國立苗栗高商115年中學生閱讀心得競賽得獎

作品目錄

競賽梯次：1150310

作品標題：告別那口深井：一場關於自我同情與和解的發掘(特優)..... 1
作品標題：比賽，從心開始閱讀心得(特優)..... 4
作品標題：閱讀心得(優等) 7
作品標題：「成為真正的人」—關於人生中的選擇(甲等)..... 9
作品標題：在「聽說」的背後，守住內心的光(甲等)..... 11
作品標題：每個時代的痛苦，與我們不曾察覺的幸福(甲等)..... 13
作品標題：記憶是拼圖；也是樂譜(甲等) 15

競賽梯次：1151010

作品標題：從荒島捕魚看懂現代經濟(優等)..... 17

競賽梯次： 1150310　　得獎名次： 特　　優

班　級　：　應用英文科 1 年 2 班　作者：　劉○樑同學

作品標題：告別那口深井：一場關於自我同情與和解的發掘(特優)

閱讀書名：《挪威的森林》

一、圖書作者與內容簡介：

1949年，村上春樹出生於日本京都市，他的創作橫跨小說、散文與翻譯，且擅長將西方流行文化融入進自身的作品當中，「文青最愛的作家」已成為大眾為他貼上的鮮明標籤。在《挪威的森林》裡，村上春樹將自身對「死亡」的深刻體悟傾注於主角渡邊的成長史中，以一段段帶著痛楚與迷惘的愛情，書寫出關於生與死的核心篇章，並帶領讀者在自身的傷痛中找尋和解的可能性。

二、內容摘錄：

「萬一掉進那井裡，脖子就那樣骨折，很乾脆地死掉倒還好，萬一只是腳扭傷就一點辦法都沒有了。」(p.23)
「不要同情自己，同情自己是下等人幹的事。」(p.133)
「 生和死不是對立的兩極，死亡潛存在我們的生命中。」(p.177)

三、我的觀點：

隨著心智愈發成熟，我逐漸意識到「死亡」其實是生命中如呼吸般自然且始終無法脫離的宿命。對我而言，死亡也不單單指著心跳止息抑或者是靈魂從肉體脫離的瞬間，一個不再亮起的聊天室、一把音箱不再產生共鳴的吉他、一名不再回首的少女，友情、熱忱和愛情，倘若最初的那份動力衰退，這些人和物也即將在你的生命中死去。但「死亡」，真的是一個無解，且沒有希望，單純無法破解的黑暗嗎？在這次的寒假裡，我從主角渡邊的孤寂中找到了過去同樣迷失的自己。

一位女孩，在前年向我提了分手，我成為了在森林裡迷失的渡邊，像他思念直子的那份情感一樣，我不管看到什麼樣的場景，腦海裡都會不自覺地勾勒出她的身影、姿態，甚至連夾頭髮用的鯊魚夾造型都清晰地刻在我的記憶中，在那當下心臟會開始抽痛，隨後蔓延至腿部，又因此頭脹欲裂。

渾渾噩噩的從國中畢業後，我依舊掙扎於那陰暗、潮濕、又散發著惡臭的泥沼裡，想伸出四肢，卻仍桎梏於無底的深淵。好想忘記她，這個想法始終在我生活的空間裡迴盪，並且一想到她，便會陷得更深，直至雙腿腐爛再也爬不起來。其實這就如同故事開頭，女主直子對渡邊說的，關於「井」的寓言，「如

果掉進那井裡，脖子就那樣骨折，很乾脆地死掉倒還好，萬一只是腳扭傷就一點辦法都沒有了。」但難道真的要像故事裡的直子一樣，讓一切從靈魂、甚至是肉體也徹底死去才能完全地解脫嗎？

人們總說「時間是走出傷痛的良藥」，但這所謂的良藥在我身上似乎並未奏效， 我沒有辦法對自己和解，就這樣又不知道度過了第幾個三十天。沉澱了好些日子，偶然的一次心血來潮，我在家裡附近的書店，擺弄著一副文青的架式，想找一本小說來閱讀，而在一次轉頭後，看到了一本名為《挪威的森林》的書，當時心想這似乎是很耳熟的一首歌，並不是「披頭四」的“Norwegian Wood”，而是台灣最知名的搖滾歌手「伍佰」所演唱的同名歌曲「挪威的森林」，據說當年伍佰創作這首歌的靈感，是源自於讀完這本書之後所產生的體悟而寫下的。在我迷失的路途中，我時常戴起耳機，聆聽伍佰的歌曲，「挪威的森林」正是當初最能引起我內心共鳴的經典之作，最終我從書架拿下了這本書並把它買下。

隨著耳機裡伍佰那滄桑而溫柔的嗓音，我翻開了這部作品，原以為會得到更多的撫慰時，沒想到迎頭趕上的，卻是書中永澤兄對被困在森林裡的渡邊所說的話：「不要同情自己，同情自己是下等人幹的事。」極為簡單卻又直擊現實的一句話，永澤兄在故事中亦是擔任這樣的角色，唯一一個在自己的森林裡，持有詳細地圖的人。

「不要同情自己」這句話將我和渡邊從自我憐憫的泥沼中拉了出來，沉溺於悲傷，等同於對生命的怠惰，我們面對傷痛最不應該產生的，即是對自己的這份同情，在原地不斷地迂迴，亦是陷得越深的原因，在傷害自己的同時，有沒有可能你身旁的人，也無形地被你影響而痛苦著。故事中直子也一定是因為無法放下對已故之人Kizuki的感情，最終迷失在自己的那片森林。

