

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 1131010 梯次

小論文：第 1131015 梯次



作品集電子檔



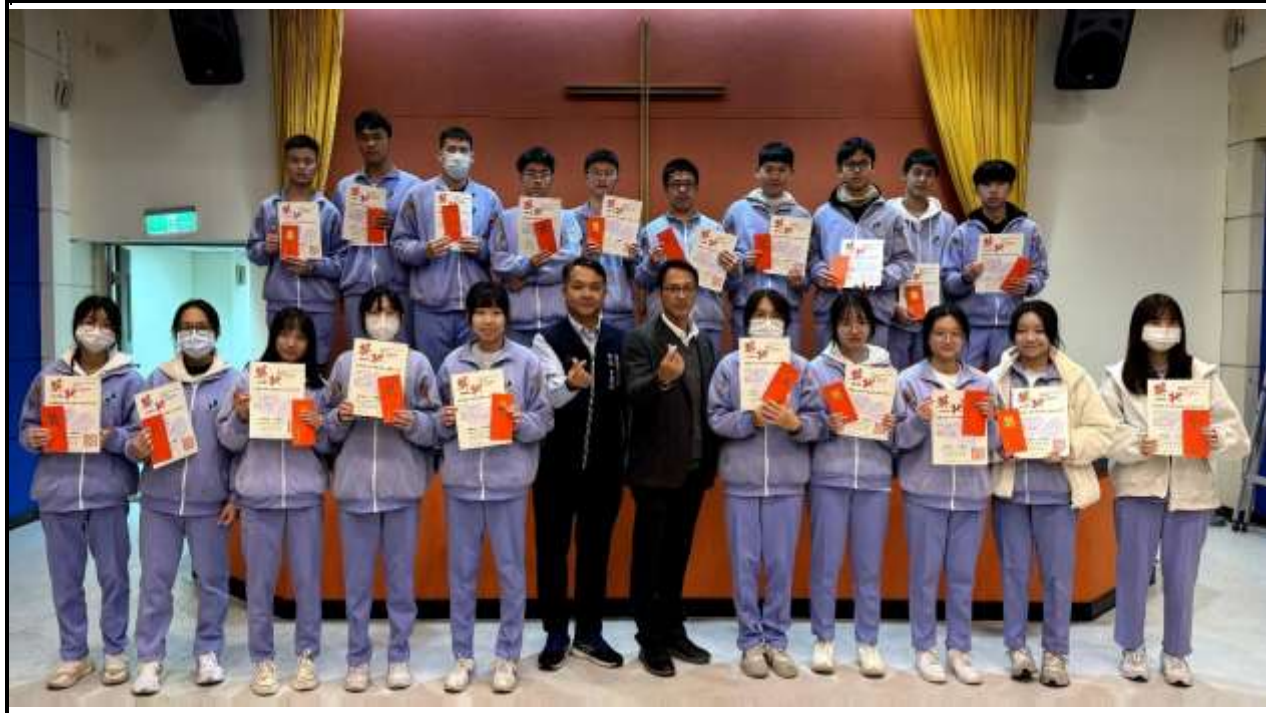
恆毅中學圖書館 114 年 1 月 15 日 編印

本校參加教育部國教署全國高級中等學校 閱讀心得寫作競賽 第 1131010 梯次 得獎作品：
共二十一篇(二十一位同學)獲獎。

全國高級中等學校 第 1131010 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
高二智	黃柏瑋	陳志忠	重啟人生的 17 個練習 讀後感	重啟人生的 17 個練習	特優	4
高二智	潘毓緹	陳志忠	我是你的觀護人之 讀後心得	我是你的觀護人	特優	8
高二智	邱宥霖	陳志忠	不敗學習力： 學霸都在用的 10 大聰明 讀書法讀後心得	不敗學習力： 學霸都在用的 10 大聰明讀書法	優等	12
高二智	蔡侑欣	陳志忠	怨女讀後心得	怨女	優等	16
高二智	曾家豪	徐文彩	從今以後， 我只為自己呼吸讀後感	從今以後， 我只為自己呼吸	優等	19
高二勇	顏呈翰	陳志忠	巧讀孫子兵法 與三十六計讀後心得	巧讀孫子兵法 與三十六計	優等	22
高二智	蘇子玗	陳志忠	逆境領導讀後心得	逆境領導	優等	25
高二智	沈彥宏	徐文彩	異鄉人的讀後心得	異鄉人	優等	29
高三智	羅郁晴		當我提筆寫下你： 你就來到我面前讀後感	當我提筆寫下你： 你就來到我面前	優等	32
高二愛	潘宥臻		鏡之孤城讀後心得	鏡之孤城	優等	35
高二智	楊景皓	陳志忠	看不見的奇蹟：一位母 親和她的自閉盲兒用音 樂改變生命的真實故事 讀後心得	看不見的奇蹟：一位 母親和她的自閉盲兒 用音樂改變生命的 真實故事	優等	38
高一智	林冠嶽	許靜文 楊濟銘	人與怪物的 界線逐漸模糊	怪物中毒	甲等	41
高二智	饒芯語		消失的愛：逆轉我們的 時代的讀後心得	消失的愛： 逆轉我們的時代	甲等	44
高二智	陳芸函	陳志忠	數之女王	數之女王	甲等	47
高一智	洪浚宸	陳湘筑	被討厭的勇氣讀後心得	被討厭的勇氣	甲等	50
高一義	侯柏秀		等星星發亮的男孩的 讀後心得	等星星發亮的男孩	甲等	53
高一智	何沛謙	陳志忠	奇蹟男孩的讀後心得	奇蹟男孩	甲等	56
高一智	盧于彤	陳志忠 楊濟銘	人間失格的讀後心得	人間失格	甲等	59

全國高級中等學校 第 1131010 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	李苡若		被詛咒的孩子	哈利波特：被詛咒的孩子	甲等	63
高二智	徐子晴	徐文彩	我在你身邊的讀後心得	我在你身邊	甲等	66
高二智	陳子正	陳志忠	我只想好好說話的讀書心得	我只想好好說話	甲等	69
本梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽成績表現優異，榮獲特優2篇、優等9篇、甲等10篇，共計21篇作品獲獎。恭喜所有得獎同學！感謝指導教師：徐文彩老師、楊濟銘老師、陳湘筑老師、許瀨文老師、陳志忠老師的認真指。						

全國高級中等學校 第 1131010 梯次 閱讀心得寫作比賽
獲獎同學與校長及家長會長合影



全國高級中等學校 第 1131010 梯次 閱讀心得寫作比賽 獲獎同學合影



學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：普通科

名 次：特優

作 者：黃柏瑋

參賽標題：重啟人生的 17 個練習讀後感

書籍 ISBN：9789861374185

閱讀書名：重啟人生的 17 個練習

原文書名：重啟人生的 17 個練習

書籍作者：羅志仲

出版單位：究竟

出版年月：2023 年 11 月 1 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書以作者自身狀況為圓心，圍繞幾個故事敘述。透過一則又一則的生命故事來告訴讀者自身蛻變的經歷，他也把在轉化與成長過程中，幾個對他而言最有感，也幫助最大的工具，帶領讀者一一練習。如果你是一個沒有目標、缺乏熱情，自信不足，甚至時常裹足退縮，卻又為此自我厭惡的人，你會對這本書分項的每一則故事深感共鳴，甚至找到一些再度向前的力量。

二、內容摘錄：

在復健這件事上，我看到他有多堅持每天都要復健，練習走路。他有多固執，就有多堅持。如果不是這樣，他如何面對艱難的復健過程呢？以前，我只看見他的固執。現在，則是看見、欣賞，也佩服他的堅持。父親沒變，是我變了，我的眼光變豐富了。這是我和父親在和解之路上重要的一刻，我們的關係變得更緊密、靠近了。(P.79)

三、我的觀點：

很多人儘管博覽群書，學歷也相當高，但往往未能因此得到重用。這其中的原因可能並不在於他們的知識或能力不足，而是因為他們對自己不夠了解。每個人都渴望過上幸福快樂的生活，但如果我們連自己都不認識，又怎麼能知道該如何追求這份快樂呢？書中有句話說得好「先了解對方，才能接納對方。同樣地，唯有先了解自己，才能接納自己。」我們常常誤以為已經充分了解自己，其實不然。許多時候，我們對自己的認知停留在表面，無法深入探索內心的真實想法和情感，這也使得我們難以真正接納自己。

作者通過自己的經歷，教導讀者如何運用十七種練習方式，通過靜心與自由書寫來認識自己、療癒自己，最終重啟自由人生。這些練習方式的核心在於自我覺察與反思。通過靜心，我們能夠靜下心來，傾聽內心最深處的聲音，從而逐漸理解自己真正的需求與渴望。自由書寫則是一種不受約束的表達方式，通過不加思索地書寫，我們可以釋放內心深處的情感與壓力，從中發現那些被我們忽視或壓抑的想法。這些練習看似簡單，但它們的效果卻是深遠的，幫助我們一步步揭開內心的面紗，走向真正的自我認識與接納。

書中曾提到「當我們試圖去隱藏自認為不好的部分，就減低了成長的可能。」這句話給我很大的啟發。每個人都有一些自己認為不完美的部分，可能是性格上的弱點，也可能是過去的某些經歷，這些我們往往選擇逃避，因為害怕面對。但正如作者所說，這些我們認為的缺點，實際上可能是我們成長的契機。與其逃避它，不如勇敢面對，這樣我們才能從中學習和成長。不論我們多麼想擺脫這些缺點，它們始終是我們的一部分，逃避並不能使它們消失。

作者以自身為例提到「容易放棄的確讓我錯失許多機會，無法實現原先的目標與夢想，卻也讓我看見其他機會，走上截然不同的人生道路。」這段經歷讓我反思，每一項特質都有其存在的理由，與其排斥，不如接納它。用更豐富的眼光看待自己，可能會發現原先認為的缺點，反而能帶來新的契機。很多時候，人生的道路並不是直線的，我們的每一個決定、每一個選擇，最終都可能引導我們走向一條意想不到的路。

在所有故事中最令我印象深刻的是作者和父親的和解之旅。讀著作者的親身經歷，我彷彿看到了自己的影子。我的父親在家中非常固執，做事也都必須依他的方式來。我們經常因此爭吵不休，這讓我們的關係變得非常緊張。每次爭吵後，我都感到既無奈又無力，似乎無法改變這種局面。但在看完這本書後，我開始反思作者的話「我怎麼看自己，就會怎麼看別人。」這句話如同一面鏡子，讓我看見了自己的問題。或許我討厭父親的某些特質，正是因為我自己也擁有這些特質。

這讓我意識到，當我們對他人的行為感到不滿時，是否應該先回過頭來檢視自己？這種不滿是否源自於我們內心的投射？當我開始按照書中建議的練習方法去實踐，我發現，真正了解自己後，不僅看待事物的眼光更加豐富，心態也發生了巨大轉變。我變得更加理性，不再因小事而心煩意亂。這些練習也讓我與父親之間的隔閡漸漸消失，我不再將他身上的某些特質視為缺點，因為我明白了事情往往不只是二元對立的。

這本書讓我受益匪淺。作者將自己的人生經驗濃縮於書中，帶領讀者體驗人生中的失去與失望。每篇章節都有小練習，幫助我們與自己的情緒和平相處，而不是急著擺脫它。逃避或壓抑情緒並非應對的正確方式，我們應該學會辨識和理解自己的情緒。隨著時間的推移，透過這些練習，我與父親的關係改善了，我的人生也變得更加平靜。

作者的這段心靈旅程，從和解中汲取了無數的智慧，他不僅與十八年沒有說話的父親重建了關係，也完成了對母親的承諾。書中講述的故事與練習不僅僅是為了解決與他人的衝突，更重要的是幫助我們與自己達成和解。當我們能夠真正接納自己，理解自己的內心，我們的生命將會變得更加豐富、順遂。如果你也渴望更好地安頓自己的內在，讓心靈更加成熟，我強烈建議你閱讀這本書。它不僅是一本指導自我成長的手冊，更是一段充滿智慧的心靈之旅，將會帶給你豐富的收穫。

四、討論議題：

- 1.我們要如何去讓自己看待事情的眼光更加豐富？
- 2.我們該如何讓自己能夠持之以恆的練習？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：

名 次：特優

作 者：潘毓緹

參賽標題：我是你的觀護人之讀後心得

書籍 ISBN：9789864895830

閱讀書名：我是你的觀護人

原文書名：我是你的觀護人

書籍作者：唐珮玲

出版單位：漫遊者文化

出版年月：2022 年 02 月 23 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者擔任觀護人工作長達十餘年，本書為她在工作現場與犯罪人訪談和輔導的第一手記錄，看見犯罪以外那些你我都不知道的事實。有別於社會因不瞭解而批判的眼光，她以同理心包容的視角去理解犯罪者的困頓與坎坷，以及犯罪背後的真實與無奈，再以最真誠的關懷引導，並協助他們重返社會。書中有歡笑、氣憤，甚至是力不從心的無奈，都讓我們可以更加貼近觀護人的真實生活。

二、內容摘錄：

1.漸漸的，我發現到觀護人工作的本質，其實是忽略一個人的外表，專注去了解他內心最深處的那個天平，無論他是穿西裝或者穿吊嘎。個案的心中對善惡也有屬於自己的天平，即使不能見容於社會，但那也是屬於他獨一無二的最重要的價值天平。(P.13)

2.判決書上的白底黑字，其實都是被害人午夜夢迴椎心刺骨的痛苦。那不是白紙黑字，而是鮮紅的血與淚水。(P.20)

3.這十餘年來，我親眼看過太多黑暗，也體認到人類在死神與法律前是如此的卑微；與此同時，我也有幸因為這個工作，看見了超越生死、穿透牢獄的光輝，看見了這無以名狀的美。(P.21)

三、我的觀點：

我們對犯罪者的既定印象是什麼呢？穿著吊嘎、腳踩藍白拖、全身刺青或是凶神惡煞？有時候，人們會習慣以帶著偏見的目光看待他人，卻不曾想過或許我們每天面對的人群中每個人都有自己的故事、自己的舞台、自己的理想。當站在你面前的是一位曾進出過監獄、社會認定的「壞人」時，我們還能將其視為與一般人無異的平凡人嗎？我想，大多數人的答案都是否定的，但這並不是在指責任何人，每個人對社會價值與善惡的判斷，會隨著個人的生命經歷而有所不同。馬丁·路德·金恩曾說過一句話：「人們因無知而害怕。」我們對未知的事物容易產生負面情感與抗拒心態，是因為無法預測或理解潛在的風險或威脅，會想像到最糟的情況，進而引發恐懼，對於犯罪者也是如此。而在各種不理解與懷疑的目光中，帶領他們重返社會的關鍵角色就是「觀護人」。陪伴在他們身邊的觀護人們不只要幫助受刑人在保護管束期間重建自信心，也要梳理他們自身與親人朋友之間複雜的關係，以及價值觀的建立等等，這些過程都需要仰賴觀護人。然而，縱使臺灣的觀護人制度已建立多年，卻因為人手不足及社會大眾的不了解而面臨重重的挑戰。每篇故事皆會標示本篇主角的犯罪類型，其中最大宗的就屬煙毒犯。他們的一生在各種悔恨、發誓與不可自拔中慢慢凋零，只有極少數的人可以從這個惡性循環中脫身。煙毒犯又被稱作「無被害人犯罪」，因為這類的犯罪沒有明確的受害者，行為本身也不會直接對其他人造成傷害或損害，但我認為吸毒者的親友何嘗不是被害人，而吸毒造成的後果往往牽動著不只一個家庭。觀護人常常會藉著親情來作為一

