|  |
| --- |
| 第1091010梯次閱讀心得寫作比賽得獎名單 |
| 序號 | 班級 | 作者 | 指導老師 | 作品標題 | 名次 |
| 1 | 建築二甲 | 陳侑群 | 徐淑菁 | [心態決定境界，態度決定高度！](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2527853) | 特優 |
| 2 | 建築二甲 | 游淯揚 | 徐淑菁 | [在孩子眼中的父母](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2523721) | 特優 |
| 3 | 建築三乙 | 江岱譽 | 江忠彥 | [存在的毅力](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2536229) | 優等 |
| 4 | 電機二甲 | 林彥廷 | 曾竹正 | [看見人生的美景](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2488477) | 優等 |
| 5 | 建築二甲 | 王捷臻 | 徐淑菁 | [紀錄那個憂患重重的時代](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2513189) | 優等 |
| 6 | 建築二甲 | 賴承佑 | 徐淑菁 | [保險是一劑緩解你我麻煩的良藥](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2520556) | 優等 |
| 7 | 建築一甲 | 李若瑜 | 曾竹正 | [好冷的七月](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2531389)  | 優等 |
| 8 | 建築一乙 | 蔡詠竣 | 范慧綺 | [建築家安藤忠雄自傳讀後感](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2522912) | 優等 |
| 9 | 資訊二甲 | 陳奕橙 | 邱靜綺 | [水澤文具店：只為你寫的故事 閱讀心得](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2507649) | 甲等 |
| 10 | 資訊二甲 | 呂俊霖 | 邱靜綺 | [一公升的眼淚](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2506707) | 甲等 |
| 11 | 電機二甲 | 彭詠柔 | 曾竹正 | [自立自強](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2499981)  | 甲等 |
| 12 | 電機二甲 | 藍福鈞 | 曾竹正 | [爸媽不是台勞台傭](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2542608) | 甲等 |
| 13 | 電機二甲 | 趙柏堯 | 曾竹正 | [人性社會](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2526105) | 甲等 |
| 14 | 建築二甲 | 邱暐竣 | 徐淑菁 | [要知足，才幸福](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2533399) | 甲等 |
| 15 | 電機一甲 | 鍾志斌 | 范慧綺 | [改變,讓人生更精彩](https://www.shs.edu.tw/search_view_over.php?work_id=2535673) | 甲等 |

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：三年級
班　　級：建築三乙
科　　別：建築科
名　　次： 優等
作　　者：江岱譽
參賽標題：存在的毅力
書籍ISBN：9789575227432
中文書名：後山鯨書
原文書名：
書籍作者：廖鴻基
出版單位：聯合文學出版社
出版年月：2008年02月04日
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
廖鴻基，一九五七年出生，花蓮人，花蓮高中畢業。曾經討海、從 事鯨豚生態調查、規劃及推動賞鯨活動、發起黑潮海洋文教基金會任創會董事長、隨遠洋漁船從事台灣遠洋漁業報導、率隊執行繞島計畫、隨貨櫃船執行台灣海運報 導、受邀香港浸會大學「國際作家工作坊」訪問作家。

二、內容摘錄：
多麼矛盾，若所有的救援努力，包括你自己的掙扎求生，若為的都是受死；當一個生命遭逢意外，當所有活下去的理由都是為了趨近於死亡；我們將如何說服自己，關於奮發、努力、正向、樂觀、進取、堅持、絕不放棄的意義。

儘管如此，我還是想在「生之價值」上打轉。

三、我的觀點：
廖鴻基的《後山鯨書》寫出一個又一個他與鯨豚相遇的故事。他筆下逆境求生的鯨豚，某些層面與我學習音樂的過程很相似。

在七、八年前，我開始學鋼琴，小時候的我就喜歡音樂，幼稚園聽到老師用鋼琴彈奏《造飛機》、《倫敦鐵橋垮下來》、《瑪麗的小羊》⋯⋯等等的兒歌，並且喜歡上鋼琴這個樂器，聽著旋律心裡默默對音樂有了興趣。

小時候有的音樂夢，在上了國小後主動跟爸爸提起想學鋼琴的想法。爸爸說：「那這次平均有到80分才給你上」，聽到這句話我就開始努力用功，終於到了平均80分，我真的很開心，鋼琴是我一直夢寐以求想學的樂器，終於可以學了。

在那之後我就很想以後當音樂老師，每天不斷練習，雖然以前開始學習鋼琴時的能力不太好，每個禮拜從安親班走到鋼琴教室那段時間都很幸福，喜歡鋼琴教室裡的氣氛，嚴肅卻不嚴肅，每次上課時間是半小時，但是老師總是會超過時間，上完課就在鋼琴教室的琴上練習，我可以在鋼琴前面待上三小時都不是問題，在那當中，尋找自己想要的音樂，想要的感覺，喜歡音樂帶給自己的生活，大概家裡只有我對音樂最有興趣了吧，這當中還有一個因素，是我遇上我人生中最大的導師還有貴人，他們是我的青春，我的生活，影響我大半輩子的人，他們就是現在很紅的「防彈少年團」，我在二零一五遇上他們，並且愛上。