雖然渡邊也失去所愛之人，明明都是失去摯愛，但渡邊的抉擇，是親自澆熄那道僅存在黑暗中的餘光，從死寂的森林救出自己瀕死的靈魂。「生和死不是對立的兩極，死亡潛存在我們的生命中。」這句話使我想起曾在《聖經》中讀過：「新的生命若要萌芽，那種子需是死的。」沒有死亡就沒有新生命誕生，沒有新生命就不可能會有死亡，這就是我對這句話所做的詮釋。

這次，在面對感情上的死亡，而消極將近兩年的我，也主動踩熄了過往阻礙我在原地的，那尚未死透的愛。我與她斷開了聯繫，也離開了從小長大的城市，到了別處去開啟高中生活，因為如果不讓這段感情徹底死去，它就會變成沒有靈魂的空殼，成為不可擺脫的枷鎖，更不會有新生命誕生在我的世界、我的森林。

四、討論議題：

若將「死亡」理解為對舊事物的終結和新生命的養分，我們該如何有意識地去向傷痛「和解」，並於這些經驗當中獲得養分，從而孕育出更加成熟且堅強的自己？

競賽梯次： 1150310　　得獎名次： 特　　優

班　級　：　國際貿易科 2 年 1 班　作者：　劉○辰同學

作品標題：比賽，從心開始閱讀心得(特優)

閱讀書名：《比賽，從心開始》

一、圖書作者與內容簡介：

作者提摩西・高威是一位經驗豐富的網球教練，長期投入運動教學與心理研究。他在書中詳細描寫不同球員在各個階段的狀態變化，無論是在比賽場上還是日常練習中，都能精準觀察球員的心理與表現差異，並根據不同情況調整教學方式。他認為每位球員的學習方式與吸收能力都不相同，因此不應該只用單一固定的教法，而是要依照個別差異進行引導。

二、內容摘錄：

「你要有自信，要有贏球心，否則你永遠是輸家。」p.55

「你不等於你的網球比賽，也不是你的身體。」p.107

「讓事情發生，不代表驅使他發生。它[自我1]不要努力去做，也不需要去控制及球方式」p.104

「從經驗中學習是無可替代的途徑。」p.129

三、我的觀點：

我會選擇《比賽，從心開始》這本書，最主要的原因是我本身有運動員的身分，而且長時間以來都受到比賽心理狀態的困擾。雖然我持續接受訓練，也付出不少努力，但只要一站上比賽場，內心就會不自覺地感到緊張、害怕犯錯，甚至懷疑自己是否真的有能力勝任比賽。這樣的心理狀態，常常讓我無法發揮出平時訓練的水準，也讓我對比賽逐漸產生壓力。因此，當我看到這本從「心理層面」切入比賽與運動的書時，便產生了強烈的共鳴，希望能從中找到突破現況的方法。

讀完這本書後，我不能說自己的狀態立刻有了巨大的改變，但它確實讓我開始重新思考自己面對比賽時的心態。作者提出「自我1」與「自我2」的概念，讓我印象非常深刻。過去我在比賽中，腦袋總是充滿各種聲音，例如提醒自己不要失誤、不要被對手超越，甚至會因為一次失誤而不斷責怪自己，這些其實都是「自我1」在主導。相反地，書中提到的「自我2」，代表的是我們長時間訓練後自然形成的能力與潛能，是身體本能的反應。真正重要的不是過度思考每一個動作，而是學會信任自己累積下來的實力，讓身體去完成該做的事情。

書中也提到，當一名運動員能夠讓身體主導比賽，而大腦只負責輔助時，就有機會進入所謂的「zone」狀態。這種狀態並不是刻意追求就能達到，而是在專注、放鬆與自信之間取得平衡時，自然產生的一種境界。我曾經短暫地體驗過這樣的狀態，那時我並不會特別去想戰術或動作，所有的反應都變得非常流暢，好像身體知道該怎麼做一樣。然而，這樣的狀態往往來得快、去得也快，一旦比賽結束，就很難再回到那種感覺，這也是許多運動員共同的困擾。

今年暑假我看了一部關於 F1 賽車的電影，片中也提到類似的概念。主角形容，當他進入最佳狀態時，眼中只剩下賽道，周圍的一切都彷彿消失，只剩下速度與節奏。這讓我聯想到自己打籃球時的感受，當我進入 zone 狀態時，眼裡只會有籃框，外界的干擾與雜念都不復存在，腦袋一片空白，卻能做出最正確的判斷與動作。這正好呼應了書中所強調的觀念——真正影響比賽表現的，往往不是技術本身，而是內心是否能夠保持穩定與信任。

回顧自己的運動生涯，國中時期曾是我狀態最巔峰的一段時間。當時的我幾乎不會想太多，只是單純享受比賽與打球的過程，反而能夠自然地發揮出實力。直到後來因為受傷，我開始對上場產生恐懼，也逐漸遠離籃球。那段時間，我不僅失去了原本的狀態，也對自己產生了懷疑。升上高中後，我希望能再給自己一次機會，重新回到球場，卻發現現實與想像差距甚大，不論是身體狀況還是心理層面，都已經不如從前。

比賽時，我常常因為害怕失誤而變得綁手綁腳，反而無法做出平常訓練時能輕鬆完成的動作。這種惡性循環，讓我越來越沒有信心，也讓我開始思考，是否該從心理層面重新調整自己。因此，這本書的出現，對我而言不只是一篇理論，而是一種提醒，讓我重新審視自己與籃球之間的關係。