種拉著受刑人不再犯法的力量，但是當親情也無法見效時，那走回頭路回到監牢的機率就會大大的提升。書中有一位化名丁蘭的男子，他因吸毒入監服刑，假釋的第一天就又再犯，最讓人感到悲哀的是丁蘭的母親苦苦哀求觀護人幫助丁蘭改邪歸正，另一方面卻又包庇兒子再次吸毒的事實，最終丁蘭還是落得撤銷假釋的下場。丁蘭的母親是左鄰右舍口中與社會認知中的慈母，然而這樣的慈母卻生養出一個關、一個逃、還有一個疑似行將就木的三個毒蟲兒子。這讓我不禁思索，到底是什麼樣的母愛以及家庭環境，才會創造出這樣的犯罪溫床？

作者在書中提到最讓她感到害怕的社會案件中，最屬家暴與性侵害，不過觀護人也認為最好處理的性侵害案件就是「兩小無猜」，已滿十八歲的個案交了未滿十六歲的伴侶，在雙方皆心甘情願的狀況下偷嚐禁果，通常家長都會諒解並以和解的方式解決，法官也會判處緩刑，且這種案子的個案大部分都沒有前科，唯一的共通點就是年紀輕又衝動。這樣的案例其實比我們想像中的還要多，經過統整與歸納，這似乎是種常見的典型。而令我感到訝異的是，家暴受虐兒與性侵害案件似乎有某種關聯，美國進行了一項研究，發現受家暴的兒童會產生獨特的性早熟狀態，促使他們比一般孩童更早進入青春期的。當法律上的加害人其實也是隱形的受虐被害人時，我們該用什麼樣的態度與眼光看待他們？書中的小凱在父母離婚，父親自己一人到台北工作後，夢魘隨即向他襲來。自有記憶以來，負責照顧他的叔叔因為其他事感到不開心時就會打罵小凱，有時甚至是毫無原因的，他的身上總是充滿了各種被掃把、曬衣架、木棍、煙灰缸打過的痕跡，內心也早已殘破不堪。然而這樣的小凱談起這件事時，卻彷彿是在講他人的故事，面上無任何的反應。我認為小凱「們」在身心未成熟前犯下性侵害罪行，是想要彌補從小到大缺席的家長角色，希望可以靠著自身的力量來飾演過去自己所無法擁有的親情。

「『觀』察個案真實樣態。以守『護』社會的安全。保障身為『人』的尊嚴。」這是作者賦予觀護人真正的意義。身為案件執行的最末端，觀護人無法去過問為何是這樣起訴、這樣判刑，只能依照受保護管束人自身的狀況作出最適當的處置與指導。他們無私的奉獻自己，不畏懼社會的目光，將自己真正的關心隱藏在冰冷的司法體系內，藉由燃燒自身靈魂的一部份，照亮受刑人心中那塊旁人無法觸及的陰暗角落。那一聲聲由受刑人口中呼喊出的「謝謝老師」，不管是感激不盡抑或是如釋重負，都代表著一位更生人邁向自由的未來。雖然無法保證他們未來是否還會再次走上回頭路，但觀護人始終相信每一個重生的希望都是值得全力以赴的。改變不是一蹴而就，而是需要無數次的嘗試與時間的磨練。觀護人的工作不僅僅是監督或指導，更是一種精神上的陪伴與支持，讓受刑人在寸步難行的重建之路上感受到一絲來自人性的溫暖，重拾對人生的勇氣與信心。

四、討論議題：

- 1.該如何走進更生人的世界，讓他們重新學會信任？
- 2.假如你是觀護人，會用什麼樣的方法矯正受刑人的行為與心理？

教育部國教署全國高級中等學校 第1131010梯次 閱讀心得寫作比賽 得獎作品 等第：優等 得獎者：邱宥霖
閱讀書名：不敗學習力：學霸都在用的 10 大聰明讀書法 作品標題：不敗學習力：學霸都在用的 10 大聰明讀書法讀後心得

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：邱宥霖

參賽標題：不敗學習力：學霸都在用的 10 大聰明讀書法讀後心得

書籍 ISBN：9789865254049

閱讀書名：不敗學習力：學霸都在用的 10 大聰明讀書法

原文書名：

書籍作者：劉軒

出版單位：未來出版

出版年月：2022 年 3 月 20 日

版 次：初版四刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

從出生到長大成人，這一段漫長的學習路上，有的時候是否會覺得自己無法吸收書本及被教授的知識，而認為自己一無是處？作者劉軒是美國哈佛大學畢業的高材生，剛上大學的他，曾經也迷失在派對活動與課業之間，無法規劃完善的讀書計畫，直到他遇見了他的室友，一名田徑隊兼 DJ 的高材生。他教了作者許多有效管理時間的方法，現在作者整理出 10 點好懂、易執行的讀書技巧，傳授給學生及不斷進修的成人。

二、內容摘錄：

1.畫重點，是為了方便在複習時，快速找到我們想要的資訊。所以我的建議是：不需要邊讀邊畫，而是看完了再回頭畫出重點，這樣更精準。(P.75)

2.古人云，「讀書破萬卷，下筆如有神」，在古代，閱讀夠多的書，掌握夠多的知識，就能在創作時如有神助，脫穎而出！今天我們可能不僅要「破萬卷」，還要破「十萬卷、百萬卷」，因為訊息每天都以指數級速度在增長，很多知識也在飛速的迭代。(P.83)

3.一個課本的目錄，尤其是教科書，概括了每一章的重點。課本裡滿滿都是知識，看上去全都很重要。但你可以蠻確定的是，凡列在課本目錄上的關鍵詞，絕對是最重要的。(P.89)

三、我的觀點：

國中之前的學習，我不覺得學習有什麼困難之處，稍加背誦強記都能在考試時過關，但上國中後，發現遇到自己不擅長的科目，例如地理這門課，我寫了課外的評量講義，也使用心智圖的方式做了筆記，甚至在線上學習的題庫做總複習的題目，考試成績依然達不到自己預期的標準，令我在學習上感到無比沮喪。而自己的某些人格特質，唸書時容易被一些外界的事物，如：3C 商品、課外書籍…等吸引而分心，無法靜下心去好好地溫習功課，又沒有提早做讀書計畫，安排好複習的進度，直到考試前，才驚覺還有許多書沒念完，在最後關頭時臨時抱佛腳準備，這樣的學習方法，結果就是惡性循環不盡人意的成績。直到閱讀了這本書，我才開始真正學會如何將學習的效果最大化！

作者在本書的開頭，問了讀者一個犀利的問題：你到底為何而學？所以要選出你必須做的事，然後把它做好，剩餘時間再去做別的，當我上高中後，學校開始有琳瑯滿目的社團，但有些社團是必須付出課外及假日的時間練習或參與活動，學校會舉辦籃球比賽，也是需要花費課外時間與隊友練習，這時我知道自己在現階段必須做的事，是將高中的課程讀好，拿到好的成績，全力拚繁星升學，考到自己想念的大學及科系，而剩餘的時間，才能去參加需額外付出時間練習的社團、籃球比賽、鋼琴等才藝課，或是和同學逛街、看演唱會等。既然想要擁有較多的剩餘時間，那用對讀書方法，才能事半功倍，提高讀書效率，在每個人的求學路上，最感到疑惑的就是，為什麼某些人看似不太需要認真苦讀，就能夠考高分，而自己

明明已經努力了非常久，為何成績仍然不如預期？而這些成績優異的同學們，是否都是天賦異稟「真正的」天才嗎？每個人從幼稚園到大學，都是按部就班的依照體制規定學習各種課程知識，但你對自己所學的東西不一定是感興趣的，因此面對準備考試時，要在有限的時間抓到考試高分的關鍵，就要透過閱讀目錄來掌握教科書的脈絡，先花時間詳閱綱要，找到關鍵訊息及重點，再延伸到其他相關的課程內容，這樣記憶也才能持久。找出學習的動力，不僅能夠有機會名列前茅，甚至是在未來，也依然能夠利用這「掌握知識的能力」，來讓自己在事業上大放異彩！

「學習力」有三項重點：高效的學習技巧、自我管理、健康的身心，一位高效的學習者，是能夠掌握新知識，懂得與時俱進的，如果能掌握這些關鍵，那就可以將自己打造成為一位真材實料的「學霸」。所謂「高效的學習技巧」，就是將自己的學習效果最優化，懂得如何使用最短的時間，來吸收最多的知識，利用手寫筆記來強化學習效果，手寫筆記雖然速度較慢，但卻能訓練大腦快速整理出重點，記下關鍵字，且筆記是注重紀錄的品質，也是需要記在記憶猶新時再整理過，包括是否與其他章節有相關聯性，經過紀錄筆記及定期複習的過程，也能確保自己學過的知識不會忘記，這個方法我念在地理這個科目時使用，本來我不是很相信會對成績有幫助，但後來發現真的受益良多。「自我管理」是我覺得最重要，也是我最缺乏的一項技能，包括將學習技巧變為習慣，及能夠管理時間，可以讓學習更加省力，也能易如反掌地學習新知識。我之前不太懂得如何安排讀書計畫和管理時間，時常在考前二星期才開始臨時抱佛腳，但我發現這樣的讀書方法，沒辦法讓我有剩餘的時間做其他有興趣的事，且也念不完該念的書，段考成績也無法突破現狀，一直在原地打轉，甚至還會不進反退。我決定依照書中所教的方法，在一個月前擬定了各科完整的讀書計畫，包括預習及複習，並讓自己在順利完成當日計畫後，就可以好好休息做自己有興趣的事，再搭配規律作息和線上教學課程輔助，終於在段考成績上有了進步！但在自我管理時，克服「拖延症」，是其中最重要的一環，作者書中提到，人的大腦有一個機制，是從原始時期就存在的，心理學家稱之為「及時行樂猴」。由於猴子的生命短，因此牠們能吃就吃、能睡就睡……，就是怕被天敵捕捉到而失去生命，而這樣的機制，也留在了人的大腦中。所以必須要訂定一個極為明確的目標，好比「每天背誦五十個英文單字」，再者目標要有一定的挑戰性，不然腦中的「猴子」可能不會去認真對待你的目標，最後也是最重要的，必須在目標達成後，好好地獎賞腦中的那隻「猴子」，這樣才會有動力，去認真克服下一個難關。「健康的身心」則是要維持自身的硬體條件，吃得飽、睡得好，持續運動，當然也要培養正向的心理素質，能夠不輕易被失敗和挫折擊倒，懂得跟負面情緒相處，才有能在學習路上持續奮鬥的條件。

改變學習力的技巧帶來的改變不是立竿見影，但只要持之以恆，也能夠滴水穿石呢！在這條不斷學習的路上，每個人都會遇到屬於自己的難關，也會因為這些挫折的打擊，使得自己的心情低落，或是被他人無情地嘲笑。但不論是在學校或出社會工作後，保持對任何事好奇的能力非常重要，因為好奇會讓你有想要學習的欲望、熱情，也願意持續做下去，許多科學家都是因為具備好奇心，才讓現在的世界變得不一樣，我相信學習的終點一定不會是陰暗的未來，而是一條明亮的康莊大道！

四、討論議題：

未來的世界會給我們怎樣的挑戰呢？在學習的路上，你是主動學習還是被動學習？學習遇到挫折時，該如何將這些挫折轉化為正向的動力，讓自己能夠不斷變形升級？

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

名 次：優等

作 者：蔡侑欣

參賽標題：怨女讀後心得

書籍 ISBN：9573305429

閱讀書名：怨女

原文書名：

書籍作者：張愛玲

出版單位：皇冠文學

出版年月：1992 年 6 月

版 次：二版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

在媒人的巧語撮合下，與銀娣的哥哥與嫂嫂一起說服銀娣成親，在未見過新郎前只看過了相片，媒人更是描述新郎玉樹臨風，況且銀娣年紀漸漸大了，家人很難拒絕這門婚事，卻沒想到她的對象竟是殘疾、哮喘與失明，嫁給了自己不愛的人，又一輩子看不見自己。銀娣一輩子活於怨的泥沼：愛而不得、嫁錯郎、經濟困窘、兒子沒出息還娶了醜媳婦等等的憤懣，在這片泥沼中越陷越深無法自拔，成了怨女。

二、內容摘錄：

粗壯的手臂連著小手，上下一般粗，像個野獸的前腳，力氣奇大，盲目地一甩，差點把煙燈打落在地下。她不由得想起從前拿油燈燒一個男人的手，忽然從前的事都回來了，蓬蓬蓬的打門聲，她站在排門背後，心跳得比打門的聲音還更響，油燈熱烘烘薰着臉，額上前劉海熱烘烘罩下來，渾身微微刺痛的汗珠，在黑暗中戳出一個個小孔，劃出個苗條的輪廓。她引以自慰的一切突然都沒有了，根本沒有這些事，她這輩子還沒經過什麼事。(P.197)

三、我的觀點：

張愛玲曾說：「我以為愛情可以填滿人生的遺憾。然而，製造更多遺憾的。卻偏偏是愛情。」張愛玲曾有兩段令人唏噓的感情史，或許是自己經歷過才能寫出如此深刻的作品，銀娣一生的怨恨，何嘗不是自身的幾分真實呢？這段話也為《怨女》這本書下了註解。也許每位因家庭的包辦婚姻所犧牲的受害者，都以為這段婚姻是夏天的冷水澡，咬緊牙關就能渡過，卻沒想到熬得了的是夏季，而耐不住往後的每個冬日。在傳統社會中，若是相親對象不合意、對方不適合自己，即使怨言在腦中漫天飛也尋不著出口，逐漸腐蝕你脫逃的意念與抵抗的意志，生存價值也將被消磨殆盡，嫁給自己不愛的人，如同過上半輩子的殘疾生活，行動受限於對方與家庭，甚至是賠上半個自己的靈魂。

愛情明是值得期待的，但在傳統社會中，期待似乎是禁錮在其他人們的眼中，剩下的是更多的遺憾。《怨女》：「銀娣臉上的胭脂把濕手帕都染紅了。」這段話是在銀娣看到自己丈夫後的心情寫照，她不大哭大鬧，而是默默的落淚，或許是她的成長背景塑造成壓抑情感的習慣，種種經歷都使她在情緒瀕臨崩潰時習慣隱忍，也可能是對自己的「保護措施」，像隻刺蝟在遇上危險時以尖刺嚇人，再者之後需面對丈夫的殘疾讓未來更加艱困，除了冷靜，似乎尋不到更好的方法了，在其他入眼中銀娣是位成熟、乖巧的女性，但只有她自己知道，這一切都是逼不得已。閱讀《怨女》的同時，腦海裡不斷拼湊出情節畫面，我依稀能望見銀娣無助卻依舊堅強的背影，張愛玲的文字如綿綿酸雨般落在我的腦海，腐蝕我的想像空間，摻雜著難以言喻的蒼涼、壓抑與悲哀。

