

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 1140310 梯次

小論文：第 1140315 梯次



作品集電子檔



恆毅中學圖書館 114 年 6 月 20 日 編印

本校參加教育部國教署全國高級中等學校 閱讀心得寫作競賽 第 1140310 梯次 得獎作品：
共二十六篇(二十六位同學)獲獎。

全國高級中等學校 第 1140310 梯次 閱讀心得寫作比賽 成績					
班 級	作 者	作品標題	閱讀書名	等第	頁次
高一真	徐世昌	"大學不知道"閱讀心得-- 給未來的自己	大學不知道	特優	5
高一智	陳泓諺	知足的人生最快樂~ 這杯咖啡的溫度剛好	這杯咖啡的溫度剛好	特優	8
高二節	林姿廷	追風箏的孩子的讀後心得	追風箏的孩子	特優	11
高三智	郭伊芹	生活是無以名狀 的碎片觀後感	生活是 無以名狀的碎片	優等	14
高二智	徐子晴	我去找太陽了的讀後心得	我去找太陽了	優等	17
高二節	鍾珮妤	重在如何「用」： 不焦慮人生的用錢法則 的讀後心得	重在如何「用」： 不焦慮人生的 用錢法則	優等	20
高二義	黃姵錦	我想成為你的眼淚 讀後心得	我想成為你的眼淚	優等	23
高二義	邱慶文	寫在課本留白處 的讀後心得	寫在課本留白處	優等	26
高二智	邱宥霖	蛤蟆先生去看心理師 讀後心得	蛤蟆先生去看心理師	甲等	29
高二智	饒芯語	宵禁殺機讀後心得	宵禁殺機	甲等	32
高二智	蘇子玗	我去找太陽了的讀後心得	我去找太陽了	甲等	35
高二智	蔡侑欣	誰在銀閃閃的地方，等你 讀後心得	誰在銀閃閃的地方， 等你	甲等	38
高三智	李昀芸	一直手牽手，好嗎？	一直手牽手	甲等	41
高一義	侯柏秀	我獨自升級的讀後心得	我獨自升級	甲等	44
高二智	黃崇恩	我去找太陽了之讀後心得	我去找太陽了	甲等	47
高二智	黃柏瑋	我去找太陽了讀後感	我去找太陽了	甲等	50
高二智	劉丞軒	《紅樓夢》第 1 至 30 回 之讀後心得	紅樓夢	甲等	53
高二節	戴禾恩	警政史資料閱讀心得	警政史資料	甲等	56

全國高級中等學校 第 1140310 梯次 閱讀心得寫作比賽 成績					
班 級	作 者	作品標題	閱讀書名	等第	頁次
高三智	鄧振歲	萌閱讀讀後心得	萌閱讀	甲等	60
高一信	余祐綸	反脆弱讀後心得	反脆弱	甲等	63
高二義	陳宏銘	環境影響如何 影響生物演化	叢林：關於地球生命 與人類文明的大歷史	甲等	66
高一真	彭敏淳	第二種方式喜歡你 讀後心得	第二種方式喜歡你	甲等	69
高一智	陸奕錦	國文開外掛：自從看了這 本課本後，不管什麼國文 都給我來一點的讀後心得	國文開外掛：自從看了這 本課本後，不管什麼 國文都給我來一點	甲等	72
高一節	徐至弘	我和我的半徑之間 讀後心得	我和我的半徑之間	甲等	75
高二智	楊景皓	別再叫我加油，好嗎： 我用心理學救回了我自己 的讀後心得	別再叫我加油，好嗎： 我用心理學救回了我自己	甲等	78
高一望	許沛宸	我想吃掉你的胰臟 讀後心得	我想吃掉你的胰臟	甲等	81

全國高級中等學校 第 1140310 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 小論文寫作競賽 第 1140315 梯次 得獎作品：
共一篇(一位同學)獲獎。

全國高級中等學校 第 1140315 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
法政類	高二智	陳柏霖	陳志忠 徐文彩	戒嚴期間的一把民主烈火， 臺灣民主化轉捩點，探討中 壢事件始末及社會影響	甲等	84

全國高級中等學校 第 1140315 梯次 小論文寫作比賽 獲獎同學留影



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3篇、優等5篇、甲等18篇，
共計 26 篇作品獲獎；小論文有 1 篇獲獎。
恭喜所有得獎同學!感謝指導教師：
徐文彩老師、陳志忠老師的認真指導。

全國高級中等學校 1140310 梯次閱讀心得暨 1140315 梯次小論文寫作比賽 獲獎同學合影



學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一真

科 別：

名 次：特優

作 者：徐世昌

參賽標題："大學不知道"閱讀心得---給未來的自己

書籍 ISBN：9786267182017

閱讀書名：大學不知道

原文書名：大學不知道

書籍作者：郭小玲

出版單位：任性出版

出版年月：2022/10/26

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者郭小玲，筆名胃竇，作者大學畢業跟大多數的人一樣不知道要做什麼？她在這本書中主要是要教剛畢業的學生該怎麼選擇你的人生，不要一開始就退而求其次，越迷茫，越要出去闖，看過外面的世界再去做選擇，讓自己不會後悔，還有要用什麼方法才能讓自己不斷進步。

二、內容摘錄：

學生常見的思維之一：習慣性的被動，在職場上，經常會聽到新人說：「這個沒有人教過我呀！」學生時代，大部分人都不需要太多自我驅動力，被動的按照老師教的課程進行學習，被動的接受著父母的安排，已經形被動接受資訊的習慣。可是走入社會，到了工作崗位，很多人還是會沿襲學生思維，希望在職場當中，有一個像老師一樣的人，幫他們安排工作，處處帶著他們。如果沒有明確的工作安排，他們從來不會主動去找事情做。(P.64)

三、我的觀點：

剛畢業的大學生常因不知道要做什麼而感到迷茫，常找不到自己想要或是喜歡，還有穩定的工作，找到工作的話也沒有堅持下去，退而求其次選擇你覺得還可以的工作來做，你可能就會錯失很多好的機會，也有可能你終生只做這份工作，沒辦法讓自己再更進一步成長，而我也不例外，我小時後因為太懶，不想做運動，選擇了吃對長高有幫助的食物及中藥，放任自己認為吃這些不用運動就可以長高而不去運動，到現在也沒有長高多少，那時候太懶沒有選擇正確的觀念，到現在的我還蠻後悔的，書中有一句話：「我可以接受有時候不得不做出的妥協，但我會永遠討厭那個總是找理由妥協的自己」，每次不想做的事，總是找各種的理由去跳過這件事，到最後只要不是重要的事都會被我忽略甚至選擇性跳過。

心理學家卡爾.榮格說：「你的潛意識正在操控你的人生，你卻稱之為命運。現實上很多人都過隨意的人生，到要選擇時，要麼「不選」或是「假選」或是「選錯」，「不選」大部分人都知道，就是要選擇時沒選，比如要選擇時從來沒有積極的想要選擇，不花時間去做一些事，像家事之類不想做的事。再來是「假選」，比如我自己想學會英文，可是因為聽不懂、看不懂，看不懂就失去學習動力就想放棄，加上時間性不太夠就沒專研學英文，沒怎麼付出努力，就會像書上說的：「你可以假裝努力，但結果不會陪你演戲。再來是「選錯」，每個選擇都包含了很多成本，可能是金錢成本、時間成本，還有個人認為最重要的後期糾錯成本，目前科技時代快速崛起，很多的工作可能會被機器人取代，像是公共交通的司機，從新聞就看到了馬斯克的無人駕駛汽車，讓我想到了這類工作不久可能就要被取代，所以後期糾錯成本這時候就很重要。

大平臺、小公司要怎麼選擇，父母都覺得公家機關的好，大平臺是一份穩定的工作，小公司通常你是去那鍛鍊做跳板的選擇，像書中說的一樣，你的第一份工作，可能決定你的職業方向，小公司通常比較容易進去，但也是比較容易待不住而跳糟，因為你的上面可能就直接是老闆，根本沒有競爭的人，久了就形成惰性，小公司會有高的成本意識，比較容易開除不達標的人，所以小公司都要看自己的本事，相對之下在大平臺你身邊的人可能都是菁英，不少人可能是名校畢業的，在長時間相處之下，可以從他們身上學到一些更好處事解決的方式，也可以獲得較好的人際關係及客戶，但書中說：不要把平臺影響力當作自己的實力，卻忘記自己要進步而白費一場。

T字學習法是未來需要的複合型人才，是結合學到的知識解法問題的能力，不能再只是學單一的，要學多方向領域，這樣可以提升自我，也可以提升自我價值，T字學習法行為兩種，精學和略學，精學就是你花很長久的時間，學習出一兩個技能，學到基本上沒人比得過你，主要是反覆練習你的專長，這就是精學。略學是大約花一天的時間，學會約80%的核心邏輯，第一步大量看你想學的相關書，再來做類似心智圖，再去請教一些行業專家，最後使用「費曼學習法」，自己講給別人聽，過程中如果發現問題，就回去繼續學習。

最後讀書能讓自己選擇生活，而不被迫謀生，大多人寧願吃生活的苦，也不願吃學習的苦，為什麼呢？應該是懶，學習的要主動吃苦，生活是被動的苦，才會讓人不想主動吃，讀書可以經歷很多人生，不讀就沒有，就像陳平原教授有一段話：「如果你半夜醒來發現自己已經有好長時間沒讀書，而且沒有任何罪惡感時，你就必須知道，你已經墮落了。」讀書就是你還有追求夢想期望，並在尋找一些可能性好的生活方式。

四、討論議題：

還有什麼方法可以讓自己不斷進步？不斷的成長？

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：陳泓諺

參賽標題：知足的人生最快樂~這杯咖啡的溫度剛好

書籍 ISBN：978-986-450-275-2

閱讀書名：這杯咖啡的溫度剛好

原文書名：

書籍作者：張曉風

出版單位：九歌出版

出版年月：2020 年 01 月

版 次：再版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

張曉風，出生自中國 江蘇省的當代著名散文作家，以出古入今、以情入理的文筆，紀錄並蒐集下了生活中所遇到的種種奇聞軼事。海峽兩岸的愛恨情愁與糾結、環保議題、政治議題、萬事萬物的生之苦等，在這本書中皆無所不談。

二、內容摘錄：

1.文學，仍是可加期待的。一本書，仍有它出航的必要，是為序。(P.14)

2.你的城是傻瓜照相機攝出來的平面的亮麗鏡頭，我的城是一格重一格的交疊複錯的畫面。
(P.110)

3.知足的人生最快樂~這杯咖啡的溫度剛好。(封面)

三、我的觀點：

為什麼會選擇這本書？雖然我不喝咖啡，但書名實在吸引人，「這杯咖啡的溫度剛好」是作者在中國時報「人間」副刊所刊登的文章集結而成；看似相當生活化的書名，給讀者的想像卻千變萬化，好似這些文章適合在悠閒又療癒的咖啡時光中，放慢腳步，細細品讀；字裡行間的世界，搭配著咖啡的溫度，恰到好處！不只讓人忘卻現實的喧囂，更喝出蘊含深處的生活智慧和美好，這種感覺令我對於書中內容感到好奇。於是，我選擇這本書，開始了美麗的書香文字閱讀之旅。

文中有篇「女子層」，描寫她在日本旅遊投宿一家旅店，裡面有一層專注女生，男生不被允許進入的「女子層」。這家旅店讓自認是個五湖四海亂跑的作者，甚麼旅館都見識過了，卻沒見過這種旅店，不得不承認這種設計構想十分新奇有趣。我也一樣，對於「女性專用」的公共場合，只在台鐵的區間車上看過，面對僅開放女生入住的旅店，還是頭一次在生活中遇見。別說作者感到震驚，身為讀者的我也感到十分訝異。

書中內容除了生活大小事，「環保」也是內文所及的主題之一！「歲月，飛鳥，錢夾」這篇文章讓我覺得作者好幽默：「……對我而言，這世上並沒有任何一樣東西叫做『廢紙』，『廢人』或許有，廢紙卻不存在，紙總是有用的。」上面這句話簡直令我哄堂大笑，雖言如此，也能感受的到作者想要表達「物盡其用」，無論做甚麼都不能浪費的精神。作者運用幽默而深入淺出的方式傳達人生道理的寫作手法，讓人除了趣味橫生，更容易心領神會！

「如果容許我多宣佈一天國定假日……」作者提及如果自己當總統，她要多設立一天國定假日，叫做「生、老、病、死日」。而這一天，大家都必須造訪一趟醫院。我看到這裡，心想放假就是為了休息、養足精力，好讓不久後有精神恢復平日的上班上課！浪費寶貴的假日休息時間，去醫院做甚麼呢？原來她認為，我們活著，我們健康，這具活生生的肉體不過是一間不起眼的小茅屋，它的草頂很容易就遭大風掀開了，泥土壁可能如歸有光的項脊軒般，滲水剝落了，我們並不如自己想像如此不朽、抵抗力強。作者想用文字告訴我們，無論如何都要尊重生命，且應更加善待自己的身體！看到這裡，我居然反省過去的自己是否對待這具將陪伴我一生的寶貴肉體太過操勞且刻薄了。

看完這本書後，我立刻有了一個想法，就如同文章開頭的感覺那樣，打從一開始讀這本書時，就應該先泡杯咖啡置於身旁，一邊慢活悠閒地啜飲著，一邊細細地感受書中的每字每句。文章中發生的事彷彿前些時光我才經歷過一樣，人生就像這杯咖啡，嘗起來若苦澀，就加點歡樂的糖粉；那留在口中的餘韻，就是心靈得到滋養與成長後的生活滋味。

四、討論議題：

- 1.有些時候，我們是否將眼光放得太長遠，步調過得太倉促，忘了將重心放在更加美好的當下？
- 2.時光飛逝，歲月如梭，努力過好自己的生活同時，是不是忘了好好對待自己最愛的家人、伴侶、朋友？
- 3.甚麼樣的生活對於自己來說是剛好的呢？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二節

科 別：普通科

名 次：特優

作 者：林姿廷

參賽標題：追風箏的孩子的讀後心得

書籍 ISBN：9867475658

閱讀書名：追風箏的孩子

原文書名：The Kite Runner

書籍作者：卡勒德·胡賽尼

出版單位：木馬文學

出版年月：2005/9/1

版 次：無

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

卡勒德·胡賽尼是阿富汗裔美國作家，這部作品是他第一部小說。講述了兩位童年好友阿米爾和哈山之間的深厚情誼與一段未曾言說的背叛。阿米爾家庭富裕，而哈山則是他的僕人，兩人一起度過童年時光，但在一次事件中，阿米爾選擇背離哈山，這一行為影響了他們的一生。隨著時間推移，阿富汗的政治變遷和戰爭席捲而來，阿米爾面臨著重新尋求救贖的機會。這部作品探討了愛、罪疚、背叛與人性的深刻議題，也揭示了友情與親情的複雜與脆弱。

二、內容摘錄：

1.為了那份寬恕，我願意為你做任何事情，哈山。你不是在向我求情，而是在向我提醒。

(P.344)

2.我從來不敢面對我的過去，不敢去想哈山。直到今天，我才明白，哈山，這個我所忽視過、背叛過的孩子，從來沒有離開過我。他就在我的背後，無論我跑得多快，總會被追上，直到我回頭，看見他站在那裡，微笑著，等待我。(P.321)

3. 我們都是殘缺的，從一開始就是。必須接受這個事實。(P.123)

三、我的觀點：

《追風箏的孩子》這本書深入刻畫了人性中的掙扎、懊悔與贖回。故事主要圍繞著兩位童年好友——阿米爾與哈山。雖然他們曾經是童年時期的好朋友，但是在關鍵時刻，阿米爾卻選擇了背棄哈山，這一決定為他們的生命和彼此的命運帶來了無法抹去的傷痛。阿米爾的背叛是他一生的痛苦根源，這讓我不禁開始思考，當我面對道德選擇時，是否能夠始終堅守內心的正義與道德底線。很多時候，選擇似乎是一瞬間的衝動，未經過大腦的思考，但是帶來的後果可能是深遠的，甚至影響一生。這讓我意識到，無論是多微小的抉擇還是重大的決策中，每一個選擇背後都承載著巨大的責任和後果。

隨著阿米爾成長後的回憶逐漸浮現，書中描述了他如何逐步試圖贖回過去的錯誤。我開始逐漸理解「贖回」的深層意涵。對阿米爾來說，贖回並不是單純地為他人做些好事，或是只做表面的行為來博取原諒。真正的贖回，是要勇敢面對自己的過錯，並且承擔起過去行為的後果。在阿米爾回到戰亂中的阿富汗，尋求解開過去錯誤的過程中，他並不是單純地完成一項任務或是為他人付出，而是以此為契機，向內心尋求解脫，實現自我釋放。這讓我開始反思，當我們面對自己的過去與錯誤時，是否應該像阿米爾那樣，將反思與行動結合起來，而不是僅停留在自責與悔恨的情感中。我也知道了真正的贖回，是對自我的超越，用行動來做改變，將過去的錯誤轉化為成長的力量，並以更成熟的態度與眼光，去面對未來的挑戰與生活。

此外，這本書也強烈地表達了人與人之間深厚的情誼。哈山對阿米爾的忠誠與愛，即使在遭遇屈辱與背叛之後，卻依然未曾動搖，這讓我對忠誠與友誼有了更深刻的思考。哈山的忠誠與犧牲精神，儘管最終未能換來公平與尊重，但他那份對阿米爾的無條件信任與支持，深深感動了我，也讓我對「真正的友誼」有了更深的理解。哈山雖然遭遇不公，但他依然堅守著自己的信念，這種無私的奉獻讓我思考，在現實生活中，我是否能夠像哈山一樣，無條件地對待他人，而不期待回報。也許，在這個充滿變化的世界中，能夠堅持自己對他人的真心與忠誠，才是真正的力量。

在如今快節奏的社會中，我們常常習慣性地追求快速回報和自我利益的最大化。然而，《追風箏的孩子》卻教會了我，忠誠和友誼並不是為了回報，而是一種無怨無悔的付出，這樣的關係才是最為真實和值得珍惜的。阿米爾與哈山的故事告訴我們，人生中的每一個選擇，不僅僅是對他人命運的影響，也是對自己心靈的塑造與審視。我們每一次的選擇，無論是對他人還是對自己，都是對自己價值觀和道德的試煉。

最後，這本書讓我體會到，人與人之間深厚的情誼以及道德抉擇的重擔，不僅能夠影響我們的命運，也能夠促使我們成為更好的人。阿米爾經歷了痛苦的背叛與悔恨，也經歷了最終的贖回與解脫。他的成長與蛻變，給了我很大的啟發。每一個人都有犯錯的時候，但如果我們能夠勇敢面對自己的過錯，並且真心去贖回，那麼我們的內心將會得到真正的釋放與平和。

我讓我想起自己在生活中的某些選擇，有時我們為了眼前的利益或是其他因素，可能會做出錯誤的決定，但這本書提醒我，在錯誤之後，我們需要勇於承擔責任並付出實際的努力來修復與改變。只有通過行動來贖回自己的過失，我們才能達到真正的內心安寧和成長。而在此過程中，真摯的友情與無私的忠誠，正是我們在面對人生的挑戰時，最重要的力量源泉。

四、討論議題：

- 1.當我們在生活中背叛他人時，是否真的有可能透過行動來贖回錯誤，並重建失去的信任？
- 2.每個人或許都曾在某時做出過錯誤的選擇，背叛過他人。在這樣的情境下，我們如何理解贖回的可能性？

