

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1120310梯次

小論文：第1120315梯次





本校參加教育部國教署全國高級中等學校 閱讀心得寫作競賽 第1120310梯次 得獎作品：  
共十八篇(十八位同學)獲獎。

第1120310梯次 全國高級中等學校 閱讀心得寫作比賽成績						
班 級	作 者	指導老師	作品標題	閱讀書名	等第	頁次
高二智	侯馨喬	陳志忠	惡鄰的讀後心得	惡鄰	特優	3
高二智	李展宇	徐文彩	人生的目標	深夜加油站遇見蘇格拉底	特優	5
高二智	羅上恩		愛情還是學業?輕小說愛情故事給我的啟發	Just Because!	特優	8
高二智	王宣錡		姊姊的守護者讀後心得	姊姊的守護者	特優	10
高二智	江瑋晟	陳志忠	《預約人生下半場》讀後心得	《預約人生下半場》	特優	13
高二智	林鉅原		歡迎來到實力至上主義的教室的讀後心得	歡迎來到實力至上主義的教室(10)	優等	15
高二智	盧冠妤	陳志忠	朵朵相遇小語：每一個別人都照見了自己讀後感	朵朵相遇小語：每一個別人都照見了自己	優等	17
高一智	羅郁晴		一眼見你 萬物不及	天氣之子	優等	19
高一智	吳宇柔	黃麗燕	〈仲夏夜之夢〉讀後心得	《莎士比亞戲劇故事集》	優等	22
高二智	林子晴		《這世界很煩，但你要很可愛。》讀後心得	這世界很煩，但你要很可愛。	甲等	25
高二智	盧炫瑋		歡迎來到實力至上主義的教室11讀後感想	歡迎來到實力至上主義的教室 11	甲等	28
高二義	張雅婷	陶慧君 陳志忠	疫情神學：在愛與盼望中邁向後疫情時代讀後心得	疫情神學：在愛與盼望中邁向後疫情時代	甲等	30
高二義	許苑芳	陶慧君	疫情生活下的閱讀後感	誰不怕死?疫情下的深度心理學想像	甲等	32
高二義	林岳閔		安寧病房殺手勿進的讀後心得	安寧病房殺手勿進	甲等	35
高一智	李昀芸		老師你會不會回來	老師你會不會回來	甲等	37
高一智	林韋呈	黃麗燕	賈伯斯傳讀後心得	賈伯斯傳	甲等	40
高一勇	陳亮吟		我是爸媽的照相機讀後心得	我是爸媽的照相機	甲等	43
高一節	林廣田		沒有自律，還談什麼夢想	沒有自律，還談什麼夢想	甲等	46

恭喜所有獲獎同學並感謝徐文彩、黃麗燕、陶慧君、陳志忠老師的認真指導!

本校參加教育部國教署全國高級中等學校 小論文寫作競賽 第1120315梯次 得獎作品：  
共四組(四位同學)獲獎。

第1120315梯次 全國高級中等學校 小論文寫作比賽成績						
類別	班級	作者	指導老師	作品標題	等第	頁次
法政類	高二智	裴誠正	盧國益 陳志忠	友善在行動，移工共享繁榮： 高中生談如何使台灣 成為移工友善國家	優等	49
法政類	高二智	陳杰崧	盧國益 陳志忠	「高樓不倒，房價不停漲」 —淺談房價失控的原因 與臺灣政府相應政策	甲等	61
體育類	高二智	黃昱翔	陳志忠 陳勇勝	最簡單的是罰球 NBA球員的罰球率探討	甲等	73
健康與護理類	高二智	黃舜璋	陳志忠	飲食習慣對身體健康的影響	甲等	85

**恭喜所有獲獎同學並感謝盧國益、陳志忠、陳勇勝老師的認真指導!**

第1120310梯次閱讀心得暨第1120315梯次小論文寫作競賽獲獎同學合影



學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：普通科

名 次：特優

作 者：侯馨喬

參賽標題：惡鄰的讀後心得

書籍ISBN：978-986-319-005-9

閱讀書名：惡鄰

原文書名：惡鄰

書籍作者：護玄

出版單位：蓋亞文化有限公司

出版年月：2021年10月

版 次：初版八刷

中/英文寫作：

#### 一、圖書作者與內容簡介：

一次普通的路過，擁有陰陽眼的主人公虞因碰巧撞見命案現場，一位女大生的墜樓事故。經女鬼頻頻糾纏威脅，他迫不得已對此次事件展開調查。在外表包裝看似自殺事故的重重迷雲之下，虞因經鬼魂指引來到了死者住處，由此得知女大生家庭以及樓下鄰居爭吵不休的情況，並獨自在外居住的線索。過程中謎團被層層撥開，虞因漸漸發現發生在女大生身上慘不忍睹的性侵真相，並思考起如今司法是否真的能將罪惡得以懲罰……。

#### 二、內容摘錄：

1. 冰冷的感覺從腳底開始蔓延，像是冰塊般的手指輕輕地放在床緣，接觸到他的腳踝，像是要將血液凝結般的溫度直直向上攀爬。(P.37)
2. 暗紅色的血液像是詛咒的顏色，連他身上都是，剛才還暖熱到燙手，現在已經冰涼到刺骨。(P.105)

### 三、我的觀點：

法律，為公民及政府所依存遵守的最低標準，乃至於權傾天下的能者，仍舊需要守規。然而天下總有有心人想要以身觸法，犯下罪孽一等到悲劇已然發生，這些加害者與受害者之間千絲萬縷的關係及痛苦，卻是連法律也難以一刀兩斷，切分個明白。如今白紙黑字的陳規及審判基準真的能讓正義得以伸張，罪惡得以懲戒？這些審判的結果真的是受害者方希望得到的嗎？如今社會大眾對於司法懲戒又有什麼樣的想法及意見？以上種種，皆讓我在讀完這本書時，感到疑惑。

故事中被受害者名為譚雅芸，一位前程似錦、未來無限光明的女大學生。然而卻遭受鄰居的惡意騷擾及性侵，甚至留影過程存證時，帶給她極大的痛苦及自我厭惡。在故事的終末，雖然化成厲鬼將兩位加害者死無葬身之地，大仇得報，卻也讓主角虞因--甚至是閱讀完的我感到迷茫：將加害者繩之以法、以法律懲戒他們的罪孽似乎都是我們所稀鬆平常的，然而帶入故事中女生淒慘的遭遇過後，我卻覺得僅僅只是遭受到法律所審判的懲罰似乎有些過於便宜他們了。受害者遭受無法挽回的傷害，譬如性騷擾和性侵害，這些傷痛會跟隨著他們度過日夜，直至一生；但加害者卻不一定要遭受死刑的結果--換言之，懲戒過後，這些人甚至可以沒有誠心悔過就能繼續逍遙法外。而其中造成的不對等確實會讓司法審判變得象徵化，更加哄抬私刑的風氣。一如故事中，在缺乏人證物證及譚雅芸被人偽裝成自殺的命案現場，警方束手無策下，她為了報仇，只好選定殺害加害者的抉擇。

然而我還是認為，應該將這些人交由司法審理而非自主私刑。其實在法律判決錯誤或家屬對於法律結果不滿的事件不算少數。譬如前台北縣刑事小隊長林安順殉職事件。雖然經十餘年司法審判並已認定兇手，但過程中卻因在更二審時證據不足，僅僅判刑兇手5年，並且在服刑出獄後銷聲匿跡。當然，這是最糟的情況，兇手逍遙法外，沒有得到應有的懲罰；司法審理也有歷經波折，促使冤獄的事件：一如曾經驚天動地的蘇建和案。法院誤判、冤獄、監獄刑求、生不如死的遭遇也讓蘇建和的家人疲於奔命，積勞成疾。即便在21年後申冤，卻也早已挽回不了逝去的人生，然而他卻願意投身公益，為台灣司法制度完善及呼籲更改漏洞。我想，如果蒙受不白之冤的人是我，肯定會恨透促使我至此境地的人。但了解蘇建和的選擇後，我轉念一想，即便法律可能讓罪孽無法得以解決，私刑仍然是不被允許的。並且即使下手了，在外頭背負的指責及譴責，不會因解決真兇而減少，反而是自己會錯失未來可能會洗白的機會--因為真正背負了一條人命。我還是願意相信司法審判，並且在時代的進步下，司法程序也在不斷更進：一如《無罪推定法》的完善。故事中女鬼的手段激進，能根本上解決問題及其夙願。但經以上種種，我現在能有骨氣地說，這不是最好的選擇。

「與其責罵罪惡，不如伸張正義。」我想作為進步的社會之一員，網路的便利讓我們能快速的看見各式各樣的即時新聞。但是經新聞媒體平台的不同、記者的敘述方式，總會或多或少的引導群眾的思考方向及其了解的片面。因此身為接收資訊者，我們更要培養媒體識讀的能力，不要妄然跟風、理解，自以為是的辱罵任何一方事件的相關人。我想如果人人都能做到這點，世界上就能少掉許多難以挽回的傷痛及譴責，讓正義得以伸張。

### 四、討論議題：

- 1.如果你的親友身陷冤獄生不如死，而你知道真兇是誰卻缺乏證據，你會選擇嘗試官司上訴還是私刑？
- 2.如何培養媒體識讀的能力？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：普通科

名 次：特優

作 者：李展宇

參賽標題：人生的目標

書籍ISBN：9789866782107

閱讀書名：深夜加油站遇見蘇格拉底

原文書名：Way of the Peaceful Warrior

書籍作者：丹·米爾曼

出版單位：心靈工坊

出版年月：2007年9月

版 次：二版

中/英文寫作：

#### 一、圖書作者與內容簡介：

書中主角丹·米爾曼是一名優秀的校隊體操選手，某天深夜遇見了在加油站做夜班的蘇格拉底，並從蘇格拉底身上學到了許多哲學觀念。丹原本不接受蘇格拉底的想法，但在蘇格拉底的啟蒙教導下，從日常生活中的一切微小事務，開始從中獲得心靈上的慰藉，丹獲得了前所未有的轉變，他的情緒漸漸由負面轉為正面。作者是以半自傳體的方式傳達自身的想法與經驗，讓讀者能夠從他的傳奇故事中領會出他獨特的人生觀。

#### 二、內容摘錄：

- 1.你如果得不到想要的東西，就會受苦；得到不想要的東西，也會受苦；就連得到你正好想要的東西仍然會受苦，因為你無法永遠擁有它。你的心智就是你的困境。它想要免於改變，免於痛苦，免於生與死的必然性。然而，改變是一項法則，再怎麼假裝，都不能改變這個事實。(P.73)
- 2.渴望一旦得到滿足，傻子就會很「快樂」；而勇士卻會莫名其妙、毫無理由地感到快樂。所以，快樂是終極的戒律——比我教過你的其他戒律都還要重要。快樂並不是你感覺到的一種事物，快樂就是你，就是你本身。(P.251)

### 三、我的觀點：

身為學生的我，總把自己一頭栽進讀書的深淵裡，就如同許多高中生一樣，把讀書做為每日生活的重心。但與眾人不同的是，他們讀書是多半為了自己的夢想，有些人想考上頂尖大學，有些人想當個平凡的上班族，有些人想成為大企業的老闆，但我卻只是為了讀書而讀書，僅僅是為了應付繁多的考試，對人生沒有目標，就像一隻無頭蒼蠅，有時在原地打轉，有時又撞進牆上，不斷的在挫折與迷茫中來回穿梭。但自從我讀到這本書之後，我逐漸對我的人生有不一樣的解釋，我開始思考自己的人生目標，思考自己的下一步該怎麼走。換句話說，這本書引領我走向了屬於自己的人生道路，讓我探究自己在人生中真正想要的是什麼？

丹原本是一位人生順遂、在體操界大展身手的青年。正值青春的他，當蘇格拉底問到：「你快樂嗎？」他理所當然覺得自己是一名獲獎無數、功成名就的優秀人士，未來勢必過著快樂的生活。但是蘇格拉底卻讓他看了自己未來的生活，在這虛幻的世界裡，丹看見了自己退休之後窮困潦倒，婚姻生活又不美滿的一幕，就這麼過了混沌的一生。見到這一切的丹開始質疑自己的方向究竟是對是錯，便開始向蘇格拉底虛心受教。換言之，倘若我們活在自己所建構的世界中而不自知，認為自己生在理想國度而不知進取，那麼這個世界就和丹的世界一樣，虛幻且一觸即破。從這個觀點立足，我認為快樂是人生中唯一追求的目標，與其做那些會使自己不愉快的事，不如去追尋自己的興趣、追逐自己的夢想，讓自己的生活過得充實且快樂，並且堅定自己的選擇，不做會後悔的事情，才能使自己的人生過得快樂，而且充滿意義。

蘇格拉底嚴苛的訓練過程也讓丹的精神一度不堪負荷，起了自殺的念頭，但是蘇格拉底並沒有選擇讓丹休息，而是讓他了解自己的目標是什麼，而讓丹打消了自殺的念頭，使他重新踏上勇士之道。我們在人生中常遇到許多挫折，而我們也常常因為這些小失誤而垂頭喪氣，但是我們不妨反面思考，這些挫折只是人生道路上的小石子，走在路上偶爾被絆倒也是不足為道，並不需要將它們視為自己人生的世界末日，它們反而是幫助我們前進的動力，被石頭絆倒一次，往後走路時便會更加注意。而如何化危機為轉機，則是一道人生課題，畢竟轉念只在一瞬間，就像丹一樣，受到了蘇格拉底的啟發，才讓他重回到路。

在丹的修練之路上，有時受到啟發而滿懷希望，有時卻也因艱辛的修練未獲得成果而大失所望，但經過蘇格拉底不斷的啟蒙與引導，讓丹能夠繼續堅持下去，逐漸成為一名勇士。丹之所以能夠完成這段訓練，不光是因為他的良師，更多是因為他有一顆堅定的心，能夠越過重重阻礙，並且向他的老師求教，尋求解決之道，才讓他不斷地前進。在我們人生中往往也會遇到困境，這時所需要的不僅僅是恆心與毅力，更重要的是良師益友。良師像是一座燈塔，也會指引你人生的方向；益友像是一面鏡子，能照出我們人生的足跡，能在有困難時提出建議，為我們開導，讓我們能夠找到正確的方向。

這本書有別於我以往讀過的書籍，這本書所傳遞的都是正向的人生觀，讓讀者在閱讀的時候產生許多共鳴，同時反思自己的人生目標。書中不斷強調「快樂」的重要性，也讓我深刻體會到了一個道理：「人生不一定要順遂和出眾，但一定要過得快樂。」或許因為社會的道德與規範，讓我們沒辦法隨心所欲地做任何事，但其實生活中處處都是快樂，只需要用心體會並細心觀察，便能領會到一沙一世界的緣故了。即使自己想做的事與大眾的期待不符，也應該放手一搏去嘗試，畢竟人生道路是自己走的，別人的眼光實在不需要理睬，不必為了迎合他人而去他們喜歡的事。做自己喜歡的事，並且做的透徹，讓自己的人生不留遺憾，才是真正的人生贏家。

四、討論議題：

- 1.你快樂嗎？在生活中如何得到快樂？
- 2.人生的目標是什麼？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：普通科

名 次：特優

作 者：羅上恩

參賽標題：愛情還是學業？輕小說愛情故事給我的啟發

書籍ISBN：9789575647193

閱讀書名：Just Because!

原文書名：Just Because!

書籍作者：鴨志田一

出版單位：台灣角川

出版年月：2019/01/21

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

鴨志田一，作品多以輕小說、漫畫、改編漫畫與劇本為主。《Just Because!》一書內容描述原本居住在神奈川縣主角泉瑛太，在國中二年級時因為父親工作變動舉家搬遷至福岡縣，四年後又再度因為父親工作緣故搬遷至原城市；而正值高三的主角，在此時與昔日國中時的好友(相馬陽斗)與暗戀對象(夏目美緒)再會，又在機緣巧合下認識了暗戀自己的攝影社學妹(小宮慧那)後，展開一場融合升學與戀愛的故事。

二、內容摘錄：

- 1.我不是想報仇，那種事我也不清楚，但就是因為不清楚，才會想嘗試看看。(P.28)
- 2.該說這就像是懶得去完成、一直置之不理的暑假作業嗎？等到真的開始動手時，卻又一下子就結束了……讓人覺得開心，又有點不滿足……這究竟是什麼狀況，老實說就連我自己都搞不懂。(P.180)
- 3.因為相片裡的每一幕光景，都已成為過去，所以更令人感受到其中的可貴之處。(P.243)

### 三、我的觀點：

在愛情與升學的十字路口中你會如何選擇？是選擇眼皮下你儂我儂的幸福？還是無法預測卻更加沉穩的未來？

作者鴨志田一筆下的戀愛情節，向正值高中的我發出提問。在《Just Because!》一書中，主角泉瑛太在正視自己將與暗戀四年的夏目美緒分別就讀不同大學的未來後，原已利用推甄管道成功拿下理想校系門票的他，在升學考試前夕決定放手一搏，步入考場考取與美緒相同的校系。最後主角名落孫山，無奈只能按照先前的規劃進入原先推甄的校系。可在故事的結尾，主角卻發現自己暗戀四年的美緒居然也同樣對自己懷有情意，也同樣在升學考前夕決定為了愛情放手一搏，考取跟主角相同的校系，最終金榜題名。有情人終成眷屬，兩人最終在櫻花飄落的大道上向彼此告白。

也許是故事情節的渲染，又或是作者對故事裡「美好結局」的追求。瑛太和美緒的故事在兩人情和意投的告白中落下帷幕。反觀現實世界，雖然故事般美滿的結局並非天方夜譚，可若如此幸運的結局若在真實世界中上演，也絕對稱得上另類的奇蹟。你我終究不是愛情小說中，那個必定擁有美好結局的男女主角，即使情路坎坷，最終也一定會在機緣巧合下迎來圓滿的謝幕；也不是做出任何選擇都會擁有美好結局的天選之人，一生走在命運鋪好的康莊大道上。做出每個選擇，都代表著未知的收穫與相對應的失去。若一生僅此一次的青春歲月中同時出現了愛情與升學兩條岔路，站在岔路口前的我們，又該如何將未來駛往正確的選項？

或許這個題目自始至終都沒有解答。面對選擇愛情還是繼續升學的岔路，人人都有一套專屬於個人的準則，用以權衡各個階段中各個或大或小、或輕或重的選擇。我缺乏情場的歷練，對桃花大道後的景色一無所知；論成績，我也不是站在金字塔頂端的佼佼者。但我認為「先決定方向，在決定選項」正是「戀愛或升學」這個道申論題、乃至各種多變的人生岔路中，唯一不變的法則。俗話說：「西瓜山藥各有所好」，若他有他飄香浪漫的桃花源，何不妨讓他緣著潺潺溪水慢溯一回？若你有你哲理精闢的學術夢，何不讓你精彩的論點與發現沿著風箏線拉著藍天繞世界一圈？選擇潺潺綿綿的戀愛也好，若找到另一半與自己相守終身是你現階段人生的意向；投身精闢深入的學業也罷，倘若將求知若渴的自己浸潤在理論的書海中是你此刻的方向。不斷探尋自我，漸漸發掘此生為何而活、未來自己理想的生活將以何種方式呈現等等人生的「方向」後，面對人生路口繁多的「選項」時，又為何需要迷惘呢？

在科幻小說哈利波特的片段劇情中，一位叫鄧不利多的老者曾說過「珍寶在何處，心就在何方」。面對愛情或升學的選擇也好、直面人生的種種選擇也罷，莫忘在行至岔路時停下腳步，思考你的珍寶為何物又位於何方？是眼皮下你儂我儂的幸福？還是無法預測卻更加沉穩的未來呢？

### 四、討論議題：

1.高中生應該談戀愛嗎？

2.婚姻是華人社會中重要的一環，而在步入禮堂前的戀愛，更是課本裡不會提及的社會練習。升學是高中生最重要的事之一，且長輩普遍認為戀愛是高中生準備升學時「擾亂軍心」的大忌。可升學、戀愛真的是非黑即白容不下彼此的兩件事嗎？「先決定意向，在決定選項」是人生岔路中選擇的前提，若戀愛的「對象」與你的「升學意向」相投，那在高中階段談「升學意向相投」的戀愛是否對課業學習有更大的助益？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：

名 次：特優

作 者：王宣錡

參賽標題：姊姊的守護者讀後心得

書籍ISBN：978-957-05-2119-1

閱讀書名：姊姊的守護者

原文書名：My Sister's Keeper

書籍作者：Jodi Picoult

出版單位：臺灣商務

出版年月：2006年12月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

費茲傑羅夫妻利用能創造出完美基因的醫學科技，生下女兒安娜，為的是拯救患有急性前骨髓性白血病的女兒凱特。安娜自小的記憶是每當姊姊生病醫院時，她也必須跟著去。這些年在母親的強迫下，安娜總是無條件提供任何與身體有關的一切給凱特。然而逐漸成熟的安娜受夠這一切，決定對此提告並奪回自己的身體使用權。夾擊在兩個女兒間的費茲傑羅夫妻該如何面對這一切，而病情愈趨嚴重的凱特又是如何看待這件事？

二、內容摘錄：

- 1.你知道人生不時會面臨抉擇，某些時刻好像你的整個人生分出岔路，鋪展在你眼前，即使你勇敢的選擇一條路，你的眼睛還是會一直望著另一條路，想確定你是否選錯了路。  
(P.23)
- 2.當我開始這樣感覺，我進浴室，掀起我的衣服，撫摸我白色的疤。我記得一開始，我以為縫線似乎拼出她的名字。我想著她的腎臟在我的身體裡運作，她的血液在我的血管裡流動。我不管去哪裡，都帶著她走。(P.431)

### 三、我的觀點：

每個人都有來到這個世界獨一無二的理由，我們的出生或許是場意外，也或許受到眾人的期待與真摯祝福。然而《姊姊的守護者》一書中的女主角安娜，在母親莎拉的肚子裡有了心跳的那刻起，她的人生彷彿早已被注定，幫助罹患急性前骨髓性白血病的姊姊凱特，正是她誕生於這世界的使命。在這紛紛擾擾的世界中，每個人必須面對不同的課題，故事中主角安娜的成長背景更是令人不捨、心疼，但她卻有著值得讓人尊敬的生活態度。

在凱特被診斷罹患罕見疾病且家中無人的基因配對相符後，費茲傑羅夫妻利用醫學科技，生下和凱特有完美基因配型的安娜。從安娜出生後她一直是姊姊無條件的捐贈者，每當凱特病情加重時，她總要提供血液、白血球、骨髓等身體的一切。然而正當凱特腎衰竭需要安娜捐出一顆腎時，安娜不僅不願意，甚至尋找律師協助，對自己的父母提告。科技進步對我們的生活來說是好事，但不代表所有事在科技的幫助下都能有好的結果。假如沒有進步的科技，那麼莎拉不可能生下完美基因的安娜，讓凱特的病情能夠受到控制，但這樣做真的對安娜公平嗎？自出生安娜就失去身體自主權，當姊姊有需要時，她就必須提供自己的身體給姊姊，否則母親會以親情勒索強迫她。安娜的生活也因為姊姊受到限制，想參加曲棍球夏令營卻被母親以姊姊的病情不穩定為由拒絕，被迫放棄自己想做的事。整個故事裡最讓我印象深刻的角色，無疑就是凱特與安娜的母親莎拉。在法庭上被安娜的律師坎貝爾質疑身為母親的她，只在意凱特的想法，而不尊重安娜作為捐贈者的意願。事實上莎拉的處境為難，在兩個女兒間備受拉扯。作為一個母親，誰能忍受看見自己孩子飽受病情折磨的痛苦，但因為不能視如無睹，她必須說服自己的另一個孩子幫助手足。為了不讓生病的凱特感覺自己與眾不同，莎拉將自己的頭髮剃光，用行動表示她會陪著凱特面對病情。或許莎拉的舉動會讓人覺得自私、不公平，但這些舉動的背後是無止盡的愛以及對命運的無奈。若是可以選擇，哪位母親會希望自己家的孩子生病呢？

原本我以為最後的結局會是凱特在家人的陪伴中離開人間，然而作者不按牌理出牌的劇情設計，令我大吃一驚、熱淚盈眶。先是安娜在法庭上說出她提告母親是被姊姊凱特說服的真相，接著是奪回醫療決定權後，安娜卻在前往醫院的途中發生車禍導致腦死，在律師的決定下將她的腎臟捐給姊姊凱特。劇情突如其來的轉折，殺的我措手不及，但作者精心的安排更能凸顯本書的書名《姊姊的守護者》。即使安娜已經離世，但她捐贈給姊姊的器官，象徵著她會一直在凱特身邊，陪伴著她長大。如果我是安娜，我想我依舊會義無反顧的要捐贈腎臟給姊姊。雖然這可能會造成我生活上的不便，但不嘗試就沒有機會，而為了避免後悔莫及，我仍會嘗試尋找讓姊姊延續生命的可能。除非姊姊不願意再接受治療，那麼我會尊重她的意見，終止一切的療程。除了縝密的故事外，我也格外喜歡作者闡述故事的手法。從各個角色的視角分段敘述故事，不僅能更深刻的刻畫角色形象，同時讓故事更豐富，有更多面向的變化。雖然整個故事圍繞著凱特，但直到故事的尾聲作者才以凱特的角度作敘述，為故事劃上完美的句點。

任何問題都沒有一個十全十美的答案，因此當人在做選擇的時，一定都有自己的難處和掙扎。人生道路上總有難題等著我們，但魚與熊掌不可兼得，每一次的選擇勢必意謂著將捨去另一條路！人生的下一個過彎處是何者在等著我們，這個問題的答案我們無從得知，但充實自我、學會珍惜眼前擁有的才是最重要的！隱藏在一樁法律案背後的故事，不僅牽扯到醫學問題及身體使用權，更深刻的是一家人愛的羈絆。

