

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 1121010 梯次

小 論 文：第 1121015 梯次



恆毅中學圖書館 113 年 1 月 20 日 編印

本校參加教育部國教署全國高級中等學校 閱讀心得寫作比賽 第 1121010 梯次 得獎作品：
主辦方規定本校可投稿總篇數為三十八篇，共二十七篇作品獲獎，得獎率 71%。

全國高級中等學校 第 1121010 梯次 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
高三智	裴誠正	徐文彩 陳志忠	由一九八四看二零二三~ 《一九八四》的讀後心得	一九八四	特優	5
高一智	沈彥宏	徐文彩	生命是長期而持續 的累積的讀後心得	生命是長期 而持續的累積	特優	10
高三智	謝承庭	楊濟銘 陳志忠	忘憂音樂盒之讀後心得	忘憂音樂盒 之讀後心得	優等	13
高三智	黃蕙芯	徐文彩	午夜圖書館讀後心得	午夜圖書館	優等	16
高三智	陳杰崧	陳志忠	「21 世紀的 21 堂課」 讀後感	21 世紀的 21 堂課	優等	19
高二智	吳宇柔	徐文彩 陳志忠	療傷這堂課	當你問我刺蝟 也能擁抱嗎？	優等	24
高二智	郭伊芹	黃麗燕	希臘羅馬神話讀後感	希臘羅馬神話： 永恆的諸神、英雄、 愛情與冒險故事	優等	27
高一智	蘇善柔		在咖啡冷掉之前	在咖啡冷掉之前	優等	30
高一智	蘇子玗		房思琪的初戀樂園 的讀後心得	房思琪的初戀樂園	優等	33
高一智	黃柏瑋	徐文彩	原子習慣讀後感	原子習慣： 細微改變帶來巨大 成就的實證法則	優等	36
高一智	袁安與	陳志忠	異鄉人讀後心得	異鄉人	優等	39
高三智	王宣錡	徐文彩	阿甘正傳的讀後心得	阿甘正傳	甲等	42
高三智	侯馨喬	徐文彩	世界的讀後心得	世界	甲等	45
高二智	李昀芸	陳志忠	時光詞場讀後感	時光詞場	甲等	48
高二智	張宇豐		《小王子》讀後感	小王子	甲等	51
高二智	黃辰軒	陳志忠	《來自深海》 的讀後心得	來自深海	甲等	54
高一智	邱宥霖		天上總會有雲，但你 才是天空的閱讀心得	天上總會有雲， 但你才是天空	甲等	57
高一智	潘毓緹	黃麗燕	那些得不到保護的人 的讀後心得	那些得不到保護的人	甲等	60
高一智	劉丞軒	杜天佐	《那些單車旅行教我們 的事》之讀後心得	那些單車旅行 教我們的事	甲等	63

全國高級中等學校 第 1121010 梯次 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
高一智	張晏碩	黃麗燕	愛是正能量，不練習， 會消失。的讀後心得	愛是正能量， 不練習，會消失。	甲等	66
高一智	饒芯語	陳志忠 徐文彩	可不可以不回家 的讀後心得	可不可以不回家	甲等	69
高一智	蔡侑欣	徐文彩	紙星星	紙星星	甲等	72
高一智	陳怡方	徐文彩	跨一步，就成功	跨一步，就成功	甲等	75
高一智	余玠霆	陳志忠	反脆弱 「殺不死我的， 使我更強大」	反脆弱	甲等	78
高一智	吳冠緯	徐文彩	《2034 全面開戰》 讀後心得	2034 全面開戰	甲等	81
高一智	黃崇恩	徐文彩	沒有自律還談什麼夢想的 讀後心得	沒有自律 還談什麼夢想	甲等	84
高一智	吳宇喆	徐文彩	「今天雖然很好， 但不知道明天會怎樣」 的讀後心得	今天雖然很好， 但不知道明天會怎樣	甲等	87

恭喜所有獲獎的同學並感謝徐文彩、黃麗燕、杜天佐、楊濟銘、陳志忠等老師及所有教師的悉心指導！

全國高級中等學校 第 1121010 梯次 閱讀心得寫作比賽 獲獎同學合影



本校參加教育部國教署全國高級中等學校 小論文寫作比賽 第 1121015 梯次 得獎作品：
共一組（三位同學）獲獎。

全國高級中等學校 第 1121015 梯次 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
體育類	高三智	裴誠正 黃昱翔 俞秉佑	陳伯年 陳志忠	奪金圓夢！ 挖掘體育政策背後的秘密武器： 澳洲與台灣東奧獎牌數分析	甲等	90

恭喜所有獲獎同學並感謝陳伯年老師、陳志忠老師的悉心指導！

第1121010梯次閱讀心得暨第1121015梯次小論文寫作比賽 得獎作者 參賽心得						
高二智班 黃辰軒	高二智班 李昀芸	高三智班 俞秉佑				102
高一智班 黃柏瑋	高一智班 黃崇恩					
高三智班 裴誠正	高三智班 黃昱翔					



第 1121010 梯次閱讀心得暨第 1121015 梯次小論文寫作比賽 獲獎同學合影



學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：三

班 級：高三智

科 別：普通科

名 次：特優

作 者：裴誠正

參賽標題：由一九八四看二零二三~《一九八四》的讀後心得

書籍 ISBN：9789571382302

閱讀書名：一九八四

原文書名：Nineteen Eighty-Four

書籍作者：喬治·歐威爾(George·Orwell)

出版單位：時報出版

出版年月：2020 年 6 月 12 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

喬治歐威爾出生英國貴族家庭。成為一名作家後一生窮困潦倒，直到 1945 年二戰結束，冷戰開始，在那種政治詭譎的背景下出版了《一九八四》、《動物農莊》等批判小說才受到人們關注。《一九八四》這本反烏托邦小說經典在 1948 年以預言的方式構想 1984 年的世界，諷刺共產統治下人民受到思想控制，缺乏正確觀念且盲目追隨「老大哥」。世界被劃分為三個超級大國，主角生活在其中一國大洋國，想擺脫黨的控制，最終卻不得不臣服。

二、內容摘錄：

1.戰爭即和平，自由即奴役，無知即力量。(P.20)

2.他們不覺悟，就永不會反抗；他們不反抗，就永不會覺悟。(P.70)

3.自由就是說出二加二等於四的自由。承認這點，其他一切迎刃而解。(P.80)

4.雙重思想意味著，一個人的思想中同時持有並接受兩個互相矛盾的信念的能力...透過雙重思想，他讓自己滿足於現實並未遭受侵犯。這個過程必須自覺完成，否則就不夠精確；但它又必須是下意識的，否則顯得虛偽作假。並藉此帶來內疚。(P.205)

5.誰控制過去就是控制未來，誰控制現在就是控制過去。(P.238)

三、我的觀點：

記得當我闔上書本的那刻，我看到封面上寫著斗大的 1984 四字，讓我不禁開始思索，我所身處的 2023 與書中的 1984 的距離到底有多遠？我們的社會發展至今，是否又開始原地踏步了呢？我們身為人最重要的自主意識，現在真的還存在嗎，還是早已蕩然無存？「老大哥在看著你。」這句話不斷在我腦中迴盪，我們生活中是否也有那位老大哥？如果有，我們是否有辦法戰勝他？種種問題在我腦海中冒出，我試圖尋找解答.....。

在一九八四的世界，全球分別被三個超級國：歐亞國、東亞國、大洋國統治。主角溫斯頓·史密斯身處的大洋國是一個由英社黨一黨獨大統治的一個恐怖極權主義社會，一個你可以時時刻刻感受到被監控的世界。在那裏，人們的行為、思想、情感都受到嚴格的限制，就連隱私都算是奢侈品，生活周遭的鄰居甚至親人都可能都是思想警察。再加上隨處可見的電屏，人們的一舉一動就這樣赤裸裸地暴露在政府的眼裡。

對比我們所身處的二零二三的世界，因為科技、網際網路的發展，書中的思想警察、電屏現在正以不同的形式隱藏在我們號稱民主自由的法治社會當中。政府的網軍埋伏在社群網站的各角落伺機而動，當他們發現不利當權的言論、想法時，就會開始帶風向、以數量優勢壓制反對聲量，且各種威脅、恐嚇字眼以及各式酸言酸語都不乏其中。人們因為不想成為少數、弱勢，於是不得不認同當權的立場、勉強自己臣服於當權的言論。令人錯愕的是，這批網軍有時甚至不是政府培養的，而只是身邊的親人、朋友。人與人之間的信任因此變得更加脆弱，人們因此難以團結。

在一九八四的世界，英社黨底下的政府部門：真理部，雖然名義上是要記錄、宣揚真理，實際上卻是透過審查修改文字照片以及史料並製造不真實但有助黨控制國家的言論，藉此來向人民宣傳誇大的物資報表、虛假的經濟成長資訊、戰爭勝利的捷報等。用這些看似美好卻虛假的數字、圖表來掩蓋天災、戰爭、疫情等災難，讓人民繼續活在這虛幻、美麗的泡泡當中。政府也禁止任何有關批評黨或國家的言論和文章，任何對黨不利的人或歷史人物都會被消失，一切就如同書中所述：「誰控制過去就是控制未來，誰控制現在就是控制過去」，英社的政權因此屹立不搖。除了修改史實、散布假訊息外，英社黨還利用創造新的語言系統「新語」，透過刪減詞彙，讓一切不利黨運作的字詞從最根本的地方消失。因為要是沒有這些與反抗、革命、自由等意思相關的字眼，人民又怎麼可能會產生這些想法呢？

在二零二三的世界，新聞媒體被政黨、大型企業控制，而製作假新聞的事件也層出不窮，網路上的假資訊更是滿天飛。然而，就連審查新聞的機構也常常被政府把持，讓人民不知道該相信甚麼，增加了被控制的可能。此外，現代的各政權或許不會刪除、修改語言中詞彙的意思，卻仍然有像中國這樣的極權國家，透過屏蔽敏感字眼，來控制人民思想。還有一個比較不容易被發現，卻其實也在潛移默化當中改變我們想法的手法，就是教育改革。在台灣比較常見的就是去中國化、本土化等，讓人民從小就改變價值觀，長大後便會繼續認同當局政權。

在一九八四的世界，「戰爭即和平，自由即奴役，無知即力量」這種矛盾的想法充斥在人民生活中，他們稱之為雙重思想。「雙重思想意味著，一個人的思想中同時持有並接受兩個互相矛盾的信念的能力...透過雙重思想，他讓自己滿足於現實並未遭受侵犯。這個過程必須自覺完成，否則就不夠精確；但它又必須是下意識的，否則顯得虛偽作假。並藉此帶來內疚。」英社之所以要用雙重思想，是因為黨只能在持續宣傳降低人民品格的情況下維護其鐵腕統治。然而，一旦有人了解了這種不講理的欺騙，即使是在核心黨內，也會有從內部導致政府的崩潰地可能。因此黨除了對群眾生活進行滲透性的監視外，針對大洋國的所有人，包括統治階級，都會利用思想和語言的修正來達成控制和操縱。總結來說，新語是控制語言的辦法，雙重思想則是直接從根本控制思想。

在二零二三的世界，雙重思想也是社會的一大隱憂。書中的：「戰爭即是和平，自由即是奴役，無知即是力量」，這種互相矛盾的想法同時存在的例子現今社會也不勝枚舉。像是：山挖多一點就能養魚；薪水低當作做功德；性侵沒被抓到就合法等。政府也會以意識型態灌

輸人民，即使內容矛盾或毫無邏輯，大家卻因為輿論的壓力，害怕自己是少數，而在下意識說服自己接受。像是：奧運球隊如果愛台灣就應該叫台灣隊；為了保護石虎而把棲息地改建成石虎主題公園有幫助等。

總結來說，《一九八四》中的世界是一個徹底的悲劇，那是個看似美好而卻喪失人性的世界。人們失去自由、隱私，彼此之間沒有信任、沒有愛，無法分辨事實與謊言，一切卻又看似那麼的虛幻、美好，實際上卻是人間煉獄。其中，與那些被欺騙、蒙在鼓裡一輩子的普羅大眾相比，主角溫斯頓是最可悲的。因為溫斯頓曾經有過信念、曾經信任過他人、曾經有過愛情、曾經有過活下去的動力，但是這一切最後卻都消失殆盡。他認為能戰勝英社的信念被摧毀了，他最終相信了二加二等於五；他相信能助他與朱莉亞一臂之力的長官歐·布萊恩，其實是一直將他們玩弄於股掌之間的背後操縱者；他對茱莉亞的愛情是最終是用來背叛的，他用他愛的人當作擋箭牌；他在自己生命結束前放棄了掙扎，因為他還是愛老大哥。

我覺得我從這本書中學到重要的一點，就是一個人自主意識、自主思考的重要性。我們由我前面所述得知，或許我們這自由民主法治的國家、社會中沒有英社黨的極權統治，但是各大政黨、大型企業等有心人士卻還是能用網路上炒作各種話題、散播不實言論、帶動大家的仇恨意識等等。他們可能是網軍、可能是媒體，而且可怕的是，他們散佈的假消息常是斷章取義或者曲解原意。雖然不像書中的英社黨一樣，造假數據假消息以愚民，但其罪仍不輕於黨。子曰：「眾惡之，必察焉；眾好之，必察焉」，面對各種言論、訊息，不論網路上的風向如何或是普羅大眾怎麼看，我們在接收到的第一時間都應該保有自主意識，秉持理性懷疑的精神看待每一件事，如此一來才能避免自己成為書中被黨操縱的愚民們。

除此之外，雖然古人說「眾人皆醉我獨醒」，但現今社會又有多少人是眾人皆醒而裝醉呢？面對社會上的不公不義、看著人們互相傷害、聽見各種流言蜚語，卻總是不動於衷。其實，這就是變相地相信了二加二等於五。「老大哥永遠看著你」這句話深深地刻在我們腦海中，但是我們從未反省自己，是否因為自己的怯弱、裝糊塗而讓自己看著自己的心魔老大哥？無論你是在一九八四的世界或是我們二零二三的社會，老大哥的確隨時都在看著你，它可能是政黨、媒體，但他更常是自己的心魔、恐懼的化身。「他們不覺悟，就永不會反抗；他們不反抗，就永不會覺悟。」如果我們不能改變自己看事情的態度、方法、價值觀或是不去面對眼前的問題，挑戰自己內心的障礙，跨越這些門檻，那麼最終就會像書中核心黨員歐·布萊恩所說的一樣「老大哥不會死。」他將會永遠以各種形式存在於這世上。

四、討論議題：

1.什麼形式的社會才是最適合我們的呢？

自從二戰結束，冷戰開始後，世界就被分成了共產獨裁、資本自由的兩派國家陣營，直到九零年代後因為蘇聯的瓦解，共產國家各個解體、改革，逐漸形成現今以資本主義、民主自由為主的經濟與政治體制，但是這真的是最適合我們的嗎？許多東歐國家在共產獨裁制度時，

人民雖稱不上富裕，但也都多數不愁吃穿。然而逐漸改革開放後，加上全球化的因素，國外的廉價商品打擊當地原本經濟結構，貧富差距也逐漸擴大，究竟哪個時期的人民比較幸福或比較痛苦呢？台灣現在的經濟、政治體制真的最符合全體人民需求嗎？

2.去中國化、加深台灣本土化是否是對台灣青年最好的教育方向？

108 課綱將中國地理、歷史以及古文等社會文化教材逐漸刪除，以台灣本土地理、歷史及文學作品取而代之。當局的說詞是要略古詳今、加強本土意識，但是仍有分化兩岸意識形態的嫌疑。而且就算將部分中國相關教材刪除、淘汰，新增的教材內容就一定要是台灣本土內容嗎？在這全球化的時代，培養學生應有的國際觀、外語能力、斜槓技能等不是也很重要嗎？

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：特優

作 者：沈彥宏

參賽標題：生命是長期而持續的累積的讀後心得

書籍 ISBN：978-957-08-6032-0

閱讀書名：生命是長期而持續的累積

原文書名：生命是長期而持續的累積

書籍作者：彭明輝

出版單位：聯經出版社

出版年月：2021 年 10 月

版 次：二版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

在現在的社會環境中，我們要面對的挑戰隨著年齡、身分的轉換而增加，但從小到大的教育中，似乎從未真正的教導過學生如何找出真實的自己，進而達成自我實現，反而是一味的追求升學、就業，讓自己成為社會中所期望的那個人。作者引用了許多真實案例，引導讀者得以脫離漫無目的地人生。人生中許多看似困難的事物，其實只要心中有強大的信念和目標，那一切終究只不過是一個過程，而長期的累積才是達成目標的唯一方法。

二、內容摘錄：

- 1.快樂只有兩個用途:給那些忙著追求人生意義的人偶爾休息，以便在休息後繼續追求意義；或者給那些找不到意義的人殺時間，捱過乏味的人生。(P.43)

2.僅只教會一個人專業的技能，這是不夠的。他或許可以因而變成一種有用的機器，但不會是發展得協調的人格。一個學生必須對價值有所瞭解，和具有生動敏銳的感受能力，這是不可或缺的。(P.60)

三、我的觀點：

大部分人對考試會感到恐懼，特別是大型考試，例如會考、學測。我也是如此，總會在考前不斷得擔心，然而事實上自己的實力並不會因為考試成績如何而有重大的改變，就像高山不會因為一次地震就變為平地，成績的高低只不過是那當下的表徵，但實力的累積卻是長久的結果。不幸的是許多人會不自覺陷在其中，久久不能自拔。「入學考排名只不過是個假象，有何可喜、可憂、可懼？」矛盾的是成績反而是社會上極力追求的，也如同其他社會價值般的不切實際。

作者的高中同學學歷和人脈都不好，但卻阻止不了他成為一位收入千萬的公司老闆。為了活得比別人好，大家拼命的在家長與老師的規劃下成長，考了好大學、努力工作、努力賺錢，在這之中我們慢慢忽視了自己想要的是甚麼？自己的理想是甚麼？恍恍惚惚地到了老年才開始後悔不已，諷刺的是這卻是許多人打從出生所接觸到的唯一資訊，而把我們推向這個深淵的就是再尋常不過的社會環境，充實自己的實力才是一切的解決之道。當人有了目標，一切的不可能都化作了可能，二戰時的猶太人被關進了集中營，面對殘酷的環境和壓榨，很少人直接放棄生命，這背後並沒有甚麼強大的故事背景，看似平常的家中老小卻是許多猶太人拚了命活下去的原因，當人的生命不再是為了別人的看法而活時，人生才有意義。財富是無法改變自己的人格，這是騙不了自己的，也騙不了認識你的人，它只不過是一種達成目標的工具，而不是目標本身，不該成為萬人追捧的事物，書中道出最美好的活動是「沉思永恆事物」，因為理智和思考是人類最有價值的能力，尋找自我、探索世界更是對身心有意義的行為，公園的花草不注意時就只是植物，或許它們也可以是一處處風景，透過觀察才有機會聽出內心的聲音，找出自我的想法，過出自由、有目標的生活。

生命是長期的累積，再高的山也有登頂的一天，最怕的是找不到自己的登山口，那連山都爬不了；困境就好比路上的小石頭，一路上阻礙著自己，但它卻堆起了山。每天二十四小時分分秒秒都是累積的過程，各種的事物都有可能造就不同的結果，倘若對自己已經夠瞭解了，那不妨訂定目標努力執行，而其中的困境就只不過是一個個告示牌，訴說著你的長處和

短處。當我得知會考成績時，我如同許多人一樣也是一陣錯愕，悲傷的心情夾雜著各種負面能量，望著曾經的教室時，我開始回想過去的日子，歷歷在目除了自己的努力，更多的是有趣的三年時光，這一刻我笑了，原來會考只不過是虛榮心的展現大會，三十幾分根本不足為奇，真正得到的只不過是一張成績單，而三年的生活卻是一輩子的回憶，我終於知道自己的目标是什麼，這一刻我不再像往常一樣的徬徨不安，一股幹勁像大浪般衝撞著我的內心。哇！原來有目標是這麼的美好。

目標是一切的根本，沒有目標就只能活在別人的影子下，過著平庸的生活，找出目標，透過努力累積實力和時時刻刻準備來達成自我實現，觀察世界上的不同，為自己的思想增加各種變化。只有自己才聽得到自己內心的聲音，「當一個人覺得自己一生所做的事都很有意義時，這就是一種幸福」，希望每個人都可以找到自己的價值，並為了它而精疲力盡。

四、討論議題：

- 1.你真的認識自己嗎？你的理想是甚麼？為了自己的目标，你可以努力多久呢？
- 2.如果可以，你會想放棄為了讀書而讀書的升學嗎？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：三

班 級：高三智

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：謝承庭

參賽標題：忘憂音樂盒之讀後心得

書籍 ISBN：9789578950917

閱讀書名：忘憂音樂盒

原文書名：ありえないほどうるさいオルゴール店

書籍作者：瀧羽麻子

出版單位：采實文化

出版年月：2019 年 3 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這是由七個不同篇章相互交叉編寫而成的故事，主題圍繞在一家音樂盒店。不同的人，不同的擔憂，都會莫名的被一間神祕的音樂盒店所吸引。裡面環繞著多樣的歌謠。也許是耳熟能詳的聖誕歌，抑或是童年憶起的兒歌，但卻激起每個人沉澱以往的回憶、夢想。原來，你心中所逃避、忽視的，一直迴盪在你心底最深處——歡迎來到！屬於你的音樂盒店，探索自我初心。

二、內容摘錄：

1.記憶不也是這樣嗎？難忘的未必只有高興的回憶，也會有怎麼都忘不掉的悲傷記憶。這和自己想不想記住是兩回事。(P.220)

2.那首樂曲本身可能未必有什麼紀念價值，只是出乎意料地，在人生重要場合碰巧聽到的樂曲，往往會留在心底很久。(P.223)

三、我的觀點：

人的一生多多少少都會有煩惱，例如升學的壓力、找工作的辛苦、家庭糾紛等等。然而，這些繁瑣的事情我們卻常常逃避、視而不見而草草對付，但卻忽視問題的真正根本。書中裡的人事物，在聽到自己熟悉的音樂後，憶起了當初決定的堅持、初心，驚覺發現必須改變自己積少成多、混雜的日子。正視自身的問題，找回原本最有自信的自己，才能解決原本所抑鬱的。

這本小說中，我最喜歡的是第三個故事「同款紀念品」，講述四位初出茅廬的女生面對現實與理想的考驗。到了大學畢業的時候，女大生們面臨樂團解散的危機而起了爭執，最後在音樂盒店找到了屬於他們的四個音樂盒，需要互相轉動、配合才會聽到他自創的歌曲「少女之夢」。每個人人生來一定會有夢想、想做的事，但往往因現實因素，打消實現理想的念頭。並不說安分遵守現實規則並不好，但我讀了這一個章節之後，覺得如果有自己的夢想就放手去做，不管成果如何，能實踐就是給自己最好的獎勵。在少女之夢有一段歌詞說到：

「前進、前進、前進吧少女，相信夥伴，勇往直前。前進、前進、前進吧少女，無暇回頭。無須擔憂，我們將實現夢想。我們的夢想絕對會實現……」夢想是遙不可及的，由許許多多名為慾望的碎片共同拼湊而成，而慾望則需自己積極爭取。爭吵過後，才知道自己想要的是什麼，曾經失去的，才懂得以前擁有的得來不易；一起追逐的，才知道是如此的珍貴。

