國立苗栗高商111年中學生閱讀心得競賽得獎

作品目錄

競賽梯次：1110310

作品標題：月亮是夜晚唯一的光芒(特優).....1
作品標題：機會(優等).....4
作品標題：媽祖回娘家之讀後心得(優等).....6
作品標題：你真的不必討好所有人(甲等).....9

競賽梯次：1111010

作品標題：結痂(特優).....11
作品標題：愛與謊言(優等).....13
作品標題：我是女生(優等).....15
作品標題：讓世界更美好(甲等).....17

競賽梯次： 1110310　　得獎名次： 特　　優

班　級　：　國際貿易科 1 年 1 班　作者：　蕭○文同學

作品標題：月亮是夜晚唯一的光芒(特優)

閱讀書名：《月亮是夜晚唯一的光芒》

一、圖書作者與內容簡介：

不朽，90 後的香港女生，畢業於台灣師範大學國文系。歷經憂鬱低潮、爆紅及找回自己的過程，想用文字帶給大家正面影響。曾拿下誠品年度暢銷排行榜第 2 名，不朽用文字證明，溫柔也有治癒人心的力量。她以「夜記」的方式來記錄屬於自己的月亮，將在夜晚的思緒、生活中的大小事情，沈澱整理，希望能透過此書分享一點光芒給你。那些你曾認為的不完美、失缺、迷茫，都將在寂靜的夜裡緩緩釋放，而我們也都將在愛與不愛裡，悄悄成為自己。

二、內容摘錄：

人生不是一個達成的過程，人生是一個形成的過程。(P.14)

我們做出的選擇就像是朝海投送出去的漂流瓶，它可能墜進茫茫大海，不再歸來，也可能流散至小溪流水，穩而緩慢。(P.27)

應該是從喜歡裡得到力量和快樂，而不是花光了力量和快樂去喜歡。(P.53)

你還要去更多遠方，遇見更多的人，你還會擁抱更多的夢想，捨去更多的星辰，同時萬物褪色之際，迎接更多的四季。(P.104)

我享受快樂的時光，它們是我往後日子的陽光，每次我覺得世界滂沱大雨時，那些曾經的美好會從過去照亮現在的我。(P.287) 希望你的心臟是等待綻放的星辰和玫瑰。希望你相信，一切只是「還未來」，而不是「已不在」。(P.335)

三、我的觀點：

月亮象徵的是夜晚、是圓滿、是浪漫與溫柔。起初會接觸到這本書的原因，不僅僅是我本身很喜歡這位作者，也是因為不朽那治癒人心的文筆，當看到書名《月亮是夜晚唯一的光芒》時，心裡頭的悸動油然而生，因為月亮是我所熱愛的宇宙萬物之一，每當夜晚抬頭仰望天空，那清澈且皎潔的月亮總是讓我不經意的想拿起手機拍下它，因為對月亮的熱愛，以至於看到這本以月亮為主題的一本書，便毫不猶豫的買下它了，喜歡那溫柔浪漫的書名以及那簡約設計感的封面，封面中月球成為主角，深藍色搭配紫色帶出的是一種夜晚的靜謐感。喜歡在夜深人靜的時候，獨自在房間裡，點著一盞燈讀這本書，萬籟俱寂中，心靈似乎也跟著平靜了下來，帶著這種安閒自在的心，讀完了這一本書，

覺得許多內容都講到心坎裡，領悟到很多道理的同時，心中的某一個角落也被治癒了。

人生的道路上一定會遇到許多關卡，逆境是每個人的必經之路，唯有帶著堅韌不拔、百折不撓的精神，才能翻山越嶺抵達目的地。在奔赴理想的道路上可能伴隨事與願違的挑戰，像是準備已久的考試、投入非常多心血的一場比賽，本以為萬無失一，但最後的結果卻不如預期，心裡頭的不甘便隨之而來，面對這種情況我都會黯然神傷，但不甘心、不願意都是一時的，不能因此而墮落，必須趕緊振作起來！檢討自己問題的所在點，進而想辦法解決。但換個角度想，或許有時候的不順遂都是上天特意安排的。每一個考驗、每一次的失敗都能成為養分，滋養自己，讓自己變得更堅韌。在我的求學生涯中這種事與願違的情況不只出現過一次，回想起公佈志願的那一天，當看到自己上的科系並不是所想要的，覺得悵然若失，還起了想轉科系的念頭，但經由跟家人討論以及自己深思熟慮後，還是決定讀現在我所讀的科系。無論是經濟還是會計，都是我從未想過自己會接觸到的，雖然有些東西讀的有點吃力，需要花很多時間才能理解，但是我很享受這種求知的過程，從原本完全不理解一直到最後終於明白，內心的成就感也會因此提升。到頭來想想，其實多學一些東西，對未來以及對自己都是非常有幫助的，提升自己的能力，精進自己。

從小到大心裡都有一個畫家夢，畫圖一直是我所熱愛的一件事，對於自己的熱愛，始終不曾輕易放棄，希望未來的自己能夠成為一名網路插畫家，創立一個文創品牌，以及設計出一些讓人眼睛為之一亮的文創小物，這都是我想達成的夢想。夢想有如種植一朵五彩繽紛的花，需要播種、澆水以及細心灌溉才能長出一朵鮮豔美麗的花，築夢之路也是需要付出足夠的努力、心力以及勞力才能夠圓夢，即便一路顛簸也要帶著堅韌不拔的心奮力向前，喜歡不朽在書中說的一句話：「你既想要去遠方，就必須往前走，必須離開現在所處的地方。」如果停滯不前，是永遠都抵達不了目的地的，有所付出才會有所收穫，願我能成為一名努力追夢的追夢者。

