

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 1130310 梯次

小論文：第 1130315 梯次



恆毅中學圖書館 113 年 6 月 2 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 1130310 梯次 得獎作品：
主辦方規定本校可投稿總篇數為 38 篇，共投稿 33 篇，有 23 篇作品獲獎，得獎率 70%。

全國高級中等學校 第 1130310 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	蔡侑欣	徐文彩 陳志忠	我也是魯迅的遺物： 朱安傳的讀後心得	我也是魯迅的遺物： 朱安傳	特優	6
高一智	胡少懷	徐文彩	情緒掌控， 決定你的人生格局	情緒掌控，決定你的 人生格局的讀後心得	特優	9
高一智	余玠霆	徐文彩	後來，就把失去 熬成失眠讀後心得	後來， 就把失去熬成失眠	特優	12
高一智	蘇子玗	徐文彩 陳志忠	反社會人格者的告白： 善於操控人心、剝削 弱點的天才的讀後心得	反社會人格者的告白： 善於操控人心、 剝削弱點的天才	優等	15
高一智	陳俊吉	徐文彩 陳志忠	人性的弱點	人性的弱點	優等	18
高一智	葉柏宏	徐文彩	最後 14 堂星期二的課 的讀後心得	最後 14 堂 星期二的課	優等	21
高一智	邱宥霖	徐文彩 陳志忠	鏡之孤城讀後心得	鏡之孤城	優等	24
高一智	黃崇恩	徐文彩 陳志忠	馬斯克傳的讀後心得	馬斯克傳	優等	27
高一智	王語涵	陳志忠	82 年生的金智英 的讀後心得	82 年生的金智英	優等	30
高一智	李宇婕	徐文彩 陳志忠	母親的祕密的讀書心得	母親的祕密	優等	33
高一智	呂子鎡	陳志忠 徐文彩	延遲享樂	先別急著吃棉花糖	優等	36
高一勇	顏呈翰	陳志忠	理性生活的讀後心得	理性生活	優等	39
高一智	沈彥宏	徐文彩	世界觀現代年輕人 必懂的科學哲學 與科學史的讀後心得	世界觀現代年輕人 必懂的 科學哲學與科學史	優等	42
高一智	徐子晴	徐文彩	奇蹟男孩的讀後心得	奇蹟男孩	優等	45
高一智	袁安與	陳志忠 徐文彩	變形記讀後心得	變形記	優等	48
高一智	陳芸函	徐文彩 陳志忠	小女子的專長是開腔： 我的外科女醫之路 讀後心得	小女子的專長是開腔： 我的外科女醫之路 讀後心得	優等	51
高一智	陳怡方	陳志忠	解憂雜貨店的讀後心得	解憂雜貨店	優等	54

全國高級中等學校 第 1130310 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	李昀哲	陳志忠	先別急著吃棉花糖 讀書心得	先別急著吃棉花糖	優等	57
高一智	黃柏瑋	陳志忠 徐文彩	在天堂遇見的五個人 讀後感	在天堂遇見的五個人	甲等	60
高一智	曾家豪	徐文彩	外界的聲音只是參考， 你不開心就不參考讀後感	外界的聲音只是參考， 你不開心就不參考	甲等	63
高一智	潘毓緹	陳志忠	界線的讀後心得	界線	甲等	66
高一智	林誠漢	陳志忠 徐文彩	老人與海的讀後心得	老人與海	甲等	69
高一智	楊景皓	徐文彩 陳志忠	小王子學會了笑： 威爾斯小王子與 他的牛仔公主讀後心得	小王子學會了笑： 威爾斯小王子 與他的牛仔公主	甲等	72

本梯次全國高中閱讀心得寫作比賽成績非常優異，33 篇參賽作品，榮獲特優 3 篇、優等 15 篇、甲等 5 篇，共計 23 篇作品獲獎。特優加優等共 18 件，於全新北區 65 所高中職學校中，作品優質比-新北第一。恭喜所有得獎同學！感謝高一智班導師徐文彩老師、陳志忠老師及全校教師的認真指導。

全國高級中等學校 第 1130310 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 1130315 梯次 得獎作品：
共一組獲獎。

全國高級中等學校 第 1130315 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
教育類	高一智	徐子晴	徐文彩	淺談高中生壓力之來源、 影響與解決方法- 以恆毅高中為例	甲等	75

恭喜獲獎同學，更並感謝徐文彩老師的悉心指導!



第 1130310 梯次閱讀心得暨第 1130315 梯次小論文寫作比賽 獲獎同學合影



附錄：

本梯次全國高級中等學校閱讀心得及小論文寫作比賽獲獎作品集，特別邀請八位 113 年繁星入學榜單亮眼的同學，分享他們錄取大學的心情感言。

**113 繁星錄取再創高峰~總錄取率近 77%，領先新北、超越全國。
國立指標性大學部分，台大錄取 4 名、清、交、成、政、師大、中央、中正、中興、中山等名校，各錄取 1-2 名。
生醫學之學生分別錄取北醫、中國醫、中山醫、高醫等校。**

班 級	姓 名	錄取校系 (依照片序由左至右) 頁 86-90
高三智班	裴誠正	國立臺灣大學--法律系
高三智班	陳靖謙	國立臺灣大學--數學系
高三智班	李展宇	國立臺灣大學--工程科學及海洋工程學系
高三智班	邱禹深	國立成功大學--光電科學與工程學系
高三智班	謝承庭	國立陽明交通大學--護理學系
高三智班	江瑋晟	國立政治大學--地政學系
高三智班	黃舜瑋	國立清華大學--原子科學院學士班
高三智班	張竣傑	國立清華大學--幼兒教育學系



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：蔡侑欣

參賽標題：我也是魯迅的遺物：朱安傳的讀後心得

書籍 ISBN：9789861784656

閱讀書名：我也是魯迅的遺物：朱安傳

原文書名：

書籍作者：喬麗華

出版單位：好讀

出版年月：2018 年 8 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

魯迅，是當時新文化思潮的先鋒者，提及他的另一半，多數人只知許廣平，卻不知其實他身後有位名叫朱安的原配妻子，她是活在舊社會的犧牲品，思想行為極傳統，朱安和魯迅雖為夫妻，卻沒有情感，日常對話也只有是非題有無的問答，讓朱安內心實在孤寂也無人能傾訴，她和魯迅的婚姻有名無實，為他守了 41 年的活寡，但仍恪守婦道，在結婚後的後半生都在侍奉魯迅的母親，儘管如此，也得不到魯迅關愛，最後在孤獨的深淵中與世長辭。

二、內容摘錄：

正如有研究者所指出的那樣，朱安「作為一個舊式女性，在不斷追求者新社會的丈夫的心中，他像一片無法醫治的病灶一樣牢牢地駐紮下來。」雖然他稱她為「婦」，當她不存在，可是他提筆的時候，盤旋在他腦海的正式那個整日愁眉苦臉操持家務的主婦，「兩隻陰淒淒的眼睛恰恰盯住他的臉」，將他逼到牆角，無路可逃。(P.173)

三、我的觀點：

現代的我們活在思想開放、風氣自由的時代，很難想像上一個世代的思想是如何，結婚等人生大事都需要由長輩安排，包辦婚姻的風氣在當時是最平常不過的了，也許魯迅是基於孝道才接受這份「母親的禮物」而使雙方婚後都痛苦萬分的過日子，在第一次真正認識魯迅這位作家時是在高一的國文課程裡，起初只覺得「哇！這名文學家也太令人敬佩了，認為只有文藝才能改造人心便棄醫從文，好了不起！」，直到後來老師介紹了魯迅所處的時代背景，才知道原來他所做的選擇背後的原因以及小說風格的用意，最令我印象深刻的是老師介紹魯迅的感情故事，提到了魯迅身旁的兩位女人，那便是朱安與許廣平，對於朱安的遭遇我格外同情，因此回家後就找了朱安相關書籍，利用課餘時間閱讀，深入了解她的苦境。

在朱安的傳記中，看見了舊文化與新思潮之間的對立，只要一個人的思想夠穩固，那麼誰也無法改變你的思想，甚至是你的妻子你的丈夫，在朱安身上還存在著舊文化的習慣，例如裹小腳、梳包頭、女人不進學等，是謂當時的「女子無才便是德」，即使魯迅勸她改掉陋習，也不願拋棄傳統，學校曾安排大學教授為我們介紹多元課程，其中有堂課就是介紹裹小腳，在纏足的過程中必須經歷無數次的縫縫合合、腳趾扭曲，忍受紅腫發炎的疼痛才能換得「三寸金蓮」之美，走路時還會踉踉蹌蹌的，也許是時代隔閡，我並不覺得腳小是種美，反而是一大陋習，是有損女性健康的一種殘害，不過這是時代變遷下的痕跡，無法抹滅的事實，對當時的女性更懷憐憫之心，家族裡也有年事已高的長輩，很慶幸她們並沒有處在傳統社會為纏足風氣所束縛，各各都是「天然足」。能夠自在的露出自己的腳，舒適的走路行動，看似不足為奇的小事，對於被傳統思想戕害的受害者而言，卻是遙不可及的夢想，當然，朱安也是。我敬佩朱安無論如何都恪守婦道，即使無法從丈夫身上得到愛也要盡孝婆婆，朱安曾說「生為夫家的人，死為夫家的鬼」，從她身上真的應驗了這句話，沙漏可以是時間，但時間不是沙漏，是不能重頭再來的，倘若有機會親自和朱安對話，我想和她好好擁抱，告訴她不必為了一個不愛她的丈夫而賠上後半輩子，並且給她最需要的支持和溫暖。即使生在自由的世紀中，我仍能感受到文字所述的窘迫處境，魯迅和朱安都沒錯，錯的是傳統的思想壓迫他們，或許這就是新時代到來的代價。魯迅曾說過一句悲痛的話：「這是母親給我的一件禮物，我只能好好供養它，愛情是我所不知道的。」在說這句話時魯迅還沒遇到許廣平，或許是婚配的陰影吧，他看起來神情無奈，悵然若失，他的學生、好友也看出魯迅的哀情，整個世界佈滿了陰霾，直到遇見一生摯愛許廣平才散去。如果我是魯迅，對母親的安排必定不滿，就算是為孝也不會違背自己的心意，即使在外人看來很不尊重，也要勇於捍衛自己的想法，婚姻並不是一個人一個家庭就能完成，是兩家人要有共同共識，若是有一方不

同意，那婚後生活得以幸福嗎？恐怕是難，拒絕對於我與朱安都是件好事，她不必為了這段寂寞的感情孤老終身，也不必將青春年華奉獻給夫家，更不必將心力花在不愛她的丈夫的母親身上，或許能在娘家過上幸福的生活，因此，這是我無論如何都要拒絕這門婚事的緣由；但若角色對調，我成了朱安要如何在寂寞的世界裡獨自面對？在傳統思維裡，女人較無決定的權利，因此反抗了肯定無效，也會被貼上標籤，更何況是生活在舊時代的家庭，那是要如何突破重圍告訴長輩自己的意見？嫁到夫家後，一樣秉持著「生為夫家的人，死為夫家的鬼」的堅持，但是我會很渴望丈夫的愛的，會一直不斷和魯迅母親傾訴內心的寂寞，不會獨自承受這般孤獨的壓力。對於朱安的境遇我甚是同情，在讀到有關她內心想法或是表達她的孤寂感時，頓時眼前氤氳一片，替她打抱不平，有些心酸有些悲憤，只希望她在另一個世界能夠真正的擁有幸福。

一開始朱安和許廣平並不像後來這麼要好，是直到魯迅逝世後關係才有微妙的變化，讓我想起曾經讀過琦君的「髻」，母親和姨娘也是在父親過世後才患難相依的情感，而且共同點都是父親的妻子是守舊的傳統女性，對比之下在外遇見的女人思想都很新式，更是將傳統擺一邊，男人也會容易的被這樣的女人吸引，特別是處在時代的交叉口，在愛面前女人都為了所愛而競爭，卻忘了愛的本質，原配從一開始的落寞、自我懷疑、再到後來的默默接受，過程中是忍受了多少寂寞啊！這段婚姻的「第三者」也就是獲勝方，也許這場競爭中分出勝負了，但在失去依靠後又退回了起跑點，而再也沒有比賽的意義，能依偎的只有身旁的對手，這也是所謂「只有女人了解女人」吧，最後母親和姨娘的患難真情、朱安與許廣平相互慰問之情絕不是外人能感受的。許廣平就像朱安昏暗深淵的一盞燭光，雖然昏暗，但點亮了她世界。

四、討論議題：

- 1.如果你是魯迅，你會怎樣處理這段「無愛婚姻」？
2. 如果你是朱安，你要如何在寂寞的日子裡生活？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智

科 別：普通科

名 次：特優

作 者：胡少懷

參賽標題：情緒掌控，決定你的人生格局

書籍 ISBN：9879865060152

閱讀書名：情緒掌控，決定你的人生格局的讀後心得

原文書名：

書籍作者：宋曉東

出版單位：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

出版年月：2021 年 3 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

宋曉東是中國國家二級心理諮詢師、教育學碩士，曾前往美國、澳洲等多地大學研討進修，現任《學生導報》、《壹心裡》專欄作家。本書將作者想表達的內容藉由六個章節劃分，從突破原有思維，避免過度的消極思考；和他人有效溝通及交流，減少衝突；面對不合理的情況作出適當的表達捍衛自身；面對壓力時該如何處理；在日常生活中，該怎麼做去面對不因枯燥乏味而倦怠；怎麼把負面情緒轉化成動力。引導讀者對情緒管理有更多的認識

二、內容摘錄：

1.但是我相信自信心是可以透過自己的努力去培養的。為了鍛鍊自己的演講能力，我抓住一切機會去鍛鍊自己的表達。(P.52)

2.想要有效地識別他人的情緒，有一個基本的前提—首先你要對他人真正感興趣。(P.106)

3.我一直相信：每個人的心底都有善良的種子，沒有一個人是徹頭徹尾的壞蛋。那些出言惡毒的人，一定是在現實世界中受到了太多的傷害。他們沒有感受到愛的力量，所以才會帶著憤怒到處傷人。(P.149)

三、我的觀點：

情緒，就像是最熟悉的陌生人，明明是自己受刺激產生出的狀態，我們卻不能很好的控制它，常覺得情緒一來就任由它擺布，甚至做出脫序的行為，這也是為什麼我們需要和自己對話，聽聽自己內心的想法。這本書也给出了一些方向，雖然並非絕對，卻在某些時刻是受用的建議。

在閱讀此書時，有一種循序漸進的感覺，從一開始的思維探討，去辨析不同看法對自己的影響，其實有時，事情沒有想像的那麼糟，若因為自己的悲觀而影響到自己對事情的處理，倘若能把自己的心打開點，不要固守在原本的想法裡，用不同的角度去看待事情，先嘗試改變想法，去試試看，或許事情就不會那麼糟糕了。再來看到了讓我回味無窮的一個段落標題「你的善良必須有點鋒芒」每看到這句，我都會提醒自己，善良是一種美德，但不代表可以無止境的耗掉別人的美德，可以請求別人幫忙，但不要太過分，這是對別人的基本尊重，同時別人也會對你保有基本的禮貌。不過，閱讀完此書後，我最喜歡的是第四章：讓壓力化為動力。日常生活中壓力是必定會有的，但壓力不一定是壞事，若能妥善運用壓力帶來的能量，把它轉化成動力，順著那個力量前進，就能突破前進，那種動力會比安逸度日更令人振奮，因此我認為壓力的好壞取決於能不能利用壓力去突破，讓自己的能力更上一層樓。

書中所提及的例子其實並不特別，正是你我可能經歷過的事情，我們都可能因自己的決定去感到懷疑、去否定，有時去埋怨，有時被壓力擊潰而一蹶不振，但那些都是過程，是成長的養分，是突破的動力，若能積極地利用方法去解決，而不是消極擺爛、悲觀度日，一切都會有所不同，這其中，就容易受情緒的影響。在考試時保持冷靜、比賽中保持專注是非常重要的。因為一旦情緒失控，可能會影響到自己的節奏和表現，甚至導致無法應對困難、分心讓對手得分。這時候若開始感到緊張並專注於問題的解決，反而可能會讓事情更糟，無法完成基本任務，反而會顧此失彼。「在成功的路上，最大的敵人其實並不是缺少機會，或是資歷淺薄，成功的最大敵人是缺乏對自己情緒的控制。憤怒時，不能制怒，使周圍的合作者望而卻步，消沉時，放縱自己的萎靡，把許多稍縱即逝的機會白白浪費。」人生格局是自己創造的，因此成功和失敗只在一念之間，控制好自己情緒，無疑更能獲得機會成功。

人生的學習之路漫長，情緒控管只是其中一門課，卻重要且必修，因此更應該提早學習，面對許多重要事情時才不會任由情緒擺布。我認為找個時間與自己好好對話是很重要的，先傾聽自己所需，在感覺到自己快要被情緒給吞沒時，提醒自己目標是甚麼，可以很好的控制情緒，讓生活更如意。

四、討論議題：

我們平時要怎麼調適情緒才不會在重要時刻自亂陣腳呢？

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：普通科

名 次：特優

作 者：余玠霆

參賽標題：後來，就把失去熬成失眠讀後心得

書籍 ISBN：978-957-33-4054-6

閱讀書名：後來，就把失去熬成失眠

原文書名：

書籍作者：無 NONNO

出版單位：皇冠文化出版有限公司

出版年月：2023 年 8 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

往後的失眠，妳會是其中一個理由，但妳是我熬過最美好的事情，如果人活著就為了幾個瞬間，那我這須臾又漫長的歲月裡，一定有幾幀畫面是滿滿的、閃閃發光的妳、儘管旁邊是我生活軌跡的破爛。

人生不同階段都會產生不同的愛，依戀的愛、單純的愛、尊重的愛、關心的愛……

二、內容摘錄：

因為情感，人呀，總是願意在任何形式的給予裡，小小、或大大地犧牲自己。比如媽媽在孕期的不適，因為愛著孩子而丟失的自由。比如情人在冷天裡冒著風雨，只為前往彼方存在的地方，擁抱你。比如為了寵物，我們總無怨對地分一半的薪水，買牠的快樂。比如在病榻前，你會看見愛著你的人，不計利益地悉心呵護。我想愛是這樣吧，儘管一個人走在人行

道，安穩地撐著一把牢靠的傘，卻總也比不上兩個人在一把傘裡頭，笑著跑過馬路，都濕了一邊肩膀的溫暖。(P.165)

三、我的觀點：

宇宙間最強烈的力量，莫過於人的情感，人與人之間若沒有情感，我們之間將會變得表面化而且空洞，缺乏溫暖的我們，不安、孤獨感將會席捲而來，身為群居動物的我們，在情感上也是相當的豐富，這些情感創造了我們的歸屬感，但同時也造成在與曾經最親密的情人分開後，那股失去摯愛的傷心、失望，但在承受了這些痛苦以後，情感將會漸漸的轉為懷念過去與他生活的點點滴滴，雖然不再那麼的難過，但還是會造成生理上的不良影響。

在失去以後，我們總是會情不自禁的去想起我們失去的、錯過的人，尤其是在夜深人靜之時。在三更半夜，沒有了白天城市的喧囂；少了日間繁忙的生活，我們更有時間，又或者說是午夜時分的孤獨襲來的感覺，更能讓我們想起曾經那些我們所失去的人事物，就如同書中所說：半夜是個十分孤獨，且容易回憶曾經的時候。那些會讓我們不斷的在夜晚裡想起的人事物，我相信不管是有意識或是無意間，一定都有許多的連結，才會如此的令我們如此印象深刻、魂牽夢縈。