「不是人人都能成為第一名，這個領域就是這樣。不過，彈鋼琴也不是為了成為第一名。」這是一位聽力極度敏感的小女孩受挫折而想到鋼琴老師說的話。我們活著不是為了爭取第一名，而是在正確的軌道上做快樂的事。生而為人，起點到終點的途中，難免想放棄，停止奔跑，但我們這麼努力想抵達終點，不就是為了成就自己想要的幸福？打從心底，我一直有個夢想，就是到國外留學，但我一直問我自己，真的有那股勇氣出國嗎？我是否有那堅強、自信的心去嘗試？看完這本書之後，認為自己一定要做那些想做的事，脫離舒適圈，勇於體驗各種以前沒參加過的活動，追求自我，才可能知道希望擁有什麼。十幾年後，期望我能找到堅持，回來重讀這本書，發現自己已經達成目標，朝更廣大的理想邁進。

「不忘初心，方得始終；初心易得，始終難守。」在忘憂音樂盒的書中，都在貫穿著初心不變的重點。轉動著音樂盒，傾聽裡面熟悉又驚訝的音樂，一遍又一遍，想起當時決定的衝動，不禁落下淚珠，下定決心重啟熱忱的心，往前奔跑、跳躍，看到更美好的風景。故事的最後，音樂盒店搬到了別地，繼續與他人際遇。我想，如果哪天在我家附近悄然開了一家神秘的音樂盒店，我必定走到店裡參觀，靜靜聆聽音樂裡的情感，前往自己的記憶中心，穿梭到種種幸福回憶，找回不變的初心與夢想。

四、討論議題：

1.我們如何在陷入困境的情況下找到突破點、初心，並且設法解決它？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：三

班 級：高三智

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：黃薏芯

參賽標題：午夜圖書館讀後心得

書籍 ISBN：978-986-489-425-3

閱讀書名：午夜圖書館

原文書名：The Midnight Library

書籍作者：麥特·海格

出版單位：漫遊者文化

出版年月：2021 年 02 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

麥特·海格 24 歲那年受憂鬱症、焦慮、恐慌症所苦，一度決定自殺，在墜落谷底深淵的痛苦與恐懼的漫長過程中，他一點一滴戰勝了絕望，存活下來。45 歲那年出版《午夜圖書館》，故事描述主角諾拉遭逢悲催的人生，親友的缺乏，工作的丟失，愛貓的逝世，這些種種領著他在午夜十二點來到生死之間的午夜圖書館報到，架上的每本書都是諾拉當初未曾選擇的人生劇本，挽回一連串後悔的事，諾拉並沒有更加幸福，但他找到活下去的理由。

二、內容摘錄：

1. 「想」是個很有趣的字。它同時代表「缺乏」。有時我們用別的事物填滿缺口，原本的欲望就會完全消失。也許在某個人生中，你會真心想活下來。(P.74)

2.你可以吃全世界最美味的餐廳，你可以享受各種感官的快樂，你可以在聖保羅舞台上向兩萬人唱歌，你可以沉浸在如雷的掌聲中，你可以去到地球的終點，網路上可以有上百萬人追蹤你，你可以贏得奧運獎牌，但少了愛，這一切全都毫無意義。(P.277)

三、我的觀點：

首先我被《午夜圖書館》的博客來獨家書衣吸引，它的封面給我一種幽靜的感覺，就像是一本神秘之書，書中自有黃金屋，它彷彿能為我解惑一些什麼，最後我發現人生沒有答案，「也許人生唯一重要的意義就是踏入這個世界，親眼目睹這一切，如此而已」。我喜歡這本書的地方在於，作者藉諾拉體會各種人生來啟發讀者對自己生命可能性的想像，我想像那些我曾後悔的事發生，但發生了，我又會過得更幸福嗎？我無從得知答案，因為每個決定會創造出不同的結局。而這本書的樂趣在於閱讀過程中可以跟著諾拉詢問自己內心，換作是我，我會如何選擇？也許在平行宇宙中真的存在各種版本的我，而處在這個宇宙中的我決定過好生活，活在當下。

我在這本書中找到溫暖，原來諾拉和我一樣對於人生充滿許多困惑，在這汪洋宇宙中，我不是一顆孤星。作者所詮釋的諾拉在我過去的人生中若隱若現，故事中愛爾姆女士曾向諾拉詢問：「你都有結束生命的勇氣，怎麼沒有活下去的勇氣。」我曾和諾拉一樣對所有人事物感到無力與絕望，我也曾和諾拉一樣有過一段行屍走肉的日子，所以我深刻明白活下去往往比選擇離開需要更大的勇氣。我覺得《午夜圖書館》是一本不可思議的書，閱讀完《午夜圖書館》讓我感覺到人生充滿各種可能性，也許我沒有停掉鋼琴課，也許我繼續練小提琴，也許我持續學習桌球，也許我沒有因為成績離開籃球隊，這些種種後悔代表我曾熱愛過，但在那個時空背景下也許對我來說是最好的選擇，面對現在後悔的我，最好的方式就是與自己和解，珍惜時間、把握當下。

跟著作者走過一趟諾拉的平行宇宙，我最喜歡完美的人生那本書，雖然他沒能永遠待在那個人生中，但我真心祝福諾拉，看到他經歷許多挫折，從失望到重燃希望，他是鼓起多大的勇氣和付出多少心力才擁有那麼一段完美的人生。我最印象深刻的就是圖書館出現異狀的時候，圖書館崩塌意味著諾拉即將死去，透過作者對場景的描述，我的內心跟著焦躁不安，我替諾拉感到著急，我害怕他就這麼離開了，我也才發現我早已把自己投注在諾拉身上，彷彿我就是他，這讓我聯想到電影《陽光普照》中的建豪，我曾和諾拉與建豪一樣在找尋活下

去的那份勇氣與理由，可惜庇護建豪的陰影沒能早點出現，我多麼希望有一台時光機能帶我去當建豪的愛爾姆女士，但沒有人能夠改寫他的人生篇章，那就是他活在那個宇宙的證明。這本書中我最喜歡的人無疑就是愛爾姆女士，不管任何情況，他怎麼看都是慈祥的代言人，他就像是人生中遇到的所有貴人，為諾拉、為我開啟一道道明燈，從旁指引我們釐清內心的想法，幫助我們導向正軌，我期許自己未來能夠成為愛爾姆女士提供人們庇護的陰影。

我特別感謝諾拉帶我更確定活下去的理由，「愛」，我這才發現我是多麼愛這個世界啊！儘管哭到肝腸寸斷，儘管撕心裂肺、傷心欲絕，休息片刻後我仍會收起眼淚，因為愛，我決定鼓起勇氣拉自己一把，因為愛，我捨不得離開，我還想為想守護的人事物多付出一點，就是這份使命感讓我值得活下去。我相信每個人的人生藍圖如諾拉一樣都有幾塊屬於後悔的片段，也許可以猜想，在另一個平行時空中的自己是否也在後悔？我想，沒有最適合的人生，唯有活在其中才有意義。

四、討論議題：

- 1.現行教育制度造就以興趣為導向的升學方式是否侷限住學生往單一方向發展？是否扼殺了學生的各種可能性，增加日後後悔的機會？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：三

班 級：高三智

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：陳杰崧

參賽標題：「21 世紀的 21 堂課」讀後感

書籍 ISBN：9789864795192

閱讀書名：21 世紀的 21 堂課

原文書名：21 Lessons for the 21st Century

書籍作者：Yuval Noah Harari

出版單位：遠見天下文化出版

出版年月：2018 年 08 月 30 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者哈拉瑞為全球新銳歷史學家，曾出版《人類大歷史》和《人類大命運》，《21 世紀的 21 堂課》作為「人類三部曲」的最後一部，本書的二十一堂課分為五大主題，分別為「科技挑戰」、「政治挑戰」、「絕望和希望」、「真相」、「生命意義」，在這個快速變動的二十一世紀中，由淺入深從自由主義幻想的破滅、科技顛覆，談到群體、文明、宗教、恐怖主義和戰爭，講述各種人們曾經或正在經歷的社會議題，最後回來思考生命的意義和教育。

二、內容摘錄：

1.也有些人認為（無論是對或錯），自由化和全球化就是一場巨大的騙局，犧牲群眾、圖利一小群菁英。(P.18)

2.機器人真正的問題並不在於他們的人工智慧，而是那些人類主人天生的愚蠢和殘酷。(P.82)

- 3.即使是現在，也已經有愈來愈多的銀行、企業和機構，運用演算法來分析資料、做出與我們相關的決定。(P.87)
- 4.巨大的權力就像一個黑洞，會讓周遭的空間扭曲，而且愈接近、扭曲程度就愈大。每個語詞進入你的運行軌道之後，就會變得格外沉重，所有人都想討好你、安撫你，或是從你那裡得到些什麼。(P.260)

三、我的觀點：

生活在這個快速變動時代的我們，每天從睜眼開始就在不停地接收龐大的資訊量，尤其現在處在網際網絡日漸發達的世代，便捷快速的網路服務在你我的生活之中無所不在，不論是真是假的訊息都存在生活中和社會上，各種訊息一傳十十傳百的擴散出去，與此同時的我們也面臨著諸多議題以及挑戰，這本書就在引領我們在資訊與生物科技快速的發展下，我們應該抱持著何種心態去面對以及分辨，歷史一直在改變，沒有所謂絕對的答案，而作者透過這二十一堂課講述人類所面臨的困境和曾經的選擇，從過去一路看向未來，留給讀者們思考。

前半提到人與 AI、大數據之間的關係，每次提及 AI 人工智慧大家第一個都會連想到以後工作會被取代，我們是否會被機器所統治，這些不管是大數據還是人工智慧都比人類來的更加強大，但經過分析之後會發現，他們都只是按照程序指令在運作而已，我們人類雖然在學習、運算和連結相關事物的能力遠遠不及電腦，但這些原本也就是人們自古以來的經驗和研究轉化成一行行的程序指令讓機器代替我們就執行，人們不斷地在改良及精進人工智慧，機器學會大數據演算法後，就變成透過數據分析決定要呈現、推薦給你什麼東西，就像現在的網站廣告以及購物平台幾乎都是你感興趣的資訊或是產品，這就是因為 AI 依據你的搜尋紀錄和日常生活習慣模擬你自己的偏好，說不定到最後 AI 會比我們更了解自己，而他也漸漸取代我們選擇的能力，例如你搜尋要去哪裡，地圖系統可能會給你一個和你原本想像不同的路線，因為經過計算和數據分析而給出最快速的路線，而且鏈結性可以讓每個使用這個程式的手機之間交換資訊知道哪個路段車多壅塞，避免其他用路人行駛該路段，搜尋引擎也是如此，會先挑選適合你或覺得你想看到的放在搜尋結果的前幾條，而這正是一個要探討的點，就像書中說的真相是由搜尋排名所定義，我們不必擔心 AI 擁有意識，因為我們交給他的強大的運算和計算能力，再怎麼樣也不過只是模仿和推測，他不能感知到我們所謂的

開心和痛苦，但他可以透過分析人們的臉部表情來分析你是什麼心情，但自身無法表現和感受到；這章節一開始在論述到底自由主義真的是對的嗎，這個議題只是想告訴我們人類思考依循的只不過是一套故事，並不是依照事實、數據而產生的，自由主義雖然產生許多問題和缺點，但這也是時代下相對好的一個選項一套故事，而少數精英就利用手中掌握的大數據進而控制話語權，在他們的控制之下出現愈發不平等的社會，所以我們應該要設防的是設計程序的人而不是機器人本身。

後段部分提及政治的黑暗和恐怖襲擊帶來的絕望，其中也提及到社群媒體的力量，常常有人在網絡上還沒分清楚是非對錯就開始攻擊他人，而且社群帶來的輿論壓力使得有些人可能承受不了因此而尋短，也有人故意在網絡上釋放假訊息，像是疫情期間散播錯誤資訊，選舉期間各式抹黑造謠，所以這篇章提醒讀者們要分清楚網路雖然便捷而且透過敲鍵盤就可以抒發自己情緒，但要認清楚人類是具有溫度和身體的；後面提及的國族主義和宗教等，都偏向於身分認同的問題，我認為沒有哪個文化可以自稱最為優越甚至區別個文化的高低位階以及歧視，我認為只要是在地球村上的文化文明都應是平等的，大家之間要互相尊重，國族主義以自身利益為出發點而容易挑起爭端，甚至引發戰爭，而宗教之間因為教義解釋不同，信徒們群體的力量而引發大規模衝突，更甚還引起恐怖主義、戰爭等，而現代發生戰爭很難再從中獲取什麼利益，通常都會造成兩敗俱傷，像是近期的烏克蘭與俄羅斯就因為戰爭造成經濟嚴重衰退，許多平民百姓因此無家可歸，要如何避免衝突以及戰爭的解方就是學會謙虛，沒有人比其他人更優越，不管套用在國家之間或宗教之間都一樣，國家謙虛決定國家的國際地位，宗教謙虛決定神的價值。

最後教育和意義，教育就應該提倡學生討論以及思考，反思理解其中的意涵，而不是塞很多資訊讓小孩都背下來就像我們俗稱的填鴨式教育，現在大多國家的教育方式大多也是採用這種侷限範圍的教育體系，填鴨式教育是當時應運工業時代而創造的教育制度，但是經此培養出來的人幾乎都只專精於單一方面，難以順應現在未來瞬息萬變的 AI 時代，我覺得應該培養孩子從小往興趣方面發展，從小就選擇自己喜歡的道路，因為現在學習的科目，可能與你出社會選擇的工作不同，書中也提到未來教育應重視 4C：Critical Thinking（批判性思維）、Communication（溝通）、Collaboration（合作）、Creativity（創意），其實有許多歐洲國家推展這種多元教育模式行之有年了，不只是學科領域知識還增添許多技藝類課程啟發孩子的思考，我們臺灣近年也提出新的 108 課綱要領，希望學生們在學校學習外可以更多元的參與其他課外活動或是公益性質服務，並透過學習歷程檔案激發我們去從活動中學習和反思，而最後教育的意義就要我們反思自己的一生，你是為何而生、這生中作了些什麼，你

在別人的故事中增添了什麼，而這當中你也要思考在社群媒體上創造的那個你真的是你嗎，每次放上去之前都經過挑選和修飾，真的是屬於你的故事嗎？

看完這本書最印象深刻和得到啟發的部分還是人與 AI 之間的關係，因為這件事真的需要我們好好審慎的去思考，你我都即將要經歷一場 AI 革命，書中所提到的少數人擁有大數據進而掌握了話語權，這件事不是不無可能而是正在持續的發生，不論是企業像是 Google、Apple、Amazon 等等都想利用大數據資料庫獲取消費者的個人資料和偏好，以利企業賣更多的東西給你，更是茁壯自己財富和勢力的發展，而國家也是其中之一，國家可能透過國家機器監視人民掌握你的言行等等，以上的現象都是造成社會上不平等的原因，而我們普通人只能寄望透過努力學習而反轉社會地位；而書中提及的 AI 不單單只是說明很多缺點和風險，當然很多不太需要動腦的工作被機器人取代也是無可避免的趨勢，不過我之前一直認為要讓 A 擁有創造力是很困難的事情，畢竟他們不是人類無法感知情感，但是近期有一則新聞是 NVIDIA 的記者會黃仁勳先生親自展示 AI 即興編曲的能力，真的令我非常驚訝也體認到 AI 的學習力是如此之強大，但我卻不認為這會是一種威脅，反而創作者們可以透過 AI 汲取靈感及和透過 AI 找到自己的盲點並加以修正進而創作出更好的作品，所以運用 AI 並非絕對是壞事。

我認為我們應該試著與 AI 一起合作共創更好的未來，這幾年來的疫情是個相當大的推力助長 AI 成長的風潮，我們大家都受限於管制無法出門購物和上學，所以一夕之間出現許多不同以往的生活方式，例如看病採取線上診療、上課也是透過電腦視訊直播、公司的會議也用線上會談，此外電商、外送平台也趁勝崛起，這段期間我們也可以發現以前明明也有這些系統但是卻不怎麼好用，但在疫情期間透過大家的使用和體驗回饋讓這些系統快速升級和改變帶給我們更便捷的服務，所以我們不要一直恐慌我們會被取代，或許真的會發生，但也或許我們可以好好的共存和發展，畢竟 AI 系統只是一種工具和媒介，如同古人所說的水能載舟亦能覆舟之中的水一樣，設計人工智能的開始立意都是良善的，希望可以透過 AI 輔助我們的生活邁向更好方向，所以我們更應要謹慎使用這個工具，不然濫用的下場就是又回到權力集中在少數人手上的問題，而權利又會使人腐化只會顧及自身利益而忽略群體，造成彼此間更多的不平等。

最後我想說的是透過這二十一堂課讓我們了解不要一直框限自己，我們要試著突破固有思維和習慣，換個角度看待每一件事物或許會有更多的收穫，這本書涵蓋很多領域從個體講到國家，從國家講到全球化，每堂課都是現實發生的寫照，格外艱深和有感觸，每次的理解

都有可能不同，用客觀角度去看這本書介紹著這個社會的現實面，這也是身在二十一世紀的我們要去學習和反思的。

四、討論議題：

- 1.當前 AI 技術不斷地進步，有人就提出了關於人類和 AI 之間差異的問題，這個問題涉及到人類獨特性和 AI 之間的相互關係，對未來的科技和社會發展都具有重要意義，你認同人類和 AI 的最大差異之一是情感和意識嗎？真的只有人類能夠感知、體驗和表達情感嗎？或許我們表面所看到的它們只是根據預設的程序和數據進行運算無法真正理解情感和意識，但實際上 AI 已經強大到發展出和我們人類一樣的豐富的情感系統了，而你認為人和 AI 的差異性到底在哪裡呢？
- 2.你認為你所收到的每一筆訊息所呈現的內容都是真實的情況嗎？社交媒體已經成為我們獲取資訊和互動的主要平台，但同時也充斥著諸多虛假信息、假新聞和操縱性內容，我們每天身處在這個虛擬世界中，我們應如何區分真實與虛假？或者是否認為它們可能被經過刻意的編輯、改編或炒作，以達到特定的目的呢？這個問題關乎我們對信息可信度和真實性的看法，以及我們在社交媒體上接收內容時應該保持的批判性思考即所謂媒體識讀能力，綜上所述你相信社群媒體上看到的都是真實的真相嗎？

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：吳宇柔

參賽標題：療傷這堂課

書籍 ISBN：9789865070106

閱讀書名：當你問我刺蝟也能擁抱嗎？

原文書名：當你問我刺蝟也能擁抱嗎？

書籍作者：阿嚕 Kaoru

出版單位：采實文化事業股份有限公司

出版年月：2019 年 6 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這是一個容易受傷的時代。

在阿嚕的筆下，受過傷的人就像一隻隻渴望靠近和理解的刺蝟，再次面對溫柔時會萎縮，選擇用身上的刺來保護自己。因此，「當你問我刺蝟也能擁抱嗎？」其實是在愛裡最隱密的吶喊、最純然的嚮往。本書收錄 94 則作者對於自我價值追尋的不斷追問，坦承地細數身上的一根根刺，並將他們緩緩地梳攏開來，以自剖式書寫，陪伴自己療癒傷疤。

二、內容摘錄：

1.擁抱的意義在於尖刺被接受了，如果能連同尖刺一起愛著，那真是刺蝟們世上最幸福的事吧。(P.152)

2.要夠有勇氣才能看見他和我是一樣的悲傷。(P.178)

3.孤獨使我們龐大，使我們渺小，也令我們看得更清晰，自己原來是什麼模樣。(P.107)

三、我的觀點：

也許，在小的時候，為了得到父母的關注，我們總會故意調皮搗蛋，好讓他們注意到自己。長大後，我們只是把對象變成自己的伴侶，渴望得到更多的愛與理解，總不小心過多的自以為是，總忽略對方的感受，等到某天感情被不斷地侵蝕時才意識到，我們都曾把太多的付出當作理所當然。拼命想改變想挽留，事實上卻也不一定能挽回已經破碎的感情。

於是我們就變成一隻刺蝟，戰戰兢兢如履薄冰，太害怕親近某個人，會不會哪天他也選擇離我而去，脆弱得我選擇用銳利的尖刺來包裝自己，好讓我們輕易逃避更多的密切往來，但殊不知我們內心深處更懇求被一個溫柔的人暖暖的握在手心，可以安心的俯臥在溫厚的掌中，感受他的溫度。

脆弱並不可怕，是隻刺蝟也沒有不好，重要的是我們應該坦然的接受有這種想法的自己。『成為一隻刺蝟很簡單，但要張開雙手卻很難。』想信賴，卻又不敢輕易信賴。想被愛，但首先不敢再愛。每個人都有膽怯無助的時候，可能曾經受過傷害怕一切重蹈覆轍，你變得不再親近任何人，選擇退縮的自己真的可以接受錯過各種得來不易的機會嗎？明明知道所有美好的事物都不是輕易得到的東西，卻又害怕嘗試的可能。只盼求這個遍體鱗傷的我，有天失控的時候，某個人仍默默的抱著我，對我說：「沒關係我陪著你啊……」

『所以受傷後的疤，反而成為同行的羈絆。』為一個人付出，從來並不是一件容易的事。我知道你的脆弱，我也有脆弱的一面，但如果是你，我願意幫你拼湊破碎的心，填補我們內心的那道疤痕。因為我知道你很害怕，害怕失去，害怕這個世界。我都知道，但我不希望你跟我一樣痛苦。很多時候只有經歷過的人才知道什麼時候該放手，卻總害怕好奇什麼時候能遇見。因為見過太多人情世故，害怕對方不是真心，所以我也不敢多想。當對方先釋出脆弱，我想可能同病相憐的兩人會立下誓言，「今後一起面對。」。

隨著年紀漸長，遇到的人也跟著增加。很快就發現到，即使自己選擇良善，但也不是每個人都對你真心以待。縱使是多麼緊密的關係，惡意也往往只是一瞬間的事情。信任的建立需要由光陰來證明，但要潰堤卻是如此容易、要能使人受傷也不需要刻意。

當你問我刺蝟也能擁抱嗎?其實我們終其一生都在學習，如何更適切的站在那個不傷人也不傷己的距離，進而相親相愛，又或者是選擇離開。而我們渴望的愛，那裡面確實會存在傷害，但要永遠提醒自己傷害並不是愛。我們要努力相信我們敢愛就敢受傷，因為即使遍體鱗傷，我們終將在自己的時區裡治癒自己。在懂得以後，也能勇敢地擁抱另一隻刺蝟的，因為我們都曾經是一樣地害怕、膽小且不知所措。

四、討論議題：

- 1.你都怎如何面對生活上的挫折與無力感呢？會用什麼樣的態度看待它們？你是否能誠實看待在每個低潮中的自己？

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：郭伊芹

參賽標題：希臘羅馬神話讀後感

書籍 ISBN：9789864894109

閱讀書名：希臘羅馬神話：永恆的諸神、英雄、愛情與冒險故事

原文書名：Mythology: Timeless Tales of Gods and Heroes

書籍作者：伊迪絲·漢彌敦

出版單位：(Edith Hamilton)