他們愛音樂的初心、他們幫助許多人走過低潮的音樂、他們教會人們如何愛自己、就算不是他們的粉絲也說過他們的音樂讓許多人想要繼續努力生活下去，他們是「防彈少年團」，作為他們的粉絲，我總是在每次的音樂裡面找到自我，對鋼琴撞牆期的時候，就會想想他們對音樂的熱愛，他們對音樂的初心，他們對粉絲們的愛。痛苦、難受、快樂、喜悅、激動的心情，許多都是他們陪我渡過的，低潮的時候聽著他們的音樂，就會得到許多力量，這種感覺我真的第一次遇到，因為自己追星其實有好幾年了，但第一次遇到給自己這種感覺的人，他們對我來講很特別，真的非常特別，從以前愛他們，到現在已經五年多了，雖然不是從初期就開始愛，但我覺得對於他們，後來加入的粉絲們也是給他們很大的力量，看著他們一路走來真的很欣慰，逆境中求生存，他們是小公司，以前總是被看不起，之後靠自己的努力，一步一步爬上來，現在已經變成眾所皆知的「世界彈」了，他們不斷的在創造歷史破紀錄，全世界有好多好多粉絲都愛著他們，每次他們得獎的時候，第一句話總是：「阿米」，阿米是他們的粉絲名，他們總是說：「沒有阿米，沒有防彈」、「阿米們無論如何都要幸福」、「我們會為大家帶來更好的音樂」，對我而言，阿米跟防彈就像一個生命共同體，「沒有防彈，沒有阿米」，「沒有阿米，沒有防彈」，也不會有現在的我。

那些逆境中求生存很像那隻鯨豚一樣，難受卻又固執的拼了命想要繼續活下去。

我在彈鋼琴的過程中，很享受，但有時候遇到困難的部分，很想放棄，但又很想戰勝那困難的部分，很想趕快練起來，就會待在鋼琴前不斷不斷的苦練那段練不起來的地方。我喜歡手指觸碰到琴鍵的感覺，很真實，我曾經問過自己為什麼這麼喜歡音樂？現在的我應該早已有答案，音樂，乾淨且存粹，複雜但又簡單，那一個個旋律，都帶給自己無比的感動。好的音樂，是會讓人上癮的，像是被吸進去一樣。

聽著音樂我總是有放鬆的感覺，廖鴻基筆下的鯨豚悠游於大海之中，堅強地展現生命之美，我也期待自己終生與音樂為伴，活出自己最美的人生。

四、討論議題：
如何以自己的方式存活在這世界上

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：甲班
科　　別：建築
名　　次： 甲等
作　　者：邱暐竣
參賽標題：要知足，才幸福
書籍ISBN：9789577412737
中文書名：時薪三百圓的死神
原文書名：時給三OO円の死神
書籍作者：藤萬留
出版單位：春天出版國際文化有限公司
出版年月：2020年06月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
　　作者藤萬留，2013年以《我將在明日逝去，而你將死而復生》踏入文壇，曾經獲得第十九屆電極小說大獎金獎。

　　名為「死神」的神密組織，工作目的是把那些因為無法擺脫內心的罣礙，仍然留在人界的「死者」送去另一個世界。書中收錄了許多死者的人生故事，雖然多半都是悲傷的人生，但死神佐倉卻在他們闇黑的人生中，添上了幸福的色彩。

二、內容摘錄：
1、人一旦輕飄飄，就容易大意，誤以為明天也一定是美好的一天。在遇到好事之後，就會得意忘形，以為人生從此否極泰來。（P.41）

２、人總是在失去之後才開始後悔，總是在失去之後，才發現對自己有多麼重要。明明知道幸福一定會毀於一旦，卻又犯了相同的錯誤。（P.61）

３、我們總是被某些東西封閉，被肉眼無法看到的某些東西，和無法抗拒的潮流封閉。（Ｐ.182）

三、我的觀點：
　　已經死去的「死者」因為無法放下對這世界的罣礙，所以世界給了他們殘酷的「傷停時間」，使他們成為幽靈般的存在，一直徘徊在這世上。「傷停時間」是讓死者放下罣礙的有限時間，必須藉由放下罣礙結束傷停時間，或是等待再次的死亡，然後離開這個世界。無論選擇前者或後者，在傷停時間內所發生的一切，將全數歸零，只有幫助他們的「死神」會記得。

　　《時薪三百圓的死神》是一本超現實的小說，死者竟然能夠復活，而且還能跟正常人過一般的正常生活；但面對「傷停時間」結束的恐懼，令他們感到如此悲傷，即使做了再多的好事，就算彌補了再多過錯，也不會留在這世上。「死神」，一個可遇不可求的工作，只要有機會，任何人都可以擔任，就連停留在傷停時間的死者也可以打這份工。這是一個只能打半年的工，而且辭職後又會失去打工期間的記憶，更離譜的是時薪只有三百日圓，換算台幣也才八十幾塊，一般人看到這薪水就不會想做了，何況工作內容是幫助幽靈般的「死者」！但，相對的，半年後你將可獲得一個願望。如果能實現願望，我當然很樂意去做，一個可以實現任何欲望的願望，這麼大的吸引力，任誰都會想要吧！

　　書中的第二位死者最讓我記憶深刻，他是「找信阿伯」。某一帶的河畔上，總會有一位老先生在那裡，尋找著遺失的信。他是一位死者，總是說自己是個大企業家，生前因為忙於工作，和家人的感情很差，沒多久就和妻子離婚了。遺失的信是兒子五歲時寫給他的，一封父親節的感謝信。他一直把信放在皮夾裡。長時間的工作，導致自己過勞而死，腦梗塞昏倒時皮夾掉了，當時就是在這片河畔上過世的。這一帶的河畔大得誇張，要找到信完全是海底撈針，如果有人撿走或是被河流沖走就更不可能找到了。半年了，完全沒有進展，直到遇見了死神佐倉，事情才有所改變。

