

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
小論文寫作競賽 得獎作品集

閱讀心得：第 1091010 梯次
小論文：第 1091015 梯次



本校參加教育部國教署全國高級中學 閱讀心得寫作競賽 第 1091010 梯次
 得獎作品:共二十三名。

班 級	作 者	指導老師	作品標題	閱讀書名	名次	頁次
高三智	林羿廷	張玉玫	<u>鼠疫</u>	鼠疫	特優	3
高三節	翁靖恩		<u>蒼蠅王讀後心得</u>	蒼蠅王	特優	7
高二智	黃淳渝		<u>白衣惡魔— 《貝納的的墮落》閱讀心得</u>	貝納德的墮落	特優	11
高二智	鄒向昀	徐文彩	<u>如果， 我們都從她的十三歲活下來</u>	房思琪的初戀樂園	特優	14
高三智	吳云婷	張玉玫 陳志忠	<u>《長路 The Road》讀後心得</u>	長路	優等	17
高三智	林宜樺	張玉玫	<u>我們與惡的距離</u>	《我們與惡的距離》創作 全見：完整十集劇本& 幕後導讀訪談記事	優等	20
高一智	蔡若婕		<u>教育應該不一樣讀後心得</u>	教育應該不一樣	優等	23
高一智	廖子綾		<u>不乖： 比標準答案更重要的事</u>	不乖： 比標準答案更重要的事	優等	26
高三智	廖宥登		<u>態度定高度：哈佛大學的 37 堂菁英必修課讀後感想</u>	《態度定高度：哈佛大學 的 37 堂菁英必修課》	甲等	29
高三智	簡君祐		<u>《我的存在本來就值得青睞》 讀後感</u>	我的存在本來就值得青睞	甲等	32
高三義	林桓暄		<u>人間即是地獄</u>	人間失格	甲等	35
高二智	張 羽	徐文彩	<u>你的善良必須有點鋒芒 讀後感</u>	你的善良必須有點鋒芒	甲等	38
高二義	余瑄瑤		<u>拖延心理學讀後感</u>	拖延心理學：為什麼我老 是愛拖延？是與生俱來的 壞習慣，還是身不由己？	甲等	41
高二義	林芷羽		<u>解憂雜貨店</u>	解憂雜貨店	甲等	44
高一智	蔡政樺		<u>危險心靈讀後感想</u>	危險心靈	甲等	47
高一智	許瑀庭	陳志忠	<u>罪行讀後感</u>	罪行	甲等	50
高一智	林雨蓁		<u>給自己的十堂外語課： 這是突這是突破人生限制的 希望之鑰！ 閱讀心得</u>	給自己的十堂外語課： 這是突破人生限制的 希望之鑰！	甲等	53
高一智	曹暉綺		<u>被討厭的勇氣： 自我啟發之父「阿德勒」的 教導之讀後心得</u>	被討厭的勇氣：自我啟發 之父「阿德勒」的教導	甲等	56
高一智	吳志成		<u>實習醫生的秘密手記的 讀後心得</u>	實習醫生的秘密手記	甲等	59
高一智	江奕妤		<u>實習醫生的秘密手記讀後感</u>	實習醫生的秘密手記	甲等	62
高一智	張晏儒		<u>吳寶春的味覺觸動的 讀後心得</u>	吳寶春的味覺觸動	甲等	65
高一義	程鈺琳		<u>愛德華的神奇旅行閱讀心得</u>	愛德華的神奇旅行	甲等	68
高一義	曾柏崴		<u>一級玩家的讀後心得</u>	一級玩家	甲等	71

本校參加教育部國教署全國高級中學 小論文寫作競賽 第 1091015 梯次
得獎作品: 共一組。

類別	班級	作者	指導老師	作品標題	名次	頁次
體育	高二望	林柏達	黃加文	<u>高中球隊的控球後衛之 角色、定位與精進</u>	甲等	74

教育部國教署全國高中職
第 1091010 梯次閱讀心得暨第 1091015 梯次小論文寫作競賽獲獎同學合影



學校名稱：新北市私立恆毅高級中學
年 級：三年級
班 級：高三智
科 別：
名 次：特優
作 者：林羿廷
參賽標題：鼠疫
書籍 ISBN：978-986-173-7
中文書名：鼠疫
原文書名：La Peste
書籍作者：卡謬（Albert Camus）
出版單位：麥田出版
出版年月：2012 年 4 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

故事始於法國在阿爾及利亞海岸邊上的奧蘭城，194X 年的四月，這個城市陸續地出現許多鼠屍，橫屍在城市裡的任何地方。接著，許多市民開始身染怪病：高燒、譫妄、淋巴結膿腫，數日之內死去，且病例與死亡人數俱是節節攀升。作為醫師的李厄以旁觀者的視角娓娓敘出奧蘭城的瘟疫如何無預警地爆發與消逝，環繞李厄身邊形形色色的人等在瘟疫期間的所作所為以及奧蘭城市民由始至末的情緒更迭。

二、內容摘錄：

- 1.倘若過度重視善行，到頭來無異於間接且強力地向人性的惡致敬。因為這樣一來會讓人覺得善行只是因為罕見而無價，而惡意與冷漠其實是更常見的人類行為動力。(P.118)
- 2.我不相信英雄主義。唯一令我感興趣的是為自己所愛而生、而死。(P.146)
- 3.瘟疫剝奪了每一個人愛的力量，因為愛需要有一點未來，而我們卻只剩下片段的時刻。(P.159)

三、我的觀點：

《鼠疫》中細膩的描繪出奧蘭城在面對瘟疫疫情變化時群眾的情緒。最初老鼠大量死亡時，市民雖感到不安，但後來事態緩歇，此事便迅即的不了了之。封城之初，所有人都只是百無聊賴地在市街上閒晃，深陷於分離與思念的痛苦中，放大一切情緒的回憶與心愛之人的往事，讓自己沉溺於感性中，無比的盼望自由與重聚。之後，人們從放任狂歡的尋求快樂，情緒激昂的孤注一擲欲逃離奧蘭城，到最後習慣絕望與死亡。面對災禍時，人們順從本能地尋求任何可能使靈魂快樂的方法，無論是宗教或醫學，都不過只是舒緩恐慌的媒介；感覺生命被世界拋棄時，這些平時感覺高尚且切及靈魂的深刻途徑，實際上與膚淺地在高檔餐廳放縱消費別無二致。然而封鎖的城門使得部分人感覺到與身邊人產生一種強烈的命運共同感，他們同處於此，共同品嚐瘟疫與死亡壓迫心靈，共同目睹人群荒誕的歡慶與逃避現實，共同作為這段歷史的見證者。

書中展現出人類在面對危險時，激發出的無與倫比的韌性與勇氣，但作者想強調的並非像尚·塔盧那種看似英勇並得受瞻仰的善行（冒著三分之二的性命危險成立醫療衛生小隊），而是更強調個人純粹卻微小的善心善行，他強調人順從本性的不假思索的善。我認為原因是過度恢弘鋪張的犧牲終究不是常人所能負荷的——人無法長時間的受苦與幸福，但本性基於明白己身所能成就的善而去作為的善行，那是人性在危難之中仍願行善的表現，也就是人性與惡交織的真正的善心。日常生活中其實也是如此吧！那種偶然獲得的陌生者的幫助總是能令人格外深刻，即使細想便知很多只不過是反掌折枝的小事。故事中作者並未對尚·塔盧的舉措多加讚美的另一個重要原因是他認為大難當頭時，其實很多行為已成為眾人的責任，必當有人出面作為。畢竟，面對疾病與死亡時多數人是難以維持無動於衷的，他們興許只是抱著一種破釜沉舟、別無抉擇的無奈做出那些「英雄事蹟」。就像頌讚一些過於不近人情的善事時，人們總是抱著一種疏離的欽佩，因為明白這是違反人之本性且自己不可企及的。

在經歷了年初時新型冠狀肺炎的大爆發後，此時此刻看這本《鼠疫》猶有感觸，這本看似荒誕的杜撰小說竟是如此貼近我們身處的真實世界。即使只不過是數月之前的事，如今回想仍舊如夢似幻，大家從初始的恐慌猜疑到現在的心態鬆懈安然，而最令人喟嘆的是就在此時疫情仍在地球的另一方肆虐，但數月前全球面對病毒的同仇敵愾早已不見。在臺灣，眾人關心的已是忍受幾個月的壓抑生活之後急於享受自由與歡愉的渴求，茶餘飯後討論的是今年夏天要如何盡情遊玩，計畫讓陽光、海水、冰品，一切能滿足人類欲求的事物充盈這個夏季。這當然是臺灣人民理應享受的幸福，但我仍懷疑群眾原先那種惴惴不安的情緒是否消退得過快，雖則我們確實並未非常切身的感受疾病與死亡流竄於居所，或是像書中的李厄醫師那樣由始至終的親眼目睹一個孩子如何挾著痛楚逐漸死去，但許多人似乎已經遺忘了仍在承受病苦的人們，年初時眾人對生命的深刻感觸也被忘得一乾二淨。

孔子言道：「死生亦大矣！」只是如何感受那生與死？《鼠疫》中讓我非常感動的一段場景是李厄與塔盧兩人晚上偷閒的在空無一人的海岸泡海水浴，他們做為第一線奔波的醫護人員，每日每夜的眼見生命在眼前消逝，宣布確診彷彿判刑。塔盧在那天夜裡坦言他寧願作為犧牲者，去成就為一個聖人，無疑的他愛他的理念，愛其餘素昧平生的性命勝過自己的。漠視，對他而言彷彿成為年輕時曾目睹過的槍決行刑手。而李厄卻單純多了，他只是想盡力挽救生命，他對英雄主義與聖人行為都沒有興趣，關心的只是如何當個人。當他們在同一片夜空下以同樣的節奏、同樣的律動、同樣的力道與身側的對方並肩游泳，與世隔絕。沒有什麼是比這更動人的感受生命存在的方式，明晰到彷彿能聽見他們心律的搏動，即便被死亡環繞卻仍證明著生存。近年來越來越多的自殺案例，男女老幼割捨自己的性命去成全自己內心的某種執念。聽過人這樣評論：「會自殺的人就是什麼都沒看開，獨獨把命看開了。」但犧牲自己去成就的理念在死後莫非還有意義麼？這世間的種種本是無情之物，是人的存在，去固執的賦予存在許多的意義，使山川多情嫵媚，使信念純粹可貴。看過《鼠疫》中人的各種驟逝與現實中的疫病蔓延、人命卑微，我想，如果還有什麼值得人們激昂的歌頌，想必是此刻我們還不斷躍動的脈搏以及心中仍無止無息的愛。

疫病的蔓延亦將所有人打回平等，無分階級、男女、老幼，瘟疫會降臨到誰身上全憑命運，面對疫災之時，眾人失去了其他所有身分——大家都只是人類，無能改變天意而別無選擇的等待宣判的生命。其實很多道理都已是流傳千年的陳腔濫調，但當身邊的人一個一個消逝成為歷史上紀錄的一個數字，人才驚覺死亡竟真的是無常的。就像書中在前線奔波的塔盧，當疫情到達顛峰時他儘管為了服務群眾而筋疲力盡，起碼身體一向無恙，卻在瘟疫已如四月的東風般衰殘無力時，冷不防的撒手人寰。又如那個從頭到尾冷眼看待世間的哮喘病老人，成日所為只是把豆子一粒一粒地從一個鍋子移到另一個鍋子，日復一日，卻奇蹟般地從初始一直安然的活到最後，無論有所作為否，生命的盎然與消逝都在眨眼之間。在新冠狀肺炎以迅雷不及掩耳的速度席捲全球，人人自危之時，曾有人問我：「妳看見了什麼？」我想，這片地域之所以如今這般的被悲傷與惶恐籠罩，是因為人們終於驚覺命數被許多未知支配著，於是我回道：「死亡無常。」但他卻說：「如果你真正感受到這種無能搏天的無力感，就應該明白人們只能預防自己患上傳染病，而無法躲離死亡無常。」即便沒有這場流行病，實際上死亡仍舊無常的在每一個下一秒潛伏著，誰敢斷言自己能活到明天呢？思及此，面對自己此時仍健在的生命便感到無與倫比的珍愛。過度看重自己的性命不是什麼好事，那會使人執著於壽命的長短而荒度光陰，致使一段乏味可陳且浪費的人生。對自己的生命感到愛惜就應該認真過好這尚未被死神收割的每分每秒，認真的去愛那些可愛的人事物，認真的去學習寬恕那些可憎的人事物，方不負此時能擁有這許多人求而不可得的——生命。

四、討論議題：

- 1.人類生命存在的意義與價值，分析面對死亡的態度。

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學
年 級：三年級
班 級：節
科 別：
名 次：特優
作 者：翁靖恩
參賽標題：蒼蠅王讀後心得
書籍 ISBN：9789861856094
中文書名：蒼蠅王
原文書名：Lord of the Flies
書籍作者：威廉·高汀 William Golding
出版單位：高寶國際
出版年月：2011 年 8 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

一群六至十二歲孩童因戰爭而搭乘飛機避難，途中遭遇襲擊，墜落在一座南太平洋的無人荒島上，機上的成人無一生還，只剩這群孩子在這座美麗珊瑚礁島上，憑藉有限的知識一面等待救援，一面想辦法建立秩序和滿足生活的需求。但隨著時間的推移，孩子們的秩序漸漸變得散漫，衝突日益加劇，潛伏在黑暗中的某種東西不斷加深孩子的恐懼，終於潛藏的恐懼吞噬了孩子的心，暴力與獸性最終戰勝了理性與文明，辛苦建立起的雛形民主社會就此瓦解。

二、內容摘錄：

1. 「大家都不太喜歡做事。」他想表達人們並非總是你以為的那樣。(p.72)
2. 「……我知道這裡沒有什麼爪子的怪獸，而且也沒有什麼好害怕的。」……
「除非我們害怕的是人。」(p.109)
3. 「我們是什麼？是人？是動物？還是野蠻人？」(p.119)
4. 隱藏起真實面貌的花臉，會引發人心底的獸性。(p.234)

三、我的觀點：

作者高汀受到貝冷汀的《珊瑚島》影響，書中兩度提到了《珊瑚島》，雖然故事背景相似，就連重要人物的名稱也是來自《珊瑚島》的其中兩個角色：拉爾夫與傑克；但《蒼蠅王》其實是否定《珊瑚島》中充滿光明的描寫，與之相反，《蒼蠅王》描寫人性的「惡」最終征服了「善」。我在看這本書時，難以置信的，好幾次都被作者筆下的文字與他想要透過人物的行為思考、情節對話、環境描寫表達「人性本惡」的寓式所驚艷，甚至寒毛直豎，並不是因驚恐所造成的，而是被書中文字間透出的哲理與揭露人性的黑暗所衝擊。

《蒼蠅王》的主要角色，分別代表了人性的四種面貌。拉爾夫是一個領袖型人物，他除因面貌姣好，個子大，較成熟穩重外，最主要且強而有力的原因是他吹響了海螺並聚集了失散的孩子們，因此被推舉為首領。海螺可用以發號施令，其義有如麥克風，誰拿了才有權發言，同時也代表著理性、守法與權力的力量。在這場文明與野蠻的角逐戰中，拉爾夫與傑克顯然是善與惡的兩個極端。就道德的角度來看，拉爾夫擁有普世性與社會整合的普遍價值，是善良且堅守秩序的文明人，被民主的票選成為領導者的他，立刻分配各自的任務，找尋水源、食物、生起狼煙，要孩子們在固定的地方上廁所等，溫和又不失權威的拉爾夫起初讓孩子們感受到可以被獲救的希望。但時間長了，秩序開始渙散，為了等待救援，拉爾夫還是堅持要生火起煙；而傑克則是只喜好打獵，代表惡性的他生性殘暴、嗜血好獵，又故意藐視拉爾夫所訂下的法規，急於利用狩獵技能集權利於一身，於是在兩方意見不同之下，逐漸形成了理性與玩樂的兩派衝突對立。

「兩個男孩面對面；一邊代表了狩獵、謀略、狂歡和力量至上的美妙世界；另一邊則是渴望常規卻遭受挫折的世界。」傑克利用提供食物、安全與玩樂等誘惑，對生理需求方面的享樂生活保障，漸漸拉攏眾孩子們，掌握權力；反觀拉爾夫努力維持的文明秩序有多麼不堪一擊——不管是身處何時何地，都是先有身心靈的滿足才有規章制度的遵守，因為如果未滿足生理需求，不分年齡，都會只想讓自己活下去，這時思考能力、道德觀就會變得脆弱。戰亂發生時，人們是不會排隊領麵包的；當一個人急需食物時，會不擇手段的搶奪食物，更何況書中的設定是一群初受社會化的孩子。所以不需勾心鬥角，孩子們自然就會為了飽足而偏向傑克那一方，制度簡單易於摧毀，這就是人性的脆弱。

與拉爾夫一國的是小豬，他在書中被描述成肥胖、有氣喘病、戴眼鏡的孩子，因此常被其他孩子們欺負嘲弄，但他聰明有知識，戴著的眼鏡是全書中生火的關鍵，因有煙才有獲救的希望，因此可以把眼鏡當作科學與文明的象徵，小豬的眼鏡先被打破成為半盲，而後又被傑克等人偷走，至此之後，拉爾夫與小豬想在島上建立的理性統治已經開始崩毀。我認為小豬的缺點在於過分相信成人的世界與科學的力量，卻殊不知正是大人們進行的這場喪失理性的戰爭才會有今日的墜

島求生；也因膽小怯弱、短視近利，看不到「人性的黑暗」，無法理解所謂的「怪獸」正是出於人的「恐懼」之心。然而正是在小豬試著與變為野蠻人的獵人們談判時，小看了人性的「惡」，死於羅傑撬下的大石之時，我的心底還是挺震撼的。隨著小豬手上握著的脆弱海螺粉碎成片，我為象徵著島上僅存法治文明的海螺的死亡感到悲哀，也悲痛於小豬的慘死，我可能也和小豬一樣，符合高汀所說的：「人對自我本性的驚人無知。」錯估了在這沒有法律規範和警察管理的荒島上，「人性的黑暗」可以吞噬掉人們，海中或空中來的怪獸都只是孩子們的想像，其實真正的怪獸是出自於人心，恐懼最終成為了支配他們的力量。傑克等人把臉塗得五顏六色，隱藏在面具之下，他們擺脫了羞恥心和自我，可以嗜血地殺了母豬，甚至在代表著神性與直觀的西蒙想要報告怪獸並不存在時，正在群魔亂舞的他們將西蒙當作怪獸殺死，儘管當時已經有些孩子認出了他……。西蒙的死既證明了怪獸即存在於人內心深處，亦代表了孩子們已經墮落成了野蠻人。