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：郭伊芹

參賽標題：生活是無以名狀的碎片觀後感

書籍 ISBN：9789573339267

閱讀書名：生活是無以名狀的碎片

原文書名：生活是無以名狀的碎片

書籍作者：不朽

出版單位：皇冠文化

出版年月：2022 年八月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

不朽，原名李明慧，以溫柔的筆觸書寫文字，從網路創作崛起，透過小品散文累積聲望，曾登上誠品年度暢銷排行榜。憂鬱低潮後，她重新找回自我，成為青年作家代表，將內心的光明與黑暗呈現於作品中。她立志成為一個溫柔的人，並透過文字傳達正面影響，希望觸動人心、溫暖世界。

二、內容摘錄：

- 1.以後，比起「你要快樂一點」，我們可以去說「不快樂也沒關係」。快樂也許是我們人生的習題，但它絕對不是人生的唯一。(P.53)
- 2.事事都能圓滿，這種人生根本不存在,沒有人的生命沒有缺憾。常有遺憾，但還是尊重每一個瞬間做出選擇的自己。(P.66)
- 3.目光可以是高牆和負擔，也可以是欣賞和鼓掌。(P.213)
- 4.每個人說出口的話都是一把火，可以用來取暖，也可以燒毀一切。(P.161)
- 5.這個世界那麼複雜，那麼混濁，但這樣真好，那也就是意味著，所有的事情都不止一個答案。我不止有一種答案。(P.127)

三、我的觀點：

生活是什麼？」作者透過一連串的問答，來反思出我們自身內心的想法，生活可以是各種形態，也不被定義，生活就如同書中提到的一百個問題一樣，不像考試的選擇題有標準答案，我們自己，便是唯一的答案。

「朋友是什麼？」這是書中讓我回味很久的一題，從小到現在社會化的過程，我們也一直不斷的學習如何與人相處，在這個過程幸運的話，他們會變成我們的朋友，但朋友是什麼呢？這個想法一直隨著我的年齡改變，小時候覺得朋友就是要只能跟我一起玩不能去找別人，但連我自己都有自己的想法，我又怎麼能控制別人呢？「朋友不是擁有，而是擁抱」是啊，朋友與家人不一樣的地方在於，家人因為血緣關係，像一個隱形的線把我們綁在一起，直到死亡那天，但朋友不像如此，看似堅不可摧的友誼面對時間的考驗下是如此的脆弱，所以我們就在這段未知的時間裡好好擁抱彼此吧。

「生活是什麼？」「生活是由記不起的瞬間和碎片所組成的」，生命不等於生活，生命是由時間組成的，而生活是以瞬間，必須由我們自己創造的，「生活是自己的倒影」，當我們陷入低谷的時候，也會跟著沈淪；當我們努力時，生活也會跟著前進。我們就是生活，生活就是我們，改變自己的同時，我們也在改變我們的生活。「生活是萬象」，每天上學走的那條路、總是活力滿滿的早餐店阿姨、枯燥乏味的數學課，日復一日，這些平凡的碎片就是我們的生活，是萬象、是一切。

「快樂是什麼？」「快樂是不可預知且無法留住的某些易逝的瞬間」，常常我們非常期待去做一件事，但事情完成後我們時常有種期待落空的感覺，我認為快樂一旦存在著預期，似乎就離真正的快樂越來越遠。我們總是在安慰別人，或是鼓舞別人的時候說「要快樂」，但快樂並不是人生唯一的目的為了快樂的快樂，也不是真正的快樂，人生的目的也沒有唯一，接受不同面向的自己，是我們這一生要面對的，人世間的美好，也不僅僅是「快樂」可以涵蓋的。

人的一生好像就是在不斷地「追尋」著什麼，求學時期追尋著完美的成績、追尋著青春，到頭來好像就只是在追尋人生的意義，人生不是考試，沒有正確答案，更不是二分法，非黑即白的肯定，人生是以生活來建造的，生活是以瞬間構成的，瞬間沒有單位，無法量化，是由我們賦予瞬間意義的，這些「無以名狀」的碎片，拼出了我們。

記憶，就是生活的底片，時間久了，有些畫面會模糊，但有些瞬間卻刻骨銘心。愛因斯坦說：「時間只是一種幻覺，雖然頑固，但仍然是幻覺。」我們記住的，不是每一天發生了什麼，而是那些讓我們心動、痛苦、雀躍的瞬間。或許，生活的意義根本不是要去找答案，而是讓這些記憶碎片組成一個獨一無二的自己。

四、討論議題：

1.生活是什麼？

2.是什麼造就了我們？

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：優等

作 者：徐子晴

參賽標題：我去找太陽了的讀後心得

書籍 ISBN：97862696106

閱讀書名：我去找太陽了

原文書名：

書籍作者：西班牙檸檬

出版單位：暖暖書屋

出版年月：2023 年 3 月

版 次：初版一刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者拎著濕答答發霉的心情，飛行 10875 公里獨自出發尋找太陽，展開流浪西班牙十幾年的心靈冒險旅行。學習溫柔接納身體的病痛，內在創傷以及死亡預告，在生命之河狂歡舞蹈，以歷劫歸來的斑斑傷痕化為顏料，在創作中看見那個美麗真實的自己。找到重新開始的勇氣，告別雨季，享受暖暖的日光癒。

二、內容摘錄：

1. 「安靜許久，回想起生命中無數個自我放棄的時刻，隨著雨水沖刷洗滌，踏入腳下土壤，埋葬在身後晦暗的樹林。我的眼眶噙著淚水，感激最終這次沒有放棄自己，踩著緩慢的步伐，走向地平線彼端的虹光。」(P.74)
2. 「再見，前進的每一步，都是與過往的告別。或許困惑依舊，人生仍然無解，但是一個跨步、一個前行，就是一份勇氣的小單位。」(P.87)
3. 「豔陽高照不是唯一的美，細雨綿綿的春日也別有一番景緻。首先需要有『值得』被喜歡的心理態度，『了解自己』的喜好，以及『勇敢追求』的動力。最終，一切的解答在我們本身。」(P.200)

三、我的觀點：

剛開始閱讀這本書時，以為作者會以看似偉大實際上陳腔濫調的語言來依序闡述她所領悟的大道理，並將其沉重地強加於讀者的認知上；然而隨著頁數的翻閱，我發現它並非一開始所想的枯燥乏味，反而是用既緩慢又溫柔的步調，帶領我一步步走向作者所體會、感受的世界，在作者自身經歷的故事中自然地浮現自我療癒的處方箋，彷彿我也跟著作者去了西班牙流浪一樣，讀完後輕鬆、舒適又自在的心情瀰漫在內心深處。

在故事開始之前，我注意到了目錄的小細節，或者可以說是作者的小巧思，將她的心路歷程分為四個部分：先是細雨，其次是霧雨，接著是穀雨，最後便是日光癒。細雨的故事描寫著生命中的困境與挫折，如同冗長無盡頭的雨季黯淡無光；霧雨敘述著作者在西班牙的迷茫與撥開雲霧後心靈頓悟、豁然開朗的轉折點；我特別提及穀雨，作為春季的最後一個節氣，天氣漸暖，迎來夏天，隱喻著作者心靈的否極泰來，養分之雨，滋潤百穀比喻作者成為藝術治療師引導病患成長的感觸；最終是日光癒，呼應書名「我去找太陽了」，作者的人生在此也充滿陽光。

其中我最有共鳴的地方毫無疑問是作者在西班牙的所行的朝聖之路，曾經參與過學校在三日內徒步行走八十公里的陽金山海大縱走活動，絲毫不輸作者為期五日步行一百一十公里的朝聖之路，其心路歷程我也可以說是感同身受。疲憊不堪，無數次萌生的退意不斷打擊著內心的意志力，身體被逼到極限，人生的懷疑從未停歇，不過我仍然踏出了每一個下一步，正如作者所寫的「能驅動我們雙腳的，只有自己」，同作者一起，勇敢踏出下一步，最終迎接我們的，將是一道橫跨在地平線，無與倫比壯闊美麗的彩虹。

故事中或許是作者不經意書寫的一句話，卻令我有非常深的感觸。「我們總夢想著離開父母的一天，而改天，卻換成父母離開我們了。」我實在是被這短短的一句話深深震撼，一直以來都認為父母的離開是遙不可及的，但當我們意識到的時候才發現，一切都已經來不及了。很慶幸在我還有時間珍惜的時候閱讀到這句話，一改先前上大學即自由自在、無人管束的嚮往，「能抱抱父母，不害羞地告訴他們，我們愛他們，為了讓自己安心而緊緊依偎在他們身邊」正是我此時此刻能夠把握的。

「如果你因錯過太陽而流淚，那麼你也將錯過群星。」幾乎可以說是本書最精華的一句話，對我來說也是這本書最打動人心的地方。這句話提醒我們，人生中有時會因為失去某些重要的事物而感到悲傷，但如果一直沉浸在難過中，我們就可能會錯過身邊其他美好的事物。學會放下過去與遺憾，才能更好地欣賞眼前的風景，不再錯失未來的機會。同時，我認為「太陽」並不僅僅代表著一個具體的目標或夢想，它更像是一種象徵，代表著內心的希望與力量。

因此，我們去找「太陽」、追尋那道耀眼的光芒，透過自我療癒的旅程，照亮心中的黑暗與人生的道路，自我探索出真正的心靈，找到屬於自己的光明。

四、討論議題：

- 1.面對人生最低潮的時刻，作者選擇前往西班牙流浪，展開一段心靈冒險旅行。當你在人生中遭遇困難時，你是如何為自己療傷的？
- 2.作者最終成為藝術治療師幫助無數同樣有內心傷痕的人，追尋「太陽」的同時，自己也成為了別人的「太陽」。若是你遇到了正在經歷生命低谷的人，你會如何去幫助他？

教育部國教署全國高級中等學校 第1140310梯次 閱讀心得寫作比賽 得獎作品 等第：優等 得獎者：鍾珮好
閱讀書名：重在如何「用」：不焦慮人生的用錢法則 作品標題：重在如何「用」：不焦慮人生的用錢法則的讀後心得

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二節

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：鍾珮好

參賽標題：重在如何「用」：不焦慮人生的用錢法則的讀後心得

書籍 ISBN：9789863706465

閱讀書名：重在如何「用」：不焦慮人生的用錢法則

原文書名：人生を自由にしてくれる本当のお金の使い方

書籍作者：井上裕之

出版單位：楓葉社文化

出版年月：2024/01/22

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

井上牙科醫院理事長、牙醫學博士、經營學博士東京醫科齒科大學等國內外 7 所大學擔任兼任講師。

許多重大地位集齊於一身的井上裕之先生，也是首位獲得約瑟夫・墨菲基金會認證的潛意識大師。

井上裕之先生提倡並結合了約瑟夫・墨菲博士的「潛意識」與經營學權威彼得・杜拉克的「使命」概念成功哲學。也宣導「具有價值的人生態度」。

二、內容摘錄：

錢不是用來存的，是用來「流動」的。普遍人認為自己辛苦賺來的錢，就應該存著，不要亂花，但其實盲目的一直存錢，反而使自己變窮。「就算現在沒錢，但只要努力工作，總有一天會變有錢」雖然觀念不全然錯誤，但若沒有適當地使用金錢，終究還是會讓自己陷於貧窮的境地。(P.74)

三、我的觀點：

該怎麼成為不為錢所困的人呢？在生活中裡，不分男女老少，大家都喜歡買東西，以滿足自己的私慾。盲目跟風的人會追隨流行而衝動消費；為家庭操勞的人會因為生活用品限時打折特價買用不到、用不完的生活用品；每天為工作勞累的上班族，犒賞自己購買昂貴的奢侈品、化妝品、服飾等。要成為不為錢所困的人其實並不難，只需要學會好好規劃，思考自己需要什麼，買了之後能發揮作用與否，在購買之前先暫停三秒，在心裡問自己：「我真的需要這個商品嗎？」如果能在購買之前好好思考，相信可以省下許多不必要的開銷。

金錢真正的用途是什麼，很多人心中都有這個疑問，小孩問父母為何要努力讀書，大人工作會莫名有種空虛感，這是因為我們還不了解「金錢的用途」，沒有好好善用金錢，賺了很多錢卻因為不知道如何使用，只能一直存著，留給自己的後代子孫，老了就會發覺自己年輕時為何沒有善加利用自己努力賺來的錢，一生就這樣過去了。金錢的力量其實遠比我們想像的都還要更大，金錢不止可以滿足自己私慾和衝動，還能幫助他人、投資自己、為社會做貢獻，所以不要再盲目存錢了，好好使用自己努力賺來的錢，去實現自己的夢想！

我認為「花錢」比「賺錢」更重要，當你決定把錢花在哪裡時，將會影響未來金錢的走向。如果我想把錢花在享受生活，去體驗各種昂貴的服務，那麼我賺錢就只會想著花掉，毫無儲蓄概念；如果我想把錢花在提升自己的能力，出國進修、參加考試，那麼我賺錢時就會想著為未來鋪陳，自然會更努力的賺錢，達到自己的理想目標。而存錢也是很重要的一个功課，在合理範圍內規劃使用的額度，計畫定期儲蓄金錢的小目標，想要賺錢，就該想著從哪裡生錢，這就是基礎的投資心裡。

「該將錢用在哪裡？」對於理財新手來說是一步很重要的關鍵，可以試著寫出自己未來的夢想，以及如何實現。假設自己有一天中了彩票大獎，獲得巨大的財富，那麼接下來我該如何使用這筆巨額財富呢？如果放在我身上，我會規劃一部分錢用以儲蓄，大部分金錢用來投資自己，出國學習、深造專業能力、打開眼界，去看看世界有多大，不該困在狹小的生活圈裡，很容易受旁人影響而跟著墮落。知道了怎麼花錢，那麼如何「讓錢滾錢」就是很重要的重點了，很多人會認為投資就是最快最無腦賺錢的方式，但是任何投資都一定會有風險，只有把錢花在自己身上，才能產生無限希望，並且不會隨時代被取代，自己的東西永遠無法被偷走。

對金錢充滿安全感的人，共同點在於「比起賺錢，更懂得用錢」。正確用錢，能創造出超越金額的價值，金錢必須經過使用，才會產生流動。我們有時候常常在思考怎麼節省，其實節省也有分「好的節省」和「壞的節省」，好的節省是為了做想做的事，而省去不一定要做的事，如此一來更能提高生活品質；壞的節省則會降低生活品質，用刻意忍耐的方式，漫無目的的節省，只是在盲目存錢，並不能真正產生節省的效果。

四、討論議題：

- 1.過度節省、儲蓄，反而會使人變窮，你認為這個觀點正確嗎？
- 2.如何使用金錢，才能讓我們不再為金錢而焦慮？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二義

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：黃珮錦

參賽標題：我想成為你的眼淚讀後心得

書籍 ISBN：978-626-37-7504-6

閱讀書名：我想成為你的眼淚

原文書名：わたしはあなたの涙になりたい

書籍作者：四季大雅

出版單位：尖端出版

出版年月：2024 年 3 月 1 日

版 次：第一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者四季大雅出身於福島縣郡山市。在 2022 年《我想成為你的眼淚》榮獲第 16 屆小學館輕小說大賞「大賞」。「鹽化症」是全身慢慢變成鹽，一點一點地瓦解的怪病，因為這個罕見疾病而失去母親的內向少年——三枝八雲，遇見了備受母親期待的天才鋼琴家少女——五十嵐搖月。時光飛逝，兩人升上高中，美麗又備受矚目的搖月前往義大利留學。然而，重逢的日子突然造訪，當時八雲還不曉得，那場重逢將徹底地改變他的命運。

二、內容摘錄：

- 1.然而，對我來說，鹽是更加特別的東西——是象徵著死亡、時間的流逝，以及生命的存在。(P.5)
- 2.我只想成為一個普通人。我只想填補心中殘缺的那份「空白」。我開始味同嚼蠟地讀起了小說。一如小學的我蒐集花朵那樣，初中時在電玩遊戲裡蒐集「永恆不變的花」，高中的我開始蒐集「故事」。(P.116)
- 3.第一次與她相遇的那天，她彈奏鋼琴的身姿宛如春日青空的一角飄落到人間的碎片。(P.320)
- 4.少女獨自一人孤伶無助地在車廂內泣不成聲。對她而言，那便是她人生中最可怕且孤獨的一個夜晚。「她」，如同被時間所遺忘，夾在縫隙中的寂寞白影——(P.328)

三、我的觀點：

櫻花盛開的季節，春風吹拂花瓣飛舞，在淡淡的幽香下，撿拾每一片香氣，妳在不遠處靜靜望向我，為我敲著音符構成的旋律，像是在描述我們的相遇。這是我看完我想成為你的眼淚後，自己心中所想，並且一直烙印在我心弦的一段畫面，緣分總是那麼湊巧，把你我帶到身邊互相救贖。在這整篇的故事下，我除了看到懵懵懂懂到堅定心意的愛情，也看到的更多是父母帶給孩子們那種無形中的傷害。可能是剛好處在一個開始有自己想法的年紀，我能和故事產生一些共鳴，在這個年紀有很多事情想做，但是父母們往往是在要求我們去做他們所期望的發展，而沒有詢問我們的意見、尊重我們的想法。我們孩子往往更希望有人能認真傾聽內心的真實想法，來緩解想反抗卻又無能為力的心情。

八雲是一個比較內向的少年，在小時候父母就離婚，長大一點他的母親因為患上了鹽化症而離世，他的父親則是有名的小說家，但他的右眼卻是殘缺的。我最討厭的一幕就是父親在母親離世後告訴八雲，他覺得自己的右眼很礙眼，於是親手把它給摳出來並且吃掉，跟母親離婚的真相也是覺得母親很礙眼，礙眼到影響他寫小說於是跟她離婚，這讓八雲在原本已經失去母親的痛楚中雪上加霜。不過還好搖月拯救了八雲那些不堪的回憶，帶著他把那些空白都填補了起來，一個懂你的人勝過數萬個虛假的感情。

搖月是一個天才鋼琴少女，但這響亮的稱號背後卻是母親一遍遍耳光中成就的，父親卻只是在旁邊冷冷觀看，只會塞錢給搖月像是在贖自己視而不見的罪，而搖月卻從來沒有埋怨過他。在搖月的心中遇見八雲她覺得很幸福，雖然她總說「果然八雲沒了我，就不行了呢」，但我其實覺得搖月沒了八雲會真正的迷失自己，失去了八雲就沒有人可以懂搖月心中

孤寂，她彈奏的鋼琴該彈給誰聽呢？又有誰是真正懂他的曲子中的感情，只有八雲默默的支持她，給她一切的溫暖。

在故事的最後，令人驚訝的是這個故事並不是完美的結局，轉折點猝不及防的發生。搖月也像八雲的母親患上了鹽化症，那是怎樣的痛八雲最清楚，隨著時間的推移，搖月的狀況日漸惡化身體大多數都幻化成了鹽，一點一滴的侵蝕她的靈魂。最刀我心的是八雲帶著搖月回去了稚嫩時期陪伴他們度過無數夜晚的巴士，他們在那裡像那時一樣坦訴自己內心的想法，但這次不一樣，是在回憶兩個人從認識到現在的點點滴滴，那麼的美好，我真想就讓八雲和搖月停留在這個時刻，兩個人不要分開，轉瞬成空，搖月已不在八雲的身邊。八雲果然沒了搖月就不行了，頹廢的過著每一天，電話關機整天窩在家，而這時搖月卻奇蹟般的出現，說要來拯救八雲，但我覺得這段更像是八雲自己想像出來的，過度思念而產生的幻覺，但至少是好的，能讓八雲心情好了不少，並且重新打起精神，我相信其實搖月也在另一個世界默默為八雲打氣，就請搖月繼續以另一種方式陪在八雲身邊吧。

