|  |
| --- |
| 第1090315梯次閱讀心得寫作比賽得獎名單 |
| 序號 | 班級 | 姓名 | 作品標題 | 指導老師 | 名次 |
| 1 | 資訊二甲 | 李嶧 | [所謂的大人](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2453414) | 陳美妃 | 特優 |
| 2 | 建築一甲 | 陳侑群 | [愛是天堂？是地獄？](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2446220) | 徐淑菁 | 特優 |
| 3 | 電機一甲 | 藍福鈞 | [善良需要原則](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2450752) | 曾竹正 | 特優 |
| 4 | 資訊二甲 | 劉秉翔 | [時間以外的青春](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2444478) | 陳美妃 | 優等 |
| 5 | 電機一甲 | 林彥廷 | [堅持理想](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2434009) | 曾竹正 | 優等 |
| 6 | 製圖一甲 | 葉淳瑾 | [明天，我要和昨天的妳約會](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2441335) | 曾竹正 | 優等 |
| 7 | 機械一甲 | 蔡鈞丞 | [學習逆境成長](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2421975) | 黃千珊、莊振鋒 | 甲等 |
| 8 | 電子二甲 | 呂羿邦 | [學會死亡，就學會活著](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2458236) | 楊欣樺 | 甲等 |
| 9 | 汽車一乙 | 簡定浩 | [別把方便當隨便](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2442620) | 曾竹正 | 甲等 |
| 10 | 建築一甲 | 邱暐竣 | [說話的藝術](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2450330) | 徐淑菁 | 甲等 |
| 11 | 建築一甲 | 林采玲 | [我的成功秘笈](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2453286) | 徐淑菁 | 甲等 |
| 12 | 建築一甲 | 楊庭瑜 | [父母懂得「愛」孩子嗎?](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2449016) | 徐淑菁 | 甲等 |
| 13 | 資訊一甲 | 陳冠佑 | [十一種孤獨](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2454256) | 邱靜綺 | 甲等 |

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：資訊二甲
科　　別：資訊科
名　　次： 優等
作　　者：劉秉翔
參賽標題：時間以外的青春
書籍ISBN：957-8829-07-8
中文書名：不老青春
原文書名：
書籍作者：Bob Darden/W.R. Spence
出版單位：智庫
出版年月：1994
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
這本書所述說的不是老人運動員的故事，而是以無限活力掌控自己生活的現身說法，故事中的主角是一群以積極、充滿活力的態度掌握生命的人，生命對於他們來說只是一個又一個的回合，他們在每一個回合之中展現自我，不受時間、年齡或者是身體問題的局限，在他們生命中的每一個回合發光發熱。

二、內容摘錄：
我會告訴他們：看看自己，或許自己不能從一匹奔馳的馬或摩托車上下來，但是我們可以做的事情還很多，我們可能還會訝異自己竟然可以做那麼多事。（P.37）

我把希望放在明天，因為不知道能不能活過今天。-Bill Dunlap（P.105）

三、我的觀點：
時間有限，光陰似箭，寒假期間享受著過年的囂鬧氣氛，耳畔傳來「一元復始萬象更新」的吉祥話，我的腦海裡有時會浮現這樣的疑惑：一年過去了，除了自己又長大一歲了以外，當初和自己許下的約定，都完成了嗎？還是在時間又或者是生活的壓力之下漸漸淡忘了那些自己曾許下的目標？時間一久雄心壯志石沉大海，就好似什麼事情都沒發生過似的，然後又在新的一年中許下新的約定，年復一年的把自己許下的約定和時間都浪費了呢？

在某次偶然的際遇下，有位親友整理了一些書籍送給我，在其中我發現了這本書，書名{不老青春}十分耐人尋味。在我的認知中青春的有效期限很短，正因如此才更應該把握時間，可是當我翻閱這本書後才發現「青春」真的可以不老。故事中的主角即使不年輕，身體不硬朗，但都把握著自己所剩不多時光，神采奕奕地活著，這就是他們的青春。文中一句話令我感觸萬分：「我把希望放在明天，因為不知道能不能活過今天。」他打破了我對青春兩字一定要年輕有活力的舊有印象，或許這就是專屬於他們的青春。

在許久以前，我也曾是個浪費青春，虛擲時間的人，總是在年初豪氣干雲地立定遠大的志向，然後在日複一日的生活瑣事中消磨殆盡，最終頹然放棄。常常設下的目標，在轉瞬間就錯過了應該完成的時間，時間的腳步快得讓我不知所措。我試過很多種方式，記下自己許下的目標和時間並在使手機中設下提醒，可是常常時間一久就把這些提醒當成了一種習慣，眼睛看到了，但卻入不了心。在我覺得虎頭蛇尾的自己已無藥可救時，我遇上了我人生中的貴人，他的生命很短，醫生預估他的生命只剩不到三年的時間，如果控制狀況良好可能可以活得更久，但卻也不敢保證生命的盡頭會在什麼時候突然到來。那時的他是我的好友，得知這個噩耗我非常難過，同時也非常感慨，感慨命運之神的冷面無情。

令我十分驚訝的是雖然他的生命已經敲起了倒數的喪鐘，但我卻從未在他的臉上發現埋怨自棄的神情，他總是笑臉迎人，並在他擅長和喜歡的領域上努力學習、展現自己。每當看到他努力學習的同時，我同時也在審視自己，換作是我，在那樣的處境之下，我還能夠把握最後的時間盡情去做我想做的事嗎？被宣告死刑的他都可以了，我怎麼能還在原地蹉跎光陰呢？受到激勵的我也開始去嘗試許多自己想做的事，去完成想完成的。

青春或許不該侷限於年齡、受限於健康，把握時間去完成當下的那個自己，不要讓自己後悔，人生中的每一刻都可以是青春。我在書中和朋友的身上看到了青春的全新樣貌，青春對每個人的意義截然不同，在我心中青春是無論你在何時、何地、何方，勇敢且努力做想做的事情的那個你。不要讓過去的自己失望，不要讓未來的自己後悔，這就是我的青春！

四、討論議題：
你心中的青春是什麼樣子呢？你有活成自己心目中青春該有的模樣嗎？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：甲班
科　　別：資訊科
名　　次： 特優
作　　者：李嶧
參賽標題：所謂的大人
書籍ISBN：9789867664778
中文書名：奇諾之旅1
原文書名：
書籍作者：時雨沢惠一
出版單位：台灣角川
出版年月：2018年3月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
1972年生至神奈川，喜歡的話是「唯有迷路才能找到自己的路」──其實他的人生總是處於迷失狀態。連自己是否真的迷失了這件事也不是很清楚。

「奇諾為什麼要不斷旅行呢？」「我啊，有時候會不自主地這麼想，自己是不是愚蠢的矮冬瓜？或是個非常卑鄙的人？雖然不知道為甚麼會這樣覺得……不過那時我就會感覺到除了自身之外，世界啦、其他人的生存之道是多麼美麗、多麼完美…我就是為了想更了解這些事情，才會開始旅程的……」

二、內容摘錄：
1.「只要了解他人的痛苦，就能溫柔的待人。進而能夠跟人互相尊敬」那根本是天大的謊話。當自己沒有痛苦時卻要接受外界傳來的痛苦，根本就是吃力不討好的事。況且最初感到痛苦的人，他的痛苦也沒有因此消失。 (p.141)

2.我不懂何謂「頂天立地的大人」，會做討厭的事就是「頂天立地的大人」嗎？要是討厭的事也不斷延續，人生會快樂嗎？ (p.190)

3.世界並不美麗，但也因此美麗無比。 (p.10)

三、我的觀點：
長大，真的必須捨棄自己喜愛的事，不允許自己有任性舉動，且連自己不喜歡的事都要完美做好嗎？如此才算是一名出色的大人嗎？我並不這麼認為……

這本小說是由六個小故事所組成的，我要分享其中我最喜歡的一個故事──「大人之國」。它主要是在講述某個國家，它的傳統是必須在孩童滿十二歲時，將他們腦中的某個部分移除（應該是某種思想改造），捨棄所謂的「童心」，並忘卻那些不被「大人們」所認同的──一些單純的夢想，轉而成為一名出色的大人。故事內容在敘述一名孩童從原先的服從，到後來的醒悟，並逃離國家的這段過程，我覺得十分的精彩且引人省思。

在現實生活中，能夠在長大後仍保有一顆赤子之心的人是少之又少，大多人都因世俗的眼光，戴上了重重面具，隱藏了真實的自己。堅持做自己的人免不了接收到周遭的冷言冷語，只因自己的夢想不被看好或認同。只有等到真的成功了之後，才會有人稱頌自己表面上的成功。我覺得有沒有別人的贊同聲並不重要，最重要的是追夢過程秉持的那一份真心，也就是那顆堅持的心提高自己圓夢的可能性，也能夠發揮屬於自己獨特的價值，不選擇與那些迷失自我的人同流合汙，更不會遺失真正的自己。