或許正如書中所說的，人們總是渴望著被愛，以前的我相信愛是奮不顧身、是義無反顧，但在接觸越來越多跟這本書同類型的書與在經歷了問題以後發現，其實愛並沒有那麼清楚的定義，夫妻間簡單的问候是愛、父母對孩子的關心是愛、嬰兒對周圍人的依戀是愛、對事物專一那也是愛，所以其實愛並沒有我所想的如此複雜，愛無所不在，只是我們太注重於失去，反而沒看到那些愛著我們的人。

又或是我們有時陷入愛情時，總是太過用力的去愛，奮不顧身的愛著別人，但卻完全忘記自己，只顧著滿足對方的需求而已，這時若我們已經深陷進去無法自拔，對方如果直接轉身就將你拋下，他的生活根本不會有太大的改變，反觀我們自己，在他離開後絕對不可能好好的，他離開後我們不可能收回曾經對他的付出，在戀愛中我們生活的點點滴滴一定都離不開她，在他離開以後，雖然表面上日常生活還是照樣過，但一到夜深人靜時，腦中會開始回想曾經與他共度的時光，導致我們徹夜難眠。

在生活遭遇極大的改變之時，我們或許會因為不習慣、懷念曾經，在晚上時睡不著覺，我們有權利去想念故人、回憶曾經，我們也沒說不能愛著那個已經不愛你的人，但同時我們也要記得，我們身邊也有許多的人愛著你，這宇宙裡不是只有你一個人在付出，總會有人在你身旁守護你，也要愛著自己。同時也要記得，逝者已矣，來者可追。在回想過去，懷念過往的美好時光的同時，也要記得向前看，對於未來抱有希望，即使現在過的在不順心，未來也不是沒有希望，總會遇到那個願意瞭解你的人，願意珍惜你對他付出的人。

四、討論議題：

- 1.該如何面對失去，失去後又該用甚麼心態去面對？
- 2.在面對愛的時候，不同的愛又該用什麼方法去接受？
- 3.在失去以後，該如何尋找新的意義和目標？

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：蘇子玟

參賽標題：反社會人格者的告白：善於操控人心、剝削弱點的天才的讀後心得

書籍 ISBN：9789866151866

閱讀書名：反社會人格者的告白：善於操控人心、剝削弱點的天才

原文書名：Confessions of a sociopath：a life spent hiding in plain sight

書籍作者：M.E.湯瑪士

出版單位：智富出版有限公司

出版年月：2022 年 6 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

每二十五個人，就有一個反社會人格。奪取、佔有和權力剝削是他們一生追求一切的動機，世俗對於他們的形象總是負面的居多，可現實卻非如此，他們大多是一群受歡迎的高知識分子，絕對理性的個性使他們能夠有效率的完成所有事情。

作者身為其中的一員，在此書勇敢地自我揭露並重新定義了所謂的「社會病態」。

二、內容摘錄：

1.我不是超人，並不是對哀傷或痛苦完全免疫。只不過我的樂觀和自我價值感實在強大，以致於我能夠一直透過玫瑰色的鏡片在看待這個世界。(P.73~P.74)

2.每個人都會犯錯，沒有人是完美的。這就是仁慈的意義。(P.153)

3.如果我是尋求涅槃的佛門子弟，沒有自我將是重大突破，可是我卻一點也沒有成就感；沒有了自我，感覺到的是自由。(P.173)

三、我的觀點：

多數人對於反社會人格的刻板印象，大多是隨機殺人犯、連續縱火犯或是變態犯罪手法的罪犯，在閱讀完這本書之後，我才清晰地認知到以前的自己究竟有多麼的無知和偏頗，真正的反社會人格，和社會上絕大部份人認知到的，絕對是天壤之別。透過各種不平等的媒體再現，反社會人格和社會病態的定義，都早已脫離了最初的意思。

閱讀此書的過程，我也曾深深地懷疑自己是不是社會病態者或反社會人格，理性又有效率的做事風格、因反骨而帶來的人格魅力、對世俗的許多道德規範都持有著不認同的態度且從不輕易地向他人妥協，以上種種我的代名詞都讓我有有所反思。可越往後看，社會病態者最根本的特質是以自我為中心，記仇又善妒，以自己的利益為一切優先，儘管對方是自己的家人或至親好友也是如此，想盡辦法不讓別人達到目的，習慣用操控和剝削的手法得到自己想要的東西，很多時候也不為別的，只因為自己能從中得到快感，便會不顧所有地毀掉他人。我雖有時無情又難相處，不過我自認為還沒到達這個程度。

每二十五個人，就有一位反社會人格。這聽起來是個極高的比例，也代表著我們身邊一定有這群人的存在，可為何平時的我們會完全沒有察覺，甚至認為這些人與自己的生活毫無關聯，彷彿只是新聞報導中或是恐怖電影的題材。這也不禁讓我認為「反社會人格」可能其實存在於每個人的身體裡，我們每個人身上都有屬於反社會人格的因子，只是或多或少，如同癌細胞一樣，跟從小的生活環境和其造成的影響有關，最終會不會成為真正的社會病態者，則是來自於是否有得到正向的引導與治療，和能否很好地控制自己的情緒與想法。

許多我們熟悉的成功人士都具有反社會人格特質，例如華倫·巴菲特、艾爾·鄧拉普、伯納·馬多夫……，但經過統計後，在所有重大罪刑犯當中，又有高達一半是來自反社會人格，同樣都是反社會人格，最終為何會走上差別那麼大的兩條路？我想這除了跟上一段提到的對自己情緒的自控能力有絕對的關係之外，惡性呈現的反社會人格也很有可能是基因與家庭或某些特殊事件加乘後的結果。冷血、心機、疑心重都是他們的特點之一，雖聽起來都是負面的詞，但若可以良好地發揮這些特點，則可以運用自身的理性和實事求是的精神有效率並

客觀地完成所有任務；可若做不到如此，在情緒上來時，一心只想著復仇，而不計一切後果，則將為這個社會帶來極大的混亂，成為社會亂源。

若不是所有反社會人格或社會病態者都會成為罪犯，甚至也有很多這一類的人可以利用自己這方面的特質在很多事情上做的比一般的正常人還要好，那就代表著是否是反社會人格這件事，並不能成為一個人品行好壞的標準，有了他們的存在，還能避免社會上同情心氾濫，造成一系列無法控制的局面。既然如此，那我們又何必要對所有反社會人格都抱持著不好的看法和評價呢？

四、討論議題：

- 1.反社會人格和社會病態是天生的還是後天影響成的？
- 2.我們該如何更好地和身邊的反社會人格或社會病態者相處？

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：陳俊吉

參賽標題：人性的弱點

書籍 ISBN：9787220118289

閱讀書名：人性的弱點

原文書名：Ren xing de ruo dian

書籍作者：戴爾·卡內基

出版單位：四川人民出版社

出版年月：2020年4月

版 次：第一版 12 刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

戴爾·卡內基是美國的作家和演講者，他寫了一些與人際關係教育有關的書籍，創立了卡內基訓練，該機構教導人們人際溝通及如何處理壓力。《人性的弱點》這本書表述做人要平和、真誠，成功溝通的關鍵在於盡量避免爭辯，內容包含了五大面向，分別是與人相處的基本技巧、如何使人喜歡你、怎樣贏得別人的認可、掌握說服他人的技巧以及如何使家庭生活幸福快樂，這些知識有助於我們提升溝通技巧和社交能力。

二、內容摘錄：

1.批評不能改變事實，只能招致憤恨心理的產生。(P.4)

2.關心他人與其他入際關係的原則一樣，必須出於真誠。付出關心和接受關心的人都應如此。(P.37)

3.時時讓別人感到自己重要，是人類行為的一個重要法則。如果我們遵從這一法則，大概不會惹來什麼麻煩，而且還可以得到許多友誼和永恆的快樂。(P.66)

4.我們應當謙虛，因為你我都沒有什麼了不起的。你我都要逝去，過百年之後徹底被人遺忘。生命過於短促，不要總是談論我們小小的成就。(P.97)

三、我的觀點：

看完這本書之後，我感覺自身的內在有了巨大的突破，對於人與人之間溝通的心得也有了卓越的提升，並且明白了戴爾·卡內基創作出這本書的良苦用心，他是為了讓那些想學習在日常生活中及與人交際時怎樣溝通的人有一個可以借鑒的資源，而《人性的弱點》它的出現帶給社會更多良性溝通的機會，進而使社會更加和平、安定。

其中有很多道理是需要我慢慢體會的，像是怎麼真誠地讚賞他人。在很多時候，也許是自尊心作祟，亦或者是不願承認他人的優秀，使我不想過多的誇讚他人，因為這會讓我有種低人一等的感覺，但是我在書中了解到，在社交中讚美他人，非但不會低人一等，還更容易贏得他人的好感，會有這種錯覺或許是我還不太懂人情世故的緣故吧！一個人在社會上學會真誠地讚美他人是很重要的，不管是面對親朋好友，又或者是長官前輩，都能很好地維繫彼此的情誼。

卡內基在書中提及許多案例藉以佐證人性的弱點，在眾多事件和案件中讓我印象較為深刻的是位於紐約的一樁搜捕事件，被世人稱做雙槍殺手的克洛雷在被警方包圍時，他正在寫信，他這麼寫道：「我的內心疲憊而善良。」當時看到這的我心想：「他對於自己做了什麼事難道就沒有一點自覺嗎？」但其實世上還有很多這種做了錯事而不自知的人群。美國惡勢力組織者阿尔·卡龐曾經說過這樣一段話：「我用一生當中最好的歲月為別人帶來快樂，讓大家度過歡樂的時光。可是，卻沒有人在乎過我的感受，所以才導致了我有如此的下場。」卡龐直至身死都還認為自己做盡善事。大多數人都能夠為自己的行動、作為找出動機或理由，不管是不是錯誤的舉動都會為自己進行一番辯駁，就像牢獄裡的犯人，大多會認為自己不該被關進牢裡，因為他們有自己的理由。

馳名中外的心理學專家 B.F.史金勒透過動物實驗證明：因為好行為受到獎賞的動物，其學習速度快，持續力也更加的持久；而因壞行為受到懲罰的動物，不管是學習速度還是持久力，都較前者差勁。這個原則也同樣適用於我們人類，我相信沒有誰喜歡受到責罰，而且批評也改變不了已發生的事實，只會使人們產生憤恨的情緒。在我們生活中，經常遇到長被訓斥後輩的情況，像是老師、家長指責小孩學習上的問題，普遍上，基本沒有孩子在被長輩教訓後，在學業上就有明顯的提升，相反的，可能還會對學習產生厭惡的心理。所以，我認為社會上對於獎賞與讚美的需求，多過於懲罰與責罵。

在我們所生活的各個角落，不論是家庭，還是社會職場，都需要學會良好的社交方式，這不僅僅受益於我們自身，也能將這種正向能量傳播給他人，而學好社交溝通的關鍵，就是了解人性的弱點，並且搭配自身的溝通技巧，使得我們能在各個領域場所混得風生水起。

四、討論議題：

- 1.我們該如何利用人類心性的弱點來更有效且友善地進行社交活動？
- 2.怎麼善用溝通技巧來減少生活周遭的紛爭？

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：葉柏宏

參賽標題：最後 14 堂星期二的課的讀後心得

書籍 ISBN：9789862139028

閱讀書名：最後 14 堂星期二的課

原文書名：Tuesdays with Morrie

書籍作者：Mitch Albom

出版單位：大塊文化

出版年月：1998 年 7 月

版 次：三版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

對於活著這件事，我們總有著自己的哲學，關於何者重要、何者可忽視，每人都有各種說法。然而，現在有這麼一個人，他能預知自己的死期，由他來說說生命中真正值得重視的課題，告訴我們應該如何生活。並從墨瑞與米奇的對話中，學習人生的大道理。

二、內容摘錄：

1.你年紀越大，就懂得越多，如果你一直是 22 歲，你就會一直像 22 歲那麼無知，年老並不只是衰老，它是成長，它不只有你年復一年離死越近的消極面，年老也有你了解到你將要死亡的積極面，因此你更懂得好好過活。(P.147)

2.如果你是要炫耀給上面的人看，還是算了吧，他們終究只會看不起你；如果你是要炫耀給底下的人，也算了吧，他們只會忌妒你，身分地位不能帶給你什麼，唯有開闊的心，才能讓你和所有人自在相處。(P.157)

3.問題是我們並不相信彼此的相同點。白人和黑人，天主教徒和新教徒，男人和女人。如果我們多看看彼此的共同點，我們就會比較認同天下一家的想法。(P.190)

三、我的觀點：

本書是個描述已經瀕死的老教授墨瑞教導最要好的學生米奇的最後一門課，他們兩人的關係近如親人一般，且總是約在星期二相見，因此又有個特別的綽號：「星期二夥伴」。每一堂上的課都有著不同的人生道理，讓我看後得到滿滿的收穫。

墨瑞對人生的看法與眾不同，他得了與霍金同樣的神經系統重症，但或許就是因為即將面臨死亡才能使墨瑞看透人生吧。舉個例子：當墨瑞肌肉萎縮到生活無法自理時，他並不會一蹶不振，而是轉念一想，自己彷彿又回到嬰兒時時期一般，生活所有事物都會有人幫忙打理，這也未嘗不是件壞事。我對墨瑞最大的敬佩就是他明明已經被病魔侵蝕到連床都離不開，但卻不害怕死亡，而是擁抱死亡，將出生到死亡視為人生的過程，這要不僅要有十足的勇氣，還要有樂天知命的態度，去對待生活中的每一種挑戰。

在書中，當米奇問墨瑞會不會因為自己的病而感到傷心時，他的回答是這樣的：「我有時早上起來時會為我失去的東西悲傷，我會大哭一場，然後就停止悲傷，專注在我生命中還未失去的東西上。」我覺得他說得很對，這就是所謂的善用自憐自艾，也是能夠管理好自己的情緒的最佳證明，在該哭的時候哭，該笑的時候笑，這樣人生會變得更加充實。不過，這種高超的境界，對於一個還是青少年的我來說，還有些難以達成，我們常常會管理不好自己的情緒，像之前我段考時英文因為畫卡畫錯所以分數低到差點不及格，那次的我心情簡直跌到了谷底，導致其後的幾個科目也都搞砸了。但我讀完本書後，我有了更正確的想法，我絕對不會在此時自怨自艾，因為傷心也沒用，事情過去就讓它過去吧，應該要著眼於還沒考的科目，盡力考好以填補英文與他人的差距。

在書中，我學到要分清「想要」還是「需要」，想要穿流行服飾，想要吃大餐，但是這些東西都只能帶給我們一時物欲的滿足，但流行會隨著時代遷徙而落寞，而美食也會隨著消化而消失在胃酸中。如果迷失在物質的世界裡，那將永遠得不到滿足，人們總是覺得多就是好，但其實並不然，真正能帶來滿足的，是不吝將自己擁有的東西與他人分享，這並不是指金錢部分，而是你的時間、關懷、以及才能，運用自己所常去幫助他人，我想，世界上應該沒有比這更令人欣喜的事了。

在書中，還有件最重要的事「如果有想做的事，那就去做吧」。曾經，每次回到鄉下與外婆打招呼，他都會用那中氣十足的聲音回應，但我從來沒有好好跟外婆聊聊天，也沒有當著她的面說我愛她，直到四年前，她出了很嚴重的車禍，等到我們趕到醫院時，都已為時已晚，我當下除了無盡的悲傷湧上心頭，更後悔自己當初為何沒有跟外婆多相處一點，但我知道，世界上有很多東西是再多的金錢也買不到的，所以，如果有想做的事，那就去做吧。知名運動品牌 NIKE 的商業標語即是「Just do it」，與其事後才後悔，不如就直接去實踐吧。

其實這本書是在國一時班上的國文老師推薦我買的，只是當時還懵懂無知，看不太懂也無法領悟書中的道理。但是當現在的我再次翻看本書時，我發現我已能領略此書的道理，這或許就是所謂的成長吧。如何看待人生是一生的重要課題，而墨瑞給出的答案是「學會死亡，才能學會活著。」

四、討論議題：

- 1.墨瑞最喜歡的一句話:「不相愛，即如死滅」。你有深愛的對象或事物嗎？為什麼呢？
- 2.如果你是已經患了重症的墨瑞，你會像他一樣，不畏懼死亡，精彩的過完這一生？還是畏懼死亡且一蹶不振呢？

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：普通科

名 次：優等

作 者：邱宥霖

參賽標題：鏡之孤城讀後心得

書籍 ISBN：9789573333913

閱讀書名：鏡之孤城

原文書名：かがみの孤城

書籍作者：辻村深月

出版單位：皇冠叢書

出版年月：2019 年 3 月

版 次：初版三刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

在學校遭受霸凌而拒絕上學的安西心，某天突然發現自己房間裡的鏡子發出亮光，且將她吸了進去，原來這是通往一座神秘城堡的入口，在這裡她要和其他六名國中生，一起尋找一把能夠實現任何願望的鑰匙。這是一本由另一種角度看待拒學族、校園霸凌及需要更多勇氣的過程，所有經歷青春期的我們都能引起共鳴、反思的童話。

二、內容摘錄：

1.我並不是因為「無法融入新環境」才不去上學的，我哪有可能這麼簡單就拒絕上學。這個人，根本一點都不了解我。(P.20)

2.有時候我會幻想一班上轉來一個新同學，是個十項全能的漂亮女孩。她是班上個性最開朗、最替人著想、最會運動，而且最聰明的人。大家都搶著要跟她當朋友。然而，她卻在人海中發現了我，對我露出太陽般刺眼的微笑走過來對我說：「小心，好久不見！」(P.5)

三、我的觀點：

「我不斷祈求，這樣的奇蹟可以降臨在我身上。但我很清楚，這樣的奇蹟，永遠都不會發生。」，或許每個被霸凌的孩子都曾無數次期望過，自己某一天可以像魔幻般發生某種奇蹟，讓自己在某個瞬間脫離被霸凌的處境，但現實往往是事與願違，奇蹟仍舊遙不可及。尤其是在 14 歲青春期最需要朋友的認可與支持的年紀，面對霸凌如果沒有足夠的勇氣、能量或是幫助你的貴人，那選擇拒絕上學、不去面對就會是最終的結局。

在故事裡我印象最深刻的，就是作者用細膩的筆觸描寫孤城裡的七位主角，以及他們的背景故事。七位夥伴都有著獨一無二的個性，也各自生長於不同的家庭，串聯起他們的共同點是學校—雪科第五中學，以及核心關鍵人物—自學中心的喜多嶋老師。他們各自的處境都不太相同，但是出現了孤城這樣的空間，他們可以互相交換自己的生活經歷以及想法，缺乏朋友的他們，不再孤獨了。喜多嶋老師也扮演了十分重要的角色，她鼓勵著因為霸凌而不想去學校的主角們，給予他們心靈的慰藉，也擔任他們和學校之間的溝通橋樑。書中，當安西心問及喜多嶋老師，為什麼要和媽媽說不去上學不是自己的錯時，老師回答說：「因為妳每天都在努力奮鬥了，不是嗎？」從古至今的社會，上學、唸好的學校、有好的成績是傳統思維，而拒學不去學校是需要「戰鬥」的，因為做和別人都不相同的事，要面對質疑的語言，對抗傳統的學習道路，需有很大的勇氣，和認同你及願意幫忙你的貴人。所以一位好的老師，不僅僅只有傳道、授業、解惑的作用，更要給予學生信任感，使他們不感到孤獨。在我磕磕絆絆的困難學習道路上，遇到好多位貴人老師，她們教導我與同學相處的方法，控制自己的情緒與讀懂同學的情緒，更重要的是認同我的想法、做法及相信我不是壞小孩，更幫我調解同學之間的矛盾和糾紛，讓我免於走向「拒學」這個結局。