　　每一位死者都有屬於自己的能力，那份能力便是尋找出罣礙的提示，老先生的能力是，只要看著別人就可以知道他本人的名字。老先生已經離婚二十多年了，無從得知兒子現在的長相，佐倉便猜測老先生的罣礙是再次見到兒子。枯燥的找信日子一天接著一天，終於，佐倉沒耐心了，決定拆穿老先生的謊言，對著老先生大罵，覺得老先生只是在浪費時間，掩飾他沒有勇氣去見他兒子這件事，因為什麼都不做會讓他感到不安，所以便用找信的方式逃避現實。故事到了這裡，老先生說出了實話：原來他根本沒有忙於工作，而是無論做任何工作都無法長久，所以乾脆不去工作，整天喝個爛醉如泥；妻子則是對他感到心寒，他便離家出走；他也不是過勞而死，而是因為喝醉時，不小心從月台跌到鐵軌上；皮夾則是在河畔上被一群小流氓搶走的。

　　聽著老先生訴說著自己悲慘的人生，令咄咄逼人的佐倉感到罪惡，便提議要幫忙找出他兒子，但老先生拒絕了，因為他根本不想見到兒子。接著佐倉又提議，至少要以牙還牙教訓那些偷走皮夾的小流氓，而老先生仍然拒絕，因為那就是他兒子。原來再次見到兒子根本就不是老先生的罣礙。某一天，老先生看見那群小流氓走向一個看起來很老實的老人恐嚇他，他看見帶頭的少年，臉上浮現出太太的姓氏和熟悉的名字，他的兒子變成了流氓！其實他並不是不想見到兒子，而是因為害怕看見兒子變壞的事實，但即使這樣，他仍然沒有忘記，在收到兒子給自己信的那一天，自己和兒子絕對是家人— —那一天，他們一起釣了魚，當時來了一條大魚，他們一起用力拉了上來，多開心啊！如果當時有守護這份幸福，應該會有不一樣的未來。

　　現在他死了，就算跟妻子、兒子道歉，只要傷停時間一結束，就不會留下任何東西。雖然他生前過著如此荒唐的人生，但他相信只要看到那封信，一定能想起來，想起曾經擁有的幸福，雖然明知道根本找不到。有很多人覺得自己人生只有悲慘，不曾擁有幸福，但是，再認真回想，一定曾經有過幸福的時光，因為人生就是喜怒哀樂的組合。雖然最後可能失去了這份幸福，但如果可以回想起曾經真真切切地擁有幸福，相信這會是比放下罣礙更重要的事！最後老先生離開了。

　　幸福是什麼？書中說：「幸福就是知道此時此刻就是幸福；幸福是在失去之前發現幸福；幸福就是在失去之後，仍然回想起曾經擁有的幸福；幸福就是即使想不起來，仍然希望有朝一日能夠想起來。」我覺得這是這本書最想傳達的理念就是，要幸福！漫長的人生旅途中，或許苦多於甜，但只要願意尋找幸福，就會有繼續往前走的力量。

　　我覺得幸福其實就在我們的日常生活中，只是你不曾發現，不曾注意而已。用心觀察這些小而微不足道的幸福，或許就不難察覺共通的原料其實就是「知足」。之前很火紅的「小確幸」一詞，是出自於一位日本作家村上春樹。他說小確幸就是「小而確實的幸福感」，就像是書中的阿伯與兒子開心的釣著魚，就像是媽媽煮給自己的飯，雖然難吃，但充滿了母愛。原來和家人釣著魚是幸福！原來那份母愛也是幸福！村上春樹曾經說過：「要是少了這種小確幸，人生只不過是乾巴巴的沙漠而已。」我自己的幸福就是，每天早上能發現自己活著，每天上學能看見自己的朋友，每天晚上能看到家人回家，我的幸福就是周遭的親朋好友。即使最終都會逝去，但他們是確實存在於我的生命中，他們陪我創造了許多的回憶，那些點點滴滴就是我的幸福。

　　故事有提到當死神的半年後必須辭職，而且記憶將會消失，但會先得到一個願望。如果我也能有機會當死神，我會希望自己能夠保留打工時的記憶，因為當死神可以拯救死者，但除此之外，死神也會透過死者得到救贖，藉由看著別人的一生，從其了解人生意義；死者得到的幸福，死神也能感同身受。我認為每個人都會有想要的願望，例如花不完的時間、花不完的金錢、或是花不完的願望。人類是一個充滿慾望的動物，只要滿足一個慾望，慾望又會無限地放大，如果這時候讓你許一個願望，你會許什麼呢？故事的最後，佐倉的願望並沒有用在自己身上，而是用在一位他無法幫助的死者身上，一個已經徘徊在傷停時間八年，卻始終無法上路的少年。 直到最後一刻都想讓別人幸福，這也許就是知足的最高境界吧！

　　故事中的每位死者都有屬於自己的人生故事，雖然無法在傷停時間留下任何東西，卻能找到自己人生的意義，能找到曾經擁有的幸福。即使以前的人生如此悲慘，卻又能夠放下罣礙，能夠安心地上路，也許就是知足使他們放下罣礙，也許這就是他們的幸福！人的一生說長不長，說短不短，如果好景不常，得知自己將要死了，當然會不知所措吧？所以我們更應該知足，知足就能幸福，有了幸福才會死而無憾！