然而，我也清楚知道，僅有心理調整並不足夠。受傷後的身體狀況已經大不如前，就算心態準備好了，身體未必能夠配合。再加上高中球隊的訓練時間有限，多半集中在比賽前的幾個月，對我來說遠遠不夠。因此，我只能利用假日自行到健身房進行重量訓練，特別加強下肢的力量。由於我曾經傷到跟腱，更需要透過持續的訓練來降低再次受傷的風險。這樣的過程雖然辛苦，但也是我選擇繼續追逐籃球夢想所必須付出的代價。

有時候，我也會感到迷惘，甚至懷疑自己是否真的還能追上其他人。但每當我想到自己曾經在球場上感受到的快樂與成就感，就會提醒自己不要輕易放棄。正如書中所傳達的精神，比賽不只是與對手競爭，更是與自己內心的對話。只要能夠持續相信自己、調整心態，並願意付出努力，就還有進步的可能。

最後，我認為不論籃球這條路有多麼艱辛，只要心中仍然保有熱愛，就很

難真正放下。現實的困難或許會讓人受挫，但只要不放棄追逐夢想的勇氣，就仍然有機會突破限制。許多人心中都有夢想，卻因為害怕失敗而選擇放棄。我希望自己能夠成為那個即使遇到挫折，仍願意堅持下去的人。只要不放棄，一切就還有可能，這也是我從《比賽，從心開始》這本書中，得到最重要的體悟。

四、討論議題：

進入「zone」狀態是否可以透過訓練刻意達成，還是只能順其自然？
為甚麼每個人都有[自我1]和[自我2]？

作者的教學方式強調觀察與引導，而非糾正與批評，這是否值得其他教育領域借鏡？

為什麼作者認為「自我1」往往是影響運動表現的最大阻礙？我們該如何減少它的干擾？

競賽梯次： 1150310 得獎名次： 優 等

班 級 ： 資料處理科 1 年 2 班 作者： 張○歆同學

作品標題：閱讀心得(優等)

閱讀書名：《剖開肚子只會流出血》

一、圖書作者與內容簡介：

日本小說家住野夜擅長塑造個性獨特的青少年主角，探討人際羈絆與自我成長。

本作描述高中生糸林茜寧雖生活充實，卻因極度渴望被愛、害怕被討厭，常扮演「完美的自己」深感痛苦。直到她從小說《少女進行曲》中獲得救贖，並在現實遇見了一名與書中角色幾乎一模一樣的人，甚至，他們的名字都叫「愛」，這真是巧合嗎.....？

二、內容摘錄：

「包括我和妳在內，所有人都只是可能成為主角的平凡人物。同樣地，小說只是把焦點集中在登場角色的其中一部份，而不是把誰選為主角，把幸福快樂加在那人身上。」P431

「我希望這個世界會允許人重來，允許人在命運的分歧點重新做出抉擇，無論已經活到幾歲都可以回頭彌補有所缺憾的地方。」P425

三、我的觀點：

《剖開肚子只會流出血》這個標題，初看時帶給我一種驚悚的直白感，這本書在描寫即使把內心完全攤開，也不一定會被完全理解，留下的往往只有更赤裸的痛苦。一開始我對書中角色糸林茜寧說《少女進行曲》的主角和她很像，認為這本書了解無人知曉的她，也深信自己有朝一日會和主角一樣改變，當時我不理解這種投射，甚至帶著旁觀者的心態冷淡地想著，既然主角是他，那麼我們作為讀者，不就只是在觀看一段與自己無關的故事而已嗎？

然而，當我讀到糸林茜寧坦承自己「害怕暴露自己的真面目」、會為每個人「訂製」不同表情、反應和態度時，我的防線瞬間崩塌，我不自覺的代入，我開始思考她這些行為是否也存在於我身上？「想討人喜歡、努力扮演令人喜愛與信賴的人，總是依照他人的喜好來重新編製劇本，直到做出讓人舒服的完美反應」，這段話精準地刺中我，一開始我覺得她好奇怪，但細想後才驚覺這些事也是我下意識會做出的行為！

在那一刻，我逐漸與糸林茜寧站在同一方，感受她的想法與情緒，內心受

到極大震撼，情緒彷彿煙火般在心裡炸開，產生了一種彷彿自己的手機被別人看光、所有隱私被攤在眼前的驚悚感，這種深刻的共鳴讓我產生強烈的不安，也讓我下意識想把這份感受藏起來，不能讓別人發現我的秘密，此刻的我與她重疊了，我終於明白這就是她所承受的、那種無處可逃的焦慮與孤獨。
隨著閱讀的深入我彷彿成為了糸林茜寧，只是差別在於她想改變現狀，而我只是在反覆感受一樣的痛苦，書中的另一個角色後藤樹里亞所提到的「人設」，也是我既厭惡又無法推開的存在，我需要它，我需要靠它才能活在他人面前，我不敢讓別人看見我醜陋、陰暗或疲憊的一面，因此努力維持最好的形象，讓他人接受我，甚至完全相信那就是真正的我，然而靜下心來思考，這種不斷修飾、扭曲後的自己，是不是比真實的樣貌更加醜陋呢？我曾經想過改變，想用更真實的樣貌與他人相處，但我始終感到恐懼，如果他們不接受那個「真實的我」，那我又該怎麼辦？

直到讀到書的最後，糸林茜寧遵從了那個「想討人喜歡」的自己，她認為「今後或許可以與另一個演戲的自己共同分擔這份疼痛而活下去」，作者並沒有替角色安排被世界理解或被拯救的童話結局，而是讓她帶著傷繼續生活，這樣的結尾直擊了我內心深處的恐懼，讓我明白，真正的困難往往不是「改變」，而是「承認自己正在痛苦之中」。