張愛玲的小說有許多被翻拍成電影，《怨女》即是其中之一，趁記憶猶新時趕緊點開看，雖然大致如小說的劇情，但刪減了許多細節，發現原來文字比畫面更有渲染力，讀後的

衝擊比電影更來得洶湧，但電影為這部作品留下了更多的印象，對於人物的形象、背景有再一層的認識，像是為記憶抹上防腐劑，持久的鮮明。徐行於荒漠，即使是隨意排放的污水、受過污染的廢水等等，只要能解一時的渴，什麼樣的液體都能接受；急著尋個對象的人們，無論對方是殘疾亦或是缺陷等等都能接受，但往往都不會想到後果，不會想到因喝下不明液體的負擔，不會想到因輕率選擇對象的賭注失敗，問題沒解決到，反而製造更多的問題，銀娣肯定沒想到自己一時的決定卻改變了她的一生。她曾受過以相片相親的苦頭，我原以為她不會如此對待他的孩子，卻沒想到因需急著為兒子尋對象而輕率決定，又再一次地跌入相親的坑裡，土石流般的悲慟經歷從心底再次崩塌，挫折隨泥沙崩落，填平跌進的坑洞，再次深陷摸黑的處境。在口渴時，什麼樣能解渴的東西都能接受，喝了糖水，以為能夠解一時的渴，卻沒想到後來更渴了，原來口乾舌燥是源自於一時的衝動，又是大意而為自己招來更多後患。在閱讀《怨女》時，我感到一種無法控制的惋惜，銀娣明明有著姣好的容貌卻被迫嫁給一名瞎子，她的出身貧困在社會中站不住腳，迎來無盡的歧視，甚至在追求幸福的路上處處碰壁。這不僅是一部剖析舊社會女性內心的作品，更是一面傳統與現代的鏡子，也許銀娣的一生正是傳統社會中女性的縮影，每一次的無聲吶喊與掙扎，都反映了當時女性遭受的迫害。

《怨女》中的銀娣啟迪了我對傳統與現代女性的地位與獨立的重要性反思，如今，有許多的女性掙脫了枷鎖，勇敢追求自己的夢想與幸福，擁有的一切得來不易，我們應該要珍惜與重視這些自由，並致力於性別平等。在張愛玲細膩的筆下讓讀者在女性的內心世界遊了幾回，彷彿親身經歷般令人印象深刻。

四、討論議題：

- 1.傳統社會的大眾對於女性有哪些期待？
- 2.我們應該如何去關注有關性別的議題並建立正確觀念？

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：曾家豪

參賽標題：從今以後，我只為自己呼吸讀後感

書籍 ISBN：9786267397404

閱讀書名：從今以後，我只為自己呼吸

原文書名：從今以後，我只為自己呼吸

書籍作者：Poche

出版單位：平安文化有限公司

出版年月：2024 年 5 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

沒有想被喜歡但也不想要被討厭；遇到不舒服的事總是被說想太多；有很多該做的事情卻提不起勁，連平常喜歡做的事情都不想做了.....或許是我不夠好？是不是我不夠努力？當陷入煩惱的死胡同，有時候你只想停止呼吸。人生很難，這個人不喜歡你；那件事情我做不來；為甚麼許多事情都發生在我身上.....雖然這世界很多不認同。但「那又如何」？或許唯一的錯是自己太溫柔，對自己不夠好吧！

二、內容摘錄：

- 1.許多人能為了取悅對方而拚命努力，換成是自己的話，卻會裹足不前。那是因為被灌輸「為自己而活=自私任性」的想法。所以無法以自己為優先。(P.82)
- 2.有些人因為拿捏不好與他人的距離感而煩惱。這些人通常是在能夠自由說出自己的感受、選擇喜歡的東西、即使徹底失敗仍然被接納，這樣了解安心感為何的童年時期，經常「必須看大人的臉色的行動」。(P.165)
- 3.想擺脫過去的記憶卻害怕放下，也許是因為覺得「自己」會變得空虛。別擔心，你只是放下「現在的你」不需要的東西，你的人生不會變得空虛。(P.188)

三、我的觀點：

在品味這本書時可以說是看到潸然淚下，不是書中的內容過於狗血感人，而是字字句句戳入了我的心坎。從看到書並且花下錢買下的那刻，只花了 3 秒，我沒看內容多麼優美，也沒看作者是不是鼎鼎大名的作家，而是那書名「從今以後，我只為自己呼吸」這句話深深打動了我。我覺得回首審視從以前過到現在，說很悲慘倒也不是，而是有時候在交友、友情關係、愛情關係.....我不知不覺成了最容易受傷的人。是我太玻璃心太敏感嗎？還是我真的有不對的地方呢？又或者是.....？這些問題的答案我一直在尋找，也把這些問題存放在我心中許久。看完這本書的那刻，才真正體會到「愛自己」遠勝過於「愛朋友們」，或許自己有時候很不完美，但是去接納不完美的自己更會知道其實自己也有這樣的一面。「月有陰晴圓缺」或許有時候也在告訴人們，有時候我們急切想要達到像月亮的滿盈，但卻忘記其實在每一天，都有它的美的存在，但我們卻討厭看到他不完美的樣子。

徐志摩有過幾任妻子，但可能唯獨張幼儀的內心以及境遇是最痛苦的，當她知道她有可能會被休妻，她並沒有發脾氣或者說直接離家出走，而是尊重了徐志摩的決定，你說「張幼儀到底愛不愛徐志摩？」或許從張幼儀日常生活中幫助徐志摩以及徐志摩父母就知道。其實張幼儀一直在默默付出但卻從來沒說過一個「苦」字。為何張幼儀要這樣委屈自己成全他人？不是張幼儀笨，只是張幼儀覺得相愛就必須照顧好彼此儘管她不愛我。為何說到張幼儀與徐志摩的愛情故事？是因為我自己內心遇到愛情問題時，心裡想的跟張幼儀大概是一樣

的，我只想把人照顧好盡我所能而已，但那在外人眼中卻是個負擔，這也許可以呼應書中的一句話「如果你因為愛一個人而把你所有的愛給她，毫無疑問，你會迷失自我而且輸得最慘的。」但最後一句寫了「如果你也順帶學會愛自己、關心自己，或許可以從難過轉變為快樂。」或許，讓自己不快樂的原因就在吧！

最讓我有感觸的是區辨「真正愛自己」與「假性愛自己」。先說說假性愛自己。好比你剛分手，你一夕之間突然頓感無依無靠，而自暴自棄，許多天在家裡不出門，只覺得這是在幫助自己走出傷痛，其實並非如此，這樣只是透過一些物品得到了慰藉，卻沒有真實地去正視問題並解決它。真正愛自己的人應該是去想這之中出現了甚麼問題。沉重的傷痛是難免的，但我們也必須想辦法讓自己變得更好而非變得更糟。真正愛自己應該是為了自己好然後去了解自己加強自己而非是只想要解決當下所面對的問題。

也許在書海中的道理無數，但是回到現實生活中卻是要靠著自己去探索以及領悟才會真正知道其中的含意。也許這個世界在自己眼中很糟糕然後覺得做甚麼事情都很不順利，或許只是自己太過於在意身邊大大小小的事情。人無完人，所以我們只能好好地為了自己而活下去，看別人臉色吃飯那些其實是場面話，最重要的莫過於是照顧好自己的內心，真正的愛自己，才有可能得到最真誠的快樂！

四、討論議題：

- 1.當心中出現自我懷疑的聲音時，自己該如何去排解這些情緒以及聲音呢？
- 2.在你的心中，「好好愛自己不虧待自己」的真正定義是甚麼？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二勇

科 別：

名 次：優等

作 者：顏呈翰

參賽標題：巧讀孫子兵法與三十六計讀後心得

書籍 ISBN：書籍 ISBN：9789864023004

閱讀書名：巧讀孫子兵法與三十六計

原文書名：

書籍作者：（春秋）孫武原著、高欣改寫

出版單位：大地出版社

出版年月：2019 年 1 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

（春秋）孫武為原著、高欣改寫。《孫子兵法》和《三十六計》為中國古代兵書最傑出的兩部，《孫子兵法》更是公認的世界三大兵書之首，也是世界上第一部軍事著作。這本書是把《孫子兵法》與《三十六計》的每一篇每一計列出來，然後有原文、譯文與歷史再現，看完歷史再現後能更了解這一篇這一計所說的，而且可以與生活中的例子作連結。

二、內容摘錄：

1.君主用人就要信任他，君主對將領信任，將領也會信任君主。只有雙方建立了信任，才能發揮出將領的才能，並保證軍事行動的統一和諧，從而取得勝利。(P.35)

2.同時了解敵人與自己，心裡才有底，心裡有底，才能制定出最有利的計策，也才能掌控突發事件。一切都在預料之中，才能百戰百勝。(P.83)

3.將領要想到謹慎，其中最要注意的就是控制自己的心情。因為將領的性情乃至心情關係到軍隊的作戰方向，將領心情混亂，理智不清，指揮軍隊就會陷入誤區。(P.175)

三、我的觀點：

我為什麼會選擇這本書呢？是因為我升任童軍聯隊長的職務，但我發現我帶隊經驗不足，帶隊方式也要進一步的去做改善，所以我選擇這本書。這本書裡面有非常多的例子，這些例子都能連結到現在的生活中，它不單單是一本帶兵打仗的兵書，更是集齊古人經驗與智慧所構成的一本博大精深的書籍。

這本書中有非常多的觀點，有一個大家絕對都聽過就是「知己知彼，百戰百勝」我一開始看到時我就想這我知道就是「了解自己與敵人的利與弊，優與劣，方能百戰百勝」但書中的解說為「同時了解敵人與自己，心裡才有底，心裡有底，才能制定有利的計策，也才能掌控突發事件，一切都在預料之中，才能百戰百勝」我看完書中的解說我才發現我一開始根本沒有完全理解「知己知彼，百戰百勝」真正的含義，看完書中的解說後我就把它代入到我的帶隊與生活上。如果我不了解我每個隊員個性與處理事情的方式，還有也不了解自己的個性與處理事情的方式，那在遇到突發事情將要進行討論時就有可能發生團隊達成不了共識，我身為帶隊者無法讓團隊達成共識，那整個團隊將慢慢脫離我的掌控之中了，那團隊將瀕臨分裂失去凝聚力在之後的活動中無法順利的進行，所以不管何事，都要盡可能做到心理有底，一切都在預料之中，才能把事做好且做到完美。

在讀這本之前我就知道我自己在帶隊時會因一些事情使得我有點的不耐煩與說話時的語氣變得有點嚴肅，這些的舉動也會導致隊員們的不耐煩與不愉快的心情。在這本書中有提到

「將領的性情乃至心情關係到軍隊的作戰方向，乃至軍隊的成敗，將領心情混亂，理智不清，指揮軍隊就會陷入誤區」看到這時我才知道為何之前帶隊時整個團隊會死氣沉沉的，就是因為我不耐煩、嚴肅的心情影響到每位隊員，所以現在想想就算我有點不耐煩那我也得把它包裝成非常愉快。我當時想以嚴肅的方式達成我的目的，但現在看來是不可行的，我應該要以柔中帶剛的方式或是以愉快的方式來達成我的目的，現在想想誰會想聽一個很嚴肅的人在那裡說話，在聽的時候或許是「左耳進右耳出」，根本沒聽進多少，但如果是換作是以愉快的方式，那隊員聽著快樂我自己也快樂整個團隊都很愉快，而且我也能達成目的，那豈不美哉？總而言之就是以愉快的方式達成目的，但如何以愉快的方式達成目的？這便是我要學習的地方。

我看《孫子兵法》與《三十六計》學到非常多，也看到許多將領真正在戰場上活以致用的例子，也看到很多將領因為一些地方上的不足而導致慘敗。這兩部兵書經過無數位將領，無數位前輩在戰場中、在兩國對峙中等無數個時刻中印證，流傳至今就證明它的博大精深。書中說「進入現代社會之後，《孫子兵法》仍然發揮著作用，被廣泛運用於政治鬥爭、商業競爭、人際關係以及經濟管理等各個方面」所以我們看《孫子兵法》與《三十六計》不是要去帶兵打仗，是要了解其真正含義，並融會貫通，學以致用，增加自己的眼界與學識。

四、討論議題：

《孫子兵法》為何能被公認為世界三大兵書之首？它有何獨到之處？

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：蘇子玟

參賽標題：逆境領導讀後心得

書籍 ISBN：9789863989486

閱讀書名：逆境領導

原文書名：

書籍作者：張敏敏

出版單位：天下雜誌股份有限公司

出版年月：2024 年 2 月

版 次：第一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

二十世紀初，英國探險家薛克頓在第三次南極探險中，受困在冰上七百多天，除了要想辦法讓船隻脫困，還要應付船員之間的爭執。縱使希望渺茫，身為領導者的他仍決心要帶著全部船員平安返家。

這段近百年前的真實故事到現在仍是哈佛商學院的經典個案，本書也藉由這個故事讓讀者沉浸式學習如何在逆境中成為一個好的領導者，帶領團隊浴火重生。

「差的公司被危機擊倒，好的公司度過危機，優秀的公司因為危機而脫胎換骨。」——
安迪·葛洛夫。

二、內容摘錄：

1. 當一支有潛力的隊伍投注無私的信任，並且付諸勇敢與努力，結合直覺，那麼它已準備好要向上攀升了。(P.59)

2. 只有回到初衷，不斷給自己更強大的理由，信念才不會動搖，才不至於產生自我懷疑。
(P.95)

3. 逆境，結局通常都是極端的。不是成功，就是失敗；不是生存，就是死亡。中間的灰色地帶，少之又少，遑論慢慢計畫、試行、修正、再試行。(P.143)

三、我的觀點：

薛克頓的這段遠征雖然沒有達成目標，卻被譽為最成功的失敗。為何失敗的領導仍能被視為成功呢？我不禁思考何謂領導？我所理解的領導是一個團隊中最重要核心，是可以讓團隊氛圍保持良好，除了以自己為榜樣，也能有效地引導並影響他人，激勵大家表現出最好的狀態，一起解決問題。學生時期的班長、班聯會主席，到出社會後的公司主管都需要具備這所謂的領導力。一個好的領導者才能帶出一個好的團隊。而逆境中的領導又會是另一個層次。承平時期的領導者需要掌控有效的資源，合理分配任務，而逆境時期則是處於一個資源耗盡的狀態，這時的領導者最重要也最難能可貴的便是能視團隊狀態調整目標，不再一味地堅持，以至於內耗團隊能量。這本書對於沒有足夠領導管理經驗的我而言，雖然有些艱澀，但在完成它後讓我學到了很難得的一課。

「領導者可以安靜內斂，但其領導力必須引人注目。」這是來自丹尼斯 N.T. 柏金斯的一段話，也帶出了本書我最喜歡的一個篇章——讓你的領導被看見。它講述了「可視化領導」在逆境中的重要性，這是在我看完本書後認為領導所最需要的一個特質，直白的解釋就是有效地刷存在感，但又必須包含兩個重點，情境必須極度特殊和領導者的回應必須有極大張力。當面對困境，必定會產生恐懼與退縮，此時，領導者就扮演了更重要的角色，儘管內

