍然不夠成熟，如此一來便使民眾的求醫過程暴露在危險之中，可能會向一些無照的民俗調理業者求診，因而使自己的身體增加後遺症。而過去多年，法規仍未完善，很大的原因也是在於政府的消極立法，導致民眾在尋求保險時甚至會無「法」理賠。希望政府在未來的幾年能夠更加重視這項議題，並且盡快通過審理中的草案，加強取締違法業者或輔導其轉業，以保障民眾的健康與安全。

除此之外，我們更應該重視一項議題：教育，除了從政府的外在制度改善外，提升民眾本身的內在素質及警覺性更是重要。會輕易相信這些有危險性的醫療保健行為，往往源於對於它們的不瞭解。期盼政府能多做宣導，而學校也能夠將這一環納入教育的一部份，加強教

授有關民俗調理的知識，有助於民眾了解民俗調理，不會再一味地否定或相信，而是會先自己好好思考再做出行動，進而妥善地使用民俗調理，使它們能達到正面的輔助效果。如此一來，或許「民俗調理」也無不可能成為能夠輔助正式療程、使治療效率最大化的「民俗療法」。

陸、參考文獻

一、書籍、期刊參考資料。

江漢聲（2014）。實證與另類-醫學中另類療法的教育與運用。*護理雜誌*，61 卷 6 期，5-9。

徐美苓、胡紹嘉（1998）。醫療保健新聞報導的科學 Vs. 非科學建構。*政治大學期刊論文*，77 期。

江漢聲（2007）。如何將音樂運用到未來的醫學領域。*台灣醫學*，11 卷 2 期。

袁立壯、陸運青（2011）。安慰劑效應研究實驗設計的歷史和發展。*心理科學進展*，19 卷 8 期，1116。

周麗華、劉雪娥（2003）。末期腎臟疾病患者的另類療法及護理處置。*台灣腎臟護理協會雜誌*，2 卷 1 期，61-70。

郭彥宏（2021）。台灣民眾對民俗調理服務之貨幣價值評估研究：假設市場評價法的應用研究。*嘉南藥理大學 109 年度研究計畫成果報告*。

二、網頁參考資料。

民俗療法的療效。2021 年 11 月 15 日，取自：台灣民俗文化工作室之網頁：
<https://reurl.cc/Q6YEzO>。

腹瀉 2 月驚罹大腸癌！男星揭豬哥亮偏方：3 分鐘就跑廁所。2021 年 12 月 13 日，取自：
TVBS 新聞網：<https://reurl.cc/q193A0>

妹砸百萬民俗療法無效 溫翠蘋泣訴控業者害人。2021 年 10 月 24 日，取自：yahoo！新聞：
<https://reurl.cc/V5YMGy>

8 年前就罹患大腸癌！賀一航不進醫院、不做檢查 外科醫師曝續命主因。2021 年 11 月 4 日，取自：今周刊：<https://reurl.cc/52KDkz>

民俗推拿禁宣稱療效 102 年實施證照制度。2021 年 11 月 8 日，取自：NTPA 新北市藥師公會：<https://reurl.cc/43kr8R>

建立民俗推拿教育訓練制度，朝證照化及產業化發展。2021 年 11 月 9 日，取自：衛生福利部：<https://reurl.cc/0xVkgK>

草藥療傷遭截肢 法院判賠 180 萬。2021 年 12 月 15 日，取自：現代保險新聞網：
<https://reurl.cc/V5Gnoy>

消基會認為「傳統整復推拿技術士」證照 有誤導民眾之虞。2021 年 10 月 9 日，取自：中華民國消費者文教基金會：<https://reurl.cc/jgXV4n>

民俗療法治百病？聽親戚建議的「燒療」 老翁背灼傷。2021 年 12 月 15 日，取自：自由時報：<https://reurl.cc/vgyGjo>

民俗療法暗藏風險！ 醫：推拿、整骨並非人人適用。2021 年 12 月 15 日，取自：自由時報：<https://reurl.cc/WXezQL>

深信「挨打能養生」狂挨打 256 次 中國女子雙眼失明。2021 年 12 月 15 日，取自：自由時報：<https://reurl.cc/mvW739>

肌肉骨關節疼痛的治療——另類療法的選擇與評估。2021 年 12 月 20 日，取自：台灣復健醫學會：<https://reurl.cc/527VDG>

脫線聽信偏方「喝草藥」腎臟崩壞 緊急送醫「臉已全黑」。2021 年 12 月 23 日，取自每日健康：<https://reurl.cc/vgy8R1>

高凌風改採民俗療法 堅不就醫病況詭譎。2021 年 12 月 23 日，取自蘋果日報：
<https://reurl.cc/Ok2nAy>

傳統推拿證照開考 外界疑慮多。2021 年 12 月 28 日，取自小世界：<https://reurl.cc/Kp6NWn>

衛部醫字第 1050021772 號-高雄衛生局。2021 年 12 月 26 日，取自高雄衛生局：
<https://reurl.cc/OpQvD9>

衛醫字第 1000012951 號-宜蘭縣藥師公會。2021 年 12 月 26 日，取自宜蘭縣藥師公會：
<https://reurl.cc/X4xErE>

投稿類別：健康與護理類

篇名：

先別管水之呼吸了，你知道如何正確地呼吸嗎？

作者：

簡穎叡。新北市天主教恆毅高級中學。高二智班

指導老師：

賴勇先老師

壹、前言

一、研究動機

人一天需要進行上萬次的呼吸，吸進約兩萬公升的空氣。「呼吸」看似每個人與生俱來能力，我們常說：「做某某事，跟呼吸一樣簡單。」但呼吸真的這麼容易嗎？我曾經因為胸廓出口症候群吃過不小的苦頭，經過醫生診斷後，發現是呼吸模式過於依靠上胸部以及頸部呼吸肌而造成的肩頸痠痛和肌肉緊繃。找出病因後，醫生透過衛教的方式，引導我做出橫膈膜下沉的方式取代胸式呼吸。

在家裡日常練習橫膈膜呼吸的時候，不禁感覺到非常有趣與滿腦子的疑問。有趣的是，原來呼吸真的如同動畫鬼滅之刃劇情所飾演，需要透過後天訓練養成；感到滿腹疑團是因為得知光是呼吸就能影響到身體不同肌肉的收縮，然而，網路上流傳著各式各樣的呼吸方法，我們究竟該如何運用不同呼吸於日常生活抑或是各項活動？例如：歌唱、長跑、重量訓練等等。諸如此類的問題不斷湧上我的心頭，成為無法解決的謎團。因此，我決定打開這扇未知的大門，澈底一窺有關於「呼吸」的虛實。

二、研究目的

(一) 呼吸對於身心影響與呼吸再訓練的臨床應用

(二) 呼吸在聲樂、重量訓練中的最佳應用

貳、文獻探討

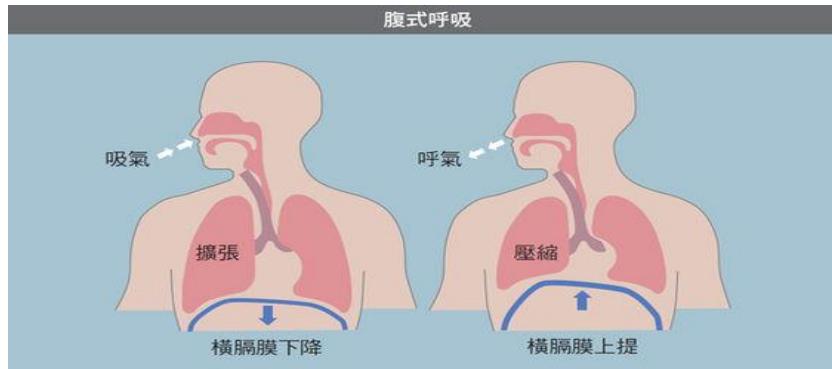
一、呼吸的機制

人類多數時候的呼吸雖為腦幹所支配的反射動作，但意識並非完全無法控制。在距離我們遙遠的古代，便有氣功、瑜伽等主動練習呼吸吐納的活動。雖然這些訓練方式不盡相同，但都有類似的目的：放鬆身心、舒緩壓力，並且逐漸使身體習慣正確地呼吸。本文所介紹的重點—腹式呼吸也不例外，藉由訓練身體運用橫膈膜收縮完成呼吸，避免過度利用呼吸輔助肌代償導致不正確的胸式呼吸。然而，常人在生活中較難保持完全的胸式呼吸或腹式呼吸，大多為混合在一起的形式，差別在於主要使用肌群的不同，可能較為偏向其中一種，有鑑於各界在不同呼吸名詞間例如：橫膈膜呼吸、腹式呼吸、全呼吸等，沒有絕對可以作為區分的定義。因此，本文探究的重點以主要使用肌群差異較大所區分的胸式呼吸與腹式呼吸為主。

(一)腹式呼吸

腹式呼吸，又稱膈式呼吸或是橫膈膜呼吸，為執行深呼吸時常見的方式。橫膈膜是一區分胸腔與腹腔的傘狀肌肉，執行腹式呼吸時，「在吸氣期間，橫膈膜收縮像活塞一樣向下移動到腹腔中，胸廓會擴張打開，這時我們胸腔會產生負壓。」(陳彥文，2017)，同時間外肋間肌收縮上提肋骨打開胸廓增加容積，空氣接著進入肺部完成吸氣。吐氣期間，參與吸氣的肌肉放鬆舒展，肋骨下沉、胸腔縮小，並且過程無任何肌群收縮，胸腔產生正壓完成吐氣。因此，膈式呼吸時，會感受到腹部與胸部同時往外推開與向內縮小。腹式呼吸流程如下圖一。

圖一：腹式呼吸示意圖。

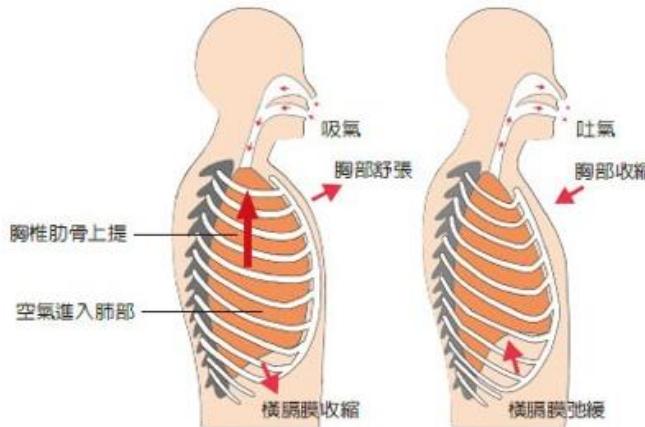


(資料來源：康健雜誌(2012年9月14日)。胸式呼吸和腹式呼吸有什麼不同？<https://reurl.cc/73kxy9>)

(二)胸式呼吸

Aktas et al.(2019)指出「**During thoracic breathing, muscle groups of the bony rib cage such as the intercostal muscles mainly extend the anteroposterior diameter of the thorax and thus accomplish breathing by elevation of the ribs, while the diaphragm follows more passively.**」胸式呼吸同樣也有橫膈膜參與，但收縮的幅度較小。吸氣期間，主要依靠外肋間肌和輔助肌上提肋骨，將胸廓往外撐開，胸腔體積擴大，空氣再進入肺部。吐氣時，外肋間肌舒展，內肋間肌則收縮下降肋骨，胸腔空間縮小，氣體因為壓力差排出。因此，胸式呼吸時，常見到胸部與肩膀會同時有明顯上下起伏，腹部卻沒有張力存在。原因是橫膈膜的參與不多，呼吸輔助肌群更加活躍地輔助內外肋間肌的收縮，目的是協助胸腔外推、內縮完成呼吸。胸式呼吸流程如下圖二。

圖二：胸式呼吸示意圖。



(資料來源：早安健康(2018年1月3日)。
胸痛、膏肓痛、火燒心...3步驟拉開胸廓筋膜就舒緩。<https://www.edh.tw/article/17512/2>)

二、胸式呼吸與橫膈膜呼吸的比較

表一：呼吸輔助肌群

吸氣	胸鎖乳突肌	斜角肌	胸大/小肌	上後鋸肌	下後鋸肌	前鋸肌	斜方肌
吐氣	內肋間肌	腹直肌	腹橫肌	腹外斜肌	腹內斜肌	豎脊肌	腰方肌

(資料來源：人人焦點(2021年2月23日)。呼吸肌肉的基礎功能解剖。
<https://ppfocus.com/0/he9477849.html>)

Marc et al.(2017)指出「**Studies of diaphragm movement and function claim that optimal respiration requires active control of the diaphragm, such that during inspiration, the lower ribs stay low and only expand laterally, while the abdomen expands instead of the chest.**」因此，若利用橫膈膜主導整個呼吸流程且完整收縮，胸腔順利上下擴張及縮小，腹腔受到壓力影響向外及向內移動，吸氣時氣體才能夠到達肺部下半葉進行交換。相反地，若膈肌無力或收縮程度小，主導呼吸的肌肉轉變為肋間肌和位於肩、頸、胸、背的呼吸輔助肌群如上表一，輔助肌產生代償提高和下沉肋骨，分別使胸腔向外擴張降低胸內壓和向內縮增加胸內壓，並不是透過橫膈膜往下擴張肺部的機制。就會導致難以在下半部肺葉進行氣體交換。

以生物力學的角度而言，橫膈膜的收縮程度，直接影響輔助呼吸肌的代償狀況，同時伴隨著呼吸的深淺差異。因此採用不同呼吸時，一次呼吸的總量(潮氣量)會有所不同。「當氣體進入肺臟下緣的機率較大。相較上肺泡而言下肺泡體積小，可展開較大表面積，可進行的肺泡中氣體交換機率較高。」(蕭子健、謝景旭，2017)運用較多膈肌的腹式呼吸有較深的呼吸、較多的潮氣量，意味著更好的氣體交換效率。另一方面，胸式呼吸時大部分空氣僅進入到上半部的肺葉，氣體交換效率較差，需仰賴相對高頻率的呼吸。胸、腹式呼吸生理上產生的結果比較如下表二。

表二：胸、腹式呼吸生理上相對比較

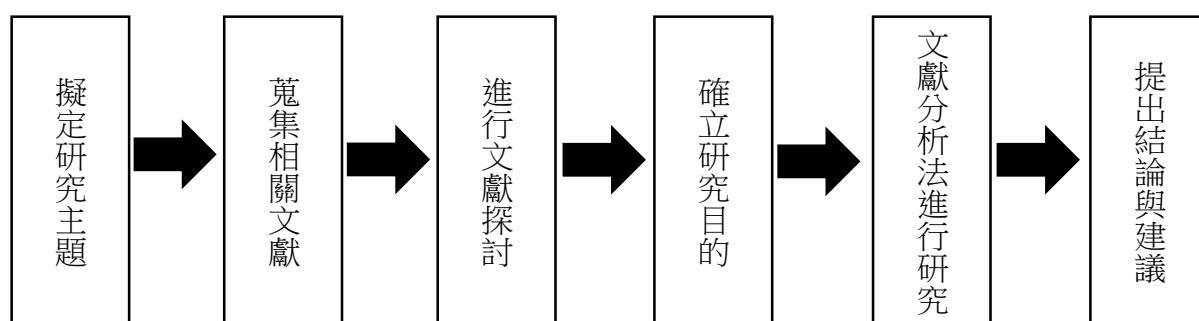
項目	呼吸法	腹式呼吸	胸式呼吸
呼吸頻率		低	高
潮氣量		高	低
氣體交換效率		高	低
血液酸鹼值		偏酸性	偏鹼性
橫膈膜收縮程度		大	小
輔助呼吸肌參與		少	多

(資料來源：蕭子健、謝景旭(2017)。呼吸量測裝置之簡介。科儀新知，213，30-38。)

二、研究方法

本文研究主題分為兩部分，第一部分的研究主題以呼吸再訓練為重點。探討如何運用此概念改善胸廓出口症候群、慢性阻塞性肺病與自律神經失調，並藉由改善自律神經系統延伸出對於心裡層面的影響。第二部分的研究主題為聲樂演唱和重量訓練領域中最佳的呼吸應用，分別透過研究論證出最適合呼吸方法。研究方法採用文獻分析法，藉由圖書館、網路蒐集國內外相關文獻後，加以整理、分析，提出結論。研究流程如下圖三。

圖三：研究流程圖。



(資料來源：研究者自行繪製)

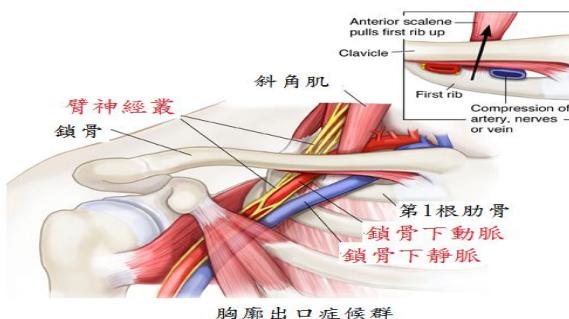
肆、研究分析與結果

一、呼吸對於生心影響與呼吸再訓練的臨床應用

(一)生理層面

執行胸式呼吸時，過於依賴肋骨的擴張而減少橫膈膜參與，「吸氣的時候，頸部肌肉容易將胸椎和肋骨往上提，長期如此呼吸，容易造成上胸肌肉緊繃，形成胸外廓症候群。」(向志超，2018)胸外廓症候群，又稱胸廓出口症候群，由於第一肋骨與鎖骨間的距離狹窄壓迫到臂神經叢以及鎖骨下動靜脈導致，屬於神經性的胸廓出口症候群，如下圖四。胸式呼吸時不斷收縮斜角肌、胸小肌，就有如刻意訓練般，這些輔助肌相較於自身的拮抗肌顯得過度緊繃且疲勞。長期的肌肉失衡，造成第一肋骨上抬。當呼吸時肋骨上提，與鎖骨間的空隙更加狹小，便出現肩頸痠痛、上肢無力等症狀，「若是頸椎卡住，或是脖子附近的肌肉太緊，像是常見脖子緊繃的肌肉：胸鎖乳突肌、斜角肌等，也會藉由膈神經影響到橫膈膜。」(李曜舟，2020)位於頸神經叢的膈神經受到影響後，橫膈膜的收縮會產生問題甚至是失能，最終演變成呼吸肌無力，出現呼吸困難、胸悶等症狀。

圖四：血管與神經被第一肋骨與鎖骨壓迫。



(資料來源：賴怡婷(2017年1月10日)。[保健教室]胸廓出口症候群。[部落格文章]。<https://reurl.cc/AkX7lQ>)

針對以上導致胸廓出口症候群的個案類型，可以發現是因錯誤呼吸習慣造成頸部和上胸肌肉過於緊繃，骨頭因而壓迫到血管與神經最終影響到其他部位。「除非個案是明確解剖學因素造成，在胸廓出口症候群的物理治療中，最開始不是按摩、電療，而是矯正姿勢、調整呼吸。」(艾爾適能健康團隊，無日期)學習腹式呼吸為基礎的呼吸再訓練，是根本上解決問題的第一步，培養好正確的呼吸模式，再來處理緊繃的肌肉。否則無論怎麼去放鬆、按摩疼痛部位，也會因橫膈膜始終無法發揮足夠作用而重複發生同樣的情況。

除此之外，呼吸再訓練同樣被應用於慢性阻塞性肺病(COPD)中的肺部復健運動，「慢性阻塞性肺病(COPD)是可預防也可治療的常見疾病。病因乃是肺臟及呼吸道對有害微粒或氣體的慢性發炎反應。」(台北榮民總醫院胸腔部，2016)細支氣管內發炎會導致肺氣腫、肺泡功能減弱等呼吸道問題。Ottenheijm et al.(2008)指出「**In particular, dysfunction of the respiratory muscles has been shown to occur in patients with COPD. Dyspnea is the most disabling symptom in patients with COPD, and could result from a decreased capacity of the respiratory muscles to meet an increased mechanical load.**」吐氣時呼吸道阻塞為COPD患者大多面臨到的問題，肺氣腫使得患者的橫膈膜不易收縮。他們在接受肺部復健運動中學習噘嘴橫膈膜呼吸，目的為增加潮氣量、避免無效的呼吸和減緩不適，並注重於吐氣時間的長度必需比吸氣期間更長。徐敏芳(2015)指出「整體呼吸肌訓練是以呼吸再訓練作為基礎，可有效改善COPD患者的呼吸肌強度與肌耐力、增進運動耐力、減輕呼吸困難。」噘嘴橫膈膜呼吸為整體呼吸肌訓練的其中一環，在肺部復健運動中還需搭配腹部呼吸肌的訓練才有更積極的改善效果。

