

台北市私立景文高中參加

全國高級中學閱讀心得寫作 第 1071031 梯次

優等作品集

學校名稱：私立景文高中
年 級：一年級
班 級：高一 3
科 別：
名 次：優等
作 者：高筠喬
參賽標題：九扇大門開啟不同的家庭教育
書籍 ISBN：9789866841590
中文書名：你的孩子不是你的孩子
原文書名：
書籍作者：吳曉樂
出版單位：網路與書出版
出版年月：2014 年 10 月 31 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

吳曉樂，1989 年生。台灣大學法律系畢業。人生原本走的直直的，順著親友的建議，不往語文的路走，改填一個明亮的系所，以為從此幸福快樂。卻沒想到自己越讀越心虛，越讀越悶悶不樂。畢業未久，即做出決定：短時間內不考國考，也不想從事法律相關工作。做出決定的當下，第一次覺得人生逸脫軌道，失去方向。故內內容描述一位家教老師，見證九個被考試綁架的家庭，記錄下九段教養故事。

二、內容摘錄：

1.在我們執意相信成績證明出來的結果時，我們是否並不在意，這孩子本質的很大一部分，是成績無法證明的。(p.30)

2.教育的本質，教育的存在，不是讓每個孩子都拿到很高的分數，教育是要讓每個孩子的天賦都能伸展到極限，並且尊重他最終的成果。(p.177)

3.這過程，像是攤開一張揉皺的彩色玻璃紙，經過縝密地平整後，光線穿透，色彩於是灑落。(p.163)

三、我的觀點：

一、我的家庭真美好？

人一出生最早接觸到的是家庭，家庭給孩子帶來的影響是很大的，在第二篇媽媽向陳小乖說：「其實當初生下你不是我的意思」家庭富裕的確幸運，可以滿足自己對於物質的慾望，但是在物質之餘，我認為父母對孩子的感情也是很重要的，假設一個小孩從小缺乏父母的愛，長大後可能會成為人生中的陰影，將來自己有了孩子，可能會用父母對待自己的方式來對待孩子。社會新聞常常出現父母棄養的情況，看到這種事情我是非常的心疼及憤怒，怎會有如此惡毒

的人不要自己的孩子，若沒能力，就要懂得控制自己的慾望，或是做好所有的安全措施，不要讓這個孩子生在這個世上是來受罪的，同時也為那個被遺棄的孩子祈禱，能遇見很多愛她的人，讓她受到保護。對於從小被愛環抱的我來說，自己是非常幸運的，我是獨生女，爸媽的愛都給了我一人，很謝謝我的家人，給了我多到滿出來的愛，尤其是我的母親，無條件地包容與支持我的任何優缺點，讓我更想關注弱勢的孩童與被愛隔絕的邊緣階層。

二、小孩的隱私權

我的父母從小灌輸給我的觀念是互相尊重，小時候不懂，會隨意開啟父母的社群軟體偷窺聊天室內容，儘管裡面並不是不可告人的事，我的父母也教我這樣做是不對的，逾越分際，窺探了他人的隱私，假使父母沒有引導孩子走向正確的觀念，今後會有更多問題衍生。在「必須過動」這篇故事裡，若娃的母親雖然對女兒的成績要求不高，卻屢次沒經過若娃同意就偷窺她與同學的聊天紀錄，不但如此，還打電話恐嚇方，造成女兒與同儕之間產生隔閡，我覺得即使親子之間感情再好，也不能擅自干預女兒的交友自由，要給對方適度的尊重和自由，才不會讓孩子覺得凡事被父母桎梏與綑綁，被家長操控自己的人生，如籠中鳥般失去了自我主體。

三、萬般皆下品，唯有讀書高？

「萬般皆下品，唯有讀書高」這是源自古時候的一句話，當時讀書就跟吃飯一樣重要、一樣平常，我對華人教育的刻板印象一向都是以老師權威以及家長期許在壓迫著孩子，久而久之會造成「讀書是為了別人」的觀念，每一次的考試都是為了不讓老師及家長失望，在第一篇的故事中眼鏡仔承受著比任何人還大的壓力，小圓媽總是以體罰處置希望眼鏡仔能更努力上進，成績也能達到自己給眼鏡仔的標準，但是這樣每天壓迫眼鏡仔真的是最好的嗎？他的資質不差，但每當考試前他總是遲疑。這樣的遲疑是基於「害怕因答錯而挨揍」體罰是一種教育方式，沒有好壞之分，但如果是長期使用這種方式，帶來的效果不一定都是好的。我的父母從來不以體罰來懲戒我，所以從小他們都是以勸說的方式來教育我，縱使只是平凡不過的道理，但仔細思索可以領略其中的奧義，更能明白他們的苦心孤詣。反觀，身邊很多同學的家長甚至會為了小孩沒有得到好成績而打她們，其中一個人壓力大到還差點想不開、有負面情緒，這也讓我了解家長過度期待和體罰的不良效果與迴響。

四、討論議題：

- 1.愛是有條件的嗎？需要得到回報的愛，能稱之為「愛」嗎？
- 2.成績能決定一個人的價值或存在意義嗎？
- 3.«我都是為你好»，聽來懇切，但是否真的有站在他人的立場，思考對方的需求呢？

學校名稱：私立景文高中
年 級：三年級
班 級：高三 2
科 別：
名 次：優等
作 者：鄭仔捷
參賽標題：殘缺的美好
書籍 ISBN：9789862415559
中文書名：奇蹟男孩
原文書名：WONDER
書籍作者：R.J. Palacio
出版單位：親子天下股份有限公司
出版年月：2012 年 7 月
版 次：初版 1 刷

一、圖書作者與內容簡介：

主角奧吉，遺傳了父母極罕見的隱性基因，天生顏面傷殘，以往的他不論走到哪都戴著一頂太空人頭盔，只因為躲在頭盔之下，才不會有人對他指指點點。十歲這年進入中學就讀，進入了霸凌盛行的青春期的，成為校園裡被攻擊的目標。在他融入學校之際，又將會如何在自己與他人生命中產生特別的奇蹟？

他的臉殘缺破碎，但是心卻完好無缺。他是上帝在黑夜中的奇蹟，照耀出心靈最美善的一面.....

二、內容摘錄：

我們所做的事，才是一個人最重要的價值；比起我們說的話或外表都來得重要。(P.93)

無論他們說什麼，你是美麗的，任何言語都無法擊倒你。(P.151)

這或許就像樂透吧，但宇宙最後總能夠擺平一切。宇宙會照顧所有的倦鳥。(P.253)

依循白日，追尋陽光！(P.348)

無論你在哪裡，無論何時，都努力去給予更多的仁慈。(P.362)

三、我的觀點：

閱讀奇蹟男孩對我來說如同一段驚奇的旅程，它讓我思考，追逐外表的意

義為何?親情、友情的支持多麼神奇，書中的小男孩奧吉因為父母罕見的隱性基因，讓他的臉上有了先天性的殘缺，他了解到自己與其他的小孩不太一樣，儘管奧吉與他們一樣吃冰淇淋、騎腳踏車、玩球……，但是因為他的外表讓他走在路上時常被人盯著看又或是被人視為怪物般的指指點點，甚至在學校中被同儕霸凌、排擠，不過該慶幸的是他有很愛他、很支持他的家人做他的後盾，讓他在這現實又殘酷的社會中，能保持著強韌的心，勇敢的面對一切，也因為他的不妥協，使他的生活慢慢地出現了轉機，奧吉就像是毛毛蟲，一開始讓人感到害怕而不敢接近，但是逐漸的蛻變成了蝴蝶，受到大家的喜愛。

不得不承認當與人第一次接觸時，在未溝通交流前，自然而然大家必定會先觀察這個人，也就是從我們覺知中所判斷的人，這就是我們常常說的「以貌取人」，外表的第一印象，的確會讓我們決定是否繼續深交，不過我覺得心態很重要，不能一味的用人的外表去認定他是怎麼樣的人，應該去深入了解過後再去判定。假設今天有身障者或是有顏面傷殘的人從我眼前走過，我也無法保證自己能夠完全忽視他們，或者不感到任何一點驚訝，可能還是會忍不住看他們一眼或是無法掌控自己的情緒或表情，也許我們沒有惡意但這可能會傷害到他們，所以對於他們我感到佩服，他們忍受了我們任何的眼光就像是書中主角一樣，奧吉面對他人的嘲笑或不好的眼光與評論都給予包容的心並且坦然的面對。

書中提到的「霸凌」隨處可見，不管是在職場或校園中，然而在青少年時期特別嚴重，因為在這個時期有點叛逆又不夠成熟，有些人因為看別人不順眼就用骯髒的言語與評論去傷害別人，或是利用自己的人脈關係去煽動一些人來一起傷害他，甚至有些人只是站在旁邊觀看而不去幫忙救援，其實這些都構成霸凌的行為，弱勢者因為這些行為所造成的傷害，可能會使他一生產生陰影，因為沒有人幫忙讓他感到無助，或者，一輩子只能瑟縮在暗黑的恐懼中，怨恨社會的不公。書中奧吉的遭遇提醒了我，必須對於自己的所作所為仔細思考，不然很可能一個無意的行為不僅自己後悔，甚至影響、傷害到他人的一生。

奧吉的人生經歷了痛苦，他小時候就動了無數次的手術，也面對了無數次路人們對他指指點點；不過，就是因為他願意跨出一步，愈挫愈勇，在一天天的累積中，他譜成了奇蹟，最終，他結交了許多朋友，同時也讓他的朋友對奧吉有了不一樣的想法，書中奧吉抱持的精神讓我感到欽佩，除了學習他的樂觀與勇敢外，我們更要學習面對別人嘲笑或惡作劇時的態度，奧吉不但沒有以暴制暴，去傷那些傷他的人，反而智慧的去面對，他有著一顆堅毅且溫暖的心，就像煦煦春陽照亮人心，如果這個世界的人都能像奧吉一樣，多一點陽光、少一點陰暗，無私善意的付出，並能不斷的延續下去人情溫暖，或許世界會更加美好。

四、討論議題：

一、人無法選擇自己的命運，所以當我們自己患有天生顏面殘缺時，我們可以像奧吉一樣堅強的面對嗎？又如何堅強呢？

二、我們如何幫助社會上顏面傷殘的人?小小的高中生又能做什麼呢?

