

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 1150310 梯次

小論文：第 1150313 梯次



作品集電子檔



恆毅中學圖書館 115 年 6 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 1150310 梯次 得獎作品：
共十七篇(十七同學)獲獎(依中學生網站公告之獲獎等第序排列)。

第1150310梯次全國高級中等學校 閱讀心得寫作比賽成績公告

班級	作者	作品標題	獎項
高二智	王菀妤	你最大的敵人，一直都是你自己讀後心得	優等
高二智	許惠婷	你最大的敵人，一直都是自己讀後心得	
高二智	許宏翊	安妮日記閱讀心得	
高三智	徐子晴	變形記的讀後心得	
高一智	吳承諭	莊子陪你走紅塵，跟著莊子，尋找寧靜	
高一智	張峻維	紅樓夢讀後心得	
高一節	卓一鳴	回顧有關父親與貓的所來徑	
高三智	蔡侑欣	家變讀後感	甲等
高二義	陳禹臻	世界盡頭的咖啡館閱讀心得	
高二義	王語	悲慘世界讀後心得	
高二智	張沛鈴	你最大的敵人，一直都是自己的讀後心得	
高一智	詹芊雨	活著讀後心得	
高二勇	林庭妤	別再「可是」了！讀後心得	
高二節	彭敏淳	當你心痛得想要忘記讀後心得	
高一智	林凝暄	來自天堂的雨讀後心得	
高一智	黃奕惟	追風箏的孩子讀後心得	
高一智	江崇佑	雜訊：人類判斷的缺陷讀後心得	

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，榮獲優等7篇、甲等10篇，共計17篇作品獲獎。恭喜得獎同學！感謝徐文彩、黃麗燕、張玉玫、陳伯年、蔡宗哲、郭宛真、沈苡歆、陳志忠等教師的辛勤指導。

全國高級中等學校 第 1150310 梯次 閱讀心得寫作比賽 獲獎同學合影



全國高級中等學校 第 1150310 梯次 閱讀心得寫作比賽 獲獎同學朝會接受頒獎



全國高級中等學校 第 1150310 梯次 閱讀心得寫作比賽 獲獎同學與師長合影



第 1150310 梯次全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽成績公告

班級	作者	作品標題	獎項	頁碼
高二智	王菀妤	你最大的敵人，一直都是你自己讀後心得	優等	5
高二智	許惠婷	你最大的敵人，一直都是自己讀後心得	優等	10
高二智	許宏翊	安妮日記閱讀心得	優等	15
高三智	徐子晴	變形記的讀後心得	優等	20
高一智	吳承諭	莊子陪你走紅塵，跟著莊子，尋找寧靜	優等	25
高一智	張峻維	紅樓夢讀後心得	優等	30
高一節	卓一鳴	回顧有關父親與貓的所來徑	優等	35
高三智	蔡侑欣	家變讀後感	甲等	40
高二義	陳禹臻	世界盡頭的咖啡館閱讀心得	甲等	45
高二義	王 語	悲慘世界讀後心得	甲等	50
高二智	張沛鈴	你最大的敵人，一直都是自己的讀後心得	甲等	55
高一智	詹芊雨	活著讀後心得	甲等	60
高二勇	林庭妤	別再「可是」了！讀後心得	甲等	65
高二節	彭敏淳	當你心痛得想要忘記讀後心得	甲等	70
高一智	林凝暄	來自天堂的雨讀後心得	甲等	75
高一智	黃奕惟	追風箏的孩子讀後心得	甲等	80
高一智	江崇佑	雜訊：人類判斷的缺陷讀後心得	甲等	85

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，榮獲優等7篇、甲等10篇，共計17篇作品獲獎。恭喜得獎同學！感謝徐文彩、黃麗燕、張玉玫、陳伯年、蔡宗哲、郭宛真、沈以歆、陳志忠等教師的辛勤指導。

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智班

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：王苑好

參賽標題：你最大的敵人，一直都是你自己讀後心得

書籍 ISBN：9789863617525

閱讀書名：你最大的敵人，一直都是你自己

原文書名：你最大的敵人，一直都是你自己

書籍作者：何權峰

出版單位：高寶

出版年月：2019 年 10 月 23 日

版 次：平裝

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

何權峰是一位結合醫學背景與心靈書寫的作家，原本專研腦神經科學，後來因接觸心理神經免疫學，而開始思考情緒與人生對人的深層影響。他的作品不流於說教，而是用貼近日常的故事，引導讀者慢慢看見自己內心的狀態。文字看似簡單，卻常在不經意間點出人生的盲點，讓人產生共鳴與反思。他的書讀起來很平實，不會給人壓力，卻常在不經意的地方讓人反省自己，對生活也多了

一點不同的想法。

二、內容摘錄：

- 1.人生是自己的，沒有人比你了解自己，沒有誰能替你生活，遵循自己的內心體驗，走自己的路，讓別人去說吧。(P.84)
- 2.你若想做，會找到一個方法；你若不想做，會找到一個藉口。(P.178)
- 3.拖延只是找藉口。(P.24)
- 4.出問題都是耐性不夠，不是時間不夠。(P.112)

5.你會以同樣的劇本，同樣的模式，再演同樣的人生，直到有一天學會了用新的心態、新的方式、新的體悟再過相同的日子，才開啟全新的人生。(P.122)

三、我的觀點：

在人生的路上，最大的敵人往往不是別人，而是自己。很多時候，我明明知道該努力，卻又被懶惰、懷疑或害怕困住，錯過了許多成長的機會。我常問自己：「為什麼明知道要改變，卻總是不行動？」或「是不是我根本不夠勇敢？」每一次這樣想，我就更清楚，真正能決定我人生方向的，不是別人的評價，而是我是否願意誠實面對自己。當我開始看清那些阻礙，其實都藏在自己心裡，我也才慢慢理解，改變不是要打敗外在的世界，而是要學會與自己對話。

書中有一段讓我印象非常深刻，作者說：「時間永遠不夠用，只是因為被自己耗費掉。」這句話狠狠戳中了我。每次下定決心要好好念書，結果總是被手機、遊戲、影片拉走注意力。明明知道再玩一下就會浪費時間，但還是會找藉口說「等一下再開始」或「玩完這局就讀」。其實我很清楚，時間不是不夠，而是我自己不願開始。那種明知道應該行動卻還在拖的感覺，真的很痛苦。看到書中說「拖延只是找藉口」時，我突然覺得自己好像被看穿了，因為我就是那個總替自己找理由、不願面對現實的人。

以前準備段考的時候，總是將時間規劃得很好，但真正開始的時間永遠往後延，到最後只能熬夜補進度，邊後悔邊逼自己撐下去。那時候我總對自己生氣：「為什麼明明想變好，卻老是被「想玩一下」的衝動打敗？或許，我拖延的原因不只是懶惰，而是一種害怕：害怕努力了也沒有成果，害怕別人比我更好。」這樣想久了，乾脆就不開始。書裡有句話寫得很好：「走自己的路，讓別人去說吧。」這句話我也很有感觸。我是一個容易受別人影響的人，常常會想：「別人會怎麼看我？」「會不會覺得我太奇怪？」有時候就算我很想舉手回答問題，也會因為怕被笑而退縮。雖然知道要有自信，但我也常分不清自信和自戀的界線。太過自信好像會讓人覺得驕傲，可是太在意別人又會讓自己變得膽小。後來我慢慢發現，真正的自信不是覺得自己最棒，而是願意接受自己的樣子。每個人都不一樣，不用一直拿自己和別人比較。

讀完這本書後，我開始更誠實地看見自己需要調整的地方。第一個就是拖延。以前我總覺得「明天再開始也沒關係」，但現在我懂得時間其實不會等人。如果能先完成該做的事，再把娛樂當作獎勵，也許生活會變得更有掌控感。第二個是面對選擇時的猶豫。我常害怕選錯路，但其實沒有哪一條路是「完全正確」的，只要願意走下去，每一步都會有意義。很多事情其實不會有完美的答案，只要做了就努力去承擔結果就好。這本書讓我開始學會相信自己，相信即使跌倒也能再站起來。

「你若想做，會找到一個方法；你若不想做，會找到一個藉口。」這句話對我來說不只是提醒，更像是一聲警鐘。因為每次我再度想偷懶時，腦中就會浮現這句話。它讓我意識到，改變不是靠等待，而是靠行動。如果一直等「有空」、「有動力」、「有時間」，那一天可能永遠不會來。現在的我，還沒完全改掉拖延，也還在學著不那麼在意別人看法。但我知道自己正在進步。每當我能多專心十分鐘、多完成一件該做的事，我就會對自己說：「這次比昨天好一點。」改變不是一瞬間的事，而是一場持續和自己的戰爭。

最後，我想對未來的自己說：「希望你能記得，現在的每一點努力都不會白費。別再讓拖延或害怕別人看法阻止你。當別人質疑你時，請微笑著繼續走，因為你走的每一步，都是在成為更強大的自己。」

四、討論議題：

1. 自信究竟是相信自己做得夠好，還是即使不完美也仍願意站出來？
2. 拖延是否可以被理解為一種心理狀態，而非單純的個人缺點？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智班

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：許惠婷

參賽標題：你最大的敵人，一直都是自己讀後心得

書籍 ISBN：9789863617525

閱讀書名：你最大的敵人，一直都是自己

原文書名：

書籍作者：何權峰

出版單位：高寶國際

出版年月：2019/10/23

版 次：一

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書的作者是何權峰。他原是腦神經科醫師，也在大學授課，因接觸心理神經免疫學而走入心靈寫作。從醫學專欄到勵志創作，他用溫柔而真誠的筆觸，陪伴無數讀者走過低潮。七十多本著作背後，是對人性的理解與關懷；他不只指出困境，更點亮希望，提醒我們別被懷疑困住，勇敢走向更好的自己。

二、內容摘錄：

1.每個人都期待生命中的貴人，但更多時候常遇到敵人。什麼樣的人是「敵人」？是嚴苛的主管，不對盤的同事，帶來許多麻煩的人？是發現我們弱點，或者批評我們錯誤的人？是難搞的對象，還是競爭的對手？都不是，所謂「敵人」不過是你所排斥厭惡心裡所產生的對象。(P.151)

2.如果你自己都懷疑你，誰會相信。(P.170)

三、我的觀點：

在人來人往的生活中，多少都會碰到自己討厭的人事物。久而久之，一遇到不順心的事，往往都會先往外部因素去思考。然而這本書的書名卻直接點明——自己的敵人，其實一直都是自己。

這本書裡的各項標題，都一步步帶領我們思考「自己」究竟是什麼。其中有一段提到美國評論家孟肯的一段經歷。他身為評論家，難免會因為立場不同而收到他人寄來的咒罵信。然而，孟肯給每一位讀者的回信內容卻都是同一句話：「你說的也許有道理。」我覺得這短短的一句話，不僅沒有否定別人的看法，也沒有放棄自己的主張，反而展現出高度的修養與情商，讓人深刻感受到語言的藝術與力量。

說到爭論，我之前無意間跟父母聊到未來該去哪裡讀大學。我提出的想法是，也許可以脫離舒適圈，去外縣市看看不同的世界；然而父母卻因為擔心我的安全與距離問題，強烈否定了我的看法。雖然我明白他們是替我著想，可是在被否定的當下，心裡真的有一種說不出的難過。我不明白為什麼他們不相信我可以照顧好自己，難道我就該一輩子被父母保護在懷裡嗎？只是，我並沒有把這些內心的獨白說出口。我想，也許等到適當的時機來臨，我大學的歸宿自然會有安排。就如同書中提到的：「爭論中沒有真正的贏家，只會讓雙方更加堅持自身立場。」最後失去的，可能是彼此之間最珍貴的情誼。