出版年月：2020 年 11 月

版 次：四版一刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

伊迪絲·漢彌敦畢生致力於神話古典文學，在此書中的每一個篇章前，作者都會標示原文出處以及選擇的原因，書中共節錄了六百餘位作家的作品，其中不乏詩歌、論說、敘事……等等的。作者希望這個作品讓不了解神話故事的人了解相關知識，因此在翻譯的時候下了不少功夫。

二、內容摘錄：

- 1.酒帶來短暫歡欣，而這種感覺給人一種暗示，即人內在的力量，遠遠多於他們所知道的，或「他們自己也有可能成為神」。(P.75)
- 2.「不僅學會快樂生活，也學會懷抱更好的希望死去」(P.76)

- 3.永遠背負世界殘忍的重壓，天空的屋頂。他的雙肩挑起分天開地的大樑，一個難擔的大任。(P.84~85)
- 4.與天界情人的鬥爭不是鬥爭，是絕望。(P.148)
- 5.死亡，用死亡解決生命的爭端，生命小日子終將退場。(P.166)
- 6.水路陸路都可能遭受攔截，逃向天空則無所限制。(P.179)
- 7.歷經無數勞苦，他終於休息。在幸福的添加永享和平，他最極致的獎賞。(P.220)

三、我的觀點：

希臘羅馬神話之所以特別，是因為他們是第一個把神人格化的作法，在這本漢彌敦的作品中每一篇介紹或訴說故事的原文都是與自於不同的作者，在各個作家們的筆下幾乎沒有一個神祇是完美的，即使是神也會有忌妒之心，也會做出錯誤的決定，其中令我印象最深刻的應該就是穀物女神黛美特與酒神戴奧尼索斯，這兩個神祇帶給人類許多好處，深受大家的愛戴，這兩個看似快樂的神祇都有悲傷以及黑暗的一面，穀物女神的女兒被冥王抓走，女神因為傷心不已，所以人類便有了冬天，這個生機不再盎然的季節，酒，是個會讓人感到快樂的東西，但是也會使人喪心病狂。整本作品看完後，我便發現，沒有一個神是完美的，即使有了全世界的力量、無人能敵的魔法，還是會有做錯決定的時候。

「得到的越多，失去的越多」，我想這就是所有的人神都無法逃避的事情吧，所有東西都等到了失去了才知道要珍惜，從西元前的作家就開始創作這一類型的故事，一直到今天西元後兩千多年的我們還是一直犯這個錯誤，但是看到連高高在上的神祇、偉大的戰士們都和我們一樣的時候，或許就沒那麼難受了吧。

西塞羅說人們「不僅學會快樂生活，也學會懷抱更好的希望死去」，這就是宗教信仰的力量，人們在面對困境、死亡的無助感，前者靠實際行動解決，狀況是有可能可逆的，但後者是無法挽回的，失去的人是要不回來的，這是信仰就扮演著很重要的角色，人們會因為相信死者會去更好的地方，甚至相信死者會復活而不那麼害怕死亡了，希臘羅馬神話特別的點

是，並不是所有的神都擁有永恆之身的，神祇們也經歷過死亡，所以當遇到凡人因為失去親人而傷心的時候，也會更表現出同情心。

在希臘人的眼中，眾神並不是完美無瑕的，甚至他們也會笑眾神，因為描述眾神的作品除了會描寫其性格外也會著重描寫缺點，人的終其一生要正視自己的缺點並不容易，眾神也是如此，為了克服自己的短處，不知道做了多少努力，能克服自己的缺點當然很好，如果不行，正視它便是。

生而為人的我們，就像是西羅馬神話裡的神祇一樣，被七情六慾控制著的我們，面臨著對於理性與感性的判斷，在人生的眾多失去裡，所謂成長，就是在失去與獲得之中獲得養分，年少的時光是可以寂靜的，只是在以後的歲月裡，我將細細回味這幕美好的風景，在人生中的各個階段我們都面對著不同的課題，面對死亡，我們或許會感到害怕，會感到無助，即使我們每天都正向著死亡走去，但透過信仰，我們可以讓心靈獲得寄託，在人生的路途中相遇的所有事情，都是造就我們這個人的一部分。

四、討論議題：

1.有甚麼人事物事完美的嗎？

2.信仰是什麼？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：蘇善柔

參賽標題：在咖啡冷掉之前

書籍 ISBN：9789869462518

閱讀書名：在咖啡冷掉之前

原文書名：コーヒーが冷めないうちに

書籍作者：川口俊和

出版單位：悅知文化

出版年月：2017 年 5 月 1 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

一間位於地下室的老舊咖啡廳，有著可以穿越時空的秘密，曾經許多訪客慕名而來，卻因為想回到過去的條件限制與各種麻煩步驟而打退堂鼓，就算回到過去不能改變已經發生的事，還是有人為見朝思暮想的人毅然決定回到過去，穿越時空的時間只從咖啡倒進杯子開始，到咖啡冷卻為止，一旦超過規定時間，將變成幽靈永遠被困在那張椅子上……。

二、內容摘錄：

1.回去跟故人見面的人，常常會被感情左右，就算知道有時間限制，還是無法忍心告別。
(P.255)

2.不知怎地，油蟬和知了的叫聲讓人聯想到日正當中和盛夏的猛暑，晚蟬的叫聲卻讓人想到傍晚和夏末。(P.296)

3.只要有心，無論多麼艱難的現實，都可以克服。所以就算現實不會改變，只要人的心能改變，這個座位就一定有非常重要的意義。(P.380)

三、我的觀點：

人們心中總有那麼一個令人掛念的遺憾存在，在多少個夜裡輾轉反側，多少次的後悔想回到過去改變台詞，改變態度，想要彌補，想要轉變現況，為的或許是不想讓自卑感作祟，又或許是對那個人有所留戀，但回到過去這種天方夜譚，哪是只是想要就能達成的，故事裡的咖啡館對要穿越時空的規定訂得如此複雜，也間接暗示了在現實生活中想回到過去不可能那麼簡單。

就算無法改變事實，還是想將來不及說出口的話語傳達給對方，規則有說到不管如何都無法改變現況，多數人都會想那這不就沒有意義了，可是在我看來，回到過去時告訴了對方他原本不會知道的事，對方內心的想法與對未來的決定似乎就可能起了變化，就算在過去已經無法改變，但在未來任何時刻都可能會出現原本不會發生的轉機，那麼雖然回到過去的人都明白了這個規則，心裡一定都還是抱持著改變命運的希望，才會選擇去做這個不一定會有結果的決定。故事裡的人們最後都得到了完美的結局，可能是在表達，如果有心去彌補遺憾結果或許不會那麼破碎，但是故事終究是虛構的，就是在告訴人們，我們應當學習在未來中珍惜每個當下，不僅要懂得釋懷，也要讓過去過去，不糾結於過往，所有的轉機在未來還會到來。

學會表達情感，也是我從這本書裡領悟到的，有時候，一句話沒說出口就是一輩子了，人內心的想法總是很多，但真的能直接表達出來的實在少之又少，常常感到害臊，而不能及時說出「我愛你」、「謝謝你」，又或者顧慮太多，所以沒有將內心真正的想法說出口，甚至是戴著面具過日子，沒能完全體現出真正的自己，生活過得很累，事後才又悔不當初，對親人、對好友、對愛人亦是。甚至是對對方的誤解，都是缺乏相互表達，以至於當自己終於知道真相後，卻再也來不及解開心結，幾乎都是在事過好久之後才發現自己當初的錯誤，因此更必須記取過往，不再多出個遺憾。

從剛沖熱的一杯咖啡，到漸漸冷卻，這段時間，不僅是思考也是個機會讓人靜下心領悟人生真理，我們太容易去習慣和刻意避諱表達情感，總有一天會迷茫，突然就忘了真實表達的那種感覺了。人一生想追求的事物太多，外界的紛紛擾擾都會影響到你對事情的認知與情感意識，直到突然失去的痛或者是確切的被傷害了的感覺直擊到你內心許久不曾碰觸的深處，無法挽回了，那種缺了個角的痛才是最貨真價實的。就算遺憾的哀傷不斷的打擾你，也要奮不顧身，毫不猶豫地，帶著遺憾，為未來的自己打氣，並且好好的活著。

與其懊悔於過去，不如將那些情緒轉化為迎向未來的動力與希望，不要對過去懷著芥蒂而對未來做出妥協，就算錯過了那些好似「最適當」的時機，換個角度念頭一轉，就又成了另一個起點，隨著時間的推移，我們對自身的情感了解越深，就越知道該要如何最佳的利用它，漫漫人生中就是不斷成長、蛻變並且重新起飛。

四、討論議題：

- 1.如何才能珍惜每個當下？愛又要怎麼表達？
- 2.當你錯失了重要的機會，要怎麼在未來彌補這個遺憾？

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：

名 次：優等

作 者：蘇子玟

參賽標題：房思琪的初戀樂園的讀後心得

書籍 ISBN：9789869236478

閱讀書名：房思琪的初戀樂園

原文書名：房思琪的初戀樂園

書籍作者：林奕含

出版單位：游擊文化股份有限公司

出版年月：2017 年 4 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

在一個封閉、傳統、缺乏性教育觀念的環境，對老師存在至高無上尊敬的年代，權威的國文老師強姦一個國中女生傳到眾人耳裡似乎是件不可能的事，在幾次的嘗試訴說無果後，她決定永遠不再說話，直至死亡。

這是一本「緩慢的，充滿翳影的光焰，駭麗的瘋狂」的小說。——駱以軍

二、內容摘錄：

- 1.我從來都是從書上得知世界的慘痛，懺傷，而二手的壞情緒在現實中襲擊我的時候，我來不及翻書寫一篇論文回擊它，我總是半個身體卡在書中間，不確定是要縮回裡面，還是乾脆掙脫出來。(P.164)

- 2.妳有選擇——像人們常常講的那些動詞——妳可以放下，跨出去，走出來，但是妳也可以牢牢記著，不是妳不寬容，而是世界上沒有人應該被這樣對待。(P.220)
- 3.忍耐不是美德，把忍耐當成美德是這個偽善的世界維持它扭曲的秩序的方式，生氣才是美德。(P.221)

三、我的觀點：

「我不能只喜歡老師，我要愛上他，妳愛的人要對妳做什麼都可以，不是嗎？我要愛老師，否則我太痛苦了。」這是作者在經歷了第一次之後的想法，更是她賴以維生的念頭，她相信老師愛她，也逼著自己愛上老師，似乎只要如此，她和老師之間所發生的事便一切都沒有錯，兩情相悅，誰也沒有對不起誰，但若她不愛老師，那自己便是髒的了，怎麼洗都洗不掉。這是典型的斯德哥爾摩症候群，又稱為人質情節，在受害過後對加害者產生情愫，甚至認同加害者的觀點，反過來幫助或配合加害者的情節。這是種心靈上的自我保護機制，在一種畸形的想法下不斷的去說服自己，希望藉由如此能合理化一切事情。在大家耳熟能詳的童話故事《美女與野獸》中也有同樣的情節，貝兒明明是被野獸監禁，最後卻控制不住自己愛上了野獸。

「溫良恭儉讓」，不論是老師在做惡的過程抑或是作者在承受的片段，這句話都反覆的出現，為何儒家的五種美德一直被掛在嘴邊？但實質的呈現卻是如此大的差異！這是我著實不解的地方，李老師做到哪一個了？又或是他期望受害者都要溫和、善良、恭敬並且忍受他的所行所為呢？

然而近期社會上燒起的 **me too** 事件和這本書有著異曲同工之意，女孩們在被性侵或性騷擾後，都因為畏懼加害者的權勢和社會的輿論壓力而不敢說出來，畢竟加害者在螢光幕前都維持著極好的形象，今年爆發出的事件因為司法的改革和大眾的思想都已更加進步而得到了社會的重視，可在作者那個年代，輿論似乎都會不自覺的偏向擁有權威的那一方，加害者也可以透過各方人脈和金錢來堵住受害者的嘴。這也讓我開始思考，即使是在這個先進的二十一世紀，都還是會發生強姦事件和各種不倫的關係，並且無法讓受害者在第一時間勇敢站出來選擇報警求助，很大的一部分也該歸咎於有時社會對於女性的敵意太大了，法國哲學家同時也是女權主義者的西蒙波娃曾說：「女人不是天生的，而是人為塑造的」，充分的詮釋了女性在父權社會結構下所處的困境，活得沒有自我，只能任由傳統社會的扭曲價值塑造。

那些真實發生於作者身上的所有細節，她勇敢的寫下來希望成為一種救贖，但卻更是痛苦。無法訴說的痛，只能透過書寫陳訴，以為能撫平傷痛，卻在那些歷歷在目的過往，再次陷入苦痛。最令人煎熬的莫過於原本最該信任自己，支持自己的家人朋友都無法相信作者所面對的遭遇，恐懼與壓抑的身心，孤立無援的她，身體「髒了」，怎麼洗都是髒，孤身一人對抗全世界，精神的折磨最終會讓人崩潰，因此患上憂鬱症導致受害者一生分崩離析，而施暴者呢！逍遙自在度日，持續著傷害下一個無辜之人。

我們要如何期待相同的悲劇不會再發生？除了真正的落實性自主教育，從家庭、學校、社會做起，也需要每個家庭的功能都真正發揮，讓家人間互助互信與支持，最重要的是我們更需要不畏對抗強權的社會氛圍與勇氣，這一點我覺得是最難的，畢竟大人的世界多數以利益為基礎，在不影響自己的權益之下，許多人總是缺乏社會正義，睜一隻眼閉一隻眼，對於有權勢的人犯錯，更是視而不見甚至成為幫凶！

四、討論議題：

- 1.為何作者的家人在得知這件事情後沒有選擇相信自己的女兒，而是一昧地指責作者不要胡說？
- 2.我們要怎麼做才能減少社會上發生的各種性侵或性騷擾事件？

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：閱讀心得

名 次：優等

作 者：黃柏瑋

參賽標題：原子習慣讀後感

書籍 ISBN：9789861755267

閱讀書名：原子習慣:細微改變帶來巨大成就的實證法則

原文書名：Atomic Habits: An Easy Proven Way to Build Good Habits Break Bad Ones

書籍作者：詹姆士·克利爾

出版單位：方智

出版年月：2019 年 6 月 1 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這是一本習慣養成指南，善用「複利」效應把微小的改變滾成巨大的成就。通過原子習慣，你可以逐漸改變自己的行為模式，並實現持續的個人成長和進步。這種方法可以應用於各個領域，包括健康、學習、工作和個人發展等。

二、內容摘錄：

習慣就是自我改善這件事的複利。如同錢財透過複利加倍，習慣的效果也在你重複執行的過程中加倍。隨便挑一天來看，習慣的效應似乎很小，但幾個月、甚至幾年下來，它們就可能造成極巨大的影響。唯有兩年、五年，或者十年之後回頭看，好習慣的價值與壞習慣的代價才變得極為明顯。(P.31)

三、我的觀點：

在人的一生中常會給自己訂定許多大大小小的目標，想要完成這些目標都必須要仰賴於日常生活中那些看似微不足道的習慣累積。書中有一句話「造就成功的，是日常習慣，而不是千載難逢的轉變。」由此可知想要成功並不是一朝一夕的事情，而是靠著日常習慣的轉變，習慣也並不僅是一個觀念，更是打造人生一個至關重要的零件。原子習慣是一本想要養成好習慣，戒除壞習慣的人值得去看的一本書，他會教你要怎麼去養成好習慣，讓你的人生因為好習慣走向正確的軌道。

我們常常嚮往眾多的改變，但往往感到力不從心。這本書教會了我一個重要的觀念，那就是透過微小的改變和持續的努力，我們可以逐漸建立起積極的習慣。書中有句話「當小改變持續層層疊加，人生的天秤就會開始傾斜。」每一個微小的行動都像是在存零用錢，當這些看似微不足道的銅板經過長時間的積累，所累積的金額將會超乎你的想像。

行動是建立習慣非常重要的一步。我們可以有再多的計劃和想法，但如果不付諸實際行動，就無法改變和進步。書中提到的「適合當下的最小行動」原則，讓我明白了每一次行動的重要性。無論多麼微小，只要是符合當下情況且可實行的行動，都能帶來巨大的影響，關鍵在於選擇一個具體的行動步驟，並始終保持執行，即使只是小小的改變也能在日積月累中帶來顯著的變化。這本書教會我們將目標細分成微小的行動步驟。這種方法讓我們能夠更容易地開始並保持動力。

以閱讀為例，我們可以將目標設定為每天閱讀十頁，而不是設定過於龐大的目標，如一次性閱讀整本書。這種微小的行動可以迅速累積，讓我們建立起持續的閱讀習慣。他鼓勵我們尋找觸發行為的提示，這樣可幫助我們打破拖延和懶惰的循環，並更容易培養出閱讀習慣。它也提醒我們要關注行為的回饋和獎勵。當我完成每天的閱讀目標時，我可以給自己一點小獎勵。正向的回饋可以增強我們對閱讀的動機，並建立起穩定的習慣。

然而每個人都是獨特的，所以需要不斷試驗和調整，以找到最有效的習慣方法。從這本書，我學會了觀察自己的習慣模式，並根據反饋不斷優化和改進。這種靈活調整，持續學習的態度，幫助我們不斷適應新的情況和挑戰，並且不斷進步。

原子習慣是一本實用而深具洞察力的書籍，它教導了我如何通過微小的改變來改變自己的生活。我從中學到了觸發行動、回饋、循環的運作方式，以及專注於當下細微行動的重要性。這些原則讓我能夠更好地理解自己的習慣和行為模式，並應用在實際生活中，不斷改進自己並實現目標。在未來，我會將原子習慣所帶來的正面改變延續下去，堅持不懈地執行這些微小的行動，不斷調整和完善自己的習慣循環。我相信，這樣的持之以恆和不斷學習的態度，將為我打開更多的可能性，帶來更多的成長和進步。

四、討論議題：

- 1.原子習慣對於個人成長和自我改進的影響如何?
- 2.我們該如何克服在建立新習慣的過程中所遇到的挑戰?

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：袁安與

參賽標題：異鄉人讀後心得

書籍 ISBN：9789865406721

閱讀書名：異鄉人

原文書名：L'ETRANGER

書籍作者：卡繆 Albert Camus

出版單位：大塊文化

出版年月：2023 年 1 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

本書為卡繆在西元 1942 年在法國被佔領時期出版，是他的第一個創作階段的開始，也是著名的以「荒謬」為主題系列中的第一階段作品，此系和「誤會」四部作品，其中異鄉人是最為廣受歡迎的，此作品更在西元 1957 年獲得諾貝爾文學獎，根據西元 2011 年截止統計在法國就已銷售超過一千萬本，是法國戰後文學史上的重要作品，也是現代文學中的經典之作。

二、內容摘錄：

1.讓我住在一根枯樹幹裡，天天無事可做，只能仰望那一小塊天空的變化，我也會慢慢習慣。我會等著聽路過的飛鳥或欣賞雲朵的分合，就像我在牢裡看著律師的奇特領帶，或是在另一個世界裡，我耐心等到星期六，終於有機會抱著瑪莉一樣。而且仔細想想，我並不是待在枯樹幹裡，世上比我更為不幸的人所在多有。(P.89)

2.在布滿預兆與星星的夜空下，我第一次敞開心胸，欣然接受這世界溫柔的冷漠。體會到我與這份冷漠有多麼貼近，簡直親如手足。我感覺自己曾經很快樂，而今也依舊如是。為了替一切畫上完美句點，也為了教我不覺得那麼孤單，我只企盼行刑那天能聚集許多觀眾，以充滿憎恨和厭惡的叫囂來送我最後一程。(P.143)

三、我的觀點：

《異鄉人》開頭第一句：「今天，媽媽死了，也許是昨天，我不能確定。」就以冷漠且無情的句子，形塑出莫梭內心與現實的衝突，並寫出現代人孤獨以及與社會的疏離，且《異鄉人》這本書也展示出，社會上人與人的關係許多都是充滿了虛偽及迎合他人，許多行為都不是自主而是荒謬，就像莫梭因為擁有自己的想法，不因別人的想法而有改變，因此他註定要成為被別人排斥、被社會疏離的異鄉人。

我覺得《異鄉人》是一部充滿思考和哲理的經典之作，我在讀這本書時引發了我對生命意義的探討及省思，因為主角莫梭對於生活中的事情都保持著冷漠的態度，與社會所認為的普遍價值觀格格不入，導致他成為了別人眼中的「異鄉人」，每天過著隨波逐流的生活。這使我在思考：「莫梭是不關心他的生活，還是他厭惡這個世界？」他的這些行為反映了當有人不符合社會期望時，我們在生活中就會產生偏見，進而導致排擠、霸凌……。

在生活環境中也都是如此，就像一把尺都存在於每個人的心中，只不過是相似的尺或大異其趣的尺罷了。如同《異鄉人》裡的社會大眾，能夠真正願意去了解對方，能夠真正願意傾聽別人聲音的人少之又少。其實大多時間，我們只是想要說服別人接受我們的想法，藉此來證明自己所堅持的理念是沒有錯的，若與他人的想法差之過甚，就會直接糾正，並不會在意他人的想法。我認為莫梭清楚地看到了事情真相的存在，熱情的活在生命之中，不向現實中的各種評論、各種想法低頭。他追求的並不是別人的認同也不是別人的想法，而是追求與事實一致且是自己認為「真實」的存在。實際上也沒有任何人能夠評斷他，他不被死亡所脅迫，也不依靠意義而活。他只為了他活著的既定事實而活。然而事實中，又有誰能夠真正的審判誰？

舉一個現實的例子，現在的許多教育家，總是覺得自己就是絕對的，他們的想法不會錯，但其實並非如此，現在的許多理論到了明天就被其他的理論所推翻，現在所學的知識可能到明天就沒用了。現在科技日新月異，為何要以舊時代的固有思想來侷限未來世界的任何可能。

我期許自己能用更多感情去生活、去體會這個世界，而不要像莫梭一樣，活著的意義與生命的價值都尋找不到就這樣虛度過去了。大概是因為世界的荒謬，於人性之覺醒，所謂荒謬，我覺得，大概就是一種習以為常，人以美好的未來麻痺自己，以今日的勞煩苦憂來鞭策自己，如果拋掉一切所謂的世俗標準，坦誠面對自己內心深處那些隱密的空間，我們或許就會發現，其實莫梭只是比我們更加懶得掩飾而已。也許我們對於自己的生命，都有如主角莫梭那般荒謬，但是我們往往活在荒謬中卻不自知，所以要時常檢討自己，不要當個「異鄉人」！

四、討論議題：

- 1.如果世界充斥旁人眼光，何者才算是真正的自由？
- 2.如果自己是他人眼中的「異類」，你會選擇出賣自己的靈魂還是繼續當「異鄉人」？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：三

