

全國高級中等學校 讀書心得寫作比賽

國立彰化女子高級中學
106 學年度優勝作品精選集

【第 1061031 梯次】

【第 1070315 梯次】

目錄

第 1061031 梯次

特優-愛呆西非連加恩(黃孟潔)	2
特優-抬、放、向前、走(詹閔茜)	4
特優-最後 14 堂星期二的課(曾鈺欣)	7
優等-不是失去，而是重新發現自己(張心瑜)	9
優等-勇敢活出自我(邱嫩怡)	11
優等-當我們不能選擇(江昕潔)	13
優等-燃燒的年代(林翌歆)	16
優等-自信，舞台就是你的：一生要 Win 得漂亮(陳泳蓁)	19
優等-少女(許瓊方)	21
優等-傾聽內心，從心選擇！(張閔涵)	23
優等-懲罰與救贖(陳滄芸)	25
優等-一公升的眼淚：與頑症對抗的少女亞也的日記讀書心得(陳姿伶)	27
優等-擺脫被桎梏的幸福(沈筱婷)	30
優等-微塵眾(劉昀儒)	32
優等-誰在銀閃閃的地方，等你讀後感想與反思(張詠晴)	34
優等-銀河列車之旅(林瑋歆)	37
甲等-氣象萬千盡在我心(沈語妍)	39
甲等-天地明察(蘇恬)	42
甲等-從心(巫詩翎)	44
甲等-與自己心靈的對話之程(陳又筠)	46
甲等-小女孩大力量 沈芯菱的公益世界(江芳瑜)	49
甲等-青春 你迷茫過嗎(莊淳甯)	51
甲等-一趟長路漫漫的文化苦旅(葉恬)	54
甲等-今天，就從正向思考開始(陳芊融)	56
甲等-《轉山》讀書心得(施景淳)	59
甲等-打開一本夢想(林宜妘)	61
甲等-一堂不下課的小說課(莊棉棋)	64
甲等-放下(吳沚璃)	67
甲等-深夜加油站遇見蘇格拉底心得(羅靖雅)	70
甲等-天才與瘋子，往往只有一線之隔(黃欣如)	73
甲等-《正義：一場思辨之旅》讀書心得(詹雅鈞)	76
甲等-性別刻板印象(陳祐安)	79
甲等-不乖：比標準答案更重要的事(陳佳萱)	82
甲等-哲學初探——我讀正義：一場思辨之旅(許萱歆)	84

甲等-適合自己的幸福(陳家蓁)	86
甲等-自由的聲張(林依璇)	89
甲等-擁抱自由(楊子萱)	92
甲等-我們學著要「乖」, 然後呢?(蕭芷綺)	94
甲等-被討厭的勇氣: 思辨的課堂(林葳)	96
甲等-被討厭的勇氣閱讀心得(蘇芷葳)	98
甲等-從洞底深處到山巔峰處(林芸萱)	101
甲等-忠於自我, 活出屬於自我的火花(李禹潔)	104
甲等-不乖: 比標準答案更重要的事(許英雪)	107
甲等-人生的課題(巫宜臻)	110
甲等-《不乖—比標準答案更重要的事》閱讀心得(謝育彤)	112
甲等-秦始皇: 一場歷史的思辨之旅(張玉玲)	115
甲等-無法置身事外—流竄全球的勞動力議題(蔡蕙禎)	117
甲等-人間好時節(曹心瞳)	120
甲等-活著讀後心得(羅恩祺)	123
甲等-一起轉山流浪吧(黃雅郁)	126
甲等-全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽(吳燕琳)	129
甲等-全國高級中學讀書心得寫作比賽(汪祐琳)	131

第 1070315 梯次

特優-我, 故意跑輸(江芳瑜)	134
特優-做工的人(郭楨君)	136
特優-文字網(宋雨蕎)	139
特優-徬徨少年時(劉芸靜)	141
特優-找回自我(姚瑾儒)	143
特優-公平的真諦(郭瑋羽)	145
特優-與余秋雨共遊文化苦旅(柯沛岑)	147
優等-五個夜晚的省思(吳映璇)	150
優等-一聲催魂鈴(葉恬)	152
優等-從悲慘世界體認到愛和幸福(劉嚴應)	154
優等-極權主義下的苦難——「古拉格」(黃欣如)	157
優等-正義: 一場思辨之旅(賴以珊)	161
優等-棄業日記: 這輩子一定要出走一次啊! 閱讀心得(阮珏渝)	164
優等-小說課: 折磨讀者的秘密(梁馨)	166
優等-重拾勇氣, 得到幸福(吳書誼)	168
優等-回看過去(李怡璇)	170

優等-《圓夢高手》之讀書心得寫作(詹佳林)	171
優等-活著，比什麼都重要讀後心得(顏宇秀)	175
優等-請問侯文詠 一場與內在對話的旅程(林禹萱)	178
優等-人生體悟(劉郁萱)	180
優等-活出每瞬間的璀璨(吳芮綺)	183
優等-給自己一個改變的機會(黃翊涵)	186
優等-遠山的自我放逐(蘇玟蔚)	189
優等-如何才能活得幸福(黃景鈺)	192
優等-跨越時空的愛情(吳杰蓉)	194
優等-小兒子(洪惠琪)	196
優等-尷尬氣氛的緩和劑(黃采庭)	198
優等-不被標準限制(王馨珮)	200
優等-和平勇士(賴瑀辰)	203
優等-改變，只在一念間(陳怡廷)	205
優等-遇見你之前(許霈琪)	207
優等-年少的我們(陳芯愉)	209
優等-吳焯婕之讀書心得寫作(吳焯婕)	211
甲等-用勇氣面對人生(張心瑜)	213
甲等-「活著」真好(陳泳蓁)	215
甲等-空洞的十字架(侯柔均)	218
甲等-在小小的當舖裡看見人生(黃雅郁)	220
甲等-「奇蹟男孩」讀後心得(謝語婷)	223
甲等-深夜加油站遇見蘇格拉底讀後心得(葉淳妤)	225
甲等-攻其不備 閱讀心讀報告(林育嬋)	227
甲等-一公升的眼淚—閱讀心得(楊婕琦)	229
甲等-追尋自我的一段路(黃婷禹)	232
甲等-《學著傻一點，快樂才能多一點》閱讀心得(魏彤宇)	235
甲等-孩子，我與你們同一國的閱讀心得(陳嘉柔)	237
甲等-為有源頭活水來(郭亭欏)	240
甲等-思考才能使我們真正存在(李炘蓉)	243
甲等-不簡單的生命(陳庭姍)	245
甲等-「請問侯文詠」閱讀心得(鄭毓馨)	248
甲等-我的家人我的家(張玉慈)	251
甲等-青春、青少年(巫文淇)	253
甲等-不乖閱讀心得(涂鈺瑄)	256
甲等-人生就是不停的戰鬥心得(黃螢芮)	259
甲等-一場思辨之旅:秦始皇(林佳玟)	261
甲等-跑出全世界的男人 閱讀心得(李姿穎)	263

甲等-所謂的劣等與優等(陳婷婕)	265
------------------------	-----

閱讀心得
第 1061031 梯次

年 級：二年級

班 級：6

名 次：特優

作 者：黃孟潔

參賽標題：愛呆西非連加恩

書籍 ISBN：9861330011

中文書名：愛呆西非連加恩：攝氏 45 度下的小醫生手記

原文書名：

書籍作者：連加恩

出版單位：圓神

出版年月：2003 年 12 月 18 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

連加恩，陽明大學醫學系二十屆畢業，2001 年 3 月放棄了預官資格，參加台灣第一屆外交替代役男。在同年 11 月，抵達布吉納法索這個國家。在西非的這兩年，他用耐心、愛心與毅力，重新給當地的人民帶來光明和希望；也讓大家明白，雖然自己只有棉薄之力，但卻能帶來很大的改變。

二、內容摘錄：

我體會到，年輕生命對未來的渴望，在世界上的每個角落都是一樣的。忽然，心裡湧上一陣澎湃，啊！十六歲的夢想，多麼令人肅然起敬的東西。
(p.56-57)

雖然有時候，一切從零開始是很可怕的，因為不去開始，沒有人會怪你，可是一旦踏出去，就要承擔事情的成敗。總體而言，這些經驗是正面多於負面，我寧願選擇去做。(p.132)

好像人生戲碼演到了這一段，就是被劃分在這個舞台。我相信這裡是上帝在我人生的此階段，分派給我去經營的人生領土。(p.177)

我被放在人家說的黑暗大陸，卻經歷到一些人生最正面的東西。一間房間只要有一根蠟燭，光明就可佔據大部分的空間。(p.244-245)

三、我的觀點：

這世界幾十億的人口，每個人的出生背景也迥然不同，有的人出生含著金湯匙，有的人卻得在家徒四壁的環境下成長。連加恩在書中提到：「好命的孩子應該比別人付出更多。」正因為如此，連加恩來到有「背逆之城」之稱的古都古——布吉納法索的第三大城市，心中抱持「總有一些事情可以做吧！」開始了一件又一件由人們的愛及熱情交織而成的感人故事。

其中最印象深刻的便是「垃圾換舊衣」的活動，作者為了改善當地的生活環境，突發奇想，想到了這兩全其美的作法，沒想到僅僅透過一封寄去台灣的郵件，竟收到來自世界各個角落、上百箱充滿衣物與溫度的箱子。不僅帶給我很大的震撼，讓我明白，原來這個世界並不冷漠，原來這世上還有許多溫暖；也使我深感認同，網路的無遠弗屆以及科技資訊所帶來的莫大影響力；我想，這也是連加恩想告訴我們、想傳達給世人的：生命有許多值得去慢慢感受的事、生命裡還有愛，以不同形式存在於這個世界上，等著我們去一一發掘。

看完這本書，我才真正明白自己真是一個幸福的孩子，出生在台灣這個國家，有適宜的氣候、有乾淨的水可以喝、有學費可以上學、有溫暖的家可以回、每天吃飽穿暖……與那些在貧窮國家的小孩相比，我所擁有的，實在是太多太多了。我曾參加過一次飢餓三十的活動，初步體會到了飢餓三十個小時的痛苦，但我想，還是無法和那些非洲國家所受的挨餓相提並論吧！所以我們更要懷著一顆感恩的心，珍惜上帝給我們的一切，感謝能夠出生在這個世界上，感謝自己能擁有幸福、能擁有快樂。

我認為「做一件讓世界更美好的事」，不一定要做甚麼「大事」，而是做一件「有意義的事」。連加恩在西非的這兩年並非要做「徹底改變非洲」這種大事，而是希望在當下的古都古，能因為他而有所不同。而在閱讀這本書時，時常捫心自問，如果我是連加恩，自己是否有這樣的勇氣與毅力？自己有辦法變得跟他一樣嗎？我始終不敢拍胸脯保證。因此我十分佩服連加恩，對於自己認為正確的道路，能夠義無反顧地向前大步邁進；即使過程充滿荊棘和險阻而繞了遠路，但他知道，當時所繞的彎路，會是人生當中很好的經驗。

曾聽人家說：「這個世界應有一把尺，於情充滿溫暖，閃耀著人性的光輝。」透過這本書，讓我認識了布吉納法索這個國家，讓我看到書中一個一個人們在當地所創造的故事，還有一張張對於連加恩來說，意義非凡的照片……都是觸動人心、令人動容的地方所在；也使我明白，愛是無限的，而且具有很強的感染力，才會讓非洲這個「黑暗大陸」充滿著來自世界各地的愛與溫暖；更讓我了解到，世界，比自己想像中的大，肯定有些事是走下去才會發現的，希望自己有一天能像連加恩一樣，擁有勇往直前的勇氣與毅力。

四、討論議題：

對於自己擁有的一切，是否知足並珍惜呢？

年 級：一年級
班 級：二班
名 次：特優
作 者：詹閔茜
參賽標題：抬、放、向前、走
書籍 ISBN：9789573272175
中文書名：轉山
原文書名：
書籍作者：謝旺霖
出版單位：遠流
出版年月：2013年06月08日
版 次：四版

一、圖書作者與內容簡介：

2004年獲選進入雲門舞集首屆流浪者計畫，已獲法律政治雙學士的謝旺霖，開始為期兩個月的流浪。因這段路，作者轉而邁向文字創作的跑道。

《轉山》非專門著墨在風景的書籍，反而是作者與內心的對話。每一次單車輪子向前，每一次內心堅定或徬徨的孤寂，都如場場試煉帶領著作者和讀者成長。書中描寫的景色和人與人之間的互動流暢、優美，尤其對反思過程的敘寫也牽引著讀者思考，使人在閱讀的過程中隨著作者成熟。

二、內容摘錄：

路再怎麼遠，你只能這樣一步一步地緩慢走下去，儘管那恐懼的草叢回聲依舊。你無法再期待未來什麼，甚至過去的事件也不願再回想。只要現在還能走就好，只要現在還能走就好．．．．．。(p.87)

烈陽兀自蒸著地表，你流著鼻涕，且忍不住地咳嗽了，想返回，想停下，但默默緊握著車把，你依然踏上了這陌生的道路。遠遠離開人群了。(p.92)

凝看紅字印刻的「西藏」，舉步，定格，緩緩地跨過它一步，並沒有甚麼事發生。屏息，然後再跨出一步，世界仍舊沒什麼改變。你無助地回望了一下。你原以為只要跨過了這一步，生命將有所不同。你或許就不是你，而是另一個真正可以去冒險犯難的人。(p.100)

三、我的觀點：

當初在參考書單選這本書的原因，僅僅是因為前些年看過的一本書——《趕著驢車去新疆》。這種毅然決然獨自踏上遙遠路途的精神，對我來說像是難

以觸及的境界，卻又帶著無與倫比如禁果般的誘惑力。《轉山》一書中並非用「我」而改採用「你」第二人稱視角來敘寫，循著劇情演進，就好像是自己真正參與並完成了這趟旅程。作者內心輾轉過的思緒和徬徨無助，彷彿身歷其境，那樣極度的不安和孤獨，對處在舒適圈的我來說，確實是一種嶄新的體會。

2004年雲門首屆的流浪者計畫，作者抱持著玩笑般的心態填了申請書，卻出乎意料地爭取到了為數不多的名額。他在序中提及當下的心情反倒是不安和無助遠遠超過了欣喜，準備的時間被兵役徵調的問題壓縮，所有專家和親友一致不看好這危險又茫茫的計畫。畢竟即將進入冬季的滇藏，是帶著危險致命的大雪。但他依舊邁出了步伐，他說：「我在懷疑和相信之間擺盪，最後的結果可能失敗，但至少我應該在失敗面前看見自己究竟是如何就範的。」這句話狠狠甩上的我的臉頰，因為無數次，無數次我因為薄弱的藉口而放棄嘗試，以一種只要不去做就不會被劃上失敗的心態對待，倏然間，發現曾經的勇氣不知何時從指尖散逸，迷失在了生活中。

旅途從麗江大研古城開始，至虎跳峽，瀘沽湖，折回麗江後往中甸而至西藏拉薩。令人驚心的是梅里雪山失足的那段：「前輪死死的卡在岩縫下，而後輪和你的雙腿完全懸盪在斷崖之外。」讓我剎那的體會生與死竟不過是一瞬間，作者腳下是那至少兩百米高的深谷底部，人類脆弱的身軀，渺小的懸在這天地間，如將被大風襲捲的落葉，單薄無力。這段敘寫驚出我一身冷汗，儘管知道最後的結果一定不致喪命，但卻恍然間領悟到了生命的可貴。生來這麼一遭，也或許真如傳說般將孟婆湯一喝即忘卻前世，但此刻我們都有血有肉，本性中渴望活下去的意志刻在骨髓裡，自己曾經輕視生命的念頭如煙雲般消逝，內心隱隱湧出道不明的激動。而這段經歷雖然使作者心頭蒙上陰影，但他仍堅持著，他提到，我們永遠不知道前方等著的是不會是死亡；也許正是因為不知道，才有了走下去的勇氣。

除了微帶沉重語調的自省外，文中也有著令人驚豔的文句流淌著，為這段旅途添上奇幻的異想，如夜宿於據說為旋子舞故鄉的村落而寫出的：「腳步輕快的踢踏，長長的裏袖翻飛，轉啊轉，像不停的經輪，像青稞挺拔的身軀……。」讀著讀著，彷彿就真有那婀娜的女子舞動著長即地的袖子，踩在那褐黃的大地上旋轉著，一圈又一圈，眼神中是那樣堅毅不屈，輕盈的身體用著最原始的肢體語言去為生命祝禱，為生活喝采，為生生不息的勇氣狂歡。

前往拉薩的途中遇到不少朝聖者，他們的動作肅穆虔誠，作者描寫道：「他們每次重新站立起來，揚起一些卑微的塵埃，與無盡的尊嚴。」或許他們心中

是有一種力量指引著，告訴著他們要向著那裏走去吧，在這無盡的輪迴裡，為了來世的幸福。著名心理學家阿德勒支持的目的論，是指人因為要達成某些事所以才有了行動，如果我們的行為也正如其所說，那在人生漫長尋求知識的過程，我們的初衷又是為了甚麼？然而不管是為了取得更好的成就或是單純的想要窺探世界真理，都不過如朝聖者一樣，遵循了內心的聲音吧。

文章尾段敘道旁觀天葬的經歷，在那天葬台上，天葬師從死者身上剔下肉，呼喝著，天邊的鷹鷲俯下並撕咬著肉體，但請你注意這並不是一種獻祭，而是一種回歸自然的方式，你從這裡生，每一天的醒轉，每一天向死亡靠近，生活、吃飯和工作，然後再回來，回到你來的地方。讀到這裡，一種深刻而難以言喻的體悟自內心油然而生。**youtube** 曾經邀請全世界的人用影像記錄下二零一零年七月二十四日這一天發生的事情，畫面裡有些人因為親人生病而感到悲傷，有些人雖然貧困確仍滿懷希望，有些人站在了人們眼中的金字塔頂端．．．．．等等，各式各樣不同卻相似的經歷呈現在螢幕前。然而到風殘燭盡的那一天，我們所有人都要不可抗命的回到源頭，世上的愛、憎、貪、癡套用琦君的話說，究竟又有甚麼是永久的又有甚麼是值得認真的呢？

兩個月的行程寫下句點，陪伴無數夜晚的單車最後被轉賣給了一名工程師，宛如冥冥之中注定的一般，幾年後那名青年帶著它登上了珠穆朗瑪峰，環接著環，這種意念盡像是被傳承下去了般，讀到結尾看著這段文字，好似又看到了茫茫的大雪中，那向著拉薩前進的身影，最後的幾里路，孤獨卻如木堅毅。

這段路很難走，但走過來了才會發現那只是一段過程，其中的酸甜苦辣只有自己能細細體會。不管是過去抑或是未來，我們其實都像流浪的人，或許幾年後再回來看看這些文字再回來翻開過往的記憶，將會是一種淡然無味的感覺，但現在我活在當下，我在往前邁進，因為未知感到恐懼或興奮，不能說完全準備好，但從前也是這麼來的，重拾盲目的自信以及年少的輕狂，如作者在序中所說的：「出發了，就是準備好了。所有來的及或來不及的，都將在出發時一切就位。」

四、討論議題：

我們該仔細思考，在每一次放棄和堅持的猶豫中，什麼成為了你逃避的理由？什麼成為了你堅持的憑依？生活就是不停地做出選擇，你，有後悔嗎？

年 級：一年級
班 級：1 班
名 次：特優
作 者：曾鈺欣
參賽標題：最後 14 堂星期二的課
書籍 ISBN：957-8468-51-2
中文書名：最後 14 堂星期二的課
原文書名：Tuesdays with Morrie
書籍作者：Mitch Albom 米奇•艾爾邦
出版單位：大塊文化
出版年月：1998 年 7 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

《最後 14 堂星期二的課》是作者向昔日的恩師致敬，每星期二到老師家的故事。這位「誨人不倦，至死方休」的老師墨瑞，罹患了 ALS(肌萎縮性脊髓側索硬化症)此一絕症的垂死病人，雖然死亡逼近，但他仍積極、坦然地面對自己的命運。在最後的 14 堂課裡，每當課程再進一步，墨瑞也越接近死神一步，正因如此，墨瑞也更深入探究到死亡的多面意義；米奇也更進一步了解生命的意義「學會死亡，你就學會活著……」。

二、內容摘錄：

你要知道自己會死，並隨時作好準備。這樣你在活著的時候，就可以真正的比較投入。p.103

不相愛，即如死滅。p.115

米奇：「墨瑞說的對，這是個很好的地點，林蔭綠草，山巒起伏。他說：『你說話，我聆聽。』我試著在心裡照著他講得做，結果很高興地發現，這番想像的對話幾乎在自然不過，我低頭望著雙手，看到我的手錶，突然明白了為什麼……這天是星期二。」p.232~p.233

三、我的觀點：

看完《最後 14 堂星期二的課》這本書後我想：如果是我面對死亡時，是否能夠如墨瑞這樣擁抱死亡，我是否能夠不畏懼？

在第四個星期二中，墨瑞教我們學會面對死亡，他說過「只有學會死亡，才能學會活著」，當我們真正思考過死亡，其實有很多事就都放得下，心胸也會更開闊，人會更慈悲。如墨瑞說的，認真體會人生，便會發現，其實自己內心要追求的只是一些平凡不過的小事罷了。墨瑞並不是那種與死神抗爭的鬥士，他只是重新回顧了他的一生並平靜地告訴我們，競爭並不是人生的唯一目的，每個

人都在爭第一，但墨瑞認為第二又怎樣？墨瑞覺得如若悲傷襲來，也無須避而遠之，而是應盡情體會箇中滋味，方能真正超脫。讀這樣的書，總會讓我不由自主地放慢腳步，看看周遭的美景，想起角落裡那落滿灰塵的日記，想起很長時間沒打電話聯絡的朋友，想在冬日的陽光下坐一會兒享受清新的早晨，想離開現在固定、緊張、忙碌的生活。

墨瑞認為年老不是衰老，它是成長，因為若找到了自己生命的意義，就不會願意重新來過，而會想要繼續向前，想要把握有限的生命，看得更多，做得更多。墨瑞有時候早上起來不免對得到這樣的病有所感傷，會掉下眼淚，但他總能在最短的時間內調整自己的心態，面對珍貴的每一天，他告訴自己應該要努力的活在當下，時光一去不復返，那麼，滾滾紅塵裡的我，最重要的就是珍惜、把握住今天。墨瑞即將走完最後的路，他選擇留下一些經驗與智慧，將最後的書頁，揮灑上最美麗的色彩，流轉了那倒數的 98 張日曆，在我們心裡烙下了淺白但深刻的記印。當十四堂課過去了，墨瑞靜靜的離開了教室，留下的不是感傷與空虛，而是人生的學問，因為他仍然在米奇的心中，培養著那並未結束的，星期二的課；他仍然在許多人的心中，傳授著生命的意義；他也在我的心中，使我體會到人生的目的。

生命中充斥了許多悲喜，不是非得傷痕累累才能悟出生命的真諦，若我們懂得汲取前人將折磨與痛苦釀成的記憶；若我們懂得聆聽記憶在生命中輕呼著的教誨；若我們懂得思考如何珍惜擁有與放下執著；若我們懂得，生命便美如春花，在人生的旅途上綻放著，死亡便麗如秋葉，回歸大地繼續為新生命奉獻著，死亡是和生命一樣自然，並不是結束，而是另一個新的開始。

看完此書，我覺得生活中的小爭執、口角、發脾氣是如此的沒有意義且渺小，資訊科技的進步為我們帶來方便也使我們無法靜心在現實生活上，我們都花了很多時間在那些「生活上並沒有交集」的人身上，因為這些瑣事我們的人生一點滴的被剝奪，而且當生命結束了，什麼也不會留下。所以何不用熱情與夢想活著，心胸開闊的活著，自由自在的活著，讓短暫的生命綻放美麗。現在的我，能毫不害羞，毫不吝嗇地對親愛的家人朋友表現出心意，因為我知道最讓自己的心滿足、放鬆的時刻，是分享愛的瞬間，而這些都是墨瑞老師教會我的人生最重要、最可貴的課題。

四、討論議題：

為什麼墨瑞老師說：「學會死亡，就學會活著」？意涵是什麼？

墨瑞說：「不相愛，即如死滅」那我們該如何與他人表達愛呢？

年 級：二年級
班 級：14
名 次：優等
作 者：張心瑜
參賽標題：不是失去，而是重新發現自己
書籍 ISBN：9789573275602
中文書名：我想念我自己
原文書名：STILL ALICE
書籍作者：莉莎·潔諾娃 Lisa Genova
出版單位：遠流出版事業有限公司
出版年月：2010年7月1日
版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

作者莎莉·潔諾娃在八十歲的祖母罹患阿茲海默症期間，深深捲入記憶洪流之中，但是當時在念研究所，哈佛大學神經科學博士班的潔諾娃對於這樣的疾病是如何摧殘大腦有濃厚的興趣，因此，展開對祖母的研究，然而，祖母以嚴重到無法回答問題的情況，使作者明白站在病患的角度並從早發性患者的情形中才能將此疾病的一切清楚說明，這就是作者書寫本書的契機。

二、內容摘錄：

你錯了，約翰，它殺的是我，不是你。無論你在家裡看我或躲在實驗室，我的狀況都會愈來愈差。我正在失去我自己(238)

爸，怎麼樣，這下你開心了吧？我分到你的爛基因，我們都要死在你手上了。你殺了全家人，感覺怎麼樣？(86)

「小愛，你還好嗎？」我不好，約翰，我得了阿茲海默症。愛麗絲以為自己脫口而出，其實沒有。這些話困在她的腦袋裡，但不是被斑塊或纏結卡住，她只是怎麼也無法啟齒。(87)

她想像阿茲海默症就像燈塔沙灘外的大海，橫掃一切，猛烈得無法抵擋，只是她的大腦沒有防波堤保護她的記憶與思緒不受侵害。(159)

她體內的母親則相信自己對女兒的愛是穩固的，不因神智受損而動搖，因為那份愛活在她心裡(232)

三、我的觀點：

本書主人翁愛麗絲一開始不知得病卻發現自己的異狀，以為只是小症狀，如：更年期等等，之後發現有點不對勁時，去找醫生才得知得到阿茲海默症，那時世界瞬間變得安靜，彷彿這世界只有她一個人與阿茲海默症，她對於家人難以啟齒。然而，這個看似暴風雨般的疾病，將一切摧殘殆盡，但是雨後總會出現彩虹，這樣的疾病把分崩離析的家庭重新組合，雖然阿茲海默症將記憶拼圖一一打散，卻重新拼組了家庭這塊拼圖，最後，在家人重聚下和艾麗絲一起度過與

疾病偷來的時間。

失去才知道珍惜，我們總是對於擁有的事物視為理所當然，不知足的向外索取，遺忘了曾經的快樂。從這本書啟發我、告訴我、教導我流失、親情、勇氣還有最重要的遺忘。

流失，從一開始的無知到最後得知一切卻無力阻止，記憶慢慢隨著時間悄悄流走，疾病狠心、無情的偷走寶貴的回憶，一切如光速般進行著，往常的生活漸漸無法正常執行，忘記該做的事，導致自己無法保持一如往常的高水準，日常被打亂，從中我才明白流失一切的感覺是那麼刻骨銘心，透過文字我深深體會到愛麗絲的痛苦與迷茫。

親情，與丈夫各自過著自己的生活，相聚的時間如此短暫，身處哈佛名校教授這樣的職位，與科學家丈夫，總是忙碌於自己的事業，而三個小孩居住外地，偶爾的聚會也很少全家到齊，這樣的家庭宛如冰天雪地中的玫瑰花，只靠著外面一層薄薄的玻璃罩勉強盛開著，快要凋零，然而，疾病帶回了家人，難得的重聚，也成為解決家庭衝突的契機，最後，在疾病的帶領之下重新變回美好的家庭。我想作者想告訴我們：疾病並不只是禍害，並不只是帶給我們痛苦，它還會帶給我們難得的寧靜悠閒和家人的鼓勵與支持。

勇氣，愛麗絲站在廣場卻不知道自己在哪裡，不知道自己要去哪裡，不知道為甚麼自己站在這裡，恐懼隨之而來。感覺到自己正在失去自己，帶來的感受除了深深的害怕外，還有跌入谷底的絕望，不過，我認為最後的她鼓起勇氣，加入阿茲海默症協會並發表演講，重新站回講台的勇氣是強大的，因為害怕自己會忘記自己正在做甚麼，因為害怕自己做的不如預期使難得為她齊聚一堂的觀眾失望，因為害怕，所以需要很大的勇氣。勇氣驅使我們前進，驅使我們不放棄，驅使我們放膽地做想做的事。

遺忘，遺忘是可怕的黑洞，它會使你連自己錯了都察覺不出來，突然發現自己一直以為的「正確」都是錯誤，感覺自己被這個世界遺忘、拋棄。「我會忘記不代表此刻不曾好好活過。我會忘記今天，但不代表今天一點也不重要。」我想這樣的態度正是面對遺忘我們該學習的。遺忘因此變得不再恐怖，我們無法避免不如正面交鋒，即使會戰敗，也要有尊嚴地打一場。

曾經我們害怕失去，現在我們面對失去。我想念我自己。

四、討論議題：

如果罹患阿茲海默症，該怎麼與疾病賽跑，精彩的畫著人生畫布呢？

年 級：二年級

班 級：6

名 次：優等

作 者：邱嫩怡

參賽標題：勇敢活出自我

書籍 ISBN：9789861371955

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

出版年月：2014 年 11 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

關於阿德勒：

阿爾弗雷德·阿德勒(1870- 1937)，出生於維也納，是一位醫生、心理學家、兒童教育家，也是「個體心理學」的創始人，被奉為家族治療的鼻祖。

作者：

岸見一郎，哲學家，1956 年生於京都。高中開始以哲學為志向，除了專攻哲學外，1989 年起開始研究阿德勒心理學。

古賀史健，自由撰稿人。1973 年生，撰寫的訪談稿以臨場感及節奏感十足頗受好評。

二、內容摘錄：

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。(p.35)

你之所以無法改變，是因為自己下定決心「不要改變」。(p.56)

課題分離並不是人際關係的終極目標，不如說它其實是個入口。(p.158)

所謂的自由，就是被人討厭。(p.167)

人，只有在覺得自己有價值的時候，才会有勇氣。(p.211)

只要「貢獻他人」，這顆引導之星還在，就不會徬徨，做什麼都可以。(p.285)

三、我的觀點：

一個年輕人為何帶著質疑的心態想推翻哲學家的論點？我想一個剛步入社會的人，面對現實的殘酷，一定會被打擊到信心，而逐漸喪失自信，甚至逃避、怨天尤人，但是與哲學家的對話中卻逐漸改變他的價值觀。這讓我感到十分好奇，到底是怎樣的魔力，讓一個憤世嫉俗的年輕人燃起了對生命的熱情。

我一直認為，人之所以會憤怒，是因為受到其他人的影響，但哲學家卻說「我們每個人都會因為某些目的而活著」，原來是為了讓對方屈服，才捏造出憤怒的情緒。一開始真的難以接受，也讓我更加仔細思考憤怒的真正意義，人們常說

生氣傷身體，我想憤怒不只是一種情感的宣洩，也是表達自我的方式。如果沒有了目的，憤怒就不會存在嗎？少了憤怒是否會使生活受到影響？

「所謂的自由，就是被人討厭。」這句話令我非常印象深刻。以前的我別人說什麼總是唯唯諾諾，即使不喜歡，也不懂得果斷拒絕。不去傾聽心中真正的想法，不去思考自己想要的到底是什麼？只怕一個不小心會得罪別人，這樣一來人與人都能相處融洽，自己理所當然就能活得快樂。後來發現其實大錯特錯，做到八面玲瓏，到最後真心相待、兩肋插刀的朋友能有幾個？就像書中所說的「無法不在意他人的評價、無法不會怕被人討厭，也不想付出可能得不到認同的代價，就無法貫徹自己的生活方式」，那麼這樣的我真的得不到自由。人要為自己而活，雖然很難不在意其他人的想法，但我們無法控制每個人都可以喜歡自己，要是各方的意見都要取悅，便會像個夾心餅乾左右為難。自己的人生只能由自己掌控，別人是無法干預控制的，想想什麼是你想要的自由，勇敢的活出自我。

就像有時候過多的自我意識，反而會限制人的發展。倘若常常猜測別人的想法和感受，便會畏畏縮縮、猶豫不決，還可能錯失了大好機會，甚至衍生出犧牲自己成就他人的想法。與其自己胡思亂想，還不如積極正向思考，就算面對外界的批判，也虛心接受，不論是否會得到回報，或是受到他人的質疑，只要問心無愧，不會有人能動搖到你的決心，如果多加幫助別人，自身心靈上還能成就滿滿。

阿德勒心理學說到「人要有甘於平凡的勇氣」，一開始的我非常疑惑，難道就要庸庸碌碌的過一輩子嗎？這樣的人生還有甚麼意義？可是哲學家卻說平凡不等於無能，沒有必要執著讓世人發現自己的與眾不同。實在是一語驚醒夢中人啊！真正有能的人，不會急於展現長處，而是精益求精、不恥下問。現在的我們只要選擇活在當下，因為既不能挽回過去也不能看見未來，當下自己是充實的，那不就足夠了嗎？

我相信人是有無限潛能的，一點一滴小小的改變，成就未來非凡的你。一開始我以為書中內容是艱澀難懂的，但是當我沉浸在書中的世界時，帶給我的不只是深刻的體悟，更讓我有更多思考的空間，顛覆了以往既定的想法。我想人人都需要被討厭的勇氣，去創造更多幸福，不顧他人的眼光做自己，人人都能得到自由，現在你準備好迎接挑戰了嗎？

四、討論議題：

不顧他人的眼光做自己，是否會造成其他人的困擾？

年 級：二年級
班 級：13
名 次：優等
作 者：江昕潔
參賽標題：當我們不能選擇
書籍 ISBN：9789865922016
中文書名：我不親愛的家人
原文書名：A Tiny Bit Marvellous
書籍作者：唐·法蘭奇（Dawn French）
出版單位：春光出版
出版年月：2012 年 07 月 31 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

唐·法蘭奇西元 1957 出生於英國，除了作家的身分外，也在娛樂界擔任演員和諧星約三十年左右。她的代表作有《親愛的胖子》、《我不親愛的家人》、《Oh Dear Silvia》等。

《我不親愛的家人》一書是唐·法蘭奇第一部小說作品，透過日記的筆法，清楚描繪出媽媽茉、爸爸、女兒朵拉、兒子彼得四人之間內心的想法以及掙扎，在自己與家庭的平衡中，那份衝突和不諒解。

二、內容摘錄：

我逐漸明白，我們提供給孩子們的教育是一場不公平的比賽，如果照著不公平的規則去走，像奧斯卡這樣的孩子就是成功者，但如果規則對你而言不光是公平，而且還沒有任何彈性可言，那麼，像朵拉這樣的孩子就是失敗者。似乎沒有一個會衡量個人成長和個人成就的系統。所有測量講求制式和標準，你只有通過和失敗兩種選擇。（p72）

尤其是，身為父母的我們都要接受一項事實，孩子為我們的生命帶來了理由和意義，時候到了，我們很難放手讓他們自己前進……所以……或許當一個人失去了生命的中心價值，在這種脆弱的時刻總是特別容易感到失落？

（p239）

三、我的觀點：

對於正處於青少年時期的我們來說，為什麼會和家人擁有那麼多的衝突？難道，我沒有像孩提時那般那麼愛他們了嗎？

這是在閱讀這本書以前就一直有的疑惑，有時候明明只是一些不重要的小事，或許我就能和爸爸媽媽吵上半天。我覺得他們不理解我的想法，他們認

為我的所作所為太叛逆。我經常在與他們爭吵後，偷偷的告訴自己，以後千萬不能重蹈他們的覆轍，要好好用小孩的觀點去思考。

可是，難道他們也不曾當過小孩，不曾經歷過這段與雙親不斷衝突的時刻嗎？為什麼他們就是不能了解我？

有太多太多的為什麼沒辦法得到解答。在閱讀這本書的時候，我感到很震驚，因為我發現朵拉——也就是茉的女兒，是用多麼厭惡與憎恨的角度去看待她的媽媽，甚至還希望她消失。但，就其他家庭成員的眼裡看來，他們彼此爭吵的起始點只不過是一些雞毛蒜皮的小事，甚至茉認為自己對女兒的所作所為都出自於關懷與愛。茉是一位兒童心理學家，她深信自己的職業能幫助她比別人更正確的知道如何對待自己的孩子，可當她發現隨著年華逝去，她逐漸和家中的成員產生代溝，不再被需要，還差點紅杏出牆。

我其實不太能理解茉為什麼能夠拋下兒女，背棄深愛自己的丈夫，做出這樣不被世人接受的舉動。不過，後來我仔細想想，或許是因為她太過渴望得到接納與包容，才會導致這些行為。讓我也不禁反思，每次和家人起衝突的時候，我所說出的話語是不是太過刻薄，是不是重重傷害了他們。

我對於故事中角色們相互責備辱罵的場景感到特別難受，即使意見再怎麼不合，個性相差再怎麼多，畢竟還是和自己血脈相連的親人啊！也許我們不能選擇自己要出生在什麼樣的家庭背景，不能選擇要有什麼樣的父母和手足，但不就是這份身不由己，更加凸顯出在這浩瀚無邊的宇宙中，能夠相遇的珍貴？

我的問題似乎也從中得到了解答，正因為隨著歲月，隨著我們在人生旅途中的經歷和不斷犯下的過錯，我們會希望兒女不要吃苦，不要失敗，所以自以為的替他們安排好道路。或是在這番塵世的洗鍊之後，漸漸了解當年父母的苦心，卻忘記了當初身為小孩的自己，也曾和雙親起過同樣的爭執。相同的一件事情，在不同世代的眼光看來，觀念相差越來越遠。就像故事裡的媽媽和女兒一樣，媽媽以為女兒會因為她做了這個舉動而開心，但實際上女兒卻感到厭煩，她們從來沒有坐下來好好談談，擅自臆測對方心裡的想法，才會造成後續的諸多衝突。

不是因為我不愛爸爸媽媽了，我才會每天和他們大呼小叫，對對方感到失望和難過。我只是希望他們能夠認同我、肯定我，能夠去接受我們是不同的個體這個事實。在這過程中，我試圖去發表我的意見，想要說服他們承認我也是能自主思考的少女，但在中國傳統文化裡成長的孩子總是被教導太多「大人說的永遠都是對的」，我也常聽到「囡仔人有耳無嘴」。傳統的階級制度讓身為孩

子的我們與長輩越來越缺乏溝通，有時候明明不是自己的錯，卻被逼迫道歉，也埋下日後隔閡的種子。

不管如何，作為一個在閱讀這本書的旁觀者的我來說，透過故事，我更加看清其中每個家庭成員的關係，我也藉機反省自己是否也犯了相同的過錯，並更加珍惜現在和家人之間的親密，對此，我感到很幸福。我也從中看見了爸媽的偉大，不論我如何傷害他們，當遇到困難的時候，爸媽還是會無條件的愛我，包容我，只因為我是他們的骨肉。

當我們不能選擇一切，不如試著去接受彼此的缺點，既然是家人，我們更該花大把大把的時間去理解彼此。難得在這輩子相遇，好好享受親人所帶給我們的溫暖，難道不是一個更美好的選擇嗎？

四、討論議題：

1. 為什麼同樣一件事情，長輩和我們的看法會不一樣？
2. 父母帶給我們無條件的愛，是出自於什麼樣的心理？
3. 自己和家庭，要如何從中做出平衡？

年 級：二年級
班 級：13
名 次：優等
作 者：林翌歆
參賽標題：燃燒的年代
書籍 ISBN：978-986-38-71
中文書名：燃燒的年代：獨立文化、青年世代與公共精神
原文書名：
書籍作者：張鐵志
出版單位：INK 印刻文學生活雜誌出版有限公司
出版年月：2016 年 11 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者張鐵志，是台灣重要的政治、文化評論人之一，也積極參加各種社會運動，更是一位媒體工作者，創辦了現在知名的獨立媒體《報導者》，更常在許多重要的公民運動中擔任號召及主持的角色。

本書有四大部分，前三個部分是五十則對台灣、香港、中國的歷史事件或是現況作的評論，有探討文化、經濟層面的，還有政治層面的，這三者是構成社會最主要的元素。們也可以藉由他的文字，試圖去分析出長期矛盾的兩岸三地的差異。

二、內容摘錄：

文化是思想，是價值，是美學，是生活，他一方面來自歷史的傳承與累積，另一方面來自新的想像與創造。(p.47)

如果沒有想像，我們就不會有希望，如果沒有希望，我們就不會有勇氣往這個方向走。(p.84)

對於新興民主化的台灣，一個主流的觀念是「音樂是音樂、政治是政治」，因為對掌權者來說，越是讓人民不關注政治，越能鞏固自己的權力，再加上長期的威權陰影，所以長久以來文化界都希望避免參與和介入政治。(p.94)

畢竟，每一次的悲劇與災難，都是這個社會的傷口，也都是試煉著我們如何認識這個社會，如何建立我們的社會信任。(p.119)

三、我的觀點：

本書的書名——《燃燒的年代》，寫的是這本書成書的年代，也是我們正在

經歷的這個年代。打著民主自由名號的台灣，事實上卻還殘存二二八事件、美麗島事件等威權統治的心理陰影；1999年，香港回歸中國政權，但已經存在的香港文化，面對極權體制，產生許多無奈與衝突；而中國，共產黨贏得國共內戰後，經歷文革、改革開放，九〇後的年輕人，卻開始產生一個名為「憤青」的族群，他們有感於政治，開始批判政府，但，他們是不愛國嗎？

而作者也從三大面向分析。首先是政治上，身為台灣人，我們向來認為民主是理所當然，也理所當然要民主。自從國民黨輸了國共內戰來到台灣，二二八事件、白色恐怖、刑法一百條都是不可忽略的壓抑民主發展的指標。而作者在〈如果國民黨統治的四九年之後的中國〉中提醒了我們，現今台灣能發展成民主體制，要歸功於爭取權利的前輩們，「如果國民黨統治的四九年之後的中國」，它依然會是個極權政權。走過歷史的台灣，不免仍然殘留威權時代的影響從美麗島時期的黨外運動，到這幾年的太陽花學運，我們不難看到有一些熱血的台灣人願意實踐民主的精神，表達了自己的看法，進入一個良性循環——他們造就民主、民主造就更多和他們一樣的人。反觀於香港的學民思潮、佔領中環等行動，台灣的社會運動是比較看的見一絲改變的曙光的，且台灣的社運參加者能受到一定的法律保障，然而香港，學運領袖黃之鋒日前遭中國當局逮捕入獄，中國的人權鬥士劉曉波也在監獄中「被病逝」，這也讓國際社會再次懷疑香港的法治性，且惋惜中國即使與國際接軌，經濟上更是世界強國，卻仍然忽視反抗者的人權。

再來是經濟與文化，我想這兩者密不可分，兩者相互助長又相互頡頑。發展文化的同時，有許多人會在意是否能同時發展經濟，因此就出現了〈寶島一村〉這類為達娛樂目的而忽略眷村背後真正的文化意涵的電影。或許他確實是整合了文化與經濟效益，我們追求的文化真的只要這樣就好嗎？台灣還有很多美麗的人事物值得保存。身在彰化，彰化市內也有不少的文化遺產，例如彰化高中的日式宿舍群，真的應該改建成冰冷巨大的體育館嗎？再看幾年前的台北花博，華麗的展場吸引多少人的目光，卻又因此扼殺了周邊多少遺跡。

最後是文藝產業。音樂、藝術向來是最多人用來表達對社會的控訴的方式，他不該與金錢、利益扯上關係，更不該被抹去。像是中國的「艾未未們」，王琦的平等藝術空間，一再詮釋了藝術與社會參與的高度相關。「走了一個地下社會，不只代表這個城市失去了多樣的豐富靈魂，或者這個政府對於音樂產業的根源是多麼漠視，而是當這座城市沒有了的地下噪音，這個民主之殼也將失去意義。」作者在〈這座城市沒有噪音〉中寫道，或許對政府來說，無法掌控的文藝表現是一種如同噪音般惱人的存在，但它卻是輔助社會往民主多跨一步的方式。音樂表現出了人民最原始的想法，從古代的樂府詩，到現在許多從獨立樂團出身的知名樂團，都一再重現了這個精神。崔健，中國搖滾先驅，即使

在汶川大地震時那股被刻意挑起的對祖國的奉獻無私的愛的氣氛下，也不濫情媚俗，用〈光的背面〉詩意的撫慰了所有傷痛，這不就是藝術的本質嗎？當出現社會問題，它是大家宣洩的出口；當有人到傷害，它便是社會上一股安慰人心的力量。這之間並無須其他的力量來干擾，它影響政治，但不被政治影響。

燃燒，可以是為了發出光輝，可以是為了灼傷他人，但結局都是同一個——熄滅。身在這個「燃燒的年代」，可以預見的未來都不是多麼光明璀璨，但我們要做的，就是盡力燃燒，多多少少做出一點改變。

四、討論議題：

一、自解嚴至今發展了近 30 年的民主，卻一直殘留舊時代的威權陰影。看了香港與中國，兩個文化上與我們最密不可分的地區，我們有甚麼更好的方向可以追尋？

二、漸漸習慣於穩定民主的台灣，會不會慢慢忘記那股爭取自由時的熱血與衝勁，而變得沉默，失去民主的價值？

年 級：一年級

班 級：11

名 次：優等

作 者：陳泳綦

參賽標題：自信，舞台就是你的：一生要 Win 得漂亮

書籍 ISBN：9789571353425

中文書名：自信，舞台就是你的：一生要 Win 得漂亮

原文書名：

書籍作者：戴晨志

出版單位：時報出版社

出版年月：2011 年 02 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書是知名勵志作家戴晨志所撰寫的，書裡充滿鼓舞人心，並建立自信的實例與方法。我原本以為這麼成功的勵志作家，想必走來也是一帆風順，一直是人生的勝利組，但後來我才發現戴晨志卻是聯考失利兩次，才考上大學；而要出國念書時，托福也是考了八次才通過。作者本身的經歷，正是證實了書中所強調的，「偉大的成就，開始時都是不可能的」！所以要積極累積許多小目標，才能串連出人生的大目標，一生才能 Win 的漂亮啊！

二、內容摘錄：

1. 「改變心境、脫離困境、邁向順境。」(p.18) 2. 「一哩哩的人生，都是老天賜給的磨難；一寸寸的人生，也都是自己用心經營的成果。」(p.38) 3. 「自卑，是人生毒藥；自信，才是唯一解藥。」(p.46) 4. 「想被看見，就要勇於表現。」(p.67) 5. 「改變，就是要敢變。」(p.79) 6. 「做你應該做的事，而不是你能做的事。」(p.80) 7. 「力量來自渴望，成功來自堅持。」(p.83) 8. 「想成功，必須有強烈的成功飢渴性。」(p.131) 9. 「傑出，是一種叫做用心與堅持的東西。」(p.168) 10. 「心在哪裡，行動力就在那裡。時間花在哪裡，成就就在那裡。」(p.198)

三、我的觀點：

心理學家曾經對人類行為心理做研究，發現真正自信的人都具有下列八個特質，包括：高效率、敢於追求、信賴自己、不差於堅持、不害怕失敗、自我接受、善用肢體語言與名人效應等。

這些特質事實上和這本書有許多的共通點，例如，心理學家所提到的「敢於追求」，和本書作者的許多想法不謀而合，作者提到要堅定信念，無懼向前，要我們叮望著生命中的北極星，勇往直前，寧可「做到死」，也不要「死不做」。對於成功，要有強烈的飢渴性。這讓我回想起國三時，拚國中會考的那段日子。

學校老師一直告訴我們，要堅持到底，而且今天不讀，明天就會後悔。於是我設立了要考上第一志願的目標，調整作息，每天有系統性的念書，期許「讓自己每天進步 5%」；更像書中所提到的，「想成功，沒有偷懶的權利」。我兢兢業業、夙夜匪懈的努力了一年，終於達成自己的目標！讓我體會到，想成功，就要「讓心動到行動零距離」，持續不斷地努力，正如陽岱鋼所言，「不放手，直到夢想到手」這樣的無怨無悔。

至於高效率，信賴自己及不害怕失敗，書中也鼓勵我們，能勇敢面對挫折的人，必能乘風起飛；心態，決定人的成敗。正如我們所常聽到的，「態度決定高度」，態度更決定了我們人生的廣度。只要我們用心，並堅持到底，相信自己做得到，我們也會有出人頭地的一天，因為「傑出，是一種叫做用心與堅持的東西。」作者也告訴我們，「要積極，別心急；要求穩，不求快。」這讓我回想起國小的時候，我是個害怕失敗，且沒有自信的小孩，覺得自己沒有什麼專長，且事事都不如人，直到我小四的時候，加入了學校的田徑隊。原本父母是不同意我進入田徑隊的，認為會影響功課，而且女生曬得像木炭並不好看。為了爭取父母的同意，我與父母約法三章，絕對不會影響課業。於是，我提高寫作業的效率，盡量在學校完成功課，以便課後可以留下來練習。我剛進入田徑校隊的時候，跑得並不快，但我相信我自己做得到，並積極配合教練的專業指導，即使失敗了，也不灰心失望，經過兩年持續不斷的練習，我終於突破了自己的成績，順利代表學校參加全縣和全國比賽，分別獲得了全縣接力第一名和全國第一名的佳績，為自己的人生掀開嶄新的一頁，也為校爭光！在這個過程中，我找到了我的強項，我發現我並非一無是處，更體會到作者所說的「想被看見，就要勇於表現」。同時，我也提升了自信，我發覺，原來只要像書中所說的，「凡事主動，才不會掉進黑洞」，且「任何偉大的成就，開始的時候都是不可能的」；更證明了「心在哪裡，行動力就在那裡。時間花在哪裡，成就就在那裡」的不變道理。

「自卑是毒藥，自信是解藥。」是我的座右銘，一直很喜歡戴晨志的書，因為它們總能在我灰心沮喪時，提醒我自己，苦難，只不過是化了妝的祝福（**a blessing in disguise**），任何的困境，只不過是如孟子所言，「天將降大任於斯人也」的意志磨練。我更從書中學到，凡事主動，才能扭轉命運；對自己要有自信，要積極學習，多方涉獵，努力將別人的智慧，裝進自己的腦袋，更要具備著豪情與壯志，拒絕平庸；也要秉持著「懂得贏，也要懂得輸」的做人道理，才能在人生的道路上，開創屬於自己的康莊大道！

四、討論議題：

1. 對於自憐自艾的人，我們要如何幫助他們呢？
2. 要如何提升自信，培養積極正向的態度呢？

年 級：二年級
班 級：13
名 次：優等
作 者：許瓊方
參賽標題：少女
書籍 ISBN：9789573327974
中文書名：少女
原文書名：少女
書籍作者：湊佳苗
出版單位：皇冠文化
出版年月：2016/11/1
版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

湊佳苗，日本推理小說家，身為家庭主婦的她利用早晚的空檔時間寫稿，出人意表的爭議情節，引人入勝的文字功力，以及闔上書之後仍令人反芻再三的懸疑餘韻和人性掙扎，是她的作品能夠博得讀者和評論家一致好評的最大魅力所在。

作者藉由敦子、由紀和紫織的故事，鋪陳一個關於友情與秘密之間，關於死亡與生命價值取捨的題材。

二、內容摘錄：

因為死亡離我很遙遠，所以我才覺得他們的思想是無稽之談，也沒有仔細聽，假如死亡迫在眉睫，岡姨他們的思想似乎更能讓餘生平靜度過。(p.88)

既然這樣，我們能夠做的，就是儘可能長時間和這個世界相處，瞭解包括自己在內的世界是怎樣改變的，不是嗎？(p.96)

如果妳認為自己這麼不幸，我可以把我的人生和妳交換。如果妳不願意，就代表妳並不是世界上最不幸的人。(p.179)

三、我的觀點：

雖然《少女》是本虛構的故事，但書中卻寫出了許多值得我們花時間思考的問題，包括少女們微妙的心思、人心的多面向、對死亡的探討和社會的種種黑暗面，皆很耐人尋味！

還記得正值青春期的自己是什麼模樣嗎？我想我們都和故事中的主角一

樣，多愁善感、愛胡思亂想，卻又不敢將最真實的想法表達出來。在這個幾乎是以同儕為重心的年紀，我們在意朋友間的互動往來，同時也注意著人際網絡的變化，只要有一條線不在自己預期的位置上，便會產生猜疑，隨著這份不信任日漸增多，一道無形的隔閡已悄悄地豎立在彼此間。不再像幼稚園一樣，大吵一架後握個手、道個歉，便能消弭一切爭執，青少年的我們更需要的是一個理性的溝通，唯有將自己真正的心聲傳遞給對方，方有可能撤除雙方築起的心牆。

死亡，對於活著的人來說，永遠是個神祕而未知的境地，大部分的人只能藉由別人的遭遇來窺視「死亡」的樣貌。或起點，或終點，不同人也會賦予它不同的註解，我認為「死亡」代表結束，像是一篇故事終於完成了結尾；像是一首曲子終於彈奏到終止線；像是一切飛揚的塵埃終於回歸大地。我們的足跡像飛鴻踏雪泥，將輕易被後人的腳印蓋上，與其一生汲汲營營於財富、功名，我覺得更好的方式是活在當下，珍惜每個人事物，欣賞此生限定的風景。

網路日益發達，可以匿名發言的網站也隨之盛行，不必秀出姓名，沒有被撻伐的壓力，便可言所欲言，卻也讓許多人因此成為匿名人士血口噴人的對象，造成被攻擊者因承受不了輿論而自殺的現象。相信此時此刻仍有人被網路上的惡意抹黑、不實謠言所困擾，文字真的能殺死一個人，或許我們無法阻止鍵盤殺手散佈流言蜚語，但是可以選擇不要輕易相信那些言論，並不再散播未經求證的訊息，若大家都有正確的態度，必定能大幅降低網路霸凌帶來的傷害，也間接拯救了許多條生命。

「如果妳認為自己這麼不幸，我可以把我的人生和妳交換。如果妳不願意，就代表妳並不是世界上最不幸的人。」這是小說中由紀藉想傳達給敦子的話，也是我很喜歡的一段話。我覺得她一語道破人們的心理，我們常被自卑感蒙蔽了雙眼，而兀自喪氣，可能再多言語上的安慰和鼓勵都無法舒坦自己的心，直到所擁有的將被奪走，才會察覺和許多人相較之下自己還是不錯的。

少女們，往往必須在心思最複雜的年紀處理最複雜的感情，像走在佈滿荊棘又顛簸的路上，或許過程中會跌跌撞撞，帶來滿身傷，但跨過重重障礙後，友誼的暖陽將會在盡頭照亮著我們。

四、討論議題：

一、對於新聞報導的內容，我們應該全盤接受媒體所言抑或是詳加判斷、深入了解事件脈絡？

二、面對網路霸凌，可以採取那些實際行動以杜絕傷害發生？

年 級：一年級

班 級：10

名 次：優等

作 者：張閔涵

參賽標題：傾聽內心，從心選擇！

書籍 ISBN：9 7 8 9 8 6 3 2 0 7 8 8 7

中文書名：世界因你不同：李開復從心選擇的人生

原文書名：

書籍作者：李開復/范海濤

出版單位：天下文化

出版年月：2015年7月30日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

全書訴說李開復的一生，也是他的自傳。他自我督促：「最大化你的影響力，這就是你一生的意義。」，當面臨著人生重要的抉擇時，每一次他皆無畏前方的荊棘與未知，大膽地相信著內心的聲音。因為他知道唯有聽從心之聲，靠著內心對生命的熱忱，才能為自己的存在發揮出最大的價值。

二、內容摘錄：

儘管前面充滿了懸念，但是我依然相信內心的聲音。我知道，只有 **follow my heart**（追隨我心）的選擇，才能激發起最大的潛能，拚盡全力向下一個目標靠近。（p.14）

我相信，只要從心開始，每一個選擇背後，都隱藏的一片新的世界。當機遇來臨，只要正確評估自己的潛能，融入對人生的理解，就能獲得這片新世界。

（p.16）

創新是靠激情和靈感產生，不是只是付出勞力就行的。（p.221）

每個人都期望透過簡單地複製別人的成功之路而快速致富，盲目地追隨某種社會風潮，並被名利的誘惑蒙蔽了真實的內心。（p.428）

三、我的觀點：

「想像有兩個世界，一個世界中有你，一個世界中沒有你，讓兩者不同的最大化，最大化你的影響力，這就是你一生的意義。」書中開頭幾句簡短的話，久久在我腦海裡縈繞。

低沉的鐘聲緩慢響起，身著統一制服，坐在教室的學生們，紛紛拿起筆沙沙作

響的在紙上振筆疾書。日復一日，小考、大考各種考試像沉甸甸的行囊，不斷的疊加在我們的肩上，彷彿進入一片漆黑的長廊中，雖然甚麼也看不到，卻還是一小步、一小步小心翼翼的向前走，想睜大眼仔細找尋任何一絲微光，可那片黑卻無止盡的延伸．．．．．在臺灣的教育制度下，我們習慣接收到甚麼訊息，便亦步亦趨的跟著做。讀書的唯一目的，只是為了考試、只是為了想考上更好的大學。像被線操縱牽引、毫無自我意識的木偶，不曉得自己存在的意義究竟是為了甚麼。

細細咀嚼此書後，才驚覺我們處在一個既傳統又束縛的環境中，這時我才開始反思，我所做的一切意義何在？還有我所踏出的每一步，究竟是邁向何處？隨著書一頁一頁的翻展，我的思緒也跟著不斷的上下翻騰，如同作者所述：他喜歡的一部電影中，一名思想前衛的教師，他鼓勵學生用嶄新的視角去觀察周圍的世界，不要盲目地跟隨他人，不要被信條所惑。只有你的內心知道你真正想成為甚麼樣的人，只有你能找到自己的價值。作者同樣希望能讓下一代的年輕人懂得生命的意義與真諦。也許我該靜心聆聽自己真實的內心，內心那最真誠的聲音！

在這之前尚未開始追尋自己內心的我，對於任何學習毫無熱忱，抱持著得過且過、安於現狀的想法，一點一滴的磨耗求知的好奇心和無畏挑戰的好勝心。傾聽自己的內心後，我終於明瞭讀書的目的並不僅僅只是為了應付沉重的考試，而是滋養夢想的養分，也是定義自己價值的重要推手。讀書學習，能讓我精進自己在各方面的實力，為夢想鋪路。藉由汲取新知，在跌跌撞撞向前行時，為前方的道路點亮一盞盞的明燈。

人的一生中會遇到無數個交岔路口，所踏出的每一步，代表著自己為自己的人生做出了選擇。若選擇既定的思考模式，盲目的跟從社會潮流，被眼前的紛擾所迷惑，我依然還會像那被操縱的木偶般，毫無存在意義，只能隨波逐流。而我相信從心選擇，義無反顧的追隨自己內心與直覺，更能清楚自己的方向，不會後悔自己用盡全力堅定內心的選擇、不會害怕前方的挫折而更能相信自己的選擇。

我思忖著書中的每字每句，勉勵自己抓住每一天的重要，不再放浪形骸，面對瞬息萬變的世界，懂得在不斷學習和創新中提升自己，能夠獨立思考，堅信內心的聲音並肯定自己存在的價值！

四、討論議題：

對於自己人生意義定義為何？

當自己的選擇與社會潮流不和，如何堅定自己的選擇？

年 級：二年級
班 級：4
名 次：優等
作 者：陳滄芸
參賽標題：懲罰與救贖
書籍 ISBN：9789865706487
中文書名：空洞的十字架
原文書名：虚ろな十字架
書籍作者：東野圭吾
出版單位：春天出版社
出版年月：2014 年 12 月 11 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者東野圭吾的作品大多都以推理、懸疑類的為主，他擅長描寫人物，成功地將每個角色的個性寫得非常生動，使讀者能夠在閱讀時更加貼近故事劇情，現在已經有許多長篇作品被改編成戲劇、電影。這本書為關於死刑的懸疑小說，作者利用了許多視角來描寫這件事情，以每個章節的主角來敘述不同小故事，閱讀完後會有一種恍然大悟的感覺。

二、內容摘錄：

1.遺族並不光是為了復仇的感情，想要兇手被判處死刑。希望各位想像一下，當家人遭到殺害時，家屬需要經歷多少痛苦和煩惱才能接受這個事實，即使兇手死了，被害人仍然無法復活。既然這樣，遺族到底想要從死刑中追求什麼，才能讓遺族獲得救贖？遺族之所以想要兇手被判死刑是因為除此之外，找不到任何救贖的方法。既然要求廢除死刑，那到底提供了什麼替代方法？（p.132）
2.對遺族來說，兇手的死根本不是「償還」，只是走出傷痛這條漫漫長路上的某一站而已，而且即使經過了那一站，也無法看到未來的路，完全不知道自己該克服什麼、走向哪裡，才能夠得到幸福。但如果連這種為數不多的歇腳站也被奪走。遺族到底該怎麼辦？（p.133）

三、我的觀點：

「人終究無法做出完美的審判」，這句結尾深深地烙印在我的腦海中。死刑一直是個矛盾的存在，往往能夠引起社會大眾關注和討論，近幾年來，駭人聽聞的社會殺人案件更是層出不窮，越來越多人以非常荒謬的理由如：感情糾葛、想吃牢飯等原因而犯下殺人案，這儼然已經成為一個非常嚴重的社會問題，也迫使大眾須正視死刑的必要性。每個人對於死刑的看法都有所不同，有些人認為，死刑是個十分不人道的刑罰，但對於受害者家屬而言，死刑還不足以彌補兇手對他們造成的傷害，當死刑執行後，留下的就只剩無盡的空虛以及那已經無法

挽回的遺憾。

「死刑很無力」，對遺族而言，他們希望看到的僅僅是一命抵一命的「正義」，但對兇手而言，死刑真的能使兇手有悔改之意嗎？其實未必，有時他們反而很希望法律能為自己決定自己的命運，死刑對兇手而言反而是一種解脫，如此一來，死刑就如同一個空洞的十字架一般，它僅有嚇阻的作用而已，使得犯人沒辦法抱持著多殺了一、二個人並無傷大雅的心態來危害社會秩序，進而對遺族造成二次傷害。

書中身為高中生的史也與沙織因偷嘗禁果而懷孕，孩子出生後便親手殺害了自己的小孩，但史也花了一大半輩子在小兒科服務，拯救了許多受嚴重疾病所苦的孩子們，這算是一種贖罪，也是讓自己心中的罪惡感得以釋放，他有悔改之心，也做出了實際的行動，但他仍是一位殺人兇手，這樣的他仍應該接受死刑的處罰嗎？殺了人就一定要償命嗎？這個問題並沒有正確答案，卻值得你我深思。另一方面，當時沙織懷孕時，她的導師和同學都知道，卻選擇袖手旁觀，倘若當時有人能夠給予她一些關心或建議，不要冷眼旁觀，是否就能夠避免這一連串悲劇的釀成呢？

有時，一起殺人案的發生危害到的不只一個家庭，書中兇手如小夜子夫婦所願被處以死刑，他們原先認為自己心中的不滿能夠藉此得以釋放，但死刑結束後，他們反而失去了生活目標，甚至因為看到對方的臉會不自覺的想起之前一家三口幸福甜蜜的時光，感到十分痛苦，而選擇離婚。一個殺人案的發生造成的損失往往不單單只有一條性命的喪失，同時也葬送了好幾個原先過著幸福安逸生活的家庭。

死刑的制度有好有壞，它可以達到嚇阻的效果，間接維持社會秩序，但另一方面，這也是個不人道的懲罰，也容易因為法官或檢察官一時的疏忽而造成冤案的發生，此書中作者藉著多個故事中各個角色抱持的不同想法提出許多我們之前並沒有機會遭遇到的問題，值得我們仔細思考。這個議題隨著不同的立場和見解會有截然不同的看法，並沒有標準答案，但希望無論是支持死刑或是反對死刑的人，都是經過深思熟慮的，千萬不要為了反對而反對，不要隨波逐流，也要懂得尊重每個人不同的意見和立場。

世上並沒有完美的判決，只有最公平的審判，我認為死刑最主要的目的並不是為了給受害者家屬一個交代，也不是為了懲罰兇手，而是讓兇手能夠有一個贖罪的方法，讓他們能夠為自己鑄成的禍負起應該負的責任。

四、討論議題：

對於殺人的兇手，應該藉由法律判他死刑而獲得解脫？還是，讓他繼續活著，但需一輩子贖罪？

年 級：二年級

班 級：213

名 次：優等

作 者：陳姿伶

參賽標題：一公升的眼淚：與頑症對抗的少女亞也的日記讀書心得

書籍 ISBN：9867088298

中文書名：一公升的眼淚：與頑症對抗的少女亞也的日記

原文書名：一公升的眼淚：與頑症對抗的少女亞也的日記

書籍作者：木藤亞也

出版單位：高寶

出版年月：2006 年 4 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這本書紀錄了一位 15 歲少女木藤亞也勇敢與病魔對抗的故事。即將開啟人生嶄新的一段篇章時，一個罕見的絕症——「脊髓小腦萎縮症」，使她瞬間跌落到黑暗的深淵中。

走路、奔跑、打掃等……，這些再平凡不過的行為，對亞也而言，卻比登天還困難。然而，她不畏艱苦，與病魔奮戰了近十年的時間，用筆寫下了七年來對生命的堅持和渴望，以真誠的情感讓讀者深刻的了解到，原來，活著是一件多麼珍貴、快樂的事情。

二、內容摘錄：

活在世界上的每一個人，又有誰是完全沒有煩惱呢？誰不是咬緊牙關，忍耐再忍耐地頑強生存下去？(p.31)

生命有限，時間卻是無限。(p.62)

只要心中有明亮的陽光存在，無論下大雨還是刮颱風，之後總會雨過天晴。(p.156)

如果有個人無法做任何事、沒有別人幫助就無法活下去，這個人有辦法大言不慚地說，自己可以在社會中生活嗎？而那個人，就是我。(p.186)

勇於面向藍天，想像自己凌空飛行，靛藍色的羽衣，將我輕輕包裹，不去思考自己的容貌多麼醜陋，只要堅信天生我材必有用。(p.193)

三、我的觀點：

當滿心期待的正要邁向人生的另外一個里程碑時，不幸的是，病魔卻在這個重要階段找上了自己，這是多麼的令人痛徹心扉，原本對未來充斥的熱情、想要探索人生的慾望，一夕之間，都成了遙不可及的夢想，這樣的人生沒有人想要，但是亞也卻成了這種命運下的受害者。

面對疾病的不安與恐懼，對自己期望極高的亞也曾經陷入自責，並且痛恨自己成為了家人的負擔，這種心情太複雜、太痛苦了，但是堅強的她還是熬過了。學會如何承受異樣的眼光，學會如何面對現實的殘酷考驗，這些都是我們必經的人生旅程，也許過程很艱苦，但是亞也成功的做到了，那我們又有什麼理由輕言放棄？

說話、唱歌、走路等，這些我們總是視為理所當然的事情，亞也費盡了千辛萬苦都不見得能夠成功做到，而我們是否該覺得感激，並且珍惜我們現在所擁有的一切？人總是要等到失去後才了解到擁有的價值，若是在擁有的時候，好好的珍惜，也許在失去時，就不會感到如此後悔、遺憾了。

書中最令我印象深刻的一部份是亞也因病情的惡化，開始變得無法行走，只能用爬行的方式到廁所，卻在途中遇上了媽媽，雖然沒辦法真正體會當一位母親見到自己的孩子以如此狼狽的方式行動的心情，但是我知道那種痛苦，就算是將一把利刃插進心臟也無法比擬的。

每一位母親最大的願望便是希望自己的孩子能夠平安、健康的長大，看著自己的女兒因疾病每天都遭受痛苦的折磨，而自己卻只能在一旁，束手無策，恨不得與孩子交換身體，代替她承受所有病痛。亞也當時的心情想必也很難受，看到母親因自己而承受極大的壓力，不顧一切的尋找治癒的方法，心中一定既感動又不捨。

在漫長的人生道路上，總會有許多意想不到的變故和考驗，唯有努力的克服，才能夠邁向下一個里程碑。在這個世界上，許多人總是感嘆自己的出身、條件不如他人，然而，他們卻不知道有些人每一分、每一秒都比他們活得更加艱辛。亞也雖然喪失了很多日常生活自理的能力，但是她卻擁有著不放棄的精神，為自己、為家人奮戰到了人生的最後一刻。能否戰勝挫折，取決於自己的意志力和決心，而不是家庭背景和條件。