學校名稱：私立景文高中
年 級：三年級
班 級：高三 2
科 別：
名 次：優等
作 者：陳昱澤
參賽標題：接納自己不壓抑
書籍 ISBN：9789571373102
中文書名：練習不壓抑
原文書名：
書籍作者：蘇益賢
出版單位：時報出版
出版年月：2018 年 3 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

蘇益賢:臨床心理師，政大心理所諮商與心理學碩士、創新與創造力研究中心創意學分學程畢。專長為成人與青少年心理治療、接納與承諾治療、情緒困擾調節、以正念為基礎的心理治療。臨床興趣為第三波行為治療、第二波正向心理學、創造力教育等。

為什麼，我們愈來愈不敢傾聽自己的聲音，選擇壓抑？

為什麼，我們常常放棄自己的想法，不願說出真心話？

處於「壓」世代的我們，是時候正視這樣的處境了。

二、內容摘錄：

一、那些被壓抑掉的感覺，會用到別的面貌再次逆襲。(p.28)

二、我們對自己的心聲感到陌生，有時候甚至聽不見這些聲音。(p.33)

三、光努力是不夠的，還要留意「努力的方法」是否正確。(P.95)

四、情緒再痛苦，都會過去；想法再負面，都會離開。(P.136)

五、情緒管理並不是要把自己變成一個沒有情緒的人；而是有能力在情緒出現時，用有智慧的方法處理它。(p.164)

六、面對情緒，試著接納他，聽見它背後隱藏的訊息；而不是一味壓抑情緒，讓他反撲。對於想法，仔細檢查「大腦給的建議」對現在所處情境是否有幫助。
(p.177)

三、我的觀點：

這本書提到了「人」會在生活中不知不覺產生「壓抑」的行為，當然，通常我們會不以為意，甚至認為「我哪有在壓抑」，但是，真相是我們常常對自己的想法、情緒、感覺、採取忽視的行為，其實這些都算是壓抑，我認為與人相處時，適度壓抑是必要的，壓抑可以確保我們表現的更為得體，只是，過度、缺乏彈性的壓抑反而造成心靈的缺陷。

人活著的難處真多，每一個人出生時，上天並沒有發給生活指南，教我們怎麼過日子，我常想與人相處真是老天給我的一道難題，我們常常在失望與挫折中成長，在教訓與失敗中理解，書中提及「壓抑」其實是無法自我感覺的，所以作者將壓抑分成五類－搞消失型、斷線型、視而不見型、用力趕走型與改頭換面型，這幾種壓抑分別從每個人的潛意識行為產生，他的說明讓我了解自己發生了什麼事，並從而處理自己的情緒。

其實並非所有「壓抑」都是不好的，有時壓力是一種助力，它能確保我們的應對進退得宜。例如是在職場上，我們必須時時刻刻面帶微笑或是好聲好氣，即使當時我們心中是多麼的不美好，但壓力卻讓我們完成工作，維持現實生活所需，雖是如此，但壓力卻不能一直出現，長期而言，壓抑容易造成失敗、失去生活彈性，壓力不僅讓我們無法避開痛苦，反而帶來更多痛苦。

日常生活中，我們常常壓抑一種情緒或是多種情緒去達成一個目的，但多頻率的情緒其實是很多個情緒造成的，這很抽象，像是我壓抑了很久的壞心情，卻在一個不小心崩潰了，這次的崩潰不是偶發事件，它可能造成憤怒或悲傷，就算時間過了，以為沒事了，但是，實際上它只是累積到下一次，過一段時間，它又會出現了，這就是情緒造成的情緒，所以，廣義來看情緒的問題，我們的處理方式是錯誤的，比起先處理次級情緒，應該往前去處理初級情緒會更有效率，就像前面提到的崩潰，其實就是壓抑的逆襲，它就像是物理學的「能量守恆定律」一樣，被壓抑的感覺不會憑空消失，反而會尋找其他出口，而爆發的程度會更嚴重。

另外，我想說說如何健康的處理情緒，尤其對接近學測，壓力大到無法承受的高三學生而言，我認為「宣洩」就是個很直覺的方法，但它也不是最好的方案，「宣洩」只會緩速壓抑逆襲的時間，但卻不會真正解決我們的壓力，真正的方式就是「接納」，所謂的「接納」並不是「逆來順受」，而是自我理解，並感受的到心中有一股負能量，我知道它的存在、知道它在釋放的訊息，「接納」不是衝動的處理它，而是在自己心理隔一個空間出來放著，並且用自己的價值觀去處理它。恰巧在我讀這本書時，發生了一件事情讓我很糾結，我努力地翻攪出大腦的經驗都無法處理，甚至我詢問了久無聯絡的好友，但仍然無法

解決，那段期間，那件事情被我好好的收藏，並想著辦法冷靜的處理它，而不是一股腦兒的隨便亂灑，讓思緒亂飛，過了不久，我終於認清並且很開心的面對它，現在還是很慶幸我能夠將它處理好，不然，到現在還是會覺得不愉快吧！

最後，我想談談「接納」，確定「接納」之後，每個人能真真切切的認清自己的價值觀，「價值觀」是一樣好工具，它可以用來引導我們判斷要不要聽信想法和情緒的建議，讓我們更知道如何選擇最後的行動，另外，在我們確定價值觀的過程中，我們會慢慢了解自己所想要的東西，所以，「接納」潛銷我們內在的壓力，也讓我們活的更健康，甚至引導出生命中正確的行動。

四、討論議題：

一、常常說自己「沒感覺」的人是真的「沒感覺」嗎？或者「沒感覺」是一種逃避？

二、若能夠將自己的情緒慢慢的宣洩出來，是否身心會比較健康？宣洩是否可以減少思覺失調的產生？

學校名稱：私立景文高中

年 級：三年級

班 級：高三 1

科 別：

名 次：優等

作 者：陳泳翰

參賽標題：勇敢追夢

書籍 ISBN：97898696236

中文書名：不認輸的骨氣

原文書名：不認輸的骨氣

書籍作者：江孟芝

出版單位：平裝本出版有限公司

出版年月：2018 年 6 月

版 次：初版 2 刷

一、圖書作者與內容簡介：

江孟芝，生於屏東鄉下，雖然外表瘦弱，卻有著無畏的勇氣。為了追求夢想，又不想增加家庭的負擔，靠著自己的努力爭取前往紐約的機會。就算曾經窮到只剩下 35 美元，依然咬緊牙關向前邁進，不向惡劣的環境低頭。本書是作者獨自前往美國完成夢想的經歷，告訴我們如何在逆境中找到生存的方式，並且勇於踏上尋夢的道路。

二、內容摘錄：

- 1.你若咬定了人生只有一次，便沒有隨波逐流的理由。(P.27)
- 2.人生不只是握有一副好牌，有時候也是把一副壞牌打好。(p.50)
- 3.勝利者不是跑得最快的人，而是拒絕認輸的人。(p.177)
- 4.有一天，或許你會發現，最感動的不是你完成了，而是你開始了。(p.186)
- 5.一切的障礙與波折都是隱藏的課題，尊重它們，並向它們學習。不管遭遇甚麼，一切的答案都是愛。(p.194)

三、我的觀點：

夢想人人都有，但是真正願意為它付出心力的人並不多，如果只空想而不實踐，那就真的是虛幻一場，會選擇這本書的原因是，剛好跟作者有著一樣的留學夢，所以書中的內容引發了我很多感觸，我認為留學對生命是種挑戰，因為，離開了舒適圈，強迫到一個陌生、未知的環境學習，一定會遇到挫折、碰壁，而這時該如何解決問題，異文化的衝擊，語言的鍛鍊、飲食的差異，這些是讓人擴大視野的利器，一個人如果想要生命有些不同，唯有壯遊，才能實現，所以，留學就算對現在的我是種想像，也無法體會，但是我認為未來一定要去實踐，因為，浪跡天涯的皮箱內，裝的是我追夢的靈魂與撐下去的骨氣，如果沒有足夠的信念和超乎常人的毅力，一般人是堅持不下去的。

另外，我覺得出國就有它的困難性，尤其是不靠他人的幫助，憑著一己之力去達成，更是難上加難，但是，我的想法是在完成自己夢想的同時，我不能帶給其他人負擔，尤其是我的家人，因為堅持靠著自己的努力和實力獲得的夢想，才是真正屬於自己的，古人常說，經歷過大風大雨的果子，是最甜美的，我想這是一樣的道理，透過自己的努力所完成的，雖然艱辛，但成功時獲得的成就感，肯定是最刻骨銘心的吧！

書中也提到知足是成功所必備的一項特質，珍惜身邊所擁有的一切，不去跟人比較外在的物質，而是要焦距於內心所擁有的涵養，成功並不是擁有多高的年薪或多大的權力，而是自己是否照著夢想的藍圖去實現自我，其實社會上很多有錢的人，不必為了生活而苦惱，也不用去擔心一堆瑣事，但是他們活得並不快樂，或許是他們沒有照著自己的方式生活，也可能是時常活在別人的期許下，所以，自然就快樂不起來，有目標的人會在自己所鋪設好的道路上奔馳著，就算失敗了，也不灰心，他們會接受自己的脆弱，誠實的去面對，沒有人天生是堅強的，唯有走過脆弱，才能獲得真正的勇氣，我認為夢想，不就是這麼一回事嗎？不管成功或是失敗，都能以開心、勇於承受的態度去努力不懈，就算最後未完成，也不會遺憾！

世界如此寬廣，它所蘊含的道理無窮無盡，想要嚐盡它的魅力，自然需要擁有與之匹配的心胸，開闊的接納每一項事務，不管是好的或是不好的，都能

使人成長。好的、可以學習，不好的，也能警惕，一個人如果掌握了這些，就等於得到了登上世界舞台的門票，機會是靠自己爭取的，勇於改變現狀，就能踏足世界，當然，更有機會去改變世界。

人生，可以選擇題、填充題或者是申論題，每個人都有屬於自己的答案，無須盲從，也不必擔心跟別人不同，我們不是工廠一貫生產的機器人，我們有很多不同的選項，選擇時或許會遭遇失敗，甚至懷疑自己存在的價值，但是就是選擇所形成的不完美，才是最真實的!我是誰?這名字背後又代表什麼意義，我相信獨一無二的我存在於這個社會，總會激起小小的漣漪!生命不就是在點滴的平凡中去尋找不平凡嗎?所以，就讓我們勇敢追夢，懷著不認輸的骨氣，築夢踏實!

四、討論議題：

1.你的夢想是什麼?夢想實現的機率是多少?夢想與理想有什麼不同?要如何規劃實現?

2.準備至異國壯遊，最先應該注意什麼?如何選擇想要壯遊的國家?