#### 四、討論議題：

- 1.你認為莎拉要安娜捐贈一顆腎臟給姊姊凱特是對的選擇嗎？而如果不捐，可能會對凱特的生命造成威脅，那麼如果你是安娜，你應該如何抉擇？
- 2.醫學科技能夠改變嬰兒的基因，造就完美嬰兒。你是否支持這項科技？而你又有什麼樣的想法？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：

名 次：特優

作 者：江瑋晟

參賽標題：《預約人生下半場》讀後心得

書籍ISBN：978-986-919-231-6

閱讀書名：《預約人生下半場》

原文書名：《預約人生下半場》

書籍作者：財團法人臺灣更生協會 高安妮

出版單位：健行文化出版事業有限公司

出版年月：2015年8月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書描寫七位更生人，他們在人生的上半場中，因為抉擇錯誤而誤入歧途，導致入獄服刑，不過他們並沒有因此而放棄人生。這七位人士預約了人生的下半場，改過自新、努力向上，重新活出屬於自己的、精彩的人生下半場！

二、內容摘錄：

- 1.要認真面對未來，用你的信心去除內心恐懼，做到與做不到之間的差異，取決於你的決心與毅力。(P.64)
- 2.相信自己，堅持夢想，不要放棄，請記住這幾句話，然後用行動去證明自己，相信希望就在不遠處等著你。(P.94)
- 3.愛可以救贖並幫助我們一起對抗所有的困難。(P.148)

### 三、我的觀點：

國中時我便曾閱讀過這本書，故事中許多真實的例子，都深深吸引、甚至改變了我。

「人非聖賢，孰能無過」，故事中七個主角，個個雖都犯了錯，但他們有勇氣勇於承擔，並且不放棄自己，重新改過向上。我最佩服他們不放棄自己人生的精神，在我的生活中，我常常遇到一些小挫折便輕易地想要放棄，然而他們遭到如此逆境，卻仍然秉持著永不放棄的心，這點是我覺得十分值得我們學習的。

「知錯能改，善莫大焉」，是人哪有不犯錯的？最重要的是要能知錯且加以改正，而這些更生人都做到了，他們不僅改正向善，還成就一番事業，甚至回饋於社會，屬實不容易。我認為這也是我應該向他們看齊的，雖然我常能自知犯了何錯，但卻鮮少有積極的改善作為，往後我該多學習故事中的主角們，正視自己的錯誤並且改善才是。

令我印象最深刻的一位故事主角，是綽號「黑馬」的陳興餘先生。他曾是一位黑道大哥，雖然我不知道黑道大哥確切是什麼樣子，但在我的印象中，黑道大哥就是「惡」的代名詞，窮凶惡極、為非作歹，成天擾亂社會秩序及安寧，是這個社會的害蟲。不過想不到，身為黑道大哥的陳興餘先生，竟願意改過自新，改邪歸正、走向正途，看完故事才知道，他都是為了自己的妻子，陳先生要讓她知道自己沒有嫁錯人，老婆告訴他：「只要願意改，永遠不嫌晚」，最終陳興餘先生終於浪子回頭，成立一家清潔公司，好好工作養家，將上半輩子欠老婆的努力還清。

我發現這些更生人，大都是在求學階段遇到不好的人事物，因而走偏了方向，這也警惕我應該謹慎交友，也要多關注身邊的同儕狀況，免得他們也走上冤路。還有，這些主角得以從獄友搖身一變成為更生人，重新回到社會，給予他們最大支持與鼓勵的，都是家人、朋友，他們都是在我們最需要的時候，為我們伸出援手的最大的力量，這也令我體悟到身邊的人應該好好珍惜，且應該好好感謝他們。

「我們可以在每一則浴火重生的故事中，看見自己，療癒自己，接納自己的不完美」，看完這些故事，我在這些更生人身上學到許多，像是勇於認錯且承擔的勇氣、永不放棄的追求夢想的心等等，不僅令我重新審視自己，也令我下定決心改變、向他們看齊，再大的苦他們都撐過來了，我平時所煩的種種事物根本不足一提。往後只要我遇到不如意的事，我都會拿出這本書，一一看過每位更生人的人生故事，感受他們並重新反思，相信我每次都會有不同的體會，但都能得到相同的、支持我繼續前進的動力，我也會推薦這本好書給生活周遭遇到挫折的親朋好友，相信他們在讀完後也會和我一樣有所體悟。

### 四、討論議題：

- 1.我們能如何幫助這些更生人？
- 2.若我們成為更生人，是否有相同勇氣面對人生？如何面對？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：林鉅原

參賽標題：歡迎來到實力至上主義的教室的讀後心得

書籍ISBN：9789577435156

閱讀書名：歡迎來到實力至上主義的教室 (10)

原文書名：ようこそ実力至上主義の教室へ<10>

書籍作者：衣笠彰梧

出版單位：台灣角川

出版年月：2020 年 1 月 31 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

在這所以實力評價學生的學校中，因為這是有史以來第一次在第一學年沒有出現退學者，結果一年級的所有班級都被學校追加了一項不合理的特別考試—班級投票。這是一項由學生自行挑出退學者的殘忍考試，在面臨必定會出現退學者的事實。「妳給我稍微閉嘴」C班的領袖平田少見的對班上大發雷霆，因此C班在意見不合的情況下開始分崩離析，甚至出現了叛徒。

二、內容摘錄：

- 1.「聽好啦，這場考試顧名思義是個特例。慣例上出現退學者的班級都會被嚴懲吧？可是，這次一律沒有處罰。總之，這是適合 Delete『不需要的學生』的機會。」(P.54)
- 2.「我從被告知這場考試時，就又一個很大的疑問。明明就要在班上評價，並以那個結果推出退學者，但我們就連在班上討論的時間都不能安排。這樣的話，就會變成建立小組，控制選票的戰爭。結果，原本應該留在班上的優秀學生也會有被退學的危險性。這種事情不能稱作考試。」(P.196)
- 3.在社會上為了守護夥伴，當然就要割捨扯後退的人。(P.222)

### 三、我的觀點：

實力至上，或許聽起來十分不公平，但現實不就是這樣嗎？適者生存，不適者淘汰的社會又是平等的嗎？人，真的生而平等嗎？看完這本書的我不停地思考。

在這所學校中，一屆的學生被分為四個班級，分班依據是能力，不單單只是考試成績，還會依據其他的綜觀評價，最接近完美無缺的被分入 A 班，而 D 班的學生又被稱作為「瑕疵品」，由此可知 A 班肯定是比 D 班還要來的具有優勢。但憑什麼能力差的人不能跟有能力的人在同一班，優秀的人受到謹慎地對待，在各個菁英中互相拉拔成長，不停地增強自身的實力，與較弱勢的族群不斷地拉開距離，可是仔細想想，資優班不就是這樣嗎？學校將大部分的資源集中在重點班上，並將強者集中從中挑選出最強的那位，那其他班級的人呢？人與人之間的差距是不是就是這樣產生的呢？

「你們應該會說這場考試很不講理，然後把學校臭罵一頓吧。出社會就一定會迎接非得捨棄人的情況。」由 C 班的導師講出這番話顯得格外諷刺。以一個高層的角度表示底層的廝殺是一定的，去除掉不必要是必然的。我認為心靈尚未完全成長的高中生不適合做篩選同學之事。做為有人脈的人，或許就會利用這個機會，組成班上的大團體，肆意的帶風向，讓自己不喜歡的人離開這個班級，這完全是感情用事，反而會讓為班級奉獻的人遭遇危險，但一個人是否有用又是怎麼判斷的？

好不容易沒有任何人退出，全員一起升上了 C 班，學校卻祭出了「必須會有人離開的考試」，在這群人之中必須選出一位「犧牲者」。正當眾人苦惱著會不會是自己時，有人提出了方法：既然那個位置無法避免，何不將最沒有「貢獻」的人剔除。這或許聽起來很過分，但在分組的時候，會將平時積極做事的人排在第一人選，總是有一堆人想要和他們一組，比較排斥於小組做事的人都會等到最後一輪才被選到。這不正是我們平常的生活方式嗎？喜歡和優秀的人一起共事，然而相對不善長團隊合作的人就無法和能力較強的人一組共同學習，最後剩下的這些人一組，能力不及其他組別，又沒有能夠領導的人出現，是不是只能如無頭蒼蠅般原地打轉？

現在的社會，人人提倡平等，但我們真的做到了嗎？或許還是有些不平等的地方在我們常忽視的點，但我們都是同一個出發點起跑的，會因為路的選擇及路上所發生的事情，透過這些領悟到的道理，而有不一樣的終點，也就出現了不一樣的立足點。

在小說的開頭，作者帶出了一段話「試問，人是否皆為平等？」作者的答案為否。人非皆為平等，會出現人之間的差異是來自於心，我認為只有努力，願意去嘗試，才能在這「不平等的世界」中生存。我們沒有辦法做到完全的平等，但表面上是做到了，剩下的只能由付出的多寡來取決於你在這世界的階級。只有不停地行動，充實內在，為未來鋪路，而不是掩飾虛假的自己，才不會在激烈競爭的環境下被後來居上的人淘汰。

### 四、討論議題：

1. 實力真的能夠作為評論一個人好壞的依據嗎？
2. 「人生而平等」你是否認同這句話？為什麼？如果不認同，試著想想為什麼會有人認同？

教育部國教署全國高級中等學校 第1120310梯次 閱讀心得寫作比賽 得獎作品 等第：優等 得獎者：盧冠好  
閱讀書名：朵朵相遇小語:每一個別人都照見了自己 作品標題：朵朵相遇小語:每一個別人都照見了自己讀後感

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：盧冠好

參賽標題：朵朵相遇小語:每一個別人都照見了自己讀後感

書籍ISBN：9789573335221

閱讀書名：朵朵相遇小語:每一個別人都照見了自己

原文書名：朵朵相遇小語:每一個別人都照見了自己

書籍作者：朵朵

出版單位：皇冠文化出版有限公司

出版年月：2020年4月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

精選188則關於人際關係的朵朵小語，分為「偶遇」、「親近」、「善意」、「惡意」、「斷捨」、「自己」6種關係。提供在各種情況下，如何與他人對應的方法，以及更重要的，在不同的關係中，找回自在的自己。所有的關係都是從相遇開始，由相處延續。

二、內容摘錄：

1.「別人」其實只是一個虛幻的集合名詞，並沒有真正的標準，也沒有實質的意義。你不可能取悅所有的別人，也沒有必要讓每一個別人都滿意。對自己的認知，才是你真正的價值。所以，氣定神閒地去面對外界的一切，隨時隨地把別人的眼光當成過往雲煙。如此，你會培養內在的安全感，會感覺到內在的寧靜。然後，你會有不再輕易動搖的自信。(P.211)

### 三、我的觀點：

「心中有什麼，看見的就是什麼。」這句話出自蘇東坡的妹妹，某次蘇東坡去拜訪佛印禪師時，他稱佛印的坐姿像一堆牛糞，蘇小妹聽到以後便說了這句話。不管心中想的是什麼，都會映照在我們所看到的事物上，其實每個人都會這樣，當你心情不好時，心裡都是不好的事，能看見的東西自然也都是不好的，就算是對你的讚美聽起來也會變得格外諷刺。在心地邪惡的人眼中每個人看起來都善良又親切，但在心存邪念的人眼中每個人都像惡魔一樣，隨時都有可能做出對自己不利的事。明明看到的都是同一群人，但兩個人看到的卻完全相反，這就是朵朵在書中所說的「世事往往無所謂好壞，是你賦予了它們不同的解釋，才有了不同的感受。」，世上所有的好壞都是從我們的心中映照出來的影子，只要心中永遠保持著善良、樂觀，那麼不管遇到什麼事都能夠用正向的角度看待，那麼生活也會變得更加快樂。

「你無法取悅所有人。」這是我認為整本書中最重要的觀念，每個人都有可能被討厭，不管他是多好、多優秀的人都會被討厭，世界上沒有任何人或任何事物可以得到所有人的喜愛，雖然用說的很簡單，但只要是人都會在意其他人對自己的看法，而且在我們的眼中，即使有成千上萬的人喜歡你，那些負面評論總是會特別顯眼，好像被人用螢光筆畫起來一樣，讓你因此忽略那些真正喜歡你並認同你的人，並受到那些負面評論的影響，認為自己做的不夠好、不夠完美，但太過在意別人的眼光只會讓自己變得痛苦，就像作者在書中所提到的「你不可能取悅所有的別人，也沒有必要讓每一個別人都滿意。對自己的認知，才是你真正的價值。」不要嘗試取悅所有人，你只需要取悅那些你真正關心、在乎的人，無視其他的言論，堅持做自己認為對的事情，這樣不僅能讓壓力減少，也能讓自己變得更快樂。

在閱讀完這本書後，我的心靈也成長了很多，在與人相處、看待事物的方面等也學到了很多，利用整個暑假每天閱讀1~2篇，慢慢的理解並嘗試將書中所學到的知識用於現實生活中，不要急著一次看完整本書，慢慢的看，慢慢的學習，在過程中也漸漸地讓自己養成了每天閱讀的好習慣，嘗試每天閱讀至少10分鐘，讓閱讀變的不只是休閒，也是一種學習。

這本書中有許多不同類型的勵志小短文，每一篇都只有一頁，篇幅不長，但傳達給我們的訊息卻非常有用，非常適合在等車或下課時的空閒時間閱讀，把平常拿來滑手機、放空的時間用來閱讀一小篇文章，並細細體會作者希望透過這本書傳達給我們的知識，不僅能夠充實自己，還能有效的利用時間，是本不可多得的好書。

### 四、討論議題：

- 1.你是否曾因為心情不好而將情緒發洩在其他人身上？為什麼？
- 2.該如何避免自己因為某些負面的批評而變得沮喪？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：羅郁晴

參賽標題：一眼見你 萬物不及

書籍ISBN：9574692949

閱讀書名：天氣之子

原文書名：天氣の子

書籍作者：新海誠

出版單位：台灣角川

出版年月：2019年9月11日

版 次：出版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《天氣之子》故事講述離家出走到東京生活的高校男生帆高，在東京生活無依無靠，幸好在船上遇到行為怪異的圭介，以及在快餐店工作的陽菜。為了賺錢生活，他走到圭介的公司工作，認識了在公司跟圭介一起工作和生活的夏美。每天，東京持續地下大雨，帆高發現陽菜擁有操控天氣的能力，於是帆高利用陽菜的超能力賺錢，為滂沱大雨的每一天帶來陽光。可是，帆高卻始料不及，陽菜的超能力透支，她需要賠上代價…

二、內容摘錄：

我邊丟枕頭邊想：

如果真的有神明\_\_\_\_\_

拜託。

已經夠了。

已經沒問題了。

我們會設法生活下去。

所以，請不要再給我們任何東西，或是從我們身上奪走任何東西。

\_\_\_\_\_枕頭打中陽菜的臉，她回擊的枕頭也打中我的臉。

神啊，拜託。拜託。

\_\_\_\_\_我邊和大家一同歡笑，邊以有生以來最認真的態度祈禱。  
請讓我們繼續像這樣多待一點時間。(P.187)

### 三、我的觀點：

《天氣之子》告訴我們：有時候愛，是不那麼純、不那麼高尚、不那麼「好看」的。愛更多時候是自私、是失控、是為之瘋狂的。正是這樣的不可預測，讓人深陷其中無法自拔。陽菜帶給帆高的是過去不曾擁有過的東西，是羈絆，希望，憧憬，還有戀愛以及最重要的勇氣，在氣候異常的時代他自私的決定不論天氣如何，只要有陽菜其他的一切一點都不重要，他為了她願意付出一切，因為沒有了彼此所有事都毫無意義。如果青春是一把賭注，那愛就是籌碼，每一個眼神交織的瞬間，是無需言語表達的思念，一生不長，但只要有那個他每一秒呼吸，心臟的跳動皆是有意義的。

畢竟，既然我們無法在有生之年看到世界大同，何不好好掌握身邊那最懂自己，最能一起在混亂世界中載浮載沈的人？我們看見所謂的成長，就是開始懂得事情的先後順序。與其對瘋狂世界抱著美好幻想，冒著「不一定會更好」的風險，不如專注在眼前，緊緊守護那個唯一懂自己的人吧。「年輕人，這世界本來就是瘋狂的，儘管去做你認為正確的事吧」身為巫女的陽菜背負著調節天氣的重要能力，他也明白巫女士不會有好下場的，她願意把自己當成祭品一次次誠心地祈禱，或許是因為這樣就可以吃飽飯但我覺得是因為只要天氣放晴了，所有人的臉上都會有笑容不論是因為晴天而快樂的人們，或者是能一起吃熱騰騰飯菜的弟弟和帆高，這就是她認為對的事也是一定要守護的事。

東京的雨沒有止盡的倒，像發瘋一樣無法控制，正當我們以為這是最瘋狂的事時，也許更瘋狂的事還正在某個角落醞釀著。因為這世界本來就是瘋狂的，與其想盡辦法阻止瘋狂的事發生，不如放手一搏去做認為正確的事吧！純真的美好之處，僅僅是一份勇氣，彷彿就能到達世界的每一個角落，完成每一件所謂不可能之事。愛是化作一切的力量，就像帆高為什麼非得見陽菜一面如此做只因為一個最簡單不過的理由——我只是想再見她一面答案也很簡單——因為愛。如他所說「比起藍天，我更想妳在我身邊。」和「想脫離這裡，想進到那道光裡而拼命地奔跑，而你在盡頭。」

世界本就是如此,如何在這樣的環境下競爭，生活很殘酷，社會也是，連找不找得到屬於自己的那束陽光都是未知，路很長或很短很未知，卻又可以很璀璨或很黯淡，這所有取決我們做的選擇還有給自己的目標，不同的生活軌跡，造就了不同的人生，甚至作取捨，從最基本得養活自己到尋找屬於自己的使命我們或許都很平凡但卻又那麼的不可或缺，如同陽菜可以呼風喚雨，雖然帆高不會他們卻可以完美彼此，在這部作品見視到了人類的渺小，社會的殘酷，親情，愛情，也讓我思考愛的本質和人的本性慾望。

#### 四、討論議題：

- 1.在茫茫人海中如何遇見他感覺永遠都有更好的選擇？
- 2.世界毀滅和最愛的人死亡選擇哪個？
- 3.生而為人一定有要守護的東西或使命嗎，沒有的話存在的意義為何？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：吳宇柔

參賽標題：〈仲夏夜之夢〉讀後心得

書籍ISBN：978-986-318-735-6

閱讀書名：《莎士比亞戲劇故事集》

原文書名：《Tales from Shakespeare》

書籍作者：蘭姆姐弟（Charles and Mary Lamb）改寫

出版單位：寂天文化事業股份有限公司

出版年月：2018年10月

版 次：初版一刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《仲夏夜之夢》，威廉·莎士比亞（William Shakespeare）於約西元1590年到1596年間完成的一部愛情喜劇。劇中添附了四大故事主軸，包括：遵從父命、道德、感情糾紛以及信任。不肯服從父親安排的婚姻，決定與情人私奔，緊追在後的兩人，四人進入森林展開如夢境般的旅程，於過程中遂捲入精靈的魔法，便開啟一個玄妙無窮的仲夏夜之夢序幕。

二、內容摘錄：

1. 「雙舌花蛇和刺蝟，不要讓人來瞧見；螻蛄水蜥莫搗蛋，要離仙后遠一點。夜鷹弦律伴我們，同唱甜蜜催眠曲：睡吧睡吧快睡吧；睡吧睡吧快睡吧；災害魔法和符籙，不能侵害美仙后；催眠曲中道晚安。」（P.253）
2. 「但願我的讀者不會那麼不近人情，竟然被一場美麗而無傷大雅的仲夏夜之夢所激怒。」（P.262）

### 三、我的觀點：

人間中處處充滿著愛情，有人因愛而勇敢、有人因愛而削弱。

其實，在感情的世界裡，「愛」與「被愛」都是很可貴的，你能夠從互相理解中學習，即便你不是被愛的那一方，在愛一個人的過程中，你會學習如何讓自己更好，在對方面前發揮自己的魅力，成為更有價值的自己。

在《仲夏夜之夢》中，你會發覺到，在任何時候我們都有可能因為顧及到友情與愛情做出萬分艱難的抉擇。例如：荷米雅知道好友迷戀著父親許配給自己的對象，自己也與萊桑德兩情相悅，在國家的法律中違抗父命會遭處死，她還是不顧後果的與萊桑德私奔，最後就算被處死，至少不會看到閨友和情人受傷的一幕……。荷米雅甚至連犧牲自己也無妨，她因為看重著這兩位，因為「愛」，她願意做到這種地步。

而「被愛」是可遇不可求的，若是身邊有人願意花時間疼惜你，把所有的美好留給你，切將諸一切銘記於心頭，我們更應該把信任留給真正在乎你的人，他們都願意為你付出，不畏代價，哪來的心思不軌來利用你？除非你曾做了讓他對你失去信任的事吧？說到底，在面對問題前應該先是檢討自我，而不是死命懷疑對方。例如萊桑德與德米崔斯醒來後一同陷入海蓮娜那刻，荷米雅基於當下看到自己的戀人醒來後突然愛上海蓮娜而感到憤怒，其實，精靈因為看到德米崔斯好像不太喜歡海蓮娜，便把藥劑滴在德米崔斯身上，好讓他們相愛，因此海蓮娜也不知所措，加上閨友的指責，促使內心很混亂，自己也忍不住披頭颯罵荷米雅。荷米雅在過程中沒有認真的把自己沒有做過的事解釋給海蓮娜聽，她以為海蓮娜有將她只是被冤枉的事實聽進去……。不過，僥倖的事，精靈發覺自己釀出了種種麻煩，也讓這一場糾紛告一段落……。

現實中，並不一定身旁會有像精靈這種弄巧成拙後自知之明，還願意扛下後果的『豬隊友』，所以人與人之間還是要存在著「信任」，多一份了解、多一份善解，對方也會願意卸下心防，好好與你溝通。

還有，在「道德」方面，若是自己不服氣得不到想要的，你只有兩種選擇，第一『放棄』，第二『用正當的手段為此全力以赴』。

『放棄』，我們常常聽旁人說：「放棄的人才是真正的輸家。」，但其實不以為然，有時候還是該思辨一番，若是知道自己嘗試過還是沒有結果，有人仍會為此竭心盡力。那是因為他反向思考過，這件事的「過程」，才是他真正覺得別有滋味的地方。

所以真正該放下的時候，是你認為這整件事的「過程」沒有意義，才該「放棄」。

『用正當的手段全力以赴』，這又稱所謂『運動家精神』。一個好的『運動家』，就像戴資穎曾說的：「你可以輸，但絕對要讓對方贏的不簡單。」輕易放棄很不好，但自己輸的很難看更不是甘願。

在故事中，歐伯龍使用卑賤手法，濫用藥物的作用，讓仙后在不知情的情況下做出異常的舉動，以達成威嚇仙后的目的。雖說最終人面獸心的他達到自己的心願，但做虧心事難免會造成自己的困擾，還可能遭受對方怨恨。你們心存芥蒂，你們之間有塊放不下的石頭，日後做事總會受到「道德」的譴責吧？

我們在為任何事情做抉擇時，不如退一步，多替身旁的人著想，散播善的能量。在善待別人的同時，也別忘了善待自己。先學會愛自己，你才有能力愛別人，滋潤自己的人生。

#### 四、討論議題：

有天遇見屬於自己轟轟烈烈的愛情，又或者情逾骨肉的那個他，你是否會為了追求這份得來不易的緣分奮不顧身，拋下手邊的一切，只為與對方完成一場完美的邂逅？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：

名 次：甲等

作 者：林子晴

參賽標題：《這世界很煩，但你要很可愛。》讀後心得

書籍ISBN：9789578683761

閱讀書名：這世界很煩，但你要很可愛。

原文書名：這世界很煩，但你要很可愛。

書籍作者：萬特特等著

出版單位：幸福文化

出版年月：2020年01月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書裡有各種過來人的故事與經歷。裡頭分成了「人生」、「愛情」、「美麗」、「職場」四個方面，而每個方面都有10個勵志的小故事，甚至在每個故事中都有與那則故事相關的經典名言。這本書告訴你要將自己的人生過得越來越好，就像書中所寫的「偷懶可以是你偶爾的放肆，不該是你生活的常態」，不但要過得好，還要學會在愛別人前先愛自己。

二、內容摘錄：

- 1.當你在心裡發問「他到底愛不愛我」的時候，其實他就是不愛你 (P.8)
- 2.成長後才明白，真正的溫柔是抵擋詭譎世事的自信。像行走江湖的高手，隱藏鋒芒，溫柔是他們最好的鎧甲。(P.41)
- 3.有浪費面紙擦眼淚的時間和力氣，不如好好補個妝重回戰場。(P.186)
- 4.「相信」是一種珍貴的幼稚，它毫無根基可言，支撐它的是執著而無條件的愛。(P.288)

### 三、我的觀點：

我認為這本書是站在女性的角度所創作的一本書。在這本書中，它不斷地教導我們如何讓自己在繁忙且混亂的社會中，讓自己的生活過得更加的完美、讓自己更有自信。我們努力過的每一天不是為了別人，而是為了自己。