心也極度恐慌，但更需要先同理團隊成員的情緒與困難，還要能快速地消化自己的恐懼，以刻意的樂觀重塑團隊士氣，並且帶給他們安慰，這時精神喊話便起到了很明顯的作用，讓大家知道你是與他們同在的，會一起共進退。即便是佯裝都是必須，因為此刻，有效比真實重要。可視化領導還有一點是更難的，就是烈士精神。當大家面對逆境時已達到極度絕望，領導者若能在此時獻出可以犧牲自我的決心，必能讓大家有了更多的信心，也能更無私團結地一起解決問題。

「樂觀」和「信念」也是領導必須具備的特質。領導者是一個團隊的靈魂，他的所有表現成員們都會看在眼裡，大到一個關鍵的決策，小到不經意的眼神，都會影響到成員的心理活動。悲觀的人必不可能成為一個好的領導者，這不是說不需要做好萬事到最壞情況的預想，相反的，這是必不可少的一環，但若是領頭羊都開始垂頭喪氣，那成員們只會更加地對事情的進展沒信心，到最後因為絕望而氣急敗壞，引發團隊內本可以避免的爭吵。再來是信念，這是一個很抽象的詞，每個人對它都有不同的解釋，在我這裡，它是支持我不斷走下去的動力。丹尼斯 N.T.柏金斯也曾說過這句話「永遠不要忘記最終目的，而將精力集中在短期目標。」我們在準備一個長遠的計畫時，為了完成終極的目的，一定都會在每個階段設定階段性指標，在這一個一個的指標中，常常會因事情的進展不順利而開始灰心，但只有想起最一開始的信念，回到初衷，給自己更強大的理由，丟掉對自己的懷疑，拾起信心，帶領團隊繼續走下去。

不論是身旁的師長同學以及我自己，都覺得我具有領導者的特質，我也自認我有著能讓大家信服的實力和良好的溝通能力，因此我時常成為團隊中的領頭羊。印象很深刻的是有一次學校的分組作業，我們因偏離主題而被老師退件，因為這是我們花費很多時間和心血完成的作品，因此在聽到沒通過時，大家都不禁有些難過，此時身為組長的我也陷在自己的情緒裡面，沒能及時站出來重新帶給大家信心，往正確的道路重新出發，導致團隊頹廢了好一陣子，最後雖然交出了作業，但結果也不太好。這是最失敗的一次領導經驗，重點不在於第一次的失敗，而在於失敗後的我們沒能重振旗鼓。結合這本書學到的知識，我檢視了我缺少的是「保持樂觀又面對現實的能力」，倘若未來我的團隊遇到挫折困境時，我應該放下個人情緒，帶領成員們走出低靡的士氣，我們可以在短暫地抒發心情後便要再次直視挫折，攜手並進，才不至於渾渾噩噩地走向失敗的終點。再者，我還需要「願意調整目標的勇氣」，這並不是說要放棄，而是隨著成員們的狀況和事情的進展適時地調整，不要一味地堅持最初的想法而不願意讓步，要能以團隊整體的利益為大局，即便最終不能達標，也不會全然的失敗。

「浪退了，才知道誰在裸泳。」逆境來臨，才知道誰是真正的領導者。希望在未來，那個人會是我。

四、討論議題：

- 1.「承平時期」的領導者和「逆境時期」的領導者是否會是同一個人？
- 2.我們要如何在日常生活中訓練自己以做好逆境領導的預備？

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：沈彥宏

參賽標題：異鄉人的讀後心得

書籍 ISBN：978-986-5406-72-1

閱讀書名：異鄉人

原文書名：

書籍作者：卡繆

出版單位：大塊文化

出版年月：2023 年 1 月

版 次：初版九刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

莫梭是住在法屬阿爾及利亞的法國年輕人，他意外槍殺了一個阿拉伯人，被逮捕候審，這原本是一樁單純的案件，卻因為夏季沒什麼大新聞，就被炒成報紙上眾所矚目的大事。莫梭平時與人保持距離、不輕易說話的個性被挖出來當作反社會人格的證據；在母親過世時沒有哭泣、在守靈夜喝咖啡抽菸，讓人合理推斷他是個禽獸不如的傢伙。檢察官表示，莫梭在精神上殺了母親，是社會敗壞的跟根源，請求法官判處極刑，最終，莫梭遭到處死。

二、內容摘錄：

1.過去的我對的，現在還是對的，一直都是對的，我曾經以某種方式生活過，我也可能以另一種方式生活。(P.134)

2.為了讓一切完整，為了讓自己感到不那麼孤獨，我只希望行刑那天有很多觀眾，以怨恨的吶喊迎接我。(P.136)

三、我的觀點：

異鄉人中的主角蒙梭完美詮釋了身為一個平凡人在遭受到整個社會的誤解時，內心的矛盾和衝突，以及面對死亡時人所顯露出的恐懼和逃避。我們的生活中難免會遇到某一些人，甚至是我們自己，他們不擅於與他人互動，且行為怪異，理所當然的，這絕不能做為他們會犯罪的證據，但這卻確確實實地發生在了主角蒙梭所生活的社會。

在日常生活中，總需要和旁人互動，況且從小我們就被教導要保持良好的人際關係，同時更要和親朋好友打好關係，然而這社會上卻有一群人，他們打從出生以來，就喜愛孤獨且鍾愛沉默，或許在旁人眼中他們行為怪異，但這也是他們的權利，就如同書中主角告訴牧師的，他做的一切都是對的，沒有旁人能真正的體會到他的心理狀態。但令人遺憾的是，這群人時常得不到社會的接受，甚至遭受到旁人的霸凌，在發生重大案件時，新聞中肯定會對嫌犯的日常生活加以描述，而孤僻和行為不合群就是記者們愛用的形容詞，如同蒙梭被檢察官指控時所用的字句，一步步引導人們判定了嫌犯的罪嫌，這也加深了社會大眾不少刻板印象，就像落井下石般為這群人的人生道路上加上更多阻礙，但這真的代表他們就是這個社會中那些十惡不赦的罪人嗎？

在我的求學生涯中，不免會遇到幾個看似孤僻的同學，我對他們的印象寥寥無幾，但絕對不是負面的刻板印象，反而有種忠於自我的骨氣，或許他們只是以另一種方式活著，有別於我們，他們可以展現出更獨立及更具個人特色，卻也使他們在某些時候被冠上了不少負面的標籤，甚至遭受了不少不公的對待，但在我們排斥他們時，我們忽視了一件事，那就是他們和我們一樣也是人，同樣有感情和自己的想法，就像書中的主角蒙梭在面對死刑時也和常人沒兩樣，同樣希望逃避和多活幾天。當我們像看待惡魔般看待他們時，卻沒想過他們只是

不擅表達的正常人，卻被我們像對待犯人般隔離起來，或許社會上的某些正義之人比他們更該好好反省。

這個世界充滿了各式各樣的人，大家無不為了在社會上生存而改變自己，並且先入為主地對人的好壞作出了判斷，同時希望成為大家認可的好人，然而有時我們批判一個人的好壞所花的時間卻超越了對他的所作所為進行客觀的評判，忽略了我們真正該關心的部分，我們不再關心加害者的犯案動機及被害者的狀況，反而全力指控加害者的人格，找出我們認為不好的那些人，把他們從社會中孤立起來，如同書中蒙梭被判處的死刑，只不過放大了我們每天在生活看見的某些部份，公開了大家都不想面對的那件事。

自從我們接觸到了這個社會，可能不小心也成為了那個迫害他人的正義者，在我們口口聲聲的正義聲，真的毋須好好反思一下，到底正不正義，還是只是我們不被社會唾棄的一種方式呢，我相信真相早已深深的扎進每個人的內心中，或許也只有在下下一個蒙梭被送上斷頭台時，人們才得以恍然大悟，但這會不會有點晚了。

四、討論議題：

如果全世界都不再相信你，對你的所作所為感到厭惡時，死刑會不會是最好的解決辦法？

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：羅郁晴

參賽標題：當我提筆寫下你：你就來到我面前讀後感

書籍 ISBN：9786263104938

閱讀書名：當我提筆寫下你：你就來到我面前

原文書名：當我提筆寫下你：你就來到我面前

書籍作者：張曼娟

出版單位：麥田

出版年月：2017 年 01 月 03 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

當我提筆寫下你，不管是用信紙、明信片、書籤卡片，都是對你滿滿的祝福。當我提筆寫下你，一筆一畫，靜心書寫的每一刻，彷彿都是對你「愛的召喚」。你有多久沒有提筆寫字了？你是否已忘了手寫銘刻時的悸動心情？讓我們跟著張曼娟，一筆一畫，重溫手寫字的美好靜心時刻，寫下對家人、愛人、朋友、世界的無限情意……

二、內容摘錄：

1.雖然我們都是打字之人，所幸仍願意給彼此寫信、卡片與明信片。(P.17)

2.這麼多人，來來往往，都有自己的目的地，撐起傘來，像一片洶湧的海，然而，我們竟然能夠相遇，多麼神奇。相愛，就是這麼神奇。(P.77)

三、我的觀點：

從前的車馬很慢，書信很遠，一輩子只能夠愛一個人……在網路盛行的年代，我們能夠輕易地見到想見的人，隨時隨地訴說思念隔著冰冷的螢幕透過線上視訊和敲打鍵盤，也正因为如此人們好像漸漸忘了手寫的儀式感和一束花的浪漫，人和人的關係也就遠了，也慢慢地失去了表達愛的能力。在這個講求快速及效率的時代，不僅麥當勞有得來速，連戀愛也是，我們稱這個為「快餐式戀愛」又稱體驗式愛情，見面就說喜歡，喜歡了就表白十分廉價，始於新鮮感終於厭倦，曖昧上頭的那幾秒，像極了愛情，在這交友軟體及曖昧橫行的時代，深情變成了笑話。一旦感受到一絲絲不順心與厭惡，為了不讓自己受傷都會選擇迅速抽離，自私與自戀的枝條不斷的寄生侵蝕人心，映照著人性最黑暗的一面，但往往我們都會被反噬，變得更渴望於是把時間下注在一個不確定的人身上，期待被愛，在現代，愛情就像投資交易，機會成本過高，總之無利可圖，雖然身陷在愛情的泥沼中是人肉體上基因裡最原始的本性，但再陷入前應該要認真思想反覆思考，是不是一個人的孤獨感作祟，直視自己多和自己相處或許才是找回自己解決根本問題之道。

英國詩人 John Donne 曾寫下：「沒有人是一座孤島」每一個人雖然都是獨立的個體，獨自來去於人世間，但是人從出生到死亡都無法完全離群索居，所以我們無法避免與他人相處合作，隨著社會越繁榮，人際關係也就越複雜，唯有維持良好的人際關係才能過著安穩稱心如意的生活，但在校園中、職場中的我們卻也為了維持好同事、同學之間的友情也為此受了許多的委屈或是在春節過年回家時也會被親戚家中長輩指點，甚至被貼標籤，像是大齡剩女、別人家的小明…但是世界上本有千千萬萬個標準，每個人的想法思考也各不相同，又為何要被相同的框架限制呢？其實我們從來不需要被定義「我知道我是什麼人，那樣的標籤貼在身上，我一走動他就掉下來了」是啊！既然能說話就該訴說美好的事物、訴說愛，而不是滿口的忌妒與猜疑，人的話語是充滿力量的，我一直堅信擁有這樣的能力可以使世界變得更

加美好，也能使社會變得腐敗，而我們如何使用話語且要如何不被他人的話語左右，清楚自己的定位並善用自身的能力，是我們終其一生要學習的。

大多數的時候不完美才是常態，人生中有幾時會突然回憶起過去，如果…可以…，想當初…就…，可惜我們都不是小叮噹能拿出任意門回到過去，對於以往自己留下難過的眼淚和懊悔的情緒，為了一個不值得的人哭泣，不成熟的自己做出的決定，深深地影響著我們現在的生活，獨自承受痛苦的是我，一個人在夜深人靜時反省落淚的也是我，別人不痛不癢，又何必抓著自己不放，允許一切的發生之人生的必修課：放下，原諒那些曾經傷害過我們的人，讓時間沖淡過往的痛苦與無助，將那些年的回憶停留在走廊的每道滑痕讓微風撫平那顆曾經躁動不安的心，必須放下那個充滿仇恨的自己才能擁抱那更美好的將來，希望我們到最後都能明白和釋懷，我們都需要給時間時間，讓過去過去，讓開始開始。

看完這本書後，我最大的收穫是好好活在當下並在平凡的日子裡找尋幸福的痕跡，好好愛自己，體驗到手寫字帶來的溫暖，更想要將這份手寫的祝福分享給身邊的家人朋友，也讓我反思過去的自己做過的那些傻事，換到今日不僅要想我能怎麼做的更好而是把過去的執念拋下去思考如何創造新的開始，並時時刻刻提醒自己將目光放在那些愛我在乎我的人，關注自己的感受，享受每個平凡美好的日常，珍惜每次努力揮灑汗水的青春「只要認真付出過，那怕只有一天，就是實際；如果沒有，即使花開月滿也沒有任何意義。」在人生的旅途它沒有盡頭，我們的使命是來體驗生活，去看花怎麼開、魚怎麼游，感受每一次的呼吸、每一刻的情緒、每一滴的汗水，只要真真實實的存在，任何事情皆會被賦予意義。

四、討論議題：

- 1.「快餐式戀愛」對現代年輕人感情生活的影響？
- 2.如何在壓力與期待中保持自我定位和人際關係的平衡？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二愛

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：潘宥臻

參賽標題：鏡之孤城讀後心得

書籍 ISBN：9.7895733339e+12

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：皇冠文化出版有限公司

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：

作者辻村深月，日本小說家，書寫的《鏡之孤城》在 2018 年獲得第 15 屆書店大獎、第 6 屆ブックログ大賞。

剛上國中的安西心，因遭受同學的欺負和朋友的背叛，開始恐懼上學，在家的她，某天發現房間內的鏡子發出光芒，好奇心的驅使下，走進了鏡中，一睜眼發現來到了一座城堡，面前出現了一位戴著狼面具的小女孩，城堡內有六位同為國中生的男女生，女孩告訴他們，這座城堡藏了一把鑰匙，找出鑰匙的人就能打開許願房，實現自己的願望。

二、內容摘錄：

- 1.世上的「規則」似乎都有冠冕堂皇的原因。(P.14)
- 2.只要跟著大家的說法，就不會被當成「異類」。(P.52)
- 3.小心希望能有人對自己說，她並沒有做錯。(P.103)
- 4.無論在學校遇到什麼不愉快的事，只要回到家裡，就好像一切都沒發生過似的。(P.115)
- 5.但我很清楚，這樣的奇蹟，永遠都不會發生。(P.329)
- 6.此處不留人，必有留人處。(P.487)