另外，打破自我設限、真正了解自己的能力，也是書中很吸引我的一段。不過，最讓我眼前一亮的關鍵字，是小標題中的「拖延症」。我相信這是許多人都有的困擾，包括我自己。我的拖延症在高一時最為嚴重，總覺得時間還很

多，於是一再把事情往後拖延。假日尤其嚴重，如果遇到長假，那麼假期的最後一天，往往成了那段時間最痛苦的一天，隔天起床上學時更是滿滿的後悔。這樣的情況在我的高一生活中反覆上演。老實說，我也不是沒有想過改變現況，但在高壓的學習環境下，一回到家只想和床融為一體。如今我成為了高二生，等高三的學長姐考完學測，就換我進入倒數一年。面對長期備考，我深知效率才是致勝的關鍵，也該是時候調整自己的狀態了。其實，不只讀書需要效率，生活中的許多事情亦是如此。書中也給出了治療拖延症的「處方」，例如寫下待辦事項、在想偷懶之前先想想後果。「永遠別讓例外發生」這句話，更成為我最深刻的提醒。

最近也發生了一件事。十月連假校外教學那週後，因為休息太久，我在讀書上變得有些懈怠。隔天的數學小考中，我「喜得」了一個非常難看的分數。更巧的是，我正好是負責登記成績的數學小老師，因為看得到全班的分數，更清楚自己考得有多不好。登記考卷的那節課正好是晚自習，而那晚我根本看不下書，滿腦子都是那張數學考卷，回到家仍舊耿耿於懷。書中有一句話：「用幽默的心情看待惱人的事情。」彷彿正好驗證了我的經驗。就在前天的數學小考，我兩張考卷都拿到了滿分。正因為上次的教訓，我這次準備得格外充分。我也希望自己能將這股奮發向上的精神延續下去，在第二次段考中替自己再創佳績。

我覺得這本書特別適合我這個年紀的人閱讀。比起單純了解自我，我更覺得它是在幫助我找到那個真正的敵人，並教我該如何一步步攻克它。這本書以「自己」為核心，而最後，我也想送給自己一句話：「只有你自己最清楚內心真正的渴望，帶著這份清醒與勇氣，堅定地走向屬於你的遠方。」

四、討論議題：

1. 為什麼我會覺得自己不夠好？
2. 我是真的做不到，還是其實不想做？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智班

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：許宏翊

參賽標題：安妮日記閱讀心得

書籍 ISBN：9789573330097

閱讀書名：安妮日記

原文書名：Het Achterhuis

書籍作者：安妮·法蘭克

出版單位：皇冠

出版年月：

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

本書作者為安妮·法蘭克，是一名在二戰期間為了躲避納粹德國迫害，而與家人隱居在荷蘭阿姆斯特丹辦公室秘密閣樓的猶太少女。這本日記記錄了安妮從 13 歲到 15 歲、長達兩年的隱匿生活。內容不僅描繪了密室中八個人在狹小空間內的摩擦與恐懼，更展現了一名少女在極端環境下對生命、尊嚴、性別意識及自我認同的深刻省思，是研究大屠殺歷史中最具感性的個人紀錄。

二、內容摘錄：

1.我發現，美依然存在於大自然、陽光、自由與你自身之中；這些都能帶給你幫助。看看這些事物，那麼你就會找回自我與上帝，並重新獲得平衡。(P.238)

2.只要我還活著，能看到這陽光、這無雲的天空，只要這一切還存在，我就不可能悲傷。對於任何恐懼、寂寞或不幸的人，最好的良藥就是走出戶外。

(P.182)

三、我的觀點：

在翻開《安妮日記》之前，我原以為這會是一部充滿絕望與控訴的作品，但實際閱讀後，我卻被安妮那股在黑暗中依然閃爍的生命力所震懾。作為一名同樣

正值青春期的高二學生，安妮的文字跨越了八十年的時空，與我的內心產生了強烈的共鳴。這不單是一部關於戰爭的悲劇，更是一部關於成長、孤獨與希望的深刻剖析。

首先，安妮在密室中的處境與我們現今的學習壓力相比，顯得無比沈重，但她對自我的剖析卻極其純粹。她在日記中提到自己有「兩個安妮」，一個是外表輕浮、愛開玩笑的女孩，另一個則是內心渴望被理解、充滿哲思的靈魂。這種內心的矛盾，正是我們在面對社會期待與真實自我時常有的掙扎。安妮在隨時可能面臨死亡威脅的閣樓裡，依然堅持寫作、學習語言與歷史，這種對知識的渴求，讓我反思身處於資源豐富環境下的我們，是否過於輕視了學習的自由。

其次，安妮對人性的洞察超乎她的年齡。儘管她目睹了外界的殘暴與室內的爭吵，她卻在 1944 年 7 月 15 日的日記中寫道：「儘管發生了這一切，我仍然相信人性本善。」這句話在現今充滿衝突與網路霸凌的社會中，依然具有振聾發聵的力量。選擇相信良善並非因為幼稚，而是一種在看透黑暗後的勇氣。安妮透過文字，將個人的痛苦轉化為對人類文明的期待，這種情懷讓這本日記超越了個人紀錄，成為普世的精神遺產。

再者，書中對於孤獨的描述也令我深思。安妮雖然身處於家人與鄰居之間，卻感到前所未有的孤單。她將日記命名為「吉蒂」，把紙張視為最忠實的朋友，

反映出青少年時期渴望被傾聽、被肯定的心理需求。在現代，我們或許擁有很多社交軟體，但真正能與靈魂對話的時刻卻很少。安妮教導了我，文字不僅是紀錄，更是一種自我療癒與對抗孤寂的方式。

最後，這本書帶給我的最大震撼是「生命的韌性」。在那個連呼吸都要小心翼翼的閣樓裡，安妮依然能從窗外的栗子樹中獲得喜悅。她提醒了我們，自由並非理所當然，而尊嚴與勇氣是任何強權都無法奪走的。作為高二的學生，我們正面臨升學的壓力與未來的迷惘，但比起安妮在槍口下的希望，我們的困難似乎顯得渺小。

總結來說，《安妮日記》是一面鏡子，照見了戰爭的醜惡，也映照出人性最光輝的一面。她在狹窄的閣樓裡，用一支筆與孤獨對峙，將恐懼轉化為溫暖的自省。這不只是一個受難者的控訴，更是一個少女對生命的深情告白。即便身處最幽暗的角落，她依然相信人性本善，這種純粹的勇氣，至今仍能跨越時代，與每一個迷惘的靈魂對話。安妮的文字提醒著我們：歷史不應被遺忘，而心中的光芒，只要堅持守護，便能穿透任何鐵窗與高牆。安妮雖然在戰火中殞落，但她的思想透過文字獲得了永生。閱讀這本日記，讓我學會珍惜當下，並在逆境中保持對世界的熱愛與獨立思考的能力。

四、討論議題：

1. 安妮在日記中展現的自我覺察與心理成長，如何反映出二戰時期猶太青少年的集體創傷？
2. 在科技發達的數位時代，傳統的文字書寫（如日記）對於現代青少年的自我療癒與心理健康有何不可替代的價值？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：三

班 級：高三智班

科 別：

名 次：優等

作 者：徐子晴

參賽標題：變形記的讀後心得

書籍 ISBN：9789861203416

閱讀書名：變形記

原文書名：Die Verwandlung

書籍作者：卡夫卡

出版單位：麥田出版

出版年月：2013 年 8 月

版 次：二版十刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

葛雷戈在某天早晨醒來，發現自己變成了一隻駭人的大蟲。最初，家人還願意照顧、關心「牠」，把「牠」視作葛雷戈；隨著時間過去，葛雷戈作為人的人性逐漸模糊，家人也逐漸意識到他真的「不再是人類」，從驚恐、擔心，到後來的厭惡與冷漠，所有人對他的態度一點一點轉變。最終，在一次被公開否定存在價值之後，葛雷戈孤獨地死去。在他死後，家人反而感到如釋重負，開始計畫新的生活，故事在一種冷淡卻「恢復正常」的氣氛中結束。

二、內容摘錄：

1. 「一枝筆，確比一支槍或一根矛更能長存。」 (P.11)
2. 「只有那種咬你、刺痛你的書才該讀。如果讀一本書不能給我們當頭棒喝，那又何必去讀？我們需要的是能像一宗痛苦的不幸一樣深深影響我們的書，就像我們愛之更甚於自己的人死去，就像被放逐至森林中與世人隔絕，就像自殺。一本書必須是一柄斧頭，鑿開我們心中冰封的海洋。」 (P.147)
3. 「人在面對彼此時就該像站在地獄入口一樣心存敬畏、深思而慈悲。」 (P.151)

三、我的觀點：

閱讀卡夫卡的《變形記》時，我其實花了很長一段時間，才說服自己繼續翻頁。並不是因為情節晦澀難懂，或者平庸無趣，而是那種壓迫、陰冷又無處可逃的氛圍塑造得太過「平易近人」，彷彿我就是主角，在某個清晨發現自己變成了一隻駭人的大蟲。這樣荒謬至極的開場，卻沒有想像中的驚悚或戲劇化，反而以一種異常冷靜、近乎麻木的語氣被敘述出來。也正是這份冷靜，讓我在閱讀過程中感到不知由來的忐忑，即使明知荒謬，卻仍不自覺想從文字之間逃離。

尚未真正進入故事前，我注意到了內頁的小細節，或者可以說是整本書的小巧思：內頁的外邊和內邊覆蓋著讓人無法忽視的黑色漸層，隨著故事漸進，令人不安的黑色範圍逐漸擴大，直到葛雷戈死去時，每一頁從容納十四行到僅剩四行文字。原先我認為這是在呈現葛雷戈變形成蟲後的視線模糊，但看到後來我發現似乎不僅僅是如此。這些「黑霧」彷彿象徵「葛雷戈」的存在一般，不只是葛雷戈作為人的人性逐漸模糊不清，他的「價值」也在變形成蟲後一點一滴消失，最終成為一個純粹的累贅死去。而在死去後，家人們卻卸下重擔的鬆了一口氣，桑姆薩家回歸了正常，黑霧也退去了一些。意識到這些後，更令我感到難受。如果一個人的存在只是負擔，那他存在的意義究竟是什麼？

愛因斯坦曾言：「不必追求成功，但求當個有用的人。」誠然，當一個人「沒有任何用處」時，似乎也就失去了存在的理由。然而《變形記》卻提醒我，當「有用」成為唯一標準時，人也可能被物化成工具。葛雷戈的死亡之所以令我不忍，不只是因為他無人理解的痛苦，更因為那份如釋重負的平靜和極快恢復運轉的世界——彷彿他的消失，真的是皆大歡喜的結局。