我特別欣賞書中的幾篇故事。在「人生」這個部分，我最喜歡〈我能想到最浪漫的事，就是和你一起發財。〉這個故事。我很喜歡它的原因，是因為我身邊的人也有這樣的經驗，所以我有同感。兩個相愛的人在一起，本是一件很幸福的事。可是若兩個人在一起的日子過得越來越糟，那這樣又失去了原本談戀愛的意義了。我有一個很好的朋友，她是一個很優秀的女生，她長得很清秀、成績優異，在空閒的時間還會做些甜點、作一些手工藝品。直到國二的時候她交了一個男朋友，那個男朋友就跟此篇文章中作者的男朋友一樣非常的黏，只要一不回訊息就瘋狂的傳簡訊，然後會因為長時間沒回簡訊而疑神疑鬼的。因為我的朋友放學是需要去補習的，不像那個男生一樣，下課後就是跟朋友出門吃個飯、打打球就回家。因此因為不回簡訊這件事他們也吵了非常多次的架，最後和好都是女生解釋後男生道歉，並說一些：「好嘛!之後再也不會因為這事吵架了!原諒我嘛!」這種不太令人相信的話而結束的。一直到後期，他們一次吵得比一次嚴重，而且幾乎每次都是將近段考時大吵架。我記得非常清楚，在他們分手前的最後一次吵架，我在安慰她的時候，我問她：「愛情不是應該要兩個人越來越好嗎？為什麼你們的愛情不但沒有越來越好，反而把原本這麼好的妳搞丟了？」講完這句話後，她思考了很久。最後在她自己想開的情況下，他們分開了。這例子就確實的驗證了書中的話「不為了彼此的未來去奮鬥的愛，說的再好聽，都是蒼白的。」，可不是嗎？

而在「愛情」的部分，我最印象深刻的是〈和喜歡的人在一起，妳的智商能用嗎？〉這是在寫一個女強人面對平常的人跟男朋友的態度有360度的差異，這也讓我想到了我的英文老師的愛情故事，她是一個超級女強人，什麼生活上的問題都能自己解決，聽起來是個很懂事的女生，但她的前男友不這麼認為。所以她兩次的失戀都是因為她的男朋友要去照顧「另一個需要被保護」的女孩。也因為這樣我的老師學會了要適當的示弱。所謂的『示弱』不是說變成那種『蠢』女生，而是在男生的面前『裝弱』。男生都有一種「保護慾」，要讓他有那種「妳需要我的保護」的感覺。往往這種女生就是所謂的愛情贏家，自己在工作上時，她們能事事都做得很完美；反之在愛情時，又東也不懂西也不懂的，找尋別人的求助。她們的智慧讓整段愛情更有一點小情調，就跟那故事的作者一樣。

在「美麗」這個方面，其實這方面的10個故事我都挺認同的。唯獨我一眼就對它『情有獨鍾』的一篇文章〈女生為什麼愛買口紅〉，我自己雖然是個高中生，但是我很喜歡在課餘時間打扮我自己，可能搭搭衣服，可能化化妝。而我最喜歡的一部分就是做好一個完整的妝後，打開我口紅的櫃子，然後挑選一隻最適合這個妝容的口紅。我很常將我的零用錢纂下來去買口紅，雖然說這件事不是我這年紀應該做的，可是這算是我的興趣。當然也有很多人問我說：「妳一個小女生為什麼要買那麼多口紅？」、「妳只有一個嘴，這麼多口紅妳是用的完嗎？」說實在的聽到這些話的時候，我心裡有些不開心，因為每一隻的口紅都有不同的故事，也會依照每一款妝容需要不同質地、色號的口紅，所以說它們每一隻對我來說都不一樣。其實我認為每一個女生都有愛美的權利，是不分年紀的。像是路上會遇到穿著很時髦，手塗著單色指甲油的小女生；或是在美髮店做3-4個小時只為了有個美麗髮型的老奶奶。所以說如同故事中所寫的「正大光明地愛美，讓別人去邇塌吧!」不需要因為別人的一句話，變成自己變美之路的絆腳石。只要你喜歡，就沒有人有權利阻止你變美。

最後是「職場」的部分，我最喜愛的不是一篇故事，而是一句話，那句話是「每個人在這個社會中都該被分成兩份，一份是成熟，一份是幼稚。成熟給世人，幼稚給至親。」至於這句話為什麼我會很喜歡呢？因為我就是這樣的人。我的好朋友們總是說我超級幼稚的，而剛認識我的人總是覺得我很冷漠。我覺得我自己會這樣的原因是因為我很肯定我在那些人面前幼稚，他們有辦法包容我，在這個人來去匆匆的社會中，有哪些人會永遠陪在你身邊呢？又有多少人會在你遇到問題的時候幫助你呢？

這本書我覺得很貼近我們的生活，我認為很推薦給生活上遇到困難或著是即將長大成人的人去閱讀，我們可以從中去了解到很多的社會經驗、處理事情的方法。我十分喜歡這本書，所以這也是我為什麼會看第二遍，並且把它寫成心得的原因。

#### 四、討論議題：

- 1.如果說你能重新過你的人生，你要如何過一個不會後悔的人生？
- 2.若你身為一位男性，你對於一位十分完美的女性有什麼看法？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：盧炫瑋

參賽標題：歡迎來到實力至上主義的教室 11 讀後感想

書籍ISBN：9781648273612

閱讀書名：歡迎來到實力至上主義的教室 11

原文書名：ようこそ実力至上主義の教室へ11

書籍作者：衣笠彰梧

出版單位：台灣角川

出版年月：2020/07/31

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

在第一次出現退學者的衝擊尚未冷卻的情況下，學生終於被告知了一年級的最後一場特別考試「選拔項目考試」。考試內容要求綜合能力，各班要選拔出筆試、將棋、撲克牌、棒球等自認可以獲勝的十種項目。正式考試中將以一個班級為對手，隨機選出七個項目進行比賽。另外，各班會有一名指揮塔，勝利後會得到特別報酬，但輸掉的話就會遭到退學。綾小路主動擔任指揮塔的候選人。接著如坂柳所願，決定為A班與C班之間的考試對決。

二、內容摘錄：

- 1.我也看不慣這點。這不是該在這次整個班級都要合作的考試上做的事情原本的話，夥伴間共享、採取踏實取勝的戰略才理所當然。(P.202)
- 2.要是成為問題，到時我會扛下所有罪名。(P.304)
- 3.我對現在的結果很滿足，這樣不就好了嗎？(P.347)

### 三、我的觀點：

整部小說的主幹我認為是設立在「平等」這個觀點上，但「平等」卻又讓我感覺有些模糊，「人生而平等？」這是一個需要深入探討及竭力思考的話題。以兩性為例：男女真的平等嗎？雖然說我們正盡心想消除其中的差異，但身心差異及社會刻板印象仍使兩性遭受到不平等的對待。小說裡的不平等點我認為在——分班機制。此學校分班機制並不是「常態分班」而是以能力作為分班標準，這個機制使得低段班無法輕易上升至高段班，而 D 班則有可能 3 年皆為能力最弱的班級。

在第一次出現退學者的衝擊尚未冷卻的情況下，學生終於被告知了一年級的最後一場特別考試「選拔項目考試」。考試內容要求綜合能力，各班要選拔出筆試、將棋、撲克牌、棒球等自認可以獲勝的十種項目。正式考試中將以一個班級為對手，隨機選出七個項目進行比賽。另外，各班會有一名指揮塔，勝利後會得到特別報酬，但輸掉的話就會遭到退學。綾小路主動擔任指揮塔的候選人。接著如坂柳所願，決定為 A 班與 C 班之間的考試對決。

其實一開始我以為主角班級會很順利的一路往上爬，但作者別出心裁、或者說很現實的地方就是主角待的 D 班晉升為 A 班的路途並不平坦，首先是有各種問題尚待解決的同班同學、主角本身並不積極也不像太引人注目這點、還有各種阻礙，簡而言之這樣充滿了不確定性的展開寫得非常引人入勝。老實說我會想一路追小說下去，除了班級間在不同特殊考試間彼此角力的張力之外，我每一集都很好奇對很多事情都無動於衷的冷靜、乍看不作為的主角什麼時候會發功，還是根本不打算發動功力扭轉局面，一邊看著情況一邊焦急地想『哎，難不成綾小路清隆這次真的啥都不打算做！？』，然後看到解答篇時才鬆了口氣或理解為什麼他前面做出那樣的選擇。而作為一個輕小說來說，這一部是少見很少著墨於感情戲的小說，大概是主角真的太冷漠了，哪怕周圍圍繞著各種一看都充滿女主角相的優秀女孩子，但你看著主角充滿功利與冷淡的各種評價會覺得『啊、清隆先生你就這樣單身一輩子吧(死魚眼)』的想法油然而生。

現代社會時常疾呼著平等，日本的福澤諭吉先生說過：「天，不在人上造人，亦不在人下造人」，他認為人出生時是平等的，我也認為大家都是站在同一條起跑線的，而因每個人獨一無二的性格及身處的環境都可能影響其後發展，最後也會造成處於事業有成或者劣勢的狀況差別之分。閱讀完本書後，讓我深思到一個問題：「日後的成就與在學成績是絕對相關的嗎？」我認為在學期間的優秀成績表現並不一定代表他日後就能飛黃騰達，求學階段只是我們人生的一部分而已，當你踏入職場，你所需要的不只是過去優秀的成績來襯托，而是你的職場實力、人際處事能力……等等。

### 四、討論議題：

我們該如何面對這個社會的冷漠和不平等？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二義

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：張雅婷

參賽標題：疫情神學：在愛與盼望中邁向後疫情時代讀後心得

書籍ISBN：9789861988603

閱讀書名：疫情神學：在愛與盼望中邁向後疫情時代

原文書名：疫情神學：在愛與盼望中邁向後疫情時代

書籍作者：魏連嶽

出版單位：校園書房

出版年月：2021年08月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

如果 COVID-19 最可怕之處是致人於死的話，那第二可怕之處就是在人與人之間構築無形的隔閡。拒絕外國人入境、禁止群聚、維持社交距離等有形的隔閡影響還小；囤積防疫用品、歧視染疫病患、時刻提防別人等無形的隔閡，為人生當中神的形像、人與人的互信關係，帶來空前的威脅。這次疫情不但是公衛危機，更是人性危機。

二、內容摘錄：

「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？」。(P.25)  
大多數在 COVID-19 疫情中都成為重災區，也連帶造成全球經濟受創、生產停滯、觀光與運輸產業倒閉、龐大失業潮、消費力衰退、物資缺乏等等問題，連那些疫情相對不嚴重的國家，也都因此受到震盪影響。(P.20)

### 三、我的觀點：

自從 2019 年底開始爆發 COVID-19 疫情，至今已三年多，一連串的政策改變在一開始對我來說是非常措手不及的，不僅開始要長時間戴口罩、進出公共場所都要實名制、量體溫、為避免接觸還有線上上課等，到現在室內室外開始慢慢開放可以不戴口罩。我從一開始的線上上課，覺得這是一件非常好的事情，不用算早上通勤時間，在家想拿什麼就拿什麼，當然也可以達到政府：的用意減少群聚、接觸。一開始也會有許多老師覺得這項政策讓學習品質大大降低，學生能不能學習，完全靠學生自己的意志力，但我反而覺得這對我來說是形成一種助力，當然，這也因人而異。

這本書探討了這次疫情形成的全球化狀況，不僅僅是自然、非自然、市場、人類、非人類等，對彼此的影響都緊緊相扣呼應。很特別的是，這本書的作者是以神學的角度去探討整個事情，其中我最有感的是，它深入說明了疫情無形建立起人與人之間的隔閡。疫情最一開始的時候，我自己非常害怕，整天待在家，就連返校領畢業紀念冊，看到人也是能遠則遠，酒精成為我的日常必備品之一，身邊有人咳嗽，我就漸漸遠之，電視上看到一些不照政策做防疫措施的人，還會碎念幾句。好不容易開始實體上課後，有一次期末考試，因為弟弟的確診，讓同住的全家人行動受限，殃及池魚的我，也因此參加了補考。在一知道這件事後，我責怪弟弟，責怪他的不小心，不體諒家人，儘管爸媽在旁邊耐心安慰，但我一個字都聽不進去，期末考試的那三天過後，順利考試的同學們，心中的大石頭都放下了，聽線上課的老師檢討考卷，好希望自己也是檢討考卷的那一群人。每次老師在下課前提醒我們做補考準備的時候，加上看到補考名單上的我，心中壓力倍感襲來。但這件事對現在的我來說，只不過是微不足道的小事而已。

染疫者與非染疫者的區分，在公共衛生上是必要的動作，但對染疫者的歧視，也是因區分所衍生出的問題之一。因這本書的特點：闡述對基督信仰的觀察和反思，文中不少有利用耶穌、神、上帝的形象，帶出祂們去醫治、幫助、帶給人們安慰的舉止，也藉著末日提醒人們要用彼此扶持、互助的精神，來度過難關。用親切的信仰共識，不少凝聚及轉化了我的觀點。這本書的總結：「儘管 COVID-19 如洪水氾濫，它不能使我們與神的愛隔離。」在無法改變的局勢發生時，人們難以會覺得很無助、低落，但轉個理念，去仰望神，或許會讓事情擁有不一樣的期待。

疫情發生至此，我的生活改變了不少，也更了解我自己，感謝在疫情中我給自己所有負責任的安排、我對家人和自己的保護，感謝那些一直站在前線的人員，辛苦所有因為這場疫情受到影響的大家。到現在，我們也漸漸地和疫情共存，常常在網上看到身邊的人因為疫情而離世的文章，即將結婚的情侶也好，本是完美的家庭也罷，生命的可貴，是什麼也換不來的，珍惜自己，也珍惜身邊的人。疫情迫使我們改變原來的生活，使事情都變得繁瑣、不方便，但換個角度看，自己也是有所成長。

### 四、討論議題：

此次疫情的發生，受重創的國家是如何慢慢恢復國家的經濟問題？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二義

科 別：

名 次：甲等

作 者：許苑芳

參賽標題：疫情生活下的閱讀後感

書籍ISBN：978-626-95788-4-9

閱讀書名：誰不怕死？疫情下的深度心理學想像

原文書名：誰不怕死？疫情下的深度心理學想像

書籍作者：王盈彬、蔡榮裕

出版單位：薩所羅蘭分析顧問有限公司

出版年月：2022年9月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者王盈彬與蔡榮裕皆為十分資深的精神科專科醫師，且兩人皆任職於台灣精神分析學會，尤其蔡榮裕醫師曾撰寫多部探討心理學及精神分析之書籍。此書為兩位專業醫師共同出版，旨在探討嚴峻疫情影響下，眾人的心理精神情況，書中以三種不同視角同理不同角色的想法，給予另種角度的見解和忠告，字句簡單樸實卻充滿力量使閱讀者得以釋放壓抑的心靈。

二、內容摘錄：

- 1.辨識到無助感，尤其是深層的無助感時，通常並不會就馬上變現狀，尤其是對於他人的信任，懷疑周遭的人或重要人物無法幫助自己，常使得周邊的人感到很挫折，總有著愛莫能助的感覺。(P.65)
- 2.何以口罩荒或疫苗荒，卻乏或就要用罄的論調，被一直強調，而且可以發揮某種程度的影響力呢？有些人覺得是在傷口上灑鹽製造內心基礎，不過並非不能有監測者的督促，而是想要進一步澄清，是在監督？或在製造恐慌？更值得思索的是，恐慌何以容易被挑起呢？(P.144)

### 三、我的觀點：

「疫情」，彷彿是人們至今為止仍不可觸碰的禁忌咒語，疫情二字帶給人們的印象從古至今，只有源源不絕的災難和不少的同胞們因此而犧牲的慘痛經驗。不管是十四世紀削減歐洲大半人口的黑死病、十八世紀危及世界人口的天花、十九世紀令人為之惶恐的霍亂、乃至是近現代，二十一世紀初的嚴重急性呼吸道症候群疫情(SARS)或俗稱非典型肺炎……無一不是當時人們揮之不去的惡夢。對於未知疾病的恐懼、漫長的病毒研究期、極具危險性的潛伏期、治療方式的試驗期(適應期)……帶給人們的也全是不堪回首的悲痛回憶。

在模糊印象中，自二零一九年歲末，電視上隱約播報著一名感染嚴重特殊傳染性肺炎疫情的男性患者，包括其感染的可能原因及發病過程等等。起初大眾們還不甚關心，沒想到一段時間後電視台竟接二連三的大肆宣傳播報著中國地區感染類似疾病的病患和各自感染的傳染病症狀，清一色都是咳嗽不止、喉嚨腫痛、發燒、疲倦乏力等等……接著，來自世界各地各式各樣、不同方式、出處、語言、神蹟等等的一系列未來預言—預言著世界的毀滅、人們的殞落和滅絕，以及疫情即將造成的「悲慘世界」之消息鋪天蓋地，充斥著手機平台、電視新聞節目和電台廣播。與此同時，由於病毒的高突變率和全球的高流動性，受難地區已不在侷限於中國、亞洲。霎時，恐懼已佔據了全球人們的心理，名為疫情的陰霾籠罩了全台灣，突如其來的肺炎如猛獸般襲向台灣人民。商場裡，貨架上的商品(尤其是民生用品，如：泡麵、乾糧、衛生紙……更甚者，洗手液、消毒液、口罩等等防疫相關用品)遭掃購一空；大街上，行人不見蹤影、店裡門可羅雀；校園內，教室裡更是鴉雀無聲。此時，面對疫情，台灣儼然自主性的進入封閉狀態。

由於一連串突發性的意外，使政府束手無策，政府的當務之急不僅得緊急安置染疫的病患，隔離自海外返台的可能染疫者，召集醫療人員處理相關事務，還得研發能有效對抗冠狀病毒的疫苗……在疫情初期，政府為因應疫情相關事務，立即成立中央疫情指揮中心，這無非成了混沌中，對於民眾而言最有力的強心針。但疫情所帶來的影響並不僅僅於此，在隔離政策終於發揮作用並逐漸穩定後，購買及研發能讓人體產生抗體抵抗冠狀病毒的疫苗無疑刻不容緩。雖有往例在側(與冠狀病毒相似的SARS病毒)，使研究人員能在第一時間剖析冠狀病毒的構造，利於疫苗研發。但研發疫苗並非易事，尤其目前台灣的疫苗研發技術並不相當成熟，且相較於台灣，已有醫療技術較成熟之國家成功研發出疫苗。因此，如何說服台灣民眾接種疫苗則成為政府的重要課題。

在令人出乎意料的疫情影響下，世界的看似一成不變的運轉模式出現了改變—許多人更被迫改變原本的工作型態，有人放起無薪假，有人遭逢裁員，也有不少人須採取WFH(Work From Home)的方式才得以順利工作。疫情二字如同一張黑壓壓的網，籠罩了全世界，更壓抑了台灣人民的心。身處於資訊大量流通的世代，工作進度緊迫、生活開銷入不敷出、人際關係過於親密種種問題，使得罹患憂鬱症愈漸普遍。如今還得面對著遙遙無期的疫情解封日，國家搖擺不定的政治地位(關乎疫苗進口情況)和日漸上升的確診人數，民眾的心理狀況隨著時間逐漸潰堤，人心惶惶。

雖然政府日前已放寬口罩隔離和國家出入境等限制，但目前疫情仍持續升溫中，前線醫療人員們還堅守其崗位，一刻不鬆懈的照料著所有的染疫者們。身為學生，雖無法貢獻錢財或者醫療技術，卻可以提高自身免疫力，落實政府規範，勤洗手……為世界盡一分心力，望疫情得以儘快結束，使生活步調回到正軌，人民也能脫離束縛的面紗。

#### 四、討論議題：

- 1.民眾須如何加強防疫意識及媒體便是能力，杜絕遭受有心人士利用疫情相關話題分化人心？
- 2.由於疫情，台灣與他國互幫互助，是否能藉此提升世界影響力，與更多國家進行野蒿交流？
- 3.如何能使民眾不再受擾於疫情的陰霾，減低罹患心理相關疾病機率？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二義

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：林岳閔

參賽標題：安寧病房殺手勿進的讀後心得

書籍ISBN：978-986-84619-3-2

閱讀書名：安寧病房殺手勿進

原文書名：安寧病房殺手勿進

書籍作者：吳盈光

出版單位：超邁文化國際有限公司

出版年月：2009年4月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者吳盈光現為安寧緩和專科醫師、家庭醫學科專科醫師。是一位旅遊與攝影的玩家，足跡遍布歐、亞、非十餘國，為了追求夢想，曾毅然決然放下台灣的醫療工作近一年，前往東南亞擔任國際志工，並多次參與偏遠地區義診。大學時代即開始寫作，文章常刊登於宗教性刊物，備受好評，認為「愛」是文章的靈魂，可以讓一本書活起來，希望能藉著文字將美善的事物帶給這個世界。

二、內容摘錄：

1. 「安樂死，最夢幻的死法。」(P.13)
2. 「你手若有行善的力量，不可推辭，就當向那應得的人施行。」(P.28)
3. 「生有時，死有時，天下萬物都有定時。」(P.349)
4. 「生死兩相安，死者能安然逝去，生者也能平安地繼續過活。」(P.351)

### 三、我的觀點：

我剛開始看這本書的時候，以為這本書只是單純的講述安寧病房的故事，再往後看之後發現不只是陳述安寧病房故事，而是包含了親情等等的問題…剛開始的時候講述了一個癌症末期的病人，委託一個殺手來幫助自己死亡，這個殺手很擅長死亡的領域，但卻不是用槍射殺或是用刀割喉，而是一種稱為「仁慈的謀殺」、「最夢幻的死法」—安樂死來幫助病人解脫。

女主角名叫白楓是個變裝殺手，因此擅長變裝，在書中呈現了多種角色，例如：海軍陸戰隊軍人、默默行善的富豪、強迫症病人..等等，雖然他只殺無惡不作的壞人與生重病不想活下去的人，但心理上卻充滿罪惡感，只能一直說服自己安樂死是「以暴制暴」與「行善」。在一次執行任務時，看到了聖經上的文字，頓時讓她恐懼殺人，而為了避免自己承受壓力，因此將那本聖經燒掉，假裝只是暫時的脆弱。

在完成任務後，罪惡感在她的心中蔓延，同時一個委託要實行安樂死的癌末病人，轉入安寧病房後就取消委託，她很好奇為什麼，因此去了一趟安寧病房，慢慢認識了中國人不一樣的生死觀，覺得實行安樂死是不正當的行為。

小時候失手安樂死母親後，導致她覺得她的手是不乾淨的總散發出種惡臭的味道，因此得了強迫症，長久累積下來，她只能裝酷掩飾自己的感受。這時，她遇到了牧師後，透露了對神的恐懼感，希望以死謝罪，然而牧師卻說只要有一顆懺悔的心，對自己的行為徹底悔改就能得救，她以實際行動改變自己一切都變得更好。

後來長官，也就是她的父親罹患了肝癌末期，傷心的白楓體會到癌症病患家屬的心情，開始像一般人一樣隱瞞病情，甚至造假病歷。住院之後，莫名的罪惡感讓長官幾乎每晚都做惡夢，在住院期間認識了牧師娘，讓他心情逐漸平靜下來，決定打造自己的善終。越接近生命的盡頭，長官越懂得珍惜自己的人生，他變得和藹可親，開始向自己以前做錯的人事物道歉，在做完這些後，長官走的無憂無慮相當自在。

故事結尾，白楓接下了安寧病房社工師的工作，因此得到救贖的她。開始懂得愛自己也愛別人。

看完這本書後，我覺得收穫很多是因為這是我們平常不太會接觸到的主題，也認識了一個人—西西里·桑德斯，他說過一個理念：「你是重要的，因為你是你。即使活到最後一刻，你仍然是那麼重要。我們會盡一切努力，幫助你安然逝去，但也會盡一切努力，讓你活到最後一刻。」在之後我也了解在安寧病房裡，病人的意志與人權，將會受到最大的尊重和保護，且家屬和病人一樣，可以得到支持，要面對生死別離，對他們來說都是充滿了恐懼的，此時最需要強大的支持力量，才有辦法挺過來。而在安寧病房裡，醫護人員也會盡最大的努力為病人去除痛苦。無論是宗教信仰的支持力量，還是來自家人間的鼓勵，這樣無微不至的呵護，讓病人在最後的時光都能帶著尊嚴安詳離開人世。

### 四、討論議題：

當自己的親朋好友得了絕症，會選擇讓他安樂死嗎？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：李昀芸

參賽標題：老師你會不會回來

書籍ISBN：978-957-13-7056-9

閱讀書名：老師你會不會回來

原文書名：老師你會不會回來

書籍作者：王政忠

出版單位：時報出版

出版年月：2017年10月

版 次：三版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

王政忠以真摯且細緻的手法闡述自身的人生故事，從別無選擇的來到窮鄉僻壤的爽文國中，每日穿梭在蜿蜒的山路中，面對著腐朽般的學生與陳腐荒蕪的環境，默默等待著解脫之日，到真正入伍脫離了束縛，卻發生了改變他一生的九二一大地震……「老師，你會不會回來？」學生的一句話更使他原先堅定不移的意志動搖，從此義無反顧的決心回來繼續幫助那些如同曾經的自己的，蹣跚前行的學生們。

二、內容摘錄：

- 1.我們就像是開在貧瘠野地裡的花，不起眼卻強韌地迎風招展，沒有太多的塗抹脂粉，只有單純堅定的向陽！（P.139）
- 2.教育是陽光，是空氣，是水，是種子可以開花的關鍵因素，也許老師並沒有辦法改變土地貧瘠的現狀，卻可以提供公平的對待，讓每一顆種子的多元智慧都可以綻放美麗。（P.287）
- 3.成長不是為了與誰爭個高下，茁壯也不是為了要和誰比拚，而是為了讓自己具備積極的態度、挫折的忍耐度及不輕易放棄的鬥志。（P.290）

#### 4.我還在，一直都在，不曾離開。(P.308)

##### 三、我的觀點：

封閉、落後、荒蕪或許是我們對偏鄉學校的既有印象，沒有便利的交通，沒有繁榮的市鎮，只有放眼望去的農地與四處充斥著的，老舊蕭索的氣味。城鄉差距在現代似乎是不爭的事實，無論如何改變，那個巨大的鴻溝總是會阻塞住那些求學若渴的鄉鎮學子實踐夢想的路，那些便捷且進步的文明與未來，連同著藏於心中的鴻鵠大志，似乎都封閉在了那些不願投入心力的師資、不想改變現況的教育環境中。