亞也在書中說到「生命有限，時間卻是無限」，該如何在有限的生命中綻放自我的價值，對每個人來說都是一個重要的課題。若亞也沒有患病，她的人生也許會更加的精彩、璀璨，但是逃不過命運的她卻選擇不回頭看，以不到十年的時

間活出了生命的價值，這是一個多麼令人敬佩的態度。也許每個人對生命價值的認知皆不同，然而，唯一的共通點便是不讓自己留下任何的遺憾及後悔。

亞也的書中沒有華麗的詞藻，以淺白、易懂的文字表達內心最真實的情感，字裡行間皆流露了她對生命的熱情及渴望，是值得反覆咀嚼、思考的一本書。

四、討論議題：

當自己的生命因疾病而剩下不到一年的時間，到底該和病魔奮戰到人生的最後一刻，等待奇蹟的出現？還是完成自己想做的事，不留下任何遺憾？

年 級：一年級

班 級：10

名 次：優等

作 者：沈筱婷

參賽標題：擺脫被桎梏的幸福

書籍 ISBN：9789861371955

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

出版年月：2014 年 11 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

岸見一郎，哲學家，出生於京都，不到弱冠就開始研讀心理學。沉醉於其中無法自拔，和自己的書迷古賀史健合作寫出一本暢銷世界的心理學書籍—被討厭的勇氣。書中用對話的手法，描述一個不自信的年輕人，和一位的哲學家談話的過程。內容多次提到阿德勒心理學的論點，深入淺出，生動勾勒出年輕人從剛開始的徘徊質疑，到最後豁然開朗的心境，讓我們能從其中了解阿德勒心理學的奧妙。

二、內容摘錄：

「不要由經驗來決定自我，而是由我們賦與經驗的意義來決定」 p.35

「重要的不是你經歷什麼，而是你如何運用他」 p.49

「健全的自卑感並不是和別人比較得自己產生的，而是理想中的自己比較後的結果。」 p.95

「人在面臨的課題的時候猶豫不前，並不是因為他沒有能力。阿德勒心理學認為，問題不在於能力的有無，純粹是缺乏面對課題的勇氣。如果是這樣的話，就要找回失去的勇氣」 p.208

「人只有在覺得自己有價值的時候，才会有勇氣」 p.211

「透過認同需求所獲得的貢獻感是不自由的。我們真正要追求的，是自由而幸福的人生。」 p.260

三、我的觀點：

阿德勒心理學告訴我們「人的關係是橫向的」，人人平等。或許長輩會拿自己跟兄弟姊妹比較；或許自己絞盡腦汁完成的工作會被別人認為一無是處；或許自己鞠躬盡瘁幫助別人，卻連一句謝謝也得不到！但每個人的所做所為是自己選擇的，我們不必去在乎別人對自己是否認同，我們只要熱情、自信去對待生

活，就算平凡、就算被討厭，那也是有意義的人生。

生在台灣的我們，常常會畏手畏腳的。當別人在我們面前說悄悄話，會覺得在說自己壞話；一上台腦海就會一片空白，害怕做錯、害怕被嘲笑，所以就算大好的機會擺在我們面前，我們也會選擇逃避。但別人真的有那麼關注我們嗎？其實沒有，那只是我們太在乎別人，太害怕被責備所幻現出來的假想觀眾。阿德勒聲明「所有煩惱都來自人際關係」，長輩對我們的希冀，同輩對我們的批評，都會桎梏著我們，使我們為了被別人「認同」，而選擇自己沒感覺甚至是不喜歡的生活型態來過，使自己的人生變的索然無味。但別忘了人生是自己的，沒有人能成為羈絆你的繩索，沒有人會擋著你的路口，更沒有人有資格決定你該往哪走！

人們常在追逐幸福，一生和工作為伴，換取名利、得到財富。但，名利雙收的人就會感到幸福嗎？我想答案是否定的，賺錢，往往會伴隨著失去健康、失去親情、失去友情等問題。那幸福究竟是什麼呢？其實，幸福人人都有辦法取得，關鍵是心境、關鍵是改變！不同於佛洛伊德的「因果論」，阿德勒主張的「目的論」強調人是為了達到某種結果，而做出現在所做的事。我們往往會把自己的過錯怪到別人身上，而衍生出「假如我家裡有錢，我就可以交到朋友；假如我有英文證照，我就可以去某公司上班；假如我父母把我生的好看，我就能夠嫁一個好丈夫……」的想法，認為我們現在的一切不是自己選的，而是「過去」幫我們決定的。但阿德勒認為，無論過去發生什麼事，對現在的自己一點影響也沒有。決定你一生的，是在「當下」的自己，是你想變幸福的勇氣。人生如一幅畫，為自己的人生畫上那一顆眼睛吧！人的自我價值可以從貢獻他人中得到滿足。即使迷失方向，只要初衷不變，它會像一顆星星指引你往幸福邁進。努力向前吧！雖然會跌倒受傷，只要你肯改變、只要你肯進步、不羨慕他人、接納自我，就算你只跨出一步，也是比上一秒的自己還要優秀。人生的鎂光燈是照著當下，無關過去，不望未來。當下的自己，才是最絢爛的自己！

世界是一個立體空間，不同視角去觀看，所呈現的景色也會截然不同。人生不也是如此嗎？與其畫圈把自己困住，不如燦爛的活出自己的一生！

四、討論議題：

幸福是一個很主觀的感覺。對某些人來說，或許吃完一頓飯就很幸福了；但某些人就算天天吃山珍海味，也食不知味。人人都在追求幸福，但當自己想要的得到了，反而會有許多羈絆。所以，人到底要怎樣做才能自由自在，又能夠獲得幸福呢？

年 級：一年級
班 級：一班
名 次：優等
作 者：劉昀儒
參賽標題：微塵眾
書籍 ISBN：9789573274377
中文書名：微塵眾：紅樓夢小人物 II
原文書名：
書籍作者：蔣勳
出版單位：遠流
出版年月：2014 年 6 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

當我們仔細咀嚼《紅樓夢》妍麗的文字時，我們看見了甚麼？是大觀園的奢靡？還是天真的寶玉、憂鬱的黛玉和圓融的寶釵間複雜的三角關係？蔣勳以細膩的文筆，剖析《紅樓夢》小人物的情感，解讀配角的性格。我們可記得，王熙鳳身邊溫和的丫鬢平兒？記得渴望溫暖的寡婦李紈？記得含冤投井的金釧兒？《微塵眾》是小人物們的故事，這些人不也是芸芸眾生的一環嗎？就像蔣勳所說的「微塵眾」—『多到像塵沙微粒一樣的眾生，在六道中流轉。』

二、內容摘錄：

這是喝茶嗎？還是妙玉藉著喝茶，引領青春的生命進入如此帶著梅花雪香的世界？她的青春在寺廟中消亡，她的青春與美在佛前一一成為夢幻泡影。(p.57)
優秀的創作者不急切對現象下結論，往往冷靜觀察，細細娓娓道來，不知不覺間，使一個時代的種種現象，透過創作，成為永恆的文獻。(p.144)

會有雪嗎？青春的記憶裡有一場漫天飛舞的雪，如此潔淨，如此輕盈。在酷寒的冬天，不同的生命相遇了。如此偶然，也像偶然踏在雪泥上留下的足印，沒有人會刻意回頭留念。(p.219)

三、我的觀點：

俗話說：「鍾鼎山林，各有天性；青菜蘿蔔，各有所好。」每個人對人生目標的認知也截然不同，有人想要平步青雲、扶搖直上的官場生涯；有人想要避世隱居，過著陶淵明般躬耕的農村生活；有人想要為了家鄉環境，堅決向大企業的工業汙染抗爭的環保人生。我相信，不管是什麼樣的人在曾經純真的童年，一定都擁有一個甜美的夢想像顆晶瑩剔透的糖果，把夢想含進心中那塊不為人知的小角落，帶著神秘又滿足的笑容，可是隨著年歲漸長，夢想的糖果卻不再晶瑩，是混濁的，像一塊色彩混雜的調色盤，帶著友人共同創業的承諾；帶著親戚朋友微笑的期許；帶著社會現實殘酷的薪資差距，失去了夢想的初衷，甚至遺忘了最初的夢想，甚而不禁疑惑著，讀書究竟是為了什麼？

讀完這本書後，我特別喜歡第二章人形墓碑，裡面提到了賈寶玉對汲汲營營於名利的「祿蠹」文人們的批判，以及對傳統的八股科舉制度的不屑，以前的儒生們是如此，現在的我又何嘗不是受社會主流文化的荼毒呢？難道我真的要屈服於「萬般皆下品，唯有讀書高」的價值觀，然後變成另一座只會讀書不會思考的「人形墓碑」嗎？從古至今，綿遠流傳的儒家仁義之道裡面「忠君愛國」的高尚情操莫不是一種盲目的追隨，甚至是一種愚忠？家人們曾教導我，要去適應現實的社會，而不是等著自己被社會的流沙吞沒，但若我只會一味的盲從，那這樣隨波逐流的人生還有什麼價值？也許，我需要一點賈寶玉離經叛道的勇氣去批判，不是摒棄傳統，而是為了贖回真實自我的批判，為了心中在壓力下無法抒發的心聲，去抗爭，並尋找那顆被遺忘的夢想糖果。

書中曾引用賈寶玉一席話令我印象深刻『人誰不死，只要死的好』，這話坦率地讓我心驚，可是又令人無從辯駁。的確，人生自古誰無死，重要的是活得快樂、沒有煩惱。說不定我只要轉念一想，就會發現「順從」的優點，可是我仍然固執的想去尋找脫離填鴨式教育體制的出路。我不禁捫心自問：到底是懷著一絲「反抗」的希望，一生憂愁的閉上眼睛，還是打從一開始就放棄了希望，「順從」的走向生命的終點比較好呢？這個問題可能永遠都不會有明確的答案，還是照著自己所選擇的道路前進吧！至少我是這麼認為的，想要得到什麼就得自己去爭取，不需要對人生勝利組的同學趨炎附勢，因為那不是我的人生；也不需要遵從父母親友的建議，因為那不是我真實所想要的生活。在第二章中，作者以憐憫委婉的語調，客觀的陳述出了清朝文人與腐敗的社會社會潮流共同沉淪於功名的亂象，因此我覺得自己應該具備「選擇」的能力，在面對人生的抉擇時刻，能夠擁有冷靜清晰的思緒，脫離「隨波逐流」的魔障。這本書是《紅樓夢》所有人們的「人生回憶錄」，在一頁一頁的人生中，也蘊含著無數的啟示，作者蔣勳以一種美學的角度來描寫紅樓裡的人事物，所以在他人眼裡奢侈糜爛的生活，在《微塵眾》中也能顯現出一種頹廢的美吧！雖然生命會逝去，可是美將會永久留存，我確信，《微塵眾》已在我的腦海中留下了永不遺忘的印記

四、討論議題：

從小到大，我們在求學的過程中時常會遇到沮喪、挫折的情況，有些同儕們的求學態度是消極而且是被動的，只是為了考試成績而讀書，儼然是另一座考試機器，完全顛覆了教育本身的意義，你是否對於學習的過程樂在其中？還是學習已經成為令你感到身心俱疲的折磨？

年 級：二年級

班 級：13

名 次：優等

作 者：張詠晴

參賽標題：誰在銀閃閃的地方，等你讀後感想與反思

書籍 ISBN：9789865933593

中文書名：誰在銀閃閃的地方，等你：老年書寫與凋零幻想

原文書名：誰在銀閃閃的地方，等你：老年書寫與凋零幻想

書籍作者：簡嬪

出版單位：印刻文學

出版年月：2013 年 3 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者簡嬪，一九六一年生於宜蘭，台灣大學中文系畢業。曾任職聯合文學、遠流出版公司、實學社，現專事寫作，自詡為「不可救藥的散文愛好者」。以《水問》一書嶄露頭角後，寫作不斷，語言穠麗，至今獲獎無數。

簡嬪在書中完整地寫到健康、心靈、理財、寓居、倫理親情、社會參與、長期照護、臨終準備與葬儀等層面，可稱此本為生者的「完全手冊」，老者的「百科全書」，病者的「照護指南」，逝者的「祈福禱文」。

二、內容摘錄：

如果，不能在霧鎖江畔，在雲海翻騰的山崖，在瀲灩秋色的柔波裡，或是在突如其來的一陣眩迷之中告別我的獨木舟，卻必須緩慢地等待臟腑停工，那麼，我要時時刻刻向醫治我的醫護人員道謝，向照顧我的人致謝。我也要向餵哺我靈魂的一切美好事物致謝，不貪戀明日的太陽，不嫉妒身強力壯者發出的肉身芬芳而我的皮囊裡只有腐敗。我要時時刻刻感謝上天賜我這微不足道的人擁有自己的獨木舟，它載著熱烈又害羞的靈魂駛過暗礁，滑過旖旎春岸，遇見善良的人，收穫了自己的奇遇。感謝仁慈的力量眷顧我，讓我有能力在世間勞役之中追求真善美，實踐對道德的嚮往。(p.408)

三、我的觀點：

「人生如戲，戲如人生。」我們就是編劇者。戲劇長短或許早已固定，但內容卻可以自由發揮。每個人的一生都是獨一無二的，戲劇情節亦會有所不同，唯一相同的是，我們都需要學習以正確的態度去面對人生中的重大轉折。

生，是戲劇的華麗開頭。在眾多人的祝福下拉開序幕，喜悅伴隨著你降生於這大千世界。儘管「生」是如此的美好，但我們卻不能決定自己生於何時，生於

何處。簡嫻認為我們的身世是隨機分派的，是每個人的必修課，沒得選擇，一切皆為偶然。有些人的成長歷程中擁有無限珍愛，一路順遂；但有些人的成長歷程中被烙滿無數瘡疤，命運多舛。幼時的我總覺得家裡的一切都比不上別人，羨慕別人所擁有的富裕生活，為自己平凡的家世背景感到無奈、不屑甚至憤怒。但我卻忘了世上過著比我更糟糕的生活的人不計其數，中東的難民因為戰爭被迫流離失所，有些人甚至在逃亡的過程中慘遭無情烽火斷了手腳甚至被送上另一個世界。看完這本書，我不禁為我過去的想法感到羞恥，我的父母皆有穩定工作，我可以住在一個安全的家裡，最重要的是我擁有溫暖的親情。我是何其幸運！我該感到滿足並珍惜一切，而不是怨懟地向渺渺蒼天訴說我的不滿。

老，是劇中的休息時間。忙碌了半輩子，終於得到修身養性的時間。有些人認為「老」是人生旅程中的末路，是前往極樂世界的前哨站，但我卻認為「老化」是人生中的重要轉折點，在其後的是一段清心寡慾的睿智生活。皮膚吸盡了大地芳澤，身體滿盈著日月精華，看遍人生百態，嘗盡人情冷暖，最終歲月忌妒你擁有這麼多美好的知識與事物，偷偷且無情地在你的肌膚上一吋一吋地鏽蝕出長短不一、深淺不同的皺紋，此即為「老化」，簡嫻稱其為「鑲銀歲月」。法國哲學家盧梭云：「青年期是增長才智的時期，老年期則是運用才智的時期。」簡嫻卻認為：「青年時期所習得的才智不足以應付現今瞬息萬變的社會」，所以她呼籲我們應該「活到老，學到老」。老年時期於我仍過於遙遠，但我想我會在那時淬鍊生命哲理，記取人生經歷，學習全新知識，使自己成為一位具有修養的老者。

病，是戲劇中最高潮迭起的時段。簡嫻在書中提到：「家中若有生病的父母，十之八九會出現火拚場面。」她寫著：「戰火，在病榻前蔓延，燒出人性最猙獰的原形。」生病應是每人人生中的必有經驗，年幼的孩童生病，父母可以不眠不休地照料。只要孩子能夠早日康復，不論付出多少心力、金錢和時間，父母皆在所不惜。當年的孩童出落成大人，而盡力照料孩童的父母成了生重病的老人，有多少個孩子能夠心甘情願，如父母當年照料自己般地照料生重病的老父老母？獨居老人死於家中多日後才被發現的社會新聞層出不窮，儒家社會引以為傲的美德—孝順，似乎已不復存在。「禮儀之邦」的稱呼，是不是也有點名不符實？我沒權利改變他人的想法，也沒權力影響他人的作為。我想我能做的就是本分做好，盡孝道、敬老者，秉持著無怨無悔的態度，盡心盡力照顧生我養我育我的父母。

死，是戲劇莊嚴肅穆的結尾。生之時，迎接我們的是歡聲雷動的氣氛，死之刻，也免不了此起彼落的哭聲。年幼的我每每聽到父母說：「我們都會比你更早離開這世上，所以你要好好學習，學會當一個獨立自主的人。」我都會淚眼婆

娑地跟父母說：「你們為什麼要離開？不要，你們別走！」簡嫻認為：「功德圓滿的人生，應該是指能讓生者在悲痛之中猶然感受到力量的。」一個人的死去固然使人感到悲傷，但若他生前的處世態度、做人原則等能夠影響生者，使生者擁有鞭策自己的力量，那麼死亡似乎也就不那麼令人感到哀戚。看完這本書，現在的我，面對他人死亡之刻，也能以坦然且莊重之心情面對。簡嫻在書中寫到：「戰勝死亡最厲害的武器是，把死亡變成無盡的溫暖與愛，把死變成生。」有許多人在醫院走完最後一程，也有許多人在醫院踏上人生的旅程，甚至有不少的人選擇器官捐贈，遺愛人間，使他人有了更精采的人生。我們何不想成「死」換來的是朝氣蓬勃的「生」，「落紅不是無情物，化作春泥更護花。」

生老病死為人生必經之關卡，面對老病死，我們沒有豁免權亦沒有免死金牌，但是在讀完這本書後，我便能以一種截然不同之心態面對老病死。生死之時刻，冥冥之中已注定了，我們不能掌控生命的長度，但卻可以決定生命的寬度。我們應努力地活在當下，努力地燃燒生命中的每個瞬間，使其迸出燦爛無比的火花。

四、討論議題：

若身邊的親人因為重病而躺在床上奄奄一息，無法說話亦無法和人互動，那我們是應該讓他繼續接受治療，承受著痛苦，苟延殘喘地活在世上，還是要放棄治療，讓他有尊嚴地走完人生路？

年 級：二年級
班 級：12
名 次：優等
作 者：林瑋歆
參賽標題：銀河列車之旅
書籍 ISBN：9789863427674
中文書名：銀河鐵道之夜
原文書名：銀河鐵道之夜
書籍作者：宮澤賢治
出版單位：三采文化
出版年月：2016年12月30日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這是一本藉由「一場奇幻旅行」的方式來探討「死亡」議題的小說。故事主人翁喬尼凡生於窮困的單親家庭，媽媽長年臥病在床，只能利用課餘時間打工養家。銀河節那晚，喬尼凡受到同儕的言語嘲弄，於是逃開到森林深處，竟意外搭上「載著亡者前往天國的銀河列車」，他的好友坎佩尼拉也一起同行。這段列車之旅，不僅讓他見識到種種奇幻的人事和景象，也讓他深刻經歷到生命的悲喜。

二、內容摘錄：

這時，喬凡尼眼前出現難以置信的燦爛景象，喬凡尼不斷揉眼睛，不敢相信自己見到的一無數的光芒聚在一起，如潮水般氾濫得整片天空都是。彷彿有千萬隻小墨魚在牠們最耀眼的瞬間凝住、變成了化石，再被鑲嵌到天空之中；又彷彿哪一個大鑽石商人曾經刻意隱藏大量的珍稀珠寶，打算哄抬價格，不料寶藏被人發現了，將它們全部傾瀉到天空裡！（P.47）

三、我的觀點：

人們總是難以接受身邊的親朋好友「死亡」的事實，認為死亡即是永遠消失、此生天人永隔、終不復見。因此，總是不斷拜佛或禱告上天保佑，「死亡別那麼快降臨」。而當事實真的發生後，於是埋怨上天無情、不解人生疾苦。所以，不管人們再如何努力養身、健身來延年益壽，但即使已年過百歲的「人瑞」，終究也還是躲不掉這段必經的人生最後歷程。

我最親愛的外公過世時，全家上下，包括我，都悲傷不已。尤其，當我看見平常木訥、不善表達自己內心情緒的爸爸，面容如此哀戚、眼角始終沁著淚水時，忍不住的感嘆：死亡真是一件多麼讓人悲痛、恐懼的事啊！記得，媽媽曾跟我說起外公—她最引以自豪的強人爸爸，是如何的神勇、無所不能，且愛

國、愛家、愛朋友、…等種種英勇事蹟。我不由得在心中試著描繪出那個非常陌生的英雄身影，卻很難對照我所熟悉的那位對晚輩非常慈愛，但卻又顯得蒼老、行動蹣跚、溫吞少語的老者，突然覺得，如果說生命是一段旅程，到了終點站—「死亡」，就得下車，那麼，外公他只是下了這一站，繼續走向下一段新的人生，這樣一轉念，頓時覺得釋懷多了。在〈銀河鐵道之夜〉一書中，作者即以各種旅途場景，與突發的事件，來隱喻著面對死亡，就像經歷一場不可預測、不可思議的奇幻旅行，當這些事都經歷過後，勇敢的接受與面對，心境上反而更坦然無懼。

我曾經參加中台禪寺的禪修課程，教授法師說到人生的「無常」才是常態，如同日星月辰持續運行轉動，因此人生中，會有各種順境或逆境的發生，積極應對，反而能轉逆為勝。此外，佛家常說的「隨緣」，它的真義是告訴我們世事無常，應該把握當下，珍惜身邊的人事物，成就這份殊勝因緣。因此，人人都要愛惜生命，並與人為善。故事中，「喬凡尼的心頭有千言萬語，他懂了，坎佩尼拉已經和他告別過了，在天上的銀河裡，在光霧一般的星星之間，他們一起看過了世界上的美景，聽過了美麗與悲傷的故事，還穿過了從北到南的星座，坎佩尼拉前往天堂的那一段路上，他倆一直相陪伴著。」(P.150) 喬凡尼雖傷心，但對於好友的逝去卻已能坦然的面對、放下。

如同〈銀河鐵道〉作者宮澤賢治所言：「人們在得到最純粹的幸福之前，必須先經歷世上的各種傷痛」，瞭解到很多事並非盡如人意，就像死亡雖然是人生中極大的傷痛，卻也讓活著的人學會堅強。我決定以祝福的心，想像著逝去的外公，正搭上銀河列車，穿過璀璨夜空，他是成了銀河列車中年輕活力的捕鳥人呢？還是慈祥的列車長？無論如何，這部列車最終會駛向無憂祥和的快樂天堂。

四、討論議題：

人不能離群索居，然而，當親人的逝去、朋友的背叛或衝突，該以何種正向態度面對與有效化解？

年 級：二年級
班 級：6
名 次：甲等
作 者：沈語妍
參賽標題：氣象萬千盡在我心
書籍 ISBN：9789868498204
中文書名：氣象千問
原文書名：
書籍作者：俞家忠
出版單位：財團法人氣象應用推廣基金會
出版年月：2010 年 3 月
版 次：再版 再刷

一、圖書作者與內容簡介：

作者俞家忠從事基層氣象工作出身，繼而專責空軍氣象作業，後來於大學教授氣象專業知識，並擔任氣象局氣象預報中心顧問十餘年，對天氣預報實務貢獻良多。本書以從事台灣地區天氣預報一甲子的經驗所凝聚的心血，透過通俗的文字和問答方式，深入淺出地說明氣象學理和預報實務，讀者透過目錄條列的指引可以選擇有興趣的內容詳加閱讀，整本書既像是氣象百科全書亦像是教科書，是不可多得的氣象問題的專著。

二、內容摘錄：

颱風是將儲存於熱帶低緯海洋地區中的熱量輸送到較高緯度地區的一個相當重要媒介。也可以說，颱風的發生和高低緯度熱能的不平衡有重要關聯。(p.12)

如果我們能離開地面，飛到地球上空 100km 的高空，那麼看到的天空就不是藍色，而是一片紫色。(p.116)

冬季在正常情形下，高壓呈週期性（5~7 天一次）通過，一地的風亦隨之改變，諸葛亮已經注意到這種週期性風向的變化。(p.159)

三、我的觀點：

生活中的一些尋常事物，有時雖然看似再平常也不過的事，但總給自己帶來小小的困擾，一種「不知其所然」的不踏實感！「牆壁反潮」、「午後雷陣雨」、「沙塵暴」侵襲等常見現象的產生，就是自己的小小疑惑，這些疑惑困擾著我，彷彿是一種不知名的苦惱纏繞著我，百思不得其解之餘，偶然在圖書館塵封的角落，意外發現「氣象千問」這本知識寶庫，誠如書中所說的「氣候變化……會引起連鎖反應……對人類生理、心理都有相當密切的關係。」解答了

我深藏已久的疑惑。

同樣的感覺也在閱讀其他書籍時發生，如讀到白鯨記中關於海上狂風暴雨的情境時，心中總是莫名地隨之翻騰，那股大自然的力量立刻湧上心頭，讓人對於大自然有種捉摸不定的神祕感，往往有種深陷其中，苦苦思索而不得其解的感覺。但是透過俞教授的著作，經由每一次的提問內容，理解到用「數字」來管理大自然知識的奧妙。從俞教授的問答內容，可歸納成特定的模式，首先對問題的發生情境加以精確描述，再予以進一步的學理說明，並用數字貫穿其中，包括發生事、時、地、物的相關數字和學術研究上已知的參考數據。透過書中關於不同問題描述的數字資料，腦海中竟能浮現立體空間的大氣圖象，彷彿時下流行的三D立體圖像，在三軸的相對位置中，完整呈現出書中所描述的諸多氣候變化情形。

貫穿整本書最重要的核心概念，在於所有氣象現象的產生是大自然「自我調節」的一部份。正如休謨所說的「任何事物只要存在，就有它所以存在的原因。」這些氣候現象的出現，一定有存在背後的原因，而大自然的自我調節「機制」正是背後的原因所在。正如古人所說的「月暈知風，礎潤知雨。」可知對於氣候的相關形容就是氣候現象的特徵，呈現的只是一種表象。它背後所代表的是一些數字，包括溫度、溼度、能見度、風速等，而這些數字的變化情形，就是大自然在進行自我調節的機制，使我們這個星球能維持自我平衡。書中提及颱風將低緯度熱帶地區累積的熱能，帶至高緯度寒冷地區，颱風這種運動模式就是典型的自我調節。

閱讀的過程中，充滿一種增長見識的飽足感，例如書中對於一些「孔明借東風」、「春天後母面」、「恆春落山風」等氣候方面有名的典故的說明，讓人玩味再三。透過科學原理的概念和數字的輔助說明，我們能一窺這些神奇傳說和文化現象的真實面貌，讓人發思古之幽情之餘，更能從多變的氣候現象中，深入探索現代科學中所具有的秩序之美。

現代人講求等比級數般的創新速度，今日美國的上市股票中市值最高的公司，如臉書、特斯拉、谷歌、蘋果等，皆以不斷創新與發明為特長，整個人類世界似乎朝向不斷革新而加速演化的軌道前進。由這個角度和觀點來看這本書，覺得本書的重要性被凸顯出來，因為俞教授用嚴謹的態度和精確的數據，回答發生在台灣地區週遭的大氣相關問題，遇到超出我們生活經驗的事物，或科學目前尚無法解答的問題，或超過目前人類可操作的技術能力，俞教授會明白指出其中的限制所在，也就是「知之為知之，不知為不知。」的實事求是的科學精神。在這種嚴格的標準下，提供一個厚實的基礎，讓我們得以善用現代新人類「天馬行空」的想像力，根據書中所描述的問題，提出自己的創意和方法。舉例來說，利用「能量收集帶」來吸收颱風的能量，「海綿城市」處理氣候變遷的暴雨問題，使美好的想像力更具實現的可能性。

四、討論議題：

氣象問題變化多端，透過目前大數據的資料管理和運用技術，再加上無人機的大量廣泛使用，是否能使未來的氣象預測產生變化呢？

年 級：二年級
班 級：4
名 次：甲等
作 者：蘇恬
參賽標題：天地明察
書籍 ISBN：978-986-88854
中文書名：天地明察
原文書名：サモグバゆイコ
書籍作者：冲方丁
出版單位：新經典文化傳播
出版年月：2013 年 1 月 31 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

故事從一盤不按牌理出牌的「初手天元」（圍棋的第一顆棋下在正中央）開始——冒險、創新、進步是科學的動力燃料。日本幕府時代棋手澀川春海憑藉著對於天文、數學的無比熱忱，跨界修繕當時錯用的曆法。這是既美好卻又折騰的一趟旅程，春海領悟到自己一生的使命：盡力去窺探物換星移的奧秘，將無垠天際裡的繁星全部環與掌心。

二、內容摘錄：

「曆」是一個約定，可以說是太平之世裡的無形之約。明日我們仍活著。明日這個世間尚存。曆是天地間為政者與百姓共同認定並默默遵循的一個約定。因此，這個國家的人們之所以喜歡曆，或許就是因為沒有別的事物比可以喜歡曆的自己更讓人安心。戰國之世，任何約定都會遭踐踏，人們已經受夠這樣的世道，所以才會對曆的關注如此爆炸性地增長吧，春海心想。最後的時刻終於來臨。並排的人們聽到傳旨者的到來，泰福嚥下一口口水，現場起了一陣小騷動。待騷動漸漸平息，春海突然聽見從遠處傳來的聲響——喀啞、鏗隆。夢幻般的音色輕快地迴響著。啊，原來是這樣，對決是從那時候開始，此刻的幸福是從那兒來的。——第十九頁

三、我的觀點：

與這本書的相遇是因為參加了台積電所舉辦的青年尬科學比賽，天地明察是我的指定導讀數學小說，我鑽研了裡面不少數學與天文的知識，同時很巧合的是，閱讀期間我正好走訪日本，在遊歷古蹟的當下，腦中是書中主角澀川春海在茂葉扶疏神社外，認真解繪馬的身影，每一個故事畫面我彷彿歷歷在目。我很肯定天地明察這本書會永遠的珍藏在我的心中，因為那是一個我用數學、用不同時代背景……用從來沒有過得角度，讀的一個關於熱忱、勇氣和錯誤的故

事。

故事就從主角澀川春海的「熱忱」出發。「春海似孩子的亮起雙眼，注視著眼前的東西」—我很認真的想像春海的這個眼神，那或許是我看到食物的神情吧！對於熱愛事物，我們都會投以最熱切最真誠的態度面對它，而熱忱就好比是能量，專注於令你興奮的事情，你就能感受到那股力量，整個故事因為春海單純、追求天地明察的熱忱而前進。在此，我又不禁發想：我是否也能找到我所熱愛的領域，發揮興趣和長處，得到屬於自己的成功呢？

成為眾人交付改曆大業的唯一人選，春海背負整個時代的未來、天下百姓的安定生活……我認為春海是靠「勇氣」支持住一切。還記得思索勇氣這個問題時，我走在二条城充滿啾啾聲的木地板上，忽然，映入眼簾的是各個目光炯炯有神武士蠟像，我的問題有了連結性的延伸：以春海的時代背景出發，是武士精神吧—武士們冷靜應對世事滄桑、擁有臨危不懼、克己穩重的價值觀，生長在德川幕府的春海有的就是這般武士勇氣。深入探討勇氣，那是面臨環境變遷的不確定甚至危險的應變能力。反思自己，在相對安逸的生活，我也能具備屬於自己的時代勇氣嗎？

我很喜歡書中一開始的一句話「這樣才有趣。未知才有自由，就連錯誤都可以創造可能性，只要不在同一個錯誤裡打轉，一個思考必定能成為下一個思考的路標」春海在一生中極盡追求的，正是這未知的自由。從最一開始解開數學的未解到發現曆法的謬誤……春海的經歷，細細想來都是有邏輯的環環相扣著，綜觀他的人生，縱使充滿著謬誤，他仍化危機為轉機，繼續向前著。錯誤在在我的生活無時無刻發生著，我永遠也無法忘記，站在尬科學的舞台上，接受教授質詢數學錯誤得當下，我感受到的竟然不是傷心恐懼，而是無比興奮和激動，我能深刻體會春海在錯誤裡得到的樂趣與價值！

充滿日本千古風流人物的江戶時代中，春海被賦予的反而是一種非英雄式的角色，在這樣的跌跌撞撞的人生中，用自己最單純的傻勁貫徹，締造了新的契機(天文方)、新的地位(文人武士)以及新的成就(百年來首次改曆)。以天地圍棋盤，家國為算籌，澀川春海賭上了一生，下了一盤最高境界棋局，這何嘗不是他給予讀者們最大的生命勇氣？

四、討論議題：

隨著科學的發展，來到現今的我們，能確保我們所知道的一切是事實嗎？

那麼預測是否存在著限度呢？

年 級：二年級
班 級：7
名 次：甲等
作 者：巫詩翎
參賽標題：從心
書籍 ISBN：9867574591
中文書名：深夜加油站遇見蘇格拉底
原文書名：Way of the peaceful warrior:a book that changes lives
書籍作者：丹●米爾曼
出版單位：心靈工訪文化事業股份有限公司
出版年月：2006 年 1 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

丹米爾曼，為前世界級彈簧床錦標選手，美國史丹福大學體操教練，歐柏學院教授與武術輔導員。在 1966 年之前，作者的生活一直相當順遂，但其所獲得的榮譽和光環並沒有辦法讓他感受寧靜或滿足，直到在加油站遇見他——蘇格拉底，他開始有所領悟，開始遵守某些特定的戒律清規，清醒地過著單純快樂的生活，更展開了他和以往不同的際遇。

二、內容摘錄：

有位老人和他的兒子經營一間小農場，他們只有一匹犁田的馬。有一天馬跑了。過了一個禮拜馬從山上回來，還領了五匹母馬進了穀倉。「是幸運?還是不幸?」隔天，兒子在訓馬時從馬背上摔下來斷了一條腿。「不幸?還是幸?」軍隊來到農場，強拉青年從軍，他們嫌農夫的兒子負傷，無用，他因此逃過一劫。「幸?不幸?」〈p.127〉

老和尚看到她的困境，將她抱起帶她過河。之後，年輕的和尚忍不住，「您怎麼能將美女抱進懷裡?」老和尚笑答「我在那就已經把她放下了，你還抱著她嗎?」〈p.219〉

你做什麼都無法改變過去種種，而未來種種又永遠不會完全如你所期望。從來就沒有過去的勇士，也不會有未來的勇士，勇士活在當下!〈p.216〉

三、我的觀點：

每個人的人生由每個人自己決定，活得像自己，為自己而活，而你又想要有一個怎麼樣的人生呢?不妨成為一位和平勇士吧!而成為一位和平勇士我認為最重要的關鍵在於「快樂」，但是快樂這種抽象的概念是如何展現?又是從何而來呢?我認為，放慢生活的步調，用心去發現它是最重要的。

在希臘歷史中蘇格拉底是一位古希臘哲學家，和他的學生柏拉圖，以及柏拉圖的學生亞里士多德，三人並稱為希臘三賢。但在這本書中，蘇格拉底代表著一位有智慧的長者。這本書一開始是一位血氣方剛的小伙子和一位老人，而他倆

互動時那年輕人總被耍得團團轉，曾多次想放棄當個和平勇士，但也因為經歷這些，讓那年輕人從不信到半信半疑，再由半信半疑到相信那位「蘇格拉底」。蘇格拉底不斷的強調「要淨化身體、排除腦中多餘的雜念、仔細聆聽心中真正的聲音」。這句話主要是希望丹能夠靜下心來做他自己想做的事，不管是什麼時候都需要這麼做。我們常說「拿得起，放得下。」人們接受了許多思想，容易自我設限，但既然我們可以接受，那我們也應該可以跳脫這預設的條件，我們不讓自己永遠活在那名為思想，狹小的框框下，應該讓自己快樂起來，改變你的思想，因為所有的事物都不會永遠保持不變，該放下時就捨棄吧。

我們也需要讓心靜下來才能發現萬物最「真」的一面，因為只有在屏除一切雜念的同時，我們才能以身體最自然的律動去感受世上的一切。有人曾問過我：「你今天快樂了嗎？」當時的我沒有聽懂他的意思，但現在想想，我會回答：「是的。」或許你會想，每天都在職場或學校，壓力從四面八方而來，如何快樂？但或許這只是因為你沒有去「感受」，你是否因為一段文字，會心一笑？是否因為一張相片而潸然落淚？又是否因為別人的小舉動而備感窩心？這些都是因為我們去感受，不管是視覺上、肢體上，都要用身體、用心進而體會到萬物最真實的一面，在生活中保持幽默感，尤其是跟自己有關的事物。

蘇格拉底也告訴丹，我們活在這個世界上，對於每一種事物都要秉持著認真的態度，不能永遠活在過去。所以他常問丹：「現在幾點？我們在哪裡？」並教導丹，不管是從以前、現在到未來，最重要的永遠都是當下這一刻！把握住當下，就會發現其實快樂正在發生，每一個時刻都是不平凡的。儘管是獨自一人走在路上，看看自己周遭的環境，會發現每個時刻都有事物正在發生，人與人之間的打鬧、動物的行為，或是昆蟲的行動，一切看似平凡的事物，如果你發現了，就會發現其實一點也不平凡。

蘇格拉底以最真實的自己生活在這世界上，不畏他人的眼光，做自己想做的事，隨心所欲，以寬容來對待各種事物，以笑來面對一切。接納世間萬物，用心去體會，不需要追尋，享受當下的時刻，珍惜眼前的一切。那麼為甚麼和他生存在同樣世界的我們卻不能把握當下呢？為了自己的快樂而行動，世界上沒有什麼會真正阻礙我們的，沒有什麼問題，拋下掙扎，放開心智，丟掉憂慮，放鬆進入這個世界。所有的事情沒有所謂的開始與結束，只有行動，做自己想做的事，沒有能與不能，只有想與不想，所以，現在就快樂起來吧！

四、討論議題：

人們在生活中會遇到許多衝突或不順心的事，面對這些事情，或許會因而擾亂我們的心智，該如何學習放下？以及從生活體會「快樂」從何而來？

年 級：一年級
班 級：3
名 次：甲等
作 者：陳又筠
參賽標題：與自己心靈的對話之程
書籍 ISBN：9789573331278
中文書名：請問侯文詠
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：2015/4
版 次：初版四

一、圖書作者與內容簡介：

『如果人生是一道證明題，你自己就是最好的答案。』在人生的旅途中，我們似乎有著問不完的問題。侯文詠拋出一個問題：你跟自己熟嗎？透過這個問題讓自己與心靈展開一場對話。真正的了解自己才能了解，最大的問題是和自己不熟！

二、內容摘錄：

電影為我打開了視野、豐富了思考，如果不是這樣的經驗，我顯然不可能擁有成為一個作家的基礎和條件。但當時的我並不知道那個選擇對我所代表的意義。p.62

千萬不要失去這種渴望的心情。少了這樣的心情，這個內在的召喚就不再是內在的召喚了。p.73

在完成之前感覺不可能、無可超越的事情，當你終於完成了它，從終點回望時，你又發現原來困難並沒有那麼不可超越。p.79

我到底想在生命的舞台扮演什麼樣的角色呢？我期許自己變成一個什麼樣的人呢？我嚮往一個什麼樣的人生呢？這正是難得值遇的關鍵時刻阿。每次在困難的情境中，這些想望，總是為我帶來意義和力量，讓我得以面對想像中的困難繼續堅持下去。p.80

三、我的觀點：

一場與內在對話的旅程，我真的認識我自己嗎？很多時候總是特別在意眾人的目光。為了迎合別人的想法，總是忘了最初的自己。那個為了勝利奮力拚搏的我，逼迫自己裝飾為眾人所期待的樣子。

喜歡運動的我，對於國手有著很大的憧憬，卻也因為這是辛苦迷茫的路，一開始就被全盤否定。但我覺得，生活中最快樂的事就是做別人認為你辦不到的事。長輩們總是認為把書讀好，以後找個薪資高一點的工作，平淡樸實的過完這一生便是完美。但人生只有一次，如此枯燥的結束，十分可惜。人生是自己的，不須被誰操控，只要選擇後不會懊悔，就勇往直前的闖吧。無需顧慮其中的困難，因為我堅信，沒有任何事是我克服不了的。選擇的當下，會是困難的開始，我在心中這樣告訴自己。

最終他們還是選擇支持我，但種種的條件驅使我不得不念書。

為了可以繼續練習，我努力的把功課念好，將該做的事情做好。我知道，唯有如此，我的羽球夢才不會受阻，才有機會追逐一直以來的目標，施展藏匿於心中已久的抱負。

作者說：『吃飯、睡覺是為了念書、準備考試。唸書、準備考試是為了有時間看電影。看電影，又是為了讓自己心甘情願地吃飯、睡覺，繼續念書、考試……。』這句話令我頗有感觸，自己又何嘗不是如此？努力的把書唸完、考試，是為了可以在準備完後痛痛快快的打一場比賽，在那屬於我的球場上釋放內心猛烈的渴望；在那屬於我的天際間找回內心期待的嚮往。

電影，沒有成為作者的絆腳石，它為作者開拓了視野、豐富了思想、強化敘事能力，提供很多成為作家的基礎與條件。練體育對我而言也是如此，它強化我的體力，讓我在念書時精神飽滿，事半功倍。縮短理解課程內容的時間，多餘的時間才能接受更多的訓練。

很多事情皆是相輔相成，對現在的我而言，打球、念書皆是不可或缺的，一旦失去其中一項，便會失去生活重心。常有人問說，打球又讀書，這樣不累嗎？我的想法是，累！真的很累，但『心』不累。不怕身體累了，因為只需休息，便可以抱著最憨厚的想法，繼續大步的向前邁進。而最怕的就是『心』累，一旦心累了，便會使你找不到任何說服自己堅持下去的理由、繼續向前的動力。

看到眼前的岔路時，不要猶豫，不須畏懼，放膽的選擇人跡罕見的一條吧，因為永遠不會知道，前方的風景會有多壯觀，即使路程坎坷，當你努力走完，從終點回望時，你會發現其實困難並沒有那麼不可超越。讓我們停下來的，一直都是對困難的想像。一位外野手，不會因為無法及時算出球落地的時間與地點，就放棄接球。即使有漏接的可能，他們還是選擇相信自己能接住，不會因此停下。而未來會發生什麼事，是否能接住那顆關鍵的球；是否能夠痛快打贏那場球賽，贏得勝利。皆是未知，正因為是未知才更富嘗試的意義，然而，事情還沒做就先預設事情的困難性，否定自己，便是投降的

一種。

唯有了解自己，才能找到最初的熱忱，以最平凡的腳步，緩緩的走完偉大的路程。人生只有一次，不妨放手一搏。嘗試找到自己特別的地方，徹底的認識自己，你會發現，所有問題的解答都是自己!

四、討論議題：

1.努力的達到別人對你的期望與要求，為的是什麼?這些真的是自己想要的嗎?

2.如果可以重來，你會維持現狀?還是勇敢地追逐夢想?

年 級：一年級

班 級：12 班

名 次：甲等

作 者：江芳瑜

參賽標題：小女孩大力量 沈芯菱的公益世界

書籍 ISBN：9789571187754

中文書名：小女孩大力量：沈芯菱的公益世界

原文書名：

書籍作者：周姚萍

出版單位：五南

出版年月：2016 年 9 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

主角沈芯菱是個非常有愛心和毅力的小女孩，她靠著自己的力量，不僅幫助家中找到脫離困境的謀生方式，還幫助果農們賣出滯銷的水果，更架設了免費學習網站讓偏鄉孩童們有更多學習的機會。雖然她已生於貧困的家庭中，但她從不對生命感到絕望，也不忘幫助更弱勢的人們，他翻轉了大人對小孩能力不信任的想法，更翻轉了許多弱勢兒童的未來。

二、內容摘錄：

1.當失敗的浪頭撲來，芯菱和其他人同樣有滅頂的感受，不過，和其他人不同的是，她能反過來借勢乘上浪頭，讓一朵朵浪花推著她，成了再前進的動力。

(p75)

2.正當芯菱陷入回憶，在阿公臉龐上的微笑漩渦游泳時，爸媽卻在自己臉龐上的憂愁漩渦裡打轉！(p95)

3.芯菱出身社會底層，如綠芽般奮力衝出乾硬的表土，蓬勃生長、開花結果。她因而深知，龜裂的泥地下，有許多想破土而出的生命，就等著些許的晶瑩水滴澆灌。(p180)

三、我的觀點：

沈芯菱小時候時常看見父母們分送午餐給拾荒的爺爺，或是買下路旁殘障人士因枯爛而無法賣出的玉蘭花，在種種善舉耳濡目染下，使她擁有了一顆熱於助人的心。父母的言行舉止往往左右著孩子的行為，因此擁有良好的典範非常重要，我們不僅要懂得找尋適合自己的榜樣，時時向他學習請教，更要懂得明辨是非，不要一味的盲目跟從。若我們能選取他人的優點加以學習，錯誤的行為引以為戒，必能在他人身上學到更多經驗和道理，提升自我的素養和能力。

年幼時，「女孩沒什麼用」的觀念深植沈爸爸的心中，為了得到爸爸的信任，她

不斷努力，終於在解救家中困境後得到爸爸的認同和誇獎。現代女性意識逐漸抬頭，應跳脫傳統「女子無才便是德」的刻板印象，不論是男性或女性，只要肯努力都能擁有相同的能力，應該獲得相同的尊重和待遇，唯有跳脫性別的窠臼，方能落實真正的男女平等。而小孩子的力量更是不容小覷，經過磨練的鐵杵能夠成為繡花針；經過不斷嘗試和努力的孩童，也能讓人們感受到他小而堅定的力量。

沈芯菱的媽媽一直對她表達著無限的關愛，她不但變賣首飾替她買電腦，更在她熬夜趕工時作為她最溫暖的依靠，有媽媽的支持，讓她擁有更強的毅力和動力。每個人在從事自己的夢想時，都希望能獲得他人的肯定和支持，而家人的鼓勵總能成為我們勇敢向前的推手，家人的肩膀更是我們遭受挫折時最好的避風港。成長的路上若有家人的陪伴，能使我們在快樂時有分享喜悅的知己；在絕望消氣時，有穩固明亮的加油站；更使我們在難過低沉時，有哭訴依靠的對象。家人，是一個人最核心的精神動力來源。

沈芯菱從小因為家境貧困，只能住在破舊的鐵皮屋裡，穿著塑膠拖鞋，但她非常知足，有著家人和寵物的陪伴便是她最大的快樂。我們大多數的人生長在經濟良好的家庭中，不必因為衣食而煩惱，享受各種喜好的事物，但安逸環境中的我們往往忘了快樂最基本的定義。當我們有美味的食物能夠溫飽時，要感到知足；當我們能有親友的陪伴和鼓勵時，要懂得珍惜；當我們能夠無憂無慮享受生活，不必為錢憂愁時，更要覺得滿足，珍惜自己所擁有的，我們便能時時活在快樂中，享受幸福的人生。

自從發現鄰座同學因幫忙家計沒有時間學習，又缺乏替他解除疑難的資源，沈芯菱便立志設計免費電腦學習網站，讓更多偏鄉弱勢學童也能學習。社會上仍有許多弱勢的人們，他們沒有足夠的教育資源，甚至缺乏受教的權益。而生在資源良好地區的我們，應了解能接受教育是十分幸福的，除了珍惜學習的機會外，也該關懷弱勢族群。我們應該發揮我們的同理心，運用自己的能力來幫助這些人們，或許我們一個小小的舉動，便能帶給他們大大的感動。我們不該小看自己的力量，即使一個人的力量微薄，但只要大家都願意多付出一點，這個社會便會充滿更多關懷和愛。

四、討論議題：

幫助別人一定要擁有許多錢或等長大後嗎？身為高中生的我們，該如何貢獻自己的心力幫助他人呢？

年 級：二年級
班 級：七
名 次：甲等
作 者：莊淳甯
參賽標題：青春 你迷茫過嗎
書籍 ISBN：9 5 7 5 2 2 1 4 2 7
中文書名：迷路的詩
原文書名：
書籍作者：楊照
出版單位：聯合文學
出版年月：1 9 9 6年0 7月0 1日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

楊照坦白在此書中供述著年少的他。文中記錄著一個十六、七歲的少年，在焦躁的青春中面對愛情時的懵懵懂懂，想趨近卻又不敢與之拉近距離的羞怯，面對厭倦的制式教育因而群體叛逆反抗，面對友情時的義氣相挺，逞英雄，面對遭對背叛時心中的背叛感，面對易碎的梦想多麼的渴望多麼堅定地守護，面對前途茫茫時的徬徨，看透了人世讓青春早熟卻也閉鎖，無助也遲疑，因而寫詩來當作一種解除焦慮的證明過程。

二、內容摘錄：

「若是你問我存在是什麼 若是你問我愛情是什麼 若是你問我終點是什麼 若是你問我哲學是什麼 我都會給你完美的答案 而且柔柔甜甜的答案剛好適宜放在耳邊入眠 但是請你不要 請你千萬不要 問我怎樣才可以大聲地說出：我是對的！」〈P.82-83〉

那樣的時代，本來就很像一個被愛情所逗引、想要趨近愛情、以為擁抱愛情就能揭開愛情面目的天真少年。少年的愚騷、少年的無奈。那樣的時代過去了。霧一層層漸漸撥走。可是詩已然成為度過那個時代的人，生命中不可拒絕不可否認的血肉。總有少許的幾個片刻，詩從意識的迷宮裡鑽找回到出口，帶來時代錯亂的恍然冷然，陽光與濃霧的頹頹對話，引人跌坐憶想。〈P.206〉

三、我的觀點：

「草莽江湖裡總是最在乎朋友義氣的感覺。我們在一次次的意外事件裡體驗友誼的種種變貌與種種艱辛。對於朋友、對於義氣，我們在那時學到的比往後十年二十年都多。」看完這本書後，我對這句話印象一直很深刻。回憶起老師常對我們說：「在求學過程中所結識的朋友是最單純也是最真心的，所以要好好的去珍惜這個緣份。」的確如此，在學校所認識的朋友彼此間不會因為成人世界裡牽涉的那些利與益的關係或是自私的想法，因而去做出傷害最親密的人

的事，大家只是付出自己一顆真心，不要求什麼很有價值的回報，只求傷心的時候，有個人能給予一個溫暖的擁抱；疲倦的時候，有個堅固的肩膀可以依靠稍作休息；開心的時候，有個人可以一起分享喜悅，就是這麼簡單而已。友情對於我們這群對未來還茫茫然不知所措，難以抉擇的人是生活中一個不可或缺的存在。它能使我們更加成長，使我們更明白如何與人相處，使我們在跌跌撞撞的青春中，跌倒了不至於那麼痛、那麼孤單。

但人云道：「水能載舟，亦能覆舟。」正因為我們如此重視這個能點綴並使青春這朵花，開得更加燦爛的小法寶，所以它所帶來的傷害與影響，也隨之擴大。每個人包括我本身都曾經極力去掩飾自己一些與朋友不一樣較獨特的想法，或是為了迎合朋友的興趣，習慣在人前偽裝自己，隱藏內心真實想法，最終自己也被蒙騙，開始迷失自我。漸漸忘卻什麼才是心中所愛，什麼才是自己真正需要的。

剛升國中那段時間，因為不知如何與人交心，所以沒什麼真正的朋友，看到別人都成群結隊的，心中愈加渴望得到友情，後來在一次機會下我跟同學有了深沉的認識，並與之結交成好友，但那時的我深怕這個得來不易的緣分會溜走，朋友會離開最後又剩下我孤身一人，因此小心翼翼地維護這段情份，甚至一味地迎合他們的想法，大家怎麼說就跟著怎麼做，就算有異議也不敢提出，直到有一次，有個人問我你想做什麼，我竟不知道如何回答，腦袋裡都是別人想做什麼的想法，頓時我忽然驚覺，原本那個我呢？原本那個很想主見想法的人去哪了？

後來，到圖書館借書時，偶然發現了一本介紹友誼的書籍，我立刻將它拿下架來一邊翻閱，一邊反省思考自己一直以來和朋友的相處模式，覺得真的是錯得太離譜了，也讓我對朋友的定義大大改觀，真正的朋友是你可以很勇敢地大聲說出自己的想法而不用刻意迎合別人，而且即使他們不太認同，也會試著包容並且去理解你，或許因為如此還能發生意想不到的化學變化，讓彼此對這件事的想法更開闊而不侷限於自己所看到的範圍，這不也是一個成長學習的機會嗎？而且真正的朋友是不會因為一點小事就吵架決裂的。雖然有時隱藏自己的想法是為了不要讓事情變得更加複雜，但或許朋友就是想要聽到你真正的聲音，所以不要害怕分享自己的意見，一些鬧彘的事幾乎都是因為彼此不想讓對方受傷因而選擇隱瞞事實而造成的，出發點都是希望對方好，但說出來大家一起耐心溝通，不是會讓彼此感情更緊密，也更了解對方嗎？

人生就像在走迷宮，有時繞來繞去卻怎麼也找不到出口，但如果不經歷這些迷惘的路程又怎麼稱得上是一個像樣的人生，所以不管你現在在求學或人際關係等等的階段中迷路了，不要害怕也不要逃避，沉著冷靜試著找出方法面

對，相信自己在找到路的那一刻能得到無限的甜美果實。

四、討論議題：

當你在人生的旅途中迷了路，你會如何做來幫助自己返回正確航道？

友情對我們而言是不可或缺的，當遇到了另一股強大的力量例如：家長的意見，與之抗衡時又該如何在這其中去做取捨呢？

年 級：一年級
班 級：103
名 次：甲等
作 者：葉恬
參賽標題：一趟長路漫漫的文化苦旅
書籍 ISBN：9789576390833
中文書名：文化苦旅
原文書名：文化苦旅
書籍作者：余秋雨
出版單位：爾雅叢書
出版年月：1992年11月20日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者余秋雨以優美流暢的文字勾勒出一個瑰麗的中國、一個深沉的中國、一個有著壯闊美景的中國。以自身留下的腳印緩緩訴說著歷史的長河，將山水及文人生動的呈現在讀者面前，同時融入了值得我們省思的議題。

余秋雨，中國浙江餘姚人，其散文集在九十年代至二十一世紀初的中國大陸最暢銷書籍中占據了非常重要的地位，現任澳門科技大學人文藝術學院院長。

二、內容摘錄：

從哪一個人口密集的城市到這裡，都非常遙遠。在可以想像的未來，還只能是這樣。它因華美而矜持，它因富有而遠藏。它執意要讓每一個朝聖者，用長途的艱辛來換取報償。（莫高窟，P.15）

在中國人心中留下一些空隙吧！讓古代留幾個腳印在現代，讓現代心平氣和的逼視著古代。廢墟不值得羞愧，廢墟不必要遮蓋，我們太擅長遮蓋。（廢墟，P.366）

歷史上有多少人能最終構建起自己的書房呢？社會上多的是隨手翻翻的借書者。而少數好不容易走向相對完整的靈魂，隨著鬚髮浩然的軀體，快速地在書房中殞滅。歷史文化的大浪費，莫過於此了。嗜書如命的中國文人啊，你們的光榮與悲哀，該怎樣裁割呢？（藏書閣，P.412）

三、我的觀點：

從余秋雨先生的筆下奔騰而出的，是帶著千年記憶的中國。最初我接觸此書時，覺得確實是「苦」的，中國一路的雍容繁華，在交錯的談笑聲背後是悲涼的歷史，也就不怪余秋雨先生在自序中提到：「對歷史的多情總會加重人生的負載，由歷史滄桑感引發出人生滄桑感。」當我們踏著塵土走來，對於過往的了解越多，便會感到痛，那種痛並不短暫劇烈，細想卻近似凌遲，如此漫長的歷史道路承載的憂傷絕非三言兩語能說清。

在「風雨天一閣」中提到范氏家族為保存文化，建立了藏書閣，卻為了讓書籍不散佚而訂下不准登樓的規矩。聽來古怪，既是書閣，何來不可登樓閱讀之說？在嚴謹的條例之中蘊含的卻是以一生思考並做出決定之後的無奈，但無論如何，因范氏家族的保護，它在時間的長河裡穩穩矗立，直至今日。想想范氏為文化所做的一切——代代的傳承，已不僅僅傳承書籍，更傳承了中國文化的精神，成為文化之精神象徵。

「貴池儺」，古代祭祀的表演，可驅除疫鬼、和神明對話等。文中村民強迫作者和同行夥伴觀看儺的舉動讓人不勝唏噓！人們是多麼渴望文化，渴望延續文化，最後似本末倒置一般，為延續而延續，心中所希望的過去早已不復存在，非出自真心的折騰自己，那重新拾起習俗又有什麼意義？也許，就讓它隨歷史洪流掩埋；也許，我們因研究依然需要儺祭開演？是或否，誰也說不出答案，這便是文化的矛盾，和天一閣曾面臨的困境同樣令人感傷。

其中我最為喜愛的一篇「信客」，描述尚未普遍設置郵局的中國，需要依靠信客來聯繫身在外地的家人。一位老信客因偷裁了一小段紅綢招致眾人的不信任，而尋找年輕的信客，繼續幫村民捎信息。這想當然耳是件苦差事，酬勞微薄，得踏上崎嶇的旅途才能將信息送到。我覺得如悠遠的歷史，必須有人持續傳承，像信客在途中受人無理的指責，及不可預測的風險等等，皆為邁向現代必經之艱辛；像信客跨越中國的腳印，雖被川流不息的過客踏平，卻留住人情的溫暖，留住長年累月的精神文化。那些歷練中的斑斑血淚構成了現代，情操令人為之動容。

中國的記憶十分愁苦，但「沒有悲劇就沒有悲壯，沒有悲壯就沒有崇高」，在跨越時代的同時所產生的傷痕使這個古老的民族更加沉著。隨歲月累積而成的壯麗文化由廣大的土地吞吐著，在過客稍作停留之時，將故事反覆地娓娓道來。而歷史也將以莊嚴的風貌不斷前進。這才是完整的中國文化。

已反覆閱讀多遍的我仍意猶未盡，余秋雨先生的文字精煉，在華美與樸實間取得了最佳的平衡，同時也能感覺余秋雨先生飽讀詩書，引用許多經典來增強結構，讀來酣暢淋漓。我在課業忙碌之餘藉余秋雨先生的筆，看見了奔流不止的歷史長河，彷彿身處文人曾佇立的山水之中，實是收穫良多。

四、討論議題：

是否所有的文化都應該被留存？或是應順其自然？

年 級：一年級
班 級：13
名 次：甲等
作 者：陳芊融
參賽標題：今天，就從正向思考開始
書籍 ISBN：9789861895437
中文書名：今天
原文書名：今天
書籍作者：郝廣才
出版單位：格林文化
出版年月：2014 年 10 月
版 次：初版二刷

一、圖書作者與內容簡介：

《今天》為一部細數過往、反思舊事又展望未來的佳作。作者郝廣才抱持著于右任先生那份「不信青春召不回，不容青史盡成灰」的信念，為近代歷史添上新的一頁。本書取材內容廣泛，擴及政治醜聞、體壇佳話、文人氣節等。讓僅十幾歲的青澀靈魂於閱讀後，恍若經歷了多年的洗鍊，開拓了人生的視野。

二、內容摘錄：

你一個人做夢，就只是一個夢。你們一群人一起做夢，那就會成為真實。(第二冊 p.26)

要注意那些醒著做夢的人，因為他們真的會去實現。(第二冊 p.49)

幫助別人的同時，得到幫助的是自己。愛別人的同時，得到愛的是自己。發出光與熱的同時，自己也得到反射的光與熱。(第二冊 p.439)

英雄，通常手上並沒有什麼秘密武器，他有的只是過人的道德感。英雄，所以叫人念念不忘，靠的不是他的行為，而是行為背後的道德抉擇，才真叫人動容。(第二冊 p.462)

三、我的觀點：

三百六十五天的時光匆匆流轉，人生的齒輪是要任其空轉、嬉笑著恣意揮霍而坐視不管；抑或是使勁地往前衝刺，拚命著將人生分毫做到盡善盡美，最終發出「此生無悔」的豪語。名節與虛榮的拉扯、戮力追求金錢的功利，在一天的光陰中盡顯無遺。《今天》這部為歷史增添篇章的書本，以極其客觀的筆觸書寫著每月每日所發生的重大事件；以耐人尋味的字句給予件件歷史事件加以點評。其對此書所耗費的心血與精力，實是令人感佩。

在三百六十六則故事中，以「正向思考」一篇在我心底激起最大的浪花。自小，對於挫敗困厄十分懼怕，常以逃避和抑鬱面對的我來說，若要能在接踵而來的打擊中樂觀的堅定站起，微笑著接受、冷靜的處理，以縱有疾風來，人生不言棄的信念將失敗化為成長的動力，實非易事。但看見作者以亞里安·赫芬頓的例證，將此一主題詮釋得淋漓盡致，胸臆似乎多股挑戰艱難的力量。一位聰穎亮麗的議員夫人，在丈夫向《君子》雜誌坦承自己性向後，冷靜著分手，旋即以優秀的能力踏入報壇，開創著名的報章雜誌「赫芬頓郵報」，更與前夫仍維持良好的朋友關係。當時，她所遇的困難與挑戰，必是排山倒海而來，尤其是身處行事做風相當保守的右派，前夫的所做所為必也成了眾人謾罵與嘲諷的焦點。然而，亞里安娜以正向且毫不畏懼的態度面對一切，最終活出自我的一片天，頗受眾人讚賞。對於正值青春年少的我來說，何嘗不能學習她的樂觀心態呢？

當寫了篇五千字的作文，卻被批評得狗血淋頭時；當站在雨中淋雨，枯等著約好一同寫報告的同學時；抑或是傻愣愣得站在原地，不回嘴的面對因被誤會而招致的質疑時……我想，我該適時轉換心境，微笑的告訴自己：挺好的，自己仍堅持著總被否定的事；挺好的，世道上守用的人又多了一個；挺好的，能忍著不說，起碼是一種面對流言的無畏態度。

青年作家劉同曾說，要在四周一片黯黑時仍堅持找到微弱光亮，正是試圖告訴身處迷茫而感覺四周晦暗的我們，要正向積極的思考。「光，最終就會打在身上」。他以特別耀眼的驚嘆號做結。若人生是一本書，無論是得志又或是挫敗的情節，我們都得看完，那麼，就試圖帶著笑靨的將它看作是一本可愛的繪本童話吧！當自我感到在人生低谷的時刻，換個角度思考：那是否會正是下一個高峰的前哨站？慘敗的結局不代表人生的結束，它僅不過是段埋頭苦幹卻毫無結果的執著與辛勤。此時的自己，是否也該為那個義無反顧的熱血少年拍手讚頌呢？

前些日子，收到了同學還我的一筆錢。我將那一筆錢靜置在桌上時，思緒卻倒轉到數個月前。那時，在籌辦園遊會時，為了班上販賣飲料所需糖分的多寡而與同學們爭辯不休。當時，我與同學產生歧見，力排眾議而執意自掏腰包買了一大包糖。事後才發現自己的幼稚可笑。那時發現錯誤的我，懼怕著眾人的指責，以致於在那段日子裡特別的畏縮，一心想到的是大夥兒對我的不諒解。怎麼也沒想到，夥伴們竟將那包糖的價錢用公款退給了我，還附上一張紙條：別自責了，大家也因此學會了煮這類茶飲時的適當甜度，那才是最大的收穫呢！謝謝妳送給我們的寶貴經驗！

透過同學們的正向思考，沒有人再指責我當時的錯誤決定，也因此化解了彼此的尷尬，我又重過往的友誼。

「人生，像騎腳踏車，你要一直前進，才能保持平衡；但在路上難免會撞到路頭與坑洞，怎麼面對？」透過正向思者的轉換，將困厄掃盪，迎接嶄新人生，自我的境遇，雖不如亞里安娜般驚奇，卻也能嘗到逆戰勝利的喜悅。

四、討論議題：

你一個人做夢，就只是一個夢。你們一群人一起做夢，那就會成為真實。」在網路充斥的世代中，面對虛擬世界裡的流言蜚語，要學習如何正向面對，才能成為掌握今天的勇者？而在這分工合作的多元社會中，我們的角色定位呢？是目標明確的度過每一天，還是正迷茫在人生的旅途中呢？

年 級：一年級
班 級：04
名 次：甲等
作 者：施景淳
參賽標題：《轉山》讀書心得
書籍 ISBN：9789573262435
中文書名：轉山：邊境流浪者
原文書名：轉山：邊境流浪者
書籍作者：謝旺霖
出版單位：遠流
出版年月：2008年01月23日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

在大三結束那年，作者謝旺霖失戀了，他逃離現實，獨自飛往烏魯木齊，幾個月後，人在麗江的他接到獲選雲門「流浪者計畫」的消息，即使親人百般不捨、為期兩個月的旅程不被大家看好，仍毅然決然地步入一個人的西藏之旅。書中紀錄了他最真實的際遇，儘管途中遭遇困難險阻，卻也充滿驚奇。連人帶車懸在崖邊、與藏獒對峙、生病、與當地人的互動、親眼目睹了天葬等等，靠著謝旺霖堅韌無比的意志力，他，完成了這趟充滿未知的旅程。

二、內容摘錄：

黑暗的天地如地震般持續搖顫，一邊是緊迫充血的心跳，另一邊則是斷崖下依稀傳來那被你的身軀滑掃而墜落的細碎砂石，還有一只掛在車上的鋁製水壺，沿著崖壁滾撞的無助回聲。他們此刻都成為你的代罪羔羊，替你摔下山谷。(p.86)

堅持的你是不會失落的嗎？你其實是個脆弱的人，這一路上總害怕陌生寂寞，害怕迷路或遭人劫掠，害怕高山險阻林間野獸，甚至失速撞崖，各種危險困難的想法從未在你的腦海悉數撤離過，可這一切似乎都不足以超過讓你無法往前推進的懼怕，你怕錯過前方的甚麼。(p.232)

三、我的觀點：

在一個酷熱的午後，我躲進了涼快的圖書館中，《轉山》這本厚厚的書籍就如同一座巍峨的山峰沉靜而耀眼的矗立於書櫃的角落，封面上藏族人質樸、虔誠的身影吸引著我，就此，我細細地流連於謝旺霖的字裡行間，彷彿自己也置身於西藏的土地上，跟著作者一起踏上這趟冒險又充實的旅途。西藏，對我而言是個陌生的地方，書中的風景照，皚皚白雪、直入雲霄的山峰，似乎細說著一個個神聖的故事；藏族人稍偏褐色的肌膚，兩頰帶點元氣的粉紅，面對鏡

頭，他們顯得羞赧，笑顏中透露出神秘而美的氣息；令人跟著捏把冷汗的單車失控驚魂記，作者連人帶車的懸盪於斷崖之外，鬼門關前走一遭，即使無助，卻沒有退路，拍落身上的泥沙，黑暗中放聲大哭後，繼續往下一站邁進；路途中即使遇到幾位較不友善的人們，卻在緣分的安排下也受到了許多熱心居民的幫助……。面對未知，我容易選擇放棄，因為始終會畏懼心魔；反之，當我選擇接受挑戰，能在過程中獲得的勢必比我想像中多更多，閱讀了這本「最真實的遊記」，我更懂得知足，現在自己擁有豐衣足食的生活，所面對的一切挑戰和作者的際遇相較之下根本不足掛齒。「繼續騎，繼續走，就這樣持續，到不能支撐的時候，再踏出一步，你就算成功了。」這段話令我印象深刻，沒有嘗試，沒有堅持，怎麼知道自己潛力無窮？不要在最美麗的年紀裡辜負最美麗的自己，能有一段單獨和自己相處的時光，傾聽心底最真實的聲音，了解內心深處的自己，在迤邐的山路間感受自我的渺小，「在寧靜雄壯的視野裡，你彷彿經歷一場豪華的寂寞。」、「這留得住與留不住的一切都已成為你生命的一部分」。

我喜歡閱讀這類最真實的記趣，他不像旅遊書，告訴你好吃好玩的資訊，也不像議論書，單純地討論著表面的西藏，藉由作者實地的經驗，雖然語言不通，卻因此而有了各種豐富的經歷，而最後關於那輛陪著他冒險犯難、有著革命情感的腳踏車，竟然出乎我意料之外的——作者將他轉賣了，賣給一位來自北京駐藏地的工程幹部，後來某天，作者收到一封電子郵件：「謝謝你的單車。半年前，我失戀了，於是我開始學著騎單車流浪，從成都出發騎到朱峰，花三個月成功了。現在我回到北京，發一張單車在珠峰上的照片，與你分享。」這輛單車，帶著兩個大男人走出情傷，乘載著兩個人的夢想，完成了兩趟艱苦的任務，這如同電影般的情節，透過閱讀完這本書，我不由得深深佩服他們。

