|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 第1081015梯次閱讀心得寫作比賽得獎名單 | | | | | |
| 序號 | [班級](https://www.shs.edu.tw/index.php?p=search&act=do_search&s_contest_number=1081015&s_area=16&s_city=020407&orderby=writer_classname&order=) | [作者](https://www.shs.edu.tw/index.php?p=search&act=do_search&s_contest_number=1081015&s_area=16&s_city=020407&orderby=writer_name&order=) | 指導老師 | [作品標題](https://www.shs.edu.tw/index.php?p=search&act=do_search&s_contest_number=1081015&s_area=16&s_city=020407&orderby=over_name&order=) | [名次](https://www.shs.edu.tw/index.php?p=search&act=do_search&s_contest_number=1081015&s_area=16&s_city=020407&orderby=score_ranking&order=) |
| 1 | 資訊一甲 | 林雨柔 | 邱靜綺 | [14號門](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2373025) | 甲等 |
| 2 | 電機一甲 | 林彥廷 | 曾竹正 | [我對情商的誤解和新的認知](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2371765) | 甲等 |
| 3 | 電機一甲 | 方云倢 | 曾竹正 | [你的名字](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2385902) | 優等 |
| 4 | 電機一甲 | 彭詠柔 | 曾竹正 | [在天堂遇見的五個人](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2385989) | 優等 |
| 5 | 電機一甲 | 王家安 | 曾竹正 | [偉人傳記](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2386541) | 特優 |
| 6 | 電機一甲 | 王祐晨 | 曾竹正 | [有關數學的100個觀念](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2386187) | 甲等 |
| 7 | 建築一甲 | 邱暐竣 | 徐淑菁 | [電競冠軍的人生實況](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2393736) | 甲等 |
| 8 | 建築一甲 | 陳侑群 | 徐淑菁 | [千萬別患上「懶惰癌」](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2387823) | 特優 |
| 9 | 建築一甲 | 林哲渝 | 徐淑菁 | [手斧男孩心得](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2386527) | 甲等 |
| 10 | 建築一甲 | 林采玲 | 徐淑菁 | [《認識建築》讀後之感](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2394870) | 甲等 |
| 11 | 製圖一甲 | 廖柔涵 | 曾竹正 | [相互肯定](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2386065) | 甲等 |
| 12 | 製圖一甲 | 汪晏蓁 | 曾竹正 | [日本怪談](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2386011) | 甲等 |
| 13 | 資訊二甲 | 羅靖棻 | 陳美妃 | [宇宙的強大力量](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2369177) | 優等 |
| 14 | 資訊二甲 | 簡民益 | 陳美妃 | [做自己與別人生命中的天使](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2354241) | 特優 |
| 15 | 資訊二甲 | 張庭愷 | 陳美妃 | [在因戰爭而破碎的家庭中看出屬於他們的曙光](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2363528) | 甲等 |
| 16 | 資訊三甲 | 賴俊諭 | 徐淑菁 | [人生檸檬汁](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2370156) | 特優 |
| 17 | 資訊三甲 | 沈政揚 | 徐淑菁 | [交錯時光的戀愛](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2373858) | 甲等 |
| 18 | 資訊三甲 | 李鎮豪 | 徐淑菁 | [勇氣的定義](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2370183) | 優等 |
| 19 | 電子三乙 | 林建良 | 楊志浩 | [狼道與人道](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2358128) | 甲等 |
| 20 | 電機三甲 | 陳弘明 | 陳美妃 | [解憂雜貨店讀書心得](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2358925) | 特優 |
| 21 | 製圖三甲 | 林佳妤 | 江忠彥 | [LGBT](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2384021) | 優等 |
| 22 | 建築三甲 | 林敬芳 | 楊欣樺 | [順風年代](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2364138) | 甲等 |
| 23 | 建築三甲 | 蔡宛妤 | 楊欣樺 | [致十年後的你](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2380633) | 優等 |
| 24 | 建築三乙 | 簡少烜 | 羅曉甄 | [雖然不相見](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2358477) | 甲等 |

學校名稱：國立羅東高工   
年　　級：三年級   
班　　級：乙班   
科　　別：建築科   
名　　次： 甲等   
作　　者：簡少烜   
參賽標題：雖然不相見   
書籍ISBN：   
中文書名：雖然不相見   
原文書名：   
書籍作者：扎西拉姆.多多   
出版單位：商周出版   
出版年月：2017年10月31日   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
「作者:扎西拉姆.多多，本名:談笑靖，是廣州人，從事廣告策劃、劇本創作等工作。她是位虔誠的佛教徒。現追隨十七世噶瑪巴大寶法王在印度菩提伽耶修行。」   
  
「這本書分三個部份，寫給大人的信、寫給小孩的信跟寫給自己的信這三個部份，是以書信方式呈現，信件內容均為真實故事。」  
  
  
二、內容摘錄：  
我的好朋友，有一天跟我說:「最牛的收藏家對自己最珍貴的收藏品是不會拿來鑑定真偽的，他堅信那是舉世無雙的珍品，直到最後死去。即便死後被人鑑定為假貨，那又何妨呢？」然後他有說:「你每次默默喜歡一個人又不肯說出來的時候就是這副德行」呵，也許吧，所有的不加打擾，也許就是為了這份盲目的堅信。(p.32)  
  
  
三、我的觀點：  
這本書的封底印有一段話「真正的書信便是直接的傾訴了，因為彼此相識的親密，加上無法相見的距離，從而有了一個坦誠自然又深入細緻的空間......」這段文字我起初看不明白是何意?看了幾篇之後似懂非懂漸漸略有所得，不單單只是作者習慣以書信方式寫作，而以書信方式呈現更能表現出真實的自己，不以辭藻華麗的文字加以修飾，而以樸實自然的筆法更能打動彼此之間內心的橋樑，激起了雙方心中的一波波漣漪。  
  
在「給大人的信」中令我印象深刻的是「小指輕挑之微薄、「不問前程的心之所向」這兩篇，小和尚用他那短小的指甲挑起了落入水中的小蟲，一個微不足道的動作，卻也是救下了一條生命，我們常常說要愛護小動物要與大自然和平相處掛在嘴邊，但試問又有幾人能做到?又有幾人和小和尚一樣有著實際行動呢？或許我們沒有辦法做到不踩死一隻螻蟻，因為那需要憐憫和莫大的細心。不問前程又怎能心之所向呢？即使在他人看來做這些事，很愚蠢、可笑突勞無功，作出一切看似沒有回報，但也甘之如飴無愧與心，正是這種無愧與心，忠與自己的本心，享受這些熱愛的事物，不論他人如何批評，只是為了那份執著，不求回報，那怕是盲目的堅信，自己做的是最好的選擇，就像書中所說:「最牛的收藏家對自己最珍貴的收藏品是不會拿來鑑定真偽的，他堅信那是舉世無雙的珍品，直到最後死去。即便死後被人鑑定為假貨，那又何妨呢？」就是這不問前程的心之所向，才越發覺得我心有餘而力不足，曾幾何時明知道做這件事很難，我也充滿了幹勁挑戰這難以完成的任務，隨著時間一點一滴的侵蝕，看著歲月無情的流逝，覺得執著的事物都變得虛幻飄渺，漸漸開始在意別人的眼光，害怕起別人的批評，連以前喜歡做的事物，弄起來也索然無味，不知道做這些事是為了誰而迷失自我。再讀幾遍這篇，不問前程是多麽狂妄，那份天真亦或是鐵血，點醒了我，她用手中的火炬丟進我心中那早以熄滅的篝火，再次又燃起熊熊烈火，不論成敗，只求無悔，做一件老了可以笑笑回味過去當初那不羈的少年。  
  
在「給小孩的信」中有小孩傾訴內心的煩惱而寄去解惑的信，也有作者為小孩解惑的回信，其中有一篇讓我思考良久，這篇叫「我是那個唯一的小孩」內容大致是一位母親憂思女兒沒辦法考第一，那女兒寄給作者的一封信，作者的回信我略微修改寫道：「父母其實希望子女快樂，但是大人們太過於忙錄，沒有太多時間顧及孩子，於是發明貌似科學的方法──排名」我認同作者排名多高小孩不一定會快樂，但我不完全認為排名是為了父母了解小孩快樂的一種依據，因為我認為某些家長看排名是擔憂日後小孩出社會面對這個資訊爆炸的時代而苦無競爭力，無法在這世代生存，過這任人魚肉的生活而無法反抗。看到這裡很開心我父母不注重我的排名只為了我能快樂成長，但我也擔心我現在的快樂是建築在我日後的無法反抗，所以我盡量督促自己拿個問心無愧的成績。  
  
  
四、討論議題：  
雖然不相見，你們心中是否還住著沒準備好就長大的小孩?

學校名稱：國立羅東高工   
年　　級：三年級   
班　　級：建築三甲   
科　　別：建築科   
名　　次： 甲等   
作　　者：林敬芳   
參賽標題：順風年代   
書籍ISBN：9789860590920   
中文書名：順風年代 宜蘭北館市場及原MARU圳魚號家族   
原文書名：   
書籍作者：游基倉   
出版單位：宜蘭縣史館   
出版年月：2019年4月1日   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
這一本《順風年代》，是作者父母與宜蘭北館市場部分攤商們的生命故事。作者游基倉為了記錄年邁雙親的故事，將與雙親的閒聊寫下的手札，集結成書。並取名為書名《順風年代》，記錄作者父母當時那個人人打拚、努力改善生活的經濟起飛的年代。  
  
  
二、內容摘錄：  
1960年代是台灣百姓為改善生活而打拚的年代，加上1960年代的十大基礎建設，台灣經濟順風超帆航向全世界，造就了1960－1980的順風年代(p.8)  
  
父母說早年北館市場建築高又通風，市場內外管理很嚴格，但是臺灣光復後宜蘭人為拚經濟做生意，使出十八般武藝，北館市場周圍的臨時攤販從一片木板、一片接一片不久成為一個小違章建築-(p.44)。  
  
  
三、我的觀點：  
暑假時參加了一個了解自己家鄉的營隊，營隊介紹了一本書-《順風年代》，這本書比較特別的是：他是作者從父母口中記錄下來的「口述歷史」，也就是說像筆記、記錄一樣的寫下長輩的記憶，而累積到了一個程度之後，作者再整理成冊，出書發給宜蘭北館市場的攤商們。後來宜蘭縣史館和作者又合作出了這本「順風年代」。  
  
這本書記錄著1940～1960年代宜蘭北館市場部分攤商，隨著台灣錢淹腳目的黃金年代各自打拼做生意，努力改善家庭生活的小札記，也是記錄作者家族魚商號發展的小札記。但又不只是一本彙整市場設置沿革、建築形制演變的書，書裡充滿了大量的老照片、航照圖、北館市場施工設計圖等珍貴圖片資料，記錄了市場內各攤位攤商的人事點滴，以及那個時代宜蘭傳統市場的水燈節、七月普渡大拜拜等重要節慶活動。  
  
營隊的第三天下午，作者帶著我們走了北館市場以及講解和書中有關的部分，在這之後，還分組到市場內去做了「田野調查」！由於事先閱讀了此書，所以在參訪的過程中，讓我能更加深入的了解店家歷史及發展。當我拜訪一家糕餅店時，還發現書裡有收錄店家的相片，而從他們的商品，及書中的描述中，讓我更清楚他們在宜蘭的節慶文化中佔了多重要的位置。  
  
　　本書的作者的雙親和家庭成員在本書裡佔了很大的地位，主要的原因是這本書的起點便是作者雙親從年輕開始譜出的生命故事。他們在北館市場經營了大半輩子的魚攤，自然而然陪伴他們這麼久的就是市場裡的客人、攤商、生意，及至市場經歷過的大事（例如：一九六五年發生的市場大火、一九六三年因過去「宜蘭大爆擊」屋頂坑洞無妥善補強，造成的屋頂塌陷。）都包含在這裡面。  
  
　　宜蘭市場分成了南館和北館，在日本時代的「宜蘭街食料品小賣市場」時，還是在一棟的，後來為了開通道路，而將中間棟拆除了。作者一家所在的北館市場，也就是當時的北棟建築旁新建的回字型的新小賣市場。而原本的北棟建築，卻被周遭大大小小的違章攤商包圍住了，那些攤商也因政府法令而就地合法化，這固定下來的風景使人們基本上看不見原本的北棟建築。不過在一些店家，例如：像我們營隊所拜訪的那家糕餅店的前面，便可以看見原本那棟百年建築－北棟的一小部分，更準確的說，是在糕餅店附近的春捲皮店前方牆面，建築特色的牆面、窗戶、出入口，難得的保存下來，這大概是被攤商包圍下意外出現的驚喜吧！我覺得這樣子很有趣，看完這本書，再實地的走一趟，能夠看見路上的風景以及日常裡的另外一層，這便是歷史、文化的有趣之處！從更多的角度看生活；從細節發現意義、感動，這是我最喜歡的，也是這本書給我的更多感悟。  
  
　　很感謝作者和協助編寫的人們，其實在這之前，北館、南館在我眼中只是宜蘭市場的一部分，我很榮幸可以有機會接觸這本書，讓我看見我家鄉的更多故事！如果您對宜蘭北館市場想有更多的認識，十分推薦給您，這是一本圖文紮實的在地書寫，也是情感滿溢的回憶記錄。  
  
  
四、討論議題：  
被包圍住的北館建築該如何重見天日？

學校名稱：國立羅東高工   
年　　級：三年級   
班　　級：建築三甲   
科　　別：建築科   
名　　次： 優等   
作　　者：蔡宛妤   
參賽標題：致十年後的你   
書籍ISBN：978-986-437-7   
中文書名：致十年後的你   
原文書名：   
書籍作者：天澤夏月   
出版單位：台灣川角   
出版年月：2017年7月25日   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
故事敘述的是六個人在十年前的某天所埋下的時光膠囊，而時光膠囊是國小時所寫下的，十年之後用寄的方式還給大家，方式是有第一位拿到自己所寫下的之後再寄到下一位的家裡，而且書中的六人是國小同班的同學，也有相關的事物，也能體會到十年前和十年後的差別，或是能改變現在的生活方式。  
  
  
二、內容摘錄：  
兩人在一起越久，就像逐漸變得甜蜜，鮮豔成熟的柳橙；雖然有時帶點苦味，也有腐爛落下的果實，蛋包含這些在內才是柳橙。P.29  
  
不管你再怎麼覺得丟臉，想要開玩笑蒙混過去，也不能自已嘲笑自己。P.132  
  
如果你找到什麼重要的事情，就請努力去做吧。P.139  
  
  
三、我的觀點：  
初看書名，我便被其深深吸引，讀完之後，更是感觸良多。《致十年後的你》這本書寫出六個重獲新生的青春故事，在十年前埋下的時光膠囊，卻意外的為六個失去夢想與未來的年輕生命，帶來滿滿的勇氣與祝福。  
  
曾經我也寫過時光膠囊，寫給三年後的自己，然而，當時年少，並未深思熟慮，我想也不想便輕率的寫下文字，直到三年後再次開啟它時，只能啞然一笑，隨手一放，也就淡忘了它的蹤跡。寫時空膠囊對我而言確實是記憶中的一部分，而今，我再次思考，假若再次寫下時空膠囊，我究竟會寫甚麼呢? 假若，我把信盒埋在某顆樹下，再畫一張簡易的地圖，將來，我是否能像是在玩找寶藏遊戲一般，興奮地挖掘自己的過去? 假若，我乘著『時光機』來到十年後，那個自己，會是我滿意的自己嗎？當時空膠囊再次開啟時，我又會是以什麼樣的心境及姿態閱讀呢?也許，未來的自己，就是現今的自己所選擇的因果，人生有些事其實就像時空膠囊一樣，即使深藏不顯，卻依舊真實存在，無可取代。  
  
這本書中的六位主角，各自有不同的故事，分別在時光膠囊之中記下了他們當時的心情及願望，接著沉埋十年。而與十年前埋下的時光膠囊一同遺忘的回憶，卻在時光膠囊開啟後，將彼此重新聯繫在一起，並逐漸改變每個人的命運。因此，我開始在腦中思索，我發現他們六個共同的問題就是─缺乏自信心，不相信心中那個誠摯的自己，也因為一再的否定自己而遭遇挫折，直到遇見了年幼時留信在時光膠囊的自己。  
  
每個人都應該要有夢想和目標，如果沒設定自己未來的目標，就會不知道自己未來究竟要往什麼方向前進；然而在實現夢想或目標的過程中，也許會迷失自己，此時我們需要別人的幫助，不論朋友、師長或是是陌生人，也都有可能是我們生命中那可能寥寥無幾的貴人，在他們的鼓勵之下，能讓我們看清未來的方向，繼續行走，並且鼓起勇氣去面對人生中層出不窮的難題。此外，在面對困難時，也不該一直躲避這些自己害怕的事物，應該勇敢的面對考驗，就算失敗也是可貴的經驗，我相信人生沒有白走的路，生命中的一切安排，若能以正向的心態面對，都會是最好，且最適合當時的安排。  
  
假若我乘著『時光機』來到十年後，到時看到的那個自己，會是我滿意的自己嗎?我能成為理想中每天活得滿足、快樂的自己嗎？假若我十年後，再次開啟時空膠囊，我能夠無愧的對自己說:「我已經盡力了，我都做到了。」嗎？這個看似淺現易懂的問題，背後卻潛藏著巨大的意涵：「人生有夢，築夢踏實」，那麼我的夢想是什麼呢?我想只要我能永遠保持對生命的熱情，不斷滋養自己內在，十年後，我也能夠無畏地告訴自己「我的人生無限精彩。」  
  
  
四、討論議題：  
你是否有寫過給未來的自己一封信?  
  
