

# 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  
108 學年度優勝作品精選集

【第 1081015 梯次】

【第 1090315 梯次】

# 目錄

## 第 1081015 梯次

特優-	你可以更傑出(陳泳蓁)	2
特優-	天才基本法(劉芸靜)	5
特優-	鹽的代價—最真實的愛(黃思瑜)	8
特優-	極權政府與人權(洪毓翎)	11
特優-	深夜加油站遇見蘇格拉底 讀後心得(吳仔叡)	14
特優-	請問侯文詠讀後心得(陳映彤)	17
特優-	蒼蠅王讀書心得(謝佩均)	19
特優-	獲得幸福的勇氣(侯千云)	24
特優-	純真與成長——小王子(魏家貝)	28
特優-	今天，我讀了這本書(李貞儂)	31
特優-	變得幸福的勇氣(詹書涵)	34
特優-	心靈淨化的旅程(梁芷榕)	37
特優-	迷路的詩 閱讀心得(廖淳伊)	40
特優-	請問侯文詠——一場與內在對話的旅程(粘瑋甄)	43
特優-	世界如此單純 人人都能獲得幸福(陳亦嫻)	46
優等-	被討厭的勇氣讀書心得(陳亭妤)	49
優等-	請問侯文詠:一場與內在對話的旅程(吳育萱)	52
優等-	歷史人生(柳宛妤)	55
優等-	自由的代價就是被人討厭(蔡宜蓁)	58
優等-	創造想望人生——不乖(周芷安)	61
優等-	艱與堅(吳晨瑜)	64
優等-	永不放棄，活出「不設限」精彩人生(鄭詠心)	67
優等-	堅持到底，超越極限(張舒涵)	70
優等-	被討厭的勇氣(王若萱)	73
優等-	叛逆得讓人心服口服(陳祈安)	76
優等-	以人為鏡可以明得失(黃楮恩)	79
優等-	自己的房間(李芮慇)	82
優等-	奇蹟只是迷路了(楊濼瑄)	85
優等-	【被討厭的勇氣—自我啟發之父「阿德勒」的教導】心得(吳華)	88
優等-	深夜加油站遇見蘇格拉底 讀後感(王涵睿)	91
優等-	拋開自己的限制(黃昀誼)	94
優等-	恐懼，在空氣裡滲透(許耘瑄)	97
甲等-	「火紋身的扯鈴高手」閱讀心得(劉佳瑩)	99

甲等-	如此感人的「對不起」(陳昕媛)	102
甲等-	自信心就是你的魅力(陳冠婷)	105
甲等-	親愛的，今天你消除不安了嗎？(邱筠淇)	108
甲等-	台灣，鬼島？天堂？(林好安)	111
甲等-	《被討厭的勇氣》心得(林羿禎)	114
甲等-	莫逆「余」心(郭亭筠)	117
甲等-	全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽(黃詩涵)	120
甲等-	存在於二常之間(曾若瑄)	123
甲等-	哲學的意義(張容綺)	126
甲等-	人間好時節(林翌婕)	129
甲等-	與蘇格拉底的相遇(詹苑嫻)	132
甲等-	學校不敢教的小說-閱讀心得(宋姿瑩)	135
甲等-	人生的末段旅程(陳芷妍)	138
甲等-	活在當下(呂侑臻)	141
甲等-	人心，靈魂，深奧(蕭子歆)	144
甲等-	勇氣的心理學(洪雅惠)	147
甲等-	追夢進行曲(黃于婷)	150
甲等-	人生的完整經歷與生命的終極叩問(劉宜慈)	153
甲等-	人生試金石(黃予希)	156
甲等-	血液不曾乾涸(陳德諭)	159
甲等-	勇敢做唯一的自己(邱芝羿)	162
甲等-	我無所不能—Stephen Curry (馬好璇)	165
甲等-	再給數學一次機會吧！(陳品欣)	168

## 第 1090315 梯次

特優-	讀詞(楊真艾)	172
特優-	已讀，不回(楊雅亘)	175
特優-	趣解唐詩：探索詩人的內心世界(黃廷恩)	178
特優-	野火燎原(龔映慈)	181
特優-	聚沙成塔(黃珍宜)	184
特優-	信仰·圓滿(柳宛好)	187
特優-	現實與人性的抗衡(郭志玲)	190
特優-	人生好時節閱讀心得(洪梅齡)	194
特優-	帶我去月球(劉梓瑜)	197
特優-	說好的，幸福呢？(楊舒苒)	200
特優-	《我是貓》讀後感想(張維竹)	204

特優-	世界和你想的不一樣(謝惠婷).....	207
特優-	點亮生命的璀璨光輝-我讀 93 奇蹟:Dora 給我們的生命禮物(李庭萱)	
	.....	211
特優-	控制式的烏托邦與心之所嚮的桃花源(郭亭筠).....	214
特優-	「俗」女的孩提時光(陳佩伶).....	217
優等-	理想的達成只在於你是否願意堅持(石宛薰).....	220
優等-	回到那個不屬於我的時代(柯雯瑄).....	223
優等-	偽鈔天才的人生路(許惠晴).....	226
優等-	牧羊少年奇幻之旅心得(王泱淇).....	229
優等-	被收藏的孩子(施欣亞).....	232
優等-	父後七日閱讀心得(黃莞晴).....	235
優等-	《世界上最棒的地方就在這裡》讀後心得(周筠潔).....	238
優等-	吹向頂點的強風(柳優).....	241
優等-	空洞的十字架的閱讀心得(王禹煊).....	244
優等-	巴黎的憂鬱(李宜靜).....	247
優等-	人生沒有如果，堅持就有好結果(林家儀).....	250
優等-	《不乖:比標準答案更重要的事》讀書心得(粘懿云).....	253
優等-	一個沒有標準的答案(蔡云禎).....	256
優等-	不乖：比標準答案更重要的事(張芷晴).....	259
優等-	生與死的界線，在哪裡？(黃家嫻).....	262
甲等-	對待人生的態度(蔡宜蓁).....	264
甲等-	地中海的眼淚(徐君宜).....	267
甲等-	成功取決於自己(沈靜宜).....	269
甲等-	費曼先生，為生命狂熱吧！(吳華).....	272
甲等-	只是因為，不妥協(林君謙).....	275
甲等-	《自己的房間》閱讀心得(謝采穎).....	278
甲等-	別讓時間腐化心志(李虹燁).....	281
甲等-	文化苦旅(蕭郁靜).....	284
甲等-	無名英雄(陳薇安).....	287
甲等-	《在我的墳上起舞》讀後心得(李映嫻).....	290
甲等-	我們都將為你盛放(蔡佩穎).....	293
甲等-	我們的關係(楊采璇).....	296
甲等-	你的獨特，我看見(黃珈萱).....	299
甲等-	禮悟：在脆弱的盡頭，看見生命出口(蕭淑芬).....	302
甲等-	今天(余佳芷).....	305
甲等-	《這輩子，只能這樣嗎？》心得(王湘婷).....	308

甲等- 《被討厭的勇氣》閱讀心得(王蕙涵).....	311
甲等- 不乖—比標準答案更重要的事(王采琳).....	314

閱讀心得  
第 1081015 梯次

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：三年級  
班 級：5  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：陳泳蓁  
參賽標題：你可以更傑出  
書籍 ISBN：9576079179  
中文書名：你可以更傑出  
原文書名：  
書籍作者：戴晨志  
出版單位：圓神出版社  
出版年月：2003 年 6 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，建立自信，並使自己更傑出的實例與方法。原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，正證實了書中所強調的，人的成功不是「靠學歷」，而是「靠努力，靠毅力！」而態度、行動、和不斷地堅持，才是「讓自己起飛」的關鍵！

#### 二、內容摘錄：

- 1.人，在這輩子，都必須「逆著強風、迎向挑戰」，並「喚起心中的夢想」，勇敢地交出閃亮的成績單。(p.21)
- 2.人不能「甘於平凡」，要「追求不凡」。(p.54)
- 3.我們想要成長、要超越，就要多學、多做、不抱怨。(p.94)
- 4.只要勇於「夢想」、敢於「實踐」，成功就建築在不斷努力的階梯上！(p.167)

#### 三、我的觀點：

戴晨志曾說：「天下沒有飛不起來的氣球，如果有，只因它還沒有『被打氣』！天下沒有教不會的大笨人，如果有，只因他還沒有『被激勵』！」勵志作

家戴晨志在此書《你可以更傑出》中，激勵我們：好，還要更好；且「不經一番寒徹骨，焉得梅花香撲鼻香」的道理。因為想成功，想要更傑出，就要有「逆著強風，迎向挑戰」的勇氣，並秉持著信心與毅力，懷抱著夢想，奮勇向前，愈挫愈勇，定能走向康莊大道，為自己的人生交出一份漂亮的成績單！

因此，想要更傑出，我認為要做到以下四點。

第一、面對挫折，迎向人生的挑戰。人的一生中難免有高低起伏，正如《晉書·羊祜傳》中提到，「天下不如意，恆十居七八。」這說明了，人生就是一條荊棘滿布的道路，難免會遇到失敗與挫折。然若遭遇挫折，該怎麼辦呢？我十分認同作者所言，「想贏，就要先認輸，再找突破。」認輸，並不是放棄，亦不是頹廢不振，而是一種面對問題的態度，要能承認自己的不足，才不會畫地自限，裹足不前，反而要能尋找大破大立的機會，方能達成自我實現。國父孫中山先生不也說過：「夫天下之事，其不如人意者固十常八九，總在能堅忍耐煩勞怨不避，乃能期於有成。」雖然人生不如意事，十有八九，但我們何不記住那美麗的一二呢？人云：「態度決定高度。」戴晨志也說：「想法的大小，決定成就的大小。」因此，遇見挫折，更該激勵並告訴自己：「失意的我，已在昨夜卸下，今天開始的我，一定會更好！」要能逆風高飛，並時常「喚起心中的夢想」，便能迎向人生的挑戰。

第二、結交積極正向的朋友。在這個強調團隊合作的時代，除了期許自己成為團隊的助力外，選擇積極正向的隊友，更為重要。因為作者告訴我們，「和一些有智慧、積極、努力的人為友，將使我們更積極向上。」朋友在我們的生命中，佔有重要的角色，跟努力積極的朋友在一起，能讓我們多了「向上提升」的力量，而不至於「向下沉淪」。《論語 季氏篇》中，孔子不也說：「益者三友，損者三友。友直，友諒，友多聞，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，損矣。」正所謂「近朱者赤，近墨者黑」，因此要找個成功的人當榜樣，多跟積極的人做朋友，方能互相砥礪，並攜手前進。

第三、不甘於平凡。戴晨志說：「人，不能甘於『平凡』，必須努力突破，追求『不凡』！」只要有強力的企圖心、積極向上的動力，鼓起勇氣試試看、做做看，生命將揮灑得更豐富、更多彩！」在《青春第二課》這本書中，作者王溢嘉亦介紹了九十六位在各領域表現亮眼的國內外知名人物，他們的成長經歷往往不是一帆風順，等待他們的多是顛簸困頓困苦的，且充滿荊棘的道路。但他們並不因此臣服於磨難之下，更不甘於平凡，因此一路奮進、學習與克服，英勇地殺出一條屬於自己的道路，並在其大放異彩。香港首富李嘉誠也曾說：「人，第一要有志，第二要有識，第三要有恆，有志則斷不甘為下流。」因此，不甘於平凡，才能創造非凡！

第四、適時調整人生的目標。在人工智慧當道的二十一世紀，資訊是日新月異的，以不變應萬變不再是主流，而是要以「變」來應萬變。縱觀近年美國總統選舉的競選口號，柯林頓喊「改變」，擊敗了競選連任的老布希總統；而歐巴馬更喊出「改變，是的，我們做得到」，贏得了選舉。因此，人活著就是要不斷地調整人生的方向，勇敢地參加人生的競賽。要能審時度勢，適時調整，不能墨守成規，才能迎向勝利。

因此，《你可以更傑出》這本書告訴我們，贏，不是靠運氣，而是靠準備。路是人走出來的，但充分準備的人能走得更自在，也走得更遠。想要從「zero（零）到 hero（英雄）」，就要努力付出、虛心學習，且不畏辛苦。畢竟，自古成功靠「勉強」，戴晨志也說：「要成功，就要有好習慣；而好習慣都是從不習慣開始的。」除此之外，想要傑出，就要先設定目標，因為傑出的人有目標，而平凡的人卻只有願望。《中庸》也說：「凡事豫則立，不豫則廢。」沒有目標的人生，就像沒有羅盤的航行，哪裡也去不了。此外，更要培養自身的能力與優勢，因為「有實力，最神氣。」遇到不如意事，更要秉持著「不生氣，要爭氣；不看破，要突破」的精神，要了解自己的能力，才能創造佳績。正如戴晨志所言：「有專業，加上能力，加上表達能力，才能如虎添翼。」記住，想要人前顯貴，就要人後受罪，因為台上十分鐘，台下可是十年功呀！更別忘了要結交益友，因為根據吸引力法則，「打工吸引打工，成功吸引成功」。總而言之，努力不懈，積極奮發，有強烈的企圖心，且敬業樂群，相信機會就在行動裡。我們要像宜蘭舞蹈家許芳宜一樣，自律的自我管理與自我鞭策，全心全意的去實現自己的目標，方能創造非凡，也才能更傑出！

#### 四、討論議題：

1. 戴晨志說：「只有痛苦地付出和學習，才會有豐碩的成果；因為，世界上所有偉大的事情，都是由『不舒服的人』所做出來的！人如果都是『舒舒服服、輕輕鬆鬆』的，豈能完成偉大的事情？」你的認同這個觀點嗎？為什麼？
2. 「謙卑自己，多采多姿就是美。」你有什麼相關的例子，可以跟朋友分享嗎？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：三年級  
班 級：12  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：劉芸靜  
參賽標題：天才基本法  
書籍 ISBN：9787559437389  
中文書名：天才基本法  
原文書名：天才基本法  
書籍作者：長洱  
出版單位：江蘇鳳凰文藝出版社  
出版年月：2019 年 06 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

同樣自幼與奧林匹克數學結緣，裴之在通往數學之路上步履不停的背影，令曾被父親寄予厚望卻半途而廢的林朝夕幡然醒悟。

一道愛因斯坦質能方程式，讓她意外穿越到另一個平行時空。林朝夕豁然發覺，那些曾經辜負的光陰、遺棄的信條、未竟的夢想、錯失的羈絆，乃至父親的病症，在她拾獲這份來自命運的垂青時，一切便都有了重新彌補的可能——哪怕是開局壞到極點的人生，亦有無限生機。

#### 二、內容摘錄：

那每天努力也是一樣，增加一點微小的概率，就會在不知不覺中賭注翻倍，成為人生贏家？一以貫之的努力，不得懈怠的人生。每天的微小積累會決定最終結果，這就是答案。(第 3 集，p.159)

很少有人的一生，會被他人一席話改變。但如果發生了這樣的事，與其說是聽眾幸運，不如說是講話那個人很幸運，他的滿腔熱血和希冀沒有被浪費。不過大部分情況下，這個世界上還不存在立竿見影的話，除非你已經被逼到懸崖邊上。(第 2 集，p.506)

每一天為達到目標所做的堅持都那麼那麼難，懈怠卻是突然而至的事情。唯有知識的點滴積累，能力的逐漸提升，每一天腳踏實地地努力，才是唯一可靠的東西。(第 2 集，p.370)

### 三、我的觀點：

人生沒有重來的機會，但很幸運地林朝夕遇到了。從小原本對數學有熱忱的她，長大後因為接連的挫折，她選擇了放棄。因為她認為自己並不是個天才，所以她需要費盡心力才能維持現狀。裴之，一個數學天才，林朝夕非常景仰的人，在數學競賽中總是屢獲佳績。穿越時空讓他們有了交集，也改變了他們的人生。

故事是由兩個時空編織而成的，林朝夕原本所在的時空被她命名為草莓世界，而她所穿越的時空被命名為芝士世界。

在芝士世界裡，林朝夕與朋友們歷經的漫長且艱難的重重練習及考試後，才終於有資格進入奧林匹克數學營。沒想到才剛進去，副校長張淑平（又叫做老張）就給了他們一個考驗：他要孩子們帶著厚重的行李，爬上層層樓梯，然後上去考試，並且在他說明完這個規則後就開始計時，成績不及格的直接淘汰。我剛開始跟林朝夕一樣也不理解為什麼要這樣做，不但考試時間被縮短，而且在如此疲憊的狀態下考試，怎麼能夠測出真實的水平？考試的意義不就是為了檢視學習後的成果嗎？但其實我們也明白人生總會有許多規則限制著我們，就如同這個社會，不會因我們的意念而轉移，雖然不是那麼的公平，我們還是要接受。老張後來也說了原因和想法，這樣做是為了給放棄、被淘汰的孩子們以及他們的父母一個藉口：因為我太累了所以考不好、因為時間被壓縮了所以我沒寫完。人總是需要藉口，我們總是會為自己找一個合理的理由來說服自己的懦弱和逃避是情有可原的。會放棄的人不會那麼容易改變的，放棄只是時間早晚的問題。很多時候我們只會以自己的立場去思考，藉此斷定「正確」的意涵，換個角度觀看決策者的立場，會發現選擇不同的道路並不代表全然的對立，他們所通往的終點與我們相同，只是我們前行的方式不同而已。

林朝夕的一次次的成長與蛻變如同勵志故事一樣，很難達成，卻也不是不可能。她沒有像裴之一樣過目不忘的天才頭腦，但她有跟裴之一樣對數學的熱忱與努力。透過穿越，她改變了自己，選擇了堅持下去。在芝士世界裡，她也曾因為被考試成績壓得喘不過氣、天賦的差距逐漸顯現，而想放棄。她打電話給爸爸，希望從父親口中聽到像一般父母對孩子的鼓勵：「再堅持一下，光明的路就在眼前。」又或者是「數學其實很美妙，值得繼續學下去。」但爸爸只說了：「累了、不喜歡了就放棄。」父親認為真正作選擇的人還是自己，並且說了：「無意義的堅持本來就沒有什麼價值。」若只是為了堅持而堅持，那原本的目的就不復存在了。懷抱著對數學的愛，林朝夕選擇堅持下來，天才與常人之間最大的鴻溝並不是智商，而是堅持。說起來輕巧，但真正跨越的人卻不多。

因為放棄太容易了，它與堅持只在一念之間。林朝夕知道自己不是個天才，她也能意識到她與天才的差距，因為她爸爸和裴之都是數學上的天才，但她仍想走在奧數這條不是天才就很難有所為的路上，她以堅持，慢慢鋪下了一石一路、一階一巷，終至整個世界，改變了原本既定的命運，重新譜寫了她的未來。或許有人會認為是「穿越」這個機會使她可以彌補遺憾。但不是「穿越」改變了她的命運，而是「堅持」改變了她的未來。如果不是她的堅持，她的人生不會因為穿越而改變。

其實天才的生活也非一帆風順，裴之是天才，但因為媽媽怕他跟他父親一樣走上精神分裂的結果，而不准他學習他所熱愛的數學，裴之因此也得了心病。林朝夕的爸爸也是天才，但他因為教授的刁難，而導致他大學肄業，又因車禍受到腦部受傷，而無法繼續研究數學。雖然如此，他們依舊能成功，不是因為他們是天才，而是因為他們追求事情的態度是那樣地義無反顧。

本書中還有一位不得不提的人物就是林朝夕的爸爸林兆生（又叫做老林）。不同於一般的家長，他擁有不同於常人的開明思想，精闢且鮮明的人生觀。相較於其他家長把焦點放在成績上，他在意的是學習的過程，只希望孩子能愛上「學習」，他曾說：「學習本身就是一件很了不起的事情，我們只不過是存在這萬物當中的渺小人類，卻試著去了解世界的真理。」，他認為學習最重要的是態度，最後才是能力。曾幾何時，我們忘了學習的初衷，忽視了學習本身的美好，只著眼於學習背後的成績，囚禁於世俗所約制的枷鎖。

「堅持」這個兩個字，貫串了整個故事，但實行過程中所體會到的辛勞和疲憊，用文字並不足以訴說它所代表的沉重。成功的秘訣並不難得知，但我們最難達到的是把別人在做的事，變成自己做的事。每個人多多少少都有聽過一些心靈雞湯，試著在面對困境時從那些勵志故事中汲取力量，但是故事終究是故事，現實中並不會總是有意外的奇蹟發生，沒有什麼能改變一個人，除了我們自己。最終我們還是只能靠自己，拍拍沾了泥塵的手腳，拾起信念，堅持下去，重新站起來。

#### 四、討論議題：

許多家長都希望自己的孩子好好學習，可究竟怎麼學習卻是常被我們忽略的出發點

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：三年級  
班 級：315  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：黃思瑜  
參賽標題：鹽的代價－最真實的愛  
書籍 ISBN：9789863592006  
中文書名：鹽的代價  
原文書名：the price of salt  
書籍作者：派翠西亞 海史密斯  
出版單位：木馬文化  
出版年月：2016 年 7 月  
版 次：三版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者派翠西亞 海史密斯為美國近代著名的女作家之一，本書在社會風氣不開明的 1950 年代出版，是一部描繪當時相對少見題材的愛情故事。作者最初以化名克萊兒 摩根發表了這部小說，書名也取名為乍看之下與愛情無關的《鹽的代價》。

故事圍繞在年輕、美麗的少婦卡蘿與被動、內斂的年輕女孩特芮絲之間。描述了他們在的相遇、相識、相愛、一同面對難關直到分離，以及重逢並領悟愛情的真諦後，最終決定攜手繼續走下去。

#### 二、內容摘錄：

特芮絲笑了，這就是卡蘿典型的動作，就是她以前所深愛，以後也會一直深愛下去的卡蘿。喔，現在愛她的方式不同了，因為她已經是個不同的人，現在就像重新與卡蘿邂逅，但遇到的還是卡蘿，不是別人。無論在千百個不同的城市，在千百個不同的房子，或是在遙遠的異邦中，她們都會攜手在一起。在天堂，在地獄，都一樣。

#### 三、我的觀點：

《鹽的代價》這本書出版於社會風氣較不開明的 1950 年代，但令人較訝異的是作者幾乎沒有描寫當女主角發現自己喜歡上年輕少婦—卡蘿時，內心對於自身性向的困惑或是自我的掙扎，也幾乎沒有敘述主角們抨擊整個社會體制的

場景。本書僅僅描寫了所有戀人們都會面臨的考驗：由原本的熱情、充滿希望，轉為嫉妒、懷疑、患得患失，甚至是絕望。外界壓力也只述說了特芮絲的男友對於她情感的質疑與反感，以及卡蘿的丈夫為了爭取撫養權而聘請私家偵探跟蹤她們以蒐集卡蘿身為同性戀者的證據，然而這些都只是淡淡描述整個社會單方面對她們的欺壓與不公，而不是藉由主角之口，以被害者的角度出發去陳述或對這些霸權表示不滿。這樣的寫作方式無疑會讓讀者為她們打抱不平的心情更加強烈。但我認為更重要的是在作者不美化、不誇妄的筆下，你並不會特別的意識到這是一本「同性」愛情文學，而是一本單純的愛情故事，就像是要表達同性間的感情與異性間的沒有不同般。我想，大抵正如同詩人追奇所說的：「你愛一朵花，就是愛一朵花，你不會看它的蕊，就會為它澆水。」這即是愛情啊！我們之所以會對身邊的人們產生好感，那僅僅是因為我們相處過了、喜歡著彼此的本質，才會將這樣子的情感稱之為愛。這是真理，不會因為我們的性別亦或是性向而產生不同並有所改變。愛，就只是愛罷了，而我們也都只是一個個希望能好好的愛人與被愛的平凡人。小說這種描述的手法，著實令人感動。而這本書雖然是如此早期的同志文學作品，不僅能在一個同性戀情尚未能被公開論述的年代出版，這無疑對同類型的著作產生巨大的影響，也難得的以一個好的結局作為結尾，首度樹立了女同性戀者在小說中的正面形象。

本書書名雖然取作鹽的代價，然而作者在本書卻鮮少描繪到鹽的作用。僅有簡單提到特芮絲與她的友人丹尼重逢時特芮絲的感受：「帶點懸疑而未知的感覺，她很喜歡。就像加了了一點點鹽吧。」從這裡我不禁聯想到，孤單的特芮絲與美麗、卻像被困住的少婦卡蘿在熱鬧喧騰、洋溢著聖誕佳節氣息的百貨公司的相遇，以及她們之後一同在公路旅行時所渡過的種種，就像在特芮絲平淡無味的生活中灑上鹽一般，增添了不同的風味。而鹽的代價，即是代表她們之後將要一起面對的難關。在她們被法庭強制拆散時短暫分開的日子裡，年輕的特芮絲從悲傷轉為對自己的自責再到對卡蘿的怨懟；從執著到自認為放下再到重逢後更加堅定的愛。原本青澀的特芮絲無疑變得更加成熟，就像書中描寫的，她仍愛著她，且是以另一種形式愛著她。特芮絲由原本的被保護者轉為可以給予卡蘿幫助的角色，她與卡蘿的分離，是她成長的必經之路。而就因為在茫茫人海中，她們只看到了彼此，因此無論何時、何地，只要遇見的人還是卡蘿，即使形式不同，她們仍會繼續的愛下去，在我看來，這才是愛情的真諦。

鹽的味道，只要嘗過一次，誰都回不去了。

#### 四、討論議題：

歷經了漫漫長路，台灣在今年（西元 2019 年）通過了司法院釋字第 748 號解釋施行法（同婚專法），然而在這個多元的社會之中，依然有著許多反對的聲

音，也仍舊有許多的人們活在櫃子之中。請問對於如何增進人與人之包容與互相尊重的態度，你有甚麼想法嗎？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：4  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：洪毓翎  
參賽標題：極權政府與人權  
書籍 ISBN：9789862137192  
中文書名：為了活下去：脫北女孩朴研美  
原文書名：  
書籍作者：朴研美  
出版單位：大塊  
出版年月：2016年08月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

朴研美，一九九三年於北韓出生，正逢冷戰後北韓經濟快速衰頹的時代，又加上極權政府的控制，為了謀生，決定冒險逃出北韓。

內容所述其從一整路所遇的磨難到最後努力活出自我、勇於為家鄉的居民爭取自由的過程。年紀輕輕，卻如此為自由冒著被北韓政府逮捕的風險，勇敢在世界青年領袖會發聲，可謂自由鬥士。

#### 二、內容摘錄：

就像面對生命中的很多事一樣，寧可對眼前的事實視而不見。(P.86)

住在統一院的人都表現得像正常人，但過去的痛苦經歷和未來的不確定感一點一滴吞噬我們的內心 (P.246)

每個人都有自己要橫越的沙漠，別人的或許跟我不同，但我們都得橫越沙漠，才能找到此生的意義，得到自由。(P.281)

#### 三、我的觀點：

出生在擁有言論自由國家的我們，也許無法想像在距離我們不遠的某個角落，正有人因為「爭取自由」而被政府監聽、被送至所謂「再教育營」、「勞改營」進行美其名是思想洗腦，實則被用不人道手段摧殘。

在被稱為「神秘國度」的北韓，人民從小被洗腦金氏政權的偉大，不能說一句領導人的不是，正如同書中「小鳥和老鼠也聽得到你在竊竊私語」此句。因為處處都被監聽，只要一說出來，隔天就會有人到家中「訪談」或直接將你帶走，甚至連社群媒體所散布的任何消息都會被改編成對金氏政權有利、崇拜他們的說法，一點言論自由也沒有。

除此之外，北韓國內的教科書、電視節目、影集，除了頌揚金氏政權的偉大，也洗腦人民稱北韓的對手—美國「美國壞蛋」、「大鼻子洋基」。至於我們所熟悉的經典愛情劇、電影台常見的好萊塢電影.....在北韓都無法看見。北韓人民「被迫」成為井底之蛙，連自主想探出頭「換氣」都無法，儘管黑市有人在走私國外的影集，但只要被政府發現，也是一律帶走處分。

另外，北韓的貧富差距極大，人民過得困苦，晚間沒有電、常常鬧飢荒，路上餓死、凍死的人屢見不鮮；政府官員卻可吃著大魚大肉、夜夜笙歌，政府與人民彷彿處在兩個世界般，完全相符「朱門酒肉臭，路有凍死骨」。

這大概也是北韓人民不畏困難、冒著被人口販子拐賣的風險，選擇當脫北者的主要原因吧！

世界上除了北韓人民為了爭取自由，而冒險當「脫北者」之外，當前鬧得沸沸揚揚的香港「反送中」事件，也是人民爭取自由、維護自己權利的社會運動。為了捍衛自由民主，港民團結一心極力抗衡政府的打壓。不論是集會遊行、連儂牆遍地開花，甚至是物資供給，無處不看見港民抗爭的決心。不畏風雨，冒著會被政府秋後算帳、會被驅逐警察致傷的風險，為自由挺身而出。

作為旁觀者的我們，也許大部分的人對世界遍地開花的社會運動事件無感，但若主角換做我們呢？當這些事件也發生在臺灣呢？當你的基本權利被剝奪時，你是否也會願意以發聲取代袖手旁觀呢？是否也願意在極權政府的控制下，勇敢挺身而出，捍衛人權呢？或者是否也願意提供物資協助呢？

前高雄市長陳菊曾說過：「自由如空氣，只有窒息時才會察覺它的存在。」，又何嘗不是如此呢？人往往只有在失去自由時，才會發現自由的可貴。何不趁我們還擁有時好好珍惜呢？有人身在自由的國度，卻不珍惜；但在某些國度，卻有人連自由的滋味都未曾嘗過，我想我們應該惜福，別把自己能自由做選擇的權利給輕易丟棄。

願這世界的每個角落，都能被溫柔以待。

#### 四、討論議題：

若面臨極權政府的控制，我們該如何面對，才能不向現實屈服、不被思想洗腦、不讓政府剝奪人們的基本人權呢？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：115

科 別：

名 次：特優

作 者：吳仔叡

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

書籍作者：丹•米爾曼 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：

深夜加油站遇見蘇格拉底的作者丹•米爾曼，是一位前世界級彈簧床錦標選手，爾後擔任大學的體操教練及心理導師。

內容描述一位青年丹，在大學時期遇到自稱是「老勇士」的蘇格拉底。一心想成為勇士的丹，在蘇格拉底的指引下，漸漸打開勇士之門所需具備的鑰匙，每一次蘇格拉底的點醒都如當頭棒喝般，從一個活在幻想世界、沉溺於過往的「傻子」逐漸進化，丹把考驗化作成為勇士的動力，終於突破心靈枷鎖，蛻變成真正的「和平勇士」。

#### 二、內容摘錄：

靜坐有兩個同時並進的過程:一個是內觀:注意逐漸冒出的思緒，另一個是放下:放下對冒出思緒的掛礙。如此便能擺脫心智。(p.109)

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，就可以化恐懼和憂傷為怒氣，接著畫怒氣為行動。這正是內在魔法裡的身體秘密。(p.140)

不論我們看起來有多堅強，每個人都有隱藏起來的弱點，這個弱點說不定就是我們的致命傷。以下是門規: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：

現代人的最大通病，就是常把現實以過去及未來取代，把幻想定義為現實，但我們不易察覺，而日復一日，年復一年的過著這種虛幻的生活，因為若無法達成幻想世界的目標，就覺得生活味如嚼蠟，生命中成功的喜悅都化為灰燼掩在不滿足的悲憤之下，我覺得蘇格拉底寫給丹的一個公式非常好：「快樂等於滿足除以欲望」，只要我們愈容易滿足，且不貪求不必要的欲望，獲得的快樂就愈多，也代表著心靈愈富足，對於艱難的事情也能輕鬆看待。

勇士所需具備的條件有三：越人的體能、成熟的心靈及持之以恆的毅力，很多人可能認為成為勇士只需過人的體力及頑強的意志力，但蘇格拉底詮釋的勇士則富含哲理，雖然丹是一位國際體操選手，不過蘇格拉底覺得丹的體能還未達勇士的標準，每天以身作則的陪丹做高難度的極限運動，他也發現丹不夠專注於當下，而無法有更好的表現，做每件事情全神貫注，把握此時此刻，全力以赴，才能把表現達到淋漓盡致，丹後來也悟出「人生沒有平凡無奇的時刻」，每分每秒都是精彩的點滴，之後回憶以往亦會如此甘甜，學會珍惜「當下」是我們必須學習的。

成熟的心靈，在蘇格拉底認為需要擺脫心智，他覺得心智是人最大的敵人，常背叛意識行為的決定，擾亂情勢，所以他建議丹要修練，而修練的第一即是靜坐，但有些人靜坐只有行為而無思考，根本無法達成修練的境界，學會平心靜氣看待事物，而得以看得更深遠，也不會受到不當的誘惑。第二則是頓悟，蘇格拉底認為「各種具挑戰性的活動都可以成為頓悟的途徑」，有時可能太專注於某件事物而無法看清內在的本質，我們若能在每一件事情上有所「頓悟」，不要只是想著結果，把行動的每一步用心思考，逐漸透析能達成目標的根本原則是甚麼，或許有一天，我們也能像丹一樣拿到蘇格拉底手中的「勇士之門鑰匙」。第三則是超脫凡俗的心，蘇格拉底認為所有事情不管是好是壞都「隨他去吧」，若是件令人開心的事，珍惜當下的快樂就好，不要過於沉迷，放下它，才不會得意忘形，只在成功中原地踏步，不知上進；若是件壞事，當然任它去，因為它會使人垂頭喪志，而沒辦法把當下的事做好，總而言之，回歸先前所提：活在當下，不要管現在和未來，「此時此刻」就是最重要的時刻，也是得已成為勇士必須知道的根本道理。

持之以恆的毅力是最後一個成為勇士的要件，所謂：擇你所愛，愛你所擇，如果你立下了一個目標，就得堅持到底做到最後，即使中途佈滿荊棘，也要不顧一切，接受磨練，以增強自己的意志力，因為：平靜的浪，造不出好的水手，大家應該都知道這個道理，但能身體力行，持之以恆到最後的人卻寥寥無幾，所以這也是我們應該正視的課題。

讀完此書後，才了解原來成為勇士何其不易，從心靈、思想到行動，樣樣都需兼顧，身為高中生的我，未來可能也會面臨到像丹一樣的困境，所以我開始去學習認真享受當下，傾聽自己內在的聲音，把不可能化為可能，在日後看待事物必能以更成熟的態度，最得心應手的方式解決一切阻礙。我希望有更多的人有幸能看到這本書，突破自己的心智，踏上前往和平勇士的歸路。

#### 四、討論議題：

成為勇士有哪些必備要件?如何寬敞自己的心胸，突破心智?

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：15

科 別：

名 次：特優

作 者：陳映彤

參賽標題：請問侯文詠讀後心得

書籍 ISBN：9 7 8 9 5 7 3 3 3 1 2 7 8

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：皇冠叢書

出版年月：2015年6月

版 次：初版五刷

### 一、圖書作者與內容簡介：

《請問侯文詠》這本書是侯文詠將自己在各個演講上或是社群網站上讀者們所提出的問題集結成冊而成的。侯文詠用詼諧有趣的故事解答了也許曾經在我們的腦海中一閃而逝的疑惑。不論是以前當醫生實面對的生死一瞬，抑或是自己與兒子探討青少年問題的對話，侯文詠都用自己的經驗一一為我們屏除了疑惑。

### 二、內容摘錄：

當生命遭遇困境、或重大選擇時，經驗固然很好，但比經驗更重要的是回到問題的本質，從那個本質的角度來思考、選擇。愛一個人的時候，去思索愛的本質是什麼？當我們對自己從事的工作感到困擾時，思考這個工作的本質是什麼？對自己的決定不安心時，思索這個決定的本質是什麼.....只有回到這個本質的思考，我們在取捨之間，才有更重要的標準。有了這樣的標準，我們在面對自己的決定時，才能真正的安定和開闊。( p.208 )

### 三、我的觀點：

在學習成長的路途中，遇到問題和挫折都在所難免，你會感到害怕嗎？當遇到選擇的命運十字路口時，你是否退縮呢？又或者你是否對自己所作出的選擇感到猶豫呢？還是對於未來，你感到徬徨呢？作家侯文詠為我解答了內心的疑惑，他談論的，不是未來的夢想，不是對權力的渴望，他教導我們一步步的解自我，學習和自己的內心對話。

正值青春期的我們，一步一步慢慢學習成長、漸漸茁壯，為了成為大人而向前邁進。遇見挫折，會有沮喪；遇見選擇，感到徬徨。覺得自己像是個迷路的孩子，迷失在成長的大道上，我被困在錯綜複雜的十字路口中。我焦慮自己選擇了不對的路，深怕自己走錯了方向；也曾想過是否要回頭，但如果回頭了，這一切的努力就是功虧一簣了。也畏懼自己走在佈滿荊棘的石頭路上跌倒，儘管我似乎已經做好了最萬全的準備，但還是遲遲不敢向前邁進，哪怕是一步也好。我告訴自己：「雲的背後，總會有希望。雲過總會天青。」，卻還是免不了害怕。陷入這樣迷網的惡性循環中的我，總是希望我能有多一些些的勇氣去面對更多未知的挑戰。對於我們來說，不是害怕做出選擇，也不是沒有肩膀去承擔成長付出的責任與代價，是我們太過在乎別人對我們的想法，不想讓別人失望，不想讓別人看不起等等的原因，都成了囚禁我們的牢籠

這本書教導了我許多不同的世界觀，一篇篇的故事，有種令人情不自禁繼續看下去的慾望。艱澀難懂的大道理，被簡化成淺顯易懂的精采故事。從書中我了解到，很多事情都是一體兩面的，表面上有益的必然也含著有害的另一面，事情的本質是什麼？往往是被我們遺忘掉的那一大部分。想要放棄時，思考一下：「自己為甚麼當初想要做這件事情，找回自己最原本的初心。那要是放棄了，自己得到了什麼？失去了什麼？」，學著和自己的心靈對話，說不定自己也找到了繼續前進的動力。當害怕做出選擇時，我們必須跳脫禁錮自己的牢籠，活出「新格局」。

書中提到了一個小男孩為了癌症病患蓄髮的故事，那個小男孩不顧外界鄙夷的眼光，勇敢的為了自己堅信的「對的事」而努力奮鬥著。像這個小男孩一樣，不被固有的觀念牽絆著，開闢出一條全新的道路，就是為自己創造出了一個「新格局」，這正是我所最敬佩的。我們時常會因為害怕面對外界給的不諒解眼光，而這無形之中我們便給自己創造出了一個用恐懼構成的巨大封印。要解除封印的唯一根本之道，就是敞開自己的內心，試著和自己的內心對話，試著更深入的了解自我。這本書的主旨，不外乎就是要我們換個方式思考，一件壞事在經過「轉念」後，說不定也會有「柳暗花明」、「雨過天青」的一天呢！

看完這本書後，真的完全顛覆了曾經我對這世界的看法，給了我一個與眾不同的人生觀。跳脫以往尋常的思維，追求更不一樣的世界，堅信自己的想法。也許有過懷疑，有過猶豫，但只要相信自己，不要畏懼，撥雲見日的那一天總會到來。別太在意他人對自己的看法，別讓自己被鎖上了枷鎖，心之所向，就是最美好的天堂。對於未來，我也不再悲觀，學著用正向的態度積極的迎接未知的挑戰，帶著美好的心情繼續踏上未完成的冒險之旅。

四、討論議題：

面臨選擇的時候，當心裡的理想和現實產生差值時，該怎麼做？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：15  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：謝佩均  
參賽標題：蒼蠅王讀書心得  
書籍 ISBN：9789861856094  
中文書名：蒼蠅王  
原文書名：Lord of the Flies  
書籍作者：威廉·高汀  
出版單位：高寶  
出版年月：2011 年 8 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

威廉·高汀出生於英國西南部康沃爾郡的一個知識分子家庭，從小愛好文學。第二次世界大戰時，威廉應徵入伍，經歷無情的歲月、體認戰爭的醜惡後，內心無法磨滅的殘酷烙印影響了他往後的作品，幾乎每一部皆有「惡」的概念貫串。

〈蒼蠅王〉這本書，是關於一群孩子們於飛機失事後，降落在一個荒島上的故事。從一開始的互助合作，演變到最後卻成了盲目殺戮，呈現出人心種種黑暗與人類獸性爆發的可怕。

#### 二、內容摘錄：

在這裡，舊生活的束縛雖然無形，卻仍然強而有力。(P.80)

羅傑的手臂受到文明的制約，即使這文明對他一無所知，甚至已經毀滅。(P.80)

假面具彷彿是一個獨立的個體，傑克躲在面具背後，擺脫了羞恥心和自我。  
(P.82)

「我想說的是.....也許怪獸就是我們自己。」(P.117)

要是你怕一個人，你會恨他，卻又忍不住想著他。你會騙自己，說他其實還

不錯，但每當你見到他，就會像氣喘病發作似的喘不過氣來。(P.123)

他失聲痛哭，為童心的泯滅和人性的黑暗而悲泣，為忠實而有頭腦的朋友小豬，墜落慘死而悲泣。(P.272)

三、我的觀點：

原本美妙奇幻的荒島樂園，卻成了最後的屠殺戰場。

為甚麼會變成這樣呢？為甚麼大家不再團結一致、齊心協力？明明只要彼此互信互愛，就能安適地生活直到獲救，但為何他們不選這條顯而易見、光亮明媚、通往希望的道路，偏偏選擇了最慘烈、最殘酷、通向毀滅的黑淵棧道？我困惑、懷疑他們怎麼可能不懂這簡單的道理？

然而，這看似淺顯易懂、明朗易見的道理，要真正落實，卻得先克服種種人性的缺陷。重重阻礙使它實行起來變的艱難，連普羅大眾認為應為純真的孩子們其實危險程度並不比成人低多少。潛藏心中的本性：各種欲望、缺陷本就蟄伏於體內，且因年幼所以更加無知，因此愈容易使正確之路偏向，終至踏上無可挽回的錯誤。

從一開始，書中主角拉爾夫被選為領袖，傑克心中其實就滿溢著憤恨吧？只是後來又添了一些衝突，終於造成分裂的局面。而傑克不滿之因，無非是他自己想當領袖。自命不凡又愛面子甚至希望大家聽令於他，此種心理導致日後分裂。

傑克這種想法、行為是眾所皆知不妥當的。然而，世界上是不是也有許多此種自視非凡之人？如果他們能換個角度想，轉而欣賞其他人的優點，並反省自己，正視自己的缺點、思考改正的方法，想想為何大家不選擇自己，而不要一味地以自我為中心，也為別人想想，接受他人比自己更優秀的事實，像《虬髯客》裡的虬髯客，原本胸懷壯志，具備稱霸天下的條件，但見到了李世民的英姿，知他「真英主也」，因此甘願退讓，後來果然太平盛世。如此，不是避免許多不必要的衝突嗎？若世上人人皆能如此，則那座荒島、這個世界不是會更加美好嗎？

還有，傑克希望眾人服從他，這對權勢的渴望、貪婪的本性，是書中孩子們分裂的原因之一，卻也是世上的弊病。這劣根性世世代代「流傳」了下來，不曾消失過，即使它所帶來的一直以來都是崩潰、毀滅。歷史上有許多例子：秦始皇重用李斯，使其握有大權。但在認識韓非後，秦始皇變得很喜歡韓非，李斯深怕自己權位遭取代，貪婪於已擁有的權勢甚至妄想獲取更多，於是為了保全自己的地位，謀害韓非，使他被毒死。然位高權重的李斯，之後卻也逃不過遭

另一奸臣趙高害死的命運，還被誅滅三族。類似的例子層出不窮，過於貪婪必遭反噬，貪婪之人下場淒慘，但我們為何依然無法屏除內心的貪念？

貪婪，可能原本就深植人們體內，烙印於人們的靈魂，但是我們能與其對抗，一簞食、一瓢飲的顏回不就堪為典範嗎？幾乎沒有對物質生活奢華的慾望，也不對權勢金錢感到渴望，既然他做得到，那我們必也辦得到。若我們沉靜、深沉地思考，用明亮之眼看穿真相、釐清事實、不被欲望蒙蔽，那克制慾望就不難辦到。

遺憾的是，此書中的孩子沒有貫徹欣賞他人、克制貪婪這幾點，且又添加「無知」帶來的恐懼，引發潛伏內心的獸性，逐漸摧毀辛苦建立起的秩序、文明和.....生命。

無知，往往伴隨著危險、危害。本書中除了西蒙以外的孩子們無知地誤以為死屍是可怕的怪獸，沒有人像西蒙一樣用自己的腦袋思考、親身去探究、查明真相。於是其他孩子在無知的殘酷、無知帶來的恐懼下殺死西蒙。就像一直以來，為數甚少的先知不斷被多數無知的人們迫害。因為先知帶來的言論、思想過於前衛、與眾不同，因而使無知的人們感到懼怕，於是展開迫害行動。除此之外，古代巫女遭到各種殘酷對待，也是因人們的無知攜來的恐懼所導致。

放眼現代，世界上仍因「無知」產生不少問題，如：盲從於強勢文化、部分散布錯誤知識的長輩等都會引領我們朝錯誤的方向邁步，或造成無意義的恐慌。而要改善這些現象，我們就得不斷吸收正確的知識、提升自己的素養，持續學習，將自身無知的程度降低再降低，並學習判斷是非對錯與聽聞消息的真假。

不知道的事物愈少，恐懼的事物也就愈少，因為無知帶來恐懼而恐懼則因面對未知。本書中的孩子，就是因未知的「怪獸」而感到恐懼。然而面對恐懼，更要冷靜，好好思索自己恐懼的是甚麼？並且想想如何使自己不再恐懼？做些有意義、能幫助自己脫離恐懼籠罩的事，不要於事無補的遭一波又一波的恐懼侵蝕，而要勇敢面對、克服內心的障礙。

有時候，恐懼會變成心中的怪獸，使人失去理性；而有時候真正的的怪獸則是人類自己！書中的孩子們懼怕怪獸之時，狂風暴雨又來攪局，於是在極度恐慌不安下，他們瘋狂地跳起舞，想驅走內心的惶恐。但是卻引發野蠻的獸性，摧毀無辜的生命。沒有其他怪獸威脅到他們的性命，而是人類自己摧殘彼此的性命！

書中的小豬曾說過：「我知道這裡沒有甚麼有爪子的怪獸，而且也沒有甚麼好害怕的。除非.....除非我們害怕的是人。」西蒙也曾說：「我想說的是.....也許怪獸就是我們自己。」這些一再強調了人性的可怕。原本安詳的樂土、和樂的生活，抵抗不了人類的自私、貪念和無謂的恐懼、嗜血的性情，於是幻滅，成為鮮血淋漓、大火肆虐的修羅場。如果大家都能像拉爾夫一樣，堅守文明的秩序、秉持善良的心性，而不是控制不住自己，加入傑克為了一己之私所創野蠻的一國，還過著血腥的生活，以至於喪心病狂的殺人，那慘劇就不會發生，珍貴的生命就不會白白逝去.....

在現今這世上也是如此，若所有人能屏除私利、互信互愛、團結合作，不要因意見不合就爭吵，而是耐心傾聽；不要為一點金錢糾紛就大打出手，而是理性溝通；不要為權力爭奪就輕易發動戰爭，而該考量人民生活、體會民眾感受、用心評估甚麼決定才對老百姓最好，並適時退讓或擔負重任，如此，世界就能更美好、更進步！

讀完《蒼蠅王》這本書後，使我深刻瞭解到人們潛藏的可怕本性能導致混沌的世界。同時，也希望藉由此書的揭示，能讓人們在震驚於自己本性之際，醒悟、改善，不要再被恐怖的性情束縛，轉而奮力擺脫、征服心中的怪獸。

然後，讓我們展現生命的光耀、人心美善的一面，共同邁向充斥美、善的烏托邦。

#### 四、討論議題：

1、假如有一天，在荒島上的是你和另一群孩子，你會如何避免分裂甚至殺

害的情況發生？如果不幸分裂，你要如何挽回情形？如何將大家再凝聚起來呢？

2、有甚麼辦法能讓人們更善良、世界更美好？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：4  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：侯千云  
參賽標題：獲得幸福的勇氣  
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  
出版年月：2019年8月  
版 次：216版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

一位被這個世界摧殘得遍體鱗傷的年輕人無法接受哲學家的主張「世界無比單純，人人都能幸福」，他想：若是幸福果真如此容易，為何他卻過得如此痛苦？於是便決心前來推翻這位昧於現實的哲學家。然而，在經過五次夜晚，和哲學家的心理的辯論與學習，他漸漸走出自卑，也不再對世界充滿抱怨。下定決心，改變自己！活在當下！

#### 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裡。(P10)

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)

問題不在「經歷過什麼事」，而是「如何解釋它」？(P43)

答案，不是由誰來告訴你，應該自己親手去找才對。(P45)

你之所以想要變成某個人，是只在意因為你經歷什麼。事實上，你真正應關心的是如何運用。

(P49)

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 9 5)

只有自己可以改變自己。(P 1 4 7)

### 三、我的觀點：

小時候我們眼中的世界很單純、美好，不用工作，也沒有納稅之類的義務，在父母和社會的守護下，雙眼被遮住了，不必面對任何的煩惱。但是，隨著年齡增長，我們不斷接受殘酷的現實，步入複雜的人際關係，被迫背負起責任，各種社會問題漸漸都浮上檯面.....。這個世界似乎充滿了矛盾、一片混沌，未來也是遙遠而黑暗。究竟在這個複雜的世界，該如何獲得所謂的幸福呢？

《被討厭的勇氣》是一本利用年輕人與哲學家對話的方式，讓我在他們一來一往的字句中，找到「如何活得幸福？」的答案。這本書並沒有想像中的艱澀難懂，出乎意料的是，我在年輕人的話中，彷彿見到了自己。年輕人從小就被迫和各項能力，無論是體育、成績都非常出色的哥哥不斷比較，無法考上大家所謂的「好大學」，無法進入有名的「大公司」，在父母眼中就是「不成才」，長相普通、能力普通的年輕人，因而產生強烈的自卑感。年輕人讓我產生了非常多的共鳴，一句句都正好刺進了我心裡的痛處，在看這本書時，我總是不時覺得，好像是在和內心深處對話，看著從前的同學，有的進入了資優班、科學班；有的會考考了滿級分，進入大家眼中的明星高中；有的以優異的體育成績，直接錄取體育學校，在祝福之前，總是先感覺到忌妒，並且更加地怨天尤人，「因為他的父母都是老師，有人可以隨時指導他，所以他才能夠考得那麼好」、「因為他天生體育細胞發達，所以才能跑那麼快」，不斷地找理由，認為是因為天生的環境不如人家，所以才沒有辦法成功。然而，在阿德勒心理學中卻反對「因為 A，所以達不到 B」這種說法，讓我非常吃驚，難道這些因果關係是錯的？繼續往下讀，我才知道，原來阿德勒主張「目的論」，「為了達到目的，所以我這麼做」，這完全顛覆了我的想法，同時也給了我一個全新思考角度，讓我開始用另一種方式去看待這些我身上的煩惱以及問題。

《被討厭的勇氣》這本書也提到了一個很重要的觀點—「課題分離」。每件事，我們都該去思考，究竟這是誰的課題？哲學家說：「事情的結果是由誰來承擔，那就是誰的課題」，只要課題分離了之後，會發現很多的問題似乎都不是我該去煩惱的，例如：我穿什麼衣服，這是我的課題，但別人覺得我這件衣服穿起來好不好看，那就是別人的課題了。我們其實不必在意他人的眼光，因為那都是別人的課題，該由他們去決定，我們也無法改變他們的想法，若是我們不斷地去干涉他人的想法，反而是非常矛盾的。我們不必為了迎合別人，改變自

己，刻意去獲得他人的喜愛，到後來會發現已經迷失了自我，失去自由了，這讓我想起我曾經在《為自己出征》這本書中讀到的，有位穿著沉重盔甲的武士不斷地打敗惡龍、拯救受難公主，他得到了大家的掌聲與尊敬，但是武士也發現，盔甲竟然再也脫不下來了。這就好像我們，不斷地偽裝自己，將自己裝扮成大家所期待的样子，但到後來，我們也不再是自己了，套用一句書中的話：「如果你無法不在意別人的評價，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。」無法自由地做自己真正想做的事，倒不如說是一具沒有靈魂的傀儡。

「課題分離」雖然讓很多人難以接受，認為這是唆使人們變得無情、只管自己，包括書中的年輕人，以及我個人，都還是持保留看法，也許是因為我還無法完全理解阿德勒心理學的真諦吧！但就目前來說，我將阿德勒所說的課題分離用在處理自己的煩惱上，真的幫助了我不少，一直以來，我總是特別在意他人的看法，心中最常想的，大概就是「如果我這樣，他們會不會討厭我呀？」這句話。只要做了一件「我覺得」會討人厭的事，我就可以煩惱好幾天，甚至到了失眠的地步。就像是國中一年級時，我是負責安排數學考試的，因為擔心考不完所有的考卷，臨時在當天宣布下午自修課考數學。我一直都忘不了，那時同學們一聽到要考數學，眼中的憤怒和厭惡，這使我感到非常害怕，害怕同學討厭我、排擠我，這份恐懼甚至影響了我的成績，使我陷入了低潮、一直到了二年級，和朋友們聊天時，我才發現原來同學們根本不記得這件事了。讀了這本書後，我將課題分離的概念套入這些煩惱之中去重新思考，這件事似乎也不是我的課題。老師要求我安排考試，這是我本就應該做的事，至於同學們對於我排考試的想法，就是他們的課題了，我再怎麼苦惱，也無法去控制所有人的想法呀！如此在意他人想法，使我一直以來都很難做自己，同時也影響了我的精神狀態、課業成績。不過看了這本書，我才驚覺許多煩惱似乎都不是我該煩惱的課題了，將不必要的問題都拋開，一身都輕鬆多了，心情也愉快了起來。

這本《被討厭的勇氣》中有許多觀點和常識相反，需要時間慢慢消化，值得一讀再讀，在我讀第二次、第三次時，都有不同的領悟，對於同一句話，也有不同的想法。書中的哲學家提到，即使相信書中所說的觀點，大概也要目前歲數一半的時間才能執行這些觀念（例如：四十歲讀完，要到六十歲才能真正達成）。讀完全書後，我雖不能馬上有巨大的變化，但是也從中學到了不少跳脫框架的思考模式，讓我放下了許多困擾已久的煩惱，不再糾結，感覺輕鬆了不少。很慶幸及早遇見了這本書，讓我能夠用新的思維模式，好好把握每個「當下」，不執著於過去，不害怕著未來！

#### 四、討論議題：

書中說到，父母不應要求兒女依照自己的想法生活，例如讀書，按照課題分離，應是孩子的課題，不應該強加要求孩子認真讀書，除非孩子主動請求幫助。那麼，若以過來人的身分去看孩子或者他人，明知是錯誤的事，難道仍要袖手旁觀，讓他們重蹈覆轍嗎？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：5  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：魏家貝  
參賽標題：純真與成長—小王子  
書籍 ISBN：9789867897015  
中文書名：小王子  
原文書名：Le Petit Prince  
書籍作者：安東尼•聖修伯里  
出版單位：木馬  
出版年月：2010 年 1 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

安東尼•聖修伯里，法國作家、飛行員。其餘著名的小說有《夜間飛行》、《手斧少年》、《空軍飛行員》等。小王子來自一個很小很小的星球，他說憂傷的時候就喜歡看夕陽，挪動椅子幾步就能再看一次夕陽，而有天，他看了四十三次太陽。他去各個星球遊歷，遇見了國王、愛慕虛榮的人、酒鬼、商人、點燈人、地理學家還有狐狸，最後在地球遇見了飛行員，從畫一隻綿羊開始，就次展開交集。

#### 二、內容摘錄：

P.98 「妳們很美，但是很空虛。」小王子接著說。「沒有誰願意為妳們而死。當然，我的玫瑰在路人眼中也和妳們一樣。然而對我來說，唯一的她，就比妳們都重要得多。因為我幫她澆水，為她蓋上玻璃罩，用屏風為她遮擋，還為她除去毛毛蟲。我聽她抱怨和自詡，有時也和她默默相對。她，是我的玫瑰。」

p.99 狐狸說「我告訴你那個秘密，其實很簡單：只有用心才能看見。事物的本質用眼睛無法看見」

「事物的本質用眼睛無法看見。」小王子又重複了一遍，他要記住這句話。

#### 三、我的觀點：

探尋未來，同時遺忘過去—成長者的通病。《小王子》揭露成長過程的束縛及錯路，主要是小王子和迫降飛行員的相遇，為了擺脫他對擁有的傲嬌玫瑰的依靠，小王子希望離開 B612 星球去旅行，而飛行員抱著飛機夢遨遊，事故中掉落到沙漠，與小王子奇妙邂逅。飛行員的童年其實就是小王子，是被枷鎖的小王子，探索思想漸漸被所謂正軌現實定型，綁住了創意，不再張揚。

多少不可抗力把天真逼到牆角，卻依舊有微笑的能力，被努力保存的能力。我們常期許自己不要變成某個模樣，然而終究被壓入模具，一瞬間意識到自己根本不認識完整，以為幻想中的果實會完美落在手中，無奈盼著開花結果卻是滿地落花，失去太多亦同時得到太多，即便不是出於意願，也必須接受。拚命用血汗堆砌長梯，為了摘下渴求已久的目標，成功後發覺那只是內心願望高塔的一角，如此循環，直至路途盡頭，赤裸裸映現著那欲望深淵，永遠見不得底。全世界不約而同蒙著面追求，我們不得被拉著參與這場競逐，究竟枕戈待旦好，抑或及時行樂一場快活，取捨之間總有太多的因素打擾，確實無法選擇永久最優或最劣，排除不了各自付出的代價，只能盡全力勇敢闖蕩，即便失敗了，也一定找得到專屬那份遺憾的感動。

談到小王子的生活周邊，同樣盡是寓意。例如與他邂逅的狐狸，狐狸表示，要是小王子養了他，那他倆就變得不一樣了，從陌生的塵變成心中的寶：在約定見面的前一個小時開始感到興奮，麥田的金黃染上小王子髮色的印象。當小王子路過大片玫瑰園，每朵都同樣妖麗，模樣和自己的玫瑰也沒有差別，可他擁有的玫瑰卻有獨特溫度，大概是養的力量，情感供給，溫暖傳遞，獨一無二的價值如此可貴。我們心裡定義的幸福，源於它連結你所愛的；使事物美麗的豈是相貌，更多是愛賦予的濾鏡，使它更耀眼。我對那條通往小學的路甚是喜歡，路上的建築和招牌、放學擠滿人的便利商店、由安親班連成的騎樓，偶爾經過心就會被填滿，填的是那段時光的溫暖與歡笑。比那兒漂亮乾淨的街道多的是，可它給的回憶與意義卻勝過一切，沒有什麼比你愛的更美麗。

「狐狸告訴小王子一個秘密：只有用心才能看見，事物的本質用眼睛無法看見。」確實如此，用心貼近，頻率相同的自會震撼；用眼睛看，僅腦子表層傳遞。甜言蜜語的欺騙、華麗皮囊的誘惑，全屈服於「心」，「心」不只是靈敏

工具，更是一種潛伏的能力。我們擁有一顆歷過狂風暴雨、醉過柔情萬丈的心，豈能不好好信任它？傾聽它的一高一低，觀察它的一起一落，感受它的一屏一息，把握任何深刻品嚐的機會，善用內在細膩去透視事物，而非膚淺瀏覽。

當離別悄然來臨，撕心裂肺卻表現得雲淡風輕，小王子即將去世，飛行員的飛機修復，與小王子道別，就像跟自己小時候的純真道別。我們也曾在生活中與許多告別，最常見卻最難發現的就是成長的瞬間，一道道難題堆砌而成的高牆把稚嫩隔離，驚覺自己純真不復存在，腳印已陷入泥灘，再也尋不著退路，只能繼續向前，總要絆倒數次，掛滿傷疤才知道怎麼度過路障。我們面臨太多選擇、陶醉太多纏綿、收拾太多殘破、抑止太多抽泣，沉入深海裡掙扎，嗆得鼻子麻痺，冷靜才能浮出水面，否則就此絕望。

讀完這本書，自有與一般讀者相異的另一份感觸，因我並非完整大人，對小王子，對自己被「導正」的童年，有一份責任的懊悔與眷戀；我脫離小王子年齡不過幾年，甚至還是半個小王子。環境目前投射給我的，是一點也不極端的低調平淡，沒有真心受損，也沒有過度纏綿，於是我模擬感受，感受自己是披上泥濘、劃上傷疤的愁容大人；感受自己是充滿陽光、充滿幻想的純真少年。一下子感覺全湧上來，那大概是虛擬的真實心跳，破蛹而出的感動。

#### 四、討論議題：

人將走向自己厭惡的那個模樣，抑或以此更加自省，跳脫現實框架？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：14  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：李貞儂  
參賽標題：今天，我讀了這本書  
書籍 ISBN：9789861895413  
中文書名：今天 TODAY：366 天，每天打開一道門  
原文書名：  
書籍作者：郝廣才  
出版單位：格林  
出版年月：2014 年 10 月 1 日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

本書作者郝廣才擅於用故事探討人生與公共議題，而筆下的《今天》就是記錄每天改變世界的真實故事集。

《今天》收錄的題材談論人性、種族、善舉、創意，以及歷史上刺痛人心的戰爭與黑暗中鼓舞人心的火炬；而故事的主角有古今中外的文人雅士、各業巨擘、達官貴族和布衣百姓。作者以實際考證詳寫每篇《今天》，嵌入深刻的省思，使讀者相信：人的動念、偶然，會改變歷史的必然；每個今天都是改變世界的起點；每個今天都會讓明天更美好！

#### 二、內容摘錄：

放棄，有時候不是退卻，而是換個方向前進。如果卡夫卡、凡爾納不放棄做律師，他們能創作偉大小說嗎？如果賈伯斯、比爾蓋茲不放棄大學學位，他們能締造傳奇嗎？〈p.93〉

人的高貴，不在於他擁有什麼？而在於他怎麼運用他的擁有？〈p.295〉

機緣巧合並非天命如此，而是兩股力量像磁鐵一樣互相吸引，各自尋找到對方，而碰撞成火花，匯集成巨流。〈p.400〉

善惡如一個銅板，我們看到朝上的那一面，但底下永遠壓著另一面。  
〈p.452〉

真正的慷慨，不是施捨別人需要的東西，而是把自己的需要，也給別人。

〈p.482〉

三、我的觀點：

今天是誰改變了世界？

國三升高一的暑假，我找了《今天》當作課外讀物，接受文字洗禮的這段期間，不得不認同「訴說真實故事」是最能說服和影響讀者的方法了。每篇故事由「事件」與「人物」組成，事件經由詳細的描寫和生動的敘述，可以使人記得，活在我們腦中；而人物呢？人賦予故事生命力，注入人性。一個人的想法可以轉動歷史的輪軸、一個人的行動能夠平衡世界的槓桿，所以同樣身為人類的我們，怎能不被他們的所思所想、所作所為而觸動呢？郝廣才也是這麼說的：「改變世界的，是人，不是事件。」因此故事主角活在我們心中。

也正因為這些人物，改變了我們廣大讀者群——我相信思考方式被翻轉的，不止我一人——使我們重新以不同面向去看待歷史、閱讀故事，也就是說，讀完一則故事不應該只是感動讚嘆或唏噓調嘆，應該要知道我們其實也有辦法跟書中的那些先行者們一樣，創造某些可能。前面說到真實故事擁有的說服力，所以在此舉《今天》裡的例子：當五歲的凱瑟琳得知非洲平均每三十秒就有一個小孩因瘧疾而喪命，她便著手行動，演講、寫信、募蚊帳，用她的天真與善良感動人、拯救人；當切格瓦拉在他的摩托車之旅中，看到挖礦工人無休止的血汗勞動，只為填滿資本家的口袋，他除了深刻感受社會的巨大不公，更在回到家鄉時放棄做醫生，轉而投身革命。

書中還有很多這樣有想法還有行動力的人物，讀了這麼多範例後，我們心自問，在未來的某一天，我是否能為自己的權利發聲？為他人的平等奮鬥？如果我是先知，是否願意採取行動以領導眾人？老實說，我無法給自己一個很肯定的答覆。若要想和甘地一樣發起不合作運動，或如蔡元培一般帶領人民用自己的力量決定國家未來……這類的行動的確不容易！那麼，如果說九歲的菲力斯發起「為地球種樹」，在三年內種下高達一百萬棵樹；又九歲的瑪莎為自己也为馬拉威的學童掀起午餐革命……寫到這裡著實感到幾分慚愧。前面洋洋灑灑的寫了滿滿「行動」之理論，有滿腔熱血和滿腹理想卻仍裹足不前，因為顧慮太多、害怕結果不如預期而遲遲不邁步。不過，我在這段閱讀故事的時光裡悟出了什麼，我可是清楚的記得著——是的！那些故事使我頓悟的道理，已經如同一把把鑰匙，開啟一道道思想的大門——與我原本想法相似者，則產生共鳴、啟動放大效應；至於那些尚未「熟識」的見解，則開拓我視野、增廣我見聞。這些

啟發雖然不見得能讓我改變世界，但至少讓我能改變自己。

改變我的，是人物，也是事件。

四月十五日的凌晨，鐵達尼號的船長發現船會沉沒，便下令船員放下救生艇，讓婦女、兒童優先上去。當時的世界首富亞斯特四世在船員叫他上救生艇時，不但生氣的拒絕，還把位置讓給一個坐三等艙的女人；世界第二巨富史特勞斯死說活勸他的夫人，但她堅決不上船，決心陪著丈夫到任何地方；一位女士發現有一母親在孩子上船後沒有位置可坐，她於是讓出自己的座位，因為「孩子不能沒有媽媽！」這樣勇敢、高貴的生命！雖然殞落，但在災難中展現的道德、節操與堅定的愛，永遠在黑暗中閃爍！災難事件雖凋零了人的軀殼，卻也使許多人靈魂中的良善被喚醒，在關鍵時刻做出榮譽的選擇。世界並不完美，但我已了解有許多人無私貢獻使世界盡量圓滿。

一九七七年有對父子檔一起參加了學校為某意外癱瘓的學生募款所辦的路跑活動。這對父子檔就是長跑父子雙人組—迪克霍特和瑞克霍特，兒子瑞克在出生時因臍帶繞頸、腦部缺氧，只能在輪椅上度過一生。那次路跑即是父親推著瑞克完成的。到達終點時，兒子表達出的一句「今生第一次不覺得自己是殘障！」讓迪克喜悅萬分，並開啟了他們倆的長跑生涯。後來兩人一同參加了波士頓馬拉松以及前後共兩百次的鐵人三項，還騎單車橫越美國... ..有人看好迪克長跑的成績，鼓勵他獨自參賽，但他拒絕了，因為跑步的意義正來自他心愛的兒子啊！這樣跨越重重困難的、深厚的愛，何止用舐犢情深來形容？溫暖人心的故事使人相信，世界上還有許多美好萌芽於各個角落，而我很慶幸與這些心中有愛的人生活在這個大家庭裡，因聽聞他們的故事而感動、而同樣感受到溫暖。世界的確有缺憾，但我已了解有很多人用深刻的情感填補缺憾，他們為摯愛點一盞燈，同時也照亮人間。

在我準備為這篇文章畫下句點的此刻，這世界的某一隅，是否存在一股力量，在醞釀、在發酵，正一點一滴的膨脹？當許多力量相互集結在一塊，今天過後，世界又變得不一樣了。

四、討論議題：

書中提到今天能改變世界的明天，而身為高中生的我們是否可以想到哪一個「今天」足以改變世界的明天？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：14

科 別：

名 次：特優

作 者：詹書涵

參賽標題：變得幸福的勇氣

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/古賀史建

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：

作者岸見一郎是位日本的哲學家與心理學家。致力於研究哲學及阿德勒心理學，學生時期遍訪名師，屢次到其府上進行辯論。

作者古賀史建是位日本的自由撰稿人。擅以聽寫紀錄從事寫作，參與過許多商業書刊以及非小說類書籍得出版。

譯者葉小燕則是位兼職譯者、日語教師與台灣高等法院特約通譯。

本書藉由年輕人和哲學家的對話道出阿德勒心理學的思想。世界其實很單純，人人都能獲得幸福。只不過，我們都害怕改變，缺乏「變得幸福的勇氣」。

#### 二、內容摘錄：

決定你人生的，是活在「當下」的自己。(P.62)

這些折磨我們的自卑感並不是「客觀的事實」，而是「主觀的解釋」。(P.80)

真正有自信的人，是不會自大大自誇的。(P.91)

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)

承認錯誤，表達歉意的言詞，還有脫離權力鬥爭，這些都不是「挫敗」。(P.111)

當你實際感受到「自己對某人有用處」時，就不必刻意尋求他人的認可。

(P.261)

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)

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：

當我在閱讀本書時，在年輕人的身上，我似乎看見了自己的身影——習慣性地將他人作為比較的對象，盲目地羨慕他人的天賦、長相與身材，卻埋怨自己的無能與平凡；把身邊的人都當成敵人，無論何時何地都小心翼翼、不願信任；做任何事時總是希望得到別人的認同與讚賞，不停歇地在意對方對於自己的評價，有的時候，還逼迫自己去迎合他人以奪得歡心。因此，哲學家的種種回應與解釋，讓我如同踏上旅途地旅人般，在尋訪各地的路途中不但體會了各式新的風光，也在不知不覺中身心受到了洗滌。

一直以來，我對自己的身材感到自卑，總是反覆地做著「看看別人，再看看自己」這件事。曾經也下過數百萬次的決心要減肥，卻都無疾而終或是以失敗告吹，導致我的自卑感與日俱增，漸漸地，我甚至開始自暴自棄，找尋藉口不再向前邁進——阿德勒稱之為「自卑情結」，即自卑感惡化後不再健全的結果。

事實上，根本不會有人在乎我是胖是瘦，只不過自己主觀認定自己是「過於豐腴」的而自甘墮落罷了。然而，人生並非與他人的競賽，而是與自己的比賽，為了成為心目中理想中的自己，我們必須努力、必須跨出腳步。每個人皆是平等的，沒有所謂的優劣之分，由比較所誕生的輸家與贏家也從不存在。時間軸上這條或許平坦、或許蜿蜒的道路上，大家都正在一同走著，唯一不同的只是步伐大小的差異，我們要做的只有繼續前行，並更加進步。

阿德勒也表示「否認認同的需求」以及「不可以稱讚，也不可以責備」，這項理論對於從小到大生活在師長與父母都給予大量讚美環境下的我是一大衝擊：人不就是因為有他人的讚許才得以繼續堅持嗎？怎麼會說不需要這些呢？到了後來我才明瞭，原來，我直到現在所過的人生皆是別的人生。

太過汲汲營營於在社會上能夠倍受寵愛的我，總是不停地思索著方法以符合他

人的期待。只因為在受到肯定時那種被需要的喜悅太過強烈，使我不自禁沉迷了，並且成為了阿德勒口中的「以自我為中心」者。但是，這個世界並非為了我而存在，我不應該一味地認為我的一切作為其他人都會、甚至都必須喜歡，因為，如何評判我的個人永遠都是別人的課題，而且就算我已將事情完成得萬無一失，也不可能所有人都會表達贊同。

