

學校名稱：嘉義市私立興華中學  
年 級：二年級  
班 級：應二 1  
科 別：應外科  
名 次：特優  
作 者：張祐禎  
參賽標題：生命過程中，我們想追尋什麼？  
書籍 ISBN：9789862418246  
中文書名：走吧！去做你真正渴望的事  
原文書名：  
書籍作者：艾莉森.路易斯  
出版單位：天下雜誌  
出版年月：2014 年 1 月 22 日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

我們都想要擁有更有意義的人生，卻經常在忙亂中失焦，本書作者設計出 31 天每日 7 分鐘的微行動，帶我們重新回顧生命、發掘內心最深處的想望，並帶我們探討生活中有哪些東西是我們不應該帶走、又有哪需東西需要改變、哪些需要放下？作者用實例，以便我們隨時自我提醒，要活在當下，眼前這一哩路才是最重要的。

### 二、內容摘錄：

1.想要活在「順流」狀態中，得付出一般人不太願意付出的代價，必須不斷練習、學習、努力付出 (p203)

2.讓「枯葉」充滿生命是很容易的事，但我們其實都能放手讓枯葉落下，如此才能再度體驗到全新成長的美麗 (p137)

3.落差讓我們感覺自己好像沒有充分過好人生，雖然會帶給我們壓力，卻也能夠讓我們理解到自己的人生缺乏哪些東西，激發我們追求改變與成長的慾望 (p96)

### 三、我的觀點：

這是一本運用七個小問題，讓我們重新檢視目前的生活的書籍，這七個問題分別是：你是否清醒地生活？你有企圖心嗎？你是否持續成長與學習？你全心投入嗎？你經得起磨練嗎？你處於「順流」狀態中嗎？你有信仰嗎？

對我而言，這些問題雛形尚未落筆，任性一點來說，我還有空間與時間慢慢找尋答案，然而打著年輕這一點，遙看人生似長遠未見盡頭，越接近終點才明白人生不如我們想像的那麼長，用生命的各階段來分割的話會恍然明白，人生能有幾個十年？仔細思考，生命的速度就像愛因斯坦的相對論一樣，恰恰與我們

的成長程度呈現正比，生活過得愈快樂，時間流速就愈快，十歲之前我們是幼崽，懵懵懂懂、細細摸索，一點一滴的發掘世界的好，我們沒有目的性的接收資訊，卻能以驚人的速度成長，度過人生最美好且無憂無慮的十年，似乎還用不著回首向來蕭瑟處，也無風雨也無晴。

十一歲到二十歲的我們踏上求學之旅，卻彷彿與前十年的成長經驗產生斷點，肩上驀然背負未知的學習壓力，也由於這個世代，我們大多不知道自己正在追求些什麼，未知的壓力一點一滴的蠶食身心，比起前十年的快樂時光，痛苦使我們感到時間流逝的更加緩慢，使我們對世界感到小小的失落，多數的我們，直到人生的第三個十年，才真正明白「做自己真正渴望的事情」的重要性與即時性。

二十歲的我們，時間的流逝構成擔心恐懼，我們可能擔心未來一事無成，反而忘記把握當下的重要性，我們同時有太多可能性等在前面，但正如這本書所倡導的，簡化自己的人生，審視重要的事情並有所取捨，尋找真正值得付出心力的所在。所以在三十歲之後，才有人運用這短短的十年經營出飛黃騰達的事業，我們隨時都在面臨選擇，這些選擇都將一點一滴的影響我們的未來，影響我們能否經營一段有意義的人生。

為自己的選擇負責任，是成長最重要的課題之一，也可能遭遇選擇錯誤的窘境，但沒有做錯過、沒有跌倒過又要怎麼成長呢？就像在一場跑步比賽中不小心跌倒，雖然輸掉比賽，但有可能在你重新爬起來的過程中，由於跌倒的低角度，正巧看見蔚藍的蒼穹，瞥見了那高掛在空中耀眼奪目的彩虹，這豈不是另一種收穫嗎？換個角度來看，失敗也有存在的意義。著名的愛爾蘭作家蕭伯納曾經說過：「在我年輕時，我所做的事，十中有九都是失敗的，為了不甘於失敗，我便十倍努力於工作。」我想這就是自問「是否處於順流之中」未能得到的珍貴一課。

逆境往往是點燃鬥志的火種，我想起在國二的時候，年輕氣盛，認為自己的聰明才智足以裸考應付英檢，殊不知當成績一公布，原始分數距離標準竟足足差了二十分，令我更難堪的是，身邊的每個同學都考過了，唯獨我背負驕傲的自尊、背負著父母失落的眼光，著實難以消化這次的挫折。但我並沒有跌倒太久，蕭伯納的這句箴言點醒了我，不要甘於失敗，我重拾書本，重複練習考古題、利用通勤時間練聽力，終於取得證書。有時我會想：如果沒有這次滑鐵盧，磨去了我的尖銳稜角，我恐怕仍是個驕傲的人，不懂得如何面對低潮。

每天問自己七個問題之前，先問自己何謂有意義的一天，可能是讀了好多書、也可能是做了一件善事、也有可能是見到了許久未見的老朋友，不論大或小都能使我們活得比昨天更精彩。

#### 四、討論議題：

人生真的有可能因為改變而有所不同嗎？

學校名稱：嘉義市私立興華中學  
年 級：二年級  
班 級：3  
科 別：普通科  
名 次：特優  
作 者：鄭方菱  
參賽標題：溫柔是我，剛強也是我  
書籍 ISBN：978-986-175-4  
中文書名：溫柔是我，剛強也是我  
原文書名：  
書籍作者：胡慧嫻  
出版單位：方智  
出版年月：2017/03/01  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

每日奔波在愛情、職場、家庭等不同情景，艾莉期待、失落、開心、憤怒、委屈、無助.....在充滿生活感的小說中，艾莉是你也是我，作者深具巧思地在對話中，偷偷埋入薩提爾理論，充滿治療與內在探索，也隱藏了慧點的質疑與頓悟。我們看見過往的創傷、原生家庭的影響、情緒背後的真正需求，這趟奧祕的「心」旅行，使我們更能學習去尊重自己和他人的內在深層渴望，覺察人性需求，覺察自己，進而改變，活得自在。

### 二、內容摘錄：

改變，本來就不是我們以為的直線前進，而是像貝殼切面的螺旋型，需要慢慢地、慢慢地盤旋向上。P202

家庭對我們的確有很重要的影響，我們每個個體都是在家庭的系統中被形塑影響長大的，如果能拉開視野看見這部分，將能帶來很大的幫助。P225

### 三、我的觀點：

這本書裡概括了十二則主題，每一則都帶給我很大的啟發。在這些故事裡作者埋入薩提爾模式的治療理論，而這個理論的主要信念是「生命與生命是互相影響、相互滋養引領的」其中，令我印象最深刻的是「和解」這個主題。「有時我們常覺得很累的原因，往往也是因為自己只活在角色裡」每一個人都擔任著太多角色，女兒、同學、下屬、學生等等.....於是身上背負的事情逐漸壓垮自己，我們迫切的想達到大家的期待，努力不懈地邁開腳步向前行，想要得到肯定與讚賞，而我們就很容易不明白為什麼要付出那麼多？有甚麼意義？在這困境的圈圈中思索「為什麼這件事我要做？為什麼要.....」這些疲憊的心情常使人們的關係產生巨大的衝突，我們似乎都忘記「在人的層面上相遇」那是多麼幸運的事情。

我的媽媽是一位外籍新娘，年紀輕輕就離鄉背井來到了台灣。小時候因為家裡的繁忙而導致媽媽沒辦法一直照顧幼小的我，所以在她上班之前會把我帶到姑姑家，希望在那邊能有大人的照顧同時也有地方溫習課業，但那時的我認為那是媽媽不要我的舉動，因此我哭、我鬧，目的就是想要表達不想被拋棄的心情，但事情並沒有在反抗中得到我想要的答案，我還是被「拋棄」了。於是我開始埋怨我的母親「當愛是真的，受傷也是真的。」慢慢地長大成熟後，我逐漸明白媽媽當時的苦心，我知道、我了解，但我還是放不下當時受傷的自己，總是現在自己設的圈圈中徘徊，不自覺地困在對於愛的堅持與執著裡，和媽媽之間過去的「隱形的結」何時才能真正地放下？「那是內心的兩個聲音，拉扯角力的疲憊與不知所措。」

直到我試著「先離開角色，嘗試站在一個人的角度上」他一個人離開家鄉，然而語言、生活環境、朋友、飲食，全部都和從小熟悉的不同，那心裡是有多麼的惶恐不安，都是為人女兒的我們，在這角色上相遇，那個女孩是否比我獨立太多了呢？心理的結也就慢慢鬆開了，我已經長大了，也有了成熟的想法能明白「父母在任何時候都是竭盡所能的付出」，所以我不再執著於那時的自己。就像作者所說的「完整，是好與不好都要，更貼近愛的真義。明亮與幽暗、驕傲與軟弱、堅定與柔軟.....我們願意溫柔悅納自己的美好與醜陋，願意學會寬容自己的困惑和迷失。因為我們就是這樣的一個人，我們都在慢慢成長，努力經歷這趟人生之旅。」

「過往，的確會強烈地影響我們，但在這同時，我們也同樣擁有改變與成長的動力，溫柔智慧的光芒，閃亮在彼此的眼睛裡，那是希望，也是力量。」在人生的這段旅程中，我們都跌跌撞撞，然而在過程中學習些什麼，努力地邁向成為一位合格的小大人，或許生活很艱難，但至少我們都很用力地去擁抱，很用力地去探索生命的奧妙。

#### 四、討論議題：

該如何走出以前的傷痛？又該如何找出情緒抒發的出口？

學校名稱：嘉義市私立興華中學  
年 級：二年級  
班 級：高二 1  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：林煜盛  
參賽標題：透視糧食危機  
書籍 ISBN：9861852603  
中文書名：糧食危機  
原文書名：  
書籍作者：拉吉·帕特爾  
出版單位：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司  
出版年月：2009-04-01  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

現今是人類生產糧食有史以來最多的時候，但地球上仍有超過 10%（即 8 億）的人處於飢餓狀態，與此同時，也有 10 億人體重超重，這一對比是如此鮮明：全球性的飢餓和肥胖是一體的兩面。肥胖病流行和全球性飢餓讓上帝的天平無法平衡！糧食不僅僅是食物，而且是戰略武器！全球的糧食高價時代已經到來！糧食危機真的來臨了嗎？

### 二、內容摘錄：

對消費者來說，這些糧食問題似乎離我們的生活很遠，甚至像火星上的事那麼遙遠，然而，這些因素影響農民也同樣影響到超市貨架上玲琅滿目的商品。  
(p.33)

競爭者是我們的朋友，消費者是我們的敵人……這個世界上沒有任何東西是在自由市場上販售的，一樣都沒有！唯一會出現自由市場的地方，就是在政客的演講之中。(p.126)

### 三、我的觀點：

在本書中，作者認為糧食不足的問題不是因為生產不足，而是因為糧食分布不均，而造成糧食分配不均的兇手就是大型食品公司，它們是糧食體系的中間商，上游是生產者農民，而下游是消費者，但大型企業壟斷了市場、控制價格，消費者和生產者只能任其宰割，難以抗衡。

以衣索比亞的咖啡農為例，他們在沒有技術、沒有精緻設備、沒有行銷管道的情況下，只能等待擁有大型處理廠、掌握出口權的大盤商收購，但是，這些收購價格往往都與咖啡農的生產成本不成比例，但倘若不賣給大盤商，小咖啡農就沒有其他的管道可以銷售咖啡，他們只有任人剝削或是失業這兩條路可以選擇。糧食戰爭對農村造成了極大的傷害，在中國每年自殺人數有一半以上是農

村勞動者，在英國，農業是所有行業中自殺率最高的；在澳洲，自殺率增長最急遽的是農村；在美國最貧困的五十個郡裡只有一個是大都市。

城市地區與毒品相關的死亡率在過去十年大幅下降，但在農村地區卻增加三倍，這是非常嚴重的問題，農民的生活越來越困苦，到最後甚至走上絕路，我相信我們都不希望看到努力為我們種出食物的農民過得如此困苦，所以我們必須用行動來支持他們，像是購買當地農民生產的作物或少吃大型企業做的加工食品，藉由這些方法來幫助小農民。

像我就是生長在以務農為主的嘉義。有時看到鄰近的嘉義縣鄉鎮都老年人口居多，總心想農村生活就這麼無法養活一家人嗎？年輕人真的要北漂才有生存的可能性嗎？我覺得不是。近來，嘉義民雄的中正大學「菜一起」就有個很有創意的發想。這個團隊原本只是跟隨教授進到社區來實習，以共食的概念期盼社區的老人家可以互助、共好，中年的種菜、煮飯給老一輩的吃，沒想到種的菜越來越多；面對食材過剩的狀況下，團隊發起人黃語晨開始發起了 fb 團購的方式，利用社群媒體來幫助社區長輩賣菜，讓消費者（多是中正大學的師生們）減量、社區再來拔多少菜，以此達到互惠，我想面對每種產業，不引進創新的力量是不行的。

然而不只有農民受到剝削，消費者對於健康食物的選擇權也被剝削了，不是我在選擇食物，而是食物選擇了我。單一作物大量生產，化學添加充斥市場，使得便利商店的速食產品佔據絕大多數外食人口的腸胃，畢竟它廉價、方便、快速又有多樣的變化。可是這樣的食物，不只因為剝削生產者而獲得利潤，更是剝削身體健康的垃圾食品，我們卻只能麻木的接受，因為沒有其他的選擇。我認為可以透過吃當季及當地的食物來抑制這個問題，但每個人能做的實在有限，最好的方法透由政府的公權力來約束大型企業對市場的壟斷，解決根本的問題。

看完這本書，我了解到大型食品公司對糧食系統造成的傷害，值得慶幸的是，在許多國際組織及學術機構的長期追蹤下，我們已經能對糧食問題的成因有了更深入的理解，也漸漸能夠更系統性地思考各種政策工具的正負效果，並且逐步建立更周延的國際合作計畫，在聯合國新一波永續發展目標的推動下，全球糧食系統的改善仍是可能的，但改善的程度，將取決於各國的公民們是否有意識到糧食戰爭帶來的傷害，且願意積極地展開集體行動，並支持更系統性的改革，我認為我們能做的就是盡量少吃速食類及加工食品，或是少喝進口咖啡，少吃進口食物…等，並且多購買本地生產的作物，使們不必受到食品公司剝削。

#### 四、討論議題：

糧食不僅是食物，而且是戰略武器！全球的糧食高價時代已經到來人人都將陷入糧食恐慌嗎？你認同嗎？請分享之。

學校名稱：嘉義市私立興華中學  
年 級：一年級  
班 級：高一 3  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：蔡宜真  
參賽標題：教改的抗議與迷惘  
書籍 ISBN：9789573332770  
中文書名：危險心靈【全新版】  
原文書名：  
書籍作者：侯文詠  
出版單位：皇冠  
出版年月：2016/12/27  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

原本單純的師生衝突演變成一個國中生抵抗體制巨獸的不對稱戰爭。面對鋪天蓋地的排擠、抹黑、謾罵、打壓，原本只想「討公道」的小傑發現自己所相信的世界逐漸崩解，就像連鎖反應一樣想停也停不下來，小傑還不知道，十五歲的他，正在經歷一場名為「教育」的黑暗成人式……

### 二、內容摘錄：

不管發生了什麼事，一定要繼續努力讓自己變成想望中的那個人。(P.5)

是我們在這個過程中親手種下死亡的種子，讓腐敗在自己內在萌芽、茁壯。  
(P.348)

孩子將會受到啟發、受到感動而長成更多純潔與真誠的心靈。而只要純潔與真誠的心靈存在，我們之間就會有更多的呼應：知識呼應著好奇，熱情呼應著求和，信任呼應敬重。(P.278)

### 三、我的觀點：

在我第一次閱讀危險心靈這本書時，是在國中教育會考後。當時因為考完了人生中第一個大考，生活第一次可以暫時擺脫教科書的枯燥、生活中多了一些時間來運用，而我便閱讀了這一本書來充實生活。當然這本書有幾個吸引我的地方：第一，我本來就愛看侯文詠的作品，在作者的敘述內容中很貼近我的日常生活；第二，書本封面上可以得知此書的主角為一位正值國三、名叫小傑的同學，被趕出教室，因在課堂上看漫畫，又喜歡亂開玩笑影響其他同學的讀書情緒，故淪為只能在走廊上課的「次等公民」，主角和我閱讀時年紀相仿，頗能激發我的共鳴。綜合上述兩點，更覺得此書必讀不可！

果不其然，內容和我們生活息息相關，也離不開現代的教育議題。其中令人驚

訝的是，一件小事也能如滾雪球般愈滾愈大！這使我了解到，發生的每件事情都應好好處理，不能因為只是小事而置之不理。而且做事前也應三思，否則接踵而來的後果可是一發不可收拾。

在眾多的章節與內容裡，令我印象深刻部分有兩個。第一個是第四章的開頭：它一開始便以疑問為開端，思考我們從小到大所得到的「獎懲」為何，用更簡單的說法來講的話，就是「價值觀的標準」是什麼。舉例來說：普遍的人都會有「萬般皆下品，唯有讀書高」的想法，「會讀書」就是「好學生」，而對其給予獎勵；「不會讀書」便是「壞學生」，大家會對他們有偏差的想法，總是期待透由嚴格的教學可以使其學業成績有所改善。但事實真的如此嗎？答案是不一定。有一句話說：「一枝草一點露」，天無絕人之路！因此沒有什麼所謂的「標準」，只要做好份內該做的事並努力地實踐自己的目標就好，且對各種事情保持熱忱的態度，也盡自己所能，做自己所愛。

而第二個令我印象深刻的部分是關於一位名叫「艾莉」的女生，而她是位中輟生。說到這裡，大家一定會認為她就是個不願學習，整天只想往外跑的「壞學生」吧！這是我們普遍對於中輟生的想法。但實際上，她非常熱愛學習，還學得很快，尤其是對於「電腦」的部分。但因為在學校沒有太多的資源以及時間可以去做關於電腦的事，因此就常常到學校以外的地方去精進自己的能力而忘了「學校」這回事，她也覺得學校那些死板的課程不是她所想「學的」。乍聽之下艾莉確實沒做到學生的本分，不過她絕對是熱衷在學習裡的。而在最後她去復學了，但卻因此被貼上「壞學生」標籤，沒人相信她未來還能有什麼成就。這又是一個價值觀的偏差！沒人看見她的好，只會放大她的「壞」。

在讀完這本書後，心裡非常沉重。很明顯的，書中指中人們對於「教育」的想法還是有很大的錯誤。明明口口聲聲說要發展學生的專長，實際上普遍不被喜歡的「讀書」卻還是充斥著學生們生活。的確，讀書是學生的責任，目的是為了激發學習力與競爭力，但必須在自己的興趣上去努力，而不是永遠都花時間在補強自己不足的科目。還有書的封面提到：「我不是壞學生，但我不想成為好學生」。我的想法是人的一生都被貼上特定的標籤且被限制住。而且主要的原因是我們從小到大就被灌輸這些觀念。我覺得一個人要改變，應從「內心」開始做起。首先對自己有信心是最重要的，當一個人願意相信自己時，便是他開始改變的時候。也要告訴自己「天生我材必有用」，我之所以存在，就是為了展現自我，而不是要「表演」給特定人士看的。希望在不久的將來，人們對於教育有更多新的正向肯定。發展自我也很重要，相信自己且要讓自己更有「活著」的價值。

#### 四、討論議題：

108 課綱的改變立意良善，但這良善能經得起傳統價值觀的考驗嗎？請討論之。

學校名稱：國立嘉義女中  
年 級：三年級  
班 級：四  
名 次：特優  
作 者：陳旻琪  
參賽標題：《愛情，詩流域》讀後心得—結緣  
書籍 ISBN：9789863446002  
中文書名：愛情，詩流域  
原文書名：  
書籍作者：張曼娟  
出版單位：麥田出版  
出版年月：2018 年 11 月  
版 次：三版

### 一、圖書作者與內容簡介：

歲月更迭、時光荏苒，唯有經典的詩詞民歌傳唱千年。作者張曼娟將古典詩作重新詮釋，用深情的心、婉約的筆法，讓古詩與現代情懷匯流成雋永的美好，沖積一片屬於愛情與詩的流域。

四季春、夏、秋、冬，各自蘊含傾慕、合歡、纏綿、離散之情，三十首情詩與三十則愛戀絕美邂逅，成就悠遠浪漫的情緣。

### 二、內容摘錄：

茫茫人海中，時有荒涼孤獨之感，對於別人的情感，其實乃是對於自己的擁抱。(p.34)

然而，想要在詭譎多變的人世間，尋訪到真心誠意的靈魂伴侶，卻總是那樣的艱難。(p.50)

一直等待著欣賞花開的好時機，如生命中最繁盛的一場饗宴，想要與所愛分享，在晴日碧空的燦陽之下。然而，好容易等到天晴，卻發現美麗的花已經凋謝。早知道美好難留存，就該牽著情人的手冒雨觀賞，把握瞬間的珍貴。(p.97)

提不起放不下的情感態度，像一柄雙面刃，既傷了往昔，也戕了現在，永遠走不到未來。(p.226)

如果所有的聚合離散，都像花草一樣在季節裏謝了又開，輪迴有時，該減少許多遺憾吧。(p.250)

### 三、我的觀點：

「古典到了極致，是一種現代美。」閱讀這本書時，我進入一個古典與現代融合的全新世界，青梅竹馬的青澀愛情，白首不相離的甜美愛情，明旦溝水頭的苦澀愛情……。翻開這本書打破了我對傳統詩詞枯燥沉悶的印象，別出心裁的詮釋手法，讓每則故事餘韻悠長，以細緻的剖析感情來作結，匠心獨運的作者讓我體悟到緣分為何物，也讓我明白蘊含詩詞之中的哲理。

書中有一首「君家何處住？妾住在橫塘。停船暫借問，或恐是同鄉。」的詩，令我聯想起八歲時就隨著爸爸的工作，舉家搬遷到另一個城市，新的都市八街九陌、軟紅十丈，交通便捷生活機能完善，我的家鄉沒有這些優勢，沒有這些繁華，但出生地的緣分是不會隨著搬遷而改變的，我依然忘不了「水光瀲灩晴方好，山色空蒙雨亦奇」的家鄉。高山青、澗水藍，古云：「仁者樂山，智者樂水」，我的家鄉就是這樣的地方。升上高中，班上人多了，讓我難得遇上一個同鄉人。有次與一位同學聊天，從她的話語裡，我得知一個令人雀躍的消息—我們不僅來自同一縣市，還住在同一鄉鎮。「緣」之一字如此奇妙，這段緣分讓我分外珍惜我和她的友情，能成為同班同學又是相同地方出生的，該是多得來不易。我們交流家鄉味，家鄉風貌，家鄉的點點滴滴，然「一千個人心中有一千個哈姆雷特」，同一個家鄉我們最愛的部分不盡相同，她最愛高山茶，記憶深處雲霧繚繞的茶園，戴著斗笠的採茶姑娘，仔細的採摘著茶葉，經過一連串萎凋水分、揉茶…製作成片片清香，最後沖泡出一杯馥郁芬芳的香茗。我最愛的則是金桔果茶，生津止渴的金桔，具有豐富的維生素及纖維素，添加幾匙蜂蜜點綴，夏天悶熱時，一杯酸甜的蜂蜜金桔清爽又消暑，讓人忍不住一口接著一口。即使喜愛的有所不同，但這都是我們家鄉記憶中的滋味。人海茫茫，不免有孤寂之感，有時停下腳步，那就就近詢問下同樣停泊的人，或許他會是有緣千里相會的同鄉人也未可知。

去年參加飢餓十二的活動，主辦單位設計了一連串的小遊戲，以此分散飢餓感，也能拉近來自不同學校同學們的距離。經典的大型團康遊戲是最近風靡的撕名牌，刺激性十足卻也容易在爭搶過程中受傷。我就在一次躲避的時候，跌倒了，許多人忙著逃跑顧不上我，這時，一個帶著開朗笑容的女生走過來，她也是在剛剛一輪搶奪中被奪走名牌的一員。她扶起跌倒的我並且熱情地向我介紹她是哪個學校的，然後帶我去醫護站包紮一下破皮的傷口，路上我們交換了聯絡方式，約定好等她的學校園遊會那天，我一定會去她班上的攤位光顧。

「相逢何必曾相識」以前總是無法理解這句話所要表達的情感，直到真正有過這樣的經歷，有過這麼一段緣，我才明白此本書當中提及的詩詞情意。然而，好景不常，「人面不知何處去，桃花依舊笑春風」道盡了人間離合，如果能像花草樹木一樣，輪迴四季謝了又開，人世間就能少了天晴花已老的遺憾，多了攜手雨中看的美好。

歲月若水，走過可以知深淺，而緣分是人生中最說不清的現象。讓彼此相遇卻不一定相知，讓彼此交集卻從此交錯，讓彼此接近卻只是平行，曾經滄海難為水的深刻感情，終究也是抵擋不住緣分的輕輕揮手，緣分可以讓經緯線上的對蹠點牽繫，也能讓對面的人不相逢。世間詭譎多變，魚玄機：「易求無價寶，難得有心郎。」點出成就一段緣的艱難。遇見是幸，錯過是痛，但沒有得之，何來別離？這本書教會我緣分來時，珍惜如同「上宿鳥比翼」，緣分錯過時，有祝福對方「憐取眼前人」的魄力。婉約的文字跨越世紀，《愛情，詩流域》搭建一座橋樑許我與詩詞結緣。

#### 四、討論議題：

古典與現代融合的創新手法，是否可以讓傳統詩詞文學讓更多人看見及學習？

學校名稱：國立嘉義女中  
年 級：三年級  
班 級：304  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：李佩玲  
參賽標題：老師，你會不會回來？  
書籍 ISBN：9789571354262  
中文書名：老師，你會不會回來？  
原文書名：  
書籍作者：王政忠  
出版單位：時報文化出版公司  
出版年月：2011 年 09 月 02 日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

教師全國首獎、特殊優良教師…，這些獎項對於王政忠老師來說，不只是獎項，更代表了從想逃離爽文國中，到想要一輩子留下來的成長過程，只因為經歷 921 大地震的爽文國中學生的一句：「老師，你會不會回來？」讓王政忠老師堅定了紮根在這裡的念頭，用自己對教育的獨特見解，逐漸改變偏鄉地區的教學環境。

### 二、內容摘錄：

他們，這些學生，好像真的需要我！或許不是非我不可，而是需要有個人一或是有些人一願意留下來，久一點，認真而公平的對待他們。（p.94）

教育是陽光，是空氣，是水，是種子可以開花的關鍵因素，也許老師並沒有辦法改變土地貧瘠的現狀，卻可以提供公平的對待，讓每一顆種子的多元智慧都可以綻放光芒。（p.283）

挑戰不會停止，因為希望工程還在繼續構築，但，我確信，感謝也不會停止，因為一路上盛開的花朵會繼續帶給我未來任重道遠的旅程，更多的感動，更多的驕傲！（p.288）

### 三、我的觀點：

原本的王政忠老師，也經歷過貧窮困苦的日子，身為一個老師，可以不需要對學生有太多感情、太多責任，甚至恨不得趕快離開這個杳無人煙的地方。

經過 921 大地震的洗禮，學校被摧殘的只剩殘骸，幾乎無一倖免，因為學生天真的童言童語，而讓他開始思考留下來的意義。文中提到，其實留下來的人並沒有非他不可，只是需要有一個人留下來，當他們的依靠，給他們最溫暖的力量，對於偏鄉小孩來說，有太多老師來來去去，真正留下來的人寥寥無幾，我

想，王政忠老師就像大海裡的一根浮木，學生只得緊緊抓住他。的確，很少教師願意待在交通不便的南投山上，才造成城鄉差距逐漸擴大，相比之下，更像是兩個世界。

閱讀完這本書後，令我重新開始思考「老師」對一個學生的重要性，老師可以有很多種形式，可以只是一位老師；抑或亦師亦友。「願意」這件事對於老師來說，是非常難能可貴。有幾個人願意在垃圾堆裡東翻翻西找找，只為給學生一個真正的跳蚤市場？有誰願意在毫無紀律及制度可言的學校裡，重新整頓整個學校體系呢？有誰願意和學生一起努力、溝通、建立一個爽文國中前所未有的教學環境呢？要是換成我，會不會也選擇待在爽文國中，過著陪孩子們重建家園的生活呢？

整本書裡讓我印象最深刻的是「學習護照」，學生懵懵懂懂不解集點數的用意，但王政忠老師卻募集了各個老師家裡不需要的、不用的物品，讓學生透過集點的方式得到想要的東西，不僅讓他們的學習態度變好、成績進步，效率也提高，同時，也能幫助剛經歷地震的家庭物資上的援助。尤其是「火烤兩用鍋」的故事，小女孩努力背完單字、考完試得到的八百點，全都拿去換了家裡需要的火烤兩用鍋，她媽媽臉上的驕傲溢於言表。女孩的家裡非常窘迫破舊，幾近倒塌的建築物已經不堪使用。這個例子並不是個案，台灣一定還有很多角落像小女孩一樣，甚至根本沒有受教育的機會，面對如此慘烈的景況，王政忠老師選擇的不是給他們魚吃，而是教他們如何捕魚，教他們必須用努力得來的點數才能換取物資並學會爭取自己想要的。

「所謂教育，不就是要給人希望，不就是要給人可以改變現狀的力量？」，看完這本書後，更認同這句話的含意，現今的社會，靠著教育翻轉人生的人比比皆是，生在 921 大地震的重災區，注定比要經歷比別人更多的苦難，但正是在這種生於憂患的人生歷程中，才更能力爭上游；正因為不想安於現狀，才選擇用最大的努力去競爭。這似乎也能套上現在面臨學測的我們，擁有比爽文國中的孩子們更好的資源、設備，已經比他們幸福太多太多！

王政忠老師如此奉獻的精神，著實令人佩服，他一定也沒有想到自己做的這些事，會影響這麼多學生，甚至畢業後還以爽文國中為榮。沒想到當時單純想留下來的想法，卻造福了許多學生，甚至形成一個體系照顧後來的所有孩子。為了學生可以犧牲一切，可以不放棄，令人讚賞。

#### 四、討論議題：

隨著都市化，城鄉差距越形擴大，我們該如何縮小城鄉之間的差距，平常的我們可以怎麼做？

學校名稱：國立嘉義女中  
年 級：三年級  
班 級：12  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：謝沛妏  
參賽標題：行雲之間  
書籍 ISBN：9789865406752  
中文書名：雲遊者  
原文書名：Bieguni  
書籍作者：奧爾嘉·朵卡萩  
出版單位：大塊文化  
出版年月：2020 年 06 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者將文章分成許多篇章，內容扣合人體與旅遊，篇名包含了醫學、音樂、人物、節慶等。這是一本作者結合自身經歷和一些啟示融合的書，旅行的記事和對話都引發人去反覆思考，作者本身主修心理系，敘事時深含弦外之音，人物的對話有時也會突然閃現發人深省的語錄，以她的專業知識建構一種特有的氛圍，帶領讀者深入體悟。

### 二、內容摘錄：

我注意的不是路人的臉，而是他們的腳，我把這些忙碌的人全簡化為匆忙的腳步，但不知道這些腳步邁向何方。而我認為事情的緯來說很清楚-我們的任務就是在尋找某個不重要的秘密時，揚起漫天塵埃。(p.34)

故事有其慣性，永遠都不可能完全掌控。故事要的，是像我這樣的人-沒自信、不果斷、容易受操弄。天真的人。(p.227)

不果我們去哪裡旅行，我們總是往它的方向走，因此「我在哪裡並不重要」；不管我在哪裡，都一樣。我在這裡。(p.414)

### 三、我的觀點：

縱觀全書讓我最印象深刻的，便是首章的寂靜和灰暗帶著壓抑的空間感，首章的篇名「我在這裡」更是另我印象深刻，以黑暗的降臨、聲音的消逝、聲音的消逝以及最後的光源都消散，世界空的彷彿只有一人，但卻無法逃離，自由被剝奪、行走的範圍被限制。那個世界就像需要填色的圖紙，色塊只有黑卻無其他色彩，藉著作者的數次旅遊和經驗一點點鮮活，慢慢的擴張從人體的頂部蔓延開來，直到填滿這人形地圖，文字的描繪從不侷限在特訂的人、事、物，與其說是旅行遊記，但其篇幅長短不一，不如說是隨筆手札更加貼切。

書中發人深省的佳句難以計算，部分會附上當地地圖，一開始可能會忽略，但反覆閱讀思量時，便會有不同的啟發，看似是事實的呈述，但其可能是一句直達心靈的啟示，這些話不一定是出自作者口中，可能是剛好坐在一起的旅客、步履匆匆的行人，這都是其他人的生命和自己生命的經歷互相融合碰撞，雖然沒有章節目錄，但是卻由數篇文章堆疊，可以隨意翻開任何一篇開啟閱讀之旅也不衝突，我想這便是雲遊者的魅力。

書背有具深入人心的話語：「我少了在某地久待，就會開始生根的基因。」所以我們可以自由的遷徙、定居、選擇自由，如同雲一般閃現後飄散，在遇見陌生的外地人時，被問及出生、來處、目的地，這是兩條線最初的交集，靠著自己的行動，不斷去擴增只屬於自己的地圖，和已紮根的人類不同，他們同作者所說的一般會編造，織造出不同的文化、語言，所以旅遊才可以聽到、看到這麼多不同語言和慶典以及生活模式與其所保存的歷史，讓我們知道亡靈節並非聽上去的如此恐怖，而是在高溫下準備祭祖，但應該在節慶極為壅擠的城市卻空無一人，只因店家全都歇業去墓園參加節慶為亡靈祈福。

跨越了大半本書，又再次看到了「我在這裡」但這次給人的感覺卻有了完全的顛覆，長久的旅行和多次甦醒卻身在陌生的環境，身體懶使出現旅行心理學家所謂的「我不知道置身何處」的過渡期，最關鍵的卻是下一階段的自我認知，我到底在哪個國家的哪個小鎮上的哪間旅店並不重要，而是我清晰地感覺到我在這裡的呼吸、心跳。這給我最大的啟發，人很常遇到這種情況，對世界充滿惶恐與迷惘，被多方限制住時間、行為舉止、人際交往等，像是做一件事之前會被告誡或是要求提出許可，自由的嘗試受到限制。但透過旅行，可以拋開枷鎖，帶著身心肆意移動，不論旅途的時長亦或是路途的遠近都不是重點，重點是遇到的人、聽到的事、看到的物，再經由與自己的一分思考融合，成為另一種體悟，這部事一種感動而是因為定居的習慣而帶來的安心，和旅行帶來的刺激是需咬互相調和的，都說：「讀萬卷書不如行萬里路。」可見旅行給予人很大的影響，從陰暗到最後的明確，我跟著作者穿梭各地，宛如孤獨無知的拓荒者，在一次次前行聚集夥伴累積智慧，成為現在一個擁有智慧的新人類，如雲般生成、出發、停下、離開，最後飄散。

#### 四、討論議題：

生活的形式有很多種，有如同植物一般，種下種子便會慢慢生根的定居民族，還有如雲一般隨風移動的旅者，還有為生活進行搬遷的動物。就以上三者而言，你想成為哪一種？為什麼？

學校名稱：國立嘉義女中  
年 級：三年級  
作 者：許佟莘  
參賽標題：複眼幻夢——憂藍色的島嶼織錦  
書籍 ISBN：9789865824631  
中文書名：複眼人

### 一、圖書作者與內容簡介：

一個多線交錯的故事。從瓦憂瓦憂島，到臺灣，到世界；從善良的 15 歲少年阿特烈，到 H 縣上決意尋死的大學教授阿莉思、豁達的原住民哈凡和達赫，到學者身分的莎拉與薄達夫；從回憶，到現實，到世間的無情與無常。

還有山與海的對話，寫出人性與人世的脆弱，道出人類之於山海，渺小而微的存在。

### 二、內容摘錄：

1.阿莉思不寫字時喜歡跟我說話，一開始的時候我們都不知道對方在講些什麼。她有沒有聽懂，我覺得沒有關係，因為對瓦憂瓦憂人來說，話可以用聞的、用摸的、用想像的、用跟隨一尾大魚的直覺那樣緊緊跟隨。(P198)

2.我們的島是勇士之島，是夢的匯聚之地，是魚群遷徙的中繼點，是日落與日升的座標，是希望與水的停息處。(P199)

3.海變成一個新的海，雖然遠看過去仍然是藍色，甚至因為垃圾的關係變得多彩，不過每天和海一起相處的我感受得到海的情緒，此刻的海就像是用憂鬱和痛苦打造出來的一樣。(P207)

### 三、我的觀點：

甫讀這本書，就被書中文字瀰漫的魔力深深吸引了，特別是作者對於瓦憂瓦憂島的描繪與敘寫，更是緊緊抓著我的目光，書中情節輾轉相接，無法預料的神祕感令我欲罷不能，一刻也不願放下這本書。書中文字靈活的極似於電影運鏡，竟在我眼前形成清晰的畫面，從特寫到遠景，從地面到空拍，一切如此真實，彷彿我對瓦憂瓦憂島再熟悉不過。書中既奇幻又真實的描寫，即使短短的一語也是如此強烈，如同英國《衛報》曾評論此作：「輪廓鮮明的寫實主義結合極度細膩的奇幻，臺灣作家吳明益與大衛·米契爾遙相呼應。」帶領讀者進入比文字更深層的世界。

傳統甚至可說是原始的瓦憂瓦憂島，隱涵人類與大自然共存的智慧與人們對大自然的敬畏，和故事後續的臺灣形成強烈對比。我們覺得理所當然的事物，想當然不會是永恆的「理所當然」，世界必然不界定於是與不是的二分法，端看人們的信念，是搖擺或堅毅，是珍惜或是欲求不滿罷了。

書中，來自瓦憂的阿特烈眼中的世界顯現出的，是和臺灣島上居民極為不同的角度，其中表達的並不是原始或無知，而是早已被淡忘的，人們與自然和平共存的態度。心思細膩的他時常無法理解為何島上的人、事、物跟他想像的並不相同，但他不批判、不質疑，堅毅而不失禮的面對世界，依舊相信著心中的真

誠。我想這是島嶼甚至世界人們所該學習的，學會如何尊重身旁事物，或是收起一向搶快的唇舌，學著何以溫柔的推翻這個世界。

瓦憂瓦憂人崇敬海。他們的生活處處依賴海洋，卻總是心懷感恩，抱持著原始而又新潮的「永續」觀念以生存，瓦憂瓦憂的神話故事隱隱的傾訴著本生於自然的不容忽視。人類在垃圾渦流的威脅下，可曾反省過其從何而來、如何而生？垃圾渦流代表的是自然的反撲？或是隱藏了更深的含意？書中一幕令我印象深刻：當阿特烈隨著垃圾渦流不知會飄向何方時，發現一隻因為吃了「一部分的島」而死去的海龜，隱述著海洋無以抵抗的無奈，我不禁想著：世上又有多少因為吃了「一部分的島」而死去的生物？這也算是變相的蓄意謀殺嗎？人類何時也會如此而得到報復？怎樣的反撲將迎面而來？

瓦憂瓦憂人也崇敬山，即使島上只有一座矮山坡。瓦憂瓦憂人在經歷過神祇警告等頗具神話色彩的處罰之後數百年間，仍能銘記在心，並為此反省、遵守與尊敬。但，世界各個角落的人們，也要在自己受到威脅後才懂得反省、在受到處罰時才能珍惜大自然所給我們的一切嗎？現在進行式的默默吞噬任由人們無視，唯有災難式的侵襲才恐慌不已。書中的臺灣，豐富的山林生態被解讀成了豐富的森林資源，山洞開挖工程、差點被財團買下並建設的森林……說明著人性的貪慾可以為一己之私而破壞孕育萬物的自然。如同作者吳明益曾經說過：「山，從不仁慈。」，在一副人定勝天的架勢下，卻忘了大自然手上始終握有復仇的長鞭，是慈藹默然還是暗藏玄機，端看實是看不清的，又或者說，究竟誰才是扼殺一竊的惡魔，難以判別。