班 級：高三智

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：王宣錡

參賽標題：阿甘正傳的讀後心得

書籍 ISBN：9573311402

閱讀書名：阿甘正傳

原文書名：Forrest Gump

書籍作者：溫斯頓·葛魯姆

出版單位：皇冠文學

出版年月：1994 年 10 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

智商僅僅七十五的阿甘，因為跑步快的特長而進入大學的美式足球隊。遭到退學後阿甘加入美國軍隊，並到越南參加戰爭，甚至獲頒為榮譽勳章的英雄、晉見總統。參戰過程中阿甘發現他的另一個天賦，也成為美國乒乓球隊選手。回國後的阿甘當了太空人、摔角選手，也完成捕蝦夢想成為億萬富翁。作者溫斯頓·葛魯姆用輕快的語調訴說著沉重的故事，阿甘如此戲劇般的人生，其實正是五〇年代到七〇年代美國歷史和社會的縮影。

二、內容摘錄：

- 1.我覺得坐在那兒跟丹聊天這段經歷，對我的一生有莫大的影響。我知道因為自己是個白癡等等，別人認為我不該有什麼自己的哲學，但是這可能是因為從沒有人花時間跟我談過這種事。(P.64)

2.我或許是個白癡，但是，無論如何，我泰半歲月都在努力做對的事——夢想終究只是夢想，不是嗎？所以，撇開其他的不談，我認為：我永遠可以回顧過去，然後跟自己說，起碼我的人生過得並不乏味。(P.231)

三、我的觀點：

我想即使是從未讀過「阿甘正傳」這本書的人，也會對「人生就像一盒巧克力，你永遠不知道下一顆是什麼味道」這句名言感到不陌生吧！「阿甘正傳」曾經是風靡一時的暢銷小說，甚至被改編翻拍成電影，許多佳句名言更是出自於此。

讓我印象最深刻的橋段是在越戰戰場上面對敵軍的炮火，阿甘仍然選擇冒著生命危險去救自己的好友布巴。假如換作是我，我認為自己並沒有像阿甘這樣的勇氣，能夠賭上性命去拯救他人，因為在死亡面前任何事都變得渺小、微不足道。阿甘是個善良、守信用的人，在越戰時曾經和好友布巴約定好回家鄉後要一起進行捕蝦事業，然而布巴不幸戰死沙場。回國後的阿甘雖然過得不順遂，但他一直謹記著與布巴的約定，並把捕蝦事業當成目標去完成。整本書以男主角阿甘作為描述視角，因此用詞淺顯易懂，並沒有太多艱澀難懂的詞語，讀起來輕鬆愉快不會有壓力。阿甘的人生故事貫穿著五〇年代到七〇年代美國歷史和社會故事，例如阿甘參與了越戰、到中國參加桌球比賽、人類第一次登陸月球等等。書裡也呈現美國人民對越戰的不滿，青年學子上街遊行抗議，將反戰的歷史靈活靈現的重新上演，彷彿歷歷在目。作者精心的將故事與歷史事件做連結，不僅讓讀者能夠對歷史事件有更深入的了解，也對故事有更豐富的想像空間。

阿甘雖然天生智商不比一般人高，但他證明了「傻瓜也能幹大事」，最後的成就也令人甘拜下風。在我們的生活中也有像阿甘這種先天不足、天生缺陷的孩子。我們不免會用有色眼光看待他們，甚至會以「笨蛋」、「傻子」這種缺乏包容心的字眼稱呼他們。難道這群天資愚鈍的人就沒有資格嘗到成功的滋味嗎？並不是，阿甘即是一個很好的例子。因為阿甘的天真無邪、毫無心機，讓他能夠專心致志、心無旁騖地去做他想做的事。資質的高低不代表我們的成功與失敗，而是取決於我們付出的努力有多少。天生我材必有用，因此那些天資較差的人也有機會在這個社會中闖出一片天，完成那些對他們來說不可能的任務。阿甘捕蝦事業的成功讓他成為億萬富翁，不過最後阿甘選擇放下事業，到其他城市尋找自己嚮往的生活。我想現代人多半沒辦法像阿甘如此，放棄高收入的工作，回歸平淡的生活。隨著時代改變，

競爭激烈與物價通膨，大多數人都希望多賺點錢過上好日子。但是有不少人為了名利汲汲營營，甚至為了牟利不擇手段，做出不法的行為，令人感到可恥。盲目的賺更多錢、追求更好的生活品質，造成人們容易迷失自我，忘記原本工作帶來的快樂和自己真正想追求的目標。人一生就活一次，就算賺了再多的錢，最終走到人生盡頭仍化為烏有，倒不如好好把握當下去做自己想做的事。

阿甘的人生宛如戲劇一般，一路坎坷、跌跌撞撞，但他總是用樂觀的態度面對難題，也從未想過放棄。閱讀完阿甘正傳這本書，讓我受益良多，也從阿甘身上看見成功的希望。如果有閒暇時間的話，不妨將這本膾炙人口、令人難以忘懷的小說再細品一次，我想讀者們很難不被阿甘的故事與人生態度感染到吧！

四、討論議題：

- 1.你認同「成功只屬於天資聰穎的人才能嘗到的滋味，而天資愚鈍的人則沒有資格成功」這句話嗎？
- 2.你認為人一生的成就是天生就注定還是能靠後天的努力翻轉？為什麼？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：三

班 級：高三智

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：侯馨喬

參賽標題：世界的讀後心得

書籍 ISBN：978-626-316-487-1

閱讀書名：世界

原文書名：世界

書籍作者：南派三叔

出版單位：城邦文化事業股份有限公司

出版年月：2022 年 3 月

版 次：初版一刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

一封讀者的來信，為這張弔詭且驚險的經歷拉開序幕。作者南派三叔在精神病院療養期間，收到一隻存有兩千三百七十段夢話的錄音筆。這些日復一日夜晚的積累，逐漸組成一段故事—或真或假，這些夢囈全數在敘述囈語主人不可能知道的，已故之人的親身經歷。種種線索指向沿海環礁附近，距陸二十公里以上的花頭礁。而那花頭礁上，有一個東西存在.....。

二、內容摘錄：

- 1.這並非我意識中的孤島，有沙灘、棕櫚。這個島由岩石組成，岩石被海浪打得猙獰嶙峋。
(P.208)

2.我們只看見眼前的世界，而忽視我們看不見的；事實上，我們有無窮可能，只要你有超越眼前的內心。(P.224)

3.時間膠囊是個很有意思的工具，他是當代的人，將那個時代的代表物、或者信件、或者禮物，包裝好埋入地下，送往未來。(P.267)

三、我的觀點：

假使某日被查出患有重症，並且沒有任何的治療途徑。萬念俱灰下有人可能會早早立下遺囑，為自己的後事安排妥當；有人可能會被現實打擊而醉生夢死；但如果是手握雄厚資產，才剛是事業蒸蒸日上、蓬勃的好時機，是否又會努力尋找存活下來的可能，不擇手段謀求生路？『世界』一書乍看下盈滿奇幻及荒謬，實則早早埋下最荒誕且合理的結局——關於人性。

此書關鍵人物沈國鯉，在故事最初無非便是一具腐爛在孤島的骨骸，於波濤險浪的環境陳屍將近二十年。隨著故事逐漸接近尾聲，關於此名悲劇人物的過往及其所謀劃的瘋狂計畫漸漸揭露——作為國有不鏽鋼廠廠長，卻日夜為癌症所苦的他，將存活的希冀寄予未來——擁有時空躍遷技術的先進社會。他私下挪用公款，製作神經毒素鋼罐，並投放海底。依他所預想，這些鋼罐將會於他死後千年釋放毒素，造成生態浩劫，以此威脅未來人類返至過去治癒他的疾病。沈國鯉的計畫無疑是癲狂的、不現實的——甚至為了存活下來，寧願搭上數千條生物的生命。試問自古誰無死？垂死掙扎無非是對事業有成的不捨及自身非凡的自信。人們總是認為：「這些都是必要的犧牲，沒有其他選擇。」等等自欺欺人且合理化自身行徑的藉口。乃至代入現實生活，那些職場騷擾、違規加班，甚至校園裡的舞弊、霸凌，皆是視自己的身價至萬千之上，睥睨萬物的當時任意蹂躪弱勢、招三攬四同溫層的人們助長惡劣風氣。那不也是另類的沈國鯉，為「自私自負」之言舞蹈的醜陋人性？

討論沈國鯉對死亡及生命的態度。或許多有耳聞父母親玩笑似的詢問：如果父母同伴侶掉下懸崖，兩者之間只能救一個，會選誰？價值觀的相迥，人們於二者擇一。但無論選擇何者，作決定者皆是身處在安全的情況下，被同理心及世俗道義綁架，將人命當作物品一般抉擇——這並不公平。我認為理應代入受難者視角，真切了解他們。如果此時的我是一位即將步入死亡的患者，一如沈國鯉。我不會為了自己的死亡與否踏足人性的底線。對我來說，道德

觀遠比苟活重要，並且我不認為人有權力剝奪任何生命。國二時的暑假，我曾數度因血管瘤往返醫院，也了解身上插著數個點滴的痛苦，進而明白生命的可貴。即使療程漫長，彼時親友的探望，溫暖的問候，讓我得以在疼痛、服用藥物後朝不見夜不寐的作息失常，獲得動力熬過艱苦。也許因為如此，讓我無法認同沈國鯉的選擇。如此珍重自己性命的人，理應也該理解生命無價。何況，作為孩子仍能憑藉著親友的鼓勵淡忘疼痛，何來作為成年人不能的道理？俗話說年齡越長，包袱越沉重。如今的社會不乏如沈國鯉一樣的人。無論自私自利、自視高尚，乃至缺乏同理心的人們，在自己的世界渾然自負，沉入泥塘而不自知。當滿身污濁想著脫身，恍然驚覺，卻見泥水淹入口鼻，深植體內，溫養在名為社會群體的阿諛逢迎；不見業報亦及更為龐大的勢力，彷彿獵者，虎視眈眈。

作為一名學生，學校及家庭的環境保護著我，使我得以明辨對錯，無憂無慮。再過一年，我也即將成年，踏入社會。冀盼彼時我仍能保有閱讀『世界』後的深深感觸，成為無愧自身的人。

四、討論議題：

- 1.你認為自己的生命比他人重要？抑或反之？闡述想法。
- 2.如果身邊有一個身患重病的朋友，你會怎麼幫助他，讓他堅持下去？

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：李昀芸

參賽標題：時光詞場讀後感

書籍 ISBN：957-469-294-9

閱讀書名：時光詞場

原文書名：時光詞場

書籍作者：張曼娟

出版單位：麥田出版

出版年月：2001 年

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

精選中國歷代優秀詞作 18 篇，根據其意境敘述了一個又一個的短篇故事，從青梅時期的歡樂無憂，至不惑之年的漂泊流浪，再到耆年的閒淡了悟，內容涉及青澀的愛情、至死不渝的親情、時隔多年的重逢、誤入歧途等題材，徐徐道盡人生的悲苦喜樂，每個故事都是每個人生的際遇與心境，並搭配了自己的見解與分析，呼應每首經典詞作的深刻內涵和韻味。

二、內容摘錄：

1.我也不明白，愛上一個人是沒有任何理由的。我也不想這樣為難你，為難我自己。(P.81)

2.錯過的都不會再回來了，我們已經不是當年的你和我了，不再是了。(P.96)

3.我沒有經驗，但我是一個母親。我只是把進入峽谷的人，當成自己的孩子。(P.233)

三、我的觀點：

在漫長卻又轉瞬即逝的時光中，我喜歡少年時期的意氣風發與不羈，似乎能靠著熱情到天下肆意闖蕩，還有那些青澀的戀情也令我心神嚮往；也喜歡壯年時期的美滿，正值人生高峰；更喜歡老年時期的閒適自得，和看透塵世的醒悟。

在這本書的眾多人生故事中，有一篇描寫的是個特殊的題材，十分吸引我的注意。那個女孩被她的同性朋友秋秋熱烈追求著，秋秋是一個大大方方的人，每天都會送給女孩一枝紫玫瑰，但女孩因為世俗的框架而閃避，因此拒絕了秋秋。後來秋秋因此萎靡不振，甚至捲入了販賣毒品的事件中。這篇故事十分能夠引發我們的思考，我認為秋秋是個非常勇敢的人！她擁有少年該有的不羈與勇氣，並且能夠不畏懼世俗的眼光，毫無顧忌的坦率表明自己的心意，正如朱淑貞的《清平樂》所寫「嬌癡不怕人猜，和衣睡倒人懷」，這兩句詞將青春戀人坦然示愛的情態表現的淋漓盡致，其中更有一句話寫進了我的心裡：「我也不明白，愛上一個人是沒有任何理由的。」這句話含括了戀愛的精髓之處，如同種子一般，都是從不知名的地方萌芽，才能長成參天大樹的。但最後秋秋依然走向了不歸路，其實這個轉折也揭示了人性的黑暗面，更是給當今社會的警示！越來越多少年因為曾經的創傷、朋友的挑唆、心靈上的不安全感與壓力導致他們誤入歧途，我們千萬不能像他們一樣用不正確的方式來為這個世界增添一份危機。

而另一篇關於舊別重逢的故事也同樣令我眼前一亮，那講述了一對曾經的戀人在多年後偶然重逢，勾起了曾經的回憶——男孩是個吹笛的能手，卻因為常常在樂團練習而少了給女孩的陪伴，但是男孩常常送花，像是滿天星與白玫瑰。後來女孩發現男孩所謂的樂團表演，原來是在葬禮中演出，無意間撞倒了那裡的花籃，才知道原來男孩送她的花，是來自這裡，最後也因此天各一方。這篇文章很值得我們深思，少年時的他們是因為女孩的內心覺得不堪與窘迫，男孩的自尊心和無奈因此分道揚鑣，如今他們都已邁入中年，或許一笑泯恩仇，他們各自都有所成長，曾經的那個男孩和女孩，也已隨時光消逝了。

最後，我十分感觸深刻的內容是描述一位峽谷媽媽，因為自己的兒子曾經因為沒有旅社休息而獨自冒險求援，結果在峽谷中迷失，從此失蹤。於是她決定在這座峽谷中重新開張旅社，幫助那些迷路的登山者，她常常聆聽那些登山者的際遇與故事，也給予許多人真誠的鼓勵，因此許多人稱她為「天使媽媽」。而其中有一句話十分觸動我，「我沒有經驗，但我是一個母親。我只是把進入峽谷的人，當成自己的孩子。」如此單純而溫暖的心懷，直擊我的靈

魂深處，儘管隔著泛黃的老舊書頁，我依然深深地被這句話所吸引，那個只想保護孩子的赤誠之心，值得所有人的敬仰與學習。

從等待到陪伴，從依戀到重逢，從追憶到美滿，這本書寫盡了人生百態，閱讀完這本彷彿也同樣踏盡了時光的軌跡。那些沉重過往的悲痛、那些苦盡甘來的美滿，那些子欲養而親不待的悔恨被一一知曉。我們似乎一直在跟隨著時光的腳步，但那樣漫長的時間如何能被濃縮進一本書裡？這些閱歷還需要我們一步一腳印的成長，才能夠漸漸體現出來的，名為時光的果實。

四、討論議題：

- 1.我在人生中也有遇到過什麼特別歡喜或悲傷的事情嗎？我又該如何面對人生中的這些際遇呢？

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：張宇豐

參賽標題：《小王子》讀後感

書籍 ISBN：9789867897015

閱讀書名：小王子

原文書名：Le Petit Prince

書籍作者：安東尼·聖修伯里

出版單位：木馬文化事業有限公司

出版年月：2010 年 1 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者初次遇見小王子，是在撒哈拉沙漠中。與小王子的相遇，使作者開始找回曾經擁有的赤子之心。於是我們跟隨著小王子的旅程，來到了一顆顆的星球，情緒也在不知不覺中，受到了這個小人兒的影響，慢慢地找回那些失去的感動和天真……。

二、內容摘錄：

- 1.我告訴你那個秘密，其實很簡單，只有用心才能看見。事物的本質用眼睛無法看見。(P.99)
- 2.你為你的玫瑰付出的時光，使你的玫瑰變得如此重要。(P.99)
- 3.就像花兒一樣，要是你喜歡一朵花兒，而她在一顆星星上，那麼，當你夜裡仰望天空，就會覺得很美。每一顆星星都像盛開的花。(P.114)

三、我的觀點：

看完這本書後，我真的有很深的感觸。曾幾何時，我竟忘了那些童少時的執著？曾幾何時，我竟忘了那些轟轟烈烈的夢想？而又是什麼時候，我失去了心中的小王子？

小王子如同我們童少時的赤子之心，還沒有被權勢、地位、財富，被這個世界汙染。他不像書中的國王，自負的認為自己擁有了一切，他不像書中的燈夫，堅持著沒有必要的堅持，他不像書中的商人，貪戀著不屬於也不可能屬於自己的事物。這些人，在驀然回首之時一定會後悔，後悔那些浪費了人生的所作所為，而他們，也無法再回到那只有火山、猴麵包樹和玫瑰的星球上了。無窮的想像力、天真的想法，這些都是大人們不再擁有的，隨著知識的增進和年齡的增長，這些東西早已在時間的洪流裡消逝，取而代之的則是實際和現實，這也是大人們都看不透作者的畫的原因。而小王子卻不同，他不僅有一顆白淨無瑕的心，也有屬於自己的，對於他的玫瑰——對於所愛之物的執著，就像孩子一般，容易對自己喜愛的事物投入相當分量的感情，卻也容易為此而受傷害。

還記得國小畢業典禮的那天，即將要離開生活了六年的母校了，因為已經對這裡投入了情感，有了深深的牽絆，所以心裡是多麼的忐忑，多麼的難分難捨，相信有很多人都和我一樣，明明心中碧波湧起，表面上卻得強裝著風平浪靜，淚珠輕彈，也只能在心裡。而這是為了什麼？其實也只不過是為了表現的堅強一些，證明自己有所成長，不再「幼稚」而已。因為這世上，有一把無形的弓箭，瞄準了我們的童心，告訴我們只有「成長」才能在這社會之中有立足之地，箭矢沒有命中，卻在我們心中留下一道無形的傷口。當我們對某件事物投入情感時，傷口便開始隱隱作痛。所以我們開始會壓抑悲傷，壓抑悲傷後感覺痛苦，而我們又開始壓抑痛苦。這個時候，我們的笑容、我們的喜悅，也就不再真實了吧。

讀完《小王子》這本書，我看見了許許多多大人與小孩想法的對比，我認為大人和小孩的區別其實不在年齡，而是那顆赤子之心有沒有在世俗中消失，在故事的最後，小王子告訴作者，當他仰望天際時，自己會住在其中一顆星星上，而因為自己在其中一顆星星上笑著，因此對作者來說，就好像滿天的星星都綻放著笑容，作者也將擁有會笑的星星，在這最後的一刻，他依舊用自己的死亡，讓作者還有正拿著書本閱讀的我們，了解到一顆赤誠之心的力量，還有平凡的愛的可貴，那金黃色頭髮的小身影，相信也會永存在作者的心中。

所以，大人們聽好了，請你們不要成為一個只在意金錢、財富、地位的，小王子眼中庸俗的人。而小孩子們，請你們也聽清楚了，你們心中也要有一把伸縮自如的皮尺和一顆純真的心，才能避免自己在年齡增長、知識增長的成長過程中失去自我，失去了自己的玫瑰花星球。

四、討論議題：

- 1.小王子對你我而言，代表了什麼?
- 2.隨著我們年紀一直增長，我們是否可以保留原有的純真?

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：黃辰軒

參賽標題：《來自深海》的讀後心得

書籍 ISBN：9789861775692

閱讀書名：來自深海

原文書名：The Story Form Deep Sea

書籍作者：廖鴻基

出版單位：晨星出版有限公司 (Morning Star)

出版年月：西元 1999 年 2 月 28 日

版 次：二版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

廖鴻基由單純靠海維生、觀察鯨豚、扮演著海洋文學的重要角色，著作有《討海人》、《鯨生鯨世》、《漂流監獄》等。其中又以《來自深海》描述了許多在海上探查海豚的心境及部分歷程。這本《來自深海》記載了作者數個時期對海洋的矛盾之情，讀者的心情會隨書中文字起伏、跌宕、迷惑、開朗、或樂觀起來。彷彿也跟著作者進入那深藍而不見底的海洋世界，而體會出生命最初的渴望。

二、內容摘錄：

1.海洋聽我傾吐，聽我怨懣咒罵，一如她默默承受來自岸上的所有垃圾。幸好海灘很長，我的生命裡擁有一輩子也走不完的海灘路。(P.13)

- 2.浪濤像是在為海灘更換季節服飾，也為海灘保管清理換下的衣裳。待季節輪轉，再親手為海岸披上新衣。(P.43)
- 3.那場溫暖的對應經驗和無遮的近距離接觸，頻頻在我腦海裡反覆。我懷疑，為何海怪在我心裡長久滋長的盡是恐懼陰影而相遇時發現牠竟如此溫和。我甚至婉惜嘆息，和牠相遇的片刻為何如此短暫。這次遭遇過後，從此海怪的身影在我心裡變得撲朔迷離，彷彿更深沉地藏匿在我心底。(P.97)

三、我的觀點：

當我翻開這本書的第一章時，一句看似平淡卻意境深遠的話跳入眼簾：“走不完的海灘路”。這句話深深吸引著我，讓我迫不及待地想去探索這本書。我開始思考，是什麼樣的因緣巧合和遭遇下能夠讓作者在短短的幾公里的海灘路上用上一輩子的時間仍然走不完呢？

作者廖鴻基與海洋的關係已經超越了漁夫與大海的純粹關係，他們已經變成了朋友。以這個友誼為基點，他與大海一起走向漫漫的人生旅程，相互扶持，永不放棄。

廖鴻基說過：我應該適合做一條魚。海洋的故事，不管說多久，永遠說不完……。

廖鴻基以討海人的身份述說了捕魚出海的經歷。在廣闊的海洋中，只有他以及老船長在船上與魚群搏鬥，這就像是海平面上的一場激烈的拔河比賽。雙方不分伯仲，直至其中一方筋疲力盡，最終結束這場比賽。他們用盡體力，揮灑汗水，使來之不易的收穫更富有意義。

隨著海上經驗的積累，廖鴻基不僅是一名討海人，還成為了「尋鯨計畫的創辦人」。在這幾年的討海生涯中，他親身體驗了海洋生態的變化，理解到海洋不僅是黑暗而深邃的，還充滿著生機。他經常提到各種鯨豚，如花紋海豚、飛旋海豚、瓶鼻海豚和偽虎鯨等。每種鯨豚也都具有獨特的特點、體型和性格。而通過作者的筆，我仿佛親身體驗到與這些鯨豚的相遇和互動，感受到了他們的情感交流。

當我讀到卷三中的「擱淺」這篇文章時，心中深感觸動。作者以一種換位思考的方式讓我們從海豚的角度看待擱淺事件。當小海豚被流刺網困住時，母親奮不顧身地試圖拯救她，卻也陷入陷阱之中。這起事件讓我們體會到這兩條生命因為人類的自私而沉睡在孤單的沙灘上，面臨無助和孤獨。我們以為這只是一起普通的擱淺事件，但實際上是一個殘酷的故事，母子兩隻海豚無助地靠在一起，面對這種無情。這也提醒我們，我們必須正視對海洋的影響。

在「孩子們」這部分，一開始，我對作者與海豚互動的方式有了一個美好的印象，他們用歌聲表達善意，建立感情。然而，隨著故事的發展，我逐漸理解了海豚對人類某些行為的困惑和恐懼，比如鏢鯨船和流刺網。這些行為傷害到了海洋生態，使海洋不再像我們想像的那樣友好。

最後，我們應該反思我們對海洋資源的利用，以及我們對地球環境的貢獻。作者通過這本書告訴我們，海洋資源是有限的，我們應該盡力保護這片蔚藍的海洋，以保持它的健康和生機。

這本書不僅是一個關於海洋的故事，也是一個關於我們如何看待地球和環境的故事。希望這本書能夠引起更多人對海洋保護的關注和行動。我們必須共同努力，讓海洋資源在乾淨、健康的環境下永續生存。讓我們謹記作者的故事，以及對地球的承諾。

四、討論議題：

1.人類如何在社會經濟發展和海洋永續發展中權衡利弊?