也許我現在仍然沒有勇氣去改變現狀，仍然帶著那副訂製的面具去面對人群，但至少我已經不再假裝沒看見這份掙扎，這部作品沒有給我正確答案，只是誠實的告訴我，即使「剖開肚子」，他人能看到的也只是血跡，但我不再為此感到絕望，因為我開始理解這份痛苦，不只是我的秘密，而是每個渴望被理解、卻又害怕被看穿的人都可能經歷的過程，我們或許都還在練習如何帶著傷痕活下去，但只要承認這份痛覺，我們就不再是孤身一人在荒野中行走。

四、討論議題：

在這個網路與現實高度重疊的時代，我們似乎隨時在演戲，當演戲成為生存本能，我們是否弄丟了原本的自己？

競賽梯次： 1150310　　得獎名次： 甲　　等

班　級　：　會計事務科 2 年 1 班　作者：　詹○凌同學

作品標題：「成為真正的人」—關於人生中的選擇(甲等)

閱讀書名：《成為真正的人》

一、圖書作者與內容簡介：

作者甘耀明，被譽為「新鄉土」文學代表人物及臺灣新寫實主義作家，曾說過：「臺灣人與殖民者日本人，有很深的糾葛。這歷史拉出了三角衝突，也是我為什麼寫這篇小說的動機。」。因此本作品以日治時期末期的「三叉山事件」為真實史實底蘊，結合許多元素包括戰爭、原住民、愛情・・・等，描述主角哈魯牧特在一場高山救援時，經歷欲望的漩渦與內心糾葛的撕扯過後，從人間地獄歸來，他帶回的，是身為一個人的真正價值。

二、內容摘錄：

年少失去的夢想，每晚入夢來折磨棒球、海浪與淚水，都來相對無言，唯獨你遲遲不進來，我那又濕又冷的心裡。(P192)
而你遺忘的杜鵑，我也要遺忘在森林，那代表，花季會入夢成為我們的詩魂。(P243)
雲豹獲釋了，在地上不斷扭身子 ，最後跛身逃走，以失去前肢當作代價，獲得整片森林。(p 315)

三、我的觀點：

一開始閱讀時，我察覺到本作品的時間軸非線性描述的，需要稍微梳理事件發生的前後順序才可以理解，而閱讀之後也大有收穫。這本書不只有戰爭、原住民、 身分自我認同的元素，也有成為真正的人必經的不安、焦慮掙扎和人生有很多相似處。

書中主角是布農族，可在那樣的時代背景，原住民的身分只會成為他們的累贅，讓他們不敢承認自己是原住民。這樣的情況放到現在來說依然存在少數的原住民因為膚色、口腔被他人訕笑。但更多的是原住民獲得了他們本就該有的尊重與支持。很多原住民靠著歌聲還有特有的口音，超群絕倫。看到主角因為身分被嘲弄的時候，這本書化身鏡子映照出我自己。鏡中顯示出跟大多數女性外貌不同的我，也收到不少傷人的話語，像男人婆、不男不女…等，我不禁心疼起了主角，畢竟自己也淋過雨，總想為那些淋雨的撐起一把傘。

這本書許多時刻都是主角哈魯牧特面臨選擇，並且每個選擇都至關重要。

驀然憶起我們的人生不也是這樣？國中升高中、高中升大學，或是是否繼續升學？每一個選擇都對自己影響甚大。出社會後依然在做選擇，哪間公司好，福利佳。成家後，生小孩或不生 。書中主角哈魯牧特面臨的最困難的選擇是，搜救時遇到殺害自己愛人的敵軍，要營救嗎？百般掙扎後。他做了艱難的決定，這讓我想起自己也曾有過天人交戰的時刻我曾經是一名橋牌國手，我自認我的實力與其他隊友相比確實弱了一些。但也很努力的地投入每一場比賽。在世界盃最重要的決勝場時，教練選擇派我跟我的同伴上場，理由是我們比較穩，而另一組實力我們好的隊友先休息。這時他們就蹙眉，臉上顯露出不悅，嘴上並嚷嚷：「怎麼可能他們的雙人賽成績怎麼可能這麼高 ，是不是有誤？」當下只有我聽見，同伴並未聽見。那時我的心中有一把無名火燃起，心想：「雖然我們實力沒有你們這麼強，但為何要隨便抹滅我們的努力。」在憤怒與不滿之下真的蠻想跟教練說，那我們休息，讓他們下場吧。但我一轉頭看到我同伴用炙熱的眼神看著我，眼神交會的瞬間，我接收到了，馬上跟教練說「我們可以的！加油！ 」果然，我們不負眾望打出好成績，反倒是另一邊的隊友稍微放槍。我面臨的選擇是要上場還是不上場，上場了可以證明自己，但是會有閒言閒語，不上場內心是好過一點可永遠證明不了自己。我的故事與哈魯牧特好像差了那麼一個層次，但有一個共同點就是內心的掙扎、焦慮。

在小說中哈魯牧特原先是隱瞞有敵軍存活的消息，但在經歷心中的一番拉扯後，他告知了救援隊。這個選擇不只救了敵軍也救贖了他自己。結果救援隊上山營救後，遇到山難，全軍覆沒只剩哈魯牧特一人。我的想法是至少他有打開鎖著心中自己的那道枷鎖，隱瞞到底，可能又多了好幾道鎖 ，而且是沒鑰匙的那種，所以我覺得這樣的結局或許是最好的安排，儘管最後結果不盡人意，至少有釋放主角心中一把鎖。