全書的主要角色都代表了特定的性格或行為模式，在這座不被大人管束、不受禮儀規範的荒島上，他們初建構的團體模式彷彿是人類社會的小型縮影。但脫離了社會制約和道德規範，無知產生恐懼，恐懼帶來暴力與黑暗，高汀使用複雜的象徵手法，寓情於景、藉景抒情，寓人物於故事的情節發展之中，將人性的「惡」透過幾個人物的行為與想法詮釋出來，極力維持文明與理性的拉爾夫隨著時間的推移，也受到身處的環境中身邊同儕墮落至野蠻的影響，逐漸忘卻生火的目的是什麼，在此證明再善良理性的人在受污染的環境中也難逃同流合污，與荀子的「白沙在涅，與之俱黑」是一樣的道理。在這本書的最後，雖然是成年人拯救了孩子們，但是可以看出高汀對於人類本性的批判與質疑：將孩子們從殺戮的戰場上救出的巡洋艦與軍官，可以將他們載回文明的世界中，但又有誰能夠來將軍艦與軍官從成人的戰場上拯救出來呢？戰爭所帶來的殘酷與醜陋已在純真無邪的孩童世界中完整體現出來，那艘巡洋艦又會再次駛往戰場追殺敵人的這種惡性循環，只要人的劣惡之性不改，何來和平與秩序？對於那些孩子們，我認為即使在那絕望的情況下導致他們將美麗的烏托邦淪為人間地獄，我還是難以同情他們；而我的心還是更傾向於這本書最關鍵卻也最悲劇的角色——西蒙。諷刺的是，當他最先知道並且想要告訴大家的是：也許怪獸的確存在，「也許怪獸就是我們自己」，但無人願意聽。最終孩子們所殺死的「怪獸」是唯一能向他們揭開「怪獸」之謎、使他們免於淪為真正野獸的人，西蒙就這樣在眾人的恐懼下，成為像耶穌一般的犧牲祭品。悲涼沉重的結局值得我們反覆回味省思。

四、討論議題：

威廉·高汀的《蒼蠅王》結合了各種冒險生存小說的關鍵元素，劫後餘生、孤島歷險、未知恐懼、同儕間的矛盾衝突，與懸疑、鬥爭、驚悚，但真正貫穿整本書的主題圍繞在人性的野蠻與黑暗，最終暴力壓制理性，邪惡戰勝善良，野蠻取代文明。在一座不受外在環境干擾束縛的荒島上，人性的不同層面的矛盾鬥爭會

如何發展演變，當人性的惡與文明的脆弱在外在約束消失之時，便會一併顯現出來，絕不因年幼而有任何差異。高汀說過：「『惡』出於人猶如『蜜』產於蜂。」所謂的人類，就像蜜蜂生產蜂蜜一樣，會生產邪惡；對於人性本「惡」的道德思想，東方的荀子也有相同的主張：「人之性惡，其善者偽也。」人的本性是邪惡的，那些善良的行為都是後天培養的，因此若放縱人的本性，則必定會產生爭奪最後流於暴亂，所以需有師法的教化，禮義的引導，荀子教育哲學的核心學說「化性起偽」就是這個意思。因此如果反過來想，假設並無發生飛機墜落荒島的故事情節，那些就讀英國公立學校的孩子受到正規的教育，法律的規範，與文明的制約，是不是就能成長為一個優秀守法度的公民？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：二年級

班 級：智班

科 別：

名 次：特優

作 者：黃淳渝

參賽標題：白衣惡魔——《貝納德的墮落》閱讀心得

書籍 ISBN：9789579609760

中文書名：貝納德的墮落

原文書名：HARVEST

書籍作者：泰絲·格里森

出版單位：春天

出版年月：2018 年 8 月

版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

《貝納德的墮落》寫實地勾勒出一位年輕女醫師勇敢挑戰醫界驚人的黑幕——一場貪婪所引發的致命陰謀，以及隱藏在手術間明亮燈光下菁英最終的墮落；精確逼真的情節，專業的手術過程描述，佐以手術解剖刀般鋒利的角色性格設定，無怪乎榮獲史蒂芬·金、哈蘭·科本、詹姆斯·派特森等頂級暢銷名家一致推崇。

二、內容摘錄：

1. 在那短暫的片刻，她知道那個男孩一直盯著她看，眼神小心翼翼，充滿狐疑。她在小兒科的病房看過太多小孩子露出那樣的眼神。那些孩子都在醫院裡住得太久了，他們都已經領悟了一件事，那就是，每當有另外一個醫生來看他們的時候，那就意味著另外一種痛苦來臨了。(P.66)
2. 衰老的生命走了，新的生命誕生了。(P.241)
3. 對世人而言，再沒有比救世主墮落更可怕的，因為那意味著不再有救贖；對患者而言，再沒有比穿著白衣的死神更可怕的，因為你無法信任，你不知道在白袍之下，緊緊掌握住你性命的，是天使，還是惡魔。(P.495)

三、我的觀點：

當善良成了謀取利益的工具，惡魔套上了白袍，眼前這個本該讓你覺得信任與安心的面孔不再清晰，白色巨塔成了地獄，利益成了打量人心的衡量標準，我們是否能安穩地生活，保有我們應該擁有的各項權益？在貝納德的墮落這本書中除了揭露器官移植背後牽扯的弊案，也提到了因捐贈器官短缺而大幅增加的犯罪行為——綁架，很多人因為至親遲遲等不到合適的器官，而出錢「買器官」，器官捐贈本是能夠遺愛人間的善行，到頭來卻被具有一定社經地位和影響力者操弄，去犧牲其他同樣風雨飄搖的生命來拯救自己的家人，乃至於自己。

貪婪，一切罪惡的起點，在作者鉅細靡遺的描寫下表露無遺的展現在世人眼前，如同雨過天青後的那幾縷陽光，重重刺在讀者的心頭上，不僅是因為文字描摹的過於真實，這部作品彷彿一面鏡子，提醒著我們，這些情節在我們習以為常的生活中不斷的重演，一遍又一遍，可能發生在距離你非常遙遠的世界角落，也可能就你身邊。器官移植一直以來都是一個充滿爭議的議題，人們從道德觀念開始慢慢改變接受了這項跨時代的新技術，造成有意願或是有能力捐贈器官的志願者數量與等待接受器官移植的患者比例愈來愈懸殊，產生了「排隊換器官」的現象，這時犯罪集團嗅到了機會，開始綁架青少年、兒童，慘無人道的直接摘取他們的器官賣給需要的人；也有些人利誘，甚至威脅，只為了讓自己或親人早一點取得健康的器官，這罔顧了其他患者的生命安全以及公平原則，使得遵照程序與規定的人反而可能將自己置身於危險之中。

書的末段提到穿著白袍的死神是最讓患者害怕的，因為當這個掌控你生命的人可能與利益牽上線，你無法確定眼前這件白袍底下的真實面孔，究竟是天使或是惡魔，也無從得知究竟是醫德或利益在背後操控著他的一舉一動。除了貪婪，作品中其實還傳達了一個很重要的訊息——勇氣，主角艾貝基於良心，「偷走」了心臟並帶者少年趕往其他醫院移植，艾貝了解自己可能犧牲掉這份她熱愛的工作，但她仍然選擇做她心中道德標準所定義的「對的事」，拯救了少年，並帶著這份勇氣，去揭開更多不為人知的祕密，固然艾貝是一時衝動興起了這樣的念頭，但很多事情計畫的再完善、再周全，沒有勇氣行事，一切等同白費，一件成功的事，除了縝密的思考，也需要大膽的行動。最終的結局果然如同意料一般，反派的惡行被昭告天下，正義取得勝利，但在生活中，真的如同故事結局一樣嗎？

我相信這些故事正在我們周遭不斷上演，現實世界並不總是如故事一樣擁有美好結局，身邊的白衣惡魔仍然潛伏在我們之中，未被揭穿的罪惡仍然狂妄的放肆著。我們能做的就算只有不與他們同流合汙，卻也是在為抵制這些不公不義的行為盡一份心力，能幫上的忙不多，但只要願意，人人都可以讓世界變得更好。儘管有著白衣惡魔的存在，但白色巨塔裡的白衣天使們仍然堅持著幫助、拯救更多生命，我相信總有一天，白衣惡魔，終將消散於代表著溫暖與正義的光輝之中。

四、討論議題：

1. 如果你是故事中的富豪，你會不會像他一樣不擇手段來挽救自己親人的性命？或者你會尊重規則，背負可能失去親人的風險？又是基於什麼理由讓你做了這個決定？
2. 主角艾貝基於良心選擇違抗醫院的命令，雖然拯救了少年，卻也置自己與險境之中，在面臨同樣的狀況時，你會和艾貝做出同樣的選擇嗎？為什麼？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學
年 級：二年級
班 級：智
科 別：
名 次：特優
作 者：鄒向昀
參賽標題：如果，我們都從她的十三歲活下來
書籍 ISBN：9789869236478
中文書名：房思琪的初戀樂園
原文書名：
書籍作者：林奕含
出版單位：游擊文化股份有限公司
出版年月：2017 年 2 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書以第三人稱全知視角開展，藉由倒序的手法，以主角房思琪的日記為線索，將時間拉回事發的第一天——被身為補教界名師的鄰居李國華性侵。書中除了以敘述故事的筆法探討性侵及道德、自尊的議題外，更穿插著諸如家暴、升學、名門貴族的辛酸等等寫實的社會案例，卻仍不乏著墨在清純的愛情，實則如以一本書望穿了整個人生。

二、內容摘錄：

1. 妳要經歷並牢牢記住她所有的思想，思緒，感情，感覺，記憶與幻想，她的愛，討厭，恐懼，失重，荒蕪，柔情和欲望，妳要緊緊擁抱著思琪的痛苦，妳可以變成思琪，然後，替她活下去，連思琪的分一起好好地活下去。
(P.220)

三、我的觀點：

滿腔的怒火滲透著暈眩不適，我噙著淚將自身從書中抽離，不忍再直視赤裸裸的一字一句，滾燙的字邊時而溫柔多情，時而雄健有力，落入眼中卻一一化為沉石，重擊我心。每吸一口氣，都感覺這社會的惡在五臟六腑裡沸騰翻攪，粗魯地在體內肆虐遊蕩，摧毀我對世界僅存的一點期待。一片片破裂的陰影在心中形成迷宮，人性的險惡化為晦氣，鞭笞著我透著紅潤、仍會向流星祈禱的靈魂，我遲遲走不出來。

第一次瀏覽此書時，我時值國二，是個情竇初開但見識仍淺薄待塑造的年紀；那年歲，突逢作者林奕含女士的逝世，關於書中主角房思琪的真實身份甚囂塵上，沸沸揚揚之際，大多將矛頭指向作者本人——這是作者的真實經歷。帶著探究事物的好奇心和著幾分假裝成熟的姿色，我翻閱了此書，大抵是智慧尚未啟迪，正當揭下面紗之際，母親以內容太過晦澀為由，奪走了我提早見證黑暗的機會，伸手不見五指的黑，似乎再也看不著陽光的黑。

這次，我帶著歷經社會洗鍊的風霜，重啟此書，相較兩年前，引人入勝的再也不是作者令人驚嘆的文筆，也非字斟句酌的雕鏤修飾，而是每一場畫面的精心安排、每一分情意的用心刻畫，使得每一個譬喻都不得忽略，彷彿在字裡行間中看見作者真摯的雙眸，甚至，求救的眼神。時而華麗時而質樸的語句，在每一幕場景中靈活置換，勾勒著角色間的形象及衝突，營造出細節中的微言和大義。

在作者筆耕下的世界，我更看見了文字的力量。不同於以往，文字全臣服於作者的擺弄，如今的文字，已非單薄羸弱的工具，而是照明且象徵希望的燈塔，跳脫了束縛的窠臼，乘著讀者的憤慨、激昂，揚上正義的風帆，掀起來自社會迂腐、穢臭、不堪入目的惡浪。文字只扮演著敘述故事的說書人，卻引領著潮流斬奸除惡，將愛與溫暖發送至世界各個須要被關照的角落，更是每個「房思琪」的慰藉，讓世界正視他們的存在，哪怕只是點小關心，也許都足以照亮整片天空；更使他們知道自己並不孤單，不需委屈自己、自怨自艾，應鼓起勇氣為自己發聲！

其中，書中尚有提到的人倫議題，諸如：家暴、性教育、名門貴族的自尊等等，竟皆與生活環環相扣，逼真寫實地令人窒息。若情人酒後失態，對自己動粗，但酒醒時卻百般呵護、細心疼愛，是否該毅然決然離開，或者如同書中的伊紋忍氣吞聲？在升學至上，甚至是傳統封建的家庭中，性教育是否只該給需要性的人學習？名門貴族的自尊固然重要，但倘若發生性侵案件，究竟是自尊重要，抑或正義？這些問題全然無正確答案，皆為理念判斷的拉扯，本書除了以房思琪的故事為主線開展，各個情節的鋪陳設計，都自有其存在的意義及作者欲讀者省思的議題，非以引導的方式問答，而是歡迎讀者一同腦力激盪，探討激發火花，將社會各個階層的縮影鑄成此書，相當值得一讀再讀。

午夜夢迴之時，被窗簾篩著的月光微微灑落床簷，玲瓏地輕拂我的雙頰，不經意地時常想著屬於房思琪抽著兩槓鼻涕酗咖啡的夜晚，只為不使自己入睡，又落入李國華的夢魘；想著屬於伊紋蜷縮著棉被，戰戰兢兢地等著鑰匙入孔轉動的心碎聲音的夜晚，只怕那一陣拳打腳踢得招來更厚實的衣裳才能遮掩心中的恐懼。沿著眼角，兩行淚汨汨流出，難過世上能有多少個思琪及伊紋每夜不安好眠，難過身旁的人卻也難以察覺、伸出援手，是否只得任憑災禍宰割，使肅殺之氣蔓延侵佔，而無力反抗？

不，不會的。所幸在書的最後，作者以伊紋的幸福及怡婷的懊悔及接納，象徵希望就在雲的後面，一切的悲傷終會過去。願世界的善良，得以照亮每個黯淡的夜晚。

「正義從來不缺席，只是遲到而已。」

四、討論議題：

- 1.當身邊的人遭到性侵害，我們該如何幫助他們走出傷痛？倘若是自己遭到性侵害，又應如何面對？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學
年 級：三年級
班 級：高三智(301)
科 別：
名 次：優等
作 者：吳云婷
參賽標題：《長路 The Road》讀後心得
書籍 ISBN：978-986-344-6
中文書名：長路
原文書名：The Road
書籍作者：Cormac McCarthy 戈馬克·麥卡錫
出版單位：麥田出版
出版年月：2019/02/27
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

在一個末日之後，殘破不堪的世界，一個男人帶著他的孩子，徒步跋涉了各種險峻的地形，前往南方沿海。途中必須想盡辦法尋找充飢的食物和水，才能支撐兩人孱弱的身子繼續走下去。還得時刻警覺著會不會在路上遇到搶奪物資、吃食人肉以存活的「壞人」。

在旅途中，父子倆人每日的對話都是少且短，但卻仍富含著感情。兩人堅守著無論如何都要是「好人」的信念，父親也時常告訴兒子：「要把火傳下去。」……

二、內容摘錄：

1.夜色濃過深黑，每個白日灰濛過前日，像青光眼病發，黯淡了整個世界。
(P.23)

2.他們面前，是一片灰暗海洋，灰濛濛，鉛色，失去了蔚藍。沒有魚，也沒有海鳥，喪失生命力的海洋，完全不知道遙遠的彼岸還有沒有人類存活。生命來自海洋，但男人與男孩遇到的灰色汪洋，指向生命的衰竭。(P.19)

3.名目遠比他想像的脆弱。究竟流失過多少東西？神聖的話語失卻其所指，也丟失了現實；凝縮著，似意欲藉此保有些許溫熱，直至某個轉瞬，便在時間裡永遠消失。(P.107)

三、我的觀點：

這本書的內容枯燥卻不單調，文字平淡優美卻極具震撼力。大部分的時間都是在描述男人與男孩如何艱苦地度過一天又一天，重複著保暖、充飢、生火紮營，但這些相似的行為，作者竟能有千百種不同的描述，將細節寫得淋漓盡致，還能使文章豐富卻不冗長。全知的上帝視角讓我就像是在看一部紀錄片，也正是因為作者呈現了如此真實又詳細的畫面，我在閱讀時能更沉浸其中，尤其是在途中為數不多的驚危時刻，例如兩人瞥見前方有其他人時，趕緊躲藏的心驚膽顫，抑或是男人與人肉搏時的驚心動魄，一切都像是在我眼前上演，使我與主角們感知同步的情緒，心也跟著提了起來。

作者運用文字描寫景色的功力也令人讚嘆，隨著我一頁頁翻讀，也隨著主角兩人一步步往南，我能看見周遭環境色調的變化，由灰白慘淡，變成白雪覆蓋的銀白，再變得跟之前相較起來更具色彩，這之間的轉變都不是突然的，而是緩慢漸變的，因此我認為要用文字表現出來是非常有難度的。我在不知不覺中陪著主角們「走」過了一段路途，才赫然意識到周遭景色的變化，之後便佩服地讚嘆作者的功力，很顯然地，這是部成功的「沉浸式小說」。

在那歷經了一場末日浩劫的世界，所有的一切皆已殘破衰敗，倖存的人們都想盡各種辦法讓自己活下去，因此某些人的人性也逐漸被泯滅，這也是為什麼父子兩人總害怕被人發現，我本還覺得疑惑，在那孤獨的旅程上遇到了同樣倖存的人類，難道不是一件值得開心的事嗎？

後來才明白，這世界已經所剩無幾了，自然也沒什麼人在乎著道德倫理與人性，活下去最重要。在那樣人人自危的環境中，永遠無法確定對方是不是好人，因此避免與其他人碰面才是自保的好方法。在路上，男孩總是問著諸如此類的問題，「我們是好人嗎？」「我們不會吃人肉吧？」「我們不會殺了他吧？」顯現了他那還保有純真善良的心，甚至在一次物資被搶奪一空，男人為了自保而殺了一個人之後，男孩還問他「我們還是好人嗎？」，而男人的回答是「我們永遠是好人。」「嗯。我們不會吃人肉。」我想，若不是男人身邊還伴有一個這樣天真純粹的兒子，他或許也會變成他們自己口中冷血的「壞人」，為了生存而燒殺擄掠。但為了信守與兒子的承諾，也為了堅守人類善良的本質，即使飢餓到快沒有力氣走路，他也繼續堅持做個「好人」，甚至應了兒子的要求，分一點食物給在路上遇到的一個將死的老人，即使他根本不情願。

在每次兩人都因糧食耗盡而快撐不下去時，總能幸運地找到一大堆物資，食品罐頭、保暖衣物，甚至能燒熱水好好將身上髒污洗乾淨，泡個舒服的澡，我想這是上帝賜給他們的，作為善良的回報。最終男人那虛弱不堪的身體終究是倒下了，臨死前對小男孩說：「你必須把火傳下去。」「火在你心裡面，他一直一直在那裡。」

男孩最後遇見一對男女，跟著他們過了新生活，這對我來說是個令人惋惜卻不意外的結局，我也很希望父子兩人都能好好的一起享受新生，但作者設計的結局確實更貼近現實的殘酷。

在我看來，貫穿全書的那把火，是種族的延續，是做為人類必須保有的善良本質，是幫助他們在灰暗世界前進的嚮導，是在心中燃起希望的一把火。照亮了雙眼，照亮了內心，照亮了未知的道路。

四、討論議題：

- 1.為何我們喜歡幻想世界末日(後)？
- 2.可能發生世界末日的的原因？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：三年級

班 級：高三智

科 別：

名 次：優等

作 者：林宜樺

參賽標題：我們與惡的距離

書籍 ISBN：9789863446446

中文書名：《我們與惡的距離》創作全見：完整十集劇本&幕後導讀訪談記事

原文書名：《我們與惡的距離》創作全見：完整十集劇本&幕後導讀訪談記事

書籍作者：呂蒔媛/公共電視

出版單位：麥田出版

出版年月：2019 年 04 月 01 號

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這是一本社會寫實劇的幕後導讀訪談記事與十集劇本，劇情是一場無差別殺人案與另一位精神病患所串連在一起，引發出多重的社會問題。故事透過「無差別殺人事件」呈現不同立場的關係者視角，描繪加害者家屬與受害者家屬的心理，探究人權律法的掙扎以及精神病識，同時反思媒體現象，值得深思。