學校名稱：私立景文高中

年 級：一年級

班 級：高一 1

科 別：

名 次：優等

作 者：劉楷莉

參賽標題：傾聽一片大海

書籍 ISBN：957 - 455 - 8

中文書名：尋找一座島嶼

原文書名：

書籍作者：廖鴻基

出版單位：晨星出版有限公司

出版年月：2005 年 3 月 15 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

《尋找一座島嶼》是第一屆台北文學獎中的台北文學年金得獎作品之一。

作者廖鴻基，本身有十二年的海上生活經驗、五年的職業漁人，以及兩年海上鯨魚海豚生態觀察經驗，擁有許多海洋的親身經歷。以海為家、將海洋視為其畢生職志，本書在他活潑生動、如詩如畫的筆調下，將一幕幕海島風情投射於眼前。

海洋、漁人、船隻、魚群、陸地人、生命……，樸實生動的章句，似乎能看見背後上演著無限故事，迎向無際的大海，乘夢遠航……

二、內容摘錄：

山徑明顯，他並沒有迷路；他只是覺得前途迷惘。他也發現，再怎麼努力，每一座他所登臨的山頭，都只不過是心頭那座藍色島嶼的零星支脈而已。(P.99)

意外之所以稱為意外，就是什麼時候發生、為什麼發生，均出於意料之外。當意外發生後，總是經由回想來拼湊，才可能恍然明白，是怎麼樣不經意的疏忽，造成這樣的結果。這過程其實是一點一滴醞釀著，而且往往是不知不覺的。(P.146)

北風清冷，學期末了，校園裡的欖仁樹紅了葉片，紛紛飄落。我念了一段課文，停下來，看到阿莫在座位上眼神空洞地看著窗外。

窗外終日濛濛。我想，這個季節，海浪應該不小。(P.195)

三、我的觀點：

海洋是一本永遠翻不盡、永遠讀不透的大書。

海洋是什麼？海洋與周圍的生態是什麼樣的？這些又和我們大多數人有什麼關係？

的確，大海或許距離我們很遙遠，但像我們生活的城市一樣，每天都會發生大大小小不同的事，海洋周圍亦是如此。人與人、人與海、海與海之間，上演著各式各樣的故事，而這些故事，無論活潑，平靜，抑或驚險，不僅使人聞之暢懷心胸，更能隱隱領悟出生命的至理。

每種生物在自然界都有一套獨到的生存本領，討海人也一樣；面對同一片海，每個討海人都有一套獨特的秘訣和技巧。這是書中第一個故事，敘說著一位聰明狡獪的討海人，利用智慧與對海洋的了解，在漁業界打滾多年，風生水起，好運不斷。即使被同行妒嫉、尾隨模仿，卻總能擺脫想從旁順勢圖利的隨行者，獨自獲得豐富的漁獲。他的一身本領，都是在海上打拼多年累積下來的經驗，從撒網、收網的最佳時機，再加上個人獨到的眼光及冷靜準確的判斷，真正能了解到何謂老謀深算。

有些人表面不擅言辭，沉默寡言，殊不知內心卻清醒敏捷，其中一個故事記錄的便是這樣的一個人。他從小看上去便呆呆笨笨的，說話也老是結巴，但內心卻敏感多思。他在孩提時便會作一個神奇的夢，夢裡一片黑暗，唯有他面前那座遙遠的島嶼是純白的——他立志去追尋這座島嶼，那座內心中的島嶼。起初，他以為島嶼必是浮於海面、或飄在雲端；他拚了命想要踏足那座島嶼。他日以

繼夜地尋找，往自己認為的方向前進，但漸漸發現，那座島嶼似乎永遠遙不可及，永遠在那遙遠的他方清晰地飄浮，像在嘲笑著自己。直至聽了朋友的一席話，他才領悟了「也許，夢就是你所說的一座座島嶼」。夢便是島嶼，島嶼也有自己的夢，每個人的島嶼都有著不同面貌，或漂浮擺渡，或屹立不倒。他才懂得，一座座島嶼對他而言皆是挑戰，他也樂於接受挑戰，於是拾起行囊，朝下一座島嶼而去。

另一篇章節的主角也有著類似的故事。他叫阿莫，居住在一個海邊小鎮，性格從不近人，總是獨處；他總愛靠在學校的窗邊眺望遙遠的海洋。身邊的人從未聽他說過半句話，同學們一致認為他在智力上稍有欠缺…可誰知，在沉默的外表下，他的內心卻承載著一片曠闊大海。平時他不苟言笑，但只要談及大海，他的眼中就像畫滿了一片夜空的星，渙散的視線也重新聚焦。大海可謂他的理想、他的歸宿——那片湛藍的大海甚至是他的一切。終於，他嘗試靠近大海，在海邊默默垂釣，也搭上小艇出海。這些只是初學者的試探，他仍無法靠近那片他夢想的中心；但他確實踏出了第一步，我似乎看見他正在朝終點奔跑。故事的尾聲落在主角與作者約定下次要一同觀賞海豚，我想，那一日對阿莫來說必定意義非凡。

每個人的心中都有屬於自己的夢，這個夢，使我們的人生充滿了意義，也造就了我們生命的獨特性。也許正因為這片夢境是屬於個人的，是內心深處最私密的聲音，所以讓很多人無法理解、難以找到知音，甚至被人嘲笑太天真、脫離現實，但「人生有夢最美」。雖然我們無法肯定美夢一定能夠成真，但這份完成目標的動力，將帶領著我們用盡一生的心力，義無反顧地追尋，寫下屬於我們自己的史詩。

這兩個故事最後，主角們仍朝著內心的夢想和目標努力邁步，這份追尋心之所向的勇氣，令我非常佩服並心生效法。雖然故事最後，兩位主角依舊踏在尋找的路途上，前路茫茫，並未實現心中夢想，但他們不計失敗的創傷，願意去嘗試、去克服，這份對目標的執著，雖百死而無悔的毅力，正是生命中最可歌可泣、令人動容的部分；當人們對目標產生「信仰」之時，整個追尋歷程就是一首動人的詩，這時是否最後能完成理想，似乎已經不是那麼重要了。

本書中每個故事裡的主角在追尋夢想或打拼生活時皆有碰上挫折，有的甚至危及性命；但如同海面的波動正是大海的基礎動力，雖然驚險卻也創造出無以計數的生命，其實命運的波折並不一定是壞事。海上的大風大浪總是變幻莫測，但討海人未曾想過放棄，而是迎接挑戰，透過不斷的自我調整，找尋風浪中的空隙，找尋出路。生活中有很多事情也往往是不盡人意的，但若我們清楚心中那座島嶼的方位，即使是天色昏暗、強風巨浪，那座白色島嶼在心中散放的光芒，就是我們勇往直前的最佳指引。我們都需要勇敢、熱誠、積極地去面對現實；努力不懈，寫下傳誦世人的美麗故事和詩句。

紙筆薄涼，我卻從作者的文字和故事裡讀出了一頁頁溫暖；它們是如此振奮人心、引人深省。大海，它的每幀動靜都是故事，每一道拍岸而來的波浪都零星地傾訴著它的記憶；側耳聆聽，海浪浮沉，卻都是生命的傳奇——我們的人生

亦是如此。

四、討論議題：

- 1.你曾用心傾聽過一片海、一棵樹、或者任何風景嗎？
- 2.拋棄日常步調、奮力去追尋夢想，你認為這是正確的嗎？你有這份勇氣嗎？
- 3.你希望屬於自己的故事是怎麼樣的？

學校名稱：私立景文高中

年 級：一年級

班 級：高一 2

科 別：

名 次：優等

作 者：陳芃靜

參賽標題：我們無所不有，只是缺少勇氣

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：嫌われる勇氣：自己啓発の源流「アドラー」の教え

書籍作者：岸見一郎, 古賀史健

出版單位：究竟出版社有限公司

出版年月：2014.10

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

岸見一郎：哲學家。高中哲學為志向，進入大學後，經常老師與老師展開唇槍舌戰。專攻西洋古代哲學，尤其是柏拉圖哲學，1989年起開始研究阿德勒心理學。經常與「年輕人」展開對話。

古賀史健：自由撰稿人。以聽寫記錄的方式從事書籍撰寫內容摘錄。

這是一本運用對話的方式來表達內容的書籍，書中的「年輕人」來到「哲學家」小屋並與其激辯，全文圍繞哲學家「阿德勒」的思想為主軸，迤邐出深邃動人的義理思想。

二、內容摘錄：

- 1.健全的自卑感並不是和別人的比較而產生的，是跟「理想中的自己」比較的結果。(p.95)

- 2.我們「並不是為了滿足他人的期望而活」。(p.139)
- 3.所謂的歸屬感並不是與生俱來的，而是要靠自己得雙手去獲得的。(p.194)
- 4.平凡不是沒有能力，而是我們沒有必要刻意誇耀自己的優越性。(p.267)
- 5.所謂的世界，不是其他甚麼人可以幫我改變的，而是只有「我」才能改變它。(p.287)

三、我的觀點：

一、認同

我們的一生總是需要許多人的認同才能好好地走下去，有時候做某些事情的時候說難聽點是在「作秀」，因為你可能正在做一件你不喜歡的事情，希望透過這件事能得到別人的讚賞，希望證明自己很強，更希望有人關注你，但是，我們總是犯一個錯，那就是迷失了自己，為了得到別人的認同，一味地違反自己的意願去做自己不喜歡的事情，然而這時候的我們已經不是為了自己而生活，而是生活在他人的認同下，書中有一句話形容地很貼切：「我們不是為了追求他人認同而活在這個世界上」。

二、自卑

其實每個人身上其實都有與生俱來的自卑感，在被討厭的勇氣裡，對於自卑感，哲學家與年輕人展開了一場辯論。我在想「自卑」真的是一個很可怕的东西，三島由紀夫說過：「也許是天生懦弱的關係，我對所有的喜悅都參雜著不祥的預感」。自卑讓人都變得異常的敏感，認為自己甚麼都做不好；認為自己惹人厭；認為自己不應該存在這個世界上。對於自卑，我實在大有感觸，總會認為反正我不行；總會認為我這樣做根本沒有用；也總會在已經做了最大努力後否定自己，我時常自卑，更常輕易放棄，所以自卑變成了做人處事的一種局限，容易把負面情緒帶給他人，更容易不嘗試就果斷拒絕，這樣並不會讓你生活有更大的改變，反而會不停的惡性循環。阿德勒認為，自卑感只不過是跟他人比較產生出來的，如果沒有人，你理所當然的不會感到自卑，換個角度來說，自卑不過是你拿現實和理想的自己比較而已。但他同時也認為，正面的自卑成了許多人成長的利器，會因為不甘於現狀，然後去努力。書中也提到了「自卑情結」，其實這是每個人的弊病，我們會找許多的藉口認為「因為如此，所以我做不到」或是「如果沒有這樣，我一定會成功」，其實我們都應該試著突破自己，無論結果如何，可以很大聲地告訴別人，我可以擺脫自卑，去嘗試去學習。自卑不一定不好，而是差在你如何去看待它罷了。

三、人際關係

阿德勒曾經說過：「所有的問題都來自於人際關係」，從看到這句時我已經開始慢慢地認同阿德勒了，我們可能因為別人的不喜歡感到自卑，可能會

很多事情來尋找認同感，這一切都與人際關係有著莫大的關聯，確實，人際關係實在影響我們太多了，朋友在我們一生中其實佔據了很大的位置，而交朋友也是一大難題，怎麼去和人敞開心房，怎麼去和睦相處，這些我們應該學習。然而與人交朋友其實必須運用到書中的一句話：「只要和這個人再一起，就可以自由盡情的展現自我」，這就是人際關係的關鍵。最後，阿德勒說：「生命總會設法延續下去，而且在面對外來阻礙時，生命的力量絕不會還沒掙扎就先舉白旗」。