四、討論議題：

如果你是八雲，你會想要拿什麼來填補心中黑暗的那份「空白」？為什麼？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二義

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：邱慶文

參賽標題：寫在課本留白處的讀後心得

書籍 ISBN：9789574449842

閱讀書名：寫在課本留白處

原文書名：

書籍作者：徐國能

出版單位：九歌

出版年月：2020/12/01

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

徐國能年輕的時候喜歡寫詩，不管在哪裡什麼時候跟什麼人，他都堅持以「詩」作為人生和學習基本。在文章中說道：「面對世界，我們看見了什麼，那就是詩的境界；而透過閱讀逼使我們看見真正的自己，那就是詩的目的。」

二、內容摘錄：

1.面對世界，我們看見了什麼，那就是詩的境界；而透過閱讀逼使我們看見真正的自己，那就是詩的目的。(P.48)

2.我們活在分分秒秒中卻常渾然不覺，時間的腳步匆匆，為了有效、妥善地融入這「時代的巨輪」，我們每天在既定的作息中按表操課。(P.50)

三、我的觀點：

《寫在課本留白處》並不是一本普通的散文集，它更像是一場充滿記憶與情感的旅程。在這本書裡，作者用獨特的筆法，把童年、閱讀、家族故事、甚至一些看似微不足道的日常細節，寫得既細膩又深刻。對於一個還在上學的學生來說，這本書的內容或許不像小說那樣有明確故事情節，但當我讀完後，卻感覺自己的內心被某種無形的情感包圍著，甚至想起了自己曾經經歷過的許多事。

這本書讓我最有感觸的，是作者筆下那些零碎卻深刻的記憶。書中的許多篇章，像是在回憶童年時的生活片段，例如與父母的相處、對舊書的眷戀，甚至是那些藏在歲月角落裡的往事。這些記憶時而清晰，時而模糊，卻真實地存在著，像是課本邊緣那些被隨手寫下又被時間沖淡的筆記。

有時候，我們的生活也像這樣，許多事情發生過，但我們不一定會刻意去記住，直到某一天，某個氣味、某個畫面，甚至是一本書，才會讓我們猛然想起來，原來這些記憶一直都沒有消失過。作者的文字讓我開始思考，自己是不是也曾經忽略了很多珍貴的回憶？那些小時候媽媽牽著我的手過馬路的畫面，或者是放學後在補習班和朋友說笑的時光，雖然看起來普通，卻都是生命中最真實的一部分。

在書中提到許多自己曾經讀過的書，他描寫的不只是書的內容，還包括當時閱讀時的心情，甚至是那本書對他人生的影響。這讓我想到，自己也有過類似的經驗。每次翻開課本或筆記本時，看到那些曾經寫在空白處的筆記或塗鴉，都會想起當時的情境。可能是上課時不小心發呆，隨手畫下的一個奇怪圖案，或是在考試前緊張地記下重點，這些小小的痕跡，其實就是我們成長的印記。

作者的文字讓我發現，閱讀不只是理解一個故事而已，而是一種與自己對話的過程。每一本書的內容，可能會因為我們所處的環境、心情不同，而帶來完全不同的感受。像是《小王子》，小時候看覺得只是個童話故事，但現在再讀，卻發現裡面有好多關於人生的道理。這本《寫在課本留白處》也是一樣，它不只是作者的回憶錄，更像是一面鏡子，讓我看到自己成長的痕跡。

這本書給我的另一個啟發，就是要學會珍惜生活中的小事。我們的日常生活總是過得很快，考試、補習、寫作業，好像每天都在追趕著什麼，很少有時間停下來仔細看看周圍的事物。但駱以軍的文字提醒了我，許多看似微不足道的細節，其實都有它們的意義。

例如，他在書中提到童年時經常去的一家書店，那裡的味道、書架的排列，甚至老闆的語氣，這些細節都讓他深深記住了。這讓我想到，自己也有一些屬於童年的小回憶，比如小時候常去的早餐店，那杯熱豆漿的香味，或是巷口雜貨店的老闆娘，這些看似普通的事情，其實都是我們生活的一部分。如果有一天這些事物消失了，我們可能會突然發現，它們原來一直佔據著我們記憶裡的一個角落。

讀完《寫在課本留白處》，我覺得這不只是一本關於作者個人回憶的書，而是一封寫給每個人的信，提醒我們去注意那些被遺忘的回憶，去珍惜我們所擁有的一切。它讓我開始思考，自己是否也該花更多時間記錄生活中的小事，因為那些微不足道的時刻，可能就是未來最珍貴的回憶。

這本書讓我明白，人生的每一個片段，無論是快樂還是悲傷，都值得被記住，而我們能做的，就是在這些「課本的留白處」寫下屬於自己的故事。

四、討論議題：

為什麼作者會認為閱讀就是詩的目的地呢？

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：邱宥霖

參賽標題：蛤蟆先生去看心理師讀後心得

書籍 ISBN：9789576587399

閱讀書名：蛤蟆先生去看心理師

原文書名：Counselling for Toads: A Psychological Adventure

書籍作者：羅伯·狄保德

出版單位：三采文化

出版年月：2022/3/5

版 次：初版四刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

本書改編自經典兒童作品《柳林中的風聲》，世人面對心理諮商這種較為陌生的領域時，常常有刻板印象或是不了解的情況發生。這本書以蛤蟆先生在心理諮商師的「溝通分析」治療方法下，接受十次心理諮商為主軸，介紹了二十多個心理學名詞，以輕鬆易懂的方式讓讀者看見心理諮商的面貌，也見證了蛤蟆先生的成長與蛻變。

二、內容摘錄：

- 1.「我可以向你保證，你會擁有我百分之百全心全意的關注，我也希望你對諮商是全心投入的。如果我們倆都這樣一同努力，就可以期待正向的結果。但歸根究柢，這一切還是取決於你自己。」 (P.41)
- 2.「我相信你一定不喜歡，但如果你要增進對自己的了解，就要跟自己的情緒做連結，並理解這些情緒。如果你否認它們，無論是無視還是壓抑的方式，結果就像截肢，就如同身體某個重要的部位被切掉，你在某種程度上變成了一個殘缺的人。」蒼鷺說。(P.89)
- 3.「想想看，我們每個人都必須適應童年的特殊情形，所以就產生各種行為模式，關聯著各種情感與情緒，就像馬賽克的色彩一樣，自然是極其多元而複雜。」 (P.117)

三、我的觀點：

許多人習慣待在舒適圈，而舒適圈的生活或許比較沒阻礙，但同樣也缺少變化，因此有時會感覺生活枯燥無味，沒有目標也沒有動力，就像書中的蛤蟆先生一樣，開始產生負面情緒，若是能自己察覺情緒的變化，就會發現「改變」是解藥。但當你察覺不到自己的壞情緒時，與你親近的人無論說什麼，對你來說都像是隔靴搔癢，這時若有專業的人願意聆聽，並與你一起討論、分析，都會像一道曙光慢慢照進你的心裡，讓你願意逐步敞開心房。

這本書給了我第一個思維，就是「傾聽自己內心真正的聲音」。從幼稚園大班起，我就跟心理諮商師建立感情，展開長久的聯繫關係，每次諮詢的開頭，她一定是問我或媽媽：這一個月好嗎？有什麼要與我分享的？不管是開心還是生氣的事，或是你有遇到覺得困惑的問題？我一直覺得為什麼每次都問一樣的話，真的很無聊，原來諮商師是想要引導我說出被壓抑的情緒，想想當下真正的感受是什麼。因為我是個心直口快的人，遇到情緒也會立即表現出來，常讓自己的情緒冒犯到其他人，也傷害到他人的感受，因而造成雙方之間的誤會。原來只有先察覺了自己身在怎麼樣的狀態下，才能夠正確地找到適當的處理方式，古人說「喜怒不形於色」，不能將自己真正的情緒表達出來，在悲傷的時候強迫自己臉上掛著微笑，在恐懼的時候表現得鎮定自若，但是這真的是他們想要的情緒嗎？情緒就像是一座火山，裡頭的岩漿會不斷積累，如果一直忍耐著，不適時一點一點讓岩漿慢慢流出來，遲早有一天會造成毀滅性的大爆發，就像現代人常常有失眠、焦慮之類的身心疾病，正是因為對情緒的壓抑，沒有適時的抒發所造成的。在書中，蛤蟆先生常常話說到一半，就掉下眼淚，諮商師從未要求蛤蟆先生停止哭泣，而是默默將面紙盒遞給他，等到蛤蟆先生的情緒穩定了下來，才引導他思考自己的情緒是什麼？且情緒從何而來？因此傾聽自己的聲音，又有渲洩的出口，才能夠讓自己的身心保持健康。

第二個思維是，一個人會分成三種心理狀態，分別是「兒童自我狀態」、「父母自我狀態」、「成人自我狀態」，三種狀態構成了我們的內部情緒，缺一不可。記憶中小時候，每當我碰到不順我心意的事，常用哭鬧來表達我的情緒時，媽媽最常跟我說的話就是：「哭不能解決問題，請用說的講出你的想法。」買玩具也是躺在地上狂哭喊半小時以上，都不可能如願，因為父母說我們家不是開玩具店的，不可能什麼玩具都有。幼年的我不能理解，為什麼不能用哭鬧、憤怒的情緒對待父母，來達到我的需求，但我卻也因此慢慢學會調整我的行為來因應，讓父母接受並滿足我的需求。書中說到：「在成功人生裡，這三種狀態都是不可或缺的。」，但在成人自我狀態時，才能對自己有新的了解，才會思考當下的事情，並評估自己的行為，或是傾聽別人對你的看法而不會立刻駁斥，因「兒童」和「父母」狀態都是下意識的，在遇到情境時會及時自己顯現出來，所以當我們遇到事情時，自己先暫停下來數1到5，讓「成人」狀態有機會顯現出來，去理解自己與他人，才能做出雙贏的結局，達到「你好，我也好」的境界。

音樂組合歌手南西肯恩，有一首歌「我也曾經想過這樣殺了我自己」，其中的歌詞寫到，「這是你們要的結果，喜歡嗎？這是你們愛的笑容，好看嗎？活成你們要的樣子，滿意嗎？」，乍看歌名和歌詞時，會覺得這位創作人過得不快樂，因發現自己為了迎合別人的喜怒哀樂，變得虛偽，但卻沒有因此變得更好，反倒成為自己最討厭的那種人，也因為如此，他曾經想要殺了過去這樣的自己。但其實用成人角度思考，這難道不是以原諒自己、與自己和解為出發點，也更像是打掉再重練的過程，或許你曾經傷痕累累，無處傾訴，內心充滿著負向能量，但只要你願意面對自己內心深處的心魔，並決心想要改變且戰勝它，相信就能往越來越好的生活前進。

四、討論議題：

如何重新看待自己？在與別人的互動中，如何與自己的情緒做連結，並善用成人自我狀態達成雙贏？

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：宵禁殺機讀後心得

書籍 ISBN：978-626-315-559-6

閱讀書名：宵禁殺機

原文書名：After Dark

書籍作者：珍・考伊

出版單位：臉譜出版

出版年月：2024 年 11 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

在二零二零年代中期的英國，因一位議員遭到前男友施暴殺害，讓國會通過了一項法案，名為宵禁法，在晚上七點到早上七點之間男人必須留在家裡，不許外出。法案生效十六年後，各種暴力犯罪率大幅下降，女性也成為職場主力，但在這樣的烏托邦中，有天卻在公園內出現了一具臉部被毆打致無法辨認身分的女性屍體，女警潘蜜拉負責偵辦此案件，並一步步的揭開謎底真相。

二、內容摘錄：

- 1.我們確實得說點什麼，因為社會大眾就像寵物狗，假如你沒有常常告訴他們為什麼不能亂咬，他們就會隨時回頭咬你一口。(P.88)
- 2.我怕的是我們只會提供他們可以接受的答案，而非事實真相。(P.202)
- 3.現在是宵禁時代，這裡的女人目光偏狹，把凱特·湯森當成犯人對他們來說再合理不過，這反映出的是一個他們能夠理解的社會。(P.201)

三、我的觀點：

自古至今，社會上大多數的權力都掌握在男性手中，即使現在我們努力推廣著兩性平權，但同工不同酬、職場性騷擾等問題還是不斷發生，且受害者大多為女性。但在這個故事裡，因為宵禁法的實施，男人可以工作的時間遭到壓迫，所以成為了一個女性掌握權力的社會，在我們的眼中或許會覺得這是個很不錯的改變，女性終於可以做自己想做的工作、大方展現自己，在我剛看到這個題材時我也是這麼覺得，但在故事的推進下，我了解了在在這光鮮亮麗的外表下，其實隱藏著諸多潛藏在陰影中的危機。像是身分交換後，女性為了賺錢外出工作，男性必須待在家裡帶小孩，日復一日，女人可能會因為工作忙碌而忽視了家庭，與子女間的關係變的生疏，家庭爆發爭吵，在故事中，主角凱絲的母親就是因為在凱絲小時候過度關注在工作上，無法給予凱絲關愛，所以在後續母女的相處上，就算只是日常平淡的小事，也無時無刻都爆發著爭吵。

在我看來，凱絲母親的境遇十分兩難，丈夫因宵禁無法賺到足夠的錢養活家裡，所以她必須、也只有她可以扛起這項責任，不過為此她付出的代價便是無法好好扮演母親這個角色，對於一位女人來說，我覺得這是非常難受也十分令人感到挫折的。我認為要解決這種問題，就必須做到確實的兩性平等，如果只把經濟的重擔加付在一方身上，無論男女都有極大的可能因為工作而忽略家庭，進而沒有盡到身為一位父母的職責，賺錢和帶小孩這兩件事並無貴賤之分，且應該由夫妻間共同承擔，只要這之中出現了一點不平等，爭吵的火苗便悄悄升起，直到最後燒成熊熊烈火，把以往的和樂與幸福燒成灰燼，一旦走到了這一步，任誰都無法搶救。

所以宵禁法對於性別平等這個議題來說絕對不是個好的法案，它或許真的抑制了暴力犯罪的概率，但一旦撕開它亮麗的外衣，就會發現這項法案只不過是把幾百年不斷重複的不平等換了個包裝，性別角色顛倒了過來，而歧視依舊輪迴著，人們只嚐到了外層甜蜜的糖衣，就把它誤認為是拯救社會的必要方法，並且深信不疑著，只因為那些可見的數據。而背後無數家庭的辛酸，女人的為難處境、男人被剝奪的自由，不計其數的痛苦只因為沒有具體的數

字，所以被主流忽略，無數的仇恨在深淵裡聚集，在安穩的社會底下虎視眈眈，最終造成一發不可收拾的局面，如同故事結尾所說，有男人開始報復性的犯罪，只因想從女人手裡奪回被搶走的自由。

得利於較強壯的身體要素，男人確實比較容易犯下暴力罪行，但為了少數犯罪的男人而抹殺了全部男人的自由，這真的是正確的選擇嗎？且在另一方面，這種法案等於強迫女性為了家庭經濟得出門去工作，因為男人礙於宵禁無法賺到足夠的錢，就算女性可以在半夜放心的走在街道上、握有經濟獨立的權力，但這樣是真正的自由嗎？為了生活而半強迫性的放棄家庭，這真的是我們想要的嗎？但縱觀現在的社會氛圍，如果不使用法律的強制約束，要阻止暴力犯罪是很難做到的吧，這也正是書中的世界通過宵禁法、認為宵禁是唯一能阻止犯罪的原因。不過總體而言，我認為如果要獲得真正的自由，就必須讓每個人深刻的意識到性別平等的重要，且確實的執行，這才是能讓社會進步的唯一方法，就算過程困難，我們也不能放棄走這一條路。

四、討論議題：

- 1.為了保護女性安全而執行的宵禁法是否會造成男性權力低落，對男性來說不公平的社會？
- 2.為了保持社會的穩定，政府部門隱藏不易被接受的真相，這種行為是否是正確的？

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：蘇子玟

參賽標題：我去找太陽了的讀後心得

書籍 ISBN：9786269610570

閱讀書名：我去找太陽了

原文書名：

書籍作者：西班牙檸檬

出版單位：暖暖書屋文化事業股份有限公司

出版年月：2023 年 3 月

版 次：第一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

「曾經已經放棄呼吸的魚，如果能再重活一次，會渴望大海嗎？」

一個成長於混亂家庭環境、有天生嚴重哮喘病，在一成不變的日常中迷失自我的女孩，放棄了原本看似平靜卻波濤洶湧的生活，獨自一人來到西班牙，一切都是從零開始。透過藝術治療，孤獨的流浪者找到了她的歸屬。

揭開傷疤，直視傷疤，撫平傷疤。留下的痕跡再也不丟臉，那是她成長路上的點滴，戰勝自己的證明。

二、內容摘錄：

- 1.「忘記」這個動詞彷彿代表「清除」曾經發生過的那些糟糕的事情，從此失去站上審判席討回公道的機會。(P.41)
- 2.創傷將人囚禁在心靈的黑暗洞穴，但太陽依舊從東方升起，當陽光普照融雪的溫暖時刻，我們擁抱這些支離破碎的回憶，整理一回歸大地。(P.45~P.46)
- 3.豔陽高照不是唯一的美，細雨綿綿的春日也別有一番景緻。首先需要有「值得」被喜歡的心理態度，「了解自己」的喜好，以及「勇敢追求」的動力。最終，一切的解答在我們本身。(P.200)

三、我的觀點：

同為氣喘患者，我深知病發時的窒息感與無助感，再怎麼努力，還是連一口氣都得不到，一般人理所當然的常態，對於長期受氣喘病苦的患者而言，是奢侈的享受。生理上的摧殘，連帶著心理也跟著低靡，對生活不敢有所期望，迫使許多氣喘患者缺乏生命的動力，久而久之，便開始自我懷疑，自卑甚至造就討好性格，作者早期就是這種狀態，並長達了二十年之久。但我卻幸運的與之相反，雖然病症帶來的痛苦很不好受，但我沒有因此被擊敗，從小就是樂觀開朗的人，也透過運動強健體魄進而成功地對抗病魔。這與作者能毅然決然奔赴西班牙有很大關聯，因為在日常的決定中時常面對沒有把握的自己，因此在這種突如其來的想法撞入腦中時，便會用力地抓住，再為自己勇敢一次。相反的，之於我這種從小就自信並追求完美的人而言，獨自一人赴往他國生活是一件風險太高的事，我不做沒把握的事，而這，正是之一。

大海看似一直都在不遠處，但擱淺的我們不管怎麼努力都碰不到一滴海水。最後一次呼吸，最後一次浪花，奮力拍打著尾鰭，為自己勇敢最後一次。如同在沉重煩悶看不到盡頭的生活中死命掙扎的人，表面平靜實則已颳起狂風暴雨的內心再也承受不住，再為自己活一次。作者在一次次的身心靈打擊之下，決定放棄現在擁有的一切獨自一人來到西班牙開啟新生活，和自己來一場深度對話。恰逢，去年的暑假，我有了歐洲遊學的經歷，陌生的環境與文化，從初始興奮的新鮮感幻化成眼前的濾鏡，到對中式食物的念想，物價的衝擊，歐洲的生活其實並不如我想像的美好。對作者而言，異國生活的種種衝擊都敵不過那個垂死的自己，也許對作者而言西班牙之行猶如闖關遊戲，每過一關都有得分，對我而言，異國的生活卻是許多的歸零。