三、我的觀點：

這本書讓我很有共鳴，感覺自己就是書中的安西心，思緒敏感、膽小懦弱，處境也有相似之處，同樣身為學生的我們，不想上學的原因不是因為課業，而是害怕同儕，雖說我與安西心的遭遇不同，但還是能對他遇到的事情感同身受，或許是因為自己也有遇到過類似的事情，才會感觸很深。

不知從何時開始，這種敏感、多疑的情緒開始進入到我的人生中，這個社會上一直關注著霸凌這個問題，但似乎沒有改善加害者對受害者的傷害，書中的安西心也是遭受欺負，而害怕上學，為什麼他們要這麼做呢？為了好玩還是看這個人不順眼呢？這樣我們接受教育的意義在哪，難道只是為了吸收知識而已嗎，還是為了日後的生存，學校這種場所竟會讓學生感到恐懼，那這算不算教育上的失敗之一，雖然學校帶給我們很多新鮮的知識，但在人際上似乎很少給予我們意見。

鏡之孤城裡的城堡，彷彿就像世外桃源般，不受外界打擾，在家無所事事的安西心也能在城堡裡與其他六位少年聊天，而吸引我的一點則是，這七位中學生在自我介紹時，每個人都能依自己的想法去介紹自己，想介紹多一點就多一點，少一點就少一點，甚至可以不說出

本名，這也讓安西心感到驚訝，在她的印象中，上台自我介紹時，都會有老師在旁邊，而老師還會要求他們講出自己的興趣、以前的國小等，但在這裡沒有大人，自己想怎麼介紹就怎麼介紹，我認為這樣的自我介紹，不會有更多的壓力，去想自己的興趣愛好，有些人真的不知道自己喜歡什麼，但在自我介紹時，老師就會要求要講，雖然這樣能讓大家更加認識自己，但我認為自己想怎麼介紹自己，要取決於個人，而不是老師要求講什麼就要講什麼，有時老師要求的東西，有些人可能會覺得很隱私，不想讓別人知道，或者怕被取笑，但又必須聽從老師的要求，這時會使這些人感到尷尬，但這七位少年的自我介紹，讓我感到很特別很喜歡。

在課業越來越大加上人際關係的困擾的高中，如果也能出現像這座城堡的地方該有多好，但這都是人類的想像罷了，不過這本書有改編成動畫電影，使我在看這本書時，腦中也會有電影裡的畫面，讓我更清楚書中形容的地方長什麼樣子，和七位人物與狼小姐的樣子，身臨其境的感覺，不過腦海中的畫面是以第三視角呈現，這是我第一次看有拍成動畫的書，感到很新奇、有趣。

書中最吸引我的部份在結尾，我認為是最催淚的內容，在結尾時，一直戴著狼面具的「狼小姐」被七位少年之中的男孩理音認出她的「真實身份」，這裡很反轉也讓人感到意外和驚訝，但也非常感人，是我最喜歡的部份，也了解到「狼小姐」的存在是如此特別和普通，形容她普通是因為，一開始我以為他是神一般的存在，像是不可能生活在人間的人類，但結尾我了解到，她並不是神，而是曾經也有一副健康身體的女孩，但卻因一場大病，在還未穿上國中校服時，就離開了人世，雖然感到很遺憾，但也因為有她的出現，讓七位來自不同時空的「國中生」，有著特別的時光，即使他們沒有了這段記憶，「狼小姐」還是會替他們記得吧，又或者這些記憶只是藏到了他們的腦海深處罷了。

四、討論議題：

- 1.為什麼人們時常會從一個人的嘴裡去認識另一個人？
- 2.現實中的拒學族，該如何面對上學？
- 3.如果自己恐懼上學，但卻不敢跟任何人講，而沒辦法取得幫助怎麼辦？

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：楊景皓

參賽標題：看不見的奇蹟：一位母親和她的自閉盲兒用音樂改變生命的真實故事讀後心得

書籍 ISBN：9789866369711

閱讀書名：看不見的奇蹟：一位母親和她的自閉盲兒用音樂改變生命的真實故事

原文書名：Rex： a mother, her autistic child, and the music transformed their lives

書籍作者：凱瑟琳·路易斯(Kathleen Lewis)

出版單位：商周出版

出版年月：2009 年 11 月 5 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者凱瑟琳在就學階段表現優異，獲得史丹佛大學的學位後在法國度過了十二年，取得商學學位並投入金融市場。懷孕後，原以為會有幸福的三口之家，卻不料命運開了個玩笑。兒子被發現腦部有腫瘤，經過腦部手術後好不容易解決了這個問題，但隨之而來的卻是兒子失明的消息。儘管努力振作，想走上正軌，但不久後又面臨兒子自閉症、失語症及嚴重進食等問題。在她感到絕望之際，命運再次眷顧了雷克斯，讓他遇見了改變一生的契機—鋼琴。

二、內容摘錄：

1.一個什麼都看不見的小孩子，一出生就活在騙局中，怎麼可能覺得開心？等他長大了，明白這一點，一定會很憤怒！我懷著深重的罪惡感，我生下了這個孩子，也知道他必須面對重重的難關。(P.41-42)

2.鐘面又大又圓，上面的數字也很大，秒針機械地移動，時間一秒一秒過去，敲打著生命的節奏。時間不會停下來，在那個時刻，唯一能夠掌握的似乎只有時間的滴答聲。(P.109)

3.我的語氣平靜，卻帶著溫柔的決心。「我的兒子當然有弱點，而且挑戰性很高。但他也有出人意料之外的長處。我想我們一定有方法的利用他的長處，發揮創意讓他融入世界，幫助他克服缺點。這不就是教育的重心嗎？對所有的小孩來說都一樣吧？」(P.280)

三、我的觀點：

對於我而言，很難去體會盲人的世界，很難體會自閉症造成的麻煩，我們往往很難去同情或理解沒有發生在自己身上的不幸，只能透過他人的描述去知道原來是這樣，對我們而言許多事情是輕鬆完成的，但這只是我們的角度，社會上對於有缺陷的人能做是給予更多的關懷，並協助他們接軌，這本書帶給我的影響不僅是了解他人的缺陷，而是改變我的思想，讓我更願意接受並幫助他們。

自閉症，英文縮寫 ASD，是一種神經發育障礙，小時候大家可能在幾個月就開始牙牙學語，一歲就能走路，但對他們來說理解語言的能力有限，並不能如此快速的習得語言，而且他們會不斷重複同一個動作直到達到目的為止，並對環境非常敏感，稍有一些刺激就恐慌尖叫等，上述都是在書中提到雷克斯的症狀，繼沒有視力之後，這是最糟糕的一件事，好在有母親細心的陪伴，他才能屢次適應新出現的事物，其實在文章中不難看出雷克斯是作者最甜蜜又沉重的負擔，即使跟丈夫離異，作者有沒選擇放棄；即使兒子出現許多問題，作者有沒選擇放棄，而是一步一腳印地陪著他，我也在想，如果以後我有這種孩子，我該如何去面對他，我要如何做到不放棄，去接受面對並協助自己的孩子。

接著是有關於眼睛的部分，大家都說眼睛是我們的靈魂之窗，書中有提到在幼兒時接收學習的資訊百分之九十是以眼睛為主，失去了眼睛就必須更加的依靠其他感官，書中也有提到雷克斯因為眼睛不方便加上自閉症兒衍生出來的生活問題，在盲人的世界中許多資訊是不直接獲得的，這導致他們必須花更多時間去理解那些資訊，不過好在有視障兒童中心，使他們能夠在中心學習一些技能，並進入到正常的世界，在這部分我印象最深刻的是何德瑞克的相遇吧！兩人擁有的共通點太多，不論是天生的殘疾或是對音樂的熱愛，兩人都十分默契的相同，也是音樂把兩位旗鼓相當天才帶到一起，就像是在交了知心朋友一般，在我們生活中，要交到志同道合的朋友何嘗不是一難事呢？

再來這整本書的重頭戲無非是鋼琴吧，雷克斯被上帝關了兩扇天窗，但卻因此開了一扇令人想不到的窗，音樂的細胞刻印在身體之中，有著聽過就不忘的能力，更能在看不見的的狀況下彈琴，我以前有練過琴，也很喜歡音樂，我清楚對於音樂的那一種熱愛，是能不受到外在環境干擾，能使自己沉浸在其中的感覺，使自己的情緒得到釋放，成為心靈的港灣，無論經歷什麼樣的風雨，總能帶來安慰。對雷克斯而言鋼琴使他生活充滿了色彩，不僅豐富他的內心世界，也學會用心去感受生活中的點滴，更帶給他去面對未知的力量，甚至是相信音樂而學會走路！呼應了此書封面作者的一句話：「我曾控訴上帝，為何要讓我的孩子一出生就受苦？但我現在感謝上蒼，雷克斯因為天生的缺陷，才走出了自己的路。」

小時候的我也曾被懷疑是有過動症，所以曾經被帶去做檢查，甚至進行物理治療，在那邊我認識了那些有狀況的朋友，每個人經歷都不一樣，但我很確定，他們都是盡自己所能的方式在社會中生存。人類就好比是結晶，具有獨一無二的特性，且無人可取而代之，但並不是所有結晶都是完美無瑕的，知道了這點之後，就必須以他人的角度出發，才能去理解他們的不便並提供幫助，人與人之間的信任，在此建立，社會何嘗也不是因此而立嗎？

四、討論議題：

- 1.在五個感覺裡面最不想的失去的是什麼？為什麼？
- 2.在法律中，假設沒有規定公司雇用殘障的比例，你做為老闆會願意去雇用他們嗎？

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：林冠嶽

參賽標題：人與怪物的界線逐漸模糊

書籍 ISBN：978-626-372-161-6

閱讀書名：怪物中毒

原文書名：怪物中毒

書籍作者：三河ごーすと

出版單位：東立出版社有限公司

出版年月：2023 年 7 月 24 日

版 次：第一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

人類變回野獸、解放理性，歌頌自由與匿名——只要飲下《怪物維生素》，不論是誰都能輕易變身獸人，隨心所欲地在某條街上活動。那地方正是《假面舞會街》。在完全監視的社會中，國家唯一認證的《官方貧民窟》。在這樣的街上，真正的怪物——吸血鬼少年零士，與他的夥伴人狼・月一同擔任城市的清道夫，執行『驅逐害獸』的任務。搜索肇逃人馬、狩獵 JK 兔女郎、與顯現的都市傳說死鬥。

二、內容摘錄：

1. 「當妄想累積愈多時——《怪異》便會誕生。」累積，再累積。惡意、妄想、猜疑、半分好玩、打發時間、不負責任、只是說說而已的一句句話語。那些不停地累積、孕育出惡意，所生出的產物之名。(P.258)

2. 宗教。相信存在，崇拜祖先，向自然祈禱。透過對相同的神格祈禱，人們能共享生活習慣、倫理觀和性風俗，組成超越家族單位的群體。思想、祈求的力量就是如此地強大——大到足以征服這顆星球。在宗教衰退的現在，就由國家、法律、技術或金錢擔任同樣的角色。(P.261)

三、我的觀點：

《怪物中毒》這本書原本是我買來消遣娛樂的，畢竟是輕小說嘛。但沒想到，這本書的內容竟然如此晦澀難懂，完全超出了我最初的預期。於是我就把它擱置在一旁，一直沒動，直到七個月前的寒假。我當時想找點課外讀物來打發時間，才重新拾起這本書。沒想到，時隔半年重讀這本書的我，竟然發現它完美符合我的要求！這本書不僅有激烈的打鬥場面，更深入探討了人性的險惡，還包含了許多令人困擾的思想迷思。

書名《怪物中毒》顧名思義描述了對於變成怪物的成癮行為。然而，讀到文中複雜片段，我意識到這不僅僅是表面意義上的成癮。它其實可以被視為現代社會中那些讓人上癮的事物或匪夷所思的行為的隱喻。而書中所描述的「潛伏於現實世界的怪物」，在我看來，就是我們日常生活中無處不在的手機和網路！

現代人對手機和網路的依賴，彷彿已經形成了一種無法擺脫的「中毒」狀態。我們對這些科技產品百般容忍、百般退讓，哪怕它們已經悄無聲息地侵蝕了我們的生活。正如書中很多人利用能夠變身為怪物的藥劑為非作歹，在現實生活中，也有許多有心之人利用網路平台進行詐騙、散播謠言或惡意攻擊他人。這些行為，如同書中的「變成生份不明的怪物」以為不會留下痕跡，卻對社會整體造成了不可言喻的傷害。

在我們的日常生活中，遇到需要幫助的人時，大多數人會本能地伸出援手，這種幫助的出發點通常是基於「勿以善小而不為」的理念。然而，在《怪物中毒》這本書的世界中，大部分人的助人行為卻並非出於真心，而是為了取悅一個名為《神之眼》的社會管理系統。

《神之眼》時時刻刻監控著每個人的行為，記錄下他們的一舉一動。假如你做了許多對社會有益的事情，《神之眼》就會將你升格為模範市民，而成為模範市民則能帶來許多好處。關於有什麼好處，我們暫且不提。總之，這個世界中的人助人並不是出於真心，而是為了讓《神之眼》看到，以獲得更高的評分和地位。這種並非發自內心的行為實際上給那些真正需要幫助的人帶來了傷害。

書中有一個鮮明的例子，描述了這種行為的負面影響。女副一賣豆紀命因為車禍導致腳部受傷，需要乘坐輪椅。儘管她看起來似乎需要幫助，但實際上她並不需要。然而，周圍的人卻努力地向她獻殷勤，拼命地表現出自己的「善意」，只為了讓《神之眼》記錄下來，為自己加分。這種強行的「幫助」反而讓賣豆紀命感到窒息和痛苦，最終萌生了自殺的念頭。因為她只是坐在輪椅上，不過她仍然是一個正常人，但大家卻把她當成了刷績分的工具，而不是一個的人來看待。這幾件事可以讓我們反省過去並改善未來。我想這就是作者寫這本書的意義——人與怪物的界線逐漸模糊！

四、討論議題：

社會規範與個人價值：成為模範市民的追求使得人們的價值觀變得單一化。在這樣的社會環境下，個人與群體的多樣性和獨立性是否會被削弱？我們是否還能追求真正的自我價值？

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：饒芯語

參賽標題：消失的愛：逆轉我們的時代的讀後心得

書籍 ISBN：978-626-374-970-2

閱讀書名：消失的愛：逆轉我們的時代

原文書名：

書籍作者：陳文茜

出版單位：時報文化出版

出版年月：2024 年 3 月 22 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

在 2008 年金融風暴之後，美國人開始反對全球化，聲稱亞洲人搶走了他們的工作，美中關係變得緊張，牽扯到了臺海的穩定，並且近年來，世界開始出現了大大小小的戰爭，不再和平。作者客觀的分析了現在全世界的經濟與政治問題，以透徹的眼神，預言這驚心動魄的人間劇碼。

二、內容摘錄：

- 1.民族國家一直是十九至二十世紀核心的概念，「地球村」只是某一個西方經濟擴張最繁華時期，短暫的誤會。(P.115)
- 2.每一個優雅背後，都交換著魔鬼。每一點優越感，腳踏的都是對第三世界的壓迫。(P.62)
- 3.自由的消亡，最多只需要一代人。我們無法將自由通過血緣傳給我們的子孫，它必須被爭取、被保護、被傳承，被一代又一代人捍衛。(P.120)