其實我們無所不有，只是少了勇氣。

四、討論議題：

1.如何讓自己充滿勇氣並且不自卑？

2.在你／我的眼裡，這個世界是什麼樣貌？

學校名稱：私立景文高中

年 級：三年級

班 級：廣三 1

科 別：廣告設計

名 次：優等

作 者：王遵鈺

參賽標題：航向大海，是他的宿命，也是使命！

書籍 ISBN：978-957-583-5

中文書名：討海人

原文書名：討海人

書籍作者：廖鴻基

出版單位：晨星

出版年月：2007 年 9 月 1 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

廖鴻基，花蓮人，曾經是水泥公司的採購，也曾投入政壇擔任政黨的幹部，然而生命似乎仍有缺口未能完整，於是中年的他轉業了，成為討海人，當了 10 年的漁夫，同時也寫下與海洋邂逅的每份感動。現在成立黑潮環境保護協會，投身護衛海洋行列，他的海洋文學作品充分表現人與大海深層生命的聯繫，「討海人」這本書透過漁夫作家廖鴻基的文字，讓讀者隨著書中的廖鴻基，遇見海上人、海上事和海上的真情與拼搏。

二、內容摘錄：

灑網，海湧伯老是嘲諷罵到：「是不是想是當一條魚。」 p.78

夢魚，看著海湧伯汗濕的背影我心裡踏實起來，無論這尾魚上不上來，至少我們擁有一場海

上傳奇。p.180

每次海湧伯在船上對我說：「起來去啊！」我就知道可以收拾回去了。 p.88

海洋，是個沒有門的領域，他敞開著，任討海人來來去去。 p.45

魚季結束後，我請求海湧伯讓我獨自開船出去一趟，他別過頭揮揮手說：「去吧!」。 p.182

三、我的觀點：

當我一聽到國文老師宣布寫讀書心得報告時，第一個在我腦中浮現的只有課文中的篇章。其實在上了高中後，可以多抽出時間閱讀課外書籍的時間遠遠比國小和國中少很多，以前喜愛閱讀的我，上了高中幾乎沒碰過課外讀物，所以我從國中課本找到了靈感。

廖鴻基的人生經歷令我嚮往，因此，我想到了一本書，廖鴻基的「討海人」，「他在年輕時於政治團體裡擔任專職，原本穩定的工作，卻在年過三十的年紀，選擇放棄工作投入大海的懷抱，下海捕魚，因緣際會下成了位漁夫作家，如此重大的轉變，需要抱著很大的勇氣，而他做到了！而且「演甚麼，像什麼」非常令人欽沛。

「討海人」書中最令我印象深刻的部分，是一回叫《夢魚》的文章，文章裡說著明明已經是旗魚汛季的第十一天了，船上卻沒看過任何一隻旗魚的身影，反觀其他船隻，總是瀟灑翩翩的泊靠在人群簇擁的馬頭卸魚，沒有漁獲的船隻，就如失意的獵人，但是經過時間的等待，作者們終於遇到了那條只出現在夢中的旗魚，當時我看到文章那部分時非常興奮，也很迫切的想知道到底有沒有題到那條那條夢中的魚?可惜，直到故事的結尾，他都沒有給我答案。

而是用了「至少我們擁有了一場海上的傳奇可以述說。」來作結尾。

此外，書中一回《魚季結束了》也讓我難以忘懷。故事的時間設定在旗魚季結束，作者想讓自己的身與心得到休息，竟然主動要求阿湧伯讓他獨自出海，原本想在船上放鬆忘記旗魚季的廖鴻基，腦子裡卻不斷想著旗魚，命運捉弄人，航行到一半還真的讓廖鴻基遇到了兩條大旗魚，在海中的兩條旗魚和平常出海看到的旗魚截然不同，牠們嬉戲挑逗，相互追逐著，但將這兩條魚看在眼底的作者心態卻截然不同，一心只想用船上唯一的武器——船槳把兩條魚給抓起來，「做個決定?要麼結束這兩條旗魚的生命，或是掉頭遺憾的結束掉這個魚季?」旗魚離船隻不到五呎，作者最後選擇了前者，但光靠一個人和一把船槳，怎麼

可能捕得到身材壯碩的兩條旗魚呢?受到攻擊後的兩條旗魚態度 180 轉變，失去了原本的優游自在，取而代之的是陰險和警戒，故事的結尾作者呆坐在駕駛艙裡，想著如何解釋這離奇的過程，魚季就這樣結束了，只是沒有人會相信是在這樣的結局下結束了。

苦悶而忙碌的高中生活，沒停過的考試，作業及比賽是每天的日常，難得藉得此神遊於大海，跟著廖鴻基一起在大海中乘風破浪，與海拚搏，過程中有自由有感動，有驚險，有不曾有過，無法想像的生活經歷，這是一次非常美好的閱讀經驗，願分享給每位自以為苦悶的中學生原來安逸是偶然，搏鬥才是日常，海洋中討生活，更是一場用無止境的生死之鬥。

四、討論議題：

大海環境正急速崩毀中，人類的自私與貪婪正無止盡的加速破壞它，身為一位高中生，我們

能為海洋環保議題作些甚麼?

學校名稱：私立景文高中

年 級：一年級

班 級：高一 2

科 別：

名 次：優等

作 者：陳加羲

參賽標題：聰明是天分，善良是選擇

書籍 ISBN：9789869452809

中文書名：你的善良必須有點鋒芒

原文書名：你的善良必須有點鋒芒

書籍作者：慕顏歌

出版單位：采實出版集團

出版年月：106 年 5 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者慕顏歌是一名心理諮商師，有時也會當翻譯，但多數的時候，她更喜歡用文字代替語言，緩緩道出她對生命百態的見解。而這本是在台灣上市的第一本書，書裡面有 36 則故事，而這 36 則包含了很多方面，像是在生活上，在感情上，在職場上，在親子關係上我們所需具備的基本心態以及在遇到事情時要怎麼去處理才是對他人，對自己最好的方法。

二、內容摘錄：

1.一個人能依照自己喜歡的方式過一生，那是一件非常困難的事情。我們無時無刻不被外面的聲音指指點點，時間久了，便會忘卻初心，失去了獨立思考和堅持自我想法的能力。（p.9）

2.一個人越是善良，待人的底線應該越高。這樣才能避免縱容他人，也能保護自己。（p.12）

3.等你工作了好幾年，在人際交往中一次次的受傷，你可能會覺得，還是本性善良、但個性鮮明又會發脾氣的人，過得比較好。（p.22）

4.你不敢說「不」，不好意思說「不」，不會恰當的說「不」，你被所謂的本性善良裹挾前行，你變得看不清事情，沒主見。（p.25）

5.做一個善良的人，比做一個講道理的人輕鬆。（p.27）

三、我的觀點：

亞馬遜創辦人貝佐斯（Jeff Bezos）曾說過一句著名的話：「聰明是天分，善良是選擇。」每個人都有惻隱之心，也能發揮善良的底蘊。但是善良究竟有無底線？這本書為我們提供了解答。「你的善良，必須有點鋒芒，否則等於零。」在這本書的第一頁，寫上了美國作家愛默生說的一句話，而這句話就是這本書所要闡述的觀點。如同標題上寫的，「你的善良，必須有點鋒芒」，但什麼是作者說的「善良」呢？在這本書中，作者說了很多的面向，像是在職場上的過於善良，在感情上的過於善良，在自我意識上的過於善良，這些善良都是不一樣的，也都有著不同的解決方式。

職場

在職場上的過於善良，就是沒有底線的去幫助他人，這種過於善良，會造成以後自己非常的不方便，當自己沒有空去幫助別人的時候，別人反而會覺得你小氣而且不懂人情。書內有一個例子：有一個人叫季小堂，他剛進公司的時候，為人熱情大方，大家都喜歡找他幫忙，而季小堂總是來者不拒。聽到誰說一句：「我沒吃早餐，好餓啊！」他就會主動拿出自己的餅乾送過去。有時，假日還會幫同事收快遞和處理工作。但隨著工作量漸漸的多，季小堂沒辦法像以前一樣幫同事了，在一連串的事件，季小堂因善意的謊言，而被主管指責沒有誠信。季小堂無言以對，遞交了辭呈，背著「好人」兩字的他，丟了工作。季小堂不懂得拒絕，他不會在一開始就婉拒，其實拒絕別人並不會對他造成困擾，因為假如自己是在一個沒有能力去幫助別人的情況下去幫助別人，只會搞砸事情，弄巧成拙，無法使團隊更加精進。是故，合理的拒絕，是對他人設想，也讓對方有成長的機會，更給予了自己從容的空間。

自我意識

在自我上的善良，是對自己以及他人的不仁慈。對自己的不仁慈，就是安於現狀，不敢改變。為什麼走出心靈舒適圈這麼難？原因不外乎如下。「對改變的可能性有著不確定的恐懼。」這一類的人多半意志薄弱，他們有自知之明，很清楚自己的弱點。比如，辦公室裡有很多這種，因為對改變恐懼，所以他們安於現狀，碌碌無為。任何工作都需要主管一再的交代，才勉強去完成，拖延是他們的常態，思維的惰性是他們的特點。歸根究底，用拖延證明他們的無能為力。「有改變的結果不確定的恐懼。」因為不知道改變的結果是不是自己想要的，出於保險意識，他們認為與其得到一個自己不想要的結果，不如安於現狀，因為，他們至少已經適應了現狀。雖然改變自己很痛苦，但不改變會更痛苦，因為現狀的困境，不會因為你的龜縮就有所改善，只有勇敢的走出舒適圈，改變自己，才是突破困境的唯一方法。而要如何促使自己改變，就是要「斬斷自己的退路，贏得自己的出路。」

四、討論議題：

- 1.如何選擇自己的「善良」適當運用，在拒絕時不會傷到他人自尊？
- 2.如何不忘卻初心，在社會結構中展現「自我」？
- 3.如何清楚的表達自己的底線？

學校名稱：私立景文高中

年 級：三年級

班 級：室三 2

科 別：室內設計

名 次：優等

作 者：吳欣倫

參賽標題：那些被遺忘的過去

書籍 ISBN：9789866249051

中文書名：莎拉的鑰匙

原文書名：Sarah's Key

書籍作者：塔提娜·德羅尼（Tatiana de Rosnay）

出版單位：寶瓶文化

出版年月：2010 年 05 月 14 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

塔提娜·德羅尼生於法國，曾跟隨父親移居美國。大學畢業後，重返巴黎，擔任雜誌編輯。擅長小說，作品不俗而緊扣讀者的心。2008 年本書榮獲法國「科西嘉讀者獎」和「書商首選書獎」，成為歐美國家最受期待的作家之一。

本書前半部描寫一位為了保護弟弟不料導致弟弟死亡的姊姊，其終生的遺憾；後半部則是一位美國女記者的異國婚姻及人生中的重大轉折。這真實故事裡，飽含著親情、希望與奮鬥不懈的英勇事蹟，更觸及人性的反思。