「出走是踏上修復的第一步，也是帶領我們回家的腳步。」但，何謂出走？距離可近可遠，時間也可短可長，再更甚，只是心靈上的出走，暫時允許自己擁有天馬行空的想像，我就是這個世界的主宰。這也是我在現階段中能修復自己最好的方法，雖說沒辦法和作者一樣到一個完全陌生的環境獨自生活，卻也能讓自己藉由這種出走療癒身心，縱使生活很疲憊，也能在每個撐不下去的時候拉住在懸崖邊的自己。離開千篇一律的日常，或多或少都能在當中發掘自己究竟追求、想要的是什麼，儘管它一開始只是個又小又脆弱的幼苗，若有了我們的細心呵護和培養，終究能長成一棵大樹，支撐著我們跨越生活中的每一個低谷。

藝術治療，一個利用視覺心象的創造性藝術表達以和心理治療師溝通的橋樑，也是本書很大的一個重點。作者在治癒他人的過程自己也在被治癒，和個案的關係是雙向的而非傳統的醫生和病人間的單箭頭。雖說初期有些不順利，但後來作者依舊靠著自己的力量拯救了很多，不厭煩地一次又一次耐下心來和他們溝通，在生活中的很多事情上也是很有耐心地不斷在錯誤中一遍遍找尋正確的方法，才能造就今天的她。我在國中時期曾對心理學和相關治療很有興趣，還立了大志要成為一個能拯救很多人的心理治療師，至於為什麼它消失在我未來的理想職業規劃中，最大的一個因素就是「耐心」。透過參與營隊的過程，我更深刻地了解心理治療師的工作內容，就在演練過程中，發現除了需要專業的技巧，更需要高度的耐心反覆溝通。而「耐心」可能是我人格中最為明顯的缺口，因此我深知自己並不適合這個領域。儘管放棄成為心理治療師，但耐心仍是我們漫漫人生中隨處都會需要的技能，也一直是我到現在都還在持續精進的項目。

「不需要非常勇敢，或是永遠的樂觀，而是與曾經丟失的自己重逢，那份圓滿的愛。」完美主義者的我總是把生活中各種壓力強加在自己身上，面對過去的創傷也無法輕易與自己和解，日復一日，再強大的心靈也會有崩塌的那一天。在看到書中這一段話時瞬間幡然醒悟，有種醍醐灌頂之感。生活的起伏曲折在所難免，許多時候都是自己為難自己，其實真的，不必與自己過不去，難過的、出糗的、尷尬的、為難的、憤恨的，生命中大大小小的事，好的壞的，自己造成又或他人使得，都有它存在的價值，在其中感受體驗，放下得到，為了成就現在和未來的我。

四、討論議題：

- 1.低潮，是每個人漫漫人生中都曾有過的過程，但也可能成為一個獲得新生的轉捩點，當我們陷入低潮時應懷著什麼樣的心態面對它？
- 2.藝術治療之於歐洲，在亞洲為何不被推崇與盛行？

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：蔡侑欣

參賽標題：誰在銀閃閃的地方，等你讀後心得

書籍 ISBN：9789863875840

閱讀書名：誰在銀閃閃的地方，等你

原文書名：

書籍作者：簡嫔

出版單位：INK 印刻文學

出版年月：2022 年 7 月

版 次：二版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

簡嫔以寓言式的魔幻奔想，細膩勾勒「老人共和國」的歲月，涵蓋健康、心靈、理財、倫理親情、社會參與、長期照護、臨終準備與葬儀等層面，綜觀身心安頓與物靈處境。一方面馳騁於浪漫空靈的想像，一方面為現實悲歡離合拭淚。從初老、漸老、耄耋、病役到死亡，她以柔筆追憶至親晚年，細述侍病伴老的愛憎孤寂，既見機智幽默的自嘲，也有苦口婆心的諍言，肉身如獨木舟，每個人人生都是一只裝滿悲歡離合的包袱，內藏各自的歡愉與憾恨。

二、內容摘錄：

為什麼給我這種人生？這問題，該請誰回答呢？暫時擱置這問題，換個方式設想罷。如果，你從未經歷酷寒與溽暑，不知火燒水滂，打從入世起：生活在四季如春的氣候裡，百花爭豔、群樹高歌；奔跑時揚起的風恰好只夠吹開一朵蓓蕾，降下的兩水足以潤澤萬物不會阻礙人的腳踝。年年月月，你活在不曾改變的清新裡，習以為常，那麼，你聞著每日必有的玫瑰與百合同時綻放的香息，會眼眶含淚地說「感謝讓我擁有這種人生」嗎？不。可能不會。任何事物一旦慣常，寶變為石，有夏秋冬做比較，春才顯出不同。無季節更替，只有春天，即變得單調乏味。如果，每日空氣中盡是花香，人怎會感謝玫瑰？(P.131)

三、我的觀點：

「老年」這個詞，投射在我心裡的是「未知、孤獨、絕望」等直觀的形容詞，作為一個十幾來歲的學生，人生才剛翻開序章，卻選擇了一本銀髮文學的作品，好比才剛學會爬行的孩子突然要求自己會跑，亦或是剛學會走的鳥兒就渴望在天空翱翔，宛如人生被略過許多階段。歲月流轉到白髮蒼蒼之際，唯一能聯想到的顏色唯有絕望的深黑，而這本書的封面卻使用鮮紅這般熾熱的色彩，使我不禁對簡嫻這部作品產生好奇心，迫不及待地開始一場屬於自己的「銀髮旅行」。在簡嫻的筆下，彷彿看見了我皓首蒼顏的容顏。

人生必經「生、老、病、死」四階段，而我們常常只對「生」抱有期待，當嬰兒呱呱墜地來到這個世界，身旁的人都是笑著歡迎，甚至已經籌備好一切等著你回家，之後又有許多傳統儀式如彌月、收涎、抓周等來慶祝人生的啟程，前年我有個表弟剛出生，他還沒出生外婆家就已經準備大部分的嬰兒用品，隨著年齡增長也陸續選購玩具及互動書刺激學習，更別說儀式了該有的絕對沒有少，每個人都滿懷期待陪伴表弟成長。而我們往往花了大半時間和期待來迎接新生命，卻很少討論另外三個階段：老、病、死，我想是因畏懼而選擇避而不談。當心電圖呈現水平直線時，也許你會因擺脫病痛而安詳離開人世，但身旁的人則是悲慟萬分不願接受你已離開的事實，後事的安排總是帶著沉重與不捨，相較於出生時的熱烈，死亡則是都帶著傷痛。

簡嫻留了一道問題給讀者：「您能想出變老的五個好處與五個壞處嗎？」。「第二個青春，指的就是橘子世代：國際間稱五十到六十四歲健康初老時期的人為橘子世代。橘色是豐收的顏色，飽滿燦亮。」如果以橘子來形容健康初老時期，那麼我想以「桃子」代表第一個青春期是最為貼切，桃子粉嫩的外皮就像戀愛的顏色，既浪漫又帶點誘惑，而光滑的表皮像是涉世未深的初生之犢，帶有對世界的叛逆、處世的圓滑，微微的酸澀與淡淡的清甜交織，每一口都帶著悸動和渴望，正如那段年少的青春時光，如今我正處於自己的「桃子世代」，渴望保留年輕時的所有，剛開始我只想到變老的五個壞處，分別是面對孤獨、無限絕望、病痛纏身、接近死亡以及行動不便，我很難想像當我失去原有的自由及活力後我的人生會是怎

麼樣。然而，某天我經過公園，看到在廣場跳著舞的奶奶們個個春光滿面，雖然一頭白髮卻面帶孩子般的純真笑容，突然間我發現我不那麼排斥變老，甚至覺得這是人生必經的過程，與其逃避不如正視，想辦法過的一天比一天精彩，於是變老的好處便一直在我的腦海裡浮現，那五個好處就是時間多出許多、過的更加自由、不必為工作奔波、擁有更多社會福利，更能盡情享受天倫之樂，仔細想想，才發現原來到了老年自由及活力並不會被剝奪，只是以另一種心境來擁有而已。

遊了一回老年生活，彷彿是翻閱了一整個人生，我能體會為什麼簡嫻選擇以鮮紅作為封面，無論何種年齡或哪一個人生階段都是值得喝采的，每個人都應享受生命的熱烈，雖然書中有些內容很沉重，但作者以幽默詼諧的口吻敘述，在我眼裡，彷彿是想告訴讀者即使人生到了尾聲，也能輕描淡寫的面對，畢竟人生本如一場戲。那些本來投射在我心中對老年的形容詞：未知、孤獨、絕望，逐漸被設定目標、找尋樂趣、正向思考所取代，漸漸地我不再將老年視為恐懼，而是轉念為生命的一部分，我想這也是簡嫻想傳遞給讀者的核心思想。

四、討論議題：

當你面臨「老、病、死」這三個階段時，你會以什麼樣的心情或態度面對？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：三

班 級：高三智

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：李昀芸

參賽標題：一直手牽手，好嗎？

書籍 ISBN：978-986-5910-78-5

閱讀書名：一直手牽手

原文書名：

書籍作者：林千鈺

出版單位：文房文化

出版年月：2015 年 7 月

版 次：1

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者林千鈺擔任伊甸基金會的志工，書中有許多細節皆來自擔任志工時的真實經歷。本書由姊姊詩詩的視角出發，描述了一個擁有自閉症孩子的家庭，從孩子出生的歡欣，到確診自閉症時的徬徨無助，面對社會、學校及鄰居異樣的眼光，以及家庭日漸低落的氣氛，是如何重拾信心，共同面對將來的風雨與艱辛。

二、內容摘錄：

「怎麼不會？小愷是有點奇怪，可是，我覺得更奇怪的是你們這些大人，我每次聽到李叔叔叫他小怪獸，就感到很生氣，他不是怪獸，是我弟弟。為什麼在公車上，我們要讓座，陌生人卻不敢坐他坐過的椅子，甚至還拿酒精消毒？小愷不懂這些事，可是我懂。」(P.150)

三、我的觀點：

什麼是星星兒呢？患有自閉症譜系障礙——自閉症的兒童又被稱作「星星的孩子」，因為不擅溝通，如同天上的點點繁星，孤寂地處於遙遠的星球之外。

「上天給予的缺憾，是為了讓我們學習愛。」這句話出現在這本書的封面，在初讀此書時我的目光便被短短的這兩句話所吸引，或許在我們漫漫的人生中，身邊都曾經出現所謂「比較不一樣的孩子」，可能是先天的缺陷導致，抑或是後天的疾病造成；可能是外觀的差異，抑或是心理上的與眾不同；可能是學習的不易，抑或是行動的不便。學習的過程中，無論是家長或是學校的教育，總是教導我們要心懷感恩並對這些特殊的孩子們抱持著同情與憐憫尊重彼此的差異，每個人都是公平的，但這個社會之中……真的所有人都做到了嗎？

書中由初次得知主角小愷確診自閉症作為開頭，全家人從一開始的不相信，甚至特地帶小愷去廟裡求神問卜，渴望藉由宗教的力量，試圖從中撇清小愷確實是自閉孩童的事實，到後來逐漸接受，家裡的氣氛日漸低落，高額的醫藥費使家中無法負荷，夫婦之間的爭吵也逐漸頻繁，甚至是主角詩詩，會在聽見別人議論弟弟時感到手足無措，覺得丟臉。簡單的語句，沒有過多修飾的筆法，卻一行一行地道盡了一個普通的家庭，為了生病的孩子而付出的艱辛。

書中有一個十分令我感到心疼的橋段，主角詩詩與弟弟小愷搭公車時，姊弟倆看見有孕婦因為公車的急轉彎而差點跌倒，故立刻起身讓座，卻見那位孕婦在看見小愷不斷點頭，全身抖動的奇怪模樣後，馬上拒絕了讓座，並對其丈夫說：「那個小孩怪怪的，我不敢坐。」這些話全被詩詩聽在耳裡，甚至在姊弟倆下車後，用酒精「消毒」了小愷剛剛坐過的位置，才放心坐下。書中的文句更有寫到：「詩詩很想開口解釋，但想歸想，她終究不敢開口，只能默默握緊著小愷的手。」明明只是短短的一段文字，一字一句卻如同暮春時那細密的雨，潮水一般湧入我的眼眶，使我的眼前只剩模糊。小小一段細節卻囊括了社會中許多人異樣的眼光，以及身為自閉孩童的家人，心懷不甘希望為弟弟爭取，卻又膽怯憂慮的失落心情。

在閱讀這本書時我經常會思考，在遇到這些孩子時，我的心裡會是什麼心情呢？是同情嗎，是慌張嗎，還是默不作聲？當我如今將這些嚴肅卻又真實的問題細細平攤在我的面前，我發現其實我將手足無措，我不知道，也不清楚該如何面對他們的目光。或許會有人說面對

這些特殊的孩童時，我們應該要像對待普通人一般，但也會有人抱持不同意見，我們對待特殊的事情，需有特殊的方法。但無論是什麼樣的方式，我們的心中皆需以理解與包容為出發點。

在故事的最後，詩詩藉由師長、同學及鄰居的幫助，與爸媽坦誠了自己心中最真實的想法，一家人決定共同面對將來可能面臨的風風雨雨，或許一路可能艱辛險阻，但彼此心中有愛，手牽著手就能昂首前行。

詩人泰戈爾曾說：「如果你因為錯過太陽而哭泣，那麼你也將錯過星星。」隙縫更能映照出炙熱的光，存於缺憾裡的愛，更讓人知足與珍惜。人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，上天給予的命運有時看似是懲罰，實則可能同時是一份機會，如同書中的家庭一般，看似是家人們的愛給予了小愷鼓勵與勇氣，其實小愷也給予了他們重新認識愛，與面對困難的堅毅之心。

星星兒只是住在自己的星球，只是慢飛的天使，等待我們伸出友善的雙手，牽著他們飛向浩瀚的那片天空。

四、討論議題：

若我的家中或身邊也有擁有特殊疾病的人，我應該要如何面對呢？

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：我獨自升級的讀後心得

書籍 ISBN：978-957-787-415-3

閱讀書名：我獨自升級

原文書名：나혼자만 레벨업

書籍作者：Chugong

出版單位：欣燦司連股份有限公司

出版年月：2022/12/22

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者 Chugong 出生於韓國釜山，2017 年執筆我獨自升級，獲得了巨大的成功，翻譯過後受世界各地的人們喜愛，以原作改編的網路漫畫也引起了爆炸性的迴響，此書描述十幾年前，世界各地突然出現通往地下城的傳送門，地下城內危機四伏，同時部分人類也開始覺醒，這些獲得特殊能力的人被稱為獵人，主角成振宇身為最弱的 E 級獵人，為拯救因病昏迷的母親和支持妹妹讀書，踏上這條本不屬於他的路。

二、內容摘錄：

1.當死亡瞬間真的來臨，眼淚不由自主地打轉。腦海裡浮現的是家人的臉，直到最後還在擔心自己的珠熙和老宋的臉也浮現了出來。(P.69)

2.連說出口都不需要，振宇只是在腦海中浮現這個想法而已。腦海中的聲音立刻回答。【恭喜你成為玩家。】一閃---刺眼的光芒環繞全身，振宇就那樣失去了意識。(P.71)

三、我的觀點：

獲得特殊的超能力相信是很多人小時候的夢想，這些遐想大多是美好的，但如果獲得力量必須付出代價，可能會讓許多人打退堂鼓，超能力的強弱也會造成濫用。此書中就顯示出了不同的能力階層，而顯而易見的，等階越高的覺醒者擁有更大的權力和地位，而等階較低的普通人則只能給別人打零工，主角成振宇便是其中一位。

振宇身為等階最低的 E 級覺醒者，為了陷入沉睡症的母親和尚在讀書的妹妹，義無反顧的成為獵人。只因獵人協會能夠為母親提供免費的醫療資源，這是所有獵人共同享有的福利。但獵人這個職業同樣危險，不僅要面對強大的魔物，一不小心便會斷送性命，能夠獲得的資源也完全取決於個人或團隊實力，而身為最低階覺醒者的振宇顯然一樣也不具備。若不是為了家人他也不會走到這一步，之後的他經歷死亡、重生、二次覺醒，成為韓國第 10 位 S 級獵人，成為有能力守護自己珍視之物的人，這一路的艱辛盡在不言中，這令我不禁捫心自問，若今天我的家人需要我鋌而走險時，我是否有足夠的勇氣為他們賭上所有，甚至是性命。這聽起來有些不孝，肯定會有很多人認為為家人付出生命是理所當然的事情，畢竟我們的生命就是父母給的，但正因為我們的生命是他們賦予的，我們才更因該思考，他們是否願意上我們為他們付出生命。望子成龍、望女成鳳，這是天下父母皆有的心。帶入到自身思考，若今天你的兒女因你而身陷險境，你是否能夠接受這是因為自己導致的局面？

以前我也曾問過我父母類似的問題，他們給出的答覆和我想像中的有所落差。他們希望我可以活得更快樂、開心，而不是為了照顧他們而綁手綁腳，我母親常說我們活得健康快樂就是對她最好的回報，也許有些難以理解，生命在很多人眼裡是最重要不過的事情，但家人可以為了彼此放棄這個權利。這也是為什麼家永遠是最堅固的避風港，這件事情讓我印象深刻，直到現在仍銘記在心，在我想放棄時，總會想起有人還在背後默默支持我，這種無形的動力就這樣一點一點推動著我向前邁進。就算結果不甚理想，也會有人安慰和鼓勵你繼續進步，這就是家人最可貴、也最無法替代的一點。

人生苦短，生離死別在所難免。正是因為離別，才更應該把握當下，家人永遠是第一順位，如果今天家人需要我，我會毫不猶豫的做出犧牲。相信他們的選擇和我不會有任何差別，我很佩服主角為生活和家人拼命，這是值得所有人學習的精神。百善孝為先，家人作為和我們最親近的人，吃苦耐勞不畏艱辛，只為我們能夠快樂成長。孝敬父母也是為人子女理應做到的事情，直至今日我依然堅信，家人的陪伴是世界上最珍貴的解藥。

四、討論議題：

- 1.若今天家人深陷險境，你是否有勇氣為家人做出犧牲？
- 2.若世界上真的有超能力，該如何抵制濫用的情況發生？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：黃崇恩

參賽標題：我去找太陽了之讀後心得

書籍 ISBN：9786269610570

閱讀書名：我去找太陽了

原文書名：fui a buscar al sol

書籍作者：西班牙檸檬

出版單位：暖暖書屋

出版年月：2023 年 3 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

南歐的的暖陽驅散了心中的烏雲，在踏上尋找自己的路途上，遇見各式各樣的挑戰、關係、朋友，作者透過學習藝術治療來了解他人、了解自己，再找尋找太陽的過程中，也像是在尋找自己。但也許想追尋的那道光，一直都在自己身上。

二、內容摘錄：

人生是一趟長途旅行，我們探索前進的方向，穿越迷霧森林，登上高山俯瞰風景，嚐一口鹹鹹的海水，深吸雨後青草的味道，直到生命的盡頭，我們依靠在樹蔭下休息，雖然衰老的雙腿不能再帶我們走到遠方，但總能向記憶求助，回憶過往的點點滴滴。(P.166)