在本書中，一開始其實對理音這個角色有些不理解，理音是七人裡唯一沒有就讀於雪科第五中學的人，而且他是七人之中唯一沒有被同儕霸凌而拒絕去上學的人，他因國內足球教練的推薦，就讀於夏威夷足球名校，但是他為何還能夠進入專為被霸凌的孩子們進入的孤城內？由於英文不好，所以理音在學校沒有幾個朋友，他個性較為溫和且善解人意，與孤城內

其他個性較為鮮明的人形成對比，在孤城裡他擔任的角色是夥伴間的和事佬，負責緩解糾紛。其實孤城除了包容被同學排擠的人，也包容對環境沒有歸屬感，缺少朋友認可與支持的人，在這裡傾聽別人的經歷及心情，也能得到自己的答案。所以有些人可能看上去很樂觀、外向，但他們也會有自己的煩惱，也需要有人幫助他們解決這些煩惱，才能夠一掃陰霾。而無心的玩笑更有可能會成為不小心的霸凌，班上常會有幾位同學，你永遠都覺得他一直那麼開心、那麼傻，可以盡情言語嘲笑和欺負他，即使嘲笑非惡意，自認為他能夠接受，也會讓其他同學開心，但試想有誰想要別人總是把自己當成是笑話來說？

這本書在去年的四月被改編成了動畫電影，我便迫不及待地到電影院觀賞，因為這部小說實在是太吸引我了！不僅是小說中的主角們，其實一般人也嚮往著一個空間，在那裡沒有外界的紛擾，沒有學校的壓力，大家為了某個共同目標努力著，彷彿陶淵明筆下那一塊純樸的桃源淨土。作者設定了城堡開放期限，我原本是覺得難過「這麼好的地方，難道不應該一直存在下去嗎？」，但後來再認真想想，孤城一直都在，只是以不同形式存在，有各式各樣的自學團體，有心理治療師的治療室，有學校的輔導室，因為經歷過，所以我們記得。而書中對於校園霸凌的刻畫，將受害者、加害人、老師、家長的態度與反應都展現得一覽無遺，也提醒我們對於校園霸凌的重視，不論是要用逃避或是面對的態度，受害者想要的並不是道歉或者賠償，只是想要加害者真心的悔改，和能看得見光明的未來。所以每個人若能盡自己的一小部份力量，去遏止霸凌的發生，也不讓自己成為加害者，不論是有心還是無意的，或許校園裡就能夠多一點單純、平靜、和平和愛。

四、討論議題：

故事裡的「孤城」是 14 歲被霸凌者心靈得到慰藉和互相支持的場所，你認為當你 24 歲、34 歲、54 歲時再進入這座城堡，你會如何面對這些霸凌，又會如何處理？書本結局小晶對小晶說：「你要好好長大！有人在未來等你！」，你覺得該如何做，才能好好長大？而在未來等你的人會是誰？

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：黃崇恩

參賽標題：馬斯克傳的讀後心得

書籍 ISBN：9789863989202

閱讀書名：馬斯克傳

原文書名：ELON MUSK

書籍作者：華特·艾薩克森

出版單位：天下雜誌

出版年月：2023 年 9 月 27 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

馬斯克生於南非，從小父親一天到晚罵他是笨蛋、白痴，到學校又受到惡霸的 欺凌，年幼的馬斯克心靈因而受到了不少的創傷，這種情感閥門的關閉，可能讓馬斯克變得冷漠無情，但也使他成為一個不畏風險的創新者，因為閱讀了「銀河便車指南」，以致走火入魔，以為自己是人類救星，號召世人勇闖外太空，正是這樣的使命感，當其他企業家在發展世界觀時，馬斯克已經構建了他的宇宙觀，他的狂熱掩蓋了他的傻氣，他的傻氣又覆蓋住了他的狂熱。

二、內容摘錄：

1.有時候，偉大的創新者就只是熱愛冒險、長不大的男人，拒絕被約束訓練。他們可能非常魯莽、總是讓人難堪、有時甚至有毒，但他們也可能無比瘋狂，瘋狂到相信自己可以改變這個世界(P.807)

2. 如果是重視安全的 NASA 或波音公司，絕不可能做出這種決策。但馬斯克相信，應該以「快速失敗」的方法建造火箭，也就是承擔風險、炸毀東西、學到教訓、進行修正，然後重新再來一次。「我們不希望在設計時只想著排除風險。如果是這樣，我們不會有任何進步，」他說。(P.801)

三、我的觀點：

從小，馬斯克的家族就具備著很濃烈的冒險基因，這也導致如今的馬斯克透過這樣的精神完成了許多看似不可能的任務，例如製造出了可全自動駕駛的特斯拉、製造出可重複使用的火箭等，而這也是我認為自己和他最相似的一點，每當我知道有什麼課外活動時，我就會迫不及待的去報名參加，像是寒暑假營隊、自然科能力檢定、閱讀心得/小論文寫作等，還有我非常喜歡挑戰自我，有時假日無聊我就會要求自己到圖書館讀整天或是記錄自己每天一定要走 10000 步等，做完這些事後我就會感到非常的快樂和痛快，透過這樣的方式，看到自己慢慢的開始進步，心情和心態也越趨穩定，我認為只有夠狠、夠狂才能用盡全力揮灑自己的青春，讓自己的青春不留白。

年輕時，馬斯克非常擅長寫程式，他看準了時機，成立了 Zip2 這間公司，在 Google Map 尚未成熟之際，他突發奇想，認為可以將網路上搜尋的企業名錄和地圖軟體結合起來，形成可拖拉式的電子地圖，如今可能覺得稀鬆平常，但在當時可用游標放大、移動，簡直像魔術一樣令人吃驚，因為如此聰明的商業頭腦，使他漸漸地從一位無名小卒蛻變成一位赫赫有名的企業家，後續他又陸續成立了許多公司，例如：PayPal、特斯拉、鑽孔公司、SpaceX、Neuralink 等，因為有濃厚的冒險基因和極為聰明的商業頭腦，造就了他如今的成功，甚至還有一度成為了世界首富。

除了冒險以外，馬斯克還有三項非常鮮明的工作態度，而我認為他「不怕失敗，堅持不懈」的精神是最重要，也是最值得效法的，我非常喜歡他的這兩句話：「失敗很正常，如果沒有經歷失敗，表示你還不夠創新」、還有「如果一件事情夠重要，那麼即便所有條件都與你作對，你仍應該要做」，比如說 SpaceX 公司在試射火箭時雖然失敗了三次，且沒有額外的經費再做第四次試射，眼看這間公司瀕臨破產，但馬斯克不願放棄，他相信第四次一定會成功，因此，他把他的房子、車子賣掉，甚至還和家人朋友和銀行借錢，為的就是籌足第四次發射的經費，皇天不負苦心人，在第四次試射時他終於成功了，這也讓我體會到失敗並不可

怕，可怕的是你不願去嘗試，我將此銘記在心，希望未來的我能在遇到挫折和困難時勇往直前，持續嘗試各種方法博取成功。

第二點是他「超硬派」的工作態度，因為他的童年不是很美好，且患有亞斯伯格症，因此他非常缺乏同理心，不懂得善待他人，他曾和他的員工說：「請做好準備，你們將會承受比你們過去大多數經歷更為強烈的工作強度。玻璃心的人是無法顛覆產業的」，因為如此，他的員工時常在調動和減少，但他也非常以身作則，常和員工向朋友似的一起討論事情，也會時常去員工的工作崗位到處巡視和指導，甚至他會工作到半夜，累了就直接躺在他的辦公桌下睡覺，種種事項可以看出馬斯克本人不是只是壓榨員工，而自己什麼都不做，而是和員工們一起討論、合作，協定出最佳方案。

第三點是他「質疑每一項要求」的工作態度，不管是哪間公司，只要是他認為不需要的他都會通通刪除，或是用更便宜，常人無法想像的材料來取代，像是特斯拉休旅車的外殼，他認為不需要用到碳纖維，用普通的不鏽鋼即可，而最後檢測出的結果論安全性及各項性能都顯示出不鏽鋼勝出，結論顯示出，他用更低的價格塑造出了更好的性能。而我認為在日常生活中「質疑」是非常重要的，在你認為老師說錯時，不免再去和老師說一說你的看法，說不定你就是對的，不是也可以在過程中領悟到非常多，而科學不是就是透過質疑而一步一步的推翻先前的假說嗎？因此，我認為對任何你好奇的事情保有質疑的態度是非常重要的，你還能透過不斷的質疑並且請教他人，讓自己的學問提升了不少。

我認為如今馬斯克能如此成功絕大部分是因為他有以上三點積極的工作態度，還有他不為人知的努力，不然不可能塑造出如此強大的人才，但是，我認為人生應該不只有工作和夢想而已，應該要有休閒美好的度假時光和親人陪伴聊天所得的溫暖，而這些正是馬斯克沒獲得到的，因此，我認為馬斯克有點做的太過火、太瘋狂，但他的精神還是非常值得效法的，只不過我認為在工作之餘也應該要有自己的休閒娛樂，讓自己放鬆心情，在工作 and 休閒間找到適合自己的平衡點。

四、討論議題：

- 1.要如何在工作和休閒間找到適合自己的平衡點？
- 2.要如何在自己失意時重振心情，繼續追尋自己的夢想？

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：王語涵

參賽標題：82 年生的金智英的閱讀心得

書籍 ISBN：978-986-489-265-5

閱讀書名：82 年生的金智英

原文書名：82 년생 김지영

書籍作者：趙南柱

出版單位：漫遊者事業股份有限公司

出版年月：2021/10

版 次：七十二刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《82 年生的金智英》中的金智英，代表著韓國中年女性的縮影，書中描寫了她在 1982 年出生的整個一生，以鮮活真實的筆觸刻畫了普通女性在傳統觀念的桎梏與現代價值觀變遷中的歷程，將她在家庭、愛情和事業方面的努力和抉擇刻劃的深入。以金智英的視角，觸及了女性在職場和人際關係中所面臨的挑戰、社會的偏見等種種現象。作者通過細膩的描繪，深深地鐫刻了一個女性的真實、感人的故事。

二、內容摘錄：

- 1.因為從奶奶當下在責備她們的語氣、表情、臉部角度、肩膀高度以及呼吸節奏，可以綜合歸納出一句話，就是「膽敢貪圖我金孫的奶粉？」(P.23)

2.奶奶絕非因為她們早已過了喝奶的年紀，或者擔心弟弟的奶粉會減少而教訓她們，而是因為弟弟的一切都無比珍貴。(P.23)

3.但金智英那天回到家以後，反而被父親嚴厲地斥責了一頓，為甚麼要去那麼遠的補習班補習、為甚麼要跟陌生人說話、為甚麼裙子那麼短。(P.71)

三、我的觀點：

翻開又小又薄的書本，素黃的紙頁一面面映照著多少人的苦衷，這是一個長達千年萬年，最亙古的一則悲劇，直到現在，依然沒有畫下完整的句點。

以前我常跟妹妹回去阿嬤家，那裡有田、稻子、雞群跟一片沒有霾害的清澈天空，最重要的是阿公阿嬤的無限寵愛，記得童年中唯一的不完美是他們的眼神裡總透著若有似無的失望。國一那年，我的表弟出生了，我們的地位頃刻間大反轉，他跟阿公阿嬤睡而我跟妹妹打地鋪、不等我們玩水回來就先開飯為了讓他吃上熱食、甚至有一次為了買他愛吃的米餅丟下我們倆在田裡，最明顯的莫過於抱著表弟，他們眼神中驕傲和自豪是藏不住的……雖然跟金智英的遭遇比顯得微不足道，但這也讓我察覺，即使在女權受保護的世代，根深蒂固的觀念和歧視也不會輕易消失，只是藏在那些沒人會注意到的、或覺得過於理所當然所以不覺得奇怪的瞬間。

以自身來說，除了阿嬤家那件事，我比較幸運地沒什麼這方面的故事可以分享，不過我對於不管是身邊的朋友、我的母親、金智英所遭遇的事，其實是很有共鳴的。金智英國中時，有次補習班下課後，她被同在補習班的學長尾隨，跟她上了同一輛公車，在金智英拼命向路人求救與聯絡父親後，千鈞一髮之際，她終於得救了，然而回家父親馬上把她訓了一遍「為甚麼要穿那麼短的裙子、為甚麼要去那麼遠的補習班、為甚麼不保護好自己……」好像這一切都是她的錯一樣。金智英父親的行為可說是典型的檢討受害者，如果是我我只希望他能說「平安回來就好，補習班就換一間吧」、「當遇到那種事時可以怎樣應對」，但是這仍是我的一廂情願。無所不在的歧視壓迫，漸漸變成致命的枷鎖，勒的金智英還有其他女性幾乎窒息。到她結婚後，這些惡夢依然不願放過她。自己家以及夫家的長輩都在催生…「那就生吧」她老公鄭代賢說這話輕得像一陣風，波瀾不驚，倒是金智英心裡掀起滔天巨浪「那你會失去什麼」「啊？」「相比於我你會失去什麼？我會失去我熱愛的工作、青春、夢想、自由，

你呢」……如果勢必要犧牲這麼多，為什麼連自己決定的權利都沒有呢，我彷彿聽到了她絕望卻最真心的心聲。或許在人們眼中的這些小事都是理所當然、天經地義，但她卻無法繼續忍氣吞聲。

在經過多少個絕望的夜晚，不被理解與憤怒一點點地聚沙成塔，最終演變成金智英那罕見的心理疾病「只有變成別人，我才能替自己發聲」這是作者給她的自白……雖然這是多讓人心碎、透著斑斑血跡的一句話，卻再真實不過。她會不會是最後一個受害者？還是其實這種事情沒有盡頭？我無從得知，但我是相信，每一個人都像一個齒輪，一個一個拼組成前往盡頭的方向，只要我們謹記那些前人的血淚教訓，就不會辜負他們用悲慘的過去所換來的，晴空萬里的未來。

四、討論議題：

面對始終存在的性別不平等，該如何改善？

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：李宇婕

參賽標題：母親的祕密的讀書心得

書籍 ISBN：9789573331544

閱讀書名：母親的祕密

原文書名：My Mother' s Secret

書籍作者：郭慧玲

出版單位：皇冠叢書

出版年月：2015 年 5 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

二戰時期，法蘭西絲卡和她的女兒海蓮娜窩藏了兩個猶太人家庭及一名德國反戰軍人在家中，她們必須時刻保持警戒，才能避免慘遭德軍的毒手，甚至出門採購都要小心翼翼，以免被鄰居發現。那些藏起來的猶太人每天都活在恐懼中，他們不知道戰爭何時才會停止，只能默默祈禱著奇蹟的發生。戰爭持續不斷，人民死傷慘重，社會民不聊生，但母親仍然不放棄希望，她的勇氣使她克服了困難，保護了猶太人。最後德軍戰敗，他們終於恢復了自由。

二、內容摘錄：

1.人生很奇妙，總會在最不可能的地方找到契合的靈魂。(P.149)

2.我們各自在世界上找到自己的位置，但我們每個人都會永遠因為如此超越時間與距離的牽絆緊緊相繫。(P.176)

3.對曾做過之事所感到遺憾，能夠交由時間來撫平；但為了沒有採取行動而感到的遺憾，是無法抹滅的。(P.183)

三、我的觀點：

「勇氣，是絢麗夜空中最耀眼的一顆星星」它帶領著那些慌亂無措、迷失了方向的人走出黑暗。它帶領著那些擁有美好憧憬、燦爛夢想的人邁向成功。它帶領著我們克服一切的困難與考驗。

在母親的祕密這本書中的母親-法蘭西絲卡，在殘酷的二戰時期冒著生命危險，在自己家中幫助匿藏了兩個猶太人家庭以及一位反戰的德國軍人，這個行動無疑是一項十分危險且艱鉅的任務，隨時都有可能面臨喪失性命的危機，不僅是被藏匿的人們，母親連自己的性命都搭了進去。這個勇敢又偉大的母親必須開始小心翼翼，就連出門採買食物時也要隨時保持警惕，以免這個祕密被鄰居發現。在遇到了德軍的搜查時，她憑藉著過人的勇氣及智慧，表面絲毫不慌亂的為藏匿者掩護，讓他們免於那些殘忍德軍的毒手，保護了他們的生命安全。

除了書中的母親，歷史上還有許多名人也是靠著勇氣度過了許許多多的難關及考驗。海倫·凱勒就是一個最典型的例子，原本出生在一個幸福家庭的她，本可以健康快樂的過完自己幸福的一生，當個無憂無慮的人，但老天卻對她開了一個巨大的玩笑，海倫在一歲七個月時因急性腦充血導致失明、失聰，甚至還無法說話，這對她及家人來說無疑是非常大的打擊。原本她想放棄自己的人生，認為自己一輩子大概就那樣了，一個殘廢還能怎麼活著呢？但是在老師蘇利文不厭其煩的開導及自己的不斷堅持下，她漸漸的走出了傷痛，這其中要付出的勇氣及努力並非常人所能想像，海倫凱勒最終以優等成績畢業於美國著名的哈佛大學女子學院，成為了歷史上第一個畢業於高等學校的視聽障者。她對生命的勇敢使她活出了最精彩、最璀璨的人生。

邱吉爾也曾說過：「勇氣是人類最重要的一種特質，倘若有了勇氣，人類的其他特質自然也就具備了。」擁有了勇氣，便不會因為懼怕而退縮，而是會勇往直前。但相反的沒有了勇氣，縱使是有極高的智商和能力，也會在開始的當下猶豫不決，因害怕不好的結果而躊躇不前。我們的生活中需要勇氣。當你遇到困難時，要拿出能妥善解決它的勇氣；當你感到害怕或恐懼時，要拿出能堅強克服它的勇氣；當你感到失敗或受挫時，要拿出能使你重新開始

的勇氣。像書中的母親一樣，面對危險或未知的恐懼時不要退縮，勇敢的去面對它。

人生的路曲曲折折，難免會碰到難題，但是只要你勇往直前、堅持到底，再加上不斷的努力，最終一定能夠克服所有的困難邁向成功。「嘗試一些事，遭遇失敗後從中學習，比你什麼事都不做更好。」鼓起勇氣去做，就算失敗了也能從中得到收穫，不要站在原地，勇敢地跨出那一步吧！

四、討論議題：

如果換作是你，你會和書中的母親一樣幫助猶太人嗎？

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：優等

作 者：呂子鉉

參賽標題：延遲享樂

書籍 ISBN：9789861750064

閱讀書名：先別急著吃棉花糖

原文書名：Don' t Eat the Marshmallow...Yet! The Secret to Sweet Success in Work and Life

書籍作者：喬辛·迪·波沙達愛倫·辛格

出版單位：國家出版社

出版年月：2006/3/27

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

喬辛·迪·波沙達作品有暢銷書《先別急著吃棉花糖》《孩子，先別急著吃棉花糖》《萬一吃了棉花糖》《先別急著當傻瓜》《孩子，要相信自己》本書作者藉由史丹佛的棉花糖實驗做為開端，以故事及對話的方式來呈現先別急著吃棉花糖的道理，闡述不要被眼前所見利益所迷惑，追求長遠目標。成功路上有許多方法，「延遲享樂」尤其重要，書中喬納森懂得如何運用使得它變成身價數十億的出版商。