二、內容摘錄：

1. 只注意到蒼翠的鄉間景色，草地青綠，麥田如金，清新的夏日氣息令人陶醉，蜜蜂在耳邊嗡嗡，天際還有飛翔的鳥兒及蓬鬆的雲朵。 (p.92)
2. 知道嗎？地方會讓人產生依附感，這應該和人與人之間的相出沒兩樣。
(p.104)
3. 夜晚依然十分淒涼，躺在床上聆聽城市的脈動，過去的影像卻稍稍爬回了心底，彷彿湧上沙灘的浪頭。 (p.301)
4. 夜幕落下，點燃的燭光沿著鐵軌一字排開，火光與悲苦伴著懷念，一同衝向漆黑的夜空，此情此景，我永生難忘。 (p.306)
5. 他讓淚水落下，似乎是要我目睹他生命當中的美麗與哀愁，要我感受他的謝意和痛苦。 (p.317)

三、我的觀點：

二戰時期納粹黨計畫性地殘害異己，在那民風單純、保守而良善的年代，實在不可原諒，我身處於民主自由的現代社會，對於當時的納粹殘殺猶太人的殘暴行徑，實有非常多的不解。為何希特勒一定要屠殺上百萬、上千萬的猶太人？他們沒有做錯事情，沒有做出傷天害理的事，而在納粹統治者希特勒眼裡，猶太人就是不被容許存活在這世界上，所以把他們哄騙猶太人，將他們集中在體育館裡，就連白開水和糊口的麵包也沒給，就讓他們在不見天日、惡夢般的集中營裡度過，等待被送往下一個未知。

書中令我感觸較深的是猶太人的莎拉，她為了保住弟弟的性命，在被抓去集中營之前，偷偷把弟弟關進壁櫃裡，跟他說會馬上回來，而這個等待卻是好久好久，在這生死攸關的瞬間，莎拉逼迫自己成為一個邏輯思考成熟的女孩，但，這對於一個 10 歲的小女孩而言，是多麼痛苦的事！她同時要安慰心靈崩潰的媽媽、想著被他關在房間壁櫃裡的弟弟，此外，還要擔憂被抓到另一處遭囚禁的爸爸。心想，如果這樣的際遇落在我身上，我可能會精神崩潰，但我一開始無法理解莎拉為什麼要把弟弟鎖在壁櫃裡，難道真的沒有別的辦法嗎？慢慢地我了解到，或許她只是希望弟弟能夠平安地待在家裡，不要遭受到外在面的險惡與驚嚇，安全地在小天地裡等姊姊回家陪他玩，即使她不知道自己會被囚禁多久……。

假如我是莎拉，我會拼了命逃出集中營，想辦法脫身，達成與弟弟的約定，不會食言，儘管弟弟可能已經奄奄一息，我還是會抱持著最後一刻的希望。倘若

弟弟真離開了，就應該要把自己的命當成是弟弟的給予，弟弟會希望姊姊好好地活著。然而，若真的眼見親人一個一個從身邊離世，那種椎心而無助的悲痛，我真的能像莎拉一樣展開另一段人生，勇敢地重新來過嗎？還是空虛頹喪的度過殘破不全而極度孤獨的人生？我想我還是會選擇前者吧！

令人畏懼、殘酷不仁的納粹黨，演奏著那段大時代的悲歌，然而，那段大時代的悲歌是千萬人的鮮血譜成的。每一段寫實故事背後，都藏著卑微而無助的人們對於親情抱持的希望，更讓讀者看到了劫後重生的小人物，其奮鬥不懈、堅韌的求生意志，我在這本書中體會到人性的堅毅與軟弱，人們的空虛、憤怒及感動，我相信它將能激發讀者內心最深層的思維。

讀完此書，內心悸動不已，感受非常深刻，我很慶幸自己生了一個沒有戰爭的時代裡。當年的莎拉努力的從集中營逃出，急迫的趕回巴黎要救出之前被她鎖在壁櫃裡的弟弟，那段艱辛難熬的歷程及巨大的心理壓力，是一般人難以想像及負荷的。我也藉由此書對二戰的史實略知一二，因而產生深入研究的興趣。更因此見識到醜惡、冷血的人性、種族歧視的偏執，那似乎是難以跨越的鴻溝。我們彷彿對於異於自己膚色、宗教信仰的種族永遠有不同的看待甚至殘害之，但，我相信還是有具是非心的人道主義者，就如同放走莎拉的那位警官一樣，不忍單純、無知而年幼的孩子就這樣被迫犧牲性命於冷酷的劊子手中，甘冒風險而熱切地伸出救援之手。

過去的十七年，我以為安定的生活、安全的社會、自由民主等都是理所當然。至今，我才明白歷史背後那些不為人知、慘絕人寰的故事是真實存在過……。

四、討論議題：

1. 二戰時期平白失去生命，卻被世人遺忘的人們不計其數，這樣慘無人道的悲劇已經散戲了嗎？若依然上演著，則聯合國該如何介入並平息之？
2. 法國冬賽館事件的歷史前身，許多人認為猶太人是不容許存在於這個社會的角色，所以產生嚴重的種族歧視問題，世界各國對於種族議題與歧視問題該如何向下扎根，進行公民教育呢？

學校名稱：私立景文高中

年 級：二年級

班 級：高二 3

科 別：

名 次：優等

作 者：鍾慧羣

參賽標題：悲歡離合

書籍 ISBN：9789866973420

中文書名：偷書賊
原文書名：The Book Thief
書籍作者：馬格斯·朱薩克
出版單位：木馬文化
出版年月：2018年3月
版次：初版86刷

一、圖書作者與內容簡介：

這是一本反戰小說。時代背景是1938年到1945年二次大戰期間的德國，在納粹統治下人人自危，猶太人更是低賤躲竄。

書中所講述的是關於一位女孩和死神的故事。莉賽爾和弟弟在戰亂中被迫送到寄養家庭，弟弟不幸死在途中，莉賽爾為了紀念自己失去的家庭，在喪禮後偷了一本掘墓工人手冊。養父為了讓她安眠，為她朗讀手冊內容和教她識字。為了繼續學習她開始偷書，透過文字的力量與感動，她也用文字撫平他人的心靈。

二、內容摘錄：

- 1.告誡自己要露出傲慢的表情，不要看起來驚慌失措。(p.139)
- 2.看看書，帶著微笑看看書，這是本好書，你所唸過最棒的書。(p.139)
- 3.我這輩子都在怕監看我的人。(p.199)
- 4.想像曾經折磨他的人展現他的能力有多強，同時也想要向每個人證明自己的能力。(p.360)
- 5.城市的街道處處是人。然而，即便街道空曠無人，陌路人也不會比現在更寂寞。(p.417)

三、我的觀點：

我看過的書少之又少，去圖書館把這本找了出來，因為《偷書賊》曾獲得英美等多國暢銷書冠軍，也曾翻拍成電影，我早已久仰大名。當下不聽使喚的雙手開始翻閱，書中所講述的是關於一位女孩和死神的故事；女孩雖有偷竊，但她所竊取的不光是書，還有書中的文字和知識。我目前所欠缺的正是去書中探索文字和知識的這份熱情。《偷書賊》的女主角莉賽爾在生命中對書的熱情，正是我想效法的。

莉賽爾生長在烽火連天的時代，與台灣的生活安定截然不同，或許我無法感受那親人失散的痛楚，但她把淚水化為動力，透過書本微小的力量感化在戰場中流離失所的災民，畫面卻牽動我內心深層的記憶，讓我無比熟悉。

小時候，因為父母工作的緣故，有一段時間我是隔代教養，由爺爺和奶奶代為撫養。在家中因為看不到父母而常常嚎啕大哭，這時我最親愛的奶奶就會從房裡拿出童話書放在我面前，用她那溫暖的手把我抱起溫柔地放在懷中，另一隻手則輕輕地翻開童書。我還隱約記得，奶奶總是可以把故事的情節說得有聲有色，逗得我開懷大笑，霎時間把所有寂寞和不安一掃而空。奶奶就像我的魔法師，總是能透過書中知識來為我排憂解難，就如同書中的女主角莉賽爾般運用文字撫慰人心。

我曾經深深思考過，在戰爭中看到無數的死傷，親人的離散，周圍更有死神徘徊不去，生命隨時都可能被招喚而離開人世。如果我生活在這樣的不安定、缺乏安全感的環境中，或許會有一段時間的迷惘，或許對自己生存的意義有些疑惑，或許會埋怨上天的不公……，但這些對我來說應該是暫時的，想開了、想通了、想好了，但我會利用我微薄的力量，即使身上在當下可能已經是一無所有，我也會用僅存的資源、有限的力量來陪伴和扶持災民，至少讓人們心中留下一絲的溫暖。

但是在一無所有時，我還有什麼能力能來安撫別人甚至安定自己呢？那就是書，是知識。只有知識是深藏心靈，不會因為外在環境破壞而改變，不會因饑餓受凍而失去飽滿……這正是我目前最缺乏的。

想關心苦難的人們，不能只是和他們一起抱頭痛哭，而是要先壯大自己；擁有能力，才能將愛心傳達出去。

書中女孩曾經有過迷惘，但是死神更是對人類有著數不清的問號。活了幾百年，看著世界的種種演變，還是探討不出人類的情感變化，而就在這世紀出現了他尋求已久的解答。莉賽爾空襲獲救後，死神在混亂當中撿得莉賽爾的《偷書賊》黑色本子，在莉賽爾的身邊他看見了殺戮、拋棄、關愛、獲救等矛盾的現象同時並存；人類竟是如此極端的生物。但令死神沒想到的是，在過程中這種極端的元素竟是造就完美結局的關鍵。多年後，死神迎接莉賽爾的靈魂，將存藏多年的《偷書賊》還給莉賽爾，莉賽爾的《偷書賊》原來早已有了解她的故事，死神忍不住感嘆道：「人哪！人性縈繞我的心頭不去！人性怎能同時如此光明，又如此邪惡！」最終人類們的所作所為深深的烙印在死神的心中揮之不去。

能力，對以前的我來說是可有可無的，總是用無所事事的方式來過日子，但到了現在才知道，可有可無的不是能力，而是自己。世界不斷在進步，就只有我停留原地，那只會遭到淘汰。

書中有句話：「想向曾經折磨他的人展現他的能力有多強，同時也想要向每個人證明自己的能力。」低潮是每個人都曾經有過的經歷，如果不從低潮中爬起，只會活在唉聲嘆氣中，難見光明。但好的機會只會留給準備好的人，當你有了能力，才能在這個充滿矛盾的世界，掌握正向能量，帶給世人最大的光明。