「大人之國」也讓我意識到了一個存在已久的社會問題，故事中的大人不僅沒有鼓勵自己的孩子去追求夢想，反倒強迫他們接受成為「大人」的手術。這也反映了現今的教養困境，許多家長一心要求小孩成為優秀的大人，給了孩子許多的壓力，殊不知那所謂的「優秀」大多只是為了成全他們自己的面子。強迫小孩按照自己設定的人生路線去走，絲毫不尊重小孩的意見，剝奪孩子自我決定的權利，並逐漸忘卻最初的夢想。解除綁在孩子身上的枷鎖吧！給予孩子更多自主決策的權利，但也切勿過度放縱，與他們交流意見並且互相尊重，才能給予他們更多采多姿的未來。

故事中我覺得最精采的部分在於主角勇敢逃離國家的那段過程，雖說是受到了外來旅行者所帶來的影響，但她至少踏出了那一步，那一步也象徵著他打破了社會的拘束，價值觀不再受到綁架，能自由決定自己的未來，不用再強迫自己成為病態的社會中所規範的「大人」樣貌，也開始了他在其餘故事中漫長的旅程，真正成為自己生命的主宰。我們都應該如故事中的主角一般，勇於堅持自我，而不是乖乖的任人宰割，不要活在被社會傳統觀念侷限的小範圍裡，要勇於踏出舒適圈，才能發掘那片未知的領域，尋找自己的一片天。

這本書告訴了我許多道理，不僅僅是「大人之國」這個篇章，其餘章節也帶給我各種不同的感受體悟。我也希望這個故事所要表達的一些社會的弊病也能有所改善，關於家長對小孩的教育，需要一些更開明的教導方式，才不會讓更多現實世界的小孩需要花費心力去逃離那「無形的牢籠」。

四、討論議題：
1.這個世界所代表的究竟是醜惡還是美麗呢？

2.怎樣才是教導小孩最適合的方式呢？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：一年級
班　　級：一年甲班
科　　別：機械科
名　　次： 甲等
作　　者：蔡鈞丞
參賽標題：學習逆境成長
書籍ISBN：4171225316680
中文書名：魔電聯盟(全套)
原文書名：Michael Vey
書籍作者：理查 ‧ 保羅 ‧ 伊凡斯
出版單位：遠見天下文化出版股份有限公司
出版年月：2012/7/20
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
本系列是在敘述一個看似普通的高中生麥可‧費伊，卻擁有異於常人的超能力──他渾身帶電，可以放射高伏特電力!麥可發現同校的啦啦隊員泰拉也擁有特殊的超能力，於是邀集智力高超的鬼才歐斯汀‧塞人一起組成「魔電聯盟」，此舉卻引起一個強大組織「艾爾根」的注意，於是展開一連串冒險。

二、內容摘錄：
1. 我不曉得她在唱些什麼，但旋律聽起來很美，很有撫慰的效果，而她的歌聲裡似乎帶者淡淡的哀傷──摘錄自魔電聯盟3：電風暴：安培號之戰，第30頁

2. 可是妳可以彌補自己的過錯，麥可，就像我們也要努力彌補我們的錯誤。我們只想做對的事──摘錄自魔電聯盟：第25號囚室，第296頁

三、我的觀點：
還記得我借到這套書的那天，是在悠閒而平凡的下午，我找到了如此不凡的套書，那就是──魔電聯盟系列!它的書名深深的吸引了我的目光，下一秒，我的手反射性將它從書櫃上取下，首先，先是書的封面中有一男一女，以深邃的藍色在用看似無邊際的藍色，同時使用漸層的手法，讓封面看起來神秘又富有質感，光是封面就讓我來回欣賞了五分鐘，接著我翻到好評推薦那頁，其中有一句是這樣寫的「美國《紐約時報》第一名暢銷作家，比『X戰警』更激勵帶電的動作派科幻小說!」，這本書真有如此地激勵、瘋狂?為了一探究竟，於是我借回家，慢慢了解它如何激勵廣大的閱讀者。

拜一群科學家所賜，一群剛出生的孩子，作為特異功能的實驗對象，但出了意外，為了彌補疏失，這些有目的的科學家及野心家，全力追查這些孩子的下落。而帶有電力的麥克及泰拉就是這實驗的白老鼠之一。

過程中，這些野心家無意間綁架了麥克的母親及泰拉。患有妥瑞氏症的麥克，在學習過程中，常遭他人鄙視而霸凌，他並沒有因此放棄自我，雖然種種不客觀的因素與環境，不斷腐蝕他對人性光明面的看法，尤其現實事物的殘酷，他多次流淚與掙扎，其自我的蛻變，是何其重要。

為了拯救母親與泰拉，滿懷信心的麥克與鬼才好友歐斯丁一起，並以化敵為友的真性感動了了原本一直霸凌麥克的二位同學---傑克、韋徳，一起前往神秘的艾爾根專科學校。

還是懵懂無知的小孩，正常面對未知的身影，尤其這一路並非順遂，現實盤根錯節的困境與險惡，早就存在。恐懼的力量不只是如此，若是內心慌張或心生隙忌或猜疑，只會吞噬彼此的信任。種種焦慮產生，是難免的。能夠在此徬徨中思索，不斷面對挑戰，將危機化為契機，藉此提升自己能量，開發自己潛能，才能破除一切混沌，找出自我，迎接光明。人剛出生好比溫室裏的花朵，受父母仔細照料，父母深怕你受風寒雨打，但在一定時間若不能離開溫室，永遠無法真正的成長而茁壯。

美國有名作家歐內斯特‧海明威曾說過：「生活總是讓我們遍體鱗傷，但到後來，那些受傷的地方一定會變成我們最強壯的地方。」魔電聯盟中的主角麥克正是如此寫照，一般出生過得如此順遂的人，根本無法體驗窮困、霸凌、鄙視、人世間的殘酷面，但是光是這個還不足，能夠真正面對一切，過程中雖怵目驚心，偶爾的頓失自我，甚至暫失迷罔，都是正常的。重點是經過這種種因素折騰而仍然堅持到最後，個體的能量所展現的爆發力正是不凡，一旦意志與目標匯集成一，又能逆勢成長，將能化危機為契機，必能有一番作為與成就。

四、討論議題：
世界的能源並不是取之不盡，用之不竭的，就電力來說，書中講到改變老鼠的基因，使牠本身帶電，而台灣目前擁有火力、風力、水力及太陽能發電，我想生物發電是可以研究的，但是得換成其它種類的生物，像是蟑螂，牠繁殖力強，也可以省飼料費，或許它是個不折不扣的發電對象。

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：甲
科　　別：電子
名　　次： 甲等
作　　者：呂羿邦
參賽標題：學會死亡，就學會活著
書籍ISBN：9578468512
中文書名： 最後的14堂星期二的課
原文書名：Tuesdays With Morrie
書籍作者：米奇.艾爾邦
出版單位： 大塊文化
出版年月： 2014年9月
版　　次：二版44刷

一、圖書作者與內容簡介：
作者米奇．艾爾邦，在西元1997年以自生經歷改編出版這本「最後的14堂星期二的課」，暢銷全球千萬冊。七年後出版「在天堂遇見的五個人」，同樣成為國際暢銷書。

作者在一個偶然的機會與昔日恩師老教授墨瑞‧史瓦茲重逢，可他卻只剩下生命中最後幾個月的時間，在剩於的時間中老教授幫他上最後的一門課，一門學著如何活在世上、如何對待死亡的課。

二、內容摘錄：
生命中最要緊的事，是學著付出愛，以及接受愛（69頁）

愛是唯一理智的行為（69頁）

每個人都知道自己有一天會死，但沒有人把這當真。（102頁）

學會死亡，才能學會活著。（102頁）

不相愛，即如死滅。（115頁）

命是凌越眾生，人陷已於死地。（153頁）

三、我的觀點：
你害怕死亡嗎？人終有一死，你希望以什麼方式離去？但在這之前你又該怎麼不使自己的人生留下遺憾？ 「學會死亡，就學會活著」，如果要以一句話來詮釋本書，非此句莫屬，老教授莫瑞在第四堂課時對著早已出社會的學生兼好友米奇說了這句話，米奇當時還不曉得這句話會使他的人生有重大改變。