出身於貧困家庭的王政忠，求學之路比任何人都坎坷與艱辛，不僅與台大失之交臂，重考的補習費更是生活上的雪上加霜，外出打零工的薪水好不容易聚沙成塔，卻因父親的不在乎而隨意花掉了半年來的心血……無計可施的他只好獨自離家，從此隻身踏上追逐夢想的路。大學畢業後懷揣著夢想希望去大城市實踐滿身的抱負，幻想著燦爛的未來，但理想總是與現實大相逕庭，來到了偏僻的爽文國中，隨處可見的翹課的男同學，與任意蹲在路邊的女學生，讓即使同出身於鄉下的王政忠也倍感震驚與失落。然而壞消息卻接二連三地來報到，只是個菜鳥實習生，剛進校門卻直接被校長託付了「組長」的職務。枯燥的學校生活在三個月來的每一天重複上演，騎過同樣蜿蜒的山路，看著同樣駑鈍的學生，面對著同樣疏離的同事，生活在同樣陳舊不堪的教育環境，他只想著早日逃離這看不見未來的地方。

漫長的等待終於到了盡頭，他被分發到金門入伍，原本藉此更加落實離開的想法，但突如其來的九二一大地震，卻從此改變了他的一生。「老師，你會不會回來？」夾雜著哭腔的聲音是在他火急火燎趕到國中時聽到的第一句話，猶如在他的心中投入了一顆震撼彈，將他想離開的，堅定不移的信念輕易摧毀。迴響在耳畔的那句話使他回頭，喚醒了他對教育的熱情與初衷，決心幫助那些與曾經的他相同的，掙扎前行的青春。地震幾乎毀了整個爽文國中，正值百廢待舉之際，如同他的教育藍圖一般，他堅信自己能讓爽文國中與他自己，涅槃重生。他努力改變學校的既有教育方式與機制，甚至一手創立壘球隊與國樂團，給了學生創造的機會，賦予學生翻身的開端，激勵學生改變的可能——如同這本書中我最感動的一句話：「我們就像是開在貧瘠野地裡的花，不起眼卻強韌地迎風招展，沒有太多的塗抹脂粉，只有單純堅定的向陽！」

猶記小學時初次讀這本書，對於人生中的閱歷有限，以為此書只如同其他描述「努力」的作品般，故事濫俗。如今增長了年歲，開闊了視野，再次賞析這部勵志的作品，尤為韻味悠長，更領略了其中深刻雋永的寓意。其中我體會最深刻的，便是貫穿全文的城鄉差距，不論是年輕人的出走導致這裡遍布的老弱婦孺及清寒家庭，還是師資的不充分、無法投入心力教育這些莘莘學子，又或是教育環境、物資上的匱乏不利，無不詮釋出弱勢孩童學習成長的艱辛。而在這本書中，王政忠老師的一句自我獨白，更是全書的轉折點——「我，會不會回來？」，這句話揭露了許多教師懼怕到偏鄉教育，沒有相當的勇氣，無法沒有便利的交通，沒有專業的教學環境，甚至沒有紅綠燈，只有崎嶇難行的山路，彎彎繞繞，彷彿也纏繞住了這裡的未來。但王政忠老師的不懈努力與滿載希望的教學熱忱改變了這個學校，也改變了我對偏鄉的刻板印象，他的「希望工程」如今被大眾所認同，衝出重重逆境，地震從沒震垮他們的夢想，反而搖盪出強韌且堅定的決心！

「一乘一乘一萬次還是一，但只要多零點一，乘七次就會大於二了。」只要用心改變，原本貧瘠的土地定能繁花遍野、蔚然成林，王政忠老師為了他的夢想付出了青春，願我將來也能滿懷理想，奔赴自己的未來！

#### 四、討論議題：

若我也同王政忠老師那般到了偏僻落後的學校，我會留下來改變當地的教育嗎？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高一智

科 別：國文

名 次：甲等

作 者：林韋呈

參賽標題：賈伯斯傳讀後心得

書籍ISBN：9789862168370

閱讀書名：賈伯斯傳

原文書名：Steve Jobs

書籍作者：華特·艾薩克森

出版單位：天下文化

出版年月：2011年10月24日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

書中描述這位創造力旺盛的企業家雲霄飛車般驚險刺激的一生。賈伯斯執著的個性、追求完美的熱情和瘋狂的推動六大產業革命。在這個數位時代，很多企業都努力走在創新的最前頭，許多國家也汲汲於建立創新經濟，但就獨創、想像和創新，賈伯斯無疑是標竿人物。他深知要在二十一世紀創造出有價值的東西，必然要讓創造力和科技結合，因此他打造的公司，不但要有跳躍的想像力，更要呈現鬼斧神功般的科技工藝。

二、內容摘錄：

「今天，我只想跟各位說三個我個人的故事。」第一個故事是有關他從里德學院休學的事。「從此我再也不用上那些我沒有興趣的課，我開始把時間拿去聽那些我真正有興趣的課。」第二個故事是關於自己被蘋果開除，結果卻因禍得福的事，「成功的沉重負擔被從頭來過的輕鬆所取代，每件事都不再那麼確定。」第三個故事他被診斷出癌症，以及這件事所帶來的體悟「因為幾乎每件事，包括所有外界的期待、所有的驕傲、對困窘或失敗的恐懼，在面對死亡時，全都消失了，剩下來的才是真正重要的東西。」{P.630}

### 三、我的觀點：

賈伯斯傳由華特·艾薩克森所著作，是賈伯斯生前唯一授權的傳記，裡面有完整記載與賈伯斯一生有相關的事情。他的一生充滿著對工作的執著，及凡事都要求完美創新，促使創造力和科技結合，就像蘋果的硬體和軟體以完美結合成一個成體，在二十一世紀成功的推動了六大產業，包含個人電話、動畫、音樂、手機、平板電腦和數位出版。賈伯斯能有今天的成就絕對不可能是偶然，除了自己的努力之外，必然是有很多身邊的人幫忙，書中有敘述包含他的父母、老師、同事、還有益師益友的比爾·蓋茲及開啟蘋果電腦公司的創辦人之一渥茲尼克。

賈伯斯小時候，就知道自己是被領養，在他六、七歲時，對住在對面的小女孩說自己是被領養的，女孩問：「所以說，你真正的爸爸媽媽不要你了？」，那一刻，賈伯斯馬上哭著跑進家門，他的養父母既認真又很嚴肅的看著他的眼睛，一字一字緩慢的說，而且重複了好多次：「不是這樣的，你要了解：你是我們特別挑選的心肝寶貝。」。賈伯斯從小就對事物很好奇，時常調皮搗蛋，是學校的頭痛人物，多虧遇到了希爾老師，希爾老師知道賈伯斯很聰明，於是利用獎勵的方式，要求賈伯斯完成功課，使賈伯斯不再像以前一樣，持續的惡作劇，如果沒有希爾老師的鼓勵，長大後的賈伯斯，可能一輩子會待在牢獄之中。

賈伯斯對於設計、工作方面非常講究，設計一個東西，雖然內部看不到，但還是堅持要做得與外部一樣，精緻、簡約、漂亮不馬虎每一個工程。這也是因為從小賈伯斯的爸爸保羅，曾經在蓋柵欄時，告訴賈伯斯，柵欄的背面固然沒有人看得到，還是要講究作工，絕對不可隨便。日後，賈伯斯不管是做任何的事情，一定去追求完美，對任何的小細節都不放過，正因為如此，對賈伯斯而言，他的人生只有二分法，人不是天才的話就是蠢蛋。只要是工程師設計出來的東西，不合他的意，他便會大發雷霆，以不好聽的言語，批評這位工程師的東西，在他人眼裡或許認為賈伯斯只是在生氣，以不好聽的言語批評。但以賈伯斯的角度，卻是認為當工程師做的東西不好，是以坦承、正面的方式去討論這件東西。雖然許許多多的工程師都承受不了壓力而走了，仍繼續留下來的工程師，他們認為賈伯斯能激發他們的淺能，讓當時的科技創新，做出完美極致的作品。

賈伯斯對事物抱著無比的熱情，努力的追求完美，甚至能夠成功說服件件事情，即使困在逆境中，也能夠逆爭上游，突破困境。賈伯斯看似很厲害，但是在賈伯斯年輕時，請教過許許多多的前輩，努力學習所欠缺的，對於市場上的分析、與人談判時的肢體表現、對事物上的審美觀，日後，賈伯斯很有把握自己能夠掌握各式各樣的談判，以及設計、審美方面的優勢。最重要的一點，賈伯斯對事物的眼光非常地準確，能夠瞭解目前所需要的東西，未來能夠發展的東西，吸引了許多企業家、工程師，與他合作以及在他身邊做事。看似厲害的賈伯斯，之前卻陷入了抵潮時期，在1985年，他與公司的主管史考利決裂，許多的原因，使兩人間的裂痕越來越大，最後賈伯斯被董事會的人，投票表決後，不讓賈伯斯繼續管理公司，賈伯斯發現自己被背叛了，有一陣子陷入了低潮，後來，賈伯斯慢慢的走出低潮，有好幾位待在蘋果公司的老員工，私底下與賈伯斯聯絡，建議賈伯斯新建立一家公司，建立之後，叫做NeXT。不久，賈伯斯收購一間製作動畫名為皮克斯的公司，此時，賈伯斯再次發揮特殊的力量，使得皮克斯在製作動畫方面，一舉拿下票房寶座，每次的推出，都突破之前的票房紀錄。

賈伯斯只要遇到很感興趣的問題，便會投入所有的熱情與專注，在1997年開始，身體漸漸出了問題，2011年，對蘋果請病假，仍出席iPad2發表會，曾經是死對頭的蓋茲佩服賈伯斯，不管病痛，對於科技的研發，熱情依舊不減甚至還能持續創造出時代創新的產品。賈伯斯的一生值得我們省思，對事物抱持著熱情、專注、精神、追求完美，只要有新的點子，便會與蘋果的同事精益求精，推出改良的產品，也設計和生產出全新的產品或服務，讓不知道自己需要這種產品的消費者大為驚豔，就算遇到與死神拔河，成功從鬼門關回來。只要講到產品就會使他瞬間忘記自己的病痛，眼神發光、全身精神都回來了，毅力不搖的精神使人敬佩，使我也從書上，深深瞭解到賈伯斯為何能夠成功，在於他面對任何工作，總是不斷的堅持、努力的把產品完美的呈現給消費者，更進一步把所有的熱情與專注投入進去。如果講到手機，很少人不知道他是蘋果的創辦人，雖然他已逝世，使許多人感到惋惜，但他的精神及足跡持續在這個世界上發光發亮，也使我們很感念這位二十一世紀的偉人，他的貢獻值得當大家學習的標竿。

#### 四、討論議題：

- 1.當你創造出一個產品時，你是否會投注所有的熱情與想法在產品上？
- 2.賈伯斯認為世界上只有天才和蠢蛋，那你覺得你是天才還是蠢蛋？為什麼？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一勇

科 別：

名 次：甲等

作 者：陳亮吟

參賽標題：我是爸媽的照相機讀後心

書籍ISBN：9789577517272

閱讀書名：我是爸媽的照相機

原文書名：我是爸媽的照相機

書籍作者：薛以柔、凌明玉

出版單位：國語日報

出版年月：2014/6/30

版 次：第一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

一家四口因為先天性青光眼而雙眼失明，作者更是在妹妹出生之前靠著他還看的到的右眼來照顧他們自己的安全，後來加上妹妹出生，以及有申請導盲犬之後，他們一家才算真正有過比較好的生活，不過他們一家人很樂觀，很勇敢的去面對，儘管他們生活上遇到的一些不方便。

二、內容摘錄：

我還有一隻眼睛，張開眼，就能看見爸媽、妹妹和歐文，看見張老師和同學，還有高山大海、天邊的一抹彩虹和樹葉上短暫停留的露珠。希望我們一家人，能夠更勇敢的面對人生中的每一關挑戰。我要繼續擔任步兵小隊長--歐文帶 著爸爸、我帶著全家，牽手搭肩，繼續向前。不論是四個人一隻眼或沒有眼，只要全家人永遠在一起，我就不害怕!(P.219)

### 三、我的觀點：

如果今天這個故事發生在我身上，我可能會很慌張甚至不知道該怎麼辦，如果我眼睛失明，我想我的生活可能也會很不好過，如果我們全家人只靠著我的眼睛在生活我可能會覺得很麻煩，覺得怎麼這種事情會發生在我身上；如果我除了要上學、照顧好自己生活之外，還要照顧因眼睛失明的家人，帶著他們去上班還要幫家人看路，並只能用我口述的方式告訴他們，讓他們了解外界的世界，那依我的個性，我可能會很沒耐心甚至沒有能扛起這個責任的能力。但是，以上這些事情其實真的有一個真實故事存在，是發生在一個名叫薛主翔的小孩身上，而且他很樂觀開朗，每天都以開心、勇於面對的心情去迎接每天嶄新的生活。

閱讀完這本書之後，我覺得自己是很幸福的，因為我不用像書中的小孩那樣面臨到那些問題，而且我的靈魂之窗是看的見的，而且我的家人身體也都是健全且健康的。我想如果有一天我是處在主角薛主翔的立場的話，我可能真的不知道該怎麼辦才好。

這本書的主角，年僅十歲的薛主翔爸爸媽媽眼睛都是失明的，而且本身薛主翔患有過動症，眼睛也只剩右眼的視力還保留著，但也是經過多次的手術才成功，但隨著時間過去，右眼也即將失明，他卻因為這勇敢不害怕的精神成為了最年輕的得獎主，得到了2005年的全國孝行獎。很多記者都來採訪他，透過媒體，他們家的遭遇越來越多人知道，就開始有很多人想要捐款資助、幫助他們，但是，他們家決定不接受捐款！雖然得到大家的幫忙很開心，甚至可以讓薛主翔去補習，以及讓妹妹讀幼稚園，還可以汰換家裡老舊的電腦或是更新電腦的系統到更近代一點的但是，薛主翔的爸媽卻說：「上帝已經給我們足夠的錢了，我們應該要把這些很好的資源留給比我們更需要的人。」看到這裡，我本來覺得這樣很可憐，大家雖然真的很想幫忙，但當薛主翔一家說拒絕捐款的那一刻整個新是輕鬆的，就感覺是放下心裡的一塊石頭一樣，這就是所謂的心安理得吧看到這裡，我才真正體悟，覺得在人生當中，所謂的金錢並不是最重要的，那難道是身體有沒有健全比較重要嗎？其實好像也不完全是最重要的其實是我們在面對生活上有困難時的態度。

作著薛主翔在面對生活上的困難的態度會是什麼呢？他自己說：「我從小到大最難過的事情，就是被別人嘲笑自己的父母看不到。」他也說：他不敢在自己爸爸媽媽面前說被別人嘲笑的事情，怕他們會難過、自責但他最快樂的事就是吃他媽媽親手做的菜餚。我個人覺得作著薛主翔，他雖然不是他爸爸的親生兒子，但是他們家這樣和諧、溫馨的感情讓我為之動容。

原本我以為這應該會是一個悲傷的故事，但是看到孝順的作著薛主翔，儘管他們家的遭遇是這樣，但他在面對困難時的不氣餒，更重要的是他有很樂觀的人生觀，就算自己沒有錢，就算身體上是有殘缺的，人生還是可以過得很美好。看完這本書後，我更要珍惜我所擁有每一分每一秒，並且要孝順父母，還要好好的保護好自己的眼睛，努力地去看看這遠大的世界，並且能用眼睛當作自己的照相機拍下這個世界的每一個地方。

#### 四、討論議題：

要怎麼樣落實弱勢者的公平與正義呢？

我的觀點:原本他們在自身的條件就是處於不利的位置，人一生下來就有自己的 權利，所以能做的，除了是自己出來捍衛自己權力以外，也可以透過一些團體，增強說服力，又或者是，政府在公共空間設置專門的通道或甚至是給予弱勢 者不一樣的權利，讓成為弱勢者的他們能夠像一般人一樣有平等且方便的生活。

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一節

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：林廣田

參賽標題：高中讀書心得寫作

書籍ISBN：978-986-9828819

閱讀書名：沒有自律，還談什麼夢想

原文書名：沒有自律，還談什麼夢想

書籍作者：童小言

出版單位：沐光

出版年月：2019年12月

版 次：初版25刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

上海市青年女性創業典型人物，她是橫跨商業、文學、音樂領域的斜槓青年，以其奮鬥的青春激勵萬千讀者，成為年輕女性爭相效仿的榜樣。在本書裡，她會毫無保留的分享她的心歷路程，教你在這個時代，用自律活成優秀的自己。

二、內容摘錄：

- 1:人的一切痛苦都是對自己無能的憤怒，而自律恰恰是解決人生痛苦的根本途徑。面對自己的恐懼與不甘情願，不必過度苛求自己，但也不能輕易向自己的軟弱妥協。(P.8)
- 2:生活不可能如你想像的那麼好，但不會像你想像的那麼糟，人的脆弱和堅強都超乎自己的想像。未來得靠自己闖，心在哪裡，路就在哪裡。(P.128)

### 三、我的觀點：

閱讀這本書時，我看到了作者訴說了她過去多年來所發生過的故事，並將每個故事裡的內容都集結成一個小道理。告訴了我「自律」的重要性。

過去常常會認為自己做不到，但其實不是做不到，只是不想做、懶得做的藉口罷了。我在書中看到了一句話：「機會不會主動告訴你去把握它，它會易容成其他模樣，有時是細節、有時是尊重、有時是眼界……機會靠近你，直到有些人抓住了，有些人不屑地走開，它才找到了自己的主人。」

而那些當時有太多理由走開的人，他們內心總在抱怨，為什麼機會從來沒有眷顧過自己」。作者認為成功的定義不是來自別人，而是自己，成功可以是任何事情，像是學會如何做出一盤好菜、拼出模型，種種小事都可以是成功。但多數人從一開始就不願相信自己，認為不可能，而沒有做出行動，這是最常看到的問題。只有勇於踏出第一步，先不管結果為何，做了就有可能成功。從小到大心理種事會在不同的階段有不同的想法，每次都夢想著自己總有一天會出人頭地，做出一件大事，但總是沒有足夠的意志力，常常會在快成功時放棄，但每次就是因為那一小步而失敗。

我發現大部分的人總是害怕失敗，認為犯錯就是罪過，而不敢真的為自己的目標努力付諸行動。還有許多人總是害怕別人對自己的看法，尤其是在這個資訊量爆炸的時代，他們都是為他人而活，沒有真正的活出自己。自律可以有千百種方法，可以從一點一滴慢慢的累積，隨著時間的變遷，過去所付出的努力，終究會實現自己的目標。我相信在未來不管做任何事情，我都會時時謹惕自己要保持自律，如此一來我才能夠真正達成自己的目標。就算達成一個目標後，也要持續的探索其他事務，並為自己再設立其他目標，讓人生有更多的可能。

只要願意每天往前一點點，慢慢進步，過一段時間之後，就會發現自己一直有在進步，且離自己的目標越來越近。做一點點也沒關係，不要有壓力，不要因為無法做到而放棄自己遠大的夢想。打從心底的告訴自己想成為哪一種人，而非屈就於外界的言論，才是更能堅持習慣的心法。成功只是一種結果，但最重要的是邀要求自己做點什麼來獲得這個結果。

這本書裡面其實分享的主要是作者過去遊走國外多年所經歷的各種故事和體悟，並沒有實際給出她對於自律的實際做法和體悟。她只是把她過去所發生過的各種人生及體悟，講成各種故事。書中有一句話我覺得非常有道理：「最可怕的敵人，是日復一日，想到就去做的執行力，是通向成功的起點，自律的敵人是明日復明日」。也許自律這件事情就如作者所說得如此容易吧，做就對了。

### 四、討論議題：

你覺得要如何時時刻刻保持自律呢？



投稿類別：法政類

篇名：

友善在行動，移工共享繁榮：高中生談如何使台灣成為移工友善國家

作者：

裴誠正 新北市天主教恆毅高級中學 高二智班 普通科

指導老師：

盧國益 老師

陳志忠 老師

## 壹、前言

### 一、研究背景與目的

2017年，隨著蔡英文政府提出新南向政策，台灣移工聯盟於五一勞動節前夕發起了一場外籍移工大遊行，旨在廢除私人仲介制度，並改為強制國與國直接聘雇，以期營造一個對東南亞移民/移工更友善的環境。然而，時到今日，即便移工人數已超過70萬，仍無法解決職場不平等待遇、文化衝突等問題，這對某些移工族群而言更是造成了困境。例如，由於語言隔閡，移工與雇主之間的溝通不易，往往會產生誤會。此外，文化差異、習俗不同等因素也可能導致移工遭受當地歧視或異樣眼光看待。更嚴重的是，部分移工因遭到不肖仲介剝削，而陷入高工時低薪的窘境，進而讓他們原本充滿希望的台灣夢扭曲成無盡的貧窮循環。

從我個人的觀察來看，我們家庭及許多親朋好友也有聘僱移工的經驗，而我們的社區也時常可以看到移工的身影。從這些觀察中可以發現，移工多半消費力強大，並且有留在台灣長期發展的意願。因此，我認為台灣必須進一步檢討並制定更加友善的移工法律和政策。除此之外，更應該鼓勵移工入籍，成為移民，因為他們不僅可以為台灣創造更多的就業人口，還能振興經濟景氣，甚至提高生育率，為社會帶來更多元的聲音。

因此，我透過這次的小論文研究，希望從高中生的角度，探討移工所面臨的困境，檢視我國移工政策與法律的缺失，並且製作問卷了解台灣民眾對移工的看法，最後再整理出能為政府提供具體建議的結論。

## 貳、文獻探討

### 一、外籍移工的命名

外籍勞工在台灣被稱為「外籍勞工」、「外來勞工」、「海外補充勞工」等，而英語中也有多種稱呼，包括「Migrant Worker」、「Foreign Worker」、「Contract Worker」、「Immigrant Worker」、「Alien Worker」等。在台灣，「外籍勞工」通常指的是英語中的「Foreign Worker」，而在歐美，「Migrant Worker」這個詞則用來區分外國籍的藍領勞工和本地藍領勞工或按時計劃的勞工（阮士誠，2013）。

此外，「外籍移工」這個詞乃是從「外勞」一詞修改而成。因為隨著新南向政策的推行以及多元社會的出現，過去各界反映「外勞」一詞帶有低技術勞工的含義。因此，近年來民間團體及專家學者多次呼籲使用中性用語「外籍移工」來取代「外勞」這個有汙名化的詞彙，希望從移工在臺灣的居留事由更名做起，讓社會氛圍更尊重包容。內政部徐國勇部長也於2019年5月3日宣布，在外僑居留證上的居留事由中，「外勞」一詞已正式更名為「移工」（吳韋賢、陳世修，2019）。

## 二、外籍移工政策的演變

從 1970 年代開始，台灣政府為了解決勞動力短缺問題而開始引進外籍移工。1989 年政府開始實施外籍移工管理制度，並逐漸加強管理措施，制定了相關法律如外僑就業服務法等（朱蕙君、王敏玲，2013）。隨著經濟發展和社會變遷，台灣的外籍移工政策也不斷調整。2004 年政府實施了新的外籍移工政策，將外籍移工規劃成三個階段，逐步提高其保障程度。此外，從 2016 年開始，政府開放部分外籍移工在台灣就業後可自行選擇轉換工作，增加了外籍移工的就業彈性。然而，由於 2020 年 COVID-19 疫情的影響，台灣政府對外籍移工的入境管制進行了調整。包括禁止部分國家的外籍移工入境，並要求入境的外籍移工進行檢疫和居家隔離等防疫措施。不過，政府也針對受疫情影響失業的外籍移工提供了一些救助措施，例如發放一次性補助金和開放外籍移工進行轉換工作等。

## 三、外籍移工在台適用的主要法規

### （一）勞動基準法

勞動基準法是台灣勞工的保障法規之一，其中也有對外籍移工的保障部分，以下是勞動基準法針對外籍移工的主要內容：

1. 工作時間：每日工作時間不得超過 8 小時，每週工作時間不得超過 40 小時。超過部分需給予加班費，每小時加班費不得低於基本工資的 1.33 倍。
2. 薪資保障：外籍移工的工資不得低於當地最低工資，雇主也必須依照約定或相應法令支付工資，不得擅自扣減或拖欠工資。
3. 健康保障：雇主應依規定投保勞工保險或職業災害保險，保障外籍移工的勞動安全及權益。
4. 工作條件：外籍移工工作條件應與當地勞工相同，雇主不得歧視或虐待外籍移工。外籍移工亦應遵守當地法令，不得違反公共秩序或風俗。
5. 遣返機制：當外籍移工違反法令或合約，雇主有權要求移民署遣返該外籍移工。但是，遣返前需先支付該外籍移工應有的工資及補償，且遣返時必須依法令規定程序進行。

### （二）外僑就業服務法

外僑就業服務法是指台灣地區為了保障外籍勞工的權益而制定的法律。該法律的主要目的是確保外籍勞工在就業過程中受到公正對待，並促進外籍勞工的就業機會與發展。以下是外僑就業服務法的主要內容：

1. 外僑就業服務中心：政府設置外僑就業服務中心，提供外籍勞工就業服務、勞動諮詢、職業訓練及法律援助等。

2. 業務範圍：外僑就業服務中心的業務範圍包括協助外籍勞工就業、推廣職業訓練、辦理勞工保險、協調工作糾紛等。
3. 勞動契約：外籍勞工的僱用應經勞動契約書簽訂，勞動契約書內容包括工作項目、工作時間、工資待遇、休息、年休假、健康檢查等。
4. 勞工保險：外籍勞工應辦理勞工保險，勞工保險費由僱主負擔。
5. 處罰規定：對於未依法經營、未經許可招募外籍勞工的僱主，可處以罰款等處分。

