|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 　 | 全國高級中等學校第1080315梯次閱讀心得寫作比賽得獎名單 | 　 |
| 序號 | 班級 | 姓名 | 指導老師 | [作品標題](https://www.shs.edu.tw/index.php?p=search&act=do_search&s_contest_number=1080315&s_area=16&s_city=020407&orderby=over_name&order=) | [閱讀書名](https://www.shs.edu.tw/index.php?p=search&act=do_search&s_contest_number=1080315&s_area=16&s_city=020407&orderby=over_c_title&order=) | [名次](https://www.shs.edu.tw/index.php?p=search&act=do_search&s_contest_number=1080315&s_area=16&s_city=020407&orderby=score_ranking&order=) |
| 1 | 資訊一甲 | 劉秉翔 | 陳美妃 | [自責的背後](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2300458) | 藍空 | 特優 |
| 2 | 資訊二甲 | 張心嘉 | 徐淑菁 | [不負青春](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2292314) | 成為更強大的自己：２０歲少女完全制霸世界七頂峰、南北極點 | 優等 |
| 3 | 電子三甲 | 周芊億 | 徐淑菁 | [追夢](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2305465) | 我的未來，自己寫 | 優等 |
| 4 | 資訊二甲 | 謝宜芳 | 徐淑菁 | [這一切都是為了你好？](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2294076) | 受傷的孩子和壞掉的大人 | 甲等 |
| 5 | 資訊二甲 | 林普賢 | 徐淑菁 | [消失](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2310394) | 一個都不留 | 甲等 |
| 6 | 資訊二甲 | 林易辰 | 徐淑菁 | [築夢者](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2311592) | 人生好貴，請別浪費 | 甲等 |
| 7 | 電機二甲 | 李仲凱 | 陳美妃 | [遊戲人生](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2313845) | 遊戲人生 | 甲等 |
| 8 | 電機二甲 | 陳昌廷 | 陳美妃 | [Time Salvager斷裂2097](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2313997) | 斷裂2097 | 甲等 |
| 9 | 電機二乙 | 張晨泰 | 羅曉甄 | [生活缺心意 生活沒動力](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2280677) | 明天我就不幹了 | 甲等 |
| 10 | 製圖二甲 | 林佳妤 | 羅曉甄 | [我們歷經的校園生活。](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2293274) | 闇夜的怪物 | 甲等 |

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：甲
科　　別：資訊
名　　次： 優等
作　　者：張心嘉
參賽標題：不負青春
書籍ISBN：９７８９５７１３７２６４８
中文書名：成為更強大的自己：２０歲少女完全制霸世界七頂峰、南北極點
原文書名：
書籍作者：南谷真鈴
出版單位：時報文化出版企業股份有限公司台灣分公司
出版年月：２０１８年１月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
標高８８４８，氧氣濃度只有平地３分之１的珠穆朗瑪峰，是藏人的大地之母，也是嚴酷的死亡之境。真鈴相信，只要登上這座上，就能找到自己存在的意義。不論是在珠峰遭遇襲擊、在德納利山困於暴風雪，或是背負６０公斤以上的沉重裝備於冰天雪地中咬牙前進……每次超越極限就會成長，並且湧現超越下一個極限的力量。透過這些冒險，真鈴看見、學習並吸收好多事物。

二、內容摘錄：
１、只能靠自己了。既然如此，就要動員我所有的鬼點子、方法、毅力、體力繼　　　續走下去。Ｐ．２０３

２、試著下定決心往前衝，就會看見新的世界。Ｐ．１１２

３、自己才是最大的敵人：

軟弱和堅強，都是自己的一部分。最強大的敵人、最好的朋友都是自己。Ｐ．１２３

三、我的觀點：
　在閱讀這本書之前，我還是個沒有自信、對於未來茫然的人。但是，讀完後，我開始有了許多自信心，敢勇往直前了！

　真鈴認為，登上世界第一高峰，是成長過程中不可或缺的一環。一開始，真鈴為了做登上珠峰，先開始攀爬其他高峰作為訓練，其中剛好有三座山是世界七頂峰。「既然如此乾脆全部登頂吧！」挑戰世界七頂峰的念頭，就此啟動。要登上高峰，除了要有足夠的體力、準備物資的財力外，幸運也是不可或缺的一環。父親不願贊助任何經費，所以真鈴就開始自己做了一個計畫，從登峰的順序、每天的訓練至如何爭取贊助種種，都由自己一手策劃。在短短一年半的時間就完成攀登世界七頂峰，有人覺得沒必要這麼趕，然而，對真鈴而言，只有這一年半是最佳時機。她在十七歲時開始計畫攀登珠峰。

　當時真鈴最先想到自己身為女性這件事，她以後想生小孩，而且最少要生四個，成為人母也是她的夢想之一。而且，在生孩子之前，應該先出社會。綜合思考意志力、體力，以及期望自己在社會中扮演的角色。如此一來，結論出上大學前或是就讀大學時是最佳時機！真鈴的父親，雖然沒有擔心或反對這件事，不過有一個附加條件：不會提供資金，必須靠自己的力量去完成。

　在前面說過，登頂珠峰除了需要體力、運氣外，財力也必須雄厚，那麼當初年僅十七歲，又沒有父母贊助的她到底是如何辦到的呢？當時日本的最年輕登山者紀錄是２０歲，真鈴就看準這個機會，想要在１９歲時完成，並且打破這個紀錄。時下網路發達，真鈴找到了一個贊助網站，主打最年輕登山者的名義，自己拉贊助爭取機會！比爾•蓋茨說：「年輕人欠缺經驗，但請不要忘記：年輕是你最大的本錢。」真鈴利用了這點，自己創造機會，而不是說自己還太小，而無法做到這種理由去放棄夢想。

當真鈴在攀登其中一座高峰時，不幸意外滑落山谷，所幸並沒有受傷。當她醒過來時，思考著，一趟救援飛機所需要的費用她根本承擔不起，所以靠著自己的智慧與體力，一步一步的走下山。當時的經驗可說是在鬼門關前走一遭。可是真鈴還是沒有輕言放棄，急中生智而且做隨機應變。真的很佩服這個跟我差不多年紀的小妮子，她能做到這樣，而我呢？我在幹嘛？

　我佩服真鈴的行動力，也羨慕有人在背後支持她。我是班聯會的成員，有一次，學長姐丟給我們一項活動，要我們一個禮拜內策劃出來，可是我們就是沒有一個人站出來，去統整大家，非等到當下那個禮拜，臨時幾個人跳出來，草草做出一個結論。當然結果被罵到臭頭！自己當時懊悔不已：為什麼不提早開始計畫，反而到最後在那邊趕；為什麼在討論的時候沒想到這點，最後出包時都沒有解決辦法；為什麼自己的想法如此天真，現實層面的問題都沒有顧慮到。想當然，最後活動並沒有辦成。學長姐跟我們講了很多，我自己也想了很多，所以當看到這本書時有了許多共鳴。我和她類似的年紀，做著相同性質的東西，她和我卻有著截然不同的處事方法及態度，讓我想要效仿她，我認為真鈴是在太厲害了！