三、我的觀點：

翻開書的第一章，有一段文字令我印象非常深刻：「投入大海深深的擁抱，感受海浪的心跳，你是自由的，你是被愛的。」隨著年紀的增長，奔跑衝刺，我們學習到更多的專業知識，一步一步的往自己的理想邁進，但是有時我們給予自己太多的壓力，用盡全力的去展現那個最完美的自己，最後卻因為壓力把自己壓的喘不過氣，因此，如何在這個充滿外界壓力的世界裡，讓自己放下工作，讓自己輕鬆的放個假，投入大自然的懷抱，感受人情的溫暖，找回那個最真實的自己是一門很重要的課題。

作者在一開始時其實也是因世俗的壓力，每時每刻被迫接受外來的各種聲音，加上內心的自我苛責，因而困在充滿憂慮的迴圈當中，遲遲無法走出，甚至還有了尋短的念頭，因此，她開始思考有沒有一種不必討好的生活方式，而這一切就要從西班牙之旅開始說起。北上的火車即將進站，在這個陰雨綿綿的晚上，作者和她的家人道別，同時，也和過去那個抑鬱的自己說聲再見。一到西班牙，鮮紅色的花海在她面前舞動，到了一個和台灣完全不同風格的世界，經歷一段放鬆的假期後，她偶然接觸到了藝術治療，一觸即發，她瞬間對其產生濃厚的興趣，因為有別於一班口語的心理治療，藝術治療提供一種視覺溝通，藉由創作的過程將其轉換為視覺符號。作者形容：「藉由藝術創作的過程，以不具威脅的方式打開內心隱匿的抽屜，引流情感得到宣洩，並且得到了重整的機會。」我相信這就是她此時的興趣所在吧？不但能幫別人重整內心，也讓她在過程中找到真實的自己。例如：在她當藝術治療師的這段期間，作者曾到阿茲海默症中心為患者治療，其中，令我印象最深刻的就是那位過去曾英氣勃發，但自從罹病後逐漸忘卻記憶的那位律師了，他一開始對於畫自畫像感到恐懼，但經過作者一次次的輔導，患者漸漸地接受自己，勇敢的畫出來後，他感到前所未有的自信，獲得了成就感，也找回了認同感，接受如今不完美的自己。此外，藉由創作過程中，作者透過藝術治療和那位患者建立起情感紐帶與關係，陪伴他們生命中的最後一段旅程，互相告別及放下彼此的生活重擔。

曾經在書中看過這樣的一句話：「不要讓別人的一句話，奪走自己的一整天。」在生活中，我們不免因為一件事做的不如人，而被貼上負面的標籤，很多時候只是旁人的一句批評，卻讓人誤以為這就是真實的自己，但我認為事實並非如此。例如：記得在我國三時，我的成績非常之差，因此，我常常被外校的學生調侃：「這種成績，難怪考上這種學校，想考上國立大學還差的遠呢！」雖然在當下我受這句話影響非常大，也開始否定自己，但因為老師的這句話，改變了我的想法。他說：「學校是一時的，態度是永遠的，只要你夠努力，就有機會翻盤，進入你夢想中的理想校系。」老師的這一句話就像肥料一般，替我心中荒蕪的草原施肥，使我心中的種子萌芽，且此時的我相信只要我夠努力，就有機會使其發展成一束茁壯的魔豆，讓我爬上過去未曾想到的理想高度。因此，後來的我就秉持著這樣的信念，腳踏實地的開始念書，且訂定了一套適合自己的讀書方法：上課全神貫注的認真聽講、放學後複習當天所教的知識、小考前刷足適量的題目，因此，後來我也順利地，利用這三個步驟，在班上取得了還不錯的成績。很喜歡泰戈爾的這段話：「如果你因錯過太陽而流淚，那麼你也

將錯過晨星。」我認為只要不要受外界的評論影響，努力的過好每一天，勇敢的去追尋理想，勝利的火苗就會因你燃起。就如同作者一樣，即使他在追求藝術治療的道路上不受到朋友們支持，但他還是勇敢的去突破自己，最終，成為一位優秀的藝術治療師。

在人生的漫長旅途上，你的足跡就是道路，傾聽內心真正的聲音，一步一步踏出自己的路，向前走，路徑自然展開，即使路上有許多藤蔓阻擋了你的去路，你只需透過自己的努力，將手中的小刀磨的鋒利，就能夠將眼前的困難一一斬除，相信自己，能夠在迷霧的森林中找回丟失的自己。

四、討論議題：

- 1.我們如何看見心中被忽視已久的荒原，正視它，並透過努力將其耕耘成心中的理想模樣呢？
- 2.若是你正經歷一段艱難的時光，恐懼遮蔽了視線，你要如何尋求幫助，踏上自我追尋的旅程呢？

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：黃柏瑋

參賽標題：我去找太陽了讀後感

書籍 ISBN：9786269610570

閱讀書名：我去找太陽了

原文書名：我去找太陽了

書籍作者：西班牙檸檬

出版單位：暖暖書屋

出版年月：2023 年 03 月 23 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這是一本從藝術治療到「自療」，學會找回「能力」的指南，每讀一段就帶走一份體悟。作者將他在西班牙流浪十多年，透過修習藝術治療學到自療獨立的勇氣。一堂又一堂的治療旅程，我們能夠穿越荒涼的內心風景，嘗試為混亂、焦慮、恐懼尋找一處處安放的空間與詮釋，而這些都以極美的創作形式被記錄了下來。

二、內容摘錄：

過去總是在關係中屢屢挫敗，被那些時不時讓人窒息的距離與對話刺傷，但愛的暖流讓人拋開恐懼與偏見，那是一股來自內心深處的愛，是終於明白你我都是珍貴的存在，是需要被好好對待的人兒。那個珍貴的自己，可能經歷挫折創傷沉睡了，卻不曾離去，當我們用內心最純粹的感受去回應自己，勇敢去愛那個遺留在孤島的自己，就會發現那些美麗的本質依然存在。去愛，去生活就有機會學會如何吟唱「愛」與「被愛」的旋律。(P.40)

三、我的觀點：

當我第一次讀到這本書的書名時，內心產生了一種莫名的共鳴。生活中總會經歷迷茫與低潮，而「找太陽」這個意象，讓我聯想到對光明與希望的追尋。懷抱著期待與好奇，我翻開了這本書，渴望從作者的故事中獲得啟發。

這本書記錄了作者在西班牙十多年的心靈旅程。透過藝術治療，她學會與身體的病痛共處，與內心的創傷和解，並逐步找回真正的自己。她的故事讓我明白，療癒並非一蹴可幾，而是一場需要時間、勇氣與自我接納的旅程。這些經歷讓我開始思考，面對生活中的難題，我是否也能學會用不同的方式去與自己對話，而不是一味地逃避或壓抑。其中有一句話深深觸動了我「有時候，我們尋找的光，並不在遠方，而是在我們內心深處。」我們總習慣向外尋找答案，卻忽略了真正的療癒往往來自內心的轉變。在閱讀的過程中，我回想起自己曾經經歷的低潮，那些時刻，現實讓人喘不過氣，甚至懷疑前方是否真的有光。但作者的經歷讓我意識到，每個人都有自己的步調，成長與療癒並無須與他人比較。只要願意開始自我探索，總能在某個時刻，找到屬於自己的陽光。

書中提到的藝術治療，讓我聯想到自己曾透過寫作梳理情緒，對我來說那是一種自我療癒的方式。我記得有一次，在極度焦慮的時候，我拿起筆開始寫下自己的感受，那些原本在腦海中翻騰不止的思緒，隨著文字流洩而逐漸平靜。這讓我開始相信，每個人都有適合自己的藝術，無論是繪畫、音樂、手作，甚至是文字，只要願意嘗試，都能找到安放心靈的出口。在這個快節奏的時代，人們習慣於追求外在的成功，卻往往忽略了內心真正的需求。我們總是渴望立即找到解決問題的方法，卻忘了有時候，真正的解答並不是一個標準答案，而是來自於我們對自己的理解與接納。這本書讓我重新思考，是否應該花更多時間聆聽內心，而不是一味向外追尋標準答案。我希望未來能夠慢下腳步，學會感受當下，不再急於尋找確定的方向，而是允許自己在探索中前進。

我曾經認為，療癒意味著徹底擺脫痛苦，但現在我開始明白，真正的療癒並不是抹去過去，而是學會與它和平共處。我們每個人都有屬於自己的傷痕，這些傷痕不會憑空消失，但我們可以選擇如何與它們相處。我開始學著接受那些過去的遺憾與失落，而不是一味地抗拒或試圖忘記，因為這些經歷也是塑造我成為現在這個人的一部分。

我也從這本書中學到尋找自我的過程。作者在西班牙的這段旅程，並不只是身體上的移動，更是一場內在的探索。她透過藝術、文化與環境的轉變，逐漸發現內心真正渴望的生活。我不禁想問自己，假如有一天，我也能放下一切，到陌生的國度生活一段時間，我是否能更貼近內心真正的聲音？現代社會中，我們時常被各種期待與責任束縛，導致忘了停下來問自己「我真正想要的是什麼？」這本書的故事讓我開始正視這個問題，並思考自己是否願意給予自己更多的空間與可能性。

這本書不僅是一個人的生命故事，更是一場關於成長與療癒的旅程。它讓我了解，黑暗並不可怕，關鍵在於我們選擇如何面對它。每個人都有屬於自己的太陽，有時候它可能被雲層遮蔽，但只要我們願意耐心尋找、靜待時機，終將迎來雲散天晴的時刻。這本書適合所有正在尋找內在平靜、渴望改變的人。它沒有華麗的說教，而是以最真誠的文字，陪伴我們走過心靈的旅程。如果你也曾迷惘，不妨翻開這本書，也許你也能在其中找到屬於自己的光。

四、討論議題：

我們要如何與傷痛和平共處？

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：甲等

作 者：劉丞軒

參賽標題：《紅樓夢》第 1 至 30 回之讀後心得

書籍 ISBN：978-957-08-0626-7

閱讀書名：紅樓夢

原文書名：紅樓夢

書籍作者：曹雪芹

出版單位：聯經出版事業股份有限公司

出版年月：2021 年 3 月

版 次：初版第三十七刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《紅樓夢》是傳統文學巨著，共有 120 回，第 1 至 80 回是由曹雪芹所著，剩下的 81 至 120 回由高鶚完成。書中敘事採用多線，一方面敘述兩位主角賈寶玉、林黛玉的愛情，也穿插薛寶釵、王熙鳳等其他角色的故事，劇情安排緊密，邏輯清晰，環環相扣，前後呼應。

《紅樓夢》第 1 至 30 回作為全書的基石，主要專注在介紹引入各式角色、塑造他們的形象，好讓讀者能進入故事情節並對所有人有足夠的了解。

二、內容摘錄：

1.你方唱罷我登場，反認他鄉是故鄉。甚荒唐，到頭來都是為他人作嫁衣裳。(P.20)

2.霞綃雲幄任鋪陳，隔巷蟆更聽未真。枕上輕寒窗外雨，眼前春色夢中人。(P.317)

3.名園築何處，仙境別紅塵。借得山川秀，添來景物新。(P.252)

三、我的觀點：

在開始讀這本書之前，我是抱持著想要一探它的虛實的想法，我好奇究竟這本在文學界有著如此響亮的名號的不朽名作究竟如何？而隨著女媧煉石補天、所謂石頭記誕生，我翻開它，正式揭曉一場由曹雪芹所構建的紅樓美夢。初來乍到的我讀紅樓夢好比吃甘蔗，一開始嘗起來是苦的，二金剛摸不著頭緒，不過隨著故事的進展，我漸覺自己彷彿身於美輪美奐的賈家宅第中，各樣對話、趣事就在我身旁上演，有那麼幾個片刻，書中把所有人塑造的好真實，以至於我把他們誤認為我真實世界的朋友，而我讀紅樓夢逐漸倒吃甘蔗，享受它的甜美。

跟著作者的文筆，我和寶玉、黛玉等人越來越熟悉，我開始覺得自己已有資格稱得上是他們的知心朋友。而有句話說：交朋友就像讀書，和不同種類的朋友交往，就好比讀不同種類的書，我看紅樓夢時對這句話特別有感，寶玉的乖張任性、黛玉的多愁善感、寶釵的體貼盡人情、賈母的和藹慈祥，書中有形形色色的角色，就好比現實的我會遇到各式各樣的人，生活中我從一個人的行為、動作去判斷這個人是否值得深交，而在紅樓夢中又何嘗不是如此呢？我愛寶玉的浪漫，我愛黛玉的氣質，我愛寶釵的暖心；同時我恨寶玉的不負責，我恨黛玉的無病呻吟，我恨寶釵的墨守成規。透過讀紅樓夢我就像認識了好多新的人，而每個人各自好的、壞的那些特質，都隨著曹雪芹的筆赤裸地展現的一覽無遺，即便紅樓夢的角色在時空背景和我天差地遠，這些人格優點和缺陷，是身為現代人的我依舊能深感認同的，江山易改，時間流轉，但藏在人內心的各樣「本性」是難以改變的。紅樓夢之所以偉大，我認為豐富的人物是無比關鍵的，除了常出現的主角群們，還有賈家數不盡的僕人、丫環、遠房親戚，而每個人都有屬於自己的故事，這時的我才驚覺，自認眼界寬的我，在人際方面可是連賈家裡頭的人的車尾燈都看不到，我才意識到，曹雪芹能憑一己之力創造這麼大的世界是件多麼了不起的事。

而書中在約莫第十來回的時候引入了紅樓夢的一大招牌大觀園，他人看來只是個園林，但在我看來有獨特的意義。大觀園中包含了一個彷彿和外界完全隔絕、只屬於賈家的世界，這也能解釋為什麼在劉姥姥進大觀園的時候會發現自己和賈家的日常是多麼的脫節，平民和豪門的碰撞之下產生的化學效應成就了後來劉姥姥進大觀園的名篇，曹雪芹之所以要建構大觀園，在我看來無非是為了這個紅樓「夢」設計最佳的場景，在讀懂了書中人物後，我發現我逐漸能讀懂作者了，我從一開始就深知，紅樓夢的出現，絕對不是要歌頌這世間的美好，前頭的幸福快樂，是為了要映襯後來的悲劇，讀著第1到30回，我感覺一切都是刻意安排的、有如烏托邦般的天堂，這也是我讀這本書中最享受的地方，我特別喜歡這種曲折的敘事手法，完美的利用極具戲劇性的對比來創造效果，只不過第1到30回的時候這個夢還沒醒

，美麗的泡泡尚未破滅而已，書中的角色對後面即將到來的危險渾然未覺，這就跟人生在世很相像，沒有人能永遠笑到最後，沒有所謂的永恆，本書之所以叫紅樓「夢」，會不會就是因為所有的夢都是必須醒過來的呢？我想曹雪芹想告訴大家的就是人生就是夢一場，只不過他用了極為純熟高招的手法，他用寶黛情緣、賈家內部的愛恨情仇等來包裝，實則是為了傳達這個人生觀而已。

在得到了這些領悟後，我懂了為何紅樓夢有著這麼崇高的文學地位，它所告訴我們的微言大義，是我不管在人生的什麼時候都能受用的，更遑論書中還提到各式各樣國學常識、文化素養，都一五一十地交代了中華文化 5000 年的博大精深，好多時候讀它，我都覺得它不是一部小說而已，更像匯集了當時中國文化所有的大成為一冊的百科全書。書中賈寶玉等人最終沒能從他們的夢裡醒來認清事實，但是我不一樣，紅樓夢就像給我了一個當頭棒喝，令我驚覺我不能被現實中某些美好的事物蒙蔽了雙眼，我要能洞察時局，看清世事，我想這就是曹雪芹撰寫這本書的目的、以及他想要世人有的認知吧！

四、討論議題：

- 1.紅樓夢這個書名背後所代表的是什麼意義？
- 2.紅樓夢所表現出的人生哲學是什麼？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二節

科 別：一般

名 次：甲等

作 者：戴禾恩

參賽標題：警政史資料閱讀心得

書籍 ISBN：無

閱讀書名：警政史資料

原文書名：無

書籍作者：朱匯森

出版單位：國史館

出版年月：中華民國 78 年 6 月

版 次：無

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

此書是由朱匯森執主編，內容涵括了中國的警政制度自清末到民初之發展歷程。

書中詳細的記載警察制度之起源、機構架設及執法之方式等，並呈現了當代社會治安面臨的挑戰。

此書匯集了其相關法規、組織架構及案例，展示了中國警政由傳統治理漸漸向現代化管制的過程，是研究警察制度和社會管理的重要參考之一。

二、內容摘錄：

- 1.此書主要介紹了中國警政發展的初期歷程，包含了從清朝末期至民國初年的警察制度演變、組織架構的設置、執法的方式以及面臨的社會治安問題。(P.88)
- 2.此書展示了警察體系如何逐步從傳統社會治理過渡到現代警政模式，包括法規制定、警察教育與訓練等方面，為後世研究中國警察制度的歷史發展提供了寶貴的資料。(P.73)

三、我的觀點：

「借古鑒今」是我們經常掛在嘴邊的話，但在現實生活中，我們真正做到的有多少？回顧歷史，我們可以發現，警政制度並非一成不變，而是隨著時代的發展而不斷演進。然而，過去許多時期，法規不夠完善，警察的執法尺度因人而異，甚至缺乏明確的法律依據，導致公正性受到質疑。隨著時間推進，我們發現一個共同的特性：沒有任何一種制度或規則能夠永恆不變，警政體系亦是如此。

一、借古鑒今的意義與挑戰

歷史的作用不只是記錄，更是提供借鑒，讓我們從過去的經驗中學習。然而，許多人僅將歷史視為故事，未能真正理解其對現代社會的影響。因此，我們常常看到相同的錯誤重複發生，例如過去警政管理上的漏洞，可能在今天的社會仍有類似的問題。真正的「借古鑒今」不只是喊口號，而是要從制度改革、法律完善、警政執法方式等方面進行實質性的改變。

以中國古代為例，警政體系長期與官僚體系融合，如唐宋時期的「縣令兼警務」，到了明清時期則有「捕快」制度。然而，這些制度因為受制於皇權與地方勢力，執法常常帶有個人或政治考量，並未完全基於法律。因此，當時的社會治安管理雖然存在，但公平性和公正性並不穩定。這與現代警政制度最大的不同，在於現代社會強調法治，警察的權力需受到法律規範。然而，即便到了今天，某些地方仍可能因法律不完善或執法尺度不一致，而影響人民對警政的信任。

二、警政制度的發展與變遷

警政制度的變遷，是隨著社會發展與國家治理需求而改變的。古代警政以「人治」為主，現代則強調「法治」，這是最大的變革之一。以西方國家為例，倫敦警察局成立於1829年，被認為是現代警政制度的開端。他們強調警察的專業性，並以「不受政治干預」為原則，使得警政更具獨立性。同時，美國在20世紀推行「社區警務」，強調警民合作，讓治安管理不只是警察的責任，而是全民參與的事務。

相比之下，亞洲國家的警政發展則有不同的脈絡。例如日本的「交番制度」，透過小型派出所的設立，使警察能深入社區，提升執法效率。而台灣的警政制度則在日治時期引入了部分日本模式，但隨著社會變遷，又逐步與西方接軌。然而，無論是哪一種制度，都需要根據時代變遷進行調整，否則容易出現管理上的漏洞。