你覺得自己的未來想做什麼或目標是什麼?  
  
你覺得自己有缺乏什麼? ( ex.自信、勇氣、責任……)

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： 優等   
作　　者：羅靖棻   
參賽標題：宇宙的強大力量   
書籍ISBN：978-986-175-2   
中文書名：力量   
原文書名：   
書籍作者：朗達。拜恩   
出版單位： 方智出版社   
出版年月：2011年9月   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
這本書教導吸收宇宙中強大力量的方法，這股力量將會讓你得到你想要的一切事物，沒有力量這個星球上就不會有人類存在，每一項發現、發明各人類創造物品，都來自力量，全然的健康、美好的人際關係、快樂人生、做想做的事，以及擁有想要的物品，全都來自於力量。  
  
  
二、內容摘錄：  
1.當你覺得喜悅時，你就在釋放喜悅，然後無論你身處何方，都會接收到喜悅的經驗、喜悅情境和喜悅的人。(P.32)  
  
2.請丟掉討厭、糟透了、噁心及壞到極點之類的詞彙，因為當你說出這幾個詞時，隨之而來的是強烈的感覺。(P.50)  
  
3.沒有一件事因外在世界而起，所有的事情都是由內在產生的。(P.50)  
  
4.活在今天—不是昨天，也不是明天，活在當下而不要把當下借給朋友。(P.55)  
  
  
三、我的觀點：  
現在的大環境對16、7歲的我們是個既幸運又艱困的時代，因為科技的先進發達，我們享受著許多生活上的便利，但是隨之而來的國際局勢不穩、社會動盪、貧富差距日益拉大…讓我們的未來充滿不確定性。再加上內在青春期的風暴作用，和害羞的個性影響，我常常有幸福指數低於標準值的苦惱！  
  
不擅長與人互動的我，喜歡透過閱讀來找到指引自己的方向！而這本書曾經在我低潮的時候，給了我很大的支持力量！這本書提到最重要的力量就是「愛」！書中說明了很多透過有愛的眼光去看待身邊的人事物所可能帶來的正面影響。吸引力法則提到，你的心情不好，就會吸引不好的事，情緒的振動是有頻率的，心情好就會事事順利，帶著負面的情緒過日子，則容易諸事不順，但是維持心情好是不容易的。大部份的書會告訴我們要回想生命中快樂的事，但是身陷痛苦的人不正是因為所遇快樂的事不多，自然也不太容易轉換成快樂！這本書提到，所有情緒中的正面力量都比負面強，所有正面力量中，最強的就是愛的力量，如果你天能愛你身邊的每一件事情，你就可以保持好情緒，自然就能吸引你所要的正面事物了。  
  
愛也能誘發「感恩」的力量，感恩其實是愛的另一種形式，會愛身邊事物就會感恩！盡力去找出身邊事物的優點，感謝它的存在，然後愛它。不要只是專注在負面的事物面，要專心在正面的事上。我們生命中的一切都不是偶然發生的，我們所接收到的所有事物，都是由於我們給出去的頻率所引起的。當腦海中充滿了感謝的意念，自然能吸引更多善意的回應。我常常在社會新聞中看到被寵壞的孩子，成為啃老族甚至殺父弒母的凶犯，只因為沒有拿到足夠揮霍的金錢！我發現掌心向上的人慣於無止盡的索取，一旦需求得不到滿足，就容易心生怨懟，認為所有人都對不起他！能夠時常感恩於他人付出的人，反而會因為這樣的思考模式，感受到更多世界的友善與美好，擁有更高的生活滿意度！  
  
人際關係是我們付出愛最主要的管道。藉由在各關係中付出愛，就能改變自己整個人生。在面對我們接觸過的每一個人時，我們如果不是在付出愛，就是沒有付出；而我們付出什麼，就會接收到什麼。透過鼓勵、支持或感恩的心來付出愛給別人，然後這份愛將會回到我們的身上；相反的，用批評、憤怒、不耐煩等態度對待他人，那些負面的行為也會回到我們身上。　除此之外，做任何事情，都要保持正面的心態，要相信自己一定能成功，也是很重要的一環。回想起一年前國三會考時，龐大的考試壓力接踵而來，每當看到書桌前各種堆積如山的書籍等著我去消化學習時，我就覺得心情莫名的煩躁。覺得我都學不會、覺得那些科目很困難，也就更不願意去把書打開。明知道這樣下去是不行的，卻還是一心只想著逃避。某次的課堂上，老師提到了「畢馬龍效應」，這個理論是再說明：一個人假若得到適當的鼓勵和認同，平庸的人也可以有突出的成就，但如果一開始就認定自己會失敗，通常結果就真的會失敗。它警醒了我如果繼續這樣下去我是不會成功的！相反的，如果鼓勵自己，只要努力一定可以把不會的科目弄懂，往正面方向思考，自然而然就有機會克服。只要正面情緒高於51％，我們的人生就會往好的方向前進。  
  
生命中歷經的每一件事，絕對都是我們給出去的思想和感覺的結果，無論我們是否觀察到自己曾經釋放過那些思想和感覺。當我們對他人的成功或是其他美好事物感覺良好時，就是從人生型錄中選擇了那些東西，並且正把它們帶來給自己。這就是這本書裡強調的「吸引力法則」，當看見自己喜愛的事物，都對它說是，我們想要的或渴望的每一件事，就有可能實現。  
  
最後，我得到的結論－愛是這世界的力量，負面力量並不存在，生命中只有一股力量，那股力量就是愛，在這世上看見的所有負面事物，都是缺乏愛的表現，所以，我們要常常保持正面思考，來面對每一件事情。  
  
  
四、討論議題：  
１、如何一直維持正面的想法？  
  
２、如何用愛來提升自己的力量？  
  
３、用什麼方法來改變負面情緒？

學校名稱：國立羅東高工   
年　　級：三年級   
班　　級：甲   
科　　別：製圖科   
名　　次： 優等   
作　　者：林佳妤   
參賽標題：LGBT   
書籍ISBN：9789575647209   
中文書名：她喜歡的是BL，不是同志的我   
原文書名：彼女が好きなものはホモであって僕ではない   
書籍作者：浅原ナオト   
出版單位：台灣角川   
出版年月： 2019年01月19日   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
隱瞞自己身為同性戀的事實，就這樣過著每一天的男高中生安藤純，一方面只對同性抱有感覺，一方面又渴望和異性相戀、生子，渴望建立家庭，渴望獲得在這個社會上被稱作「普通」的幸福。有一天，偶然間在書店遇到了班上的女同學，得知那名女同學的興趣是BL的時候，兩人急遽拉近距離，在風平浪靜的日子裡開始有了些微變化。  
  
  
二、內容摘錄：  
P.28『一個人真的能好好理解自己嗎？』  
  
P.138『不是以「一般」當成目的地，而是將它朝自己拉近。在你的心中建構出只屬於你的「一般」，並讓這樣的形象更貼近自己。到最後，當那個「一般」之中也包含你自己，偏見就會從你的世界中消失殆盡。』  
  
P.313 這個世界並不簡單。不會因為同樣是同性戀者，就能夠明白對方的心情。  
  
  
三、我的觀點：  
小說的主述者，安藤純，十七歲男高中生，他正和有婦之夫交往。他，是同性戀者。渴望與一般人一樣建立平凡家庭、想擁有和自己血脈相連的後代，想要異性戀者理所當然能夠獲得的幸福，想讓家人放心，想讓身邊的朋友及同學不覺得自己噁心，也不想覺得這樣的自己很噁心......  
  
戀愛繞著正值青春的我們公轉，喜歡異性是世人認為理所當然的事情，但是喜歡同性的人呢？他們要如何面對別人看待他們的目光，甚至是刻意去針對的惡劣言語，我們同樣身為人類，應該給予平等的對待，為什麼還要去劃分界線？林肯說過:「所有的人生來都是平等的。」只是和大眾有些不同就受到這般對待，帶有有色眼光的人們是否太自以為是了？  
  
美國有3.2%的男性和4.2%的女性是同(雙)性戀，英國大約也有5~7%的居民是同性戀者。喜歡同性別的人我的周遭也有幾位，他們皆是男性，而且有一位友人已經有男朋友了，他們並沒有刻意去隱藏，反而很願意講出來與我們分享。我對於同性戀是不反對，喜歡誰是自己的自由，只要不違法就行，但是還是有許多人反對，關於反對派我查了些資料，大多都是關於組成家庭和AIDS(愛滋病)的問題，看了這些問題後我覺得有幾個反對的點還挺詫異的。第一點，認為子女還是需要一夫一妻的家庭，同性家庭會讓小孩缺乏完整性別學習典範，且恐降低生育率。美國有數據顯示，同性婚姻並不會降低生育率反而還會提高生育率！他們會去做體外受精，還會去領養孤兒院裡的孩子們，這樣不是很好嗎？比起那些把自己的孩子丟棄的異性戀，他們的良心不會亞於我們所謂的一般人。第二點，造成愛滋疑慮擴大。只要進行安全性行為、感染者穩定服藥控制，都可以發生親密關係而不會傳染，不會有增加愛滋人口的問題。最後一個，是在我周遭聽到的一些男性朋友的想法，他們總會覺得男同性戀的人會想和自己發生性行為，我不是男性，所以我也不清楚為什麼他們會有這樣的想法，但是我只想說一句，是你的自我意識過剩吧！換個角度想，假如換成你，你會想和隨便一個人發生性關係嗎？書裡也有提到這點，主角也有表示，看到某些人的身材還算不錯，因此感到有些亢奮，不過，他並不認為只要是男性，對象是誰都可以。  
  
戀愛的煩惱是青春必備的課題，在這充滿自由的年代，比起異性戀，同性戀的話題更令人受矚目。求學的過程中，同學們都喜歡聊和戀愛相關的話題，關於戀愛他們總是能侃侃而談，甚至能長篇大論地道出一些無俚頭的道理，當他們開心地談論這類的話題時，我都會盡量迴避。主角因為性向的關係，當聽到他的同學在調侃同性戀者時，表面上雖然是附和著別人，但是心中是痛苦又糾結，我則是對這方面沒有明確的方向，所以不知道怎麼給出適當的回應，又或許是還未達情竇初開的時間點呢？  
  
一開始以為它是一本輕鬆閱讀的青春校園故事，想不到是以青少年的戀愛性向為主要情節，再搭上一些研精覃思關於同性戀的想法，將同性戀者愁腸九回的問題變作小說的方式呈現給讀者，是本值得深入探討的書。  
  
愛因斯坦說:「在上帝面前，我們都一樣聰明——也都一樣愚蠢。」我們都是平等的，不要拘泥在自己的理想中，也多聽聽看別人的想法吧。  
  
  
四、討論議題：  
1.你對同性戀抱有什麼樣的看法呢？  
  
2.如果家人或是身邊的朋友是同性戀你會支持他/她嗎？說說你的想法。

學校名稱：國立羅東高工   
年　　級：三年級   
班　　級：資訊三甲   
科　　別：資訊科   
名　　次： 特優   
作　　者：賴俊諭   
參賽標題：人生檸檬汁   
書籍ISBN：9789573325659   
中文書名：找死專賣店   
原文書名：   
書籍作者：尚•德雷   
出版單位：皇冠   
出版年月：2009年08月03日   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
這是一家有口皆碑的老店，代代皆以販賣創意自殺產品著稱，不管你是要切腹、自焚、上吊，還是碰觸式、吸入式等，這裡都可以完全滿足你的需求。這個小小的家族企業一直都靠著悲傷和苦悶維生，家裡的每個人都愁眉苦臉，了無生氣，他們的人生觀黑暗、負面，唯一目標就是讓所有的顧客視死如歸。  
  
  
二、內容摘錄：  
1.人生就是這樣。它不會多也不會少！它也許不能盡如人意，但它好歹也盡力了。我們也不該太苛求人生，更別說想結束它了，還不如多看看事情好的一面。(p.143)  
  
2.這孩子能讓別人對未來懷抱憧憬，他就如流水般單純，讓一切事物都  
  
滿溢著他無憂無慮的快樂。(P.168)  
  
  
三、我的觀點：  
一個家喻戶曉的老店，家族賣的東西都以創意自殺為主，不管上吊、吃毒藥等等各種無俚頭的死法，這裡一定都有。這個家族的人都很悲傷、看不開，整天都愁眉苦臉、他們對人生很悲觀，賣這些東西的目的就是讓顧客都覺得死是最好解決事情的一條路。  
  
　　這本書本來是要定名為《自殺專賣店》的，不過我比較愛「找死」啦，一看書名就知道，所以當然要用比較幽默詼諧的名字囉！suicides翻譯為中文是自殺，雖然用自殺是最直接的，可是卻沒有找死來的符合。一看到「找死」，我腦中馬上就浮現這樣的畫面：一個小孩走到馬路上，一輛車從旁衝過去，差點撞到小孩，小孩的母親用手打小孩後腦勺，大吼：「 你找死啊你！」 如果是自殺，便想到那些新聞播放的是自殺事件，沒有那種喜劇和悲劇只有一線之隔的感覺。而且自殺是行為，找死是目的，基本上，目的比行為高階。再加上，找死專賣店是要讓顧客成功死亡，可是，自殺不一定可以死。所以，當然要用找死囉！   
  
《找死專賣店》裡的自殺方法千奇百怪，可以做成一本自殺方法創意錄了！不管你想要用什麼方法，找死專賣店都可以提供給你，而且考慮相當周詳，不怕像新聞報導過的，跳樓卻掉在遮雨棚上，只死了一半。找死專賣店的標語是：「你的人生很失敗嗎？ 有了我們，你的死保證成功！」  
  
那是一個自殺習以為常的世界，大家都認為世界很黑暗，自殺是種解脫。在這樣的情形下，就有了找死專賣店。找死專賣店是屠家的祖傳事業，販賣各式各樣的自殺用品。因為與死亡為伍，也為了使生意變好，屠家每個人都非常悲觀。可是，在小兒子亞倫出生後，一切全都天翻地覆啦！亞倫完全不像屠家人，總是笑臉迎人，生性樂觀開朗。而且，他總能想出許多點子，在他的擾亂下，找死專賣店愈來愈不「找死」了。  
  
　　而且，屠家人真不愧是以找死專賣來傳家的，床邊故事居然是自殺故事而不是童話！不過，我覺得這有些反諷意味在。童話和自殺故事正好相反，一個純真但虛假，一個真實但灰暗。從小聽童話故事的小孩，通常都很會很天真無邪，但相反的，長大之後更容易被社會弄的遍體鱗傷。我是這麼認為的，應該正反面都要告訴小孩，養成的人格才不會太怪。我當然不是說唸自殺故事給小孩聽，這實在太可怕了，說不定他哪天給你跑去自殺。而是說，不能只唸童話故事給小孩聽，這樣他的想法會太天真、太理想化，而且會不知人心險惡。不過，現在小孩應該不會這樣，因為電視實在太發達了，加上媒體超級白目，從電視收到的消息就夠可怕了，再加上某水果日報，頭條都是以有爆點為主，會讓人不知道該告訴小孩子這是什麼東西，深怕他們學壞。  
  