　看完這本書後，感觸良多，年齡真的不是問題，就只是「想做」跟「不想做」的差別而已。自己參加了多項活動，想要更充實自己，不想讓青春留白，其中有一項是當上了班聯會會長，也舉辦了種種活動。這當中有許多挫折、不盡人意的地方，例如向學生收取活動費用時，繳納的意願度一開始真的慘不忍睹，幸好最後透過宣傳，意願度還是有增高。其實經歷多次挫折又何妨？做錯了也是再改進就行，畢竟這就是青春嘛。姚明說：「人年輕的時候可以張狂一點，因為年輕人不怕犯錯誤，錯誤還有機會重來。老了就不行，錯了就是錯了，再也沒有機會。」青春不留白，就像姚明說的，錯了又何妨，修正後繼續前行，努力成長，才不枉費青春。

席慕蓉說：「青春是一本太倉促的書。」所以，因為此書，因為經歷，我已有所成長，我會更努力，不負青春。

四、討論議題：
１．　　　　自己是否辜負青春了呢？

２．　　　　看到成功的道路上艱困難行，你是否會繼續前進呢？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：電機二甲
科　　別：電機
名　　次： 甲等
作　　者：李仲凱
參賽標題：遊戲人生
書籍ISBN：9789863247135
中文書名：遊戲人生
原文書名：ノーゲーム・ノーライフ
書籍作者：榎宮佑
出版單位：東立
出版年月：2013/10/11
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
本書的作者榎宮佑是個工作狂，還是一個出書天才，寫作跟書中許多精美的插畫，都是由他一手包辦。簡直就是寫作界的大谷翔平，能寫又能畫圖，天才這兩個字放在身上真的是有過之而無不及。可是他也因為又寫又畫的原因身體過勞，送醫次數多到手指數不完，醫生跟他說如果再這樣下去，突然猝死的機率極高。可是作者為了世界各地廣大的讀者他不畏懼死亡，堅持寫下去。也難怪他寫的書能夠賣到三百萬本，努力夠，老天爺果然是會幫人的呢。

二、內容摘錄：
出生為絕不會出錯的種族——但是卻不斷出錯。

想要活得像一個不停鍛煉的種族——最終卻無法辦到。

人生充滿恥辱、挫折與失敗，逃避同鄉，逃離故鄉，也逃離才能（叔父）。

一次又一次的逃避，逃到最後甚至逃避現實（一切）之人，這裡就是歸處。

根據椅子所說，甚至可能已經不在世上的社會（世界）廢棄物——這裡就是她的終點……

「讓我重新歡迎你們來到『我的地方（垃圾的住處）』……找我有什麼事嗎？」p255

三、我的觀點：
遊戲人生這本書，在不知不覺中我已經看到了第十集了。從第一集看到第十集，沒有一集是讓我失望的。整本書我最喜歡的就是『空、白』這兩個主角兄妹黨。在原本的世界這兩兄妹是在各大遊戲中的霸主，創下的每個成績都是他人無法超越的。可是兩兄妹在現實生活中卻是整天吃泡麵，患有人群恐懼症的『邊緣人』。

這個世界，不管是校園、職場、甚至是親人中，都存在著不善常與人打交道的『邊緣人』。尤其是在所有人心智年齡都不成熟的校園中，邊緣人過的日子可說是人間地獄，如果班上同學人還不錯，就頂多是沒有人可以說話而已，但如果班上的人很不友善的話，就很有可能變成集體霸凌這種常見的學生日常。

每個人在學生時代都一定會參與到霸凌這一件事情，可能你是霸凌者或是旁觀者。霸凌者在這過程中得到了優越感，旁觀者則無視這種行為，深怕如果自己去幫助他的話下一個被霸凌的人就是自己。這使得被霸凌者落入了無限循環的地獄。完全得不到任何幫助，造成以後不管是升學還是進入職場後都無法融入的心理疾病。

邊緣人之所以變成邊緣人有一部分是當事人本身有很大的問題。在我國中時班上就有這樣一個邊緣人，本來人緣還不錯，能聊天的對象有好幾個。可是他每次跟別人說話都在噴別人，常常一噴就停不下來。有一次他居然嘴砲嘴到別人媽媽那邊，把他好朋友的媽媽說得好像路邊的狗屎一樣，那個人理所當然地把他打了一頓，兩個本來很好的朋友變成死對頭，國中三年再也沒說過話。後來漸漸地會去跟他說話的人變得越來越少，都是他主動去找人說話，聽說他到高中後也沒什麼朋友。我常常想，如果他當初沒有這樣看到人就噴的話，我想他就不會有這種後果了吧！

除此之外，這世界上還有那種因為環境或是個人身心特質因素被排擠的邊緣人，有些人可能因為家庭際遇，沒有得到好的照顧，所以身上總是髒兮兮甚至散發異味；有些可能是沒有辦法跟別人好好說話有『社交溝通障礙』的人；有些可能是受到智能障礙影響，沒有能力和所謂正常的同儕建立友誼關係的人。

回想起國中時一度認為那位同學實在活該的自己，真的是很不成熟啊！不管是自己造就或是無奈被迫邊緣，我相信這世上沒有人會對自己是邊緣人這件事感到喜悅，我想他們應該覺得自己很不幸吧！我曾想，那時如果我有在他來跟我說話時好好跟他聊一聊，而不總是草草敷衍的話，可能他會在這個過程中學會做人不要那麼嘴賤這個道理，到了高中就不會被排擠得哪麼嚴重也說不定。

課堂上老師提過，人之所以成為宇宙間最尊貴的動物是因為人類與生俱來有惻隱、善惡、辭讓、是非之心。這些道理其實就是同理心、寬恕與包容的實踐，孟子能在這麼久以前就提出這個亙古不變的人生道理，他的智慧實在讓人不得不佩服。

人與人之間就是我們要互相幫助的，幫邊緣的同學打扮好外表，或是幫助他學習跟別人說話的技巧，甚至是直接成為他們的朋友之類的，都可以讓他們感受這個世界的美好。

四、討論議題：
在『迪斯博德』這個世界中，有十六種有智慧的種族，其中最低賤的種族就是人類，網路上常常出現那種跟動物身分交換的圖片，有人變成生魚片被吃，變乳牛被強迫擠乳，變成狗被養…這些雖然只是有人天馬行空想出來的，可是要是有天出現了比人類更加強大的生物，會不會就真的會發生這種情況呢？這又是一個讓人討論的問題了呢。

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：乙
科　　別：電機
名　　次： 甲等
作　　者：張晨泰
參賽標題：生活缺心意 生活沒動力
書籍ISBN：987-986-88833
中文書名：明天我就不幹了
原文書名：Complètement cramé!
書籍作者：吉爾·勒賈帝尼斯
出版單位：讀癮出版
出版年月：2014/01/08
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
1965年出生於法國巴黎，15歲起投身影視圈，擔任爆破技師學徒，之後轉向製作廣告片、預告片及若干大型製作的拍片花絮。如今主要為影視節目編劇，同時也撰寫出版若干青少年小說以及兩部驚悚成人小說。