三、法規與執法的關係

法規的不斷完善，是警政發展的重要關鍵。在歷史上，許多時期的執法並沒有明確的法律依據，這導致執法標準不一，甚至可能有濫權的問題。例如，古代的「尚方寶劍」賦予特定官員不經審判就可執行刑罰的權力，這雖然提高了行政效率，卻也讓權力缺乏制衡，容易造成冤案。

到了現代，法治社會強調「以法執法」，警察的權力必須受到法律的規範與監督。然而，在不同國家，執法尺度仍有所不同。例如，有些國家對警察使用武力的標準較為寬鬆，而有些國家則設有更嚴格的規範。以美國為例，近年來多起警察執法過當的案件引發社會關注，使得「警察應該如何執法」成為一個爭議性的議題。相較之下，北歐國家的警政則更傾向於「柔性執法」，強調透過對話與調解來解決問題，而非直接使用武力。這些不同的模式，顯示了法規與執法方式之間的關聯，也讓我們思考，究竟什麼樣的執法方式才是真正符合公平正義的？

四、現代警政的挑戰與未來發展

隨著科技的進步，現代警政面臨新的挑戰。例如，網路犯罪的興起，使得傳統的執法方式難以應對。同時，社會對警察的要求也越來越高，不僅要維護治安，還要兼顧人權與公平性。這讓警察在執法時，面臨更大的壓力與挑戰。

此外，現代社會的多元文化與移民潮，也對警政體系提出了新的考驗。例如，如何確保不同文化背景的人在面對警察時能受到公平對待？如何讓警察更理解社會變遷所帶來的新問題？這些都是警政未來需要思考的方向。

五、結論：警政的演變與社會的關聯

總結來說，警政制度的發展並非一蹴可幾，而是隨著社會變遷不斷調整。從古代的「人治」到現代的「法治」，從專制時代的隨意執法到現代社會的法規約束，這些變革都反映了社會對公平正義的追求。然而，即便到了今天，警政體系仍然面臨許多挑戰，包括執法標準、警察權力的制衡，以及科技發展所帶來的新型犯罪問題。

歷史告訴我們，沒有一種制度是永恆不變的，警政制度亦然。我們應該持續檢視警政體系的發展，確保它能與時俱進，真正實現公平正義。否則，「借古鑒今」將只是一句空談，而無法真正為社會帶來進步。

四、討論議題：

- 1.外國的警政體制對中國警政體系造成什麼影響？
- 2.各世代的百姓如何看待警察，是信任還是反感？

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：

名 次：甲等

作 者：鄧振崙

參賽標題：萌閱讀後心得

書籍 ISBN：9789571463810

閱讀書名：萌閱讀

原文書名：

書籍作者：郭總綺，張惠喬，陳惠茵，陳雋弘，黃心華，黃琪

出版單位：三民書局

出版年月：2018/2/27

版 次：初

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

郭總綺以自身經歷為例，生動地闡述了寫作如何改變了她的人生軌跡，也如何透過寫作影響了他人。陳雋弘作品發表於各報紙副刊與雜誌，並被收入許多詩選中。「萌」是草木新生之芽，也指萬物之開端。「萌閱讀」一書便是希望透過多元類型的文學選篇，開啟讀者廣泛的閱讀之門，進入繁花盛開的閱讀花園。本書收錄十六種文類，包含應用類型的：書評、新聞寫作、小論文等；以及類型文學：科幻文學、旅行文學、懸疑推理等。

二、內容摘錄：

1.好漢不吃眼前虧。(P.8)

2.好的旅行文學尋訪的永遠不是外在世界，而是內在生命，是出走、冒險、回歸的旅程，然後自我又再一次地完成。(P.76)

3.飲食文學的內容是五感同時進行的審美活動，若想透過文字盡抒胸臆，必然要具備足夠的藝術文化與文學素養。(P.79)

4.再好笑的事情背後，都有它嚴肅的一面。(P.100)

5.廣泛的閱讀打開了我們的視野，讓我們可以從書中描繪別人的經驗中，修改我們的設計，從而創造出新的東西。(P.157)

6.生活終究不會是一條坦途，它永遠充滿了岔路，選擇無有好壞，只是擇定之後便再也不能重來。(P.183)

三、我的觀點：

在這本書中，我見到了許多文學種類，每一種文學都有它獨特的見解及特色。書中除了有我以前在課本中常看到的旅行文學、飲食文學、武俠小說等等，還包含了我以前從未見過的運動文學以及同志文學，這種不常見的文學有一個共通點，那就是在它剛出現時不被世人認同或被質疑，後來在諸多人士的爭取及說服下，此種類型的文學才被人們所接納。在這本書中，我見到了許多文學種類，每一種文學都有它獨特的見解及特色。書中除了有我以前在課本中常看到的旅行文學、飲食文學、武俠小說等等，還包含了我以前從未見過的運動文學以及同志文學，這種不常見的文學有一個共通點，那就是在它剛出現時不被世人認同或被質疑，後來在諸多人士的爭取及說服下，此種類型的文學才被人們所接納。

這本書中最讓我感興趣的類型是同志文學，一開始我想說這種類型的文學怎麼會被人們所接納，後來讀完它的內容才發現原來不是我想的那麼簡單。首先，作者必須克服被眾人質疑及鄙視的壓力去作這篇文章，儘管環境已經相對開放，但在傳統倫理及思想的環境下，仍有不小的阻礙。再者，作者該用何種文字及方法來讓人深有同感並產生同理心也是一個十分困難的課題，因為要能「說服」他人，才能被人接受。因此，我對這種類型的文學深有同感，還有一個原因是因為我本身也是一個自我性向認同有困難的人，我如果說我是同志，在現今的社會氛圍下，絕對被世人所唾棄，但若硬是說出自己不滿意的結果，反而會對自己的心靈造成傷害，因此在看完這種文學後我認為，國人在面對這種議題時，應保有開放且尊重的態度，不然只是互相傷害，對誰都不好。

在科普這個章節中有提到，閱讀幾乎是打開我們視野的唯一方法，文章中也提到，就算是老師，如果不透過閱讀的話，也無法將理論正確且精準的表達出來，更何況是我們學生。在以前電子產品尚未普及之時，閱讀可說是人們獲取資訊的最佳途徑，但現今科技發達，想獲取資訊可說是非常容易，只要有手機或電子產品在手，沒有得不到的資訊，這看似是一個好的現象。然而，誠如書中所提到的，就算是老師，如果沒有用紙本閱讀的方式是無法將精準的資訊顯現出來的，但現今人手一機，許多年輕人皆已失去傳統閱讀的能力，更嚴重的甚至已失去媒體識讀的相關能力，凡事只看表面，這可茲事體大。再來，現今為了提倡環保，許多學校開始推動無紙化政策，更加劇了學生失去傳統閱讀的能力，甚至連老師都可能身受其害，這將導致接下來的世代變得越來越笨，最終失去所有閱讀的能力，這時一味地再繼續倡導閱讀都將是徒勞，因為根本沒對症下藥。許多國家意識到了這一點，紛紛開始恢復傳統的紙本書，期望能藉此恢復學生閱讀的能力。希望有一天我們國家也能以此為借鏡，來重視這個有深遠影響力的議題。

這本書還有許多文學類型是我沒提到的，但若要將其說明完非常困難，因為每一種類型都非常有意義且值得我們去思考其背後的奧妙。此書給我的啟發有很多，其一是它加深了我對於一些文學的知識並能去想作者背後的意涵及道理，再者就是它藉由一些特殊的文學類型，來讓人反思目前社會的一些看不見的角落所發生的事件及現象，我們又該如何解決這種事件，甚至是如何改變這種不好的氛圍，都是值得去深思的部分。最後我想說，誠如書中提到的，我覺得閱讀真的幾乎是打開我們視野唯一的方法，因為我也是閱讀完了這本書，才體會到許多原本我不知道的新知。當然，前提是你有一個字一個字慢慢地去了解它的脈絡。

四、討論議題：

如果想從電子書轉換回傳統的紙本書，我們可以怎麼做，才能兼顧環保與提升學生閱讀水準呢？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一信

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：余祐綸

參賽標題：反脆弱讀後心得

書籍 ISBN：978-986-213-446-7

閱讀書名：反脆弱

原文書名：ANTIFRAGILE

書籍作者：NASSIM NICHOLAS TALEB

出版單位：大塊文化

出版年月：2013 年 7 月

版 次：二十八

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《反脆弱》這本書是由致力研究不確定性和機率問題的 NASSIM NICHOLAS TALEB（中文譯名：納西姆·尼可拉斯·塔雷伯）所著，這本書告訴我們：「不確定是件好事，甚至有其必要。」正如尼采名言：「殺不死我的，使我更強大。」就像人的骨頭承受壓和緊張會變得更加堅強，本書作者用六百餘頁的篇幅向我們闡述了：具有反脆弱特質的事物在遇到隨機巨大波動時，非但不會受傷還會從中得利。

二、內容摘錄：

1.我唯一遵守的一句現代格言，是喬治·桑塔雅納（George Santayana）說的：當一個人以毫不妥協的真誠，評斷這個世界，以及評斷其他人…他在道德上是自由的。這不只是個目標，更是責任。（P.33）

2.對易損的東西來說，每多活一天，都會縮短額外的預期壽命。對不易損的東西來說，每多活一天，可能意味著預期壽命拉長。（P.428）

三、我的觀點：

讀完《反脆弱》給予我的意外突破，我讀到了：世界裡的不確定和變化並不全都是危險的，而是造就深受逆境和壓力而來的某些個體和系統進化的關鍵。作者納西姆·尼可拉斯·塔雷伯引進一個更現代和全球性的觀念，並打破了人們對脆弱度和穩定度的傳統認識。他直言不諱地提出了反脆弱概念，從而以不同於以往的方式，從新角度審視人類生活的事件和考驗。這個概念並不僅限於金融、經濟。相反，也適用於我們生活中的其他異變，並應用在面對未知和隨機變數時，當中都能發現某種程度的潛在積極信念或力量。

此書並未改變我以往對生活穩定、安全種種之心得，相反地，它為讀者提供了新的一面觀點。在看完這本書之後，我發現太過謹慎地尋求穩定似乎將使我們失去處理事故的能力，它甚至讓自己在發生一些無法處理的事情時陷入無能為力的處境之中。正如書中所述，例如：生物學演變和生態系統的例子，通過對挑戰和適度的壓力，來利用每個個體內部的潛在內力，將有助於進一步發展和鞏固自我。由以上情節使我特別感悟：人生之中的挫折和失敗並不完全是壞事，反而可能隱藏著機會，只要我們可以吸取營養，及時調整方針。

我想看到有實際的例子。在實踐中，我如何應用書中的觀念來應對比如和工作有關的挑戰？最好在某一方面提供一個例子。例如：在一個被金融固定性限制了多年的行業生涯後，工人突然被迫改變工作，不再尋找一個看起來就像完美的應對方案可能會馬上變為一種舒服安逸的新就職機會，累積錯誤與失敗的經驗；此外，處理人際關係，我也學到接受相互之間的不完美及時不時會發生的摩擦，但有助於促進互相理解及成長。這個改變不僅使我能更鎮定地面對壓力，還逐漸讓我發現，許多貌似不利的情況中其實埋藏了意想不到的發展機會與價值。

另外，《反脆弱》所主張的觀念也引發了我對整個社會與經濟體系重新思考。這一天，當我們處在全球化和科技進步的時代，所有我們周圍的就是風險和不確定性。單一模式那種崇尚中心化和過分中心化的系統更有可能在這場風暴中倒下。相反，那些分散的、反映性的系統應不斷透過試錯和自我校正來適應外部因素變故。如此看來，促進社會各個人力資本層面發揮「反脆弱」的能力無疑是提高全社會抵禦風險的策略。

總的來說，瀏覽了《反脆弱》之後，我對「不確定性」有了新的認識。此外，我在書中感受到對任何看似壓力強烈的局勢都可以保持開放態度的觀念。合理的壓力絕對不是毒藥，而是一種提升個人進步的工具。看到這種動能是，人們的職業人生便會多一份信心。這本書不僅是一部理論辭典，更像是一位導師，它指導我們在變數中保持適應並變得越來越堅韌和靈活。通過這種方式的思維，我瞭解到所謂的反脆弱」理論不是“僅適用於”某種領域，而是可以運用的普遍規則。

四、討論議題：

教育如何培養學生的反脆弱性？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二義

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：陳宏銘

參賽標題：環境影響如何影響生物演化

書籍 ISBN：97898606822

閱讀書名：叢林：關於地球生命與人類文明的大歷史

原文書名：Jungle：how tropical forests shaped the world-and us

書籍作者：派區克.羅勃茲（Patrick Roberts）

出版單位：鷹出版

出版年月：2022 年 4 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

本書將著眼最新的科學進展，藉由空中的雷射掃描，到實驗室裡的植物遺傳學，帶你穿過樹冠層，展示熱帶森林棲地如何影響人類生活的每個層面，這和你身處世界何處無關。當我們在新聞裡聽到生物滅絕、森林砍伐和森林野火時，可能覺得事不關己，但是熱帶森林的消失以及造成今日困境的殖民適害，不僅影響了世界另一端人們的生活和氣候。這是植物尚未出現在陸地表面的時刻，一切看起來與今日非常非常不同。

二、內容摘錄：

氣候變化已經開始改變並摧毀許多熱帶地區人民的生活。根據氣候模型，在 2010 年人為引起的氣候暖化，大幅增加熱帶地區出現極端降雨和溫度的機會。”隨著 21 世紀繼續惡化，極端天氣事件只會變得更極端與類仍在攝氏 1.5 度到 2 度的全球暖化幅度下模擬的降雨和水流變化，指出南亞、東南亞和亞馬遜西部的洪水氾濫情況將大幅增加。”某些研究進一步顯示，在受影響最嚴重的 20 個國家裡有 15 個國家位於熱帶或亞熱帶地區。”許多位於亞熱帶和熱帶的地區，將在 21 世紀期間面臨越來越頻仍和嚴重的乾旱期。(P.293)

三、我的觀點：

在生物的演化中，我們因為不斷適應不同的環境，而演變不同的身體特徵。不管是生活在陸地，還是在海洋裡，都要能為了生存而身型有不同的改變。可是現在因為環境的改變，生物越來越少，生物多樣性受到更多的挑戰，必須對生活習慣有所警惕。

從有藍綠菌的生物產生，為我們生物起源定下基礎。雖然我們地球經歷了五次大滅絕，可是這使得不同階段孕育出新的生命，讓每一個階段有不同的氣候適應不同的生物。例如奧陶紀的三葉蟲、侏羅紀和白堊紀的恐龍、或者冰河期的猛獁象，都有著不同的生物生存，才會有不同的樣貌。

自從工業革命開始，西方的國家因為經濟起飛不斷破壞和掠奪自然資源，導致自然景觀和氣候有不同的變化。因為空氣的二氧化碳和甲烷濃度變高導致溫室效應，氣候開始變得暖和，不斷地砍伐森林影響生物的棲息地，導致生物無法適應而越來越少，甚至物種的滅絕，這不是因為人類的自私而造成的嗎？我們因為都是生活在城市長大，我們不知道生物的棲息地有受到破壞，也不知道污染是我們造成的。都生活在舒適圈裡頭，所以不知道其他生活地區受到不可彌補的傷害，可是極端天氣也是造成我們不可抹滅的損害。例如說越來越多的颱風侵襲台灣，造成許多財務的損失。所以我們現在在製造第六次的生物大滅絕，什麼時候來我們不知道，可是不要對環境造成不必要的傷害，有好善待環境，是我們共同要面對的重要課題。

未來，科技的進步，不知是否會改善環境，可是我們至少在野外環境中，不要殘留垃圾，至少讓生物有棲息的空間，現在我們都可以憑自己小小的心力，每一天減少不必要的垃圾，就可以讓我們有很好的生存空間，生物就不會這麼快就滅絕，這樣下一代可能都無法看到稀奇的生物，生物的種類只會越來越單調，生態圈會有負面影響。

我認為政府必須帶頭處理環境的問題，因為我們只有民眾沒有真正的執行力，要制定法律明定才會有強制力，因為就算是民間團體也沒有真正的強制力。民間團體提供錢，政府執行，這是最好的方式。如果沒有錢，沒有人，沒有執行力，這樣也無法成功。所以現在是勢在必行的時候，人的平均收入變高的情況下，對生活品質也有更高的要求，所以更有這個心力去投入。希望可以把碳排放降低，才有機會達到減碳。

每個生物都有生存的權利，如果只是因為想要更便利，而忽略其他層面的影響的話，反而本末倒置。在眾多的資料中，森林的面積是越來越少，可是碳排放每年都在增加，也就是經濟發展會造成的問題。生物的生存的面積不斷萎縮，真的會對地球帶來好處嗎？這是值得探討的，未來可以實際做的事，有節能標章的產品，或者減少開自家車，多多利用大眾交通工具，或者減少垃圾的製造，減少不必要的燃燒，才能達到減碳，未來有機會一定要做淨灘的活動，為地球做一份心力。

四、討論議題：

- 1.地球對生物演化有何影響，如何影響生物的生存？
- 2.現在越來越多極端天氣的影響，如何減少此情形？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一真

科 別：

名 次：甲等

作 者：彭敏淳

參賽標題：第二種方式喜歡你讀後心得

書籍 ISBN：9.79E+12

閱讀書名：第二種方式喜歡你

原文書名：無

書籍作者：Middle

出版單位：春天出版國際文化有限公司

出版年月：2024 年 12 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

人會有三次成長。

第一次成長，發現自己原來有能力，可以令另一個人快樂。

第二次成長，發現自己原來做得再多再好，也無法令對方快樂。

第三次成長，發現只要對方可以得到快樂，原來就已經很好很好。

以後有沒有自己參與，也已經不重要了。

二、內容摘錄：

1.說一句放下了，但是他在你的心理，反而變得更重要，更難以從此割。(P.39)

2.曾經我以為，你是我應該要努力去放下的誰。但來到這天我才明白，不要勉強去放下你，也不要勉強去再見對方，才是對我們彼此最好的一個結局。(P.268)

三、我的觀點：

愛情，是人類最古老卻又最難解的課題。我們總是習慣於「擁有」來證明愛的存在，卻很少有人願意接受另一種方式——「不佔有卻依然深愛」。作者的《第二種方式喜歡你》讓我重新思考愛情的本質，也讓我開始理解，原來有一種愛是不以回報為前提，甚至可以超越關係的界線而長存於心。愛不一定要擁有，才能成立。這本書的核心概念——「第二種方式」的愛，與我們成長過程中學到的愛情觀截然不同。我們習慣於期待對方的回應，把對方的行動與情感作為自己幸福的依據，然而這種期待往往帶來失望與痛苦。作者的文字讓我深刻體會到，愛情不一定非得有結果才算數。

書中舉了一個很打動我的例子：有人愛著另一個人，卻選擇不去打擾，甚至不讓對方察覺自己的存在。這並不是膽怯，也不是退縮，而是一種更成熟的愛——一種願意尊重對方自由、願意讓對方走向自己想去的地方的愛。這種「無條件的喜歡」在現代社會中似乎顯得特別稀有，但卻更顯珍貴。從「渴望被愛」到「懂得愛自己」。另一個讓我印象深刻的部分，是書中談到的愛與自我的關係。我們經常在感情中迷失，試圖通過另一個人的認可來證明自己的價值。然而，這種心態往往讓我們變得患得患失，甚至讓愛變成一種控制與依賴。作者在書中強調了一個重要的觀點：真正的愛，應該讓我們變得更完整，而不是讓我們失去自我。當我們開始學會用「第二種方式」去愛，我們也會開始明白，愛情的意義並不僅僅是讓我們獲得幸福，而是讓我們學會如何珍惜自己，如何在愛的過程中成長。