書中人物的際遇，大多是輕描淡寫，卻累積了作者對社會與人性的細微觀察。書中多線在局的迷離故事中，蘊含無數的寓意，繁而不雜，反而能使人回味。這些角色都具有特別的定位與意涵，原住民身分的達赫和哈凡各代表了山與海、阿莉思代表著一種解放、傑克森詮釋了一種對夢想追逐的熱誠、阿特烈代表的除了勇氣之外，還有純真與樸實，而複眼人，代表了什麼？複眼人的每一枚單眼中，一切風景，皆存於記憶。

書末，瓦憂瓦憂島在無盡的暴雨中消失了，除了島民之外，沒有人知道其去向。數百隻次子鬼魂化身的抹香鯨擱淺在智利海岸，全然死去，複眼人依舊神秘。

故事還沒有結束，作者想傳達的訊息亦不只如此，在閃爍微光的文字中無盡蘊藏的故事，每一次閱讀都能在不同角度與光影下發覺驚喜，這樣的奇幻，讓人在不知不覺間深深著迷，隨著生命經驗的延續，一再獲得嶄新的饗宴。

我們從何處來，又，將何處去呢？

#### 四、討論議題：

對於傳統的瓦憂瓦憂人而言，從山與海得到的一切都該是被珍惜的，處處需心懷感恩，反而顯得在科技文明發達的台灣島格格不入。這樣的現象凸顯的是瓦憂瓦憂人的不入流，還是台灣人在發展之餘遺漏了的思考角度？為什麼？

學校名稱：國立嘉義女中  
年 級：三年級  
班 級：1  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：廖又萱  
參賽標題：奈何一生情，徒有半生緣——我讀《半生緣》  
書籍 ISBN：957-33-0545-3  
中文書名：半生緣  
原文書名：半生緣  
書籍作者：張愛玲  
出版單位：皇冠出版  
出版年月：1991 年 08 月 01 日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

張愛玲原名張煥，作品風格多蒼涼而細膩。《半生緣》是作者第一部完整的長篇小說。1948 年發表時原名《十八春》，內容重新修改後重新定名為《半生緣》。造化弄人，一對幸福平凡的戀人卻因命運的作弄，譜曲了哀婉的戀愛悲歌。陪伴自己一生的，終究不是那段刻骨銘心愛戀中的主人翁。

### 二、內容摘錄：

她一直知道的。是她說的，他們回不去了。他現在才明白為什麼今天老是那麼迷惘，他是跟時間在掙扎。從前最後一次見面，至少是突如其來的，沒有訣別。今天從這裏走出去，卻是永別了，清清楚楚，就跟死了的一樣。(頁 358)

### 三、我的觀點：

命運無情的一場玩笑，終讓有情的戀人不得常伴相守。光陰流逝，年華老去，再平凡不過的戀人，誰知竟會擁有著如此曲折的戀情。

《半生緣》一書中的角色都各自被染上了屬於自己的悲劇色彩。命運無心的作弄，卻為曼楨與曼璐兩姊妹的人生注入黯淡淒涼。當眾人從一開始為曼璐的墮落而扼腕，到後來嫌惡的指責她的不該，並將她和祝鴻才一同視為書中的反派時，卻都忽視了曼璐身後的蒼涼。父親的早逝，讓身為長女的她早早就擔起了一家人的生計。當時她正值花樣年華，青春正好，但她為了家庭卻必須面對酒綠燈紅的世界，毅然地犧牲自己的青春，斷送一生的幸福，其實是我們忘卻了她對於家庭堅毅剛強的一面。然而這曾經的堅毅終究是被留在了過去，深藏於她心底的自卑、不安還有揮之不去的汗垢，最終還是腐朽了曼璐曾經單純的心靈。她墮落了自己，開始在臉上畫起花花綠綠的妝容，最後還嫁給了人品低下的祝鴻才。

雖然常言道，可憐之人必有可恨之處，但我卻更願意相信，大家眼中可恨的

人，其實也都有著讓人可憐的地方。歲月的刻蝕，現實的逼迫，都在在刻畫出曼璐的滄桑。她這一生，錯過了摯愛張豫瑾，留不住丈夫祝鴻才的心，又始終得不到妹妹曼楨對自己的原諒，一生中的悲哀與憾恨可想而知是多麼的沉重。

大環境的壓迫，造成了曼璐悲慘的一生；然而親姊姊曼楨的陷害，才是破壞了妹妹曼楨人生的真正原因。曼璐的慘淡，是時局與命運的過錯；然而曼楨人生中的悲涼，卻是曼璐心中的自卑與不甘所一手毀滅的。雖然曼璐屢屢在與祝鴻才的爭執過程中嚷嚷道：「我算是吃了這碗飯，難道我們一家都注定要吃這碗飯？」又「我這一個妹妹，我賺了錢來給她受了這些年的教育，不容易的，我犧牲了自己造就出來這樣一個人，不見得到了兒還是給人家做姨太太？」但當他面對曼楨的質疑時，卻又冷笑著說：「一樣姊妹兩個，憑什麼我就這樣賤，你就尊貴到這樣地步？」可見即使多年以後她依舊無法釋懷過去曾經為舞女的經歷，對於她從前所遭遇的一切仍然耿耿於懷，心中依舊懷有不甘，最後害得曼楨原本美好的青春年歲也枉遭斷送。

千迴百轉的愛戀，因為種種的陰錯陽差，在世鈞與曼楨半生的情緣之間，夾雜著太多悵然的逗點，向後望去，不見結尾之處有著由幸福所畫下的句點。曼楨堅毅的性格，使她在遭受姊姊與姊夫陷害後的人生，依舊堅強的活著，只是眼神中失去了過去的天真與開朗，多了分母愛的沉穩與抑鬱，想著將來要是哪天能碰上世鈞，一定要將自己所歷經的一切說給他聽。故事尾聲，世鈞與曼楨離別後相隔十四年再次重逢，讓彼此情不自禁地又拾起了不該懷有的期待，拾起了不該奢望的幸福。談話過程中，多年來的許多誤會都一一被解開，他們彼此也漸漸放下心中懷有的芥蒂，然而對於年歲的唏噓與感慨依然不減。曼楨顫抖著嗓音，蒼涼的道出：「世鈞，我們回不去了。」是啊！即使彼此心中都還憧憬著當年的愛情，即使彼此情誼依舊，他們終究不可能回到過去了。他們都忘記了，破裂後每一次的縫補，也都會穿插出新的刺痛。《半生緣》中的人物，最後終究都妥協於現世。曾經的意中人，早已被緣分的捉弄而沖散。豫瑾與曼璐、世鈞與曼楨、淑惠與翠芝，雖然彼此都走出了對方的人生，卻沒走出彼此互相的思念。這些錯過的，卻都成了心中最溫馨的掛牽，這些不完美的，也都成了一生中最刻骨銘心的愛戀。或許吧，用眼淚記憶的一切，本來就更能長久烙印於記憶之中。

無風無雨的人生索然無味，大風大浪的經歷卻又帶有太多慨歎。奈何一生的惦念，徒有半生之情緣。藕雖斷了，絲猶相連；緣雖盡矣，情猶未了。人生一遭不過幾十，相愛之人不一定能結合，能結合的有緣人倒又未必是自己心中掛念的夢中人。然而天地蒼蒼，生命中曾有一段那樣真摯的愛戀，如今又彼此牽掛，於萬千悲愴間，卻又帶有那麼一絲溫存與滿足。

#### 四、討論議題：

不妥協於現實的人生，難道真的會比較幸福嗎？

學校名稱：國立嘉義女中  
年 級：三年級  
名 次：特優  
作 者：邱欣彤  
參賽標題：比悲傷更悲傷的句點  
書籍 ISBN：9789864061686  
中文書名：比句點更悲傷

### 一、圖書作者與內容簡介：

《比句點更悲傷》敘述了 36 個關於往生者的故事，每一個都有屬於自己的喜怒哀樂，這些故事發生在工作於殯儀館的作者，每天看見每個生命的句點，也看見了家人們在喪禮後，痛苦和悲傷的開始，但透過作者幽默詼諧的筆觸，感受到的不只是難過的情緒和壓抑的心情，還有每個篇章最後帶出的餘韻和人生的大道理。

### 二、內容摘錄：

1.有時候，喪事不是喪事，只是想花錢買個不要遺憾，跟買張贖罪券沒有兩樣，只要覺得值得就好。(p.232)

2.往生者其實沒什麼好怕的，最慘也是支離破碎，但是活著的人那種聲嘶力竭、那種絕望的眼神，是最可怕的。(p.106)

3.假如死後還可以有一個時辰告別的話……

我想跟家人好好團圓吃一頓飯。(p.130)

### 三、我的觀點：

「棺材裡面裝什麼？一般是說裝死人，不裝老人。葬儀社都說裡面裝鈔票。火葬場都說不管裝什麼，等等都要變成灰。佛家說那些是表面的軀殼，靈魂隨著佛祖走了。要是我是喪家，我希望裡面裝的不是我親愛的人，而是我。」生離死別是人生的一種狀態，但對於活著的親人來說卻是比死了還來得痛苦。

一般人可能難以想像在殯儀館當接體員是個怎樣的感覺，可作者就用了這份神聖莊嚴的工作寫了這本詼諧幽默的書帶領讀者一同體會那樣痛徹心扉抑或令人深刻至極的親身經驗。

在過去那保守的年代，早戀是難以被允許的，如今大部分的高中生都嚮往愛情甚至已經有了男朋友或女朋友，但這真的是真愛嗎？在第九章「到老」就說到作者曾經在當照護員的時候遇到一個身強體壯的徐奶奶，明明很健康卻為了陪徐爺爺而住進養老院，他們總是形影不離，印象最深刻的就是有次作者忍不住問奶奶跟爺爺為什麼有那麼多話聊奶奶只笑笑說他們講的不是家常、新聞報紙內容，而是一種感覺，一種你在乎我、我在乎你的感覺。看到這裡甜甜的蜜溢了出來，嘴角的弧度也忍不住上揚了起來。

細細品嚐這段故事完再回來看看現今社會的男男女女，那些男朋友、女朋友一個接著一個換的人真的有深愛過彼此嗎？他們嘴上說會愛對方一輩子，真的做得到嗎？或許這樣攜手看過滄海桑田，經歷過歲月痕跡的愛情，才是最樸實無華卻浪漫的真愛吧！

我在閱讀的時候，常常在想，作者在殯儀館工作會不會常常巧遇鬼？在第二十八章「殯儀館有鬼」這篇章裡，我們常常說有鬼，但所謂的鬼實際上都是自己嚇自己，可是老葬儀社老闆卻堅持說葬儀社一定有鬼，因為年輕時遭到同行業者的嫉妒導致老葬儀社老闆接手的案子被他們嚴重破壞，所以從此之後，老葬儀社老闆寧願相信殯儀館有鬼，也不願相信這一切種種都是人為的，如果這一切真的是人所做的，這會是多麼可怕的一件事？

我原本是個怕黑更怕鬼的人，但看到這裡我才體悟到，有時人心其實比鬼還可怕，為了達到目的不擇手段，達不到時就想盡辦法破壞，說不定我們在畏懼鬼的時候，鬼才更怕人類險惡的人心。

「死沒有什麼好怕的，最慘也頂多只是支離破碎，但活著的人他們的那種聲嘶力竭，卻比死亡更刀割。」這是這本書我看到最有感觸的一段話，我一直覺得，生離死別最痛苦的不是死，而是「離」，最親的人離開人世間的分離，是會讓活著的人比刀割更心痛的，他們必須帶著思念繼續勇敢活下去，常常在某個深夜時分想起某個歡樂時光，讓回憶冷不防竄進心裡，眼淚就止不住的落下，必須這樣日復一日，年復一年，直到自己也成了別人深夜時會想起、會流淚的對象。

「生命無常」對在看完這本書之前的我來說其實只是個模糊、悲傷且帶點灰白色的名詞，沒有實際體驗過身邊最親的人離開，讓我其實對於「生命無常」這四個字是有距離的，但讀完這本書後，我從中真的學習到很多，也不禁深思，不管是再健康的親人，也總有離開的一天，這一天是誰都不知道也不可預料的，也許我能做的就是好好珍惜跟他們相處的每分每秒，把握還能在一起談天說地、笑著說著未來過去的每一刻，在每個重要的時刻對他們說一句：「我愛你」並且給予擁抱跟微笑，也許真的面臨了分別的那一天，我能從容面對不帶遺憾的笑著送他們最後一程。

因為這本書，我看到了平時難以看見或者體會的經歷，也讓我的視野跟想法變得更寬闊些。

#### 四、討論議題：

(一)生活中或生命裡我們除了可能會遇到看不見得鬼，還可能遇到一些另類的「鬼」(例如:吝嗇鬼、懶惰鬼……)，我們該如何面對他們?

(二)這本書談到很多悲傷的故事，也講了一些用自殺結束生命的案件，而這些選擇親手了結自己生命的人，在面對最後一刻是想不開、放不下還是想開了、放下了呢?

學校名稱：國立嘉義女中  
年 級：二年級  
班 級：206  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：曹家瑋  
參賽標題：偷書賊  
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：木馬文化事業股份有限公司  
出版年月：2019 年 2 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

此書以死神的視角，描述莉薩爾在弟弟的喪禮中偷了第一本書。因為她在寄養家庭中的每個晚上頻頻做惡夢。所以她的養父為了讓她入睡，便為她朗讀她所偷之書中的內容並教她認字。開始讀書的莉薩爾即使生活困苦，卻無法抗拒書的魅力，於是她忍不住開始偷書，並以此認字，從此她進入了文字的世界，借此熬過現實的痛苦，也幫助同樣受難的人且安慰每顆焦慮難安的心，同時也在潛移默化中改變原本粗鄙的性情。

### 二、內容摘錄：

『莉薩爾也站起來舉高手臂，又痛苦又難堪，她重覆爸爸的吶喊：「希特勒萬歲！」』 (p.103)

『他們飽嚙恐懼，但他們並不怕我，他們怕的是世界一團糟，怕的是要再度面對自己、面對世界、面對你們這類的人。』 (p.438)

《偷書賊》——最後一行字：『我討厭文字，我也喜愛文字。我希望我發揮了文字的力量。』 (p.461)

『那些靈魂總是輕盈，因為他們所付出的已經超過自己的人生，他們的生命已經找到更有意義的所在。』 (p.464)

### 三、我的觀點：

《偷書賊》這個書名讓我聯想到台灣義賊廖添丁，因而在腦中浮現出一抹黑色身影從富有人家偷書送給貧苦人家的畫面。但看完書後我才發現，原來此書所描寫的是文字與人類靈魂所構成一本令人反思的故事。

在我們的世界中從咕咕墜地到闔上木棺沒有一刻與文字分離，藉由文字所

獲得的知識使我們翻轉人生命運達到理想殿堂。而故事中的主人翁透過文字遠離失去至親的痛苦;安撫地下室的猶太人與失去兒子的寡婦，甚至利用文字的聲音在防空洞中平復眾人焦慮的心思。看到這裡，我不僅反思自己十七年的時光裡，竟不曾使用所學知識回饋社會，只想著利用知識完成人生理想，相比起九歲的莉薩爾，自己對於唾手可得的書籍也不夠珍惜，也許是因為知識的普及，而讓我們都忘記了最基本的珍惜與感恩。

同時文字也有黑暗的一面，文中希特勒利用文字蠱惑德國人憎恨甚至迫害猶太人，造成人民的分裂，只為達到自己統治世界的目標。而我們的世界裡也有相似的情境，自古便有文字獄刑罰文人，而如今亦有不肖業者打著保障勞工的旗號，實際上在白紙黑字中設下一道道陷阱，使得勞工在誇讚自己老闆之際卻掉入深不見底的煉獄。雖然這些上位者確實可憎，但我們是否該反省自己，為何缺乏思辨的能力，導致自己如此輕易的就成了任人擺佈的布偶？

除此之外，此書也藉由文字寫實的描繪出戰爭的殘酷，使未經歷過戰爭的我們也能夠身臨其境，目睹到一幕幕令人鼻酸的場景。故事中透過死神的視角看著僅僅九歲的莉薩爾被迫呼喊著令人作嘔的口號、經歷一覺醒來親近之人皆永遠沉睡的痛楚，而我們則看著死神麻木的接受靈魂。種種的這些都讓我感受到生命的脆弱與無奈，不用經歷戰爭的我們雖然無法真正體會到它的痛苦，但正因如此，我們更需要感謝替我們捍衛家園的英雄並珍惜眼前的一切，讓自己有意義的活著、好好的愛著身旁的人。

我認為文字就像氧氣一般活躍在世界的每個角落，而人們利用文字書寫下自己的心情、想被人注意的議題，甚至是一本令人省思的小說。在此書中我不但感受到文字的魅力，還看到種族之間互相殘殺的一面，從古至今，便有不少衝突是因為膚色、種族、宗教……而引發的激烈衝突，我實在不懂為何人類不能互相信任依賴，偏要因為彼此間微小的差異而互相攻擊，孟子曰：「人性本善」，而我也這麼認為的，到底何時我們才能秉持著原有的良善與信用，彼此扶持的度日呢？

當我再度回想起此書時，第一個浮現在腦海中的是那充滿神秘色彩的「人性」，作者用文字描寫出人性的雙面，就如同本書最後一句「人類，在我的心頭縈繞不去。」，連死神都好奇的問題，又怎麼能讓我不能深入探索呢？

#### 四、討論議題：

自古以來就有上位者利用文字的力量蠱惑人民，而我們應該怎麼培養思辨的能力，讓我們免於淪落到被人操控的命運呢？

學校名稱：國立嘉義女中  
年 級：三年級  
名 次：特優  
作 者：陳玉晴  
參賽標題：遊歷那座杏花村  
書籍 ISBN：9789576742675  
中文書名：月娘照眠牀  
書籍作者：簡嬪  
出版單位：洪範書店  
出版年月：2006 年 1 月 19 日  
版 次：二版四印

### 一、圖書作者與內容簡介：

出生在宜蘭冬山的簡嬪，用著細膩的情感、鮮活的筆法，在此書試著去紀錄記憶中那些與曾與她相遇，又或是錯肩而過的人事物。某年的週末晚上，作者帶著友人回宜蘭老家，卻發現路上的景觀全讓人陌生，一度還被友人懷疑是不是作者本人的家。那一晚，令她印象極深，而她也悟出：「必須重新經歷，才可能記載。」雖然這些記憶的擁有者只是一個七到十二歲的女孩，但這也不足以阻擋她創作的熱情。

### 二、內容摘錄：

雞的世界，有些是人的世界的縮影，無論人世或雞世，活著不都是為了：「啄米去！」（p.93）

「會過去的！」黑暗之中，老嬸婆的聲音，微弱卻肯定。在生活的叢林裏，她的青春剝落了，冰肌玉膚焦灼了，而她也換得珍世的智慧，換得最深層的對生命火焰的永久希望。（p.104）

### 三、我的觀點：

這是我第一次欣賞簡嬪老師的書，而非是在課本上邂逅的一篇小短文。收到這本書是我在高一時擔任一學期的國文小老師所得來的禮物，當時我非常感謝老師的心意，以至於笑著拿回教室的。正好日頭熾熱的假期將至，於是，我翻開它，開啟了在書本中漫遊的旅程。

這本《月娘照眠牀》，不浮誇的封面非常對味，書中有敘述作者在七歲到十二歲時的童憶，也有描述身旁人的故事。為銜接作者作此書之意，我在品嚐序當中，認為作者自喻「寫作是『回家的方式』，也是『離家出走』。」使我發想，作者或許就像古代思鄉的詩人，只是使用不同於詩詞的散文，思著鄉，並藉此尋回幼時的酸甜苦辣。而我也因此可以穿梭至作者童年的那個農村、認識那些人物、想像那樣的環境。簡嬪也說，她只不過是搖著筆桿的「牧童」，遙指杏花村卻無法確實引領每位讀者，我覺得此番話非常有趣，並且似乎有些懂了周遭同學喜歡閱讀是因那份天馬行空。

其中，我最喜歡的是〈稻浪之什〉中的〈村雞小唱〉，當我看著這篇小短文，我就不由自主的想起我爺爺奶奶家的小雞，嘴角也同時不經意的勾起一抹微笑。作者的祖母就如同我親愛的奶奶，去市場買小雞回家養，無微不至的照料。然而並不是當成養寵物，可愛的小雞成長後，莫不犧牲雞蛋就是那肥碩鮮美的雞肉。還記得那時我還是個幼小懵懂的小學生，總喜歡到客廳去找那被暖色燈光包覆、充斥著新生命的紙箱。好奇的雙眼，上看看、下看看，一小隻一小隻小黃毛就足以讓我看十幾分鐘；靈敏的耳朵，左聽聽、右聽聽，一陣一陣啾啾聲就足以讓我繼續沈浸。有次，好奇心突發作祟，我本想用手抓起一隻小雞，好來進行更仔細的「生物觀察」，結果一不小心即被奶奶發現！奶奶緊張的像自己的小小孩差點被壞人劫走，於是我得到愛的訓話以及被教育的機會。那時候的無知，已經奶奶緊張過度的好笑神情，總讓我在回憶時，自然地彎起嘴角。透過作者書寫的情境，親切的情感讓我對於此篇有著：雖然不是什麼重大回憶，小雞和奶奶的部分卻使我連同回憶——吃雞肉時的滿足、逗逗小雞的歡喜，心中泛起一波暖流。

而最讓我印象深刻的是〈大水之什〉中的〈大水〉，不同於〈村雞小唱〉的單純歡樂，此篇的氣氛帶有急迫，以及父母想守護家庭的決心毅力。此篇並非作者的本身經歷，但描寫得歷歷在目。故事由「晴朗」兩字打頭陣，然而漸起的風帶雨水，之後造成了大淹水。身為一家之主的父親努力地將母親以及妻兒安置在最安全的屋樑，看著不打算減弱的風雨，恐懼湧自他的心頭——害怕無法守護好家園、目睹自家牲畜被水淹埋、家屋快接近殘破，然而一家之主的他卻又想起一家子的責任，讓他復燃堅持。直至天亮，那位父親堅守不息地親眼看見大水向他臣服，他，戰勝了。全文結尾只用了小孩向親戚歡喜的說水退了，以及「日頭出來囉」。結尾雖無特別雕琢，但後勁力是我覺得最無窮的，除了被父母那勇敢的保護而感動，而作者不詳盡描寫事後的對話想法，就像父母保護孩子，是無須任何字句再去提起、再去稱讚，是這樣不求回報的愛，最無私的愛。同時也想到我對自己的父母親有多依賴，他們就像我的靠山，如一座堅固的避風港！

閱讀了此書，讓我意識，其實閱讀並不像我想像中的枯燥乏味，只需要投入情感，透過作者的遙指，就能找到了自己想遊的杏花村。《月娘照眠牀》，我看見了幾十年前的臺灣鄉土生活，因為作者的描寫，讓我覺得那是可以放鬆的環境。當中步調不像現今快速，人物多了好幾分純樸，生活簡單卻不單調。在閱讀期間，我常常思考著之前的純樸年代以及現今的快速的時代的差別，同時也憶起年幼之時曾經經歷過的那單純美好的時光，美得就像是專屬我的童話故事。或許我也可以藉此來寫作，如同作者，體驗著「回家」，卻也同時在「離家出走」，並遊走在自創的杏花村。

#### 四、討論議題：

你喜歡遊歷「杏花村」嗎？而我相信將來每個人都會有機會像作者一樣「重新經歷」童年，無論是子女問起，又或是熟悉的風景使人不禁聯想，你會憶起哪些在你人生中留下烙印，又或是如涼風輕拂肌膚的回憶？

學校名稱：國立嘉義女中  
名 次：特優  
作 者：林妙音  
參賽標題：找回心中的小王子  
書籍 ISBN：9789571382425  
中文書名：致無法拒絕長大的我們

### 一、圖書作者與內容簡介：

本書為宮能安所著，他大學時就讀表演藝術科系，曾擔任學校表演藝術老師，現已回歸演員身分。其單人演說劇場《地球人遇見小王子》曾經至世界各地巡迴演出，廣受好評。此劇和此書皆以世界名著《小王子》為軸心，連結到作者自身的生命故事以及對成長的反思，包含親情、成功、人性、獨立、自我等面向。透過不斷的剖析《小王子》中深層含義，也引領我們回頭反思自己。此書也收錄了小王子完整原著，幫助讀者理解此書。

### 二、內容摘錄：

我呢，我看不見箱子裡的綿羊。也許我有點像大人了。P20

有些人樂於成為罐頭，讓自己從外包裝到內包裝，和別人一模一樣。P202

只有用心看，才能看清楚。重要的東西是眼睛看不見的。P216

很多時候我們有先例可以參照如何做，但有時候眼前就只有一望無際的沙漠，我們只有目標卻沒有方向，憑著信心跟勇氣，究竟可以走多久？p269

在我們不留神的某個片刻，兒時的我們已和蛇相會，然後安靜地倒在沙漠中，如星辰般消失，沒有任何聲音…… p293

他認為那架飛機代表著社會上每個人必須乘載的責任，念書考試、工作賺錢等，那些我們通常認為最重要的事。 p299

### 三、我的觀點：

做為一位忙碌的高二「飛行員」，我放下手中待修的飛機，翻閱這本《致無法拒絕長大的我們》，一本因名著《小王子》而更有生命體悟的書，我順利地被馴服……

高二的我，不是小孩子也不是大人，正處於一個在課本、考卷和各式報告中悄悄蛻變的過程，書中很多大人面臨的事情我還沒有深刻的體悟，因為我還不夠大。但是我卻像書中好多大人一樣，已經失去許多當小孩時所擁有的心境、能力與事物。像是我漸漸失去看到蛇肚子中大象的能力，當然我也看不見盒子裡的綿羊了。於是，來到餐廳吃飯的我，不再憑著一張點菜單地背面，信手捻來便能創作一篇故事；我不再自然拿起耳機線頭，就當作是麥克風，哼唱起隨興奔湧於心中的旋律；更不會披著被子當起國王，發號施令。或許，偶爾我會想

回頭試一試這些兒時的活動，但也只能試一試，可能五分鐘吧，腦筋裡僅存的創造力就用完了，顯然的這不再屬於我該做的事。這樣的變化，誠如書中所述，是我把自己壓成了一個罐頭，一個符合好學生，符合時代，符合高中生的罐頭，我和千萬個高中生一樣。

雖然，我偶爾會惋惜於在成長過程中所失去的，但是書中的「狐狸」說：「沒有十全十美的事」，我們很難一邊享受小孩子的無憂無慮，一邊擁有多元的人生並且拿到追夢的門票。如果我沉浸在小孩子單純的世界無法自拔，我會很幸運同時也會很不幸。幸運的是我保有了那些與生俱來的能力，我會是一個完全的小王子；不幸的是，我將無法對社會有那麼一點貢獻，因為我將拿不到學位，追不了我的夢，享受不了生命所能給我的很多體驗。我很感謝我曾是一個小王子，但是我的軀體會長大，終將會和飛行員一樣大，我應該努力的修好我的飛機，飛向我的夢想，當然我希望帶著小王子的靈魂，永遠記得自己曾是一位小王子。

在追尋夢想的路途上，難免會有不如意的時候。我就像是在廣闊的沙漠中尋找那口井的飛行員，我知道我的目的地，但是我並不能很明確地告訴自己要走哪條路是最適合的？哪條路最安全有保障？選擇了社會組的我，無法得知放棄從小當醫生的夢想是否為正確的決定？我也不知道在瞬息萬變的世界裡，我是否能如願成為一個學者？做著我喜歡的學術研究工作，還能夠供應自己衣食無虞。不過我想我比那位飛行員幸運的是：我知道我得往前走，縱使走了很多冤枉路，或是繞回了原點，沿途的風光肯定都會在我的生命裡留下一點禮物。像是小王子留給飛行員的：滿天會笑的星星。

然而，在現實處境之中，我必須克服許多的困難與挑戰，就像飛行員需要在時間內找到一口井，然後修好飛機，否則他會在沙漠中渴死，我也同樣的需要善用我有限的青春去充實自己，積極探索，提升能力，不然所有的夢想都將變得渺茫。更具體地說，這就是為什麼我不能蹉跎現在的光陰，在別人熱衷於網路交友與電玩遊戲的時候，更要努力讀書的原因。

當然，偶爾，我還是得放下修理中的飛機，出去旅遊或是和家人朋友相處，因為這些經驗所帶給我的，如同小王子帶給飛行員的，遠比一兩分的分數或是兩三天的進度延遲來的珍貴許多，也唯有這些寶貴的片段交織在其中，未來不管飛往何方的我，心中才會永遠有一股溫暖的力量支撐著。

再過幾個寒暑，我將是歷經許多現實人情冷暖的大人，我會記得自己曾經是一個小孩子嗎？擁有更多自主權的我能夠脫離罐頭的樣子，活出自我嗎？我是否找在到那一口井之後，更能珍視那滿天會笑的星星呢？沒有人會知道。但是我得時時刻刻打聽著小王子的消息，縱使在好多好多年前前，小王子的軀殼早已倒臥消失在沙漠中，或許他會回來。至少，我得在仰望星空的時候，相信他住在某一顆我看不見的星球上，懷著小孩子的純真，被我的心看見。

#### 四、討論議題：

1.我們都曾經是小孩子，也終將會變成大人，請問哪些事是在這蛻變成大人的過程中逐漸消失的呢？

2.我們都會長大，但要怎麼讓多年前倒臥在沙漠中的小王子回來呢？

學校名稱：國立嘉義女中  
名 次：特優  
作 者：黃辰嵐  
參賽標題：只要我能跑，沒什麼不能解決的  
書籍 ISBN：9789571375892  
中文書名：只要我能跑，沒什麼不能解決的  
原文書名：それからの僕にはマラソンがあった

一、圖書作者與內容簡介：  
「去跑個步吧！」

腦海中突然出現的一個念頭，開啟了日本知名作家松本彌太郎的跑步生活。在日常工作壓力的疲勞轟炸之下，他不只出現了睡眠障礙，身心健康也亮起了紅燈。一次的衝動下開始的跑步，讓他不用吃藥就能好好放鬆心情、脫離現實消除壓力，體會到跑步後的暢快美好，甚至從此改變了他的生活。他在書中敘述了自己跑步的心路歷程，並且從跑步的過程中探討人生的哲理。

二、內容摘錄：

所有事物的點和點之間，都需要持續才能連成一條線。事情不是做一次就結束，而是必須不斷創造下一次，一點一滴持續才會有成果。（P 53）  
將跑步加入自己的生活之中，也會和讀書、工作、作家是一樣累積，並且與其他事情產生化學反應，為自己帶來和緩而豐富的心靈成長。（P 58）  
能坦率地反省、放棄以前累積的一切重新開始，有這種勇氣的人一定可以更上一層樓。因為再度重新開始的勇氣，會讓自己的氣度變得更寬廣。（P 77）  
總是在嘗試錯誤，每天都在失敗並思考該怎麼做，然後再繼續下一個挑戰。在這個循環當中，會出現很多新的相遇，也會感受到自己的改變。（P 126）

三、我的觀點：

「跑步，不僅僅是跑出去，而是把自己找回來。」  
這句話深深觸動了我的心弦，當我國中時偶然在網路文章中看到的時候。印象深刻當時的我情緒非常低落，因為想加入學校的田徑隊卻被老師阻擋，心中充滿失落。不過在那之後隨著年齡的增長及心理狀態的改變，我也慢慢了解到，單純熱愛跑步的心以及在心中燃燒如熊熊烈火般的跑步魂，是不會被任何東西所限制的。這句話一直以來都是我跑步的動力，讓我不畏艱難的堅持下去，無論是酷熱的夏天正中午，亦或是嚴寒的冬天一大清早，我總是能秉持著對跑步的熱情向前邁出一步又一步。

「只要我能跑，沒什麼不能解決的」當我第一次看到這本書的標題時，便馬上被它吸引了。同樣身為一個跑步愛好者，我從閱讀作者寫他自身跑步的心路歷程中，體會到很多跑步的人生道理，以及許多我以前從來不曾想過的問題。一時的衝動、突然閃過的念頭，讓跑步這顆種子在他的心中萌芽，而後在他的堅持不放棄下逐漸成長茁壯。秉持著以跑步代替吃藥順便消除疲勞的初衷，作者松浦先生每天跑步。對當時的他來說，跑步是必須的，為了自己的身體健康；不過後來漸漸的跑步對他而言已變成一種放鬆的享受。從一開始的三百公尺就跑到氣喘吁吁，到後來已變成了經驗豐富的市民跑者，用跑步來點綴生活，在

不知不覺中，跑步已成了不可或缺的陪伴，悄悄的跑過了九年的歲月。我很喜歡作者的一個比喻，「用去咖啡店喝杯咖啡的感覺跑步」。不是因為非怎樣不可，強迫讓自己去跑步，而是像喝咖啡一般單純享受放鬆，用一種「我去一下咖啡店」的感覺跑步。在跑步時能看見不同的心靈風景，跑完便會覺得身心非常舒暢，不僅能恢復活力繼續奮鬥，也能轉換自己原本煩躁或負面的心情。有時候，我們只是剛好有個關卡一直闖不過，便把將自己卡在那之中動彈不得，頓時會覺得人生無望，前途一片迷茫。其實，只要轉換一下心情，從中抽離，去跑個步是很好的選擇。很多時候在放鬆過後，便能夠用不同的角度看事情，一切也都會變得不一樣。

跑步是孤獨而迷人的運動，這句話我心有戚戚焉，格外有感觸。比起其他的球類運動，跑步真的是一個人的世界，屬於自己的一段時間。透過每一個步伐，從心底去感受自己的心理及身體狀態，與自己對話，把精神集中在跑步上，便能暫時拋去生活中的其他瑣事及煩惱。但那並不是逃避現實，而是暫時脫離世俗的紛擾，感受跑步時迎面吹來的徐徐微風，享受大自然的擁抱，再以更好的狀態回來面對充滿考驗及挑戰的一切。

人生中的每件事都不可能一帆風順，跑步也不例外。當跑出了一點點成果，有了成就感之後，我們就會不容易滿足，而想更進一步。然而，強摘的果子不甜，勉強自己的後果往往便是受傷，或是當達到某個極限，而暫時無法再繼續往前的撞牆期。這時便會感到焦躁，因為速度迷失了自我，忘記了自己跑步的初衷。作者在跑步過程中，也因姿勢錯誤等問題受了兩次傷，讓他不得已只好暫時停止跑步進行治療及休養。起初他覺得非常失落自責，不過在那段休息的時間也正好讓他有時間去好好思考關於跑步這件事。

「你從哪裡跌倒，就從哪裡站起來。」在每個轉折點過後，都是一個新的開始。修正自己的目標，改變自己的態度及轉換心情，抑或是調整自己的跑步方式，讓自己處於一個更好的狀態，繼續跑著未知的旅程。或許，我們就是在一次次的失敗及不順利中學習，汲取寶貴各種經驗，讓未來的自己能夠更上一層樓。世界上真的沒有一件事情是輕鬆的，不過其實只要稍微努力一下就可以克服難關。有句跑步的名言說：「最遙遠永遠的不是距離而是放棄。」與其在撐不下去時選擇放棄，不如在回頭之前，想一想自己是為了什麼而跑步，為了什麼走到這裡，又是為了什麼目標而努力付出的呢？

「你有多想要，就會多努力。」我覺得夢想和希望不只能成為跑步力量的泉源，也能成為任何事情的動力。為自己設立目標，並且朝著它一步步的向前進，任何一點一滴的付出都是為了未來的自己努力。自己描繪的願景會變成生存價值，越接近自己的願望就會越感受到活力，作者是這麼說的。

「人生很複雜，跑步很簡單。」，當你覺得被現實生活網綁得快要喘不過氣時，不如放下煩惱，繫好鞋帶，來跑步吧！

#### 四、討論議題：

所有熱愛跑步的你們，都是為了什麼而跑？那藏在心中跑步的初衷是否能轉化成激勵自己跑步的動力？在跨出每一步的過程中，我們又領悟了什麼人生哲理呢？

學校名稱：國立嘉義女中

名 次：特優

作 者：莊凌

參賽標題：沒有捷徑的舞臺夢想

書籍 ISBN：4713510945759

中文書名：不怕我和世界不一樣：許芳宜的生命態度

### 一、圖書作者與內容簡介：

為了夢想不顧一切的許芳宜，因為一場表演的啟發，從此開啟她的舞蹈人生，儘管不知前方的路會發生什麼，她仍堅定自己的意志，憑藉舞台帶來的光亮，踏出舒適圈走到外面的世界摸索。許芳宜獨自一人到美國接受舞團的訓練，經歷過打擊、傷痛和無數次的不知所措，她全部勇敢接受了。現在的她擁有自己的舞團，也成為國家文藝獎歷年最年輕得主，而站在舞台上的她依舊是最亮眼的舞者。

### 二、內容摘錄：

1.努力不一定成功，成功一定要努力。p262.