　　內容看起來是「找死」，把這世界說得很糟糕，生活沒有重心，死了還比較愉快。實際上，卻是在教導大家樂觀，看事情要看光明的一面！就現在這個世界來說，也不知道是怎樣，科技那麼進步，照道理來說，大家都要很歡樂。結果完全不是這樣，憂愁到處有，每天都有煩惱，動不動就一堆人自殺，自殺率節節上升。就連小學生，也有人嫌課業壓力太大，然後就跑去跳樓的。大家抗壓力難道有那麼差嗎？遇到事情就逃避，那還真的是標準的「草莓族」。曾經有人說過：「沒有比死更容易的事了。」這句話我超級贊同的。死是很可怕沒錯啦，不過，它是可怕在未知，也就是，死掉後不知道會去哪兒。除此之外，根本沒什麼可怕的，所以，我認為選擇自殺的人並不勇敢。你想想，活著是面對長久的痛苦，比較來，死亡的痛苦不過是須臾之間。我不認同自殺這種行為，甚至會去批評。如果身上還背有任何責任，卻跑去自殺，把責任丟給不相干的人，這種人就讓人看不起了。生命是他自己的，如果他對人生已經完全沒有依戀，真的決定要去找死，怎樣都勸不回來，我就會乾脆放棄，隨他去。我知道這樣聽起來太白目，可是，人啊，最重要的是要對得起自己，再來才是對得起別人。看起來這樣很自私，可是，如果一個人連自我都失去，那麼，其他人的一切，對他而言也沒有意義了。  
  
　　接下來才是重點，這裡也是我之會聯想到耶穌的地方。亞倫墜樓時，大家才發現亞倫有多重要，拼命要把他拉起來。結果，就在快要救到的時候，亞倫鬆手了，小說就到這裡結束。亞倫就像來拯救大家脫離悲觀的世界，那是他的任務，在完成之後，他就毫無牽掛的離開了。我還蠻喜歡這個結局的啦，雖然有點令人錯愕。不過，這麼好笑的故事，就該搭個奇怪的結局才是絕配，同時也令人印象深刻。而且，也給人另一個思考方向：自殺不一定是要逃避什麼，或是對世界絕望，也可能是因為活夠了，一切都滿足了，所以選擇離開。我大概不會有這麼想的一天吧！因為我曾經想過，如果要死了，我最遺憾的事情是什麼？我馬上就想到了，那就是，還有很多書沒看！書的世界精彩萬分，徜徉其中，很快樂而且受益匪淺，所以，我永遠都不會覺得自己活夠了，也會捨不得！我要好好閱讀青春，多加思索人生。  
  
　　《找死專賣店》的頁數不多，可是內容非常的充實，令人欲罷不能！只能用言簡意賅來形容了。而且，還會讓讀者全都用同一種方法找死，那就是——笑死！我絕對不敢在外面看這本書。想像一下：一個人拿著書看，就在大家心想「這人真有文學氣質」 的時候，那人開始旁若無人的哈哈大笑、笑到流淚，大家都用異樣眼光盯著那人的畫面……  
  
　　有著青春年華的我們需要多方的探索，找到生命帶來的真諦，不要貿然的去「找死」，那是最是笨的方法。記住，當生命給你又酸又苦的檸檬時，你可以把它做成又甜又好喝的檸檬汁，不是嗎？  
  
  
四、討論議題：  
在這個媒體中參雜著許多血腥暴力訊息的時代裡，如何讓自己保持正面積極？

學校名稱：國立羅東高工   
年　　級：三年級   
班　　級：電子三乙   
科　　別：電子科   
名　　次： 甲等   
作　　者：林建良   
參賽標題：狼道與人道   
書籍ISBN：9789570835595   
中文書名：狼王夢   
原文書名：狼王夢   
書籍作者：沈石溪   
出版單位：聯經出版事業股份有限公司   
出版年月：2013年初版第六刷   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
作者簡介-作者沈石溪老師是一位對兒童文學頗有研究的一位作者，從小，沈石溪老師就酷愛飼養小動物，所著動物小說將故事性、趣味性和知識性融為一體，充滿哲理內涵，風格獨特，深受青少年讀者的喜愛。  
  
韋韋-沈石溪老師的動物小說能以密集的信息牢牢吸引讀者。擅於在深層次揭示種種鳥獸的生存奧秘:牠們 的心理、、靈與肉、愛與恨、恩與仇、哀與樂、喜與怒、忠實與背叛、崇高與卑污、個體與群體的關係、族類自身的保持與繁衍等等。  
  
  
二、內容摘錄：  
假如紫嵐能預卜未來，事先知道自己在螞蟻包背後停留片刻，結果會釀成災禍，自己貪圖的那口鹿血其實是一碗命運的苦酒，那麼，牠寧願肯讓鹿仔的寫在體內慢慢變冷卻凝固也要一口氣跑回石洞的。(P.27)  
  
紫嵐徹底絕望了。牠生了四匹狼兒，耗費了許多心血，原指望牠們之中會有一匹成為顯赫的狼王，結果卻是竹籃子打水一場空。(P.177)  
  
這時，山麓那個冬暖夏涼的石洞裡，在媚媚幸福而又痛苦的嗷叫聲中，五隻狼仔呱呱墜地了。其中有兩隻是公狼仔，一隻毛色漆黑，一隻毛色呈紫黛色，長的特別像黑桑和紫嵐。但願這其中的一隻狼能成為頂天立地的狼王。(P.244)  
  
  
三、我的觀點：  
對於狼，常人的認知應該是嗜血、殘忍且毫無情感的冷血動物吧!但是在我看完沈石溪老師的作品(狼王夢)之後從而改觀我對狼的認知，起初我是抱著好奇的心態想看看，究竟在狼群之中真有所謂狼王能帶領那麼多毫無情感動物的領導性人物嗎?  
  
看了第一段之後才發覺這段故事並不是我所謂的成狼王夢而是一位母親望子成龍的心血歷程，故事中紫嵐生了五匹狼仔而最小的一匹狼仔由於當時天氣忽然間狂風驟雨使得與大白狗纏鬥已久遍體鱗傷的紫嵐無力將他送到安全的石窟所以慘死在石洞邊，心痛不已的紫嵐狠下心來將他吃掉以成為其餘四匹狼仔的奶水養分所在，這點就足以看出狼與人其實也是一樣的並不是人類就真的比較高尚，狼，也是有母愛也是有感情的，看到這裡我就開始對狼的認知有相當大的改觀，後來陸續長大的黑仔、藍魂兒、雙毛、媚媚也都成為一匹出色的狼了，黑仔因為貪玩不把危險當成一回事所以成為金雕的腹中之物了，藍魂兒的個性莽撞不小心誤入獵人所設的陷阱中無奈的紫嵐不願牠成為獵人炫耀、戲弄的對象不願牠受盡愚蠢的大白狗嘲弄的玩物，因此牠狠下心來將牠喉管咬斷結束了牠成為狼的一生，雙毛生性怯懦，但是這是紫嵐唯一能讓自己小孩成為狼王的最後希望了用盡了許多方法終於讓牠脫胎換骨成為頂天立地的大公狼卻還是不敵當時狼王洛嘎成為眾狼的糧食，媚媚更是搶了當時的如意夫君大功狼卡魯魯，心灰意冷的牠竟然還為了保住自己的狼孫與金雕同歸於盡......  
  
(狼王夢)這本書訴說了許多狼與人的貼近之處特別是對於母愛更是能體會更多，在大世界裏頭所有生物都是一樣的都有情感都有愛，在看到紫嵐這麼為自己的小孩著想不禁想到了我的媽媽她對我的溫柔、寬容這都是我能前往未來每一步的動力「天下無不是的父母」，這本書完全印證了這句話也讓我感受到了親情的美好是非常值得推薦給青少年的好書。  
  
就如達爾文所說適者生存不適者淘汰，在狼的一生中充斥著這樣一個道理想想我們人何嘗不是這樣的呢?  
  
上班族每天辛勞的去上班卻被上司所欺凌導致他們把生命的價值觀想的悲慘，沒錯生命有時候確實是不如意的不是每件事情都能順自己所想的，但是生命或許就是因為這些逆境、挫折才因此而美好，目前的我面臨統測將臨的時刻令我不寒而慄但是我不該因為害怕而失去我對未來的目標所以我現在正準備我的專業科目來做努力，也如同狼的生存法則一樣，他們沒有人類的刀、槍等先進的武器但是他們可以磨利自身的利爪、獠牙來面對未來爭奪狼王的挑戰，而我只要將專業科目讀好就能突破統測的大關，從而得到國立大學的入場券。  
  
  
四、討論議題：  
做為一位母親妳是否會為了自己的小孩犧牲自己生命所剩的時間甚至是付出生命?  
  
稱職的母親是選擇溺愛、嚴厲的教導自己的小孩還是讓他們能適性發展自己找出人生的一片天呢?

學校名稱：國立羅東高工   
年　　級：二年級   
班　　級：二年甲班   
科　　別：資訊科   
名　　次： 特優   
作　　者：簡民益   
參賽標題：做自己與別人生命中的天使   
書籍ISBN： 978986674530   
中文書名：做自己與別人生命中的天使   
原文書名：做自己與別人生命中的天使   
書籍作者：嚴長壽   
出版單位：寶頻文化事業有限公司   
出版年月：2008年05月15日   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
嚴長壽在民國三十六年出生於浙江杭州，二十八歲時當上美國運通總經理，三十歲時成為亞都麗緻飯店總裁。只有大學學歷的他，自認是個平凡的人，之所以頗有成就是因為很早就找到人生的方向。一九九七年，他將自己的故事及奮鬥的過程寫成《總裁獅子心》，影響了許多年輕人，讓他們發現了人生不同的思考視角。除了提醒我們要為迎向未來做準備，他以期許人人都能「做自己與別人生命中的天使」的心情，再次提筆寫下了這本書。  
  
  
二、內容摘錄：  
心理學有個說法，恐懼往往是事情還未發生時，人們在心裡想像出來的，它大過於事情真正發生時所帶來的恐懼。(p.122)熱誠是一種態度，對生命抱著積極的想法，無論是在順境或逆境裡，都能持續不斷追求目標，永不放棄。(p.106)生命中隨時都有讓人掉淚的事，他們像是上天一不小心失手墜下的星子。有時我會覺得為什麼不多做一點?多付出一點?也許你伸出一隻手，也許只是輕輕一扶，就會重新讓他們站上天空，這根本不是什麼了不起的事，但你卻得到整片天空(p.209)優勢是可以創造的，關鍵是你如何判斷外界的客觀形勢。有時外界的環境對你而言並不利，這時如果你能把視野放大，就會產生扭轉劣勢的契機，將弱勢變成強項。(P69)  
  
  
三、我的觀點：  
在現今這個以功利取向為主的社會裡，「自掃門前雪」似乎變成了每個人自我保護的行為準則！身在爾虞我詐的商界裡，相信嚴長壽比任何人都接觸過更多「踩著別人的失敗往上爬」的事例！即便只是涉世未深的我，無論是在報章雜誌中耳聞或見識這樣的社會現狀，也常常覺得困惑和不安……  
  
這是我被這本書吸引的原因，初次看到書名與作者時，我十分好奇作者在寫這本書時心中的初衷與想法，好奇要如何才能成為自己與別人生命中的天使?就是這樣的好奇心驅使我一頁又一頁的翻讀。嚴長壽的書寫風格十分獨特，他運用豐富的人生閱歷，透過他最擅長的說故事方式來寫這本書，在文字上使用的鋪陳方式絲毫不會讓人乏味，他那淡淡的話語中隱藏了淺顯易懂卻又深奧無比的道理，更使我欲罷不能。  
  
這本書分成「做自己生命中的天使」和「做別人生命中的天使」兩部，在「做自己生命中的天使」這部分，書中的核心是在發現自我的潛能並找到自己的價值，了解自己的長處與短處後，進而再創造不同於他人的價值。西方有句俗諺：「只要放對位置，每個人都是天才」。在書中嚴長壽也提出了近似的看法，那就是「你是什麼人? 」每個人獨特的個性就是我們的「天生我才」。唯有認清它才能訂出正確的人生目標，找到正確的方向，才能「必有用」。所有的人生問題都源自於有沒有完全了解自己？是不是正盲目地跟隨社會上的潮流走？有沒有認清自己的想法，並找到一份適才適所的工作。  
  
除此之外，他也提到了自己的出發點，決定了工作的價值，格局的大小和工作的意義是成正比。擁有面對工作正確的態度並不等於已經找到了工作意義，判斷的重點在於當下的自己是不是享受這份工作、享受那些付出的過程。倘若覺得自己只是為了工作而工作，那麼在不久後的的將來，必然會有完全失去動力的一天。在現在這個更迭快速的社會中，一定要實踐這一點才能凸顯出自己的價值，才不會被這個社會淘汰。  
  
「要有正面的行為，積極的態度、樂觀的自信，並且領悟生命中沒有永恆的快樂或痛苦，找到管理自己情緒的方式，或是寫下問題解決的方式判斷緩急後，再一一處理，至於面對問題的步驟則是：面對它、處理它、再放下它；面對壞情緒時則要冷處理……」也是書中作者諄諄叮嚀的待人處世原則與態度，簡直就是一本人生教戰守則，提點了我在遭遇問題時該如何應對。人生就如一場變幻莫測的球局，在一場接一場的賽事中，身為投手的我們該投出什麼球、身為打擊者的我們要如何面對各樣球路的挑戰、身為內外野手的我們又該如何穩穩地將球抓在手套中，打贏這場人生大賽。這樣的態度也有助於我們當遇到問題時，擁有正向的思考方式。  
  
在第二部裡，作者分享了一些「做別人生命中的天使」的真人真事，深深震撼了我。原來表面看來冷漠的社會，也有這樣溫暖的人事物默默地在發生；原來有時不幸的遭遇，也能轉換成助人的力量；原來只要有心，我們都能成為別人生命中的天使……「人的生命有兩個部分，一個部分是個人的形體生命，第二個部分則是分享的智慧生命.肉身的形體有生老病死;相反的智慧的生命卻必須經過一段時間的累積，知識不斷的成長，才會到達顛峰的狀態。」正值巔峰的嚴長壽將他累積的人生智慧分享給我們這些讀者，激發了我強大自己智慧生命的動機，期許不久的未來我也能做自己與別人生命中的天使。  
  
  
四、討論議題：  
要如何用積極的態度面對人生?