書中我最喜歡的一句話：「一種親臨現場的感受，忘記過去，無暇於未來，一生當中，彷彿只為了這一刻而努力存在。」。決心，勇敢，意志力，當今天的自己超越了昨天的自己，那麼，好像所有的困難都能迎刃而解了。

四、討論議題：

Q：當我們遇到困難時，怎麼想能讓心境更開闊呢？

A：當作者在懷疑自己還能不能負荷接下來的旅途時，從話筒中得知家鄉台灣遭逢幾場颱風侵襲，有民眾不幸喪生，「……畢竟你是有所選擇的，相較家鄉中那些已逝去生命機會的人。你不敢再提自己究竟經歷怎樣的苦了。」你不一定是最幸福的，但你絕不是最不幸的，只要還活著，就會有希望。

年 級：一年級
班 級：8
名 次：甲等
作 者：林宜妘
參賽標題：打開一本夢想
書籍 ISBN：9789863420880
中文書名：夢想這條路踏上了，跪著也要走完
原文書名：
書籍作者：Peter Su
出版單位：三采文化股份有限公司
出版年月：2016年3月20日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作家 Peter 是一位感性且知性的作家，旅行就像是他的生命泉源，又似春風般貪戀著，又似陽光的和熙眷戀著，希望能夠偷嘗每趟旅行的溫存，他用文字告訴這個大時代的人們，夢想是存在心裡，無論外在淺藏環境如此惡劣，無論滾燙的淚水怎麼肆意的侵蝕著內心，我們也絕不可放棄夢想。他不只是文字的敘述作者，連圖片也都是他親手拍攝，在這本書裡常常提到值得思考的大道理，配合著作者的親身經歷，更加強了他筆下的說服力與張力。

二、內容摘錄：

作者曾說：「我經常在想，很多時候，真正制約我們的，或許不是身處的環境，也不是別人異樣的眼光，其實是自己。如果我們不斷地在乎別人怎麼看自己，我們只會一直是別人的奴隸。如果不能打破心的枷鎖，即使給你整片天空，你也找不到自由的感覺。」(p65)他又說：「只要用心聆聽、感受，不要害怕成長過程中所帶給你的挫折與困難，如果這只是一趟單程旅行，那就勇敢的走下去。一無所知的世界，路途中才會有驚喜，夢想與希望，是棲息在靈魂中一種會飛翔的力量。就讓我們一起把愛帶到這世界上那個人們沒注意到的角落吧！」(p56)「也正因為生命中的苦和甜才能使生命完整。即使你一無所有，你總還擁有”選擇”。」(p134)

三、我的觀點：

對於我來說生命的意義不是為了苟且活著，或是為了生存而活，而是為了感受愛與感受這世界帶給你的溫暖與希望，以及學著去擁抱別人給予的愛和力量，這才是活著的真正意義，就像 Peter 說的：「心就像是一個人的翅膀，你的心有多大，這個世界就有多大。」

在這本書裡我看見的並不是華麗的辭藻，優美的句詞，而是真摯熾熱的情感，脫俗的觀念、想法，使我去思考許多新的意義，不是執著的多就能擁有的

多，放下，去體會感受，你能擁有的是整片蔚藍遼闊的天空，也許我正處在仍然迷茫未來的現在，不過我不迷惘自己的方向，我知道即使現實狠狠擊打著我的傷口，前面泥濘沼澤阻礙，或是漫天大霧襲捲而來，阻撓我的視線、方向，我仍然能夠繼續向前，因為我的心是寬闊清晰的，我知道我能相信的是自己的信念，我要成為一個能帶來愛與幸福的人，我想照亮每個黯淡無光幽冷陰暗的角落，就像 Peter Su 一樣勇敢堅強的面對每一個阻礙的關卡，用樂觀開朗的心去幫助那些需要幫助的人們，就像作者也曾到清邁去送禮物給那裡的小朋友，他拍下的是他們發自內心的笑容，是讓人會感動的、喜悅的，我也想成為這樣一位帶來歡樂與笑聲的人。

一個夢想的影響力，取決於自己的態度，我也想認真的為自己做點什麼。我是個很怕黑暗的人，我害怕漆黑，我害怕孤單，我想我的害怕來自看不清楚前方有什麼，也許我是害怕關了燈以後委屈的眼淚會不禁地落下，也許我真正害怕的是淚水，但我現在知道黑暗是為了襯托快來臨的黎明，在幽暗中星星就更加絢麗耀眼，我發現在黑暗裡不應該是靡頹，而是利用黑暗來沉潛自己，以待光明之際更加燦爛。

無論何時都不應該看輕自己，每個人都是不可或缺的存在，就像一小片拼圖，如果缺少了一片，就無法將這個美麗世界的拼圖完整完成，所以不管是什麼，不管我是什麼，我們都應該為自己的存在，驕傲，閃耀！

在這本書裡學到的是一輩子受用，同一本書，不同的人來讀，可能都會有所不同，所以不需要去模仿他人，應該攀爬出被慣性眼光束縛的斑駁的自己，每個人都是一個特別獨立的個體，自己也有自己美麗的一面，每一粒粒渺小的塵埃，都有存在的意義與價值，承載著宇宙浩瀚的結構，所以對我而言每個人的價值不是在於他的才華有多麼橫溢，而是他的內心裝了多少的善良與真誠，能夠帶給大家多少希望與快樂，這才是真正重要的！

在熙來攘往的城市中許多人飛快的腳步掩蓋了路邊風光的明媚，忘了停下來欣賞，如果我的心在旅行，無論我看到了什麼，都會是新奇、美妙的，可能只是一隻翅膀絢麗斑斕的蝴蝶翩翩起舞，偶然的在一株充滿芬芳含苞待放的玫瑰停歇，或者只是一道溫和的陽光灑落在一個有著溫暖微笑的平凡女孩緋紅的臉龐，我想這些都是如此的美好，只是期待我去尋找發現，去珍惜、去擁抱這些平凡中的不平凡，應該要比命運更虔誠的討好自己，相信有一天曾經留下的苦澀的淚痕都會變成絢爛的煙花，出現在某個偶然的某個瞬間，但卻會美得在寂靜的心中銘刻下了永久悸動的溫熱，那些奇蹟還等待著你去挖掘去揮霍！

四、討論議題：

世界如此的廣闊，人類就猶如這世界所孕育的一隻隻蜉蝣，我們在這個世代盡力的游著，不願被淘汰取代，但是大家可曾想過，如果沒有我們這些微不足道的存在在這個世界漂泊著，這個大世界會那麼寬廣遼闊嗎？我不知道，有人也像現在的我這麼想過嗎？還是我們自己挑起淘汰的戰爭，這個大世界根本從來沒有想要放棄任何一個蜉蝣呢？又或者我們從來都非蜉蝣，而是自己給自己設下了一個又一個的界線與圈套，來禁錮自己跟自己說這樣做就夠好了？

年 級：一年級
班 級：9
名 次：甲等
作 者：莊棉棋
參賽標題：一堂不下課的小說課
書籍 ISBN：9789577515902
中文書名：小說課：折磨讀者的秘密
原文書名：小說課：折磨讀者的秘密
書籍作者：許榮哲
出版單位：國語日報
出版年月：2010年9月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

內容簡介：

以多篇經典小說為例，講解了三十七種不同的小說創作手法和技巧，用詞淺顯易懂，內容引人入勝，對於剛入門的寫作新手而言，是本值得收藏的好書。

作者簡介：

許榮哲，現任耕莘青年寫作會文藝總監。曾獲聯合報文學獎。著有《迷藏》、《百日不斷電》、《漂泊的湖》等書。被譽為「六年級世代最會說故事的人」。「卡爾維諾死了！契訶夫也葛屁了！只有我還活著！」為其名言。

二、內容摘錄：

片段一·第十四課—時間/小說時間的花式跳水：

轉場是個漂亮的時間技巧，但如果一篇短短幾千字的小說，從頭到尾都在漂亮的轉場那麼就像整形過度的美女一樣，反倒容易因此變得做作起來。在適當的高度，在讀者完全沒有察覺的時候，漂亮且流暢地一躍，才能激起最少的的水花，獲得最多的掌聲。

片段二·第二十八課—繞遠路/小說的訊息傳遞：

悲慘和悲傷完全不一樣，雖然兩者都悲，但悲慘不問過程，直接通往結局。悲傷則是迂迴曲折，在人心裡不停地打轉，轉出了不被理解，轉出了嘆息與愴然，轉出了生命的無可奈何。

三、我的觀點：

其實一開始對這本書的興趣不是很高。可是當一翻開書，打開第一頁時，突然就有種「對，就是這本。」的感覺，從自序開始就讓我耳目一新。在自序中作者利用了數學比例式的觀念來解釋陳黎在《《小宇宙：100首現代俳句》》中所

寫到的其中一個俳句：「一顆痣因肉體的白 成為一座島：我想念 你衣服裡波光萬頃的海。」他說可以將整個俳句想成一個比例式，就是「痣：肉體(身體)=島：海」，然後從身體與海之間的對應關係，便可推得陳黎在「我想念 你衣服裡波光萬頃的海」中其實暗示著「我想念你的身體」，之後藉由比例式的輔助即可以看穿了比起「我想念你的身體」更重要的事。之前從來都沒有想過可以加入比例式來輔助來解讀一個俳句或是一首新詩等等，讓我覺得非常不可思議。這本書中破解了許多文學之謎，也就是作者隱藏在文字背後真正想表達的想法。每一個章節都有各自的主題，像是人物、場景、對話、開場、性格等等。其中我最喜歡的章節，分別是「敘事觀點—我的三稜鏡母親」及「有問題的敘事者—真誠可信的謊言」這兩個部分。在「敘事觀點」的這個章節中，作長摘錄了高行健的《母親》來進行分析。這個故事其實說白了就是敘事者在追思自己的母親，可是奇妙的是敘事者雖然是同一個人，然而卻用了你、我、他三個不同的敘事觀點來進行描寫，雖然我一開始覺得有點不知所云，但是看完了作者的分析後，我才明白在其中切換了三種人稱的用意何在。

作者是這樣分析的：「相對於使用『我』這個較為主觀的第一人稱來說，第三人稱的『他』比較像是一個路人、一個旁觀者的角度，而『你』則讓人覺得比較伸手可及的感覺。」雖然敘事者都是同一個人，可是在這三個人稱轉換中，我彷彿能夠看見位在不同時空的敘事者對母親的那種追憶。比起不斷使用常見的第一人稱，這三個不同的敘事角度的交叉使用，反而讓我有那種身歷其境的感覺，也讓我感受到作者埋藏在其中濃烈、澎湃的情感。

而在「有問題的敘事者」這個章節中，作者所舉的例子，讓我一開始有點反應不及。在這個章節作者摘錄的是美國著名短篇小說家畢爾斯所寫的《魂斷奧克里克橋》。一開始會令我很錯愕的原因是明明敘事者華古在《魂斷奧克里克橋》中已經從突然斷裂的繩索中逃出，並且順利到家了啊！結果劇情突然急轉直下，讓我完全無法反應，沒想到華古竟然死了！還好作者破解了《魂斷奧克里克橋》的作者畢爾斯使用的障眼法，解開我的疑惑，原來敘事者華古其實並沒有從刑場逃出，那段逃亡經過純粹只是靈魂上的出走，肉體仍備受瀕臨死亡的痛苦。可是因為作者畢爾斯塑造了一個強烈想見到妻子的敘事者，使這個謊言變得很真實，進而讓我們相信，甚至是看到了實際上並不存在的身體的逃亡。看完了這篇《魂斷奧克里克橋》，第一次有種被擺了一道的感覺，作者畢爾斯使用的手法真的讓我一點破綻都看不出。不過如果單純只是身體的逃亡的話，反而讓我沒有那種驚訝的感覺，會認為這個故事不過如此，完全不會有什麼特殊的想法。

以前的我原本是一個只看表面而不注重文字深意的人，但是在看完這本書之後，我發現似乎有些東西其實不只是字面上的意思而已，它其實還隱藏了一些需要讀者用心去思考、去摸索的更深層的含意。透過作者的一一拆解，我彷彿來到了一個全新的世界。在這個世界裡，我看到了許多文章，雖然從字面上看起來很平凡，可是都隱藏著每個作者在其中埋下的巧思，好幾次真的被作者給

瞞過了，完全不起眼到看了好幾遍都無法察覺，不過更讓我覺得能完美地使用出這些手法的作者，真的很讓人驚豔！

四、討論議題：

如何多次使用轉場技巧卻不讓人覺得做作？

在「第十四課—時間/小說時間的花式跳水」中，作者提到我們應儘量少使用過多的轉場，以免讓人覺得矯揉造作。但是若是在無意中多次使用轉場時，我們到底該怎麼避免過於做作的情形呢？整篇文章大翻修無疑是個大工程吧！

年 級：一年級

班 級：105

名 次：甲等

作 者：吳沚瑤

參賽標題：放下

書籍 ISBN：9789863610113

中文書名：懂得轉彎，當然無處不歡

原文書名：懂得轉彎，當然無處不歡

書籍作者：何權峰

出版單位：高寶

出版年月：2014年6月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

坐雲霄飛車恐怖可怕，但也好玩刺激。

旅遊時遇上傾盆大雨，是煞風景，也是另外一番風景。

上司交代工作，是在找你麻煩，也是在給你機會。

拔一顆牙很痛，卻也是痛苦的解除。

人的生命全是由自己創造的，它可以讓你留念、精彩；也可以讓你痛苦、活在夢魘當下，要怎麼樣過，全在自己的一念之間。

轉念說不定自己會過得更好，說不定自己會喜歡上這個世界。

二、內容摘錄：

自尊就是尊重你自己的感覺，因為只有你知道自己內心深處的感受。自重則是重視自己的自尊。正所謂：「人必自重，而後人重之。」

人先要自尊自重，才能贏得人家對你的尊重。(p.66)

不要怕考驗，不要怕失敗，掌握每一個機會去學習成長，不管成功與否，驀然回首都是一段精彩的故事。「凡走過必有足跡」。生命的每一個過程、每一個際遇，只要你經驗過，就不會白過。(p.145)

當人生陷入困難阻礙，懷憂喪志時，把他們想像成一根樹枝，一片片枯葉，掉到河中，看著河水有什麼改變？

就算有改變又怎麼樣？最後都會順流而下，一切都會過去的。(p.207)

三、我的觀點：

「山重水複疑無路，柳暗花明又一村。」路不是到了盡頭，而是要學會轉彎，轉彎了也就有新的發現。

轉彎、轉念，很容易也很難。很多人都活在自己所築造的世界裡，一輩子都轉

不出去。

路並非一直線，直直通往終點。正如我們的人生，並非一帆風順，失敗和挫折充斥在我們生命中，挫折使人堅強，但也使人一敗不起；失敗使人得到了經驗，也使人放棄。

書中有一篇關於失敗的小故事：

有兩個朋友，一個很努力，一個很懶散。

懶散的常常譏笑努力的白費力氣。努力的那個，經歷了許多人生經驗，成就了大事業，可是一不小心，卻失敗了。懶散的看了，便譏笑他：「你耗費了那麼多心血，結果還不是和我一樣，兩手空空，什麼都沒有。」

「誰說我甚麼也沒有。」

「那你還擁有甚麼？」

「過去。」努力的回答。

「還提過去做什麼，過去都已經過去了。」

努力的朋友一句話也沒說，又重新開始經營他的事業。結果，他過去的朋友、同事看他又爬了起來，都跑去幫他的忙；再加上他過去的經驗，很快的，他又成功了。

懶散的朋友看他成功了，非常羨慕，跑來問他成功之道，他說：

「因為我有許多可貴的『過去』。」

這個故事讓我明白，從過去的經驗學習，學習在錯誤中找到正確的路。將失敗轉變成自己面對失敗的抗壓性，讓每一次失敗變成下一次成功的墊腳石，使自己更靠向成功。成功看起來容易，但它是由經驗一滴一滴的累積，加上堅毅的意志和永不放棄。而成功的人往往會享受失敗帶給他的樂趣，因為他能從失敗學習到許多知識和成長。

挫折是伴隨著成長，失敗伴隨著堅強。但煩惱卻不因這兩者而生，但卻隨這兩者而出現。煩惱這兩字說真的，還蠻麻煩的，但這本書告訴我們，其實煩惱是幸福的！

怎麼回事？為什麼說煩惱是幸福的？

打個比方來說，若沒有車子，就沒有了有關車子的煩惱；若沒有了衣服，就沒有了折衣物的煩惱；若沒有了珍貴首飾，怎麼會有怕它被偷及保存的煩惱.....所以，有什麼煩惱，就代表自己擁有什麼。

煩惱越多，就代表說自己所擁有的越多。

『一切的煩惱，到了你失去時，都會變成令人懷念的回憶。因此，何不把煩惱變成感恩，那樣人生就有更多美好的回憶。』

這本書使我成長、使我懂得我以後該拿什麼態度，來面對我的人生。讓我學會，不會用單一角度來看待一件事，不能用單一的眼光把我們束縛著，我們應該要想想其他不同的作法或想法，或許認真生活也是一種幸福。

本書的最後有一篇文章我蠻喜歡的：

有一個小男孩.....斜靠在一座橋的欄杆上，望著橋下的流水，一會兒有一塊樹幹流過，一會兒則是一小根樹枝、木片流過；有時候是一片樹葉流過。不論是什麼東西浮在水上，水面總是依然平順。這水或許已經從這橋下流過數百年、數千年，甚至數百萬年，有時水流湍急，有時時速轉慢，但是河水依然綿綿不絕，日復一日的流過橋下。

那一日注視著橋下的流水，讓這個男孩的到了一個重大的啟示。忽然間，他領悟到在我們人生中所經歷的每一件事都像橋下的流水一樣，緩緩流逝，不留意點痕跡。

男孩遂對「橋下的流水」這幾個字特別鍾愛。從此以後，這幾個字就一直陪著他，支持著他通過人生的重重考驗。

世界不一定會變更好，社會不一定會變更美，但是我們會。

有時候我們改變不了任何事，但有時，只要我們轉個方向，馬上就海闊天空。

懂得轉彎，當然，無處不歡。

四、討論議題：

如果有人走不出過去，我們要怎麼幫助他來面對、走出過去的傷痛？

年 級：一年級
班 級：10
名 次：甲等
作 者：羅靖雅
參賽標題：深夜加油站遇見蘇格拉底心得
書籍 ISBN：9789866782107
中文書名：深夜加油站遇見蘇格拉底
原文書名：Way of the Peaceful Warrior
書籍作者：Dan Millman
出版單位：心靈工坊
出版年月：2007年9月12日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

丹·米爾曼為前世界級彈簧床錦標選手，他的生活順遂，活在無限獎牌和光環中，卻總在夜晚做著無止盡的噩夢，失眠的夜裡，他在加油站遇見了一個老人——蘇格拉底，他說的話總充滿智慧，儘管丹一開始無法認同蘇格拉底所說的，處處質疑蘇格拉底對他的訓練，卻仍被他循循善誘著。

直到丹出了一場車禍，打碎了他的體操夢，但蘇格拉底仍繼續教導著他，從生活中讓他領悟，慢慢懂得生命真正的意義，改變他的想法，他的一生。

二、內容摘錄：

盡量使用你擁有的任何知識，可是要看出他們的限制。光有知識還不夠，知識沒有心，再多的知識也不能滋養或支撐你的心靈，它永遠也無法帶給你終極的幸福或平靜。生命所需要的不僅是知識，還得有熱烈的感情感覺和源源不絕持續不斷的能量。生命必須採取正確的行動，才能夠讓知識活過來。(p.36)

勇士的生命與想像中的完美或勝利無關，而是與愛有關。愛就是勇士的劍，劍揮向哪裡，就把生命，而非死亡帶到哪裡。(p.232)

你必須在新鮮的空氣、新鮮的食物、新鮮的水、新鮮的覺察力和陽光當中，找到未來將令你震撼的事物。(p.148)

三、我的觀點：

生命的意義是什麼？是利益、是名聲，還是無止盡的迷茫？在丹·米爾頓的人生故事裡，這些確實是他的人生意義，但在遇見蘇格拉底之後，他改變了，生命的意義不再只是名利，而是對生活的感知，對心靈的探索，使身心平靜，活在當下，懂得每件事物都有它存在的意義，我想在我這個年紀看這本書，可能

不是很懂他所想表達的一些人生哲理，當我自己解讀時，我發現其中有很多值得我們去思考的道理。這本書，不是在教導我們如何成功，而是在教導我們去感知所有事情的真理，當我們擁有一切時，是否真的快樂？

人總在陷入最谷底時，才懂得珍惜曾經擁有的一切，但在陷入谷底前，在我們擁有一切後，從沒想過，擁有的意義是什麼，快樂是否就存在於擁有的這些事物裡。這個時代，人們盲目追求物質的滿足，在物慾中享受，想多賺點錢，想擁有一名聲，想體會站在金字塔頂端的滋味，卻忘卻心靈的深處，最想要的簡單純靜的平靜，或許你曾經感受過快樂，但卻不是在最有錢的時刻，而是在某個寧靜的下午，拋開所有煩惱和雜念，吹著涼爽的徐風的時候。人生是有追求的，追求夢想，追求生活，但卻要想想，在實現之餘，心靈是真的獲得滿足，還是只剩內心的空虛？

而當丹車禍時，他陷入了人生最低潮，在這之前，他沒想過自己可能再也無法站在體操壇發光發熱，但命運就是這麼猝不及防，可能下一秒，就會失去所有，我是一個愛畫畫的人，這也成為我最大的夢想，但如果有一天，我再也無法拿筆了，我會怎麼樣？這是我從沒想過的問題，我只能說，我真的不知道，這是不敢想像的，也是我無法想到解決方式的，或許有人會說當然是不要放棄，一直努力，總有一天會成功的，真的這麼簡單嗎？撇開真正去實踐的困難，光是改變悲觀的想法就是一個最大的難題，在遇到挫折前，我們生活的過去，是如此舒適，一轉眼被迫離開過去的順遂，那是怎樣的痛苦？人總說：「阻撓著我們無法成功的，只是過去的回憶而已。」停滯不前的，除了過去，還有陷入深淵的我們而已，所以我非常佩服那些能打敗心魔而站起來的人，我期許自己能成為這樣的人，畢竟若非命運的逼迫，怎麼知道自己有多強大？

知名演員陳道明先生說過：「山下的人，永遠不要瞧不起下山的人，因為他曾經風光過，你還在山下；山上的人，千萬不要瞧不起山下的人，因為說不準，山下的人會爬上來。」人生不就是如此，有人在山上，就一定有人在山下，只是努力程度和時間問題，但我們更要懂得，努力的目的不只是為了在山上，而是為了自己熱愛的事去努力，成功會快樂不是因為成功，而是因為真正喜愛。這本書，不只是說了在人生中必須懂得所謂生命意義，更是讓人懂得愛，蘇格拉底放丹自己去體會，直到他找到答案再去教導他，不是一味替他著想，而是讓他自己去思考並解決，不是總包容他的錯誤，而是指證他的錯誤，真正的愛，是放手。這個故事，也讓我懂得，什麼是堅強，丹在遇見人生導師時，堅強面對了自己的缺點和困境，並改變他，時間會使我們長大，困難會使我們堅強，愛會讓我們更加強大。

四、討論議題：

人生中的意義是什麼？我們又為何會存在？在面臨困境時該如何解決的心靈變化，愛帶給我們的一切對我們的影響和愛的真諦到底是什麼？

年 級：一年級
班 級：七
名 次：甲等
作 者：黃欣如
參賽標題：天才與瘋子，往往只有一線之隔
書籍 ISBN：9787550263932
中文書名：天才在左，瘋子在右
原文書名：
書籍作者：高銘
出版單位：北京聯合出版公司
出版年月：2016 年 01 月 01 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

高銘，北京市朝陽區人，生於 1974 年。熱愛探索未知事物，自幼便把「為甚麼？」掛在嘴邊。一度沉迷宗教、哲學、量子物理、心理學。著有《人人都能夢的解析》、《謀殺記憶》、《催眠師手記》。

作者於 2004 年開始通過各種渠道，走訪精神病院、公安部，近距離接觸一百多名「非正常人群」，並於 2009 年在天涯論壇發表《精神病人的世界》。後出版並更名為《天才在左，瘋子在右》，為中國第一本精神病人訪談手記。

二、內容摘錄：

1. 道說：是人間；
佛說：是六道之一；
上帝說：是天堂和地獄之間的戰場；
哲學說：是無窮的辯證迷霧；
物理說：是基本粒子堆砌出來的聚合體；
人文說：是存在；
歷史說：是時間的累積。

很顯然，都有各自的解釋。看來，這個世界是有無數面的不規則體。(p.004)

2. 面對未知沒必要害怕，而是要學會未知的存在。其實，那也是對自己存在的尊重。給自己一個嘗試著去了解、辨析的機會，也就才有思考和探索的可能。
(p.359)

三、我的觀點：

1. 我們所謂的瘋子，是否只是個不被理解的天才？
本書的每個章節，都是一篇對各個病人、其親屬及旁人的訪談紀錄。作者親身

拜訪這些人，並記錄下與他們的對談、互動。這些病人有些曾是在各種權威方面中——如醫學界、心理界、學術界——赫赫有名的專家；有些是有著現今科學仍無法解釋的能力的人；還有些根本不能被算作病人，只是有著奇特、異於常人的思想的人。他們眼裡或許有著自成一套、邏輯嚴密的觀點，卻因為不被常人理解；不被社會接受，最終成為了我們眼裡的「瘋子」。

2. 與眾不同的想法，便應全盤否定嗎？

他們眼中的世界，雖然和常人看到的有所不同，但誰又能說他們所見所想的便是錯誤的，而我們才是正確的呢？僅僅因為我們無法理解他們的想法，便認為他們是不對的、是瘋了的？我倒認為與其說他們是不正確的，不如說世界是個不規則體，我們看到的往往是同樣幾面，而他們卻發現了截然不同的那幾面。

3. 固有的思維是否反而成了我們思想上的桎梏？

書中所提及的病人，大都有些共同特徵：思索生命、宇宙、甚至是世界的本質，進而發展出了一套自己的理論。究竟他們是真正看透了一切，抑或是全部都只是他們的異想天開？我雖無法妄下定論，卻也不能貿然否定這些想法。書中有一句話：『思維真的是限制我們的一堵牆嗎？世界到底有多大？在牆的另一邊。』我們或許是被社會大眾的想法給限制在牆內，但這些突破常人思維之牆的人們，會不會便成功地來到了牆外，一睹了我們從未見過的景色呢？

4. 世界其實比我們所想像的還要大。

我們往往被禁錮在自己的思想中，把目光局限在眼前的世界。雖說眼見為憑，但我們所能見的，未必就是全部。我們想理解世界，就好比盲人摸象。探索到一部分，便自顧自地將其視作全部。「在牆的另一邊」一章提到：『我們只看到一部份世界，實際上，世界很大，很大很大。』、『實際上這個世界是跨越空間、跨越時間、跨越所有的一切。大到超越你的思維了。』

5. 現在所學，未必為真。我們應學會質疑，勇於提問。

這個世界很大，有很多事是我們不明白的，無法用科學來解釋的。然而不被了解卻不代表不存在、不是事實。或許在幾十年、幾百年甚至幾千年後，在現在仍是未知的一切，在未來就會被某個「瘋子」證明出來。又或者是我們所認知且深信不疑的事物，會被質疑且推翻，就如科學革命時，哥白尼質疑教廷，提出了日心說；又如韋格納提出的大陸漂移說。在當時被大多數人嗤之以鼻的理論，如今卻印在了一本本教科書上。

6. 天才與瘋子，往往只有一線之隔。

許多有名的學者，在成名之前，多半都被視為瘋子。然而往往是這些眾人眼裡的瘋子，創造出了創新的發明；提出了前無古人，後無來者的理論；發現了前

所未見的事物，而現在也不會有人把這些為社會貢獻良多的人當成瘋子。那麼，許多我們眼中的精神病人是不是也只能說是生錯了時代的天才呢？

四、討論議題：

1. 在你眼中，世界是甚麼樣的呢？
2. 你認為天才和瘋子之間的界線在哪裡？

年 級：一年級

班 級：107

名 次：甲等

作 者：詹雅鈞

參賽標題：《正義：一場思辨之旅》讀書心得

書籍 ISBN：9789868271265

中文書名：《正義：一場思辨之旅》

原文書名：JUSTICE：What's the Right Thing to Do？

書籍作者：邁可·桑德爾

出版單位：雅言

出版年月：2011/03/01

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

邁可·桑德爾，美國知名哲學家，33歲時獲頒哈佛大學教學卓越獎，2008年獲得美國政治學會特別成就獎。出版這本書時，華盛頓郵報稱他「也許是美國最知名的大學教授」。2010被中國新聞週刊選作「最有影響力人物」。

這本書為思辯、推理的示範，作者藉由自己縝密的思路，透徹分析每個角度的觀點，帶領我們一同思考正義是否真為正義。

二、內容摘錄：

1.道德思辨也可以讓我們做個自我整理，釐清自己到底有那些信念，為什麼有這些信念。(p.30)

2.只靠功力最大化或保障選擇自由，並不足以邁向正義社會。(p.290)

3.道德參與作為一種政治理想，不僅是比避而不談更激發熱情而已。對這一社會來說，道德參與也會是一種前景更好的基礎。(p.298)

三、我的觀點：

(一)關於正義的思辨

正義似乎沒有確切的定義，每個人眼中的正義以及對正義的觀感也有所不同，或許你認為的正義，便是別人眼中的不正義。我認為並沒有所謂的「完全正義」，因為總是會有理由可以證明你並非正義。

當我看見「電車問題」時，我試著將自己投入角色來思考，看看我會怎麼做，但我發現我無法作出選擇，不管是前方的五個人或是旁邊軌道上的一個人，這

樣些生命都是無辜的，正義沒辦法容許無辜者受害，或者是推下胖子拯救五人，對任何一方都不公平。在思考這個問題時，我只會多想想有沒有更正義的做法。另一個「牧羊人議題」，我想沒人能把握所有不確定性，誰知道對方是不是敵人？但殺一無辜換心安難道就比較正義嗎？這些問題都沒有正確答案，因為不管哪邊都不會是正確的。

第二章的「功利主義」也提到了幾個水手船難的故事，顧慮到「最大幸福」真的可以合理殺害那奄奄一息的少年嗎？但即使隊員秉持正義而不吃少年的話，是否全員都不能夠生存了？這是個充滿矛盾議題，而我認為「功利主義」也不夠尊重人權，而很多事物的價值也不應用金錢來衡量。

(二)自由的思辨

我最支持的大概就是康德的「自由主義」吧！在第五章提及康德反對功利主義，主張人是理性動物也是自主動物，所以應該擁有自由，只是他的「自由」太過嚴苛了，我不能同意追求外在物質並非自由，身為人類是難以避免追求它們的。但我很同意他所說的「沒人可以強迫我幸福地去配合他人的福祉觀，人人皆可憑自認適合的方式去追求幸福，只要不侵犯到他人的自由。」的確，我想如果秉持著不冒犯別人的方式去追求幸福，也不會被否定。

而羅爾斯的「自由主義」聽起來很美好，但我認為達成的難度算是比較高的。出身與天賦給人帶來的影響真的很大，基本上根本無法達到平等。其實我認為真正的公平本來就無法達到，太多因素要考量，且如果太過公平反而枯燥乏味。有些不公平、不正義是原本就存在的。

正義是個說簡單很簡單，但同時也是個複雜的話題，我們對於某些事可能無法贊同，但也不可全盤否定一切，每個人的價值觀都有差異，也因此才会有諸多爭議。很多事情無法得到平衡，用自己的大腦思考，分析什麼才是真正的正義，有些題目沒有所謂的正确答案，但是經過清楚的思辨，或許你可以得到一些收穫。

即使正義真的很難追求，我仍相信它有存在的意義，許多時候其實只要有利益存在就沒有正義可言了，或許多數人選擇了利益，但一定還是有少數人會選擇正義，即便少之又少，我相信這些人就是正義必須存在的原因，他們為了正義而存在，相對正義也為了他們而存在。

這個多元的社會還有很多問題待我們共同解決，試著找到自己的理念，思考為什麼擁有這些想法、信念，理性探討各種議題的矛盾或處理方式，或許能夠看出一些端倪，也能跟著提升自己的思考能力。

四、討論議題：

現今社會有太多的弊病，只要有利益及權力，人類就無法克制自己的貪婪，不當的交易持續蔓延。當利益不斷誘惑人們，權力不斷被濫用時，你認為正義會一直存在嗎？

年 級：一年級
班 級：6
名 次：甲等
作 者：陳祐安
參賽標題：性別刻板印象
書籍 ISBN：9867574265
中文書名：空間就是性別
原文書名：
書籍作者：畢恆達
出版單位：心靈工坊
出版年月：2004 年 10 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者就讀台大土木系、紐約市立大學主修環境心理學。在紐約留學時，身旁的同學大部分是女性、同志等弱勢族群，讓作者開始從不同角度看世界。

為什麼，男人的謀略叫「雄心壯志」，女人卻被說成「最毒婦人心」？男生被要求豪邁，女生被灌輸要秀氣，每個人來自不同家庭背景，但在性別教育上卻被既有的刻板印象束縛，書中從不同的角度探討性別問題，讓我們了解人本來就是具有複雜的特質，每一個人，都不該被性別束縛。

二、內容摘錄：

1.人本來就很複雜，時而溫柔、時而堅強、時而獨立、時而體貼。是社會的性別刻板印象，阻礙了兩性多重發展的可能。(p.35)

2.同性戀者的家庭故事，是一齣關於現身的悲喜劇，交織著善意的謊言、無奈的淚水、逼婚的荒謬情節，忽而沉默不喚，忽而各說各話。(p.121)

3.每一個同性戀的孩子，都渴望父母的溫暖和接納。孤獨的暗櫃從未上鎖，但多半的父母卻不願將門推開。(p.121)

4.世界最遙遠的距離/是我就站在你的面前/告訴你我是同性戀/而你卻假裝沒有聽見(p.122)

三、我的觀點：

在現今提倡男女平等的社會中，男女真的平等嗎？

在成長過程中，常聽到長輩們要求女孩幫忙做家事，而且女生在廚房裡做菜是應該的，但是假如廚房裡站的是男生，長輩們就會告訴男生：男孩子不要進廚房。難道洗碗、做菜都是女性的責任嗎？

還記得小時候上學自我介紹時，老師要求我們分享自己未來的志向，身旁的男同學總是回答以後要當軍人、消防員、警察、太空人，而女同學總是回答以後

要成為空服員、護士、保母……。我知道，這個我們所在的社會已經灌輸給許多孩子性別刻板印象。

性別刻板印象從孩子們一出生就開始散佈到孩子們的思維裡，很多家長一知道新生兒是女孩，就把嬰兒房、遊戲室到處都擺滿粉紅色的用品，如果知道是男寶寶就全部換成藍色；走進百貨公司、大賣場、甚至其他玩具商店，所有看到的玩具都會被分為兩區，只要看到芭比娃娃就會看到一群小女孩，而另外一區就會販售屬於男孩子的汽車模型或變形玩具。從小時候開始，女性就被灌輸要溫柔、細心還要有耐心，而男性就被灌輸在社會上要勇敢、堅強。我想這就是為什麼有男生只能當警察、軍人，而女生只能當護士、空服的性別刻板印象吧。

雖然社會已經開始提倡男女平等，但是在很多地方還是能看出男尊女卑、男性為標準，而女性只是附屬地位的思想，在中文裡的「他」可以用來稱呼女生，但「她」卻不能用在男性身上；「師父」是指老師，「師母」卻是用來稱呼老師的妻子……。這些都是在我們的語言中，傳達給人的男女間不平等的思想。

體育課是在學校中最容易看出性別刻板印象的一門課，從一上課就可以發現一半以上的女同學坐在操場旁的樹蔭下休息聊天，我曾問過他們為什麼不一起運動，很多人都告訴我：長輩們說女生不要曬黑，很難看。還有另一群同學告訴我：女生不應該跑來跑去，弄得髒兮兮的。要不然就是認為女生沒辦法和男生一起打球，因為體力和力氣都跟男生差太多。有時候體育老師會要求每位同學都要下場打躲避球，好不容易那群女同學終於要開始打球了，這時球場又變成男生的天下，只見幾個體育較好的男同學持球，快速的攻擊場內的女同學，而多半的女同學只能嚇得在場內尖叫逃竄，當成男生的球靶。這種上課模式最終的結果就是讓男生變得更強，使的女生更畏懼運動，而當女生被欺負時也更沒有能力反擊。

幸而時代變遷，人們的思維也隨之改變，許多新思為漸漸衍生，為我們的生活帶來便利，為我們的社會注入新氣象。女生不但溫柔也可以很剛強，以往保衛國土安全是男生的應盡義務，現在保衛國家不再只是男孩的義務，女生一樣可以拿槍桿，英勇的站上前線為保衛國家盡一分心力。此外，男生可以剛強也可以是很細心，在各大百貨公司的化妝品專櫃上，為人們服務的也不再只有女性的服務人員，更多的是男性的服務員，為人們提供資訊服務顧客，他們從不同性別的角度給予顧客不同的建議，這樣的服務素養也不亞於女性服務員，讓顧客成最大的受益人。

相較於早期在醫院照顧病患清一色皆是女性護士，目前在醫院中已有許多男性

護士照顧病患，男性護士的細心度及照護能力，也都是受到極大的肯定，病患有時的突發狀況下，需要立即搬動病患，此刻男性護士還更合適擔任這樣的職責。另外，幼稚園老師一向都是女性擔任，近年來也有許多的男性幼稚園老師，這些男性幼稚園老師對幼童的照顧與教導，也都深受好評，我們不停倡導生活應多方、多元學習，對於幼小的孩童更是如此，孩童在男性、女性老師的教導下，學習的視野也將更廣闊。

我們更應該打破性別的刻板印象，不論男女都有權利做自己喜歡的事，每個人都有自己的優點與長處，不應該被性別的框架限制，在我們的生活空間中，只要不傷害別人，每個人都應該活出自己，生活才能怡然自得，你的人生才是獨一無二。

四、討論議題：

到底甚麼樣的教育方式能讓這個社會更平等的對待女性族群?怎樣的空間設計才是對女性最友善?

年 級：一年級
班 級：1
名 次：甲等
作 者：陳佳萱
參賽標題：不乖：比標準答案更重要的事
書籍 ISBN：9789573326847
中文書名：不乖：比標準答案更重要的事
原文書名：
書籍作者：侯文詠
出版單位：皇冠
出版年月：2010 年 7 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

從小到大我們一直被要求做乖寶寶、乖學生，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「不乖」？

當然，你也可以繼續乖下去，但有太多疑問在等待我們去挖掘，有太多挑戰在考驗我們的應變力，有太多刺激在拓展我們的視野，而「乖」可能會讓你無法適應被動激烈的時代，「乖」可能逼你在遭遇挫折時選擇放棄……，這樣的乖，怎麼會有進步的空間？人生怎麼可能獨一無二、精彩好玩？

二、內容摘錄：

正因為我們開始「思考」、「懷疑」既有的價值，所以看起來「不乖」，不經由這樣的「不乖」，我們就無法擁有真正面對現實的智慧。(P.38)

我們每個人都必須給自己的天賦一個機會。然後想辦法發展那個能力，讓它成為我們將來生涯、生命發展的方向。(P.46)

現在的「成功」未必能保證會帶來將來「成功」需要的條件，就好像現在的「失敗」也未必見得不會為將來開啟「成功」的契機。「成功」、「失敗」無非只是命運因緣際會中兩條不同的岔路罷了，成功不一定通往幸福，失敗也不一定通往不幸。(P.69)

一個快樂的人，不在於外在擁有什麼，反過來，在於他內在的心理狀態總是樂觀積極的。(P.159)

三、我的觀點：

作者侯文詠所寫的這本書中的「不乖」，並不是要我們做出一些傷天害理的事情，而是要我們聽從自己的內心話，或誠實的說出、做出自己想做的有趣事情，只要相信自己，努力、用力的讓自己成長成心中想望的樣子。正因為未來無可預期，因此只有走著自己相信的路，才可能累積，也正因為累積，才能創造出未來真正的視野。

文中有提到大兒子曾經不想繼續學鋼琴，作者二話不說馬上答應，因為他知道

小孩開始對自己的世界發出問題，開始有不乖的「叛逆」思考，因此作者決定換個角度來思考。就這樣小兒子繼續學彈鋼琴，大兒子快樂的享受爭取而來的自由，三個月後，有一天小兒子高興的拿出聯絡簿，並唸出老師誇獎的話，內容是：「弟弟加油，繼續這樣練習下去，很快就能超越哥哥了。」大兒子聽完臉一陣青，心裡很不是滋味，便萌生想繼續學鋼琴的念頭，主動要求回去學琴。作者之所以願意對「不乖」這麼寬容，最大的理由正是：經由這個不乖的過程，讓小孩得到更深度的思考，唯有自己思考過，才可能對自己人生的選擇有更深刻的認知，把小孩的「不乖」當成一個機會，讓他可以從內在到外在，把自己和整件事的關係好好想想，因此當大兒子說：「我想過了。」正是這個從「無知」到「知」的過程。

有句話說：「人不痴狂枉少年。」有些人會認為這句話聽起來有點太輕狂了，但仔細想想，這話實在是人生的至理名言。老實說，沒有輕痴狂少年的經驗，就不可能造就出一個深思熟慮的成人。就像許多植物都必須受到溫度或陽光的刺激之後，才能開花一樣，「叛逆、不乖」也是生命中開花、結果必須的「生長激素」啊！

哲學家迪卡兒說過：「我思故我在。」因為「懷疑」、「思考」，所以我才存在。正因為我們開始「思考」、「懷疑」既有的價值，所以看起來「不乖」，經由這樣的「不乖」，我們才能夠不斷地把面對外來的挑戰、刺激所得到的知識轉變成內在的智慧，並且持續的進步，讓視野變得更開闊，胸襟變得更寬廣，因為這樣子的進步，使我們在變動的環境中，擁有適應環境的能力。

馬克·吐溫曾說過：「二十年後，你會懊悔更多的是那些現在沒做，而不是真的做了的事。所以，拋開繩結，駛離安全的港灣。」是啊！不要因為害怕失敗，而直接選擇逃避，生命無非只是不斷地選擇的過程，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什麼，？「成功」未必保證會帶來將來「成功」需要的條件，就如同現在的「失敗」也未必不會為將來開啟成功的契機。成功也好，失敗也罷，不論成功或失敗，無非只是人生風景之一，不如像馬克·吐溫所說的：拋開一切繩結，讓我們瀟灑、自在的向前走吧！

四、討論議題：

台灣目前的教育方式真的好的嗎？這樣的教育制度最終會把我們帶到哪裡去呢？

年 級：一年級
班 級：104
名 次：甲等
作 者：許萱歆
參賽標題：哲學初探---我讀正義:一場思辨之旅
書籍 ISBN：9789868271265
中文書名：正義:一場思辨之旅
原文書名：Justice: What' s the right thing to do?
書籍作者：邁可·桑德爾
出版單位：雅言
出版年月：2011 年 03 月 01 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

邁可·桑德爾出生於 1953 年，當代知名哲學家。他在哈佛大學的「正義」課打破了哈佛 375 年校史所有紀錄。2009 年桑德爾將正義課上課內容寫成書，他的課也成為哈佛唯一的公開課，在美國公共電視台播出，並在全球造成轟動。而這本《正義:一場思辨之旅》激發讀者論辯，深入淺出的運用時事綜合哲學觀念來引導讀者思考自我所秉持的原則及為何秉持這些原則，帶領著讀者在正義的思考中來回激盪。

二、內容摘錄：

募兵還是徵兵、同志婚姻合法化等等，都是政治哲學的題目。這些題目促使我們把自己的道德觀、政治理念說清楚，說出道理，不只向家人友人，還要向與我們同屬一社群的其他公民(p.37)

對於別人帶進公領域的道德宗教觀念，我們不但不應迴避，還要直接面對，有時予以挑戰駁斥，有時則是傾聽學習。(p.298)

三、我的觀點：

十五歲的我在瀏覽著網路新聞、滑著臉書時，司空見慣的每每是些標題聳動人聽的社會新聞，而下方的留言區則混雜著七嘴八張的意見及漫罵。什麼是對，什麼又是錯?而我的處世價值又是什麼呢?

為了解答經年累月的疑惑，我追本溯源的尋到了所有學問的根本---哲學。而這初次接觸哲學書的體驗讓我發現它的奧妙果真一言難罄，我每每讀了三四行就得稍作思考才能消化。但是在不停以哲學思維和自我對話的過程之中，我覺得我未若窺見仙境的愛麗絲般，眼前所思所想皆是從未有過的。

若以不惜在世大運抗議引起眾憤的反年改議題來探討何為正義的話，不同哲學家也是言人人殊。如社會上普遍認為國家有難，部分人被迫犧牲即是理所當然，但是以康德的理性主義來說，事實上是政府對他們問心有愧。政府許下承

諾就理應善加實踐，若政府背棄此諾言，那是否也代表了政府輕諾寡信？這種沒有道德、隨意信口開河的政府又該如何使社會更加善美？但若是以功利主義而言，為了最大多數人的快樂，犧牲少數人也是無可厚非，這與道德八竿子打不著。而我在一番腦力激盪之後，得出的解答是為了國家，我們確實需要犧牲小我，但是這些如今面臨改革的人當初也是國家棟樑之才，願意投身待遇不好薪資也差強人意的公職，便是因為政府這個會善加照顧他們下半輩子的諾言。時至今日要砍掉這份對政府的信任，實在說不過去。我想最符合我心中正義的實踐是要減可以，但不單單只有減軍公教，而應為全民共體時艱。如此一來才符合為國家奉獻的理念，也不會有失公允。

書中一段讓我非常認同的論點是當我們在面對社會議題時，單純的以對錯這種消極的二分法來做評斷其實大謬不然，畢竟很多時候他們牽涉的因素實在太過繁多，但跟著此書一起轉動大腦思考，我發現從前大惑不解的觀念似乎愈來愈清晰，而我也開始可以對新聞上的事件直抒己見，不再只是被媒體的風向帶得暈頭轉向。我想這也是書中之所以從不給予絕對的解答，而是想促進我們思考的原因---想讓公共討論不再只是不求甚解的叫囂互罵而是真正能夠進行理性思辨，勾起大眾對所謂「正義」的社會提出更多看法。

有人說哲學不過是分文不值的空想。但是哲學事實上就如空氣一般，縈繞著四周卻彷彿從不存在，因為他就是我們的生活。哲學是我們認識世界的方式，而不同的哲學家提出不同的方式，取決於這些想法，決定了在吵鬧的社會議題上我們會各自站在哪一方，更決定我們的行為模式。雖然有著千千百百種想法，但是在一次次的思辨下我們將會找到那唯一的答案，因為就如同書最後一章所述：真理向來是愈辯愈明。我衷心期盼著，有一天我們都將找到真理，迎來全人類更加燦爛的明天。

四、討論議題：

你心目中的正義是什麼樣子的？

人人能夠理性思辨，把議題拉抬到全體人類價值上進行探討，勇於提出看法、對社會議題更多的參與。這麼一來就能避免因為個人情感和貪欲造成許多錯誤的決策，許許多多的悲劇便也能不再這麼常重演。

如何參與社會議題討論？

向報章雜誌投稿或是在社群網站上抒發己見；主動關心社會時事以及加入討論；了解社會運動內涵以及參與

年 級：三年級
班 級：7
名 次：甲等
作 者：陳家綦
參賽標題：適合自己的幸福
書籍 ISBN：9789862413685
中文書名：阿信的幸福
原文書名：おしんの遺言
書籍作者：橋田壽賀子
出版單位：天下雜誌股份有限公司
出版年月：2011 年 11 月
版 次：初版第二刷

一、圖書作者與內容簡介：

作者橋田壽賀子，原就讀於早稻田大學，後輟學進入松竹電影公司工作，最終轉職為自由劇本作家，轟動一時的電視劇《阿信》正是出自她的手筆。

作者看到日本人民因富裕的經濟養成過度追求物慾的貪念，以致詐騙橫行、卡奴遍地，動搖了過去人們樸實堅毅的價值觀，也啃蝕了感恩惜福之心和愛惜生命的信念。因此，她建議用十二種應有的態度來面對生活，以回歸正確的人生觀，在面臨困難時，能找到平凡、渺小卻又極重要的幸福。

二、內容摘錄：

人類唯有在集團生活中才能學到生存，也才會興起關心和體貼他人的心情。(p.69)

人一定得趁著年輕的時候，建立自己思想的軸心，提出改革自己的勇氣。(p.80)

所謂的人生，應該是重視每一天，一步一步地累積成果，然後向目標邁進(p.236)

想學習這種掌握忍耐的要訣，我想唯有堅持到底，不半途而廢，不斷累積經驗這種方法吧。(p.257)

所謂過度，就是超過該有的尺度。特別是指我們已經習慣浪費，很容易就認為過度是理所當然的事。但是我認為「簡單是最好的 (Simple is the best)」把生活中多餘的贅肉割除是有必要的。(p.263)

三、我的觀點：

我是家中年紀最小的孩子，與哥哥相差八歲，所以自學齡前的童年時期到國小半天課，甚至國、高中階段的假日，都只能在雙親的工作場所「跟班」。其間經常聽到媽媽的女同事自稱是「台灣阿信」，接著感嘆自己忙碌、「歹命」，此話一直讓我感到納悶：「『阿信』是誰？為什麼成為辛苦工作者的代名詞？」

在向媽媽請教之後，才知那是多年前在台灣電視台播放過的日本連續劇，「阿信」正是該劇的女主角。為了生計，年僅 7 歲的她被送到木材店當童工。辛苦工作之餘，阿信不放過任何一點學習的機會。她背著小嬰兒在沒有吃午飯的狀況下，到學校認真讀書、寫字、學算術，一路學習美髮、經商。雖然經歷種種的生活挫折，但這個堅韌倔強的女孩始終沒有停下學習的腳步，反而一直向前邁進。就這樣一步一步工作到 80 幾歲，創造出自己人生的輝煌成就。

就在我被阿信的堅忍毅力衝擊、感動之餘，媽媽建議我閱讀橋田壽賀子的另一本著作——《阿信的幸福》，便能進一步了解作者的深層用意。

作者表示：當今的日本人喪失了太多大和民族的核心精神與生命價值，極力追求經濟富裕，縱情享受物質生活，一旦無力擔負生活壓力，就輕率的了結生命以求解脫。這不應該是幸福所帶來的後果！作者用她八十五年來的生活和寫作劇本的經驗，體悟出人生的幸福在於：「真」、「芯」、「信」、「親」、「心」、「深」、「慎」、「神」、「身」、「伸」、「辛」、「新」等十二種面對生活應有的態度，並以此來鼓舞日本人。

反觀現今台灣的社會，時俗崇尚奢華，人心浮靡，加上媒體的推波，「豪門巨富」成為大家努力追求的人生目標。過度重視金錢的結果，有人成了追求物質享受的卡奴，終因高額的卡債償還不了而自殺；精神生活空虛，有人以吸毒來麻醉自己，從而衍生滋擾社會的各種犯罪行為；小民因家產分不均而造成骨肉至親對簿公堂，甚至動刀行兇；大人因爭奪政權而勾心鬥角，政治操弄造成族群撕裂、階級對立……種種亂象，不一而足！

以上問題，我覺得可以藉由作者經歷過千辛萬苦所得的人生智慧結晶來改善，亦即『用真摯的態度生活、擁有絕不妥協的信念、理解親子間緊密卻又具有適度空間的關係、不要心存惡意且心中常懷感謝的心情、努力保持健康的身體、享受縮放自如的人生、胸中點燃忍耐這盞明燈，和試著探詢新的自我，培養出具有強韌信念的人生觀』，全國同胞若能身體力行，相信也能使大家在面臨各種困難的當下，找到平凡卻又極度重要的幸福，也是大家極需要的小確幸。

作者一直在實踐「活到老，學到老」的精神，她竟然在 50 歲學會游泳，她一直在發揚『人生可貴的就是挑戰的精神』的真諦，這般的毅力足以讓我這個

高中生遵循效法，我不能再有任何藉口來逃避學習人生困難的課題。作者的十二種面對生活應有的態度，可以用來改善自我的生活態度，增強生命的韌性，增進親情濃度，和諧人際互動。這也許是媽媽要我閱讀這本書的用意。的確，人一定得趁著年輕的時候，建立好自己思想的軸心，隨時提出改革自己的勇氣，為了在人生舞台上站得穩，平常就應該好好蓄存自己的能力。

當今，因為少子化造成父母太過於保護孩子，因此，很多孩子不願意接受父母的教導，使得父母在青少年的家庭教育上，有力不從心的挫折感，只能請求老師幫忙，這是我跟父母聊天時常聽到的感慨。我的雙親很慶幸哥哥和我不用他們擔心，讓他們能專心去教育學生。我心裡想：「開玩笑！父母倆都是老師，我跟哥哥那敢做怪！」不過，坦白說，父母對我們兩人的教育態度，與本書作者橋田的主張蠻相似的，沒有過度期待，只想培養我們成為能獨立生活的人，即是完成他們的養育兒女的責任，對社會也所交代，這也讓我深思到「言教不如身教」的重要性。

書中所言，對於人生處事之道字字珠璣，我應先建立正確概念，如書中所說的十二條阿信精神！我會推薦此書給同學，因為我覺得此書蠻適合現今年輕人閱讀，讓他們建立正確的人生觀，恢復過去大家所遺忘樸實堅毅的價值觀，這樣才能讓時代的年輕人有感恩惜福之心及珍惜自己的生命，讓我們從現在起耕耘好自己的心中福田吧！

四、討論議題：

1、父母幫孩子安排學習的方式，讓孩子少花一些摸索的時間，對孩子是件好事嗎？是否會讓孩子們少了一些人生閱讀的成長機會呢？最難拿捏的是對孩子愛的尺度，為人父母們要怎麼樣才是恰如其分的愛孩子呢？

2、現今很多年輕人當生活遇到不如意時，就心生不滿而埋怨社會不給他們機會，甚至傷害別人來宣洩自己的不滿，你覺得大家該如何預防這些社會亂象？我們要如何找到人生旅途中最能感受到的幸福價值觀，並與親人朋友分享呢？

3、書中所敘述的十二條阿信精神，你能深切體會並去實施嗎？書中所敘述的「精神跟肉體一樣，都是要保養保健的」，你認為呢？

年 級：一年級

班 級：110

名 次：甲等

作 者：林依璇

參賽標題：自由的聲張

書籍 ISBN：9789862137192

中文書名：為了活下去：脫北女孩朴研美

原文書名：In Order to Live: A North Korean Girl's Journey to Freedom

書籍作者：朴研美

出版單位：大塊文化

出版年月：2016年07月29日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

朴研美是位來自北韓的女孩，積極正向又充滿韌性，在北韓的生活苦不堪言，而決定和家人逃往中國，卻不幸與姐姐失散、被轉介到人口販賣，最後憑藉著傳教士團的協助，成功抵達南韓，經過無數時間的磨練，在世界各地發表演說，為脫北者、女性發聲，並寫下這本書。

儘管作者的文辭稱不上華麗，卻能以最真摯的感情寫出人類追求自由的強烈渴望，和女性在社會黑暗面被剝削的殘酷事實。

二、內容摘錄：

一旦決定寫出我的秘密，我才終於感覺到了自由，過去就像一片沉重的天空壓在我的身上，把我釘在地上動彈不得，現在我掙脫桎梏，又能正常呼吸了。(p.294)

在邁向自由的旅途中，我看過人性的醜惡，但也親眼目睹人在悲慘遭遇中互相扶持，甚至犧牲自己的人性美善，我知道人為了活命，有可能喪失一部分的人性，但我也知道，人性的光輝永遠不會熄滅，只要得到自由的氧氣和愛的力量，就能再度點燃。(p.22)

三、我的觀點：

從小被金氏家族所洗腦，言行舉止，受任何人的監視，唯一的信仰，是一個號稱最偉大的金氏領袖，在教科書上讀的，盡是些領袖的「偉大事蹟」，人民並沒有所謂的思辨能力，總認為自己生活在世界上最強的國家，一切都是國家的指示，但為求生存，練就了雙重思想，「你可以在早上高喊唾棄資本主義的口

號，下午到市場選購從南韓走私進來的化妝品。」，這無非是一種精神上的分裂，但這對北韓人民而言，現實就是如此。活在獨裁統治的國家，看著彼岸的長白山飄出陣陣菜餚香，卻無力地聽著肚子裡的咕嚕聲，再多不滿，也不能隨便亂講話，因為：只要出現對國家不忠的行為，明天就會被抓去勞改營，可能再也看不到明天的太陽，就如作者的媽媽所言：「就算你以為身旁沒人，小鳥和老鼠也聽得見你在竊竊私語。」，受不了這一切的研美一家人，終於決定逃離北韓，卻不幸與姊姊失蹤，媽媽和自己也掉入人口販賣集團手中，經過多番波折，才又抵達南韓，展開嶄新的人生。

如此戲劇性的人生，從不只是個故事，而是確實地發生在每位脫北者的身上，政府的洗腦和強烈的壓制，或許能平息人民表面上的不滿，但心中那份渴望自由的熊熊烈火，仍是壓抑不住的，就如研美一家人所認為的「生命誠可貴，自由價更高」，即使可能犧牲生命，不惜一切代價，也要逃離這個國家，因為那樣的生活，就像被囚禁在牢籠裡，既痛苦、又難受，既然不知道生命的意義究竟是甚麼，又為甚麼活下去呢？

為了換取自由，研美做了許多身不由己的事，她交出了童貞，卻在接受調查時，因為這件事而被羞辱，看到這裡，我不禁想：這樣做，值得嗎？而後，作者也給了正向的回應，她認為：因為有這些磨難，她更懂得珍惜，並看清這世界了解生命的意義，以及身為人的價值，所以她說：「這輩子我最感激的兩件事，一是我出生在北韓，一是我逃出了北韓。」。研美正向的想法讓我瞭解：就算遇到多麼糟的事，只要繼續堅持做對的事，一定會有光明的未來在前面等著我們。

比起他們，我們擁有的太多，「自由」在現代民主社會當中，是我們擁有的一種權力，是國家給我們的保障，我們總認為的理所當然，對北韓人民而言，卻是不存在的事情。是的，因為沒有經歷過，所以無法感受，但看過這本書後，文字的力量讓我體會到自由的可貴，不只是研美在逃亡過程中的艱辛，更多的是她心理上的摧殘，透過字語表達出來，最讓我驚訝的是，經歷這樣的事後，還要再次回憶，並寫下，這是如此大的折磨阿！雖然幸運的我沒有經歷這些事，但書上的每一句話都在提醒我：你的自由是如此的珍貴，請你好好珍惜。

現在的我或許不能為那些脫北者作些甚麼，但我會想對他們說：資本主義並沒有那樣的可怕，或許現實層面下仍有恐怖黑暗面，但至少，在盛行這種主義的社會下，你能夠靠自己的雙手打造出一片天，可以了解身為人的意義，不必再委屈於國家的命令，也許為了得到自由必須犧牲許多，但相信我，這一切都是值得的。

四、討論議題：

自從蘇聯解體、東歐國家脫離統治，現在只剩下北韓奉行社會主義，為何理念是好的社會主義，卻走向這樣的道路？

年 級：一年級

班 級：13

名 次：甲等

作 者：楊子萱

參賽標題：擁抱自由

書籍 ISBN：9789861371955

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

出版年月：2014 年 11 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

一名憤世嫉俗的年輕人來到哲學家的小屋。

當他聽聞哲學家主張「世界無比單純，人人都能幸福」，便決心前來推翻這種謬論。

他們開始了你來我往的思考與論辯。

「所謂的自由，就是被別人討厭。」哲學家說。

怎麼會這樣？怎麼會有人想被別人討厭？

想得到真正的自由，又為什麼非得被別人討厭不可呢？

問題不在於「世界」是什麼樣子，而在於「你」是什麼樣子。

二、內容摘錄：

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。(P56)

自卑情結，是指開始把自卑感當成某種藉口使用的狀態 (p85)

如果你無法不在意他人的評價、無法不害怕被人討厭，也不想付出可能得不到認同的代價，就無法貫徹自己的生活方式。(P168)

所謂的世界，不是其他甚麼人可以幫我改變的，而是只有我才能改變它。

(P287)

三、我的觀點：

從小到大，我都希望可以將任何事做到最好，渴望大家都能滿意我的作法，然而就算再盡力，也無法滿足所有人的需求，我也感到疲憊，甚至懷疑我的所作所為是否正確。《被討厭的勇氣》告訴我答案，被討厭正是我在行使自由的權利。

健全的自卑感是指和過去的自己比較，鞭策自己向前邁進。自卑情結則是用來掩飾自我的不足，所以自傲的人也很有可能自卑情結，用厚重的外殼包裹脆

弱的自尊。哲學家否定因果論，提出阿德勒的目的論，說明自卑情結不是因為過去經驗而造成。但過往的認知中，我們都講究有因，才有果，其實我們的每一個動作都有目的。例如考試考不好歸咎於沒讀書，事實上只是要為自己糟糕的成績找理由，讓人覺得是因為我沒讀書才考不好，我只要讀書就一定能名列前茅。而這些行為都是為了要讓自己「感覺」比較好，找藉口掩飾不足，製造看起來冠冕堂皇的完美假象，實則底下是殘破不堪自信心，因此我們應該賦予經驗的定義，而非一味用經驗說明不足。

之所以會有「覺得自己不夠好」的念頭都來自於人際關係。在群體社會中就會有比較，班上有班排，全校有校排，比賽也有冠亞軍之分，久而久之，我們常常會不自覺地把身邊的人當作對手，拚命地想著勝利，超出其他人，無形中替自己添加了沉重的壓力，陷入權力鬥爭的循環。不過換一個角度想，選擇坦然承認自己的過失、缺陷，不要被一心想要鬥爭的慾望牽著走，也別使用憤怒這項工具，自然能建立夥伴關係，周遭的人也會釋出善意，我們就能脫離權力鬥爭的深淵。

對於周遭的夥伴釋出善意的同時，我們也可以是自由的。以前的我總為了要滿足大家對我的期待，演出別人心目中的好女兒、好同學，自己卻失去自由。但我們是有自由的權利的，面對這個世界，是以我來詮釋的，並非其他人可以左右。所以友好並不意味要討好他人，一樣米養百樣人，我們無法使所有人都喜歡自己，別人也沒有義務要接受我，被別人討厭的同時，我們才是自由的——打破認同的需求。因此被討厭的勇氣不是指要自由就非得被討厭，真正的意思是在行使自由的過程中，難免會不被認同，唯有擁有勇氣接受異議，才能擁抱自由。

在自由的大道上，要堅持初衷，所以接納自己是重要的。盲目的肯定自己，或許能得到一時安慰，可是隨著時間的推移，心中的懷疑會逐漸加深，開始茫然。接納自己是先認知到自己的缺失、再接受，能承受歲月的磨礪。當我有勇氣面對完整的自己後，就享受每個當下吧！人生是由每個剎那組成，活在當下是人生中首項任務，藉由奉獻自己的能力，獲得對群體的歸屬感，進而相信我是有勇氣站在鎂光燈下，接受一切的輿論，用自由，享受每一刻的精彩。

四、討論議題：

(一)、面對生命中親密家人給予的期望，要以什麼樣的態度擺脫束縛且不傷害關係，不讓自己煎熬的迎向自由？

(二)、當我們真的有勇氣享受自由時，要如何辨別自己是行使自由，而非濫用自由危及他人？

年 級：一年級
班 級：13
名 次：甲等
作 者：蕭芷綺
參賽標題：我們學著要「乖」，然後呢？
書籍 ISBN：9789573326847
中文書名：不乖：比標準答案更重要的事
原文書名：
書籍作者：侯文詠
出版單位：皇冠叢書
出版年月：2010年7月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

侯文詠，台灣嘉義縣人，台大醫學博士，目前專職寫作。

從小到大，我們總是被要求要當個乖寶寶、乖學生，最好是一直都照著主流價值觀活到老，但是，你是心甘情願、毫無疑問的「乖」嗎？一輩子就這麼乖下去，就能夠成功、能夠快樂嗎？在一個今日的標準答案很快被明日淘汰的巨變時代中，只有不乖，才能確保你永不過時……。

二、內容摘錄：

沒有輕狂少年的經驗，就不可能造就出一個深思熟慮的成人。就像許多植物都必須受到溫度或照光的刺激之後才能開花一樣。叛逆、不乖也是生命之中開花、結果必須的「生長激素」啊。—p.11

不像「乖」得文明像不可逾越的一灘死水，「不乖」文明擁有能隨著時間「改變」得變革能力。—p.18

答案」是思考的終點，而「問題」卻是思考的起點。再找答案的教育裡，學生一旦得到「標準答案」，思考也就停止了。—p.110

三、我的觀點：

一般來說，我們從小就會被認為要「乖」，但作者卻認為，我們應該要「不乖」。而「乖」是什麼？『根據辭海的解釋，所謂「乖」指的是：孩子懂得道理而不淘氣。換句話，「乖」指的是服從。』換言之，作者所說的「不乖」並非是要我們做些如殺人、放火之類的事情—那叫做「不對」，而是一種反對「不加思索就聽話、順從」的態度。

我認為作者所主張的「不乖」是十分有道理的。若我們自小到老就只會一味的順從著主流，遵照所獲知的道理，那麼我們將會是相當缺乏自我判斷能力的。況且，萬一得到的訊息是不正確的呢？要是我們是處在腐敗、墮落的環境中，那麼「乖」反而是會導致我們容易被同化，誤入歧途。抱持著「不乖」的理念，一一探討周遭事物的是非對錯，保有自己的思辨能力，我們才能避免朝錯誤的方向邁進，並且推翻舊有的道理，也讓自己及這個社會有「創新」和「進步」的可能。

這本書中也有提到，在面臨人生中的許多抉擇時，我們應該要自己多方面的思考、嘗試，花點時間去探討做這個選擇的原因、利弊等。或許在經過了這一連串的思考之後，最終的答案跟原先的並沒有太大的差別，或者我們會經歷失敗，但是，透過對事物抱持著疑問，產生問題，並且尋得解答的過程，我們因為有獨立的動過腦筋，所以能夠進而有更深刻的認知，對於進行這個選擇才能夠目標明確地持續下去。在經過了自己的探索之後，就算失敗，也不見得就是吃虧，讓心靈從中獲取了不同的養分，也許比成功來的更有價值。

除了要分辨什麼事是對的、什麼事是錯的來進行選擇之外，選擇「適合自己」的也是很重要的事情。我們常認為所謂「主流」就是好的、應該的，比如說成績頂尖的學生往往會被社會大眾認為應該要從醫，然而，一個人聰明絕頂就代表他有適合在這方面的從業的特質嗎？難道這樣優秀的人才，就必定將一生志向定在醫學界，沒有其他熱衷的事物嗎？書中有章的標題是〈認真是拚不過迷戀的〉，其中有一句話是這麼說的：『「認真」需要報酬的誘因，但「迷戀」卻不需要。』這句話是現今大眾經常忽略的盲點。人們總是將頂尖的學生和醫科畫上等號，但是儘管他們有能力從事醫學的職業，缺乏了熱忱與初衷，就只是硬生生地將他們丟到那個被認為是他們「應該到的地方」，那麼不僅會讓他們產生痛苦，這些才能也無法被發揮到最大效益。有誰在被逼迫做自己沒有意願的事情時，有辦法很快樂，並且做的相當傑出呢？或許真有其人，但，人生不該是遵循他人的想法去過的。

在人生這條路上，唯有抱持著「不乖」的態度，讓自己不停地思索，追求屬於自己的答案，才能走向自己嚮往、獨一無二的精采人生！

四、討論議題：

若人生中沒給過自己「不乖」的機會，我們將會失去什麼？

年 級：一年級

班 級：10

名 次：甲等

作 者：林葳

參賽標題：被討厭的勇氣:思辨的課堂

書籍 ISBN：9789861371955

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

出版年月：:2014 年 11 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

深受阿德勒心理學影響而有所體悟的兩位作者，以一位煩惱甚多的年輕人和哲學家的談話，帶出一連串令年輕人難以接受的觀點，但歷經一來一往憤怒、質疑、了解、相信到滿懷感謝，年輕人走出哲學家的屋子，跨出自己的一步，接納自己，和這單純的世界。

