全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽
彰化縣縣立成功高中
112-115 特優學生作品集

1151008 特優-p.1-4

獲獎學生	指導老師	作品名稱	閱讀書目
501王瑀婕	許杏惠 老師	扎根日程	灰日記
501施芊妤	許杏惠老師	不便利便利店	不便利便利店

1141009 特優-p.5~10

獲獎學生	指導老師	作品名稱	閱讀書目
401林羿皓	許杏惠 老師	海底兩萬里	海底兩萬里
603塗沁穎	曾俊得 老師	午夜圖書館	午夜圖書館

1140310 特優-p.11~17

獲獎學生	指導老師	作品名稱	閱讀書目
602江衍欣	蔡宗豪 老師	這樣想沒錯但也不對的 40 件事	這樣想沒錯但也不對的 40 件事
501廖于瑩	李亞倩 老師	鬆一點，人生更順遂	原來，寬鬆一點也無妨
602吳旻臻	蔡宗豪 老師	你有多自律，就有多自由	你有多自律，就有多自由

1131010 特優-p.18~23

獲獎學生	指導老師	作品名稱	閱讀書目
502簡宇妤	洪憶如 老師	與孤獨相伴	小王子
401陳芷誼	蔡淑姿 老師	「你真的不必討好所有人」的讀書心得	你真的不必討好所有人

1130310 特優-p.24~25

獲獎學生	指導老師	作品名稱	閱讀書目
502黃宇彤	蔡宗豪 老師	瀟灑走一回	湖濱散記

1121010 特優-p.26~33

獲獎學生	指導老師	作品名稱	閱讀書目
605程喻新	蔡淑姿 老師	Life Safari 生命沙伐旅	Life Safari 生命沙伐旅
603潘子筠	蔡淑姿 老師	我還是會繼續釀梅子酒	我還是會繼續釀梅子酒
603蕭榆庭	蔡淑姿 老師	不便利的便利店	不便利的便利店

1120310 特優-p.34~42

獲獎學生	指導老師	作品名稱	閱讀書目
502林丞宥	曾俊得 老師	親愛的安德烈	親愛的安德烈
503徐幸妤	蔡淑姿 老師	這世界很煩，但你要很可愛	這世界很煩，但你要很可愛
402陳玉婷	蔡宗豪 老師	我可以不勇敢：但我有面對脆弱的勇氣	我可以不勇敢：但我有面對脆弱的勇氣
402王宥心	蔡宗豪 老師	青春路途：願我們的溫柔和成長都能被深情包覆	願你的深情能被溫柔以待

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：2

班　　級：501

科　　別：普通科

名　　次：特優

作　　者：王瑀婕

參賽標題：扎根日程

書籍 ISBN：9789861373683

閱讀書名：灰日記

書籍作者：歐北

出版單位：究竟出版社股份有限公司

出版年月：2022年5月

版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者是一位女性軟體工程師，下班後則化身為擁有超過 8 萬粉絲的人氣手寫帳創作者。她常傾聽讀者的私密心事、分享讀書筆記，在社群上傳遞療癒感。而《灰日記》這本書，正是寫給在迷茫與壓力中成長的人們。以「灰色階的深淺」來隱喻生命中所遭遇的挫折。這裡沒有流於俗套的刻板教條，只有恰到好處的溫柔安慰。作者想傳達：即便生活顯得有些灰暗也無妨，只要學會接納不完美的自己，依然能從中淬煉出屬於自己的「高級灰」。

二、內容摘錄：

1.不是所有別人給你的期待都要全盤接收，有時減少干擾的訊號才能讓自己的心更靠近心裡的喜好。 (p.46)
2.經歷留給我們的溫柔，是儘管未來的日子漫長，我們仍能一個人堅強地走。(p.70)
3.現在感受的痛，都是曾經在乎過，努力過的證明。(p.79)
4.如果沒有走這一趟路，就無法擁抱路途中遇見的幸福。(p.99)
5.不用急著去迎合別人給的期待，時間會為你過濾最適合的答案。(p.125)

三、我的觀點：

隨著細膩文字的引領下，彷彿在喧囂的白晝奔走後，走進了一間深夜的避難所。作者以女性工程師的理性視角，交織著手寫帳創作者的細膩感性， 將生命中那些難以言喻的迷茫、挫折與成長痛，具象化為由不同黑白比例構成的灰色階段。書中最動人之處，在於絕非高高在上的黑白對立，亦無流於俗套的心靈雞湯，而是以一種恰到好處的激勵自白，輕柔的擁抱我們每個人在人生旅途中被撞擊出的累累傷痕。作者透過一字一句的書寫，使我們明白生命本就充滿摺痕，而那些不完美、灰暗的時刻，正是接納自我的起點；生命不必只有非黑即白的絕對，在灰色的過度帶裡，依然能淬鍊出獨一無二的高級灰。

在眾多篇章中，最令我駐足流連，甚至靈魂為之微顫的，非〈疼痛證明〉莫屬。這篇章如同一把生鏽的鑰匙，解鎖了我內心深處封塵已久的共鳴。

文中敘寫童年被送去英文安親班的過往，面對外籍老師的口語對話、永無止境的單字與文法，那種無形而沉重的負擔，形成了放學後輝之不去的夢魘。然而，當時間的長河緩緩流淌，曾經的抗拒與痛苦，卻在日後的時光裡豁然開朗。那些累積的基礎實力，早已潛移默化地變成了一種直覺的語感，甚至在日後撰寫英文論文時，化為安靜而強大的底氣。作者讓我明白，原來看似徒勞的消磨、那些深夜裡流下的眼淚與扎根的日程，都是需要很長一段時間才能證明其轉化成效的「疼痛證明」。有些疼痛是需要耕耘的土地，它不會立刻開花結果，但當你咬緊牙關走過乾涸的沙漠，抵達綠洲時，那口在舌尖化開的甘甜，才如此深刻。

闔上書本，閉上雙眼，思緒不由自主地飄回了國二那段耽溺於文學創作，卻也耽溺於挫敗中的日子。那是一場集聚全國頂尖寫手的文字修羅場，為了那一天我傾注了所有心血，經歷了數個月的極限準備。我利用無數個零碎的午休時間，在老師的指導與督促下加以訓練。臨近比賽之際，更是加強的密集訓練。不厭其煩地閱覽無數篇歷屆得獎的範文，地毯式搜索般地將我不明瞭的字詞加上淺顯易懂的註解，迫切地想盡可能攝取其中的精華。書桌上布滿的稿紙，一張張全是我辛勤耕耘的成果。那時的我，滿心期待盡力地付出必然能換來一張燙金的獎狀。然而現實卻殘酷地拒我於門外，在密密麻麻的得獎名單內，無論怎麼找，也找不到我最熟悉的那三個字。心裡頓時泛起波濤洶湧，暴風雨似的自我懷疑與無力感，很快地將我淹沒於失望的汪洋中。

在落榜後的漫長日子裡，我陷入了與文字的冷戰，滿心覺得自己傾盡努力，換來的只有全盤皆輸的苦澀，甚至產生自己是個缺乏天賦的落後者的想法。

直到遇見了作者，「看不見成效的那段日子並不是你不夠努力或不夠好，而是你正在經歷這段叫做『扎根』的日程。」 這段話如同黑暗中的暖陽，再次喚起我對文字的熱愛。於是，我調整了自己的心態，收起了向世界證明自己的浮躁，不再汲汲營營於比賽的結果，而是踏踏實實地去閱讀，用心的感知生活，在沒有掌聲的荒原裡，默默筆耕著自己的小天地。

到了高一，我再度執筆參加了校內文學獎，那些文字不再是為了取悅評審的華麗詞藻，而是從我生命土壤裡自然破土而出的枝枒。當成績公布，得知自己獲得首獎時，我竟沒有想像中的興喜若狂，反而內心無比的平靜。我深知，那座首獎不是一夕之間的幸運，是當年落榜，卻依然在黑暗中咬牙堅持的自己，應得的甜美果實。原來，文學的修行和生命一樣，從來不是立竿見影的是非題。那次的落榜，並非否定了我數月來的努力，而是我文字生涯中一場必須經歷的「扎根日程」。那些我以為毫無意義的廢稿、反覆推敲卻被推翻的章法、以及那沒有名字的榜單，如今再次回頭望去，正是自己拼命把根紮進文字土壤裡的證明。

成長的本質從來都不是一帆風順的純白，也不是耽溺於痛苦的焦黑，而是在這兩者之間，不斷與自己和解的灰色地帶。生命縱有摺痕，那也是歲月賜予我們最獨特的紋路。未來的日子裡，我或許依然會遇到筆尖乾涸的難關，依然會面對大大小小的挫折，但我會帶著這份溫柔的勇氣，接納自己所有的不完美。在黑白交織的世界中，不求極致的耀眼，但求在文字的荒原裡堅定地走下去，活出最灑脫、最屬於我的高級灰。

四、討論議題：

如何分辨灰色時期的「有意義扎根」與「盲目消耗」？

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：2

班　　級：501

科　　別：普通科

名　　次：特優

作　　者：施芊妤

參賽標題：不便利便利店

書籍 ISBN：9786269593842

閱讀書名：不便利便利店

原文書名：불편한 편의점

書籍作者：金浩然

出版單位：寂寞出版社

出版年月：2022年9月1日

版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者金浩然，職涯橫跨編劇、漫畫腳本及小說編輯，2013年正式展開小說家生涯，創作風格多元，《不便利的便利店》是他的代表小說，講述一位失憶的流浪漢獨孤成為店員的過程，在與顧客的互動中，他重新找回自己的過去，也用溫暖的方式療癒顧客的疲憊，讓人在淚水中重新勇敢面對生活。

二、內容摘錄：

幸福不是在通往目標路途上的某樣東西，而是那條路本身就是幸福。你所遇見的　每個人，都在痛苦掙扎著與什麼對抗，所以你必須親切待人。P.161

鼓起勇氣面對創傷，戰勝創傷的渴望與為此付出的努力，將成為人成長的動力，使一個人真正活出自我、變得更出色。P.179

人生本來就是不斷解決問題，既然都要解決問題，那就努力選還可以的問題來解。P.281

人生就是關係，關係的根本就是溝通，我發現只要能跟身旁的人交心，幸福其實離我們不遠。P.287

人生無論如何都必須有意義，我會努力活下去。P.302

三、我的觀點：

不便利的便利店講述一位失去記憶、無家可歸的男子獨孤，在偶然的機會下來到便利店工作，但他總是用一顆真誠的心去對待每一位顧客及同事，也願意傾聽他人的煩惱，並用溫暖的陪伴與鼓勵，幫助許多人重新找回面對生活的勇氣。在陪伴他人的過程中，獨孤也逐漸拼湊起失落的記憶，重新認識真正的自己。

這本書最讓我印象深刻的是獨孤用真誠陪伴身邊每個人的過程，書中提到「人生就是關係，關係的根本就是溝通，我發現只要能跟身旁的人交心，幸福其實離我們不遠。」，在這座冷漠又擁擠的都市裡，每個人都有生活的壓力，但獨孤總是帶著最溫暖的真誠，遞上一瓶熱茶，靜靜傾聽顧客傾吐心事，就像書中說的一樣：「你所遇見的每個人，都在苦苦掙扎著與什麼對抗，所以你必須親切待人。」，獨孤雖然失去記憶，但他選擇用最溫柔的方式去陪伴每一個遭遇困難的人，這也讓我明白，人與人之間的冷漠常常來自於誤解，而解決問題的關鍵往往不在於講了多少大道理，而是在於是否願意放下防備給予對方尊重。最後，獨孤找回記憶面對過去時，他領悟到我們要在人們需要協助時伸出援手， 這讓我深刻體會到，陪伴與救贖是互補的，當我們願意向他人伸出雙手時，那份傳遞出去的善意與溫暖，不僅能幫助別人找回方向，也能為我們自己注入重新面對生活的勇氣。

讀完這本書，讓我回想起自己過去和一位要好的朋友發生的經歷，我們曾經無話不談，但有一次因為有件事情沒有溝通清楚，再加上她平時說話比較直接，在情緒累積下，幾句無心的話刺傷了我，那段時間我們陷入了冷戰，我的心裡充滿了難過，看著曾經最要好的朋友變得冷漠疏離，我很想解決這個問題，卻不知道要從哪裡開口，甚至害怕主動會換來更多的傷害，想說卻說不出口的感覺，就像書中那些背負著生活重擔的顧客一樣。然而，獨孤面對冷漠與誤解時，選擇用真誠的態度去面對，這使我明白如果大家都等待對方先開口，關係只會越來越疏遠，於是我鼓起勇氣，主動傳了一封訊息給她，我沒有指責她，我只是坦白表達自己的感受，同時也靜下心來聽她說明當時的想法，當我們跨出彼此溝通的那一步，才發現原本的誤會只是缺少傾聽而已，這段經驗讓我體會到人生就是關係，關係的根本是溝通的真諦，主動傳出的那封訊息，就像獨孤遞出的那一杯熱茶，只要有人願意先釋出善意，冰冷的關係也能重新找回原本的溫度。