二、內容摘錄：

1.成功的人說到做到。(P.59)

2.成功的人願意做不成功的人不願意做的事。(P.59)

- 3.要讓別人按照你的話去做最好的辦法就是說服他們。(P.59)
- 4.要從別人身上得到你想要的一定要让別人幫助你，並且信任你。(P.59)
- 5.一塊錢的倍數累積三十天會超過 5 億，凡事要從長遠來想。(P.59)
- 6.不管你過去是不是一個吃棉花糖的人，都不會影響你未來的成功。成功靠的是你今天願意付出什麼，來獲得明天的成功。(P.72)

三、我的觀點：

生活上處處充斥著慾望，慾望雖然能促使我們的生存，使我們有動力做任何事，但同時也帶來許多麻煩，在這個世代，能刺激人們的事物變多了，克制慾望成為了重要課題。

當學校放長假了，你會選擇拋開煩惱，痛快玩樂，享受假期，還是將寒假作業完成？相信多數學生會選擇先玩樂後寫作業，只是到後來不僅趕作業，還會被父母罵，後悔當初為什麼不先完成，除了有先苦後甘的快樂，還因為沒有時間壓力所以寫出來的品質很好。人們總是喜歡得到眼前看得見的利益，沒有思考到後續或許能得到更多回報，所以，延遲享樂聽起來很簡單，實際做卻很難。

每日平凡的日子重複著，我們好像已經麻木了，對一成不變的生活妥協了，很難找到人生目標，所以就需有些貴人來相助，故事中阿瑟就是受到沛辛先生啟發，試著養成延遲享樂的習慣，後來他也成功了，他累積了數以萬計的棉花糖，也讓原本的消費習慣改變，造就儲蓄習慣，並且找到人生目標。

每一次運用延遲享樂而達成目標之後，就有更多動力繼續執行，不過我們該如何執行？我很喜歡書中一個問題：「我願意今天做一點什麼，好讓明天成功？」，在日常生活中，我們常常因為一個遠大目標而畏懼、而打退堂鼓，但是，其實只要有行動，再微小的動作，看似對目標的達成微不足道，其實這些微小的動作都能幫自己下一次動作時，增添信心以及動力，使成功更進一步，就像存錢一樣，每天省一點開銷，存一點錢，一段時間後，也是一筆巨大財富，每當查看增長的金額，也就是過去的自己為現在的自己所做的努力，心中也會有

成就感，並能有動力持續做下去。

達成目標前不可輕易放棄，不然可能會功虧一簣，我認為，持續努力的動力來自熱情，書中也有一公式叫「目標加熱情加行動等於平靜」，四種要素缺一不可，如果四項兼具，他們將會是成功人生重要推力，所以我認為成功的機會很多，只是沒找到尋找方法，並且，我覺得有第五個要素，那就是「運氣」，也就是「貴人」，貴人不一定是人，有可能是一個物品，一件事，只要是使你燃起希望和熱情，做到點火的動作，就稱為貴人，古人云：「七分靠努力，三分天註定」，許多成功人士總是在適當的時機有貴人出現，造就他們的成功，有時快成功了，努力很久了，各種方法都試過了，但只差臨門一腳，這時，貴人就顯得相對重要。

這本書出版很久了，我曾在國小讀過此書，隨著時間的推移，每階段閱讀時都有不同感觸，高二的我再次拿起此書，因為年齡增長，經驗也豐富許多，也已經對未來人生感到迷茫，也開始懷疑自己做不好是不是方法錯了，此時這本書擔任我此階段的貴人，我也開始在讀書上做出改變，做到延遲享樂，也設立目標，時時刻刻保持熱情，我相信在未來某一天會成功。

如果人生過得不理想，也許，是方法錯了，試著改變原本方式，選擇嘗試並突破設限，記住，今天你所做的選擇，會在明天給你大大的收穫，只要，你別那麼急著吃棉花糖。

四、討論議題：

你有沒有因為即時享樂而錯過什麼，又有因為試著延遲享樂而獲得什麼嗎？

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：普通科

名 次：優等

作 者：顏呈翰

參賽標題：理性生活的讀後心得

書籍 ISBN：9789861374031

閱讀書名：理性生活

原文書名：A GUIDE TO RATIONAL LIVING

書籍作者：亞伯·艾里斯/羅伯特·哈珀

出版單位：究竟

出版年月：2023/06

版 次：究竟

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者之一得的亞伯·艾里斯是理情行為療法之父。這本書分為二十三個章節每個章節裡還有 1 到 4 個小篇章來介紹，在介紹每個篇章的時候幾乎都會舉例，這些例子有大部分都是真實的案例，整篇都以理情行為療法來介紹與解釋。

二、內容摘錄：

我們也相信理情行為療法的理論與實務有部分是在追求情緒教育這個面向。我們並不會特別遵循平常的醫學模式，認為情緒問題意味著疾病或異常，得由外人（諮商師）告訴個案問題在哪裡，又該如何改善才能解決。我們也不遵循制約模式（許多諮商師或古典行為學家都信奉的原則），主張人類受到童年早期經驗的影響，因此必須從外部接受如父母般的諮商制約，才能以某種方式敦促自己展現新的行為模式。(P.25)

三、我的觀點：

如果是真的需要心理諮商的人單純只讀心理學相關的書籍或許會有一些幫助但是光看書遠遠不夠，而且也不能完全解決真正的問題，還有可能曲解或不了解書裡面的意思導致問題越加嚴重，所以如果是真的需要心理諮商的人直接去諮商會比較快，而且才能獲得真正的幫助。

在這本書有不斷的提到「對逆境的信念或想法」理性的信念基本上是「希望困境不會發生什麼」理性的信念也會帶給我們比較正面的情緒，但非理性的信念基本上是「要求困境絕對不能發生」的強烈訴求，如果一直長期用非理性的信念來看待事情的話，不管何時遇到什麼事都有可能呈現難過、沮喪、不開心等負面的心情，如果長期維持負面的心情就有可能需要心理諮商，或許要從非理性的信念轉變成理性的信念或許不易但還是要改變，我覺得我自己沒有長期用非理性的信念來看待事情，可是我覺得我有時候也會用非理性的信念來看待事情，我覺得我用非理性的信念來看待事情的時候都是沒有冷靜下來的時候，所以我覺得我要改進的地方就是凡事先冷靜下來再說。

在這本書裡有講到一人，他就是斯多噶哲學家愛比克泰德於《手冊》一書中寫下：「人不因事情而煩惱，卻因他們看待這些事的觀點而煩惱。」這個觀點我很早就知道了，可是我雖然早就知道，但好像沒有對我產生一些改變，我覺得沒有對我產生改變的原因應該是我不太會轉變另一個觀點去看事情，還有我覺得因為一件事而煩惱，或許換一個觀點換一個想法就有可能不會為這件事煩惱了，可是想要換一個觀點及想法談何容易，我覺得如果要轉變另一個觀點去看事情的話，也要在冷靜之後才能，如果都沒有冷靜怎麼轉變呢？在這本書也有提到莎士比亞也在《哈姆雷特》中重申這個觀點：「世事並無好壞，全賴你們怎麼想。」就像很多事也沒有絕對的「對」與「錯」只是我們覺得什麼合宜、什麼不合宜而已這本書也有提到「理性和非理性也沒有可完全適用於所有情況的定義，而是一種相對的概念。」我覺得我現在很常別人都還沒說完就急著反駁他人，所以我希望我自己之後在跟別人在討論事情的時候不要急的去反駁他人反而要仔細聆聽，然後思考自己的觀點和不合宜，因為每個人在看待事情的觀點都會有所不同。

在這本書提到非常多的觀念及觀點，而幾乎每個觀點和觀念都會舉例子來解釋，這些例子中大部分都是真實的案例，這樣也會讓我們比較好理解，我會去看這本書，是因為我覺得我遇到一些事情的時候有點不理性，所以我才選擇閱讀這本書，我閱讀完這本書也有許多的

收穫，如果遇到一些事情的時候我也會試試書裡說的一些改變的方法，也許有人會覺得「理性會變成沒有感情的機器人」我在還沒閱讀這本書的時候也是這麼覺得的，關於這個問題這本書也有書說到「理性思考通常能讓快樂加倍。只要運用得宜，人類的理性有助於將破壞性的情緒降到最低。」

四、討論議題：

我們知道遇到任何事都要理性的去面對，但我們又能理性到幾%？

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：沈彥宏

參賽標題：世界觀現代年輕人必懂的科學哲學與科學史的讀後心得

書籍 ISBN：978-986-91005-5-7

閱讀書名：世界觀現代年輕人必懂的科學哲學與科學史

原文書名：

書籍作者：查理·迪威特

出版單位：夏日出版社

出版年月：2022年4月

版 次：初版三十八刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

我們打從出生開始就從未停止學習各種事物，並且將一切視為真理，且對它們深信不疑，而面對陌生的事物，大家自然會依循著內心長期的信念來思考，進而產生不同的觀點和結果。換句話說，我們或許已經陷入了一個主觀的長久深淵之中無法自拔，迷思在陰暗的大腦中。作者以物理學實例來引導我們思考各種事件背後所蘊含的各自的信念，幫助我們在這個資訊快速傳播的世代，得以培養分辨事件的思維，進而整理出屬於自己的獨家觀點。

二、內容摘錄：

1.一般似乎皆認為，累積事實是一種相對而言比較直接的過程，而科學至少在絕不部分時候，是以產生可以說明事實的正確理論為目標推進。(P.31)

2.她絕對無法跳脫她自己的意識經驗，來比對她經驗內之事物和讓她產生經驗之物。(P.40)

三、我的觀點：

大部份人時不時就會遇到和自己意見相左的人，有時兩派人就如同大浪撞上礁石般激起高高的浪花，爭吵不休，然而無風不起浪，一切的根本都來自於長久信念彼此的摩擦，人的內心就好似一片拼圖，靠著大大小小的凹洞和突起的世界連接，每處接點都對映著一個信念，而最中心的那塊拼圖就代表著我們一生最長久、最堅定的信念，我們大部分思維都依循著身為基準點的它旋轉。許多人和我一樣自小認為那些深信地心說的古人們可笑至極，同樣地也會恥笑那些我們認為思想低劣的人，然而當地心說的擁護者被他們自認為低等的日心說推翻時，我們就不得不開始質疑起現有社會所推崇的價值、信念、經驗是否也有被推翻的一天，成為後人的笑話，我在學校學到的知識看似為我撑起了一片天，然而水能載舟亦能覆舟，課本也許也有被擊垮的一天。

每天一到教室，知識就如同海嘯般灌進每位同學的大腦，不容許我們思考，日復一日的機械式學習使我們固化特定的信念，我們被動的接受了一切卻無法充分思考，知識高樓不斷挑戰著天有多高，卻忽略了樓倘若蓋在懸崖之上，那只須小小搖晃一切就不復存在。台上的老師心繫著課程進度，卻不肯施捨與我們一絲意見交換的時間，當我們忽視意見的融合時，長久的裂痕就足以累積成深不見底的大峽谷，這時要想溝通就不是簡單的跨一步，而是辛苦的登山之旅了，到那時隨便一個小沙子都可能引起山崩，壓毀任何溝通橋樑。可怕的是，許多人生道理就在這封閉的課堂上強行灌輸於我們的心智，我常有許多疑惑，為何現實生活有那麼多的不同，不同於課本的內容、不同於老師所講的故事、不同於大人們的經驗，而這些的不同築起了一道擋土牆，一面是擋下了我那些想要改變的信念，一面又幫助大人們在我的心中加固不屬於我的信念，於是我們就這樣在不知不覺中丟失了自己。

思考是解決一切爭端的大刀，能斬斷一切受到旁人操控的思緒，笛卡兒曾說過廣為人知的一句話：「我思，故我在」思考是我們唯一能倚靠的燈塔，引領我們前行，旁人的意見都有可能是人為的礁石，阻擋我們找尋適合的港口靠岸，或許這個地球不是圓的、一天也不是二十四小時，這所有的一切都有賴由思考來分辨，改變我們長久的想法就是從不斷的思考開始，當我們懂得思考，爭吵就會消失，因為別人的意見或許是開啟我們內心的那把鑰匙，透過不斷地思考，加上擁有強大的資料系統，或許許多問題就會迎刃而解，人生的難題也是如此。同樣地，面對這個資訊爆炸的世界，許多蛛絲馬跡都是找出他人信念的捷徑，透過科學的分析、理性的換位思考，我們不但是獲得破解威脅的能力，更是為自己找出未來的道路。

信念是我們人生一大主宰，它或許有些盲目卻絕對是我們內心最真實的聲音，沒有信念就如同被大霧籠罩，看不見前方的路也找不到方向，而信念的背後來自於不間斷的思考，思考是我們學習一切、判斷一切、選擇一切的根據，也是我們唯一可以信任的根本價值，倘若思考成為我們的日常，信念自然能噴湧而出，引領我們找出內心真實的自己。

四、討論議題：

- 1.面對意見相左的人時，你會如何在避免發生衝突的情況下，設法找出合適的溝通橋樑？
- 2.假若你內心的信念一夕之間坍塌了，你會如何透過思考找出屬於自己真正的聲音？

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：徐子晴

參賽標題：奇蹟男孩的讀後心得

書籍 ISBN：9789862415559

閱讀書名：奇蹟男孩

原文書名：Wonder

書籍作者：R.J.帕拉秋

出版單位：親子天下

出版年月：2012年7月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

奧古斯特天生擁有與其他人不同的面貌，當他進入學校，所有人都排斥他，但在過程中，他經歷了許多歡樂、打擊、溫暖、挫折，這些經驗給了他信心，不在乎別人的看法，不再厭惡嫌棄，接受了自己的臉；大家的看法也漸漸改變，接受他的臉，甚至是了解、喜歡這個人，最終，全世界都成為他的朋友，包括他自己，造就一部感人肺腑的成長故事。

二、內容摘錄：

1. 「今天早上最後一個獎，是亨利•沃德•畢奇爾獎牌，這座獎牌目的是為了獎勵志工或是鼓勵為學校熱心服務的學生。勇氣、仁慈、友誼、品格。這些德行是我們被定義為人的依據，不時驅策著我們往偉大人格前進。這就是亨利•沃德•畢奇爾獎牌的意義：發現這樣的偉大人格。偉大，不在強壯，而是正確的使用力量，最偉大的人，他的心，有鼓舞人心的力量。今年，我很榮幸地將亨利•沃德•畢奇爾獎頒給一個用內心力量鼓舞了別人的學生。」「可以請奧古斯特•普曼出列領獎嗎？」(P.364-365)

三、我的觀點：

在結尾的結業式上，奧古斯特獲頒了「亨利·沃德·畢奇爾獎牌」，那不僅僅是代表著全世界對他的理解與肯定，更是奧古斯特傷疤獲得救贖的證明。

「人不可貌相，海水不可斗量。」的確，我們早已聽的耳熟能詳，道理也人盡皆知，卻總是有人缺乏同理心，以外表去判斷一個人的內在、評論一個人的一切，如同一把尖銳的利刃，割劃出了難以癒合的傷害、無法抹滅的自卑，使得他跌落谷底。這殘忍的惡作劇，偏偏經歷在了奧古斯特身上。眾人交頭接耳、竊竊私語，充滿歧視的惡意嘲笑、欺負、霸凌，都為奧古斯特的人生道路上硬生生造出了許多拐彎與擋路石塊。

故事以奧古斯特及他身邊五人的角度與觀點敘述，告訴我們多以他人的立場看待事情。如果我們多多反思自己的行為，設身處地為他人著想，或許這樣的事件就不會發生。

其中我最印象深刻也最喜歡的角色——傑克，一開始是以我們所想的「天使」樣貌出現的，也就是不顧他人看法去與奧古斯特當好朋友的善良小太陽，然而，事實卻是他是被迫與他交朋友的，私底下也同其他人一樣尖酸刻薄，得知真相時，我實在非常氣憤難過，因為比起直接傷害奧古斯特，給了希望後又奪走一切更加過分。但故事接著細寫傑克的心境，雖然是一個不那麼好的開始，在相處的過程中，他感受到奧古斯特真正的內心，漸漸體會到友情的重要，甚至為他挺身而出，勇敢逃離惡棍，並且成為了奧古斯特在學校第一個真心誠意互相對待的知己，也成為了全校與奧古斯特相處的起點。傑克猶如奧古斯特人生中的轉捩點，從原本的自甘墮落烏雲密布，在進入學校遇到他之後便陰霾散去，灑入陽光。看著傑克改過自新的心路歷程，一步步將拐彎踏平、將石塊清除，伴隨奧古斯特一起走上人生道路。他們之間的友情令我十分感動，我想，若是我們能夠像傑克一樣，帶給別人希望，也非常偉大了。

書中敘述「偉大」為「有鼓舞人心的力量」，確實，偉大不在於強不強壯，而是你是否能帶給別人力量。當勇氣、仁慈、友誼、品格這些德行綜合起來就能鼓舞人心，往好的方面影響他人，也就成就一位偉大的人。奧古斯特說：「每個人一生中應該有人為他起立鼓掌，至少一次，因為我們都克服了世界。」何止有人，全世界都站了起來為他鼓掌，因為他不只是克服了所有與他為敵的障礙，更克服了自己內心深處長久以來的疙瘩、耿介，治好了創傷，癒合了傷疤，甚至黑夜轉變太陽，照耀他所觸及的每一片角落。他的偉大值得被敬佩，他就是一個奇蹟。

至此，也提及了這本書的主軸「奇蹟」。故事內容繞著奇蹟轉，奧古斯特的父母與姐姐都將他視為珍寶，「謝謝你為我們帶來的一切，謝謝你來到我們的人生，謝謝你做你自己。」對他們來說，奧古斯特的經歷，就如同神話一般。也說明了奇蹟不是因為幸運，也不是因為別人幫助，而是自己的領悟與突破所創造的。總而言之，讀後我受益匪淺，其中有笑聲也有淚水，有義憤填膺也有大快人心，實在是獲益良多。「命運對他開了一個殘酷的玩笑，但，愛讓生命化為不可思議的奇蹟。」果然，偉大、希望與愛，將造就奇蹟。

四、討論議題：

- 1.你認為偉大的人應該擁有什么特質？我們該如何才能鼓舞人心，成為一位偉大的人？
- 2.如果你是奧古斯特，會如何面對自己的窘境，就算逆風也能飛行？

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：變形記讀後心得

書籍 ISBN：9789863843900

閱讀書名：變形記

原文書名：Die Verwandlung

書籍作者：Franz Kafka

出版單位：野人文化、遠足文化

出版年月：2019 年 11 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《變形記》是奧地利作家卡夫卡的代表作之一，這部作品深受讀者喜愛，被譽為 20 世紀最重要的文學作品之一，影響了文學、文化和哲學領域。作者卡夫卡出生於布拉格的一個猶太家庭，他的作品常以荒誕的情節和深刻的主題探討了人性、孤獨和存在的意義。儘管卡夫卡的作品在他生前並未受到廣泛的認可，但在他去世後，他的作品逐漸被重新評價，成為了現代文學的經典之作，並深深地影響了後世文學創作。

二、內容摘錄：

1.葛雷高若是狠狠掃光食物，她會說：「今天的菜很合他胃口。」情況若是相反，她則略微哀傷地說：「他又什麼都沒動了。」而這種情況越來越頻繁了。(P. 90)