2.人類濫捕魚類，對鯨豚類會有甚麼影響?

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：邱宥霖

參賽標題：天上總會有雲，但你才是天空的閱讀心得

書籍 ISBN：9789576584848

閱讀書名：天上總會有雲，但你才是天空

原文書名：天上總會有雲，但你才是天空

書籍作者：劉軒

出版單位：三采文化

出版年月：2021 年 2 月 26 日

版 次：初版一刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

本書是劉軒在 2021 年出版的散文集，收錄了許多劉軒撰寫的小品散文，內容從作者與自己的親朋好友以及家人的點點滴滴、生活時事或小故事出發，進而闡述一些值得深思的小哲理。在步調快速、乏味的生活裡，烹煮一鍋鍋令人回味的心靈雞湯。

二、內容摘錄：

- 1.我們需要的是一雙看向未來的雙眼，一個能夠關注並享受當下的心理空間，並從自己過去的經歷當中，萃取出正面的動力。(P.79)
- 2.偶爾，我們都該給自己一點身心的距離，用新的眼睛認識自己的所在。有些習以為常的不便，需要用新的思維來改善，但更需要再次被注意到，被放在腦袋裡當作一回事。(P.122)

三、我的觀點：

每天都在加速的二十一世紀，人們逐漸開始產生了一種慢性的無力感。為了什麼而活？有沒有動力？有沒有所謂短期與長期的目標？人跟人的距離看起來好像越來越遠……或許，我們根本就已經不在這個世上了？在枯燥的生活中，我們必須找到一個儀式或者方法，能夠讓我們覺醒，而覺醒後的世界，就如同《駭客任務》中吞下了那顆紅藥丸，進到一個完全不同的心靈次元，如果你也即將覺醒，那麼你十分適合閱讀這本書。

當生活出現了突如其來的變調，當下你會怎麼做？或是該怎麼做？作者親身經歷了二十年前那架飛機撞進美國雙子星大樓的史上最危險恐怖攻擊，更嚇人的是，作者的朋友當時正在那座大樓裡上班，作者離開家門，放眼望去盡是正在哭號、絕望中的人們，以及電視牆上大樓燃燒的現場畫面，作者努力試圖打電話給在大樓的友人，卻遲遲無法接通，當作者以為友人已經殞命於恐怖行動中時，突如其來接到的電話令作者十分驚喜，原來是在雙子星大樓裡工作的友人回電，事故發生的當時，他因為道路塞車而遲到了十五分鐘，他原想要咒罵這糟糕的路況，卻沒想到正是這場塞車，使他躲過了一劫。經歷此變故，作者與這位朋友的關係連結的更加緊密，即使住在相異的南北半球，也會每年相聚一次。有時，生活中的小麻煩看似令人懊惱，但說不定能夠在意想不到的時候，有另外的故事發生呢！所以轉念就是提供另一個方法，幫助自己看見另一面，找到面對與處理的力量。

現在是網路社群媒體發達的時代，不管是社牛還是社恐的人，都可以自在的隱藏在螢幕背後，運用鍵盤來行使自己認知的言論自由，書中劉軒收到了一則來自不知名網友的負評，覺得他是「外國人」，無法用台灣人的角度去看待事物，所以無法擄獲台灣觀眾的心。看到負評的當下，有誰不會生氣呢？劉軒生氣的準備寫下回覆，回嗆這名酸民，但在敲下鍵盤前卻停下來了，他冷靜的思考了一下，卻突然覺得沒意義：「為什麼這樣的人，用三個字就耗掉我半小時的生命，殺掉我多少腦細胞，這樣值得嗎？」，若用別的角度去看，如果在 100 人之中有 99 人都支持作者的創作，只有一個人發表負評，那麼他已經證明自己的實力了啊！而一個酸民利用鍵盤發表詆毀的偏見，只要群眾心中有正向能量的一把尺，不隨之起舞，那就不會產生任何漣漪。如同我在卡內基的課程中，學習到一條原則，「判斷一下這件事值得付出多少憂慮，然後就拒絕再做任何讓步。」，我們不應該為了他人的言論，浪費自己的時間去爭辯，而是去做對自己更有益處、開心且積極正向的事情，時間會為懂得熱愛它、珍惜它的人而恆久，做自己喜歡的事，朝著自己的目標努力，才能維持生活的熱情又走得久遠。

我聽過這樣一句話；「我們不能改變天氣，但我們可以改變我們的心情。」掌握自己的情緒，在面對選擇開心或難過，讓自己保持正向情緒，經常微笑，接受人生的不如意，雖然生活充滿荊棘和難關，但不批評、不責備、不抱怨，心中滿懷平安、希望，就能撥開厚重的烏雲，看到明亮的太陽，人生寬度及厚度，是靠自己選擇的想法及做法而決定的，所以相信自己及不設限自己，你永遠都會成為最棒的自己。

四、討論議題：

- 1.面對讓自己煩躁的生活瑣碎，該如何運用「選擇權」，認知自我及控制情緒，停止憂慮，進而開創新的人生？

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：

名 次：甲等

作 者：潘毓緹

參賽標題：那些得不到保護的人的讀後心得

書籍 ISBN：9789571378244

閱讀書名：那些得不到保護的人

原文書名：護られなかった者たちへ

書籍作者：中山七里

出版單位：時報

出版年月：2018 年 01 月 25 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

本書以日本 311 大地震為背景，帶出十年後日本仙台地區發生的連續殺人案件，因為其犯罪手法——餓死被害者，太過於特殊，彷彿是要處罰被害人一般而引起了警方的高度關注。刑警笹篠與後輩蓮田任職的搜查一課負責此重大刑事案件，他們將剛出獄的利根鎖定為嫌疑人，在追查真相的過程中，逐漸發現了日本福利制度的缺失和奉公守法與人情道義的相互矛盾，究竟，得到保護的人們和得不到的人們，其中的界線到底在哪裡？

二、內容摘錄：

學歷是不成文的種姓制度。高中畢業或三流大學畢業難以走上高收入之路。機遇差一點的，連正式員工都當不上。來自低收入戶的人依舊只能在低收入中打滾。這一點多半也和種姓制度一樣。曾幾何時，日本已成為不是富人便無法提供孩子完善教育的國家了。(P.110)

三、我的觀點：

日本的「生活保護制度」顧名思義就是針對窮人或者是弱勢族群直接發配金錢援助，給予需要者於生活上的最低保障，補助的標準有既定的規則，然而有些為了申請補助的證明文件根本就難以取得，弱勢民眾容易在這些繁瑣、不近人情的程序，放棄了可能是救助自己性命的最後一個機會，且許多長者所受的教育讓他們不願接受別人的照顧，更不用說要他們依賴國家的救助。書中的惠婆婆就是絕佳的案例，明明已經困苦到配菜不夠，只能在白飯上撒各種調味料配飯；為了省電費，所以只開餐桌上的燈；整天躺在床上，因為這樣就不會消耗體力，這樣的惠婆婆卻因為繳納保險費未滿二十五年，認為自己不能自私地沒有盡到身為國民的義務卻在有困難時才要國家照顧，最後因為真的撐不下去了選擇申請生活保護，卻遭到辦理人員的冷言冷語，而壓倒惠婆婆的最後一根稻草就是申請未能通過，原因竟是因為婆婆有一個已經失聯二十年的弟弟，申請生活保護的條件之一就是，如果有家屬的話要先投靠家屬，否則一律退回申請。最後，惠婆婆被發現時已經為時已晚，蜷縮在棉被裡過世了，胃中發現了許多未能被消化的衛生紙，滴水未沾導致嘴唇嚴重乾裂，肌肉和脂肪早已流失，宛如枯木，死因是餓死。

我認為要在克己奉公與人情道義之間取得平衡極為困難，兩者之間存在著許多矛盾，政府的預算不足導致申請程序必須複雜化才可以過濾掉一些其實沒那麼需要的人，這裡要依靠的就是那些第一線直接面對群眾的窗口，窗口必須適時的捨棄掉已訂定許久的嚴苛申請條件，細心的檢視各個申請人的生活環境、身心條件與健康狀況，就像書中的圓山一樣，親自到一位已沒有工作和親人的奶奶家中，拚命的想要說服她申請生活保護，這樣或許民眾與窗口間的衝突與矛盾就會減少，不過這樣也會造成第一線人員心力交瘁，所以政府應擴增人力，讓他們的待遇符合工作量，讓他們有餘裕去家訪，這樣也許就能減少像惠婆婆這樣的案例。全世界只有少數國家的福利制度是完善的，但即便如此也是因為國民繳納了沉重的稅金，政府要如何把國家資金確實、公平且符合道義的分發出去，就是現在要面對的重大課題。

在書中利根說了幾句話：「用來養一群明知會再犯的犯人的，和不願拿出來救濟人微言輕的窮人的，同樣都是稅金。」、「法律和扭曲的信條保護了不值得保護的人，卻對非保護不可的人視而不見。」我一開始看到這兩句話時深感困惑，畢竟利根就是從監獄裡出來後努力生活，不願造成別人麻煩且努力回報曾經幫助自己的人，但他卻好像忘記自己似的直接判定犯人都會走上回頭路，但再想想，利根在牢裡待了八年，想必已經看盡了各種各樣、來來去

去的人，其中不乏毫無悔改之心，認為自己被抓只是運氣不好的人，甚至還會大肆分享自己的犯案經驗，吹捧殺人、傷人那一瞬間的快感，這種人出獄後我想一定還會再犯，但是就算已經扣除了這些人，為何再犯率還是如此之高，我想其中一個原因就是「無處可去」，他們在監獄裡過的那些日子已經足夠牆外的世界發生歷史性的變化，在牆裡每天過著規律生活的他們，在踏出監獄的那一刻就可以深刻的感覺到自己有多麼的格格不入，且大部分的民眾還是會戴著有色眼鏡看他們，對他們很冷淡，反而是曾經一起蹲過牢的獄友比較有人情味，所以到頭來還是只能投靠一起蹲過苦牢的曾經的朋友。

看完這本書真的讓我反思了很多，也思考到平常不曾想過的國家問題，尤其是作者對於受害者與受害者遺囑的各種描述都能讓人感同身受，可以深深的感受到海嘯後被留下來的的人的自責心情；臨死前感覺到生命一點一滴流失的餓死的人的絕望感受；出獄後飽受無力感折磨的更生人的灰心心境，都讓我在讀完這本書後深感震撼，最後我想說的是如果你是那些得不到保護的人，絕對不要覺得自己是孤單的，不管多少次，都一定要大聲說出來，鼓起你畢生的勇氣，比那些蠻橫無理的人更大聲。

四、討論議題：

1.如何拿捏克己奉公與人情道義之間的平衡？

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：劉丞軒

參賽標題：《那些單車旅行教我們的事》之讀後心得

書籍 ISBN：978-626-7096-06-2

閱讀書名：那些單車旅行教我們的事

原文書名：那些單車旅行教我們的事

書籍作者：阿拉喜(Alashi)

出版單位：四塊玉文創有限公司

出版年月：2022 年 5 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者是單車旅行的死忠粉絲，很喜歡透過單車看這個世界，這本書帶著讀者透過作者的札記，彷彿也騎上單車在絲路、印度、冰島及非洲漫遊，作者用平易近人的字句敘述著他的冒險旅程，其中也不乏遇到颶風下雨、孤立無援的艱苦時候，不過他終能挺過去，並從中領悟到單車旅行帶來的哲理，而本書也不至於冗長，作者很擅長用生動的比喻配上自己拍攝的照片，常常令人看得會心一笑，激發隱藏在心底對於旅行的熱情。

二、內容摘錄：

- 1.旅行就像人生一樣，會有無限的可能，一個小決定，你就會跟某些人擦肩而過，或是永遠碰不著面。(P.62)

- 2.我才驚覺能聽懂別人在說什麼，能清楚表達自己的想法給對方，是多麼令人感動的事；尤其適逢意外，一個人在異鄉孤立無援的窘境。(P.110)
- 3.我才深深地明白，原來生活是有很多的無奈，是有很多事情必須去妥協的。拄著拐杖望著那些在台北街頭快步經過十字路口，提著公事包穿著西裝打領帶表情匆忙的年輕人，我不禁在想這些擦肩而過的陌生人，是否有跟我不同緣由，但同樣對生活的無奈。(P.117.)
- 4.相信一切都會辦法的，而我們所要做的，只是順著心的方向前進，如此而已。(P.119)

三、我的觀點：

我首次接觸到這本書的時候心中並無特別所感，除了被作者用相機捕捉到的絕世美景所驚艷之外，大多的想法都是無法理解作者為何明知很辛苦卻持續進行單車旅行，我甚至覺得作者瘋了，不過雖然無法理解，我仍非常佩服作者的堅持和毅力，我想換作是我我早在半途中選擇放棄，每當我讀到作者遇到困難的部份時，我總會想知道作者如何解套度過難題，再假設我自己在那個情境中，而我發現超過八成的情形中我會不知所措、甚至馬上放棄回家。

在走完陽金山海河大縱走後我又回來看這本書，令我感觸特別深。我終於理解是什麼讓作者持續單車旅行了，是沿途的風景，是完成時的成就感，雖然身心一定會精疲力竭，但一切都是值得的，當在目的地欣賞美景時，那種成就感會蓋過疲累，所有途中的困難都變得如此微不足道。現在想想我徒步翻過陽明山、從萬里到金山、靠著雙腳穿越忠孝橋和百齡橋，最後再走回學校，雖然當時非常痛苦，但留下來的是難忘的回憶，我想這應該和作者喜歡單車旅行的原因相差不遠吧！我發現這次健走跟作者的經驗有許多共同點：同樣是在如此長的距離挑戰著自己、途中同樣遇到壞天氣來作怪、同樣領略到了大自然的美麗及無情、最後同樣跨越高牆，進而完成了看似不可能的旅程。除此之外我們的心境也很相似，就如同作者在冰島行時夥伴的一席話：「最痛苦的不是淋雨騎車，而是無止境的終點。」是啊！若是按照原本預定的行程一路順暢下去不痛苦，痛苦的是與終點的距離超乎自己的預期，而那個距離還會不斷的增加，自己卻不知終點究竟還有多遠，那種被絕望淹沒的感覺才是最苦的，我在陽明山時就是如此，淋著雨不知道什麼時候才能結束，撇除腳的痠痛，心理的煎熬更令我難受。

受到這本書的啟發，我開始愛上旅行這件事，我開始想走遍全世界，去看看從來沒看過的風景、文化，去體驗從沒嘗過的美食。而這本書其中我最感興趣的是去冰島追極光，看完一張張圖片後我下定決心有一天我要用雙眼親自見證，不管經歷甚麼都阻擋不了我，我想直到我下定決心的這刻我才真正了解作者，了解他那種因為夢想、因為一股熱情而不顧一切就是要出發的執著，「別人笑我太瘋癲，我笑他人看不穿」包括一開始的我在內的大多數人都認為像作者這樣的人是瘋子，但現在的我反而覺得這些人才是真正懂人生、真正了解自己的，這也是我內心中想成為的那種人，我心底一直都想當個有冒險精神的旅人。即使在旅途中即便會有很多的不適應，會有很多挑戰，有時更會想念自己的家，但我依然想要繼續走在這條路上，在現在的階段我想做的是參加國外遊學團去拓寬視野，滿足旅行的慾望之餘也能有收穫，我想去英美這類的歐洲國家，旅行之外也能加強英文能力，以後我想出國留學，走出台灣，踏遍全世界。

如同作者所說：「然而人生總有缺憾，那些不完美的旅程，卻也讓我們自身更加完整。」旅程之中不可能百分之百順利，不可能完全沒有落魄的時候，但這也是為什麼我愛旅行，以後更把此當成人生目標的原因。

四、討論議題：

- 1.旅行教我們的事究竟是什麼？
- 2.旅行的意義是什麼？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智

科 別：閱讀心得

名 次：甲等

作 者：張晏碩

參賽標題：愛是正能量，不練習，會消失。的讀後心得

書籍 ISBN：9789865623203

閱讀書名：愛是正能量，不練習，會消失

原文書名：Love 2.0:How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become

書籍作者：芭芭拉·佛列德里克

出版單位：樸實文化

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：

芭芭拉·佛列德里克森是心理學系的教授，主力研究社會心理學，對情緒及正向心理學方面有獨特的見解。

我們對愛的基本定義無非就是與另一個人之間那種溫暖與情感連結的細小瞬間，而這本書要我們拋棄原有的所有觀念，帶你重新認識何謂愛，以及如何去愛，並且讓你了解愛的練習方式，而他在介紹練習方式的同時，也有一些令人感動的愛的故事。

二、內容摘錄：

1.儘管所有的正向情緒能但畢竟不是所有的正向情緒都能開拓思維:而愛的積極影響則深遠得多，可能是呈指數級增長。(P.23)

2.愛是一種情緒，一種讓身心和諧的短暫狀態。一如其他情緒，愛是一種微妙多變的力量。

(P.33)

3.其一，你和其他人之間具有某種或多種共同的正向情緒；其次，你與這個人的生物化學反應以及行為動作產生同步效應；其三，兩人之間具有映射性動機，彼此在意對方，相互關注。我將這三個條件同時發生的情況稱為正向性共鳴。(P.36)

三、我的觀點：

剛開始我想看這本書的原因是因現在大多數的同齡人好像都不知道愛的定義是什麼，就開始大膽的去示愛，而本人我，雖然也沒多好，但我知道胡亂的表達愛意是錯的。我一開始對於愛的定義是在於我國小時的想法是想說愛就是喜歡，可是來到國中之後發現愛跟喜歡，是兩件截然不同的事情，喜歡是看到或遇到一個自己欣賞的人，你可能因為他的外表、個性、聲音而喜歡他。愛則是把你所喜歡的人融入到你的世界，把他變成一位在日常必不可少的人。

而這本書說的愛是與我不同的看法，她說的是愛是一種情緒，一種讓身心和諧的短暫狀態。一如其他情緒，愛是一種微妙多變的力量。愛帶給你的內在感覺，從根本上說是一種愉悅感，就像在炎熱天氣裡口渴難耐時，喝下一大杯清涼的白開水。然而，愛不只是感覺良好。每一個愛的微小瞬間都會像其他正向情緒一樣，改變你的心態和思想，拓展你對環境的認識，甚至是自我的存在感。簡單來說，她覺得愛是任何兩個人或者更多人，即便是陌生人，之間因為某種共同的正向情緒（無論溫和或強烈）而產生情感上的連結。她在這本書一直強調正向這個詞，例：正向情緒、正向性共鳴，連同本書的名子都叫愛是正能量，表示通常愛這個詞給人的感覺是正向的，而不是負面的。而我也認同這個想法，因愛不是單方面的，而是雙向的，就像是你會對一個跟你有濃厚感情的人，說出愛這個字，而不是對一個討厭你的人說出這個字。講出這個字，不會無緣無故，也不會憑空出現，是因你有跟他接觸，有相處、有默契，才有可能會出現這個字。我想書中所提及的就像人們常說的日久生情，與看似冷淡的同學每天不經意的早餐相處時光，也會逐漸發現對方是個樂於分享的人，相談甚歡之下也開始會想替對方準備早餐，最後彼此萌生「愛」而互相告白。「愛」也如同書中所說，可以是生活的日常。

這個世界上，原本就充滿著愛，只是缺少發現，例如：當別人的筆掉到地上，你會伸手幫忙去撿，而不是無視他，或去把筆踢掉，在比如有一位阿嬤拿著重物不好過馬路，你會伸手扶她過馬路，或幫她拿東西過馬路，還有日常最常見的博愛座，不管在公車上或捷運上，當你看到不方便站著，或站不穩的人，你會讓給她坐。這些微小的細節都在透露著愛，所以我們要多多觀察，而不是大致略的看過，然後沒注意到那些重要的地方，這句話也在日常生活中常被運用。

總結來說，結合自身經歷與書中所及的一切，我相信愛的方式不只有口述、也可以是生活的互動、肯定的話語、服務的表現、物質的禮物、有品質的相處時光、肢體的接觸，行動比說還重要，我也能更篤定的用行動執行「愛」，不會只流於口述。

四、討論議題：

- 1.在一段感情中避免不了的是吵架，每個人意見都不一樣，要如何正向的處理吵架、解決問題而且不是去迎合一方呢？

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：

名 次：甲等

作 者：饒芯語

參賽標題：可不可以不回家的讀後心得

書籍 ISBN：979-986-5910-91-4

閱讀書名：可不可以不回家

原文書名：可不可以不回家

書籍作者：何奇綦

出版單位：文房文化

出版年月：2016 年 1 月 1 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

故事內以兩個人來當作對比，其中一個是每次考試都考很好的好學生陳澄瑄，另外一個是智力有些障礙，成績沒有很好的蘇家宏。兩個人成為了朋友之後開始互相了解對方的生活，蘇家宏也了解了原來亮眼成績的背後承載了許多壓力，最後他們約定一起離家出走，不過沒走多久就被發現並帶回家，但在這件事之後陳澄瑄的媽媽終於改變了他的教學方法，不再給予陳澄瑄過多的成績壓力。

二、內容摘錄：

1.該死的，自己這次因為粗心寫錯一題，所以只考了九十八分……而已。她這麼強調「而已」兩個字，不是沒有原因的。陳澄瑄不自覺的擠出一抹苦笑。唉！換成別人考這麼高分，應該會覺得很高興，但是對她來說，分數越高只會讓她心情沉重，除非是考滿分，否則兩分之差，回家後下場完全不一樣。(P.16)

2.看來，人無論到了哪個年紀，年幼如學生，年長如老師，都需要獲得別人肯定，這是不可否認的事實。(P.54)

三、我的觀點：

一定要擁有一個好成績才會有美好的未來嗎？很多父母都把孩子的成績當作一切，認為只要認真讀書，考到全班第一，全校第一，上了全國最棒的學校，孩子的未來就會過得很不錯，但在這個過程中，他們是否詢問過孩子長大後想做什麼？是否在意孩子的學生生活開不開心呢？