2.我們現在的努力，為的不是尋找觀眾，而是尋找舞台，繼續前進。我們尋找的不是掌聲，而是自我的肯定。p36

3.在希望下成長，就有機會找到希望。p54

4.「快樂三分鐘，難過三分鐘」的哲學—無論毀譽，無論悲喜，都不能長久耽溺，都要快快回復平常心。p114

### 三、我的觀點：

舞蹈，是一種用肢體語言表達自我的方式；是一種陶冶心靈的力量；是一種擁抱舞台的機會；是一種痛並快樂的藝術創作。而許芳宜便是把舞蹈作為生命態度的一位舞者。

每個人都擁有夢想，即便有時無法明確的知道，但心裡總是有個方向牽引著你，方向的盡頭或許就是屬於你自己的夢想，有些人可能希望自己可以進入理想中的大學，有些人則渴望一份穩定的工作，或只是一個簡單卻幸福的生活。夢想有著各種形式，有水裝在不同的容器裡便有不同的模樣，但夢想真的會實現嗎？答案是不一定。如同許芳宜所說：「很多只是『想夢』，而不是『夢想』，兩者差別在於有沒有採取實際行動。」儘管我們不知道結果會如何，但是我們要真的去採取行動，因為凡事只有試了才知道，讓不可能變成有可能，也不會讓未來的自己後悔當初的決定造成的損失。

許芳宜的故事讓我領悟到，夢想沒有捷徑，只有不斷努力的自己和堅持不放棄的信念及態度。第一次的芭蕾考試讓她遭受重擊，無緣高中第一志願，但她不灰心，相信跳舞時的自己，以認真積極的態度持續堅持喜愛的事情。如同我們在追逐夢想的道路上，應該保持堅定的心態，如果在過程中遭遇困難重重，努力的重新出發，尋找那光亮的盡頭，因為人生握著那唯一的單程車票，唯有不

斷向前，才會獲得等待我們的燦爛風景，恰如我們和夢想間有一百步，而夢想永遠在那裡，只要你不後退，就會和夢想相遇。

來到一個新的環境，勢必會面對未知的挑戰，然而陌生的環境沒有可依靠的對象，只能將自己重新歸零，創造一個新的自己承受面臨的困難。有時重新開始未必是壞事，一個已滿的袋子想再放入更多物品，除了將物品拿出還可以再拿一個新的袋子。重新歸零並不是將所有事情丟棄，而是重建自己的心態，拿出新的自己去接受更多事情。

現在的世代，是被科技產品環繞的時空，隨處可見的產品為我們的生活帶來便利，但也無形之中為我們創造危機。網路的日益進步，訊息傳遞變得輕而易舉，從前的飛鴿傳書和寫信郵寄都無法與現在相提並論，只需一個按鍵，訊息瞬間流通快速且範圍廣闊，不僅有助於傳遞知識使更多人受益，可未經證實或不當的言語也從相同的管道流出，甚至利用網路的便利做出傷害他人的行為。依賴網路卻讓我們毫無疑問的相信那些不確定的消息，進而影響我們的想法。一段文字，曾經讓一個對於舞蹈充滿自信的舞者，瞬間感到無比的衝擊，只因幾句話卻讓她懷疑自己，同樣也是一段文字，讓懷疑自我的她又再次綻放自信的笑容。許芳宜用自己的親身經歷告訴我們，真正的快樂與成敗都掌握在自己手中，「快樂三分鐘，難過三分鐘」，外在的評論好壞不需全然接受，因為只有自己可以評價自己，不能被文字綁架必須突破言語，才能真正的展現真實的自己。支持舞者一直跳下去的，不只是舞台下觀眾熱烈的掌聲，更包涵舞台下練習室裡曾經迷茫，而最後獲得成就的自我肯定。

言語的力量龐大至無法想像，生活也無法一帆風順，但在面對這些無可改變的事實，我們應該試著尋找那些美好與感動，讓生活增添樂趣擁有等待發現精彩的瞬間。我曾經也學習過舞蹈，能體會作者跳舞時的心境。在舞動身體的過程中，發現自己的律動，與音樂共舞有如五線譜上跳動的音符。在學習芭蕾的時刻會因為感受到動作與音樂的完美結合而十分享受，也會因為無法達到預期的結果而心情低落，但舞蹈仍是我紓解壓力和感到自由和快樂的好夥伴，它讓我找到屬於我的一種快樂，甚至當我成功完成一段舞蹈收穫的成就感與感動。雖然現在繁重的課業，無法花費更多的時間跳舞，但我仍在心裏珍藏那份感動，也希望可以發現生活新的夥伴，尋找新的悸動，從喜愛的事物擁有精彩，許芳宜的故事讓我再次對舞蹈充滿希望和渴望，期待有一天能再擁抱舞蹈，重拾心裏的感動。

#### 四、討論議題：

1.如果你和世界不一樣，你會如何選擇你的人生，是改變自己還是勇敢的做自己，讓世界存在

不一樣的你？2.你有沒有曾經因為不確定的言語，使心中產生不一樣的看法，甚至無形中傷害了別人，我們該如何面對這訊息傳遞快速的時代？3.如果有機會你願意從「想夢」變成「夢想」嗎？即使過程很辛苦，需要為此付出代價，你仍然會堅信內心的聲音，跨出勇敢的那一步嗎？

學校名稱：國立嘉義女中  
年 級：二年級  
班 級：15  
名 次：特優  
作 者：陳奕涵  
參賽標題：想把餘生的溫柔都給你  
書籍 ISBN：9789578787292  
中文書名：想把餘生的溫柔都給你  
書籍作者：不朽  
出版單位：悅和文化  
出版年月：2018 年 05 月 21 日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者不朽是 90 後香港女生，2015 年開始在 Instagram 上發表自己的文字創作，她喜歡天空、大海和月亮。偶爾悲傷，儘量善良。終其一身努力成為一個溫柔的人，用溫暖有力的文字感動人心，記錄我們青春年華裡，心底的那片風景。

### 二、內容摘錄：

時間的確殘忍，它不僅硬生生地磨光了你所有的棱角和衝動，還沖淡一切奔騰灼熱的情緒，所有驚慌失措和年少輕狂，都被這場大雨洗刷得一乾二淨。我站在時間的長廊裡，措手不及地失去。p38

原來愛過，痛過，都是經過。原來錯過，散落，都是拾獲。p71

漫蕩蕩的軌跡裡，有些人的路途從不重疊，有些人在不經意裡驀然交錯，有些人卻在另一些人的生命中，用不同的方式留下深長的軌跡。p149

原來我們走過最長的一段路，是孤獨。p90

你是漫漫時光裡，最無法錯失的浪漫。p258

### 三、我的觀點：

不朽的文章充滿感性及柔美的筆觸，用平凡卻真摯的情感，描寫一段段青春往事，這本書分成青春、旅程、愛人、失去、時間、餘生等主題書寫，正值青春年少的我們，讀起來更能感同身受。

席慕蓉曾寫過一段話：「青春是一本太倉促的書，我們含著淚，一讀再讀。」青春在時光中悄悄流逝，來不及做好準備，一轉眼我們就長大了，也在時光的狹縫中留下珍貴的歡笑和淚水，有時候我們會羨慕別人，但不知道最平凡卻最閃亮便是青春最好的模樣。有時候沒懂得珍惜一個人，卻在失去後感到傷痛欲絕，青春就是一首後知後覺的詩吧，也是一場迫不得已的成長，在過程中學習珍惜每一個相遇與邂逅，書中也提到一段話：「每個人生命中，也許有這樣一個人，他在歲月中或許沒有贈你笙歌，你卻願意幫他遮風擋雨，願意為他跳進火焰，願意當他的飛蛾為他撲火。」自己甚麼都不懂，只知道喜歡就是付出和守候，但也因為如此，才更教人義無反顧，我想，這些都是年少無知的我們必經的過程吧。

人生的旅程有時會摔得遍體鱗傷、害怕陌生的環境、擔心無法成為理想中的模

樣，還常會失去重要的東西，甚至是朋友、愛人，但旅程就是一邊錯過一邊拾獲，學著勇敢面對挫折和失去、堅定自己的信念，或許旅途中有些人就只能遇見，有些人只能想念，人生總會有一段旅程，是注定要一個人要去走的。但要知道啊，或許這就是上帝給我們的考驗，如同不朽所說：「當我們走向了孤獨，就會慢慢走向幸福，一定有那麼一個人正在路上艱難地尋找著，艱難地愛上你，同時他也面臨著孤獨，只為了和你相遇。」除此之外要記住自己最初走上這條路的樣子，記住最初的初衷和感動、愚蠢和無知，並努力去追尋，所有的事將會變得有跡可循，也不再畏懼挫折和挑戰，未來我們會在這樣百轉千迴的路裡，學會照顧好自己、學會勇敢去面對刺眼的傷痕，和傷痕累累的自己。

「後來，我終於把你歸還給茫茫人海」「你不知道吧，我花了多少力氣才讓自己看起來那麼從容地面對所有失去」這兩句是我最有感觸的話，在生命中常常會不經意地遇見特別的那個人，或許起初只把他當成生命中的過客，卻在往後的日子不停想念有他陪伴的時光。國中時，我遇見了我國中三年的知心朋友，和他在一起的時光總是特別輕鬆美好，當我將相遇的故事回顧了一次，發現好多好多事情並不是單純的巧合或相遇，而是為了遇見彼此而長途跋涉，繞了好大好大一圈的路，才能趕上一場芬芳的花季，然後，遇見彼此，開啟獨一無二的旅程。我們經歷過無數難忘的回憶，更知道自己非常在意他，但畢業後還是分離了，彼此都走上不同的道路，起初我無法接受這痛徹心扉的事實，甚至假裝自己很堅強，那時我很後悔沒有珍惜最後相處的那段時光，沒有用盡全力帶給他歡樂。但我依然謝謝他出現在我的生命中，陪我度過衝撞魯莽的青春。我總在想，不知道要有多少幸運，才可以在旅途中遇見你，一起看沿途美麗的風景，讓流浪的心，寫進一段故事裡……

若餘生能有溫柔，若我們還能愛與被愛，就該好好珍惜身旁所愛的人，帶給他們幸福與溫柔。原來餘生那麼長，長到我們可以有無盡的時光放下所有的遺憾、回憶曾經擁有的悸動、讓往後的日子更加精采和溫暖，生命是那麼殘忍卻又麼美好啊！現在我依然會想起生命中所有的邂逅和感動，在我回憶一切往事時，所有片刻都將熠熠生輝，炫目得我來不及遮眼就潸然淚下，我相信，所有的青春疼痛、幸福與哀愁，都將化作生命的養分，在未來繼續滋潤我的心靈，讓我成長茁壯。

#### 四、討論議題：

- 1.當我們失去了生命中十分重要的人，該用甚麼態度去面對又該怎麼調適心情？
- 2.旅程對於一個人的意義為何？面對挫折時如何堅持下去？
- 3.最難得或最好的愛情該是甚麼模樣？

學校名稱：國立嘉義女中  
年 級：二年級  
班 級：13  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：蔡思穎  
參賽標題：努力和樂觀的小太陽，一定能成功  
書籍 ISBN：9789573280323  
中文書名：微光的小太陽  
原文書名：  
書籍作者：黃明雅  
出版單位：遠流出版事業股份有限公司  
出版年月：2017 年 7 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者黃明雅，出生於新竹，因為是早產兒，所以患有感覺統合失調及注意力缺失等問題。從小渴望交到朋友，但這種渴望卻形成一股壓迫，導致周遭的朋友都敬而遠之。雖然心裡很難過，但她還是抱持著一顆真誠的心，想要盡全力幫助他人。文中敘述作者的生命成長故事。雖然常被別人嘲笑、愚弄，但她堅信只要有一點點進步，就能夠擁有足夠的動力往前走下去。

### 二、內容摘錄：

我提出的想法，或許不見得正確、不必然最頂尖；我書寫的文字，也許無法百分之百地表達出我的所思所想，但是，透過閱讀、自我對話、交談、經驗的過程，我可以慢慢找到自身的定位、也可以釐清從小到大糾結的思緒。(p.122)

生活裡經驗過的每一件事，都值得用自己獨一無二的眼光，重新觀察，重新思考，重新建立起一套生活哲學，並且付諸行動。(p.153)

即使我對他人微笑時，不是每一次都能得到同樣熱情的回憶，但我仍然倍感榮幸-我擁有微笑這種與生俱來的能力。(p.175)

### 三、我的觀點：

命運，這二字常給人帶來希望和落寞。人人都希望自己的命運能一帆風順，無風無浪。然而現實生活中，不如意者十之八九。但當這些不如意者連一點機會都不願嘗試，那注定只能當一個失敗者。俗話說：人的生命似洪水在奔流，不遇島嶼、暗礁，難以激起美麗的浪花。挫折是在成就一個人，成就一顆懂得感恩知足的心，更能讓人在現實的環境中體驗卑微生命存在真意。所以，如果真的遇到挫折，不要因為害怕失敗而逃跑，逃跑是一個錯誤的選擇，它只會把你拉到更底層，永遠都不能翻身。然而當你鼓起勇氣面對挫折，你就準備迎接勝利的曙光。挫折是人人都懼怕的，但我相信只要坦然的接受它並且戰勝它，終有

一天會走出陰霾，走向屬於你的彩虹大道。

作者從小因為患有感覺統合失調及注意力缺失等問題，常被他人當成異類，生活上也遭遇到大大小小的困難，但她曾經說過：「生活裡經驗過的每一件事，都值得用自己獨一無二的眼光，重新觀察，重新思考，重新建立起一套生活哲學，並付諸行動。」我很欣賞作者用如此開朗的心態來看待這世界對她的不友善，因為這並不是所有人都辦得到的事。假設其他人是作者，當走在路上時，常被世人用有色眼鏡看待，流言蜚語一直不斷的傳進耳裡，不管哪個人，心裡肯定會很受傷，說不定還會自暴自棄，最後走上無法後悔的路。但作者並沒有輕易放棄自己，不管成功或失敗，她都不放過任何一個機會。所謂：來而不可失者時也，蹈而不可失者機也。命運掌握在自己手裡，把握住每個機會，都能讓你逆轉翻盤。

別老是抱怨自己為什麼過得比別人不好，其實我們過得比作者好太多了。我們從小有健康的身體，不用一直往醫院奔波，但作者卻從小從鬼門關前走了好幾趟，長大後還不斷的被朋友排擠，這些困難都曾讓作者覺得這個世界根本不屬於她，但她還是堅持住自己的初心。就算人們再怎麼誤會她、再怎麼討厭她、再怎麼不屑與她相處，作者還是努力地保持真誠和善良的本質。這麼一來，對方也會對作者有所改觀，並且願意與她接近。

怨恨並不能解決事情的根本，當你的心被怨恨給蒙蔽住時，世人對你的歧視也會越來越重，不如敞開心胸，接受這一切且努力地保持真誠和善良的本質，這樣人們才會對你改觀。就像作者一樣，把悲傷化成動力，努力地前進，就算再次跌倒了，還是勇敢地爬起來。

看完這本書後讓我體悟到，挫折其實是成功的墊腳石。每個人都會遇上挫折，看待的角度也一定會有所差異。如果當你不願面對眼前的挫折，只一味的沉浸在過去的美好時光時，注定會當個輸家，膽子也會變得越來越小。然而當你正面迎接挫折時，就代表已經離成功不遠了。對作者而言，世界是設計給一般人的世界。可是這並不代表有著感覺統合問題的作者就是不正常，正因作者遭受的困難比一般人多，所以作者更努力，成為溫暖人心的小太陽。

四、討論議題：

我們能夠像作者一樣，不畏困難，勇敢的實踐夢想嗎？

學校名稱：國立嘉義女中  
年 級：二年級  
班 級：13  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：黃于芳  
參賽標題：再看小王子  
書籍 ISBN：9789861784953  
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：好讀出版  
出版年月：2019年7月1日  
版 次：二版

### 一、圖書作者與內容簡介：

「每個大人一開始都曾是小孩子。」一個法國飛行員，因飛機故障而迫降在撒哈拉沙漠中，而與小王子相識，並由小王子敘述他離開自己的星球，陸續拜訪了國王、愛慕虛榮者、酒鬼、商人、點燈者和地理學家，接著到達地球認識了黃蛇、玫瑰花們，還有讓他了解愛為何物的狐狸，他意識到自己愛著他星球上唯一的玫瑰花。作者藉著小王子的視野，訴說著每個人記憶裡的那份童真。這本美麗奇幻的故事，獻給每一位小孩，也獻給每個曾是小孩的大人。

### 二、內容摘錄：

狐狸說：「喏，這是我的秘密，它很簡單：只有用心靈才能看得清事物。真正重要的東西是眼睛看不見的。」(p.88)

「只有孩子知道自己在尋找什麼。」小王子說，「他們花費時間在一個碎布洋娃娃身上，布娃娃變成了非常重要的東西。假如有人拿走他們的布娃娃，他們便會哭泣……。」(p.91)

「在不同人眼中，星星是不一樣的。對於旅行的人來說，星星是嚮導。對其他人而言，星星只是一些小小的亮光。對另外一些是學者的人來說，星星是要研究的難題；對我認識的那位商人來說，星星是金錢。不過，所有的這些星星都是沉默的。而你，你的星星將是任何人都不曾有過的……」(p.107)

### 三、我的觀點：

《小王子》這本書家喻戶曉、舉世聞名，在我小學便已看過這本書，曾經我認為它是一本有些無趣的繪本，再次翻閱，才發現小時候的自己根本沒讀懂書裡蘊含的人生哲理，也許現在的我對於這本書仍是粗淺的瞭解，但是越往年長我總會理解的吧！

小王子裡說：「只有孩子知道他們在找的是什麼。」，我就曾想：「難道大人

們都不知道自己在找什麼嗎？」，看到小王子陸續拜訪的六個人時，我想我懂了，國王追求權力，然而，他的星球上沒有半個人民，那麼他所謂的權力就只是建立在他不願意花時間提升自己的實力，而虛無的權力罷了；愛慕虛榮者享受他人的崇拜，他在意他人的眼光，他追求他人的想法而忘了自己真正該有的樣子；酒鬼藉由喝酒忘記羞恥，可笑的是他羞恥是因為酗酒，酒鬼就像用一個更大的謊言去掩蓋他不願意面對的事實；商人擁有許多的星星，但小王子直接點出他對星星毫無用處，商人更為了數星星放棄了快樂；點燈人是所有人之中最清楚知道自己應該做什麼的人，可是他被束縛在所有規則裡不知道變通失去了自己的想法；地理學家只吸收他人的見聞作為自己的知識，因此他得到的可能只有小部份的東西，就如同井底之蛙永遠無法了解事實的真相。

小時候我們總希望自己長大可以成為自己所希望的樣子，我們有夢想，我們有目標，我們憧憬未來，可是我們往往在成長的同時為了迎合他人成了自己最陌生的樣子，為了現實追求名利成了曾經自己最討厭的樣子，因為規定將自己關進了囚籠，誰錯了嗎？每個人都只是深陷泥沼無法出來。作者這本書不只是寫給泥沼中的大人們，更是寫給還懷有夢想的孩子們，他告訴孩子們：「我們有能力選擇變成什麼樣大人，永遠不需要在成長的過程，成為自己不喜歡的樣子。」社會化並非是錯誤的，它只是邁入大人社會的必經過程，任何人都無可避免，但是假設有人的夢想是當老師，他在成長中也歷經了社會化，最終他選擇了成為一個更好的老師去教育學生，這從來都不是個是非題，變成怎樣的一個人，那都是你所選擇的。

黃蛇曾告訴小王子：「人類在人群中也會孤獨。」狐狸也曾說：「人類不再花時間了解事物，他們只會到商店買現成的東西，可是沒有一間商店出售友情，所以人不再有朋友。」，當人們想花金錢獲得一段感情，不願意付出其他實質上的行動，就會如同黃蛇所說：身處人群仍感到孤獨，人與人之間的關係，應如同小王子馴服狐狸、玫瑰馴服小王子，每段關係都是因為付出了很多時間才變得如此重要。

我們在人生中有許多時候都只是走馬看花，因此錯過更多美好風景，小王子的內容如此貼近生活，使我們更了解它想告訴我們的寓意：唯有用心看，才能看的清楚透澈，也是希望我們在擁有許多迷惑的世界中，能夠秉持童年的初衷，做那個自己最希望的自己。也願讀過這本故事的我能在未來種種的選擇中不迷惘，秉持著所有的信念勇往直前、成就一切。

#### 四、討論議題：

1. 為什麼小王子能夠看出作者畫的是一隻蛇吞下大象，而不是一頂帽子？
2. 為什麼小王子的星球上有令他留戀的玫瑰，他依然選擇義無反顧地離開？

學校名稱：國立嘉義女中

名 次：特優

作 者：謝至媿

參賽標題：與無國界醫生一同走進不一樣的世界

中文書名：回家的路是這樣走的：無國界醫生在葉門

一、圖書作者與內容簡介：

宋睿祥憑藉著毅力與能力，成為國際無國界組織 MSF 的一員，更是台灣第一個無國界醫生，從西非的賴比瑞亞執行第一次任務後，回國四年再次出發前往葉門，看似平靜的國度，卻在出發前夕發生內戰。醫院就在火線上，一路上巔坡難行，先是要從首都到亞搭醫院就經歷了許多的困境，而到了當地更是困難重重，物資的缺乏、人力資源不足、疾病傷害嚴重等，都是艱困的挑戰。其中作者吸取經驗，並體悟到流浪不安的靈魂獲得自由的生命省思。

二、內容摘錄：

勇敢不是不害怕，是即使怕得雙腳發抖，我仍去做我該做的事，那才是勇敢。  
(p.35)

也許我們無法解決所有的問題，救贖所有世界苦難的角落，但是希望與奇蹟，是要從有人察覺問題和意識到苦難的存在開始。(p.85)

最困難的就是要允許自己有犯錯的機會，沒有人天生完美，能一下就了解所有的事情，唯有有勇氣去面對自己所創造的結果，不帶情緒地檢討中間的過失，重點是讓下一次不要再犯一樣的錯誤。(p.134)

愛心雖像是微弱的燭光，只能暫時照亮黑暗的一個角落，熄滅了就沒了，但對於在那短暫曾被溫暖過的靈魂，那縷微光可能是他們活下去的動力。(p.233)

三、我的觀點：

作者在台灣經歷過無數考試競爭而順利成為醫生，選擇了與他人不同的道路。回家，這個詞語對大多數人只是一趟旅程的結束，但對於宋睿祥是一段如地獄般的旅程，看到了戰爭的無情，人民的無可奈何，醫療資源的缺乏都是挑戰，原本滿腔熱血的他，曾預想自己將是一位充滿大愛的醫師，而到了當地卻是困境接踵而來，內心也開始迷茫與徬徨，愛，從來不是簡單的路。至最終離開時，帶著承重的包袱，難民是否有看見曙光的那一天？

從小到大在我心中有一個夢想，便是期望有天能與宋醫師一樣成為無國界醫生，無論讀戴裕霖《穿越一條柏油路到古都古》或此書，在書中我都從中得到了許多不一樣的體悟與省思。

這本書中讓我印象深刻的部分是三個姊妹本來與父母過著幸福的生活，一陣巨響「碰……」炸彈爆炸，只留下姊妹三人，而二姊受傷最嚴重，大姊有明顯外傷，大家卻忽視了小妹，年僅七歲的女孩獨自坐在急診室，儘管身上承受病痛，不哭不鬧，卻在眼神中看到了絕望與空洞，「傷口會癒合，受傷的器官會再度運作，但被無情戰爭撕裂的心，我卻感到無能為力。」多令人揪心的陳述，媽媽時常向我說：「當醫生是唯一對社會有貢獻的職業，因為可以救人。」也時常聽到擁有醫生夢的人說著類似的話，曾經我也是贊同的，但看完此書有了不同的感想，或許有時候我們可以醫治病軀，但受傷的心靈是無法被治癒的，從死神中救回的一條命，卻活得不快樂，因為失去摯愛也失去活下去的動力，那生活在這世上彷彿一個空殼，承受更沉重的痛，對於病患是好是壞呢？也許這是一個沒有解答的問題，我們誰都不是當事人，而我們也無法為任何人決定任何事。

有時候我們極力挽回一條可貴的生命，但有時我們卻不得不放棄選擇和尊重，只願病患一路好走。在書中，有一位老人高齡八九十歲，需要開刀，但開刀有極大風險，不開必死無疑，此刻醫生如同命運主宰者，如果是我，會選擇放棄治療，或許開刀會有渺小的機會成功，但在那之後可能衍生的問題，卻不得不考量，像是併發症，都是無法預測的，不如留下生命最後的尊嚴，以最完好的軀殼、最舒適的方式離開這世上。

最後作者要離開葉門時，便利店拿著 AK-47 的小男孩給了他一條巧克力棒，似乎象徵著再見了，一路順風，也各自朝著不同人生邁進了。再見，或許是再也不見，人與人之間相遇，在我心中，都是一段珍貴的緣分，如同每次參加營隊認識了許多優秀的同儕與學長姐，在最後一天，互訴著「再見，以後要約喔」，但真正做到嗎？有繼續與彼此聯繫嗎？可能十年、二十年後再次相遇，但多半是永遠見不到了，所以好好把握每段友誼、每段感情，因為有時候連你的親人都可能只是生命中的過客。病患與醫生不也一樣，重要的是，相遇時所產生的感情，所發生的故事，皆會成為彼此間最美好的回憶，寫下人生的新篇章。

從中，我發現了成為一位無國界醫生所需的特質，一、毅力：無國界醫生在執行任務時，時常面臨環境不佳的問題及各種困難，且存在許多風險，往往與所嚮往的不同，是否能堅持下去便是一項極大的挑戰。二、應變能力：大多處在醫療資源困乏的地方，沒有先進的醫療設備、足夠的藥物，甚至千奇百怪的病症，此刻無國界醫生需運用現有的物品去醫治，更可能需要自製替代設備，去解決各式各樣的疑難雜症，此時靈活變通的大腦便扮演著重要的角色。三、擁有一顆包容的心：不同國家之間的人民有著不同的文化，甚至可能引發衝突，像是我們有時候認為這個決定是正確的，但不同文化的人們也許有不同的看法。書中曾提到，有一位婦女懷孕多次實在不適合再次生產了，於是作者與家屬溝通完後便決定幫產婦結紮，但在葉門法律規定結紮是需要政府同意的，要經過層層手續，當地的麻醉醫生便因此與作者大吵一架。從中我體悟到，每個文化沒有誰對誰錯，只是看法的不同，有時候認為是做對事情，但另一方面可能不這麼認同，也許雙方各退一步，包容彼此，才是一個良好的方法，也可以解決不必要的摩擦。

在地球村上的人類沒有任何一個人必須承受戰亂帶來的傷害與悲傷，戰爭中沒有誰是贏家，只有帶給彼此傷害，在世界上的任何角落，苦難不會因為我們停止關心而減少，正因為我們的關注與關心，也許是如此渺小，但仍可為人們帶來一線生機與奇蹟，無國界醫生的出現，如同黑暗中的燈塔，照亮了難民的心，而儘管成為真正的無國界醫生需經歷許多荊棘旅程，在考取醫學系的過程也是如此坎坷崎嶇，但我那顆滿腔熱血的心，依舊會秉持著毅力與堅持繼續走下去，直到實現夢想的那一刻，只因為我想為戰亂國家的人民帶來奇蹟與曙光，雖然可能如同螞蟻般的大小，也透過追夢的路途中，吸取經驗拓展視野，找尋屬於自己回家的路。

#### 四、討論議題：

1.當你是無國界醫生，在出發前夕，接到當地發生大型武裝動亂，此刻的你依舊選擇前往任務地，可能有受困當地的風險，還是放棄返家呢？為甚麼？

2.有時醫生如同性命的審判官，在災難之中，給予檢傷分類，紅色、黃色、綠色、黑色，而你會依照甚麼去判斷？

學校名稱：國立嘉義女中

名 次：特優

作 者：陳婷鈺

參賽標題：《只是微小的快樂》讀後感—我願當生活中每個美好片刻的收藏家  
書籍 ISBN：9789573334330

中文書名：只是微小的快樂

### 一、圖書作者與內容簡介：

張曼娟為臺灣知名作家，人生閱歷豐富，著作甚多，因喜好閱讀瓊瑤的書籍，而作品也深受其影響，早期以小說著名，後期開始出版散文集，《只是微小的快樂》則是她近期的著作之一。

作者也在本書的自序中提到，年輕時的她，是不容易快樂的，並且認為快樂似乎是一種罪過，是一種膚淺，憂傷的人才有深度；近幾年她卻體悟到：對自己已經擁有的事物越來越珍惜時，所有的快樂都將在不重要的、微小的瞬間被點亮，也因此使她撰寫了這本散文。

### 二、內容摘錄：

1.看見喜歡的人，就故意把心丟在地上，讓他撿。如果他不撿，記得自己撿回來，不然太可惜了。（p.28）

2.出去走走吧，否則怎麼感受季節的變換與生命的輪替呢？出去走走吧，儘管我已不是小女孩了，這仍是我期待的邀約。（p. 64）

3.如果我也可以這樣毫不猶豫向前走，那就好了。（p.128）

4.我常覺得捷運或地鐵，就是城裡的速度，快速的把我們帶往目的地，也快速的把過往遠遠的拋下了。（p. 145）

5.不要太愛它，像一則偈語那樣敲在我的心上。仙人掌如果有花語，就該是「不要太愛我」吧，這不是所有關係與情感的警句嗎？靠得太近會被刺傷，水澆得太勤則會爛根，若即若離，得魚忘筌，也許才能地久天長。（p. 152）

### 三、我的觀點：

起初看見這本書時，我就被封面上的那句「只是微小的快樂，便足以支撐這龐大荒涼的人生。」所深深吸引，而經過了自己的閱讀後，我也得以真正理解作者以這句話當作開頭和結尾的意義。除此之外，本書也集結許多書寫快樂、又或者是每個對作者的人生而言重要的生活碎片，如同光點，輕輕地灑落在人生充滿漣漪的湖面上。

人生猶如漫漫長路，從出生的那刻，我們就被迫學著成長、茁壯。只是，小時候的我們單純、天真，如果遇到挫折，抑或生活的瓶頸，好友或長輩幾句鼓勵的話便能將我們從暗黑的深淵中拉出，帶領我們往希望的天際翱翔。但隨著年紀增長，經歷了世界的歷練後，生活的壓力使我們與單純漸行漸遠，年幼時簡

單就能滿足的慾望、生活中簡單的小確幸，也都隨著時光漸漸消逝，甚至大部份的人們，只能在挫折時忍著淚，學著自己療傷。

但在閱讀完這本書後，我便豁然開朗了。原來，「我們的快樂本就不需要他人給予呀！」我們每個人都有給予自己鼓勵、勇氣的力量，而這些擁有這些力量的人、事、物本就存在於生活的週遭，只是我們是否用心去發現，並用心去感受而已。因此，當我們試著讓生活用自己的方式充滿小確幸後，也便會覺得世界並非那麼壞，而是仍充滿著許多能填補心靈空缺的美好事物，而他們也將為我們的生活中帶來正能量及希望。

就如「閱讀」之於我，是一種微小的快樂，也是這茫茫餘生中的心靈救贖，又或者，閱讀就像是通往理想鄉的路徑。每當觸摸到每本書的書皮、內頁的紙質，嗅到書中墨水及文字的氣味，在看似呆板的字裡行間，每個文字所組成的故事卻流淌於我的眼前，而他們總能在我心中構築起無邊無界的畫面，帶領我跳脫現實生活的禁錮，徜徉於充滿文字奇幻魔力的海洋。而讀到一本好書，就如日常生活中不經意於轉角邂逅的風景，使人大開眼界的同時，彷彿又似曾相識，觸目所及，都能勾起我心中蘊藏已久的波瀾，而那便是只有自己能才體悟的，美好的悸動。

「散步」對我而言，也是一種微小的快樂。我喜歡在陽光激落的日子裡，穿上一雙喜歡的鞋，畫上淡妝，挑件自己喜愛的衣著，踩著輕快的步伐並跟隨著心的聲音，把生活過得有儀式感。在與自己獨處的每個瞬間，我也都能無憂無慮地，感受到生命的活力及美好注滿每吋肌膚。此時，我的心頭總會萌出深深的感恩，對此時此刻的寧靜，對平庸卻又不平凡的生活，對真實感動卻又不矯情的愛.....。步伐中的輕盈譜成了美妙的樂曲，在窒悶的人生中雋永地歌詠著，儘管世界不曾因為腳步改變而殘酷或美好，我卻深信這些踏實的步伐，都將代領我們脫離桎梏、長出翅膀，指引我們飛向更高更遠的藍天。

「微小的快樂隨時在發生，只要用心生活，便能深切體會。」今年暑假父親開車載我們全家經過墾丁的海岸，轎車奔馳在濱海公路上，我隨手拍下窗外的晴朗及湛藍，天空很高很遠，波光粼粼的海面滿溢著夏日的沁涼即遐想，還來不及精心構圖，也沒機會調整光線，大海的激盪卻在快門按下的半晌中濃縮成一張底片，帶我回到國小時，墾丁的沙灘，年幼的我，沙灘上跑不動的弟弟，看各式的鳥兒在藍天變換列陣、自由地昂揚，悠閒快樂，像一本雋永且美好的童話，不論何時再捧起它來閱讀，每個片刻都將使人揚起如花的笑靨.....。而每個過去或現在，甚至是未來中微小的快樂碎片，我都會將其好好地蒐集於心中，這些旖旎的每個片刻，也將陪伴我渡過這龐大荒涼的餘生。

#### 四、討論議題：

- 1.你在生活中的哪些時刻經常感到自己快樂呢？而你是否因此使心靈得到舒壓的效果？
- 2.你是否認同短暫深刻的快樂會比長期平淡的快樂更使人刻骨銘心？

學校名稱：國立嘉義女中

年 級：二年級

名 次：特優

作 者：郭子甄

參賽標題：柬埔寨不願想起，但更不能忘記的歷史——紅色高棉

中文書名：他們先殺了我父親：柬埔寨女孩的回憶

### 一、圖書作者與內容簡介：

五歲到九歲，本該是天真爛漫、無憂無慮的時刻，但年僅五歲的黃良，卻因為「紅色高棉」政權的出現，開始了她和家人悲慘、流離失所的生活。歷經許多苦痛與漫長煎熬，劫後餘生的黃良完成本書，紀錄下人民在暴政下悲慘生活。

### 二、內容摘錄：

雖然我的經歷是由這些事件編織而成的，但我的故事也是數百萬柬埔寨人的寫照。如果你也曾在這個時期居住於柬埔寨，那麼，這也是你的故事。p.12

年僅五歲的我已經開始明白寂寞是什麼感覺——沉默、孤獨，同時懷疑每個人都想傷害我。p.75

小偷在我眼裡一文不值，我認為他們太懶惰，不肯努力去得到他們想要的。現在我才明白，他們偷竊只是為了生存下去。p.116

我不允許自己哭泣，因為一旦哭出來，我就會永遠陷下去。我必須堅強。p.152  
不知怎麼地，我們總是會想出辦法，以某種方式活下去。p.159

我夢想著將來有一天，我們能夠再度擁有力量。我會回來找她們的，我會報仇，打她們打到累了為止。我不會忘記，永遠不會。p.179

### 三、我的觀點：

生長在這太平的時代及地區的我們，無法體會戰亂時的勞苦及悲痛，那是種若無親身經歷，便無法完全理解的苦難。

獨裁者的暴行統治，對於身處現代台灣的我們而言，彷彿只是一件駭人聽聞，卻又事不關己的事件。歷史課本上記載的恐怖統治，我們只顧著背誦下考試可能出現的內容；國際新聞上報導的獨裁專制，我們只匆匆瀏覽而過。饑荒的痛苦，我們無法體會；戰爭的恐懼，我們無法感受；親人的被殺害，我們無法理解；只能眼睜睜看著國家與社會漸漸被顛覆、被破壞殆盡的無力，我們無法想像。因為無法感同身受，大多數人們選擇冷漠看待。

一九七五年被迫搬離家鄉金邊後，一個來自中產家庭、倍受寵愛的五歲小女孩步入了她長達四年的不幸命運。因為紅色高棉奉行的社會主義，來自城市的黃良一家被迫下鄉勞改，夙夜匪懈地替紅色高棉工作——不斷耕種、務農，為政府產出更多糧食。然而即使勞動得如此辛勤，柬埔寨人民並未獲得應有的回報，饑荒持續發生，人民只被配給到稀薄的米湯果腹，但與此同時政府官員卻得以吃飽喝足，並且屢屢侵略鄰國，越南。掌權者也開始展開屠殺與政治清算，史稱「高棉大屠殺」，凡是以前曾為前政府工作者、接受過教育的知識分子、帶有華人等非柬埔寨血統者等，都難逃慘遭殺害的命運，曾經在龍諾政府下工作的黃良父親正是其中一例，而後身為「叛國者」家眷的黃良母親及她的妹妹也因此喪生。在大饑荒與匱乏醫療資源的景況下，黃良的姐姐——琪，也因病離世。黃良在日以繼夜的辛苦勞動及接連與親人分離、經歷至親逝世的情

況下，逐漸從天真無知蛻變成堅定勇敢，並與僅存的家人一同帶著希望及勇氣，逃脫戰爭的陰霾，堅強地活下去。

黃良一家僅是當年柬埔寨的縮影。紅色高棉政權推行了一系列的暴政，不僅殘害了當時的柬埔寨人民，影響更持續至今。在一九七五年之前，柬埔寨本是個發展快速、貿易發達的國家，金邊更有「東方小巴黎」之稱；遠在十二世紀，更有璀璨的「高棉帝國」，至今仍可在東南亞發現當時其強盛的文化痕跡。然而這個文明古國、發展中的新興國家，卻猝不及防地被紅色高棉政權摧毀殆盡。紅色高棉推行了一系列的暴政，大量屠殺知識分子、以不人道的方式對待人民，經濟瞬間被摧毀、人才出現斷層，柬埔寨在歷經不到四年的恐怖統治後，成為了一個開發低落、經濟蕭條的落後國家，時至今日，經濟成長仍居於全球之末。

正因原先的我與社會大眾相同，冷漠看待歷史及社會事件，黃良的文字才如此重擊我心。平淡的文字，訴說著的卻是最殘酷的過往，透過這本書，柬埔寨最黑暗的歷史再現。隨著劇情的推進，閱讀時的心情愈發沉重，於和平中長大的我，閱讀完這本書後的體悟深刻的鑿於心中。課本上僅描述平面的事件與年份，黃良的書卻赤裸裸地將血淋淋的歷史畫面建構而出，她的哀傷、悲痛、恐懼、怨恨，逐一傳遞於我，完全感同身受是不可能的，黃良當時的哀痛肯定更為強烈。

書中描述的事件，此時不也正在世界的某些地區重演？中共政權下種種侵害人權、被隱藏的社會事件，長期戰亂的中東獨裁國家，這些事件的發生彷彿歷史的一再上演，受害的總是人民。像是新疆的再教育營，對人民的強制思想改造、強迫分散家庭、種種不人道的待遇及刑求；又譬如中東持續不斷的戰爭，造成成千上萬人民傷亡、流離失所，還發生種族清洗的慘案。慘痛的歷史，輕易的被拋諸腦後、輕易的被遺忘、輕易的再度被忽視，如雲煙，漸漸消逝於空中。多麼希望黃良曾經歷的苦痛能在這一個世代被避免、多麼希望歷史曾有的災難能消失於現代……

二零零七年，柬埔寨政府與聯合國成立的特別法庭逮捕了紅色高棉政權的相關人士，並以戰爭罪、反人類罪等罪名判處像是終身監禁的刑責，盼望能給予受害者慰藉，雖然遲來，但正義最終還是得以被實現。事件過後，不可遺忘歷史，緬懷死者、敬佩生還者的同時，我們不僅要銘記於心，也該從殘酷中汲取教訓，努力不重蹈覆轍。希望世界上的所有暴政也能如柬埔寨，終有迎來正義的一天。

#### 四、討論議題：

世界上仍存在許多侵害人權的事件，人們可以如何為此貢獻一點心力？

戰爭、動亂中的受害者，他們所受的傷痛是一輩子無法抹滅的。如何盡最大的努力來彌補他們的傷痛？（例如：金錢、轉型正義）

如何使慘痛的歷史教訓深刻存在於人們心中，而不是只是在歷史課上死板的背誦年代與事件，卻不理解其真正意義？

學校名稱：國立嘉義家職  
年 級：二年級  
名 次：特優  
作 者：蔡珺卉  
參賽標題：做個發光的人  
書籍 ISBN：9789867069634  
中文書名：正向思維：改變生命的力量

### 一、圖書作者與內容簡介：

有問題自己解決，將挫折視為理所當然，總能將危機轉換為成長的契機，她永遠抓住每次的學習機會，全力以赴！

縱使癌症上身，依然積極樂觀與癌共處！正面思考的力量，改變了她的一生！

正面思考，人生更美好！把善意鼓勵的話，放在心裡；落井下石的閒言閒語，則不予理會。人不可能 100%被贊同，只要有 60%的人支持，就放手去做！

### 二、內容摘錄：

即使比別人多花三十秒都是一種浪費時間的行為。(p.034)

凡事全力以赴，幾使是一個例行的簡報，我也卯足了勁，務求盡善盡美。這樣的工作態度意外地為我開了一扇窗。(p.070)

期望有一天，台灣的護士也能夠很有自信、很驕傲地說：「我很重要，我的時間也很寶貴。」(p.134)

當你能夠作好有效溝通的時候，你就能夠事半功倍，達到自己的目標。它的功效，與「時間管理」有異曲同工之妙。(p.135)

### 三、我的觀點：

現代年輕人深受各大社群媒體影響，被聳動的標題、多彩的图片、炫目的影片吸引目光，沉浸在這些娛樂中，卻常常忽略時間控管，一整天就這樣渾渾噩噩地過去了，經年累月。認真想想，一天 24 小時，扣除必要的睡眠、洗梳、用餐，其餘時間都在做什麼事？假設必須扣除 10 小時，也還有 14 小時，可以選擇有意義地善用這些時間，也可以選擇沉溺在網路世界——相信大部分人都會在不知不覺中選擇後著。