學校名稱：國立羅東高工   
年　　級：三年級   
班　　級：甲班   
科　　別：電機科   
名　　次： 特優   
作　　者：陳弘明   
參賽標題：解憂雜貨店讀書心得   
書籍ISBN：9789573330127   
中文書名：解憂雜貨店   
原文書名：   
書籍作者：東野圭吾   
出版單位：皇冠文化   
出版年月：2013年8月   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
有那麼一間替人消除煩惱的雜貨店，名為「浪矢」的雜貨店。只要將煩惱寫成信，投進雜貨店鐵捲門上的郵件投遞口，隔天你就能在牛奶箱裡收到回信，橫跨四十年光陰的回信。隱匿在雜貨店裡的回信者，他的真實身分又是何人？  
  
  
二、內容摘錄：  
「老爸，」他對著夜空嘀咕，「對不起，我甚至連敗仗都無法打──」(P.74)  
  
你可以在這裡浪費時間嗎？你說的音樂之路，可以走得這麼輕鬆嗎？(P.103)  
  
喔，我懂了，現在是最後的時刻，我只要現在仍然相信就好嗎？老爸，這樣算不算留下了足跡？雖然我打了一場敗仗。(P.118)  
  
  
三、我的觀點：  
無論是曹操的「慨當以慷，憂思難忘。何以解憂？惟有杜康」，還是辛棄疾的「為賦新詞強說愁」，只要來人生走這麼一遭，似乎總避不了憂思的糾纏困擾！沒有任何人能逃脫，我自然也無法倖免。初遇「解憂雜貨店」是為躲避夏天裡炙熱的太陽，走進圖書館，果然有許多與我抱有同樣想法的人，供人閱讀用的書桌早已沒有我容身的地方，只好來回穿梭於走道，面對書架上琳瑯滿目的書，我是一點精神也提不起來，旁邊的圖書歸還處，只有幾本剛歸還的書靜靜地躺著，其中「解憂雜貨店」的兩個字「解憂」使我眼前一亮，我希望能從書中挖掘「解憂」的密法，畢竟誰都有難解的憂慮，期盼能有個解答。   
  
書中有不少登場的人物，每一位都企盼著能從雜貨店裡找到消除憂愁的方法。其中讓我印象最深刻的是位懷有音樂夢想，卻始終不得志的音樂人。他在孤兒院裡為小孩們演奏聖誕曲目，充當起了聖誕老人，可這並不是他所想要的，理想中的自己是位專業的歌手。只是從最初在預賽就被淘汰，爾後反覆參加比賽累積經驗，才勉強奪得較為理想的名次。感覺離夢想、成功只差那最後的臨門一腳，此時他拿出自信的原創歌曲，眼前兩位評審就是他的機會，攸關他是否能成功便在此一曲！激動、熱情的演出過後，抱著忐忑的心情期盼佳音。「你最好不要有這種想法。」評審的話如同死亡宣告，否定他的全部。他怎麼也沒想到捨棄大學學業、選擇背井離鄉，竟然會有這樣的情節上演？他的人生故事不是該朝著美好的劇情展開嗎……  
  
經歷了這樣重大的挫敗之後，不曾想，在身後支持他的人是他那從不看好音樂能夠謀生的父親。即使受盡來自親戚們的嘲笑、揶揄，父親卻只要他再去東京打一場仗，「即使到時候打了敗仗也無所謂，一定要留下自己的足跡。在做到這一點之前別回來，聽到了嗎？」這是他和父親之間男人的約定，他的父親要他為音樂留下自己的痕跡，編寫一本屬於他追逐夢想的傳說，那吹著名為「重生」曲子的男子，最後成為走入火海深處拯救孤兒的音樂人。  
  
付諸了最大的努力，得到的卻是不成比例的結果。不論是誰多少都會心有不甘，不甘心自己的付出像流水一樣，一下就沒了痕跡。他深信是塊黃金總會發亮，更堅信自己就是塊具有音樂才華的璞玉，現在的他只是欠缺一個雕琢的機會，僅 只是懷才不遇而已。從古至今，許多人生故事記錄主角為愛、夢想，歷經各種艱難，陷入放棄或堅持兩難抉擇的境地，主角終將因為堅持而得以成功，曾經的苦難成為他成功的原因，這一切都那麼理所應當。那麼努力不懈的音樂人，為何沒能得償所願？  
  
這讓我想起了山海經裡的一段神話，「夸父」朝著太陽追逐，路途上磨腳的石頭、詭譎多變的氣候，無數橫阻在前的山嶺，狂暴失序的湍流，阻擋它的前路，直至「夸父」再也跑不動，那若即若離的太陽，消失在眼前，與書中的音樂人的遭遇如此相近。他們真的都是失敗者嗎？我不同意！書中的音樂人確實非閃爍耀眼的黃金，可他卻能如父親所言，留下自己曾為音樂打拼的痕跡，即使明白自己不是極具天賦的歌手，可他不需要氣餒，有著家人的支持，熱愛音樂的心，他能為自己打造一個傳說，一個音樂人的傳說。「夸父」亦是如此，他對太陽的執著，也隨著時間成為廣為流傳的神話。  
  
天資並不聰穎的我，在學習路上也時常遭遇這樣的困境！我常激勵自己只要我夠努力，成功定會在那終點等著我，可惜人生並不是單純1+1必然等於2的數學題！現實中的我用盡了力氣，卻常常沒能實現目標！像是魚店音樂人、神話之中的「夸父」等等的慘痛經驗不勝枚舉。「未來的不確定性、擔心是不是又一次沒有結果的努力」，曾經是我心中難解的憂慮……透過他們的故事，我想我有了解答，「至少我們擁有傳說，誰說敗者無法不朽？」。努力不會白白付出，努力將一點一點地拼湊出，屬於我們追逐理想的傳奇神話，屬於我自己無悔的人生！  
  
  
四、討論議題：  
若是你誤入浪矢雜貨店，你會如何回覆他人提出的種種憂慮？

學校名稱：國立羅東高工   
年　　級：一年級   
班　　級：一甲   
科　　別：資訊科   
名　　次： 甲等   
作　　者：林雨柔   
參賽標題：14號門   
書籍ISBN：9789865882754   
中文書名：14號門   
原文書名：14號門   
書籍作者：彼得‧克萊斯   
出版單位：凱特文化創意股份有限公司   
出版年月：2014年06月   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
奈特‧塔克，是一個平凡無奇的窮小子，在雜誌公司當兼職人員的標準上班族。因從朋友那得知一間便宜的公寓大樓有房間在出租，歡喜入住後卻漸漸發現有那麼一點不對勁。大家在奈特的號召下，挖掘這棟公寓的秘密，此舉不但危害眾人安全，也將造成世界毀滅。此時眾人才驚覺，真相不見得去過度探究，付出的代價也不一定是自己所承受得起……  
  
  
二、內容摘錄：  
等到靈魂接受審判時，這些小事都會被一一清算。神的旨意是要專注奉獻，祂會安排一條道路給我們。p.120  
  
如果想要獲得什麼，就一定要想盡辦法達成目標。假如必須要剷除一些競爭對象，他們就會毫不留情地殲滅，因此他們可以成功並成為其他人的榜樣。p.162  
  
越遠的東西看起來就會越小，彼此之間的距離也會越近。就像兩條不斷延伸的平行線，在遠處看起來好像有交集的樣子，然後就消失在遠方的地平線上，這就是消失點。p.346  
  
  
三、我的觀點：  
他用盡力氣狂奔著，彷彿地獄就在她的身後追趕著，彷彿這是攸關性命的那一刻。其實他已經死了，他看過太多在手術台上失血過多的人，他知道血液從自己的肋骨之間汩汩流出代表什麼意思，那一刀幾乎跟手術刀一樣精準。但他沒有時間了，至少現在不行，風險太大了，他只能繼續奔跑。要是他被那個家族逮到，大家就只有死路一條。就像人們發現某件生活瑣事可以就此改變自己的人生一樣，奈特˙塔克也在巧合之中發現了這棟公寓。  
  
這本書的書名是「14號門」，所謂14號門就是故事中公寓的第14個門。之所以會選擇這本書是因為此書封面，原本就很喜歡懸疑小說的我，封面就引起我滿滿的興致，於是興高采烈的開始閱讀起本書。讀了前半段的部分之後卻覺得前面的鋪陳也鋪太久、太沉悶，不過還是耐心地讀完了，讀到後半段的部分卻發現越看越起勁出乎意料的精彩呢!故事中敘述著某間公寓充滿著各種詭異的事情，一扇被鎖住的門彷彿遭惡魔詛咒怎麼樣都打不開，令人匪夷所思，怪異的種種規矩和整個故事線可以說是緊張、刺激帶點愉悅，並且在無意間賦予讀者咄咄逼人的壓力與許多的不解，和扣人心弦的緊張壓迫著。首先這是一棟即將出租的公寓，明明是處於當地的黃金地帶，租金卻便宜到令人懷疑是否有驚天動地的秘密，不過入住的房客都認為自己非常幸運，直到愈來愈多的人發現這座公寓有許多不對勁和與現實不合邏輯的地方，讓人非常想一一探究這個神秘的地方。例如：塵封百年的地下密室、查無根據的國定古蹟文物、匪夷所思的公寓格局、不明電力系統、詭異的紫外線黑光燈、寒冷低溫的牆壁、七隻腳的墨綠色蟑螂並且距離公寓一百公尺外就注定會死亡……說實在撇清這些事情不說，這間公寓確實非常好，也很令人嚮往。或許也是冥冥之中代替世人追尋答案吧，但所謂好奇心害死一隻貓，結果探出毀天滅地的真相。  
  
在這個世代的人充滿著各種天馬行空的想像與幻想，現實中無法解釋的事物往往都想試圖揭發真相，這就是人類跟其他動物最大的差別。尤其在自己生活周遭發生這種無法解釋的現象時，一般人通常是不會視而不見的，甚至更想追根究底找出答案，但他們這樣做究竟對這棟公寓的所有人是好的嗎？還是會被迫趕出公寓呢？因此精彩的故事就此上演了。「平凡的人，卻一點也不平凡」是故事中這群主角的最佳寫照，或許我們對這個世界的貢獻都顯得微不足道，誰也沒想過會解救世人逃離恐怖的世界末日，成為全世界的佼佼者。但隨著時間的日積月累，只要你肯付出、努力，或許誰都能成為解救世人的超級英雄！  
  
  
四、討論議題：  
當生活周遭也有這麼一座公寓，會因為好奇心冒著世界末日的危機解眾人，還是會對於現實的抉擇，選擇事不關己呢？

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：邱暐竣   
參賽標題： 電競冠軍的人生實況   
書籍ISBN：9789571377827   
中文書名：我是傳奇　   
原文書名：   
書籍作者：劉偉健   
出版單位：時報出版   
出版年月：2019/7/19   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
　　作者是一個電競選手，主要遊戲是《英雄聯盟》，他最大的成就是拿到S2英雄聯聯盟世界冠軍。內容主要在講一個香港人從小打遊戲打到世界冠軍的艱辛過程，還有奪冠後立馬跌入谷底的悽慘故事，但，他終究爬了起來！作者如何在這曲折的人生中，熬出屬於自己的一片天，正是本書的精采之處！  
  
  
二、內容摘錄：  
１、明哲保身而不願意當出頭鳥，含蓄內斂而不願意傷害別人，即使牽扯到利   
  
益，也不願意攤到陽光底下談 。(P.25)  
  
２、伸頭是一刀，縮頭也是一刀，不如跟他拼了，結果如何還不知道。 (P.43 )  
  
３、人生就像停不下來的實況，你沒有辦法修改你已經做過的事情 。(P.66)   
  
４、醜陋骯髒而不足為外人道 。(P.148)   
  
５、試問嶺南應不好？卻道，此心安處是吾鄉。 (P.93)  
  
６、只要是我能爭取的，我都會去努力，就算粉身碎骨也在所不辭。(P.208)  
  
  
三、我的觀點：  
　　作者從小就不愛讀書，每天幾乎都和同學一起翹課去打網咖，回家後就是跟哥哥搶電玩。哥哥對遊戲的熱衷不如作者，所以大部分的電玩時間都是由作者享用。哥哥只是把電玩當作消遣，但對作者來說，遊戲是他的一切成就；哥哥是一個喜歡和家人分享生活的趣事的孩子，喜歡聊天、擅長讀書，又擅長運動，和作者截然不同；哥哥在家中擔任的是負責聽話的好孩子，作者就擔任那個不被期待的孩子。  
  
　　上了國中後，作者的朋友，有開始認真讀書的，也有到國外念書的，作者則是繼續打遊戲。他就這樣打著打著，打到國二時，還因為技術不錯而跑去打比賽了。之後也因為要打比賽，變得更常蹺課。面對這樣的狀況，父母也沒阻止過他，加深了他覺得被父母放棄的念頭。升上了高中，沒有讀書一直被留級的作者，覺得讀下去也沒意義，於是他決定休學去打工。在打工期間，作者接觸到了他一生中最關鍵的遊戲──《英雄聯盟》。雖然作者覺得這遊戲的品質很低，但打著打著又開始打比賽了。後來因為技術好被人挖角去台灣當職業選手。正當作者在收拾行李時，母親開始叮嚀他這個那個，作者感受到了母愛，才發現，其實他並沒有被父母放棄，很感動。  
  
　　作者加入的隊伍，就是讓他奪下英雄聯盟世界冠軍的隊伍──TPA 。書中有提到，隊友們見到他時，對他的第一印象都是 「這個港仔感覺很不相處 」，甚至有很多人在他的粉絲團留言：「 港仔滾啦 」、「 垃圾港仔 」 等等。在這些負面的言論下，作者並沒有因此而沮喪，反倒是更積極磨練自己，想用行動、技術證明給那些不願相信他的人。之後，作者以驚人的技術帶著隊伍奪下世界冠軍！但接下來的比賽慘不忍睹，因為隊友跟不上遊戲玩法的更新，隊伍的默契也漸漸消失，隊友一個接著一個離開，最後，作者也選擇了退隊，返回故鄉。  
  
　　「 試問嶺南應不好？卻道，此心安處是吾鄉。」作者回到家鄉，第一件事又是「 打網咖 」。在那遇見了香港富二代鍾先生，就盲目的和鍾先生簽約，內容是要作者當他隊伍的教練十年！ 當上了教練後，作者覺得選手的技術、心態都不太好，於是作者又開始了打電競的人生了。又當上選手後，作者也是以壓倒性的技術，勝過許多隊伍，但作者他並不開心，因為鍾先生給他的薪水是當初簽約的教練金額，加上隊友們的積極度並不高，因此作者決定退出，但是毀約金需要要百萬港幣。之後作者的人生一團亂。  
  
　　但，現今他是英皇集團的電競戰隊總監，帶著他的隊伍，打進了世界賽十六強！雖然最後沒有晉級，但已燃起了當年奪冠前的鬥志！以世界第一的目標繼續向前著！從谷底爬到山頭，其中的艱辛，外人很難體會。  
  
　　在書中的最後，作者說：「如果回到了當初的岔路，就算知道自己會拿到世界冠軍，他也不會選擇一樣的道路，他寧願選擇繼續讀書。」現今有需多學生的夢想就是當職業選手，我覺得這本書正適合那些對電競人生不清楚的人，讓他們知道當電競選手沒有想像中的輕鬆。當學生其實是一件很幸福的事，所以要好好把握，認真讀書。  
  
　　現在的家長都希望自己的孩子能好好讀書，找到好的工作，但我覺得人生至少要瘋狂過一次，免得當你回頭時，只有平淡無奇的一生。以我而言，我曾拿過全國拔河冠軍，那趟旅程也是非常艱難，途中我們也是一次又一次的失敗，然後一次又一次爬了起來，最後拿到全國冠軍！這是我曾經瘋狂做過的一件事－－為了目標，不停練習，跌倒又爬起的過程。但是，我愛這種瘋狂！所以重要的是要有一顆堅定不移的心，像不倒翁一樣，無論你怎麼倒下去，總是會再爬起來，這種瘋狂又有不好呢？  
  
　人生或許苦多於甜，但永遠要帶著陽光向前行，不怕苦不怕難，終究，甜會多於苦的。   
  
  
四、討論議題：  
１、你覺得台灣的環境適合培養電競選手嗎？為什麼？  
  
２、你願意參加電競選手的培訓嗎？若你最後得到了世界冠軍，你之後的生活  
  
　　又要怎麼過下去呢？

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：千萬別患上「懶惰癌」   
書籍ISBN：９７８９８６３６１４０３６   
中文書名：不該在該奮鬥時選擇安逸   
原文書名：最怕你一生碌碌無為，還安慰自己平凡可貴   
書籍作者：老楊的貓頭鷹   
出版單位：高寶書版   
出版年月：２０１７年０４月２６日   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
　　這是一本勵志的書，內容是告訴一些患有「拖延症」和「懶惰癌」的人不要只會言而不行，並且以真實故事舉例，例如：＜哪有什麼歲月靜好，只有人替你負重前行＞、＜比你優秀的人，往往比你更努力＞等等，讓讀者了解，其實很多事的背後，沒有你想得那麼簡單，並讓讀者反思。  
  