另一方面，拉長呼吸週期所引起的呼吸性竇性心律不整(RSA)為調控心臟跳動節律的因素之一，副交感神經中的分支迷走神經與其有重要的關聯性。「不同呼吸速率會調節心跳速率和血壓收縮壓的關係，當呼吸速率快，則心跳速率快，血壓收縮壓的差異也減少。」(張馨尹，2012)「RSA 能增進每個呼吸循環期間肺部氣體交換的效率，吸氣時心率增加、吐氣時心率下降，因此肺部可提高氣體交換效率」(黃昱銓，2017)透過深呼吸時，吸氣與吐氣血壓的高低變化促使感壓受器做出不同的反應影響心率變化。

(二)心理層面

呼吸對於情緒的表達在日常生活中處處可見，例如：當人處於激動、憤怒時呈現快而深入的呼吸；處於恐慌、焦慮時呈現快而淺的胸式呼吸，然而情緒與交感神經、副交感神經的作用機制亦有重大關聯。「呼吸速率增快或以胸式呼吸為主時，全身代謝速率增快、心血管系統興奮、腎上腺素分泌增加。」(陳錫中、李明濱，2002)「較淺快之呼吸除了無法有效增加心跳與血壓變動而減弱針對感壓受器之刺激，亦增強交感神經作用。」(鐘維勵，2017)綜上所述，呼吸頻率、呼吸模式、血壓、心跳和自律神經機制彼此間接影響。高頻率的吐氣甚至是過度換氣降低血液中二氧化碳濃度，偏鹼性的血液產生類似於人面對危險或戰鬥時的狀況，交感神經受到刺激後身體做出以上因應壓力的本能反應。若長期保持身心狀態緊繃且無法得到適當的放鬆，自律神經便會失調，精神上表現出焦慮、不安等不穩定情緒。

「腹式呼吸可以降低交感神經作用，增強副交感神經功能，有助於情緒和壓力管理，對疼痛有緩解作用和促進健康」(林雅容，2013)緩慢深長的腹式呼吸有效刺激人體內的迷走神經，進而影響自律神經機制，已被證實有放鬆身心、減緩壓力等效果，且被應用在多種憂鬱症、創傷後壓力症候群的治療過程。「熟悉 MBSR 技巧可以學會將焦點更集中在自己身上，有意識地察覺自身當下的狀態，改變對自己沒有幫助的思考模式。」(蕭婷文，2020) 正念減壓課程(MBSR)為一結合腹式呼吸、坐禪、瑜伽等幫助患者減緩疼痛與壓力的療程，國內學者延續此概念應用於一系列相關生、心理疾病的治療亦取得良好的回饋。胸/腹式呼吸對於自律神經系統及壓力因應影響如下表三。

表三：胸/腹式呼吸對於自律神經系統與心理狀態影響

項目	呼吸法	腹式呼吸	胸式呼吸
生理層面(自律神經系統)			
腎上腺素分泌	減少	增加	
副交感神經活性	增加	減少	
迷走神經活性	增加	減少	
呼吸性竇性心律不整	增加	減少	
壓力受器之反應性	增加	減少	
心理層面(壓力因應)			
壓力強度之主、客觀感受	低	高	
因應模式	積極掌握	被動依賴	
情緒	鎮定從容	激動焦慮	

(資料來源：陳錫中、李明濱(2002)。呼吸放鬆訓練之心身醫學觀。台灣精神醫學，16，177-191。)

二、呼吸在聲樂、重量訓練中的最佳應用

(一)聲樂

「唱歌需要呼吸系統、喉部內外肌群的控制及協調，才能調配氣流的運用、音調高低的變化、及音量強弱的收斂。」(楊涵絮，2017)在聲樂的範疇裡，主要分為六種常見的呼吸模式，分別為鎖骨式呼吸法、胸式呼吸法、橫膈膜式呼吸法、腹式呼吸法、背式呼吸法、胸腹式呼吸法。以上將此六種方法依照胸、腹之間參與呼吸比例分為兩大類，第一類為腹式、橫膈膜式、胸腹式、背式呼吸法，其餘鎖骨式及胸式歸為第二類。第一類呼吸法，都是以橫膈膜發力為基礎，但呼吸肌間發力程度不一。較特別的為背式呼吸與胸腹式呼吸會額外徵召背部深層肌群共同撐開軀體使氣流停留在背部，第二類呼吸方法則較一致，僅差別於鎖骨式呼吸法的氣體更集中於肺部上緣。以上幾種呼吸方法各有其優點及缺點，如下表四。陳佩淇(2012)指出：「胸腹式呼吸可說是根據以上五種呼吸法的缺點加以補足改善所演變出來的，所以胸腹式呼吸法為最適合歌唱的呼吸法。」胸腹式呼吸能夠改善其他呼吸大部分缺點的原因，是因靈活的運用橫膈膜，根據不同的情況將氣吸進胸、腹部停留在不同位置，結合了各種呼吸形成，總體而論沒有明顯的缺點，因此為大部分聲樂家採用的方法。聲樂最重要的樂器就是人體本身，聲樂家如何在對的時刻運用胸腹式呼吸完成演出，就是一門技術。

表四：歌唱呼吸法異同分類表

項目 呼吸法	運用部位	優點	缺點
鎖骨式	胸廓上半部 與鎖骨	幫助快節奏吸氣	氣量少，氣息支撐點靠近聲門，缺少腹部支撐性
胸式	胸廓、肋骨 與肋間肌	使低音音色飽滿、圓潤	氣量少，氣息支撐點靠近聲門，缺少腹部支撐性
橫膈膜式	橫膈膜與胸廓	氣量多、氣息支撐點深，橫膈膜運用變化多，音色與氣的掌控穩定	橫膈膜負擔大，影響歌唱者持久性
腹式	橫膈膜與腹部肌肉群	氣量多	缺乏胸腔飽滿度音色，氣息支撐點過深
背式	背肌(深層與淺層肌群)	在高音域時，幫助高音的支撐度與厚度	在低音胸腔運用上無法有效掌握，缺少胸腔共鳴
胸腹式	胸廓、腹部 與橫膈膜	氣量多，氣息支撐點具深度且穩定，聲音掌控自如，音色有流動性和彈性	需掌控的肌肉多，使用上需多練習

(資料來源：陳佩淇(2012)。歌唱藝術中呼吸法與共鳴腔之運用—以陳佩淇獨唱音樂會曲目為例。

中國文化大學音樂學系碩士班中國音樂組：碩士論文)

(二)重量訓練

核心穩定，是執行任何阻力訓練前的基礎，唯有在此前提下，身體排列會是在正確地位置，不會造成某部分肌群過度代償而受傷。然而，核心穩定的肌群眾多，學者們將其分類為表層核心肌群與深層核心肌群如下表五。謝維駿、黃長福(2011)指出，核心肌群透過被動脊柱支撐系統、主動肌肉收縮系統、中樞神經主導的動作控制、腹內壓系統給予軀幹穩定。其中腹內壓系統與呼吸有較大程度的關聯，為本研究欲探討呼吸對於重量訓練領域內的重點。

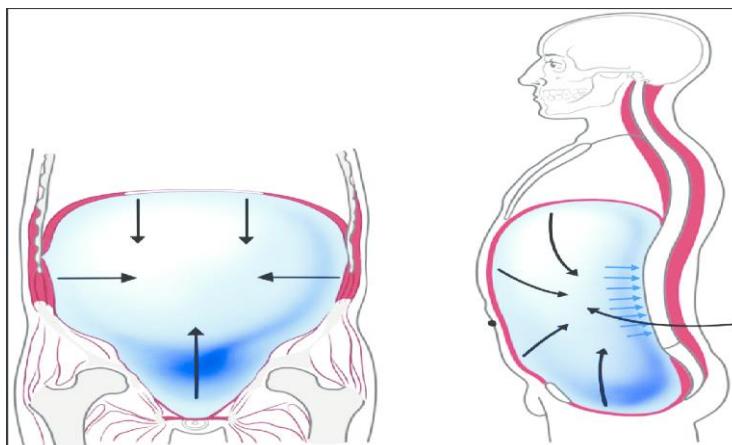
表五：穩定核心肌群

表層核心肌群	腹直肌	腹外斜肌	腹內斜肌	腰方肌	豎脊肌	臀部肌群
深層核心肌群	多裂肌	腹橫肌	骨盆底肌	腹內斜肌(較少)	腰方肌(較少)	

(資料來源：謝維駿、黃長福(2011)簡易核心穩定肌群訓練－居家生活應用。載於國立屏東教育大學(主編): 2011 年第四屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集(42-54)國立屏東教育大學)

「腹內壓的形成，涉及了腹部肌肉、橫膈膜和骨盆底肌的共同收縮，例如蹲舉時，腹內壓增加，並扮演穩定脊椎的角色。」(李漢祺，2005)啟動橫膈膜，同時腹腔受到壓力後腹部肌群收縮，腹內壓系統才能有效建立，伸展脊椎同時也避免承受過大的壓力如下圖五。這解釋了腹內壓對於重量訓練的重要性。主要原因分為兩點：保持軀幹、核心穩定以及提升運動表現。以深蹲為例，下蹲時，維持腹內壓徵召較多核心肌群穩定與負重，保持脊柱中立骨盆沒有前後傾斜，除了不會駝背、腰椎過度伸展，也能夠舉起更重的重量。陳彥文(2017)指出，在訓練核心動作之前需掌握呼吸再訓練時的技巧，培養好正確的呼吸，發揮橫膈膜的最佳作用，可以穩固核心且預防運動傷害。因此，結合以上的文獻分析，我們了解腹式呼吸時對於啟動橫膈膜具有大幅度的影響力，當我們進行相同性質的重量訓練時，應該確實運用橫膈膜呼吸，徵召核心肌群參與，才是正確且安全的訓練。

圖五：腹內壓示意圖。



(資料來源：Clare, F., Alenna, K., Pavel K.(2013,February 1)。Dynamic neuromuscular stabilization & sports rehabilitation. Journal of Sports Physical Therapy,8(1),62-73.<https://reurl.cc/AkL8kQlitation>)

伍、研究結論與建議

一、結論

經過了分析以上的呼吸相關文獻，得出了以下結論。呼吸再訓練應用於以上提及的疾病，能夠改善生理上的不適感，尤其針對神經性胸廓出口症候群的患者，呼吸模式的重建是臨床上治療的方法。相對的，對於 COPD 患者抑或是因為自律神經系統失調而導致肌肉緊繃、焦慮的人而言，呼吸再訓練便是他們在改善症狀中重要的一環，緩慢而深長的腹式呼吸幫助他們減低壓力，讓心律、血壓、血液酸鹼度等維持在較適合的範圍內。聲樂演唱時，為求因應歌曲內不同的狀況，靈活運用橫膈膜呼吸，將吸進的空氣停留在適當的位置，因此胸腹式呼吸為最佳演唱方法。重量訓練時，藉由橫膈膜收縮徵召更多核心肌群形成腹內壓參與負重、穩定脊椎，具有避免受傷，提升訓練重量的效果。綜上所述，橫膈膜呼吸皆被應用於以上有關呼吸訓練的不同領域，雖然不代表純粹使用橫膈膜呼吸就能適用於所有情況，但卻是執行任何一件活動的基礎，

二、建議

在現代生活中，我們似乎無法抵擋實事求快的潮流，潛移默化中生、心都籠罩在壓力之下，引發許多疾病，彷彿一刻都不得好好放鬆。對於本研究提及的疾病患者，適時地透過腹式呼吸可以維持心境的平和、放鬆緊繃的肌肉，給予身體喘息的空間。另一方面，對於聲樂家與重量訓練者而言，養成橫膈膜呼吸就有如小嬰兒學習如何平穩的走路，學會走才有了之後的快跑、跳躍等進階動作。聲樂演唱和重量訓練也不例外，學習橫膈膜呼吸後，再循序漸進至接下來的專項訓練，是必要且是利大於弊的準備動作。

陸、參考文獻

鍾維勵(2017)。不同呼吸運動方式之血壓、感壓反射敏感度、心率變異度及血壓變異度的立即效應。國立陽明大學物理治療學系暨研究所：碩士論文。

林雅容(2013)。腹式呼吸體驗課程對大學生健康及睡眠品質影響之成就。亞洲大學健康產業管理學系健康管理組碩士在職專班：碩士論文。

蕭婷文(2020)。生理回饋治療搭配正念腹式呼吸對憂鬱症役男之療效研究。高雄醫學大學心理學系研究所：碩士論文。

徐敏芳(2015)。整體呼吸肌訓練可有效改善慢性阻塞性肺病患者之呼吸功能。亞洲大學健康產業管理學系健康管理組：博士論文。

黃昱銓(2017)。呼吸與自律神經系統調控下的心臟相位同步現象。國立中央大學物理系生物物理碩士班：碩士論文。

張馨尹(2013)。呼吸性竇性心律不整調整式呼吸生理回饋訓練對於曾有兒時負面經驗的憂鬱症役男之療效評估。國防大學政治作戰學院心理碩士班：碩士論文

陳佩淇(2012)。歌唱藝術中呼吸法與共鳴腔之運用— 以陳佩淇獨唱音樂會曲目為例。中國文化大學音樂學系碩士班中國音樂組：碩士論文

楊涵絮(2017)。唱卡拉OK 對台灣老年男性嗓音聲學、氣動學及生活品質之影響。國立台北護理健康大學語言治療與聽力之研究所：碩士論文。

李漢祺(2005)。大學男生軀幹肌群功能檢測與基本運動能力之關係。國立台北師範學院體育學系碩士班：碩士論文。

謝維駿、黃長福(2011)簡易核心穩定肌群訓練-居家生活應用。載於國立屏東教育大學(主編)：2011 年第四屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集(42-54)國立屏東大學體育學系。

陳錫中、李明濱(2002)。呼吸放鬆訓練之心身醫學觀。台灣精神醫學，16，177-191。

蕭子健、謝景旭(2017)。呼吸量測裝置之簡介。科儀新知，213，30-38。

陳彥文(2017 年 6 月 1 日)。調整身體，就從呼吸之間開始(一)。中榮醫訊月刊，231，18-20。
<https://reurl.cc/gWpvQV>

陳彥文(2017 年 11 月 1 日)。調整身體，就從呼吸之間開始(三)。中榮醫訊月刊，236，12-13。<https://reurl.cc/rq4lZb>

Aktas, G., Kollmeier, J.M., Joseph, A.A. et al. (2019, April 4). Spinal CSF flow in response to forced thoracic and abdominal respiration. *Fluids and Barriers of the CNS*, 16, 10. <https://reurl.cc/rq4q7O>

Marc, A.R., Danielle M. S., Dean O'R. (2017, December 1). The physiological effects of slow breathing in the healthy human. *Breathe*, 13(4), 298-309. <https://breathe.ersjournals.com/content/13/4/298>

Ottenheim, C.A., Heunks, L.M. & Dekhuijzen, R.P. (2008, January 24). Diaphragm adaptations in patients with COPD. *Respir Res*, 9, 12. <https://doi.org/10.1186/1465-9921-9-12>

Clare, F., Alenna, K., Pavel K. (2013, February 1). Dynamic neuromuscular stabilization & sports rehabilitation. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 8(1), 62-73. <https://reurl.cc/AkL8kQ>

台北榮民總醫院胸腔部(2016 年 3 月 9 日)。慢性阻塞性肺病。<https://reurl.cc/GmL6QD>

李曜舟(無日期)。呼吸失能的另一個原因：膈神經？2021 年 7 月 2 日，取自
<https://reurl.cc/gWEWgp>

賴怡婷(2017 年 1 月 10 日)。[保健教室]胸廓出口症候群。[部落格文章]。<https://reurl.cc/AkX7lQ>

艾爾適能健康團隊(無日期)。肩頸手臂酸麻痛的兇手-胸廓出口症候群。2021 年 7 月 8 日，取自 <https://reurl.cc/R0QeWD>

向志超(2018 年 1 月 3 日)。胸痛、膏肓痛、火燒心...3 步驟拉開胸廓筋膜就舒緩。
<https://reurl.cc/eE7KWM>

康健雜誌(2012 年 9 月 14 日)胸式呼吸和腹式呼吸有什麼不同？<https://reurl.cc/GmL2xd>

人人焦點(2021 年 2 月 23 日)。呼吸肌肉的基礎功能解剖。<https://ppfocus.com/0/he9477849.html>

早安健康(2018 年 6 月 11 日)胸式呼吸？腹式呼吸？健走呼吸有訣竅 | 簡文仁老師 | 勇腳健走術。https://www.edh.tw/media_article/481

投稿類別：文學類

篇名：
從儒家倫理到倫理孤獨的思議

作者：
林禾芸。新北市天主教恆毅高級中學。高二智班

指導老師：
張水錦老師

壹、前言

一、研究背景／動機

儒家文化已傳承兩千年，在許多朝代都有不少學者鑽研，至今也仍為學者探討之題材，儒家在大多數朝代皆為主流思想，儒家學者提出的倫理：三綱五常、五倫、四維八德也普遍被奉為圭臬，其經典也成為當官科考必讀之書，對於整個中國文化擁有巨大的影響力。然其影響力有好有壞，以仁為本，修身養性，當是可取，而過於理想、倫理道德僵化，也常受到學者的批評與非議，當然也產生紛爭，如：說法不一、對於經典的闡釋不同等問題。

在蔣勳先生的《孤獨六講》中，有篇章論及儒家文化和思想，其中有不少都是筆者從未在課本上看過的，或是老師從未提起的，因此強烈的好奇心驅使筆者想要深入探究儒學這個龐大的系統。而且，筆者在書中「思維孤獨」的篇章中也獲得啟發：對於事情的看法不要太快下定論，要經過思辨，經過哲學思考的過程，以免太過武斷，造成偏見……等，因此筆者想以理性科學的態度，針對儒家文化中倫理的紛爭進行探討，並參考書中作者的看法、不同意見的研究與文獻進行思辨、分析，並參考多方說法與資料探討，以得到客觀的推論。

二、研究目的／問題

藉客觀分析《孤獨六講》、其他研究與文獻，以研究儒家文化的紛爭，並提供在此領域研究者參考，也希望透過此研究，讓一般人也能深入了解儒家文化，並對認知中的儒家文化產生進一步的思考。研究問題如下：

- (一) 儒家文化是否有愚忠、愚孝的觀念
- (二) 儒家倫理被非議原因之探討
- (三) 儒家倫理對於倫理孤獨的接受度

貳、文獻探討

儒家從先秦至今已累積無數經典以及研究，但後人在闡述前人思想和釋義時，勢必不能完全體現其真正的意涵，畢竟這些文獻提供的只是一條接近儒家思想的道路，我們只能藉大量、多方的文獻客觀分析，以探究儒家學者的核心觀念，就像記錄歷史時，歷史學家會挑選史料，並在書寫時加入自身的史觀，加以註解或是評論，而儒家學者也不外乎如此。對於先秦時期留下的經典，後代學者的注疏不免會因想法、立場不同或是時代背景造成理解差異，進而產生研究以及非議，因此在研究儒家時也應考慮學者其背後的立場及歷史因素，比如董仲舒所著的《春秋繁露》中確立的「三綱五常」引來不少爭議以及批評，不少人聽到這句「君為臣綱，父為子綱，夫為妻綱」就認為儒家在忠孝這方面的觀念十分愚昧、不知變通，更甚者推其為「奴化中國人的思想」，還追咎於孔孟等人。研究者認為不能單看一部書就推