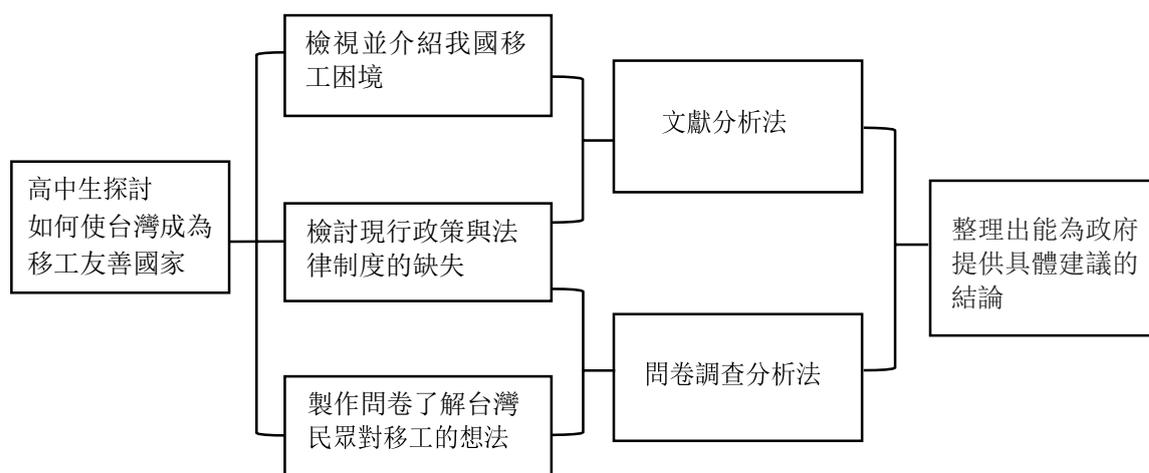
## 參、研究方法

### 一、研究方法

- (一) 文獻分析法：透過蒐集與所研究的內容相關之資訊，並以公正客觀的角度對其進行分析及歸納，進而對本研究之內容有更完整的了解。本研究旨在探討如何使台灣成為移工友善國家，因此研究者主要蒐集國內相關期刊論文、法條、各種報章雜誌、研究報告、專書與專欄等文獻資料並分析，以探討移工仲介制度之相關問題。針對台灣現行的移工相關法律與政策蒐集及分析其相關的文獻資料。
- (二) 問卷調查法：透過編制問卷，將問題向被調查者提出，收集對特定問題的看法、態度、意見和經驗等資料的調查方法。本研究的問卷為網路問卷，內容旨在探討如何使台灣成為移工友善國家，用於分析台灣民眾對於境內移工的看法以及對現行移工政策、法律的認知以及想法。

### 二、研究架構

圖一：研究架構圖



(資料來源：研究者自行繪製)

### 三、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、台灣民眾對於外籍移工看法之問卷調查分析

本研究問卷的目的在於了解台灣民眾對移工的想法。本研究者利用 Google 表單於 2023 年 2 月 26 日在網路上發放 130 份網路問卷，並收回 130 份有效問卷，有效回收率 100%，針對基本資料、對外籍移工的看法、對現行制度改革的想法等製作成圖表並加以分析。

##### (一) 受訪者基本資料

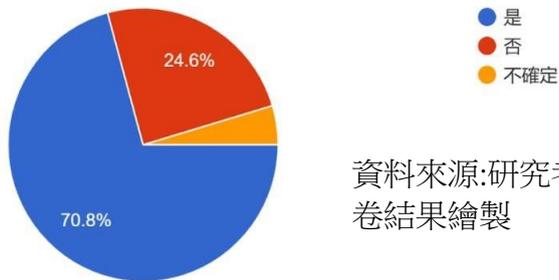
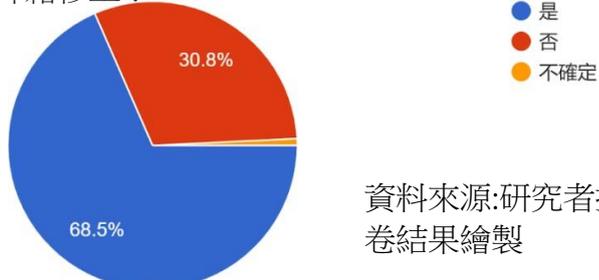
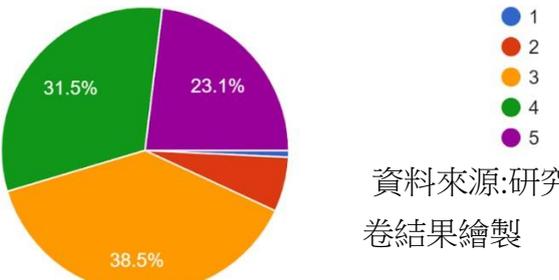
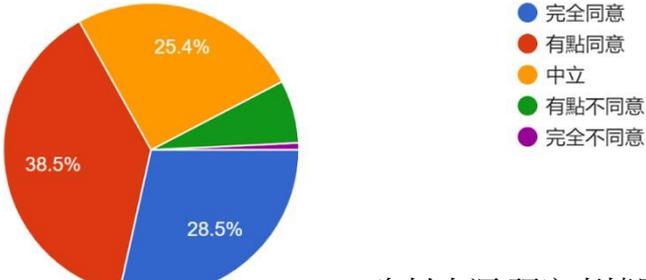
表一：受訪者基本資料

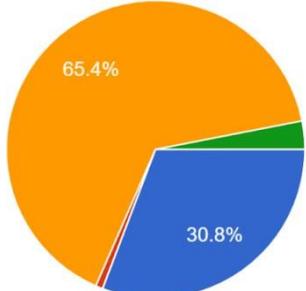
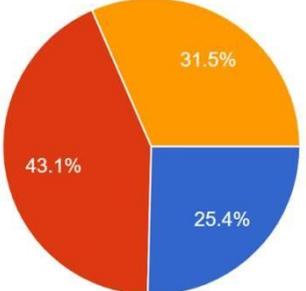
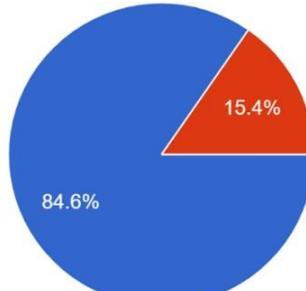
項目	說明
生理性別	男性(50%)、女性(50%)
年齡	18 歲以下(40.8%)、19~24 歲(7.7%)、25~34 歲(11.5%)、35~44 歲(13.1%)、45~54 歲(10%)、55~64 歲(10.8%)、65 歲以上(6.2%)
教育程度	國小(0.8%)、國中(1.5%)、高中/職(37.7%)、大學(38.5%)、研究所以上(21.5%)
職業	學生(45.4%)、公司職員(32.3%)、自營業者(6.9%)、公務員(6.9%)、退休人士(2.3%)

(表一資料來源：研究者自行繪製。)

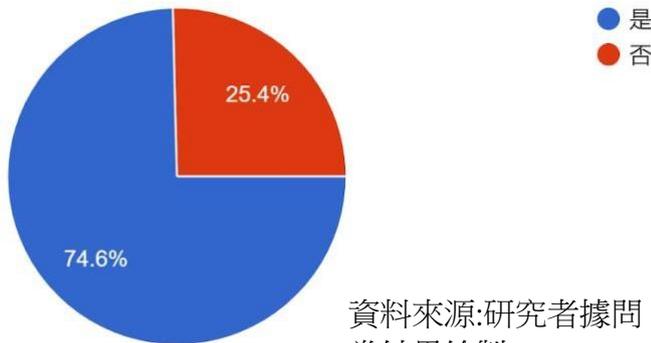
(二) 問卷調查結果與分析

表二:問卷分析

<p>圖三、請問您過去是否有與外籍移工有過交流？</p>  <p>資料來源:研究者據問卷結果繪製</p>	<p>由圖三可得知，大多數的受訪者在過去都曾與外籍移工有過交流，這代表我們與移工的熟悉程度和互動相對較高。然而，對於 24.6%從未與外籍移工有過接觸的人，則較有可能對外籍移工們產生誤解和偏見。政府可透過宣傳和教育，讓更多的人了解移工的生活和工作狀況，從而增加與其的互動。此外，企業也可提供機會讓移工和當地員工交流，增進雙方的信任。</p>
<p>圖四、請問您自己家裡或是親友是否有聘僱過外籍移工？</p>  <p>資料來源:研究者據問卷結果繪製</p>	<p>由圖四可得知，68.5%的受訪者表示自己或其家人曾經聘僱過外籍移工，代表現階段台灣人對移工的生活、習俗和工作經驗應該有一定程度的瞭解和接觸。這些接觸經驗可能會影響台灣人對外籍移工的態度，此外，高比例的聘僱狀況表示雇主的態度及對待移工的方式在影響移工生活品質和工作滿意度的狀況中扮演重要角色。</p>
<p>圖五、請問您對外籍移工的好感程為？(1 最沒好感 5 好感度最高)</p>  <p>資料來源:研究者據問卷結果繪製</p>	<p>由圖五可得知，目前台灣社會對外籍移工的好感程度大致落在中間偏上，但仍有一定比例的人持負面態度。台灣地狹人稠，資源有限。因此當移工使用社會資源時，部份台灣人會覺得公共資源被剝奪，稅金都被拿去在照顧這些移工人士，而當媒體報導關於移工政策時，不免也引起某些台灣人心理上的不平衡（蕭廷捷，2020）。</p>
<p>圖六、請問您是否同意下列說法：外籍移工是台灣經濟成長的重要因素之一</p>  <p>資料來源:研究者據問卷結果繪製</p>	<p>由圖六可得知，台灣社會對於外籍移工對經濟成長的貢獻程度並沒有達成共識，有很多人持中立態度。然而，有相當一部分的人認為外籍移工是台灣經濟成長的重要因素之一，有些則持不同程度的反對意見。外籍移工對台灣經濟成長的貢獻不容忽視，他們提供了各種勞動力，並在某些行業中扮演了重要的角色，例如製造、建築、餐飲業等。此外，外籍移工在維持台灣家庭生活和社區運作方面也有著重要的貢獻。然而，對部分人而言，外籍移工的到來也帶來了壓力和競爭，尤其是在低薪工作和半技術性工作市場上。</p>

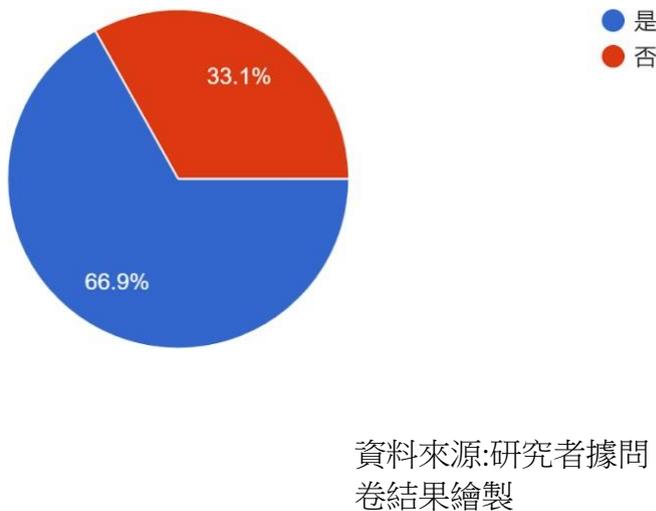
<p>圖七、請問您認為外籍移工對台灣勞工市場造成的影響是？</p>  <p>● 正面影響 ● 負面影響 ● 兩者都有 ● 不確定</p> <p>資料來源:研究者據問卷結果繪製</p>	<p>由圖七可得知，調查結果顯示出大多數受訪者認為外籍移工對台灣勞工市場帶來的影響是正、負兩面皆有，可能會對勞動力供給造成影響。其中正向影響可能包括填補勞動力不足的缺口、降低勞動力成本、帶來多元文化等效應等；負向影響可能包括搶走台灣勞工的工作機會、降低薪資水平、引發勞動市場競爭等問題等。</p>
<p>圖八、請問您知道台灣現行的外籍移工政策嗎？</p>  <p>● 知道並且了解 ● 知道但不了解 ● 不知道</p> <p>資料來源:研究者據問卷結果繪製</p>	<p>由圖八可得知，大部分受訪者對台灣現行的外籍移工政策不甚瞭解，其中有31.5%的人甚至表示完全不知道。此數據意味著人民對移工政策的不同步，可能會進一步影響對移工的態度和對現行政策的看法。另外，我在調查中發現43.1%的受訪者知道移工政策，但是不完全了解。這種情況可能是因為政策太過複雜或是缺乏易懂的資訊，導致人民不知道如何理解和應用這些政策。針對已經瞭解移工政策的受訪者，我將進一步調查他們對政策的看法，針對目前還不了解的受訪者，我也在以下整理出現行移工政策懶人包。</p>
<p>給填寫者的現行移工政策懶人包:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 目前開放移工來臺從事的工作為海洋漁撈工作、家庭幫傭工作、機構看護工作、家庭看護工作、製造工作、營造工作、屠宰工作、農、林、牧或養殖漁業工作等。</li> <li>2. 移工在臺工作期間，累計不得逾12年。惟外籍家庭看護工經專業訓練或自力學習而有特殊表現經許可者，且符合本部所定之資格、條件者，得延長工作年限至14年。</li> <li>3. 引進移工的過程中，因雇主不熟悉法令流程，多委託人力仲介公司辦理。目前人力仲介公司(多為民間經營)採許可制，須經勞動部許可始得從事，許可證效期為2年。</li> <li>4. 仲介公司得向雇主收取登記費及介紹費(不得超過移工第1個月薪資)及服務費(每年2,000元);另得向外國人收取服務費</li> </ol>	
<p>圖九、請問您是否認為政府應當改革外籍移工政策？</p>  <p>● 是 ● 否</p> <p>資料來源:研究者據問卷結果繪製</p>	<p>由圖九可得知，在了解現行移工政策後，根據問卷調查的結果，有高達84.6%的受訪者認為政府應改革外籍移工政策。此結果也與前面的問卷結果相呼應:多數受訪者認為外籍移工對台灣的經濟成長和勞動市場帶來一定的貢獻和影響，並且認為政府需要加強宣傳和教育民眾，讓人民更了解現行政策。</p>

圖十、請問您是否支持廢除現有私人仲介制度，強制移工為國與國直接聘雇關係？



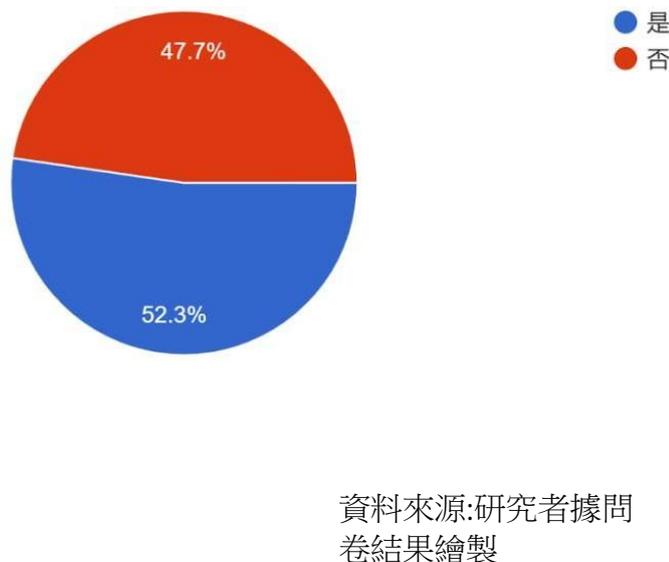
由圖十可得知，大多數的受訪者支持廢除現有的私人仲介制度，強制移工與國家直接建立聘雇關係。這可能反映了對私人仲介的不信任和對移工權益的關注。同時，此結果也反映了需要對目前移工政策和制度進行深入思考和改革的必要性。廢除私人仲介制度，直接與國家建立聘雇關係，需要建立有效的監督機制和法律保障，以避免出現新的問題和不公平待遇，也需要考慮到國家與企業在聘雇移工方面的承擔和責任，以確保移工能夠獲得公平的待遇和保障。

圖十一、請問您是否支持政府提升移工福利與保障，使其與本國員工享有相同待遇？



由圖十一可得知，大多數受訪者支持政府提升移工的福利與保障，使其享有與本國員工相同的待遇。這可能是因為許多移工在台灣工作的環境並不理想，可能會遇到工時過長、低薪、沒有適當的休息時間、缺乏醫療保險等問題，可能會對移工的身心健康造成負面的影響，使他們感到不被重視和不公平對待。然而，也有部分受訪者不支持提高移工福利與保障，這可能是因為他們擔心這樣會增加用人單位的成本，導致本國員工的就業機會減少。但也有人認為移工是外國人，不應享有與本國員工相同的待遇。此看法反映出一些人對於移工與本國員工之間的差異和不公平感受。

圖十二、請問您是否支持政府鼓勵移工歸化為我國國民？



由圖十二可得知，超過半數受訪者對政府鼓勵外籍移工歸化為我國國民持支持態度。顯示社會對於外籍移工在台灣的身份認同問題仍存在著不同的看法與價值觀。支持歸化者可能認為，外籍移工在台灣工作多年後，已熟悉台灣文化、環境及社會制度，對社會經濟有所貢獻，值得入籍。且歸化後，可以更加融入台灣社會，減少身份認同上的隔閡，進而促進社會和諧與多元文化交流。反對歸化者則可能擔心，過多移工會增加外來文化對於本土文化的衝擊，並認為政府應該更注重保障本國人的就業權益，而不是鼓勵外籍移工歸化，特別是在目前的疫情下，本國失業率居高不下，政府應該要先保障本國人的就業機會。

(表二資料來源：研究者據問卷調查結果自行繪製。)

## 伍、研究結論與建議

「我們要的是勞動力，來的卻是人。」知名瑞士作家馬克斯·弗里施(Max Frisch)曾以這句話描述西歐的移工狀況。現今，台灣也有著相同的問題，許多的產業仰賴著廉價的勞動力，但卻往往忽略移工也是個「人」(薛婕，2021年)。在移工權益保障、福利、就業機會、及社會融合等方面，仍存在著許多問題。這些問題影響著移工的工作環境、生活品質，同時也對台灣的經濟、社會、及國際形象帶來了負面影響。如何使台灣成為一個移工友善國家，打造公平、多元、包容的社會，是我們全民的責任。經過這次的研究，我得出以下結論與建議。

### 一、結論

#### (一) 現行政策的缺失

##### 1. 缺乏保障：

在台灣，移工經常處於缺乏法律保障和社會保險制度的困境中。這些移工在工作期間若遭遇意外或疾病，大多數未能享有健保或勞保，因此需要自費醫療費用，這讓他們感到非常無助。更糟糕的是，一些雇主為了節省成本，讓移工工作於非法或半合法的勞動環境，以及高危險的工作環境，這對移工的身心健康造成了巨大威脅。除此之外，移工也面臨著缺乏退休制度的問題，無法像本地勞工一樣享有退休金。台灣的退休金制度主要由勞工退休金和公教人員退休金所構成，但這些制度並未覆蓋到所有的移工。因為移工大多數在非正式經濟部門工作，因此他們通常無法像本地勞工一樣享有退休金。

##### 2. 過度限制：

台灣目前移工政策多採用「客工制度」(Guest Worker System)，根據《就業服務法》第53條第4項規定，移工不得轉換雇主或工作，除非得主管機關同意。換言之，移工失去了自由選擇工作的權利，並被迫接受雇主的工作安排。此外，許多移工受到長時間工作、低薪水和處罰等困擾，有些甚至被迫在非人道的環境下工作，例如漁船和廠房。此政策明顯企圖最大化台灣經濟利益，將移工視為短期的勞動力，而非社會長期、永久的成員，對移工相當不友善。

##### 3. 配套不完整：

台灣政府在推動移工政策時，常常沒有考慮到移工在台灣生活的各方面的需要以及與雇主的配合狀況。例如，勞動部近期推出「移工留才久用」方案，為了吸引優秀的外籍移工留在台灣，讓有技術及特定工作技能的移工，有機會可以申請永久居留。然而，現行政策中的技術門檻卻缺乏專業性，無法真正反應移工的技能水平。例如，從事護理工作的移工，政府僅要求中文能力和20小時的教育訓練課程，卻沒要求專業的護理知識、技能和經驗。此外，移工在工作時也需要適應不同的文化和工作環境，而政策中缺乏相關的支援和協助，容易造成移工的困擾和不適應。

## （二）台灣民眾對外籍移工的看法

### 1. 部分民眾依舊存在對外籍移工的偏見與歧視

雖然近年來在新南向政策的鼓吹以及課綱內容改革下，台灣民眾對移工有更正確的認知與了解，但根據我的研究，部分民眾對外籍移工依舊存在偏見和歧視，尤其是對於來自東南亞的移工。這些偏見和歧視可能源自於文化差異、語言隔閡、經濟競爭、以及部分媒體的負面報導等因素。例如，在疫情期間，一些外籍移工被指責為疫情傳播源，並遭到歧視和攻擊。調查中我也發現許多民眾認為移工搶走台灣勞工的工作機會、降低薪資水平、引發勞動市場競爭，本國失業率居高不下，政府應該要先保障本國人的就業機會。

### 2. 部分民眾支持外籍移工在台灣的生活和工作

根據調查，部分民眾支持外籍移工在台灣的生活和工作，並認為外籍移工為台灣經濟和社會發展做出了重要貢獻。他們主張應該尊重外籍移工的權益和尊嚴，提供相應的保障和支援，並加強跨文化溝通和理解。外籍移工是不可或缺的一部分，他們的努力與貢獻不應該被忽略或輕視。因此，政府應該積極制定相應的法律法規，強化外籍移工在勞動條件、薪資保障、衛生保健、教育培訓等方面的權益和福利，並且在政策制定和執行中考慮到外籍移工的不同文化和背景，為其提供更好的支持和保護。

### 3. 部分民眾呼籲政府應更加關注外籍移工的權益和福利

雖然政府在近年來推出了一系列外籍移工政策和措施，包括提高最低工資、加強勞動監管、改善住宿條件等，但部分民眾仍然認為政府應該更加關注外籍移工的權益和福利。他們主張政策應該更加人性化和符合實際需求，針對不同行業和職位的移工，提供相應的培訓和保障措施，保障他們的工作權益和生活品質。

## 二、建議

### （一）廢除現有私人仲介制度，逐步改為國與國直接聘雇關係

私人仲介制度容易使移工落入不當勞動環境，因為仲介機構在移工聘用過程中可能存在不透明、欺詐、剝削等問題，而且仲介費用也可能加重移工的負擔。雖然政府近年成立了「移工直接聘僱機構」，提供企業雇主與外籍移工的配對、居留證及工作證申請、薪資支付等全方位服務。但對於一般家庭雇主來說，自己招聘移工還是相對不容易的選項，因為直接聘僱流程資料常常不清楚且繁複。政府應該要整合不同機關的申請程序、簡化文件審核程序等，減少民眾聘請移工所需投入的時間和精力，增加使用直接聘僱移工機構的意願。並且提供諮詢服務設置諮詢<sup>⑤</sup>口或熱線，提供民眾對於聘請移工的疑問和困惑的解答，透過這樣的服務協助民眾理解程序，促進直接聘僱移工機構的使用率。

## （二）將外籍看護工納進長照專業人力

台灣高齡化問題日益嚴重，根據統計，65歲以上長者的比例已經超過17%，且仍在快速增加中。這樣的情況下，長期照護政策的推動成為一項迫切的議題。政府近年來致力於推動長照政策，包括提供多元化的長照服務、建立長照體系、設置居家照護及日間照顧等長照服務。台灣現在約有23萬名外籍看護工，大多數都是在雇主家中進行照顧的工作，但未必所有雇主都有能力提供良好環境、友善的對待移工。因此，我建議政府將部分個人聘僱外籍看護改為機構聘雇模式，由政府提供訓練課程經費等，讓政府扛起照顧的責任，讓長照家庭從「移工雇主」回到「服務使用者」的角色。如此一來，不僅移工的薪資、工作環境更能受到保障，長者們也能得到更完善的照顧服務，家屬也不必擔心外籍移工的生活起居，一舉三得。

## 陸、參考文獻

- 一、阮士誠（2013年）。外籍勞工適應、組織承諾、工作滿足因素分析之研究---以越南勞工在台為例。國立臺中教育大學:碩士論文。  
<https://hdl.handle.net/11296/44ykqt>
- 二、朱蕙君、王敏玲（2013年）。從「第三勞力」到「市民」：臺灣外籍移工的脈絡及其制度變遷。人口學刊第47期，頁105-143。
- 三、吳韋賢、陳世修（2019年6月1日）。「外勞」更名為「移工」 尊重從稱呼開始。移民署雙月刊第70期，頁7。  
<https://www.immigration.gov.tw>
- 四、薛婕（2021年12月31日）。移動人權特展：「我們要的是勞動力，來的卻是人」，但台灣社會卻常忘記這件事實。  
<https://www.thenewslens.com/article/160904>
- 五、蕭廷捷（2020年8月17日）。「移工」赴台的挑戰：社會因缺乏理解而產生隔閡，不平等待遇或文化衝突是家常便飯。  
<https://oakmega.com/blog/apple-podcasts-subscriptions>