直到最後我才明白書名「成為真正的人」的含義是什麼，是主角經歷了這麼多事情，還是在如此窘迫的情況下面臨艱難的選擇，但 他還是做出了正確的決定與內心的自己達成了和解。一路上披荊斬棘，最後浴火重生，「成為真正的人」。或許有人正在歷經這些蛻變的過程，會感到煎熬痛苦但因有了這些考驗才能讓我們更上一層樓。成長是在一次次的選擇與錯誤中、悔恨與淚水夾雜中、不甘與釋懷中慢慢的琢磨成型。未來還有恆河沙數般的選擇等我面臨，不過我想閱讀帶給我們的裨益就是因為書中內容與人生的相似處，讓我們多了一份面對的勇氣。

四、討論議題：

人生中做過成千上萬的選擇，有無比懊悔也有令人感激的。不論是大或是小，有沒有哪個選擇是改變你人生的樞紐？ 而當時的你，又是在怎樣的心境之下做出那樣的選擇？

競賽梯次： 1150310　　得獎名次： 甲　　等

班　級　：　多媒體設計科 2 年 1 班　作者：　羅○蓁同學

作品標題：在「聽說」的背後，守住內心的光(甲等)

閱讀書名：《如果你也聽說》

一、圖書作者與內容簡介：

作者晨羽是台灣網路小說家，畢業於世新大學日本語文學系。

「因為我覺得，蔣深深跟我是一樣的。」，口吃少年薛有捷在某個夜晚墜樓而死，是因考試壓力過大還是告白被拒深受打擊?完美少女蔣深深，是同學、師長眼中表裡如一的模範生還是妹妹口中會對家人施暴的雙面人?在調查薛有捷的事件中，隨著種種謎團逐漸釐清，真相也呼之欲出。

二、內容摘錄：

就算永遠都第一名，也不代表我能就此一帆風順、幸福快樂。(P56)

生命很寶貴，不應該浪費在只會不斷害妳的人身上。人生無常，也許明天妳就會因為某個意外而消失在這世上。相信我，如果妳遇上瀕臨死亡的時刻，妳一定會為這樣的自己感到悔恨不已，我不希望妳非得到了那種時刻，才發現妳最該珍惜在乎的人，其實是妳自己。(p120)

雖然伯父伯母口口聲聲說捨不得孩子，想將孩子永遠留在身邊，但我覺得這句話，表面上是出自於愛，實則是打算折斷深深的翅膀，囚禁她一生。(P308)

這些讓人心碎的言論，說的人忘記了，聽的人卻從此記在心裡，變成難以癒合的傷痕。(p342)

三、我的觀點：

「不需要因為旁人的議論而否定自己。」

故事中，薛有捷因患有口吃，在班級中被視為「異類」，常遭受惡言攻擊；又因性向問題，長年遭受家人毆打虐待，而家屬卻宣稱這種暴力是為了讓兒子變回世俗眼中的「常人」。現實生活中，亦不乏薛有捷這般處境的人，我們的周遭時常出現僅因他人的與眾不同，便對其施以言語甚至肢體霸凌的偏見。

有人曾言：「生命的意義在於做自己，而非努力成為他人口中的『常人』。」那麼，究竟何謂「正常」？何謂「不正常」？我認為，只要不傷害自己與他人，便是正常。許多所謂的「正常」，僅是為了符合社會期待與世人眼光。

以書中的同性議題為例，古往今來，仍有許多人主張完美的伴侶必是一男一女，認為如此方能繁衍後代，導致無數兩情相悅的同性戀人被迫拆散，最終鬱鬱寡歡而終；亦有人躲過了家人的阻撓，卻躲不過人言可畏，這類刻板主張不知摧殘了多少生命。

「很多時候，不需要證據，流言就能被當成事實；真正的真相，反而在一次次轉述中，被說成謊言。」

在調查薛有捷死因的過程中，眾人逐漸讀懂了他曾說的那句：「因為我覺得，蔣深深跟我是一樣的。」那並非無端的揣測，而是一聲無聲的求助。在蔣深深妹妹與朋友口中，眾人「聽說」她是位會家暴、侵犯他人隱私的雙面人，但事實上，長期遭受暴力虐待的人其實是蔣深深。數年間反覆的凌辱與脅迫使她失去反抗的勇氣，只能默默承受，任由父母挑撥離間，切斷她與朋友間的情感。這讓我深刻反思：「聽說」二字的背後，究竟掩埋了多少扭曲的真相與鮮血淋漓的傷口？ 所謂「謠言止於智者」，然而往往正是那句輕描淡寫的「聽說」，成了流言的開端、殺人的利刃。上至期頤之年的長者，下至齠齔之年的孩童，人們談論八卦的興致似乎從未消退。一句「聽說」彷彿卸下了言論責任，卻在無形中放大了誤解。當大眾習慣以「聽說」作為轉述的起點，謠言便有了滋長的土壤。因此，無論流言屬實與否，都不應為了滿足一時的好奇而傳播；有時候，沉默比轉述更有價值。

「把心力留給值得的人，才不負自己的珍貴。」

書中最令我印象深刻的是配角陳鳴宏的姊姊。她自幼不受重視，在長期的忽略與比較下變得敏感自卑，一度封閉自我、拒絕社交，對未來不抱希望。所幸，她遇見了車奐予學長的陪伴與鼓勵。他告訴她：「無論對方是你的誰，都不應在得不到回應的事情上浪費時間。」這番話讓她找回自我價值，重新鼓起勇氣面對生活。走出陰霾後，她放下對父母偏愛的怨懟，嘗試修補與弟弟之間疏離已久的關係。