書中先是令我蹙眉、細細咀嚼後卻也令我釋懷的，並不是葛雷戈變成蟲或他的死亡，而是葛雷戈對自身的態度。如果我某天發現自己變成了一隻大蟲，首先會有的反應肯定是驚慌、恐懼，擔心自己之後怎麼辦，但葛雷戈竟然絲毫沒有不知所措，反而第一時間著急工作、擔心家裡的經濟，甚至在家人選擇擺脫他時，選擇獨自安靜的死亡。他在變成蟲後，幾乎沒有真正為自己感到憤怒或不平，更多的是自責、愧疚。我認為這正是一種極其悲哀的隱喻：當一個人長期被要求付出，久而久之，連反抗的念頭都會被磨平，只剩下對他人情緒的過度體諒。儘管這看似體貼周全的選擇，但犧牲一個人從來不是最正確的答案。我們都知道不能只是自私的為自己著想，同時也必須知道絕不能習慣把自己放到最後，卻忘了自己同樣需要被理解。

《變形記》真正帶給我的，並不是對人性的失望，而是一種警醒。當世界以功能與價值衡量一切時，我們更需要學會為彼此保留一份溫柔的空間，尤其是在

一個人最無能為力的時候。葛雷戈最終仍然沒有變回人，但要是他能找回自己，找回身為人最真實的本性，我相信，最好的結局不在於消逝、或變回人類回歸過去的生活，而是終於能卸下重擔，彷彿重新開始一般過上他應得的、最順應內心的生活。

或許我們無法改變這個現實社會對「有用」價值觀的執著，但至少可以在自己的選擇裡，替「存在」保留價值。當我闔上書頁時，內心久久無法平靜，那些黑色漸層彷彿仍在腦海裡蔓延，但我知道，真正決定黑霧是否消散的，不是命運、也不是故事、更不是卡夫卡，而是我們如何選擇對待彼此的心。也許我們都可能在某個時刻成為葛雷戈，但只要願意彼此理解與傾聽，那場變形，就不必以無人了解的孤獨作結。

四、討論議題：

- 1.為何葛雷戈從未真正反抗？是出於愛、責任，還是對自我價值的懷疑？在現實生活中，我們是否也曾因為害怕失去認同，而選擇沉默？
- 2.在一個強調效率與貢獻的社會中，人是否正在不知不覺中將自己與他人「工具化」？當價值成為衡量存在的標準時，我們還能如何守住人的尊嚴？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智班

科 別：

名 次：優等

作 者：吳承諭

參賽標題：莊子陪你走紅塵，跟著莊子，尋找寧靜

書籍 ISBN：9786267262696

閱讀書名：莊子陪你走紅塵經典版

原文書名：

書籍作者：王溢嘉

出版單位：有鹿文化

出版年月：2024.4.3

版 次：第二版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

王溢嘉，現代著名散文家，創作文類包括論述、散文及小說。以其醫學背景為基礎，為文學批評另闢一番新視野，將所有學科如心理學、文學、精神分析、民俗學等的分野徹底打破，採取科際整合的方式從事文學的批評與研究；對於中國古典小說，亦採取心理、精神分析的方法解讀創作動機與心理成因，精采而不失趣味。散文以探討生命的意義為主，融合知性與感性、冶人文與科學於一爐，對於人生多有啟發，亦以本身所長，編著不少醫學著作。

二、內容摘錄：

1.這本書雖然為現代讀者而寫，但也可以說是為四十多年前，那個在燈下認真研讀《莊子》的年輕時代的我而寫。如今的我彷彿在對昔日的那個我說：「這些是你以後就會明白的道理，記得到時要說給另一些人聽。」〔自序〕

2.人能問自己一句「為什麼」勝過萬語千言。〔終章〕

3.真正的自由，是不被慾望與評價困住的心。〔P.25〕

三、我的觀點：

道家，作為華夏文化三大教派之一，自老子函谷關做【道德經】五千餘言，至漢朝文景之治發揚光大，歷經悠悠五千年仍不衰。而莊子，作為和老子同為開山祖師的人物，有著莊周夢蝶，白駒過隙等至今仍經常出現在我們嘴邊的典故，偶然機遇之下，我翻到了【莊子陪你走紅塵】一書，王溢嘉將其和現代社會的結合讓人不禁感嘆哲學即使跨越了幾世紀的時空，也可以套用在生活影響著我們。

在翻閱這本書時，我感觸非常深刻，將玄之又玄的出世哲學，轉化為現代人入世生活的處世智慧，如何在步履匆忙的喧囂紅塵裡，在心中建一處平靜的安身之所，正是我讀完這本書的感悟。「子非牛馬，焉知牛馬之苦？」或許將會是一句常常掛在上班族嘴旁口頭禪，外在的環境或許無法改變，適時切換看待世界的視角，將能使我們在黑夜星空下益發堅強，又何必以一雙冷眼看著世界呢？知名主持人蔡康永曾說「人終究會活成自己討厭的樣子，不是我們活錯了，而是我們討厭錯了。」生存本就是件艱難的事，我們為了錢，為了家人，活成了以前憎惡的那個人，為了地位不擇手段，為了薪水爾虞我詐，既然這是必須的，那就正視它，別到風燭殘年回首後悔現在的自己，不就是一種哲學嗎？

而書中對於齊物論的理解也發人深省「天下莫大於秋毫之末，而大山為小；末壽乎殤子，而彭祖為夭。」所謂「眾生平等」是也，人總是免不了想追逐成功，在路上，我們會拿自己和別人比較，奇特的是，我們通常不會認識到自己的優點，反而會因為他人高於自己的短處自怨自艾。在書中，他闡述著這樣一個真理：紅塵中的痛苦，絕大部分都是因為「比較」和「爭辯」引起的，事實上，每個人都是獨特的，生而為人，我們應該為能存活於世而高興，為何需要靠攀比他人滿足內心的殘忍呢？有些人擅長繪畫，妙筆生花；有些人精於書法，翩如游雲，矯若驚龍；有人能以一己之力走遍山川；有人能以言語撫慰人心。每個人總是有其所長，也必然有所短，完美的聖賢只存在於童話，總想著比較，不自覺間便已陷入重重泥沼，不可自拔，不妨轉換心境，試著找出自己與眾不同的特長，「天生我材必有用」轉換心態，積極向上，也是莊子教我們的哲學之一。

紅塵依舊喧囂，世道依然艱苦，跟著莊子，我們內心的標準尺度已悄然變化，我們不必再強求自己成為他人心中的大材，他教我們如何「與混亂共處」真正的自由並非遠離人群，採菊東籬，而是在權力與名利的風暴中心，依然能長保心靈清明、平靜。紅塵十丈，願我們都能在忙碌的縫隙中，為自己留一片「逍遙」的天空，身在紅塵，心有山海。

四、討論議題：

1.我們該如何放下心中成見，平靜的對待不如意呢？

2.我們該如何轉換心態，避免捲入情緒中？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智班

科 別：

名 次：優等

作 者：張峻維

參賽標題：紅樓夢讀後心得

書籍 ISBN：9789570806267

閱讀書名：紅樓夢

原文書名：

書籍作者：曹雪芹/高鶚

出版單位：聯經出版事務股份有限公司

出版年月：2021 年 3 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

紅樓夢作者是清代作家曹雪芹。他出身於官宦世家，早年生活富裕，後來家道中落，生活變得貧困，這樣的人生經歷，使他對人生，家庭感情有所體會，並反映在紅樓夢的創作之中。紅樓夢以賈寶玉，林黛玉與薛寶釵為主要人物。賈寶玉為書中主角，性格不重功名，重視情感，與傳統男性形象不同。書中除主角外，也描寫許多女性配角，如鳳姐兒，賈家四姊妹，丫環晴雯、襲人等等，透過她們的言行與遭遇，也反映了那個時代的社會縮影。

二、內容摘錄：

1.陋室空堂，當年筵滿床；衰草枯楊，曾為歌舞場。蜘蛛兒結滿雕樑，綠紗今又糊在蓬窗上。說什麼脂正濃、粉正香，如何兩鬢又成霜？昨日黃土隴頭送白骨，今宵紅燈帳底臥鴛鴦。金滿箱，銀滿箱，展眼乞丐人皆謗。正嘆他人命不長，那知自己歸來喪？(P.21)

2.寶玉道：「女兒是水做的骨肉，我見了女兒便清爽；男子是泥做的骨肉，我見了男子便覺濁臭逼人。」(P.32)

3.花謝花飛花滿天，紅消香斷有誰憐？愁緒滿懷無釋處，手把花鋤出繡簾。花謝花飛飛滿天，紅消香斷有誰憐？一年三百六十日，風刀霜劍嚴相逼；明媚鮮

妍能幾時，一朝漂泊難尋覓。花開易見落難尋，階前愁殺葬花人；獨把花鋤偷
灑淚，灑上空枝見血痕。(P.415)

三、我的觀點：

紅樓夢給我的閱讀經驗不同以往。開篇第五回的判詞與夢境暗示人物結局，讓人早知結果，不知過程，再看他們一步步走到命運的終結，我們的命格都已經決定了，所以怎麼走都還是走不出命運的格局。非倒敘卻與倒敘手法有異曲同工之妙，使我對作品產生更深的敬意。

紅樓夢裡第一個令我印象深刻的是鳳姐兒。她是寶玉的表姊，也是賈府掌權的璉二奶奶，幾乎與權力畫上等號。出場不久便展現處事果斷、手腕強硬。面對賈瑞的調戲，她設局反制，不留餘地。女強人的一面讓我忘記她也還是個十七歲的少女，這個早該虧空的賈府，卻被她撐了起來。然而處處精算帶來代價。

「機關算盡太聰明，反算了卿卿性命」。凡事以利益為先，收受賄賂，逼死尤二姐，參與婚事安排，種下怨恨。權力鞏固一時，人心卻逐漸流失。最終眾叛親離，在病困中離世。她的結局，不只屬於個人，也映照賈府的走向。

看回故事主角林黛玉。她情感細膩，常沉浸自我世界，書中多次出現她落淚的場景，時常讓我也不理解。若回到第一回的神話開端，便能理解這種安排。絳

珠草以淚報答灌溉之恩，「以淚還恩」早已奠定她一生的情感基調。前世今生的設定，使她對寶玉的感情帶有宿命色彩。前世今生的概念在林對賈的情感有很好的具現，賈跟林的第一次見面，寶玉便篤定兩人見過面，若能感受到這種宿命中的相識，便是蔣勳所說紅樓夢感人之處。蔣勳還提到了一個概念「還」這個字，他說這是個非常東方的哲學，紅樓夢相信我們這一世為人，總有東西要還給別人，只是不之道要還什麼，這一世所碰到的一切便與世上一世的因緣所結成的果。

看完紅樓夢後，我去聽了蔣勳的節目，他談到薛蟠，薛蟠不學無術，好色，仗勢欺人，是讀者們對他的印象，但蔣勳說，他年幼時也是十分厭惡，但隨著年紀增長，成為老師，遇到這樣的學生，再回頭看薛蟠，他家裡有錢，父親早逝，母親溺愛，造成他要什麼有什麼，無法無天的狀態，與其責怪這樣的學生，更因去責備背後的环境，先去了解他的背景，薛蟠代表了紅樓夢作者想表達，人所看到得不是一天兩天造成的，事情總是有前因後，用這樣的方法能多一種寬容或悲鳴。

紅樓夢的故事花了大半篇幅描寫人性，但他筆下的人都並不極端，一個角色他有他可愛的地方，也有可恨的地方，他不會讓你去討厭一個角色，他有一個前因，了解這個前因後反而會去諒解這個角色，像王熙鳳，林黛玉甚至薛蟠，這