這讓我想起了自己的一段經歷。曾經，我也在一段感情中極力討好對方，期待透過對方的回應來證明自己的價值。但當這段關係結束時，我才發現，原來我一直沒有真正愛過自己。我不斷地付出，卻忽略了內心真正的需求，甚至沒有給自己留一個喘息的空間。而這本書讓我明白，一段好的愛情應該是讓彼此都變得更好，而不是讓其中一方過度犧牲。放手，不代表不愛。書中有一句話讓我特別有共鳴：「有時候，我們以為的放棄，只是換一種方式繼續愛著對方。」這句話讓我重新審視自己對於「放手」的理解。過去，我總認為真正的愛應該是奮不顧身、緊握不放，但現在我發現，愛的最高境界其實是「願意放手」。這並不代表我們不再愛，而是我們願意接受對方的選擇，願意讓對方去追尋真正的快樂，而不是把愛變成一種牽絆。這種愛，或許比緊抓不放的愛更偉大，因為它包含了更多的理解與尊重。愛是一種選擇，也是一種修行。

《第二種方式喜歡你》不只是一本文學作品，更像是一場關於愛的深度對話。它讓我開始思考，自己過去是如何對待愛情的，又是否曾經錯誤地認為「擁有」才是愛的全部。

這本書帶給我的最大收穫，就是讓我明白，愛不應該是索取，而是成就；不應該是控制，而是自由。有時候，最深的愛，並不是在對方面前不斷證明，而是即使我們不再並肩同行，也依然希望對方能夠幸福。或許，這才是真正成熟的愛情。

四、討論議題：

過去的愛是否應該被放下，還是一直珍藏？

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：陸奕錦

參賽標題：國文開外掛：自從看了這本課本後，不管什麼國文都給我來一點的讀後心得

書籍 ISBN：9789869538756

閱讀書名：國文開外掛：自從看了這本課本後，不管什麼國文都給我來一點

原文書名：

書籍作者：楊翠、朱宥勳

出版單位：奇異果文創

出版年月：2018/2/1

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者們帶領讀者用「細讀」和「歪讀」的方式去領略各個高中國文課本裡常出現的經典選文，開闊我們的視野和思想，這本書是由各種領域的專家合寫，集合了不同領域對國文有獨特見解的人，裡面不只有文學，甚至還有結合歷史學和社會學…等等。不同於傳統國文教科書，這種獨特的方式讓讀者發現國文課本可以有不同讀法。

二、內容摘錄：

1.要是天下都能去除「自私」之心，對待別人就像對待自己一樣，不要有任何差別，彼此互親互愛，天下就能太平了。(P.118)

2.孟子說「志壹則動氣，氣壹則動志」，其實很符合我們的常識。如果放縱情緒或慾望上，意志力就會被帶著跑，反過來說，要是專注在意志力上，便能控制情緒或慾望。(P.137)

三、我的觀點：

在暑假時，我看到一位是文學與墨子忠實粉絲的朋友發了一則限時動態，那是一張照片，是本書上幾行字的照片，上面有一句立刻吸引到我的目光，書上說：「誰說世界上沒有超級英雄？依我看，墨子就是超級英雄！」我不禁好奇起為什麼一個哲學思想家能被說成是一位超有「男子氣概」的超級英雄？在好奇心的驅動下，我就問了朋友這本書的書名，並且花了數天認真把它看完，我覺得它除了充實我的知識還開拓了我的視野！看到這本書的書名時，你可能會認為它是本國文的教科用書，但是看到「外掛」二字就知道他一定是不簡單才足夠撐得起「外掛」的稱號。看完本書後我深刻的覺得它使我重新拾起對文學的興趣，讀這本書前，我每次讀文言文都吃力不堪，而書裡面，收錄的都是高中國文會讀到的經典選文，像是堪稱學生殺手的《師說》或《出師表》…等等。那它是怎麼讓我能有精力的讀下去呢？這正是它強大的地方，和傳統國文課本的教育方針不同，作者們主張不以「僵化」與「死板」的方式教導讀者，他們不會說每句的意思只有一個，他們也強調這本書不是在質疑「國文課本」的存在價值，相反的，他們是想邀請大家，一起思考「國文課本」的各種可能性。

「外掛」其實就是邀請讀者隨著每一課的課文與生動地講解，一起用「歪讀」和「細讀」的方式，來讀出屬於自己獨特的想法與見解還有深究國文課本未必講到的內涵，甚至因為跨領域的加成，讀者將不只了解國文，還會了解到當時的歷史跟那些古人作者在創作這些經典時所經歷的事件，每課的最後一面再加上二或三題問題的探討順帶附上延伸閱讀的許多書名，給對那一課有興趣的人去自行察找與深入閱讀。

在書之中，我覺得我最喜歡的一篇就屬《墨子選.公輸》，一理由就是因為這篇中的那一句話引發我的好奇心才買的書，第二就是我很佩服墨子擅於論辯的技巧，他的說話方式連在現代我也覺得非常需要具備。這篇的內容是在講公輸盤（也就是魯班）和墨子的辯論大戰：魯班替楚國製造了讓士兵越過城牆，攻打宋國的器具。墨子一聽後就花了十日十夜從齊國趕去楚國找魯班，連作者也讚說：「在沒有火車和高鐵的時代，墨子肯定是超級英雄，用飛的，才能只花十天就從北方走到南方。」見到魯班後，他並沒有講明來意，而是開始設置他的陷阱，首先，先問魯班齊國有一個污辱他的人，想委託魯班殺掉他，而且願意給賞金，然後，魯班就會很不高興的表示自己的原則就是不殺人，這樣就掉入墨子的陷阱了。所以墨子就說：「我剛叫你殺人，你不願意，現在叫你殺整個國家的人，你竟然願意。」魯班自知理虧，只好說一切都由楚王做主，看到這時，我就已經感受到墨子論戰的強大。後來他跑去找楚王，欲說服他放棄這個計畫，開頭也是先問些不相干的問題，讓楚王跳進陷阱，再透過「譬喻類推法」把楚王的答案丟自己身上，墨子真是非常會「挖洞給別人跳」！然而楚王跟魯班都心思狡詐，在心裡想著：「辯贏了又怎麼樣，我當場殺了你，你就無法去幫忙宋國！」，當然，墨子知道他們在想什麼，所以就說：「我的弟子們已經在宋國的都城上，手持我守禦用

的器械等待楚國軍隊了。」暗示他不是孤身深入敵營，沒做準備，他們不可能達成目的，所以楚王也只能放棄。作者認為這是場心理戰，當墨子接到消息，第一時間就趕去楚國，哪有時間吩咐他的弟子趕往宋國相助或傳授全部守禦的方法？所以難怪作者會說他太有「男子氣概」了，除了不放棄的精神外，他完全是靠自己的智慧與勇氣拯救一整個國家的人命，何嘗不是為超級英雄！看完後，覺得自己也和朋友一樣，變成墨子的迷妹了。

我非常感謝我朋友推薦這本書給我，它在補充文學知識的同時還豐富到了很多層面，尤其是「說話的藝術」，很多課都有提到，我相信在這書裡面學到的方法，未來都可以為我所用，除了這些，這本書也讓我能夠以輕鬆看故事的角度「歪讀」它，用作者保留的問題「細讀」它，發覺更深層的知識。我覺得不論對國文有興趣，還是對國文有懼意的，都很適合看這本書，還有可能會找到與作者不一樣的詮釋呢！

四、討論議題：

- 1.辯論的話題不斷地出現在書中，那我們該如何運用來說服其他人自己的想法且能是使人信服？
- 2.諸葛亮在《出師表》中，用詞雖謙恭，給自己主公留備註，寓意著劉備的夢想，但字字句句卻像命令，為什麼？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一節

科 別：

名 次：甲等

作 者：徐至弘

參賽標題：我和我的半徑之間讀後心得

書籍 ISBN：978-957-741-315-4

閱讀書名：我和我的半徑之間

原文書名：無

書籍作者：七月隆文

出版單位：春天出版國際文化有限公司

出版年月：2021 年 1 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書講述著一位不得志的攝影師須和仁，在一個偶然拍下了正站在窗邊的少女幸村陽，幸村陽罹患了罕見疾病，容易因人或外在環境產生的壓力而發病，因此無法外出與人互動。陽因為看了仁拍的照片後，委託仁拍攝外面各種美麗的風景給她看，也因為攝影，造就了兩人命運般相遇。

二、內容摘錄：

1.有時候可以從一個不經意的表情和說話聲音感受到一個人的質感。(P.64)

2.不喜歡的感覺就是壓力。(P.120)

3.也許是那個時候，只是些微的心動，只是剎那間的契機，然後就按下了開關，開始轉動。
(P.314)

三、我的觀點：

看這本小說之前，我一直認為「愛」是一種會帶給別人負擔的東西，即使是親情或友情，也會讓人感到有壓力的時刻，直到我讀完這本書，我才發現是我對於「愛」這個東西不夠熟悉，或許是因為從未感受過吧。小時候曾因為被排擠，所以對交友這部分有很大的影響，但最後遇到了一群真心的朋友，是他們改變了過去的我，也是他們把我從低谷拉出來了，即使畢業後不在同一個學校，但也會經常打電話、約出去玩，我認為只有彼此心中有對方，就是最美好的事情了吧！

當然，這本書啟發了我很多，甚至改變了我對於愛情的看法，我曾認為愛情是讓人要把身邊的人事物拋棄才可擁有的東西，但書中的主角讓我看到愛情也是可以讓彼此往更好的方向前進下去，可以是互相扶持，可以是互相抱怨，更可以是互相分享快樂，我覺得在這樣的相處模式，愛情不再是一個帶給別人負擔的東西，更多的會是幸福吧，或許就是因為這樣的相處模式，才能讓書中的主角一步步的邁入婚姻，即使某一方父母很反對，但只要彼此足夠信任、足夠相愛，沒有什麼事不可以解決的。

不只是愛情，親情也可以擁有幸福的相處模式，像我覺得教育方法就很重要，父母給予的壓力，也可能是孩子身心發展的其中一個原因。可是對於我來說友情可能最為重要吧，我可能就是屬於那種沒有朋友就真的會很孤單，會變的很孤僻的那種吧！無論是愛人、親人，或是朋友之間，這世界上都充滿著愛，可「愛」又是一個很茫然的東西，它雖說無所不在，但它也可以透明到讓人感受不到。然而大部分的人認為「愛」是一個很簡單的事，但其實它很複雜，結合了人類間的情感，而情感這東西也剛好是一個很複雜的東西，想要真正的了解一個人是真的需要很大的時間。

而書名所提到的「半徑」，其實被解釋為一種心理上的拉鋸，而這樣的拉鋸反映了現代人內心的孤獨與脆弱。儘管生活中我們與他人有著形形色色的接觸，但往往很難找到完全契合的關係，這種情感距離，不僅出現在愛情中，甚至可以擴展到友情與親情中，每一段關係，無論是親密的還是疏離的，都存在著一個無形的「半徑」，在這個半徑內，人們用不同的方式來接近或遠離對方。書中的主角經歷了情感的衝突與對立，代表人與人之間的距離並非單純的物理空間，而是內心的開放與封閉、信任與防備，「半徑」一詞並非固定不變的。隨著情節的推進，主角或許會重新理解彼此的需求，開始縮小這個「半徑」，或者在某一刻，兩人發現彼此間無法逾越的界限，最終選擇放開彼此。這樣的變化過程，既充滿了人性的掙扎，也讓整個故事更加真實和動人。

四、討論議題：

擁有愛情就能治癒一切嗎？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：楊景皓

參賽標題：別再叫我加油，好嗎：我用心理學救回了我自己的讀後心得

書籍 ISBN：9789863429159

閱讀書名：別再叫我加油，好嗎：我用心理學救回了我自己

原文書名：別再叫我加油，好嗎：我用心理學救回了我自己

書籍作者：張閔筑

出版單位：三采文化集團

出版年月：2017 年 12 月 8 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者是一名曾罹患憂鬱症的大學生，高二確診後深陷病中泥沼。在種種因緣下，大二時轉入心理學系，試圖用專業知識理解自己的狀況，並與憂鬱共存。書中誠實記錄自身心理歷程、私密日記，以及家人因無知或無法同理帶來的困境，完整呈現憂鬱症患者的真實世界。透過細膩的描寫，讓讀者理解患者如何看待外界、解讀每句話，進而感受他們的孤獨與掙扎，盼能拉近彼此的距離，讓更多人真正看見憂鬱症。

二、內容摘錄：

1.就像有時候「不想活著」，並不是因痛苦而嚮往死去，而是我找不到理由能夠說服自己「繼續活著」罷了。(P.22)

2.但我現在會告訴自己，人有其局限性，沒有經驗過的事情很難同理。他不理解我身為一個憂鬱症患者為什麼會有這些想法和感受，並不是我真的太爛，而是他的問題—他沒有能力理解我。(P.58-59)

3.有人陪，不代表不寂寞；有了朋友，也不見得人擺脫寂寞，而是，這些人能走進我心中嗎？能給我安全感嗎？我能相信他們，即便有一天他們發現我是個情緒起伏很大、生活亂成一團的廢人，還會繼續當我的朋友嗎？(P.174)

三、我的觀點：

憂鬱症並非單純的情緒低落，是一場持久且難以言喻的內在拉扯，我們總認為他們能夠好起來，能夠讓自己開心，能調適壓力，加上我們亞洲父母習慣性以認為自己的孩子沒有任問題，這種東西不重要的想法去看待，使得他們更加不被重視不被理解，但解決這個問題沒什麼辦法，除了自行調適，現代抗焦慮藥物也僅是起到緩和作用，並且由於大多數患者不願意就醫使得這種「隱性疾病」更加被忽視，如果每個得到憂鬱症的患者都沒有被重視，那他們也失去了活在世上的重心，這也是為什麼自殺的人有大部分有精神相關疾病，甚至是憂鬱症，且許多人也因為得不到適切治療而放棄生的念頭。

作為一位學生，我也常常有負面的時候，在學業的壓力和家人的期待難免會有壓力大的時候，但我總能從中找出自己減少壓力的方法，做自己喜歡的事情，調適心情，並不被過度的情緒左右了我自己，從學業和休息找到平衡，但我偶爾在考試前還是因為繁星壓力而整個人很負面及陰沉，有時候因為被成績壓得喘不過氣的時候，有時候甚至懷疑自己得了憂鬱症。在看完這本書之後我認為，是我想得太簡單了！未經他人苦，莫勸他人善，因為沒有經歷過，所以我無法想像它們的經歷，我並無法體會憂鬱症患者生活中困難之處，也無法理解他們的行為，造成落差，也很難親近他們，並造成負面循環。以作者自身來說，縱使看過了再多的理論也是會往負面想，是無法克制的，因為一件小事情也可以不斷的往負面想。

我最近突發奇想地按照了書上的測量憂鬱指數方法去看，然後又去網路上進行評估，結果發現我自己憂鬱指數大概在書上是第二級（有一到三級），網路則是第三級（有一到五級），我也以為我的憂鬱指數一定非常低，但我發現在我在少數情況竟然與選項中的狀況類似，像是陷入情緒低潮對自失望、胸悶不舒服、心情不好易怒，確實我發現自己也有負面的傾向，但我沒有任何意思想要自殺或是想要放棄自己的念頭，但如建議上所述，我們常常給自己太大壓力，為何不停下腳步審視自己呢？

在看完之後我有想過假設我身邊最親近的人罹患了憂鬱症，我會如何與他們相處，我會如何帶領他們走出陰影，成為他們引路人。事實上，許多罹患憂鬱症的人都是善良的，他們害怕麻煩別人，甚至認為自己的存在是不必要的。因此，家人的陪伴比任何話語或物質支持更重要。我們能做的，也許就是靜靜地待在他們身邊，讓他們知道自己並不孤單。此外，閱讀相關書籍、分享他人經驗，或適時給予鼓勵，都能幫助他們提升自我效能，慢慢找回自我。其實現代人都有可能潛藏著憂鬱的風險，我們必須向作者一樣主動面對積極解決，每個人都必須面臨高壓問題，我們必須想辦法預防並投入更多心力在已發生的個例，只有這樣才能使憂鬱症以及相關自殺問題能被解決。

四、討論議題：

- 1.心情不好和真正的憂鬱症有什麼不同？怎麼分辨？
- 2.真的要每天都快樂嗎？適當的難過也是正常的嗎？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一望

科 別：

名 次：甲等

作 者：許沛宸

參賽標題：我想吃掉你的胰臟讀後心得

書籍 ISBN：9789865100223

閱讀書名：我想吃掉你的胰臟

原文書名：我想吃掉你的胰臟

書籍作者：住野夜

出版單位：悅知文化

出版年月：2022 年 3 月

版 次：第三版二十刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

故事主要以第一人稱視角展開，主角「我」（故事開始未透露名字，是個性冷漠、不擅於交際的男高中生。他在醫院裡偶然撿到一本名為《共病文庫》的日記，才發現同班同學山內櫻良正與胰臟疾病對抗，生命已所剩無幾。

山內櫻良選擇不告訴其他朋友，而是與「我」展開一段特別的友情，並邀請他一起完成她的「遺願清單」。即使兩人的性格完全不一樣，但在相處的過程中，「我」逐漸改變，學會與人相處。

二、內容摘錄：

1.跟某人比較、跟自己比較，這才第一次發現自己。那就是，「對我而言生存的意義」。
(P.380)

2.才不是偶然呢。我跟你同班、那天在醫院遇碰到，我們都是各自選擇走到這一步的。讓我們碰面的，是你在此之前做的各種選擇，跟我在此之前做的各種選擇。我們是因為自己的意願才相遇的。(P.258)

三、我的觀點：

當我第一次在書局裡面看到《我想吃掉你的胰臟》這個書名時，我感到非常疑惑，甚至覺得有些驚悚，讓我誤以為這是一本關於恐怖或是奇幻題材的作品。但是，在我閱讀後才發現，這是一部充斥著溫暖而感人的青春小說，這本書圍繞著「生命的價值」與「人際關係」發展，以獨特的方式探討了「死亡」這個嚴肅的主題。這部作品不僅讓我體會到生命的無常，也讓我思考，在有限的時間內，我應該如何與他人建立連結，如何賦予人生意義。

山內櫻良這個角色，是圍繞這部作品的靈魂所要。她雖然知道自己患有難以治療的胰臟疾病，生命所剩無幾，但她依然選擇以最燦爛最開心的方式活著。她喜歡和朋友相處、喜歡笑、喜歡體驗各種不同的事物，她不想因為疾病定義她的人生，而是努力活出最燦爛最開朗的自己。

但是，在她樂觀的外表下，卻隱藏著無法對他人訴說的孤獨與脆弱的一面。她會選擇與「我」分享關於自己疾病的秘密，或許是因為他不像其他朋友那樣，會因同情而對她產生不同的態度。她希望有人能夠將她當作「普通人」對待，而不是一個即將離世的病人。她的故事讓我深深的體會到，人生的長短和結果並不是最重要的，重要的是如何活出屬於自己的價值。許多人總是將目標設定在遙遠的未來，總是嚮往著自己未來裡的理想的生活，卻忽略了當下的美好。這讓我想到了，現在的我生活的方式與我想像的不太一樣，我希望以開心快樂的日子過著每一天，但是人生並不是想怎樣就怎樣的，當我意識到的時候，我也就想開了，那些我覺得習以為常的事，像是下課中和朋友們嘻嘻哈哈的聊天、像是放學後看到的夕陽與微風的吹動、像是洗完澡後舒服地躺在被窩裡。這些時刻都曾讓我想過：「要是能永遠這樣該有多好」所以，山內櫻良用她的行動告訴我們，即使生命有限，也應該盡全力去體驗這個世界，珍惜與他人相處的時光。這也讓我反思，我是否真的有好好珍惜身邊的人？是否曾經忽略了那些真正關心自己的人？在這無形之中我會不會讓這些真正關心我的人受到了傷害？