投稿類別：法政類

篇名：

「高樓不倒，房價不停漲」－淺談房價失控的原因與臺灣政府相應政策

作者：

陳杰崧 新北市天主教恆毅高級中學 高二智班 普通科

指導老師：

盧國益 老師

陳志忠 老師

## 壹、前言

### 一、研究背景與動機

臺灣的房價不斷飆升猶如失速列車般的成長，根據研究報告指出在北市買一間房子至少要十六年以上不吃不喝，但這其實還不是最真實的情況，因為這個結果是以薪資的中位數代入，而非絕大多數人的月收入之四到五萬元，若依照此情況可能至少要三四十年才能買得起一間房子。居住正義一詞源自於 1989 年的無殼蝸牛運動，民眾對於持續高漲的房價表達自己的不滿，近年來在選舉時節也常聽見候選人提出各種住宅政見以及興建社會住宅等，內政部也祭出五大政策因應，包括租金補貼、都市更新計畫以及推動實價登錄遏止惡意炒房，但這些政策所落實的真實情況人民真的有感嗎？房價過高不僅影響人民的生活品質和經濟負擔，更牽動著整個社會的發展和穩定，居住是人的基本需求之一，隨著房價不斷攀升，擁有自己的住所已經成為一件遙不可及的夢想，而且高房價間接影響到了少子化問題，「**高房價所影響的是年輕人結婚、生子的意願，如果少子化問題延續下去，影響的就不只是買不買房，而是未來經濟發展。**」(林信男, 2022)。在這樣的情況下，如何讓每個人都能擁有一個溫馨的家，成為當前急需解決的問題之一。本文將針對房價上漲趨勢以及臺灣政府所提出之相關政策進行探討，從中找尋問題原因、影響因素等多方面進行分析。

最近因應房價的持續上升，也為遏止預售屋的炒作交易亂象，內政部提出平均地權條例修法，禁止預售屋轉售和惡意炒房的亂象，條例也於今年在立法院三讀通過，我們人民一同來檢視政府所推行的政策和未來願景規劃是否真的落實在我們人生身上嗎？而我們高中生和年輕人們這群年輕世代們根本與那龐大的房貸根本遙不可及，所以我想透過研究關於臺灣房價的政策並分析。

### 二、研究目的與問題

研究方向朝向高中生以及年輕世代對於臺灣房價高漲，以及對於政府所推行的相應政策的看法，本份小論文研究以發放網路問卷之形式進行調查分析。

- (一) 探討近年來臺灣房價的變化趨勢、影響房價變動問題的原因分析。
- (二) 分析臺灣政府面臨高房價問題所提出的相應政策。
- (三) 發放問卷調查以及分析結果以了解大家對於此議題之看法。

### 三、重要名詞解釋

- (一) 定型化契約：指在一方事先設計好、缺乏變通的合同，通常是由強勢的一方所提供，讓弱勢的一方無法進行議價或修改，只能選擇是否接受全部條款。常見的定型化契約有信用卡契約、手機合約、租賃契約等。然而強勢一方對契約的設計有相當大的控制權，容易設定條款對弱勢一方不利，例如免除自己的責任、加重對方的責任、限制對方的權利等，因此許多國家都制定了消費者保護法或競爭法等相關法規，以保障弱勢一方的權益。

(二)通貨膨脹：通貨膨脹是指整體物價水準持續上升的現象，也就是貨幣的購買力下降。當一個國家的通貨膨脹率超過一定程度時，就會對國家的經濟產生不良影響，例如會造成貨幣貶值、利率上升、企業成本上升、投資回報率下降等等。通貨膨脹通常會導致物價上漲，因為貨幣的購買力下降，人們需要花更多的錢才能夠買到同樣的商品或服務，因此通貨膨脹是一個經濟學上非常重要的問題，也是各國央行和政府經濟政策需要面臨的重要課題之一。

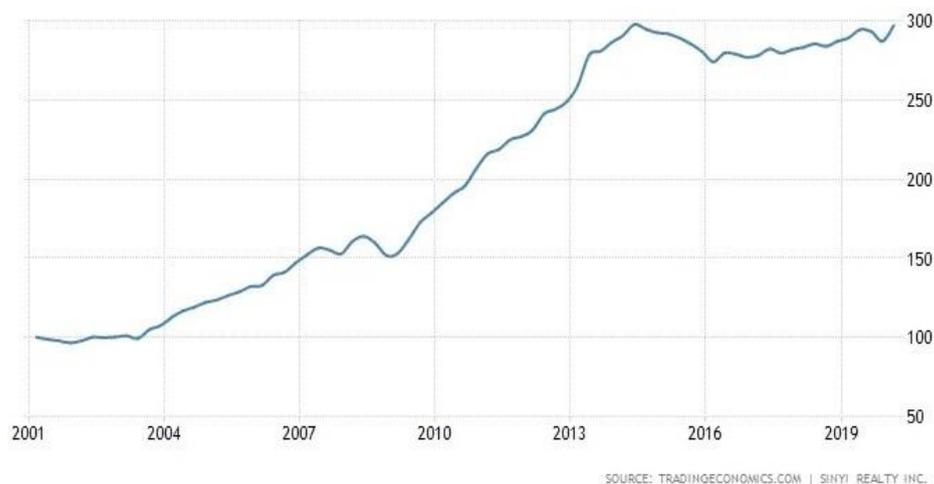
## 貳、文獻探討

### 一、近年來臺灣房價的變化趨勢

#### (一) 臺灣房屋市場概述

臺灣房屋市場在 1970 年代起歷經兩次石油危機，世界各國經濟成長紛紛跌落谷底，消費者由於預期通貨膨脹的保值心理作祟，加上當時國內物價攀升如 1974 年消費者物價指數上漲 47.5%，當時社會大眾基於保值的心理因此大量購入不動產，而促使房地產景氣不斷向上攀升至歷史新高，政府為了抑制石油危機帶來的房價飆漲，也進而祭出相關政策限制房地產投資與融資，第二次石油危機時政府於 1980 年宣布空地限建，造成上百間建設公司進而倒閉，而後經歷兩岸危機、亞洲金融風暴、九二一大地震以及 SARS 疫情風暴直到 2004 年才回穩，2007 年爆發美國次貸危機引發 2008 年金融海嘯。(馮世傑，2014)。臺灣房市也短暫受到影響而降溫，初期市場因恐慌而導致短暫下跌與交易量萎靡，這時臺灣政府提出寬鬆貨幣政策，使得市場刺激消費與投資，民眾便開始購入房地產等保值商品，此之後房市變持續成長至 2014 年時創下了歷史高點，隔年後雖微幅下跌因受政府啟動囤房稅、研擬房地合一稅，房價開始一路下修，直到 2018 年起全台房價陸續止跌，近年又因新冠疫情造成建築業被迫停工、原物料上漲造成供給不足，又加上消費者同樣的恐慌心理造成房價攀升(東森財經新聞，2020)。

圖一：2001 年至 2020 年臺灣房價指數趨勢圖



(圖一資料來源：東森財經新聞(2020年6月15日)。房價將追平歷史高點？圖揭「20年變化」網嘆：誰來都不會打房。取自 <https://fnc.ebc.net.tw/amp/house/120937>。)

## (二) 以臺北新北地區為例進行房價問題的原因分析

依據內政部實價登錄資料分析，以臺北地區為例近十年間漲幅逾二成，由 2012 年均價 56.13 萬，到了 2021 年均價 65.05 萬上漲 8.92 萬，而臺北市房價依舊引領六都居冠，由圖二可得知 2016 年因應政府房地合一稅實施後，臺北市總價高的住宅首當其衝，當年六都僅臺北市房市價格明顯下跌，其他相對低價區域則較不受影響，而北市房屋一路上漲之原因歸咎於在 2011 年之前，政府提出許多不動產利多政策，如利率優惠、土地增值稅減半以及降遺產稅，造成許多投資客拉抬房價賺取價差，進而一路推升之後 5 年的房價直至 2015 年宣布房地合一實價課稅後開始退燒，而近年房市逐漸回溫，不僅因為 2018 至 2019 年間由於美中貿易戰、香港反送中等原因，許多資金進而流進台灣，大筆熱錢因此進入不動產市場，帶來一定幅度的漲價，而 2020 年後因疫情看房人數因此銳減許多，經濟層面也受到影響，但房市並沒有因此下跌反而上揚，其原因因為臺灣政府於疫情期間控制得當、利率低、建築成本上漲以及供需減少等，且民眾購屋有往蛋白區移動之趨勢，因由圖二趨勢圖較臺北蛋黃區而言，新北市價格一路走揚漲幅較大，部分民眾願意選擇購買到交通便利且生活空間較大的蛋白區域。(Vpon 大數據，2022)。總結來說造成臺北新北地區房價問題的原因為以下幾點：

1. 土地資源以及容積率法規有限制，且開發過程中常受到環保、地方自治等各方面的限制，導致供應不足，進而影響房價。
2. 資金過剩，由於利率走低，投資房地產成為許多人的選擇，而資金充裕的大型企業與外資也會將財富轉移至不動產領域，進一步推升了房價。
3. 人口過度集中，大臺北地區擁有完整的產業鏈、豐富的就業機會以及優良的教育資源等，吸引了大量人口北漂移居至此，進而造成人口高度集中，供不應求致使房價上漲。
4. 政策影響，政府的政策對於房價的影響也是不容忽視的，例如土地增值稅減半以及降低遺產稅、稅制優惠、公共住宅等政策，都會對市場造成影響。

圖二：六都 2001-2021 均價年線圖



(圖二資料來源：風傳媒 (2023年02月22日)。房價今年預期再漲 6%！專家：房價可能在這年反轉，這 5 項指標是警訊。取自 <https://www.storm.mg/lifestyle/4204583?mode=whole>。

## 二、臺灣政府目前因應高房價所提出的相關政策

### (一) 實價登錄 2.0

1. 實價登錄 2.0 政策於 2021 年推出的新版房地產實價登錄系統，由買、賣雙方共同登錄交易案的標的、價格與物件資訊等，旨在透明化房地產交易的資訊，以控制房地產市場的過度炒作，以下是實價登錄 2.0 帶來的效益：
  - (1) 提高市場透明度：實價登錄 2.0 系統採用網路化實名制揭露完整門牌、地號登錄方式，與過往過往實價登錄查詢價格時，只能查到一個區間的門牌（例如：中正路三段 1~30 號），但修法之後可望可以直接看到各戶的實際成交價格（例如：中正路三段 1 號），讓所有的房地產交易資訊都可以即時公開，從而加強市場透明度，減少不實交易行為。
  - (2) 有效控制房價過度上漲：實價登錄 2.0 系統可以快速精確地查詢各地區的房地產價格，使市場的房價趨勢更加透明化。當房價過度上漲時，政府可以依據這些數據進行調整，限制投資炒作。
  - (3) 保障買賣雙方的權益：實價登錄 2.0 系統可以確保買賣雙方的權益，避免因為不實交易或價格虛高而導致交易風險。
  - (4) 房地產市場活力：通過提高市場透明度，實價登錄 2.0 系統可以減少房地產市場的風險，從而提高市場信心，吸引更多的投資和資金進入房地產市場，促進房地產市場的活力（臺北市政府地政局，無日期）。
2. 實價登錄 2.0 相對於實價登錄 1.0 有以下差異：
  - (1) 資料頻率更新：每月 1 日、11 日及 21 日發布最新的實價登錄資料(約發布日前 45 日完成登錄且符合揭露原則的資料)，而臺北地政雲更率先全國將更新頻率將由「每周」更新改為「按日」揭露。
  - (2) 資料細節增加：實價登錄 2.0 的資料細節相對於實價登錄 1.0 更為豐富，例如增加了建物的用途、總樓層數、住戶總數、車位數量等等資訊，使得消費者在查詢房屋價格時，可以更加了解到物件的詳細情況。
  - (3) 搜尋功能改進：實價登錄 2.0 的搜尋功能比實價登錄 1.0 更加智慧化，可以透過多種篩選條件來搜尋物件，例如輸入地址、價格範圍、面積等等，提高了搜尋的效率。
  - (4) 全面性：實價登錄 2.0 是一個全面性的房屋交易資訊平台，包括了不動產買賣、租賃、預售屋等等交易類型的資訊，而實價登錄 1.0 則只包括不動產買賣資訊（臺北市政府地政局，無日期）。
3. 實價登錄 2.0 新制預售屋相關規定
  - (1) 預售屋銷售申報備查預售屋資訊及買賣定型化契約須經主管機關核准。如契約不符合預售屋買賣定型化契約應記載及不得記載事項，將按戶處 6 萬元至 30 萬元罰鍰。
  - (2) 開發商應在與買受人簽定預售屋買賣契約之日起 30 日內向主管機關申報完成登錄。
  - (3) 買受人不得將預售屋紅單轉售予第三人；違法者將按戶處 15 萬元至 100 萬元罰鍰，以防止投機炒作。（臺北市政府地政局，無日期）

## (二) 房地合一稅 2.0

房地合一稅政策於 2016 年推出的房地合一稅制度。此制度主要是為了解決現行房地合一稅在稅賦公平性和效率方面存在的問題，以及因應現行房價高漲對於社會造成的影響。2021 年後適用新版房地合一稅 2.0 主要的改革包括以下幾點：

1. 提高非自用住宅的課稅標準：房地合一稅 2.0 將調高非自用住宅的課稅標準，讓這類房屋的課稅額更符合其市值，以緩解現行課稅標準對房屋價格的影響。
2. 增加不動產轉讓稅稅率：房地合一稅 2.0 將增加不動產轉讓稅稅率，以遏制不動產投資行為和投機炒作，從舊版的持有 1 年內出售課 45%稅率，2.0 改為延長至 2 年內，並將持有逾 1 年未滿 2 年課 35%稅率，延長為 2 年至未滿 5 年。
3. 將預售屋納入課徵對象：持有 5 年內出售都得適用重稅，與成屋所課徵稅賦相同，若以一般預售屋普遍持有期間僅 2 至 3 年情況下，只要投資客短期內轉賣預售屋進而獲利，就必須得負擔高達 35%至 45% 稅賦。
4. 提高樓層差異課稅標準：房地合一稅 2.0 將提高樓層差異課稅標準，以解決現行稅賦制度對於高層住宅的課稅不足的問題。
5. 補足舊版避稅漏洞：新版規定交易若超過總股份或總出資額的一半，且該公司股權或出資額 50%以上由國內房地構成必須依照新版課稅，藉此防堵透過股權移轉之名、實則進行房地交易的避稅行為（財政部臺北國稅局，無日期）。

## (三) 平均地權條例

《平均地權條例》前身是在 1954 年訂定的《實施都市平均地權條例》，立法目的主要是避免有心人透過炒作土地投機或壟斷的狀況，但其範圍只在都市土地，導致其他名目的土地變成漏洞使投機的人因此牟取暴利，1977 年加大平均地權實施範圍，修正為《平均地權條例》，而 2023 年三讀通過《平均地權條例》，修正後的條例被視為史上最重打炒房政策，此次修法主要為以下幾點：

1. 換約轉售限制：購買預售屋或新建成屋換約轉售限制，除非轉讓給直系親屬、二等親內的兄弟姐妹或內政部公告的特殊重大變故等情況，建商也不可以協助契約轉讓或轉售，只要被發現舉報違規，可處罰 50 萬到 300 萬元罰鍰。
2. 重罰炒作行為：若有發現有意圖散播會影響房價的不實資訊、營造建案熱銷的假象或是利用違規銷售（轉讓紅單）影響房市交易甚至有壟斷轉售牟利的情況，依照交易戶數一戶一罰，按照戶數處罰 100 萬到 5000 萬元。
3. 檢舉獎金制度：民眾若發現不動產銷售買賣或申報實價登錄有違規或不實登錄行為，可將證據送到縣市政府檢舉，一旦違規事實成立政府會從收到的罰鍰中提撥一定比率的金額，當作民眾檢舉獎金。
4. 管制私法人購屋：除預售屋換約有門檻限制外，私法人購買住宅上也有新的管制條件，私法人在購買住宅時，需經中央主管機關許可外，且同時在取得房屋後之 5 年內不可以辦理移轉、讓與或預告登記。
5. 預售屋解約申報：客戶可向建商提出解約，建商需在 30 日內申報登錄資訊，若不實登錄按照戶棟處 3 至 15 萬元罰鍰（工商時報方明、數位編輯，2023）。

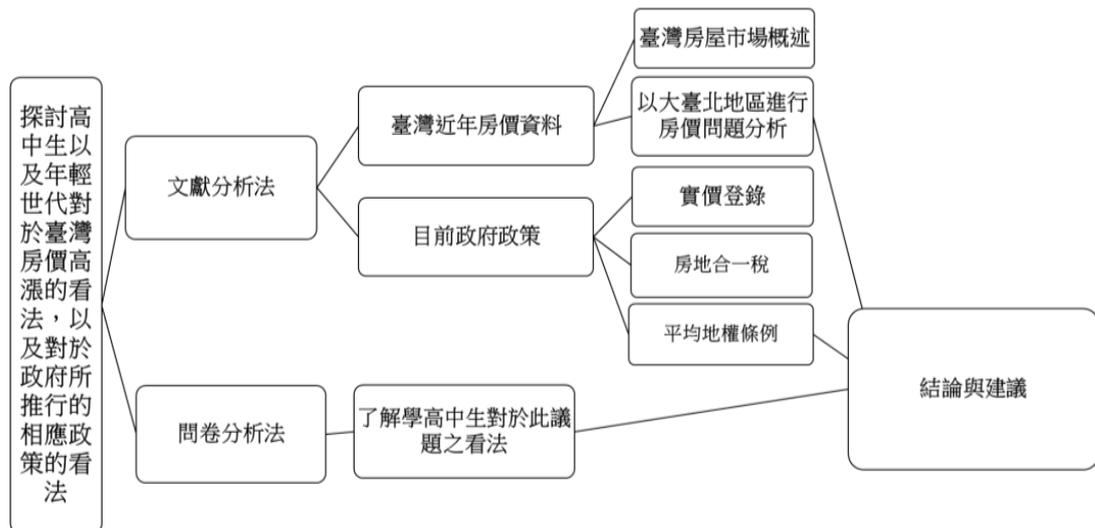
### 參、研究方法

#### 一、研究方法

- (一) 文獻分析法：針對臺灣目前房價發展趨勢以及政府所推出之相應政策。
- (二) 問卷調查法：設計並發放問卷，用於分析以高中生為主對象對於此議題之看法。

#### 二、研究架構

圖三：研究架構圖



(圖三資料來源：研究者自行繪製。)

#### 三、研究流程

圖四：研究流程圖



(圖四資料來源：研究者自行繪製。)

### 肆、研究分析與結果

#### 一、探討高中生對於臺灣房價高漲以及對於政府所推行的相應政策的看法

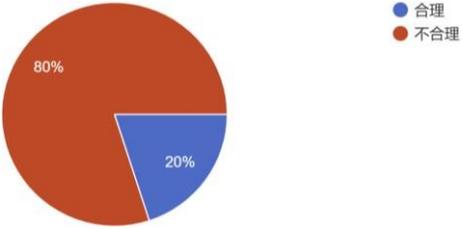
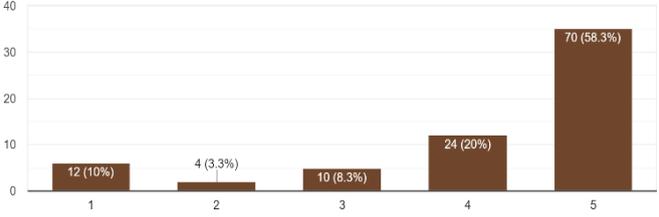
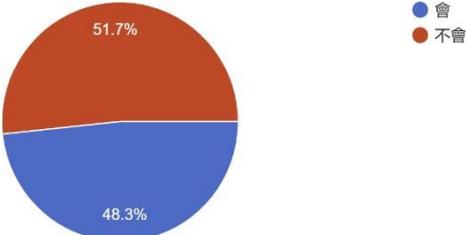
本研究問卷目的在於調查高中生對於臺灣房價高漲以及對於政府所推行的相應政策的看法之問卷分析，調查對象著重於高中生，研究者利用 Google 表單於 2023 年 2 月 1 日於網路上發放 120 份網路問卷，其中收回 120 份有效問卷，有效回收率 100%，並經過對於基本資料、使用習慣、意見回饋等統整並製作成圖表並加以分析。

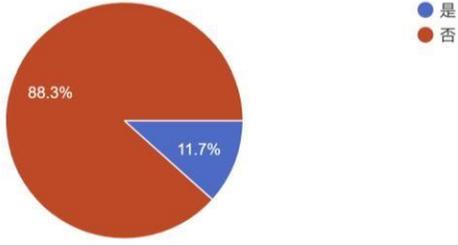
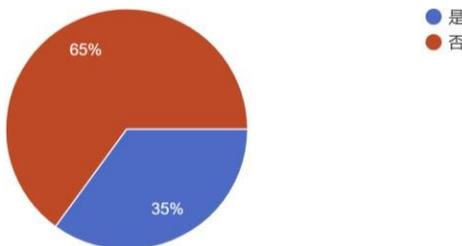
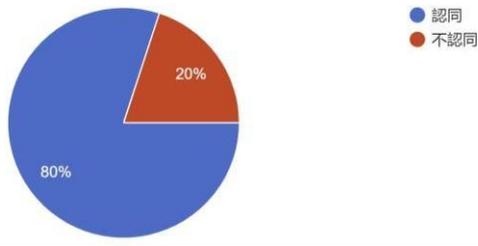
表一：受訪者資本資料表

項目	說明
生理性別	男性(43.3%)、女性(56.7%)
年齡	15~18歲(83.3%)、19~40歲(1.7%)、41~64歲以上(12%)、65歲以上(3%)
身分別	學生(83.3%)、一般民眾(16.7%)

(表一資料來源：研究者自行繪製。)

表二：問卷分析

<p>圖五：您認為臺灣目前房價漲幅速度合理嗎？</p>  <p>(圖五資料來源：研究者根據問卷結果分析圖。)</p>	<p>由圖五可得知大部分受訪者認為臺灣目前房價的漲幅速度不合理，推測高房價成因於供給不足，另外原因是由於投資需求過高所致，因此政府應該制定更加嚴格的房地產稅收政策，不論是那種觀點，政府都需要採取積極措施來解決高房價問題，以保障人民的基本住房權益。</p>
<p>圖六：您覺得買一間屬於自己的房屋之困難程度？                      (由1至5表程度由易至困難)</p>  <p>(圖六資料來源：研究者根據問卷結果分析圖。)</p>	<p>由圖六可得知近八成受訪者認為要購置一間自宅的困難程度偏困難，同時也反映了目前臺灣房價高漲對年輕世代購屋的壓力，雖然政府推動的多項房市調控政策因應措施，如實價登錄、房地合一稅等也未能有效地解決房價上漲的問題，因此政府應該採取更加積極的政策以解決房價高漲的問題，讓每一位國民都能夠擁有一個適合自己的居住空間，實現居住正義。</p>
<p>圖七：如果是您，您會想要購買預售屋嗎？</p>  <p>(圖七資料來源：研究者根據問卷結果分析圖。)</p>	<p>由圖七可得知會購買或不會購買預售屋的受訪者約各佔一半，不會者偏多一些，推測由於房地產市場的風險與不確定性逐漸加大，對於購屋族來說，在考慮預售屋是否值得購買時，需要面對著許多的問題與困境，如：預售屋買賣契約的不對等，建商存在破產風險等，而近年來房地產市場的投資隨著政府推出的一系列打炒房政策陸續實施，建商在推售預售屋時的定價也會受到政策的影響，對於想要購買預售屋的消費者來說，也需要考慮價格以及後續交屋有可能承擔的風險。</p>

<p>圖八：您認為臺灣目前的相關政策是否有助於減緩房價增長速度嗎？</p>  <p>(圖八資料來源：研究者根據問卷結果分析圖。)</p>	<p>由圖八可得知超過八成的受訪者認為臺灣目前政策無法有效遏止房價增長，反映出民眾對於政府對房價問題的解決方案的不滿，認為現有的政策措施沒有真正解決問題，反而導致房價繼續上漲。因此政府應該針對這些問題提出更為有效的解決方案，以滿足民眾對於住宅和實現居住正義的需求。</p>
<p>圖九：您覺得實價登錄系統真有發揮實際效果嗎？（資訊真的有落實公開透明嗎？）</p>  <p>(圖九資料來源：研究者根據問卷結果分析圖。)</p>	<p>由圖九可得知約六成受訪者認為實價登錄系統並非真的公開透明，可能是因為受訪者對於實價登錄系統的運作原理不夠清楚，或是認為政府在實價登錄資料公開的方式上還有改進空間，所以政府應需要更加積極地宣導與推廣，以及加強資料的公開透明度，讓民眾對於實價登錄系統有更深入的了解和信心。</p>
<p>圖十：您對於今年修法通過的平均地權條例修正案（預售屋禁止轉售、禁止惡意炒房）認同嗎？</p>  <p>(圖十資料來源：研究者根據問卷結果分析圖。)</p>	<p>由圖十可得知有八成受訪者認同政府今年年初所修正通過的平均地權條例，可見大部分民眾對於政府針對土地問題所推出的相關政策是持肯定的態度，這也可能是因為近年來土地問題嚴重，平均地權條例修正的內容對於限制土地壟斷及促進土地流轉有一定的幫助，因此受訪者對於這個政策持肯定態度。</p>

(表二資料來源：研究者自行分析繪製。)

## 伍、研究結論與建議

### 一、結論

透過這次的研究可知政府目前積極推動各項的打炒房政策，雖然看起來也行之有年了，不過相關成效卻不盡如意，當然經過詳細分析各種成因後分析成臺灣房屋市場概述從中發現房市受到國際局勢的影響幅度也是不容小覷，再以大臺北地區為例進行房價問題的原因分析後，可以發現房價持續上漲豐高也並非沒有原因，因為在此之前政府推動許多利多政策間接推升房價快速飆漲，雖然房地合一稅一經推出實施後有明顯下跌的趨勢，但景況並沒有持續太久，由於疫情、中美局勢關係和全球原物料上漲等影響，房市也受到影響，不僅把原本下降的房價漲回來更是推升至新的高點。