新作《明天我就不幹了！》延續其法式幽默情趣，對人性有更深入的洞察體悟，甫上市便再次攻佔暢銷書榜，獲法國亞馬遜網站、法雅客書店讀者四顆半星高度好評！

二、內容摘錄：
「往往，當安德魯不知道該怎麼看待一個局勢或是一個人的時候，他總是問自己，黛安會怎麼說。...事關重大時，她總有本領直接切入要點。...從來不帶攻擊性，甚少自以為是，總是非常公正客觀。奇怪的是，安德魯一職無法想像黛安會怎樣看待這城堡裡的每一個居民....這裡每一個人最終表現出來的都沒有他那麼悲傷。他們一樣是孤伶伶的，而且他們每一個人有時的確比他更有理由感到沮喪。

他既沒有夫人那樣種種財務困難；他和菲力普不同，只有在自己想獨處時才會離群索居；他也和歐蒂不同，他逃避著一切，不願想起自己已經失去的往日人生。

(P.122)

三、我的觀點：
主人翁布雷克˙安德魯是一手打造大企業的老闆，事業蒸蒸日上的他，卻對了無新意的日子愈感無趣。身為法國人的妻子黛安逝世，英法混血女兒莎拉與丈夫大衛定居海外，身旁只有童年一起玩到大的死黨瓦德˙理查。

從孩提時期就熱愛冒險與挑戰的他，勇敢為自己下了一個瘋狂的決定：將競爭激烈的公司轉交給看中的秘書女孩---海瑟，自己則是經由好友理查推薦，拋下英國璀璨的一切，跑到法國鄉村的包維利莊園當管家。

一開始他也十分不習慣，畢竟年過六旬的他，連上下樓梯都在喘氣，要當這麼大一間莊園的管家，實在吃力。莊園裡除了他還有四個人：莊園女主包維利夫人---娜坦麗、廚娘---歐蒂、莊園管理員---菲利浦˙馬尼耶、以及每週三來打掃的女孩---瑪儂。一開始，廚娘飼養的安哥拉貓---梅菲斯托以及管理員飼養的黃金獵犬悠普拉，顯然是貓狗不合、水火不容的象徵。瑪儂未婚生子，嚇得逃跑的男友賈斯汀讓女孩一堀不振、憂心忡忡。

喪夫又孤僻冷豔的包維利夫人，不願接受布雷克的幫助，莊園經濟每況愈下。

我想，布雷克之所以覺得即使事業有成，家庭卻成了一面破碎的鏡子，這樣的人生，難怪他想要逃避。

逃得遠遠的，逃到喪偶的出生地，法國莊園。由於妻子的失去，讓一去不回的女兒，從很久之前就斷了聯繫。身旁幾乎沒有家人的他，性格很好、生命完美，獨獨缺了兩塊最後拼上就能完成的拼圖。他的心中，留有遺憾二字。這點，我很能理解。並非所有大人都能及時成長，面對巨大災難與挫折時，每個大人心中也會有一個小孩在害怕發抖、不知所措。

我們無法期許每位父母隨時隨地都能扮演好自己的角色，有時候，只是個性與時間問題。若是彼此能夠說開來、相互理解，也就不難解釋，當初的莫名傷害與種種疑慮了。所以，他找了一直以來是由他來開導的女孩瑪儂，作他的親子導師。

這般令人欽羨的革命情感，曾是許多人擁有，也是許多人追求的，包括我。我一直對於那種「即使以前不認識你，幾年之後認識你，也依然會喜歡你。」

命中注定的相遇，感到心有戚戚焉。這是一本將人生喜極而泣、以及悲傷而泣的淚水綜合而成的幽默故事，猶如融合英法兩國人民與文化的結晶。無論是哪一國人，同為分享人類的情感，是一樣的。勵志、風趣、感人、又耐人尋味的故事，是眾讀者所追尋的。如同包維利夫人前夫馮斯瓦所說：『各種故事是讓一個人的人生能夠從平凡無奇的日常生活中昇華的最佳方式。』

布雷克清楚地看見旁人的盲點與煩惱，想要幫助他們的同時，卻也以此為借鏡，看見他們反映出部分的自己。他明知道，卻做不到改變，這是做人最難之處之一。光明的外表，背後有著無法否定的黑暗過去。每個人都有，每個人面對與解決方式都不同。

大多時候，人們需要藉由他人幫助才能走出；不少的時候，人們也需要藉由幫助他人，才能幫自己走出。

四、討論議題：
上班老闆與員工的壓力

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：二甲
科　　別：電機
名　　次： 甲等
作　　者：陳昌廷
參賽標題：Time Salvager斷裂2097
書籍ISBN：9789869435123
中文書名：斷裂2097
原文書名：Time Salvager
書籍作者：朱恆昱
出版單位：鸚鵡螺文化
出版年月：2018.05
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
朱恆昱出生於台北，小時候住在嘉義鄉下，父母完成高等學位後移居美國。的父母是典型的「台灣」父母，嚴格要求孩子當個好學生，學習有用的科目，反對孩子追求藝術和體育的興趣。然而朱恆昱從小就展現出對寫作和運動的熱情。從小三十年來不斷的掙扎抗爭終於在2013年出版第一本小說並且勇奪文學大獎。而這本「斷裂2097」不但榮獲科幻文學權威的最佳新人獎，更早在出版前就被好萊塢電影公司重金搶下版權。

二、內容摘錄：
「我們現在做的一切都只是在止血，把洞塞住，填補裂縫，可是無論我們怎麼努力，情況只會不斷惡化。人類的每個世代都只顧及眼前的需求，而忽略了整個大遠景。不只是科技獨立國，時旅總署也犯了同樣的罪孽，從來沒人想到要回過頭去檢查問題的根源。將來有一天，任何治標不治本的辦法都不會再見效，人類文明的香火將會徹底熄滅，永遠無法再復燃，而且這天很快就會來臨」李文低著頭說：「我們只能繼續與必然的宿命對抗。」「也許是吧或者我們還有機會補救。」葛瑞絲把他從地上拉起來，牽著他的手走向實驗室：「跟我來，我知道這一切該從哪裡開始。好啦，現在我問你，有沒有聽過一句古老的諺語，『授人以魚不如授之以漁?』」P443

三、我的觀點：
《斷裂2097》的故事設定在一個資源幾乎耗盡的未來，人類雖然已經殖民其他行星，但科技的進展近乎停滯。為了存續，人類使用時間旅行技術，回到過去「打撈」必要資源。但為了不影響歷史進程，又必須精準鎖定在災變前一刻，例如，在一艘太空船鑑爆炸前取得能源。而「時空總署」是被賦予一切權利以維護時間秩序的機構。故事中的兩個主角，詹姆斯是時光旅行特工的老手，來自21世紀的伊莉絲是致力於治療地球溫疫的科學家。意外之下詹姆斯違反了時間法將伊莉絲帶往現代，也因為這麼做違反時間法被時空總署追捕。26世紀的地球因為病毒、戰亂、饑荒，儼然成為了大型監獄，囚禁著那些無錢無權移居太空的貧民。大海變成泥漿，星球不再湛藍；空氣塵土飛揚，陽光不再燦爛;陸地上的人們喪失了擁有夢想的能力，樂觀是這代人不曾有過的特質。而來自過去的伊莉絲在眾人的期盼下擔任起了上帝的角色，她，會毀滅未來，還是有機會挽救人類滅絕的命運？