四、討論議題：
1.如果你有一個願望，你會如何使用它呢？

2.如果你要死了，你最想做甚麼呢？

3.你的幸福是什麼？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：建築二甲
科　　別：建築科
名　　次： 特優
作　　者：陳侑群
參賽標題：心態決定境界，態度決定高度！
書籍ISBN：９７８９８６９９２６５０８
中文書名：不抱怨的智慧
原文書名：不抱怨的智慧
書籍作者：米克斯
出版單位：喬木書房
出版年月：２０２０／０８／０６
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
　　本書作者米克斯擁有十八年訓練管理人力資源的經驗，從事多年的心理諮商，認定自己生命的意義在於激發他人，認為人要擁有一顆寬容的心，去認識這個紛擾的世界，才能創造豐富的生活。

　　本書分為八章，每章有至少八篇以上的啟發故事，探討人最深的那份寬裕心，帶你看透人世間的大小事，不再因抱怨而傷了自己的快樂心！

二、內容摘錄：
１、面對生活中的不如意，如果你不能調整心態，就只會怨天尤人，就只能悲

　　苦一生。其實沒有人對不起你，而真正對不起你的是你自己的心！（P.73）

２、你改變不了環境，但你可以改變自己；你改變不了事實，但你可以改變態

　　度；你改變不了過去，但你可以改變現在；你不能控制他人，但你可以掌

　　握自我；你不能預知明天，但你可以把握當下；你不能決定生命的長度，

　　但你可以控制生命的寬度！（P.95）

３、寬容別人，也就是寬容自己。把心放寬，就能使我們生命中多了一點空間

　　，就會少一點抱怨，甚至多一點溫暖的陽光。（P.103）

三、我的觀點：
　　看完《不抱怨的智慧》，我了解到心中的怨恨其實都來自於自我的心態！當你有個樂觀的心態，就能避免悲從中來，為什麼這樣說呢？「回不去的，我們要學會接受；留不住的，我們要學會祝福；得不到的，我們要學會知足；放不下的，我們要學會看淡。」這段話就是我打開良好心態的鑰匙，換個角度思考，讓心變得更寬闊。

　　「與其抱怨命運，不如調整心態。」當你遇到一件讓你憤怒的事情時，有沒有曾經抱怨過上天，為什麼悲劇永遠只會在我身上發生？看見他人的喜劇時，卻抱怨上天，為什麼別人總是比我幸運？我認為這世界本來就是不公平，有些人殺人放火，卻能免於刑責；有些人做牛做馬，還要備受屈辱。事實上並不是你們命運不好，而是悲觀的心態，導致現在的你。英國文學作家狄更斯說過：「一顆健全的心態，比一百種智慧更具力量。」這句話說明了一個真理：有什麼樣的心態，就過什麼樣的人生！

　　有一次我從羅東搭車前往宜蘭，要下車時，有一群在校外教學的國小生群龍無首的衝上火車，卡住我出去的入口無法下車，還踩到我的腳。當時的我怒髮衝冠！心想，難道連最基本「先下後上」的道理都沒有教嗎？

　　之後冷靜想想，誰沒有年輕過、調皮過、幼稚過？自己以前不是也是這樣嗎？如果你選擇了憤恨，又如何？難道這些小孩會因為你的憤怒而瞬間變得成熟嗎？不會！你還會讓自己陷入厭惡的心情裡，生著沒人在乎的悶氣，搞壞好心情。反之，如果你選擇寬容他人，你不僅會想起自己年幼時的天真無邪，看到他們因笑容而展開的皓齒，當下的轉念，使我豁然開朗，反而變得更開心！

　　事實上，痛苦和憂愁的是自找的，在我生命中遇到的人，跟我一樣樂觀的少之又少，十個裡面頂多只有一個。同一件事情中，悲觀者和樂觀者的結果截然不同：如果你是一位悲觀者，看待所有事情都是黑色的，那麼你的人生自然而然也是黑色的；如果你是一位樂觀者，眼前事物都會是彩色的，那麼你的人生順其自然就會是彩色的。凡事以樂觀的心看待，不必有太多的計較，喜歡與他人比較或在意過多的得失，只會讓你更加痛苦。所以，與其讓痛苦存於心中，不如轉換心態，讓它轉為你前進的動力！

　　當然要有健全的心態之外，我們還要學會「嚴以律己，寬以待人。」其實抱怨的主要原因，就是因為心中有所不滿，而「寬容」是撲滅根源的聖水，大海寬容了江河而擁有了浩瀚，天空寬容了雲霞而擁有了神采。

　　如果不寬恕他人，會怎麼樣呢？當然就等於不寬恕自己。你如果對一個人有厭惡之心，那麼你對他做的任何事情，都會感到厭惡，因為你的心只要一看見他，就會產生厭惡之心，使你心情敗壞。究竟為什麼我們這麼難以寬恕他人呢？或許是因為人的七情六慾，喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲而導致的，但是當你以寬容的心去看待他人，你就能比別人看得更高、更遠。

　　「人生不如意，十之八九。」這件事大家都知道，學會了寬恕他人，當然也要學會寬恕自己，別和自己過意不去。當你做錯事情了，請不要自責！也不要沮喪！而要勇敢的面對自己的錯誤，從錯誤中學習，以至於不再犯錯。人不可能十全十美，就連股神巴菲特都有失算的一天，所以這點小錯誤只是皮毛小事不需太在意，千萬不要因為小錯誤而沉迷挫折中無法自拔，不僅會導致心態的崩壞，時間一久，也會找不到當初的自己！