讀到她的故事，我不禁發覺這與我的親身經歷何其相似。我也曾在忽視中成長，習慣將情緒深藏，假裝毫不在意，卻在四下無人時反覆質疑自我的價值。那段日子裡，我也曾退縮封閉。不同的是，我的轉折或許沒那樣戲劇化，而是在一次次微小的理解與陪伴中緩慢改變。有人願意聽我說話，有人告訴我並非毫無價值，這些平凡的關心，卻成為支撐我走出陰影的力量。因此，我開始學著放下過去的執念，重新審視家人與自己，讓關係不再困於誤解之中。

綜觀全書，我逐漸明白，真正的成長不是學會迎合他人的期待，而是懂得在質疑與流言中守住堅持，在偏見之下仍懷抱善意，在誤解之中仍保有清醒。讓生命不被流言定義，而由自己書寫。

四、討論議題：

當一句「聽說」足以顛倒黑白、當所謂「正常」成為傷害他人的藉口時，我們究竟是在追求所謂的標準與期待，還是在參與一場集體的冷漠與暴力？

競賽梯次： 1150310 得獎名次： 甲 等

班 級 ： 國際貿易科 2 年 2 班 作者： 林○呈同學

作品標題：每個時代的痛苦，與我們不曾察覺的幸福(甲等)

閱讀書名：《青銅葵花》

一、圖書作者與內容簡介：

曹文軒的文學風格以「純美主義」為核心，強調在兒童文學中融入古典美學與悲憫情懷。《青銅葵花》講述城市女孩葵花因父親意外去世，被青銅家收養。兩人因此成為兄妹，在苦難中相互扶持、成長，在愛與艱難中展現人性光輝，是一部關於苦難、親情的經典之作。

二、內容摘錄：

這世上，最溫暖的不是火，而是人與人之間的真情。p.36
他們為了彼此可以毫無保留的付出，這就是真正的一家人，是不是親生的其實一點都不重要。P.273
每一個時代的人，都有每一個時代的人的痛苦。痛苦絕不是今天的少年才有的。痛苦是與生俱來的。P.279
青銅的呼喚，是因為美的、愛的、情感的力量戰勝一切。P.280

三、我的觀點：

去年夏天花草繁盛，葵花盛開如同陽光炙熱的同時，隨著微微薰風，我翻開了那本書「青銅葵花」，親眼見證了青銅一家與葵花之間無微不至的愛。

在讀完曹文軒先生的《青銅葵花》後，我的心靈久久不能平靜。這部作品描繪了發生在大麥地的一段動人故事。城裡女孩葵花與鄉下男孩青銅，雖然沒有血緣關係，卻在命運的安排下成為了比親人更親的兄妹。這本書不僅僅是在講述一段純真的友誼與親情，更是青銅一家人如何面對生命中「苦難」，讀來既讓人心碎，又讓人感到溫暖。書中最令人感動的是哥哥青銅那份無私且深沉的愛。青銅雖然因為生病而失去了聲音，但他對妹妹葵花的愛與守護卻比任何語言更有力量。因為家境貧困，青銅家只能供一個人上學，為了讓葵花有機會讀書，他大公無私地把這個機會讓給妹妹；為了讓葵花在表演時能擁有一條獨一無二的項鏈，他在寒冬中不顧刺骨的天氣，親手磨製出一串晶瑩剔透的冰項鏈送給葵花；甚至在雪天裡，他賣掉腳上的蘆花鞋，赤腳走在雪地中，只為了湊錢給妹妹拍一張彩色的照片。這些細節無一不彰顯青銅對葵花的愛。

與此同時，葵花也以同樣細細碎碎的愛回報著這個家庭。她為了省下家裡

的燈油，她忍受嘲笑去別人家借光寫作業，甚至在年幼時為了賺錢就獨自去摘銀杏、賣苦力賺取金錢，只希望能為病重的奶奶盡一份力。這種雙向奔赴的「親情」，讓他們即便身處食不充飢、天災不斷的窮困歲月裡，依然能感受到精神上的富足與快樂，這正是這本書讓我感慨之處。

作者在書中提到：「每一個時代的人，都有每一個時代的痛苦。」這句話深深的引發了起了我的思考。在物慾橫流的現代社會，我們習慣追求更好的成績、更高的標準、更亮眼的成就，卻很少停下來思考，自己是否真正懂得珍惜，我們往往只記得享受與追求更好，卻失去了面對痛苦以及感知幸福的能力。青銅一家人經歷了蝗災、水災與貧窮，但他們始終不向命運低頭。看到這裡，反觀我自己，生在一個能讓我豐衣足食的家庭中，卻還是偶爾會對生活感到不滿，時常因一點小小的挫折就陷入低潮，也時常覺得自己不夠好，常常對生活有各種不解，但看完青銅與葵花的故事，我才驚覺，我所感受到的「痛苦」，大多源於「想要更多」的貪婪，而非像他們一樣「難以生存」的絕望，讀完這本書後，我覺得那些曾經讓我煩惱的小事，在他們堅韌的生命力面前，都顯得微不足道。

故事的結尾，當葵花必須回到城市，在兩人被迫分離後，青銅在極度的思念中嘶喊出那聲「葵花」時，我深刻感受到原來愛是可以超越血緣的侷限。這本書教會我，真正的幸福並非建立在金錢與地位之上，而是在於我們是否有愛人的能力，以及是否有勇氣在逆境中尋找活下去的動力及方法。擁有了這份純真與堅韌，無論未來的路有多坎坷，我們都能在黑暗中尋找到屬於自己的那束溫暖微光。