米奇在大學畢也後就一直待在新聞業做體育新聞主播，看似人生無憂愁的他，其實只是每天重複地做自己不感興趣的事，人生毫無實質的目標，每天都感到非常疲憊，一天天的精神轟炸，使他對自己的工作缺乏興致，愛情也發生危機，女朋友與其暫時分離。因女友的離開，使他思考老教授的話與自己的生活，思考一番後，他決定將老教授的話當作人生警語，並將其記錄下來，並在與老教授的次次談話中，找回了自己的人生目標與熱誠，然而老教授的身體狀況卻每況愈下，但老教授卻對於此事抱持著輕鬆的心情，並在米奇問起有關生死的議題時，也總是以看透一切的口吻回應。

老教授莫瑞的話總是如同佛經中悲天憫人、如同看透世界那般，他接受了自己得到「漸凍症」事實，並且認為「學會死亡，就學會活著」理解「生」的意義就理解「死」，「死」讓生命有限從而擁有了時間，從而促使我們「把握當下」，把握當下的機會、愛情、工作等等，而我們最該把握的便是「愛」，就如同他常掛在嘴邊的一句詩詞「不相愛，即如死滅」。如智者李文所說「愛是唯一理智的行為」，理智需要愛的支撐，當今的人們因生活忙碌而失去理智對生活感到興致缺缺，想改善這狀況的人卻不知該從何做起後放棄，而最終皆變得有如行屍走肉一般，而這種狀況的唯一解藥，就是去付出努力，重新感受愛，找回那份愛，在愛中找回自己人生奮鬥的動力。

「最後的14堂星期二的課」是一本關於生死哲學的書，透過一位得到「漸凍症」的老教授與出社會年輕人的互動傳達本書重點——「學會死亡，就學會活著」。本書讓我重新審思自己的生活，也讓我重新思考我的人生目標，更讓我了解「生命的意義」。每個人的一生都會經歷出生、死亡，而真正造成彼此不同的地方，就在於生命的過程，我們有了與事物的相遇，有了接觸，而最終都以愛為終點，有了愛便有了奮鬥的動力，人們從中找到生活的意義，你是否有付出愛，並且接受愛。因曾經付出的愛，會形成永恆的記憶，留存在彼此心中，即使肉體消散，即使分隔陰陽兩地，依舊留存於世，因為愛是超越時間和距離的連結。因此我應該時時提醒自己，用真誠的心去愛人，並關心社會，不要失去生活的熱忱，更重要的是「把握當下」。

四、討論議題：
當死亡將至，你會如何利用剩餘的時間？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：一年級
班　　級：乙班
科　　別：汽車
名　　次： 甲等
作　　者：簡定浩
參賽標題：別把方便當隨便
書籍ISBN：9789865808884
中文書名：別把方便當隨便
原文書名：
書籍作者：顏之勤
出版單位：讀品文化
出版年月：2015/05/15
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
本書作者寫的是關於人際交往及交談技巧的應用。內容則告訴我們透過溝通的技巧及運用，達到不傷害他人，使人領悟並改進的方式，促成雙方做起事來，能發揮最大的效果。還有告訴我們不管面對上司、主管、老闆，都可以輕鬆應對的方法，也能讓老闆知道你能貢獻很多，能讓公司賺大錢。最後介紹這本書主要給不擅長跟同事、朋友、老闆談話技巧的人，將有莫大的幫助！

二、內容摘錄：
與人打交道的時候，無論是他人提到你的短處，還是你去提及他人的短處，即使是那些顯而易見的短處，基本上都會招致當事人反感。對此，想讓交際順暢，最好的辦法就是「因人而異，看情況不同而表現」。

在自己處於弱勢的情況下，巧妙的批評更為重要，先肯定對方的實力、地位、權威，甚至他的道理，然後突然插入你的話鋒，委婉動聽地批評對方，結果會更加有效。

三、我的觀點：
這本書的內容切合實用並且深入淺出，其中讓我印象深刻的有：如何與同儕相處、如何與上司（親長）應對，以及如何避免一般談話時易犯的錯誤等等。

雖然現在是學生的身分，但將來必定會投入社會職場。在公司這個大團隊上，員工就好像其中一個小零件，而許多，甚至成千上萬個小零件組合在一起，就成為一台運轉自如的大機器。我們在職場上，由於對事的觀點及標準不同，難免會遇到與同事意見衝突。有的可能是真正存在差異，更多的可能是自己不經意造成的，對此絕不能採取消極地聽任的態度，更不要一開始便以對抗的態度去面對，而是要透過溝通來積極解決。透過良好的、友善的溝通技巧，不僅有助於消除同事對你的誤會，更可以達到同事加深對你的印象，可說是一舉兩得啊！

然而，有些人為了避免與同事意氣相爭，擔心浪費無謂時間跟精力，因此採取觀望的姿態，從不表示意見。這種看法很片面，而且也很消極，因為時間一久不免累積怨恨，總是會發生問題的；我認為只要是具有可行性、建設性的想法，若能適時提出不但不會得罪人，有時候還可能引起共鳴，甚至讓人有「聽君一席話，勝讀十年書」的感覺，但重點還是在於聆聽、觀察以及溝通的語氣及方法。例如：在日常生活中，別人和你談話，對方可不想聽你說教，若你自作聰明，反而會適得其反，所以，不可隨意擺出高人一等的姿態。又例如：同事向你提出一個意見、建議，若不能讚同，最低限度也要花時間考量，一定不要馬上反駁。

另外，與朋友聊天，太多的「自以為」、「自我感覺良好」會把一切事物變得枯燥乏味，假如別人說的有違情理又相當執著，在這時候別想著立刻糾正、即時渲洩自己的情緒，要讓彼此冷靜一下。若真有其必要性，隔些時日找機會再談，否則你固執、我固執，大家都固執，反而互相傷了感情，導致連朋友都做不成，這樣的結果任誰都不希望發生！好好冷靜，條理分明的處理事情真的很重要。

同樣與老闆（親長）溝通意見時，可以先從讚許老闆（親長）的英明之見下手，千萬不能單刀直入、當面糾正，否則不但會使老闆（親長）尊嚴受損，更嚴重將導致丟了工作，所以絕不能逞一時之快而得不償失啊！接著，可以講一講自己認可老闆（親長）所說的某些理念，並強調那些理念對自己的啟發和教育作用。這個表態非常重要，它可以證明你的立場不是和老闆（親長）對立的，而是受了老闆（親長）的啟發才有自己新的建議的。個人覺得蠻這個方法實用的，所以一定要學起來充分運用。

在另一個角度來看：良性的溝通是替老闆分擔壓力，打開工作局面，不僅樹立了老闆的權威，也同時增強了自身影響力。當然，這不僅只是為了工作，若能與老闆取得默契，甚至成為事業上的夥伴，相信這對自己也是種成就。其實我認為日後在公司上班本就是生活的一部分，如果能創造良好的工作環境，能與了解彼此的朋友一起打拼，這種樂於工作的境界，真是讓人期待啊！當然，想遇到懂自己的上司、同事並不容易，所以要靠自己努力經營了。

生命有限，生活中總是充滿挑戰，若能有效地與人溝通，進一步化解心頭的困擾、折磨，就能騰出時間心力做更多自己想做的事。溝通看起來也許微不足道、可有可無，卻可以幫助我們在許多小處上承接順利，省去了波折又能產生信心，讓我們充滿能量面對各種難關。

四、討論議題：
書籍內容有提到一個關於面對流言的問題，流言通常是人們在背地裡捕風捉影、不負責的議論。像我自己本身也有遇過一個類似的狀況，在班上，總會多少聽到同學對問題人物的不滿，雖然彼此聽起來很爽，又可以釋放壓力，但這樣真的好嗎？要怎麼做才好呢？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：一年級
班　　級：甲班
科　　別：建築科
名　　次： 甲等
作　　者：邱暐竣
參賽標題：說話的藝術
書籍ISBN：9789864490196
中文書名：《學校沒有教的溝通課》
原文書名：
書籍作者：簡麗賢
出版單位：幼獅文化出版
出版年月：2015年10月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
　　作者簡麗賢，是一位熱愛物理教學與科普寫作，致力推廣科學教育和口語表達，寫過許多科普文章、教育論述、散文作品等。本書主要在探討生活中的各種糾紛，並進行觀念修正、解析問題，最後再以作者的觀點來化解書中的問題。

二、內容摘錄：
1、話太直接，毫不委婉，像一把利劍，容易傷人又損己。（P.15）

2、如果我們能將心比心，就不會在安慰別人時只想滿足自己的好奇心，不會

只想追根究柢，更不 會在安慰別人之後，大肆宣傳或評論朋友的傷心事。

（P.66）

3、說話的語氣和用詞可以謹慎斟酌，但是拒絕的態度要堅決，避免模稜兩可

而讓別人抱持期待（P.157)