而實際上，獲得了認同的我真的幸福了嗎？其實不然，當我必須隨時隨地觀察周遭一切，並且做好人們口中「乖寶寶」的角色時，偶爾還是會想要放縱自己的慾望，逃離限制的小方框，做最真的自己。況且，阿德勒說得沒錯，我從來就沒有理由「為了滿足他人的期望而活」，假如我依然堅定志向要配合著對方過活，那麼我將永恆地都得不到自由，因為，「所謂的自由，就是被別人討厭」。

此外，關於阿德勒心理學最為重要的一項論述即是「目的論」，此論點坦言「否定心理創傷」及「每個人都因為某些目的而活著」，這使我十分震驚卻無從反駁。原來當我又開始道從前的不堪，並不是我真的有感而發，而是因為我「想說」所以製造出一種難過的情緒，或許我的目的就是為求能夠獲得他人同情，藉此凸顯自我的「獨特性」吧？

而我所訴說的過往種種更無法作為我現今痛苦的原因，阿德勒提到「重點不是經歷了什麼，而是如何運用它」，當我為過去賦予了一張「不幸」的標籤，那麼我將不可能感受到幸福。「人，是可以改變的」，要變的更好、更差，亦或是維持現狀，都是由「當下」的自己所決定。理所當然地，人們都夢想著成功，卻總是不願意付出相對應的代價，換句話說，我們都缺少那「變得幸福的勇氣」。

當我終於翻到了最後一頁，我頓時間如釋重負般豁然開朗，如今，我總算為自己的疑惑找尋到了出口—所謂的「幸福」，便是勇於面對「人生的任務」，接納不完美的自己；所謂的「自由」，即是與人交往時，不介入彼此的課題，不受人支配；所謂的「世界」，就是由「此時、此刻」的自己所選擇，認真而謹慎地去創造每一個「當下」。

緩緩地，我闔上書並坐起身，再次拾起我遺落的笑容，自此以後，不再自怨自艾、怨天尤人，從這一剎那起，我也能變得幸福。

#### 四、討論議題：

幸福究竟是什麼？自由又是什麼？而我，真的能夠變得幸福嗎？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：110

科 別：

名 次：特優

作 者：梁芷榕

參賽標題：心靈淨化的旅程

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：2006 年

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

主角丹 米爾曼是一位大學體操選手，雖然事事如意、前程似錦，但卻沒帶給他真正的滿足與快樂。直到某天深夜在加油站遇見一位改變他命運的導師——蘇格拉底。

蘇格拉底要求丹改變他的生活方式及飲食，教導他脫離幻象、傾聽自己內心的聲音。起初，丹對於蘇格拉底的作為不以為意，但一場意外的車禍毀了丹的人生，他才重新思考人生。於是，他選擇接受蘇格拉底的修練，拋棄許多既有的想法，最終成為真正的智者。

#### 二、內容摘錄：

生命所需要的不僅是知識而已，還得有熱烈的感情感覺和源源不絕持續不斷的能量。(p.36)

生命必須採取正確的行動，才能讓知識活過來。(p.36)

勇士並不尋求痛苦，但如果痛苦找上門來，他會加以利用。(p.128)

拋下你的掙扎，放開你的心智，丟掉你的憂慮，放鬆進入這世界。不需要抗拒生命，盡力而為就好。(p.260)

### 三、我的觀點：

「太上忘情，其下不及情，情之所鍾，正在我輩。」人類是富有七情六慾的感性動物，每天都有快樂、悲傷、憤怒、沮喪等種種情緒圍繞著我們，影響著我們的言行舉止，能不受個人情緒左右的人，實在少之又少啊！因此，為了使我們建立人際關係時更加順利，學會如何控制自己的情緒，特別是面對負面的心情如何適當的處理，是非常重要的課。

本書主角丹·米爾曼是一個性情暴躁的人，雖然他擁有成功學徒的兩項特質——勇於改變與樂於學習新知的心；但個性驕傲自大，自以為已經透澈了解自我，且認為任何情緒的產生都是理所應當。而蘇格拉底是位性情溫和的「老師」，他出現在丹的生命中自有他的道理。兩人所激盪出的火花，正是引人思考之處……

當蘇格拉底沒有依照丹所認為「正常」的思維行事時，丹非常訝異、惱怒，卻也暗自期望成為像蘇格拉底一樣的人。蘇格拉底帶領著丹進行一連串艱辛的修練，藉由他的經驗與從中體認的道理，協助丹淨化身心，使他成為樂於生活、不受任何外在因素影響心情的勇者。

蘇格拉底教導丹最重要的一課是「改變心態」，也就是「轉念」。生活中，當我們遇到不順心的事情，總會感到不悅、無奈；此時此刻，只能任由負面的情緒襲上心頭嗎？或許，這時我們應逆向思考，並探索它帶給我們的啟示；而非怨天尤人、自暴自棄、怨嘆自己為何如此不幸？因為，任何事物的發生都有它存在的意義。

我記得國小時，我被導師選為參加演講比賽的選手，當時的我沒有任何經驗，因此非常驚慌、害怕。接連幾天，我都呈現非常緊繃的狀態，後來我告訴自己：「與其讓自己緊張、壓力增大，不如把這份緊張轉化為努力前進的動力。」這個想法產生後，感覺壓力減輕了不少，原本繃緊的神經也漸漸放鬆，使我更從容地準備比賽。也因這個想法，在初次演說比賽中得到不錯的成績。學會「轉念」，便可在面對難題時，迎刃而解；面對挫折時，培養越挫越勇的精神，成為無懼風雨的勇者。

此外，在書中，丹用了一天的時間靜坐，領悟到「人生沒有平凡無奇的時刻」。每一分每一秒都有美好的事物進行著，只要處處多留心一點、多看一眼，就會察覺到不為人知的寶藏。但一般人大多活在對過去的懊悔，或沉溺於對未來的憧憬，鮮少有人好好地享受「當下」、好好地欣賞此時此刻所在的「這裡」；漸漸地，我們迷失在充滿幻象的迷宮。

從前的我總是在思考下一刻要做什麼？明天要去哪裡？卻沒有好好的進行當下的工作，因此做事經常「事倍功半」。閱讀完這本書後，我學會專注於當下，學會留心於每一個步伐，藉此得到了從未察覺過的世界；也學會了放下對過去的留戀、對未來的幻想，因而感受到前所未有的放鬆及踏實。

這本書教導我們如何在與他人交往時做好情緒管理，如何在不順心時轉換心境，如何樂在生活、享受生活。藉由這本書，我也領悟到「把握當下」，讓心專注於此時此刻的重要性。博學家奧瑪·開儼曾說：「享受當下的快樂，因為這一刻正是你的人生。」學會放下，拋下現實中無謂的掙扎，不受心智的控制，便能成為自己真正的主人。

#### 四、討論議題：

1.人類是富有七情六慾的感性動物，要如何才能做好情緒管理，成為「無入而不自得」的人？

2.主角丹是傑出的體操選手，得獎無數，但外在的榮耀無法使他得到永恆的寧靜；在漫長的學習生涯中，我們不也如此。如何才能使自己不沉溺於「第一」、「資優」等光榮的虛名？找到學習的真正意義。

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：11  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：廖淳伊  
參賽標題：迷路的詩 閱讀心得  
書籍 ISBN：9575221427  
中文書名：迷路的詩  
原文書名：  
書籍作者：楊照  
出版單位：聯合文叢  
出版年月：2002 年 4 月 5 日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

楊照，本名為李明駿，出生於一九六三年，畢業於國立台灣大學歷史系，是台灣作家、文學評論家和政論家，著有長篇小說《大愛》、《暗巷迷夜》，中短篇小說集《星星的末裔》、《黯魂》、《往事追憶錄》，散文集《軍旅札記》，文化評論集《流離觀點》、《文學的原像》等。曾獲得吳魯芹散文獎，賴和文學獎、吳三連文學獎、吳濁流文學獎等。以迷路的詩作為開場白，講述少年時的青澀、魯莽、為愛煩惱、灑脫的故事集。

#### 二、內容摘錄：

詩與人類學最大的誘惑似乎在：當周遭的現實秩序每天每天依循著既定軌道重複再重複，到了令人無聊生厭的時候，它們幫我們倏地打開一扇窗子，告訴我們世界其實不必然一定得這樣，在某些異質的個人或集體心靈裡，潛藏著另一種秩序湧動成形的可能。(p.37)

學會苦笑，其實也是人生的一大成就吧。(p.106)

記憶與遺忘間的複雜辯證關係，可能是人生最迷人之處。它們會互相穿透、糾扭、背叛、擁抱、堆疊、抵消，乃至融混迷離，製造出種種悲喜。(p.135)

#### 三、我的觀點：

「這不是一本詩集，他是青春祕笈。」青春，是一段意義非凡的旅程，是一段

刻苦銘心的戀愛，是一段不可思議的光陰，對我而言，我的青春也許已經漸漸地在流逝當中，由於我慢熱的性格，有生之年裡的莫逆之交並不多，青春最重要的元素是朋友，知己是除了爸媽之外，最值得依偎的梁柱，唯有真誠的交心，才可獲得知音的信賴，作者在書中描述了不少其數與至親契友發生的種種回憶，少年時代中的青春不論是交心、出遊、爭吵，都將是每個人腦海中的一隻壽命為永恆的大魚。

「距離是我們生活的重心，是我們最珍視的朋友，最殘酷的敵人。」當我們與人的距離慢慢地從遙不可及縮短至比肩而立的朋友，有時候並不一定是佳事，如若 R 跟 Q 同時都想要爭取校刊社社長時，身為兩位的管鮑之交的作者在 R 跟 Q 的拉扯之下，霎時，從一望無際的雲海上墜落到萬丈深淵之中，人情世故就在這種艱難時刻的分寸拿捏罷，這時貼心的作者就適時的安排一下自己的表情，必須同時顧慮到兩人相差極大的情緒，使兩人的心情能夠得到慰藉，每每作者無法妥切的控制自己的表情時，他會佯裝抬頭看門外的天空，試著找尋明亮的玉盤，但過了良久，卻還是沒有一絲嫵媚的蹤跡，這時作者領悟到一個道理，月亮遺失了，但是月亮還是會隨著地球自轉而回歸，而在我們心中遺失的某樣東西會由殘缺而圓滿，慢慢還給我們嗎？

朋友對我而言是分享愉悅、傾訴難過、相互溫暖的摯友，如果在未來

某一天，很不幸地遇到類似的情形，我將不會任由友誼一點一點地在我的有限生命中消逝殆盡，我會付諸行動將兩位朋友們已凍結的冰點，一點一滴地用溫暖和諧的語氣勸說，使冰點不再是阻礙我們的冰點，而是讓我們友情更上一層樓的助力，我同時留住兩個朋友，並不是因為貪心，而是因為他們一步一腳印地從一個素昧平生的過客，經由時光的洗禮，而轉變成我生命中最重要的人，已然是我一生中不可或缺的夥伴。

「記憶與遺忘間的複雜辯證關係，可能為人生最迷人之處。它們會互相穿透

糾扭、背叛、擁抱、堆疊、抵消，乃至融混迷離，製造出種種悲喜。」當記憶與遺忘相處在同一空間裡時，人生中的艱辛、痛苦經驗也許可以銘記在心，以避免犯下同樣的錯誤，但生活周遭的不順卻不一定要刻在心間，要是將生活的不如意皆放進心裡，不如去做些其他更具意義的事情，然而快樂必須刻進腦中以銘記，讓一個個高興的原子，經由催化劑的加持，組合而成一組組聚合物。

少年時代的青春，也正是因為有了少年時與朋友之間的羈絆，才會有著些許

叛逆，些許踰矩，但藉由這些舉動才能使我們體悟到人生中的偉大真理，體驗

到隨機應變的處事能力。

#### 四、討論議題：

根據書中作者和朋友們在討論某校的新式書包顏色有點不適當，但當他們將異議發表到學校期刊後，卻不小心被校長看到，且被校長叫去訓斥，如此的作為衍生出一個問題，現在的教育體制對一位學生而言是否具有完好的發言權？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：12  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：粘瑋甄  
參賽標題：請問侯文詠——一場與內在對話的旅程  
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：皇冠叢書  
出版年月：2015 年 01 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

侯文詠是一名台灣的作家，曾經是一名醫生，著有《白色巨塔》《侯文詠極短篇》《頑皮故事集》等書。在這本書中，侯文詠以自己的角度與觀點描述著關於自己問問題的故事與回答他人問題時心裡的顧慮和想法，深怕自己的回答不但沒有替他們解惑，反而會讓他人感到迷茫或不知所措，而想了很多事情。

#### 二、內容摘錄：

把生命當成目的本身，而不是達成目的的手段。( P.51 )

讓我們停下來的，是對困難的想像。( P.78 )

放棄，其實比堅持下去更難。( P.87 )

隨著時間流轉，選擇關或開，完全不同的後果，其實是完全可以預見的。  
(P.111)

事實上，當「得到」、或「擁有」不再能滿足我們時，能為別人「付出」什麼，反而提供了一線解決問題的曙光。( P.117 )

不要看終點，那只是幻想。專注著腳底下的路，那是你現在唯一能擁有的真實。抓住這個真實，一步一步踩，你一定可以踩到終點的。(P.132)

而那些在現實上無法窺探的許多內在世界的風景，乘著文學的羽翼，我其實早就曾經一次又一次地抵達過了。(P.186)

### 三、我的觀點：

在這本書中，作者提到自己曾經也是個非常愛問問題的小孩，在每一場演講中，都會收到許多充滿疑問的問題，想當然爾，總會有許多問題因為時間的關係而來不及回答完，但這些問題都會被他牢牢記在心裡。我認為，在漫漫人生道路上去努力尋求這些問題的解答，有時找到了，會讓我們豁然開朗，伴隨而來成就感，自覺過往的努力總算是沒有白費；而讓人懊惱的是，有些問題是沒有答案的，在追尋答案的過程中，難免會漸漸失去信心，因而步上放棄的道路。

在書中，作者收到了一封信，信中詢問到：「你的人生難道沒有一直堅持，可是卻一直失敗，到了最後，心灰意冷，終於決定放棄了的時刻？」作者寫道：「放棄的時刻，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，導致自己主動放棄的情況，好像真的很少。」既然如此，如果一直努力不懈的堅持下去，成功的機率不是很大嗎？所謂的心灰意冷，不過只是一小部分的可能罷了，不是嗎？個人認為，這並不能成為個人放棄的理由吧！俗諺有云：「成功的人找方法，失敗的人找藉口！」在努力過後得到的果實，嘗起來必是甜美的，至於那些未曾經歷滄桑，不費工夫所羅致的成果，總是教人無法深刻回味，誠所謂：「不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香。」如果一切都垂手而得，自然不會讓人珍惜。這種成就，不過就是在自欺欺人罷了！

從這本書中，我獲得了不少啟發，其一就是孔子所說的：「學而時習之，不亦悅乎。」在作者眼中，與他人不同的想法，在我這種無法深刻去理解這句話的人的眼中，只是「學到東西之後，時常溫習，把他理解得更透徹、更完美，也就更快樂。」而對作者來說，這句話最重要的內涵是「把所學到的『思維』，用來重新『檢視』自己過去的生命，同時放進生活中，不斷地『練習』」。以更細膩的角度來詮釋這句話，不但別有一番風味，也給了人與從前所知道的相比更深刻的體會，更間接讓我了解到了仔細了解其中涵義的重要性。

另一個讓我印象深刻的啟發是「幫助別人」。我們總認為「得到」和「擁有」能讓我們獲得無比的快樂，當一個人得到了足以養活自己的財富，且這一生不再需再花費心力去謀取時，總會覺得自己很幸福、很快樂；而當你擁有了自己所渴望的人生時，往往覺得自己會是那一個世界上最幸福的人。但是，你可曾用心想過，那些真正懂得「付出」的人，他們所獲得的「喜樂」，是遠遠超乎我們所能想像的。仔細想想，要不是有前人努力的付出，有許多東西是窮我們一生

之力，都無法得到和擁有的。當你在為別人付出的同時，我們總會從中獲取一絲的好處，那怕只有一絲一毫，經年累月下來，有一天你將會不經意發現，我們在付出的過程中所得到的，可能遠遠超過我們所能想像得到的，這難道不是一種很棒的體會嗎？

四、討論議題：

當我們在幫助別人的過程中受到挫折與阻礙，是否還要努力堅持下去？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：112

科 別：

名 次：特優

作 者：陳亦嫻

參賽標題：世界如此單純 人人都能獲得幸福

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

出版年月：2014 年 11 月

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者岸見一郎是位哲學家，而古賀史健是位自由撰稿人，出於對阿德勒心理學的疑惑，古賀史健先生決定拜訪岸見一郎先生，在數十個小時的討論下，了解了阿德勒心理學的思維並完成了「勇氣二部曲」。

一切的開始是由一位年輕人聽聞了哲學家「世界無比單純」的理論，而憤憤不平的他，決定拜訪哲學家並打破他的論點，透過對話，讓平時乏味的哲學理論頓時顯得生動，並由「世界無比單純」的主題中切入，從個人觀點慢慢推到全體社會。

#### 二、內容摘錄：

關鍵不在於你經歷了什麼，而是你如何運用它。(p.126)

所謂的人生，就像一圈又一圈跳著舞，跳著的每一瞬間，成為一連串的剎那。  
(p.140)

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。  
(p.286)

人生的意義，由你自己給予。(p.284)

所謂的幸福，並不是停留在原地就能享有的，一定要在自己邁出步伐的那條路

上持續邁進。(二部曲 p.19)

三、我的觀點：

「被討厭的勇氣」這書名多麼地吸引人!第一次看到這本書我便被它的書名深深吸引，情不自禁的想翻閱它，想了解，什麼是「被討厭的勇氣」，果不其然，看了內容後這本書成了我愛不釋手的作品。因為它不像一般哲學書般說教式的枯燥乏味，而是透過一位憤世嫉俗的年輕人與一位主張阿德勒心理學的哲學家的反覆論辯，帶領我們走入書中世界，走進阿德勒的思想中心，了解如何獲得幸福，以及擁有「被討厭的勇氣」。

老實說當我看到哲學家所說的「世界無比單純，人人都能獲的幸福」一話時，我也恨不得跳入書中世界大力反駁，但在哲學家的解釋下，我不禁也靜下心來思考，細細品嘗書中的一字一句後，我也開始認為，世界是否真的如此單純?

「我們可以將馬遷到水邊，卻不能強迫它喝水。」這本書提到了這麼一句諺語，我們可以協助他人，卻不能「強迫」他人改變，而這裡便是我在本書最為之震撼的主題之一-----「課題的分離」。什麼是「課題的分離」?

剛開始「課題分離」的思想我不太能接受，本書是這麼舉例的:孩子要不要用功讀書或要不要跟同儕出去玩完全是「孩子的課題」，與父母無關。當下我相當疑惑，這些是是孩子的議題沒錯，但與父母無關?我完全認同「所有人際關係中的紛爭，差不多都是因為一腳踩進人家的議題，或是自己的議題遭干涉所引起的。」這段話，但如果家長不要求孩子用功讀書並且任意的讓他們與同儕出去玩，不就像是種放任的行為嗎?舉例我們家從小就是以讀書為主，興趣為輔的家庭，一直以來若是我們不讀書，父母便會在旁催促，即使不想讀還是得讀，所以像「課題分離」這個論點我剛開始是無法接受的，直到哲學家一一說明，我才有了全新的看法，「課題分離」並不是放縱，所謂的放縱是你完全不知道對方在做什麼，也不想去了解，但真正的課題分離是，清楚了解對方在做什麼，在他身旁守護他，當他需要幫助時適當的伸出援手，而不是插嘴干涉，倘若干涉了，可能會造成反效果。這種理論對我來說是一種全新的詮釋，而最重要的是，當一個人想要改變，也是自己的課題，「只有自己能改變自己」。

「別人對你做出什麼樣的評論，那是別人的課題，你是無法干涉的。」這句話我認為相當重要，不管他人對你評價如何，都是「他」自己的課題，而正因為我們過分在意他人對自己的評價而不段的追求社會的認同，如果沒有人認同自己，就會覺得自己在這社會無立足之地而感到不快樂，我們都想被這個社會所認同、接納，但這很困難，甚至不可能做到，有人喜歡你，一定也有人討厭

你，如果你覺得他討厭你的理由是對的，那你可以試著改變自己，但如果你覺得他討厭你的理由無法接受，那做好自己就夠了。在這個社會，從小就被灌輸要好好的與人相處，要努力融入團體，要努力討好別人，但當我們符合他人的期待的同時，也活的不像自己，習慣性的把自己隱藏起來，因為在這個複雜的現實世界，什麼人都有，什麼事都可能發生，我們生來都想出人頭地，從小就被拿來比較，在現實中搖搖欲墜的我們，想法不停的顛倒錯亂，活著總是不斷的迎合他人，有時無數條岔路出現在眼前，卻要遵從他人的想法選擇，但這又何苦呢？這樣的我們是不可能幸福的。這本書給了我們新的詮釋：要是我們不斷地尋求他人認同，那我們就是在活別人的人生，在乎別人比在乎自己多的人，最後會迷失自己。

我們不用告訴自己未來會成為什麼，但應該努力去做好「當下」的自己，別人無法決定我們是贏家還是輸家，當然我們也不需要為了迎合他人的期待而成為他人眼中那個「正常人」，我們可以快樂的體驗、享受人生，做最好的自己，當然也要完成自身該完成的本分，但不該為了別人而活，要是活著是為了處處迎合他人，那又有何幸福可言呢？

阿德勒心理學確實帶給我的思維巨大的衝擊，他與我們目前所知的思維架構完全不一樣。這本書就像黑暗中的熠熠光輝，讓我們知道原來活著如此簡單，幸福如此靠近，讓我們了解生命中該改變的地方，讓人間充滿更多幸福。也許未來會有無數條岔路出現在眼前，但只要選擇自己的道路，便是正確答案，即使前進的方向不一定是更好的明天，但至少這條路是自己所選，未來的人生不該是別人所給予，而是要自己選擇，並且認真活在每一剎那，所以現在邁出嶄新的一步，全力以赴的做好自己並進化吧！

#### 四、討論議題：

「做自己」是個非常重要的事，大家也都耳熟能詳，但在這個的社會中，又如何能輕易實踐呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：4  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：陳亭妤  
參賽標題：被討厭的勇氣讀書心得  
書籍 ISBN：978-986-137-1  
中文書名：被討厭的勇氣  
原文書名：被討厭的勇氣  
書籍作者：岸見一郎/古賀史見  
出版單位：究竟出版社  
出版年月：2014 年 11 月  
版 次：215 刷

#### 一、圖書作者與內容簡介：

一名年輕人來到哲學家的房間，哲學家主張：世界無比單純，人人都能幸福，決心前來推翻謬論。年輕人的眼中，世界充滿矛盾，無幸福可言。一夜又一夜過去後，年輕人陷入沉思：所謂的自由，就是被別人討厭？這個世界究竟是單純，還是複雜？

岸見一郎 1989 年起開始研究阿德勒心理學。是日本阿德勒心理學會的諮師。古賀史建是自由撰稿人，以聽寫紀錄的方式從事書籍撰寫，參與許多暢銷的商業書刊，和非小說類書籍的出版。

#### 二、內容摘錄：

P11:問題不在於世界是什麼樣子，在於你是什麼樣子。

P35: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。

P95: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。

P97:比現在的自己更往前一步，才是它的價值所在。

P147:我們可以將馬牽到邊，卻不能強迫牠喝水。

P187:把對自我的執著轉變為對他人的關心。

P221:重要的是，在意識上是對等的，而且該堅持的地方就堅持，坦坦蕩蕩不退縮。

P247: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。

P287: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。

三、我的觀點：

人是一種群居動物，我們共同生活在地球上，從小我便被灌輸做人處事要

圓融、禮讓，融入社會、團體。當我們努力討好迎合別人時，就是希望不被孤

立、討厭。但人活在這世上並不是為了滿足他人的期望。書中的哲學家說：「在

猶太教的教義中，有一句話說：『倘若你不為自己的人生而活，究竟誰要為你的

人生而活？』你過的是屬於自己的日子。如果問為誰而活，毫無疑問是為了你

自己。」

看完《被討厭的勇氣》後，我了解到，不是每個人都應該要喜歡你，就算有個人十全十美，完全沒有任何一絲別人可以挑剔的缺點，也不見得可以使所有人都喜歡。哲學家說：「我們可以將馬牽到水邊，卻不能強迫它喝水。」我非常同意這句話的觀點。我可以盡力展現出自己最好的一面，但我沒辦法強求每個人都必須為我鼓掌。別人要為誰鼓掌，是他們的課題，我們無法干涉。「所有人際關係的紛爭，差不多都是因為一腳踩進人家的課題遭到干涉而引起的。」人都不想被討厭，當五十個人中，有十五個人討厭你，二十個喜歡你，十五個不討厭也沒有喜歡，你認為該注意哪一群呢？我認為應該要注意的是那二十個喜歡你的人，不必在意討厭你的人，也不用去討好對你沒有感覺的人，要他們喜歡你。假如你為了讓大家喜歡你而去討好別人，其實是對自己、家人和朋友不誠實的一種態度。

阿德勒提出的「目的論」也是本書的重點之一。我國小時，總認為某位同學的

做法有錯，或是看不順眼，偶爾就想罵人，有時候甚至整個星期都跟同一位同學吵架。如果我按照佛洛伊德的「決定論」來看，我會覺得因為她做錯事，我才罵她，誰叫她讓我看不順眼，所以我要跟他吵架。不過當我從阿德勒的「目的論」來解釋便會發現，我因為先有了想罵人和吵架的「目的」，才編造出她做錯事，不順眼的「藉口」來達成我的目的。有時候當我們無法改變過去的事實，而維持現狀，一定有其中的目的，可能是因為目前的作法可以為自己帶來一些夢寐以求的東西。例如書中所提到「躲在書房不出門」的例子。即使躲在家裡很無聊，甚至過於封閉自我時，還會罹患憂鬱症，但也許可以吸引到家人的注意力與關愛，也可以預防人際關係所帶來的傷害，為了達成這些目的，而不出門。目的論的說法聽起來很殘酷，但是如果用不同的角度去思考，它告訴我們不要有先入為主的觀念，當想法出現後，很容易朝著它去動作，而每個人都可以去改變想法，因為這是自己可以決定的。

最後哲學家說，我們人要活在「當下」。如果為「此時、此刻」點上閃亮的聚光燈，應該是看不見過去，也看不見未來吧！所以過去發生了什麼事，和「當下」一點關係也沒有，而未來會如何也不是「當下」要考慮的問題。阿德勒告訴我們要勇敢做自己，才能得到自由。不要怕被別人討厭，更不能害怕改變自己。如果我們不去在意別人給予我們的評價，也不害怕他人對自己產生厭惡感，那就勇敢地去追尋夢想中的自由吧！因為你已經獲得了「被討厭的勇氣」。

#### 四、討論議題：

如果「世界無比單純」，那麼人是如何把它變複雜？又為什麼要讓它如此複雜？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：13  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：吳育萱  
參賽標題：請問侯文詠:一場與內在對話的旅程  
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：皇冠出版有限公司  
出版年月：2015 年 01 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者侯文詠自小對寫作產生興趣，但在父母、師長的壓力下成為醫生，但最終仍辭退工作，專心於創作，著有危險心靈、白色巨塔等多部文學作品，並曾經得過小說獎，文學獎等。本書描述了侯文詠成為作家後的講座上，對於讀者拋出無數的疑問，卻因時間不夠而來不及回答，就這樣的遺憾留在他的心裡，成為了他寫下這本書的契機，由這些源源不絕的提問和作者的回答使我們了解，自己的選擇就是那個最重要的答案。

#### 二、內容摘錄：

只有先讓自己成為一個幸福、有能量的人，才能用同樣的方式，去扭轉這個社會的自私、墮落、黑暗。P23

換句話說，是我們關心的範圍，造就了我們能力的極限。P43

如果不能按照自己喜歡的想法淋漓盡致地活下去，用所剩有限的時間，去累積倉庫裡面部屬於自己的一切，又有什麼意思呢？P50

我們無法左右發生的事，但卻可以改變我們對事物的看法 P102

焦慮基本上都是由虛幻、不真實的期待構成的 P124

這個最壞的時刻，不正好也是最好的時刻嗎？你到底想要為自己的生命作主呢？

還是讓周遭那些敷衍、推託的人，為你的生命作主？P210

你變成一個怎麼樣的人，就決定你存在一個怎麼樣的世界。而這一切，其實是由你自己的選擇所創造的。P238

三、我的觀點：

作者在書中以自身獨特的觀點來回答觀眾的問題並解讀人生的道理，這些問題也是一般人普遍會感到迷茫的，透過書中的回答，不僅引領提問者找到自我，也讓迷茫的讀者透過這本書看到作者以自己或朋友的親身經歷來驗證這些答案的可行性，藉由這些實際的案例，讓讀者更能接受這些人生的道理，並審視自己追求的是否是自己真正想要的，還是在提升外在價值而非追尋自己的內心。

這些問題和作者提出的經歷充斥在每個人在日常生活，因此我們總是能從這些例子中看到自己的影子；並從作者提出的解決辦法中，發現自己失敗和猶豫不決的原因。書中作者提到「焦慮基本上都是由虛幻、不真實的期待構成的」，並舉例兒子對上台表演鋼琴感到緊張，擔心自己表現不好，這一份期待讓自己感到焦慮，而忘記了一開始學鋼琴的初衷是想把心情與感動藉由音樂分享出去。這個觀點何嘗不能用在我們身上呢？我以前對於各種活動，不管是小提琴的表演，或者是校內演戲、跳舞、唱歌，還是各種考試，不管事前準備了多久，總是對自己的表現感到焦慮，就是因為這份期待，往往會造成反效果，因為過度緊張，在不該出錯的地方出錯，那麼我們不如降低我們的期待值，少了後顧之憂，許多我們原本不會或做不到的部分，反而就這樣迎刃而解了。

以前的我常認為心情是由發生的事件所控制的，直到看到《請問侯文詠，一場與內在對話的旅程》這本書，侯文詠先生認為轉換心情的重點是自己的「開關切換」，造成我們情緒上的差異的不是事件本身，而是觀點的不同。作者舉了一個生活上的例子，有天他搭父親的機車跌倒了，導致摔傷，他從自己一開始受傷的負面想法進而轉折到機車完好無損的喜悅，就是一種開關及想法的切換。仔細想想，生活中很多事情都是如此，在學校分組討論數學時，討論出錯誤的答案，有的組別會面紅耳赤的互相責怪，有的則會互相鼓勵打起精神檢討哪一個環節出了差錯，因此我們無法左右發生的事，但卻可以改變我們對事物的看法並按下開關，切換到正面的角度。與其為了已經發生的事而生氣，不如節省那些吵架的時間來收拾善後，讓事情導正到好的方向。

這本書闡述的都是一些哲學上的道理，但卻不像一般的哲學書給人的印象一樣乏味無趣，而是透過說故事來舉例，藉著更多讀者可以接受、有趣又生動的方

式來講述道理，也間接證明了作者在書中所強調「許多事物透過不同觀點，就會截然不同」，及「故事能給我們更深刻的表達」的看法。按下情緒的開關、調整期待值、改變對事物的看法，都能影響後續事情的走向，因此「你變成一個怎麼樣的人，就決定你存在一個怎麼樣的世界。而這一切，其實是由你自己的選擇所創造的」。或許，現在看不出來，就如同作者以前也想不到電影會成為他後來成為作家的養分一樣，也許你作的決定現在看不出來它對你的影響，但在未來，或許就會成為你生命中重要的經歷。

#### 四、討論議題：

若對自己內心的方向感到迷茫，要如何找到並追尋呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：13  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：柳宛妤  
參賽標題：歷史人生  
書籍 ISBN：9789578039117  
中文書名：秦始皇：一場歷史的思辯之旅  
原文書名：  
書籍作者：呂世浩  
出版單位：平安叢書  
出版年月：2018 年 03 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

本書作者是台大歷史系專任助理教授呂世浩，他的「中國古代歷史與人物」通識課程被台大學生譽為「四年修不到，終身成遺憾」。

我們何其有幸又何其不幸的活在中國第三次巨變中，一切都仍有變數，如何走出一條出路是我們的一道課題。幸好有歷史，我們可以看到第二次巨變的人如何走出來，在一次又一次的歷史思辨中，學習古人的智慧，順勢而為，相信生命會找到自己的出路，相信歷史終有迎來曙光的一天。

#### 二、內容摘錄：

第 101 頁：人人都想成功，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，成功的第一個要件就是，無論何時何地，請把你的理智擺在感情之上。

第 242 頁：「時」就是我們所處的環境，藉由古人的智慧來啟發自己「先時」、「治時」的智慧，最起碼得能「因時」制宜，一定要避免去做「違時」的事情，我們最終才能成功。

第 248 頁：歷史是追求真實之道的學問，只有從真實出發才能提煉出真實的道理，也唯有「真」才能打動人心，才能真正改變世界。

第 249 頁：生在這樣「格局未定」的巨變時代，一切都未成定局，任何道路都有

可能。只要我們肯抱持這樣的信念，相信歷史終究會走向光明，就一定能開創一個比過去更加美好的新時代。

### 三、我的觀點：

歷史是什麼？我們又為何要學習歷史？學習自然，是為了要探索萬物的本質、研究宇宙的運行；學習數學，可增強邏輯的概念、奠定科學的基礎；學習英文，能為國際化的社會做準備，開闢更多的出路。但是，我們為什麼要學習歷史？歷史不過只是已死之人的故事，所謂聖賢英雄，所謂明君賢相，所謂鼠輩小人，我們稱頌的、讚嘆的、唾棄的，如今不過是一堆白骨、一座墓碑，或僅是一把泥土。他們的所作所為放置現今未必管用，所以，我們是不是該捨棄這些陳言舊文，去發展屬於新世代的道路呢？

我們都羨慕天才，希望過目不忘、期待才思敏捷，但呂世浩教授卻用故事告訴我們：聰明有用嗎？簡短的五個字卻如暮鼓晨鐘，回盪在心中，久久不散。故事中的兩兄弟，皆聰慧無比，哥哥過目不忘，弟弟過耳不忘，讓人稱羨，但在歷史的洪流中，他們卻未曾留下姓名。由此可見，「聰明」並不一定是最重要的，重要的是「智慧」，審時度勢的智慧，待人處世的智慧。我們難道能說秦始皇不聰明？他年僅二十二歲便坐穩長年被他人把持的皇位，滅六國、統一天下，達到中國前所未見的巔峰，可如今提到秦始皇，卻只會想到兩個字：暴政。因此，我們必須把聰明提升為智慧，但要如何提升智慧？唐太宗曾說：「以銅為鏡，可以正衣冠；以人為鏡，可以明得失；以古為鏡，可以知興替。」可見，增長智慧最簡單且直接的辦法便是學習歷史。縱然時間如滔滔江水，一去不復返；縱使時局如天際的白雲，聚散無常，但是，千變萬變，不變的是人心。歷史是人走出來的，而有人之處必有人心。人生如戲，雖然每一齣戲劇的角色不同、戲碼不同，但是基本的核心概念大同小異。就算孤身一人，遇到困難時無人可相詢，思考一下古人在遇到類情況時如何處理、選擇，結果如何，就會發現，我們並不孤單。

秦始皇之所以會成功，乃是他將「理智」放於「情感」之上。面對母親和面首的苟且和背叛，面對一個百姓的勸諫，盛怒之下都可以理性思考何者對自己有利。唯有真正冷靜且冷絕之人，才是成大事之材。可我只是一個愚鈍的平凡學生，胸無大志，只盼考試及格，所謂「理智於情感之上」、「情感於理智之上」等話語，就好似天邊的浮雲，遙不可及。其實讀書又何嘗不是應將理智放於情感之上？一邊承載著父母的期盼和自己的夢想，緩慢勸告著當溫習功課；一邊裝載著玩樂的快感和心中的欲望，呢喃著休息一下又何妨，如何取捨，孰是孰非，都反映在白紙黑字上。曾經不可一世的秦始皇又為何會失敗？因為他的「驕傲」。一統天下、前無古人，因此認為自己「德高三皇，功過五帝」，認為自己是全

天下最聰明的人，世間萬物皆需順從他的意志運行。前幾日剛看完一部古裝劇《芸汐傳》，戲裡的皇帝在位時窮兵黷武，毫不關心百姓的溫飽，被推翻後爲了復權，竟將忠心的士兵和無辜的普通百姓，製造成人不人鬼不鬼的毒蟲人，使他們成爲一個又一個的殺人機器，消耗生命屠殺自己的同胞，還義正嚴詞的說：「唯有朕才可以讓百姓安居樂業，這些被犧牲的人民和他們的子孫，會感激朕，會感到榮耀！」極端的自負，極端的扭曲，極端的自欺，讓人咬牙切齒，讓人不勝唏噓。所以，當我們爬到一定的高度、得到一定的名次時，可以自信但不要狂妄，記得人外有人、天外有天；記得自己並非在每個地方都如此優秀；記得自己仍有許多不足，否則便如太極陰陽圖一般，白極見黑、盛極必衰。

我們都只是凡人，做不到生而知之，但我們至少可以做到學而知之，再不濟便是困而知之。我的國中數學老師每每解完一道艱深的題目，都說這是因為他有一甲子的經驗才解得出來，可是他明明才四十多歲，何來一甲子？老師說：「我加上我的老師，再加上我的老師的老師，就有一甲子了！」經驗和智慧可以累積，一點一滴的沉澱，一代一代的堆疊，築成一座雄偉的城堡。讀歷史，不是囫圇吞棗地狂背，而是如《中庸》中所說：「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。有弗學，學之弗能弗措也。有弗問，問之弗知弗措也。有弗思，思之弗得弗措也。有弗辯，辯之弗明弗措也。有弗行，行之弗篤弗措也。人一能之，己百之。人十能之，己千之，果能此道矣，雖愚必明，雖柔必強。」在每一樁事件中，細細品味、慢慢思考，將整座城堡化爲自己的養分。讀歷史，讓千百年來的智慧爲己所用，何樂而不爲？

#### 四、討論議題：

當我發現自己在他人的眼中並非自己所想的模樣，自己的所作所爲並非自己所認爲的如此美好，現實和想像背道而馳，我會選擇面對問題，解決問題，還是逃避問題，繼續自欺欺人？如果我選擇面對問題，我又該如何解決問題？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：13  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：蔡宜蓁  
參賽標題：自由的代價就是被人討厭  
書籍 ISBN：9789861371955  
中文書名：被討厭的勇氣  
原文書名：被討厭的勇氣  
書籍作者：岸見一郎/古賀史建  
出版單位：究竟  
出版年月：2013 年 12 月 12 日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

哲學家提倡「世界無比單純，人人都能得到幸福。」的理論引起了一位深受人生所苦的年輕人的反彈。年輕人認為人生中充滿了煩惱，世界更是一片混沌複雜無比，毫無單純可言。百思不解的他，決定前去拜訪哲學家並與之探討論點背後的涵義。經過五個夜晚的討論後，年輕人領悟了真理並堅信「世界是單純的」。

#### 二、內容摘錄：

問題不在於世界是什麼樣子，在於你是什麼樣子。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

重要的不是你經歷了什麼，而是你如何運用它。P. 49

無論你的人生發生過什麼事，那對你將來要怎麼過日子一點影響都沒有。P. 62

人類的煩惱，全都是人際關係的煩惱。P. 75

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。P. 168

人，只有在覺得自己有價值的時候，才會有勇氣。P. 211

### 三、我的觀點：

人生在世，總會經歷些許挫折與磨難，面對未來也總是充滿著迷茫。有些人或許會因為一時的挫折而就此自暴自棄、沉淪墮落。認為這個世界就像一張無形的「蜘蛛網」，複雜無比，充滿著人心險惡。對待任何事物都抱持著「敵對」的態度。相對的，另一群人則總是對待任何事情都抱持著樂觀積極的心態，無論遭遇了任何困難，都依然是笑臉迎人，從不埋怨。我想，我是羨慕這種人的。

在讀過《被討厭的勇氣》這本書前，我是一個與書中年輕人一樣的「悲觀主義者」，認為凡事總會往自己所不想要的方向發展。對待人生的一切事物皆充滿著「敵對」與「恐懼」。我從不敢輕易信任他人，對待任何人事物皆謹慎的缺乏了身為一個青少年該有的熱情，準確來說，是缺乏了應有的「勇氣」。面對事情時，我總是無法自控的往壞方面想。我往往不敢踏出第一步，除了缺乏勇氣之外，最大的原因便是害怕受到傷害。為此，我用一層厚厚的繭來武裝自己，彷彿只要我不破繭而出就能保護好自己，不受傷害。久而久之，便成就了一個「悲觀的我」，讓自己深陷其中，不知如何自救。在接觸此書之後，我彷彿得到了一位「人生知己」，它把我帶離了悲觀的道路，使我的人生變得豁然開朗，讓我有勇氣勇敢做自己。

故事一開始，年輕人因為反對哲學家「世界無比單純」的主張純而前去拜訪他，並試圖推翻他的理念。在年輕人的理念裡，世界非但並不單純，還極其複雜。在閱讀此書之前，我也是如此認為，但在哲學家與年輕人的討論之中，我漸漸的明白了其中的真理。原來，世界是無比單純的，只是我們「自己」把它變複雜了。世界的本質是不變的，只是因為我們每個人觀看世界的觀點與方式不同，讓我們在潛意識中以為世界變得複雜化了，但其實真正變了的是自己。哲學家用一句話來詮釋這個現象，他說：「問題不在於世界是什麼樣子，在於你是什麼樣子。」只要自己改變了，世界也自然而然會變得單純，人生也會因此變得自由。那要如何改變呢？看到這的我不禁疑惑著。首先，我們必須要改掉凡事都使用「因果論」來解釋的壞習慣，以書中的例子來說，「因為沒有好的學歷所以工作能力不好。」這便是因果論。如果使用因果論的話，便等於是給自己找一個看似自己能接受的理由來逃避事實。用「如果學歷好的話，我也是很有能力的」的藉口來自我安慰，而這樣的藉口只會讓自己侷限在無限的自卑情結之中，永遠無法獲得幸福與自由。

其次，書中強調我們應選擇「不受過去支配的生活方式」，無論過去經歷了什麼，都不能成為自己向前看的阻力。然而，人類雖然常對現在的生活型態感到不滿，卻還是會選擇安於現狀，不願改變，因為若選擇改變，便有可能會無法

預知未來可能會發生的事，而這就是缺乏變得幸福的勇氣。因此，想要變得幸福便要有「捨棄現有生活型態」的決心，雖然下這個決心很難，但我會努力去做到。接著，哲學家提出了一個觀點「所有的煩惱，都是人際關係的煩惱」，只要我們懂得如何「課題分離」，分清楚哪些是自己的事，對於別人的課題不要去「介入」，也不讓他人介入自己的課題，切勿因為想尋求他人的認同而隱藏真實的自己。因為那便是在為他人而活，一點也不自由。所謂的自由，就是被人討厭！如果能做到這些，便能感受到人際關係的自由，只要人際關係的煩惱消失了，那麼所有的煩惱也就不存在了，人生也會自然而然的變得幸福起來。然而，最為重要的是要相信人性本善，把每個人都當成夥伴而非敵人，並且無條件的相信他人，對他人無私的貢獻且建立橫向關係。人人生而平等。哲學家說：「人，只有在覺得自己有價值的時候，才會有勇氣。」這便是社會意識，在人類覺得自己對某人是有所貢獻的時，便是幸福的。閱讀完這本書後，我得出了一個結論，勇於接納自我、信任他人、貢獻他人並活在當下就是活得自由、幸福的開始。

我們無須因為他人的眼光而改變自己，因為「有人討厭你，正是你行使自由、依照自己的生活方針過日子的標記。」所謂的自由，就是被人討厭，所謂幸福便是隨心所欲、自由自在的過日子。

#### 四、討論議題：

文中提到「課題的分離」是讓人不要介入他人的事情，可我們總是在不自覺的狀態下不小心介入，有什麼方法能夠抑制嗎？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：一年 13 班  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：周芷安  
參賽標題：創造想望人生—不乖  
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：2017 年 7 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

侯文詠從小就對寫作有極大興趣，但當時社會普遍認為從事文書工作在未來並沒有太多出路，只好在父母的期許下成為一位醫生。多年之後，他仍對寫作念念不忘，突然冒出的「不乖」念頭，使他毅然決然辭去了醫師一職，決定成為一名專職作家。所幸後來也得到父母及妻子的全力支持，才造就了今日亮眼的侯文詠。

「不乖」這本書書寫了侯文詠先生對於生活中種種「標準答案」所提出的疑惑及觀點，以創新的想法帶領讀者開創出屬於自己的一片天。

#### 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。(p.11)

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更多的什麼。(p.74)

快樂不但不會因為自己佔有別人就會失去，反而是因為分享，別人和自己都擁有更多事情。(p.175)

#### 三、我的觀點：

我們的人生，總是被要求要「乖乖的」。不同於大多數人的想法，侯文詠先生在《不乖》這本書中強調，「不乖」並不一定是壞事。畢竟現在這個時代變化如此劇烈，每分每秒都在改變，若我們依舊循著長輩定下的標準繼續「乖乖的」，很難說我們一定能適應未來的各種變動。

書中許多觀點和一般大眾的想法都大相逕庭，各式各樣的主張都讓人忍不住想要「叛逆」一下。書中不僅反駁了大眾對於「成功最好」的想法，也鼓勵我們對金錢、名聲少一點在乎，追求自己所熱愛的事物。其實侯文詠先生本身就是一個不乖的最佳寫照。因為從小對寫作的熱愛，即便他在父母的期許下成為了一位醫生，還是不忘寫作帶給自己的樂趣及自在。一時興起的「不乖」及長久以來對寫作的熱愛促使他辭去了醫師的工作，決定成為一位專職作家。在獲得家人的支持及多年的耕耘下，今日的文壇才有侯文詠這樣一個耀眼的名字。

這同時也印證了書中所說「認真是拚不過迷戀」的道理。為了金錢、名聲，甚至是家人的期許，社會大眾都汲汲營營於醫生、工程師等熱門職業。但若是沒有對工作的熱情、熱愛，做起事來的效率往往不及他人，甚至更容易感到沮喪、厭煩，既然如此，何不追求自己所愛？也許比起別人需要耗費更多時間才能獲得認可，需要付出更多精力才能看到成果，但正因為有對它的熱情，我們才能更心甘情願地去行動，對事情的專注也能更持久，且擁有了更多的成就感。

付出行動後萬一失敗了，也沒有關係，書中告訴我們另一個觀點：失敗比成功要好得多了！當我們失敗了，會去探究失敗的原因並且學習，然後一次次的嘗試。如此反反覆覆，我們慢慢的在失敗中累積許多經驗，漸漸的成長，我們比成功的人更能忍受挫折，對挫折也擁有更多的應變能力，甚至能享受失敗帶給我們的種種考驗。「失敗為成功之母」，一個人若沒有經過失敗，怎麼會有亮麗的成功呢？

「為什麼『認真』拚不過『迷戀』？失敗又怎麼會比成功好？為什麼我們總是用『別人的腦袋』，而不是『自己的腦袋』想事情？為什麼『視野』遠比『眼界』更重要？……」作者提出這許許多多的反思，無非都是希望我們能跳脫出既定思想的框架，用自己的頭腦把事情思考清楚，提出自己的想法及意見。以我的例子來說，原本我會成為千萬個被送往私立國中的孩子之一，但我自己選擇就讀離家較近的公立國中。不只是因為私校學費較高、離家較遠，也是因為我覺得只要肯努力且認真上進，在公立學校也能擁有和在私立學校一樣的成就。即使我的父母事後十分後悔當初讓我自行選擇，但我一點也不後悔，因為我發現：自己想過之後做的決定讓我們在執行事情時更心甘情願，對於結果也更容易接受，也許最後還是不得不認同主流思想，但比起盲目的接受、遵從，經過

思考能讓我們更加了解主流思想背後的道理所在。

「不乖」的思考方式對於長輩們來說可能還無法接受，但於年輕人很重要這點卻是無可否定的。我們都希望用自己的方法追求屬於自己的答案，開創出自己想要的精采人生。「乖乖的」標準答案，無法侷限我們「不乖」的人生哲學！

四、討論議題：

即使我們都知道，「不乖」也能闖出一片天，但在真正面臨抉擇時，我們真的有勇氣選擇「不乖」的那條路嗎？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：109  
科 別：普通班  
名 次：優等  
作 者：吳晨瑜  
參賽標題：艱與堅  
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：遠流出版事業有限公司  
出版年月：2008 年 01 月 25 日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

本書作者:謝旺霖-以單車登上拉薩之奇才!以一山轉一山的形式，介紹作者登往拉薩的過程，表達出沿途天氣如戲劇般的迭起、景色如仙境般的傳奇，以及路況是一個不留神即跌入的不復深淵，而身體狀況更是攸關了能否活下去的關鍵。

作者騎單車前往拉薩沒有初心，只因以玩樂心態所投稿的流浪者計畫，就這麼莫名的被告知了成為首屆的得主之一。因此，抱著上路的決心，翻身剎那使已成行。

#### 二、內容摘錄：

「這一步踏出，不知前方相遇的會不會是死亡？」你永遠不知道(除非到最後那一刻)，或許，因為你不會知道，所以你有了繼續走下去的勇氣。-自 92~94 頁

你現在終於體會，過去曾有過得輕聲想法只是一種年少輕狂。究竟你的生命有多少是自已能掌握的?-自 94 頁

你永遠都擁有至少一個向前或向後的機會，但說不準下一刻若有飛石襲來，你會不會在哪恰好被命中?這是不是一種對於宿命的感知?-自 174 頁

腳步幾乎在雪地裡顯得荏弱而不聽使喚。那每一個堅持的步伐，都象徵著你對人生的態度。想到這裡，你不禁眼角淌起溫暖的淚水與風雪繼續對抗。-自 228

頁

你這次反倒希望看風雪怎麼吹，看他能如何摧折你的意志？都不能，它瓦解不了你。—自 270 頁

三、我的觀點：

有一種艱，是拿生命作賭注的一段路程。

有一種堅，是賠上性命也要將它走完的決心。

起初閱讀這本書時，還不太懂這本書的內容，以為是介紹各山的特色風景、人文風情。直到看了幾頁進入了狀況，才發現，這是本心力耐力極度耗盡而完成的流浪旅記！

要完成這樣的一本旅記是多麼的不簡單！但比起作者提到沿路一山山層層交錯相疊的奇景，更引我熱愛的，是作者那份勇往直前的熱情以及那份不到終點不甘心的決心。現今的社會庸庸碌碌，捫心自問，又有多少人保有初衷、持有原則？在周遭人日日夜夜的勸說下，作者明知道路該有多艱，身體該要有多大的負荷，卻還是毫無猶豫的牽起單車前往拉薩。他不為誰而騎，只為了履行那段自己犯蠢而通過的申請。或者從某個層面上來看，他是為了逃避在他生活中消失的那一段愛情。可帶著那份堅持，他不曾放棄，即使退縮過、寂寞過、後悔過。入我眼中，有一個人，不是哪位成功的發明家，更不是甚麼拯救世界的大英雄，但他所達成的抱負卻是如今汲汲於錢權富貴之人所不能及。而在他背後所觸及的感動披著不可一世的驕傲反覆烙印在我的腦海裡—使我敬佩。

曾經，我思考著，「成功」，該如何定義？是做了個人人稱羨的總裁 CEO？是受眾人愛戴的新時代歌星？抑或是在各個國際賽事場上嶄露頭角，為國爭光的比賽選手？我想著，或許我會離成功很遠很遠吧！畢竟比我優秀的人比比皆是，在這個世界上，我是如此之渺小。看完這本書，仔細回想起自己對「成功」的定義。他與我所定義的不同，不是什麼名人明星，不是什麼國民模範，可是我卻覺得，他很成功！人一定非要幹出一番大事業才算成功嗎？那麼世上有多少人是費盡心力的往前卻不成功了？也許在感情上，作者認為他不是成功而是失敗的。可大雪紛飛，仍看到作者拒絕路過想載他的卡車，那一幕！我確確實實的從心底佩服！他不成功嗎？他比請卡車載他至目的地還成功百倍！這就是他遇到困難的態度，就算他真的禁不起風寒倒下了，我想，還是會有許多人將他視為典範。在如此艱困環境的襯托之下，他的堅忍不拔亦是格外的耀眼，宛如懸崖邊的鮮花在危困之餘又不失絲毫光彩。人不一定要出類拔萃，但肯定要與眾不同。跳脫

從前的觀念，在平凡中認識自我、活出脫俗的自己，在困境下挑戰極限、永遠為自己所堅持的事抱有初衷，何嘗不是一種成功呢？

在故事的尾端，作者提到自己到達目的地的平靜，不如他想像的大歡大喜，反而自問「是不是到了就只是為了到了而已？」在平靜過後，所有情緒一瞬間潰堤，落下心中大石，終於能有個大哭一場的理由了。是啊，誰又不曾迷茫過？就算是佇足於山頂之人也會思索自己所作所為的價值及意義。那是一份經歷了太多太多而若有所思的感慨。也引領讀者去思考他背後心凌所獲得的收穫。

人生的路途或許就像他的旅程般起起伏伏，有時候在危險中脫困反而會更珍惜昔日的寧靜，就像他突如其來遇上山地的藏敖一樣，我們總要去面對些人生的海浪，才知道漲潮時該如何應對，才知曉在暴風雨後能享受平靜是如此難能可貴！假如在人生的路上無法出現與作者不同的順遂，那麼一定要表現與作者同樣的堅持！

在一條名為艱的道路上行走並不困難，困難的是，堅持的—走在一條名為艱的道路上。

#### 四、討論議題：

流星在月空下閃過，生命只有那麼一次，是否有一瞬，你有了為了摘那顆星而有了奮不顧身的在所不惜？在前往星海的那瞬，又有什麼是值得我們去珍惜的？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：106

科 別：

名 次：優等

作 者：鄭詠心

參賽標題：永不放棄，活出「不設限」精彩人生

書籍 ISBN：9789861752068

中文書名：人生不設限：我那好得不像話的生命體驗

原文書名：

書籍作者：力克·胡哲

出版單位：方智

出版年月：2010年10月

版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者力克·胡哲天生就沒有四肢，他曾經三次嘗試自殺，也曾一天內被十二個人嘲笑過，不過，在一次自殺失敗後，他意識到：要為自己的快樂負責。他決定要重新振奮，以激勵他人為人生目標，他舉辦過一千五百多場演講，給予、接受過數百萬個擁抱，自稱為「擁抱機器」並被報紙封為「勇氣主席」。

在這本書中，力克·胡哲用他的獨特經驗鼓勵讀者以信心、愛、希望和勇氣克服逆境與挑戰，追求自己的夢想，走向那好得不像話的人生。

### 二、內容摘錄：

1. 我們都不完美，所以必須分享自己得到的美好饋贈。向自己的內在探尋吧，那兒有燿燿盛光，正等著發亮。(p130)
2. 你會失敗，因為你是人類;你會跌倒，因為道路崎嶇。但你要知道，失敗也是生命禮物的一部份，所以要把它們利用到極致。夥伴們，不要停下來，去嘗是每一件事吧！(p192)
3. 如果一個沒手沒腳的傢伙也能在全世界最頂尖的海灘衝浪，那麼任何一件事對你都是可能的！（力克語錄）

### 三、我的觀點：

看完「人生不設限：我那好得不像話的生命體驗」這本書之後，我了解到我是多麼的幸運：我不像力克一樣，天生沒有四肢，也不用因為我跟別人「不一樣」而遭受異樣眼光的看待。每當我遇到不順心的事時，我就會想到力克說的一句話：「我苦，還有人比我更苦」，我既不是無家可歸的難民，也不是被強迫賣淫的少女，更不是得到重症的孤兒，我出生在幸福美滿的家庭，有著愛我的家人和朋友，又過著衣食無缺、安全無虞的生活，只要勇敢面對，一點點的打擊絕對不是什麼問題啊！

有一次，在電視上看見關於整形的報導，有不少女生都會花錢讓自己的眼睛變得更大、臉變得更小、鼻子變得更挺，她們認為自己的身材不夠好，還會花大把的鈔票去抽脂，或是不吃東西讓自己變得骨瘦如柴，她們覺得那樣會使自己看起來更「美」。但是想像一下，如果大家都把自己變得跟別人一模一樣，那又有什麼意義呢？「美」的定義就在於每個人的「不同」，因為「不同」代表著每個人都有自己獨特的風格，是獨一無二、別人無法擁有的。就算沒有立體的五官、完美的體態，那又如何？只要能愛上與眾不同的自己，就算別人覺得不完美又何妨？就像力克說的一樣：「你不必為了達到別人的期望而活，你可以定義自己的完美。」

我從中班就開始學習鋼琴，隨著時間的累積，我的程度越來越好，當然彈的曲子也越來越難，就在這時，我發現原本有趣的練琴時間，變得枯燥又乏味：陌生的節奏、複雜的和弦、無趣的技巧練習、密密麻麻的升降記號和多到令人眼花撩亂的音符，讓原本看到琴譜就能馬上演奏出來的我，得要反覆練習才能勉強彈出旋律。這已經令我非常挫敗了，就連以前我練習時都會在一旁跳舞的妹妹，如今都把房間厚厚的門關上，離我而去，這讓我更加想要放棄。但是一想到力克沒有四肢都能游泳、潛水、衝浪、踢足球、溜滑板、高爾夫球樣樣行時，我就打消了放棄的念頭，是他教會了我：「跌倒七次，要爬起來八次」，如果有夢想就應該努力去追，就算失敗，也是生命禮物的一部份。失敗會帶給你動力，失敗會讓你對成功心懷感恩，只要秉持著永不放棄的精神，勇敢去追，就能實現夢想。鋼琴是我的夢想，是我的熱情所在，只要不怕困難、努力練習，堅持目標，並且永不放棄，我相信總有一天，夢想一定能實現。

人們在離開舒適圈時通常會感到害怕、產生壓力、疑慮和憂鬱，力克也不例外。在他從澳洲搬到美國時，也非常想要逃跑，因為怕到學校會被欺負，而一直練習美國腔，更因為文化不同，而覺得自己走錯了地方。但是後來，他逐漸找到了心中的平靜和慰藉，認知到心態是需要改變的，並接納了搬家這個重大的轉變，到最後，他覺得美國就像他的家。他做到了，他改變了，因為他知道，在更好的日子來臨前，必須有所突破。面對生命中的未知，力克選擇迎向改變，雖然人們往往抗拒改變，但是他說「某些最棒的體驗、成長的收穫，

往往來自改變。」所以，在面對人生中的改變與未知時，不要害怕，更不要畏懼，讓自己平靜下來後，欣然的接受它吧！因為最意想不到的美好體驗與收穫往往就藏在其中。

「人生不設限：我那好得不像話的生命體驗」這本書告訴我，只要不怕失敗、努力不懈的勇敢追逐夢想，愛上不完美的自己，並對自己保持信心，迎向生活中的改變，就能活出「不設限」的精彩人生。

#### 四、討論議題：

1. 力克在人生的路途中雖然遭遇許多困難，但他秉持著「永不放棄」的精神，活出了不設限的人生。請問：對於人生中的種種挑戰，你會如何面對呢？
2. 力克曾說過要「愛上不完美的自己」，請問：你對於「愛自己」的定義是什麼？
3. 如果你能選擇：一帆風順的人生和充滿未知冒險的人生，你會選擇哪一個呢？為什麼？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：6  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：張舒涵  
參賽標題：堅持到底，超越極限  
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 1 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

這本書是作者親身體驗在高原上生活的過程，旅途中有歡笑有淚水，有意外的驚喜也有慘不忍睹的情況，但「柳暗花明又一村」，雨水終究會停止，太陽終究會到來。作者奮鬥不懈的精神在此書中清楚地呈現，如果不向前行，種種負面的情緒和現實狀況，也依然會將他撲倒在地。他選擇在有限的生命中創造無限的價值，細微中還能看出他節儉的態度，他的精神值得我們效仿與學習。

#### 二、內容摘錄：

1.一個終點的意識，突然點燃起你海潮般的思維，你微微領略的心，彷彿再也不

能寧靜。(p.73)

2.只是你需要傾訴些無聲的話，凝固的話，給遙遠的人，或遙遠的你聽。一場無

盡的旅程。(p.201)

3.遙望魯朗地區的古柏冷杉大片大片浮貼在高拔的山脈上。在那寧靜雄壯的視野

裡，你彷彿經歷一場豪華的寂寞。(p.249)

### 三、我的觀點：

一開始看到書本封面時，令我既吃驚又錯愕，封面上是一位穿著破舊，孤苦無依的中年男子，似乎經歷了不少風雨，又或許下一餐的來處都不知道，引發了我的悲憫之心。書名的副標題上寫著：邊境流浪者，讓我更確定了這本書的主題，是訴說著一名男子孤單的流浪在邊境，似乎想尋找某樣東西，又或者是追求更高的境界.....。

作者決心把自己放逐到一處遙遠的地方——拉薩，當他到單車行購買裝備並與老闆討論此事時，好像瞬間成為全世界的笑話，所有人都用輕視的眼神望著他，我也不免質疑：這個決定是為了什麼？是什麼原因讓他有如此狂妄的想法呢？想靠著一輛單車翻山越嶺，簡直比登天還難啊！要在如此偏僻的地方生存就是一大難事了，更何況是要在漫天大雪中騎單車，根本是如夸父追日般自不量力啊！我那時雖然覺得他很愚蠢，但不禁為他感到擔心。

起初我讀到有個朋友與他同行，我突然覺得自己的擔心顯得多餘了，畢竟有人陪在身邊彼此照料，也算是多了一份依靠吧！但騎了一段路後，他的朋友 K 也因為體力透支而無法適應高原環境，加上原先的意志力都被冷颼颼的天氣消磨殆盡，K 也就先搭車回麗江了，這柔軟的時光就像西下的太陽消失了，空氣中散發出寂寞的氣息，作者的落寞無力感也瞬間提升，我不禁懷疑著這趟旅程是否還能順利地走下去？為了到達心之所向的拉薩，即使身旁少了一個伴友，也無法熄滅他心中燃燒的小宇宙，於是他繼續朝著夢想之地邁進。

作者總是起得特別早，目的是希望在太陽下山前能走遠些，一騎就是數十公里，騎到傍晚後再找附近的招待所夜宿，這種生活真的不是我承受得起的。要我孤伶伶的一個人在外頭生活，凡事要靠自己，下一刻會發生什麼事情無人知曉，這才是最可怕的地方，但他總能抱持著勇往直前的心踏上路途，這也是我最敬佩作者之處。

有一次作者因找不到適合夜宿的地方，於是他選擇到士兵駐守的兵站居住，因為是兵站，作者當時是借用朋友的身分證，所以他顯得格外嚴謹。當士兵們問他貴姓和居住地時，我頓時緊張得像熱鍋上的小螞蟻，心中想著：「該不會就因為一張身分證而結束了這段旅程吧.....」我那時覺得可惜又帶有一點生氣，設想著出包的情形，但幸好作者抱持著「兵來將擋，水來土淹」的心態，一切都在上天的安排中。士兵們並沒有發現任何古怪的地方，作者也在當地平安的度過了一晚，我心中的大石頭也逐漸放下了。

越過數個崇山峻嶺後，前方突然出現一道閃亮熱情的光芒，似乎迎接著作者的到來，這道光顯得特別燦爛且耀眼，一身的疲憊都是為了此刻！這段路途就像當兵的人經歷了數個月甚至數年的魔鬼訓練，為的就是爬過最後的天堂路，看到夢想之地就在眼前，連我也跟著興致高昂起來，內心的喜悅參雜著感動，任誰讀到這裡都會不禁流下珍貴的淚水吧！抵達拉薩城後，作者與它合影，這張照片可是用五十天的汗水和生命換來的啊！完美結束這趟旅途，也完成了作者的夢想。

作者那堅持又不放棄的心真的是人人都具備的嗎？我們心自問：每次當我遇到挫折的時候，我選擇逃避、選擇求援於人，但當我是一個人的時候呢？那時的我也能像作者不疾不徐的解決困境並抱持著正向的心態朝向目標邁進嗎？或許這正是我需要學習的一大課題吧！過度依賴會導致在社會中迷失自我，找不到屬於自己的節奏。看到作者的態度，讓我深深地檢討了自己，我缺少的就是大家所說的「自我突破」吧！在這說長不長、說短不短的人生旅途中，凡事都要靠自己爭取，靠自己完成，靠自己突破，別人只是協助者，並不是主導者，這本書不僅讓我見識到作者頑強的意志，也讓我學習到人生重要的一課，逃避不能解決問題，遇到困難，永不放棄，堅持到底，才能超越極限，終究會迎來收穫的喜悅。

#### 四、討論議題：

- 1.如何讓自己保有堅持又不放棄的心？
- 2.遇到挫折後如何調適自己，並如何解決困境呢？
- 3.如何學習自我獨立呢？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：104

科 別：

名 次：優等

作 者：王若萱

參賽標題：被討厭的勇氣

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：被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的指導

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：

作者：岸見一郎，哲學家，1956 年生於京都，居於京都。高中開始以哲學為志向，進入大學後，經常成為老師家中的不速之客，不時與老師展開唇槍舌戰。積極從事阿德勒心理學及古代文學的著述、演講，並擔任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：

不要由經驗來決定自我，而是我們賦予經驗的意義來決定。〈P.35〉

重要的不是你經歷了什麼，而是你如何運用它。〈P.49〉

只有自己可以改變自己。〈P.147〉

所謂的自由，就是被人討厭。〈P.167〉

當一個人覺得我對共同體來說是有益，就能感受到自己的價值。〈P.212〉

相信別人的時候不附加任何條件。無條件相信，就是信任。〈P.237〉

人生是一連串的剎那，我們只能活在當下。〈P.270〉

### 三、我的觀點：

當初購買這本書籍是被它的標題所吸引，究竟如何能夠擁有「被討厭的勇氣」？

這位書中的年輕人便是讀者們的影射，而我也不例外。我們都希望自己能夠被喜歡，而做到符合「他人期望」下的樣子，而這也證實了阿德勒的說法——傾向性，順著欲望或衝動過著日子，像顆坡道上滾落下的石頭一樣，那樣的生活頂多是欲望和衝動的奴隸罷了，但真正的自由是將滾落的自己由下往上推的態度。我認為存在於這個世界，有人喜歡你，就必然有人討厭你，每個人都無法做到所謂的「完美」。「所謂的自由，就是被別人討厭。」而封面中的一句話，便是一語道醒夢中人。在這旅途中，我們依然會遇到各式各樣的人們，因此更不可為了人生中的過客浪費了時間。而這本書也能鼓勵過於在意別人眼光的人，「有人討厭你，正是你行使自由、依照自己的生活方針過日子的標記。」就如同書中的那位祖母所說：「會在意你的長相的只有你自己」，每個人都是獨一無二的存在，我們只需過著對自己負責任的生活，因為我們皆是自己命運的建築師。

阿德勒所提出的「目的論」，與我們向來以佛洛伊德的「決定論」，正是南轅北轍，本書說明心理創傷是不存在的，後者的想法與前者明顯有著截然不同的觀點，以繭居族為例，如果只是單純地以過去的經驗導致現在的他無法外出，以決定論的框架套住整件事情，那最後的結果顯然無法有所了結，反之；若我們以「目的論」為前提，其實過去的心理創傷只是我們為了達到目的的「合理理由」，因此躲在這看似影響自己很多的避風港，繼續過著不幸的生活。這劃時代的論點令人重新檢視自己的價值觀，因為過去無法改變，未來更是一個未知數，我們能夠做到的便是活在「當下」。因為人生是一連串的剎那，因此我們更應該珍惜現在的每一分、每一秒，做著自己認為重要的事，朝著自己的目標前進，為人生譜出一首幸福的樂章！

現在，此時此刻，只要你的想法改變，世界也會跟著改變，正如阿德勒所言：「所謂的世界，不是其他人能夠幫自己改變的，而是只有『我』才能改變它。」

我們必須擁有接納自己，甚至是改變的勇氣，或許擁有幸福並不是我們所想得如此難，而是我們缺乏了讓自己變得幸福的勇氣，跨出那躊躇不前的一步，嘗試著用不同的視角看這世界，將能夠深深地體悟起初最讓我們不解、無法接受的「世界無比單純，人人都能擁有幸福。」

最後，這本書最大的魔力是，當初的我和書中的年輕人一樣，抱著懷疑的心情去看待這些論點，但這些是需要長時間的思考、體會才能領悟其中的真理。我很感謝這本書讓我擁有不同的世界觀，也讓迷茫在道路中的自己得以找到改變的「勇氣」。

四、討論議題：

有什麼具體的做法能夠做到「被討厭的勇氣」？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：8  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：陳祈安  
參賽標題：叛逆得讓人心服口服  
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：皇冠文化  
出版年月：2010年12月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

侯文詠先生是台大醫學系畢業的高材生，起初符合主流當了幾些年的醫生，但在那幾年之中，他悟出了一件大事，就是自己應該坐在書桌前，把腦中所想心之所向寫出來給大家看，才是能使他真正快樂的工作，於是便成為一位暢銷書作家了。這本書探討「為何我們得接受所謂的標準答案呢？」透過多個鮮明的例子舉證人不該輕易屈服於權威，很多事情得靠自己的力量才不會被社會淘汰。

### 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。因為不管結果如何，我們都還得繼續「思考」、「懷疑」，繼續「不乖」下去。如此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。(p. 38)

就好像小時候玩「連連看」一樣，這些點雖然隱藏了一幅美麗的圖，但是這幅圖到底長成什麼樣子，還是需要你自己拿起筆，用線把他連起來。而說了半天，接受、構想、行動到回首初衷只是這幅「連連看」上面的點，要完成這幅美麗的圖，還得靠你自己拿起人生的筆，連結所有的點才行啊。(p. 155)

### 三、我的觀點：

乖就是順從主流？順從主流一定正確？正確的事一定是主流？不乖等於壞？不乖就會一輩子不成功？答案很簡單，就是，全部都錯！一直以來

，我都是別人眼中認定的乖小孩，而我也以為聽從長輩說的話就會得到讚賞，是天經地義的事，對任何事完全不會有一絲懷疑，照著做就對了。直到升上國中，和一群自稱天才、極有想法的同學相處，才發現他們不見得任何事都照著規定走，而是依照自己的步調，就算不會得到老師讚賞，還是把每件事做得很完美，甚至好過其他照表操課的同學。為此，我感到納悶不已，為什麼即使我那麼聽話，做得比他們還多，結果卻還是不如他們？更令我驚訝的是，原本對堅持自己想法的同學不以為然甚至微怒的老師，看到他們的成功都是微笑點頭感到驕傲，完全不會為他們的叛逆再說什麼不認同的話。隨著時間的流逝，我慢慢發現：只要方法對，怎樣都能到達終點！只是路徑的長短不同，做事的成效也不同，所以即便他們並沒完完全全地依照老師說的方法，但掌握了關鍵，他們自然也能做得比較好。我的同學就是一種不乖的表現，他們不乖的行為卻能通往成功的捷徑，何樂而不為？