二、內容摘錄：

- 1.我們與惡的距離比你想像的近，因為我們往往假善惡之名，行自我證明之實。(P.7)
- 2.智者尋因，愚者問果，從眾太容易，但它卻是更大的惡。(P.9)
- 3.人與人之間就像無數條平行軌道，各方不同立場也難有交流的機會；一旦溝通被阻斷，身邊就只剩下一張張撕也撕不完的標籤。(P.39)

三、我的觀點：

雖說書名表面上是在說我們與惡勢力的距離，但其實是在探討我們自己的另一面。當人人都以自我為中心，那我們與惡的距離也就不遠了。記得台北市市長柯文哲曾經說過「關懷弱勢，就是一種自我防護。」好像是如此，當人在做出一些善事的時候，動機可能不是出自於善良，而是怕被社會大眾譴責，因此在成為千夫所指的對象之前，先做好善事，保護自己，免得被譴責。例如，常常我們在大眾交通工具上要讓坐，不是因為看到有需求的人，而是怕其他人的眼光。另一方面，我們與惡的距離也是從漠視他人開始的。許多人從小被灌輸著固定、死板的觀念，例如：「自掃門前雪」、「不要多管閒事」。因為這些觀念，漸漸地，遇到麻煩、複雜的問題，不願與人好好溝通解決問題，而選擇先處理自己的事。出了事，選擇優先保護好自己使得自己無法正視問題本身、擱置問題、甚至是逃避問題。用簡單、快速的方式去看待問題無法深入思考，也失去了自我對話的可能性。久而久之，社會就會開始製造我們明明看的見卻選擇漠視的問題。是不是我們多關心殺人犯、自殺者，他們就不會做出令人髮指的事？不會有出事後那些揮之不去的遺憾？我們與惡的距離這本書，血淋淋地把社會的問題攤在面前給我們看，給眾人一記當頭棒喝，讓我們不得不正視、反思，以期未來有更美好的社會。

人們時常用一根手指頭指向別人，但事實上，卻有四根手指頭指著自己。在對一件事評論之前，是否先該看看自己？看看事實？看看真相？許多人從小被教育甚麼是善的、甚麼是惡的，不過眾人往往在評論別人的當下，就慢慢步入了惡的深淵。好比在劇中，每一集報導下的吃瓜群眾，他們的每一則留言，在無形之中也成了傷人的利刃，刺呀刺的，流血了，刺呀刺的，再也無力爬起了。現實中何嘗沒有真實的案例？前陣子韓國女藝人雪莉、台灣女藝人楊又穎，就是顯而易見的例子。大眾其實都看的出來這樣類似的社會隱憂，但卻只能無力地被自己生活的壓力推著走，繼續向社會的現實妥協。在這個網路媒體發達的世代之下，我們在接收訊息後，有責任先釐清事情的真相，對任何消息都抱有懷疑的態度，並且在輸出消息之前，仔細審慎確認自己的留言是否有其必要性，以及其帶來的影響會是甚麼。

在閱讀這本書之前，每當我看到社會新聞上的殺人犯，我也會在心中存有「到底是怎麼樣的父母會培育出這樣的殺人犯小孩？」但現在，我認為每一個人都是與眾不同的，即便是天天做善事的父母，自己的小孩也有可能天天做壞事，歹竹出好筍也是同樣道理。此外，促成殺人犯去殺人的動機有千百種，為何人們總是歸咎於父母的教育出了問題？另外，書中引導我去思考的另一項議題是死刑的存留。對以前的我來說，我是偏向支持不廢死，但在看完書之後，令我了解到死刑的存留牽扯到的不單單只是對犯人的處罰而已，而是關乎於整個社會心理學。在刑罰學中的應報、預防理論，其中談論的就是有關法律對人處以刑罰的動機是甚麼。我們應該順著對受刑人的仇恨，還是用殺雞儆猴的角度，去預防下一次犯罪的發生？書中替殺人犯辯護的律師說過一句讓我印象深刻的話「一個民主法治的國家要靠殺人，才能

撫慰人心來保障我們的安全……」看完之後，覺得自己的觀念被深深震撼了。其實，最重要的從來不是到底殺人犯該不該殺，而是要如何找到、理解殺人犯犯罪的動機，預防相同的憾事再發生。

閱讀完這本書之後，顛覆了許多自己原本一直認為會一成不變的道理。或許，這本書想傳達的是，在看每一件事，都不會是只有表面上的那麼簡單，自己的評論也不應只停留在事情的好壞，而是了解背後的原因，思考出適當的回應，讓這個社會能更加積極、正向。

四、討論議題：

- 1.現代媒體是否有扮演好第四權的角色？我們又該如何學會媒體識讀？
- 2.面對罪大惡極的罪犯，我們該支持廢死？不廢死？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學
年 級：一年級
班 級：高一智
科 別：
名 次：優等
作 者：蔡若婕
參賽標題：教育應該不一樣讀後心得
書籍 ISBN：9789862167
中文書名：教育應該不一樣
原文書名：教育應該不一樣
書籍作者：嚴長壽
出版單位：天下遠見出版股份有限公司
出版年月：2011 年 4 月 28 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者嚴長壽以較嚴厲的口吻道出教育的問題點，作者以他的觀點說明了家長、學生、老師各自的問題所在及應怎麼解決。原本是飯店總裁的嚴長壽，積極參與台灣的觀光國際事務，以開闊的視野闡述了眾多人不願意面對的教育真相及他對教育的觀點，有「觀光教父」之稱的他，將人生最後黃金時光都奉寫給教育，以 8000 字著作了此書《教育應該不一樣》說明教育的盲點。

二、內容摘錄：

- 1.教育不是裝滿一壺水，而是點亮每個孩子心中的蠟燭，讓他發光、發亮。P.67
- 2.生命短暫，不要浪費時間活在別人的陰影裡；不要被教條所惑，盲從教條等於活在別人別的思考；不要讓他人的噪音壓過自己的心聲。P.112
- 3.一個偉大的建築，只要一個都市領袖有魄力、有財力請世界最知名的建築師，數年內就可以辦到，但一個地方文化的建設，必須透過教育的淬鍊、文化的積累，當地愛鄉土的人，一磚一瓦的堆疊，方可成就。文化，才是台灣最偉大的軟實力。P.212

三、我的觀點：

韓愈《師說》一文中提到了：「師者，所以傳道、受業、解惑也。」「彼童子之師，授之書而習其句讀者也，非吾所謂傳其道、解其惑者也。」說明了老師的職責。老師不應該只教學生強記硬背的讀書，這一板一眼的讀書方式，不但使學生在面對問題時不知變通，無法自行解決，像是知識、道理、諸多能力，也無法正確使用及發揮，更讓學生失去培養國際觀的機會，這不應該是教育得到的成果。

「天生我材必有用。」我們應該改變我們的價值觀，讀書並不代表一切，尺有所短，寸有所長，每個人都有一條屬於自己的路要走，走一條人跡罕至的路也未必不好，不應該強迫每個人都要走在讀書這條道路上。努力讀書當公務員，有份鐵飯碗的工作，擔心孩子輸在起跑點的情形，希望自己的孩子追逐眾人，擁有一樣的人生，這些都是台灣家長普遍有的迷思，這就是台灣現在的教育現象。職業無貴賤之分，每個崗位都需要專業的人來盡忠職守，我們應該尊重擁有一技之長的人並且給予資源及讚美，讓他們能在喜歡的道路上發光發熱，闖出屬於自己的一片天。如果我們永遠被「標準答案」給束縛住，這樣不但不能激發出孩子的潛能，更會因此侷限他們這一生的發展機會，台灣可能就因此少了位國際之光，我們應該發掘自己獨特的一面，不會念書的小孩並非壞小孩，每個人一定有自己的舞台可以展現，但舞台是需要被打造的，不要讓成績成為一切的絆腳石，讓孩子、老師、父母都不要被分數這枷鎖牢牢扣住，是台灣現在該改變的社會議題之一。台灣的學生 22 歲大學畢業，有些人可能還繼續念碩士、博士，讀了那麼久的書，卻缺乏國際觀，年輕人應具備的能力很多：「傾聽、判斷自己能力，要有主見，實踐與學習。」如果總是一味的追求當下流行的，可能會因此為自己的「盲目」付出代價，了解自己能力，清楚什麼職業是可以經歷時間考驗，不會被流行所淘汰的，嚴長壽先生認為每位學生都該具備出國留學的能力，離開台灣這個舒適圈，到國外探索，增加自己的知識及經驗，拓展自己的視野。

城鄉差距是個很嚴重的問題，多年來都沒有完全性地改善，這也是造成年輕人不願意留在鄉下，年紀輕輕就選擇北漂的原因。隨著部分大都市發展愈加繁榮，教育資源集中於都市地區，造成「強者益強，弱者益弱」日漸嚴重。人煙稀少的鄉村教育資源匱乏，不僅造成偏鄉小孩沒有足夠資源可以念書，學業程度大幅落後給城市小孩，更是影響了社會的運作，如：偏鄉的醫療資源匱乏、師資嚴重不足、缺乏勞動力等。這麼多年來，年輕人到都市打拚的狀況愈來愈頻繁，但當他們來到都市，面對的卻是買不起房子、找不到可以負擔生活的工作等種種困境，對於偏鄉來的青壯年，要在都市生活相對比較困難也比較難適應。台灣教育資源分配不均的情況必須改善，否則造成城鄉差距擴大的狀況只會日甚一日。台灣教育還有個問題，想念技術學校的學生，因為教育制度，被迫也要很會念書，有不少人根本對讀書沒有興趣，因而被分數給擊垮，可能他們的技術已是出神入化、

爐火純青的地步，但卻沒辦法進入技術學校繼續專精，很多人才的天賦就此被埋沒。不要再用成績去定論每個小孩的輸贏了!如果家長、老師願意放手讓小孩大膽去嘗試自己喜歡的事物，再加上教育制度的改革，台灣必定會有更多成功的國際之光，同時也能改善現今社會一些台灣人不肯做的工作，只能請外籍人士來做的情形。如果從小就可以多接觸不同面向的事物，提早發掘自己興趣，必能降低失業率的問題，三百六十行，行行出狀元。各行各業都有屬於自己的貢獻及地位，只要努力，就可以有突出的成就。

「教育」要改變，並非一人之力可完成，這是每位公民責無旁貸的責任。牽一髮而動全身，教育牽連了整個社會的發展，我們若能斬草除根、釜底抽薪，必能讓台灣在一次在國際上發揚光大。決定在一念間，為了自己的前途，不要只是迷茫的隨波逐流，切記要清楚知道自己的能力及興趣，再做抉擇。教育是把希望傳承下去，讀書不是唯一原則，放手讓孩子做對的事且是他喜歡的就對了，這才是教育的目的。教育可以很偉大，但也可能因此毀了他人的一生，最重要的是擇己所愛向上學習，創造璀璨人生。

四、討論議題：

- 1.台灣的教育是不是應打破以考試制度為主的升學方式？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學
年 級：一年級
班 級：智
科 別：
名 次：優等
作 者：廖子綾
參賽標題：不乖：比標準答案更重要的事
書籍 ISBN：978-957-33-26
中文書名：不乖：比標準答案更重要的事
原文書名：不乖：比標準答案更重要的事
書籍作者：侯文詠
出版單位：皇冠
出版年月：2010 年 7 月 5 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

「乖」和「不乖」，到底該選擇哪一個比較好？從小到大我們一直被要求要做個乖孩子、乖學生，要聽父母、老師的話，最好大家都一輩子照著主流價值觀活到老、乖到老！那麼，為什麼現在卻反過來要「不乖」？「不乖」難道會比「乖」好嗎？那麼「乖」難道一定會比「不乖」好嗎？當個「乖」的人將來難道就會比較有成就嗎？當個「不乖」的人將來難道就沒有成就嗎？

二、內容摘錄：

- 1.生命無非只是不斷的過程，失敗的遺憾是錯過了成功，但成功的遺憾卻是你不知道自己到底錯過了更多的什麼。(P.74)
- 2.原來這個世界上，人流過的眼淚，比海洋的水多的太多了。(P.169)
- 3.只要我們還記得住彼此的故事、情感，只要我們還被彼此感動，我們就能相互連結，繼續存活下去。(P.236)

三、我的觀點：

「乖」和「不乖」，到底哪個好？或許有許多長輩認為當然乖一點比較好啊！小孩子乖是應該的，不乖是不受教，將來要成為一個有成就的人，就應該要好好聽從一切的指示，不得反抗，小孩是沒有選擇權利的，畢竟，家長所做的一切都是為了你的將來，是為了你好啊！那你為什麼不乖乖聽從就好了呢？或許，家長真的都是為了你著想，是為了你好沒錯，可是從小到大，時代總不可能永遠不改變吧！世界是不會等著你才做改變的，它每一分、每一秒都在改變著！我認為我們的人生不應該總是聽從別人的，總是乖乖地度過，那樣子不但會使人缺乏主見，失去許多思考、判斷能力，也會顯得人生很平淡無趣！假設一個人從小到大總是聽從大家的指示，大家說什麼是對的你就跟著去做，大家喜歡什麼、討厭什麼，你也跟隨著大家，這樣真的是對的嗎？如果你說不乖乖地跟隨著大家，會被說不合群，那你為何不去當帶領大家朝向新觀點的那個神奇嚮導呢？要不然當個與眾不同的人不是也很好嗎？難道你都不會有這些疑問嗎？難道你就那麼願意永遠當個如此「乖」的人嗎？如果是我，我肯定會說：「我不願意！」

曾經的我，真的完全就是個乖乖聽從一切的乖寶寶，根據許多朋友給我的第一印象，不是說一臉乖樣，就是一臉呆樣，我就在想，這樣難道不好嗎？乖有什麼不對嗎？雖然說我並不會因為大家想做什麼就跟著做，不過聽從長輩們所謂「乖小孩」的指示，難道有錯嗎？後來想了想，又想了想，發現了自己在學校的成長歷程感覺都很平淡，既沒有任何瘋狂，也沒有任何有趣的事發生，於是我終於知道了，太乖真的太無聊了！太乖也使我變成了一種不會思考、不會瘋的特殊生物，於是我決定去掌握新的屬於自己的價值觀，我也在某位好朋友的身旁，成功地逃脫了「乖」這個觀念，在這段期間我也接觸了許多從前從未接觸的新事物，體驗到了從未體驗過的人生，我的思想也因此改變了許多！慢慢地，我也學會了如何思考這件事，可能是因為我從未思考過從小到大的一切為什麼，於是國三那一年的每一天，我開始思考了許多為什麼，為什麼要讀書？為什麼要寫功課？為什麼要交朋友？每天每天都有著各種不同的問題，或許這些常見的問題有人在幼稚園時就提出來了，可是我卻直到快升高中了才提出來，可見從前的我有多乖啊！隨著時間的改變，我也成長了不少，從問為什麼變成了該怎麼做，最後再變成如何去行動，可見「不乖」的影響力可真大呢！

從小到大許多人總是和我們說著，要認真讀書，認真做每一件事，認真就一定會有成果的，沒錯，是一定有成果沒錯，但問題是那是你要的成果嗎？如同作者所說，認真是拚不過迷戀的！如果你很喜歡做一件事，不論你如何失敗，如何挫折，你都有再次爬起來的勇氣，最大的原因就是，你非常非常的喜歡這件事！一個很認真的人或許起初能勝過一個迷戀的人，但隨著時間的流逝，迷戀的那個人終究會勝利，因為他是自願的，他是發自內心真誠喜歡這樣事物的。最近才看了一個故事，有一個很有才華也很喜歡打籃球的女生，由於一些原因她想要放棄籃球，不過之後

她遇見了一個雖然很弱卻非常熱愛籃球的學姊，在學姐的熱情邀請之下，使她再次燃起了對籃球的熱忱，也讓我燃起了該多多學習她呢的想法，可見迷戀的力量有多大啊！或許讀書不管喜不喜歡都是必須得做的，不過當你找到了一樣你非常喜歡的事物，就算家長反對著，請你也一定要堅持下去！書中的某一段說到，「別讓快樂輸在起跑點上！」我也認為這是相當重要的一件事，快樂幾乎能夠主宰你的一切。我個人認為要快樂其實是蠻困難的一件事，要把凡事都用樂觀去想更是困難的一件事，不過，不試試看怎麼會知道呢？我是個情緒很奇怪的人，我的情緒也很容易被悲觀之神帶著走，不過呢，曾經有位朋友所說的一些話使我至今仍刻骨銘心，他問我說：「你想要就這樣悲觀下去嗎？」我當然直接回答說：「誰會想要啊？」他就回說：「那就好啦！」然後這話題就結束了。沒錯，如同他想表達的，既然我有心想想要改變那麼就有能改變的機會，用說的很簡單，但要做起來卻很難，不過不試試怎麼會知道呢？就算仍是一直失敗，只要有心，總有一天能夠成功的，我目前是這麼相信著的，所以我目前仍在充滿許多進步空間的那條道路上呢！

我覺得如果能把「乖」和「不乖」取得平衡當然是最好的，「不乖」並不一定代表犯罪或做壞事，只不過是對一件事物加以提出疑問或反駁而已，人人都有提出疑問的權利，我們並不需要一切都聽從於人成為一個無趣沒偉大夢想的人，我們可以反對，對我們認為不合理的是加以提出疑問，然後思考，說出思考後的結果，再為答案做出行動。凡事乖乖地聽從於人，就等於是在用別人的腦袋在思考一樣，人是要靠自己的能力活下去的，別人是不可可能永遠都在身旁幫著你的，所以就要學習獨立，我是一個能力非常不足的人，所以總是需要依賴別人，沒有人幫我，我就根本什麼都做不成。或許，依賴別人也是人生必經的一個過程吧，你依賴過別人，並且學習下次如何讓人依賴，互相不斷地學習著，這就是人生的一段必經過程吧！或許沒有「不乖」的那個我誕生，想要成長，想要進步，想要達成夢想的那個我也就不會誕生，真是多虧了那個「不乖」呢！像作者也是一樣，因為曾經的各種不乖，才創造了現在的成就，沒有當年的「不乖」，就沒有現在的他，如果他當年持續乖乖地當醫生，現在的他就不是我們所認識的作家侯文詠了！我們可要好好感謝一路陪伴著我們的那個「不乖」呢！

四、討論議題：

- 1.如果沒有迷戀的事物那該向哪個方向努力？
- 2.想法變樂觀真的能夠代表那個人是快樂的嗎？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：三年級

班 級：智

科 別：

名 次：甲等

作 者：廖宥登

參賽標題：態度定高度：哈佛大學的 37 堂菁英必修課 讀後感想

書籍 ISBN：9789869315098

中文書名：《態度定高度：哈佛大學的 37 堂菁英必修課》

原文書名：Harvard attitude and altitude

書籍作者：韋秀英

出版單位：大樂文化有限公司

出版年月：2016 年 9 月 26 日

版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

這本書主要是由哈佛的教授對於學生們所提出的人生觀，從價值觀開始慢慢延伸出五種態度，有自信、熱情、學習、創意和最後的態度，而成功的人往往都擁有這些特質，永不放棄的精神、努力精進自己的能力，也提到了為何那些就讀哈佛的學生們往往能夠成為一位成功的人，而裡面也有許多名人講述的觀點，最後也有哈佛學生的心得，也有一些問答題讓自己更了解自己目前的困境。