這段經歷反而讓我重新思考人與人之間相處的模式，以前的我，遇到不開心的事情時，總希望對方能理解我的感受，卻很少主動說出自己的想法，害怕表達後反而讓關係變得更糟，經過那次誤會後，我開始學會在情緒還沒有累積成衝突之前，就應該要勇敢把自己的感受說出來，也要試著站在對方的立場思考，不再以自己的角度去看待任何事情，雖然現在偶爾還是會有意見不同的時候，但我們都更願意坐下來好好溝通，而不是讓沉默代替對話，我發現，一段真正珍貴的友誼，並不是從來沒有爭執，而是在每一次誤解之後，仍願意珍惜彼此。

看完《不便利的便利店》讓我深刻體悟到，真正改變一個人的力量，不是轟轟烈烈的壯舉，而是保持真誠的問候以及願意傾聽的態度，這本書讓我重新思考人與人之間的關係，也讓我明白，每個人都有不為人知的故事，我們不能只憑表面去評斷他人，應該要多一點耐心與包容。未來當我遇到誤會或衝突時，我希望自己能像獨孤一樣，勇敢跨出溝通的第一步，用善意化解隔閡並用理解取代責備，我相信，只要願意付出一點溫暖，就有機會照亮別人的生活，也讓自己成為一位更懂得珍惜朋友的人。陪伴與傾聽不僅拯救了別人，也在無形中療癒我們自己，獨孤在幫助那些顧客的同時，也重新找回了丟失的記憶與面對未來的勇氣，這讓我體會到，善意從來不是單方面的付出，而是互相扶持的力量，當我們以溫柔對待這個世界，世界也會以同樣的溫柔回應我們。

四、討論議題：

真誠與善意可以改變人與人之間的關係嗎？
每個人都有不為人知的故事，我們要如何避免憑表面印象去評斷他人？

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：1

班　　級：401

科　　別：普通

名　　次：特優

作　　者：林羿皓

參賽標題：海底兩萬里

書籍 ISBN：978-7-5113-6683-2

閱讀書名：海底兩萬里

原文書名：Vingt mille lieues sous les mers

書籍作者：儒勒•加布里埃爾•凡爾納 出

版單位：中國華僑出版社

出版年月：2018 年 1 月

版　　次：2018 年 1 月第 1 版 2

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《海底兩萬裡》作者是 19 世紀法國作家儒勒·凡爾納，他被譽為「科幻小說之父」，擅長將科學知識與冒險故事結合。

小說講述生物學家阿龍納斯教授及其僕人康塞爾、捕鯨手尼德．蘭，被尼摩船長囚禁在潛艇「鸚鵡螺號」上，隨船在海底航行兩萬裡的故事。途中他們見識了海底森林、珊瑚墓地、南極冰原等奇景，也遭遇了章魚襲擊、鯊魚追擊等險境，展現了奇幻的海底世界與尼摩船長的神秘形象。

二、內容摘錄：

布洛克林碼頭和東河沿岸的整個紐約地區人潮洶湧。 50 萬人發自內心的歡呼震動天地。成千上萬塊手帕在擁擠的人群上方揮舞,不停地向林肯號告別。-----p.12

「那裏，那大海水面下幾百英尺深度的地方，就是我們那安靜的墓地！」
「至少，船長，您的死去的同伴可以在那裏很安靜的長眠，不受鯊魚的欺負！」
「是的，先生，」尼摩船長很嚴肅地回答，「不受鯊魚和人類的欺負。」-----p.157

它的桅杆架滿擠著遇難的人，首先現出來，其次是它的橫木架，上面有一串一串的人把它壓的彎曲了，最后是那大桅頂。然後，那沉黑的巨體沉沒水中，跟他一起，這一群死尸組成的船員都被强大無比的漩渦啦下…… -----p.318

三、我的觀點：

《海底兩萬里》講的是阿龍納斯教授的深海奇遇。他本來是去追查傳說中的「海洋怪物」，結果不小心掉進海裡，被那「怪物」——其實是尼摩船長的潛艇「鸚鵡螺號」救了。之後，他和僕人、捕鯨手一起在潛水艇上生活，跟著尼摩船長遊遍了四大洋。一路上看到了很多稀奇事：五顏六色的珊瑚礁、滿是大珍珠的海灣、冰天雪地的南極，也遇到過不少危險，比如被土著人圍攻、跟鯊魚打架，最後還差點被大漩渦捲走。他們仨好不容易逃了出來，但尼摩船長和「鸚鵡螺號」卻沒了蹤影，成了個謎。這本書看著是講探險，其實藏著不少對人性、自由和人與自然關係的思考。

最讓我忘不了的，是尼摩船長為死去的船員辦海底葬禮那段。有個船員出意外死了，尼摩船長沒說太多話，就指揮著把遺體埋在珊瑚林裡了。那些珊瑚蟲會慢慢長，最後把棺材整個蓋住，讓逝者永遠留在海裡。這場景沒哭天搶地，卻比任何傷心的場面都讓人心裡發沉。尼摩船長平時總像個「鬥士」，用潛艇跟陸地上的人對著幹，可在面對死亡時，卻乖乖向自然低頭了。他讓逝者回大海的懷抱，好像在說：不管潛艇多厲害，不管心裡多恨，最後人還是要回到這片生養萬物的海裡去。這種平時硬邦邦、此刻卻軟下來的樣子，比海底那些新奇的東西更讓人牢記于心。

小學時總愛在家裡的某個位置搭建屬於「小窩」，鋪著舊毯子，藏著玩具和自己喜歡的小物件，像尼摩船長的「鸚鵡螺號」一樣，覺得這是「沒人能打擾的地方」。不開心時就躲進那裡，看著窗外的風景，好像煩惱真的進不來。但每次聽到媽媽喊吃飯，又會忍不住掀開毯子——原來「秘密空間」的意義，不是永遠躲著，而是累了的時候有個地方喘氣，攢夠力氣再走出去。就像「鸚鵡螺號」對尼摩船長，既是避風港，也是他偶爾望向陸地的起點。

國中時有次放學，因為考試成績和媽媽吵得很兇，她的話像小石子砸在心上，我扔下書包就往外跑，躲到了頂樓的天台——那是我發現的「秘密基地」，堆著幾個舊花盆，能看到遠處的晚霞和來往的車流，像尼摩船長一樣能躲進「鸚鵡船長這裡」。一開始憋著氣，對著天空發呆，心裡把媽媽的話翻來覆去地想，越想越委屈。風慢慢吹過來，帶著一絲清涼，遠處的路燈一盞盞亮起來，突然就想起上次我甩門出去後回家時媽媽那擔心的眼神。就像尼摩船長在潛艇裡看著沉船遺物時的沉默，那些強硬的「對抗」突然軟了下來——我逃到天台，不是真的想離開，只是需要一點空間消化情緒。沒多久，我走回了家只見我媽坐在門口的沙發上用擔心的眼神注視著門口，和桌上那充滿香味的飯菜。那一刻突然懂了：頂樓的風再舒服，

也不如家裡的燈光暖；就像「鸚鵡螺號」再安全，尼摩船長心裡也藏著對陸地的牽掛。逃避只是暫時的停靠，而心裡的那點柔軟，才是讓人願意走回去的理由。

這本書看似是場驚心動魄的海底探險，實則是一面映照人性、自由和人與自然關係的鏡子。海洋的美麗與險惡、尼摩船長的冷酷與善良、「鸚鵡螺號」的自由與束縛，都在告訴我們：如何與世界相處。 因此，真正的「兩萬里」，不在於航程的遠近，而在於我們的心態從「想管住世界」到「懂跟世界好好相處」的轉變，而那份對未知的好奇與對生命的敬畏，也將在心中久久不散

四、討論議題：

你心中是否也有著「鸚鵡螺號」的秘密基地？
那是一個什麼樣的地方？有著怎麼樣的故事？

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：3

班　　級：3

科　　別：普通

名　　次：特優

作　　者：塗沁穎

參賽標題：午夜圖書館

書籍 ISBN：9781786892737

閱讀書名：午夜圖書館

原文書名：THE MIDNIGHT LIBRARY

書籍作者：Matt Haig

出版單位：Canongate Books

出版年月：2020 年 8 月 13 日

一、圖書作者與內容簡介：

馬特・海格（Matt Haig）英國作家，創作多部兒童和成人小說，主要以推理小說為主。他的作品《活下去的理由》曾登上《星期日泰晤士報》 暢銷書榜冠軍，並連續 46 週位列英國前 10 名。

《午夜圖書館》探討「選擇」和「後悔」 的主題。主角諾拉・希德（Nora Seed）認為自己在人生中重要時刻都做出錯誤選擇，決定結束生命。但在經歷不同人生後，她發現即使擁有「完美人生」，也不是她真正想要的，最終選擇回到原來的世界。

二、內容摘錄：

1.壓力會成就我們，人一開始就像煤炭，而壓力讓人成為鑽石。 (p. 9)

2.你擁有的生命數量等於你的可能性。有些人生是你做出不同選擇後的結果，而這些選擇帶來了不同的結局。如果你只是做了一件事不同，你的人生故事就會變得不 同。(p. 31)

3. 一個人就像一座城市。你不能因為一些不太理想的部分而放棄整體。可能有些地方你不喜歡，有些偏僻的街道和郊區，但美好的部分讓一切都值得。(p.48)

4.我們每天的每一秒都在進入一個新的宇宙。我們花太多時間希望自己的生活不同， 將自己與他人或其他版本的自己做比較，而其實大多數人的生活都有好的一面，也有壞的一面。 (P. 179)

三、我的觀點：

我喜歡《午夜圖書館》的一個重要原因是，它深刻探討了「選擇」和「後悔」這兩個普世的人生課題與經驗。在我的生命中，「選擇」一直都是很想迴避，但終須面對的課題。往往決定之後，我又常因未如預期的結果，而自我質疑、獨自悔恨，甚至質疑最初的抉擇，

陷入自我糾結、否定的情緒迴圈之中。然而，《午夜圖書館》讓我透過主角的故事，以不同視角重新思考這兩者的意義。

故事一開始，主角諾拉・希德總覺得自己的人生充滿遺憾，而且這些悔恨都是因為自己錯誤的選擇造成的。當她試圖結束生命時，卻意外來到一個介於生與死之間的奇幻空間，名為「午夜圖書館」。這是一座時間凝結，且收藏著諾拉所有人生其他軌跡書籍的圖書館。其中，有一本名為《後悔書》的書，裡面記錄著了她一生所有感到懊悔的時刻與決定。諾拉可以選擇任何一本書，重啟那些「能選擇卻未選擇」的人生版本，實現那些未曾經歷但可能屬於她的可能性。這一情節深深觸動了我，也引發了我內心的反思：我的人生旅途中，每一次抉擇，究竟改變了哪個環節？如果當時採取了不同行動，是否真的會創造出截然不同的命運？而如今的我，是否就不留遺憾與懊悔呢？

在高二時，我熱心於校內外的活動及比賽，讓一向平穩的成績驟然下滑。大感挫敗的我，質疑著自己：是不是太高估自己，而選錯了路？是否老實守分，不改變自己，才是我該堅守的方向？「如果你只是做了一件事不同，你的人生故事就會變得不同。」當時深陷糾結和後悔的我，被這句話所棒喝了。比賽給我的遠遠不只是獎狀或名次。這些經驗真正賦予我的是自信與勇氣—願意相信自己的勇氣，敢在眾人面前表達意見，甚至能直視對方的眼睛的自信。我告訴自己：「是啊，過去的我如此害羞，總認為別人一定比我更好，更出色。現在的我，改變了過去的我。現實雖然殘酷，不能如我所願，失去了過往的平穩，的確讓我迷惘焦慮。但是，我必定可以再靠自己的力量，造就自己所願！」我後悔的，並不是參加比賽；而是後悔的是，自己沒有兼顧好學生的本分。有時候，我們口中說的「後悔」，其實是對當下結果的不滿意，而非對當初的選擇或所經歷的路程的否定。但曾經走過的那段經歷，也許坎坷不順，奮力掙扎，但它卻可能是我們生命蛻變的契機、未來某個時刻珍貴的養分。如果再給我一次機會，我依然會勇敢地踏上比賽的舞台，選擇自己內心真正嚮往的道路。因為，與其如過往欣羨他人，活在自己生活其中，才是值得一活的人生！

書中也提到，我們總希望自己的生活不同，常把他人或不同面貌的自己拿來做比較。競爭心或是嫉妒心，或是對自己判斷的懷疑，這種心態在我們每個人身上或多或少都存在。年幼時，我也經常陷入與人較勁的枷鎖中，而一點一點地看不見自己的努力和真正所好。故事中的諾拉，因緣際會回到過去，重新做出每不同選擇，體驗她從未選擇過的人生。隨著她來回穿梭，體驗各種平行人生，諾拉終於明白：人生是無法被設計成完美的模樣。她曾經的幻想、憧憬，未必真是她所渴望的美好。《午夜圖書館》讓我重新思考了生命的意義，教會了我：人生每一條路都有獨一無二的風景與挑戰，也都蘊藏著無可取代的價值。真正重要的是：選擇之後，如何坦然面對沿途的每個挑戰和每個機會，並從中學習和成長。