作者侯文詠先生靠著聰明和努力，考上了台大醫學系，而後也順利當一名醫生。這高薪水高地位且十多年來頗得心應手的工作，為何說辭職就辭職？只為尋求自己喜歡、但在旁人眼中不切實際的工作，而這份工作竟是和醫生毫不相干的作家！這又是另一個不乖的實例了。是他的心臟太強大嗎？萬一賣得不好，不就只能依靠妻子了！人生路上絆腳石一定比墊腳石來的多很多，侯文詠先生當然也不例外，但他一一克服，成為現在家喻戶曉的幽默大師及暢銷書作者。靠的是什麼？除了認真、努力、天分，作者認為做一件事最不可或缺的就是「迷戀」，迷戀使人能夠長期做同件事卻不厭倦，才有辦法長久，事情更容易達到你想要的成功。盧廣仲有一首歌叫〈敢傻就飛〉，有一句歌詞令我印象十分深刻：「路太平坦，只會到達平淡的地方。」若作者打從一開始就成為一名寫出世紀鉅作的作家，然後從此江郎才盡，再也寫不出像第一本那樣傑出的作品，接下來要做什麼？若只是每天呆坐在家等著有人買那本鉅作賺取版稅，那這樣的人生還存在著什麼意義？他也提到假如他從小就被灌輸將來得成為作家的觀念，天天讀世界名著，天天寫幾千字的文章，或許他到長大後反而對此失去熱情、失去迷戀，在創作上的成就反而沒現在高。人生這條路絕對不是一直線，是彎曲坎坷，布滿岔路，我們必須用自己腦袋思考，不必什麼都跟大家走一樣的路，或許，翻越高聳入雲的山巒，你到達的便是只屬於自己最開闊最美麗的原野。

閱讀此書後我非常認同作者說的：「先讓自己快樂，因為快樂不會因為自己擁有別人就失去。」自己先快樂比較重要，聽起來挺自私，但仔細想想，若自己不快樂，身邊的人也會感到憂鬱的氣氛而快樂不起來。我有一位朋友，在班

上擔任開心果的角色，只要他一講話，班上一定哄堂大笑，因為他的快樂，渲染了大家。

作者風趣的筆觸帶領著我跨越乖與不乖之間那道無形的牆，我了解了不乖不等於壞，不乖的創造力無限大，這是最需要的，也正是我選擇這本書的原因，未來是條漫漫長路，我將帶著在此書學到的道理勇往直前不畏懼，讓我們繼續不乖下去！

四、討論議題：

1. 假如身邊的人不贊同你的不乖？
2. 若我是侯文詠先生，我會選擇棄醫生變作家嗎？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：03  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：黃楮恩  
參賽標題：以人為鏡可以明得失  
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：冠叢書局  
出版年月：2015/01  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者-台灣嘉義縣人，曾任台大醫學博士，目前專職寫作。

簡介-作者時常收到來自讀者的疑問，但有時礙於時間不夠或答案太長，無法回答問題，成為他寫這本書的動機。書中作者旁徵博引了自己的故事，使他的論點:即使是耳熟能詳的道理，也能更有說服力。

#### 二、內容摘錄：

1.掌握在我們手我的訓練哲學是:「過程」比「結果」重要。因為過程是裡的，是我們能力範圍內可以決定的，而「結果」大部分卻決定在於別人做了什麼。  
〔 p.133 〕

2.把生命當成目的本身，而不適達成目的的手段。〔 p.50 〕

3.我常常在想，如果能夠感受到對方內心深處的心情，直接回應那個情感上的需求，會不會讓事情---不管事是生活的、情感的，甚至是工作的、事業上的困擾，有了不一樣的風貌，甚至是新的轉機呢?這些體會、學習，當然是一點一滴的。〔 p.183 〕

#### 三、我的觀點：

「為什麼？」疑問充斥在整個世界，我們在好奇心的驅使下開始探索世界，而

問問題則是了解世界的鑰匙。有了疑問後，我們才能開始思考問題的答案或原因，最後形成一條準則或原理，這一連串的反應環環相扣著。

在這本書中我學到了兩樣事：其一是「思考」。我曾經疑惑過將國文和歷史這些科目背得滾瓜爛熟有何用處？但在書中「你覺得讀書比較 Low 嗎？」和「格局來自真心的可望」兩個章節中，我了解到在中文中學習思考的重要性，利用文學書我能試著用別人的眼睛看世界，體察他人的想法、情感，那些別人心中的「內在風景」使我的思考不再的以自我為中心，甚至剛愎自用，但也不是如拾人牙慧的盲從他人的觀點，而是從不同的角度去理解事情，使自己的眼界更寬廣，對他人的意見更包容，相同地，歷史中的某一些事件的謀略雖然已眾所皆知，但我們要思考的是謀略中那些可重複使用的「思維」。在這兩個小標題中，接闡明主動去「思」並且活用。

在書中我學到的另一項則是：「選擇」。從小到大，我們幾乎無時無刻都在做選擇，小至決定今日的午餐，大至選擇能影響我們未來的事，例如：要上高中還是高職？在書中的小標題：「興趣可以當飯吃嗎？」使我想起一個朋友的經歷：他非常熱愛於繪畫，可是這項被認為是不務正業的興趣，受到了家人百般的勸退，因此在面臨到底要不要發展興趣時，便是一翻天人交戰。當夢想遇到阻礙時，到底要不要堅持？「選擇」便成了重大的課題。「興趣可以當飯吃嗎？」這件事並沒有誰能保證，不過可以確定的是：只要我們願意去堅持，它必能成為一個重要的陪伴。「聆聽你內心的召喚，相信自己並歡喜的走下去。」是作者給我們的忠告。就如同當時賈伯斯放棄上大學，卻學到線對稱字體，最後應用在麥金塔電腦上。誰能知道「未選之路」上的風景。而在標題：「你怎麼度過低潮時刻？」和「我就是忍不住會緊張」中，我想起國中會考時，壓力總是使我輾轉難眠，無法好好休息。在書中作者舉他的兒子鋼琴比賽為例，啟發我：考試前的壓力都是虛幻的，他不僅無法幫助我，反而會扯後腿，我們唯一能做的是好好練習，因為那是僅有的真實，且在考試時，我們不須對自己訂過高標準，那只會使我們產生後顧之憂，最後要有能接受各種結果的心理，因為即使我們已盡己所能，但結果並不一定以不一定如人所願。人生旅途中的某些事我們無法決定可是我們可以選擇自己的態度。

從國中到高中，在無限的考試中，我們應都曾夢想過未來的自己吧？只是被現實的境況給限制住了，當夢想和興趣都被認為是不切實際時，作者教導了我們必須先認識自己的內在價值和外在價值，接著回到事物的本質思考？自己的初衷，我們曾經渴望著如何改變世界？然後再跟著這種對新格局的渴望，運用從前學會的思維去做選擇，選擇放棄、堅持、把握還是躊躇，選擇理性還是感性面對？選擇概括了許多面向，但這些面向都需要我們事先去「認識自己」，而認識自己前則需要主動的「思考」。「我思故我在」只是物質的文明促成了社會快速

的腳步，使我們無暇思考，甚至墮於思考；在社會教育裡，單選題的答案，更是限制住了我們的思考。在時代的洪流中，如何讓選擇引領我們通往成功？如果我們不願意去尋找自己的答案，便可能迷失在茫茫人海中。就像最後作者寫到：「是這些源源不絕的疑問，驅使我們不斷地用熱情來尋找答案，而原來那個最重要的答案就是『你自己』。」

在這本書中，我學到「思考、選擇」，我們如引領社會潮流，而不是盲從，更是發人省思。我們在乎什麼？可望什麼？又能如何改變什麼？要成為自己英雄，「思考、選擇」或許就是關鍵。

#### 四、討論議題：

- 1.如何讓叛逆期時的「不服從」，成為促進我們獨立思考的養分，而不是只有以自我為中心的認為別人不了解自己？
- 2.「在解決生命中那些我們必須先了解自己」，但我們該如何了解自己呢？又如何取得身旁的資源，來幫助我們了解自己呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：04  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：李芮慇  
參賽標題：自己的房間  
書籍 ISBN：9789867759733  
中文書名：自己的房間導讀版  
原文書名：  
書籍作者：維金尼亞·吳爾芙  
出版單位：天培文化  
出版年月：2008年04月10日  
版 次：重排初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者維金尼亞·吳爾芙（Virginia Woolf，1882～1941），為英國小說家、散文家及文學評論家。奠定女性主義文學及現代文學雛形。為入選二十世紀十大小說家中唯一的女性，並榮登《時代雜誌》名人榜。

《自己的房間》是由吳爾芙在英國兩間女子學院演講〈婦女與小說〉兩篇講詞合併成書。她塑造出茱蒂絲，莎士比亞才華洋溢，卻抑鬱而終的妹妹來為女性發聲。

#### 二、內容摘錄：

一個女性假如要想寫小說，她一定得有點錢，並有屬於她自己的房間。 P.19

他們不能花掉一分前來求點「安逸」。 P.47

性別與其性質已足以引動醫生與生物學家的注意；而最使人驚訝且難以解釋的一件事是：那一性別的人，指的是女性，也吸引了一些風格悅人的散文家，文筆婉轉如意的，未得到學位的，還有那些除了不是女人之外別無特殊優長的男性。 P54

為什麼賽木爾·巴特勒（Samuel Butler）說：「智者絕口不談對女性的看法」？我卻覺得智者顯然只談女性，不論及其他。 P59

### 三、我的觀點：

在現今這倡導「男女平等」的時代中，我們似乎很難去理解當時吳爾芙作家所在的時代是如何的極度不平權，透過這篇演講稿，由吳爾芙作家其豐富的想像帶領著我們去思考，思索女性的權益，跟著她的字字句句，深入其中去探討。

書中，吳爾芙作家提到了女性作家經濟自主的重要性，女性若是想要寫作一定要有錢和自己的房間！我十分認同這句話，寫作必須有一個安穩的環境，在現今的社會，應該不是甚麼難題，但對當時吳爾芙作家所生處的維多利亞時代，女性的社會地位低落，貧窮纏身，如果還要養兒育女，哪來的錢去寫作？哪來安穩的環境？吳爾芙作家就提出了這樣的話：「言念至此，我們真有點瞧不起我們女人的貧窮勁兒。」那樣的時代下，女性作家怎麼會有發光發熱的機會呢？

「我就這樣急急地走過來，穿過了一片草地。立即有一個男子起而攔阻了我……他的面部表情是又驚恐又氣憤。不是理性而是本能使我清醒過來；他是位警官，而我是個女子。這裡是草皮，人行路在那邊呢。只有研究生和高材生們可以在這裡走，我該走那鋪碎石的小路……等我走上那小路時警官的手臂才放了下來，他的面部才又恢復正常平和的神情……」「我定然是推開那門了，因為，立即出現了一個像守護天神似的影子……是一個不表同意的、髮鬚銀白的、和氣的紳士，他擺手要我迴轉時，低聲的表示歉意說，女子只能在一位本學院的研究員陪伴下，或持一封介紹函，才可准入。」上引的兩段場景都清晰地指出女性備受歧視的狀況，在此，被那位紳士婉拒進入圖書館的吳爾芙說了一句：「我想起被關在門外是多麼的不高興，我也想起如果被關在裡面會更為懊惱。」男性擁有的權力，這個歧視女人的傳統如此深長，致使吳爾芙走下台階，發誓從此絕不請求優遇。

《自己的房間》這本書裡頭，作者不但表達對女性作家的觀點和追求平等的理想，其中更搭配優美文句來陪襯，我喜歡其中一段「我幻想，紫丁香的花朵顫搖在牆垣上，黃色的蝶兒張張皇皇地飛過來又飛過去，花蕊上的粉，飄揚在空際，一陣不知自哪個方向吹來的風，吹動了嫩葉，一股銀灰閃爍在空中。那正是日光與燈光交接的時刻，各種色彩在加深了，玻璃窗正在燃燒著，奩紫金黃，像是一顆容易激動的心在跳躍！」透過文字，如此的幻想似乎化為真實了，像是真正的風景呈現在眼前，在論述自己的論點時還能使用詞藻來點綴，吳爾芙的功力實在讓人佩服啊！

第一次認真的讀了非華人寫的散文，一開始真的很難看懂吳爾芙所要表達的內涵，其跳躍性的思考，總是把我的腦袋轉來轉去，不過書中所書寫的道理實在是越看越清晰，重要的女性思想，還有其令人讀來舒適的文句，願和吳爾芙一

樣，認真的做自己，活出精采的人生。

四、討論議題：

- 1.回顧自己的時代，我們相較於以往的女性有什麼改變？
- 2.如何看待兩性平等？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：三年級  
班 級：12  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：楊  
參賽標題：奇蹟只是迷路了  
書籍 ISBN：986729159X  
中文書名：失樂園 V 奇蹟迷路了  
原文書名：  
書籍作者：幾米  
出版單位：大塊文化  
出版年月：2012 年 2 月  
版 次：二版

### 一、圖書作者與內容簡介：

失樂園裡住著很多小朋友，不全然都是人類，卻都無比純真。每個人都有自己的故事，作者搭配鮮明的色彩和溫柔的圖像訴說著一則則的故事，其中故事看起來個個獨立，但每個角色都穿插在其中。失樂園全書系列共有五本，本書是此系列的最後一本。

### 二、內容摘錄：

繁花一朵朵飄落，時間一秒秒流逝，黃秋秋難道不清楚，捕捉生命中轉眼消逝的美麗當下，就是一種轉眼消逝的美麗？(p.18)

如果你有夢可尋，有往事可以追憶，你就是無比幸福的人。(p.30)

因為倒流的眼淚不會哭花了臉，所有的傷心很快就流走了。(p.89)

### 三、我的觀點：

天下沒有白吃的午餐，同樣也沒有簡單得到的奇蹟。我們都在尋找生命的意義，卻時常忽略了那其中非凡的美麗。書中的第一篇，黃秋秋在尋找生命中轉眼消逝的美麗，她費盡了所有努力卻好像無法抓住一絲一毫，但殊不知，尋找美麗的自己卻是最美麗的，可偏偏卻又無法抓住自己。像是徒勞，卻又不是。我也曾為了某場活動的宣傳照而煩惱，老是想著該擺出怎樣的姿勢和笑容，才能拍出最好看的相片，拍了許多張，卻是與人聊天的相視一笑才最顯大

方自然。生活不會永遠如預期，即使過程並不順遂，但誤打誤撞也會出現生命美的一刻。

第二篇和第三篇，講的是遺失童年的繃帶馬和渴望被愛而談了一場又一場戀愛的雲。長大是小孩常見的願望，然而長大的人卻常常希望回到小的時候，當又問到更年長的長輩時，他們甚至還會對我說，他們早已忘了當小孩時的滋味。繃帶馬就像是如此，警惕著大家不要忘了自己最初的模樣。但所有人也能夠像我媽媽一樣，說她永遠年輕，也許隨著歲數的增長，懂得事情多了，不能做的事情也多了，但卻可以存取一顆年輕的心，一顆「赤子之心」。然而儘管保有純真的心，我們依然無可避免地長大，長大不是壞事，卻也不要讓這路途中的阻礙，害著自己迷失了方向。要像是談了一場又一場戀愛的雲一樣，儘管受了一次次的傷害，卻還是有著愛與被愛的勇氣。我們無法避免被傷害，也無法保證自己永遠保持心靈的茁壯，但卻可以擁有修復它並繼續前行的能力。誠如書中所說「沒有經歷愛情的折磨，很難真正地長大」，這朵雲在經歷她愛情的試煉，讓自己蛻變成更值得被愛與愛的人，而我們又何嘗不是正在經歷名為「人生」的一場試煉呢？

第五篇，粉紅小象偶然拿到了神奇的金蘋果，想用金蘋果去跟其他小朋友做交換，但是所有人都不相信金蘋果的神奇，金蘋果便獨自腐爛在荒郊野外。也許這顆蘋果真的能夠讓人擺脫生活上的苦痛，讓人得到所期許的理想，但倘若沒有人願意相信，那也是徒然。我也時常因為擔憂所付出得不到回報，而不敢向前邁出一步，因此錯失良機，錯失了精進自己的無數機會。也許這顆金蘋果就在暗示我們奇蹟不會從天而降，大家都知道奇蹟有所付出的代價，以至於真正的奇蹟（機會）來臨的時候，人們反而退縮了。但是從來沒有人咬過這顆金蘋果，任誰也不知道這顆金蘋果到底神不神奇，就像任誰也不知道命運如何，說不定錯過金蘋果才是正確的選擇。就像我的表哥，曾以為他大學時錯失了自己理想的第一志願，孰料在之後的大學反而遇見了人生的恩師，欣賞並幫助他的一位好老師，不僅在大學四年中傾囊相授，還在未來工作時不斷向客戶、朋友引薦他。我們都不必為了錯失的機會扼腕，命運自有最後的出路，正所謂「山重水複疑無路，柳暗花明又一村」。也因為「我」是由各種選擇累積而成，「我」才能更顯獨一無二。

黃秋秋總有一天會捕捉到美的一瞬間；繃帶馬總有一天會想起遺失的童年；那朵雲總有一天會找到自己的真愛。還有那顆被丟棄的金蘋果，它們想表達的是一一奇蹟不是不在，它只是迷路了！它也許是路途上所忽略的微小美麗，抑或者是需要經歷曲折離奇路途後才能得到的甜美果實；它可以是任人蹂躪還生生不息的小草，也可以是母親無比辛苦所誕下的新生命。它總在我們無法輕易發現的地方不斷上演，期待著有一天我們能夠發現一一奇蹟一直都在，

只是我們尚未發掘。

四、討論議題：

你的童年是甚麼顏色？為什麼？

假若回到了小的時候，最想做什麼事？為甚麼？

對你來說奇蹟的定義是什麼？請舉例說明。

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：4

科 別：

名 次：優等

作 者：吳華

參賽標題：【被討厭的勇氣--自我啟發之父「阿德勒」的教導】心得

書籍 ISBN：9 7 8 9 8 6 1 3 7 1 9 5 5

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／古賀史健著

出版單位：究竟出版社股份有限公司

出版年月：2 0 1 4年1 1月

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者將與佛洛伊德、榮格齊名「心理學三巨頭」的阿爾弗雷德·阿德勒思想，透過對話的形式及集結成冊。

書中年輕人認為世界無比複雜、社會十分不公，所以當他聽聞一位主張「世界無比單純，人人都能幸福。」的哲學家，他拜訪了這位哲學家，打算推翻這種荒誕不經的謬論，卻在與這位哲學家談話後，感悟出「阿德勒」心理學的真諦。「所謂的自由，就是被別人討厭。」阿德勒這位號稱超越當代一百年的心理學大師其思想，至今仍舊發人深省。

#### 二、內容摘錄：

無論是誰，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。不只你看到的世界跟我看到的不一樣，甚至可以說沒有人能跟別人擁有同樣的世界。(p.10)

刻意拿來說嘴炫耀的人，其實是因為對自己沒信心。阿德勒很明確地指出：「如果有人自吹自擂，不過是因為他感到自卑罷了。」〈P.91〉

「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)

倘若你不為自己的人生而活，究竟誰要為你的人生而活？〈P.139〉

在害怕關係崩壞的恐懼下過日子，其實只是為別人而活，是不自由的生活方式。(p.200)

人生的意義，由你自己給予。(P.284)

### 三、我的觀點：

閱讀，是充實知識的良藥；閱讀，是激發潛能的墊腳石；閱讀，是混沌中的一抔淨土。就像佛洛伊德閱讀夢，發現通往潛意識的秘密通徑；羅丹閱讀人體，發現哥倫布不曾發現的海岸線；海明威閱讀海，發現生命是垂釣一輩子才會上鉤的魚；而我閱讀了「被討厭的勇氣」一書，了解人性軟弱的一面。

聳動的書名是我對此書的第一印象，也因為如此的好奇心，使我敞開一道從未開啟的門，來自阿德勒思想『被討厭的勇氣』。這是我第一次認識阿德勒，第一次有系統的了解「目的論」，甚至是第一次閱讀心理學的書籍，因為作者顛覆心理學艱澀難懂的刻板印象，將心理學結合哲學深入淺出地呈現，並以貼近生活的例子舉例，例如書中的年輕人憤世嫉俗，認為世界是複雜、混沌的，還有社會的不公、人性的偽善，這應該也是大多數的人所認為的。孩童時的我們，有誰不是天真爛漫？長大後的我們，又怎知這會是一個佈了一輩子的騙局。

書中提到的為自己而活，是我最喜歡的部分，曾經的我是個患得患失的孩子，我總是不知足的想得到所有人喜愛，總是在乎那薄弱的諷刺聲，卻看不見那些關心我、在乎我，真正對我好的人，在乎的往往只是他人眼中的自己，卻從來不是為自己而活，努力地想達到所有人的標準，其實並不實際，因為漸漸地我迷失了自己。書上寫道：「要在人際關係中不受傷害，基本上是不可能的。一旦踏出與人建立關係的那一步，就難免會受大大小小的傷害，同時也會傷害某些人。」誠然，即使一個處事圓滑的人，都不一定能夠得到所有人的認可，那患得患失的我又何須在這不現實面吹毛求疵呢？如果不能將自己的人生掌控在自己手裡，那麼生命的意義又是什麼呢？人生不是為了別人而活，如果一味的在乎旁人眼光，最後作繭自縛的終究是自己，因為自卑，因為害怕與別人意見相左，所以到了最後，終究還是只能活在別人的影子下。我們應該逃出禁錮己身的囹圄，勇敢的不受他人的想法束縛，做一個真正的自己，這就是所謂的自由。

書中所提及的另一重點「不是肯定自我，而是接納自我。所謂的肯定自我是明明做不到卻要暗示自己我可以、我很強，這種想法也會連接到優越情結

上，算是欺騙自己的一種生活方式。另一方面，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，而且盡最大努力朝目標前進，不欺騙自己。」多麼一段平凡的話呀！然而真的是這樣嗎？不是這樣的嗎？坦白說，當時我閱讀到這個部分時，其實我的內心是不以為然的，即使是欺騙自己，我們還是可以達到想達成的目的不是嗎？然而當我閱讀完並細細咀嚼字句中的涵義後，我有佈一樣的想法了，所謂的接納自己其實可以很簡單，不必欺騙，不必活在假想，因為知道自己無法做到，所以在失敗時也不會過分氣餒，因為知道成功機率渺茫，所以在成功時，更可以使我們獲得喜悅，這便是生活的自由。

這本書的每一個論點都帶給我許多想法與認知，也推翻了支撐我十五年來的想法，也許我無法馬上理解它的內涵，也許我不能接受這樣的觀點，也許它無法立即的讓我拾獲「被討厭的勇氣」，翻轉我的人生際遇，然而就像種子般，在我心中冒出一株小小樹苗，我想經過歲月的洗禮、智慧的累積和知識的澆灌下，有朝一日能夠變成參天大樹，使我的身心的每個細胞皆飽含滋潤，做一個無拘無束不設限的自由人。

#### 四、討論議題：

人生在世總有許多的不得已，不得已要與人群接近，不得已要被世俗的枷鎖禁錮，甚至是要不得已接受要被人討厭的事實。在這些不得已當中，我們要如何接受事實、面對真相？又要如何拾起那早已千瘡百孔破碎的心而自信地活在當下呢？被討厭的勇氣究竟是要如何培養呢？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：1

科 別：

名 次：優等

作 者：王涵睿

參賽標題：深夜加油站遇見蘇格拉底 讀後感

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12日

版 次：二版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

本書是作者丹·米爾曼的半自傳體小說，丹本是一位傑出的體操選手，他自認人生勝利組，對生活的一切事物感到滿意，直到他遇見了加油站的奇怪老頭——蘇格拉底，自此翻轉了未來的命運。

蘇格拉底的從容和獨特，讓初遇他的丹感到惱怒卻也新奇，在經過每夜的相處後，蘇格拉底漸漸成為了丹不可或缺的心靈導師，兩人共同經歷了許多奇特的旅行，丹也在蘇格拉底的幫助下拋卻了自負的幻象，領悟了和平勇士之道，並成為了慈愛且快樂的自己。

#### 二、內容摘錄：

1. 只要有足夠的錢來滿足你所有的慾望，你就是富有的。因此，有兩個辦法可以讓人變得富有：一種是賺取、繼承、借貸、乞討，甚至是偷竊足夠的錢來滿足你所有的欲望；另一種是，清心寡欲，生活簡單，如此一來，你永遠都會擁有足夠的錢。(P.213)
2. 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)
3. 愛不是需要了解的事，愛只能體會。(P.233)
4. 快樂是最終極的戒律—比我教過你的其他戒律都還要重要。快樂並不是你感

覺到的一種事物，快樂就是你，就是你本身。(P.251)

### 三、我的觀點：

「拋開你的過去與未來，不要想著成功與失敗，只要專注於現在。」

作者丹·米爾曼曾是個驕傲自大的人，自以為生活完美，不願意做任何改變，在面對新的事物時也總是以自己的觀感為出發點，若是有不合心意之處，便對生活感到不滿與憤怒，但正因如此，他與蘇格拉底的相處才更顯趣味。一個莽撞衝動的小夥子與一個慈悲幽默的勇士，攜手展開了一段永生難忘的旅程。

蘇格拉底這號帶著神秘色彩的人物，從一出場就深深吸引著我的目光，除了跳上屋頂以外，他對事的從容自在、沉著冷靜，都讓我很佩服。在面對當時傲慢無禮的作者時，仍保有耐心和幽默感，一再包容，並給了作者許多幫助和開導。同時，他運用了很多生活中的經驗和故事來傳達道理給作者。例如蘇格拉底在幫顧客加油時，讓油滿溢出來，藉此點出「想要學習，就得清空先入為主的觀念」這個道理，這讓我發覺，許多時候我們在接觸新的事物時，都會預設立場，例如我們所學的歷史被人們認為是「正史」，但誰又曾想過，會不會其實我們所知的都是捏造杜撰而來？但想必這個說法並不會被大眾所接納，因為大家會把已知的認定為「事實」，而當真相與人們的期待有所出入，人們往往會失望、憤怒甚至不願意面對錯誤，不過如果我們能先清空舊有認知，用更寬闊的眼光看待事物，或許就能坦然接受了。

此外，文中提到蘇格拉底跟作者說過兩個一老一少的和尚，而老和尚助了佳人渡河的故事，最後老和尚說的那句「我在那裡就把她放下了，你還抱著她嗎？」明指出人要活在當下這個道理，如同蘇格拉底不斷重覆問丹的那些問題「現在是什麼時候？」、「我們在哪裡？」現在就是現在，是當下，而我們就在這裡。人應該珍惜、善用、專注於當下的每一刻，不要被過去或未來的幻象束縛，專注當下，你可能是風、可能是流水、可能是一草一木，也可能是你自己，不過無論你是什麼，都會擁有新的認知和體悟。

除了蘇格拉底以外，另一個深深影響著丹的關鍵人物就是他的第二任妻子——喬依絲（喬依），這個擁有勇士心靈的活潑女孩不但帶領著丹修練，還帶給了丹許多動力，我想，丹會努力修行的其中一部份原因也是因為想要追上喬依，成為更配得上她的人。而愛情在人的生命中，無論喜悅或悲傷，總是能帶給人很大的動力和能量，就像是經歷車禍腳傷未癒的丹在山間奔跑時，為了追上喬依，即使筋疲力竭也會逼著自己再堅持一步、再向前踏一步，這讓我想到曾看過一個故事：有一群登山隊在攀登聖母峰時不巧遇上了暴風雪，而兩名隊員不

幸與隊伍走散，在雪中迷失方向，隊員們直到脫離暴風雪範圍後才發現兩人早已不知去向，但礙於風雪過大，也無法回頭進行搜救。走失的兩人沿足跡回頭找尋下山的路，然而一名隊員卻已失去活下去的希望，在雪地上被活活凍死了；另一名倖存的隊員求生意志堅定，即使缺氧又飢餓，他仍循著大家的足跡，告訴自己：「再多走一步就到了！」、「再堅持一步就會有人來救我了！」、「我只要走到前面那塊石頭就可以了！」他就這麼一步步的堅持著，幸運地在隊伍紮營處不遠的地方獲救。這個倖存者就像作者一樣，堅持著多走一步，只要不輕言放棄，永遠都會有希望，這同時也告訴了我們，當你累了，先別急著說到不了終點，提起腳來再多走一步，然後再一步、再一步、再多一步.....一步一步慢慢走，總是會有到達終點的一天。

讀完這本書，就像經歷一場奇幻的冒險，這場冒險不僅是作者一人的，也是所有讀者的。也許深夜的加油站裡，我們遇不到蘇格拉底這樣的人物，但我們仍能透過書頁感受他所散發的光芒，透過文字和作者一起成長、一起旅行。並且我認為，對我們這樣懵懂、仍在學習和探索的青少年來說，這本書是再適合不過的心靈雞湯了，它教會了我珍惜現在，也告訴了我永遠不要自認完美、不要自滿，世上還有許多事物是我未曾見過的，要用謙虛的心態來學習，並用慈悲之心對待萬物。

#### 四、討論議題：

1. 我們的身邊是否也存在著一個蘇格拉底呢？
2. 如果你是大三的丹，你有沒有改變的勇氣？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：1  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：黃昀誼  
參賽標題：拋開自己的限制  
書籍 ISBN：9573301962  
中文書名：為自己活  
原文書名：為自己活  
書籍作者：黃明堅  
出版單位：皇冠  
出版年月：1990年3月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

黃明堅，一個很努力想活出自己的人，她經歷過許多挫折與掙扎，也像唐吉軻德與風車苦戰一樣，她仍然在生活中不斷決鬥，堅持要為自己的人生，走出一條不可能的大路。而現在，她喜歡過自由自在的日子，安心寫作，體驗另一種生活。

在傳統社會的種種限制下，逃出早已被鋪墊好的道路，另尋蹊徑，在途中遭遇到的風雨和跌倒所受的傷都會化作寶貴的經驗。只要再次站起來，拋下固執偏見，也許能發現快樂的足跡，也許能為自己而活。

#### 二、內容摘錄：

- 1.你會不會飛，誰也不知道。但是會飛的人一定是肯試了又試，肯做了又做的人。(p.39)
- 2.只有採取行動，甘冒可能失敗的風險，我們才能得到機會——一個追逐理想、實現自我的機會。(p.50)
- 3.認清快樂的敵人何在，下一步才能找到快樂。(p.129)
- 4.每一個人的人生中，都會有一段美好時光，懂得珍惜它，才是聰明人。(p.139)

5.所謂享受，並不是窮奢極慾，而是從最最平淡平凡的事物中，找尋真趣味。  
(p.177)

三、我的觀點：

每次到了放長假前，我總是既興奮又擔心。開心著不用上學，可以脫離考卷堆和書海，自由自在的放鬆自己，卻又擔心放得太鬆，自制力不強的我會在這段假期落後其他人。享樂的同時心裡一直不斷回響起一道聲音：「你這樣下去真的好嗎？」

這本書的書名在媽媽的眾多老舊書籍中深深吸引住我的目光，狠狠抓住了我的心，那個詢問自己已久的答案會不會在裡面找尋到線索？從作者提出的敘述中能感到字裡行間對於傳統觀念的質疑，書中提到的傳統觀念在現代已改變不少，但那些東西直到現在還是困擾著許多人。追求名譽、金錢、強烈的好勝心、比較.....等還存在於潛意識中，極難抹滅。觀周遭而言，我只知道補習班裡滿滿的學生，為了不在學校落得壞成績而提早學習，就連我也不例外。

從面對框架定型的未來目標提出疑問跳脫至找尋到屬於自己的自由快樂。最初作者就講述了她覺得身為中國人的幸與不幸：幸運能夠享受到全世界最為美妙的文字與詩詞小說；不幸？這就有點難以描述了，總而言之就是周遭的環境與觀念使人容易被磨盡銳氣與本性，只剩得一個方方正正、規規矩矩的平凡人，毫無自身特有的個性可言。父母將過高的期望強行加諸在子女身上，無形中一個不可抗拒的力量迫使著他們朝向父母安排好的所謂比較好的路前進，許許多多如同枝條延伸出去的岔路就這樣被堵上，想去也不得去。但堅持不失去自我，在一片迷霧之後也許就是夢想中的自由。

收起比較的心，開始思考一個問題——我們到底是活在誰的眼光裡？不是所有事都可以用數字去衡量，但對於很多人而言，眼前所見到的數字便是絕對。翻開到某一頁載滿漆黑文字的泛黃紙張上，上面說如果能讓潘多拉的盒子裡跑出的東西擇一收回，罪惡、貪婪、慾望.....她都可以完全不理會，只求收回人們那顆比較的心。活在一雙又一雙僅存在腦海中想像出的眼光裡，有意無意間違背了自己真實最初的心願，最後到底是誰在看著我們，又是誰真正在意我們，徜徉在一時的燈光炫爛，卻沒看見存在不知名陰影中或者就默默待在身邊的那些真誠支持者。一時的快樂讓人感到無比暢快，沉迷其中不可自拔而不經意間無視了可以帶給你另一種快樂的人，常常直到失去那些虛幻目光後才發現，真實存在的目光就在自己附近，早已得到。

年輕只有一次，像極了背負沉重的殼行動緩慢的蝸牛一樣的人不在少數，

還是隻放不下心事的蝸牛。時間鋪了一條路，要怎麼走那條路是由自己來決定，往往還沒注意到及時享樂的重要性，就被繁複的、莫須有的煩惱束縛。沙子從沙漏頂端流到底部，上方滿滿的砂粒從堆滿到全部流失；上方就像是我們的時間，下方就是失去了的時間。不經意讓時間悄然從身上溜走，直到別人用生命告訴我們，才發現失去的時間有多麼可惜。

#### 四、討論議題：

從今開始為自己而活，探尋心中那屬於自己獨一無二的小小自由究竟是什麼？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：214  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：許耘瑄  
參賽標題：恐懼，在空氣裡滲透  
書籍 ISBN：9789866112744  
中文書名：憂鬱的醫生，想飛：王浩威醫師的情緒門診 2  
原文書名：  
書籍作者：王浩威  
出版單位：心靈工坊文化  
出版年月：2013/6  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

王浩威，國內最具盛名的精神科醫師，有著詩人的靈魂、散文家的好筆。

《憂鬱的醫生，想飛》暗藏著一段幽暗的心靈路程，當時的他三十多歲，看似意氣風發，但其實內心憂傷難解，他將哀悼父親的淚水、童年記憶的低迴，與門診個案故事深情交融，化為一篇篇剖析情緒的心靈散文，感動讀者。

#### 二、內容摘錄：

死亡是最深層的失落。然而，在一生的成長過程中，不也是不斷地被迫要面臨永無止境的各種失落？包括背叛、失戀、喪親、失敗等等。沮喪代表什麼？也許就是生命將要更成熟圓融的必然過程。P.122

於是，這天醒來，吞嚥困難，連「O」的音都發不出來了，你知道死神又走進一些。明天下床，雙手撐著助行器還是衰弱地跌倒了，你知道死神的鐮刀更接近了。死亡最大的恐懼反而不再是死亡的剎那，而是這漫長的瀕臨過程，和只能等待的無助。P.171

#### 三、我的觀點：

人生是一場恐懼的旅程，從誕生的那一刻起，就是旅程的開始，而死亡，就是旅程的結束。恐懼，常常使我們退縮，使我們放棄，使我們逃避現實，但有時也使我們茁壯，在困境中逆爭上游，它可以載舟也可以覆舟，它是一體兩面

的。因為恐懼讓我們沉默，甚至連記憶都不敢留存，能夠面對這樣的情緒，任何發出的聲音，說出的話，都是足夠勇敢的人才做得到的。

令我印象深刻的一段章節是〈恐懼〉，究竟，恐懼是什麼呢？它也許是一種生理反應，像坐雲霄飛車一樣既有驚慌又有快感；也許是一種災難，是讓我們證明勇氣的存在或是創造英雄的條件；也許是一種深層的傷害，一輩子都想逃避的惡夢；甚至，也許就是一種生活的常態罷了。

恐懼無所不在，我們走路、呼吸、談天和睡覺，恐懼卻以無聲無息的方式滲入這一切，不知不覺地悄悄發生變化，在我們的生活裡，不只是永遠都有無法預測的災難可能發生，甚至連這一生最基本的安全感，都可能因為恐懼，而遭到永無止境的威脅。如果，恐懼的力量可以大到磨滅我們的一切記憶；那麼，它必然也可以扭曲我們的一切人生。

我們小時候害怕做錯事被父母、師長懲罰；現在害怕自己的課業落後他人；以後成年之後，害怕找不到工作；甚至老年時害怕死神奪走自己的生命，幾乎每天都有一件令自己恐懼的事情，我們又會如何處理呢？面對？放棄？逃避？還是置之不理？我想大多數人可能會選擇逃避吧，無法逃避的話就把它遺忘，無法遺忘的話就假裝遺忘，但其實恐懼還是存在在我們的身邊，有人說：勇敢面對就好了啊！說得簡單，談何容易。鼓起勇氣來打倒恐懼是眾所皆知的道理，但勇氣，並不是每個人都拿得出來的，換作是你，你能夠坦然面對恐懼嗎？面對偌大的恐懼，於是有人選擇死亡，死亡，就是恐懼的旅程的結束。只有愚昧的人才會選擇死亡，才會用這種方式來自我逃避，如果死亡能夠解決任何事，那麼我們誕生在這世界上又是為了什麼？又有什麼意義呢？勇氣，是每個人都具備的，但是是否能夠發揮出來，就要先克服心中的恐懼，這是最大的關卡，只要克服心魔，就能打倒所有恐懼了，面對恐懼，就能迎刃而解。

《憂鬱的醫生，想飛》章章發人深省，句句觸動人心，總讓我覺得感慨萬千。我們的每一步都可能是新的起點，我們的腳步正朝著我們選定的終點邁進。其實，時間的洪流總會替我們打開一個新視窗，讓我們在柳暗花明時，發現新大陸。人生是由每一個恐懼所組成，我們鼓足勇氣去面對，消滅掉每一個恐懼，在人生的路途上添上精彩的一筆。某日你回首過往，你將會心一笑。

#### 四、討論議題：

- 1.生活中有什麼事情會讓你感到恐懼？為什麼？
- 2.面對恐懼時，你會如何處理？為什麼？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：10  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：劉佳瑩  
參賽標題：「火紋身的扯鈴高手」閱讀心得  
書籍 ISBN：978-986-5862  
中文書名：火紋身的扯鈴高手  
原文書名：  
書籍作者：岑文晴  
出版單位：培育文化  
出版年月：2014 年 05 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

在本書中，因為一場無情的大火不僅奪走了父親的性命，母親也因打擊過大住進療養院，兄妹三人寄住在舅舅家，然而命運卻持續玩弄他們，舅媽的病情突然惡化，經濟問題壓垮了舅舅，妹妹也即將送入寄養家庭。為了不使家庭被拆散，兄弟兩人與童年玩伴一同參加扯鈴比賽，希望藉此獲得獎金來阻止家人被拆散的命運，並完成父親的願望。

#### 二、內容摘錄：

1 他的良師益友一定會想辦法幫助他解決困難，但那畢竟不可能，在殘酷的現實中，只有空洞的回音伴隨著自己。(p.126)

2.這是他最珍惜的父親遺物，時時提醒著他，重要的不是名次，而是家人的支持。(p.191)

3.無論發生甚麼事，不要放棄夢想，只要堅持下去，一定會出現支持你的人，幫助你實現夢想！而有一天，我們也能成為支持別人的人。(p.200)

4.只要有家人在身邊，不管是燒傷或是夢想，都相信自己能一一克服，走向自己該走的道路。(p.205)

#### 三、我的觀點：

看完這本書後使我非常的慚愧，在讀到這本書前，我始終覺得自己的所作所為是對的、覺得弟妹應該聽我的話、覺得做家事好麻煩不想做，卻不知道自己是幸福的，而我卻不懂得珍惜，讀完這本書後，我發覺以前的我太任性了，不僅沒做過甚麼苦頭，且自己與書中的大哥相比完全沒有做大哥或大姊的模樣，卻一直抱怨，這本書使我知道我要改進的地方有哪些。

在書中，我最敬佩的人是兄妹中的大哥，他為了挽救家人被拆散的命運，不僅重拾起許久未碰的扯鈴，也勇於面對身上的傷疤並朝著父親的夢想邁進，雖然時常遭受異樣眼光，但為了家人的幸福，他選擇一肩扛起重責大任。在平日裡他是照顧弟妹的大哥，而我作為家中的老大卻無法做到像他那樣盡責，照顧弟妹對我來說是永遠的課題，沒有不起衝突的一天；在團體中大哥是盡責且值得信任的隊長，但我並不像他一樣在團隊中能夠顧及所有人，使每個人都不落單，也無法擔任比較重要的職務；在長輩眼中大哥不僅是大家的驕傲，更是弟妹的好榜樣，而我在長輩眼中，只是個小有成就的晚輩而已，還有些小缺陷有待改進，還無法成為他們引以為傲的對象，或是弟妹們的榜樣，所以書中兄妹三人的大哥不僅是我最敬佩的人也是我要學習的對象。

看完這本書後，我發覺我們其實是很幸福的，有舒適的家、不愁吃穿、有家人的陪伴，相較之下書中的兄妹過得很辛苦，每一天都在為明天的生計擔憂，尤其是大哥，他身上的傷勢是兄妹三人中最嚴重的，也因此而感到自卑，不管在何時何的他總是全副武裝深怕別人看到他的傷疤，就像刺蝟一樣。我們是如此的幸福，但都沒有好好的把握，當看到別人如此不幸時才會開始反思自己的行為。

「朋友就像沙漠中的一抹濃蔭，悄悄地為你撒下一身的清爽、朋友就像一絲的細雨，會為你洗去一身的風塵。」只要你需要，不管與你相隔多遠，他們一定會盡全力幫你，而當他們遇到困難時，你也會挺身而出，就像書中主角與兒時的玩伴一樣，就算已許久未聯絡，甚至已經過許多歲月的摧殘，但當對方有難時，卻是第一個出來幫忙的。

這本書使我了解，人生是遼闊無邊的海，我們是這汪洋大海中的舵手，海上的天氣時晴時陰，不知下一刻是暴風雨還是晴朗無雲每一刻都在跟命運對抗，當暴雨過後，總會有意想不到的結果與收穫，又的人因此殞落，有的人因此功成名就，有的人因此選擇平淡度過一生，人生便是如此，有起也有落。書中的兄妹三人因為彼此的信任和互助，在一場場的暴風雨中因為有彼此的陪伴而逐漸成長，最後得以從眾人中脫穎而出，並實現他們的願望。

四、討論議題：

1.如果你的家庭也因事故而有所改變，你會如何應對？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：二年級

班 級：9

科 別：

名 次：甲等

作 者：陳昕媛

參賽標題：如此感人的「對不起」

書籍 ISBN：9789861333137

中文書名：老師的 10 個對不起—有關愛與生命的希望週期

原文書名：老師的 10 個對不起—有關愛與生命的希望週期

書籍作者：簡世明

出版單位：圓神出版社有限公司

出版年月：2010 年 1 月

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

這本書是作者的親身經歷，關於他在學生時期、當兵時與當了老師後所遇到的人、事、物。他是一位國小老師，但他與學生之間卻沒有師長之分，他們是平等的、互相尊重對方的，他不喜歡用懲罰來改正學生的外表，而是以愛與寬容感動他們的內心，並以許多學生與他的故事講述做人的六大品格，以及他對學生的「愛」和他的 10 個「對不起」。

#### 二、內容摘錄：

千萬別執著於是非對錯，要知道:沒有了寬容，所謂的正義與「善意的傷害」沒有什麼不同! P.37

別太在意世界上的不公平。那塊擺放不平的「斜板」，往往是我們向上爬升的捷徑與動力! P.139

我們都是和自己賽跑的人，為了更好的未來，拚命努力，爭取一種意義非凡的勝利! P.69

有些是道理明確，可是在怎麼聰明的人還是沉溺其中，永遠想不通。但是，如果有一個人活生生地在眼前示現，那麼一切不需要言詮，自然會了解! P.92

繼續朝著夢想前進吧!人會因著生活的不完美而發光、發亮，終有一天會到達那幸福的地方! P.119

### 三、我的觀點：

作者「簡世明」說過「寬容」是最重要的課題。沒了寬容，就不知道什麼是善意的謊言；沒了寬容，勤奮就變成了無止境的壓力和負擔；而有了寬容，自然懂得發自心的尊重。對我來說，寬容他人是正常的事，因為我是一位為人著想的人，對人也就比較有同理心，但對大眾來說，他們可能只想到自己，進而產生了先入為主的觀念，而無法接受別人的一些不一樣的舉動，但仔細想想每個人都有可能犯錯啊！當自己失誤時不就需要別人來寬容自己嗎？所以到頭來寬容別人就是在寬容自己，而非單向的支出。在書中，某位校長為了籌措重建學校的資金，第一次開口向人求助，雖然不容易，但他做到了，而這就是所謂的「盡責」。盡責使我們完成比想像中還要難的事，因為是責任，所以肩負在身上的重擔就必須由自己去達成；因為是責任，所以沒有理由推卸；因為是責任，再難也要盡最大的能力。就如我們所扮演的角色，努力扮演個學生、女兒或是姐姐，都是盡責的表現。

在社會中，會有企業家奉獻資金到慈善機構，雖然是以不同的奉獻方式，但作者把時間與無限的愛，奉獻給他的學生與需要關愛和資源的孩子，在偏鄉與輔育院教起了自己學了很久才學會的獨輪車，不僅帶給孩子們快樂，同時也接收到了回饋，那就是他們的笑容。人一生下來就是不公平的，所以人類制定法律，極力使每個人受到公平的對待與資源，但是無論多麼努力，還是會有暗藏的漏洞，就如作者的學生一小筠。從小就熱忠於辯論，長大後更立志要成為司法官，卻因推甄與教授不合，而喪失機會，但她不被失敗打倒，決心奮鬥，皇天不負苦心人，終於考上法律系，所以說不管情況在怎麼不好，也要盡力嘗試，才不會播下後悔的種子。

要完成一件事有很多種方法，管制、逼迫是最最下策。當學生違反紀律時，師長大部分的處理方式是處罰，但懲處學生真的會帶來效果嗎？會的，但只會使他們對於做錯事感到畏懼，而簡世明老師對這件事的反應卻是以「尊重」代替處罰，並且也希望學生能尊重他。這樣的方法不只能使學生心服口服，更是打從心底欽佩、尊敬老師。他說：「逼迫可以完成的事，尊重也可以，還會附加無比的熱忱！」勇氣是推動人邁出新腳步的力量，而勇氣的來源就是鼓勵，任何人都需要激勵，人因激勵而奮發，而有勇氣嘗試才又會有成功的希望。他對學生說：「要不怕失敗、要勇於追求自己的夢想！」我想如果老師對我說這句話，我還是會感到害怕，不敢去嘗試，但至少會因這句話有了信心，而覺得自己不是孤身一人，而是有人在背後挺著我！

最後簡世明老師對他的學生寫下 10 個對不起，並謝謝學生們容忍他的失誤與缺

點。要叫一位老師向學生道歉是不容易的事，而他卻很誠懇地向學生們寫了一封道歉與感謝的信，代表他與學生的關係有多麼的平等和親近，也讓學生知道老師也會犯錯，而犯錯就該反省、道歉，成為他們最好的身教。並使他們銘記去追夢的途中，別忘了：寬容、盡責、奉獻、公平、尊重與勇氣！

四、討論議題：

人與人之間要互相尊重，那又如何使不對他人尊重的人打從內心去尊重別人？

勇氣如何培養，並且在適合的時機派上用場？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：二年級

班 級：210

科 別：

名 次：甲等

作 者：陳冠婷

參賽標題：自信心就是你的魅力

書籍 ISBN：957-621-199-9

中文書名：別鬧了，費曼先生

原文書名：Surely You're Joking Mr. Feynman: Adventures of a Curious Character

書籍作者：費曼

出版單位：天下文化出版

出版年月：1998年1月15號

版 次：二版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

書中的主角「費曼先生」正是本書的作者，出生於紐約州一個小鎮，費曼從小就對動手製作、拆卸簡單的機械有強列的好奇心，他甚至在家中有個專屬的實驗室。有著愛搞怪、調皮的個性，他時常會做出奇特的發明，嚇壞身邊的家人。正當費曼還是個乳臭味乾的孩子時，就曾因為修理好收音機，而被街坊流傳為「偉大的天才」。長大後他，不僅是個物理學家，還是一位畫家，更是一位大家公認的好鼓手，到底他的人生中還會有什麼驚人的事發生呢？

#### 二、內容摘錄：

1. 反正這麼多功夫都花了，絕不能半途而廢，我必須堅持到底，直到找出它的問題才能罷休!P.12
2. 對我來說，教書以及學生，使我的生命繼續發光發亮，我也永遠不會接受任何人替我安排一切—快快樂樂的不必教書，永遠不會！ P.216
3. 整個經驗最有趣的，是發現世界上有許多事情的運作方式，跟我從小被教導的一套，居然會有這樣大的差異！ P.251
4. 我終於了解到藝術究竟是為什麼而存在。藝術能為人帶來快樂：你創造的東西可以令人喜愛到得而喜，失而沮喪。 P.360
5. 我只有一個希望：你們能夠找到一個地方，在那裡自由自在的堅持我提到過

的品德；而且不會由於要維持你在組織裡的地位，或是迫於經濟壓力，而喪失你的品德。P464

### 三、我的觀點：

我覺得「費曼先生，別鬧了！」這本書的內容，不是什麼有關科學的長篇大論，又臭又長，而是費曼先生他一生中的所見所聞，和發生在他身上的一些趣事。但書中也不是全然沒有科學的知識，只是費曼用分享自己在解開科學謎題時的想法給讀者，使得學習複雜、無趣的科學知識，轉變為好玩又有趣的一項挑戰。我認為這是一種非常吸引人的學習方法，表面上我們常常會認為「學習」跟「嚴肅」一定會扯上關係，但是我認為，只要我們抱持著嚴謹的心態，好好習得知識，在其過程中，其實我們可以是歡樂的，而非不苟言笑，只要我們心中銘記著做這件事最原始的初衷—學習知識。

費曼其實是一位厲害的語言偽裝家，他小時候時常收聽義大利電台，於是他就從節目中學習到了義大利語的真諦—誇張聲調，有了這個訣竅，大家都認為它是個義大利人；但是費曼也有在語言上碰壁的經驗，在學日語時他就因為不同的主詞需要使用不同的措辭，而投降。但他也得到了一個結論—「不管你會不會說這個語言，只要你有絕對的自信，只管裝下去，絕對不會出什麼問題!」。擁有「自信」絕對是能讓別人信服於你的最佳利器，只要你的談吐之間表現出有自信的樣子，他人就會自然而然的認同你，但這也是我最大的缺點，當我自己有想法時，總是會疑問自己的答案是正確的嗎?這導致我害怕發表意見，或是使句子中的措辭變得不確定。但自信卻是要慢慢建立的，如果不跨出第一步，那怎麼會有第二步呢?有時我們確實要適時的放手一搏。

在課堂上小組討論並發表意見就是一個培養「自信」的好方法，但是在巴西教書的費曼卻發現了一個有趣的現象—當地的學生在課堂中從不討論，因為他們忙著抄講台上的筆記；也不提問，因為他們認為這會影響上課的進度，但實際上他們根本不懂，這樣的觀念形成了一種學習上的壞風氣。我認為這樣的方法只是在學習表面上的知識，並應付考試而已，上課的內容並沒有被活化到生活上的瑣事中，況且這些學生將會成為社會中知識的傳播者，長久下來，如此的觀念會造成一個惡性循環。但我們是否有更深入的思考:到底是什麼造成這樣的讀書風氣?是學生自己的想法嗎?還是國家制定的教育政策?我認為這是值得思考的地方，如果是自己的想法，那我表示尊重，因為每個人都有自己的觀點，但我們不能把自己的想法強迫在他人身上，造成困擾；至於教育政策的話，我就會覺得事態嚴重了!政府的政策，每位學生都要執行，如果其之中有錯誤的觀點，會造成世世代代都吸收不正確的想法，應進行改進才行。

費曼今日有這些偉大成就，不全然是因為它是一位努力研究物理的科學家，我覺得最有可能的是，因為他時時刻刻享受在物理的世界中闖蕩，只為了想滿足他心中對疑問的好奇心，而這也是為什麼費曼會對科學樂此不疲的原因!

四、討論議題：

1.面對一成不變的工作、例行事務，我們如何對它一直保持興趣，並且享受做這些事的過程?

2.當對一件事情陷入困境時，我們該用那些方法跳脫那些令自己裹足不前的框架?

學校名稱：國立彰化女中

年 級：二年級

班 級：214

科 別：

名 次：甲等

作 者：邱筠淇

參賽標題：親愛的，今天你消除不安了嗎？

書籍 ISBN：9789579609227

中文書名：你所不安的事，有九成都可以消除

原文書名：你所不安的事，有九成都可以消除

書籍作者：枅野俊明

出版單位：春天出版

出版年月：二零一八年三月

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

《你所不安的事，有九成都可以消除》的作者是日本禪僧大師和日本古剎建功寺第 18 代主持枅野俊明，除此之外，他也是一位令我崇拜的作家，他的文字敘述總是溫潤如潺潺流水，輕而易舉的擊碎人們心中的種種枷鎖，只餘一片柔軟。書中主要內容是圍繞著”七癖”，所謂的七癖即是不安癖、擔心癖、忌妒癖、浮躁癖、虛榮癖和想要獲得認同癖。人在世間，大多都受這七癖所苦，而這本書則是記載了枅野俊明認為能夠減少這七癖的方法。

#### 二、內容摘錄：

p · 1 2 並不是所有的煩惱和慾望都是負面的，如果消除了所有的慾望，我們甚至無法生存。

p · 2 9 夜晚的明亮和白天的明亮不同，夜晚的明亮中隱藏著心靈的黑暗。

p · 必須記住一件事，在”總會有辦法解決”這句話中，隱藏了目前必須盡最大努力的意思。

p · 5 7 這種反擊不安的能力到底是什麼？當然和體力和經歷有關，但我認為最大的力量，就是眼前有許多該做的事。

p · 9 7 曾經渴望擁有的瞬間，是過去的心，已經離我而去。我對曾經渴望擁有的心也沒有任何執著。

p · 132 不會把自己和他人進行比較，更不會羨慕別人，忌妒別人。這是每個人與生俱來的”佛”，只是要花一點時間，努力回想起來。

### 三、我的觀點：

在眾人眼裡，七癖中的不安癖和擔心癖好似差不多的東西，那麼為甚麼會被分開討論呢？但是作者給了我不同的看法：不安的感覺往往沒有實體，而且不光是現在，未來也會持續感到不安。相較之下，擔心近在眼前。所以對於這兩件事也有不同的解決辦法。

我的生活其實也深受擔心所苦，因為明明我知道這時應該有更重要的是要做，但還是會被外界誘惑，放下真正重要的事，最終的結果就是一直一直的拖延，拖著拖著拖到了期限，才匆匆忙忙的想要一口氣解決，但到了那時，許多功課源源不絕的出現，總是令我手腳大亂。最後就算交出了成果，但自己累得筋疲力盡、內心充滿惶恐，對於完成的報告或功課也不一定滿意。在這種情況，要怎麼讓自己的心靈變得輕鬆呢？要怎麼消除心中的惶恐呢？當然不是把這些事情全部從自己心中的代辦事項刪除，一味地擔心對於完成任務根本沒有任何實質上的幫助，有時間在那兒窮擔心，倒不如在之前就做好萬全的準備，任務要在期限前早早做完、縱然還有很多時間，但有餘力完成的事就要先完成，一旦盡最大的努力，做好目前所能想到的、最萬全完善的預備，一旦做到如此地步，原本的擔心自然會煙消雲散，因為你已經無法無法再改變甚麼了，接下來只能聽天由命，順應天命，就算事件的結果並不順利，但是還是會油然而生出一種”你已經盡力了，做得很好”的成就感。

但是在這種情況，千萬不要輕易放棄，一旦放棄的事情越來越多，我們就真的只能過著刪減版的人生了。刪著刪著，令我們人生更加歡喜、更加繽紛多彩的事物都被放棄之後，我們是否就只剩下枯燥和乏味？凡事都要盡力而為，竭盡全力，這並不只是口號，而是要真正在生活中實施。我們總是因為外在的許多不利因素而降低對自己要求的標準，但是這種對自己放水的生活對於自己的進步和成長是完全沒有幫助的。你的標準會越放越寬，對自己的要求也會越來越簡單，越來越好完成，愈漸墮落頹廢的心靈只會拉著你的步伐，讓你無法繼續往前和進步，就這樣，你困住了自己。

而對於不安，文中是認為：總會有辦法解決。不安並沒有實體，更多的是因為對於未來的不確定而產生，這時候我們等到真的發生再來思考就好。不必杞人憂天而影響到自己的日常生活，最重要的是”不必為未來的不安擔憂，而是努力活在當下的這個瞬間”活在當下聽起來很困難，很難達成，但其實也很

簡單。好好完成現在手邊的事情，全神貫注在這上面，珍惜每一個新的當下，不因過去或未來而打擾或羈絆，而是新的、獨立的個體。也許會有人認為總會有辦法解決的想法很消極，但是這絕對不是自己不付出任何努力，只是想著依賴他人的幫助，要記得：在”總會有辦法解決”這句話中，隱藏了目前必須盡最大努力的意思。

想要獲得認同癖也是我很有感觸的部分，在與人相處的時候，我們總是為了獲取認同而做出很多不符合自己心意的行為，更甚者竟會為了討好他人，而故意扮演類似愚人的小丑的角色，活的都不像自己了。在這時，我們便需要其他的避風港供心靈棲息，也許在學校或公司沒有辦法在人際關係中獲得很好的評價，但是只要擁有其他的容身之處，這個容身之處可能是家庭、密友、情人，只要有在你的心靈疲憊，需要庇佑的港灣之時能夠給予幫助和安慰的人，就能夠有動力繼續堅持下去。但處事之際也不要過於在意他人的評價，過於在意結果，只要持續不斷的堅持努力，我相信這絕對不會被埋沒，就算在這時不為人所知，也一定能在未來綻放耀眼的光芒。

#### 四、討論議題：

書中為讀者篩選出七大煩惱作為七癖，你認為這七癖是否都是每個人的煩惱？如果並未，那麼哪一癖應該被更換？為什麼？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：9  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：林好安  
參賽標題：台灣，鬼島?天堂?  
書籍 ISBN：97895766  
中文書名：嫁來天堂的新娘:強娜威的故事  
原文書名：嫁來天堂的新娘:強娜威的故事  
書籍作者：強娜威  
出版單位：文經出版社股份有限公司  
出版年月：2008 年 12 月  
版 次：第一版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

本書為柬埔寨新住民強娜威口述，管仁健、黃丹力文字整理。

前段部分為娜威講述她在柬埔寨娘家的生活與在金邊的婚姻仲介商那裡所遭遇的事，包括他們是如何被仲介商計價、如何被人家挑挑揀揀，到最後遇到相守一生的丈夫—黃乃輝，乃輝是一名身障人士，但娜威並不嫌棄他，並表示乃輝不在乎她家沒有錢，她又怎麼會嫌棄他是身障呢？

後半部分為娜威婚後和乃輝與女兒在天堂—台灣的生活，和她回娘家柬埔寨的情形。是本相當溫馨有趣的好書。

#### 二、內容摘錄：

P17 膚色深淺是天生的，用這種標準來衡量人、甚至歧視人是很幼稚的。

P25 在生活中，或許就因為我始終都能抱有一點體諒與幽默的心情，來看身邊的萬事萬物，所以，鹹菜命裡也始終都還能抱有一絲甜味。

P78 有些幸福，只會在夢裡成真。但是，許多真實的幸福，也不存於夢中。

P137 有人覺得我們外籍配偶低人一等連聲出來的孩子也不如人。同樣曬得黝黑的膚色，再花錢做日光浴的有錢人身上，和在打零工、蹲路邊吃便當的工人身上，看起來有什麼差別呢？

P142 就好像一個孩子，看爸媽可以做這個、做那個，吃這個吃那個，他也要快點長大，像大人一樣可以做很多事情。可是他不知道，當大人表面很風光；成熟長大的背後，卻有許多責任要負。

三、我的觀點：

在圖書館看到陳列在書架上的這本書時馬上就背書背上的書名—嫁來天堂的新娘給吸引住，我不禁想知道作者書中寫的嫁到的天堂是哪個地方？是哪個地方可以被作者稱為天堂呢？心中的疑惑促使了我打開這本書閱讀。

閱讀後才發現這是一位外籍新娘—強娜威所著的，她說她嫁來的台灣是個天堂，當下的我很錯愕，這個被我們台灣人稱之鬼島的地方，她居然覺得是天堂？

她說：台灣是美食天堂，身為一個實實在在的吃貨，我想了想，她說的沒有錯！台灣是個美食天堂，在台灣，有很多獨特的美食，比如：臭豆腐、珍珠奶茶、牛肉麵等。也有很多來自世界各地的美食像：沙威瑪、拉麵、漢堡、披薩、泡菜、咖哩等，還有來自強娜威的家鄉—東南亞地區的美食。由此可見，台灣本身就擁有很多美食，但又因為能包容多元的文化，所以才造就了這個美食天堂。

她還說台灣是求知天堂，在柬埔寨大多數的女性只能接受最基本的教育，一旦畢業或失學，就喪失了受教的機會，這是我們這些在台灣接受十二年國教的人所不能想像的，在台灣不只有給我們學生受教育，其他像強娜威一樣的新住民也能在台灣接受教育，政府為了新住民們開設了識字班生活適應班，電視也有用新住民的母語播報的新聞節目等，使她們可以在台灣聽到自己熟悉的母語，還給新住民的孩子教導他們母親的母語讓他們可以用來跟母親交談，也可以在隨母親回鄉之時，與母親娘家人溝通，所以，台灣是個求知的天堂。

她也說台灣是個外來人的天堂，對一個在台灣土生土長的人來說，我發現台灣人對於外人是既尊重又包容的，在台灣，當我們看到外國人需要幫助時都會義不容辭地上前去幫忙，充分展現了台灣人對外國人的熱情，雖然有些人對於像強娜威一樣的東南亞新住民朋友有一定的偏見，但就像強娜威所說，那是台灣少部分的人會這們認為，大部分的台灣人對他們是非常友善的。

她又說台灣是個弱勢者的天堂，娜威是個從柬埔寨遠嫁來台灣的新住民，丈夫乃輝又是一個先天性腦性麻痺的身心障礙人士，夫妻倆可以說是在社會上的弱勢族群，但她說台灣人非常的包容他們倆，不會因為他們一個是身心障礙者、一個是新住民就瞧不起他們，還對他們非常包容，非常的友善，時常會幫助他

們，她也說到在台灣，台灣人遇到需要幫忙的人時，便會義不容辭地上前幫忙，這點對我來說實在是深有同感。我是一個患有特殊免疫疾病的人，在生活中常常會有很多特殊或需要別幫忙的地方，不管是學校的老師、同學還是醫院的醫護人員，都富有同情心都會包容我、體諒我，我需要幫忙時也會不辭辛勞的幫助我，我常常會覺得很慶幸我是生在台灣，一個弱勢者的天堂。

本書主要是在講述強娜威與丈夫乃輝的故事和在嫁給乃輝前的生活還有娜威的娘家，在這本書中我確實感受到了真實家庭相處的愛恨情仇與溫馨的氛圍完全全是台灣家庭日常啊，在看這本書時就彷彿身歷其境，真的讓我很喜歡。

#### 四、討論議題：

1.現在的男性，因為種種因素常需要娶外籍新娘，當她們嫁入台灣成為台灣的一份子，她們常須面臨台灣與家鄉不同之處，她們要如何面對就成了一大難題，我們應該怎麼幫助她們呢?政府又該如何幫助她們呢?

2.社會上有許多與乃輝一樣的身心障礙人士，他們常常會遇到生活上的許多困難，我們又能如何幫助他們呢?政府又該制定什麼政策來幫助他們呢?