在現今的生活中，我們往往都會因為旁人的眼光而無法成為真正的自己，擔心自己會讓人失望，擔心自己會因為拒絕他人而使他人生氣，擔心自己不符合大眾眼光，做自己成為了一個看似簡單實際上卻是有難度的一件事。曾經的我就是那種不懂得拒絕，喜歡妥協他人的濫好人！害怕他人生氣，害怕因為拒絕了他人，而使兩人之間的情感被破壞，也因此吃了很多虧、後悔了很多！有一次一位跟我非常要好的朋友與我談心的時候講到：「你都不懂得拒絕別人，這樣真的好嗎？」這句話我思考了很久，才覺得或許自己真的不能再繼續這樣下去了，下定決心要改善這個壞習慣，花了很多時間才慢慢的讓自己成為那個不再被別人牽著鼻子走的人。不朽在書中說的一句話讓我印象深刻：「成為自己的星球，再去熱愛整個宇宙。」這句看似溫柔浪漫的句子，卻藏著重要的含義，無論如何都要先學會愛自己，才能愛一切萬物。我們都要知道自己想成為什麼樣的一個人，並且朝著自己所希望成為的最好的樣子奔赴，不要妄自菲薄，不要與他人攀比，每個人都有各自的價值以及故事，成為一個寫好自己人生篇章的作者，已足矣。

「致偶像，我毫無指望底仰望你。」讀到這一首篇章時，讓我產生極大的共鳴，因為我本身就是一位追星女孩，所以覺得文章中的字字句句都是我的心聲，講到追星，或許有些人對這兩個字帶有偏見或是刻板印象，覺得追星是不理性的、盲目的、或是一些充滿嘲諷意味的詞語，我想要說只要是在自己能力範圍內，不耽誤自己的本分，理智追星，並且選擇一個帶有正能量的偶像，學習他的優點，這樣才是最正確的追星方式。我覺得偶像對粉絲來說就如同一道光，他在閃閃發光的同時，我們也能藉著他的光點亮自己，在他身上發現自己想成為的樣子，無論是認真努力的態度，或是堅持不懈的精神，都能督促自己不斷學習進步，喜歡一個偶像喜歡了好幾年，即便現在少了一些最初對他的瘋狂，但他對我來說是青春裡不可或缺的角色，是生命中的一部分，也是熱血沸騰，更是參加演唱會在台下熱淚盈眶的感動！多年以後，回想起這段時光，想必會覺得刻骨銘心。這種觸不可及的美好，應該就是所謂的「距離產生美感吧！」。「追星不摘星」，願我的偶像能夠如同月亮般皎潔流芳，願他星途璀璨且被溫柔以待。本書的最後不朽寫到：「願你樂於成為自己的月亮，學會和自己說晚安。」那我也希望自己能成為太陽，當一個溫暖的人，對這個世界溫柔，並且以柔克剛。

四、討論議題：

如何在成為真正的自己的過程中不被旁人的眼光給干涉？

為了夢想而努力的同時遇到了荊棘該怎麼讓自己堅持下去？

競賽梯次： 1110310　　得獎名次： 優　　等

班　級　：　會計事務科 2 年 1 班　作者：　李○萱同學

作品標題：機會(優等)

閱讀書名：《願你歷盡千帆，歸來仍是少年》

一、圖書作者與內容簡介：

作者擅長用散文、遊記、評論，作品以文筆優美、感情真摯、青春勵志、情懷動人著稱，並以理性、細膩又不失風趣的評論與精闢答覆，廣受歡迎。2012 年公派古巴留學生，西班牙馬德里康普頓斯大學新聞系博士。年少離家，造訪世界四大洲，足跡遍布數十國、上百城市。閱歷豐富而傳奇，留學十年，先後從事過新聞通訊員、翻譯、大學教師、專欄作家等工作。

二、內容摘錄：

人生的衝鋒，有時快、有時慢，有時進、有時退，有時走、有時停。生命的律動不止，而我們常常需要一個暫停的過程，並在這個過程中完成人生中的發酵；我們需要一個等待的經歷，在這個經歷中冥想、思危、思退、思變，最後鳳凰涅槃，羽化成蝶。(p.14)

只要你不放棄，只要堅持去做一個有用的人，去追求你的最愛，成功只是時間的問題。和生死相比，活著、努力、活得好是多麼簡單、直接的訴求！(p.63)

伊人再美，彼此都沒有辦法長相廝守或永遠占有，只有在一起經歷過的分分秒秒點點，滴滴，能夠化為雋永的回憶，跟隨著那些老物件，跨越國界，穿越時空，閱盡一世又一世的離合聚散，悲歡喜樂。(p.220)

三、我的觀點：

在這本書中作者以他自己在留學時的人生經歷與感受，讓我們去瞭解生命真正的意義，並時刻提醒著我們不要虛度光陰，不要因為沒把握住機會讓它跑走了；也別浪費自己的青春年華，以免將來後悔莫及。

這本書總共分成了六個章節。前兩章節先講述了作者在枯燥學習生活中尋找樂趣，並穿插了些堅定信念的小故事，因為作者希望能夠帶給讀者們鼓勵和啟發。然後到了第三章節分享了作者在留學路上令人印象深刻的邂逅，有對未來充滿無限期盼的朋友們和具有神話故事一般經歷的師長們，令人徜徉於另一種不一樣的精彩。接著在第四章節描寫了作者與同學們、朋友在惡劣環境中仍要堅守夢想，苦中作樂的真實過往，激勵讀者「不忘初心，勇敢向前」。之後到了第五章節，作者用最質樸、溫情的筆觸，講述了作者在時空中流浪時所經歷、所錯過、所懷念的珍貴親情和遺憾愛情。最後在第六章節將所有的艱苦付

出和苦不堪言，都化為激勵人心的文句，這些甘苦歷程就與馬克斯說的一樣「生活就像海洋，只有意志堅強的人，才能到達彼岸」，最後才能成功。這整本書裡作者化為自由的旅人，帶領著讀者們漫步在歐洲、非洲、美洲的土地上一同領悟夢想、自由、青春、流浪的意義。

這六個章節裡面，最觸動我心弦的是第四章，因為我彷彿透過文字的魅力也體會到了作者和一群志同道合的朋友們不顧一切的在追尋自己的夢想。即使前方有重重困難也從未放棄過，並持續朝著夢想飛翔。我能感受得到他們都懷著一股永不放棄的精神在為了理想而奮鬥。作者在書中說了這樣一句話「人的一生是短暫又漫長」。當我看到這句話時，讓我感到人不得不去珍惜、呵護自己的生命。世上的每個人都在用不同方式在繪畫自己的人生，讓自己的畫紙上充滿五彩繽紛的顏色，原本這張平淡無奇的紙張變得特別了，並且會變得獨一無二，因為這是你自己的人生，沒有人可以去複製。但是你要記住請在正確的時間，做正確的事，因為有些事是小時候才能做，當你長大了想去做也做不了，所以請理性的去享受，不要讓未來的自己後悔不已。這也是為什麼我喜歡第四章節的原因，雖然一開始作者講述了追夢的過程，但是他其實是想透過這個行為告訴我們「現在不去，以後就沒機會了，未來的自己會感到遺憾」、「世界上也有許多與你自己相同的人，你並不是孤獨的一個人」，所以勇敢去追夢吧！