四、討論議題：

- 1.看到書中女孩跟我們的成長背景大相逕庭，我們對生活的態度有甚麼值得省思之處？
- 2.看盡人生百態的死神，為何還會對女孩充滿疑惑？

學校名稱：私立景文高中

年 級：二年級

班 級：高二 1

科 別：

名 次：優等

作 者：蘇琮博

參賽標題：探索海洋的靈魂

書籍 ISBN：9789575836245

中文書名：漂流監獄

原文書名：

書籍作者：廖鴻基

出版單位：晨星出版

出版年月：1988 年 4 月 30 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者廖鴻基一九五七年生，花蓮縣人，原以捕魚為業，現成立黑潮海洋環境保護協會，投身護衛海洋行列。喜歡親近大海的他，了解深邃的海洋，更了解各種魚的特性，他的海洋文學作品充分表現出人與大海深層生命的牽連。廖鴻基的海洋文學作品除了《漂流監獄》外，更有《討海人》、《鯨生鯨世》等著作，充分表現出對海洋無可替代的熱愛。

二、內容摘錄：

看著身上凝固的血斑，回想船上活絡絡噴濺的血水，我覺得，血液是種會讓人安靜、會讓人凶暴的神秘液體，像火焰般的撩動、向玫瑰花瓣的柔美……它很快地就會腐敗、變質，化作怎麼也洗不掉的生活痕跡。(P111)

多變的風向和潮流，使海洋像一位脾氣拗扭善變的姑娘，漁人行船，得多方安撫遷就，像溫柔的丈夫體貼妻子。老討海人熟知女性的細膩情緒，熟知每個分秒風力及海洋對待船隻的多變牽扯關係。(P119)

但是，那一雙手，是一眼就能看出歷經滄桑、受盡折磨而且儲存著力量的手，儲存著一樁樁海上拉扯討生活的巨大能量。(P149)

三、我的觀點：

國中求學階段，我閱讀過廖鴻基的另一部作品《鯨生鯨世》，對於第一次接觸海洋文學的我，便被廖鴻基獨特描寫海洋觀點所深深吸引，看完《漂流監獄》後，對於作者其中一句話非常有感觸，「船隻是一只漂流海面的容器，像一座監獄，限制了漁人的活動範圍，但卻又自在遨遊茫茫大海。」，在我的眼裡，漁船就像海上自由行走的監獄，到處漂泊，尋找著魚群，無畏風雨的洶湧，船隻如孤舟在廣大無邊的未知領域航行，下一秒遭遇滔天大浪或是遇到從海底隨著北風而來的旗魚群都是無法得知的未知數，雖然經歷各種咬緊牙關的磨難，但是每位討海人不懈怠的更加努力掌穩船舵。作者帶領我們遨遊茫茫大海，體悟討海人在海上生活的艱辛，探索迥異於陸地上的文化，更了解這位名為海洋的母親。

在本書眾多篇章中，我最喜歡《漂流監獄》，篇章中以一條鯉魚阿提為主角，魚的一生成群結伴，躲避各種危險的獵食者，阿提總是能一次又一次躲過各種驚險瞬間，但阿提對殘酷的現實感到懷疑，「除了吃與被吃，難道沒有另一種生活方式可以選擇？」有一段時間，阿提的念頭經常縈繞在心頭上，有了這樣的逃世意識後，在這嚴苛世界生存便亮起紅燈，直到阿提遇到了鐵籠子，對阿提來說，如世外桃源般安全，不用擔心被捕食，鐵柱旁生長的海藻和小蝦小蟹成為阿提源源不絕的食物來源，阿提從此以後就在這鐵籠裡，不用再擔憂掠食者捕食的危險，長期待在安逸的舒適圈總使人怠惰，阿提的身軀越來越大，鐵籠已經快和阿提融為一體，最後被漁夫打撈到阿提的身軀已不成魚樣，魚身和鐵籠緊緊密合，到最後，隨著漁人們笑聲中畫下這鐵籠漂流的句點，阿提的漂流監獄不再漂流，擱淺在更巨大的漂流監獄裡。人們就如同魚群一般，過著群聚生活，團隊合作共同去面對各種難題，反觀如果人們像阿提一樣，喜歡待在舒適圈裡逃避一切，缺乏生活中的各種歷練，到最後就像阿提般毫無反抗能力在笑聲如雷的悲哀環境下死去。此時不禁想，若我是漂流監獄裡的那隻魚，會如何選擇？是要隨浪潮起落的奮鬥，還是在籠子裡安逸失志的漂流？

海洋看似無窮無盡、資源豐富，但是人類貪婪的心卻永遠無法滿足，即使再多的海洋資源都會被我們的貪念一吞殆盡，到時候儘管有再多反省、懊悔之心也換不回來當初那深邃碧藍的海洋，作者除了透過文章讓我們身歷其境地探索悠遊魚群和那片蔚藍的海水，也告訴我們現今海洋面臨哪些生態問題，提醒著我們，守護海洋是每一個人的責任，彼此不分國界的為海洋生態付出一份心力，讓海洋能生生不息的與人類相處共存、一齊編織出那波光閃閃，動人且蓬勃的海洋奇緣。

廖鴻基在他的文章中，把他對海洋的關愛表露無遺，娓娓道盡人生的觀點。海底生態的豐沛旺盛、各種魚類的特質情態、漁夫面對海洋的敬畏以及討海人的海洋生活。生命中的難題雖然很多，但只要我們了解其中的千變萬化，就可以領悟到大自然所要教會我們的事呢。

四、討論議題：

工業時代來臨，我們該如何在科技研發和海洋生態保育之間達到平衡，讓海洋資源永續發展？

學校名稱：私立景文高中

年 級：三年級

班 級：高三 2

科 別：

名 次：優等

作 者：周雨宣

參賽標題：城市發展新趨勢—垂直農場

書籍 ISBN：9789866319310

中文書名：垂直農場：城市發展新趨勢

原文書名：THE VERTICAL FARM: Feeding the world in the 21st century

書籍作者：Dickson Despommier 迪克森·戴波米耶

出版單位：馬克孛羅文化出版

出版年月：2012 年 1 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

戴波米耶的神來之筆—「垂直農場」的概念，鼓舞了全世界的科學家、建築師以及政治家。如今戴波米耶在這本開創性的著作中闡釋垂直農場將如何影響為來的世世代代、改變世界的樣貌，他將帶領讀者進入不可思議垂直農場之旅，這一棟棟充滿水果與蔬菜的建築物。

二、內容摘錄：

1.如果人類在這個星球上的壽命走到了終點，那麼人類在整個演進歷史中創造了多少個億萬富翁、創造多少精美的藝術品，都不會成為評價我們的項目。

(p.9~10)

2.學習如何以不侵犯其他物種權益的方式來供應自己所需。(p.10)

3.無論你喜不喜歡，我們都不能自外於大自然。(p.131)

4.變化是生命的本質，欣然放下身段，成就更好的自己。(p.161)

5.所有這些活動都對地球的運作有著正面及反面的影響。(p.234)

三、我的觀點：

或許是父母務農，我深知粒粒皆辛苦的道理，人類不可無糧，但土地卻難增加，在人口不斷增加的趨勢下，農作的生產要如何滿足暴增的人口呢？我覺得垂直農場能提供完美的辦法，它能解決全球面臨土地困窘的危機，也能解決糧食生產不足的問題。

2007 至 2008 年期間全球糧食的價格迅速上漲，價格引起了糧食戰爭，糧食的問題不在糧食減量，而是消費及需求增加，一旦大國遇上天災，政府就限制糧食出口，而一些小國，因為無法外購，於是也就禁止國內糧食出口，如此，造成了糧食供應的惡性循環。248 農學市集召集人—楊儒門就曾說：「臺灣於 2002 年加入 WTO，大概很少人會去意識到，有一天會出現所為的糧食危機，以前人一片豪氣，總以為沒有的東西，進口就行，若真無法進口，以臺灣糧食自給率 31%，台灣所面臨的糧食問題是難以想像！」

其次，更嚴峻的是全球暖化加速糧食危機的狀況，溫室氣體排放量逐年上升，人們飲食習慣葷食較多，殊不知，養育牲畜所排放的含碳量是所有糧食中最多的，再加上不是每個國家能生產足夠的肉類，所以需要從其他國家運輸進口，運輸工具使用化石燃料，在運送的過程中更大量的排放溫室氣體，加速了我們環境的危害，當然，破壞環境不只是食用肉類，臺灣從五十年代就用政策宣導「多吃麵，少吃米」，以「麵粉代米」開始，臺灣人的飲食習慣就已經慢慢將米食轉為麵食，但是，台灣本地卻沒出產小麥，必須仰賴進口，所以，飲食改變造成的氣體排放量是非常驚人的。另外，一項研究指出，當溫度上升至 30°C 以上時，稻米產量下降，水災和旱災的週期就會不斷的縮減，極端氣候大大影響我們的食物種類，所以，為了解決化石燃料大量排放與能源的缺乏的問題，讓糧食能源化，生質燃料取代了化石燃料的議題，值得我們好好深思。

「學習如何以不侵犯其他物種權益的方式來供應自己所需。」

書中，用這句話來說明垂直農場是多麼的迷人。垂直農場是在室內以水耕及氣霧耕的方式來耕種，裡面可以直接調節溫度、濕度還有水量，以控制農作物的生長，多用於城市中的高樓或屋頂。水耕與氣霧耕相當適合於室內農業，尤其在水資源非常短缺的地區，水耕的用水量相較於傳統戶外的土壤耕種節省大約 70% 的水，氣霧耕又比水耕節省 70%，且因耕種方式的不同，可減少殺蟲劑、化學肥料及除草劑的用量，不僅可遏止農業逕流導致海洋汙染，還可以保障食品安全。除此之外，垂直農場使用耗電量極低的 LED，整年都可生產農作物，且可抵禦天災，不因氣候造成農作物歉收，若取代了室外土耕，甚至可能讓生態系得以恢復原貌，根據聯合國糧農組織出版的《世界糧食危機報告》，要恢復自然世界的原貌，最簡單的解決辦法，就是放任它不管。

因此，大量的利用垂直農場，人類就有了足夠的地方耕種，如有足夠的農產量供應需求，糧食價格也就相對穩定，人類就能將多餘的金錢運用他處。垂直農場雖然一開始需要比較高額的資金，但是它卻結合了高科技、高效率、又能永續發展，比較不受傳統時令的限制，目前美國、日本、新加坡等許多國家已經有結合綠建築的垂直農場，這些垂直農場又結合了餐廳和超市，最終達成了「農場即餐廳」的狀況，把最新鮮的蔬果第一手給消費者，消費者花同樣的

錢卻能享受最新鮮的蔬果，生於農家，長於農家的我期待在未來能在臺灣的城市中看到很多的垂直農場，相信它必能帶來很多附加價值，也可以成為另一種台灣新興的農業，垂直農場能幫助更多的農人，並讓我們的環境更健康，何樂而不為呢？