　　說到這裡讓我不經想起之前看的一本書《被討厭的勇氣》，裡面有一段是關於「課題分離」的探討。「課題分離」簡單來說就是做自己，不必在意他人的評論，這也跟我們健全的心態有相當大的關係。人家討厭你，那又如何？你何必去在意他人的言論呢？你要怎樣的人生你自己決定，你也不可能要求全世界的人都喜歡你，對吧？你改變不了他人，但你可以改變自己，之所以被討厭，就是因為他人看不慣你，當你對你的所作所為感到問心無愧時，那麼你就存活於「自由的時代」！

　　在現今這個快節奏、資訊量大的社會中，無形的壓力佔滿人的生活，心態不好的人比以往更多。我認為人常常對自我的要求太高，卻又達不到目標，因而沮喪失意，負能量越積越多，導致人的心理出現許多奇怪的病症，例如：憂鬱症、焦慮症。然而壓力其實並不是不好，「噴泉之所以美麗，是因為有壓力。」而是要去了解自我，探索自我，給予自己適當的壓力，能收能放，別讓壓力擊敗健康的你！

　　感謝這本書教會我以寬容的心去善待他人，教會我用健全的心態去看待世界的紛紛擾擾。莎士比亞曾說過：「明智的人絕不坐下來為失敗而哀號，他們一定樂觀地尋找辦法來加以挽救。」如果你犯錯了，不用灰心，因為這代表你還有進步的空間；如果有人總是麻煩你，不要煩躁，因為這代表你擁有他人的信任！千萬別把悲觀的態度，築於自己的生活之中，不僅會讓你的世界變成黑色，還會失去美麗的色彩！

　　心態決定境界，態度決定高度，共勉之！

四、討論議題：
１、態度能決定高度嗎？為什麼？

２、如何培養一顆樂觀的心？

３、如何培養不抱怨的態度呢？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：二年甲班
科　　別：電機科
名　　次： 優等
作　　者：林彥廷
參賽標題：看見人生的美景
書籍ISBN：9789861365381
中文書名：因為這是你的人生-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：2019/10/17
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
在生活中，有的人眾所矚目，有的人卻只是無名之輩。成為焦點的人一定有超凡的成就，或是個人魅力，才能使自己散發不同的光彩；而大多數的人只能被迫接受一些生活規則、學習著固定的模式，以融入群體、讓人認為你「沒問題」。但是，這真的是他們自己嗎？他們生來就該是眾人眼裡的平凡人嗎？或許，他們有著一顆獅子心，期待能在大草原盡情奔跑並且叱咤風雲。人人都想表現自我、想揮灑生命，但這個社會中的種種偏見卻成了他們的高牆。

二、內容摘錄：
1.多拓展自己的表情，讓自己習慣有表情。(p.23)

2.生命中遭遇的人，會引導我們找到真心喜歡的事物。(p.169)

3.你才是最關鍵的決定者，可以一步步往目標靠近。(p.198)

4.英雄偉人是指引你人生志向的星辰，而朋友是你校對方向的座標。(p.250)

三、我的觀點：
詩云：「欲窮千里目，更上一層樓。」渴望壯闊的美景，就必須費些心力爬上高處。同樣地，選擇一本好書也能讓人取得遊歷指南，進而欣賞絕佳的人生視野。我翻閱這本書、漫步在書中的章節、段落，領略了作者對人生的體悟，且讓我逐階說明。

本書的一開始，探討了「你想要怎麼樣的人生？」第二部分分享了「朋友是你的人生參考坐標。」我認為，這兩個主題是密不可分的。朋友就像是鏡子，他們能反映出自己的優缺點，而且當他們越了解你，你若能善加利用這一點就越能理解自身的問題。為何這麼說？當你們相處久了，會越了解對方的想法和一些細微的肢體動作。例如：今天說的話讓對方感到不悅或是招惹到對方，朋友可能會皺眉或者發出「嘖！」的聲音，又或是改變了神情臉色。這時，若能提昇注意力就能領悟些什麼，並藉此改善一些自己的壞習慣和說話方式，相信能對「做好自己」有所幫助。

第三部份說的是人之間的界線。人和人之間有著條互不侵犯的界線，線內的空間彷彿是我們的畫布，在這裡頭，我們能自由的潑灑滿腔的創意，就如同一位造世主，今天想擔任何角色都不成問題。但是，只要有人來攪局，我們頓時就會鬱悶困擾，如同有人拿著一盆墨汁，硬生生地把我們繽紛的水彩畫作，變成一幅自以為美的水墨畫。反應到現實也是這樣，例如：父母不斷干涉孩子的選擇、學位、未來、夢想甚至是感情世界。父母眼中完美的成長兼學習計畫，或許就是囚困孩子的那張網。其實讓孩子們去闖盪、去嘗試，即使錯了、失敗了也不要緊，因為學習承擔責任，才是讓他們學習「做自己」的關鍵。

最後一部分說的是如何面對自己。為甚麼你認為正確的事情卻被別人否定？為甚麼我們會容易動怒，與別人起不必要的爭執？為甚麼會為了一點小事就要傷心、流淚？或許我們不夠理解自己，又或許對自己不誠實。我們需要的，應該是正視自己的情緒，別急著去否定它，而是要明白自己為何這樣？例如今天有人惡意批評你，讓自己感到不愉快，先別沮喪或發怒、失去理智，冷靜地分析對方為何這樣說？其中可供自己參考的有那些？甚至可以依情況適時表達出你的感受，不要一味退縮。情緒是人人都有的，但學會如何控制並且適時抒發是現代人必修的課題。