故事裡的陳澄瑄雖然有著令人羨慕的亮眼成績，但她平時在家裡時，和家人幾乎沒有什麼互動，與家人之間沒有任何歡笑。反觀蘇家宏，他和他的媽媽平時有說有笑，幾乎所有事情、學校發生的趣事都會和他媽媽分享，雖然蘇家宏的成績並沒有這麼理想，但至少他活在一個充滿愛和包容的家庭裡，每天生活得十分快樂，沒有煩惱。成績和快樂究竟哪個比較重要？我認為是快樂。畢竟人的一生就只有這麼長，快樂是一天，不快樂也是一天，每個人也都只會有一次成長過程，要是把青春都花在讀書上面，忽視了人際關係和家人，就算之後得到了一份好工作，但日常生活中少了朋友和家人，這樣真的好嗎？世上有許多人有了花不完的金錢，卻無法獲得快樂，不懂得如何享受生活，這就如同書裡的陳澄瑄一般，雖然有了非常耀眼、很多人都認為遙不可及的成績，不過她的心理健康卻每況愈下，跟家人的關係也如同薄冰一般，一不小心就會碎裂，墜入那椎心刺骨的冰冷涼水裡。家，本應該是個避風港，但是對於陳澄瑄來說，家卻變成了讓人想逃離、不想面對的地方，這樣的「家」早已沒有「家」的感覺，長時間的待在這種環境內，承受著以「母愛」為名義的壓力，沉重的負擔壓的令人近乎窒息，在這時陳澄瑄早已不是出於自己的意願想要把書讀好，而是因對於母親感到恐懼，所以才不得不逼迫自己盡力達到母親的期待。

其次，每個人都有自己的夢想，長大後想擔任什麼職業都該以自己來決定，而不是別人幫你決定，有些父母會以薪水很高、工作待遇好為由，來幫自己的子女規劃好他的人生，但他們卻從未問過孩子的意見，甚至不惜逼迫他們去做自己不喜歡的事，卻已「這都是為你好」這種理由來讓他們無法反駁。這種行為並不會讓孩子感到父母的用心，他們只會覺得很壓迫，要是真的想要製造出良好的親子關係，必須適當的給予孩子自由，而不是以「都是為你好」為由，限制孩子的想法，這樣反而構成了情緒勒索。

雖然希望自己的孩子可以有個成功的人生是每個人都會想的事，但是有個美好的未來可以有很多種道路，不只有你想的那一條路而已，人生不是唯有讀書高，不只有讀書才能翻轉未來，有些人靠著才藝站上了舞台，靠著對運動的熱愛成為了明星球員，所以永遠不要否定孩子的夢想，必須做的是在他們的背後支持他，為他加油，而不是只是用冷言冷語還嘲諷他們，讓他們放棄自己的夢想，自己的人生必須由自己決定，而不是他人來幫他們決定。

四、討論議題：

- 1.成績一定代表一個人的成就嗎？
- 2.快樂跟成績哪個比較重要？

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：

名 次：甲等

作 者：蔡侑欣

參賽標題：紙星星

書籍 ISBN：978-626-7217-01-6

閱讀書名：紙星星

原文書名：紙星星

書籍作者：晨羽

出版單位：城邦

出版年月：2022 年 10 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

紙星星這系列共有兩本，分別是上集和下集，主要描述在高中時期的女主角杜予涵和男主角梁少桓相愛的故事，還有霸凌、家暴等議題。杜予涵是成績頂尖又會畫畫的學生，但常受媽媽家暴之苦，只能走上媽媽為他鋪好的路，不得反抗；而梁少桓是「放牛班的學生」，但與親人感情深厚，只是他的媽媽以前是酒家女，從小這傳聞被傳開後，梁少桓就飽受霸凌與言語嘲弄。但在每每他認為只剩他一人時，總有個身影跟在他背後，那就是：杜予涵。

二、內容摘錄：

- 1.成長其實是一件殘酷的事，殘酷在於，從前不懂的事，長大後重新回想，瞬間就明白了，也會看清藏在事情背後的真相和秘密。那些他選擇不去談，或者不去面對的事情，就算不開口，他還是能夠找到答案。儘管那從來不是自願想知道的答案。(P.265)

三、我的觀點：

在國一那年的書展，我從琳琅滿目的書海裡順手拿了一本小說，那正是「紙星星」，當時只看了開頭，沒來得及讀到結尾，但我並不覺得可惜，我只想，等到再次遇見這本書時，再來細細閱讀也不慢，而就在國中生涯即將結束之際，我又在排列成井然有序的書架上看到了熟悉又陌生的小說「紙星星」，大概是和這本書有著深長的緣分吧，於是這次我決定帶它回家，用這本書為國三生活畫下句點，過了幾個日子，幾個學期，幾個年級，再次讀起這本書，相同的書卻有著不一樣的感受，封面也有了不同的設計，回想起國一那青澀懵懂，對書裡的內容只懂的幾分，對比現在心境與年紀的成長之下，更是對行行字句中，有了深刻的體悟，不禁會將自己帶入情節裡，幻想著自己成為了女主角。

身邊的朋友都告訴我這本書大多在說學生時期的愛情，但我不這麼認為，除了愛情，我還看到兩個部分，第一個是「人性的黑暗面」與「人性的脆弱」之間的聯繫，沒想到有人能為了復仇而賭上自己的性命，在現實生活中就有許多這樣的案例，殺人縱火全不管後果，只因無法嚥下心中那口氣，最後也讓自己步上不歸路，但我認為我們或許無法體會他是受了多大的壓力挫折，因此要認同他的行為可能並不是這麼容易，甚至在心意已決的人面前告訴他放棄，恐怕是徒勞無功，與其說盡他聽不下去的話，不如告訴他應該要為自己的決定負責，不要後悔，即使結果不盡人意，至少在最後時刻，我們可能成為了他心中的最後一根稻草，有時，情感彼此的連結也能改變一個人的想法，甚至改變他的一生，俗話說的「吃軟不吃硬」、「以柔克剛」應該就是勸退他人的不二法門了，我常在戲劇中看見類似劇情，可能會好奇戲裡所演的根本是與現實脫節的戲碼，有甚麼好值得一顧的呢？而我不這麼認為，一部好的戲劇是能夠反映出社會人心的，例如我們與惡的距離這部劇，戲劇呈現的內容時而浮光掠影，時而卻有波濤洶湧的影響力。而在這本書裡的男主角最終命喪血泊，雖然並不是我的觀點認為只要好好柔性勸導即能懸崖勒馬，或許是每個人的不同，雖然有著相同五官，相同四肢，但仔細看，一樣中卻有著不一樣的特色，人心更是如此，因此與人溝通甚或規勸他人前，試著摸索對方內心，對著相同頻率，才能達成其成效；另一個則是「選擇自己喜歡的，而不是做別人想要你做的，你要為自己而活」，有的時候我們做著別人幫我們安排好的事，那自己呢？感到快樂嗎？可能要問問自己才知道，女主角只能順著他媽媽的選擇而淹沒自己內心的想法，但在成長時意識到了自己想要的在哪，所以很開心的最後他完成了夢想，順利開了畫展，給了讀者們一個美好結局。從小時候起，對於我的興趣家人們從來沒有吭聲，只是默默的給予鼓勵，在需要時陪伴我，給我最好的資源，加上我自己的熱忱，使我離夢想更進了一步，對我而言完成夢想的公式僅是「支持+熱忱+信心」我用著這套公式套用在我自己身上，我

的梦想是成為一位令眾人驚嘆的舞蹈家，在我分享夢想後，爸爸媽媽二話不說立刻找了幾家舞蹈教室好讓我學習，在課堂中認真學習，回家後精進自己，至今已過了三年多，對比以前肢體不協調的我已有了明顯進步，回顧過往影片與現在做比較，家人們更是讚嘆連連，就連爺爺奶奶們也讚譽有加，頓時的我內心澎湃，猶如當時種在心底的種子，如今已開了朵小花，在內心綻放著，鼓勵與支持正是不可或缺的水與陽光，終於有了成果。現在即將邁入高中，要開始為未來做打算，我認為女主角仍是我的好典範，朝著目標前進，仔細聆聽自己內心的聲音，了解自己的喜好，並且在有效的時間內作取捨，相信夢想實現並不是遙不可及的難事。

在這本書中，最令我印象深刻也是最喜歡的部分是女主角不惜一切的去找尋男主角的身影，即使失去父母的信任，家庭的依靠，也要待在男主角身邊，男主角也盡自己全力保護女主角，那就是「離開」，雖然看的是文字，腦海裡卻浮現種種痛苦萬分而悲催的畫面，「因為愛妳」是他倒在血泊給女主角的最後一句，短短四個字卻是我覺得最感動也最扎心的台詞，讀到這裡時眼淚也不爭氣的流下，俗話說「生命誠可貴，愛情價更高」大概便是如此，看完整本書時這段仍讓我感傷不已，原來愛不只是只能黏在對方身邊，愛可以是很多形式，例如用自己的離去換取對方往後的幸福，令我難過的不只是劇情，也是我將自己帶入女主角的靈魂裡，在裡頭感同身受，或許在男主角離開自己時，也恨不得和他一起走，因為他的離開是天人永隔，是人鬼殊途，可能是因為年齡相仿，悲傷程度又更深，讀後的一兩天仍然意猶未盡，在思考故事內容時這個畫面也是首當其衝的浮現，或許某天我也遇上同樣情景，也會和女主角一樣守護自己的愛，即使賭上全世界，「因為是他所以願意，因為愛他」。

四、討論議題：

1.在愛面前，是愛重要還是性命重要？

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：

名 次：甲等

作 者：陳怡方

參賽標題：跨一步，就成功

書籍 ISBN：9789579279666

閱讀書名：跨一步，就成功

原文書名：跨一步，就成功

書籍作者：劉墉

出版單位：水雲齋文化

出版年月：2008 年 7 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書裡的內容是作者劉墉對於自己經歷過的事的看法和自己在課業上的看法，而且不是只是對於自己的角度做出的看法，而是會考慮各個年紀不同的角度對不同事情可能會有的想法而做出評斷，在書中他面對女兒提出的疑問會用幾個故事好讓女兒了解，書裡的每個章回都有自己的主題像是：「談寫作」、「談處事」和「談用時間」等等。

二、內容摘錄：

- 1.那些由課外讀物中學到的東西，又常常是別人不知道的。於是有一天你跟人家比賽，勢均力敵之際，可能就靠那「多出一點點」而獲勝。(P.64)
- 2.當拿毛筆的人，智慧線自然比較常；總持鋤頭、槌子的人，感情線又會比較直，看手相的人只是從那紋的情況來推想罷了。(P.77)

3.抓住自己、掌握自己、發現自己的天才點。當你悟了!突破心理的障礙，成功就不再是遙不可及的事。(P.215)

三、我的觀點：

這本書是媽媽推薦給我的，因為她覺得這本書裡內容適合我這個年紀的孩子看，書裡講了為人處世、寫作技巧、時間管理、養成習慣和認識自己，是本非常實用的書。

第一章談的是交友，青少年對於交友是非常的苦惱包括我自己在內，在這個階段中交友要非常的謹慎，有個俗語這麼說「近朱者赤，近墨者黑」，人的習性會隨著環境改變，交到好的朋友會互相學習、一起成長；交到壞的朋友會被影響，一不小心就會讓自己走上歪路。每個人都有選擇朋友的權利，如果交錯了朋友就有可能毀了自己的一生。

第二章談的是寫作，從國小到現在寫作一直都是我的弱項，國小時因為有上安親班所以老師都可以幫我想、教我，但到了國中、高中寫作就只能靠自己了。文章如果要寫得好一定要掌握寫作技巧，必須先學會說故事，將自己的看法敘述出來，並且簡潔扼要，善用修辭技巧、成語、俗諺，如果平常養成閱讀的好習慣，對寫作也會有一些幫助。以往我在寫作時，常常文不對題，篇幅很短，不太會用修辭、成語，甚至寫到後面會不知道自己在寫什麼，所以我從六年級開始看小說，小說裡面教會我一些課本上沒有的知識，也讓我增加了寫作具備的想像力。

第三章談的是用時間，老天爺不會偏心，一天二十四小時，每個人的時間都一樣，所以要善用時間，好好規畫每天的行程，成功的人不是因為他比較厲害，而是因為他懂得利用時間，成績好的人也是一樣，在別人的眼裡成績好的人可能就是學霸，好像看個幾眼就學會，但我們不知道的是，他們花了很多時間學習，利用零碎時間努力地學習。歐陽修認為最佳讀書的時機，就是「枕上、馬上、廁上」，我想把這個觀念分享給不太會規劃時間的人，利用零碎時間讀書，我相信每個人一定都會變成「學霸」。

第四談的是記憶，考試內容須要記得清楚且深刻，最重要的就是頭腦要清楚，要讓自己頭腦清楚記得東西的方法可以運動，像在學校老師會規定下課有時間就要去跑步，跑步不僅可以讓頭腦變清楚也可以讓體力變好，讀書時比較不會累。有些加強記憶的方法可以運用在

課業上，像是之前的老師有分享過有個學生把歷史事件跟對應年代用兒歌的旋律串起來加強記憶，讓自己背得比較快，我覺得有些方法對我來說很有用，像是：圖像記憶法，自己作筆記時，可以在空白處畫一些內容有關的圖案或是用不同顏色的筆作筆記。

這本書是一本勵志小說，我覺得非常的實用，因為是劉墉寫給他的女兒，所以更能站在青少年的角度，知道我們這個年紀會有的想法，因為正值青春期的，所以在學習、交友方面都有些苦惱，因此這本書就很適合我們這年紀的學生閱讀，因為看完可能就可以讓我們的煩惱減少許多。

這本書能讓青少年懂得掌握時間，找到適合自己的學習技巧，劉墉用自己的經歷，讓讀者能更明白在這本書裡每個故事想表達的東西，讓我們可以了解讀書的好處，還有相信自己，提升自己的自信心，可能再努力一點就會了，可能再跨一步就成功了，就像劉墉說的「跨一步，就成功，發現你的天才點」，找到自己的天才點，並加以發揮。

四、討論議題：

1.你是如何分配時間讀書的?請說說看。

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：余玠霆

參賽標題：反脆弱 「殺不死我的，使我更強大」

書籍 ISBN：978-986-213-446-7

閱讀書名：反脆弱

原文書名：ANTIFRAGILE

書籍作者：NASSIM NICHOLAS TALEB

出版單位：大塊文化

出版年月：2013 年 7 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

全文共分 7 冊，全都圍繞在一個主題反脆弱上，解釋了反脆弱的定義，討論了世上有哪些東西是反脆弱的，又有甚麼是脆弱的？不侷限於物品，理論、事件都包含。以及如何在一黑天鵝事件(不可預測的隨機事件)中獲得利益，反脆弱超越了一般認為的脆弱反義詞:堅韌，堅韌最多只能做到在事件中不受傷害，但反脆弱卻可以在事件中獲得利益，而變得越來越好。

二、內容摘錄：

某些的反脆弱性，必然來自犧牲別人的脆弱性。一個系統中，犧牲某些脆弱的單位或者是人，往往是其他單位或整體取得福祉之所必須。經濟要具有反脆弱性，需要每家新創公司呈現脆弱性，而正是使創業精神得以發揮的原因:個別創業家呈現脆弱性，而且失敗率相對偏高。因此，在階級存在的情況下，反脆弱性變得複雜且有趣，自然的有機體不是最後的單

一單位；他由次單位組成，而他本身可能是某個更大集合體的次單位。這些次單位可能彼此相互競爭。(P.99)

三、我的觀點：

我們總是在想，要怎樣在一件事情中不受到傷害，卻忽略了更重要的事：如何取得利益，所以我們才會進步的緩慢。在我們努力避開傷害的同時，有時候還是會遇到無法預防的傷害，如果這時突然發生了黑天鵝事件，或許就是無法逆轉、無法改變的大問題。或許我們真正該做的，是在小小的損害中不斷地提升自己，而不是等到發生問題就是無法逆轉的問題。

我其實特別討厭學校給的制式化的課表，制式化也就算了，也是把時間塞到很滿，基本上沒有彈性時間，雖然看起來十分的整齊而且有一定的效率，但學校似乎從未想過如果此時發生了一件無法避免的事情，你的計劃肯定被破壞，而你的時間也就只有這樣，事情發生後，無論怎麼去趕也一定追不上你的原計畫。這就是一種反脆弱的表現。或許制式化的計劃表不是一個好的方案，釐清必要做的事，並且留有彈性，這樣執行可能才是真正有效的方式。

如果面對不確定，書中也有提到一個方式，我認為對於不確定的未知是個好方法，稱為槓鈴策略，他指的是具有兩個極值，一個風險極高，另一個反之，高風險也就伴隨著高回報，如果我們把風險比例抓好，高風險部分全都損失，其實傷害也不大，因為還有低風險區域在支撐著，但一旦遇到了對自己有利的黑天鵝事件，就能取得極多的利益。這就與反脆弱的定義有很大的關係，如果在一事件中，獲得的上檔利益高於下檔損害，就稱為反脆弱。回到我說的槓鈴策略，如果我們以時間來舉例，把大多數的時間投入在具有穩定回報的事，在具有多餘的時間時，就投入到高風險的嘗試，這樣就算高風險的受傷害，也不影響我們正常生活，但一旦成功，就會帶來極高的報酬。

最後再來想想學校的教科書，其實我認為學校教的東西基本上就是脆弱的，他十分容易因為一個東西的出現，而變得整個被否定掉。不妨想想以前的那些學說，哪一個不是在一直被否定下逐漸矯正的？那這樣當時人們所學習的知識就會因為一件事情的出現，整個被否定，其實也不只是當時的人們，現在的我們也是，如果哪一天圓周率被算到了盡頭，那是不

是我們現在所認為的圓，他其實是個多邊形，又或是我們其實只是一種由外星文明所豢養的家畜，這些雖然從現在聽起來都不合理，但拿以前的人們來說，他們認為地球是宇宙的中心，但其實地球只是本宇宙的一個小點，根本不是中心，但這些對於當時的人們都十分的不合理對吧？所以其實這些知識都是脆弱的，都會因為某一個瞬間，發現了某件事，而整個崩壞。雖然在這個瞬間，我們所學都還是正確的，但誰又知道下個瞬間，會不會發生改變，在我們所定義的事情改變以後，我們這些脆弱的知識是不是可以矯正過來，又或是繼續錯下去等到下一代的學習新知識後慢慢的再改變。

四、討論議題：

- 1.對於我們生活中所存在的所有事件中，有哪些可以取得利益，哪一些有利用的價值？
- 2.我們該如何變得反脆弱，在事件中該如何不讓自己成為被犧牲的次群組？

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：

名 次：甲等

作 者：吳冠緯

參賽標題：《2034 全面開戰》讀後心得

書籍 ISBN：9789863846086

閱讀書名：2034 全面開戰

原文書名：2034: A Novel of the Next World War

書籍作者：艾略特·阿克曼(Elliot Ackerman)、詹姆斯·史塔萊迪(James George Stavridis)

出版單位：野人文化

出版年月：2021 年 10 月

版 次：第一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

美軍艦隊巡邏時，發現一艘中國漁船失火，不僅未發出求救訊號，還抗拒救援...

美軍戰機飛行員潛入伊朗領空，飛機卻自行偏離航道，關掉自動駕駛也沒用，油門、方向舵、彈射椅也全都失控了...

這天結束時，美軍艦隊遭到擊沉，飛行員遭到俘虜，美國白宮所有通訊全遭竊聽。中國動用新型態武器挑釁，原本有機會和平解決，卻做出了致命誤判，俄國和伊朗想趁亂撈點好處，台灣這次會成為棋子、還是棄子？

二、內容摘錄：

1.對戰士而言，最高成就就不應該是戰死沙場，馬革裹屍還鄉，而是在他爭來的和平中安然而逝。(P.271)

2.即使動員歐、亞、非三洲的軍隊，軍庫裡藏了全世界所有的財寶，而且還有像拿破崙一樣戰無不勝的指揮官，如果想建立一個千年基業，就不該用武力從俄亥俄河取一瓢之飲，或在藍嶺耀武揚威.....如果毀滅是我們的命運，這毀滅必定是自找的，我們只能自作自受。做為一個自由人的國度，我們必須奮鬥生存，否則必將自取滅亡。(P.283-284)

三、我的觀點：

我覺得世界所有的戰爭的起因多少都是因為一場又一場的誤會所引起，回首過去，不知道有多少場的戰爭都由誤會所引起。而另一種起因則是因為國家的野心所挑起，就像小說中的事情本來有辦法和平解決，卻因為美國和中國雙方的誤判，所以才導致了戰爭的發生，讓兩國都付出了相當大的代價，也影響了全世界的經濟市場，瘟疫爆發和核爆輻射遺毒也造成了全球性的災難，所以，正如小說最後一頁寫著：沒有一場仗是打得贏的.....戰爭甚至連打都沒有打。戰場揭示的唯有人本身的愚蠢與絕望，勝利僅是哲學家的幻想。

另外在小說中台灣主權問題也是導致中美開戰的原因之一，在現實中這個問題也有可能是第三次世界大戰的開端之一，還有中國一直宣稱的南海主權問題以及台灣各個外島都很有可能成為中美開戰的因素。

另外一個問題是中共到底會不會攻台？小說中攻台的時間點定在 2034，也就是 11 年後，但是世界各國的相關研究幾乎都顯示中共攻台的時間點落在 2024 到 2027 這段時間內，再加上中共的軍機和軍艦的不斷騷擾，這也顯示了中國極有可能準備武力犯台的前兆。雖然這一切可能都是假設，但是如果台灣或是美國跟中共的國家元首做出了致命誤判，台灣就有可能成為美外交戰的一顆棋子，也有可能成為大國競爭下的犧牲品。

我個人覺得這本小說寫的場景是未來 5 到 10 年新型態戰爭的樣子，隱形技術不再是戰場上武器的主流，取而代之的是主動干擾的技術。還有小說中的科技武器不再是人們天馬行空的想像，已經有先進國家開始研發並且製造了，甚至準備開始投入量產。另外關於俄國趁亂想要點好處和印度擊敗中美兩國稱霸世界這兩個問題我覺得也已經到 2034 年了，俄國一定打完了與烏克蘭的戰爭，國際的身世和地位一定大大的減低，所以就利用這個時候在波蘭境內取得一條有俄國本土到俄國波羅的海沿岸的領土。而印度稱霸世界也不是完全不可能的，印度現在人口已經超越中國成為世界最多人口的國家，而且他們的國家也不是每一個地

方都非常的落後，所以印度在各方面優秀的人才一定也非常多。然後又經過了十幾年的發展，印度搞不好真的可以與中美兩個大國爭世界第一的位置，甚至像小說中寫的一樣，神不知鬼不覺地解決掉中國的一整個航母打擊群，接著又解決了美國的一隻戰鬥機分隊，後來還讓美中兩國簽成停戰協議。印度就這樣證明了他才是新時代的世界霸主，讓印度成為新的世界中心。

我覺得人類現有的和平得來不易，但是今天的野心很有可能就是明天毀滅的開端，戰爭不管是勝還是敗最後都是用血肉堆出來的教訓。所以一旦開戰最傷的都是平民百姓，正因為如此所以我才覺得這本書應該翻譯成世界各國的語言讓各國的人民和領導人看一看，一定會發人深省，警示世人思考我們要的未來:是戰爭、還是和平?希望 2034 這本小說中這場付出相當慘痛的代價卻兩敗俱傷的戰爭永遠只是兵棋推演，不要降臨於我們的生活中。也希望各國的領導人遇到衝突能理智的解決，不要輕易地動用武力。願這個世界永遠和平。

四、討論議題：

1.如果中美開戰，中共入侵台灣，你會留下來抗戰到底，還是立刻離開台灣?