2.電車到站，女兒第一個躍起身，舒展她青春洋溢的身體，彷彿是認可了他們全新的美夢與一片好意。(P. 154)

三、我的觀點：

在《變形記》中，葛雷高原本是一個平凡的小職員，他的生活平淡無奇，似乎毫無目的。然而，一場意外的變故改變了他的一切。他突然變成了一隻巨大的甲蟲，這個變形不僅改變了他的外表，更改變了他在家庭和社會中的地位 and 角色。從前的家人對他的態度轉變成了厭惡和排斥，他也失去了工作的能力，無法再為家庭做出貢獻。這使得他對自己的價值產生了質疑，開始思考自己的存在意義。葛雷高這個角色的變形對我來說不僅是身體上的轉變，更是他內心世界的轉變，這種轉變反映了人性的脆弱、複雜性及存在的意義。

透過葛雷高的故事，我深刻體會到了人性的種種弱點和侷限性。他變成蟲後，與家人的關係變得更加疏遠，家人對他的冷漠和排斥讓他感到孤立和絕望。我覺得這種冷漠和排斥反映了對於不同或異常的事物的恐懼和排斥。同時，葛雷高在工作中的失敗和挫折也凸顯了人性的無力感。他失去了工作能力和地位，被迫從家庭和社會中被邊緣化，這種無助和絕望感使他對生活失去了信心和希望。這樣的孤獨和被拒絕的感覺反映了現實生活中一些人的處境，他們因外貌、身份等原因而感到被邊緣化。卡夫卡透過葛雷高的經歷，呼籲讀者思考社會對異常者的態度，以及人類對於不同的接納度。藉此，我認為人性在這裡被置於一個極端的情境中，彷彿一面社會的鏡子，讓我們反思自身對他人的態度和同理心。

當一個人無法再為社會做出貢獻時，他的存在是否還有價值？這是一個深刻而普遍存在的問題，尤其是在現代社會中，人們經常將自己的價值與工作、社會地位緊密聯繫，因此當這些方面受到威脅時，尋找存在的意義就變得相當困難。像葛雷高即使在絕望的情況下，仍不斷在尋找存在的意義和價值。儘管他在家庭和社會中被邊緣化，但他依然保持著對生活的希望及信心。儘管他變成了一隻蟲，但他仍然保留著一些人性的特質，比如對家人的愛和對生活的渴望。在他堅持不懈的努力下，他終於找到了一絲存在的意義。就在他離世時，他的家人對他的死有了一種釋懷和理解，這種理解和接納讓他感到安慰和滿足。

就像現今世界上的弱勢族群，長期以來都承受著社會的歧視與壓迫。無論是因為種族、性別、性取向、身心障礙等原因，這些族群在就業、教育、醫療等各方面都面臨著歧視和不公平待遇的挑戰。他們往往無法平等地獲得機會，常常因為社會對他們的偏見而受到限制，無法充分發揮自己的潛能。這種歧視可能是有意的，也可能是無意的，但無論如何，它都阻礙了這些族群的發展和進步。因此，我們需要重視弱勢族群所面臨的問題，並努力創造一個更加包容和公平的社會環境。這包括通過立法和政策保障他們的權利，提供平等的機會和資源，以及促進社會對他們的理解和接納。

四、討論議題：

- 1.為什麼作者要把葛雷高變作甲蟲？意義何在？
- 2.家庭環境及因素是否會影響一個人的人性？為什麼？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：陳芸函

參賽標題：小女子的專長是開膛：我的外科女醫之路讀後心得

書籍 ISBN：9789862621707

閱讀書名：小女子的專長是開膛：我的外科女醫之路讀後心得

原文書名：小女子的專長是開膛：我的外科女醫之路

書籍作者：白映俞

出版單位：貓頭鷹出版

出版年月：2013 年 9 月

版 次：三版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

在一個充滿男醫生的外科世界，憑藉自己的韌性以及好奇心，哪怕遇到再多長輩的勸說也要靠自己闖出名堂，加上自己是女生，面對傳統的刻板印象、體力上的不足、病人的歧視，使得自己在工作上總會有些不同於男醫師的小故事。一篇篇笑中帶淚的真情告白，串起了獨一無二的醫學生活，看見的不只是醫院中的人生縮影，也得以窺見醫生內心對醫療職涯的深刻反思。

二、內容摘錄：

1.毛澤東說，「革命不是請客吃飯」。外科，也不是簡單的請客吃飯。每一天都要面對生命，面對死亡，面對有解或無解的一切。生活中永遠都有要緊的新鮮事，永遠都在驚悚的、駭人的、新的情景中追趕跑跳碰。我學著醫學，也學著人間世事。(P.99)

2.原來，憂鬱並不代表關心或是愛，真正的愛是珍惜每一個相處的時候，而不是任性，癡愚地期待永遠。(P.195)

三、我的觀點：

醫師一直以來都是很偉大的職業，這是無可否認的，而在這之中外科絕對是最專業、最疲憊、最吃力的科系。這是一個男性世界，一個弱小的女子要闖蕩這片江湖，勢必會受到許多人的反對，刻板印象加上未來要面對結婚生子，必定會和繁重的外科生活產生衝突，懷孕一直以來都是女性在職場上遇到的大麻煩，雖然現代對於女性的工作待遇有所提升，事實上也還是有許多人為了這件事苦惱，家庭以及事業一定會有一個要犧牲。

當傳統和現代產生碰撞，身為新世代的年輕人該如何克服呢？這題的答案從來都沒有人答得出來，人都有個愛面子的天性，無可撼動的。科技進步，醫療資源也有所提升，然而卻也有一群守舊的老前輩存在，我對醫學不了解，無法以現代醫師的立場進行思考，可是以現代普通人的思維也清楚明白，雙方各有個的意見，不去傾聽不去反思，只會讓衝突增大，聆聽、理解，表達，都是溝通缺一不可的元素。

學醫要很聰明也要付出很大的努力，我想都沒想在思考未來的人生方向時，是直接忽視醫學院，但看到小瑾，一個做過最複雜的手術——胰十二指腸切除術，身體狀況不佳的女子，在面對外科時是憑藉自己的意志力克服困難，義無反顧的堅持心中所愛，哪怕自己的精神疲憊、體力透支，也要讓自己的夢想堅持到底。身為一個擁有健康身體的人，卻比不上體弱多病的小瑾，日夜顛倒的外科時常讓他的血糖不穩定，也容易暈倒，而我卻以我的能力不足而逃避，醫師是一個崇高的職業，不只是醫師這個職業，想要讓他人崇拜，是必定要拿出決心，堅持、堅定才是通往終點的必殺技。

不論是在哪裡，也有許多人間世事必須學習，每一個場所都可以是社會縮版，就像醫院，一個聽起來中規中矩的地方，其實什麼人都有，有人精明也有人糊塗，面對各式各樣的人要有所變通，在成為一位優秀的人之前，一定要具備基本的人文素養，要學習生為人的酸甜苦辣。天下奇有不無，永遠猜不到其他人的行動，「理直」並不然可以「氣壯」，不過對於作者在醫院中所學習到的這個部分也抱持著似懂非懂的疑問，或許幾年後的我受到這個社會的茶毒時才能明白吧！

繩子的一端是恢復健康，另一端則是我們人類最無法承受的死亡，外科醫師手上的手術刀則會決定這條繩子的最終命運。生命有始有終，並非永不停息，不論是因為天災、疾病，抑或是人禍，每一條性命的流失都以我們意想不到的方式離去，總以為自己還有很長的歲月可以揮霍，然而歲月卻似蠟燭般，似乎永不止息，卻在你忽略後，靜悄悄地消失殆盡。經歷過那麼多死亡和傷痛，沒有人比醫師更適合來勸說大家把握生命，死亡是一把雙面刃，一面在訴說著永別的悲痛，另一面則教會我們生命的真價值，如同作者所說的，值得我們追求的，從不該是存摺上空虛的數字、也不是最後化有為無的權位，應該是創造美好的記憶。

四、討論議題：

女性能夠懷胎 10 個月孕育新的生命，一旦懷孕的過程會犧牲到自己的事業，究竟該如何抉擇呢？

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：普通科

名 次：優等

作 者：陳怡方

參賽標題：解憂雜貨店的讀後心得

書籍 ISBN：9789573330127

閱讀書名：解憂雜貨店

原文書名：ナミヤ雜貨店の奇蹟

書籍作者：東野圭吾

出版單位：皇冠

出版年月：2012年3月28日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

東野圭吾早期作品以校園青春推理為主，後期突破典型本格深入探討人心與社會議題。「浪矢雜貨店」能幫我們解憂，晚上把信丟進捲門上的投遞口，隔天就能在牛奶箱看到回信，在孤兒院長大的翔太、幸平、敦也在晚上偷了一位女子的東西，跑到雜貨店藏身，發現有信投進來，但外面卻沒有人，之後便開始回信，隨後發現每個人的故事好像都有關聯。

二、內容摘錄：

- 1.其他的信也幾乎都是感謝我的答覆，雖然很感激，但看了之後，我發現我的答覆之所以能夠對他們有幫助，是因為他們自己本身就擁有正確的心態。(P.156)
- 2.我認為人生還是必須靠自己的雙手去開拓。(P.238)

3.我並不是故意寫這些內容讓妳看了不舒服，這都說為妳好。相信我，照我說的去做吧。

(P.264)

三、我的觀點：

解憂雜貨店這本書是我在網路上看到的，一看到這個書名就很有興趣，感覺是個不錯看的書，所以就下單了，之後發現這本書有翻拍成電影，就想說看完書本後就來看看電影。這是本推理小說，但是沒有出現殺人之類的劇情，而且反而非常的溫馨感人，讓人一看就停不下來。

翔太、幸平、敦也，在孤兒院長大的他們因為從小缺乏父母的關心，所以從小就會做壞事，但是，他們看到了信，並沒有視而不見，反而認真的回覆，雖然不是最棒的建議，但卻是最直接，最能讓人清醒的回覆。浪矢爺爺是這個故事的中心，每件事情因為他都有了關聯，就像有隱形的線把孤兒院跟浪矢雜貨店連了起來，爺爺去世的第33年的那個夜晚，浪矢雜貨店復活一晚，雜貨店這個空間變到爺爺最後在的那個夜晚所以信被爺爺收到了，所以就發生了一連串事情。

書中有個魚店的音樂人-克郎，因為害怕家人會阻止他學音樂叫他回家繼承魚店，所以寫信給解憂雜貨店，這封信是翔太、幸平和敦也回信的，內容很犀利，每句話都讓克郎感到憤怒，雖然被罵得體無完膚，但也足以讓他重新檢視自己，可能是因為害怕自己的決定讓人失望，才來寫信，但也可能是因為這個決定在自己的心裡已經定下來了，早就已經下定決心了，但就是因為害怕，害怕自己的決定讓自己無法生活下去，害怕自己的決定讓家人失望，他最後也算是成功了，雖然不在世上了，但有人替他把自己的音樂完成了，也算是在人間留下了痕跡。如果這封信是我回的，我不會那麼的直接，我會委婉的給他建議，我會跟他說繼承家業也好，靠音樂賺錢也好，但自己要是願意的，不要為了別人而改變自己的人生，但如果是這樣，他可能就沒辦法覺悟，堅定自己的決心，結果就不會是這樣了，人生沒辦法重來，你走的每一步都很重要，想好再做決定，不要因為別人的一句我覺得就動搖了。

我覺得那些來「浪矢雜貨店」解憂的人，其實都知道答案，但就是要找個人聽聽自己的想法跟處境，需要有個人給自己建議。這本書有對親情、友情和愛情的一些建議，雜貨店的存在就好像在生活中聽我們吐露心聲的朋友一樣，不用怕別人知道，每個人都會遵守那個不

成文的規定，不會去看別人的信，窺探別人的隱私，每個人的故事可能會是現實生活中某些人的故事，如果有相同的困擾可以考慮看看讀這本書，還可以想想如果你是書中的其他主角你會怎麼處理你的煩惱，還有如何發洩，你會寫信給解憂雜貨店嗎？還是跟身邊的人傾訴？更或者你會想開一間解憂雜貨店幫別人解憂，聽他傾訴煩惱，並且解決。如果我開了家雜貨店我也會想幫別人解憂，聽別人的困擾，並幫他想辦法解決感覺很有成就感，看別人開心，自己也會很開心，傾聽別人的心聲也可以讓自己變成熟。

四、討論議題：

如果現實生活中有「浪矢雜貨店」你會想寫信給它嗎？內容是什麼？

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：李昀哲

參賽標題：先別急著吃棉花糖讀書心得

書籍 ISBN：9861750061

閱讀書名：先別急著吃棉花糖

原文書名：Don't Eat the Marshmallow... Yet !

書籍作者：喬辛·迪·波沙達愛倫·辛格

出版單位：方智

出版年月：2006/03/27

版 次：1

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者擁有多重身份，曾為 IBM、輝瑞大藥廠、花旗銀行……專業機構規劃課程，精通英語、馬來西亞語，曾在三十多個國家演講，被評為全球十大激勵型講師。這本書藉有棉花糖實驗引出成功的法則「30秒法則」，藉由有趣的故事帶著讀者學習成功的法則，讓讀者學到如何將知識化為力量是一本無論何時都對我們有幫助的書，非常值得去買一本來收藏。

二、內容摘錄：

1.我強調知識本身不會產生力量，要運用知識才會產生力量。(P.6)

2.用一個日常生活的小片段串成了一個淺顯易懂，但是深刻的生活智慧。(P.12)

3.因為決定要跳，跟真的要跳是兩回事。(P.20)

4.成功靠的是你今天願意付出甚麼，來獲得明天的成功。(P.72)

三、我的觀點：

一開始我認為棉花糖只是一種糖果，讀完這本書後我才真正地了解到，小小的糖果背後有著大大的道理。棉花糖理論是 1966 到 1970 年代早起是史丹福大學沃爾特·米歇爾在幼兒園進行有關自制力的心理學經典實驗，我時常在想如果是我的話我能不能撐過這十五分鐘，如果我真的撐過去了，我的未來真的就會有一番作為嗎？我認為撐得下去到不一定會成功，但一定會比堅持不下去的機會來到大，棉花糖實驗教會了我，「站到高，望得遠」、「只可遠望千里，不可近看眼前。」想要成功眼光必須放得遠，不能短視近利而拋棄了未來，我們應該要擁有吃苦的能力，「吃得苦中苦，方為人上人」如果一點苦頭都吃不了，怎麼成大事，唯有吃苦耐勞，將這些苦變成自己的本事，才能更接近成功。

成功與失敗僅僅只有一線之隔，非常有可能因為一點疏忽，就從天堂跌落至地獄，跌落地獄不要緊，怕的是一蹶不振，這時候自治能力就非常的重要，如果克制不了自己的私慾，怎麼能夠完成自己的目標呢？還有一個重大因素是多做多得，正如書上所說：「成功的人願意去做不成功的人不願意做的事。」而這句話也帶給我深深的感觸，因為曾經的我不愛讀書，整日無所事事，遊手好閒，卻又總想著考前五名，直到某天，我無意間看到班上的第一名努力用功的樣子，我才了解到為何他的成績可以名列前茅，於是我開始向他學習讀書的方法，成績突飛猛進，慢慢的追上前五名，幾個月後成為第二名，「成功的人願意去做不成功的人不願意做的事。」就好比什麼都不做就像考好成績的我，以及認真努力學習而獲得豐碩的成果的第一名，所以成功的不二法門就是多做，而多做不只是努力，也可以是多學，不要總想以後用不到就不學說不定哪天就會遇到突發狀況，剛好用得到，或者是在面試的時候可以比別人多一項武器，足以脫穎而出的武器。

書中有一些很好的問題值得我去思考，例如：「你的目標是什麼？」、「你的計畫是什麼？」最重要的是「要怎麼做才能讓你的計畫付諸實行？」想要成功就要有一個成功的方向，所以擁有一個目標偏偏是大部分的人都做不到的，大部分的人在小的時候都在迷惘，沒有一個明確的目標，即使有也沒有一個實際的計畫，就好比我，在我年幼的時候，我想成為一位機師，我覺得機長非常的帥，還可以賺很多錢，但我卻沒有付諸行動，在黃金學習期的我只會玩，沒有想過想成為一位機長，英文非常的重要，是必備的能力，直到高中才知道為

時已晚，想要成功已經沒那麼簡單，我已經輸了那些付出努力的人一大步了，所以擁有一個明確的目標以及明確的計畫並付出努力才能向成功更靠近。

這本書頁數不多卻帶給我很多的啟示，用簡單明瞭的故事講成功的法則連結到我們的生活當中，它的一字一句都值得我們細細品味，非常值得買一本來當作床頭書，每天看一點，每個禮拜就可以看完一遍，我相信，美好的未來有離我們不遠了。

四、討論議題：

- 1.如果是你能忍住不吃棉花糖嗎？
- 2.忍住不吃的，未來成就一定比較好嗎？

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：黃柏瑋

參賽標題：在天堂遇見的五個人讀後感

書籍 ISBN：9867600797

閱讀書名：在天堂遇見的五個人

原文書名：The Five People You Meet in Heaven

書籍作者：米奇·艾爾邦

出版單位：大塊文化

出版年月：2004年11月1日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書是作者獻給他最摯愛的舅舅，是他的舅舅給了他天堂的最初概念。每個人對什麼是天堂都有他的一套見解，所有的想法都應當受到尊重，這本書只是作者對天堂的一種推測和一份心願，他希望那些自認為在世間微不足道的人們，最終可以領悟到自己是如此重要，自己是如此被別人愛著。

二、內容摘錄：

1.同樣一個故事，可以從兩種不同的角度來觀察。同一天，同一時刻，從其中一個角度來看是愉快的收尾，那個穿黃褐色長褲的小男孩，把一分錢的硬幣投入「伊利湖怪手」娃娃機，玩了一次又一次；從另一個角度來看，則有一個令人遺憾的結局，在市立殯儀館裡，有個工作人員打電話給另一個工作人員，說今天新到的這具屍體真奇特，皮膚竟然是藍色的。(P.67)

三、我的觀點：

書中有一句話「我們所有的人，彼此之間都有關連。你沒辦法讓一個生命單獨存在，就像你沒辦法把一陣微風從風裡面分離出來。」每個人一生中都是一個屬於自己的小故事，每一個小故事都會互相影響，但也正因為這些小故事互相串連在一起，才能夠創造出一個完整的故事。我從這本書中深刻地探討生命的意義和連結，透過這本書的主角艾迪在天堂遇見的五位人物，揭示了生活中看似微不足道的瞬間可能對他人產生深遠影響的觀點，不僅僅是一次感性的旅程，更是對生命價值的深刻反思。

小說中的五位人物分別代表了艾迪生命中的五個階段，透過這些相遇讓艾迪在天堂接受了對自己一生的重新檢視，感受到生命的複雜與美好。每位人物都有著特殊的故事和教訓，對艾迪產生了不同層次的影響，漸漸地發現人生中值得珍視的瞬間。也因此讓我們意識到，我們與他人之間的連結可能比我們想像中更加緊密，每一次相遇都可能改變著我們的人生軌跡。書中提到的每個人不僅都對艾迪產生了不小影響，我們也能從中學到不少東西。我們可以從藍膚人這邊了解到「沒有誰的生命是白白浪費掉的。如果花時間去想著自己有多麼孤單，那才是浪費時間。」，我們可以從小隊長身上明白「犧牲」是人生的一部分，沒有什麼好悔恨的，任何的犧牲都是值得嚮往的事情。我可以從露比這學會寬恕，唯有放下心中的仇恨，才能免於自己陷入仇恨的泥沼中。從瑪格莉特這了解愛不會因為死亡而結束，而是會以另外一種方式存在著。我們從塔拉跟艾迪的對話中知道每個人活在這世上都有它存在的價值，不要妄自菲薄，即使是個看似不經意的舉動，也有可能對他人的命運產生重大轉變，所以只要你扮演好自己的角色，人生才會活的有意義。