二、內容摘錄：

就是有人討厭你。那正是你行使自由、讓自己生活自在的證據，是依照自己的生活方針過日子的標誌。(p.167)

只要把不幸當成讓自己「特別」的武器，那麼就永遠需要這種不幸的狀態。(p.93)

不論你怎麼度過每一個剎那，就算有人討厭你，只要「貢獻他人」這顆導引之心還在，就不會徬徨，做甚麼都可以。(p.285)

只有自己可以改變自己。(p.147)

三、我的觀點：

在看到書中「阿德勒心理學認為，應該追究的，不是過去的『原因』，而是現在的『目的』」時，真的完全更換我的思考方式，原來現在種種我覺得是因為過去所結下的「果」，是為自己的不承認做的自我解釋，真正來說其實是為了達到某樣目的而做出的樣子和塑造的狀態，這樣的「目的論」著實讓我和書中的年輕人一樣嚇了一大跳，但心理上已經先認同了這個觀點。

再來的另一個理念，哲學家說:「我們大家雖然不同，卻是平等的。」，我有時和這位年輕人很像，覺得世界很複雜，上天非常不公平，有人就是很完美，自己處處都比不上，但我沒想到的是，我是以怎樣的標準來判斷優秀的程度，和缺陷的大小呢？根本就沒有依據，準確來說，人原本就沒有優劣，地位低就是

差別人一節嗎?有錢就是高人一等嗎?不，價值是自己賦予給自己的，不夠聰明也沒什麼不好，不太會做事情也沒什麼不對，這些都只是自己的一個想法轉換，思考到這裡的我，內心大為感動。

還有一個重要的概念，別人怎麼想、怎麼做，是別人的課題，也是我們無法干涉到的領域，雖然知道這個道理，但不能接受及承認這個事實的人，實在不在少數，就連我也不例外，總覺得只要我有決心，別人的想法是可以被我改變的，不過一句一句讀完後，我完全接受了，人又不是神，能改變人的只有那個人他自己，他如果不願改變，也沒有任何人能改變的他，而我現在能做的，是做好自己的課題，現在這個想法的我，覺得擁有的是更大的自由，和更多的接納自己。

影響我最深的論點是「貢獻別人」和「鼓勵」，首先「貢獻」是我一直以來的疑惑，到底貢獻的意義在哪裡？是讓生活有了目標呢？還是讓生命有了價值?原來兩者都是，不但讓人生的質量增加，還添增了許多幸福意味，再者，「鼓勵」也是一門知道但很難去實施的課題，書裡的一字一句都將我拉進這場思考的課堂，後悔沒有提早認知到，也沒有早一點的真正執行和運用，與多一點的「謝謝」。

不過後悔這麼多，是沒有意義的，我現在要做的，是懷抱希望「作現在的自己」，「此時、此刻」是多麼的重要，「現在」正在亮著無比強烈的光芒，我擁有的是看不到，卻強大的力量，感謝阿德勒心理學，使我懂得秉持著勇氣，及忠於自我的自由，以前的我，常常為了現在看起來不知道是甚麼的原因，煩惱、心情不好，被捲進情緒的黑色漩渦，想爬也爬不出來，此刻的我看來，根本就沒有所謂的漩渦，是我為了要喪失勇氣，而親手打造的假象，我本來就是自由的，從此時開始的每分每秒，我全然地相信自己，信任別人，而且活的自由。

四、討論議題：

被討厭的勇氣是現在大多數人缺乏且難以正視的地方，因為這個，有更多不甘於現狀的年輕人，自認沒有得到幸福的權利，因為感受到世界對自己的不公平，打從心底跟著討厭自己，殊不知，缺少勇氣的他，只需要像哲學家一樣的一個人，為他開啟的一場對話。

年 級：一年級

班 級：110

名 次：甲等

作 者：蘇芷葳

參賽標題：被討厭的勇氣閱讀心得

書籍 ISBN：9789861371955

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：

書籍作者：岸見一郎 / 古賀史健

出版單位：究竟出版

出版年月：2014 年 11 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者：岸見一郎，哲學家。京都大學研究所文學研究科博士課程結業。除了專攻哲學，1989 年起，開始研究阿德勒心理學，並成為日本阿德勒心理學會認證的諮商師與顧問。

古賀史健：自由撰稿人。專門以聽寫記錄的方式從事書籍撰寫，參與過許多暢銷商業書刊與紀實文學書籍出版。

簡介：整本書運用年輕人與哲學家五個晚上一來一往的對談當中，顛覆大眾一般的思維，一步步帶出阿德勒心理學的論點。

二、內容摘錄：

改變的第一步，是要先知道。 P.45

答案，不是由誰來告訴你，應該是親手去找才對。 P.45

所謂的自由，就是被人討厭。 P.167

平凡並不是沒有能力，而是我們沒有必要刻意誇耀自己的優越性。 p.267

人生中最大的謊言，就是沒有活在「當下」。 P.281

關鍵的一刻，不在昨天，也不在明日，就在「此時，此刻」。 P282

三、我的觀點：

書中觀點與我們的想法大相逕庭。我們大都是以蘇格拉底的『決定論』來過一生，但阿德勒的『目的論』完完全全顛覆我們的想法，不是原因帶出結果，而是目的帶出結果。

我們一直都以為，我們的現在，是因為『過去的原因』造成的，但在阿德勒心理學的觀點裡，是因為『我想達到這個目的』而做出的行動。現狀是可以改變的，但我們之所以無法改變，使我們自己選擇的。當我看到這一段真的很震驚，反應也和書裡的年輕人一樣，覺得蠻荒謬的。但我是站在『決定論』看，如果站在『目的論』看就會有完全不一樣的見解。而且它也否定心理創傷的存在，覺得是我們為了合理化自己的行為而創造出來的藉口。光第一夜就讓我如此震撼，讓我更有興趣再更深踏入核心裡。

『所有煩惱都來自人際關係』這句話對於我而言，覺得好像對，但又好像怪怪的。但何嘗不是如此，這個世界本來就是由人與人之間建立起的，沒有一個人脫離。

我自己真的覺得我們都要學會『課題分離』，不干涉別人課題，不左右他們的想法，當然，別人也無法干涉我們的課題。這並不是要變成無法相信別人，而是當我們干涉別人，就會變成介入。『要保持距離，但只要在伸手構的到的地方就可以。』這是書中提到課題分離的原則。但我一開始讀到這部分也像年輕人很困惑，覺得如果做好課題分離就好像跟別人完完全全劃清界線，沒有任何感情。但書裡提到『相信也是一種課題分離。』如果我們介入，而對方沒有按照我們的方法去做，對方就無法相信了嗎？

我們都太在意別人的眼光，導致我們的一舉一動都變得小心翼翼，但我們生下不是為別人而活的，是為自己而活的，別人怎麼想的是他們的事。或許滿足別人一時的期望，但這對我們沒有好處，這樣下去會變成在過「別人的生活」。這也跟課題分離有關。『所謂的自由，就是被人討厭。』這句話也很震撼我，看似連接起來怪怪的一句話，背後其實是有代價關係的。當我們想行使自由，要付出被討厭的代價。這還是課題分離。別人喜不喜歡我是別人的課題，但『變得幸福的勇氣當中，也包含了被討厭的勇氣。』這就是我們的課題了。這一夜的內容雖然不多，但讓我收穫不少，更能自在地去與他人相處，不再綁手綁腳。

我們都不是世界的中心，別人沒必要順著我們的想法走。每個人都是平等的，現今社會比較屬於『縱向關係』，這樣有高低階級之分的出現。既然人人平等，那麼『橫向關係』才是相處的最佳模式。我們對我們的定義或許只是「我是班級的一員」、「我是台灣的一份子」.....，但書中的哲學家要我們把眼光放大，拉

遠到世界、宇宙，甚至是過去、未來，我們都是當中的『共同體』。『不能稱讚，也不能責罵。』讀到這句話時，我覺得怪怪的，不能責罵我可以理解，但不能稱讚就很疑惑，想說人一定需要有適時的稱讚才会有動力繼續向前。但是只要稱讚，就有了縱向關係，因為稱讚算是一種無形的上對下。既然不能稱讚，就鼓勵吧。

我們都遷就於過去，受限於未來。但過去早已走遠，未來還有很遠，我們要將焦點放在「現在」，專注於當下，完成每一件事。

四、討論議題：

我們還要因為「過去」影響「現在」甚至「未來」嗎？我們還要繼續過著「決定論」的生活嗎？

年 級：一年級
班 級：113
名 次：甲等
作 者：林芸萱
參賽標題：從洞底深處到山巔峰處
書籍 ISBN：9578211260
中文書名：洞
原文書名：Holes
書籍作者： 路易斯•薩奇爾
出版單位：小魯
出版年月：2000年1月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

美國作家路易斯•薩奇爾，原唸法律，閒暇時寫兒童書，後來捨棄律師專職寫作。作品多以詼諧語調寫青少年在青春期的迷惘。故事不忌諱地使用傳奇甚至帶魔法色彩的手法，其中不乏幽默。不掩「怪誕」精神，使情節在過去與現在間穿梭。

史丹利•葉納慈---，因體型臃腫飽受師長、同學取笑的軟弱男孩，意外被誣陷為偷鞋賊，輾轉到綠湖營，在那他遇上---零蛋，牽扯兩家族世代的情節展開。因兩人共患難、扶持，化解厄運也打破詛咒。

二、內容摘錄：

「要是，要是」啄木鳥嘆息道，
「樹上的樹皮能夠柔軟一點兒多好。」
而樹底下等待的狼，飢餓又寂寥，
牠對著月一月一兒狂嘯，
「要是，要是……」(p.62)

要是，要是，那月亮沒有答腔；
只是反射陽光和一切過往。
我疲倦的狼啊要強壯，
要勇敢地再來一趟。
高飛啊，我的小鳥，
我的天使，我的唯一。(p.273)

三、我的觀點：

在文章的開頭，特地巧妙地帶出史丹利·葉納慈的奇特姓名—他的名字反過來便是他的姓，這樣的獨特揭開了故事序幕，就彷彿預告著一段峰迴路轉的故事。

史丹利在綠湖營認識了一群各自擁有迥異背景的男孩們，他們不因外表而嘲笑史丹利，反而幫他取了個綽號「山頂洞人」--一個把他視為朋友、是團體中一份子的尊稱，史丹利第一次感覺到那才是他的歸屬。

故事史丹利與零蛋在逆境中相互扶持，更為了對方不顧一切。所謂「患難見真情」，在攸關生死之際還能置生死與度外，為了對方著想，那才是真正的、至高無上的友誼。在經歷艱苦的考驗後，兩人皆從中受到啟發。過程雖受盡波折，但有兩人的互相幫助，極不足的缺陷也可以被永遠的努力不懈所填補；有兩人的不屈不撓，最終發現了自己的價值、獲得了智慧與心靈的力量、展現了真實毅力與膽識，也化解了所有的詛咒與誤會。

友誼就像顆閃耀著聖潔光輝的鑽石，在經琢磨、擦拭後，任狂風侵蝕、暴雨吹打都無法奪其光芒。身處艱苦環境中的史丹利，在每天痛苦的磨練下也找到了自信。

從主角在學校的情景，也讓我們不禁省思現代孩子在他們的團體中如何維繫其人際關係。像史丹利這樣不擅交際的孩子，他們受到的遭遇使其自卑、懦弱，又因這樣的態度行為成為他們邁向下一階段時的阻礙，一貫的模式，一環緊扣一環，持續影響著後頭的發展。若在此時卻沒有個貴人、轉機來拉這孩子一把，就可能造成日後無法彌補的遺憾。這樣的被對待對他們來說是不公平的，在邊看這本有趣的書的同時，應該也要思考其背後欲傳達給我們的觀念。

作者運用過去與現實交錯的手法，同時地敘說了兩個看似毫無關係實際上卻淵源深厚的故事，將其交替呈現；一個故事中的疑點在另一個故事中找到方位，完美的把兩件事情分頭獨立地進行卻仍能遙相呼應。在各階段的交替點帶入一首首唯美卻哀怨的詩歌，善良的人得到救贖，作惡的人得到應有的懲罰，使人沉浸於情節卻又不失了韻律。

一切的一切都如此神秘以致使人不得不去思考究竟中國人所堅信的「因果輪迴」是否真實存在？前世竟深深影響了一個家族世代的命運？彷彿一個躲藏於深邃屏幕後的操盤手，正以不為人知的手段撥弄著、也嘲笑著我們的無知。文中不乏隱含了對社會的批判；誇大的描寫手法與豐富的想像力讓我們對人生的體會更深刻、對美的領略更敏銳，更加執著於好的人事物、擇善固執。不僅滋養了讀者們的身心，也抒發了作者本人對世界的殷切期盼，使「閱讀」成讓知識豐腴、心靈饜足的最佳管道。

四、討論議題：

作者在寫作中始終貫徹、圍繞著一個主題，那就是前世種下的因結出了今世所得的果。無可否認的，書中的用字、意象，都值得反覆推敲，其中表現得最為明顯的便是「輪迴」的概念，究竟史丹利家所遭遇的一切是否是因為上上上代的瓜葛？那麼兩個時代背景中酷似且可相互對應的角色又該如何解釋？作者敘述的過程中許多看似無關的細節，有的滑稽突梯、有的不可思議，但在故事結尾各細節卻像被一種無形卻強大的力牽引著；像散落各處的拼圖般一一落入正確位置，終於拼湊出了事實真相。我們在結尾由重重謎團的核心走出時，不免恍然心驚：今世出現在我們周遭的人，是否早已與我們結緣？如今我們身邊的每個人，是純屬巧合？還是輪迴使然呢？

年 級：一年級

班 級：一

名 次：甲等

作 者：李禹潔

參賽標題：忠於自我，活出屬於自我的火花

書籍 ISBN：9789861371955

中文書名：被討厭的勇氣:自我啟發之父「阿德勒」的指導

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

出版年月：2014 年 11 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

「世界無比單純，人人都能獲得幸福」，一名年輕人決心要來推翻哲學家所提的不切實際且愚昧想法，年輕人認為世界充滿了混亂與複雜，如果哲學家所稱的幸福存在的話，為何他的人生過得如此壓抑且痛苦，在經過一夜夜的談論與思考後，年輕人陷入了沉思與矛盾。哲學家提出了「所謂的自由，就是被別人討厭」，為何真正的自由是要被人所厭惡，世界是否如哲學家所說的單純?年輕人抱持著懷疑不解，人生與社會存在的意義到底為何?

二、內容摘錄：

問題不再於世界是甚麼樣子，在於你是甚麼樣子。(P.11)

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。(P.35)

藉由權威的力量來膨脹自我的人，終究還是活在別人價值觀。(P.90)

不是等待他人的改變，也不是等待情況的改變，而是由你主動踏出第一步。
(P.119)

我們「並不是為了滿足其他人的期望而活的」。(P.139)

所謂的歸屬感並不是與生俱來的，而是要靠自己的雙手去獲取的。(P.194)

平凡並不是沒有能力，而是我們沒有必要誇耀自己的優越性。(P.267)

我們只能生活在「當下」。我們的人生僅僅存在於剎那之間。(P.270)

三、我的觀點：

在人的一生中，總在追求著認同、稱讚、美好的人際關係及書中哲學家所提的「幸福」。可多數人卻無法認同自己身處的環境及人生，人們時常期望著自己的人生能如在報上所閱讀的影視名人、富豪、商業鉅子……等人一樣的飛黃騰達，擁有足夠的錢財，才能帶給家人所謂的「幸福」。而阿德勒所提出的「真正的幸福」，卻與多數人心中所盼望的幸福不同，他認為所謂的幸福，就是貢獻

感。

「所謂的歸屬感並不是與生俱來的，而是要靠自己的雙手去獲取的」，正如哲學家所言，人的一生中皆在找尋著自我的歸屬感，並藉由歸屬感進而擁有貢獻感，而我也不例外！在我閱讀到此章時，十分認同哲學家所提出的見解，求學時期，我也因歸屬感而煩惱過，到底我是否擁有所謂的歸屬感？我對於社會是否擁有貢獻？透過這本書，讓我深深的了解到人生不是以我為中心的，而是要傾聽更大的共同體的聲音，當我主動的參與共同體時，便是對於社會有所貢獻，當我在品嚐著食物時，便是對於認真烹飪的廚師、辛苦叫賣的店員、努力耕作的農夫有一份隸屬於共同體的貢獻，便也是阿德勒大師所謂幸福的真理。

在這本書中令我印象最為深刻的便是哲學家所提出的：「無論之前你的人生發生過甚麼事，那對你將來要怎麼過日子一點關係也沒有」，在我尚未閱讀此書前也堅定地認為：小時候父母離婚確實對我在之後的求學生涯造成了影響，而當哲學家提出論述後，我也如一般的年輕人，心中充滿了不諒解與憤怒，我一直認為幼年時期的創傷的確會造成心靈上的陰影，而哲學家卻完全否定心理創傷的存在！在我閱讀完哲學家的想法後，深刻的了解到自己只是以幼年時期的心靈創傷來當作藉口，一味地逃避著「與人交心」，並自我安慰：「我沒辦法用心交朋友，正是因為心靈創傷，所以沒有真心的朋友沒關係」。但，看完此書，我真的慢慢釋懷了，那是父母應該去解決的課題，而不是我用以逃避正常人際關係的藉口。「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」，這句話猶如當頭棒喝，令我不再覺得幼年時的創傷使我無法擁有正常人際關係，甚至用以否定自我的存在。

「只要你置身於競爭之中，內心就無法得到安寧，而且為了不成為輸家，必須不斷地贏下去，也沒辦法相信別人」便是我最想要送給我自己的話，我時常參加縣級甚至是全國賽事，而通常只在乎著我能否能拿下獎項，為此無法得到內心的寧靜，總是想著如果我被他人超越了該怎麼辦？如果我無法獲獎，無法在舞台上成為閃耀的焦點該怎麼辦？因為競爭，令我無法信任何人，甚至對人產生了「敵視」，認為比賽的存在便是為了競爭和享受他人的掌聲與認同，但閱讀完此書後，我的心境有了很大的轉變。雖然長輩們總說著：「人生就是不停的競爭，才會有現在的贏家與輸家」，但阿德勒大師卻能跳脫傳統的框架，傳授給我們耳目一新的看法，日復一日的競爭能帶給我們勝負及認同，卻無法撫平我們內心的躁動，「不和任何人競爭，只要跨步向前就好」便是阿德勒大師帶給我醒悟最深的話語，我們皆平等的處於相同的水平空間，只要比他人更認真地往前、更努力的比現在的自我向前一步，那便是追求卓越的真理，而不是我們口中那非得超越他人力求卓越的表現。

閱讀完此書，改變了我一直以來的思想與做法，在國中時我曾因憂鬱而接受學校的心理輔導，當時的我不知如何向導師或是身旁的家人與摯友們求援，因而無法跳脫出憂鬱的鎖鏈與框架，認為自己樣樣不如人，為甚麼連最基本的人際關係也做不好，甚至有了「如果我消失了也沒關係」的想法，那段時期我時常望著家中的窗戶、陽臺及繩子，心中總冒出許多不理智的念頭。直到我接觸了阿德勒心理學，我的求學生涯有了十分重大的轉變，因為我學習到我不該為了他人的課題而煩惱，畢竟這是他人的選擇，而我不該將責任背負在身上，更不該只為了那 100 個人當中的其中一人的認同而忽略了身旁那 99 個人！

阿德勒心理學不只將我拉回了人生的軌道上，更讓我了解人生的真正意義，正因如此，我由衷地感謝在人生中遇見阿德勒大師的勇氣心理學，令我重拾了對於生命的定義，在今後的人生中我定會將這些真理珍藏心中，並善用於未來所面對的人生課題中，勇敢的活出自我生命的價值，綻放璀璨的火花！

四、討論議題：

如若我們無法放下心中對於名利的執念、無法放下社會競爭所帶給我們的短暫快感，我們又如何能獲的阿德勒大師口中所謂幸福的真理呢？

年 級：一年級
班 級：9
名 次：甲等
作 者：許英雪
參賽標題：不乖：比標準答案更重要的事
書籍 ISBN：9789573326847
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
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

侯文詠是出生在公務員家庭的小孩，從小喜歡寫作，可在現實世界成功的主流下，他選擇就讀了醫學院。在大學五年級時，參加了全國學生文學獎，幸運地，得到了「佳作」。後來又因發生了一些事情，他終於變成了一個專職作家。

侯文詠想在書中，和大家一起探討為什麼要「突破別人給的標準答案」，不是只會規規矩矩依照社會的價值觀來行動，而是遵循自己心目中的答案，完成自己的想要的人生。

二、內容摘錄：

所謂的「不乖」，指的應該是一種反對「不加思考就聽話、順從」的態度。
(p.24)

「認真」需要報酬的誘因，但「迷戀」卻不需要。(p.54)

一個快樂的人，不在於外在擁有什麼，反過來，在於他的內在的心理狀態總是樂觀、積極的。這樣的人，不管發生了什麼事，總是釋放出正面能量，總是能讓周遭的人感受到溫暖、喜悅。(p.159)

三、我的觀點：

在社會的主流以及父母的期望下，有多少人能夠真正的依照自己的心，過完自己的一生呢？我想是很少的。因為人總是會害怕茫茫未知的路途，總是想跟著別人走過的路平凡走下去。

侯文詠在書中和大家談論到了這種現況，而他也是因為在「主流」下，選擇了醫學院。很多人總是說：「不聽老人言，吃虧在眼前」，但也因為這句話每個人都依照著前人的腳步去走，都過著一模一樣的人生，那如果這條路是錯的呢？就像侯文詠在書中所說「一旦主流思考錯了，我們就再也萬劫不復了。」

在看完這本書之前，我一直認為照著社會的主流，依循下去，是不會有什麼問題的，頂多比起別的人生，不過少一些樂趣罷了，可是現在我的認知是一百八十度大轉彎。比起一個人到處亂闖，有一個指路人，當然會少走很多的彎路，但這樣就享受不到在「不乖」道路上，所遇到更壯麗的風景，而且比起「乖」，「不乖」在遇到失敗、變化時反而更容易可以往前進。因為我們在這條道路上比別人累積了更多可以對抗變數的競爭力，加上這條路途是我們自己選的，是在自己所選的事物中奮鬥，會更有動力，更不害怕失敗。

在國二上時，我加入了學校的直笛隊，花了一個學期和暑假的努力，我終於可以在國三時站上台比賽，那時爸媽已經有點不贊成我繼續參加了，只是還沒有強制性的要我退出。直到我們直笛隊取得了全國賽資格以及代表國家到日本比第38屆直笛大賽，然而這些比賽都是在隔年的3月，離教育會考已經是非常近了。我和爸媽說想跟著到日本比賽時，幾乎是直接被拒絕的，沒有一絲餘地可以商量，他們認為當初答應讓我去直笛隊只是為了教育會考的競賽分數，既然分數都拿到，那就應該退出然後好好的專心應付之後的會考。後來，我跑去找哥哥幫忙說服爸媽，經過一番有點激烈的爭論後，爸媽才終於鬆口答應讓我去，我承諾說會拿出一番好成績來證明，我所作的選擇是對的，並不會因為這樣就把我的課業落下。

在那段時間，其實是很痛苦的，既要準備之後的會考又要把直笛老師所要求的直笛技巧所練好，時間都是非常緊迫的，別人在睡覺休息時我不能，反而要趁那段時間好好的複習功課，有時候會想當初幹嘛要答應爸媽的要求呢！但換個念頭，我所經歷的事別人可能一生都無法想像的體驗，或許會辛苦一些，但是從中我所獲得的都是不可衡量的寶物阿！在最後的成果出現後，我不僅沒有令父母失望還得到了非常好的成績，拿到了日本賽金獎也考上心目中的學校。

很多人都會說學音樂有什麼用，以後出社會那能當飯吃嗎，還不如趁現在好好讀書，之後謀個好工作。話雖如此，但如果我那時就這樣決定不學直笛不參加比賽，我反而不一定有辦法拿到如此亮眼的成績，正是因為知道這是一條艱辛的路，我會更努力的全力以赴，來證明自己。

在人生的道路上，依循著自己的心去探索、尋找所謂的「答案」，而不是把社會主流的「標準答案」全盤接收。即使遭受到失敗，只要換個角度想想，自己當初本來就是因為迷戀、因為喜歡，才走上了這條路，就算失敗了那又如何，至少在這過程中我是享受、快樂，並且沉浸在其中的，還看到別人沒見過的各種風景，這樣又能滿腔熱血的繼續前行。

四、討論議題：

在大家都照著社會主流走下去的時候，你有勇氣當起那個「不乖」的人，努力追尋自己心目中真正想要的嗎？

我覺得不管如何，還是都要去嘗試看看，試過才知道那其中美好的滋味阿。

年 級：一年級

班 級：10

名 次：甲等

作 者：巫宜臻

參賽標題：人生的課題

書籍 ISBN：9789861371955

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：無

書籍作者：岸見一郎／古賀史健

出版單位：究竟

出版年月：2014 年 11 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

一名憤世嫉俗的年輕人來到哲學家的小屋。他聽聞哲學家主張「世界無比單純，人人都能幸福」，便決心前來推翻這種謬論。

他們開始了你來我往的思考與辯論。年輕人原以為哲學家不過是昧於現實的昏庸老頭，但是一夜又一夜過去後，年輕人反而陷入沉思：真正的自由，究竟是什麼？

「所謂的自由，就是被別人討厭。」哲學家說。

二、內容摘錄：

人只有在感覺「只要和這個人在一起，就可以自由盡情地展現自我」的時候，才能真正感受到愛。(p.120)

我們「並不是為了滿足他人的期望而活」。(p.139)

無論什麼時候，人生都是很單純的，一點也不沉重。只要認真地活在每一個剎那，沒有必要太過嚴肅。(p.280)

人生的意義由你自己給予。(p.284)

三、我的觀點：

《被討厭的勇氣》是一本哲學小說，全書以哲學家和年輕人的對話，呈現阿德勒的思想，讓既定印象中哲學小說的刻板與艱澀，變得更加生動及淺顯易懂。書中的年輕人是一個對自己沒自信又憤世嫉俗的人，對他的生活極為不滿，也因為這樣對於哲學家所提出的論點有許多的不認同，年輕人的看法跟讀者相似，我覺得這樣的設計能讓讀者參與其中，透過哲學家一一分析，帶著讀者一起思考，也漸漸理出頭緒，是本書吸引我的地方。

哲學家一開始提到「所有煩惱都來自於人際關係」，的確如果這個世界上只有自己一個人，那或許根本不會有煩惱吧。只要跟「人」搭上關係，那一定免

除不了紛爭跟煩惱。想想自己的所有煩惱，還真的都跟人脫離不了關係。像是有些人會很在乎自己在別人眼中的樣子，我也不例外，總是在意別人的眼光，但其實別人根本不會一直注意你。很多時候會煩惱今天自己是不是穿的不好看還是做了什麼糗事，但其實換個角度想，如果今天看到一個人穿著怎樣，根本不會太在意。所以這些煩惱都是自己太想了。

最讓我印象深刻的是阿德勒的「課題分離」。哲學家以一個不用功的小孩為例，假設他上課不聽講，也不做習題，連課本都丟在學校，做為他的父母應該怎麼做？很多人一定都是會讓他去補習或請家教，甚至要求他一定要讀書以後才會有好的工作吧。可是在被強迫讀書之下的結果並沒有比較好，親子關係反而變得更緊張。所以阿德勒心理學就從「是誰的課題？」這種觀點切入，孩子要不要讀書是他自己的課題，做為父母只需要告訴他不讀書的結果就行了，儘管是最親的家人都一樣，沒有必要把孩子的課題當成自己的，全都攔在身上。一開始看到這個部分的時候，沒有辦法接受這樣的想法，可是後來想了想，確實，每個人都是獨立的個體，都沒有必要干涉他人的想法，頂多只能提出意見，並不能一腳踩進他的課題替他決定任何事，也就是這樣才會產生許多的人際問題。

「所謂的自由，就是被別人討厭。」看到這段文字時，相信大家都很難相信吧？自由怎麼會是被別人討厭呢？但是哲學家說了「有人討厭你，正是你行使自由、讓自己生活自在的證據，是依照自己的生活方針過日子的標記。」這段話讓我有領悟，以前的我因為不想被討厭，所以處處迎合別人，即使覺得對方有錯也不敢直接提出，雖然表面上看其來很和平，但每天提心吊膽，深怕自己說錯了什麼或做錯了什麼，這種為了別人而生活的感覺，很累也變得不再像自己。所以不要害怕被討厭，應該要勇敢的做自己，我們過的都是自己的人生，並不是被所有人喜歡就能變得很幸福，就像書中提到的「變得幸福的勇氣中，也包含了『被討厭的勇氣』。」

在讀這本書的時候，需要足夠的專注力，一邊看要一邊思考，雖然觀念不是太難，但是有很多小地方需要慢慢咀嚼，品嚐其中的意義所在。以前從來不會想要買哲學書來看，因為聽到「哲學」這兩個字，就覺得內容一定都是一堆文字，很難懂又無趣。會買下這本是因為在書局看見它的書名《被討厭的勇氣》而深深吸引到我，後來翻開看了幾頁後就很令我驚艷，原來哲學書也可以那麼生動，加上各界的評價都很好，所以心想一定要把它買回家閱讀。在看完整本書以後，讓我對許多事情有了不一樣的想法，也讓我認識阿德勒這位心理學家，他的論點推翻了我很多的想法，相信對於現在的我甚至未來的我都會有改變，是一本值得收藏的書。

四、討論議題：

想要過得幸福的自己，有沒有被討厭的勇氣？有沒有做自己的勇氣？

年 級：一年級

班 級：14 班

名 次：甲等

作 者：謝育彤

參賽標題：《不乖—比標準答案更重要的事》閱讀心得

書籍 ISBN：9 7 8 9 5 7 3 3 2 6 8 4 7

中文書名：不乖—比標準答案更重要的事

原文書名：

書籍作者：侯文詠

出版單位：皇冠出版社

出版年月：2016年7月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書的作者是侯文詠，他曾是個麻醉科醫生，有《頑皮故事集》、《白色巨塔》、《危險心靈》等著作。本書主要描寫，在這個巨變的時代中，昨日的標準答案在明日可能是錯的，如果不獨立思考，如果繼續使「乖」成為裹足不前的枷鎖，我們將被時代的變遷淘汰。侯文詠教我們如何突破哪些人給的標準答案，進而培養出適應變動的競爭力，追求屬於自己的答案。

二、內容摘錄：

1. P.18 「乖」文明像不可逾越的一灘死水，「不乖」文明擁有能隨著時間「改變」的變革能力。

2. P.38~39 正因為我們開始「思考」、「懷疑」既有的價值，所以看起來「不乖」，不經由這樣的「不乖」，我們就無法擁有真正面對現實的智慧。至於思考、懷疑完之後，變得更「乖」了，或是更「不乖」了，其實不再是那麼重要了。因為不管結果如何，我們都得繼續「思考」、「懷疑」，繼續「不乖」下去。如此我才能夠不斷地把面對外來的挑戰、刺激所得到的知識轉變成自己內在的智慧，並且繼續進步，讓自己變得視野更開闊，胸襟更寬廣。

3. P.50 熱情才會化為能力，而能力才是決定競爭力真正指標。

三、我的觀點：

「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來」本書〈成功哪有失敗好〉這篇裡提到了挫折的重要，而我也堅信經過挫折洗禮的人生更加美麗。國三那年，教室裡少了以往的嬉笑聲，剩下的只是翻書聲和沙沙的筆聲，瀰漫著一股戰戰兢兢的氛圍，只為了面對升學考試。有一次，我準備很久的模擬考，結果不但沒有進步，甚至更差，當下「失敗」像個惡魔，朝我伸出魔爪，負面情緒不斷襲來，蔓延至每一個細胞，眼前的世界彷彿染上一層絕望的黑，一股濃厚的哀傷縈繞

心頭，久久不散。過了幾天渾渾噩噩的生活後，我決定振作，因為頓悟了每個「挫折」都有意義，仔細檢討自己在考試中的失誤後，下定決心不再犯一樣的錯，也在會考拿到了好成績，如願以償考上心目中的第一志願。有了這個經歷後，我領悟到「逆境是磨練人的最高學府」、「挫折是上天給你最棒的禮物」不再是作文裡文譎譎的八股句子，而是真實的反映人生。所以我很認同書中的一句話—找到一個態度，學會和生命中必然的「失敗」相處其實是重要的。沒有人不會遇到挫折，但我應該以積極正面的心態面對它，把「失敗」這塊絆腳石，變成靠近成功的墊腳石。就像侯文詠說的—「成功」、「失敗」無非只是命運因緣際會中，兩條不同的叉路罷了，成功不一定通往幸運，失敗不一定通往不幸。而且我認為失敗是鍛鍊意志，增加能力的機會，我應該對那些挫折磨難表示無限的感謝。所以說：成功哪有失敗好？

「想要和得到中間還有兩個字，就是做到」。書中〈知道是一回事，做到又是一回事〉這篇裡提到「知易行難」乃人之常情，但也點出「行動力」的重要，相信每個人都有類似經驗：明明知道「一分耕耘，一分收穫」的道理，卻又禁不起3C產品的誘惑，放下書本，投入它的懷抱，最後考了個滿江紅。常常我明明知道這樣做才是對的，卻缺乏行動力，使目標離我越來越遠。升國二那年暑假，掙脫規律的學校生活後，我宛如脫韁野馬，生活作息亂得一塌糊塗，耽溺於吃喝玩樂，儘管腦海中不斷有細小的聲音告訴我應該去完成暑假作業，但我恣意任性地想還有明天。一眨眼開學日到了，想到那一本本空白的數學習題，想到隔天得面對老師毫不留情地指責，頓時感到天昏地暗，開始後悔沒有好好分配玩樂和寫作業的時間。從那次的經驗，我除了學到應妥善規劃時間外，也體悟到「行動力」的重要，如果在我知道該完成作業的當下就完成它，一切是不是就會不一樣？我很認同書中的一句話—如果說從「知道」到「做到」是一趟旅程的話，那麼「接受」有點像是這一趟旅程的第一道關卡。如果我一開始就接受暑假作業是我的責任、義務，是不是更能心甘情願地花時間完成它。我想人真的是一種很奇怪的動物，一旦少了心甘情願的理由，就算是自己硬逼自己，最後還是會想很多逃避的藉口來自我欺騙。另外，規劃、構想也是「做到」這一趟旅程裡很重要的環節，有了完善地規劃，能更快地「做到」，有事半功倍之效。

老子「以無為有，以空為樂」達到史上快樂的最高境界；諸葛亮「淡泊以明志，寧靜以致遠」，在紛亂的環境中，追求內心的快樂；陶淵明「悅親戚之情話，樂琴書以消憂」，以琴書追尋他獨特的快樂；孔子「飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂在其中矣」，在生活中追求安貧樂道的快樂。上述的古人都十分追求「快樂」，而本書〈別讓快樂輸在起跑點上〉提及「快樂」的重要。因為快樂是對抗挫折、憤怒的能量，是轉念的能量，更是分享。當面對挫折時，快樂的力量將支撐我走過失敗；當心情墜入谷底，對世界、人生感到絕望時，快樂的力量會

把我從負面情緒的漩渦裡拉出來，使我轉念，帶領我領悟世界的美好；快樂不會因為自己佔有，別人就失去，反而會因為分享，而使別人也有一樣的快樂。

侯文詠的《不乖—比標準答案更重要的事》使我收穫良多，我領悟出—沒有礁石，就沒有美麗的浪花；沒有挫折，就沒有壯麗的人生。失敗的經驗，使我學到更多道理，那是成功無法教會我的。另外我更明白「坐而言，不如起而行」的重要，要「做到」，當個具備「行動力」的人。最後我瞭解快樂給予人堅強的力量，讓身處困境的人看到希望和曙光，所以別讓快樂輸在起跑點。

四、討論議題：

「不乖」才好，但殺人、搶劫、打架也是不乖啊！難道這樣也可以嗎？

年 級：一年級
班 級：109
名 次：甲等
作 者：張玉玲
參賽標題：秦始皇:一場歷史的思辨之旅
書籍 ISBN：9789578039117
中文書名：秦始皇:一場歷史的思辨之旅
原文書名：秦始皇:一場歷史的思辨之旅
書籍作者：呂世浩
出版單位：皇冠
出版年月：2014 年 2 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

圖書作者：呂世浩，國立臺灣大學歷史學博士、北京大學考古及博物館學博士，現任國立台灣大學歷史學系專任助理教授。

內容簡介：秦始皇十三歲繼位，二十二歲剷除權臣親政，這個在巨變中成長的第一位中國皇帝，不僅結束了一個綿延千年的舊時代，也開創了一個前所未有的新時代。

二、內容摘錄：

「學習歷史，是為了幫助自己用更加宏觀的視野來看待問題。」—第 40 頁

「人人都想要成功，但成功的第一個要件是什麼呢？我們從歷史上總結得到的教訓，成功的第一要件就是，無論何時何地，請把你的理智擺在感情之上。」

—第 101 頁

三、我的觀點：

在讀到這本書之前，我想我和絕大多數學生一樣，不太明白為何要學習歷史，學習歷史的意義又在於什麼，但對我來說，學習歷史是有趣的，非常慶幸能夠在生命中遇到這本書，它讓我離歷史這項既寫實又撲朔迷離的滔滔江水更進一步，讓我更加了解學習歷史的方法和目的，最重要的是了解這位秦始皇輝煌而又令人唏噓的一生。

首先，作者告訴我們學歷史重「思辯」，這也是歷史能帶給我們的知識之一，當我們閱讀到書中人物作抉擇時，作者讓我們把書本合起來，仔細思考，如果是我們，我們會怎麼做，當我們開始思考，答案的對錯已經不是最重要，因為歷史貴於借鏡舊有的結果，去開創新時代不一樣的局面。

本書的主角「秦始皇」，相信上至八旬老者下至五歲幼兒都聽過他的名字，但每個人對他的了解甚至看法都大不同，他離的我們遠嗎，遠，他與我們相差兩千

多年，但他又何嘗離我們不近呢，我們現在生活中有許多的方便都是拜他所賜，還有，秦始皇是一個絕頂聰明卻又自恃甚高的人，認為自己功蓋三皇五帝，最終卻因為太自信而秦朝走向失敗，仔細想想，生活周遭，何嘗沒有這樣自大狂妄的人，只是生長的朝代不同而已，社會中，多的是這時代無權版的秦始皇。

讀一本歷史人物傳記，我認為不管是何種人，他的故事，他的個性，必定有其正反面，相信大部分人都了解秦始皇的反面部分，焚書坑儒，勞役平民，橫權霸道……諸多不計其數；但勢必也要了解，為何即使這樣，秦始皇還是秦始皇，到他生前都從未推翻，因為他初期善用人材，行事果決有野心，他想得到天下，他做到了，憑著他的腦袋，他的手段，可是他卻無法將他的豐功偉業傳至千千萬萬代，因為他不知道，天下便是人心。

秦始皇的故事我很早之前就聽過，可是歷史不單單只是聽過，重要的是悟出了什麼，又如何把它放入生活中應用，隨著作者的步步引導，我感覺我又上了一課，做人要像秦始皇那樣，即使身處無勢的困境，也不能認命，流血流淚都要得到屬於自己的東西，並且有自己的主見，將理想放寬放遠；做人也不能像秦始皇那樣，眼中只有自己，無法接受別人有不同意見，並一直自欺欺人，不接受自己的失敗；成功的代名詞不是秦始皇，失敗亦不是，我們不會像秦始皇一樣輸掉了盛世，但我們有可能像他一樣輸到了自己的人生。

最後，我想起了我小時候寫過的一篇作文，題目是：「如果能回到古代，我想對他說……」當時我寫的就是秦始皇，當時的我想告訴他的是，求他別濫殺無辜，告訴他世界上根本沒有長生不老藥，而現在，透徹的了解後，我想告訴他也告訴我自己的是：「人不善待君子，己非君子，亦不能善終」。

四、討論議題：

築長城這件事，秦始皇做的對嗎？

若論當時人民來說，這簡直是一場災難，人們雖逃過了戰爭的掠奪，卻還是無法違抗皇命，整日不停的工作毫無人性可言，但若論後代來說，這確實是一項豐功偉業，他抵禦了外敵數千年，至今雖然沒有防禦作用了，卻變成了名勝古蹟，甚至是中國的代名詞，幾千年來，它聳立在那，或許曾經倒下，或許重新被修復，它莊嚴的看著中國，刻苦艱辛，一路走來

年 級：二年級

班 級：13

名 次：甲等

作 者：蔡慧禎

參賽標題：無法置身事外—流竄全球的勞動力議題

書籍 ISBN：9789866631221

中文書名：我們：移動與勞動的生命記事

原文書名：

書籍作者：顧玉玲

出版單位：INK 印刻

出版年月：2008 年 10 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者投身於社工運動，關注階級、移民與性別問題。在接觸到許多個案後，覺得有種使命感，將這些故事一一記錄下來，公諸於社會大眾。身為一個老練的社工員，她的筆調非常冷靜、有條不紊，卻溢滿真摯的情感。以分鏡方式敘述每個人物的故事，述說著外籍勞工來台後的境遇，並努力與他們爭取權益。書中如鐵證般的事實吸引了讀者們的心，像哽在喉間石子般，是令人無法抹滅的存在，時時刻刻呼籲我們關注外籍勞工的議題。

二、內容摘錄：

密莉安想開個小店的心願仍舊在，但很多海外移工都有這樣的夢想，卻很少有人實現。在海外打拼的移工，所得扣除仲介費、被騙或借貸的債務後，最後幾乎都沒能如願存下一筆足以無憂創業的基金。

全球化下的移動，資本永遠比人快速、便捷、備受尊榮。帶著資本的人，跨越國界從來不是問題，時尚雜誌裡早上在東京、下午飛到舊金山的專業經理人，又或者是到從北美洲到南美洲海邊買地蓋房只為度假的有錢人，還有規畫妥當每年環球旅行的時髦上班族……他們向遠方去都無須冒險、押注、顧此失彼。但這些條件只有少數人有。

我認識這些帶著一點盤纏（甚至多半是負債）、些許勇氣就出發的移駐工人，在天涯海角，浮沉泅泳，撥浪前行。(p.99)

三、我的觀點：

處在經濟的快速發展、資本主義橫行時代，勞動者從貧困的家鄉，湧進了全球各地的城市，為急切需要勞動力的處境帶來了舒緩。但沒有人感謝他們努力揮灑汗水的辛勞，生意人要的只是他們的勞力，卻忽視他們的血和汗水。鮮少人真正了解到他們的處境，偏見的認為外勞是落後的民族，來自不衛生的國度，較深的膚色、陌生的語言，都成為臺灣人和來自異國工作者之間的隔閡，就算

有人意識到他們的難處，考量到自身的利益，通常也會選擇視而不見，讓經濟的繁榮掩蓋醜陋的真相。臺灣身為移工社會這麼多年，卻始終沒有站在弱者的角度來修改制度，導致制度變成了壓抑的刑具，壓抑多年來積鬱的心酸血淚。離開家鄉是一個佈滿荊棘，但卻不得不走的路。面臨國家經濟匱乏，政治動蕩不安，家鄉農村遇到天災沒有收成，身為家中父母需要扛起家計，或者身為長男、長女，懷抱著渺茫的希望，遠渡重洋來到了台灣。但現實總是險惡的，利益至上的社會中，不諳水性的人永遠被浪潮拖著走，像仲介自行中飽私囊、雇主的欺凌打罵、政策的不完善與缺失，好心人已經是少之又少。因為害怕受到欺騙背叛，為了自保也開始撒謊及恃強凌弱，人與人的對立就此展開，噩夢般的循環著。

經過這麼多年，終於有人站在外勞的立場上發聲。電視上播放的是外勞虐待嬰孩，非法外勞被警察查獲，好像有問題的永遠的是這群落後的外來者，把自己的罪行推給他們，顯得臺人的罪孽可以輕一點，處於不對等地位的外勞有太多需要訴求的東西了。身為台灣國際勞工協會(英文簡寫 TIWA)理事長的作者，用筆將這些事件一一紀錄下來，因為若不藉此機會紀錄下來的話，他們最終還是會淹沒在歷史的主流裡，成為犧牲品。在大家漠然背過身時，她和 TIWA 的成員們陪同外勞大聲疾呼，用歌唱、演講、舞蹈的方式，將現實攤在臺灣人面前，她是臺灣人和外勞之間的橋樑，為了外勞的權益親自拜訪雇主，向不肖仲介要回外勞的帳戶和仲介費，或是去警察局探望被抓的非法外勞……等，作者真的視外勞為她的朋友及她的戰鬥夥伴。她並沒有誇大其詞的描繪他們的困苦，也不用憐憫的心態來看待他們，而是用一種平等的態度，將他們視為一個健全的人，一個正常的個體。這些我們眼中的外來者，即使自己未來的路非常崎嶇，還是不向惡勢力屈服。一位來自菲律賓的女孩遇到糟糕的老闆，果斷地選擇了逃跑，否則就要面臨遣送回國的命運，一個生長在菲律賓農村的母親成為了非法勞工，成天過著躲警察、頻繁轉換工作的日子，一位菲籍的年輕看護工在台結了婚、懷了孕，忍著疲憊和閒言閒語，毅然地繼續打拼。她們經歷的痛苦不計其數，但一想到遠在家鄉的家人，一想到等在遠方的未來，這些都算不了甚麼，更令人動容的是，他們不打算隱忍，他們加入了 TIWA，為了自身和別人的權益奮戰，無關錢、無關利益。我們可以看到他們害怕、無助的一面，但更多的是面臨挑戰時，所激發的勇氣和堅毅的決心。

這本書的書名是《我們：移動與勞動的生命記事》，這說明作者關懷外勞的立場，其實也在反射台灣當前的處境，我們圍著西方和美國不停打轉，受到歐美價值觀的影響，忽略了底層小人物當前的處境，忘記了其實離我們更近的東南亞國家，不管是哪一個國籍的外籍工人，到了新的國家彷彿就成為了二等公民，如果不設法解決外勞權益的問題，竟等同於漠視自己。只要拋開所有文化與語言的差異，其實大家同樣都是期待著未來，想要守護等待著他們的家人、伴侶、甚至是孩子，為了重要的人，再大的痛苦都是可以忍受的。移工從來就不是個問題，問題是現實的社會所賦予的考驗，考驗著我們之間的信賴和尊

重，在同一艘船上的人們，是不應該產生現今這樣的局面的。

四、討論議題：

如果國家經濟蕭條，家中只有你唯一一個勞動力，你會選擇留守家中或是出國當個外籍勞工？考慮到所要承擔的風險和貧困的家境，會做出何種決定？

外勞逃離雇主而雇主要被罰錢，這樣的規定是否合理？難道沒有別的促使外勞逃跑的因素？

年 級：一年級
班 級：114
名 次：甲等
作 者：曹心瞳
參賽標題：人間好時節
書籍 ISBN：9789867413925
中文書名：人間好時節
原文書名：
書籍作者：張曼娟
出版單位：麥田
出版年月：2005 年 03 月 01 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

張曼娟為華人世界暢銷的知名作者。不斷思索人生價值與感情狀態，並積極尋找一種適合現代人的生活方式。除了創作小說、散文外，也為經典文學普及化而努力，創作了結合現代小說與古典詩詞的作品，包括《時光詞場》以及《人間好時節》。面對更多未知與變動，從古典詩詞中發掘人生啟示，完成了此部作品。

溯歲月的河流，明白了每一種轉折的幽微，不管事隨遇而安，或是逆流而上，只要從容自在，便是人間好時節。

二、內容摘錄：

年輕的我就如同是大鵬鳥一般，揚起翅膀等待著風，當風吹起便可振翅高飛，直接衝上九霄雲外的萬里青天。若大風停歇止息，我降落而下，也能將滄海顛倒過來，激揚起激烈波濤。(p.59)

就像是行船在水上，只有水測得出舟的重量；只有舟感覺到水的迅捷，人在輕舟上，已過萬重山。猿猴在兩岸喧囂，或激情或低婉，都不過是人生的配樂，如同風過耳。(p.66)

一個趕路的人是看不見周遭的風景的，只有停下來的那一刻，好山好水才能顯現出完整的面貌，如同白雲從崖底飄昇而起。(p.174)

三、我的觀點：

「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」

這本書以二十四個節氣來搭配二十四個作者想告訴我們的故事，很有新奇感，並各自搭配一首古典詩詞，藉此帶給讀者多愁善感的情意、心靈與智慧的啟

發。希望讀者們可以一邊唸一首詩，一邊把挫折和煩惱踢開，還給自己一個鳥語花香的好時節。

而在這二十四個篇章中，最吸引我的是搭配清明時節的「不必與人爭競，自己才是對手」。這個故事中提到了一個很吸引人的女人，桂姐。她是一位從小就非常優秀的模範生，所有的比賽都脫穎而出，但是這樣優秀的她卻使一個本來關係要好的朋友到後來形同陌路。原來那位朋友一直都將桂姐設為她的對手，由於兩人出生與背景相似，但是在許多比賽的表現上她都沒有向桂姐一樣出色，也導致她內心不平衡，即便桂姐主動向她示好，她仍冷若冰霜。一直到後來出了社會，兩人雖無交集，那位朋友仍會打聽關於桂姐的事情，想知道她過得如何，但是並不是為了關心她，而是為了爭競。

看完這個故事後，我想起了以前的自己，我也曾經是這樣的人，只是我所爭競的對象是我的親姐姐。姐姐從小就是一個個性乖巧，成績、比賽上都有很好的成績，就是個人人稱讚的乖小孩，而我一直都在姐姐的光環下成長，認為自己一定要跟姐姐一樣優秀，甚至要比她優秀，要做得比她好，我才會獲得屬於我的稱讚。但是事實是殘酷的，不管我如何努力，總是沒辦法像她一樣得到好的成績，即便咬緊牙根，也頂多可以追上她一點，總是想著自己並不優秀，到後來，完全失去信心的自己。那段時間對自己很失望，沒有任何努力的動力，就在那時，姐妹倆一次的談心中，姐姐告訴我，其實她並不覺得我比她差，她說她是她，而我是我，我不必這樣一直羨慕著，並試著贏過她，天生我材必有用，我也一定有我的過人之處。是啊！也許在學習上我不比她出色，但是之後誰知道呢？只要有努力就好了，之後我也漸漸得找到了自己想要的目標，也在朝向目標的過程中，慢慢地找回了遺失的自信！

不像故事中桂姐的那位朋友，我最後找到了屬於自己的目標，不像她到最後依舊想要跟著桂姐爭競。自己所需要贏過的應該是昨天的自己，當今天的自己比昨天的自己進步了一點，都是值得慶幸及開心的。這個篇章後面提到了元朝的關漢卿所著的四塊玉，這首小令表達了關漢卿豁達的自嘲，雖然他此時的生活就像賢相隱居時的生活，然而他卻不一定能變成像他們一樣的成功者。每個人都有自己的才賦，也有屬於自己的道路，其實是毋須比較的，更不必自傷自嘆。

這本書還讓我得到了很多的人生啟示，也讀到了很多相關的古典詩詞，更有關於詩詞作者的介紹，從中學到了很多。而裡面的一篇一篇的小故事，不斷的引起我的共鳴，書宛如是一本人生中的導師，相信在我生命中不同的階段閱讀，會讓我有不同體會。

四、討論議題：

書中提到「人生需求愈少，負擔愈輕」，可是在現今這個社會中，究竟要怎麼才能克制住自己的需求、慾望，因為自私的人類永遠認為這樣還不夠？

年 級：二年級
班 級：3
名 次：甲等
作 者：羅恩祺
參賽標題：活著讀後心得
書籍 ISBN：9789861733012
中文書名：活著
原文書名：活著
書籍作者：余華
出版單位：麥田
出版年月：2005 年 04 月 06 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

出生貴為少爺，卻好賭成性，父親活活地氣死，妻子帶著孩子離開回到娘家。原本嬌貴的他淪為賭場裡娛樂觀眾的唱戲人，禍不單行地被共軍捉走，有驚無險的平安歸來，卻不幸地身邊的親人一個一個的離開，最後孤獨一人生活的他了解到活著的意義。

二、內容摘錄：

- 1.他們對自己的經歷缺乏熱情，彷彿是道聽塗說般只記得零星幾點，即便是這零星幾點也都是自身以外的記憶，用一兩句話表達了他們所認為的一切。
- 2.人只要活得高興，窮也不怕。
- 3.我知道他不會和我拚命了，可他說的話就像是一把鈍刀子割我的脖子，腦袋掉不下來，倒是疼得死去活來。

三、我的觀點：

咀嚼完這篇故事後，我心底浮現的第一個想法—好沉重！有別於我平日所閱讀的小說，這是極為現實的淒涼故事。老實說，單看書名時，我會直接忽略這本書，活著，一個很稀疏平常的名詞，一個現在進行式，一個如呼吸一般存在的事實，這麼隨處可見的詞，描述他的內容想必也只是平凡的大道理吧！—這是我最初的想法。直到老師給我看了這本書翻拍的電影之後，我才改變了想法。

鏡頭聚焦在喧騰熱鬧的賭場內，激昂的歡呼聲，憤怒的嘶吼聲，吵雜的閒聊聲，還有皮影的唱戲聲交纏融合，穿梭在耳際邊，福貴，男主角，仍沉浸在賭博的快感裡泅泳著，看到這裡，我內心鼓起一陣厭惡，好敗家啊！我深深地在腦海中幫他印刻上這個標籤，而後來他去唱了一段皮影戲，我當時並沒有想到，這會是他人一生中一個重要的過客。在他要回家的時候，又一個令我震驚的事情發生了，他的交通工具，經然是用人揹人的方式！我就這麼親眼目睹福貴

被一個少僕揹著回家，還真是特別啊……他回家後和父親吵架，他們兩人相隔很遠地對話，也許這之間的距離就是他和父親親情上的疏離吧！回房後，他看見家珍，他妻子，正哽咽地哭泣著，他也只是隨便哄哄說以後不賭了！由此可見，他早已被賭博啃蝕得對周遭的一切全然無感，無心打理，或許根本不想理會。

果不其然，輸的連一面牆都不剩，妻子帶著女兒和肚子裡的孩子回娘家，他的父親更活活地被氣死，轉眼間，福貴變得一無所有，這就是沉迷於禁忌的下場，真是活該！更因為先前成天吃喝玩樂，從不正經地工作，逼得他走投無路，這時皮影戲登場了，福貴唯一值得稱讚的就是皮影戲的唱功，之後，他就在賭場唱皮影戲，角色從台下聽人唱的賭客，轉換成在台上唱給別人聽，顯示福貴已經不再是少爺的身分了，而只是一介平民。

然而平淡的日子怎麼會長久，福貴和他同伴在唱戲中倏地被軍方帶走，此時我終於頓悟了，原來是國共內戰時在這種戰亂裡，從死人堆裡爬出來，踐踏別人的屍體向前行，都是為了活著必定要經歷的，他和朋友龍二在逃亡的過程中遇上共軍，他們便舉手投降，共軍士兵用劍刺穿皮影人偶並舉高望向太陽，那個人偶就有如福貴，處在刀尖口上，同時，加入共軍的他，地位也隨著提高，他們在軍中唱皮影戲愉悅共軍的士兵，因而為自己留下了一條生路。回家後偶與妻子團聚，然而，兒子在學校煉鋼時，因為疲累在牆邊休憩，但不幸的是，龍二正好意外地開車撞倒了牆，壓死了他兒子，此時的背景，有一張海報上寫著「爐內煉鋼，爐外煉人」多麼諷刺的一句話啊！為了煉鋼連人命都一起煉掉了，這就是大躍進底下的一大悲劇。更淒慘的是，女兒因為有一次生了大病而啞了，好不容易找到真心愛她的丈夫，結果在生孩子時候失血過多血崩不幸過世，只有孩子保了下來，令我覺得憤怒的是，當時的婦產科醫生都是走資派，所以被抓去關，徒留什麼都不夠專業的學醫學生在接生，結果最後果然鬧出人命了。

多年後，那個保住的嬰兒，福貴的孫子饅頭長大了，福貴帶著她和妻子、女婿一齊去他兒子女兒的墳探望，回家途中買了一群小雞，裝進以前裝皮影的箱子內，箱子早已空空然，皮影人偶早就燒掉了，取而代之的是活潑又有活力的小雞們，饅頭天真地問說：「小雞長大了之後會變成什麼？」福貴回答道：「小雞長大了會變成鵝，鵝長大了變成羊，羊長大了變成牛，牛長大了饅頭就長大了啊！」感覺只是一段很平凡的對話卻讓我感到無比溫馨，彷彿一切都新生了一般，然後他們一家四口圍著餐桌吃飯，故事便就此劇終。

我覺得作者的活著，應該是為了活著而活著，因為即使福貴窮得連半毛錢都不剩，卑微得連自尊心都捨棄，淒慘得連兒女、身邊得許多人都逝去，但他依然活著，這不就證明了他不是為了外在的事物而活著，是為了活著這個本身而活著，何況在這種大時代的背景，活著都很不容易了，怎會輕易的選擇死去呢？而他的兒女之所以會離世，也是因為他「間接」造成的，因為強迫兒子去學校煉鋼，因為買太多饅頭給王教授吃，讓王教授太撐而無法救他的女兒，

這都是造就他失去親人導火線，所以即使他曉得是自己的錯誤，他依舊沒有選擇去陪伴他的兒女，者也是這個故事想表達的道理之一吧！

四、討論議題：

對我們來說活著的意義又是甚麼呢？

年 級：一年級
班 級：1
名 次：甲等
作 者：黃雅郁
參賽標題：一起轉山流浪吧
書籍 ISBN：9789573272175
中文書名：轉山
原文書名：轉山
書籍作者：謝旺霖
出版單位：遠流出版社
出版年月：2013 年
版 次：四版

一、圖書作者與內容簡介：

喜歡寫作、閱讀、電影及音樂。曾獲選二零零四年雲門舞集「流浪者計畫」，文建會「尋找心中的聖山」散文首選。因為流浪，開始邁出文字創作的生涯。本書紀錄著作者謝旺霖開啟兩個月滇藏之旅的緣由、所見所聞以及學習成長，書裡附上了許多旅行中的照片，加深了讀者們身歷其境之感。

二、內容摘錄：

所有的路途，竟都只是行過，而無所謂完成的，那未來將一直未來，似乎有一種未完整的情緒尚在等待填滿。(第 77 頁)

沒有人能指引你，下一步該怎麼走，前進或後退；沒有人告訴你，下一刻將發生什麼？更沒有人提供評斷，在你行經過的里程或痕跡中給出一個標準。你不知道你會勝過誰又落後誰？你似乎已對總是面對著自己，感到深深的厭倦了。(第 151 頁)

究竟生命有多少是自己能掌握的？你永遠都擁有至少一個向前或向後的機會。(第 174 頁)

『最後』是怎樣的心情，最後你知道了，只有最後才能回答你。(第 277 頁)

三、我的觀點：

作者說：「當我出發時，我才會知道我已經準備好了。」翻開這本書，我才知道了這一篇篇砥礪人心的故事.....