四、討論議題：

- 1.許多國家已經執行垂直農場，但在臺灣並不風行，政府是否應該介入推廣，讓更多民眾瞭解？並鼓勵更多的農家參與？
- 2.如果垂直農場的概念能大量實現，那麼將會對未來城市有什麼正面與負面影響？對傳統農家又是否會失業呢？

學校名稱：私立景文高中

年 級：二年級

班 級：高二 3

科 別：

名 次：優等

作 者：陳歆雨

參賽標題：目標、溝通—成功領導

書籍 ISBN：9789868703643

中文書名：如果高校棒球女子經理讀了彼得•杜拉克

原文書名：如果高校棒球女子經理讀了彼得•杜拉克

書籍作者：岩崎夏海

出版單位：新經典文化

出版年月：2011/06/29

版 次：初版六刷

一、圖書作者與內容簡介：

一名可愛的高中女孩，在毫無準備的狀況下，臨時去頂替了「棒球隊經理」的位置。什麼都還不清楚的她，心中卻突然有了一個想法，那就是打進甲子園。對於連地區賽都贏不了的棒球隊來說，這是多麼可笑的想法？她最後卻真的成功了。她誤打誤撞買了一本叫「管理」的書，首先訂立目標，用她得熱情、意志力還有書上所說的道理，一點一滴的改變了每位棒球隊隊員；慢慢地揭開了每個球員在奮鬥過程中不為人知的感人故事。

二、內容摘錄：

- 1.「經理人要對整體進行系統化分析，經理人的必要能力可以透過學習而得到。但是，有一項特質卻學不來、也無法由後天培養，是與生俱來的。它不是才能，而是品格。」（p28）

2. 「誰是顧客？這不是容易回答的問題，更不是一時之間能夠釐清的。此外，這問題的答案，來自於企業本身如何定義自己。」(p44)

4. 「組織必須把內部成員及大家關切的内容轉為成果，成果才是所有活動的目的。我們必須增加的是有作為的經理人數量，而不是專家或行政官員，這些經理人的任用標準不在管理技巧或專業能力，而是成果和績效。」(p196)

三、我的觀點：

剛開始看這本書的時候還不知道有什麼厲害，純粹因為有特色書名和漫畫風格的封面看起來讓人一見難忘，原本並沒有想把這本書當作這次心得報告的主角，結果一看下去才發現書裡面隱藏了很多知識道理，深深引起了我很多的共鳴—原來它在 2010 年曾經是排名第一的暢銷書，得獎無數，甚至一度引起「杜拉克風潮」。

誰是杜拉克？彼得·杜拉克是一位非常有名的管理學教父，被譽為「現代管理學之父」。本書作者利用杜拉克一本非常有名的書叫「管理」為主要題材，寫了這本〈如果高校棒球女子經理讀了彼得·杜拉克〉。其中描述了一位名叫小南的女孩，因為好姐妹突然住院，只好去幫姐妹頂替棒球隊經理一職，甚至她很認真的買了一本叫「管理」的書。所有人都覺得小南沒必要那麼認真，可是充滿活力熱情的她，在看到大家懶散不練球的狀況後，反而更加激起了強烈的鬥志—小南勵志：「讓棒球隊打進甲子園！」

在當下很多人都無法理解她幹嘛要看「管理」這本書，跟棒球隊又有什麼關係？可是小南卻莫名地有種預感，似乎這本書裡會有她想要的答案。果然，沒有讓她失望，看著看著她找到了很多帶領球隊的方向。

首先要知道棒球隊的定義是什麼。書上說：「當我們定義企業的目的和使命時，只有一個出發點，就是顧客。」顧客是什麼呢？後來小南才發現原來棒球隊的顧客是「比賽」，因為只有在比賽時大家才會出現，知道了這個道理後，小南也興奮地發現，原來當初她心中莫名堅定的想法「讓球隊打進甲子園」是對的。既然比賽是棒球隊的顧客，那「成為比賽中的霸主—打進甲子園」，自然就是棒球隊的唯一目標了。

在讀這本書的時候，我即將升上高二，同時也將正式接任班聯會的主席一職，既興奮也緊張。雖然老師、同學、朋友和家人都給我很多意見，但是畢竟是第一次真正的要當領導者，還是有點不知所措，不知道該如何帶領班聯的夥伴們，還有學弟妹。

我爸總說：「你要讓班聯有一個目標，有了共同的理想目標，他們才會願意跟隨你。」看了這本書後，我非常有感同，也在這本書裡面找了很多著力的方向，更激起了我對「管理」這本書，還有彼得·杜拉克的好奇。我驚訝地發現原來我需要先知道班聯的顧客是誰？才能找到班聯的目標。

這本書裡有太多太多值得我學習的地方，作者引用「管理」這本稍微乏味的理論書，加入了動人的故事而寫成了〈如果高校棒球女子經理讀了彼得·杜拉克〉，並且引用了很多「管理」的重點。

看完這本書後，我了解到有效管理的重要性，以及管理技巧的奧妙；不單單只是霸道地發布口令叫別人配合，而是要用方法、用誠意，讓跟隨者認同你指引的方向，心甘情願的主動一起實現理想。

我也了解到，需要有顆沉得住氣的心。在管理團員的時候絕對不能硬碰硬，我必須沉得住氣。當部屬配合意願不高，甚至故意唱反調，挑戰我的領導威信時，我不能有太多自己的情緒，而必須就事論事提出具說服力的觀點，還有用同理心站在他們的角度反思這件事情，檢視自己的做法是否還有需要修正的地方。融合各方意見重新出發，才能讓所有成員認同自己是班聯的一份子，覺得在班聯有意義，願意朝著大家有共同的目標前進。

嘗試了這些方法，我覺得非常實用，並且真的能把原本難以處理的尷尬逐漸化解。雖然剛開始實踐難免還充滿生澀，但我相信自己一定能越做越好。我深深體會，領導其實不是特殊的權術，領導其實就是一種趨近完美的人格修養。當你具備了高尚情操、深厚內涵和明確遠見時，自然而然有許多人願意跟著你一起打拼。

書上還有好多方法等著我去嘗試，但我相信現在的所有經驗，都會成為我未來的養分，期許未來在進入職場前能培養出足以獨當一面的領導統御修養。

四、討論議題：

- 1.古代帝王注重法、術、勢各種權謀，在現在社會中還適用嗎？
- 2.什麼樣的人格修養，才是被眾人敬重的呢？

學校名稱：私立景文高中

年 級：一年級

班 級：高一 3

科 別：

名 次：優等

作 者：黃得育

參賽標題：交會的軌跡——哲學家與心理學家的人生觀點

書籍 ISBN：9789865727475

中文書名：當亞里斯多德遇上佛洛伊德：哲學家與心理師的人生小客廳

原文書名：The Shrink and the Sage: A Guide to Living

書籍作者：朱利安·巴吉尼 julian Baggini、安東尼雅·麥卡洛 Antonia Macaro
出版單位：左岸文化
出版年月：2016 年 10 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

朱利安·巴吉尼 julian Baggini 為哲學家雜誌的創始編輯，著有多本的哲學暢銷書籍，安東尼雅·麥卡洛 Antonia Macaro 是一位心理治療師，著有《理性、德性與心理治療》一書，兩位共同為 FT Weekend 雜誌撰寫「心理治療師與哲學家」專欄成為了這本書的原始創作來原，一般人認為哲學和心裡學的焦點只是研究艱澀或繁雜的理論，甚至兩者根本毫無關係但透過雙方的專業，分享彼此對於人生問題的看法。

二、內容摘錄：

1.亞里斯多德界定為哲學家還真是太保守了，他幾乎可謂人類史上最為博學之人。針對邏輯與數學抽象概念，他寫下一些最根本的哲學論述，此外他也涉足生物學、戲劇以及人間事務的次序等等。從抽象概念到具體事務，他游刃有餘，這項才華在其倫理著作更是一覽無遺。(p.9)

2. 哲學與心理學大約在一百年前正式分家，兩邊陣營都面對相同的兩難，就是該如何劃分自己領域專屬的典籍。最後，心理學將絕大多數關於幸福與美好人生的論著留給了哲學，而哲學這邊盡責地讓這些老書堆在書架上積灰塵。(p.37)

3.我們常將「頭腦」與「心」描繪成兩個不停在爭鬥的器官。(p.95)

三、我的觀點：

1.西方哲學家與心理學家的交會：

閱讀完這本書發現這是一本有趣的書籍，因為它將一般大眾視為毫無關連性、平時不太會主動接觸討論的領域結合在一起，兩位作者朱利安·巴吉尼 julian Baggini、安東尼雅·麥卡洛 Antonia Macaro 用自身研究已久的專業，透過本書來闡述，書本書也介紹了古代與近代的哲學家與心理學家，哲學的部分有亞里士多德、笛卡爾、休謨、齊克、尼采、沙特、羅素、維根斯坦；心理學家則有佛洛伊德、維克多·法蘭可、亞伯·艾利斯、森田正馬、丹尼爾·卡尼曼、馬丁·賽利格曼。

2.從哲學進行跨領域的反思：

作者透過彼此現代人的觀點與論述，讓讀者反思過去的哲學家、心理學家，如何在人的一生中追求完美的自己，透過了解自己的人生的目標，找尋真實的自我，並且找到專屬自身的幸福人生。從過去西方哲學與心理學家的行動與兩千多年的整體思想脈絡中淬煉成跨領域的結合著作，德國哲學家尼采曾說：「閱

讀能引導我們散步在別人的思想及靈魂當中」，讓讀者透過不同以往的方式閱讀哲學與心理學。一開始書中就提到哲學界非常具有地位的一位哲學家亞里士多德，他是一位幾乎每本哲學書籍都必定要提到的一位人物，亞里士多德是希臘三哲人之一，師承柏拉圖，蘇格拉底的徒孫，同時也是古希臘亞歷山大大帝的老師，他是一位生前就非常具有影響力的一位哲學家，即使過世兩千三百多年，一位西元前的人物，到現今他的著作仍非常的重要，他也是一位許多人都稱羨的人物，既是哲學家還能涉及邏輯、政治、生物學、倫理學等等的領域，在現今可以說是一位十足的斜槓青年。

3.在日常生活中的「實踐」哲學：

一開始也講了他對於實踐智慧的看法，何謂實踐智慧，亞里士多德認為就是有能力思考自身生命，並妥善地選擇未來的生活方法，而且持續的保持，但是實踐智慧並不容易，所以亞里士多德用了一種思考方法來幫助我們去成長，就是他著名的思想「中庸原則」，當我們在生活中遇到任何惱人的問題，都不應該用非黑即白的想法去思考，不是安靜就是吵鬧；不是謙虛就是驕傲，應該要跳脫以往思考迴路，衡量事件的整體，找出最合適自己和當前處境的位置，這就是亞里士多德的中庸，簡單來說就是將兩極的思考取到最適中的位置。但是「中庸原則」並沒有數據化的衡量方式，所以必須自我評估自己的中庸原則找尋最佳的平衡點，這樣當生活中問題真正來臨時才不會過度極端，也能依據過往的經驗淡定的處理面臨的處境與危機。從亞里斯多德的中庸原則思想，理解並實踐於讀者的日常生活這也是本書作者想要傳達的精神，美好人生並沒有一定的方法原則，但是可以從過去的哲學與心理學家思想中更靠近心目中的美好人生。