作者在人物特質及場景的建構擁有極敏銳的筆觸，讓人有種「文字即畫面」的即視感，雖然時空跳來跳去，閱讀起來也不會有斷續感。但比起那眩光奪目的時空，這本書最使我無法忘懷的是那令人作嘔的「合法的暴力」

「我不懂。」李文說：「我們的影響力遍及半個太陽系，如果沒有我們，人類早就滅絕了。」楊老點點頭：「是，也不是。全人類的命運的確是維繫在我們身上，可是那些企業財團掌握著我們的命根子，時旅總署能不能存續下去，憑的只是他們一時高興。我們的人力支援，教育資源、設備和技術全都靠他們供應，而我們則以打撈服務作為回報。」

看到這裡的我目瞪口呆。李文是公正的執法者，不管是自己的親戚觸犯法律，亦是多年前的好友打破規矩，只要在他的權力範圍下，他絕不讓步、妥協。儘管做個沒有情緒的人很痛苦，但他選擇相信那個時空總署所營造出來的「正義」作為他心中天秤，至少在楊老揭露事實之前他是真心相信的。

時空總署是類似於政府的角色，政府擁有人民賦予的權利得以執行法律，藉由投票選舉創造公平正義。但時空總署的權利並不是建立在民意上，為了讓各方勢力承認它們的權利，它們編了一個天大的謊使全人類信服，機構的運行由太陽系各大企業資助資金。這些企業是操偶人，他們將法律踐踏於腳底，玩弄法律，亦說玩弄時間。看到這一幕的我馬上聯想到現今的政治。那些當權者往往在步入神壇後就遺忘民間疾苦，但為什麼？難道打從一開始就不安好心嗎？比起這麼想我更傾向於，他們是被矇蔽的，權力就像蔓延的瘟疫，誰遇到它它就染上誰。「不正義」卻「合法」的暴力就此誕生，白人警察「合法的」射殺黑人；政府可以「合法的」拆除人民的房子；當權者可以「合法的」對不服從的公民進行流血鎮壓，結果法律不但沒有彰顯正義，反而還彰顯不正義的暴力。

李文承認了加諸在他身上的所有罪名，並未向庭上提出任何抗辯，主持審訊的時旅總署領導階層一致認為，既然嫌犯的罪狀都證據確鑿，也就沒有理由浪費大家的時間，三個小時後，時旅總署法庭就宣判，被告的所有罪名-執法無力，知情縱容逃犯，攻擊渥爾塔盟友，以及重度背叛罪，全部成立，宣讀到最後那項罪名時，李文感到一陣錐心刺痛，但他還是抬頭挺胸，那張堅忍如石像的臉仍然紋絲不動。

時間法律本是為了保護時間流不被破壞，最後卻巧妙的淪為財團鬥爭的工具；法律一方面宣稱要保護公民的生命，一方面卻要軍人赴死，合法暴力變相延續了法律的生命，而不是公民的生命。只要暴力威脅體制，即使是為了正義的目的，都會被視為不合法的暴力。

在李文最後面對逃犯詹姆斯與伊莉絲的那場對話中，讀者可以感受到李文心中那身為執法者卻要違背正義的矛盾，兩種聲音撕裂著他的內心，直到時間之母葛瑞斯點為他出了法律根本的不正當性，他才終於坦然接受內心的聲音，那一刻，他創造了新的秩序。為了人類的生死、地球的未來，他做了最高潔的決定，他在法庭承擔了所有不屬於他的罪名；那一刻，我彷彿看到他在法庭上沉重的身影，沉默，卻充滿力量。

四、討論議題：
當地球資源耗盡，人類還剩下什麼？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：一年級
班　　級：甲
科　　別：資訊科
名　　次： 特優
作　　者：劉秉翔
參賽標題：自責的背後
書籍ISBN：978-986-272-2
中文書名：藍空
原文書名：
書籍作者：晨羽
出版單位：商周
出版年月：2012年09月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
晨羽，台灣網路小說家，世新大學日本語文學系畢業。自高中開始在網路發表第一步小說，2011年以{深海}一作榮獲兩岸文學PK大賽評審團特別獎，她也是金石堂和博客來的小說、華文暢銷作家。晨羽渴望透過自己的手、眼記錄所有美麗的故事。

二、內容摘錄：
活下去，其實是需要更大的勇氣的。不要再把所有過錯往自己身上攬，這樣並不會讓人同情你。如果你還是想讓自己繼續痛苦下去，那就隨便你，我不會阻止，也不會再勸你。要是你想重新振作，不想再讓逸光失望，其實方法有很多種，只要你開口，很多人都會想幫助你。P.54

三、我的觀點：
漫漫的人生路上，因著父母的教養態度、際遇的不同、甚或是個人的身心特質，會在我們身上畫出一道又一道的印記，磨練出對我們的未來造成深刻影響的個性。這些個性有時外顯得讓人一目瞭然，有時卻深藏在表象之下，沒有深入接觸或是契機，它不輕易在人前顯露！我們身旁可能就有這樣的一個人，在他看似樂觀、無憂無慮背後可能藏了一些未爆彈，現實的磨礪正不斷地產生火花，悄悄地點燃引信，帶給當事人難以承受的痛苦。

這些未爆彈不見得是我們常引以為誡的壞脾性，有時候它也許正是師長們耳提面命的珍貴特質！過年時長輩們常常告訴我們，又長大一歲變成熟了，要更懂得對自己的人生負責！就是這樣負責任的個性，讓書中的女主角在她的男朋友出意外死去之後，出現過度自責的情況，遲遲無法走出失去愛人的悲傷。她認為自己不再有資格擁有幸福，任憑他人如何勸說就是無法原諒她自己！

對事情負有滿滿的責任感是件好事，它能讓我們完美地完成手上的任務，使命必達！可是過度自責卻不是個好現象，過度自責的人在解讀身邊的事件時，無論是不是自己的過失，總會先將原因一一的歸咎於自己。由於他們總是過度體貼，常把別人放在比自己還優先的心理位置，同理他人，也因此他們常常忽略了自己的需求，甚至忘了自己到底為了什麼那麼努力的理由，更認為「為了他人的情緒受苦」是理所應當的。他們每天花了大把的時間在照顧別人的情緒上，在檢討自己的過失和錯誤時，內心又會開始責備自己竟成為他人的累贅，長久下來累積了龐大的委屈，承受著自己可能都沒有察覺到的悲傷和痛苦。