轉山，是藏人脫去罪愆、洗淨身心的儀式。對作者而言，轉山是一段似乎沒有盡頭的旅程，那疼痛、煎熬，卻又伴隨著成長、感動的歷程。

從作者奇蹟般的入選雲門舞集的「流浪者計畫」，行前面對家人、朋友的反對及勸阻，之後毅然決然的決定在十月啟程，這份勇氣，或許能在未來我面對困難和挑戰時，給我一份能超越自己的信念。

隨著頁數一頁一頁增加，對於作者的行徑我有了更大的讚嘆，在第二章〈瀘沽湖的女兒〉，作者拜訪母系社會的瀘沽湖摩梭族村落，那裡有個特別的傳統：走婚制度！作者說：「你知道終究每個自主的生命，都有權利去選擇自己未來的導向和命運。」，這句話盤繞在我心裡很久，令大家意外的是在走婚制度的社會型態下，瀘沽湖的女人竟然還如此保守並真情的相信著自己在外的伴侶，相較於現在的速食愛情，這種真心和信任是相當難能可貴的。

第四章的〈邊境未竟〉，也是我認為非常值得一提的段落，此篇紀錄作者沿著雲南的紅土公路，終於看到西藏界碑的感動，但也讓他內心徬徨：「原以為只要跨過了這一步，生命將有所不同。當跨過這一步，你或許就不是你，而是另一個真正可以去冒險犯難的人。」有時候我們都以為完成了一件事，世界將會有所不同，但是並沒有。這些每個完成的里程碑不會馬上印證在生活中，它們會像一滴滴的活水，慢慢滋潤我們的人生，讓我們的人生充滿養分而日漸茁壯。

跨越一坐一坐的山脈，作者經歷了在梅里雪山差點連人帶車跌下山崖的險境，也曾在幫達草原與兇狠的藏獒對峙，也熬過了發燒生病的痛苦、全身上下的酸澀，儘管身心已疲憊不堪，但作者仍然沒有放棄，堅信：「繼續騎，繼續走，就這樣持續，到不能支撐的時候，再踏出一步，你就算成功了。」這不知道該有多大的毅力才能有這樣堅定的意志，或許是作者啟程的原因「失戀」，又或者是家人的等候、企盼，這種精神都是值得大家學習、效法的，在讀書上、做人處事上，我們都要有堅定的毅力和努力不懈的精神來迎接未來的每一個挑戰。

在最後，作者將那輛一路與他共患難的單車賣給了一位年輕人，儘管不捨，但還是以祝福的心態期盼著這輛單車能與下一位主人去探索未曾走過的好山好水。

「讀萬卷書，且行萬里路」這句話完美的詮釋了我讀這本書的心得，閱讀本書的同時，除了能從中學習人生大道理，也能欣賞一張張美麗的風景照，宛如正置身於照片中的場景，也看到了仙境般的瀘沽湖，滇藏的界碑，道路旁虔誠的朝聖者，直貢梯寺的天葬儀式，翻著書本，一頁頁前進，彷彿與作者一起走過這些旅程。

四、討論議題：

議題討論：

自古以來，世界各國因為種族、文化不同產生摩擦的例子屢見不鮮，漢人和藏族也不例外，自中共建國，漢人把持政權，與藏族之間衝突不斷，中共政府多次打壓，許多藏廟皆毀於挖土機之下，許多藏傳佛教文物毀於一旦，一些手握

民心的老喇嘛更是被驅逐境外，這樣強迫性的種族融合，是否太過於極端、殘忍？

年 級：一年級
班 級：1 班
名 次：甲等
作 者：吳燕琳
參賽標題：全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽
書籍 ISBN：9789578039117
中文書名：秦始皇：一場思辨的旅程
原文書名：
書籍作者：呂世浩
出版單位：平安叢書
出版年月：2014 年 6 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者呂世浩，國立臺灣大學歷史學博士、北京大學考古學及博物館學博士，現任國立臺灣大學歷史學係專任助理教授。秦始皇這本書主要在描述如何以思辨的方式讀歷史，以及以思辨的角度來了解秦始皇這位皇帝，解析他的一舉一動和決定，分析這些決定為他帶來的後果。

二、內容摘錄：

一個文化之所以是活著的，不在於有人講，而在於有一群人具體地實踐它。試問今天的社會可有一個階層，是將中華文化當成是信仰的中心？當成是生活的方式？如果沒有，那麼它就只是一種過去的文物，就像埃及文化、兩河文化一樣，只能送進研究所和博物館了。(p.50)

三、我的觀點：

《秦始皇》這一本書，一開始就提出了一個觀點：「你認為學歷史有什麼用呢？」來引發我的思考，書中提到，學歷史在以前來說是非常重要的，各個國家的菁英人士、領袖幾本上都學歷史，但為什麼現代人往往認為學歷史只是為了應付考試，等到考完試了就毫無用處了呢？就如同書中所說：「因為我們現在的學校教育是一種時代的產物，是為了因應工業革命之後，填補各種專業人力的需求而設計出的教育，至於人文教育的本質，幾本上不是關心的重點。」

《秦始皇》這本書更提到了一個十分重要的觀點：思辨。學習歷史重要的不在於「記憶」而是「思辨」。思辨，是一切智慧的開始，而讀書，是為了做知識的主人，而不是為了做知識的奴僕。如果讀完了一本書，書還是書，我還是我，那麼這本書基本上我是沒有吸收到知識的，而思辨，它就是一個工具，藉由思辨來將古人的智慧轉化成自己的，這才是學歷史的用處。

這本書對我最大的幫助就是，它會用不同的角度來帶我來看歷史事件，秦始皇

為什麼能夠成功，明明小時候實權並不掌握在他的手中，而他憑的又是什麼，才能讓他獲得始皇帝這個稱號？秦始皇厲害就厲害在他懂得用才。為了爭取到優秀的人才替自己取得天下，他能夠放下自己作為皇帝的自尊，和臣子平起平坐。為了奪得天下，他能夠忍受別人不能忍的，為什麼他能夠做到這種地步？因為他很清楚明白自己想要的究竟是什麼，而有了目標，為了達成它，秦始皇可以不顧一切，不擇手段，這就是為什麼他能從一位年幼無實權的小皇帝變成一位一統天下的帝王。當然，為了達成目標而不擇手段並不是什麼好處，但秦始皇所做的事並不是沒有學習的價值，我們可以學習秦始皇對目標執著的精神，努力達成的毅力；我們可以學習秦始皇為了達成目標對挫折的容忍力；我們可以學習秦始皇為了達成目標，而願意採納他人意見的胸襟。

儘管秦始皇成為了天下的霸主，將天下霸權緊緊的掌握在自己手中，但「成也蕭何 敗也蕭何」秦始皇之所以能夠成功的原因之一是他有足夠的自信相信自己能夠統管天下，而秦始皇失敗的原因也是因為自己太有自信，太自以為是，當戰後所有百姓民不聊生，窮困潦倒時，秦始皇不聞不問，卻在祭天時，向上天稟報自己將天下治理的很好，還認為這個天下，會從他的手中傳給千千萬萬代的子孫，而最後，天下的政權僅僅傳到二世手中便停了。

《秦始皇》這本書讓我脫離教科書的框架來讀歷史，用思辨的方式來了解歷史中人物的成敗關鍵，更特別的是，每每書中的人物要做決定時，作者都會讓讀者把書闔起，用自己的角度來思考來做決定，看看自己的決定是否正確，而自己做了這個決定之後又會有怎樣的後果，這些都是在一般的歷史書上所看不到的。

四、討論議題：

為何現代人往往認為讀歷史沒有用，往往將重要的思辨能力拋在一旁呢？是不是我們的教育制度與讀書心態需要再好好的做調整呢？

年 級：一年級
班 級：113
名 次：甲等
作 者：汪祐琳
參賽標題：全國高級中學讀書心得寫作比賽
書籍 ISBN：9789867062536
中文書名：天堂小店
原文書名：The Heaven Shop
書籍作者：黛博拉·艾勵思
出版單位：書櫃文坊
出版年月：2007年4月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

出生在加拿大安大略省北部，但在該省南方長大。像歷史上的作家，她從小就是個富有創造力的獨行俠，年輕時學過很多東西，並熱愛閱讀。長大後的她對像和平、教育、家鄉及海外的人權平等等的議題很有興趣，在安大略省一個女性的團體之家工作。她熱愛旅行，傾聽人們的故事，尤其愛聽兒童講述他們的生活。她所寫的兒童都是那樣栩栩如生。他們生動地教了我們，不管以前或是現在、在任何地方、遇到什麼困難，有一群孩子一直很堅強的活著。

二、內容摘錄：

真話有時會傷人，可是謊話造成的傷害更大。(P.138)

把事情藏起來是沒有幫助的，秘密只會使我們更羞愧。(P.171)

淚水會減輕棺木的重量，讓死去的人能夠快生上天堂。死的時候如果沒有人為你哭，要上天堂會比較困難。我們的棺木裡面，裝有許多「好」的哀傷。(p.225)

人生會有哀傷，但也會有歡笑和歸屬，需要以及被需要。(p.225)

三、我的觀點：

主角冰堤原本跟爸爸、姊姊和哥哥生活在一起，偶爾在爸爸經營的棺材店一天堂小店幫忙，和姊姊一起在一間私立女子學校讀書，她覺得她很不一樣，因為她演出了一個廣播節目，那個廣播節目裡的她受到聽眾們的喜愛，還時常收到聽眾粉絲們的信和鼓勵，她喜歡那個與眾不同的她。

但一切都在爸爸生病後變了調，爸爸是個好人，對每個人都很好，大家都喜歡他，他還常常把好不容易有的那一點積蓄分他在別的地方生活的兄弟姊妹，但卻從來沒人感謝過他。爸爸病了沒多久就走了，因為肺炎。喪禮上很多從沒見過的親戚，而那些「親戚」把冰堤家裡的東西都搬光了，一點也不剩，因為祖母的要求，哥哥跟著叔叔去工作，而伯父勉強將冰堤與姊姊帶回家住，三姊妹被迫分離，但在那裏她們飽受折磨與排擠，每個人都認為她們有愛滋病，她們的爸爸是因愛滋病死的，所以不准她們靠近，只是拚命的使喚和欺負她們，

之後姊妹倆逃家，冰堤去找祖母，姊姊去工作賺錢。冰堤到祖母那裏後感受到了祖母對她和其他孩子的愛，於是從哀傷中站起，找回自己。冰堤發現並不只有她是孤兒，也有命運比自己更不順遂的人，果果(祖母)對冰堤、對所有人的愛，讓冰堤順利地找回哥哥姊姊，並用果果的愛與精神繼續生活下去。

當我讀到冰堤的爸爸去世那段，我也想起了自己的爸爸，因為某些原因我們不常生活在一起，當我知道他罹患癌症時我很傷心，但卻沒有更珍惜他，甚至在他與病魔拚命對抗的最後那段時間，我都不在他身邊。他走了，我像冰堤一樣哭得很傷心，想起那些美好片段然後瘋狂掉淚，怨恨自己連最後的時間都沒陪在他身旁，埋怨他把我一個人丟下自己離開。雖然很哀傷，但之後的我還是照樣過日子，像什麼事都沒有發生一樣，我想是習慣了爸爸不在身邊，只有在夜深人靜的時候會偶爾想起，之後崩潰大哭。冰堤失去了爸爸，失去了原本的生活，但她會在遇到困難時、難過失意時、想念爸爸時，想起爸爸說過的話、教過的東西、做過的事，因此她也學會了堅強、學會了獨立。

愛滋病目前是沒有任何藥物能夠治療的，至多只能讓患者不那麼痛苦，在沒那麼進步的國家，愛滋病被傳染的很普及，像是獅子一般的奪走了許多人的性命，但醫療落後的他們卻也無力挽回。而得了愛滋病也未必只有死亡，只要有足夠的意志力和愛，愛滋病毒就不會作亂，也不會發病造成死亡。人們飢餓、人們貧窮，沒有正確的教育、觀念，使愛滋病毒流竄到很多人的血液裡。很多家庭因為愛滋病毒而破碎，孩子成了沒有父母、沒有任何家人的孤兒；愛滋病毒使人們把痛苦、恐懼轉為了悲憤，愛也漸漸消失。

疾病將他們的生存意志消磨殆盡，愛讓他們樂觀面對人生；貧窮讓他們沒有權力對疾病說不，但卻讓他們製造出隨遇而安的快樂。在那裏生活的困難，讓任何人沒有憂鬱的空間，樂觀讓他們平靜的面對生離死別。

四、討論議題：

愛滋病，在非洲許多國家是很多人被感染的，因為貧窮，又沒有正確的觀念及衛生習慣。為什麼愛滋病在非洲會被普遍傳染？為什麼非洲貧窮？因為在進步的現代，非洲的內戰仍然是很嚴重且頻繁的，也因為地理位置和氣候的影響，使炎熱的非洲很難有產業的發展，就算國家政府有可以拿來控制愛滋病毒方面的經費，大部分也都會被官員私吞走，所以人的貪心造成貧窮，貧窮使人民飢餓，飢餓又使各族群間為了生存而戰鬥，而生長在戰爭的環境中也無法受到良好的教育，沒有良好的教育就沒有正確的衛生觀念及習慣，也因而讓愛滋病在非洲不停地蔓延。

閱讀心得
第 1070315 梯次

年 級：一年級
班 級：12 班
名 次：特優
作 者：江芳瑜
參賽標題：我，故意跑輸
書籍 ISBN：9789861793450
中文書名：我，故意跑輸
原文書名：
書籍作者：褚士瑩
出版單位：大田
出版年月：2014 年 09 月 30 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

一個是放棄成為專科醫生，退而到鄉下地區為貧民看診的流浪醫師小杰，一個是作品不怎麼暢銷，卻堅持將寫作做為正業的作家褚士瑩。他們都是名校畢業的高材生，卻都為了理想放棄賺大錢的機會，選擇做自己喜歡做的事，就算不被他人認同，甚至被嘲笑都動搖不了他們的決心，因為他們就是自己心中的第一名。

二、內容摘錄：

人的一生如果像一株樹，不應該把成功定義為種植在四四方方的花盆裡精心雕琢的盆景，而是頂天立地，在日曬雨淋下生長的自由生命。(p66)

我想要每天不斷地去行走，直到走出一條路為止，而不是用不自然的方法拿著斧頭去砍出一條道路。(p144)

就算自己真正喜歡做的事，沒有現成的模式可以拷貝，也不被看好，但無論如何還是想繼續做，只要有著對自己的一份承諾，就可以一直走下去。(p150)

人生的勝利，不是什麼都非最好的不取，而是學會選自己合用的。(p183)

當一個人走在自己夢想的道路上時，自然顯得自在從容，無論成功失敗都一樣。(p266)

三、我的觀點：

盆栽無論姿態多麼美麗，都是他人創作、雕塑出來的作品，只有靠自己努力生長的生命，才能擁有屬於自己的姿態。從小到大，我們往往將大人們的話照單全收，安逸的走在師長們為我們鋪好的路上，不曾跨出舒適圈去探索、追尋自

己的夢想。然而當我們有了自己的理想時，應奮力地追求屬於自己的夢，不害怕夢想的道路上可能會遭遇的挫折，即使批評和反對的聲浪不斷，只要知道選擇的路是對的，就應該勇往直前，不當溫室中的花兒，成為自己想成為的人。經歷過挫折，並靠著自身能力完成夢想的人，才能具有獨一無二的樣貌，擁有真正的成功。

面對不想做的事情，我們總會找出成千上萬個理由來逃避，然而對於自己真正喜歡的事情，只要一份信念，就能促使我們繼續向前邁進。在實現理想的過程中免不了遭遇困難，然而我們應時時懷抱著當時的那份初衷和信念，即使成長的速度比他人慢，也不要因此而放棄，因為人生之光榮並不是百戰百勝，而在於百折不撓，能夠堅持到最後的人，不但能學習到一般人體會不到的寶貴經驗，更擁有他人無法想像的精采人生。

我們總認為在最短時間內比其他人早達到目標，即能證明自己比他人優越，因此總盲目地不斷加速向前，卻往往不知道自己一直往前，究竟會到達什麼地方。當我們迷失方向時，不妨停下的腳步，觀察體會平時總是匆匆錯過的人事，陪陪總是因忙碌而忽略的家人和朋友們，傾聽並分享彼此的生活；靜下心來檢視自己所追求的目標，重新思考向前的目的；或是徜徉在周遭的美麗風景中，愉悅自己的心情，找到再次向前的動力。一個成功的人生，並非遙遙領先，將所有人踩在腳下，而是擁有能夠享受過程、享用人生的能力。

人生中我們會面臨大大小小的選擇，面對未知的道路難免感到徬徨，然而唯一知道對不對的方法就是試試看。當我們走在分叉路口而必須做出抉擇時，總會迷惘不知究竟該朝哪個方向前進，與其徘徊不前，不如大膽嘗試，因為總是得在親身經歷後才能明白自己適不適合、喜不喜歡。我們的一生就是在不斷的嘗試和探索中，漸漸尋找自己在世界上合適的位置，也在尋找自己的過程中，更加認識自己。

站在巔峰的人，並非就是擁有最多的人，也不一定是最快樂的人。我們都希望能夠成為最頂尖最出色的人才，能夠在人生的舞台上發光發熱，然而若為了成功一味地依循著前人的道路，缺乏自己的主張和想法，那麼即使達到了巔峰，終究只是像個複製品。人生的道路並沒有所謂的標準流程，願意遵循自己內心想法前進的人，不僅能帶著微笑度過每一天，其所創造出來的人生成績單，一定也是最輝煌最漂亮的。

四、討論議題：

怎樣的人生才是成功的人生？你對「成功」的定義是什麼？

年 級：一年級
班 級：13
名 次：特優
作 者：郭楨君
參賽標題：做工的人
書籍 ISBN：9789864060764
中文書名：做工的人
原文書名：無
書籍作者：林立青
出版單位：寶瓶文化
出版年月：2017年3月15日
版 次：十七

一、圖書作者與內容簡介：

本書作者林立青是個在地台灣人，從科大畢業後，在工地現場從事監工。不同於一般公司的管理階層，他面對的是社會底層的勞工，因此看見做工的人的真實生活和心酸，替他們寫下了批判和關懷。

林立青認為文字就像卸妝品，能讓被掩蓋的真相無所遁形，因為他渴求一個不說謊的人生，然而文字幫他傳達給社會大眾一個赤裸裸、沒有粉飾過的「現實」。

二、內容摘錄：

生命是有層次的，一層一層剝開後，每一片回憶都會讓人落淚。(p.164)

如果我們判斷人的標準，是用刻苦，是用勤奮，是用力爭上游的努力和對生活的認真，去決定一個人的品格，那我們不可能看不出來他們值得尊敬，我們又怎麼能夠允許這個社會將他們分別列上不同的標籤呢？我們既然知道以一個人的經濟？條件去斷定其社會階級與地位是錯的，並且深惡譴責，那又為什麼不改變對他們的看法呢？(p.169)

三、我的觀點：

同樣是生活在台灣，身邊形形色色的人，你也許有注意過，但從沒深入了解過，那些鄉土的真實聲音，迴盪在你走過的每個角落，在工地高築的圍籬裡，多的是高溫揮汗如雨的疲憊，寒風冰雨吹趕的進度壓力，在圍籬外，更是充滿了不屑一顧和冷漠無情。大眾帶著優越的眼光，將社會底層輕易的貼上了標籤，要撕除，卻很困難。

林立青稱工人為師傅，開玩笑得說在工地嘴甜一點比較吃香，但是我發現，他是發自內心的尊重師傅們，因為師傅的刻苦和情意使他深有感觸，加上這個社會對做工的人總有偏見，林立青寫下了司法對於某些時候的不公不義，不懂法

律那法律就不會站在你這邊的各種無奈和認命。我看完深深了解，作者想傳達給讀者，貫穿全書的一個道理，而這本書卻一個字都沒提到，就是讀書的重要。

本書第一篇就提到，台灣最近興起的一個名詞——「八嘎罔」，這是對八家將的奇特嘲諷。其實在我的學校生活，時有耳聞某同學去跳陣頭或參與宮廟活動，當時我們都笑稱他們要成為八家將了。然而八嘎罔其實是個貶意的稱呼，因為刻板印象的八嘎罔，會刺青、會嗆人、會鬧事、會抽菸酗酒吃檳榔，但林立青書中說的工地八嘎罔，又是另一回事。

他說，來工地打工的八嘎罔通常會集體行動，會用手機或小喇叭大聲撥放樂團「玖壹壹」的歌，會騎一些保養得亮晶晶的機車打卡炫耀把妹。普遍來說，他們胸無大志卻積極擁抱社區，不愛讀書卻甘願為家庭付出，林立青覺得「八嘎罔世代」其實才是支撐郊區地方和文化的主力，我讀完這段，除了對八家將有更多了解，更贊同非都市型地區的文化傳承和力量，其實都是出自於他們。

讓我最有感觸部分，是關於社會歧視的一則故事，工人們因為工作緣故，身上總會帶著泥沙或汗味，也都會隨身帶著工具腰包，成為容易辨別的憑據。警察則為了業績，不得不將目光鎖定這些弱勢的族群身上，書中講到，警察不了解工人，工人也無法理解警察（或者是不想理解），導致衝突接連不斷，雙方都認為對方是惡人。然而不光是執法者，整個社會施加在這群人身上的，除了金錢壓力，更多是來自四面八方，像箭矢一般的異樣眼光。

往往我們光看人的一部分，就斷定這個人的價值，就像大部分的人們只看外表、財力、學歷，不會去探討他是如何賣力的在艱難的現況下維持一家生計，甚至連自己的健康都能捨棄，就為了讓自己孩子得到更好的教育，這難道不值得讚揚？然而我們卻用輕視的眼光看待。

我小時候曾阿公阿嬤同住，那時我幼稚園放學阿公都會騎著有些破舊的老機車來接我回家，因為在鄉下，阿公的穿著不外乎就是「吊嘎加藍白拖」這標準的台式組合，當時的幼稚園老師不會向阿公打招呼，阿公都默默地在車來車往的馬路邊等著我自己跑來後再將我載回家。然而某次我的爸媽南下來見我，當我在幼稚園門口見到爸媽時，他們正在跟熱情向前的幼稚園老師寒暄，那是我第一次聽見那個老師在我回家時對我道再見。

隨著我的成長，我才明白那位幼稚園老師的舉動是一種差別對待，這種狀況在我的生活中層出不窮，我也漸漸適應這個現實。從小耳濡目染這些景象的我們，長大後理所當然地又將這些觀念傳給下一代，如此根深柢固的偏見深植人心，導致我們用差勁的視光評斷這世界。

我無法改變這個腐敗的社會，但我能令自己用全新的視野來正視社會議題，真正的把每個人視為「人」的尊重。

四、討論議題：

- (1) 本書提及各種社會弱勢族群的困境，我們該如何真正的幫助弱勢族群？
- (2) 台灣對於工人不僅沒保障甚至高層不斷施壓，導致工人生活困難，這該如何改善？
- (3) 社會底層用來翻身的方法除了中樂透之外只剩讀書一條路，然而現今台灣就算讀到大學，出社會後仍然有許多無法順利就職的人，這是出了什麼問題？

年 級：一年級
班 級：13
名 次：特優
作 者：宋雨蕎
參賽標題：文字網
書籍 ISBN：9789577515902
中文書名：小說課:折磨讀者的秘密
原文書名：
書籍作者：許榮哲
出版單位：國語日報
出版年月：2010年09月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者許榮哲，曾任《聯合文學》雜誌主編，現任耕莘青年寫作會文藝總監、政大少兒出版社文藝總監等。著有小說《漂泊的湖》、《迷藏》等，也有創作電影劇本、作文書。被譽為「六年級世代最會說故事的人」。他於此書中剖析小說創作的要素、內容及技巧，舉出多本小說、電影的例子來分析小說作者想表達出的人物心理和看似不合理的情節的深層意義，藉此介紹出各種創作技巧。

二、內容摘錄：

在創作的世界裡，「偷」比「借」好，因為借了，你還得還回去；而偷了，東西就永遠是你的。(p36)

請記得創作（或虛構）小說的你，擁有至高無上的訂定規則權力，千萬別被現實這個可怕的敵人牽著鼻子走。(p91)

相反的，優秀的小說家筆下的愛情故事，主角永遠是人，愛情只不過是拿來烘托人性的道具。(p108)

三、我的觀點：

翻開這本書後，如有一束光照進腦門，一種醍醐灌頂的醒悟使我清醒，一想到之前膚淺略過的小說中，竟是玄機重重，不禁想仔細重讀一遍。赫然發現，小說，是一種如此奧妙的文學，精彩緊湊或寧靜祥和，用一個個皆暗藏玄機的文字細細交錯而成。只不過是不同的敘述方式，決定了作品的平凡或不朽；一個場景的描述、一段簡短的對話，顯現出不同人物的內在面貌，使其靈動地躍於眼前；一個安插於故事中的祕密與抉擇，緊扣住讀者的情感，只要作者寫得夠好，便是一篇力量無窮的故事。

書中有一篇名為〈寂寞〉，我對此相當有印象，舉的例子是張愛玲《傾城之戀》中的一段：女主角白流蘇在蒲公英粉牆上印了一個慌目的綠手印。一幕色彩鮮明的畫面，多麼震撼！彷彿一股沉重的空氣壓在胸口，思緒不斷地繞著那鮮綠的色塊旋轉，彷彿是白流蘇心底的裂口不斷脹大。她心裡無限膨脹的空虛和洶湧的寂寞用一個沉默的場景表達得淋漓盡致，滿滿的情緒將讀者拉進書中的世界，不需要用嘴呼喊出「寂寞」兩字。多麼奇妙，只是黑白的文字，完美創造出富有溫度且立體的情感。作者無須藉著書中角色大聲疾呼，他創造的場景已清楚道出，我想這便是如張愛玲般優秀的小說家必備的寫作技巧。

作者在〈性格決定命運〉一篇中提到的觀點：「置身於凶險的環境中，原本只是自作自受的小小倒楣事，會被放大成一樁無可挽回的悲劇。」我覺得這句很有意思。看小說故事時，我習慣於留意作者是如何刻畫每個人物及他們應會作出的選擇，當讀到這篇時，不禁聯想到一部美國小說《分歧者》。書中的四個截然不同的派別各有自己的主張與性格，互相影響、聯盟與衝突。事實上那些人格特質不過是在一般人身上就可發現的，但在書中的兇險環境裡，人格的弱點與優點被無限放大，造成各個人物的不同命運及抉擇，完全符合《小說課》中提到的內容。其實仔細回想，許多情節精采的小說就是建構在各種危機與化解交織的脈絡上，擴大人性的各層面，使其充滿戲劇性。

仔細比照此書中提到的創作技巧和文字機關，看見的是小說作品背面赤裸的理念和玄機。看完此書後，細細分析小說情節竟成了我的一項消磨時光的樂趣，有種微小的成就感。

優秀的小說家，靈活運用敘述者的變換，描出人物的立體形象；運用留白的片段場景、朦朧的因果關係，讓讀者的想像力在作者設下的重重帷幔前翱翔，使小說有無限可能；用不合理的情節、矛盾的角色立場，寫出蘊含多重理想和血淋淋人性的故事，晦暗、沉默的隱藏在表面的黑色字體裡。那是小說的魔力，不斷勾引著讀者情緒，一頁接一頁看下去，深陷於其柔軟卻無比堅韌的文字網中，無法自拔。

四、討論議題：

作者提到小說的「黑暗之心」，且用了三個例子來分析。是否還能舉出和書中例子不同面向的「黑暗之心」？

年 級：一年級
班 級：3
名 次：特優
作 者：劉芸靜
參賽標題：徬徨少年時
書籍 ISBN：9 7 8 9 5 7 3 2 8 0 3 0 9
中文書名：徬徨少年時
原文書名：
書籍作者：赫曼赫賽
出版單位：遠流
出版年月：2017年7月1日
版 次：二版一刷

一、圖書作者與內容簡介：

主角是一位名叫辛克萊的少年，他處在兩個相反的世界中，一個充滿了愛、典範與智慧，而另一個則是謠言、墮落與詛咒，兩個世界彼此分隔，卻又緊密相連。當辛克萊遭受到惡霸克洛摩的逼迫、威脅時，一名聰敏卻帶有神祕感的人出現了，他叫德密安，他不但解救了辛克萊，更引導辛克萊展開心靈探索的旅程。

二、內容摘錄：

可是，每個人並非是他自己而已，他也是無可取代的一個點，世界的現象在這個點上交錯相遇，僅僅這麼一次，此後不會再有。所以，每個人的故事都重要，都是永恆、神聖。p 27

鳥奮力衝破蛋殼。這顆蛋是這個世界。若想出生，就得摧毀一個世界。這隻鳥飛向上帝。這個上帝的名字是阿布拉克薩斯（A b r a x a s）。p 146

三、我的觀點：

「我只是嘗試著過自己要的生活而已。為何如此艱難呢？」，作者在書中化身為主角，帶領著讀者前往探索自我的旅途。就如他所說，我們都被父母或師長甚至整個世界的慣有格律給限制住，久而久之，我們竟成了外表是人但內部卻空洞無比，像是個按照程式執行任務的機器人。被提前規畫好的未來，讓我們的自我意識逐漸薄弱，最終連依照自己想法去做的勇氣，也被磨得消逝殆盡。

思考，是一件很重要的事。在蛻變成大人之前，少年辛克萊已經能察覺到兩個世界：善與惡。他排斥充滿著黑暗、腐敗、不祥，被喻為暗的世界，轉而逃向溫暖、陽光、希望，被喻為光的世界。但有明亮必定就會有陰影，他不管怎麼逃，始終避開不了暗的逼近。德密安的出現改變了他，他對該隱和亞當不同於世人解說，使辛克萊對世界有了新的想法。我們從小就被灌輸著要當個好人，

要當個對這社會有用的人，有好必定就有壞，那善與惡的定義究竟該如何區隔？我的想法是，善與惡的界線是模糊的，這世界並不是用二分法就可以劃分一切，它是多元的。例如：有個人殺了連續殺人犯。他是對還是錯？在被害家屬的觀點看來這是大快人心的，因為他阻止了下一件悲劇的發生；但在反對死刑之人的觀點看來這是違背人權的，因為他也不算殺了一個人。這件事並沒有真正的對或錯，就看你如何解讀。我們不應該一味地接受大眾普遍的看法，而刻意去追求或逃避所謂的善與惡，因為它如共生般，是密不可分的存在。

德密安是我在書中最崇敬的角色，它似男似女，像是辛克萊的心靈導師，像是會思考的辛克萊，也像是睿智成熟的德密安的母親夏娃夫人。它其實代表著會思考的自我，它非黑也非白，而辛克萊則代表無知的我們。在德密安尚未到來前，辛克萊就是隻雛鳥，一隻跌落於世界潮流中，還未伸展羽翼，迷惘不知該如何去向只好順著風向走的鳥。德密安的來臨如撞擊，硬生生地將辛克萊的世界敲了一道小裂縫，讓他的心靈出現動搖，試著飛翔，從盲目接受轉而開始思考，想要朝向那道未知的光芒飛去。在這過程中，它遭遇其他雛鳥的恥笑說：「隨著潮流走必定能到達出口，何必要胡思亂想。」這使他不斷的懷疑自己，途中他也曾因疲累而想重回潮流中，因為那不須體力就可前進，但德密安的身影始終在他心頭徘徊不去，他渴望德密安的陪伴，卻又恨德密安帶給他渴望。最終雛鳥突破了困境，原本堅硬的蛋殼碎裂了，牠摧毀了整個世界，和德密安融為一體，變成了人。

我們被世俗規定得太徹底，就像是跟工廠量身訂做的模子。而草稿則是從訂購人的清單中選出一個他們喜歡的、他們認為好的。而我們自己的設計圖呢？沒有，因為我們不想要想，我們不敢想要想。這本書引領著每個如辛克萊的讀者，例如我，開始思考。這次的閱讀不如往常的書簡單明瞭，而是特別的困難，不是作者使用了艱深的詞彙，相反的他文字非常樸實直白，但我卻很難讀懂。重讀幾遍後發現，原來我只是缺乏深度的思考，在書中微不足道的小事，隱含了我們常遇到但不想費時去拆解的人生難題。若靜下心，與內心的我拋下一切世俗，不帶一絲雜念的對話，被霧霾遮蔽的心，便可掃去一些煩憂。

四、討論議題：

「被禁止」和「被允許」其實只是一線之隔，它們是如何轉變的？

年 級：一年級

班 級：13

名 次：特優

作 者：姚瑾儒

參賽標題：找回自我

書籍 ISBN：9789861371955

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

出版年月：2014 年 11 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

一名憤世嫉俗的年輕人來到哲學家的小屋。他聽聞哲學家主張「世界無比單純，人人都能幸福」，便決心前來推翻這種謬論。這個世界明明複雜混亂，哪裡單純了？如果幸福真的這麼容易，為什麼他還會過得這麼痛苦？於是，他們開始了你來我往的思考與論辯。

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。(p.35)
- 2.如果你無法不在意他人的評價、無法不害怕被人討厭，也不想付出可能得不到認同的代價，就無法貫徹自己的生活方式；也就是，得不到自由。(p.168)
- 3.所謂的幸福，就是貢獻感。(p.259)
- 4.平凡並不是沒有能力，而是我們沒有必要刻意誇耀自己的優越性。(p.267)
- 5.人生是一連串的剎那。我們只能生活在當下。我們的人生僅僅存在於剎那之間。(p.270)
- 6.不管你怎麼度過每一個剎那，就算有人討厭你，只要「貢獻他人」這顆導引之星還在，就不會徬徨，做什麼都可以。誰要是討厭你，就讓他討厭好了，只要活得自由就行。(p.285)

三、我的觀點：

翻開書的當下，我看見的是「世界如此單純，人人都能幸福」這句話，「你幸福嗎？」我問自己。答案是肯定的，是的，我認為我很幸福。但要說起這份幸福感從何而來，如何才能不讓它溜走，我卻無從說起。讓我驚訝的是，書一頁一頁的翻過，我心中的疑問藉由書中年輕人的口不斷問出，跟著一點一點找到了答案。它說：「所謂的幸福，就是歸屬感。」不同於一般的書內容雖然充滿大道理，但為何而做、做了會如何，卻是一點都沒提到，它將前因後果完整的描述得很清楚，並且循序漸進的讓我理解阿德勒的學說，這令我十分感動。

凡事都要爭第一的想法是大家都有過的吧？想證明自己比他人優秀，跟這些凡是不同的。我也不能免俗，但現實是，不斷的追求、強烈的執念卻使得我傷痕累累，畢竟我並不是萬能的，這令我十分挫敗。如今，我放棄了追求完美、證明自己的獨特，但是心底的傷痕卻依然無法抹滅，直到看到了這本書中哲學家對年輕人說的：「如果你能擁有甘於平凡的勇氣，這世界看起來一定大為不同。」這句話，深深的打入了我的心。是啊，每個人都是平凡的，何必如此努力去證明自己的不凡，最後害得自己滿身是傷？平凡怎麼了？平凡就代表你毫無可取之處嗎？舉個耳熟能詳的例子，一顆小小的、隨處可見的螺絲釘，少了它，龐大的機器卻無法正常運作。我們每個人，都是獨特卻又平凡的個體呀！有首歌是這麼唱的：「甘於平凡，卻不甘於平凡的潰敗。」我們可以平凡，但絕不能在面對困難及挑戰時便平凡的敗下陣來，「人生有如洶湧的波濤，如果沒有岩石的阻擋，怎能激起美麗的浪花？」人生不平凡的璀璨光芒，正是綻放於從困難中成長的那一刻。

書中還提到了「所謂的自由，就是被別人討厭」這一概念，翻閱到這部分，除了恍然大悟，也有幾分如釋重負。讓每個人都認同你、喜歡你，本來就是一件不可能的事啊！「自由」，正是我一直無法定義的概念，我覺得我是自由的，那麼為何我無法從我認為的自由中感受到喜悅呢？如今，我找到了答案。我害怕被人討厭而將真實的自我埋藏了起來，即使有想法也不願提出，只怕說出口的話使哪個人不高興了，總是看著別人的臉色做事，談何自由？將原始的自我深藏起來，原先緊握住的自由也會從指縫中溜走的。我們本就是不同的個體，觀點有所不同也是正常的，堅持做對的事，你的人生，由你自己定義。

人們總是後悔「過去」，期盼「未來」，卻始終看不見我們唯一能把握住的「現在」，本書中提到「人生沒有意義」以及「你的人生意義，只有當你徹底認真地舞動在此時、此刻，才會顯現出來」，當我們在不停翻找著過去的記憶，苦苦思索自己存在的意義時，卻忽略了當下。讀完了這本書，我認為，人生的意義不應該在過去找尋，而是要由現在的自己來創造！把握每一個當下，讓自己的人生在每一個瞬間都像絢麗的煙火在空中綻放！

西元 2018 年的某個夏日午後，我知道了幸福的定義，瞭解了如何變得自由，拾回了被討厭的勇氣。而今，我將抓住現在，繼續向前。

四、討論議題：

- 1.你覺得自己幸福嗎？自由嗎？為什麼？
- 2.人生的意義，對你來說是什麼？

年 級：一年級
班 級：115
名 次：特優
作 者：郭瑋羽
參賽標題：公平的真諦
書籍 ISBN：9789868271265
中文書名：正義：一場思辨之旅
原文書名：JUSTICE: What's the Right Thing to Do
書籍作者：邁可•桑德爾 Michael J. Sandel
出版單位：雅言文化
出版年月：2011年03月01日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書作者出生於 1953 年，為當代知名哲學家。2008 年獲美國政治學會頒發特別成就獎。2009 年出版《正義：一場思辨之旅》時，《華盛頓郵報》稱他為「也許是全美國最知名的大學教授」。2010 年底，他被《中國新聞週刊》選為「最有影響力人物」。而《正義：一場思辨之旅》即是在討論一些道德上的問題，並舉出各種主義進行分析。

二、內容摘錄：

（一）如果你相信人權是普世價值，大概就不會是個功利主義者。如果所有人都值得尊重，不管是誰在或住哪裡，就不應該有任何人被當作集體幸福的工具。（p. 19）

（二）除非愛國心具備某種道德基礎，除非社群凝聚可以形成義務和共識，除非成員與外人是內外有別，這樣政府官員才有理由要特別照顧自己人民，要特別關心自己文化和政治的成敗。（p. 258-259）

三、我的觀點：

此書針對各種「正義論」進行分析與討論，如傑瑞米•邊沁（Jeremy Bentham）的「功利主義」、羅伯•諾齊克（Robert Nozick）在《無政府、國家與烏托邦》一書中為其提供哲學辯護的「自由至上主義」、以亞里士多德為根基的「社群主義」等，並佐以各種實例以及各式常見的哲學議題，如紫心勳章的頒授對象、協助自殺的違法性、電車問題等，使我們更清楚瞭解各派主張，同時思索我們自身的想法。

其中，我想針對「電車問題」稍做討論。假設你是電車駕駛員，高速行駛於軌道上，突然看到前方有五名工人在施工，此時煞車卻壞了，若是不減速的向前衝去，此五名工人必定會送命，但你突然看到前方有一分岔，分岔的軌道

上只有一名工人在施工。在不考慮工人會發現電車的情況下，意即不轉向分支將有五名工人喪命，而向分支則只會使一名工人喪命，那麼你會轉嗎？大多數人的回答是「會」。現在我們將這個問題換個問法：基本假設大都與前述問題相同，但電車行駛的軌道沒有分岔，而你站在天橋上，面前有一名胖子，若將此人推下天橋，即可停住列車，使五名工人免於一死，但此人必死無疑，那麼你會推嗎？這時大多數人卻回答「不」，而且常是「當然不」。這是一個十分矛盾的現象，其實這兩個問題並沒有甚麼差異，但人們的回答卻是截然不同，而且還認為是理所當然的。就功利主義而言，第一個答案是肯定的，因為功利主義是以大多數人的幸福作為考量；而第二個答案是否定的，因為要避免日後行人不敢走那座天橋。大多數人對於第一個問題肯定的回答所持理由同功利主義，但第二個問題他們卻是說：鐵路修築工人自己選擇了一項具危險性工作，而胖子只是恰巧走在天橋上，所以他們不會選擇將胖子推下去，因為胖子是無辜非自願的。

然而，鐵路工人真的是「自願」選擇這項工作的嗎？根據約翰·羅爾斯（John Rawls）的自由主義，這個問題的答案頗可能是否定的。這些工人許是礙於家境、出身等諸多因素，才選擇這項工作，如此他並不具有「自由」選擇的權利，儘管事先告知其危險性又如何？而伊曼紐·康德（Immanuel Kant）提出的自由主義，也可以說明工人的選擇不一定「自由」，不過他對自由的定義有些苛刻，舉例來說：假設你買冰淇淋時，會想是要選瑞士巧克力、芒果還是香草口味，你可能覺得自己在做自由選擇，但實際上只不過是在思考哪種口味最能滿足你的偏好，而這偏好並非自選，因此你的選擇根本就不自由。康德主張權利義務觀，人有尊嚴，不該被當作工具以達成某項目的，可想而知，他反對功利主義，因為功利主義可以為了大多數人的幸福利用其他人。但是試想一下，我們當今社會對於那些人們有不同意見卻必須做出裁決的事務是如何定論的？表決，多數決。這就好像隱隱認同了功利主義似的，而它看似公平，卻是完完全全的不公。

功利主義的思維並沒有太多不能被接受的地方，但這並不代表它適用於社會上。大多數人基於自己的利益、信念所做出的選擇不一定就是正確的，也就不一定符合「正義」，我們的社會不應該是為了多數人可圖利，而是為了貫徹「正義」才對。上文提及的所有主義基本都是挺合情合理的，也都各有可取之處，但可行性卻極低，因為這些想法都太過理想了。然而這些理念縱然不可行，卻也提供我們一個很好的思考對象，思維邏輯的組織訓練。

四、討論議題：

對於一個公眾的問題，究竟怎樣的方法才是真正的「正義」呢？

年 級：一年級
班 級：15
名 次：特優
作 者：柯沛岑
參賽標題：與余秋雨共遊文化苦旅
書籍 ISBN：9789576394683
中文書名：新文化苦旅:余秋雨文化散文全集
原文書名：
書籍作者：余秋雨
出版單位：爾雅
出版年月：2008年07月20日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者為余秋雨，余秋雨是中國著名的美學家，《文化苦旅》為他的文化散文。這本書的開頭是作者經歷文化大革命，為躲避戰亂而暫居山上，而開始想像中國的歷史。書中的內容從傳說時代--描寫到清代，也有一些清代之後的內容，從神秘的遠古到與我們相近的清代，每一頁都充滿了無限的精彩。

二、內容摘錄：

（一）我發覺即使是今天的文化學術界，對於魏晉名士的評價也往往包含著很大的誤解。例如：肯定他們的，大多著眼於他們「對嚴酷社會環境的側面反抗」，否定他們的，總是說他們「清談誤國」。這些文人的談論雖無助於社會問題的解決，卻把中國文化形而上的部位打通了，就像打通了仙窟雲路。（204頁）

（二）推土機永遠會一步步推進。但我們還有駿馬，還有不同年齡的騎手，可以揚鞭縱繮，去追回那些重要的東西。（721頁）

（三）從魏晉南北朝開始，中國的智者已經習慣抬頭諦聽，發現那兒有一些完全不同於身旁個中響亮聲浪的生恩，真正牽連著大家的生命內層。正是這種諦聽，漸漸引出了心境平和、氣韻高華的大唐文明。（249頁）

三、我的觀點：

看完這本書後，我彷彿置身書中場景，余秋雨就像是杜甫所說的「讀書破萬卷，下筆如有神」，雖然不論是我還是作者本人或是其他讀者，都沒有人有機會可以回到過去看看那些歷史最真實的樣貌，但是經由作者的描寫，我可以在文字背後想像那些場景，如果是接近現在的，還有一些文字紀錄輔佐，我腦海中對於歷史的記憶就透過每個文字串起來，變成一幅華麗輝煌的圖長存於腦

中。我最喜歡的便是那些沒有文字記錄的傳說時代，由於沒有文字，並不能正確判斷孰是孰非，因此我可以擁有很多的想像與憧憬，書中提到的黃帝和炎帝之間的關係是最顛覆我原本的認知的，且先不論是真是假，光是黃帝和炎帝大戰的畫面就讓我看得津津有味，彷彿自己置身戰場看見余秋雨寫在書上「血流漂杵」的感覺，雖然有些血腥，但我覺得非常精彩、非常過癮。還有那些中國傳說的神話故事，夸父追日、女媧補天、嫦娥奔月以及精衛填海，雖然書中只著重描寫了這四個，但我特別喜愛神話故事，有的人認為神話故事是虛構的，甚至批評故事裡頭的場景太過虛假，說什麼根本就沒有人做得到補天還是奔月，雖然偶爾我也覺得神話故事裡頭的一些事似乎有些難辦到，但我還是堅定相信神話是存在的，那樣久遠的故事是美麗而恆久的，神話中的人物在當時好像就知道日後這片土地會有萬千子民生活著，所以他們運用自己的力量來造福現在的我們，而他們也會是我們永遠歌詠的對象，就這樣一直傳下去，這麼神秘又帶有一點浪漫的故事，沒有人可以扼殺我的想像與嚮往。

接著便開始了有著些許紀錄的夏商周時代，那麼少許的紀錄，看似完全卻又稍嫌不足，使我更想一窺三代的奧秘。無庸置疑的，最能代表商代文字的就是甲骨文了，而刻有甲骨文的殼或獸骨，就是歷史的印記，但書裡卻寫著祝在商代遺址的許多人們，開挖獸骨作為中藥材或是賣錢，這樣一個遺址就開挖掉了，看完那裡時，我也深深被吸引，覺得好可惜！接著說到了三國。三國，一個令天下英雄如癡如醉的時代，古代打仗成王敗寇分得清清楚楚，然而在這個時代我覺得並沒有誰輸誰贏，每個人都是真英雄，無論是驍勇善戰的關、張二人，抑或足智多謀的諸葛孔明和司馬懿，還是慣於用招的曹氏父子等等，都是非常精彩的歷史，尤其作者描寫曹氏一家最多，更是令我捨不得掩卷。接著是兩晉南北朝的一些名人，像是阮籍、嵇康等，多半都是我沒聽過的，但他們的行為卻也很獨特，譬如阮籍對於「服喪」卻很有自己的看法和做法，跳脫了傳統框架。接下來作者寫的人，包括陶淵明那清高的風骨、北魏孝文帝所實施的漢化政策、佛教傳入中國、唐朝興盛時期和唐朝的詩人等，是屬於我比較了解的，不僅是學校歷史課還是一些歷史書都經常描寫。但像是唐詩，很多都是從小到大琅琅上口的，可是當我唸出那早已記的滾瓜爛熟的詩時，卻不知道詩人們背後的故事，讀了這本書後，也可以略為得知，但我相信一定還有更多故事等我去挖掘。再來經過五代十國，來到了繁榮的宋朝，我覺得從宋朝已經可以窺得我們今日生活的樣貌，而且宋朝不論是在歷史上還是文化上都非常豐富，宋代的輝煌如此可見，在當時的世界堪稱獨步。

宋朝滅亡，彷彿是盛世的一個暫停。我認為元朝是一個動盪不安的朝代，雖然是第一個統治全中國的外族，但並不像前頭宋朝、後頭明清一樣持久。來到明朝，我看見了史上最偉大的宦官；來到明朝，我看見歐亞兩洲合作的數學，但我也看到了多種的戰亂，明朝固然強大，但仍敵不過流寇、宦官、黨爭等等，

依舊走向滅亡。最後的清朝太多可以說了，康雍乾盛世的確讓人崇拜，但後頭外國的衝擊是讓我最崇拜的所在，一次又一次的戰爭都不足以打倒清朝，甚至有很多人民學子支持改革來拯救國家，雖然很少人從這方向切入，但這方面讓我很感動。清朝到最後還是滅亡了，但這也是一段人民跟著國家奮鬥的好歷史。

最後講到了蚩尤，整本書從黃帝時代起，以黃帝時代終，我雖然無法一次看完整本書，但看到最後真的覺得整本書很精彩，余秋雨讓我認識從前不知道的歷史，讓我從不同的角度認識看似完美無缺的歷史，讓我充新思考原本已經了解的。如果說歷史是一切人類的真跡，那麼描寫歷史的書就是探勘的工具。《文化苦旅》對我而言像是一把開啟歷史大門的鑰匙，帶著這把鑰匙，我能輕鬆漫遊文化苦旅，讓書中內容永遠記在腦中！

四、討論議題：

作者提到諸子百家中，他最喜歡墨家，也提出了墨家駁斥儒家的觀點。但是，墨家真的有如余秋雨所言那麼好嗎？真的存在某種所謂好的思想嗎？而判斷諸子百家的好壞標準又是什麼？

年 級：二年級
班 級：12
名 次：優等
作 者：吳映璇
參賽標題：五個夜晚的省思
書籍 ISBN：9789861371955
中文書名：被討厭的勇氣
原文書名：
書籍作者：岸見一郎/古賀史健
出版單位：究竟出版社
出版年月：2014/11
版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

一位在人生迷路的年輕人，來到了哲學家的小屋，他的目的是來推翻這位哲學家的主張：「世界無比單純，人人都能幸福」，而在年輕人認知的世界，是複雜的、是混亂的、而幸福也不是唾手可得。一場年輕人與哲學家的辯論開始，而一個一個夜晚過去，年輕人原來枯槁的心裡逐漸萌芽出希望，原來，我們只是缺少了”被討厭的勇氣”，五個夜晚的思考問答，讓大家對人生有了不同見解。

二、內容摘錄：

答案，不是由誰告訴你，應該自己親手去找才對。(p.45)

你之所以無法改變，是因為自己下定決心「不要改變」。(p.56)

不是善惡，也不是道德問題，而是「勇氣」的問題。(p.125)

所謂的人生，就是一圈又一圈跳著舞，跳著的每一個瞬間，成為一連串的剎那。(p.272)

如果為「此時、此刻」點上閃亮的聚光燈，應該是看不見過去，看不見未來吧。(p.276)

三、我的觀點：

帶著要推翻哲學家觀點想法的年輕人，走進了哲學家的小屋，他胸有成竹的覺得可以以自己的理論擊敗哲學家太過美好的主張，但五個徹夜長談的夜晚，年輕人慢慢步入阿德勒思想的世界，原本孤獨冰冷的心裡也慢慢融化，最終他也了解了，其實我們可以過得很好，只是我們自己不停的被自己絆住。

第一個夜晚聊到關於改變，人類雖常常不甘於現狀，卻又不願意去改變，因為即使對生活充滿種種不滿，但維持在「現在的自己」卻使我們更容易感到安心，因為改變的背後是未知數，也許改變後的你會找到你期許已久的人生，但也可能又陷入另一個困境，所以，與其我們可能會失敗，安於現狀更能使我們

不必經歷失敗的可能。

第二個夜晚談到了人際關係的部分，『人際關係』是我們在這社會上最親近卻也是最陌生的關係，它也是個深奧的議題，打從我們一出生，生活周遭即充斥著比較，但人生並不是拿來跟他人競賽的，凡事皆一體兩面，「比較」一方面能讓人產生自我認同，另一方面亦能令人自卑而自我放棄；太過自傲的人他們必須不停向社會展示他高等的一面，他們害怕讓別人看到跌倒的自己，就像書中說的，高傲的人也是自卑的，而太過自卑的人，他們對自己沒有信心，總是覺得自己不論付出了多少，結果永遠是一樣的，所以他們選擇用逃避來面對自己的人生。

第三個夜晚則是談到割捨別人，這個章節是這本書裡衝擊我最多的地方，它讓我想起總是不停在尋求他人認同的自己，為了能讓自己更融入朋友的話題，我跟他們看一樣的書籍、一樣的電視節目、模仿他們的講話方式以及習慣，唯有這樣，我們才有話題，而我才能獲得他們的認同，也只有這樣，我才能是他們的朋友。我們有時候都太害怕自己與他人不同，所以我們汲汲營營的在追求他人的認同，日復一日，年復一年，到頭來我們卻發現，我們在過的是別的人生，而不是自己的人生，我們甚至害怕他人異樣的眼神與對我們的態度，感覺就像是若我們無法達標，我們就失去那張進入與同儕一起的門票，這些追求認同的過程，卻也讓自己失去了自由。

第四個夜晚討論到個體，書中提到「你並不是世界的中心」，我們常常藉由一些事情，例如得到別人的感謝或讚賞來告訴自己是有貢獻的，我們會不停的跟自己對話，把自己想像成一位全能的人，這就是優越感，我們太容易把自己定位在中心，而讓這個世界變得自私，但我們大家是同在一個水平，我們沒有誰是這世界的中心。

第五個夜晚說到把握當下，我們發現許多人常常會不停地談他的過往，他曾經擁有的有多麼多、過的有多幸福，但事實是，曾經就是曾經，時間不會就此停在最美好的那一刻，時間會務實的一點一點向前，我們不能耽溺在美好的曾經，曾經美好並不等於未來就是好的，我們能做的，就是把握當下。

五個夜晚的對話，五個不同的人生主題，當中帶給我衝擊也帶給我驚訝，我們需要的就是被討厭的勇氣，跳脫框架，才是真正屬於自己的人生。

四、討論議題：

你曾經也有過不想再追求他人認同，而甘於被討厭的勇氣嗎？

年 級：一年級

班 級：三班

名 次：優等

作 者：葉恬

參賽標題：一聲催魂鈴

書籍 ISBN：9789862411643

中文書名：晨讀十分鐘-幽默故事集：催魂鈴

原文書名：晨讀十分鐘-幽默故事集：催魂鈴

書籍作者：余光中/廖玉蕙等

出版單位：天下雜誌

出版年月：2010年7月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

廖玉蕙，筆名唐生、柳映堤，是一位出生於臺中縣潭子鄉的散文家及教師。本書選錄多位作家之幽默散文作品，其中余光中的「催魂鈴」敘述了因電話而產生的不安及侷促感，以風趣的筆調道出了電話鈴聲的擾人種種，令人敬謝不敏之處。

二、內容摘錄：

電話之來，總是從顫顫的一處鈴聲開始，那高調，那頻率，那精確而間歇的發作，那一疊連聲的催促，凡有耳神經的人，沒有誰不悚然驚魂，一躍而起的。(P.204)

古典詩人常愛誇張杜鵑的鳴聲與猿啼之類，說得能催人老。於今猿鳥去人日遠，倒是格凜凜不絕於耳的電話鈴聲，把現代人給催老了。(P.204-205)

三、我的觀點：

「你沒有接到我的電話嗎？」如此的問句似乎已成了家常便飯，當我們有事相告——上至攸關性命下至廁紙沒了等等的訊息，總是會第一時間想到最普及的電話。在資訊爆炸的時代少不了快速便捷的通訊，電話在手，不論身在眼前的家人或遠在百里外的外國朋友，隨時隨地都能來場聲音交流。但作者可不這麼想，古人魚雁往返，今人鈴聲相迫，一個悠閒舒適的下午唯恐催魂鈴相迎，破壞幽靜氣氛，若是不相識之人的電話，也不知該如何回答，鈴聲未到之前擔憂它的拜訪，接起電話又得如離水之魚掙扎一番，實是有點兒煩悶。

作者於文中提到，書信被西方人稱作最溫柔的藝術，就像古人所道：「呼兒烹鯉魚，中有尺素書。」多美的意境！交通與科技皆不發達的年代，人們的寄託只能化為文字，就算是天下霸主也不能再讓郵差的時速快些，能否傳達還得

看老天爺的臉色，萬一途中來個突發狀況，信的送達得再要半月甚至更長。訊息傳遞緩慢，思念之情自然綿綿不絕，如果當時有了電話，李清照恐怕也不用問流傳至今的那句：雲中誰寄錦書來？

我回想起近日接到的電話，確實如作者所說，電話是好，但也能害人。當我需要專注之時忽然鈴聲大作，接起來卻是千篇一律的詐騙，不知他是忘了已打過我們家電話還是期待能有另個人來應答？但從新聞中我們依然可以見到受詐騙的民眾氣憤填膺。步調急促的現代缺乏沉澱的片刻，往往會使人無法以清晰的思路去面對鋪天蓋地而來的信息，包含那道令人心驚的鈴聲，我想這應該就是電話能成為犯罪工具的原因之一。一聲鈴、一句話，往返之間不足以平定心神好好思考，反倒是從前那樣魚雁往返的日子安穩許多。

提及書信，每年新年我特別喜歡親手繪製卡片寄送給親朋好友，必須是親手。我覺得文字是實實在在的，像古人期盼家書，一封信述說的不管是親情愛情皆天長地久，不似話音一出口便隨風飄散，回頭一問方才談話的內容卻發現記憶已經模糊。「一切的區區與耿耿，都被機器吞進又吐出，成了車載斗量的消耗品了。」作者在文中雖以較輕快的筆調去描寫，寫出的卻是今日庸碌的生活裡人們最容易面臨、值得關注的問題。當我們將真情交給制式化的機器，只怕原本的那份溫度會慢慢地消磨殆盡。

資訊的傳播無遠弗屆，電話鈴則是日常生活中最頻繁接觸的一項，我認同作者所說的——寧願我渺小而宇宙偉大，有時留一點距離，保留一些神祕，不用精神緊繃地守著電話，也不必為信息的傳遞速度而跳腳，世界何其寬廣，為什麼要將路程全都縮短，縮得觸手可及？相反地，給自己一個寧靜的片刻吧，在這個愈發擁擠的時代裡，尋找得來不易的清靜。

四、討論議題：

訊息傳遞得「快」，真的是件好事嗎？

年 級：一年級
班 級：5
名 次：優等
作 者：劉嚴應
參賽標題：從悲慘世界體認到愛和幸福
書籍 ISBN：9789862714904
中文書名：悲慘世界:兩果經典小說集
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5月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書作者維克多·雨果是法國浪漫主義的一代巨擘。作品種類包含小說，如本書《悲慘世界》和《巴黎聖母院》（又譯鐘樓怪人）。另外還有詩歌、劇本等等。

小說由主角尚萬強的故事做為開端，並藉此引出了各式各樣的人物。每個人物都有不同的背景故事、不同的人生經歷，相同的是，他們都是身處在悲慘世界中的小人物。

二、內容摘錄：

1.我告訴您，一個流著淚懺悔的罪人在天上所得的快樂，更甚於一百個穿著白衣的善人呢！您從那個苦地方出來，如果還有憤怒憎恨別人的心，那您的確值得同情；如果您懷著善心、仁愛、和平的思想，那您就比我們之中的任何人都要高貴。(P.19)

2.一線慘白的陽光從窗口射進房間的天花板上，拖著一條條的光線和陰影。一輛滿載著石塊的貨車忽然走過街心，像暴雨似地把房子震得上下搖晃。(P.140)

3.他越走近這條街的轉角，他的眼睛就越射出光芒，某種歡樂彷彿晨曦般使他的眼珠發亮，他的神情像是被吸引，又像被感動；他的嘴唇微微顫抖著，好像在向一個看不見的人說話；他恍惚的微笑。(P.449)

三、我的觀點：

故事的主人翁尚萬強，為了自己快餓死的外甥偷了一條麵包，又因頻頻越獄服了十九年的刑期。好不容易等到出獄之時，原以為能擺脫身上的枷鎖，重獲自由。卻因自己的過去遭人拒於門外，重生之後，反而多了無形的囹圄。幸虧受到了米里艾主教的寬恕，使他日後竭盡所能地幫助別人。反觀將尚萬強當作世仇的警探—賈維，他一向站在法律的立場，認為法律就是真理、就是一切。他對罪犯從來是鄙視不屑的，可見其對尚萬強的厭惡。這也是為什麼他要對尚萬強窮追不捨。縱使知道尚萬強如今是受眾人愛戴的馬德廉市長，也要執著於逮

捕這個隱瞞自己假釋犯身分的男人。馬德廉市長當然知道賈維的心思。但看到向來鄙視他的老人一割風被翻覆的馬車壓住時，他卻伸出了援手。毫不忌諱賈維會因為自己天生的神力聯想到他的另一身分—尚萬強。

看到這裡我們不禁思考：為什麼賈維要仇視尚萬強？賈維一直用法律當作自己的中心思想，用條文來思考、重視紀律，卻因此成了逼迫好人的反派角色。這可能要追究到賈維小時候的生活。小時候的遭遇讓他變得鐵石心腸、冷酷無情。賈維出生於監獄，因為他的父親是囚犯。這種際遇，使他覺得自己被社會拋棄。他發現社會大眾摒除的人有兩種，「攻擊社會或保衛社會的人」。為了脫離遊民階層，他成了員警，他認為站在正義的一方才能保護自己。這樣看來，他似乎也是個悲慘的人物。

另一重要角色—芳婷，年輕時便未婚懷孕，生了一名女兒珂賽特。卻遭到了孩子父親的拋棄，因此她只能將珂賽特寄養於貪心的旅館夫婦。不料旅館夫婦竟然虐待珂賽特。不但要求她完成一堆家務，還讓她穿著破舊的衣物；另一方面又不斷向芳婷索取生活費，使她喘不過氣。更雪上加霜的是，當芳婷未婚懷孕的事被拆穿時，每個女工不斷的攻擊她，使她失去了賴以維生的工作。失去了生計，芳婷逼不得已賣了頭髮和牙齒換錢，更甚至出賣了自己的貞潔。從這裡我除了看見一位悲慘的女性，也看見一位堅強的母親。即使生活充滿了苦，仍咬牙硬撐下去，只為了自己的女兒；即使內心千百個不願意，她也忍住吞下了這生澀的釘子。雖然芳婷作了娼妓，但她的內心還是有愛的—那份對女兒最深的愛，願意盡全力保護她，就算她痛苦如行屍走肉。

還有令我印象深刻的部分就是學生起義的情節。從古至今，有多少人為了理想、為了國家上戰場犧牲奉獻。但是他們的名字可能沒人知曉、歷史可能不曾記載，他們也不知道革命是否會成功，卻赴了沙場。人說：「一將功成萬骨枯。」多少的無名英雄造就的是千秋大業、萬世功績，但大家只有看到帶兵打仗的將軍；又或者以故事中的學生起義為例，革命失敗後地上的鮮血也終將被人洗盡遺忘。看到這裡不禁令人想問：「你們的犧牲究竟是為了什麼呢？」

讀完了悲慘世界，我感受到了無私的愛。先論尚萬強不惜冒著身分被識破的風險，救了有生命危險的老人。因為他心中充滿了愛—無私的愛，因為這份愛使他有勇氣不畏懼緊迫盯人的賈維，和不願回去的牢獄生活。再來是可憐的芳婷，她的母愛溫暖又偉大、純潔且無暇。這份愛支撐著芳婷也支撐著珂賽特，即使珂賽特受盡欺負也努力生存下去。最後是學生用鮮血染色的愛，屬於一種貢獻無懼的愛、為國家民族的愛。

無論是誰，他們縮小自己、不惜犧牲奉獻。作為這份精神的後盾便是愛，最真實的愛。在悲慘世界中用愛化解一切不幸，歷經滄桑後方能淬鍊出愛的真諦。維克多·雨果說過：「只要本世紀的三個問題—貧窮使男子潦倒，飢餓使婦女墮落，黑暗使兒童羸弱—還得不到解決，那麼，像本書這樣的作品都不會是毫無益處的。」假想我們身處在這種亂世之下，會是怎樣的心態，養成怎樣的性格呢？會不會也像小說中的旅館夫婦一樣貪得無厭、自私自利，盡其所能的打撈錢

財，變成這種令人唾棄不齒的角色呢?或者是像賈維一般，將似是而非的觀念，當做聖旨?我們是何其幸運，活在安逸的環境，而不是在腐敗的社會，不用扭曲心中的道德，使自己成為遭鄙棄之人,也因為如此，我們有充足的能力體諒別人、愛別人。其實，我們是幸福的。

四、討論議題：

身處現代的我們，也許會有與古代不同的問題存在，那麼如何制訂完善的制度，因應社會問題呢?

年 級：一年級

班 級：七

名 次：優等

作 者：黃欣如

參賽標題：極權主義下的苦難——「古拉格」

書籍 ISBN：9787549581955

中文書名：科雷馬故事

原文書名：К о л ы м с к и е р а с с к а з ы

書籍作者：瓦爾拉姆·沙拉莫夫

出版單位：廣西師大

出版年月：2016年09月01日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

瓦爾拉姆·沙拉莫夫，1907年生於沃格格達。因政治因素三次被逮捕，在科雷馬集中營勞改十五年。1946年，在安德烈·潘秋霍夫醫生的幫助下去到醫士訓練班，同時開始創作詩歌。1953年獲釋，不被妻女接納的他，孤身去到加里寧格勒州，寫下本書，1956年被平反，1982年病逝。

作者將在勞改營的所見所聞和親身經歷寫成一系列故事。向讀者呈現出一個陌生而真實的世界，揭示了極端環境中的深層人性表現。

二、內容摘錄：

1.連身個最矮小、身體最羸弱的人，都應當踏一塊未經觸及的雪地，而不是踩在別人的腳跡上。坐拖拉機和騎馬的人，不是作家，而是讀者。(p.54)

2.嚴寒，這吐唾成冰的嚴寒也透進了人心。既然骨髓能凍透，腦子能凍透，變得遲鈍麻木，人心也就能凍透。(p.66)

3.要使友誼名副其實，必須讓它堅定的基礎，奠定在一定的條件下，在生活尚未越過底線的時候。越過了這條底線，人便不再有絲毫人味，剩下的只有不信任、兇殘和謊騙。(p.71)

4.囚犯的日子——從早上睜開眼睛那一刻起，直到晚上進入美夢，就是一連串的侮辱。(p.180)

5.眼下並沒有真正的病人。您看見的全是飢餓、飢餓、飢餓！(p.322)

三、我的觀點：

在零下五十五度的工地中，有一群已然麻木的人正機械地揮舞工具，鎬上

早已結成厚厚的一層冰霜，隨著囚徒的動作不斷落下細微的冰屑。

你呼了口氣，瞬間在衣服及臉上結成了一層霜。寒冷似乎使你的大腦也結了冰，你甚至需要花上十幾秒才能意識到有人正在大聲喊著什麼。你揉了揉眼睛，儘管凍傷的兩手早已沒了知覺，但當手接觸到臉頰時，你還是不禁打了個哆嗦。眼前的寒霧和長期挨餓導致的視線模糊使你看不清眼前的人，但是聽他罵罵咧咧幾句，其中不時要求你們「工作」、「安分」，你隱約還能看到他手上的一把槍，你想他是個警衛。

眼見人影愈來愈清晰，映入眼簾的是個頭戴鹿皮帽，腳穿雅庫特製造的鹿皮長筒靴，穿著純白的厚重皮襖的矮胖男人。你的猜測是正確的。男人見你站在原地一動也不動，又低聲罵了兩句並走了過來。儘管如此，你卻已經沒有力氣回答他了。

你倒臥在雪地上，感受熱量漸漸從身體裡流失。你試圖彎曲手指、垂死掙扎，然而只是徒勞無功。於是你放棄了最後的抗爭，開始專注在眼前的跑馬燈，想到你無故被捕、被親友放棄、被其他囚犯和警衛欺壓，你為昨晚發的黑麵包和那聊勝於無的爛菜湯感到惋惜，當時你還捨不得吃，現在倒不知是為誰作嫁了？指不定是給下鋪那討人厭的酒鬼占了便宜。想到這，你不免想要捶胸頓足一番。直到理智即將消失的前一刻，你才想到：「從此以後，我就不必再受這樣的苦，我解脫了！」於是你安靜地閉上了眼。

上文並不只是一個杜撰的故事，這是所有被囚禁於「古拉格」——也就是「勞動改造營及勞動移民管理總局」，又被稱作集中營、勞改營——，當中所有囚犯的生活縮影。

1. 冷靜的筆觸，冷漠的人性

在集中營裡，冷的不只有水銀溫度計上的刻度、凍土上厚厚一層的積雪、一踩下就會發出嘎吱聲的老舊木質地板，用鈍了的鎬和斧子、門上的金屬握把，更冷的，卻是人心。

為了一塊麵包、一塊黃油、一根菸、一件棉襖，僅僅是別人的份看著比自己的多上一點，人們能因此大打出手，人命在這極北的瘋狂之地不值一文。為了活下去，囚犯可以做出任何事——偷搶拐騙在集中營可說是司空見慣，一天不發生這種事簡直是奇蹟——但在無盡的刑期下，等待著他們的也只有強人所難的要求、營養不足帶來的疾病、在冰天雪地下勞動造成的凍傷以及下一秒彷彿就將揮舞鐮刀，收割你的靈魂的死神。就算撐過了長久的折磨，終於迎來獲釋的一天，卻也得面對眾人鄙棄的目光和不復以往的健康狀況。

儘管是令人看了都感到膽戰心驚的畫面，作者卻以一種客觀、不帶感情的平靜筆調貫穿了整部作品，就連寫到自己被誣陷入獄，受到折磨的經歷也不例外，就彷彿這種事從未發生過。我的腦中隱約能夠想像，作者在周圍一片抱怨、哭泣、怒罵、甚至是慘叫聲中，依然面不改色地紀錄下他的所見所聞。

2. 人性之惡的集合——集中營

作者提出「集中營的勞動是摧殘人性的勞動，是不道德的制度。」對於集中營的口號：「勞動是光榮、豪邁而英雄的事業」，他感到憤怒並指責其欺騙性，認為集中營不可能使人感到自豪，只能教人學會仇恨勞動。

作者還認為「那裡的人完全失去了社會屬性和道德觀念，在精神和肉體上被奴役之後變得兇惡、下流，百分之九十以上的人都是告密者和密探，人類自古以來最壞的東西全被他們繼承。」

然而，在荒謬的司法判決、刑訊逼供、性侵犯、屠殺、虐待、奴工等慘劇及零下五十多度的惡劣環境之下，連生存都成了奢侈。集中營裡的人們為何會變得如此喪心病狂，似乎也有跡可循。畢竟在這樣一個有如地獄的場所，即使是聖人也難免成為一個面目可怖的惡魔，更別說一個無辜被捕的平凡人了。

3. 從理想主義到極權主義

德國詩人荷爾德林曾說「總是使一個國家變成人間地獄的東西，恰恰是人們試圖將其變成天堂。」集中營的口號正好能說明這一點。勞動的確是個光榮的事業，本該值得我們尊敬，但集中營中的強制勞動，卻像是處刑一樣，只能給人帶來痛苦與絕望。而本該建立起烏托邦的理想主義，卻在政府的專制下，形成了暴虐無道的極權主義。

許多人便是在這樣的背景下，莫名被捕入集中營。對政策不滿？逮捕。對領導者不夠尊敬？逮捕。有反動思想？逮捕。只要是不服從政府的，都是「人民的敵人」，一律逮捕。甚至連大人物看你不順眼，他隨便找個罪名給你安上，你都得往獄裡走一遭。

得罪了上層的人物，可就沒那麼簡單了，縱使心裡再苦，也只能打落牙齒和血吞，因為一旦你為自己申冤，明天可能就將「人間蒸發」。但是，比起在牢中受難，說不定這反倒是更好的選擇。

而只要有了一次前科——無論是事實還是被誣陷——就很難在社會中生存了。你的親朋好友可以為了前途不被拖累又或者是顧忌他人的眼光而和你斷

絕關係。我想這也是為何作者會說「我從來不是自由人，在我的整個成年年代，我只是一個獲釋者。」了吧？

四、討論議題：

- 1.為何理想主義到最後往往會走向極權主義？
- 2.在此制度下存活的人們，該懷有如何的生命信仰以支撐下去？

年 級：二年級
班 級：15
名 次：優等
作 者：賴以珊
參賽標題：正義：一場思辨之旅
書籍 ISBN：9789868271265
中文書名：正義：一場思辨之旅
原文書名：Justice: What's the Right Thing to Do?
書籍作者：邁可·桑德爾
出版單位：雅言文化
出版年月：2011 年 03 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者簡介：

邁可·桑德爾為當代知名哲學家，曾獲得哈佛大學教學卓越獎，被譽為「全美最知名大學教授」。

內容簡介：

本書是作者將自己在哈佛大學的教學內容編寫而成，全書分成十章，每一章都介紹不同的正義論，並舉出各種生活案例來分析其利弊得失，從不同角度帶領讀者探討和反覆思考到底何謂正義。

二、內容摘錄：

古典正義論是源於美德，現代正義論則從自由出發。(P.15)

獨立自主是一種絕對權力。一個人對自我，對自己的身與心，都具有無上權力。(P.58)

善意之善並不在於其可造成善結果和善影響。善意是善在其本身，不管可否開花結果。(P.126)

在無知之幕背後，我們不知道自己在人海中將如何浮沉，但是卻都想追求人生目標，並受到尊重。(P.171)

政治社群必須為過往不義公開道歉的最主要理由，就是要向受害者的記憶表示尊重，並承認不義對受害者及其後代的深遠遺害。(P.235)

三、我的觀點：

正義是什麼？在閱讀這本書以前，我總認為正義就是「善有善報，惡有惡報」，但是在閱讀後，我發現正義並不像我所想的那麼簡單，而是個讓各代哲學家爭論不休的千古難題。正義並不只是善與惡之回報，還涉及了自由、平等、美德、福祉…等議題，從不同觀念的基準點出發，所得到的結論可能會是天差地遠。

作者首先提到邊沁的功利主義，邊沁認為正義就是「幸福的最大化」，就是追求快樂、扣除痛苦的最大總和。邊沁的觀點聽來簡單，直覺上很吸引人，剛開始我雖也認同，但當我看到此觀點的個人權利敘述時，我才覺得功利主義是大錯特錯的。作者舉古羅馬時期將基督徒餵給獅子的例子來反駁功利主義，競技場內的觀眾因這個暴力活動得到的快樂總和，如果大於場上基督徒被撕咬的痛苦，那麼功利主義者憑什麼譴責這種娛樂？除了人權之外，功利主義的反對者也提出了另一個問題：難道所有的福禍利害得失都可以轉成單一貨幣來做比較嗎？比邊沁晚一代的功利主義哲學家彌爾試圖挽救功利主義的論點，彌爾在功利主義中加入了自由的觀念，使它更人性化，並將快樂區分不同的高低等級。儘管如此，功利主義仍充滿爭議。

自由至上主義則是認為違反自由原則就是不公不義，自由至上主義提倡「我身我命歸我有」，只要不侵犯他人也不犯法，要做什麼都是自己的自由。自由至上主義者支持金錢和市場的完全放任，主張政府不該向富人課重稅，也不該插手干預市場。他們也同意代理孕母和協助自殺的主張，認為生命和身體都是屬於自己，自己有權選擇如何使用。聽起來似乎很合理，但當放到你情我願人吃人的案例中，卻又發現了自由至上主義的不合理之處，而且有時市場交易並不像表面上看起來那麼自由，有可能是因為情非得已，舉例來說，無家可歸的受災戶在尋找住宿地點時，旅館刻意剝削，這時政府是否該出手管制呢？還是要繼續放任市場交易？道德問題或許就是自由至上主義的弱點。

康德的「自主意志」強調道德的關鍵是動機，而非後果，做善事必須是自己認為這件事必須做、是一種義務，若是為了其他理由，例如利己，就不具有道德價值了。比起前面兩種主義，我較能認同康德的正義觀，行善本來就應該出於義務，而不是為了名譽，為了名譽而行善雖值得鼓勵，卻不值得尊敬。

羅爾斯的自由主義認為正義是建立在「無知之幕背後的假想契約」，當大家對於自己一無所知時，票選出的原則才是正義，羅爾斯相信大家會選出賦予全民人人平等的基本自由。他也認為才能至上主義有瑕疵，因為才能是靠天生的運氣，而成功也是因為當時的社會剛好需要這種才能。雖然我支持羅爾斯的平等觀念，但我不認同他對於成功的看法，成功者之所以成功，絕不純粹是運氣，難道不需要靠努力嗎？

亞里士多德的目的論認為「良善應優先於正當」，並據以為蓄奴制辯護，認為有人天性就適合為奴。我不認同這樣的觀點，我們沒有提供讓奴隸選擇的機會，憑什麼認為他適合為奴，而且這個制度侵犯了奴隸的人權。

作者是社群主義的擁護者，主張「有歸屬就有責任」，只要我們屬於某個群體，我們就必須對其有認同感與責任心。相對於自由主義認為後人不需為前人的罪惡或錯誤道歉，社群主義認為國族榮辱的感受與集體責任息息相關，後人應該基於社群歸屬感為前人的罪惡或錯誤道歉，這才是正義。但是，我覺得對於社群的責任和忠誠有時可能反而危害到其他社群，例如東漢班超忠於漢族社群，率軍平定西域諸國，使其歸順東漢，對於漢族來說是正義，但是對於西域諸國

而言，被武力征服的感受可能就不是正義了。除非大家對於社群的意識能夠不只侷限在單一的國家、種族、或宗教等，而是要擴及到整個地球村，但這又是談何容易呢？

「正義」到底是什麼？各種觀點都有其合理處與缺失處，但沒有一個觀點能概括所有狀況，或許幾千年後也無人能準確解答這個問題。本書介紹了各種不同論點，讓讀者釐清自己對於正義到底抱持何種觀點，並反覆思考此觀點是否合理，我認為這種理性思辨是必要的，了解對方的立場，並檢視自己觀點的缺失，真理越辯越明，不妨用其他觀點的長處來補足自己所認定正義觀點之不足。

四、討論議題：

每個人對於正義都有不同的定義，那麼在你心目中，正義到底是什麼？又如何在生活中實踐你心目中的正義？

年 級：二年級

班 級：15

名 次：優等

作 者：阮珏渝

參賽標題：棄業日記：這輩子一定要出走一次啊！閱讀心得

書籍 ISBN：9 7 8 9 8 6 2 4 1 2 6 2 6

中文書名：棄業日記：這輩子一定要出走一次啊！

原文書名：棄業日記：這輩子一定要出走一次啊！

書籍作者：買買氏

出版單位：天下雜誌

出版年月：2011年2月7日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

書中的作者原本是一位廣告文案工作者，每天工作的內容大概就是利用文字將她接手的商品推銷給社會大眾，然而就在那一年，她待的公司順利幫客戶募集資金、品牌逆勢成長，同時也獲得了國內外獎項，一切看似十分成功之時，作者卻覺得莫名的空虛，後來她在某日意外地看見了默默印在一盒土鳳梨酥上的文案，明白了一份好的廣告文案也許有除了賺錢以外的意義，因此她下定決心遞出辭呈，出發到臺灣各地找尋內心真正的感動。