些人往往是一體兩面的，沒有一個面向能代表完整的他。紅樓夢告訴我看人應先視其所以，觀其所由，看到事情先觀察他的動機和背景，面對人應該是去諒解而非批判。

四、討論議題：

女性角色的悲劇命運，無論是才華橫溢的黛玉、精明幹練的鳳姐，還是卑微的丫鬢晴雯，襲人，她們的才華在封建社會中都沒有出路，最終都走向悲劇。

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一節班

科 別：

名 次：優等

作 者：卓一鳴

參賽標題：回顧有關父親與貓的所來徑

書籍 ISBN：9789571383583

閱讀書名：棄貓 關於父親，我想說的事

原文書名：猫を棄てる 父親について語るとき

書籍作者：村上春樹

出版單位：時報文化

出版年月：2020 年 09 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

村上春樹是日本當代知名作家，1949年生於京都，作品融合歐美敘事與日式細膩。《棄貓：當我談起父親時》是其晚年非虛構隨筆文集，以童年棄貓往事為引，敘及父親的侵華日軍經歷，梳理父子隔閡與和解，藉家族記憶叩問戰爭歷史，嵌入對歷史的正視與反思，是一本少有的面對集體歷史的誠意之作。

二、內容摘錄：

1.或許我們都只能各自呼吸不同世代的空氣，背負各自固有的重力活下去。

(P.63)

2.我們只是朝向廣袤的大地降下的龐大數量的雨滴，無名的一滴而已。雖然是獨特的，卻也是可能交換的一滴。但那一滴雨水，也有一滴雨水的心思。有一滴雨水的歷史，又將其傳承下去的一滴雨水的義務。(P.97)

三、我的觀點：

在長輩的推薦之下，本書是我與享譽國際的日本作家——村上春樹的初次相見，如同一次邀請，邀請我貼身進入作者的內心世界。本書篇幅輕薄短小，內容卻意外地豐富深刻：有父子情誼、時代悲劇，還有人生哲理、歷史觀點，值

得令人再三咀嚼。

首先，引人入勝的情節是：某個夏天的午後，作者和父親去海邊丟棄一隻母貓，回到家後發現它竟然豎起尾巴迎向他們，令父親十分驚訝和佩服。我覺得動物總有不可思議的本能，能識得到回家的道路，人類或許沒有自以為的般偉大。因為我也有一段關於「棄貓」的經歷，特別能引起共鳴。我曾經養過一隻俄羅斯藍貓，後來因為皮膚過敏被迫把它送給別人，當下十分不捨。如今想來，我想它恐怕也有被拋棄的感覺，令人深感愧疚，但又無可奈何。

書本的末了還敘述一段關於貓的回憶，明顯地以貓的意象首尾呼應。作者飼養的一隻幼貓，俐落的爬上松樹，但不久卻害怕的下不來，父親也愛莫能助。閱讀之後，領悟出一個道理：人類應該保持對未知的敬畏，不該只是一味往前而不畏風險，行事之前應深思熟慮、謀定而後動。

作者父親也有一段類似棄貓的遭遇，小時候被送到寺廟當養子和小和尚，後來因為無法適應新環境，被送回老家。作者揣測父親那段經驗，似乎在他心中留下很深的傷痕，這就是所謂的創傷症候群吧！父親看到這隻棄貓，便自然地回想起自己童年的經歷，所以看到這隻貓回來，鬆了一口氣，或許有種同病相憐的共感。作者在父親病故之後，嘗試走進父親的內心世界，理解他的哀傷和痛楚。這對之前與父親形同陌路的作者而言，是一種體貼的和解，讀來溫馨動

人。猶記兒時，某天我在遊樂園裡走丟了，放眼望去不見父母的身影，頓時感到十分無助，害怕地原地大哭，甚至覺得再也找不到父母，有種被拋棄的感覺，仿佛掉進暗無天日的深海。幸運的是很快找到父母，沒有留下太大的心理陰影。

在書中，作者提及父親的另一段更重要的際遇，就是參與過侵華戰爭。在他心裡留下遍體鱗傷的印痕，更是不言而喻，只能透過寫作俳句抒發愁緒，找到安慰，正如同廚川白村所說：「文學是苦悶的象徵。」以致後來每天清晨，父親都會在佛壇前專心誦經，為了死去的同袍和敵方的中國士兵，那是一種贖罪心理的表現，也是讓心情獲得平靜的方式。作者小學低年級時，父親還曾向他說起部隊處死中國俘虜的情景，這樣的印象深留作者心底，或許是村上春樹在作品中時常出現反戰主題的原因之一。作者曾經表示日本必須不斷向中國大陸、南韓及二十世紀侵略的其他國家致歉，直到這些受害者聽夠道歉。這些對於日本二戰罪行的坦承及反思，在如今的日本作家中，極為難能可貴。我覺得這是對歷史的正視，以及對死去生命的尊敬。由此延伸出來的歷史觀點：「歷史並不是過去的事情。那會在意識的內側，或無意識的內側，化為有溫度有生命的血液，不容分說流向下一個世代。」原來歷史不只是凝固的過往、古老的死去故事；還是流動的傳承、嶄新的重整記憶，甚至影響許多人的人生。那些窮兵黷武的好戰分子，能不引以為戒嗎？

全書以平淡冷靜的筆調，書寫嚴肅哀傷的內容，這樣的克制收斂，我覺得比起喧譁的批判、謾罵，更具觸動人心的力道。期許自己也能培養一顆共感柔軟的心靈，保持對生命高度的敬重與關懷，進而活出這樣光輝的普世價值。一向喜愛歷史的我，也會持續閱讀史書，讓自己的見解更為開放而多元。

四、討論議題：

有些國家對於歷史錯誤避之不談，那是基於怎樣的考量？有些國家則選擇坦誠公開，面對歷史，又是出於何種心理？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：三

班 級：高三智班

科 別：

名 次：甲等

作 者：蔡侑欣

參賽標題：家變讀後感

書籍 ISBN：9789579525671

閱讀書名：家變

原文書名：

書籍作者：王文興

出版單位：洪範

出版年月：2000 年 10 月

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

此書以「父子衝突」為核心，透過「父親離家出走」的情節鋪陳家庭倫理的崩解，並對中國傳統文化提出反思。小說描寫范曄之父范閩賢不堪兒子長期的冷漠與傷害而離家，范曄遂展開尋父歷程。敘事以兩條時間線交錯推進，一為尋父過程，一為成長回憶，范曄在成長中逐漸看清父親的缺點，心生不滿，卻又在自省時承認仍深愛父親。隨著怨懟累積，他最終將父親逐出家門；結尾則呈現范曄對尋父之事日漸淡忘，凸顯親情的矛盾與悲劇性。

二、內容摘錄：

他——范曄——在這一個時候的平靜的該一段的時間的裏面，他的身體的健康情形比他的從前的整個任何時候的都要好很多，爾今他的臉紅光滿的，並且他已經有了一種幾近於進入中年階段的身材。至談到他的母親，她頭髮而今更白了，但是斯一種白色是一種耀著柔光的白，一種流溢著一股身體健康氣徵的白，從她的頭髮看來，她要是再準此活下去續活廿幾年自然一定沒有任何問題。(P.237)

三、我的觀點：

在多數人的想像中，家庭象徵著一座可以依賴的庇護所，為人抵擋風雨、守護內心。然而閱讀完王文興的《家變》後，我不禁開始懷疑：家庭真的如避風港般提供溫暖與支持嗎？在同一個屋簷之下，人們是否能真正理解彼此？《家變》使我重新思考，「家」究竟是情感的停靠之處，還是孤獨的起點？那些看似平靜而溫馨的家庭背後，或許潛藏著難以言喻的傷痕與疏離，只是在眾人面前維持著表面的完整。也因此我逐漸體會到，這部作品所呈現的不僅是家庭關係的變化，更呈現了人在成長過程中無可避免面對到自我認同與孤獨課題。

在《家變》中，父子之間的關係看似仍維持著家庭的形式，實則情感早已逐漸疏離，父親以權威支撐表面秩序，卻缺乏真正的情感交流，使親子之間形成難以跨越的隔閡。對范曄而言，家不再是可以傾訴心聲、尋求認同的所在，反而成為壓抑情緒的封閉空間，如同築起無形的城牆，阻隔了自己與外界的連結，他們之間的問題，不僅在於缺乏溝通，更在於情感連結的逐漸斷裂，這種沉默與距離，其實不只存在於故事之中，也可能出現在現實生活的家庭裡。我自己也曾有過相似的經歷：一次與母親的爭吵之後，平日熟悉的叮嚀忽然轉為長久的沉默，使我感到無所適從，只能同樣選擇沉默回應，直到後來鼓起勇氣主動解釋並道歉，彼此的關係才逐漸回到原點。這段經歷讓我明白，溝通與交流不只是維繫關係的潤滑劑，更是鞏固親情、重新連結彼此的重要橋樑。

范曄在家庭中的孤獨感，並不僅止於個人的遭遇，更像是多數人在成長過程中難以避免的共同經驗，人往往在各種期待的束縛之下逐漸成形，正如青少年時期承載著來自周遭的目光與要求，彷彿一座被雕塑之手反覆修飾的雕像，在不知不覺間改變原本的樣貌，此時的我，也逐漸失去自由表達想法的空間，只能以沉默作為自我保護的方式，害怕一旦坦露心聲，便會遭到否定與反駁，使挫折在心中不斷累積，即使渴望被理解，卻往往不知道從何說起，於是我開始體會，孤獨或許正是成長無可迴避的一部分，當無人真正理解自己時，唯有傾聽內心的聲音，才能勉強不感到孤寂。過去我也曾因與父母之間的觀念落差，而在衝突之後以不愉快收場，彼此始終難以取得共識，只能選擇封閉情感，留下寂寞而不被認同的自己，直到逐漸長大後才明白，那些孤獨的感受如同留下的疤痕，會隨時間慢慢淡去，卻從未真正消失，並悄然形塑著此後面對世界的方式。

閱讀了《家變》後，我不再僅是以溫馨與冷漠二分家庭，而是開始理解，一個家庭本來就充滿矛盾與理解，自己正是成長於壓抑的環境，因此更懂得隨機應變、察言觀色，時常感到孤獨，又無法與手足吐露心聲，直到後來才發現溝通與理解彼此的重要性，也因如此，我漸漸明白真正重要的不是一個完美的家庭，而是在每個爭吵的時刻，還能夠嘗試傾聽對方，那些在成長過程中留下的傷疤，最後將會成為理解自己與他人的起點，未來的自己必也會面對各種誤

解，但只要願意鼓起溫柔對待他人與溝通的勇氣，「家」的意義便不再只是充斥著孤獨，而是個能學習如何與他人連結的地方。

四、討論議題：

1. 傳統父權在現代家庭中是否仍存在？
2. 為何家人之間會逐漸走向疏離與冷漠？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二義班

科 別：

名 次：甲等

作 者：陳禹臻

參賽標題：世界盡頭的咖啡館閱讀心得

書籍 ISBN：9786263585959

閱讀書名：世界盡頭的咖啡館

原文書名：The Cafe on the Edge of the World

書籍作者：約翰·史崔勒基 John Strelecky

出版單位：三采文化

出版年月：2025 年 2 月 27 日

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

在這個時代我們總是受著前人的指引，走過別人一走再走的路，忙著用生命換取金錢，當生活感到困惑時，一間咖啡店讓我思考了我從未想過的問題，那一晚的經歷徹底改變了我，而咖啡店存在的意義是，當我需要它時，它便會出現在我的生命中。

二、內容摘錄：

1.回頭不再是個選項。我唯一的選擇只有繼續前進。(P.41)