現如今，而我也站在人生的重要交叉口上。身邊的人熱烈地談論志向、升學與未來，彷彿每個人都已經有了明確的方向。而我，卻常常靜靜地問自己：「那我呢？我想成為什麼樣的人？我該往哪裡去？」這樣的迷惘像一層薄霧，籠罩在我腳下的每一步。我望著前方無數條岔路，卻無法確定哪一條才是我真正嚮往的。每條路看似都有可能是正確的選擇，但每條路卻又都充滿未知。這種不確定，讓我開始焦慮不安，甚至萌生想逃避的念頭。

也正是因為這份的焦慮，激發我強烈的渴望：我想更了解自己。我不願只是被外在壓

力和時間推著走，所以我開始嘗試從沒想過的活動，挑戰不敢涉足的領域，走出舒適圈，認識不同背景的人。在 ICL 活動上以外語主持司；在全校性的比賽中站在舞台上，用自己的 聲音努力地穩定地貫串全場；我也參加校外的「金質歷程獎」，用心整理自己的學習與成長 歷程；以及我參與了國資圖活動，與來自各地的同齡人交流不同的觀點；甚至有幸受到師長 推薦，親耳聆聽諾貝爾科學獎得主的演講，感受世界頂尖科學家的熱情與格局。

這些經歷不僅讓我看見更廣闊的世界，也更讓我發現：過去的我過於謹小慎微、害怕出錯。但是，當我勇敢選擇真心所想，堅定踏出第一步後，我開始慢慢發現，原來我比自己想像的還勇敢，也更有彈性。我也逐漸明白：選擇從來不是「找出最完美的答案」，而是在人生的分岔口上，願意真誠地面對自己，去體驗、去承擔，然後在每一次選擇中，慢慢雕塑出自己的模樣。就像《午夜圖書館》中說的：「每條路都充滿不確定性，但也充滿無窮的可能。」

書中的主題之一—後悔。它常讓我們停滯不前，反覆思量過去，對那些無法改變的抉 擇耿耿於懷。然而，後悔的根源，並非做錯決定，而是源自於我們對「未知結果」的恐懼與 對「自身判斷」的懷疑。

人生的選擇無法預測的結果，過於執著於錯過的可能性，便會忽略當下的價值，錯過失眼前的風景。每一次的後悔是一道道枷鎖，會層層束縛住我們，唯有放下，才能真正向前邁進。生活的關鍵不在於完美的選擇，而在於接受納不完美，並從每次經歷中成長。我特別喜歡書中提到的：「每個人生都充滿著數以百萬計的決定，無論是重大還是微小。」每當一個選擇取代另一個，結果便會隨之改變，並引發不可逆的變化，進而帶來更多的連鎖反應。人生中的每個選擇，不論大小，都是一塊塊積木，最終堆砌成屬於我、獨一無二的生活樣貌。

《午夜圖書館》透過諾拉的旅程，向我揭示了每個選擇所帶來的無限可能。個人都生活在錯綜複雜的選擇中，哪怕是最微小的決定，也能深刻改變未來。每個選擇背後都有無數的變數，我們無法預知結果，也無法扭轉已做的抉擇，但正是這些選擇和變數，共同編織出生命的豐富與可能。

我想以書中的一句話作為結尾，它宛如微光，指引迷茫的我們：
「天色漸暗/黑色覆蓋藍色/但星星依然敢於/為你閃耀」 這句話提醒我們儘管未來充滿不確定性，只要我們相信自己，並珍惜每一刻，那便已足夠。

四、討論議題：

如果當初選擇不同，我的人生會是怎樣的？而我們是否能夠放下過去的錯誤，接受自己曾經做出的決定？

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：3

班　　級：602

科　　別：

名　　次：特優

作　　者：江衍欣

參賽標題：這樣想沒錯但也不對的 40 件事

書籍 ISBN：9789868807594

閱讀書名：這樣想沒錯但也不對的 40 件事

原文書名：

書籍作者：

出版單位：啟動文化

出版年月：2012/09/04

版　　次：初版 中/英

文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

本書作者現任大學哲學系的教授，本書不談及艱澀難懂的哲學理論，反而是以最常見生活案例，分析每個問題背後的理性邏輯。書中透過四十個引人入勝的故事和案例，揭示了人們在面對選擇時的心理矛盾和認知偏差，每個故事不僅說明了讀者的既定觀念，還提供了新的視角來思考問題。閱讀完本書，讀者將學會更靈活地思考，並接受生活中的不確定性與矛盾，從而在複雜的現實中找到更好的平衡點。

二、內容摘錄：

1.沒有一條路會是一帆風順的；沒有一個選擇會沒有困境；也沒有任何興趣可以一直持續不變。(p.95)

2. 花愈多時間與精神思考自己的未來與該做的選擇，雖不保證一定能找到最好的道路，但會得到較高的成功率，也愈清楚未來風險在哪些地方。 (p.97)

3 當我們面臨前方無路可走的窘境時，才有可能發現，原來我們有著看不見的翅膀。當我們展翅高飛，反而會嘆息過去的自己為什麼如此淺見。這時，我們會感謝困難的出現。(p.117)

4. 每個人都有屬於自己的地圖，而且依據自己心境所在的不同位置，每個人都有不同的行進方向，而且時時在改變。(p.149)

三、我的觀點：

在書中「堅持到底是對的嗎？」篇章內容講述到：「堅持到底，就會成功。」這句話是很多人的座右銘，當我們面臨困境時，挫折不斷削弱我們的意志，但為了達到目標的這種堅強信念便是我們持續下去的動力。國父在革命成功之前，歷經十次失敗，但仍舊努力不懈，迎來最後的成功。從上述事例讓我深刻地意識到，堅持到底，不僅僅是一種行為，更是一種信念。這種信念支撐著我們在困難和挫折面前不輕言放棄，在迷茫和無助中依然堅定前行。堅持到底，不僅僅是在追求目標的過程中不斷努力，更是在面對挑戰時不退縮、不妥協的一種勇氣。

高二時，面對數學這道如同巨石般的難關，我感到無力和迷惘。在某一次的數學段考考卷上，那一連串刺眼的紅叉，無情地摧毀了我對未來的憧憬和信心。那時，我忍不住懷疑自己的能力，彷彿所有的努力都付諸東流。然而，我偶然想起曾在某部電影中看到的一句話：「因為我們很靠近光，所以陰影才會這麼巨大」。這讓我想到法國作家雨果曾言：「哪裡有陰影，哪裡就有光。」人生是一條漫長的道路，光明與陰影相伴而行，我們越是接近光明，陰影便越是巨大；我們越要迎向成功，便要面臨眾多考驗。然而，這並不意味著我們應該懼怕陰影，而是應該在陰影中尋找力量，汲取經驗。這句話如同一縷清風，吹散了我心中的陰 霾。從那天起，我決定改變自己的態度，不再將每次失敗視為絕望的終點，而是當作重新開 始的起點，我重新檢視自己的心態和方法，不再只是一股腦的算新題目，而是將每一個舊題 目反覆訂正，釐清題目所要解開的謎題是什麼，思考每一個簡單卻又不平凡的步驟，直至那 個公式在我的腦海中生根發芽，遇到不懂的問題，便不恥下問，向老師和同學請教。漸漸 地，我發現自己對數學的有了顯著的進步，那些曾經困擾我的艱澀難題，如今短時間內就能 解出答案，幾個月後，段考成績公佈，我的數學成績竟然名列班級前茅。透過這段經歷，我 深刻地體會到，堅持並不意味著一味地執著，堅持的真正含義在於對自己的信念和目標不放 棄，而不是對某一個具體的形式和方法執著不變。

「如果沒有天賦，那就一直重複」生活中，天賦固然重要，但更為重要的是我們對待困難的態度，每個人都有不擅長的事情，不需要糾結自己到底會不會成功，我們若以不屈不撓的精神迎接每一次挑戰，那麼縱使沒有天賦，日復一日，我們依然能夠用重複和堅持書寫屬於我們的精彩篇章。

「堅持到底一定會成功嗎？」當然不是。但是我相信，雖然最終結果可能無法如願，但過程中的每一滴汗水，每一次付出，都將使我們更加茁壯，失敗並不可怕，可怕的是失去了從失敗中站起來的勇氣和信心，只有經歷過失敗的洗禮，才能更加珍惜成功的來之不易。

四、討論議題：

作者在自序中提到人都會有「自由意志」，在能力所及的範圍，人可以自由做出選擇，而不是被決定該往哪裡走。然而，人如果真的有了自由意志，那麼生活中的「算命」是否存在 呢？我們所做的努力，究竟是依照「自由意志」而發展；還是如同算命的「命定論」一般， 早就註定好我們努力後的結果會是什麼了？

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：2

班　　級：501

科　　別：

名　　次：特優

作　　者：廖于瑩

參賽標題：鬆一點，人生更順遂

書籍 ISBN：9789869645782

閱讀書名：原來，寬鬆一點也無妨

原文書名：原來，寬鬆一點也無妨

書籍作者：和田秀樹

出版單位：仲間出版

出版年月：2019 年 11 月

版　　次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

(一)作者簡介

和田秀樹（1960 生），日本精神科醫師、教授、導演，專攻老年精神醫學，致力心理照護與電影創作。

(二)內容簡介 本書以實際舉貼近生活實例的方式，引領我們了解與體悟「其實人本就不完美，應放下完 美、保留彈性，才能看見未來」。

二、內容摘錄：

一、「寬鬆地活著」並不代表不認真或是馬馬虎虎，而是更舒緩地去順應生活變動的幅度。（p12)

二、即使難以放下是本性，還是應該休息一回，這樣才有遠見和續航力，長久地努力走下 去。（p91）

三、能夠保持寬鬆的人，會更具多樣性，也更為寬容、自在。（p153）

三、我的觀點：

人生有順有逆，如同月相有陰晴圓缺；人們有著各自的優點缺憾，一如拼圖仰賴互 補，才能

拼湊完整的畫面。人們知曉萬物各有秉性，卻難以接受自身的不完美，一如歌詠著 玫瑰的芬芳美好，卻抱怨玫瑰有刺。從小，我總認為凡事都應做到最好，即使已竭盡全力， 仍覺得不夠完美；我不喜歡分工合作，我憂心他人無法達到我所盼望的水準。於是，我總將 所有責任攬在自己身上，要求自己在每件事上做到極致，這個心態在我身上深深烙印，為我 的學習成果帶來豐碩的成就，卻也為我自己帶來侷限與傷害。

當我在圖書館偶然看到《原來，寬鬆一點也無妨》這本書時，書名瞬間引起了我的共 鳴。我總覺得自己做得不夠好，總是逼迫自己再努力一點，卻忽略了自己的身心狀況。而這 本書，正是透過生活中的實例，引導我們理解並接受：「人本就不完美，唯有放下對完美的 執著，才能看見更寬廣的未來。」

書中令我最印象深刻的章節之一是「越是追求完美，越有許多東西看不見。」 作者在此以提問的方式，引導我們思考：當我們過度專注於手邊的事物，是否反而忽略了更重要的東西？這段內容讓我聯想到自己的習慣——我常常因為認為作事不夠完美，反覆修改，導致每天熬夜到凌晨三、四點。起初，我不理解為何「追求完美」反而會讓人看不 見其他事物，畢竟，越是追求極致，應該越細心才對。然而，隨著作者舉出實例並深入分析，我才恍然大悟：當我們全神貫注於某件事時，往往容易忽略周遭的細節。例如：為了讓 某件事達到完美，我拚命調整細節，卻忽略了自己的健康，最終導致記憶力下降、效率變 差，甚至產出的成果也未必如預期般完美。

我反思自己，在漫長的學習過程中，我的確為了追求所謂的「完美」，忽略了過程及 整體的美好；我也總在結果公布後，急於自我檢討，無暇感受收成的歡愉；甚至在宛如著魔 一般地投注心神中，忘了必須為明日鋪路。這讓我開始反思：所謂的「完美」，真的值得我 們為之付出一切嗎？ 若一味執著於毫無瑕疵的成果，卻因此透支身心，最終只會適得其反。

另一個深深觸動我的章節是「只擔心給別人添麻煩，什麼都做不了」。 這一單元中，者分享了福島核災現場的例子：當地醫護人員即使身心俱疲，仍然不願休息，因為他們擔心自己的鬆懈會讓同事承擔更大的壓力。即使醫生勸說，仍舊無法改變他們的想法，最終導致許多人身心俱疲，甚至影響工作效率。這段內容讓我想到自己的行 為。在團隊合作時，我總擔心隊友的負擔太重，於是選擇將所有工作一肩扛起，即使壓力再 大，也不願求助。即便老師曾提醒我適時放手，並教導我如何將工作分配給他人，我仍然害 怕如果自己不親自完成，結果會不夠完美。

然而，這本書讓我意識到，適當的分工不僅能提高效率，還能讓每個人都更投入在工 作中，進而產生更好的成果。當我嘗試將部分工作交給夥伴後，我發現大家不僅沒有覺得被 麻煩，反而因為能夠參與而更加投入。「或許一個人走得更完美，但一群人能走得更久 遠。」 這句話，也成為我新的行動準則。