要過好這 14 個小時並不難，只要在睡前花 10 分鐘想想「明天要做的事」，並將它紀錄下來，隔天按照筆記本上的待辦事項一一完成。每當完成一件事，便在該項目打個勾，事情做完的同時，還能獲得大大的成就感。當然這還稱不上「效率專家」，能用 1 小時做 2 小時的事，才是真的效率專家！舉例而言，在看電視的同時順便運動，非常簡單吧！簡單的方法，輕易省下 30 分鐘，可以完成其它更有意義的事。

勇敢起步，才能邁向成功。如荷拉斯所說：「好的開始是成功的一半。」假如只是空想，如同握著一手好牌，卻始終不打出去。每個人的勇氣都有極限，這些極限就等於我們的舒適圈範圍，踏出你的舒適圈，你會發現所有的回報都是值得的。別太在意旁人的目光，別讓任何事情阻擋你的方向，也別停下腳步。前美國總統夫人愛蓮娜·羅斯福說過：「每天做一件你害怕、不敢做的事，試過了之後才知道之前的自己有多膽小。」

你想在別人眼中成為怎樣的人，就必須把自己塑造成那樣。值得你學習的人，在你看來一定是閃閃發光的。放下你擁有的東西，從零開始學習，抱持「空杯心態」，放得越空，能學到的也就越多。學習別人的優點並不是一件簡單的事，一味地重複、模仿並無實質助益，需要找到自己的風格，最後內化成自己的涵養。為自己目標而努力的人，是閃閃發光的。

失敗並不可恥，從哪裡跌倒，從哪裡爬起。挫敗時當然有難過的權利，但難過是一天，開心也是一天，與其終日消沉，不如振作起來，調整情緒。所謂「積極的人解決問題，消極的人被問題解決」，消除恐懼的最好辦法就是面對恐懼！不要怨天尤人，拿抱怨的時間來擬定對策，思考如何變得更好。我也曾經面臨信心崩潰、幾近一蹶不振的時刻，當下我會拿出樂觀時寫的小卡片，細讀卡上的嘉言：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」從小家人就告訴我，哭泣無法解決問題，逃避更是無濟於事，即使想繞道而行，它還是如影隨形。所以，勇敢面對吧！若未經歷失敗，就無法品味成功果實的甘美。孟鶴堂曾說：「我哪段時間都不想丟掉，從過去到現在，少了一分一秒都不是現在的我。」既然過去是無法改變的，也是無須遺忘的，那就努力改變未來吧！

挫敗了，在最想放棄的時刻，總有人向在漩渦中的我伸出援手，這種感覺，真的是久旱逢甘霖。很感謝所有曾經拉我一把的朋友，少了他們任何一位，就不會有今天的我。言語，真是一種獨特的能量，即使寥寥數語，都可能成為別人生命中的那道曙光。反之，也可能因為脫口而出的話，被深深刺傷，留下不能癒合的傷疤。古人云：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」口出良言比反掌折枝更容易，若能給人莫大的鼓勵，何樂而不為呢？

熱心助人，是祥和社會中組成份子必備的人格特質。生活中經常遇到需要幫助的人，也時常需要他人協助。台灣最知名的特色，最美麗的風景，不正是「人情味」嗎？曾在火車上遇到隨身行李多又重的奶奶，急忙起身讓座，起初她並未接受，直到身邊又有一個空位，她才坐下。而後我們在同一站下車，奶奶忽然叫住我，說：「祝妳事事順心，平安健康！」我當下有無限感動，微不足道的敬老讓位，換得一句感謝已然足夠，但我卻收到更貼心的祝福。舉手之勞，往往讓人感受到莫大的溫暖，哪怕只是生活中的瑣碎小事。所謂「勿以善小而不為」，這世界上所有美好的事物，就是靠大家的善心、良言、與義行，一點一滴累積而來的啊！

#### 四、討論議題：

你經歷過什麼使你失意的挫折呢？面對挫折時，你選擇了逃避還是面對呢？

你有遇到過生命中幫助過你的小天使嗎？他說了什麼或做了什麼讓你覺得它幫助了？

如果你受到過陌生人的幫助，而你現在遇到了同樣需要幫助的陌生人，你會選擇幫助他嗎？學校名稱：國立嘉義家職

年 級：二年級  
班 級：服二乙  
科 別：流行服飾科  
名 次：特優  
作 者：戴湘洛  
參賽標題：何為好？何為壞？  
書籍 ISBN：9789578683969  
中文書名：隨時說再見，隨時再相見  
原文書名：  
書籍作者：李維文  
出版單位：幸福文化/遠足文化  
出版年月：2020 年 06 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

朋友很多，但仍然孤獨？身邊有太多無用的「按讚之交」？你的朋友有多少是「垃圾人」？為什麼朋友不再聯絡你了？你現在還主動打電話嗎？

書中強調「隨時說再見，隨時再相見」是交友的最高原則，如同人際關係的斷捨離。透過選擇，保留高效品質的人脈關係，才能減輕負擔，空出多餘的時間，加強自己的實力。

### 二、內容摘錄：

將重心從結交貴人轉移到提升自己：那些只忙著結交貴人，而不努力提升自己的人，能力大都一般，他們在社交中，只能扮演一個低效的「索取者」角色，而且不可能成為優秀的人。（p.268）

生活是在不停變化的：我們的生活是在不停變化的，無論你多麼習慣當前的環境，都應該有努力適應變化的勇氣和信心。（p.269）

### 三、我的觀點：

「近墨者不黑」、「出淤泥而不染」，到底需要多強的意志，多大的勇氣，才能達到這樣的境界？如同網路上一部短片：「爸爸將一顆好桃子和一顆爛桃子，放在一個盤子裡；再將兩顆好桃子，放在另一個盤子上。一天後，兩顆放在一起的好桃子依舊完好無缺；而和爛桃子放在一起的好桃子，卻跟著一起爛掉了！爸爸說：『孩子啊！你看到了嗎？假使你跟優秀的朋友相處，一定會提升自我；倘若你跟懶散的人相處，必定會一起墮落。所以交友須謹慎啊！』」想想自己，本身就是個意志力較薄弱的人，若我和大眾所認定的「豬朋狗友」相處，必定會隨著他們一同虛度光陰。

好與壞的分界，有一定的準則嗎？每個人都有自己的優點和缺點，將爛桃子腐壞的地方用刀切掉，剩下的部分不也和好桃子一樣？若要說得精確一點，

應該是「近朱『處』赤」，「近墨『處』黑」。不要因為某人的缺點，在他有優異表現時，吝惜給予掌聲。倘若每個人的觀念如同影片中的爸爸，那麼在我要與更優秀的人交友時，他是否也會將我視為爛桃子，遠離我、鄙棄我呢？假如那位爸爸的孩子，遇到同樣的困境，他也會和我產生這般共鳴：我們如何保證自己不是別人眼中的爛桃子？人總有優缺點，試著去欣賞、學習他人的「好」，勇敢地拒絕、改正他人的「壞」，不要以偏概全地否定他人，這樣才是正向的交友態度。

好與壞的區別準則，有大是大非的共識，也有見仁見智的歧見，很難有標準答案，甚至這些準則還會隨時空變遷，昨是今非，今是昨非。就如同廢死議題、同婚議題、統獨議題，各家說法壁壘分明，針鋒相對。不要輕易批判任何人的想法或作為，我們不知道他的起心動念，更不清楚他的成長背景。我們要避免從表象去定義一個人的好壞，因為我們對實情了解不夠深入。先拋棄成見，用客觀的角度去了解來龍去脈，還原事件的前因後果，再運用智慧判斷，無須被他人的價值觀混淆了腦海裡的答案。

所謂學習，不應侷限專業技術及基本學科，人際關係也是重要的課題。看見朋友的優點，耳濡目染下，我們也會逐日提升素養；而一味注意他人缺點，有時反而會鑽牛角尖，將自己推入孤獨無友的深淵。學會適當的人際交往技巧，利人利己，應當從年幼即開始摸索學習。現今社會，人與人間的互動，因科技而疏離，我們少了很多機會學習如何與他人相處。即便指引人們如何相處的書籍汗牛充棟，有哪一家的見解是正確的相處王道嗎？顯然沒有，人際相處是沒有標準模式的。有人吃軟不吃硬，有人遇強則更強。相處之道必須由自己探索，邊觀察、邊學習。倘若拿起暢銷書，照本宣科，依著作者的說法交朋友，落得精疲力盡。書本內容千篇一律，如何應對人間百態？書是死的，腦是活的，因地制宜，因時應變，因人轉換，才能掌握人情世故。

#### 四、討論議題：

為什麼人們常常覺得孤獨是可怕的，而不願去將這個孤獨調整為與自己相處的美好時光？

雖說「近朱者赤，近墨者黑。」，但句中的墨者難道就沒有優點嗎？不見得吧！既然如此我們還須和他們斷捨離嗎？

每個人對於好和壞都有不同的見解，那我們又該如何充分的做到與壞朋友斷捨離呢？

與他人斷捨離的同時，也注定會得罪到某些人，那我們又該如何化解這種尷尬的情境呢？

學校名稱：國立嘉義家職  
作 者：高靖雯  
參賽標題：那些年教會我的事  
書籍 ISBN：978957137205  
中文書名：只是想活得漂亮

#### 一、圖書作者與內容簡介：

一個非典型的正妹，她講話大聲、笑聲豪邁、總是大口大口吃東西，端著無敵甜美的外型，坦言自己不溫柔也無法嬌滴滴，卻為了生活為了愛用盡全力！

「謝謝這些故事，是他們形塑了現在的我。」——許允樂——人的內心長什麼樣，看出去的世界就長什麼樣——。

小樂很會說故事，每段不可思議的人生艱難都說得讓人淚中帶笑，生動無比，看完她的人生故事，你對人生的想法一定會有一些改變，會覺得她是一個很棒的女生，而你也想跟她一樣！

#### 二、內容摘錄：

下次覺得自己快要人格分裂的時候，不用怕，也不必太錯愕，搞不好能分裂出更好的自己。(p.033)

希望我們的努力，能一直保持最真誠的生活。(p.088)

不一定要時時刻刻幸福滿，但請務必一直勇敢堅強。(p.094)

我知道的事，你不一定知道，我不該覺得「你應該要知道」。(p.069)

#### 三、我的觀點：

「好厲害，沒什麼準備就考這麼好。」這是我上高中以來，同學常給我的一句話。一般人聽到這樣的「讚美」，應該是很得意自豪——但我卻感到五味雜陳。

13歲起，一段開心交友的時期，我在補習班中度過。班上讀書風氣良好，早自修時幾乎人手一書，但總有少數人甚至連課本都不用碰，就可以考個七、八十分，使我更用功讀書。到了國三，面臨人生第一個大考，平常不怎麼在意分數的老師們紛紛開始盯成績，甚至鮮少見面的校長，也口出「考不好就沒有畢業旅行」這種威脅，就連假日都是被學校和補習班填滿。當時，我早已決定要就讀高職學習技能，於是激勵自己：「從現在起，你要更用力、更努力唸書。」當時，不論是誰都有想放棄讀書的念頭吧！我也曾這樣，很常，尤其是補完英文又趕著補數學，習題算到一半昏昏欲睡卻又得強打起精神的時候。奮力讀這三年的書，不也就是為了將來嗎？即使我升學的目標不是高中，即使我最後的成果不符預期。

14歲，正值青春尷尬期，面對感情，有點混淆分辨不清，尤其是友情。國中時因為還不懂失去的意義，所以害怕失去。怕自己沒朋友，所以只要「看起來」會讀書又乖的都是朋友，然後我就交了一群「朋友」，每天都開開心心地聊天、討論功課。到了期末考前夕，又是我苦惱的時刻，苦惱著我不擅長的學科怎麼辦，苦惱著想考好但又怕輸給同學。將心事向一位「朋友」傾訴——班上的第一名，做事能力強，與同學也相處融洽。「反正你怎麼考也考不進前三名，更不用說考贏我。」這是她給我的回應。

我原本期待鼓勵的話語，或課業的指導，沒想到換來幾支冷箭。我當下既驚訝，又傷心。氣餒的，是似乎真如她所言，我考不贏她；生氣的，是她如此看輕我，藐視我努力的成效。後來，我與她發生爭吵，縱使事後和好，也沒當

初那麼交心了。此刻我才明白，交友並不能陷惑於「表象」，這種評斷人的方式是膚淺的。真正的朋友，會給你正面的能量，陪你度過艱難的時刻，而非在言語上或行動上落井下石。

「必須很努力，才能看起來毫不費力」。我努力三年，努力在同一道數學習題中尋找方向，努力在英文文法中摸索規則，努力在文言文中得到解答，即使到了高職，我依舊努力與專業知識搏鬥，這是我看起來毫不費力的原因。而這些羨慕我輕鬆得高分的同學啊！你努力過嗎？努力的程度多深？努力的時間多久？明知自己資質欠佳，付出的努力卻不足以彌補，怎能「毫不費力」地得到好成績呢？

15歲，國中與高中的交織點，迷茫地站在邁向未來的十字路口，我選擇筆直地向前。在我付出的努力下，順利進入了理想的高職，讀了自己喜歡的科系——流行服飾。打從小學時期，就清楚自己喜歡什麼、想要什麼，所以不顧某些老師和家人反對，毅然決然選擇高職。我喜歡「美」的事物，所有我能掌控的事物，我都希望它是美的，例如庭園環境、房間擺設、手機桌布，尤其對於服飾美學更是情有獨鍾。

我喜歡幫別人搭配服裝，看著我搭配的服飾受到他人喜愛時，心中滿滿的成就感啊！我也喜歡穿著這身服裝，在路上邁著自信的步伐。而後，我不只喜愛搭配，更進而喜愛設計！設計上衣、下著、包包、飾品，有時也會設計生活小物，進而把平面設計圖樣親手製成立體實品。我常常設計製作的成品送給別人當禮物，看到他們眉開眼笑，我更是心滿意足。這種成就感，來自於「自娛娛人」，就像作者說的：「做自己喜歡的事，開心的同時也感染別人。」

16歲，總認為是人生中最美好的年華，然而現實總是殘酷的。小時候總被電視劇和小說洗腦，以為上了高中就會談戀愛，上了高中社團活動很精彩，上了高中每天都會過得很充實……。除了最後一項——果然充實，果然忙碌，其他都沒實現。交不完的報告，寫不完的作業，讀不完的小考，煩不完的瑣事，這就是現實。每天都會有新的校務、班務及私務等著我處理，處理完一件，又有下一件，一件比一件還急，尤其在學期末。想起那堆還沒結案的事，千頭萬緒，早已搞不清輕重緩急了。每一件事都還有欲速則不達的細節，難免興起逃避的念頭。但即使略有拖延，最後總能壓線完成。

歷經一年的磨練，我發現若是瞻前顧後，反而不知從何著手。一旦踏出第一步，後續就簡單得多。很多事情，只是缺乏開始的動力，一旦著手進行，就沒有想像中的麻煩和困難，或許這就是理論與實踐的差別吧！所以當你因為擔心做不好，而一直遲疑耽擱了，不如放手去做吧！也許比你想像中的輕鬆呢！

13到16歲，進行到一半的青春期的，不敢說經歷了多少事、體悟了多少道理，只知道我的青春，無趣裡帶點驚喜，反覆中有些意外。生活如同拆驚喜包一樣，多數是大同小異的東西，但有時會拆到特別喜歡的商品。此刻的我能心平氣和地娓娓道出那些年教會我的事，代表自己的成長。展望未來，希望我能體會到更多人生的真諦，不被挫折打敗，活出更漂亮的自己！

#### 四、討論議題：

在你的青春裡，發生了哪些事，從中得到什麼啟發？

現在的你，有因為這些啟發而過的更開心、活得更漂亮嗎？

面對未來，對於你自身或者生活有什麼樣的希望？

學校名稱：國立嘉義家職  
年 級：二年級  
班 級：幼二乙  
科 別：幼兒保育科  
名 次：特優  
作 者：黃琬婷  
參賽標題：芬蘭育兒趣  
書籍 ISBN：9789861754833  
中文書名：我去芬蘭學育兒：12 個當地家庭給我的教養啟示  
原文書名：  
書籍作者：沈載源  
出版單位：方智好讀  
出版年月：2018 年 02 月 01 日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者沈載源是擁有十萬粉絲讀者的育兒漫畫家，在孩子出生後，他對育兒有許多想法，最後他決定放下一切，帶著四歲的兒子去芬蘭看看。他們參訪了 12 個芬蘭家庭，不僅看到了設備與福利上的先進，透過實際相處，更學會了不著急、不催促、不貪心的育兒法。

### 二、內容摘錄：

育嬰假期間，我把和孩子相處日常點滴，藉由簡短文字與插圖留下紀錄。將這些育兒日記放在社群網站上，對我的人生以及我們一家人來說，是一大轉捩點。每當我與讀者朋友見面、為他們簽名時，一定會在簽名處寫下一句「永遠感謝」。藉著這個機會，我也想再次對正在閱讀這本書的你，以及我心愛的家人說：「永遠感謝。」(p.15)

### 三、我的觀點：

這個暑假我為自己挑選「我去芬蘭學育兒：12 個當地家庭給我的教養啟示」一書，除了芬蘭是我最喜歡的國家之一之外，我也想藉機了解不同文化的教養觀念，希望豐富與自己所學相關的幼教知能。芬蘭的教育環境及家庭生活模式都是我十分嚮往的，透過書中實例，我能清楚認識不同國家所擁有的文化特色，這對於一直在台灣生活的我而言，感覺既新奇又有趣。透過閱讀，我也希望進一步思索有關台灣及芬蘭家庭的教養及教育特色，可以如何相互激盪與融合。

在台灣，許多人覺得學生的本分就是把書唸好，升學主義至上的教育氛圍和社會環境讓孩子們感到壓力重重，倘若家長再給孩子一些催促與壓迫，那麼巨大的課業重擔彷彿緊箍咒，可能促使孩子想要逃避學習，終究造成反效果，讓孩子對學習徹底反感。回顧我的成長經驗，從小到大我的成績就不是班上非常出色的，儘管爸媽沒有嚴厲斥責我，但是我的心裡卻是自卑而落寞的。當我

在書中看到一段話－「教學的目的並非選出班上的菁英，而是為了幫助落後的孩子能跟上大家」，我的心中百感交集，在台灣的教育體制中，常常在有形及無形間，利用多元方式評量之名，進行學生間的成績比較，最後選出心目中的菁英，有些老師甚至只把心力聚焦在菁英上，忽視學業成就落後的同學。反觀，芬蘭積極幫助落後的孩子跟上大家的教育方針，似乎降低了人我差距，靠同學或老師多花一點心力去幫助落後的同學，其實才是教育真正的目的，同時也可以凝聚班級的讀書風氣。

我曾經在網路上看過一張圖表，主要是在比較台灣小孩及國外小孩暑假期間所從事的活動與投入時間，圖中顯示國外小孩暑假時，重視投入休閒活動，目標是快樂的玩耍，而台灣小孩暑假時，就只是換個地方寫功課，目標是升學衝刺。這樣的對比帶給我很大的震撼與感觸，我想起自己進入國中的第一個暑假，本來以為會是個開心的暑假，因為暑假作業和國小相較少了一半，殊不知這些作業竟然花了我一半以上的暑假時間才完成，更可怕的是，暑假有一半的時間參加暑期輔導、補習與夏令營活動，所以僅剩寥寥可數的時間可以留給自己，感覺已經沒有力氣投入自己想做的事，只想好好休息一下，才能面對接下來的國中挑戰。我認為，難得有完整的暑假時間，更應該讓學生去自主探索，發現自己的興趣，或是投入得以發揮專長的活動中，這樣才是暑假存在的真正意義。

另外，從書中也清楚看到不同文化下的家庭生活模式。我的家庭算是一個比較開明的家庭，大多數時候家人都很願意傾聽或接納我的意見，只有極少數時候我的意見遭到反對。不過，我聽許多同儕分享他們的家庭生活，往往都是權威的父母直接左右孩子的決定。然而，書中芬蘭的父母親從不會在小孩一開口，就劈頭說不行，往往是耐心地聽完孩子們的需求，再和孩子好好的討論，這樣既可以防止孩子的情緒暴走，也能促進家庭關係的和諧。我認為這是尊重的具體實踐，每個人都希望自己的意見能被他人聽見或採納，絕對沒有人喜歡在意見尚未完整表達之前就被否決。而對人的尊重不只侷限於同輩之間，在芬蘭，縱使是長輩對晚輩，仍然存有這樣的尊重。儘管台灣已邁入現代化、開明的國家行列，但尊重的態度卻不是人人都可以輕易做到。

了解芬蘭家庭的教育特色之後，有些正向的理念其實可以落實在生活之中，讓它成為自己的生活習慣，尤其未來我們都有機會成為父母的角色，如果能實踐尊重、傾聽、接納的態度，放下權威角色和孩子討論各種困境中可行的方法，以及這些方法可能帶來的利弊得失，這才是給予孩子最棒的生命禮物。

#### 四、討論議題：

- 1.因應不同文化，芬蘭現行的教育模式，有哪些不適用於台灣？
- 2.儘管文化不同，芬蘭現行的教育模式，有哪些可以適用於台灣？

學校名稱：國立嘉義家職  
年 級：二年級  
班 級：幼二甲  
科 別：幼兒保育科  
名 次：特優  
作 者：吳宜庭  
參賽標題：相信自己  
書籍 ISBN：9789863616283  
中文書名：別人的眼光沒資格打敗你  
原文書名：  
書籍作者：文長長  
出版單位：高寶書版  
出版年月：2019 年 01 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

文長長，原名文琳琳，是十點讀書的簽約作者，也是中國最受年輕人喜愛的一位作家，他的文章被「人民日報」等數十家主流媒體微信公眾號大量轉發，目前已出版暢銷書《我哪懂什麼堅持，全靠死撐》。

這是一本關於成長、情感和工作的青春感言，也是年輕世代的真心真言，有態度，有溫度。此本書以作者自己的成長感受告訴所有讀者，我們必須遵循自己的內心成長，不能輕易地在意別人的立場和別人看待我們的態度，我們需要頑強前行。

### 二、內容摘錄：

第 287 頁：

一個成功的危機管理者是懂得防患於未然的，我們要學會提前做好某類危機的準備方案，隨時做好應對未知變化的準備。

學習之後，我才明白，每次在發生重大危機災難時，決策者手上早就有幾套盡可能止損的方案，有一個專門的部門來隨時應對可能發生的一切，居安思危只是為了防患於未然。

而要說這門課讓我學到最重要的東西，就是要有危機意識，然後防患於未然，做好準備應對一切挑戰。

時刻準備好自己，來應對生活的變化，不為別的，哪怕真要摔一個跟頭，我也要成為眾多生活強者中摔得最漂亮最優雅的那一個。

### 三、我的觀點：

這本書是作者的成長與人生紀錄。曾經他是一個非常在意別人眼光的人，無論

是非對錯，只要有人批評，作者就會自卑的檢討著自己哪裡不夠好，就算被欺負，也只會一聲不吭的低著頭，不敢為自己反抗發聲。背負這段不自信的過去，讓作者連被愛時，都還不斷的懷疑自己，深怕再次受到傷害，覺得這麼差勁的自己有甚麼值得被喜歡？好幾年時間過去，作者努力的練習讓自己活得更快樂、正確的釋放壓力，從那個會因為各種語言攻擊而被擊倒的懦弱青年，長成心態成熟的大人。從作者明白別人的眼工沒資格打敗自己之後，他告訴自己：「哪怕有一天輸了，也要正大光明、心甘情願地輸在戰場上，輸給那個與我相匹敵的對手，而不是輸給了旁觀者。」

作者在書中提到：「時刻準備好自己，來應對生活的變化，不為別的，哪怕真要摔一個跟頭，我也要成為眾多生活強者中摔得最漂亮最優雅的那一個。」日常生活中，常常會遇到許多令人措手不及的瞬間，小則遇上傾盆大雨時沒帶傘、補習完錯過末班公車，大至像 KOBE、志村健……等演藝人員或身邊的摯愛親朋突然離世，但第二天太陽升起時還是要打起精神，日子依舊得繼續過下去。日常生活中時常打擊我卻又避不開的是孤獨，當大考或小考完拿到好成績時，一些自稱「朋友」的同學，非但不會高興的替我鼓掌，還會因為一些細微的事情鬧僵。打開社交軟體，翻閱好友名單，始終找不到一個能夠談心的人。好不容易有了夢想，甚至連最親的家人都不給予支持，覺得自己在孤軍奮戰。但也因此清楚生活的不容易，也明白作者有時會焦慮、有時會迷失自我，甚至覺得看不到未來的感受。當然也學習他告訴自己：「千萬千萬不能畏懼，不能妥協不能放棄，即使被打倒了，也要重新站起來。」

曾經班上有幾個很強勢的女生特別愛找我麻煩。我性格活潑外向，她們說我活得太張揚太放肆；我低調不爭，她們又覺得自己佔了上風，繼續不斷打壓我，用語言攻擊我。因為她們的成績排名比我靠前，剛好當時的導師堅信「學習好的學生是不可能犯錯的」，所以我永遠無法為自己辯解。有一次，我決定和她們正面對決時，班導不但沒有批評她們的行為，反而把所有的錯都直接推到我身上。委屈的淚水不甘心的滑落，我只能一邊抹眼淚一邊對自己說：「我從沒覺得自己比任何人差。總有一天，我會讓欺負我的人明白」

畢業前，我付出比以往加倍的努力。實現了一個夢想，就是把成績衝到班上前五名，那些曾經欺負我、看不起我的人，全部都張大嘴巴瞪大眼睛用著崇拜的眼神看著我，我找到了自己的驕傲，重新找回最初的自信，成為更強大的自己。最重要的是，沒有讓那些看不起我的人得逞，也沒成為他們眼中的笑柄，即使不被愛，又或者沒受到支持，也依舊能自我實現。

看完這本書，我更加的確信我們不能輕易的在意別人對自己的看法，更不能讓別人對我們的看法影響我們的行為，不能活成他們想要的樣子，別人的眼光沒資格打敗你，相信自己，不受外界干擾勇往直前，才能成為頑強又漂亮的自己。

#### 四、討論議題：

你認為別人的眼光真的很重要嗎?為甚麼?

學校名稱：國立嘉義家職  
年 級：三年級  
班 級：食三甲  
科 別：食品科  
名 次：特優  
作 者：蔡巧芸  
參賽標題：何謂自由  
書籍 ISBN：9789861371955  
中文書名：被討厭的勇氣

### 一、圖書作者與內容簡介：

岸見一郎是一位哲學家，積極從事阿德勒心裡學及古代哲學的著述、演講，並擔任許多家醫院精神科的「年輕人」心理諮商，同時也擔任日本度阿德勒心裡學會認定的諮商師與顧問。古賀史健是一位自由作家，出版過許多商務或記實文學方面的暢銷書，以及非小說類書籍的出版，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：

- 1.重要的不是你經歷了什麼，而是你如何運用它。(P.49)
- 2.如果生活型態不是天生的，而是自己選擇的，應該就有重新選擇的可能性。(P.55)
- 3.你之所以無法改變，是因為自己下定決心不要改變。(P.56)
- 4.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)
- 5.你之所以 只看得到自己的缺點，是因為你下了決心不要喜歡自己。(P.67)
- 6.要除去所有煩惱，唯有獨自一人存活在宇宙中。(P.73)
- 7.當理想無法達成時，就會對自己產生一種低劣無能的感覺。(P.83)
- 8.自卑情節，是指開始把自卑感當成某種藉口使用的狀態。(P.85)

### 三、我的觀點：

看到這本書我就被封面所寫的「所謂的自由，就是被別人討厭」這幾個字所吸引，如何在別人的討厭下還能不顧異樣的眼光，讓我想更深入地了解此書論點所在。在我認知裡的自由，就是做自己想做的事情、完成自己的願望、不受拘束地過著自己喜歡的生活，但看完我發現如果在意他人的批評，害怕受到異樣的審視，活在別人的眼光中，是無法獲得真正的自由的。

這本書的內容最吸引我的一句話是：「並不是為了滿足他人的期望而

活」，這句話使我感觸良深。我們在做事情，很多時候是在別人的期望下讓自己變更好，因為在別人的稱讚下，自己才會變得更加有自信，在沒有人稱讚的時候，常常會迷失了自己的初衷，但哲學家認為人生是為了自己而活，我想了想，這句話也沒有任何矛盾，因為過的是自己的人生，或許人生就是應該照著自己給自己的期望而活，而不是變成別人喜歡的你，這樣才是真正的自由。

阿德勒提出「目的論」的主張，所謂目的論就是指人做任何事情都是有目的去做。有目的論的觀點放在行為上我是認同的，因為一個人做很多事情有可能只是為了得到別人的關注，當得到關注才能減少對自我的自卑感；但是我不認同書中所言，情緒的表現也是一種目的論，我認為憤怒或開心都是因為當下發生的事情所造成的情緒，這是一種不可控、非自主的反應，更不是為了什麼目的去創造當下的情緒，但聽完哲學家一番話，我換了一個角度想，人或許也是真的有目的，才会有情緒的，例如：父母在管教孩子時會大吼，但他們不見得覺得憤怒，他們的目的只在於希望孩子記取教訓，不要犯了相同的錯誤；嬰兒有時候大哭，不是因為不舒服、肚子餓又或者是想睡覺，他們目的只有一個，就是吸引大人的注意，多抱抱他們。於是情緒是有目的性這個論點我似乎也認同了。

人不要一味的去欣羨別人，有道是：「人比人氣死人」，我們應該要放大檢視自己，將焦點放在自己身上，想看看自己如果能運用自身經歷而變得更好，何不呢？人生當中會遇到許多大大小小的事情，需要自己去了解、體會，從中學習，才能徹悟、得到一個沒有正確答案卻專屬於自己的答案，就人生的問答題，每個人都有自己的想法，不是死版的 A、B、C 選項，更不是直接抄襲，從別人身上得到答案，這樣自己永遠都不會進步，自己經歷了並深入探索，專注於己，才會幡然省悟。有句名言曾說：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」自己好好努力，從中學習，或許有朝一日，自己也能成為別人羨慕的那個「他」。

人，想要得到什麼就該努力付出什麼，但往往人們都不願意付諸行動去努力，所以大多數的人無法如願以償，包括我自己也不例外，看到了媒體撥出螢光幕前發光發熱的大人物，分享著自己成功的歷程，腦袋中閃過無數次，如果我也這麼做是不是能讓生活變得更好，但是都被過程中重重的困難給擊敗了，遇到艱難的事情都用逃避帶過，但，生活沒有如果，是不是能不顧一切的完成自己想做的事情，而不是一次又一次的找理由，書中提到「決定你人生的，是活在當下的自己」試著換個角度想，相信自己一定能做到，此時此刻便開始改變我，一定能變得比只想而不做的中的想法更好。

#### 四、討論議題：

過度沒自信的人，總是運用逃避來跟現實脫軌，卻又不敢表達出自己的想法。如果自己是沒自信的人，如何換位思考？如何變成一個開朗又有自信的人呢？

學校名稱：國立嘉義家職  
年 級：三年級  
班 級：餐三乙  
科 別：餐飲管理科  
名 次：特優  
作 者：張彧  
參賽標題：強者，是強在自律  
書籍 ISBN：9789869828819  
中文書名：沒有自律，還談甚麼夢想  
原文書名：  
書籍作者：童小言  
出版單位：沐光文化股份有限公司  
出版年月：2019 年 12 月  
版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者童小言原是商學院畢業的學生，後來創業接觸到寫作才開始有了提筆創作的契機。除了此書之外，作者還著有《此刻決定蛻變自己》和《完美逆襲》兩本勵志暢銷書，其中一本更是取得上海書展十周年暢銷書第二名的佳績，本人也獲得上海市青年女性創業典型人物，可謂是斜槓青年的代表。

本書內容是在講述作者覺得為了將來更好的生活，值得每個人都對自己嚴格一點，也敘述了作者對於「自律」的定義和如何有效地去達成。

#### 二、內容摘錄：

- 1.有方向、有韌性、有態度，才能到達想去的地方。p.67
- 2.自律通往優秀，優秀吸引人脈。p.102
- 3.如果良機不來，就親手創造。p.117
- 4.學習理解自己與周遭世界的能力 p.122
- 5.最可怕的敵人，是明日復明日。p.134

#### 三、我的觀點：

自律不一定成功，但成功的人一定自律，這個簡單的道理你我都理解，但又有多少人真的實踐的呢？現代人往往都有太多的理由和推託的藉口，總是為了輕鬆，給自己太多合理化的空間，其實這些都只是自欺欺人的一時快活，實在沒辦法從根本解決問題。

這本書帶給我很大的啟示，也很能夠應用在我的生活中。在讀這本書時，我的頭總是不由自主的點了又點，一方面是作者一針見血的觀點直入我的心坎裡，二方面是自覺原來我離「自律」這麼的遙不可及，好在這本書也給了我一股力

量，讓我有動力，知道必須改變的我，並不是孤軍奮戰。

過往，我是一個惰性非常堅強的人，沒有任何一件事情能阻擋我當一個「沙發馬鈴薯」，在我的人生裡，我對未來沒有甚麼具體的目標，每天的行程就是起床、上課、吃飯、睡覺，這樣平凡的日常而已。直到有一天，我記得那是一個烏雲密佈的下午，不知道是天氣的關係使然，又或者是渾渾噩噩的虛度光陰而導致的內心空虛，總之那天我的心情異常的憂鬱，甚至在腦海中浮現了一個念頭——就算現在結束我的人生也無所謂吧！就在這樣的負面情緒快要腐蝕我的整個人時，冥冥中有股聲音在對我說話：「嘿！你才不是真的想這樣每天墮落下去的對吧？」接著我突然想起了曾經在教室裡看到的畫面，那是身為選手的同學認真練習的模樣——即使外面颶風下雨也仍堅持到校練習，就算已經汗流浹背仍勤勞的揮舞著刀具。最讓我印象深刻的，就是有一次在用刀練習時，同學一時恍神不小心劃到了手，鮮紅的血從他的傷口滲出，但是他並沒有因此而中斷練習或自怨自艾，反而是迅速的包紮傷口，並繼續下一次的練習，且在練習過程中，他更是謹慎、更是細心，完全感受不出來有任何一絲的氣餒。這個畫面清楚地浮現在我腦海中，頓時我恍然大悟，不禁問自己為什麼每天要選擇過這種日子，想著想著，烏雲也逐步散去，閃耀的陽光瞬間照亮了我心，我也清楚明白了自己真正要的是甚麼，更讓我正視到自己的缺點——那個缺乏野心也缺了自律的自己。

蘇軾說過：「腹有詩書氣自華」，欲培養一個人的氣質，最快的方法就是閱讀，這句話對我來而言非常受用，正因如此讓我有機會遇見了這本書，我也下定決心要對自己嚴格一點，這樣的決心落實在我生活作息的改變上。過去我是一個外型較肥碩的人，因外貌的關係使得自己較沒自信，我也一直打算要減肥，但像大多數人一樣往往半途而廢，但讀完這本書之後，我下定決心，要用更自律、更有野心的方式來實施減肥計劃，在吃的方面，我每天都堅持自己煮，秉持少油低糖低脂的菜色，就算晚上回到家已累癱在沙發上，我還是會起身去處理隔天的早餐以及午餐，怕的就是只要一次怠惰就會無限上綱。運動方面，我也是堅持每天都要消耗一定的卡路里，不論是籃球、跑步、游泳，都是我選擇的方式。日復一日，持之以恆，現在我已經成功從 112 公斤減到 90 公斤。在這過程中，當然艱辛，但我都提醒自已，為什麼要這麼辛苦？為的不就是遇見一個更好的自己嗎？養成自律不靠別人的，全憑自己，是精誠所至、金石為開，我相信這一次一定會成功。

人生就是一場跟自己的戰爭，我不是為了誰而努力，也不是為了誰來精進自己，這些種種的付出都是為了自己，為了將來能過上自己想要的生活，現在不對自己嚴格一點，未來只剩後悔的份。

#### 四、討論議題：

1.明明已經很努力，但卻得不到你要的成效，你會怎麼做？

2.曾子曰：「吾日三省吾身」，對你而言，如果每天須反省三件事，那會是什麼？

學校名稱：國立嘉義高中  
年 級：二年級  
班 級：01  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：施兆友  
參賽標題：追風箏的孩子  
書籍 ISBN：9867475658  
中文書名：追風箏的孩子  
原文書名：追風箏的孩子  
書籍作者：卡勒德·胡賽尼（Khaled Hosseini）  
出版單位：木板文化  
出版年月：2005/09/01  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

阿米爾，出生在阿富汗優渥家庭的孩子。與之相對的哈山是對他們家忠心耿耿的奴隸。兩個看似有如平行線的生命卻因一只風箏而交織在了一起。因為風箏，哈山遭受不良少年的強暴。而阿米爾雖然在場卻沒有勇氣挺身而出。事後阿米爾被愧疚壓得喘不過氣。處心積慮得想讓父親將哈山與他父親阿里送走。而哈山和阿里好像也明白，竟主動提出要離開。一切事情好像就這樣結束，但殊不知二十五年後一通來自父親好友的電話，讓阿米爾重新面對事實。

### 二、內容摘錄：

我不記得那是哪一個月，甚至不記得是哪一年。我只知道回憶與我同在，一段濃縮保存完好無缺的美好過往，像是一筆絢麗的色彩，刷在我們生活已變成單調灰沉的畫布上。(p122)

如果你殺了一個人，就是偷走一條生命。你偷走他妻子擁有丈夫的權利，從她兒女身邊奪走父親。如果你撒謊，就是偷走其他人知道真相的權利。如果你欺騙，就是偷走擁有公益的權利。最邪惡的行為莫過於偷竊。(p21)

寧可因事實而傷感情，也不要因謊言而獲得安慰(p60)

### 三、我的觀點：

這本書以阿米爾的視角書寫，以極細膩的手法將主角內心的情緒轉折刻畫得淋漓盡致。從渴望得到父親認可，到在美國時與父親的親情，再到與沙米雅相戀時的愛情，以及貫穿全文的友情。無一不將讀者吸引進作者情節的漩渦。而作者最厲害的點在於情節的轉折，當你覺得事情不可能再更糟時，作者總可以再使劇情直轉而下，使我猝不及防。

因為本書背景又正是發生在阿富汗。這個種族階級和男性主義至上的穆斯林國家，才可以成功將各種事件串連在一起卻又不前後矛盾。本書不僅提到了文化背景更是在其真實歷史上加以書寫。

在普什圖人與壓迫的哈扎拉人之間，種族階級在這本書刻畫入微。不乏許多哈扎拉人受迫害卻逆來順受的情節，使我不禁思索在古老的社會種族階級究竟是如何形成的？是戰爭亦或是信仰使然。但不管如何種族階級在人類歷史上帶來的傷害實在太大，從買賣黑奴到屠殺猶太人，不幸因此喪命的不計其數。這本書中的阿塞夫就是極端的種族主義者，也就是書中的希特勒，秉持著自己種族優越感，以大義之名替國家清除廢物。我覺得世界各地一定還有很多像阿塞夫這樣的人，但只有共同努力互相包容，才有那麼一點可能徹底消弭種族主義的存在。

在描寫男性主義的時候有一段話我印象特別深：「男人在夜店泡馬子，搞大別人肚子都不會怎樣。而我只是一時犯了錯卻受人指點，一輩子抬不起頭來」這句話充分表露出阿富汗女生的無助。在他們的傳統社會，女生足不出戶，就只是生育的工具。在家任男人擺佈，一切尊崇男人。所幸在全世界的努力下，兩性平權已經成為了普世的價值觀。雖然在穆斯林國家，女性權力低下的問題持續存在，但相比以往已經好上不少，靠著未來的繼續努力，總有一天必定會達成真正的兩性平權。