論儒家文化是迂腐頑固的，如此以偏概全有失公平，而且不得不提在漢代以後的儒家思想因為政治因素，其中也融合不少法家，甚至是陰陽家的概念，例如董仲舒提出的「天人感應」，其也已有別於原本的孔孟思想。這種結合了自然、命理等概念的書籍被稱為緯書，在漢代十分流行。《四庫全書》也提：「蓋秦漢以來，去聖日遠，儒者推闡論說，各自成書，與經原不相比附。」、「不能托諸孔子。」其中內容引起的爭議以及長久以來帶來的誤解，已引得許多學者相競研究，而且不少人為先秦儒家學者平反，並認為漢代已降的儒家學者強化了倫理的絕對關係。林欣宜（2015）指出「三綱說使倫理綱紀化、政治化，其對中華文化禮教之影響最深。」、「三綱的倫理不再是自覺性、發自內心的道德行為，而是絕對、片面的要求。」儒家的倫理其實本身就含有上下尊卑（黃光國，2001），但到漢、宋、清等朝代時卻逐漸強硬僵化，個體的抉擇能力似乎也因此受限，且更不允許有別一般的思維出現，倫理孤獨也較難發展。

但也有學者肯定儒家的個體道德抉擇能力，並說明每人的道德理解不同，就一定程度來說，儒家其實並不須背上「缺乏道德抉擇」及「不重視個體」的指責（王帥，2011）。不過其引述探討的文獻多是先秦儒家的典籍，漢代以後的儒學卻鮮少談及，如果過於偏重特定時期，忽視其他時期可能出現的倫理僵化現象，不免有以偏概全之虞。

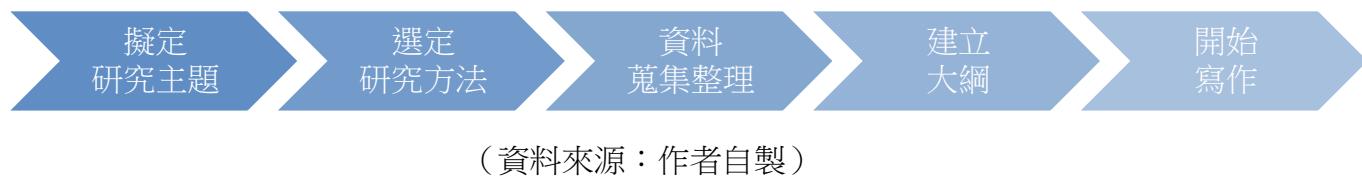
其實在更早之前，已有學者提出朝代流變以及時代氛圍對儒家文化的重要影響，上述提及西漢學者將儒家倫理連結至政治，提出「三綱五常」。學者閻鴻中（1999）在探討三綱五常時，也指出其缺陷為僵化人倫，但也深入探討朝代演變及時代氛圍帶來的影響，例如，其指出當時流行「漢德已衰」之說，而三綱五常的強烈道德要求主要是針對君王、父親、丈夫等身份的人，而非欲強調臣、子、妻等人的順從性。然而，除漢代以外，也有學者針對常被非議的宋朝儒學做研究，同樣提到當時歷史背景帶來的影響。吳展良（2017）指出，有鑑於五代以來戰亂破壞社會基層組織，影響政治安定、倫理教化，因此宋儒大力推崇收宗敬族以及禮教，強調家族的重要性，若單以個體意識的角度去檢視甚至批評，將可能產生誤解及偏見，因此在探討倫理孤獨時需要考量其時代氛圍背後可能產生的影響。

二、研究方法

一、資料來源

本文寫作採用文本分析法、文獻分析法以及歸納分析法。筆者所使用的資料取自於《孤獨六講》和相關的期刊論文，且藉由歸納、比較不同觀點的資料，綜合諸多說法，為爭議以及研究問題提供合理見解。

二、研究流程



三、研究架構



肆、研究分析與結果

一、儒家文化常提到的倫理規範

(一) 三綱五常

三綱五常的概念在漢代以前已有相關的觀念，但其中內容的確定與「三綱五常」的定名，則來自於西漢董仲舒的《春秋繁露》，以及之後東漢召開的白虎觀會議，這項倫理也在後來的宋、明、清時期盛行。其中的三綱則為：君為臣綱，父為子綱，夫為妻綱，而五常即仁、義、禮、智、信。

(二) 五倫

倫，指人與人之間的正常關係，其內容為：父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信（《孟子》）。然因不同典籍對於其倫理的重視度不同，所以順序有所差異。

在儒家眾多倫理中，本文會著重討論有關君臣及父子的「忠」、「孝」觀念，針對較常被非議的部分進行探討，並延伸至文本《孤獨六講》的內容進行思辨。

二、孝悌為仁之本——探討儒家孝道

(一) 孝順——「順」不等於「孝」

書中倫理孤獨的章節在探討家庭關係時，蔣勳引用了與儒家倫理有關的俗諺：「百善孝為先，萬惡淫為首」（蔣勳，2007），在孝的方面則探討了《論語·子路》中的「父為子隱，子為父隱」。如果父親偷了羊，他的孩子應該要怎麼做？這是一個兩難的問題，而孔子衡量過法律與人情後，認為人會依據他內心的道德思想行動，而道德其實有部分是人的自然天性——親情，相較之下，法律上的道德正義難以比擬。因此孔子經過思考後得到的結論是：父為子隱，子為父隱，而「直」在其中。「隱」只是抉擇，而其中「直」的意義可從經典中找到端倪。子曰：「事父母幾諫。」（《論語·里仁》）、《孝經》曰：「父有諍子，則身不陷於不義。」，明言在父母犯錯時應該要勸諫，如果阿意曲從，陷親不義，是不孝的行為。因此這才是遵守內心道德後應該做到的「直」，所以不能認為這是孩子的絕對服從，甚至理解為「天下無不是的父母」。

（二）不陷親於不義，才是子孝

曾子的故事可以印證上述提到的「阿意曲從，陷親不義」（《十三經注疏》）。有一天他在田中不小心弄斷了瓜根，他的父親因此暴怒，將他打到昏迷，他並不埋怨，但是孔子知道後很生氣，告訴他「小棰則待過，大杖則逃走」，他認為曾子的行為反倒會讓他的父親陷入不義——「今參事父委身以待暴怒，殮而不避，殮死既身死而陷父於不義，其不孝孰大焉？」（《孔子家語》）——是不孝的行為。父母在盛怒的時候難免會失去理智，作為子女就需要替父母著想，避免父母做出不符倫理的事。平常父母偶爾會打罵，孔子覺得無妨，面對父母，人子要維持恭敬與孝順，內心不要怨恨（《禮記·內則》），但如果事關重大，則須考慮是否會對其父母帶來不好的影響，而內心抱持的態度則是須與平常一樣。

（三）遠不義，事父母幾諫——若雙親不聽勸，應當如何？

「天下無不是的父母」並未通用於所有情況，畢竟「人非聖賢，孰能無過？」，父母也有犯錯的時候，如上文提到，父母有過時，做子女的應該要勸諫，而且應該要「下氣怡色，柔聲以諫」（《禮記·內則》），父母如果不願意改變，子女則依舊不能改變孝順應有的心態及行為（《論語·里仁》），即使父母生氣，「而撻之流血」也一樣（《禮記·內則》）。孔子便曾說孝順應做到和顏悅色（《論語·為政》），為了不陷親於不義，子女須反覆諫之，並應維持恭敬的心態，不可對父母擺臉色，如果沒有以此態度侍奉父母，如此與飼養犬馬又有何區別？（《論語·為政》）

三、探討君臣之關係

（一）君臣糾紛

《孤獨六講》中倫理孤獨的章節提及現代步入民主的人們早已沒有遵守五倫中的「君臣」——君要臣死，臣不得不死——的觀念（蔣勳，2007）。此處的說法表示臣對君聽從的程度是君王只要一聲命下，臣子就會執行，不免讓人認為這是「愚忠」的表現。但孔子真的認同這樣觀念嗎？從孔子對孝順的觀念來看，其並不支持單單只是絕對服從的行為，而是出於道義的動機。但作為臣子，究竟要做到什麼樣的程度才算是忠君愛國？是像主人的寵物一樣溫順聽話、永遠誠摯跟隨，完全聽命服從，甚至隨其殉身嗎？還是可自保其身，當上位者出事時可以隨時切割，甚至換另一個君王？因此談君臣關係時，儒家對「忠」之態度值得更深入的探討。

不過書中並無講述太多有關君臣的倫理，蔣勳先生也只有提到古代有「君要臣死，臣不得不死」這樣的觀念，且似乎與儒家倫理連結，但並不明確，因此得須以其他文獻辨證。

《論語·顏淵》：「齊景公問政於孔子。孔子對曰：『君君、臣臣、父父、子子。』公曰：『善哉！信如君不君，臣不臣，父不父，子不子，雖有粟，吾得而食諸？』」孔子在此說明：無論是君臣父子何種身份，都應該恪守自己的本分，才能夠維持社會秩序。但如果遇到君不君、臣不臣、父不父、子不子這樣的情況，會導致國家混亂，所以個人必須遵守本分。臣、子不安分守己，自有君王、父親制裁以及管束，但君王、父親未依循正道行事又該如何是好？如上文所提，對於父親不合理、可能招致不義的管教，孔子認為「小棰則待過，大杖則逃走」並且勸諫。對於君臣之道，《孝經》內孔子同樣也提出：「天子有諍臣七人，雖無道，不失其天下；諸侯有諍臣五人，雖無道，不失其國。」，但除此之外，孔子並沒有提出實際能制裁在上位者的方法，而且相較子女與父母間無法斬斷的血緣關係，君臣之間的關係並沒有如此緊密且不可分割，子女不能挑選父母，可是臣子可以選擇為誰效力或投奔他國，更甚者則可能另立君王，如此一來就會有政權轉移的糾紛，而且也牽扯到「忠」更具體的釋義。

值得一提，儒家君臣糾紛的「糾紛」，從孔子時就開始出現。君臣之間的拉扯自然從政治存在時便會有，而此處的「糾紛」是指臣子們應該如何制裁無道君王做出的行動，在孔子眾多有關政治的言論中其實並沒有表述太多，雖說明「君事臣以禮，臣事君以忠」（《論語·八佾》），但卻沒有提供實際可應對君王的方法。

（二）臣，如何算「忠」？

在探討臣子「忠」的適當程度前，可以觀察「忠」的釋義。「臨患不忘國，忠也。」（《左傳·昭公元年》）、「敬也，盡心謂忠。」（《說文解字》）、「盡己之謂忠。」（《四書集註》），可得其意為待人處事須恭敬誠意、盡心盡力完成本分。儒家忠恕的品德從孔子就已經開始推廣，但上述的解釋皆為其之後的學者所作，孔子並沒有說明何為「忠」，以及實行「忠」的方法。關於這點，則有賴日後的孟子幫忙補全。「君之視臣如手足，則臣視君如腹心；君之視臣如犬馬，則臣視君如國人；君之視臣如土芥，則臣視君如寇讎。」孟子清楚提出君臣的互動關係不是片面而絕對的，君王尊重臣子，臣子才會敬重他，為他盡忠職守；君王輕賤臣子，臣子當然視其為仇敵（《孟子·離婁下》）。荀子也提及，在為君王辦事時，應該要思考此舉是否對其有利，如果不利其君，臣子應該要違抗才是忠心（《荀子·臣道》）。為君王慮患、憂國憂民是臣子的義務，但絕非只是對上位者俯首貼耳，甚至不由分說就把命交出去，「君要臣死，臣不得不死。」這種不假思索的價值觀顯然並非儒家所推崇。

上述可知，「忠」的意思其實並非我們平常聯想的將行動、思想完全服順於一人，但普遍大眾想到的忠卻多為此意。部分人對「忠」的認知甚至是「忠臣不事二君」，顯然不是古籍中的釋義。「不事二君」的忠究竟從何而來？本文則將於「五、為人非議的俗諺、儒學相關著作」中探討。

（三）君不君，臣當如何是好？

「君有大過則諫，反覆之而不聽，則易位。君有過則諫，反覆之而不聽，則去。」（《孟子·萬章下》）孟子與齊宣王的對話直接點明，臣子對於君王的過錯要勸諫，如果君王不願改正，臣子可以將其易位。除此之外，還有其他選擇——離開。由此可見，臣子不是君王的附屬品，而可以自由選擇去留，決定效忠的對象，君臣的關係並無綁死。如果君王自己因不好的行為招致災難，臣子也不一定需要奉陪，晏子不死君難（《左傳》）中強調臣子效忠的對象是國家，如果君王的行為以國家為出發點，臣子才需要跟進。另外，如果君王的行為嚴重違反仁義，甚至可以誅之，且並無弑君的問題，「賊仁者謂之賊，賊義者謂之殘，殘賊之人謂之一夫。聞誅一夫紂矣，未聞弑君也。」（《孟子·梁惠王下》）可見臣子盡忠是以仁義，報效而為國家，絕非只為君王而行動。

《荀子·子道》提到：「入孝出弟，人之小行也。上順下篤，人之中行也；從道不從君，從義不從父，人之大行也。」，指出人倫理關係上應該依循的根本是道義，並非只有名分。從不少儒家經典都可以發現，儒家並不推崇絕對的服從關係。

四、學者對儒家倫理的詮釋

儒家倫理強調群體關係，如蔣勳先生（2007 年）在《孤獨六講》寫道：「儒家思想是以農業為基礎，一定和群體有關。」，在群體生活自然會演化出的許多倫理，用以規範各個角色的職責，並且強調彼此的連結性。在眾多倫理中，本文選擇最常見、最基本的「五倫」及「三綱五常」進行探討。

（一）從「五倫」到「三綱五常」的變調

儒家倫理的身份關係影響著群體之間的互動，即使有尊親差等之別，其互動的基礎都是根據道義而發。有學者將「五倫」視為「相對倫理」、「三綱五常」為「絕對倫理」（林欣宜，2015），而將「五倫」與「三綱五常」相比，則可印證上述說法。不難看出「五倫」偏向於強調雙方在關係中的共同互動，可視為要求二者互相合作、配合所達成倫理之期望。此外，其並無特別加諸強制力對於倫理中的互動角色，因此在倫理關係上的維持，則有賴雙方的自發性，換言之則可說「五倫」缺乏束縛性，而且責任歸屬不明確，雖有明確目標，卻無確實的強制力及依循之法，在這情況下，「五倫」則可能成為只有虛名的倫理期望，對於社會秩序混亂、倫理道德失序則無矯正之效。

相較之下，漢代訂定的「三綱五常」則更有綱紀之作用，其倫理互動關係中強調了主從之分、陰陽之別，彼此相輔相成，使雙方的責任較明確。由於關係更為緊密，束縛性也變得較強，對於社會秩序之維護、倫理道德之恆常具有一定的功效，是為幫助社會穩定的倫理綱紀，如文獻探討所提，其可應對「漢德已衰」之情況（閻鴻中，1999）。但隨著逐漸演化，不可否認「三綱五常」本身的強勢對於角色互動關係在「主從、陰陽」上過度強調，使倫理行為從本身的自發性，成為接受帶有強制性意味的要求，反而

成為片面而僵化的命令與服從關係，而且責任也更絕對的落在某一方身上，雖然責任歸屬明確可以有效規範雙方互動，產生緊密連結，但不得不言，這樣的連結也可能成為桎梏，形成不可逆的絕對倫理。

（二）個體道德能力抉擇

觀察「五倫」及「三綱五常」之意義時，不由得會產生懷疑，個體在傳統儒家倫理之中似乎沒有自主抉擇能力，被規範束縛著，只是依循符合「倫理期望」、「倫理綱紀」的行為，與前文所述「子女不應阿意曲從父母」、「臣子應勸諫、甚至必要時可以撤換君王」並不相符，令人疑惑到底儒家文化下的個體能否有自主道德抉擇的能力？筆者認為即使看似彼此矛盾，實則背後有其可自圓其說之理。一切倫理的根本可追溯「道」、「義」，在倫理之前便有天道常存，進而有人道相通，而且人道近天道遠，如此當然是以人道來體會天道（王帥，2011）。此外，倫理的產生源自於群體生活，最初群體間的連結其實並未有「倫理」之名，而是出於天性、發乎自然的行為，隨著社會逐漸發展、身份階級演化，角色關係愈來愈繁複，此時依靠天性已不足，則需有賴於人道，即所謂「人之常情」，以結合天理道義，進而規範複雜的群體，並經過約定俗成，形成倫理，而儒家倫理的發展亦是如此。由上文探討的父子、君臣之倫理可見，天性與道德意識對於人倫關係應對具一定的重要性，影響倫理角色的行為，即學者所說之「人道」，而儒家倫理所論述的「天道」必與「人道」共存。由此可證，儒家文化下的個體具備一定的自主抉擇能力。除此之外，筆者認為如果對「五倫」、「三綱五常」過度理論化探討，則可能忽視人們本身具有的道德意識，推導出的結論與看法卻不一定與現實生活相符。

五、為人非議的俗諺、儒學相關著作

（一）古人云不等於孔子曰

有一句俗諺——「君要臣死，臣不得不死；父要子死，子不得不死。」想必許多人也都曾有所耳聞。在探討儒家文化時，經常有人會聯想到這句話，並以此加以批評、詬病儒者，但由討論可知，這樣的觀念並不符合孔孟所推行之倫理——不合乎道義，而儒家經典中也無類似語句，那這些俗諺又是從何而來？又是為何如此廣為人知？

從儒家經典中找不到，但在明清小說中卻可發現其蹤跡。在《西遊記·第七十八回》中，豬八戒向唐三藏提及：「常言道：『君教臣死，臣不死不忠；父教子亡，子不亡不孝。』」而在《封神演義·第二十二回》，文王道：「所以君叫臣死，不敢不死；父叫子亡，不敢不亡。」清代李漁的《無聲戲·第十一回》中百順道：「諸公講的什麼話，自古道：『君欲臣死，臣不得不死；父欲子亡，子不得不亡。』」我們無法得知作者本身是否認同這樣的觀點，但隨著這些小說的通行，穿雜在其中的這些觀念也不知不覺對人們產生了影響，並根固在人們的倫理觀念，逐漸與儒家倫理綁在一起，進而造成人們長久以來對儒家的誤解和非議。

（二）一個儒家，儒者各表

如上文所提，先秦以後的儒者對經典的詮釋不同，所著之作品也不一定符合儒家原本純粹的精神，如漢代董仲舒所著的《春秋繁露》一定程度上便是為了滿足統治需求，從而包含法家、陰陽家等思想。撇除政治因素，有些儒者則因本身的理解不同，且或多或少受到當代氛圍的影響，其著作因此有偏離先秦儒者的思想。「天下無不是的父母」，這句話想必大家都很熟悉，其源於宋人應俊的《琴堂諭俗編·孝父母》：「天下無不是底父母。父有不慈而子不可以不孝，彼不孝其親者，常始於見其有不是處。」這種說法明顯不符合孔子的看法，孔子認為做子女的應該要看見父母的過錯，並加以勸諫，使其不偏離道義，但因為這句話，儒家不知道被詬病了多久。

（三）忠臣從何時開始不侍二君？

「一馬不備雙鞍，忠臣不事二主。」（《名賢集》），這是許多人對於「忠」的看法，以及對儒家君臣倫理的理解，但根據討論，君臣的關係並非如此綁死，而「忠」的體現也非只侷限於對一位君主的俯首貼耳。先秦時候的儒家並未強調這樣的觀念，由孔孟周遊列國之例便可證之，對於「忠臣」意義之演變，筆者認為與歷史背景有關。春秋戰國時期雖有多國爭霸，但就名義上而言，周天子仍為諸國共主，所以無論為哪國效力，其主仍為周天子，反觀秦朝統一之後，幾乎大多數都為大一統朝代，就算偶有遊牧民族建國，但根據漢人的民族性，為外族效力並不可能，政治因素再加上漢代以後倫理僵化之傾向，或許因此「忠臣」的定義才逐漸成為現在我們認為的「忠心不二的臣子」。