三、我的觀點：
　　想要安慰，卻老往別人傷口上灑鹽；以誠相待，卻得到一頓白眼；直抒己見，反而彼此種下心結。到底說錯了什麼呢？溝通因而產生問題。台灣的學生從小忙著補習，學才藝，卻從來沒學過溝通和如何表達，導致產生一些不必要的糾紛、誤會等問題。

　　看完《學校沒有教的溝通課》，我發現原來說話也存在著許多藝術。說話不單單只是把心裡話講出來而已，還得「三思而後行」，而說話也必須經過修飾，才不會讓人誤會。

　　把你要說的話修飾一下吧！心直口快，有什麼說什麼，毫無遮掩，自己無意間說出傷人之言都不知道。如何把話修飾呢？在路上看見一位不怎麼好看的人時，一般人，不會刻意說出「醜」這字眼，但有些直腸子的人則太直接，自認無傷大雅，卻早已傷害別人！例如美國人遇見很漂亮的人時，他們會說You are beautiful，若遇見不怎麼好看的人，他們會說You are kind，這種委婉的說法，雖然帶有隱藏之意，但絕無惡意。再舉例來說，一個頑皮的小孩，你可以說他很活潑；一個固執的人；你可以說他很有主見；一個話多的人，你可以說他很有口才。我覺得說的太直接讓人傷心，不如修飾一下，讓人聽了開心。

　　最好的溝通表達不一定要用優美動聽的句子，但必須具備「同理心」，能站在他人的角度思考，體會他人的想法，說出的話才不會傷人。同理心與同情心不同，舉例來說，在公車上碰到性騷擾，很多人當下都會害怕的不敢說話，事後還被別人責備為什麼沒有阻止，或尋求協助，他們會把錯推到被害者身上，沒有人想過錯的是那位犯人，這就屬於「同情」的表現；而應該以「同理」的心態，讓自己進入他人的角色，理解現在他想聽到的話，不讓他再次受到傷害。我們可以真誠的傾聽，試著瞭解並接納他人的情緒，也能給予意見，讓他自主做決定。信任他，接納他，這才屬於同理的表現！

吵架時別踩地雷！在吵架的當下，情緒管控不當時，容易逞口舌之快出言傷人，也容易踩到對方的地雷，這時不如暫離現場，轉換情緒吧！先讓自己冷靜下來再說，也可以換個角度站在對方立場思考。

　　吵架完該如何和好？朋友、閨蜜、情侶、夫妻，都有都會有吵架的時候，大聲吵架，互相貶低，大翻舊帳。問題是吵了架，該如何「和」？我認為彼此應該互相體諒，並說出各自的想法，一同面對問題、解決問題、達成共識。我認為在雙方平心靜氣時才是最好的溝通時機，而且時間會沖淡一切，有些事情久了，無意間就解開了。吵架當下若有一方能先退步，不讓事情演變更嚴重，我想「和」就會變得很簡單了！

　　某天的晚上，作者遇見了來自中國的雷教授，發現教授看著地圖有些疑惑，便上前幫助。在帶路的過程中，雷教授對作者說：「簡老師，你主動『走心』幫我引導路，非常感謝你。」一般人聽到走心，連想到的可能是對原本有興趣的東西感到無感，或是心態轉變等；而雷教授的走心是「走進別人的心坎裡」，把別人放在心上，是人與人之間最溫馨的互動。

　　在校園中，同學間的鬥嘴，早已是家常便飯，有時一不小心說錯話還會變成鬥毆。若要學生自己溝通，我認為非常困難，但如果有老師的介入、引導，溝通就會變得簡單了。我覺得溝通是累積而來的，經驗較豐富的人，能在短時間內理解現在的狀況，並做適當的動作避免紛爭越演越裂。若能好好溝通，也許就不會發生紛爭；若能好好溝通，也許就不會有人受傷；若能好好溝通，也許就能挽回許多重要的事情。所以，學校絕對需要有教導溝通的課程。

　　我覺得在與人相處時，若能「走心」、體貼他人、同理他人、把他人放在心上，利用這些元素，拼湊出說話的藝術，我認為這就是待人處事的最高境界！

四、討論議題：
1、如何使人們願意溝通？

2、你覺得學校需要開設溝通課程嗎？為什麼？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：一年級
班　　級：建築一甲
科　　別：建築科
名　　次： 特優
作　　者：陳侑群
參賽標題：愛是天堂？是地獄？
書籍ISBN：９７８９８６９８３５０４６
中文書名：你不是失敗，你是值得更好的
原文書名：
書籍作者：角子
出版單位：平裝本出版有限公司
出版年月：２０１９年１２月３０日
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
　　作者是一位寫情感的高手，著名的作品有《每道傷心的坎，都是通往幸福的階梯》、《帶自己，去更好的地方》、《不只相愛，也要走到幸福》等，時常以讀者的真實故事，寫入書中分享，進而帶給人們啟發。

　　本書以卷節分成二十一卷，每四卷帶入一個真實故事，書中有許多的悲歡離合，相較與傳統的愛情小說，此書的真實性略勝一籌，作者說的每一句話都會使你銘刻在心。

二、內容摘錄：
１、你會犯錯，可是你不會摔得不明不白，每次的受傷你都有你的學會，你對感

　　情最大的學會就是，不要去期待一顆對你沒有感覺的心，不要刻意去接近一

　　個不會為你停留的人。（P.16）

２、你一定要先愛自己，再愛別人；你一定要先答應自己，再答應別人。

　　（P.68）

３、相信自己一定會遇見更好的人，並不是期待擁有更好的運氣，而是從今以後

　　你一定會用更好的眼界跟標準去判斷，誰才是那個真正值得你用心的人。

　　（P.80）
三、我的觀點：
　　愛情可以是天堂，也可以是地獄：一個成功的愛情是因為兩個人互相包容、尊重、知己知彼；一個失敗的愛情是因為從兩個人變成了「一個人」，心中彷彿破了一個洞，生活如行屍走肉。當愛情只有單方面在默默付出的時候，其實就不算是愛情了，即使你再愛一個人，你的心也會慢慢的被消耗殆盡，漸漸地沒有了動力，只能悲劇收場。

　　當你遇見了你愛的人，就能確定她就是你要的那個愛人嗎？對的人，能夠讓你在愛情裡認識自己，了解自己的好，懂得自己其實並沒有想像的糟，且不會讓你迷失，而是找到更完整的自己；錯的人，不僅會讓你對愛情失去信心，還會讓你在愛情中漸漸失去自己。

　　兩個彼此在乎的人，能夠走到最後，也能獲得幸福。曾經有人告訴我：「我那麼愛她，為什麼她就不能一樣愛我？為什麼我總要一個人默默地付出，她卻可以一副若無其事？」最後他們還是分開了。他覺得他很幸福，只是因為他懷念那份剛開始的幸福，就是所謂的「熱戀期」，認為他們就是天生一對。但是，最後才發現原來都是自作多情，對方早就已經從那份感情離開了，又或許有了更好的對象。在感情裡，只有一個人在付出的愛情是不會開花結果的。

　　對愛情慈悲的人，往往都是最痛苦的！總是一步步的退讓的你，等到最後一步的時候才發現已經退到最谷底了，而她卻慢慢離你越來越遠……明明剛開始是那麼的幸福、快樂，為何走到最後卻是一個人在默默的哭泣、痛苦？因為你總是在退讓，如果當初的你不對愛情慈悲，也許你就不會站在谷底的深淵裡獨自難過。

　　為何你會無條件退讓？因為你喜歡她，你把「她」當作了你的「全世界」！你對她的所以退讓、包容，都是因為你希望她知道你是對她最好的人。但是，對方卻沒有明白，最後明白的卻是你自己，明白了自己為何站在谷底，沒有什麼原因，因為你對愛的慈悲。

　　離不開這段感情，只是還沒學會「放手」。「放手」說白了就只是面對這份結束的感情。總是在想念幸福的你，站在原位不斷的祈禱對方回來，也許她會想通，也許她沒有你不行。不過別傻了！能夠輕而易舉說走就走的人，沒有要回來的理由，回來的只有你對她的思念。

　　想放手，卻放不下，是因為什麼？因為寂寞、孤單。人是個很奇怪的生物，明明在遇見愛情之前，大家都是「一個人」，在遇見愛情之後，變成了「兩個人」，但是當你想再變回「一個人」的時候，就變得相當困難。或許就是因為習慣，習慣兩個人一起做的事情。放手其實不難，只是需要時間的折騰，你或許會難過，不過只要習慣了，就會漸漸好起來，雖然你可能再也不會相信愛情，再也不會再愛。