闔上手上的書時，大麥地那片金色的浪潮依然在我腦海中翻湧。曹文軒筆下的那朵「葵花」，不僅是一個女孩的名字，更是一場關於善良與堅韌的盛開的花期，它將永遠定格並存在於我讀完最後一頁的那個瞬間。或許，我們不需要去消滅這個時代的痛苦，而是要學會在痛苦中，重新找回那些被我們遺忘、不曾察覺的幸福。

四、討論議題：

社會資源不平均會帶來什麼問題？
物質條件的缺乏與精神世界的富足，哪一個對孩子的成長更為重要？

競賽梯次： 1150310　　得獎名次： 甲　　等

班　級　：　多媒體設計科 3 年 1 班　作者：　張○明同學

作品標題：記憶是拼圖；也是樂譜(甲等)

閱讀書名：《從你的全世界路過》

一、圖書作者與內容簡介：

這本書，是由作者張嘉佳發的很多睡前小故事合併成的合集，而他在書背寫下：「總有一首歌的時間，是我們都喜歡的；總有一本書，是我們都喜歡的。」而在他所書寫的這本書中，我看到了很多個喜歡的小故事，有感人的；有傷心的；也有開心好笑的事。

二、內容摘錄：

我從你們的世界路過，可你們也只是從對方的世界路過。(p.24)

世間予我千萬種滿心歡喜，沿途逐枝怒放，全部遺漏都不要緊，得你一枝配我胸襟就好。(p.90)

人生就像一本書，我的這本也比別人多了幾張彩頁。這就是旅行的意義。(p.114)

人人都會碰到這些事情。在原地走一條陌路。在山頂聽一場傾訴。在海底看一眼屍骨。在沙發想一頁前途。這是默片，只有上帝能給你配字幕。(p.122)

生育總是有一次陣痛，結果無數次陣痛。

相愛總是有一次分離，結果無數次分離。

四季總是有一次凋零，結果無數次凋零。(p.165)

三、我的觀點：

當初會對這本書感興趣，是因為在書的背面介紹中，開頭有一句話是這麼說的：「他將那些無法碰觸的往事，像故事般寫出，讓我們哭著笑著，並從世界路過……」而我很好奇，他所經歷過的故事，以及他相遇又錯過了什麼。

從翻開到合上書頁，其實花了我近一個月的時間，因為是好多個小故事的合集，所以我總會在夜深人靜時才拿出來觀賞，仔細聆聽文字所彈奏出來，專屬於該篇章的音律。而在這本書裡面，有一篇故事，不由得讓我的眼淚在眼框

中打轉。那是一篇名為〈姐姐〉的篇章，說的是作者與親姐姐從小到大的相處和經歷，可卻在一次姐姐回家要與他們團聚的路上，在火車站等她的作者，卻就這樣和她永遠的分別，陰陽兩隔。明明只是短短數頁的內容，可卻深深的觸動了我的心，生、離、死、別，明明是很長很長的事，可僅僅幾頁文字，就能彈奏出，迴盪在我心中不斷徘徊、演奏的音符。一滴眼淚從臉頰滑落，我將最後一個字收入眼簾，蓋上了書本，望著書桌前擺放著的筆筒看了好久、好久，任憑淚水奔流，化成涓涓細水長流入黑夜，心臟的跳動聲被逐漸放大，在漫長的等待中才趨之於平靜。最後，我拿起一枝奇異筆，在全新的一本筆記本上，寫下了回憶日記四個字，我開始譜寫專屬於自己的樂譜，透過文字，透過回憶，也透過童年。〈姐姐〉這篇讓我感受到了作者對於親人的愛，記得最深的一幕，就是當躺在病床上的姐姐伸出手，輕輕地在作者的手上點了六下，而那對應著姐姐教他使用鍵盤打字的位子，用英文打出來後，就變成了「我愛你。」三個字，看到那一行的瞬間，淚水早已模糊了我的眼框，因為外公，在變成天上星星之前，也是透過手機視訊，笑著跟我說這句話的，那是至親之人最沉重且深厚的愛，短短的三個字，承載的份量支撐著我不斷往前，精進自己、愛自己，因為我知道，即使至親至愛不在你身邊，他們也會永遠化作繁星在每個日夜陪伴著你。

因為看了這本書， 所以我想寫下自己的經歷與故事；因為看到了這本書，我才明白紀錄的重要性；因為遇見了這本書，我才明白相遇的可貴和世界上有很多的人，也同樣在經歷生、離、死、別，這一瞬間，心中原本缺漏的拼圖被填上了不一樣的色彩。而在屬於我的這本記憶日記裡，我想訴說很多關於童年的快樂回憶，小到僅僅是早上起床的幾個小時內，能吃上一碗外公煮的米粉；大到跨越了十幾年，直到外公變成天上的星星守望著我。這短短的，一篇又一篇的故事，拼湊出了屬於我的記憶拼圖，是專屬於我的童年，寫滿在白色的紙上，變成了一本日記，而我對日記許下心願，希望它能成為我拼湊回憶的拼圖，也希望它能在某一天，幫助到誰，成為他們心中的拼圖，填滿那缺口的一部分。透過這本書，我明白了紀錄的重要，也從一篇又一篇的故事裡學到一些東西，湊齊了許多的小碎片，那些小碎片如同點點繁星，最後彙集成為整片銀河，驅散了我心中的雲霧，填補了我心中的缺口。

如果問說這本書教會了我什麼，那就是演奏文字的能力，以及懂得欣賞文字的美妙，它讓我明白如何利用文字，續寫下屬於我的樂譜，也教會我如何用文字，拼湊成屬於自己的那幅—記憶拼圖。