六、儒家倫理與倫理孤獨

（一）倫理孤獨

「孤獨的同義詞是出走，從群體、類別、規範裡走出去，需要對自我很誠實，也需要非常大的勇氣。」（蔣勳，2007）倫理中的孤獨源於對異樣的察覺，並有著不同於他人的思考。對於陷入倫理困境的人，如何在這孤立無援、沒有一條明確的道路可走的情況，達到最好的結果？這有賴於人們是否願意跳脫原本的倫理觀念，進行不一樣的思維，擁抱處於倫理孤獨的自己。

（二）倫理的出發點：是群體？還是個體？

倫理的產生是為了群體生活所需，用來規範不同個體，在這樣的情況下，倫理探討的出發點應該是群體還是個體呢？對此，蔣勳先生（2007）的回答是：「先個體後倫理。」在「四、學者對儒家倫理的詮釋」中提到「人道近天道遠」（王帥，2011），而我們可以將儒家倫理視為「天道」、個體行為歸為「人道」。在儒家文化下的個體應該要具備一定的道德抉擇能力，才能理解、應對倫理中複雜的關係。由二者相互印證可知：探討倫理時，對於個體的概念具有一定的重要性。

（三）倫理與孤獨之相互作用

經由上文可知，儒家倫理一定程度上支持個體本身的道德抉擇，鼓勵人們的權變思考。即便如此，其對於完全異樣、跳脫倫理道德之外的觀點——倫理孤獨的核心——仍舊是無法接受的，一方面古代對於個體的概念並沒有發展完全，而發跡於群體文化的儒家，強調的倫理觀念也較偏向於群體，對於近代才在華人社會中被重視的個體觀念，當然會有一定程度的排斥，就如《孤獨六講》（蔣勳，2007）所提：「『我可以在父母面前感到非常孤獨。』我想這是一句觸怒儒家思想的陳述，卻是事實。」另一方面則是因為各朝代儒家獨大的主流地位，其推行的倫理道德成為普遍規範，人人都想效仿「聖人」的舉止，以致於人們選擇「父為子隱，子為父隱」（《論語·子路》），原因變成了「因為孔子這樣說」，而其他想法就因此成為「異端」。一個發人深省的哲學問題，成為教條，由於缺乏制衡的勢力，儒家文化的獨大，也導致其逐漸僵化，對非主流思維的包容性也較低（蔣勳，2007）。

其實儒家倫理原本的立意是好的，而孔子應該也無意培養出所謂的「腐儒」，因此重點不在於單方面檢視儒家倫理，及其對倫理孤獨的接受度，而是如何結合儒家倫理與倫理孤獨，改善我們傳統文化長期以來的通病——缺乏思考、排斥不一樣的聲音。當面對一道道「倫理難題」時，我們不應該被傳統思維限制，而要往更多面向思考，就算與眾不同也無妨，因為這種題目往往沒有標準答案。人對倫理道德要有抉擇取捨，才不會讓倫理淪為僵硬的教條，倫理才有價值，畢竟「人是在道德的艱難裡，才有道德的堅持和意義。」（蔣勳，2007），因此倫理孤獨的存在，能讓我們「再看見」儒家倫理的價值。

五、研究結論與建議

（一）研究結論

由儒家思想具有權變之概念可見，愚忠、愚孝之說並不成立，而惹人批評及非議的文句也從文獻證實，其多來自小說之內容，或出於漢代以後的儒者，其在釋義上已偏離原本儒家核心思想，因此不能全諉過於整個儒家。除此之外，我們應藉此學到：對事物的看法不能只依既有印象加以批判，而要多加深入理解、查證，並加強反思能力。

以現代的觀點——倫理孤獨——來看，儒家倫理固然有其缺失，但並不至於全盤否定。藉由二者的相輔相成，我們可以重新看待這個思想，重新整頓原本的弊病，建構穩定社會秩序的意義，並同時能尊重個體的倫理。

（二）研究建議

本文在「五、為人非議的俗諺、儒學相關著作」中探討了「忠」的意義演變，然而這只是筆者之拙見。在學術界中，對於這方面的研究其實不多，但筆者認為，結合歷史與政治因素，這個題目有許多可挖掘之處，值得學者更深入的探討。

陸、參考文獻

張鍾焜（2000 年 12 月）。父為子隱，子為父隱。<http://terms.naer.edu.tw/detail/1303406/>

蔣勳（2007 年）。**孤獨六講**。聯合文學出版社

閻鴻中（1999 年 12 月）。唐代以前「三綱」意義的演變 以君臣關係為主的考察。**錢穆先生紀念館館刊**，7，56-75

黃光國（2001 年 6 月）。儒家關係主義的理論建構及其方法論基礎。**教育與社會研究**，2，1-33。<https://tpl.ncl.edu.tw//NclService/JournalContentDetail?SysId=A01017864>

王帥（2011 年 1 月 1 日）。從儒家倫理學到“儒家生命倫理學”的距離。**中外醫學哲學**，9(2)，27-42。<https://doi.org/10.24112/ijccpm.91504>

林欣宜（2015 年 11 月）。論中華文化倫理中之權力關係與距離。**南台人文社會學報**，14，141-166<https://tpl.ncl.edu.tw//NclService/JournalContentDetail?SysId=A16031591>

吳展良（2017 年）。程朱天理說中的群體意識。**道家文化研究**，31，460-490。

投稿類別：教育類

篇名：
情緒管理沒有你想得痛苦

作者：
吳清漢。私立天主教恆毅高級中學。高二智班

指導老師：
張吉勝老師
陳志忠老師

壹、前言

一、研究動機

從小到大，我一直深受情緒控管不當所困擾，其中「容易生氣」使別人總是對我有著「情緒管理有問題」的印象，然而，我發現身邊的同學們大多都沒有這種問題，所以總是令我感覺我很「不正常」。再者，升上高中之後課業壓力逐漸變大，心情容易受到成績起伏影響，特別是成績不如預期時會變得沮喪，打不起精神，讀書效率也因而降低。綜上所述，我想從身邊的同學及同校的高中生，去調查他們平時如何處理生氣的情緒，調節心情，降低影響，以及在沮喪來臨時如何應對，回復正常的心態，讓我可以參考學習。

二、研究目的

藉由問卷調查高中生如何處理自身的負面情緒，分析統整後找出其中最有效率之方法，使我能夠在情緒來臨時比以往更冷靜地面對並適當處理。

三、研究流程

圖 1：研究流程



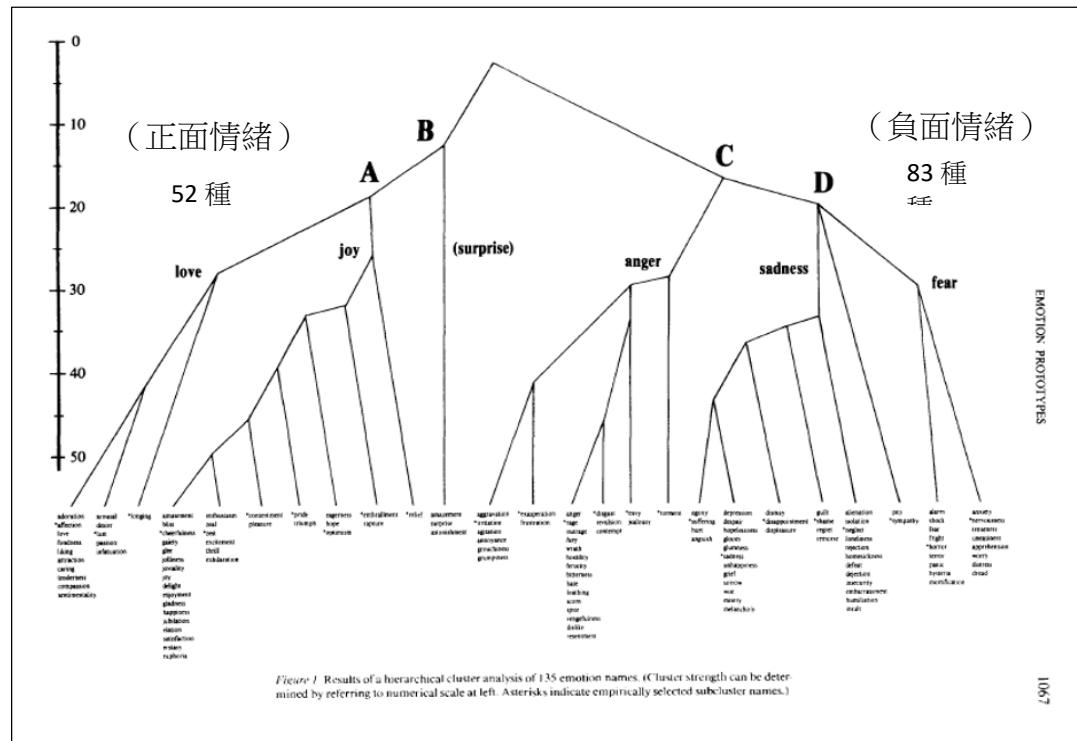
（資料來源：研究者自繪）

貳、文獻探討

一、情緒的定義

情緒是指「個體受到某種刺激（內在或外在）所產生的一種身心激動狀態，情緒是主觀意識的經驗，會影響行為且不易自我控制」（台中榮民總醫院嘉義分院，2018）。由此可知情緒的發生並不是自己主動控制的，須接收到特定刺激，才會由個人經驗自然產生特定的情緒（林仁廷，2018），例如聽到別人的惡意評論而感到沮喪，或是在比賽中獲得第一名而產生成就感和愉悅感等等。根據 Phillip Shaver et al.(1987)的情緒樹狀圖顯示（圖 2），情緒可分為正面情緒和負面情緒，而負面情緒的種類（83 種）比正面情緒（52 種）多出許多，藉此可知一個人不可能不會經歷負面情緒，而當負面情緒來臨時，一個人如何應對處理將會影響人際關係、行事效能與往後慣性的情緒反應，也就是遇到相同性質的事會習慣性地從個人經驗產生相似的負面情緒，在日常生活中許多方面造成影響（Daniel Goleman, 2014）。

圖 2：Phillip Shaver et al.的情緒樹狀圖



(資料來源：Phillip Shaver, Judith Schwartz, Donald Kirson, and Cary O'Connor. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1061-1086)

不管是正面還是負面情緒都有其存在且表現的目的，而多樣負面情緒的存在代表著我們體驗了豐富的人生，我們品嘗過不同情緒的滋味，致使人生不是枯燥乏味(邱淳孝，2019)。在負面情緒來臨時，同時也代表著自己受到威脅，促使身體行動保護自己，例如當隱私被朋友侵犯時，藉由憤怒引發的行為表達出內心最真實的想法，並維護自己的權益。再比如新冠病毒疫情升溫的情況下，面對傳染力越來越高的病毒變異株，大家產生「害怕被傳染的憂慮」而選擇出門戴口罩、隨時消毒雙手等措施以防止罹患 COVID-19。所以即便是負面情緒也對個人安危、權利意識有所助長，但是過當地表達負面情緒還是會使生活中得各個面向受到不良影響，因此情緒管理就顯得非常重要。

二、何謂情緒管理

情緒管理的定義為：「對個體或群體的情緒進行控制和調節的過程」(許若蘭, 2001)，所以情緒管理其實不分正面或負面情緒，可以從事能感生於愉悅感的事讓正面情緒的程度提升，或是藉由發洩來降低負面情緒持續的時間，但一般人能感知到正面情緒正在發生的敏感度常常低於察覺負面情緒發生時所帶來的不適，當負面情緒來臨時，一般人就會「對情緒進行控制和調節」以盡快擺脫不適感；而正面情緒發生時，大部分的人不會產生「想要減緩正面情緒」的念頭，所以大眾普遍對情緒管理的定義容易限制在「專門處理負面情緒」。

本篇論文之題目中「痛苦」二字也是基於上述理由而定，由於「情緒管理」在社會上使用在負面情緒的頻率遠高於正面情緒，所以每當提到情緒管理，一般人的聯想也常常因為是負面的而導致不願意深入了解，藉此研究者將此種行為與「逃離痛苦」此一決定人類行為的因素 (Anthony Robbins, 1991) 之概念連結，理解成「為了逃離情緒管理帶來的負面感受而缺少深層認識」。

情緒是一種被反覆訓練而來的習慣，若是養成壞的情緒習慣，人就會慢慢被有害的情緒所控制，其所引發的行為會進而影響周遭的人 (秦福新, 2020)，如果總是無意識地讓對所處環境無利的情緒發生，之後再遇到同樣的情形還是會一樣無助。若將許若蘭女士對於情緒管理的定義進行更深層探討，可知若要情緒管理，需先能有意識地察覺自己的情緒才能進行控制與調節，且要清楚知道自己控制、調節情緒之後比原先更好的結果會是什麼，一旦有了清楚的目標才能開始慢慢練習，改掉不良的情緒習慣，最終才能在同樣的情況下做出更好的決定，這也就是 Stephen R. Covey (1989) 所說的「以終為始」，如此才能有效達成目的。

二、研究方法

本篇論文使用「問卷調查法」及「文獻分析法」，以高中生為調查對象，經由問卷答覆分析統整高中生在生氣及沮喪的情緒發生時如何應對，再查詢網站資料、期刊論文與相關書籍等文獻，與問卷調查結果比對，最後找出最適合的情緒管理方式。

三、研究分析與結果

本問卷在網路上發出時間為 110 年 1 月 2 日至 110 年 2 月 26 日，共回收 54 份，問卷統計結果百分比四捨五入至整數位。因考慮與論文相符性故未放置問卷中其他延伸問題。

一、問卷調查基本資料

圖 3：調查對象性別分布

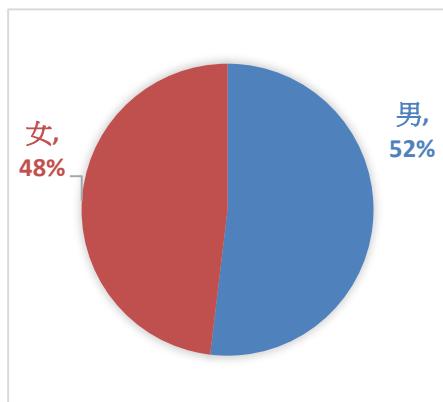
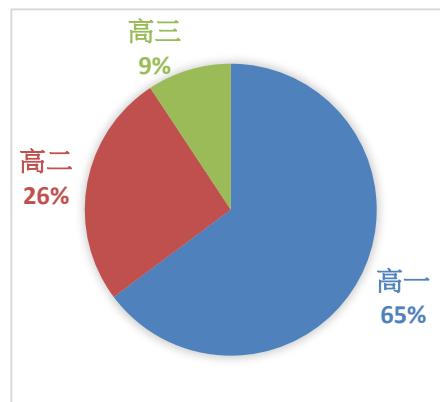


圖 4：調查對象就讀年級



根據圖 3、圖 4 分別所示，調查對象之女性占 48%，男性占 52%，高一生占 65%，高二生占 26%，高三生占 9%。

二、生氣之誘發因素與解決方式

圖 5：導致生氣之因素

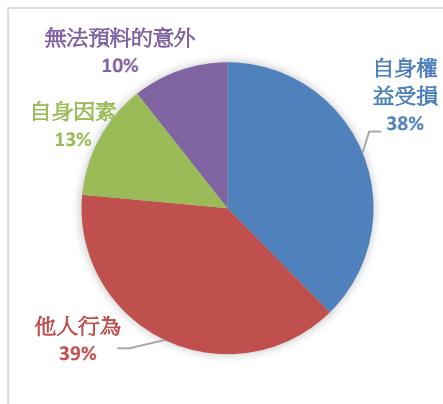
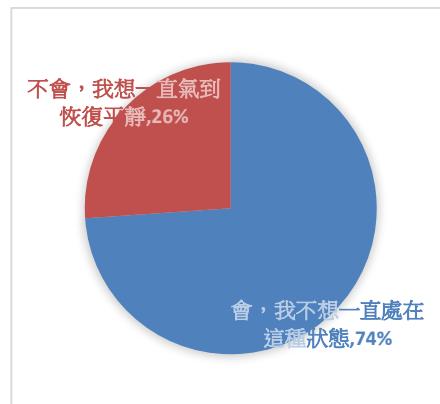


圖 6：生氣時是否會主動處理情緒



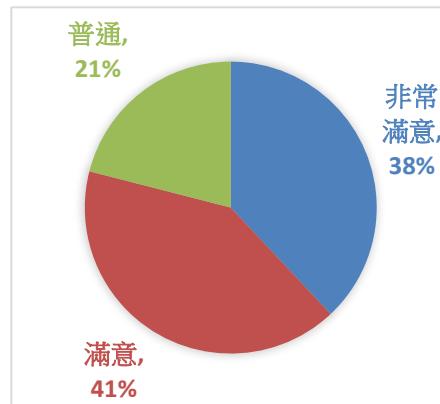
根據圖 5 所示，導致生氣的因素以他人行為（言語不當、不守承諾等）和自身權益受損（不被尊重、東西被破壞等）為主，分別佔 39% 和 38%，再來是自身因素 13%（生理期、肚子餓等），最後是無法預料的意外 10%（進度落後、頭髮剪壞等）。

根據圖 6 所示，生氣時會主動處理情緒，不想一直處在生氣的狀態的人佔 74%，而不處理、想要一直氣到恢復平靜的人佔 26%。

圖 7：(承圖 6) 如何處理生氣情緒



圖 8：對於此種解決方式的滿意度



根據圖 7 所示，生氣情緒來臨時轉移注意力的方法在問卷結回覆中佔了 64%，一個人冷靜 15%，直接發洩 12%，面對問題並直接解決 9%。

根據圖 8 所示，大部分的人對自己的處理生氣情緒方式有正面評價，其中非常滿意佔 38%，滿意佔 41%。而 21% 的人則沒有明顯的正面評價。

三、沮喪之誘發因素與解決方式

圖 9：導致沮喪之因素

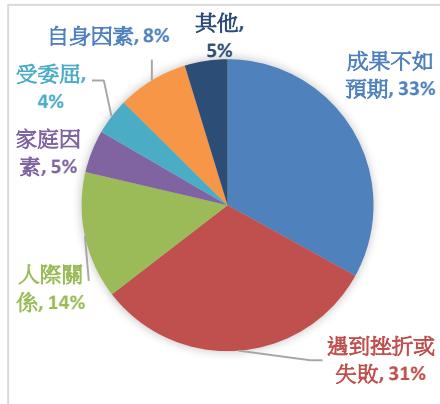
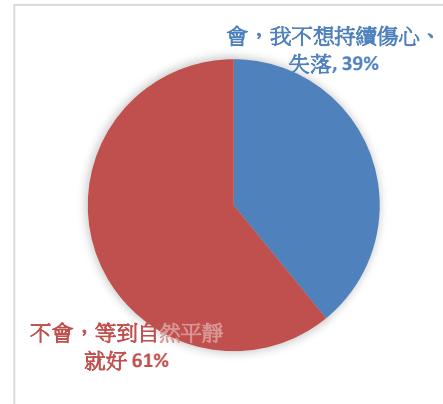


圖 10：沮喪時是否會主動處理情緒



根據圖 9 所示，因成果不如預期而沮喪佔了 33%（考試成績不理想、課業以外的其他目標等），遇到挫折或失敗 31%（成果不如預期也是算是挫折或失敗，但因其性質與其他回覆有明顯區別，故特別分開統計），人際關係 14%（被疏遠、感情問題等），自身因素 8%（粗心犯錯、覺得自己能力不足等），家庭因素 5%（親人、寵物離世、家中生意不順等），受委屈 4%，其他 5%。