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：13

科 別：

名 次：甲等

作 者：林羿禎

參賽標題：《被討厭的勇氣》心得

書籍 ISBN：978986137195

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：究竟出版社股份有限公司

出版年月：2014 年 10 月 30 日

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者岸見一郎為日本哲學家，除了對哲學的熱愛，他也於 1989 年開始研究阿德勒心理學，並提供心理諮商服務給有需要的年輕人。

另一作者古賀史健用聽寫記錄的方式從事書籍撰寫，撰寫過的訪談稿向來佳評如潮。

本書為年輕人和哲學家的對話，書中年輕人試圖推翻哲學家的理論，在和哲學家交流後收穫成長，也對他原以為的世界有了不同的看法。

#### 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)

人生不是別人給的，是我們自己選擇的。決定要怎麼生活的，是我們自己。(p.35)

無論之前你的人生發生過什麼事，那對你將來要怎麼過日子一點影響也沒有。(pp.61-62)

一旦踏出與人建立關係的那一步，就難免會受大大小小的傷，同時也會傷害某些人。(p.73)

所謂的自由，就是被別人討厭。(p.167)

要締結良好的人際關係，必須保持一定的距離。(p.183)

在害怕關係崩壞的恐懼下過日子，其實只是為別人而活，是不自由的生活方式。(p.200)

世界是單純的，人生也是一樣。(p.289)

三、我的觀點：

這本書在國中時期就有接觸過卻沒有深入閱讀，當時覺得很枯燥乏味，沒有真正想了解這本書想傳遞的想法。到了即將升上高中的暑假，我想，或許能透過再次閱讀，讓自己的心智變得更加成熟、個性變得更穩重不魯莽而重新開始了此書的閱讀。

書中「心理創傷並不存在」的論點顛覆了我的想像，許多人常把過往的悲慘經歷當成今日失敗的理由。這麼做雖然確實給了自己一個台階下，也讓人同情他們的遭遇，可是阿德勒卻認為不需要用經驗來決定自我，而是以我們賦予經驗的意義決定。曾經遭遇不幸的事情確實對成長有一定的影響，但也能把它當成促使我們進步更大的動力，人生是自己的，只有自己能決定自己想活成什麼樣子。

以前的我總以為人生處處是競爭，若未來不努力可能就會被別人超越。雖然常聽到「每個人一生中最大的敵人就是自己」，但我還是會不經意拿自己和他人作比較，但這樣的比較不但沒有任何實質意義，反倒讓生活變得更累、心情更不好。阿德勒認為人生從來就不是和他人的競賽，每個人都在同一條道路上，有人在前方一步步邁進，也有人在後面捨命追趕，這時便成了你和自己的競賽，想贏過自己也只需向前跨步。一旦沒有了和他人競爭的想法，當他人靠著努力變得更優秀時，我們反而能打從心底替他們開心，不會把全世界樹立成敵人，也能感受到來自這個世界的善意，這時也不用天天生活在緊張不安、害怕輸給他人的情緒中，我們需要做到的只是比昨天的自己更好，勇於接受和他人之間的差異，憑藉努力成為理想狀態中的自己。

我們常常做一些自己不願意可是他人希望我們這麼做的事，因為不想讓他人失望，害怕充滿惡意的眼光，但往往只會造成更大的壓力、過得更辛苦。其實來到這個世界上，只有我們能掌握屬於自我的人生，如果不為了自己，也沒有人會願意為了你的人生而活。阿德勒說人們並不是為了滿足他人的期望而活，要活得自我、活得開心，我們就是我們，並不是為了誰而存在。大多數的人都不想被討厭，希望他人能認同自己，所以會過度在意別人怎麼看待自己，可是正因為有這種想法，我們往往會有被束縛、喘不過氣的感覺，也就沒有了真正的自由。其實不管怎麼做，總會有人支持，也有人會站在不同的立場。討厭你的人會千方百計挑毛病，那也不是我們可以控制的，所以對於他們的惡意，微笑看待，沒有必要因為生氣而中了他們的圈套。

最後，坦然面對自己，接納不能改變的事物，擁有勇氣去改變可以改變的東西。給予他人無條件的信任，不帶任何懷疑，才可能建立深厚的友誼。不害怕被別人討厭，活在當下，自由自在的向人生的道路邁進吧！

讀完這本書，有很多感受都和以前不太相似了，覺得心靈獲得了慰藉，阿德勒心理學確實值得我們好好想想其中的含義、反思現在的人生，努力讓生命的每個瞬間都變得有意義。哲學家教會了我們該接受或放下什麼，清楚知道每個人存在的價值，也付出相應的努力讓你我變得更優秀。

#### 四、討論議題：

如果太在意他人的眼光，也極力想證明自己而得到認同，真的就無法同時擁有「被討厭的勇氣」嗎？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：3  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：郭亭筠  
參賽標題：莫逆「余」心  
書籍 ISBN：9576390834  
中文書名：《文化苦旅》  
原文書名：  
書籍作者：余秋雨  
出版單位：爾雅出版社  
出版年月：1996年3月20日  
版 次：初版5印

#### 一、圖書作者與內容簡介：

余秋雨出生於1946年，為知名的學者和作家，現任教於澳門科技大學，他的散文集在二十世紀九十年代到二十一世紀的台灣、中國和香港等地有著重要的地位。而《文化苦旅》則是他散文集的鮮明一幟。內容為余秋雨行走中國各地或名山大川，或小徑別院或生活經驗的紀錄，除了山水景物的如詩描繪外，更耐人尋味的是他對文化底蘊的熨貼、搓揉，而後溫柔敦厚的把無憾還諸天地。

#### 二、內容摘錄：

只記得開頭看到的是青褐渾厚的色流，那應該是北魏的遺存。色澤濃厚沉著得如同立體，筆觸奔放豪邁的如同劍戟。那個年代戰事頻繁，馳騁沙場的又多北方驍壯之士，強悍與苦難匯合，流瀉到了石窟的洞壁.....，這裡流蕩著的無疑是烈酒，沒有什麼芬芳的香味，只是一派力、一股勁，能讓人瘋了一般，拔劍而起。(p.17)

#### 三、我的觀點：

《文化苦旅》是一本遊記，不僅描寫名川勝景，還契合的涵融騷人墨客的詩文，以及作者自然而發、溫柔敦厚的感想，手闔上書，而腦中心裡卻還迴盪著書中的絲絲縷縷，讓人想再細細品味，置身如山風明月般的清朗無憾世界。

第一章〈道士塔〉中，敘述作者無意中在莫高窟外，發現了一座塔，而住在這座塔中的主人—王圓籙，被一致認為是敦煌石窟文物散佚、藝文結晶飄零海外

的罪魁禍首，他從外國冒險家的手中接過極少的錢財，讓他們堂而皇之的把難以計數的敦煌文物帶走。但作者慈悲的同理他，認為他只是一介普通的、想要溫飽的、在生活的大海中載浮載沉的平民，他躲避家鄉漫山遍野的飢荒，逃難到敦煌，偶然發現大量的文物，他一面呈報當時的政府官員，一面用大批文物換取一些他認為更有價值、可以讓他溫飽的錢財。以往，人們在看待斯人斯事時，彷彿在王身上加以憤滿之眼，那股揮之不去的嘆惋就能找到出口，而作者的觀點卻獨特而充滿感情，他同情這個在眾人心中怒火騰燒的「罪人」，的確，與其把文物凋零完全歸咎於不知道這批文物價值的一介道人，不如說經過「十年寒窗」苦讀、知書識理的政府官員雖然知道文物出土的消息，卻仍未珍視及妥善處理，才是讓事件發生的原因。不知者雖有罪，但知情而不為者更有罪。此外，我們更應珍惜自己的文化，販夫走卒也好，達官貴族也罷，善盡一份對文化資產的職責，了解、傳承且更進一步發揚光大。

二十一章〈牌坊〉中，敘述作者家鄉有一座貞節牌坊，貞節牌坊的附近有一座尼姑庵，尼姑庵裡住著幾個舉止優雅的女教師，她們為作者和其他小孩授課，她們是從外地來的，連喝水都講究好幾道程序，一天，一個男人帶著一封信來找其中一位教師，隔天，她就自殺了。她們其實是受過良好教育的女孩，因未婚夫早亡，家人捨不得她們身殉，於是安排她們假死，立了貞節牌坊，改名換姓來到鄉下的小小尼姑庵。作者輕輕寫來，看似雲淡風輕，卻是對這些女教師刻骨銘心的不捨。所謂三從四德、不得拋頭露面、不得離開家門.....等「鐵律」，只不過是父權主義的加在女性身上的沉重枷鎖。雖然女性先天體力不如男性，但並不代表能力或性靈遜於男性，居理夫人發現了鐳，為科學做出了畫時代的貢獻；德蕾莎修女走出高牆，到貧富差距懸殊、種姓制度根深蒂固的印度，照顧麻瘋病人，握著他們的手，為他們清洗傷口，陪他們安寧的走向人生的終點；馬拉拉爭取女孩的受教權，卻受傳統勢力槍擊，她用她自己的鮮血和聲音讓狙擊她的槍聲成為敲醒人們男女平權觀念的暮鼓晨鐘；秋瑾巾幗不讓鬚眉，一樣豪氣干雲，一樣拋頭顱灑熱血，為理想奉獻生命。現代女性主義抬頭，大部分國家提倡男女平等，女性享有相對較多的資源和權利，因此我們更應發揮自己的能力，回饋社會。

《文化苦旅》文筆真摯雋雅，書中描繪的景物彷彿觸手可及，刻劃的飲食滋味像是在舌尖溢香，書中更引用文人苦心孤詣的詩歌、文章，尤其是對形形色色人等的哀矜之情溢於言表，余秋雨可以說是這些小人物或鼎鼎大名人物的知音，他們的悲喜愁悶、他們的閒情逸致、他們不知所以走到人生此境的追悔.....，作者都莫逆於心，用溫煦的理解之筆，為他們搭建一個無風無雨的、安寧的桃花源。我們生於科技時代，時間和眼界及心靈容易被資訊視聽設備佔據，不如走出戶外，讀讀山水花鳥，進行一場自然、文化及心靈的旅行。

#### 四、討論議題：

我們還要繼續追求物欲而戕害生命之源嗎？

自從工業革命開始後，人們破壞環境的速度和能力與時俱進，如此不僅失去了美麗的景色和獨特的物種，還造成了全球暖化等自然災害。如同本書中〈一處一洞庭〉描述：洞庭湖與長江相連，有為長江蓄洪、調節水位的作用，但當地居民為了使農作物產量增加或得到較肥沃的農田，圍住湖的一小部分，經年累月，湖水乾枯，湖底的黑色淤泥露出，成了良田，開出人們心上形形色色的希望溫飽之花。「圍湖造田」如此以往，一旦數日大雨傾盆，往往洪流肆虐，危及居民生命財產，縱使中國政府開始推動「退田還湖」，湖水可以悠悠晃晃的流回來，而那些消失的物種可以死而復生嗎？放眼全球，哪一個國家、哪一個地方、哪一個物種不是在氣候劇變的覆掌之中。人類為了追求泡沫式、無限膨脹的財富數字和生活的舒適便利，排出大量的溫室氣體，溫室氣體讓氣溫升高，想當然耳又為了讓自己涼爽而排放更多二氧化碳，如此惡性循環，我們的環境以及我們自己已然危如累卵。當候鳥不再遷徙、烏魚不再洄游、森林不斷退縮，我們還要繼續貪圖享樂而禍害青山綠水嗎？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：2  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：黃詩涵  
參賽標題：全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽  
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 07 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

侯文詠先生首先以辭海對「乖」字的解釋為開端，對定義提出其中的含意。藉由從事醫生與作家的經驗、家庭生活故事的種種例子，分成八個章節，從讀者閱讀的角度出發，提出讀者在閱讀時可能產生的疑問，並一一深入探討。以自己獨到的見解與人生觀，引領讀者用不同的思維思考，重新了解以往對社會而言「理所當然」的觀點。

#### 二、內容摘錄：

- 1.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更多的什麼。(p74)
- 2.人生中最艱困的時期，便是獲得真正體悟和內在力量的最好機會。如果你的生命一帆風順，你可能會變得軟弱。只有在經歷最悲劇性的環境中，你才能激發出真正的力量。(p85)
- 3.態度讓行動變得有靈魂，而有了有靈魂，發揮出來的力量才能超乎預期。(p146)
- 4.只要把心念綿綿密密放在「這一步」，再遠的路，不過就是剎那間的距離。(p151)
- 5.正因為未來無可預期，因此答案並不在未來。你得相信，現在就是謎底；你

得相信，你自己的熱情就是答案。(p197)

### 三、我的觀點：

半年前，我曾在網路上看了一段關於侯文詠的專欄報導。雖然只有短短十多分鐘的內容，但在影片中他所闡述的觀點與體悟，卻深深地撼動了我，也在不久之後，造就了我與《不乖》的相遇。

起初見到這本書時，我看著這個新穎的書名，腦海中頓時湧現許多疑問，直到進入閱讀的過程，我才漸漸明白「不乖」的道理。作者所要告訴我們的不乖，指的是不一味盲目的順從、接受，而是經過自己思考判斷的一個過程。因為經由思考後而服從，就彷彿為行動注入了自己的靈魂，在做事方面，不僅能更完整、有效率的進行，更因加入自身的想法，而能從中調整，激發出更多創意的點子；在精神方面，由於是自己「心甘情願」的接受，比起出於逼迫壓力下而選擇順從的人，做起事來心情是愉悅積極的，不但能維持較高的續航力，也較不會因一時的挫折而放棄。

在後續的內容中，作者提出的種種觀點與看法，都帶給我不同的感受，甚至打破了以往的迷思。以前在我的認知裡，「眼界」與「視野」是一組同義詞，深入了解後，我才明白其中的差異。「眼界」的形成是來自於我們平時經由閱讀、旅行或與人社交時所累積的知識、資訊與觀念。而「視野」則更進一步，除了需有一定的眼界為基礎，還需培養實際經驗，並藉此從中不斷修正、調整自我，進而逐漸擁有正確的思考及判斷。這兩者的差異大大顛覆我以往的看法，也讓我對這兩個詞語有了全新的定義。

而更令我震撼的，是侯文詠先生曾在書中提到：「失敗的遺憾是錯過了成功，但成功的遺憾卻是你不知道自己到底錯過了更多的什麼。」讀完這段話的當下，我頓時有種被當頭棒喝的快感。從古至今，「成功」似乎是許多人窮極一生都在努力追求的目標，從學業到事業，為了成功，甚至不惜犧牲自己的健康，付出了無數的時間與精力。也由於對目標的執著，讓我們更加害怕面對失敗。但沉溺在沮喪、痛苦而無法放下得失心的同時，我們卻不曾想過，當失敗時，雖然錯過了眼前的目標，但換個角度而言，我們卻為自己創造更多未知的機會，甚至可能成為扭轉人生的契機。有了這樣的想法，「失敗」對我們而言似乎也就不再那麼地令人害怕、難以面對。在仔細思索這番話後，使我頓時有種豁達開朗的輕鬆感，彷彿一股沁人心脾的清流，滲透至我內心那般舒爽。

羅曼·羅蘭曾說過：「從來沒有人為了讀書而讀書，只有在書中讀自己，在書中發現自己，或檢查自己。」在細細咀嚼侯文詠的人生觀中，我漸漸體悟出這番

話所隱藏的涵義。作者用真誠細膩的文字，一步步引領我們進入「不乖」的世界。以不同角度，重新思索體會許多我們曾認為理所應當的道理。字裡行間中，都能感受到作者的豁達與樂觀，並藉由閱讀，使我們反思回歸到自己的生活。環環相扣的思考，使我的內心感到十分平靜，就宛如有股安定、強大的力量，也因有所體悟而對自己的成長感到十分雀躍。

由衷感謝《不乖》開拓了我的眼界與心靈，使我跳脫以往狹隘的思維，飛向更寬廣無邊的境界。

#### 四、討論議題：

在本書中，作者以幼時參觀自動殺菌電冰箱的經驗，開啟「獨立思考」的議題。請試著跳脫以往社會的觀點，以其他的角度，去思考一個在日常生活中，世人大致認同的觀點，並在思索後，嘗試提出自己的不同想法。

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：4  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：曾若瑄  
參賽標題：存在於二常之間  
書籍 ISBN：9789576581465  
中文書名：二常公園  
原文書名：  
書籍作者：張西  
出版單位：三采文化  
出版年月：2019年5月3日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

在一棟破舊的學生公寓中，三個逃離自己原本身處的女生在這裡相遇，分別都被愛情傷透了心的她們，各自去面對看似平常卻千瘡百孔的世界。

在書籍中提到，因為在意別人看法而罹患布偶症的人們劃破的指頭流不出紅色的鮮血，而是拉出一團團的棉絮，街道上到處都是走動的布偶，而布偶症患者在頭頂上的花朵凋零落下後，內心也慢慢被侵蝕。

#### 二、內容摘錄：

「卑微地苛求想要的生活，大聲或沉默地反抗他者，最後得到一雙哭泣的眼睛，裡面是自己溺斃的一生。」～p.26

「生活沒有太好，也沒有太壞，不過是一天一天的開始和結束。」～p.36

「我們往往誤以為拯救了別人，自己也會一起被拯救。」～p.89

「希望我們看著鏡子的時候，有一瞬間是喜歡自己的。只要一瞬間就好。那一個瞬間裡沒有別人。那一個瞬間，也許就能撐起我們長長的，千瘡百孔的人生。」～p.215

#### 三、我的觀點：

二常，這兩個字對還沒看這本書之前的我，是一個名字或地名，看完這本書後，才了解到「二常」就是正常與不正常的合稱。人生存在於二常之間，不過每個人對於二常的定義都不一樣。

對我來說，人生的確存在於二常，每天也有正常或不正常的事情發生。像是意料之內，不會特別去注意的事，就是正常；反之，不適意料之內發生的事情，就是不正常。不過，人也有分正常或不正常嗎？在大眾的眼裡，符合大眾標準期待的人就是正常，反之，不符合就是不正常。但是，在大眾眼裡認為「不正常」的人，是否心裡會因為這樣的標籤而受影響，無人知曉。

在這個千變萬化的社會，每個人都有各種煩惱，也會在意別人的想法。這本書中說了三個女孩分別名叫幸子、楊思之、艾瑪，她們三個住在一個二常公寓裡，她們都逃離家鄉，都被愛情傷得遍體鱗傷，她們也在意別人的看法。在她們的那個世界，越在意別人的看法，頭頂上屬於她們專屬的花都會開始枯萎凋零，全身開始產生棉絮，罹患上布偶症，受傷了不會流血，而且會變成一隻澎澎的布偶，四肢腫大，不過沒有罹患的人看不出來。作者在後記說到：「之所以是布偶症，因為過度在意別人說法的人，都是被別人的話語支配的人，就像布偶藉由線被人支配著，一開始不太在意，但漸漸的會用別人的話語認識自己。因為自卑，遠離原本的自己，但因為沒辦法不在意，為了繼續生活，漸漸變得沒有知覺。」

我覺得如果過度在意別人的看法，自己也會變得非常不開心，而且會為了別人改變自己，但因為越在意，改變越多而越來越不開心，並且會反覆想：「自己為什麼要這樣做？」。我也是一個很在意別人看法的人，雖然我知道這樣對自己不好，但是就會很在意別人說的話。如果說自己很胖，就會想辦法去減肥，後來漸漸覺得雖然有一些建議是對我好，但我要自己做選擇，因為自己要為自己負責，不能總是聽別人的看法，但別人的想法可以當建議，不過也不能過度依賴，自己才是最重要的。認識自己不能只單靠別人的話語，也要多多從各方面發掘自己的興趣或天賦，選擇自己所愛。在看完這本書後，我了解到了一件事：在這個瞬息萬變的社會，我們應該更努力學會如何跟自己相處，知道什麼東西才是對自己最好的，也要好好珍惜對自己好的人，最重要的是，絕對不要因為別人的話而動搖自己的信念！人都有脆弱的時候，但是當我脆弱的時候，我都在想還有很多事情等著我去做，它們都需要我，我就會有動力去迎接那些無限的挑戰。二常，存在於你我之間，只鑒於我們怎麼去定義它們而已，無論別人們怎麼說，自己的人生，要掌握在自己的手裡。

四、討論議題：

我們該如何避免自己過度在意別人的看法？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：06  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：張容綺  
參賽標題：哲學的意義  
書籍 ISBN：9789869051873  
中文書名：十六歲的哲學課  
原文書名：高校教師が語る：16 歳からの哲学  
書籍作者：手島純  
出版單位：蔚藍  
出版年月：2015 年 5 月 8 日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

這本書為手島純所寫，手島純於 1954 年出生於日本福岡縣。大學主修哲學，研究所主修教育學。畢業後任職於民間私人公司，之後轉任教師。目前於普通高中、定時制高校、高中函授課程擔任社會科專職教師，並兼任神奈川縣高等學校教育會館教育研究所研究員。屬日本通信教育學會、日本教師教育學會成員。

著有《在 M 型化社會中擺盪的定時制高校》、《這就是函授制高中》等及編著《放學後的教育論》。

#### 二、內容摘錄：

1. 所謂的開悟，不是要去苦行，而是要改變你對事物的觀念。 -----p.90
2. 進入現代後，新時代的關鍵字應該是「自由」、「平等」。但這些都能為實現，當代即使平等，積極差異卻日益擴大。國家與國家之間有階級，一國之內也有階級，就連近在咫尺的學校，也存在著階級差異。不，一如年輕學者所提出的，就算在教室之內也存在著「學校種姓制度」這種型態的階級，而且高中生都知道這回事。高中生的生活，充滿了各種階級。 -----p.233.234
3. 奇蹟一般的你，現在活在這裡。你以外的每個人，都是一樣。這麼說來，你與其他人因緣分而相聚，也可以說是奇蹟。 ----P.238

### 三、我的觀點：

一直以來，我所認為的哲學無非就是一門充斥著辯論及艱澀語言的學問。每次閱讀到有關哲學的文章時，經常使我很難理解其中的含意。但是這本《十六歲的哲學課》不同，作者所選擇介紹的哲學家都是大家耳熟能詳的，例如：蘇格拉底、笛卡爾、盧梭等。甚至也有對宗教的探討，如：佛教、伊斯蘭教、基督教等等。作者運用這些現代年輕人都認識的人物和宗教信仰，拉近大家和哲學的距離，並使用淺顯易懂的文字，讓大家輕易地理解哲學家所追求的，抑或是所思考的究竟是什麼。無論從哪個方面來說，《十六歲的哲學課》都是對哲學有興趣的人的最佳入門書。

自古以來，不管是東方還是西方都不乏有才識的哲學家或是思想家，儘管在文化上有差異，但是在哲學上卻時常有不約而同一致觀點，就像是書裡提到的蘇格拉底所提出的「無知之知」，就和孔子在《論語》中被記載到的「知之為知之，不知為不知，是知也。」其實是有異曲同工之妙。他們都認為真實的智慧其實就是坦然地承認自己所不知道的事物，然後加以學習，保持著這種態度的話，自然就沒有什麼不知道的事情了。從這點來看，雖然兩位有名的哲學家出生的年代不同、和接觸到的文化思想也差異很大，卻能有相同的觀點，這或許就是哲學的魅力所在吧！

除了《十六歲的哲學課》裡所提到的哲學理論以外，我也很喜歡斯賓諾莎說過的一句話：「一切確定的皆否定。」這句話，在哲學裡沒有什麼是絕對正確的也沒有什麼是絕對錯誤的，所以你對某件事情做出的判斷也是錯誤的，只是在特定的條件下，它是正確的。這也就說明了事情有百觀，從不同的角度看待事物自然就會得到不同的結果，所以當我們想要了解某件事情的時候，得以不同的立場進行觀察，做出最理想、最客觀的判斷。當然，在做出判斷之後，也不要認為自己一定是對的，跟你想法不同的一定是錯誤的。畢竟，生活中不盡然都是單選題，有時候答案不一定只有一個。我想這也是在這個意見自由的世代裡，人人都應該具備的一種雅量。

也誠如書中所寫的『哲學一詞的英文是 **philosophy**。從語源來說，它的意思是「喜愛知識」、「喜愛求知」』，在現今這個資訊快速傳播的世代，有許多資訊是有瑕疵的，甚至是完全錯誤的，人們需自主辨認出哪些是可以相信的，這也就凸顯出哲學的重要性了。當然許多國家也發現了哲學對於思考的重要性，法國高三的全部課程中有 **18%**是哲學課，畢業會考第一堂考的就是哲學。不只法國，包括義大利、西班牙、德國、英國、日本.....，都在高中開設哲學課。這也就提醒了我們，哲學並不一定是那些看似虛無飄渺的學問，它也能處處貼近我們的生活，並且幫助我們。或許這也就是手島純寫這本《十六歲的哲學課》的

用意，目的就是想要讓正值十六歲且對這個世界充滿好奇的我們，能更加瞭解哲學和所謂的「思考」，而思考就能使這個社會不斷地進步下去。

四、討論議題：

1. 哲學是一門能貼近我們生活的學問，那我們應如何靈活地運用它，來處理遇到的問題呢？

2. 在現今的這個世代中，將哲學納入高中學科裡已是一個趨勢，若是在將來哲學也出現在台灣的教育體系裡，應如何教導學生呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：112  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：林翌婕  
參賽標題：人間好時節  
書籍 ISBN：986741392X  
中文書名：人間好時節  
原文書名：人間好時節  
書籍作者：張曼娟  
出版單位：麥田初版  
出版年月：2005年3月1日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者張曼娟從小母親教他背誦《唐詩三百首》，《春曉》是他生命中第一首詩。少女時期在書展買下了第一本詞選，裡面的詩是感傷的，這也讓他多愁善感，有位同學抄了詩給他：「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。」這讓他有了啟發和感觸。

書中依二十四節氣分二十四回，每一回都有不同的問題去探討，最後會分享一首詩，它能帶給我們一個啟示，也會介紹詩人寫這首詩的起因、故事，了解古人當時的情懷。

#### 二、內容摘錄：

不僅是不能預知死亡，我們甚至不能預知即將發生的那些幸運或不幸的事。有人因此而焦慮，到處求神問卜，算姓名筆劃、生辰八字、星座血型，我總是意態闌珊的，如果確實有好事，算不算都會發生，不預知才有驚喜。如果是不幸的事，掛在心上終日惴惴不安，懷憂喪志，又有什麼好處呢？我發現，不能預知，正是上天賜予我們的防護網。(p.17)

人生其實也是一種更長途的旅行，我們從這裡去到那裡，從年少去到年老，從獲得變為失去，是一個不斷驛動，不斷更改的歷程。善待陌生人，雖然不會立即得到回報，然而這種善的輪迴已經成形，終有一天，我們會在其中被保護，被帶領。又或者，在陌生人彼此扶持，互相幫助的地方，才是天堂。(p.33.34)

### 三、我的觀點：

我選擇了幾篇當讀後感想，第一篇「知足常樂，便是富豪」，裡面問到「如果你擁有十億，要怎麼辦？」，看到這個問題，讓我也絞盡腦汁想了好久，如果真的擁有十億，我能做什麼呢？媒體上寫十億能買十幾幢頂級豪宅、做頭等艙環遊世界三百次，但這些對我來說都不需要，應該是像作者一樣，擁有現在的生活就是最滿足的生活了，只要能保持現狀，比中了獎金更寶貴。我需要的不是金錢上的富有，我需要的是家人平安幸福、朋友感情融洽、舒適自在的生活環境，這些並不是用金錢能換來的幸福。富貴人有富貴的享樂方式，貧窮人也有，作者寫在小時候看過一個賣回收的老伯伯，他總是衣衫襤褸，推著單輪車，車上總是綁著一朵花，有時是百合，有時是玫瑰，他也常滿面笑容，沒有一點兒哀愁，讓我看到這一段時，讓我知道不只有財富才能快樂，當貧窮時，能隨遇而安，不怨天尤人，自怨自艾，也能有一樣的效果。節錄唐代詩人白居易的詩：「隨富隨貧且歡樂，不開口笑是癡人」就是這種知足常樂態度，去面對各種無常變化，才能獲得真正的快樂。

第二篇「不能預知的人生，是幸福的」，我們不能預知所有事情，有人會開始焦慮，會求神問卜，但是不能預知是好的事，如果自己知道一生什麼時候如何，豈不是太無聊了嗎？我覺得讓自己一生每天就像拆禮物般，充滿驚喜是很棒的，何必要戰戰兢兢的擔心呢？同作者說的不能預知的事是幸福的，我也認為自己要積極面對生活也是幸福的。

第三篇「不必與人競爭，自己才是對手」，看完這篇真的非常有感觸，人都有優缺點，但家裡的長輩都會和別人比較，他可以為什麼可以但自己卻不行，因為我不是他，我是我，不需要把別人當成對手，真正的對手是自己，與自己比較，要求自己成長進步，與昨日的自己進步，才是真正目的。元代關漢卿的《四塊玉》就是個例子，每個人都有自己的天賦，不用自嘆，從關漢卿的小令中，也能了解他的心情。

第四篇「人生需求愈少，負擔愈輕」，作者以自己的例子，寫到自己因為背了太多的東西出門，導致自己肩膀疼痛不已，原來是自己背的包包裡頭的東西太多了，回想之前的包包是小的，但後來覺得需要的東西很多就越帶越多，包包用的越來越大，重量也越重，仔細的想，自己有些必要的東西像是手提電腦、周邊的電線、滑鼠是以備不時之需但真正用過卻沒有幾次，卻花費自己大的力氣損耗體力。其實我自己也是如此，以前小學時期，書包裡滿滿的一堆書有許多課本、習作、作業簿，但有時候課本其實並不使用，但我就還是每天揹著大書包到學校，同學常問我為什麼一定要帶著那麼多的書每天揹來揹去呢？自己想想但也不知道自己為什麼這樣做，或許是像作者以不時之需準備，但反而有時卻

派不上用場，自己的身體也搞壞了。所以之後我就避免自己帶太多的東西或書出門，因為自己需要的少，所以不必要為了預防而負擔越重了。

作者運用了各種人生啟示，讓我了解許多之前未想過的問題，自己讀完書之後的感想也不少，有了深深的省思。

四、討論議題：

富貴不一定要家財萬貫，但是懷著知足常樂的心，也能變成富豪。

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：12

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：詹苑嫻

參賽標題：與蘇格拉底的相遇

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 Dan Millman

出版單位：心靈工坊

出版年月：2007 年 09 月 12 日

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

本書作者丹·米爾曼出生在美國加利福尼亞州的洛杉磯，為前世界級彈簧床錦標選手、史丹福大學體操教練、歐柏林學院教授、武術輔導員。

主角在升上大學三年級後的每個秋天晚上都作著相同的惡夢，一直到了十二月的某天凌晨驚醒時，他索性的出門，並經過了加油站。在加油站，主角遇見了一位在此工作的老人，而主角稱他為蘇格拉底。接著，在蘇格拉底一連串的引導之下，使得主角及其團隊最後成功贏得了他們的第一個體操全國冠軍。

#### 二、內容摘錄：

1.這世界本來就叫人猜不透，用不著想太多。(第 22 頁)

2.我是誰，取決於你想要我當誰。(第 23 頁)

3.你是否有名符其實的師父，取決於你想學些什麼。(第 28 頁)

4.重點不在於事實，而在於身體智慧。(第 30 頁)

5.了解是智力單一面向的理解，它帶來知識；領悟則是頭腦、心靈和本能三個面向同時都能理解。只有直接的經驗才能讓人有所領悟。(第 30 頁)

6.你可以選擇要不要聽秘密；我則決定是什麼祕密。(第 35 頁)

7.秘密的價值不在於你所知道的事，而在於你所做的事。(第 36 頁)

8.盡量使用你擁有的任何知識，可是要看出它們的限制。(第 36 頁)

三、我的觀點：

我認為令我印象最深刻的是，主角有一天騎機車出了車禍之後的故事。主角車禍後右腿粉碎性骨折，當時所有人皆認為他的體操生涯就此結束了，因此，主角曾有一段時間陷入了絕望之中，甚至，一度想要以自殺的方式來結束這不堪回首的人生。我覺得每個人的一生中，必定會遇到一些難題、困境，但並不能因此自暴自棄、怨天尤人，即使這些意外會導致你無法繼續進行自己所熱愛的活動，因為我相信，只要持續努力地突破困境，有朝一日肯定能過得更加充實、更加精彩。

然後，蘇格拉底帶著主角去見另一個同樣也想自殺的人，並要求主角去勸說。我想，蘇格拉底這麼做是有原因的，因為在主角勸說的同時，一定會以一些正面、樂觀的理由及想法去勸說，此時，主角也會提到自己的生活例子，所以當他在回想、說服時，除了是拯救他人，也是在告訴自己，其實還有美好的未來正等著自己去開創，並不需要採取如此消極的自殺來斬斷所有的去路。

之後，主角恢復了生存的意志，而蘇格拉底便繼續考驗主角，引領他邁向勇士之道。這部分的其中之一，是蘇格拉底要訓練主角的抑制力，他要求主角只能蔬菜、水果、未精製的五穀雜糧和豆類，而且只能喝稀釋的果汁和不加糖的花果茶，就這樣維持七天，我覺得，這是個很好的辦法，雖然在這期間，主角有好幾次都不小心克制不住內心的慾望，但在慾望和蘇格拉底（未來和希望）之間，只能選擇一個，而主角便以此來警惕自己，因此，又成功的向前一大步。

接著，蘇格拉底還帶著主角去爬山，並告訴他有個想給他看的美好景色，然而到山頂，他的期待卻落空。其實我認為，蘇格拉底只是想告訴他，做每件事情，最重要的是，需要好好享受的所有過程，而不是過於在意它的結果，畢竟，結果不一定總是美好的。

最後，主角和他的團隊前去體操比賽，並得到優異的成績。這裡是我覺得很感動的地方，因為主角努力了這麼久，經歷了人生最不如意的時刻，最終，以最優秀的成績贏得了勝利，尤其是右腿骨折，竟然還能再彈簧體操比賽場上做出高難度的動作，真的是使我十分了佩服啊！

我覺得這本書非常打動我的內心，而蘇格拉底既是主角人生中的貴人，也是大家所景仰的一個重要角色，我想在每個人的一生當中，肯定會遇到一位像故事中的蘇格拉底一樣引導、幫助你的人，因此，當有人在糾正、教訓你時，要認真的去思考自己做錯的地方，並且加以改正，而不是一而再，再而三的活在自我的世界，如此一來，你不僅能使他人喜歡與你相處，還能讓自己的視野更加遼闊、目光更加遙遠，這樣豈不是更好！

#### 四、討論議題：

我覺得，人若要成長，不一定要像故事內容一樣，必須接受與主角相同、可能會致命的車禍，哪麼是否還有更多種方法，來避免諸如此類的悲劇呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：112  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：宋姿瑩  
參賽標題：學校不敢教的小說-閱讀心得  
書籍 ISBN：9789865896669  
中文書名：學校不敢教的小說  
原文書名：學校不敢教的小說  
書籍作者：朱宥勳  
出版單位：寶瓶  
出版年月：2014 年 4 月 8 日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者朱宥勳在書裡的每一個小段落都引用到相關的經典並擷取精華，讓讀者在閱讀時就像挖到寶物一般。有時，文章中的對話讓人覺得充滿奧妙；又有時，覺得作者別有用意，這些都可能是我們反覆的讀都不一定能了解的道理，只能在那個時空背景下有經歷過的人才能體悟的。

文章的內容都圍繞著「反抗」這個主題，反抗教育、反抗權力，甚至反抗道德。故事裡的主角都背負著不同的壓力，常壓得他們喘不過去，在逃避的同時也設法反抗。

#### 二、內容摘錄：

（P.35）關於學校，我們學會的第一件事情是遺棄，第二件事情是隔離；你不能做你本能想做的事，因為你現在身在一個特區，在這裡你的天職就是被管束。

（P.65）只有在覆巢之下，卵才可以不必背負著巢的期待，完整而自由地活著。

（P.74）「他放棄自尊、知識、向上和反省，而發現緊抱住露骨的本能、徐徐下沉的頹廢之身，有極為合適的黃昏荒野存在著。」就再也無法相信任何簡單的信念了，更不用說隨之吶喊奔走。

### 三、我的觀點：

我感觸最深是文章的序言裡，作者提到：「學生們不能做你本能想做的事，因為他們身在一個特區，在這裡他們的天職就是被管束」。這讓我想到了，學校就像一台空氣清淨機，負責過濾所謂對政府、人們，甚至是整個社會的「有害物質們」，而其中的過濾網就像是老師們的教唆、成績單上的數字，唯有通過這個社會所佈下的過濾網，才有可能被貼上「無害的標章」。

我在《桑青與桃紅》的一段對話裡強烈的感受到了作者想藉由對話表達的言外之意。流亡學生因為與桑青發生性關係，對桑青說：「我欠妳一點東西。」，這句話透露出流亡學生的父權意識以及「女人是男人的附屬品」觀念，他認為是桑青「給了」他的初夜，而桑青的拒絕表達了她不屬於任何人，「她只屬於她自己」。假如那個時代的女孩一生出就注定成為附屬品，即使從小就被灌輸觀念，也一定很不甘願吧！

第二章，殖民地的人們，文章中提到當時的人們會用「碰壁」來形容社會改革下所遇到的挫折和實現理想的不可能。我覺得值得一提的是，作者引用了〈鄉愁〉這篇小說，故事裡的主角是一個赴日讀書的台灣人，他的言行舉止，裡裡外外就像是個日本人，但他的血統不會變，是個不折不扣的台灣人。他沒有真正所謂的家鄉，在兩個家鄉對自己的不認同下，他也一直在碰壁。

文章中也探討到我們鮮少會討論的話題，我們往往只會想到時代進步帶給我們的便利，從未想過如此快速的進步是否也害死過人，甚至是一個家族。作者引用〈鐵漿〉這個故事，一是讓我看到在當時的時空背景下，為了利益，不惜犧牲生命吞下鐵漿，也要把握住有利可圖的機會，二是物競天擇，時代的進步快速淘汰掉了弱勢的一方。這個故事也正是警惕了我們：時代的變遷，固然替我們帶來了方便，但同時也有很多人因為時代變遷得過於快速而失去工作。誰能預料到原本以為穩賺的盤，到最後竟人財兩失呢？

第五章，篇名叫最後一次吶喊。文章中我覺得有一句話最吸引我，『「疚」這個字的樣子：一個關於疾病的部首，和一段漫長的時間。等到這個字寫成，一切都沒有辦法挽回了』。這句話不僅緊扣主題，還讓人對中國人造字的過程更是產生濃厚的興趣。平常我們在寫字的時候，可有想過這些字的背後都藏著某些重要的意義。〈山路〉和〈渴死者〉主角同樣都是自殺，只是形式不同，一個抒情而綿長，另一個則怪誕而粗礪。作者利用這兩本書進行對照，讓我們看到自殺者心情的兩種極端。

我認為作者由寫反抗上的極端，來批判社會大眾所認為正確的價值觀。什麼叫

對，什麼叫錯？我們用所謂社會大眾的正確價值觀來判斷一個人的好與不好，與此同時，我們是不是也霸凌了別人呢？就第一段提到的過濾網來說，我們也是其製造者之一。

四、討論議題：

學校讓我們每個人都像遵循指令的機器人一般，我們能否跳脫這些限制，活出不一樣的自己呢？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：10

科 別：

名 次：甲等

作 者：陳芷妍

參賽標題：人生的末段旅程

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：

書籍作者：簡嬪

出版單位：印刻

出版年月：2013 年 3 月

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

簡嬪，一九六一年生，宜蘭人。曾獲中國文藝協會散文創作類文藝獎獎章、梁實秋文學獎等獎項。自詡為「不可教樂的散文愛好者」著有《水問》、《下午茶》、《夢遊書》、《天涯海角--福爾際沙抒情誌》、《好一座浮島》、《微量的樹林》、《老師的十二樣見面禮》等

這是生者的「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」。涵蓋人生多種層面。作者細心觀察社會現況，一面想像一面為現實的悲歡離合拭淚。

#### 二、內容摘錄：

是以，養生，不應是為了把自己養到理想的歲數，而是，重新養出對生命的態度:不管活到幾歲，這一生都夠了。(P89)

唯有承擔，才能走到未來的時間刻度，找到轉運的交叉路，主宰自己的第二度誕生。(P110)

長壽路不是康莊大道，路上的老病狀況，也不是寫一首詩、唱一首歌能解決的。(P211)

死亡的話題是赤裸的、火熱的，深沉且世故的，重鹹且強酸的，猶如醃漬過久的酸菜，什麼都是，就是不無辜。(P264)

### 三、我的觀點：

變老和死亡對我而言只是一件三四十年後我才需要面對的事，比起明天的課業還來的微不足道，但這本書直接點開了大部分書籍不會提到的沉重話題—「老病死」，讓閱讀的我開始仔細思考當我老了、病了或是死了會是什麼樣的情境，儘管這一切還要很久，也許很快？但我們都必須承認我們會面臨死亡的事實，應該要好好的學習規劃人生，以及做好死前死後的想像。

我覺得作者說得對，每個人真的不該只學習「生」也應該學習並承認「老病死」因為這是大家都一定會面臨的事。沒有人能夠避免，就算改變了皮相，時間歲月還是繼續的走，我們常常認為「時間是最殘忍的」，但反過來思考一下，是我們自己覺得它「殘忍」，也許心態轉換一下思考「時間帶給我們什麼？」時間不走，沒有死亡的我們又為何生，有生一定有死，所以好好把握生命才是真正的長壽吧！

我的身邊有很多典範一家人們。我的外婆之前是保險業務員，但她現在改賣衣服，之前還跟我說我她店裡現在有很多是日韓進口的禮服，最近收入不錯呢！外婆一把年紀，還是和上班族一樣，早上坐著公車去開店，充實的老年生活這令人嚮往。我的奶奶，她雖然只唸了小學，但是她會看電視上的字幕來學中文字，有時候也會跟我們說國語，我真的很佩服奶奶把握時間學習的精神。奶奶年紀大了，卻依舊堅持煮飯、養雞鵝餵飽兒孫的胃，看這她一天一天越來越小的身影和昔日的對比，真正感受到了，這就是「老」啊！總有一天那小小的身影也會不在的。爸爸會盡量假日就帶我們回奶奶家與她作伴，最近還帶她配了一排漂亮的假牙，有時候假日還會跟社區同伴一起出去玩。仔細想想，老了有人陪伴、病了有人照顧、死了有人處理後事，這不是很多人所希望的嗎？但社會上有多少人這麼幸運兒，社會單位能夠全方位的照顧到所有人嗎？我不這麼認為，但至少我期許未來也能像爸爸現在一樣，能夠好好的照顧我家人，希望他們在我的人生所做的付出，也能讓我回饋到他們末段人生。

我以前也曾經想像：為什麼會有這個世界？為什麼有這些物質？不安感頓時不停席捲而來。後來我深深的覺得，要是死後的世界就是虛無，那死亡真的很可怕，所以讀了這本書後我更加覺得對死亡後的世界也應該需要有點想像，例如像是佛教的輪迴、西方的天堂、東方的天界等，萬一什麼都沒有，死亡後我們會變得如何？消失的無影無蹤，屍骨保存再好我們依然留不下任何東西，但若我們死後是變成精靈？花草樹木？輪迴在體驗一次人生？上天堂和愛神邱比特比賽射箭？到天界一探媽祖的真面目？死亡是不是變得有趣多了！

我也是怕死的人，要好好的活著一直是我非常在乎的事。看了這本書之後，我小小的改變了想法:要好好的活著，也要快快樂樂的迎接死亡。因為死亡是我這段人生終點，但有可能是我下段旅程的起點呢！至少我是如此相信著。我想在自己還可以行動的時候就預先規劃好老年生活，我不想成為家人的累贅，大家都是這麼期望的吧，但能對抗「老」的人又有幾個人?希望在我老了之前，我要在醫院附近買房子、把貸款都還完、存個錢讓我好好過完剩下的人生。

#### 四、討論議題：

應該用何種態度面對老人和自己的老人生活？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：15

科 別：

名 次：甲等

作 者：呂侑臻

參賽標題：活在當下

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：

一位自以為沒有優點、只有缺點，憤世嫉俗的年輕人，前去拜訪提倡「世界無比單純，人人都能幸福」的哲學家，開始你來我往的辯論。當中年輕人常提出一些論述來質疑、推翻與攻擊哲學家的觀點。兩人的對話中，勾勒出阿德勒的理論，書中分五夜：「否定心理創傷」的目的論、「所有煩惱都來自人際關係」需要改變的勇氣、「割捨別人的課題」否定認同的需求、探討「世界的中心在哪裡」及「認真活在當下」才能舞動人生為人生增添意義等。

### 二、內容摘錄：

無論何時何地，人都是可以改變的。你之所以無法改變，是因為自己下定決心「不要改變」。(p.56) 大概是因為對你而言，現在的生活型態即使有點不方便或不順心，但相對來說，維持現狀還是比較容易控制、比較輕鬆吧 (p.57)

阿德勒心理學所揭示的目標，第一項的「自立」和「我是有能力的」，是關於接納自我。而第二項的「能與社會和諧生活」以及「人人都是我的夥伴」就是和信任他人、貢獻他人有關連。(p.248、p.249)

### 三、我的觀點：

阿德勒的目的論真的顛覆了大家以前的觀念，我小時候也是認為「有怎樣的原因，就會有怎樣的結果」，「過去」發生的事決定人的「現在」。看了這本書後，才頓然覺得不一定，如果一直抱持著這個觀點，不但無法向前邁進，更無法改

變自己、突破現狀。人生是自己的，自己可以選擇未來的路。不論過去經歷過什麼事，你賦予它的意義，就成就了你的「現在」，只要跳脫決定論，人人是可以改變的，端看我們有沒有「勇氣」去改變而已。

我同意書中「所有煩惱都來自人際關係」的說法，人很容易為了達到別人的認同或期望，而改變自己去做迎合他人的行為，但大部份卻不是自己心中最想要做的事，例如怕朋友生氣就不敢拒絕；怕父母失望或不高興就不敢說出自己心中的話；甚至是偶像明星，也要為了粉絲去訂一個所謂男神或女神的形象，以致於常壓抑自己的情感與情緒。我覺得自己就是自己的主人，不是為了滿足別人的期望而活，要勇敢做自己，為自己而活，並且認真把握當下。所以書中就提到了：「自由」，就是被別人討厭的勇氣，有人討厭你，正是你行使自由、依照自己的生活方針過日子的標記。我們人就是太在意別人的眼光，都活在別人所認為的「對」之下，而忽略自己的本心，很多人想要突破這個框架，但又怕改變後所面對無盡的未知數，因而打退堂鼓。其實改變也是要有一股衝動的勇氣，而且要把握當下，不然一拖再拖，在你抱怨現實的不滿之下，其實也隱藏了安於現狀的心態。我覺得自己也跟書中的年輕人一樣，想要跟別人做得不一樣，卻又在大家注視著的目光中默默退回了原點，想說以前還不是這樣過，就這樣到最後也只會羨慕別人，自己還是沒有改變的勇氣與恆心。

另外，書中還說到：「憤怒」不過是一種溝通方式，很多人選擇用發洩怒氣來掩飾自己的自卑。其實有時候可能是對方的無心之過，有人卻因為不想低頭認錯，就大聲的斥責他人，以顯示自己的威風、掩飾自己的不對。其實心平氣和，靜下來好好說話也許就可以解決問題了，為什麼要鬧得如此不堪呢？所謂：「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。」「生氣是拿別人的過錯來懲罰自己。」憤怒不是最好的溝通方法，認錯也並不等於失敗。有時候生氣中所說的話是很傷人的，在吵完架之後，表面上看似吵贏了，卻輸掉了彼此間的感情，到最後其實什麼也沒得到。

從小師長總是叫我們要對自己有信心、要肯定自我，但阿德勒卻更強調「接納自我」，坦然接受那個「辦不到的自己」，失敗又如何，只要有努力過，對得起自己的良心，盡最大努力朝目標前進、不欺騙自己，這就是真正的我了。阿德勒思想的確有改變人們一生的力量，關鍵在於你是否擁有跨出那一步的「勇氣」，讓我們一起勉勵自己、不再逃避、認真的活在當下吧！

#### 四、討論議題：

很多身心靈學家都強調要「認真活在當下」，我們該如何做才能「知行合一」呢？又如何才能使改變自己不只是三分鐘熱度呢？



學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：1  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：蕭子歆  
參賽標題：人心，靈魂，深奧  
書籍 ISBN：9789866345814  
中文書名：漢娜的遺言  
原文書名：13 Reasons Why  
書籍作者：傑伊·艾夏  
出版單位：春天  
出版年月：2011 年 05 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

傑伊·艾夏曾慘遭十一次退稿，但他卻從未放棄自己的作家夢，而《漢娜的遺言》正是成功改變他事業的轉捩點。

在漢娜過世後的某天放學，克萊於家門口收到一份匿名的包裹，裡頭裝著七卷錄音帶。深感疑惑的克萊開始聆聽，卻發現裡頭傳來了已故的同學漢娜的聲音，原來這些錄音內容全是造成漢娜自刎的理由，裡頭訴說著每個人之間的關係，以及每件事背後的影響，直到壓垮漢娜求生意志的最後一根稻草。

#### 二、內容摘錄：

沒有人知道自己的人生未來會如何。無論是在家裡，或是在學校裡，你無法知道別人有過什麼樣的遭遇。你能掌握的只有你自己的生活。如果你做了什麼事，對別人的生活造成了某些影響，那麼，你影響到的絕對不是只有那一小部分。不幸的是，什麼事該做，什麼事不該做，影響的層面有多大，那種分寸你根本不可能拿捏得準。當你做的事對別人的生活造成了部分影響，那麼，你影響到的將會是他的一生。 出自 214 頁

#### 三、我的觀點：

漫長的暑假，原本打算從圖書館借本書回家閱讀的我，卻遲遲找不到一本中意的書籍。就在我轉身準備離去時，餘光竟在「美國文學」的書架上瞥見一本名為《漢娜的遺言》的書，那一剎那，我就決定要借走「它」了，因為，我將欣

賞一部出自該書故事的同名影集。

話說回來，無論是小說，或是影集，最吸引人的無非是那名稱—漢娜的遺言，也有譯為「十三個理由」不論是哪個名稱，都同樣引人遐想。遺言，到底有什麼樣的遺言，足以構成一本書的架構？理由，指的是哪方面的藉口？核心事件又是什麼？

故事中的死者漢娜，不過是個平凡的高中生，為何最後會吞安眠藥就此離去呢？她的人生究竟遇過哪些人？而那些人是怎麼樣的改變她的一生？另一位主角克萊，和漢娜不過為鮮少交流而幾近陌生的普通同學，為什麼他也被列入她自殺理由的黑名單之一？難道這之中有什麼誤會？

漢娜就像時下火熱的宮廷劇「延禧攻略」裡的魏璎珞，她們同樣到了新環境。漢娜轉學到新學校；璎珞則是入了充滿勾心鬥角的後宮。她們在新環境出現了許多雷同的事件：有過無話不說的好友；有一段無法走到最後的初戀；更受到無數具有攻擊性的言語和行動，然而，兩個角色最大的差異就在於漢娜不具備魏璎珞的超強戰鬥力，她不是有仇必報的性格，不夠堅強的她，比起魏璎珞，內心其實更像富察皇后，雖然不是一模一樣，不過有一部分是絕對相仿的—內心比外人想像中脆弱，外表感覺不出來，然而心中卻被刺一根一根的扎著，不能逼出來，否則只會傷得更重；而依舊痛著的心頭，終至一天無法忍受時，便會徹底崩潰，疲憊的靈魂也將視死亡為解脫，一步一步走向自刎之路。

從開啟漢娜走向不歸路的始作俑者賈斯丁的背叛；接續著艾利克斯一張扭曲形象的玩笑紙條，甚至是肢體上的戲弄；好友潔西卡沒由來的誤會；同學泰勒無恥的偷窺；柯特妮表裡不一的虛偽；馬克斯在身心靈上的侵犯；作者細膩的將情緒一層層的堆疊起來，篇幅雖長，卻不顯得拖泥帶水。而就在薩克無情奪走漢娜的希望紙條後，她減去長髮，改變以往的外觀，這也是作者為之後自殺徵兆的提出，精心設下的鋪陳。

「那種感覺就像，有人伸手想拉妳一把，但最後又放手讓妳墜落，害妳跌得更深」故事到了後半段，漢娜中傷的層次再度提高。她曾透過寫詩紓壓，也遇到一位能夠透析她詩作中真實情感的人—雷恩，這個人本該是她跌入死亡地洞後，能夠解救她的救命繩索，不料就在她即將重返陽光照拂的前一刻，繩索無情的斷了，她再次重摔，而這次，幾乎粉身碎骨，雷恩竊走了漢娜的靈魂之作並公諸於人，使等同漢娜靈魂的詩作，被眾人狠狠嘲笑、踐踏。

作者除了描繪漢娜的故事，更安置了一個重要的角色在其中—克萊。克萊就像讀者，當漢娜主觀的傾訴內心的不快時，克萊就客觀的換位思考。他有如我們

讀者，時而替漢娜打抱不平，卻也責備漢娜的不勇敢、不堅強，同時又檢討自己對她的種種不瞭解。當他知道自己是在漢娜心中是個美麗的存在時，並沒有放鬆，反而更加難受，他逼迫自己冷靜，可是也止不住對自己的責罵，如果再多一些勇氣向彼此敞開心房，或許他們的人生會變得不一樣，漢娜不會逝去，克萊心中也不會留下一塊疙瘩。

故事漸漸到了尾聲，使我一刻也停不下來，越到後面越是精采。漢娜的最後幾個傷心處，以及致命一擊，完全出乎我的意料之外——最後的最後，又一刀一刀劃傷漢娜的，竟然是她自己。她目睹曾為心靈慰藉的好友遭遇強暴，不過沒有阻止；她看見同行者闖禍，雖然奮力勸說且打算報警，卻沒能堅持到最後，因而間接促使一場死亡車禍的到來。這一切，她是可以制止、能夠避免的，不過……不過已經來不及了，憾事已發生，而她，此刻早已自責到無法原諒自己。

接受心理輔導，真的能讓內心舒暢點嗎？輔導人員真的能洞悉當事人的內心嗎？讀完本書，我才明白，並非如此，因為漢娜就是經過輔導老師波特先生的輔導，才會堅定求死的念頭。輔導別人是份神聖又危險的工作。如果成功透視心靈，適時幫助，將拯救一個人；如果自以為是的扭曲解釋當事人的心理，那麼，無論任何話語、行為，都是一種傷害。當波特老師要漢娜與加害者對質，或嘗試放下一切那刻起，就註定好一場無法挽回的悲劇，而波特老師，就是那根壓死漢娜的最後一根稻草。

「沒有人能夠確定，自己對別人有可能造成什麼樣的影響。我們通常都渾然無覺，可是，我們就是這樣無意間影響到別人。」這短短一段話，充分表達出漢娜在人際關係相處中的感觸。作者塑造了漢娜這個角色，故事中，不管是漢娜的言論，或者作為，很多時候，表面看來是控訴加害者的行為，實際上，作者是希望透過「漢娜」這個角色，傳遞給讀者一個懂得反省的觀念，藉由閱讀，我們可以思考自己說過的話、做過的事，有沒有任何可能誤傷他人；或者，也能回憶自己和別人相處時，感到不愉快的片刻，而那影響到的又是什麼？

擊潰一個人，使之走向生命盡頭，或許得積累無數次挫傷；然而，拯救一個人，使之向前走，僅需要一絲希冀。死亡，無法解決任何事，只有抱著希望活下去，才有可能翻轉人生。

#### 四、討論議題：

這世上真的能有一個人完全了解自己嗎？假如親人好友不懂，甚至連身心科的醫師，都只是藉著臨床研究和經驗來揣測你的想法，那麼，這世上還需要心理輔導、治療這方面的工作嗎？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：14

科 別：

名 次：甲等

作 者：洪雅惠

參賽標題：勇氣的心理學

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 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。專攻哲學(西洋古代哲學)，1989 年起開始研究阿德勒心理學。

古賀史健：自由撰稿人。1973 年生於福岡。專門以聽寫紀錄的方式從事書籍撰寫，參與過許多暢銷的商業書刊，以及非小說類的書籍出版。

內容簡介：一名年輕人來到哲學家的小屋，與主張「世界無比單純，人人都能幸福」的哲學家開始了你來我往的思辨之旅。

#### 二、內容摘錄：

「問題不在於世界是什麼樣子，在於你是什麼樣子。」

##### — 《被討厭的勇氣》第 011 頁

「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。」

##### — 《被討厭的勇氣》第 145 頁

「人際關係發展的不順利，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。這是缺乏協調的人生，也是錯誤的生活型態。」

### 一 《被討厭的勇氣》第 253 頁

#### 三、我的觀點：

書裡提到很多顛覆我一直以來觀念的想法，在閱讀的期間我花了不少的時間在消化新觀點，這種感覺就像是小孩子剛拿到新玩具就迫不及待的拆開來玩一樣，甚至嘗試應用在日常生活中，導致閱讀這本書花了我預期中十倍之多的時間，但不得不說，這是一個必要的花費。

正文的開頭就否定了我認為影響人最多的心理創傷，講述所謂的心理創傷是不存在的，同時也提到貫徹全文的理念，「問題不在於世界是什麼樣子，在於你是什麼樣子。」，讓人擺脫了過去的影響，在文的最後更是強調「過去和未來都不存在，關鍵的一刻，不在昨天，也不在明日，就在此時、此刻」。

其中讓我印象最深刻的不外乎就是「目的論」和「課題分離」這兩個觀點。這是我從未聽過的說法，很新穎，卻也很有說服力。人是有理智的生物，不受情緒束縛，而是情緒為我們達到目的的工具。這樣一想，感覺在控制情緒上就得心應手了許多，所謂「控制不了情緒」就只是逃避責任的藉口。而「課題分離」則是省去許多人際關係上的煩惱。例如我們經常煩惱怎麼不讓人討厭，但按照「課題分離」的想法來說，「要不要討厭我」是別人的課題，我們無法干涉也無法改變，不如就做自己最輕鬆的樣子。

另外書中也替我解惑了我從小便一直思考卻始終不得答案的問題—人生的意義是什麼？答案是「沒有意義」。我想過很多關於人生的意義，像是維持世界的平衡，卻又推翻了自己的理論，隨著時間的推移，我對於「人生」的想法是愈來愈多，但是一次又一次的推翻，當我看見「人生沒有意義」這句話的時候，有種意料之外情理之中的感覺。人生沒有意義，就像一張空白的紙，要由我們自己去賦予，自己去添上色彩。

本書貫串全文的字眼就是「勇氣」，作者提到「阿德勒心理學就是勇氣的心理學」，像是被討厭的勇氣、變得幸福的勇氣、甘於平凡的勇氣等等。當我看到其中「甘於平凡的勇氣」這個論述的時候，我就像尋覓已久、難得遇上知音一樣歡喜。我身邊的人都是耳提面命的要我有所追求，要我有野心去追尋更好的生活，但我終究只想做個平凡的人，平平淡淡的生活。因此當我看見這個論述的時候，我才算是真的信服了阿德勒心理學，這個勇氣的理學。

看完這本書，顛覆了我一直以來所接收的觀念，但接受起來也不是那麼困難，甚至說只要稍微思考一下就會有「啊，果然就是要這樣呢」的想法，讀起來也不像其他哲學書那樣艱澀難消化，反而就像小說一般，讓人有想要廢寢忘食只為讀完這本書的想法，要不是怕自己沒能完全消化書中提到的觀念，我想我可能會在一天內讀完吧。

#### 四、討論議題：

賞罰教育會讓人衍生出錯誤的心態，那麼該如何教育孩子才能讓他們建立正確的心態與觀念？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：二年級

班 級：8

科 別：

名 次：甲等

作 者：黃于婷

參賽標題：追夢進行曲

書籍 ISBN：9789578795334

中文書名：青春第二課

原文書名：

書籍作者：王溢嘉

出版單位：野鵝

出版年月：2010 年 8 月

版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者王溢嘉因為相信「只有青春能說服青春，只有青春能啟發青春」，寫出了這本勵志的青春第二課，這本書收錄了九十六位各行各業的大人物在 12~18 歲之間的經歷，以及這些經歷對他們後來人生的影響，用來告訴更多的青少年：即使厲害如那些大人物，但都曾經遭遇過困境，並非一路順遂，但只要有恆心、有毅力，定能走過這些困境，朝著成功的方向前進。

### 二、內容摘錄：

條條道路通羅馬。地球上只有一個羅馬，但每個人心中都各有他的羅馬；只有你的興趣所在，才是你的羅馬——你可以抵達的羅馬。P.39

每一個勝利者身上都帶有傷疤，每一個英雄都有不為人知的痛。一個人只有在掙扎、學習與克服中，才能真正成長，成為英雄與勝利者。P.121

只有用自律去錘鍊，你的才華和興趣才能產生美好的結晶。P.161

其實，每一種異常，與其說是一種「缺陷」，不如說是一種「特質」，能為當事者提供一扇「特別的窗」。帶著笑容往窗外看，你將看到一個別人看不到的世界。P.197

### 三、我的觀點：

少壯不努力，老大徒傷悲，少壯之時便是青春之時，而正值青春的我們，對於自己的未來卻還懵懵懂懂，也許有些人早已訂下目標，正朝著自己的夢想努力前進，但有些人卻還停留在原地，因為顧慮太多而不敢向前或是根本不知道自己真正想要的是什麼。如果一直不前進，等到過了青春之時，便會漸漸地失去勇氣，失去向前的動力。

我想，追尋夢想的本錢人人皆有，年輕，便是我們的本錢；青春，便是最好的歲月，而在追求夢想的過程中又怎麼可能一路順遂，即使是在各行各業中最閃耀的幾位人物，也都會在追夢的過程中受到磨難。書中的人物，有的從小家境貧困，無法支持他的夢想，但他們仍咬牙苦撐，不惜繞點遠路也要達成自己的夢想；有的家境顯赫，卻拒絕走父母安排好的路，只為了一圓自己的夢想。不向現實低頭與勇敢踏出舒適圈是他們成功的祕訣，也是邁向成功的第一步。如果他們向現實低頭，他們永遠無法達成夢想，因為他們不夠堅強；如果他們無法踏出舒適圈，他們永遠無法成功，因為他們缺乏勇氣。

有時候，在我們朝著夢想前進時，可能會因為別人的看法、觀念而迷失了自己，與自己的看法不同，或是希望得到他人的認同；可能會因為他人的反對而澆熄了自己追求夢想的熱情。那些成功創造出新世代的名人也是如此，因為追尋的目標太新奇、太難以想像或是與大眾想法相反，而讓眾人不解或反對他們的所作所為，在如此強烈的壓力、奇異眼光下，如果沒有他們的無所畏懼，沒有他們的堅持，沒有他們強烈的抗壓性，人類的文明不會進步的這麼快，不會創造出這麼燦爛的時代。追求夢想的過程中不可能一路順遂，甚至可能荊棘滿布，但只要挺過這段艱辛的路程，方能體會成功的欣喜。

追求夢想沒有限制，不論你聰不聰明，不論你有沒有天賦，只要你夠勇敢，夠努力，不要害怕失敗，失敗了再站起來，不要輕易放棄。聰明與否，天賦有無，都不重要，這都只是你在追尋夢想這條路上的助力，有則如虎添翼，無則加倍努力。有一句話說：「寧以勤免補笨拙，勿仗聰明而懈怠」，如果沒有這些助力，那你要相信，「勤」能補拙，只要你肯付出比別人多的精力、時間，成功終將離你越來越近。而如果你有聰明、有天賦，千萬不可因此而懈怠，因為只要你一停下腳步，要再重新抬起，便要耗費更大的精力。

來吧！趁著陽光正好，青春正勝，勇敢去追隨自己的夢想，就像這句話一樣：青春，一旦和它緊緊地握手，就能獲得開拓新途徑的動力，擁有創造性人生的靈性。讓我們帶著勇敢、堅強，踩著風、踏著浪，不畏途中的艱難，向夢想成功的路上邁進！

四、討論議題：

- 1.當夢想不具主流價值或被其他人否定時，你要如何堅持下去？
- 2.夢想和幻想的區別是什麼？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：5  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：劉宜慈  
參賽標題：人生的完整經歷與生命的終極叩問  
書籍 ISBN：9789865933593  
中文書名：誰在銀閃閃的地方，等你  
原文書名：  
書籍作者：簡嬪  
出版單位：INK 印刻  
出版年月：2013 年 11 月 08 日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者簡嬪，台大中文系畢業，自詡為「不可救藥的散文愛好者」。此書藉作者豐富的想像力和人生經歷，不只是一本生者的完全手冊，老者的百科全書；也是病者的照護指南，逝者的祈福禱文。完整涵蓋健康、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，綜觀身與心的安頓、物與靈的處境。在作者筆下，生老病死轉化為一座蘊藏智慧寶石的礦脈，值得一生開採。

### 二、內容摘錄：

完整的人生應該五味雜陳且不排除遍體鱗傷〈p.15〉。肉體的敗北並不可恥。早衰，是我的老年資優先修班，訓練我不要與時間為敵，不貪戀那一生僅有一回、無法複製、不可取代的青春。〈p.74〉。有一道銀光拱門架在耄齡者的路上，通過後，季節更替，地殼滑動，群樹形變，屋宇改道，人物流較〈p.189〉。死亡，不是世界到了末日，天欲崩地欲裂，是一陣春風吹過，柳絮飛起，湖心水波皺了〈p.451〉

### 三、我的觀點：

打我們自母胎出來，呱呱墜地的那一刻起，便點亮了人生路上的第一盞路燈，同時也開啟了一道「生」的課題。這是我們人生第一個，也是我們能花、並花了最多時間和心力去處理的問題。但，重點是，生命中並不是只有「生」這項課題，人不會永保強健的體力、美麗的軀體——「老」、「病」、「死」這三樣課

題會在人生的後半找上門來，甚至可說是接踵而至，在如此短的時間內，要如何才能處理這些課題和他們所帶來的大、小問題呢？

看完這本書後，我深深地思考了這個問題，若我們待到老了、病痛纏身，臥在病榻上奄奄一息時，才開始要調適心情、處理後事，會不會太晚了點？就怕那時，你已經沒有這個能力了。一直以來「老、病、死」都被人們閉口不談，彷彿是顆掃把星，誰講誰倒楣。但，誰沒有老病死的一天？因此，我也跟作者一樣覺得，「老病死」議題是應該被更接納、討論的，是不亞於「生」的重要課題。

接下來是我對於老與病的看法，會放在一起談的原因，是因為通常前者到來，離後者就不遠了。說實話，我自己也不想變老、生病，同時也害怕如此，我身邊就有許多既老又病的人們，看著他們，我總是不禁低落起來，因為他們的例子告訴著我，老和病會改變一個人，輕則改相貌、身材；重則使人喪失智能或是性情大變，且通常原先好的特質皆消散，壞的特質卻常殘存且加厲。我的祖母便是如此，原先慈祥和藹的她，經過時間的洗禮、年紀增長，她變得足不出戶、不喜交談、脾氣古怪，身體也更加虛弱。不只是祖母，小時候對我們很好的鄰居阿婆們，不是走了，就是日日憔悴。這實在令我很難過。我也擔心，我的父母會不會如此？我的家人會不會如此？我，會不會如此？雖然答案已經非常明瞭了：遲早的。

既然知道終究會如此，既然知道無法迴避，我們應該做的，便是早些做好準備，不管是心理上的建設，亦或是醫療的緊急資金等等。這些作為雖不能使人回春、痊癒，但相信可以把衝擊減到最小。

再來談談人生的最後一道課題——「死」。這是許多人所忌諱的話題，將其視為不祥、避之唯恐不及，但是，誰又能逃離這個命運呢？每當我想起死這個字眼時，我總覺得它離我和家人還很遠，但是仔細推算，又還剩下幾個日子呢？在書中作者也有提起身邊親友逝世的經驗：有的人因為突如其來的事失去生命；有人久病纏身後去世；有人放棄治療，在安寧病房靜靜迎接死亡……。在我身邊也多少發生過類似的例子，每當聽聞他人的死訊，我都又驚又悲，即使對方只有和我見過幾次面、打過招呼，我的內心也是充滿鬱悶。雖然現在我還沒有關係特別親密的人去逝的經歷，但有過寵物逝世的經驗，我把牠當作我的家人一樣，牠死時，我哭的連腳都站不直，五臟六腑彷彿撕裂了一般，腦中瘋狂湧入平時與牠的回憶，當時我除了死命哭喊，想不到其他能做的事了。事後，我只能看著牠的照片，悼念牠、為牠祈禱。至今再想起牠的事，原先平靜的心也會起了漣漪，忍不住鼻酸，有時甚至止不住悲傷和思念，啜泣起來。我想失去親愛之人的感受也是如此吧！時間或許會沖淡一切，但傷痕會留下，「死亡」

給世人所帶來的，將是無盡的痛苦和悲傷。

死亡雖是令人鬱悶，但至少好好面對它的到來——「正視死亡」。其中很重要的一件便是思考後事，這是此書帶給我很大的省思，它教導了我們：死後的事，必須在死前想清楚，以免將重擔都丟給照顧你的人。作者還提起了醫療方面的問題，其中有講到關於「安寧緩和醫療意願書」這份資料白話點就是問你要不要「放棄急救」。我當下聽到這個訊息時深感認同，要是今天有個人生了重病，醫治後未見起色，病症發作時瀕死……此時，若遭受急救措施——氣切、插管、心臟電擊，肋骨斷了、皮膚燒灼、鮮血噴灑，就算救活了，又能撐多久？一個星期，或一個月？這些多出來的時間，對一個末期病人來說，只是徒增痛苦罷了。得知這個資訊對我和家人的幫助非常大，若往後我生了重病，失去生存的基本能力，希望這個安寧緩和醫療意願書能讓我們輕鬆點。

有人說：「人死後，就什麼都沒有了，就算賺了一堆錢、當上什麼有聲有勢的人物，死了，就都沒用了。生命是沒有意義的。」此書以一個例子無言地反駁了這些話語——「生命的延續」，關於捐贈器官、大體。雖然台灣到現在還受到傳統觀念影響：「不能入土為安」、「千刀萬剮」、「死無全屍」等，以致於捐贈情況不大踴躍。但是想想，今天你離開了人世，你身上的器官卻會活在另一位和你截然不同的人身上，你的死幫他人開啟了嶄新的人生，就像書中所說：「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。」

從這本書中，我更加了解生命的課題，並且在閱讀的過程中思考了許多相關的問題，往後也會督促自己面對這些。最後，說說此書帶給我最大的省思：「我要活到幾歲才夠？」然後這本書也給了一個令人滿意的答案——「活到責任善盡，活到工作完成，活到能留下愛與溫暖的存糧，就夠了。」我也希望自己，能過完這樣的一生。

#### 四、討論議題：

台灣目前已是高齡社會，並且預計日後更會超越日本，成為最老的國家。我們是否該更積極探討「老」的問題和因應方案？

現今還有許多等待器官捐贈的病人，當你死後，是否願意捐贈自己能用的器官，發揚大愛？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：14  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：黃予希  
參賽標題：人生試金石  
書籍 ISBN：9576393469  
中文書名：人生試金石  
原文書名：  
書籍作者：王鼎鈞  
出版單位：爾雅出版社  
出版年月：2002年8月20日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

《人生試金石》這本書為王鼎鈞所寫的人生三書之一。作者帶領讀者看人生，將人生經驗傳授下一代。

這本書是一本散文精品，也是一本值得推薦的「孫子兵法」。它帶給我們很多的人生經驗，讓我們思考、學習、面對。所謂的「堅持」、「做好自己、盡守本分」……，讓我們明白在人生中該如何處身立世。

#### 二、內容摘錄：

1.生活中那些瑣碎的細節不會進入將來的回憶，你可以不必斤斤計較；一旦面臨大節，就得存心警惕：「我將來要怎樣回憶這件事？」必須使日後回憶起來能夠覺得無憾、得到安慰才好。（p·23）

2.寫詩是詩人的事業。事業的「根」應該深植心中，堅忍不拔，不隨外物遷移。外物常變，如果心隨物移，則花開花落，月圓月缺，此心哪有安靜的日子？事功哪有成就的一天？（p·47）

3.對書像對人一樣：有一種人裝模作樣，不誠無物，難與相處。有一種人極為熱絡，一下子就成為你的好朋友，但是難以深交久處。還有一種人，乍見似乎很難與他水乳交融，但是你一旦進入他的靈魂，就終生再也不會分開了。（p.173）

### 三、我的觀點：

一個機緣使我遇到了這本書--《人生試金石》。它為我的人生做了許多註解，引導我走出人生的迷茫，走進明亮的未來，它讓我學到了該如何在社會中立足。

身為人，我們需要學習。透過學習，我們能夠與人交流溝通、增進知識。在我年紀還小的時候，常聽到長輩說：「靠山山倒，靠人人老，靠自己最好。」我卻從未真正理解過意思，直到從這本書中我才明白本領是多麼重要，因為有本領才能有工作。「天下沒有白吃的午餐。」現今社會很多工作都是需要一些技能，若沒有一項專精，那該如何生存？靠山靠人，山和人總有一天會倒、會老，倒不如靠自己的實力，就像書中所說的這句話：「『靠』這個字的結構已經明明白白『告』訴你依賴他人的念頭殊屬『非』是。」靠自己的本領最好、最真實。

劉墉曾說：「超越自己、創造自己。」人生有一個屬於我們自己的跑道，我們每天每分每秒都必須衝得比前一秒快，書中提到「跑道為何要畫那麼窄？」因為那是自己專屬的跑道，「成功來自艱難；成功來自比較。」想要成功、想要第一名就得有對手才能夠比較，而那對手是自己。我們時時刻刻都要提醒自己要以前更厲害，因為沒有進步，這條人生道路永遠看不到盡頭；因為沒有超越，這個人生比賽永遠得不到金牌。我在以前求學階段中一直都是一個觀念：超越別人，漸漸地我有了得失心，總是和人比，比不完的賽。只要輸給別人，壓力如山一般壓了下來使我喘不過氣，壓力一直積蓄。直到看到了這本書，看到了這篇文章提到這個道理：人生的跑道是自己的，在做任何事情時，不要和人比，和自己比才是最重要的。

善用時間，一分一秒都不浪費。書中有一則故事提醒了我要珍惜每一秒：有個人工作很忙，每天不但要做公司交給他的工作，還要接聽許多電話。他在電話機旁放了幾本書，每當電話鈴響，他接起聽筒來，只要對方說：「稍等片刻。」他便利用那幾秒鐘的時間來讀書。日積月累，他吸收不少知識，成為他們公司裡一位知識最豐富的人；另外一人的工作並不忙，空閒的時間也很多，他每天坐在自己辦公桌前，桌上也放了許多書但他卻從來不看，只在有人敲門進來時匆匆忙忙打開書，隨便翻幾頁假裝認真在看書。人們稱讚他的讀書精神，不過他的知識卻一步步地老化退減，現在有很多人都是這樣子的。

宋朝詩人歐陽脩有三上：「馬上、廁上、枕上」古人都知道利用時間的重要性，更何況是活在現在的我們，生活過得一天比一天還要精彩，一天過得比一天還要快。俗話說得好：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」若是我們沒有好好把握時間，金錢是永遠買不回的。所以當我們一有空閒，應該停止浪費，學會運用、做一些有用的事。

看完《人生試金石》後，我發覺自己成長了許多。從一開始懵懵懂懂到現在了解許多人生道理：靠自己本領、超越自己、善用時間.....，這些我將付諸行動，使自己成為一位小大人。因為它的每一篇散文極為精彩，讓我學到很多的人生經驗，這本書值得推薦!