二、內容摘錄：

我記得有一位哲學家曾經說過：「恐懼是意志的地牢，它跑進裡面，躲藏起來，企圖在裡面隱居。恐懼帶來迷信，而迷信是一把短劍，偽善者用它來刺殺靈魂！」在追逐成功的道路上，由於知識與經驗的不足，多多少少會產生一些恐懼感，這時候就要增加自信心，鼓起勇氣戰勝恐懼，並且將它轉化積極的行動力。(P.36)

三、我的觀點：

我覺得這本書改變我很多以前錯誤的觀念，我沒想過態度能夠有各式各樣不同的定義，而且這本書非常值得一看的原因是因為作者表達的方式讓人能夠產生共鳴，再加上每章節都有一個主題，而又可以從中學到很多無法從課本學到的知識，而每章節裡都有許多的佳句，這些佳句真的很吸引我，例如：「恐懼感會讓人無法前行，讓人的潛能無法正常地發揮出來!」，這點告訴了我做任何事都要有信心，因為自信能夠使人發揮出將近 100%的實力。

首先，我很喜歡第一章所教的觀點「自信」，因為我認為我自己算是比較沒自信的人，只要需要用口頭報告的都讓我十分的困擾，因為會莫名地感到非常地緊張，所以就會講不出我原先準備好的內容，這點一直困惑我許久，不過讀完這章以後，我發現其實只要有了自信心，就很容易可以達成目標，而且自信是每個人都應該具備的能力，就如同那些哈佛的學生，他們都是充滿著信心，就算課業再怎麼讓人難以生存，他們不會輕易就放棄，因為自信是他們堅持下去的一種動力，所以我覺得我也可以試試看，培養自己的信心。「信心是生命的靈魂，命運的主宰」，這句話深深的吸引著我，因為如果做任何事情缺少了信心，又怎麼會成功呢?那些世界上的偉人都是擁有自信的基礎才能夠成功，就算過程遭遇重重困難，他們也都會相信自己能夠達到自己的理想。不過沒自信不是最慘的，最慘的是自卑，自卑的人往往做任何事都沒有希望，覺得任何事情都不會成功，這會導致自己限制了自己發揮的空間，我也是從這本書中了解到原來自卑與自信的差別那麼大，所以我也下定決心絕對不要做一個自卑的人。

其次，熱忱也是做任何事成功的要素之一，畢竟大家都喜歡做自己喜愛的事情，不過作者也提到了做自己喜歡的工作的人與只想賺錢的人的差別，往往都是前者比較容易成功，而後者能夠真正成功的少之又少，我也覺得與其賺更多的錢還不如找一份自己有興趣的工作，因為自己能夠更投入，也不會感到厭倦。學習也是如此，不要因為學習麻煩而避開學習，人們通常都是透過不斷的學習而獲的更多的知識，而此時保持熱忱是學習的關鍵之一，因為沒了興趣什麼書籍你都不會想去接受，然而現在的我也即將面臨考大學的階段，學習是一定要的。「熱忱是一種發自內心的力量，它能夠給你自信，讓你的學習和工作更加投入，也更容易成功。」這句話真的給了我很大的動力，讓我能夠堅持下去，我也相信只要我保持對學習的熱忱，一樣能夠考上理想的學校，也能讓自己以後能夠學習到更多有幫助的知識。

而第三章提到關於學習的方法，才發現原來每個人都有適合自己的讀書方法，而且那些就讀哈佛的學生也是非常的努力，總是提前預習明天的進度，而教授們則是不斷的去獲取新知識，藉由不斷的學習來累積自己的寶典，難怪能夠進哈佛的人們都已經算是社會上頂尖的人員了，我也了解到了盲目的學習不但無法進步，還可能讓你事倍功半，而作者提到一種讀書方法我認為對我是可行的，就是每天花兩個

鐘頭來學習，不管是複習還是預習都行，這樣的效果往往比全部堆在同一天來讀還來的有用，而且非常適合用在我現在這個時間點，不過不會只有每天兩個鐘頭，因為那樣會很沒有效率，我會先安排好計畫表，每天按照我所規劃的來學習。這本書也給了我一個全新的概念，就算過了學生的年代還是要不斷的學習，因為知識是無止盡的，再加上由於現在科技日新月異，所以需要不斷的累積新的知識才不會被時代淘汰呢。然而如果你只有埋頭地學習反而沒有很好，有時候還是要有適當的玩樂，這樣的成果才會比較好，「要竭盡全力的學習，但也不能忽略玩樂的重要性。」這句話說明了要懂得勞逸結合，也不會覺得生活壓力太大，當然我也是這種類型的人，我不喜歡一直學習反而偏向完成進度後就去玩遊戲，這樣的成果往往對我是好的，也比較能夠讓我堅持下去，所以說學習真的是一門深奧的課程，當你找到屬於自己的學習方法，你做任何事都能夠事半功倍。

再者第四章的內容是討論學習的另一面，作者告訴了大家學習是好事，但並不代表你就可以一味地去學習別人身上的技術等等，有時候創意是一個非常重要的能力，那些成功的人士除了擁有豐富的知識以外，創意也是他們必備的能力，我也了解到如果要成功，一定要擁有個人的創意，不要去抄襲他人的成果，因為這樣反而不會進步，也容易留下千古罵名，而且創意的前提是想像力，作者提到每個人生來就擁有豐富的想像力，不過大部分的人經過不斷的社會化，而導致自己限制了自己的想像力，這點瞬間點醒了我，我也了解到不要太在意別人的眼光，有時候做自己反而能夠使自己進步成長，但也不能太過自負，有時候可能因為別人的一句話而讓自己收穫。在學習的過程中，謙虛是我們應該保持的正確學習態度，但它不等同於自卑，相反地，我們要時刻充滿自信心，因為只有自信的人生才是成功的人生。

最後，不管做什麼事情都必須保持良好的態度，這也決定了你將來會不會成功，「成功，是對一個有價值目標的不斷顯現。朝著一個方向，永遠盡最大努力地工作，成功就會接踵而至。」這段話真的影響我許多，也是我讀完整本以後覺得最有道理的一段話，雖然這本書的內容大多都是哈佛學生的寫照，不過也不影響大家去精進自己，畢竟知識才沒有分是誰的，只有想不想吸收而已。我很開心能夠讀到這本書，這本書讓我認識到許多不同的態度，我也會把我學到的觀念應用在現在以及未來的人生道路上。

四、討論議題：

1. 學習到底對個人的成長有怎樣的作用？
2. 如果我們不參與人類社會的學習，那麼我們會有怎樣的變化？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學
年 級：三年級
班 級：智
科 別：
名 次：甲等
作 者：簡君祐
參賽標題：《我的存在本來就值得青睞》讀後感
書籍 ISBN：9789576582929
中文書名：我的存在本來就值得青睞
原文書名：
書籍作者：吳珊儒
出版單位：三采文化
出版年月：2020 年 02 月 07 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者吳珊儒出道前是個留美高材生、國中英文老師，而後在演藝圈出道，同時被標上星二代的標籤，以二次榮獲金鐘獎殊榮證明自己，出道後完成自己的夢想和爺爺的期許，成為一名作家。整本書，十六篇故事，是作者的經歷，不以一句又一句勵志的話語鼓勵讀者，而是以一篇又一篇的故事告訴讀者「你的存在本來就值得青睞」。

二、內容摘錄：

- 1.我愛她並且把她放在我生命的第二圈，我的快樂傷心，我的獲得失去，我的未來曾經，我的豐碩貧瘠，我與她分享一切。意味著我把一個傷害我的權利交在她的手裡，與她交心，代表我願意因著相信承擔把自己交出去的風險。(p.50)
- 2.原來我們這一生最重要的不是名利權貴、擁有失去，或是高低成就。一切的一切中，最重要的其實是「身分」。(p.185)
- 3.真正的「身分」並非外在加諸在我們身上的一切頭銜或權勢，而是在於當世界棄我們如敝履之時，我們如何看待自己與生俱來的尊貴身分。(p.187)

三、我的觀點：

「我的存在本來就值得青睞」，光是書名就令我彷彿著了魔一般的被吸引，引著自己把書裡一篇篇故事讀完，在各種情緒高低起伏間，默默的和作者產生共鳴，並讓我省思我的人生，在最後我也悟出「畫清界線，去在乎我該在乎的人」、「如果我不好好體會我的存在，我連我自己的價值都感受不到」。

讀完這本書後，我才知道，原來人生有個重要的課題——畫界線的藝術。「人以自身為圓心出發，畫出如漣漪般外擴的人際關係圓圈。圓心不只是自己，還有生命裡的『核心價值』與『核心信念』。」第一圈，承載的是自己與一位最重要的人，可以是朋友、家人抑或是戀人，但是，只有一個人！第二圈，是有血緣關係的人或是至親好友。第三圈，是認識會偶爾相約交談的一些朋友、同事、員工、朋友的朋友。第四圈以後皆是多與自己交集不深的人；不過，我曾經為了那身在七、八圈之後的人做出的舉動、對我的評價、給我的評分而感到煩惱、痛苦、難過、失望、甚至一度生活作息因此亂了套，當時的我在睡前就是不斷的想起他的一切、氣他的所作所為，翻來覆去睡不著，好不容易睡著了，卻因為夢到他而驚醒，同時我又好氣自己，氣自己沒出息，最後把身體都搞壞了，直到智齒化膿發炎，醫生說我的壓力太大了，我才驚覺自己的行為根本是在自我傷害，漸漸開始釋懷，不要把每件事都看得那麼死。現在回想起來，整件事情，受影響最深的、心裡最痛的除了我，應該就是我的媽媽了！反倒是那位對我而言連過客都稱不上的他，毫髮無傷，還是活得一樣開心，當時的我完完全全是地表最笨的大笨蛋，不但活得辛苦，竟然還拖對我而言最重要的家人下水。「畫清界線的目的是管理關係，並非在關係中削弱親密感。」當我畫完界線後，不是和第四圈以後的人疏遠，而是花更多時間跟精力去愛那些四圈以內的人，那些我在乎，且在乎我的人。

在讀完「你的存在，本來就值得青睞」這篇故事後更是令我大開眼界，心中也是不斷反思：為什麼身為洪玉真的導師在提到洪玉真的事情時，是一陣碎念？為什麼教學經驗豐富的淑萍老師給作者的建議是「妳最好不要再教那個特教生」？還有，什麼叫做「等妳當老師久一點，妳就習慣成自然了啦！」？對比這些，作者在遇到洪玉真這一個患有侏儒症的特教生，第一個想法卻是去釐清洪玉真的身體狀況究竟對她影響多少，去分析她到底是不會，還是不想會，到底是不專心，還是不用心。身為一位十七歲的高中生，在學習的路程中，我遇過上百位老師，從幼稚園、安親班、補習班、小學、國中、高中的班導，到任課老師，甚至是代課老師、學校行政，每一位老師我都當成我學習的對象，求學期間將大半時間都花在學校，對我而言他們就是我的全世界，若是我被他們否定了，那麼我就被世界否定了；若是我被他們取笑了，那麼我成了世界的笑柄；若是我被他們不在乎，那麼世界拋棄我了。我為自己感到幸運，因為近九成出現在我學生生涯裡的老師我都很喜歡，我也能時時刻刻感受到關懷與愛；在我國三與家裡鬧不愉快時是我的班導師為我從中協調，她總是能和每一位學生拿捏一個恰到好處的相處方式，適時的找到機會告訴我們

人生許多課題，她始終是我的心靈導師。在我高中因意外轉換學校而心情低落迷惘時，是我的高一班導引我走出轉學低潮，是她，告訴我人生不如意十之八九，不要常常因許多事情而跟自己過不去，懂得釋懷，學會靠自己的力量解決問題才是我應該學習的。

洪玉真不像我這麼幸運，她不被她的同學、老師甚至是家人認同，她的爸爸在訓斥她時是用「妳難道不知道妳是特教生嗎」的字眼，造成了她的自卑與自暴自棄，當她遇見問題時她的回應只有那麼一句「我是特教生」，她被「特教生」這個標籤給束縛住了，她還未能了解到，其實「外在」影響的是人的價格、價碼而不是價值，當作者試圖將她從深淵裡救出來時，她告訴洪玉真「任何人都可以錯待妳，但是妳不可以錯待妳自己」。多數教師的冷漠錯過了多少次能讓洪玉真知道——她應該好好的愛護自己，因為全宇宙她也只能當自己，希望她終究能早些明白並告訴自己：「我的存在本來就值得青睞」。

「人必自侮而後人侮之，人必自重而後人重之」你如果不愛你自己，憑甚麼奢望別人愛你？一個人的價值，不需要由任何人定義，不要因為別人如何對待你而改變對自我價值的肯定，也不要因為他人對自己貼上的標籤而否定自己的價值，千萬不要因為自己和大多數人不一樣就感到自卑。喜不喜歡自己，完全取決於自己。諾貝爾和平獎得主、同時也是納粹大屠殺倖存者埃利維瑟爾曾說：「愛的相反不是恨，是冷漠。」我對於多數教師對洪玉真的反應是心寒的，未來，我打算朝著教育的方向發展，可以的話我希望能救回每一個像洪玉真一樣的孩子。

四、討論議題：

- 1.老師的熱情是如何消磨殆盡的？
- 2.身為教導者的權利與義務究竟是由誰來劃分？
- 3.對於不適任教師是否有相對應的處理機制？
- 4.要如何避免特教生回到普通班上課產生的霸凌狀況呢？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：三年級

班 級：義

科 別：

名 次：甲等

作 者：林桓暄

參賽標題：人間即是地獄

書籍 ISBN：9789867645685

中文書名：人間失格

原文書名：人間失格

書籍作者：太宰治

出版單位：大牌出版

出版年月：2019 年 04 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

無賴派作家太宰治一生最後一部作品也是他最重要的一部著作，透過大庭葉藏在劇情裡道出自己的人生，以半自傳的方式將他一生的掙扎與自我嫌棄的矛盾心理在文字裡一一嶄露，由大庭葉藏的三部手札與作者序言、後記組成，說出太宰治渴求愛、努力汲取溫暖的種種，在人海中不斷尋找著與自己相似的人，一路跌跌撞撞，以至於終其一生都在不同的悲劇場景中流轉。

二、內容摘錄：

1.我這一生，活得充滿恥辱。(P.14)

2.好寂寞。女人在怎麼千言萬語訴說身世，都比不上這句低喃更能引起我的共鳴。(P.68)

3.膽小鬼連幸福都害怕，碰到棉花都會受傷，有時也會被幸福所傷。(P.69)

4.縱使知道我受人喜愛，但我似乎缺乏愛人的能力 (P.93)、我的觀點：

三、我的觀點：

閱讀人間失格的起因不過是因為高一時偶然的一時興起，但或許是因為字裡行間的氛圍太過於沉重，以至於在咀嚼每一個文字或是情節時，空氣像是凝結連換氣都有些吃力；在反覆咀嚼每一個文字的組合中小心翼翼，只希望不遺漏一絲一毫的情緒；太宰治筆下的葉藏也好或是做為原型的他也罷，情節中對人性黑暗面的解讀透過每一個文字在他筆下的排列都讓我對於社會化的某些規則產生質疑，我現在視為理所當然的準則真的是正確、合理的嗎？又或是時代漫長累積下的多數錯誤？

小時候我住在鄉下，在田埂間跑跳就可以打發掉一天的時間，也能因為奶奶獎勵的一顆汽水糖而開心好久好久，可如今呢？我長大了、學得更多了，在父母師長的眼中我成熟懂事了，而我卻在這成長的過程中越來越不懂得滿足，手上拿著手機才是真正的充實、總是追求著虛無的時下流行，看中的是一小片幾百塊的進口巧克力，我的生活追逐著成績單上那單薄的數字，僅是一片無際的田野或是一顆廉價的汽水糖已經不能波動我的情緒，更別說是維持一整天的歡愉，所謂的成熟是我完美的執行著大人們灌輸的：「水往低處流，人往高處走。」唯有眼睛看著越高的事物，才會有足夠的動力爬得越高、只有踩著別人，才能墊高自己的高度，畢竟不是所有人都像牛頓一樣能遇上巨人，難道我們在華人教育中被灌輸的這些，就是身而為人的準則嗎？因為只有站在金字塔頂端才會被景仰，所以只好不斷競爭、迎合，爭得頭破血流，搶占那個最高位的王者身分。這些在生活中被告知的常理，難道就是這個社會希望我們成為的樣子嗎？還是這只是最方便在這個世界中生存的方法而已？

太宰治藉由大庭葉藏在節奏鬆散的情節裡自言自語，或許是透過這一部作品，給自己一個釋懷自己、與自己對話的機會，也讓旁人能去了解他這一生的掙扎，試圖去理解他比誰都更想活下去的渴望，他在人群中用盡全力生存的念想，葉藏為了在大家庭中生活，努力扮演一個「小丑」的角色，覺得只有藉由娛樂他人才能消除人與人之間的隔閡，或許是因為這個原因從來沒有人能真正接近他的心。從小就陷入一種自我嫌棄的矛盾中，不喜歡自己也不願意接受自己，才會在情節中安排了「我這一生，活得充滿恥辱。」，這是以多麼不堪的眼光來看待自己才能做出這種評價，在書中大庭葉藏從沒有接受過自己，現實中太宰治亦然，在閱讀這本書時的我，也曾在無數個夜晚陷入對自己無限嫌棄的無限循環，對自己的不自信卻又莫名渴望被人看見，為了可笑的自尊總是無謂的膨脹自己，所以葉藏也好太宰也罷，他們在各個女人間流轉，即使是當個被女人養著的小白臉，只要可以被人惦記著、放在心上，怎麼樣都無所謂，只

要是能夠找到一起沉淪、墮落的人，就像是在洶湧的海上抓住浮木般的安全，只是渴望有個「同類」能與自己站在同一個角度看見葉藏或是太宰治眼中的世界，我們在這個世界活著不也是如此，害怕一個人所以總是成群結黨，害怕沒人懂所以才急於表達，所以這世界才總是紛紛擾擾，七嘴八舌的都是因為害怕落單所以努力汲取溫暖，找尋虛無的認同感，其實我們都跟太宰治一樣，只是他跳脫出來看見了自己的迎合、諂媚，發現人們為了生存而有多不堪的勉強自己。

他總以為自己身處黑暗，其實真正身在光明的人是他，也因為沐浴在亮光中才會面向黑暗，逃不出來；他比誰都更渴望生存以至於對於「生存」這件事比誰都更加失望，他曾積極的想適應社會，卻在不斷跌倒、失望後選擇停滯，任何人都不會在沒有努力的前提下選擇放棄；其實「頹廢」和「積極」只有一線之隔，葉藏一生中曾積極的想活下去，最後卻落得「頹廢」的下場；太宰治曾積極的奮力掙扎，最終仍順著河水逐流，貼上「頹廢作家」的標籤，我們一生也都在追逐成功，唯一的區別只在於我們沒發現自己在人海中勉強自己的模樣，有多不堪。

或許對太宰治而言，人間即是地獄。

四、討論議題：

- 1.過於纖細的心，在紛擾的環境往往造成心理上的負擔，我們該如何排解身邊太多的議論所造成的壓力？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學
年 級：二年級
班 級：智
科 別：
名 次：甲等
作 者：張羽
參賽標題：你的善良必須有點鋒芒讀後感
書籍 ISBN：9789869452809
中文書名：你的善良必須有點鋒芒
原文書名：
書籍作者：慕顏歌
出版單位：采實出版集團
出版年月：2017 年 05 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書作者慕顏歌，長期致力於心理學研究，認為「善良是一種選擇，但善良不該慣縱他人、為難自己，越是善良的人，待人底線應該更高」，這也是他出版這本書所想告訴讀者的主要思想，本書以 36 則智慧小故事告訴讀者每個人都該懂的處世哲學、人生哲理，並以小篇章節的分類方式，讓大眾能理解的更通徹。