根據圖 10 所示，沮喪情緒來臨時任由情緒持續的人佔 61%，而不想持續傷心、失落的人佔 39%，與生氣情緒方面相反。

圖 11：(承圖 10) 如何處理沮喪情緒

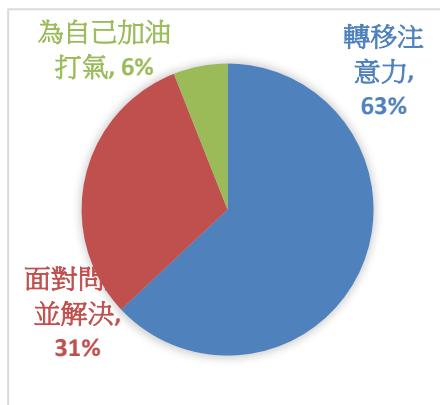
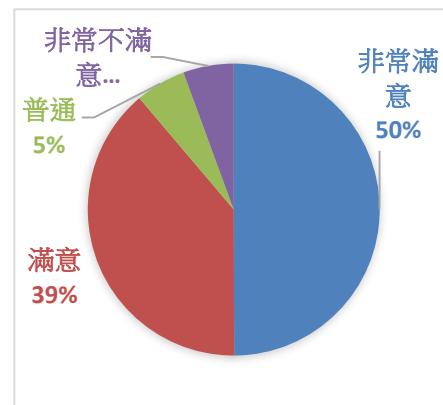


圖 12：對此種解決方式的滿意度



根據圖 11 所示，以轉移注意力處理沮喪情緒的人佔 63%，面對問題並解決佔 31%，為自己加油打氣佔 6%。

根據圖 12 所示，89%的人對自己的處理方式有正面評價，其中滿意及非常滿意分別佔 39%及 50%，而 5%的人對自己的方式沒有明顯正面評價，6%的人則認為自己的處理方式完全沒有用。

伍、研究結論與建議

一、問卷結果

問卷中在生氣方面會主動處理情緒的人佔多數，但在沮喪卻是少數，而在生氣方面回答「會」的人，在沮喪方面回答「不會」的人也較多，根據研究者的經驗亦是如此呈現。研究者認為在生氣時帶來的不適感程度比沮喪時更大，所以較多人會選擇進行情緒管理以減少生氣時的不適感，且在問卷題目「為何不主動處理」的答覆中，生氣方面回答「會」而沮喪方面回答「不會」的人，大部分都覺得沮喪會隨著時間消逝，所以覺得不需要主動調適。

依照圖 7，在生氣方面的處理方式顯然是以轉移注意力為大宗，但令研究者驚訝的是，直接發洩（捶牆壁、罵人等）在某些人眼中也是調整情緒的方式，根據研究者的經驗，生氣時的表達方式就是直接發洩，而此種行為對於本身減緩當下情緒毫無效果。既然認為發洩是一種管道，代表發洩的當下是有意識地知道自己想達到的效果，而研究者認為發洩的行為毫無幫助，可能是因當下無意識地做出，所以並沒有減緩情緒的目的，因而認為毫無幫助。所以不管是何種方式，只要情緒發生的當下有意識地認知到做什麼能緩和情緒，就可以算是一種「情緒管理」。

沮喪情緒的處理方式也多半是轉移注意力，但不同於生氣的是，解決方法中包含給自己加油打氣這種增強正面能量的行為，而生氣的處理方式並未有明顯答覆顯示此類性質。在滿意度方面，雖然僅有極少部分為非常不滿意（根據問卷中「為何選擇此滿意度」之答覆，其原因為使用自己的方法處理但未見其功效），但是感到滿意和非常滿意的比例加總比生氣情緒的部分還要多。研究者認為由於沮喪情緒一般維持的時間比生氣長，所以若是訴諸的方法能達成調節之目的，從較生氣時間長的不適感中脫離，產生情緒的人因而有較高的愉悅感，因此選擇非常滿意的人數較生氣情緒的處理方式多，也因為持續時間長，所以才有幫自己加油打氣以快速抵銷沮喪感之方法。

二、文獻與問卷結果比對

知道當下正在發生什麼的能力對於情緒控制和人的心理健康非常重要，而根據 Jon Kabat-Zinn 提出的「正念」練習，可以幫助情緒管理（什麼值得想，2016）。正念係指「當我們對此時此刻有意的，不加評判的注意的時候，所湧現起來的，增強了的那份覺知。」（Jon Kabat-Zinn，1979），所以我們應該要對周圍發生什麼有意識，關注當下情緒的變化，才不會因為外在的刺激而輕易發洩負面情緒，但是也要另外思考該情緒在當下能夠幫助你什麼以及會造成什麼傷害，如此觀察學習能夠更成熟地應對情緒的發生（天下雜誌，2020）。若負面情緒不可避免地發生了，也應持續注意該情緒的發生代表什麼，藉此更了解自己的需求才能對症下藥，實行「情緒管理」。與其沉浸在負面情緒中，不如理性地脫離正視問題，別讓情緒控制自己。

在問卷答覆中，雖然「轉移注意力」佔了處理情緒方式的大半，但是根據上文所述，「面對問題並解決」對於真正處理問題的成效應是高於「轉移注意力」，主動面對情緒雖然不一定比轉移焦點好受，但是對累積自己處理情緒的經驗卻有實際的幫助，不只更了解自己，藉由培養感知情緒的能力也能避免輕易受到刺激而引起情緒、被情緒控制。

三、對自己的幫助

透過問卷調查和蒐查資料，我了解到經歷負面情緒的當下應該意識到什麼，如前文提到，所謂「負面情緒」並不是有害的，真正造成傷害的是過度表達，而壓抑情緒對身心健康都有所影響，所以適當表達出自己的負面情緒是必要的。查找資料和統整問卷結果的同時，我也慢慢審視以往情緒失控的肇因以及事後的態度，縱使以不正確的信念活到現在，只要學習適切的應對方法，對周圍事物提升敏感度，我的人生仍有機會改變。能夠成熟處理情緒，不淪為情緒的奴隸是每個人都需要學習的課題，情緒健康身體才能健康，切勿輕視。

陸、參考資料

Phillip Shaver, Judith Schwartz, Donald Kirson, and Cary O'Connor. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1061-1086

許若蘭（2001）。論情緒管理。*理論與改革*，6，83-84。

KnowYourself 主創們（2020）。長大以後就會變好嗎：破解 25 種心靈困境。今周刊。

邱淳孝（2019）。闔黑情緒：接納憤怒、憂鬱、焦慮、嫉妒、羞愧、絕望、恐懼，你會更茁壯與強大。寶瓶文化。

秦福新（2020）。解鈴無須繫鈴人，把快樂還給你自己。商業周刊，1706，41。

Cheers 快樂工作人（2020 年 12 月 15 日）。為什麼會產生負面情緒？了解大腦的機制，讓你不再被情緒綁架。<https://reurl.cc/qO2Ndn>

康健雜誌（2001 年 7 月 1 日）。生氣管理，傾聽你的憤怒。<https://reurl.cc/dXgWGV>

遠見雜誌（2019 年 11 月 27 日）。別敵視讓你「不舒服」的負面情緒！它其實能夠帶來好處。<https://reurl.cc/bkgEz3>

什麼值得想（2016 年 8 月 7 日）。被情緒困住時，如何培養對當下的覺知？正念與情緒管理。<https://reurl.cc/Vjg1XZ>

香港健康情緒中心（2021 年 9 月 30 日）。認識情緒病。<https://reurl.cc/RjgXjx>

經理人（2015 年 7 月 6 日）。領導企業成長，高 EQ 比其他能力更重要！五項 EQ 領導力，你擁有幾項？。<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/50910?>

台中榮民總醫院嘉義分院（2018 年 10 月 29 日）。情緒的意義與情緒經驗。
<https://reurl.cc/ZrlzZM>

林仁廷（2018 年 5 月 1 日）。【情緒教育課】 02-情緒的長短路徑與認知重構（上）---短路徑。<https://reurl.cc/WkY8Zx>

親子天下（2014 年 4 月 1 日）。EQ 大師丹尼爾 • 高曼：史上第一個「分心時代」讓情緒混亂。<https://reurl.cc/9OqpvX>

席斯琳（Sislin）（2021 年 5 月 21 日）。情緒來了怎麼辦？5 方法教你認識情緒下的自己。<https://reurl.cc/dXgWya>

李成嶽（譯）（1994）。喚醒心中的巨人（原作者：Anthony Robbins）。中國生產力中心。（原著出版年：1991）

顧淑馨（譯）（2017）。與成功有約：高效能人士的七個習慣（原作者：Stephen R. Covey）。天下文化。（原著出版年：1989）

投稿類別：法政類

篇名：
粉紅風暴、珍愛藻礁~2021 公投第 20 案之探討

作者：
吳翊嘉。私立恆毅高中。高二信班

指導老師：
陳政宏 老師

壹 、前言

2021 年 12 月 18 日舉行公投，四項公投其中第 20 案是有關第三天然氣接收站遷離桃園大潭藻礁及海域的公投案，很多人在知道這個公投案前，沒有聽過藻礁這個名詞，也無法將藻礁的生態環境與能源轉型的天然氣接收站聯想在一起，然而當生態環境保育和經濟發展產生衝突，我們應該是選擇犧牲其中一項？還是設想出良好的政策兼顧生態與經濟，達成人類生活全面的永續發展。

一、研究動機

「桃園沿岸地區的藻礁生態，不但能提供許多生物作為棲息繁衍的環境，在生態系上更扮演相當重要的角色」（盧長賢，2014），公投第 20 案是公投四項提案中唯一一個由民間環保團體提出的公投案，也是台灣史上第一個生態公投，甚至有 30 所大學的大學生發起粉紅風暴，在校園擺攤挺藻礁公投連署，希望可以為後代留下珍貴的藻礁生態資源。因此，我想要了解即將成為公民或已經具有公民投票身份的高中生，他們對於公投第 20 案的想法。

二、研究目的

- （一）明白公投第 20 案的內容。
- （二）了解高中生對於公投第 20 案看法。

三、研究問題

- （一）公投第 20 案的內容為何？
- （二）高中生對於公投第 20 案看法為何？

貳、文獻探討

一、名詞釋義

- （一）公投第 20 案

「您是否同意中油第三天然氣接收站遷離桃園大潭藻礁海岸及海域？」（全國性公民投票案第 17 案至第 20 案公投公報，2021）。

- （二）藻礁

呂國禎（2021）指出藻礁是「以藻類造礁為主體的礁石」，是無節珊瑚藻類「死亡後留下的石灰質，逐漸累積形成大型礁體」（呂國禎，2021）。

（三）高中生

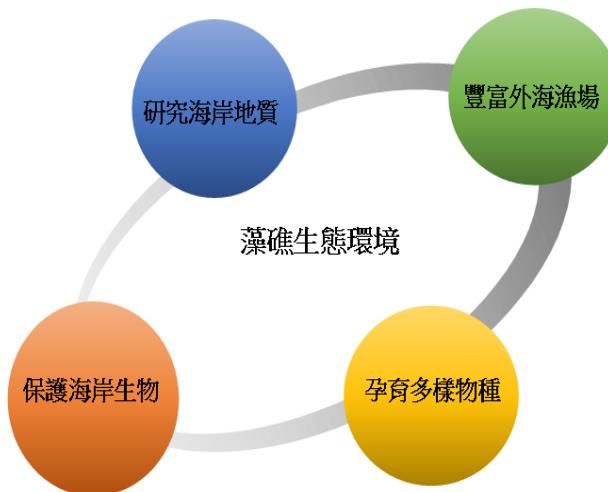
「高級中等學校（分為普通型、技術型、綜合型及單科型）3 年，在學年齡 15 歲至 18 歲」（行政院，2021）；本研究研究對象以高三學生為主。

二、正文

（一）藻礁生態環境的價值

藻礁是適合多樣性生物發展的環境，「藻礁多孔隙的特性，可以讓不同種類的底棲生物棲息，而在藻礁四周的水域，也是海洋生物生息繁衍的重要棲地」（吳家伸，2016），是孕育魚蝦貝類的最佳環境，魚蝦長大游到附近海域，成就了豐富的漁場，是很好的環境教育題材，藻礁生態如果被汙染和破壞，就代表這些物種也會跟著消失；此外，藻礁本體分布在海岸前緣，具有海浪消波、保護海岸和陸地、防止海水倒灌與海岸侵蝕等功能，是地質學值得研究的題材。

圖一：藻礁生態環境的價值



（圖一資料來源：研究者自行繪製）

（二）三接設置的原因與時程

何謂三接？就是中油第三液化天然氣接收站的簡稱，配合政府非核減煤的能源轉型目標，設置在桃園大潭觀塘工業區，供氣後的發電量約占整體電力的 6%。趙家緯、蔡卉荀（2021）指出「為了全面加速淘汰化石燃料，必須同時推動節能與綠能，並輔以天然氣作為橋接能源，才能兼顧環保與發展需求」，面對全球氣候變遷，世界各國以 2050 淨零排放為目標，紛紛提出各項減碳政策，台灣現階段以天然氣作為轉型的過渡能源，三接設置就有其必要性。

中油第三天然氣接收站自 2018 年環評通過之後，引起許多的爭議點，三接設置的展期與重大事件整理如圖二。

圖二：中油第三天然氣接收站設置的展期與重大事件



（圖二資料來源：研究者自行繪製）

（三）公投第 20 案的理由書（全國性公民投票案第 17 案至第 20 案公投公報，2021）

桃園藻礁是藻類造礁，歷經至少 7000 年才能形成，劉靜榆（2013）指出「累積藻礁的速率比珊瑚礁更慢，約每十年才會增加 1 公分」，成長速度緩慢，分布區域不廣，具有國際級地景價值，值得珍惜保育並留給後代子孫，但珍貴的藻礁地景及生態系正面臨中油第三天然氣接收站的破壞危機，因此，公民團體基於九大理由提出—您是否同意中油第三天然氣接收站遷離桃園大潭藻礁海岸及海域？研究者將公投第 20 案理由書內的九大理由整理如表一。

表一：公投第 20 案的理由書

理由	說明
藻礁保育	大潭藻礁發現 24 種造礁藻類，有 19 種是世界新種，更是保育類珊瑚的棲息地，特殊的自然資源不應被破壞。
能源轉型	大潭位於台灣海峽狹窄處，冬季海象不佳、海上風速大，加上地形因素，儲量有限，天然氣無

	法穩定供應。
氣候變遷	藻礁具固碳功能，可以減緩地球暖化。
文化保存	桃園沿海有客家漁村聚落，是藻礁生態系支持的漁業，只有遷離中油三接，海洋客家文化才能永續發展。
公共安全	中油三接緊鄰 4 個工業區，一旦有事故發生會波及周圍工廠，將危害公共安全。
國防安全	挖除藻礁，興建中油三接，失去海岸地形的天然屏障，會弱化國防安全。
國際形象	大潭藻礁獲國際海洋保育組評選為海洋保護區域網絡的希望熱點，遷離中油三接將有助提升台灣國際形象。
法治落實	本案環評的專業未受重視，環評過程受到政台決定的影響，顯示本案應回歸專業與制度，須選址來落實法治。
深化民主	本案經由公民投票決定，讓公民參與、討論，將深化且鞏固民主。

表一資料來源：研究者整理全國性公民投票案第 17 案至第 20 案公投公報（全國性公民投票案第 17 案至第 20 案公投公報，2021）

（四）贊成公投第 20 案的理由

2020 年由潘忠政老師發起搶救大潭藻礁聯盟，與超過 75 個公民團體共同完成「搶救藻礁公投」第一階段連署，並送件中選會提出公投第 20 案主文及理由書，宣告啟動公投；2021 年再將第二階段 70 多萬份連署書送件至中選會，希望「透過公投，讓環保團體與社會展開深入的對話」（焦點事件，2021），研究者整理贊成公投第 20 案的理由如表二。

表二：贊成公投第 20 案的理由

理由	內容	說明
生態環境	藻礁保育	2019 年大潭藻礁被列入全球希望熱點，具有世界級自然遺產的價值，藻礁生態的獨特性，使得許多不同品種的海洋一級保育類動物出現。
	生態保存	藻礁生態系本來就不是單獨的存在，再外推方案並未超過離岸 1.7 公里，開發範圍內多處海床仍有藻礁，會對藻礁生態造成影響。
能源轉型	能源使用	政府宣導若三接遷址將無法減煤、減空污，但「天然氣排碳量約為煤的 59%、石油的 76%，並非低碳能源；而藻礁減碳能力勝過海草及紅樹林生態系」（吳宜靜，2021），這樣的說法有矛盾存在。
	地理位置	桃園大潭位於台灣海峽最窄處，因地制宜，冬季海象和風速的條件不好，將無法換收天然氣；台北港腹地仍在擴張，海象較佳，若三接設在台北港，可以避免藻礁被破壞，也能穩定北部供氣需求。
政府制度	環評爭議	中油第三天然氣接收站環評過程受政台決定影響，導致環委的專業未受到重視，要求環評程序重開，而且應該撤銷或廢止環評處分。
	政治誠信	環團申請指定「藻礁」為自然紀念物，桃園市政府也曾提報藻礁為自然地景、自然紀念物、請願畫設野生動物保護區，但沒有任何政府機關動實質審議。

參考資料：鍾豐駿、吳宜靜（2021 年 11 月 28 日）。三接環評遭批「環評史上最黑暗的一天」政治承諾爭議不斷。<https://www.cherishnlove.com/news-detail/id/2587>

（五）反對公投第 20 案的理由

在台灣這塊小小土地上，要「調和能源設施與生態保育、農漁發展的衝突，又要面對減碳時程壓力，維持經貿競爭力」（李根政，2021），公投第 20 案涉及減煤、減碳、減空汙的時程和代價，還包括我們願意為生態環境的保護做到什麼程度，公民投票行為的背後往往反映著不同的價值觀，這是一個很艱難的挑戰，研究者整理反對公投第 20 案的理由如表三。

表三：反對公投第 20 案的理由

理由	內容	說明
生態環境	藻礁保育	人類經濟發展活動對原始生態環境一定會有影響，三接外推方案已達顧供電、減空污、顧藻礁三贏局面，而且經過實地探勘與科學調查，再外推方案已將藻礁生態影響降至最低。
	生態保存	三接再外推案已經避開潮間帶全部藻礁，水深 18 公尺處已無藻礁，推算人造結構物影響海床面積不到 2%。
能源轉型	能源使用	台灣目前第一、第二天然氣接收站已經高負載，未來用電量將大幅成長，若三接無法準時供氣，可能無法符合備用容量率 15% 的目標，將有可能缺電。
	地理位置	「台灣中油則指出，遷址台北港須取得八里地區居民支持、國防單位同意，也會影響航行安全」（吳宜靜，2021），三接若遷址台北港，要重新進行可行性研究、環評、圍堤造地、建造碼頭及防波、興建諸橋，整體展期會比原方案延遲 11 年。
政府制度	環評爭議	環評會議廣納各方意見，開放民間團體旁聽發言，並召開專家學者會議，還進行現場勘查，要求開發單位針對各項意見提出回應，最後決議通過，整個過程公開透明。
	政治誠信	桃園市政府說明桃園藻礁保育採取分區分段處理方式，並表示公投過不過都會設大專藻礁保護區；蔡英文總統在臉書提出施政後不僅大幅縮減開發規模，也提出再外推方案，就是為了藻礁保育。

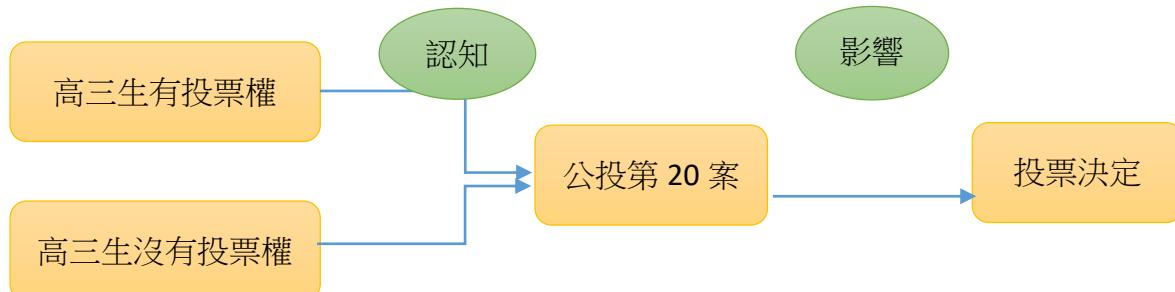
參考資料：吳宜靜（2021 年 11 月 18 日）。如何能擺平缺電問題 同時減碳、減煤、減空污？。