二、內容摘錄：

緣分真的是一個很奇妙的東西，當兩個人對生命的態度相似的時候，就會像是兩塊磁鐵，距離再遠也會吸引在一塊。(p.41)

阿銘的話題又回到他田裡越來越多的螢火蟲，我看著他像小孩一樣興奮的臉，然後發現自己第一次，打從心裡，真的想要好好寫幾段文案，不是為了賺錢、不是為了得獎，而是為了美好的人、美好的理想而寫……(p.46)

沒想到，生命中的每一段歷程，老天爺都是有安排的，不管在當下你認為好或不好的經驗，都會變成一顆顆儲備子彈，在未來的某一天，它都會突然派上用場，為生命打出漂亮的一仗。(p.147)

三、我的觀點：

讀完了這篇文章後，我不得不佩服作者的強大心態及她的所作所為，能夠為了尋求內心真實的感動而放下手中的工作，不顧現實社會中人們的異樣眼光，毅然決然地走入臺灣這塊土地，這些事將會需要多大的勇氣呀！我覺得從小就受過各式教育，等到出了社會後被眾多現實狀況束縛著得我們，根本就難以踏出制式化的生活軌道，聆聽自己內心真正的聲音去追求人生，所以作者那些勇

敢的舉動可以說是深深的提醒著我們，不要一味的過著一成不變的生活，而要擁有對生活的熱情，永保自己對生活的初心。

讀完書中作者如同一位背包客般，到處拜訪鄉間有機小農的片段後，我覺得我對「有機」這兩個字彷彿有了更多的認識。一直以來，我對有機商品的解讀不外乎是不添加農藥或是其他化學物質的商品，而且也因為其價格較昂貴，「有機」這二字也時常淪為商人謀取暴利的工具，使人們對其失去信心。但作者親自去體驗而紀錄下的有機小農們是多麼的不同，他們不只花費了許多精力與時間研究出最佳的有機栽培方式，為了維持大自然的健康，堅持不用化學藥劑破壞生態，甚至因此而減少栽種或養殖的數量，不惜採用許多提高成本的技術，閱讀到後面會發現，像他們這些為自然盡心盡力的有機小農們，根本難以獲得良好的收入，但他們仍然堅持著他們的理想，守著這份保護美好大自然的使命，一步一步地繼續做著。

「雞蛋」這個看似脫離不了日常飲食的食材，沒想到在為了滿足人類的口腹之慾下，發展出了一個令人悲傷的故事。藉由作者的筆下，我才發現身為消費者的我們常常忽略購買一樣商品時，其背後所造成的影響，像是超市或市場裡隨處可買的雞蛋，一盒盒看似光鮮亮麗地擺在貨架上供人選購，一切看起來如此平常，但我們卻不曾想過，如果每人每天都吃一顆蛋，那麼一天下來全臺灣的蛋雞場到底要生產多麼龐大數量的蛋才夠？那養殖者是如何確保每天的雞蛋產量呢？事實上，養殖的人們為了獲取更高的利益，滿足更多市場上的訂單，他們在狹小的籠子裡盡可能的飼養著更多的母雞，甚至在飼料中摻入化學藥品或是替牠們打針以增加每日的蛋產量。在人類追求更好以及更舒適的生活道路上，我們卻在有意或無意之中傷害了許多自然界中的動物與植物，忽視了屬於自然環境和生物們的權益，我想，該如何在這之間取得平衡才是最重要之議題。

透過作者勇敢的「棄業」生活，我看到了她筆下所記錄的許多土地最真實的面貌，一群群為大自然努力著的有機小農背後的堅持精神，她提出的種種問題都值得我們做更多的反思。雖然，我未必有那種勇氣和機會於未來如作者般走入自然，擁抱鄉土，但作者讓我明白了有很多知識以及人生中的價值是值得我們去尋找的，生命中重要的事絕對不只你我眼前的這些！

四、討論議題：

在這個人人追求自由、平等與人權的現今社會裡，人們常常因為自身利益受損或是政府行政不公而號召民眾上街抗議，但我們卻不曾想過那些被我們殘酷的剝奪了動物權的動物們，該由誰替牠們站出來發聲呢？

年 級：二年級

班 級：6

名 次：優等

作 者：梁馨

參賽標題：小說課：折磨讀者的秘密

書籍 ISBN：9789577515902

中文書名：小說課：折磨讀者的秘密

原文書名：

書籍作者：許榮哲

出版單位：國語日報

出版年月：2010 年 09 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

許榮哲，臺大生工所、東華創英所雙碩士。被譽為「六年級世代最會說故事的人」。曾獲時報、聯合報文學獎暨新聞局優良劇本獎等獎項。著有小說《迷藏》、《漂泊的湖》、《吉普車少年的網交生活》，電影劇本《單車上路》，作文書《神探作文》等數本。

作者一一舉出各項寫作需要掌握的方向，並舉出例子更能讓讀者理解內容，說明、分析寫小說的要領，可使讀者成為下一位創作者。

二、內容摘錄：

有一種說法是這樣的，當小說寫到三分之一處時，小說就會脫離作家的手，自己接力寫下去。不過精確一點的說法應該是，當小說人物的性格確立之後，那麼他便脫離了作家的掌控，擁有了自己的意志。(p.28)

轉場是個漂亮的時間技巧，但如果一篇短短幾千字的小說，從頭到尾都在漂亮的轉場，那麼就像整型過度的美女一樣，反倒容易因此變得做作起來。在適當的高度，在讀者完全沒有察覺的時候，漂亮且流暢的一躍，才能激起最少的水花，獲得最多的掌聲。(p.73)

小說家再怎麼描述，都比不上讀者自己的想像。想像永遠比現實華麗！(p.125)

三、我的觀點：

「有了謎，就帶來了折磨。」小說家有時會敘述一件事情，然而不給任何結果，成了一個謎，或許它是個不重要的點，但就會開始折磨讀者，有的讀者不去深思，想個自己能接受的答案或者不去在意它，就輕鬆的帶過了。如果能一

遍、兩遍的解開謎題，相信不久後便可當個小說家，來出謎折磨別人，這本書就是在拆解小說的寫作技巧，把小說分成三十七個要點，舉了超過三十七個例子，內容淺顯易懂，十分吸引人去閱讀。

許榮哲所分析的重點有：人物、場景、對話、開場……，每一個重點所舉出的例子都很生動有趣，能清楚明白他要講解的主旨。本書所細說的重點有許多是有關於「時間」的，像是：六、形式／小說的人類進化圖中，舉出陳村的〈一天〉，內容述說著張三每天過著大同小異的生活，小說把張三的一生合併成一天了，除了這個，陳村也採用走五步退三步以及絕妙的結尾，使用高超的「形式」技巧。發現了嗎？陳村運用人類進化圖的形式手法，而人類進化圖最大的特色，就是無視於時間的存在，能把張三的一生合為一天是屬於小說中的「形式」方面，形式方面又能包含著「時間」技巧，小說所深含的秘密還真是廣大啊！

至今我還想分享的是——十七、穿梭時空／史上最可怕的咎由自取，光看標題就覺得這是一段很厲害的章節，許榮哲作者所舉的例子更是絕妙：海萊因〈你們這些回魂屍〉，故事裡的四個主角，潦倒的男子、老酒保、女孩、女嬰全部都是同一個人！又男子在酒吧裡與老酒保相遇，串起了他們穿梭在不同時空的契機。在看完結論之前，我本來以為女孩是女嬰的媽媽，而女嬰後來變為男子……，總之就是處於很混亂的情形，沒想到四人全是同個人，能書寫出穿梭時空這樣離奇的故事，許榮哲解釋：海萊因一次又一次的違背時間運行的法則，卻不在乎他如何穿梭時空、男子如何愛上女孩、女孩如何變成男人……，造成讀者的想像力大爆發，專注於四人之間離奇的事跡。轉移讀者的注意力也是很常見、好用的寫作手法。

另外還有很多特別、令人感興趣的例子，以及有用、好上手的寫作技巧等著你們去閱讀和學習，而許榮哲能舉出這麼多、這麼棒的例子還真不是蓋的。看了這本《小說課：折磨讀者的秘密》我等同於讀了好幾篇有意義的故事，只能說花時間閱讀這本書是值得的！

寫小說所使用、添加的技巧非常多元，一般讀者可能無法發現作者想表達的其中含意，這就是小說中出的謎，想要折磨讀者的地方，但是許榮哲可以解開謎底，甚至舉出如此多的例子來出書，想必一定大量的閱讀書籍以及有著豐富的寫作經驗。希望在我讀完這本《小說課》之後，能提升自我的寫作能力，達到這本書所要表示的最終目的。

四、討論議題：

寫小說時，除了本書所敘述的三十七個要點，還有其他可以細分運用的嗎？

年 級：一年級

班 級：115

名 次：優等

作 者：吳書誼

參賽標題：重拾勇氣，得到幸福

書籍 ISBN：9789861371955

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：被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導

書籍作者：岸見一郎／古賀史健

出版單位：究竟

出版年月：2014 年 11 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書的作者從高中開始便以哲學為志向，專攻哲學並自三十三歲那年開始研究阿德勒心理學，認識了阿德勒的「另一個哲學」後，不願單純空談，希望能與人多對話，於是便在醫院從是心靈諮商。內容講述自己個體的意義，以一位哲學家與年輕人的對話為主，透過問與答的方式一步一步引出幸福的真正答案。

二、內容摘錄：

當一個人覺得對共同體來說是有益的時候，就能感受到自己的價值。(P.212)

不是從別人獲得「好的」評價，而是自己主觀認知「我對別人有貢獻」。

(P.212)

只要「我」改變了，「世界」就會改變。所謂的世界，不是其他什麼人可以幫我改變的，而是只有「我」才能改變它。了解阿德勒心理學之後，我眼中的世界再也不是從前的那個世界了。(P.286)

「必須有人開始去做。就算其他人不配合，也和你沒關係。這就是我的建議。應該由你開始，完全不必考慮其他人是否提供協助。」(P.288)

三、我的觀點：

「幸福」究竟是什麼？

本書籍由研究阿德勒心理學的哲學家與對於人生有極大困惑的年輕人的一問一答，逐一的探討真正的幸福是如何，又是怎麼去追尋它。不斷的推翻與驗證，整理出許多新穎的人生道理，創造不同的價值觀。

佛洛伊德的決定論表明了人類的「現在」是由過去做決定，小時候的創傷可能導致長大後的不幸，因為某種原因所以導致某種結果，但實際上並不是這樣的，

而是為了自己所想要的目的所以去做那樣的事，如同書中所述：「應該追究的，不是過去的『原因』，而是現在的『目的』。」

每個人難免都會有自己不肯回憶起的記憶，畢竟人並不是一帆風順的，有些人總是放不下那段記憶，被憤怒、悲傷所綑綁，陷入記憶的深淵，有些人則是重拾信心，把經驗當成教訓，重新開啟新的人生，如何選擇的權利在自己的手上，不是由經驗來決定自我，而是由我們賦予經驗的意義來決定。

書中提及的「所有煩惱皆來自於人際關係」，又是一個我從未想過的新論點，正因為世界上存在著不只一個人，人與人之間的互動便深深的影響著彼此。書中的哲學家因為身高不高而產生了自卑感，但他的朋友卻是不以為意，反而覺得哲學家不會給人帶來壓迫感，可以說是個優點，由此可知自卑感是人主觀賦予的想法，一切都是與他人比較出來的結果，而這一切都出自於人際關係。在本書中，最吸引我的論點是「所謂的自由，就是被別人討厭。」這個世界其實可以很單純，只是變得單純的關鍵在於人自身的想法，我們總是在意旁人的眼光，害怕被取笑、害怕被看不起，因此我們過度活在別人的世界裡，而不是為自己而活，導致彈性失調，可能造成更大的悲難。例如：在上課時，總是舉手發表意見的我就曾經被同學否定看法，或是出差錯，一次又一次，我漸漸失去勇氣，只能默默在一旁待著，但看完了本書，我明白了，就像作者所說，我們得做到課題分離，自己的課題就乖乖去完成，至於別人怎麼想是他們的課題，不要過著「爭取他人認同」的生活，被別人討厭需要勇氣，但擁有那勇氣，便可以得到一個自由的人生。

「幸福」說穿了就是「貢獻他人」，並不是需要得到別人的認同，而是自我感受到自己的價值，當自己感覺到自我的意義時，便會感到幸福，不需要做多偉大的事，而是甘於平凡，接納平凡的自己，不用多麼特別，不用多麼大的目標，只要活在「當下」就足夠了，過去或是未來都與現在如何無關，認真致力於當下，充實此時此刻，揮灑繽紛的人生色彩，我想：每個人都握有自己人生的鑰匙，等待自己去開啟精彩人生吧！就像阿德勒說的：「普遍來說，人生沒有意義。人生的意義，由你自己給予。」

四、討論議題：

是否擁有被他人討厭的勇氣？

能否接納現在的自己？

年 級：一年級
班 級：110
名 次：優等
作 者：李怡璇
參賽標題：回看過去
書籍 ISBN：9789868631830
中文書名：昨日書
原文書名：昨日書
書籍作者：馬世芳
出版單位：新經典
出版年月：2010 年 11 月 03 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

馬世芳是臺灣作家、廣播人及音樂評論家，「昨日書」為他的第二本文集，分為三輯。由於母親的職業，作者從小就在音樂的滋潤下長大，書裡介紹作者喜歡的歌手、各種的經典老歌，在成為一名播音員的過程中，遇到的種種壓迫，並如何採取應對措施，而對於人生旅程中某些事情，適當的表述自己的感觸和想法。

二、內容摘錄：

根據馬世芳的「昨日書」中，238 頁第九、十行：「然而，時代還是得往前走，只是永遠不會照著前行者的願望」。272 頁約翰藍儂說過一段話：「我又想當叛逆青年，又需要別人愛我，於是我變成了藝術家—不過就像他們常說的：讚美永遠都不夠，小小的批評卻總能擊中你的要害……。」

三、我的觀點：

一開始，是被它的書名吸引，沒想到一看到封面，更加深了我想閱讀的衝動，心裡開始測想這是什麼樣的一本書？「昨日」，這一個平淡無奇的詞語不知對其他人有何涵義？是淺顯易懂，純粹描述過往的日子？抑或是毫無價值，被忘得一乾二淨的日子？不管它是怎麼樣，對我而言它是極富意義的存在。

作者為了近幾年的風風雨雨，將近作收錄，而編著了這本書，並以昨日命名，作為對這段日子的紀念，書中有很多篇章和我非常有共鳴。其中，「你在不在乎」真的影響我很大，但無疑的是，我會直接回答「非常在乎」，我想很多人都會這麼說！人生在世很難沒有辱罵的言詞出現，更少不了冷言冷語。很多時候，我希望我付出心力做的每一件事，即便不被看好，都能收到一句「太好了，謝謝你」，而不是惡言相待；我冀望我認真準備後的考試，即便不理想，都能聽到一句「至少你盡力了，你很棒！」，而不是我還不夠努力；我期望我費盡苦心獲得榮譽的剎那，即便不是第一，都能享有一句「我永遠支持你」，而不是僥倖過關。多年來，不知為此落下了多少淚水，衝擊不知銷毀了多少信心，一

度灰心喪志，但看到作者說出：「作品不可能捨棄群眾而獨立存在……」時，我才明白，我不該為那些惡言迷失自我，與其沉浸在那冷嘲熱諷中，一味嚮往虛假、廉價的讚美，不如做自己！找到自己真正的熱忱，擊倒流言蜚語。因為恐懼，而故作鎮定的你；因為想逃避，而掩飾心扉的你，該是勇敢迎戰的時候了。

對於過往年輕時的自己，作者也頗有感觸，書中寫盡了叛逆的舉止、青春的象徵、熱情的追夢……。如今我驀然回首，不知懵懵懂懂的歲月已消失多久，天真無邪這形容詞，好像早已脫離了我的軌道，在田裡抓老鼠，騎著四輪腳踏車繞圈圈、偷偷拿錢去買糖果……。這些童年做的事情，都已成為過去式。瘋狂追偶像、犯花痴，到處收集他的雜誌、CD、海報、最新動態，學習他的穿著打扮，這些青少年做的事情，對我而言，好像也不是那麼重要了。長大之後，我發現一件很奇妙的事，每個時期所夢寐以求的東西，到了下一個階段，總能變成毫無樂趣的事物，就像作者一樣，夢想成真時才發現自己早已對理想的追求不在意。或許青春就是這樣，可以肆無忌憚地揮灑汗水，義無反顧的冒險，但隨著時間的遷移及社會的改變，一步步地成長，領悟到人生道理，漸漸改變先前不成熟的思想，直到有了大人的風範，才有今日的一番成就。

昨日，無需用風花雪月成全它，也別拿來自怨自艾，即便它曇花一現，匆匆流逝，即便它苦不堪言，畢竟它是人生必經的一段過程，好好記錄它，一來有助成長，二來又意義非凡，何樂而不為呢？

四、討論議題：

隨著物價的高漲，香菸的價格一年比一年的昂貴，況且對人的健康有重大的影響，長期食用致癌的風險也不容小覷，為何國民仍不聽呼籲持續服用呢？

年 級：一年級
班 級：15
名 次：優等
作 者：詹佳林
參賽標題：《圓夢高手》之讀書心得寫作
書籍 ISBN：9 5 7 1 3 3 6 2 4 6
中文書名：圓夢高手
原文書名：
書籍作者：戴晨志
出版單位：時報文化出版事業有限公司
出版年月：2002年4月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者看到生活周遭許多普遍或卑微的人，都憑信心及毅力闖出一片天，而深受感動，故將他們的故事及個人感想著成此書，鼓勵讀者。

以下是書中〈創下「托福滿分」的奇女子〉內容：「張嘉倩就讀五專時，無意間看到一名男生在聽 ICRT 的廣播，她卻一字也聽不懂！自那時起，她下定決心要讀好英文，聽廣播、背單字、訂雜誌、用睡眠學習法，在看外國電影時遮住字幕練聽力，並積極參加國際活動，不斷練習英文，最後甚至獲得托福滿分。」

二、內容摘錄：

所以，「人最怕喪志，而不是別人歧視！」

儘管，「世界可能老了，但，我們的心，依舊年輕！」

而且，「不管吹的是東風還是南風，我們就是要盯緊目標，絕不放鬆！」

(P.76)

「了解失敗」是成功的開端，「懂得失敗」更是邁向成功的基礎；人只要從失敗中學得教訓、並「持之以恆」地朝著既定目標前進，就一定能「戰勝失敗」！因此，我告訴自己——「不沮喪，活力自然來；不氣餒，勇氣跟著來！」(P.174)

「我能，因為我知道我能；我成功，因為我志在成功！我不躊躇、不猶豫；我，是個立即行動者——積極又努力！」(P.177)

三、我的觀點：

在這本書中，我看到了許多人圓夢成功的例子。他們的成功並不是成為了多麼有名的國際巨星，也不是成了百萬大富翁，而是都達成了自己的目標，摘到了

心中的「夢想之星」。

像是書中的〈創下「托福滿分」的奇女子〉此篇中，張嘉倩因為一名聽廣播的男生而大為震驚，認為自己的能力不夠充足，從此決定發憤圖強，最後成為一名專精的英文口譯專家。她說：「成功的祕訣就在於持之以恆。」這使我聯想到一句電視廣告台詞：「不放手，直到夢想到手。」

成功，是需要有所堅持的。我認為所有成功的人必備條件之一絕對包含「堅持」，每個成功的人，都是這樣撐過來的，應該是說：「有哪件事是不必拚到最後就可以完美達成的？」我想這個問題的答案是否定的。有付出才有收穫，有努力才有成就。而我認為在開始努力之前，首先需要的，是一個契機。

張嘉倩追夢的契機是一個男孩，我想，如果沒有這個男孩，她的人生有可能就不會還是如此了吧！如果我將追夢比喻成像動漫中的魯夫想成為海賊王一樣，那麼，是什麼才讓他有出航的勇氣呢？正因為他決定出航了，才有夢想的藍圖，航向未來。所以，先找到一份能讓自己勇於追夢的契機，是重要的，因為那能使自己踏出邁向成功的第一步。

俗話說：「好的開始是成功的一半。」但在這之後，我們該面對的是：「該如何堅持下去？」逼自己真的很不容易，除非有明確的目標，否則很容易就會放棄。就像名著《愛麗絲夢遊仙境》中的情境一樣：「愛麗絲問：『這裡是哪裡？』笑貓問：『那妳要去哪裡？』愛麗絲回答：『我不知道。』笑貓又說：『如果你不知道妳要去哪裡，那麼這裡是哪裡就一點也不重要了。』」所以，擁有一個明確且堅定的目標，是重要的，而那也是支持自己走下去的動力，因為對一艘漫無目的的船來說，任何風向都是逆風。

而有時候我會告訴自己，如果遇到困難了，請立即停下手邊的工作！必須先重拾自己的信心，才可以再踏出下一步。因為我覺得人不能一味的只是向前衝，應該要適時地回頭看一看，思考，也是一項不可或缺的能力。過去曾發生的錯，可以後悔，並反省作為借鏡，且了解每次失敗的原因，只是我們不能總是沉澱在過錯中而無法自拔。所以，犯錯時，先停下來看一看自己，是重要的，因為那可以避免自己再度失敗。

總而言之，我認為人要成功，首先必須要有一把能幫助自己走出世界的「契機鑰匙」為指引，且擬定好自己的「夢想藍圖」，有時，走得累了，不妨先停下腳步，好好地靜下心來想想自己的初衷，千萬別因為一時的挫折就半途而廢，或是執迷不悟地往錯誤愈走愈深，需先找出自己的錯誤並改進，避免重蹈覆轍。因為，找到正確的方向才是最重要的！而這也是我所想勉勵自己的！人生路

上，不怕慢走，只怕漫走。

四、討論議題：

藉由他人的實例，探討該如何用信念造就一生，用堅毅成就美夢？

如何避免再度失敗，而能成功地邁向自己的未來？

年 級：二年級
班 級：三班
名 次：優等
作 者：顏宇秀
參賽標題：活著，比什麼都重要讀後心得
書籍 ISBN：957667848X
中文書名：活著，比什麼都重要
原文書名：
書籍作者：張茂隆
出版單位：商周
出版年月：2001年3月14日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

張茂隆正值青年，準備奔向夢想時，生命出現了從未想過的插曲－被宣告患有「青光眼」，人生因而驟變。

歷經十一次的手術及無數的中西療法，讓家庭生計入不敷出，次次失敗的結果，使張茂隆陷入生低潮，不敢面對自己失明的事實。偶然的機緣，踏入了盲人重建院，張茂隆的人生從此被點亮，改變先前對按摩的偏見，甚至成為身心障礙楷模金鷹獎得主，張茂隆面對困境如此勇敢，且對自身要求、兒女教育都令人敬佩不已。

二、內容摘錄：

人苦的時候，無論是將之解釋為「造化弄人」，亦或說是「自己付出的心血不夠」；但，冥冥之中，彷彿就是要有這些事來折磨自己，讓它們在自己的生命中，多刻劃幾道痕跡，生命才似乎因而多了些回憶！（p.29）

我們就像螢火蟲，雖不能照亮夜行人，但至少不會讓夜行人感到這世上，竟是如許寂寞。（p.36）

在我們各人的生活與生命之流中，隨著歲月的流逝，所緩緩顯影的形形色色快樂與痛苦、歡喜與悲傷、沉重與輕盈，也總是兩兩相對，同時並存。（p.187）

三、我的觀點：

張茂隆雖然雙眼失明，但他的心靈是無比明亮且有力量的，一如書名「活著，比什麼都重要」。我認為書名表達的「活著」，並非苟且偷生的繼續呼吸、享有肉體的方便，而是以充滿希望、力量的精神存在著。

同樣身為青少年，我也正面對著我「生命的轉捩點」，看著張茂隆的成長足跡，他並沒有用太多時間自怨自艾的哀嘆命運的不公，而是一心想著改變，改變得更好。他用自身的經驗體悟和讀者分享，療癒了我的心靈，更讓我上了震撼的一課——「無障礙的心，比無障礙空間更重要。」

張茂隆在書中曾數次強調對身障人士「了解」的重要性。在較為傳統壓抑的社會氛圍中，對於身障人士通常只是給予「同情」的態度，甚至認為身障人士缺乏生活自理能力，而迫使他們放棄學習生活的機會。此外，街道上的導盲磚及友善的公共設施更是難以見及。對身障人士總總的誤會及不便，都有可能源自於我們沒有一顆「無障礙的心」，太多先入為主的想法，讓我們無法了解身障人士的感受、真正觸及他們的需要。在西方社會，人們面對身障人士是保持著從旁協助的態度，且鼓勵他們獨立學習，例如：海倫·凱勒（Helen Adams Keller）雖然在七歲時失聰、失明，但藉由老師的耐心教導，海倫·凱勒最後不僅能與人溝通且完成哈佛大學的學位，成為一位習得多國語言的教育家及作家。與此相對，本書中張茂隆提到一個令人相當扼腕的例子：一位大學教授因為當時法令的規定失明只能從事按摩業而中止教書生涯。如此專業的人才，難道會因為失去視力而喪失他所有的學識嗎？由此更可見，隨著時代的進步，人們對於身障人士的偏見都應該及時修正，「我們都是人，都應該受到相同的尊重」。

雖然張茂隆在社會上受到誤解、歧視，但他的人生並沒有因此沉淪墮落，對於兒女的教育，更是積極重視，嚴以律己的希望能夠成為孩子的榜樣。張茂隆在書中提起過，大兒子曾因為無法忍「一時之快」，一天之內不但游了泳，還溜了自己熱愛的直排輪，隔天，雙腿因此疼痛不已，而任性的不願再去練習直排輪，張茂隆便馬上教育兒子要學會克制自己。這讓我想起，曾經有一次，我身邊的兩位摯友，因為意見的出入，鬧得當時氣氛十分緊張，當時我心中早有誰對誰錯的想法，眼看著錯誤的那一方氣焰越是高漲，我無法忍住一時的口舌之快，竟主動加入戰局，不明白前因後果的替別人抱不平。然而情勢並沒有因此而緩和，反而更加的惡化，當下的我，心中充滿悔恨。如果上一秒的自己可以忍住情緒，用其他方法勸說、表達自己的看法，就不會讓自己陷入懊悔自責的循環中。張茂隆告訴兒子：「若不能忍一時之快，痛苦無盡.....」，此後，在開口前，我都會叮嚀自己要再三思考，講出來的話是否合宜得體，才不會重蹈覆轍。

「讀完一本好書，就像參與過一趟豐富精彩的精神之旅」，張茂隆的精神、思想，透過文字，傳達給讀者。雖然他所描述的前半生命運是如此乖舛，但讀完他的文字後，並不會流下同情的淚水，因為這並不是他想傳達的。張茂隆所希望的是：用正向的能量、實際的作為，讓世界變得更好。許多想法、行為，都

是以前的我所不及、也未曾思考過的，藉由這本書，讓我更是深感：「活著，比什麼都重要」。因為活著，才有機會改變；因為活著，才能拓寬視野的疆界。活著，真好。

四、討論議題：

一、打破社會面對身障人士的偏見，如何做才能不只是口號，而能落實於每個人的心中？

二、為什麼同樣人生遭受打擊，許多人都不願面對、重新振作？

三、究竟選擇怎樣的人生，才算浪費生命？

年 級：一年級

班 級：2

名 次：優等

作 者：林禹萱

參賽標題：請問侯文詠 一場與內在對話的旅程

書籍 ISBN：978-957-33-31

中文書名：請問侯文詠:一場與內在對話的旅程

原文書名：

書籍作者：侯文詠

出版單位：皇冠文化

出版年月：2015 年 1 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者原本是一位醫學院的學生，但在某個機緣下他迷上電影。他沉浸在電影世界中，但當時他是一位學生，所以他一邊準備考試一邊擠出時間來欣賞電影。在作者大學時，他每看完一部電影他就會把它的基本資料和自己的心得紀錄下來，在這當中他觀看三百多部，而他也完成了他的學業。覺得電影為他打開視野、豐富了思考，若不是這樣的經驗他不可能擁有成為一個作家基礎的條件。這本書可以說是他回答眾人的問題集合，很多問題值得大家去討論。

二、內容摘錄：

要把生命當成目的的本身，而不是達成目的的手段 (p.53)

想像中的困難，如何克服呢?賦予這個困難一個重要的意義。專注在那個意義上，靠著那個意義幫你堅持下去。(p.80)

這個道理很簡單，一點也不複雜，想要得到成功，堅持，當然是唯一的選擇。(p.83)

對我而言，不需要理由的是堅持，而不是放棄。(p.88)

快樂或痛苦，與其說決定於發生了什麼事，還不如說，更重要的關鍵還在於我們對事情的看法(p.103)

過程比結果重要。因為過程是掌握在我們手裡的，而結果大部分卻決定在於別人做了什麼(p.133)

三、我的觀點：

在我閱讀這本書的目錄時，它深深的引起我的好奇心，因為他所寫的問題讓我陷入了思考，片刻，我竟然沒有一題是可以回答出來。在楔子:有問題的，舉手中，我百分之百是那位不敢舉手的人，就算作者鼓勵了，我還是不會舉手，所以我覺得作者很厲害，可以想到用傳簡訊的方式來讓觀眾問問題，這樣就算大家都害羞可是應該還是會有源源不絕的題目吧！

在第二篇：興趣可以當飯吃嗎？我想一定有很多人這個問題，譬如說美術系的學生，這是生活中最常見的例子，有很多人認為美術系出來不是去當美術老師，不然就是畫家，可是老師並沒有這麼多的名額，而如果是當畫家就會有人開始想當畫家能養活自己嗎？想到這個之後就是一道困難的選擇題：To be, or not to be. 作者說：「在這個當下，能帶領你走到目的地的，只有內心那個隱晦而模糊的召喚。這是你唯一憑藉與依靠，你得聆聽他、相信他，緊緊跟隨。」我認為就是靜下心來，想想自己內心的那個聲音，並且要相信自己，堅持到底。

在第四篇：你怎麼度過低潮時刻？人生起起落落，有歡樂，有淚水，有成功，有失敗。當我陷入低潮時，我之前都是開始抱怨別人，埋怨老天，從來都不是先想想自己是否有疏失。但在我看完這便文章後，我能體會到他的道理，就是我們能換一個角度來想，當我們用負面的角度來想，我們會是難過的，但如果我們用正面的角度來看，心情自然而然的開心起來。所以既然我們不能改變已經發生的事，那我們就改變我們的看法。我想也有一部分是化悲憤為力量。而這個想法的轉換有一個小技巧，就是「多一點別人，少一點自己。」比如說當我們在幫助別人時，想到原來我還擁有這麼多，還可以去幫到別人那就很開心，但如果你只想到我付出了，可是他沒辦法回報你，所以你就少了那些東西，那你就會因此悶悶不樂。也就是說在想的過程中不要以自我為中心，要想到別人。

在第五篇：我就是忍不住會緊張，怎麼辦？每個人一生中應該都會經歷很多緊張的時刻，像是考試、比賽、表演……，每個人化解緊張有不同的方法，有的人是在手掌心寫人字然後吞下；有的人是把台下的每一個人的腦袋瓜當成一個個的西瓜但作者的方法卻是最簡單的方法-----練習。作者的單車教練告訴他：「專注腳底下的路，好好練習，那是你唯一能擁有的真實。」也有另一位訓練出游泳金牌的教練說：「我的訓練哲學是：『過程』比『結果』重要，因為過程是掌握在自己手中，而結果卻是決定在於別人做了什麼。」這句話我有深深的體驗，就是我在高中一年級時，學校舉辦了跳繩比賽，在這之前我們一次又一次的練習。做好了必勝的決心上場比賽，沒想到人外有人天外有天我們落敗了，大家得知比賽結果時，竟然都笑笑的說：「沒關係我們有盡全力就好。而且這個比賽讓我們班更團結了阿！」讓我體悟到；不管結果如何，只要在過程中有努力去達成目標，那就是最好的表現了。

在這本書我學到了許多，讓我深深的體會到了作者的人生哲學，讓我重新認識自我，更讓我五體投地的佩服作者，讓我了解作者的想法。

四、討論議題：

你真的夠了解自己嗎？

年 級：一年級

班 級：13

名 次：優等

作 者：劉郁萱

參賽標題：人生體悟

書籍 ISBN：9789866782107

中文書名：深夜加油站遇見蘇格拉底

原文書名：Way Of The Peaceful Warrior : A Book That Changes Lives

書籍作者：丹·米爾曼

出版單位：心靈工坊

出版年月：2007 年 9 月

版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

丹·米爾曼，本書的作者，原本是位體操選手，之後接連擔任體操教練、歐柏林學院教授、武術輔導員。在他遇到蘇格拉底後，才學會用單純、快樂的心看待世界，極力推廣「和平勇士之道」。

本書是丹·米爾曼以半自傳的形式寫出來的，裡頭以同名的主角，和與其師父同名的蘇格拉底，一同展開身心靈的冒險……

二、內容摘錄：

每一行動都有它的代價和歡樂之處。你如果兩面都有所體會，就會變得既合乎實際，又能為你的行動負責。唯有如此，你才能自由並有意義的做出勇士的選擇，也就是：去做，還是不去做。(p.167-168)

舊有的衝動會繼續浮現，可是衝動並無關緊要，要緊的是行動。勇士之所以為勇士，取決於勇士的行動。(p.173)

很久以前活過的那位丹·米爾曼，永遠消失了，生命只是轉瞬一刻。但是我在經歷所有時代以後，卻始終不變。如今，我是我自己，是觀察萬事萬物的意識，我就是萬事萬物。我各別的每個部分永遠會持續下去，永遠在改變，永遠新鮮。(p.256-257)

三、我的觀點：

在遇見蘇格拉底前，丹·米爾曼就如同其他人一樣是個雖然所有事都十分優秀卻容易發脾氣、易因身邊瑣事而受干擾、衝動、自以為是、充滿慾望而且永遠無法滿足的人，成天過著頹廢且缺乏新意的生活。

身為一個優秀的體操選手，過著如此頹廢的生活，是否不太恰當？即使只是一個平凡人也不能如此。當他再也不能忍受這樣的生活時，在一個寧靜的夜，他走出家門，巧合之下就走到了蘇格拉底所在的一一深夜加油站，到了這裡，才點出我一直無法領悟的書名之意義，他也終於遇見了蘇格拉底，故事才終於正式開始。

在遇見蘇格拉底後，丹就展開了他的人生新旅途，體驗了各式各樣的奇幻旅程，他的旅程完完全全的吸引了我的目光。因為每個旅程真實又帶有想像，想像之中又參雜了一些真實，讓我在欣賞之餘還能擁有一些想像空間。他的奇幻旅程多是飛或是與超強敵人決鬥，甚至能聽見別人的心聲。這些旅程不僅改變了他頹廢、了無新意的生活，每天都充滿了新奇的冒險，也改變了他的人生觀。

過程中經由蘇格拉底認識了幾位新朋友，約瑟夫和喬依，兩人也都是蘇格拉底的門生，約瑟夫是一位開了間健康餐廳的廚師，但卻因身體虛弱，常受病痛折磨。喬依是個活潑的女孩，她讓丹深深著迷。

除了旅程之外，蘇格拉底也教了他一些人生觀。教他拋去心中雜念與慾望，教他用「心」去體會，一切從「心」開始。教他接納人生的無常，像是接受車禍後撞斷了腿的悲痛，接受約瑟夫的死。

在遇見蘇格拉底後，丹對他從一開始的不信任到後來慢慢產生了亦師亦友的好感情，但在感情漸好之際，蘇格拉底年邁的身體與體力也已大不如前。並在丹完成修練並消除喬伊的記憶後，離開了加油站，離開了這鄉鎮。起初丹因為他的不告而別感到十分難過，或許是因為修練的關係，丹後來就接受了這個事實，並繼續過著屬於他的修練後的新生活。

其實蘇格拉底只是個不知其名的老人，這名字只是丹替他取的。而這個老人不僅不知其名，不知從何處來又不知去了何處，他就像個謎。在喬伊的記憶被消除後，除了丹之外，無人知曉蘇格拉底的存在。蘇格拉底就像是丹的人生導師，人生中，我們是否也需要幾個像這樣的人生導師來開導我們？或是其實我們身邊的每個人都是我們的人生導師並教我們各種不一樣的人生道理等著我們去領悟呢？

蘇格拉底離開後，喬依仍舊是個活潑的女孩，並在丹任教的大學相遇，之後兩人就結婚成為互相的人生伴侶。他倆的相遇有如注定一般在廣大的世界中再次相遇。其實我和這篇故事也是一樣，在看這本書之前，我曾經看過他的同名電影，正因為此我就對這本書深感興趣，在碰巧之中看到了它，並以它寫了讀書

心得。希望在通過人生修練後也能和丹一樣改除惡習，擁有全新的人生。

四、討論議題：

面對再困難的處境，我們是否也能以平靜的心去面對？

年 級：一年級

班 級：110

名 次：優等

作 者：吳芮綺

參賽標題：活出每瞬間的璀璨

書籍 ISBN：9789861371955

中文書名：被討厭的勇氣：自我啓發之父「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

出版年月：2014 年 11 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者簡介：

岸見一郎:哲學家。除了專攻哲學，也研究阿德勒心理學。積極從事阿德勒心理學及古代哲學的著述、演講。

古賀史健:自由撰稿人。專門以聽寫紀錄的方式從事書籍撰寫，所撰寫的訪談稿，以臨場感及節奏感十足而頗受好評。

內容簡介：

一名憤世嫉俗的年輕人對於哲學家主張的「世界無比單純，人人都能幸福」感到不以為然，雙方你來我往的對話，為我們抽絲剝繭幸福的真諦。

二、內容摘錄：

重要的不是你經歷了什麼，而是你如何運用它。(p.49)

別人要對你的選擇做出什麼樣的評論，這是別人的課題，你是無法干預的。

(p.151)

當一個人覺得我對共同體來說是有益的時候，就能感受到自己的價值。

(p.212)

人生中最大的謊言，就是沒有活在「當下」。(p.281)

所謂的世界，不是其他什麼人可以幫我改變的，而是只有「我」才能改變它。

(p.287)

三、我的觀點：

在第一夜裡，哲學家提出是我們自己選擇了自己的生活型態，原本我與年輕人一樣認為性格氣質是根深蒂固的，沒想到並不是無法改變，而是自己下定決心不要改變。所以我們的不順遂，全是自己咎由自取，怨不得他人。但一旦有了捨棄現有生活型態的決心，跨出第一步，世界一定會對你伸出友善的雙手。

第二夜的標題「所有的煩惱都來自人際關係」，深深震撼了我。解決了人際關係問題就能獲得幸福嗎？會那麼簡單嗎？慢慢咀嚼體會後才發現，或許真是我們將世界想得複雜了。其實自卑感端看自己對事情所賦予的意義和價值，或優或劣決定權掌握在自己的手裡。人生的追求卓越並不是和任何人競爭，而是與理想中的自己比較。阿德勒深深感動了我，原來充滿競爭的生活是不會幸福的，成天想著要如何超越別人，最後只是與全世界為敵罷了，也把自己推入自卑感的泥淖中。只要比現在的自己再往前踏一步，一天天的超越自己，那就是追求卓越了。

第三、四夜，哲學家首先嚴正反駁認同需求，我們並不是為了滿足別人期望，成為別人手中恣意擺佈的傀儡而活，反而是要活出自我，擁有被討厭的勇氣，那才能獲得真正的自由。哲學家提出人際關係的入口是課題分離，不要讓他人介入自己的課題，也不要介入他人的課題。終點則是社會意識，把對自己的執著轉變成為對他人的關心，將人人當成夥伴，為共同體做出奉獻。感覺到自己身處在共同體中的歸屬感。在做到社會意識前，我們必須跟所有人建立起橫向關係，並且鼓勵他人。當一個人認為我自己對於共同體來說是有所助益時，就會感受到原來自己是有存在價值的。

在第五夜中，哲學家更進一步說明，擁有社會意識，其中需要的是「接納自我」、「信任他人」、「貢獻他人」三項。接納自我並不等於肯定自我，接納自我更強調的是接受自己的無能為力，坦然面對，對於可以改變的事物，抱持著改變的勇氣，盡最大努力去付諸實現。信任他人則是相信別人時不附加任何的條件，因為一旦兩人之間互相猜疑，終將無法建立起深厚的關係。而最後的奉獻他人，並不是拋棄自我去為他人鞠躬盡瘁，而是為了實質感受自我的價值才去做的。

最後，哲學家點出了，其實所謂幸福的真諦就是貢獻感。貢獻感可以確立自己在社會中的價值，進而接受自己存在在這世界上的價值。人生是一連串的剎那，無時無刻都處於終結狀態。無論過去發生什麼事，與當下沒有絲毫關聯，未來的世界會如何，也不是當下要去考慮的問題。只要我們為此時此刻親自點上最炫目的聚光燈，認真享受地活在當下，活出只屬於那瞬間的璀璨，那人生足矣。

四、討論議題：

「你的不幸，是自己選的。」即使你不甘於現狀，你會有勇氣跨出改變的一步嗎？或是選擇不要改變，安於現狀呢？

年 級：一年級

班 級：13

名 次：優等

作 者：黃翊涵

參賽標題：給自己一個改變的機會

書籍 ISBN：9789861371955

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：

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：

岸見一郎，哲學家。1956 年生於京都，進入大學後成為老師家的不速之客，不時與老師唇槍舌戰。1989 年開始研究阿德勒心理學。擔任多家醫院精神科的「年輕人」心理諮商，同時也是日本阿德勒心理學會認定的諮商師與顧問。

古賀史健，自由撰稿人。1973 年生。專門以聽寫紀錄的方式從事書籍撰寫，所撰寫的訪談稿，向來以臨場感及節奏感十足而頗受好評。

二、內容摘錄：

沒有一個人是住在客觀的世界裡，我們都居住在一個各自賦予其意義的主觀世界。(P.10)

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。(P.35)

憤怒是可以收放自如的「工具」。(P.41)

我們就算要感受到孤獨，也需要其他人的存在。(P.74)

自卑情結，是指開始把自卑感當成某種藉口使用的狀態 (P.85)

健全的自卑感並不是和別人比較而產生的，是跟「理想中的自己」比較後的結果。(P.95)

承認錯誤、表達歉意的言語、還有脫離權力鬥爭，這些都不是「挫敗」。(P.111)

不是想著別人可以為我做什麼，而是我可以為別人做什麼，並付諸實現。(P.247)

三、我的觀點：

《被討厭的勇氣》這本書是在描述一位年輕人因為生活上的煩惱而痛苦，最後選擇前往哲學家所在的住所，去和哲學家辯論，並打算推翻哲學家所提倡的觀點：世界無比單純，人人都能幸福。

首先衝擊到的是阿德勒所說的「目的論」，這完全推翻了我對心理學的想法，但想一想其實「目的論」的說法也沒錯，人或許真的會為了不想做什麼事或為了得到什麼而去捏造一種假象，這跟「決定論」的觀點很不同，完全就像是逆向思考。而年輕人一開始很不能接受，因為他認為這太荒唐，其實我們最常聽到的心理學基本上都是「決定論」的觀點，所以年輕人一開始不能接受也很正常。而學者說憤怒是可以收放自如的『工具』，這讓我有重新認識情緒的機會，為了達到目的而先發制人的工具，但其實這是沒必要的。這個觀點，讓我重新檢視自己的言行，也給了我很大的啟示。

在閱讀這本書的時候，對於年輕人的想法有種莫名的熟悉感，因為年輕人的想法多半就是我的想法，甚至讓我有種錯覺以為自己真的就是那位年輕人，彷彿親身經歷了年輕人和哲學家的辯論，其中有幾個觀點真的深深打動我的心，哲學家認為自己的人生要自己過，不該由別人來替你主導，還有所有的煩惱都來自於人際關係。如果真的讓別人來主導你的人生的話，那你會很痛苦。因為想得到別人的認同而不斷去做自己可能不喜歡的事情而痛苦，就這樣一而再，再而三的陷入這種惡循環來折磨自己。所以自己的人生該自己主導，不必為了迎合他人而讓自己痛苦，你為他人而活，那誰又為你而活？每個人都有自己該過的人生。

而書裡也提到了自卑情結跟自卑感的差別，自卑感是好的，因為它可以驅使人們進步，即使是再頂尖的人都都會有自卑感，會認為自己不夠好，這份自卑感就是驅使那些人前進的動力，為了甩開那份自卑感而不斷的往前進。而自卑情結是不好的，擁有自卑情結的人總是在為自己找藉口，認為自己其實也可以只是因為某種原因而做不到，這不過就是為自己的懦弱找藉口罷了，因為缺乏勇氣改變所以就拼命的給自己找理由，讓自己心安理的得過著既定的生活。還有其實書中提到的優越情結，其實也是因為擁有強烈的自卑感而造成的，因為沒勇氣改變所以只好把自己裝的好像很優秀，藉此來彌補自己內心那強烈的自卑感。

認真活在『當下』也是一門很重要的課題，哲學家說：「人生最大的謊言，就是沒有活在『當下』。」有些人總是汲汲營營的忙碌，為未來做好規劃而不是好好享受當下，如果有認真活在當下的人，那他們就不會去想到未來，因為當下相對於未來更重要，不過好當下，何來未來？

如果真的要改變自己，那就不要害怕被討厭、不要過別的人生、選擇自己想要的道路，過的自由就好，不妨礙到別人就好，也一定要拿出勇氣來改變，沒有決心改變，那就什麼都不可能了。

四、討論議題：

如果要不害怕被人討厭，那該做什麼準備？自己的心態又該如何？
不管做任何的決定或改變都需要相當的勇氣，自己能夠提出勇氣去做嗎？

年 級：一年級
班 級：13
名 次：優等
作 者：蘇玟蔚
參賽標題：遠山的自我放逐
書籍 ISBN：9789573262435
中文書名：轉山：邊境流浪者
原文書名：
書籍作者：謝旺霖
出版單位：遠流
出版年月：2008年02月20日
版 次：三版

一、圖書作者與內容簡介：

在《轉山—邊境流浪者》書中，作者謝旺霖原先於大三失戀後決定出走。為了找尋「再也沒有思念的地方」而飛往烏魯木齊。一路上他經歷了垂死掙扎，遊走死亡邊緣，意識到其實「身體狀況能夠主宰心靈」。當他跋涉千里仍尋不著沒有思念之處，他恍然發覺記憶中的景物都已在他腦海中悄然消融了，於是便起身歸去。當他無意間得知「流浪者計畫」，抱著姑且一試的心態，卻意外獲選。一趟旅程，因此展開。

二、內容摘錄：

其實陽光低沉眩紅的顏色，讓你根本難以分辨她的面貌。聽到一聲「好，」你旋即轉身而去，走了十幾步，突然聽見女人從身後喚你：「我叫—」聲音被晚風吹散了，你沒聽清楚她說甚麼，只看到她向後方一排木楞房指去，似乎在告訴你她家在哪。(p·54)

你輕飄飄地牽著車走在路上，一時難以從驚嚇的餘悸中醒轉過來，你不知道此刻是不是在作夢，剛發生的事情既遙遠卻又接近，彷彿都不是真的。你的膽子被嚇小，但似乎也嚇出一身力量。(p·192)

三、我的觀點：

在作者滿懷不安的準備展開這趟旅程的開端，他四處打聽關於那遙遠西藏的消息，冀望能夠得到一些他不平靜的心中缺乏的安定，但到啟程之前所得到的答案都只有不看好及告誡，但他已經決定不為了別人的話而改變初衷，他說：「翻過這一頁，英雄即將起身。」

我想要能下定決心踏上一場這樣未知的冒險，拉扯在理智與親友的羈絆之間，需要的不止是堅強的意念，還要有固執和衝動，你也許成為眾人眼中不畏艱辛

最後凱旋而歸的英雄，也可能就此葬身雪中，從大家的記憶中淡出。因為面對的是全然的陌生，你可能在路途中獨享那些秀麗的景色、飽覽不同民族中的風土民情，感受文化的衝擊，或途中遭遇不測，命葬他鄉？

但在他的遊記中，那些迷人的山色和那些善良的人們都讓西藏在我的遐想之中更顯誘人。包括書中他在瀘沽湖時所見的景致都在與松娜的邂逅點綴之下更加神秘，令人不禁猜想是不是每趟旅行都是註定要遇見、體會到什麼，是不是當我們決心踏出那關鍵的一步時，又有什麼被我們所改變了呢？而在帶給讀者這些幻想的同時，書裡的文字又不時將我從想像中拉回現實，字句裡的描寫不見得辭藻華麗優美，但卻無比真切，彷彿透過紙面能夠感受到他的痛楚和無力感，就像自己真的在雪中騎著車，身旁是一座座高山，而你沒有別的選擇說不走就不走。

我們懼怕疾病、害怕貧窮、不願孤獨，何況是在離家千里的異地，當你要一個人面對一切，面對不懷好意的陌生人、面對身體的不適、面對藏獒的齜牙咧嘴、面對所有風險……而且為了不讓親人擔心，你不能夠向他們訴說，只能默默承受。多麼大的勇氣才能夠驅使我們踏上這樣的旅途，我必須具備什麼樣強大的心靈讓自己走下去？

在書中的十幾個篇章裡，感覺愈往後看愈覺得自己跟著作者在改變，從原先大家眼裡不懂事的年輕人，逐漸蛻變成一個專注目標，努力達成使命的沉穩青年。途中和每個人的相遇都為這場冒險加註上了不同的意涵，也更懂得不同族群的不同想法。而作者所遇到的各個困難似乎都越來越無法阻擋他向前的決心。腳上的傷、心靈的壓力就這樣加諸在他身上，但他沒有停下腳步，只是踩著他的踏板，數著沿途所經的一座座山巒，計算日子要趕達他的目的地，當他到了最後的山口時，他自己也有些詫異，甚至有點難以置信，已經快要走到了路途的盡頭。在抵達拉薩之前，他到了直貢梯寺，而那裡是天葬的儀式中，他感到頓悟了些什麼，也許對西藏人來說死亡寓含了別種意義。當他最後在雪中騎著單車，回想以往在那些巍峨的山嶺衝刺的日子，在雪中向那些回憶道別。

最後的幾公里路時，天放晴了，雄偉的布達拉宮矗立眼前，他卻感到無比平靜。我想終點代表的不一定是激動的情感，也許僅象徵了旅行的結尾。

故事的尾聲當我還沉浸在讚歎那趟壯旅的不可思議時，他寫到那位最後買走他單車的人幾年之後寄給他的一封電郵裡面寫到他的失戀和他的流浪，還附了一張那個人騎著他的單車到了更高更遠的峰頂的相片。我在想我們所需的，或許僅僅是一個，出走的理由。

四、討論議題：

當我們要準備踏上一場流浪、甚至冒險時,我們應該抱持怎樣的心去面對挑戰?
而當我們瀕臨身心的極限時,又該如何堅持目標,持續向前?

年 級：一年級

班 級：102

名 次：優等

作 者：黃景鈺

參賽標題：如何才能活得幸福

書籍 ISBN：9789861371955

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

出版年月：2014 年 11 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

岸見一郎是名哲學家，一開始只專攻哲學，後來除了哲學也開始研究起阿德勒心理學；古賀史健是名自由撰稿人，他年輕時在書店讀了岸見一郎所寫的《阿德勒心理學入門》這本書完全顛覆了他的世界觀，他想更深入的探討並希望能和岸見一郎共同出版一本有關阿德勒心理學的書籍，於是就有了這本佳作《被討厭的勇氣》書中透過年輕人與老哲學家的對話來向讀者傳達「世界無比單純,人人都能幸福」這個簡單卻讓人難以接受的論點。

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.你之所以無法改變，是因為自己下定決心「不要改變」。(p56)
- 3.就算你不是輸家，就算你一直獲得勝利，但只要你置身於競爭之中，內心就無法得到片刻的安寧。(p99)
- 4.我們「並不是為了滿足他人的期望而活」。(p139)
- 5.所有人際關係中的紛爭，差不多都是因為一腳踩進人家的課題裡，或是自己的課題遭到干涉所引起的。(p145)
- 6.我們並非能力不足，只是缺乏「勇氣」而已。所有問題的關鍵就在「勇氣」。(p235)
- 7.只要你害怕信任，終將無法和任何人建立深厚的關係。(p241)

三、我的觀點：

一開始會閱讀這本書籍其實是被他的書名所吸引，那時我在想每個人不都應是想被喜歡嗎？為何這本書會是要討論「被討厭的勇氣」而不是「被喜歡的方法」呢？基於好奇心我就決定買回家仔細地研讀一番 閱畢之後發現這本書裡所蘊藏的許多觀點和理論都是我未曾聽聞過或是思考過的，對我來說全是一時之間無法完全接受、顛覆傳統想法的新穎論點，往往每個論點都為我帶來很大

的衝擊，並且都需要一點時間去思考理解他的內容才能領悟、接受這些論點。像是書中很明確的否定了心裡創傷的存在和過去會影響現在這件事，而且是以目的論來解讀人們的行為而不是以決定論，我剛讀到時真的覺得非常震驚，以前我總是認為每件事都有因果關係，這件事的發生一定會影響到另一件事和現在的我是因為過去的種種經歷而造就出來的，就像是以前的段考我幾乎每次都是班上的第一，但在某次輸給了一位同學後就很少在贏過他，我總是想著只是我沒認真讀書而已，如果我認真的話我一定能贏過他，但為什麼我不願意認真呢？在讀完這本書後我有種做完壞事被抓到的羞愧感，原來我一直以來只是陷入了「自卑情結」這個狀態，因為我會害怕如果我已經很認真很盡力的去準備了我的段考，但最後卻還是輸給那位同學，那麼我拿來說服自己的原因就會變成一個謊言一個自欺欺人的謊，所以那時的我才會覺得雖然現狀不是我想要的，不過如果一直維持的話卻又是最令我感到最安心、安逸的，這樣才能讓我的那個「可能」一直存在著。

只是那不過是在逃避現實而已，我想我也是時候該改變我的想法了，就像書中的那段話「你之所以無法改變，是因為自己下定決心不要改變」如果我不把「我不想改變」的想法抹去的話，我永遠都無法改變。而為何我會想去贏過別人呢？原因是我想要別人認同我，我從以前到現在一直都很在意別人對我的想法、對我的評論，我很害怕被批評，所以不管做什麼事我總是小心翼翼，很少會說出自己真正的想法就怕自己被否定，但現在卻被「我們並不是為了滿足他人的期望而活」、「倘若你不為自己的人生而活，究竟誰要為你的人生生活？」書中的這兩句話點醒，其實根本沒必要為別人而拋棄了最珍貴的自我，因為我要過的是「自己」的人生而不是別人的，至於別人要怎麼想那不是我所能干涉、決定的，只要「選擇一條自認為最好的路」就行，沒有必要一直糾結那些問題，那是別人的「課題」，我應該要學會「課題的分離」這又是這本書另一個對我幫助很大的論點，只有在我能分清楚哪些是我的課題哪些是他人的課題時，我才不會因為介入他人的課題而為自己帶來多餘的煩惱。

讀完這本書後真的獲益良多，甚至有種當頭棒喝的感覺非常震撼，我很喜歡這本書的每個論點都是用問答的方式清晰呈現，因為那位年輕人所提出的問題幾乎全是我的疑問，而我對自己的「人生謊言」也都被老哲學家一一戳破，解決了我許多一直想不透的問題，只能說我當時把這本書買回家閱讀是一個最正確的決定！

四、討論議題：

- 1.人們真的能做到課題分離嗎？
- 2.人們有辦法完全信任一個人嗎？

年 級：一年級
班 級：一年 2 班
名 次：優等
作 者：吳杰蓉
參賽標題：跨越時空的愛情
書籍 ISBN：9789571061528
中文書名：光陰秘密
原文書名：Time After Time
書籍作者：塔瑪拉 愛爾蘭 史東
出版單位：尖端出版
出版年月：2015 年 10 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

故事中的男主角班尼特十歲時發現自己具有穿越時空的能力。已是青少年時期的班尼特，在一趟時空旅行中認識了安娜，安娜是一位 1995 年的女孩，兩個人彼此愛著對方，約定下一次見面的時間。縱使班尼特知道自己每跨越一次時空後，副作用是多麼的痛苦難耐；縱使安娜知道了班尼特的這個秘密，內心是多麼的震驚，但兩人卻始終無法離開彼此。

二、內容摘錄：

有你在的地方，就是我心所屬。(p.35)

我們還是在一起，只是無法像從前那樣天天膩在一起，我們的相聚與分離，改由時光機制掌控。未來，我們會上各自的學校，過著各自的生活，只要我們還與父母同住，我們之間就將永隔著十七年的光陰。這讓我想起，有多少人不懂得珍惜近在身邊的人，對我和安娜而言，每次能出現在相同的時空，都像是一場美夢成真。(p.44)

我知道事情不會易如反掌，我知道一旦我穿過那個門，踏進她的世界，我們的人生都將永遠改寫，但是她看起來值得我冒這個風險。現在，我更確切知道，沒有人比她更值得。(p.299)

三、我的觀點：

站在現實這方面來看：

我認為處於不同時空的兩個人，即使深陷於愛河之中，最終也是不能夠擁有任何結果。若像是書中的班尼特剛開始一樣，沒有勇氣將自己跨越時空而認識安娜這件事告訴身邊的親人或朋友，那麼他們每一次的見面都將會是對週遭朋友一次次的謊言欺騙，顯現出了對最親近的人的不信任，也可能會產生他人對自

己的不信任。

跨越時空的愛情雖是如此的浪漫卻危險，而且違反了自然的倫理，擾亂了時空的秩序。在過去的那段時間既然沒有這個人，那麼當一個人處於一段不屬於自己所生的年代，有極大的可能會未來的一切造成難以預測的變化，此變化有好亦有壞，是沒有辦法預測的。相同的，在一個人的人生中不應該有此段歷程，在當下縱使是愉快的，縱使是幸福的，但它也有可能為自己帶來無知的危險，難以預防，因為自己永遠無法知道自已的未來將會是如何。不能為求當下的幸福，而不去顧慮到未來可能產生的種種問題。

站在愛情這方面來看：

愛情是偉大的，愛情是堅毅不拔的，但愛情也是容易使人迷失自我的。愛情是大多數人所嚮往的，許多人願意為了愛情而放棄一切的追逐，願意為了愛情付出一切，任何的冒險患難都在所不惜。書中的班尼特為了見安娜，不顧家人的反對，不畏懼穿越時空後須承受的副作用的痛苦難耐，自己犧牲這些，為的就只是與女朋友見一面。

追求愛情不要猶豫，縱使是跨越時空，縱使年紀大小相距大，只要兩個人是兩情相悅，再大的磨難都一定能一一克服。

我認為愛情的確是大部分的人夢寐以求的，但在追求的過程中，必須要多多注意，不能以對方作為藉口，即便是為了對方，什麼事該做，什麼事不該做，都必須要先經過一番的評估，即使自己現在看到的是最佳的結局，但不能表示對於未來是一樣的美好，到時受傷的人不一定只有自己，可能會間接影響到其他人。跨越時空的愛情雖然是美好的，但是卻可能因此而改變了未來，擾亂時空的秩序。

我覺得追求一場轟轟烈烈的愛情，就好比是在尋找能夠談心的知己，都是需要長時間的培養，過程中可能痛苦難耐，也可能一再的碰壁，但只要自己是真心誠意，而且不畏懼、不猶豫、有毅力，相信必能有好結果的。對我而言，現在或許不是追求愛情的時候，但遇到一位知己知彼、能夠使我願意敞開心胸的朋友卻是我所渴望的，在這個過程中已經有數千萬次的經歷都差點讓我放棄追尋，但今天看了這本書後使我覺得自己實在是太沒有毅力了，班尼特和安娜雖處不同時光，但彼此相愛的他們卻將十七年的距離拉近到彼此的眼前，這麼艱難的愛情都辦得到，而我又有什麼樣的理由說自己辦不到呢？

四、討論議題：

一個人為了愛而奉獻這麼多，這樣真的值得嗎？

年 級：一年級
班 級：102
名 次：優等
作 者：洪惠琪
參賽標題：小兒子
書籍 ISBN：3140600079061
中文書名：小兒子
原文書名：My little boys
書籍作者：駱以軍
出版單位：印刻文學生活雜誌出版有限公司
出版年月：2014 年 1 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者駱以軍在父親及小說家角色間工作生活。本書分為六輯，有對於兩個孩子的性格特色的描述，利用全家人生活的片段來描述對家的依賴和珍惜，不僅有父親對兒子的叨叨念念，也有與兒子們鬥嘴打鬧的過程，在幽默之中，體現作者所想表達內含的價值。

二、內容摘錄：

1.最後你一定會原諒，會再次去同情你不理解的你眼中不幸之人，你也許要到非常晚非常晚，才會領會到你是個一個何其珍貴的人，因為你有一顆輝煌的心，你不忍看見他人的難堪，你不在乎自己是丑角但絕不掉入脅迫感情的催眠。p.29-30

2.最開始的時候，會覺得心好痛、好痛，向心臟要爆裂開一樣，但是慢慢、慢慢地，你就會習慣他。P.43

三、我的觀點：

這本書的內容是作者駱先生在他自己臉書上的文字的總集，因此每一篇的內容長度並不長。即使如此，在簡短的文章中內含了許多的情感還有作者家庭的溫馨回憶。

在駱先生筆下的家庭，有兩個個性迥然不同的兒子，大兒子容易害羞，二兒子卻很厚臉皮，再加上富有文藝氣息但事實上情緒不穩的中年老爸，還有又漂亮又優雅卻不失權威的母親。這些看起來普通的家庭人員在文學家的巧筆下展現出有趣的生活畫面。

其中我最有印象的幾幕就是小兒子問爸爸有沒有過因忘記帶鑰匙而被鎖在門外，作者令人噴笑的回答真的讓我邊看邊開懷大笑。這當中表現出了願意跟自己子女分享過往糗事的闊達態度，也包含了對兒子的那份既溫暖又令人感到溫馨的情感。其實很少有父親會這樣願意如此大方地分享公開自己出糗的時候，大多的父親都是選擇隱瞞不說，以自己的輝煌事蹟代替，因為爸爸總是帶給人

家嚴肅的形象，很少跟自己的兒女談笑風生，更不可能讓他們知道自己不堪的那面。然而駱先生卻有別於一般的父親印象，而是選擇跟自己的兒子更加親近，利用幽默風趣的回話方式跟他們相處且教育他們生活上的道理。這樣特別的相處模式也讓他們家庭更顯得有趣且生動，而不是死氣沉沉的氣氛。

雖然作者常以幽默個性跟兒子相處，卻也有情緒複雜的時候。在某一篇有寫到兒子拿著慘不忍睹的考試成績給他看的時候，他覺得自己不會那些題目，卻還是進入了京劇套式角色，必須扮演成嚴肅又恨鐵不成鋼的父親。但是作者事實上心裡十分不安，因為他想告訴兒子他已經很滿意，也很感謝上天，因為他認為這並不什麼重大的挫折，將來人生路途上還會有比這個還要令自己心痛的打擊與挫折。這篇又可以看出駱先生跟一般父親或是其他家長不一樣，在現在這個學習環境之下，成績似乎成了判斷自己孩子優不優秀的依據，事實上這卻是最錯誤的依據，如果這樣看待孩子肯定會抹滅自己孩子在其他方面上的能力，駱先生比起嚴厲的告訴兒子要更加努力在課業上，更想告訴兒子人生還有很多的不如意，包括背叛還有失去心愛的人等等……。為何這篇會讓我印象深刻呢？因為內容不只流露出父親對兒子的擔心還有希望兒子不要把考試上的得失看得太重，這讓同為學生的我起了很大的共鳴，在漫長的求學路途中，都會有個一兩次的成績不理想然後陷入那種因此不看好自己的情緒漩渦中，然而作者那段話彷彿在告訴她自己的兒子不要被成績的挫折打敗，人生還有很多波折要自己堅強的去面對。在嚴厲的背後卻是滿滿的不捨，作者的每一句叮嚀都是對孩子最殷切的期待。

這本書充斥著歡笑，裡面卻蘊藏了父母對兩個兒子的祝福，他們知道要讓孩子學著去飛，利用愛與包容去教導他們學著寬恕他人，學著尊重愛自己，不能去傷害他人也要有承受傷害的能力。這本書字句淺白意義深遠，值得讓人好好靜下心來讀好幾遍，去體會字字詞彙之間的深刻溫情。

四、討論議題：

要做到不能傷害別人，又必須承受傷害，這是非常困難的事情。那心境上要如何去改變要如何去面對這些可怕的傷害？

年 級：一年級
班 級：115
名 次：優等
作 者：黃采庭
參賽標題：尷尬氣氛的緩和劑
書籍 ISBN：957132423X
中文書名：風趣高手
原文書名：
書籍作者：戴晨志
出版單位：時報
出版年月：1998 年 7 月 5 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

戴晨志博士在成長過程中經歷了不少坎坷和波折，使他積累了豐富的生活閱歷和人生體驗，秉承“為大眾寫書”的創作理念，他扎扎實實積累、收集資料，留心觀察生活點滴小事，細心挖掘小人物的故事，激勵自己，也激勵他人勇敢面對人生挑戰。

他的作品積極向上，輕鬆幽默，更具實用智慧，往往能給人以深刻的啟示，成為廣大讀者心目中的“心靈導師”。

二、內容摘錄：

人生中有許多挫折，就像男女交往與過程中，會被「嗤之以鼻」、被「冷酷拒絕」，或「碰軟釘子」；但是我們還是必須以更樂觀、更風趣的態度面對它！曾有古人感慨地說：「悲觀的人」是「生年不滿百、常懷千歲憂」的確，我們生命如此點站，怎能為「單戀一隻鼠」而懷憂喪志？(P.126)

三、我的觀點：

妙語在我旁，快樂似天堂，是這本書的主旨。的確，幽默、風趣的言談的言論可以化解人與人之間的誤會，打破人與人之間的嫌隙更可以使自己樂觀，開朗的面對人生，就如本書開頭所提到，人常常需要風趣與幽默，使生活充滿快樂與歡笑。據說義大利的亞平寧半島有九分之一的人口都在 75 歲以上，他們的共同個性就是人人開朗樂觀，所以風趣幽默竟然也可以使人長壽

人生必免不了有很多不順遂的事，正如俗話所說「人生不如意，十之八九」不過差之在於心態的轉變。古人就懂得自嘲自笑，蘇東坡被貶至黃州時就寫道：「自笑平生為口忙，老來事業轉荒唐」嘲笑自己也是最安全的幽默，不會觸怒他人，更可以帶給他人歡笑。現在很多年輕人，遇到瓶頸，就選擇逃避，如果懂得自嘲、自我安慰，樂觀面對，就不至於發生許多憾事。

在其他方面，也可以找到幽默存在：一個高高在上、權力在握的總統，在操守、能力、智慧、信用等特質之外，若能加上幽默風趣，就如同黃冠加上了寶石，更受歡迎與愛戴，美國前任總統羅斯福就是很好的例子，任何領域都可以發揮幽默感，幽默的言談。

常常保持微笑，不僅能保持身心愉悅，也是最佳美容法，人生就是需要笑，「大肚能容，容天容地，於己何所不容：開口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑」。美國有個小鎮，鎮裡有條法規規定「如果別人對你微笑，而你不回笑致意的話就必須科處易科罰金」，也是，臉上時時掛著笑容，他人會覺得這人很好親近，更拉近人與人之間的距離，何樂而不為呢？

不過幽默也要有技巧，笑話不只是為了使人發噱、大笑的，更是應該使人有所啟發，同樣地，風趣也不只是讓人覺得好笑而已，更應該「發人深省」，如果只是一味的講笑話，可能只是自我暴露缺點，進而破壞遠本贏得的氣氛，就如同調味料，適當就好，免得讓他人以為沒有內涵，因此看對場合是很重要的一門課。

說話也是門藝術，如何把一句批評包裝成中聽的言論，古代大臣要進諫的時候，不也不能得罪君王嗎？必須把進諫內容修飾一番，於是說客的出現正能解釋這個道理。就像幫別人刮鬍子之前，要先塗肥皂水，就比較不會痛，先稱讚一下對方，被批評者就不回覺得那麼不舒服。