臺灣的房屋住宅政策到目前為止發展雖仍稱不上健全，然而在後來屢次的修法和精進當中也逐步走上正軌，各個民間團體和政黨也發揮了它們的監督功能以及人民基層抗議的聲浪活動，都是在督促以及提醒政府將政策修改得更加完善，藉由這次小論文讓我了解臺灣住宅的政策、政策未來願景規劃，各式相關法規制度等，也藉此機會好好瞭解房價失速成長的成因，也透過發放問卷的方式了解到高中生以及年輕世代為主的大家認不認同目前的狀況以及對政府政策的看法，經過問卷分析後可以發現我們這一代年輕世代承受莫大的壓力，「一方面高房價讓青年難以購屋，只能選擇租屋居住；但另一方面，租屋又十分不穩定，造成許多人最終還是必須接受高房價。」（廖庭輝，2022）而其他因素不僅是少子化所造成扶養比變高，買房之後背負的千萬房貸要如何償還也是個問題，我覺得政治人物所提出的各項住宅政見若可以實現固然很美好，不過邁向的路程中所遇到的困難莫過於現實，我們政府能做的就是立法規範完整不讓有人惡意透過漏洞來規避法律，以及興建社會住宅讓經濟上有困難的人不用買但也可以租得起自己的家，我們臺灣在面臨這些問題時也可以借鏡其他國家的成功經驗，汲取我們可以使用的部分，讓年輕世代的我們也可以負擔得起，也讓每一位國民可以不用露宿街頭可以擁有遮風避雨的家。

## 二、建議

從本次小論文研究中可以看出，臺灣的房屋住宅政策仍有改進的空間，建議政府未來可以從以下幾個方面著手，首先政府應該加強對於建商的監管力度嚴格監督，避免過度開發和鑽法律漏洞遊一直遊走在法律邊緣，建商往往為了追求利益最大化，甚至不惜違反法律登錄不實訊息以及製造交易假象，政府應該對這些行為加以制裁，其次應該積極推動社會住宅的建設，因為社會住宅對於經濟方面上困難的人而言，是一個非常重要的選擇，政府可以採用多種方式來實現社會住宅的建設，像是與民間建設企業合作、提供土地來開發等等，此外政府也應該落實對於社會住宅的管理和維護，以保證居住品質，並免屢次傳出社宅品質問題，免得使國民擔憂，而政府推動相關政策應該注重中長期規劃，以提高政策的可延續性，房屋住宅政策不應該只是為了解決眼前的問題，還應該考慮到未來的發展，因為房屋是生而為人最基本的需求，政府應該立法設立長期規劃機制，定期檢討現行政策，尋找問題和逐一調整改進，最後政府應該與民間團體和不同政黨積極溝通和協調，民間團體的力量也是不容忽視的，他們在推動政策上有至關重要的地位，政府應該傾聽他們的建議，在臺灣的房屋住宅政策中，他們往往扮演著政府的重要監督者也是最能反映出民意真正想法的來源。

## 陸、參考文獻

- 一、馮世傑（2014）。房價影響變數之探討－以台北市為例。東吳大學國際經營與貿易學系：碩士論文。
- 二、東森財經新聞（2020年6月15日）。房價將追平歷史高點？圖揭「20年變化」網嘆：誰來都不會打房。取自 <https://fnc.ebc.net.tw/amp/house/120937>
- 三、Vpon 大數據（2022年11月15日）。大數據精準分析－大臺北地區房價與人口趨勢。取自 <https://vwww.vpon.com/zh-hant/population-houses-market-data/>

- 四、財政部臺北國稅局（無日期）。【房地合一 2.0】－房地合一稅 2.0 六大修法重點一覽表。2023 年 02 月 01 日。取自 <https://reurl.cc/xlOA7L>
- 五、林信男（2022 年 05 月 20 日）。台灣房價飆漲如「失速列車」！讓年輕人不婚、不生的國安問題 背後原因和「這件事」脫不了關係。今周刊。取自 <https://reurl.cc/a1GEI4>
- 六、臺北市政府地政局（無日期）。實價登錄專區(申報書填寫說明及範例、常見問答、相關法令)。2023 年 02 月 09 日。取自 <https://land.gov.taipei/cp.aspx?n=45E51EA2888DA086>
- 七、工商時報方明、數位編輯（2023 年 1 月 10 日）。《話題》平均地權條例修正案三讀 5 問答解析。工商時報。取自 <https://ctee.com.tw/topic/2022/789630.html>
- 八、風傳媒（2023 年 02 月 22 日）。房價今年預期再漲 6%！專家：房價可能在這年反轉，這 5 項指標是警訊。取自 <https://www.storm.mg/lifestyle/4204583?mode=whole>
- 九、廖庭輝（2022）。無住之島：給臺灣青年世代居住正義的出路。衛城出版



投稿類別：體育類

篇名：

最簡單的是罰球 NBA 球員的罰球率探討

作者：

黃昱翔 新北市天主教恆毅高級中學 高二智班 普通科

指導老師：

陳志忠 老師

陳勇勝 老師

## 壹、前言

### 一、研究動機與背景

打從小學開始，就跟著爸爸一起看 NBA，從完全看不懂到現在變成一個球隊的忠實粉絲。在我看球賽的時候，總是有一些疑惑，而我最不能理解的就是球員罰球率。在 NBA 的舞台，場上各種花式、高難度的進球都是隨處可見的，但罰球這種沒有人防守的射籃，卻成為很多球員的罩門，因此想藉由小論文這個方式，稍微了解這種現象。

### 二、研究問題

(一) 球員罰球時的干擾

(二) NBA 歷史上有名的罰球失誤

(三) 各種罰球動作及迷信

### 三、重要名詞解釋

(一) 字母哥

Giannis Antetokounmpo 現任 NBA 公鹿 34 號，名子是 NBA 歷史上最長的，因此在華語地區獲取到這個稱號。

(二) 垃圾話 (Trash-talk)

在籃球場上是一種干擾其他球員心理的心理戰術使用。球員會在對方的耳邊不停說無意義或者侮辱性的話，以激起對方情緒從而影響表現。

(三) NBA 季後賽 (play-off)

NBA 例行賽結束後舉行的東、西區前八強七戰四勝制淘汰賽。

(四) Karl Malone

以爵士隊背號 34 號退休，由於 Malone 的高命中率投籃能力，因此有「The Mailman (郵差)」的稱號，象徵他投籃命中率就像郵差送信一樣精準。

## （五）迪士尼泡泡（又稱奧蘭多泡泡）

是NBA為了保護球員遠離嚴重特殊傳染性肺炎疫情，並順利進行 2019－20 年賽季例行賽剩餘的八場比賽和整個 2020年NBA季後賽，在美國佛羅里達州奧蘭多華特迪士尼世界所設立的隔離賽區。NBA的三十支球隊有二十二支球隊受邀參賽。

## （六）FTM

罰球進球數，一種籃球術語

### 貳、文獻探討

#### 一、球員罰球時的干擾

罰球這種得分方式雖然少了球員的防守，但還是難免有一些外部干擾，導致球員無法順利進球。

##### （一）場內球迷

進場觀賽的球迷通常主辦單位都會給加油棒，再加上球迷自製的看板，這些成為干擾客場球員的利器，有些較瘋狂的球迷甚至會大聲吼叫。

說到大聲吼叫，不能不提的就是字母哥，不管他到哪個球場作客，當他罰球時現場的球迷就會從十開始大聲倒數，字母哥在賽後訪問時曾談到這給他造成很多壓力，從表一可看出為什麼一位聯盟中的頂級球星罰球率卻超低的原因。

表一：Giannis Antetokounmpo（字母哥）2021－22 賽季數據

項目	得分	籃板	助攻	阻擋
平均	29.9	11.6	5.8	1.4
聯盟排名	2	6	18	10
項目	抄截	失誤	投籃%	罰球%
平均	1.1	3.3	55.30%	72.20%
聯盟排名	37	9	11	96
項目	三分%	犯規	罰球次數	
平均	29.30%	3.2	11.4	
聯盟排名	超出 150	7	2	

資料來源：NBA Postseason Stat Leaders 2021-22。2022 年，取自：

<https://www.espn.com/nba/stats>

## （二）場上球員

在球場上垃圾話是一門藝術，有些球員會利用這些垃圾話去激怒或干擾其他人，尤其是在罰球的時候，誰能把情緒控管好誰就是贏家。

## 二、NBA 歷史上有名的罰球失誤

在每場激烈的競賽當中，每一個失誤都有可能造成比賽結果的不同，尤其是在季後賽，以下是 NBA 歷史上著名的罰球失誤。

### （一）1994-95 總冠軍 Nelson Anderson（魔術－火箭）

總冠軍賽上面對衛冕冠軍火箭，坐擁豪華陣容的魔術一度領先 20 分，但是在 Olajuwon 的帶領下，火箭逐漸縮小分差，常規時間最後時刻火箭只落後 3 分，為了爭取進攻機會他們故意送 Anderson 上罰球線，在此之前他表現極其出色砍下 22 分，但是在主場球迷的歡呼中，Anderson 竟然兩罰全丟，隨後火箭再次送他上罰球線，他竟然再次兩罰全丟，最終火箭把比賽拖入加時並拿下勝利，隨後又一鼓作氣連下三城橫掃魔術。

### （二）1996-97 總冠軍 Karl Malone（爵士－公牛）

美國的一個禮拜天，公牛與爵士總決賽首戰，最後三十秒，雙方戰成 82 平手，最後九秒 Malone 站上罰球線，這時 Scottie Pippen 在他旁邊說了一句話改變了一切「郵差星期天可不上班。」之後 Malone 兩罰落空，最後由 Michael Jordan 搶下籃板，在一次暫停之後，Jordan 投進壓哨球，贏得勝利。接下來的五場比賽，爵士隊士氣大減，最後四比二丟掉了總冠軍。

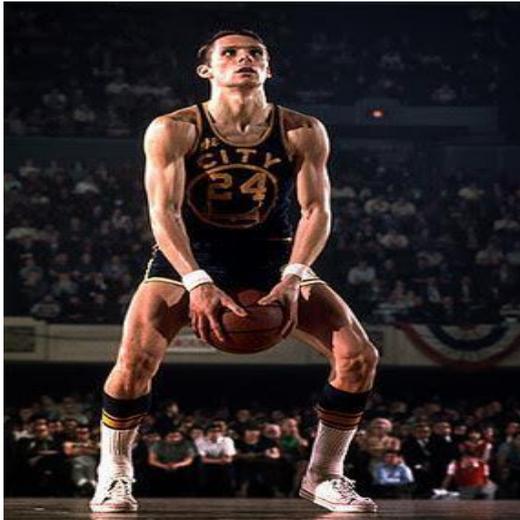
## 三、各種罰球動作及迷信

在場上罰球有極大的壓力，尤其是面對緊要關頭，就跟我們遇到不順的事情時，希望我們的信仰可以幫助我們度過難關，相對的這些球員也是。

### （一）Rick Barry－低手罰球

他知名的低手罰球讓他的罰球命中率達到九成，生涯共罰進 7252 個罰球，至今在 NBA 罰球命中率排行榜上依然排在第 5。

圖一：Rick Barry－低手罰球



資料來源：NBA10 大詭異罰球:倒尿盆式第一！。2015年4月29號，取自：  
<https://kknews.cc/sports/myag19.html>

#### (二) Stephen Nash－舔手式罰球

他罰球之前，雙手在鞋底蹭兩下，然後用舌頭舔雙手，空手做兩個罰球動作才正式罰球(ifuun.com,2022)。Nash 曾經連續74 罰全中，為NBA 歷史第三長。這足以證明，他是 NBA 世上最偉大的罰球先生。不知這是不是與他舔手有關呢？

圖二：Stephen Nash－舔手式罰球



資料來源：NBA10 大詭異罰球:倒尿盆式第一！。2015年4月29號，取自：  
<https://kknews.cc/sports/myag19.html>

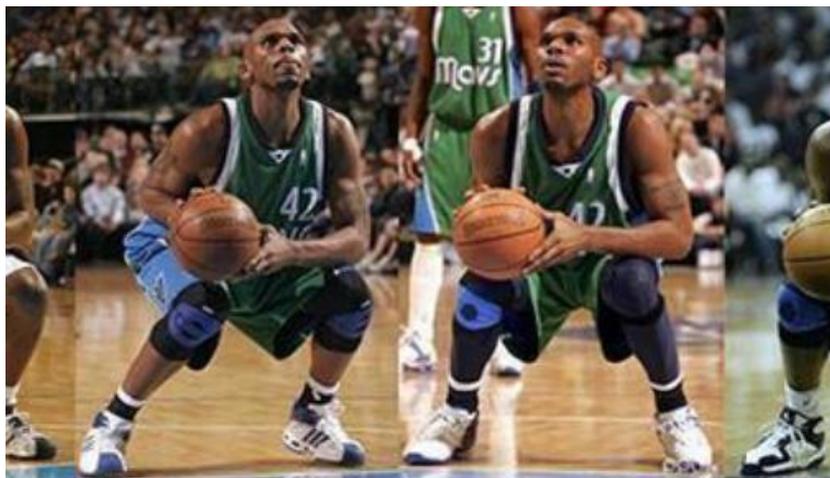
#### (三) Kevin Durant－聳肩罰球

他經常罰球的時候，雙手托著球，聳下肩這個動作大多數的人都說不好看，但卻耐不住 Durant 投的準。

#### (四) Jerry Stackhouse－蹲馬桶罰球

他在罰球時總是把腿彎曲到最大程度，然後起身出手，整個罰球過程和蹲馬桶沒什麼兩樣。

圖三：Jerry Stackhouse—蹲馬桶罰球



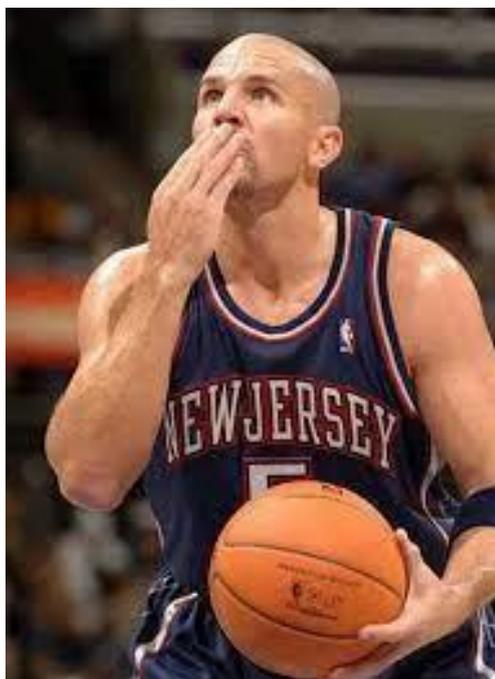
資料來源：NBA 十大詭異罰球球員。2021年1月6號，取自：

<http://www.ifuun.com/a2021010628218260/>

#### (五) Jason Kidd—吻罰

他每次罰球前會先在褲子上把手擦乾淨，雙腿微微彎曲對著籃筐，左手持球，右手為自己的老婆送去一個飛吻，然後才將球投出去。據說，基德是這樣解釋的，「這麼做不僅僅是出於習慣，同時也讓我的妻子知道，我心裡時刻都在想著她。」

圖四：Jason Kidd—吻罰



資料來源：NBA 十大詭異罰球球員。2021年1月6號，取自：

<http://www.ifuun.com/a2021010628218260/>

### 參、研究方法

透過調查文獻來獲得資料，從而全面地、正確地了解掌握所要研究問題的方法。

圖五：研究流程



資料來源：作者繪製

### 肆、研究分析與結果

#### 一、研究分析

NBA2019—20 賽季面臨到新冠肺炎的引響，在 2020年3月11 日爵士隊球員 Rudy Gobert 確診新冠肺炎後，NBA 聯盟董事會宣布無限期停賽。之後才在當年6月4日通過將在8月1日恢復比賽。

接下來比賽的進行模式跟以往不同，所有有資格的 22 個球隊都必須到迪士尼泡泡進行比賽，包括封閉場館當下的東、西區前 8 名，以及有爭奪季後賽席位希望的 6 支球隊參賽(SimonLiang,2020)。

因為沒有觀眾的關係，減少了罰球時的干擾，導致聯盟的 FTM 上升，下面是 19、20、21、22 季後賽各隊的罰球數據。

表二：2018—19 季後賽（疫情前）罰球數據（FTM：罰球進球數 FTA：罰球出手數 FT%：罰球命中率）

RK	TEAM	FTM	FTA	FT%
1	Brooklyn Nets	23.6	29.2	80.8
2	LA Clippers	23.5	28.8	81.5
3	Philadelphia 76ers	20.4	25.8	79.0
4	Milwaukee Bucks	20.4	28.0	72.9
5	Golden State Warriors	19.8	24.3	81.3
6	Denver Nuggets	19.7	25.2	78.2
7	Boston Celtics	19.4	24.2	80.3
8	Toronto Raptors	19.3	23.3	83.0
9	Oklahoma City Thunder	19.2	25.4	75.6
9	Utah Jazz	19.2	25.6	75.0
11	Portland Trail Blazers	19.0	24.8	76.6
12	Houston Rockets	18.5	24.3	76.4
13	San Antonio Spurs	17.7	23.0	77.0
14	Orlando Magic	17.2	22.2	77.5
15	Indiana Pacers	14.8	20.5	72.0
16	Detroit Pistons	12.0	16.5	72.7

資料來源：NBATeamPostseasonStats2018-19。2019 年，取自：

[https://www.espn.com/nba/stats/team/\\_/season/2019/seasontype/3](https://www.espn.com/nba/stats/team/_/season/2019/seasontype/3)

表三：2019—20 季後賽（奧蘭多泡泡）罰球數據。罰球數據明顯上升

RK	TEAM	FTM	FTA	FT%
1	 Philadelphia 76ers	26.0	32.0	81.3
2	 Miami Heat	21.8	26.4	82.5
3	 LA Clippers	20.1	25.2	79.8
4	 Portland Trail Blazers	19.8	25.0	79.2
5	 Boston Celtics	19.8	24.2	81.6
6	 Dallas Mavericks	19.2	26.5	72.3
7	 Los Angeles Lakers	18.6	24.6	75.8
8	 Oklahoma City Thunder	18.6	24.0	77.4
9	 Utah Jazz	18.0	23.3	77.3
10	 Brooklyn Nets	17.8	24.5	72.4
11	 Milwaukee Bucks	17.6	24.3	72.4
11	 Orlando Magic	17.6	21.0	83.8
13	 Denver Nuggets	17.5	21.4	81.6
14	 Toronto Raptors	16.5	21.3	77.8
15	 Houston Rockets	15.9	20.2	78.9
16	 Indiana Pacers	15.8	20.3	77.8

資料來源：NBATeamPostseasonStats2019-20。2020 年，取自：

[https://www.espn.com/nba/stats/team/\\_/season/2020/seasontype/3](https://www.espn.com/nba/stats/team/_/season/2020/seasontype/3)

表四：2020—21 季後賽（尚未開放所有觀眾進場）罰球數據

RK	TEAM	FTM	FTA	FT%
1	 Boston Celtics	22.6	27.4	82.5
2	 Washington Wizards	21.8	29.0	75.2
3	 Philadelphia 76ers	20.1	29.3	68.5
4	 LA Clippers	19.5	23.7	82.3
5	 Utah Jazz	19.5	24.3	80.2
6	 Portland Trail Blazers	19.3	22.7	85.3
7	 Los Angeles Lakers	19.0	24.5	77.6
8	 New York Knicks	17.8	21.8	81.7
9	 Brooklyn Nets	17.6	20.3	86.8
10	 Atlanta Hawks	16.7	20.9	79.8
11	 Memphis Grizzlies	16.2	20.4	79.4
12	 Phoenix Suns	16.0	18.6	86.1
13	 Denver Nuggets	15.9	20.9	76.1
14	 Miami Heat	15.5	20.3	76.5
15	 Milwaukee Bucks	14.9	20.8	71.8
16	 Dallas Mavericks	14.1	20.0	70.7

資料來源：NBATeamPostseasonStats2020-21。2021 年，取自：

[https://www.espn.com/nba/stats/team/\\_/season/2021/seasontype/3](https://www.espn.com/nba/stats/team/_/season/2021/seasontype/3)

表五：2021-22 季後賽（正常讓觀眾進場）罰球數據

RK	TEAM	FTM	FTA	FT%
1	 Minnesota Timberwolves	22.7	28.0	81.0
2	 New Orleans Pelicans	22.5	28.8	78.0
3	 Utah Jazz	20.8	26.5	78.6
4	 Denver Nuggets	20.0	25.2	79.4
5	 Memphis Grizzlies	19.9	27.1	73.5
6	 Philadelphia 76ers	19.3	22.7	84.9
7	 Brooklyn Nets	19.0	25.8	73.8
8	 Boston Celtics	18.5	23.2	79.7
9	 Dallas Mavericks	18.0	23.3	77.1
10	 Miami Heat	17.3	21.6	80.4
11	 Atlanta Hawks	17.2	22.0	78.2
12	 Toronto Raptors	16.7	21.0	79.4
13	 Phoenix Suns	15.5	18.9	81.7
14	 Milwaukee Bucks	15.2	20.8	73.1
15	 Golden State Warriors	15.1	19.8	76.6
16	 Chicago Bulls	12.0	14.4	83.3

資料來源：NBATeamPostseasonStats2021-22。2022 年，取自：<https://www.espn.com/nba/stats/team>

## 二、研究結果

依上面四個賽季的數據進行比較後，我得知聯盟的罰球數據在疫情的那段時間，也就是在奧蘭多泡泡打球時，進季後賽的所有球隊平均的 FTM 是四個季後賽裡最高的 18.9，又隨著各個球隊的主場開放，平均 FTM 開始逐漸下滑，但這裡面也有些不確定的因素，像是球隊球員的變動及每次進季後賽的球隊會有些改變等，所以我是在排除這些不確定因素進行研究的

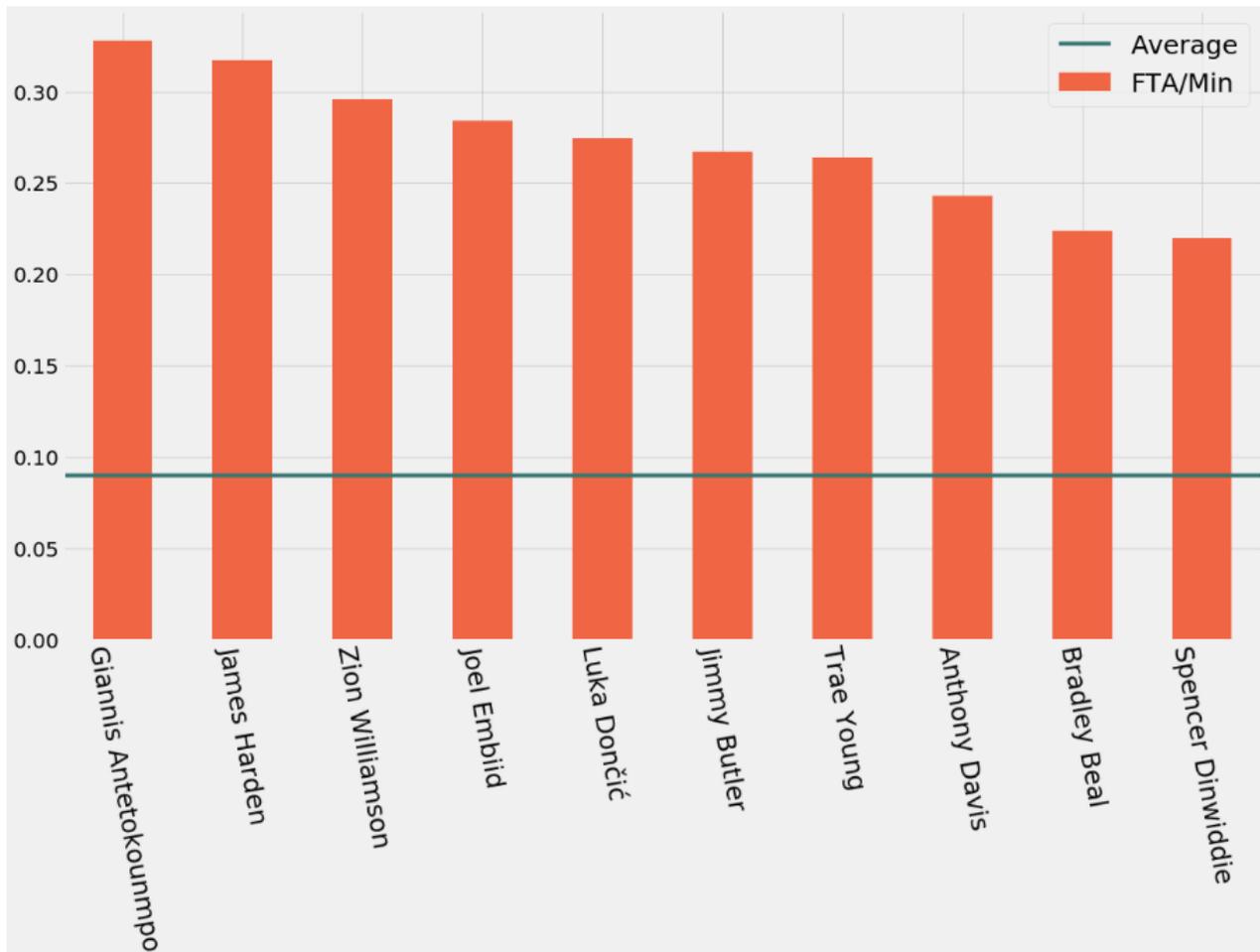
## 伍、研究結論與建議

罰球並不是最簡單的得分方式，上罰球線時，球員會被自己的心理狀況及場外因素所影響，當在罰球時求全扛的是極大的壓力，隊友及球迷們的寄託，在籃球場上每一個得分都是汗水換來的，細看罰球，與我們每天走路、開車上班、拿筷子吃飯到拿杯子喝水等日常動作相似，在在考驗精準度。但罰球終究是項專門的運動技藝，需要刻意練習。