四、討論議題：

- 1.你覺得時間不夠用嗎？你該如何調配時間不浪費？
- 2.你愛看書嗎？你曾經看過哪些書印象深刻值得推薦？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：四班

科 別：

名 次：甲等

作 者：陳德諭

參賽標題：血液不曾乾涸

書籍 ISBN：9789573333562

中文書名：百年孤寂

原文書名：One Hundred Years of Solitude

書籍作者：加布列·賈西亞·馬奎斯

出版單位：皇冠文化出版有限公司

出版年月：2018 年 02 月 05 日

版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

百年孤寂是一本結合多方元素組成的小說，從愛情、科學到政治，獨樹一幟的劇情，來自生於哥倫比亞阿拉卡塔卡，諾貝爾文學獎得主——加布列·賈西亞·馬奎斯。

書內的人物各個充滿生命力，猶如活生生的真人真事，值得人花費長時間一頁一頁細細品味，在字裡行間體會作者馬奎斯筆下刻畫的鮮明故事。

### 二、內容摘錄：

烏蘇拉認為他是家族史上最黯淡無光的角色，即使成為鬥雞高手還是難以吸引他人的目光，奧雷里亞諾·波恩地亞上校曾對他談起，他在戰爭期間親眼看過那艘擱淺在距離大海十二公里遠的西班牙帆船，已經燒得只剩骨架。這麼久以來，許多聽到這個故事的人頂多認為不可思議，在荷西·阿爾卡迪歐二世聽來卻認為這是個啟示。他把鬥雞賣給出價最高的人，雇用工人，購買工具，執意進行擊破石頭、挖掘河道、清除礁石，甚至是分流瀑布等巨大工程。「我就知道」烏蘇拉大叫。「時光就像在兜著圈子，帶我們回到了最初。」(P203~P204)

### 三、我的觀點：

在閱讀本書期間，我曾狠狠唾棄波恩地亞家族了無新意的命名規律。他們將所有後代子孫冠上同祖先或長輩一樣的姓名，研讀起來反倒錯綜複雜，必須得專注仔細，才能判斷哪部分的劇情或插曲是屬於何者的故事。然而我最終卻意識

到這項設計，為的是呼應一個偉大家族的傳承，無論是烏蘇拉的堅毅、荷西·阿爾卡迪歐·波恩地亞為了理想的瘋狂和擇善固執，還是奧雷里亞諾·波恩地亞上校的冷靜沈著。

波恩地亞家族成員們所擁有的異於常人的人格特質，幫助家族維持了百年的興盛與繁榮，從馬康多小鎮裡的德高望重，延伸到波恩地亞上校率領平民，義無反顧向政府抗爭而贏得的全國人民的尊敬，波恩地亞家族的名聲逐漸擴大，達到了偉大的巔峰。而光鮮亮麗的巔峰所迎接的，竟是看不見深淵盡頭的下墜，也許能經歷幾次勉強撐起的小高點，但最終，波恩地亞家族所有榮耀終究化為烏有，僅剩人們記憶中模模糊糊的燦爛模樣，偶爾在茶餘飯後被提起，卻是只剩惋惜。這看似戲劇化，但往往能套用在現實情況中，太多人走上金字塔尖端，沈迷在紙醉金迷的美好，忘卻了底下虎視眈眈的陷阱和當初被荊棘劃破的傷口，戲如人生，而結局如何由人自己定奪，命運可能是人生的絆腳石，也可能是墊腳石，但轉機或危機隨時襲來，可遇不可求，充實自我和謹慎自持是在等待它們的途中最重要的功課。

奧雷里亞諾·波恩地亞上校是整部作品裡我最欣賞的角色，他擁有難得的沈穩內斂，與強大堅強的心靈，這種領袖特質從他少年時能耐下性子製作耗時的銀製小金魚，以及妻子蕾梅蒂絲毫無徵兆的驟然離世時，他卻沒有太多感情波瀾，就能窺見一二。奧雷里亞諾·波恩地亞上校並非無情，而是認為悲傷情緒或落淚舉止不能扭轉局勢，與其沈浸在傷痛裡顧影自憐，他理當選擇打起精神持續前行。我認為上校只不過是不曾敞開心房，他的個性本就造就他成為不受感情拘束的一類人，但妻子的消逝卻讓他真正成為男人，毫無懼怕的加入政治抗爭。奧雷里亞諾·波恩地亞上校最令人欽佩之處，在於他即使成功為自己贏得偉大的社會地位，甚至深受人民愛戴，卻依舊在面對失去初衷的戰爭和唾手可得的權力面前，放棄大片江山，而非迷失自我。

此外，波恩地亞家族情竇初開的愛情似乎從烏蘇拉和荷西·阿爾卡迪歐·波恩地亞之後，就不曾有過美好結局，無論是愛與被愛，總有一方慘遭命運捉弄，落得悲慘下場。我一邊不解於作家馬奎斯何必讓全數有情人的愛無疾而終，卻也一邊領悟了這給予人的警訊。愛情當然彌足重要，但人生不能只為男女情愛而活，否則就像可憐的蕾貝卡，因為怨恨著上帝莫名帶走丈夫性命，而親自糟蹋了往後餘生，全荒廢在深深的怨氣和哀傷之中無法自拔，倘若她願意重拾人生步入正軌，就可能再次創造嶄新未來，而不是被一次挫折踩在腳底下，認命的不曾嘗試翻身。「心死」才是真的死亡，空有軀殼的苟延殘喘不足以成為活在世上的理由，真正有意義的人生是在世時盡全力綻放光芒並以助人為本，而離世後能以自身的情操和貢獻遺愛人間。

火紅的烈日總會落下地平線，猶如波恩地亞家族與馬康多的繁榮興盛，最終亦幻化成一片孤寂廢墟，故事裡的燦爛歷史不會重新來過，但波恩地亞家族的血液不曾乾涸，只會葬送在世人的健忘中，彷彿不曾流動過。前人種樹後人乘涼，所有拼搏都會留下一定的影響力，現今社會的和諧共榮便是由過去的熱血青年奮力鬥爭贏來，多數人享受著這份珍貴的自由卻不懷感恩之心，甚至漠視世界各個角落的弱勢群體，人人生而平等，我們應該伸出援手來終止一切不合理迫害，來造就更幸福的地球村。

四、討論議題：

四、討論議題：你更嚮往在孤寂裡咀嚼清幽幸福，還是在酒肉狂歡中享受眾人稱羨呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：102  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：邱芝羿  
參賽標題：勇敢做唯一的自己  
書籍 ISBN：978-986-320-1  
中文書名：勇敢做唯一的自己  
原文書名：勇敢做唯一的自己  
書籍作者：郭瑞祥  
出版單位：天下文化  
出版年月：2013 年 04 月 02 日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者詳細而精確的敘述了人生中會遇到的種種事情與遇上挫折的過程，同時藉由提供自己的切身經歷以及體悟來提醒後輩許多觀點與方向，教導讀者如何認真去看待並省思管理自己的人生，整整十六個章節和人生有著緊密的關聯。

### 二、內容摘錄：

專注當下，學著珍惜過程，堅持不放棄，即便一時的選錯志願、擺錯位置，也永遠會有更好的機會，在下一個人生路口等著你。(P.52)

只要有機會，就應該不斷學習，針對不足之處，試著找出學習的途徑、可以學習的對象。(P.171)

### 三、我的觀點：

人的一生是漫漫長途，你永遠不會知道自己下一秒將面對甚麼，或者是碰到什麼難關。

這麼長的旅途中總是會峰迴路轉，當你因為挫折跌了步伐而無法振作，墮入深淵而無法自拔，你卻不會想到也許下一個轉彎便又是柳暗花明。書中提到，在挫折面前，人人永遠都只能當個求教的學生，我想也是如此。挫折後的反省體悟往往是最大的收穫，人生的路途亦因此而變得更加遼闊，寬度便是由此擴展。

好比曾有一次，我因為交給老師的報告不夠完整而被退了回來，向來自尊心高的我自然低落了許久，但最後老師幫助我批改了那篇報告，在尋找資料的過程中，我也學到並看到了許多我第一次寫報告時所沒發現的，也不再為被打回報告的事情生氣，反而感謝了老師所作的決定——因為如此，我才能學到了更多。

除了挫折，態度更是一個人能否走得更加長遠，獲得更多尊重的資本。書中重視了這個問題，從嚐到挫折爾後重新思忖起自己對於「讀書」這件事的態度——一個人讀書到底是為了什麼？是該只往死裡讀，然後忘記自己讀書的初衷嗎？我想答案只有一個，當然不該。人生也許一部分的確得由書本，知識堆砌而成，但當你站上了最高點，俯視一切，那些你攀爬走過的道路是甚麼樣貌？有的人擁有豐富的人生，花開遍地，鮮豔的色彩染上一切。自然也有人是一片寂寥，空虛的讓人不禁呆滯的懷疑自己究竟都做了什麼。

我的人生旅途還不算長，度過了國小國中生涯，該說是我較為幸運嗎？我的國中並不只有死讀書，而是參與了許多事情，諸如教室布置、英文演講，或是田徑比賽——我在沿途種下了許多燦爛花朵，而致使我不會在這塊地方後悔。

書中另個章節提到了健康的問題。常言有云：「健康是人生最大的資本。」但實則又有多少人會真正去正視這個問題？現代人庸庸碌碌，五光十色的夜景拖上了繁忙的人生，為了自己的理想而去打拚並非不好，但身體真的搞糟後，我想一切都不用再提，更別說那些憧憬的未來，別等到最後才來後悔莫及。

曾經，我也因為健康問題而無法參加我想要的事情。那是我練習了許久的比賽，但卻因為平時就不注意自己身體狀況，而導致在比賽當天生了病，只能讓候補上場代替。當時的心情可說是悔恨與難過交織，種種情緒像是打了結的毛球，全部攪混在一起而無法解開，好幾天後才慢慢緩和過來，並下定決心要照顧好自己，別再讓這種事情發生。一個人得先有了健康，才能去談自己想做的事。

我想，當人逐漸茁壯，也會遇到許多問題，薪水、理想、家人，愛情，許多許多都會如洪水似的排山倒海而來，這些事情總會衝突到彼此，畢竟沒有一個人的人生會是非常順遂的。拿理想與家人來說，當這兩者衝突到時，你該怎麼抉擇？作者家人父母逐漸年邁，但自己卻在外打拚，內心空虛無法填補，便毅然放棄了工作回去家鄉。人年輕時為了自己的夢想，暫時放下了父母，但當最後者白髮蒼蒼時才慌忙趕回，真的足夠彌補那些逝去的時間嗎？這是我們該思考的，也該去好好選擇這些東西。這本書所有章節都與人生絲絲入扣，是一本

值得好好探討欣賞的好書。

四、討論議題：

現代人庸碌的生活以及學生只懂讀書，而無法運用所學，該如何改變這種現況？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：1  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：馬好樑  
參賽標題：我無所不能—Stephen Curry  
書籍 ISBN：9789863594031  
中文書名：史蒂芬 柯瑞：無所不能的 NBA 神射手  
原文書名：Golden the miraculous rise of Steph Curry  
書籍作者：湯普森二世  
出版單位：木馬文化  
出版年月：2017 年 6 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

本書作者為體育專欄作家，他曾擔任 NBA 勇士隊十個球季的隨隊記者，第一線觀察柯瑞和勇士隊的轉變。

在一群身材壯碩高大的 NBA 球員中，一九一公分的柯瑞看起來像普通人，卻能稱霸球壇，主宰場上的生殺大權，因為他掌握了場上的關鍵致勝武器：神準的三分球。作者在書中回顧勇士隊挑選柯瑞後的轉變，觀察柯瑞的宗教信仰如何支撐他走過一次又一次的低潮，帶著我們一探他是怎樣練球的。書中描述了最新的第一手資料。

#### 二、內容摘錄：

柯瑞的故事印證了，除非你為自己的技藝努力付出，否則你甚麼也得不到，反過來說也一樣，如果你肯努力付出，沒什麼事做不到的。體育世界就是社會的縮影，運動的精神也適用於生活中。我希望你能像柯瑞般，堅定地走過他所走過的路，絕不向批評聲讓步，並且深信自己可以成功。P.5

那個長期把他人的懷疑變成自己的前進力量、把不利己的分析做為自己的能源、把批評當作自我驅動能量的小子，又需要再次證明自己了。柯瑞今天能有這番成就，其實都是長期以來不被看好而演進出來的。他能成為國際知名人物、成為讓人盛讚的球星，正是因為他相信自己。通常他打得最好的時候就是他人開始批評他、不看好他的時候。P.311

### 三、我的觀點：

這幾年風靡全球的籃球明星，大多數人都為他絢麗的球技而瘋狂，而他從不起眼的籃球員突然躍上成一線的籃球明星-史蒂芬 柯瑞成了一個強得不可思議，一想到三分球的射手就會想到他的人物。而且他締造了「娃娃臉射手」的名號。

本書描述柯瑞高中時期身材矮小，沒有球隊想要他，所以他讀的也不是籃球名校，雖然他先天的條件沒有像其他球員一樣，他們要不就是身高高得連呼吸都覺得空氣稀薄，要不就是體能方面天賦異稟，但他靠著後天的努力，也在籃球這條路上闖出一片天。二〇一五年至一六年球季，柯瑞從原本只是一個三分球攻勢浪潮的參與者，變成這股潮流的領導者，他顛覆了以往的籃球比賽形式，投三分球已經成了現代多數球員的得分方式。

我不懂為何柯瑞在經歷了那麼多的大起大落，還能一如以往的奮力再起。遭受纏繞不去的腳傷所困擾，一次又一次的受傷，一次又一次的跌倒，在他成功之際卻又遭受更多批評與負面的輿論撻伐，為何他能夠扛著這樣的壓力，不斷的努力、一再的進化，在這本書裡我看到了答案。原來籃球和家庭造就了柯瑞的個性和思考邏輯，有著完美的家庭關係一直是在背後支持他的力量，這讓我有深深的感觸。我也有一個完美的家，我曾經也在茫茫大海中遺失了自己，爸媽告訴我，做自己!也安慰我不要那麼脆弱。我從來沒想過「做自己」這句話對我的影響有多深，因為家人的這句話，讓我不會那麼在意別人眼中的自己，讓我不會因為別人的一舉一動而傷破了心。我很幸運，跟柯瑞都有永遠在背後支持著的家人，我們的家庭都看似平凡，但相信每個人的家人絕對是自己最大的支柱。

柯瑞雖然是籃球明星，但他為善不欲人知，每年聖誕節，他都會在家鄉附近的小教堂舉辦公益活動幫助社會上階級較低、較弱勢的人們，年復一年，從不停歇。

許多人在成功之後往往會忘了自己最原本的初衷，當時的熱情不見了，剩下的只是在燦爛過後留下的餘燼。但柯瑞並不是如此，他熱愛籃球，直到現在他還是對辛苦繁瑣的訓練樂在其中，他是真正在享受他的工作。我認為就是應該要如此，要自己做有興趣的工作，並為自己的成就感到自信。當你做一個工作，你能在當中得到成就感，並且能夠好好地一直做下去，這才是最重要的，然後切記，莫忘初衷。

讀完這本書，讓我知道成功的人們背後付出的努力不是用幾隻手指頭就可數出

來的，柯瑞付出他的青春歲月，換來他的成就。同齡小孩天真無憂時，他早已練得一手華麗的運球技巧和精準的三分線射程，籃框彷彿像黑洞，只要他出手，球總會被吸進去。

進入 NBA 的前幾年，他飽受腳踝傷痛之苦，一直沒辦法打出亮眼的成績，在復健期間，他不因為受傷而懈怠，由於他有過人的意志力，使他能從低潮站起來，並且壯大自己。現在身為學生的我，偶爾考個一、兩次低分，總是會很失落，但柯瑞曾經因為傷痛，瀕臨被 NBA 淘汰的危機，我心裡總會想：他有可能因為受傷使他以前的努力一夕之間化為烏有，而我只是分數上的小低潮，便讓我一蹶不振，他都可以過關斬將了，經由他的故事，讓我領悟到：只要努力，沒有任何事是做不到的呢？

有時候我遇一些挫折，當下的心情簡直跌入谷底，雖然會難過，但是難過後就須重振精神。我看柯瑞比賽時，若打得不好，回到場邊休息時，他會重振整隊的士氣，不讓氣氛籠罩在低氣壓，我心裡浮出的念頭是：連偉大的球星都會失誤了，何況我們只是普通的平凡人，要懂得原諒自己，下次再扳回一城才能創造自己超群的成就。

柯瑞因為擁有一張娃娃臉，而有了「娃娃臉射手」這個名號，很多球星都說不要被他天使般的笑容騙了，他真的很強。柯瑞給了我信心，因為他跟我一樣，都是懷大夢想的普通人，但我想跟他一樣，靠後天努力，並擁有像石頭一樣堅硬不放棄的心。這本書讓我更深入認識柯瑞這個人，讓我更覺得夢想不是我所想像的那麼遙不可及。

#### 四、討論議題：

如果你是還未紅的柯瑞，身材在 NBA 中屬於劣勢的，很難吸引大家的目光，也很難展現自己的球技。你會選擇繼續留在這個籃球的最高殿堂 NBA 打球，還是會「寧為雞口，不為牛後」的轉身到其他聯盟一展身手呢？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：二年級

班 級：201

科 別：

名 次：甲等

作 者：陳品欣

參賽標題：再給數學一次機會吧！

書籍 ISBN：9789863445654

中文書名：拜託了！數學先生 2：解開少女心的公式

原文書名：お任せ！ 数学屋さん 2

書籍作者：向井湘吾

出版單位：麥田

出版年月：2018 年 6 月

版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者向井湘吾高中時，在日本數學奧林匹克預賽得到了 A 等獎，但懷著想要當小說家的夢想，於是在東京大學文組畢業後任職於出版社。本書以數學功力只有半桶水的遙，必須扛起整個數學屋的情況下為背景。丟出了一連串看似無解的問題，不僅傷透了遙的腦筋，也給了讀者們莫大的挑戰。好在遙有一群可靠的小伙伴，他們攜手一起解決了一個又一個問題。

### 二、內容摘錄：

「數學是我們的助力。隱藏在日常生活的各種地方。」(p.20)

「我只是想說，是否真的終結，必須等那一刻來臨才知道。以為會持續的事物可能會突然終結，以為會終結的事物也可能出乎意料持續下去。」(p.80)

和「二的十二次方倍」這種特殊數字有著密切關聯的音樂、沒有「黃金比例」就無從說起的雕刻或藝術，數學無疑肩負重責大任，成為從內側支撐世界之「美」的支柱。(p.232)

### 三、我的觀點：

第一次接觸數學是什麼時候？我想大多數的人都會覺得是開始上幼稚園、小學的時候吧！但是看完這本書之後，我倒認為其實我們從打自出生那一刻就開始接觸數學了。大至建築物，小至連文具等全有關數學，十分符合本書裡的一句

話：「在這個世界，沒有任何問題和數學無關。只要使用『數學之力』，任何問題肯定都能解開。」

不知道從什麼時候，我對數學的感覺從新鮮到不知為了什麼而學，為了耀眼的成績嗎？還是只是求個及格好讓自己不至於需要補考。太膚淺了，不想變成那樣的我在逃避現實，但是殘酷的現實好似永遠不嫌累似的追在後頭，啊！再次被逮捕，「果然還是失敗了呢……」，盲目的在上學日的數學課中乖巧的翻開數學課本、講義，強迫自己打起精神，全神貫注的盯著墨綠的大筆記本，不能放過任何一個重要考點似的死命的抄著重點，回去按照老師的吩咐完成作業及練習題，然後一考試。不是什麼為學而學，只不過是為「考」而學。亞洲地區的學生，像上述情況的應該不在少數吧，或者是根本不願屈服，自命清高的認為這是唯一解決途徑—放棄。究竟教育到了多僵化的程度才會使人如此墮落。我不相信，一定還有解決辦法的吧！於是我購入了拜託了！數學先生 2，寄望於它，希冀它能重喚我對數學曾經的熱情。

神奇！簡直神奇！從未想過原來生活裡的數學處處可見，以為只會出現在美術課本的維納斯雕像和歷史課本裡的帕德嫩神廟、金字塔居然都運用了「黃金比例」，而音階居然與二的十六次方倍有關！看似毫無關聯的事物，居然蘊藏了如此的奧妙，令我嘖嘖稱奇，不禁想對那些認為只要有加減乘除就能生存的人們說「你們錯了！大錯特錯！錯的不僅離譜且荒謬！」像是全世界都跟數學有關呢！

提及本書，讓我最為驚喜的兩個地方的其中之一是，原來愛情也有公式？在少女心章節提到了一個公式叫做「戀愛不等式」： $X < P * Y1 + (1 - P) * Y2$  他們利用了上述公式來推算自己適不適合告白，一直都沒有深思過，多虧此書發現了原來為人處事也是適用於數學的！而另外一個則是艱難的「龐加萊猜想」和「黎曼猜想」上述兩個都是大學才會授課的內容，但是作者用淺顯易懂的文字讓門外漢的我對這些東西也有了基本的概念，也頓時領悟了其實學校裡的老師也是不斷的在這些方式讓我們吸收知識啊！為什麼都沒有發現呢？不過現在認知到這點仍不晚！

最後，我也從此書中發現了流行用語也與數學有關呢！網上很流行把做事無厘頭的人稱為「四次元」直到現在我才真正釐清了裡頭對於「空間」的含義。「生活裡不缺少美，只是缺少發現。」如今把美的詞面替換成數學我也覺得無礙大雅，也許飽受數學之苦的人也是沒有發現其樂趣吧。閱讀完之後，感覺自己也跟其主角遙一樣—即使實力都不怎樣，但是從觀察並由細微的地方開始著手，一邊迷路一邊前進著，總有一天也是會走出重重謎團吧，也能獲得無與倫比的成就感。所以我決定了，再給數學一次機會！

四、討論議題：

倘若沒了數學，我們現在必接觸到的音樂、建築等利用數學原理所得到的東西，還復存在嗎？

閱讀心得  
第 1090315 梯次

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：三年級  
班 級：9 班  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：楊真艾  
參賽標題：讀詞  
書籍 ISBN：9789863843078  
中文書名：最美的國文課【宋詞】  
原文書名：  
書籍作者：夏昆  
出版單位：野人文化  
出版年月：2019 年 01 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

夏昆，為成都是新都一中國文老師，曾是中國詩詞大會金牌播主。在授課後的閒餘時開設音樂及電影的鑑賞課程，期望啟發學生對古典詩詞的幻想，熱愛詩詞的他也在各地開講座，講授唐詩跟宋詞。作者除了《最美的國文課【宋詞】》一書外，還有出版其他與詩詞有關的書籍。善用現代音樂、電影與西方哲人、學者等元素，詮釋東方中國古典文學，引人入勝。本書開始依時間將詞分為三部，並從中揀選出較著名的詞家，簡述其生平及較為人知悉的詞。

#### 二、內容摘錄：

正是他，用自己的國家和自己的生命，揭開了宋詞真正的黃金時代的帷幕；也正是他，用自己黯然嘶啞的歌喉，把宋詞從脂粉和酒精中喚醒，從委頓和狹隘中掙脫出來，為宋詞斯開了一片蒼涼但卻浩渺的天空。這個人，就是李煜。——p.65

秋天的天空總是那麼高遠，但高遠的讓人感到更加空寂和淒清。黃葉凋落，漫天紛飛，似乎是詞人隨風飄零的命運。——p.112

詩歌本自於心，無關外物，精驚八極心游萬仞，思維的自由是詩歌自由的前提，若棄絕想像，詩歌也就被套上了紋套。——p.270

或者說，酒就是詩人的乳汁，只不過，這乳汁維持的不是詩人生理上的生命，而是維持它們藝術層面上的激情，或者說，夢想。——p.290

### 三、我的觀點：

一開始在書店看到這本書時，首先是被封面與書名吸引，突然想到，我也該充實自己有關宋詞的知識了。不久，便將這本書入手了。

首次拜讀，我便被作者於書中安排的時間軸和言語震驚了，目錄一翻過去便是作者細心彙整出的時間軸，將此書大致分為三部分：晚唐五代詞人、北宋詞人及南宋詞人。除了時間，還有點出書中會提及的人物及詞，旁邊還有附註作者以極現代話語的見解，讓人覺得與這些古人又更貼近一些。

詞中之帝南唐李後主，最為人知曉的是，他是一位亡國皇帝。亡國的帝王很容易被後人記得，殷商時期的商紂王、秦朝的胡亥、陳國陳後主、清朝宣統皇帝等，都算「有名」的帝王了。不過，李煜可能稍稍的與眾不同，因為他不只是個王，還是一位著名的詞人。關於李煜的詞，我姑且以南唐滅亡這個時間點將之分為前後期，前期的詩多為宮廷華靡生活的寫景，後期則為亡國之痛、亡國之音。在他的詞中，我鍾愛〈浪淘沙〉「簾外雨潺潺，春意闌珊」的畫面、「一晌貪歡」的感覺、「流水落花春去也，天上人間」的心情。只不過，這闕詞的創作背景，也正如內容一樣：淒涼、悲傷。

有人說，唐詩如酒，宋詞如茶，因為唐詩就像汪洋大海廣闊，直抒胸臆而酣暢淋漓；宋詞就像幽腸小徑曲折，含蓄委婉而隱約迷離。

唐詩如酒這點，李白就是個很好的例證了吧。璀璨的五彩筆——余光中先生有首詩就寫道，酒中仙酒入豪腸七分化作月光，剩下的三分嘯成了劍氣，繡口一吐就是半個盛唐。李白愛酒，詩中也常有酒的蹤跡這也是眾所周知的事。就我來說，酒烈茶淡，在讀唐詩時，能確實直接感受到詩句中的畫面，華麗如牡丹，重複疊沓的節奏讓人聯想到一顆顆水晶，亮麗的互相碰擊，清脆迴響在腦中，一讀再讀。那麼，宋詞呢？我覺得讀宋詞時，的確有種淡淡的情思，淡雅如秋菊，長短雜錯的編排，朗誦起來特別有餘韻，悠悠之音也令人反覆回味，不愧宋詞又稱作為詩「餘」。宋詞，需要細細品味，就像茶，得細細品茗，才能嚐出回甘的滋味。詞這條深幽的小路，曲折的巷弄間藏的是詞人們的志氣，對世俗的反抗，不該只是經過，走馬看花，應慢慢欣賞，側耳聆聽詞人那聲聲喚。

〈聲聲慢〉，是李清照後期的作品，也是我很喜歡的一闕詞，可能是因為裡面的疊字，唸起來十分有趣，讓人忍不住的持續朗誦那句「尋尋覓覓，冷冷清清，淒淒慘慘戚戚」。「三杯兩盞淡酒，怎的他、晚來風急？」那就不喝酒了

吧，來喝茶吧。一起期望令你掛心的事情最後能像茶一樣，回甘。窗外的景色也如同這位難得一見的詞女憂鬱的心，來到了黃昏，「梧桐更兼細雨」的景象，顯露出了些什麼，悲傷的結局。李清照是歷史上少見很有名聲的女子，因為她的文字，使她名留青史，成為不朽。

宋詞，有豪放派與婉約派，事實上以婉約派為主，在這本書中，我再次體認到這件事，可能是唐詩，讓我產生這美麗的誤會，不過，宋詞已替我卻下水晶簾，讓我得以望向簾外月朧明。

四、討論議題：

「先窮而後工」是必定的嗎？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：12  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：楊雅亘  
參賽標題：已讀，不回  
書籍 ISBN：9 8 7 - 9 8 6 - 3 9 8 - 3  
中文書名：天長地久：給美君的信  
原文書名：  
書籍作者：龍應台  
出版單位：天下雜誌出版  
出版年月：2 0 1 8年0 4月2 3日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

龍應台，作家、文學學者，臺灣高雄人，祖籍湖南衡山。畢業於國立成功大學外文系，獲美國堪薩斯州立大學英美文學博士學位。是臺灣臺北市首任文化局局長和中華民國文化部首任部長，亦曾在美國、德國、臺灣、香港的多所大學任職。

內容描述作者寫給九十幾歲失智老母親的十九封信，信中包括了戰亂的流離失所、生死課題。懷念母親所遭遇到的經歷，揣測母親說不出的感情。

#### 二、內容摘錄：

你的眼睛裡好深好虛無，像一間屋子，門半開，香煙縈繞，茶水猶溫，但人已杳然。我低著頭吻你的額頭，說，「你知道嗎？我愛你.....」那是多麼遲到的、空洞的、無意義的誓言啊。所以我決定給你寫信，把你當作一個長我二十六歲的女朋友—儘管收信人，未讀，不回。(p.23)

在鳥鳴聲中學習「行禪」，山徑上一朵一朵墜落的木棉花，錯錯落落在因風搖晃的樹影之間。木棉花雖已凋零，花瓣卻仍然肥美紅豔；生命的凋零是一寸一寸漸進的。(p.177)

你們走後，輪到的就是我們。在木棉道上行禪時，我對自己說，不要騙自己了。此生唯一能給的，只有陪伴。而且，就在當下，因為，人走，茶涼，緣滅，生命從不等候。(p.181)

### 三、我的觀點：

以言簡意賅的文字，寫出了那無奈以及想要彌補卻挽回不了的心境。整篇主題貫穿母親與子女，從開頭的緬懷到循序漸進的生命議題；從兒子孩提時期到長大成人，一場獻給這一代和上一代的親密會談。

生命就像黃昏最後的餘光，瞬間沒入黑暗之中。就像書所說的：「我們出生在山河破碎的時代裡，你們讓我們從滿目荒涼中站起來，志氣滿懷的出去。現在你們步履蹣跚、不言不語了，我們，可以給你甚麼？」不再是隨口敷衍的「媽我回來了」，而是近距離的陪伴她、了解她正在面臨的一切。

關於死亡的議題，作者在書中分享了到她到某個村莊旅行時，看見每戶村莊人家的客廳都擺放著一具棺木，在我們生活的地方並沒有這種風俗習慣，一般人認為不討喜，會使家中遭遇厄運抑或是其他不詳的事情。

一個生命的誕生確實值得我們關心，那死亡呢？法華經中有注：「世皆不牢固，如水沫泡燄」，在這個世間所有的物質，生命都有敗壞的一天，我們不過是不夠了解死亡，進而對此產生恐懼，認為與此相關的事物都是負面的、悲傷的；在此不禁讚嘆書中提及的村民面臨生死離別是如此的自在豁達。

我們在這個青春年紀，會經歷到大大小小的離別，但是就像他兒子所說的：「每一個人只有一個父親、一個母親。父母親也只會死一次，所以他們的死都是獨一無二的經驗。」離別無法學習，只能靠著每次的經驗增加心理建設，我們永遠學不完，也體驗不盡。

讓我印象最深刻的離別，是我第一次住宿的時候，原本的心情既期待又興奮，心想終於可以脫離媽媽的監控，和其他人一起獨立生活，設想許多平時住在家中不能做的事情。

即將住進宿舍的前夕，我內心一點也沒有輕鬆愉快的心情，反而落寞又空虛感覺胸膛裡少了些東西。突然做起不會做的家事、待在騎樓前曬太陽、頻頻探出頭尋找出門買菜尚未回家的媽媽，一直詢問她什麼時候要回來。我的身體下意識做了這些舉動，我想這應該是對這個家依依不捨的行為，想在最後一刻，再留下些什麼。

整頓好寢室內的事物後，當媽媽說出她要先走了這句話時，在她轉身離開長廊，才仔細看到中年邁向衰老的背影是多麼明顯的顯露出來，頭髮裡的白髮

一層又一層被染料染上再退色，曾經是她目送我們多次遠行，給了你一生的女人，我能拿什麼還給她？

當初一讀到這本書時，以為是一本很枯燥乏味的親子教本，但其實跟我原先想像的完全不一樣，當我看見龍應台用他擅長的流暢文字寫出，字裡行間散發出滿滿的濃濃的感情，看著看著情緒會一併被帶進書裡，雖然龍應台把生死看得很坦然，寫的很簡單，但是帶出文字背後最深刻、最有影響力的一面，讓讀者自己去思考。此書內容還有一個值得一提的地方，那就是龍應台和兒子們的相處模式，開放的思考、面對面的對談，這都是大部分家庭看不到的景象；會心一笑的對話內容，也讓他們親子間的隔閡少了許多，不隨著時間，把親情都流逝掉了，我覺得這是我們應該去學習的地方。

就算「已讀不回」也要告訴你、寫下來的心態，用我們從未體驗過的也尚未認真思考過的那些課題，用細膩的心，喚醒我們的相同回憶。

#### 四、討論議題：

書中提到作者朋友的母親患有絕症，朋友猶豫到底該不該去「蘇黎世」，當今天你是那位朋友抑或是被那位朋友求助的作者，你會怎麼回答？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：3  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：黃廷恩  
參賽標題：趣解唐詩：探索詩人的內心世界  
書籍 ISBN：9789865824945  
中文書名：翻牆讀唐詩  
原文書名：  
書籍作者：六神磊磊  
出版單位：新經典文化  
出版年月：2018 年 1 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

六神磊磊是狂熱的金庸粉絲，因為受到金庸武俠小說中的詩句影響，開始關注唐詩，運用詼諧的方法解說唐詩，曾經在 2017 年獲得中國亞馬遜年度新銳作家的名號。

《翻牆讀唐詩》一書將六神磊磊多年的唐詩分析文章集結成冊，依據年代順序排列，用輕鬆的口吻賞析詩作與詩人生平，淺顯易懂的方式深受讀者的吹捧。

#### 二、內容摘錄：

- 1.他是詩人，他的淚，是要流到詩裡去的(P.340)
- 2.偉大的時代往往都是這樣開啟的:當門被推開時，並沒有什麼大動靜，大家尚在沉睡。只有光照進來後，人們才被驚醒，發出讚嘆的聲音。(P.29)
- 3.我們經常把讚美等同於忠誠，把批評等同於敵對，這實在是一個天大的誤區，羅隱告訴我們：從來都沒有這個等式。( P.388 )
- 4.太陽和月亮，對於中國人來說，早已不是遙遠的天體，它們早已鑄上了李白、杜甫、張九齡、薛濤們的悲憂喜樂。(P.410)

### 三、我的觀點：

#### 〈一〉對於唐詩的新定義

讀完《翻牆讀唐詩》這本書後，我對唐代詩人的世界徹底改觀。大多數的人可能自小便對唐詩琅琅上口，在背誦的同時，卻忽略了欣賞它的美，也不曾理解詩作背後的涵義，即使有心了解，仍時常被其中艱澀的字詞打敗。而《翻牆讀唐詩》這本書跳脫傳統的框架，用全新的方向定義唐詩，按照時間的先後順序、詩人派別、歷史史實等種類分為多個章節，使得唐詩的樣貌煥然一新，比起傳統的賞析集，我認為它更能吸引讀者的目光。而這其中最吸引我的莫過於作者敘事的口吻，運用淺白的字詞和條理的分析前因後果，使得歷史人物躍然紙上。讀完這本書後，理解唐詩之於我，不再是死記硬背裡頭晦澀的詞語，而是理解其中的淵源和背景故事後，將其中的流露出的感情，甚至是生活經驗化成自己成長的動力之一。

#### 〈二〉淺談初唐

依據唐詩的歷史，普遍人都將唐詩分為四段時間：初唐、盛唐、中唐、晚唐。而大部分的人對於盛唐的詩人較為熟悉，不過讀完這本書後，我覺得初唐更能吸引我的目光。

早在唐朝之前就有詩的存在，不過當時盛行的是宮廷體，字裡行間流露的都是朝廷間糜爛的氣息，缺乏實際的意義。我覺得唐詩之所以能成為各朝代詩歌的表率，便是因為唐朝的詩人不再是「為賦新詞強說愁」，而是真實的將情感透過詩句傳遞給讀者，因此加深了唐詩的廣度和深度，一改前朝的奢靡，且更重視音律的施展，使得唐詩更加琅琅上口。我想，這就是唐詩能流傳千古的原因吧。

而初唐又大致可分為兩個派別：復古和創新。這裡頭復古的代表，便是被後人稱為「唐詩詩祖」的陳子昂。初唐時期，陳子昂主張唐詩革新，唐詩革新後，有別於盛唐之後的詩篇，他主張復古，是唐朝還保留漢魏風骨的少數詩人。不過我認為這個不只是陳子昂的優點，也是他的致命傷，因為太強調復古，而將自己侷限在框架中。「蘭若生春夏，芊蔚何青青。」的寫作手法便似曹操的「蒲生我池中，其葉何離離。」太著墨於前人的詩作，而無法展現自己的風格，我想這就是陳子昂的缺點吧。相較之下，李白同為推崇復古的詩人，他卻已經跳脫仿效，而是品嘗前輩的詩章後，反覆咀嚼，消化成自己的理解後，為自己的詩作點綴上更多色彩。如此，才成就了李白在唐詩中的豐功偉業。

#### 〈三〉唐詩對於文化的意義

唐詩之於中國文化和歷史發展是至關重要的存在，因為詩作的流傳，我們得以透過詩句窺得前人的生活作息，甚至是歷史的脈動。白居易的〈長恨歌〉以漢皇做擬，批判唐明皇對於楊貴妃的寵愛，使得朝廷搖搖欲墜。杜甫的「朱門酒肉臭，路有凍死骨。」將唐朝民間的哀音寫出。詩人的風格隨著歷史的演變更替，從初唐到晚唐，無數的詩人即使逝世，也能以詩作見證唐朝的興衰，從各個方面來說，我認為唐詩是最能代表唐朝文化的語言，而詩的歷史中，最不能缺少的也是唐詩。

#### 四、討論議題：

初唐時的詩人讓詩的創作產生了天反覆地的變化，是什麼原因促使他們改變？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：5  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：龔映慈  
參賽標題：野火燎原  
書籍 ISBN：9576070589  
中文書名：野火集  
原文書名：野火集  
書籍作者：龍應台  
出版單位：圓神出版社  
出版年月：1985 年 12 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

《野火集》的寫作背景是八零年代，當時台灣的社會風氣保守，對於社會上許多不合理的事抱持著一板一眼的態度，龍應台這時候勇敢地站了出來，以犀利的筆法真實地寫出他內心真正的想法，在當年文壇上可謂是前所未有的舉動，但也因寫出人們內心不敢說的話，出版後旋即造成廣大的迴響，一小苗野火，逐漸喚醒長期被社會現狀麻木的人們。

#### 二、內容摘錄：

- 1.人瘦並不可恥，可恥的是把自己的臉打腫了來冒充胖子。我們有社會問題與文化危機並不可恥，可恥的是造個大銅像來自我陶醉，宣稱自己是中華文化的掌門人。(p.43)
- 2.「野火」只有一個簡單的要求：撕掉蒙眼布。對「野火」狂熱的反響或許也就傳達了那麼一個簡單卻迫切、堅決的訊息：我們不要蒙眼布！讓子女、學生、人民，都用自己的眼睛去看，自己的頭腦去想。(p.129)
- 3.我並不要求你去做烈士—烈士是傻瓜做的。我只希望你不要迷信「逆來順受」。(p.18)
- 4.一個人敏銳的觀察力及獨立思考的能力，是需要培養的。而培養的方式最重要的就是教育，從小訓練孩子用自己的眼光去了解事情，用自己的質疑方式來下結論。(p.71)

三、我的觀點：

(一)、不理性的忍耐即是縱容：「野火」，如同作者對這本書中的內容所做的註解，非同一般不傷和氣，溫柔敦厚的批評，《野火集》有的是很苦很猛烈批判。在台灣，我們已經慢慢地對這個社會現狀的無力感滲透，當臺灣人在面對許多事時，多半選擇逃避，或是忍耐，面對不合理的情況時，「你為什麼不生氣？」，為什麼不出面和對你不公的人據理力爭？相信多數的人都會回答「怕惹事」，「怕麻煩」。但他們從沒想過，在這樣一次次的縱容下，那些無恥之徒便會變本加厲，覺得我們好欺負，一步步的剝削，難道是我們本性如此冷漠嗎？還是已經被這個社會的意識同化了？只會以沉默應對不公平的待遇，我們應當要出面阻止這些事的啊！不能因為我們只是個學生，除了讀書之外的事都認為和我們不相關；或許也有人想要發聲，但卻又認為不夠資格管社會的事。但須知「星星之火可燎原」嗎？，如果我們每位公民都鼓起勇氣向上位者發聲，到時候這些高官，也不能坐視不管了。

(二)、過於填鴨的教育體制

除了臺灣人不理性的忍耐，我們也應探討教育究竟給我們帶來了什麼樣結果，從九年國民義務教育到十二年國民義務教育，我們社會上的確文盲的比率正逐漸下降中，但就在這同時，我們又是以如何的心態接受這些知識呢？在一個資本主義的社會下，每位大人都告訴小孩要讀好書，坐上高位才能翻身。於是我們被迫要拼命的讀書，補習……，在這過程中，學校教給學生的只有知識而已，哪麼基本的生活的「常識」呢？作者在這裏舉了兩個例子，兩名大學女生在下山途中發生事故，卻只會手足無措地哭泣，明明只要打通電話給救護車就可以解決，但她們的處理方式完全不符合一名大學生該有的處理能力，她們就如同作者說的一樣是——「幼稚園大學生」。我不禁反思，這樣的台灣教育真的有用嗎？教育的基本不就是要讓我們有的生存能力嗎？為什麼現狀會和一開始的理念背道而馳？另一個例子是作者在校園當教授的期間，替一名平常表現優秀的學生特地調降了成績，原因是因為他的報告在註解方面很懶散，作者希望這名學生能和她討論，但日復一日，那名學生還是沒來找她。於是作者在某天上課時，問了學生們為什麼成績不合理時都不和教授們爭？學生們除了長期被訓練成考試機械，也被教導要「尊師重道」，顯然的，他們對事情的處理態度也被這個傳統觀念給壓下，認為和教授爭論是件「不合情理」，不被允許的，所以出了社會後，對許多事情也保持沉默。

在《野火集》這本書出版後，的確引起了如「燎原」般廣大的迴響，但這還只是一個開始而已，這本書能夠給我們最重要的一一啟發，在步入公民的時代

前，都需要有位勇於挺身而出的領導者抱持著堅定信念，而作者給我們的就是她的信念，而那位挺身而出的「領導人」，正是我們在座的所有人！如果我們現在不站出來發聲的話，我們的下一代甚至下下一代都會跟我們遇到一樣的問題，我相信這並不是我們所樂見的，所以，如果你還有些許的勇氣，請你大聲地表達自己的意見吧！

#### 四、討論議題：

- 1.除了龍應台書中所提到的教育問題，填鴨式的教育還另外延伸出哪些問題？
- 2.反思在台灣升學體制出現的弊病，及如何增進學生的基本知識？
- 3.政府近年來一直推動的適性多元教育是否真的改善「萬般皆下品，唯有讀書高」的觀念？
- 4.假設你我是一位母親，你希望現在你的小孩接受這種教育模式嗎？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：二年級

班 級：14

科 別：

名 次：特優

作 者：黃珍宜

參賽標題：聚沙成塔

書籍 ISBN：9789861755267

中文書名：原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則

原文書名：

書籍作者：詹姆斯•克利爾（James Clear）

出版單位：方智

出版年月：2019 年 6 月

版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者詹姆斯•克利爾（James Clear）在高二棒球賽中因同學甩棒而被球棒迎面擊中，他被迫實施人工昏迷，復原的過程中一度和憂鬱奮鬥。在傷後兩年他首次了解原子習慣的驚人力量，並將之運用在生活，造就傷後第六年他獲選為丹尼森大學最佳男性運動員、入選 EPSN 全美明星陣容……殊榮。本書中作者結合各領域的知識及高度實用的方式，引導我們善用原子習慣的複利法則改變人生。

### 二、內容摘錄：

做出好 1%或糟 1%的選擇，在當下似乎沒差，但是經過橫越一生的時間放大，便會決定你是怎麼樣的人，或是你能成為怎麼樣的人。造就成功的是日常習慣而不是千載難逢的轉變。（摘錄自本書 p.32-33）

當你終於突破潛伏之力的停滯期，大家會說那是一夕成功。外界只看見最戲劇性的事件，卻沒看見先前的一切，但你心知肚明：正是你很久以前做的事—當時你覺得似乎沒有任何進展—才讓今日的躍進成為可能。（摘錄自本書 p.37）

捫心自問：「……我在什麼時候感覺自己是真實的？沒有內在評斷也不要取悅任何人；沒有事後諸葛，也不要自我批評，只有投入與享受的感覺。當你感覺真實無偽，就是走在正確的方向上。（摘錄自本書 p.255）

### 三、我的觀點：

古希臘寓言「堆垛悖論」：一枚硬幣可以使人富有嗎？試想：若給一個人十枚硬幣，我們並不認為他富有；但是，如果再給一枚呢？再一枚呢？再多一枚呢？突然間，我們不得不承認—一枚硬幣的確能夠使他富有。這是另類聚沙成塔的概念。而原子習慣亦如是，所謂的原子習慣意指透過每個微不足道的改善，如原子般堆疊，最終構成整個非凡成果，即是從小處著手，自我們每個小習慣，決定每次的小勝利或小退步，並根據複利效應—呈倍數增長的特性，書中指出：若我們每日進步 1%，一年會進步 37 倍；反之，若每日退步 1%，最終會弱化到趨近於零。這使我了解到習慣看似微不足道，但隨著時間流逝、將結果放大，好習慣和壞習慣的代價卻能決定我們成為怎樣的人，擁有怎樣的人生。這，就是原子習慣的秘密—造就聚沙成塔的並非最後那一粒沙，而是先前無數粒小沙子！

我們的生活由無數個習慣—「重複多次而足以自動化的行為」組成，好習慣使我們能得到真正的自由，因為不必為簡單的事下決定，釋出了我們的心智容量、使我們騰出思考、創意的空間；反之，壞習慣是時間的小偷，悄悄的竊取我們的生命資糧。這也正是我們積極想建立好習慣、戒除壞習慣的原因。在本書中提到習慣形成四步驟：提示、渴望、行動、獎賞，深深啟發我改變的是—行動。

升上高中，為了完成接踵而來的任務，使我的吃飯時間十分不規律，往往沒在正餐時吃飽，而只能不停地吃零食、吃麵包果腹.....長期下來，飲食失調、營養不均、暴飲暴食種種症狀便找上門，不停的折磨我早已疲憊不堪的心。因此我決定改變—回歸正餐、戒除零食，但當我走入廚房，望著金黃香酥的麵包，頓時三魂七魄消失的無影無蹤，只剩陣陣撲鼻而來的奶油香不停地勾引、挑逗我的味蕾，一點一滴吞噬著我脆弱、殘存的理智。一口，真的一口就好，這是最後一次了，我在心裡自我約定，一頭小心翼翼的餓狼躡手躡腳的向前，轉瞬只剩下杯盤狼藉的殘景，我竟又墮回欲望的深淵。

在看完本書後，使我了解：原來每個決定性的瞬間都像是我們手中握著的一把沙，要放在天秤左端抑或右端，是要臣服欲望抑或以理智戰勝，將目光放遠於未來，透過不停的自我反問，進而強化身分認同，謹慎地為每個小改變做出抉擇，在釐清內在真實渴望的剎那，義無反顧把沙子放上克制那端。

「至善者，善之敵。」當我們做不到完美時，我們總放棄，並和自己約定下一次我一定可以，殊不知，在這下一次浮現之時，我們已錯過了這一次。但原子習慣的威力正是潛藏在每一次所決定採取的行動。行動出現的「頻率」能一而再、再而三的活化有關此行為的「神經迴路」，頻繁的出現能夠使大腦記住並解決迴路上的困難，這使得行為能自動化，新習慣隨之養成。因此我們該在乎的

是：「這一次」的掙扎、天人交戰，我是否取得「微小」的勝利？用看似輕如鴻毛實則重如泰山的小勝利向自己證明：我能戰勝欲望！奮力和奔騰馳騁的欲望搏鬥，無數次頑強的抵抗乃至雨過天晴，望著天邊升起的暖陽，最終溫暖的金烏映著我滿足的笑靨，是多麼的柔和而不刺眼！我大聲地向世界宣告：「我是一個成功戰勝欲望的人！」

「九重之塔起於累土，千里之行始於足下」我並沒有做出驚天動地的大改變，只是在每個考驗來臨時，不再期待「下一次」千載難逢的契機足以翻轉我的人生，寧可珍惜手上那粒微不足道的沙子，把僅有的尊嚴獻給理智，雖艱難顛抖著卻仍無畏的把小沙子放上「克制」那端，勇敢選擇「不！」終止一切的墮落。因為我堅信：只要用耐心陪伴自己，永不放棄的行動、執行，終有一刻，臨界點的那粒沙會落下，天秤會傾斜，我能成就自己，做一位「自己想成為的人」。捍衛吾願，打敗世界上最大的敵人—墮落的自己！

#### 四、討論議題：

原子習慣（複利般的利滾利）所帶來的影響力如此巨大，但當你真的面臨抉擇的時刻，你會如何說服自己做出微乎其微的改變呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：13  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：柳宛妤  
參賽標題：信仰 圓滿  
書籍 ISBN：9789863443384  
中文書名：單車失竊紀  
原文書名：  
書籍作者：吳名益  
出版單位：麥田出版  
出版年月：2016年4月25日  
版 次：二版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者，吳明益，現任東華大學華文文學系教授。

失蹤的父親，失蹤的幸福牌腳踏車。多年後，主角又再次遇見了它，遇見了這台父親載他去看醫生的腳踏車，彷彿背後有著齒輪推動一般，因為這台腳踏車，轉出一個又一個故事，二高村的老鄒以及白頭翁以及地下室的人魚、巴蘇亞和銀倫部隊和緬北森林和大象、阿雲與蝶畫、父親和母親和自轉車。一字一句，都真真切切的描述那個年代，那個你無法好好哀悼，好好愛的年代。

#### 二、內容摘錄：

第九十四頁：阿巴斯說：「其實只是看照片的人是很幸運的。」「為什麼？」「因為可以選擇不看呀。」他說：「但拍照的人不能不看。」

第一百五十五頁：但因為得到現場去，拍照的人或多或少，一定會被那個現場改變。你每按一個快門，如果你真的有在看，你一定會被那個現場所改變。因此好的戰地攝影師一定快樂不起來，他們的照片常常變成很刺眼的東西，而且比戰爭的紀念碑還早出現。

第二百一十八頁：即使沒有參加戰爭、閃避戰爭，我們部落的人也可能因此滅族。等到森林都被燒掉的時候，就是那一天的到來。

第二百五十六頁：我總覺得，母親那代人的身上有一種矛盾，既怕日子過得

「傷不全」，也怕日子過的「傷圓滿」。

三、我的觀點：

一個人活著，有什麼意義？

時間，究竟留給我們什麼？

天剛破曉，陽光從樹葉的縫細灑落，灑在微塵上，閃爍著柔和的金光。慢慢的，這個城市甦醒了，馬路上的車流漸漸多了，一台又一台汽車、一輛又一輛的機車，在路上奔馳，揚起陣陣沙塵，駛向一個模糊的目的地。在這個世界上，有多少人，用多少日子，去追去求去尋找，一個自己也不清楚的東西？

我閉起雙眼，一瞬間，彷彿失去重力，漂浮在空氣當中，隨著氣流盤旋、飛升，高再高，地球在腳底越發明顯，是青翠的陸地，是湛藍的海洋，是雪白的冰川，我看不到自己的身體，看不到我家在何處，看不到綠林中的大佛，看不到我的家鄉，甚至，我看不到台灣，那一剎那，我迷惘了，我太渺小，在宇宙面前我什麼的都不是，我不知道我活著究竟意義何在？每天碌碌的奔波究竟為了什麼？這世間，每天紛紛擾擾真真假假實實虛虛，有意義嗎？

作者說，他寫這本書，不是為了懷舊的感傷，而是出於對那個他從未經過的年代的尊崇。但我覺得更多的是，作者對自我的追尋，而對我來說，亦是一段和自己的對話。因為一台父親失蹤的腳踏車，主角詢問、探訪，意外帶出那個我們所不了解的年代中。二高村的老鄒和其肩上據說是日本兵的白頭翁，地下室水底中阿巴斯看到的魚人手持兵刃，化作一幅唯美到讓人恍惚的水彩畫。巴蘇亞所屬的銀輪部隊騎著自轉車，在那個會吃人的緬北森林中穿梭，給予敵人精神上的打擊，彷彿一張色彩鮮明，用色大膽的油彩畫。阿雲專注的眼神，滿森林肆意飛舞的蝴蝶，跌入捕蝶人預先準備的陷阱，身體和翅膀分離，蝴蝶美麗的翅，蝶畫師認真的雙手，一步步，小心翼翼，拼貼出一幅生和死交織而就的蝶畫。書中的情節，一幕一幕，都化作一張又一張的圖畫，在腦海裡一一浮現，雖然從未經歷過，卻如洗淨般清楚明白。那一刻，我不知道要用什麼心情去面對、欣賞。同情嗎？我沒資格；嘆息嗎？我也沒資格；哀悼嗎？我更沒資格。我甚至不知道我有沒有資格去敬佩、去欣賞、去發表感想。或許，一個人活著，就該如此。他們，沒有做出轟轟烈烈的大事，史冊上也不會記載他們的名字，但我在閱讀的過程中，強烈的感受到，他們的心是圓滿的，也深信，不管他們如何走向生命的盡頭，唇角必定噙著無憾的笑容。但，為什麼呢？為什麼呢？

在他們的生命中，似乎都有一段時間、一起事件、一個物品、一個目標，就彷彿盤古撐起天地一般，支撐起他們的生命，使破碎的魂魄一片片回歸、一點點修復，圓滿靈魂，縱使旁人不甚明白、無法了解，亦終不悔。他們的人生，是平凡亦是燦爛，是孤單亦是豐碩，我赫然明瞭，一個人活著的意義就在於他們的信仰，所謂的信仰，並非單單只是宗教，而是廣泛的包含完整一個靈魂的種種因素。可能是一起事件，穆班長在榕樹上浴血的戰役；可能是一個動物，靜子童年的猩猩一郎和大象瑪小姐；可能是一個目標，主角為了修復這台失而復得的腳踏車，也可能全部都涵蓋。指間劃過一個又一個文字、一頁又一頁的書頁；腦海中回繞著一幕又一幕的場景、一句又一句的對話，我發現，在信仰的背後是情感，在情感的背後是人。信仰之所以存在是因為被賦予情感，而情感是人所產生的，所以說，最重要的還是在於自己，生命的本質還是在於我們。嘴角不禁揚起一抹自嘲的微笑，是這樣嗎？這一刻，我覺得自己好愚蠢，以前，我懷疑、怨嘆、責問，卻從來沒有想過改變自己，不是每天得過且過、渾渾噩噩，而是認真享受生活，去尋找我生命中的，那個信仰。電影《第九分局》中的張組長曾經說過一段話：「人有兩個重要的日子：一是出生那天，二是找的自己生命意義的那一天。」而當你找到生命的信仰，你的精神就不會隨著身體的衰弱而消逝，而會長留在一個東西、一首詩詞、一件發明，代代傳承，等待有緣人發覺，產生心靈上的交流，就好像巴蘇亞和作者父親的單車，有著若有似無的羈絆。

但，真的是這樣嗎？我還太年輕，生活亦沒有發生過大風大浪，說這些話或許會貽笑大方，不過無妨，這是我目前所體悟出的東西，可能錯誤可能膚淺可能不符合現實，但我仍然會依循此一目標前行，瘋狂、綻放、揮灑，錯了？再說吧！人生再世，孰能一生順遂？孰能事事明白？做一個狂人也好，做一個頑童也罷，我只求我一生無怨無悔。

一個人活著的意義，在於自己本身。

時間留給我們的，是世世代代人們的信念。

這，就是我目前的體悟，亦是追尋的目標。

四、討論議題：

如何找到一生尊崇的信仰？每給人一定都會有這個機會嗎？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：15

科 別：

名 次：特優

作 者：郭志玲

參賽標題：現實與人性的抗衡

書籍 ISBN：978-957-8710-

中文書名：我決定我是誰：在負能量爆表的人生路上，我不活在別人的嘴裡！

原文書名：

書籍作者：鐘明軒

出版單位：大樂文化有限公司

出版年月：2019 年 4 月 29 日

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者為鐘明軒，現為網路上知名 **Youtuber**，原先因唱煎熬而被批評到爆紅，再加上外貌較為清秀而遭受各種充滿性別歧視的霸凌，近而衍生出家庭關係的緊張、校園的排擠與網路上的謾罵，在本書描述他個人一路走來的辛酸，從原先熱愛自我展現且天真的他，在眾人的不解及缺乏尊重、理性的攻勢而轉為自卑，又遭受霸凌及母親的離世而大受打擊，在一路上的心理變革，到如今人們的一份關心，使他重拾信心，活出現今的「國際美人」。

#### 二、內容摘錄：

1.當你感覺沒有自信，並想要封閉內心時，請再次相信自己的美好之處，也相

信其他人的眼力，世界上有這麼多人，你的美好終究不會默默無聞。( P 211 )

2.媒體、網路或是大眾輿論，常會把族群中不好的部分放得過大，但真相往往得經過理解後才會浮現。再評斷一個人之前，如果先用心認識對方，一定能尋獲許多意料之外的珍貴回憶。( P 109 )

3.當下是生命中最重要的一瞬間，畢竟過去無法改變、未來又太過遙遠，最重要得當然只有眼前。所以，我做任何事情都像百米賽跑，只把目標放在眼前，就會不顧一切的衝向目的地。在許多人眼中，我或許跑得跌跌撞撞，整個人狼狽不堪，但我眼裡只有當下，沒有時間顧及未來的其他選項。( P 198 )

### 三、我的觀點：

在這繁雜喧囂的社會中，人們害怕被看穿、被揭發自己懦弱的一面，用盡其極將自己武裝起來，彷彿心靈如銅牆鐵壁般堅毅，但我們是否曾仔細去傾聽自己的心聲，這是我們想成為的人嗎？在一張勇敢自信的臉孔底下，背後是用多少艱辛和淚水去築成，我們是否又如那粉白妝牆下的小丑，掩飾了心裡的一切，只留下那張笑靨去迎合別人？或許追求夢想的路途坎坷，但唯有跳出別人所賜予的框架、所定義的狹隘價值觀，才能活出真正的自我，這世界上只有我能決定我是誰，別讓周遭的聲浪擾亂自己平靜的心靈。

社會上隨著時間的流轉而產生重大的變革，如今我們所面臨的是一個日新月異、講求速度的世代，在網路的推波助瀾下，我們可以藉由此工具去關注社會上各種大大小小的議題，也可以自主去學習未來所具備的技能、去充實自我的生活，甚至在民主自由的台灣，更可公開發表自己獨樹一幟的論點及想法、在網站上展現出自我特色的一面，但在享受便利的同時，網路卻也衍伸出許多社會問題，無論是資訊的氾濫、病毒軟體肆無忌憚的傳播，還是網路上文字的針鋒相對，在生活中無時無刻的上演著。

網路在現代生活中已成了不可或缺的一部分，人手一支手機在街上危害交通安全，也使許多人無法節制網路的使用，現今更被世界衛生組織訂為精神疾病—網路成癮症，一味的在網路上尋求慰藉，盲目的去追求網路的流量及粉絲數。近年來在無形之中也產生了一個新穎的職業——Youtuber，不但吸引了社會大眾的目光，拍攝的內容更是可能成為民眾們信以為真的假象、孩童們模仿的事物，在混亂的資訊時代中，不但有人為了流量下聳動的標題來混淆視聽，甚至可能為此而發數百則毫無意義的文章。如今媒體識讀更為必備的能力之一，學習用客觀的角度去切入、探討每件被蒙蔽的真相，不可隨社會人們的腳步亦步亦趨一味的去用單一的角度去看待事情真相，缺乏尊重、包容或理性溝通，都可能對社會產生重大影響，對某些族群造成不可收拾的傷害。

在本書中作者善於展現自信、熱愛從事表演，在小時偶然之間於 Youtube 上傳自行翻唱的歌曲，卻因如此而遭受網路激進份子——酸民的惡語相向，為何要用如此惡毒、無謂的語言去傷害一個素未謀面、單純童真的小孩？看似為「虛擬世界」的網路人際關係，卻足以撼動「真實人生」，隨便的一句諷刺，殊不知每句都是枝鋒利的針，一句句的扎入心底，把一個人幼小的心靈扎成千瘡萬孔的廢墟，更在無形之中改變了一個人的人生。

曾經，他也只是個一般的孩子，卻在之後得背負起如此龐大的心理壓力，一點一滴侵蝕著他的生活，誰又能了解隨便一句謾罵話語所帶來的永久傷害？

在他一路走來的艱辛歷程中，過程中經歷了各種校園霸凌，更失去了他最摯愛的母親，甚至在面對至親的驟逝，卻仍有人用言語繼續的去掃射他心靈的斷壁殘垣，去汙衊他與母親之間的孺慕之情。

在一個人青春年少時，誰不沉浸於校園生活之中，和朋友的談笑風生、學習知識的心靈滿足，這段最精采瘋狂的人生旅程，又何從不是讓人眷戀的？他卻因為網路的事件而遭受霸凌，一連串的惡作劇、肢體的暴力，讓他活在恐懼之中，讓他跌入最深的絕望中，卻懼於求救，孤伶伶的處於鎂光燈下，任由暗處的惡莽吐出黏稠的毒液，在生活中如影隨行的跟著他，不只是同學們，甚至老師也會用鄙視的眼神掃視他，老師不是該保護學生嗎？為校園中公平正義的天秤？為何和學生們共同沉淪於這大染缸？大家都不應該用淺薄的眼光去判斷一個人，用偏差的三言兩語去構築一個假象，隨便的將人貼上不屬於他的標籤，若我們如果沒有實際相處過，沒有深入去探討每一個被覆住得真相，你又何從需用那些字眼來批判一個無辜之人。校園霸凌，或許就存於你身上或周遭，如果自己面臨不平等的對待，不要當個默不吭聲、被欺負的人，更不要當個會去欺壓別人的惡霸，主動跟信任的大人求救，被欺負的同時也盡可能逃離現場，「逃跑不是懦弱，而是保護自己免於傷害」，而在一旁的你也可以釋出善意，一同抵制錯誤的行為；而在心理上的調適，面對霸凌的你，不要自暴自棄、質疑自己，這不是你的錯，而是其他沒有同理心的人所持的偏執。

而所謂家庭如我們心靈最後的防線，在經歷了各種大風大雨後，回到溫馨的家，家人熟悉的氣味、溫暖的擁抱，每個孩子都渴望這種無微不至的關照，面對因社會輿論離開的母親，誰不痛徹心扉呢？彷彿到了世界末日，但為何還有人要編造出虛偽的事實，去逼他得揭開瘡疤，去述說一段悲傷到不能自我的過去。這社會的輿論壓力太龐大，錯誤的訊息於暗處惡性的渲染開來，勾起了我在《我們與惡距離》中看到的一句對白：「我兒子殺了很多人，但你們（網路媒體）殺的人不會比我兒子少」，無論是站在道德的制高點去任意評論人，還是為了譁眾取寵所編造的謊言，多少人因網路資訊的過度氾濫而決定走上絕路。在此也頓悟人生無常，世上沒有任何事物是永恆的，所有事物都可能於轉瞬間灰飛煙滅，而如此渺小的我們，只能全心灌注於當下——生命中最重要的一瞬間，心理學家阿德勒曾說：「關鍵不在於你經歷過甚麼，而是賦予過去甚麼，如何運用它。」把握每分每秒，用力的活著，把每天都當作最後一天，讓每個決定都不留下後悔的可能，即使備受質疑、反對，仍要在做自己的時候做自己，且莫忘初衷，奮力的奔向自己所渴求的目標。

多年後，如今的作者，透過閱讀、欣賞電影，及粉絲的一路支持，在每日一點一滴的去改變、去肯定自己，在這些年來已從自卑轉為樂觀積極，雖今日仍有人再繼續打壓著他的性別特質，但他了解網路上的酸民只是一味的想刷存在

感，依賴謾罵賺取自尊心的人，經過了這些歷練，他更了解自己所需要的，也珍惜他自己的獨特性；每個人都與眾不同，有不同的性別特質、有自己的性別傾向，並不是用我們所習慣的倫理道德就要去加拘束、打壓的，就如人生很多並不是單純的對與錯是非題，用傳統、單一的思想只會使更多人造成傷害，如葉永誌的故事，同樣是因為種種不尊重、不了解而導致，而被歌手 Jolin 譜成詩歌傳頌著，裡面的歌詞「你並沒有罪，有罪的是這世界」、「生而為人無罪，你不需要抱歉」，每個人的獨特性是不應被任何人所泯滅的，主流的人們總是對未知而產生恐懼，但很多事情並不是人多就是對的，如今越來越多人願意對這議題站出來發聲，用自己的行為挑戰社會的看法，推動這社會一點一滴釋放這封閉的看法，認同性別平權，勿再讓有人因自己的與眾不同而消亡，如此悲慟的消亡，一個都嫌太多，同樣被賦予人權的所有人，都沒有資格被欺凌、鄙視，如今經歷了十一月二十四的公投噩夢，許多不瞭解事實的人們仍會恐懼著一切，這也使我們更加了解性別平權這段路仍十分漫長，但我相信「黑暗過去，苦盡甘來」，終究有公平正義到來的一天。

在日新月異的今日，仍有許多微弱的聲音等著被聽見，即使我們是渺小的，但若我們願意轉個念，去接納和我們不相同的一切，去伸出援手、伸張正義，以尊重和包容去接納每個人，我相信就算只是在今日的小小信念，在未來也可能扭轉世界，也願我們從今去實踐，去成為更好的人。

#### 四、討論議題：

Q1:在網路上數以萬計的娛樂性質影片，在散播歡樂、衝流量的同時，其是否有背負起社會責任的義務？為什麼？

Q2:酸民總對各種的議題及人事物有所批判，總在背後大吐口水，躲於暗處發箭，而霸凌者也總逞兇鬥狠，如此兩種令人咋舌的行為，若將立場轉至霸凌者的角度來分析其行為，並述出被受害者的保護自我方式。

Q3:在 2018 年 11 月 24 日台灣舉辦了有關社會性別議題的公投，雖最後以失敗收場，但仍有許多人持續為此發聲，你對此事的看法如何？台灣是否須實施「性」層面的教育？為什麼？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：1  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：洪梅齡  
參賽標題：人生好時節閱讀心得  
書籍 ISBN：986741392X  
中文書名：人間好時節:古典詩詞得人生啟示  
原文書名：  
書籍作者：張曼娟  
出版單位：麥田出版  
出版年月：2005 年  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

書中講述了張曼娟老師對人生的省思與體悟，由於自小就因為母親的關係而開啟詩的世界之門，她總能從一首首詩詞中找到生命的哲學，同時也能透過細膩的觀察和發現而醒悟些道理來，進而使自我在人生這門課上不斷充實精進，讓生活增添了幾筆不一樣的色彩。

### 二、內容摘錄：

我們必須爭取每個可以充實自己的機會，因為我們要面臨的挑戰，是長長一世人生，唯有準備好的人，在取得機會的鑰匙時，才能開啟那道成功之門。P.166

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

不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。如果不適真切的經歷過痛苦，怎能明白快樂的可貴？最怕的是經過痛苦之後，竟然沉溺於痛苦，適中沒有從其中走出來，淺意識裡認為，自己只能痛苦，不該快樂。就像赤足站在霜雪中，卻一直沒有走向盛開的梅花。P.206

### 三、我的觀點：

在漫漫人生旅途中，每個人勢必都得經歷萬折千磨，經由這無數次的試煉，使人們不斷精進自己的能力，同時也培養出有素質的靈魂。

生活彷彿就是一本未完待續的小說，下一章節是什麼樣的姿態?由你自己決定!至於為何這麼說呢?我來替你解答吧!每個人的生命裡有著許許多多的岔路口，往哪邊走，抉擇權在自我手中，他人無法也無權左右你的選擇，正因為路是自己的別人幫不了。到達什麼地方，無論是否喜愛，唯一能做的就是一肩扛下，要學會成為自己的舵手。

一次次不一樣的決定造就了屬於自己獨一無二且五彩繽紛的故事，有時愉悅，有時難過；也有時幸福無比，有時有苦難言，人生百態，皆是五味雜陳，如我們兵來將擋，水來土掩，以平靜且不膽怯的心態來面對各種難關，就沒有什麼能阻擾自己繼續振翅翱翔

自己最大的敵人就是自己，與昨日的自己更好些，日積月累就會有所長進，每人自身先天條件不一，生活環境及其背景也有所各異，賢的是他，愚的是我，爭什麼?況且，天下無難事，只怕有心人，鐵杵也能磨成繡花針，他人一次能成，我不能，那便做十次、百次甚至千次，直至精煉，堅信勤能補拙，堅持到底，終將能有自己的一片天。

在自我學習成長中，常常是自己一個人，這令人們孤獨，其實這份寂寞對於我卻是不可或缺的，雖然我還滿討厭一個人的空虛和冷清的，但往往在四下無人的環境裡總能靜下心來思考，安排近日的行程充實自己並妥善利用時間，思量未來的發展和理想，同時我也會趁著獨處的時間沉澱心靈及思索人生的哲理，孤寂是亙古存在，好好善用那段寧靜的時光，也就會漸漸地覺得有時一個人也挺好。

期盼有意天能像作者一樣，在看似再平凡不過的日常生活中發現並思考，搭配著睿智先人們流傳下來千年不衰的經典詩詞，不但對於了解中國古代的歷史、文化、學識、智慧和生活樣貌有很大的助益外，更能學會在他人身上學習，這是大部分的人都做不到的，因此，是很可貴的能力。

一面生活一面體悟人生，能讓自己不間斷的持續提升真的令我十分嚮往，為了這個目標我可要多多努力加油了!除了多研讀古籍、古詩外，在平日裡也得多加留心觀察，畢竟這世間裡有九成的是並非一朝一夕便能成的。

生命哲理也是我非常想像曼娟老師學習的，有了他不僅能與人和平相處，淡然看待紅塵世俗裡無謂的紛紛擾擾，更能在遇到挫折或難題時幫助到自己，令自己豁然開朗

深厚的文學基底是我最佩服的，有著豐富的知識及其不可無的龐大閱讀量，是培養厚實實力的根本元素，沒有個三年五載是絕對做不到的。

這本書確實是讓我受益良多，時刻提醒自己要善用時間充實自我，不需有任何遲疑，更不必要去衡量投資報酬率，唯一要做得就是做好萬全的準備，以最耀眼奪目的姿態上舞台，玉不掩光，珠不掩輝，機會永遠留給準備好的人，相信自己做得到，奮發向上，勝利之果已逐漸成熟，莫愁前路無知己，天下誰人不識君?多方學習，精緻生活，努力不懈，堅持到底，築夢踏實，以上是我今後的人生指標。

#### 四、討論議題：

每個人對於生命的哲理，看法不盡相同，面對這些不同的見解，我們都應給予尊重，但依然難免有所爭議，此時，我們要堅持自己的人生指標，抑或是接納不同的理念改變自己?此外，如果堅持或接納可能產生什麼不一樣的結果呢

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：8  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：劉梓瑜  
參賽標題：帶我去月球  
書籍 ISBN：9789573327837  
中文書名：帶我去月球  
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：2011 年 4 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

《帶我去月球》故事一開始，從夫妻之間的「審美觀」不同，進而引發一連串搞笑卻又發人深省的問題，到底家人存在真正的意義是什麼呢？難道是在每次的因價值觀念而起的爭吵之中漸行漸遠嗎？

風趣幽默是侯文詠寫作一貫的作風，在輕鬆的筆法中，引領讀者一起探討書中，他所想要傳達的寫法或議題，讓讀者能夠無負擔地享受閱讀的盛宴。

### 二、內容摘錄：

我從來沒想過，如果我們生活在地球，就必須承受地球的重量，這樣我們才能扎實地站在一起。必須承受那樣的重量，我們才能緊緊擁抱。必須承受那樣的重量，我們的愛，才能擁有真正的深刻，不再漂浮。(p.272)

錢只是快樂的手段，不是目的。只要有了愛，再多的痛苦都是真的；否則人家只是跟你的錢交往，連痛苦都是假的。愛不是努力賺錢，也不是對未來滿口開支票，愛是那種無時無刻都想讓對方覺得快樂的熱情，想看到對方開心的渴望。(p.198)

### 三、我的觀點：

《帶我去月球》描寫一對結婚多年的夫妻，在生活的種種壓力中，漸漸淡忘了原本在一起的初衷，月球土地契約書是使兩人衝突加劇，卻也是後來讓他們回

想起當初的堅定不移的關鍵。雖然現在的我，不像書中的爸爸大鵬需要賺錢養一個家，但卻也常因為日常生活中大大小小的壓力，而忘記了純粹的快樂和家人相處最初的目的——是想要看到他們開心的渴望！

在地球上繁忙的生活中，每天的生活一成不變，趕車、小考、上課、熬夜讀書，已經成為了我生活的重心，即使偶爾會有些意料之外的小插曲，仍然很快就會被「日常」所淹沒。很多人都知道高中生的壓力很大，但他們不知道真正帶來疲累的，不是繁重的課業和緊湊的生活步調，而是身體與心靈的疲乏，沒有能量可以帶給這具軀體能量，使心靈復甦，支撐著我們繼續戰鬥。

這本書讓我思考：生活的壓力是如何形成的？去年的聖誕節前，我在書局中，到處尋找給社團和學姊學妹的交換禮物，當我把錢遞給收銀員之後，掃了眼空蕩蕩的錢包，一個問題跳上了我的腦海中：「我花了那麼多的錢去和別人玩交換禮物，但是我卻沒有多餘的錢，去好好地對待自己，這樣我的生活還有意義嗎？」常常聽到一句話「要先學會愛自己，才有資格愛別人。」其實我真的很想好好問自己想要什麼，買一個很棒的禮物送給自己，然後告訴自己：「聖誕節快樂呀！謝謝你這十七年來的陪伴，以後還請多多指教！」但是現實不允許，在有限的金錢中，我必須買火車的月票、繳午餐費、買文具用品.....支持生活中各種開銷，根本沒有多餘的錢能為自己買禮物，連能讓自己放鬆的時間也是少之又少，甚至沒辦法放肆地讓自己睡一覺。雖然聖誕節的氣氛很歡樂，可是地球上繁重的一切，讓我感受不到「聖誕節」和「日常」的差別，因為我的桌上擺著一張歷史考卷，就彷彿這張考卷正在告訴我：「這一切都是再平常不過的生活，你還是需要趕車、小考、上課、熬夜讀書.....」它就像惡鬼使勁地把我拖離快樂的氛圍，把我囚禁在「日常」當它的奴隸，而我連掙扎的餘地都沒有。