在他所遇見的五個人之中最令我印象深刻的是藍膚人，他不僅是艾迪來到天堂後遇見的第一個人，也是我認為五個人之中身世最慘的一位。他用自己的故事以及自己為何死亡來讓艾迪了解每個人都是相互影響的，即使你根本不認識對方，但他也有可能在你的生命中產生影響。就像他在書中提到「死亡不僅僅是帶走了某一個人，死亡也與另一個人擦身而過。」你每一個不經意的舉動都可能對他人產生深遠的影響，這種影響可能在當事人毫不知情的情況下發生。

看完這本書就像是上完一門涵蓋愛、犧牲、工作、家庭、寬恕、自我價值探討以及死亡的課程，書中很有趣的交代人與人之間不管是陌生或相識都有相互影響的關係，內容不僅有很多可以令人反思人生地方，且描述的天堂場景也為故事增添了一層神秘感。作者使用虛構

的元素來引導讀者進入對生命本質更深刻的思考，將天堂塑造成一個超越時空的存在，使得讀者能夠思考生命的更深層次，而不僅僅是局限於現實的瑣碎。我認為這是一本感人至深且引人深思的小說，透過主人翁的五次相遇提醒著我們，要在生活中珍惜每一個瞬間並實踐自己的人生價值，因為它們可能成為我們和他人生命中不可或缺的一部分。

四、討論議題：

- 1.我們要如何去找尋自己人生的價值？
- 2.我們該如何讓自己放下仇恨，不讓自己身陷仇恨的泥沼？

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：曾家豪

參賽標題：外界的聲音只是參考，你不開心就不參考讀後感

書籍 ISBN：9789865067366

閱讀書名：外界的聲音只是參考，你不開心就不參考

原文書名：外界的聲音只是參考，你不開心就不參考

書籍作者：老楊的貓頭鷹

出版單位：高寶書版

出版年月：2023 年 7 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書圍繞著「活出自己，傾聽自己內心的聲音」讓讀者去了解當處在 21 世紀的我們無論是感情、親情、友情，許多時候要跟著自己內心的聲音而去而非永遠被別人左右或者因為利益而迷失自我做出些不好的舉動。書中利用了「五別」來分析現在大多數人會面臨的處境以及將自身經驗分享。最有意義的應該就是「生活不是太無聊，而是你讓他變得無趣了」告訴自己，在生活中替自己點綴一些美好的事物總比虛度時光來的好呢！

二、內容摘錄：

1.這世上從來沒有天造地設的愛情。白頭偕老的秘密，從來不是「我們相愛就行了」，還包括各退一步、互相服軟、輪流低頭，以及允許「我是我，你是你」。(P.99)

- 2.也許真正的「斷捨離」是:不放縱自己的慾望，所以活的不累；不高估自己的重要性，所以識趣自覺；避開了過分熱情的來往，所以交際簡單；不傳空穴來風的閒言，所以內心清白；不沉浸於舊日往事，所以很少懊悔；謹慎的愛別人，所以愛不廉價。(P.159)
- 3.人生自古難全，我當然知道人生很難圓滿、逐夢異常艱難，當然知道「理想在雲端，現實在泥淖中」，但還是希望你努力去嘗試一次看看，爭取晚一點被現實招降，而非先說不行，人生充滿無知，不試試看怎知呢？(P.302)

三、我的觀點：

在這個時代，總會有個聲音在自己內心迂迴「我到底為了甚麼活著？」這個活著，指的並非生存困難、飢腸轆轆或者箠瓢屢空，而是到底是為了自己內心所想而做還是要去迎合他人活不出自己的世界。書中提到「喜歡獨處並非是我很孤獨，也許只是我比較內向肢體語言比較不豐富，但這也不代表我的內心世界貧脊、無聊、單一」言之有理，在現在無論是職場、學校、每個社會環境，感覺必須都要有朋友或者夥伴在一塊才叫做有存在感，那些在旁邊自己一個人都是孤單，大家就會把它自然歸類成「邊緣人」，但也許就像作者所說，他可能怕生，不太擅長跟大眾接觸，喜歡自己一個人的世界。作家黃山料曾在一書提到:「那些自己一個人在自己世界找到樂趣的，遠比那些在團體中迷失自我的人來的好多了」也許他在交友這塊並沒辦法綻放閃耀的光芒，但也許在其他部分，他卻是那最耀眼的光芒。

再來是提到了他人的評價及情緒管理。這一塊對我來說是蠻重要也收穫良多的，現在的環境，常因為別人的一句可能玩笑話或這不經意地脫口而出而去在意許久，但是在意多了，對自己反而是種內傷。心理學家阿德勒就曾在《被討厭的勇氣》一書中提到「縱使被說壞話、被討厭，也沒什麼好在意的，因為『對方如何看你』，那是對方的課題。」村上春樹曾說過:「不可能對所有人都好臉相迎，這是我人生的一大原則。」你如果去在意別人的話，在自己看來講過別人爭的了一時，但是在別人的心中可能已經對你大打折扣了。再來是情緒控制，喜怒哀樂在人生中是再不平凡會在一生中體現無數次的東西了。但是也並非所有情緒都必須體現出來。好比家庭之間的小爭執，有時候可以委婉的說不一定都要惡言相向，也不一定因為一時氣投，而說出傷人的話「口說好話，如吐蓮花；口說惡語，如吐毒蛇」。

最後我想分享書中我最印象深刻的「選擇與斷捨離」這裡的選擇不是一般看到的像是早餐吃甚麼、想要去哪裡玩，而是「選擇你想做、想說的以及人生重要取捨的意義」。選擇，顧名思義就是做出篩選。在我小六時，阿祖因病突然走了，讓我傷心欲絕，但是那時候正逢期末考，必須趕回去治喪還是留在北部考期末考。想起與阿祖的點點滴滴，回憶全部如潮水湧上心頭，淚水也潸然而下。當下的我很想趕緊回去，但是媽媽告訴我：「如果阿祖看到你為了她那麼傷心還不認真讀書，他也會有點遺憾吧！」所以我帶著必勝的決心去考試，結果我在滿分 400 分得到了 398 分拿到了第一名，考完也告訴自己「沒有辜負阿祖給我的期望了」。每次過年回到鄉下，走在傍晚時分金輝灑落的街道上時，外婆的背影依然會浮現在眼前，也隱隱約約浮現我的童年回憶，回首還是告訴自己：「謝謝當時自己的決定」。再來就是「隨心而去」，不一定都要照著別人說的規定的去。鴻海集團創辦人郭台銘曾說：「使用說明書叫做制式化，機器是死的，但是人的頭腦是活的」靠著自己的決定而行是最好的。斷捨離，則是人生自古難全，不是所有的東西都能留下，唯有斷捨離才能讓自己知道，甚麼是值得的更不會讓自己永遠停留在當下徘徊不前，找到屬於自己的意義。

活出自己，讓自己去享受人生真正的意義，才是人生活下去的最正確答案！

四、討論議題：

對於你來說，甚麼是人生中最難抉擇的事情？

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：潘毓緹

參賽標題：界線的讀後心得

書籍 ISBN：9789571399393

閱讀書名：界線

原文書名：境界線

書籍作者：中山七里

出版單位：時報

出版年月：2022年03月08日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

七年前，宮城縣警搜查一課警部笹篠誠一郎的妻子－笹篠奈津美，在東日本大震災所引發的海嘯中失蹤。七年後的現今，笹篠突然接到妻子的死訊，且根據檢驗報告，死者前一晚仍活著，死因應是自殺身亡。笹篠懷著無數疑問與複雜的心情趕往遺體所在的現場，然而他在那裡看到的，卻是一具全然陌生的屍體。去世的女子假冒妻子之名，讓笹篠感到憤怒與不解。而在隨後追查個資外洩與自殺女子身分的過程中，也讓笹篠陷入更深的謎團。

二、內容摘錄：

1.災難並不公平。即使是規模這麼大的災害，也有人免於受災。有人失去許多，有人一無所失。優越感與自卑感、同情與失意、安心與嫉妒，兩者之間有著立場不同精神對立。

(P.26)

2.老實說，那是我最深切感到自己的無能的時候。觀護人的立場也好，前町議會議員的頭銜也好，在世人的偏見面前一點用處都沒有。(P.149)

3.沒有人生來就是壞人，只是一次次選擇的結果歸結到現在而已。下坡自然比上坡輕鬆，而一旦開始向下，加速後便是頭下腳上地栽進無邊地獄。(P.267)

三、我的觀點：

災難，帶給人們的不只是當下的錯愕與什麼都做不了的無力感，更讓人難以承受的是之後一次次襲來的自責、一次次的自問，使自己深陷在深淵之中，久久無法跨出那一步。雖然我無法想像海嘯來襲時人們的狀況，但還是可以描繪出當時他們是被多麼巨大的無力感包圍，看著珍愛的家人、朋友在自己面前被海水吞噬，自己卻什麼都無法做到，之後的自責感是我們無法想像且難以承受的。而災後倖存者們為了跨越這段經歷、為了讓自己不再悲傷所做的努力，這段嘗試的過程讓我覺得很殘忍，有些人或許會認為這是給受難者家屬一個放下的機會，但我認為這是要讓他們再次揭開心中的傷疤，面對自己不想面對的部分、面對家人早已不在的事實，但思考到這又讓我有些許矛盾，如果不正視心中的悲傷，是否就要背負著自責過一輩子，這兩者之間的平衡要怎麼取捨，是我們所要思考的課題。

災難不是公平的，在受難者中，有人受傷害，也有人毫髮無傷，且後者的好意更可能讓前者感到被嘲笑或同情。受到較大傷害的人容易產生被剝奪感，讓他們可能怨對那些一無所失的人，造成雙方之間的對立，這也會使災後重建工作更加困難，也大大提升受難者的心理復原難度，而我們能做的就是默默地陪伴，陪著他們一起修復家園、重建心中曾經的平靜與寧和。而災難過後的倖存者們活著的意義又是什麼，如果沒人記得你、看過你，那還算是活著嗎？讀完本書後我重新思考了活著的定義，就算有一個人活生生的站在面前，他有名有姓，但卻沒有任何人記得他、看過他、和他說過話，那他就是不存在。書中的第一具女屍就是因為沒有留下任何有關她的紀錄與記憶，所以明明有身體卻無法證明她的存在。

除了剝奪感外，倖存者也可能會產生「倖存者內疚」。在至關危險的情境下，像是發生地震、海嘯、車禍時，一同遭遇憾事的其他人無法倖免、不幸離世，而自己卻存活了下來，這時，倖存者會感受到內疚、自責，覺得自己需要為他人的傷亡負責，甚至認為自己是有罪的、活下來的不該是自己，同時，倖存者內疚也是創傷壓力症候群的主要症狀。像書中的筈

篠，妻兒被海嘯帶走，自己卻因為工作逃過一劫，經過無數次不斷的自責，不斷的問自己同樣的問題：為何不是自己被帶走？為何最後一句話是和妻子針鋒相對？為何最後一刻只是因為趕著出門上班而不看看自己的兒子？這些痛苦都在反覆侵蝕著筱的內心，讓他陷入更黑暗的深淵泥沼。中山七里老師把經歷海嘯的受害者心境描寫的維妙維肖，可以讓讀者完全的進入主角們的心裡世界，當我望進筱的內心時，彷彿被一塊大石壓住無法動彈，久久喘不過氣，我想，這就是受過傷害的人們心裡真實的樣貌吧。「人和建築都會消失，是吧。我們卻這樣留下來了，但也不再是那時候的樣子了。」看到這句話時，能深深感受到無力感重重地、用力拉扯著受害者的內心，就算努力想做些什麼，也終究無力回天。

地震和海嘯與第一集《那些得不到保護的人》中的「生活保護制度」不同，沒有修正、補救的可能，也不會因為承辦人的心情受影響，更是無法預測也無法逆轉的，當最大的反派是海洋時，人們也沒有了可以怨懟的對象，只能被迫接受與承受，也因為如此，經歷過災難的人們才會如此懼怕它、敬畏它，在海洋的面前，我們才知道原來自己那麼渺小，在宇宙中，只不過是一粒塵埃罷了。但是這麼渺小的我們，有一天還是可以有一番成就，不需要因為覺得自己渺小，就看輕自己的能力，「不是因為天空浩瀚人類才那麼渺小，而是人類的渺小才體現了宇宙浩淼。」

四、討論議題：

在面臨生與死的界線後，人們會面臨什麼樣的人生岔路？前方又會是什麼樣的未來？

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：林誠漢

參賽標題：老人與海的讀後心得

書籍 ISBN：9786263142237

閱讀書名：老人與海

原文書名：The Old Man and the Sea

書籍作者：厄尼斯特·海明威(Ernest Hemingway)

出版單位：木馬文化

出版年月：2016年02月

版 次：二版二刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者海明威是英美文學二十世紀代表性作家，曾獲普立茲小說獎以及諾貝爾文學獎，晚年身體每況愈下，最終在家中用心愛的獵槍自殺。作者藉由本書，簡約地描述一位漁夫出航並捕獲巨大馬林魚的故事，文中漁夫不屈不撓的精神，使他成功打敗了馬林魚，但這精神看似壯闊豪邁，卻也只是徒勞，最終死去的馬林魚被鯊魚啃食殆盡，漁夫只背著骨架回到小鎮，他打敗了巨大的馬林魚，卻也失敗了。

二、內容摘錄：

1.一個人可以被毀滅，但是不能被打敗。(P.148)

2.每一天都是一個嶄新的日子，走運當然很好，不過，我寧可把所有事情都安排得分毫不差。這樣，等到機會來臨時，我就有充分的準備了。(P.46)

3.對事情不抱什麼希望是件蠢事，老人想，甚至是種罪惡。他想，不要去想罪惡吧。不談罪惡已經夠麻煩了。事實上，我一點都不了解什麼是罪惡。我不了解罪惡，也不相信罪惡。也許殺死一條魚是罪惡。即使我殺死牠是為了求生存，以及為了養活許多人，那也是有罪惡的。這樣說來，每件事都有罪了，不要去想這些了。現在再來談罪惡已經太遲了，何況總會有人為犯罪而得到報應的，讓他們去想好了。(P.158)

三、我的觀點：

不屈不撓是一種精神、態度，在這本書內表現的淋漓盡致，如同作者所說，人不是生來被打敗的，當我們遇到人生的困境時，有人會選擇視而不見，也有些人會勇敢地面對，知其不可而為之，即使困境大到足以毀滅自己，即使早已千瘡百孔，即使早已疲憊不堪，只要心中堅定的火苗不滅，便沒什麼可畏懼的，也許這才是人的生命價值，漁夫就算手抽筋、餓到發昏，卻始終望著水面下的馬林魚，即使最終只剩下骨架也值得，人之所以為人，便在於精神上的富足，人們渴望勝利，不只是為了物質，而是精神，只有精神上獲得的勝利，才是我們應該崇敬的。漁夫在捕魚前的睡夢中，夢到了獅子，這代表他對未來充滿自信，即使未來是多麼深不可測，他還是有著自信，而在捕完馬林魚後的睡夢中，他又夢到了獅子，即使辛苦得來的魚只剩骨架，他依舊抱持希望。人生就像一盒巧克力，你永遠不知道你會吃到什麼口味，但若永不拆封，便什麼都不會發生，就算結果不盡理想又何妨？能從過程中得到滿足，儼然是一種勝利了，不經一翻寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？人可以被毀滅，但不能被打敗。

再者是對大自然的敬佩，文中的漁夫，經常與大海對話，對生物的稱呼也如同對人一樣，在現實生活中，我們同樣地被大自然所環繞，身邊的小貓小狗，同樣值得為我們所尊敬，畢竟生物本來就沒有高低位階之分，有的只是人類自身的鄙視，若能像漁夫一樣尊敬著大自然，它自然不會虧待我們，在海面上閃亮的藻類、山中雄偉的大樹、不被強風擊潰的小草，都有各自的精神，若我們懂得尊敬，便能從他們身上學到許多哲理，但自從工業化後，人類對大自然的破壞威力日益增大，全球暖化造成許多環境問題，如此一來，曾經為之動容的自然景觀和充滿生命力的萬物，便將不復存在，我們必須在還能挽回之際，改變現狀，好讓地球成為一顆最美麗的行星。

最後，本書中終究圍繞在失敗與成功旁，但什麼是成功呢？許多人會用阿 Q 精神法來欺騙自己，考上台大就代表未來會成功嗎？有好工作就代表人生會幸福美滿嗎？其實並不

然，成功不是做到了什麼，而是從中得到了什麼，漁夫雖然帶著只有骨架的馬林魚，但他終究是成功的，對於不屈不撓的人來說，沒有失敗這回事，他達成了終極目標，內心的富足，一條巨大馬林魚能賺多少錢，很多人在乎，但他不是，假如把故事的主角換成一位既得利益者，那麼他便是失敗的，失敗的極為徹底，同一種結局，卻勝負分曉，其中差異自然可以體會。簡潔的語言，深刻的寓意，漁夫形象早已烙印在我心中，那是一種硬漢精神，一種最純粹人的價值，一種愚笨的智慧。

四、討論議題：

- 1.在遇到人生的困境時，你能否像漁夫一樣不屈不撓？
- 2.失敗與成功，究竟要如何定義？當遇到挫折時，該怎麼做才能調適自己的心情？

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：楊景皓

參賽標題：小王子學會了笑:威爾斯小王子與他的牛仔公主讀後心得

書籍 ISBN：9789862292938

閱讀書名：小王子學會了笑:威爾斯小王子與他的牛仔公主

原文書名：Cowboy Wills: A Love Story

書籍作者：莫妮卡·荷洛威(Monica Holloway)

出版單位：三采文化股份有限公司

出版年月：2010/06/15

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

本書是作者莫妮卡·荷洛威的回憶錄，在書中她讓世人瞭解到，那隻黃金獵犬「牛仔」，是如何讓作者的兒子改變一生的，威爾斯在三歲時被診斷為自閉的孩子，在原本的生活中，他害怕噪音、害怕骯髒、害怕所有陌生人，可是牛仔是他轉變的契機，她將威爾斯拉向了孩子們，若不是認識了牛仔，她也不可能和這麼多的孩子一起玩，更不可能去接觸那些永遠也不願意碰到的東西，是牛仔協助了他，也是牛仔幫我們上了一堂永遠也無法計量的課。

二、內容摘錄：

1.我盤腿坐在沙坑上，滿是驕傲的看著我的兒子。他雖然不是很自然，卻很勇敢地在跟其他孩子說話。威爾斯已經將腳尖伸入幼兒園的社交圈了。毫無疑問，這是凱瑟琳、麥可和我一直祈禱能見到的一小步。(P.37)

2.和貝塔妮一起大笑時，我這才明白我已經跟威爾斯一樣被孤立了，只是我沒有像凱瑟琳這樣的治療師可以告訴我。(P.164)

3.我低頭看了看牛仔，她正側躺著，睡得直打呼，嘴唇隨著呼吸被吹進吹出，還發出一種振動的聲音，有點像打呼又有點像嘆氣。我真應該嘴對嘴地吻她，她是那麼的甜美，也忍受了這麼多的痛苦。(P.280)