而運動場剛好作為一個教育場域，透過籃球罰球，練習在動靜之間協調心神、肌肉、器具與人我互動間的精準掌握。並不簡單，「**罰球要求的是完美協調，身體與心理的條件。聚焦與專注直到把球投進，然後放鬆。**」(Dr.TomAmberly,PhilipReed,2021)沒有一種得分方式是容易的。

考慮到每位球員上場時間不一，如果只觀察罰球數的話有失公平，因此我們可以把 FTA(FreeThrow Attempts) 除以 MP(Minutes Played)，進而得到每分鐘罰球數，以下為每分鐘罰球數前十多的球員。

圖六：NBA 聯盟頂尖球員每分鐘罰球數



資料來源：作者自製

在聯盟平均每分鐘只能獲得 0.09 個罰球的情況下，Giannis Antetokounmpo 和 James Harden 每分鐘卻能得到超過 0.3 個罰球的數據，領先聯盟平均 3 倍有餘，實在是非常高的一個數字。

身為球隊中的球星也意味著有更多圍繞著自己打造的戰術，能有更多攻擊機會，防守球員也會更積極地防守，甚至不惜賠上犯規，這都是增加明星球員罰球機會的原因。

但若單純只論出手數，中鋒能在相同的出手數中得到比外線球員更多的哨音，也不會因為非球星而失去罰球機會，再加上從球隊總共獲得的罰球數來看並非一定得要有球星才能獲得高罰球數，因此，球星與哨音之間的關聯並不特別顯著。

## 陸、參考資料

### 一、書籍、期刊參考資料

- 1、蔡世偉（譯）（2021）。罰球致勝：7 個關鍵時刻突破僵局的罰球動作與心理技巧。(原作者：Dr.Tom Amberry, Philip Reed)。遠流出版社。

## 二、網頁參考資料

- 1、NBA10 大詭異罰球:倒尿盆式第一！。2015 年 4 月 29 號，取自：  
<https://kknews.cc/sports/myag19.html>
- 2、NBA 十大詭異罰球球員。2021 年 1 月 6 號，取自：  
<http://www.ifuun.com/a2021010628218260/>
- 3、NBA Postseason Stat Leaders 2021-22。2022 年，取自：  
<https://www.espn.com/nba/stats>
- 4、NBA Team Postseason Stats 2021-22。2022 年，取自：  
<https://www.espn.com/nba/stats/team>
- 5、NBA Team Postseason Stats 2020-21。2021 年，取自：  
[https://www.espn.com/nba/stats/team/\\_/season/2021/seasontype/3](https://www.espn.com/nba/stats/team/_/season/2021/seasontype/3)
- 6、NBA Team Postseason Stats 2019-20。2020 年，取自：  
[https://www.espn.com/nba/stats/team/\\_/season/2020/seasontype/3](https://www.espn.com/nba/stats/team/_/season/2020/seasontype/3)
- 7、NBA Team Postseason Stats 2018-19。2019 年，取自：  
[https://www.espn.com/nba/stats/team/\\_/season/2019/seasontype/3](https://www.espn.com/nba/stats/team/_/season/2019/seasontype/3)



投稿類別：健康與護理類

篇名：

飲食習慣對身體健康的影響

作者：

黃舜瑋 新北市天主教恆毅高級中學 高二智班 普通科

指導老師：

陳志忠 老師

## 壹、前言

### 一、研究背景與動機

隨著現代人的生活和環境改變，人們經常因為生活忙碌或懶惰等原因，不願意親自在家烹煮而到外面飲食，外面賣的食品又經常是高糖、高油、高鹽等精緻且不健康的食品，長期吃外食將會造成身體健康問題出狀況，又或是親自買食材回家煮的過程中，忽略了各類食物的攝取，導致飲食不均衡，長期下來也很可能患上肥胖症、諸多心血管疾病等。如果平時沒有好好講求健康養生的飲食，日積月累的情況下，很有可能就在不久後引發一些慢性疾病，所以在這飲食文化進步的時代，唯有自身了解飲食習慣的重要性，才能讓自己長期保有健康的身體。

### 二、研究目的與問題

家族長輩曾經患有糖尿病，看到糖尿病如此嚴重的病情後，讓我明白了提前預防的重要性，藉由這次的研究機會，想要進一步了解如何改變飲食習慣，才能有效降低患病的可能性，並且在了解基本飲食之後，親自設計一份健康菜單，分享給親朋好友，讓日後的自己和長輩朋友們都能盡量避免飲食出狀況導致疾病發生。希望經過此次的研究，我能夠學到平時購買食品需注重和考量哪些問題，以及如何吃才能達到健康均衡飲食，並且避免各類疾病的發生。

## 貳、文獻探討

### 一、健康飲食的定義

健康飲食最基本的定義就是均衡飲食。均衡飲食是指每天所攝取的食物必需足夠提供身體熱量，以及各種身體所需的營養素（王英偉，2018）。每日攝取食物以五穀根莖類三到六碗為主、奶類一到兩杯、少量的蛋、豆、魚、肉類、蔬菜類三碟、水果類兩份以及油脂類兩到三匙，除了均衡攝取各類食物，還需遵守三多三少的飲食原則，三多：多喝水、多纖維、多運動；三少：少油、少鹽、少糖。每日的飲食應盡量吃多樣化，如果能盡量做到天天五蔬果、不偏食、不暴飲暴食，遵守三多三少原則，如此就能在一天當中均衡攝取每日所需之營養素，進而達到健康飲食（常覺善緣，2018）。

### 二、現代飲食的缺失

雖然現代人們並不缺乏大量營養素（蛋白質、脂肪、碳水化合物等），但我們平時的飲食並沒有獲得足夠的微量營養素（礦物質和維他命），尤其是吃大量超加工食品的現代人。超加工食品也就是加入用於模仿感官品質的添加劑，包含軟飲料（果蔬汁、植物飲料、乳飲料、茶飲料等）、包裝零食、加糖的早餐麥片以及雞塊等，這些食物通常只含少量的微量營養素，除非添加精選的維他命和礦物質。現代已有非常多充足的科學證據可以證明，微量營養素的缺失會嚴重影響人們心理健康狀況，尤其是會產生易怒、暴怒、情緒控制不穩定等現象（大紀元時報，2022）。

### 參、研究方法

#### 一、研究方法

##### (一) 文獻分析法：

從網路上針對健康飲食主題找相關文獻資料，並且從中整理出想研究的內容，分析飲食習慣對身體健康的影響。

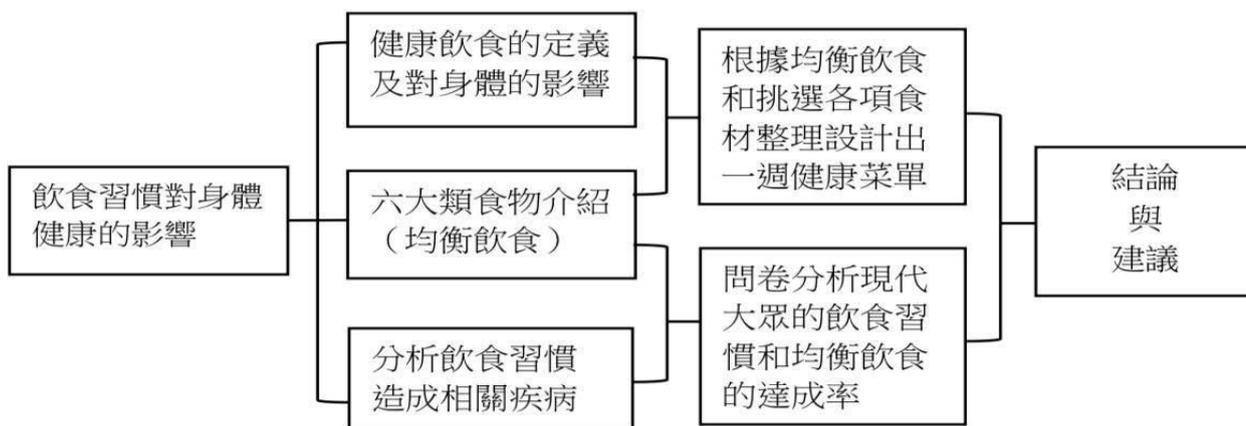
##### (二) 問卷調查法：

根據研究主題自行設計問卷，並將問卷親自發放到各網路社群媒體供大家填寫，用以分析現代大眾飲食習慣。

#### 二、研究架構

確認研究主題為飲食習慣對身體健康的影響後，開始針對健康飲食、六大類食物、飲食習慣造成相關疾病進行研究，最後將資料整理，並根據資料做出一週健康菜單、設計問卷了解現代大眾的飲食習慣和均衡飲食達成率，最後將此次研究整理出結論與建議。

圖一：研究架構圖



資料來源：研究者自行繪製。

#### 三、研究流程

研究者先與指導老師討論研究方向，確認研究內容符合自身生活經驗後，開始蒐集文獻資料，接著了解自己這次研究的動機與目的，最後針對研究內容製作及發放問卷，並將問卷和資料整理、分析，最後將本研究總結出結論。

圖二：研究流程圖



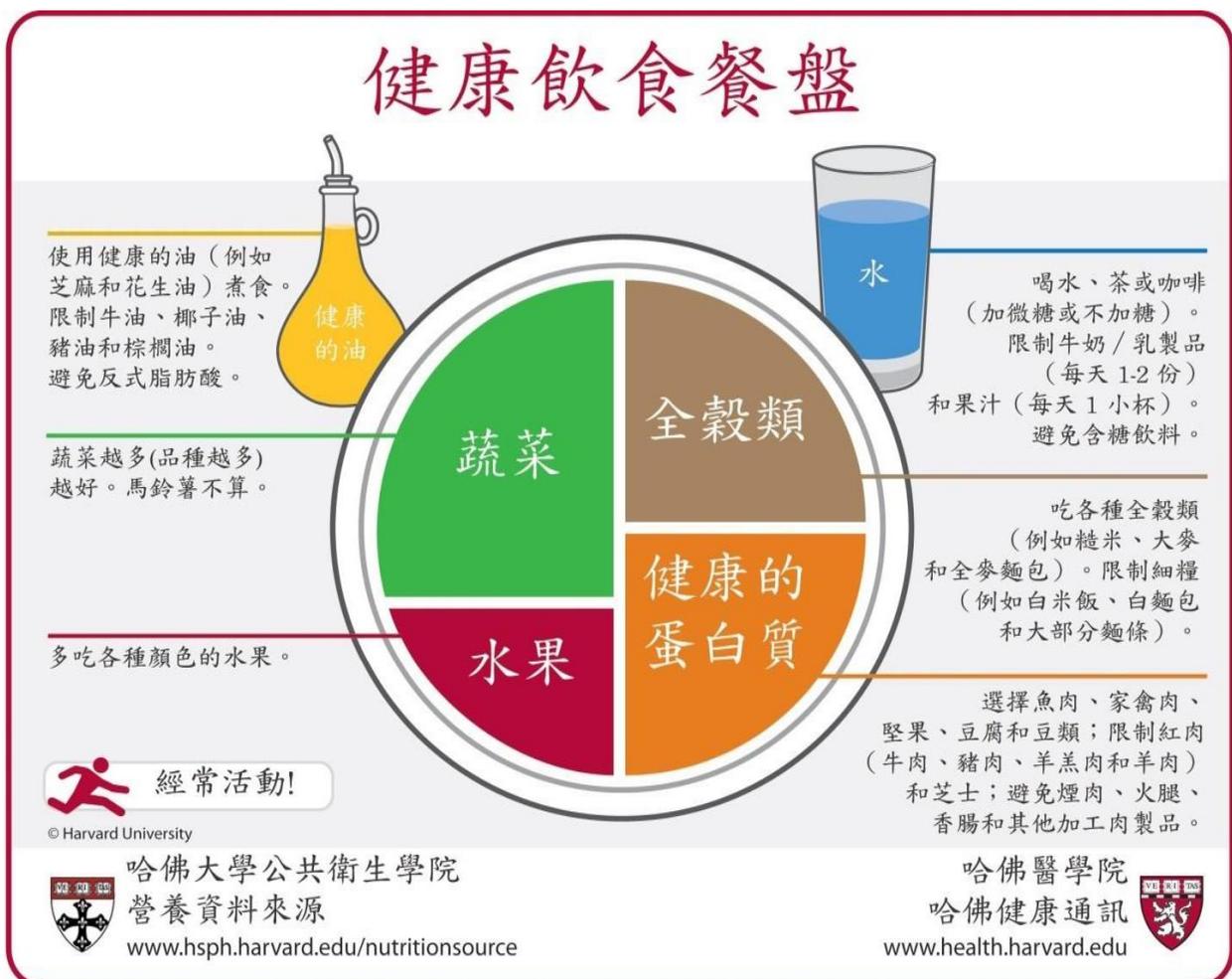
資料來源：研究者自行繪製。

## 肆、研究分析與結果

### 一、健康飲食對身體的影響

根據對健康飲食定義的文獻探討，可發現健康飲食相當於均衡飲食，身體健康出狀況往往出自於平常的飲食習慣問題，也就是所謂飲食不均衡，抑或是為了外表或身材，而吃下許多來路不明，或含許多不明成分的食物，但卻忽略了那些食物可能不足以幫助我們健康長壽，健康的身體比美貌的外表更值得我們追求，所以我們應該要去了解健康的飲食習慣。研究人員報告指出：「不理想的飲食所造成的死亡人口，超過世界上吸菸的風險。」，對於不健康的飲食，全穀物和水果類攝取不足是罪魁禍首，其他包括攝取過多鹽分、沒有吃足夠的蔬菜、堅果等也容易對我們的身體造成負面影響(Ask the scientists, 2019)。所以當我們做到避免來路不明的食品、不健康的食物，這還不足以撐上健康飲食，如果要達到所謂的健康飲食，也就必須每日均衡攝取各類健康食物，例如：健康的油、蔬菜、各種顏色的水果、蛋白質、豆類、全穀類等，如果能做到避免不健康飲食、並達成每日均衡飲食，如此一來也就能透過健康的飲食讓自己保持健康的身體。

圖三：每日應注意之健康飲食



資料來源：哈佛大學公共衛生學院（2011）。健康飲食餐盤 TheNutritionSource。

<https://reurl.cc/2m0j56>

## 二、均衡飲食

表一：六大類食物介紹

食物介紹 食物類別	建議量	營養素	食物來源
五穀根莖類	每人每天三至六碗 (每碗200公克)	澱粉、糖類、部分蛋白質、豐富纖維素	米飯、麵食、麵包、馬鈴薯、麥片
奶類	每人每天一至兩杯 (每杯約240cc)	鈣、蛋白質、維生素B2	鮮奶、乳酪、發酵乳
蛋豆魚肉類	每人每天各一份	蛋白質、維生素B群、鐵質	蛋、豆製品、海產類、肉類
蔬菜類	每人每天至少三碟 (300公克)	膳食纖維、維生素、礦物質、鎂、鉀、鈣	各樣淡色蔬菜和深色蔬菜
水果類	每人每天至少兩個 (兩樣更好)	部分醣類、維生素、礦物質	芭樂、番茄、蘋果、香蕉、葡萄、木瓜
油脂類	每人每天二至三湯匙 (每匙約15公克)	脂質	橄欖油、沙拉油、花生油

資料來源：研究者自行繪製、整理

## 三、飲食習慣偏差對身體的影響

從現代各項科學證明中，可發現飲食習慣會嚴重影響身體健康，像是吃飯狼吞虎嚥的人，經常興奮或易怒，且多半患有高血壓。經研究指出，用餐愈快，患高血壓機率較高，且脾氣暴躁、易焦慮，若將同一個人的用餐速度放慢，會發現經過一段時間，脾氣變得愈來愈好（李錦楓，1997），所以除了是否均衡飲食外，飲食習慣也大大影響著我們的健康，因此唯有細嚼慢嚥，保持良好飲食習慣，才能避免飲食習慣偏差對身體帶來的負面影響。

圖四：偏差飲食習慣提高七大癌症患病機率



資料來源：艾蜜莉(2019年01月11日)。飲食要注意！小心這7種癌從口入。Heho 健康  
<https://heho.com.tw/archives/35977>

#### 四、一週菜單設計

表二：一週健康菜單

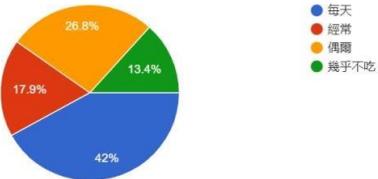
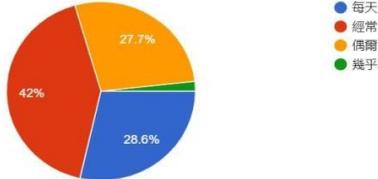
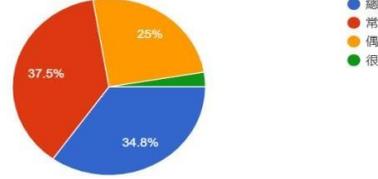
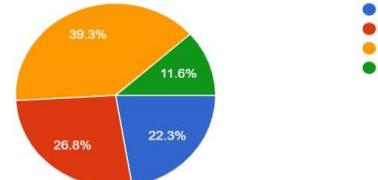
	早餐	午餐	晚餐
星期一	燻雞全麥土司 無糖豆漿	水餃 味噌魚湯 燙空心菜 香蕉	白飯 烤雞腿 燙菠菜 高麗菜 番茄蛋花湯
星期二	雞肉捲餅 牛奶	糙米飯 炒大陸妹 煎鮭魚 蘿蔔排骨湯	廣東粥 蘋果
星期三	里肌肉蛋三明治 無糖咖啡	清燉牛肉麵 燙青菜	白飯 洋蔥炒蛋 燙花椰菜 炒肉絲
星期四	鮪魚蛋餅 無糖紅茶	紫米飯 雞胸肉 空心菜 紫菜蛋花湯	小火鍋 (不吃白飯) 芭樂
星期五	蒸地瓜 茶葉蛋 無糖紅茶	糙米飯 燙地瓜葉 海鮮豆腐湯	煎牛排 燙青菜 海帶湯 小番茄
星期六	全麥饅頭 荷包蛋	白飯 蒜泥白肉 菠菜 花椰菜 羅宋湯	紫米飯 蔥花蒸蛋 洋蔥炒杏鮑菇 肉絲 香蕉
星期日	起司蔬菜蛋餅 無糖咖啡	海鮮烏龍麵 無糖烏龍茶 蘋果	烤雞 水煮蛋 生菜沙拉

資料來源：研究者自行繪製

## 五、飲食習慣問卷分析

本研究問卷目的在於了解現代人們的飲食習慣。本研究者利用 Google 表單在網路上發放份網路問卷，並收回 112 份有效問卷，有效回收率 100%，最後將填問卷者的回應經過截圖後以表格呈現呈現，進一步分析現代人的飲食習慣。

問卷分析結果：

<p>圖五：您一週吃早餐的頻率為？                      您一週吃早餐的頻率為？                      112 則回應</p>  <p>資料來源：研究者自製</p>	<p>由圖五可知，每天吃早餐習慣的人僅 42%，也就是超過一半的人不會每天吃早餐，甚至一成多民眾沒有吃早餐習慣。不吃早餐很可能對我們身體造成影響，像是身體缺乏血糖就上學、工作，身體會變虛弱，還有學生們如果上學前沒吃早餐，容易缺乏專注力，影響學習，所以早餐可說是我們一天中最重要的一餐，但現代人往往忽略早餐的重要性。</p>
<p>圖六：您一週吃外食的頻率為？                      您一週吃外食的頻率為？                      112 則回應</p>  <p>資料來源：研究者自製</p>	<p>由圖六可知，大約三成民眾每天吃外食，而沒有吃外食習慣僅不到 2%，雖然不是所有外食都不健康，但在外飲食，往往不知道食品裡的添加物，吃多很可能會傷身，再加上業者為了吸引顧客們前來消費，會加重食物口味，讓食物變得高油、高鹽、高糖，如果吃多了各項疾病容易隨之而來，所以吃外食可說是造成現代人面臨各項疾病的一大原因。</p>
<p>圖七：是否每天吃綠色蔬菜？                      是否每天吃綠色蔬菜？                      112 則回應</p>  <p>資料來源：研究者自製</p>	<p>由圖八可知，超過六成民眾沒有達到每天吃綠色蔬菜習慣，雖然無每天吃綠色蔬菜不至於對身體造成危害，但綠色蔬菜營養價值高，像是地瓜葉、菠菜、茼蒿，都能補充豐富維生素 A、鐵、維生素 B1、多種微量元素等，這些營養素具有預防癌症等疾病的效果，所以現代人缺乏食用綠色蔬菜的習慣容易讓身體缺乏各類營養素（辜惠雪，2005）。</p>
<p>圖八：是否每天吃水果？                      是否每天吃水果？                      112 則回應</p>  <p>資料來源：研究者自製</p>	<p>由圖九可知，每天吃水果的人僅兩成多，現代人因生活忙碌、家中沒有放水果習慣、外食無提供水果等，造成缺乏水果的攝取量。水果富含膳食纖維，可以促進腸、腦健康，水果裡的高維生素 C 也能減緩疲勞、產生活力（曹麗娟，2013），但現代人卻忽略了吃水果的重要性，如果現代人能吃些水果補足營養素，對身體將造成有益無害的影響。</p>

## 伍、研究結論與建議

經過一學期對於飲食習慣的研究，我得到了以下幾點結論：

### 一、達成健康飲食的要素

在進行飲食習慣對身體健康的影響研究之前，我對健康飲食的觀念，只知道平常要定時吃三餐，然後吃飯要避免挑食、多吃蔬菜，少吃油炸物、甜食、重口味食物等，但經過一學期的研究，我對健康飲食的觀念變得更深更廣且準確，健康飲食的標準就是均衡飲食，而達到均衡飲食建議的營養素比例為：蛋白質 10-20%、脂肪 20-30%、醣類（碳水化合物）50-60%，還有每日攝取食物以五穀根莖類三到六碗為主、奶類一到兩杯、少量的蛋、豆、魚、肉類、蔬菜類三碟、水果類兩份以及油脂類兩到三匙，最後如果能做到天天五蔬果、不偏食、不暴飲暴食等要素，距離健康飲食也就能更進一步（楊焱羽，2018）。

### 二、平時購買食品需考量到的問題

一般人平時出外選購食品經常只考量到自己的喜好，而忽略了食品的內容物，也經常在選購食品的過程中，忽視均衡飲食的重要性，消費者在外購買食品時，應該要認清產品資訊（添加物、有效日期、負責廠商、原產地等），不要購買來路不明的食品，然後食品選購也盡量以天然食物為主，這樣才能避免攝食過多的食品添加物，在外購買食品如果能考量內容物、盡量做到均衡飲食，也就能吃得安心又開心（食品安全辦公室，2016）。

### 三、問卷結果（現代人的飲食習慣以及現今大眾身體健康的關聯性）

從收回的 112 份有效問卷中，針對問卷中四題問題加以分析，發現現代人普遍飲食習慣與健康飲食差距甚遠，像是每天吃早餐人數不到一半、沒有吃外食習慣的人僅不到 2%、每天吃綠色蔬菜比例僅 34.8%、每天吃水果人數僅 22.3%，從問卷得知的這些結果中，可以發現真正能做到健康飲食的人數比例相當少，這也促成現代人對健康危機視而不見，隨著時間的流逝，人們長期的不當飲食和營養失衡也造成身體出狀況，各式各樣疾病來襲，甚至引起慢性病上身（賴淑美，2017）。

### 四、如何改善飲食習慣進而避免各類疾病

慢性疾病罹患風險增加的因子，除了作息不規律、缺乏身體活動、抽菸、酗酒等，最重要的危險因子之一就是飲食不健康，再加上飲食是人類每天必做的事，所以培養健康飲食也就成為了生活中不可或缺的能力，經過了此次研究，統整出以下幾點較能幫助預防慢性疾病的飲食習慣：飲食以少鹽少糖少加工為主、每日吃足五蔬果、吃飯避免狼吞虎嚥、避免偏食和暴飲暴食、每日遵循六大類食物的攝取量，如果生活能以這些飲食習慣為目標，並且作息規律、適當運動，也就能有效避免各類慢性疾病的發生。

## 陸、參考文獻

### 一、書籍、期刊參考資料。

- 1、李錦楓（1997）。**吃得正確免煩惱**。元氣齋出版社有限公司。
- 2、王英偉（2018）。**每日飲食指南手冊**。衛生福利部國民健康署。
- 3、辜惠雪（2005）。**我愛吃蔬菜**。邦聯文化。
- 4、曹麗娟（2013）。**健康水果輕圖典**。河北科學技術出版社。

### 二、網頁參考資料。

- 1、王雅如（2018年1月21日）。何謂均衡健康飲食。  
<https://newveggie29.pixnet.net/blog/post/346027522>
- 2、李雪卉（2022年4月28日）。垃圾食品與大腦：現代飲食習慣影響 EQ。  
<https://hk.epochtimes.com/news/2022-04-23/11560767>
- 3、Ask The Scientists(2019年6月7日)。什麼是健康飲食？如何根據科學來吃得健康。  
<https://askthescientists.com/zh-hant/diet-vs-lifestyle/>
- 4、楊焱羽（2018年6月17日）。均衡飲食吃出健康人生。  
[http://www.ctyh.org.tw/?aid=304&pid=0&page\\_name=detail&iid=131](http://www.ctyh.org.tw/?aid=304&pid=0&page_name=detail&iid=131)
- 5、食品安全辦公室（2016年3月11日）。食品添加物的真相（食品安全資訊網）。  
<https://www.ey.gov.tw/ofs/15881103EFD02C4/61f1d8a6-2f2a-4e38-b71c-5d83aa8295af>
- 6、賴淑美（2017年6月28日）。現代人的健康危機！營養不均、外食都是兇手。  
<https://med-net.com/cmscontent/Content/101>