而這本書最扣人心弦的必定是哈山說得那句：「為你，千千萬萬遍」。但也因為哈山真實無潔的忠誠，讓阿米爾更加覺得自己犯得錯有多麼可恥。身為奴隸且受迫害的哈扎拉族，卻總是在自己面對困境時挺身而出，自己看著哈山被強暴卻什麼都沒有做。這件事有如大石頭一直壓著阿米爾近 25 年。但就是因為在乎所以覺得愧疚，其實阿米爾一直都想要贖罪，但當時的他真的太過懦弱。所幸事後還有有機會可以贖罪，否則他此生將背著這塊石頭抱憾終生。

其實每個人或多或少都曾經對別人犯下這種想補償卻又沒去做的錯誤，但差別只在於勇敢面對或只是一昧逃避。而許多人只所以選擇逃避就是因為沒有面對現實的勇氣。人在遇到困難時選擇逃避或許是源於本能，是為了生存。但現代社會許多事不只是為了生存，更是為了自己的心。阿米爾大可以讓事情不了了之，不再重回故土，但他最終依然選擇面對回到阿富汗救出好友哈山的遺孤。在他這樣做的同時，不僅向哈山贖罪了，也解放了自己多年來被禁錮的靈魂。但我覺得哈山或許很早就放下了，很早就原諒阿米爾，只是就像書中父親好友告訴他的：「你總是對自己太嚴格」。阿米爾才遲遲不願面對。但如果有如果，阿米爾早在哈山離開前就將心中的一切說出來，我相信哈山一定會原諒他的，之後或許也就不會發生那麼多的慘案。

人非聖賢，孰能無過。唯有勇於面對錯誤才可以解放自己。

#### 四、討論議題：

書中後段提到哈山其實是阿米爾父親的私生兒子。如果哈山知道自己從小侍奉到大的「大人」其實是他的哥哥，他的情緒會是如何？

學校名稱：國立嘉義高中  
年 級：一年級  
班 級：118  
名 次：特優  
作 者：陳映妏  
參賽標題：別說你害怕  
書籍 ISBN：978-986-344-5  
中文書名：別說你害怕  
原文書名：Non dirmi che hai paura  
書籍作者：朱賽佩·卡托策拉  
出版單位：麥田出版  
出版年月：2018.05  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

主角薩米亞熱愛跑步且擁有天分，堅韌的她在無數次的練習後成為索馬利亞跑步比賽的冠軍並獲得了參加奧運的機會。她見識到專業選手如何練習，想像有一天她也會接受正式訓練——即使這將犧牲她與家人的自由。她賠上了一切，但終究難逃一死……。

這本真人真事改編的小說於世界各地出版並獲得成功，甚至成為一種社會現象：人們將許多事物命名為薩米亞。之後，作者被提名為親善大使，拜訪索馬利亞，傾聽當地人的心聲、與更多人交流。

### 二、內容摘錄：

「永遠別說妳害怕，我的小薩米亞，永遠不要。否則妳害怕的事情就會被放大，顯得好像可以打敗妳。」(p.57)

在日常生活最細微的小地方，他的缺席讓我被熊熊怒火吞噬。這股怒火非但沒有摧毀我對跑贏的渴望，反而還為這份渴望火上加油。更有甚者，它讓我堅定不移，而且所向無敵。世上再也沒有能夠傷害我的東西。他們已經從我身邊奪走阿比;再也沒有人能找我麻煩。(p.145)

如果我們征服了撒哈拉，如果我們倖存下來了，我們滿腦子只想著最後的目的地。唯有那個目的地，其他一切都是次要的。對我們這些在的黎波里的搭力巴而言，目標只有一個。的黎波里是中繼站，是一股微弱的清風，是一片窸窣的葉子，是一眨眼的時間。(p.266)

### 三、我的觀點：

以索馬利亞頻繁的部族衝突以及紛亂的戰火作為背景，這塊貧瘠的土地上，人民雖處在青年黨的暴政下，但他們試圖抓住即將消逝的自由，極力守護僅存的快樂片段，在暗處歌頌著自由的美妙。「如果妳真的對什麼事情很不滿，妳不

需要抱怨，妳只需要改變」薩米亞爸爸的這段話帶給我深刻的省思。就算處在相較之下如此安逸的環境，我卻免不了為了一些生活瑣事而煩躁，為了微不足道的不順心而抱怨，習慣性地被小錯誤絆住，造成另一次的失足。我所缺乏的就是專注於長遠目標的能力——薩米亞的爸爸因了解自己的努力將能換得兒女的好生活而快樂，薩米亞則因夢想在前而奮力燃燒自己——他們都朝向最終目的地一點一滴地推進自己，不被腳下無關緊要的碎石所困擾。

「別說你害怕」這句話貫串全文。這不僅僅是薩米亞面對賽事的心態，更是她在前往歐洲的旅程中反覆玩味的定心丸。因為無畏，才可在近乎絕望之時又起死回生，因為無懼，才能昂首挺胸的面對一切。在父親死後，薩米亞已了無牽掛，她的怒火為跑贏的渴望火上加油，就因為她已身無長物，才得以放手一搏；而同等重要的是對於夢想的執著——即使現實帶來千刀萬剮，但她不曾放下一分一毫的夢想——我也因而學到夢想和勇氣的重要性。威爾遜前總統曾言道：「人因夢想而偉大」，在鼓起勇氣面對挑戰和苦難時，只要我們時刻嚐著夢想所帶來的甜蜜，便足以化掉這些苦澀，使我們的成功之路更加光明。

就結果來看，薩米亞踏上前往歐洲的旅途似乎是個錯誤，但真是如此嗎？家鄉內的暴政情形迫使她的奧運夢受到打壓，再繼續待下去無非只是任由夢想化成灰燼，因此她才逼不得已踏上這段尋夢之路，即便對於過程一無所知。我認為，這看似傻氣的決定實則是現實下無奈做出的最佳選擇。我們不能由最終結果判斷選擇的是非對錯，而是要在當下忖度成功的果實是否值得一路上要付出的代價。像薩米亞那般與她密不可分的遠大夢想，我相信，若是她因為自己的懦弱退縮而失掉機會，在自己保守的家鄉含恨而終，那她寧可選擇在追尋的路上英勇地犧牲性命，因為至少是「夢想」與她陪葬。

閱讀完全文，我深深地被每個文字負荷的真摯情感打動。這是一篇真人真事改編的文章，也因此，在閱讀的同時我會為每個消逝的生命流淚，為超越親情的友情喝采。薩米亞肩上的重擔不僅僅是自己的夢想與家人的寄望，更是伊斯蘭教歧視女性的眼光，最初我為薩米亞的莽撞嘆息，認為她並未仔細衡量生命的價值，但再重複體會幾次後，我發覺，她本人何嘗願意如此？若非殘酷的現狀：人口販運分子猝不及防的啟程、義大利船隻的援助如同黑暗中的曙光及時出現……人們總說機會是留給準備好的人，可惜的是她從未有足夠的時間準備，因為那些機會總是倏忽即逝，若沒有好好把握，下一次的機會將會伴隨著更高的代價。我目前尚無如同薩米亞那般遠大的夢想，更無她擁抱未知險境的勇氣，但我從本書習得達成目標的秘訣——以夢想為支點，意志力、勇氣與樂觀為力臂，我將能在尋夢的路途中獲得豐碩的成果。

#### 四、討論議題：

非法移民對於他國是個困擾，但對於難民本身卻是翻轉命運的唯一機會。我們應該抱持何種立場才能幫助他們？在日常生活中，我們能藉由哪些慈善機構來傳遞溫暖到他國？

學校名稱：國立嘉義高中  
年 級：一年級  
班 級：18  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：陳孟楷  
參賽標題：原子習慣讀書心得  
書籍 ISBN：9861755268  
中文書名：原子習慣  
原文書名：Atomic Habits  
書籍作者：James Clear  
出版單位：方智  
出版年月：2019 年 6 月 1 號  
版 次：出版

### 一、圖書作者與內容簡介：

圖書作者 James Clear 專門研究習慣、決策及如何持續進步的作家與講者文章散見於《紐約時報》《時代雜誌》及《創業家雜誌》，他創立了「習慣學院」(The Habits Academy)的線上課程，已教育了超過一萬名領導者、經理、教練及教師。本書著墨於習慣對一個人行為的重要性，闡述細微的改變會帶來巨大差異並舉例說明，提出改變習慣的四個法則。

### 二、內容摘錄：

P37.當一切努力看似無用，我會去看石匠敲打石頭。可能敲了一百下，石頭上連一條裂縫都沒有，但就在第一百零一下，石頭斷裂為兩半。然後我了解到，把石頭劈成兩半的不是最後那一下，而是先前的每一次敲擊。

P60.要成為最好的自己，就必須持續編輯、修訂自己的信念，升級並拓展你的身份認同。

P248.基因決定的不是你的命運，而是你在哪個領域會有機會。

P256.當你無法靠著「更好」來贏，可以憑藉「不同」勝出。

### 三、我的觀點：

第一次看到這本書的書名，就覺得很特別，封面中寫著細微改變帶來巨大成就的實證法則，我們在生活中，往往追求明顯的進步、變化，而忽略細微的改變，好奇心把我帶入了這本書的世界。

書中舉了實際的例子，英國的自行車隊改變了他們的命運藉由了許多看似微小、甚至會被忽略的改變，重新設計單車的坐墊，在輪胎上塗酒精以增加抓地力，測試不同的服裝、布料，甚至請外科醫師教導選手如何避免感冒，選購能

提供最高睡眠品質的頭與床墊，當數百個微小的改變累積，最終能造成極大的成果，在這裡所提到的複利效應讓我不得不相信這些微小的改變能造成大大的不同，每天進步百分之一，一年後會進步三十七倍；每天退步百分之一，一年後將會弱化到趨近於零，「造就成功的，是日長習慣，而不是千載難逢的轉變。」這句話讓我感觸極深，比起當前的成果，更重要的應該是目前所處的軌道，曾經的我，在英文領域始終不如人，記得我小六時到一個補習班上課，第一堂課的考試我拿不到四成的分數，比起其他能拿到八、九成分數的同儕，我的學習成果非常的不樂觀，但我並不放棄，把握所有能把握的時間複習、學習，後來終於趕上了那些同學，甚至還超越了，很多人對我的成果感到驚訝，但這完全只因我處在通往英文程度變好的路上，好習慣讓時間成為你的盟友然而壞習慣讓時間與你為敵，壞習慣一樣能透過複利效應造成難以想像的後果。

本書對於目標也有深刻的見解，設立了目標，能達成的又有多少，最後的成果往往取決於系統的運作，我認為目標扮演的是一個提供改變動力的角色，舉我為例，我國三時有一個目標是獲得某項數學競賽的金牌，那我的系統就是保持練習足夠的題目，持續弄懂更多的觀念，把這些養成一種習慣，經過時間的放大，雖然最後只拿到銀牌，但已達到我要的成果，那就是精進我的數學能力。

那習慣如此之重要，那又要如何建立起好習慣呢？本書提到了四項法則，其中讓我印象最深刻的是「讓提示顯而易見」，我們所處的環境，充斥著各種的提示，有可能是引導你向好習慣的，又或者是誘惑你往壞習慣的，如果說坐在電視前，那就是讓你看電視的一個提示，反之若坐在書桌前，那就是讓你讀書的一個提示，與其想辦法抗拒誘惑，不如學習迴避誘惑，習慣一旦養成，便很難戒除，所以要養成好習慣，就讓環境中好習慣的提示顯而易見，讓環境中壞習慣的提示隱而不現，我覺得這對我來說是很大一個啟發，我常常受到提示、誘惑而控制不了自己去做那些壞習慣。

這本書讓我獲益良多，它能引導我向更好的結果，更讓我了解到原子習慣真正的含義。

#### 四、討論議題：

想要更好的結果，專注於系統固然重要，但是否能不管目標設定，在沒有目標設定的情況下前進的動力來源要從哪來？我覺得是一個值得探討的問題。

學校名稱：國立嘉義高商  
年 級：三年級  
班 級：2  
科 別：綜高  
名 次：特優  
作 者：黃佳瑩  
參賽標題：因為尋找，所以看見  
書籍 ISBN：9789571372396  
中文書名：因為尋找，所以看見：一個人的朝聖之路  
原文書名：  
書籍作者：謝哲青  
出版單位：時報文化  
出版年月：2017 年 12 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

因為豐富的學養和多領域的涉獵，著有多本著作，以百科全書式的行文風格，深受廣大讀者喜愛，有華人圈閃亮的藝術和旅行說書人之稱。因為職場上的挫折，使得對工作、生活甚至是自我都感到失望，不禁向躲在內心陰暗角落的自己問起：「那個對世界與生命充滿憧憬、好奇與熱愛的人，究竟去哪了？」於是踏上名為救贖的朝聖之路，探尋最初的本質。

### 二、內容摘錄：

當時間不再向前推移，聖雅各之路頓時化成卡夫卡式的白日夢魘，我困在永無止境懺悔，且又漫無目的地漫遊之中，唯一能做的，就是咬著牙，想也不想地向前走。（P.168）

與聖雅各之路朝夕相處的過程中，它低調、沉默，與新世代格格不入的謙卑秉性，帶領我重新思考自己在生命中的失去與擁有。我們都瞭解現實人生的狹窄、蜿蜒、平庸，但如何在其中保持清醒與尊嚴，是多麼需要勇氣、誠實與相信。（P.237）

朝聖是時間與空間的煉金術，經由煉獄之火煎熬之後，所殘餘的，也許就是你我正在找尋，稱之為「意義」的東西，可能是某種堅定不移的信念，可能是某種無可取代的想像，某種水盡山窮的了然，或者是柳暗花明後的豁達。（P.282）

### 三、我的觀點：

香港導演林奕華曾如此定義旅行：「不是一個人去的，不叫旅行，旅行的目的是重新學習如何做一個人，由不怕孤單開始，所以旅行就是修行…」一個人的旅行，有時是一種儀式，有時是一種等待，跨越現實與內在的勇氣，以及對身心靈的磨練，對於作者而言則是一種「尋找」，尋找走上聖雅各之路的理由、尋找生活的意義、尋找許久不見的自己…在旅行的道路上學會與孤獨共存，因

為孤獨，使得我們思索，強迫重新認識自己，在沉默中與自己面對面，傾聽內心的音樂。

朝聖之路百百條，其中又以北方之路最為艱困，總距將近八百公里，並不是能讓人輕易下定決心前往的路程，但每年卻都有因為心中懷抱遺憾、迷惘和焦慮不安的心靈需要安撫，背負著自我的生命課題，踏入寬容與理解的朝聖之路，走著走著，準備好的問題早已被拋在腦後，一路上伴隨著朝聖者們的反而是朝聖之路向他們丟出的問題，為什麼走在朝聖之路上？我們能在路上學到什麼？究竟我們想成為什麼樣的人？不同於我們所見浪漫的表面，這不單單只是單純的朝聖之旅，而是在有形與無形之間，與自己的挑戰，沒有標準形式與答案，作者一路上以來的心境，由剛起程時的自負，使得身體過於負荷，再到挫折，只能憑藉著意志力繼續向前，轉而將苦痛化為喜悅，感受到身體與心靈的契合，即便已過中點，抵達所謂續航臨界點，也依然享受沿途風景，將身體的疼痛與豁達的心境融而為一。

作者在書中有提到出自文藝復興時期作家蒙田的話：「世界上最了不起的事，就是明白，自己是個什麼樣的人。」、「當你越過人生中點時，就更應該明白，生命無法回頭…唯一可以的，是了解我們所做的選擇，及所有可能發生的後果。」經過時間的淬煉與洗禮，逐漸認識最真實自我，當明白自己是個什麼樣的人之後，觀看自己和世界的視野都將變得更加開闊，而生活中發生的每一個決策，都是自己的選擇，其因必有果，也因為這樣的選擇，所以作者才會踏上朝聖之路，因為尋找，所以才能在一路上看見自己和世界，以及與其他朝聖者珍貴的繼遇，才能踏上繁星之地，前往大地的盡頭。

現在的我們，因為自由，所以有更多選擇，也因為自由，而變得更加無所適從，就像是迷失在浩瀚的宇宙裡，不知道自己想要追求什麼，不知道自己為了什麼而努力，甚至到後來連自己都不認識了這樣的自己，相同的問題反覆在心底迴響，在腦海中載浮載沉，但或許某一天，心中會突然多了一股勇氣，使自己去正視這些問題，就像作者踏上朝聖之路一樣，走著走著，自己的心態變得豁達，當心開闊了，世界看起來也就不一樣了，生活並非一成不變，而是由自己活出生命的色彩。You don't choose a life.You live one.（生命不是選擇的，是活出來的。）—電影《朝聖之路》

#### 四、討論議題：

無論將來發生什麼事，或是想挑戰自我時，你覺得自己有說走就走的勇氣和決心踏上朝聖之路嗎？

學校名稱：國立嘉義高商  
年 級：二年級  
名 次：特優  
作 者：黃湘霓  
參賽標題：人心  
中文書名：魔女之家：艾蓮日記

### 一、圖書作者與內容簡介：

這是一本作者自 2012 年 10 月所發行的自製恐怖遊戲「魔女之家」，編撰而成的輕小說，其中那爆炸性的結局和遊戲的實況在動畫網站 niconico 上蔚為話題。

此故事講述的是一名天生頑疾而不被身邊的人所「愛著」的少女的故事，少女為了得到夢寐以求的「愛」，和惡魔做了交易，成為了魔女。

### 二、內容摘錄：

「其實我也和後巷裡的行人沒什麼兩樣。我也從未正式不願見到的事物。想要假裝沒有發現。明知那些事物確實存在，卻不肯承認它們就在眼前。」 P. 41

「認為怎樣的人該殺，還不是自己主觀判定的？既然如此，又何必硬找理由呢？就這麼想將所有的事物分出善惡嗎？」 P. 155

### 三、我的觀點：

年僅七歲的艾蓮，尚年幼的她本該是過著無憂無慮的愉悅童年，享受生命中的各種美好事物才對，可不幸的是，從小飽受惡疾纏身的她，他的生活就是待在那窄小的房間，能夠看見後巷的窗戶，以及早就讓人麻木的藥品。

她忍受著如同詛咒般的生理痛苦，忍耐著疾病帶給她讓人退避三舍的醜陋容貌，飽受周圍人們歧視的眼神的她也不再外出，且對於自己是最愛的母親身上沉重的負擔感到恐懼，以及父親對自己長期的無視與冷漠，她一直恐懼著沒有人愛著她，因為這些外在和心理的壓力，導致她的心理逐漸崩壞、扭曲。

一直得不到父親關注的艾蓮，漸漸的將憎恨之情投射到能夠得到父親的愛的母親身上，埋沒在心中的感情終於爆發：

「身上帶著那麼多的期望、那麼多的愛，卻要放棄被愛的權利？不僅如此，還要放棄愛我，對吧？」

扭曲的心，扭曲的思緒，就這麼將艾蓮給困在了永無止境的憎恨循環，明明只是個年幼的孩子，她卻比任何一個同齡的人還要想的更多，明明不應該是他這個年齡該承受的，可環境卻不允許，漸漸的，她的思緒逐漸支離破碎：

「明明被愛卻不懂得愛的人，就劃個 X 吧。」

人總是會對「異類」抱持著疏遠、拒之門外的心態，明明艾蓮只是因為受疾病的困擾而導致身邊的人遠離、甚至厭惡她，就好比學校，學校就像是小型社會的縮影。常見的排擠、霸凌就源自與這種心態，但這些有必要嗎？同樣都是人類，只是有些不一樣罷了，何必仇視那無辜的人？錯的並不是她呀。

也許這是不可抗力，人自私且善變，對僅僅只是因為「天生缺陷」而患上疾病的人總是顯得冷漠，並不是說每個人都是這樣。但就連親生父母都有可能因為這樣而拋棄孩子了，更何況素未謀面的陌生人呢？

而我更在意的是，那些關心身體缺陷，或是帶著疾病的病患的人們，是真正的出自於關心嗎？他們是真心的嗎？興許不是，這些關心的話語大概都出自於對他們的同情吧。我對於這樣的行為覺得有些矛盾且不明白，像書中自顧自的

說：如果我能替你承擔這個痛苦就好了。對我來說真是一句不負責任的話，明明就已經痛苦到極限了，偏偏說了一句這樣的話，就像給了在絕望邊緣人一個重擊，因為我知道這是不可能的，當我為你對我的同情感到高興時，卻又會因為你的話語而徘徊在扭曲的思想邊緣，我感覺這早就不是對於感情上的同情了。「唯有健康的身體才可能擁有愛。」

書中可看出，艾蓮始終堅信著這一件事。但，真的只要是健康的人，就能得到所謂的愛嗎？這麼一想，思考只侷限在這個小圈的艾蓮，思想還真是膚淺呢。明明事實並不是她所想的那樣，但她卻還是選擇在這個無盡的可悲問題兜圈。

那天火光四射的夜裡，與惡魔做了交易的少女，是否真正的獲得了他夢寐以求的「愛」？她是得到健康自由的身體、遮風避雨，溫暖的家、可這些卻都只是假象，她的靈魂早已被惡魔所囚禁。

書中惡魔給我的感覺像是人最後走投無路後的扭曲情感的衍伸，由一開始的扭曲心態而來，直到超過忍受的極限以至於無法再繼續欺騙自己，為了掩飾自己所承受的痛苦，心中的惡魔便以一個甜美陷阱得到了一個以負面情感控制人心的機會，它帶來一個看似希望的陷阱，使得艾蓮一步步走向一個看似勝利與幸福的結局，但這終究只是一場悲劇，艾蓮始終憎恨著家人、被交換身體的女孩的一生走向滅亡、不知情的女孩父親不曉得發生在女兒身上的這一切是不會改變的。

得到了身體的艾蓮，又真的能夠得到她所希望的愛嗎？以扭曲的心來看，她還能夠欺騙自己多久呢？女孩父親愛的是他的「女兒」，卻不是艾蓮，而艾蓮或許是取代了女孩，可是女孩父親的愛，始終是屬於女孩的，而不是取代女兒身份的艾蓮。

人心的黑暗面，深不見底。不論世界再怎麼和平，終究還是有看不到的那一片黑暗，能夠擊垮人的只有人自己本身，被黑暗掩沒的人能做的也只有不斷傷害自己，甚至是身邊的每一個人，沒有盡頭地，一樁樁的憾事總是不停地在社會上演，像是重播了幾百遍的電視節目一般，扭曲的人心讓人心寒，連旁觀者的漠視也叫人不忍直視，如果每個人都能遇到將自己拉回正軌的貴人就好了，想必傷痕累累的的心多少能夠被填補一些吧？

#### 四、討論議題：

- 1.人心是什麼？又什麼樣的事會導致它崩壞扭曲？
- 2.對於需要愛，心態扭曲的人們，該怎麼幫助他？出於什麼樣的理由？
- 3.對飽受痛苦的人說：如果我能承擔你的痛苦就好了。究竟是好是壞？憑良心而言，真的能夠出自於真心這樣說嗎？為甚麼？

學校名稱：國立嘉義高商

年 級：三年級

名 次：特優

作 者：黃怡文

參賽標題：灰燼天堂

書籍 ISBN：9789866973420

中文書名：偷書賊

### 一、圖書作者與內容簡介：

主角莉賽爾透過書籍裡的文字藉以逃離現實的悲痛，並開始偷書，用偷來的書繼續學習認字，朗誦書中的故事給躲在家中地下室猶太人聽，朗誦給空襲時躲在防空洞的街坊鄰居聽，以文字撫慰在二戰要脅下的人們，使人們重新看到契機，連死神也不禁被此舉撼動……。

故事背景以德國最為轟動的歷史事件-二次大戰，作為整個小說的開端，加上作者以第三人稱-死神這個旁觀者的視角敘寫，逐一引領讀者揭開血風血雨的反猶太狂盛時期。

### 二、內容摘錄：

活下去。活著就是活著。活著的代價是罪惡感與慚愧。P.184

我逃命的時候，夢到一個人。而最痛苦的事情，就是尋找這個人的過程。P.203

從天堂街的一扇窗戶看出去，他寫道，星光縱火燒了我的眼睛。P.355

我討厭文字，我也喜愛文字。我希望我發揮了文字的力量。P.461

同樣是人，怎麼有人如此邪惡，又有人如此光明燦爛呢？人類的文字與故事怎麼可以這麼具有毀滅性，又同時這麼光輝呢？P.477

### 三、我的觀點：

這是一本以文字來得到救贖並撼動死神的故事，而這本書即是以死神這個旁觀者的視角敘寫，一劈頭描寫的就是這位九歲的小女孩-莉賽爾，在紛亂戰爭脅迫下，母親帶著她與弟弟乘著火車前往寄宿家庭，火車尚未駛至盡頭，但年幼的弟弟卻率先抵達生命的終點，母親嚎啕大哭不堪地接受這個衝擊的事實，雙手捧著冷冰的屍體，那是僅六歲大的兒子，莉賽爾則麻木地站在她的身旁，赭紅的雙唇轉成了一片死白，母親抱著小男孩下了車廂，莉賽爾也跟在一旁，兩名衛兵也躍下了車，他們討論一番後決定將這一家三口送到下個小鎮，好讓他們將後事處理好，步上月台，前往喪禮的途中，四周只有白皚皚的一片荒野，等待他們的是一名牧師、兩名因嚴寒打著哆嗦的掘墓工，以及一本在掘墓時由工人口袋掉出的「掘墓工人工作手冊」，這也就是之後促使她以文字感化身旁患難與共的人們的起因。她撿起卡在雪地中的黑色小手冊，以此悼念弟弟的離去，以及她支離破碎的家庭，在到達寄宿家庭後，夜裡噩夢糾纏，養父-修伯曼為了使她能夠安眠，替她朗誦在喪禮中偷來的「手冊」，並開始教導她識字。面對一片腥紅無情的土地，死神忙碌地來回收取那些戰死的靈魂，在這樣一地的荒蕪裡，卻有個女孩使人們重新看到希望，她經由文字讓人們即使身心俱疲也能藉此受到寬慰，連死神也不禁被此舉撼動了，她開始每晚在地下室一字一句地紀錄她的生活，原以為會是充滿溫馨的大好結局，但誰知深夜一場無預警的空襲掃蕩了身邊最摯愛的人們，全家無一倖免，除了在地下室寫作的女孩，死神前去帶走這些靈魂時，他們還緊裹著被褥，上一秒正心安的睡個好眠，未料從此將在地下永久沈睡，而又在多年以後，輪到拾取莉賽爾的靈魂時，死神不禁喊道：「人哪！人性縈繞我的心頭不去！人性怎能同時間如此光

明，又如此邪惡！」

從主角莉賽爾的人格特質裡，她的不屈不撓，即使是身處於血腥與暴力所集合的產物，也絕不向死神妥協，而另一位猶太人麥克斯，則是奮命在寒夜裡掙扎求生，換過一次又一次的藏匿地點，最後被莉賽爾一家收留於地下室，而他在地下室裡寫下這段話：「我覺得我和這個小女孩已經是朋友了。她生日那天，反而是她送我禮物。我才明白，我知道的最好的監看者，根本不是男人。」他們憤而求生的毅力使我感慨萬分，也令我思考原來人生中最首要的事物即是與家人共處的時光，從前的我與父母親鬥嘴時，總會私心希望能趕緊長大早日踏離家鄉，伴隨自己逐漸地成長，也變得更加成熟明辨事理，驀然已升上高三，再沒多久也就是大學生了，若是把時間軸再拉得更遠些，當我是位社會人士，那麼還有多少時間能像現在的我一樣與家人們彼此相聚呢？我認為這本書間接地構築關於親子間的互動省思，也許這個話題太早了些，但我發現有許多人有著和我一樣的共通點，沒錯，看不清和家人共度的時日是如此難分可貴，同書中序幕死神所透漏的真相「你會死」，這的確是每個人最終須接受的過程，人都會死，但生命會延續，或許是一本書、一譜曲、一首詩、一幅畫，或是另一個小生命，這些都將能成為我們在這世上留下的軌跡。莉賽爾在小小年紀面臨的是許多人都無法想像的經歷，但她藉由書籍來得到救贖，並藉文字的力量，填補人心絕望的空洞，力挽低糜的人心，完成了她人生篇幅的使命。我相信每個人的誕生，都源自於完成某項使命，儘管找尋的過程徒勞，但總有一天你將意會到你的使命，而我也會，讀著此書的我，享受著閱讀帶來的僻靜，也概略知曉當代的社會情景，使我意識到自己是多麼的幸福，能夠生長在一個不須面對戰亂，更不用害怕過個幾天就得換一處住所，有一句諺語叫作：「比上不足，比下有餘」我也認為一個人的幸福與否，皆是自身如何定義。

本書所傳達的是在晦暗、渺茫、希望蕩然無存時，卻能以另種方式得到照耀、慰藉、精神上的託付，而那即是文字所擁有的不朽力量，它使我們神遊至幻空的淨土，並拋開所有世俗的人間疾苦，逐而投向光明的真諦，書中的小女孩就是如此，將文字化為一手針活，一一縫補人們備受戰爭宰割遺留在心頭的罅隙；也將文字化為一首安眠曲，一一撫慰人們備受戰爭摧殘遺留在腦海的夢魘。細細咀嚼字裡行間作者想帶給讀者的隱含後，原來文字散發的光能穿透人心的鬱結，是那道溫情，引領著人們，即使體無完膚蕩存著徬徨；是那股和諧，感化著人們，即使滿目瘡痍流露著惶恐。莉賽爾朗誦著文字，使其傳遍大街小巷，化文字為一把利劍，一刀劃破駝駝的夜，使其流淌旖旎的星河溢滿人間。我也將原先的參賽標題「偷書賊」更改為「灰燼天堂」，雖然整本書描述的都是納粹德國屠殺事件，但莉賽爾猶如亂世中的天使以文字發揮了最大的力量，如同天堂般熠熠生輝，加上主角住的地址就叫天堂街，才取作此名與其互相呼應。

#### 四、討論議題：

若穿越到 1933-1945 年的納粹德國，該如何在這希望蕩然無存的社會中不忘感化他人？有如書中的一段話：「爐火只剩下殘存的煙灰，有些已成死灰，有些則餘燼猶然。」

學校名稱：國立嘉義高商  
年 級：二年級  
班 級：3  
科 別：國際貿易  
名 次：特優  
作 者：李亭儀  
參賽標題：初心  
書籍 ISBN：9789578038646  
中文書名：初心  
原文書名：  
書籍作者：江振誠  
出版單位：平安叢書  
出版年月：2013 年 5 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

他是江振誠，也是國際料理界赫赫有名的 Chef André。外形像模特兒，思維像藝術家，沒有顯赫的背景，也沒有傲人的學歷，卻能帶給我們找到追尋夢想的無比勇敢。因為小時候母親精心為他準備的便當，「作菜」就成為他心目中「幸福」的同義詞。二十歲時，他成為台灣餐飲史上最年輕的法國餐廳主廚，十多年後也在料理界的舞台上活躍發展。

### 二、內容摘錄：

辛苦只是一段過程，牙一咬，所有的辛酸汗淚都在吞入喉嚨那一刻，化作了鼓勵自己再往前進的力量。(p.44)

就好像千里馬遇到伯樂，我不知道自己的極限在哪裡，但背後總有一股驅動力，不斷推動我往前邁進，鞭策我突破極限。(p.147)

其實「情感」本身就是每個廚師最不可或缺也是最好的調味料，人們會因為某個味道觸發內心的感動，也會被這道菜背後蘊藏的故事所打動。(p.206)

### 三、我的觀點：

我讀完這本書後都算不清起了多少次的雞皮疙瘩，書中江振誠總是會作出讓我們一般人很無法理解的選擇，不過最後都驗證了他是對的。其實，我們跟江振誠最大的差別就是追夢勇氣，他有非常堅定、求知若渴的心，一有了目標就會往前衝，不畏懼各種艱難挑戰，就算已經是全球四家飯店的執行長也不會為此停下他對於料理的執著，好，還要更好，總是相信：「一個人想要得到什麼，絕對需要付出相對的努力。」，我們大部分的人就算有夢想也只是敢在自己腦袋裡幻想，而不太會對此有所做為，可是，我在江振誠的身上看到了特別的一面，一個二十出頭、法文不通，全身上下存款只有 25 萬，跟隨「雙子星」回到法國的米其林三星餐廳工作，這是需要多大的決心，才會讓他決定拋棄台灣所

有的成就包括「台灣史上最年輕法國料理主廚」的頭銜，到法國一切從零開始，以不屈不撓的決心親手打造了前所未有的光景。

有趣的是江振誠的成功不只是因為他的努力不懈，其中還是有一些老天爺特別眷顧的運氣：第一，江振誠有一個非常完美的家庭，最重要的人物就是他的母親，全力支持作者的理想。第二，作者很幸運地在國二時早早發現到了自己的志向，以至於他能夠在僅僅 20 歲時累積出三家豪華法式餐廳的工作經驗，直接贏在了起點。第三點，能夠被當時在法國紅遍半邊天的雙子星兄弟發掘，成為了他們在法國的餐廳(感官花園)第一位的亞裔廚師。歸總出來，聽起來感覺他是人生勝利組，但其實仔細想想—如果江振誠光有這些令人稱羨的機會，真的就會有現在的光景嗎？，人們總說：「三分天注定，七分靠打拼」，這是真真實實地，沒有人天生帶有勝者光環，也沒有通往高處的直達車，最重要的其實是你能不能夠好好抓緊機會，並且發揮其價值達到最高效益，就算江振誠天生就有廚藝的天分，如果沒有他後天的執著與努力，那些夢想也只是癡人說夢，人生哪有什麼捷徑是能輕鬆到達成功？運氣，是在你準備好時會降臨的。

我很喜歡作者常掛在嘴邊的一句話：「成功的背後只有堅持，沒有僥倖」。我們都會有堅持不住的時候，在我們將要放棄之時，怎麼不好好想起自己當時的「初心」，雖然追尋夢想的路很遠、很陡、很艱辛，這都是必經之路，都只是一段小小過程，只要挺過，柳暗花明又一村，成功，可能下一秒就屬於你的。這讓我想起，國中時參加了行進管樂的比賽，當時，我們接受了長達數月的魔鬼訓練，大熱天，只能充分做好防曬多補充水分，下雨天，也要穿著雨衣、光腳踩在滿是泥濘的草地上，不過還好，當時憑藉著對於管樂的滿滿熱的情堅持了下去，雖然整個人黑了一圈、手上的繭變厚，卻不會影響我們因為拚進全國賽的愉悅、感動。雖然過程真的非常辛苦，我也常常發出怨言，不過靠著一直的堅持，真的讓我收穫滿滿。

作者說過：「既然喜歡這件事，那就要把這件事做好，做到最好」就是這份心意讓他一路堅持到底，不斷超越旁人眼中的不可能，我覺得，以江振誠這種性格，其實不管有沒有走在廚師這條道路上，甚至在其他工作領域甚至生活上都非常吃香，有人不喜歡勤奮向上的人，江振誠是我們最成功的案例了，不追求名利地位，精益求精從不自滿，一步一步向上，並且吞下所有的苦，將它們轉化成幫助自己的墊腳石，讓所有人看到了他身上的光芒。這樣的精神是我們大家所渴望並且期望的，達成的人卻少之又少。最近，這本書被拍成了一百多分鐘的紀錄片，在幾個禮拜前順利上映了，我有看了預告片，雖然只是預告片，但我還是忍不住地紅了眼眶，一個從身無分文、不被看好的法式料理廚師如今躍升成為了家喻戶曉的名廚，屢屢突破自己，我的內心也不知不覺地湧現感動。這啟發了我，讓我能鼓起勇氣，去做自己所想做的事，就算可能會失敗，跌個四腳朝天，那又如何呢？人生不可能倒帶，也不可能重來，既然，我們無法挽回過去，至少，我們能夠改變未來。

#### 四、討論議題：

當你到達顛峰後，你是否會回盼初心，好好檢視自己？和現在有甚麼不同？

學校名稱：國立嘉義高商  
年 級：二年級  
班 級：3 班  
科 別：國貿  
名 次：特優  
作 者：陳俞臻  
參賽標題：每個時候的酸甜苦辣，都是這一生中寶貴的寶石。  
書籍 ISBN：9789573335351  
中文書名：所有溫柔都是你的隱喻  
原文書名：  
書籍作者：不朽  
出版單位：皇冠叢書  
出版年月：2020 年 5 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

不朽一別名為泰勒，90 後的香港女生，偏愛世間一切浪漫的事物，偶爾悲傷，偶爾善良。

溫柔是晴、溫柔是風、溫柔是雨、溫柔是雲、溫柔是你。你終會綻放，在人間的悲歡季節，仍迎來自自己的無數的晴天和獨一無二的氣候。願你以後每一次變好，都不是為了別人，而是為了自己。願你終於不再做別人眼中的你，只做自己世界的唯一。歷經晴風雨雲，你曾經耀眼得無所畏懼，也曾經脆弱得不堪一擊，但又有什麼關係，這都是你。

### 二、內容摘錄：

我們來日方長，我們未來可期。就在未來到來的時候，允許自己原諒所有過失，允許自己原諒所有的揮霍。（p.13）

你是你自己的盛開。你有世上所有的燦爛。（p.29）

你再也沒有歸途了，也許已經看過良辰美景，也許在等待著光風霽月，漫長人生你永遠只能奔赴，只能勇往，只能風雨兼程地闖。（p.61）

最好的人不一定能陪你度過每一程，卻一定能成就你的豐盛。（p.129）

### 三、我的觀點：

書中內容有許多不一樣的小故事，而每一個都是作者自己的人生歷程。利用自己的人生過程讓讀者理解在人生中有許多自己所不知道的「溫柔」。

「你的努力不是為了讓別人喜歡你，而是為了讓你更喜歡自己。」這句話我有深深的感受，因為我在國小時，為了能夠交到更多的朋友，開始強迫自己去迎

合別人、去改變自己。但是慢慢的我覺得自己活得並不像自己，每天早晨睜開眼睛腦袋裡第一個想法是我今天需要花多少力氣才可以開始讓這個同學對我產生好感？到了學校更是戰戰兢兢，怕自己講錯一句話，別人會聯合其他人一起來討厭我。因為這樣我在小六的時候，因為想要跟這位同學當好朋友，每天都很早到學校，為了可以讓他與我有更多話題。國小的時候活得一點都不是真正的自己。但是到了國中後，國中同學帶给了我正面的影響，他們讓我學著做自己，在他們面前我不需要隱藏自己真實的性情，不需要迎合別人，在他們面前，我，就是真的我。不再做別人眼中的自己，只做自己世界的唯一。

「這場成長沒有歸途，你只能繼續往前赴路。」小時候看著大人都能照著自己的志向做事，實在很羨慕。總是盼著自己能趕快長大，但是卻不知道長大這條路是單行道，不能回頭，只能一直向前走。遇到岔路時，總是用盡心思的思考，走哪條路自己以後才不會後悔，唯一的希望就是能讓自己好好過完這平凡的一生。不求轟轟烈烈，只求平安順心。求學生涯中，我已走過許多岔路，每個岔路都代表著會失去什麼、遇到什麼。雖然早已如此熟悉，但還是會有判斷錯誤的時候。當判斷錯誤的時候，只能摸摸鼻子，還是繼續勇敢的走下去。人家說：「人生中就像是一個團隊，有偷懶的人、認真負責的人、從未出席的人等等。都是自己人生中重要的課題。」幼稚園、國小、國中、甚至現在高中，每到了一個階段，自己需要再次組織自己的團隊，雖然說團隊中會有老鼠屎，但是每個人都是團隊中重要的小螺絲。只要有一個螺絲鬆了，再強大的團隊，都會垮下來。所以珍惜自己身邊的同學們，他們都是自己人生獨一無二的寶石。