我也曾經憤世嫉俗，為什麼別人都可以為所欲為地瘋狂購物，我卻連喝一瓶養樂多都要想老半天？在尋找答案的過程中，我發現其實自己是幸福的，雖然沒有金山銀山，可是家人給我的愛，是確確實實存在的，所以答案到底是什麼呢？對我而言已經不重要了。

而為了應對地球上的壓力，我硬把自己劃分成「在學校的我」與「在家的我」。在學校，我必須隨時繃緊神經、提高警覺，時時刻刻提醒自己應盡的責任義務，有時出了點差錯，就會覺得自己犯了彌天大罪，不可原諒；但是在家裡，我可以任性、不羈、鬧脾氣，甚至是無法無天，就算犯了錯，也總會有愛我的家人願意包容、原諒我，雖然常常要熬夜讀書，不過也少了許多壓迫感。有時為了團體報告或學校活動，假日必須到學校討論，這對我來說是很痛苦的一件事，除了路途遙遠，我還必須把自己從「在學校的我」硬生生轉換到「在學校的我」，就像你原本可以度過安寧愜意的日子，卻要到烽火連天的戰場去打仗一

樣，即使心中有千萬個不願意，但不得不去。

如果可以的話，我也想簽一張「月球土地契約書」，在月球上蓋一座專屬我的樂園，那裡沒有地球上沉重的一切，可以做任何自己喜歡的事情，就算一整天漫無目的地漂流浪浪著也沒有關係，不必一直擔心還有什麼作業還沒寫、還有什麼考試還沒準備、還有什麼報告還沒打，所有帶來疲憊的負擔都消失不見了！人們可以盡情狂歡，可以看看好久不見的老朋友，和他們高談闊論，也可以擁抱相隔兩地的家人，享受天倫之樂。到那時，我想我應該就能「真正地」感受到所謂的聖誕節是怎麼一回事了，也能夠體會到最純粹的快樂，它是發自內心的真實感受，而且不會被地球上的壓力所束縛。

四、討論議題：

- 1、如果可以拋卻生活中的煩惱和壓力，你第一個想做的事情會是什麼呢？為什麼？
- 2、生活，究竟是「面對自己」還是「面對他人」？請提出你的觀點。
- 3、在生活中要如何緩和朋友和家人之間造成的摩擦？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：13

科 別：

名 次：特優

作 者：楊舒茨

參賽標題：說好的，幸福呢？

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 11 月

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

岸見一郎為哲學家，活動領域主要為阿德勒心理學及古代哲學的執筆與演講，同時也為青年做心理輔導。古賀史健則是自由作家，作品以對話、問答體裁見長，出版過許多商務和紀實文學方面的暢銷書。這本書提到，若所謂的自由就是被別人討厭，你是否還有勇氣去選擇自由？書中透過一位憤世嫉俗的年輕人與哲學家的對話，帶領讀者認識阿德勒心理學；並透過年輕人與和哲學家的思考與辯論，找到幸福與自由的方法。

#### 二、內容摘錄：

1 重要的不是你經歷了什麼，而是你如何運用它。p.49

2 無論之前你的人生發生過什麼事，那對你將來要怎麼過日子一點影響也沒有。p.62

3 所謂的自由，就是被別人討厭。p.167

4 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

5 完全只在乎「別人是如何看我」的這種生活方式，其實正是以自我為中心，只關心「我」的生活型態。p.189

6 人生中最大的謊言，就是沒有活在「當下」。沉溺於過去、不斷張望未來，讓自己所有的人生都映照在微弱的燈光下，還以為自己看見了什麼。p.281

### 三、我的觀點：

每個人的生命中，都有一段探索自己的旅程。在成長的過程中往往會迷失自己，不知道該以什麼樣的方式呈現在大眾面前；也擔心自己的一言一語是否會傷害他人，一舉一動是否會被他人議論，因此行事上小心翼翼，壓抑自己的想法，最後成為了個迷惘的人。究竟什麼是「做自己」？「做自己」會傷害別人嗎？我可以「做自己」嗎？縈繞在我心頭的這些問題，都在閱讀《被討厭的勇氣》這本書的過程中得到解答。

書中提到，「人際關係」是一切煩惱的來源，論點看似荒謬，實則有理。許多令人頭痛的事情，經常皆是因為跟別人比較而產生的。人與人之間的競賽不曾停止，明明知道這樣的比較，有可能讓自己產生自卑感；或是在相互比較之後，認為自己沒有價值！但卻從來沒有人教過我們該如何經營人際關係，也沒有一堂課告訴我們什麼才是正確的人際關係。在這樣無助的狀況下，我們全靠自己思考克服，因此當行為或言論不被「認同」或無法解決時，我們便會陷入問題的漩渦，進而將自己禁錮，無法向前，並對身旁的一切感到厭惡，甚至進而「討厭自己」，失去自我認同！

會產生上述的情況，其實是與「自己的觀念」有關係。若我們只一味尋求他人認同，在意別人的評價，那我們過的就是「別的人生」。如果自己的行為並不是為了滿足他人的期望而活，那麼別人也不是為了滿足我們的期望而活。每個人都擁有自己獨特的判斷能力，大家看待事情的方式也不同，所以當別人不能如我們所願的行動，也是理所當然的。完全只在乎「別人是如何看我」的生活方式，是以自我為中心，也是種狹隘心態的表現。

不再期望從別人身上獲得認同，而是從我對別人的貢獻中感受到自己的價值。當自己的存在能為某人帶來喜悅，就代表自己也是有用之人；我們也不必和他人競爭，只要自己向前跨步就行了。比現在的自己更向前一步，才是屬於自己的價值。我們需要「勇氣」去改變，拋棄原本的安定環境與心態，才有辦法逃離生活的煩躁，找回屬於自己，真正自由的世界，但也不要因此對人際關係感到恐懼。我們不但不能遠離，更要勇敢的面對，甚至主動踏出去，並想著「我可以為他帶來什麼？」用雙手去爭取屬於自己安身的地方！

常常有人會說「討厭自己」，例如討厭自己的長相，討厭自己的懦弱，討厭自己的不幸.....。其實，對於與生俱來的事物、一路走過來的經歷、身旁的一

切，他們所呈現的樣子，都是我們自己對他們下的定義。一切價值都是我們自己賦予的，因此，事物沒有絕對都好與壞，一切操之在己。即使有一些無法改變的部分，我們也要勇敢的接納自己，擁抱自己的全部是很重要的事。接受無法改變的事實，對於可以改變的事物，保持改變的「勇氣」來看待人生。

我們並非能力不足，也不是這個世界太糟糕。相反地，世界無比單純，人人都有獲得「幸福」的機會。所謂的幸福，也是貢獻感。獲得貢獻感最簡單的手法，就是向他人尋求認同。可是向他人尋求認同，便是按照別人的期望走下去。這是不自由的。我們真正要追求的，是自由而幸福的人生。或許有人想追求夢想，但這條路上卻背負著巨大的風險。並不是每個人都能順利走到最後。當我們一旦在這條路上遭遇挫敗，就有極大的可能全盤否認自己，無法接受沒辦法成為自己想成為的那個「特別的自己」。但別忘了，平凡也是件美好的事。平凡不等於平庸，也不等於無能。擁有「甘於平凡的勇氣」，也是接納自己的關鍵。那我們認為特別的那群人呢？他們也是平凡的「活在當下」，只是他們比別人更注重「當下」。假設追求夢想像是在爬山，他們便是一步一步的走，等到到了山頂，回過頭才發現已身處目的地。並不是先計畫好路線，帶齊裝備就一定可以到達山頂。可是，只要每一秒都有注意到自己在向前，山頂就不會遠了。

人生不是一條線，過去發生了什麼事，和當下一點關係也沒有；而未來會如何，也不是當下要考慮的問題。我們很容易想著，因為過去如何，過去發生了什麼樣的事，所以造就了現在的我。就好像「過去的我」，可以拿來作為「現在的我」的藉口一樣，把人生比喻成故事，有著前因後果。「人生不是線，人生不設限」，人生是一個又一個舞動的點，未來是一大片白紙，上面沒有事先鋪設好我們該走的軌道。我們應該要將聚光燈聚焦在「此時、此刻」，專心謹慎的活在當下。

我常常會替自己的將來的日子做詳細的規劃。哪段時間該做什麼事，我會把它考慮的很清楚。但是，計畫趕不上變化。總是在不知不覺中，多了更多意料之外的事，這時心裡便會唸著：「我的計畫又被打亂了」，煩躁惱怒也油然而生。既然生活中有那麼多不確定因素，我何必做這麼清楚的規劃，甚至最後惱羞成怒呢？我應該是全心全意投入在「把這件事完成」身上，不僅可以專注的完成，或許還可以提早結束。走在規劃好的路上太困難，既無趣也沒必要；而將自己拘束的人生更是體會不到生活的真正意義；充滿驚喜與不確定的日子，或許也有可能替生活帶來更獨特的色彩，活出跟別人不一樣的自己！抓住時間的每一個「點」，好好的將它填滿，遠比將線延伸畫直來得重要。

此外，我也擁有一段不敢上臺說話的時期。那個時期的我們，在意他人心裡想法，害怕和別人不一樣，就會引來爭論。因此，失去了多少個替自己爭取

權益的機會。後來我發現，上臺扭扭捏捏，支支吾吾的說話，才更容易引起嘲弄的眼光。我為什麼不大聲說出我想說的？我並沒有錯，我沒有必要在意其他人怎麼想。比起臺下一群不敢上臺或是不敢發言的人，我能勇敢的站出去就領先別人很多了吧！這樣的我，吸引到的目光更多的可能是羨慕與稱讚，這也使我越來越有自信。反倒是那些嘲弄者的心態，才應該需要調整。我清楚的體會到，拿出勇氣做自己，是一件多麼快樂的事。

阿德勒心理學對我們而言是一種十分新潮的想法。剛認識阿德勒心理學的時候，可能會覺得它不可理喻，過於理想化；然而，這本書卻用淺顯易懂的方式帶領我們這些閱讀者。書中透過哲學家與年輕人的對話，使得心理學不再只是生硬的知識，而是以一個傾訴的口吻來傳遞內容，而書中的年輕人正是扮演了我們眾多閱讀者的角色，看到年輕人的某些狀況和問題時，常會覺得自己和他有著同樣的想法。想要過得幸福，就要先過得自由；要過得自由，就不要想活在他人的眼中！即使被討厭，也是他人去執行「討厭」這個行為，跟自己無關；而他人的世界多了一個討厭的人，這也是他的損失。因此，不要害怕被討厭，擁有「被討厭的勇氣」，抓緊這份勇氣，去面對人生接下來的課題；變得幸福，遠比我們所想像的還簡單。在閱讀這本書過後，我發覺世界好像明亮了起來，心中也不再困惑，因此希望所有閱讀完這本書的人，都能重新愛上自己。

#### 四、討論議題：

除了讓自己幸福以外，我們是不是也該去爭取大眾的幸福？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：113  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：張維竹  
參賽標題：《我是貓》讀後感想  
書籍 ISBN：9789863842576  
中文書名：我是貓  
原文書名：吾輩は猫である  
書籍作者：夏目漱石  
出版單位：野人文化股份有限公司  
出版年月：2018 年 3 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

此書為 1905 年日本「國民大作家」夏目漱石一鳴驚人的處女作，透過一隻沒有名字的貓的視角觀察人類世界，以幽默諷刺的語氣道出人類的虛偽與荒唐行徑及社會醜態。夏目漱石除了批評人類，也在書中展現了有趣的貓之百態，令人在批評、省思之餘開懷大笑。

#### 二、內容摘錄：

人類原本就仗著自己的力量而日漸高傲，要是沒有出現更強悍一點的動物來教訓教訓人類，真不知道他會囂張到什麼地步。(p.42)

人類不過是一群體面的賊。(p.45)

他們看似隨風搖曳的絲瓜，一派超然灑脫，其實心裡既有塵俗之念，也有欲求有渴望。(p.95)

假如世人將要小聰明的陰謀，和與生俱來的幽默混為一談，那麼，連喜劇之神都要感嘆世人有眼無珠了。(p.125)

#### 三、我的觀點：

夏目漱石在《我是貓》這本書中，透過主人苦沙彌飼養的無名貓的視角，觀察主人周遭相關的人事物，並以犀利的言辭評論人類。無名貓形容主人猶如「一

只執拗的牡蠣，牢牢吸附在屋房裡，決計不肯對外界張開硬殼，卻又裝出一副唯我達觀的面孔。」從貓毫不留情的評論下，可了解苦沙彌身為教師卻十分窩囊無能又固執。表面上是在書房裡認真鑽研學問，實則經常打盹偷懶。由此可知，凡事不可只依靠表面妄下判斷。主人和其朋友—迷亭、寒月先生經常在家中天南地北地閒聊，彷彿無所事事，讓人不禁思索當時的社會風氣之混沌。總在一旁靜靜聽完一切的貓對之的評論則為「人類唯一的本領就是為了消磨時間而刻意作口舌運動，不好笑的事情也笑，無聊的事也高興。」不管是當時或現今社會，人們總喜歡爭口舌之快，只為滿足自己的好勝、虛榮心，即使說得天花亂墜、掩蓋事實也無所謂，彷彿如此較為高尚，殊不知十分無聊乏味。

從文中可知道住主人家附近的金田先生是一位講求金錢至上又極虛榮、好面子的企業家，其「鼻子夫人」也為擁有雄厚的財力背景感到驕傲，兩人甚至收買了街坊鄰居及學生教訓苦沙彌「不向金錢低頭」的態度，貓則為此感嘆「我不知道是甚麼作用使的地球地軸為中心而旋轉，但我知道推動這個世界運轉的的確是金錢。」當時日本正值明治維新時期，政府確立資本主義制度，人們大多信奉「金權至上」，為了財富不顧道德良心，對有錢、有勢者阿諛奉承。曾為苦沙彌同窗朋友的鈴木先生也與當時人們同流合汙，屈從金錢、企業家，為人八面玲瓏，到處討好，甚至奉勸苦沙彌做人要圓滑，不和有錢人作對，令人咋舌。

對貓而言，人類有許多「奇景」，如人們在他人面前裸體，毫不顧忌地在澡堂談天、洗澡，暴露自己天生的醜態。無名貓認為人類為「穿著衣服的動物」，脫下衣服後即為「妖怪」；人類穿衣服是為了體現與別人的不同，人類「厭惡平等」。而在澡堂裡的人們，相當於「脫下文明人必備的服裝」，可為所欲為。一旦回到普通的人類世界，即要穿上代表文明的衣服，必須循規蹈矩，遵守社會規範。我認為以上是指人們平時總是披著假皮、戴著面具在社會生存，必須順從種種繁雜的規定，不得率真做自己；只有在脫下衣服，展現脆弱的部份時方為最真實的自我。

我對無名貓其諷刺辛辣的言辭及一針見血的評論感到佩服，進而反省身為「人」的自己，對與無名貓批評符合的自己感到羞愧。從無名貓的言辭可知其為一隻自負高傲、自命清高異於人類及其他貓族偉大的貓。貓總在批評人類之餘，不忘提及自己的優點。不過看似對人世洞澈清楚的他卻從沒檢討過自己，反而將自己的一切作為合理化，其個性也與其主人苦沙彌越發地相像—好睡覺、貪吃，甚至在文末因偷喝酒貪多而不慎掉入水缸中死亡。無名貓為本書庸俗人類社會中唯一的「清醒者」，但卻以貪吃這種荒唐的理由而死亡，可謂一大諷刺!

閱讀此書我深刻了解到人類世界的弊病，認識了當時日本的時代背景，並加以延伸至現今台灣社會，反省自己及我們所處社會的缺失。此書能作為警惕世人的借鏡，也能在閱讀同時享受逗趣的貓族百態及作者幽默的言辭，令人讀來輕鬆愉快又富有意義，可謂是最極品的「貓文學」饗宴。

四、討論議題：

如果夏目漱石生在現代的話，將會以何種寫作手法呈現這本書呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：8  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：謝惠婷  
參賽標題：世界和你想的不一樣  
書籍 ISBN：4717211025963  
中文書名：晨讀十分鐘：世界和你想的不一樣  
原文書名：  
書籍作者：米蘭 昆德拉/新井一二三/曾寶儀  
出版單位：親子天下  
出版年月：2019年6月4日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

這本書透過國際NGO工作者褚士瑩選編人收錄四種不同單元共十九篇文章拓展讀者的世界觀以及思考的能力，使讀者發現原來「世界和你想的不一樣」。書中深入探討：到底理性與感性兩者誰較穩當？關於死亡的課題，我們該用什麼樣的態度面對？對於難民我們究竟瞭解多少，難民難道是身無分文、衣衫襤褸？歐洲人的朋友屈指可數，亞洲人卻五湖四海皆兄弟，這之間有什麼不同之處？每篇文章都發人深省，每個問題也都沒有標準答案。

#### 二、內容摘錄：

感性對人來說是不可或缺的，但是自從人們認為感情代表某種價值、某種真理的標竿、某種行為判准的那一刻起，感性就變得令人害怕了。(p.18)

我以前以為讓自己的生命產生價值的方法，就是透過專業幫助別人，但是在NGO組織工作了十多年後，才發現真正的價值不只在「做對的事」，而在於學會如何「把對的事做好」，在這過程中，慢慢變成一個自己喜歡的人，這才是最大的獎賞。(p.37)

許多人浪費了整整一生去等待符合他們心願的事。結果一生就被「等」完了，因此生命的本質是一個過程，還不如不要等待千載難逢的機會，而要抓住平凡的機會，使之不平凡。(p.106)

### 三、我的觀點：

如果說在閱讀「世界和你想的不一樣」之前，我是屬於每個問題都必須要有一個接近完美精確的答案的人；那麼讀完這本書後，我最大的收穫便是並不是每個問題都有標準答案。書中不同主題討論的內容也不盡相同，有些令我感到好奇；有些則是戴著黑色薄紗，處於曖昧地帶；有些則是乏人問津，大家不願碰觸的敏感問題。

首先，書中提到關於未來最令我擔心卻也最好奇的問題——我以後到底要做什麼？這個問題已經困擾我多時，每當我為此擔憂時，我不僅一個人擔心，還會拖著家人一起。我把憂慮如瀑布般嘩啦啦傾洩給他們，他們也適時給我回饋。但最後不免還是得回到充滿課業的世界，有關未來的問題還是無疾而終。對於未來的憂慮也只好留給「明天」想，可是心底的那份擔憂還是時不時按門鈴打擾我。直到我遇到書中的一篇文章，我終於豁然開朗！編者同時也是這篇文章的作者褚士瑩說明：「那些以前人無法想像的職業」包括網紅、直播主、經營網路商店……等等，都是以前人無法想像的職業，也是不知道未來該做什麼的人有可能會去嘗試的新行業。他再進一步指出：「現在的問題，就是未來的工作」。雖然科技日新月異，但社會上仍存在許多需要被解決的問題，所以為了解決這些問題很有可能出現新的行業。作者提出最後卻也是最重要的一點，即使我們不確定自己未來到底該做什麼，我們應該「讓自己保持開放，面對未來的無限可能！」更重要的是「保持對世界各種問題的好奇心」，隨時學習新知，不僅把自己準備好，也要與世界接軌。我不禁認為作者給的建議彷彿一隻強心劑，使我的擔憂如迷霧般散去！

接著，理性與感性到底我們該選擇相信何者，則屬於令人曖昧的問題之一。編者節錄米蘭·昆德拉作家的文章，米蘭的祖國捷克在一九六八年被俄國人佔領，國家被佔領後的第三天，他在開車時被大兵攔下搜索，結束後問他說：「您有何感想？」雖然俄國人的坦克摧殘蹂躪捷克的原野，雖然他們的問話毫無惡意。軍官又說：「這一切都是誤會……您應該知道我們是愛捷克人民的……」雖然這對我聽起來非常不可思議，甚至荒謬至極，或者如果我是米蘭說不定會氣得破口大罵，但他卻冷靜得分析造成這種結果的原因究竟是甚麼。米蘭解釋：其實，感性正是事件的導因。「最高尚的民族情感好整以暇，隨時準備為最極端的恐怖行徑辯護。」感性、民族情感的意識不外乎是事件的主導者。

我認為如果在平時，愛國情操深植每個國民的心中，那國家極有可能變得更加團結、向心力強大，國家發展蒸蒸日上。但如果國家以愛國為聖名侵略別國時，這就如同為犯罪者戴上赦免的皇冠但他仍依舊做著犯法的事。編者士瑩將此延伸到國家認同的問題，對臺灣來說，國家認同是最重要的嗎？他認為「建造一個互相扶持的社會，才是當務之急，讓生活在這個場域的人相信臺灣『值

得』認同，而不是『必須』認同。」我記得高中公民課本上有張調查身分認同的折線圖，資料顯示認同自己是臺灣人的比例逐漸增加，覺得自己是臺灣人也是中國人的比例也不少，也有人認同自己是中國人的。雖然每個人對自己的身分認同的定義不同，但我們都在臺灣這片土地上某個角落努力生存著。對我來說，國家認同可能很重要，但卻不是最重要的。因為建造一個不分種族、信仰、國籍和諧溫暖的社會才有可能我們最期盼的目標。

最後，我閱讀到大多數人最不喜歡談論的問題——死亡。我更是從小被長輩教導，不要隨意提及死亡，甚至當我和別人聊天講到任何跟「死」字有關的任何話，我們都會不自覺提醒對方「不要烏鴉嘴」。雖然孔子曰：「未知生，焉知死。」提醒我們應當活在當下，當死亡仍是一個每個人生命中不得不修的學分。小的時候，我曾養過一隻兔子，牠在某個夏天離開了我，我當時難過不已。我不敢也不想深思，如果離開我的是一個「人」或是我也成了必須離開的人，我該有多麼悲慟抑或懼怕？書中的某個篇章竟也談論到這個課題。文中，曾寶儀作者面對爺爺的死亡一直無法釋懷，他不知道該用什麼樣的態度面對死亡。直到某次他為了採訪的需求，訪問一位人瑞植物學家選擇安樂死時，他發現原來他把自己面對死亡的悲傷不舍反射在他人的身上，並且他意識到「他應該而且只應該為自己的生命負責」。然而，在等待植物學家安樂死的「結果」時，他更想清楚原來「實際上，我們所有人來到世上，最後的結果，不都是一樣的嗎？」那正是死亡。面對死亡，作者毅然選擇不再悲傷。他更發現「原來每一個人的死亡，都是給另一個人一份生命的禮物。」作者的經驗不僅使他走出喪失親人的低潮，也為我上了關於死亡寶貴的一堂課。面對死亡就如同作者所說，你可以選擇自己要用什麼樣的態度面對。但知易行難，往往親身面對時自己是自己最大的敵人。有些人無法放下是因為害怕自己放下了就代表自己不愛了，但是那也是他選擇守護他愛的人的一種方式或態度。或許，如何面對死亡這個問題無法擁有絕對的標準答案，但只有自己才是選擇如何面對的那個主人。

隨著讀完某些篇章，原本我對一些稀鬆平常的事物既定的印象，也有了不一樣的看法。這不禁使我聯想到蘇軾的詩句：「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。」書中充滿哲理的文章不僅推翻一些我以前先入為主的看法，更一步一步引領我深入思考問題的本質，甚至是慢慢把我推向世界大門的入口。許多我原來不以為然的事物，經過作者的角度重新審視時，我倏然發現原來這一切和我想的不一樣。

四、討論議題：  
四、討論議題

1.褚士瑩編者在校時也屬於「不知道自己未來到底該做什麼」的人，但現今他已經在國際NGO組織擔任顧問工作。每個「不知道自己未來到底該做什麼」的人都能夠像他一樣在未來找到屬於自己的領域嗎？在那之前，我們需要做如何的準備呢？

2.米蘭·昆德拉作家在國家被佔領之際分析，感性的愛國精神可能被有心的利用成為傷害別國的工具。但如果人類缺乏感性只剩下理性，做事是否會變得太專斷？我們究竟該相信理性還是感性？

3.假設一生你將活到八十歲，所以如果把八十本日曆堆疊起來那將是你生命的厚度。可是沒有任何人能預測自己的死亡，它充滿著未知性。可如果一個人每天活在懼怕死亡的狀況下，會變得很難過得幸福。對於死亡，你會選擇如何去面對？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：二年級

班 級：208

科 別：

名 次：特優

作 者：李庭萱

參賽標題：點亮生命的璀璨光輝-我讀 93 奇蹟：Dora 給我們的生命禮物

書籍 ISBN：9789577274205

中文書名：93 奇蹟：Dora 給我們的生日禮物

原文書名：

書籍作者：蘇惠娟

出版單位：財團法人基督教宇宙光全人關懷機構

出版年月：2012 年 7 月

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

Dora，中文名江謙文，在四年級的夏天，一如往常地在教會打籃球。然而，一

次意外的骨折，她竟被宣判了骨癌……。曾經，Dora 常與媽媽一起到病房演奏大提琴，用音樂安慰癌症病童，卻萬萬沒想到，有一天，Dora 也來到癌症病房報到……。本書是 Dora 的媽媽蘇惠娟親自著作，記錄下愛女 Dora 愛與勇氣的故事；也同時是一位失去摯愛的母親，承載著愛女遺願，化苦難為祝福的故事……。

#### 二、內容摘錄：

螢火蟲之光雖微小，在漆黑暗夜中卻更顯閃耀。謙文，就是那道奪目的光采，

讓我們領略生命的多彩強韌、聖潔而美麗，發光的時光雖短暫，卻那麼燦爛耀

眼，曾經照亮的光明，永恆不滅。(p.26)

雖然在這場戰役中，Dora 失去了右大腿骨和將近一半的右大腿肌肉、兩片肺葉

、一顆腎臟；然而，她始終沒有失去持續微笑的勇氣和笑看人生的豁達，她無

與倫比的愛與勇氣，在她離去後，仍持續影響甚至改變許多人的生命！(p.39)

日子久了，看到戰友一個個當小天使，孩子終於明白，「努力」不一定能存活

；但是，「努力」加「盼望」加「不變的信心和愛」，可以快樂、精采的活出

每一天。(p.44)

三、我的觀點：

這是一本能夠使人重新燃起愛與希望之書，帶給在苦難中掙扎的人們一線生機.....

本書主要在訴說一個關於愛與勇氣的故事。故事的主角 **Dora** 在面對骨癌時，沒有留太多的時間給悲傷，而是努力地散播愛與關懷。這本書教會了人們面對生命中的複雜難題，也教會了人們如何樂觀的看待無常的生命，活出自己。

隨著我的成長，似乎也漸漸體認到了許多生命的無常。外公的悄然離世，平時身體健康的姑姑突然罹患了骨癌，很喜歡的電影《玩命關頭》裡的明星保羅沃克車禍過世，傳奇籃球明星柯比布萊恩因墜機身亡.....。種種出乎意料的事件，帶走了我所愛的人，帶走了世人所崇敬的人。經歷這些事，又或者想起這些事，都好像在心上刻出一道傷口，總令我忍不住悲傷起來。每當這些時刻，我總會翻開這本書。它好似有一股魔力，能夠治癒那難以言喻的痛.....。

一個十歲的小女孩，本應該快快樂樂地和同學一起嬉鬧、一起學習。卻因為突如其來的骨癌，無情的打亂了原有的生活步調。從原本安慰病人，為病人演奏大提琴的角色，轉瞬間變為被安慰者的角色。因為怕被感染而不能去上學，展開了四年六個月又十五天的抗癌歷程。治療期間，歷經 **11** 次手術、**33** 次化療、**5** 次復發.....。看到這裡，我已經幾乎無法想像這樣年紀的女孩該用什麼樣的心情面對這場不知道會不會康復的病。明明還那麼年輕，卻不能像普通人一樣正常的生活，還必須面對那麼多的折磨.....。

然而，治療的過程縱然辛苦，縱然遙遙無期，她的人生卻沒有因此黯淡無光。她跳脫了一般人制式化的學習，多了海闊天空。每次一化療出院，只要血球回升，**Dora** 就會到處遊山玩水。除此之外，她也閱讀許多書籍，享受許多美食，結交了許多朋友，還參加兒癌畫圖比賽榮獲第二名。即便遭遇這樣的困境，她依舊沒有失去那份珍貴的微笑與勇氣。當她被告知存活率是 **0**，她仍照常為大家演奏大提琴，鼓勵那些與她一樣生病的戰友們，沒有失去她的樂觀與開朗。台北榮總骨骼創傷科主任說，**Dora** 是他看過最勇敢的戰士，儘管 **Dora** 的右大腿、肺部、腎臟、都被癌細胞肆虐，到最後連脊椎、右膝蓋、和右側腕關節都已經淪陷，卻沒有掉過任何一滴眼淚。她體貼、溫暖、善解人意，努力的宣揚

「珍愛生命，永不放棄」，甚至是到生命的盡頭，仍透過鏡頭提醒大家—繼續用愛改變世界。她好像上帝派遣到世俗的天使，雖然僅短暫的路過人間，卻留下了滿滿的愛，指引著許多無助的人們的方向，幫助那些在逆境中掙扎的人們。她的愛，充滿力量，宛如彩虹一般璀璨而瑰麗，總會在一場傾盆大雨之後出現.....。她的一生，15年，如流星劃過，稍縱即逝，卻有著無與倫比的美麗，存在於世人的腦海中，永垂不朽。每次讀完這本書，我好像又能重拾心中的勇氣與希望。生命的確反覆無常。即使是聖人，也無法預測生命何時會畫下句點。那麼，既然沒有辦法預知終點，我們就努力的珍惜當下吧！就像這本書裡提到的—「努力」不一定能存活；但是，「努力」加「盼望」加「不變的信心和愛」，可以快樂、精采的活出每一天。與其擔心時間的流逝，不如就像 **Dora** 一樣，緊緊抓住能夠掌握的一切，盡情揮灑人生的色彩！即使逆著風，也要不顧一切的振翅飛翔！所謂的生命奇蹟，並不是要擁有一帆風順的人生；而是即使痛苦，也能夠化悲傷為力量，把愛與關懷散播出去給更多更多的人.....。「請你們為我好好活著，好嗎？」這是 **Dora** 生前拍公益影片時所說的話。**Dora** 用自己的生命創造了奇蹟！也讓看這本書的我，與其他讀者們，深深受她所創造的奇蹟感動！

雖然 **Dora** 已經離去了 9 年多，但她依舊活在人們的心中。儘管已經看不見她，卻依然能深切感受到她遺留的溫暖。我想，我身邊逝去的親人，還有那些逝去的名人們也是如此吧！雖然偶爾也會因為再也無法觸及他們而有些感傷；但，只要我們一直惦記著他們的愛，他們就永遠不會消失，並且持續著影響著聽見他們故事的每一個人.....。愛，果然是這麼的偉大啊！他沒有生命期限的束縛，永永遠遠的溫暖著許多人的心底。

#### 四、討論議題：

1. 本書中的主角 **Dora** 在面對生命中的巨大挫折時，展現了無比的毅力與勇氣。即使生命即將到盡頭，她依舊堅持所愛。如果有一天，你的生命也像沙漏一樣不停倒數，你會用什麼樣的方式面對？該怎麼做才能不留下遺憾？
2. 有一句話說：失去後才懂得珍惜。那麼，假使生命當中沒有出現挫折，人生的路上都一帆風順，擁有的一切似乎是理所當然的時候，你還能夠學會珍惜嗎？
3. 人生當中會遇見許多痛苦與挫折，例如本書的 **Dora** 罹患了絕症，或者是在人際關係上、心理上都可能遇見許多複雜無解的習題。究竟這些痛苦會使人想結束，還是勇敢的繼續走下去？這些痛苦隱含的意義又是什麼？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：03  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：郭亭筠  
參賽標題：控制式的烏托邦與心之所嚮的桃花源  
書籍 ISBN：9789575709853  
中文書名：《記憶傳承人》  
原文書名：  
書籍作者：露薏絲 勞瑞  
出版單位：臺灣東方出版社  
出版年月：2018 年 11 月  
版 次：再版 14 刷

#### 一、圖書作者與內容簡介：

露薏絲 勞瑞出生於 1937 年，直至四十歲時才起步嘗試寫作，結果一鳴驚人，不但獲得兩次紐伯瑞金牌獎，而且寫作題材廣泛，風格多元，為世界知名作家。《記憶傳承人》是作者理想國四部曲的扉頁，描述一個如機械般精準、被控制良好的理想社區，雖生活無虞，但行為、語言甚至生理需求卻被牢牢禁錮且「妥善」排定，生活在沒有選擇權、不允許突破的烏托邦中，並非記憶傳授人和主角喬納思的心靈桃花源。

#### 二、內容摘錄：

傳授人聳聳肩。「是我們的人做了這樣的選擇，選擇同化。這已經是我之前，很久、很久、很久以前的事了。我們放棄陽光的同時，也放棄了顏色和差異性。」他想了一下，「我們控制了很多事物，但也因此放棄了很多事物。」「我們不應該這麼做！」喬納思憤怒的說。(p.149)

#### 三、我的觀點：

《記憶傳承人》的社區烏托邦建築在機械式精密控制的基礎之上，人們選擇了同化，飲食、生育、工作甚至語言和夢境都如齒輪般密合運轉和可預測及透明化，但也因如此，他們放棄了陽光、顏色、創新、勇氣及差異性，最後甚至連選擇權也一去不回，只是這種貌似理想運行的和諧、安逸生活，畢竟不是喬納思想要的理想國，因此喬納思決定逃開，尋找或甚至建立他心中的桃花源。將本書與陶淵明的〈桃花源記〉並讀，兩文中人們皆「選擇」斯地，「不復出

焉」，營造一個「怡然自樂」的世界，然而兩者同中有異。

## 顏色與山丘

一座山丘，在陶淵明筆下的桃花源中，是漁人通過窄小黑暗山洞的考驗，漁人選擇勇敢奮力向前，而後到達一個「芳草鮮美，落英繽紛」，「土地平曠、屋舍儼然」，的多彩理想國。一座山丘，在喬納思居住的社區裡的宿命是被夷為平地，因為山丘會阻礙農作物生長，同樣是平坦的居住空間，不同於桃花源，喬納思等人的世界是沒有顏色的，山丘、土地、食物、衣著、頭髮.....等，都是一模一樣平板的存在。橫亙在眼前的山丘在〈桃花源記〉可以是柳暗花明又一村的墊腳石，在《記憶傳承人》卻被當成欲劃平而後快的絆腳石；多彩的颜色可以是桃花源幸福外化的印記，也可以是喬納思族人為了同化而被棄之如敝屣的無用之物。

## 排定與傳承

在《記憶傳承人》的世界裡，人們的一切包括隱私，都是公有的，全部是被長老決定和安排的，物質上如食衣住行如此，連語言也被嚴格要求須「精準」，甚至連保有一己夢境或生理反應都不被允許。而時間長河裡所有族人的記憶和傷痛全都背負在「記憶傳承人」一個人的身上，而這些沉重的負擔再由上任傳承人(傳授人)單線傳承給現任傳承人，一代又一代，彷彿這些甜蜜或負荷全部交由一脈傳承人獨自承擔，眼不見為淨即可。而在〈桃花源記〉中，當漁人無意之中闖入這方淨土時，村人「咸來問訊」，「皆要還家」，他們並非被動被排定而是主動的參與、求知，境外的現況或「有朋自遠方來」的喜悅，如同漣漪橫向而四面八方擴散到整個桃花源的每個居民中。

## 選擇與勇氣

《記憶傳承人》故事情節緊湊、跌宕起伏，當純善的想望破滅時，還好傳授人把智慧和勇氣傳承給喬納思，然後慎重地交給喬納思選擇權，讓他放手選擇自己該何去何從？我認為只要有突破現況的勇氣與謀定而後動的智慧，不管是什麼形式的阻礙，都能排除或越過，也能激發自己，甚至更進一步溫暖和陪伴別人，點亮如夜晚般無邊無際的黑暗困境。就傳授人而言，要幫助一個迷惘的靈魂，需要的並不是長篇大論大道理，而是鼓勵與用心籌畫，只要不斷鼓勵他，一次又一次，一點一滴燃起他的信心，再拉著他的手用勇氣打開心裡怯懦的門，門外的斑斕世界就自然而然的沁入。體會過與其順從接受安排安逸不如靠自己的雙手去闖蕩未來道路荊棘的傳授人和喬納思，更加同理勇氣和選擇的可貴，用不限定發展方向的傳承與交流，跨越時空藩籬，為彼此擦亮闇黑，漫溢

整個天空的火樹銀花。無獨有偶，那些「避秦而居」的先人，也是懷抱著勇氣和智慧，選擇率領族人經過山窮水盡的旅程，才經營出豁然開朗的桃花源。

對喬納思而言，逃離社區如果是一己燃起勇氣的行動，那這諸多的飢餓、寒冷和心力交瘁就是用來禮遇抉擇的神聖！那些反芻、搓揉過的擺盪，那些曾經和諧無暇的生活方式和湮沒在痛楚長河裡的幻滅，不過是消失在時間的雪泥鴻爪，過往的諸多遺憾畢竟難以再圓滿，然而對於未來和生活的姿態和心理永遠都應存在著勇氣。《記憶傳承人》和〈桃花源記〉讓用閱讀來認識世界的讀者學習到：在舒適禁錮和順服安排的節點上，萌生勇氣與抉擇的蓓蕾。

#### 四、討論議題：

臺灣在與國際文化交流、同化與保存本土傳統文化之間，應該何去何從？

臺灣地理環境及位置得天獨厚，自古以來各個族群在這塊土地上生活、融合，近年來國際化速度飛快，臺灣在文化交流、同化與保存本土傳統文化之間，應該如何選擇？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：108  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：陳姵伶  
參賽標題：「俗」女的孩提時光  
書籍 ISBN：9789862136829  
中文書名：俗女養成記  
原文書名：  
書籍作者：江鵝  
出版單位：大塊文化  
出版年月：2016年3月  
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

江鵝和台灣十大建設差不多時間出生，在這本書中敘述經濟起飛那時代裡的童年趣事，長大後回首過往的時光而似乎逐漸懂得人情世故，不把自己拘泥於現實中的社會標準，快樂的生活不疲於奔命既也是給予自己的生活指標，把「平凡且普通」的自己活的理直氣壯。

二、內容摘錄：

以第一手的視野趣去探索世界，純然由心底自生出來的求知慾，像是從體內蔓延出探索的觸手，帶著不知道危險為何物的全然安全感，試圖在遊走間觸摸到答案(p106)

他的沉默反而為自己打上一台盞探照燈，成為我的歷史舞台上說出最多故事的那一個(p112)

人世原來是重逢的少，別離的多(p132)

能夠安心放下努力的桎梏，縱情於平日難得募集的溫言軟語，知情不認或許是最適切的溫柔(p158)

以歡娛的面孔迎向我，用決絕的背影離開他們(p179)

### 三、我的觀點：

雖然《俗女養成記》這本書是以六年級女性為寫作背景，但身為九年級女孩的我，卻能從作者所述寫的回憶裡找出與自己相符的經歷、共有的過往，產生共鳴，或許是因為我們同樣在傳統社會裡成長，在傳統女性的命運循環裡，女孩打從出生好像就背負著許多期待，好像女人就必須乖巧才得人疼愛，作者巧妙的把這些潛藏的殘酷，用詼諧的口吻，再搭配作者小時候的經歷所寫下的一本書，表面上這本書是作者的童年往事記述，仔細閱讀，不禁可以跟著作者回憶起童年的樂趣，也可以知道作者所要表達的涵義。

在讀這本書之前，我還以為拉鼻子這件事是專屬我家的傳統迷信，但沒想到作者也有過這樣的經驗。小時候，我總是硬被媽媽拉鼻子、剪眼睫毛，說什麼「拉久了，鼻子就會變挺了」；剪了眼睫毛「睫毛會變得更長才會漂亮」，用這些不知道從哪聽來的話來搪塞我。然而至今的我依然相信拉鼻子，鼻子久了真的會變挺，渾然不知是否真的有效，也或許是阿公的關係讓我更能和作者有共鳴。阿公在巷子裡開的雜貨店，一走進去，那種六零年代的氛圍，都迎我而來，店前擺著古式舊木長椅，一踏進去，古早的味道撲鼻而來，懷舊的感覺油然而生，浴室如作者形容的一樣，有彩色石子地板，木頭框窗，看似大又有點小的浴缸，沐浴在這傳統的氛圍裡，平凡又老舊的老屋，卻潛藏許多人的回憶。

童年的下課時光，我們一群人會玩起樓梯旁的公共電話，按下全部的按鍵，把話筒倒掛，把垃圾塞在要放置電話卡的洞裡，為調皮的我們，添加了有點叛逆的回憶，然而說到我家省吃儉用的特性，應該足以跟作者媲美，我小時候的鞋子，就是所謂的敝「鞋」自珍，只要鞋還可以被三秒膠救活，不管多麼老舊，阿嬤還是不會買新鞋給我，似乎鞋對阿嬤來說，是足以穿到一世紀吧！

生長在這傳統家庭，從小在這個環境裡耳濡目染，長大後脫離這個家的我，依然沒有擺脫這個家節儉的習性，面對抽取一張衛生紙拿來擦嘴，我和作者也都認為明明一小片衛生紙就能做到的事情，何必浪費呢！無形的被家人的理念牽綁，就算小菜放了很久，依然相信小菜是不會壞的、珍惜對果蟲蛀過的水果、把餅乾的剩屑也都吃掉，連泡麵調味粉也會省個半包，好像每當在物質享受上，都能感覺他們依然秉持著「錢是省出來」的道理，活在我的心裡，在新舊交接的世界，台語和國語堆疊的生活，台語似乎隱約的慢慢擱淺在日新月異的現今，說台語的越來越少，總認為說國語才比較高級，台語是低俗的人在說的，就這樣日復一日，年復一年，台語終將會隨時間而沉默，變成歷史，而不是日常生活的一部分。

看到作者提及的一些陳年往事，我不禁回想到小時候的自己，以前我也曾拿原

子筆塗滿指甲，拿竹筷子做槍、玩雜貨店賣的十元太空泡泡，踢雞毛做的毬子，回想起當時一切過往，就如同作者筆下刻畫出的人事物，作者把人生用簡潔、平易近人的文字表達出來，再細鎖的事，都能清爽的呈現，文章反應出社會人情裡的溫暖和潛藏的現實，我覺得一個從小面面俱到的「淑」女，在中年後蛻變成「俗」女的作者，從文章所要透露出的涵義是，「女人要有自己的定見，能夠活的不違背自己的心意，不勉強自己，就已經很棒了」並且要有信心，「信心足以影響人生走向」。

女性在生活中面臨許多堅難的抉擇，像是要生孩子照顧家庭還是要完成自己的夢想，似乎必須要有犧牲，但其實這個選擇題往往只有一個答案，只能被傳統思維所束縛，扮演得人疼各種為家庭付出的孝順好媳婦，但是生活於現代的我們，舊有觀點逐漸改變，只要有信心將會走出一條不同的人生道路。

#### 四、討論議題：

在傳統社會裡成長的女性要遵循這個固有的框架，還是跳脫這個傳統思維為自己而活？

在舊觀念與新世代的交接上所遇到的掙扎，必須如何選擇，才能滿足他人期待的社會角色？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：11  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：石宛薰  
參賽標題：理想的達成只在於你是否願意堅持  
書籍 ISBN：9789573267102  
中文書名：高處眼亮  
原文書名：  
書籍作者：林懷民  
出版單位：遠流  
出版年月：2010年10月1日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

林懷民，年僅十四歲就發表小說，在文壇上一鳴驚人，二十二歲又出版了小說《蟬》，成為台北文壇極受矚目的作家。但他並未走上寫作這條路，他成為了一名舞者，創辦了雲門舞集，並且帶動了台灣現代舞的發展。然而在這些光鮮的榮耀背後，是一次又一次的挫折，雲門面臨倒閉危機、為了維持舞團而身兼多職、身體過度使用而導致小腿肌肉破裂。即便如此，最後他並沒有為這些挫折擊倒，反而再次躍向高峰。他的人生就像他的舞蹈一般令人動容。

### 二、內容摘錄：

在尼連禪河畔，我第一次感悟到佛原只是個凡人，也有過凡人的徬徨與掙扎。因為慈悲，才透過修為與苦思，為眾生指出救贖的道路。我感到溫暖，因為佛陀的可親與可敬。(p.72)

受傷使你冷靜，使你細思你由何處來應往何處去；如果再度失足，你會自己爬起來，再往前走。(p.58)

我希望你與你的朋友能夠在這些蕪亂的問題和坎坷的現實之間，以清明的眼光，冷靜的頭腦，腳踏實地的維持共同理想的不墜。(p.62)

### 三、我的觀點：

享譽國際的台灣編舞家林懷民，在他四十年的跳舞生涯中，一次又一次的用他

驚人的創造力將中西方文化、哲學、歷史融入他的舞蹈，他每一次的演出都使世人驚豔。然而，就像過往那些如同神祇般受世人景仰的大師一樣，他成功的道路也是血淚斑斑。

1973年，在美國舞壇剛展露頭角的林懷民放棄了在美國成為職業舞者的機會，回到台灣，創立了一個屬於中國人的舞團。面對質疑，他說：「中國人也可以跳舞跳得很好的，只要他們受過良好的訓練。」，林懷民這句話令我感動許久，在台灣，崇洋媚外的風氣久矣，很多時候只要是來自歐美的東西就是好的，而產自台灣的卻無人聞問，如果連台灣人都不相信自己，台灣要如何走出自己的路呢？林懷民的一句使我真正的體認到相信自己會成功就是成功的第一步。

然而，即便身懷遠大的理想，林懷民依然會被現實的坎坷壓的喘不過氣，林懷民在書中自云，有段日子他被自己的無力感擊倒，不願再堅持想要創立舞團的理想，一直到某天他在某個下雨的台北街頭遇到一個年輕的建築工人。當時林懷民問他工作會不會很辛苦，對方則略為吃驚的回答「哪個工作不辛苦」，這句話使他徹底的醒悟了。確實，每個人活在這世上不可能沒遇到挫折，面對人生感到徬徨無依，不明白自己受了這麼多傷是否值得，但其實世界上有很多的人都經歷過相同的絕望，他們都是社會上一些默默耕耘的小人物，但他們在面對現實的磨難時，都堅強自信地堅持著，努力的為未來打拼。就像一首我很喜歡的歌所寫的：「可能忙了又忙，可能傷了又傷，可能無數眼淚在夜晚嘗了又嘗，可是換來成長，換來希望」。歷史，其實都是由這些根植大地，默默地為了更好的明天而努力的人創造出來的。

「從呼吸出發」，這是雲門舞集舞蹈的基本，林懷民在書中這樣說。他們在訓練舞者的時候會要求舞者們先盤腿而坐，從緩慢呼吸開始，慢慢地打直，站立，最後就是不斷的伸展，直到極限。我上網搜尋了影片，第一次見到這樣的畫面的時候，我被舞者表現出的莊嚴穆肅給震懾了，第一次發現，原來單純的肢體動作，竟能展現出更勝言語的情緒氛圍，我覺得驚悸而感動。我覺得那就好像一個人追求夢想的過程。在確定自己一生所愛的事之後，就是不斷的前進，即便身體疼痛難耐，也是咬牙苦撐，直到達成夢想。

在看完這本書之後，我眼中的林懷民不再是一個可望而不可及的藝術家，他就跟世上所有的人一樣，經歷過傷痛磨難，也曾為生命感到徬徨失落，但因為他的執迷，使他跟一般人不同。他就跟他的舞蹈一樣，在一連串的翻滾、爬行、掙扎之後，躍向了高峰。我渴望成為這樣的人。

四、討論議題：

在逐夢的路途上有人成功有人失敗，你認為除了相信自己和堅持奮鬥之外，成功達成夢想的人還應擁有甚麼樣的特質？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：8  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：柯雯瑄  
參賽標題：回到那個不屬於我的時代  
書籍 ISBN：9789863443384  
中文書名：單車失竊記  
原文書名：  
書籍作者：吳明益  
出版單位：麥田出版  
出版年月：2019 年 12 月 18 日  
版 次：二版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者吳明益從一九九零年代開始他的創作，風格略帶鄉土風味，也致力於對自然環境的書寫，作品透露出知性特色及實踐精神。而他的《單車失竊記》則是以父親和單車的失蹤為開端，帶出一個又一個的故事，它們看似毫無關連，實則環環相扣，間接或直接地影響了誰的一生。

#### 二、內容摘錄：

父親的汗味、雄蝶的氣味、樹林的腐葉以及剛剛舒展開的新草，混揉成一種具有形體感的記憶，包圍住她。(p.119)

我想這也是照片的功能之一，它讓站在現在的你和過去的你相望。  
(p.261)

每一種動物都有自身優雅的本質，生命化成千百種型態，坦蕩蕩又神秘地活在世界上。生命不是一個煙一樣的東西，它帶著紋理和姿態。(p.278)

故事總是在你無法得知自己是如何從過去來到現在的此刻而存在，我們一開始往往不懂它們為甚麼在時間磨損下仍然冬眠似地在某些地方存活著，但在聆聽時，總覺得它們被喚醒後，隨著呼吸進入你的身體，然後又忽冷忽熱地刺在心上。(p.363)

### 三、我的觀點：

主角為了尋找失蹤的父親，決定從一起消失的單車的蹤跡探尋起，為了這輛單車，他結識了很多人，也聽了不少故事。剛開始翻閱這本書，我以為他各自遇到那些人所述說的都是一個個零碎的故事，和作者想表達的那些沒有什麼關連性，甚至我以為自己身在迷霧裡，因而走不出那片霧茫茫的森林。然而故事不斷的推演，隨著加入的角色越來越多，我也慢慢看清了最前段是誰與誰的邂逅，而那些身分未知的誰又因為誰的自白有了明顯的答案。

在章節與章節之間，共嵌入了七個「鐵馬誌」，用以介紹單車的歷史進程。在翻閱這本書以前，我完全不會想到單車竟曾是用於戰爭中的交通工具。很多事物也是一樣的，在嘗試掀開新的扉頁時，才有機會深入了解。

我隨著主角以及那些講述故事的人進到那個我從未接觸過的時代，那些只在歷史課本上被簡單帶過的戰爭，卻曾經如此殘虐地帶走無數條生命，那是一個冷冰冰的、連猶豫也不被允許的時代。停留在我心上徘徊不去的一幕，是阿巴斯的父親巴蘇亞被在戰場上同進退的比奈要求殺死自己時，他內心的糾結與不捨。要有多大的勇氣，才能親手將身邊親近的人推入黃泉？又是在如何深重的絕望中，才會要求別人殺死自己？戰場上什麼都沒有，沒有溫情、沒有愛，有的只有砲彈砸過身旁的巨響，還有無止盡的流浪。

在巴蘇亞拿起刀刃往比奈左胸刺去的時候，比奈的靈魂走了，而我相信祂一定也帶走了巴蘇亞的一些什麼。

在戰爭中犧牲的，除了軍官和士兵，還有那些無辜的動物們。牠們被當作防禦的工具，不幸死去的就被當作軍糧分食，甚至戰後被遣送到各地的動物園，成為人民休閒觀賞的展示品。這些難道就該是牠們的宿命嗎？

動物是有靈性的，牠們和人類一樣擁有記憶，而那些對於戰爭的記憶也會成為牠們內心的陰影。作者在故事中寫了大象因為同類喪生而哀悼的低鳴，牠們對於悲傷的感知並不亞於人類，然而人類卻常常選擇性地忽視這一點，用殘忍的方式對待牠們，讓牠們忘卻自己的強大，只剩悲傷。

戰爭再度來臨時，政府以牠們是「狂暴性動物」為理由斬殺了動物園裡的獅子、老虎等動物，再將這些死去動物的肉分送給上層食用，這樣的人類，難道不比牠們的天性殘虐嗎？人類為了自保不惜殺害動物，而牠們無處可躲，只能默默接受自己的宿命，可原先不該是這樣的，牠們應該有自己的家園，也許是大草原、也許是原始叢林，但絕不是這樣任人宰割的「保護區」。

我以為故事的最後可能是主角找到了失蹤的父親，並且釐清他失蹤的原因。然而故事卻在母親望向踩著單車的主角，認為他的背影和父親相像時嘎然而止。他找到了那輛單車，失蹤的父親卻仍下落不明。故事就停在這裡，我卻彷彿聽見他們一家發出的嘆息隔著紙張震動我的耳膜，輕輕的、淡淡的，卻帶著無與倫比的失落。

#### 四、討論議題：

1、動物園對於人類而言也許是親近自然的途徑之一，但這對那些動物真的好嗎？人類一直以來自以為的「保育」是真的有被做到嗎？又或者我們其實是換了另一種方式在凌遲牠們的生命呢？

2、戰爭總是用炮火無情地剝奪寶貴的性命，然而為什麼這些犧牲換來的代價卻是不斷地重蹈覆轍呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：6 班  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：許惠晴  
參賽標題：偽鈔天才的人生路  
書籍 ISBN：978-957-13-51  
中文書名：《32 街的偽鈔天才》  
原文書名：《The Art of Making Money》  
書籍作者：Jason Kersten  
出版單位：時報出版  
出版年月：2009 年 12 月 17 日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者 Jason Kersten 為多本傳統雜誌撰稿，如《滾石》和《男性雜誌》。譯者張美惠為台大外文系畢。曾獲梁實秋文學獎譯詩組佳作。

本書為取材為真人真事的爭議之作，書中主角師承歐陸百年的偽鈔技術，複製史上最嚴謹的偽鈔，以瀕臨絕跡的工藝橫掃美國。出生於貧民窟的主角亞特在現實環境的逼迫之下無奈只能從事不法勾當。主角而後得知製作偽鈔的方法，但卻因為親情，最後因此引發一連串的背叛和不可避免的失敗。

#### 二、內容摘錄：

1. 「『我有點把你當成我爸爸。』那天在燒著偽鈔的火爐旁，亞特脫口而出。他永遠不會忘記師傅的反應，達文西的眼睛『瞪得老大』，良久沒有說話。」(第 72 頁)
2. 「他逃避特勤局的追索太多年，這次的偵訊有種鬆了一口氣的氣氛，彷彿雙方一直期待與彼此見面。除了特勤局，還有誰能真正欣賞他所做的一切？在那個沒有窗戶的偵訊室，亞特渴望被認可的欲望完全冒出來。」(第 198 頁)
3. 「毫無意外地，要將夏尼根夫婦拉進來只需一個動作——讓兩人看一眼亞特的偽鈔。他們立刻看到了無窮的機會，有趣的是，他們甚至還未拿在手上，就已盲目陷入貪婪的深淵。」(第 254 頁)

### 三、我的觀點：

知道這本書的原因是某天機緣看到 Youtuber 的推薦介紹，當一看到「偽鈔」，興致一下就湧上來了，我一向喜歡神祕又新奇的事物，此外這又涉及到了法律、人性等多個層面，於是我當下就決定要先睹為快，並再參閱別人的見解。

這本書很大的特色是將偽鈔製造的過程描寫得活靈活現，印版、紙張、墨水、印刷機、聚酯紙、變色塗料.....鉅細靡遺，讓我不禁覺得：如果真的有人學上面的步驟去做，那不就違法了嗎？這描摹的逼真程度就像是作者身在主角身旁看著他進行每一樣工程。當然閱讀完全書，令我深受撼動的仍是對人性的關注點，以下是我的思考議題：

#### (一) 出生於窮苦人家者，對於脫貧的生命選擇：

主角是因為先天環境惡劣不得不去做犯罪的事，最後遇到他的師父達文西，走上了製造假鈔的道路。讓我不禁也設想：如果我是主角，最後會變成什麼樣的一個人呢？是否也會向他一樣走上不歸路？有人生來就在社會貧富 M 字形的右端，生來就是人生勝利組，但也會有人生來就在貧窮的那端，生活在貧苦的深淵之中，連三餐溫飽都成問題，要想翻身如登天之難。是否大多數人，是在出生那天起就決定了個人命運？職業遺傳、貧富差距，可說是每天都在殘忍地進行。主角國小時資質聰明，老師甚至建議他跳級，但到了芝加哥最差的中學之後，因為學校的幫派盛行，老師制不住學生，亞特只能選擇加入幫派。這在我的成長經驗中也有相似的回憶，國中時也是因為學校幫派盛行，不少同學放學之後事去聚眾打架，也讓我覺得在這樣的環境之下要堅守自己可真的是不容易，也難怪主角會放棄自己的才智，他認為加入幫派是為了保護他自己的安全啊！

聰明的主角連改良版的有浮水印的美鈔都能仿製，而且做鈔票的過程十分嚴謹，一個步驟錯了就全部都毀，一點都不能馬虎，因為只要有一點點差錯，給人就會馬上被識破。我相信果他能把如此執著的態度和聰明才智去做任何一項工作，都會變成優秀人才，但可惜主角卻因與生俱來的貧窮宿命，最後把自己逼上絕途。或者應該說人對於自己生命的選擇才是最重要的關鍵，有句話說：「選擇比努力重要」，縱然生命對待來自貧窮的主角有不公平之處，但他選擇以錯誤的躁進方式來脫離貧窮，更使得他一步步走向死棋，直至最後陷入罪惡的地獄淵藪而萬劫不復。

在我看來，社會上也有不少人也是因為先天環境的匱乏而走向了不好的路，我曾經看過慈濟的一個影片，影片中講述的是花蓮監獄裡更生人的生活 and 他們心

路歷程，就跟主角很相似，他們大都是從小沒有人照顧的孩子，而後誤入歧途。就像書中主角說的：「整個體制好像希望你再去犯罪，因為普羅大眾根本不願意雇用有前科的人，願意雇用的人只肯付低價薪資。在這段令人沮喪的日子哩，常忍不住想起以往作奸犯科時前有多好賺，因此只要機會一出現，很容易就走向回頭路了。」我也很感同身受，這確實是社會現實的一面。他們已經有了犯罪的黑歷史，又能找到甚麼像樣的工作呢？「漂白」對他們來說也不過只是想做，但無奈辦不到的事。

## (二)對於人性的理解和寬容

作者將書中就像是生活於你我世界中的普通人一樣，讓讀者很易於理解，每一句都是真真切切的心聲，將主角的心境完完整整的保留了下來。我看這本書的時候，從來沒有產生主角是一個令我討厭的犯罪者的想法，在我看來，他不過是一個心靈受傷的可憐人。他曾經說：「做偽鈔就像是對整個社會制度的嘲諷。」可能我對於現實功利的社會制度也頗有微詞，看到這句話時心裡有種深刻的共鳴，就某些層面而言，我確確實實認同這句話，對於現實中許多既已存在的制度或現況，我們深覺其不合理不願服從，但又無力去駁斥或推翻，只得顛顛危危的在現實之中走著鋼索，隨時保持平衡。的確，當看到現實生活中有許多含著金湯匙出生的人，不須太努力卻能得到很多的報酬，我們總是會難掩氣憤。但我仍然相信「人定勝天」這句話，所以在人生的路途中，我仍不懈地在崎嶇的小徑中努力前行，或許在現今環境中，讀書是最快翻身的方法吧！我十分慶幸自己有很好的環境讓我讀書，對於書中的主角感到可惜之餘，我也希望自己能夠好好珍惜現下的一切，以後成為一個對社會有貢獻的人，並能對社會中躲在陰暗角落的弱者施以援手。

## 四、討論議題：

- 1.所謂「近朱者赤，近墨者黑」，當身邊的人都在犯罪，你是否會加入一起犯罪呢？如果你不願意起同流合汙，那又要如何勇敢的拒絕呢？
- 2.資本主義社會貧富差距日益嚴重，以臺灣為例，前 10%的富有者就掌握了全國 70%的財富。請問你對於現今貧富差距的 M 型社會，你有甚麼感想呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：十三班  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：王泱淇  
參賽標題：牧羊少年奇幻之旅心得  
書籍 ISBN：9571341711  
中文書名：牧羊少年奇幻之旅  
原文書名：The Alchemist  
書籍作者：保羅 柯爾賀  
出版單位：時報出版  
出版年月：2004/08/01  
版 次：二版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

保羅·科爾賀是當代最有影響力的作者之一，他的小說不僅榮獲多項國際大獎，也長期位居巴西暢銷書排行榜及美國《出版者週刊》排行榜。

《牧羊少年奇幻之旅》的主題是「世界上的每一個人都有一個寶藏正在等待著他」，書中敘述一位牧羊少年因為一場夢而展開的奇幻冒險之旅，也透過預兆來證明追尋夢想是自己的天命，最終更帶著勇氣完成冒險並找到寶藏。牧羊少年的故事不僅帶領世界讀者探索生命寶藏，也讓許多人因而找到自己。

#### 二、內容摘錄：

在生命的重要時刻，我們卻對發生在自己身上的事物無能為力，只能聽天由命——這就是世界上最大的謊言。(p25)

當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。(p29)

人類在生命的任何一階段其實都有能力去完成他們的夢想。(p30)

日子之所以會相同，是因為人們不能珍惜每天發生的事。(p36)

做完決定只不過是事情的開頭。而當一個人做了決定，就像跳進一股強勁的水流中，水流將會帶他到做決定的最初也夢想不到的地方去。(p84)

我們總是害怕失去，不管是我們的生命、財富，或我們所擁有的一切，可是當我們明瞭我們的一生和人類歷史都是由同一隻手註寫時，恐懼就會消失。(p95)

### 三、我的觀點：

每個人都有屬於自己的夢想，但隨著年齡的增長，人們往往會放棄自己的天命，害怕失去現在所擁有的成就而裹足不前。然而，只要能夠找到初心和勇氣並做出決定，將會比一直在原地停留擁有更多意想不到的收穫。但是，人們往往會在追求夢想的過程中陷入迷惘，這時我們就必須傾聽自己的心，因為心是活生生的，有時心能讓我們感受到自己的夢想，但也會讓我們變得情緒化。書中的煉金術士曾說過：「傾聽你的心。它了解所有的事，因為它源自天地之心，而且它總有一天將會回歸天地之心。」我們的心總是會對未來的不確定感到恐懼，但因為害怕而不敢踏出第一步，往往會比起嘗試後的失敗來得更糟！假如我們沒有勇氣去挑戰，那麼一切都不可能成功。

在《牧羊少年奇幻之旅》這本書中，智者告訴年輕人幸福的秘密是「欣賞世界上所有的奇特景觀但不要忘了湯匙裡的油。」在追求夢想的旅程中，常會發生許多令人驚奇的事物、令自己在意的人，但千萬不要忘記自己最初的目標。在故事裡，牧羊少年的愛人—法諦瑪要牧羊少年別為了她而放棄自己的夢想，因為一個沙漠女人知道自己必須去等她的男人，而真愛並不會阻礙一個人去追尋他的天命；且這樣的抉擇不會讓雙方事後後悔，因為真正的愛情是能經得起時間的考驗的！如果有一個人要你陪他而使你放棄自己的夢想，那就不是真愛。

在確定自己追求夢想的決心，並揮別自己依戀的人事物後，我們也要牢記這段警語：「一個人往往渴死在棕櫚樹已經出現在地平線上時」，也就是最難堅持的通常都是在即將實現夢想之時！因此我們不可輕易放棄自己的夢想，以免毀掉自己過去所付出的努力。在經歷挫折時，對自己多一些鼓勵，要告訴自己「就快到了！」、「再堅持一下！」才能夠不辜負自己先前的汗水，摘下勝利的果實。

許多人在實現夢想後會覺得十分空虛，甚至有些人會因為害怕失去人生目標而乾脆不去實現夢想，僅將夢想當成信念活著而不付諸實行，一如故事中的水晶商人的想法：「我很害怕一旦完成夢想，我將不再有活下去的理由。」但實現夢想並不代表我們失去活下去的意義！相反的，我們可以帶著完成夢想的滿足，繼續在這世上鼓勵和幫助其他人追尋他的天命。而在完成夢想後，我們也要帶著希望好好的度過每一天！只要我們用心去記住每一刻，就能保持生命的新鮮；而生命就會如同一場饗宴或盛大慶典，因為生命就在我們活著的每一個當下，而這也能讓我們注意到天命給自己的預兆。

《牧羊少年奇幻之旅》這本書的結局十分令人意外，沒想到寶藏就在一開始出發的教堂，但也因為有了這段旅程，使牧羊少年經歷了很多事，讓他在這段經歷體會、注意到很多以前從未感受的事。這段旅程，使他重燃對生命的熱情，可以為了一個信念，勇敢的向自己的夢想前進。看完這本勵志又奇幻的書後，我感受到了一股溫暖並支持著我完成夢想的強大力量，我明白即使對於未來會感到迷茫，也必須要珍惜生命中每一寸時光，這樣才能注意到天命給自己的預兆。此外，我們也應該要堅定踏出追求夢想的每一步！因為人不能只安逸於現況，更應該要傾聽自己的內心，或許最終的結果不如預期，但因我們曾努力、用心付出，所以這些過程事後也都能成為美好的回憶。至少，我們還能因此對自己的決心與勇氣感到自豪！我認為，在這世上每一個人都有屬於自己的寶藏正在等待著我們，鼓起勇氣，克服恐懼，一切都是「Maktub」！

#### 四、討論議題：

我們也能如同牧羊少年般如此深信自己的心和預兆，放棄安逸的現況去追求夢想嗎？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：208  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：施欣亞  
參賽標題：被收藏的孩子  
書籍 ISBN：986-175-015-0  
中文書名：被收藏的孩子  
原文書名：L'Enfant de Noé  
書籍作者：艾力克-埃馬紐埃爾•史密特  
出版單位：方智出版社  
出版年月：2006年6月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

主角喬瑟夫是猶太人，在屠殺期間，被迫離開父母，歷經波折，最後被彭斯神父收容在黃別墅。在打贏德國納粹軍隊後，每個星期天都會舉行「拍賣會」，這是他唯一能找到屬於自己溫暖家庭的機會，但他從未成功。

在黃別墅內，彭斯神父引領著喬瑟夫，教他如何面對種種困難，以及如何處理內心複雜的思緒，他們不僅成為了朋友，更讓喬瑟夫感受到溫暖和愛，友誼也漸漸變的深厚，由此可見，彭斯神父對喬瑟夫青少年時的影響，甚至超越他的父母。

#### 二、內容摘錄：

三年的分離，對我而言，他們已變成陌生人，無疑地，這是因為在這段期間，他們有所改變，但也因為我也變了；當年他們送走的是一個孩子，如今他們帶回來的卻已是個年輕人了。(p.191)

你越是在兩個族群中累積仇恨，和平就越難達成。(p.205)

我揀起了一頂猶太人戴在頭上的無邊軟圓帽，還有一條巴勒斯坦人的面紗，我將圓帽塞進我右邊的口袋，將面紗塞進左邊的口袋。「你在做什麼啊？胥迪問我。「我開始進行一個收藏。」(p.207)

### 三、我的觀點：

猶太教遭到希特勒屠殺以及德國和英國、美國的戰爭，這兩件事都是非常駭人的國際事件，在「被收藏的孩子」這本書當中，有眾多的孩子因為是猶太人被迫和父母分離，而書中主角—喬瑟夫正是處在這種環境，每天過著躲躲藏藏的悲慘生活，失去了他們本來應該擁有的快樂童年。

在英國和美國打贏德國納粹軍隊後，這些住在黃別墅的小孩，必須在每個星期日的「拍賣會」上找到願意收養自己的家庭，在走上拍賣會場臺上這一小段路，對這些小孩是一次又一次的折磨，若沒有被收養，可能使這些小孩覺得自己不被這世界需要，甚至覺得沒有人願意愛他們，造成很大的心靈創傷，無辜的小孩因為戰爭而成為犧牲品，這些人只因人種與統治者不同，便遭到慘忍的對待，每個人都應該要己所不欲勿施於人，更何況是這些無助的小孩。

彭斯神父收留猶太人小孩的這件事，只要一被發現，就只有死路一條，他們總是過著戰戰兢兢的生活，每隔一小段時間，便會有德國納粹軍隊來搜查，某次喬瑟夫和其他小孩在洗澡時，納粹軍隊追察逃犯追到黃別墅的浴室，每個小孩都害怕的直冒冷汗，因為只需一個不小心，便可能從這世界上消失，因為他們是猶太人。這種每天都要害怕可能失去生命的恐懼，並不是一個幼小心靈所能夠承受的，還未發展健全的小孩被迫面對世界的殘酷，德國納粹軍隊對猶太人的傷害，已經深深烙印在他們的心中。

喬瑟夫說到：「每當地球上有某個民族的存亡受到其他人的威脅，神父就會開始收藏那些足以拯救那些可以見證受威脅精神的東西。」神父將自己的生死置之於度外，他並沒有義務這麼做，但他勇敢做自己認為對的事，這種勇氣值得效法。

在現今社會中，仍有許多地方受到戰爭的威脅，像是敘利亞內戰，已經造成約40萬人喪生，導致無數個家庭破碎，更引發了難民潮，許多的國家不願接受這些難民，使難民只能活活餓死或凍死，這些國家認為難民會造成很大的社會問題，但我認為只要有完整的政策，以及有彭斯神父這種收藏的精神，難民的問題便能減緩。

而另外一位值得我們效法的是藥師馬塞爾小姐，她幫住在黃別墅內的每個猶太人小孩製作假證件，她是一位不願臣服在德國軍隊掌控下的勇敢女性，她曾說：「我的職業是藥劑師，只是個幫別人維持生命的職業，所以我只不過是盡自己的本分罷了。」在被德國軍隊抓走後，她仍毫無一絲畏懼，也沒有透漏出任何的信息給德國軍隊。在那個隨時可能被追殺的時期，還能夠堅持多數人都不敢做的正確事情，我很希望能夠有這種勇氣，而不是默默承受，馬塞爾小姐的這

種精神是很令人欽佩的。

在這本書中，看到了戰爭帶來傷害，以及猶太人受到的不平等對待，戰爭並不是唯一的解決方式，希特勒的方式過度殘暴，認為自己是優等民族，摧殘猶太人的文化、生命、信仰以及自由，每個人都應該要被尊重對待，任何人都沒有權利剝奪他人，成為一個尊重他人的人是件簡單且重要的事，這將使發生爭執的機會更微乎其微。

#### 四、討論議題：

1. 現今社會當中，仍有許多國家處於戰爭中，這些戰爭的發生通常源自於互相的不尊重。在日常生活中，人與人的互動是無法避免的，但我們有什麼方法可以讓對方感受到被尊重，自己也不必過度委屈，更不用像國與國之間還要發動戰爭呢？
2. 若是我們與希特勒處於同一個時代以及身為同一種人種，我們是否也會和他一樣實施猶太人大屠殺？
3. 書中的神父，不顧自己的生命安全，幫助一群與自己毫無關係的猶太人小孩，與其他人相比，他具備了什麼樣不同的特質，使他能夠如此無私的奉獻自己？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：13  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：黃莞晴  
參賽標題：父後七日閱讀心得  
書籍 ISBN：9789866249174  
中文書名：父後七日  
原文書名：父後七日  
書籍作者：劉梓潔  
出版單位：寶瓶文化  
出版年月：2010年8月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者以短短四千字的〈父後七日〉，驚豔在座評審，奪下林榮三文學獎散文首獎。在那時，作家陳芳明早已讚道：它開闢了散文的全新版圖！而今，我們終於盼得《父後七日》成集，甚至衍生一部作者編導的同名電影。長達七個年頭的醞釀，作者將此自比為一段旅程，回首自己到都市求學、工作與生活的歲月。書中處處可見的，正是由中南部北上的城鄉移民，對鄉愁與生存的刻劃感觸。