這類人通常都擁有一種特別的特質－高度換位思考的能力。他們善於從別人的角度來看待事情，同時，他們也可以敏銳察覺他人的情緒起伏，進而把對方的情緒跟自己的行為作連結，認為他人的情緒是由自己的行為所造成。雖然換位思考是富有同理心的一種行為，曾子言：「吾日三省吾身」，能過著自省的生活是很好，可是時常責怪自己，會讓自己不快樂；過度自責也有可能逼死自己。

在小說流暢的文字裡，我彷彿看到了自己的影子！如果深入分析統計，不難發現從小就乖巧聽話的人有不少比例伴隨著過度自責的人格特質，而我正是如此！因為體貼為了維持家庭生計四處奔波的父母，所以我自動自發，從不惹麻煩，在父母眼中從小就很省心，自然在我身上也不需要付出太多的關切，也因此逐漸養成了我獨立、自律的能力；另一方面也因父母親忙碌而無力照料，為了不使父母擔心，進而什麼情緒都往肚裡吞，長久下來就會習慣性養成凡事先檢討自己的壓抑個性。雖然在人前得到了貼心懂事、盡心負責的評價，但人後偶爾我也會覺得疲憊和心累。

透過書中人物的遭遇，我細細地回顧了自己成長的心路歷程，試圖著找出解套的方法。「把話說出來」是我找到的第一個解決之道，各種情感若都悶在心中，久了會悶出病來，打開心胸，將心裡真正的感受和想法說出來，不再只靠自己的力量去消化情緒，試著當個凡人而不是聖人，身邊願意支持自己的人其實很多，自己不是孤軍奮戰的。第二是「將同理心朝向自己」，不需要立刻停止過度承擔他人的痛苦，不再自責，我們只需要在每一次自我檢討和自我罪怪時，多分一點點同理心給自己這樣就好。同理心就好比是一條繩子一樣，它可以和別人連結，過度自責的人總是努力和他人保持這股連結，但卻忽略了和自己的連結也很重要，甚至也可能拒絕了別人的善意連結，拒絕了給人理解自己的機會。因此，試著把同理心放在自己身上，和自己連結，就算是身處在困境中無法被他人的理解，也至少還有自己能夠理解自己，當接受了自己想被理解的念頭，不再因此感到罪惡，就能漸漸的敞開心胸，迎接更美好的自己。

四、討論議題：
要如何才能成為負責，卻又不過度自責的人呢?

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：甲班
科　　別：製圖科
名　　次： 甲等
作　　者：林佳妤
參賽標題：我們歷經的校園生活。
書籍ISBN：9789578787643
中文書名：闇夜的怪物
原文書名：よるのばけもの
書籍作者：住野夜
出版單位：悅知文化
出版年月：2018年11月07日
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
「給大人們閱讀的童話」，是住野夜一直以來的創作理念。他的作品常以青少年為主角，《闇夜的怪物》也不例外。

行為舉止古怪的矢野同學成為班上被霸凌的人，她和藏在對霸凌冷眼旁觀的同學中會變成怪物的主角─安達，到底誰才是真正的怪物？

二、內容摘錄：
我覺得，霸凌是有原因的。有確實的原因，才會開始霸凌。行動啊，待人處事這種細微之處，也都是原因之一。當然，原因未必都在被霸凌的人身上，也可能在加害者跟毫無關係的人那裡。然而，一定都有原因。話雖如此，原因有對的，也有不對的。本身是原因的那個人，也未必一定不對。p.70頁

三、我的觀點：
許多在述說學生時期的日本文學書裡大部份都會提到，在校園中等同於身在小型社會裡，這點我深以為然。

上學，是人生當中面對人群的第一個挑戰。對人事物都還懵懵懂懂搞不懂是非的狀態下，我們唯一的參考解答，就是老師話語。隨著時光成長，我們漸漸地學會思考和判斷，自我意識也變得更加強烈。在校園裡不單單是學習者，還是團體中的一份子，與許多擁有不同性格、認知和想法的人相處，也是我們的必修學分之一。互相學習、勉勵是好事，不過生活不可能只會有好的一面。我發現以前，班上總會有幾個人被孤立，他們大多是學習不好、違反規定、違背老師的指示，還有做出一些超乎常理的事的人，我們潛意識的把他們歸類為「壞學生」，並且對他們敬而遠之，但是現在的我有另一種發現，不僅僅是「壞學生」會被排擠，在群體中表現太突出和不加入團體的人也會淪落到跟壞學生一樣的下場。課業壓力以及同儕之間的競爭，就已經使人筋疲力盡了，還要花心思在人際關係這方面上，實在叫人頭疼……。

同儕意識，這個詞彙在故事裡不斷地被提及，我認為是這本書想傳遞給讀者們的重點。主角為了不讓自己變成被團體攻擊的對象，拼了命的附和大家，以黑羊效應舉例，他甚至從冷漠的白羊轉變成持刀的屠夫。思考了一下，我好像也有類似的經驗……，而且不是過去式，現在也持續發生著。小學時，班上同學因為想法不同而分成兩派，立場站在中立、想法天真的我，希望兩邊的領頭羊都能和睦相處、相互退一步，可惜事情沒有那麼簡單……，過了不久，某一邊的同學就過來拉攏還沒選邊站的人，我拒絕了許多次，但最後還是妥協了，現在想了一想，為什麼那時候的我怎麼如此沒用呢……，明明目的是讓兩邊和好，但是卻沒有勇氣說出口。到了中學，情況驟變，這次不是玩選邊站的遊戲，而是上演集體排擠「壞學生」的恐怖劇情！慶幸的是，好在當時的情況沒有讓我和主角一樣，被迫選擇屠夫這個選項，我依然是個冷漠的旁觀者。我知道他們這樣的行為不太好，但是從來未曾說出口，因為我知道，如果就這樣對他們說，就等於我是站在黑羊那一方替黑羊們發聲，如此一來我就可能被歸類在黑羊裡，我一點也不想成為被排擠的人，沒有朋友沒有同伴，不時還要遭人嘲諷，所以我無法說出內心的想法，我沒有那麼堅強的心去度過孑然一身的校園生活。

大人們總把壓力大掛在嘴邊，經常嘮叨著我們，當小孩是很幸福的事情，只要顧好課業便能無憂無慮的過活，我不否認大人的說法，但是事情並非這麼單純。青少年不是只有課業壓力而已，還有艱深難懂的人際關係要靠自己處理，與同儕之間的平衡感也必須拿捏好，不可掉以輕心，所以，在地雷隨處可見、宛如戰場的校園裡，我們能找到什麼方法使自己可以在安全線的界線內生存下去呢？但是，安全的界線又在哪裡？