「所有的痛苦只是過渡。」在每個人自己人生中每個時候都會出現酸甜苦辣。而當我嚐到酸和苦時，心情都會盪到谷底。都會想自己是不是哪裡有做錯了，明明就沒有為什麼會有這樣的結果？但是看了這本書後，卻解開了我許多問題，人生中不是只有酸和苦，也有甜，只是我常常把甜當成理所當然，當嚐到酸和苦時，才會常常自我懷疑。隨著年紀越來越大，也即將成年，從幼稚的想法到現在已變成「大人」的想法，不會只顧到單方面的想法，會用著全方位的想法去處理事情。現在的我用著「用心用力地活好每一天，像是深淵谷底縫隙中的那株向陽而生屹立不倒的植物。在每個向死而生的日子裡，加倍地向陽而生。」的想法活著。與其每天都在懷疑自己的日子中苟且度過，還不如每天保持開心的心情度過每一天。

人生就像是一場馬拉松，在奔向終點的途中，會經歷磨難，但也會有幸運降臨。只要不自怨自艾，鐵樹終就會開花，而你也揹上裝滿這次回憶的背包，準備步入下一個旅程。

#### 四、討論議題：

你曾經為自己活過嗎？是誰改變了你的想法？

學校名稱：國立嘉義高工  
年 級：二年級  
班 級：化工二乙  
科 別：化工  
名 次：特優  
作 者：葉姿妤  
參賽標題：閱讀心得  
書籍 ISBN：9789571370460  
中文書名：7300 最平凡的奢侈  
原文書名：  
書籍作者：李怡潔  
出版單位：時報文化出版  
出版年月：2017 年 6 月 23 日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

李怡潔，西元 1994 年 8 月 14 日生於嘉義縣，天主教輔仁大學影像傳播學系學生。小時候被醫生診斷出罹患脊髓肌肉萎縮症，即俗稱的漸凍人，並被宣告可能只有 20 年的生命，藉由不斷的治療、復健，努力的尋求康復的機會。

### 二、內容摘錄：

1. 逆境對我而言不是偶爾才會遇到的考驗，而是天天不定時報到的挑戰，但我認為只有遭遇過不順遂，才會更認真對待自己的生命、更珍惜得來不易的一切，也更願意付出努力，讓自己可以站在更高的位子，以至於擁有更好的視野。p.25

2. 俗話說：「事在人為。」很多事情是否有結果，取決於願不願意去做、去努力，成敗總是操之在手，而重要的是個人的「態度」。p.148

3. 長方形的面積是長乘以寬，有的時候面積相同，長、寬卻不同。就像人生，即使長度差別人一大截，也可以拓展自己的寬度，最終得到的面積不見得比較小。p.183

### 三、我的觀點：

對於我們而言，在夕陽下和朋友騎單車、陪寵物在草地上玩耍、跟家人一同出門遊玩，再平凡不過的一切，在作者—李怡潔的心裡，都是奢侈！

剛出生一年多的她，被醫生診斷出罹患脊髓肌肉萎縮症，即俗稱的漸凍人，被醫院告知可能活不過二十歲。二十年，七千三百個日子裡，超過一半的時間李怡潔都在接受復健、治療，無論是醫院裡的醫師，還是行走江湖的密醫，只要是「聽說」對她的病情有幫助的，他的家人都願意讓她去，絲毫不在乎過程中對她所帶來的痛苦，每次看到她形容診療時的字句，我都心疼到不禁落下眼

淚。對於父母的安排，她只能服從，好幾次去醫院都是笑著進去，哭著出來，漸漸地父母也習慣了，當她在哭的時候，他們會認為是假哭，甚至覺得丟臉。國小的她，雖然常常笑臉迎人，但是她的內心是愈來愈封閉，為了不讓大家發現自己的脆弱，她選擇當起雙面人，有一次校外教學，女孩不小心受了傷，為了不影響旅程，她一直告訴老師及同學，她沒事，她很好。這樣的「雙面」日子，她持續了好久好久。到了國中，基於老師的鼓勵以及同學、家人的支持下，她愈來愈樂觀，不再害怕面對其他人的異樣眼光，但是身處資優班的她，馬不停蹄的課程，對於逐漸蒸發的體力，她僅能靠著堅毅的意志力不讓自己倒下，看到這裡，我就心想「她為什麼要讓自己那麼累？雖說進了資優班，考個前十名對她的身體負荷程度就已經快不行了，不必這麼要求自己吧？」一頁之後，我懂了，她說了一句：「不唸書，我能做什麼？」在李怡潔的心裡，她只是純粹的想做一些自己能力可及的範圍，哪怕付出的比別人多，也要好好的盡到自己一個學生的責任，這樣的學習態度，使她最後考上了自己熱愛的影像傳播學系。在她即將滿二十歲的那天，那天的蛋糕只有一根問號蠟燭，她的媽媽告訴她：「以後妳的生日我們就這樣低調的過，因為我不想讓閻羅王知道你的年紀，我不希望祂把妳帶走……。」對我們來說，二十歲可以是一種成年的象徵，對她來說是一種意義非凡的重生。

李怡潔說：「二十年，七千三百個日子，在別人眼中可能只是一晃而過的青春歲月，對我而言卻是一場場嚴峻的人生試煉，同樣的是，它都在我們的生命中添上了一抹獨一無二的精彩。」雖然李怡潔天生下來並「不完美」，她不埋怨，也不怨天尤人，也相信醫生說的只有二十年，但是她仍然活出自己，努力的讓自己的人生變得更絢爛多彩，她想向家人、朋友證明「不完美的她，並不是什麼都做不好」。俗話說：「有志者事竟成」，世界上沒有做不到的事，只有我們願不願意去實踐而已，在許多事上李怡潔都能做到了，那我們呢？一遇到困難，就成了縮頭烏龜，不去想怎麼解決，而是想要怎麼逃避，但是在我們打遊戲卡關時，我們則會想盡辦法破解它，這不是自相矛盾嗎？

世界上沒有一個人是完美的，只要我們堅持不懈，相信我們也能跋鱉千里。

#### 四、討論議題：

1.如果我們也被醫生宣判只剩下二十年的生命，那麼我們會選擇頹廢的過生活，還是充分的利用時間，活出多彩多姿的自己？

學校名稱：國立嘉義高工  
年 級：二年級  
班 級：化二甲  
科 別：化工科  
名 次：特優  
作 者：涂雅昀  
參賽標題：將世界推向終焉的劊子手，戰爭  
書籍 ISBN：9789861336435  
中文書名：歷史，就是戰  
原文書名：  
書籍作者：黃偉雯

### 一、圖書作者與內容簡介：

黑貓老師是一位資深宅，熱愛研究歷史與軍武，喜歡讀故事也喜歡說故事。在高中的歷史教學過程中，他們需要完整的把歷史發生的脈絡及時序交代清楚，而戰爭是最殘酷的現實與結果，黑貓老師致力於讓這樣看似無奈，人類作繭自縛的歷史結果變成一堂具有歷史啟發的內容。

### 二、內容摘錄：

《凡爾賽條約》對德國實在太嚴苛，各種荒唐的戰後處置，讓協約國的總司令福煦元帥一邊搖頭一邊幽幽地道：「這不是和平，這只是 20 年的停戰…」果不其然。過了 19 年又 9 個月後，世界就再次因為人類的愚蠢而陷入火海…

(p.64~65)

每個歷史都是人寫出來的，但只要是人，就會有自己的立場與觀點。再加上許多史料會互相矛盾，有的因政治扭曲，造成同一個歷史事件、同一個歷史人物，在不同的書中有完全相反的描述。所以，你一定要多看更多不同版本的故事，多聽更多不同版本的說法。但也不要對任何看法都深信不疑。更不要別人說什麼都照單全收。最重要的，永遠不要停止思考與質疑！（p.249）

### 三、我的觀點：

戰爭，是一件冰冷且殘酷的現實。

人類的歷史上經歷過大大小小的戰爭，從其中看來，人類似乎永遠學不會教訓，經常帶來無法避免的殘酷結果。歷史的存在，記錄下時間洪流間的那些戰爭，如果能為人類帶來警示及啟發，也許就能讓世界更邁向和平一步。

第一次世界大戰，號稱「終止一切戰爭的戰爭」，至少 3300 億的美元在一戰中蒸發，造成了 4000 萬人死亡或傷殘，家庭破碎，人民流離失所，大地滿目瘡痍、片地煙硝。結果因為對於德國過於苛刻的《凡爾賽條約》，最終卻只換來了 20 年的和平。

第二次世界大戰，全球有將近 6900 萬人在其中消逝，核武展露鋒芒——那絕不是我們期待的鋒芒，只是更加簡潔，無情的手段。同時，二戰也導致了各種動

盪不安的局面，促使了更多戰爭的發生，也成為了破壞和平的推手之一。

也許動盪不堪且混亂的世界是野心家的跳板，但對於身為平民的我們，戰爭就只是殘酷無情的殺手，它掐住我們生活的命脈，奪走我們所愛之人的性命，使無數夢想破滅，令世界陷入一片瘋狂。

歷史以毫無溫度的文字記錄下這一切，用平淡無奇的語調陳述著冷血的事實，而接受並深入了解這種過去，對於任何良知尚未完全死透的人，都是一種殘忍的折磨。

黑貓老師以詼諧的口吻將這種折磨化成令人有興趣的故事，戰爭的殘忍雖然不會因此改變，但他讓我對近代的戰爭史有了多一點了解、多一點想法，也多了一點興趣去深入歷史的漩渦之中。

在戰爭中，軍人在戰場上拋頭顱灑熱血，為了保衛自己的國家而戰，付出了許多事物，家庭、愛情，甚至於他們自己的性命。無數性命於沙場上殞落，只為保家衛國，守護他們所珍視的一切，世人都明白他們是為榮耀而死，但已死之人，談何榮耀呢？即使戰爭結束，不說那些殘疾兵民，即使四肢健全的凱旋而歸，也有不少人在戰場上罹患了 PTSD，也就是所謂的「創傷後壓力症候群」，難以治療，基本可以說是無藥可救，只能緩解。

戰敗國只能被無情剝削，付出一切，但即使是戰勝國，在戰爭中也經常付出沉重的代價。但損失最大的，似乎還是我們這些手無縛雞之力的平民老百姓。

電影中經常上演熱血沸騰的戰役，但現實往往更加殘酷，它不只是為爭而戰，於其背後那殘酷的陰影面更是需要被關注的。

即使戰爭能為世界帶來進步，但處於其之下的人無法求救，他們的呼喊，會有人聽到嗎？會有人在乎嗎？戰爭之下，無數生靈消逝，無數家庭支離破碎，哀鴻遍野，溫暖的家園只剩下漫天煙硝。戰爭絕不是一個為世界更美好的革命者，最多就只是將世界推向終焉的劊子手。

「歷史由勝利者書寫，但事實真相只有親歷者才曉得」，這句話是由納粹的一名軍官說的，也許贏家能自詡正義，但和平並不是被單方面所破壞的。

正義，從不是引起戰爭的藉口；戰爭，也不是促進世界美好的手段。唯有悉心呵護這得來不易的和平，世界才有可能邁向更遙遠的未來。

#### 四、討論議題：

在科技發展速度驚人的 21 世紀，令人絕對畏懼的就是戰爭。高殺傷力的各式武器、能夠將一個國家夷為平地的核武。愛因斯坦說過：「第三次世界大戰將要使用的武器我並不知道，但是第四次世界大戰將會用木棍和石頭開戰」。科技發展進步，是否成為了這個世界殺手的幫兇呢？

學校名稱：國立華南高級商職業學校  
年 級：三年級  
班 級：一  
科 別：觀光事業科  
名 次：特優  
作 者：何玟儀  
參賽標題：《為了活下去：脫北女孩朴研美》讀後心得  
書籍 ISBN：9789862137  
中文書名：為了活下去：脫北女孩朴研美  
原文書名：In order to live: a North Korean girl's journey to freedom  
書籍作者：朴研美  
出版單位：大塊文化  
出版年月：2016 年 8 月  
版 次：七版

### 一、圖書作者與內容簡介：

本書講述一位生於北韓惠山市、長於北韓黑市時代的女孩為了追尋自由所付出的代價與歷經的苦難。

「就算你以為旁邊沒人，小鳥和老鼠也聽得到你在竊竊私語。」在這種叮囑下成長的作者朴研美，對於在上學途中看見屍體躺在路邊、鄰居莫名其妙「消失」的情況早已習以為常。直到十三歲那年，飢荒加上父親入獄，迫使了甚至不知道「自由」代表著什麼的朴研美與母親，抱持著強烈的求生意志，在寒夜中橫越戈壁沙漠，跟隨著星星的指引邁向自由。

### 二、內容摘錄：

當你擁有的那麼少，一件小小的東西都會讓你開心到飛起來。—p.30

所有東西都不是與生俱來的，需要透過學習才能內化，即使是基本的人類感情也不例外。—p.258

這輩子我最感激兩件事：一是我出生在北韓，一是我逃出了北韓。—p.19

過去的那股渴望在我體內燃起，告訴我生命不只是為了存活而已。—p.207

### 三、我的觀點：

德國政治家布甯曾說過：「自由是一種教義，一種公理。」自由，一個看不見、摸不著的詞彙，一個簡單卻不可或缺的字眼。自由之於人類，就如同唇亡齒寒的關係一般，密不可分。

在閱讀《為了活下去》這本書以前，身在尊重民主自由的台灣，我不曾認真審視過自己所擁有的一切，會對於部分國家的人民來說有多麼地可貴。在書中，

透過作者的視角帶領讀者貼近北韓人民的真實生活，對我們來說，習以為常的生活小事，或許在北韓都是一種奢侈的幸福。當我們無憂無慮地享受電力帶給我們的便捷時，北韓人民卻過著一年四季電來不到十次，一次還來不到十分鐘就又斷電的生活。當我們毫無顧忌地批判時事、檢討當政者之際，北韓人民卻過著必須得時時刻刻注意自己的言行舉止、深怕一個不小心，就得面臨被「消失」的情況發生。因此，「知足」是我在看完本書後的最大體悟。在書中，作者曾提及過一句話：「當你擁有的那麼少，一件小小的東西都會讓你開心到飛起來。」即使過著一年四季電來不到十次的生活，卻也促成了作者容易滿足的性格。即便到了深夜，電力突然來了，大家也會特地起床慶祝一番，那種微小的幸福感，或許是身處在不同國家的我們，所無法感受到的。

逃離北韓時，作者朴研美不曾幻想過會得到自由，甚至不清楚「自由」兩字代表著什麼。只憑藉著「一家人若繼續留在北韓很可能會沒命」的想法，秉持著人類最單純的求生意志，只要能有一碗飯吃，即使得冒任何生命危險也在所不惜。本書作者朴研美以幽默的語調以及些許平淡的口吻道出她人生中這段驚心動魄的往事，彷彿帶領讀者一同深入險境、在沙漠中跟隨著星星的指引邁向自由之路。翻開這一頁頁的書章，每個文字都化為作者所奮力活下來的結晶，深刻地展現了人類精神的強大韌性，以及不計代價追求自由的強烈決心。

我認為，幸福是由感謝和滿足中開始的。懂得對周遭一切事物表達感謝之意，並對當下自己所擁有的一切感到滿足。在這般思想下，是很難不感到快樂的。作者以親身經歷向全世界分享自由的難能可貴，也使人不禁省思自己該對周遭所擁有的一切心存感激、不該任意揮霍現有的安逸環境，而是學習如何珍惜，並在能力所及之處盡力的去幫助別人。「這輩子我最感激兩件事，一是我出生在北韓，一是我逃出了北韓。」——朴研美。有了在北韓成長及生活的經驗，作者朴研美除了懂得知足的重要性外，也深知為北韓人民發聲的必要性。因此甚至在書本最後，也仍舊盼望著有那麼一天，能夠到去世親人的墳前上香，並親自告訴他們：「朝鮮不再是兩個分離的半島，而是南北韓再度統一了」。

#### 四、討論議題：

若你出生於北韓，你是否會有不計一切代價追求自由的決心與勇氣？

學校名稱：國立華南高級商職業學校  
年 級：三年級  
班 級：三  
科 別：普通科  
名 次：特優  
作 者：李億萱  
參賽標題：溫柔推倒傳統高牆 擁抱真實自己  
書籍 ISBN：9789864060047  
中文書名：跟艾迪了結  
原文書名：En finir avec Eddy Bellegueule  
書籍作者：艾杜瓦·路易  
出版單位：寶瓶文化  
出版年月：2015 年 06 月 25 日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

「所有人都希望我做個男子漢，但，這正是我痛苦的根源。」艾迪出生在法國偏鄉小鎮，在那裡男人必須是個硬漢，在學校每天都有男生欺負艾迪；至於其他人，則用異樣的眼光看他，無論怎麼學著其他男孩做出豪邁舉動、壓低嗓門說話都沒有用，耳裡傳來盡是同性戀、娘娘腔、臭娘們……。這本書是法國作家艾杜瓦·路易的自傳小說，他以真誠的筆調，寫出一個不被世人接納、受苦的年輕靈魂，將同志在成長路上無所不在的歧視及孤獨真實的刻劃。

### 二、內容摘錄：

我的童年沒有任何快樂的回憶。我不想說在那些年裡，我從來沒有感受到過快樂或喜悅。只是，痛苦是全面性的：凡與痛苦體系不合者，都會被痛苦加以消滅。(P.18)

彷彿我生來如此，從來沒有人了解這是怎麼一回事，這未知的力量從哪來，在我一出生就攫住我，讓我成為我身軀的囚徒。(P.31)

### 三、我的觀點：

一開始閱讀這本書的時候，情不自禁的被作者筆下的艾迪故事所吸引。艾迪是個陰柔的男生，他不像大眾認定的男生一樣壯碩跟粗曠，他的聲音細柔，他不喜歡踢足球，他喜歡和女孩一起玩，喜歡打扮，喜歡關注流行明星，但是在他所生長的村莊裡，男性比的是拳頭是暴力，而他的這些行為全被認為是怪異的，父母因為他的陰柔而煩惱，他的哥哥因為他的女性化而厭惡他，艾迪在這顯得格格不入，他被恥笑成娘娘腔 同性戀，他試著聽取他們的期望而改變，他勉強自己成為所謂的真正男生，他每天對著鏡子裡的自己說「今天，我會是個硬漢」，這句話不斷的反覆，直到融入進他的生活裡，在學校，事情變得更加嚴重，同儕男孩們不斷的欺負、恥笑他甚至是肢體霸凌，學校生活所帶給他的痛苦遠遠超過快樂。在書中有一段話寫到：「一直以來我聽到的都是男生愛女

生，要是我愛男生的話，那我就只能是個女生……在我的日記裡，每一頁都寫下了我想變成女生的秘密心願，以及恐懼。」可以看出一個男孩心理內心的糾結和痛苦。

大眾把普世認為所謂的正確觀念和想法寫成一個方程式，進而把一套解答公式帶進每個人的身上，且把順應公式的合理答案歸類為唯一解，這一類人就被稱作正常人，把不合理的一類全歸為無解，也就是不正常，就好像忽略了無多組解的可能性，把所有事情簡單的用二分法解決，好或壞，男或女，但真的能這麼容易的區分嗎？在這兩者以外的是否到最後都要面臨選擇一個極端？艾迪從小就知道自己喜歡的是男生，但是他所接觸的世界和資訊裡，這樣是錯的是違反常理的，這樣的觀念漸漸地模糊了他，直到他到都市的學校之後，他才認識到他自己，完全的展現真正的自己。

在這本書中，另一個引起我注意的人物是艾迪的父親，艾迪的父親從小就看到自己父親酗酒和暴力，甚至是家暴自己的母親，他雖然憤怒於自己父親的暴力，但根深蒂固的男人形象卻是無法抹去且延續的，在他發現自己的二兒子艾迪和其他男孩的不一樣時，他試圖改變他，送他去踢足球，叫他和男孩們一起玩，把他變成一切符合他心目中所想的，社會所延續下來的男性形象，但有趣的是他雖然對於艾迪的女性化感到疑問和不解，但他卻好像都沒有對艾迪顯現的陰柔氣質做出暴力或否定，在最後艾迪到都市學校上課時，也是父親賺錢資助他上學，這位父親因為長年所根基在他想法中的理念和價值觀使他對於自己特別的兒子感到不認同，而到最後我認為，他不是接受了同性戀，而是慢慢地敲碎傳統社會所築起的牆，接受他的兒子。

現在有很多和艾迪一樣的人們在傳統社會下活著，性別是天生的，但性向也不是他們能掌控的，有些人接受了並擁抱真實的自己，有些人卻因為現實社會的異樣眼光和不理解，被迫選擇違背自己的本性，以社會賦予的腳本努力扮演自己的角色，不管是一開始的艾迪或是艾迪的父親都因為這個社會制定的標準和傳統思想的無形枷鎖鉗住了自己，現在這個進步的社會，大家都說要與時俱進，但唯獨思想和理念卻是最難以撼動的，我認為如果世界能夠試著嘗試了解或接受一點，會不會在未來的某一天能夠真正的溫柔推翻舊思想，抒寫上屬於這個時代的新思考。

#### 四、討論議題：

有多少人因為傳統框架在面對真正的性別認同時感到疑惑和恐懼，社會是否該試著了解並為他們築起善良的環境？

學校名稱：國立華南高級商職業學校

年 級：二年級

名 次：特優

作 者：江芃宜

參賽標題：紅玫瑰與白玫瑰

書籍 ISBN：9789573335061

中文書名：紅玫瑰與白玫瑰【張愛玲百歲誕辰紀念版】：短篇小說集二 1944  
~45 年

書籍作者：張愛玲

### 一、圖書作者與內容簡介：

本書男主角振保，他的人生共相遇了四個女人，妓女、初戀、情婦、妻子，其中最為重要的兩個女人，情婦和妻子，象徵紅玫瑰與白玫瑰，振保在兩朵花中周旋不定，不管選擇誰，都會留下遺憾和後悔。

張愛玲的文字華麗而蒼涼，像一場場美麗煙火的綻放和黯然退場，也是本書裡的主角們，在愛情裡樣子。

### 二、內容摘錄：

也許每一個男子全都有過這樣的兩個女人，至少兩個。娶了紅玫瑰，久而久之，紅的變了牆上的一抹蚊子血，白的還是「床前明月光」；娶了白玫瑰，白的便是衣服上沾的一粒飯黏子，紅的卻是心口上一顆硃砂痣。P.130

從那天起振保就下了決心要創造一個「對」的世界，隨身帶著，在那個袖珍世界裡，他是絕對的主人。P.133

### 三、我的觀點：

振保的第一個女人，是巴黎的妓女。每當振保回憶起在巴黎的那一個夜晚，總是惱人、羞恥的，因為這樣一個女人，即使付了錢，還是做不了她的主人。所以振保決定創造一個袖珍世界可以隨身攜帶，在那裡，他是絕對的主人，在「對」的世界裡，他稱王稱霸。

振保忠於世界的規則，一切都是理性至上，所有不符合「對」的世界的標準，通通剔除，包括自己的感情。

與紅玫瑰分手，迎娶白玫瑰，看似都是振保自己的選擇，其實不然。真正主宰一切的，是振保所謂「對」的世界。他以為自己是絕對的主人，實則他是卑微的僕人。他以為自己做出決定，實則他是被動的接受，接受世界給他的制裁，接受那強硬又扭曲的價值觀，再把呼之欲出的情感打碎往肚子裡吞，自欺欺人告訴自己那都是不對的事，妄想用理性控制著自己的感情生活。

振保出身寒微，他極力爭取自由，不甘願人生埋沒在愚昧無知的小圈子，出國留學，是站在世界之窗的窗口，他覺得自己是自由的。或許是當時的社會教導他成為一個理性的人，只有成為足夠理性的人，才能獲得更大的自由，才能有更多的成就，才能使他成為一個好人。

就像小時候我們常被師長灌輸「萬般皆下品，惟有讀書高」的觀念一樣，但對振保來說，這可能是改變人生的唯一途徑，導致他日後成為理性魔人。所以我認為不管振保選擇了誰，都不會幸福。就算選擇了硃砂痣、白月光，到最後都會變成蚊子血、飯黏子。感性與理性矛盾不斷碰撞，「對」的世界開始崩壞，

他開始猶豫、後悔。

他認知的紅玫瑰是熱烈放浪娶不得的女人，但他沒料到學會愛的紅玫瑰，會甘願褪去她鮮麗的外衣，成為一個為了孩子滿臉憔悴的俗艷夫人。振保心裡不平靜，他並不知道這份奇異的情緒是難堪的妒忌，心平氣和的顫抖著。他妒忌她的皺紋、妒忌她的發胖、妒忌她很快樂，妒忌她過得比他好多了。

他認知的白玫瑰是個溫柔嫻靜的蠢女人，他認為她愛他，應當、必須愛著他，沒有特別的理由，只因自己是娶她的男人，所以一切都得由著自己，他就是天。但振保沒有想到妻子竟然會背著自己偷情，對象竟然是一個有點佻薄，臉色蒼黃，腦後略有幾個痲痢疤的裁縫。

振保所謂「對」的世界毀了、壞了。

「砸不掉他自造的家，他的妻，他的女兒，至少他可以砸碎他自己。」我喜歡這裡描寫，振保發現自己不是絕對的主人，他唯一能夠改變的只有自己，他的憤怒、委屈，藏在這看似平淡的文字裡，一字一句都是他發洩的張力，他的無可奈何多麼的傳神。

我認為振保是一個愚蠢的信徒，信奉著不成文的「對」的世界。他本應是自由之身，可那袖珍世界卻像個龐然怪獸，拘禁他、啃咬他，可笑的是，那頭怪獸是振保自己創造出來的，他是受害者，同時也是加害者。

小說的結尾，振保被善良的空氣包圍，在大醉大鬧，情緒宣洩過後，他的理智要求他重組「對」的世界。第二天起，他又變成了「對」的世界的僕人，成為坐懷不亂的柳下惠，成為那個自始至終都是好人的悲情人物。

選擇權是本書的樞紐，紅玫瑰選擇了振保，振保選擇了白玫瑰，白玫瑰選擇了出軌，主角們的選擇都對結局有著重大含義，其中可以發現，三個主角只有振保做出違心的選擇，他愛的人是紅玫瑰，可他最後卻選擇與白玫瑰步入婚姻。

當時的社會觀是父權體制主導，從小受到社會觀的壓迫，如果偏離了父權主義對男人定下的規矩，就會被社會唾棄，我想這就是為什麼振保最後做出這樣的決定，愛情和社會地位，他寧願選擇了後者。

但兩朵玫瑰都在社會壓迫中，做出自己的選擇，在當時是多麼不容易。每個人都有追求愛情的權利，不管是男是女。社會觀不就是用來被打破的嗎？只有突破現有的觀念，才會有新的觀點，這個社會才能更進步，更開放。

如今科技、交通、網路都變得發達，我們接觸的觀念也變得更加豐富，人與人的觀念在不斷碰撞和結合，和他人的價值觀產生衝突時，不妨換位思考，自己一直堅信的觀點，會不會其實是錯誤的方向。

#### 四、討論議題：

你/妳是否也有被自己認定的價值觀制約的實例？

學校名稱：國立華南高級商職業學校

作者：羅文華

中文書名：召喚法力：法律白話文小學堂

一、圖書作者與內容簡介：

在現代，本該是幫助人民的法律因為艱澀難懂的文字，使法條和人民之間出現了很深的代溝。加上現今是個資訊爆發的年代，要在這之間判斷出真假或不帶風向就是一件重要的事，而「法律白話文運動」就是由一群法律人所組成的新媒體，透過不同的方式希望讓人民和法律重新靠近。這本書中包含了很多社會上有著爭議的議題，例如：LGBT、勞工、性工作者等。這些都是我們身為公民應該關心的，而這本書借用最直白、易懂的文字帶我們瞭解。

二、內容摘錄：

P10:法律制度背後代表的可能是當時的民意、國家與人民間的關係，這些同時保護了某些人，卻可能壓迫著另一群人，因此我們不能盲目擁護制度，也不能輕易推翻制度，而是透過民主、人權與法治的論述，找出各種制度的缺失與不足之處，進而讓制度變得更好，我們的社會也能因此更臻善美。

P41:每個人的內心的思想自由都應該受到保障，國家不能對人民內心世界的各種想法加以限制。

P80:重要的是學會彼此尊重及接受，而不是包容，因為包容話語背後往往隱藏優劣、高低、是非等階序。相異的性傾向、性別認同、性徵，從來都不會使人不健康，但偏見與歧視，卻能殺人。

三、我的觀點：

本書包含了許多的主題，例如：

和我們息息相關的言論自由，像是在網路上因為沒有人知道我是誰，我就可以隨意謾罵；或是之前公投鬧到沸沸揚揚的婚姻平權；又或是在大部分印象中很陌生的一群人-性工作者。討論台灣的福利制度勞動權益等。而看完這本書後我對現今社會有更深的感觸，就比如是新聞上一個個驚悚標題寫著「殺人沒死刑？社會沒天理了，恐龍法官」層出不窮的案例，幾乎每天都在我們生活上演著。因為這些標題可能導致很多我們不應該出現的偏見，歧視就充斥在這個社會上。

這本書帶給我很多的新啟發，但最讓我印象深刻的就是和我們感覺距離很遙遠的「性工作者」以及前幾年吵得沸沸揚揚的「婚姻平權」。在以前，我深受新聞及大眾影響，認為「性工作者一定會得性病」或是「有性工作者的地方一定很多犯罪」等等的刻板印象。像這類的言論刺向性工作者從來不會變少，反而是變本加厲的暴增。但書中提到現今的法律上是允許性工作者在性專區內工作的，只是沒有人願意承擔被社會大眾輿論的壓力跳出來成立「性專區」。更提到「人民對於色情的接受度，成了設置專區的最大難度。」

我認為性工作者在這個社會上是絕對的弱勢，因為根據統計很大的一部分，他們都是因為「貧窮」被迫要從事這項工作。但現在卻沒有專區可以讓他們合法工作，只能過著被警察追著跑的生活，若是不幸被查緝到，卻無能力繳納罰款，只得繼續賣淫賺錢，以賣淫來繳納賣淫的罰款，陷入惡性循環。而因為社會的壓力，設立專區遙遙無期，而性工作只能繼續生在無盡的惡性循環，活在歧視言論的深淵。但不只是性工作者，就連和普羅大眾印象稍稍有點不同的人也會被攻擊。

因為時代的進步，我們可以發現越來越多過去我們認為是病的狀況，其實是種正常的現象，就比如是同性戀。在過去我們因為對這種和大眾不同的人感到噁心甚至是病，社會變遷下來，對他們的污名化也越來越嚴重。他們和我們沒有什麼不同，一樣生而為人，但卻要因為不理解或是社會上刻意的操縱，讓他們因為自己的性向感到卑微甚至覺得自己是個怪物。不僅僅是懷疑自己的價值，在新聞上還好被冠上要讓人類絕子絕孫的名號，讓大家開始集中炮火攻擊，他們和我們一樣都是人，卻沒有辦法享受到和我們一樣的權利。在這個相較於過去開明的時代，他們甚至連自己想用婚姻和另一半許下共度一生的承諾都被攻擊。

但使我印象深刻的是在書中提到的：「因為同性戀並不是病，因此就算同性戀者自願接受醫療行為改變性傾向，醫師也會因此違反醫學倫理。」、「每個人有權透過自由意志選擇要不要結婚、和誰結婚，而透過婚姻組成的家庭也該受到法律保障。」

是啊，我們每個人都有權利可以去決定婚姻的自由，但現在的社會對立是我們不希望看到的。我們不應該禁錮在迂腐的思想，即使和我們的印象有出入，更應該要去積極接觸這個話題，去了解和自己不同想法的另一邊，而不是新聞稍微報導一下，我們就該燃起生命似的攻擊、辱罵。或許我們看到的都是那些有心人士想要我們看到的，但我們卻沒有認真去思考去了解這個議題背後可能有什麼是被隱藏起來的，肆意的批評，濫用著我們得來不易的言論自由。我相信這不會是那些前人犧牲歲月甚至是性命想看到的。應該要去思考自己的話說出來的後果並且要對自己說出來的話負起責任，言論是可貴的，但它也可以去傷害一個人甚至是群體。因此要讓自己多去了解這社會的現象，不要再是個被操控的玩偶，去傷害別人了。

這本書帶給我最大的啟發就是，要好好去觀看一件事情的正反面，因為一件事情並沒有絕對，若是單靠著新聞媒體或是大眾的刻板印象就去下定論，那很有可能會使某些人遭到本該不是他應該受到的傷害。在上述中所提到的性工作者也好，同性戀也好，在這本書中都顛覆了過去我們對這些群體的刻板想法。也是因為他們和過去印象的不同讓他們承受了言語的利刃甚至是歧視。我們何嘗不是處在這個資訊爆炸的時代，有時候一不小心回過神來，發現自己已經被有心人士帶風向帶得遠遠的了。現在這種現象，就像是有心人士拿著哨子，只要看誰不順眼，就指向那個方向，吹哨，一大群人彷彿喪失了理智，瘋狂的攻擊，似乎要把那些離我們較遠，大家不太了解的人活活咬死。這也就是為什麼法律白話文要寫這些文章，或許我們多了解一些法律常識，就不會是個看著新聞標題，不了解案情，肆意批評恐龍法官的人吧。或許我們多了解一些和我們不同樣貌的人，這些偏見、歧視就不會出現了，我們就不會再是那個被吹哨人控制的人偶，而社會上也會少了很多傷害，多了些理解和愛。

#### 四、討論議題：

我很慶幸我生活在這個享有言論自由等的島上，我不會遭受到很多不人道的對待，但在看過這本書並且享有這些權利後，應該要怎麼才能把話說好，不要再是一把鋒利的刀去傷害我們不了解的族群，更要反思我們看到的或許都是那些有心人士想要我們看到的，但我們卻沒有認真去思考去了解這個議題背後可能有什麼是被隱藏起來的。那我們應該要怎樣才能成為一個合格的閱聽人判斷事情的真假，怎麼樣對自己說出來的話負責？學校名稱：私立協同高中

年 級：三年級  
班 級：高三己  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：鄭翔駿  
參賽標題：活出自己想要的斜槓生活  
書籍 ISBN：9789861336312  
中文書名：斜槓青年  
原文書名：  
書籍作者：Susan Kuang  
出版單位：圓神出版社  
出版年月：2017 年 09 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

斜槓青年代表的是一種全新的人生價值觀，核心在於活出了多元精采的人生，他們活得充實與快樂，是許多人的嚮往。種態度使他們不再滿足於單一職業，而是具有多重職業。作者認為「想成為一位斜槓青年，最重要的是不斷嘗試與學習，成為斜槓青年的第一步就是一開始做自己感興趣的事情。」

### 二、內容摘錄：

當我們發自內心地想做一件事實，這件事本身就是目的，我們去做，不是為了得到報酬或獎賞，而是在做的過程中能獲得樂趣。P.29

人一輩子，最可怕的不是死亡，而是當死亡來臨時，你突然發現自己從未用想要的方式是活過。P.12

### 三、我的觀點：

斜槓青年一直是我理想的生活方式，能同時做許多不同的工作，不受他人限制，又能同時獲得多重收入，多麼美妙的人生啊!為此我不斷地去觸碰各項有意義又有前途的新事物，不管厭惡、喜歡，都想辦法不停的鑽研嘗試，結果遇到許多許多的挫折與困難，漸漸地我感到沮喪、失落，耐性也被消磨殆盡，苦悶的學習過程與經驗使我陷入自我懷疑與自我厭棄的泥淖中。

我曾是一名追求功利與眾人焦點的學生，從事任何活動或學習課業智識總是以能讓我獲得利益與分數為前提，所以參加志工是為了服務時數、加入社團是為了增加備審資料的豐富度、熬夜讀書是為了有好成績等等，這些價值觀使我難以了解自己真正的想法，時常去做自己不喜歡做的事，現在回頭過來，才發現自己一無所獲也毫無成長。

台灣一位知名喜劇演員——博恩，也是一名談話性節目的主持人，具有心理、外文、生物碩士學位，他在求學途中，不會因為科系而侷限自己的發展，反倒

憑著興趣主動去學習不同領域的知識和技能，儘管與學業完全扯不上邊，也投入大量的時間和精神，而且樂在其中。他能有如今的成就是因為過往的知識不斷累積，成為他事業的基石。他曾在演講中說到：「興趣不會達成任何目的，因為興趣本身就是目的地。」。原來只要享受學習過程中的每個當下，就是最大也是最好的目的。

寫作，是一門令我厭惡又頭痛的科目，制式化的格式與了無新意的題目使人厭煩，所以我只是以敷衍逃避的心態去面對，完全不能理解它有甚麼意義和價值，直到作者的一句話點破了我的迷思：「當我們發自內心地想做一件事實，這件事本身就是目的，我們去做，不是為了得到報酬或獎賞，而是在做的過程中能獲得樂趣。」這句話使我領悟到，寫作是在讀書後反思寫下的心得，而是研究思考的紀錄，也是心靈情緒的出口，而所謂的寫作格式、技巧只是使他人易於閱讀的裝飾品罷了，不必太繁複花俏。自此寫作成為我生活的一環，不管是喜怒哀樂、驚恐嘆奇，日記是我心靈抒發的窗口；腦中出現天馬行空的幻想時，信手隨筆的故事就是使幻想成真的咒語；而學習新知時，筆記就是整理思緒的圖書館。

斜槓青年重點不在於擁有多重事業，也非擁有多重收入，而是能夠活出精采人生，就像作者在書中一直提到「活出自己想要的生活」，理想生活並非遙不可及，只要不違背心靈的意志，從事喜歡之事，並享受當下所獲得的樂趣，自然而然，生活就可呈現理想的樣態。這是一本勵志書籍，教導我們金錢管理、時間規劃等，使我們不受物質控制，擁有自由的心志；它也刺激了我心靈深處的省思，使我願意正視自己內心的想法，並敞開心胸單純地去探索喜愛的事物，不須任何附加價值或利益目的，讓我完完全全享受探索的過程所帶來的樂趣，以及體驗新奇的探險，不再壓抑自己的想法，而是樂在其中，此時我也在體驗理想生活了。

#### 四、討論議題：

你的興趣是什麼？你理想中的生活又是什麼？

學校名稱：私立協同高中  
年 級：二年級  
班 級：庚  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：何家柔  
參賽標題：人性改變世界  
書籍 ISBN：9789575030124  
中文書名：逃難者  
原文書名：Refugee  
書籍作者：Alan Gratz  
出版單位：親子天下  
出版年月：2018 年九月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

艾倫·葛拉茲以真實的歷史背景摻雜部分虛構的人物，創造出三段動盪不安的時代下的逃難故事：一九三八年，納粹屠殺猶太人，一九九四年，古巴物資短缺發生的饑荒暴動，二零一五年，阿拉伯之春後的敘利亞內戰。書中以不同的時空刻劃三個家庭面臨的問題，細膩地描寫逃難生涯中面對的險境。同樣是人，他們汲汲營營地尋找安心的歸屬，而我們，是否有能力改變他們的生活呢？

### 二、內容摘錄：

衣服、食物、運動、電影、旅遊、學校、各種機會，聽起來全都很美好，但是在實際一想，伊莎貝爾真正想要的只是有個地方可以讓全家人住在一起，過幸福快樂的生活。（P 102）

他被教導過，要尊敬大人，對於納粹，則是不得不敬畏。（p 165）

生命是一首交響樂，附有各式各樣的樂章及複雜的音樂形式。歌比較短，只是生命中較小的片段。（p 171）

### 三、我的觀點：

「難民與移民不是別人或遠方之事，就是我們自身的故事。」很多已開發國家的認知中，難民的生活是遙遠的存在，但他們的故事，其實在你、我的血緣中都載明這段歷史。數萬年的演化史中，人類為躲避天災與人禍，從非洲大陸遷徙到世界各地；更近的歷史記載，中國在滿清時期，許多百姓為了生活、生存，冒險渡海到台灣，尋求一安身之處。我們的祖先與現代的難民是同樣的，只是時空錯開了，但全世界的人民，卻共譜人類移民史脈。