  
二、內容摘錄：  
１、其實，不論是什麼地位，什麼層次的年輕人，都需要長大三次：第一次是在  
  
　　發現自己不是世界中心的時候；第二次是在當你發現即使再怎麼努力，終究  
  
　　還是無能為力的時候；第三次是在明明知道會無能為力，但還是會努力爭取  
  
　　的時候。（P.60）  
  
２、這個世界很殘酷，努力不一定會有結果，但不努力一定沒有結果，更殘酷的  
  
　　是，如果你選擇偷懶，那麼就會有另一個人替你受罪，幫你扛下。所以，你  
  
　　不努力，就是自私！（P.74）  
  
  
三、我的觀點：  
　　看完了這本書後，我想用書中的三篇文章來分享心得。  
  
　　第一篇文章：＜你想要的，別人憑什麼給你＞。故事一，一個從不生氣的年輕人在買車票準備回家，突然有個老人插隊買票，這個年輕人輕拍老人的肩膀說：「你怎麼能插隊呢？」沒想到老人生氣且大聲嚷嚷的說：「我年紀大了，插個隊會怎樣嗎？」作者的想法是：「你弱不是你向世界索取的理由，能夠這樣的是那些缺乏生存能力的人，每個人都會老，可也不能倚老賣老吧。」故事二，某天作者的一位大學同學找他，開口就說：「可不可以借兩萬塊啊，我下個月準備結婚買房子。」作者因為不熟就說：「下個月要出門旅遊了，預算剛好。」他說：「出門旅遊的錢都有，借我就沒有了？」作者就生氣的說：「我跟你很熟嗎？你都開口跟我借錢了，我還要謝謝你？」有些人總會覺得「我是弱者，我需要幫忙，如果你不幫我，你就是自私」，可是你想要的，別人憑什麼要給你！你有手有腳，卻在跟別人借錢，如果你真的想要，那就自己去完成！我也這麼認為！  
  
　　第二篇文章：＜過自己想要的生活，是需要付出代價的＞。任何東西都一樣有付出才有收穫，不管是物質上的還是感情上的。我曾經聽過一句話：「想要過自己想要的生活，想去擁有自己喜歡的人，最可靠的方法，就是讓自己配得上。」如果你想要某個東西，也是需要去付出的，這世界沒有白吃的午餐，想要什麼樣的生活就快點去努力，不然以後可能會過著自己不想要的生活，那必定很痛苦。而我最想要的生活，就是可以不在意「金錢」，不在意有分兩種：一種是你有錢到可以不在意；另一種是你已經放棄了對金錢的慾望。而我想要的就是第一種，這當然需要代價。當別人把「時間」花在玩樂上時，我選擇拿來投資自己，例如努力讀書、拼命學習專業技能、積極考證照等，讓未來的自己比別人多一點成功的可能性，才有機會實現我的夢想。  
  
　　第三篇文章：＜這個社會不分男女，只分強弱＞。在職場上或課業上是不分男女的，不管你是誰，只要失去了價值，就會被淘汰。在職場、課業打拚的我們就像是一隻羚羊，想要活你就必須跑得快，跑得比你的天敵還要快，才不會被吃掉，這就是殘酷的叢林法則。也不可能因為你是美麗的羚羊，就有資格在草原上翩翩起舞，無所顧忌，還是要問問天敵，會不會因為你長得好看，就不吃你。作者曾說：「其實不論男女，每個人的強大都是用汗水跟青春換來的，青春終會在某一天失去，有的人成為自己喜歡的樣子，而有的人，已面目全非。」既然每個人的青春都會在某一天消失，那為何不在消失前，讓自己成為自己喜歡的人呢？這樣以後就不會悔不當初了。  
  
　　人為什麼會懶惰，有三種可能性：第一種是曾遇過使你一蹶不振的打擊，進而對生活感到厭倦；第二種是你根本毫無方向，像一隻無頭蒼蠅，使你失去信心之後，走進懶惰的懷抱；第三種是生活中的不如意太多，精神上的壓力太大，導致你做事提不起勁。事實上，每個人或多或少都有惰性，意志力堅強的人，能夠克制住惰性；反之，則變為懶惰的奴隸。當人類患有「懶惰病」的時候，真的很可怕，為什麼呢？當你懶惰了，什麼都做不了，最後你只會一而再，再而三的拖延，找一堆藉口，然後就放棄了。這樣的人生有什麼意義？不過只是在紙上談兵，虛度光陰罷了！這樣的生活說不定連七、八十歲的老人都不想過呢！  
  
　　有人說：「開始簡單，堅持難」，例如：有些人說要減肥，但過了一個禮拜，就躺在家裡吃餅乾看電視了。身為學生的我，又是怎麼堅持讀書的呢？大家應該有聽過一句話：「人因夢想而偉大。」沒錯！就是夢想！我的夢想是買一台「Maserati 瑪莎拉蒂」！開在人多的道路上，看著每個人眼中閃爍著羨慕的淚光，那種感覺，真是心曠神怡！不過一台「Maserati 瑪莎拉蒂」少說也要百萬以上，所以你需要有賺大錢的能力，還在學習的我們，就是要不斷的吸收新知投資自己，才能去完成自己的夢想。  
  
　　超跑選手陳彥博說過：「放棄只要一秒鐘，但卻會後悔一輩子。」勿患上「懶惰癌」，堅持到最後，夢想便會成真！  
  
  
四、討論議題：  
１、如何預防患上「懶惰癌」？  
  
２、什麼是「懶惰癌」的良方？  
  
３、人生漫長，到底是「先苦後甘」好，還是「先甘後苦」好？為什麼？

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：張庭愷   
參賽標題：在因戰爭而破碎的家庭中看出屬於他們的曙光   
書籍ISBN：986-134-068-8   
中文書名：佐賀阿嬤笑著活下去！   
原文書名：佐賀のがばいばあちゃん   
書籍作者：島田洋七   
出版單位：先覺出版社   
出版年月：2006年1月19日   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
作者「島田洋七」，父親在1945的核彈事件中喪生，因為母親無力撫養作者與哥哥兩人，所以囑託阿姨把他們交給佐賀的外婆幫忙帶養，自此開始了奇妙的8年隔代教養時光。島田長大後，將以前與外婆相處的點點滴滴寫成書並發售，迄今發行了160萬本以上，甚至在2006年的春天經過募資翻拍成了電影與電視劇。  
  
  
二、內容摘錄：  
人啊，最不了解自己，最清楚別人。因為人往往只會看到自己的好。如果有人說你不好，就當作你們合不來吧！（p.90）   
  
既使被兩三個人討厭，轉身過來還有一億多人啊。喜歡你的人，也有可能被其他人給討厭。即便有人說你的好，但討厭你的人也很多，社會就是這樣的。（p.94~95）  
  
  
三、我的觀點：  
我覺得這本書真的很有意義，除了因為是我童年所讀的第一本課外讀物之外，也因為每次讀完這本書帶給我的感受都不同，所以更是對他愛不釋手。小時候只是覺得這個作者也太可憐，這麼小就得要經歷無父無母的生活!想必他在學校以及日常的生活都過得很艱辛吧！現在因年紀的成長,我也經歷了摯愛的媽媽離世的傷痛，我能更深刻地理解作者內心的那份孤寂以及一夕之間被迫長大的苦。  
  
母親病重數年最終離世對我而言是一段漫長而煎熬的過程。大概是從國三開始吧，媽媽被診斷出癌症第三期，那時候的她還能在眾人面前故作鎮定，但隨著二次復發，辛苦的化療過程，使得媽媽治癒的信心一點一點的流失，面對我們時，神情雖仍帶微笑，但更多的是不安及放不下。這讓做兒女的十分的自責，為甚麼在這種時候我甚麼事都做不了?要是能為她減輕些痛苦、減少些負擔就好……但…死神從不給人時間做準備，在高一時直接帶走了她……留下了滿是愧疚的我以及一顆空洞的心！收到噩耗的剎那，我的心好像被掏空一樣，瞬間失去了靈魂，那七天我告訴自己怎麼哭、怎麼宣洩情緒都可以，但七天一過，就要把它埋藏在心底，不然我的後半生可能都會沉浸在喪母之痛走不出來。現在想到媽媽，我的心裡依然刺痛，但這成為了我積極向上的動力！  
  
值得慶幸的是作者還有個萬能的阿嬤，既懂得利用簡單的料理做出山珍海味，也懂得如何把乳臭未乾的孫子一點一點的拉拔長大。把自己的人生歷練一點一點的傳授給他，讓他從一開始的稚嫩、無知，慢慢變得成熟。就算自己生活過得再怎麼省，還是願意把自己一點一滴所存的辛苦錢，拿去去支持自己孫子的棒球夢，看了真的是很令人動容!也就是因為身邊有人願意為自己這樣的無私付出，讓原本對乖舛命運忿忿不平的作者，從內心湧出繼續向前的動力！心境也從對媽媽不諒解以及憤怒，逐漸變成理解、同情、以及釋懷！雖然在童年時的記憶不深刻，但我想對於作者而言，母親的存在仍然是種寄託吧?雖然媽媽在遙遠的彼方不能參與作者的成長，雖然不能與媽媽分享自己的生活，但只要一想到媽媽還在遙遠的那頭等著他，內心可能多多少少就有繼續成長的勇氣！  
  
在佐賀阿嬤的人生智慧中，讓我感受最深刻的就是：「人啊,最不了解自己，最清楚別人。因為人往往只會看到自己的好。如果有人說你不好，就當作你們合不來吧!」以及「既使被兩三個人討厭，轉身過來還有一億多人啊。喜歡你的人，也有可能被其他人給討厭。即便有人說你的好，但討厭你的人也很多，社會就是這樣的。」這一份不過度在意他人評價的豁達，正值青春期的我十分欠缺！因為個性關係，我對周遭事物極其敏感，旁人一點點的負面看法我都能感受的出來。不友善慢慢地匯聚成敵意，無助的我只能一次又一次將這些情緒壓抑隱藏，讓自己的信心慢慢被吞噬掉，然後整天就變得渾渾噩噩，走不出來。那段日子我常常問自己，是不是徹底放下對朋友的期待，就可以不再被傷害？  
  
今年暑假，因為學校作業的需要，我再次拿起這本書。重新閱讀之後才突然領悟，原來在我小的時候就有個心靈導師在開導並教導我，只是當時的我因為人生經驗的不足，所以沒有體悟！但是現在的我知道，或許目前身邊有人不喜歡我，但這並不代表全世界的人都討厭我！人生很長，我們會遇到很多不同的人，他們就好比過客一樣，只要堅持良善的本我，也許下個瞬間我們就會遇到值得託付終身或者一輩子的好夥伴。人生事事難料，只要不放棄，每個瞬間都有著不同的驚喜，或大或小而已！  
  
  
四、討論議題：  
為甚麼世界要有戰爭？

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   
名　　次： 甲等   
作　　者：廖柔涵   
參賽標題：相互肯定   
書籍ISBN：957-803-288-9   
中文書名：肯定自己   
原文書名：肯定自己   
書籍作者：劉墉   
出版單位：初版   
出版年月：2005/4/11   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
之前他還是個剛進入世代文森高中的大孩子，後來他提前畢業並成為準哈佛大學的新生。是什麼力量？使他一個怯生生的少年，成為充滿自信的少年。能夠超越自己先天的弱點，創造自己個人的風格，肯定自己是個天地間不可缺少的人，本書有詳盡的說明。  
  
  
二、內容摘錄：  
「每個人從小就應該看重自己！在別人肯定你之前，你得先肯定自己。」p.3  
  
這句話告訴我們不必在意別人對你的肯定，如果學會能肯定自己，才能走自己的路；若非如此，那往後你做甚麼事，誰也不信任你，誰也不肯定你，你該如何？所以這句話也代表著：「不看重自己的人，也不會在意任何事，甚至自己的死活；不先肯定自己的人，絕對成不了什麼大事。」  
  
  
三、我的觀點：  
看完了這本書，讓我學到了很多。如同書名：肯定自己，每個人要先肯定自己，才會有人來肯定你。每個人都是獨一無二的存在，這世上不會有人跟我們一模一樣，不論美、醜、聰明、遲鈍，甚至身心障礙，都應當慶幸，因為那是上天給我們的課題，我們將依據自己所擁有的條件發揮潛能，創造出自己的一片天地；就算不能走得快、走得遠，都該是種成就。如同書中有段名言：「我的一小步是人類的一大步，我們天天可能走出全人類的一大步，別人也可能隨時幫我們走出一大步，在這之前，我們必須先肯定自己，懂得先接納自己的優點跟缺點，不只要肯定自己，也要肯定別人。」  
  
書裡寫的許多例子，讓我就像看到自己一樣：曾經莽撞、衝動、挫折、粗心……等等。國中、國小時的生活影象又重新浮現在眼前，那些做過的蠢事，說過的笨話，在此之前總覺得不堪回首；看到這本書後，換一種角度看待：那還是自己，曾經的自己。幸好！能感覺現在的自己與以前不同，這算是有些長進了。（應值得高興吧！）如今存在腦海裏的，不必急著掩飾、隱藏，這也是一種自我肯定吧！當我在生命的某個點向後看時，那就是創造超越自己優點以及缺點的里程碑。  
  
這本書有一章〈情到深處〉，令我的印象最深，每個人都要有容忍他人的器量，才可以完成想做的事情。在這世界上沒有永無爭執的朋友，卻有越摩擦，越璀燦、真摯的友情。朋友之間難免有意見不同或誤會發生，不一定要錯的那方先低頭說聲抱歉，對的一方更要敞開心胸接納朋友的缺失，這不僅僅是對錯的問題，還有著看重雙方情誼的因素。人的一生中，有一點往往是成長的過程中不可或缺的動力，就是與家人、朋友、伴侶能夠一同成長，使著各自的人生路途上不寂寞孤單，在這有限且有幸相遇時可以共享成長喜悅，以及分享生活中的酸甜苦辣，豐富了彼此的生命。  
  
假如人不能肯定自己，就別提能展現出自己的特別之處，也別想能超越自己、創造自己。書中還這樣說的：「我們要有廣大的胸襟及眼光，還要有世界大同的觀念。」時代的進步讓人們的生活變得便利、隨心所欲；但也讓人們更自私自利。人與人之間的相處越來越冷淡，每個人總是忙著自以為重要的事，別說是陌生人，即使是身旁的親友都難免受到冷漠忽視，就算是成年人也未必有較廣大的胸襟及眼光。科技神速進步帶來的影響，可以讓遙遠的各個國家互動更加頻繁親密，也可以讓人們宅在家裏享受作樂；關鍵就在於是否有心，如果能有身為地球村一份子的認知，肯定自己不僅能為自身開創未來，肯定自己也能為國家、世界貢獻力量，那麼人們必然能相互肯定，一同擁有更幸福的未來。  
  
  
四、討論議題：  
為什麼要別人來肯定你？我們可以肯定自己的有那些？

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   
名　　次： 甲等   
作　　者：汪晏蓁   
參賽標題：日本怪談   
書籍ISBN：978986605171   
中文書名：日本怪談   
原文書名：   
書籍作者：小泉八雲   
出版單位：元麓書社   
出版年月：2009年3月   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
小泉八雲在三十九歲時，受某美國雜誌社的委託來寫有關日本的報導，當時的他想都沒想到過自己會深深被日本的文化吸引，甚至喜歡到把自己在美國的國籍轉到日本，把自己的名字由萊拉夫迪奧．赫恩改為小泉八雲，並在日本住了下來寫作怪談相關的小說。  
  
這本書寫了將近將近十幾則的鬼怪小說，裡面不僅有大家眾所皆知的「雪女」、「貉」的民間故事，還有寓言故事等，給故事讀者全新感受，即便常見故事也格外精彩。  
  
  
二、內容摘錄：  
他們看到宛如星星般的白光出現，而發光的東西，迅速地朝著他們接近(P.59)  
  
學問極深、信仰篤實的和尚，竟然輕易地被狐狸所蒙騙，但是沒有學問，而信仰淡薄的獵人，卻與生俱來就擁有獵人的自信與常識，藉著這常識之判斷，獵人能洞悉出危機，同時也拂去了迷惑(P.61)  
  
  
三、我的觀點：  
這本書收錄了十九種不同的鬼怪事蹟，雖然對某些人來說是無稽之談、是道聽塗說，但其實仔細地從故事中去觀察，會發現每則鬼怪小說不僅僅是一篇故事，另外還影射著人們慾望的黑暗面。例如：在「幽靈瀑布的傳說」，訴說著一位婦女為了貪圖小利，懷著投機的心態冒險走進了未知的森林，最後卻連累自己的孩子喪命，可以說是人財兩空。雖然只是一則篇幅短短的怪談故事，也可能大多數人讀後只是笑著覺得婦人太傻，卻沒意識到自己在生活中也常犯類似的錯誤，因為那便是人性的盲點。在選擇的當下不曾認真考量是否對自身有益、是否值得，只是迷失於一時的欲望、一時的衝動之中，通常最後只能是悔不當初了。  
  