四、討論議題：

四、討論議題：

- 1.如何從不同哲學領域的哲學家思想中在自己的人生活出幸福？
- 2.如何在閱讀許多哲學家的生平後實現人生的意義？
- 3.閱讀完這本書給了我們什麼思考與身體力行的動能？

學校名稱：私立景文高中

年 級：三年級

班 級：高三 1

科 別：

名 次：優等

作 者：蕭宇

參賽標題：等不到了
書籍 ISBN：9789571352480
中文書名：我等不到了
原文書名：我等不到了
書籍作者：余秋雨
出版單位：時報文化出版企業股份有限公司
出版年月：2010 年 8 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這是余秋雨的個人經歷介紹，也是他的回憶錄。這是他為了和他的好友們講話，不論是生是死；也是為了和他自己講話而做的一本書。在這本書裡余秋雨提到了家族每一世代必經的命運—災難，而他這一代的災難就是「文化大革命」，而此書主要述說的也是作者在文革中的生活、成長及抗爭。

二、內容摘錄：

1.材料越多，越會互相衝擊，互相淘汰，結果反而使內容越加簡潔。這就像散去了霧靄的山脈，筋骨終於顯現。(p.4)

2.像一切落敗一樣，最後一關是人格災難。(p.19)

3.年輕的生命永遠是不可理解的奇蹟。(p.110)

4.人間的多數災難，表面出自惡，實際出自愛。(p.153)

5.生命可以是五尺之軀，也可以是萬里蒼涼。(p.217)

6.忍受委屈是最好的磨練。(p.235)

7.人生中，會有這一天。就像一隊人長途趕路。在這日之前，你是一個被牽著走的人，跟在後面的人；在這日之後，你變成了一個攙扶別人的人，走在頭裡的人。這是一個「成人禮」卻沒有預告。(p.114)

三、我的觀點：

一開始會挑中這本書是因為我想要提升自己的語文能力，其實好書有很多，但不是我看不懂，就是沒興趣，但是一看到這本書，就被它簡潔溫和的封面吸引住了，再看看書名，我不禁思考，作者所謂的「等不到」，又到底是什麼呢？

憑藉著好奇，我把書借了回去。本以為會是一本難以咀嚼的書，沒想到書中的文字簡潔卻不失風采，就像是在跟多年不見的老友話家常一樣，這更提高了我閱讀它的興趣。內容從作者曾祖父開始，敘述家族歷史，接著自己出生，慢慢長大，直至老年，開頭時作者訴說了家族每代必經一場災禍，但令他錯愕

的是，他這一代的災禍竟然是「文革」，一場讓中國文明停滯十年的災禍。

文化大革命的那段時間，把過去幾千年「萬般皆下品，唯有讀書高」的文人地位打破，知識分子不僅沒有得到應有的尊重，甚至將人與人之間的信任完全消除，人性在揭發、批鬥的過程中扭曲，連血脈相連的親族都不放過，人性在這個時代彷彿成了最可笑的笑話，於是，為了展現對政府忠心的青年紛紛加入紅衛兵，盲目的討伐他人，不認同僅存的少數人，為了自保也得無奈地跟隨，「革命無罪，造反有理」是當時社會得氛圍，當時的社會呈現著一種無法無天的狀況，紅衛兵多數認為「爹親，娘親，不如毛主席親」對父母、師長進行批鬥，傳統的倫理道德破壞殆盡，因為青年們的荒誕，迫使一間間的學校停辦，知識份子如過街老鼠般，人人揭發，有的被迫上山，有的被迫下鄉，這樣荒謬的十年，被後人稱為「十年浩劫」。

經歷了這一切的余秋雨此時認為世界上分為兩種人，一種是「挨打者」，另一種是「追打者」，有為了自己不停迫害別人的人，也有善良的人成為「挨打不還手的人」，本書的結尾中，余秋雨緬懷好友時曾說了這樣的一句話：「其實我們並不需要勝利。只希望有一天，新的『曾遠風』又要當街追打新的『徐扶明』時，中國的民眾與傳媒不再像過去和現在這樣，一起助威吶喊。」不只是為自己的好友打抱不平，也為了呼籲如今的社會別再鑄成大錯，但是，這似乎是神話，網路發達的現在，假新聞、網軍的攻擊無所不用其極，助威吶喊集體指責的狀況比過去更加嚴峻，「網路紅衛兵」比過去更加可怕。

以臺灣為例，「挨打者」與「追打者」司空見慣，打開新聞頻道、網路社群，這種亂象處處可見，每當有看似違反道德的事情發生時，人們往往不先查明事情的真實性就發出一波波的譴責、批判，自以為是正義的一方，連與事情毫無牽連的家屬也不放過，可怕至極。如書中所談，人類已經漸漸失去了辨別是非的能力，一聽聞有人揭發另一名「惡人」，人們就群起效尤，要讓那位惡人倒下，好像只要任何被揭發的事情，就是世間的「惡」了，殊不知無緣無故的隨便批判、辱罵他人的自己才是最大的惡源。台灣現在的社會是否也存在著文革批鬥的狀況，凡事不懂反求諸己？事事以己為先。

其實，人類終究是存在著野性，不論有多高的智慧，多燦爛的文明，互相爭鬥的習性，似乎永遠不會停止，雖然余秋雨先生早已看穿一切，但他仍以敦厚的文人特質，去期盼社會不再發生如此讓人遺憾的現象、毫無道德的跟風行為，也不會再次毀滅文化、互相鬥爭的殘忍，也會漸漸消失，當年華不再，人情已薄，在乎的、不在乎的人皆已離世時，最後，那也只能無奈地嘆一句「我等不到了。」

四、討論議題：

一、當有人被以違反道德的罪名揭發時，你該怎麼做出選擇呢？你會用何種方式維護你所謂的正義？

二、「文化大革命」的弊病有哪些？產生的時代背景如何？臺灣社會有可能產生像

「紅衛兵」這種狀況嗎?

學校名稱：私立景文高中
年 級：一年級
班 級：商一 1
科 別：商業經營
名 次：優等
作 者：吳妍蓉
參賽標題：假髮的生活
書籍 ISBN：9789861333670
中文書名：擁有九頂假髮的女孩
原文書名：
書籍作者：蘇菲·史戴普
出版單位：圓神
出版年月：2011 年 6 月
版 次：出版

一、圖書作者與內容簡介：

蘇菲因為熱愛旅行，所以在大學選系選了國際政治，在她二十一歲正在享受多采多姿的大學生活時，被診斷出罹患癌症-橫紋肌肉瘤，因為腫瘤大大小小的都有，所以除了要化療還要接受放射性治療，在接受化療時會掉光身上所有毛髮，所以蘇菲開始買假髮，買了九頂各自有代表意義的假髮，開始進行她的抗癌奮鬥過程，很勇敢面對病魔，用九頂不同的假髮體驗九種不同的生活。

二、內容摘錄：

第 52 頁「假髮不只是一團沒有生命的頭髮，它賦予強大的意義，不僅只是頭上的裝飾品，更增強了我的女性意識，讓我看起來像是另一個人，使我有全然不同的感受，引發出不同的反應。」

第 80 頁「當時的我和現在的我，兩個徹徹底底、完全不同的我。在這些不同造型的背後，我學會真誠地觀看自己。我之所以成為這樣的我，正因為這就是我、那也是我……如假包換的我。」

第 141 頁「人會想留下一點東西，好在身後能繼續參與家人的生活。這不只是別人的想法，也是真實存在我腦海中的念頭。」

三、我的觀點：

作者是以日記的方式來說明這整個真實的故事，我一開始看到書名時，以為是一本簡簡單單的小說，沒想到看完後發現是一本那麼殘酷的真實故事，讓我覺

得如果結果都是好的，那老天爺為甚麼要給個突如其來的插曲，害蘇菲經歷了一段心驚膽跳的日子，不過這就是每個人的命運，命運是不可掌握，但是人生就不是如此，而是我們可以掌握，如果是普通的感冒，那就是我們可以掌握，因為只要做好防禦措施不著涼，通常來說都可以預防感冒，但是像癌症這個有些並不是預防就可以，還要有好命運。

在書中蘇菲一開始覺得自己怎麼那麼倒楣，是那麼罕見的癌症，在那麼多人裡面剛好就是她中獎，而且還是在她這個剛成年的年紀罹患，她覺得她還沒享受到接下來的人生，所以振作起來，去克服，讓一切都變回原樣，我覺得在人生中有有一堆的挑戰在等著我們，去面對去解決去完成，每一次的失敗，就像是讓我成功的一步棋，這樣的努力，總會有成功的一次，然而蘇菲以很樂觀的態度去面對。「九頂假髮，九個名字，等於九倍的朋友和追求者。」因化療而掉頭髮，蘇菲陸陸續續買了九頂，幫這九頂假髮取了不同的名字，蘇菲也因不同的名字活出不同的生活，我認為有時候可以先放下原本的自己，在新的地方有不同的人事物，可以對原先覺得自己不好的地方，在新的環境好好改變一下，然後去闖一闖。

雖然死亡是每個人的必經之路，但並不是都是老人才會有的，有人有可能年幼的時候因為某些原因，就這樣還沒享受接下來的人生就死了，所以我們都要好好把握當下的每一分每一秒，讓自己每一個時候都活在自己的人生中，像是蘇菲要去最後一次化療的時候，在身旁的親友會很開心，蘇菲心裡一定覺得，終於要結束掉這場可怕又恐怖的難忘經驗，也要結束掉在醫院無數個夜晚，開始展開新的人生。在這個故事裡我覺得有好也有不好的事，像是這時候會發現哪個朋友是真心的，也遇到很好的醫生，但是在眾多朋友裡，有一個男生-羅伯，是和蘇菲互相喜歡，也交往了，但是羅伯喜歡上另一個女孩子，害蘇菲很傷心，而且又是在治療的期間，我真的很佩服她有勇氣撐下去。

在這整個過程，如果是我，一開始會很難接受，會想接下來是都要在病床上度過？也不知道能活多久，不過我也一定會去克服的，因為只要想到以後還是可以做自己想做的事，愛自己喜歡的人，那這點痛苦算什麼，不過也是希望有人能陪伴著我，給我信心，不然可能就都是負面情緒在圍繞著我，會覺得自己沒希望，放棄一切的治療，但是蘇菲身邊有很多人陪著她，所以不需要擔心這個問題，但也是要有想當大的勇氣，相信自己可以活下去，這是我看過很多故事裡，就蘇菲最堅強最樂觀。

四、討論議題：

如果我們跟蘇菲一樣在那個正值花樣年華的時候得了癌症，會怎麼做會像她一樣努力去克服嗎？