<https://e-info.org.tw/node/232757>

叁、研究方法

一、研究概念

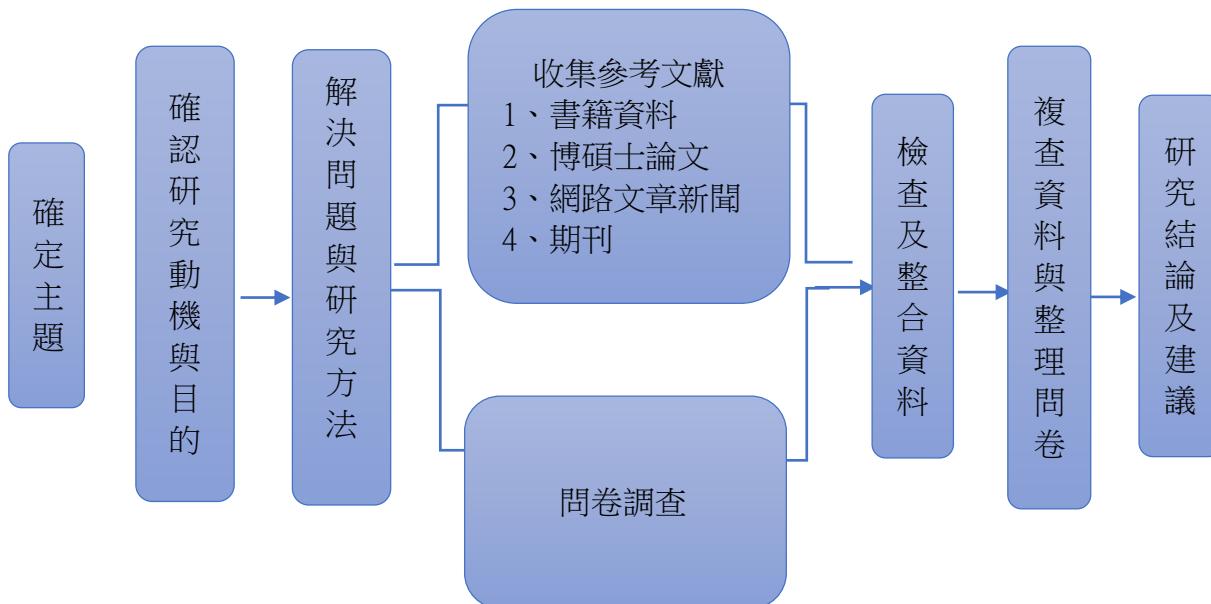
圖三：研究架構



（圖三資料來源：研究者自行繪製）

二、研究流程

圖四：研究流程



（圖四資料來源：研究者自行繪製）

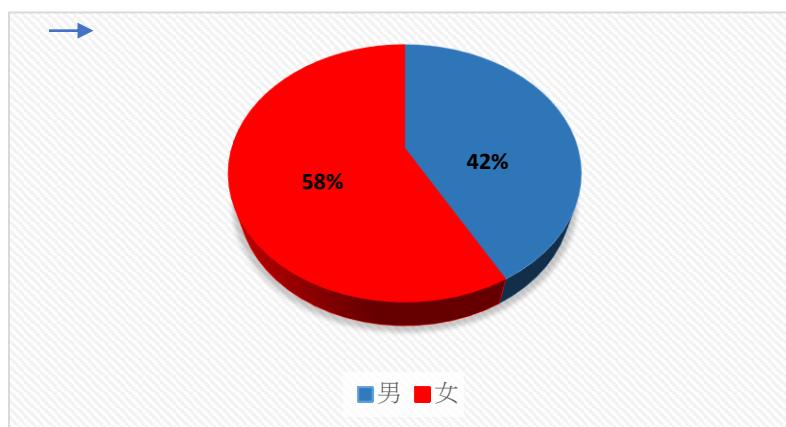
肆、研究分析與結果

一、研究對象：普通高中的高三學生，共 100 人。

二、研究方法：研究者自行設計問題，共 12 題，皆為單選題，發出 100 份問卷，收回 100 份問卷，有效問卷 98 份，無效問卷 2 份。

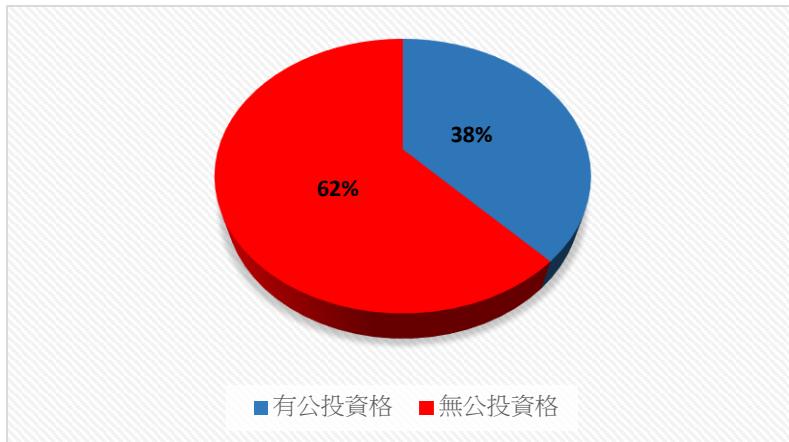
三、研究者將問卷的基本資料與 16 題題目做成圓餅圖與長條圖分析，結果如下：

圖五：填寫問卷的性別



根據問卷調查，受測高三學生性別，男性占 42%，女性占 58%。

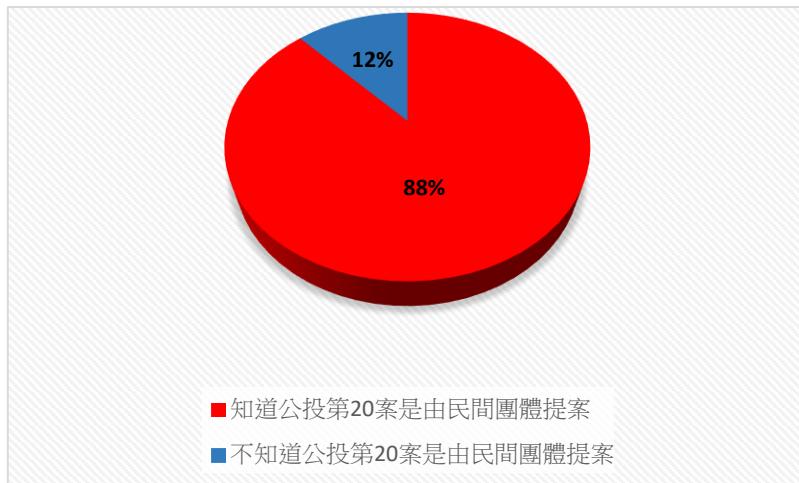
圖六：是否具有公投資格



]

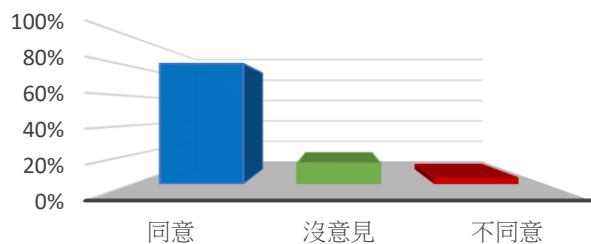
具有公投資格的高三學生人數占 38%，不具有公投資格的人數占 62%。

圖七：是否知道公投第 20 案是由民間環保團體提案



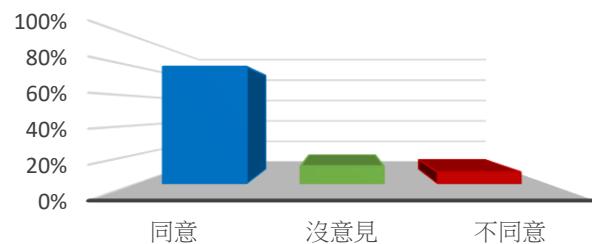
知道公投第 20 案是由民間環保團體提案的高三學生人數占 88%，不知道的人數占 12%。

圖八：第一題長條圖分析



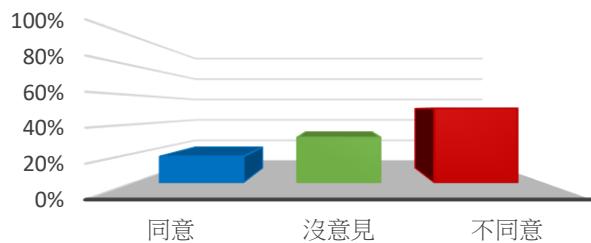
82%高三學生同意藻礁是值得保育珍惜留給後代子孫的重要資產。

圖九：第二題長條圖分析



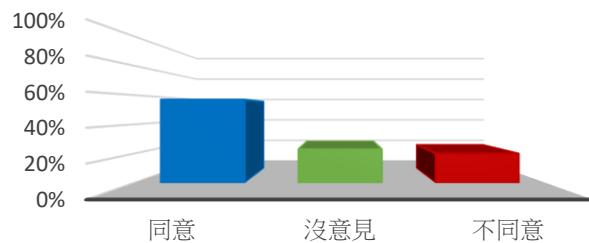
80%高三學生同意天然氣可以減煤、減碳、減空污，是台灣能源轉型政策的過渡能源。

圖十：第三題長條圖分析



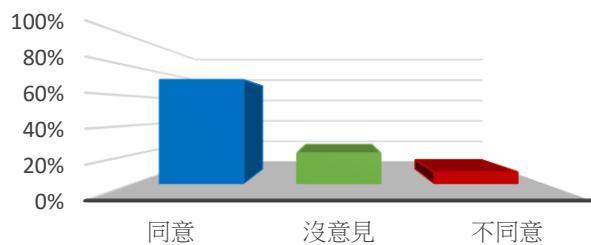
18%高三學生同意挖除藻礁建第三天然氣接收站，將弱化國防安全；51%高三學生不同意。

圖十一：第四題長條圖分析



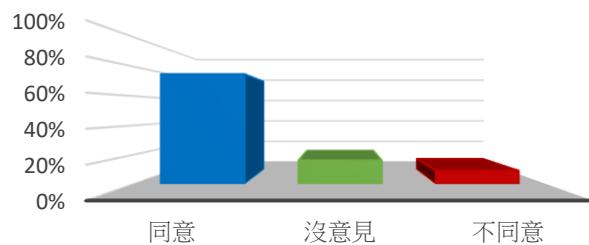
57%高三學生同意第三天然氣接收站不能如期完工，將會直接影響台灣未來供電。

圖十二：第五題長條圖分析



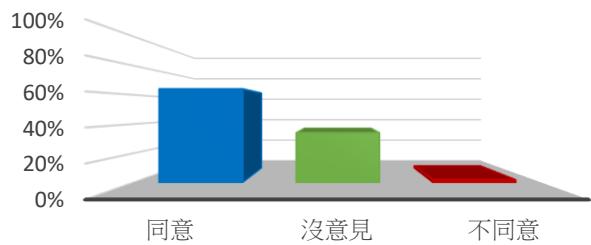
71%高三學生同意第三天然氣接收站的建立會破壞藻礁海岸及海域生態，應遷離桃園大潭藻礁海岸。

圖十三：第六題長條圖分析



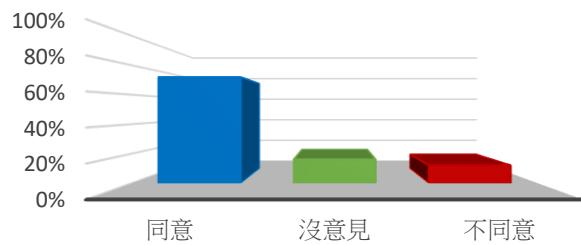
75%高三學生同意第三天然氣接收站外推所須額外花費的費用，用在節能、再生能源開發與環境保護會更好。

圖十四：第七題長條圖分析



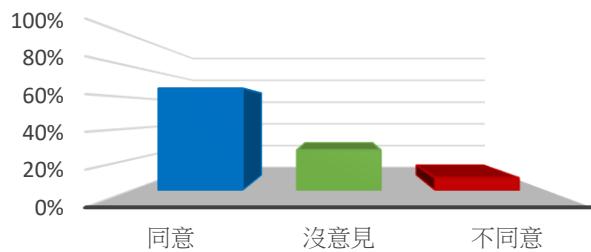
64%高三學生同意第三天然氣接收站施工計畫的環境評估審議有瑕疵。

圖十五：第八題長條圖分析



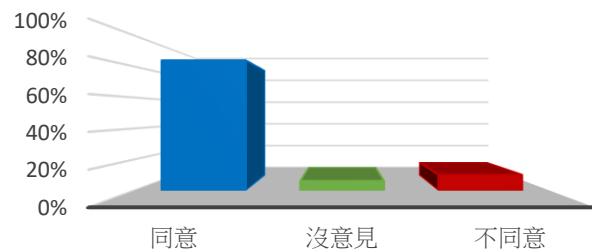
72%高三學生同意達成「非核家園」，第三天然氣接收站必須建立。

圖十六：第九題長條圖分析



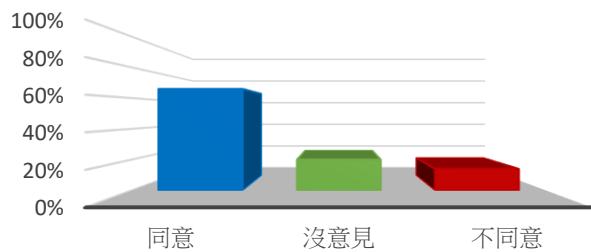
66%高三學生同意第三天然氣接收站遷離藻礁海岸有助提升國際形象。

圖十七：第十題長條圖分析



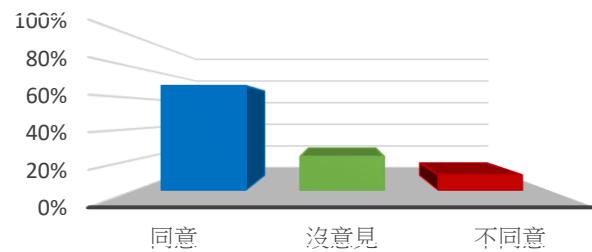
84%高三學生同意只要倡導正確保育觀念及落實作法，即使建立第三天然氣接收站也可以維護藻礁保護區的生態。

圖十八：第十一題長條圖分析



66%高三學生重視生態環境保育，勝過能源轉型的政策。

圖十九：第十二題長條圖分析

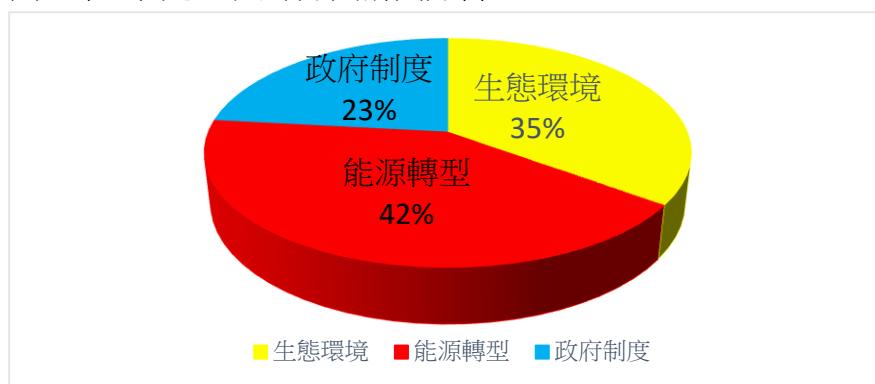


68%高三學生若有投票權，會因為環境與生態保護，而投公投第 20 案藻礁議題「同意票」。

四、研究結果

本研究依據問卷內容分為生態環境、能源轉型、政府制度三大部分，以下利用圓餅圖針對此三部分進行分析說明：

圖二十：問卷三大部分圓餅圖分析



(圖二十資料來源：研究者自行繪製)

- (一) 「生態環境」的部分佔圓餅圖的 35%，其中第 1、5、10 題屬於此部分，多數高三學生認為藻礁是值得保育珍惜留給後代子孫的重要資產，也認為第三天然氣接收站的建立會破壞藻礁海岸及海域生態，應遷離桃園大潭藻礁海岸，但是既然已經建立第三天然氣接收站，無法改變這項事實，也應倡導正確保育觀念及落實作法，盡力維護藻礁保護區的生態。
- (二) 「能源轉型」的部分佔圓餅圖的 42%，其中第 2、4、6、8 題屬於此部分，多數高三學生認為天然氣可以減煤、減碳、減空污，是台灣能源轉型政策的過渡能源，而且第三天然氣接收站如果不能如期完工，會直接影響台灣未來供電，所以認為若要達成「非核家園」，第三天然氣接收站就應該建立，但是第三天然氣接收站外推所須額外花費的費用，若能用在節能、再生能源開發與環境保護會更好。
- (三) 「政府制度」的部分佔圓餅圖的 23%，其中第 3、7、9 題屬於此部分，多數高三學生認為第三天然氣接收站施工計畫的環境評估審議過程有瑕疵，也同意第三天然氣接收站遷離藻礁海岸將有助提升國際形象，但不認同挖除藻礁建第三天然氣接收站，會弱化國防安全。

伍、研究結論與建議

一、研究結論

(一) 性別與學歷的差異

研究結果顯示，高三學生男生和女生在公投第 20 案上的差別，女生較重生態保育，男生則較重能源轉型；另外，高中生對於公投第 20 案的了解與熱衷程度不亞於大學生，而且認同環境保育的重要性，希望政府顧及經濟發展的同時，也可以提出積極、有效的政策，投入生態環境的保育。

(二) 能源轉型的認同

研究結果顯示，高三學生都認同天然氣是作為轉型的過度能源，但政府要提出發展再生能源或是節能減碳實際可行的方法，全面考量減碳需求、經濟需求、環境保育與社會環境限制，釋出善意和社會大眾一起努力，進行協調與時程規劃。

(三) 公投第 20 案全民投票最終結果—不同意

2021 年 12 月 18 日公投第 20 案公民最終投票結果是一不同意，因為第三天然氣接收站已經蓋好，遷移或重蓋將再投入的成本更多，而且目前也確實沒有更好的遷移地點，但不代表公民同意沒有配套措施的侵害生態環境，也希望政府可以有其他更好的能源轉型政策。

二、研究建議

（一）能源轉型政策與替代方案

中油在桃園大潭的天然海岸興建第三天然氣接收站，因為當地珍貴的藻礁生態而引起反對聲浪，節約能源應透過能源管理與節電去限制民眾的需求，同時繼續擴大天然氣、再生能源的替代方案，進而取代燃煤所產生的電力，只有這樣才有機會達成減碳和減空汙。

（二）學校正式課程的宣導

只有落實節能減碳的環境教育，才可以有效減少能源議題造成的生態保育與環境開發衝突，政府也應加強媒體宣傳、有效能的計畫維護生態環境；學校教育也要將生態保育植入正式課程，帶領學生接觸自然生態，加強下一代的環境保育認知。

（三）政府與民間通力合作

就環境永續發展和環保的觀點來看，桃園沿岸藻礁自然生態的維護確實有其必要性，政府相關部門、民間環保團體和社會大眾必須共同合作，制訂環境保護的相關政策與辦法，減少環境汙染與人為破壞，保護藻礁生態環境，為後代子孫創造美好、永續的生態環境。

陸、參考文獻

盧長賢（2014）。桃園縣「觀新藻礁」污染防治之研究—從環保警察觀探討。開南大學人文社會學院：碩士論文。

全國性公民投票案第 17 案至第 20 案公投公報（2021）。

呂國禎（2021 年 3 月 9 日）。藻礁公投到底在吵什麼？中油不蓋觀塘站，會缺天然氣嗎。

<https://www.cw.com.tw/article/5109962>

行政院（2021 年 3 月 24 日）。教育制度。<https://www.ey.gov.tw/state/>

吳家伸（2016）。藻礁認知、涉入程度及態度對遊客親環境意圖及願付價格之研究：以觀新藻礁保護區為例。南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班：碩士論文。