在「無鬼芳一的故事」中也講述著：和尚太過於相信自己所認為的一切，也正因為這樣而蒙蔽了自己的智慧，到最後反而被鄉野間粗鄙的獵人以平凡的生活常識戳破，和尚曾經不疑的一切竟然只是一連串的巧合，這真是場鬧劇。這篇故事，有點像我們俗話說的：「聰明反被聰明誤」。有時候，太過於相信自己所熟知的事物，很容易被自己的「理所當然」誤導傷害。所以，課堂上曾聽老師說：「盡信書不如無書」，原來前人早有類似經驗並且還試著留言告誡我們。我覺得人還是要有「獨立思考」的意識，或許不只是在做學問上「從不疑處有疑」，在生活中對於各種資訊的接受傳遞也都要小心求證，以免以訛傳訛、自誤誤人。尤其，現在是個資訊爆炸的時代，網路資訊流通迅速且巨量，各種形式的假消息、假知識，在有心、無心的情況下混雜其間，很容易讓人成為無知的幫兇。  
  
或許有某些人的言語、行為、甚至思考，在常人無法理解的情況下也很容易成為怪人、鬼怪；從另一個角度觀察，裝神弄鬼的也大有人在，這些人座下的所謂「信眾」卻虔誠膜拜，將他們視為人世間的活神仙，旁觀也不由得嘖嘖稱奇。或許小泉八雲在寫怪談小說時，不僅僅想讓世人知道鬼怪的有趣的一面，另一方面或許也想有寓言故事的效果，帶著警世意味。尤其，作者本身來自有別於東方文化的背景，思考事情的角度應該也具有其特點。不管如何，我蠻佩服小泉八雲的勇氣，在深深愛上日本的文化後，就決定全身投入日本生活，不管自己語言方面會不通，住行會不習慣，毅然決然地到了自己完全不熟的地方從頭來過……。甚至為了寫關於怪談小說，更進一步去理解日本鬼怪，請自己的妻子翻譯日本書籍，讓自己有更加完整的資訊，他在這方面的努力大概要讓許多日本人慚愧的。鑑於這份對日本怪談傳承的用心，不但在文獻書籍方面做出了貢獻，現今日本甚至為了他所建立的成就、所造成的影響，還蓋了間「小泉八雲紀念館」作為感謝，可見事在人為，「有志者事竟成」。  
  
  
四、討論議題：  
那些眾所皆知的故事，我們能否用不同的角度發掘其中創新、價值的層面？

學校名稱：國立羅東高工   
年　　級：三年級   
班　　級：甲   
科　　別：資訊   
名　　次： 甲等   
作　　者：沈政揚   
參賽標題：交錯時光的戀愛   
書籍ISBN：97898694127   
中文書名：明天，我要和昨天的你約會   
原文書名：ぼくは明日、昨日のきみとデートする   
書籍作者：七月隆文   
出版單位：春天出版國際文化有限公司   
出版年月：2017年2月   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
一個平凡的大學生，南山高壽，在電車中對一名女孩一見鍾情了，那個人就是福壽愛美。在高壽的勇敢告白下，兩人成為了戀人，然而，某天高壽發現了愛美的秘密，「如果我告訴你，在這個世界的旁邊，有另一個相反時間的世界，你會相信嗎？」高壽面對這樣的事情，這段戀情還會繼續下去嗎？  
  
  
二、內容摘錄：  
1.兩個人合而為一，像圓形一樣連在一起，就像是想要把漸漸產生落差的 時間連在一起。（P.229）  
  
2.在無法形成於言的瞬間思考中，焦躁、失落，類似安心的情緒和放棄都交   
  
織在一起。（P.11）  
  
3.我得到了不該得的幸運－－內心不由得產生了恐懼。（P.23）  
  
  
三、我的觀點：  
本書以高壽的角度講述他與愛美在二十歲時的相遇、分離以及那些在一起生活使他久久無法忘懷的美好時光。他與愛美身處不同的世界：對於愛美來說，高壽的未來只不過是她的過去；而對於高壽來說，愛美的過去則是他的未來。兩個世界每五年才會相遇一次，每次只會停留短短的四十天，因此這一次是二十歲的他們相遇，下一次則是一個25歲與一個15歲的相遇。高壽面對如此的狀況，還是選擇與愛美好好度過剩下的時間！然而時間如浮雲飄過一般，即將就到了兩個世界即將分開的時刻，兩人緊緊的抱在一起，互相安慰著對方，突然間，愛美消失了……高壽面對著空無一人的車道，遠處傳來像暴風雪般的聲音，佇立在深夜靜謐之中，獨自流淚。看到這裡，一股悲傷的心情瞬間湧上心頭，我的眼淚不禁潸然落下。  
  
身處於學生時期的我們，在心中不免會想談場轟轟烈烈的戀愛吧！但是如果這是個注定沒有結局的戀愛，我們還會選擇繼續這段戀情嗎？又或者會覺得這一切都太荒謬而對對方敬而遠之？我如果是南山高壽的話，我應該也會做出跟他一樣的選擇吧！不管這一切是如此的不科學，但我覺得愛情是可以穿越空間和時間的，儘管這是一場永遠不會有快樂結局的愛戀……可是真的中途就此與那女孩分開的話，那之前與她在一起的時光都算甚麼？難道不是因為彼此相愛才會交往的嗎？更何況，如果真的做出離開她的選擇，那女孩豈不是會感到非常孤單、傷心嗎？  
  
雖然在現實生活中不可能會發生這種事，但談一場真摯而不互相掩飾的戀愛，不是很好嗎？在我們有限的生命中，如果能遇到一個能讓你一見鍾情的女孩，何不鼓起勇氣向她告白、表達自己的心意？儘管會冒著被拒絕的風險，但至少不會後悔。如同電影《你的名字》，身處在不同時間，從未相識的兩人在夢中交換生活，可是從某一天起，這現象不再發生，試了多種的方法的男主角，兩人終於有短暫的幾分鐘相見，並坦白彼此的感受。之後，對彼此的記憶就像夢一樣消逝了，但他們有一件可以確定的是：生命中有缺少了某個人的感覺。電影的最後，他們仍然相遇了……  
  
在這個屬於我們的新世代，開啟了所謂的「速食愛情」，有不少的大人們都認為這種戀情太過於短暫、不成熟，只是一群稚氣未脫的小孩在玩扮家家酒，可是我覺得判斷一段戀情好壞不能用時間來衡量，而是與彼此相處的這段期間，是否都有真誠的對待對方，成為彼此記憶裡最難忘的一部份，這才是我們所追求的戀愛啊！  
  
戀愛是件非常幸福的事，藉由兩人之間的互動、關心，進而忘卻生活周遭令人煩惱的瑣事，沉浸在兩人共同創造的美好世界中。雖然將來並不一定會白頭偕老，但至少這段感情你是真誠的，會有一段美好的回憶。對我們來說，戀愛是人生的必修學分，與「她」或「他」所經歷的時光都是無法取代的，就跟高壽與愛美一樣。雖然我不可能有一段交錯時光的戀情，但我會努力充實自己，讓自己更好，等待命中注定的她出現，談一場美麗的戀情。  
  
  
四、討論議題：  
如果是一對高中生談戀愛的話，他們的戀情會禁得起挫折嗎？禁不起的挫折也算愛情嗎？

學校名稱：國立羅東高工   
年　　級：三年級   
班　　級：資訊三甲   
科　　別：資訊科   
名　　次： 優等   
作　　者：李鎮豪   
參賽標題：勇氣的定義   
書籍ISBN：9789866798320   
中文書名：零下40度的勇氣   
原文書名：   
書籍作者：陳彥博   
出版單位：健行文化   
出版年月：2010年12月   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
本書的作者陳彥博是一位與眾不同的馬拉松選手，因為他曾參加過極地馬拉松！極地馬拉松不像是普通的馬拉松，需要更多的準備，而且還要對抗極端的氣候以及極地動物的突襲，可以說是非常的恐怖！但是陳彥博不畏懼這些威脅，反而勇於挑戰，本書就是在敘述陳彥博從小到大的努力經歷。  
  
  
二、內容摘錄：  
１.．失去金牌，只是失去某些東西，失去勇氣，我將一無所有。(P.40)  
  
２．不要太專注於當下的情緒，否則會影響你接下來的判斷。(P.84)  
  
３．如果夢想有結束的一天，我希望是結束在追求夢想時。(P.274)  
  
４．追尋夢想的過程中遭遇挫折總是會有些疲累，但不至於讓人生厭。(P.272)  
  
  
三、我的觀點：  
　　讀完這本書之後，會發現陳彥博其實和小時候有反差。陳彥博在家中是排行老三，有兩位哥哥，父母一直想要一個女兒，而在他準備要出生的前幾天，他們家陽台上好幾年沒開的蘭花和鐵樹都突然盛開了！所以陳彥博的父母堅信這次的一定是女孩子，開心地跑到嬰兒用品店買了許多女孩子的衣服，但生下來的時候又是男孩子，所以陳彥博幼年時期幾乎都是穿著粉色系的衣服。或許是這個原因，陳彥博從小就特別感性，心思也特別細膩，而他也是家中三兄弟裡面最膽小的一位。父母也沒想到最膽小的那個孩子，居然有這個勇氣去挑戰如此危險的比賽！  
  
　　  
  
　　其實陳彥博不是從小就接觸馬拉松的。一開始是樓下有人在練習直排輪，家中三兄弟也非常有興趣，但是家裡無法一次負擔三個人的直排輪鞋，所以先讓大哥和二哥學。陳彥博是等到哥哥們的鞋無法再穿的時候才接著穿他們的。當然陳彥博非常不開心，可是之後發現了這是爸爸非常努力的把鞋子表面擦得發亮才拿給他的時候，他非常感動，所以就算是舊的，他也非常珍惜。直到了國中之後，陳彥博才轉換跑道改練田徑。  
  
　　會轉到田徑的原因是他在學校運動會的時候出色的表現，所以才參加田徑隊。在國中快畢業的時候，田徑隊教練給了陳彥博一個建議：去接受更好的訓練！陳彥博順利地上了高中的田徑隊，那裏的訓練是真正的魔鬼訓練！他進步神速！但是就在準備去比賽的時候，陳彥博的身體居然出現了狀況？就在這時，教練拿出了十年前的報紙，上面報導了以前某學長雖然發燒到了三十九度，但仍獲得了冠軍，還差點破了大會紀錄。陳彥博看到了這篇報導後徹底被激勵了，所以他好好地調整了自己的狀態，比賽前一晚甚至還去了醫院打了三針營養針，靠著硬撐的方式，才終於以第二名的名次到達了終點！之後陳彥博的身體愈來愈糟糕，於是決定先照顧好自己的身體，休養了半年才終於回到田徑隊。雖然剛回去的時候跟不上大家，可是他不放棄，每天努力的練習，在高中生活的最後一場比賽，他努力的奔跑著，回想起這三年所有的努力，不禁讓他在終點前吶喊了出來！最後也沒辜負自己的期望，獲得了他人生中第一面的全國金牌！  
  
　　陳彥博夢想的開端，也算是一次偶遇。某天陳彥博在網路上偶然看到了一個名為「穿越極光，冒險計畫」的活動，覺得這就是為他準備的。經過一連串的測驗，獲得了參加的資格。父母非常反對，他們甚至冷戰了將近半年，到出發的前一刻，他們也都沒說過話。坐了一段時間的飛機後，終於到達這次夢想的目的地：磁北極。在比賽之前，所有人都還要簽一份「生死狀」，這讓陳彥博緊張了，但面對著殘酷的氣候，他就像是初生之犢一樣，無所畏懼，在衝向終點的那一刻，眼淚在雪鏡中結成了冰塊，內心充滿了感動，甚麼都不重要了，重要的是他完成了這場比賽！  
  
　　看完陳彥博的故事之後，讓我聯想到音樂神童莫札特的一段故事。莫札特的爸爸其實一直以來都不承認他的作曲能力，直到有一次，國家戲院的院長請莫札特的爸爸幫他的女兒創作一首舞曲，花了三天的時間寫好了這首舞曲，請莫札特幫忙交給院長。但是在路上，風突然增強，把他手上的稿子吹走了，莫札特頓時感到傷心和害怕，但是他靈機一動，認為這是可以讓爸爸認可他的唯一機會，於是拿出了自己做到一半的曲子，飛快地跑到了附近的教堂借了紙和筆，花了三小時就完成了，再經過幾番修改之後，交給了院長。後來，這件事被他的爸爸發現了，但是他沒有生氣，反而是承認了莫札特的作曲天分。如果當初莫札特沒有勇氣把稿子交出去的話，說不定莫札特一輩子都是無名之輩，我們也無法欣賞到那些優美的曲子了。  
  
　　勇氣是一個人最需要的一種態度，也是可以讓自己前進的動力，就像陳彥博所說的：「失去金牌，只是失去某些東西，失去勇氣，我將一無所有。」這句話非常打動我的內心。對其他人來說，勇氣是勇於挑戰的心，面對各種挑戰無所畏懼，但是對我來說，勇氣就是為自己負責的力量。不論我們做什麼，都會有互相對應的結果，是好是壞，沒有人可以真正判斷出來。勇氣在於心，在於那份敢於承擔後果的心，而不是事後後悔莫及的心。  
  
　　勇氣給了我們繼續前進的動力，也同時帶給我們走進成功的機會。只要時刻都擁有勇氣，那麼成功便會離我們更近！  
四、討論議題：  
1.勇氣的定義到底是甚麼？

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： 甲等   
作　　者：林彥廷   
參賽標題：我對情商的誤解和新的認知   
書籍ISBN：9789861365145   
中文書名：蔡康永的情商課   
原文書名：   
書籍作者：蔡康永   
出版單位：如何出版社   
出版年月：2018/11/01   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
作者蔡康永，是位知名的節目主持人，更是一名作家、導演、設計師，甚至曾為皮克斯動畫電影中的角色配過音，而且是頗有個性的角色。他的書在書壇擁有不可動搖之地位，他寫的兩本《說話之道》曾創下驚人的銷售量，且不斷再版，如果想入門蔡康永的著作，從《說話之道》就對了。  
  
本書從生活中和友人的對話情境說明道理，讓讀者從中了解學校沒有教的情商知識，讓我們可以正視自己人生的情商課且真正地活成自己理想的樣子。  
  
  
二、內容摘錄：  
1.如果根本沒弄清這樣的自我期望是哪裡來的，那就打掉重練，修改這個自我期望吧！（p.210）  
  
2.「怒」這個字，上半邊是「奴」，下半邊是「心」。這個字的組成，就是一個最好的提醒:「怒」會使「心被奴役、被控制」。這是很大的代價。憤怒是很有力量的情緒，值得我們訓練自己。成為能駕馭怒氣的主人。（p.150）  
  
3.那我們訓練情商，追求的是甚麼？不是追求冷漠，而是追求冷靜;不是追求無情緒，而是追求恰如其分的情緒;不是扭曲自己去討人喜歡，而是因為做自己很自在，令身邊的人也放鬆了，而討人喜歡。（p.235）  
  
  
三、我的觀點：  
「情商」又叫做情緒智商或EQ，是人際關係中不可或缺的能力，這個能力還能幫助自身了解並且控制自我的情緒。有人會認為智商高的人控制情緒的能力一定也很高，事實上並不是如此。拿我在國中時的班長做為例子，各方面表現平平的他為何能讓人信任、能討人喜歡，正是因為他擁有高「情商」。他懂得管理情緒，將情緒恰當的發洩，而不是隨意地如同洪水般釋放出來，使人懼怕、使人怨恨。我曾質疑過他是不是傻，班長如果放下了嚴厲、拋下了威信，那同學根本不會在乎你吧！然而我聽他的一番話後，才發覺是自己無知。他問我：「你當班長時，他們有每個人都守秩序嗎？看你吼成那樣看得我都累了！」我試著以嚴厲建立威信，但不知是沒能掌握要領，還是根本行不通？  
  