　　書中有提到：「你不必變得更好，才值得被愛。」許多人在分手後都會說：「我要變得更好，讓她後悔當初沒有選擇我。」其實你不需要變得更好，是她不懂你的好。當然能夠讓自己變得更好，也不是不好，但是千萬不要以為，你變得比以前更好，對方就會感到後悔。當初她選擇離開你，就是因為她不懂，跟你有沒有變好一點關係都沒有，只要保持自己的初衷，就是最好的你。

　　一段感情的結束不代表就是失敗，你會難過很正常，因為你放「真心」在這段感情裡。但換個角度想，你離開了一個不在乎你的人，也許會更好，愛迪生曾說過：「失敗為成功之母。」每一次的失敗，是為了下一次的更好。你成為更好的人，等待那個與你心靈相通的人。

　　在愛情裡，即使兩個人極度適合，也難以躲過上天的安排，例如死亡。

　　前幾個月有一部電影叫做《比悲傷更悲傷的故事》，內容是說一個患有白血病的男主角，因為父親罹難，母親因此拋棄他。剛開始的女主角只是因為同情男主角，而跟他做朋友，時間久了，女主角和男主角發現彼此相愛。可是，男主角並沒有告白，因為他知道患有絕症的他，給不了女主角要的幸福。於是他對女主角說：「趕快找個好男人嫁一嫁吧。」這是男主角的最後願望。女主角並沒有因此離開他，在男主角過世前的最後一刻，她都陪在他的身邊。

　　有甜蜜的愛情，相對的也有痛苦的愛情。有些人的愛情不像大部分人的說散就散，當你面對分手時，卻放不下手，也許是因為產生了「佔有慾」，認為她一輩子就是你的，認為她只能愛你一人，當對方違背了你的佔有欲，你就會無法接收，漸漸變成了恐怖情人！

　　以色列心理治療師Ayala Malach Pines說：「我們在親密關係裡要的並不是愛本身，而是『控制感』，尤其是在你得不到愛的時候。當一個人高度投入感情，或是被所愛的人背叛，就可能萌生殺機，造成不必要的遺憾！」所以，每一個人都要學習「分手」的課題，以免造成遺憾！

　　對我而言，愛情是「天堂」。為什麼？因為在愛情裡，我能感到快樂、幸福，雖然結局還是分手，但在交往中的快樂卻大於分手後的悲傷。那時候的我只是個普通的學生，不愛念書、又只想往外跑，剛開始對方家長並不看好我，因為她女兒是個成績優異的學生。我很感謝我的老師，因為她告訴我一句話：「如果想要某個東西，就要先讓自己配得上。」於是我開始改變自己。如果沒有遇見她，也許就不會有現在的我。

　　在這段感情裡面我學到的，不只是單單愛情：如果不是她，我不會拿起書在夜深人靜時默默讀著；如果不是她，我可能會更加自私；如果不是她，我不會學會放下。愛是包容而不是放縱，愛是關懷而不是寵愛，愛是相互交融而不是單相思，愛是百味而不全是甜蜜。雖然有時想起她，仍會痛徹心扉，不過該面對的，還是要面對。

　　我的愛是天堂，那你呢？

四、討論議題：
１、你認為的愛情是「天堂」，還是「地獄」呢？

２、應該做什麼來讓分手後的自己開心？

３、你覺得愛情能改變一個人嗎？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：一年級
班　　級：一年甲班
科　　別：電機科
名　　次： 優等
作　　者：林彥廷
參賽標題：堅持理想
書籍ISBN：9789861335247
中文書名：後段班辣妹應屆考上慶應大學的故事
原文書名：学年ビリのギャルが1年で偏差値を40上げて慶應大学に現役合格した話
書籍作者：坪田信貴
出版單位：圓神出版社
出版年月：2015/04/27
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
同是作者也是故事中女孩的補習班老師的坪田信貴，將一位是高二，學歷卻只有小學四年級的彩之，在短短一年多的時間使他考上日本第一私立大學的故事。

雖然大家都瞧不起這個青春辣妹彩知，但坪田老師卻在她身上看到無限潛能，一步一步地帶她前往成功的未來，不厭其煩地細心教育她學習態度的重要，還有一點一滴地灌輸她學業的知識，陪著她克服學業上的種種難關。

二、內容摘錄：
1.而到了終於跨過這堵牆的瞬間，我感受到一股無法言喻的巨大力量。我知道自己的未來將要大張旗鼓地展開了。坪田老師告訴我：「這些將會成就你的自信。」這句話默默在我心中扎了根。(p.232)

2.即使大家都不看好，而自己也差點放棄，只要擁有正確的「心態」與「方法」，我相信每個人都具備了足以改變現況的力量。(p.224)

3.「知道」自己一定會成功，「知道」自己是個天才─對，不需要任何根據，只要「知道」就行了(p.100)

三、我的觀點：
一位只有小學四年級學歷卻考上日本第一私校的女孩彩知，不意外的是她一定付出很多時間、心力在學業上面；但真正意外的是：她是個曾被高中校長稱為「人渣」、被爸爸稱為「酒家女」，連自己也曾想過放棄自己，乾脆就當個廢人的女孩。幸好，她遇到了生命中的貴人──坪田老師，他不曾放棄她，他深信這個女孩擁有不凡之潛力，於是想出一套彩知能接受的課程來指導她、鼓勵她。

話說，我和這本書的相遇，是源於國中老師，當時正值會考將近的時段，想上好學校的人都緊鑼密鼓地準備，絲毫不敢懈怠，而另一群人呢？不是找不到自己的目標，不然就是乾脆放棄了。而我們老師卻沒有因此閒著，她還是尋找機會鼓勵著找不到目標的孩子們，也不忘提醒過度用功的書呆子們要適時放鬆自我。記得當時老師特別空出了三節彈性課程，為了播放這部真人真事所改編的電影，希望我們在這個人生的轉捩點，能藉以保持專注、認清目標，並且堅定各自的步伐、選擇正確的方向。

當時，我認為老師的作為是在干擾我讀書，於是就不以為然地低著頭仍舊自顧自地讀書，讀了一段時間後，覺得頸部痠了便抬頭小扭動了幾回，瞥見四周同學都痴痴地被情節吸引了。不知不覺中我也鬆開手中的筆，沉迷於故事及演員們精湛的演技，心中彷彿有些悸動。回到家中我仍對這部作品意猶未盡，便上網查詢相關資訊，才知道原來是真人真事改編的，還查到了實體書的購買網站，二話不說立馬訂下一本，待大考完後再細細品味。

終於等到大考結束，迫不及待拾起書本。讀完內容較詳細的實體書後，使我又更佩服坪田老師及彩知了，並且將二位設定為我人生的目標和做事態度的典範，我從坪田老師身上學到了「耐心」，只要耐心地去從事一件事，即使是再糟的情況、再複雜的事物，也能使其好轉又或是完美達成。我從彩知身上學到了「恆心」，即使起步比人家晚、即使天分沒人加高，只要一步一步，扎扎實實的向前，鐵杵也能磨成繡花針。他們師生兩人讓我聯想起自己的國中班導及同學（還找不到人生目標的那一群），原來好老師都是一樣的，都有著耐心以及愛心；而那一群看似迷失方向的同學，說不定在日後找到了努力的方向，成為令人刮目相看的「彩知」，想到這兒我不禁莞爾。

我認為「耐心」、「恆心」正是「堅持理想」的元素，而「堅持理想」正是我人生的座右銘之一。當我在做事有不耐煩的時候，而這時剛好就需要耐心，我應該把事情的走向和原理詳細的、慢慢的，且完整的搞清楚。至於恆心呢？有時我也有想放棄的時候，但總覺得半途而廢不是滋味，這時正是需要恆心的時候，只要想著完成後的那份成就感、能使人讚嘆的結果，我就有股想發憤圖強的熱情，這份熱情也正是驅使我向前的動力。當然，也許有一天我將不在意旁人的眼光，勇往直前地向自己的目標邁進，或許那又是一個新的境界。

四、討論議題：
孩子為何會不學習？是不是還沒找到一個明確的目標呢？有些孩子為何會如此抗拒學習，可能是因為他們不懂自己想要的是甚麼、興趣是甚麼，那父母和師長是否該安排相關的活動或是課程來陪著孩子探索性向和找尋目標呢？我認為是必須的，別讓孩子渾渾噩噩的浪費青春在不適合自己的環境，反而是該傾聽他們的訴求、給予他們鼓勵，使他們認知自己。