三、我的觀點：

一場 2008 年的金融風暴席捲全球，美國失業率飆高、經濟低迷、工廠外移，無數的社會問題接踵而至，但他們沒有選擇檢討自己的政策問題，反而選擇把仇恨投射於亞洲人身上，「亞洲人搶了我們的飯碗」、「中國人奪走了我們的工作」……各種抱怨聲此起彼落，他們把自己的不幸都怪罪在了別人頭上，卻不曾想在二戰剛結束時，是美國打響了全球化的第一槍，當時他們享受著頭等的富貴和繁榮，不過當這些美夢都破碎，隨著經濟化為泡沫之後，生活的痛苦、壓力，使想找人怪罪的心情達到了頂端。在享受好處時，人們通常只會感謝自己的努力帶來的成果，不過一旦受了點挫折，很多人便開始找人怪罪，把過錯都嫁禍於他人身上，從不檢討自己，或許這樣的行為能讓他們受傷的心靈覺得好受一些，但如果總是以這種態度來面對問題，造成失敗的根本就不會被解決，社會上也會累積越來越多的憎恨，甚至因仇恨而造成無法挽回的悲劇案件，最終造成惡性循環。

不過要改善這種社會問題，並不是一朝一夕能解決的事，除了人民自己的心態需要調整之外，我覺得政府的政策也是個很大的關鍵，以美國逐漸飆高的失業率為例，當初政府讓非常多的企業去到各國設廠，自由市場導致工廠外移到中國、印度等勞工薪資較低的地方，造成美國本土勞工失業、無業，即使國家表面上看起來光鮮亮麗，也只是因為有那些富裕的大企業罷了，貧富差距、通貨膨脹一拳又一拳重重的打在平民的壓力重擔上，在這種生活下應該鮮少有人能靜下心客觀的思考問題所在吧，所以他們只能把自己的無能為力化為嫉妒、怨恨，把槍口對準他人的心臟，同時也對準自己，最終在悲劇的槍響下，結束自己黯淡的生命，而蜷縮於世界角落的屍體，也無人會發現、無人在意。

在國家與國家的戰爭中，最悲慘的肯定是人民了，家園在一夕間被炸毀、親人葬生於砲彈之中、兒時生活的記憶只剩下一片火海，他們從來沒有資格去決定要不要發起一場戰爭，受到戰爭摧殘的卻永遠是他們，而發起戰爭的領導人則在光彩的新聞鏡頭下，平靜的訴說著對於戰爭的宣示。一個國家存在著兩個世界，有的人在烽火中苦苦掙扎，只為了能看見明天的太陽；有的人坐在冷氣房內，痛心疾首的說著戰爭的殘酷，卻還是堅持不停火。最終城市化為一片廢墟，瓦礫下挾雜著薄弱的呼吸和求救，到處可見冰冷的軀體和斷肢，他們從沒有同意戰爭的開始，也從沒有人問過他們的意願，而他們最後的身影，只會出現在新聞的死亡人數數字上。

戰爭是殘忍的，在戰爭中沒有所謂的贏家，即使是戰勝國，失去的東西也多的無法計算。被炸毀的建築物、軍人的死亡、破碎的家庭、低迷的經濟，無一不顯示著戰爭帶來的災害，我們口口聲聲說著要和平、要記取歷史的教訓，但為何戰爭還是不斷出現在我們身旁？喬治·歐威爾說：「所有的戰爭宣傳，所有的叫囂、謊言和仇恨，都來自那些不上戰場的人。」就是因為沒有體會過戰爭的殘酷，他們才會對別人充滿惡意，如果每個人的內心到說出口的話皆充斥著如此的仇恨，那國家間會發起戰爭，似乎就是無法避免的事了。所以要是我們每個人都多點善意，在說話前多思考一下，世界是否會更加的美好呢？一個和平的世界，是需要靠每個人共同打造的，為了在戰火中哭泣的孩童，也為了自己，我們都該對這個世界多出點善意，畢竟沒有人希望下個飛彈瞄準的地方是自己的家園。

四、討論議題：

1. 現在是否還有不用戰爭就無法解決的問題？如果沒有，為何很多國家不惜發動戰爭，甚至展開屠殺？
2. 在金融風暴之後，美國人把自己遭遇到的不幸都怪罪在了亞洲人身上，為什麼當人們遇到不順心的事時，總喜歡找人來怪罪？

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：陳芸函

參賽標題：數之女王

書籍 ISBN：9789864612505

閱讀書名：數之女王

原文書名：数の女王

書籍作者：川添愛

出版單位：人人出版

出版年月：2021 年 7 月

版 次：第一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

「數之女王是萬物之源，是母之數，他賦予每個子民一個數，是生命本身，也是形塑生命形體的命運數。」質因數分解、梅森數、費波那契數列、費馬小定理……只要理解其中的規律就可以用來咒殺他人。娜婕從小就被王妃收為養女，姊姊畢安卡在一場計算儀式中死亡，她聽說王妃會利用咒術殺人，甚至就是殺害姊姊的兇手，為尋求真相，無意間被吸入一面鏡子並遇到可以進行命運數分解的妖精，結合數學的奇幻冒險故事就此展開！

二、內容摘錄：

1.然而失去是必然的。這個世界上的人事物都不是永恆不變。不管是誰，總有一天會失去財產、青春、地位、健康、身體、心靈、命運數等『擁有物』。在這層意義上，任何事物都不會真正屬於自己。從我們出生起，不，不管是生前還是死後，我們都不曾擁有過任何東西。（P.125）

2.活著的時候都會獲得各種事物，但總有一天我們必須放開這些東西，要是做不到這件事，獲得的東西就會成為痛苦得來源，變成詛咒。（P.273）

三、我的觀點：

看似簡單的奇幻故事卻充滿數學理論，把我們在課堂中學過的質因數分解轉變為有趣的詛咒故事，把虛擬的命運結合成真實存在的數，從數學創造出故事，不只讓內容更刺激，我平時認為難以理解的數學理念，也不必再靠死背來記憶，因為故事的豐富性，會令人不自覺地想參與其中的知識，也創造出對數學感興趣的一扇窗。以此證實作者的理念：「不要用其他東西來暗喻『數』，而是讓『數』以原本的樣子在故事中登場」。

被賦予的命運數讓每個人一出生都是獨一無二的，卻不可能和神一樣完美，為了彌補那塊缺失的完美，常常在不知不覺中迷失了自己，往往忽略獨特才是真正的美好。就像一個美麗的鑽石，每顆都有不同的缺陷和不完美之處，但正是這些獨特之處讓鑽石變得獨一無二、珍貴無比。書中的王妃為了追求受祝福之數，做出許多傷害他人的行為，說到底只不過是對自己的恐懼，害怕自己不完美。時間一點一滴的消失，也一步一步的邁向死亡，卻不願意正視這個事實，然而每個人都有自己的優點和缺點，沒有人是完美無瑕的。不是勉強自己一定要克服恐懼變強大，而是接受自己的恐懼和弱小，更進一步的思考能力有限的我能夠做出什麼事。

在書中我最尊敬的角色是樂園長老，他是王妃的妹妹，雖然每日被自己的姊姊詛咒，但他不是和普通人一樣選擇反擊，他選擇把自己的心思放在如何保護自己、保護村民，也不願有復仇這種狹隘的想法，導致自己傷害到更多人。想要和別人維持良好的關係並非一件容易的事，需要付出很大的努力，被他人傷害時，不必原諒也不必否定憎恨的心情，而是要換位

思考，把焦點放在目前這種狀況下自己該做甚麼。長老有這種寬宏大量的想法是我這種常常抱怨的人很值得學習的！

表面上是打擊惡勢力的青少年小說，事實上每個角色都是作者給我的小提示，比起王妃對自己產生出恐懼進而產生陰暗面給我的反思不同，我更加喜歡其他角色帶給我的正向意義：自認平凡的娜捷，靠著不平凡的能力拯救了妖精們，因此我們不必妄自菲薄，也不能因為覺得自己做不到，就放棄一件事；漫遊在黑暗的畢安卡，在最後決定把自己拉出深淵，主動踏出走向光明的第一步，我們無法期盼周遭環境改變，但我們能做的是改變自己；特萊亞想替自己的家人復仇，但最後卻成為了願意犧牲自己拯救他人的英雄；妖精們從弱小的被救援者成為值得可靠的夥伴，如同梭羅說的：「儘管失敗和挫折等待著人們，一次次地奪走青春的容顏，但卻給人生的前景增添了一份尊嚴，這是任何順利的成功都不能做到的。」

一直以來我只會看別人口中毫無價值的冒險小說，相比起其他人看的經典文學小說，我總會覺得自己很幼稚，直到我閱讀了這本書，我才明白那只不過是別人的想法，這本書不只擁有優秀的教學意義，也讓我對自己的心態有所改變，我就像畢安卡埋藏在黑暗中不願改變自己，也像王妃不願面對現實，只會用不好的方式去解決辦法，還像娜捷一樣認為自己很平庸，但我相信閱讀這本書之後我能比以前更有自信，或許這才是青少年小說積極像我們推廣正向價值觀的意義吧！

四、討論議題：

究竟要如何接受自己的恐懼和弱小？

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：洪浚宸

參賽標題：被討厭的勇氣讀後心得

書籍 ISBN：978-986-137-195-5

閱讀書名：被討厭的勇氣

原文書名：

書籍作者：岸見一郎、古賀史健

出版單位：究竟出版社股份有限公司

出版年月：西元 2014 年 11 月

版 次：第 103 版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書由作者岸見一郎和古賀史健撰寫，內容是以阿德勒心理學的思想為主。本書以年輕人和哲學家對話的形式呈現此思想，他對於人要如何才能獲得幸福提供了簡潔明確的解釋，此書分為五個大標題：1 否定心理創傷、2 所有煩惱都來自於人際關係、3 割捨別人的課題、4 世界的中心在哪、5 認真活在當下，哲學家耐心地將年輕人有關於生活的困惑以阿德勒心理學的角度解釋和應對方法，讓我們跟隨年輕人的腳步一起了解阿德勒心理學的概念吧。

二、內容摘錄：

1.「無論任何經驗，它本身並不是成功也不是失敗的原因。我們不要因自身經驗所產生的衝擊（也就是心理創傷）而痛苦，而要經由經驗中找出能夠達成目的的東西。不要由經驗來決定自我，而是由我們來賦予經驗的意義來決定。」（P.35）

2.你之所以不幸，並不是過去或環境所造成的更不是因為能力不足，只是勇氣不夠而已，你就是缺乏「變得幸福的勇氣」（P.58）

三、我的觀點：

有關於此心理學提到的第一個部分，「否定創傷」，此小節提到了目的論和否定心理創傷的存在，首先是目的論。阿德勒認為，人會為了達成某一件事而選擇方法，不是因為某件事的影響而去做這件事。我認為這是正確的，在生活中有很多事可以用不只一種辦法解決，而我們常常會選擇最快的一種。例如：憤怒，假如你今天被人撞到然後怒吼對方，可處理這件事情的方法明明有很多，我們仍選了最快速的方法來達成對他人怒吼的目的。由此可知人是為了達成某件事，才選的方法。其次是否定創傷，這是十分有趣的一點。它認為過去所發生的事並不會影響到你現今所做的決定，這與佛教的因果關係背道而馳。可我覺得這是有道理的，如果過去所發生的任何事情決定你未來的一切，那是不是代表著人對於現在是束手無策的？所以應該要以你對於過去那件事情所選擇的意義來決定，所以人生的一切都是由自己所選擇的。

再者是第二個標題「所有的煩惱皆來自人際關係」，他認為如果要撇下一切煩惱，唯有獨自一個人活在宇宙，可這前提不可能成立，以我來看這章總結唯一句話：「人生並不是一場競賽」，人們常常會與他人做攀比，一但有了競爭概念，就會有贏家和輸家。從而產生自卑感，例如身高，可是身高不論高矮，其實只有受你主觀對這項事物的想法所影響，只要不陷入競爭關係之中就不會有煩惱。可這是很難的，我也或多或少會去和他人比較，可一旦脫離競爭關係，煩惱便會一掃而空。

第三個標題「割捨別人的課題」這主要是在講：「先確認這是誰的課題，將自己和他人的課題做切割」，之後便不涉入他人的課題。只要能夠做到這點，人際關係的紛爭便會少了。我最喜歡書中的這一點，只要先想好做出這個決定承擔結果的人是誰就能夠分離課

題，我最需要的就是這個。我最想要的是減少生活中的麻煩，不想讓生活變得複雜。看過這一篇的我恍然大悟，對啊！我只需要割捨課題就能夠辦到了，如果能夠早點理解到這一點，生活想必能更輕鬆。

第四個標題「世界的中心在哪？」，此篇講到將自我的執著轉換成對他人的關心。許多人都會將生活以自我為中心運轉，然後不要想著這個人或事物能給我什麼，要著想我能為他人帶來什麼，從而獲得在這個社會體中的歸屬感。對我而言，我並不認同。對於他人付出可對方從未察覺。這對我而言是空虛的，並不能夠感受到對他人付出的滿足感。

最後一個標題「認真的活在當下」，提出了接納自我，改變能夠改變的事物，並將其推向更好。我相當認同這點，盡己所能，將自己能夠做到的事做到最好，想辦法改進，成就更好的自己。

這樣的一本引導他人生命方向的書，在人生迷茫的時刻拿出來翻閱，無疑能夠有很大的幫助，雖說我並不接受他的全部觀點，可其帶給我對於人際關係幫助與待人處事的方式有很大的影響，十分推薦。

四、討論議題：

書中提出的目的論，在西方佛教沒那麼廣為流傳的地方是否更能夠被他人接受？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一義

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：侯柏秀

參賽標題：等星星發亮的男孩的讀後心得

書籍 ISBN：978-986-96549-7-5

閱讀書名：等星星發亮的男孩

原文書名：Being Billy

書籍作者：菲力.厄爾

出版單位：小麥田出版

出版年月：2019 年 2 月

版 次：第一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者菲力.厄爾，幼時不喜閱讀，大學畢業後曾從事多種工作，其中便包括兒童保護機構的社工人員，此書主角比利•芬恩，是一位家庭破碎的青少年，自幼時便和弟妹住在育幼院，從開始的頑固不化，至結尾的自我和解，比利•芬恩透露著不同於其他少年的堅強，卻也難掩那對未來的迷茫。

二、內容摘錄：

1.我可以感受到壓力漸漸離我而去，就像濃霧逐漸飄散，隨著壓力消失，我終於可以不再恐懼，安心入眠。這是好幾個月來，不，也許是好幾年以來，我頭一次能好好安睡。因為我知道我在什麼地方。我知道自己很安全。我知道自己回家了。(P.23)

2.我只知道自己一定得與黛西聯絡。不需要別人提醒，我知道自己必須向她道歉。因為我的天花板上有一顆閃亮的星星，那顆星星讓我永遠無法忘記。(P.302)