閤上書本細細回味，隱藏在字裏行間的人生訊息，在腦海中一一浮現。「做自己」說起來很簡單，其實並不容易，想找出真正的自己其實是需要長時間的探索及適應。但我認為現階段只需要活得自在且自由去做想做的事，就讓我覺得開心了。當然長遠來看，不僅僅是要「做自己」而已，還要能以「做好自己」為目標。為此，我們不必要凡事都模仿別人，只要「取自己所需」就夠了，也不必刻意追求所謂的完美形象，因為世上沒有事物是完美的，其實「不完美」也是種特色啊！別忘了，人生是自己的，何苦用別人定的標準來為難自己，總之，充實地過生活，把握生活中的點點滴滴，人生就挺美的了。

四、討論議題：
1.如果我們在尋找個人特色時，發覺這項特色可能影響到某些人而受責備，那我們應該堅持發展它，還是放棄？

2.能自由方展個人特色必然是好事，但分寸要如何拿捏，能是自己在不完全妥協的情況下，還能保留發揮空間。

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：彭詠柔
參賽標題：自立自強
書籍ISBN：9787500160106
中文書名：你若不勇敢誰替你堅強
原文書名：
書籍作者：曾慶燦
出版單位：中譯出版社
出版年月：2019.3
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
講述了再怎麼堅強的人，也會講述了再怎麼堅強的人，也會有脆弱、孤獨的時候。孤單，是希望有人來陪伴；寂寞，是希望有人會了解；失敗，是希望有人鼓勵；難過，是希望有人可以來安慰．．．．．．如果這世界上沒有這個人，我們是否就一直頹廢下去？如果沒有人給予答案，那就自己為自己解答。沒有人會比自己更了解自己，那些成長、奮鬥、軟弱、不安和痛，但最終一定會有所消解、安撫和安慰的。

二、內容摘錄：
沒有人可以讓你依靠一輩子，人生只能靠自己P1

我國著名的數學家華羅庚說過：我不否認人有天資的差別，但根本的問題是勤奮。P21

認清自己，有了自我認知才能更堅強P29

修練自己，勇敢地激發出你的潛能P55

放下你的負擔，讓自己勇敢起來P57

勇于超越自己，替自己堅強P141

三、我的觀點：
「從來就沒有什麼救世主，也不靠神仙皇帝，要創造人類的幸福，全靠我們自己。」這是本書中的一段文字，深深打動了我。是的！沒有人能夠讓你依靠一輩子的，而越早明白這點，早戒斷各種心理依賴症，就能早日做自己人生的主人。寫到這裏，自己有些心虛，因為自己依賴的人、事、物還真是相當不少。

這本書有五大章節，每個章節中又有許多故事，都是真實生活中的例子，如：書中其中的一個小故事，叫《人的命運只在自己手上》，故事開頭說到：有人說，有好的父母就會有好的前程；也有人說，嫁個好人家就會幸福；還有人說，有個當官的親戚人生就會很成功等等，但，很明顯，這些人將自己的人生寄託到別人身上。有句話說「靠天靠地還不如靠自己」，自己的道路只有自己走、自己奮鬥自己拚，才能夠創造出美好的人生。我雖未能體驗許多事情，但一件事若由自己計畫、努力，最終得到成果，內心總會有不小的滿足感。

書本中也提到了一位眾所皆知的明星，雖然他的家境不是過得很好但在二十歲時找到了他的人生方向。他的父親和母親，一個是嗜賭成命、一個是嗜酒成癖，只要輸了錢或喝醉酒就會對他拳打腳踢，每次都打得鼻青臉腫的，使得十三歲便流浪街頭。但在二十歲時幡然醒悟，自己不能再這樣頹廢下去了，他一定要走上一條成功之路，後來他希望能夠成為一名演員，但艱難的是，沒有人祝福、鼓勵；他迎來了許多諷刺、挖苦、嘲笑等等，而他選擇了之後就從未放棄，就這樣，在兩年內遭到一千多次的拒絕，但在遭到一千八百五十五次時，有一位曾經拒絕他多次的導演說：「我不知道你是否能夠演好，但我被你的堅韌所感動，所以給你一次機會當主角，你是否能夠演好，？」之後，這位年輕人就成為好萊塢的明星，這個人是世界影迷心中的英雄——席維斯史泰龍。

看了書中的許多例子，不管故事主角是否成功，他們都盡力為自己的人生負責，過程中困難重重、挫折不斷，但共通點是沒有一個人放棄，因為他們都覺得路是自己選的，要用心盡力的走下去。當然之中有支持的、阻礙的各種力量，但事實上最大的靠山還是自己，怪不得作者總是強調：「靠天靠地不如靠自己」，因為人生的路總得自己走，就像成功的喜悅，甚至是失敗的痛苦，只有付出的人才能深刻感受。許多人在靠山倒了之後，就不知如何繼續生活下去，到最後一切重來還是得靠自己。

看了這本書，我得到的收穫就是：在生活中就是痛痛快快地和迎面而來的未知過招，然後再放下成果、收拾好傷口繼續上路；人，可以容許一時脆弱，但，卻不行懦弱，而且自己要相信自己，自己遠比自己想像中的還要強大。

四、討論議題：
在餘生裡，要選擇勇敢嗎？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：甲班
科　　別：建築科
名　　次： 優等
作　　者：王捷臻
參賽標題：紀錄那個憂患重重的時代
書籍ISBN：9789579159883
中文書名：臺北人
原文書名：
書籍作者：白先勇
出版單位：爾雅叢書
出版年月：1983年4月20日
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
這是一本白先勇的短篇白話小說集，有十四篇真人真事在亂世之中過活的小人物，篇篇獨立。雖然書名為《臺北人》，實際上是漂泊到臺北的大陸客，他們來自不同的省分，背後都有一段難忘的過去，這本複雜中帶有深度的作品，使我們能更了解那個戰爭頻繁的時代。