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：作文

名 次：甲等

作 者：黃崇恩

參賽標題：沒有自律還談什麼夢想的讀後心得

書籍 ISBN：9789869828819

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：沐光文化

出版年月：2019 年 12 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

分辨「做自己」與「放縱自己」的差別，所有的「做不到」，其實只是不夠想做，不跳出舒適圈，就不可能遇見更好的自己，有方向、有韌性、有態度的自律，才能帶你到達想去的地方。自律是可以克制自己情緒而讓自己行動的能力，不僅僅是做自己喜歡的事情，而是使不喜歡的事情也可以堅持達成目標。所有人都希望獲得成功，但是，你想要什麼樣的成功？你願意為了什麼掙扎，忍受挫折、失敗和痛苦而不放棄？或許這才是人生樣貌的決定性因素。

二、內容摘錄：

- 1.當懶散成了習慣，放棄成了常態，你只會越來越痛苦，越來越討厭這樣的自己。當無力慢慢吞噬內心，最後只會變得空虛、麻木、自卑和敏感。請相信，現在付出的每一分努力，都會變成未來命運給你的禮物。與其白話空想一千次，不如好好踏實做一次。(P.9)

2.生活不可能如你想像得那麼好，但不會像你想像得那麼糟，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.118)

三、我的觀點：

人生不可能一路順風，在途中難免會遇到一些瓶頸、一些堅持不下去的時候，而有了「自律」就可以咬牙堅持下去，解決眼前的種種難題，達到自己想要的目標。「自律」說來簡單，但實際做起來還是相當有難度的，在寒暑假期間，我每天都沒有心思學習，因為想說是放假，所以我不是出去玩、就是在打遊戲，真的想讀書時，每每都無法專注，寫一下心思就跑到別的地方去，無法有效率的完成一件事情。

在這次的暑假期間，我在書店發現了這本書，這本書在我看第一眼時，就對它有了興趣，因為覺得自己實在是太不自律了，因而買下了這本書。看完這本書後，我十分敬佩本書的作者，她的自律程度真的是無人能敵，她用「自律」培養自己，迎向自己想要的目標。而積極的行為，並把它轉換成習慣是自律的一大要點，不久前，我看了「原子習慣」這本書，我認為要形成良好的習慣不是這麼的容易，要有常人無所及的毅力和精神，是要經過鍛鍊和培養的，因此，我為了不要讓自己沉淪在耍廢、玩樂當中，我最近每天一定會找一個時段好好的專心看書，儘管時間不是很長，但是我希望能透過這樣的方式，慢慢地鍛鍊自己的意志力，讓自己更自律。

「跳脫舒適圈」是另一個成就自律的要點，整天待在舒適的環境當中只能得到暫時的快樂，無法得到實質的快樂，心中難免會感到後悔和內疚。像我如果持續打電玩，過一段時間結束後，我會發自內心的感到自責，希望我能多利用這些閒暇時間去做更有意義的事情，不一定是讀書，也可以是運動、和家人/朋友出去玩、多嘗試一些過去未曾嘗試過的事情等，都能跳脫自己的舒適圈，培養出更好的自己，並養成自律的好習慣。我曾經在一個社群平台上看到一位創作者，他們頻道的信念就是「跳脫舒適圈」，主要是拍一些他們出國玩，嘗試些他們過去沒嘗試過的、甚至是畏懼去嘗試的，例如：體驗各國的節慶、去各國體驗當地、甚至去嘗試高空彈跳等，這些過去未曾想到過要做的事情，因為「跳脫舒適圈」，在最後達成了，因此，我非常敬佩他們所做的行為，且希望未來能逐漸地完成自己的人生目標，成為一個「自律」的人。

「害怕攀登高峰的人，永遠在山下徘徊」，書中的這句話讓我印象深刻，很多時候你因為害怕而不敢去嘗試，但很有可能就因為這樣機會離你而去，看完這段話讓我醒悟了，你不去嘗試就永遠待在同一個層級，無法讓自己更進步，而當你嘗試完並且成功時，你就會發現，儘管走過來的路很苦，但最後勝利的果實是甜美且喜悅的。

自律之路雖然痛苦，但比起最後一事無成的痛苦還要來的好受，因此，我覺得堅持不放棄、通過自律來成就自己也是很重要的，但想要堅持住，也不是一件容易的事，這需要透過長時間的練習，讓自己的專注力、意志力都能勝於他人，但當你真正的達成了過去你認為遙不可及的夢想時，你就會覺得過程中努力過的汗水都是值得的。

四、討論議題：

1.要如何透過自律來成就自我?要如何讓自我的意志力提升，達成自律人生?

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：

名 次：甲等

作 者：吳宇喆

參賽標題：「今天雖然很好，但不知道明天會怎樣」的讀後心得

書籍 ISBN：9786267046470

閱讀書名：今天雖然很好，但不知道明天會怎樣

原文書名：今天雖然很好，但不知道明天會怎樣

書籍作者：羽茜

出版單位：幸福文化

出版年月：2022 年 4 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

羽茜，政治大學社會學碩士，曾榮獲耕莘文學獎短篇小說類首獎、親子天下嚴選部落客。

三十歲以前一心只想和別人一樣，三十歲以後，才漸漸開始學習如何欣賞並且接受真實的自己。她覺得人一生能夠兼顧的事情極少，所以時刻要放在心上的提問，是究竟覺得什麼事情優先而且重要。自己覺得最不後悔的事情是放下自由而成為母親，其次就是所有花在寫作上的時間和心力，不管在別人眼中看來是不是一種毫無收穫的浪費，自己都覺得值得。

二、內容摘錄：

- 1.「無論貧窮、困苦、疾病，都會對彼此不離不棄」的婚姻誓詞，之所以如此令人感動，是因為我們都知道，最珍貴的，是在對方沒那麼討人喜歡、生活沒那麼快樂的時候，仍然選擇為了對方，也為了這段關係而繼續努力的這份心意。(P.20)
- 2.如果人們對關係能抱持一種「今天雖然很好，但是不知道明天會怎樣」，那種彷彿面對未知宿命一般，承認自己無法掌控一切的心情，或許，也就會比較懂得珍惜當下，任何時刻都能和別人好好在一起吧！(P.39)

三、我的觀點：

羽茜是一位我非常喜愛的作家，她出版的書內容主要以家庭相處為主軸，帶給包括我在內的許多讀者在心靈上的放鬆。看完這本書更是讓我受益良多，以前看完一本心靈雞湯或是心理學類型的書以後，雖然會有一種很放鬆和領悟許多新道理的感覺，不過欣賞完本書後卻有著截然不同的體悟。首先，光從書名就能感受到與正能量、正面、積極這幾個正向詞彙截然不同的氛圍。雖然標題看起來好像有點淡然、隨遇而安，甚至有點讓人感到不放心，但細細感受文字間的細節，可以發現這是作者從過往經歷中慢慢堆疊出的豁達。我從6月初開始閱讀本書，當時我參加學校舉辦的班際全場籃球賽，我們班輸了且我在比賽中表現的很糟糕，我們短兵缺將但只差一點就贏了，賽後的我難過不已，即便我再怎麼安慰自己這種失望總會度過，仍然對當下的困境感到十分沮喪。於是我翻開了這本書，它也非常打中我當下需要被撫慰的心情，如同我原本對自己的能力感到信誓旦旦，沒想到卻又掉入另一個深不見底的黑洞裡。書名看似對未來有些顧慮，但作者想要告訴我們的正是因為對未來有些許的不確定，所以我們更應該放下一些執念，不要用過往的想法評論和思考現階段所發生的事，避免讓自己在每段關係中過度努力，也不要受到社會及輿論的影響而給自己過多的壓力，更不要追求所謂的完美家庭與生活中的既定樣貌，試著讓我們的內心更自由、更奔放，並且肯定普通平庸的價值。

另外，我也認同作者提到：許多作者的文章都會以女性對自我提升和進步的渴望來給予女性一種需要隨時維持在眾人面前「最好的樣子」的壓力，好似女性為了家庭及孩子而疏於維持自己的魅力就是一種自我放棄，難道舒緩自己生活中的壓力而做自己就是不讓自己幸福或成為男人可以出軌的理由嗎？

作者也提到，一段健康的關係是不需要在節日大肆慶祝，反而是在面對困難的時候，雙方可以一起想出對策並給予接納及包容。一段感情的本質雖然就是「愛」，但以現實面而言，浪漫和曖昧並不能讓雙方走出困境，而是需要擁有克服困難的決心和理念。就如同作者在書中寫道：「人在脆弱時得到的關懷和照顧，不僅會讓人十分難忘，也會產生革命的情感，這和一般人對一段感情的理念有很巨大的差別。」

其中讓我比較訝異的是作者提到，在一段感情中要保有一種「不太熟悉」的感覺，因為我們總以為跟某個人相處多年，很了解對方，但其實這是有點自傲的想法，也忽略了人心會變化，所以當我們在某個時刻，發現身邊的伴侶或朋友有著我們意想不到的舉動或想法時，先別急著感到失望或憤怒，不妨換位思考一下來看待這件事，或許和他人能相處得更愉快。

作者的文字始終是「軟中帶硬」，人不一定要變成社會所希望的「完美型態」，也不要強求與人之間一定要保有高親密感，更不要替讓自己傷心難過的人去找理由，和解不一定是完美的結局，而我們也不該勉強自己去原諒。很多人都會勸受害者必須要放下且不要再談論過去，但這種要求受害者忍氣吞聲的人，有站在受害者的角度思考嗎？也許表達出自己內心的想法才能換得快樂的人生。

四、討論議題：

1.生活中，我們難道還要堅持迎合他人並為難自己嗎？

投稿類別：

體育類

篇名：

奪金圓夢！挖掘體育政策背後的秘密武器：澳洲與台灣東奧獎牌數分析

作者：

高三智班 裴誠正

高三智班 黃昱翔

高三智班 俞秉佑

指導老師：

陳伯年

陳志忠

壹、前言

一、研究背景與動機

2020 年，東京奧運閉幕，留下一幅令人難以忘懷的畫面。對於運動迷來說，台灣選手的優異表現深深烙印在我們的心中，如同「麟洋配」，他們以堅定的決心和毅力，勇敢地攻克了體育領域中的長城；還有郭婞淳，她彷彿在舉重舞台上寫下一首奧運紀錄的詩篇，讓人為之驚歎。在東京奧運這個受到疫情籠罩的舞台上，台灣的運動做出了出人意表的表現，不僅創下隊史歷年最多的獎牌數，更在多個項目中獲得了首屆獎牌。然而，當我們細心比對各國的獎牌榜單，我們會驚訝的發現，人口只有 2500 萬的澳洲竟然躍居世界排名第六名，而且歷年來都是世界排名前十的常勝軍。這無疑引起了我們的好奇，為什麼台灣和澳洲這兩個人口數相當的國家，在體育成績上差距如此之大？我想我們可以用一個譬喻來形容這個情況：台灣和澳洲就像是兩條航行在同一大海上的船隻，但它們卻選擇了不同的風向，而這個差距也決定了它們的前途和速度。也是因為上述的原因，激發了我們關心國家體育未來的使命感，因而著手進行本次的研究。我們期望能藉此找到適合台灣的風向，以便更好地追趕上澳洲這艘似乎目前遙遙領先的大船。

二、研究目的

本組研究成員立志從專業競技運動的領域出發，進而深入探討全民健身運動的議題，以推動台灣的體育事業發展。透過這項使命，我們不僅關心專業運動員的成就，更關注全體台灣民眾的健康和幸福。因為我們深信健康的國民是國家的財富，而體育是實現這一目標的最有效途徑之一。透過我們三人的小小力量，我們希望能夠提出具體的建議和創新的理念，促進台灣的運動參與和健身風氣。我們想為全民健身運動提供實用的策略，鼓勵更多人參與體育活動，不論其年齡、背景或體能水平如何。

貳、文獻探討

一、台灣教育部體育署營運方式

台灣的體育體系由教育部體育署分為兩個獨立而密切相關的體系，即學校競技運動和社會競技運動。學校競技運動體系主要包括體育院系、國高中體育班等組成，負責在學校層面培育運動人才。這個體系從基層國中小體育代表隊挑選潛力選手，逐步提升他們的技能，培養優秀的運動員，最終將他們送至國家訓練中心接受更高層次的培訓。另一方面，社會競技運動由不同實體機構管理，包括中華奧會、國家訓練中心和各運動賽會。中華奧會與民間運動團體和單項運動協會合作，協調和推動國際體育事務，為台灣選手爭取參加國際賽事的機會。國家訓練中心負責為國家隊運動員提供高水平的訓練，以備戰國際賽事。各運動賽會則負責舉辦不同層次的運動賽事，以促進運動的普及和競技活動的舉辦。

二、台灣對體育選手的投資

（一）政府投資

我國今年教育部體育署預算高達一百三十四億，其中與體育相關預算約有 67 億。在針對奧運黃金選手計畫，也每年編列三億元。但以一年三億元來說，此次 68 位參賽選手，平均起來一位選手的相關經費每年也不超過五百萬，若再把人事和器材花費再扣除掉，可能實際用在選手身上只剩一、兩百萬台幣。

（二）民間投資

台灣體育贊助體系的不足，迫使選手必須依賴親人和教練的協助，積極尋求來自企業和其他支持者的贊助，以應對參加各項賽事和日常訓練所需高昂開支。在這次奧運中，桌球、羽球和舉重等主要運動項目的成功，都要歸功於一些企業的慷慨贊助，這才使選手能夠專注於比賽，無後顧之憂，最終取得優異的成績。這再次凸顯出台灣體育贊助體系的改善和擴充的急迫性（人間福報，2021）。

不少金融控股公司更進一步，將這些國手納入正式行員行列，這不僅提供了生活費，更讓國手全心專注於訓練和比賽，同時也為他們打造了一個穩固的退役計畫。這意味著，當這些國手退役後，他們有機會成為金融機構的一般員工，或者在運動教練和訓練員等領域發展。這為奧運國手提供了可靠的生活保障，使他們能夠更專注於比賽，為國家爭取榮譽。這樣的作法也彰顯了企業社會責任，同時促進了台灣體育事業的發展（人間福報，2021）。

三、台灣體育教育

「體育本應與教育環環相扣，但台灣長期以來的體育制度及菁英式教育相互碰撞後所產生的效應卻往往不是正向的。」（施博瀚，2019）。

四、澳洲運動訓練中心營運方式

澳洲的競技體育體系由一系列主要機構組成，包括澳洲體育運動委員會、澳洲奧委會和全國運動組織聯盟。澳洲體育運動委員會是政府主管體育部門，負責制定競技體育的發展規劃和政策。這個機構在政府和民間體育組織之間扮演著關鍵的協調角色。澳洲競技體育的連接橋樑包括各單項體育協會和各州(區)行政機構。單項體育協會負責專案的發展和管理，以確保各種體育項目能夠得以發展。州(區)行政機構負責制定各州的競技運動發展規劃，同時負責管理本州的體育學院。實際操作層包括澳洲體育學院、各州立體育學院以及社區的體育俱樂部。這些機構負責培訓和發展運動員，提供高水平的訓練和資源，以確保澳洲在國際體育競爭中取得卓越的成績。整個體育體系的協調和協作確保了澳洲的體育運動得以繁榮發展。

五、澳洲對體育選手的投資

澳洲在 2021-2022 年度國家預算中，不斷提高體育相關預算。體育部長理查德科爾貝克表示，此預算涵蓋了從學校體育支出到照顧人民各個層面的健康和福祉。澳大利亞政府對今年體育的 2.458 億澳幣投資包括：4080 萬澳幣用於擴展體育學校計劃；1.328 億澳幣用於澳大利亞的熱門體育項目。這包括：5,060 萬澳幣用於支持 56 個熱門運動項目；和 8220 萬澳幣用於擴展運動員表現途徑和福利計劃。

六、澳洲體育教育系統

澳洲對體育運動課程的高度重視源自其教育理念。教育界普遍認為，健康和體育教育能夠為學生的終身健康和積極生活方式打下堅實的基礎，使他們能夠成為多種體育領域的終身參與者，並且具備潛力在本國或國際體育事業中扮演重要的角色。這種教育理念強調體育運動的綜合性，不僅關注身體的健康，還關注個體的全面發展。透過體育教育，學生可以學到團隊協作、領導技能、自我挑戰和克服逆境的能力。這些建議的教育理念有助於學生建立健康的生活方式，同時培養他們成為未來體育界的關鍵參與者和領袖。

參、研究方法

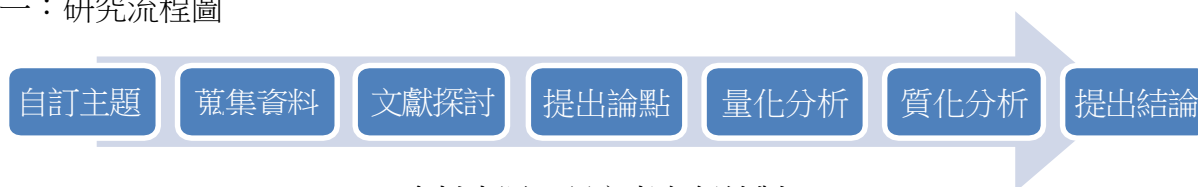
一、研究方法

- (一) 透過量化分析，詳盡梳理台灣和澳洲在奧運賽事中的獎牌得獎情況，從而細致研究兩國之間的差異，進一步歸納出台灣在提升與改進方面的具體方向。
- (二) 透過質化分析的文獻分析法，我們將結合多個線上資源和文獻來源，以交叉驗證資料的準確性。在與團隊成員以及指導教授的密切討論之後，我們將編撰整理這些資料，以作為我們研究內容的基石。

二、研究流程

本組成員在這次研究中先集思廣益，構思主題與架構後開始著手從網路以及圖書館蒐集資料，進而提出初步論點，接著本組則透過量化與質化分析分別研究獎牌數、數據以及政策差異，最後提出給政府的建議與結論。

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

（一）兩國 2020 東京奧運獎牌數圖表分析

表一：台灣歷年成績

賽事	參賽人數	金牌	銀牌	銅牌	總計	排名
1932-1979 以中華民國 (ROC) 名義參賽	-	0	1	1	0	-
1980年莫斯科	未參賽	未參賽	未參賽	未參賽	未參賽	未參賽
1984年洛杉磯	38	0	0	1	1	43
1988年漢城	61	0	0	0	0	-
1992年巴塞隆納	37	0	1	0	1	49
1996年亞特蘭大	74	0	1	0	1	61
2000年雪梨	74	0	1	4	5	58
2004年雅典	89	2	2	1	5	31
2008年北京	80	1	1	2	4	45
2012年倫敦	44	1	0	1	2	49
2016年里約	58	1	0	2	3	50
2020年東京	68	2	4	6	12	34
總計	623	7	11	18	36	64(平均)

資料來源：研究者自行繪製。

表二：澳洲歷年成績

賽事	參賽人數	金牌	銀牌	銅牌	總計	排名
1984年洛杉磯	248	4	8	12	24	14
1988年漢城	270	3	6	5	14	15
1992年巴塞隆納	290	7	9	11	27	10
1996年亞特蘭大	424	9	9	23	41	7
2000年雪梨	630	16	25	17	58	4
2004年雅典	482	17	16	17	50	4
2008年北京	433	14	15	17	46	6
2012年倫敦	410	8	15	12	35	8
2016年里約	422	8	11	10	29	10
2020年東京	478	17	7	22	46	6
總計		147	163	187	497	8

資料來源：研究者自行繪製。

表三：台灣2020東京奧運獎牌細項

項目	金牌	銀牌	銅牌	總計
羽球	1	1	0	2
舉重	1	0	1	2
柔道	0	1	0	1
射箭	0	1	0	1
體操	0	1	0	1
跆拳道	0	0	1	1
桌球	0	0	1	1
高爾夫	0	0	1	1
拳擊	0	0	1	1
空手道	0	0	1	1
總計	2	4	6	12

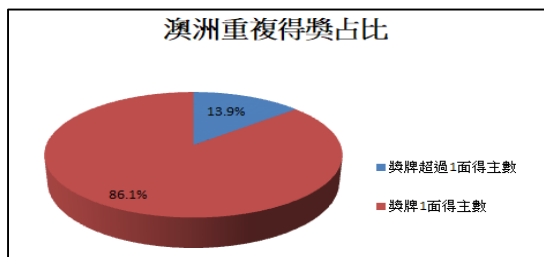
資料來源：研究者自行繪製。

表四：澳洲2020東京奧運獎牌細項

項目	金牌	銀牌	銅牌	總數
游泳	9	3	9	21
划船	2	0	2	4
輕艇	2	0	1	3
帆船	2	0	0	2
自由車	1	0	2	3
滑板	1	0	0	1
田徑	0	1	2	3
馬術	0	1	1	2
曲棍球	0	1	0	1
排球	0	1	0	1
籃球	0	0	1	1
拳擊	0	0	1	1
跳水	0	0	1	1
衝浪	0	0	1	1
網球	0	0	1	1
總計	17	7	22	46

資料來源：研究者自行繪製。

圖二：



資料來源：研究者自行繪製。

（二）兩國 2020 東京奧運獎牌數圖表分析研究結果：

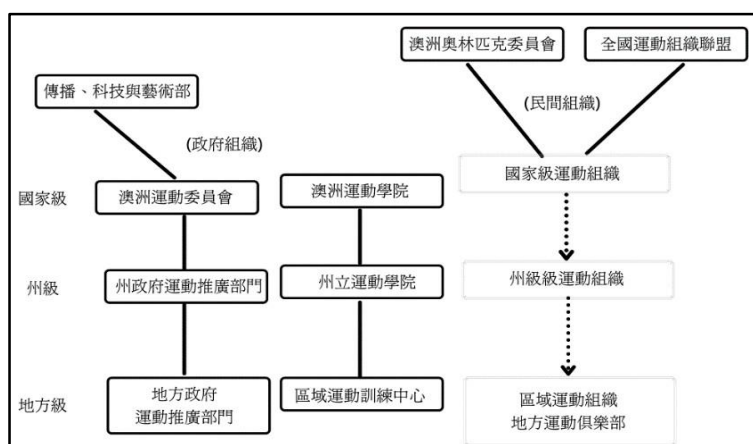
- 1、台灣與澳洲人口數皆為 2000 多萬，但是澳洲參賽選手人數卻遠高於我們。
- 2、澳洲獎牌數集中在水上運動、耐力運動和隊際體育運動等，且有許多選手在水上運動項目獲得一面以上的獎牌，甚至有一位選手一人在個人及團體賽得到 7 面獎牌。台灣獎牌則分散在球拍運動、力量運動和格鬥運動等，並無集中的現象，也沒有重複獲獎的選手。
- 3、以得獎率來看，我國得獎率為 18%，澳洲則為 10%，比澳洲高。

因此，我們從量化數據討論，看出我國得獎率較高，且沒有重複得獎的狀況，推論如果能夠提升參與奧運人數的話，應該能夠提升我國未來獲得的獎牌數。以下，我們將把台灣與澳洲比較，討論透過提升全民運動風氣，組織化的普及全民運動，進而發掘更多菁英選手投入訓練，對我國未來體育發展的影響與好處及值得改進的地方。