三、我的觀點：

十分幸運，我出生在一個幸福的家庭。沒有菸酒，更沒有暴力。求學路上，師長時常和我們宣導家暴防治的相關知識，更力行倡導家庭關係及孩童陪伴等等。但每年有關家庭暴力的事件還是數不勝數，原本美滿的家庭分崩離析。(等星星發亮的男孩)敘述著因家暴破碎的男孩—比利·芬恩，及承載著其對於美滿家庭「關愛」的嚮往。

比利·芬恩，因其原生家庭問題而被送往育幼院。母親嗜酒、繼父施虐、生父不知去向，他的童年缺乏安全感，而照顧弟妹的沉重負荷則導致其煙酒亂紀，翹課偷竊等惡行輪番上演，更促成了比利對他人的排斥。唯有在弟妹面前才能嶄露那溫柔又細心的一面。在現實中，經歷家暴過後的小孩很難融入正常社會，起因有三：不安全感。因自小生活在暴戾的環境中，他們嚴重缺乏關愛和了解，總是封閉在自我世界，不願意與他人接觸和溝通；其二，自我保護的攻擊型人格。緣由自不安全感，孩子害怕與人交際會再次受到傷害--他們畏懼接近他們的人。認為陌生人都是帶著目的且懷著歹心，以至於做出過激的舉動--進而讓不明所以的人認為是孩子們是故意為之、天性頑劣不堪；其三，社會大眾貼上的標籤和對自己原生家庭的自卑感。出生自不正常的家庭環境迫使他們提早面對獨立，習慣鄰里親朋的閒言碎語，其中深根的憤滿和對正常童年的羨慕無處發洩—孩子們將自己和同齡孩童劃出界線，更自怨自艾，選擇放逐自己--正如書中比利，惹事生非是他的發洩手段，僅有在那胡作非為的時光，才能讓他感到平靜。然而這些來自於父母的壓迫和負面不該發洩於他們，暴力雖能在法律上得到制裁，一個天真孩童受損的經歷和心智卻是無法挽回。即便擁有也許能再次幸福的契機—收養家庭，卻因疏於陪伴和理解使他們更加偏激、難以交流，因而被再次送回育幼院的案例也屢見不鮮。

看完此書，我不禁代入自身：如果我是育幼院的社工，我的面前是這樣一位比利・芬恩，我會盡我所能的去了解、去陪伴他，和每位身陷泥沼的孩童，讓他們知道有人關愛著他們，並和他們一同探索興趣愛好。興趣愛好是人與人互相了解的契機，也是熟悉彼此的證明。同時，它能成為釋放壓力的良好管道，替代那些過於偏激的行為。與此同時，育幼院裡孩童間的感情和氣氛是不可或缺的。在育幼院裡除了社工給予的基礎關懷外，我們無法涉及又或是難以啟齒的事時，同齡人亦或者朝夕相處的夥伴便是可以一吐為快的管道，更可以互相交流和談心，讓這些創傷的孩童了解到自己並非孤獨。希冀如此能真正從根源解決孩童的心理障礙。當然，這些提議或許並非有效，世界繁雜，所發生的案件遠比故事中所呈現的複雜許多，然而讀故事後的我，認為一味制式的做心理輔導，最後將孩童的未來放眼在尋找收養家庭上，是否也算一種『拋棄』？我也聽聞過曾經在戶政事務所工作的母親提到，如今單身及少子化比率步步攀升，收養孩童的情況也因而提高一然而其中被退養的情況也是多如牛毛，「收養」一事並非僅僅一紙契約那般簡單。現今科技化、數據化的時代，所有金錢和人際也變的虛無飄渺，甚至 0 和 1 就能代稱。然而人情是沉重的，我認為，在面臨收養與否，也得更多詢問孩童的意見，社工及院長的多次介入了解，並增加收養家庭與孩童相處的時間，直到能選擇對彼此最好的結果。即便是不諳世事的孩童，依舊擁有對自己未來的決定權。他們理應要對未來抱有希望和憧憬，而收養家庭更是要將這收養書許諾的輕如鴻毛的重量，在日後的相處陪伴產生出重如千金的幸福及願景—這是孩子與成年人之間，他們必須踏出的第一步，也是最難的一步。

現在社會中依然有許多因意外或家庭事件流離失所的小孩，他們受盡折磨，卻勇於和現實抗爭，和命運對峙。在生活中，我也應該要多參與和家暴抵制相關的社團活動和義工，更幫助在育幼院尋求幸福的孩童們，陪伴玩耍和參與志工活動。讓孩童尚未成長卻已傷殘的羽翼，在飛向浩瀚的未來前，一如尋覓燈塔的船隻，找到獨屬於自己的那顆閃閃發亮的啟明星。

四、討論議題：

- 1.如何保障受家暴孩童的身心靈健康？
- 2.如何更有效的抵制家暴產生？

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：普通科

名 次：甲等

作 者：何沛謙

參賽標題：奇蹟男孩的讀後心得

書籍 ISBN：978-986-241-555-9

閱讀書名：奇蹟男孩

原文書名：WONDER

書籍作者：奇蹟男孩

出版單位：親子天下股份有限公司

出版年月：2012 年 7 月

版 次：第一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

成長，對他來說，是一條異常艱辛的道路，每跨一步，都需要比別人還多的勇氣。怪物、外星人、噁心鬼、蜥蜴臉、突變人……別人總是在他背後交頭接耳、竊竊私語。奧吉，一個有遺傳罕見基因，天生臉部有殘缺的男孩。一出生，醫生就斷定他活不過三個月，但他卻活了下來。十歲這一年，奧吉第一次踏進學校，進入了和別人稍有不同就會被霸凌的殘酷青春。在充滿潛規則的中學校園，一不小心，就會從「受歡迎」淪落為「被排擠」的邊緣人……

二、內容摘錄：

1.「在你們為自己創造的未來裡，請記得，任何事情都是有可能的。如果這裡的每個人都謹守這個原則：無論你在哪裡，無論何時，都努力去給予更多的仁慈。那麼，這個世界一定會是一個更好的地方。如果你能釋出更多的善意，某天，或許在某處，會有人在你的臉上，在你們每個人的臉上，看到上帝的臉。」(P.362)

2.在我們的小宇宙裡，我的處境永遠是這樣。但是今年，宇宙似乎有些轉變。銀河在改變。行星沒有成一直線。(P.113)

三、我的觀點：

每個人身上難免都會有些缺陷，只是有些人的比較明顯，但他們都和我們一樣是人，憑什麼被歧視、遭受不一樣的對待？如同自己在國中時期也面臨自我認同，外表的小胎記不希望被注意，面臨同學取了不雅的綽號，因此成為眾人焦點而羞愧，同時內心的小喇叭渴望自己也能吹進友誼團體。然而在自尊生成的國中群體生活中，排擠之風似乎也吹到我的身上，像奧吉一樣受到霸凌。韓劇當道，韓國財閥劇中刻劃的階級生活，身份地位明顯分派，上流社會人士裡的第二代或第三代，求學期間也會有小團體之霸凌風，明顯看輕同班級或同校地位自己低的人士，這也是社會群體的排擠。霸凌者也許只是一時興起，看不慣一些所謂的「邊緣人」，認為欺負不受歡迎的同學能彰顯自己的身分，獲得優越感和同濟的認同，其實他們心靈上是不被滿足的，才會利用欺負同學博取身邊朋友的好感，但他們並沒有想過，只憑一句辱罵的話，就能成為受害者一輩子的夢魘。

言語霸凌比肢體霸凌傷得更深，肢體霸凌看到的只是外表的傷，言語霸凌是一點一點啃食受害者的心靈，原本自信的人在言語攻擊下面臨精神崩潰的狀態，是霸凌者一輩子無法挽回的事。其實在動物界也有長得和其他同類不一樣而被驅逐的案例，幾天前的新聞報導，美國有一隻貓出生就長了四隻耳朵，被貓媽媽拋棄後，送到了動物收容所的案例，所以不只人類會排擠同濟，動物也會因為天生的缺陷而排斥同類，基因有缺陷又不是自己能決定的事，世界上有很多人和奧吉一樣從出生就被世人用異樣的眼光看待，無論是表面的或是精神上的疾病，走出家門就會被貼上標籤，父母當然不希望自己的孩子被不平等對待，但刻在基因裡的刻板印象，就算沒有表現出來，當事人還是察覺的到，沒有人希望走在路上被人指指點點，一個不友善的眼神就足以讓人感到不舒服了。

很多人會因為被霸凌而自殺，我當初也有過這個念頭，雖然只有一瞬間，很快就忘了，但我的大腦可能想讓我好過一點吧。正當我因此而難受時，老師放了奇蹟男孩的電影給班上同學看，我在很久以前就有看過小說了，內容大概都了解，知道奧吉從小就被欺負，因為他的臉有缺陷，無法像其他人一樣正常生活，他是個很開朗的男孩，有時候被同齡層的人欺負了會沮喪大哭，但他的媽媽會安慰他、鼓勵他，告訴他要為自己而活，時刻提醒自己是最棒的，別人會嘲笑你是他們不懂事，不要在意旁人的看法，我看著看著就哭了，以前被班上同學欺負時媽媽也會這樣安慰我，現在長大了，要學會面對，還是有很多友善的人存在。

在老師及家人、好同學的鼓勵下，當然也是自己不斷給自己的正向思維，因此度過那一段日子。不美好的生命如同不一樣的起跑點，每個人的起跑點本來就不一樣，奧吉活出自己的自信，相信我也可以。

四、討論議題：

- 1.如果在產檢期就發現了嬰兒先天上的缺陷，會選擇生下來但要面對世俗的眼光，還是寧願孩子從未出現在世界上過？
- 2.在成長的過程中遇到了有先天缺陷的孩子，對待他(她)的態度會是怎麼樣的？是為了合群而和眾人一起欺負他、排擠他，或是理解他的處境並和平相處？

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：甲等

作 者：盧于彤

參賽標題：人間失格的讀後心得

書籍 ISBN：978-626-710-231-2

閱讀書名：人間失格

原文書名：にんげんしっかく

書籍作者：太宰治

出版單位：大牌出版

出版年月：2022 年 4 月 27 日

版 次：無

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

有句話叫「見不了光的人」，意指人世間悲慘的失敗者與悖德者。

我覺得我「天生就是見不了光的人」，每當遇見被世人指為見不了光的人失敗者，我的心一定會溫柔起來。而且我這「溫柔的心」，是連我自己都陶醉的慈悲心。

二、內容摘錄：

1. 只覺得唯有自己和世人迥然不同，陷入深深的不安與恐懼．．．．．儘管我極度畏懼人類，但無論如何就是無法對人類死心。(P.18)
2. 為何人們互相欺瞞，卻還能活得清爽開朗快活，甚至充滿自信。(P.28)
3. 膽小鬼連幸福都害怕，碰到棉花都會受傷，有時也會被幸福所傷。(P.69)
4. 我連神都怕。我不相信神的愛，只相信神的懲罰。(P.103)

三、我的觀點：

故事的開頭便以三張男人的照片作為開端。第一張是幼時笑著與手足們合影的照片，作者的評價為——猴子，佈滿醜陋皺紋的猴子。第二張是學生時期的照片，肆意的坐姿與驚人的容貌實在無法想像作者將之評價為——仿造人，笑容有種毫無生氣的陰森感。第三張照片卻無法得知年齡，頭髮有些花白、臉上也有些皺紋，臉孔平凡，讓人毫無印象，作者評為——令人作嘔、瀰漫著晦氣的照片。

這三張照片裡的究竟是誰？第二張相貌俊美的少年與第三張的平凡臉孔是否有任何關係？又為何會給予這三張照片負面的評價？這三張照片使得我腦中充滿疑惑。主角出生於富貴家庭，名為大庭葉藏，容貌俊美，可惜的是他似乎患有精神疾病——他的思想與我看見的常人不同，我便如此懷疑——因從小見過各種形形色色的人，他開始思考何謂人性？他因不得而知便開始懼怕人類，也許是想討好人類，他開始扮演小丑。他成功到我都想向他討教一二，但人性的答案，芥川龍之介似乎頗有想法。如果要我回答，我會毫不猶豫得回答：「都是利己主義導致人性醜惡。」

葉藏讓人羨慕，尤其是令莘莘學子。因身體虛弱，他長年待在家裡休養，但卻能夠在考試中取得好成績，甚至在沒什麼準備的情況下考上東京帝國大學——日本最高學府，現今改名為東京大學——我也希望擁有這般能力，這令我感嘆命運的不公，也許他就是墮落的天才吧！葉藏也擁有一項很棒得特質，那就是洞察人心。在幼年時能敏銳的察覺父親的情緒並做

出緊急應對措施，或是在學生時期察覺老師嚴肅的外表下，其實很期待他的搞笑作文，亦或是成年後敏感的察覺身邊女性的戀慕之情等，都讓人感嘆他的才華，但也許是這項才能使的他恐懼人類，「塞翁失馬，焉知非福」，這項能力讓他吃盡苦頭。

葉藏搞不懂為何人類無法坦白，無法直接了當的訴說自己的需求，為什麼要拐彎抹角的暗示？我想許是尷尬、畏懼、驚恐等情緒導致。有些事情直白的說出是很傷人的，例如：

「你長得真醜。」，聽者感到難過或是對講者產生了厭惡之心都再正常不過，為了避免這種事情發生，我們會很好的潤飾這種句子，避免產生不必要的麻煩。

葉藏的前半生頹廢至極，出生於富貴人家的他卻因貧窮而與女伴相約自殺，可笑的是只有他活下來了。家裡雖然在此事之前每月會固定寄生活費給遠在東京的他，但從不習慣節儉的他，不到一週便將一個月的錢全部花光。在鬧出自殺事件後，他的父親對他徹底失望，揚言要斷絕關係，他靠著親戚照顧及家中手足偷偷寄來的錢財勉強過活，但他受不了親戚異樣的眼光，選擇了離家出走，在一個個的女人家中留宿，後來更是與一名妙齡少女結婚，但拮据的生活、葉藏嗜酒的習慣和被性侵的委屈都讓他的妻子產生了服用大量安眠藥自殺的念頭。在葉藏發現後，他先一步將妻子買來的安眠藥服下，但最後仍是被急救回來。在多次自殺未遂的情況下，他終於被送進了精神病院安養，他的故事在 27 歲卻擁有一頭白髮中結束。在後記中作者證實了照片裡的三個男人的就是不同時期的大庭葉藏，而葉藏親近的女人都認為葉藏是個如神般的好孩子，但作者認為葉藏是個徹頭徹尾的瘋子。

人間失格是太宰治半自傳性小說的最後一部作品，有人說他們的內心消極沉淪，內心卻努力在絕望中求取一絲生存的曙光。我不認同這樣的說法，如果以酒與女人為曙光，那倒不如去死，我也不懂為什麼他沉淪，全部都是因為恐懼人類？無論如何在自傳中我沒見到任何人類陷害他，反倒是他與女人殉情，僅女人死去。後面與妙齡女子結婚，又不務正業整日酗酒，後來還拋棄她進入了精神病院，在那個女人被強姦都要責怪自己並向丈夫道歉、請求原諒的時代，無法想像他的妻子今後會遭遇什麼生活。他根本是女人的煞星！