生活中總有些美好的事物來得措手不及，但是請你把抓住每一次的機會，不要輕易的放手，因為你不知道長大後的你會不會為了再一次等待著當初的那個機會出現，而悔之不及呢？所以每當機會來臨時請把握，不要讓它跑了。

四、討論議題：

在你的生命中有什麼事讓你感到遺憾的？
你對未來的自己有什麼樣的期許？
等待機會到臨前要如何做好準備呢？

競賽梯次： 1110310 得獎名次： 優 等

班 級 ： 國際貿易科 1 年 2 班 作者： 顎○怡同學

作品標題：媽祖回娘家之讀後心得(優等)

閱讀書名：《媽祖回娘家》

一、 圖書作者與內容簡介：

本書的作者鄭宗弦，喜愛閱讀與寫作。筆間常帶感情與幽默，擅長用各種故事引領讀者去探索歷史與文化的精華。他寫的這本媽祖回娘家，就是他的親身經歷。描述他與阿嬤為何會參加媽祖繞境的活動，以及這背後的動機是什麼？因為新港是他阿嬤的故鄉，當地的居民也非常的熱心，所以特別有一種人情味。中間更是有一連串有趣的地方。最後則是描述「廟」這個地方，對阿嬤的心理層面有哪些影響，為何阿嬤要這麼堅持，堅持到最後獲得了什麼。

二、內容摘錄：

我們做人啊！不能忘本，神是人的模範，當然更有情有義囉！（p36）

阿嬤的手心滲透過來一道熱氣，我不自覺的往她身上靠過去，心裡泛出一種特別的感覺，好像是迷失方向時的徬徨無助，卻又清晰的感到一股暖暖的安全感。(p54)

我回頭望了阿嬤一眼，想到她的十幾個心願，每一個都是為兒女子孫所求的，是那麼完全無私的愛，一時鼻頭湧出一陣酸，眼睛也模糊了。(p151)

誦經聲中有溫婉柔美的旋律，朝陽暖暖的照耀著千萬個背影，個個動作畫一俯身向下，額頭觸地。千萬個背影懷抱千萬顆心，千萬顆心牽繫著數不盡的心願與祝福，都在這一跪一叩頭之中，虔敬的表露無遺了。(p151)

三、我的觀點：

在今年的寒假期間我無意間看到了一本叫做「媽祖回娘家」，這特別的書名一下子便抓住我的眼光，起初我帶著好奇的心開始閱讀，想不到最後卻收穫滿滿的感動。

大甲鎮瀾宮，俗稱大甲媽祖廟。是一座位於台灣台中市大甲區的媽祖廟。媽祖是台灣普遍的信仰之一，熱鬧的香火便是指標，更不用說那三月的「瘋媽祖」活動，可以陪媽祖回娘家，是一個多麼有意義的節日。

此書中提到在某一次大甲媽祖繞境的時候，那正是作者與他的阿嬤第一次參與了媽祖繞境的活動。沿途有五彩閃爍的電子琴花車陣和南北管樂團所播放出來的音樂；還有「轟隆——轟隆——咻——咻——」的鞭炮聲不斷燃燒的火光；更有一綠一紅的千年妖精——千里眼和順風耳護駕在媽祖的左右兩旁，如

此壯觀的場景是作者的不曾見過的情景。讓我回想起去年 2021 年的進香團活動，這本是每年三月份舉辦的活動，但受到新冠狀病毒疫情的影響，將這一項活動延到四月份舉辦。那時我母親問我想不想要參加媽祖繞境呢？但是因為我顧及到課業的問題，也不願意花太多的時間在其他方面，所以沒有辦法去參加進香團的活動，於是這個提議也就只好作罷了。一直到現在我看到了這本書中的內容，我不禁後悔萬分，後悔當時為什麼沒有去體驗一下繞境的樂趣。

因為看到作者與他的阿嬤經歷非常多的第一次，像是第一次參加媽祖繞境，而且還是全程徒步去的。因為阿嬤說這樣子陪媽祖回娘家，才是非常真誠的態度；第一次虔誠的在廟裡面祈求媽祖娘娘保佑全家身體健康、平安順遂；第一次參與「鑽轎腳」這個習俗；第一次享受不認識的居民提供的點心，還有免費提供大家洗澡的心意……。

看到書中的作者都可以為了他沒做過的事情而勇敢嘗試第一次，然而我卻連一個可以嘗試的機會都不去做，真是令人非常扼腕。而我發現參加進香的人，竟都是年紀較大的阿公、阿嬤去參加的，因為全程都要用走路的，大概要走五天四夜的時間才能夠走完，路徑更橫跨台中、彰化、雲林、嘉義共四個縣市。他們每年來回徒步約 120 公里，而且年紀比較大的人體力卻比較好，反而是那些年輕的壯年，走沒多久就已經累到哇哇叫了。那是什麼原因才讓那些老人家堅持一定要走完這個路程呢？我想應該是因為，他們每個人的身上，都背負著每個家庭的使命吧！像是作者的阿嬤居住在他兒子在家，平常悠閑自在、沒有太過忙碌的事情可以做，於是轉而將精神寄托在家人身上。他的兒子聽到母親要去跟媽祖繞境的時候，還拜託母親要幫他向媽祖祈求，祈求他能夠順利升上心理系的教授；而他的媳婦聽聞媽媽與兒子的談話，也拜託媽媽向媽祖禱告，希望可以讓她的頭痛症狀變好。由於阿嬤的生活以這個家庭為中心，於是他答應了他的兒子及媳婦，就像是背負了一個沉重的家庭使命一樣。