我想這正是作者從第一章就反問讀者們的問題：「是否身上總被黏著『應該』的標籤呢？」就如同老一輩對男女的刻板印象：女性們應該要做飯、管家、主內；男性應該要上班、賺錢、主外。但如今的社會早已是職業婦女、家庭主夫比比皆是的狀況？因為這些「標籤」長期貼在人們的身上已成為了一種枷鎖，而現在只不過是擺脫了這些長久的綑綁罷了。同理，「情商」和「智商」的存在，其重要性或許換個想法，結果會完全不同。  
  
負面情緒是人人都有的，面對負面的情緒我們除了找到適當的方法紓解，或許我們能嘗試去接納它。有些人一旦有了負面情緒就難以將其化解，一直把它壓抑在心中，心情也會大受其影響，更糟的情形是影響正常的人際關係發展。我想這些人或許心胸沒有那麼豁達，又應該說是有一點「固執」。老實說我也是這一類的人，我可能一場考試沒考好就會耿耿於懷，一整天就擺著一張臭臉，而且言語就開始帶有攻擊性。我的補習班老師則是一個高情商的人，有時我交出不理想的成績單時，他會因人而異地對待。他不會責罵我，反而還會安慰頹喪的我。記得有一次他說：「有這股勁抱怨代表你還重視自己的成績，今天，我們把這口氣嚥下來，下回一口氣拚回來。」這句話如同甘露水一般，適時滋潤情緒乾旱的我。是啊！怨氣總使人暴躁、使人渾身是刺，那為何不把負面情緒轉化為使自己往前邁進的動力呢？  
  
看了蔡康永的書，我從人生中找到兩個片段印證，得知了「情商」的重要性。在努力扮演自己的角色時，是該靜下來好好認識且檢視自己，自己想要的究竟是甚麼？自己想成為甚麼樣的人？有時情感與理智難免拉鋸、衝突，情緒智商就是舉足輕重的關鍵。「很多人說要做自己，只是說著玩的。先弄清自己是怎麼回事，才能開始做自己啊！」這是作者給這本書的結論，但如果是我，應該會這麼對自己說：「先了解自己的特質，思考自己要走的方向，準備好一切向前邁進的知職技能，並且培養良好的EQ習慣，才能在人生中左右逢源、如魚得水。」  
  
  
四、討論議題：  
1.面對他人想要堅守自己的原則時，該如何避免一些不適合的情緒或言語，因為這些東西可能是自身的習慣，無形中有可能偶發出來並造成他人的的困擾，真的發生時該如何解決呢？  
  
2.「情商」是需要培養的，如何培養取自於個人的生活，但是在尋找培養方式時找到不恰當的方法呢？那我們又該如何分辨方法的對錯而不達到反效果呢？

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： 優等   
作　　者：方云倢   
參賽標題：你的名字   
書籍ISBN：978-986-473-4   
中文書名：你的名字   
原文書名：   
書籍作者：新海誠   
出版單位：台灣角川股份有限公司   
出版年月：20161215　初版   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
作者新海誠於2002年以獨立製作的[星之聲]開始受到矚目。2016年[你的名字]賣座，成為繼宮崎駿後第二位達到百億日圓的日本動畫導演，有[新世代宮崎駿]之稱。  
  
家住深山的女高中生三葉，因參選鎮長的父親、傳家神社的古老習俗、狹小的村莊，以致鬱鬱寡歡，對都會生活強烈憧憬。某天，三葉夢見自己變成東京男高中生瀧，三葉盡情的在夢裡享受了憧憬許久的都市生活。  
  
  
二、內容摘錄：  
我頓時無法呼吸，想要站起來卻無法順利使力，花了很長時間，雙腳總算再度站立在柏油路上。然後，我再次看著自己的手掌。似曾相似、令我懷念的筆跡，只寫著「我喜歡妳」。「這樣寫我怎麼知道名字……」然後，我再度全力奔跑。我已經不再害怕任何東西、不再害怕任何人，也不再寂寞。因為我終於理解。我愛上你了。我們彼此相愛。所以，我們一定還會相逢。所以我會活下去。我要活過這場災難。不管發生什麼事，即使星星墜落，我也要活下去。P223-224  
  
  
三、我的觀點：  
夢醒時，我勉強睜著惺忪的眼，就像書中的男女主角怎麼也想不起昨晚的夢境，覺得那樣熟悉卻無法抓住絲毫線索，也像是課堂上老師說的「莊周夢蝶」，說不定作者也曾讀過這個故事。  
  
人總是會忘記重要的事，諷刺的是瑣碎小事卻總記得清清楚楚。人的記憶到底存放在哪裡？是大腦突觸連結形式本身嗎？那眼球和指尖是否透過接觸、刺激也存有記憶？或者在某處以濃霧般不定型、不可見的精神體停留，或許記憶真的存放在那裡！那被稱作心靈、精神或靈魂的東西，是否像存放作業的記憶卡，可以隨插隨拔、隨存隨取？在故事中男主曾如此自問：「我們忘了重要的事卻總記得瑣事，人類無法像記憶卡一樣只留下需要的並把不需要的刪除。但正因為我們會忘掉些什麼，才能從抗拒遺忘中獲得生命。」這話有些深奧、耐人咀嚼。  
  
口嚼酒，故事裡女主角的奶奶經營神社的傳統習俗。嚼過的米魂和唾液放置一段時間會發酵產生酒精，需要在神社有祭典時在民眾前表演。儘管她不喜歡卻仍要遵守。人生中有很多時候為情勢所逼，不得不向生活低頭，承受著壓力生活。現代人也有很多被金錢壓著生活，背著房貸、車貸、學貸、學貸過日子，一直覺得錢不夠用，一輩子都追著跑，脫離不了這種日子。所以，口嚼酒是女主角的宿命，薛西弗斯的宿命是推巨石上山，而學生的宿命是日復一日上學吧！  
  
故事的契機是自從某一天開始，他們不再交換靈魂，男主角決定去找女主角，卻意外發現女主角的村落早在三年前就遭到彗星撞擊而殞落了。人生中常常發生預料之外的事情，無常地令人恐懼，命運總是讓人措手不及、沒能來得及接招；所以要珍惜此刻、綻放每一天。幸好！最後女主角成功拯救了村落的居民，男主角回到東京，他們忘了一切，卻又好似記得些什麼的繼續各自的生活。五年後，女主角如願以償地在東京生活，男主角持續找工作，兩人各自維持一如既往的生活。  
  
又有一天，卻在對向的列車中看到彼此時心中靈光一閃，都奔跑著希望能見到對方一面，卻又不知為何而奔跑。即將擦肩而過的那一霎那……（你(妳)的名字是？！）男女主角都忘了對方，就算是對於彼此生命有重要意義的人，卻依然無事的生活下去。我認為最能支撐人往前衝的是夢想，卻常有人早已經拋棄夢想地生活，當失去了夢想後人生中還剩下什麼呢？最後男女主角互問名字時，我想是一種自迷失歸來的感覺，也填補心中的空缺。  
  
在這個世界上，或許有著像瀧和三葉這樣的少男少女，即使失去重要的人事、物，仍舊決定繼續掙扎，透過試圖抗拒遺忘的掙扎而獲得生命的意義；或許每個人都會遭遇這樣的情況，在生命中迷失、失去……，但本心還在必然可以找到該走的路。  
  
  
四、討論議題：  
結尾時男女主角都忘了對方，也就是對於彼此生命最重要的人，卻依然無事的生活下去。最能支撐人的事[夢想]，卻常有人早已經拋棄夢想地生活，當失去了夢想後人生中還剩下什麼呢?最後互問名字時，表示他們想起了最重要的人，才終於得以填補心中的空缺。  
  
在這個世界上，或許有著像瀧和三葉這樣的少男少女，即使失去重要的人或場所、仍舊決定繼續掙扎，透過試圖抗拒遺忘的掙扎而獲得生命，相信自己一定能夠遇見未曾相逢的某樣東西而持續伸出手。

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：林哲渝   
參賽標題：手斧男孩心得   
書籍ISBN：9868059283   
中文書名：手斧男孩   
原文書名：   
書籍作者：蓋瑞伯森   
出版單位：野人文化股份有限公司   
出版年月：2005年7月8日   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
　　內容在敘述有一位十三歲的男孩，在搭乘小飛機要去找爸爸的過程中，因為飛機駕駛心臟病發，飛機墜落在森林裡。他雖然沒有死，但要一個人獨自生存下去，可是他身上只有一把媽媽送的手斧。他用這把手斧製造了一些工具，獨自在森林裡度過了五十幾天。  
  
  
二、內容摘錄：  
1.我就是我自己所擁有的一切。(p.64)  
  
2.求生最重要的守則，也就是自憐自艾沒有用。自憐不僅是錯事，是不該做的　  
  
　事，更重要的是自憐根本無濟於事。(p.85)  
  
3.小錯也能釀成大禍，好玩的小錯就像滾雪球般，會讓你還笑著覺得幽默得同  
  
　時，赫然發現自己正面臨死神。(p.124)  
  
  
三、我的觀點：  
　　現今的小孩都很依賴父母，任何的事都要找父母，任何問題都只會找父母，結果自己什麼都不會。在看完這本書後，我覺得現在的小孩應該要再更獨立一點，不要什麼都依賴父母，因為萬一有一天父母沒了，那大概就只能等死了。  
  
　　故事中裡有很多問題是需要靠生活經驗的累積，例如:當你在野外中捕到一隻鳥時，要怎麼除毛？要怎麼殺鳥？當你捉到一條魚時，你知道要如何取出牠的內臟？這些都是要靠生活經驗的累積才辦得到，所以，平時要多方嘗試各種活動，累積自己的生活常識，才能在有需要時拿出來用。  
  
　　我以前一直認為讀書沒什麼重要的，因為即使讀很多的書，書中的知識也用不到。但是在，看完這本書後，我發現把書讀好是很重要的，因為像故事中的主角，他要用魚叉在湖中捕魚，也要了解光的折射這個原理才有辦法捕魚。還有火，火在野外是一個很重要的東西，但是如果你要生火，你也必須知道生火的方法、生火的材料這些都是書中有的資料。人往往在需要這些知識時才在後悔沒多讀一些書，與其到時再後悔，不如現在就把書讀好。  
  
　　這本書告訴大家一個很重要的態度，就是冷靜。在故事中，小男孩知道駕駛員死了，飛機會墜落時，他不是在那邊緊張，然後不知如何是好，而是非常冷靜的思考該怎麼做才可以讓飛機安全的墜落；還有，在他遇到野獸、龍捲風時也是不慌不忙的，冷靜是一個面對困難時該有的態度。  
  
　　小男孩說：「求生守則就是不要自憐自艾！」這句話很棒！因為在野外沒有人可以幫你，你必須要自己幫自己，像他一樣想盡方法生火、尋找更多食物、建造一個安全的地方來保護自己，這才是求生時應該做的。我學到了很多知識，也在讀的過程中彷彿在森林裡獨自度過了五十四天，親身體驗到小男孩的恐懼，以及最後解決問題的態度。我學到了他的勇氣，期許自己也能像小男孩一樣，勇於面對問題、努力解決問題。  
  
　　現今科技發達的時代裡，人們越來越不需要學習求生的技巧，而地球的自然土地也一直在縮減，所以未來連想去野外訓練求生的技巧都不可能了。但是我覺得野外求生可以讓人學習到非常多的東西、也可以更懂得惜福。我很佩服小男孩，他居然能獨自一人的在森林裡生存下去，假設那個人是我，我會完全無法思考，甚至活不下去。而他卻能如此堅強的活下去，這一切都是因為他有足夠的知識。所以，現在我不認同讀書沒有用，因為當你需要它時，它非常重要。  
  
　　讀書很重要，因為你不知何時會用到，要累積自己的實力；惜福很重要，因為你不知地球資源何時會枯竭，要珍惜眼前所有；勇氣很重要，因為你不知何時會遇遇到問題，要勇於面對困境，不逃避。這些是本書帶給我最大的啟示！  
  
  
四、討論議題：  
1.當我們遇到這些困難時，我們能否跟小男孩一樣冷靜？

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： 優等   
作　　者：彭詠柔   
參賽標題：在天堂遇見的五個人   
書籍ISBN：9867600797   
中文書名：在天堂遇見的五個人   
原文書名：The five peole you meet in heaven   
書籍作者：米奇·艾爾邦   
出版單位：大塊文化   
出版年月：2003年9月23日   
版　　次：第一版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
作者米奇．艾爾邦(Witch Albom)將本書獻給艾德華．拜許曼(Edward Beitchman)，是他摯愛的舅舅，他給了作者最初天堂的概念，舅舅在每年的感恩節聚餐時，總會說起某天夜裡他在醫院裡醒來，看見那些死去的摯友、親人的靈魂在他的床邊等待著他。作者從來沒忘記這個故事，也沒忘記他。  
  
  
二、內容摘錄：  
我們每一個人在你的生命裡都有一個存在的理由六；你當下也許不知道那個理由是什麼，而這正是天堂的功用。天堂，是為了讓你認識你在人生的一生。－ P 55   
  
這是上帝送給你的最佳的禮物：讓你有機會了解你一生中發生過的哪些事情，並解釋原因。這是你一直在尋找的那份寧靜。－ P 55   
  
  
三、我的觀點：  
書中主角老艾迪在天堂遇見的五個人，有些是他生前認識而有的卻未曾相識，但五個人都與他的生命緊密關聯。而隨著每一位角色的現身說法，讓人在茫茫的生命中彷彿感覺到了什麼。  
  
第一位救艾迪的人，就是在天堂最先遇到的藍皮膚的男人，這個男人的藍皮膚並不是與生俱來的，而是因為他小時候容易緊張，長大後更是造成他的困擾，後來不得已去找一位藥劑師，請求替他解決精神問題。當時醫學不發達，而藥劑師給了他一瓶硝酸鹽，他服用了一陣子後才知道是有毒的，但當下也沒有其他好辦法可以解決問題，只得將就著服用，久而久之他的皮膚就慢慢變成了灰色的，再過一段時間皮膚竟由灰轉藍。讀到這裏讓我瞠目結舌，醫學不發達的年代，什麼怪事都會發生。  
  
童年時期的艾迪和朋友玩棒球，為了撿飛到馬路上的棒球，艾迪忘情地發奔追球，這時有一輛車子開了過來，駕駛為了閃避艾迪而緊急轉彎，撞上停放在路邊的卡車，幾十分鐘後警察到場時只能宣告藍膚人死亡。後來藍膚人在天堂上告訴艾迪說：「所有的行為都不是隨機而無意義的。我們所有的人，彼此之間都有關聯。你沒辦法讓一個生命單獨存在，就像你沒辦法把一陣微風從風裡分離出來一樣。」看到這兒令人有些感傷，某些人犧牲了寶貴的性命，但倖存者卻不一定能讓這份犧牲得到應有的價值。  
  
第二位是他在當兵時的小隊長，小隊長告訴艾迪他的腿傷是他開槍射傷的，因為這樣才能保住他的命。他還讓艾迪看一些影像，就是他們在逃亡時，小隊長下車察看時不小心踩到地雷，小隊長就被炸飛了，化做了一團著了火的骨骸和軟骨以及上百塊焦黑的肉塊，有些還掛在樹上。在天堂上，小隊長告訴艾迪有失必有得。在生活中總不缺少失去，有時是珍愛的東西，有時是生命的重要部分，都讓人難以釋懷，尤其是面臨兩難時的取捨，誰又能正確選擇呢？  
  
第三位是位老婦人，而艾迪並不認識她。老婦人說她認識艾迪是因為艾迪父親的關係，他們曾是工作上的夥伴，又因為這位老婦人丈夫的病床就在他父親的隔壁而已。她向艾迪訴說艾迪父親生前以及生命將盡時的種種，還有請艾迪原諒他的父親。一個人在生命中親眼看到的、親耳聽到的或親身遭受的就是事實的全部嗎？每件看似荒謬的事情背後，是否都存在著不為人知的隱情，人們總說仇恨不能解決問題，但要體諒傷害自己的人又多少人能做到？  
  