這些跨世紀的逃難者，與目前闔家平安的我們有何相關？換個角度想，會有人想離開熟悉的家園嗎？作者書敘述了三個不同時代的逃難故事：1938 年 11 月 9 日至 10 日凌晨的碎玻璃之夜事件——揭開了猶太人被屠殺的序幕，德國境內的

猶太人便逃離家園以避免被送入集中營；二十世紀末古巴人的生活曾被逼迫到宰殺貓狗維生；二十一世紀初敘利亞的人民在長期空襲下，農田瀰漫煙硝，房子只剩殘壁斷垣。如果故土無恙，誰願意冒觸風險，只為尋找一處容身之所？

世界很大，卻不是每片土地皆為和平自由的國度，每兩秒鐘就有一人因為迫害、衝突或環境不利生存而被迫流離失所。同樣是人，難民卻是世界上最脆弱又無法發聲的一群，他們其實也很希望有尊嚴，不想被施捨。

很多人會用歧視、刻板的眼光看待難民，認為他們搶奪自己國家的物資與土地，甚至有人發聲說自己國家的問題都解決不了了，幹嘛還管其他國家的人呢？其實我們沒有資格成為批判者，我們不曾親身體會他們真正的需求及感受，屏幕後的鍵盤俠不是我們身為人的意義。

作者在書中運用了巧合，讓不同時空的逃難者有了千絲萬縷的聯繫。古巴小女孩的爺爺帶著家人逃往美國，最後卻遭遣返。而當初擔任警察工作的古巴的爺爺，曾不斷告訴逃離德國的約瑟一家人，「明天」，也許你們可以登岸，約瑟一家人從滿懷希望到絕望，可惜最終沒有任何結果。讀到這裡時，我不禁想：會不會我們也有這樣的一天？在我們過得安逸時，卻用冷漠、歧視的眼光看待難民，也用「明天」這個滿懷希望卻十分虛幻的詞語，對他們敷衍搪塞。只有在自己成為難民時，才能明瞭千辛萬苦來到異地，滿懷一腔重新開始的希望被硬生生的掐滅，是多麼殘酷悲痛的現實；更該明瞭的是身為人類的我們，要維護的是人性的溫暖、良善、堅韌、勇敢。

猶太人約瑟一家最後只有妹妹在哥哥和媽媽的幫助下逃過了屠殺，晚年當她回到德國定居後，遇上逃亡到此的敘利亞人，她義不容辭地幫助他們。對約瑟妹妹來說，雖然家早已不在，但自己既有幸能留存於世，便是希望不再有人會像她和家人一樣流離失所，甚至因家人犧牲了，自己才能活命。經歷了那樣的慘痛，讓她能體會逃難者的無助與需要。

現今世界各地戰火依舊紛飛四起，逃難者的故事仍然延續著。當初猶太人到了古巴得不到庇護，而古巴人至美國遭遣返時終於體會到猶太人的無助；當初約瑟一家因多人的犧牲讓妹妹倖免於難，而在敘利亞人逃到德國時，已成了老太太的約瑟妹妹將家人的那份善心與勇氣延續下去。沒有人能預測未來，也沒有人知道在自己遇到困難時會不會有人幫助。生命最可貴的是延續，人道精神最可貴的是救援。我們不知道明天以後會如何，但我們能做的是幫助逃難者，將他們胸懷的希望接續下去，體會到人與人之間的關愛與溫暖。

世態炎涼，但我們活著的價值取決於你對世界帶來的改變，我們可以成為他人的一盞燈，為無助的生命帶來希望和勇氣的指引，一如賈伯斯所說：「活著就是為了改變世界，難道還有其他原因嗎？」

#### 四、討論議題：

貧窮是造成難民潮的一大原因，有什麼方法能夠安頓那些逃到開發國家的難民？

學校名稱：私立協同高中  
年 級：二年級  
班 級：戊  
名 次：特優  
作 者：林欣妤  
參賽標題：不帶遺憾進棺材  
書籍 ISBN：9889864061686  
中文書名：比句點更悲傷  
原文書名：  
書籍作者：大師兄  
出版單位：寶瓶文化事業股份有限公司  
出版年月：二〇一九年九月二十五日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者是一名殯儀館的接體員，由他接手的往生者有的是自殺，有的是他殺，也有受命運牽制的病死或老死，不論是如何離開這個人世的，他都抱持著尊敬的心來面對，他認為要抱持一定的尊重，才對得起這份工作。本書的每一個篇章，都代表不同的人生故事，人生走到了盡頭，也象徵著故事來到了結局，這些看似相同的結局，都有著各自精彩的內容。

### 二、內容摘錄：

一切很倉促。火化之後，似乎沒這個人，也沒這件事，世界不會因為這個人走而替他哀悼一秒鐘，也不會有人因為他而日子起什麼變化。父母的工作一樣要做，日子一樣要過。（p.129）

人死後，能帶走的是什麼？而帶不走的，又變成什麼？（p.164）

### 三、我的觀點：

死亡，對於久病纏身的患者而言，或許是一種解脫；對於傾家蕩產的生意人，或許是一種逃避；但對於過著平凡日子的人們來說，或許死亡，是內心深處最害怕面對的事實。害怕死亡，是因為再也見不到身邊的家人，還是因為還沒在這個世界上活出你想要的樣子呢？

這本書的其中一篇是關於自殺，講述著一位母親認遺體時在殯儀館泣不成聲的樣子，她的寶貝兒子用最殘忍的方式結束掉自己的生命。對旁觀者而言，兒子是自私的，但對母親而言，她既不捨卻又心疼兒子在世界上活得不快樂。

「人是為了什麼而活？」這個問題曾出現在我的腦海裡，對我來說，人生就像是一場遊戲，每個階段都有必須達到的目標，從學生時期的考大學，到出社會後的獨立生活，我活著就是為了將它們一個一個達成，這些看似簡單的任務，卻要花一輩子的時間來完成。在看完書後，我把這個問題改個問法：「活著的意義是什麼？」我想，並不是一定要「成功」才代表有意義，而是在做這件事時，你是快樂並且幸福的。故事中自殺的年輕人在世界上之所以得不到快樂，

或許是在事業、感情、人際上遇到不順遂，所以選擇離開人世，但他可能沒想到，他的離開會讓身邊的親人多心痛。

在我看來，自殺，是一種最極端，也是最不可取的逃避方法，身在低潮中的人們，可能看不清事情的盲點，因此怎樣都無法走出困境，這時候最需要的，是一個願意傾聽的人。我想告訴那些有輕生想法的人：「不要把事情看得太嚴重，不要讓自己陷入無止盡的憂傷，看看身邊愛你的人，其實活著沒有那麼難。」

「不帶遺憾進棺材。」是我讀後自我提醒的一句話。多數人可能曾經懷疑過，既然生命如此無常，那何必那麼認真的去做好每一件事，盡到每一個本分？現實來說確實如此，但其實可以換個想法思考，既然生命如此無常，那為什麼不善用現在所擁有的每一分每一秒，去兌換美好的人生呢？我們沒辦法控制生命的長短，但人生是自己的，只有自己能決定該怎麼走下去。

臥病在床的病人，他們的心願可能是健康地活下去，因為活著才有無限的可能，不要浪費現在的年輕力壯，即使是在有限的時間裡，也不要徘徊，努力地去實踐夢想吧，不論成敗，至少不後悔努力過。與其哀怨沒有把握時間，不如從現在開始，活在當下。人生看似很短暫，但只要懂得善用時間，它便可以影響久遠。

生命之所以珍貴，正因為它是由時間所構成，混水摸魚是一天，奮發向上也是一天，時間不停流逝著，不可逆的每分每秒，都將成為人生中一段可貴的經歷，不管它是好是壞，都是由自己創造的。換句話說，這就是由自己監工，由自己打造，專屬於自己的人生啊！胡適先生曾說：「要怎麼收穫，先那麼栽。」就是這個道理。

看完這本書後，我自己對生死有了一些不同的看法，我的親人們都很健康很幸福地生活著，因此從小到大，我並沒有參加過所謂的告別式。但隨著年齡越來越大，開始聽到父母身邊的朋友因為意外過世，才感受到了離別的感覺。他們和我並沒有血緣關係，只是認識的長輩，但在聽到噩耗的當下，內心是無法置信的，曾經笑著和我分享他童年趣事的伯伯，再也見不到面了。即使內心有股惆悵不能及時散去，但我知道這是人生必經的過程，雖然天人永隔，但只要回憶長存在心中就不必為此感到遺憾。

生命並非永遠，正因為有限，我們學會把握好時光；生命並非事事順心，正因為受過低潮，我們才知道如何享受無憂；生命並非孤苦無依，正因為有家人朋友，我們才能在委靡時獲得依靠。人生只有一次，「在擁有時珍惜，在回憶時無悔。」

#### 四、討論議題：

你是如何看待生與死之間的距離？請闡述。

學校名稱：私立協同高中  
年 級：二年級  
班 級：己班  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：林俞姿  
參賽標題：二十一世紀的我們  
書籍 ISBN：9789861337043  
中文書名：二十一  
原文書名：  
書籍作者：陶晶瑩  
出版單位：圓神文叢  
出版年月：2019年12月05日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者陶晶瑩將故事設定在科技比現在還發達許多的未來，目的是探討現代人類在科技洪流中存在的問題，故事穿插著真人和機器人的情感，文筆犀利，一針見血地剖析科技和人性，看得過癮也值得深思。

女主角可欣一開始就如同一般的家庭主婦：做菜、打掃……她擁有一個溫暖和諧的家，直到科技侵入了他們的生活，她的家人沉浸在電動中，對其他事情毫不關心，她和家人的關係越來越冰冷，家人不再像是家人，後來可欣決定出國追尋自己想要的……

### 二、內容摘錄：

像是一道被塵封的厚重大門終於打開，那隱藏已久的委屈、那被至親冷漠對待的冰凍三尺，那些白天一個人遊蕩，夜晚一個人對著空氣說話的日子，是如何輕如稻草一根一根的堆積，最後成為不可承受之重。女人是很會吃苦的，只要你給一口蜜，她便能承載以千萬倍的苦，但是可欣等不到這口蜜。等不到一句問候、等不到一個關心的眼神，等不到一絲絲溫暖和尊重。(p.209)

### 三、我的觀點：

人是什麼？家人是什麼？真的可以被冰冷的機器人取代嗎？人與人之間的情感真的可以用演算法計算出來嗎？如果書中所描述的情況都變成真的，那人類、家人、朋友、戀人還有存在的必要嗎？我們都覺得機器人無所不能，效率高、不支薪、不會有糾紛、不用休息保險等，完美的輸入演算，人類花費幾十年、甚至窮盡一生都學不會的知識，他們短短的時間，輸入完畢也學習完畢。沒有理由不讓機器人全面使用，但，家人朋友呢？

對我來說，家人是我心靈的依靠，不論我是什麼樣的人、做了什麼樣的事，都可以和他們分享吐露的寄託，是人與人之間最緊密的關係，像是有一條線將我

們繫在一起，那條線是血緣是情感是信任是依賴。但是話是這麼說，現在的我們也慢慢地陷入了名為「科技」的陷阱，刺激奪目的電動手遊；琳瑯滿目的社群軟體一點一滴的滲透的我們的生活。寧願在手遊上殺敵過關，也不願陪伴家人運動出遊；寧願在社群軟體上長篇大論，也不願陪伴家人閒話家常，親近虛擬比親近真實的時間來的多。到了最後，我們的喜怒哀樂都對著閃閃發光的螢幕，離我們最近的家人閃閃的淚光你卻看不見。

可悲的是，故事中的可欣面對將她視若無睹的丈夫孩子，她的內心徬徨驚懼又不安。進而為自己訂購了家人機器人，沒想到那些機器人竟然帶給了她溫暖和親情，家人機器人設定在可欣剛結婚生下小孩那段她最快樂的日子，她在那些機器人上找到了一個家庭應該要有的感覺，聽起來很荒謬但卻又有那麼一點真實，這樣的情形似乎就上演在不少的家庭裡。

幸運的是，在我們家，吃飯不拿手機是我們的默契，一家人面對面聊天說笑，飯菜似乎也特別的好吃，可以和家人搭肩歡笑的快樂大於任何遊戲社群所帶來的歡樂；與人談話時不拿起科技產品是我們家的教養，比起在聊天室裡滔滔不絕的發言，與人面對面時的文字似乎也更有溫度。但是很多家庭卻因為科技而分崩離析。

其實作者只是指出在現代很多人眼中，真人的吸引力往往不及科技產品，因此人與人之間的關係越來越疏離，科技越來越發達，這種情況只會是有增無減，會不會到了最後，我們將和機器人結婚生子或是進行在人類中最親密的互動，面對那些冰冷的科技產品成為我們的家人、朋友？

直到現在的我遇到問題還是會與家人促膝長談，尋求解決的方法等等，做得好時從家人那裡的得來的鼓勵是源源不絕的能量，可以這樣和家人一起完成很多事，一起創造回憶，是家人的價值，也是我們身為人類最美好的價值不是嗎？身為人，我們需要學習在科技和真實之間取得平衡，既然人類是萬物的主宰，那我們也必須要主宰科技，不讓科技佔據了生活還有情感，適當的使用，將科技當成我們的「工具」而不是被他所束縛著。

然而科技也為我們帶來了很多的方便，矛盾的是，科技亦可以用來維繫情感，讓我們可以和遠在他國他鄉的家人朋友聯繫通訊，科技這件事是一體兩面的，每件事都有益處也有壞處，取決於如何「善用」而非「濫用」，我們應用它來聯絡情感，而不是用它來代替情感，冰冷的科技終究無法創造出溫熱的情緒，或者說是所謂的「人情味」。

#### 四、討論議題：

人是什麼？家人是什麼？真的可以被冰冷的機器人取代嗎？人與人之間的情感真的可以用演算法計算出來嗎？如果書中所描述的情況都變成真的，那人類、家人、朋友、戀人還有存在的必要嗎？你的想法又是什麼？

學校名稱：私立協同高中  
年 級：二年級  
名 次：特優  
作 者：黃裕媿  
中文書名：時間的旅人  
書籍作者：張曼娟

### 一、圖書作者與內容簡介：

張曼娟，創作以散文及小說為主，兼及論述、兒童文學，致力於經典文學通俗化的創作。文字清新，風格優美，有準確的意象表達。從朦朧纏綿的情感、細膩敏銳的筆觸，轉而融合多元的敘述方式與題材，闡述對情感世界的體會。此作品記錄張曼娟的生命旅程，內容書寫舊地重遊的省思與感悟，每個時光段落下的惆悵與釋然。作者以寧靜緩慢的步調，回首過往的自我，反省人生旅途裡的失去與獲得，體會生命的本質，並傳遞給讀者正面向上的力量。

### 二、內容摘錄：

曾經以為旅行是一場空間的移動，漸漸的我明白，旅行也好，人生也好，其實都是時間的移動，我們只是時間的旅人，聽憑時間的意志穿越。（p.10）

通往未來的那條路，不管是風和日麗，或是雨雪交加，都要懷抱信心向前走。（p.12）

人生其實是一片莽葛交纏的道路，粗糙多刺，令我們傷痕累累，然而，在那雜草叢生之處綻放的美麗事物，往往使我們忘卻了創痛與焦煩，憂慮和疲憊。

（p.97）

我願像鷹一樣，展翅飛翔在這海岸的城邦，像鷹眼一樣銳利的，成為美的發現者。（p.187）

哪怕生命是短暫的，哪怕再多的努力最後依然是場空，但就像煙火這樣絕美壯盛的存在過，也不枉然了，也就值得了。（p.205）

### 三、我的觀點：

閱讀此書，我不只汲取到作者看待生命的態度與感悟，也學習到在時光流淌之餘，記錄下生命旅程裡的所見所思。作者以寧靜和緩的步調，書寫舊地重遊的過程與心境，語氣中帶有感慨，抒發回憶裡的感傷與憂愁，而後逐漸地調適心情，將難過與遺憾，化為勇往直前的力量。作者追尋她所惦念的時光碎片，希冀在每一片回憶的風景裡修補自己。時而前行，時而回盼，在旅行中學習接受失去和挫折，領略生命的本質。

篇章一，記載作者到不同地點遊歷的旅遊經驗。其中令我印象最深刻地，是初夏的馬告生態公園。作者運用大量的典故與人物，描寫初見雲霧繚繞時心頭湧上的感動，好似望見詩人步入蓊鬱森林，置身在雨後初晴的明池湖畔。張曼娟：「在歲月中已經死去的人物，在森林中昂揚的存活著。」我想，這就是旅行最重要的意義。欣賞大自然的旖旎風光，目酣神醉之時，情景交融，思起已然逝去的歲月、珍惜把握眼前的當下，並領悟其傳遞的道理。

然而，我們終將向其道別，旅行終將劃下句點。書裡寫道：「想把經過生命的

風景看得仔細些，把身邊的美好多保留一些，卻免不了憂傷的告別。」我們在旅行中學習。悠遊於雲海與山莊之間，學習群山沉默，涵納一切的是非、苦惱與喜悅，回歸平靜從容；浸泡在蒸騰炙熱的溫泉水中，學習煙霧散逸，解脫於一切干擾與焦煩，休養生息，得到慰藉。學習在旅行中悉心體會，而非浮光掠影。學習接受失去和獲得，學習珍惜當下，學習訴說告別。

篇章二，書寫作者旅居香港的感觸與情緒。作者說：「我對這城市的熱愛，正是在極度的繁忙與速度中，找到悠閒緩慢的節奏。」在此篇章中，讀者可以深刻感受到作者對香港的依戀與喜愛，每一字一句都流露出作者豐沛的情感。閱讀完此段落，不禁讓我反思，長年生活於這熟悉的城市，是否有如作者一般仔細探尋每個所在？是否找尋到日常生活中平衡與調適的方法？對於陪伴我成長的城市，我所抱持的看法與態度為何？

於是，我嘗試改變。在冗忙緊湊的生活步調之中，試著抽空時間，漫步於城市的任何角落，與親友也好，獨處也罷，享受風光明媚、花開爛漫，享受當下的愜意與快活。試著展開自己與心靈的對話，而非盲目追隨他人的腳步。試著探索城市，翻閱古城的悠悠歷史。當你願意放慢步履，悉心探索城市，那麼你將會發現，原來自己錯過了許多風景，原來有許多遺落的記憶碎片，等待自己拼湊、完成屬於自己閃閃發亮的時光印記。

對我而言，此書教會我的，並非僅僅回首過往、珍惜當下，領略每一片風景帶給自己的啟示，更多的是學習成為時間的旅人，在每一片回憶的風景裡努力修補自己。或許在歲月裡，我們曾經錯過什麼、失去什麼，不過更重要的，是勇敢翻閱自己的足跡，將所有感傷的回憶，化作最美麗的輝煌。每一個人生階段，我們或多或少都會遭遇挫折，如何在回望過去之時，不再沉痛苦悶，而是喜悅地在憂傷中學習，學習修補自己，化作成熟的圓潤。張曼娟：「回到起點，有的不再是遺憾，而是感激。」感謝生命裡遭受的所有傷痛，使我得以茁壯長大，使我面對無知與挑戰時，不再懼怕不已。感激生命裡曾經的悲傷與遺憾，使我得以重新拾起勇氣，擁有積極向前的力量。回到起點，一切都是生命中的學習。

作者以流暢清新的文句，搭配親手拍攝的照片，記錄旅程裡的趣聞，字裡行間流露出探索城邦的喜悅與驚奇，欣賞千山萬水的震撼與感動。沉浸在字句裡所散發出的芬芳，好似正身處於作者書寫的旅遊場景，與作者同遊於日本東京，在櫻花的盛宴下擁抱浪漫的良辰美景，使我久久無法自拔。作者以豐富的詞彙，描寫旅程裡種種的食物與景色，精準使用修辭與成語，寫下每一頁動人的篇章。希冀自己能盡好時間旅人的本分，在每一個人生階段旅行，在每一片回憶的風景裡努力修補自己。

#### 四、討論議題：

回首過往的生命風景，你會以什麼樣的方式修補自己，以盡好時間旅人的本分？

學校名稱：私立協同高中  
年 級：一年級  
名 次：特優  
作 者：黃柏凱  
參賽標題：「媽媽，對不起」讀後感  
書籍 ISBN：9789861336695  
中文書名：媽媽，對不起:獨身中年大叔的照護奮鬥記  
原文書名：  
書籍作者：松蒲晋也  
出版單位：圓神  
出版年月：2018 年 11 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者松蒲晋也是一位從事科學報導的男記者，以理性的筆觸寫下照顧失智母親溫馨與衝突交織的故事。

當你以為這是別人家的事，轉眼卻發現它近在身邊！歷經母親病情好壞的變化，照顧與工作的掙扎，親情與內心重擔的擺盪……。作者如實寫下自己的經歷，為病患陪伴者灌注勇氣與信心，也讓身處相同境遇的人能更從容的看待照護生涯，不再只能對著被照顧的親人說聲：「對不起。」

### 二、內容摘錄：

自行控制排泄，對人而言是最基本的尊嚴，當無法維持這種尊嚴時，要去承認是一件極難受的事。（P.122）

自我崩壞時，一定都有前兆。（P.192）

進入高齡少子化社會，高齡人口增加，年輕人口減少了。在這樣的社會環境下，照顧人生進入倒數計時，高齡者到最後一刻，需要的是甚麼？（P.185）

### 三、我的觀點：

每閱讀一次「媽媽，對不起」，總覺得彷彿能隨著作者不加修飾的筆觸重回那些充滿無力感、混亂爭吵的現場。隨拾其中一篇，依然感觸良多。

面對老年照護的現實與糾結，照護者內心的孤寂困惑需要找到抒發的出口，適時求援，釐清那些令人手足無措的局面，並找到相應的最佳對策。在生活平衡點開始偏移前，清楚自己的能力與耐力極限，硬是勉強瀕臨崩潰邊緣的自己咬牙苦撐下去只會弄得兩敗俱傷。

在〈照護的壓力壓垮自己〉這篇中，面對罹患失智症的母親，在眾多手足之中卻只有作者一肩扛起照護重責，為母親遮風避雨。但隨著時間過去，變化莫測的身心退化疾病一步步奪走母親健康時的熱情率真及理性，責任、家庭、經濟……接踵而至的考驗驚濤駭浪般襲捲而來，幾乎要壓垮作者。屢次善後凌亂

如戰場般的家，內心充滿掙扎、恐懼、疑惑和對抗，對未來不敢奢望，直到最後自己也病倒了。依賴與束縛就像兩肩扛的重擔，「放下」從來就不是一門容易的課題。

籌畫未來需要智慧，回首過往卻需要勇氣，生命總讓我們不斷學習，滋味摻雜一點點苦，一點點甜，一點點感動，還有一點點無奈。倒帶的童年重複的畫面是年屆耄耋之年的孀婆每日清晨在佛祖前虔誠跪拜，焚香祝禱，口中唸的都是祈求全家老小平安，伴隨著裊裊上升的煙，孀婆的願望一一傳達天聽。但近年孀婆彷彿提早喝下人間孟婆湯，病況時好時壞。我曾好奇她還殘存哪些記憶片段，但現在的我早已明白：記得「我是誰」並不重要，曾經和毛小孩一起成為孀婆老年歲月的生活重心，一同刻畫生命的美好，這就足夠了。

生活在讓你失去一些東西的同時，也會帶來新的禮物。我是個高中生，早已面臨過數次生離死別，無常讓我學習付出愛，領悟行孝、行善要及時，發揮生命的價值。孩提的路，孀婆牽著我走，現在的路我推著坐在輪椅上的她一步一步慢慢走，相信「陪伴」會是一帖良方，讓孀婆飽受病痛的身體可以依舊保有笑容，擁有的幸福同健康時一般無異。

生命能承載多少的負荷？我開始認真思索「衰老」、「死亡」的生命課題。曾經坐在媽媽的車上，耳邊傳來劉偉仁先生作詞的「如果還有明天」這首歌曲，透過歌手薛岳滄桑的嗓音字句烙印入心。歌詞中「如果還有明天 你想怎樣裝扮你的臉」、「如果沒有明天 要怎麼說再見」讓我對生命有了更深入的一番見解：沒有人能知道自己將會在何時以何種姿態離去，只好盡可能地，用愛豐盈那短促易逝的生命；盡可能地，在人生路途中刻印下美麗的印記。汲汲營營金錢與權力不會是生命中最後的計畫，尋找內心真正的自己才是正確的態度。張曼娟說：「老人家的大確幸，是走不動時擁有一台輪椅，咬不動時有副堅固耐用的假牙，年輕時追逐的名利欲望都不再重要。」

我們永遠不知道生命旅程何時會抵達終點站，重要的是把握當下，珍惜身邊的人，找到自己生命的意義，修復和親人朋友間失衡的互動，避免徒留不必要的遺憾。

#### 四、討論議題：

1.作者在照顧失智母親的後期，因承受過大壓力而與母親爆發了幾次激烈衝突，結局在作者將母親送到安養院後畫下句點。假設今日易地而處，在巨大的壓力和道德拉扯之間，你仍會選擇不離不棄的陪伴？或是選擇其他更輕鬆的方案？請就倫理、社會心理層面去討論。

2.隨著台灣步入高齡化社會，「被照顧者」的需求也跟著快速增加。而政府推行長照的措施又緩不濟急，則壯年、甚至我們這一代的青年能有哪些因應措施？

學校名稱：私立協同高中  
年 級：二年級  
班 級：乙  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：黃芷妘  
參賽標題：來自時間的禮物，鑲在青春裡。  
書籍 ISBN：9789578787292  
中文書名：想把餘生的溫柔都給你  
原文書名：想把餘生的溫柔都給你  
書籍作者：不朽  
出版單位：悅知  
出版年月：2018 年 5 月 21 日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

不朽，90 後香港女生，2015 年開始在 Instagram 上發表文字創作目前已累積超過 30 萬追蹤者。喜歡天空、大海和月亮。偶爾悲傷，盡量善良。終其一生努力成為一個溫柔的人。

關於青春、旅程、愛人、失去、時間和餘生，共收錄了 30 篇散文及短篇小說，行走在人生道路之上，難免與重要的人走失，即便不捨也必須放下，才能有空間填滿新的故事。一輩子如此短暫，不能總在悲傷裡打轉，生命對我們殘忍，卻也會綻放美好清香。

### 二、內容摘錄：

「青春的模樣，總是最平凡卻最閃亮」 P.16

再也不可能回去了，我們都知道的。那麼，在還能夠擁抱青春的時候，不要糟蹋了那些最平凡、最淡然的小日子，那些時光，是你回頭看，最最懷念和不捨的惦念。那些不起眼的小日子，最後都成了閃閃發亮的印記。

「離開，是為了能更好的回來」 P.59

時間一刻不停的流逝，有時我會想，其實世界對誰都公平，因為時間從來沒有為誰停留過。

### 三、我的觀點：

青春是一張張熠熠生輝的舊照片鑲在相框裡，是一段段美好而純真的故事留在心底，笑得燦爛絢麗。我原以為我的青春是下課鐘聲、是老師的教誨、是考前排山倒海而來的小考和女孩間的小秘密交織而成。然而有時我在想，這是青春的滋味嗎？每當我望著書桌前一張張定格的韶光，一幕幕青澀的回憶湧上心

頭，想起來總是令人會心一笑。啊，那是時間的溫存。

從稚嫩的國一，到如今已升上高二，看著秒針嗒嗒如馬蹄般不停地走，我的青春正在流逝。但我看不見、摸不著也嚐不到。時間像河水般緩緩無聲地流淌，我常常抱怨時間過得太快，暑假作業總拖到最後一天才做，小考總等到前一天才拿起書，到最後十有八次都後悔了，最後，我總斬釘截鐵地對自己說：「下次我要提早開始！」反反覆覆，卻永遠長不了記性，總是忘了時間有一雙飛毛腿，悄悄而無聲地偷溜。但，不知道從甚麼時候開始，我不再遇到小事就等著父母幫我解決，我不再想著依賴朋友，我想幫自己解決，也不再害怕孤獨，反而享受一個人的寧靜。驀然回首，我才知道，原來青春是會伴隨著成長的，而時間是推手，在我犯錯後，激勵著我改變，它相信我會明白；它就像射出的矛不再回來，更知道我會更加珍惜它。這樣心境的轉變和成長，就是時間教會我的吧。

在我五歲時，我想要成為太空人、總統、甚至是公主；到了國小，我想成為金牌得主、畫家、音樂家；到了現在，我會說我不知道。或許這就是青少年和兒童的差別，小時候的我們，有著無限想像力可以去幻想以後想成為甚麼樣的人，但在長大成人前，這名為「青春」的過渡期，我們變得屈服於現實，不敢想像不敢作夢。但其實青春就是來犯錯的吧。在還是學生的年紀，犯錯不至於無可挽回，我們在錯誤中學習與人打交道，學習當一個更成熟的人。在我們的年紀，青春是用來做錯事，或搭上一輛錯誤的列車，困在一個未知的地方；義無反顧地擇其所愛，談一場刻骨銘心的戀愛；或是改變所想，一再地變，因為永遠都有吸引我們目光的轉折點。在青春的防護網下，我們可以無所顧慮地帶著熱情闖蕩，目的是為了看到更大的世界，飛向更藍的天空。如此一來，有一天當被問起想成為什麼樣的人時，我們不再需要迷茫和困惑，我們會知道答案的。

有時時間也很殘忍，它會深化一些痕跡，帶走我們曾經最珍惜的人、事、物，讓傷口化膿的地方愈加疼痛；然而，有時時間仍很溫柔，因為一些遺憾會隨著時間慢慢變淡，無聲無息地被撫平那些曾經。換句話說，時間一定會帶給我們一些禮物，我們也必然從那些禮物學到一些功課。因此我也深信：時間總有安排，並會以它的溫柔善待我們，在枯燥乏味的人生途中開出幾朵小黃花。

正值青春的我，將竭盡所能當一個溫柔的人，我願意做一扇溫柔的窗，將餘生溫柔分享給不及被時間眷顧的人，並在青春的旅程，學習愛人與被愛、學習失去與拾獲。

#### 四、討論議題：

時間是公平的，從來不會因為任何人而停下腳步，而面對時間帶走的人或物，我們該以什麼樣的態度面對？

學校名稱：私立協同高中  
年 級：二年級  
名 次：特優  
作 者：莊侑諺  
參賽標題：穿越一條柏油路到古都古  
書籍 ISBN：9789864770670  
中文書名：穿越一條柏油路到古都古  
書籍作者：戴裕霖

### 一、圖書作者與內容簡介：

作者戴裕霖放棄原有的學位，轉而就讀醫學系，而以替代役的身分到布吉納法索，一邊治癒著當地的居民，一邊用愛完成自己的夢想。而他將在布吉納法索點點滴滴的看見，不論是當地的民俗醫術、各個獨樹一幟的病患、日常生活的困頓與喜樂及教育的實踐與展望，收錄成這本書。作者穿越了一條柏油路到古都古，藉著非洲與我們的分界與連結，闡述他追尋夢想的過程，給予我們啟發，不論外在環境及夢想的重量為何，都要能藉著愛勇敢去追尋夢想。

### 二、內容摘錄：

「寧可做了再後悔，也不願後悔沒有做過！」年輕最大的資產，就是——做錯了，還有時間彌補。但如果今天不敢追夢，未來我可能再也沒有勇氣及機會

「任性」。每個夢想的達成，必經不斷地放棄與失敗！（P.27）

慢慢拆開繃帶後，可以看見一球球色彩繽紛的棉花糖黏在大片傷口上，不斷流出膿水及黑色膏狀的傳統藥膏。稍作清潔擦拭，我才看見傷口真正的樣貌——烏黑壞死的組織、鮮紅色亂竄的血管、乳白色的脂肪、以及鵝黃油亮的膿瘡……全布滿了雙腿長達超過十公尺以上的傷口。（P.124）

他們提醒了我，不論好壞善惡美醜尊卑膚色，每個大人小時候都擁有過那樣耀眼的純真，只是長大後的我們都忘記怎麼伸出那雙友誼之手。（P.236）

### 三、我的觀點：

穿越一條柏油路，它連結了兩個世界，起點是環境條件優良的台灣，終點則為低度開發的非洲小國---布吉納法索。雖是連結，卻也是分界：社會結構、自然景觀、生活條件、風俗文化……等等之間的差異似乎可以無限綿延。而布吉納法索的第三大城古都古，有著唯一的一條柏油路，路上傳送著來自台灣的戴裕霖醫師無限綿延的愛。

「這些純真的孩子，就是最接近天堂的一群人。」書中這一句話隱含了當地民眾潔淨的純真心態，儘管生活箝匱空，但能無憂地活著就宛如生活在天堂。然而古都古的生活環境髒亂、物資匱乏，以及醫療資源短絀，竟也漸漸地帶著他們邁向天堂。

非洲在世界上佔有偌大的土地，國力、經濟、文明等發展卻和土地不成正比，擁有豐富的地貌及礦產資源，但生活品質卻無法跟上世界的腳步，反而處處被世界列強壓榨剝削，凡此種種，使我們對非洲產生許多憐憫同情甚至是難過落淚；話雖如此，但我們是否願意去瞭解在這片土地上生活的人們？是否能像戴裕霖醫師一樣，穿越這條柏油路傳送自己的愛？

以蓮是一位十一歲的鄉村女孩，嘴巴上長了腫瘤，因而阻礙咀嚼。治療過程，以蓮因貧困無法回診，又費盡心力搶奪病床，過程步步為營、戰戰兢兢。手術時又一度缺氧，所幸經驗豐富的麻醉師重建呼吸道，才留下一條生命。生活在台灣的我們很難體會也很難想像一個小手術竟有危及生命的威脅。而生活在非洲的每個人，只要身體有病痛，即便是輕微的感冒、腹瀉，在生命路途上，都是偌大的風險，甚至是一場和死神拔河的競賽。生活艱困無比，生命又如此脆弱，但沒有人灰心喪志，反而對醫護人員寄託了全然的信任，而這份信任完整單純到令人心痛不捨。所以以蓮和媽媽一次又一次來回走著三十公里的黃土路到醫院，只為了不辜負醫生們的治療與關愛，一步一步，只為了使這份信任發揮極致的效益。

蘭伯特是連加恩創立的霖恩小學的學生，他把路燈下作為書房，天天在塵土飛揚中溫習課業，日日在燈光熹微下打造夢想，終於以第一名的成績畢業，踏出了胃腸科醫師夢想的第一步，因為他要盡一己之力阻止非洲孩童的父母早逝，使他們能在父母健全地呵護下成長茁壯。相較於生活在環境優渥的台灣，我們缺少學習的熱情，燃不起求知的慾望，甚至，不知道可以對自己的未來寄予厚望。在蘭伯特身上，我看見了勇敢與夢想，即使逐夢路比別人更崎嶇，過程更坎坷，依舊義無反顧勇闖，希望能闖出造福社會的獨特人生。蘭伯特只是當地的路燈少年之一，我相信古都古的孩童也都是靠著路燈點亮了人生希望，難能可貴的是，他們願意流汗吃苦，更不怕跌倒受傷，畢竟這是他們擺脫貧困的最好方式。

其實，戴裕霖醫師的人生道路也走得蜿蜒，境界卻寬闊豐富。他捨棄生命科學系的學位，回頭重考進入醫學系的殿堂，又穿越一條柏油路以醫生的身分到了古都古，他從受苦難的病人笑容上找到自己最真誠的快樂，同時也成了他人心中的天使。我認為開啟他這些行動的關鍵鑰匙，就是愛。因著愛，他能毅然決然放棄研究所的入學資格；因著愛，他勇敢地克服萬難服務布吉納法索的病患；也因著愛，他用這本書讓我們理解每個人都能用簡單的愛去做崇高的事，藉著夢想，讓愛生生不息。

戴醫師說：「夢想，在不同地方，有不同重量。」是我印象最深的一句話。他穿越了一條由信、望與愛交織而成的柏油路去構築夢想，從陌生隔閡到彼此信任、建立希望、讓愛傳動，都是環環相扣的。比起大多數的人，非洲少年們的夢想多了沉甸甸的刻苦與堅持，環境條件雖然不佳，卻不足以泯滅他們逐夢的動力。環顧自己的生活周遭，我在夢想的柏油路上，是身處於優勢的一端，有各項不虞匱乏的資源、親師豐富的關愛、與安全健康的環境，我會善用這些力量，努力勇敢去追夢。我勉勵自己要秉持信、望、愛的精神，在自己逐夢的路上，也要成為他人的助力！

#### 四、討論議題：

《穿越一條柏油路到古都古》，這條柏油路是分界也是連結，我們應以什麼樣的角色去面對非洲在世界舞台上發展，以增強連結減少分界？又應以什麼樣的態度去看待非洲的文化與居民？

學校名稱：私立協志工商  
年 級：三年級  
科 別：綜合高中  
名 次：特優  
作 者：蕭雅萱  
參賽標題：出發・Run for Dream  
書籍 ISBN：9789861336664  
中文書名：出發・Run for Dream  
書籍作者：陳彥博

### 一、圖書作者與內容簡介：

「出發」，就像按下「重新開始」鍵，它代表著勇氣、態度與決心。亞洲首位，一年內勇奪四大極地總冠軍的陳彥博引領你和困境直接對決，征服心中的極地！追逐夢想，只要跨出步伐，出發，就對了！每一次的出發，都是超越自己的起點無時無刻地調整自己，就是逆轉勝的開始心中沒有局限，才能超越極限！

從炙熱沙漠到極寒冰原，地表最嚴峻的 1000 公里賽道，陳彥博再創紀錄的終極挑戰。

### 二、內容摘錄：

早些年，會不甘心，也會很難過，也許是自己還不夠努力，無法被認同 P23

轉念一想，這些都變成繼續往前的動力 P23

低潮；撐過，挫折；熬過，痛苦；挺過。 P49

人生的旅途很遠，在處於低潮與困境時，永遠不要忘了曾經伸出手幫助我們的人。 P115

面對最害怕的恐懼，不斷和內心抗衡，時而動搖、時而堅強，但如果放棄比賽早就在那一刻結束了。 P173

### 三、我的觀點：

當說到馬拉松，我想大家一定都不陌生。無論是在早晨閒得發慌打開電視機，想著看看今天早晨播報的新聞和天氣時，不經意間看到的相關報導與廣告，亦或是在忙碌的生活中，由社區縣市或是學校所舉辦大大小小的馬拉松大賽。馬拉松它充斥在我們的四周，無處不在，它是一場閒趣、一場競賽。其實不只如此，人生也是一道路途、一場馬拉松。

在你覺得孤獨寂寞時，其實你不是一個人。在書中當陳彥博跑馬拉松時，總是覺得有一種寂寞孤單，一種漫漫長路只有一人獨行，與風與風景與大地相依為伴的感覺。也因為如此，他曾經想過要放棄這場比賽，但他想起了，他其

實不是隻身一人，在他背後有默默支持他、鼓勵他、陪伴他的家人與朋友，這給予他一步一步向前邁進的動力。我認為家人與朋友都是不可替代的存在，有句話說家人如同我們的避風港，而朋友也如同我們的擱淺灣，當累了，想休息了，他們一直都在我們的身旁，因為有了家人與朋友的陪伴，有了他們的支持、鼓勵，使我們能夠更加努力更加無所畏懼勇往直前。在生活中，我遇到無法越過那道如山般高大的柵欄，如海般深陷的泥濘、挫折時，我總會想起家人多次對我的鼓勵與對我的期許，以及朋友支持著我聆聽我的煩惱並給與我的建議。每當我無力支撐，即將放棄時，總會想起他們的那一字一語，這給予了我莫大的勇氣去跨越、去超越，去讓自己能夠逃離挫折的牢籠，更努力更加追求自己的夢想，並且克服自我的恐懼，突破重重的關卡。