二、內容摘錄：

- 1.出身不好，長相不好，學歷不好，都不是我們看輕自己的理由。生存環境不好不是我們的錯，活得不好才是我們的錯。要用隨時敢於拚搏的決心，撐起隨時敢做敢當的底氣。如果你在最璀璨的時刻都不敢拚一把，基本上等於白活一回。如果，你總是對自己那麼寬容，你總是對自己那麼仁慈，你總是對自己那麼善良，結果你就會活成那個連你自己都不滿意的自己。(p.154)

三、我的觀點：

有時候我們為了讓自己更融入群體，去做了某些連自己都不喜歡的選擇，但是這樣的我們真的是善良的嗎？我覺得書中提到成熟人格的善良法則中有一條寫的是「可以替人著想，但要為自己而活」，我覺得這句話挺有道理的，因為有時候我們會覺得別人需要，所以我們可以把機會讓給他們，但是可曾想過我們是否也需要呢？所以看完了這本書，我瞬間明白了很多之前從未想過為何會帶給我不便的原因，我想之所以會覺得有諸多不便，那可能是因為那些你願意給他們機會的人，並不是真心善待你的，法則中的另一條則寫著「你的善良，只留給善待你的人」，如果那些人既然不在乎你對他們的好，那又何必去浪費那個心意在他們身上，而且善良本來就該留給那些懂得珍惜的人，只有他們懂得珍惜，你的善良才有意義。

在書中有提到一段叫「我們是自己命運的巫師」的內文，其實主要講的是很多時候改變自己是一件很痛苦的事，但是如果不改變就得要吃苦，只有斬斷自己的退路，最後才能贏得出路，其實改變似乎是每個人心裡的一大考驗，慣性總能讓我們覺得安全，因為改變代表的就是一個不確定性，但是我們還是要嘗試著改變自己，因為「人生中沒有什麼事是不能面對的，不走出去，永遠不知道自己可以走多遠；不去努力，永遠不會知道自己的能力。」(p.154)，因此我覺得作者的用意，就是希望我們走出自己的舒適圈，在看不見的未來裡，找到一條屬於自己獨一無二的道路。

另一篇則被稱作「善良，有時不過是弱者的擋箭牌」，其實這件事情常常在我們的身上重複上演著，很多人對於發生了爭執，並不會在第一時間去了解這件事的起源，而是很自然地站到了看似弱者的那方，然後就告訴看似強者的那方，要他們善良一點，我覺得這是不合理的，在看完這篇內文之後，我忽然明白，我們應該當一個可以講道理的人，並且去在意真正的真相以及善良，更不該只因為他不清楚或不知道就可以直接原諒，書上提到「世界上最可笑的，莫過於真正負責任且善良的人，居然因為所謂的善良之名而寸步難行」(p.30)，我們不應該讓善良的人因為其他人的問題而受到他們的干擾。

在這個現實的時代裡，你需要把自己定義好，因為你怎麼定義自己，別人就會怎麼定義你，或許這個道理很難理解，但是就可以先假設你不懂得拒絕別人，當哪一天你突然拒絕的時候，別人會覺得這本來就是你應該付出的，而不是你刻意去做的，因此很多時候不要讓別人認為我們的犧牲或作為是理所當然的事，想當然當你待人底線愈高的時候，你就越有機會成為你自己滿意的人，並且不要委屈求全，因為只有這樣，你才能當一個善良又帶點鋒芒的人。

四、討論議題：

- 1.你是否曾經因為要融入團體而為難自己或做出一些自己不喜歡的選擇呢？看完這本書之後，你會選擇當一個怎麼樣善良的人，並以什麼方式讓自己變成一個自己都滿意的人呢？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：二年級

班 級：義

科 別：

名 次：甲等

作 者：余瑄瑤

參賽標題：拖延心理學讀後感

書籍 ISBN：978-986-94362

中文書名：拖延心理學：為什麼我老是愛拖延？是與生俱來的壞習慣，還是身不由己？

原文書名：Procrastination: Why You Do It, What to Do About It

書籍作者：珍·博克/萊諾拉·袁

出版單位：漫遊者文化

出版年月：2017 年 5 月

版 次：三版

一、圖書作者與內容簡介：

這本書是由兩個心理學家，透過擷取他們自身豐富的諮詢經驗，去深入檢視和探索讀者拖延的心理，以幽默清楚易懂的筆法，找出真正讓我們寧願擱著事情偷懶也不著手開始的原因，比如對失敗、控制的恐懼等，又或者是沒有建立好對的時間觀念，以及如何以全新的方式採取行動。

二、內容摘錄：

- 1.大家之所以會有拖延的毛病，是因為恐懼。他們害怕，萬一他們行動了，那些行為可能會讓他們陷入麻煩。他們擔心萬一展現出真實的自我，就得面對危險的後果。(p.34)
- 2.抱持固定心態時，你會迴避冒險，不願採取行動。當你提出藉口時，就是在畏縮。抱持成長心態時即使事情很難或你不喜歡做，你也會採取行動。(p.205)
- 3.缺乏規劃會讓你在時間緊迫時更加焦慮。就像時間管理學宗師艾倫·蘭凱所說的：「不做規劃，就等著失敗。」(p.227)

三、我的觀點：

又到了禮拜天的晚上的十二點，我和每個禮拜天一樣，身體呈現大字型的躺在床上，一如既往的有堆積成山的作業和考試在等著我，時間分秒流逝，這些作業和考卷步步逼近，我往往卻選擇掩耳盜鈴以為把遮住眼睛事情就會不見。

當初接觸到這本書，是因為有一天不經意看到一些心理學相關的影片，發現自己對相關的理論、效應等等很有興趣，偶爾就會上網搜尋一些心理學的影片、文章和書籍，就看到了這本書，一看到我就想：「天啊！這本書根本是刻了我的名字！」我有很嚴重的拖延症，從早上賴床、出門遲到到晚上回家拖拖拉拉不去洗澡、不去睡覺，為了解決這些問題，我立刻就把它買回家了。

在解決拖延症之前，必須要先瞭解自己拖延症的類型，大致上分為五種心態。第一種—害怕失敗，總是以「無法做到完美」為出發點，製造出藉口來拖延。第二種—害怕成功，可能是怕別人嫉妒的眼光，或是害怕自己的成功傷害他人。第三種—反抗式，在被指派、有時間壓力的事情會不想遵守。第四種—害怕分離與親近，顧及到事情與他人協作的緊密程度。第五種—不要在不要緊的事上花很多時間，因為這些事情簡單容易做，帶來似乎「有在做事」的感覺，多少讓自己心安一點。知道這些因素後，必須盤點自己日常生活中造成拖延的現況，再加以改善對症下藥。

看到書的一半，我雖然不斷地想自己絕對不能再這樣繼續拖延下去了，無論如何都必須想辦法跟這個刻薄的老朋友絕交，但始終還是少了一份力，一份足以讓自己真正開始著手行動的力氣，在我不知道該怎麼辦、該從何下手的時候，我跟這本書的作者就像串通好的一樣，看見了作者在書中貼心的建議讀者，可以利用時間表把每天要做的事情記下來、定好相對應的時間，看著表格對照按部就班的什麼時間做什麼事，一開始的時候可以把目標放容易輕鬆一點，由簡入繁，溫水煮青蛙的方式一次次的把難度層層推進，效果會更明顯，看到這邊，其實我對作者充滿了滿滿的敬佩還有崇拜，從原因到應該面對的心態改變再到解決方法，作者都是真正的有站在讀者的立場考量，作者簡直就是讀者肚子裡的蛔蟲，不僅深刻瞭解到讀者的需求，更不忘考量到執行的難度。

雖然我才剛開始執行這些步驟跟方法，但我認為從現在開始還不算太晚，我相信腳踏實地的跟著這些步驟一步步的進行，有一天一定會達到我想要的效果，成功打敗拖延症。很多時候，我們往往因為拖延症而錯過或犧牲了太多，不管是健康學業或者是人際關係都有很大的影響，為自己爭取一點時間不會總是來不及，此外還可以有更多剩餘的時間做自己想做的事，也讓自己徹底的休息，把以前犧牲的睡眠都補回來，有了這本書，解決拖延症簡直是不費吹灰之力的事，我們何不試試看面對自己的大問題呢？

四、討論議題：

- 1.讀完本書後，你有找到自己拖延的原因嗎？是什麼呢？
- 2.拖延對你而言究竟是好是壞呢？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學
年 級：二年級
班 級：義
科 別：
名 次：甲等
作 者：林芷羽
參賽標題：解憂雜貨店
書籍 ISBN：9789573330127
中文書名：解憂雜貨店
原文書名：ナミヤ雜貨店の奇蹟
書籍作者：東野圭吾 Keigo Higashino
出版單位：皇冠
出版年月：2013 年 08 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

夕陽西下，落日熔金，神閒氣定的街道上，佇立著一間雜貨店，上頭招牌大大寫著「解憂雜貨店」，這間雜貨店不單單只是賣琳瑯滿目的日常用品，也可把所有煩惱都在這間雜貨店拋到九霄雲外，這間穿越三十年時空的雜貨店，緊緊連接著雜貨店與每個人之間的緣分，不可思議的事也接二連三地發生，而那些一瞬間的交會，又如何變成一生的救贖？

二、內容摘錄：

整篇我覺得最重要的兩句話

- 1.通常，諮商者心裡都已經有了答案，找人諮詢的目的，只是為了確認這個答案是正確的。(P131)
- 2.雖然一路走來並不是一帆風順，但我覺得那是因為我活著，才會感受到這些痛處，所以克服了重重困難。(P162)

三、我的觀點：

人的一生中一定免不了困惑迷惘，可能是因為已經盡全力，付出一切卻沒成果而無力，可能面對未知的未來感到害怕，或是不知道自己的決定是否正確而感到擔憂。各種大小瑣碎的事物都有可能成為我們人生道路上的障礙物，每件事都有許多不同的方法可以解決，但往往遇到困難需要被援助時，都會迷失方向，我們在這時候都會慌張害怕，覺得無助，不知道向誰傾說。而這本書中解憂雜貨店的浪矢爺爺就是在我們身後支持我們勇於向前邁進所不可缺少的依靠。

我們每一天都面臨著各式各樣、大大小小的選擇。可以是簡單如下一餐要吃什麼的決定，也可以是嚴重到影響你的未來的抉擇。每一個選擇都會引導我們走上不同的道路，引導未來的去向。

每個人都曾站在人生的十字路口上面臨選擇過，因為我們都只有一次選擇的機會，我們會害怕受傷，害怕後面的代價，害怕走錯路，一步錯步步錯，誰不想有個前往成功的捷徑呢？所以使我們當下猶豫不決，想逃避，可是我們又不能夠逃避。這時就會想要找其他人溝通、參考他人的意見，藉此來支持自己的決定，像打強心劑吧。或許只是我們不夠勇敢去獨自面對未知的未來吧？下意識的會想找個人陪伴在我們的身後支持我們。對於跟我一樣，愛說沒事但其實心裡有無數的煩惱，讓我們很無助，卻不知道如何跟他人訴說、尋求協助的朋友來說，這個「解憂雜貨店」就是我們可以暫時脫下面具、不用假裝自己很堅強，能赤裸裸的直視自己的真心，能夠暫時休息的港灣。其實到最後你會發現回信替人解憂的浪矢爺爺，並不需要擔心會給對方造成不好的影響或更嚴重的傷害。因為，只要是懷著希望對方幸福的心去回信，所有正向的文字都能使我們得到正向的力量，而那份力量也會感染周遭的人，最終成為他們的「勇氣」去面對如波濤洶湧般襲來的困難與危險。

隨著時代的進步，現在有很多像浪矢爺爺的人會在自己的網站寫一些勵志的文字，讓正在徬徨無助的我們能在茫茫大海中看到代表希望的那一束光，或許僅僅是簡單關懷及誠心建議的文字，就足以帶給許多人的內心充滿無限的力量，有勇氣去面對自己未知的未來。

本書因為它錯綜複雜的故事線，雜亂無序的時間與空間點，還有跨越時空這樣虛幻莫測的劇情，也讓它有了神秘的一抹色彩。線索式的情節推進，逐漸把它們成串，書中故事無一不觸動人心，以它所表現出的恰到好處的溫情與試圖反映出的人與人之間的善意令我感動，令我潸然。同時也讓我懂得如何勇敢面對選擇，以及運用適當的方式向他人表達善意，為他人添上一縷陽光，照亮他們的心田。

四、討論議題：

- 1.遇到困難時，該如何解決？面對抉擇時，該如何選擇遇？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：一年級

班 級：智

科 別：

名 次：甲等

作 者：蔡政樺

參賽標題：危險心靈讀後感想

書籍 ISBN：978-957-33-32

中文書名：危險心靈

原文書名：

書籍作者：侯文詠

出版單位：皇冠文化出版有限公司

出版年月：2019 年 12 月

版 次：第四版

一、圖書作者與內容簡介：

本書的作者為台灣的知名作家—侯文詠所撰寫，故事中的主角—小傑，因為種種原因而被罰在教室外聽課，又因為和校長抱怨班導的種種不合理的行為導致小傑和班導起衝突，讓班導以他故意去告密，同時這也是一連串事情發生的開端。

二、內容摘錄：

1.我覺得學習是一輩子的事。他應該永遠保持開放，讓不同年紀的人可以中輟去工作，等他需要知識實隨時可以回來學習。(P303)

2.做父母的當然希望自己的孩子比別人的還要卓越，可使內心又覺得很矛盾，逼你們讀書，怕你們現在不快樂，不逼你們讀書，又怕將來對不起你們.....。(P190)

三、我的觀點：

這是一個有關台灣現今的教育問題的故事，事情一切都是從小傑數學課看漫畫開始的，他的班導便處罰他到走廊聽課，但是後來小傑又做了種種幼稚的行為，所以他在外面上課的時間延長至七天，而且老師還處處針對他，到最後因為老師對他和校長告狀這件事情非常不滿和其他原因，動手打了他，之後又因為老師辱罵小傑的媽媽，所以小傑動手推了班導，這件事也成了所有事情的最大導火線，到最後竟然演變成新聞偷條，還上街遊行，上電視節目、請立法委員、教育學者來，想要推翻台灣現有的教育體制，讓全國人民一起響應。

以我的角度來看，其實小傑被針對也並非無緣無故，如果守好本分在教室安靜上課，相信老師是不會找他的麻煩，而他的班導處理方式過當，學生固然會調皮，應該要適性地去了解他為甚麼會有如此脫序的行為，而不是打罵就可以解決這個問題，其實我自己本身是反對體罰的，因為我相信一定有更好的辦法去替代體罰。

裡面其實還有提到有關不良少年和中輟生的問題，其實這些青少年會變成這樣大多都是家庭的問題或在學業上獲得不到成就感，家庭並沒有帶給他們溫暖，而社會上的許多人認為他們一定就是壞學生，其實不然，給他們的應該是更多的關懷和理解、認同他們。

台灣的教育一直以來都是以成績為優先，許多家長都認為萬般皆下品，唯有讀書高，但是許多師長再責罵小孩的時候卻都不曾站在孩子們的角度來看事情往往無形中讓青少年身後揹著非常大的壓力，而且家長們總是認為讀書就是未來來唯一的出入。故事中的小傑會和學校抗爭，其中一個原因便是這個問題，我認為不管要就讀高職或者是高中要讓小孩自己選擇，但是選擇，就要用自己最大的所能去完成它，師長們應該要用勸說的方式，而非打罵而且，學習方式並沒有優劣之分，重要的是你適不適合，而要知道自己適合與否，就是需要有著嘗試不同學習方式的機會——然而這也是臺灣教育所欠缺的其中一部份！。

這個故事反映了台灣的教育問題，我已經對改變教育失去了信心，總覺得不管我或是其他人做再多也難以撼動這根深蒂固的價值與結構，然而外在因素磨光我的信心的情況下，我對於現今教育的整種問題開始習慣，麻木。現今的社會，每個人都是互相的共同學習者，同時也是競爭者。從前讀書是為了自己的未來這個觀點，似乎隨著時間逐漸模糊了。到了現在，讀書，只不過是為了能夠上好的大學，以便長大以後找到好的工作而已了。在這種環境下，也許從前的觀念大家都了解，但似乎也會在不自覺中被現在的觀點影響便同化了。我認為只有堅持自己的夢想，才能往目標步步邁進，走向人生的康莊大道。

四、討論議題：

- 1.中輟生在台灣的比例越來越高，為何導致？
- 2.體罰的必要性
- 3.成績真的是一切嗎？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學
年 級：一年級
班 級：高一智
科 別：
名 次：甲等
作 者：許瑀庭
參賽標題：罪行讀後感
書籍 ISBN：9789861341736
中文書名：罪行
原文書名：VERBRECHEN
書籍作者：費迪南·馮·席拉赫
出版單位：先覺出版社
出版年月：2011 年 10 月
版 次：12 版

一、圖書作者與內容簡介：

2010 年《慕尼黑晚報》選此書為年度文學之星。同年獲頒國文壇重要獎項克萊斯特文學獎。《罪行》售出 32 國版權。作者費迪南·馮·席拉赫 1964 年生於慕尼黑，自 1994 年起擔任執業律師，專司刑事案件。他的委託人包括前東德中央政治局委員君特·沙博夫斯基、前聯邦情報局特務貝特·尤瑞次科、工業鉅子、達官顯貴、中下階層人士及常民百姓。

二、內容摘錄：

1. 「狐狸知道很多事情，但刺蝟只知道一件事。如果法官和律師是狐狸的話，那麼他就是刺蝟，並且學會了刺蝟的防衛求生本領。」(p.66)
2. 『一名銀行搶匪不會僅僅是個銀行搶匪，我們如何責備米夏卡?他所做的不正是我們每個人都會做的?易地而處，我們會有其他選擇嗎?回到心愛的人的身邊，不是所有人類共同的渴望嗎?』(p.198)
3. 「於是我們繼續往前掙扎，向逆流中的扁舟，被浪頭不斷地向後推入過去。」(p.60)

三、我的觀點：

看完了這本書，讓我對於罪行這兩個字又有了全新的定義，以前總覺得犯了罪就該接受處罰，不曾去思考每個罪行背後的故事與原因。但這本書讓我不禁思考，甚麼樣的行為可以稱為罪呢？而同樣的行為，是否都是罪呢？

這本書讓我覺得最令人意外的點在它描寫的不是所謂「罪行」，而是一個人為甚麼做出這樣的行為，它們之間的因果關係，雖然最後的行為會接受處罰，但是我們可以瞭解到這些人做這些行為其中的意義。在作者筆下的十一個故事主角，每個人都有屬於他們自己的人生故事以及苦衷，每個故事都是不同樣貌的人性難題，每一則故事都能帶給我們不同的反思和哲理，仔細看看他們的故事，可以更了解我們自己。

就如同作者在書中提到的，古時候刑罰不會去探究一個人犯下罪行的原因，就好比悲慘世界裡的尚萬強，偷竊就該坐牢，但是否有人去了解，他偷麵包是因為要救人，還是只為貪念呢？而現在的法律，會去了解這個行為背後的原因，並給予適當的懲罰，有罪與無罪，不再只是有沒有做出這個行為這麼簡單。我認為這是人類們很大的進步，懲罰不再只是懲罰，賦予其意義，讓犯人了解到行為的錯誤，且反省並改進，這才是刑罰最終的目的阿！

看著一則則故事，以及他們犯下罪行的原因，讓我不禁省思，我們是否也可能無意間成為他人犯罪的源頭呢？例如書中的博物館看守員，一成不變且無人關心的生活，讓他最後被迫選擇犯下罪行這條路，或許那時一個人的問候，可以減少一個悲劇的發生。環境及人們往往是造成他人犯罪的原因，適時的關心與問候，是減少犯罪發生很大的力量。

這本書封底的那句話也令我印象深刻：『很少有人會在早上起床的時候說：「好吧，我今天要犯罪。」但是，每個人都可能犯下罪行。』人性有時就是那麼的複雜，因為人性，這本書所敘述的故事不只是某地區的人才會發生的生命情節；因為人性，誰都可能走向以罪行了結一切的地步。有時「犯罪」只是一念之差，甚麼樣的環境，甚麼樣的人，對待同一件事的態度會有所不同，迫不得已也好，故意為之也罷，又或者一時衝動，無論什麼樣的原因，要不要犯罪，是當下那個人所做出的選擇，透過這本書，我們都可以好好的檢視與察覺自己內心那些可能醞釀成罪行的傷痛與壓力，善待自己且放過自己。

在這本書裡，作者不用冰冷的法律的角度看待事情，而是完整的將「人性」表露出來，透過描寫犯罪的過程而非最後的刑罰，人性中特有的許多特性，讓我們賦予生命特別的意義。不選擇誇張的手法，用樸實的文字描寫，不過帶給我們無盡的震撼。

四、討論議題：

- 1.或許每件事的成因都不如表面上看起來如此簡單，我們是否可以看透事物的本質，了解表面事物背後的真相？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：一年級

班 級：智

科 別：

名 次：甲等

作 者：林雨蓁

參賽標題：給自己的十堂外語課:這是突破人生限制的希望之鑰! 閱讀心得

書籍 ISBN：978-986-179-2

中文書名：給自己的十堂外語課:這是突破人生限制的希望之鑰!