因為他們有信仰，他們非常相信媽祖娘娘，不管任何問題、事情，只要有機會他們就願意去嘗試，所以有一份毅力支撐他們走下去。雖然我沒有任何的宗教信仰，但是我從小開始，只要是看到有廟宇的地方，我都會雙手合掌，虔誠的跪拜一會兒，就好像與媽祖有著特別的緣分，能夠進行只有我和媽祖的交流。

書中的阿嬤和小孩，一起在廟裡面拜拜，阿嬤祈求了一大堆的願望，把全家人、所有親朋好友的願望都許了一遍，但唯獨沒有許任何一個自己的願望，因為阿嬤說，幫你們許的所有願望，就是我的願望啊！我發現作者的阿嬤做的所有事情，都是為了身邊的人，完全沒有為自己著想，真是令人動容！就如同我的奶奶一樣，她也總是帶著我到處去廟宇參拜，拜的時候總說要保佑我的孫女，平平安安、健健康康的長大喔！也就是這樣，我在家人的祝福中，慢慢成長了不少。

還記得國小二年級時，那年的我生了一場大病，我的家人們是既擔心又害怕的，因為我那年每個星期都要去台中榮總醫院接受治療，我阿嬤怕我不敢去醫院，每個星期都會去媽祖廟拜拜，祈求我快點治療結束並且能盡快好起來。如今的我回頭望去，過程有如莊周夢蝶，有如黃梁一夢。在某時某刻的艱苦、不安、疼痛……，如今已成為甘美的果實。正所謂關關難，也關關過。因為回想起我治療的過程中，有媽祖的祝福和家人支持與陪伴我的力量。一次次的緣起，一次次的應化。最終，在步步迎來我的健康身體。我很感謝所有為我付出心血與心力的所有親人與陌生人，尤其是阿嬤，因為他們的勞心勞力，如同我見證自己的果實。正所謂「天地見證，如是我行」。

其實廟對於作者阿嬤的意義，除了是陪媽祖回娘家之外，還是一個可以拜拜、祈求事情的地方，更是一個心靈寄託的場所。她會如此積極的參與廟宇和媽祖繞境的活動，一方面是為了把自己的心聲訴說給媽祖娘娘知道，另一方面則是要尋找她的根，所以她才迫切的想要回到故鄉的老家——新港，因為那是她唯一的一個家。而廟對於我家阿嬤的意義，不單純只是一份信仰，更是一處互相幫助以及關懷的地方，他聯繫著每位鄉民從過去到現在的生活。阿嬤不只可以來這裡燒香、祈禱、問事，還可以在這裡遇到一些老朋友聊家常話，更能夠得到人情味的關懷與溫暖。也許這輩子阿嬤從來沒有見識過神明顯靈，但只要能夠去拜拜與燒香，當作是她的心靈慰藉，那麼這間充滿人情溫暖的廟堂，即是她知足常樂的力量。我想，從阿嬤身上，我也找到了信徒願意不遠千里陪著媽祖回娘家的答案了！

四、討論議題：

從本書發現，會去廟裡拜拜或是參與媽祖繞境的人，幾乎都是比較年長的那一輩，那為什麼神明對於阿公、阿嬤他們來說，是不可或缺的呢？反而一些年輕的青少年，或是中年的爸爸、媽媽們，比較少接觸到這一類，是什麼原因讓他們的想法不太一樣呢？

如果媽祖沒有保佑他們所祈求的願望，那他們對媽祖會產生一個怎樣的想法呢？

競賽梯次： 1110310　　得獎名次： 甲　　等

班　級　：　會計事務科 2 年 2 班　作者：　葉○羽同學

作品標題：你真的不必討好所有人(甲等)

閱讀書名：《你真的不必討好所有人》

一、圖書作者與內容簡介：

作者大學畢業後即進入禪寺拜師修行，在當禪僧前他與凡人相同，都會因小事操心煩惱、對事情反映過於神經質，甚至是想要討好所有人、在意他人如何看待自己。本書精神「禪即行動以及如何以禪為理念做人處事」匯集他在修行生涯中總總頓悟，以及他認為對讀者有助益的啟發，相信只要反覆閱讀一點一滴地表現出來漸漸地就會養成習慣。

二、內容摘錄：

說話的人沒有半點惡意，自己卻過度解釋。稍微被冷落，就認定對方討厭自己。然後，開始逃避對方，或害怕與人往來。(p14)

與他人做比較毫無意義，自己的內部才有值得比較的東西。(P21)

不論身處何處、面對怎麼樣的事情，都能以自己為主體，拚了命去做，就會在那件事情上展現真正的自己。所謂真正的自己，可以解釋為專心面對事情的自己、竭盡全力活著的自己。(P61)

看法、想法、價值觀不同，都不妨厚著臉皮，坦然告訴對方。不要配合他人，要有表達不同的自己的厚臉皮。(P71)

三、我的觀點：

人人都知曉「態度決定人生的高度」，然而決定人生寬度的是甚麼呢？全書以「禪」作為核心思考主軸，作者將自己修行的頓悟撰寫成書，目的要讓讀者知道其實所謂「禪的生活」並非是人想的那麼高深艱難，而是慢慢在生活中培養如何將禪的教義思考放心中去理解事務，如何在待人處事時有禪的意識而不再僅是不經頭腦或是庸俗的發言。

心思太過細膩，太容易在意別人的眼光，是多數人的寫照。不僅是出社會的大人，就連還在讀書的孩童也有一樣的困擾，也許因為人是群居的生物，習慣有人陪伴簇擁的感覺，演變而來多數人在面對獨處時難免會徬徨害怕，甚至無法融入同儕或同事的圈子裡時會感到恐懼焦慮。我想這是因為太過害怕孤獨、過於害怕獨處衍生而來的問題，錯把孤獨與獨處當成是種寂寞，因此開始因為對方的一字一句展開抽絲剝繭的行動，因為對方無心的隻字片語影響自己整天的心情，為了討好對方，即使感到委屈或受傷也不敢拒絕對方，發生錯誤時，沒頭沒腦的把錯歸咎在自己身上，這些看似可以讓自己活在群體生活的小