四、討論議題：
遇到霸凌時，應該配合大眾、融入之中保護自己，還是應該順從內心認為正確的選項去做出行動？

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： 甲等
作　　者：謝宜芳
參賽標題：這一切都是為了你好？
書籍ISBN：9789861336404
中文書名：受傷的孩子和壞掉的大人
原文書名：
書籍作者：陳志恆
出版單位：圓神出版社有限公司
出版年月：2017/12
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
　　作者從多年的校園輔導教師和諮商、演講工作坊經驗，發現孩子的困頓與痛苦並非偶然，多半與身旁的人脫不了關係。而究竟什麼最讓孩子感到痛苦？考不好？睡不飽？被禁足？都不是──這些學齡世代最大的困擾，竟來自於和他們每天互動最為密切的大人！

二、內容摘錄：
1.「控制」與「引導」的差別在於，控制是只給對方一個選擇，並且要她相信這是

　最好的決定；引導則是永遠給對方更多選擇，並且尊重與相信對方會為了自己做

　出最好的決定。 (p.114)

2.那些我們明明知道「這麼做才正確」，卻又無法做到，並且一再反覆出現的念頭

　與行為模式，很明顯地透露出，在我們的內心深處，或者與伴侶的關係中，存在

　著需要好好被檢視、處理的議題。 (p.149)

三、我的觀點：
　　家庭，永遠是影響一個人最深的地方，小孩子從大人身上學習著對於整個世界的認知，大人說什麼是什麼；但長大後接觸到更多人事物，也多了自我評斷的能力，於是爭執迎面而來，在大人眼裡就是所謂的叛逆期。在這個階段裡，大人若沒有做好妥善的處理，往往把孩子推得更遠，甚至在孩子心裡留下無法抹滅的傷痕。

　　看完這本書以後，在我心裡產生了很大的共鳴，因為我和父母的相處也和書上說的一樣，是消極的、順從的、痛苦的。當我有任何與父母相歧的意見時，總會被無情的駁回，理由就是他們所想要我去做的，才是對我最好的，而沒有問過我到底想不想要，只是一味的把他們的觀點，強押在我身上，要我去接受並實踐，我無法擁有主宰自己人生的權力。當我想要去嘗試新的事物，父母會告訴我他們曾經的人生經歷，他們沒得到好果子吃，於是也否定我做這件事情會有好的結果；而我一直好奇著，為什麼他們做過的事情，我卻不能做，就因為他們失敗的經歷而否定？一切都是顯得那麼的不公平。剛開始的我還會反抗，但到後期就發現一切都是徒勞無功，於是心裡開始麻木，開始順從、不頂嘴，做一個他們眼裡的乖小孩，但我和父母的距離也越來越遠，我所有的內心活動，他們永遠都不會知道。

父母親常以「愛」為名，對著孩子做著許多的情緒勒索。或許在他們小時候也是一個受傷的孩子，而帶著這些傷使他們成為「壞掉」的大人。雖然市面上販售著多種類的教養書籍，但人人都是不同的個體，無法用現有的一套方式去對待所有的孩子，當新方案沒用時，便會回到大人們最熟悉的那套──孩童時大人對待大人的那套。大人時常也在感情方面依附著小孩，當小孩違逆或是不照安排，大人們便會開始用一些手段，或許是食不下嚥，也或許是整天憂心忡忡、鬱鬱寡歡，小孩便會開始懷疑自己。而為了滿足父母，只好放棄想要達成的目的，使小孩無法扮演著「小孩」的角色，卻得反過來照顧像小孩的大人，在旁人眼裡只會覺得這個小孩很成熟、堅強，但這種成熟，或許只是犧牲了他的獨立自主，為了成為父母口中的好孩子，但小孩已逐漸的「受傷」了。

　　最近我發現了一個名詞叫「直升機父母」，指的是把孩子照看的徹頭徹尾，終日在孩子出現的地方猶如直升機一樣的盤旋，本書中也有被提到。孩子無權去為自己的人生做選擇，於是漸漸對世界不抱有熱情、好奇，因為一切都在父母的掌控之下。但在孩子長大後，父母就會因此而憂心，因為孩子無法為自己負責，卻沒想到是他們出了問題，造就了自己的孩子現在的模樣。天下無不是的父母，沒有父母會想傷害自己的孩子，但他們間接的在毀了孩子的人生，卻還不自知。

　　在幼年時期，孩子還不成熟，所以事事都需要父母親自操辦，但當孩子長大了，父母卻沒意識到孩子已經有了自己的想法，還是和以前一樣事事規劃好。父母總拿「這一切都是為你好」來當擋箭牌，認為自己做的一切都該被採納、接受，但他們都忘記了孩子的感受，這真的是他想要的嗎？每個父母都應該學習尊重自己孩子，孩子也想被傾聽、被認同，和孩子建立起良好的關係，而不是一味的索求，把孩子當成自己的附屬品；父母也應該學習放手，不是把規劃好的道路擺在孩子眼前，而是讓孩子活出屬於自己的人生，讓他們為了自己的人生負責。

　　父母與小孩是最親密的家人，彼此都不應「情緒勒索」，使感情日漸淡薄，而我也正在努力修復受傷的心靈，讓自己未來不成為「壞掉的大人」，進而造就下一個「受傷的孩子」。

四、討論議題：
1.父母該如何學會放手？

2.對於孩子的教育，父母應該是「客製化」還是「一致式」？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：甲
科　　別：資訊科
名　　次： 甲等
作　　者：林普賢
參賽標題：消失
書籍ISBN：978-957-32-66
中文書名：一個都不留
原文書名：And Then There Were None
書籍作者：阿嘉莎.克莉絲蒂
出版單位：遠流出版企事業股份有限公司
出版年月：2003年7月1日
版　　次：第二版

一、圖書作者與內容簡介：
　　克莉絲蒂，一八九零年出生於英國德文郡是家中的么女。她生性害羞，不擅表達，遂傾以音樂及文字創作來抒發情感。在母親的鼓勵下，她大量閱讀各類書籍，並開始創作詩和短篇故事。她的想像力豐富，可以為他的洋娃娃編織家世和成長故事，坐火車時更喜歡以杜撰車廂乘客的一生自娛。

二、內容摘錄：
　　十個小小戰士吃飯去，一個嗆死剩九個。

九個小小戰士睡過頭，一個不醒剩八個。

八個小小戰士遊德文，一個留住剩七個。

七個小小戰士砍樹枝，一個砍死剩六個。

六個小小戰士完蜂箱，一個遮死剩五個。

五個小小戰士打官司，一進法院剩四個。

四個小小戰士出海去，燻青魚吞剩三個。

三個小小戰士上動物園，大熊抓去剩兩個。

兩個小小戰士曬太陽，一個曬死剩一個。

一個小小戰士太孤單，吊死了自己，一個都不。P.31

　　我想起兒時的一首歌謠-那首關於十個小戰士的歌謠。兩歲時的我，聽了極愛。小戰士無情的一個個消逝-一種無可躲避的結局。P.283

三、我的觀點：
　　沃格夫法官讓八個平生素不相識的人被歐文夫婦邀請到德文郡的戰士島度過一個美好的假期，卻想不到這是在那兒就是他們命喪黃泉的地方。

　他們上了島上第一個晚上，大家意外地聽到收音機傳出的聲響。內容指控著他們每個人的罪狀。起初眾人認為這只是一場惡作劇而已，隨後就有第一位喪生者出現了。紈褲子弟馬斯頓因誤飲有毒的茶而死去，緊接而來的是管家夫人羅傑斯太太，也因被無意中服用過多的安眠藥而死亡。這一起又一起的噩耗讓個個當前的生還者精神逐漸崩潰，之後大家就如同詩裡的內容一樣逐一死去，直到全部的腳色都死光為止。現在自己再回頭看一次也不禁感到不寒而慄。