這本書帶給我的最大啟發，是讓我理解到：許多束縛，其實是自己強加在自己身上 的。我們總以為自己「必須完美」，但事實上，世上本無絕對的完美。我們之所以痛苦，是 因為我們對自己的要求過高，甚至忽略了身心的極限。然而，當我們願意適度放寬標準，允 許自己不完美，反而能夠走得更遠、看得更廣。

這本書的標題——《原來，寬鬆一點也無妨》，正是這趟思考旅程的總結。人如同月亮，總有陰晴圓缺；如拼圖，有缺有補；如玫瑰，帶刺卻美麗。我們並不需要成為無瑕的存在，而是要學會與自己的不完美共存。感謝這本書，讓我在追求完美的道路上，找到了一絲喘息的空間，也讓我明白，適時放手，並不是妥協，而是一種成長。

四、討論議題：

一、如果我們一直執著於每個細節的完美，是否會忽略更宏觀的視角，導致方向的迷失？

二、給自己寬鬆的空間，難道就是對生活不認真或是馬馬虎虎嗎？

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：3

班　　級：602

科　　別：普通

名　　次：特優

作　　者：吳旻臻

參賽標題：你有多自律，就有多自由

書籍 ISBN：9789863614807

閱讀書名：你有多自律，就有多自由

原文書名：

書籍作者：小野

出版單位：英屬維京群島商高寶國際有限公司臺灣分公司

出版年月：2018 年 1 月

版　　次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

本書是由旅日作家小野創作,她同時也是名設計師。另有出版《極簡力》、《改變力》兩部作品,書寫風格深受年輕一代讀者好評。 本書講述作者用她堅信的「人有多自律,就有多自由」,帶領讀者培養出自律力,獲取自由自在 地過生活。以主動的態度,去面對生活上的困難。

二、內容摘錄：

1. 對生活充滿熱愛,才能夠把當下的人生活得更美滿,不負過去,也不負未來。p.96
2.不要在還沒常識的時候,就認為自己做不到,或者剛剛遇到一丁點挫敗就放棄了。p.111
3.生活意義不是坐井觀天想出來的,而是自己一步一步走出來的。p.138
4.蛻變是痛苦的,但也是有收穫的。當下的麻煩,都是在為明天更優秀的自己鋪路。p.147

三、我的觀點：

相信大家對「自律」這一詞並不陌生。在網路上經常會有許多人跟我們分享，他是如何透過「自律」讓自己的生活達到理想狀態，而我恰巧是一個不自律的人，做事時常半途而廢，但又常因結果不如預期而自怨自艾，因此我便好奇，要怎麼做才能讓「自律」與生活完美融合，這便是我當初購買這本書靜心閱讀的初心。

說到自律，總會有人說先列出待辦事項，分個輕重緩急，接著一步一步完成就好。當初的我看到這個技巧，覺得自己彷彿看到未來的光明，不會再因為沒有將事情進行到最後一步而焦慮，但直到去實踐的時候才發現並沒有想像的簡單。忘記了自己早已擺爛太久的心 態，以致於計劃列好了，但總想著晚點再做也可以的心態，一天過下來，計劃依舊一點進度 都沒有。不過，這樣並沒有打擊我的心態，反倒覺得明天再做也不妨，就這樣一天接著一天 拖延下去。或是有做了一點，但卻因為沒有全部完成，覺得自己計劃失敗，進而放棄。直到 有一天，突然發現自己過得生活根本一點意義都沒有，一直在為自己的懶惰找藉口，卻在某 個機緣巧合下偶然在書店看到這本書，於是乎，我與自律終於產生連結。

書中提到要完成目標，首先需要制度與計劃，再將這些細節分解成一個個小步驟，且每隔一段時間需要回去覆盤做了哪些事，而哪些事有助於完成目標，又有哪些事是可以不用做的。我便抱著試試的心態，學著書裡提及的技巧，開啟了我的自律之路。

以一名學測生來說，即將面臨到人生重要交叉路的學測，而我卻還因為之前基礎沒打好，以致於在第一次模擬考中，沒能取得佳績，這也讓我的信心大受打擊，導致瞬間對讀書痛失熱情，選擇了最笨的方法，逃避問題，成天浸泡在手機螢幕中，就是不願意花時間去檢討、改進。但我也明白時間一天天流逝，這樣下去不是辦法，因此突然想到可以把這本書講的技巧，一一運用在生活中，讓自己慢慢回歸以前到以前的生活上，就這樣開始了我的自律生活。學著書裡提及的方法，每天完成一點點，積少成多，沒有著急地馬上得到成果，而是選擇慢慢來，保持穩定的心態，也不會因為沒有將計劃全部完成，而覺得自己沒救了的偏激想法，步入正軌。幸好到目前為止都有成功堅持下來，雖然在堅持自律的過程中，有好幾度想要放棄，但又會想到為了以後，還是選擇繼續努力。

「好的習慣會推使著我們向前」、「自律不是束縛，而是一場困難模式的遊戲」，書中的這兩句話，也讓我在執行的過程深有體悟。我確實因為擁有了這些習慣，在各方面都有所提升，像是以前暑假時，總是會把所有的事情堆到最後一刻才願意去完成，因此結果總是會差強人意，甚至不堪入目，但這次我因為學會「自律」，在開學前一個禮拜把所有作業都完成了，沒有像以前一樣為了交差了事而亂做。

剛下定決心要執行「自律」生活的時候，我總是會覺得擺爛過一天的生活很美好，讓人無法抽離，即使會在睡前覺得很焦慮，但隔天起床還是這樣混沌過了一天。但好在後面隨著進入狀態，心態也重新調整一番後，困難模式也慢慢變成簡單模式。使自己成為「自律者」。《你有多自律，就有多自由》這本書不僅帶領我進入自律的生活，更使我看見自律之下的自由之身－成為自己未來生活的主人。

四、討論議題：

為什麼培養出自律力要花費這麼多精力？
面對自律,我們又該以什麼樣的態度來面對自己的人生呢？

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：2

班　　級：502

科　　別：普通科

名　　次：特優

作　　者：簡宇妤

參賽標題：與孤獨相伴

書籍 ISBN：957-745-290-6

閱讀書名：小王子

原文書名：

書籍作者：聖修伯里

出版單位：格林文化事業股份有限公司

出版年月：1998/02 印刷第一版

版　　次：1

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者是法國作家聖修伯里，曾擔任飛行員，死於戰火環繞的空中。1943 年，《小王子》在美國以英語與法語出版。 此書講述小行星上住著小王子，他擁有一朵玫瑰，玫瑰的虛榮傷害了小王子，因此他決定去 旅行。小王子在旅行中遇見許多迥異的人，他們有不同職業，卻都與孤獨相伴。直到遇見狐 狸，才瞭解愛可以使我們不再孤單將彼此馴服。牠讓小王子知道如何去愛，也恍然明白，縱 使有千萬朵相似的玫瑰，那朵玫瑰在他心裡卻是與眾不同的。

二、內容摘錄：

一、合理的權威，才有人接受。P.46
二、如果你馴養了我，那是多麼美妙！金黃色的小麥，會使我想起你的頭髮。同時我也會愛上傾聽麥田裡的風聲。P.78
三、你在你的玫瑰上所花的時間，使得你的玫瑰這麼重要。P.82
四、一個人只有用心靈才能看得到真實的東西，真正重要的東西不是眼睛可以看得到的。P.82

三、我的觀點： 小王子的冒險旅程既充滿天真，又鐫刻現實。這看似孩子的童話，但對我而

言卻篇篇絲絲入扣，輕敲我的心扉。繁華總有落盡之時，每個人心中總有孤獨的片刻。

小王子離開自己的星球到各處旅行，看到傲慢的國王，他統治國家擁有權勢，卻不被尊重，因此感到孤獨。傲慢自侍者常伴隨著對弱者的輕視，這將會造成彼此不信任與尊重，人際關係處於緊張或破裂的情形。且傲慢者往往是自信的，過度的自信帶來的卻是自己無法承擔的後果，自身的焦慮、人際關係的脫軌，就像書中的國王統治一切，卻又無法使人民由衷服 從，就如華麗的包裝卻掩飾著腐敗，傲慢者的頭顱住著孤獨。自詡高傲的人佇立山巔之上， 實則孤獨。世間的一切都是井然有序的，宇宙中的一切都有它的規律，不會因權勢打破自然 規則，我們想依靠權勢讓自己不再孤獨，那亦是不可能的事。人們若想倚仗權勢留住太陽， 是無法抓住人心的。我們自以為有了王冠，就能得到人心，卻忽略了唯有真誠的愛才可擺脫 孤獨。

小王子接著拜訪一個酒鬼，他為了遺忘生活的瘡痍，藉酒消愁，但喝酒並不能解決一切。生活總有空虛，我們總想藉「某物」填補自己的內心的空虛與孤獨，實則卻將我們更推入暗黑的獄房。就如文中酒鬼把喝酒當做一種逃避現實與情緒的方法，試圖透過酒精獲得安慰，每一杯下肚的黃湯，欲填補生活的空虛孤獨，但實則杯樽下映照的不只是醉人的影子，還有那深藏於心的孤寂。我們想藉綠蟯填補內心的孤獨，看似為萬能的解藥，但帶來的是更後悔莫及的經歷，緣散緣滅的短章。

下個星球住著一位非常忙碌的商人，他渴望擁有所有的星星，只要是他所沒有的「星星」，他就想擁有它。商人所謂的擁有，也不過是在自我欺騙，星星不屬於任何人。而這也令我聯想到現在的「庫洛米效應」，我的朋友本身是庫洛米粉絲，所有的東西皆是庫洛米，庫洛米衣服、背包、手帕、鉛筆袋等，可說是庫洛米最佳代言人，若市面出現任何庫洛米產品，也想辦法蒐集。我的朋友是真的喜歡庫洛米呢？還是欲得到別人的關注，順應潮流從而獲得同儕認可，認為如此可擺脫孤獨，並與別人有共同的話題。隨波逐流似乎是一種不必爭執、最能融入社會的方法，但這種做法卻缺乏自主性，容易受到大眾觀點的過度影響，這樣的人往往忽略了自身的需求和價值，總是擔心別人的看法和評價，無時無刻不在焦慮，像輕飄飄的氣球，晃晃悠悠，無法落到實處。儘管試圖融入群體，隨著潮流前行，實則內心仍為孤寂。在追隨潮流的浪濤中，孤獨悄然而生，徘徊在角落。我們總用旁人的目光與讚美來填補自己虛無的內心，看似不孤獨，實則亦孤獨。

或許我們認為「空虛」才會存在孤獨，但忙碌的表象之外，其實卻隱藏孤獨。在篇章中描述一個固執的點燈人，他在旋轉的星球有永遠也走不完的路途，點不完的燈光。也有星球住著一位地理學家，他有著滿腹的地理知識，不斷追求永恆的自然。他們都是忙碌的代言者，或許我們認為他們是最不孤獨，在我看來，他們是藉忙碌將孤獨埋葬於時光河中。世界每天都在變化，我們不斷的被催促前進，然而過於快速的步伐使人們執著於目標，忽略身旁的風 景，抑或不斷循迴重複的工作，疲憊不堪。不斷追逐的過程，忽略了路途的花朵，而孤獨與 倦怠如影隨行。

閱讀《小王子》此本書，我覺得小王子想告訴我的是「如果想藉由外在之實，填補內在之 虛

」是不可能的，你以為你擁有權勢、星星、知識、酒等想讓自己擺脫空虛，是無解的。那 些外在之象如同童話的表面，似愉悅迷人，可實則建構一個泡沫的幻境，表面脫離現實的紛 擾，卻充斥著黑洞般空虛的孤獨。要如何真正擺脫孤獨，是需要彼此真正馴服，且用心灌 溉。但在那之前，若尚未尋找到你專屬的玫瑰，我們還是必須學會「如何與孤獨相伴」。在每個人的心中都有著一個孤獨且不被理解的自己，這種孤獨來自生活的不順心、社會沉重的壓力等，我們總要學會與「它」共處。

我在國中時常感孤單寂寞，人緣不算好也沒有被霸凌，得過且過的與同學相處。每當同學與身旁的朋友嘻笑打鬧時，我總會發自內心的羨慕她們，因為我從未擁有如此要好的朋友，我與同學皆是泛泛之交，只要出了校門便會切斷聯繫，這種孤獨，是無法融入團體的孤寂。如何與孤獨相伴？我總會在感到孤獨時看小說，因為小說滿足我所有的不切實際，小說中的人物鮮活且有情感，是世界的中心，而我也渴望成為被關注的人物，小說填補了我的孤獨。在不如意的現實，小說中的朋友是我唯一的歡笑怒罵，我的情感寄託，我能在妄想世界裡實現一切想做的事，這會讓我覺得那樣的我是被接受的，是與現實相反的完美。或許因羞赧個性使然，總是無法與人深交，希冀某天我可以找到我專屬的玫瑰，付出愛與時間，與我的玫瑰相遇。在這四方天地中我們建立關係，互相了解彼此，就算她是平凡又普遍的小草，但因我們彼此馴服，所以她在我眼裡如同星星般與眾不同，無人可替代的。