#### 二、內容摘錄：

聽到救護車的鳴笛，要分辨一下啊，有一種是有醫～有醫～，那就要趕快讓路；如果是無醫～無醫～，那就不用讓了。(P.20)

回想起來，王功海邊，夕陽輝映下金光閃閃的沙灘，以及那之中你與我母親尚年輕的臉，對我而言，的確就像座美好的王宮吧。(P.91)

終於知道有很多事情，不是丟掉、送走、分手、不再聯絡，就可以解決的了。有了牽掛，一切就輸了。(P.130)

#### 三、我的觀點：

選擇《父後七日》來閱讀時，我發現此書也有翻拍成同名電影，於是看過書後我又去觀賞了電影。雖然電影是透過影像呈現，但可能是因為還沒觀賞電影前

自己就先在腦海中想像過情節畫面，也或許原作藉由細膩的文字來描述心境，反而更能打動我心。但是，無論是電影或書本，在欣賞、閱讀的同時，都讓我不禁想起忽然失去親人的痛苦，這種感覺真的令人十分不好受！

一生中，人的必經過程即是「生老病死」，文本中所提到的為「死亡」，或許這是大多數人最害怕的過程，因為並不知道自己何時會離去，且會以哪種方式離去，這都存在著太多樣的變數。在台灣的傳統喪葬習俗中，有非常多道程序及各式各樣繁瑣的儀式，在文本中，作者也將父親去世後所舉行的儀式清楚地寫了出來，這使我的腦海中不禁浮現了幾年前曾祖母過世時的畫面。還記得當時在半夢半醒中得知消息的我，簡直無法相信，當下的我只想打自己一巴掌，來確認這究竟是不是真的。一開始，我無法那麼快就接受這個晴天霹靂的消息，但很遺憾的，這是事實，無論如何，我一定要接受。就像作者在書中所描述的場景一樣，一天接著一天，各式各樣的儀式就這樣在我眼前呈現，事後，當我想到這些儀式時，覺得那麼多的儀式搞得我頭好痛，也覺得十分麻煩，但長輩們並不覺得麻煩，無非是為了要讓已經到另一個世界的親友走得一帆風順、過得無憂無慮。

作者在文本中利用了「台語」這個元素，使讀者更容易聯想到作者是成長於說台語的家庭或是有跟爺爺奶奶住在一起，對於也生長在這種家庭的我而言，「台語」使我對這本書產生了更大的共鳴了。書中，作者也運用了一些幽默的詞彙，表面上能夠使讀者不自覺笑了出來，但我認為這種幽默的呈現方式，是與書中所談論到的「死亡」，這件嚴肅的事情，產生對比的關係。

與作者同樣身為彰化人的我，在閱讀時看到作者回憶起童年時所到過的地方，我彷彿也跟著作者一起穿越時空，其中令我感觸最深的一個地方是一溪湖糖廠，每次只要經過溪湖糖廠，都會順道拜訪，尤其是糖廠出產的冰，更讓我愛不釋手，只有親身嚐過才知道它那美妙的滋味。

此外，書中也有當時在拍攝《父後七日》同名電影時，作者所撰寫的拍攝札記，因為拍攝電影的關係，相信作者一定又會回想到父親去世後的場景，這種思念我也曾有過，隨著時間的過去，傷心的感覺已漸漸消失，但綿綿的思念卻一直存在著。

每當我們睹物思人或是興起一陣突然的想念時，或許傷心與淚水並不能挽回逝去的一切，但難過時還是得將心情訴說出來，或是找一個能釋放情緒的方法，就如同文本中的一句話「不要隱藏淚水與脆弱，最堅強的人，總是平和地與它們在一起。」在與悲傷共處的過程中，也能使自己進而茁壯，隨著時間逐漸撫平傷痛日益成長。

#### 四、討論議題：

親人過世後，一定要準備或辦理繁複的儀式嗎？舉行儀式既然無法挽回已故的親友，那麼舉辦的意義是甚麼？是因為有個「儀式感」或是仿照前人的做法呢？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：13

科 別：

名 次：優等

作 者：周筠潔

參賽標題：《世界上最棒的地方就在這裡》讀後心得

書籍 ISBN：9789869360890

中文書名：世界上最棒的地方就在這裡

原文書名：El mejor lugar del mundo es aquí mismo

書籍作者：法蘭西斯科 米拉雷斯/凱莉·桑多絲

出版單位：平安文化

出版年月：2017年01月03日

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

《世界上最棒的地方就在這裡》作者為兩位西班牙作家—法蘭西斯科·米拉雷斯與凱莉·桑多絲。本書描述女主角伊莉絲因雙親車禍身亡後，終日以淚洗面甚至想結束自己孤單的生命，偶然發現一間咖啡館「世界上最棒的地方就在這裡」，從踏入咖啡館的那刻起，她的人生就此改變。

#### 二、內容摘錄：

只有經歷大起大落人生的人，能強烈感覺所謂的快樂，因為這是一種對比的遊戲。(p.60)

想，意味脫離現在，思索過去或未來的東西。然而，經驗永遠屬於現在。(p.100)

如果人生圓滿，會視死亡是自然的過程，就像一頓豐盛的午餐後來杯熱茶。(p.137)

放下過去，現在就會啟航。(p.143)

天使就是教妳飛翔，不讓妳墜落的人。(p.160)

要從過往了解人生的意義，可是唯有看向未來才能繼續活下去。(p.166)

不要為結束的事哭泣；為存在的事微笑吧。(p.166)

或許該是時候了，毅然決然地拋下過去。(p.180)

一個人只要有人為自己哭泣，就不再感到那麼孤單。(p.187)

### 三、我的觀點：

閱讀了《世界上最棒的地方就在這裡》後，我發覺這似乎是每個人的人生寫照，總是會遭遇挫折、對生活感到無奈，直到遇上轉機重拾信心，整理心情再次啟程。

「放下過去，現在就會啟航」我認為這是此書的軸心思想，深陷過去的泥淖而不做改變，永遠見不到所謂的未來。脫離規律的生活、面對未知的世界的確令人有所顧慮，這似乎也是作者在咖啡館中設立六張特別桌子的目的，審視過去的我，成為未來的自己。當然現實生活中並不會有如此神奇的機會，女主角伊莉絲也有其他建議，賣掉充滿回憶的事物，內心必定會充滿不捨但同時也如釋重負，拋棄回憶才能再承載新的記憶啊！

我相信每個人總有對未來迷茫或沉浸過去痛苦的時刻，我也常常陷入這種難過的情緒中，「不要為結束的事哭泣；為存在的事微笑吧」讓我不禁想起我常用來鼓勵自己的一段話：別為了過去的悲傷，浪費新的眼淚，這是出自電影與神同行中的台詞。過往都已成追憶，流淚還有什麼意義呢？過去的遺憾終成為過去，重要的是我們從遺憾中學到了哪些強壯自己的經驗，得以面對全新的為來。

除了勇於改變及不沉溺痛苦外，文章也提及另一個我們該學習的課題—從擁有到失落。伊莉絲本來擁有父母兩人的愛，後來卻因為車禍一切灰飛煙滅。而整篇故事也都是在描寫她面對「失去」的態度，起初決定跳下天橋結束生命，不過因小男孩調皮刺破氣球讓她驚醒，而有了咖啡館這般的轉機。不反覆思索我曾擁有什麼是面對的第一步，糾結過去對未來並無助益，該思考的是現在的我擁有什麼並珍惜。伊莉絲便把一切需求降到最低，只需要真正必要，無益於未來的事物並沒有留著的意義。對於這般的果決我充滿敬佩之情，大掃除的我總會留下許多「回憶」，但這似乎也喪失大掃除的本意，表面為清掃環境其實過程中也是要掃除過去的自己，以便於重新開始，我想我的確該學習揮別過去了。

剛好經歷了一學期結束的我，對於表現不好的學業總是耿耿於懷，看完了《世界上最棒的地方就在這裡》，也得到重新出發的勇氣了，畢竟改變還是得從自己開始，一味後悔莫及也起不了進步的作用。審視過去待加強之處，前進目標的

未來，這也是我對於新學期的期待。

除了咖啡館本身的神奇，故事的前後呼應及會令人驚呼「原來如此」的段落，都讓人沉浸在閱讀此書的快樂中，而想闡明的道理讓讀者心領神會而非強制灌輸，讀起來也不會特別有壓力，對於劇情反而更加地印象深刻。書中寄託的道理我想大家也都感同身受，畢竟誰不曾受困於過往？看著女主角在咖啡館經歷的一切，不禁讓我也想親自拜訪「世界上最棒的地方就在這裡」！

#### 四、討論議題：

每個人總有糾結於過去，而遲遲無法往前的時刻！面對這些經驗，我們究竟該抱持著什麼樣的態度，或以什麼方式放下過去的傷痛，才得以尋獲屬於自己的轉機呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：113  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：柳優  
參賽標題：吹向頂點的強風  
書籍 ISBN：978－986－5956－  
中文書名：強風吹拂  
原文書名：風が強く吹いている  
書籍作者：三浦紫苑  
出版單位：漫遊者文化  
出版年月：2013 年 8 月 15 日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

三浦紫苑以優美的文字、生動的人物刻劃及故事中洋溢的青春氣息，深受讀者喜愛。二十九歲時以《真幌站前多田便利屋》榮獲第一百三十五屆直木賞。本書《強風吹拂》曾拿下「本屋大賞」第三名，獲改編電影、動漫、廣播劇。

書中描述十位住在公寓「竹青莊」的大學生，在其中一人的鼓吹下，大膽挑戰難度破表、長達 217.9 公里的超長馬拉松——「箱根驛傳」！在跨越所有困難後，踏上以汗水交織出的路，站上頂點！

#### 二、內容摘錄：

阿雪感覺自己好像終於可以體會，為什麼有時候阿走會那麼沉迷在跑步中了。一旦跑出這種速度，確實就像中毒一樣教人沉溺其中，想跑得更快，想看見更美麗的瞬間世界。那感覺，或許就是所謂瞬間的永恆吧。但是，這實在太危險了。得用這副肉身不斷去挑戰才能達到，這是何等的嚴酷，又過度淒美。  
(p.347)

灰二哥，你說「信心」這個字眼不足以表達你心裏的感受。我也這麼想。因為任何說出口的話都有可能變成謊言，而百分之百的信任只會自然湧現在心裏。這是我頭一次明白，信任自己以外的某個人，是多麼崇高的一件事。跑步跟信任很像，不需要理由和動機；它也跟呼吸一樣，是我活下去的必要手段。  
(p.392)

### 三、我的觀點：

「好想見到夥伴，好想快點跑到那裡、跟他們會合……這樣的渴望，這輩子從來不曾如此強烈！」這是什麼感覺？看著書皮上的這句話，我浮現了疑問。不過是接力，為什麼會有這種強烈的心情？這些疑問，促使我閱讀了這本書。在跟著竹青莊的大家一步步向前的過程中，沒有緊張刺激的劇情或振奮人心的大場面，只有不停奔跑的熱情及在衝刺時淨化靈魂的沉靜。這令我不禁回想起國中時跑大隊接力的心情。手中緊握著接力棒，指節發白也毫不自覺，只是想著，「好想趕快把接力棒傳到下一個人手裡」。不是因為想要趕快丟掉燙手山芋，而是喜歡看著下一個隊友的背影逐漸接近自己的感覺，喜歡把棒子傳給下去的那個「永恆的瞬間」。當最後一人衝過終點時，我要極力控制自己才不會激動的抱著同學尖叫。而《強風吹拂》又讓我重溫了這種感動。書裡每位角色的不只是跑得快，而是真正的「強」，不論多麼痛苦，就是不會放棄的信念之光，一次又一次的震撼著我。

當中男一藏原走跟男二清瀨灰二之間相互扶持的羈絆更是讓我再三玩味。阿走原本是一個人待在長跑的寂寞世界裡，是灰二一把將他牽進竹青莊的羈絆中，因此阿走對灰二始終抱持著感謝的態度。我覺得灰二就像位指揮家，所有人都受他指揮，並引領著首席小提琴手——阿走，邁向頂點，並譜出震撼所有參與他們成長過程的人，包括讀者們的樂章。他們彼此之間的心靈相通及有時候的觀念之爭，昭示著人與人之間美好珍貴的連繫。我曾經看過別人用一句話形容走灰二人，「你是凜冬的終點，你是長路的答案」。灰二是阿走孤獨奔跑這麼久的終點，阿走是灰二尋找「跑步的真諦」的答案，又或者是相反。這種美好的感情，就像寒冬的一道陽光，為所到之處帶來溫暖，也照進我心深處。在比賽的結尾處，看著忍著疼痛的灰二越過終點，衝進阿走懷裡，我忍不住紅了眼眶，期望他們可以一起跑到天涯海角。由《強風吹拂》改編動畫得一首片頭曲中，有一句歌詞是這樣寫到：「此刻分明平靜無風，又是什麼掠過臉頰了呢？此刻分明平靜無風，是因為追上了你的心吧。」不是風動，不是心動，仁者心動。因此平靜的，不是天氣，而是心吧！灰二一次次的平穩了阿走的急躁，教會阿走在跑步時的靜謐、冷澈及清晰，又將他推向更高的殿堂。會這樣，或許是因為跟灰二的心並行的緣故吧！

男二灰二剛開始以「一起登上頂點」為號召，帶著竹青莊的大家挑戰箱根驛傳。而在最後，灰二問了一句「你們看到頂點了嗎？」，雖然作者沒有寫出回答，但我相信，答案是「有的」。以他們的雙腳一步步開闢出的道路，在困難與汗水中不斷前進，最後到達那個以愛與羈絆構成終點，一定就是灰二口中的頂點！

看到最後，我不禁想問問剛升上高中的自己，我看到頂點了嗎？明顯是沒有的。

其實，我非常羨慕書中的大家，能夠勇敢且義無反顧的朝著目標闊步。國三時，我曾經下定決心要挑戰自己的極限，跨區考試。經過與老師的討論後，幾乎已經確定所有計畫。不過我也因為這個決定，與家人有許多理念不同而產生的爭執，導致那時候的我狀態十分不穩定。最後，我還是敗給自己的懦弱。害怕考不到目標的學校、害怕與家人的關係會有裂縫、害怕未來會面對更嚴峻的挑戰，因此我卻步了，在還沒踏上通往頂點之路前就放棄了。不過，看完這本書後，我比之前更希望自己能夠突破自我，能夠跟竹青莊的大家一樣看見「自己的頂點」。我告訴自己，再一次，我要再一次挑戰這條道路，並不再止步！升上高中，僅僅是個休息站，我要義無反顧地從過去的我手中接下接力棒，並在前進的過程享受強風吹拂的滋味。只要拼盡全力到達的地方，就是我心目中的「頂點」。

#### 四、討論議題：

當一個一直追尋的目標離我們而去以後，我們應該以什麼心情繼續走下去？是行屍走肉，還是找尋下一個目標，又或是用盡全力把原本的目標重新抓在手心？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：13  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：王禹煊  
參賽標題：空洞的十字架的閱讀心得  
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：

圖書作者為東野圭吾。《空洞的十字架》是一本推理小說，同時也牽扯到道德層面，死刑究竟該不該廢除？死刑對於毫無悔改之意的罪犯是否有用？一位殺了人的罪犯最好懲罰他的方式到底是什麼？而對於受害者的遺族內心最深層的想法又是如何，是這本書主要敘述的內容。

#### 二、內容摘錄：

「我質疑死刑，是因為我認為死刑無法解決任何問題。」—第 1 3 5 頁

「死刑很無力。」—第 1 8 7 頁

「身為律師，只能為了被告摸索是否有退後的路。」—第 1 3 4 頁

「廢除死刑論者並沒有看到犯罪被害人的處境。」—第 1 3 2 頁

「遺族絕對無法從死刑判決中得到任何救贖，對他們來說，兇手的死是理所當然的事。」—第 1 3 3 頁

「周圍人的漠不關心等於在背後推了你們一把。」—第 2 8 1 頁

#### 三、我的觀點：

當我第一眼看見《空洞的十字架》本書時，就深深被這個書名給吸引，在閱讀的過程中，我不斷地思考「空洞的十字架」所代表的涵義究竟是什麼？當我看了小說內容後才發現，這本書主要是在探討殺人是否該償命？而殺了人是否應該判死刑？

台灣一直存在著死刑存廢的問題。作者將遺族的心聲在小說中表達的淋漓盡致，受害者遺族們都希望兇手被判死刑，可是，當兇手真的被判死刑時，遺族們卻感受不到任何快樂，反而像失去了什麼般。我想，就是目標吧！當親人被殺害後，一心期望的，是讓兇手受到該有的懲罰，也就是死刑。他們因為有了這個目標，所以能夠打起精神、忍著傷痛，努力搜尋資料為了打贏這場戰役、為了已逝去的親人。但，兇手若是毫無悔意，就像書中的罪犯一樣，當被宣讀死刑時仍是笑著，甚至認為死了就能解脫。這樣的死刑，我認為是沒有意義的。所判的刑責彷彿空洞的十字架般，只是將罪犯綁在上面，但犯罪者卻絲毫沒有悔改之意，而這個議題就是作者在書中想要探討的主題。

同時我也認為，死刑雖沒有意義，它卻也是必要的，即便無法遏止社會問題的發生，甚至有可能成全了罪犯的願望、想逃避的心情，但死刑能夠防止遺族們受到第二次傷害。書中受害者的父母們彼此約定，如果罪犯沒有被判死刑的話，他們便要自殺！這個時候，罪犯被判死刑已經成為了他們唯一的生存願望。如果，當時沒有判死刑，受害者的媽媽沒有機會重新振作去幫助更多像他們一樣的遺族，更無法出書讓更多人了解死刑及遺族們的心情，爸爸也無法幫助其他人及找到真相。一個死刑的判決，讓他們有勇氣重新站起來，即使身旁已經沒有子女的身影，甚至在死刑判決宣布後不久，他們也因為無法再面對彼此而離婚，但他們都根據自己的經驗，協助更多人走出像他們同樣痛苦的過去。

書中有提到一位主角仁科史也曾在年輕時犯下錯誤，親手殺了自己的孩子，有人知道後勸他去自首，然而史也的岳父卻因為希望自己的女兒能夠幸福，反而去殺了知情者。但是，也因為史也岳父這個衝動的行為，導致史也和他妻子得背負著「殺人兇手的親人」這樣的名號，可是他們什麼事都沒有做，卻要遭人唾罵、被人質問。將憤怒牽扯至加害者的親人身上，也許這能使遺族們好過點，但這樣的舉動，也造成了加害者無辜親人的傷害。而史也妻子在面對質問者的回答時讓我很有感觸：「有多少被關進監獄裡的人根本沒有反省，這種人背負著的十字架或許很空洞，但我先生背負的絕對不一樣。那是很沉重、很沉重，如山一般的十字架。」史也用盡一生在贖罪，他一直活在罪惡與懊悔中，因為殺死了年幼的嬰兒，努力讀書當小兒科醫生來拯救更多的小生命；因為犯了錯，所以拯救了一個孕婦，並帶給他們幸福。他一直在贖罪、一直在彌補。我想，他這樣的方式，是對遺族們最大的尊重。

死刑並不是最完美的方法，但世上本來就沒有十全十美的審判，死刑仍有許多缺點及疑點需要大家共同討論，而它的存在不僅是為了讓遺族的心情能夠平反，更是為了讓兇手得到應有的懲罰，讓他們付出代價，即使不能使他們扭曲的心態有所改變，至少不該再讓下個受害者出現，讓悲劇重蹈覆轍。

#### 四、討論議題：

究竟該不該讓兇手重返社會，給他們贖罪及重新來過的機會？還是選擇死刑，在不保證他們會不會改過向善的情況下，將未來有可能發生的悲劇都避免掉？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：8  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：李宜靜  
參賽標題：巴黎的憂鬱  
書籍 ISBN：9573257106  
中文書名：巴黎的憂鬱  
原文書名：Le Spleen de Paris  
書籍作者：沙爾 波特萊爾  
出版單位：遠流  
出版年月：2006 年 01 月 01 日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

詩人的生命是短暫的，波特萊爾亦是。他是藝術的殉道者，這個世界使他從放蕩不羈的浪漫詩人成為象徵派詩人之先驅，但也使他厭惡起反覆無情的生活，他用他的詩將可怕的世界包裝成美的存在。在「巴黎的憂鬱」這本書中，波特萊爾用散文詩寫盡了世間的醜陋，以及他的孤獨，相對的，他也透過細膩以及尖銳的觀察大城市裡的小人物，寫下他對疾苦之人所感到的悲憫。

### 二、內容摘錄：

當你的目光消失在浩瀚的大海和廣闊的天宇之中時，你可以飽享孤獨、寧靜，欣賞藍天無比可擬的貞潔；這真是莫大的樂趣。p24

不高興所有的人，也不高興我自己；我真想在黑夜的靜謐與孤獨中贖回罪身，自行孤傲。p52

可在它的嬉耍、步履、狂怒和微笑中卻好像包藏著所有過去、現在和將來的生靈的情緒、狂熱和末日。p170

穿過打開的窗子，我凝望著上帝用氣體建造的浮動建築，這些卓越的、不可觸摸的奇宮妙院。p202

### 三、我的觀點：

在細細品味這本書後，發現波特萊爾用相當溫婉的手法描寫社會的醜惡，現實的醜陋躲藏在一段段耽美的文句中；在蒼茫的暮色、昏暗的房間中，擁抱孤獨。波特萊爾將我們既定印象中的醜與惡，以「美」的方式呈現出來，這令我想起了但丁在神曲中對地獄的描述，和波堤切利所畫的地獄圖，他們都以美的形式描繪呈現，在醜惡中尋找「美」的存在，而我很享受尋找的過程，漂浮在波特萊爾的藍色憂鬱中，除了反思社會，也反思自己，正視自己的孤獨。

在很多篇章裡，不難發現波特萊爾一直在追尋他心中理想的樂土，有廣闊的天，有無限的海，那是他夢中的樂園，而我也如此，和他一樣幻想著碧空如洗的天、匆匆飄過的浮雲和黛藍的海岸。一望無際的天讓我思索著天有多高，或是讓我試圖臆測著天的盡頭在何處，在思索的過程心也跟著慢慢平靜，這是我獨自一人時的快樂。而雲，總覺得那是我的歸屬，總想著下輩子一定要成為雲，就和波特萊爾心之所愛的浮雲一樣，是多麼的潔白。而大海則是天的兄弟，映照著天，包容著一切，聽著海潮拍打著岩石，能讓我忘卻一切煩惱，享受孤獨的寧靜與自由。

在深夜裡沉思似乎也是波特萊爾拋開對世俗和自己的怨念的做法，他對自己和世界都感到不滿，透過沉思似乎是在為自己取得認可，但心中依舊厭惡整個世界，他想向自己證明自己的能力，代表他不信任自己，但如果他都不相信自己，那別人的認可又算什麼？他人再多的讚美，在他心中仍是對自己有所不滿。波特萊爾平淡的描寫生活中再平凡不過的小事、景象，或是美好的事物，但在他的字字句句中卻暗藏著他的孤獨與對自己的不信任。有些人在厭惡別人之時連同自己也跟著討厭，但連對自己都不滿了，只會讓自己更加痛苦。在靜謐的黑夜裡適合思考，思考如何相信自己、愛自己。

夢裡的世界總是美好的，美好的幻想，在那兒時間是永恆的。在那裡盡情的回憶過去美好的記憶，或是追尋心裡嚮往的美好世界，沉醉在自己所幻想的理想世界，但是肩上沉重的幻想只會推著我們盲目地向前，永不接受現實，到最後只會漸漸迷失自我。幻想終究只是泡影，漫無目的的追求，後過卻是一無所獲，待到清醒時，一切都已無法挽回，甚至沉淪在追尋幻影的輪迴中。我自己也經常幻想，幻想所有歡愉的事都會發生，透過幻想來滿足自己的慾望，雖然表面看似無欲無求，內心卻是迫切的渴望榮華富貴、邪惡的慾望，但最後總是事與願違，自怨自艾。波特萊爾想逃離巴黎這個柔媚又憂鬱的城市，「哪兒都行，只要在這個世界以外的任何地方」，適時的逃離也許可以滿足一時的慾望，但是盲目的追尋理想，時間是會殘忍的消逝，留下的只是沒有魂魄的軀殼，漸漸陷入理想那如海溝般的溝壑。

在城市的角落窺探人性的險惡與自己的幻想充斥在文句中，但波特萊爾也是有

血有淚的，看見身陷苦難中的人，相對視而不見，他會感到痛心、難過，他看透了人們的雙眼，他對無情的人恨之入骨，也許在他眼中巴黎是個痛苦的城市，在這痛苦的城市裡，孕育著一群悲苦之人。我想，有情比無情好，能伸出援手更好，但也更難達到。看到有人對有難之人投射厭惡的眼光時，心中單有滿腔的怒火，卻沒能給予實質的幫助，這是我感到最無奈之處。

真的有所謂的理想世界嗎？人世完美這件事，究竟存在嗎？人不可能完美，所有的事物也都是如此，波特萊爾在書中寫盡了他眼中的現實世界，他用藝術包裝了惡與醜陋，在厭惡的同時追求美的理想。他筆下巴黎的憂鬱就和他的孤獨憂愁一樣，淡淡的流露出一言難盡的美感。

#### 四、討論議題：

- 1.波特萊爾在書中詳細的描寫了許多生活在苦難中的人，那我們是否也能關注到社會上各個角落所發生的人事物的故事，並深入關懷關心且給予他們實質的幫助呢？
- 2.波特萊爾在本書流露出自己對美好世界的嚮往，那我自己的理想世界究竟是什麼模樣？
- 3.當世界真的完美了、沒有醜惡了，我們還能對比出「完美」這件事情嗎？當世界真的完美了，我們真的就能活得開心嗎？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：8  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：林家儀  
參賽標題：人生沒有如果，堅持就有好結果  
書籍 ISBN：9789864431496  
中文書名：人生沒有如果，堅持就有好結果  
原文書名：  
書籍作者：戴晨志  
出版單位：晨星出版  
出版年月：2016年7月1日  
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

戴晨志現為專職作家與演講家，傳達人際溝通、口才魅力與自我激勵的新思維，經常受邀在全臺各地、星馬、中國大陸等地演講。作者在本書中與讀者分享他對生活周遭人事物的細微觀察，以及各領域成功人物的奮鬥故事，鼓勵每個人認真彩繪自己的生命天空，為自己打造完勝的美好人生。

二、內容摘錄：

人生沒有後悔藥，人生沒有早知道；人生也沒有如果，但堅持，就會有好結果！（p.8）

一個人在失意時，千萬別灰心，記得要沉潛自己，也努力提升自己，「把失意當磨練」；因為，「蹲下」是為了更強而有力的躍起，「退一步」是為了讓自己跳得更遠！（p.30）

人不要怕窮，要窮中立志；人不要怕苦，要苦中進取！（p.43）

成功沒有魔法，只有基本功！（p.115）

只要有「百分之一」的希望，我們都能用「百分之一百」的力量去實踐。  
（p.153）

### 三、我的觀點：

戴晨志作家常常受邀到各個地方去演講，家母也在某一次的機會中去聽了他的演講，深受啟發，所以媽媽買了幾本戴作家的書，而我也是因此才認識到了戴晨志這位作家。

在這本書中，戴晨志分享他到各地演講時所遇到的人、事、物，透過分享彼此故事，加上他以自己的觀點來看這件事，適時的給予建議。比如他在書中提到他自己在年輕時沒考上大學，但是他每天寫日記，之後以第一名的成績考上電視公司的採訪記者，所以他也說：「人生沒有後悔藥，人生沒有早知道。」當時的他怎麼會知道說每天寫日記這個習慣竟然會對日後的幫助這麼多，而且他還說：「時間花在哪裡，成就就在那裡。」這的確是真的，沒有任何一位專業領域的人士是不用花時間在自己的專業領域上的，也因為他有花時間在這方面上，所以才能夠有了之後的成就。

最令我印象深刻的一則故事，有一位醫生的學妹在懷孕期間，老公出軌，而這位學妹傷心欲絕地向那位醫生訴苦，沒想到幾個月後，因為醫生忙於看診未及時回覆學妹訊息，卻得到了學妹自殺身亡的消息。那位醫生非常的自責，還覺得若是當時他能多和學妹聊個幾句，或許就不會發生這件遺憾的事情。我們都無法預料是否因為自己的一時疏忽，造成了這個終生的遺憾。而每個人的人生當中難免都會有心情沮喪的時候，這時候找人傾聽、宣洩就是最好的方法；就像作者在書中有說到：「我們要有更強的挫折容忍力，拿出勇氣，殺死心中的危險因子。」千萬不要因為一件事造成的挫折感就想不開，有些事情我們換個想法或是努力的找尋解決的方式，就會發現其實根本就沒有必要覺得沮喪，有時就會因為負面情緒而造成看任何事都不順眼，所以我們得好好愛惜自己的生命，畢竟我們每個人的一生都只有一次。

以我自己為例，因為在高中之前其實都沒有參加什麼比賽或是活動，於是我想要在高中這三年中參加一些可以突破自我的活動，不只是想勇於嘗試之前未曾體驗過的事，還有想讓自己有個精彩的高中生活，並且留下難忘的回憶；不過，實際參與之後也發現並非每件事都是輕鬆的，而且每件事情成功的背後想必都是需要花很多的時間和心力，「臺上一分鐘，臺下十年功。」當我親自經歷過後才覺得這句話說的非常好，也很感同身受，每一位表演者在臺上精彩的表演，一定都是經過無數次的失敗加上努力的練習，才有之後的成就。

我就是被這本書的書名吸引了，看完了之後真的是收穫滿滿，不只每一則故事都非常貼近我們的生活，還有作者對於每件事的看法以及給讀者的啟發，我覺得他的書帶给了我很大的鼓勵，也讓我有更多勇氣去面對接下來的挑戰，最後感謝自己沒有後悔並且放棄當初的選擇，才能繼續努力的堅持下去。

四、討論議題：

- 1.在每個人的人生當中一定會有想堅持下去的事情，你想堅持的事是什麼？又是什麼原因讓你可以堅持下去？
- 2.人的正能量究竟從何而來？該如何維持人生的正能量呢？
- 3.當心情低落時，你會尋求哪種方法？若是朋友陷入困境時，你會如何幫助他？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：9

科 別：

名 次：優等

作 者：粘懿云

參賽標題：《不乖:比標準答案更重要的事》讀書心得

書籍 ISBN：ISBN:97895733

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：皇冠文化出版

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，臺灣嘉義縣人，台大醫學博士，曾任臺大醫院和萬芳醫院麻醉科主治醫師及臺北醫學大學醫學人文研究所副教授，目前專職寫作。侯文詠作品曾榮獲中華文學獎等多項獎項，寫作領域廣泛，也經常擔任廣播電台節目的特別來賓。

本書主要在說，現代人都只會當個「乖寶寶」，不僅一味的追求那些看似理所當然的過時答案，有時甚至連自己的想法都沒有。在這個日新月異的現在，或許我們應該當個有主見的「壞小孩」。

#### 二、內容摘錄：

成功也好、失敗也好，無非只是人生的風景之一而已。只要盡心盡力努力過了，無論命運讓我們見識的是什麼樣的風景，何妨就這麼瀟灑、自在地繼續走下去吧。(P.74)

就算有比海洋還要多的淚水，就算有那麼多必須接受的生離死別，只要是活著，呼吸著，在這場人生的盛宴裡，有什麼理由不能要開開心心的呢，？

(P.171)

因為快樂不但不會因為自己佔有別人就會失去，反而事因為分享，別人和自己都擁有更多的事情。(P.175)

### 三、我的觀點：

這是我第一次讀侯文詠先生的作品，本書雖然都在闡述現代很多人都會不斷的盲目追求某些早不適合現代的觀念，但卻是用幽默詼諧的方式在說明與教導，讓人在輕鬆閱讀的過程中慢慢的了解，並且改進這些問題。

「不乖」是我連想都沒想過的事情，自從某天有個跟我很要好的兄弟突然說：「如果我當時乖一點，沒有去吵你、鬧你，或許我們根本不會認識。」，這讓我想到作者在開頭時所講的：是這些「不乖」、「不聽話」的作為，才造就出了今天的我們。原來，所有人的人生中，都有這麼一些因為「不乖」而得到的寶物，所以，其實我們可以不用害怕當個壞孩子，不管是因為不乖而得到的懲罰或是成果，對我們來說都是往前了一小步，一定會比總是乖乖聽話的，過著跟木頭人一般的生活的人還好。

本書裡面有很多主題，我覺得每個主題給我的啟發都很大，尤其是「認真是拚不過迷戀的」、「成功哪有失敗好」跟「知道是一回事，做到又是另一回事.....」。

在「認真是拚不過迷戀的」裡，作者說我們對事情要先有迷戀。有了迷戀，再加上後天的努力就可以事半功倍。而迷戀很多都是我們自己擁有的天賦，也是我們與生俱來的優勢，給天賦一個發展的機會，就算最後的結果不如預期，但過程中所學到的經驗絕對遠比結果還重要，偶而的放手一搏，絕對可以帶來意想不到的結果。

而在「成功哪有失敗好」裡，我同樣學到了，不要害怕失敗。俗話說：失敗為成功之母。我們現在所用的很多東西其實也是失敗了上千，甚至上萬次才有現在的成功。我覺得作者說的「失敗的遺憾是錯過了成功，但成功的遺憾卻是不知道自己到底錯過了更多的甚麼」這句話不僅讓失敗變得有價值，甚至要我們多重視失敗的重要性，別只想著只能成功。大家耳熟能詳的愛迪生、孫中山，也都是失敗了很多次，最後迎接成功的模範人物。所以我們不用害怕，在失敗中學習，在失敗中找尋，失敗越多次，成功的果實就越甜美。

最後一個我覺得對我啟發很大的主題是「知道是一回事，做到又是另一回事.....」。這個是幾乎所有人都需要思考的問題，因為我們常常把會做會做掛在嘴邊，但實際上能做到的人卻是少之又少，所以作者提出了一套方法。最先要有一個完善的規劃，接著是行動，並在行動的過程保持自己的專注力，如果最後的結果不是自己想要的那就停下來，想想自己的初衷，然後改變行動，繼續追尋初衷，又或者是不再追尋。我覺得有了這個完美的方法，一定可以輕鬆的

做到一件事情。

我覺得在這本書裡我真的學到很多，或許會對我以後對事、對人的想法都會因為這本書而有所改變，讓我多了點新的做法與想法。

四、討論議題：

現在的教育模式大多是由老師單方面的給答案，學生常以為自己學會了，事實上，他只是把老師給的答案背起來而已。或許我們可以改成老師與學生一起討論如何將問題解決。在討論的過程中，不只學生會懂得自己動腦想方法，有時還會出現令老師意想不到的結果。

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：13  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：蔡云禎  
參賽標題：一個沒有標準的答案  
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 07 月 05 日  
版 次：一版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

本書作者為侯文詠，出生於台南。擁有內科、麻醉科專科醫師資格，台大醫學博士，目前專職寫作，並經常在廣播電台節目擔任特別來賓。從小到大我們一直被要求做乖孩子，那麼為甚麼現在卻反過來要「不乖」？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。如何突破那些別人給的標準答案？進而培養出適應變動的競爭力，追求真正屬於自己的答案！

#### 二、內容摘錄：

這個不乖，也正是對事物真正認識，必須經歷的探索與嘗試錯誤的過程。(P.21)

我們的人生太害怕「錯誤」了，覺得在嘗試錯誤的過程要付出太多無法預期的時間與代價。可是如果嘗試錯誤是學習過程必要的一部份呢？我們是不是得預留一些「錯誤嘗試」與「不乖」的空間與機會給自己呢？(P.22)

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)

當你問問題時，「問題」的層次，也決定了你思考的「深度」，同時，很可能地，也決定了你人生的方向(P.108)

「好的問題」當然是比「標準答案」重要許多許多的(P.109)

### 三、我的觀點：

看完了這本書後讓我不禁思考究竟什麼叫做乖，而不乖的定義又是甚麼呢？文章中指出：「乖的定義在辭典裡被解釋為：順服」，則同等道理乖就是順從別人的指示去做事，而不是因為自主的思考才去行動。那這樣的話我想：不乖豈不正是在有了自己看法後才表達出來想反對「乖」的一種做法嗎？，不乖只是乖的反面，乖是順從而不是絕對的正確，那不乖也不一定就是不對，因此我認同侯文詠先生所說的不乖不等於不對，我認為去評判「乖」這件事是主觀的看法，如果只因為這個人不順從指令，就認為這是不乖的行為，那對於「乖」的定義就僅僅是「這個人是否順服？」不乖相反於乖的順服，不乖可以思考什麼是自己覺得正確的事，多了一層思考，在思考的過程能經過自己的價值判斷與決策，自己做自己思想的主人，才不會成為了失去自我且受別人的指令擺布的傀儡。

然而常常有人將不乖當成不好的表現，舉例來說：老師們眼中的好學生就是聽話乖巧服從命令的人，這種人永遠都被當作好榜樣，他們順服於老師的指令，聽話的根據指示去做事，而不順從老師命令或不認可老師指示的人有時則會被歸類為壞學生，認為他們總喜歡反對老師，但大家卻不曾想過，或許老師說的是錯的呢？那些被稱做壞孩子的人只是有了和大家不同的看法，可能只是不同意老師所說的內容或僅是想表達自己的意見而已啊！

不乖是一件擁有自主看法的事，我認為能夠有自己的想法反倒是件好事，當中當然不包含那些有著對這個社會有所不滿且想要報復社會的想法或行為，而是認可有不同的想法但能學會做出自己的決定，這樣所學到的東西才是自己的。

就我自己來說，我認為我也有不乖的時候，我不認為老師講的就一定是對的、考卷給的「標準答案」也未必是對的，我也不會絕對的聽從、認可老師交給我的內容，正如文中侯文詠先生提到的：『為什麼「標準答案」一定是「標準」的呢？有沒有更超越「標準」答案的答案呢？』

對於標準答案這件事我也有著不同的看法，就好比在課堂中對答案時我常問老師：「為什麼答案一定只有這個，不能是別的嗎？」，我從以前就喜歡問問題，我的答案有時會和解答不同，但我認為答案不一定就只有一個，也沒有哪個答案一定才是正確答案，就像英文翻譯題中也沒有所謂的標準答案，解答上的答案也未必是最好，我認為或許還有著比「標準答案」還要好的答案也說不定呢！

而在問問題的當下，我試著懷疑了所謂的正解，有了不同的看法，這時可能就產生了一個之前沒有的答案，所以我認為沒有所謂的標準，無論是在讀書上，

或是生活上，這只是方法與看法的不同，標準被推翻，不斷的增加新的知識，也能不斷地學習不同的能力。

像我就對外國的教育觀感到很有興趣，在歐美地區，沒有說的事不見得不能做，你可以去嘗試，嘗試了才知道結果，而且說不定還能有不一樣的意外發現。但對比起亞洲大多數的教育，課本考卷上沒有說是正確的事就不敢去嘗試，只會做所謂「課本教給我正確的事」，一味的相信大家所說的「標準答案」，但我認為課本沒說的事未必不能嘗試，它也不一定是不正確的啊？就像地圖上沒畫的路也不妨去走看看，說不定走了之後才會發現它比原先的路還要更快到達目的地呢！

而我也曾想過，如果我問完問題後或者去做了課本上沒說是正確的事，但得到的答案和原來大家認知上的相同，那又何必去多此一舉呢？但我覺得就像是侯文詠先生小時候一樣吧，他懷疑冰箱的殺菌燈在關門後會不會亮，大家都和他不一樣，堅信著燈是會亮的，只有他對這件事抱持著懷疑，並且認真的去求證，雖然他在求證後得到的結果沒有和原先的不同，也沒有其他的新發現，但我認為他這麼做的所得到的的是讓自己去獨立思考、有對事物的好奇心，才能主動去探究想要知道的解答，如果連嘗試都沒有，那又怎麼會知道答案是什麼呢？

所以讀完這本書後，我的結論是，沒有什麼是絕對的不乖，凡事也沒有一定的標準答案，比標準答案更來的重要的是：我們究竟能不能有自己的想法，學會突破原本的思維，偶爾也當當不乖的人吧！

#### 四、討論議題：

- 1.現在的教育是否需要所謂的標準答案？
- 2.究竟要做自己覺得是對的事還是大眾普遍認可的事？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：14  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：張芷晴  
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：皇冠文化  
出版年月：2010年7月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

關於作者：侯文詠，台灣嘉義縣人，台大醫學博士，目前專職寫作。

內容簡介：假如侯文詠只是「乖乖」的聽話當醫生，沒有「不乖」的想法，現在就不會出現作家侯文詠了。如果只會「乖乖」的聽話做每一件事，就能成功嗎？當然不是這樣，沒有了年少輕狂的經驗，便無法打造出一位成熟穩重的人。而且現在的「不乖」，並不代表也是以後的不乖。跳脫傳統的框架，創造屬於自己的生活，正是這本書的精髓。

#### 二、內容摘錄：

一旦主流思考錯了，我們就萬劫不復了。p.14

不像「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。p.18

「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層次的問題。p.21

人不叛逆枉少年。人無「不乖」枉少年啊。p.24

「熱情」、「喜歡」之後一定會跟隨著「認真」，但「認真」之後不一定會有「熱情」相隨。p.51

儘管我們追求的是「成功」，但真正刺激、提升我們的，卻是「失敗」。p.78  
「好的問題」當然是比「標準答案」重要許多的。p.109

視野＝眼界（眼）＋經歷、資歷（手腳）＋想像力（心）。p.189

### 三、我的觀點：

從小大家幾乎都被教育著「要乖」，總被限制在一個框框內，一切聽從人家的意見，長久下來便無法逃脫這無形的枷鎖。若不願意服從，就得思考，創作出更好的答案，來證明自己有能力舞出更精彩的人生。

這本書裡的「不乖」不是要大家去殺人、放火，而是要動腦想想，這件事有沒有其他的方法可以解決，一件事不會只有一個解法，絕對有另一條路可以去發現，靠著自己的腦袋認真思索過的方式，最後成功達成目標時，恭喜！又多了一項處理事情的能力。這就是學習「不乖」的主要目的，從中獲得解決問題的成就感；認真負責的責任感，身心靈上能得到特別的放鬆。

假設大家都是「乖乖」的過生活，沒有了思考能力，永遠做著別人要自己做的事，那這個科技發達的世界會崩壞成什麼樣子呢？沒有的思考能力，不想離開這個圈圈，沒了無限可能，科學家要如何創新觀念？要如何使社會進步？若沒有哥白尼的「不乖」——提出了「日心說」，那人們又怎麼會知道這個宇宙的真理呢？人們就得不斷的假設、不斷的提出疑問，再不停的求證、不停的實驗，才能找出最正確的學問。當然古人提出的理念，就算被認定了好幾世紀，還是有可能被推翻的，就得靠我們的「不乖」了。

「不乖」雖然不一定可以順利朝著自己想要的方向發展，也不一定會有好的結果，在過程中卻能收穫不少，當再次遇到同樣的問題時便能將上次的經驗和學習到的新知識結合運用在這次，就能比上次吃到更甜美的果實。不管途中遇到了多少困難，多少挫折，自己都要一一克服，打造出屬於自己的完美生活。

人生一定會有失敗，既然一定要有失敗，失敗越年輕出現，代價就能越小，提早發現問題的所在，即可愈早避免掉麻煩。例如：小時候在外遊玩時，不小心沒注意方向，迷失在數個十字路裡，不用太擔心，時間到了爸媽自然會找到自己；長大後，在外地旅行時，不小心闖入了禁區，遭到政府的處置。這犯的都是同樣的錯，可是代價卻完全不同，前者只是被爸媽唸個幾句，頂多挨了一兩下衣架就過去了；後者則有可能受刑罰，在人生中留下了污點。若在兒時就嘗到了迷路的緊張跟不安，長大說不定能更細心的看標制，再出門前先讀熟當地的

地圖，作足功課，便能降低置身於危險中的機率。因為當時的「不乖」而讓自己學到了寶貴的一刻，那麼「不乖」又有什麼不好呢？而且那時的自己若順利的找到回家的路，那麼或許能提升自己的方向感和認路的能力呢！

原本我的頭腦死板板的，媽媽要我幹嘛，我就會跟著直接做，不會有意見，看完這本書後，覺得自己不能再這樣頹廢下去，要多動腦，要自己摸索這世界的奧秘，自己發覺到的，才能變成個人的智慧，它教會我用不同的層面去思考問題，不會一直執著於某個地方，這條路不通，我就自己開創了一條前所未見的新道路，擁有完備的知識，各種實用的工具，還要保持自己良好的體力，甚至還要調適好心情，讓我掙脫了綁住我翅膀的繩索，嘗到了自由的味道，對未來充滿了希望，想像力與好奇心，想要出去探索這個未知的地方；也充滿了鬥智與上進心，想成為地方上的強者，因為我產生了這些正向的想法，讓我飛向一個嶄新的繽紛世界，去創造屬於我的一片天。

#### 四、討論議題：

文中主張「不乖」反而常常是創造力與發明的啟蒙，而為人父母又該如何判別？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：214  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：黃家嫻  
參賽標題：生與死的界線，在哪裡？  
書籍 ISBN：9789862299678  
中文書名：白色的力量  
原文書名：  
書籍作者：柯文哲  
出版單位：三采文化集團  
出版年月：2015年3月5日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

醫師是一個在現在這個時代裡我們相當崇拜的一個角色，以現實的觀點來說，他擁有一個高階的社會地位、食衣住行育樂等基本生活所需皆不須憂愁，還有一個良好的生活品質，但是醫師這個職業真的就那麼輕鬆、簡單、膚淺嗎？柯文哲在每天急診室的高壓環境下，每天必須面對著生死關頭的矛盾，他不僅沒有我們渴望的高品質生活環境，還常常把自己搞得人仰馬翻，我們是不是應該對醫師有一個重新的認識呢？

#### 二、內容摘錄：

我不計辛勞去做這些吃力不討好之工作，只是堅持我的理想， 即使在一個不公不義的社會，也要給窮人留下最後一個公平的機會。(p64)

所以人生只是一個過程，因為最後都會死掉，而死亡不會是人生的目的，沒有人出生的目的是為了死亡。我們只是在人生的過程中尋找生命的意義而已。  
(p99-100)

那美好的仗，我已打過。那該跑的道路，我已跑完。那該守的正義，我已守住。從今以後，正義的冠冕在殿堂為我存留。(p143)

#### 三、我的觀點：

柯文哲曾對醫師作一個重新的定義：「在人生的花園中，醫師好像園丁，照顧者

花草的枯榮，雖然改變不了春、夏、秋、冬四季的運行，但是可以讓人生的花朵更加燦爛。」在現在這個社會觀點下，醫師變成一個全能的職業，好像只要病人有所需求，醫師就必須全部做到，一有什麼差錯，社會往往不分青紅皂白，就全權怪在醫師頭上，其實醫師所能做的不過只是讓病人能減緩病痛，不分身體上或精神上的，並在合乎倫理的範圍下，盡力地延長病人的壽命，疾病的惡化如四季的遞嬗般，皆是人力所不能掌控的，但是醫師秉持著對生命的尊重與愛惜，如同園丁對花草的熱愛與憐惜，在無情的死神面前，讓他們能夠記得這世界美麗的一面。

我認為醫病關係會變得如此緊張的一個很重要的因素是社會對「生與死的界線」界定不清，自從葉克膜技術在台灣逐漸發展起飛，原本出發點良善的醫療技術，在政府將此技術納入健保後，葉克膜的濫用情形有增無減，雖然葉克膜救活許多人，使「生」的範圍擴大了許多，卻也因此讓生死的界線變得模糊許多，但是大家是否有想過一個問題：「究竟什麼是活著？」有生命但身體的所有器官功能都被機器人取代，無法暢所欲言，沒辦法吃自己喜歡吃的東西，無法遊山玩水，沒辦法享受作為「人」的美好，這是活著嗎？做了百般努力，到頭來，生命的意義只剩下延續！究竟要以何種角度去看待醫療行為在人體上的應用呢？這個議題不單單只是用理想思維思考即足夠，還要輔以感性思維以及人類社會文化的發展才行。

談論何謂活著後，讓我們回到死亡的議題。人類對於死亡往往是畏懼的，不願意提，不敢面對，也不想其發生，但是這並不會讓它消失，它永遠是存在的，調整人們的心態才是最重要的。如同季節有「春夏秋冬」，人生有「生老病死」，它是一個常態，甚至是打從人一出生後就必須要面對的課題，當然一個人的一生中不會只有死亡，你有很多生活的美好可以去體驗，很多生活的目標可以去追求，我們不該只是看到生命的壞處，而讓自己惴惴不安，反而忘記生命本身的恩典。死亡固然會發生，但是我們沒有必要時時刻刻提防它的到來，反而應該是把握我們可以追求的生活中的美麗。

所謂「寄蜉蝣於天地，渺滄海於一粟」，人生在世上如滄海一粟，不需要去計較那麼多，也不必要把時間、精力、心神浪費在無法挽救的事情上面，那只會讓你的人生徒留遺憾罷了，有一句話我很喜歡「人生要不斷放下，學會收放自如。」遇到不美滿的事就放下，遇到不可挽救的事就好好把握現在，拋開不必要的煩憂，去追求屬於自己的美好人生吧！

#### 四、討論議題：

所謂「活著」除了「會呼吸、有心跳」外，你認為應該還有什麼條件可以更有尊嚴、品質地「活著」？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：113  
科 別：普通科  
名 次：甲等  
作 者：蔡宜蓁  
參賽標題：對待人生的態度  
書籍 ISBN：9575603427  
中文書名：生之歌  
原文書名：生之歌  
書籍作者：杏林子  
出版單位：九歌  
出版年月：1995 年 10 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

本書籍詳細的記錄了杏林子對於生命的態度，使我對此感觸頗深。杏林子即便長年臥病在床，也從來不改對於生命的樂觀態度，反而是更為積極的以文筆的方式呈現對於他人的鼓勵，為萬千心靈寫出了一個充滿正向力的「無限世界」。使我們能夠有勇氣勇於面對人生的挫折，發揮生命無限的潛力。

#### 二、內容摘錄：

1. 一個少不更事的嬰兒，卻足以包容一顆追求真理、渴羨美

善的靈智。P.1

2. 生命的本身就是一樁奇蹟。P.2

3. 抱著信心，縱使曲折幽徑，萬丈雄心誰能阻？P.14

4. 什麼時候我們懂得感謝，我們就能享受到真正的生活樂

趣。P.49

5. 有一天痛苦會過去，眼淚也會過去，一切的不幸都將隨時

光消逝，但生命中還有一些永恆的東西可以留下，只要我

們肯，我們總能留下一些什麼。P.127

6. 讓笑臉猶如冬日的陽光，多給這世界帶來一些溫暖和希望

吧！P.200

三、我的觀點：

人的一生中，總會經歷些許的挫折與磨難，有的人或許會選擇就此放棄沉淪，相反地，有的人卻會以「樂觀正向」的態度去面對。隨著每個人的性格不同，而有著截然不同的想法以及態度。在閱讀完此書籍後，很顯然的杏林子是屬於後者的。她不僅以樂觀的態度面對自身的病痛，還積極的鼓勵其他人要以開朗的心態來面對病痛以及挫折。這種「博愛」的心境，著實令人感到佩服。

《生之歌》此書主要存在著幾個作者想要傳遞給讀者的重要觀點。首先是，杏林子面對自身病痛的態度。長期臥病在床、足不出戶的她，並未因其病魔纏身而自暴自棄，反而是更加的關注充斥在周遭的事物及美好，期盼紀錄下美好的每分每秒，使自己不留遺憾。此外，她擁有著堅毅的意志力，勇於抵抗病痛，創作出一本接著一本激勵人心的書籍。書中全然傳達了其堅毅的求生意志及對於讀者的鼓勵。我認為杏林子是一個極其「陽光」的女作家，她相信只要抱著信心，懷著希望，並發揮愛的力量，便可以風雨無阻，實現夢想。其書中，有一句話深深的觸動了我的心弦：「抱著信心，縱使曲折幽徑，萬丈雄心誰能阻？懷著希望，風雨又有何所懼，轉眼又是艷陽天！」這是多麼壯闊的一句話啊，使我彷彿看到了當初杏林子寫這句話時是懷著何等的雄心壯志，另我不禁受到了極大的感觸。每個人對於同一件事情的看法都有所不同，有的人悲觀，有的人樂觀，然而只要換一個念想，換一個態度，便會有不同的感覺。除了上述的引言外，書中還有一句話能夠詮釋這個道理：「對一個成功的人來說，缺陷是一項得勝的榮耀；對那些躲在缺陷後面自怨自艾的人而言，缺陷永遠是一個不幸的標誌。」這句話是在告訴我們，幸與不幸其實完全在自己的一念之間，操之在己。

緊接著，杏林子提到了一個在人生中，每個人且無一例外都會發生的經歷，而這也是她所想要傳達給我們的第二個主題：何為愛？我認為書中有一段話說的極為正確：「如果我只愛關心我的人、只知道追求自己的幸福、保護自己的利益、只看重他人的外表更甚於內在並只以財富、地位來衡量一個人的價值，那麼，我一點也不懂的什麼是愛。」我認為這句話說得很對，如果我們只關心周遭自己所愛的人的話，那便是一種「自私的愛」。然而，愛其實分為很多種，有

大愛、小愛、情愛以及博愛.....等等。而所謂真正的愛之義，其實不是讓愛淪為一句空洞的口號，而是要融合「生命」，發自內心靈魂深處的一項行動。不以「關心」自己或「不關心」來區隔，才是真正的愛。此外，杏林子也提到了無論是那一種類的愛，都是需要花許多時間以及精力去好好「小心培植」的。這告訴我們，平日裡在與人交談時，要時刻注意自己的一言一行，話說出口前要先「三思而後行」，才可以避免傷害到他人。

最後，我認為杏林子提到的最後一個主旨是「對待人生的態度」。對待人生的態度，需要的是一股堅強不息的勇氣及一份永不動搖的信念。人們在一生中，總免不了遭遇一些大大小小的挫折與磨難，為了追求理想、賺錢養家，大大小小的壓力壓的我們幾乎喘不過氣，歲月也在默默地流逝中為我們留下一條又一條的傷疤。然而，一時的失敗並不代表著永遠，只要我們勇於面對自己的失敗在好好的養精蓄銳後，再重新去迎接下一次的挑戰。那麼，總有一天所有的付出都會變為值得的，到那時，自身所受過的傷將會轉變為一個個榮耀的「勳章」。我相信烏雲過後，總有晴天，只要我們不畏艱難、勇往直前，最後一定能穿透陰霾，迎來光明。對待人生，我們需懷抱著堅毅的意志以及樂觀向上的態度且抱持著凡事盡力而為的做事方法，使自己能夠不留遺憾，以成就一個光明又充滿自信的人生。

#### 四、討論議題：

文中提到了對於人生的態度需抱持著樂觀向上的心態，請問有沒有其他的方法以及建議呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：109  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：徐君宜  
參賽標題：地中海的眼淚  
書籍 ISBN：9789577412096  
中文書名：地中海的眼淚  
原文書名：A Hope More Powerful Than the Sea  
書籍作者：梅麗莎·傅萊敏  
出版單位：春天出版  
出版年月：2019 年 7 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

原本和家人在敘利亞生活的朵亞，因為內戰逃到埃及，後來又遠渡重洋到了歐洲。中間歷經了無數艱困和冒險，看盡了人性險惡和生命的良善。好幾次的暴力衝突、流血，一再威脅到朵亞和家人的性命。聯合國難民總署發言人梅麗莎道出了難民困難的處境和生活。讓我們明白他們生存的悲哀和無措，以及人道問題等。

#### 二、內容摘錄：

兩個女孩開始不安，生起氣來，她就唱她最愛的兒歌給她們聽，「睡吧，睡吧，我們一起睡吧，我給你們鴿子的翅膀，睡吧。」 p.188

她的小腳丫從毯子底下伸出來，歪向一邊，身體一動也不動。拜託，拜託，讓她活下來，朵亞禱告。 p.202

船上的每一個人必定都有個悲傷的故事，朵亞看著瑪莎和媽媽走過甲板時想，但她也發現很少人談起自己的過去。 p.161

#### 三、我的觀點：

「為了你，我要戰勝恐懼，去海的那一邊，可是，承載希望的那一邊在哪？」

因為政治、戰爭等因素，被迫離鄉背景的朵亞奮力抵抗，想改變命運，她最想

要的「家」，在我們看來習以為常，唾手可得，對她卻是遙不可及。在工資低盪、流彈轟炸、綁架搜捕的艱難環境下，努力尋求一線生機。當難民旋風席捲到世界各地時，聯合國，無國界醫生等國際性組織都嘗試給予難民協助。加拿大總理杜魯多也容納難民，給他們一片生活的土地，可是有些國家如美國在邊境築起高牆阻擋難民的希望，使得他們只能在國境邊緣徘徊無措。

不過，這些只是緩不濟急，只在表面輕輕淌過，看似餘韻尚在，底下沉澱的泥沙還是沉寂在下。安置了一批，後面還有一批，怎麼會有如此多的土地可以無上限容納？難民問題甚至導致鄰近國家的衝突和不滿，間接造成族群的對立、鬥爭，傷害最深的仍是無辜的難民，他們如同世界邊緣的陌生人，看著自己家園身處戰火，自己卻無能為力。

其中有一段描述載著難民的船沉沒了，許多人在海上飄浮而脫水而亡，更多的是沉至海裡，無聲無息。朵亞靠著救生圈，手裡懷抱著兩位女孩，她們的親人在船難中不幸罹難，朵亞為她們唱歌，安慰她們也安慰自己，她明白，這兩位女孩已然是她的一部分，她的家人，在生命的懸崖前，她可以推下其他人拯救自己，卻選擇救下即將墜落的生命，這一刻，人性的光明一覽無遺。我認為，見過如此多的黑暗，但能保持正面、堅毅的自我才是最了不起的。即使傷痕累累，仍舊帶著微笑面對陽光不肯放棄。身處安逸的我們，或許很難想像，不過我們可以從日常開始，以行動支持身旁需要幫助的人，推己及人。如關懷弱勢、當偏鄉地區志工或捐款給慈善機構等。如此一來，每一個改變和行動都能為這世界添上一些溫暖色彩。從自我做起，永遠都不會晚。

但，難民只是世界陰影下的冰山一角，有更多的弱勢群體散布在全球各地。努力爭取應有的權利和地位，生活在舒適圈的我們，如何因應和面對，值得我們反思。我們看似與生俱來的人權自由，也是建立在先民的血汗和精神上，歷經歷史的變遷，今日我們才有自主的權利以及多元的自我表達。朵亞的故事是許多難民的縮寫。不是第一個，也不會是最後一個，而是現在進行式。這並不只是地中海的眼淚，也是整個時代的眼淚，必須從最根本解決問題，只要包容的回聲迴盪至世界角落；只要尊重的鳥兒飛進內心深處；只要欣賞的佳音傳遞到你我之間，就能化干戈為玉帛，戰火不再，和平將來。使和諧如漣漪般擴張滲進人類社會，終止這個世代的悲傷。

#### 四、討論議題：

這個世界很多人需要幫助，在我們日常周遭也有需要伸出援手、關懷的人，如果是你，會採取什麼行動來幫助他們呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：209  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：沈靜宜  
參賽標題：成功取決於自己  
書籍 ISBN：9 7 8 9 8 6 7 7 5 5 9 7 1  
中文書名：自己是最大的敵人  
原文書名：  
書籍作者：O · S · M a r d e n  
出版單位：種籽文化  
出版年月：2 0 0 8年5月  
版 次：二版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者奧里森 馬登是美國著名的啟發性作家，撰寫出許多具有啟迪意義的文章。作者於本書提出許多邁向成功的關鍵元素，不論生理或是心理，強調缺少任何一種核心要素皆無法順利邁向成功的道路。不過，作者並不贊成為了利益而汲汲營營地追逐名利，透過自己勤奮努力與堅強意志而發光發熱，才是作者想傳達的思想。

### 二、內容摘錄：

人不僅要有夢想，更要去實現夢想。人人具有向上的志向，志向就會像指南針一樣。指引人們走上光明之路。美好夢想，就是未來人生道路美滿成功的預示。 p 5 0

失敗往往會激發人的潛力，喚醒沉睡的雄獅，引人走上成功的道路。有勇氣的人，會把逆境變為順境，如同河蚌能將惱牠的沙泥化成珍珠一樣。 p 9 0

健康乃是生命力主要的泉源，如果沒有了健康，則生趣索然、效率銳減，生命也因而黯淡。因此，一個人若有健康的思想和健康的身體，本身就是一種幸福。 p 1 2 0

### 三、我的觀點：

作者「奧里森 施威特 馬頓」認為「個性」影響一生成敗。而擁有自信和

勇敢的性格是成功的基石。自信顧名思義是一種相信自己、肯定自己的心態。有了自信，偉大的夢想便有了決心；有了自信，遇到了困難便能過關斬將一一解決；有了自信，焦慮與不安的心情將一掃而空、徹底清除。因此對自己的信任就是成功的關鍵。知名作家巴爾札克曾說：「發明家全靠一股了不起的自信心支持，才有勇氣在不可知的天地中前行。」「自信」與「勇氣」是勝利密不可分契機更是邁向成功最不可或缺的強心劑，相信自己的潛能、展現自己的實力，奇蹟就會發生。

在書中，一位成功的商人常常參訪國內的大商場，也因此得到改進自己商場的辦法。一位精明能幹的商人願意放下身段、向他人學習是一件不容易的事，但他卻做到了！這就是所謂的「謙虛」。古人云：「滿招損，謙受益。」劉備因謙虛而得到神機妙算的軍師孔明；孔子因謙虛好學而博學多聞、無所不知；漢文帝因謙虛納諫開創了文景之治。「人外有人，天外有天」謙虛是充實自我、提高修養的明智之舉，畢盡越飽滿的稻穗，頭垂得越低。「謙虛」這種美德造就了許多偉人帶領著他們前往更高的境界。

「拖延」是眾多人的弊病，而這些人常常將當下應該做的事留給以後的自己，無法落實立即行動的習慣。拖延是成功最大的阻礙，它會消滅我們的熱情、澆滅我們的思維，使我們的表現大不如前。當一個突如其來的靈感出現的瞬間，若作家不馬上隨手記下來，時間一久了靈感也會隨之而消弭。更糟的是，若不盡早改善拖延的惡習將會影響一輩子。正如作者所說「拖延是時間的竊賊」，它使人們白白浪費了寶貴的時間，無法在正確的時間點做對的事。不論是課業、人際、事業或是健康養成了拖延的陋習將會造成不堪設想的後果，後悔再也來不及了。

書中所談「交友的效益」是我印象最深刻的一章。古人云：「獨學而無友，則孤陋寡聞。」在學習的路上，與朋友相互切磋學習、互相打氣求進步是邁向成功主要的外在因素。措折時，有了朋友的提醒、指點，讓我們更容易達成目標；低落時，有了朋友的安慰與建議，讓我們更容易走出失落的陰霾。此外，與他人交往也能了解一些我們自己平常不會接觸的事物，每個人的專長與興趣不同，有所研究和知道的知識亦有不同之處，與朋友共同交流、討論，有助於開拓我們的視野。交友，能夠集結彼此的經驗與智慧，對於邁向成功有很多的效益。

作者在書中除了提出許多成功的方法與要素之外，也指出很多阻卻成功的壞習慣。其中的「猶豫不決」正是我所擁有的弊病。我經常認為每一次所做的選擇都事關重大將會影響往後的結果。導致有了優柔寡斷、三心二意的個性。看完「自己是最大的敵人」這本書後，我體會到了「果斷」、「果決」的強大力

量。有時成功取決於果斷選擇的那一瞬間。只有敢於取捨、肯定自己選擇的人更有機會拿到成功的門票。因此，戒除「猶豫不決」的個性正是最需要面臨的課題。

四、討論議題：

作者在文中提出了自信的重要性，什麼樣的心態能夠提高對自己的信心？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：4

科 別：

名 次：甲等

作 者：吳華

參賽標題：費曼先生，為生命狂熱吧！

書籍 ISBN：9576676207

中文書名：天才費曼：科學與生活的探險家

原文書名：No Ordinary Genius:The Illustraed Richard Feynman

書籍作者：Christopher Sykes

出版單位：商周出版

出版年月：2000年06月01日

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

查理·費曼是當代最具有個人色彩的科學家，他有個聰明絕頂的頭腦和一顆赤子之心。他熱愛物理，但更熱愛生命中的所有事物。即使有驕矜的本事，卻依舊不擺出任何架子。

一般人總認為科學家是無情的化約論者，只懂得破壞自然的美或神秘感，然而在費曼的眼中卻不是這樣，因為有物理的概念，所以他比別人看得到更多美。這本書除了帶我們瞭解費曼的物理世界，更有許多照片，訪談費曼的親人及好友，感受他對生命的狂熱。

#### 二、內容摘錄：

詩人說：科學出現後，星星也不再美麗了。(p.2)

科學是對美的追求，是對自然的讚嘆。自然太美妙了，你對它知道的越多，越覺得他奧妙無窮。(p.168)

費曼有三項過人之處。第一，他很聰明。第二，他很正直。第三，他都能一本追根究底的精神。(p.234)

想到死亡我確實也會煩惱，但煩惱的程度懷不向你想的那麼嚴重。我覺得我和很多人談過我的想法和平生，他們對我一定留下很深的印象。火許可以這樣說：我有無數個分身。因此在我過世後，我也許並不會就此消失。(p.298)

### 三、我的觀點：

閱讀，是充實知識的良藥；閱讀，是激發潛能的墊腳石；閱讀，是渾沌中的一抔淨土。就像海明威閱讀海，發現生命是需要一輩子才會上鉤的魚；羅丹閱讀人體發現哥倫布不曾發現的海岸線；佛洛伊德閱讀夢，發現一條通往潛意識的祕密通徑；又如同梵谷閱讀了麥田後，竟發現藝術躲在太陽的背後乘涼。在春天的午後，一陣陣習習的暖風，指引著我邂逅費曼，而我更是透過閱讀，發現費曼對於科學與生命狂熱的精神。

費曼，到底是如何成功的呢？難道只因幼時父親的開導，就能成為一代傳奇物理學家嗎？從小到大，費曼對事物總是有許多好奇心，他的父親只有中學畢業，就為了生計放棄學習、放棄夢想，因此父親希望費曼能成為科學家完成自己曾經的夢想，然而父親卻不會施壓費曼，而是從小耐心地和他講述自然的各種現象，也許是因為如此啟發，開啟了費曼對事物的熱情，他有著樂於學習的心，小的時候他就經常在圖書館，汲取自己感興趣的知識。十二歲的他，已經開始研究微積分了，他更是會將他所學的心得與知識和父親分享，漸漸得他發現自己已經超越了父親。大學時期，費曼發現自己的數學底子仍然不是很好，因此他會鑽研各種數學問題，提高他對數學的敏銳度。後來，他開始研究量子力學，努力不羈的精神使他最終獲得了諾貝爾物理獎。成功的絕非偶然，多年如一日專心研究，使他最後能發表出轟動世人的研究，贏得無數的掌聲。

「詩人說：科學出現後，星星也不再美麗了。」當美麗的流星滑過天際，是否總有一個人告訴我們，那只是一顆燃燒的隕石；當我們對華美的星雲團發出讚嘆時，是否總有一個人告訴我們，那只是一團燃燒的塵埃。當宇宙不再神秘，自然不再令人讚嘆，我們總是只著科學家的鼻子大罵：「這都是你們的錯！」然而費曼卻不這麼認為，在他的眼中，宇宙是神祕的，星空是燦爛的，科學是奧妙的，他也曾經在沙漠中仰望美麗的星空，他眼中的星空難道真會與別人不同嗎？仰望著無邊無際的夜空，就像是神遊太虛幻境，看著百外光年外的星星，像旋轉木馬般掠過星空，費曼也會納悶，星星為何會如此排列？他認為自己就算懂了一些，那仍然只是皮毛，宇宙依舊高深莫測。因為真理遠比藝術家想像的奧妙得多，現代書人為何就不多談談這些真理呢？科學是對美的追求，是對自然的讚嘆。自然太美妙了，你對它知道的越多，越覺得他奧妙無窮。誠然，科學是在奧妙的萬物上，更增添一層華美且神祕的面紗，知道得越多，疑惑得更多，更激發出無限的探究立，真相也就此誕生。

因為對於閱讀喜愛、對於科學的熱愛、對於費曼的崇拜，在無數個午後我靜靜地坐在沙發上，享受陽光打進窗內的自適、享受閱讀此書的陶醉。看完本

書後，我竟是發現自己曾經對於科學的誤解，原來熱愛物理，並不一定要待在室內，拿著厚厚的普通理課本鑽研，拿著困難的題目耐心研究，我更是能夠留意生活周遭大小事物，探索出自己所興趣的領域探索鑽研，那不只是作法上的調適，更是在心理上的昇華，面對所學是否理解更不應該是一味的作題，能將知識透過口述使他人明白，就是瞭解科學理論最好的證明。對於這本書我只有無限的贊同與擊掌，從小我就對物理、科學很有興趣，又因為這本書，啟發我對物理、科學求知的火苗。費曼先生是我學習的好榜樣，不只是因為他的成就，還有他面對人生的態度，更是因為他的正直與誠實，很多問題都能在他腦海中起化學變化，使這些理論流傳至今。他的成功不在於他智商有多高，IQ123的他因為後天的努力，加上他對事物的好奇心，而成為了舉世聞名的物理學家。他的傳奇故事就像是一顆種子，在我的心中萌芽，我以科學的態度作為澆灌，閱讀此書所領悟的點滴作為養分，使每一寸血液、每一分細胞皆得到滋潤，希望有朝一日能夠成長為參天大樹，那麼我將為今日所悟而得以自豪的說：「我已不虛此行！」

最後鄭重向大家推薦閱讀《天才費曼》此書，這是一本將費曼周遭親友的訪問集結成冊，裏頭充滿有趣的對話，更描述了費曼一生中的偉大、獨到的個人理論。

#### 四、討論議題：

生活周遭，總有許多已知和未知充斥，我們到應該用什麼樣的角度及心態去看待呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：14  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：林君謙  
參賽標題：只是因為，不妥協  
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 1 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

一個偶然報名的活動，一個隨手定下的艱難目標，一個意外得到的機會，使謝旺霖踏上了旅程。每一次的不放棄，使他翻過一座座的山，渡過數次難關；每一個的厚實腳印，讓他見識到鮮為人知的美景，深刻體會到人情的冷暖。

謝旺霖的成功，不是因為他有多聰明，也不是因為他有多專業，而是因為，他的不妥協。

#### 二、內容摘錄：

1.夜時的蟲鳴聲大噪，你彷彿在夢中仍然可以聽到，山的聲音，樹的呼吸，草在拔高，花在煽情，遠方瀟沽湖底的水洶湧無波，寂靜但騷動。(p.71)

2.「這一步踏出，不知前方相遇的會不會是死亡？」你永遠不知道（除非到最後那一刻），或許，因為你不會知道，所以你有了繼續走下去的勇氣。(p.93)

3.那滿山滿天活躍躍的鷹鷲身上，此刻都帶著獻身者的一部份，獻身者無所不在。鷹鷲是家人。一個結束扣連著無數的開端，鷹鷲展翅所劃開的天際，是創傷後的縫合，黑暗強制再生的光明。(p.291)