圈子中，然而帶來的衝擊又是甚麼？免不了的是一天一天看著自己越活越疲憊，漸漸地失去自我的模樣！

閱讀這本書的同時，字字句句都觸及到我，從小我就是一個心思比較敏銳的人，任何人的一言一行，我都會小心翼翼的去看待，深怕自己一個粗心大意就忽略他人惹人厭惡，或是時常他人請我幫忙，即使不在我的能力範圍內，都不敢拒絕還是會盡力想辦法達成，造就出「濫好人」的性格，這樣的狀態自國小至國中一直皆是如此，雖然少了被排擠孤獨時的落寞，但多了對於人際方面的無力疲憊感，嘗試著想要討好所有人，心裡想著是不是我做得再好一些就會有更多人喜歡我？是不是可以避免掉更多閒言閒語？而我求學以來的經驗告訴我非但如此，結果不會照我所想的那樣進行，反而帶來更多的反效果，大家知道你沒有底線後只會利用這點不斷的利用你、踩踏你的底線，然而若是你每次都答應他人的請求，某次你無法幫忙了，他人不但不會體會你的難處設身處地為你著想，反而會厭惡的覺得為何你這麼無情小氣，惹來更多不必要的爭執。唯有做自己，

在不侵害他人權益時，設身處地地為自己著想，方才是真正的活著。勇於表達自己的想法，在不願意的時候就清楚告訴對方自己的底線是甚麼，勇敢拒絕他人，先尊重自己才會讓別人願意尊重我。想要做自己聽起來似乎非常簡單，但其實多數人都無法做到，在某次閱讀蔡康永先生的書籍時，才發現其實做自己很簡單，即是給自己一個空間靜下心來傾聽內心的聲音，跟隨著心走。想要學會厚臉皮的待人處事其實並不難，就像作者所云：「用謝謝婉拒善意的多管閒事，並且不會沒頭沒腦的一味對自己自責，而是做重點式的反省即可」，真的「不用想要去討好所有人，畢竟我們不是美金，無法做到人人都歡喜。」我們能做的就是堅持做真實的自己，拓展自己的舒適圈，活得更從容更自在就好。

四、討論議題：

你也是很在乎他人眼光很害怕孤獨嗎？這樣的生活帶給你甚麼影響，閱讀完這本書你是否願意給自己一個改變重生的機會呢？

競賽梯次： 1111010 得獎名次： 特 優

班 級 ： 國際貿易科 2 年 2 班 作者： 黃○喬同學

作品標題：結痂(特優)

閱讀書名：《跌倒沒關係，沒人看見就好》

一、圖書作者與內容簡介：

作者郝慧川的名字看似女生，但他其實是一位幽默風趣的男性作家，擅長以詼諧的筆觸描述日常生活中他所看見的事物。看這本書時，都會時不時的聯想到作者所想描述的畫面感，裡面的文字輕描淡寫，卻具有重量，這本書的內容作者主要以自己的親生經歷，寫著我們現在環境的縮影，分享自己對於生活、兩性和職場的各種看法。雖然內容幽默詼諧，卻寫出了我們這一代可能遇到的困境，來讓讀者了解在日常生活中若遇到了困境該用什麼態度面對和人生道理。

二、內容摘錄：

有多少人能夠從事自己想做的工作，還可以快快樂樂的？所以，當你有選擇時應該要相信自己的選擇，很多人會「爲你好」，但最終只有你最懂自己要什麼。如果你還沒辦法選擇，那就努力改善自己的現狀，讓自己有辦法、有實力去抉擇。(P91)

生活，其實是過出來的沒人說你該怎麼過你的生活，但總有個方式。(P39) 然而，我想說的是，不要因為這些質疑就害怕突破，有些事現在不做，以後就難做了。(P39)

單身的日子過得快樂很重要，如果因為別人的質疑，或是他們生活和自己不一樣，就趕到動搖或焦慮，那就可惜了這段自由時光。在自己的生活狀態下讓自己活到最好，儘管生活不斷打你的臉，也要保持信心，只要懂得轉念，你就有臉迎接嶄新的一天了。(P40)

三、我的觀點：

讀完這本書我發現，因為作者的父母在他小時候從來都不束縛他，讓他做他想做的事，在成長過程中很自由，也從中發現有目標就投入做、用心做是多麼的重要，當他遇到困境時他的姐姐也會努力增添樂趣，讓他覺得這一路上並不無聊乏味，保持想要繼續努力向前的動力。從作者的歷程讓我反思當我們想過上好的生活時，我們應該先想想自己想要的是什麼，了解自己的內心，如果不了解自己，一直一股腦的想要往前衝，這樣不管做什麼都會覺得身心疲憊，每天感覺自己都已經被掏空了。剛上國中的我，到學校就像機器人一樣，老師給一個指令，我就一個動作，沒有什麼個人目標，當時成績是我最大的困境，每天都有照著老師給的指令讀書，但考出來的成績卻還是不理想。後來我發現

因為目標不明確，每天都過著很慌張的生活，因為不知道自己未來會到哪裡，所以讀書也都是沒有頭緒的在讀，不知道從何讀起，每一科都讀一點，卻沒有一科是自己的強科，這時候的我們，難免會產生負面情緒，這就像一顆不定時炸彈一樣，會越積越多，等到有一天再也累積不下去的時候就會爆炸。在準備會考那年，因為大家都處在高壓的環境，要把三年所學的東西在一場考試上全部發揮出來，一刻都不能鬆懈，可能不小心觸碰到了底線就會爆發，這樣的日子使我感到絕望。後來我理解到「設定目標」的重要性，會讓人在過程中更有衝勁，決定好一個目標後就勇敢的去追，過程中要非常的投入努力做好每件事，如果你覺得整個世界好像都沒有人支持你做這件事，就用一些藉口來說服自己放棄，你想放棄的時候，就想想自己這些天的努力和當初為什麼會決定做這件事，自己的初衷是什麼，機會總有一天會來的。