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：一年級
班　　級：甲
科　　別：建築
名　　次： 甲等
作　　者：林采玲
參賽標題：我的成功秘笈
書籍ISBN：978-986-83709
中文書名：你喜歡怎樣的自己
原文書名：The Greatness Guide
書籍作者：羅賓·夏瑪
出版單位：李茲文化
出版年月：2009.09.01
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
　　這本書是在寫一位國際界的菁英－－羅賓·夏瑪，他是全美領導學與自我成長領域的首席權威，大家都稱他為「領導」或是「大師」。本書敘述他如何在廣大市場中讓公司擁有穩定的地基以及引領讀者通往嚮往的人生和吸引真正財富與幸福的成功秘笈。

二、內容摘錄：
1.生命是百分之百的冒險。我們愈早明白這一點，就能愈快將生命視為藝術。（P.15）

2.專心，加上天天求進步，加上時間，等於天才。（P.49）

3.每次對不重要的事說「好」，就是對重要的事說「不」。（P.57）

4.擔任領導者，重點不在討人喜歡，而是做正確的事。（P.70）

5.一件事只要持之以恆，久了也可以成效驚人。多數人太早放棄。他們的恐懼凌駕了信念。（P.99）

6.以優雅的身段面對壓力。這就是領導者和追隨者的差異。（P.108）

7.真正的領導力無關乎名望、力量或地位，而是責任。（P.121）

8.如果你說自己只是一個人，發揮不了影響力，你就等於放棄自己的力量。（P.123）

三、我的觀點：
　　你喜歡自己嗎？一個人一定要先喜歡自己，也才能肯定自己，才能真心喜歡別人。本書開啟了許多人的新人生和新生活，包括我自己。

　　本書內容主要分成三大重點：堅持、自信、尊重。唯獨日積月累的「堅持」自己的目標，並且天天向上積極，就會進入自己的非凡人生；如果你認定了自己做不到的某件事，那你將必定不可能做到，所以先對自己有「自信」，才能做出連自己都意想不到的事；從小到大，我們常被教導要常說請、謝謝、對不起，但卻沒有多少人能夠隨口說出這些倍受「尊重」的字眼，禮貌是成為非凡人士的墊腳石，如果想要成功，禮貌是不可或缺的。

　　書中吸引我的地方有：〈自海綿寶寶的人生啟示〉中的樂觀態度、〈每天死一次的好處〉中的「把握每一天」的態度，以及〈避免「四F症候群」〉中「勿犯四F 」 的態度。

　　〈海綿寶寶的人生啟示〉中，「永遠樂觀」是海綿寶寶最有特色的地方！他在任何事物上都能用正面眼光看待，把最壞的事換個角度想，或許這件事並不是這麼的糟，反而可讓自己成長，這是我要學習的地方。

　　假設我每天都死一次，那我便會感謝那些曾經幫助我、批評我和陪伴在我身邊的人，因為如果沒有人幫助我，或許我做一件事會變得非常困難；沒有人批評我，我也不會越來越好，並且不會發現自己身上的缺點；沒有人陪伴在我身邊，我這一生會過的乏味無趣，並且不會發現人生的意義。這是我讀了〈每天死一次的好處〉的想法，讓我更懂得把握每一天！孔子也說：「逝者如斯夫，不舍晝夜。」所以接下來的每一天我都要好好珍惜，努力學習，三年後考上理想的大學。

　　如何避免四F症候群？四F症候群分別是恐懼（fear）、失敗（failure）、健忘（forgetting）和信心（faith）。我的方法是把恐懼忘掉、不要害怕失敗、堅持自己的目標，並且實質的執行和保持著一顆自信的心，不害怕他人的眼光！例如：表演前準備時想著自己能夠做到最好，即使上台出錯了也不緊，回復原來的頻率就行！一次又一次的練習，三折肱而成良醫，最後自然能避免四Ｆ症候群。

　　其實很多人討厭自己，就像以前的我。一個月前的我還是處處看著別人的眼光來看待自己的一個人。我當班長時，每天在學校都是在想：「我今天應該沒做錯什麼事吧？為甚麼他們要這樣看我？好尷尬......看書好了。」做事情的時候總會想要逃避他人的眼光、在講台公布事情時都會很害怕，怕同學無視我等。那段時間很難熬，所幸看了這本書，並且看了很多自我成長的影片以及內心的自我調適，讓我能看到自己原本所擁有的人事物。現在的我，每天都很開心地去上課，因為我不再害怕和逃避，還能用微笑來面對那些問題，我喜歡自己且喜歡所有人。

　　我的成功秘笈就是以正向的態度看待所有事情。當有人想要罵你、批評你的時候一笑置之；當有人誇獎你、鼓勵你的時候就微笑地說聲謝謝；當不好的事情發生時，冷靜處理，並且做最壞的打算警戒自己不要讓它發生。「不以物喜，不以己悲」，這是我想要堅持的，我喜歡自己，愛上真正的自己，不輕易受到外界的影響，可以經營好自己的情緒，這樣就又會離成功的道路上更近一些！

四、討論議題：
1.有沒有一刻是討厭自己的？如果有，該怎麼修正？

2.你覺得成功必備條件是甚麼？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：一年級
班　　級：電機一甲
科　　別：電機科
名　　次： 特優
作　　者：藍福鈞
參賽標題：善良需要原則
書籍ISBN：9789869452809
中文書名：你的善良必須有點鋒芒
原文書名：
書籍作者：慕顏歌
出版單位：采實出版集團
出版年月：106年5月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
　　作者為一個選擇擁抱世間溫暖的治療師，告訴了我們善良是一種選擇，但善良不該慣縱他人、為難自己，越是善良的人，待人底線要越高。在這個趨利的時代，你怎麼定義自己，世界就怎麼對待你，作者認為想要讓別人看見你的友善，你得用自己的光彩照亮自己，只有待人底線越高，散發出鋒芒的人，才能兼顧人情與智慧，真正活得自在！

二、內容摘錄：
1.一個人越是善良，待人的底線應該也要越高。這樣才能避免縱容他人，也能保護自己。(p.12)

2.問題在於，我們逐漸混淆了明哲保身和怯懦的界線。(p.20)

3.真正的善是在充分瞭解和審視事實之後，做出能帶來最好結果的選擇。(p.43)

4.以愛的名義最容易造成的傷害是，剝奪了別人選擇的權利。(p.62)

5.我們所謂的犧牲，都是一種多餘的付出，往往會成為雙方的情感重負。(p.81)

三、我的觀點：
　　正如這本書的書名：善良必須有點鋒芒，否則人們善良的用心將大打折扣。換句話說，善良要用在對的地方，否則我們的善良換來的只是自卑以及痛苦。我認為善良的定義是要為別人著想、溫柔體貼、純真溫厚、沒有惡意、心腸好、發自於內心的情感。書中說到善良「可以讓缺乏信任的陌生人放下心中的戒備」，也可以給予人一種溫馨，幫助「醫治心靈和肉體的創傷」。然而，善良也面臨選擇，當我們表現越是善良，也讓人解讀為容忍的底線越高，若是缺乏了合宜的標準，不僅無法達成預期相對的反應，也會讓自己為難，更會因此縱容他人。

　　書中提到，有時幫了別人其實是害了他人，前人也曾說：「愛之適足以害之。」例如：有些事是人生必須要經歷的、必然要學習的，若我們不假思索只是一味的給予幫助，讓對方能僥倖的逃過考驗，終究有一天他還是得面對，而且那時會讓他跌得更重、傷得更慘。這讓我想到一個生活例子，有時能在街頭看到有人伸手討錢，每次經過時都會猶豫到底該不該給，心中不免想著：明明好手好腳為什麼不靠自己的力量去賺錢，雖然有些是有點年紀的人，但又不像是完全無法謀生。如果給了錢,他們可能會因此習以為常，之後的日子大概只能隨波逐流、再也無法振作了吧。或許他們有自己的苦衷，但我總覺得盲目地助人實在算不上善行。

　　書中有句話很經典──「你那麼好說話，其實是沒原則」。有時我們會因為好說話、熱情大方，別人就把什麼事情都往你身上丟或著是濫用你的善良，例如要求幫個小忙、跑腿買個餐點飲料或者是請客，又或是請你幫他完成這件、那件工作……。你那麼容易受人使喚，其實說穿了就是沒原則。自認「善良」而把沒原則當成寬容的人，一而再，再而三的妥協，到頭來吃虧的是自己。這告訴我們要適時地拒絕別人，其實「醜話講在前頭，並不醜」，但有時我們會不好意思拒絕別人，只是一種慣性──為了不想看到對方失望的眼神或是害怕因此被人討厭。

　　以我的經驗而言，同學間都會有一些是人緣好、有影響力的，我生怕被排擠、被邊緣化，加上自己想要被認同，所以那些人要求幫忙的事情我都會答應，但後來發覺他們因此變本加厲，在不得已的情況下我選擇拒絕，令人驚訝的是我沒有被討厭，反而朋友之間的那份尷尬化解了。這讓我大有收穫：自己真的不想做就不要免強去做，誠實地吐露出內心真正的想法，能勇敢地、適時地說「不」，才是人與人之間的真正的誠意。

　　從另外一個角度觀察，有時似是而非的善良卻變成了「不用講道理的擋箭牌」，是因為「做一個善良的人，比做一個講道理的人輕鬆」？例如一個人做錯事，明明就有錯卻有人替他說沒關係，並且說這只是小事情，請大家不用太在意、就大器一點，仔細想想什麼時候善良變成了不用講道理的通行證。或許時下年輕人流行擺脫教條式的道德規範，因此「勿以惡小而為之」的話難以參考，也正因為如此，我個人認為不要事事都覺得理所當然、只用自己以為的標準來要求別人。

　　這本書讓我了解到「善良」的許多層面，「善良」不單是委曲求全、迎合他人，自己卻內心不平、滿腦疑問；「善良」更不是利用道德來綁架他人、不講究是非對錯。要在對的原則下展現「善良」才能顯露出人性的鋒芒，別忘了我們有自己的態度、自己的尊嚴，我們生活不僅是為了別人，更要為圓滿自己而活！

四、討論議題：
我們如何踏出心中的障礙，勇敢的拒絕別人，勇敢的說「不」?