原文書名：

書籍作者：褚士瑩

出版單位：大田出版有限公司

出版年月：2013 年 02 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

褚士瑩說，不學語言，簡直就是浪費人生！語言，是認識世界的管道，每當你多學一種語言，眼前的世界就會變得越來越開闊，作者褚士瑩先生並不是語言天才，也不是擁有學習天賦，他是靠著學語言養成了學習的習慣！他把每一位遇見的人都當作是老師、學習的對象，並對自己的學習能力毫不懷疑，他的努力不懈，打開了他的世界之窗！

二、內容摘錄：

1. 透過一點語言的幫助，隨時都能親自去接觸這個廣大的世界是件多麼美好的事。(P.77)
2. 「需要」和「好奇心」，絕對可以說是在人類歷史上保持學習外語這把火炬熊熊燃燒，從來不曾熄滅的主要燃料。(P.155)
3. 「資格」是只有自己能給自己的禮物。(P.233)

三、我的觀點：

當我第一眼看到這本書，就被作者所說的十二個字深深吸引，「不學語言，簡直是浪費人生！」讓我不禁開始思考，學習語言對於生活來說很重要嗎?怎麼被作者說是浪費人生?人的一輩子到底要學多少語言才夠?而學習語言的好處是什麼?要花多少時間才能學會一種語言呢?於是我馬上就對這本書產生了很大的興趣，當我開始閱讀這本書，才發現了很多我以前不曾得知的知識，還解開了不少對於學習語言的誤解、誤會。

這本書不像一般的教學書一樣，教你如何背單字、寫筆記……等，書裡面的內容更貼近生活化，作者把每一位他遇到的人、去過的地點，都當作是學習的對象、環境，更貼近他們的生活環境，就更能了解他們的文化、語言，藉由這樣的方法來開闊自己的視野、世界觀，作者褚士瑩先生說:「語言不是武器，也不是炫耀的工具，是認識世界的方式。」學了幾種語言，就有幾種生活方式!當我們在學習語言的時候，我們不該只是學習如何發音、拼字，我們也該去了解當地的生活方式、傳統文化，這樣的學習才會充滿了意義!其實不學習語言並不會怎麼樣，就如同不會騎車、不會煮飯、不會游泳一樣，就算不會這些生活還是可以照樣過下去，但一旦開始學習，你所能看到的世界就越來越大、視野越來越廣、得到的知識就越來越多!生活也會變得更精采有趣，所以作者才說，不學習語言，當然是一種浪費。

「環遊世界不是語言高手的專利」學習語言其實和你的天賦以及能力其實並沒有太大的關連，作者提到:「學習語言我只有兩種理由:我需要!我好奇!」當你在學習的時候，千萬不要懷疑自己的學習能力，要給自己信心才能突破你想像中的自己，要學會勇敢地開口練習，勇敢的提問，這都能提高你學習語言的效率，學習語言是為了自己，要學習自己有興趣的東西，不僅可以提高效率，你在學習的過程中也能感到愉快!學習外語對現在的生活也有很大的幫助，現在很多的工作都需要使用外語，你多學會一種語言，你就比別人多一項技能，當你剛好又對某種語言有興趣，那為何不多多學習呢?比別人擁有更廣闊的視野，比別人擁有更多的知識，不是一件很好的事情嗎?另外，學習語言千萬不要只是為了成績單上的數字，而是要發自內心、充滿興趣的去學習，你的學習才會充滿了意義，你獲得的成就、知識也會超乎你的想像!

學習語言不能貪心，要一步一步扎扎實實的學習，才不會因為貪心而什麼都沒學到，在這過程當中，我們必須充滿熱誠，堅信自己的學習能力，作者希望我們能夠把學習外語當作是探索世界的工具，當成可以培養成一輩子的嗜好，這才是學習語言的真正目的!

四、討論議題：

1.只有具有天賦的人才能擁有看見世界的機會嗎?

2.語言越早學越好嗎?

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：一年級

班 級：智

科 別：

名 次：甲等

作 者：曹暉綺

參賽標題：被討厭的勇氣:自我啟發之父「阿德勒」的教導之讀後心得

書籍 ISBN：9789861371

中文書名：被討厭的勇氣:自我啟發之父「阿德勒」的教導

原文書名：嫌われる勇氣:自己啓発の源流「アドラー」の教え

書籍作者：岸見一郎/古賀史健

出版單位：究竟出版社股份有限公司

出版年月：2014 年 11 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這本書介紹與佛洛伊德和榮格齊名、卻很少人知曉的阿德勒，阿德勒的個體心理學有別於我們平常所理解與深根於我們思想中的決定論，更明確地否定心理創傷的存在。書中以年輕人與哲學家的對話敘述心理學，年輕人替讀者們提問，而哲學家解答。一問一答之間，個體心理學的理念一一浮現，它不僅僅用理論說明，更用實際的例子解釋阿德勒心理學，還教導能夠改善現狀的方法，讓讀者容易理解阿德勒心理學與真正能應用在我們的日常生活。

二、內容摘錄：

- 1.不要由經驗來決定自我，而是由我們賦予經驗的意義來決定。(P35)
- 2.阿德勒心理學並不是一個改變別人的學說，而是為了讓自己改變的心理學。不是等待他人的改變，也不是等待狀況改變，而是由你主動踏出第一步。(P119)
- 3.不是從別人那裡獲得「好的」評價，而是自己主觀認知「我對別人有貢獻」。由此，我們才能實際感受自己的價值。(P212)

三、我的觀點：

在閱讀這本書之前，我就有聽過家人和朋友提過這本書，而且看過它的推薦文，也有聽說過阿德勒心理學，而我對心理學很有興趣，所以就開始閱讀這本書。一開始看見這本書的觀點「世界無比單純，人人都能幸福」，我和書中年輕人的想法一樣，認為這樣的想法太過於理想、根本是無稽之談，可是「聽完」哲學家的解釋，我頓時發覺世界的樣子其實真的是我們主觀的想法，所以問題不在於世界的樣子，而是我們是什麼樣子，我們如何看待這個世界。看完這個小章節，我對這本書更有興趣了，因為它提出了這個看似如此荒謬的觀點，卻又能說出那麼有道理與邏輯的解釋，它瞬間改變了我的想法與思考方式。

我對書中的「心理創傷並不存在」這一章非常有印象，一開始看到我真的十分訝異，我甚至認為這真的是謬論，如果心理創傷不存在，很多心理的狀態就會變得很難解釋。不過書中的哲學家堅定地告訴我們：「阿德勒心理學明確否定心理創傷」，阿德勒心理學認為並沒有所謂好與不好的經驗，這些經驗全都由你自己去定義它們，不要只從經驗中的衝擊得到痛苦，而是在經驗中找出能夠達成目的的東西，決定自我的並不是經驗本身，而是自己。

我們的人生也不是別人給與的，是自己選擇的，而我們的選擇都來自一個「目的」，「目的論」也是一種徹底顛覆心理學因果定律的想法。佛洛伊德的「決定論」是深根在大眾思想中，也是「心理創傷」最具代表的論點，好好地思考後，才發覺「決定論」是種變相的「宿命論」，「宿命論」會使我們只活在過去的束縛中，因為過去是無法改變的，如果過去決定了一切，那麼現在的我們什麼都無法為自己，完全束手無策，我們會變成悲觀主義者，甚至永遠得不到幸福。「決定論」完全否定了我們的自由意識，若我們都不再以「決定論」生活與思考，而是以「目的論」去思考與生活，我們會更了解自己，也不會再有心理創傷這個藉口，我們會更努力及勇敢地向前，為自己創造幸福。

閱讀完這本書後，我認為我的人生觀徹底被這本好書「顛覆」了，它改變了好多我以前比較悲觀的想法，當我認為我自己永遠也擺脫不了自己過去的失敗時，我「遇見」了這本書，它告訴我人是可以改變，因為我自己的改變，我看待這個世界的方式不同了，世界感覺變得比以前擁有更多希望。過去不是消失了，而是被我賦予了另一種解釋。我開始用另一種方式思考，也發現以前和別人比較，只會使我更不幸福，我開始認真且確實地行使自由，如果我因為自由而被討厭了，那也不必感到傷感，被討厭是我依照自己方式生活的重要標記，我覺得閱讀《被討厭的勇氣》後，學習到很多有意義的觀念與應用的方法，我成長了很多，我的世界的格局也變更大了。

四、討論議題：

1. 繭居族：《被討厭的勇氣》書中有提到年輕人有位朋友把自己長期關在房裡不出門，這時哲學家說我們的人生是自己選擇的，他會這麼選擇是因為他心中有一個「目的」，而他們的目的就是不要外出，因為讓自己足不出戶會使得父母擔心，也會比從前更小心謹慎的對待自己，他們認為自己如果外出了就會成為不起眼的人，甚至沒人會認真對待的人，也害怕在人際關係中受到傷害。而阿德勒心理學的觀點是在於自己先改變自己的想法與行為，如果他們能夠勇敢地踏出那一步，一定能改變這個現狀的。

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學
年 級：一年級
班 級：智
科 別：
名 次：甲等
作 者：吳志成
參賽標題：實習醫生的秘密手記的讀後心得
書籍 ISBN：9789863201434
中文書名：實習醫生的秘密手記
原文書名：實習醫生的秘密手記
書籍作者：阿布
出版單位：天下文化
出版年月：2013 年 3 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

長庚大學畢業，曾任林口長庚、臺大醫院實習醫師，得過許多文學獎。

本書是由作者藉著他在醫院當實習醫師的時光，觀察著在這之中的人事物，不管是醫生或是病人，他將他們快樂和辛苦的故事一一在這本書中呈現，並藉著第一人稱的角度，帶著讀者更加深入醫生的生活。

二、內容摘錄：

- 1.捧著同樣一碗湯麵，披著同一樣式、但已不再嶄新的白袍，我們像戰爭片裡，經歷過數天戰爭終於緩和，偶然在壕溝中相遇的戰友。(P230)
- 2.新聞沒提到，失去意識的前一刻，他手中是否正握著針線，全神貫注地縫合另一具軀體，打著一個又一個的結。(P108)
- 3.至此，所有的點滴針、動脈導管、尿管、鼻胃管、氣切管與洗腎用的雙腔導管都被拔除，無牽無掛，你又回到完整的一個人了。(P89)

三、我的觀點：

現今的社會上，常常有醫療糾紛和醫療人員過勞的事件。從醫療糾紛說起，常常病患的家屬會因為病患在醫院過世，而去遷怒於幫忙急救的醫師和護理師，這個行為真的非常不智，病患的身體可能原本就撐不過這一次波折，但卻要莫名地去指責辛苦為病患急救的護理人員，使得原本是要維護家屬權益的機制，反而令得一些醫師和護理師飽受這個機制所苦。再來是醫療人員過勞的事件，現在台灣的醫療人員常常是不足的，而常常單個護理師就可能工作時長超過 24 小時，不但醫療的品質可能令人堪憂，那些護理師身體的健康也十分令人擔心，這個問題也是政府該去關心的重要議題。

而這本書中令我印象最深刻的故事是〈最後三十分鐘〉，在醫學中，心肺復甦術急救的長度極限最多是三十分鐘，而這篇的主角卻是一個大學二年級的女學生，因為被砂石車輾過，遭到開膛剖腹，病情十分嚴重，但醫生們仍然對著她急救了三十分鐘，沒有人願意停手，彷彿不停手，一切就都還有希望，最終仍然是沒有將他救回來。明明才只是一個女大學生，可能正急著去打工，又或是跟著朋友去逛街，但他居然以這樣的姿態在急診室過世，他的班上就這樣少了這麼一位同學，身為即將升上高我的我，在學校的生活離生與死非常遙遠，跟著同學在學校談笑讀書，彷彿時間能夠每天順利得過下去，然而也是有許多在學生時代便得到絕症或遭遇意外而死亡的學生，這個故事令我不禁想像，若是這種事情發生在自己的身邊，我將會有多麼的不捨和悲痛。

住院的經驗大家可能也經歷過不少，我曾因闌尾炎而住院，我母親最近也因為子宮肌瘤而住院，因此在閱讀這本書時非常有共鳴，受到了醫師們的關心和治療，一天一天慢慢地恢復，我十分感謝護理師的照顧，不管在什麼時間，一有需要，他們總是第一個趕到，令人十分放心。跟在母親身邊照顧時，護理師也幫助我們非常多，常常推著醫療車來問問母親的情況如何，也不忘關注家屬的心情，適度的給予安撫和鼓勵。我認為病情的改善不只是一定要醫師的藥物治療，護理師的日常照護和心理鼓勵也十分重要。

作者形容醫院是陰間和陽間的交界，有新生命在此誕生，老去的生命也在此流逝，正值志學之年的我，可能對於生死沒有甚麼概念，也仍然離我十分遙遠，但人生無常，任何時候都有可能未知的意外發生在你我身上，我藉著這本書一篇又一篇的故事中，感受到了故事主角看淡了生與死，那種瀟灑與灑脫，也許哪天我也可能變成某一篇的主角，到那時，希望我也能像這些人一樣，對於生病這件事沒有過多的煩惱與擔心，包容它並接受它。

四、討論議題：

- 1.醫療糾紛。
- 2.醫療人員過勞。

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學
年 級：一年級
班 級：高一智
科 別：普通科
名 次：甲等
作 者：江奕好
參賽標題：實習醫生的秘密手記讀後感
書籍 ISBN：9789864061600
中文書名：實習醫生的秘密手記
原文書名：
書籍作者：阿布
出版單位：寶瓶
出版年月：:2019 年 07 月 01 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書分為兩部分，分別是「火炬」與「成為」，從懵懂的實習醫生，一步步地通往醫生的道路。文中闡述許多的人生道理，也蘊含豐富的知識，用專業的術語及簡單的敘述使讀者能了解每則故事的疾病。作者以「實習醫生」這個特殊的身分，生動描寫實習醫生的日常，把在每一科實習所見的各種趣事，寫成一則則小故事，並且用豐富的想像力，增添了體會事件的層次，讓讀者產生共鳴，甚至把手術的過程形容得栩栩如生，彷彿身歷其境。

二、內容摘錄：

- 一、這幾年間我獲得了許多，也失去了許多；更弔詭的是，我失去的正是我所獲得的那些部分。(P.12)
- 二、光鮮亮麗的白袍只存在於剛拿到手的那一刻；那些沾在其上的污漬，像是病人們揮之不去的病痛和苦難，一部分吸收為知識，其餘糟粕則沉澱為白袍上洗也洗不掉的污漬。(P.32)
- 三、那些原本不應該存在的一切，漫長人生中所有應得的眼淚、笑、陽光與海浪，所有未來的命運，全都濃縮為一個看不見的卵子細胞，裝在試管內；培養液輕輕搖晃，一艘單桅小船，裝載著巨大無比的可能性，正準備出航。(P.188)

三、我的觀點：

作者阿布以一個特殊的身分——實習醫生，把他在那懵懂時期所經歷的一切，寫成一本類似日記的書，向讀者介紹實習生活。把許多我們無法在我們的生活經歷的事情，用活潑的語言，生動的描寫，熱血的心情，轉成一篇又一篇的小故事，使我們能跟著實習醫生的腳步，感受醫院那寒冷的空調，溫馨感人的醫病關係，同儕間與病毒革命的情感，帶領我們進入他所實習的那個世界，一起學習，一起救人，一起當一個實習醫生。

在實習的過程中，有拯救人而感到開心的時刻，也有因為自己的無能為力而感到深深的自責。但是我們無法把已經過世的人再次帶回人間，因此我們必須接受這人生的安排，並且從痛苦中振作起來，接受事實，勇敢面對這令人難過的實情，整理好情緒，繼續去幫助下一個被病毒攻陷的受害人。這就是醫生所要達成的使命，努力不再讓更多人受害，盡可能的減輕患者的痛苦，使他們最後的幾分鐘可以開心的、毫無牽掛的離開這凡俗的人間。

現在台灣是一個高齡化社會，在醫院看到那些老人家從剛開始住院有許多家人來探病，到只剩下兒子或女兒單獨照顧，最後還是素昧平生的外籍看護來照顧身活起居，不禁感到幾分傷心。幾乎每一位病弱的老人，身後都有一位黝黑的外籍看護每天拍痰，那些拍痰聲與咳嗽聲此起彼落。但許多人看不到的是那些外籍看護口中也有痰，但卻無人想幫他們化痰，他們是背負著多沉重的包袱到台灣啊！而現在先進的醫學大樓哩，這群任勞任怨的外籍看護，只會拍痰的他們懂得最少，卻也懂得最多。

在醫院裡有一個特殊的角落，那就是復健科，一踏入裡面，就像是進入了精神時光屋。為什麼會這麼說呢？因為裡面的人都在專心復健，似乎與外界隔絕了，便忘記外面的世界時間是多麼的快，在他們的一步一步下，時間也靜靜的停了下來。努力復健的他們，並非要練功練成孫悟空，他們只想要自己能夠有能力可以完成凡人能做的普通事，像個普通人一樣與同學一起去逛街，或是自己拿湯匙吃飯、自己穿衣服這些瑣事。而他們正是為了這些微不足道的小事，待在精神時光屋，日復一日地努力復健。