三、我的觀點：

在很久以前我也有養過一隻狗，她叫做妞妞，也是從小陪伴我到大，在她身上我也學到了喜怒哀樂、生離死別。因此我對這本書別有感觸，這本書只是看似平常生活描述的一本書，但其中所告訴我們人生道理太多了，有如何克服自己的陰影，也有跨物種間的友情，更甚有母親的無私奉獻，但主旨即是永遠離不開的愛。

在個人的方面，對於一個自閉症的小孩來說，最怕的就是與人交流，但令我意外的是，其實他們並不是一味的想要去逃避人們，而是本能地去害怕與人接觸，在各種治療的努力以及在很多人和小動物的陪伴下，威爾斯踏出了無數次的第一步，我在看這本書時，我有無數次想過他會在表演時大哭大鬧，在和陌生人以及他們的家長交會時感到不安，甚至是逃離，每次我都為他捏了一把冷汗，覺得這件事大家都能做到，或許是我無法親身體會自閉症，才會講出在我們可以輕鬆做到的自以為然的話語，就以自我突破來說，我寧願待在自己的舒適圈，但威爾斯不同，願意突破自己，而且每次都願意，這也是令我很敬佩的地方。

在友情這方面我也頗有感觸的，尤其是在跨物種方面的部分，我也養過很多小動物，像是烏龜、兔子、各種魚、白文鳥、小狗，因此我了解，雖然說現在已經都沒飼養動物了，但在看完這本書時我其實很傷心，我總是會在看書時將我和以前養的動物套入劇情，每一個動物在養一開始跟過程是開心的，既知道這是責任又是陪伴，但在失去時卻總是無法忘記。跟我們家的米克斯十六歲時自然死亡不同，牛仔得到紅斑性狼瘡，在三歲多時就去世，重點是他經歷了許多苦難，每天都要吃藥，還要化療，但她都很配合，很聽話，為了陪伴威廉斯、為了跟他們在一起，吃了多苦頭，越是這樣我就越看越傷心，每想到要和動物死別時其實是我淚點最低的時候，他們都是生命都是我們的家人，每一條生命都無法被取代，像威爾斯說的：永遠不會有另一隻牛仔的。

在家人方面我認為整次事件貢獻最多的人跟最累的人無非就是作者了吧，在一開始就收到自己兒子有自閉症的消息，為了幫助他幾乎傾盡財力和心思，為了他找許多心理醫生，養了許多的動物，甚至不惜為了他的學習環境找了十四間私校，在後來好不容易兒子突破一點點的人際關係瓶頸，又馬上遇到寵物生病，在這本書，她完整的詮釋了什麼是無私的奉獻和母愛的偉大。在小時候我其實是一個很調皮的小孩，常讓我母親感到擔憂，甚至懷疑我是特殊學生，有一些特殊疾病，也曾被帶去做過動、妥瑞、亞斯等檢查，在小時候原來我也曾給她帶來如此的困擾，我也很難想像要把我照顧到現在真的是一件很辛苦的事情，能對自己小孩不惜一切代價而不求回報，天下最偉大的果然是母親了！

從始至終都貫徹了這一本書的是愛，也正是這一本書吸引我的原因，在書中有接納關懷與愛，還有許多使人感動的情節。我也了解到了，一個小動物的出現不僅可以改變一個人的生命，也可以間接地改變了許多人的生命，對於一個威爾斯來說，牛仔是一個會安靜陪伴他的人，但不會總是需要區去跟她說話，也不必逃離自我，或許所有人對動物的想法就是這樣，跨物種間的友情和愛也由此誕生。

四、討論議題：

- 1.若你知道了自己得到自閉症，你會怎麼面對，用什麼心情去面對它？
- 2.給你一個機會養動物，你會想要養什麼，為什麼？

教育部國教署全國高級中等學校 第1130315梯次 小論文寫作比賽 得獎作品 等第：甲等 得獎者：徐子晴
作品標題：淺談高中生壓力之來源、影響與解決方法-以恆毅高中為例

投稿類別：

教育類

篇名：

淺談高中生壓力之來源、影響與解決方法-以恆毅高中為例

作者：

高一智班 徐子晴

指導老師：

徐文彩

壹、前言

一、研究背景與動機

根據兒福聯盟對臺灣國高中生心理健康調查，指出有 64.7%的青少年表示目前生活中有困擾，其中前三名分別為學校課業（76.9%）、未來前途（67.3%）及交友人際（43.0%）（兒福聯盟，2023），由此可見，課業方面對青少年造成了很大的壓力。以研究者的自身經驗觀察，發現周圍的同儕朋友也有許多或大或小的壓力，因其課業、家庭、人際關係、外貌和感情問題等等壓力源訴苦，反映在情緒及行為上。

此外，也常常看見新聞報導著「國高中生因壓力過大而傷害自己、甚至輕生」等社會議題，使世人警醒，不可小看壓力過大對青少年所造成的影響與後果。研究者想了解是什麼一步步導致憾事層出不窮，並且希望藉此研究，讓身邊的人認識什麼是壓力、壓力的來源、對生心理的影響及解決方法，從而緩解負面情緒的產生與減少負面行為的發生。

二、研究目的

- （一）探討壓力的定義、常見的壓力來源及對生心理的影響。
- （二）分析恆毅高中生的主要壓力來源、對其生心理的影響及解決辦法。
- （三）了解改善壓力的負面影響、舒緩負面情緒與減低負面行為的方法。

三、研究問題

- （一）壓力是什麼？青少年常見的壓力來源有哪些？又會造成什麼影響？
- （二）恆毅高中生的主要壓力來源有哪些？對其有什麼影響？又是如何解決的？
- （三）還有什麼方法能有效處理壓力，調適自我？

貳、文獻探討

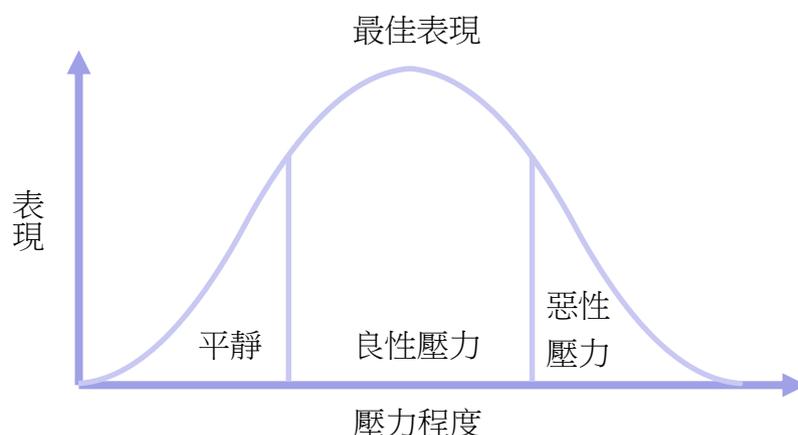
一、壓力的定義

從心理健康的觀點來看，壓力是一種個體主觀的感受，當個人的內在或外在環境面對某種變化、要求或者威脅，並且其程度為本身能力無法負荷及可用資源不能解決的時候，所表現出來的反應（衛生福利部基隆醫院，2013）。不過，根據知識大圖解的文章，以廣義生物學觀

點來看，由於身體遭遇心理創傷、極端溫度、缺乏食物或遭遇掠食者等外界的干擾，危機意識反應，壓力才有所產生。(知識大圖解，2017)。總而言之，不論是哪種說法，皆在說明壓力的成因是由內在與外在的條件因素相互引發而成，此時我們受到了刺激，如同觸發一系列的因應系統，適應性導致我們有意識地開啟應變能力，啟動自我保護機制，進入「備戰狀態」，整個運作過程便是我們熟悉的壓力。

我們每天都生活在充滿壓力的社會中，過量或長期的壓力是有危險性的，可能會導致生理方面及心理方面的傷害，這類惡性壓力造成的後果往往不堪設想；然而壓力卻不一定是負面的，適量的壓力可以幫助我們身心靈成長、提升我們的表現，這類壓力則稱為良性壓力。以下為壓力程度與表現的關係曲線圖。

圖一：壓力程度與表現的關係曲線圖。



(圖一資料來源：知識大圖解(2017年7月25日)。壓力的科學 看不見又摸不著的壓力會對身心帶來何種影響？HOW IT WORKS 知識大圖解國際中文版，35，40-45。https://reurl.cc/QeN580)

由圖一可見，壓力程度若是太少，則無法激發我們的行為；隨著壓力程度增加，適當的壓力才會產生可觀的表現；相反的，過多的壓力程度反而會有負面效果。

二、壓力對生、心理的影響

目前，醫療研究已經驗證壓力對身體的作用，在過度或長期的壓力環境下，使內分泌系統持續分泌，也造成免疫系統功能下降，進而干擾生理的正常運作，增加身心致病的風險，導致生病或癌症等等的身心問題(張育彰，2021)。其中的影響又分為生理、心理、行為、認知方面(衛生福利部基隆醫院，2013)。

(一) 常見的生理症狀

頭暈、頭痛、失眠、疲倦、生病、惡夢、心跳急快、呼吸困難等。

（二）常見的心理症狀

焦慮、恐懼、憤怒、抑鬱、充滿失望、心力交瘁等。

（三）常見的行為症狀

做事效率低、暴飲暴食或無食慾、藥物濫用、興奮異常等。

（四）常見的認知症狀

難以決策、易分心、健忘、過度敏感等。

三、青少年常見的壓力來源

（一）學校課業與未來前途

臺灣教育改革歷經三十年，最新上路的 108 課綱希望學生能有更多學習彈性、幫助適性發展，未來出路不只是以筆試成績定義學生的學習成效，還能透過培養自我興趣和專長找到未來，著重生涯探索和素養能力（兒福聯盟，2023）。看似美好的展望，實際上額外增加了學生的壓力，不只要注意考試成績、面對過多的考試和補習，還要兼顧多元發展、學習歷程等等更多作業，實在可以說是「蠟燭多頭燒」。

根據兒福聯盟的調查，家長會將小孩的課業與其他人比較的有四成，家長關心課業勝過其他生活裡的事情超過了百分之二十，甚至是言語羞辱、體罰課業表現欠佳的小孩（兒福聯盟，2023），可見家長期待也是造成學生課業壓力大的成因之一。除外，自我要求和與同學比較也增加了學生的心理負擔，有高達六成的學生認為自己無法達到的期許，同儕之間的競爭更是激烈（兒福聯盟，2023），種種原因引發青少年學業壓力大占比壓力來源第一。

升學主義仍然是臺灣教育制度的主要運行風氣，以「考上好的學校」為人生重心，未來才能以「好的學歷」就業「好的工作」，可見「文憑主義、升學至上」的價值觀仍舊根深蒂固，再加上薪資負成長、失業率高、未來工作仍未知等等各種問題，令青少年對未來前途感到壓力迷茫。

（二）人際關係

人們總是想要融入群體，害怕特立獨行，更何況是青少年，通常需要被肯定，在意自己是否被看見、被重視，當人際關係不好，缺乏朋友，也就無法成就以上自我價值觀，甚至有可能被欺負、排擠、霸凌。青少年們遭遇交不到朋友的挫折、無助、或者搞不清楚為什麼自己被討厭，會陷入自我情緒低落的泥濘中，於是人際關係也成為了青少年的壓力來源之一（王耀興，2021）。

（三）感情關係

正值青春期的青少年往往嚮往著一段羅曼蒂克的感情，對感情充滿期待與憧憬，但若是現實不符合預期，在一段關係中也就產生了心理影響。在有戀愛經驗的回應中，曾有過負面的經驗的青少年有 65.6%，其中不免於不知道如何經營、擔心分手後遇到很尷尬、與好友喜歡同一人等負面經驗（蕭莊全，2022），數不清的問題也造成了青少年的壓力。

（四）家庭關係

家庭是人們出生後的第一個互動場所，朝夕相處與長時間磨合是不可避免的，但也因此容易造成彼此關係緊張，或因觀念、想法不同而引起衝突。其中有可能是父母親吵架，小孩則不可避免的涉入其中，面對擔任調停者或者選邊站問題，常讓小孩產生痛苦和罪惡感；又或者是價值觀的落差，導致無法有效溝通；父母也常常以「我是為了你好」情緒勒索小孩，以至於小孩帶著愧疚與自責的心情，不知道該選擇父母意見還是遵從自己的意願（魏大紘，2023）。諸多種可能的原因，將壓力強加在青少年身上，連最基礎能喘一口氣的地方都不得喘息。

（五）外觀形象

青春期的青少年，也正是注意容貌的年紀，各個都希望自己的容貌完美，不只為了肯定自我，也盼望帶給別人良好印象。同時，這世代的主流文化也不斷強調這些價值觀，間接讓人以此來評斷自己（洛洛老師，2023）。想要受人歡迎、想要被人肯定、想要自我認同、想要保持自信等等價值觀，追求容貌必是其達成目標的行動手段之一。此外，因青春期的青少年注重容貌，時常有比較心態，批評、嘲笑的冷嘲熱諷也造成青少年不少壓力。

四、面對壓力的解決方法

（一）運動

運動會產生與情緒有關的 3 種激素：多巴胺能讓心情愉悅並產生幸福感；正腎上腺素能夠提升注意力、警覺心，當遭遇壓力需要應變時，可以產生很大能量來面對；血清素為抗憂鬱劑的成分之一，能提升記憶、學習，讓人感到快樂（葉雅馨，2022）。透過運動所發揮的影響，不論是身、心，都能更加健康。

（二）適當休閒娛樂、從事興趣

做自己喜歡做的事，當然會轉移注意力，讓你不再憂心於壓力來源，心情也隨之愉快，無論是看書、聽音樂、玩遊戲、看影片、追劇等眾多休閒娛樂皆是有效的。不過雖然有效，卻要記得適當就好，要是一味的只透過休閒娛樂逃避壓力，壓力可能會越演越嚴重，等到不得不面對時，如同雪球般越滾越大的壓力將重重砸向你（吳珮瑤、陸洛、王玟心，2021）。

(三) 與朋友、家人、老師訴說

當我們遭受壓力挫折，第一反應會想發洩情緒，得到他人的安慰、認同與理解。此時大腦會自然產生類鴉片物質，身體也分泌出有「擁抱荷爾蒙」之稱的催產素，這個行為不只提供了安全感和連結感，也滿足我們想要的歸屬感。比起悶在心裡自我消化沮喪難過、受傷或難以承受的情緒，通常是透過他人滿足我們的情感需求（伊森·克洛斯，2021）。

參、研究方法

一、研究概念與架構

本研究旨在探討高中生主要壓力來源、對其造成的影響與解決方法，融合研究目的與研究問題，閱讀及理解文獻探討之資料並將其融會貫通，以此繪製研究架構圖，以求得出結論。



二、研究方法

透過文獻探討法及問卷調查法進行研究，並分析其結果得出結論。

(一) 文獻探討法：利用實體書本及網路資源，查詢相關文獻及論文，統整相關資料。

(二) 問卷調查法：設計問卷並透過調查結果作分析。研究對象為恆毅高中生。

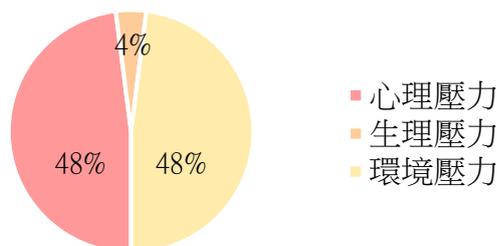
三、研究流程



肆、研究分析與結果

於 2024 年 2 月 1 日至 2024 年 2 月 10 日期間，研究者設計八題主要問題，以 Google 問卷的形式，共發放 25 份問卷，回收率 100%。其中研究對象有八成為高一生，二成為高二生。

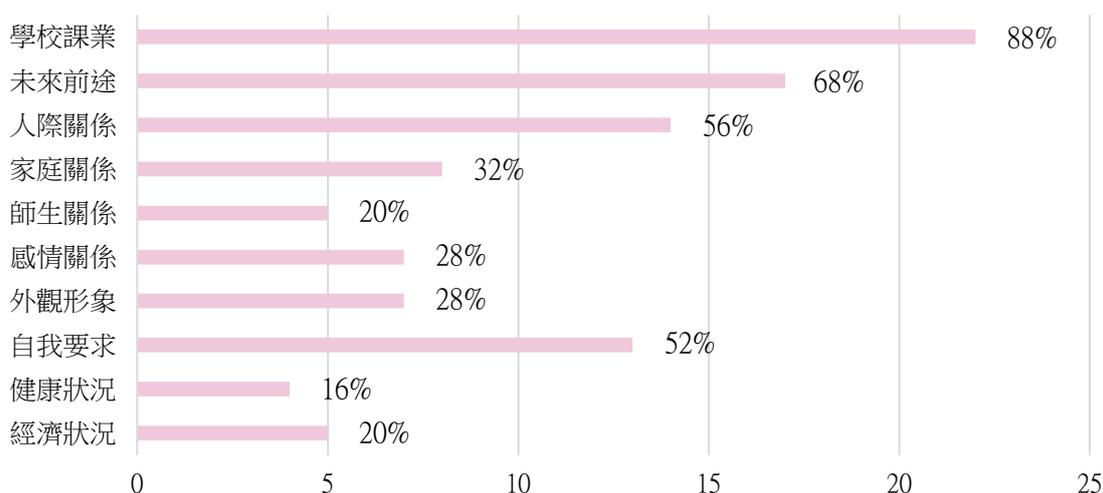
圖二：恆毅高中生的壓力類型。



(圖二資料來源：研究者自行繪製。)

由圖二可見，恆毅高中生主要的壓力類型為環境壓力及心理壓力，皆占 48%，得出環境的因素如學校課業、未來前途、人際關係等等及情緒困擾如自我價值感低落，自我期許過高、缺乏安全感與歸屬感等等壓力類型及對恆毅高中生造成壓力較大。

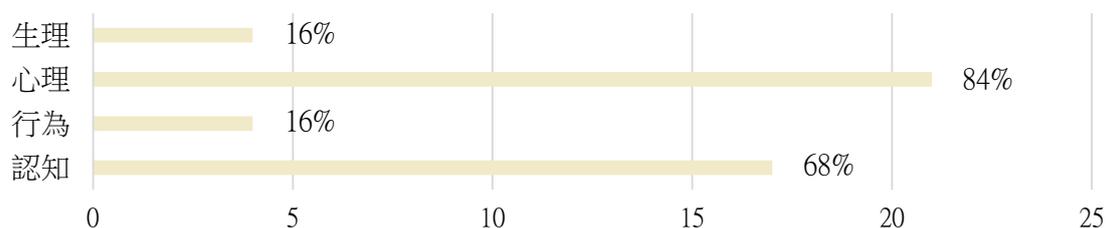
圖三：恆毅高中生的壓力來源。(可複選)



(圖三資料來源：研究者自行繪製。)