二、內容摘錄：
1. 時間，不為任何一人，暫止流動。青春，不為任何一人，久留一刻。（P.20 )

2. 一切偉大功績，一切榮華富貴，只能暫留，終歸滅跡。所有歡笑，所有淚水，所有喜悅，所有痛苦，到頭來全是虛空一片，因為人生有限。人生是虛無。一場夢。一個記憶。（P.22）

3. 月斜西月斜西，真情思君君不知。青春欉誰人愛，變成落葉相思。（P.198）

三、我的觀點：
身在臺北的異鄉客，經歷了多少悲慘的日子，度過他們茫然又艱辛的一生？而他們又是如何看待人生這回事？白先勇的《臺北人》便述說他們的故事，紀錄那個憂患重重的年代。

在十四篇故事中，利用〈今昔之比〉、〈靈肉之爭〉跟〈生死之謎〉來跟讀者探討這本書的三大要點。〈今昔之比〉是以“過去 ”及“現在”來對比，書中的人物大多都是嚮往過去，過去對他們而言就是充滿青春和希望。年輕時的自己不會想自己未來會遭遇什麼，老年後心中有所感慨。〈靈肉之爭〉其實就是今昔之爭，靈是愛情、精神，而肉是現實。就拿〈一把青〉的朱青來說，她一輩子的靈跟隨著郭軫，而肉卻是單獨存在。〈生死之謎〉也就是生與死之差，有些人過得光鮮亮麗，有些人過得苦不堪言，但時間終究無法重來的，死是每個人必經歷程，而再怎麼富貴、再怎麼貧窮，人死了一樣東西都帶不走。

讀了《臺北人》後，讓我覺得人生有如一棵樹，樹上有許多這輩子和別人結的緣，又或者是你的故事。在文中，作者寫道：「人生是虛無。一場夢。一個記憶。」或許會有人開始質疑如果人生是虛無，那麼活著的意義何所在？但換個角度想，就是因為虛無，我們才需要更認真的生活，才不會在夢醒的時候發現自己一無所有。

看到〈生死之謎〉這篇時，我開始認真思考了生死之差想想人一生中究竟在追求些甚麼？不管是為了社會、家庭還是自己，就如白先勇說的，人生有限，做的事情相對的也有限。對我來說，活著就是要有個目標，努力追求後達成自己嚮往的生活，這樣死後自己也不會有遺憾，而不是盲目地為了生活做自己不喜歡的事。活著是一個記憶，就像一趟自由行的旅程，如何安排及規劃想去的地方，不是跟著別人的安排，才會有美好的回憶。所以，我們應該要創造自己的生活方式，活出理想的樣子。

令我過目不忘的是一篇是〈一把青〉，裡面描述著現實的殘酷及悲涼。郭軫是空軍的小隊長，他愛上了在女中讀書的朱青。兩人剛結婚不久後，郭軫時不時就要被派上戰場，這場仗讓朱青等了很久。大隊長的老婆師娘和朱青說過一句話：「二十四小時，那顆心都掛在天上。哪怕你眼睛朝天望出血來，那天上的人未必知曉。」這句話其實也是告訴所有空軍的老婆，每一次的戰爭，都不知道會不會平安回來，都要提心吊膽的度日……或許這就是人生無常吧！當時的女人就是這麼逼自己習慣這種事發生，對外裝作若無其事，對內卻總是以淚洗面。然而，時間久了，似乎漸漸忘了自己的丈夫發生空難逝去。那時代的女性，嫁出去就是一輩子跟隨著丈夫，而這群空軍的女人更願意付出青春給空軍們。我想，這就是真愛吧！或許沒有浪漫，但心裡滿滿的都是他。

我覺得現在的感情就不如白先勇那時代來的純樸了。以前的愛大多都是純純的愛，在那保守的時代中人們能相愛，又能得到大家的認可時，總是令人特別羨慕。現在這個時代，我反而很少看到永恆的愛情了。現在很多人都是先戀後愛，但真的能培養出感情嗎？又或者不愛對方卻又答應對方給予的感情，其實我認為這樣很浪費彼此的時間。青春有限，應該珍惜青春，然後跟自己有相同認真對待愛情的人談，以後回頭看才不會覺得青春被留白了。

《臺北人》裡的人物，有人不願提起往事，有人卻坦然面對自己的過往，還有人因為過去受到的傷害精神上出了問題。我覺得人生有許多課題，最重要的就是拯救自己！當過去是無法改變的時候就該學著原諒過去，即使自己的過去很慘痛，因為，如果不接納過去，一直活在痛苦之中，自己也會悶出病來。每天都過得很不愉快的話，就會顯得存活沒有價值。這件事其實不只是以前人的問題，現代人也存在著這個問題，造成了很多人過不去的檻，甚至變成了很多文明病，如：憂鬱症、焦慮症等等。《臺北人》裡的人物都有自己的課題，而現代的我們也有個重大的課題，就是手機的世代。有了網路後，人們時常被網路綁架，甚至不願意和人面對面交談。以前是拿著武器去打仗，現在就用著手機、電腦來攻擊。在這網路平凡卻帶有複雜的時代，我們又該如何以對呢？

書中的人物，有學生、酒家女、上流社會的舞女到為社會貢獻的軍人……雖然他們的角色不同，但同樣都活在那個憂患重重的時代，很辛苦。而時間終究是不等人的，任何人都會消失在世間上，所以，我想白先勇除了告訴我們那年代的事之外，還想讓我們探討：如何讓自己的生命更有意義。