如果我也是天才就好了，我就不會對此書擁有這麼無知的評價了，我就能理解太宰治究竟在想什麼了，我無論如何都無法共情出生在富裕家庭的他，他究竟再懼怕些什麼？我認為利己是正常的，誰都想要生活開心些，他明明有那麼好的家世背景，最後卻落得如此淒慘的下場，實在可惜。我也想嘗試理解他，但我絞盡腦汁也無法理解他的愁從來。

四、討論議題：

- 1.天才的內心思考究竟是什麼？
- 2.人類的可怕之處究竟在哪？
- 3.為什麼人們不會直接說出內心所想？

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：甲等

作 者：李苡若

參賽標題：被詛咒的孩子

書籍 ISBN：978-957-33-3270-1

閱讀書名：被詛咒的孩子

原文書名：Harry Potter and the Cursed Child

書籍作者：J.K.羅琳，傑克·索恩，約翰·帝夫尼

出版單位：皇冠文化出版有限公司

出版年月：2021 年 5 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

大戰結束的多年後，哈利成了一個大名人，比之前還要出名，而他的家人也因此受到關注，波特這個姓氏變成了一種代名詞，波特就是哈利，波特擅長施咒語，波特屬於葛來分多……。

所以當哈利的小兒子——阿不思，被分到史萊哲林，異樣的眼光與嘲笑充斥他的校園生活，他無時無刻不被和哈利比較，沉重的壓力使他封閉自己，也使他的內心渴望向人們證明他的能力，所以他才會急著拯救二十多年前死去的西追，因而惹上一系列的麻煩。

二、內容摘錄：

1.哈利，在這個錯綜複雜的情感世界中永遠沒有完美的答案。人類不可能達到完美，魔法也不能。每一個閃亮耀眼的快樂時光都暗藏一滴毒藥：你知道痛苦會再度降臨。你要對那些愛你的人坦誠，讓他們看到你的痛苦。人會痛苦就跟他會呼吸一樣正常。(P.296)

2.我們愛的那些人從不真的離開我們，哈利，有些東西是死神無法碰觸的，畫像……記憶……還有愛。(P.297)

3.愛使人盲目。我們倆給我們兒子的都不是他們想要的，而是我們想要的。我們忙著改寫我們的過去，卻破壞的他們的現在。(P.300)

4.他們都是偉人，有巨大缺點的偉人，而且你知道嗎——幾乎可以說就是那些缺點才使他們更偉大。(P.352)

三、我的觀點：

在閱讀這本書的時候，一直有問題困擾著我：誰是被詛咒的孩子？詛咒又是什麼？隨著故事的推進，答案也隨之一一浮現。

在我的眼中，「被詛咒的孩子」從不只有阿不思一人，還有阿不思的朋友——天蠍，甚至是故事中的反派——蝶非，都是被詛咒而困住的孩子，而困住他們的詛咒也截然不同。作為佛地魔的女兒，不管是一開始的實現預言，或後來的打破預言，她的所有行為都只有一個目的，就是帶回她的父親，當她和扮成佛地魔的哈利對話時，一句「我不敢說我配得上您，我的主人。但我盡力讓自己成為您會引以為榮的孩子」，證明了她活在過去，活在她父親陰影下的事實，「逝者已矣，來者可追」又何必如此執著於死去的人呢？明明是一個個體，不管自己的身世如何，活成自己才是最重要的；天蠍是馬份家族的後代，因為家族曾經的過往，他被迫承受著關於自己身世的流言蜚語和同學們的嘲笑，但他也是唯一一個沒有被詛咒所困住的孩子，因為他善良，懂得辨別是非，所以當他到了另一個和現實完全不一樣的時空，一個人人都敬畏他的時空，他也能為了朋友，為了他所堅持的正義，而果斷放棄這一切，他不會被那些外在所左右，他的每一個決定都是出於他自己，值得學習；而阿不思——

哈利的小兒子，因為出名的父親，他一直活在與父親的比較中，承受著世人的注視與期待，被貼上了各式各樣的標籤，他開始封閉自己，也疏遠哈利，變得敏感，也急於證明自己，而剛好哈利又不是一個成熟的父親，使得他們的關係愈來愈差，阿不思像蝶非一樣，想要證明自己是一個可以令人驕傲的孩子，也像天蠍一樣，承受著家族的重擔，幸好在故事的最後他想通了，接受自己的缺點，放下那些令他喘不過氣的包袱，真正學會面對自己。

雖然我沒有如此重大的使命，也沒有龐大的家業等我繼承，我卻非常理解他們。因為總是給自己壓力，害怕別人對我的評價，只要有一點不完美，一點失敗，就覺得天要塌下來了，所以當課業開始加重，接觸的人開始變多，那些曾保持很好的平衡開始偏移，我快要瘋了，將時間花在補那些小洞，卻忘記兼顧其他地方，直到無法完全掌控，得此失彼，不斷循環。有一次，我為了考試的高分，選擇放棄與家人的相處，那段時間我不怎麼和家人溝通，總是把自己關在房間，說話態度也變得非常差，但到了最後我什麼都沒有得到，我才醒悟過來。困住我的詛咒，是考試的成績，也是我對自己過高的要求，追求分數並沒有錯，但不能把它看得過於重要，學會接受自己一兩次的失誤，下一次補回來就行；對自己的要求高也是一件好事，但過多的壓力反而會有反效果，比起那些觸不可及的空殼，不要太貪心，一步一步提高自己的目標，踏踏實實地前進，能夠追逐的目標才是好目標，成就感才是最大的動力。

每個人都有屬於自己的詛咒，這是一件很正常的事，失敗很正常，因此迷茫也很正常，但倒下之後，下一步要怎麼走才是重點。就像書中所說的：「他們都是偉人，有巨大缺點的偉人，而且你知道嗎——幾乎可以說就是那些缺點才使他們更偉大。」有缺點從來都不是一件壞事，它只是一個考驗，學會面對它、包容它，便會發現，它帶給我們的，其實比一路的順遂更有力量。

四、討論議題：

要如何看待自己的缺點？

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

名 次：甲等

作 者：徐子晴

參賽標題：我在你身邊的讀後心得

書籍 ISBN：9789571466071

閱讀書名：我在你身邊

原文書名：ソバニイルヨ

書籍作者：喜多川泰

出版單位：三民

出版年月：2019 年 4 月

版 次：初版一刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

正值青春叛逆期的主角隼人，在爸爸出差至美國當天，收到爸爸為他製造出的禮物——機器人柚子，而它誕生的目的，是為了讓隼人了解什麼是「愛」。遇見柚子後，隼人產生了一連串生活與心理的變化，對學習新的價值觀、面對霸凌、人際關係以及愛的課題中，帶給他很大的改變，造就一部感人肺腑的成長故事。

二、內容摘錄：

- 1.「會因為不學習而吃到苦頭的、不是隼人，是隼人身邊重要的人。」(P.63)
- 2.「如果不是基於自己的意志，成為一個只在必要時刻使用手機的人，你的人生就會被手機掌控。」(P.85)
- 3.「不只學習，決定做任何事的時候，都必須超越底線，唯有超越底線的時間，才能變成投資，也就是變成你將來的財產，千萬別忘了這點。」(P.148)

三、我的觀點：

剛翻閱這本書時，以為這是一本充滿教育性質、引導中小學生學習的故事；然而，隨著頁數增加，我發現它並非一開始所想的乏善可陳，反而漸漸沉浸其中，彷彿機器人柚子教導的對象不只隼人，還有所有閱讀此書的讀者，以簡單的話語敘述的道理令人豁然開朗，最後永別的情節也令我淚流不止。

在故事的開頭，隼人的青春叛逆期可與青少年互相共鳴，提出了所有學生的疑惑：「為什麼要學習？」在臺灣，大人常灌輸孩子一種觀念——學習是為了將來的自己，不學習會害將來的自己吃苦頭。的確，至此的學習生涯中我也是這麼認為的，但相反的，柚子卻斬釘截鐵的反駁，提出「會因為不學習而吃到苦頭的、不是自己，是自己身邊重要的人」，新的價值觀衝擊舊的認知，深思後發現好像真是如此，甚至比起先前的教育手法，這句話更能勉勵人用功。這便是柚子教會我的第一件事。

正當我以為激勵學習的情節告一段落，接二連三的新觀念仍持續不斷開啟腦海中的新大門。若是做任何事都超越底線，豈不是在浪費時間？好比在考前一晚認真複習得到高分與考前一分鐘臨時抱佛腳得到高分，認真複習的人動輒會覺得虧大了。然而柚子告訴我們並非這樣，學習也分為消費、浪費和投資，而如何做才是區分的關鍵，也就是超越底線，超越底線的時間才能變成投資，浪費時間才是虧大了。此外，徒有超越底線還不夠，懷抱著「既然要做」的心態，連品質也超越，這時，往往也會樂在其中，完成一件事便會變得有意義。我反覆端詳，漸漸消化龐大又嶄新的訊息量，甚至可以即刻應用：確實一開始覺得寫讀書心得既麻煩又浪費時間，不過既然要做的話，就伴隨著愉快的心情，認真揮毫，賦予其意義。

再次令我詫異的是，書中表示要度過美好的一天，「一開始就不要再有所期待」。在每分每秒，我們都對其他人隱隱抱持著期待，而當他們的行為不符合我們的心意，就會因此感到煩躁。沒想到看似沒有希望的一句話，反而是擁有快樂的祕訣，以後度過的每一天也意識到不是每個人都會依照自己的想法去做，或許能比起以往有更幸福的時光。

最後，也是最令人熱淚盈眶的章節。不知不覺間，隼人對柚子的態度從厭惡仇恨變成珍視為家人、搭檔、最要好的朋友，與電池消耗完不得不消失的柚子永別時，醞釀已久的離別氣氛使我不禁潸然淚下。「柚子會一直在隼人身邊。」將機器人看作分子平均分散在地球表面的話，我們四周就會有數不盡的柚子的分子，不論合不合理，重點是換一個角度去思考，如此便能安慰難受的心情，不再那麼悲傷痛苦。這也是「我在你身邊」書名的緣由。

至此，也提及了這本書的主軸「愛」。雖然柚子一開始是為了告訴隼人「哀」是什麼，透過柚子的消失學會「哀」，變得更溫柔、更堅強，不過我認為，正是因為有了「愛」，才有「哀」的情緒；因為有了「愛」，隼人變得更溫柔、更堅強。不只隼人，我似乎也深深領悟到了「愛」的意義：體會別人的感受，便能溫柔對待別人，貼近他們的內心。總而言之，故事中不只參雜了人生的哲理，也巧妙的混雜了淚水與愛，讀後我受益匪淺。

四、討論議題：

- 1.你認為要學會「愛」，應該要先學會什麼特質？我們該如何才能學會「愛」？
- 2.回顧你自己的青少年時期，當時最大的煩惱是什麼？又是如何解決的呢？

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：陳子正

參賽標題：我只想好好說話的讀書心得

書籍 ISBN：9789869773041

閱讀書名：我只想好好說話

原文書名：我只想好好說話

書籍作者：椎野直彌

出版單位：博識圖書出版有限公司

出版年月：2020 年 12 月

版 次：初版第三刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書是作者先前寫的一篇《我無法正常說話》故事的完整版，主要是在敘述一個患有口吃的中學生遇到另一位曾經患有口吃的中學生，故事中他們成為了朋友，並互相約定參加廣播社，最初主角連自我介紹都沒辦法完整說出來，到最後成功在演講比賽唸完自己寫的演講稿，改變了怯懦的自己並實現了夢想，一路走來不管是學長、姐姐、同學還是老師都幫助非常多。

二、內容摘錄：

- 1.在餐廳點餐這種舉動對其他人來說習以為常，問題是這種理所當然對我來說、對口吃者來說，卻猶如地獄般痛苦。(P.155)
- 2.如果連我一直企盼的朋友都能夠讓我嘗到苦澀滋味的話、如果連朋友都無法理解我的痛苦的話--，我不要了。(P.174)
- 3.我的存在不僅奇怪也超乎常理，一般人無法理解，所以才害怕我、嘲笑我。(P.185)
- 4.繼續逃下去的話，永遠都會是這樣。你打算永遠都像這樣逃避下去嗎？你想要當一個永遠逃避說話、膽小又懦弱的人嗎？(P.205)

三、我的觀點：

看完書後，我了解到了口吃者甚至其他身心障礙人士在生活方面的各種不方便，不管是受到歧視又或是因為自己的與眾不同而感到自卑，故事中的主角在剛入學時就因為連自我介紹都說不好而遭受到同班同學的冷眼相待，說實話這非常的不好受，很難想像過去的他是如何度過學校的生活，口吃者在社交方面的能力就是比正常人還要低許多，也因為如此口吃者們也更希望自己能夠被理解被認同。我也因為這本書認真的去思考了，假如我也是位患有口吃的中學生那我的生活會怎樣呢？首先我覺得我並不一定能夠像故事中的主角一樣有勇氣的到班上課，光是自我介紹都說不好了，我以後該怎麼在班上跟同學相處，先不求同學們會理我，我只奢望我的同學們不要欺負我。在主角遭受歧視與不公平的對待時，我是非常生氣但又無奈的，這樣的排擠只會使他們更難以融入我們的社會更難以活得像正常人，每個人都有自己的獨特，但也不能因為與自己不同就投以異樣的眼光。

看完這本書後我還有另一個啟示，那就是堅持不懈的重要，即使接受了世界的冷漠、自卑、孤獨，但也不要覺得這世界與你格格不入，在每一次的挫敗後尋找屬於自己的自信以及對未來的展望也很重要，在這世界上根本沒有什麼真正的失敗，只要還沒有放棄任何一點希望，只要還覺得自己可以，那你根本就不算失敗，過去人們的不理解總有一天會化作一道道溫暖的曙光，照亮未來人生的旅程，總有人會理解與支持。

書中也有提到自組小組這樣的讀書方法，或許每個人都不是頂尖的高手，但是組員找的好話就可以發揮一加一大於二的概念，與組員優缺點的互補，不只可以得到理解與支持，更能在成績上看到明顯的進步，與組員互相交流也能練習一下自己的口語表達能力，未來不管是社交還是找工作都能有不錯的表現。同時自組小組也能使那些在班上較為弱勢的同學結交到朋友，可以讓成績進步又能多交朋友，這種方法真的很值得我們效法。

其實我們這個社會並沒有想像中的那麼邪惡糟糕，就只是缺乏了點包容多樣性的能力，每個人都為了保護自己的價值觀而變的自私，想把人變得像自己一樣，但無論如何，我們都應該受到公平的對待，並不是說要特別待遇那些身心障礙人士，而是把他們當作正常人看待，我相信他們也希望我們這樣想，他們肯定不想要被認定為與眾不同，我們就應該順著他們的意，這樣才是尊重友善包容，不應該給予過多的判斷與偏見，應該多設身處地著想，想想倘若是自己生活有不方便，那希望別人給予怎樣的幫助，讀到這裡希望大家都能攜手共創一個美好和平的未來社會，不要讓歧視變成常態。

四、討論議題：

社會上是否有辦法能多幫助更多弱勢族群。