#### 三、我的觀點：

沒有萬全的準備、專業的技術、長久的鍛練；有放棄的機會、家人好友的勸

阻、專業人士的警告，即使如此，你還會繼續努力實現別人眼中不可能的夢想嗎？

作者謝旺霖曾迷惘過。他只是個普通人，也沒有任何高尚的理想，那為什麼？只因他有一個想法，並將想法付諸行動：為什麼我要因他人的話而改變呢？為什麼他們能，而我不能呢？至少也要親身經歷過才有放棄的資格，否則我不甘心。

是啊，為什麼不先嘗試過，再思考是否放棄？為什麼要被旁人的話影響自己的決定？這是我自己的夢，是我自己的人生，為什麼要被別人干涉？其實這個道理很簡單，在一些小說或者動畫裡也時常發生，但終歸是知易行難。試想當換我成為故事主角呢？可能我反而會抓緊機會放棄吧。

都說「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村。」但顯然並不適用在作者的情況。旅程剛開始不久，同行的夥伴放棄了；再往前騎一段路，差點掉下斷崖。在我想來，作者已經親身經歷過命懸一線的感覺了，但往後的路程有更多危險在等著他，是時候放棄了。但他仍舊撐起虛弱的身子一次又一次的踩著踏板。說是固執也好，堅強也罷，我只知道，他的勇氣值得世人敬佩。

作者的字裡行間中並沒有做任何掩飾，將每一個遭遇的情況真實的寫進文章，無論狼狽、難堪，還是失落，也將自己對於多元文化的省思一筆一筆落在紙上，使我隨著作者的心情起伏跌宕，隨著作者體驗各種文化，彷彿我也在現場一樣。

途中，他曾碰到有三個虔誠的朝聖者，沒有一個男人，三步一次五體跪拜並步步等量，互相扶持著前往拉薩聖地。不需要任何的詞語修飾，只是單純的描寫就足以令我感動。道阻且長，即使不耐風雨而折死於路途，朝聖者們竟將它視為一種祝福，不為今生，只求來世，就如作者所說：「你如何能丈量她們那顆始終顛簸不躓的心。」

旅程的帷幕快降下時，有幸見識到傳聞中的天葬儀式。在藏人看來，鷹鷲是人神兩界的使者，若能將屍體吃個精光，代表著死者肉身的純淨，肉體的消逝不代表結束，只不過換了形式重現人間。世間的人大多懼怕死亡，就連古代的帝王也不例外；藏人卻灑脫看待，走的瀟灑，走的驕傲。我不禁想：他們真的不畏懼嗎？逝者家眷不難過嗎？逝者在最後一刻沒有牽掛嗎？或許是彼此信仰的差別吧。

藉由這本遊記，我明白了什麼是「將不可能化為可能」；藉由書裡的文字，我體

會到尚存留於世間的質樸情感（對神靈的信仰）；藉由作者的雙眼，我的見識向外擴大了幾分。而這一切只是因為，謝旺霖的不妥協。

作者的不妥協，讓我想起一首歌的歌詞：「讓我對你說，那份堅持的模樣。」

四、討論議題：

- 1.當你以前訂下的極為困難的目標有機會實行時，你還會付諸行動嗎？
- 2.當與你一起共度難關的夥伴放棄了，你會跟著放棄還是堅持下去？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：106  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：謝采穎  
參賽標題：《自己的房間》閱讀心得  
書籍 ISBN：9575606469  
中文書名：自己的房間  
原文書名：A Room of One's Own  
書籍作者：維金尼亞·吳爾芙  
出版單位：天培文化  
出版年月：2003年05月10日  
版 次：重排初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

維金尼亞·吳爾芙為女性主義文學及現代文學之先鋒，人們稱她為近代「意識流」派小說的開創者，入選二十世紀十大小說家中唯一的女性。

《自己的房間》這本書是由作者在劍橋大學演講「婦女與小說」的講稿加以整理而出版，書中提到女性在當時社會上受到的不平等對待及壓抑，彷彿帶著讀者回溯過往，令人歷歷在目。

#### 二、內容摘錄：

說什麼人應該覺得平靜就是福，那對我是妄言。人們定得有所行動；假如有所未得，就得自行創造。千百萬人命定了比我過得更平靜的生活，同時也有千百萬人對命運做著沉默的反抗。沒有人知道在世界上有多少人在那裡釀著抗議。婦女常被人認為是恬靜安詳的。但婦女們也同男子們的感覺一樣；她們也需要有個地盤大顯身手，如她們的兄弟們。她們因為被約束得太嚴，以及過分的板滯無活動而痛苦。假如她們那些得天獨厚、享受較多權益的同類們，一味去說什麼她們應該放棄別的想法，限制住自己只去做糕點、繡繡荷包就足夠了，這種看法未免顯得說話的人心地太窄狹。假使為了她們想打破習俗，多做一點，多學一點，而責難她們，那真是太不替她們設想了。p.121

#### 三、我的觀點：

本書在開頭，作者以自己的親身體驗作為例子，探討女性在當時面對社會歧視

女人的處境，並為女性發聲。

作者創造出一個角色--莎士比亞的妹妹，她受到拘束，家人不讓她看書、寫作，她的遭遇完全和哥哥完全不同，這投射出當時女性的處境，也說明在那個時代，儘管是才華多麼洋溢的女性仍會因為社會的性別刻板印象而逐漸被抹去她們的活力。就如同書中一位英國神長說的話，我覺得很有道理，他說：「任何婦女，不管是過去、現在與未來，根本不可能有像莎士比亞那樣的天才。」在當時的父權時代，就算是天賦異稟的女人，想要寫作，就會遭受阻攔、受到言語的輕蔑到最後就逼得她們發瘋了！所以在那時根本就不會出現像莎士比亞那樣的天才女作家。我思考著，為什麼從以前到現在，雖然性別歧視的問題有逐漸改善，但女性受到歧視的問題還是存在，明明女性和男性有相同的能力、當時的女性卻被迫待在家裡做女紅等雜事，而不准許去成為下一個莎士比亞？當時男性為了凸顯出這一性別較女性優勢，而把女性的地位貶得很低，才會造成現今還存在的歧視問題。

吳爾芙說過：「女性若是要寫作，一定要有錢和自己的房間」。書中，吳爾芙極力強調女作家經濟自主的重要性，因為心智上的自由得靠物質方面的東西，而寫作得靠心智上的自由。我覺得這觀點很好，當一個作家得先做好心理準備，雖然對文字有著憧憬，但以寫作為職業太不穩定了，而且要專心寫作還得有個寧靜的空間，還需要讓自己得以溫飽，吳爾芙所在的時代，女性的地位低，賺錢不易，她甚至還說：「一種性別的人安逸多資財，而另一種性別的人貧乏和不安定。」一個整天為生活奔波的女人，想要達成這些根本比登天還難，怎麼能好好的寫作呢？雖然當時也有女性作家，但因為面對教育不足及社會的干擾，創作就被影響，無法擺脫自身情緒的影射、因為忿恨而思考變得狹隘，她們的作品大多都在悲嘆自身的處境，而導致作品的不完美。

剛找到這本書時，我看了書的簡介，看到這是有關女權的書籍就立刻借來捧讀，我想知道當時作者是如何看待當時女權低落的時代，這本書對女性有著很大的啟發，看完此書後，我從書中了解當時的社會是多麼的黑暗，性別的歧視是多麼嚴重，就像是不同膚色的黑人白人一樣，被自認為較優勢的一方給予差別待遇，我很慶幸自己身處於提倡性別平等的現代，現在男人女人平起平坐，女子中學林立，女性也能做以前只有男性從事的工作，世界上能力比男人還要優秀的女子比比皆是，希望性別歧視的問題能早日完全消除，讓世界變得更美好。

四、討論議題：

1.你認為怎樣才是「性別平等」？

2. 為什麼以前普遍都認為男性比女性尊貴？

3. 現今性別歧視的問題仍然存在嗎？有什麼方法能解決問題？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：10  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：李虹燁  
參賽標題：別讓時間腐化心志  
書籍 ISBN：957390103X  
中文書名：蒼蠅王  
原文書名：Lord of The Flies  
書籍作者：威廉·高定  
出版單位：遠景出版事業公司  
出版年月：1991年07月20日  
版 次：三版

### 一、圖書作者與內容簡介：

一群小孩因為飛機失事，被困在無人小島上。為了生存、獲救，他們選出領袖、共同制定規範、分配工作……，儼然成立一個文明的小社會。然而這一切井然有序的生活模式，在人心的貪婪、愚昧、恐懼驅使之下逐步的瓦解；小社會的文明凋零，轉變為野蠻的原始部落。最後一名海軍軍官出現，停止小孩們的互相殘殺。

### 二、內容摘錄：

你們若不分先後，採取恰當的行動，怎能指望得救呢？ P55

面具自有其生命，躲在面具後方，完全掙脫了羞恥和忸怩的心境。 P79

生命是科學的，我知道沒有怪獸，可是我也知道不該有恐懼，除非我們怕

的是人。 P105

怎樣比較好——守法和得救，還是打獵和違法？ P241

沒有嚴肅的會議可辯論，海螺的尊嚴也沒有了。 P261

### 三、我的觀點：

《蒼蠅王》講述一群小男孩因飛機失事，而在荒島求生的過程。在一開始，男孩們都清楚自己被困在無人島上、孤立無援，他們必須靠自己活下去，並設法取得與外界的聯繫，才能獲救回家。所以他們效仿大人們，透過開會討論，約定各種規範與分配工作；他們派人輪流看守烽火，以不間斷地製造煙霧，想吸引路過船隻的注意。我覺得像這樣找出一個明確的目標，並為此而努力付諸行動，對推展事情是重要且良好的。其他人也知道這個道理：在從事一件事或一個階段的開始，人們總是清楚自己的最終目標，明白採取什麼動作最重要：每年的最後一天，大多的人都知道自己過去一年裡有哪裡不夠好，期許新的一年能改進；學生升學、社會新鮮人初入職場，知道要努力學習各種事物，把每項任務做到盡善盡美，以取得理想的成績、薪水。整個過程裡，開頭大概最有理想、最有朝氣、最有希望。

然而，開頭之後是一條漫漫長路，路上有種種挑戰與慾望，磨練、誘惑我們。「烽火最重要，沒了烽火，就不可能回家」身為領導人的瑞夫在每次會議裡一再向大家強調這一點。可是顧火多麼無趣啊！只能待在火堆旁補充柴薪。島上到處是新鮮有趣的事物，有礁湖可供戲水，有奇形怪狀的枯木可遊戲，更有野豬可供打獵。打獵不僅有趣刺激，還能滿足一時口腹之慾，於是隨著等待救援的時間拉長，愈來愈多人投入以傑克為首的獵人行列，愈來愈少人在意不可或缺の烽火、尊重會議、遵守「拿到海螺才能發言」，大多數人只要一時的痛快、短時間解渴慾望。所以烽火在船經過時熄掉了，紀律將近敗壞，男孩們一個個戴上面具，變得喪心病狂——為同伴死去而開心，為「怪物」感到恐懼而崇敬「牠」，多走好一大段冤枉路。同樣的情形在生活中也處處可見：有些學生承受不住讀書考試的沉悶無聊，所以轉而將時間投入虛擬的遊戲世界，甚至捨棄最基本的正常生活作息；在職場裡，有的人為了迅速升遷，忘了最根本的在職務上花更多心思，而是用手段設計陷害同事；有人為了立刻得到自己夢寐以求卻買不起的東西，不惜犯法偷竊、搶奪，忘了要知足、或者理財時開源節流；數年前更有一群食品商人為了賺更多錢，使用便宜但傷害身體的成分製造假食品，引發一陣食安風暴，全國人心惶惶、風聲鶴唳……。這些人會做出這些令人髮指的行為，追根究柢大概都是因為時間一久，就忘記自己的本分、忽視法律規範等「海螺的尊嚴」，加上慾望和野性如傑克發明的臉譜蒙蔽理性，才會愈走愈偏離正道。

時間滋養野性，野性啃食人的目標，讓人做出荒誕不羈的事。但其實人是有辦法維持原先的良善與理性、堅持目標與原則的，在小說裡，瑞夫、西蒙、小豬等人即使被追殺，仍然捍衛真相與原則。倘若人的心志都是輕易就被時間腐化，人類的科技與制度大概不可能發展到現今如此。人在一個階段的開始，目標最清楚，動機最單純，行為最謹慎。或許我們可以把第一天的態度「保鮮」——列張目標清單或計劃表，然後放在醒目的地方——用在待人處事，尤其在

面對誘惑時，我們就比較能保持理性、自我約束。像我會在每次段考後，設下次段考的目標，擬定下次段考範圍的預習與複習進度，每天確實實行，以免日久生「惰」，失去衝勁。

在這匆匆的時間浪潮裡，學習如何堅定心志，不被漂來的誘惑攀上、侵蝕。人性將不再容易因不理智的慾望、誘惑淪喪，這個社會害人害己的憾事就不會如此擢髮難數，也不會有這麼多大大小小的戰爭被記錄在歷史上。然後所有人抱持堅如磐石的心志，穩健邁向各自的理想，共同打造一個欣欣向榮的社會。

四、討論議題：

理性思考、守法守紀這麼重要，為何仍有人不要這麼做？

面對慾望，我們該如何維持理性，不被野性所操控？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：3  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：蕭郁靜  
參賽標題：文化苦旅  
書籍 ISBN：9576390834  
中文書名：文化苦旅  
原文書名：  
書籍作者：余秋雨  
出版單位：爾雅  
出版年月：1992 年 11 月 20 日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

本書作者余秋雨先生曾經擔任大學教授、戲劇學院院長。是白先勇最推崇的大陸當代學人。他所寫的文化苦旅是一本散文集，內容為作者在中國各地旅遊的遊記，記錄了作者的在中國各地的所見所聞以及個人想法、感觸，使讀者對中國的文化有進一步的了解。

#### 二、內容摘錄：

沒有悲劇就沒有悲壯，沒有悲壯就沒有崇高。雪峰是偉大的，因為滿坡掩埋著登山者的遺體；大海是偉大的，因為處處飄浮著船楫的殘骸；登月是偉大的，因為有「挑戰者」的隕落；人生是偉大的，因為有白髮，有訣別，有無可奈何的失落。古希臘傍海而居，無數嚮往彼岸的勇士在狂波間前仆後繼，於是有了光耀百世的希臘悲劇。(p.366)

華夏江河，可以是屍橫遍野的疆場，也可以是車來船往的樂土；可以一任封建權勢者們把生命之火燃亮和熄滅，也可以庇佑詩人們的生命縱橫馳聘。可憐的白帝城多麼的勞累，清晨，剛剛送走了李白們的輕舟，夜晚，還得迎接劉備們的馬蹄。(p.71)

#### 三、我的觀點：

當看見作業的書單，這是我第一次看到本書的書名——《文化苦旅》。看著「文化苦旅」四個大字印在泛黃的書頁上，當時下意識覺得這該是本無趣且沉悶的

書籍，若不是為了作業，或許永遠不會翻開這本書。然而，看著看著，我開始慶幸我翻開了它，而不是丟在房間的角落任其蒙塵。它與我的想像截然不同，本以為這會充滿作者的自怨自艾，或是許多老套、生硬的大道理，都不是！這是本類似遊記的書籍，當中敘述秋雨先生在中國各地旅遊的所見所聞，但它可不是只有描繪自然風景，在敘述山水風光的同時，作者還提及了當地的發展歷史、人文特色、鄉野傳奇，同時抒發許多自己的情感及想法。

在敦煌道士塔，述說敦煌文物被官員糟踐、而後遭王圓籙道士賤賣給外國學者，至今仍存放於國外博物館的悲哀事實。在那一行行文字中，彷彿可以聽見作者的嘆息，祖先、古聖人的心血結晶、無價的文化資產、代代相傳的珍貴文物就這麼拱手讓人，想必作者的心中對那些短視近利的的貪婪之人充滿憤恨，也對自己的無能為力感到不甘與無奈。來到敦煌縣境內的鳴沙山，作者努力爬上山頂，俯瞰夕陽下那美麗的綿綿沙山，仔細一看，竟發現了山腳下躺著清澈靜謐的月牙泉。實在令人驚訝，在這黃沙滾滾之處，竟有如此一彎清泉，荒涼的茫茫大漠中，驚見此景，不禁使作者感嘆「天地之韻律，造化之機巧」。在漫漫的一生，在時間長河、歷史的洪流中，都不難見到類似的奇特對比、轉折，命運便是如此神奇！

讀到《都江堰》這一篇時，我不禁讚嘆建造者李冰父子的智慧，在幾千年前的時代，沒有鋼筋，沒有水泥，更沒有現代的科技與機械，竟能夠完成如此龐大的水利設施，讓四川平原變得富饒，從此成為了天府之國，灌溉無數的農田，孕育了中國歷朝歷代數以萬計的人民，而且至今仍造福著人們。漫步在貴池的街道上，欣賞民間傳統的儺戲，文章中提到，「儺」為人們在特定季節驅逐疫鬼的祭儀，表演者根據角色的不同，帶著不同的臉子——也就是面具，透過歌舞、戲劇，祈求上天的眷顧或是驅逐妖魔、疫鬼。作者亦對此作出評價，說明儺戲的演出人員雖並非專業人士，亦未受過完整、有系統的訓練，和那些精緻的表演藝術相比，或許顯得簡陋粗鄙；然而，作者認為其自由至極，為之驚艷的同時亦肯定了儺戲這種傳統藝術、民俗祭儀的價值。走訪江南小鎮，看著蜿蜒清澈的流水、橫亙於上的一座座小橋，聽著耳邊的吳儂軟語，彷彿這是座世外桃源，遺世而獨立。看著這小鎮，即使經歷過一次次的災禍、戰亂，仍舊保持著它的淡泊安定，悠閒自在，這種感覺感覺真是令人心生嚮往。

雖然我從未去過中國，但是，透過文化苦旅這本書，隨著作者的筆觸，我在各地穿梭，了解了更多的地理知識，更多的歷史古蹟，以及其人文背景，使我更了解中華文化。作者透過其豐富的閱歷、知識，使我看得更高、更遠，開闊了我的眼界，也讓我領悟了不少道理，也許這不過是些皮毛，未能全盤理解，但也使我受益良多。希望總有一天，我能沿著秋雨先生的足跡，來一場文化苦旅，細細品嚐歷史背後的喜與悲，好好感受千年來的華夏文化，跟這一條巨龍

來個深度交流。

四、討論議題：

- 1.為什麼作者將此書命名為文化「苦」旅？旅遊本應是件開心之事，作者所「苦」之事為何？
- 2.除了道士塔的敦煌古物，世界各地仍有許多文物，在過去的戰亂中被當時的強國帶回收藏，這些文物應該送返原先的國家嗎？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：13  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：陳薇安  
參賽標題：無名英雄  
書籍 ISBN：9789573331544  
中文書名：母親的祕密  
原文書名：My Mother's Secret  
書籍作者：郭慧玲  
出版單位：皇冠文化出版有限公司  
出版年月：2015 年 05 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

本書作者出生於台灣，1968 年舉家移民加拿大。在完成理查·艾菲商學院的學位後，便投入金融業，並在 2004 年創辦投資顧問公司，堪稱金融界的女強人。因為受到一部紀錄片的啟發，寫下在第二次世界大戰時，拯救了十多位猶太人的勇敢女性——法蘭西絲卡和她的女兒海蓮娜——的故事，法蘭西絲卡因為善心收留了兩戶猶太家庭及一位善良的德國士兵，並利用睿智解決了可能會被發現的種種問題。

#### 二、內容摘錄：

P.27 「選擇做對的事情，一開始的確會是有意識的選擇。」

P.36 「連最成功的人有時也會需要受人肯定，無論是來自於誰的肯定。」

P.47 「我不想看到人類的殘酷，卻也不得不日日見證這些野蠻的行為。」

P.143 「軍隊是連最溫柔的靈魂都能摧毀的地方。」

P.149 「人生很奇妙，總會在最不可能的地方找到契合的靈魂。」

P.165 「隨時處於恐懼之中真的讓人筋疲力盡，唯一的調劑便是希望。」

P.176 「我們各自在世界上找到自己的位置，但我們每個人都會永遠因為如此超

越時間與距離的牽絆緊緊相繫。」

P.179 「愛，是唯一你付出愈多，便得到愈多的東西。」

三、我的觀點：

婚姻是否為愛的昇華？

「我以為男人結婚就只是為了要找個人煮飯打掃；我不知道原來又些男人真的會愛自己的妻子與小孩。」這是海蓮娜在幼年時對婚姻的認知。我認為，婚姻有著許多種不同型態，有人因為愛而結婚，也有人則是因為年紀到了該找人結婚而結婚。例如，書中的海蓮娜及卡司米爾、醫生及他的妻子，他們的婚姻便是愛的昇華；而法蘭西絲卡和他的丈夫、布洛轟克兄弟和他們的妻子，則是靠傳統的媒妁之言。現今自由戀愛風氣盛行，經由媒妁之言結合的婚姻少之又少；結婚在法律許可上更是一件簡單的事，只需帶著證件去戶政事務所便三兩下解決了，不像從前還需經過種種禮數，因此閃婚閃離的現象反而十分常見。我認為，婚姻應是兩人在婚前經過相處及磨合，雙方確認彼此是生命中的不可或缺後才適合結婚，而不是婚後才開始互相適應磨合，適應不良也不試著給彼此更多的機會便草草離婚。婚姻應該是一個神聖的契約，如今卻失去其原本意義，變得如同世人的玩具般，膩了便丟棄，實在是令人萬分唏噓。

文中透過海蓮娜的言語提到，「母親是我所認識最不可思議的女人。她心腸柔軟卻意志堅強。她很慈悲，但堅守原則毫不動搖。她是深愛子女的母親，卻冒著我的生命危險拯救他人。她因為猶太人與德國人的衝突失去兒子，卻不怨恨任何一方。她窩藏了兩個猶太家庭與一位德國軍人長達二十個月，卻不求任何回報。」這段話完美的敘述了法蘭西絲卡的個性及她所做出的貢獻。在那個動盪不安的年代，有多少人能夠如同法蘭西絲卡般為了拯救他人，而不惜拿自己及女兒的生命冒險，並完完整整的保護了將近十個人？能夠做到這件事的她不僅擁有睿智，更具備不畏強權的勇氣。有些人也許擁有智慧卻遲遲不敢行動，始終畏首畏尾，終究難成大事；有些人則是憑著一股勇氣，頭也不回地往前衝，往往不懂瞻前顧後，這樣只是愚勇，這兩者兼備的人才有可能成為像法蘭西絲卡般傑出的人。

而文中有段文字提到，「當我們必須犧牲一切卻還是選擇做對的事情時，便能挖掘出內心的崇高道德。當我們不但能夠容忍原本所無法忍受的事，還能優雅應對，我們便知道自己成功了。」面對一切不利的事時，還能從容不迫；面對善惡抉擇時，還能堅守本心，我想這是作者希望能夠傳遞給所有讀者的意念。書中的每個角色，都被作者賦予了不同的教育意義，例如：充滿善心且聰

慧的法蘭西絲卡教會了我對於正確的事應堅守自己的立場，不為強權屈服；尊重生命且善良的威爾海姆教會了我萬物生生不息，不應該為了一己之私傷害他人；溫柔賢慧且優雅的醫生妻子則教會了我即便是在最刻苦的日子，也不忘要在苦難中快樂.....。《母親的祕密》這本書的價值是無法用金錢來衡量的，其中包含的哲理亦不能用金錢換取，閱讀的過程更是令人捨不得放下，情節互相環扣，在各個主題間達到完美的平衡，引人入勝，文字簡潔卻美麗動人，這是一本能夠激勵人成為一道照亮他人的光，並相信這個世界依然值得盼望。

這本書中也提到德國人對猶太人的迫害，這令我聯想到美國也曾發生了類似的事情。從十七世紀開始，由於美國需要大量人力進行勞力成本高的工作，便從非洲進口黑人，然而黑人從非洲被買來美國後，除了要進行艱辛的勞役工作外，還會被自視甚高的白人欺負，而政府並未處理反而縱容白人的行為甚至還給予其法律上的優待及權力。因為強烈的排外主義，受到白人歧視的對象並不僅限於非裔黑人，只要是新移民皆會被歧視，種族歧視直到二十世紀中葉才遭到廢除，但這不能為社會接受，種族歧視現象仍然顯著。美國人權網曾報導：「在美國，歧視滲透於生活的方方面面，並延伸到所有的有色族群中。」這樣的報導讓人明白，美國人對有色族群的歧視深深刻在骨頭裡的本性，若要消除美國人的歧視恐怕會是一件龐大的工程。」種族歧視不是一個存在於納粹時期，也不是只存在於美國的事，而是存在於周遭環境裡的每分每刻，因此我認為擁有一對平等的雙眼事件需被重視的事。

在混亂不安的時代，容易造就英雄。每個英雄都是平凡人，但他們在旁人漠視、離去時，選擇挺身而出；在旁人給於同情卻毫無作為時，選擇提供協助。成為英雄的機會不過是一念之差，選擇行動的瞬間便是成為英雄的關鍵。與其平凡的度過日常，不如成為英雄；面對善惡分界時，堅守正確的立場，只有自己能造就心中的英雄！

#### 四、討論議題：

在安全與正義的平衡木上，我們該如何在不危及安全的情況下，堅守心中的正義呢？什麼樣的價值觀，什麼樣的教育，才能成為不愧對正義的人呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：08  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：李映嫻  
參賽標題：《在我的墳上起舞》讀後心得  
書籍 ISBN：957918487  
中文書名：在我的墳上起舞  
原文書名：Dance on my grave  
書籍作者：艾登·錢伯斯（Aidan Chambers）  
出版單位：小知堂文化  
出版年月：1999 年 5 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者錢伯斯是家中的獨子，所以童年成長過程中的孤獨感對其一生的影響甚大。他一點都不喜歡學校。毫無疑問地，他將童年的孤獨感及對學校的厭惡充份反應在他作品中的人物，就像《在我墳上起舞》中的主角哈兒。

《在我墳上起舞》這部小說中，主角哈兒與比他年長的少年巴瑞有一段不被認同的同性戀關係，他們還約定，「不管誰先死，另一個人就要到他的墳上跳舞」且在巴瑞死於一件意外的事件後，這段關係就一直深深地困擾著哈兒。

#### 二、內容摘錄：

時間的永恆不是以分鐘、小時、年月日來計算的，而是以人來計算，人的生命，來自四面八方的人們，數以千百萬計的人們（p.71）

但是我猜人生的奇特之處，就在於你無法真的從某個經驗中，學習如何應付下一個經驗，也許是因為每次經驗皆不盡相同吧！（p.136）

死亡是最後一次狂喜，所以到最後一刻才能享受它。（p.183）

他們說記憶會自動凍結傷痛的經驗，也會清楚記錄快樂的分分秒秒，這應該是真的，否則我們會牢記那些痛苦的時刻，不是嗎？就像出生。而在生命結束後，我們會記得死亡嗎？（p.204）

死亡，這項事實是否定的。他證明了什麼，但卻無法證明自己。(p.261)

### 三、我的觀點：

同性戀議題，是《在我的墳上起舞》這本書想表達的主題之一，也是我們每個人應該好好思考的問題。在作者艾登·錢伯斯寫作這本書的年代，同性戀者大多數是被排斥的，於是他們只能把自己的情感小心翼翼的藏好，甚至跟哈兒一樣選擇逃避、不敢面對自己。但我認為，每個人都有愛與被愛的權利，在愛情面前，甚至是親情、友情，大家都是平等的，最起碼我們都要學會尊重別人，尊重自己內心的想法，不要害怕別人的眼光，即使這不是件容易的事。尤其看到哈兒在巴瑞死後做出的種種行為，我發覺表達內心的想法真的很重要，在正值青春年少的年紀裡，除了衝動以外，更需要的是勇氣的成分，而朋友的陪伴、家人的理解和溝通是可以帶來很多的溫暖與力量的。

哈兒對於有關於死亡的事都充滿了興趣，除此之外，哈兒也試圖讓每件事情都能有一個合理的解釋，但這也因此為他帶來痛苦，當他不知道如何解釋時，他會陷入深淵，直到他想出一個合理的答案為止。在現實中，我們以為可以釐清人生並了解它，然而不是每件事都有一個正確答案的，有時候越想知道一件事，反而會離真相越來越遠。在成長的道路上也是如此，我們不用非得知道正確答案到底是什麼，我們所走過的路，我們所經歷的，每個人的風景都不一樣，我們只要珍惜自己所愛的，當然這更沒有所謂的標準答案。

這本書讓我印象最深刻的地方是哈兒第二次來到巴瑞的墳前，試著要完成尚未實現的承諾，那時的他相較於第一次，已經平靜了許多。他是這樣描述自己的：「淚水又滑下我的臉，不過我既不難過也沒有大口喘氣，我想我只是在告別，放手讓他走。」說到這裡，我感覺我一直提著的心，也隨著這句話漸漸放了下來，彷彿見證了哈兒從執著到放下巴瑞這一段時間的成長，甚至有種跟著他一起成長的感覺，讓我深受感動。最後哈兒也在大家的幫助下，開始學會面對自己，表達自己內心的想法，它逐漸走出自己的陰影，再次感受到了陽光的溫暖。

這本書的最後，留下了這樣一段話：「唯一重要的是，我們總是多少會想要逃離我們的過去。」這讓我想到我很喜歡的一句話它是這麼說的：「然而今天，是昨天的未來，是明天的過去。」不論是誰，都希望今天的自己能比昨天好一點，我想我也是，期許自己每天都能夠更進步，同時能夠放下過去，向未來邁進。

看完這本書真的有很多值得我們探討和反思的地方，除了上面提到的兩點外，還有書名「在我的墳上起舞」中的「我」其實指的是巴瑞，但本書的主角卻是

哈兒，作者想要告訴我們的是什麼呢？書中的凱莉與哈兒、巴瑞，三人之間真正的關係到底是甚麼，是普通朋友？是情人？是情敵？抑或是一段三角戀？故事中還穿插了一段遇到醉鬼的小插曲，最後醉鬼到底去了哪裡，巴瑞又為什麼這麼在意他呢？這些細節都是值得讓我們再深入探究討論的部分。總結這本書讓我學到的，是我們即便在陌生人面前也要學會關懷，在朋友之間要學會相互信任，在家人之間更要學會彼此尊重與包容，而上述三種關係的共通點就是「做好溝通」，有了充分的溝通，誤會和爭吵自然也就減少，人與人之間的距離也能拉近許多。

#### 四、討論議題：

少年時期的瘋狂與執著一定是壞事嗎？為什麼會有這麼多人不理解，也不願意去理解呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：8  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：蔡佩穎  
參賽標題：我們都將為你盛放  
書籍 ISBN：  
中文書名：願你在深淵盛放  
原文書名：  
書籍作者：溫如生  
出版單位：悅知文化  
出版年月：2019 年 4 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

溫如生，寫作並非她的本職，你能從她的文字中感覺到溫柔婉約的氣質和溫暖，她的文字並不華麗，簡單而樸實，卻能撫慰傷者的傷口，溫暖讀者的心靈，她從不露面、沒有人知道她是誰，這樣的隱密使她安心的創作，讓她感到自由而不受拘束，文字帶給我們的力量遠比想像中的多，無形中的力量，無形中的影響，為我們的生活增添了許多光彩

### 二、內容摘錄：

我知道我們其實一樣，一樣對這個世界感到迷茫和惶恐。注定不是甜美而誘惑的詩篇，我們只是通俗而易懂的歌謠。生鏽、矛盾、單薄，然而逞強。(p23)

坐上火車，窗外是一路飛快遠去的景色，拉成一條平整、斑斕的，帶著異域風情的手鍊，我在行駛的路途中上妝，古銅金的眼影、曖昧的唇色，詮釋著歲月的痕跡。(p42)

銀白色的月光穿透窗戶，我彷彿能聽見漲潮的聲音，甚至遠方古老的鐘聲。濃墨般的夜尚未暈染開來，豐厚如惡魔的黑色羽翼，如同永遠停留在時間邊緣的幸福，那般令人動容。(p50)

### 三、我的觀點：

在接觸「願你在深淵盛放」之前，本身相較於散文類，我更鍾愛於有完整故事

性的小說，但閱讀完這本書後改變了我的想法，這次也是我第一次完整閱讀完一本散文類的作品，這本書是去年家人買的，靜悄悄地躺在書櫃裡，離我的書桌僅一步之遙，但我從未翻閱它，藉由妹妹的介紹，拿了兩本散文類的作品集給我，並說她覺得這本書比較適合我這個年齡。

在閱讀的過程中，我發現我的內心趨於平靜，不知不覺中感覺自己是作者筆尖上的文字，和書中的人物一同起起伏伏，作者的文字樸實而不華，但字裡行間卻讓人感到了溫暖。作者將此書分為了三輯，分別是「孤島」、「黑洞」和「流明」，從文字上來看前二者讓人感覺故事中的人處於一個黑暗的空間，孤寂而對世間事無感，「流明」則像希望的曙光照亮了黑暗。

文中包含了很多故事，主要是寫實類，時而使用第一人稱時而用第二人稱描寫，帶給讀者更多不同的感受。文中我印象最深，也是最喜歡的為「餘燼」裡面的一段話：「不要回頭。那些終將離去的人事物，注定是一場蒼白的擁有。」此篇文的主角，父母離婚，卻也都不常管他，無數個夜晚偷哭，卻在父母稍微哄一下就破涕為笑；文中還提到，這是父母親缺席的畢業典禮，能感受到他的孤寂，現在社會也很多這樣的孩子，但卻很多家庭幸福美滿的孩子在抱怨父母，說他們整天嘮叨，管太多，但若他們像文中主角的父母這樣，什麼都不關切，讓你衣食無缺，最後卻離婚了，慢慢地從你的生活中淡出，哪個打擊更大呢？於我而言，雖然爸爸經常唸我和妹妹，小時候的我很叛逆，動不動就跟他耍脾氣，好幾天都不跟他講話，甚至躲在房間裡避而不見，現在想起，那時家庭的氛圍，似乎被我弄得烏煙瘴氣。上了高中媽媽堅持讓我住校，隨著年齡的增長，我才知道之前自己做的事有多傷他們的心，我告訴妹妹，爸爸其實很關心我們，只是不懂如何表達，讓人覺得嘮叨。與文中相比，我的家庭很溫暖，想必文中的主角一定寧願父母不要賺那麼多錢，也能好好的陪伴他吧。

「孤島」作者想表達的也許正如同字面上的意思，是孤單的人吧，至於「黑暗」，寫的是告別、在生命中失去的、曇花一現的…等。其中有一篇，是被繼父侵犯的女孩，外表的她看起來光鮮亮麗，她的內心世界卻是看不到底的深淵，她說：「我的青春被殺死了，和我的漂亮一起」，看到這裡我很難過，現實生活中也有很多這種事情，看一個人不要只從他的外表，不要只注意他的功成名就，或許你的讚美，就是壓垮他的最後一根稻草。最後是「流明」，讓人有種劫後餘生的感覺，是黑暗裡出現的一道曙光，讓我們能夠在深淵之後，為彼此綻放。

看了這本書後我去追蹤了作者的 [instagram](#) 看著每一篇貼文裡一句句柔軟的文字能讓原本煩躁不安的我，漸漸地冷靜下來，妹妹告訴我：「姐姐我看不太懂這本書」，文章裡的內容並不困難，但不同年齡的人從不同視角去觀看，得到的東西

必有所不同，作者透過文字與讀者溝通，讓我們知道她想表達什麼，閱讀能使人沈澱心靈，有時或許能發現一些從未注意過的東西。

我一直不了解作者將書名取為「願你在深淵盛放」的含義，但在看到後記時稍微知曉了，作者寫道：「我們各有各的深淵和軌道，深淵過後，我們都是彼此的甦醒。」深淵，想表達的應該是人生中的低潮吧，有些人走出後為自己創造出了更璀璨的人生，卻也有人陷入其中無法自拔，我們的人生，要由我們自己去創造。

#### 四、討論議題：

1. 若有一天，你也遇到了自己的深淵，你將如何面對？
2. 是不是一定要經歷地獄，我們才能夠成長？
3. 如果世上沒有深淵，人生真的就毫無挫折嗎？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：108  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：楊采璇  
參賽標題：我們的關係  
書籍 ISBN：9789865829223  
中文書名：特別的朋友  
原文書名：Tell the Wolves I'm Home  
書籍作者：卡羅·瑞夫卡·布朗特  
出版單位：木馬  
出版年月：2013 年 6 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

卡羅·瑞夫卡·布朗特的作品曾刊載在許多文學期刊中。2006 年，她被評選為 2007 年度 New Writing Partnership 的 New Writing Ventures Award 大獎得主之一，英國藝術學會（Art Council）贊助她完成了第一本小說《向郊狼呢喃》。《特別的朋友》刻劃探討著一段溫暖有情的愛情故事，也被評為「感情豐沛動人而又不落俗套」的小說。

### 二、內容摘錄：

我覺得自己彷彿證明了每一天的長度並不一樣，時間的重量也不一樣；證明了世界以外還有一層又一層的世界，只要你願意相信它的存在。（p.109）

「對，我知道，我搞得一蹋糊塗，但是你不懂我的心情。那天下午就我們倆的人，後來.....後來就只剩我了。」（p.200）

我們哭了又笑、笑了又哭，最後只覺得心裡莫名的空虛，但同時又覺得好安靜，最美的那種安靜。我希望記憶中的那一夜移植維持那樣，我希望永遠記得那安靜地場景。（p.378）

### 三、我的觀點：

《特別的朋友》這本書講述的不是友誼，而是家人。我在小六時曾看過這本書，當時沒有特別的感受，對它的印象就是：「就是一本有提到『同性戀』的

書。」然而，進入高一的我再重新讀過後，發現這本書探討的議題一點都不簡單，它講得不只是單單同性戀而已，還有家庭、青春期.....。主角六月·艾伯斯的舅舅—芬恩，身為一位藝術家，卻因為愛滋病去世了。當六月全家人為這件事非常傷心時，六月認識了芬恩的另一半—托比，一個有著前科的英國人。六月的母親認為芬恩完全是因為托比的關係才放棄創作，才會得愛滋病，也進而和她疏遠，使她失去最要好的弟弟。我認為，很多關係都是這樣變質的，包括親情、友情、愛情。只要有一方開始懷疑另一方，又不給對方解釋的機會，那這段關係通常不了了之，六月的媽媽就是如此。在國中的時候，我曾與一個朋友吵架，她沒有給我解釋的機會，我們的關係就這樣停止。我曾試著與他和解，但似乎都沒用。我很遺憾，我們曾是最好的朋友，如今卻是最熟悉的陌生人。

而六月的姐姐，葛莉塔，一直認為是芬恩破壞了她跟六月的關係，要不是因為芬恩，她們倆才不會變成仇人。看到書中有姐妹情這段分支的時候，讓我想到我與我的姐姐。我們倆小時候也常常一起玩，但並沒有因為誰的關係，而破壞我們的感情。葛莉塔總是表現得很有自信，以為自己了解所有事，但她不知道，六月還是很愛她。葛莉塔是個跳級生，她聰明，而且很快就能上手一個新技能，還被選中成為一齣戲的女主角。人人都羨慕的生活，葛莉塔卻很討厭，她認為自己的人生被剝奪了，書中有一段話：「為什麼我這麼倒楣？我一輩子都得聽媽媽的話，看準時機、把握機會。我不想辜負她的期待，但是有時候，當我躺在床上、環顧房間的時候，我根本不敢相信自己已經快要不是小孩子了。」看到這段話時，我哭了，該說是感同身受嗎？從小就備受大家的期待長大，也不想辜負大家的期待，而給自己很大的壓力，同時心裡也想著：「我這麼努力，是為了誰？我自己嗎？好像也不是。比較像是為了完成大家的期待而努力的吧。」想著想，又哭了，不知道為什麼要給自己這麼大壓力，像無頭蒼蠅似的，沒有目標卻又努力著，想著自己一定會找到目標，現在的努力未來一定會有回報，總是用這樣的話安慰自己。書中的葛莉塔，也許我和她有幾分像吧！總是用很高的標準要求自己，盡可能把每件事做到完美無缺，出一點差錯就想宰了自己，埋怨自己為什麼連這種事都做不好。這樣的自己，一定不被喜愛吧。於是又再給自己更多壓力，陷入無限深淵。

芬恩在死前有為六月和葛莉塔畫一幅肖像畫，因為芬恩本身就是有名氣的藝術家，所以在芬恩死後，美術館的人曾向艾伯斯一家要那幅畫。但托比、六月、葛莉塔，都對那幅畫動過手腳。當然，馬上就被看出馬腳，拙劣的手法終究躲不過專業的眼光。最後，那幅畫並沒有賣給美術館，而是靜靜掛在艾伯斯家的壁爐上。

書的最後，托比也因愛滋病去世了。艾伯斯一家的生活回復了正常軌道，

而六月和葛莉塔，變回像從前一樣要好。似乎一切都沒發生過，而當六月看著那幅畫時，總會想起托比畫的那五顆鈕扣，想著他為芬恩做的最後努力。

《特別的朋友》這本書以同性戀議題為框架，內容卻包含人與人之間複雜情感的這本書。看完之後我發覺，書中有許多情節我都能夠感同身受，而感觸最深的絕非只限同性戀者的部分。其實不只是同性戀者，而是整個 LGBTQ 族群，他們受到的不平等對待，不僅只是書中提到的不被家人接受而已，還有飽受社會異樣眼光看待。他們沒有做錯什麼，只是跟社會上大部分人不同而已；他們沒有罪，卻像罪犯一樣隱瞞自己的身分。儘管現在對 LGBTQ 的態度已經不向以往那樣保守，很多人都接受，但反對的聲音還是在。我們無法改變那些人的看法，只希望他們將來也能理解。我想，臺灣同性婚姻合法化，此舉動必定是一大進步，希望未來還會有更多國家同性婚姻合法化，使這世界歧視眼光少一點，溫暖多一點。

#### 四、討論議題：

親情之間該如何保持良好的關係？人們對於同性戀的支持與否？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：108  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：黃珈萱  
參賽標題：你的獨特，我看見  
書籍 ISBN：978-986-94983  
中文書名：你的獨特，我看見  
原文書名：你的獨特，我看見  
書籍作者：黃春明  
出版單位：親子天下股份有限公司  
出版年月：2017 年 7 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

黃國珍原本是一位設計思考者，四十歲後開始關注青少年閱讀素養問題，成為推廣者，並創立品學堂，協助各級學校落實閱讀素養教育。

這本書的主要內容是集結許多作者的短文還有作者閱讀完這些短文後所寫的心得，並將這些故事分為四個部分，從看見，思考，理解到超越，就像是按照步驟般慢慢地閱讀、思考。

### 二、內容摘錄：

如果人生像一場牌局，那麼劉大潭就是一開始拿到滿手爛牌的人，但是，無論遇到任何困難，他始終堅信「目標＋方法＝解決問題」這個人生公式，憑著過人的努力與毅力，硬是把這一手爛牌，打成了個漂亮的逆轉勝。(p29)

你們是人，我也是人，所以你們能做的、能享受的，我也應該一樣，但後來我發現這社會沒有辦法，不是每個人都有公平的機會。(p103)

### 三、我的觀點：

《你的獨特，我看見》這本書分為四個面向，裡面有很多的短文，大多是短文的作者對生命經歷、體悟所寫下的文章，從這裡我看見了很多不一樣的東西，就是因為它的獨特，讓人看見他的不同，我們很常想像自己是個成功的人會是什麼樣子；或是生活無大起大落、安安穩穩的過日子，沒有什麼特殊身分，也

沒有什麼代名詞代替著自己，所以從來不會去想那會是什麼樣子，有一篇是以街友為主角寫的，他的想法非常獨特，另外，在我們眼裡所認為的街友可能是沒受過教育，或是很多生活上有困難的人，但未必是如此，而一旦掛上這個身分就很難受到公平的對待，這正是這位街友想表達的事。「公平」在這本書裡也提到許多次，在家裡我也很常計較我做的家事多寡，很難所有事都做到公平，但如果能做到我一定盡量。

這本書的四個部份分別為「我看見、我思考、我理解、我超越」，我在書裡領悟到的三個對我來說很重要的道理，第一個是非常普遍的道理，生命中一定會聽到別人這麼說，就是「努力不懈」，雖然很常聽見這四個字，也懂得這個道理，但卻很少人能化為行動，裡面有一篇故事是一個冤獄的人，他被關了二十一年，可是他的媽媽並沒有放棄幫她證明他不是兇手，要為兒子討一個公道，這二十一年裡他們不曾放棄過，最後他們終於成功了。二十一年是個很漫長的時間，對我來說，考試前或當在一段自己不想度過的期間時總是很漫長，很難撐下去，而腦袋裡拼命想堅持下去，卻又很想放棄，因此能努力下去的人都令我欽佩，同時此篇文章的作者也提到臺灣司法有著我們不知道的一面，讓我驚訝一番，而這個問題也是我們必須改進的。

第二個是「親情的重要」，有很多篇故事提到家人，有一篇在說作者父親是位計程車司機，當作者還在睡夢中時他的父親就已出門上班，而作者回家時是由父親載的，這項職業每天的收入不固定，因此能多載一位乘客就能多賺一些錢，但當父親載著女兒回家時就算有客人叫車，父親也捨棄掉這個機會；還有另一幕是透過不同角度去看父親工作時的樣子，都令人鼻酸，有時我們看到的只是表面，背後卻令人感動。家人對我來說很重要，他們不僅給我一些意見，讓我比較好決定，或是給予我支持；還有自從高中搬進宿舍後，每次回家，家人就會對我特別好，有時在學校還會很想家，其實父母都很關心我們，只是我們看到的只有一面，沒有去想另外一面是什麼，搬去外面後才知道在家裡其實是很好的。

第三個我認為很重要的是「堅持與勇敢」，書中很多人物都有這個共通點，像是盲人鋼琴家黃裕翔、身障發明家劉大潭，從一個吸毒販毒、混幫派等等不良行為到協助走偏的青少年的張進益.....他們的生命故事都很精采也有著曲折的過程，而想堅持下去的人並不多，他們的意志力是如此的強烈，他們也很勇敢的去克服困難，我想這兩項是我必須要有的，我常常做事三分鐘熱度，我希望現在的我可以比之前來的更有這份堅持將事情完成。有時我也會逃避問題，我缺乏的是勇敢，即便我已經不像以前那麼的不敢面對，但遇到棘手的問題或是困難的問題還是會猶豫是否接受挑戰，之後會遇到更多的難題，從這些故事裡我相信擁有堅持與勇敢就能完成一半的路了！

以上三個道理是我在閱讀《你的獨特，我看見》這本書後，所領悟到的重要心得，這幾個道理讓我收穫很多。在閱讀這本書的過程中，我也一邊跟著作者的觀點進行思考，內容所提的許多故事都很精采！透過作者的生命經驗與大家分享，使我的眼界又更開闊，同時啟發我思考更多的事物，對於自信方面也改觀，千萬別妄自菲薄，就如同李白所說的：「天生我才必有用」，也會有人看見自己的獨特！

#### 四、討論議題：

「自我認同」是一件很重要的事情，現今社會也非常著重這個議題，請思考並分享自己在生命歷程中是否也曾有過自我認同的經歷？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：二年級  
班 級：8  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：蕭淑芬  
參賽標題：禮悟：在脆弱的盡頭，看見生命出口  
書籍 ISBN：9789571378855  
中文書名：禮悟：在脆弱的盡頭，看見生命出口  
原文書名：  
書籍作者：蔣承縉/李小光  
出版單位：時報文化出版公司  
出版年月：2019年09月13日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

台灣演藝界的超級經紀人-蔣承縉，曾經打造出許多知名藝人，像是蔡依琳、羅志祥等。在他的伴侶李小光意外溺水成為植物人後，蔣承縉與李小光一起寫了這本書《禮悟》。在這本書裡有蔣承縉對李小光的告白。有他從小因為是同性戀而被歧視，從認為自己有病到與他的找到自己終生伴侶的故事。為什麼說是他與小光一起寫了這本書呢？在這本書裡也有著小光的手札。這本書是他經歷了許多生命「逆襲」的所得。

#### 二、內容摘錄：

與其竭盡心力殺死心中的魔鬼，到不如先與它和平共棲；與其耗盡力氣去跟魔鬼對抗，到不如先好好擁抱自己。(p. 34)

選擇面向陰影的人，從那個「失去」開始了更多的失去；而努力看見光的人，從「失去」而終於得到了永恆的擁有。(p. 49)

不要壓抑你的情緒，不必假裝你很勇敢，「難過」是真誠的表現，是付出後的紀念，「難過」是你人生最踏實的證明。所以你當然可以「難過」，只是「難」完了要「過」。(p. 69)

沒有人能夠主宰生命的長度，可是我們可以決定它的厚度。(p. 225)

### 三、我的觀點：

在還沒看過這本書之前，如果我看過蔣承縉的簡歷，我可能會覺得這個人好厲害，這麼多著名的藝人都是從他的手中打造出來的，日進斗金，他應該過得很幸福吧！結果並不是我所想的這樣。

在蔣承縉得知他摯愛的伴侶成為植物人後，他從多麼的崩潰，夜裡的翻來覆去，想要戰勝心中魔鬼的慾望，卻只是讓自己變得更加虛弱。後來他學到與魔鬼和平共處，等下一次機會將它徹底消磨殆盡。書裡提到「要讓愛真的再開始，並不是忘記過去，而是要讓那份感情換成另外一種方式，繼續參與你的將來。」於是蔣承縉成立「愛最大慈善光協會」賦予他對小光的愛「永恆」的意義。

「活著就是不斷『失去』的過程」這句話是我看完這本書後最印象深刻的句子之一。在還沒看這本書之前，我很清楚總有一天，我會和我身邊的人說再見。雖然我不想去接受這個事實，但我還是得接受。看完這本書，我依然不想面對「總會失去」這個事實，但也許未來的某一天，我可以讓自己不會陷入悲傷的懸崖而無法自拔。

從小就是同性戀的蔣承縉。在那個社會風氣還沒很開放的時代下，一旦被人知道自己的性向，大家一定會認為這個人是變態，這個人有病。在他 20 歲之前就自殺了六次。第一次同志的身分被曝光是在他當兵的時期。在軍中與一個男生相戀，不久，兩人的關係被曝光，因為對方父親是退休將領，所以他先被送進緊閉室，接著被送到一個偏遠小單位，過著被羞辱的日子，後來因為他的最後一次自殺被送進精神病院。在精神病院，他遇到了一盞他的明燈，因為她從來不認為「同性戀」是一種病。讓他相信自己是正常的。

看到這裡，我很高興我生在這個同性婚姻合法的時代，也很慶幸蔣承縉儘管經過這麼多，我還能看到這本書。雖然我並不是同性戀，但我覺得人人都是獨一無二的，怎麼能這樣歧視甚至是污辱，進而造成一個生命的殞落？

成為超級經紀人，他的第一步是「擁抱壓力」，從倒數第一名的蔣承縉到在美國用前百分之一的「straight A」畢業，這是因為他不想讓在台灣經濟拮据的媽媽失望。第二步是「不挑工」，從小職員一直到總經理他從來都是親自盡力去做任何事，也不會「外包」，也就是用錢去做事。第三步「去做別人沒做過的事，創造別人沒有的機會」比如說將梁詠琪的單曲卡帶放在利樂包裡，在校園裡的自動販賣機販賣，成功讓梁詠琪這個名字成為校園話題。

在這本書裡，真的帶給我很多知識，不管是在面對悲傷、面對死亡，還是在事

業夢想上。這些都是人生的一門必修課程。一生會遇到各種愉快或悲傷的事情，要怎麼端看，只能自己去選擇。不論好事或壞事，都是上天賜給我們的「禮悟」。

#### 四、討論議題：

- 1.假如我是世界上少數不被認同的族群，我真的有辦法不去理會他人眼光，隨心所欲嗎？
- 2.當我的摯愛成為了植物人，究竟是要延續這個生命，還是讓他離開這個世間？
- 3.即使看過了這本書，在未來一次又一次的失去，我有辦法從從悲傷裡走出來嗎？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：二年級

班 級：8

科 別：

名 次：甲等

作 者：余佳芷

參賽標題：今天

書籍 ISBN：9789861895437

中文書名：今天:366 天，每天打開一道門

原文書名：今天:366 天，每天打開一道門

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

### 一、圖書作者與內容簡介：

一年 366 天，書中記載著每一天所發生的一個故事。回到歷史上的開端，穿梭於歲月的記憶，在打開每一扇門後，探究改變歷史的起點，瞭解某一個今天發生了什麼事。這本書就像一個禮物。大人有了這個禮物，可以成就夢想，為年輕人開門。年輕人有了這個禮物，可以張開翅膀，為自己開路。

### 二、內容摘錄：

把自己看成珍珠，你可能有被泥土埋沒之苦。不如把自己視為泥土，讓別人踩著你踏出一條路。(p.183)

「人有兩種。一種是有翅膀的，一種是沒有翅膀的，」也許是：「人生來都有翅膀，只是許多人在長大前，翅膀被折斷了。」(p.50)

你可以改變命運，但不能拒絕天命。天命不會只敲一次門，它會敲到你開門為止。(p.347)

### 三、我的觀點：

《今天》這本書中的每則故事都是真實事件，透過閱讀它彷彿也經歷了生鮮活脫的歷史，也會發現時間不停的從我們手中溜走，每一分每一秒的不斷流逝，而人們卻不顧時間的存在，依舊的活在自己的世界。久而久之，生活也變得越來越沒有目的和意義。面對未來的渺茫，人們總想在未知中弄清方向，找尋到

真正屬於自己的人生意義，但盲目的尋找並不是一件好事，這會使得人更加著急和心慌。所以我們應該要學會利用時間去好好的探索。

《今天》中讓我印象深刻的是 7 月 7 日的故事，名叫〈愛情敢死隊〉，這篇故事描述了在印度存在的「種姓制度」所產生的問題。在印度根深柢固的種姓制度之下，這個制度將人類分成四個階級，許多人遭受著不公平的對待。但有一位名叫桑傑 薛達瓦的人，他成立了愛情敢死隊，去保護那些因跨級相愛或結婚而可能遭「榮譽處死」的情侶或是夫婦。這讓我知道在印度是存在了如此多的不公平，處在較卑微的階級就必須承擔許多痛苦，也失去了自由，甚至隨時都可能遭殺害。我認為人活在這世界上本都該得到相同待遇，不管一個人是富有或貧窮、美麗或醜陋、健康或生病。沒有人有義務去背負著那些其他人不想擁有的，他們的人權不該被剝奪。這個故事帶給我很多感觸，讓我知道其實我自己是個很幸福的人，卻也讓我看見了人心險惡的一面，讓我知道依然有人因為固有的傳統而被束縛著，想尋求幫忙卻找不著一個人能協助；同時我也知道仍然有心地善良的人伸手幫助那些身處於弱勢的人們。在這則故事下其實也道出了人們的不知變通，即使時空不同，早已不合時宜的傳統卻依舊無法被打破，且可能變本加厲。

在暗夜中，桑傑 薛達瓦就像是一顆在夜空中發光的星，因為有他當了先驅，漸漸的越來越多人加入敢死隊，也越來越多人受到保護。有一句名言說過：「你一個人作夢，就只是一個夢。你們一群人一起作夢，那就會成為真實。」我想這世界上就需要和他一樣見義勇為的人，這樣才有可能改寫歷史。

以及 5 月 5 日的故事〈玩可以當飯吃〉，文中有兩位失敗者一事無成，但就在 1979 那一年的 5/5，他們用著唯一的一技之長開了間冰淇淋店，他們沒有成本概念，花了許多原料，雖然受歡迎但很快地就拉下店門了。但在他們努力做了一番研究後，研發出了許多奇怪卻好吃的口味，而這都是因為他們的瘋癲和大膽嘗試。讀完這則故事後會特別覺得激勵人心，每個人總會有挫折的時候，但並不是每個人都和他們一樣，可以如此勇敢，且在現今這個許多事都會被放大檢視的時代，並不是大家都能輕易的跳脫框架，大膽地做出無人敢嘗試的事物，而我也一樣，我們會太在乎他人的眼光，也限縮了自己，變得很拘謹且約束，為的就是不被說嘴，但其實這樣子就永遠無法突破自己，只能在一個迴圈中重複且無限的輪迴著，因此我們都應該學習文中兩位的精神，藉此提升自己。

366 天，每一個今天都曾發生了大大小小真實的事，因為這些故事，而造就了現在的世界。但其實改變世界的並不是事情，而是人。一整個世界就像自然界中的食物鏈，一環接著一環，我們每個人便是那個足以牽動食物鏈的生物，也

許只是一瞬間的想法、一個小小的舉動，和一剎那的偶然，便可能成為改變歷史的必然。

每一天只有 24 小時，不多也不少，卻可能會是改變未來而重要的一天，我們都該學著好好掌控時間，而不是被時間追著跑。我們都要為了生活的目的而更努力，創造出的一天也會是充實且值得紀念的。每一天總會到了尾聲，而如何讓每一個今天都有完美的結尾便是我們的課題，不論生活上遭遇多少挫折，我們都要奮力的重新站起來，因為那或許就是一個人生的轉捩點，我們都要透過他人當作借鏡，好好地改變自己，為自己開創更光明的未來。我們活著的每一天，都會是歷史！

四、討論議題：

- 1.如何將每個今天過的有意義，創造不同的未來。
- 2.生活上許多看似是小事件，但何以一個小改變，影響歷史上之後的每一天？
- 3.歷史是否真的會讓人記取一些教訓？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：八班

科 別：

名 次：甲等

作 者：王湘婷

參賽標題：《這輩子，只能這樣嗎？》心得

書籍 ISBN：9789866613913

中文書名：這輩子，只能這樣嗎？：你是自己最大的敵人

原文書名：Your Own Worst Enemy:Breaking the Habit of Adult Underachievement

書籍作者：肯尼斯 克利斯汀

出版單位：早安財經

出版年月：2017 年 10 月 20 日

版 次：三版

### 一、圖書作者與內容簡介：

本書作者為肯尼斯 克利斯汀，為一名心理醫師，在 1990 年成立「極限潛能計畫」幫助擁有天賦卻自我設限而無法發揮潛力的人們。本書正是作者針對這些擁有許多潛力的高潛質族群所著的，書中提出了許多方法讓想改變的人們能按部就班的練習，一步步突破自己的障礙，講自己的潛能發揮到最極致，作者也希望這些人們能因為他的這本著作能有所改變。

### 二、內容摘錄：

不想發揮自己的潛力，只讓它維持在最低限度，這是一種退縮，也等於是放棄了自己的最大權益。相對的，「成就自我」不只是人生的主要任務，它也可能是你一生中最驚險刺激的探索旅程。(p.20)

如果你認為改變代表著要為自己日後的行為負起更大的責任，而你不需要、也不想這麼有責任感，那麼，你不會真正改變。(p.133)

### 三、我的觀點：

有許多人生來就有優於其他人的天賦，但卻因為害怕挫折和打擊，選擇走一條相對安穩的路，將這些上天賜予的禮物擺置一邊。《這輩子，只能這樣嗎？》這本書就是讓這些人能夠在面對挫折之際嘗試做出改變，好好的使用這份禮物，創造出更豐富精采的人生。這本書分成了認識自己、改變方法、改變後的態度三個部分來進行探討。

在第一部分中，作者帶領讀者認識自己，我在閱讀這部分時從作者對於這本書的主角——時常對自己設限的高潛質族群——看見了自己的影子。

高潛質族群有些習慣對自己設下限制，將諸多的失敗加諸於外在，將自己的不成功歸咎於其他人事物身上。我回想起以前有次和同學一同參加校內的科學競賽，其中一個項目為使用固定數量的橡皮筋和竹筷組合，成品高度最高的就能取得勝利。我們在事前做了近兩個月的準備，老師會在午休甚至假日時召集大家一起練習和摸索要怎樣才能做得更好。到了要比賽時我和同學在沒有經過事前嘗試的情況下將策略改為之前導師建議我們的，沒想到和我們想像中的完全不同，最終的成品甚至無法成功的站立。

回去後導師問起了比賽狀況，我們如實的告訴她後，老師認為我們的作法太過冒險了。而我和我的夥伴則認為是因為比賽時的橡皮筋尺寸和事前練習時不同才失敗，只要材料和練習時的一樣這個策略就能夠成功。但其實這樣的失敗是因為我們認為自己這樣臨時的決策是可行的，殊不知少了事前的測試和準備就可能毀了我們曾經的努力，等同為自己設下了不小的限制。並且這一切並不能怪罪於外在的條件，這些條件或許有影響，但這些限制是基於我們的選擇才出現的。像這樣為自己設下限制很多時候發生在高潛質族群的人生決策，大多是為了避免未知的挑戰和失敗，這個目的即便達成了，但也相當人生被刪減了，埋沒了自己的才華平淡的過完一生。

在書的第二部分中，作者提供許多開始改變的方法讓讀者可以參照實行，其中一個重點就是要「相信改變是可能的」。高潛質族群在很多時候因為自我設限而覺得改變是不可能的，但事實其實並非如此。有些人認為自己的體態過於豐腴，常想著要減重，然而往往在剛開始時就放棄了。因為減重在各個方面都要控制，與原本的生活習慣有很大的不同，許多人因為不適應就放棄了，並對減重這件事下了「不可能」的結論。改變或許不是那麼容易達成，但並非完全不可能。要做出改變時需要踏出舒適圈，必定會遇到不適應的事，甚至需要改掉那些長時間養成的習慣。執行改變的過程會因此感到抗拒，然而不將舊有的陋習拋開，就不能改變成更好的自己。此時若不相信改變是可能的，停止這些行動，或許不會那麼辛苦，但也不會有所成長。作者也提到了許多改變過程實例，雖然一定會有挫折和失敗，但讓人在看的時候相信改變是可能的，這點讓我認知到自己只要下定決心去做改變，也能改變現在的自己。而且因為改變是自己的事，所以只要做好計畫，改變隨時都能夠開始並且永遠不嫌晚。

第三部分則有成功改變後應該注意的事和應該抱持的心態。例如要維持改變的成果，而此時要特別注意的就是不能偏離了正軌。有時很容易因為一時的

不注意或失神，就走偏了，而且往往是在不知不覺中發生的。在發現自己偏離正途時必須要回復原本的狀態，否則之前的努力都將付諸東流。書中也談到改變成功以後，雖然會遇到更多不同的課題，但解決它後也能得到更多，看見自己的成長，感受到那份內心深處產生的成就感和喜悅。這個部分也讓人更能去想像改變後的樣子，更有動力去實踐。

閱讀完這本書後我感覺自己收穫了很多，從知道自我認識的重要性並了解自己的問題到針對這些問題擬訂計畫做出改變並好好的堅持，最終得到了改變後的好處。雖然目前自己還在擬訂計畫的階段，但只要跟著書上提供的方法練習、實踐，即便這個過程可能漫長並且不是那麼容易，堅持這麼做最終還是能改變，成為更好的自己。

#### 四、討論議題：

在自己成功改變後，可以藉由那些方式協助其他也想改變的人？

學校名稱：國立彰化女中

年 級：一年級

班 級：8

科 別：

名 次：甲等

作 者：王慧涵

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：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：

岸見一郎為哲學家，除了專攻哲學外，也研究阿德勒心理學。同時更是日本阿德勒心理學會認定的諮商師與顧問。

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，並以臨場感及節奏感十足而頗受好評。

本書描寫一名年輕人來到哲學家的小屋。當他聽聞哲學家「世界無比單純，人人都能幸福」的主張後，便決心推翻這種謬論。兩人開始你來我往的思考與論辯，哲學家不斷用問題要年輕人反思，並適時地用情境式的問題引導年輕人去思考。

#### 二、內容摘錄：

這些折磨我們的自卑感並不是「客觀的事實」，而是「主觀的解釋」。(p.81)

你不是為了滿足他人的期望而活，我也不是為了滿足他人的期望而活。我們沒有必要去滿足別人的期望。(p.139)

把對自我的執著轉變為對他人的關心。(p.187)

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)

人生中最大的謊言，就是沒有活在「當下」。(p.281)

三、我的觀點：

在不經意間的狀況下翻閱《被討厭的勇氣》這本書，當中的字字句句吸引著我不斷閱讀下去，裡面所提及的阿德勒思想也讓我一再反覆咀嚼。

每個人都有在不同成長背景下屬於自己的價值觀，但還是會去追求真正的道理。這本書的內容呈現不是說教式口吻開始，而是以哲學家與年輕人的對話慢慢引導讀者了解阿德勒思想，在不自覺就在談話中接受了這樣的想法。一開始我也和年輕人一樣想要反對哲學家提出的主張，但慢慢看下去就會被他闡述的哲理所折服，我想這就是這本書吸引了我還有這麼多人原因吧！

大多活在這世上的人們都是照著別人的期望而活的，在做決定時總是會過分的關注別人對自己的想法，覺得一定要得到別人的認同、讚美才是往前走的動力，但這樣的想法在阿德勒思想裡是非常不對的，自己要做的決定是自己的課題，別人的看法甚至是衍生出的情緒則是別人的課題，我們要學會切割彼此的課題不可以干涉別人的課題，不然就像腳上沾有泥巴卻踩到別人家裡一樣。這樣也得不到真正的自由和快樂，只會迎合別人壓抑自己真正的想法失去自我，為了跟上「流行」，世界上已經不乏有很多這種人了，當大家都在汲汲營營的用同一種標準變成同一種人，帶給我們的並非真正的自由和快樂。想要得到快樂，得先把自己從別人得期望裡面獨立出來，了解自己想要的究竟是甚麼，再擬定好計畫按部就班的執行創造自己的人生。

畢竟我們的人生不是為了按照別人的期望而活的，阿德勒思想也在裡面提到會照著別人得期望而活甚至是因此感到痛苦，大多是受到了「賞罰教育」的影響，舉例來說：從小到大，做得好符合大人期望的事情就會得到獎勵，反之則會受到責備。但我們應該要接受的是「鼓勵」而不是任何的賞罰，橫向的平等關係比縱向的上下對立關係來的有說服力，同時也可以讓心智和社會歷練不夠的小孩了解選擇後的結果會是什麼，讓人心甘情願地去接受並走完自己選擇的路，當然同時也不能要求別人照著你想要的人生而活。人們常用一些「因為...所以...」進而不想去改變，但書裡面也提到那些都是因為有了「所以...」所以才去創造出藉口「因為...」，當我改變的時候，變得只有「我自己」而已，不該以任何理由說服自己或別人當作不改變的藉口。

書裡面所提出阿德勒哲學的論點都讓人無法反駁，也讓我以不同的角度去看待世上的事有了不同的視野。這本書不但讓我輕鬆了解了阿德勒哲學家的哲學論

點，更讓我用不同層面反省自己遇到的問題和困擾已久的煩惱都得到了解答。他開啟了我不同的思路，因為「被討厭的勇氣」是要有勇氣做自己，我相信他也會讓我在面對以後人生的各種問題，更能游刃有餘的解決。

四、討論議題：

在生活中，我們如何學會不去在意別人的眼光，活出自己的勇氣呢？

學校名稱：國立彰化女中  
年 級：一年級  
班 級：14  
科 別：  
名 次：甲等  
作 者：王采琳  
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：皇冠出版社  
出版年月：2010年07月05日  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者簡介：作者侯文詠從小便對寫作有濃厚的天分及興趣，在學生時期成績表現優異，異，便在師長的期待和壓力下，進入台北醫學大學醫學系就讀，畢業後進入台大醫院實習，在過程中仍不輟寫作，出版了許多書籍。後來在妻子的支持下，辭去醫生的職位，成為一位專職作家。

內容大意：作者透過自己對人事物的接觸和自己的人生經歷，講出對生命、生活的感觸，跟讀者對話，講出自己的得失心得以及對現今的社會和年輕人的期許與建議。

#### 二、內容摘錄：

p. 171 就算有比海洋還多的淚水，就算有那麼多必須接受的生離死別，只要是活著、呼吸著，在這場人生的盛宴裡，有什麼理由不能要開開心心的呢？

p. 197 正因為未來無可預期，因此答案並不在未來。你得相信，現在就是謎底；你得相信，你自己的熱情就是答案。

p. 223 真正的旅程只有一種，沐浴在青春之泉的方式也只有一種，不是探訪奇鄉異地，而是藉由別人的眼睛來看這世界——一百雙眼睛就有一百種天地。

p. 232 只有當我們具備了鳥瞰自己生命的能力時，我們才得以逃脫我們的限制。

p. 236 只要我們還記得住彼此的故事、情感，只要我們還被彼此感動，我們就能夠相互連結，繼續存活下去。

### 三、我的觀點：

文中作者提到「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。作者所指的「不乖」並不是做壞事，而是一種反對「不加思考就聽話、順從」的態度。做任何事都應該要經過自己的思考與價值判斷，而不是「乖乖的順從」別人的想法和旨意。

事情透過自己的思考與價值判斷後，認為是對的事就應該去做，無論是否符合這個群體、環境的想法。例如現在熱門的科系：醫學系、法律系、電機系等，因為他們是熱門的科系，所以大家都說要讀那些系，無論大家喜不喜歡、適不適合，都應該努力的考上那些所謂「有前途的系」，是這樣嗎？但我認為每個人的天分不同，都有自己獨特的優點和適合的道路，不應該用現在世俗的眼光和社會的期待來侷限自己的發展和夢想。

「成功也好、失敗也好，無非都只是人生的風景之一而已。只要盡心盡力努力過了，無論命運讓我們見識的是什麼樣的風景，何妨就這麼瀟灑、自在地繼續走下去吧。否則，少了平和、專注，路上再美的風景，怎麼看得見呢？」這是在這本書最喜歡的一段話。在每一件對的事上盡心盡力去做，即使結果不盡人意，但在過程中必定有所收穫或成長，所以在得失方面不必過度拘泥，學會不論對於成功和失敗都能夠坦然接受的態度，在每一次的經歷中學習、成長。莎士比亞說過：「凡是過去，皆為序章。」不管過去發生了什麼事，對於任何人來說，人生都正要開始而已。

「在相同的眼界下，看見別人看不見的可能，這就是視野。」我們不僅僅要擴展我們的眼界，也要學習對於事情多方面的思考與統整，才能夠在同樣的眼界中看見別人看不到、無法思考到的視野，讓自己看到比別人更高更遠的風景。作者提到

「想像力決定了視野。」要學會跳脫自己原本所認為的「事實」，進一步的思考事情發展的可能性，轉換自己的視角，發現不一樣的方法和不一樣的自己。透過累積更多的知識和經驗，拓展自己的眼界，再加上豐富的想像力和假設，使自己能夠在平凡中展現不平凡的能力。

「對人文的嚮往也就是一種對連結的追求。」人文並不是一種知識系統，而是

一種人與人之間的連結和感動，是一種強大的力量和情感。因為自己的目光是有限的，所以我們人常藉由別人的目光來探索、觀察這個世界，讓自己和這個世界有更深刻的連結，不希望自己成為可有可無的存在。我常思考自己的存在對於這個世界有著什麼樣的意義，然後發現，自己實實在在只是一個非常微小的塵埃漂浮在宇宙中，於是我渴望藉由更多的人事物與這個世界有更深刻的連結，創造更多的感動和樂趣，超越有限的自己，讓我的生命變得更真實、巨大。

#### 四、討論議題：

未來我們要成為一個「乖」還是「不乖」的人？身為高中生的我們，常常需要面對「不得不」的處境，我們該如何應變及處理呢？