（三）兩國體育組織與菁英培訓之比較分析

1、澳洲：

圖三：



資料來源：研究者自行繪製。

圖三中的區域運動組織及地方運動俱樂部透過 2015 年開始的體育學校計畫，成功將澳洲的體育政策從專業的競技運動培訓落實到全民運動普及。

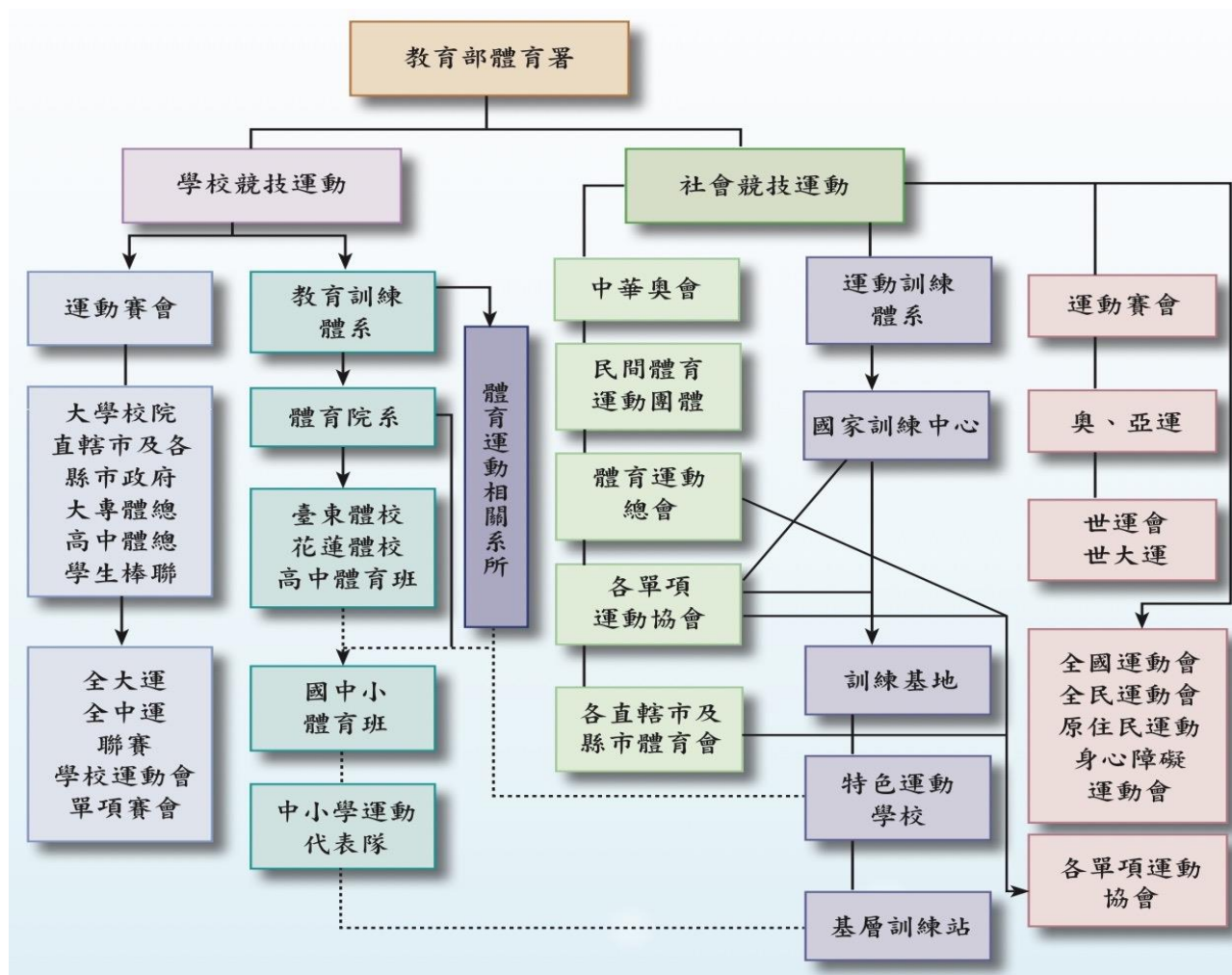
體育學校計畫是一項耗資 3.2 億澳元的澳洲政府計劃，旨在幫助學校提高兒童對體育的參與度，並將他們與社區聯繫起來。此計畫提供資金和資源，讓學校能夠擴展或提升該校的體育活動。體育學校也為經驗豐富的教練和剛入門的教練提供機會。讓他們能夠透過計畫資助的民營俱樂部或球隊等，提升孩童的體育能力。

在澳洲，想成為菁英選手或是代表國家參賽的人可透過所謂的 FTEM 計畫完成這夢想 (F=Foundations 基礎；T=Talent 天賦；E=Elite 菁英；M=Mastery 精通)。

在 F 級別，青少年、學生透過社區俱樂部定期訓練發展對運動的興趣；在 T 級別，選手們在各訓練比賽中進行人才識別測驗，確認他的心理、運動技能、身體素質和對訓練負荷的適應。通過者則可開始向國家體育組織申請津貼，未通過或退出者也能透過人才轉移或特赦機會轉換跑道；在 E 級別，選手已經能夠參加奧運等國際賽事，並且開始為未來的生涯做準備(像是成為正式教練、導師)；在 M 級別，選手們代表了那領域的最高體育成就。他們也更了解維持精英持續成功的運動員因素、屬性和策略，對協助加強在 T 階段的人才識別測驗能有莫大貢獻。

2、台灣：

圖四：



資料來源:教育部體育署（2013年2月）。體育政策白皮書。

<https://www.sa.gov.tw/Resource/Other/f1519884683203.pdf>

圖四為台灣的體育組織圖。台灣與澳洲在體育組織上最大的差異就是台灣雖然有推廣全民運動的宗旨，卻沒有負責將運動落實到社區的部門，讓青少年想成為國手的道路更狹隘。

（四）兩國體育組織與菁英培訓之比較結果

由此可看出台灣青少年及學生們只能透過從體育班一路往上訓練的這條路，似乎比澳洲的從社區俱樂部開始，再經歷 FTEM 計畫的生涯更加狹隘。此外選手在生涯早期沒有足夠的資金補助，因為又把大部分時間花費在訓練而鮮少著重在人生規劃，以致在褪下傑出運動員光環後常有面對實際生活與重新就業等問題（林尚武，2006）。以下，我們將從投資贊助與教育系統來比較台灣與澳洲的差異。

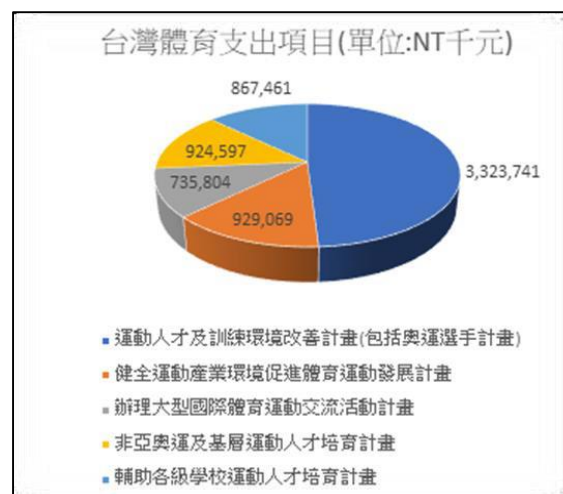
（五）兩國政府及民間投資比較

圖五：

金融機構	項目	成員
合庫金	羽球	選手:戴資穎、周天成、王子維 教練:蔡佳欣
合庫金	桌球	選手:莊智淵、林昀儒、鄭怡靜、陳建安 教練:蔣澎龍、許榮展
土銀	羽球	選手:王麟麟、李洋 教練:陳宏麟
第一金	舉重	選手:陳玟卉、謝昀庭、高展宏 教練:黃達德、吳銘通
華南金	體操	選手:李智凱、黃克強 教練:林育信
富邦金	舉重	選手:郭婞淳
富邦金	高爾夫	選手:潘政璁
國泰金	桌球	選手:鄭先知、陳思羽
鏡鋒保經	桌球	選手:林昀儒

資料來源：研究者自行繪製。

圖六：



資料來源：研究者自行繪製。

1、台灣:

（1）政府預算

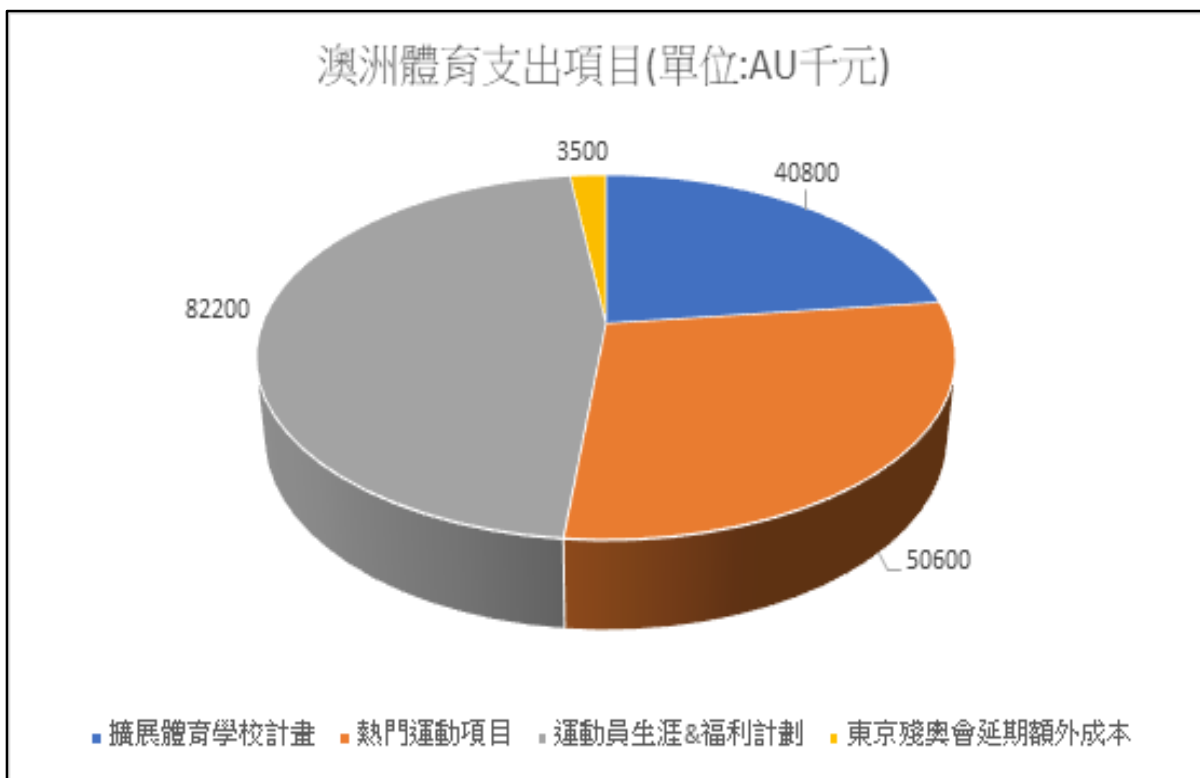
台灣官方的體育經費，完全靠體育署固定經費來支應，但這些經費是全國大小體育運動都必須兼顧到，實在沒有多少經費可專注投資在參加重要國際賽事的選手上，儘管有每年三億的奧運黃金選手計畫，但分到單項或每一選手身上的相當不足。134 億的預算，真正用在體育上只有 67 億，其中的奧運選手黃金計畫三億元，分配給 68 位選手，每位選手只有不到 500 萬，若再把人事和器材花費再扣除掉，可能實際用在選手身上只剩一、兩百萬元，這數目如何去支應選手參與國際賽事和平時培訓之所需，有令人質疑的空間。

（2）金控公司贊助、培訓

台灣此次有得牌的桌球、羽球和舉重等主要單項，都是靠一些企業贊助，方讓選手無後顧之憂，拚出好成績。以合作金庫為例，今年預算高達 1 億 4700 萬元，平均一位選手有 2100 萬元的經費，遠遠高出政府的 500 萬。

2、澳洲：

圖八： 澳大利亞政府對今年體育的2.458億澳幣投資



資料來源：研究者自行繪製。

（六）兩國教育系統比較

1、澳洲：

澳洲孩童在進入小學之前，通常不會安排任何主要科目的學習，時間多半是花在玩和運動上。進入中小學後公校的上課時間是上午 9:00 到下午 3:00，且體育是必修的主要科目。因為政府的體育學校計畫，家長可以輕鬆地在社區中找到孩子有興趣的體育俱樂部。幾乎每個孩子都會參加至少一個俱樂部。每周會安排至少一次團隊訓練，每個週六會有俱樂部之間的比賽。

2、台灣：

108 課綱在國小、國中、乃至高中，分配給健康和體育之時數皆為每周 3 小時，其中含健康教育 1 小時及體育 2 小時，而學科則視學習階段之不同，每周學習時數落在 16 至 18 小時不等，換言之，學科時數和體育時數比大約為 8:1 到 9:1。且多數學生在下午四點半放學後，會留在補習班直到晚上八、九點，根本沒有時間運動。如此一來，學生孩童們失去接觸運動的機會，也對運動漸失興趣。

另外一個極端的例子就是體育班。成立體育班的計畫和實行辦法，原本是為了要把學生做出區隔，使得教師與教練可以統一集中管理課程，為選手的當下及未來做出最合適之安排。不過這也可能會導致反效果，讓學生們只懂得運動、奪牌，忽略其他課業，更扭曲了所謂的適性揚才，讓體育班的學生們被貼上放牛班、不會讀書的標籤。

伍、研究結論與建議

一、結論

（一）組織與選手培訓方面：

1、建立從中央到地方的一條龍體育組織，方便管理：

建立一個統一的體育管理機構，負責協調中央地方政府在體育發展方面的努力。這個機構可以負責資源分配、計劃和政策制定，以確保各地區都能夠受益於全國性的體育發展計畫。此外，這個機構可以促進各個單項體育協會之間的合作，共同制定全國性的體育政策，從而實現整體性的發展目標。

2、效仿澳洲的體育學校計畫：

首先，這將為學生提供更多參與各種體育項目的機會。通過地方性的運動俱樂部，學生可以輕鬆地參加他們感興趣的運動，從而有更多的可能性發掘和培養他們的運動潛力。

其次，這項建議將支持教練在社區層面提供訓練和指導。這不僅有助於培養更多青少年運動員，還為教練提供了便捷的管道來申請補助資金和獲得必要的設備。這將鼓勵更多教師和教練參與社區運動推動，有助於提高台灣體育的整體水平。

最後，這一興建地方性運動俱樂部的做法有助於加強社區參與運動的氛圍。家長和社區居可以更容易地參與和支持孩子的體育活動，從而營造更加活躍和健康的社區環境。

3、學習並改良澳洲的 FTEM 菁英培訓系統：

首先，學習澳洲 FTEM 體系將有助於台灣建立更有條理的運動人才培訓體系。這個體系能夠區分不同階段的運動員，提供針對性的訓練和支持，確保他們在發展過程中獲得最佳的幫助。

其次，台灣可以建立更緊密的合作關係，將政府、體育協會、學校和社區等相關利益相關者聚集在一起，共同推動菁英運動員的培訓和發展。這種協作可以確保資源的有效分配，並提供一個全面的支持網絡，以培養未來的體育明星。

（二）預算、投資方面：

- 1、提高政府發展體育產業的相關預算，分別加強國手訓練經費和推廣全民運動的經費。要實現這一目標，政府需要精心制定預算，確保資金的合理分配和有效使用。同時，必須建立透明的監管機制，以確保預算資金用於合適的項目並能夠達到預期的效果。政府還應該與相關利益相關者，如運動協會、學校和社區組織等，進行合作，以確保預算的最大效益。
- 2、政府應該在一般體育署的固定年度預算外，對於這些重點體育單項和選手，應該鼓勵國營企業或占有大部分官股的企業，就其獲利盈餘提撥經費補助給各單項運動選手。

（三）教育系統方面：

- 1、政府應調整體育科目與主要學科的時數比例。應由現在的 9:1，提升到 6:1，相當於每天都至少有一節體育相關課程，且設法規定校方不得以升學考試為由任意拿國文、英文、自然、社會科目取代。未來的社會需要的人才是能夠與人一同共同成長互助合作者，而體育課正是培養此精神的最佳管道及機會之一（游士正，1997）。
- 2、導正學生及家長們的觀念：體育課應該要是主要學科，而非副科。訓練體育和其他學科一樣重要，不能擇一就放棄其他。而且體育活動是發洩情緒和紓解壓力的良方，因為身體運動本身是能量的消耗，讓學生的精神焦慮可以隨著熱能的消耗而解除（蔡貞雄，1999）。
- 3、逐漸廢除體育班制度，以社區的俱樂部或是學校社團取而代之，讓學生們能夠在國中、小及高中階段真正的落實適性揚才。

陸、參考文獻

- 一、林尚武（2006 年）。運動員教育的省思與生涯規劃的實踐。國民體育季刊第 35 期，頁 64-68。
- 二、蔡貞雄（1999 年）。析論體育運動對於現代社會生活的貢獻和影響。國民體育季刊第 28 期，頁 118-126。
- 三、游士正（1997 年）。論體育課情意目標的達成方法培養互助合作精神為例。國民體育季刊第 26 期，頁 144-149。
- 四、人間福報（2021 年 8 月 7 日）。推展運動 培育選手 企業贊助 國家責任。
<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=635290>
- 五、施博瀚（2021 年 2 月 22 日）。不只有澳網，2500 萬人口的澳洲，有多少人在“搞體育”？。<https://www.haowai.today/sports/2636744.html>
- 六、教育部體育署（2013 年 2 月）。體育政策白皮書。
<https://www.sa.gov.tw/Resource/Other/f1519884683203.pdf>

本梯次閱讀心得及小論文寫作比賽，特別邀請幾位獲獎同學分享他們參賽的心情感言：

高二智班 黃辰軒

在「全國高中職閱讀心得寫作比賽」過程中，我透過選讀不同主題的書籍來擴展知識領域，也豐富了內心的情感世界。每本書都像是一場心靈上的冒險，穿越了時空，與各種人物相遇，與作者一同感受情感的起伏跌宕。

閱讀總像是在迷宮中尋找答案，而讀後的每一篇心得都是我走過的足跡。比賽不僅是一場文字的角逐，更是一場與自我對話的旅程。透過寫作，我更加認識了自己內心深處情感的解析及對生活的感悟。

閱讀心得寫作，是一種技巧的展現更是對內心深處情感的探索。這次的經驗將伴隨著我，成為人生中豐富的一頁，激勵我追求知識、表達情感，不斷挑戰自己的極限，持續前進，探索更多未知的篇章。

高二智班 李昀芸

參加這次的閱讀心得比賽使我獲益良多，因為這項富有意義的競賽，讓我接觸了更多精彩豐富的圖書。在閱讀的過程中，不僅可以吸收書籍中有趣的新知識，更能因此培養閱讀的習慣與能力；尤其在書寫心得時，除了表達自己的看法，也從中學習到了整理重點及寫作的技巧。我認為這項比賽背後的深遠影響是對學生十分有益的，將來我也會繼續參加。

高一智班 黃柏瑋

「全國高中職閱讀心得寫作比賽」這項比賽不僅讓我的暑假變得更加充實，也增強了我的閱讀能力。不僅如此，這次的比賽是我升上高中後的第一個比賽，也是第一個得獎的比賽，不僅讓剛升上高中的我對未來的高中生活增加了不少自信，也讓我想要更加積極地去參加更多的比賽積累經驗。

高一智班 黃崇恩

我認為在這次競賽中最難的不是「寫心得」，而是「好好的讀完這本書」，因為好好的讀一本書其實就是一種專注力大考驗，需要極高的意志力和專注力。我認為積極的來參加這項活動對大家來說是有益無害的，因為從中可以和你心靈溝通、可以使你的心胸開闊、同時也可以使你的心境提升，因為「讀一本好書，就是和許多高尚的人談話」，因此，我認為名次和結果並不是那麼的重要，重點是享受你在閱讀中心領神會的過程。

高三智班 裴誠正

這次我很榮幸的獲得全國閱讀心得寫作比賽特優的榮譽，這對我來說是一次非常難能可貴的經歷。回顧這段心路歷程，一開始我的作品曾經被退件，但在陳志忠老師和徐文彩老師的悉心指導下，最終脫穎而出，取得了校內第一資格，更有幸獲得全國特優。在表達我的喜悅之餘，我也想藉此機會提醒大家，近年來社會的變化與《1984》中的世界變得更為相似以至於我對 2023 年的未來有一些憂慮，希望大家能夠共同努力，避免歷史的重演。我們應該保持警惕，保護自由與思想的空間，讓我們的社會更加開明與進步。最後，再次感謝所有指導我的老師謝謝你們的陪伴與鼓勵。這次的經歷將成為我成長路上一筆寶貴的財富，激勵我不斷追求卓越。

在這次全國小論文寫作比賽中，我非常榮幸獲得甲等獎項，這對我而言是一個極大的鼓舞與肯定。首先，我要衷心感謝陳志忠老師的悉心指導，您的教導不僅讓我更深入了解研究題目，也提升了我的論文寫作能力。同時，我也要感謝陳伯年老師提供的寶貴意見與指引。您的建議讓我在研究過程中有更清晰的方向，使我的論文更具深度與廣度。這次研究讓我深刻了解到東京奧運中台灣體育所面臨的困境，也看到了未來可以改變的可能性。我將持續關注台灣體育發展，並積極參與相關議題的討論與推動。再次感謝所有給予支持與鼓勵的老師們，讓我有機會在這場比賽中獲得佳績。

高三智班 俞秉佑

製作小論文是一件困難的事，從觀察時事、提出問題、統整文獻資料、驗證、結論等，過程繁瑣複雜，幸運的是我們得獎了。在這次的經驗中，我想最困難的部分是把數據與結果連結，尤其是當資料相當多時，要一一分別與探討主題的關係並不是簡單的作業，我們也因此苦惱，而在不斷嘗試中，我想我們都學到了團隊合作與分工。有幸能得獎，我想必須感謝裴誠正同學，他以過人的行動力與領導力使我們能夠成功做出小論文並得獎。此外，也要感謝黃昱翔，他在過程中非常配合，將大量的時間貢獻給小組，沒有他們這篇小論文恐怕就無法產出。

高三智班 黃昱翔

在寫小論文的過程中，最大的挑戰來自於數據收集與分析的過程。追溯並整理澳洲和台灣過去幾屆奧運的獎牌數據，需要細心和耐心。然而，這個過程也是最具啟發性的一部分。透過分析數據背後的故事，我發現了兩國在體育政策上的截然不同之處。

這篇小論文的撰寫過程也讓我更加重視數據的力量。數據不僅是冰冷的數字，更是背後龐大故事的體現。透過數據的分析，我能夠清晰看到政策與成果之間的關聯，這激勵著我更深入地探索體育政策領域。從數據分析到政策比較，每一步都讓我更加瞭解體育政策的重要性和影響力。這段經驗將伴隨著我未來的學術和實踐道路，成為我前行的動力與指引。