四、討論議題：

你有寫日記的習慣嗎？你覺得文字的發明與存在幫助到了你什麼？如果能將記憶的文字化成日記或樂譜，是否就能永遠留存呢？

競賽梯次： 1151010　　得獎名次： 優　　等

班　級　： 應用英語科3年1班　　作者： 葉○涔同學

作品標題：從荒島捕魚看懂現代經濟(優等)

閱讀書名：《小島經濟學》

一、圖書作者與內容簡介：

《小島經濟學》由美國著名經濟學家彼得・希夫（Peter D. Schiff）與其弟安德魯・希夫（Andrew J. Schiff）合著。主要作者曾在 2008 年金融海嘯爆發前精準預測經濟危機。本書透過生動的故事與精美的插畫圖解，將複雜的奧地利經濟學派理論化為淺顯易懂的故事。非常推薦給對金融與經濟毫無概念的初學者閱讀，能幫助讀者快速擺脫傳統教科書枯燥乏味的困境，輕鬆掌握經濟運行的底層邏輯。

二、內容摘錄：

「生產力提高意味著小島可以生產出更多東西，進而生活得更好。想要提高產能，就必須延遲消費、積累資本，並承擔失敗的風險。故事中的艾伯冒著挨餓兩天的風險去編織漁網，這才有了後來的資本積累與產量翻倍。」(P.25-P.28)

「當政府開始發行沒有實體魚做後盾的紙鈔時，這種無節制的『印鈔』行為並不會憑空創造出財富，只會使貨幣嚴重貶值、物價飛漲，最終導致資產泡沫破裂並爆發嚴重的經濟危機。」(P.182-P.185)

三、我的觀點：

看著近年來生活中的物價飛漲，我常深感困惑與焦慮。不論是校門口的便當店、手搖飲，還是日常用品，價格都在悄悄上漲，但父母的薪水與自己的零用錢卻絲毫沒有增加。過去我總有個非常天真的疑問：「為什麼政府不乾脆大量印製鈔票發給大家？如果每個人都能擁有源源不絕的鈔票，不就能實現財富自由，世界上也不再有窮人和富人的差別了嗎？」直到讀完《小島經濟學》，我才徹底打破了這個童年迷思。我終於明白，如果市面上的貨幣無中生有地大量增加，但實體的商品與總體生產力卻沒有提升，貨幣就會迅速貶值，原本珍貴的東西也會失去價值，最終引發嚴重的通貨膨脹，讓大家的購買力變得更加貧乏。

更令人震撼的是，書中對過度擴張、貪婪且缺乏節制的政府之描繪，簡直就像過去那個衝動消費的自己。以前的我極度熱衷於網購，每次看到電商平台的雙 11 促銷、限時折扣或是網紅推薦，內心就會湧現一股「不買就虧大了」

的焦慮感。我常常缺乏理性地刷卡下單，沉溺於拆包裹那一瞬間的短暫快樂，卻從未審慎評估過自己的財務承受能力與實際需求，導致月底收到帳單時才陷入深深的後悔。這種「只想要享受眼前的物欲，卻從不考慮未來財務危機」的短視心態，恰好與書中那些為了短期利益而濫發貨幣、無視長遠後果的政府如出一徹。

古人常說「書中自有黃金屋」，過去習慣接收短影音與手機碎片資訊的我，對這句話總是嗤之以鼻。我覺得滑滑手機、看幾秒鐘的短影片就能輕鬆獲得娛樂，看書既枯燥又繁瑣。然而，當我意識到自己的衝動消費行為若不及時止損，未來很可能會變成一個毫無風險抵抗能力、被債務壓垮的貧窮人時，一股強烈的危機感促使我主動拿起這本經濟學著作。這次的閱讀經歷給了我極大的震撼，它不僅讓我看懂了商業買賣與金融體系的底層邏輯，更徹底重塑了我的金錢觀與價值觀。

現在的我明白，真正的財富累積並非來自於盲目的消費，而是來自於「延遲消費」與「理財儲蓄」。如果沒有當初主角艾伯冒著挨餓風險去編織漁網的克制與勇敢，小島就永遠不會有資本的積累與未來的富足。面對未來充滿不確定性的經濟環境，我們不能把希望寄託在政府的救濟或幻想一夜暴富，而是要學習艾伯的精神，建立起屬於自己的「個人資本」。

現在每當我又產生衝動網購的念頭時，我會立刻提醒自己：「這些錢都是自己辛辛苦苦賺來或省下來的血汗錢。」我開始學習建立自己的儲蓄計畫，將慾望延後，把有限的資源留給未來真正值得投資的事物。閱讀這本書不僅是一場知識的啟蒙，更是一次對自己生活習慣的深刻體檢，讓我學會在誘惑充斥的時代中，保有理性的思考與克制的能力。

四、討論議題：

一、在現代健全的金融體系下，手握大權且具備專業能力的國家領導者，在面對經濟低迷時，該如何在「採取短期政策刺激經濟」與「維持長期財政健全」之間取得最佳平衡？

二、面對人性難免有追求短期政績的傾向，我們應如何透過健全的制度，協助極具能力的專業決策者做出對國家長遠發展最有利的經濟決策？
說明:讀完本書後我明白，《小島經濟學》雖然用幽默極端的方式諷刺了政府干預的風險，但現實中現代政府的決策者通常具備極高的專業能力與領導素養，且現在的金融法規也大有進步。然而，即便具備專業，領導者在面對複雜的社會需求與經濟壓力時，要做到完全「遠離政治考量、堅守財政紀律」依然是一項巨大的考驗。這引發了我對於「如何結合專業能力與良好制度，共同維持國家經濟穩定」的深刻思考。