或許我現在還沒找到那朵玫瑰，但人生的旅程本就是一張孤獨的車票，我遠離喧囂與凡塵，步入了瑰麗奇幻的宇宙，只為尋找那獨一無二屬於自己的玫瑰，旅程的腳步不停，風景與心跳交織成獨特的回憶，我在月色下與孤獨作伴，在旅途中仍尋覓我專屬的玫瑰。漫長時光，我學會傾聽風的低語，與自己的靈魂對話，生命是一場孤獨而未知的旅行，但隨著月光下街燈亮起，光芒與希望總會到來。

四、討論議題：

我們面對孤獨該如何自處呢？在人際關係中我們要如何「馴服」？

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：1

班　　級：401

科　　別：普通科

名　　次：特優

作　　者：陳芷誼

參賽標題：「你真的不必討好所有人」的讀書心得

書籍 ISBN：9789579314503

閱讀書名：你真的不必討好所有人

原文書名：

書籍作者：枡野俊明

出版單位：平安文化有限公司

出版年月：2020/03/02

版　　次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

人類是群居動物，在生活中或多或少都會在意旁人的眼光，容易被別人的一句話、一個舉動影響了情緒。原本真正想做的事不敢做、內心真實的看法到了嘴邊也嚥了下去，而無法真正的做自己。 在《你真的不必討好所有人》這本書裡，作者用「厚臉皮」、「轉念」的觀念，來告訴讀者， 不必活在他人的眼光之下，而能照著自己的想法而活。

二、內容摘錄：

捨棄與他人比較的心，不再神經質地反應過度，心有了餘裕，就會發生很多好事。（p.20）
目光不再朝向外面，轉而朝向自己的內面，就能增加自我審視的時間。（p.20）
該敏感(該意識到)的是長處，遲鈍也無所謂的是短處。（p.24)
結果只會在最後自然產生，自己絕對求不來。（p.32)
沒有一次都不曾失敗過的人，也沒有永遠一帆風順的人生。（p.38)

三、我的觀點：
看到這本書的時候，我第一時間想到了從前的自己。從前的我，好像就是那種會想去討好別人的人。忘了是哪個名人提過，「做一個被需要的人，才有活著的意義。」這句話震撼了 當時的我，於是我便信奉這句話，使之成為我的人生座右銘。我想當個被需要的人，畢竟從 小

到大，老師都教導我們要手心向下給予別人，而非手心向上等著別人的幫助。於是在我的 成長過程中，我總是盡力的回應身邊朋友的需求，只要我能做得到的，我都會盡全力去幫 忙，就算是犧牲自己。即使是我無能為力的事情，我也會宛若當事人般心急難耐，不顧一切 地為他找到有能力解決的人。若是真的無法解決，我也會把這件事情掛在心上好一陣子，心 焦而難以釋懷。我本以為，我盡心盡力地這樣做，肯定會收穫一大群的朋友。人家對我好， 我便加倍對他好；即便別人對我不好，只要我用心相待，日子一久，最終一定贏得人心，成 為他人無可取代的很重要的朋友。殊不知，這些平日裡我掏心掏肺幫忙的朋友，有一部分在 我無法無條件為他們解決難題之後，他們扭頭就走，直接離我而去。對他們而言，我已經成 為了理所當然的處理者，一旦我失去了解決難題的「功能」，我就像故障的機器，被毫不留 情地丟棄。

礙於他人的眼光，我從不拒絕別人的請求，或者我心裡也有一絲不想輸其他人的心吧！「憑什麼你其他的朋友能夠解決，而我卻辦不到呢？」我就像追求著業績的業務，孜孜矻 矻，只想著討好他人，維持著自己身邊這一層若有似無的友情。拚命追趕永遠也達不到的業 蹟，一路跌跌撞撞且疲累地幾乎無法喘息，我就像一顆陀螺，只要「使用者」手中鞭子一 揮，我便隨之轉呀轉，為了別人的那一絲歡樂，我不由自主地打轉，疲於奔命、足不停歇繞 著。我付出了一切，有了「朋友」，卻少了「自我」，我只能隨鞭起舞，被動地打轉；我舞盡 了一切生命，卻鮮少為自己而活著。看著別人因為困難解決的笑容，我好開心，也好疲憊。 可能就像書中說的，那些疲於奔命的樂於助人只是表相，在我的潛意識中，我希望自己是完 美的、無所不能的。於是下意識地認為自己應該幫助所有有需要的朋友，解決所有的事情， 無論是課業上、或是生活上的瑣事。而當我也無法解決難題的時候，我便陷入了死胡同，無 法接受不完美的自己。直到後來，我遇到我了最好的朋友。跟她相處的時候，我時常不禁反 思：為甚麼我們不用幫對方解決甚麼問題，也還是可以相處如此愉快而毫無芥蒂呢？有沒有 可能，不強求對方互相幫助的朋友，事事都自己想辦法解決的人，才能夠成為真正的朋友？ 這也讓我聯想到了孔子所說的：「益者三友，損者三友。友直，友諒，友多聞，益矣。友便 辟，友善柔，友便佞，損矣。」一直討好別人的我，突然驚覺自己並不能被歸類到益者三友 之中，我的所做所為，只營造了表面的美好，而忽略了朋友間的責任。朋友之間不該是其中 一方一味的付出，無底線的退讓，而是應該互相尊重、理解。朋友也可以是彼此的人生導 師，相互為對方指引更適切的方向，一起攜手走向坦途。人的眼睛只能往外看，而無法自 視，總是看不見自己身上的缺點和錯誤，所以當朋友犯了錯，我們不能害怕破壞表面上的和 平，對錯誤視而不見，或含糊帶過；也不該打著「善意的謊言」的幌子來欺瞞對方，這樣只會讓他永遠不知道自己的錯誤，繼續一錯再錯。正確的作法應該是，委婉地指出對方的問題點，一起張大眼睛直視錯誤。真正的友誼應是能同甘共苦、休戚與共的，我認為，我們有責 任和義務告訴他真正的問題癥結，讓他意識到自己的錯誤，如此互相監督、陪伴，才會一起 成長為更好的人。

我想，要能成為一個值得深交的朋友，我應該要先接受不完美的自己，多多精進自 己，而不是一味的討好他人。江山易改，本性難移，也許我還是很難真正不去在意他人的眼 光，但我會多專注在身邊真正值得在乎的好朋友，珍惜認可我本質的人，活出真實的自我， 不必費盡心思討好所有的人。拙於言辭的我、並非事事能包容的我、偶爾為了追逐某個明星 而瘋狂的我，這些才是最真實的我，我沒有必要為了別人，把自己塑造成他們最想要的樣 子，隱藏了原本的我，而迷失了自己。我想，真誠相待、毫無矯飾的我，一定能找到能接納 我、包容我的朋友。

四、討論議題：

1.如果你的朋友因為你無法幫助他而對你的態度改變，那你會費心思討好他，或者毅然決然斷捨離？

2.你在選朋友的時候，會傾向選擇不求回報的朋友，還是有來有往、一絲不苟的朋友？

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：2

班　　級：502

科　　別：普通科

名　　次：特優

作　　者：黃宇彤

參賽標題：瀟灑走一回

書籍 ISBN：

9789869759069

閱讀書名：湖濱散記

原文書名：Walden

書籍作者：亨利 大衛 梭羅

出版單位：果粒文化

出版年月：2020 年 10 月

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介

梭羅，在一八四五年拋開金錢的羈絆，在距離康科德兩英哩的華爾登湖畔自建一棟小木屋，自耕自食兩年，在此其中寫下《湖濱散記》。梭羅亦被稱為自然隨筆的創始者，其文簡練有力，樸實自然，具有思想性。書中記錄作者在避世獨居時的所思所想、人生感悟。

二、內容摘錄：

1. 我從林子裡走出來準備回家的路上，經過鐵道旁，只見向前延伸的黃沙土堆在朦朧的分圍中閃閃發亮，鐵軌在春日陽光照耀下薏熠熠生輝，耳邊還聽到雲雀、山鷸和其他鳥類喁啾，告訴我們又是新的一年開始。P.52

2. 無論你的生活是多麼的卑微，面對它，好好的活著，不要迴避，也不要惡言相向。生活還沒有你那麼壞呢。當生活看似最貧窮時，其實你最富有。P.373

三、我的觀點：

對人生迷茫無知的時候，曾想過乾脆找一塊風景甚佳、清靜幽閉的好地方，蓋一棟木屋，日出作，日落息，躬耕自食，每天記錄一些關於今日的趣事，再有一隻小狗陪伴，過著避世離俗的生活，何樂而不為呢？但我的手腳上卻有著被自我賦予的桎梏——「憂慮思想」，總是會擔心萬一避世至此，遇到生病和危險等無法自我解決的問題時，又該怎麼辦？那就是死路一條。

《莊子 • 齊物論》：「予惡乎知說生之非惑邪！予惡乎知惡死之非弱喪而不知歸者邪！ 予惡乎知夫死者不悔其始之蘄生乎？」既然事情尚未發生，何必杞人憂天、擔憂不已？人應 時而生，又偶然離開世間，是順命而死。世間萬物生命，皆是大自然所賦予的，生與死不過 是氣的聚散。既然如此身前哪管身後事，浪得幾日是幾日。我就只管活在當下，想做什麼事 情就儘管撒開了去做，盡情享受人生。

漂亮話誰都會說，但真正做到的卻寥寥數人，為何如此？書中〈訪客〉一篇中寫道，有 一位商人來拜訪，他認為作者的生活「毫無益處、伶仃孤苦」，商人明明是在社會中擁有著 巨額財富的成功之人，為何他不曾停下追求金錢的腳步，靜下心去豐富自我靈魂思想呢？作 者說：「過多的財富只會買來多餘的東西；心靈之所需，不必花錢去買。」是的，金錢不是 萬能的工具，即使財富可以買來世界上大部分的東西，但是更多是金錢買不到的。舉個例 子：如果你中獎一個億你要做什麼？以前我想要把喜歡的東西全買下來，後來想要去環遊世 界，也有想過全捐了。生活其實並不需要巨大意外之財，知足常樂才是人生之根本。

那何為生活？何為活著？生而為人，活著最重要的就是作為一個「人」活在這瑰麗的世 界上，該如何活？活成什麼樣子？除了自己沒有「任何人」可以評判。

雖說作者拋開金錢的羈絆，得以隱居，但金錢並沒有不好之處，不用像躲瘟神一樣對它 敬而遠之；也不用貪於錢財而做出貪污、逃稅、詐騙等違心之事。人何至於如此汲汲營營的 活著呢？就如王文華在 Cheers 快樂工作人專欄〈錢很重要，但它代表的「那樣東西」更美 好〉中提及：「錢本是空，實質意義，來自於我們賺到錢的價值、花錢所換得的價值。」

莊子說：「鷦鷯巢林，不過一枝；偃鼠飲河，不過滿腹。」人擁有的太多不僅無福消 受，更是有害生機；因而我們樂於放開物欲，活得瀟灑自在一些。

我對於瀟灑這個詞既陌生又不生疏，舉個例子，何為瀟灑？我認為瀟灑便是一個人在建 立自我、觀念、理想後隨心隨性的活著。這也是我一直在心中期盼的未來人生模樣。只要想 便去做，做了也不後悔，一切以平常心來對待世間的萬物，歷經滄桑後依然保有赤子之心， 不為世俗所累。人生就是一場自渡，一生中會遇見千千萬萬的人，只要真誠待人，記著他人 的好，心懷感恩，便好。

至於該如何活？活成什麼樣子？每個人每個階段的答案都不同。人活百年，歲月慢慢， 不必在僅僅十幾歲出頭就定下往後近八十餘年的人生，人生何處不能重來？隨筆故事中，最棒地方在於可以體驗不同作者對於某件事物的看法和感悟，或許會找到共鳴，或許會排斥，又或是不解？這何嘗不是對自我概念的一種探索呢？

四、討論議題：

你是否曾仔細思考你所求為何？不妨靜下心來思考一天。

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：3

班　　級：605

科　　別：

名　　次：特優

作　　者：程喻新

參賽標題：Life Safari 生命沙伐旅

書籍 ISBN：9789571349527

閱讀書名：Life Safari 生命沙伐旅

原文書名：無

書籍作者：約翰・史崔勒基（J・hn Strelecky）

出版單位：時報出版

出版年月：2008 年 12 月 24 日

版　　次：初版二刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者工作多年後，和妻子環球自助旅行 9 個月。旅途中，感受非洲大陸的神秘，也遭遇令他差點失去生命的危險。旅程中的體驗成為作者生命中的轉捩點。

本書就是作者藉由在非洲旅行的體悟，來說明人們追求夢想與勇氣的心靈對話。每章都有吸引人繼續閱讀的標題，例如：「夢想，不會永遠等著成真」、「貴人就在身邊」、「定義自己的成功」、「學習你不想做的事」、「出發，才能抵達」。

二、內容摘錄：

1、夢想，其實是等待發生的事實。但是，它們不會永遠等待下去。在某些關鍵時刻，你必須幫助它們轉化、改變，否則到最後，它們只會消逝無蹤。(p.12) 2、我不再去想每天要走多遠，而是開始去慶祝；去享受我們所踏出的每一步。(p.50)
3、我們會隨著每個向前的步履變得更堅強，而在停滯卻步時變得更脆弱。(p.62)
4、貴人是幫助你避開「如何症候群」的人。(p.76)
5、誰已經從我所在之處，到了我想去的地方？然後就會去瞭解這個貴人是如何辦到的，並加以模仿。(p.80) 6、即使不太確定自己想要什麼，也要開始朝著他們認為自己想要的方向走。當他們這麼做 了，貴人就會隨時為他們現身。(p.124)