2.為什麼要等到以後才做想做的事？現在、隨時都可以開始。(P.154)

3.沒有誰能阻止或促使一個人去實現、活出他們想要的人生。每個人的命運，都掌握在自己手中。(P.178)

三、我的觀點：

故事的主角約翰有著人人都認可的體面工作，不過他卻活得越來越迷茫，當他出門散心時，偶然來到了一間名叫為什麼咖啡館的店，店內的一切都讓約翰感到奇怪，甚至想要起身離開。

書中的第一個觀點是「你為什麼來這裡？」，在店內，約翰遇到了一位什麼的服務員凱茜，凱茜問他一個問題「你為什麼來這裡？」，這個問題看似簡單，卻讓約翰思考了很久，他好像從來沒有為自己而活過。

另一個觀點是「你害怕死亡嗎？」，在咖啡館裡約翰還遇到了另一位服務員麥克，麥可告訴他，他曾經害怕死亡，但在經歷一些事情過後，他明白了死亡其實並不可怕，書中也提到「死亡並不可怕，可怕的是沒有真正的活過」，他開始思考自己的人生是否有意義。

書中的最後一個觀點「你感到滿足嗎？」，麥可帶著約翰介紹了一位客人，安妮。她是一位在廣告業擔任高階主管的人，她相信每個人都應該做自己想做的事，也在思考「為什麼我們花這麼多時間在準備想要的生活，而不是直接去過那樣的生活？」，在受廣告的影響後，我們會將滿足感與幸福感寄託在一件物品中，最後陷入財務困難，不得不去做自己不想做的事，「我們過著不想要的生活，為了補償自己，花了錢購物，相信商品會帶來欠缺的滿足」。

這些主題與我們日常息息相關，書中反覆提到三個問題「你為什麼來這裡？」、「你害怕死亡嗎？」、「你感到滿足嗎？」，這三個問題如同三把鑰匙，在我們不經意間打開了通往內心深處的大門，讓我們不得不正視平常我們不願意談、避而不答的生命議題，人們總是探討生命存在的意義，這個看似是個抽

象概念，但在我們內心的深處早已有答案，「當我們真正思考這個問題，捫心自問—世界將會改變」，他關乎著我們為何而生，想要活成怎麼樣的人，「沒有一種方法會適合所有人，我們每個人都有自己的生命情境」、「選擇權永遠在自己手中」，在這個高壓、步調快的生活中，我們往往受著人們的言論影響，去追求以往社會上所認可的”成功”，卻忽略了我們內心深處最純粹的感受，我們像被輿論操控的木偶，一步步遠離最真實的自己，「主動選擇自己的人生道路，不然你就是被選擇」。在追求認可的路上往往忘了問自己「這真的是我想要的嗎？」我們總在為了別人的看法而努力，卻忽略了自己想要的東西。書中利用了綠蠨龜來說明一個道理，當我們和綠蠨龜一起游泳時，會發現綠蠨龜永遠游得比人類還快，當綠蠨龜游泳時會利用水流幫助自己前進「綠蠨龜從來不與海浪對抗。相反地，牠利用海浪。」

「人生其實是一個精彩的故事。只是有時候，我們忘了自己是作者，能夠隨心所欲地書寫它。」人生宛如一場三萬天的旅行，我們應該珍惜每一個瞬間，去珍惜自己真正想做的事，不應該為了別人的眼光而活，而要遵循自己的內心，為了自己的內心而活，面臨死亡應該勇敢面對，只有真正了解死亡的意義，我們才能更好的珍惜生命，讀完這本書也讓我思考，我是否在害怕死亡的同時也在浪費寶貴的生命？我是否珍惜每一天，去做自己真正想做的事？這些問題
「就像大多數值得探索的事情一樣，要得到答案，就要付出努力。」

四、討論議題：

1.成功的標準。

2.生命的意義。

3.為何總是避談死亡。

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二義班

科 別：

名 次：甲等

作 者：王語

參賽標題：悲慘世界讀後心得

書籍 ISBN：9789862714904

閱讀書名：悲慘世界：雨果經典小說集

原文書名：

書籍作者：維克多·雨果

出版單位：典藏閣

出版年月：2014 年 4 月 9 日

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

維克多·雨果是法國 19 世紀浪漫主義文學的代表人物，他的一生創作了許多詩歌、小說、劇本、散文和各種評論文章。在 1862 年發表的作品《悲慘世界》，以主角尚萬強為核心，揭露了當時的法律不公、底層命運，並道出了當時動盪的法國社會。

二、內容摘錄：

1.一個逃犯，代表罪行；一個督察，代表法律；當法律制裁罪行，善良卻成了邪惡。一個妓女，代表墮落；一個嬰兒，代表新生；當墮落為了新生，污穢可化為純潔。一個帝國，代表腐朽；一群青年，代表活力；當活力面對腐朽，生命便被迫凋零。悲慘的年代，法制在正義之前化身成暴君；光輝的年代，人民在暴政之下蛻變為英雄。(P.7)

2.他的死，原是預料中的。人民把他的死當成一種損失而怕他死，政府把他的死當成一種危機而怕他死。這種死，是一種悲傷。就像任何苦痛一樣，哀傷可以轉化為反抗。(P.309)

三、我的觀點：

維克多·雨果曾說過：「丑就在美的旁邊，畸形靠近著優美，丑怪藏在崇高的背後，惡與善並存，黑暗與光明相共。」正如《悲慘世界》中，看似黑白分明的法律，在慈悲的寬恕、出賣尊嚴的絕望和對理想的熱血追求下，變成了折磨苦難者的工具。雨果透過這部作品搭乘時光機帶著我們回到百年前的巴黎，進入為了一絲希望掙扎、層層血淚交織的那個時代。

故事的主線圍繞著為了救外甥偷了一條麵包而飽受十九年勞役的尚萬強與鐵面無私的警務督察賈維爾之間的追捕和衝突。賈維爾如同法律的化身，代表著極高的權威，卻無視了那些被凌虐的力量薄弱之人。在這部作品中不得不提到的便是那超越法律的慈悲——米里艾主教，他讓屢次入獄的尚萬強改邪歸正，撕去了代表前科罪犯的黃色標籤、改名換姓，成為一個真正有尊嚴的人。從十九世紀法國背景至二十一世紀現代社會仍存在著許多法律不公，冤案、差別待遇、社會對立仍層出不窮。如果法律只剩下程序正義而缺乏了對底層人民的關懷，那它究竟能否守護社會？還是只是製造悲劇的存在？

這台時光機中最溫柔也最沈重的莫過於芳婷與珂賽特這對母女的悲慘經歷，因為貧窮，芳婷在女兒年幼時便到了遠方打拼，在被工廠解僱加上泰納第夫婦無止盡的索求下，變賣了頭髮、牙齒甚至是自己最後的尊嚴。珂賽特則是過著灰

姑娘般的生活，一位失去母愛、瘦骨嶙峋的孩子，日以繼夜受著肉體和精神的殘暴傷害，直到某天，才得到救贖。當一個社會把母親從孩子的身邊奪走，那麼它就是一個毫無人性、冷血自私的罪犯而已。

時間到了 1832 年，也是最讓人血脈賁張的章節，一群熱血青年用桌椅、石塊建立起了那座代表自由的路障。他們用鮮血為後世鋪路、用生命對抗冷酷的炮火，更是用青春燃燒成永世不息的精神。即便知道自由、平等、尊嚴對他們而言是多麼遙不可及，卻依然堅信總有黎明到來的那一天。這不只是一場暴動，而是人們對制度不公的反擊。回溯了這些曾經的苦難，再反思我們所擁有看似理所當然的所有事物，是前人一次次的抗爭，都是堆疊出的得來不易。

當我看完了這部作品，感覺自己如同經歷了一場時光旅行。從小學至高中，隨著年紀增長，每次閱讀都有更深的感受。我常常思考，若我是當時的人，見到拿著黃色身分證的尚萬強是否會伸出援手？遇到珂賽特受欺凌時會不會視而不見？這群青年在革命中的犧牲真的值得嗎？但每次的答案都有所差異，這無關是非對錯，只是當我們在不同環境下生活，便會有不同的解讀。真正能跨越是非對錯的，是那些撕去偏見、點燃熱情、守護微小希望的人們。

四、討論議題：

- 1.現代的法律制度是否忽視了弱勢族群而產生不公？
- 2.當我們在發表意見時，是否應該先撇除標籤和偏見？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二智班

科 別：

名 次：甲等

作 者：張沛鈴

參賽標題：你最大的敵人，一直都是自己的讀後心得

書籍 ISBN：9789863617525

閱讀書名：你最大的敵人，一直都是自己

原文書名：

書籍作者：何權峰

出版單位：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

出版年月：2019 年 11 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書圍繞著四個字：自我設限，提醒我們許多阻礙其實不是來自外在環境，而是源於內心的恐懼與懷疑。書中透過生活化的例子與比喻，讓人反思自己是不是因為害怕失敗、在意他人的眼光，而提前否定自己的可能性，人生中的苦難無法避免，但真正讓人痛苦的，其實是對事情的看法與過度執著。

二、內容摘錄：

- 1.如果連自己都認為做不到，那就肯定做不到。(P.13)
- 2.原諒別人的過錯，不是因為對方值得原諒，而是不值得浪費生命。(P.49)
- 3.令你痛苦的，是你對事情的看法。(P.54)
- 4.人生是自己的，沒有人比你了解自己，沒有誰能替你生活，遵循自己的內心體驗，走自己的路，讓別人去說吧!(P.84)
- 5.一個人要有自己的品牌，就是活出有識別度的特色。我們不見得會是第一，但絕對是唯一。(P.102)

6.你會以同樣的劇本，同樣的模式，再演同樣的人生，直到有一天學會了用新的心態、新的方式、新的體悟再過相同的日子，才開啟全新的人生。(P.122)

7.人生苦難無法避免，受苦卻是不必要的。(P.227)

三、我的觀點：

《你最大的敵人，一直都是自己》這本書的作者，是暢銷百萬的勵志作家何權峰，他曾說過：「不要讓自己的無能，阻礙自己的可能。」一開始我不太理解這句話的含意，直到看到作者用的一個比喻：馴獸師一開始用鐵鍊把大象栓在柱子上，當大象認為自己永遠無法逃脫之後，只用一根細繩就能控制牠。

我們很多時候自我設限，其實是早已「認定」自己無能，哪怕環境變了，我們也會像那隻大象一樣不再掙扎，選擇安於現狀。正因如此，「自己」才會成為自己最大的敵人，不是因為外在的阻礙，而是內在那個聲音、那個習慣性的「不行」，讓我們拒絕了前進、拒絕了一切可能。

書中提到：「如果連自己都認為做不到，那就肯定做不到。」這句話讓我想起曾經的一段經歷。我代表學校參加比賽，在預賽時，我看到周圍其他學校的參賽者幾乎每一題都能迅速作答、信心滿滿，而我卻一題題卡關，我瞬間被巨大

的落差感擊垮，覺得自己根本沒有實力與他們競爭。那時，我媽媽就是和我說這句話，「如果連自己都認為做不到，那就肯定做不到。」她提醒我，如果連自己都對自己沒有信心，那無論努力再多，最後也只會輸給心裡的懷疑。成功需要嘗試，實現理想需要嘗試，個人的成長和突破更需要嘗試，我們不應該先人為主地認為自己做不到，如果不試，怎麼知道自己不行？勇敢的嘗試是成功的一半，如果試都不試，那麼注定會失敗。