在追尋的過程中，我們會跌倒那麼幾次，可能是自摔，也有可能被別人絆倒，當下會想大哭一場，但回頭看這段過程會覺得自己當初怎麼這麼經不起考驗呢？

我們跌倒沒關係，只要我們再勇敢的站起來繼續努力，就算跌的再多次也沒關係，在這一次次的挫敗中學習到不同的經驗，當下會覺得這些經驗就是一個不值得一提的事，因為結果是失敗的，但回過頭來這些失敗是讓你前往成功道路上的墊腳石，失敗的原因只有你自己最清楚，所以不要害怕失敗，這樣才會越跌越勇。嬰兒時期的我們學習走路，一開始走沒兩步就會跌倒，但經過每一次的練習，自己慢慢的就會領悟訣竅，過沒多久自然而然我們就學會了，再沒多久我們就會跑了呢！在每一次的經驗中記取教訓，不要讓自己下次還是犯了同樣的錯誤，沒有一個人可以一生下來永遠保持成功，一定都是需要學習，很多東西是旁人說的再多都沒有用，要自己慢慢領悟出來。

另外我也了解到陪伴是一件非常困難卻又重要的事，不管是陪伴別人還是別人陪伴妳都非常不容易。因為在這過程中你可以改變一個人，就像我覺得陪伴可以使我感受到我不是孤軍奮戰，讓我更勇敢的走下去，我也不能輕易的放棄，不然他們陪我付出的一切就全部白費，如同作者姐姐對作者無微不至的陪伴。然而陪伴的相處，就會有摩擦，但這不是不好，世界上沒有兩個人想法完全一模一樣，連雙胞胎都沒有辦法，因為每個人都是獨立的個體會有自己的想法，觀點也不一定相同，所以我們也不要強迫別人一定要了解自己的觀點。沒有什麼事是無法溝通的，在學校有許多班級比賽，常常會因為理念不同而跟同學吵架，但大家的目標都是希望班上可以得名，後來發現適時合併大家的想法會使整個班看起來更完整，不必因為爭執就變成雙方心中永遠過不去的坎，沒有什麼過不去的坎，最高的坎其實是自己的心魔。

四、討論議題：

每個人每個階段的目標都不同，你現在的目標是什麼？在這個過程中你可能會遇到困境，那你是如何解決困境的呢？

競賽梯次： 1111010　　得獎名次： 優　　等

班　級　： 多媒體設計科 2 年 1 班　作者： 陳○云同學

作品標題：愛與謊言(優等)

閱讀書名：《在謊言拆穿之前》

一、圖書作者與內容簡介：

「我們總在為對方著想之際，卻也不知不覺地束縛了自己」—傳說有家咖啡店，坐上那幽靈所坐的座位，當咖啡自服務生手中到下，便能去往心中所想之時，未來也好、過去也罷，皆能通達。四位顧客，四種謊言，四則悲歡，母子抑或友人，戀人以及夫妻—四段懷著愛的謊言。

二、內容摘錄：

要是你幸福地生活下去，那個孩子就是用了七十天的生命讓你幸福，這樣那個生命就有意義了。(p.230)

對父母來說，小孩永遠是小孩，永遠都不求回報，只期望兒女幸福。(p.201)

季節逡巡，人生有嚴冬，然而冬天過了，春天一定會到來。(p.342)

三、我的觀點：

季節逡巡，春風流轉於蔥蘢枝葉間，倏忽間嚴冬降臨，寒梅盛於歲暮天寒間，再如何想念昨日的奼紫嫣紅也已於事無補，可若有一間店能回到已然不復的歲月中，你心中是否有那麼一段魂牽夢縈、恨不得即刻奔赴的光陰？

「人生最困難的事，就是不說謊而活下去」—俄國作家杜斯妥也夫斯基一語道盡人世。五十一歲的千葉剛太郎說了23年的謊，多年前他落魄無助之際，好友神谷秀一伸出援手，使他不再困於黯然蕭瑟處，可誰知天意弄人，無情車禍奪去神谷夫婦生命，剛太郎不忍看見恩人掌上明珠神谷遙自幼便舉目無親，於是他編了一個謊：「遙是我的女兒。」暮去朝來星霜換，23歲的遙婚禮將至，咖啡如上等絲綢纏進杯中；纏進23年前；纏進剛太郎無盡的悔意。書中提及穿越時空規則有五：「一、整日間幽靈會自座上離去一次，唯此時、此位可穿越時空。二、咖啡落杯時穿越、落肚時歸來，若咖啡冷卻前未歸來，斯人消逝於世。三、在異時空不得自座位起身，反之則即刻折返。四、無法見到不曾到過咖啡廳之人。五、無論過去或未來皆無法被改變。」最後一條規則深擊冀望穿越之人心頭—既無法改變，何必穿越？ —而故事中便出現四位即使如此仍堅定穿越者，千葉剛太郎便是其中之一。23年間，剛太郎沐浴著遙的孺慕之情，卻又深陷自責囹圄，23年前—一切的原點—仍在世的秀一望著這樣的剛太郎道：「從今往後我們都是遙的父親，你一定要幸福喔！笑一個吧！」日本作家太宰

治曾言：「膽小鬼連幸福都害怕，碰到棉花也會受傷，有時還被幸福所傷害。」秀一再度救剛太郎於黑暗之中。這杯咖啡，屬於一對友人；屬於一位父親愧疚的謊。

咖啡似往事沉澱，苦而甘醇。憶起去年夏蟬鳴唱時，爺爺與世長辭，我將胸臆悲苦寄宿絲竹，一遍遍播著他生前最愛的歌，思念如雲，一絲絲凝聚為滂沱大雨，恨只恨，過往歲月沒能珍惜；嘆只嘆，昔日時光沒能陪伴，奶奶見我如此難過，對我說道：「爺爺是最愛你的人，你這樣他會心疼的。」哈利波特中有這麼一句話：「那些逝去的人會永遠留在世上，那便是愛。」書中也有這樣的故事，貧困潦倒的兒子沒能籌錢回家參加母親喪禮，於是他回到過去，向母親撒著自身已功成名就的謊，盤算著待母親安心後便消逝於世，察其心意的母親輕聲說道：「世上沒有比看著孩子尋死，卻無力阻止更令人痛苦了。」兒子這才明白，縱使有朝一日父母騎鯨西去，那份護著孩子、守著骨肉的心仍舊長存，於是他決心振作。這杯咖啡，屬於一對母子；屬於一位兒子悔恨的謊。