三、我的觀點：

這本書是人們追求夢想與勇氣的心靈對話，而我對書中的兩個主題特別有感觸，分別是「最快樂的套圈圈選手」、「貴人就在身邊」，因為這二個主題都與我的生命歷程有所呼 應。

在「最快樂的套圈圈選手」主題裡，甘比小時候與祖父有一段對話。祖父以為她很喜歡套圈圈這遊戲，但她的答案卻是：「不，爺爺，我不喜歡」。「我並沒有很享受這個遊戲，要花很多力氣拼命瞄準，除非我贏了，不然就一點也不好玩。」祖父則很有智慧地引導甘 比：「妳不去感受每一次丟圈圈套中棍子的快樂嗎？」當人們全心投入一項競賽中，如果只 有贏才能帶來快樂，人們最多只能享受一次快樂；然而，如果每次套中圈圈棍子時，人們也 能從中獲得發自內心的愉悅，樂在其中，將能擁有無數次的快樂。這樣的喜悅，無關輸贏、 無關功利，是純然的心靈富足。

第二個感受深刻的主題是「貴人就在身邊」。作者說：當人們找出了自己的人生目 標，下一刻就是問「我要如何到達那裡？」迫切地想要一腳就跨足山巔。然而，要達到自我 目標，是需要不斷累積點滴的過程，決非一蹴可幾。如同書中說：阻力就像一座山，翻越第 一座山後，還有第二、三座山等著，一步一腳印，剛開始能步履輕盈，快步移動；漸漸地舉 步維艱，能量、熱情也隨著時間耗損更多更快了。如果沒有覺察到這就是書中所提的陷在「如何症候群」中，可能就放棄無法自我實現了。要如何避開「如何症候群」？這時就需要「貴人」。貴人是幫助我們避開「如何症候群」的人。什麼樣的人是貴人呢？我認為，貴人就是比我早到達我想去的地方的前輩，藉由瞭解貴人是築夢踏實的歷程 ，並加以模仿，用心品味其中的酸甜苦辣，而非一味地關注「如何成功」。這樣就可以避開「如何症候群」的困境，畢竟，到達成功的彼岸，不是憑藉「手段」，這一路的風景，都是成功的點滴。

我是音樂班的學生，踏入後發現這是一條漫長的路，要不斷翻山越嶺，自我精進。國中畢業後，我曾猶豫未來的進路，普通班？藝才班？除了做 SWOT 分析外，家人也帶我拜訪相關領域的前輩，評估進路的適切性。幾位前輩給的正面肯定，認為我是適合的。來到高中藝才班，比賽成為必要的日常。想到比賽成績可能成為我未來升大學的指標之一，我變得無法享受練習的過程，只專注要如何才能有好成績及名次。但越是在乎成績，越亂了練習的基本功與步調，臨場表現也反常，甚至失常。心想：老師不是說我是上臺型的？現在怎麼了？越在乎名次，就越陷在自我懷疑循環裡，也忘卻了最初的本心。

我好像小時候的甘比，只有在套圈圈(比賽)贏了，才能獲得短暫的快樂。茫然的我，只在乎名次結果，忽略了沉浸在音樂中帶給我的喜悅。術科老師也看到我遇到的困境，分享她學生時的練習法，我模仿老師練習的方法，並用手機縮時錄影方式記錄每天的練習，全神貫注地沉浸在練習了，把功利放下，漸漸地找回了初心。原來老師就是我的貴人。老師現在的成就是我未來想達到的目標，在邁向目標的過程中可能遇到的難題跟關卡，老師都經歷 過、都成功克服過。我想，在我遇到關卡時，我可以向貴人(老師)深入了解她是如何辦到 的？這樣就可以避開「如何症候群」的困境。

當有這覺醒，我開始將注意力放在日常的基本功練習，當自己有紮實的練習，就跟自己說：已經走在穩定進步的路了，繼續下去，這樣來肯定自己。漸漸的，我開始享受單調、

重複的練習，這讓我的興趣走的更穩更持久，生活也變得單純而美好。

我曾看過一段 Ted 演講影片：相信你能進步的力量與成長型思維 growth mindset 很類似。當擁有成長型思維的觀念，遇到難題時，告訴自己「我不是失敗」，而是「還沒成功」、「not yet」、或是「還可以更好」。如此自我對話可以讓自己產生更多的自信，更有毅力去挑戰難題，因為在這思維下，腦中的神經元就會形成新的、更強的連結，讓人越有能力感。反之，只關注是否達到一百分，過分看中結果的固定型思維，就無法享受「還沒，not yet」所帶來的力量，當挑戰來時，就會困在艱難的處境。

現在的我，深深感謝困境帶來的反省。只有出發，才能抵達。

四、討論議題：

在追求夢想或目標時，遭遇到困境或多次的失敗，常聽到的二種選擇：繼續與放棄。要像愚公移山一樣鍥而不捨？或從哪裡跌倒換個地方爬起來？愚公移山成功，但愚公也老 了，你的想法呢？

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：3

班　　級：3

科　　別：普通科

名　　次：特優

作　　者：潘子筠

參賽標題：我還是會繼續釀梅子酒

書籍 ISBN：978-957-658-269-01

閱讀書名：我還是會繼續釀梅子酒

原文書名：我還是會繼續釀梅子酒

書籍作者：張西

出版單位：三采文化股份有限公司

出版年月：2020 年 01 月 03 日

版　　次：1 刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書由很多的散文組成的，其中的內容是關於作者張西的日常生活，包含她與家人、朋友、戀人的相處、自身的成長經歷、看待事物的感想。

書的命名源自於作者與她的姑姑聊天中提到的內容，聊到生活所背負的壓力或面對的困難，然後為其做出的妥協，又或是取捨。最後還是會繼續忠於自己，繼續做自己喜歡的事，這點是不變的。

二、內容摘錄：
「繼續和自己奮鬥吧，年復一年，日復一日，最好的日子不會出現，所以每天都要分配一些時間給快樂，不只新年。」P.26

「家家有本難念的經，於是才有所羈絆、變成每一個人生活裡的幸福和煩惱。應該是這樣才對，不是漠然地只想到自己的人生。」P.82

「每一個選擇都或是你要的，而每一個你要的選擇後面都會有你所不想要的成本，所以其實選擇就是如此:我們在選的是我們願意犧牲和妥協、我們願意捨去的。」P.95

三、我的觀點：
在某些篇章中，我能與之產生共鳴，書中刻畫的某些情感文字，讓人不覺在心裡升起一股暖意。在作者的人生體悟中，我能找到貼合自己心緒的文字，觸發在看待人事物上不同的想法

。這本書雖然只是描寫日常瑣事或與他人相處的對話，卻能貼近日常生活的真實樣貌，讓 人既感親切，又不會索然無味，更有幾篇令人溫馨的故事，引人會心一笑。

其中的一篇叫做「我有點忘了什麼是照顧」，是我頗有共鳴的一篇。內容提及父母在接送兒女上學時，心裡會有個期望，就是小孩能在走向學校時回頭看一眼，哪怕一眼都會讓父母感到開心，父母總是目送著兒女遠去而站到最後一刻，直到我們走進去。令讓我回憶起當我還是國小生時，前往補習班的情景。補習班門前有一面矮牆，其高度遮不住我的身形，即使我走過，也可以清楚的看到我。牆距離門口有一段路，有時候塞車，媽媽把車停在較遠的地方讓我下車。我每每回頭望，那輛車始終久佇在那，不曾匆匆離去。媽媽總是目送我走進補習班，才安心離開。現在想想，就算她停在門口，也是在我回頭關上門的時候，才會看到她離開。長大後回想，那時為什麼沒有在門口回頭跟媽媽揮手，也目送媽媽離開呢？日常的上下學，媽媽總是不厭其煩地接送我，而我也理所應當的接受，接受她給我的關心、疼愛。媽媽在我上完課問我上課開心嗎?要不要吃點心呀?記憶中媽媽的樣子總是溫柔的，那是她給予我無微不至的疼愛。人們總是說:「孩子是上天給父母最好的禮物。」對我來說，媽媽才是上天給我最好的禮物。

作者認為父母與小孩的人生是各自獨立的，這句話我深以為然，但也不免感到慚愧。我總想著自己的快活，規畫著跟朋友去哪兒玩，而不是我跟家人們的旅遊計畫。最親近的，往往是最漠視的，太習慣家的存在，以致忽視了與家人的陪伴、忽略與彼此的相處。我知道家是一個讓我能隨心所欲表現自己的地方，卻忘了有了家人才有那個想讓我分享的慾望，分享後產生的連結，不管是好是壞，都使我們之間的連結更加堅固。

〈小帆布袋〉內容概要是作者買了一個名貴的包包，光鮮、亮麗，每每引人注目。作者恣意地享受名牌給自己帶來的亮眼形象，但其實這個包包不能滿足她的使用需求，真正適合她是一個朋友送的小帆布袋。小帆布包雖然普通，卻實用，符合作者生活所需，每每成為作者每次出門的第一選擇。是知名品牌且能為外表加持的物品好？還是經濟實惠的物品好？品牌是否這麼重要？儘管我不是一個愛慕虛榮的人，可我仍在意身上有無知名品牌，在乎他人看待我的目光，下意識地尋求他人藉由品牌認同我這個人。我其實懂得品牌只是一項選擇，不是必須，但在購買某些物品時，我依舊在意它能為建立我所想要擁有的形象，為我的內心帶來滿足。我也在虛榮與實用間搖擺不定。

事實上，知名品牌帶來的效益往往存在於外表，我仍需要面對自己的內在空洞，克服那個需要先有他人認同自己，才可以認同自己的我。知易行難，雖然了解癥結點，但目前的我無法瞬間的克服外界目光，並對品牌迷思釋懷。但願我能成長成一位能依據自己需要而購買東西的人，而不是需要靠品牌偽裝自己的人。對尚無經濟能力的我來說，經濟實惠的物品顯然更適合我，我也傾向選擇這類物品。但如果遇到喜歡的物品，該品牌、價位已超過能力範圍，但因為實在喜歡到非買不可，我會選擇存零用錢購買，既能滿足內心渴求又不超乎能力所 及。且經由自身儲蓄的消費，往往會更珍惜，使用更長久，也不枉所貲。購物時，選擇品牌 或實惠並不是重點，只要這項物品符合自身使用需求，即便價格貴了些，也是物超所值。未 來購買物品時，依舊無法避免購買一些華而不實的物品，因為它能為建立我所想要擁有的形 象，並在購買前確定會好好珍惜它。

讀完「我還是會繼續釀梅子酒」這本書，我由衷地感到心情平靜，每個篇章中的小故事，是令人會心一笑的。這是一本我會想在心情低落的時候看的書，不只是使心情平靜，我相信在不同狀態下讀這本書的我一定對這本書有不同的見解吧！

四、討論議題：

Q1 俗話說:「家家有本難念的經」，在面對家人相處時產生的摩擦，會選擇如何解決?
Q2 在公共場合時，若身上無大品牌的加持，會不會影響到自身的自信?