在「你不做自己，要叫誰來做？」這一篇裡，作者談到：當你太在意別人的目光與期待，就很容易忽略真正的自己。我發現我常常把「別人怎麼看」看得比「我想怎麼做」還重，但其實每個人最關注的都是自己，就像有人遲到晚進教室，你可能都沒發現，就算注意到了，你也會很快忘記，切回自己的頻道。這句話對現在的我影響深刻，在學校時，我習慣用下課十分鐘來複習剛學到的重點，或是預習下一堂課的內容，但是當我看到周圍的同學都在聊天、打鬧時，我便會不由自主地擔心他們會不會覺得我「太用功」、「太卷」。現在回想起來，其實那樣的顧慮完全是多餘的，與其浪費心思在猜測別人怎麼想，不如專注於自己真正想做的事，人生是自己的，走自己的路，其餘就讓別人去說吧！

這本書中讓我印象最深刻的一句話是：「人生苦難無法避免，受苦卻是不必要的。」一旦你能理解生命中發生的一切以及生命的本質，你的苦也會隨之煙消

雲散。就像作者在前面提到的一句話：「令你痛苦的，是你對事情的看法。」生活中，我們難免會遭遇不順、挫折與失望，這些外在的困境我們無法控制，但我們能選擇的是如何看待它們。我們之所以受苦，往往是因為過度執著於自己賦予自己的「應該」——應該成功、應該被認可、應該事事順利。但是，生命本身就不完美，它是一段充滿起伏的歷程。當我們願意接受這份不完美，用開放的心面對發生的一切，痛苦便不再是敵人，而是引導我們看清自己的契機。

讀完《你最大的敵人，一直都是自己》這本書後，我明白：人生最大的戰場，不在外在的世界，而在內心。當我學會與自己和解，不再被恐懼與懷疑牽制，就能更自在地面對生活的挑戰。正如作者說的——當你不再與自己為敵，你就已經贏了一半。

四、討論議題：

1. 「做自己」與「顧及他人」之間的平衡。

2. 自我成長。

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智班

科 別：

名 次：甲等

作 者：詹芊雨

參賽標題：活著讀後心得

書籍 ISBN：9786263108134

閱讀書名：活著

原文書名：

書籍作者：余華

出版單位：麥田出版

出版年月：1994 年 5 月 1 日

版 次：第七版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

余華，浙江嘉興人，生於 1960 年，並在 1983 年投身文學創作，主要作品包括《活著》、《許三觀賣血記》、《兄弟》等。除小說外，在散文及樂評領域亦有創作。現定居北京。

《活著》講述了徐福貴的一生。他曾是鄉間遠近聞名的闊少爺，後卻敗光家產，又在數十年的動盪，看著親人、好友相繼離去，最終，只留有一頭老牛與福貴作伴。於孤獨、荒涼之中，盡顯生命的純粹與堅韌。

二、內容摘錄：

1.寫作和人生其實一模一樣，我們都是這個世界上的迷路者，我們都是按照自己認定的道路尋找方向，也許我們是對的，也許我們錯了，或者有時候對了，有時候錯了。在中國人所說的蓋棺論定之前，在古羅馬人所說的出生之前和死去之前，我們誰也不知道在前面的時間裡等待我們的是什麼？（P.9）

2.我算是看透了，平日裡我像護著兒子一樣護著你們，輪到我倒楣了，誰也不來救我。（P.218）

3.一個人命再大，要是自己想死，那就怎麼也活不了了。（P.224）

4.生活是屬於每個人自己的感受，不屬於任何別人的看法。(P.10)

三、我的觀點：

生活的疲勞，經過時間的累積，常使我們進入一種虛無的狀態——對任何事物都沒了興趣，沒了感情，也沒了最初那份勇往直前的動力、得過且過，似絕症般無藥可醫。這時，我總會將自己封閉在一方天地，翻閱珍藏的書籍，浸泡在作者創造的世界裡，將現實拋諸腦後。有幸閱讀余華先生筆下的《活著》，是《活著》讓我看見生命的堅韌與單純，也是《活著》讓我衝破束縛，奔向屬於自己的未來。

「人是為活著本身而活著，而不是為了活著之外的任何事物所活著」我們的一生，就像一趟無法重來的列車，沿途景緻，或繁花似錦、或滿目瘡痍，縱使途中會有卻步，可我們仍頑強的存於這世上，吸取那些養分重回正軌。

余華先生以簡潔平實的敘述，描繪出徐福貴淒涼又悲苦的一生。福貴年少時是鄉里遠近聞名的闊少爺，吃喝嫖賭樣樣不落，但隨著家產敗光、至親的相繼離世，過往披在他身上的華服，便自然退去，後逢社會動盪，走到最後，只徒留一頭老牛伴他餘生，福貴唱道「少年去遊蕩，中年想掘藏，老年做和尚」便概括了他的人生。

我想最令我難以忘懷的，大抵是鳳霞去世的那一段落。余華寫道：「那天雪下得特別大，鳳霞死後躺到了那間小屋裡，我去看她一見到那間屋子就走不進去了，十多年前有慶也是死在這裡的。」平鋪直敘，並無過多的詞彙去修飾，卻深植人心。福貴的一雙兒女，一個死於過量抽血，一個死於難產，他們一家總以為事情有所轉變，可面臨的卻是一次又一次的打擊，像當年外婆去世前一晚，他似是回到年少時，整個人精力充沛、充滿活力，看不出絲毫生病臥床的痕跡，醫生先前下達的最後通牒，被我們忽略，只覺他是病好了，家裡上下充斥著劫後餘生的那種慶幸，誰能想到，一晚上的時間，人便走了。福貴在田野上播下種子，灑滿希望；現實卻在福貴身上種下卑微，灑滿絕望。

福貴的人生像是悲劇，也像是喜劇，即使接連受挫，他的身旁卻始終有愛著他的人伴他左右，他不是英雄，只是一介再普通不過的農民，但他展現出的，是歷經滄桑的通透，是看破紅塵的淡然，更是不同於常人的堅毅。

「最初我們來到這個世界，是因為不得不來；最終我們離開這個世界，是因為不得不走。」人生這趟列車，帶我們看盡世間百態，一路上，我們會歷經許多困難，使我們深陷其中，無法自拔，但撇開這些障礙，我們仍堅強的活著。

闔上書籍，看向窗外，夕陽透過窗上的間隙照亮我的心靈。「生活是屬於每個人自己的感受，不屬於任何別人的看法。」我是人生的主人，要活成什麼樣

子，取決於自己本身，珍惜當下，把握光陰，讓我們於曲曲折折中努力前行，
於跌跌撞撞中成長，願年老回首過往時，能發現自己的燦爛，無怨無悔。

四、討論議題：

戰爭對人民的影響。

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二勇班

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：林庭好

參賽標題：別再「可是」了！讀後心得

書籍 ISBN：9789571352855

閱讀書名：別再「可是」了！

原文書名：The follow-through factor

書籍作者：Gene C. Hayden

出版單位：時報出版

出版年月：

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者吉恩·海頓一直很好奇，人們無法實現夢想的原因是什麼。小時候，他跟著母親去歐洲各個地方旅行，卻發現母親雖然想完成自己的夢想，卻無法真正的實現，所以讓作者開始思考，要怎麼做才能把夢想真正的實現，因此他決定研究幫助完成夢想的方法在哪。

二、內容摘錄：

1.做你享受的事情會讓你充滿活力，你想做的是什麼反倒不那麼重要，只要能令你精神為之一振的事情，就值得你去嘗試。(P.48)

2.你選擇哪一個其實並不重要，因為每一扇門的背後都是有價值的，而其中也沒有一扇能通往完美的生活。(P.88)

3.唯一的保證是你給自己的保證。(P.268)

三、我的觀點：

每一個人都有自己的夢想和目標，但很多時候，我們只會默默的把夢想藏在心底，夢想會離我們越來越遠，因為我們沒有真正的付諸行動，就像書裡提到

的，人們常常把「可是…」掛在嘴邊，阻止我們想做的事情，如果我們總是有這種想法的話，夢想就只能是夢想，誰都不能替你實現。

我覺得人們常常把「可是…」掛在嘴邊上是因為他們不相信或害怕失敗才導致的。像是我，我常常把「可是…」掛在嘴邊，它簡直是我的口頭禪，當我想做某一件事情時，我總是會先懷疑自己，把最壞的想法都想了一遍，「可是我做不到怎麼辦？」、「可是大家會不會覺得我很爛？」這些想法就像是一道牆，擋住我前進的去路。除了害怕失敗還有一個原因，就是拖延，人們常常覺得有些事以後再做就好，但卻沒有想過時間一點點的在流逝，如果一直有「以後再做」這種想法的話，那夢想是必定不能完成了，我覺得我是個很愛拖延的人，就連寫這篇閱讀心得，我都能拖到最後一天才做，因為我一直覺得時間很足夠，但快到繳交期限時，我才反應過來，原來時間是不等人的，我不能一直拖延下去，這樣繼續拖延下去只會害了我自己。

我覺得要把「可是…」變成一種行動，就必須先給自己足夠的勇氣和自信，只要有了勇氣和自信就有動力付諸行動，就像是在幫自己加油打氣一樣，就算做不好也沒關係，因為我們至少努力做過了也願意去嘗試，人總是要學會在失敗中學習，我們不一定要馬上完成夢想，因為夢想是我們一天天的努力才能實現的，我們可以一點一點慢慢來，如果夢想那麼簡單、那麼容易完成的話，那就

不叫夢想了，我們可以先設一個小目標，只要完成了一個小目標，就會有成就感讓你繼續前進，也不會停留在「可是…」這種想法裡，因為這時候的你，眼裡只會有目標，不管任何事情，只要朝著那個目標前進就對了，還有，身邊一定要有支持你的人，像是自己的家人或者朋友，他們會在你想放棄的時候，告訴你不要放棄，繼續努力，就像一股淡淡的力量在你身後默默守護，讓你有繼續前進的動力。

我覺得要真正的實現夢想，不只是要靠勇氣和自信，還要給自己一點耐心和時間，在很多實現夢想的過程中，很多人可能會覺得明明已經在眼前了卻又只得到碰不到，表面看起來只要再跨一步就能完成了，實際上卻還有好幾萬步甚至要更多步才能達到，如果這時候一直想著要急著完成，或是一直把「可是…」掛在嘴邊，阻止自己想做的事的話，就很容易讓這個夢想飄走，我自己就是個例子，想做的事一直拖延，一邊想著還有明天，一邊又在煩惱夢想離我有多遠，一天下來了，結果什麼事都沒做，但後來我開始嘗試著一點一點慢慢來，每天完成一點小目標，就會慢慢發現，原本看起來很遙遠的夢想，其實我一點一點的在靠近它，最重要的是，要相信自己能做到，只要有這種想法，那就是跨出實現夢想的第一步，不管遇到什麼困難也要想方設法的去解決問題，還要記得支持你的人，他們會帶著力量讓你往前走，只要每天踏出一小步，你就會離夢想更近一步。