趙家緯、蔡卉荀（2021 年 12 月 13 日）。節能加三接—才是台灣的非核減煤路徑。

<https://opinion.udn.com/opinion/story/10124/5957845>

劉靜榆（2013）。珍愛・台灣藻礁。行政院農業委員會特有生物研究保育中心。

焦點事件（2021 年 11 月 26 日）。三接與大潭藻礁保護大事記。

<https://www.eventsinfo.org/issues/7146578>

吳宜靜（2021 年 11 月 18 日）。如何能擺平缺電問題 同時減碳、減煤、減空污？。

<https://e-info.org.tw/node/232757>

李根政（2021 年 11 月 29 日）。【投書】三接遷離大潭藻礁公投，地球公民基金會的觀點和建議。<https://www.twreporter.org/a/opinion-2021-referendum>

鍾豐駿、吳宜靜（2021 年 11 月 28 日）。三接環評遭批「環評史上最黑暗的一天」 政治承諾爭議不斷。<https://www.cherishnlove.com/news-detail/id/2587>

曾子郡、吳宜靜（2021 年 11 月 18 日）。正反兩方都主張「護藻礁」 歧見到底在哪裡？
<https://e-info.org.tw/node/232753>

投稿類別：化學類

篇名：
透明冰

作者：
李佳蓁。天主教恆毅高級中學。高一智班
林子晴。天主教恆毅高級中學。高一智班

指導老師：
林秉翰 老師

壹、前言

一、研究背景與動機

在看完很多組的實驗報告後，我們決定做透明冰，我們對透明冰這個實驗很有興趣，因為在國小三、四年級時，自然課本上寫冰是「透明、無色、無味」的。而為什麼我們自己在家使用製冰盒做出來的冰塊，不是透明的呢？我們覺得有可能是水中的礦物質所造成的，所以我們選擇做了這個實驗，也因為在疫情期間無法見面，因此我們就選擇比較容易操作、實驗器材較容易取得的實驗去做研究。

二、研究目的與問題

1.探討如何做出中心無氣泡的透明冰

2.探討溶液不同對溶液結冰的影響

3.探討時間不同對水結冰的影響

4.探討水量不同對水結冰的影響

三、重要名詞解釋

透明度：透明度係指光線能夠穿透水之程度。(全國環境水質監測資訊網，2021)

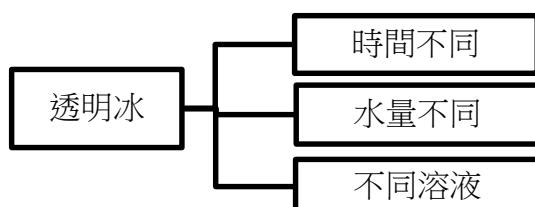
貳、文獻探討

「我在冰桶裡倒水，超好用的。做出來的冰塊很硬，氣泡都被推到底部，要用的時候只要再把霧霧的地方切掉就好。如果時間掌控得不錯，還可以在霧霧的部分凝固前就取出。」(怎麼做出透明無瑕的冰塊？(Ting Wei，2017)

其實多半的冰塊不透明的原因有:1.多半的水分都含有雜質 2.冰塊中含有氣體 3.冰的不夠久。如果要讓冰塊透明的話，就要用毫無雜質的冰才有可能，而且越透明的冰塊越不容易融化!冰越久的冰塊，會愈透明!

參、研究方法

一、研究架構



二、研究流程

實驗一、比較冷凍時間不同對水結冰的影響

圖(一)為一小時結冰狀況



(資料來源:自行攝影)

(一)實驗問題: 冷凍時間不同對水結冰的影響

(二)實驗假設: 冷凍時間較短的冰看起來較透明，冷凍時間較長的冰看起來較霧

(三)實驗變因:

- 1.操作變因: 冷凍時間的不同
- 2.控制變因: 水量 60(克)、容器、冰箱溫度
- 3.應變變因: 同一冷凍時間後水與冰的比較

(四)實驗器材:

- 1.紙杯*5
- 2.自來水(60 克*5 杯)
- 3.磅秤
- 4.計時器(手機內建)
- 5.冰箱

(五)實驗步驟:

- 1.用磅秤量 60 克的水裝進紙杯中
- 2.將 60 克的水冰進冰箱裡，同時用計時器倒計時 1、2、3、4、5 個小時
- 3.分別在 5 個小時內的每一個小時拿出冰觀察水與冰的重量分別為何
- 4.紀錄水與冰的重量、統整並做成表格

實驗二、比較不同的水量看起來的透明度

(一) 實驗問題:不同水量對於水結冰的影響

(二) 實驗假設:水越少，冰越透明；水越多，冰看起來越霧

(三) 實驗變因:

1. 操作變因:水量的不同(40、50、60、70、80 克)
2. 控制變因:冷凍時間(5 小時)、容器、冰箱溫度
3. 應變變因:水的透明度

(四) 實驗器材:

1. 紙杯*5
2. 自來水(60 克*5 杯)
3. 磅秤
4. 計時器(手機內建)
5. 冰箱

(五) 實驗步驟:

1. 用磅秤量 40、50、60、70、80 克的水裝進紙杯中
2. 將 40、50、60、70、80 克的水冰進冰箱裡，
同時計時五小時
3. 在 5 個小時後將全部拿出來觀察結冰狀況
4. 紀錄(描述)結冰狀況、統整並做成表格

圖(二)為冰包水的情形



(資料來源:自行攝影)

實驗三、比較不同溶液結冰的透明度

(一) 實驗問題:不同溶液結冰的透明度

(二) 實驗假設:透明度比較 純水>煮沸過的水>自來水>氣泡水>鹽水

(三) 實驗變因

1. 操作變因:不同的溶液 (純水、煮沸過的水、自來水、氣泡水、鹽水)

2. 控制變因:水量(60 克)、容器、冰箱溫度、冷凍時間(5 小時)

3. 應變變因:不同溶液結冰的透明度

(四) 實驗器材:

1. 紙杯*5

2. 磅秤

3. 冰箱

4. 泰山純水(60 克)

5. 奇兒思氣泡水 (60 克)

6. 鹽巴 (2 克) (為 2% 重量百分濃度的鹽水 製作 100 克取其中 60 克做實驗)

7. 自來水 (60 克)

8. 熱水瓶

9. 計時器(手機內建)

(五) 實驗步驟:

1. 先調配出 2% 的鹽水

2. 不同溶液各取 60 克放進冰箱，同時倒數 5 小時

3. 5 小時後同時拿出來並觀察結冰的透明度

4. 紀錄(描述)結冰狀況、統整並做成表格

圖(三)為鹽水結冰情形(看起來很霧) 圖(四)為純水結冰的情形 (透明度較高，但易產生裂縫)



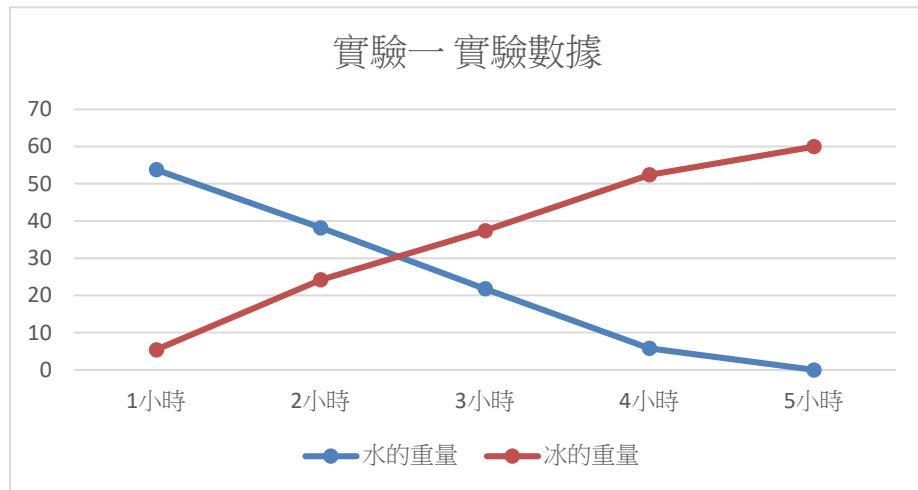
(資料來源:自行攝影)



(資料來源:自行攝影)

肆、研究分析與結果

一、研究分析



(資料來源:研究者自行繪製)

二、研究結果

實驗(一)實驗結果：

本實驗分別將水冰一到五小時，發現前四小時的冰是完全透明的，但未完全結冰。則第五小時完全結冰，卻不完全透明。所以我們要取完全透明的冰時，要取第四小時的結冰部分。

7/29 第一次實驗

時間	水的重量	冰的重量	觀察現象
1 小時	57 克	2 克	冰看起來很透明
2 小時	39 克	21 克	冰看起來很透明
3 小時	25 克	35 克	冰看起來很透明
4 小時	9 克	49 克	冰看起來很透明，水被冰包起來(如圖二)
5 小時	0 克	60 克	全部結冰，冰中間霧霧的

(資料來源:研究者自行繪製)

8/10 第二次實驗

時間	水的重量	冰的重量	觀察現象
1 小時	54 克	6 克	冰看起來很透明
2 小時	37 克	23 克	冰看起來很透明
3 小時	23 克	36 克	冰看起來很透明，水被冰包住(如圖二)
4 小時	8 克	51 克	冰看起來很透明，水沒被冰包住
5 小時	0 克	60 克	全部結冰，冰中間霧霧的，底部凸起

(資料來源:研究者自行繪製)

8/15 第三次實驗

(資料來源:研究者自行繪製)

時間	水的重量	冰的重量	觀察現象
1 小時	54 克	5 克	冰看起來很透明
2 小時	35 克	24 克	冰看起來很透明
3 小時	19 克	41 克	冰看起來很透明，水被冰包住(如圖二)
4 小時	0 克	60 克	全部結冰，底部澎起來
5 小時	0 克	60 克	全部結冰，底部裂開來

8/16 第四次實驗

時間	水的重量	冰的重量	觀察現象
1 小時	54 克	5 克	冰看起來很透明
2 小時	43 克	17 克	冰看起來很透明
3 小時	21 克	38 克	冰看起來很透明
4 小時	6 克	51 克	冰看起來很透明，水被冰包住(如圖二)，但有裂縫
5 小時	0 克	60 克	全部結冰，底部裂開來

(資料來源:研究者自行繪製)

8/18 第五次實驗

時間	水的重量	冰的重量	觀察現象
1 小時	50 克	9 克	冰看起來很透明
2 小時	37 克	23 克	冰看起來很透明
3 小時	21 克	37 克	冰看起來很透明，水被冰包住(如圖二)，但有裂縫
4 小時	6 克	51 克	冰看起來很透明，水被冰包住(如圖二)，底部裂開
5 小時	0 克	60 克	全部結冰，底部澎起來

(資料來源:研究者自行繪製)

實驗(二)實驗結果：

我們發現當水完全結冰時，中間都會有氣泡，看起來都會霧霧的。所以我們統計後得出水量對水的透明度沒有什麼影響。

8/2 第一次實驗

水量	結冰狀況	觀察現象
40 克	全部結冰	中間霧霧的
50 克	全部結冰	中間霧霧的
60 克	全部結冰	中間霧霧的
70 克	全部結冰	中間霧霧的，底部澎起來
80 克	全部結冰	中間霧霧的，底部裂開

(資料來源:研究者自行繪製)

8/11 第二次實驗

水量	結冰狀況	觀察現象
40 克	全部結冰	中間霧霧的，底部澎起來
50 克	全部結冰	中間霧霧的，底部澎起來
60 克	全部結冰	中間霧霧的，底部澎起來
70 克	全部結冰	中間霧霧的，底部澎起來
80 克	全部結冰	中間霧霧的，底部裂開

(資料來源:研究者自行繪製)

8/12 第三次實驗

水量	結冰狀況	觀察現象
40 克	全部結冰	中間霧霧的，底部澎起來
50 克	全部結冰	中間霧霧的，底部澎起來
60 克	全部結冰	中間霧霧的，底部裂開
70 克	全部結冰	中間霧霧的，底部裂開
80 克	全部結冰	中間霧霧的，底部裂開

(資料來源:研究者自行繪製)

8/13 第四次實驗

水量	結冰狀況	觀察現象
40 克	全部結冰	中間霧霧的，底部澎起來
50 克	全部結冰	中間霧霧的，底部裂開
60 克	全部結冰	中間霧霧的，底部澎起來
70 克	全部結冰	中間霧霧的，底部裂開
80 克	全部結冰	中間霧霧的，底部裂開

(資料來源:研究者自行繪製)

8/18 第五次實驗

水量	結冰狀況	觀察現象
40 克	全部結冰	中間霧霧的，底部澎起來
50 克	全部結冰	中間霧霧的，底部裂開
60 克	全部結冰	中間霧霧的，底部裂開
70 克	全部結冰	中間霧霧的，底部裂開
80 克	全部結冰	中間霧霧的，底部裂開

(資料來源:研究者自行繪製)

實驗(三)實驗結果：

經由統計後，我們發現透明度:煮過的水>泰山純水>自來水>氣泡水>鹽水。裝氣泡水的杯子容易破掉，其中沒有破掉的氣泡水結成冰後，體積大約為一般的 2 倍。泰山純水看起來不透明的原因是因為底部容易產生裂痕。而鹽水結冰後會變持整個白白霧霧的，不易結冰。由此而知，越純淨的水透明度越高，但容易產生裂痕。(如圖四)

8/9 第一次

重量/時間	溶液種類	觀察現象
60 克/5 小時	泰山純水	中間霧霧的
60 克/5 小時	自來水	霧霧的部分比較多
60 克/5 小時	煮過的水(室溫放涼)	比自來水來的更霧
60 克/5 小時	奇兒思氣泡水	杯子底部爆開，全部霧霧的
60 克/5 小時	重量百分濃度為 2% 的鹽水	全部霧霧的，沒有完全結冰

(資料來源:研究者自行繪製)

8/19 第二次

重量/時間	溶液種類	觀察現象
60 克/5 小時	泰山純水	中間霧霧的，底部裂開較嚴重
60 克/5 小時	自來水	霧霧的部分比較多，底部裂開
60 克/5 小時	煮過的水(室溫放涼)	比自來水來的更霧，底部裂開
60 克/5 小時	奇兒思氣泡水	杯子底部爆開，全部霧霧的，充滿氣泡
60 克/5 小時	重量百分濃度為 2% 的鹽水	全部霧霧的，沒有完全結冰，底部凹陷

(資料來源:研究者自行繪製)

8/20 第三次

重量/時間	溶液種類	觀察現象
60 克/5 小時	泰山純水	中間霧霧的比煮過的水多，底部裂開
60 克/5 小時	自來水	霧霧的部分比較多，底部裂開
60 克/5 小時	煮過的水(室溫放涼)	中間霧霧的
60 克/5 小時	奇兒思氣泡水	杯子底部爆開，全部霧霧的，充滿氣泡
60 克/5 小時	重量百分濃度為 2% 的鹽水	全部霧霧的，沒有完全結冰，底部凹陷

(資料來源:研究者自行繪製)

8/22 第四次

重量/時間	溶液種類	觀察現象
60 克/5 小時	泰山純水	中間霧霧的比煮過的水多，底部裂開很多裂痕
60 克/5 小時	自來水	霧霧的部分比較多，底部裂開
60 克/5 小時	煮過的水(室溫放涼)	中間霧霧的
60 克/5 小時	奇兒思氣泡水	杯子底部爆開，全部霧霧的，充滿氣泡
60 克/5 小時	重量百分濃度為 2%的鹽水	全部霧霧的，沒有完全結冰，底部凹陷

(資料來源:研究者自行繪製)

8/24 第五次

重量/時間	溶液種類	觀察現象
60 克/5 小時	泰山純水	中間霧霧的比煮過的水多，底部裂開
60 克/5 小時	自來水	霧霧的部分比較多，底部裂開
60 克/5 小時	煮過的水(室溫放涼)	中間霧霧的，底部裂開
60 克/5 小時	奇兒思氣泡水	體積比其他的大 2 倍，全部霧霧的，充滿氣泡
60 克/5 小時	重量百分濃度為 2%的鹽水	全部霧霧的，沒有完全結冰，底部凹陷

(資料來源:研究者自行繪製)

伍、研究結論與建議

冷凍時間與水是否結冰、冰的透明度有密切關係。一到三小時時水未完全結冰，冰為全透明；當四小時時水位完全結冰，但冰把水包起來且冰為透明的；當五小時時水完全結冰，但冰的中間霧霧的，所以當冷凍時間為 4-5 個小時時冰是剛結冰且全透明的。

液體的不同與水結冰後的透明度有極大的關係，越純淨、沒有雜質的透明度越高，但也容易產生裂痕。我們也由此得知，氣泡水冷凍後會爆炸、體積會變 2 倍大。(如圖五)

圖(五)為純水結冰後體積與氣泡水結冰後體積對比



(資料來源:研究者自行攝影)

陸、參考文獻

一、翰林出版社(2015)。國小自然與生活科技第四冊。臺北市:翰林出版社

二、中華民國中小學科學展覽會作品說明書。2020 年，取自: GOOGLE :

<https://reurl.cc/Zj99Kp>

三、水的透明度名詞定義。2021 年 10 月 13 日，取自:全國環境水質監測資訊網:

<https://reurl.cc/Xlq2vg>

投稿類別：資訊類

篇名：
3C 產品對青少年的影響

作者：
楊瑞筑。新北市天主教恆毅高級中學。高一智班
蔡淳仔。新北市天主教恆毅高級中學。高一智班
劉鴻勳。新北市天主教恆毅高級中學。高一智班

指導老師：
楊濟銘 老師

壹、前言

一、研究背景與動機

二十一世紀的現今，隨著科技的日新月異，發展成科技與資訊都蓬勃發展的時代，3C 產品的出現，充斥著你我的生活，帶給人們更方便快捷的生活體驗，漸漸普及於青少年群體中，而它許多不同的便利卻也使我們對它越來越沉溺於 3C 產品的虛擬網路世界裡，也佔據了我們生活大部分的時間，但同時也間接影響著人們的學習專注力、眼部問題、睡眠品質還有健康問題等。而生活在現代的我們，在同儕間也感受到 3C 產品對青少年們產生的影響，許多人因時常的使用它及依賴它，導致了人與人之間的相處更加疏遠，因此我們想要藉由這次的小論文寫作活動來探討這個現象。

二、研究目的

(一)3C 產品的定義

(二)3C 產品對學生負面的影響

(三)學生使用 3C 產品的目的

(四)調查使用手機的平均時間量

(五)希望有更多人能重視這個議題， 並且找尋背後的主因及根治方法

一、重要名詞解釋

(一) 青少年

我國《兒童及少年福利法》第 2 條中規定「所稱少年，指十二歲以上未滿十八 歲之人。」

(二) 3C 產品

「3C 產品」指的是「電腦」(Computer)、「通訊」(Communication)，以及「消費性電子」(Consumer Electronics)產品，包括：電腦、手機、平板電腦等。

(三) 高度近視

高度近視是指近視的度數大於 500 度。

四、研究範圍與限制

(一) 本篇小論文研究對象為在學之青少年，不包括成年人、兒童及老年人等。

(二) 調查對象多為身旁好友及家長，無法呈現大量且多方的數據。

五、本研究之價值與重要性

透過本篇研究，詳細的以數據及圖表化方式，整理出 3C 產品在各個面向對青少年產生的影響。除了學術用途外，也可做為警惕自己的文章。

貳、文獻探討

一、青少年使用 3C 產品的用途

隨著科技發展，手機已成為我們生活中不可獲缺的一部分，不僅是大人，現在學生也是人手一機，由於 3C 產品的功能多樣，讓學生使用手機各有不同的用途，然而卻與家長給學生使用手機的本意不同。

根據我們表格統計的結果，學生使用 3C 產品的用途以休閒娛樂佔大多數，而通訊聯繫、查詢資訊、學習則分別為二、三、四名，可見學生在使用方面多半偏向休閒娛樂和通訊聯繫。