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：3

班　　級：3

科　　別：普通科

名　　次：特優

作　　者：蕭榆庭

參賽標題：不便利的便利店

書籍 ISBN：9786269593842

閱讀書名：不便利的便利店

原文書名：불편한편의점

書籍作者：金浩然

出版單位：寂寞出版股份有限公司

出版年月：2022 年 9 月

版　　次：14 刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者金浩然本是默默無名的作家，剛想放棄而轉業的他，意外因為這本書創造佳績，進而續寫令人溫暖的故事。這本小說，沒有高潮迭起，也沒有精彩轉折，只有每個人因便利店而環環相扣的人生，包括努力準備公務員考試的店員、酗酒失憶的街友、為家計煩惱的客 人……。意外當上夜班店員的街友獨孤，成為夜裡的明燈。在人來人往的便利店裡，僅用簡 單的言語，影響了許多人的人生，也間接為自己帶來了面對痛苦過往的勇氣與救贖。

二、內容摘錄：

（１）無論是國家還是人，過往的事蹟都會成為評價的標準。想想你以前做的事吧，換成是你，你能相信自己嗎?p.29
（２）幸福不是在通往目標路途上的某樣東西，而是那條路本身就是幸福。p.161
（３）我不該投江，而是應該越江。我不該從橋上跳下，而是該從橋上走過。p.302

三、我的觀點：

俗話說家家有本難念的經，人生中有著數不盡的洞窟，絆你一生。只要是活著，就是要不斷地面對問題，或輕或重，或大或小，可能是今天要吃甚麼早餐？明天要穿甚麼衣服?又或者是家庭、感情、就業等等，大大小小的問題總是伴隨著我們，宛如魑魅魍魎般，驅之不散，卻又像布帛菽粟，不可或缺。人生難題造成很多人時常在焦躁中躊躇不前，但若將人

生的焦距拉近來看，在艱難中的走走停停，其實也是重要而不起眼的人生風景，似是加油 站，在忙碌且奔波的時日裡為你加油，使日復一日乏味而困擾的長途得到治癒與動力；像是 為你跋涉在砂礫中的赤腳遞來的鞋，總會有一些人能在你想放棄的時刻或者低潮時期，伸出 溫暖的雙手，接住你的懦弱，陪你走過晦暗的時刻。

曾經在網路上看到一段話，「生命裡遇到的每個人每件事，都有它的價值，哪怕只是淺淺在你的路途中留下印記，也是一筆難能可貴的財富。」我想到這本書裡的一段故事，主角獨孤為了幫助一位喪志的大叔，不僅幫助他戒酒，還百般的關心他。原本大叔很排斥獨孤，覺得他不要瞎攪和自己的人生，可在獨孤的耐心等候與關心下，大叔漸漸的釋下心頭苦，將滿腹委屈向獨孤抱怨，接著獨孤跟大叔說，在因緣際會下，曾經看到他的妻子、女兒為了體恤大叔的辛勞，而不買沒有買一送一的巧克力，最後，本來疲憊滄桑的大叔，轉而充滿活 力，想到妻兒，他就重拾意志，背負著責任更加努力地向前走。

獨孤不經意地路過大叔的人生，在他人生中的艱難時刻帶來亮光。故事很簡單，用最直白的口吻，講述著本該擦肩而過的人，竟然成為了對方繼續前進的力量。而我的人生中也曾出現過這樣的人，老師、同學、朋友、公車司機……，有時候是一句話，有時候是一個舉 動，都能使我的內心充滿能量，面臨難題時，會有人告訴我撥開雲朵就能見到光明，或許他 們不會給我正確答案，但總能在我迷茫之際獲得尋找答案的力量。

很多人都希望上天能在自己人的人生劇本中神來一筆，讓落魄不再落魄，糟糕不再糟 糕，可世人卻沒有發覺，其實神已經在我們的長路漫漫中，點綴上了幾顆閃閃動人的星星， 雖然渺小，卻也無比的搶眼明亮。人的一生中有許多來來往往的過客，或許是同學、是朋 友、是老師，甚至是素未謀面的陌生人，一眨眼，可能就消失，不再聯絡。我的國小同學， 他們在我最年幼無知，沒有安全感的時候，給我最單純的陪伴。成群結隊的逛校園，讓我入 學前的顧慮都消失殆盡，是我初入小學的一顆星星；後來，畢業後就沒再連絡。我國中時的 摯友，她在我有需要時總是伸出援手，在我意志消沉時總是給予支持，在我難過傷心時給我 安慰，在我迷茫不切實際時給我激勵與事實，是我國中時期的一顆星星；後來，我們都各自 有了新的生活，交流也變得生疏。我的補習班老師，當時英文是我的弱科，每一次段考完最 害怕報成績的環節，幾乎是要放棄的狀態，但補習班老師從沒有斥責過我一次，還在同學面前為我解圍，令我感到無比心暖。於是為了不辜負老師的好意，那時我奮發向上，最終回饋老師一個漂亮的分數，是我喪氣時的一顆星星；後來，因為升學，我離開了補習班。漫漫旅 途上的人生過客，在我迷路時舉手之勞的引路，是我無措時的一顆星星，即使只是擦肩而 過，而我感謝，謝謝他們的駐足。

「沒有人會陪你走完全程，但全程都會有人陪著你」，雖然遺憾不再聯絡，但他們都默默地久佇在我的記憶裡，成為助力與明燈。他們曾停留在我身旁，給予我溫柔，願我們都能將這份善意帶給別人，也變成閃閃發光的一顆星。

四、討論議題：

是否有一個人在你的人生中駐足片刻後離去，卻為你的當時的煩惱帶來解藥？

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：2

班　　級：502

科　　別：普通科

名　　次：特優

作　　者：林丞宥

參賽標題：親愛的安德烈

書籍 ISBN：9789863870357

閱讀書名：親愛的安德烈

原文書名：

書籍作者：龍應台 / 安德烈 瓦爾特

出版單位：INK 印刻文學生活雜誌出版有限公司

出版年月：2015 年 7 月

版　　次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者龍應台，筆名：胡美麗。1952 年生於高雄大寮。堪薩斯州立大學英美文學博士修畢，主要寫作題材為雜文、批評文、散文、小說等。本文屬「散文題材」，主要闡述作者和兒子兩代人間的對於文化、世界以及教育觀念等各項差異而造成的隔閡，而在文中每一章節皆是龍應台作為一位母親寫給兒子的信，也藉由這些信件之往來逐漸消彌兩人間的問題，也可從其中看到一些作者身為一位母親想讓兒子進行思考的問題。

二、內容摘錄：

1.我們這一代人，因為受過「國家」太多的欺騙，心裡有太多的不信任，太多的不屑，太多的不贊成，對於所謂國家，對於所謂代表國家的人。 (p.32) 2.當你對「國家」抱著一種不信任的態度的時候，你比較能夠冷靜地去分析它的問題所在。(p.36)
3.難道你已經老到不能再接受新的東西？還是說，你已經定型，而更糟的是，你自己都不知道你已經定型得不能動彈？ (p.211)

三、我的觀點：

在文章中曾提到國際觀的議題，而臺灣雖然被許多的國家殖民過，更是東亞交通樞 紐，但是臺灣人卻比較不具備國際觀，我認為其中的原因可分為三個層面：歷史文化、教育 環境、媒體渲染。

歷史文化是由於在過去大航海時代，臺灣就曾被多個不同國家殖民，因此臺灣人產生一種名為「自卑情節」的心態，而在經過時間的演化下，使我們為了緩解自身的自卑心理，而演化出所謂的「優越情節」，導致我們不容易去接受外國的文化，認為所有其他國家文化皆為次等的非主流文化，而在這樣的封閉心理下，造成臺灣人較缺乏國際觀，也較不願意接納外來的事物及觀念。例如：臺灣人自認為對外國人的友善，但是卻僅限於白人，像是許多的臺灣人會在無意識中流露出對於來自東南亞的新住民和移工的歧視，例如：我們時常稱呼新住民為「外籍新娘」以及也常將外籍移工喚作「外勞」，用這種帶有歧視性意味的詞彙來稱呼他們，還有許多的臺灣人聞到東南亞人身上的香水味都會嫌棄他們身上的味道，不懂的尊重東南亞國家的文化，另外還有一個最好的例子：如果有人說你長的像是「白人」你不會生氣，甚至會認為這是一種稱讚，但是如果有人說你長得像是「黑人」，大多數人會認為這是一種辱罵，抑或是一種侮辱的行為。更甚至在臺灣，部分雇主，會逼信仰伊斯蘭教的移工吃豬肉，這樣子的行為，不僅是不尊重東南亞移民的個人宗教信仰，更甚至侵害了移民的個人宗教自由。

而在教育層面上，我認為會形成此類情況可歸因於臺灣死板的教育制度，例如：臺灣的學生學習許多的東西都只是為了應付考試，然而考試過後就把教過的東西給忘了，在學校學習到的知識完全沒辦法活用於日常生活中，就只是將這些知識當成考試的工具，因此於教育的歸念上會造成我們與外國人不容易接軌，因為國外的教育方式是比臺灣的教育方式更自由的，國外的教育更讓學生們隨著自己的興趣去學習，且對待他們而言考試僅是一種形式，也無真正學習到所需的養分才是最為重要的，而臺灣的教育方式會使學童僅限於學習課本裡所教的東西，而不願主動地去學習，去獲取自己需要的相關領域知識，而另外臺灣的英語教學方式較不重視口說及聽力等日常生活所需的英文能力，反而是讓學生著重在背單字和文法句型，舉我為例：我在考試時，我不太重視英文口說以及它可以做什麼延伸的應用，反而認為只要把課文、單字、例句還有文法句型全部都背起來，就可以應付考試了，除了英文以 外，在其他學科上的學習亦為如此，例如：臺灣的學生學習數學的方式大多數都偏向於死背 數學公式，但是卻不了解這些數學公式要如何運用，其實我們應該要了解這些數學公式是如 何推導出來的，並找出這些數學題型的關鍵字，這樣子能讓自己在數學公式的運用上更加的 得心應手。

最後在台灣的媒體報導層面，其中的問題為臺灣的電視媒體播報國際新聞的時間較 少，而在報章雜誌上所佔版面也較為稀少，除了某些攻擊事件及特定國家選舉新聞，例如： 最近阿富汗的政變、以及之前的美國總統選舉會刊出，其餘的時間通常都只聚焦在某些會造成轟動的腥羶色新聞， 而此現象之原因是由於大部份的臺灣人缺乏國際觀，媒體播報國際新聞時點擊率低落，如此一來，使得新聞媒體業者在製作這些國際相關議題新聞時無利可 圖，自然就逐漸轉為製作那些符合閱聽人口味、能捉人眼球的腥羶色及搭掛新聞，也就造就 迄今臺灣大部分的媒體都不太播報國際新聞了。且大部分觀眾會點擊查看的新聞，大部分為 與內文不符卻能吸人眼球的聳動標題的腥羶色新聞，不僅造成臺灣人民缺乏媒體識讀的能 力，更甚至是造成人民之國際觀由於長期的忽視而逐漸「蒙蔽」。

四、討論議題：

為何臺灣人缺乏國際觀？進而造成世界不認同臺灣，臺灣看不見世界的局面。

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：2

班　　級：503

科　　別：普通

名　　次：特優

作　　者：徐幸妤

參賽標題：這世界很煩，但你要很可愛

書籍 ISBN：9789578683761

閱讀書名：這世界很煩，但你要很可愛

原文書名：這世界很煩，但你要很可愛

書籍作者：萬特特/孫晴悅/伊心/林宛央/王珣/咸貴人/特立獨行的貓/曲瑋瑋/文長長/艾小羊/夏蘇末

出版單位：幸福文化

出版年月：2020/01/08

版　　次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這本書籍由許多青年作家共同編著。雖是青年，卻使用寬弘的格局去看待與面對這個世 界，彷彿他們已經歷了無數次來自這世界的不公與委屈，並且看透了這個世界。用最年輕辛 辣的文辭去敘述最深層的觀點。每個大標都有幾個故事去襯托，總結這本書，就是「在喧囂 的世界活出自我。」

二、內容摘錄：

人的一生就是一場體驗。把每一天都活的暢快淋漓，才能在走完這一生時，回頭想想覺得這輩子沒錯過什麼，不虧。(p32)
木心說，歲月不饒人，我也未曾饒過歲月。(p32)
愛情很美，世界也很好，但如果你身邊站錯了人，，那你的全世界也都錯了。(p150)
任何一段關係都不應該是錦上添花，而應該是雪中送炭。(p237)
人脈從來不是靠酒桌上的故意迎合，或說大話而來的，志同道合的朋友都是吸引來的。(p237)
這世界已是如此糟糕，但我想我們還是應該相信點什麼。(p294)

三、我的觀點：

我從小就有許多天馬行空的想法。小時候的我，經常莫名其妙地在腦海中浮現許多奇怪的問題：我為什麼會出現在這個世界？人在死前腦中真的會走馬燈的環節嗎？死後真的得喝下 孟婆湯忘記前世嗎？我死後還會是我嗎？這種問題不斷的環繞在我的腦海中，看了這本書 後，那些疑惑開始慢慢的理解。

從出生到至今，我已是一個即將成年的大人。國中前的生活，可謂是我到目前為止最無憂無慮並且快樂的日子，但這一切美好的狀態到了我升上國中就銷毀了。我開始討厭這個世界，它無預警地給了我好多巴掌：課業上的不順遂、家裡人與親戚對我無數的看法與批判，一再狠狠甩向我，讓我鼻青臉腫。

大多人在這階段還是天真純樸的青少年，但從小心思就極其敏感的我，在國中前從未受 過什麼打擊與旁人的特別看待，所以當受到世界給我的第一個巴掌時，我被擊得東倒西歪， 差點爬不起來。旁邊彷彿總有許多聲音對著我轟擊，「讀書有什麼用，別整天裝認真，也沒 個好成績，不如趁早出去找份工作打工」，像炮彈似地空襲著無所遁逃的我。那些尖酸的話 許刺痛了我，無數雙眼睛盯著我，彷彿等著我出醜，看不慣我好，想給我點顏色看看。當我 陷入寒冷無助，感受到這世界的陰暗面時，我遇到了他們，一群能在這時治癒我的同齡人。

他們是我到目前為止遇過包容性最高的朋友，能細緻的察覺到我的難過與不開心，即使 我不說。他們在我陷入低潮時安慰我，逗我開心，一起出去玩，包容我身上的小毛病。在這 群朋友面前，我無需再滿身刺的去抵抗這個世界，能卸下所有武裝，盡情展現自我。就算是 畢業了各奔前程，我們依然是能相約出去玩的好夥伴，不離不棄。他們讓我感受到了這世界 一絲的溫暖，他們是我在黑暗世界的救贖，這道光芒，我一輩子都不會忘。有時候現實世界 看上去是灰色的，不如夢裡那樣色彩斑斕，可就算是這樣，也總有一絲光亮在等著我們，哪怕是短暫的瞬間，也請別忘了抬頭抓住它。