四、討論議題：

為什麼我們常常有夢想，卻無法真正的實現夢想呢？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：二

班 級：高二節班

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：彭敏淳

參賽標題：當你心痛得想要忘記讀後心得

書籍 ISBN：9786267735930

閱讀書名：當你心痛得想要忘記

原文書名：無

書籍作者：Middle

出版單位：春天出版國際文化股份有限公司

出版年月：2025 年 11 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

有些人用幾年時間，才可以忘記一個人。

有些人用了更多更多的時間，才發現自己其實從來沒有忘記……

有些人即使忘了，但是傷口仍是會痛。

有些人連為什麼要忘記都已經忘了，就只記得，

不可以再執著太多，不可以再輕易為任何事情陷得更深，漸漸連自己原本最想

做到的目標，都一併忘掉了……

二、內容摘錄：

1.所謂放下，是你有天終於可以，和那些傷痛一同成長，一同重新出發，就算偶爾會悲傷難過，你也會坦然平靜地面對。(P.182)

2.忘不了，請允許自己忘不了，忘不了，就不要再勉強自己去忘。(P.199)

3.只要你想完結，或想再重新開始，你都可以，你都值得。(P.199)

三、我的觀點：

最初會拿起這本書，是因為書名《心痛得想要忘記》和現階段的自己產生了強烈的共鳴。我們都曾有過那樣的時刻，有些記憶沉重得讓人無法負荷，只要回想，心就像被尖銳的刀狠狠劃過一樣疼痛。當時的我，總認為只要學會了遺忘，就能從這場無止盡的折磨中解脫。我甚至渴望擁有一種能力，能抹去那些讓人徹夜難眠的掙扎夜晚，或是讓自己從未遇見過那個人。然而，作者的文字卻把我點醒了。他讓我意識到，我們之所以會拼命想要忘記，往往是因為我們還深深地在乎著。這種共鳴並非是因為找到了解藥，而是發現有人也懂得那種想放下卻放不下、想忘記又忘不了的狼狽。這種被理解的感覺，讓我在閱讀的一開始，就不再那麼急著要趕走那份痛，而是願意停下來，看看那個傷痕累累的自己。作者的文字像是一面鏡子，映照出我內心不敢直視的廢墟，他告訴我，痛也沒關係，忘不了也沒關係，這些都是曾經認真活過的證明。

在過去的很長一段時間裡，我對遺忘這件事都帶著一種逃避的態度。我總以為好起來的標誌，應該像是一場精密的切除手術，將那些令人不適、痛苦的記憶連根拔除。曾經的我試過透過忙碌的學習、社交，甚至是刻意去消滅與那個人有關的所有物品、避開所有可能勾起回憶的街道，但這些努力在寂靜的深夜裡往往顯得蒼白無力。然而讀了這本書後，我開始重新審視遺忘的本質是什麼。真正的忘記，不應該是一場與回憶的戰爭，過去我總是把遺忘當作一種切除手

術，但作者讓我明白了，那種想要忘記的執著，其實源自於對現狀的恐懼與對失敗的排斥。我們急於忘記，是因為無法接受那個被留下來的自己，但真正的救贖並不是擁有可以抹去的能力，而是當你可以再次想起某個人或某段往事的時候，你的心已不再像當初那樣猛烈的抽痛。書中運用了第一人稱視角，讓讀者身歷其境，也彷彿置身其中的了解遺忘不是不再想起，而是當你想起時已經能心平氣和的去面對自己，甚至是那個人。

在理解了遺忘的本質後，我從書中學到了一個結論，就是當我看到作者告訴我，他說：「忘不了，請允許自己忘不了；忘不了，就不要再勉強自己去忘。」看到這句話對陷入自我責備的我來說，無疑是一次的心靈釋放。過去我總是會設定一個期限，逼迫自己在某個時間前必須恢復正常，一旦失敗了，便會產生強烈的挫敗感，認為自己始終是一個沉溺於過去的弱者。但作者卻告訴我，那些記憶之所以揮之不去，是因為它們曾真實的穿梭在我的生命當中。這種允許並不是放任自己消沉，而是一種對自己誠實的態度。漸漸的我開始學著不再去計算距離上次心痛過了多久，也不再設定期限逼自己忘記，而是接受了回憶會偶爾造訪的這個事實。當我不再把忘不了當成一種過錯時，我發現那些記憶反而失去了威脅性。原來當你不再勉強自己去遺忘，那份執著的重量反而會減輕很多，就算時間沒辦法淡化它，也可以學會書中所說的平靜，這種平靜指的是，不是記憶消失了，而是你終於有能力，在那份傷痛面前，坦然且平靜

的站穩腳跟。

透過這篇關於遺忘的故事，我最終深刻體會到，放下或忘記並不是要將過去徹底丟棄，而是要帶著那份經歷過的心碎、掙扎、最終學會坦然的自己，去走向更遠的地方。作者在最後告訴每位讀者：「只要你想完結，或想重新開始，你都可以，你都值得。」這句話，對過去總以為，帶著傷痕的人是不完美的，甚至是不值得被愛或擁有幸福的，但現在的我明白，那些傷痛不再是絆腳石，而是變成了我生命紋理中不可或缺的養分，它們讓我變得更加堅韌。就如書中所說：「所謂放下，是終於可以和那些傷痛一同成長，一同重新出發。這並不代表悲傷會永久消失，但就算偶爾出現，我也終於能夠坦然的面對自己和情緒。這本書教會了我，我們不需要變成一個沒有過去的人，也不需要強求時間去沖淡一切，逼迫自己放下或遺忘，我們只需要學會，就算在沒有那個人的世界，我們依然能夠與自己和解。

四、討論議題：

在追求遺忘的過程中，我們往往會陷入自我否定，該如何平衡對過去的遺憾與對自己的接納？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智班

科 別：

名 次：甲等

作 者：林凝暄

參賽標題：來自天堂的雨讀後心得

書籍 ISBN：9789868993860

閱讀書名：來自天堂的雨

原文書名：

書籍作者：晨雨

出版單位：城邦原創

出版年月：2022 年 9 月

版 次：第一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

晨雨，台灣言情小說作家，文風細膩溫柔，擅長描寫青春期的情感成長與愛情中的遺憾與思念。作品多以校園與日常生活為背景，透過真摯動人的情節與貼近人心的對話，引導讀者思考珍惜、陪伴與勇氣的意義。《來自天堂的雨》即為其代表作之一，深受青少年讀者喜愛。

二、內容摘錄：

1.最後，我沒有進教室，也沒有回家，獨自一人坐在司令台旁邊的階梯上，靜靜望著遠方發呆。剛剛聽到的字字句句，像針般一次次往心頭刺去。即使事情早已過去，但內心的傷口，還是禁不住再度被狠狠撕開，痛得令人難受，我想逃，逃得遠遠的。(P.43)

2.那天晚上，我們就這樣鬧了好久好久，訴說著兒時的點點滴滴，甚至午夜十二點才停歇。明明是很久以前的事了，但再度聽到他哼唱著當時的那首歌，仍使我不禁恍神。(P.76)

三、我的觀點：

提到言情小說，多數人的第一印象往往是從陌生到相愛、從誤會到和解，抑或是甜蜜浪漫的幸福結局。然而，《來自天堂的雨》卻完全跳脫了這些既定框架。它沒有狗血的誇張橋段，也沒有過度理想化的完美結局，反而在故事即將推向高潮時，刻意收斂情緒，讓情節回歸平淡與真實。這樣的安排或許少了些轟轟烈烈，卻多了一份貼近人心的溫度。作者將伏筆埋藏在細節之中，情感如細水般緩緩流動，直到最後才悄然匯聚成深刻的感動。那些看似不起眼的對話與互動，卻在不知不覺間觸動心弦。真正動人的故事，從來不是驚天動地，而是悄悄走進讀者的心裡，更令我感觸良多的，是這本書真實地寫出了青春的模樣。青春從來不是童話，而是一段夾雜著歡笑與遺憾的旅程。不是每一次暗戀都能修成正果，也不是每一份真心都能被溫柔回應。

那些難以啟齒的喜歡、來不及道別的遺憾、錯過後才懂得珍惜的瞬間，才是成長最真實的模樣。遺憾不是失敗，而是青春存在過的證明，閱讀時，我不自覺將自己代入其中，彷彿看見曾經小心翼翼喜歡一個人的自己，也看見那些努力卻得不到回報的時刻。情緒隨著劇情起伏，時而欣喜、時而心酸、時而眼眶泛紅。此外，書中的每一位角色都擁有完整而立體的靈魂。作者沒有讓配角淪為襯托主角的工具，而是細膩描寫他們的掙扎與成長，使我感受到「每個人都是自己人生的主角」。正因如此，故事顯得更加真實動人。我彷彿不只是在閱讀

一本小說，而是在旁觀一群少年的青春歲月，陪著他們一起笑、一起哭。《來自天堂的雨》也讓我明白，人生並非事事順遂。不是所有努力都會被看見，不是所有付出都能得到回報，但即使如此，人仍然可以選擇堅強與善良。男主角在雙親過世後依然帶著溫暖的笑容面對世界；女主角頂著家人的反對，仍勇敢追逐夢想；男配角即使遭遇嚴重車禍，也努力為身邊的人帶來歡笑；女配角在被背叛後選擇成長，而非沉溺於怨恨。他們或許平凡，卻用行動詮釋了真正的勇氣，讓我體會到所謂成長，不是從此不再受傷，而是學會帶著傷口繼續前行。

或許現實中的我們沒有主角光環，也沒有永遠樂觀、積極向上的心態，但我們都能在書中找到與自己相似的影子。透過他們的故事，我學會理解、體諒，也從中獲得面對生活的力量。閱讀不再只是消遣，而是一種陪伴與療癒。當世界紛紛擾擾，文字會替我們說話；當心累了，故事會替我們擁抱自己。對我而言，《來自天堂的雨》不僅是一部小說，更像是一場溫柔而綿長的細雨，靜靜落在青春的土地上。它洗滌了迷惘，也滋養了希望，讓我在成長的路途中多了一份勇氣與理解。闔上書本後，那份感動仍久久縈繞心頭。也許多年以後，我早已忘記詳細情節，但我相信，那些曾經被觸動的瞬間會一直留在心裡。因為有些故事讀完就結束了，而有些故事，卻會陪著我們長大。

四、討論議題：

「愛情」兩字通常代表著浪漫、真誠與堅定，但在這本書中有許多面向的愛情，它們代表的是救贖，成長抑或是深淵呢？

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智班

科 別：一般科

名 次：甲等

作 者：黃奕惟

參賽標題：追風箏的孩子讀後心得

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：Khaled Housseini

出版單位：木馬文化

出版年月：2005

版 次：第一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《追風箏的孩子》作者卡勒德·胡賽尼，小時候因為蘇聯入侵家鄉而移居美國。他原本是一名醫師，後來才轉職成為作家。這部作品背景設定在戰亂的阿富汗，描述主角阿米爾與朋友哈山之間糾結的友誼。

我覺得這本書最精彩也最殘酷的地方，在於它寫出了普什圖人與哈札拉人之間的種族歧視。透過住在富人區的阿米爾，讓我們可以清楚看到當時阿富汗社會的不平等，以及戰火如何改變了這對好朋友的命運。

二、內容摘錄：

1.世界上只有一種罪行，只有一種。那就是偷竊。其他的都是從偷竊變化而來的。(P.20)

2.為你，千千萬萬遍。(P.69)

3.回來吧。事情總會好轉的。(P.189)

4.時間貪得無厭——有時逕自吞噬所有的細節。(P.210)

5.沒有良知、沒有善念的人是不會痛苦的。(P.295)

6.而我相信，只有把罪行化成善行，阿米爾將，才是真正的贖罪。(P.296)

7.日子總要過下去，不管開始或結束，勝利或失敗，危機或轉機，生命永遠像步履蹣跚、風塵僕僕往山區去的遊牧商旅不斷前進。(P.354)