要怎麼在當下的情況選擇出對應的「善」?

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：一年級
班　　級：甲
科　　別：建築
名　　次： 甲等
作　　者：楊庭瑜
參賽標題：父母懂得「愛」孩子嗎?
書籍ISBN：9789573272953
中文書名：梅西的世界
原文書名：What Maisie Knew
書籍作者：亨利•詹姆斯
出版單位：遠流出版事業股份有限公司
出版年月：2013年11月01日
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
　　作者是美國19世紀寫實主義文學的代表人物，後來定居於英國，並於1915年成為英國公民，隔年獲英國政府頒發功績勳章，不久後便逝世。《梅西的世界》故事靈感來自於他在某場宴會聽到的八卦傳聞，以這件真實世界中發生的離婚官司發想，從小女孩梅西的角度出發，在接近失能的家庭中，她一方面渴望父母的愛，一方面卻也知道父母不愛她，像這種矛盾的心情，也影響了她的成長過程。

二、內容摘錄：
　　大人的世界交付給她太多強烈的情感，每一幕她都只能匆匆看上一眼，就像盯著魔術燈具打在牆上的幻燈秀。她的小小世界就是一場幻影魔術秀：在布幕上舞動的奇怪光影，整場秀彷彿只為她一人上演，而她這個半驚半恐的小孩就像一隻小小蟲，坐在極其昏暗的劇場裡。總而言之，她從此走進一段為人慷慨的生活，讓其他人的自私能夠找到依靠，而她卻不知道拿什麼來犧牲奉獻，只好賠上年輕歲月中的謙遜。(P.11)

三、我的觀點：
　　每當我聽到「離婚」這兩個字時，總是很難過，因為社會上又有小孩失去了疼愛自己的爸爸或媽媽，也失去了一個完整的家庭。但是在看完《梅西的世界》這本書之後，我的想法徹底的改變了！透過繼父林肯與繼母瑪戈對梅西的疼愛及照顧，讓我瞭解重新組合的「新家庭」不見得比原來不快樂的「舊家庭」來得差……

　　雖然林肯及瑪戈之間的關係十分地複雜，但比起梅西的親生父母畢爾及蘇珊娜，他們對梅西的愛是讓人覺得溫暖且真實的。不能說梅西的父母不愛她，但他們從未把梅西擺在第一順位，常常為了工作而忽略了梅西，感覺梅西就是他們的拖油瓶。在梅西的爸媽各自展開新的人生之後，被他們丟下的梅西能做的只有不斷的等待——等人來接、等人來陪，等爸爸媽媽找到代替他們的照顧者；在住宅大廳等、在餐廳酒吧等，不知道哪天會不會再也沒有人照顧她。

　　我在梅西的年紀時，也跟她一樣看著父母吵架離婚，雖然情況不同，但我很了解梅西當時是多麼的害怕且無助。仔細讀完這本書後會發現，其實書中帶有一些警世意味，說得更精確一點，是警「大人」的意味！作者在這本書中完整的呈現了一段糟糕的父母關係會對自己的小孩帶來多大的影響及衝擊。大人世界的虛偽且不堪，讓孩童的天真隨著他們汙化。梅西的天真，成了大人躲避的純淨天堂，她不經意的童言童語，化解了大人的煩惱與憂愁，大家都想爭取她的愛與認可，梅西看似擁有四個人的關懷、討好圍繞在她的身旁，但把她推來推去的爸爸媽媽其實很脆弱，他們分不清楚真正的愛是什麼，能給的都是物化的東西，只有梅西知道什麼是愛——一張可以安心入睡的暖床、穩定的生活或者是家人的陪伴，只是這些，從來不多。

　　作為孩童的梅西，父母畢爾及蘇珊娜就是她的希望，不論親生父母如何傷害她、忽略她，她依然抱著存在於天性裡的愛與在意，投向難以回應的遠方。從最一開始，梅西對於父母離婚這件事還有些懵懵懂懂，父母對彼此的謾罵聽在她耳裡，她也不會分辨好壞，於是父母叫她說什麼，她就說什麼，這時候的梅西其實「什麼也不知道」。但是，旁人看了都非常清楚，梅西只是他們彼此之間用來傳話的工具而已。慢慢地梅西發現父母是如何利用她的無知，內心的不滿和無奈只能化作無聲的抗議，於是她「知道了，但是不說出來」，甚至表現出愚笨的樣子，認為這樣父母就再也不能利用她。只是如此一來，梅西對父母而言便失去了價值。

　　如今，因家庭狀況引起的青少年問題甚多，我認為大家應當嚴肅看待它，並適時的援助那些需要幫忙的青少年，讓他們覺得不孤單、有溫暖，願意努力解決問題，不成為社會的負擔。不要漠視那些需要幫助的青少年，有時，一句溫暖的關心話語，可能拯救了一位青少年的一生。當然，青少年們也得學會該如何自己應對糟糕的環境，拒絕那些不適切的人、事、物，並好好的提升自己，為自己的未來好好努力。

　　這本書像一面明鏡，告訴我們一段糟糕的父母關係，對小孩的內心有多大的衝擊！所以，父母感情或許不佳，但並不妨礙愛小孩，也要懂得愛小孩，讓小孩在愛中成長，以免衍生許多問題。在愛中長大的小孩，會有能力去面對長大後的種種挑戰的！請父母深思之！

四、討論議題：
1.如何讓成長在破碎的家庭中的孩童得到他們應得的關愛？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：一年級
班　　級：製圖一甲
科　　別：製圖科
名　　次： 優等
作　　者：葉淳瑾
參賽標題：明天，我要和昨天的妳約會
書籍ISBN：9789869412780
中文書名：明天，我要和昨天的妳約會
原文書名：
書籍作者：七月隆文
出版單位：春天出版
出版年月：2017年2月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
就讀美術大學的南山高壽，某日在電車上遇到福壽愛美，高壽對愛美一見鍾情，忍不住鼓起勇氣向愛美搭訕，在高壽提出希望再與愛美見面的請求時，愛美竟不自覺流下眼淚。之後高壽順利與愛美成為戀人。愛美很貼心，也怕孤單，在一起的每一天，約會的每個場景，點點滴滴堆滿兩人甜蜜的回憶，直到了有天，高壽發現了愛美一直以來不可告人的秘密——「如果我說我知道你的未來，你會怎樣？」

二、內容摘錄：
今天在上學的路上，我還在想，櫻花是一種很奇妙的植物。在開花之後，才讓人意識到『啊，原來這裡有櫻花樹』除此之外的時間，幾乎都不會意識到它們的存在。（p.52）

她的鼻子很挺，但線條很柔和。無論是形狀漂亮的薄唇、下巴的線條，還是臉頰，都勾勒出柔和而又氣質出眾的線條。（p.76）

三、我的觀點：
「一見鍾情」是故事中的第一句話，也是男主角南山高壽遇見福壽愛美時所說出的那句。這樣直接在開頭就大膽宣示，讓我不禁地想「一見鍾情」的可信度？總覺得「一見鍾情」這種情況只存在戲劇或小說之中，不過是編造出來虛假的幻想而已。當然，現在確實是在小說中的劇情裡，不過仔細想一想一見鍾情在現實還是有可能會出現的，就好比突然間在某處發現自己有所興趣的事物的那一瞬間之後心情無法平靜，又或是在聽音樂時聽到非常喜歡的歌也會對那首曲子或唱那首歌的演唱者無法自拔，甚至還想要去多了解那位歌手，如果打從一開始就不喜歡，應該也很難有後續的關注吧。也有因為某人的表現傑出產生崇拜，自己想要成為那樣的人，變成所謂的夢想，以上種種大概都是「一見鍾情」式的感動吧。