有個地方，雖然是在醫院，但卻是能融化許多人的地方，那就是嬰兒室。雖說嬰兒室是個令人放鬆的地方，但嬰兒加護病房就不是了，那的嬰兒大多都是早產還待在保溫箱的，有時還需要做嬰兒的心肺復甦。因此我認為，嬰兒室其實並不如想像的那樣美好，任何事都是一體兩面的，有歡樂也就有悲傷，不可能像童話世界般每天過著幸福快樂的日子。所以我覺得我們得珍惜現在所擁有的，要懂得知足常樂，別整天爭來鬥去的，要好好把握大家在一起的時光，把握當下。

另外，我發現一個很神奇的事，隨著作者的輪訓，不同科的醫師，竟會跟他們科的個性相似。在外科必須果斷俐落，迅速決定好；但是在內科則需要縝密的思考，選擇好一條路，長期對戰。所以外科的醫師果斷，遇到突發狀況能迎刃而解；內科的醫師則是思緒清晰，條理分明。也許，輪訓的目的就是為了試看看實習醫師的個性是否適合吧！

每一位醫生，都有過當實習醫生的時候，在晚上值班時不敢睡太熟，深怕一個不小心，錯過了一通電話，導致失去了一個原本能救活的人。每一位醫生，也都曾經歷過拚了命的搶救，卻還是無法從死神那把病人給救回來。每一位醫生，也當過病人，躺在他們最熟悉的手術台上，請別人幫他們治病。醫生，並不是我們所看到的那樣全能，他們在你看不見的地方，默默努力著，努力成為能夠守護我們的那位英雄。

四、討論議題：

一、如果我們是醫生的話，是否能保持初心，用仁愛的心去拯救病人呢？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學
年 級：一年級
班 級：智
科 別：普通科
名 次：甲等
作 者：張晏儒
參賽標題：吳寶春的味覺觸動的讀後心得
書籍 ISBN：9789571352824
中文書名：吳寶春的味覺觸動
原文書名：
書籍作者：吳寶春
出版單位：時報文化出版企業股份有限公司
出版年月：2010 年 10 月 25 號
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

一位來自屏東大武山腳下的鄉下孩子，他就是吳寶春，他過五關斬六將，從台灣冠軍、亞洲冠軍再到世界銀牌，更勇奪第一。他說他能夠做出這麼好的麵包是因為他吃遍了各地的美食，那些美食給她無限的靈感，使他拿到冠軍。

二、內容摘錄：

- 1.麵包的靈魂是老麵。老麵的世界千變萬化，令人著迷，是每個師傅用心培養酵母所製作出來的寶，裡頭的乳酸菌讓麵團不但聞起來酸，吃起來也香。不同的師傅會用不同的材料培養出成千上萬種不同的乳酸菌，風味完全不同，變幻莫測捉摸不定，也成了每位麵包師傅獨門的技藝與個性。(P.216)
- 2.有些東西的確不計成本，因為它的價值是無法用金錢來衡量的。(p.74)
- 3.甜點是讓人心情愉悅的魔法棒，雖然不能點石成金，但起碼可以瞬間開心。(p.75)

三、我的觀點：

每當我心情不好時，又或者是讀書累了，我就會從冰箱裡拿出一個可頌，放到烤箱烤 5 分鐘，再倒一杯牛奶，接著一個人坐在陽台看著看著台北的夜景。蓬鬆的可頌入口時的綿密感配上牛奶的醇厚香甜，把我心中紊亂的思緒沖刷而去，一掃之前心中的陰霾，猶如雨後天晴般。這就是我第一次體悟到麵包的魔力。在這本書中，吳寶春說他有一次到法國去吃鄉村麵包，那愈嚼愈香的口感彷彿在闡述著法國的鄉村情懷，這或許就是麵包對於吳寶春的誘人之處。

去年的聖誕節我跟同窗好友一起去吃燒肉吃到飽，那時已經 10 點了，我們剛看完聖誕演唱會，我們臨時才決定要去吃燒肉，一群人急急忙忙地預訂了六個座位。當我們蟄伏已久的肚子聞到烤肉的肉香以及油脂的香氣配上一杯清涼的可樂，大家就開始釋放自己的食欲。我最喜歡吃帶有一點烤焦邊的肉，入口時，油脂有如火山一樣，爆發在我的口中，軟硬適中的口感配上獨門醬汁，一股幸福感有如清泉般，灌溉著我的任督二脈。此時我體悟到哪怕今天吃的只是一碗平凡無奇的滷肉飯，但是有朋友可以一起說說笑笑，我已心滿意足了。美食，是一種無法獨自享受的東西，必須要大家一起品嚐才會更美味，這就是「人情味」。

吳寶春吃遍了世界各地的麵包以及美食，他說他做麵包的靈感是來自於他吃過的美食，但我想在他心中最深處最棒的美食還是來自台灣，台灣的人情味以及家鄉味，他的冠軍麵包就充分的展現出台灣的特色，以台灣在地食材荔枝乾，埔里有機玫瑰等。「好的廚師必須不斷品嚐、貼近大眾的味蕾，才能做出大家喜歡的美味。」這就是他一直以來堅持的信念。

書中有一篇是關於「焦糖布丁」，這使我回想起小學六年級曾一度自己嘗試做焦糖布丁。這個歸功於吃到飽餐廳的甜點區，我那時還未嘗過焦糖布丁迷人的滋味兒，一入口，脆脆的焦糖猶如初夏的艷陽照耀在冰山上，快速的消融，並且化為甜蜜的溪流流經我的味蕾，後段更有牛奶的香甜無法揮散。那是一種我無法忘記的感受，回家之後我就決定要自己嘗試做看看，俗話說「心動不如馬上行動」我立馬跑到超市買了動物性鮮奶油、鮮奶以及砂糖，步驟說難不難，卻也不簡單。簡單，是因為步驟很少；不簡單，則是因為比例很難調配到濃纖合度。經歷了千辛萬苦，我終於狼狽的吧烤盤放到烤箱裡，上面有六個紅色的小杯子，那是我尋遍天下才好不容易找到的。我細心的把溫度以及時間都設定好。一段時間過去，我站在烤箱前彷彿剛開明的嬰兒一般，好奇的看著裡面。當我把他拿出來時，一切似乎都很成功。

但是悲劇卻悄然醞釀著。我才準備灑上焦糖，卻發現我調的太稀，以至於無法凝結，這時我才明白，所有的甜點不是表面看上去的那麼如此完美、輕鬆、簡單，背後是有甜點師傅無數心血以及汗水犧牲而成的。經過我一個禮拜不斷地嘗試之後，我才終於成功，當我再度再度灑上焦糖，再用噴槍使它溶化再凝結，在這過程

之中，我的成就感一丁點兒的累積，直到我把第一口吃下時，成就感就跟洩洪一樣，沖刷著我的心靈。

我再一次的嚐到那記憶中的滋味，這或許就跟吳寶春一樣，觸動了我的味覺，這就是「味覺悸動」。

四、討論議題：

- 1.吳寶春成功的秘訣你覺得是什麼?
- 2.你覺得堅持不懈的態度可以解決所有問題嗎?

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學
年 級：一年級
班 級：義
科 別：
名 次：甲等
作 者：程鈺琳
參賽標題：愛德華的神奇旅行閱讀心得
書籍 ISBN：9789575708351
中文書名：愛德華的神奇旅行
原文書名：Miraculous Journey Edward Tulane
書籍作者：凱特·狄卡密歐
出版單位：台灣東方出版社有限公司
出版年月：2006 年 12 月 07 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這是一個有關「愛」的故事，故事的主角是一隻兔子，一隻原本不懂得如何愛別人的陶瓷兔子愛德華·杜蘭，展開的一趟奇妙的旅程。他的主人原本是十歲大的女孩，但因為意外地從船上被拋入大海中，所以和她分開了，就這樣展開了一段又一段的旅行。他先是遇到了漁夫和他的太太，之後遇見流浪漢和他的小狗，還有會吹口琴的貧窮小男孩和他已經過世的妹妹，經歷了這一趟漫長的旅程，途中遇到了這些愛他的人，最後終於瞭解了「愛人和被愛」。

二、內容摘錄：

- 1.因為唯有愛，才能使人變得完整，使人生的故事有幸福快樂的結局。(故事導讀)
- 2.我待過像天堂般的地方，也去過一些可怕的地方。經歷過這些以後，你就會知道自己去的地方很重要，因為在不同的地方。(P.187,188)
- 3.如果你一點都不想愛人和被愛，你的生命旅程就毫無意義。(P.189)
- 4.「打開你的心門，」她溫柔的說。「一定會有人來帶你走的，可是你必須先打開自己的心門。」(P.192)

三、我的觀點：

「愛」聽起來很簡單，但是你真的了解他嗎？我們都需要去認識、瞭解以及懂得如何愛別人，如何接受愛。愛有很多種，包括了親情、友情、愛情，親情和友情是我現階段接觸最多的，家人和好朋友、同儕之間的互動、關心、照顧都是愛的一種，因為愛是人與人接觸的基本要素，若每個人都冰冷無情，不懂的敞開心房，那該怎麼辦？

就像是故事中一個老娃娃溫柔的告訴愛德華：「打開你的心門。一定會有人來帶你走的，可是你必須先打開自己的心房。」，若我們總是被動地站在原地什麼都不做，那沒有人知道你要的是什麼，所以主動，也是非常重要的。我們跟著故事中愛德華的腳步，慢慢在旅行中體會到愛是溫暖且幸福的，珍惜當下，學會付出愛，或許不會完全的得到收穫，又或許經歷了許多冒險，不少風風雨雨，但其實在我們付出的時候，沒有失去，反而還從中成長了許多，因此我認為這是非常值得的！

故事中的愛德華就像一個剛出生的嬰兒，純白無瑕，一來到這個世界上就被灌注了滿滿的愛，在沒有學習到如何愛他人之前，都是被動的愛，而我們每一個人就像愛德華一樣，在人生的旅途中學習著「被愛以及愛他人」。他從一個溫馨又充滿愛的家庭中被分離出去，從一開始非常愛他的艾比琳到漁夫夫婦、流浪漢和他的小狗、貧窮的小男孩和他已經離開這個世界的妹妹，之後在餐廳被砸到支離破碎，接著被送到專門修復娃娃的師傅手中復活了過來，每一個遇見，都寫下一頁又一頁的故事。

愛德華遇見了愛又錯過了愛，反反覆覆的在被愛以及愛人中成長，這就像我們人生中的經歷。被愛是幸福的，失去愛是痛苦的，但是如果你沒有用心的去愛他人，你就無法體會這些感受，有人說過「愛，甜到心裡，苦到心底」，就像是我認為愛也有酸甜苦辣，嫉妒時是酸的；熱戀時是甜的；想念對方時是苦的；吵架時是辣的，這些經歷或許會讓我們流淚，但是整個過程卻是幸福的。

在失去之前，我們總是任性的覺得那是一份理所當然應該無償接受的愛，就好比爸爸媽媽對子女無所求的付出，常常讓我們忘記如何珍惜。看完了這本書我反省了自己，雖然我沒有像愛德華一樣經歷了一段又一段刻苦銘心的旅程，但是我謙虛地學習著，時時刻刻告訴自己要回饋父母親以及身邊朋友對我的付出和愛。

我也很佩服愛德華的勇氣和勇敢，雖然他中途受夠了這些反反覆覆的失去與得到，發誓再也不對愛懷抱任何癡心妄想，認為付出自己的愛太痛苦，但是身心疲憊的他還是勇敢的再次選擇相信愛，再次打開心門，讓別人走進他的心裡，終於！真的有人來了，艾比琳帶著她的女兒來到店裡，她認出了愛德華，愛德華也終於找到了回家的路。這告訴我們不要對任何事情、任何東西輕易的放棄，因為或許再這麼

的一次，你就會成功，你就會找到真正屬於你自己的一條路。這本書真的讓我學到非常多的東西，我也希望有幾會能夠和大家分享，一起討論，交換心得感想，畢竟每個人所看到東西不一定一樣。

四、討論議題：

- 1.在你的生命中有沒有出現過你愛的人？
- 2.你有沒有因為愛而被傷害過？若有，你是如何面對的？；若無，如果遇到了你打算如何面對？

學校名稱：新北市私立恆毅高級中學

年 級：一年級

班 級：義

科 別：

名 次：甲等

作 者：曾柏崴

參賽標題：一級玩家的讀後心得

書籍 ISBN：978-986-344-5

中文書名：一級玩家

原文書名：Ready Player One

書籍作者：恩斯特·克萊恩

出版單位：麥田，城邦出版

出版年月：2012 年 4 月 29 日

版 次：三版

一、 圖書作者與內容簡介：

二、

「綠洲」創辦人詹姆士·哈勒代逝世後，留下了沒有指定繼承人的龐大財產。並在他創作的世界「綠洲」中留下了遊戲彩蛋，只要找到彩蛋就能獲得包括「綠洲」在內所有哈勒代的遺產。一向厭惡現實的韋德，彷彿從哈勒代的遺囑中聽到希望：自己能過更好、更不宜樣的生活！自此，韋德開始把尋找彩蛋當作生活重心，成為了「獵蛋客」。

然而，懷有這些想法的並不只有韋德一人，他必須在其他玩家競爭下，一步步的解答哈勒代設下的重重謎題。

二、內容摘錄：

1.多數時候當人的很悲哀。只有透過電玩，日子才比較好捱。P.31

2.我不迷戀現實世界，不過那是唯一仍可以好好吃一餐的地方。P.209

3.我創造「綠洲」是因為我在真實世界格格不入。我不曉得怎麼跟真實世界裡的人相處。我害怕，終其一生都怕，直到我發現我走到人生盡頭。那時，我才了解，只有在真實世界裡，你才能找到真正的幸福，而這種了悟跟真實人生一樣痛苦。真實世界才是真實的，你懂嗎？別跟我犯下一樣的錯誤。P.436，437

三、我的觀點：

對喜歡科幻小說的我來說，一級玩家，是個很棒的收藏品，同時也是很精彩的小說。我大概看了十幾次吧，而原因不只是因為它精彩的內容，還有因為它故事背後所隱含的意義，都帶給我極大的影響，同時也幫助我認識了許多 2000 年以前的樂團、遊戲、甚至是電影…

故事一開始就說了，世界因為能源危機，氣候變遷，飢荒、貧窮、疾病等天災人禍的影響，變得黑暗、毫無希望，這讓我開始反思，因為造成這些原因的並不是其他動物，更不是老天，這始終是因為我們人類因為貪婪、想賺更多錢所造成的。你拿了多少，就必須還多少，正所謂：「有借有還。」我想，如果我們人類繼續汙染、掠奪地球資源的話，在 2045 年，不，甚至可能更早，遲早，我們人會因為大自然的反撲而大量死亡、甚至滅絕吧…雖然我不知道自己能不能活到那一天，不過，我想這一定會發生…

又因為上述原因的影響，人們開始選擇逃避現實，選擇整天耗在，混合了有奇幻與科幻的場景，每個年代的環境與建築，各式各樣的星球的「綠洲」裡。自從創辦人詹姆士·哈勒代逝世後，留下了巨額遺產並制定好贏得獎賞的遊戲規則，許多人成為了獵蛋客…我想，哈勒代，想傳達給所有玩家，甚至是我們讀者一個道理：「天下沒有白吃的午餐。」想要我的遺產，努力解謎吧！這主要就是哈勒代遺囑中所傳達的話。沒錯啦，的確是如此，雖然努力了不一定會有結果，但是，唯一可以確定的是：「什麼都不做，一定是沒有結果的。」我無法想像，每個人整天遊手好閒，吃喝玩樂就可以獲得成果的世界，想都覺得恐怖…

逃避現實所帶來的影響之一就是沉迷，故事中也說了，許多人為了進入到美好的「綠洲」而廢寢忘食，忘記了自己應該盡到的本分。並不是說不能玩遊戲啦，只不過…應該這麼說：「不管做什麼事，不管是有益的事或消遣，都不要過頭。」雖然這句話說得義正嚴詞，但我不得不反省，有時候我會沉迷於一些自己喜歡的東西…我們人應該做那些東西的主人，而不是被你所有興趣的東西駕馭，也就是學習自我控制的能力，避免影響到我們的日常作息甚至是生活…

沉迷之後所接續的是，要懂得面對現實，故事中很多人因為逃避而沉迷，雖然現在這裡所定義的沉迷好像跟逃避差不多，但，我覺得兩者間還是有些不同。沉迷是人們自己所選擇的，而逃避有時候比較像是下意識的反射動作。面對，對很多人是困難的事情，因為怕麻煩，或者是想逃避責任，又或者是在受到傷害時默默接受。這是人們常犯的毛病之一，不管是交通意外的肇事逃逸，還是謊言…大家都忘記了一件是，真正的勇敢不是不怕鬼，不是敢闖，更不是什麼出面保護別人，而是：「不逃避，面對現實。」

最後，我們應該對我們在網上交的好友有所提防，雖然不確定對方是否惡意，但是正所謂：「防人之心不可無。」和網友出去時最好友人陪同，不過最好還是避免啦！在網路普及的年代，這點是我們應該熟記的。

四、討論議題：

- 1.我們應該怎麼面環境汙染的問題？你們會選擇逃避嗎？
- 2.你懂得控制自己嗎？如果有「綠洲」這款遊戲，你會選擇整天耗在裡面嗎？

投稿類別：體育類

篇名：
高中球隊的控球後衛之角色、定位與精進

作者：
林柏達。新北市天主教恆毅高級中學。高二望班。

指導老師：
黃加文老師

壹、前言

一、研究動機

平時我一直熱衷觀賞籃球比賽，場場精彩絕倫，雙雄對決的場面都十分精彩又激烈。到現場觀看球賽的看球樂趣，和實際站在比賽場上有著非常大的不同。那種奔馳在比賽場上，雖然聽到大家的歡呼聲，卻聽不見大家到底在喊什麼，只聽到自己的心，撲通撲通的聲音，靠著平時的練習與身體累積的記憶，瞪大眼睛，加快節奏，緊盯一球接著一球的投出去，身體無法鬆懈，不到最後一刻，鹿死誰手很難說，籃球的魅力就蘊藏在這瞬息萬變的一剎那。

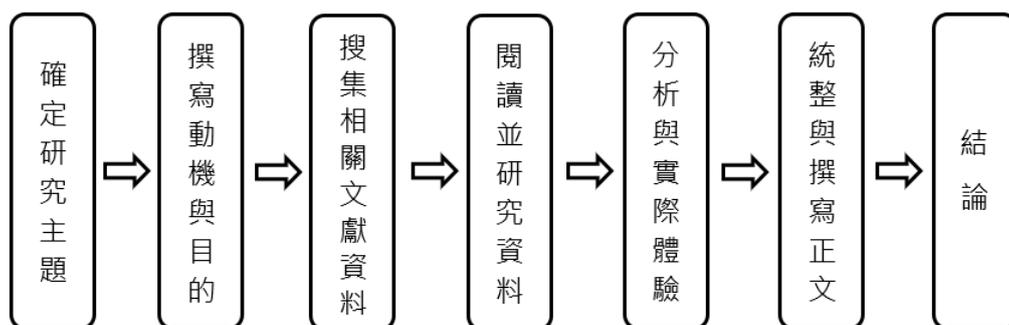
當我們對一件事情感到興趣時，又能夠實踐其中，才會感到真正的快樂。而我正是如此，從小愛運動的我，自認為神經肌肉系統發達，於是，我加入了學校籃球隊，讓自己有鍛鍊的機會。成為籃球隊的一名控球後衛，擔任籃球隊副隊長，接受著高中校隊的養成與訓練。我有籃球夢，而球隊最需要的就是好控衛，希望透過這次小論文的機會，來發表個人的思考成果，及提升自己與球隊的水平。