三、我的觀點：

這本書對我來說，不只是在讀別人的故事，更像是一場關於人性的震撼教育。作者卡勒德·胡賽尼透過主角阿米爾的一生，讓我深刻體會到：人會犯錯、會懦弱，但最重要的，是我們有沒有勇氣去「贖罪」。

故事的主角阿米爾，是一個出生在喀布爾富人區的小少爺，家裡很有錢也有地位。而他的好朋友哈山，是家裡的僕人小孩。雖然他們從小一起長大、一起玩耍，感情好到像親兄弟一樣，但現實中他們的地位卻差很多。在當時的阿富汗，阿米爾所屬的「普什圖人」是很有權勢的，而哈山所屬的「哈札拉人」卻長期受到歧視。書裡寫到那些富人區的小孩怎麼欺負哈山，那種不平等的對待看了真的讓人很難過。雖然哈山總是全心全意地對阿米爾好，甚至說出「為你，千千萬萬遍」這種感人的話，但阿米爾心裡其實一直有一種優越感，這也

成了後來悲劇的原因之一。書裡最讓我覺得心塞的情節，就是有一次哈山為了幫阿米爾追回比賽的風箏，被一群壞小孩圍堵欺負。當時阿米爾明明就在旁邊，他看見了一切，卻因為太害怕、太懦弱，竟然選擇躲在牆角發抖，連站出來喊一聲都不敢。阿米爾因為這件事變得很心虛，他沒辦法面對哈山那種純粹的忠誠，所以後來甚至用計陷害哈山，逼哈山父子離開家裡。

這一段我看得很生氣，但同時也覺得很心酸。阿米爾其實不是大惡人，他只是一個膽小、想要得到爸爸認同的小孩。這讓我聯想到自己。很多時候，我們就像阿米爾一樣，明明知道自己做錯了，卻沒有勇氣去承認。我們會找一堆藉口，把責任推給別人，或是裝作沒這回事。這就是我之前想到的：我們常會用一張漂亮的「包裝紙」把自己包起來，騙別人也騙自己說「我沒錯」。但那張紙真的很薄，隨便一撕就破了，裡面其實是那個因為逃避而顯得狼狽不堪、膽小如鼠的自己。後來戰爭爆發，阿米爾跟爸爸逃到了美國，開始了全新的生活。雖然在美國過得很平穩，但那份對哈山的愧疚感卻像鬼魂一樣，幾十年來一直跟著他。我覺得這代表阿米爾心地還是善良的，因為就像書裡拉辛汗說的：「沒有良知的人是不會痛苦的。」當拉辛汗打電話叫阿米爾回阿富汗，告訴他哈山其實是他同父異母的親兄弟時，阿米爾終於迎來了改變的機會。這一次，他不再逃避了。他冒著生命危險回到那個已經變得很危險、被塔利班統治的家鄉，去救哈山的兒子。看到阿米爾從一個躲在暗處發抖的小男孩，變成一

個願意為了姪子去擋子彈、去犧牲的男人，我真的很感動。這讓我知道，雖然我們都犯過錯，但只要願意拿出行動去彌補，永遠都有機會「再次成為好人」。只有真正的行動，才能讓我們放下心裡的重擔，也才算真的放過自己。

看完這本書，除了對阿米爾的成長有感觸，我對哈山的寬容也覺得很不可思議。我們都應該向哈山學習，學習那種純淨、廣闊的心胸。很多時候，事情並不像我們想得那麼複雜，只要我們願意多一點行動、多一點誠實，很多遺憾都不會發生。我也開始反省自己和朋友的相處。以前的我真的很膽小，跟朋友吵架了明明知道是自己的錯，卻愛面子不敢主動道歉，只會在那邊冷戰，甚至編謊話來掩飾。現在想想，那樣真的好傻。阿米爾和哈山的故事提醒了我，要好好珍惜現在身邊的朋友。人生這麼短，而且不能重來，朋友的陪伴真的不是理所當然的。如果再遇到衝突，我希望自己能勇敢一點，不要再用那層薄薄的「包裝紙」去偽裝，而是要真心誠意地對待他們。

四、討論議題：

- 1.關於各個種族不應存在的差異以及歧視。
- 2.戰爭帶來的影響。

學校名稱：新北市天主教恆毅高級中學

年 級：一

班 級：高一智班

科 別：

名 次：甲等

作 者：江崇佑

參賽標題：雜訊：人類判斷的缺陷讀後心得

書籍 ISBN：9789865251796

閱讀書名：雜訊：人類判斷的缺陷

原文書名：NOISE:A Flaw in Human Judgment

書籍作者：丹尼爾·康納曼、奧利維·席波尼、凱斯·桑思汀

出版單位：遠見天下文化出版股份有限公司

出版年月：2021年5月31日

版 次：第一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書由諾貝爾獎得主丹尼爾·康納曼和奧利維·席波尼以及凱斯·桑思汀共同撰寫。三位作者以別具隻眼的角度，切入人類在各領域的判斷問題。

書中探討與「偏誤」同樣致命但常被忽略的「雜訊」。它反映出即便面對相同案件在不同決策者或是同一個人在不同時刻，都可能產出截然不同的結果。作者透過司法、醫療與商業案例，揭露雜訊對人類判斷的影響，並提出「決策保健」概念以減少判斷誤差。

二、內容摘錄：

1.在真實世界的決策中，雜訊已經多到讓人怵目驚心的地步。就某些準確度很重要的領域而言，雜訊的數量多到令人憂心。(P.14)

2.洗手時，你不一定知道究竟在避免哪一種細菌，你只知道，洗手是預防多種細菌的好方法。同理，遵循決策保健原則，意味著採取能減少雜訊的技巧，但你不知道這麼做有助於避免哪些潛在的錯誤。(P.320)

3.評估學生的教師、評估病患的醫師、評估員工的雇主、評定保險金的核保員、評估運動員的教練，這些人如果採用過度僵化、減少雜訊的規則，全都可

能犯錯。(P.436)

三、我的觀點：

早在看這本書之前，我就看過丹尼爾·康納曼的著作《快思慢想》了，《快思慢想》主要強調的就是「系統一」與「系統二」，系統一是快思；系統二是慢想。書中也有提到了許多認知偏誤的實例，幾乎都是系統一快速決定所導致的判斷失誤。原本我想說我有這些知識就足以讓自己的判斷更加穩定，但看完《雜訊》後，我才了解我懂的只是冰山一角。原來還有一種更混亂、更難抓的錯誤叫作「雜訊」。書中用打靶來當例子，偏誤就是彈著點全都偏到一個角落，，所以我們可以從偏誤的一致性中得到這樣的預測，如果團隊中又有人再射擊一次，也會跟前幾次一樣射到同一個角落；但雜訊的彈著點很分散，所以沒有明顯的偏誤，也就無法預測可能的落點。這種「無法預測的隨機性」讓我意識到，雜訊比偏誤更危險，因為偏誤像是一個看得見的敵人，我們知道要往哪個方向修正，但雜訊卻像是一團迷霧，讓你連自己怎麼錯的都搞不清楚。

我原以為隨機的「雜訊」只會發生在無關緊要的小事上，但當我讀到書中關於司法、醫療、商業的案件時，那種巨大的落差真的讓我跌破眼鏡。我印象最深的是「司法」的案例，我們一向認為法律是正義的天秤，應該「法律面前，人人平等」，但書中的研究卻透露了讓人心寒的現實。同一個犯下相同罪行的罪

犯，在不同的法官手中，判決結果竟然能從輕微罰金到數年的有期徒刑不等。這種落差並不是因為法律條文變了，純粹是因為法官個人的判斷不一致。更荒謬的是，連法官的心情、當天的氣溫，甚至是他們支持的足球隊有沒有贏球，或是法官肚子餓不餓，都會顯著地影響判決的輕重。看到這裡無疑是對我原有的認知來了一個巨大的衝擊。我忍不住去想，如果一個人的命運不是取決於他做了什麼，而是取決於他「在哪一天、什麼時間、遇到哪一位法官」，那這種正義跟賭博有什麼區別？這種因為環境、情緒或時間產生的「場合雜訊」，讓原本應該神聖且嚴謹的審判變得像是一場運氣遊戲。以前我看到不合理的社會新聞，總會直覺地認為是法官有偏見或是社會不公，但《雜訊》告訴我，很多時候根本沒有什麼陰謀，純粹就是人類大腦這台儀器太不穩定了。這種隱形的錯誤正在無形中侵蝕著我們對制度的信任，因為一旦判斷失去了「一致性」，公平就無從談起。

為了找出這些隱形的缺陷，作者提出了「雜訊審查」與「決策保健」的概念，這部分讓我聯想到許多校園生活中的例子。所謂雜訊審查，就是讓不同專家獨立判斷同一個案例，來看看落差有多大。這讓我不禁聯想，如果今天有一百份內容差不多的作文交給不同老師批改，又或者是同一個老師在改第一份跟第一百份時，標準是否能維持一致？光是想像那個可能出現的分數落差，就讓我感到不安。而為了減少這種隨機的錯誤，書中提出的「決策保健」策略非常吸引

我。作者把這種減少判斷波動的方法比喻成「洗手」，想當然自己洗手時也不會知道自己到底避免哪種細菌，但我們可以知道洗手是預防多種細菌的好方法。同樣地，我們遵循決策保健原則，意味著採取能減少雜訊的技巧，但你不知道這麼做有助於避免哪些潛在的錯誤。我在面對選填課程、規劃讀書進度或是處理人際關係時，我也常受情緒或環境干擾，導致同樣的事情在不同心情下做出完全不同的決定。如果我們能建立一套屬於自己的「檢核清單」，在做重要決定前，先冷靜下來，按照固定的流程去思考，而不是只憑當下的直覺來做決定，就能減少那種隨機的偏差，避免事後讓自己後悔的衝動。決策保健簡單來說是透過一些瑣碎但有必要的步驟，來確保我們的判斷不會因為一時的心情波動而出現太大的落差。這種透過紀律來規範直覺的做法，或許就是讓我們在混亂的選擇中，保持判斷穩定最簡單也最有效的方法。

總結來說，這本書徹底打破了我對自己的過度自信。以前讀完《快思慢想》時，我總覺得只要能察覺「系統一」的衝動，並啟動「系統二」來思考，我的判斷就萬無一失了，甚至有時候還會沾沾自喜，覺得那些當下的靈光乍現是直覺敏銳的表現。但《雜訊》這本書卻讓我清醒過來，意識到即便是慢想的系統二，也可能因為疲勞、環境或情緒的干擾而產生嚴重的判斷落差。這對我來說是一個很大的警示，原先我以為的「個人見解」，很多時候只是當下各種隨機雜訊湊在一起的結果。現在我明白，真正的聰明不是反應快，而是懂得在下

結論之前先與自己的直覺保持距離，我不再盲目相信那些「當下的感覺」，而是學會結合這兩本書的智慧，先覺察偏誤，再透過決策衛生來過濾雜訊。這種對自我判斷的時刻自省，雖然讓思考的過程變得慢了一點，但卻讓我更有安全感。學會管理自己的雜訊，這不僅能讓決定更趨於公正，更是對自己人生最負責任的態度。

四、討論議題：

在法律、醫療或教育等涉及個人重大權益的領域中，為了減少人類判斷產生的雜訊，我們是否應該全面改用人工智慧來取代專家的主觀決定？