我注意到故事中男女主角他們倆的名字，相似之處是名字中都有個「壽」字，不過一個是姓氏一個是名字的第二個字，男主叫「南山高壽」女主叫「福壽愛美」，這日本式的命名，原本以為有什麼很大的伏筆，結果是作者所營造的一種氛圍吧。或許「壽比南山」、「福壽綿長」都有祝願的意味，相對於「一見鍾情」短暫且一時的愛戀也是種對比，而他們確實需要投入這許多的祝福。

故事中，男主對女主一見鍾情，接著男主在電車上想了很久之後，就在電車要停站時鼓起勇氣向女主告白了，女主居然沒有逃避，當男主詢問她能不能與她同行想要多了解她時，她也沒有拒絕，真心覺得女主人也太好了吧？驚訝她為何對陌生人沒有戒心，因為一般人習慣對於不瞭解的人事物總是保持距離，如果是參加聯誼、聚會之類的場合我可能還理解，但這只是在電車上而已，通常對於第一次見面的人來說，男主這樣要求時都會覺得尷尬的想逃離現場了吧？但是故事情節卻是他們走到池塘邊時，女主突然間就落淚了，而且還直接擁抱了男主，彷彿是早已熟識的感覺，這真是不可思議啊！

隨著故事推展，我發現這果然不是我所猜想那樣青澀的戀愛，而是所有人夢寐以求的生死愛戀，彷彿是累積了幾輩子的緣分；相處的時間明明不長，所有的過程卻緊湊流暢，令人目眩神迷、無法想像，但兩人的互動卻是如此契合，相處的模式大概只能用時下流行語：「發狗糧」和「放閃」來形容最貼切了，我想作者就是故意要讓讀者「流口水」吧。

但故事如果是這樣簡單也就沒有可看性了，在故事的後半段才讓我終於了解女主在一開始時為何會接受男主突如其來的告白了。因為早在很久以前女主就知道他了，也知道今後的事情。像這樣跨越時間空間的戀愛不僅神秘又夢幻，令人惋惜的是他們每次見面都要相隔五年，而且他們相處的時間只有短短的四十三天。這牛郎、織女式的情緣，幸運的是：明明是不同世界的兩人卻能一次再一次的見到對方，不管是五歲、十歲、二十歲、三十歲都能遇到彼此；但疑惑的是：身處這樣狀況的女主福壽愛美，為什麼都不會精神錯亂，或是記憶打結，這大概是我最佩服她的一點吧！除此之外我還在意的點就是男主南山高壽，為什麼他一直不斷的說愛美很正，除了「情人眼裏出西施」的原因外，我總覺得他這樣的表現可能欠缺自信吧？！（開玩笑的）當然，累積了歲歲年年的情感，一但見了面應該是「盡在不言中」吧！所以，口頭上的讚美不會是虛情，而是撥動女主心絃的美妙技法，唉！我不曾談過戀愛，只能這樣解釋。

整本書看完，我覺得想要多了解愛美的心情變化跟當下想法，雖然作者慣以南山的角度來敘述，因此愛美心境就相對的少，少到近乎沒有。不過就因為如此，愛美在讀者的心中保有一份獨有的神秘，這是作者的設計嗎？這讓人格外想遇到這樣的情緣，或許身臨其境的當下，自己就可以領會那神秘的境界也未可知。

四、討論議題：
你相信男女之間真的有「一見鍾情」嗎？又怎麼知道不是「一時迷戀」呢？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：一年級
班　　級：資訊一甲
科　　別：資訊
名　　次： 甲等
作　　者：陳冠佑
參賽標題：十一種孤獨
書籍ISBN：9789865829308
中文書名：十一種孤獨
原文書名：Eleven Kinds of Loneliness
書籍作者： 理查．葉慈
出版單位：木馬文化
出版年月：2013年06月27日
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
理查．葉慈在他最著名的作品《真愛旅程》出版後隔年【1962】推出了他的第一部短篇小說集《十一種孤獨》:以冷峻的筆觸，葉慈寫下普通人的普通生活:十一種孤獨的人生，尋常人的孤獨、不如意、失落與絕望。

作者生於一九二六年紐約州楊克斯鎮。二次大戰退役之後，在雷明頓蘭德公司擔任公關部寫手，也曾為參議員撰寫講稿。

評論界認為他是美國戰後最好的小說家及短篇故事作者。

二、內容摘錄：
新同學要和其他同學作朋友不適件容易的事。我的意思是說呢，你別太在意其他人對你好像有一點不禮貌。其實大家也跟你一樣，很想交朋友，只是太害羞。只要一點時間，雙方都做一點努力。當然不用太多，只要一點就夠。比如說，我們禮拜一早上的報告，最適合讓大家互相認識。不必覺得一定要上台報告；想做的人才做。

p16頁

三、我的觀點：
這是在二次大戰退役後，位於美國紐約州楊克斯鎮，由理查．葉慈所出的一本短篇小說集。裡頭所講述的核心理念並不是單單人們所見的孤獨，也許是一生中從未感受過的孤獨，想必是作者親身經歷過，再透過對真實社會的直白描寫，來傳遞她所見所聞的悲哀與無奈。

本書之中，共有十一個故事，每個故事的人物各具特色，不過他們都有個共通點都是缺乏安全感、生活不太如意的人。

會缺乏安全感的主因通常是環境問題，朋友、家人、長輩等的言論與行為，或是比較無科學根據的星座、血型都會影響到自己，而思想又是沒主見、容易多想、不樂觀的人更是容易感到孤獨。巴爾札克曾說過:在各種孤獨中間，人最害怕精神上的孤獨。沒錯!我也十分相信他所說的，就跟作者寫這本書一樣，透過對話、行動來表達孤獨，而不是單純兩人分隔兩地的孤獨，不禁讓人聯想到最近十分熱門的話題，是有關武漢肺炎的疫情又稱2019新型冠狀病毒，因為這病毒的肆虐，使得完好的家、社會支離破碎，有的家庭可能因病而變得不完整，社會可能因恐懼、自私自利而傷害他人。

受疫情的影響使許多台灣人沒辦法回台灣，有的是困在中國，有的則困在鑽石公主號，讓部分銘種失望，他們會說台灣拋棄了他們或是被隔離十四天沒有人陪伴所以到處趴趴走或是台灣準備的飯菜太爛等......，各種抱怨與嫌棄。

不過身在台灣的我們應該感到幸福、知足，也不想想中國的武漢地區，在那裡因病毒感染而過世的人都不知增長到多少了。而台灣的一名醫師也說到曾在sars期間面臨的重大問題之一是人性而不是病毒，面對無知的民眾，可能會遭到禁止進餐廳用餐、勸醫療人員的孩子不要去上學、被鄰居排擠，受到嚴重的歧視，又看著同在醫院的同胞一 個一個殉職，整體感覺都是被社會孤立。這就是所謂精神上的孤獨!我也有過精神上的孤獨，在現實中掙扎著，無依無靠的只能重新振做再度站起來，哪怕遇到再高的牆也得越過去，只要能撐過就成功了!不過走的越是順也就要更小心，一不小心遇到個絆腳石導致撲了個空也就前功盡棄了!再看完它時，多少有些感觸的，會因故事而想起一些曾發生的事，無論善惡對錯一併從腦海裡撈起，回想起曾經說過的話是多麼的不經大腦，無意中就會傷及他人，也不會設身處地為他人著想，也不想想如果是自己聽了會怎麼想，自己的一言一行都會影響到他人的看法、反應，讀過這本書後對這方面更是了解不少，跳出來讀別人的故事，旁觀自己，也許會發現孤獨沒有束縛我，反而讓我自由，作者藉由十一種故事來表達了孤獨是真實的，赤裸的，悲傷的，無奈的，現實也是如此!

四、討論議題：
在看到中國的某個地區因謠傳說狗是這次疫情傳播的病源、媒介，導致該地區所有的貓、狗等動物全都被活活打死，這種場景如果發生在台灣不知作何感想。

英國做了調查，調查動機並不是因病毒而調查，這調查的主題是孤獨的研究，裡頭講到孤獨的人更有同情心，不過這無法認定說那些殺貓、狗的人就不孤獨，應該是害怕死亡所帶來的恐懼，而做出這些反常的行為。

這個調查統計出了一個令我意外的結果，最孤獨、寂寞的年齡聚集在十六至二十四歲的年輕人，因為越來越忙碌，填滿了生活中的空隙，而感到孤獨。