第四位是他的妻子瑪格莉特，場景出現在婚禮上，而她告訴艾迪人生總會結束的，但愛…沒有終點的。人們總是追逐幸福，幸福也總是距離遙遠，當艾迪以為找到了此生的幸福，可以擺脫悲慘的過去，但上天又把他從雲端摔落，妻子的早逝無疑給他的人生最重一擊。在天堂上瑪格莉特溫柔地與艾迪說著話，彷彿別後的傷心失意如雲淡風輕不再沉重，相信幸福此刻與他們同在。  
  
最後一位，是他在當兵時看到的那位小女孩，小女孩因艾迪而被火燒死了。之後，艾迪耿耿於懷，可以說是他心頭上的一道深深傷疤，只要還活著就不時隱隱作痛。在生命的盡頭，作者安排他捨身救了另一個孩子，遊樂設施墜落時，他不假思索推開孩子，完成了此生的最後任務。上天堂時，他拿石頭幫遭火吻的女孩把燒傷的皮膚搓掉，女孩還告訴他推開的那個孩子沒有事。而艾迪最後的那個被拉的感覺就是她帶他上天堂的。  
  
讀過這本書後，讓我重新思考人與人之間的關係。每天在走馬燈似的新聞報導中呈現著眾多事件，觀眾或者驚呀、或者嘆惜、或者感慨又或者漠不關心，更別說有太多我所不知道的重大事件不停上演，然而我不是神仙、超人，能力也很平凡，這讓人不由地感到無奈，這樣的無知、無能，看似無法影響世界；但正如本書所敘述的，在某個危難中你安然度過了，那是有另一些人為你承擔了。或許有人覺得這種說法太玄，至少我個人認同，況且人與人之間要「互相」。所以，對於別人的遭遇就不能只是袖手旁觀，也許力量微薄了些，只要心有所感、盡力而為、不留遺憾就好。我喜歡這麼一句話：「我不認識你，但我感謝你！」  
  
  
四、討論議題：  
若你不能確知其中的意義，為什麼要對陌生人伸出友善的手？

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：王家安   
參賽標題：偉人傳記   
書籍ISBN：781083332   
中文書名：名人偉人傳記全集[85] 拿破崙   
原文書名：   
書籍作者：伍德   
出版單位：名人出版事業股份有限公司   
出版年月：71年8月1日   
版　　次：二版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
梁實秋:名治華，字實秋，號均默，筆名子佳、秋郎、程淑、希臘人等，是中國著名的散文家、學者、文學評論家、辭書學家、翻譯家，是華人世界第一個研究莎士比亞的權威，出生於北京市。  
  
開頭講述一名名為拿破崙的少年的出生及家園背景， 後來說他少年及壯年時在許多戰爭中立下的大功及為何他會政變當上皇帝，結尾記錄他在滑鐵盧之役戰敗於被流放在聖赫勒拿島，最後病死在島上。  
  
  
二、內容摘錄：  
他有著橄欖色般黝黑的臉孔，寬廣的額頭，炯炯發光地眼睛—閃出一種不顧一切，絕不認輸、拼到底的神采。  
  
所有的同學都屏息看著拿破崙。可是，他像一尊石像似的，動也不動。他那藍色的眼睛中充滿絕望，可是又要一種承擔任何侮辱的決心。同學們看到他這種冷靜的態度，都默默不語。  
  
我是在祖國科西嘉敗亡的日子裡誕生的，也是在島民死亡的呻吟聲和島民絕望與悲哀的咽瀝中成長的。  
  
  
三、我的觀點：  
最初還沒認真關注拿破崙的生平前，腦海中對這位法國英雄的印象只有他「低人一等」的身高，以及他的名言：「『不可能』這個詞，只有在傻瓜的字典裡才找得到。」之後，陸陸續續聽聞了他的事蹟，我對他的評價也只是嘲笑及無知。無知他在當時做那些事的意義，無知他當時影響歐洲歷史的重要性，以及無知這位永存在法國人民的偉人。  
  
我十一歲時，我開始喜歡閱讀歷史書籍，特別是中外偉人的傳記。當時我在一小篇文章中讀到：「我們法國人民永遠的英雄──拿破崙」，我開始意識到拿破崙在歷史上存在著一定的價值。但是在國三時，歷史課上到了關於拿破崙自立稱帝的課程，我對他的評價改變了，我厭惡他是一個偽君子。這樣的觀點與當時一位原本欣賞他的樂聖──貝多芬相同。那時貝多芬原本要獻上歌頌他英雄事蹟的一首曲子，在得知一些傳聞後憤而改寫成諷刺他惡劣行為的樂曲，這連帶使我也開始討厭拿破崙。  
  
然而，後來發生了一件事，就是這本傳記的出現，看完後讓我有「事情怎麼會這樣？」的錯愕！我在書中讀到他稱帝的背景，種種跡象顯示他是為了讓當時的法國人民有一個依靠，讓法國在短時間內站穩腳步，畢竟在列強環伺的情勢所迫下，他才決定這麼做的；實際上他本身沒有稱帝的野心及狂妄。因為素來敬佩革命烈士的他，一旦稱帝就是枉顧烈士們犧牲性命所爭取的民主自由，想必這是個非常困難的決定。  
  
也許有人說這只是臆測，然而事實上他在經濟及法律上對法國都有重大的貢獻，尤其是他自己編著的《拿破崙法典》成為法國日後經濟成長的助力，以及所有民主國家在立憲時參考的根本，影響深遠。  
  
還有一個能凸顯多數法國人民視他為英雄的事，當法國充滿了不安、恐慌及戰亂時，當人民得知拿破崙的骨灰將帶回法國，他們心中產生了鬥志，因為他們說：「拿破崙將陪我們度過難關。」由此可知他在當時人民心目中的地位。看完這本書不僅讓我對拿破崙有了不同角度的了解，知道了若是在當時的時代背景，法國人民的確需要一個偉大的英雄帶領他們。  
  
當初為什麼選這本書呢？是因為我自己心中也有一位英雄，他是「德國的拿破崙」，就是眾所周知的「鐵血宰相」──俾斯麥。他們有很多共通點，他們的波折遭遇、精神意志、當機立斷，都讓國家變得富強。想到他們就想到現在的台灣，中華民國何時才會出現這種為民為國、奉獻心力的民族英雄，改善大眾的生活，引領國家永續發展，不再讓政客為了一己之私抹滅了國家人民的權益。我覺得所有人應該睜大眼睛，並且多用頭腦思考辨視，仔細地檢驗從政者的言行作為，不要被政客的話術所矇蔽，讓這些誤國的小人妨害了國家社會的進步發展。在民主時代，人民似乎只能用選票下注，若是有幸遇到能為眾人著想的政治家，那可以說是像中了樂透大獎呢！若沒能中獎，就等著下次再來投注，只是不免覺得中獎率為什麼那低？  
  
  
四、討論議題：  
探討拿破崙法典在「中華民國民法」及多國的民法中有多大的貢獻。  
  
究竟為何希特勒跟墨索里尼會崇拜拿破崙。

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： 甲等   
作　　者：王祐晨   
參賽標題：有關數學的100個觀念   
書籍ISBN：9789866260599   
中文書名：有關數學的100個觀念   
原文書名：   
書籍作者：邢豔   
出版單位：驛站文化   
出版年月：2016年11月   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
作者是中文系碩士，曾任電視台記者、廣告公司企劃等職。作者喜歡聽故事、從書籍中汲取營養與力量，並與人分享。作者寫了十幾本的書，有關歷史中的人，有貝多芬、蕭邦、哥倫布、萊特兄弟、愛迪生、梵谷、伽利略……等人，寫的都是著名的人，還有數學、自然的一百個常識。這本書的一開始是數與計數、數位系統，到中間再寫一些公式，後面寫出一些數學家跟生活中的數學，還有數學史的重大觀點。  
  
  
二、內容摘錄：  
著名的費氏數列與黃金分割也大有淵源。讓我們首先從一個數列開始，它的前面兩個數是:1、1，後面的每個數都是它前面兩個數之和。例如:1、1、2、3、5、8、13、21、34、55、89、144……這個數列的名字叫做【費氏數列】，這些數被稱為【費波那契數】，f(n)/f(n+1)→0.618……。P105~106  
  
  
三、我的觀點：  
這本書讓我印象深刻的是：敘述了阿拉伯數字的由來，一個名為巴格達的印度科學家，發明了阿拉伯數字。另外，也提到最古的記數目大至到三，再晚一點才出現五隻手指代表五，十隻手指代表十，這個原則也是計算的基礎，羅馬數字帶來數字位置的概念，古鯿人再加以改進就發明了1～9、0的十個符號，就成為了今天記數的基礎，值得一提的是：那個時候的阿拉伯數字跟現在的形狀長得不太一樣。  
  
接下來開始探討0這個數字，這個0的概念是誰先定義的，現在還爭論不休，有人認為是瑪雅人，而許多學者則認為真正的阿拉伯數字0是印度人發明的，這裡說的不僅是阿拉伯數字，還有0概念。後來由阿拉伯人轉傳到歐洲，歐洲人才誤認為是阿拉伯人發明，所以稱它為阿拉伯數字。那時還一度被下令禁止使用，有一個羅馬學者，在一本天文書上對0的意義十分推崇，又在日記上記了0。後來教宗知道了這件事，他因此被捕入獄，還處以死刑。會發生如此荒謬的事就是當時的羅馬教宗不能接受新的概念，因為羅馬字沒有零；但在同時期這個零的概念已經傳到世界各地。  
  
「0」象徵空洞、神秘、虛無、死亡，但有時表示永恆、絕對的現實或本質、整體、宇宙之蛋或子宮、潛力以及生殖能力。畢達哥拉斯認為這一符號包容萬物。我個人覺得「0」是代表世界的開始也代表世界的結束，以這種角度來觀察，接著便是1和2連續而下的世界，1是全部的開頭，有了1才有2、3、4、5、6……之後的數，自然數沒有所謂最大的數，因為假設最大自然數是n，就會發現n+1是大於n的。而「1」是一個完美的體，具有不可分性，是萬物的發端的神秘源泉。在西方傳統中，「1」還有侵犯、活躍等象徵意向。所以以此類推看似簡單的0～9每個數，都有超出字面上豐富的意義。  
  
我一開始想讀這一本書的原因就是喜歡數學，在看過了這本書之後我發現：當自己寫下某個數字時，他不再是單純的數字而已，這就是所謂的「見山不是山」的體驗？也讓我想到之前一個補習班的自然老師曾說過：「我們學的只是數學的一小部份，我們現在學的叫算數，不叫數學。」為什麼自然老師會這麼說？我想是因為老師曾在大學教過程度更好的學生，他知道的也很多。如同他曾說自己的英文很爛，但每天都在讀英文論文；我想如果他說自己的英文爛，那我的英文程度又該如何。也許我在校的數學考試成績能有八、九十分？但在數學家面前我大概就只是頑石一塊吧！所以書中有幾個的觀念有一點難理解，可能要多看幾遍或等日後再看。  
  
總之，這本書算是平易近人的，大部份是國中生可以讀懂的，雖有幾個是我們現在很少見面的，有些卻是蠻熟識的，熟歸熟也只能是「知人知面不知心」，沒法聯想到較深的觀念，看來數學還真不是普通深奧啊！期待日後我能「見山又是山」，得以見到他的廬山真面目。  
  
  
四、討論議題：  
數學的一些觀念不一定全是對的，有一些是很少人知道的觀念，希望可以多多喧傳給大家知道。

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：《認識建築》讀後之感   
書籍ISBN：9571322172   
中文書名：認識建築   
原文書名：   
書籍作者：路易斯˙海曼   
出版單位：時報文化   
出版年月：1997年01月07曰   
版　　次：初版   
  
一、圖書作者與內容簡介：  
　　這本書是在寫關於建築的基本知識，如：下雪的地方不能蓋平屋頂，因積雪容易壓垮屋頂，所以下雪的地方需蓋斜物頂；天氣熱、乾燥的地方蓋厚牆、小窗戶，讓晚上的屋子保持溫暖等。其中一個章節寫出了從以前的穴居到現今著名的摩天大樓的建築、偉大人物、歷史背景等發展，更是精彩萬分。  
  
  
二、內容摘錄：  
1.建築物的測量原來是用前臂長或手臂長。（P.20）  
  
2.圓柱頂端通常以蓮花、棕梠或紙草花來裝飾──象徵尼羅河的豐饒富裕。  
  
　（P.24）   
  
3.有三種希臘柱式，分別為多利克式、愛歐尼式和柯林斯式，多利克式──男性  
  
　力量的象徵、愛歐尼式──修長而高雅的女性和柯林斯式──像棵樹，是最少  
  
　使用的。（P.29）  
  
4.城市中心廣場，但不像希臘廣場那樣的非正式和開放，羅馬廣場是封閉而規則  
  
　的。（P.33）  
  
5.光線有了特殊意義：上帝、美麗和光明（啟蒙）三合為一。（P.43）  
  
  
三、我的觀點：  
　　此書的主要內容可分成三部分：第一，建築是什麼？每個人對於建築的想法都不一樣，有的人覺得建築就像觀看美麗事物一樣，會用心的觀賞它並且了解建築內的所有特點；而有些人就只看外表，並不在乎自身環境，只要能住就行，不在乎建築物周圍的環境。  
  
　　第二，影響建築的因素。可以分成五種：需要、社會、技術、文化(宗教)和氣候。而我覺得氣候是最重要的；氣候的變化大大的影響了建築的堅固性、耐久性以及實用性。建築的堅固性是無比重要的，如果不堅固，不僅會造成生命的危險，還會造成財產的損失。建築是一項耐久型藝術品，它用了與其他藝術品不一樣的記錄方式記錄了時代的歷史，而每位建築師都建造了不一樣的歷史。實用性的高低源自使用人身上，一棟房子即使外觀再漂亮、再豪華，裡面卻是凹凸不平的地板及牆壁，那這棟房子不僅不實用、不堅固，還不安全。  
  
　　第三，自然資源的枯竭。現今有許多建築物使用玻璃來當作建築的裝飾，而適合使用玻璃的地區卻只有像美國一樣氣候的國家合適，如：溫帶和熱帶氣候、降雨量豐富、東北部沿海大陸性溫帶氣候等，這些氣候都屬於溫度不高的氣候類型。如今，全世界的建築物許多都使用玻璃來裝飾，造成當地原有的特色建築越來越少，玻璃屋卻越來越多。玻璃在建築上原本用途是使光線和空氣進入室內，但當太多的光線和空氣進入到室內，使室內溫度逐漸上升，再加上冷氣的使用過度，使全球暖化速度一年比一年快，大家的生活環境愈來愈艱困，所以我覺得政府應該大力推廣綠建築，讓大家不再過度消耗我們僅剩的資源。  
  
　　我覺得台灣許多建築都缺少統一性，以獨棟來看，的確擁有獨特風格，但整體看起來，卻是非常雜亂。政府可以採取以地區建築統一的政策，讓每個地區都有自己的特色，以宜蘭為例，因有濕冷的氣候，所以房子大多以騎樓或是斜屋頂為主，而且農舍、民宿居多，所以造成每棟房子都很分散，而且不整齊。我認為建築通常是提供人類活動的空間，也包括建築物的規劃、設計與施工，若以區或鄉來規劃，還可以創造出屬於一個地區建築的文化特色，例如：宜蘭分成了許多鄉鎮，礁溪鄉可以溫泉的懷舊風格為主，蘇澳則可以著名的冷泉和海洋風情為特色，漸漸創造出屬於宜蘭獨特的建築風格。  
  
　　我透過這本書，學到了更多關於建築的專業知識，而我尤其喜愛古建築，它們給我一種純樸的感覺，自己彷彿走進了過去，走到那個我不知道的過去，走進歷史古蹟裡，聞到時代的味道。我燃起自己對於建築的慾望！也燃起了我的建築夢──日後蓋一棟屬於自己的房舍！  
  
　　有一棟以黑、灰、白為主的三層樓房舍，前面花園種了許多櫻花樹，後花園則是一大片草地，中間有一座盪鞦韆。走進屋內，以簡約風格為主，裡面最棒的就是餐桌，晚餐時，一家人坐在那兒，開心地吃飯聊天，分享一天的點滴。一棟堅固又溫暖的房舍就是我心目中的理想建築，那你呢？  
  
  
四、討論議題：  
1.如果有一塊土地任你建造，你會建造符合當地氣候的建築嗎？