冬梅綻放，點點淡紅如愛的色彩，書中有兩則關於愛的故事；兩個男人對所愛之人的牽掛。第一個男人來自過去，而現今的他，早已離世兩年，他和曾經的戀人約定將在這間咖啡再會，而被他愛著的那個女孩，其實自他以後心中再裝不下他人，可他依舊到此，對男人撒著自身已步入婚姻的謊，他笑了，放心地笑了，為戀人生活終將幸福而笑，不！是為女孩決心幸福而笑！ —在他們初見的歲月，女孩因孩子逝去而痛苦萬分，男人對她說道：「要是你幸福地生活下去，那個孩子就是用了七十天的生命讓你幸福，這樣那個生命就有意義了。」而如今，女孩明白這道理，決心幸福地生活。這杯咖啡，屬於一對戀人；屬於一位女友幸福的謊。第二個男人帶著欲給已故妻子的禮物回到過去，他是一名警察，而她是警察沒能守護的受害亡者，可當妻子問曾經懦弱的他為何仍做著警察一職，他撒謊了，他說：「因為你一直陪在我身邊。」她笑了，放心地笑了，為彼此婚姻長久美滿而笑。這杯咖啡，屬於一對夫妻；屬於一位丈夫溫柔的謊。

四季逡巡，冬去春來，粉櫻趕著寒梅的離去，幸福地坼著，那股幽香在懷念的人心中飄著。斯人離去，其心猶存；其心猶存，世人永記，於是這份愛與信念將在世間流淌，此人猶存。撒謊的人，接受謊言的人；深愛的人，接受愛的人；守護的人；接受守護的人，我們彼此撒著謊，填補現實的傷。這杯咖啡，這則謊言，這本書，屬於每份後悔莫及的愛。

四、討論議題：

1. 明明無法改變，為何仍有人願意穿越？
2. 謊言理應是欺騙、是傷害，可書中角色又為何對深愛之人撒了謊？那些善意的謊言，可以被接受嗎？
3. 日常裡那些逝去的人，是就此消失了，抑或向這世界留下些信念？

競賽梯次： 1111010　　得獎名次： 優　　等

班　級　： 國際貿易科 2 年 2 班 作者： 吳○綾同學

作品標題：我是女生(優等)

閱讀書名：《后翼棄兵》

一、圖書作者與內容簡介：

作者：美國小說家，1928年生於舊金山。10歲時曾被父母安置在史丹佛兒童療養院一年，畢業後在高中擔任教職，並開始短篇小說創作，特維斯一生的作品不多，但本本皆精品，不僅已被翻譯成18種語言，更有超過一半的作品均被改編成影視作品。

內容：在八歲那年，伊莉莎白・哈蒙被送到了孤兒院，在孤兒院裡的地下室跟工友學習下棋，發現自己的天賦，經歷許多波折，不放棄的精神，讓她闖出自己的一片天，打敗了蘇聯西洋棋世界冠軍。

二、內容摘錄：

如何從破碎中重建，在成就中意識到自己的迷失。她依賴著她棋盤上的成功，卻讓進退失據成為她的人生。如所有活在自己假象中的迷路著。(p.3)

人生不是一次性的破繭而出，而是不同階段的打掉重練 (p.3)

每一種成功都是讓人如履薄冰的，因每一步都讓你發現自己的弱點。體會人生原本就是不斷在一局局中重生的棋士，沒有定論也沒有停止銳變才是人生。(p.5)

三、我的觀點：

女權的問題一直以來都是充滿討論的議題，不管是在新聞上報導的，還是歷史書上只能冠夫姓的女性，對女生不平等的事是一直發生的。哈蒙也遭受很多不平等的待遇，在西洋棋都是男生玩的年代，哈蒙一開始要跟工友學習下棋被拒絕了，甚至有一場哈蒙打敗了一位男性，那位男性卻用鄙視眼神看著哈蒙，只因為哈蒙是位女性，被她打敗讓那位男性覺得很羞恥。但是哈蒙完全不在乎別人的眼光，一場比賽，遇到女性的棋手是很少的，有時候只有哈蒙一人。哈蒙帶著別人對她的偏見，還有議論，繼續走下去，並拿到了傲人的成績，成為在西洋界的女子第一人，打破了西洋棋是男生獨享的遊戲規則，女生也可以開創一片天。

然而不僅是在那個年代，在現在的社會中還是充滿著對女性的偏見，在職場上男生總可以比女生更優先綠取，升遷也比女生快，因為不用給產假。有一句俗語就是說「男主外，女主內」，自古以來，男生的刻板印象都是在外打拼，女生待在家照顧小孩，小孩好像就是女生必須照顧的責任。這應該是兩個人的

責任，女生不是生育工具，尤其是我看到中國「八孩事件」，女生被當畜牲一樣栓在牆上，生下的孩子，也被丈夫拿去賣錢，看到她被這樣對待先是震驚，然後憤怒。社會上常常打著女權的議題，挑起兩性的爭端，但到頭來政府不僅當作沒發生，還把這件事的熱度壓下去，在全球，這樣的事層出不窮，雖然國家一直在進步，但是人民的思想卻沒有進步，尤其是落後的地區，可能有更多受欺負的女性無法發聲。

在日本，我聽過一個說法是女生如果一個人單獨在晚上外出，走在街上，旁邊如果沒有男生在，街上的民眾，就會對你投向鄙視的目光。臺灣也是這樣，爸媽常常會告誡我們，晚上女生一個人不要單獨走在路上，這個我真的深有體會，在傍晚我跟姊姊出門買吃的，有一位男生做出奇怪的舉動，買完東西後不離開，等我們走出，一直尾隨我們，我跟姊姊是跑著回家的，這樣的經驗讓我體會到無力保護自己的絕望。

雖然對女生的不平等一直受到討論，也有很多女權團體，但是這些力量真的能解決女生在社會中不平等的待遇嗎？答案肯定是否定的，台灣已經算是一個對女生友善的國家了，從薪資上也能看到女生跟男生的差距也是越來越接近，可是大多數的企業還是喜歡優先錄取男生，應該是覺得要給女生的福利太多了，但是有許多比臺灣發達的亞洲國家，對女生的待遇卻不如我們，難道是女生就是個錯誤嗎？只因為是女生就失去競爭的權力，大家都說平等競爭，但從出生就不平等，我不禁想，為什麼性別也是個錯誤呢？這個世界還是有很多人把女生當生育工具，只要這些思想不改變，那對女生在社會上的地位也不會增加，女生不是生育機器，也不是帶小孩的工具。