在你將要放棄時，請秉持正向的心，並想想你的執著與夢想，終點就在不遠處。一場馬拉松不僅僅是對於自我體能的要求，更是對於精神與意志的考驗，陳彥博在這極限的馬拉松比賽，他跨越了沙漠跨越了高山，他踏過了石頭滿的的不毛之地，他走到了冰山滿目、白雪皚皚的北極，這一次次的考驗，使他身心疲憊不堪，炎熱與寒冷的溫度在他的身體流淌，就在他撐不下去、即將要放棄時，他想起了他的執著與夢想，以及對於終點與成功的渴望。我很佩服陳彥博他的意志，我也該向他學習，在即將放棄時不應該只是想那些無用功、種種的負面態度與情緒，在這個重要時刻，更應該保持正向情緒，並以自己的執著與夢想作為燃料踏出一步一步，去面對種種困難的考驗。

我國小時參加的社團是舞龍舞獅，可別想說這是個輕鬆的活，只是佔個位置，在陰涼處休息就可以了，無論是在練習時，還是外出比賽時，絕大部分都是在大大太陽底下，日正當午時。舞龍舞獅最累的不是揮動著手臂拿著道具比試，也不是雙手用力的敲鑼打鼓，或是腳踩七星步，真正令人力不從心的是「蹲馬步」，總要蹲個十、二十來分鐘，於是我總想著放棄，別繼續蹲了，但如果不蹲別說冠軍，可能連個拿到名次的分數都沒了。每當要放棄時，我總會告訴自己：撐下去，想想大家與我的夢想、執著，我們可是要拿冠軍的，即使雙手已經沒了握住的力氣，雙腿止不住的顫抖，儘管汗水它不聽使喚向下墜落了一滴又一滴，也要撐住，我們離成功不遠了。而最終我們的夢想和執著由大家用汗水與努力得到了。

人生何嘗不是一場馬拉松呢？我們在這條路上，也許會累，也許會心有不甘，也許總會想著我是不是該放棄了。但請回頭看看，在這條路上你滿懷熱血的努力與陪伴你的人，請停下腳步，感受一下急促的呼吸將冰冷的空氣凝結成一滴一滴的小水滴，汗水它如雨水止不住的滴落在地上，請繼續向前奔跑，看看周圍的風景、那片雲朵渲染的天空、那顆依偎地平線的日落，當你在這場人生的馬拉松跑累了，你可以停下腳步休息，但千萬不要放棄，請挺直腰板勇往直前，一步一步的邁進，朝向夢想，朝向那條終點線。

#### 四、討論議題：

當你遇到不可能完成的極限馬拉松，你會如何選擇呢？

學校名稱：私立協志工商  
年 級：二年級  
名 次：特優  
作 者：林子萱  
參賽標題：碎瓷片—觀後有感  
書籍 ISBN：957-570-691-9  
中文書名：碎瓷片  
原文書名：A Single Shard  
書籍作者：琳達·蘇·帕克

### 一、圖書作者與內容簡介：

樹耳是位孤兒，被有肢體殘缺的鶴人收養，一起居於橋下空地。在謀生的同時，他每有閒暇就到明師傅家中默默學藝，因一次不小心摔碎明師傅的作品，陰錯陽差下成為其助手。一日，皇家特使希望明師傅能製作鑲嵌手法的作品前往松島，樹耳自告奮勇運送，途中他遇到兩名強盜將瓶子摔碎，但他並不氣餒，排除萬難的把碎瓷片交到了特使手裡，從碎瓷片中，特使看出了明師傅的精巧手藝，予以終生委任的榮耀。

### 二、內容摘錄：

(1.)有學問的人讀世界上的經典名言，而你和我卻必須學著讀這個世界本身。  
(P17)

(2.)牢不可破的傳統，通常比法律有說服力。(P145)

(3.)我們會對未知的事物感到害怕，是因為我們對它一無所知。(P171)

### 三、我的觀點：

在這本書中，主要有四大主角：分別是樹耳、鶴人、明師傅和明伯母，其中我最喜歡的角色，莫過於明師傅啦！

明師傅是一個刀子嘴、豆腐心，卻很有能力的人。他的脾氣暴躁易怒，常常不耐煩，儘管如此，在我的眼裡，他是一位大方、自信，心胸寬廣的人，當其他陶匠拼命把獨門絕技藏著掖著的時候，明師傅卻在自家後院，光明正大、悠哉悠哉的拉著坯、哼著歌，就如同書中所述——他工作時就像在對人們說：「來吧，盡量看，沒關係，反正你們怎麼也學不了我的技巧。」都說人的胸襟有多寬廣，他的世界就有多大，我覺得這才是一個大師應有的風範和氣度。接著，明師傅儼然是一位完美主義者，同時也是一位拼命三郎，他對作品之講究，寧願親手搗毀所有瓶子，也不願讓特使看見有瑕疵的作品，差一點錯失皇室委任的機會；他對創作的熱情，更是恆久不滅，為了製作皇室所喜的器皿，通宵達旦、馬不停蹄的工作，即便累到雙目赤紅，卻從未言棄，在這一點個性上，我與明師傅是很相像的。

我也是一個對自己作品要求很嚴苛的人，尤其是繪畫，記得我小時候，動作慢

吞吞，又反應奇慢，除了家人以外，竟一個朋友都沒有，就連老師們那時候看到我，就像看到什麼頭痛人物一樣，總是惡言惡語、冷嘲熱諷，或許，我並不似其他小孩聰明伶俐，懂得如何討人歡心，但畢竟年紀尚小，心底還是希望自己能獲得別人的認可或讚賞，因此，我最喜歡畫圖了，每當不開心的時候，畫個幾筆，便能將陰霾一掃而空，在繪畫的世界裡，沒有指責，沒有謾罵，對我來說，這樣就很好。

興許是為了維持這份美好，我一直不斷的學習，試圖提升自己的繪畫技巧。曾有一位朋友，說她最喜歡看我在畫圖的樣子，就好像變個人似的，平時的個性雖沉穩內斂，客氣謙和，但對世事一概漠不關心，寡言鮮語，少有表情，雖有泰山崩於前而面不改色的安然自若，卻也別有一股拒人於千里之外的孤傲冷峻，表面上看起來像極其要好的閨蜜，實際上對我的一切僅有一知半解，只有在畫圖的時候，表情是那麼的專注及自信，顧盼之間神采飛揚，恰似如日中天的明媚驕陽，哪有昔日半分少年老成的模樣？我當時聽完之後只能默默的苦笑著，她哪裡知道，繪畫，與其說是興趣，倒不如說是我最後的自信，如果我今天沒有兩把刷子，誰肯將目光停留在我身上，哪怕一時半刻也好？因此隨著越畫越多，我對自身的要求也越來越嚴苛，縱然在美術上頗有天資，但由於為了讓作品更臻完美，就會花很多心思去處理一些細節，哪怕再累再苦，我都希望盡最大的努力達到最好的表現，我不喜歡讓那些期待我、支持我的人感到失望。

不過，或許如同書中所說：「一陣風吹來關上一扇門的同時，通常也會吹開另一扇門。」有了一定的壓力，也使我有相對應的成長，由於沒有受過美術班的薰陶，也使我的作品往往能跳脫框架、出奇制勝，從國小到現今參加了無數個藝文競賽和教室布置，同時以「畫」會友，結交了不少志同道合的夥伴。其實若沒有往事種種，有怎會有今朝稍有成就的我，只是大部分的時候，傷心的事往往比開心的事記的長久，大抵生活就是這樣吧？有諸多苦澀，方顯得一點點的甜都彌足珍貴。

對於作者的文筆，我無疑是驚艷的，每個人物個性均是鮮明飽滿，將人與人之間互動的張力及濃濃的人情味，展現的一覽無遺，主題緊扣，寓意深遠。我曾經在網絡上看過分析碎瓷片的文章，大多都是認為「碎瓷片」的意象是偏指樹耳的，對於這樣的想法，我不置可否，但以我的理解，不論書中人也罷，書外人也罷，人生就像拼湊而成的陶罐一樣，我們每個人都是一塊塊的碎瓷片，有奪目耀眼的一面，也有殘缺晦暗的一面，與每一位生命的過客相遇、相知、相惜，慢慢磨合，在獨有的位置散發旖旎光彩，形成獨一無二、複製不來的人生陶罐。

#### 四、討論議題：

(1)碎瓷片對妳/你來說，代表的意象是什麼？

(2)妳/你最喜歡書中的哪一個角色？為什麼？

學校名稱：私立同濟高中

年 級：三年級

名 次：特優

作 者：楊駿瑋

參賽標題：《刻在我心底的名字》讀後感：一段可以體會的禁忌之戀

中文書名：刻在你心底的名字

書籍作者：Di Fer(湛藍)

### 一、圖書作者與內容簡介：

Di Fer(湛藍)，喜歡製造眼淚的洋蔥星人，樂意挑戰不同類型的創作，著有多部電視劇的改變小說，如：想見你、戀愛沙塵暴，用字樸實卻真摯，像極了初戀。

小說的背景發生在民國 76 年，台灣解嚴，也解開了阿漢與 Birdy 對彼此的情感，自從，單純的阿漢遇到狂傲不羈的 Birdy 後，某個深藏在他內心底層的開關便被打開，自此，原本單純的阿漢開始有了渴求及慾望，而這一切改變的源頭，都來自於那個他一見如故的男孩。

### 二、內容摘錄：

但他心裡已經知道，如果有一天，Birdy 從這個世界上消失的話，他一定會很傷心、很傷心。p.40

他一直以為，這個世界是繞著他和 Birdy 兩個人運行的。但從那一天起，他所以為的這個世界，開始崩解。p.84、p.85

人生只有一次，如果處處受限，無法活在當下，那活著又有什麼意思？p.104  
阿漢還是無法完全放棄 Birdy，也知道 Birdy 的心根本就不在他身上了，但至少，他卑微地想，至少，讓他還能與 Birdy 當朋友，這樣他也就能繼續待在 Birdy 身邊。p.113、p.114

### 三、我的觀點：

初戀，是那樣的荒誕無知卻又扣人心弦，好像全世界都不存在，只要擁有對方就夠了，沒有現實考量，沒有理想存在，自己的一切都是為了對方而存在，這份情感，是如此的浪漫、美好、不切實際。

感情很奇妙，如果我們像阿漢一樣，中規中矩、保守且壓抑，一旦遇到一個狂傲不羈、不按牌理出牌、天真卻不失浪漫的 Birdy，世界便多了幾分不確定，也正因這些不確定，使原本枯燥、一成不變的世界，開始多采多姿起來，甚至變成了一場史詩級的冒險；又如果我們就是那匹脫韁野馬——Birdy，恰巧有個像阿漢一樣的乖乖牌來到我們面前，他青澀的言辭和發亮的眼珠，莫名地迅速套牢我們的心——這一切好像都是註定好的。原本我以為只有和自己興趣相同的人才能心意相通，直到我閱讀了《刻在你心底的名字》這本小說，我開始相信，當人們遇到了那個顛翻自己世界的人，好像在他身邊，我們才是一個完整的人。

或許，每個人的青春記憶裡，也都住著某個無意間闖進心房的人，起初並不在意，等到發現的時後，為時已晚，想趕也趕不走，想忘也忘不掉，何況，不想忘。他，對別人來說是一粒飯粘子，一抹蚊子血，對我們來說，卻是床前的月光、胸口的硃砂痣，好像再耀眼的陽光都不及他的笑容燦爛，好像微風就是為

他而吹的，在他面前原本冷靜沉著的自己，就自亂了陣腳，開始語無倫次、患得患失，原本無趣的小事因為有他全都變成了大事，而那些原本是情緒底線的大事因為是他卻都變成了小事，都沒關係了，因為，是他--他便是唯一的理由和條件。

原來，喜歡一個人，不是因為他是誰，而是因為在他面前我可以誰都不是。感情也應該如此，不應該限制於任何的條件，重點在於喜歡本身，不是身份，不是長相，更無關性別。Birdy 因為環境的壓力，選擇了開始冷落阿漢，Birdy 以為這樣就能保護他，能讓阿漢變回「正常人」，不受到社會的歧視。為什麼一個人的戀情需要被檢視？為什麼性向需要被劃分？同性和異性到底有什麼不一樣？當愛來臨時，我們都該勇敢接受，坦然面對。

若我是 Birdy 的好朋友，我會鼓勵他大膽地接受，不要因為外在的因素而錯過這份得來不易的情感，成為一輩子的遺憾。確實，兩人在一起之後，問題便會排山倒海而來，家庭紛爭、社會眼光、自我掙扎.....，未來的路上充滿挑戰，但我認為正因如此，這份愛，才顯得可貴，更何況多年後，兩人在異鄉重逢時，皆憾恨年輕時的自己不夠勇敢。

青春就像煙花，絢麗卻短暫，顧慮的太多反而會錯過，會後悔，以為一切都要等，等到長大了才有資格去追求自己想要的戀情和生活，真的長大後才發現，一切都來不及了，便開始怨嘆自己的青春，好像什麼都沒有留下，什麼都沒有把握住，書中有一句反覆出現的法語：Profiter du moment（活在當下），青春的猖狂好像盡來自於此，那一切的狂傲、一切的美好，都來自那一天，不顧一切的冒險，趁著青春，我們都該為了年少而輕狂一次，就像阿漢和 Birdy，他們可以為了對方奮不顧身地做出許多連自己都感到意外的瘋狂舉動，那我們呢？我們的青春裡是不是也有幾件瘋狂、不顧一切的往事？現在想起來還可以笑得很開心、很開心，因為我們曾經「活在當下」，活在那個無憂無慮的青春裡。

《刻在你心底的名字》，光是書名就充分的展現了初戀和青春最真實的樣貌，書中沒有過分華麗的文字，恰恰相反地，作者用最簡單的文字，寫進讀者的心裡，好似這場戀愛我們才是主角，讓人不經意地陷入 Birdy 的瘋狂和阿漢的純真中，越讀陷得越深，而那個深藏在我們心底的名字，也隨著故事的推演慢慢浮現，讓人讀到情深處，能深有同感地被 Birdy 的天真打動，或是感同身受地為阿漢的癡情皺起眉，這樣純潔的情感屬於青春，屬於我們曾經一起牽手走過的青春，而我們都應該且值得擁有，因為「每個人的初戀都跟史詩電影一樣偉大」。愛，無關性別，無關道德，更無關正不正確。而我，因為懂得，所以慈悲。

#### 四、討論議題：

在你的青春裡，有什麼刻在你心底的回憶嗎？是和誰一起發生的？對你的影響是什麼？

如果當時 Birdy 沒有退縮，選擇和阿漢在一起，那故事會如何發展呢？他們還是會一直深愛著對方嗎？還是幾年後就分手了呢？

每個人生命中都有個愛情的遺憾，而誰，是那個刻在你心底的名字？

學校名稱：私立嘉華高中  
年 級：三年級  
班 級：愛  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：何翊豪  
參賽標題：人性與道德的兩難  
書籍 ISBN：9789573332756  
中文書名：人魚沉睡的家  
原文書名：人魚の眠る家  
書籍作者：東野圭吾  
出版單位：皇冠  
出版年月：2016 年 12 月 27 日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

腦死是否等於死亡？東野圭吾在出道三十年的紀念作中提及這充滿爭議的問題。書中的主角—瑞穗，由於溺水，搶救無效被判定為腦死。但瑞穗的母親—薰子，卻不願接受心愛的女兒腦死的事實，每天和她聊天、幫她換衣服，甚至透過科技的力量，使瑞穗能夠自主呼吸、變換表情，甚至是活動手腳。而這一連串不正常的行徑也引來許多異樣的眼光，但也沒有人可以證明瑞穗已經離開人世了。

### 二、內容摘錄：

很多人認為死亡只是一個瞬間，其實並不是而是一個過程。她現在就在這個過程哩，只是我們用醫療技術留住她，不讓她走。（p.6）

「如果把器官移植到別人身上，就代表瑞穗的一部份還留在這個世上嗎？」  
「這取決於從哪個角度思考，更何況即使心臟或腎臟保留下來，也無法保留她的靈魂，反而應該思考人不能對需要移植器官的人有幫助，讓她的死更有意義。」（p.50）

### 三、我的觀點：

「生與死只有一線之隔。」但隨著醫療技術的進步，這條生與死的界線也逐漸變得模糊不清。書中瑞穗因為溺水，而缺氧腦死。雖然醫生們一致認為瑞穗已經沒救了，但她的母親仍保持那最後的一絲希望，相信她仍會再次地甦醒。甚至開始借助儀器，讓已經了無意識的瑞穗可以像正常的小女孩般地呼吸、活動手腳，好像隨時都會醒來一般，隨著瑞穗的雙頰日漸紅潤，她心中那一絲的希望也跟著日益堅強，但他人的批判也日益增多。

其實瑞穗的母親會有這些想法及行為，是因為日本法律採用心跳死說，而腦死只有家屬同意進行器官捐贈時，才會對病患進行腦死判定。未經判定，皆不能

視其病患為腦死，也不能為其開立死亡證明，或捐贈其器官。而這也讓瑞穗的母親更堅持她心愛的女兒尚未離開這個人世，不過「天下父母心」就算是再微小的機率，父母也不會輕易的放棄搶救自己的骨肉吧！

但是以理性來說，日本的這個制度卻造成許多急需器官移植的病患無器官來源，只能花費鉅額金錢到國外醫院進行移植手術，但並非所有人都能支付，許多人因此搶救不及失去寶貴的生命。像是書中的雪乃，由於患有先天性擴張型心肌病變，急需心臟移植，但日本國內卻缺乏捐贈者，只好求助於美國醫院，而醫療費用也從日本國內幾十萬日圓，暴增為二億六千萬日圓。雪乃的父母無力支付如此龐大的金額，雖然有一群善良的志工協助募集捐款，但最終還是來不及救治這名四歲的小女孩。

其實我本身也並不贊成日本的這個制度，因為與其像瑞穗一樣，布偶般地受人擺布，沒有感覺、沒有想法，還不如接受死亡，將器官捐贈給需要的人，造福他人。不過回頭來看，即使瑞穗的母親的想法及行為過於偏激，但無論從任何角度看母愛都表露無遺。也許就是這份母愛才讓他可以如此瘋狂。故事的最後，瑞穗的母親在半夢半醒間向她告別，也許只是在經歷大風大浪後，接受瑞穗離開了的事實但我覺得也許是她的愛和瑞穗的靈魂產生了共鳴吧。

東野圭吾在這部出道三十年的紀念作之中掀起激烈的思辨：腦死到底算不算死？延續喪失自主意識的女兒的生命，是愛的表現還是一種自私的自我滿足？讓失去意識的人繼續活著，逐漸變成別人眼中的怪物，算不算是一種殺害？而殺了一個腦死的人，所殺的是活人還是死人，又該不該被定罪？在故事的最後，所有人性與道德的兩難，終將懸掛於一條以愛為名的繩索兩端，擺盪不止，沒有答案。

我覺得這本書不只是一要我們思考腦死和死亡的差別，而要我們思考何謂是愛。因為不論是腦死病患家屬的不捨，或是將器官捐給有需要的人，都是出自於愛，但只是出自於不同面向而已。我們也應站在他人的處境設想，不要只是一味的批判。不論是藉由醫療技術將腦死病患留下，還是捐出器官。我們都應尊重家屬決定，因為他們只是用不同的方式表現出自己的愛而已罷了。愛本來就不會只有一個答案。也許這就作者想說的吧。

內容是真實社會或多或少會面臨的問題，無論是死亡的定義或是利用特殊醫療器材維持腦死女兒的生命，種種都令讀者反覆思考，如果今天我是故事的母親是否能在輿論下依然堅持下去？如果我是腦死的女兒是否會怨恨母親讓我變成他人口中的怪物？內容閱讀起來輕鬆卻也沉重，但也溫馨感動，是本值得探討的書籍。

#### 四、討論議題：

對腦死病患要留下他，還是把器官捐給需要的人呢？

學校名稱：私立嘉華高中  
年 級：三年級  
班 級：愛  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：林梓楹  
參賽標題：微瀾盡處是狂濤  
書籍 ISBN：9789888548330  
中文書名：最後一片葉子  
原文書名：The Last Leaf  
書籍作者：O.Henry  
出版單位：天地圖書  
出版年月：2020 年 01 月 10 日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

貧病交加的年輕女畫家一直覺得，當窗外的常春藤最後一片葉子掉下來的時候，也是自己命終之時，孰料經過狂風暴雨，最後一片葉子仍然頑強地絲毫不動，他也因為這樣的鼓勵，而努力打敗病魔，而後才知道，這是住在樓下的老畫家為了鼓勵她，在狂風暴雨的夜晚中畫上去的，老畫家也因此而感染肺炎而死。

### 二、內容摘錄：

窗簾一拉開，那最後一片葉子，竟仍然牢牢抓住老樹的枝條，堅強的活著。她倆都看呆了。瓊西突然像有所徹悟的說：「我就像那最後一片葉子，是風雨打不倒的。」又說：「蘇，這幾天一定把你累壞了。我真不應該。我是一個壞女孩，把你害得好慘。相信我，我會好好活下去。病好了，我還要到義大利去畫風景畫哪！」(P.25)

### 三、我的觀點：

「當最後一片葉子掉下來的那一刻，便是我死去之時。」生命垂危的女主角那所剩無幾的自信心，就將要被病魔擊垮。承載著女主角滿溢希望的一片葉子，在一個暴風雨夜晚後卻始終攀在枝頭上，使女主角明白生命並不是她所想的如此脆弱。有著毅力與堅持，即便希望渺茫，仍舊可能出現奇蹟。

而一棵樹上僅剩的一片葉子，竟如此頑強。殊不知，是在風雨交加的那一夜裡，一位也染上肺炎的老畫家冒著風雨畫成了那一葉。

老畫家的一生並不發達，生前唯一的願望便是完成一幅巨作。這是棵由謊言灌溉而成的樹，也是大家欺騙了那個女孩。老畫家也因為在外淋雨以致病情惡化而死，他放棄了自己的健康，只為延續一位與自己毫不相干的女孩的性命，毫不知情的女孩此時的心情是感激，抑或是覺得可惜？

生命是可以脆弱不已也能是堅忍不拔的。看到這裡，腦中霎時浮現一句話：若妳此時放棄，那麼妳所有的努力都將功虧一簣，不僅無法採收甜美的碩果，而且一丁點的收穫都不會回到妳的手裡。這句話，是爺爺的座右銘，如今，我也已經能夠倒背如流。在我幾近絕望並打算放棄之際，想到爺爺，就又能給我繼

續前進的力量。

在相簿裡，翻到一張未曾相識的面孔，拿著金牌，臉上無一處不寫著「光榮」二字——那是張爺爺讀中學時參加游泳比賽奪冠的照片，我蹲在爺爺旁邊，細細聽他娓娓道來……

「妳知道我那時候游的多快嗎？我跳下水之後，沒三兩下就把其他對手遠遠的甩在我的後面，我之前不僅僅是全校第一的游泳健將，嗯……，應該可以算是全國第一了吧！」雖然我深知有些一定是爺爺自己捏造的，我仍舊對他欽佩不已。看著爺爺燦爛的笑容，我也與有榮焉。但漸漸地，爺爺的笑容褪去，並長嘆一聲：「唉——這些都過去了。」的確，爺爺說的那句話裡，不是充斥著「之前」，就是「那時候」。如今，躺在病床上的爺爺卻能透過照片拼湊起少年時期的風光，追憶領獎時的驕傲，卻再無法如少年時期那樣輕狂。

爺爺愈發頹廢，成天與酒為伍。一夜他獨自騎車出門，運氣極差的他，酒精中毒症狀發作，視線模糊以及神智不清導致他開始蛇行，最後被撞倒在地，竟摔斷了一條腿。雖然我認為爺爺年事已高，本就不應該再繼續游泳，但那畢竟是他足以引以為傲的一項運動。此次事故，摔斷的不只是他的一條腿，更摔斷了他的游泳生涯。

在我們一家人的勸說之下，他終於肯走出那陰霾努力復健。縱使復健對他來說很辛苦，他仍然願意為了能夠像從前那樣暢快游泳而努力一試。終於，他能透過義肢正常走路了——雖然他不能再游泳了，但與之前相比他根本不可能正常走路，這也讓他明白了毅力的重要。

最後一葉，也是最後一夜。這篇短短的小說，隱藏了很多難以言喻的意境，比如老畫家在人生的最後一刻，達到了藝術的巔峰狀態，因為他用盡了生命的燈火，讓一個原本等候死亡的女孩重燃信心。這最後一片的葉子，竟似是以命換命，一個凋零的時候，另一個卻甦醒了。生命的延續，實在是難以想像充滿了各種可能性。

猶如女孩將希望寄托在葉子一般，爺爺付出一切就只為了他的夢想能夠延續，而有恆心與毅力去相信生命的頑強。與壓垮駱駝的最後一根稻草相比，最後一片葉子象徵著心靈與精神層面最後的支撐。生命誠可貴，如果受傷了、累了、撐不下去了，請別忘了我們還有那最後一片葉子，可以帶給我們希望和毅力，引領我們向前。

#### 四、討論議題：

我們明白了人生可以沒有很多東西，卻唯獨不能沒有希望。如何鼓勵青少年懷有希望？

學校名稱：私立嘉華高中  
年 級：三年級  
班 級：仁  
科 別：普通  
名 次：特優  
作 者：康靜心  
參賽標題：紅樓不是夢  
書籍 ISBN：9 7 8 9 5 7 3 2 7 2 8 4 7  
中文書名：夢紅樓  
原文書名：夢紅樓  
書籍作者：蔣勳  
出版單位：遠流出版  
出版年月：2 0 1 3 年 1 0 月 1 日  
版 次：二版

### 一、圖書作者與內容簡介：

《紅樓夢》，是一塊躲藏著生命意念的頑石，到人世間經歷的一次生死愛恨；是眷戀繁華的「假象」，也是了悟幻滅的「真相」；是一段歌笑涕淚所有青春韶華的詩篇，也是一個惋惜悲嘆所有美麗女子的故事

那些絢爛繽紛，仿如一夢，仿如前世始終忘不掉的一次花季。

這是蔣勳老師閱讀《紅樓夢》在長達半個世紀，獲得深刻體悟後，從美、情感的角度梳理《紅樓夢》文本中滲透出的細微感覺。

### 二、內容摘錄：

他來看了一次繁華，就走了。每一次花季他也都會重來。在漫天落花裡低頭沉思默默不語。或許，所有的繁華都只是幻相。但幻相如此美麗。使人眷戀著迷，使人誤以為真，使人為之歌、為之笑、為之哭、為之生死相許。 P.189

他為《紅樓夢》裡的人物一一規劃準備了他們暫時要居住的空間，他們要在這裡生活，在這裡行住打臥，在這裡喜悅憂傷，在這裡或愛或恨，在這裡貪婪或淡泊，在這裡牽掛糾纏或一清如水，在這裡捨得或捨不得，他們每個人有每個人的空間，每個人有每個人的宿命，每個人有每個人的執著或領悟。 P.114

### 三、我的觀點：

紅樓夢，可以說是貫穿了我求學生涯。自從國小開始就有耳聞這本書，以及裡面零零星星的片段甚至課文裡都有收錄，但我始終沒能完全看完過。蔣勳先生用他閱讀了半世紀過後對於這本「佛經」得到的體悟，將我帶領進了這大觀園裡頭，讓我感受紅樓夢裡的慈悲。

蔣勳先生時常在書中讚賞曹雪芹的精心鋪陳與人物關係，而夢紅樓將曹雪芹的

埋筆一一琢磨出來，細細研讀，用現代的角度將那故事最深層的流露，讓一個個角色躍然紙上，宛在目前。在紅樓夢中，有錦瑟年華的青春，也有懂得人情世故的洞明。這些角色有著不同形式的生命，在世俗中時常被拿出來討論一番。有讚賞也有批評；但是在夢紅樓當中，不論最後結局如何，他們都在那個世界裡上演一幕幕屬於自己人生的劇本，沒有批判，沒有輕蔑，只有敘述。讓我在沒有讀完過紅樓夢的前提下能夠了解其中的因果和人際關係以及曹雪芹對人物的憐憫悲懷。

「假作真時真亦假」紅樓夢裡頭的愛恨糾葛，興衰盛亡，「真」「假」的糾纏，令人驚訝，令人嘆息，讓人驚於作者的細膩筆觸，又嘆息於世界的盤根錯節。但在我讀完夢紅樓後，對於每一個故事的別出心裁，裡頭真假的迷離不再是那麼重要，已變成欣賞曹雪芹筆下的美學了。所以蔣勳才說「真真假假，使許多考證的學者傷透腦筋。但對於欣賞美學的讀者而言，「真」與「假」的對照牽連，卻使《紅樓夢》錯縱迷離，產生了豐富的美學層次」

「她們在時間裡活著，像花，像季節，有含苞，有綻放，有盛艷，有凋零，有枯萎，也有死亡。」對我而言，看到最後，賈寶玉已不全然是最中心的主角，對於在他身邊來來回回的人，他更像是個看客、旁觀者，沒有直接的評價沒有偏袒，而是靜靜的看著這一切，引領我們去觀看去欣賞這紅樓夢，這樣便足夠。那些在他身邊的人，因為他的存在而多少影響了一生。在這個大觀園裡，無論是用什麼形式生活著，每一個角色都有屬於自己鮮明的個性和行事作風，看著看著，有時會看到在不同階段的自己擁有著的心境以及處事態度。這些並沒有所謂的對錯，只是在不同時候不同背景下展現出不同的自己，都是可以接受被欣賞著的。可能在這時候會喜歡黛玉的孤芳自賞，但也許之後卻喜歡上寶釵的處事圓滑和熙鳳的心狠手辣，又或許漸漸看到的不再是被呈現出鮮明的一面，而是背後的不得已以及自己必須面對的命運；藉由時光的增長，每個人遇到的事情都不盡相同，獲得的體悟也會有所不同。所以我喜歡曹雪芹筆下的角色，他並沒有直接或是旁側敲擊的去評斷；不管是十二金釵亦或是不足稱之為要角的人，他們綻放了自己，最後也領悟了自己的宿命。而賈寶玉最後的出家，像是在訴說著這一場繁華的結束，化灰化煙，一片茫茫真乾淨。

#### 四、討論議題：

對於非黑即白的喜歡與不喜歡，在多次接觸下，是否會有所轉變？不再是如此果斷的結論？

學校名稱：私立輔仁高中  
年 級：二年級  
班 級：仁  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：劉姿妤  
參賽標題：縱觀人生有感  
書籍 ISBN：978-986-137-2  
中文書名：人生自古誰不廢  
原文書名：人生自古誰不廢  
書籍作者：敏鎬的黑特事務所  
出版單位：究竟出版社股份有限公司  
出版年月：2018 年 7 月初版  
版 次：二版

### 一、圖書作者與內容簡介：

當古代聖賢們步下神壇，他們和我們也同樣是個「凡人」，會耍廢、會厭世、會「酸」人抑或是被「邊緣」或懷才不遇，或落榜情傷，即使不得志也依然故我的古人們，留下一篇篇證明自己努力活著的紀錄，在這些「紀錄」的背後所隱藏的辛酸、無奈、苦中作樂或絕望，除非是心領神會，否則不能懂得。

### 二、內容摘錄：

也許不會有人聽懂你唱歌。也許不會有人想聽你唱歌。甚至有人想逼你改唱其他人的歌、跳其他人的舞。但即使有種種誘惑，你仍必須唱著自己的歌。因為總有一個原因值得你繼續唱；即使嗓子沙啞，即使沒有聽眾。只有當你勇敢挺身而出，這首歌才有存在的價值。(P136)

記得微風拂來很舒服,卻總也吹不散自己的鬱悶；記得明月美得很醉人，但自己眼裡卻只有那些往事；記得漫天星羅棋布，但一想起命運，手中酒杯轉眼皆空。(P255)

### 三、我的觀點：

年少輕狂，多少個夢幻且美好的理想在此時萌芽，對於未來理念的設計藍圖早已在腦中規畫，不切實際的狂想填滿年少的雄心壯志，一片光明的未來似乎觸手可及，然而事與願違，現實並沒有想像中的美好，在狼狽虎豹的面前又有誰能懷抱天真，有多少人被迫放棄理想?又有多少人為了堅持理想，從人生中「被」解雇?

不論古今中外人士皆共同擁有的難忘經歷——考試。考試一直是人們心中最痛的一塊疤，多少青春年華虛擲在「寒窗」底下，僅僅為了能有「出人頭地」的一天，區區一場考試卻間接抹殺了一群人的理想，理想就像是一位嚮往著要踏上偉大航道的水手，當出航的剎那無疑是興奮狂喜的，夜夜陪伴他的是帶有鹹

味的海風、整片閃爍的星空，還有對未來無盡的遐想……。或許他將能保有一次美好的出海回憶，或許在這途中一場大浪打散了他的幻想，抑或許是一首古老的民謠喚起他思鄉的情懷，望著眼前的風風雨雨，在回首以往的安逸，曾經堅定的心開始動搖，最後使他毅然決然的放棄初衷，又或許是在平靜無風且炙熱的海域，蒸發的除了水分，還有理想。

歷經過大海的摧殘後理想並不會變得更加澎湃激昂，反而會像沖刷到海灘上的波浪一樣只剩下些微的執著，也許微弱的波浪才有再創生物圈的可能，也許最後只剩下泡沫。當遇到人生中的逆境時古人們或仰天長嘆，或大筆一揮寫下的千古名篇無一不是當時的肺腑之言，皆是抒發有志不得伸的感慨，豈是為折磨當今的莘莘學子而來。儘管未來能夠順利的進入官場生活，但卻不代表往後便能就此否極泰來，僅代表「十年寒窗」已修成正果；也不代表能就此平步青雲，因為堅持「理想」這兩個字意味著你可能伴隨著一路挫折。在官場裡，不是同流合汙，一同貪圖富貴，就是周旋媚世，只求能保住頭上的那頂「烏紗帽」；直言進諫的後果令人堪憂，一不小心觸怒龍顏人生就將步入尾聲，忠誠勤懇卻會被毀謗，要好好活著真的很難，連有沒有明天都是個未知數，更何況是做個好人？一輩子汲汲營營的在追求那些功名利祿卻迷失了自我，「自其不變者而觀之，則物與我皆無盡也。」若從萬物恆為不變的方向來看則榮辱又算的上什麼呢？「豁達」是一件很玄妙的事，你可能為了某事糾結了一輩子，最後又在一念間放下一切，而「頓悟」是打開「人生」這個死結的最佳方法。

「寄蜉蝣於天地，渺滄海之一粟。哀吾生之須臾，羨長江之無窮。」縱使我們曾有過喜怒哀樂，然而這僅是一時的；縱然我們曾認為我們能活得長壽，驀然回首，人生卻已走向盡頭。也許我們會被海浪沖刷成另一個人，但永遠不要忘記自己當初為什麼出海。

「人生到處知何似？應似飛鴻踏雪泥。」人生就像鴻雁踏雪飛過的痕跡，儘管早已遠走高飛，行過的痕跡卻仍在，人生苦短，應把握當下，你認為快樂的，就去尋找；你認為值得的，就去守候；你認為幸福的，就去珍惜。依心而行，無憾今生。

#### 四、討論議題：

何為人生？活著又該追尋什麼？何時該執著？何時又該放手？錯了能否回頭？回了頭又該如何補救？

學校名稱：私立輔仁高中  
年 級：二年級  
班 級：忠  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：張薰尹  
參賽標題：戒了吧，拖延症  
書籍 ISBN：9787512670464  
中文書名：戒了吧，拖延症  
原文書名：  
書籍作者：王奕鑫  
出版單位：團結出版社  
出版年月：2019 年 4 月  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

日常生活中，有人做事拖拖拉拉，幹一會兒就想一會兒，久而久之便患上了拖延症，心理學上的專業名詞「最後通牒效應」便是這種心態的最佳詮釋，人們總是習慣在最後期限即將到來時，才努力去完成。

作者王奕鑫，一個善用淺顯易懂的例子來激勵人心的作家，覺得拖延症是阻礙我們提高工作效率的最大殺手，唯有矯正自己的拖延症，讓效率和自信回歸，這樣你才能成就更好的自己。

### 二、內容摘錄：

我們要學會培養自己的專注心，緊盯目標，心無旁騖地工作，只有這樣，我們做事才更有效率。（P35）

我們要想提高自己的執行力，收穫成功，就要學會管理自己的時間，分清事情的輕重緩急，永遠優先處理最重要、最緊急的事情。（P64）

其實，你不再空想，開始行動的時候，你的拖延症就已經消失了。（P65）

### 三、我的觀點：

這本書的封面很吸引我，它很突兀，是一種快慢衝突的展現。一隻樹懶踩著滑板在路上滑行，動作緩慢的牠為何要讓自己行進的速度變快？是牠不想讓人覺得牠的慢是一種拖延症嗎？還是牠想製造一個假象，洗脫牠的原罪—慢？翻開書的那一刻，我禁不住問自己，自己有沒有拖延症？

拖延症是一種現代病，意思是明知要做一件事情，卻偏偏一拖再拖，留到最後一刻才完成。患有拖延症的人做事一開始慢吞吞，認為時間還很多，中途各種磨蹭、沒有緊迫感，後期接近完成期限則如熱鍋上的螞蟻，緊張焦慮伴隨而

來。其實拖延症由來已久，因為只要是人便會有惰性，「明日復明日，明日何其多？」惰性讓人類陷入痛苦的自我抗爭之中，這就是拖延症在作怪！在我看來，有很多原因導致拖延的習慣，那麼我們應該如何解決拖延這個大麻煩呢？

首先，應該先讓自己愛上工作。會拖延大部份的原因是因為工作太過枯燥，或是自信心不足，認為自己沒有能力勝任，所以就缺乏立即去做的動力。其實每一個人都有足夠的能力去迎接生活中的挑戰，「自信」是一種力量，是成功信念的來源，只要你擁有它，哪怕是一名弱者，也照樣可以使自己成為一個巨人。另外，每個人應該要有「敢想」的心，只有敢想，給自己一個遠大的期望，那麼才會有更強烈的信念，才能夠讓自己對工作投入更多熱情，也就可以把工作做得更好。

其次是保持專注力。在工作中，有的人做了幾分鐘便想拿出手機或打開電腦，在你不知不覺的時候，手機和電腦，已經控制了你的人！手機和電腦，跟煙和毒品差不多，如果你無法控制它，就輪到它們控制你。現在，越來越多有意思的 APP 開始出現，它們每一個都在絞盡腦汁地增加你對它們的使用時間，你的時間，正在脫離你的控制。一個小時下來，可能什麼事都做不成，因此專注是克服拖延的另一種方式。俗話說「在崗一分鐘，盡責六十秒」，一旦我們決定要從事某樣工作時，便要專注，專注於工作，

再來就是制定計畫，合理進行時間的安排。拖延症不是絕症，可以通過方法來改變。解鈴還須繫鈴人，最好的方法就是制定合理的工作計畫，用科學的時間管理方法來約束自己按部就班的執行計畫。多一些計畫就會少一些盲目，分清工作的輕重緩急與先後順序，並且要學會時間的管理，如此一來便能時時監控自己的進度，避免拖延。

最後就是開始行動。有了成功的信念及合理的時間安排加上專注力的輔助，現在開始付諸行動，拖延症就會遠離了。唯有學會時間管理，細化時間安排，在限定的時間內完成任務，才有可能遠離拖延症的病魔。

#### 四、討論議題：

“別犯懶，不行動的話，這些想法就永遠跟夢一樣，摸不著，看不見。”人要克服惰性，就要學會經常與消極的自己作戰，除了上述內容外，還有什麼方法可以克服惰性呢？