這部作品帶給我的啟發是「我」從一開始的孤獨，不善於和人相處，直到最後學會與人相處，這一段讓我反思，我是否也曾經和人保持距離，這本書讓我明白，真正的幸福從與人互動產生連結時就發生了，因為在一起能感受到不一樣的情緒，快樂的、傷心的、憤怒的、甚至是驚喜的，相對的這部作品也提醒我了，死亡隨時都會發生，可能會在幾十年後，也可能因為一些意外就發生了，所以我們應該好好的珍惜當下，不管是開心的還是悲傷的，我們都應該去體會情緒，珍惜現在有的情緒。

四、討論議題：

- 1.如果是我發生了這樣的疾病，我能否像女主角一樣，接受現實並燦爛的過完每一天？
- 2.如果我是男主角，我能否像他一樣，學會和人們相處？

投稿類別：
法政類

篇名：
戒嚴期間的一把民主烈火，臺灣民主化轉捩點，探討中壢事件始末及社會影響

作者：
陳柏霖。新北市天主教恆毅高級中學。高二智班

指導老師：
陳志忠
徐文彩

壹、壹、前言

一、研究背景與動機

選舉是民意的體現，也是人民直接參政的方式之一，在歷史課及公民課學習到臺灣民主化的過程及選舉課程，因此我對臺灣民主及選舉專題有濃厚的興趣，欲加深研究相關專題。臺灣最早的選舉可追溯至日治時期，是由林獻堂和蔡培火等民主先驅不斷爭取而來的機會，不過當時選舉限制嚴格，在性別和收入都有要求；直到李登輝總統時期開放總統人民直選，和陸續修法及修改選制，才漸漸進步，臺灣也逐漸民主化。其中，中壢事件最引起我的注目，在風聲鶴唳的戒嚴期間，人民如何鼓起勇氣，團結起來自發上街抗議，事件對臺灣歷史有何影響。此外，民主選舉一定公平公正嗎？主政者是會否刻意操控選舉而勝選呢？他們是利用哪些方式達成目的，而人民有什麼直接反應又是如何對抗不公平的現象呢？最後，臺灣怎麼度過政治黑暗期，社會又有哪些進步？

二、研究目的與問題

- （一）了解戒嚴時期的選舉運作模式和普遍爭議情形。
- （二）中壢事件為何會產生，此事件的經歷、因果、當時政府操縱選舉情形。
- （三）中壢事件落幕後帶來的社會影響和社會啟發。

貳、文獻探討

一、中壢選舉的制度背景

臺灣省自 38 年 5 月 20 日零時起宣告戒嚴，中央部分，民國 43 年省議會議員選舉由各縣市公民直接選舉，民國 58 年舉行國民大會代表增補選、立法委員及監察委員增選，為政府遷台後首次辦理之中央民意代表選舉。地方部分，縣市首長採取地方自治、人民直選的方式。（中央選舉委員會，2016）。

戒嚴時期因實施動員戡亂及戒嚴的體制，限縮了憲法正常效力，國會久未改選，選舉方式遭到扭曲，形成中央權力封閉、國民黨一黨獨大的局面，並且經常出現抹黑造謠、買票賄選的情形。（國史館，2020）。

二、選舉奧步及中壢事件發生

當時臺灣選舉經常出現廢票，其手法是國民黨選務人員塗汙選票，或嚴格認定投給黨外候選人的選票無效而造成的；此種手法是國民黨政權在戒嚴時期選舉慣用的，開票期間停電以利作票也是當年常用的，所以黨外陣營都會要求監票人員攜帶手電筒，以因應種種突發狀況。（馬非白，2020）。

1977年11月19日舉辦的五項地方公職人員選舉，國民黨仍一貫的壓制、操控與作票，終於受到了在野黨外力量和台灣群眾前所未有的反撲。在投票前三天，許信良競選總部開始推出一個強烈的訊息——絕不容忍作票。「抓到作票就打」成為投票前夕桃園民眾普遍同意且認知的話題，並且激起桃園選區的民憤。(邱萬興，2014)。

選舉當天，中壢國小一間投開票所的監察員范姜新林校長，遭民眾檢舉以沾有印泥的手指按於選票上造成汙損廢票，面對群眾抗爭，警察未積極處理，反而將范姜新林帶回保護。消息傳出，引起公憤，一萬多名民眾憤而包圍並放火燒了中壢分局。事件中警察因自衛而開槍，不幸擊斃國立中央大學學生江文國及青年張治平，更加引起民眾對於選舉結果公正的強烈要求。整起事件，共有8輛警車、60多輛機車被波及。事件發生時也在中壢市鎮暴，但被民眾攔下，民眾亦威嚇士兵不得對鄉親父老同胞開槍，最終軍隊退出中壢市，史上稱此次抗議事件為「中壢事件」。(中央社，2017)。

三、許信良當選桃園縣長

群眾翻警車、燒警局的那個晚上，沒人知道許信良在哪裡。遠離騷亂現場，許信良在臺北找了一家三溫暖，人們都去關心選舉了，裡面空曠冷清，他睡了久違的一場好覺。許信良說：「醒來到朋友家，電視上播報都跳過桃園縣，印象中到了凌晨1點，才宣佈我當選。」(房慧真，2017)。

當天晚上，桃園縣全部的投開票所，選務人員都特別小心，每張票都規規矩矩亮票唱票。許信良最後以23萬多票贏過歐憲瑜14萬多票，高票當選桃園縣長，國民黨被迫停止作票，中壢事件影響深遠。隔天，國內的媒體都對中壢事件輕描淡寫帶過，好像沒發生過，桃園縣長選戰引爆的「中壢事件」，更成為黨外群眾津津樂道的一次重大勝利。(邱萬興，2014)。

四、影響

中壢事件的爆發顯現國民黨政府無法掩蓋選舉舞弊的事實。此次事件讓社會大眾意識到政府對選舉的操控手法，如作票、賄選、抹黑等，嚴重影響民主選舉的公正性。在民眾強烈抗議下，政府不得不正視人民的憤怒，並在選舉制度上做出一定程度的調整，以減少未來類似事件的發生。

此外，中壢事件是橋頭事件及美麗島事件的序幕。事件激發了臺灣民眾的民主意識，促成更大規模的政治運動，讓黨外勢力意識到選舉改革與民主運動的必要性。許多黨外人士開始組織政治運動，並透過監票機制來對抗選舉不公。

中壢事件讓臺灣人民深刻體認到，公民的集體行動與抗爭可以影響政治決策，進而推動社會變革。這種公民意識在後來的政治發展中持續發酵，無論是在推動選舉改革、反對不公政策，還是維護公民權利方面，都展現出強烈的民主精神。

中壢事件是「臺灣民主發展史上的一個重要里程碑」，它不僅是臺灣人民首次因選舉不公而發起的自發性抗議，更影響了日後的民主運動，為臺灣民主化進程奠定了重要基礎，使臺灣從威權走向民主(中央社，2017)。

叁、研究方法一、研究方法

（一）文獻分析法：

透過蒐集中壢事件相關歷史資料並分析，各家媒體的看法、當事人口述內容，皆是重要的資料來源，整理得出結論後，清楚明白中壢事件的真相。

選擇的文獻來自官方機構、歷史學者與新聞媒體，確保資料的可信度與多元性，官方與學術資料提供一手官方紀錄，確保歷史事件的基本事實；專業歷史學者的研究，分析中壢事件的背景與影響，避免單一視角的偏頗；當時新聞報導與當事人訪談，得知事件時的社會氛圍與輿論反應。透過官方紀錄、學者觀點與新聞報導，能更詳細研究中壢事件，提升文獻歸納法的嚴謹性及客觀性。

（二）影片分析：

上網搜尋臺灣民主化、中壢事件相關影片，並將論者觀點記錄，分析事件脈絡，剖析事件秘辛，進而得知事件影響和結論。

本研究選擇新聞紀錄片獲取媒體觀點；學者專訪與歷史分析則有政治與歷史角度的解讀；當事人口述影片更還原事件當下的社會氛圍與群眾心理。透過內容分析、觀點比較，探討政府操控選舉的手法、民眾抗爭的動員過程及事件對臺灣民主發展的影響，強化研究的真實性與說服力，使論證更具深度及全面性。研究探討中壢事件對台灣民主發展的影響，可以透過文獻和影片分析事件的脈絡。

二、研究流程

首先確立研究主題，明確研究問題與方向。接著，蒐集文獻資料，涵蓋新聞報導與政府檔案，以建構歷史背景。進一步分析影片內容，透過訪談資料、歷史學者看法、紀錄片及新聞影像探究事件和社會影響。然後整理文獻與影片資料，歸納關鍵資訊。最後綜合分析結果提出結論，探討事件對台灣選舉制度與民主進程的影響。

圖一：研究流程圖



資料來源：研究者自行編製

肆、研究分析與結果

一、中壢事件起因：戒嚴時期的選舉不公與民怨累積。

文獻觀點：

記錄了台灣自戒嚴以來的選舉制度，指出戒嚴時期雖然允許地方選舉，但國民黨掌控選務機構，導致選舉結果偏向執政黨。戒嚴時期的「動員戡亂體制」使憲政機制受限，選舉形式雖然存在，但中央政府長期未改選，使國民黨形成一黨獨大的局面（中央選舉委員會，2016）、（國史館，2020）。

當時國民黨的選舉作票手法，像是塗污選票、錯誤判定無效票、開票時故意停電等。這些手法並非個案，而是國民黨在戒嚴時期常見的選舉舞弊手段。例如：「國民黨監票人員會故意在選票上蓋額外印記，讓選票無效」，這是一種制度性作弊，而非單一選務人員的個人行為。報導提到，1977 年桃園縣選舉當天，中壢國小投開票所被發現有大量蓋有印泥手印的選票被判定為無效，當場引發民眾不滿，並演變成抗議（邱萬興，2014）、（中央社，2017）、（馬非白，2020）。

臺灣實施戒嚴，國民黨政權一黨獨大，國民大會代表遲遲未改選，後續有了增補選制度，地方採取自治，人民直接選舉，但選舉醜聞卻時有所聞，國民黨作票、賄選、抹黑、造謠事件層出不窮，只為防堵黨外人士參政，獨攬大權。而中壢事件正是人民積怨的引爆點，根據蒐集的資料，可歸納出數點起因。

- （一）增額立委選舉郭雨新因作票意外落選。
- （二）國民黨在桃園縣長選舉投票過程中被指控作票。
- （三）涉嫌作票人中壢國小校長范姜新林移送警局，下午卻遭釋放，持續執行選務。
- （四）其他地方國民黨舞弊的消息也不斷傳來，民眾至警局關心卻未得到合理回應。

比較與分析：

兩篇官方資料提供了國家體制的視角，中央選舉委員會較為中立地描述了選舉制度的發展，而國史館則直接指出國民黨利用戒嚴體制壓制選舉自由。從學術角度來看，國史館的研究更具批判性，指出政府如何利用制度設計來確保執政權力不受挑戰。邱萬興與馬非白的研究都指出選舉舞弊的系統性，但邱萬興偏向描述選舉當天的情境，而馬非白則提供歷史長期脈絡，說明國民黨如何透過各種技術性手法操控選舉。中央社的新聞報導則提供了第一手的新聞紀錄，證明民眾對作票的憤怒是有根據的。

二、中壢事件經過：民眾抗議與政府鎮壓的衝突

文獻觀點：

報導提到選務人員范姜新林被民眾發現蓋手印作票後，警察不僅未逮捕他，反而護送他離開，此舉直接激怒群眾，抗議民眾開始聚集到警局前要求說明。當晚大批民眾聚集後，警方試圖以強硬手段驅散，反而導致民憤升高，最終演變成警民衝突（中央社，2017）、（邱萬興，2014）。

透過許信良的回憶，指出當時政府高層下令強硬鎮壓，結果導致群眾更為憤怒。當晚警方發射催淚瓦斯，並從制高點開槍，導致兩名青年死亡，使事件徹底失控（房慧真，2017）、（中央社，2017）。

民眾和警方互毆，警方卻護送范姜新林逃跑，當晚更發生嚴重衝突，分局前的馬路完全堵塞，民眾破壞分局，和警方發生嚴重衝突，直至深夜群眾才散去。根據蒐集的資料，可歸納出當下重大事件。

（一）一位警備總司令部便衣憲兵坦承當年是他帶兵縱火，當時他們被安排混在群眾裡面搞破壞、鼓動慫恿群眾、挑起事端。

（二）下午，民眾打破警局玻璃，不久後，檢察官帶范姜新林從後門溜出。

（三）傍晚，群眾推倒警車，又將趕來的白色憲兵車掀翻。入夜附近警車都被掀翻。

（四）晚間，警方朝民眾發射催淚瓦斯，煙霧散去後民眾聚集回現場，而警方從制高點開槍射擊民眾，造成 2 死 1 重傷。

（五）民眾放火燒車、於分局縱火，保安警察撤退，此時全中壢外圍被軍憲警封鎖。群眾直到午夜才散去。

（六）桃園縣投票所重新開票，選務人員都異常小心，每張票都規規矩矩亮票、唱票。監票員回報票數，許信良最終高票當選桃園縣長。

比較與分析：

中央社的報導呈現了事件發展的客觀紀錄，而邱萬興則從歷史研究的角度，分析為何政府的錯誤應對會激化衝突。兩者互補，使我們對事件的發展脈絡有更清晰的理解。

房慧真的報導從政治人物視角分析政府決策，而中央社則提供了新聞報導視角，兩者互補，證明政府的錯誤應對如何導致事件升級。

三、中壢事件的影響：民主化的轉捩點

文獻觀點：

事件後，政府被迫修改部分選舉制度，像是增設監票機制。中壢事件成為台灣街頭運動的開端，影響後來的橋頭事件與美麗島事件。事件促成台灣的民主進程，最終導致解嚴與 1996 年總統直選的實現（中央選舉委員會，2016）、（邱萬興，2014）、（導讀台灣，2022）。

事件落幕了，但影響並未停止，中壢事件是臺灣民眾第一次自發性上街遊行抗議，開啟了爾後街頭運動的序幕，而這幾次重要的街頭運動也整理出表格。

表二：台灣戒嚴期間重要的街頭運動

事件	時間	經過	影響
中壢事件	1977 年 11 月	臺灣民眾第一次自發上街抗議選舉不公	開啟臺灣街頭性運動首頁，民眾更關心政治
橋頭事件	1979 年 1 月	遊行隊伍要求釋放余登發父子，隊伍中桃園縣長許信良遭彈劾	余登發父子被釋放，許信良遭政府停職，進而爆發美麗島事件
美麗島事件	1979 年 12 月	憲警與民眾發生衝突，政府逮捕黨外菁英以軍法叛亂罪起訴	民主進步黨成立，政府陸續解除戒嚴，開放黨禁、報禁

資料來源：研究者自行編製

本表整理中壢事件、橋頭事件、美麗島事件對臺灣民主化的影響。中壢事件是臺灣首次大規模抗議選舉不公，開啟街頭民主運動；橋頭事件加深政府與黨外勢力的對立，促使反對運動更組織化；美麗島事件則引發國際關注，加速臺灣民主改革。這些事件相互影響，最終推動解嚴、開放黨禁，奠定臺灣民主選舉的基礎。

整體而言，表格中所列的三個事件彼此相互影響，形成了臺灣民主發展的連鎖效應。中壢事件的群眾抗爭模式，開啟了臺灣的街頭民主運動，使人民意識到透過集體行動可以對抗不公體制。橋頭事件進一步測試政府對異議的容忍度，並促成黨外運動的擴大。而美麗島事件則最終促使臺灣邁向全面民主化。這些事件顯示出，臺灣民主並非一蹴可幾，而是經歷多次抗爭與犧牲才得以實現。

伍、研究結論與建議

一、中壢事件對民主與選舉制度的影響

中壢事件這場選舉風波，是人民自發性的抗爭，揭露了選舉制度的不公，讓社會意識到監督選舉與捍衛民主的重要性。從中壢事件開始，人民對選舉公平性的要求逐步提升，最終推動臺灣走向總統直選與民主化。

對我來說，研究中壢事件讓我深刻體會到，民主不是從天而降，而是透過人民爭取與抗爭而來。當時的民眾冒著風險站出來，才換得今日自由選舉的權利。然而，現今選舉仍存在假訊息操弄、選舉奧步、選區不公等問題，顯示民主發展仍需不斷維護。

因此，我認為身為現代公民，我們不應將民主視為理所當然，而應積極參與選舉、監督政府，並提高媒體識讀能力，以防止選舉被操控。中壢事件提醒我們，唯有人民持續關注，民主制度才能真正落實，確保選舉公平，讓民意真正主導國家的未來。

二、中壢事件對現況與未來的警示性

民主國家選舉就一定公平公正嗎？在民國初期國民黨專政時，選舉就有作票的情形且多不勝數，但這是民主的過渡期，若是我們因為選舉混亂而放棄民主，才是本末倒置。而民主之路一路走來也改變了選舉制度及法律，只為了選舉結果更公平、彰顯民意，不過先人努力對抗選舉奧步的經歷在現代民主國家卻也時有所聞，就好比一到選舉就操縱意識型態，國民黨是中共同路人，民進黨則是臺獨引戰者，甚至雙方打烏賊戰術，造謠抹黑；西方國家則是改變選制及選區劃分不光明取勝，這些都絕非民主精神，我們辜負了前人的努力。中壢事件就是面借鏡，不重蹈覆轍，以民為主，清楚明白呈現民意，選舉就應該公平公正公開，而投票參政是臺灣民主社會進步的原動力，也是保護中華民國主權的根本，這項公民權利並非天上掉下來的禮物，而是無數民主前輩在街頭打拚的結果，希望臺灣的未來能更進步，達到政通人和。

陸、參考文獻

一、中央選舉委員會（2016年）。「本會大事記」。https://reurl.cc/QYppGp

二、國史館（2020年）。「臺灣歷史上的選舉展覽」。https://reurl.cc/1GrzMp

三、房慧真（2017年）。【中壢事件 40 周年】許信良：群眾火燒警局時，我在三溫暖睡覺。
https://reurl.cc/9Rgy0X

四、邱萬興（2014年）。莫忘民主來時路《中壢事件 37 周年紀念》。https://reurl.cc/nLWXXv

五、中央社（2017年11月19日）。40年前國民黨選舉作票、射殺2位無辜青年，臺灣民主化濫觴的「中壢事件」。https://reurl.cc/K3VDDm

六、馬非白（2020年）。【被遺忘的歷史】選舉奧步：國民黨才是奧步禍首。
https://reurl.cc/jvbpOL

七、導讀台灣（2022年9月29日）。許信良批評省議會遭開除黨籍 組織千人監票部隊對抗作票 "中壢事件"一觸即發 打破國民黨隻手遮天黑幕 成臺灣民主歷程重大轉捩點。
https://reurl.cc/8N17LM