我認為想要解決這個問題是需要長久的改變，從學校就可以看出影響小朋友觀念的例子，例如說：女生只要跑800而男生卻要跑1600，可能會讓小朋友的心理產生不平衡，為什麼男生要跑比我們多？從這些就可以發現，小朋友在學校就可以感受到男生跟女生的不同，不只是女性，男性也有被刻板約束的現象，小孩子的觀念很容易被影響，教育上應該要做出表率，對兩性的關係，男女都應該一樣。不只是在學校，家庭對小孩的影響比教育更深，我就有親身體會過。每次吃完晚餐，我一定是被叫去洗碗的，我覺得很不公平，可是我得到的回覆是因為我是女生所以就要去洗碗，男生不可以洗碗，從那以後我會開始去思考，為什麼會這樣？後來我知道了，只是因為我是女生，我就要會掌管廚房，我是女生，坐姿就要端正，我是女生，就一定要會做家事，這一切只是因為社會給女生的刻板印象。我也想讓男生了解，廚房裡的煙燻味，油鍋裡會濺出的熱油，不小心切到手的滋味，那是多麼辛苦的事。我好想要一個對女生沒有枷鎖的社會，坐姿不會有人管，廚房不再只有女生，家事分工合作的感覺，想要一個平等對待我們的社會。

四、討論議題：

女生在職場上的性別歧視？ 女生在社會的刻板印象？

競賽梯次： 1111010　　得獎名次： 甲　　等

班　級　：　應用英語科 2 年 1 班　作者：　李○茹同學

作品標題：讓世界更美好(甲等)

閱讀書名：《希望的天空·無私的愛》

一、圖書作者與內容簡介：

席克楠的生活可以說是過得非常地波折，孩童時候，雙親就因戰爭而失去生命，還要照顧比他年紀更小的弟弟妹妹，雖然充斥著各種困難，但他卻不失志，而是積極地學習，把握每一個可以學習的機會，每當他接受幫助時，也懂得回報他人。

二、內容摘錄：

1. 克楠看到薛艾芸冷淡的臉色，不帶情感的言語，一腔熱情像是被潑了一盆冷水。(P.139)
2. 「我不知道該怎麼辦，我只知道我愛你們，也許你們會讓我失望，但也無損我對你們的愛，我不能停止去愛你們的心，如果你們能夠了解，讓爸爸的期望成為事實，我會很滿足，如果你們不能體會，我仍然會繼續付出我的愛。」(P.175)
3. 艾芸點了點頭，儘管心裡還是有些難過，分離或許是遲早的事，但是與其為不可知的未來難過，不如珍惜現在擁有的每個時刻。(P.168)

三、我的觀點：

在廣大世界的各個角落裡，有著大大小小的衝突發生，小至人與人之間的爭吵，大至國與國之間的戰爭，也許是為了一些芝麻小事，也許是為了權力與利益，而這些衝突的發生，所帶來的後果，往往是不可想像的。人與人之間的爭吵，嚴重的話可能導致某一方的不滿，造成不可挽回的悲劇；而國與國之間的戰爭，則會導致許多家庭的破碎。正如今日的俄烏戰爭，從開始至今已經持續將近七個月，造成的傷亡已有數萬人之多，人民流離失所，就連小孩子也不能倖免，這也意味著他們還來不及長大、去體驗世界上的各種美好，就失去寶貴的生命，且對於一個家庭來說，無論是誰的死亡，都會讓其他還在世的親人留下無法抹滅的傷痛 。

書中的男主角席克楠從小生長在戰亂頻繁的阿富汗，他的爸爸媽媽在席克楠很小的時候，生命就因無情的戰火而殞落，留下了他與一個弟弟、一個妹妹，成為孤兒；身為哥哥的席克楠年紀輕輕就身兼父母、背負起照顧弟弟妹妹的責任，雖然生活很困難、常常沒有東西吃、衛生條件不好、人們被流行病奪走生命……，也因為戰爭的關係，無法像其他人一樣讀書、接受教育，但他還

是很努力地學習各種新事物，只要有任何可以學習的機會，他都不會放過。對比席克楠和生活在和平地區同年齡的人，更顯得他們愚昧無知，不懂得珍惜所擁有的一切，不僅浪費食物，也不懂得把握可以唸書的機會，好好學習、充實知識，而且席克楠雖然身在台灣就讀高中，但他還是沒有忘記他的弟弟妹妹，平常除了積極學習以外，當老師派他參加比賽，他也很認真地尋找所需資料，而比賽得到獎學金時，他也都會把獎學金寄回阿富汗給弟妹。

女主角薛艾芸與席克楠的緣分很深，在小學六年級的時候，她就透過家扶中心的兒童認養計畫，認養遠在阿富汗的席克楠，並且每個月都會寄信和自己的零用錢給他，一直到她升高中才停止對他的認養，轉而認養另一名兒童，而席克楠之後因為受到好心大使夫婦的幫助得以到台灣念高中，順便尋找一直以來幫助他的「詩語」——也就是薛艾芸的筆名，希望能回報她的幫助，最終他們也在高中階段見到彼此。

我覺得薛艾芸小小年紀就懂得幫助需要幫助的人，況且她的爸爸每個月給的零用錢其實只有六、七百元而已，她卻把大部分的錢都拿去幫助席克楠，而不是買自己想要的東西、或是為了娛樂的消費，選擇做更有意義的事情；好心的大使夫婦原先並不認識席克楠，而卻也願意花時間與心力幫他尋找到台灣唸書的管道。

在我們的生活周遭，有著一群默默行善的人，這些人真的很偉大，他們不求回報，只為了讓這個社會變得更美好，就像故事中的薛艾芸和大使夫婦一樣，也許我們沒有能力可以直接幫助他人，但我們可以從日常生活中的小事情開始做起，小小的一個舉動，或許也能幫助到人，積沙成塔、集腋成裘，相信時間一久，小小的善心也可以產生巨大的影響。

四、討論議題：

面對像席克楠這樣需要幫助的人，除了像薛艾芸和大使夫婦一樣，給予金錢與教育上的幫助之外，還有什麼方式幫助他們？

如果身邊的親人遇到困難，你會給予什麼幫助？金錢？或精神鼓勵？