在現代社會中，不管是待人處世上，亦或自我這方面，非常需要這種能力，正所謂「樹怕扒皮，人怕無趣」，我們也很怕被人覺得沒有幽默感，所以必須學習風趣的表達，現在我還在努力學習這種技巧，讓自己成為人緣型、受歡迎的人，也使我們的日子，充滿歡愉與快樂

四、討論議題：

風趣這門課我們該如何學習呢，是否能正確拿捏呢

年 級：一年級
班 級：13
名 次：優等
作 者：王馨珮
參賽標題：不被標準限制
書籍 ISBN：9 7 8 9 5 7 3 3 2 6 8 4 7
中文書名：不乖：比標準答案更重要的事
原文書名：
書籍作者：侯文詠
出版單位：皇冠
出版年月：2010年7月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者侯文詠，台灣嘉義縣人，台大醫學博士，目前專職寫作。《不乖：比標準答案更重要的事》重新定義了所謂的「乖」與「不乖」，告訴你有時候只會順應潮流的「乖」會讓你的人生變的制式化、一點都不精采；而不照牌理出牌、跳脫框架思考行動的「不乖」或許會替你的未來開創出一條想都沒想過的道路。培養獨立思考，不受限於既有的常規和迷思裡，才能確保你永不過時。

二、內容摘錄：

順服主流，並且取得領先不是重點，重點是這個主流的標準，是不是大自然生存競爭的標準。(p · 1 6)

不像「乖」文明像不可逾越的一攤死水，「不乖」文明擁有能隨著時間「改變」的變革能力。(p · 1 8)

「乖」與「不乖」的差別不是「對的機率」大小的問題，而是對知識學習與掌握的層次的問題。(p · 2 1)

我們每個人都必須給自己的天賦一個機會。然後想辦法發展那個能力，讓它成為我們將來生涯、生命發展的方向。(p · 4 6)

這不是事情的本質有了什麼樣的改變，而是時代的需求改變了啊！（ p · 4 9 ）

三、我的觀點：

從小到現在，我一直都不是老師們眼中的乖小孩，調皮、幼稚和不聽話是

他們貼在我身上的標籤。不過我的父母不太會干涉我的想法和行為，他們認為只要不傷天害理、違反法律，去嘗試看看自己闖一闖並非壞事。他們也常常告訴我：有時候按著規則走，或許能順利達成目標，但你卻體會不到過程中自己探索的樂趣，也減少了能自我成長的機會。

因為住在鄉下，我接觸大自然的機會比較多，所以常抓昆蟲、青蛙或蜥蜴這一類的小動物來觀察。如果是一般的父母，大概會把我痛罵一頓，說萬一抓到有毒的怎麼辦。但爸爸從來沒這樣罵過我，他反而是教我辨別這種動物有沒有危險性，然後鼓勵我多看多觀察。爸爸異於常人的教育方式，在其他人眼裡或許是把我教壞、教成野小孩——什麼不教，教小孩抓蟲？但他們不知道，這種「不乖」讓我在上自然課時能更加明白上課內容，考試前能有更多時間複習其他科目。在假日這段時間，同學們都在家溫書或去補習，而老師眼中那個把時間荒廢在當野小孩的我，成績卻沒有退步。老師並不知道他認為的「不乖」，其實是我的學習方式，而且不只是在學習，我還玩得很開心。

我國中時有個學長，雖然不是壞學生，但也絕不是老師們眼中的乖學生。他不會打架鬧事，成績不錯，功課也都會交，那為什麼他被歸類為「不乖」呢？因為他除了功課有照老師的進度走，其他的都是隨自己開心，像是上課時，他課本在看的永遠不是老師教的那一頁。他的複習方法也跟別人不太一樣：地理科就畫各種地圖、英文科背單字用唱歌的方法記……學長的讀書方法，或許不適合每個人，可是一樣的知識，他用的是對他來說最輕鬆的方式學習，有的人卻讀到要死要活的，成績也沒他好。學長常把一句話掛在嘴邊：「一樣的規則，不適用於每個人。」他告訴我不管做任何事，用的都要是適合自己的方法，要不然再快樂的事也都只會變成壓力。

「乖」並不是壞事，但「乖」就像無性生殖的生物一樣，只要環境改變就很難繼續生存。而「不乖」則是具備著可以隨時跟著環境一起變動的能力。同樣的事，在不同情況有不同作法，就像人在思考時，為了達到想要的結果，往往有許多種不同的思路。在這些不同的思維中，以跳脫框架的思考所得到的作法，我不敢說一定是最容易、最有效率的，但至少它跟其他人的是完全不一樣的。而當你在執行的過程中，就會有不同的感受體悟，你在這之中學到的，就是別人所沒有的。

在這個時代，規則就是訂來打破的，今天的標準答案，或許明天就不適用了。在「不乖」不等於「不對」的前提下，如果每個人都再「不乖」一點，是不是就會有更多創意出現？這個世界的創新速度是不是就會提高更多？許多不曾被想過的可能性，是不是很快就會一一出現在我們眼前？

四、討論議題：

現在的教育制度，真的能讓學生有更好的未來嗎？

年 級：一年級
班 級：10
名 次：優等
作 者：賴瑀辰
參賽標題：和平勇士
書籍 ISBN：978-986-6782-
中文書名：深夜加油站遇見蘇格拉底
原文書名：
書籍作者：丹·米爾曼
出版單位：心靈工坊
出版年月：2007 年 9 月
版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

丹·米爾曼是就讀大學的體操選手，他擁有完美的體能、優秀的成績，但每個晚上都被惡夢驚醒。在某天深夜又被惡夢驚醒的他走進一家 24 小時營業的加油站，他遇見了經常在他夢裡出現的那位老人，因為老人充滿哲理的話語與神秘的行事作風，使得丹幾乎天天到加油站找他，想要成為一位和他相同的「和平勇士」，因為這個決定，改變了丹·米爾曼一生的思想。

二、內容摘錄：

- 1.你最好為你的現在這樣的生活負責，而不是為你所受到的困境去責怪別人或環境。(P.46)
- 2.勇士並不尋求痛苦，但是如果痛苦找上門來，他會加以利用。(P.128)
- 3.想要剷除舊習的話，不能把全副精力都集中在屏棄舊習，而是得集中在建立新的習慣。(P.141)
- 4.人生沒有平凡無奇的時刻。(P.183)
- 5.快樂的秘密，並不在於尋求更多想要的，而是在於培養少欲的能力。(P.213)

三、我的觀點：

在「深夜加油站遇見蘇格拉底」這本書中，我學到了許多人生的啟示和道理。被丹稱為『蘇格拉底』的那位老人，扮演著一位「老師」的角色，不管在身、心、靈方面，都以切身的經驗以及所悟出的人生哲理，引導丹和讀者一同邁向有意義的人生。

在書中，蘇格拉底教導丹要淨化身體、排除腦中多餘的東西、仔細聆聽心中真正的聲音，這是為了讓丹靜下心來，更專注、認真做他自己該做的事；在我們的生活習慣中，也經常一心二用，我們總是不能集中精神的去做一件事，除了自身專注度不夠外，也會覺得在這段時間只做好一件事太浪費了，但每每我們一心二用，除了使事情無法完美達成外，花的時間也並沒有減少許多，因此我們需要學習一心一意，專心做好當下的每一件事，並拋開雜念，試著用心去感受與體會，這樣方能使每件事完美達成。

蘇格拉底也教導丹如何與自己的情緒共處，他告訴丹情緒是自然現象，並不用刻意壓抑自身的情緒，可以將它發洩出來，但關鍵在於如何在宣洩情緒後，將情緒的能量轉化為積極的行動；我們經常在遇到挫折後感到憂傷、失落，並會對再次奮鬥感到恐懼，但這些情緒的感受並不會給予你幫助，反而會抑制你的行動。在遇到挫折時我們應該適時抒發這些情緒，並將這些情緒轉化為繼續前進的能量，而不是成為達成目標路上的一顆絆腳石。學會妥善的發洩並且轉化自己的情緒，才能使生活過得輕鬆自在。

有一次蘇格拉底問丹：「現在是甚麼時間了？」丹回答：「兩點三十五分。」蘇格拉底這時卻說：「錯了。從以前、現在到未來，永遠當是都是這一刻！當下這一刻就是時間，時間就是當下這一刻，記住了嗎？」這是蘇格拉底教導丹要活在當下，盡力完成、珍惜生命的每刻每秒；在這個世界上隨時有事情在發生，每個時刻都是不平凡的，所以要格外珍惜活著的當下，並努力的感受每一刻在我們生命中的變化，不論是生氣、快樂、悲傷，都用心體會。認真生活，並且追求我們人生想要的夢想，而非得過且過的活著，使人生失去意義、價值。

這本書教導我們如何成為自己與他人的和平勇士，蘇格拉底告訴身為和平勇士的丹快樂並不是感覺到的事物，而是你本身即是快樂；身為和平勇士，應該表現出快樂，並將快樂轉化為愛，分享給遇見你的每個人；和平勇士的人生與想像中的完美或勝利無關，而是與愛有關，它會使自己包圍在喜樂與愛中，同時散播出溫暖的愛給身邊周遭的一切人與事物。期許自己能成為與丹和蘇格拉底一樣的和平勇士，使自己充滿喜悅幸福，也使他人感受到滿滿的愛。

四、討論議題：

在繁忙的生活中，我們如何淨化身心靈，使自己專注在當下，學習與自己的情緒和平共處，並努力珍惜當下這一刻，而成為自己與別人的和平勇士呢？

年 級：一年級
班 級：3
名 次：優等
作 者：陳怡廷
參賽標題：改變，只在一念間
書籍 ISBN：9789862372955
中文書名：被討厭的勇氣
原文書名：
書籍作者：岸見一郎/古賀史健
出版單位：究竟出版
出版年月：2014 年 11 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

「被討厭的勇氣」一書是由日本知名哲學家、作家兼心理諮商師岸見一郎，以多年來透徹研究阿德勒心理學的成果經驗論述，並由撰稿人古賀史健編撰，使全書僅僅以哲學家與年輕人的對話，便能鮮明刻畫出哲學家所欲表達的觀點及年輕人的心態轉變，更在對話中適時浮出阿德勒心理學的主旨，解開人們普遍對阿德勒所抱持的困惑，為讀者們注入一股「新潮」的想法，翻轉歷久不衰的佛洛伊德學說，鼓勵人們打起勇氣，尋求屬於自己的幸福和自由。

二、內容摘錄：

1.如果生活型態不是天生的，而是自己選的，應該就有重新選擇的可能性。
(p.55)

2.簡單來說，我們正在走的是一個沒有縱軸的平面空間。我們這樣走，並不是要和誰競爭，比現在的自己更往前一步，才是它的價值所在。(p.97)

3.我不是虛無主義者。而且正好相反，老是想要尋求別人的認同、在意他人的評價，到最後你過的就是別的人生。(p.140)

三、我的觀點：

一切打從拜讀「被討厭的勇氣」一書展開，在第一眼書中的觀點總是令我難以置信，但漸漸透過哲學家與年輕人的一連串口槍舌戰，讓我彷彿化身成了書中年輕人一角，抱持相同的疑問，在透過一次次質疑後，再藉由哲學家精闢的回答，輕輕柔柔，精準地一語道破心中的迷思和困惑，拆穿潛藏於內心那真實的自我。尤其是「割捨別人的課題」一課，十足顛覆我的人生，重新定位了我的想法，那股震撼，我始終無法忘懷……。

我，曾是個熱衷於「追求卓越」，師長們眼中積極向上的好孩子。在這競爭意味濃厚的世界，我總是想處處取得領先的地位，超越所有的人、事、物，嘗遍各方面領域獨佔鰲頭的滋味，藉由勝利證明自己的能力，進而站上社會金字塔的頂端，俯瞰底下遲遲落後許多的參賽者，臉上不禁漾起一絲微笑，最重要的莫是接受他們的讚嘆和崇拜，耽溺於那份優越感和卓越感，或許在當下我自以為找到了幸福、感動和驅動了我不斷向上攀登的動力，但殊不知另一方面它同時就像是另類的毒品綁架了我的心靈、囚禁了我的心思。不論只是看到別人奮力向上的一面，直襲我而來，便會一連好幾天的惡夢連連，還是一時大意落後別人一些，便會不顧一切奪回昔日的上位，甚至開始在意他人的看法，整日提心吊膽，深怕失去他們對我的崇拜和讚賞，進而留下一連串的咒罵和厭惡。漸漸的，我開始無法認同他人的成功或是我的失敗，只要一遇到早已無法挽回的失敗，只能自欺欺人地披上鮮豔的外衣，裹上香甜的糖衣，用虛偽的自己掩蓋自己的挫敗和真實的自我，還自以為還是之前「完美無瑕」的自己，沉溺於自卑情結中，同時將自己囚禁在自己築的監牢，銬著無形的枷鎖。沒有了原先仰賴的快樂源泉，那還奢望什麼自由和幸福。我，討厭這樣的自己。

在一個沒有了勇氣、自信、快樂、幸福、自由、感動的一個人面前，是一本書改變了我，它明確的告訴了我，「我們正在走的是一個沒有縱軸的平面空間，我們這樣走並不是為了要和誰競爭，比現在的自己更往前一步，才是它價值所在」乍看之下破綻百出，完全無法使人信服，競爭明明隨時處於人們的周圍，激勵著渴望勝利的人們，踩著落敗者的屍體向上攀爬，進而推動世界這座大輪轉動促進人類社會向前發展，讓今日更勝昨日，而不正是如此人也才会有高低優劣之分，弱肉強食、強者天下一番道理嗎？但這卻只存於你將他人當作敵人的時候，當主觀想法一改變，把別人當作夥伴的同時，世界將有所改觀，而活出真實的自我，還不必擔心會輸給別人的可能，更不用用虛偽掩蓋著失敗，更別提在意別人的看法，活在別人的眼光下，害怕他人討厭自己，這或許就是所謂的自由，所謂發自內心的感動，著實地在我的心頭，那股悸動幽幽地迴盪在我那幽遠的心谷，遲遲無法散去，突然開始期待明天比今日更精進的自己，迫不及待踏出充滿自信的一步，邁向這個充滿可能的世界，拋卻不必要的想法，超越今天的自己。這，也應該是種人生的豁達吧！

四、討論議題：

對於自我間的相較還是與他人的相比，何種競爭方式較能提供自身和社會較大的福祉？兩者間各有什麼樣的利與弊？

年 級：一年級
班 級：02
名 次：優等
作 者：許霈琪
參賽標題：遇見你之前
書籍 ISBN：9789864050239
中文書名：遇見你之前
原文書名：Me Before You
書籍作者：喬喬·莫伊絲
出版單位：馥林文化
出版年月：2016年05月03日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

女主角露薏莎克拉克是一個平凡女孩，總是為了金錢而找一些沒有發展性的工作。當原本工作的咖啡廳決定歇業後，正當不知何去何從之時，她得到了一份待遇優渥的短期看護工作。

男主角威爾崔諾則是一位不畏懼各種挑戰、年輕有為的企業家，卻在一場車禍後四肢癱瘓。遭受打擊的他開始自我封閉，直到活潑開朗的露薏莎走進他的人生，威爾才開始找回一絲絲熟悉的自己。

二、內容摘錄：

- 1.時間到了，要不就是放棄，要不就只能不想不願地繼續。沒有誰可以停留在這一秒。即使是拖著，也不過是等待撐不下去的那一刻。(P.250)
- 2.生命不重來，你的義務就是竭盡所能地活得精采充實。(P.396)
- 3.勇敢面對人生，突破自己，別輕言放棄。(P.398)
- 4.離開自己熟知的環境本來就會有點茫然，但我希望妳也會很興奮、很期待。(p.443)
- 5.不要太常想我，我不希望想著妳一直流淚的樣子。只要好好地活著，只要活著。(P.444)

三、我的觀點：

威爾過去曾是一個意氣風發，年輕有為的企業家，他熱愛生命，勇於冒險與嘗試，卻在一場車禍後，一切有了巨大的變化。他的生活必須依賴他人，當初燦爛的回憶，再次想起卻成了傷害，他在一夕之間失去了過去所擁有的美好，每天睜開眼睛再也找不到活著的意義，心灰意冷的威爾只想著盡快結束這樣的日子。

而女主角露薏莎則是一個生活平淡無奇的女孩，她在咖啡廳工作了七年，咖啡廳結束營業時，她失去了工作，沒有一技之長的她也不知何去何從，這時她得

到了一份待遇優渥的短期看護工作，而這份工作正是改變了她人生重要的轉捩點。

他們是兩個截然不同的人、不同的家世、不同的個性，卻在無形之中默默地向彼此靠近。威爾不希望露薏莎就這麼平庸的過完一生，他帶領著她去接觸她所未知的世界，像是音樂會、歌劇、婚禮等等，陪著她去探索，去發現更多美好，去追求自我。

他們為了對方而改變，威爾開始不再封閉自我，開始嶄露笑顏；露薏莎則為了威爾想讓自己變得更好，去挑戰更多不可能。

然而，就當所有人都覺得一切漸入佳境時，威爾依然抉擇到瑞士接受安樂死，也許會疑惑，為何不是像一般的愛情故事一樣被女主角所感動而決意留下來，和親人一同面對困難？

因為比起將露薏莎留在身邊，受限於現實的生活，威爾更希望能讓她去追逐她的夢想、自由的翱翔，就像最後威爾對露薏莎說的：「不要太常想我，我不希望想著妳一直流淚的樣子。只要好好地活著，只要活著。」——他只希望她好好的活著，好好的享受人生，好好的追尋自我。

一位漸凍症患者 Sue Rodriquez 曾說：「如果我不能決定自己的死亡，是誰擁有我的生命權呢？這究竟是誰的身體？」；此外，瑞士安樂死機構——Dignitas(尊嚴)宗旨也強調：「活得有尊嚴；死得有尊嚴」

近年來安樂死一直是不停被爭論的議題，有人主張捍衛自己的生命權，由自己決定自己的生死；而批評者卻認為這樣的行為是「殺人」與「協助自殺」。

其中，本書也提及了安樂死的話題，藉由這本書，我們得以更了解欲以安樂死了結生命者的心境、想法，同時也能思考：當你也面臨了身旁最愛的人想藉安樂死解脫病痛折磨，你會如何選擇？

我認為人終究必須面對生老病死，那麼，同樣會迎來人生的盡頭，自己決定自己的生死而有尊嚴地離開有何不可？

當心愛之人離去，不捨是必然的情緒，該如何面對愛人在自己眼前離世的打擊也是一個值得討論的問題，我認為就像露薏莎一樣，我們應該為了他們而活得更好、更璀璨。他們沒能走完的路、沒能看見的世界，就由我們替他們活出第二份精彩吧！我們一定要過得好好的，努力的活著，為了自己，也是為了他們。

四、討論議題：

安樂死究竟該被視為是一種對於遭受病痛折磨之人的尊重，抑或是反對者所認為的「自殺與協助自殺」？

年 級：一年級
班 級：3
名 次：優等
作 者：陳芯愉
參賽標題：年少的我們
書籍 ISBN：9789865723323
中文書名：那些回不去的年少時光
原文書名：
書籍作者：桐華
出版單位：野人
出版年月：2014年6月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

琦琦在她年少懵懂時，愛上了張駿。為了他，她願一整天舉著頂帽子替他遮陽，為的只是讓他能安穩的睡個好覺。後來彼此確認心意後，因為誤會還因為各種吃醋嫉妒，因為他的驕傲與自尊，和她的自卑與敏感，而漸行漸遠。後來他們分開後，就各自往他們得人生道路上前行。多年後雖然彼此距離僅有幾步之遙，但他們終究沒相遇，因為他們知道就算再相見，也不是當年的自己了。

二、內容摘錄：

一.p.160 我微笑著響:原來這就是聰明、獨立、堅強的結果，沒有人覺得需要問你的感受，也沒有人覺得需要為你操心，因為你很聰明、很獨立、很堅強。
二.p.165 請相信，那些偷偷溜走的時光，催老我們的容顏，卻豐盈了我們的人生。請相信，這世上有東西會比時間更永恆那就是我們愛別人，愛自己的心。請相信，青春的是去並不可怕，可怕的是失去了勇敢熱愛的心。

三、我的觀點：

那時剛看完的我，心裡感嘆了一聲。無論是情節，還是作者想傳遞的情感，和我們這年紀的男孩女孩都相像，雖然情節不一樣，但曾有過的想法和煩惱卻相似的不可思議。誰沒曾默默地暗戀一個人，會因為他笑而開心，會因為他表情不對勁而感到煩惱，會因為他的情緒而造就你一整天的心情，會心甘情願地替他做事情，哪怕他不喜歡你，哪怕他不搭理你，就只是想在他每天生活的痕跡留下一點自己的影子，這應該是大部分的人在年少時都曾有的純純的愛戀吧。但其中我最有感觸的是在他們默默喜歡著對方和在一起的

候的想法，看到對方和其他異性走在一起有說有笑時，會感到難過，心中像是有顆大石頭壓著般，會煩悶，就不想看見對方，或是想找個人和自己上演相愛的戲碼，激起對方讓他覺得有危機而主動一點來接近你。

其中還有一個令我感觸的就是作者在書裡寫到：女生可以用仰視的目光愛一個男人，男人卻難仰視地愛一個女人。這也是書中男女主角為何會分開的原因，雖然都愛著對方，但當女孩的成績成就比男孩好時，男孩就會覺得壓力大，因為想配上他，而當他努力後卻無法達成時，他就會感到沮喪，然而就進而分手，我想這也是現代很多男女之間的問題。

而當兩人的誤會越來越多，越來越深，卻彼此倔強地不肯說開，只是等著對方來向自己彎腰道歉時，就已慢慢走到了愛情的盡頭。在年少時，我們總是驕傲誰也不肯先開口，彷彿誰先開口就會輸了一樣，或是用些笨拙的方法，試探對方的真心，等到彼此真的確認心意後，卻因為吃醋嫉妒開始有些小小的摩擦，甚至不把話說開，都把畫藏在心裡最深處的地方，一次兩次都會是同一方先道歉，但人總會覺得憑什麼都是我先低聲下氣，而選擇冷戰到對方道歉時才和好，當兩人鬥處在這種氛圍時，愛情就有縫隙並且越裂越大。雖然以後回頭看時會後悔，會覺得當初為何會如此不成熟，雖然有點笨拙，但笨拙地底下卻滿是真摯，年少時不懂，只會用自己認為好的方式去愛另一個人，結果可能不甚如意，但也是自己曾深深認真的去愛一個人的痕跡啊！

有些愛情可能會讓人變得更醜陋，有的會讓人變得更成熟，在這本書裡面我看到的是這些愛情讓他們長大，雖然不願意袒露，是藏在很深很深的心裡，因為這是屬於青春時的美好愛戀，等到在回頭時發現彼此已不是當初的自己時，而不選擇相見時，這難道不是更懂事了嗎。年少的愛戀雖然笨拙，卻滿滿的都是真摯情感。

四、討論議題：

書中作者有寫到：女生可以用仰視的目光愛一個男人，男人卻難仰視地愛一個女人，我認為這是傳統社會的男尊女卑思想所造成的影響。雖說現在提倡男女平等的觀念，卻還是許多男人會有大主義思想，例如還是認為煮飯洗衣那些事都是女生該做的，就算女人也是要上班，但卻還是把這些事都放在女生身上，不過還是很多男生沒有這種觀念。

所以我覺得大家應該更去實行，而不是只在嘴上說說而已，雖然這觀念已從古代好幾千年前就已根深蒂固地在大家心中，我們應該做的就是執行它，不要只想這是女生的責任，人人平等是最好的。

年 級：一年級
班 級：115
名 次：優等
作 者：吳煜婕
參賽標題：吳煜婕之讀書心得寫作
書籍 ISBN：9789861739847
中文書名：彷彿若有光：遇見古典詩與詩生活
原文書名：彷彿若有光：遇見古典詩與詩生活
書籍作者：凌性傑
出版單位：麥田
出版年月：2013 年 10 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

喜愛文字、善於說故事的作者凌性傑，帶領讀者一同體悟彷彿若有光的文學新境界：先從自己的生活周遭下筆，搭配著古典詩集，與自己的體驗、感受相呼應，對於親情、友情、愛情的想法，也跟詩產生了連結，而至於詩意的追問，也恰有了最好的答覆。

二、內容摘錄：

我一直相信，人在理解這個世界的同時，也正在理解自己。

因為不斷努力、克服困難而到達極高之處，人生高度自然提升。這首詩豪情磅礴，提醒了我們，人只有在某一個高度上，才能自知自信的看待一切，才有辦法排除迷霧與假象，朝理想邁進。

周遭再怎麼喧囂，都無法干礙一顆心的安穩定靜。或許這就是詩意的開端，與他人照面，與世界照面，然後重新與自己相遇。外在的風景常常呼喚出某些古典詩的句子。小時候背誦過的韻律都是舊時相識，不自覺地湧現，與當下的人生產生對應。

詩是失去，也是珍惜。惜之不盡，遂不斷回望。回望與想像，彷彿若有光。

三、我的觀點：

這本書十分耐人尋味，不僅刷新了我對古典詩集的看法，其中也提到了許多值得讀者深思一番的種種面相：如果只是在演講比賽上，滔滔不絕的朗誦詩句，彷彿以為能為其義正詞嚴的闡述內容遙相呼應，卻不能真正的讀懂詩，了解詩人在其中所蘊含的寓意、所寄託的情感，這樣的行為不是能引起熱烈迴響的深刻「表達」，而只是形式上的「背稿」罷了，同時也與詩人的嘔心瀝血背道而馳

了，因此，在這本書裡，每個講述的主題，作者都列舉了與之相襯的詩集，並簡介了詩人，其故事背景可能緊緊聯繫著寫作動機，幫助我們更全面的了解作品。讀了這本書後，更讓我了解到：詩不是為了考試默背的艱澀文字，而是能體悟到「讀了一首詩，彷彿聆聽了一則故事」的感受，而在你的生活經驗中或所見所聞，恰恰能與之有著異曲同工之妙，彼此之間產生了連結，也給了你一個能重新檢視的機會，或許這樣的互動，就是我們讓詩融入生活的節奏。

其中，對於剛踏入高中校園的我，看到以下敘述的部分，覺得恰恰貼近目前生活中的校園背景，也敘述到了將來有可能面臨的問題，值得仔細思索：作者凌性傑也是一名高中老師，書裡也寫道他所接觸到的高三生忙碌於即將升學的內容，可能被備審資料弄得分身乏術，而有時也對自身的未來發展感到迷茫，甚至要面試的校系竟也是亂槍打鳥的填寫……，會有這樣令人匪夷所思的事情發生，其中一個原因，或許就是來自於對自己的不了解，認識自我、探索自己興趣，是我們必須面對的課題，因此我們藉由許多管道來挖掘自身價值，當然，我們也能從詩中汲取智慧及經驗，能產生愈多的連結，也代表著將對所有事物有更全面的了解，視野也會更加開闊，那些更多的認識，就能成為探索未知的利器，書裡提到的：「人在理解這個世界的同時，也正在理解自己。」或許就是如此吧！

然而，也有可能是因為沒有明確的目標，或是淪為現實利益所役使，而讓單純的熱忱消逝了，不管在什麼環境中，我們都需要了解自我、確立目標並懷抱著能力及興趣勇往直前，而書中有提到一篇王安石的〈登飛來峰〉，我們需站的高、看得遠，「有夢最美，築夢踏實」，要有作白日夢的勇氣，也要有使白日夢成為可能的自信跟能力，每個人心中都應該建構出屬於自己的夢想藍圖，並努力充實自己，達成詩中所提出的觀點：當人到達某一個高度之上，便能有足夠自信看待事物，不會畏縮，也不輕易被其他事物干擾，不被他人所左右。

最後作者提到：「寫詩，需真誠的面對人生。」詩，短短的字裡行間，卻能使人盡情傾倒情緒，逐字的表達，似乎都是經過千萬次對自我的檢視、對自身的坦白，而留下的淬煉，不斷的認真體驗生活、持續的探究摸索，一次又一次的改寫對世界的定義與感受，沒錯，語言和文字就是認識理解這美好文學境界的最佳入口，帶領你體悟彷彿若有光的嶄新領域！

四、討論議題：

在這豐富的文學世界中，我們該具備怎樣的能力，抱持著什麼心態，做怎樣的準備，讓這彷彿若有光的空間中，能更進一步的明媚閃耀呢？而古典詩的意義又是什麼？是否又有一首詩恰能與你的生活經歷相呼應呢？

年 級：二年級

班 級：14

名 次：甲等

作 者：張心瑜

參賽標題：用勇氣面對人生

書籍 ISBN：9789861371955

中文書名：被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的指導

原文書名：

書籍作者：岸見一郎/古賀史健

出版單位：究竟出版社股份有限公司

出版年月：2014 年 11 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這本書是一位對生活不滿的年輕人找一位脫離世俗紛擾、放下人間名譽的哲學家談論人生遭遇的課題與意義。隨著年輕人的提問讓我反思人生的意義並思考哲學家所回應的答案，這會使我重新理解人性的觀點。哲學家從「煩惱全都屬於人際關係的煩惱」開始提出不一樣的想法，到「割捨別人的課題」，最後再下結論「認真活在當下」新穎的說法與論點，跳脫一般人的思維，再加上年輕人用和我一樣的思維而提出疑問，使我能更加深入了解真正的意義。

二、內容摘錄：

哲學家 健全的自卑感並不是和別人比較而產生的，是跟「理想中的自己」比較後的結果。095

哲學家 所謂的人生，就像一圈又一圈跳著舞，跳著的每一個瞬間，成為一連串的剎那。272

哲學家 我們「並不是為了滿足他人的期望而活」。139

哲學家 你之所以無法改變，是因為自己下定決心「不要改變」。056

哲學家 憤怒是可以收放自如的「工具」041

哲學家 所謂的幸福，就是貢獻感。259。

哲學家 只有自己可以改變自己。147

三、我的觀點：

這本書中年輕人提出的疑問，許多都是我一直以來大大的不解。在只讀完第一夜的我寫下自己的心得，我真的是不能認同哲學家的說法。我感覺那都只是哲學家的片面之詞，心中還一直想著要寫信給作者告訴他我的想法並推翻他的論點呢！第一夜中有一個被稍微帶過的觀點[世界是不公平的！]這句話是我對自己遭遇種種的不如意後得出的結論。它符合我生活中的困擾，我也常常用這句話讓自己釋懷！也許就像書中哲學家所說的，這只是我達成某種目的而做出的行動。但我認為世界真的不公平，我無法理解對於我努力的一切就只是因為他

的父親比較有錢，或他的母親是校長而被迫遭到不認同。這不就是因為世界的不公平而導致的嗎？我之所以不幸福不就是因為如此嗎？即使我改變了，我依舊不是含著金湯匙出生的人，即使再努力一切都不會被改變，我依舊不幸福！但是在讀完這本書後，我完全理解並發現，我只是一個乳臭未乾的人而已。

我漸漸理解也慢慢接受哲學家的說法，其中有一點我受益良多：**【為什麼討厭自己】**-其實我跟哲學家一樣，身高在平均以下，站在一旁看起來就像一個小學生，每次大家看到我第一句就是：「妹妹，國小幾年級呀？」我都要一臉尷尬的告訴他：「我已經上高中了唷！」我總會怨恨自己為什麼長不高，但是，在書中哲學家的朋友一句當頭棒喝：「變那麼高幹嘛？你擁有的的是讓人放鬆、無拘無束的力。」我深深感受到也許在我周遭的人看來，我這個「小個子」是受歡迎的！在看完這段我豁然開朗，不再為自己的身高煩惱了。而**【人生不是與他人競賽】**這一章中我非常意外！我想不只是我，大家都這麼認為：這世界就是要有競爭才能激勵我們力爭上游，我們就是會計較那一、兩分，然而這些計較是不自覺的！就是自然而然的產生，就算身邊的人告訴我別跟他計較，退一步，海闊天空！我依舊會對於輸給別人而感到心灰意冷，而在哲學家給年輕人的啟示中，我逐漸明白健全的自卑感並不是和別人比較而產生的，是跟「理想中的自己」比較後的結果。人生是與自己競賽，而不是他人！

我們並不是追求別人的稱讚而努力，而是自己主觀認定「我對別人有貢獻」。在人世間，各式各樣的人都有，我們不可能得到所有人的認同、滿足所有人對我的期望，我們只能透過「貢獻他人」來感受到自己的價值。我在國中時期，常常擔任班長或風紀等職位，盡到責任，我必須管班上同學的秩序，而同學們都會私底下竊竊私語的抱怨；倘若，我沒有制止他們講話，老師就又会把我抓去嘮叨一番。這常常使我身陷兩難，我總是煩惱，我該如何取得平衡等等的問題。在看完哲學家的想法後，我深深了解到只要我有對這個職位有所貢獻，對班級、同學、老師有出一分心力，其實，這樣子就好了。不要追求達成每個人的要求，只要貢獻他人就能得到自己的安身之地了！

最後，這本書改變了我的人生觀並深深影響著日後我對事物的看法，我能夠更加準確的判斷並思考，不會意氣用事，當情緒一來就想也不想的破口大罵。起初，我認為這本書只是一項作業，但是，在看完整本書後，它已經成為我做人的原則了！

四、討論議題：

人生是為了滿足他人的期待而活嗎？

倘若，你不為自己的人生而活，究竟誰要為你的人生而活？

年 級：一年級
班 級：11
名 次：甲等
作 者：陳泳綦
參賽標題：「活著」真好
書籍 ISBN：9789861738703
中文書名：活著
原文書名：
書籍作者：余華
出版單位：麥田出版社
出版年月：2013 年 02 月
版 次：四

一、圖書作者與內容簡介：

本書是中國當代知名作家余華所撰寫的，其作品以中長篇小說為主，且主要作品被譯成二十多種語言，是中國在國際文壇上最具名望的中國作家之一。

在書中，余華以書裡主角福貴的角度，用第一人稱，娓娓道來福貴坎坷苦難的一生，其妻兒、女婿和孫子相繼過世，作者以這些角色的死亡，襯托出「活著」的不易！在書中，余華以庶民的口氣，用平實的文筆，寫出了震撼人心的時代悲劇，對 40 到 60 年代的中國，充滿了批判。

二、內容摘錄：

1. 「做牛耕田，做狗看家，做和尚化緣，做雞報曉，做女人織布，哪隻牛不耕田？這可是自古就有的道理。」(p.12)
2. 「只要人活得高興，就不怕窮。」(p.68)
3. 「做人不能忘了四條，話不要說錯，床不要睡錯，門檻不要踏錯，口袋不要摸錯。」(p.179)
4. 「屋裡臉盆什麼的也印上毛主席他老人家的話，鳳霞他們的枕巾上印著：千萬不要忘記階級鬥爭；床單上的字是：在大風大浪中前進。二喜和鳳霞每天都睡在毛主席的話上面。」(p.210)
5. 「人啊，活著時受了再多的苦，到了快死的時候也會想個法子來寬慰自己。」(p.231)

三、我的觀點：

看完「活著」這本書，我認為作者余華依時間序，分成三個階段，分別是 40 年代、50 年代和 60 年代的中國。每個年代都有它代表性的歷史事件，而這些事件與書中角色的死亡環環相扣。而每一個角色的死亡，更凸顯了命運的操控與主角福貴「活著」的不容易，完全展現了政府與時局的變化主導人民的生

活，也顯示出想要求生是多麼卑微的請求！

作者用主角福貴和跟他同名為福貴的牛做為故事的開場與結束，這意味著人與牛似乎沒有什麼差別，一輩子勞役，都只是為了活著而已。而主角福貴原本是富家子弟，但在賭場裡和龍二一起賭博，結果，被詐賭的福貴輸得傾家蕩產，豪宅沒了、父親氣死、妻離子散，這不也是人生的投射，因為人生不就像一場豪賭嗎？失去一切的福貴在此時，似乎很慘，但在之後的文化大革命時，龍二是大地主被槍斃了，福貴因此撿回一命，正所謂「塞翁失馬，焉知非福」呀！

後來，一文不值的福貴為了求生，跟龍二借了一塊田，便開始了種田糊口的生涯，但很不幸地，遇上了 40 年代的國共內戰，被國民黨軍隊抓去入伍了，無奈的福貴和春生只好跟著軍隊，等待時機回家。一天早晨，他們兩人發現國民黨均衡屍遍野，看到這慘不忍睹的畫面，福貴語重心長的對春生說：「回去要好好的活著，我們是從死人堆裡爬出來的。」這句話貫穿了整部小說，因為在紛亂的時代，活著本就是一種可遇而不可求的奢望，而我生長在安定富足的台灣社會裡，實在難以體會這種命在旦夕，且流離失所的日子！

接著，禍不單行的福貴遇上了 50 年代中國的「大躍進」，中國上上下下都忙著生產，而福貴的村莊被指派的任務就是將鐵器集中起來煉鋼，整個村莊投入所有人力與資源去煉鋼，可見當時共產主義社會之大謬不然。但更荒謬的是他的兒子有慶去上學時，卻被叫去醫院救因生產失血過多的縣長太太，因被抽乾血而身亡，諷刺的是，那位縣長正是曾與福貴共患難的朋友—春生。

在 60 年代的中國，文化大革命如火如荼的進行，毛主席是一切，從福貴的女兒鳳霞和女婿二喜家的擺設都貼上標語，就可見一般：臉盆上印上了毛語錄，連枕巾上、床單上，都是文化大革命的標語，連「睡覺都睡在毛主席的話上面」，可知當時的「愛國」思想控制是無孔不入的。

好不容易在醫院裡，鳳霞生了兒子苦根，就在大家歡天喜地時，突然大血崩，而那些有經驗的老醫生因為「文化大革命」的破四舊，被趕走，只留下一拳毫無經驗的紅衛兵，所以在大家一陣手忙腳亂、白忙一場後，鳳霞就枉死了。這顯示當時的文化大革命是多麼的無知與荒誕不羈，為破壞而破壞，背棄了中國五千年來所累積的重要文化資產與知識，導致人民也開始對共產主義失望。

福貴一生所冀望的是家人都能平平安安地活著，但他的兒女、妻子和女婿都一一撒手人寰，成了大時代的犧牲品。

「活著」這本書傳達了「福禍相依」、「得失難定」及「生死一線間」的概念，而主角福貴也像是戲偶般，在大時代裡，身不由己。但他更傳達了「好死不如歹活」，且活著就有希望的不變真理。

四、討論議題：

1. 俗話說：「好死不如歹活。」你的觀點是什麼呢？

2. 你認同「禍福相依」這句話嗎？為什麼？

年 級：一年級
班 級：13
名 次：甲等
作 者：侯柔均
參賽標題：空洞的十字架
書籍 ISBN：9789865706487
中文書名：空洞的十字架
原文書名：
書籍作者：東野圭吾
出版單位：春天
出版年月：2014 年 12 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

東野圭吾為日本推理作家，寫作風格由早期的本格推理慢慢轉變為社會議題的描寫。像本書就是談論到了關於死刑的議題。

愛女被殺害的中原道正與濱岡小夜子夫妻在凶手被宣判死刑後，感到人生失去了目標。即使凶手伏法，女兒也無法再復活的痛苦，終使兩人分手。

某日，道正接到刑警致電，帶來令人震驚的消息——小夜子被殺了。雖然不久後凶手自首，但道正卻在小夜子的遺物中有所發現，她的死因似乎並不單純……

二、內容摘錄：

『假設有個孩子，要讓他贊成廢除死刑並不是一件困難的事。法律禁止殺人，死刑這種制度是國家在殺人，但終究是人在營運國家，所以，死刑制度充滿了矛盾——只要這樣告訴小孩，小孩子十之八九會同意。』

小夜子又繼續寫道，『我也希望自己是接受這套說法的小孩子。』(129 頁)

『俗話常說，「殺人償命」，但對遺族來說，凶手的死根本不是「償還」，只是走出傷痛這條漫漫長路上的某一站而已，而且，即使經過了那一站，也無法看到未來的路，完全不知道自己該克服什麼、走向哪裡，才能夠得到幸福。但如果連這種為數不多的歇腳站也被奪走，遺族到底該怎麼辦？廢除死刑，就是這麼一回事。』(133 頁)

三、我的觀點：

(以下涉及本書重要情節)

東野圭吾的作品在此之前我也看過好幾本，他近幾年的作品都融合了社會議題，也正是因為這種貼近現實的內容，才讓我總是喜歡一再的翻閱他的書。而這本《空洞的十字架》則是談論到我比較有想法的死刑議題。

在現實中，殺人犯被判無期徒刑後又假釋出獄的案例不勝枚舉，而判決無期徒

刑或讓犯人假釋出獄的理由不外乎就是「有教化可能」與「有悔改之意」這幾種說法。我總是很好奇，到底是從何看出犯人有悔改之意、有教化可能的？就算真的有悔意，難道殺了人不必付出慘痛的代價嗎？

我曾上網查詢過廢死團體對於支持廢死提出的理由，常見的其中一項就是「尊重生命，維護人權」，我的想法是，當一個人犯下了殺人罪後，他也就不再有所謂的人權了。如果說凶手的人權必須受到保障，那被凶手奪走了生命權的被害人又算什麼？我們錯了事都得付出相對的代價，在殺了人的當下凶手就該有這樣的覺悟。

或許並不是每個殺人犯都必須被判死刑，有些人的動機是為了一報深仇大恨，像是為了親手制裁害死身邊親人、而司法卻無法將他定罪的對象，這在小說或漫畫中是很常出現的情形。而在審判時，這樣「為了別人而犯案」的動機將會減輕凶手的刑責。但在現實中這樣的案例畢竟是少數，更常見的動機是金錢、感情糾紛，就像書中的凶手蛭川。比起「為了別人而犯案」的動機，動機為金錢的再犯率更高，或許這也正是兩者刑責輕重有所不同的原因之一。

書中，殺了中原道正與小夜子兩人女兒(愛美)的凶手蛭川是個假釋出獄的犯人，蛭川有強盜殺人前科，在假釋期間因為缺錢而闖入中原家想要偷竊，過程卻被在家的愛美看見，為了不讓自己的身分曝光，他毫不猶豫的殺了才八歲的愛美。如果蛭川在犯下第一起案件時就被判處死刑，或是沒有假釋出獄，那愛美就不必被奪走她寶貴的生命。但事實是他被判了無期徒刑，並且假釋出獄，最後導致了這場悲劇。

「死刑很無力」，書中曾提及這樣幾句話，「凶手到死也沒有真正反省」，如果死刑只是個空洞的十字架、只是個制式化的刑責，那死刑還有存在的必要嗎？

我想我的答案是肯定的。

就像小夜子在書中說過的話，而我也是在看過這本書前就如此認為。

『只要殺人就判處死刑——這麼做最大的好處，就是這個凶手再也無法殺其他人。』

我覺得死刑不僅是對凶手的制裁，更是一種保護我們自己的方法。或許死刑無法讓凶手反省，但至少我們能將他們徹底的隔離，無期徒刑還有假釋的可能，死刑就能永遠的讓他們消失。

人或許終究得自私的把自身的利益擺在最前面，以死刑來保護自己的權益。這想法或許有些偏激，但卻是現在的我所認為的事實。

四、討論議題：

如果死刑無法讓凶手反省，那死刑還有存在的必要嗎？

究竟該對殺人犯做出如何的判決？

年 級：一年級

班 級：1

名 次：甲等

作 者：黃雅郁

參賽標題：在小小的當舖裡看見人生

書籍 ISBN：9789861739007

中文書名：29 張當票 2：當舖裡特有的人生風景

原文書名：

書籍作者：秦嗣林

出版單位：麥田出版

出版年月：2013 年 4 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者秦嗣林因至台北求學意外地和當舖業結下緣分，17 歲時家逢巨變，便毅然一腳踏進當舖店，這是他第一份工作，也是最後一份工作。現任大千典精品執行長，曾上過《一袋女王》等節目。

此書紀錄了忙碌於當舖前和隱身於當舖後的人物的故事，他們各個有著不同的家世背景，也都發展出不一樣的人生結局，卻都曾經歷過人生無可避免的無奈與掙扎，這一點一滴都在秦嗣林經營當舖數十年的歲月中被看見。

二、內容摘錄：

只要一個人願意幫助別人、造福別人時，他便像神一樣溫暖；可是當他殘害同類、吃人不吐骨頭時，他比鬼還恐怖，所以神與鬼都是人所扮演，端看人心往哪邊傾斜。(第 4 頁)

只要可以坦然面對每個生命中重要的段落，那錢就只是次要的，因為錢本來就不是目的，相反的，人才是我們要的結果。(第 69 頁)

生命有了缺陷，才能映襯美好，如何平衡完美與不完美之間，優游正面地過日子，才是最高深的一門學問。(第 135 頁)

我想，一個人理想的人生並非是要擔任完美先生或是完美小姐，而是真實地接納自己真正的模樣，即使有缺陷，依然能成就美麗。(第 178 頁)

三、我的觀點：

你曾經去過當舖嗎？你以為當舖只是物品與金錢交易的地方嗎？作者說：「在當舖裡，交易的不只是物品，獲得的也不只是金錢，得到的是一個又一個的人生轉折、一則又一則的生命啟發。」

會與這本書結緣，是因為國中老師的贈與，起初我對這本書很是興趣缺缺，對

於封面上寫的：稱霸市場三冠王，我感到半信半疑，內容究竟是有多精彩呢？看完之後，我覺得這本書能有此美名真的是名符其實，這本書給我從未有的人生啟發。

金錢真的是萬能的嗎？古人云：「過江千帆皆名利」，自古文人為求名利汲汲營營，至今人人為了權勢而不擇手段，但來日回首，發現自己擁有的只有心靈的空洞與虛假。每日進進出出的客人，來到當舖的目的皆不相同，有人缺錢所以來典當，有人有錢想來覓珍品，人們都為了錢奔波、為了錢憂愁，然而金錢雖然是不可或缺的，但有些東西卻是無論再多金錢都買不到的，例如親情、愛情、友情，還有已逝去的生命。

民國初年，國共內戰情勢緊張，許多長輩隨著國民黨退守臺灣，因為走的倉促，有的人沒來的及攜家帶眷，就此與親人分隔兩地。故事裡的三爺爺就是如此，所以當他得知有返家探親的機會，二話不說攜上家當，連日奔波返鄉與親人團聚，原本以為能用金錢來彌補這些年失去的親情，但因兩岸社會風氣的懸殊，以及那金錢填補不了的親情空白，三爺爺不僅全部的積蓄都被子女騙走，最後竟然還死於兒子之手。造成這場悲劇發生的原因之一是因為三爺爺與兒子們沒有感情基礎，感情是需要長時間培養的，若僅是有血緣關係而沒有用心經營的話，那麼這段關係就不會持久。

作者曾在一篇報導裡說道：「鑑值的關鍵，在人不在物。」自古以來，品行就被視為教育的首要，德是立人之本，人無德則無法立身。作者以前的當舖老闆就格外重視這件事，因為若是店裡出了一個內賊，損失恐怕難以想像，所以有好的品德操守，才能防止監守自盜的發生。不過，「飢寒起盜心，飽暖思淫慾」，小偷之所以犯罪可能是因為國家福利措施不健全，員工會盜用公款可能是生活上出現了困難，所以身為上位者更應該要時常關心部屬，在他們有困難的時候給予協助，這樣才能真正的杜絕監守自盜的可能性，而且在幫助他人的同時，也能擴展自己的人脈以及增加他人對你的信任。作者說：「正是因為我深信每個人都是凡人而不是神，一定會遇到困難，所以能夠體恤每個人，並適時地予以協助，不僅能避免日後的災難，也能夠建立起良好的人際關係。」

在《當舖裡特有的人生風景》中我學到，富有或窮苦其實都是人生中的不完美，但不完美又怎樣呢？作者說：「生命有了缺陷，才能映襯美好，如何平衡完美與不完美之間，優游正面地過日子，才是最高深的一門學問。」我覺得如果將富有與否的衡量標準改成快樂的多寡，那麼快樂的富有，才是更值得我們追求的。

四、討論議題：

1.自古以來，儒家仁義禮樂的觀念深植我們心中，但新文化運動的推手魯迅說

儒家思想是：「吃人的禮教」，儒家思想是否過於侷限想像、故步自封，進而成為我們思想上的一種桎梏呢？

2.如果有一位朋友頻繁的向你借錢，又積欠不還，甚至是用你的錢去做不正當的事，你會怎麼辦呢？友情是能用金錢衡量的嗎？

年 級：一年級
班 級：105
名 次：甲等
作 者：謝語婷
參賽標題：「奇蹟男孩」讀後心得
書籍 ISBN：9789862415559
中文書名：奇蹟男孩
原文書名：WONDER
書籍作者：R.J 帕拉秋
出版單位：少年天下
出版年月：2012 年 7 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

「奇蹟男孩」作者帕拉秋，是一名知名出版社的藝術總監和書封設計師，與先生和孩子居住在紐約，曾為無數小說設計封面，但寫作一直是她最大的心願。

他是奧吉，遺傳了父母的罕見基因，天生顏面殘缺。小時候，他不論走到哪都帶著一頂太空人頭盔，因為唯有遮掩他的面容，才不會有人對他指指點點。

十歲這一年，奧吉進入中學就讀，進入霸凌盛行的殘酷青春期。這是一個平凡的男孩，如何勇敢長大的不凡故事.....

二、內容摘錄：

無論你在哪裡,無論何時,都努力去給與更多的仁慈。那麼，這個世界一定會是一個更好的地方。(P · 3 6 2)

無論他們說什麼，你是美麗的，任何語言都無法擊倒你。你是美麗的，從每一個方面，是的，任何與語言都無法擊倒你。(P · 1 5 0)

每個人一生中應該有人為他起立鼓掌，至少一次，因為我們都克服了世界。
(P · 3 7 5)

三、我的觀點：

假如我跟奇蹟男孩中的主角奧吉一樣有著顏面殘缺，我還會不會擁有跟現在一樣的人生呢？原本相處融洽的朋友與親人，還會用一樣的態度接納我嗎？亦或者，會以恐懼及冰冷的表現來對待不同於他們外貌，長相醜惡，令人心生畏懼的我？即使我們同是生活於世界上的人類？

奧吉的眼睛大約在原本應該在的位置還要低一吋，幾乎是臉頰中間的地方。一對眼睛以誇張的角度下垂，就像是有人在他的臉上斜斜劃過一刀，左眼明顯地低於右邊的眼睛，因為眼穴過淺，無法容納他的眼球，一雙眼睛向外凸出，下眼皮像是有條線在往下拉扯，眼睛裡血紅的皮肉翻出，讓他的外表宛如融化的

蠟、滴落的蠟燭。當我讀到書中書中對主角奧吉的外表如此深刻細微地描寫時，腦中不禁浮現路上時常看到的一些特殊人士，他們也一樣擁有著身體的殘缺，然而，就像書中大多數的人物一樣，路上的人們邁著節奏緊促的步伐，視線直勾勾的盯著前方，不曾回頭，也不會回頭，將他們所目睹的，都當作是空氣般的存在，甚至有些人，面露嫌惡或驚恐，彷彿看到妖怪似的，快速離去。

因為是陌生人，路上的人們走遠了，自然就不在意他們剛才看到的景象，但，如果是天天會見面，同在一個教室與學校中生活的同班同學呢？他們能逃避嗎？與奧吉同班的同學們對此做出了不同反應。霸凌，一直是校園中最常見黑暗面，當我閱讀到奧吉被學校中的某些同學用過分的方式對待時，心中非常氣憤，卻也感到有些羞愧，以前，我也曾經在班級中，看見同學被排擠，其他人都怕惹上麻煩，沒有一個人上前介入，包括我，我們，都是沉默的加害者。惶恐、不安的情緒籠罩著我，是的，我以前的行為，跟書中仗勢欺人及在旁旁觀的人有什麼兩樣呢？為什麼，直到今天我才發現，我們許多人總是在不知不覺間，成為了隱藏在乖巧下的，兇手。

傑克·威爾，奧吉在書中認識的好友之一，在一開始，他也對奧吉的面容感到不適應，但，他卻還是對奧吉伸出友善的援手，令我印象深刻的是，他也曾經在強勢的同學前說出傷害奧吉的話，然而，最後，他選擇站在奧吉身邊，成為他真正的朋友。我深深佩服於傑克的勇氣，他為奧吉挺身而出，對抗其他不友善的同學；我深深震撼於他的勇氣和真誠，陪在面容殘缺的奧吉身邊，忍受同學異樣的目光，對抗一個由同儕所形成、龐大且強勢的團體。多麼的勇敢，多麼的令人折服，對困境中的弱者伸出援手，像陽光照進黑暗，為他人帶來光明，即使他不是主角，卻散發著最令人難忘的璀璨光芒。

書中親情、友情的細膩刻劃帶動著我的心緒如浪濤般激動起伏，淚水與笑顏，發人深省，我體認到霸凌為人帶來了多大的痛苦，也反省於自己以前對於旁人默不作聲的冷漠，幸虧那件事後來和平結束，否則我可能會擁有更大的罪惡感。期望在各方各界加強宣導的效果下，能讓霸凌的事件減少，讓校園更佳安平和樂。

每個人都是自己命運的建築師，如果我們能像奧吉一樣堅強，必定會有人願意對你釋出善意，當受到他人不當對待時，千萬不可忍氣吞聲，一定要向師長、同學求助，畢竟，並不是每個人都擁有小說中主角的運氣啊！

四、討論議題：

校園霸凌，是許多學子的噩夢，幸虧各界極力宣導，霸凌的事件也漸漸減少，但，在師長和許多人未見的角落，是否依然存在著欺凌弱小的悲歌？在霸凌者或被霸凌者的背後，是否又有著不圓滿的家庭因素或令人不忍的哀傷故事？

年 級：一年級

班 級：高 103

名 次：甲等

作 者：葉淳好

參賽標題：深夜加油站遇見蘇格拉底讀後心得

書籍 ISBN：9789866782107

中文書名：深夜加油站遇見蘇格拉底

原文書名：Way of the Peaceful Warrior：A Book That Changes Lives

書籍作者：丹·米爾曼

出版單位：心靈工坊文化事業股份有限公司

出版年月：2007 年 9 月 12 日

版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

這本書是作者丹·米爾曼的半自傳體小說，描述一位獲獎無數卻心浮氣躁的大學體操員在深夜的加油站裡，與睿智且幽默的老人——蘇格拉底的際遇，也展開書中主角人生的新序幕。最初主角藐視的態度在經歷一場車禍重創之後轉變為相信，接受蘇格拉底要求他從學習如何「生活」、普通的戒律開始，一連串的教導與考驗，使作者放下束縛，成為一名和平勇士。

二、內容摘錄：

恐懼和憂傷會抑制行動，怒氣則會激發行動。一旦你學會善用你的怒氣，就可化恐懼和憂傷為怒氣，接著化怒氣為行動。〈p.140,p.141〉

頓悟出現在專注於當下的時候，此時身體靈活、敏感且放鬆，情感則是開放且自由的。頓悟就是小刀飛來時，你所經驗到的事。頓悟就是勇者存在的狀態。

〈p.193〉

死亡並不讓人悲傷；讓人悲傷的是，大多數人根本就沒真正活著。〈

p.174,p.175〉

三、我的觀點：

主角丹與蘇格拉底的這趟修煉旅途，無一處不是深奧的人生哲理，唯獨反覆咀嚼文字間所蘊含的意義，才能消化分解成自己的內涵。蘇格拉底要求我們要活在當下，「你做什麼都無法改變過去種種，而未來種種又永遠不會如你所期望」、「你的悲傷、你的恐懼和憤怒、遺憾和內疚、你的羨慕計畫和渴望，只存活於過去和未來之中」人們總是為了過去而悔恨，卻遺忘每個當下所能完成的；為了夢想而渴望，卻迷失那個當下必須的腳踏實地。曾經在班際接力賽跑輪到我的這一棒時，因為我不小心絆倒了腳以致於跌倒落後到最後一名。完賽之後卻只懊惱當初再謹慎些就不會發生慘劇了，又或者是想著明年再接再厲就

好了。那何嘗不是抱持著「現在」開始更努力練習的心呢？生命中的每一刻、每一個當下都是珍貴且獨一無二的，因此更要緊握每一寸光陰，過去的事思索再多也挽回不了；未來的事期盼再多也不一定如期發生。專注於「現在」的每個想法、心情及目標，充分利用當下，才不會虛度光陰。

書中提到：「寧可盡全力而犯錯，也不要瞻前顧後、小心翼翼地避免犯錯。責任意味著同時領悟到歡樂和代價、行動和後果，然後做出選擇。」很多時候我們害怕冒險、承擔責任而躊躇不前。擔任班級幹部也是如此，付出所有心力奉獻在班上，就算踏錯腳步挨罵了也是學一次教訓，況且失敗為成功之母，整個班級也會因為在認真幹部的領導下而變得更團結一致。別把自己設想未來可能會遇到的錯誤變成絆腳石，換一個角度來看反而是寶貴的經驗，這時失敗反成了墊腳石。遲遲不敢跨出下一步、懦弱的態度是我們必須設法改變的，方能使自己成為勇敢向前的戰士。

「快樂 = 滿足 ÷ 欲望」每個人都有欲望，滿足了欲望便會心滿意足而快樂。但是我們可以選擇兩種方式，一是賺錢滿足所有物質上的願望，二是變得清心寡欲所以容易滿足。蘇格拉底認為自己蠻富有的，而他是屬於前述所說的後者。在孩提時期，我看見了小學同儕們個個都有了最新型的自動鉛筆，便嚷著要媽媽帶我去文具店買一支一模一樣的筆，卻忘了手上握著的筆依舊完好無損。人們總是因為樂於比較而感到不滿足，看見他人擁有自己所缺少的，便產生虛榮心與想要的欲望，一再的比較之下，就會有更多欲望產生，而造成了自己更多的不滿足。但總是卻忘了反觀所擁有的是否已足夠、是否已富有了。簡簡單單的過自己的生活，不去羨慕他人，珍惜並了解我們所擁有的其實已經綽綽有餘了。

在這本書中，蘇格拉底所傳授給作者的人生哲理，成為了對照我的人生的一面借鏡，使我學會了許多珍貴做人處事的道理，例如珍惜當下不虛度光陰、勇往直前不害怕失敗以及變得清心寡欲且容易滿足等，讓我反觀自己、發現自己的不足以及缺點，進而改變我對於人生的想法，也朝著和平勇士之路邁進。每個人人生最終的那扇大門不盡相同，需要專屬於自己的修煉才能找到對應的那把鑰匙、通往永恆。「學習如何在紛亂的世界中做個普通人，過著普通的生活，且幫助他人。」一起成為一個不普通的普通人，並自在的生活吧。

四、討論議題：

情緒充斥於每個人的生活中，那我們又該如何準確地控制情緒並轉換為行動呢？

年 級：一年級
班 級：03
名 次：甲等
作 者：林育嬋
參賽標題：攻其不備 閱讀心讀報告
書籍 ISBN：9789866606762
中文書名：攻其不備
原文書名：The Blind Side:Evolution of a Game
書籍作者：Michael Lewis
出版單位：凱特文化
出版年月：2010年3月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這是一段描寫白人夫妻收留黑人少年，並輔導他上進，最終使他成為美式足球明星的真實故事。少年麥克·歐爾一直自食其力，直到被蓮安·杜希在街頭發現時，他幾乎無家可歸，甚至在嚴寒的冬日只穿著短褲和 T 恤。蓮安得知這個少年是她女兒的同學，於是堅持不讓他曝露在寒冬中，而且半晌都不猶豫地邀請他去她們家過夜。這個最初的善意表現開啟了麥克跟杜希家的親密關係，儘管他們的背景南轅北轍，他卻逐漸地成為這個家庭的一員。

二、內容摘錄：

- 1.神能將各樣的恩惠，多多地加給你們，使你們凡事常常充足，能多行各樣善事。(P.34)
- 2.起碼在公開場合，進攻隊伍從不揚棄球場上那具傳統、隱約帶有社會主義色彩的意識形態「人人為我、我為人人」，也就是要把工作做好就必須相互合作，所以沒有一個人是特別重要的。(p.20)

三、我的觀點：

一個因為母親有著慣性嗑藥的孩子，被迫離開母親身邊，自此開始流浪在寄宿家庭裡，過著寄人籬下的生活。在一次的偶然機會裡，蓮安杜希發現麥克奧赫在冬天裡只穿著短褲和 T 恤露宿街頭，進而對他伸出援手，邀請他去她們家過夜，這個最初的善意接觸開啟了麥可與杜希家的緣份，就算他們的膚色並不相同，背景也是南轅北轍，那些都不能成為麥可逐漸融入這個家中的阻礙，最後麥可並成為杜希家中不可或缺的一份子。杜希夫妻蓮安和西恩及杜希家孩子柯林斯和 S.J.對於這位意外的家人，都有著外人難以想像的濃厚情感，可以看得出

他們是打從心裡，喜歡麥可，以他是他們家的一份子為榮為傲，即使外在的反對浪潮，都不能打退他們想要麥可成為他們家人的決心。

生活在一個陌生的環境裡，雖然有著喜愛自己的人們存在，但是對於麥可來說，他的一切才正要開始，不管是學業上或是足球上，他都必須讓自己從零開始，重新將自己的根基打穩，他才能走向人生的另一個新的轉折點，在發掘麥可的潛能上，杜希家、麥可奧赫的熱心教師蘇小姐等人，都盡了全力去協助麥可完成他的目標，也才有了今日全美美式足球明星球員麥可奧赫的存在。

《攻其不備》，有的只是一個母親對於孩子的愛，與一顆護衛孩子的心，這些都讓書裡的母親角色，變得既強悍又勇敢，也讓人更打從心裡喜愛蓮安。在書裡我看見人性最美的一面，也看見親情最極致的呈現。

故事中有個很嚴重的議題就是「種族歧視」。種族歧視是每個國家都會存在的問題，每個國家生活形態和習慣是不相同、不一樣的，有些國家會以膚色來劃分依據，帶有「種族歧視」的刻板印象。例如：美國的白人對突然入侵美國的黑人產生了敵意，所以對他們不友善、排拆他們，而且白人和黑人的生活形態和習慣又是不核同的，白人是屬於高層的，則黑人是屬於低層的。每個人都應該接受到平等的對待，只是生存的環境和膚色不同，就這樣被歧視，被歧視的心裡當然是不好受的，要忍受別人的言語污辱、欺負和不公平的對待，被欺壓的人會覺得這是不公平的，或許會造成族群之間的對立。每個人應該要好好的瞭解對方，就樣就會減少很多的衝突了。

這種潛在的種族歧視不只是美國，在台灣依然很多，就像現在老一輩的人還是會把原住民稱作「番仔」一樣原因就是他們覺得原住民頭腦簡單四肢發達難溝通；在路上看到黑人或東南亞籍人士，可能都會覺得他們很髒、很難親近、很可怕。換個角度想，如果換成是我們在外地受別人投射異樣的眼光或歧視，我們的心情會是怎樣？

因此，我們應該要互相尊重包容，以欣賞的目光去看待不同的文化表現。

四、討論議題：

現今，外國人士來台日益增多，要怎麼減少種族歧視呢？

年 級：一年級
班 級：03
名 次：甲等
作 者：楊婕琦
參賽標題：一公升的眼淚－閱讀心得
書籍 ISBN：9867088298
中文書名：一公升的眼淚：亞也的日記
原文書名：1 リットルの涙
書籍作者：木藤亞也
出版單位：高寶出版社
出版年月：2006 年 4 月 06 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

《一公升的眼淚·亞也的日記》故事內容為作者親自描述自己真實的遭遇及心路歷程。

正值青春年華的十五歲少女木藤亞也，某天收到一則令人難過的通知，那就是她罹患了一種罕見的絕症——脊髓小腦萎縮症，這改變了她的一生。得知消息後，她每天和病魔抗爭，且不斷地寫日記來記錄自己的決心，隨著時間的流逝，她的病情每況愈下，使她寫字、講話的能力喪失了，最終無法抵抗病魔，離開了人世。

二、內容摘錄：

生命有限，時間卻是無限。(p.62)

遇到挫折就服輸，是無能的表現。(p.75)

感覺挫折的話，只要再多加把勁就可以了！(p.75)

落葉積攢亦能成蔭，天生我才必有用。(p.124)

只要心中有明亮的陽光存在，無論下大雨還是刮颱風，之後總會雨過天晴。
(p.156)

三、我的觀點：

木藤亞也是個勇敢的女孩，在正值青春年華的階段，得知自己罹患了絕

症，卻從不自暴自棄，反而以樂觀看待一切，積極做自己喜歡做的事，並在日記裡記錄下自己的情況，勇於正視自己的一切，我認為一般人是做不到像她那樣的，包括我自己。

「感覺挫折的話，只要再加把勁就可以了！」這句話最能引起我的省思，以前，我是個容易因為遇到瓶頸，熱情就消失的人，許多事常常半途而廢，從未想過再繼續努力，或許就能成功，而我一直因為放棄，所以總是以失敗收尾。直到有一天讀到這本書，我才發覺自己不該如此，幸虧我及早發現這本書，她讓我的未來有了重大的改變，我不再因為受到挫折而輕言放棄。

我自身的經驗是，在小學三年級時，我參加了學校的扯鈴隊，剛開始熱情如火，每當閒暇時就拿起扯鈴練習。或許是因為我不像其他成員那麼有天分，我開始和他們的技術有落差，為了趕上他們，我努力地練了又練，在這過程中，有汗水，有淚水，但我始終無法跟上。之後，我退出了扯鈴隊，主任告訴我如果後悔了，再去跟他說，他會讓我繼續待在扯鈴隊。我原以為我絕對不會再回去了，然而我在某天的機緣下，遇到了這本書，我決定翻開看看。看著看著，我不禁潸然淚下，這本書讓我想了一陣子：「作者明明罹患了絕症，卻能勇敢接受挑戰，在這段期間，她遭受了我們無法理解的痛苦，甚至喪失了語言及寫字的能力，卻不自暴自棄，而我只是受到了點小挫折，憑什麼小看自己，又憑什麼放棄呢？」於是我也提起勇氣去找主任，希望他能讓我回去扯鈴隊，而他立刻就答應了。在那之後，我依然遭遇許多瓶頸，但每當我想起這本書，我就不肯放棄。時間流逝，如今，扯鈴已陪伴了我七年之久，這七年，我的努力如實地反映在我的獎狀及成就上，除此之外，我也靠自己完成了許多我原以為無法做到的事情。

木藤亞也不向病魔屈服，始終和病魔對抗著，不管自己的生命在倒數幾天，未來的日子將有多困難，仍然靠著自己的力量生活，不想依靠任何人的同情及幫助，相信憑著自己的力量就能夠戰勝病魔，即使日子過得一天比一天還要痛苦，她也不放棄，這是相當不容易的。期望像以前的我一樣的人，能有機會看見這本書，透過這本書，重新審視自己，不再輕言放棄，找到自己的夢想，並勇敢逐夢，不怕任何困難，按部就班，讓夢想高飛！

這本書對我的意義重大，若不是因為它，也許我到現在還無法好好地完成一件事，總是無法持之以恆，真的非常感謝作者寫下她的經歷，也非常感謝作者的母親能將作者的日記整理後出版。對於一個母親，看著孩子這段期間的日記，想必是十分痛苦且難熬的，然而作者的母親卻願意將其分享給大家，也許是期盼那些在生活中遇到瓶頸的人能靜下來看看這本書，並帶著勇氣與希望繼續前進吧！

四、討論議題：

人生中，不可能事事順心，難免會有風波，而我們該如何看待？又該如何解決呢？

年 級：一年級
班 級：10
名 次：甲等
作 者：黃婷禹
參賽標題：追尋自我的一段路
書籍 ISBN：9789573331278
中文書名：請問侯文詠
原文書名：
書籍作者：侯文詠
出版單位：皇冠
出版年月：2015 年 3 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

有時，礙於時間不夠、氣氛不對、或者錯失時機，使我們失去回答眼前問題的
機會，太多來不急解決的問題一件件地沉在我們的心中，這成為了侯文詠寫下
《請問侯文詠》這本書的契機。關於人生中的每一天，我們總有回答不完的問題。

「但你跟自己夠熟嗎？」

然而這個問題，唯有真正了解自己，我們才能真正明白。

二、內容摘錄：

很多人宣揚一種破釜沉舟、義無反顧的心態，激昂地和現實悲情對抗。這
樣的心態當然令人敬佩，不過，用這樣的策略去面對一場不知終點在何處的長
跑，就如同用跑百米的速度去跑馬拉松是一樣危險的。(P.72)

千萬不要失去這種渴望的心情。少了這樣的心情，這個內在的召喚就不再
是內在的召喚了。(P.73)