而在家長方面，依據問卷統計結果，家長給學生使用手機的主要目的是連繫，占了八成以上，但學生使用 3C 產品的用途卻以休閒娛樂佔大多數，這明顯家長給學生使用的目的和學生使用的狀況不同。

二、青少年使用 3C 產品的時間

(一) 學生使用的時間

調查結果顯示，學生使用 3C 產品的時間多半超過三小時以上，且使用時間在 30 分鐘以內的不到兩成。另一方面，有將近 86% 的人會超過預計使用時間，可得出結論為學生在面對 3C 產品的誘惑時較無法克制，導致經常超量使用。

(二) 家長讓孩童使用的時間

從針對家長的問卷中可得知，有兩成五的家長限制小孩的使用時間為一到兩小時，有四成以上的家長沒有限制學生使用 3C 產品的時間。由此可見其實家長大多不會限制學生的使用時間，即使有限制也會依照學生需求做滾動式調整。但是這個數據會隨著青少年的年紀和使用的目的而有所改變。

(三)結論

從學生和家長的統計圖表結果可發現，家長大多較沒有強制規定學生的使用時間，造成學生較不會自我克制，因此容易長時間使用。但是這會根據每位學生的上課時間和學校的規定而有些許不同，例如學生是否有參與課後活動像補習以及才藝課程等，還有私立以及公立學校對 3C 產品的管制規定不同，都會影響調查結果。

三、青少年使用 3C 產品的影響

(一)生理上影響

1、視力

由問卷調查結果可知，有 80%學生認為視力會下降，家長部分則有 73%認為 3C 產品會導致學生視力下降。衛生福利部說明，近視一旦發生就無法回復，且隨著年齡增加，近視度數逐年增加。「**近視的預防應該從出生後就開始，由小朋友眼睛發展的培育期就開始注意周遭環境。**」(梁智凱，2013)如果未加以控制，容易高度近視，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10%會導致失明。

2、睡眠

有 56%學生認為會造成睡眠不足，有 39%家長也認為 3C 產品會導致睡眠問題。「**每增加使用 1 小時的手機，就會延後入睡 4.9 分鐘，並減少 5.5 分鐘的睡眠。**」(林煜軒，2019) 睡眠不足可能會造成白天精神不濟，工作效率變差。

3、記憶力下降

由問卷調查結果可知，有 22%學生認為記憶力會下降，家長部分則有 14%認為 3C 產品會導致學生記憶力下降。3C 產品的便利性，讓資訊的取得變得非常便利。「**現代人因為太常使用臉書，不停接受過量的資訊，致使許多訊息無法有效地放進腦內，才會造成短期失憶。**」(Gary Small, 2005)

4、專注力下降

由問卷調查結果可知，有 44%學生認為專注力會下降，家長部分則有 33%認為 3C 產品會導致學生專注力下降。當我們在工作時，如果一邊使用 3C 產品，會導致我們的注意力被分散，長期下來，

(二)心理上影響

1、人際關係

有 17%學生認為會造成人際關係問題，有 35%家長也認為使用 3C 產品會導致問題。結果顯示，在人際關係方面，家長的感受比學生本身還要更多。我們認為這是因為在家長的年代裡沒有 3C 產品介入，造成他們較著重於人與人之間的當面交流，因此產生現代人際關係較疏離的感覺。但現在青少年常使用通訊軟體進行交流，部分取代了當面交流，只是用不同方式進行，所以感受不如家長深。

2、對 3C 產品依賴

問卷調查結果顯示，有 92%學生認為 3C 產品已成為生活必需品。現代 3C 產品的功能性多樣，人們生活中許多事都需要藉由他來完成，導致現代人對 3C 產品的依賴非常嚴重，幾乎成為生活必需品。

(三)課業上影響

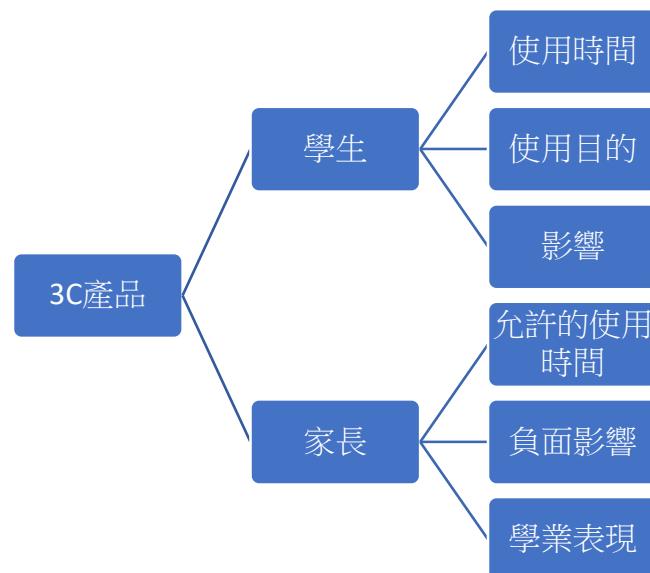
在我們的問卷中，學生有 54% 覺得使用 3C 產品會影響課業表現，17% 則呈反對意見，另有 29% 表示無感。家長方面則有近 80% 贊成使用 3C 產品會影響學生課業表現，有 14% 不贊同，還有 6% 覺得無感。家長相較於學生更在乎課業表現的部分，所以更覺得使用 3C 產品會影響學生的課業。

參、研究方法

研究方法可以包含：研究架構、研究對象、研究工具、研究流程。請按照你所採用的項目而寫。

一、研究架構

圖一：研究架構圖



(資料來源:研究者自行繪製)

二、研究流程

圖二：研究流程圖

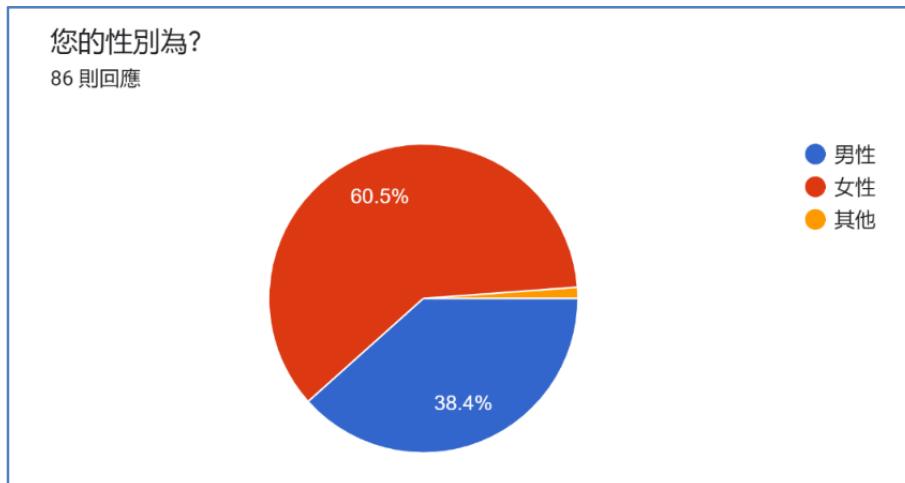


(資料來源:研究者自行繪製)

肆、研究分析與結果

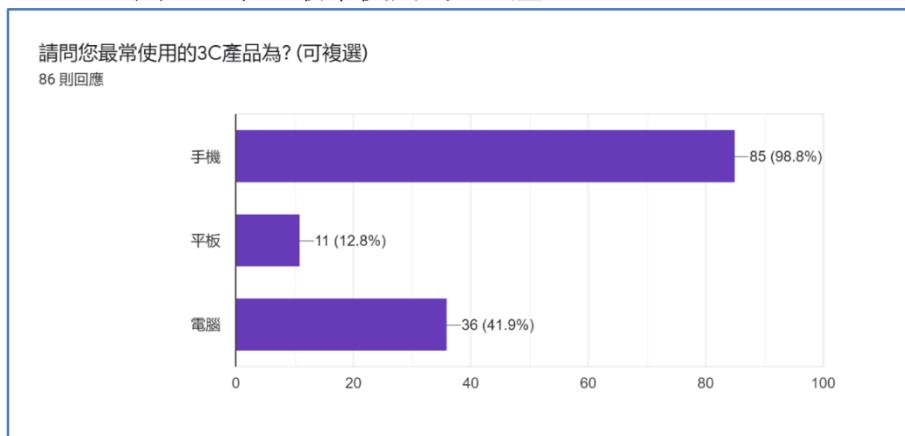
一、研究分析

圖一：受訪學生性別比例



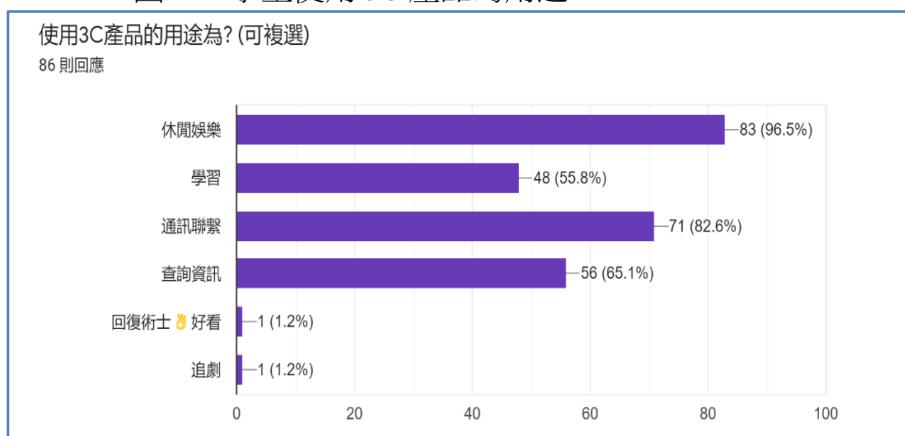
此次受訪學生 86 位中有 52 位女性(60.5%)，33 位男性(38.4%)，其他 1 位(1.2%)。

圖二：學生最常使用的 3C 產品



根據圖二可看出學生們最常使用的 3C 產品為手機，其次是電腦，最後是平板。

圖三：學生使用 3C 產品的用途

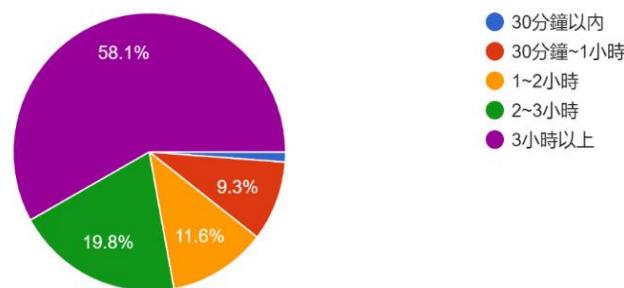


根據圖三可看出學生們使用用途最多為休閒娛樂，例如打電動以及追劇等，其次是通訊聯繫，社交媒體也包含在內。

圖四：學生每天使用 3C 產品的時間

每天使用3C產品的時間為？

86 則回應

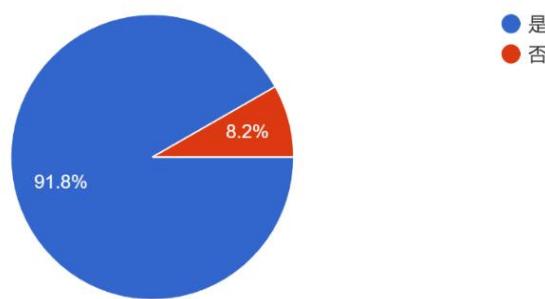


青少年使用時間每日大多為三小時以上，導致空閒時間幾乎都被 3C 產品佔據。

圖五：3C 產品對青少年重要性

3C產品是否成了您生活中的必需品

85 則回應

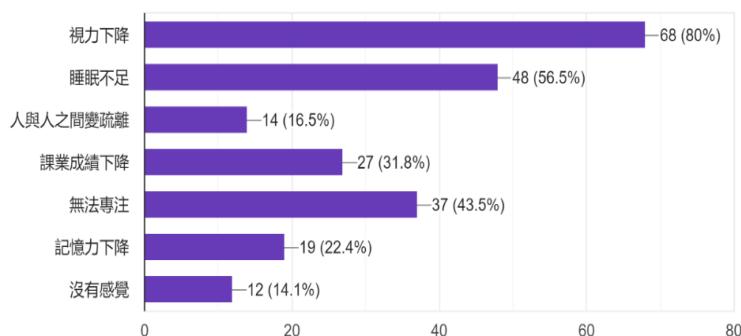


由此可看出 3C 產品已成為大部分青少年的生活必需品，超過九成。

圖六：3C 產品的負面影響

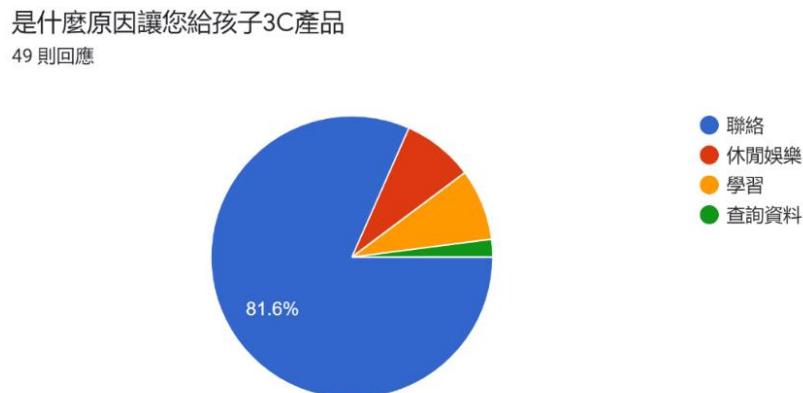
使用3C產品對您負面的影響為？

85 則回應



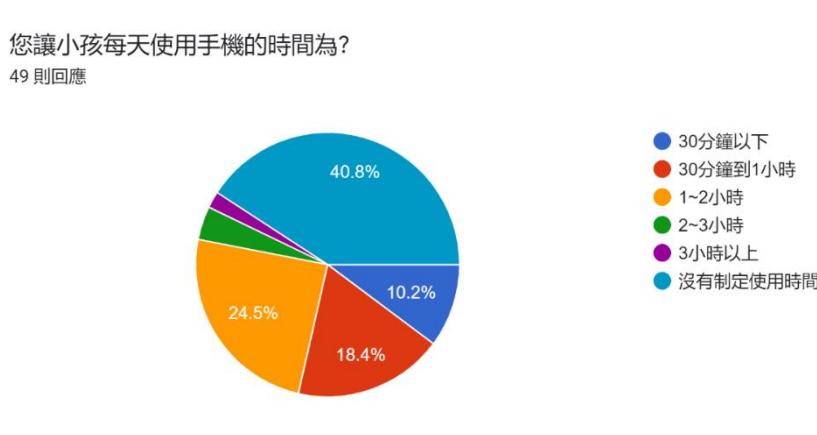
根據圖六可看出學生們感受最深的影響是視力下降，再來是睡眠不足。

圖七：家長讓孩子使用 3C 產品的原因



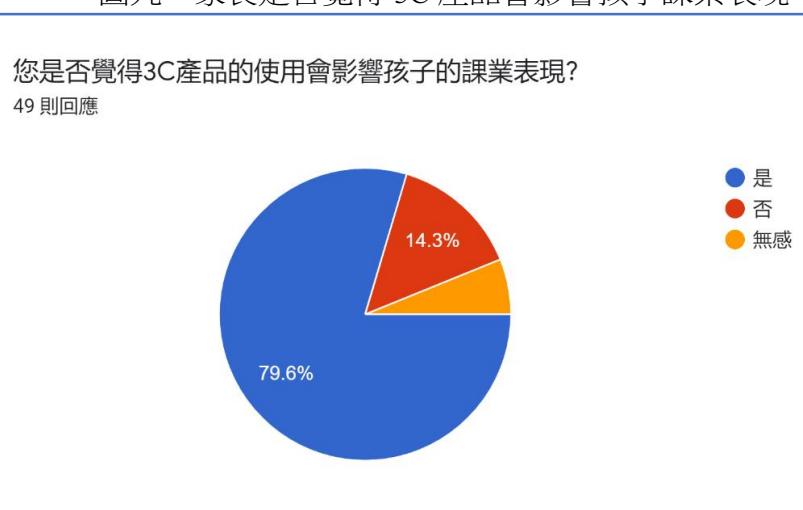
根據圖七可看出有 81.6% 的家長給孩子 3C 產品的原目的是聯絡，休閒娛樂與學習才是第二順序。

圖八：家長讓孩子使用 3C 產品的時間



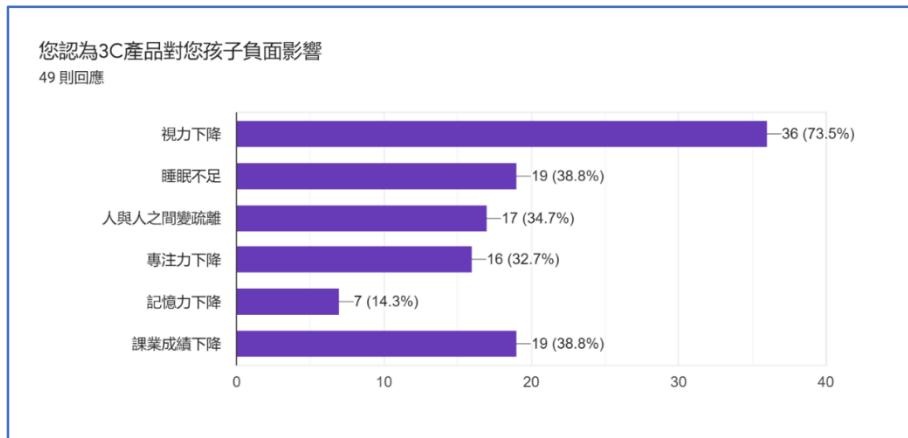
圖八顯示出家長每日讓孩子使用 3C 產品的時間，其中有 40.8% 沒有制定明確的使用時間上限，而大多家長制定的範圍也很少超過三小時以上，以一到二小時為最多。

圖九：家長是否覺得 3C 產品會影響孩子課業表現



由結果可知，有 79.6% 的家長覺得使用 3C 產品會影響孩子課業表現，還有 14.3% 覺得這並不會影響，

圖十：家長覺得 3C 產品會導致孩子產生什麼負面影響



家長認為 3C 產品對青少年影響最深的是視力下降，接下來是課業成績下降以及睡眠不足，人際關係問題以及專注力下降也都占了超過三成，只有記憶力下降較少。可見 3C 產品對青少年的影響是非常有感的，而且影響方面非常廣。

伍、研究結論與建議

在現在這個世代，每個人都有使用過 3C 產品，以我們青少年來說，使用 3C 產品的目的大多是以休閒娛樂為主，但家長給孩子 3C 產品的目的原本應該是通訊和聯繫，由此可知我們與家長在 3C 產品的使用目的上不盡相同。

在調查中，五成以上的家長並無限制 3C 產品的使用時間，再加上青少年本身的自制力尚未完全成熟，導致青少年使用 3C 產品的時間大多超過三小時以上，長時間的使用，讓我們無形中產生很多影響。

總之，3C 產品帶來很多好處，像是聯絡以及查詢資料等，但也帶來許多負面影響。例如視力下降、睡眠不足以及無法專注等。很多事物都是一體兩面的，所以我們應該善用他的優點，並避免他帶來的缺點。

陸、參考文獻

- 1、梁智凱（2013）。**救救孩子的惡視力 小小低頭族的護眼之道**。時報出版公司。
- 2、蓋瑞・斯默爾（2013）。**14 天讓大腦變年輕**。時報出版公司。
- 3、滑手機 也會記憶力衰退？。2015 年 11 月 05 日，取自：今周刊：<https://reurl.cc/VjZbW6>。
- 4、Development of a mobile application (App) to delineate “digital chronotype” and the effects of delayed chronotype by bedtime smartphone use。2019 年 1 月 2 日，取自：Science Direct：<https://reurl.cc/OpaLLR>
- 5、3C 藍光 影響兒童視力~戶外活動遠離 3C ！。2017 年 11 月 28 日，取自：衛生福利部：<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-36773-1.html>