　這本書是我第一次好好讀完的小說，作者描述的手法太高超了，彷彿自己也陷入了即將被謀殺的氛圍。而這本書讓我最認為有趣的地方在於和作者比誰最先猜出殺人兇手是誰。隨著生還者一個個減少，兇手也圍繞在醫生,警探,法官,傭兵和女教師身上。在其中某個橋段，剩下這幾個人面臨了槍枝遺失的危機。當時外頭颳風下雨，剎那間，法官就被射死在椅子上了，醫生當時也不知去向。看到這裡我沾沾自喜認為兇手一定是醫生了，但卻萬萬沒想到我已跳入作者陷入的圈套中……

　最後的槍械爭奪戰中，女教師偷偷摸走了傭兵的手槍間接獲得了最後的勝利。看似得到了解脫，但她也最終感到身心俱疲且壓力過大決定上吊輕生。這時我困惑了，兇手難道真的是她嗎？ 作者很貼心，為了給我這個腦筋不靈光的讀者做了一個兇手的自白。看完之後我感到非常驚訝，竟然是法官假死，再營造出女教師的幻覺引導她走向自殺這條路，最後在將自己槍殺，作者手法真是太高明了，難怪有殺人女王的美名。

　其實在西方推理小說中，我最喜歡的作家就是克莉絲蒂了，她非常善於劇情的布局，且毫無破綻。在讀的過程中，我非常享受，克莉絲蒂是少數可以讓讀者”聽”個過癮，”聽”個不停的作家。除了聖經，也許就是克莉絲蒂。他不是神，但她真的很神。

讀完書後，我常常試著揣摩故事中的人物。如果我是這八個人中的其中一人，我會怎麼做才能保住自己的命。我想許久，我認為只有在傭兵身上才會有最大的生還機率。在書中，傭兵大意了，好幾次將槍放到抽屜裡而且最後還被女教師偷偷摸走，怎麼想也太不可思議了吧!要是我，我一定不會讓槍離開我的身邊，法官再怎麼厲害也不可能對身上有槍的人亂來吧!說到這個，我覺得法官也真了不起，明明到島上手無寸鐵的，竟然有辦法將其他人一個個殺死。更誇張的是，還能按照故事中的劇情來下手，我也不禁嘆為觀止。

　最後我還是要稱讚克莉絲蒂的劇情描寫，真的是太棒了!這是我從小到大第一次可以一翻開書直到故事結束才把書闔上，未來我會把她的所有的書都好好的讀過一遍，我一定也要寫出像她一樣棒的推理小說！

四、討論議題：
　　如果女教師可以戰勝心理的惡魔，他有辦法智取反將法官一軍呢？

　　如果當初大家都不去那趟旅行，法官要如何一個個殺害分散世界各地的人呢？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：三年級
班　　級：電子三甲
科　　別：電子科
名　　次： 優等
作　　者：周芊億
參賽標題：追夢
書籍ISBN：978-986-213-8
中文書名：我的未來，自己寫
原文書名：我的未來，自己寫
書籍作者：何達睿
出版單位：英屬蓋曼群島商網路與書股份有限公司台灣分公司
出版年月：2017年12月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
　　《我的未來，自己寫》是何達睿在國際資訊奧林匹亞競賽也錄取MIT時，用閒暇的時間寫出來的。儘管大多數人會在比賽完好好休息，但他覺得一定要把自己的故事分享出來，他想感染大家追逐夢想的目標，所以將他追夢的故事淋漓盡致地陳述，讓讀者能身歷其境體會他在這段路上的故事，進而也追求自己的未來。

二、內容摘錄：
1．「努力」、「決心」、「毅力」、「勇氣」、「智力」，一定也能給我一個美好答案。(p.098)

2．我休學一年都沒有關係，但我就是想知道，在這條路上我全力衝刺一年可以到達哪裡。我可以接

受自己無法走到理想的終點，但是我想要知道這個答案。(p.070)

3．在「學習」自己不會的事物之前，要先「發現」自己不會的事物。(p.162)

三、我的觀點：
　　在奪金取得國手進入ＭＩＴ這條路上是崎嶇難走的，作者何達睿遇到了許多關卡，有老師的刻意刁難、家人的不諒解與不放心、無法融入同儕的問題；他也明白在資奧國手和課業只能選擇一條路走，無法顧及兩全，儘管如此何達睿還是努力不懈地將它走完！他發現就算天資聰穎，太過自信驕傲也只會使得自己盲目，就像是愛迪生所說的：「天才是百分之一的天分，再加上百分之九十九的努力」，少了後者就不算是天才，只會讓自己看起來像個眼界狹小的笨蛋。他也讓自己在這條路上沒有懊悔，寧願不顧一切的放手一搏追夢，也不願意有一點一絲遺憾，畢竟這個夢是有有效期限的，只要超過高中，就不能再往前了。所以，他選擇了勇敢地往他的烏托邦前進，最後也達到了。

　　在這本書我看到了自己的影子，我曾經也為了「工科賽」不顧犧牲一切，去追逐我想拿金手的夢。當班上都在為了統測讀書時，我只能自己在選手室孤軍奮戰；當大家找我出去玩時，我只能委婉拒絕，久而久之與同學的話題開始沒辦法插入；也因為我只能在學校奮戰而忙到晚上九點多才能回家時，跟爸爸吵架，那種無法被家人支持、理解的痛苦是無法用言語描繪出來的；以及大家對自己的期望背負在身上時沉重無比，深怕自己無法走到目標而讓大家失望。在過程中，也會遇到老師的冷嘲熱諷，只因為自己一開始時不小心有點鬆懈，在後面的努力完全沒看在眼裡。在當選手之前，我的名次總是在第一名，平均也會在九十分以上，但是因為選手必須花時間去磨練自己能力，所以我必須犧牲自己在課業上的時間，一開始會沒辦法接受，想要能兩全其美，但貪心的下場總是顧此失彼，沒有一樣完美。

　　所以，我學會了割捨，也明白要怎麼分配自己的時間。我發現當選手提升的不只有實作上的能力，還有耐心思考、和心境上的改變，對事情有了不同的觀點，心靈上的層次也更加提升了。當自己在比賽時，第一次看到對手的模樣，我的手無法控制得抖抖瑟瑟，膽顫心驚的看著自己才能明白的程式，小心翼翼地插著杜邦線，深怕一個不小心板子會被我燒壞。經過了第一關，看著其他選手嘆氣再看看自己的成績，終於鬆了口氣，準備下一場的比賽。第二關是學科，我也發揮自己在課業上的努力，拿了不錯的成績。可是在第三關時，卻沒辦法找到自己的錯誤點在哪裡，四小時說長不長，說短不短，但因為這個錯誤就花了一個半小時，讓我在比賽現場沒辦法消化，只能含著淚眶看著自己的螢幕。幸好到最後分數在及格附近，讓自己小小的鬆了一口氣，但還是很緊張自己是優勝還是金手，畢竟只有一線之隔。