原因可以影響結果，但你卻不可能預知結果然後回頭修改原因。(P.82)

放棄的時刻，說實話，我人生經歷的也不算少。但回想起來，因為一
直失敗、一直失敗以至於心灰意冷——因為這樣的理由，導致了自己主動放棄
的情況，好像真的很少。(P.87)

三、我的觀點：

我的人生中有太多大大小小的風波，好比交友上的困擾、不懂如何和他人相處、甚至常常對自己所做的決定產生疑惑等等，有時還思考著「跟我同年紀的人會像我一樣遇到這麼多問題嗎？」

其實，遇到了這些挫折，才是我們能成長的關鍵。活在安逸的懷抱當中是不會有所長進，甚至不可能到達心目中所想的當個能「獨當一面」的大人吧！同時也正因為有了「疑問」，我們才有「思考」答案的機會，在這反覆的迴圈，或許我們得不到真正想要的答案，不過我們卻培養了積極面對問題的精神。有些人可能會問：這種精神哪裡重要呢？我能回答的是，比起逃避問題，我覺得去承受、去面對、去了解，才是妥善的應對方式。

就好比在前幾個月我抱著一股熱忱加入排球隊的時候，當時就算是被罵我還是覺得很高興，因為有一種堅信自己、並對眼中的排球有著希望，才讓我堅持了一陣子。但久而久之我卻意識到一個問題：我到底有沒有學到東西？我真的喜歡打排球嗎？我根本就比不上別人，那為什麼我還要繼續打下去？

種種以前根本不會思考的問題通通浮上心頭。同時我也意識到「為什麼會有這些問題出現」。或許我想打排球的感覺，和加入球隊是兩回事吧！但這點我也是最近才發現的，雖然我已經離開球隊了。其實我在打到中途的時候，已經有了逃避的跡象，因為我發現比我晚進球隊的人無論擊球、跳躍、走位都比我好太多了。這時心裡只有挫折感可言，當然在這種負面情緒的當下，更多會帶來負面情緒的問題也是接踵而來。當時我沒發現，我已經把自己的目標設定成「不可能達成」了。

明明知道自己要正視這個問題——那就是繼續打下去，我卻越來越害怕，害怕每一次的練習。以前怎麼跑都不會累，現在只要跑操場兩圈就覺得頭暈目眩。現在才發現，只要我沒辦法過心裡的那一關，任何正面的想法都對我無用。就像侯文詠先生所說的，「原因可以影響結果，但你卻不可能預知結果而改變原因。」所有的問題來源，其實都來自於內心的想法啊！但更重要的是「你如何解決這些問題」，進而把自己內心真正的聲音給喚醒，得以決定當下要做的抉擇。最後我還是退出了，但退出那一刻彷彿心上的重擔消失了，我不用再去思考到底要不要繼續打球，對我而言，這個消極的決定才是我真正想要的「答案」。

我認為我們的人生，就是不斷地挖掘問題、不斷地被問題所困擾又不斷地解決問題，這才是我們身為人而活在世上的意義。人生中不乏被挫折所困，但正是因為有悲傷與歡樂、有放鬆與緊繃、有團聚和分離，這個世界才如此美妙，我們的人生才值得回味、回憶才能永遠存在大家的心中。消逝的美好或許

不會再復返，但你曾思考過是什麼導致我們不停回憶那些曾經的記憶嗎？正是因為你懂了痛苦，才了解了原來身邊的事物是多麼重要、多麼令人安心。「問題」不只帶來了歡樂、也帶給我們解決困境的鑰匙，我認為世界上有「問題」的存在，才是我們分辨喜怒哀樂的依據吧！

四、討論議題：

為什麼我們的人生會遇到這麼多問題呢？而這些問題，每一個都有最正確的答案嗎？什麼樣的心態，才能真正勇敢面對每一個問題，而無所畏懼呢？

年 級：一年級

班 級：103

名 次：甲等

作 者：魏彤宇

參賽標題：《學著傻一點，快樂才能多一點》閱讀心得

書籍 ISBN：978-986-6211-

中文書名：學著傻一點，快樂才能多一點

原文書名：

書籍作者：夏儂

出版單位：晶冠出版有限公司

出版年月：2011 年 04 月

版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

有些人喜歡嶄露自我，卻因不懂的適時的隱藏，而樹大招風。本書教導我們學習「傻瓜精神」，傻瓜不凡事與人相互比較，因為他不會總想贏過別人；傻瓜生活時不鑽牛角尖，因為他知道身在這個世界，想要快樂過每一天，就要懂得放寬心。俗諺云：「世事讓三分，天地自寬。」退一步，或許能改善一觸即發的氣氛；能使事情圓滿落幕；能使自己的心情也能得到解放。不論是友情、愛情、生活，亦或職場，「學著傻一點，快樂才能多一點。」

二、內容摘錄：

1. 莎士比亞說：「嚴厲最多只使人畏懼，驕傲則令人懷恨。」(70 頁)
2. 忽略了面對的是力氣大過好幾倍的男人，惹上對方，無異就像跑到觀野獸的籠子內去踩獅子的尾巴一樣。(80 頁)
3. 「山不轉路轉」，人不是只有一條路而已，唯有跳脫那個困住自我的框框，才能發現自己的旅程，繼續前進。(85 頁)
4. 傻瓜不會羨慕別人，或拿別人的尺來衡量自己的。(93 頁)
5. 人要成功，是需要一點傻勁的；要有不顧一切往前衝的勇氣。(110 頁)
6. 我們都渴望成功，但是在得到小小的一點成就之後，很容易忘了我是誰。(124 頁)
7. 傻子是不會貪小便宜的，只有那些蠢蠢欲動想打他主意的人會。(136 頁)

三、我的觀點：

詳閱了這本書，我認為傻瓜大智若愚，他們其實並不傻，反之，他們比處心積慮的人，更加快活。易經云：「時止則止，時行則行。動靜不失其時，其道光明。」在現今這個明爭暗鬥的競爭社會中，學習當個傻瓜，懂得「用之則行，

舍之則藏。」吃一點小虧，可能會換來更多的收穫，何樂而不為呢？若你願意學習傻瓜精神，你不僅能伸縮自如，還能愉悅自己的心情，何不當個傻瓜呢？

「在愛情國度裡特別需要的是傻子。」茫茫人海中，相遇相戀就是一種緣分，有些人尋尋覓覓，卻尋不到合適的伴侶，而既然相知相愛了，就忘了對方犯的小錯誤吧！愛人本需一股傻勁，人人都有犯錯的時候，試著忘記他的缺失，你會發現他更美麗的一面。我曾看過一個演說家闡述自己的經驗，由於她曾不懂得付出，而失去了預期的幸福，她說：「愛是付出不是佔有，愛是分享不是掠奪。」當你願意付出時，即使是個微不足道的一句話，一個貼心的小舉動，你得到的快樂將遠比你一味地接受愛人對你的好還要多。即使現在的我對愛情一無所知，但我格外認同這個道理。

朋友，是一生中不可或缺的，彼此互相分享生活的大小事，互相傾聽對方的心聲，一起經歷歡樂，走過痛苦，一同奮鬥，也將彼此的祕密相互訴說。然而，若將好友的祕密說溜嘴，那麼還有誰敢和你交心？「傻子的精神就是，不在乎別人怎麼對你，只在乎你是否遵守了承諾。」要贏得別人的信任往往需要很長時間的探測，但失去卻是一瞬間。

有人喜歡你，相對的，也會有人不喜歡，甚至討厭你，也許是因為嫉妒你的才能，或是擁有他沒有的；也許是因為以訛傳訛，使他對你的印象不好的，如果能跟這些「敵人」交上朋友，你的成長將會突飛猛進。多一個敵人，不如多一個朋友，但也別為了迎合他人，而試圖改變自己作為與想法，適合的朋友自然會玩在一塊，不適合的也無法強求。

有一次，我的好友與別人吵了起來，辱罵的字眼彷彿尖銳的刀，可是我的好友卻先道歉了，即使錯的人不是他。我並沒有參與這場戰爭，但我無法理解為什麼沒錯的人先認錯，他說：「這樣能帶來和平。」果不其然，他們倍加愧疚而致歉。「交朋友，先放低你的姿態，這就是傻子的精神。」

人生不如意，十之八九，我們經常遇到瓶頸，成功的人想辦法跨過它；失敗的人一味的逃避，曾經，我是後者。當我遇到比賽與成績的雙重壓力時，由於無法分配好應對的時間，我選擇了兩個都放棄，卻在看過勵志的電影後，重新思考了我的作為，「辦法是人想出來的。」山不轉路轉，我嘗試著克服問題，而不再只是一味的逃避。最後，我兩者皆獲佳績。「跨過失敗，成功就在另一頭等著你！」

在人生這條漫長的道路上，難免遇到各式各樣的人或事，如何保持一顆快樂的心呢？學習當個傻瓜吧！

四、討論議題：

「傻瓜精神」是人生中很重要的因素，如何才能讓自己生活得更快樂呢？

年 級：一年級

班 級：103

名 次：甲等

作 者：陳嘉柔

參賽標題：孩子，我與你們同一國的閱讀心得

書籍 ISBN：9789571358611

中文書名：孩子，我與你們同一國：一個偏鄉老師的真情筆記

原文書名：

書籍作者：楊傳峰

出版單位：時報文化

出版年月：2013 年 11 月 22 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

楊傳峰是一位不太一樣的老師，他用朋友的角度與孩子相處，不把成績當作一切，對於他來說更重要的是孩子快不快樂，不管是做什麼樣的事情，他都陪伴著這些「朋友」。

楊傳峰並不是一開始就決定要當老師，他一開始因為家裡的壓力，考上東海會計系，但在期末考時，家中的弟弟告知阿嬤去世，他便放棄期末考去見阿嬤，所以也沒有學校可讀了，他還記得阿嬤之前說過希望他讀師範，為了阿嬤的遺願，他考上了高師大，成為了一名教師。

二、內容摘錄：

孩子可以有自己的好惡，我願意尊重他們的判斷。(p.103)

「學」的意思不就是學習原本不會的嗎能透過犯錯，暴露學生該學的道理，不是很值得高興嗎？(p.108)

學生和我存在著師生的關聯，又似乎打破了師生的界線，我喜歡這樣的角色定位，即便常常有人提醒我「要有老師的樣子」，但我堅持做我自己。(p.157)

如果「管理班級」和「經營班級」要花相同的時間，我的選擇是經營班級，這有趣多了。(p.193)

當我們一直在自己的框框裡時，不知不覺就變成了埋怨天空很小的青蛙，人生還有很多風景，一定要「走出去」才看得清楚。(p.258)

三、我的觀點：

有人有遇過這樣的老師嗎？在考試多到排不完時，要求小老師一天不能排超過四科；在模擬考完，大家因為考的不是很理想而氣氛凝重，不是邊檢討考券邊說平均分數太低，而是帶大家到排球場，用排球砸強抒發壓力，如果有，那你非常幸運，你會有人人羨慕的美好時光。

他竭盡所能地陪伴他的學生度過大大小小的事情，一起去撿垃圾愛護地球；為了不讓國文課無聊，一起相約去籃球場吃西瓜，創造只屬於他們的「碧沉西瓜」；為了不讓學生在早自修邊看書邊吃早餐，吃不完就下一節在吃，他舉辦早餐日，早餐他準備，學生只要早到就可以了，讓學生享受輕鬆吃早餐的樂趣。大部分的人都害怕犯錯，學生是老師更是，但在我們這個年紀，接近大人卻也未成年，犯了錯別人也會因為你還是孩子而原諒你，有什麼好害怕的，即使老師已經成年也是個大人，有人說「老師也會犯錯？」，老師也是人，當然也會犯錯，犯錯不要緊，只要認錯就好了，很多人因為身分是老師而不願承認自己的錯誤，但楊傳峰願意，他陪伴學生面對犯錯，處理犯錯，不選擇逃避和推卸責任。

他不過度稱讚成績好的孩子，也不責備成績不好的孩子，他知道每個孩子都有不同的未來。家訪是很多老師都會做的事，但通常他們都只去成績不好的孩子家，很多家長認為家訪，就是孩子在學校出了什麼問題，老師才會來他們家，但楊傳峰認為家訪每家都要去，透過家訪可以更了解每個同學的家庭背景，有的時候看似沒問題的，其實，大有問題，還有資質好的孩子其實也需要關心，當他們遇到從未碰到的挫折時，楊傳峰会鼓勵他們；當他們驕傲自負時，讓他們知道資質好也需要努力。

他當班導的時候，承諾一學期舉辦一次班遊，這是多少人夢寐以求的班導，但每次都有發生一些意外，像第一次去爬山，沒有什麼人跟著一起去，但還是玩得很開心；第二次去烤肉，本來要去的場地也被別人先佔據了；他給了學生兩個選擇，一個是收一收回家，另一個是去籃球場，用石頭砌烤肉架，然後帶一個特別的回憶回家，大家一定都選籃球場啊；第三次是去集集騎腳踏車，參觀特有生物展，再到車埕做木工，但一早就下雨，老師同樣給他們兩個選擇，一個是不出去，乖乖待在學校，另一個是不讓雨水澆熄他們的熱情，撐著小傘漫步到火車站，當然一定是選撐傘，到集集後雨停了，「沒有永遠的雨天，面向陽光，陰影永遠在背後」

其實我很幸運，我碰到了一位和作者很像的老師，雖然只是科任老師，但他就像我們第二個班導，他說很開心可以陪我們度過每一個我們重要的日子，他也是我們的心靈輔導老師，很多人遇到困難都會找他討論，我是沒有找他聊過，因為不太習慣跟老師講心事，他每次都會因為我們班被學務處的主任警告，說為什麼總是對我們班這麼好，他說因為我們班陪他走過他最難過的時候，他本來一年的期限滿就會走了，但後來學校有缺自然老師和副生教，要接自然老師就要連副生教的位子一起，他明明是個不常兇學生的老師，因為是副生教，卻要裝很兇的樣子，跟他不熟的都以為他很兇，他說都是裝的，就像書裡說的「老師也要是好演員」。

四、討論議題：

目前還是有太多家長很在乎成績，其實只要努力，在哪一方面孩子都能發光發

熱，孩子開心是最重要的，孩子不屬於父母，自己的人生自己負責自己決定。

年 級：二年級
班 級：211
名 次：甲等
作 者：郭亭欏
參賽標題：為有源頭活水來
書籍 ISBN：9867574591
中文書名：深夜加油站遇見蘇格拉底
原文書名：深夜加油站遇見蘇格拉底
書籍作者：丹·米爾曼
出版單位：心靈工作坊
出版年月：2007年9月12日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者丹·米爾曼是前世界級彈簧床錦標選手，他在世界各地主持「和平勇士之道」的演講，內容影響了各年齡層的讀者。本書是作者的半自傳體小說，內容敘述一位少年得志的大學體操選手丹·米爾曼，他的生活美好順利，但內心卻沒有因此感到寧靜，彷彿心靈深處始終缺了一角，直到在某個失眠的夜晚，米爾曼在加油站遇見了他的心靈導師蘇格拉底，他訓練丹改變生活模式，並引領他體悟人生意義與自我追尋，讓丹經歷一段深刻的勇士成長之旅。

二、內容摘錄：

- (1) 左右著你心情好壞的本源，是你的心智，而不是別人，更也不是你所在的環境。(P·79)
- (2) 當你抗拒眼前發生的事情時，你的心智便開始賽跑；那些襲擊你的思緒，其實是你自己所創造的。(P·100)
- (3) 勇士並不尋求痛苦，但是如果痛苦找上門來，他會加以利用。(P·128)
- (4) 快樂的秘密並不在於尋求更多想要的，而是在於培養少欲的能力。(P·213)
- (5) 每一種力量都有相對應的弱點，每一個弱點都有相對應的力量。(P·232)

三、我的觀點：

人就像一台油箱，而生活中則充滿了太多先人為主的觀念堵塞了油管的通路，是以，當每個人學習了解自己之前，得先學會清空油箱，才能確保思緒的清朗。丹·米爾曼原本只是一味地追求遠大的目標，想要得到各種大大小小比賽的冠軍，可是他自己卻不知道這能為他帶來什麼幫助。獲獎時可能很興奮，但最後換來的卻是空虛，就像煙火總在短暫燦爛後換來的是一片寂靜的黑夜，徒留孤寂。其實，我們也和作者相同，容易沉浸在過去並習慣蒙蔽自己，被世

俗的價值觀包圍、束縛，進而自我設限，如果無法真正跳脫預設的條件，那麼就只能永遠活在思想的框架下，這樣還算保有活著的意義嗎？蘇格拉底教導丹如何屏除一切雜念，這是人們都將受用的，因為只有在心靈純淨的時候，我們才能以自己身體最自然的律動去感覺這世界上的所有。

書中丹·米爾曼為何總是無法平靜地入眠？其實正是他所擁有的一切，他所相信的一切，那些他自以為美好的，正阻礙著他的心靈，原本認為充實完整的部分，到了晚上都變得空虛。他提心吊膽，害怕夢魘中那可怕的魔鬼，他怕他那已不完整的心靈又被魔鬼吞噬。其實人類最大的敵人就是自己，我認為英雄之所以成為英雄，不是他打贏了多少外在敵人，而是他最終是否得以戰勝自己。該如何成為一位勇士？就像蘇格拉底啟示主角的那樣拋開過去與未來，體驗當下。書中蘇格拉底帶著丹去爬山，並告訴他這是他一見面就想帶他去的地方，當米爾曼到達目的地，發現只是個不起眼的風景地，便生氣地對蘇格拉底說：「這就是你要帶我來看的地方？沒有什麼特別的啊！」但其實蘇格拉底想要告訴丹的是：旅程中開心、快樂，這就夠了！重點是在於過程。過程中所學、所見、所聞才是真正需要用心體會的，為夢想而揮灑汗水與沿途雀躍期待的心情交織的過程，才是人生唯一且最大的收穫。蘇格拉底告訴丹：「你的要務不在於達成什麼，而是待在當下此處。」唯有這樣才能用心體會每一件事。光是這點，就知道成為一位勇士是多麼不簡單哪！

想想自己，身為一位學生，課業與考試的壓力常壓得我喘不過氣，我一直感受到我並不是「熱愛學習而學習」，純粹只是為了拿取高分而逼迫自己將每天砸下來的那些漫天飛舞的知識強行塞進混雜著一切的腦袋，但回頭看看書中帶給我的啟示，抱著一顆樂於學習的心面對自己才是我之所以為我的自主啊。於是我試著像個勇士一般，把腦袋中的雜念和垃圾丟掉，並改進我那認為「贏了別人、考了高分才是王道」的錯誤想法。經過了一段時間的提整和轉變，現在的我懂得在學習過程中找尋自我的樂趣與心靈解藥，把所學細細咀嚼然後精煉成我內心能量的補給品，充實內在涵養，當我體悟了快樂學習的方法，似乎也感覺自己就像是個勇士！

這本書反映了人類內在最深沉的心靈探索就是尋找人活在這個世界上的意義和目的。書中的蘇格拉底雖是平凡的加油站工人，但卻有特殊的寓意，他為車子加油，使其能跑，就像他為主角丹的心靈灌注能量，他替人加的不只是汽油，還包括那種光輝，那股能量及情感。從與蘇格拉底相遇到達成自己的人生目標，丹在這些過程中，透過蘇格拉底發現自己未曾想過的事情，並在他的領導下運用了慢慢累積的智慧，丹最終也順利的度過難關。讀完這本書，我感覺自己跟著主角一起展開心智與心靈的神秘探索，讓我內在的能量變得高昂，從蘇格拉底充滿智慧的驚人之語中我學習到太多太多，也反省不少一直以來錯誤

的觀念與做法。有時候事情不符合期望時，我們容易喪失信心，也容易感到失望，心智就是自己的困境，人何嘗不是如此？但這對我們來說也是一種磨練，一種可以讓我們學會如何運用的智慧，如果不是這些挫折，不可能變得更強壯。

我從書中體悟到自己有什麼樣的價值，取決於自己的認知，而「認識自己」最重要的就是要活在當下，享受每一件事的樂趣，並且活出最有意義的人生。而丹·米爾曼的勇士成長旅程讓我明白——「如果現實是此岸，夢想是彼岸，那麼困難挫折就是其間湍急的流水，而行動則是貫穿兩岸的橋樑。」夢想不一定是外在功成名就，也可以是內在心靈的寧靜與啟發，取決於自己真正需要的是什麼。生命是不斷的選擇與適應，只有行動，生活才會有所改變。其實在每個地方，每個人身體裡面，都住著迷惑的心智，正在作痛苦的追尋，但幸福就在轉角處，大夥兒卻從來沒有走到過那個角落。學習感悟個人的幸福之道，每個人都能往各自的勇士之路邁進一大步！

四、討論議題：

人該如何清空自己的思緒？又清空後，要怎麼正確地灌入所需的能量？

年 級：一年級
班 級：103
名 次：甲等
作 者：李炘蓉
參賽標題：思考才能使我們真正存在
書籍 ISBN：9789573326847
中文書名：不乖：比標準答案更重要的事
原文書名：
書籍作者：侯文詠
出版單位：皇冠
出版年月：2009年5月
版 次：初版八刷

一、圖書作者與內容簡介：

從小到大我們一直被要求做乖寶寶、乖學生，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」？

當然，你也可以選擇繼續乖下去，但有太多疑問在等待我們去挖掘，有太多挑戰在考驗我們的應變力，有太多刺激在拓展我們的視野，而「乖」可能會讓你無法適應波動激烈的時代，「乖」可能逼你在遭遇挫折時選擇放棄……這樣的乖，怎麼會有進步的空間？人生怎麼可能獨一無二、精采好玩？

二、內容摘錄：

想辦法給自己找到一種面對成功、失敗都能坦然面對的態度。P71

找到一個態度，學會和生命中必然的「失敗」相處其實是很重要的。P81

「好的問題」當然是比「標準答案」重要許多的。P109

當我們把快樂分享給別人時，反而還因為分享越多，自己擁有越多。P178

事實上，擋住我們視線的不是別人，而正是我們自己。P208

三、我的觀點：

我們從小到大都被灌輸著要「乖」，不管做任何事都被長輩約束著，這不能做，那不能做的，把我們框在一個小圈圈裡，接受主流的觀念、想法。久而久之，我們已經無法自主思考，不能去思考問題所在，不能對事情提出問題以及看法，當我們不能思考、不能提出問題、不能說出非主流的想法的時候，基本上已經跟無生命的生物沒兩樣。就好比笛卡兒所說的「我思故我在」，當你沒有真正的去思考又如何能夠去突破現況，我思考所以我存在，從小一步一步慢慢地思考，慢慢地累積經驗好去堆砌獨立的想法，對事物會抱著懷疑的態度，腦中會先想想是否要這樣對自己來說是最好的，再也不是照單全收。當具有一定的「懷疑」能力之後，就代表你是真正完整的一個個體了，有自己獨立的想法，在未來競爭激烈的時代，也能跳脫傳統，有自己的新思維，不容易被環境變動打敗。

在本文中，侯文詠的兒子不想上鋼琴課，他覺得很煩悶，上課很枯燥乏味，於是侯文詠便讓他兒子停止上他學了很久的鋼琴課。一停課，他兒子馬上覺得神清氣爽，心想終於不用再上到那無聊的鋼琴課了。過了幾天，侯文詠的小兒子在鋼琴課的時候受到老師的讚美，進步神速，並跟侯文詠說：「很快弟弟的功力可能就會追過哥哥囉！」大兒子聽到想了想告訴侯文詠說：「那我也想繼續學鋼琴。」這次，他沒有半途而廢，反而是更積極的學習，比之前更熱愛鋼琴，一直到現在，彈鋼琴成為他的休閒娛樂，成為他釋放壓力的方式。當大兒子不想學習鋼琴的時候，侯文詠不是一味的指責他、阻止他，而是讓他有思考的空間，讓他自己做決定，不是讓他當一個傀儡，一生都只能由父母親操控，到最後大兒子想了想之後，認為他還是再回去學鋼琴好了，這次他經過深思熟慮之後，再也沒有更改過他所做的決定。當給孩子一個思考空間，讓他有自己的想法，為自己的所做的決定負責，那件事才能成為他生命的一件事，那堂課程，可能對他來說是能夠扭轉一輩子的契機，如果這時候父母介入了，可不是在他原本美麗的康莊大道上，處處可見到父母的蹤跡，這不論是誰都不想發生的事。

「不乖」看似踰越社會規範的舉動，卻能碰出不同的火花，能開啟不一樣的空間，或許可以為自己的生活找到自我實現的理想。我相信在每個人的骨子裡都有一個不乖的豆苗，隨著社會的限制、無法被束縛的想法，它會漸漸的茁壯。而在我身體裡，那抗拒權威的動力一直存在，只要看到別人做出踰矩的行為心裡既是興奮又是竊喜，但是我缺少勇氣，不敢將這種真實的本性顯露出來，所以從小到大，很多出人意表的突發奇想，都被迫乖乖待在守好本份的現實圈圍中。

看完這本書讓我思考了很多小時候心中冒出的問題，也一一解開了那些曾經困擾我很久的疑惑，到現在我已經能對事情提出問題，對事物感到新奇，保持著好奇心，我覺得這是這本書帶給我最大的利益。

四、討論議題：

主流跟非主流該任何選擇？

年 級：二年級

班 級：207

名 次：甲等

作 者：陳庭姍

參賽標題：不簡單的生命

書籍 ISBN：9789861371955

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：

書籍作者：岸見一郎/古賀史健

出版單位：究竟

出版年月：2014年10月30日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

岸見一郎為日本哲學家、心理學家，專門研究西洋古代哲學，特別是柏拉圖哲學，1989年後開始研究維也納心理家阿德勒的心理學，之後便成為阿德勒的信徒，積極從事阿德勒心理學及古代哲學的著述、演講，並擔任多家醫院精神科的「年輕人」心理諮商。

古賀史健為自由撰稿人，專門以聽寫紀錄的方式從事書籍撰寫。所撰寫的訪談稿，向來以臨場感及節奏感十足而頗受好評。

二、內容摘錄：

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

我們正在走的是一個沒有縱軸的平面空間。我們這樣走，並不是為了要和誰競爭，比現在的自己更往前一步，才是它的價值所在。(P.97)

人際關係發展得不順利，不是因為口吃也不是因為臉紅恐懼症。真正的關鍵明明在於沒有做到接納自我、信任別人，還有貢獻他人，可是卻誤把焦點放在無關緊要的一小部分，甚至打算用那種狹隘的觀點來評論全世界。(P.253)

三、我的觀點：

「世界無比單純，人人都能幸福」，你相信嗎？阿德勒的哲學真的能採用嗎？你是不是也跟我一樣懷疑？我懷抱著滿肚的惶恐去探索著個世界，但我發現的卻

是一些險惡又複雜的朋友、這個社會的黑暗面，唯一能信賴的朋友竟然背叛我了，難道所有的人都口蜜腹劍嗎？世界是佈滿汗點了嗎？讓我們來聽聽看阿德勒怎麼說吧！

小時候，曾經被老師大聲的斥罵過，當下頓時覺得很丟臉，無奈與失落像墨汁般擴散了我無助的心，羞愧到抬不起頭，心情盪到谷底。同學會不會討厭我，會不會背棄我，我會不會因此有心裡創傷，但阿德勒否定心裡創傷，顛覆了以往的認知。他說「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。」對，被老師罵並不是丟臉，而應該是被罵了，就會知道自己做錯了什麼，避免下次再重蹈覆轍。思想的改變，卻可以讓我不再封閉自己，可以坦然的接受自己的過去，那道傷痕也就消失了，但更可貴的是，我還得到了意想不到的收穫。

人們常常在抱怨，抱怨薪水太少、物價太高，抱怨生活品質太差。事實上，他們都是在抱怨自己……，因為沒辦法「接納自我」。阿德勒所謂的「接納自我」是「在自己無能為力的情況下，坦然接受那個『辦不到的自己』，而且盡最大的努力朝目標前進，不欺騙自己。」例如：嫌薪水少的人不可以只是甘於現狀，坐以待斃。他們要思考該如何才能有好的工作表現，老闆才願意加薪。縱使付出了心力，也不一定能得到賞賜，這時，就要接納自己，接納那個努力過的自己。曾經，我也想變成別人，總覺得自己不夠好。我不喜歡自己，不喜歡這個無能的自己，凡事總是輸別人，達不到自己的要求，做事情總是半途而廢，遇到挫折就萎靡不振，為什麼我是這樣子？可是阿德勒對我說「沒辦法接納自己，對於自己感受不到幸福，才想變成他人。」，頓時，我明白了。我要讓自己更好，盡最大的努力去奮鬥，即使遇到狂風暴雨，仍要揚帆前進，我接納自己，繼續向偉大的航路駛去。

「所謂的幸福，就是貢獻感。」，或許有些人會認為這麼單純的的定義，怎麼會是幸福？愛心阿嬤「陳樹菊」將賣菜的錢捐給需要的人，媽媽煮晚餐給全家人吃，這些都是幸福，因為他們對於別人有貢獻。即使是小小的舉動，只要有幫助到他人，都能滿足我們心中所謂的幸福。而對我來說，只要能幫家人分擔點工作，讓他們不致於那麼勞累，就是幸福了。

「人生是一連串的剎那。」，宛如一首曲是由一連串剎那間的音所組出來的，我們永遠不知道下一秒會有什麼樣的際遇，會擦出怎樣的火花，我們只能認真的活在當下，盡力的彈出那最響亮、最動人的音，把握稍縱即逝的每分每秒。阿德勒的思想既簡單又純樸，不需艱澀的詞彙，也不須華麗的修辭技巧，卻能把人的內心摸得很透徹，一點秘密都無法隱藏。阿德勒改變了我，也改變了周圍的環境，更改變了整個社會，讓我能用最簡單的心去和這個世界相處，體會世

界的真諦，真實的嚐到了幸福的滋味，試著去接觸阿德勒的思想，你就會眷戀不已，捨棄舊有的成見，敞開心胸試試吧!謝謝你，阿德勒!

四、討論議題：

阿德勒提到教育小孩子的方式是「不可以稱讚，也不可以責備。」而是用「鼓勵」的方式去引導小孩子，如果哪天換你為人父母，你會選擇用「鼓勵」的方式嗎？你覺得阿德勒的方法有用嗎？為什麼？

年 級：一年級

班 級：13

名 次：甲等

作 者：鄭毓馨

參賽標題：「請問侯文詠」閱讀心得

書籍 ISBN：9789573331278

中文書名：請問侯文詠：一場與內在對話的旅程

原文書名：

書籍作者：侯文詠

出版單位：皇冠

出版年月：2015 年 1 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書的作者侯文詠在成為專職作家前是個醫師，侯文詠從小就對寫作很有興趣，但當時社會並不認為寫作是個有前途的職業，所以後來侯文詠就進入了醫學院就讀，並成為了醫師，但他沒有因此放棄寫作，在工作的同時，他也持續推出許多散文故事集，目前他已辭去醫院的工作。成為專職作家後，常到處演講，但每次結束後，總是無法回答所有台下聽眾的問題，這常常讓他耿耿於懷，所以他決定作此書，一次回答他之前沒給完的答案。

二、內容摘錄：

1.我們要把生命當成目的本身，而不是達成目的的手段。(p.53)

2.想像。對吧？真實存在，讓我們停下來力量，不是困難，而是我們對困難的想像。(p.80)

3.「角色本色」只能從兩難時的選擇看出來。人在壓力下如何抉擇，代表他是怎樣的人—壓力越大，抉擇反映出的本性也越真實而深刻。(p.80)

4.不管發生了多麼痛苦、傷心的事情，除非我們願意，否則，沒有什麼真的能傷害我們。(p.113)

5.事實上，每個人的生命真正能擁有的只是時間。我們不但無法累積什麼，從時間的角度來看，生命其實是每分每秒都在變少的。(p.50)

三、我的觀點：

從小到大，我相信有許多人和我一樣，總是有一大堆想問的問題，但是，到最後總是得不到答案，隨著時光流逝，我們也逐漸長大，那些沒有獲得的答

案好像也變得沒那麼重要，直到我看了這本書，許許多多曾經的疑惑又浮上腦海，也讓我重新思考了許多事情。

在請問侯文詠這本書中，我覺得作者寫出了很多我們會有的問題，看了這本書，有一種心靈成長的感覺，因為許許多多感到疑惑的事情，終於得到了解答。當中有一篇的標題是：興趣可以當飯吃嗎？我相信這應該是許多人曾經有過的問題，當然我也不例外，在書中侯文詠舉了自己喜歡看電影這個例子，說明了「電影」這個想像世界，和「醫師」這個現實世界的衝突，其實這就跟我們面對喜歡做的事情，和課業壓力之間的衝突是一樣的，想要做自己有興趣的事，但又害怕把時間花在讀書以外的地方，到最後會沒有時間念書、準備考試，可是一旦真的只把時間用來讀書考試，又會覺得很不甘心，難道希望以後回頭看這段人生，只剩下「吃飯、睡覺、讀書、考試」，完全沒有任何其他我想做的事情？書中的侯文詠當時決定把「看電影」納入他除了「吃飯、睡覺、讀書、考試」以外的必作清單內，為了有時間看電影，更努力的去讀書，努力讀書，節省更多時間來看電影，這樣一來，不就成了了一種良性循環了嗎？除此之外，侯文詠還告訴我們，我們必須聆聽自己內心的召喚，因為關於興趣有沒有「錢途」，事實上，我們根本不可能知道，唯有跟隨自己的內在召喚，努力去實踐，一步步的調整方向，不斷縮短內在召喚和現實的距離，直到落實那個興趣，讓興趣變成一個可行、有前途，甚至是有「錢途」的工作，這不是非常有道理嗎？

不論是對於未來的迷惘，或是對社會的疑惑，又或是對現實的無力感，也許我們都想改變世界，但卻無能為力，侯文詠曾說：「如果不能幫助這個世界，那就先幫助這個社會。如果不能幫助這個社會，那就先幫助周遭的人。如果連周遭的人都無法幫助，那就先幫助自己。」我很喜歡這個想法，而且讓我非常有感觸，我覺得面對許多事情最好的解決方法，就是從自己出發，先改變自己的想法、做法，畢竟許多事情不是非黑即白，每件事都能有不同的面向和解決方法，我們能在改變自己的過程中逐漸成長，放遠自己的眼光，唯有讓自己變成一個幸福、充滿能量的人，我們才有力量去感動周遭的人、感動這個社會，甚至是這個世界，所有一切的一切，都是由我們的選擇所創造的，最後，回歸到事情的本質，只有我們自己，能夠定義自己的價值。

現在的我們，常常對很多很多事情都感到疑惑，但看了這本書後，我了解到其實我們不需要想太多，目前我們最重要的任務就是讓自己快樂的長大，聽起來好像有點幼稚，但事實就是如此，唯有成為一個充滿能量的人，聆聽內心的聲音，堅持自己的熱情，我們才能擁有更大的人生舞台，綻放更精采的生命。

四、討論議題：

青春是生命中非常寶貴的時期，但一去不復返，我們要如何好好把握，才能讓自己過得充實而不留遺憾呢？

年 級：一年級
班 級：113
名 次：甲等
作 者：張玉慈
參賽標題：我的家人我的家
書籍 ISBN：978-957-8624-
中文書名：我的家人我的家
原文書名：
書籍作者：王文華
出版單位：小兵出版社
出版年月：2000 年 10 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這是布農族的小姑娘烏瑪成長的記事本。烏瑪一家人原本過著和樂幸福的日子，然而颱風的到來，摧毀部落，烏瑪的爸爸和哥哥在混亂中和大家失去聯繫，在烏瑪夢中的風雨似乎永遠靜止不了……風雨過後，他們依然選擇在舊部落的土地上重建，烏瑪在老家未倒的電線桿上綁著布條，在上面寫著「新生巷一號」，在風中沉默地呼喚著生之希望，讓失去的爸爸和哥哥可以找到回家的路。

二、內容摘錄：

- 1.海雖然又寬又大，卻沒有碧湖漂亮；台北雖然很大，卻沒有部落溫暖（第 52 頁）
- 2.雨雖然很大，山路雖然坑坑窪窪，可是我一點都不害怕，因為我知道，只要緊緊的抱住爸爸的腰，他就會安安穩穩的把我送回家，像是每一次我睡著了一樣，只要一睜開眼睛，就回到家了。（第 94 頁）
- 3.現在，我倒真想變成一隻可以拍拍翅膀的老鷹，去找我的家人。只是我太睏了，太睏了…（第 191、192 頁）

三、我的觀點：

還沒看這本書前，心中還是對原住民有點既定印象，總覺得習俗、生活習慣都與平地人格格不入，不敢深入了解他們。但這本書，讓我不再對他們有如此無理的刻板印象，也更了解他們灑脫的生活。

當一開始看到書名及封面時，還以為整本都是描寫歡樂熱鬧的部落生活，但轉捩點卻發生在一場殘酷的颱風之後，令人鼻酸，令人同情，令人痛心疾首。我開始嚮往山中自由無拘束的生活，餓了就可以摘路上的果子吃；可以跳進清澈的小溪流裡與魚蝦嬉遊；能在部落裡與族人盡情玩耍。就好像個桃花源，與世無爭，自得其樂，與族人們感情特別融洽，隨時都能出去找樂子。在山中的

日子一點也不無聊，雖然沒有暢快的網路；沒有五星級的大廚；也沒有山下便利的生活機能。但，他們搭起了人與人之間的網絡橋梁；溪裡有魚，山上有山豬，爸爸是百步穿楊，媽媽就是家裡的「阿基師」；蔬菜，自己種，動物，自己養，生活自給自足，無拘無束。

在颱風來時，他們雖然害怕但也不會消極，颱風過境之後，部落無法與外地聯絡，還有些家人不知身在何處，但他們也不會放棄，反而是和族人團結起來，在舊有的土地上重建部落，讓人十分敬佩。原住民這種百折不撓的精神也是在山上養成的吧，當看到凶猛的山豬時，如果你退縮了，你就沒辦法成為勇士，所以必須和眼前的獵物奮戰到底，這造就了他們堅韌勇敢的個性。

常有人他們以為他們粗俗，但這是他們與生俱來的古道熱腸，當你找他幫忙，他絕對二話不說，馬上幫你想辦法。也很喜歡熱鬧，常常會跟別人開玩笑，但有些人卻誤會他們，但現在的社會不就是需要這樣的人嗎？昨天當我從家裡附近的籃球場經過，卻聽到一個低沉而無助的聲音，我定睛一看，是個老伯被機車壓住，他請我幫忙，其實剛開始我有點害怕他會不會在我拉機車時，隨機殺人，但我最後還是停下腳踏車，使盡吃奶的力氣，把機車終於搬上來，因為我相信在社會上有很多真心需要幫助的人大於那些心有邪念的人，不應該對每個人都設這麼高的心防，台灣最美的不就是濃濃的人情味嗎？在旁邊打球的那些人，竟然沒有過來幫忙，要懂得將心比心，社會才會更溫情，人與人之間才會更信任。

這本書也讓我們知道親情的可貴，爸爸威嚴但又有擔當，媽媽溫柔又能幹，手足更是感情密不可分。但我們都要珍惜當下，還記得小時候總想要長大，能搬到外面住，不想整天聽媽媽的嘮叨，但現在真的要離家住宿時，其實心裡非常不捨，想要再跟媽媽多相處。認真算過後，才發現原來媽媽的青春年華都注入在我們身上，她現在想的念的都是為了兒女，而我們卻用叛逆、頂嘴回報，實在是非常後悔。現在卻想回到小時候躺在媽媽懷抱裡撒嬌，在母親掌心溫暖的溫度下，進入甜甜的夢鄉，可是越大反而就越不敢表達自己的想法，不敢向媽媽說我愛你，不敢抱抱媽媽。為什麼要等母親節才能回家看媽媽呢，把握與親人相處的光陰，才不會有「樹欲靜而風不只，子欲養而親不待」的遺憾。

原住民的部落生活的確很令人稱羨，他們比都市的小孩多點童年的純真，希冀他們的生活能越來越安定，繼續保持他們熱心、勇敢、活潑的個性來對待每件事物，也期許大家能對他們一視同仁，不對他們有偏見。他們是和我們生活在同一片土地上的原住民。

四、討論議題：

原住民的部落較為偏遠，資源較匱乏，我們該怎麼改善他們的生活機能？

你是否願意到部落參與祭典，多了解他們，感受他們的熱情？

年 級：二年級
班 級：11
名 次：甲等
作 者：巫文淇
參賽標題：青春、青少年
書籍 ISBN：978-986323197
中文書名：裙長未及膝
原文書名：
書籍作者：許瞳
出版單位：聯合文學
出版年月：2017 年 1 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

許瞳，在這本書出版時，就讀北一女中人文社會資優班三年級。十二歲時和《擊壤歌》相遇而下定決心寫作。利用高中繁忙生活中的八個月，寫下自己的青春。目的是想呈現最真實的、21 世紀少年們的內心。

「裙長」、「安全褲」到「裙擺」，一步一步寫出青少年在高中生活的點點滴滴。那是不經意的觀察、是深思熟慮的糾結、是長大後看了將會心一笑的青澀。用足以讓高中生產生共鳴的文字，帶領讀者進入少年的內心世界探索、面對自我。

二、內容摘錄：

通學的捷運車廂擁擠，制服顏色紛亂。為求能最快速下車離站，每人都有固定停駐的車廂和位置。(37 頁)

就因為這句話，那個月，我經常哭泣。可以沖沖眼睛啊，我想像每一滴淚水如何吸收飽了病菌、從眼角滴下。(103 頁)

總有一些人還神采奕奕地顧盼當年，只是後生崛起的子孫，往往無從理解前輩的慷慨激昂，若在 Google Map 上輸入「故鄉」，大概也要不斷重新定位。(226 頁)

三、我的觀點：

上了高中之後，我和作者一樣，每天通勤上學。即使因為和作者身長在不同的城市，有好多陌生的字眼，卻也從文字間得到了許多共鳴，心理暗自竊喜—原來不是只有我這樣想。

每天一樣的生活，可以說是規律地不可思議。起初有一段過渡期，我開始想把自己從這精準到詭異的生活中抽離。尋找相同中的不同，便成了我生活中的樂趣。在火車上默默觀察別的學校的教科書、偷偷窺著作在斜角的同學、隨時注意自己的儀態，就怕一個不小心出了糗態。書裏頭作者也提到了，他在捷運車廂內，每天期待著車門打開時走進熟悉的男孩；對於時常遇見的友校同學，未曾仔細看過他的面貌，頂多從車窗的倒影看了他的側臉。我們的身上像是裝了許多感測器，是如此敏感、如此小心翼翼。即便你說那只是我個人的想像，其實大家都只會注意自己。也即便我相信了你說的話，我們還是會繼續將感測器的敏感度調到最高，隨時注意環境中的變化。

我們都會長大、大到能被稱為青少年。我開始想像未來的生活可以長成什麼樣子，我能掌握的部分有多少。或許認為只要好好念書就能達成目標，卻又在一開始就破功；想為社團盡最大心力，但因為家人的不支持而喪氣。但至少我還有夢想—即便那是被大人稱作不切實際的浪漫。

大人說，高中生就像小大人一樣。我說，高中生其實沒有你們想像的那麼成熟、那麼獨當一面。我們需要同儕一起壯膽，需要和同儕保持好關係，所以吞了好多至今仍然不敢吐出的真心話。或許我們有能力召集同年齡層的高中生一同走上街頭爭取權利，抗爭到底，但同時我們也因為羞澀而不敢向喜歡的那位少年搭上話。「裙長未及膝」，那是同儕間的流行、是低調的叛逆、是屬於這個階段的記號。我們總是在小地方做出自以為叛逆的舉動，暗地裡為了逃過法律漏洞的自己鼓掌。

習慣了在學校附近的批發店挑選文具；習慣了在環境更明亮的圖書館念書。偶爾懷念起離家路程不到五分鐘的書局、在家中角落的小書桌溫習功課。說起來也殘酷，十幾年的習慣居然在一、兩年內被徹底改掉。總有一些瞬間，我發現了，習慣了好幾年的場景不一樣了。就像童年回憶裡的熟悉的那個轉角，如今多了一個小菜圃；才幾個月沒回去的外婆家，牆壁已經重新整理過。有時候，我會想著：「我到底從哪裡來？」搭著前往學校、北上的火車，我們稱它為抵達都市的膠囊。我喜歡我的土地，喜歡我的家。只是深怕還有更多更多像我一樣的人，甚至沒有察覺到這些改變。

青春的最佳代言人—高中生，如今我也以這個身分過了一段時間。就像其他青少年一樣，我可能還不太清楚自己是誰，還在探索自我中。如作者所說：「青春，可不總是這樣美好、這樣絢爛的呀！」一切都太短暫、我們甚至沒有多餘的力氣去形容我們這樣的生活。升學壓力、自我認同、人際關係…我們在意的事情有好多好多。但我不害怕，因為我知道，這是青春的必經之路。但願我能一一克服，並且在幾年後笑著說起這些點點滴滴。

四、討論議題：

青春，總被說是多愁善感的。然而，長大後的我們，真能笑著提起當年的不如意嗎？少年的內心世界，在這個社會上是否被漠視了呢？

年 級：一年級
班 級：102
名 次：甲等
作 者：涂鈺瑄
參賽標題：不乖閱讀心得
書籍 ISBN：
中文書名：不乖
原文書名：不乖
書籍作者：侯文詠
出版單位：皇冠叢書
出版年月：2012 年 3 月
版 次：14 版

一、圖書作者與內容簡介：

從小到大我們一直被要求做乖寶寶、乖學生，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」？

當然，你也可以選擇繼續乖下去，但有太多疑問在等待我們去挖掘，有太多挑戰在考驗我們的應變力，有太多刺激在拓展我們的視野，而「乖」可能會讓你無法適應波動激烈的時代，「乖」可能逼你在遭遇挫折時選擇放棄……這樣的乖，怎麼會有進步的空間？人生怎麼可能獨一無二、精采好玩？

二、內容摘錄：

沒有輕狂少年的經驗，就不可能造就出一個深思熟慮的成人。就像許多植物都必須受到溫度或照光的刺激之後才能開花一樣。叛逆、不乖也是生命之中開花結果必須的「生長激素」阿。~p.11

人生更像是「化學變化」，一個人變成了甚麼。其實是很多看的見與看不見的因素，因緣際會變化出來的阿。而在這樣的「化學變化」裡，喜歡與熱情，正是促成這個「變化」，最重要的催化劑阿。~P.41

人生中最艱難的時期,便是獲得真正體悟和內在力量的最好機會~p.85

三、我的觀點：

在這本書中，作者秉持著跟大眾思想不同的觀點，他認為叛逆、不乖都是成長必需的養分，乖與不乖只差了一個字，但意思、行為卻差了十萬八千里，作者認為乖，可能會讓我們無法適應這個劇烈變動的時代，找不到與時空的平衡點，面對這個問題，只有不乖才能快速地融入這一切。

作者在書中說明某個觀點時總會帶入幾則故事，這幾則故事布景讓整個觀點更具說服力，也能引發讀者的共鳴，更重要的是能化解述說觀點時的枯燥乏味，讀起來饒富趣味。

「認真是拚不過迷戀的」侯文詠說，我很認同這句話，認真的人可能會遇到資金不足，環境不好等因素放棄，但真正迷戀的人會思考解決的辦法，而迷戀正是由無可救藥的樂觀及堅持的信念所支持的，或許迷戀是種毒品，讓人忘了辛苦，忘了累，只剩飄飄然的感覺，現實並不會干擾迷戀，因為當我們真正熱愛時，會想盡一切辦法克服困難，所以只有自己才會阻礙迷戀，如果因現實而放棄一切的話，那根本和迷戀畫不上等號，只能稱作認真。

挫折、失敗一般認為是比不上成功所得到的，作者卻認為失敗所到的好處是遠遠大於成功的，但前提是經過一番的努力，卻仍然失敗的失敗。「生命無非只是不斷選擇的過程，失敗的遺憾是錯過了成功，而成功的遺憾卻是你不知道自己到底錯過了更多的甚麼」獲得甚麼的同時卻也失去了另一樣東西，成功與失敗雖然天差地遠，但他們也只是生命中一處風景，不管是好是壞，都是美好的一處。爸爸常說：「只要分數跟上次一樣就是退步了」標準要日漸提升，才能更進步，讀到了課業繁重的高三，很快就面臨無法承受的窘境，失敗了，但因為有失敗，而激發自己的鬥志努力克服，讓自己的目標還是和當初懵懂的高一相同，那達成目標的機率就大大的提升了。畏懼失敗的人經歷了一次的失敗可能就再也站不起來，但習慣失敗的人因為失敗了很多次，早就磨練出他的意志力，所以能夠輕易地爬起來，於是，成功的機率就會更大。也許俗語「失敗為成功之母」該改成「失敗為成功之師」。

上一段訴說的是失敗帶來的正面的影響，但失敗帶來的不一定事是正向，也會有負面的影響，雖然失敗的確能激發自身的鬥志，但這個是建立在毅力還有迷戀上，有多少人真正能夠在失敗後還可以充滿鬥志的站起來，有，但畢竟是少數，大部分的人都是一蹶不振的。

獨立思考，很多時候，我們都被封閉的知識所束縛了，封閉的知識不單單僅限於老一倍的知識，現在講求的是懷疑的精神以及如何驗證的行動，上一代的觀念不容許有任何的懷疑否定，但時代不一樣了，該乖乖地接納固有的一切，還是不乖的懷疑、探尋、證明這一切？從自己親手實作，遠比直接接受還來的印象深刻，不用別人的腦袋思考，如此才有存在的必要性。

「不乖」不是指做出傷天害理、違背良心、違反法律的事，而是能跳脫原有的框架，用心追求自己心中的答案，開創出自己想要的未來，只要朝著自己的理想前進，全世界的人都會給予支持，所以，不乖，是你追逐的原動力。

四、討論議題：

是否能夠踏在乖與不乖的界線上？

年 級：一年級
班 級：三班
名 次：甲等
作 者：黃瑩芮
參賽標題：人生就是不停的戰鬥心得
書籍 ISBN：9789866473029
中文書名：人生就是不停的戰鬥
原文書名：
書籍作者：九把刀
出版單位：蓋亞
出版年月：2009 年 02 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

九把刀，本名柯景騰，1978 年出生於臺灣彰化。在臺灣網路文學界擁有高知名度，不少作品被改編成電影、電視劇等，也曾跨足導演電影。

書裡收錄了 2005 年到 2008 年間九把刀官方網誌裡的文章，以作者大大小小的生活記錄告訴我們：「就算世界上有很多不開心的事，但只要我們下定決心要當一個快樂的人——即使你的人生跟那些暢銷的心理勵志書完全背道而馳，那又怎樣？只要誠懇面對自己，絕對能夠戰鬥出一張燦爛的笑臉！」

二、內容摘錄：

說出來會被嘲笑夢想，才有實踐的價值——即使跌倒了，姿勢也會非常豪邁。(書封)

放棄虛偽空泛的、來自別人的期待，我們自己才有辦法爽朗地快樂。(P.10)

把自己脆弱的那一面曝露出來，是一件很勇敢的事。(P.138)

我們無法時時刻刻堅強，常常，我們得習慣如何在軟弱中拙劣的活下去。努力不被發現眼淚，然後珍惜每一個有機會看見你痛苦的人。(P.248)

三、我的觀點：

「即使你的人生跟那些暢銷的心理勵志書完全背道而馳，那又怎樣？只要你誠懇面對自己，絕對能夠戰鬥出一張燦爛的笑臉。」許多人總是會因為他人的看法而改變自己對人生的態度，但是往往沒有想到，我們該面對的對象其實是自己，戰鬥的對象也是自己，如果我們能夠坦承的面對自己，並堅信自己的理念，掌握自己的人生，相信就會像這句話所說的，能戰鬥出一張燦爛的笑臉。我曾經是一個很在意別人想法的人，非常害怕自己會讓別人失望。但其實我非常討厭這樣活在別人眼光裡的生活，可卻又無法不去在意別人對我的看法。看了九把刀的這本書以後，被裡面很多句子感動。我開始能說服自己，放棄別人的期待，因為這是我自己的人生呀！只要我沒有愧對自己，做的也不是什麼傷天害理的事，我該考慮的不是別人要我怎麼做，而是我想怎麼做。別人的想法

其實不是那麼的重要，如果我總是為了迎合別人的想法而行動，那我就不是真正的我了。能轉換思考方法後，我覺得生活似乎變得輕鬆了一點，雖然我還不能完全不去在意別人看法，但我會繼續努力下去。

「說出來會被嘲笑夢想，才有實踐的價值——即使跌倒了，姿勢也會非常豪邁。」這句話是整本書裡我最喜歡的一句話，讓現在正處於追尋夢想的階段的我，增添了許多信心。人生路上，或多或少地都會有困難的關卡等著我們，我們需要不停地接受不同的挑戰，也許會失敗，也許會有挫折，也許會埋怨，心裡滿滿的負面能量，但如果就這樣選擇了放棄，又怎麼會有機會能證明自己呢？要努力去克服、去解決問題，我們才會成長。失敗沒有什麼，跌倒了就爬起來，重新開始戰鬥。在奮鬥的過程裡，一定能夠有所收穫，而這些收穫也將會成為經驗，在往後每一次戰鬥裡，幫助我們，讓我們離夢想更近！

「我們無法時時刻刻堅強，常常，我們得習慣如何在軟弱中拙劣的活下去。努力不被發現眼淚，然後珍惜每一個有機會看見你痛苦的人。」我也是一個不習慣透露自己情感的人，我覺得如果顯露出自身的感情，會令我非常沒有安全感。在別人面前，我總是慣性地隱藏自己，即使是對家人，我也未必會展現出最真的自己。大家都覺得我很獨立很堅強，但其實並不是，我不過是在偽裝自己罷了。有機會看見我痛苦的人，的確是少之又少，所以我更應該珍惜他們！這本書並不是勵志書，只是一本記錄作者生活點滴的書，但它卻比勵志書還要更勵志。我喜歡這本書，是因為它並不是什麼理論，也不是什麼編造出來的故事，而是作者在日常生活中所親身體驗到的事情。也許詞藻不太華麗，但文字卻活潑生動；也許有些平淡，但這就是生活啊！在往後的日子裡，我希望自己能夠像作者一樣，更勇敢、更努力地去闖，朝自己的目標邁進！

四、討論議題：

怎麼樣才算是人生的戰鬥？

年 級：一年級
班 級：2
名 次：甲等
作 者：林佳玟
參賽標題：一場思辨之旅:秦始皇
書籍 ISBN：9789578039117
中文書名：一場思辨之旅：秦始皇
原文書名：
書籍作者：呂世浩
出版單位：平安文化有限公司
出版年月：2014 年 6 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

呂世浩老師希望透過這樣的課程，看歷史時代的巨變中，傑出的歷史人物是如何面對，讓活在巨變時代的我們，找出一條出路，開創出一個嶄新的時代。

本書不僅讓我了解了秦始皇的一生，也讓我明白如何在巨變的時代，走出自己的路。

二、內容摘錄：

如果你讀完了一本書後，書還是書，你還是你，沒有任何改變，你就等於沒讀過這本書。讀書最重要的，就是要拿書中的道理和自己的生命歷程不斷相互印證，不斷地去思索如何運用前人的智慧在自己的生活中，最後將書上的道理與自己的生命融合為一，讓古人的智慧為己所用。

三、我的觀點：

作者在一開始提到一個觀點：古人十分重視歷史這門學問，但是現今的人卻覺得學歷史沒有用，是不是我們學歷史的方法有錯誤？接著拿秦始皇做示範，提出幾個學歷史的要點，教導我們如何從歷史中學習，並用到現實生活中，對我們的人生有所幫助。歷史重視的不是「記憶」，而是「思辨」，思辨，是智慧的開始，而讀書，是為了做知識的主人，思辨幫助我們把歷史消化而吸收到他的精髓，讓歷史不再只是我的一項考試科目，而是可以指引我，引領我走向正確的道路。

跟著呂老師的腳步，我一邊了解秦始皇統治下的秦朝，一邊學習秦始皇看事情的角度，與他的做法，以前在歷史課本上看到的只有描述出他的事蹟，但是這本書一一的分析了他的做法與他成功的條件。秦始皇為什麼能成功？能統一天

下？我從書中解讀到主要的原因是因為他知道且很清楚自己要什麼，目標非常明確，為了奪得天下，他可以忍受別人不能忍的，只要是有助於他奪得天下，他可以放下身段去取得。例如：秦始皇重用尉繚，因為尉繚提了一個辦法對秦始皇很有幫助，從此秦始皇見他，就像自己的好朋友一樣用平等的禮儀去待他。為了人才，他可以放下身為皇帝的身分，和一個臣子平起平坐；他可以不管一個臣子是哪一國人，只要他的方法有用，他就去做，還有他對目標的執著，不會因為遇到挫折就放棄，反而愈挫愈勇，這些都是我值得學習的地方。

即使秦始皇統一了天下，但是最後卻被自己的過度自信打敗，在他統一天下後，再也不把任何人放在眼裡，所謂「成也蕭何，敗也蕭何」，秦始皇之所以能夠成功的原因是他有足夠的自信相信自己能統一天下，而秦始皇失敗的原因也是因為自己太有自信，當戰後所有百姓民不聊生，窮困潦倒時，秦始皇不聞不問，只顧著蓋華麗的皇宮，顧自己享樂，這已經暗示著我們，他注定是要滅亡的，當天下的老百姓已經連基本生活都過不下去，一石米都買不起，整個國家的國力被秦始皇耗盡，大家都感受到整個國家已經要完了，但是秦始皇卻覺得在他的統治下，天下人都過得錦衣玉食的生活，他一定曉得真正的情況，只是他一直在說服他自己一切都很好，不斷的自欺欺人，活在美夢還有幻想中不願做任何改變，其實我們也一樣，因為克服自己的惰性，是一件很困難的事情，「面對」往往是痛苦的，尤其秦始皇缺乏可以勸諫他的人，因為敢勸諫他的大臣，都被他殺光了，只要有意見與他相歧的，就用「殺」來解決，這讓整個秦國越陷越深，終於，秦始皇壽終正寢，兒子胡亥繼位，他和爸爸一樣，只顧享樂，秦始皇生前還以為自己所建立的帝國可以傳到千萬世，沒想到到三世就被推翻了，他們的共通點就是不管問題出自何處，都用「殺」來解決，用這種方法只能治標，不能治本，問題終究回到自己身上，不得不走向滅亡。

整體來說，這本書一看，就整個沉浸在呂老師的思辯當中，愛不釋手，想知道接著會發生什麼事，就不停的看下去，中間呂老師說要闔上書，自己思考時，我也有遵照他的指示，越到後面，越發現秦始皇只會用 101 招「殺」來解決問題，看到一個人是如何走向成功，最後又是如何走向失敗、一個朝代由盛轉衰。而且呂老師利用許多典故讓我清楚的了解到秦始皇所把握到的成功要點與失敗原因，正是呂老師厲害的地方，分析每個細節，帶領我搭著他的歷史之船，航向歷史奧妙之處。

四、討論議題：

秦始皇統一天下的成功條件與失敗原因，以及現在人為什麼覺得學歷史沒有用，但是為什麼古人這麼重視歷史這門課？是不是我們學歷史的方法錯誤？

年 級：一年級
班 級：115
名 次：甲等
作 者：李姿穎
參賽標題：跑出全世界的男人 閱讀心得
書籍 ISBN：9789869312868
中文書名：跑出全世界的男人
原文書名：SHOE DOG
書籍作者：菲爾·奈特
出版單位：城邦文化事業股份有限公司
出版年月：2018 年 1 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

NIKE 是一個所有人都耳熟能詳的品牌，生產的鞋子風靡全世界，他的代表標誌勾勾更代表了巨大的影響力，但這個知名品牌的創辦人—菲爾·奈特的故事卻鮮為人知，這本由他親自寫的自傳將帶領大家了解這間公司草創時艱困的發跡過程以及這個癡迷者充滿熱情、勇氣、毅力的信念，當然不可少的還有一群同樣為了勾勾瘋狂的好夥伴們。

二、內容摘錄：

今晚別睡著了，心之所求到時將實現 P57

心中的暖陽讓你看到奇蹟 P57

你們也許會問，我們的目的是甚麼？我可以一個字回答，求勝—不顧一切代價求勝，藐視一切恐怖的求勝，這是因為，沒有勝利我們就無法生存。P60

或許有人可以擊敗我，但得流血才行。P325

三、我的觀點：

在我看這本書之前，我對於 NIKE 這家公司的認知就是賣很多潮鞋而且非常的賺錢，除此之外我對於他背後的理念可說是一無所知，甚至連它的創辦人和現任管理者都不知道。渾然不知這是一個足以改變全世界的巨大企業，在運動鞋的歷史上也留下了不可磨滅的一頁，直到現今它仍在創造奇蹟。能有現在的成就，它的創辦人菲爾·奈特功不可沒，從當年跟父親借的五十美元發展到如今營業額超過三百億元的大公司，讓人知道他真的是一位天才般的不平凡人物。

我認為社會上成功的人，必定有著異於常人的特質，而菲爾·奈特最大的特點就是他勇於冒險和堅持到底的個性。當初年僅二十四歲的菲爾奈特在面對人生的十字路口時，毅然決然地踏上一條與眾不同的道路，他寧願放棄在數一數二的會計師事務所工作的機會，前往一片未知的領域，即使他明知道這會使他的

生活極不穩定甚至每天都處在瀕臨破產的邊緣，但僅憑著一腔熱血，他將自己的畢生投入了這項自己熱愛的事業裡，它甚至在年老時說：「我已經富有，但如果繼續下去，NIKE 會更好，我也只好繼續工作。」這種敬業的精神真的不是誰都能做到的，也許就是這種獨特的領袖魅力，讓他的身邊來了一個又一個跟他一樣為鞋癡狂的鞋癡，齊心合作，實現了這場激勵人心的願景，打造了這間家喻戶曉的公司。它對於鞋子的品質也是相當堅持的，他相信是鞋子的品質會造就銷售上的成就而非廣告台詞，因此他相當重視關於鞋子的創新和品質，甚至有一次因為研發產品的失誤，不得不回收產品，但卻沒有得到謾罵與批評，反倒是顧客被他們的用心所感動，獲得社會大眾的一致好評。在拚搏精神、領袖魅力等方面，它真的是一位值得學習的對象。

在創立公司的過程中也非一帆風順的，先是有銀行因為淨資產的問題而百般刁難，又有背叛的合作夥伴、官司訴訟甚至是來自國家力量的阻撓，但它次次帶領著團隊化險為夷，更是在困境中凝聚了彼此的向心力，造就了伙伴間的感情更加深厚。從這些故事中我也知道了，沒有人一開始就是成功的，唯有一次又一次的失敗才能知道自己的極限在哪裡。但是人無完人，菲爾·奈特曾表示他這輩子最遺憾的事情就是沒有足夠的時間陪伴家人，而我發現這似乎也是很多知名人物心中共同的痛，得到甚麼的同時必定也失去了甚麼，真的是如此，即使是菲爾·奈特這樣一位有著傳奇性色彩的人物也不能倖免。

看完這本書後，我了解到，一旦下定決心就放手去做吧!就算那只是一場夢，也要帶著自己的勇氣與初心在夢想的路上狂奔，把自己的熱情和精力投入在自己喜愛的事情上，留下燦爛的一頁，不是一件令人開心的事情嗎?

四、討論議題：

我們在對於夢想是否有足夠的勇氣去放手一搏?在成名後，是否能不改初心堅持到底?

年 級：二年級
班 級：十五班
名 次：甲等
作 者：陳婷婕
參賽標題：所謂的劣等與優等
書籍 ISBN：9789862877159
中文書名：魔法科高中的劣等生
原文書名：魔法科高校的劣等生
書籍作者：佐島勤
出版單位：臺灣角川
出版年月：2014 年 6 月 5 日
版 次：初版第 7 刷

一、圖書作者與內容簡介：

在 21 世紀末的 2095 年，魔法不再只是存在於神話故事中的幻想，而是已運用近一世紀的科學技術。「國立魔法大學附屬第一高中」，通稱「魔法科高中」，是九所培育魔法人才的國家高中教育機構之一，在這年的春天，迎來了一對天差地遠的兄妹入學，哥哥是抱有某項缺陷的「劣等生」，妹妹是完美無缺的「優等生」。

二、內容摘錄：

1.在面前高談闊論的這名女孩，把「沒受到厚待」和「受到冷遇」混淆了。(魔法科高中的劣等生 2 入學篇-下)

2.他們知道，明明知道，卻不會說出來，只要是對自己不利的事，他們就不會去說，也不會去想，只以「平等」這種悅耳的理念欺騙他人，欺騙自己。(魔法科高中的劣等生 2 入學篇-下 p91)

三、我的觀點：

在培育魔法人才的魔法科高中裡，因為指導教師的不足，而有了接受完整教育的「一科生」與無教師指導的「二科生」的區別，故事中的女主角，妹妹司波深雪，是入學成績較前，被稱為「花冠」的一科生，男主角，身為哥哥的司波達也則是被蔑稱為「雜草」的二科生。然而事實卻是，達也所擁有的魔法能力，具有無可比擬的力量，但入學測驗無法實際反映出達也真正的實力，更因為無法使用一般意義上的魔法，而被家族視為無能，不懂其力量的價值的人們，包含其家族中的絕大部分以及親生父親，輕視且不承認這個「明明流著四葉家(母族)的血卻沒有與之相應的魔法能力的廢物」。

現實社會中常用所謂的「標準」來衡量一個人所擁有的「天分」，以成績的高低

評斷好學生與壞學生，以得獎數評斷選手的優劣，以「大多數人的認同」評斷一個人的「能力」。然而，如同書中的主角，達也，雖然只能使用少部分魔法，但卻是獨一無二，威力強大的戰略級魔法，不被大眾認可的「天分」，和付出的超乎常人幾十萬倍的努力，是達也被妹妹與所有認同他的人們，所敬愛的理由，這都是無法否定的事實。

我們常用「天生我材必有用」說明每一個人皆擁有能被認可的才能或天分，但不應該只是上位者「憐憫的口號」，不應該只是一個在受挫時「用來自欺欺人的藉口」，而是一個「被堅信的理念」。因為相信「天生我材必有用」，所以真心讚賞每一個人在不同方面的「天分」，無論是呈現於外在的能力及成績，或是內在無形的行為及想法，這都是天分的一種；因為相信「天生我材必有用」，所以能在逆境時積極的有所作為，試圖改變現況，而不是只希冀一個空泛的妄想，自以為能船到橋頭自然直。

在一科生與二科生中，因為人類本就擁有的優越感與自卑感使然，存在著花冠與雜草的蔑稱，書中寫到部分二科生因不滿校園中存在的「差別待遇」，而被恐怖組織煽動，作為其利用的工具。事實上，為了能提供魔法師新血而擴充招生，造成指導教師的不足，形成所謂的差別待遇，除此之外的課程皆無不同，這是做為二科生獲准入學的前提。一科生因為優越感蔑稱二科生為雜草，但明明能輕視自己的人從來不是別人，唯有自己，不是嗎？何況魔法並不是衡量一個人的唯一標準，自身還擁有更多的天分。

其實我們都知道，這所謂的「差別待遇」都是自以為的假象，書中的恐怖組織就是以這個「不願被承認的假象」，用謊言將忌妒裹上理念的糖衣，彷彿惡魔的低語，鼓動的人心最脆弱的部分，使其作為利用的工具，因為即使付出了努力也無法與一科生比肩，因為即使付出了幾十倍的努力也得不到想要的結果，不願承認這樣的事實，而被號稱平等的謊言蠱惑。一科生獲得較好的資源，並不單單只因較好的天分，擁有天分的人同樣也需要付出努力，但我們卻總是習慣只聽自己想聽的，只看自己想看的，一味提倡平等的理念，把成功歸咎於較好的才華與環境，漠視其背後可能付出的，難以想像的努力。將二科生鄙視為雜草是幼稚行徑，但將己身的不如意歸咎到某些人的身上更是不被允許的，或許現在的我們正居於人後，或許努力了也可能得不到改變，但不努力，就一定得不到改變，唯有先肯定自己，才能讓世界肯定你，如同書中的主角，達也，他用自己的「天分」與努力，證明了劣等生不過只是不懂事實的人們，一味的蔑稱而已。

四、討論議題：

1.以所謂的劣等優等來評斷一個人，是能夠被允許的嗎？

2.我們總習慣擷取片面且對自己有利的「事實」，將一個人獲得的成就歸咎於與生俱來的才華，能否試著打破這樣的情況？