二、研究目的

- 1.介紹控球後衛及類型
- 2.說明目前台灣高中 HBL、UBA 及 SBL 控球後衛
- 3.探討高中籃球球員對比賽的判讀
- 4.根據自身經驗提出訓練計畫與實際應用

三、研究方法與流程

從實體圖書館查詢文獻資料，以及從報章雜誌、新聞、網路等方式蒐集相關資料，以自身籃球球員經驗，來訴說、進行了解、及實戰性的探討。本文計劃的研究流程，如下圖(圖一)所示。



圖一：研究計畫流程圖
資料來源：研究者繪製

貳、正文

一、介紹控球後衛及類型

(一)控球後衛介紹

Point Guard 控球後衛，簡稱控衛，在攻防的位置上是不可或缺的位置。除了進攻要掌控整個比賽的節奏，也需擔任被快攻時的不可或缺的一道防線，所以也叫後衛。擔任控球後衛的球員，一般都是對控球有較好的能力，一般來說都是比賽隊伍裡身材較小巧的球員。優良的控球後衛需要會審時度勢，做到分球、助攻、抄截、得分的任務，掌握比賽場中的進攻時間，控制比賽時間的能力，發揮在防守上能干擾對方隊伍球員節奏的能力。

(二)控球後衛類型

控球後衛可分為組織、綜合、得分後衛。隨著時代的變遷，現代籃球對於控球後衛的需求和定位，都是進攻第一、外線第一、突破和攻擊為主，這樣的攻擊型、得分型控球，是現代籃球趨勢和改變。以下說明三種控球後衛類型。

1.攻擊型控球：

攻擊型控球以進攻籃框為主，較少組織，通常在追分或分數差距不大時占有很重要的地位，以單打、切分、外線中距離投射為主。以 NBA 為例子，目前在籃網隊的，切入技巧多變，在投籃方面也不在話下，根本就是防守球員的惡夢。

2.組織型控球：

通常是以團隊為主，透過戰術、配合、導傳、指揮來破解對面防守陣型，做出掌控時間並有效率地把進攻細節做好，是場上不可或缺的指揮官。例如：臺灣 HBL 能仁家商孫琦森，在球場上屬於要矮小的球員，進攻機會很少有他的位置，但他組織能力極強，在國三那年全國甲級聯賽上，他以優秀的組織能力和不斷的跑位來獲取隊友進攻機會，時不時也會做個切分、跳投，讓防守者摸不透。

3.防守型控球：

防守型的控球在球場中少之甚少，但卻不時會在比賽中出現，這種防守型控球雖然控球與進攻能力在球隊中並不被看好，但在防守方面是會帶給對手極大的壓力，被斷球、抄截，迫使對手失誤。例如：NBA 快艇隊的瘋狗貝，他在進攻端不曾在球場上亮眼過，但他卻是得分巨星的防守大鎖，不管面對誰都能發揮防守能力，令人敬佩。

二、說明目前台灣高中 HBL、UBA 及 SBL 控球後衛

目前台灣的控球後衛主要以發動進攻、分球的控球後衛。每一位出色的後衛都有他獨特的招牌武器，但不管是在於速度、力量、準度、穩定度、或身高上，SBL 球員、UBA 球員、與 HBL 球員都有他們自己的運作模式，目前籃球運動正朝著高速度、高爆發力、高技巧、高空優勢及綜合多變的激烈攻守爭奪方向發展。(陳羿揚/李建勳/陳彥廷/陳任皓/涂瑞洪，2011 年)

(一)高中 HBL 控衛

HBL 高中籃球賽是每年台灣籃球最熱鬧的盛事，場場塞爆。這種高中聯賽都是與不同學校的學長與學弟、同儕與同儕之間的團隊競爭。最典型的例子，新北市南山高中陳力生，他有著過人的切入能力，常常切入製造犯規，並且把很多高難度的球穩穩放進，而他最擅長的就是投籃，不時在比賽場上擔任三分製造機，更是在今年 2020 年 7 月底，在王輝盃關鍵四強賽上對到勁敵泰山高中當中，在最後剩不到兩秒的進攻時間，以自己最擅長的三分能力逆轉戰局，奪取冠軍的門票。

(二)大學 UBA 控衛

高中球員延續籃球生涯的下一個階段就是 UBA，它是大專校院籃球運動聯賽。今年 2020 年 3 月出爐的前四強分別是，臺灣師大、健行科大、中州科大、以及輔仁大學，而它們都有自己獨特的打法。從四強隊伍的控球後衛來說明，臺灣師大的陳又瑋，他是屬於綜合型的控球後衛，不單會進攻而且會有強力的防守，也能讓球隊友組織策略性的進行攻防轉換。健行科大的控球後衛是谷毛唯嘉，他是進攻型的球員，常切入製造空檔的進攻機會，並以鬼計多端的進攻技巧，讓對手防不勝防。

(三)台灣半職業 SBL 籃球聯賽的控球後衛

台灣的 HBL 學生聯賽，通常以打快為主，常常製造快攻得分。而 SBL 就是台灣籃球的半職業運動，以穩、慢為主要進攻模式。

以蔣洵安為例，在台啤的位置是控球後衛，身高 174 公分，卻有著出色的彈跳能力，能在對決壓力下，快攻單手灌籃，他也有著精準的投籃以及跳投、控球、突破的過人能力，在高強度的攻防對決仍然可以出現單臂直扣，或是給對手一記麻辣火鍋的精彩畫面。而他最擅長的是發動進攻、串聯球隊，發揮他攻擊型後衛的特色，是速度極快的控衛，時不時的抄截，以及快攻轉換，帶動整體球隊進攻，以致於讓他擔任中華男籃代表出賽球員。

三、分析高中籃球球員對比賽的判讀

如何提升高中籃球球員對比賽的判讀是個重要的課題，比賽場上瞬息萬變，球員的速度、強度、準度是把球打好的第一要素，其次是在場上的正確判斷。這是以技術決勝負的時刻，一位優良的控球後衛應該具備很高的敏銳度，洞悉攻守意圖，解讀球賽的內容，知道如何防守、何時下球、何時運球急攻、才能有效做出相應策略，及時地組織以及指揮隊友，一起打系統戰。比賽場中，球員都期望能展現個人特色，做出變革，希望最終獲得好效果。球員處理球的能力與他的判斷邏輯能力息息相關。判斷正確，就會提高進攻與防守的成功率。

(一)控衛的球商

球商就是用腦打球，當比賽場上的每一位球員的水平都接近時，如何聰明地打球而得分，就比技術重要了。

控球後衛需要的球商，列舉幾種：

- 1.在比賽場上把球打得很聰明。控球後衛需要適時決定要不要運球，接到球後，甚至是接到球之前與之後的過程，能夠馬上反應出處理球的能力。
- 2.球場上遇到的都是具體的問題，一接到球就會一直有人壓上來，這時就需要判斷如何避開防守球員，進而進攻。

- 3.身材不高的條件，就不能自以為聰明的面對多人單打獨鬥，面對兩到三人的長人對抗和被包夾防守是自討苦吃，聰明的打法是多以團隊為主，傳球、助攻，知道何時傳、接球，想辦法擺脫對方防守，發揮團隊合作默契，這樣也才能提升自己與團隊，達到利人利己。
- 4.在球場上能夠保持情緒控管很重要，擁有強大而穩定的心理素質，才不易在比賽場上受到言語干擾而被影響情緒。也不易因為失分而影響到比賽後面進行的心理狀態。

籃球運動是一種體能、技術、戰術與智能的競賽，尤其是智慧型打法，懂得用腦袋，善用隊友與發揮團隊合作，才能創造美好的籃球生涯。

(二)籃球場上的敏捷性

敏捷性指的是球員在比賽進行中，考量時局情勢的狀況，能立即判斷在動作上做出迅速且正確的直線加速前進、後退，改變方向，以及衝刺後能減速與之後再加速的反應能力，這需要有很良好的肌力與爆發力，使身體在變換動作下能協調且保持平衡。

(三)擔任控球後衛基本上應具有以下幾個重要觀念：

1.時間觀念：

進攻時間 24 秒、8 秒制：

- (1)當球員接到球後，計時器便會開始倒數，每一位進攻球員都需要做出正確判斷，算準反應時間去做進攻。
- (2)在全場接到球後，有 8 秒過半場的時間，要訓練不看計時器就要符合 8 秒過半場，24 秒制也同時在倒數，每一位球員應具備有時間倒數的能力去執行在球場上該去執行的任務。
- (3)當打領先球大錶剩不到一分鐘，我方後場球員的攻擊顯然不可缺少拖延及穩紮穩打的戰術來消耗時間。
- (4)當大錶剩下 30 秒，我方球權，球員就必須思考該次進攻要如何完結，如果我們還落後 3 分時，就要計算進攻時間，假使對方打拖延戰術，40 秒減 24 秒，我方要用 14 秒的時間去做兩次的進攻，以取得比賽上的勝利。

(5)當我們在打逆風球，分數落後，如果防守者沒有緊迫盯人，讓球滾動到靠近前場，防守者靠近再把球拾起再去控制球的動作，這都是比賽判讀的時間觀念技巧。

2.空間觀念：

(1)從沒有持球的時候，到接到球時，注意與對方防守者之間的距離調整接球方式，一邊接到傳球，一邊不讓防守者接近球。

(2)在接到球之前就要思考該如何動作，才能用開防守的人，展現技術取得分數。

(3)當對手緊迫逼人時候，我方球員應要做出進攻接球的選擇，如交叉擋、卡位、擋拆，是必不可少的。

(4)運球的空間是比賽中最基本的，分辨運球的目的並運用在比賽中，算準時間對速度加以變化，使防守者難以觸及，如果在不知道運球目的過後收球，不知如何處理球而亂出手，便會造成失誤，反被對手得利。

(5)強弱邊空間、切分，是進攻球員必去觀察、了解、並且做出來的，當對面在做區域防守時，我們球隊的進攻利器就是強弱邊的轉換。例如在右邊半場持球時，面對籃框的左半邊就是弱邊，我們常在切入強邊時傳球(切分)，再以傳球的方式進行轉換到左邊再做進攻，進而達到進攻之效率。

3.進攻說明：

在籃球比賽中，任何持球者做出的每個動作都普遍稱作進攻戰術，而發展出所謂的「1 號戰術、2 號戰術、牛角、五角等…」基本戰術，再延伸出其他進攻技巧，在高中 HBL 甲級聯賽中，很常使用五角，進攻方拉開個人做技巧得分，或無限循環的無球跑動、切分，去做得分。

(1)內線中距離（禁區）的球員：通常在三分線以內高位、禁區（三秒擇，接到球後利用進攻動作吸引防守者，再把球往外分給射手甚至丟小球，以製造進攻機會獲取進攻效率。而如果對方守區域聯防的上中球員接到球，就已經是把對面防守戰術破掉一半了，而內線球員又具先天體型上的優勢，讓防守者備感威脅與壓力，所以禁區球員也是在比賽中非常關鍵的角色。

(2)得分後衛：是球隊中必不可少的後場得分製造機，也是球隊裡面最會進攻換取得分的重要位置。

四、根據自身經驗提出訓練計畫與實際應用

(一)身體基本能力訓練計畫

籃球運動經過學者專家們研究改進，公認為一種學術，教育上占有高度價值。籃球比賽與訓練方法變化多端，都是為了使籃球技術、體能、精神、防守水準提高為目的。(賴淑敏，民 80) 在不影響學校課業下，除了學校校隊規定的固定訓練時間，做身體基本能力訓練，而做任何體能訓練之前，我們都必須注意訓練前的伸展動作，以及訓練後的放鬆活動。根據不同的籃球技巧，需要不同的訓練法來強化能力，所以訓練當中，要清楚自己的負荷量，並注意動作姿勢的調整，減少任何的運動傷害。

- 1.熱身運動：先做伸展，進行跑步，主要是熱開身體。
- 2.體能訓練：跳繩、跑步，維持且增強自身肺活量及肌耐力，讓我們在場上能更勝一籌。
- 3.對打訓練：了解跟不同隊友的配合默契和整體防守觀念。
- 4.敏捷訓練：敏捷包含協調，能有效率去控制每個肌群的肌肉，包含大肌肉、小肌肉。訓練方法，例如：T 字敏捷訓練和繩梯訓練。
- 5.重量訓練：提升身體素質，加強自身最大肌力與爆發力，我們會做蹲舉、硬舉、上搏等。
- 6.投籃訓練：定點投籃、移動投籃，藉由不斷的練習，目的是為了讓投籃達到自動化，能最有效率的去完成投籃動作，提高整體的投籃命中率，讓自己在場上更能運用自如。
- 7.運球訓練：1 對 1 運球攻防、障礙物運球、分心運球訓練法。在比賽中，運球是突破防守、發動快攻，組織進攻配合，調整位置、尋找有利時機進行傳球和投籃所必須的技術動作。(王建勛、帥先偉，2006 年)
- 8.接球訓練：兩人對傳練習、三人對傳練習、八字繞走對傳練習。

9.防守訓練：滑步、四角半場區域訓練、半場盯人訓練、全場 221 等。

10.上籃訓練：全場三人對傳上籃、全場八字對傳上籃。

(二)實際應用

- 1.敏捷力的訓練：(速度訓練)為了要讓對手措手不及，比賽場上瞬間的觀察，快速的變換動作方向和運球方式，平時的訓練都是不可少的。勤加使用增強式訓練法，做開合、單腳雙腳連續跳、前進後退，來增加身體移動速度，提升敏捷性。
- 2.爆發力的訓練：籃球需要跑、跳、投動作，爆發力=力量 x 速度，所以增進爆發力的基本要素除了肌力訓練，也要加上蛋白質的攝取。勤加訓練下肢肌力，可爬樓梯、跳繩、跑步、前後左右腳步變換方向，增強加速的訓練。訓練上肢肌力，可舉啞鈴、槓鈴，和核心訓練。這樣的重量訓練不間斷後，在力量和速度增加的同時，爆發力也會隨著增加。Brown et.al (1986) 研究增強式訓練對於高中球員垂直起跳表現之影響，結果顯示經過 12 週的增強式訓練後，訓練組垂直起跳高度進步幅度達到 12.5%，由此可知增強式訓練對於彈跳能力的改善有明顯效果。(陳羿揚/李建勳/陳彥廷/陳任皓/涂瑞洪，2011)。
- 3.複合式訓練：複合式訓練是為了增長肌肉和全身力量的一種訓練，複合動作像是，深蹲、推舉、硬舉、引體向上。週期性練習可增加肌肉和力量，接著做跳躍練習，可強化腿部彈跳力，這樣的基礎訓練和持續的練習，使自己的爆發力再提升。
- 4.意象式訓練法：意象式訓練法就是以情境模擬的方式來實施動作。這是需要根據一點比賽經驗，與邏輯推理能力，來想像出比賽過程可能會遇到的狀況，以想像的方式去做出破解的方法，然後在練習中加以訓練，這個在教練帶隊與其他學校進行友誼賽，於比賽過程中能不斷實踐、驗證、調整，累積經驗，實戰經驗夠多，也能提升信心。一方面可以在比賽場上對於各種情況立即反應，一方面也使自己的控球更加穩定、減少失誤。
- 5.實戰對打：為了打好籃球，重視「基礎」是不可或缺的。而如何把練習中培養的基礎，昇華為面臨對手時可用的戰術是相當重要的功課。(林農凱，2016)

(1) 1 打 1：以主場高強度對抗防守，使進攻球員馬上進入狀況，進而射籃，如何提高射籃率，以自身技術運用出來。

(2) 5 打 5：以友誼賽或對內比賽為主，增加球隊攻守戰術配合，讓團隊默契更流暢。

6. 移地訓練：目的是加強體能與肌耐力，週末團練會移到學校附近山區進行訓練，負重爬階梯。

參、結論

愛上籃球運動開始，這顆球似乎充滿神奇的魔力，一直熱衷觀賞籃球比賽的我，從看熱鬧到懂得看門道，會注意球場上的球員做出的動作，鎖定觀看重點，鎖定特定球員，注意團隊的進攻及防守戰術，等等的層面。一腳踏進籃球的世界，擔任籃球選手的一員，發現其中的意外之喜，有所收穫，有時也會困惑地身陷其中無法解惑，但我總是告訴自己莫忘熱愛籃球的初衷，打下去就對了。我是一名左撇子的球員，為了讓自己更強，每週至少三次左右手各運球兩百下，練就現在能左右開弓上籃、運球、傳球，運用自如。為了提升籃球場上的表現，體能訓練、專項訓練都讓我充滿了期待，透過各種訓練來進步，並讓我對自己的身體有了更深的認識。鍛鍊自己的身體，強化自己的肌肉訓練計畫。重量訓練的目標是透過反覆操作的運動，使身體適應高壓負重，所以每晚洗澡前，我都自律地做伏地挺身的訓練來增強肌耐力，規律地保持自己的體能，提升自己上肢的力量，這是讓自己可以穩紮穩打的基本功。為了能循序漸進的在未來把高難度的技巧動作內化在自己身上。在上課中，課餘時間裡，腦中會不斷的思索籃球戰術，下課十分鐘到球場運球、投籃，做這樣的籃球基本動作訓練，不斷的透過練習與修正動作，更清楚動作的細節與原理，讓動作可以更精緻與細膩，使身體默會及產生內化。臺上一分鐘，臺下十年功，要想成為得分後衛，每日必練的投籃動作一定不能少，這樣的練習與操作同一個動作，才有機會在比賽場上做出柔順又命中率高的射籃。開心打球的同時也能替自己長一些肌肉，可說是一舉兩得。

教練樹立的球隊紀律，平時對我們的身教、言教，我們整個球隊都能體會及感受到教練對我們的用心與付出，站在場外看著我們訓練與比賽，不斷發表對我們的要求與評論，傳授與調整我們的觀念、動作、技巧，大家不僅都成長了，凝聚球隊的團隊力量，整個風氣也都不斷的在訓練過程中紮根，變強。同時吸引了其他高中球隊的注意與關注，TGF 也肯定了我們的成長。

比賽場上變化狀況萬千，比賽時間也長，身為一名球員及副隊長，要帶領全隊，一起提升身體素質，豐富內涵。這種壓力逼我成長，促使我進步。使我主動積極尋求進步的方法，加倍投入更多的時間與心力，不僅觀看比賽影片，學球技，拆解動作，天天腳步移動地練習，也閱讀籃球知識領域，於實際球場中有效發揮。於比賽結束後，對自己與球隊的反思，這樣不斷的反覆練習、不斷修正與調整自己打球的方式，以及場場比賽的經驗累積，期許自己比昨天進步，讓自己不僅在技巧上更完善，能在場上做出正確的策略選擇，於球商與情商上知道該如何面對與處理。所有的所有，都是期待著那終場哨聲響起時，全場彩帶飛揚，歡呼聲不斷的那一刻美好。

肆、引註資料

- 1.陳羿揚/李建勳/陳彥廷/陳任皓/涂瑞洪(2011年)。第四屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集：不同籃球訓練方式之探討，201-207。
- 2.王建勳、帥先偉(2006年)。籃球。臺北市：科圖有限公司/紅螞蟻圖書有限公司。
- 3.林農凱(譯)(2016年5月)。籃球基礎技巧&戰術。(近藤義行)。新北市：楓葉社文化事業有限公司。(原著出版年：2015)。
- 4.賴淑敏(民80)。籃球防守。臺北市：聯經。