　　在公布現場那天，我屏氣凝神的看著公布成績的小姐，名次是從最後一個報到第一名，深怕自己會在前面就被喊到名字。當優勝的名次都喊完時，迎接而來的喜極而泣的感覺是第一次體會！在那瞬間我想到了自己一個人在選手室壓力崩潰到大哭！想到了我沒辜負每個關心我的人！想到我成功突破自己人生的成就了！於是在讀這本書的時候，酸甜苦澀的回憶一一浮現，看到了過去的自己。經過選手這條路的歷練，我成熟了，我更能體會作者的感受，他說得沒有錯，自己的未來，自己寫！我想在未來當一位工程師，想證明性別決不是阻礙！我要努力追夢，腳踏實地，不畏艱辛，日後夢想必定成真！

勇敢追夢吧！不論前方有甚麼阻礙，有做過才不會後悔，無論結局酸甜苦辣，是好是壞，最重要的不是結局，而是在過程中對人生的體悟。

四、討論議題：
1.能否讓自己成為追夢人的墊腳石，而不是絆腳石？

2.如何勇敢追夢，不讓自己做後悔的事？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：甲
科　　別：資訊科
名　　次： 甲等
作　　者：林易辰
參賽標題：築夢者
書籍ISBN：9789863616214
中文書名：人生好貴，請別浪費
原文書名：
書籍作者：特立獨行的貓（趙星）
出版單位：高寶文學
出版年月：2018年12月12日
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
在讀完《人生好貴，請別浪費》後，讓我發現趙星的成功並不是偶然，他非常懂得成功的要件不枉就是積極努力，但能做到這一步並且堅持到最後的人卻又是少之又少。人生是非常公平的，因為它對每個人都不公平，但如何活出自我的價值、讓自己的夢想在現實中發光發熱，這就是我們人一生所追尋的難題。

二、內容摘錄：
1.99%的人，對錢感興趣，但對努力和堅持的過程從沒有興趣。大部分的人稍為努力

點就開始擔心自己會過勞死，但熬夜追劇的時候，從不擔心這件事。 （p.47)

2.真正讓人變好的選擇，過程都不會很舒服。你明知道躺在床上睡覺更舒服，但還

是一早就起床；你明　知道什麼都不做更輕鬆，但你依舊選擇追逐夢想⋯⋯這就是

生活，你必須堅持下去。（P.88）

三、我的觀點：
這是一本令我省思的好書！

　　書中最打動我的是一篇是〈你的壞情緒，正在殺死你〉。很多人並不知道，你的壞情緒讓你下意識認為所有人都是壞人，總帶著敵意的面對其他人的善意；遇到問題不是解決問題而是先抱怨。如此，不僅會讓人討厭，也會掉進無盡的痛苦深淵中，無法自拔。記得高一的時候，某次在和追求的人聊天，她無意說了某句玩笑話，我當真了，那時我的內心小宇宙爆炸了！掉入了厭世的洞窟……她也立刻查覺了我很不對勁，問我怎麼了，我和她說我有點受傷。後來，她變冷淡了，因為她明明是在關心我，但我卻沒有明白她的心意，反而誤會她了。幸好後來我們解開了彼此的誤會。但是自從那次之後，我變得很少把自己內心話告訴她，因為我怕重蹈覆轍。不彼此坦白的感情是不會持久的，所以最後仍然分手了。

　　明明當時我只要成熟一點，對她坦白，我們一定可以一起解決問題的，但是我並沒有這樣做，因為我被負能量沖昏了頭。我曾認為我是品嘗失敗的人，對未來感到徬徨，傷害了我愛的人，成為不了想成為的人。但後來我了解了人生是無法重來的，既然無法重來，我也只能把眼淚擦去，抬起頭來，繼續堅持的走下去。只是我還有些不適應，這些少了妳的日子，光是活著，就覺得有點辛苦呢。

　　義大利經濟學家帕累托的「帕累托法則」，又稱「八二法則」，意思是按事情的「重要程度」編排事務優先順序的準則，也就是是建立在「重要的少數與瑣碎的多數」的原理的基礎上。世界上百分之20的人屬於主動、積極；另外百分之80的人屬於被動和消極。而成功的人往往是這20%的人，因為他們懂得人生是非常珍貴的，有效應用一去不復返的時間去完成自己的理想。大多數人只是空有理想，卻不知道接下來該怎麼為自己下重注、重要的抉擇，但其實有理想了，就不要被細枝末節的瑣事糾纏，去追求你所渴望人事物，活出自己的價值，讓自己的夢想在現實中，開花結果。

　　我曾經對未來很徬徨，不知道未來要做什麼，大人們總灌輸著我們先讀書就對了，但我非常煎熬，因為我並不知道我是為了什麼而讀。後來我接觸了攝影，在過程中我很享受，像是在生活中找到解藥。攝影讓我，擴張對世界的想像與認識，就像是一趟心靈的健身。而每次看自己過去拍攝的照片，往往覺得不夠完美，不過對我來說，不完美是一件好事，這代表我還有成長空間。我每天努力的精進自己的技術，我想變得更好，這個理念我每天告訴自己。我的夢想並不是成為攝影師，而是希望自己能保持剛開始攝影的初心，每天都要比昨天的自己更好！我想成為更好的人，用照片溫暖別人。

我目前就讀的是資訊科，這是我國中的憧憬，但當時相對不成熟，並沒有深入了解科系的課程與知識，就懵懵懂懂的下決定。現實與想像總是相差甚遠，日復一日，我開始思考將來升學難道要繼續朝著沒有興趣的科系就讀？又或者該勇敢一點選擇跨考其他科目？我認為是時候該為了自己拼搏一次！我決定跨考和我喜愛的攝影有相關的影視群，這一次我決不會退縮！累了，就抬起頭看著月亮，月亮總讓我覺得它每晚在守護著我，給我勇氣讓我前行。這一年，無論多麼艱辛，過程多麼孤獨，我都會努力奔跑，就算跌倒了，我也會一次一次的站起來，我不僅要築夢！我還要實踐我的夢！

　　在這個科技發達的日子裡，許多人被綁在只有4、5吋的螢幕上，卻忘了抬起頭來，真實面對人生，經營自己的人生。面對人生面臨的一道道難題，或許是被自己捨棄的夢想、擾人的工作、糾結的感情、生活的衝突，但這些問題並不是放著一旁就可以解決的，必須抬起頭來並實踐才能一一克服。

抬起頭吧！人生好貴，請別浪費。

四、討論議題：
生命是非常短暫的，何時你才會明白這道理，奮力一跳的追求自己的理想呢？