特別喜歡書裡的一段標題，「世間所有的內向，都只因聊錯了對象」，活到了現在，我才逐 漸地明白這段話的意思。我從小就表現得給人一種很溫和，似乎沒什麼脾氣的感覺。回顧那個沒有聲音的我，只是為了迎合每一個人。但長久下來，始終面帶微笑的我好疲累，我活成了自己最不喜歡的樣子。我逼自己進入班級中勢力最大的群體，逼自己跟不喜歡的人聊天，我以為那個仰首乞求的我，方能在這個環境中生存下去，殊不知戴上面具的我，反而錯過了身邊許多跟我同頻最相似、想跟我做朋友的人。很多時候，我的不快樂，其實是自找的。現在的我，逐漸去斷絕那些使我偏離自我的圈子，找尋讓自己最舒適自在，並且共同相似的一群人。

「今天一定要過好，因為明天會更老」，我們總說歲月不待人，流失的歲月沒有再從來的 理由，今天想做什麼就趕快去做，不怕困難，並且不留遺憾，把人生的酸甜苦辣全都嚐一 遍。我們來到這世上本就是拿著一張體驗票，就好比去遊樂園，誰不想把遊樂設施都玩一 遍，儘管害怕，體驗過了，下次自然就不那麼恐懼了。所以說當命運向你敞開大門時，請盡 情的體驗，如果體驗過程中很艱難，請不要退縮，時間會讓一切都過去的，堅持下去就好 了。等體驗完時，你會很感謝當時的自己沒放棄。每一天都是人最年輕的一天，你永遠無法 想像明天會有什麼意外發生在我們眼前，所以如果我們不負時光，時光也不會負我們。

看完這本書後，我小時候的許多疑惑似乎都解開了。不管我是誰，我從哪裡來，我死後又 應

該去哪，是否還會留有這世的記憶，是否還會懷念這世的經歷。既然來了，那就勇敢面 對。這個世界雖然殘酷，但來到這個世界我們總該學點什麼回去。人的一生，對於我們平凡 人來說很長，但對於那些天上的神與修行之人來說只是一瞬，我們只是一介修行之人，被派 來人世闖蕩，既是修行之人，何來輕鬆之說，越苦的經歷，能創造出越大的能量。如果只是 無憂無慮地在這世上，就太浪費自己下來這世的一百年了。

四、討論議題：

我們每天經歷的大小事，真的能創造出一絲能量嗎？而創造出的能量又該如何轉換成繼續走下去的動力?

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：1

班　　級：2

科　　別：普通科

名　　次：特優

作　　者：陳玉婷

參賽標題：我可以不勇敢：但我有面對脆弱的勇氣

書籍 ISBN：9789863445289

閱讀書名：我可以不勇敢：但我有面對脆弱的勇氣

原文書名：

書籍作者：吳婠翎

出版單位：麥田

出版年月：2018 年 1 月 2 日

版　　次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

本書分為五大章節，由外在主題引至內在。作者以自身經歷積極正向地向讀者描述她是以何種生活態度去面對那些「無解」的大小事，用溫柔且不帶任何利刃的言語向讀者們訴說著「我們也可以不勇敢」，給予更多那些同樣面臨人生難題的人們擁有「有解」的參考答案。「我看到誠實面對、善待自己而來的生命力，從愛自己開始，我們都值得擁有更好的人 生。」——書寫藝術家

二、內容摘錄：

1. 「這世界上有很多制約，傳統的束縛，根深蒂固。面對內心的自我，有時候要對自己坦白都很困難，多數時候，我們選擇讓自己暫時好過的方式，那就是逃避。」（p.152）
2.「我很害怕不被喜歡，所以我拼命討好別人。我努力去愛別人，卻沒有愛自己。」（p.25）

3.「承認自己沒那麼勇敢，其實是一件很誠實、對自己負責的事。」 (p.155)

三、我的觀點：

人打從出生就在學習各種知識，學著怎麼說話、怎麼寫字、怎麼算數學，卻好像從沒有人教過怎麼面對自己、怎麼面對生活的的變數、怎麼面對離別？在選擇這本書閱讀的當下，

我的生活突然多了好多預期之外的事，一個正值二八年華的高中生面對生活帶來壓力，前方的道 路遙遠得看不見盡頭，使我不知道接下來的每一步該往何處走，該選擇遺忘，還是逃避漠 視？我都不得而知。一日在圖書館借閱書籍時，偶然看見這本書，我便被其書名深深吸引， 閱讀完這本書後，卻成為了引領我前行的「無聲螢火蟲」，使我敢於面對脆弱的自己，正視 自己的生活樣貌。

書中作者面臨癌症時，我從她身上看到一種生活態度，一種「我絕不向病症屈服」的意志力，這是我所缺乏的能量。每當我面對生活帶來巨大的改變時，我心裡總想著「聽不見、看 不見、不改變」，好比每一次的求學階段轉變、段考或各式的競賽考核，我都因為壓力而選 擇逃避，不願面對可能失敗的結果。正如作者所述：「我們選擇讓自己暫時好過的方式，那 就是逃避。」自幼沒人教過我如何面對事情，也沒有一定的解答，在許多時候，面對自己不 願正視的狀況時，我們多半會選擇一條「安全的道路」。但在漠視過後，問題卻還是持續存 在，脆弱的自己仍然沒有勇氣跨過門檻。可是在作者面臨癌症後，他卻選擇積極治療，不放 棄自己，才得以開啟他「新的人生」。我想，既然作者可以從人人畏懼的癌症裡重獲新生， 那我又何嘗無法從我所面臨的事情裡堅強的學會面對呢？

要是逃避的話，估計就沒有機會再次面對了，畢竟只會養成愛逃避的膽小鬼。 這本書內容激勵我的同時也提醒我一個道理。從小，我一直認為，只要大家喜歡我是不是就不會造成麻煩了，可以社交圈中相對輕鬆，所以在人際交往上，我會不斷詢問對方討厭什麼、喜歡什麼，這樣就能把自己「客製化」了，便能讓每個人都喜歡我、接受我，不再擔心 自己會成為落單的個體。但我發現，這麼做非常難受，每一天都得活在別人喜歡的「自己」 之下，真正的自己想做什麼都受到無形的「限制」，到了最後，才發現我的付出也並非能得 到理想的回應對待，甚至有人更加討厭自己。在瘋狂的愛別人時，卻忽略了愛自己。或許正如作者吳娟翎所言：「只有真實確切的愛自己，才能把愛完整的留下來。」若我能先勇敢認 識真實的自我，再脆弱的心智也能在人際交往的過程中學習堅強。

美，是本書最後一個大主題，也是我最焦慮的一個主題。因為科技日新月異，資訊傳播速度 快，使得很多女明星的「白幼瘦」特徵成為現實跟風的一種審美觀。我五官不端正，身形不 修長，皮膚黝黑不顯白，身上各個部位都與當紅審美觀有著很遠的差距，甚至因為曾經被當 眾取笑外貌，成了我想改變自己的負面動機。我開始學著化妝，學著減肥，學著少吃，卻因此惹上了好多原本不會有的問題，我的皮膚變差，我的三餐攝取不均，我運動過度拉傷身體，還因此被父母念了一頓，但換來他們的一句「其實你成了什麼樣子你都是你，都是我們 的女兒」。所以，不接受自己的不完美的是誰？是我。但也只有我自己能從脆弱中成長，學 習與自己對話，在不完美的生命中，學會珍視自己，正如法琅士所言：「我能接受自己的不 完美，它是我生命的本質。」

四、討論議題：

人生完美的定義是什麼？大眾所認定的「審美」有既定的標準嗎？

學校名稱：縣立成功高中

年　　級：1

班　　級：02

科　　別：普通科

名　　次：特優

作　　者：王宥心

參賽標題：青春路途：願我們的溫柔和成長都能被深情包覆

書籍 ISBN：9789869623667

閱讀書名：願你的深情能被溫柔以待

原文書名：願你的深情能被溫柔以待

書籍作者：樂摯

出版單位：平裝本出版有限公司

出版年月：2018 年 8 月

版　　次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

本書書寫四十二個人的真實故事，分為「青春物語」和「關於愛的可能」。「青春物語」描寫一些成長的過程中，擁有的情感脈動和行為，透過某些人的影響，勇敢邁出一步的過程，還能知道彼此感同身受的生命經驗。「關於愛的可能」則描寫一個人在對象付出的時間長久與款款深情，是很有可能感動到一個人。年紀越長，所感觸的事情越多。作者希望讀者可以藉由這些文字找到自我。如果在人生路途中遇到挫折也可以讀溫柔的話語，重新整理思緒。

二、內容摘錄：

1. 在幫助某些人的那個瞬間，需要擁有很大的勇氣。而你會因為這幾秒的勇氣改變自己許多地方。幫助你的那個人也許就是改變你的轉折點。
「最討厭的就是玩排擠人的那套爛遊戲 。你永遠不知道，給自己十秒的勇氣，能改變多少的人生。」（p.32）

三、我的觀點：

青春期，是複雜且充滿煩惱的年紀。包含家庭、人際、愛情的關係都影響我們對於人 生的安排。我們既不像兒童無憂，也不像大人沉悶，但種種的原因使得我們擁有許多壓力和 這個年紀才能體會到的心境。也許這些壓力只是人生中的一小段路，可在這純粹的年紀裡， 卻是指

引我們前進的一盞明燈。每個人所肩負的責任並不相同，有的人為了支撐家庭的經濟 忙碌奔波，有的人則在學校苦讀，剛強堅毅地朝著目標前進。在「青春期陣痛的」過程中， 我也遇到許多貴人在不經意間幫助了我，我體會到青春期不只是擁有矛盾複雜的情感，也是 極有可能產生戀情的年紀。

「我喜歡你，但以我們的關係，如果我說了，連朋友都當不成。」這是我看過很多人遲 遲不敢向喜歡的人主動追求的原因。在一段日久生情的關係裡，卻默默隱藏對你的喜歡，即 使已經看過你所有的缺點，還是喜歡你。以最好的朋友的名義默默陪伴你成長，默默陪你走 過悲歡離合。「我想，超越友誼的感情，就是即使你的缺點再多、再不好。在喜歡你的人眼中也會滿是 優點和可愛。」

日久見人心。時間不斷流逝，越發可以知道留在自己身邊的人彌足珍貴。尤其在青春 期，便可漸漸感受到，與他人共處的時光越來越少，身旁的人們，如同煙花稍縱即逝，沒有 固定的居客，眾人皆是過客。那些曾經的朋友，現在走在路上都會避免眼目尷尬而裝作看不 見。社交媒體上也只剩下單調的祝福。曾經與他們嘻笑的回憶，至今回想起來彷彿在夢中。 我想這是注定的離別吧！我感到非常無奈與悲傷，青春期認識的幾百個人中，又有幾個是會 留到最後的關係呢？人際交往中，我時不時可以感受到虛偽的成分。我總是在討好任何人， 不想鬧翻關係而隱忍。有時會因為在關係中受到委屈而麻木自己，開始有了厭世的心態。我 的「青春期陣痛」，嘗試在每一段關係中維持良善與溫柔，卻隨著時間流逝與求學階段的轉 變，面臨著悲歡離合，令自己在建立關係與結束關係的模糊地帶中來回拉扯。〈願你的深情 能被溫柔以待〉一書，讓我重新定義我與他人的關係建立，或許每一位青春期的過客，烙印 在自己心窩的程度不同，卻是自己從蛹蛻變為蝴蝶的美好養分，讓我擁有如此深刻的感情。

十二歲的懵懂年紀，我還不懂「畢業」這個詞意謂著什麼，所以不明白為何要悲傷，為 何要流眼淚，青春期陣痛後才知道它意謂著「離別」。想到種種的事件跟經過，使我不禁掉 下淚來。我了解到每段關係都有其保鮮期限，雖無法長久到老，卻能在最恰好的時間溫存其 美好，促使我想更珍惜身邊的人、珍惜現在擁有的一切。 未來，我們要面對許多問題。我希望能夠在這陣痛回憶中，找到自己一絲絲的生存與人際 建立的意義，並讓我有所提升。

從〈願你的深情能被溫柔以待〉一書中，可以知道每個人就算表面再怎麼堅強，其實內心都是挺脆弱的。但這也是他們溫柔的點。「願他們的溫柔能夠被深情包覆」，進而溫暖自己 的內心。我希望青春期帶給我的是細數我成長故事的記憶。無時無刻，這些熱鐵烙膚的記 憶，都是我成長的養分。正如普希金曾說：「等青春輕飄的煙霧把少年的歡樂裊裊曳去，之 後，我們就能取得一切值得吸取的東西。」

四、討論議題：

（一）現代許多家長較注重課業問題，卻忽視了孩子青春期的情感溝通。家長該如何引導和教育孩子？才能有效地解決孩子青春期的挫折與遭遇。

（二）從小到大的人際經驗，一定有遇過被霸凌的同學。在小的時候課本都會教反霸凌的觀念，而年紀越成長，就發現很少在提及了。但光是課本所教的，能夠足以阻止霸凌嗎？這不是簡單可以明瞭的道德觀念。要用什麼方法才能讓人們知道霸凌的嚴重性呢？