由圖三可見，恆毅高中生主要的壓力來源為學校課業，高達 88%，其次為未來前途，有 68% 的人，接著為人際關係及自我要求，分別占 56%及 52%。

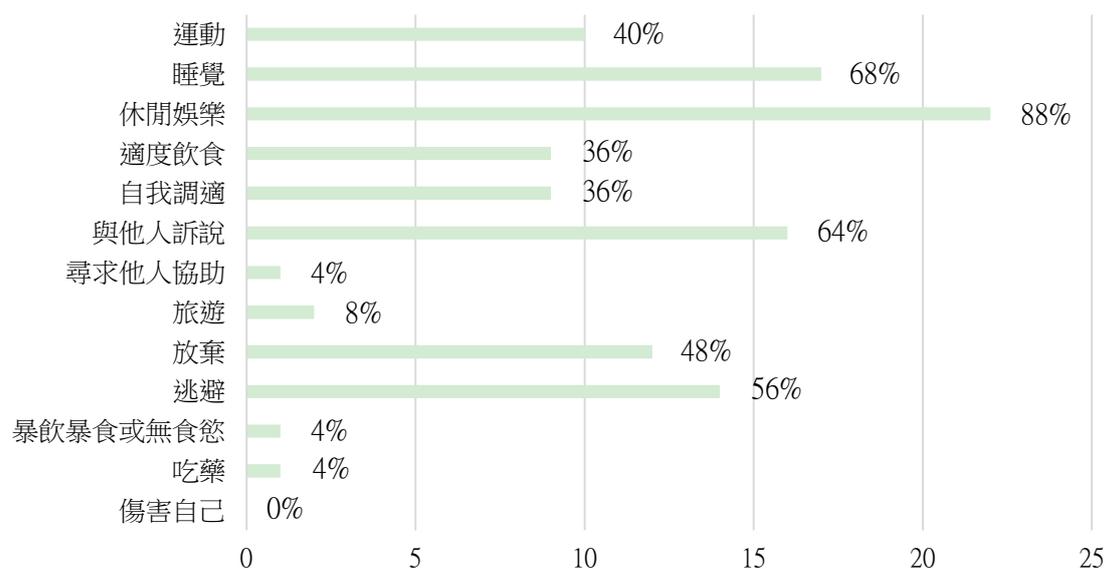
圖四：壓力對恆毅高中生的影響。（可複選）



（圖四資料來源：研究者自行繪製。）

由圖四可見，壓力主要對恆毅高中生造成心理上及認知上的影響，分別占 84% 及 68%；生理上（16%）及行為上（16%）的影響則相對較少。

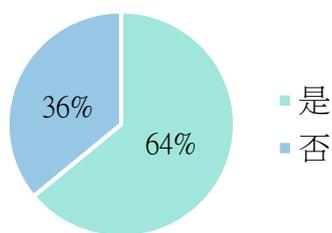
圖五：恆毅高中生對壓力的解決方法。（可複選）



（圖五資料來源：研究者自行繪製。）

由圖五可見，恆毅高中生對壓力主要的解決方法為休閒娛樂，高達 88%，得知休閒娛樂對大部分恆毅高中生是不可缺少的存在；再者，也有 68% 的人會選擇睡覺來緩解壓力。另外，有不算少的人會選擇逃避（56%）、放棄（48%）來解決壓力，發現無能為力之時也無路可選。除此之外，竟有的人會選擇暴飲暴食或無食慾、吃藥來解決壓力，雖占少數但不是沒有人選，要注意避免使用負面的方法來解決壓力。

圖六：恆毅高中生是否願意與他人訴說壓力。 圖七：主要對象。（可複選）



（圖六資料來源：研究者自行繪製。）



（圖七資料來源：研究者自行繪製。）

由圖六可見，有 64% 的人選擇是，得知恆毅高中生較願意與他人訴說壓力；但不願意的人也占 36%，不能說是少數。

由圖七可見，在願意與他人訴說壓力的人之中，對象最主要為朋友（64%），其次才是家人（24%），得知恆毅高中生偏向於與年齡相近的朋友傾訴，再與親近的家人談心。

伍、研究結論與建議

一、結論

藉由文獻探討法與問卷調查法，歸納出以下三點結論。

（一）恆毅高中生主要的壓力來源前三名分別為學校課業（88%）、未來前途（68%）與人際關係（56%），正好與兒福聯盟的調查結果相符合，此外研究者也額外補充了其他青少年常見的壓力來源選項，發現自我要求（52%）也與人際關係（56%）占比相差不多，得知自我要求也是恆毅高中生的壓力來源之一。研究者認為，自我要求四捨五入也與課業成績有一定的關連，了解恆毅高中生主要還是對學校課業有極大的壓力，同學之間的競爭、家長期待、互相比較等等造成壓力逐漸擴大，以致於近九成的人都對學校課業感到壓力。

（二）壓力主要對恆毅高中生有心理上（84%）及認知上（68%）的影響，心理上可能會造成憂鬱、焦慮、憤怒、不安、恐懼、挫折、緊張、疲勞等等的負面心理情緒，認知上可能會造成難以決策、易分心、健忘、過度敏感等等的左右與干擾，簡單來說就是內心與大腦遭受影響，相比之下的生理上（16%）及行為上（16%）則較少比例，顯示壓力對恆毅高中生的身體影響較少。

(三) 恆毅高中生對壓力主要的解決方法為休閒娛樂 (88%)，可知休閒娛樂是恆毅高中生不可取代的生活之一，要是缺乏了休閒娛樂，壓力可能就無法被緩解，造成無法挽回的後果；不過，令人意外的是睡覺竟也占了 68%，成為第二高比例的解決方法，換句話說，睡覺可以冷靜內心，整理思緒，達到舒緩的效果，且睡覺過程中不會有意識去想那些壓力來源，也不失為一種好方法。除此之外，不少人選擇逃避 (56%) 與放棄 (48%)，雖能避免面對壓力，但也只是一時的，希望會選擇逃避與放棄的人意識到總有一天總是要面對，並且尋求正向的解決方法。

二、建議

(一) 建議學校

由於近九成的恆毅高中生都認為學校課業對其造成過大的壓力，研究者藉此建議學校教育莫要過於著重成績，可以適時提供抒發壓力的管道，給學生們在堆積成山的壓力中一點喘息的空間，如多元學習、社團時間、特色課程等等，讓學生們跳脫一成不變的日程，往主要科目外的世界多多探索，也得以抒發累積已久壓力。另外，透過圖七的調查發現，竟只有 8% 的研究對象會與老師訴說壓力，推測學校老師對學生的關懷與宣導不夠充足，才導致大多數的人不願尋求師長協助。老師對學生的心理輔導如同醫生對病人的治療一般，研究者呼籲學校老師應更加關心學生的心理狀況，適時輔導有困難的學生，令他們有穩定抒發壓力的管道，增進心理健康。

(二) 建議家人

家庭是最支持學生的一大幫助者，卻讓部分學生對其感到壓力，研究者建議學生的家人要與學生有良好的溝通，尊重與理解學生的想法，忌諱的是造成學生的壓力，過大的課業壓力再加上家庭壓力可能會使學生無法承受，於是家人也可在此扮演輔導者的角色，適時留意學生的心理狀況，進而讓學生得以在令人窒息的生活中緩口氣，使其不因家庭而感到壓力，反而是家庭成為了其抒發壓力的管道。

(三) 建議學生

研究者透過調查研究結果，得出恆毅高中生活在充滿壓力的社會，大部分學生皆能好好地以自己的方式抒發其壓力，但仍然有些需注意的事項，如休閒娛樂，雖能有效地幫助學生緩解壓力，若是過度反而會造成更多不好的後果。此外，調查中也顯示選擇逃避及放棄的人不在少數，研究者期許學生們能透過好的方式解決壓力，而不是總是逃離不去面對，甚至是用暴飲暴食或無食慾、使用藥物等等負面的解決方式來抒發壓力。研究者希望學生能透過此調查認識壓力，並減少負面情緒及負面行為的產生。

陸、參考文獻

一、書籍類

(一) 伊森·克洛斯 (2021)。強大內心的自我對話習慣：緊張下維持專注，混亂中清楚思考，身陷困難不被負面情緒拖垮，任何時刻都發揮高水準表現。天下雜誌。

二、期刊論文類

(一) 知識大圖解 (2017 年 7 月 25 日)。壓力的科學 看不見又摸不著的壓力會對身心帶來何種影響？HOW IT WORKS 知識大圖解國際中文版，35，40-45。https://reurl.cc/QeN580

(二) 吳珮瑀、陸洛、王玟心 (2016)。休閒生活對於職家衝突的調節效果。應用心理研究，65，197-251。

三、網路相關資源

(一) 兒福聯盟 (2023 年 2 月)。2023 臺灣國高中生心理健康調查。
https://reurl.cc/xLepVL

(二) 衛生福利部基隆醫院 (2013 年 8 月 8 日)。認識壓力與調適壓力。
https://reurl.cc/A4XMvQ

(三) 張育彰 (2021 年 5 月 14 日)。身心健康與壓力調適。https://reurl.cc/bDem6d

(四) 兒福聯盟 (2023 年 10 月)。2023 年臺灣兒少學習狀況調查報告。
https://reurl.cc/37yMLV

(五) 王耀興 (2021 年)。憂鬱的青少年-人際關係的困難與情緒困擾。
https://reurl.cc/mrzYGj

(六) 蕭莊全 (2022 年 10 月 17 日)。【投書】孩子的愛情煩惱，現行情感教育能接住嗎？https://reurl.cc/OGQm43

(七) 魏大紘 (2023 年 9 月 1 日)。原生家庭帶來的情緒困擾何解？透過心理諮商化解親子衝突、穩定情緒的四個方向與過程。https://reurl.cc/zlO56N

(八) 洛洛老師 (2023 年 8 月 25 日)。上學像來選美，孩子有容貌焦慮嗎？帶孩子建立內在自信。https://reurl.cc/v0GL0j

(九) 葉雅馨 (2022 年 9 月 5 日)。運動紓壓心情好。https://reurl.cc/xLe3ae

附錄：

本梯次全國高級中等學校閱讀心得及小論文寫作比賽獲獎作品集，特別邀請幾位 113 年繁星入學榜單亮眼的同學，分享他們錄取大學的心情感言：

【113 年繁星錄取：國立臺灣大學--數學系】

高三智 35 號 陳靖謙

大概是拜上屆繁星的亮眼成績所賜，於是便想說自己也衝衝看台大二輪，畢竟在校 3% 的成績也還算勉強。然而或許是因為三年來的努力，學測成績很剛好的沒有卡標，再加上一點點的運氣，最終就在台大二輪錄取了，雖然現在想想還是頗不可思議的，但結果是好的就挺開心的了。

【113 年繁星錄取：國立臺灣大學--工程科學及海洋工程學系】

高三智 19 號 李展宇

在當初選擇直升恆毅時，我便已經確定要透過繁星推薦的方式來申請大學。因此，在高中三年中我都認真看待每次段考及小考，以求最好的校排百分比。而皇天不負苦心人，讓我能夠取得 1% 的優勢，而能獲得學校的推薦錄取了臺灣大學。雖然錄取的科系不是我最喜歡的，但是我覺得如果當初沒有選擇直升、沒有繁星的加持，我也不會有這麼好的結果。

【113 年繁星錄取：國立陽明交通大學--護理學系】

高三智 47 號 謝承庭

從一個高三放榜完的學生角度，我認為繁星是個雙面刃。一方面能在高一至高三期間維持堅忍不拔的態度應對學業，但只要到高三確定趴數後，有可能就會自信過頭，不把學測當一回事，甚至認為重要程度遠不及段考……學弟學妹們要記住一個觀點，只要學測成績沒有過標，就算在校趴數在好也沒有用。繁星是升學的捷徑，想走這條路必須堅持到底，不要半路喪失意志而徘徊不前，從而顧此失彼，後悔莫及。

【113年繁星錄取：國立成功大學--光電科學與工程學系】

高三智 27 號 邱禹深

在國二時，原本完全沒有考慮過要直升的我，在聽了學長姊和老師們的一番介紹後，就被這條能輕鬆上大學的路吸引了，並和家長討論了一番，最後也毅然決然地踏上了直升這條路。

在追求校內學業百分比的途中，我曾有點後悔自己在踏上這條不歸路後沒有好好努力，讓自己在模擬分發時礙於校內百分比，沒能搶到理想的學校。

但最後在學測這一關時，我下足了工夫，期望能挽回先前的狀況，最後，我成功了，靠著良好的學測成績，我得以填到其他人卡標的學校，以 6% 的成績錄取了成大，令我十分高興，也感謝國二的我勇敢地踏上這條路，讓我現在得以輕鬆愉快的過著好幾個月無憂無慮的生活。

【113年繁星錄取：國立政治大學--地政學系】

高三智 18 號 江瑋晟

直升或許是我做過最正確的決定之一。起初會決定直升便是看中繁星制度帶來的好處，即使學測成績較為平庸，但憑藉亮眼的校內成績，我今年靠著繁星制度，以 5% 的校內成績錄取國立政治大學。直升恆毅的眾多好處不在話下，交通方便、課程多元，對於繁星制度的規劃不僅完善，更有專業的輔導老師帶領我們締造一年比一年更好的榜單。

我覺得直升恆毅其中最重要的一個優勢是環境，除了不用重新適應環境、能在熟悉的環境下繼續學習外，私立高中的環境相較於明星高中，競爭相對較小，再者，直升重點班的班級讀書氣氛佳，容易受他人影響、一起讀書學習，故我覺得恆毅的環境是影響我學習最大的一個因素。總而言之，直升恆毅絕對是利大於弊，我常認為「選擇比努力更重要」，而我不僅從未後悔過直升，反而十分慶幸當初能做對選擇而贏在起跑點！

【113年繁星錄取：國立臺灣大學--法律系】

高三智 41 號 裴誠正

收到錄取簡訊的那刻，心中的大石終於放下，如釋重負的我回首過去這段時光，不禁感慨。回首當我初次踏進恆毅中學的校門時，我還是個迷惘沒有方向，對學習沒有特定的方法，不懂待人處事之道的屁孩學生。不曾想過就讀恆毅會是我人生中一個最重要的轉捩點。這個決定，讓我經歷了六年的風雨，也收穫了成長與收穫。

在恆毅，不僅有優秀的師資和豐富的獎學金，更重要的是，我找到了一個可以盡情發揮的舞台，一群志同道合的同學，以及一份無比珍貴的師生情誼。

在這個充滿競爭的環境中，我努力奮鬥，用心學習。清晨四點半的鬧鐘聲，標誌著我新一天的開始。在夜深人靜之際，我努力準備功課，不斷追求知識的光輝；在校園裡，我積極參與各種活動，投入到學校的發展中。我是糾察隊的一員，肩負著維護校園秩序的責任；我是招生宣傳隊的一份子，用心向外界展示恆毅的風采，回饋學校的栽培之恩。

每一次的小考、段考，都是我奮鬥的見證；每一次的活動，都是我成長的記錄。我努力經營著與老師、校長以及同學們的關係，用心回饋著學校的培育之恩。當我看到自己的進步，看到恆毅的成長，心中充滿了滿足與自豪。

在這段時光中，我努力爭取好成績，更收穫難以抹滅的情誼。在這裡，我遇到了無數和我一樣努力奮鬥的同學，我們一起成長，一起進步。在這裡，我遇到了無數願意盡心盡力栽培學生的師長，他們願意花額外的時間陪我們，與我們憶起自習、讀書，犧牲與家人相處的時間，陪伴我們這群傻高中生。他們都是我們一輩子的貴人，都是我們出社會後的人脈。那天，當我收到了台大法律系的錄取通知，我心中充滿了感慨與喜悅。那刻，我回首過去的點點滴滴，想起美國知名脫口秀主持人 Conan O'brien 的名言：

” Don't forget to work hard, be kind, and amazing thing will happen.” 我發現我過去正是默默地依循著這價值觀度過我的高中生活，也因為如此，好事最終果真發生在我身上。因此，考上台大法律，除了我個人的努力之外，也有很大原因是我過去累積的福報使然。我要感謝恆毅中學，感謝每一位曾經陪伴我成長的老師和同學們。沒有你們的支持與鼓勵，我無法走到今天的這一步。

未來，我將繼續努力學習，堅持追夢的腳步。我相信，在恆毅中學所灌溉的種子下，我將茁壯成長，綻放出屬於我的光彩。讓我們攜手迎接未來的挑戰，共同譜寫更加輝煌的篇章！

【113年繁星錄取：國立清華大學--幼兒教育學系】

高三智 31 號 張竣傑

高中三年努力的結算，即將在這一刻驗收，並且為其寫下句點。三月十九日繁星放榜的那天早上，或許是自己人生當中最重要的一刻之一，早在八點左右就陸續有同學收到錄取通知，自己卻遲遲沒有收到，心情逐漸變得坎坷不安、緊張近乎將自己吞噬。然而，在九點那一刻，一切的不安都消散了、取而代之的是喜悅與平和，努力得到了回報，難道這世界上有比這更快樂的事嗎？

這四年的時光說長不長、說短不短。在恆毅，不僅有優秀的師資、親同手足的同學以及一個讓我們盡情揮灑的舞台，雖說有時也會遇到困難以及挫折，但是這些都成為了自己進步的養分。

每天六點的鬧鐘鈴聲象徵著我在恆毅新一天的開始，我在上課前的時光複習以及預習功課。畢竟身旁的同學們個個都臥虎藏龍，要是沒有持之以恆的努力，很有可能一下就被拋在他人身後。在學校，雖然自己較少參與活動，我仍然加緊利用時間在精進自我，或是休息片刻。

對於繁星制度而言，每一次的小考、段考都至關重要，對於每次的考試都必須盡可能發揮出自己百分之百的全力，這是一種對於自我的考驗以及驗收。對於日常生活娛樂而言，我盡可能的享受班上以及學校所舉辦的活動，也讓自己從中學習、成長。

在這段日子中，同學們的陪伴，一直都是我努力不懈、堅持下去的動力，我們在學校相處的時間，比我們的家人還要更長，我們彼此之間互相激勵、競爭、成長。在不知不覺之間，我們彼此有了難以抹滅的情誼。而師長們的勉勵與支持則是我成長的養分，將他們的畢生所學傳授給我們，其中不僅僅只是學業內容，更有傳授我們待人處事的方式，他們犧牲自己可以陪伴家人的時光，來教導我們，這是我們需要有所感恩以及在之後反饋的。

在得知自己錄取清華大學後，除了喜悅以外。我回首過去的點點滴滴，想起了之前曾經看到的名言：最有希望的成功者，並不是才幹出眾的人，而是那些善於利用每一時機去發掘開拓的人--蘇格拉底。自己直升恆毅四年的時光又何嘗不是如此呢。每天日復一日的學習、多次的利用不同的機遇使自己成長。考上清大，也不僅僅只是我個人的努力和機遇就能達到

的目標，更是師長們的諄諄教誨、同學們的支持與比較、家人的鼓勵以及恆毅中學這個舞台，讓我得以達成考上頂大的夢想。

我也期許自己將來依舊能保持持之以恆的態度面對自己大學未來四年課業，持續進步，邁向更加遙遠且成功的未來。也祝福所有恆毅的學弟妹們都能在恆毅活出屬於自己的一片天，在這個舞台上將所有的自我完美演繹，成長茁壯，未來是你們的。

【113年繁星錄取：國立清華大學--原子科學院學士班】

高三智 38號 黃舜璋

直升至今，從大大小小的考試開始算入繁星%數、到我們開始接觸校內幹部、參與班級和學校辦理的活動、最後又回歸到全心全力準備學測，這段日子是在其他高中無法體會到的，很幸運自己在國中堅定選擇了直升，才有辦法在高中三年維持好自己成績外，又學到了許多處事能力、領導能力、解決問題的能力，繁星放榜的當下，也很慶幸自己選擇了直升，才會讓原本學測成績只能上中字輩大學的我，透過繁星加持上了夢寐以求的清華大學，再次回想這一路走來，我仍然不後悔選擇恆毅直升。

【天主教恆毅中學 113年繁星入學榜單亮眼，領先新北、超越全國--師生於聖堂前合影】