我們這世代的人比以前幸運多了！少了很多的戰爭、以及太多的不平等，所以擁有更多的自由好好做自己。就以身在台灣的我來說，有了言論自由、人民能決定自己國家的領導人和同性婚姻的合法等等，這些看似理所當然的事卻是經過一番革命才有的，每個自由都相當得來不易，大家要珍惜，台灣才會更進步！

白先勇用白描的方式寫出了《臺北人》，看似簡單的寫作手法，卻讓讀者可以感覺到人物的個性、生活方式及所有寫實的遭遇，常常令人眼眶泛淚、百感交集。看完這本書後，使我格外珍惜現在的自己！

四、討論議題：
1.每個時代面臨的問題都不同，在白先勇的年代面臨了許多戰爭。那現今的我

們要面臨的問題是甚麼？

2.當人生遭遇變故時，你會怎麼調適心情，去接受事實？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：電機二甲
科　　別：電機科
名　　次： 甲等
作　　者：藍福鈞
參賽標題：爸媽不是台勞台傭
書籍ISBN：9789864060764
中文書名：做工的人
原文書名：
書籍作者：林立青
出版單位：寶瓶文化
出版年月：2017年02月10日
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
　　一個市場養大的孩子，如同生產履歷般，照著考出來的分數選擇學校，照著這樣的模式一路讀完了私立科大。畢業後拿著文憑進了工地，就在工地現場從事監工至今。林立青擔任建築監工十餘年，這些階級的不公與扭曲對待不斷在眼前搬演，自己卻無能為力，連淚都早已流不出，藉由這本書，他將心中的巨大無力感化為一記憤怒直球，奮力投向社會，他要為生命中所有認真活著的小人物找回存在的真實，讓每一個人都可以真的被視而為「人」地尊重。

二、內容摘錄：
1.我其實認為，相較於那少數回家鄉被報導的什麼新貴創業或是小文青回家開咖啡廳，這些「八嘎冏世代」才是真正支撐郊區地方和文化的主力。(p.30)

2.我幾乎不喝酒，也不喜歡酒，但隨著年歲漸長，我慢慢能理解他們喝的，其實有時候不只是酒。(p.44)

3.生命是有層次的，一層一層剝開後，每一片回憶都會讓人流淚。(p.164)

三、我的觀點：
　　這本書的書名為「做工的人」，其實社會上從事工程勞動的人很多，在我們的生活周遭環境常常見到他們的身影。例如：我常去附近國小打球剛好在施工，我家旁邊蓋新房子也在施工，每天上學途中經過的大橋也在日夜趕工，藉由這本書讓我注意到這些看似平凡的做工人，並且了解他們背後有著無數的苦衷以及一路走來的艱辛歷程，當然，還有社會對他們不公平的對待，因此我對這些生命力堅強的人們有了不同的看法，也讓我更敬佩這些小人物獨有的韌性與鬥志。

　　說到社會對工人的不公平，書中有一段說到警察執行公權力，讓我驚訝且印象深刻。書中的油漆嫂借了立青的車去買便當，買了快一個小時，回來時卻垂頭喪氣，手上還拿了張「舉發單」，原因是機車沒有定期做排氣檢查。推測原因是環保局剛好看準了這一帶工人多因此擴大檢驗，油漆嫂的丈夫為了善後，騎去旁邊機車行檢驗卻輕易通過，一起工作的同伴都忿忿不平：「為甚麼同台車，到不同地方驗的結果不同」。同一天，又恰巧工地遭竊，警察面對那派去報案的年輕學徒，既沒有拿出三聯單也沒有派人到場搜證；於是立青直接打１１０去報案，沒多久警察來了，見到穿著較體面的立青態度完全不同，有問必答且態度積極。這差別待遇非常明顯，因此工人們都覺得警察就是「狗眼看人低」，不由得認為「警察是壞的，只會欺負善良老百姓」。

　　另一個讓人氣憤的事件是：工人在澆濕紅磚時所溢流出的廢水遭到環保稽查員開罰，在立青的經驗中通常只會罰一千二做為警告，結果居然罰到六萬。這些錢是工人的好幾個月的薪水，因此大家為了這件事開始對稽查員嗆聲，有人激動地說這是在年底拚業績嗎？專門欺負百姓……種種的話，之後警察也來關心，稽查員眼見情理上站不住腳，總算妥協開了一千二百元的單了事。讀到這裏真是讓我義憤填膺，工人出來做工都是為了養家餬口，為何執法人員要如此冷面無情？法律不是應該要保護人民？他們怎麼可以專挑人民的錯並且大力開罰？

　　法律代表著社會正義，但又常聽人們說：「法律只保護懂他的人和請得到律師的人」，那些學歷低、收入少的勞工，是否根本不在法律保護之內，是否在社會底層的這一群，常常被理所當然地邊緣化，甚至被眾人貼上了「有色」的標籤。我覺得人生來就該受到尊重，那是因為人與其他的動物不同，人有人性、有文化，讓我們不會只是藉由外表、職業就對人輕易下了評判。在這個時代，人們大力倡導「人人要有活得有尊嚴」，受益的往往都是在社會中能夠發聲的、有實力捍衛自身權益的那一群；至於，為了飽暖奮力掙扎的那一群，尊嚴對他們而言還是遙遠的。

　　回到書本常提到的「工地八家冏」一詞，我對「八家冏」這個名詞的定義是愛鬧事、亂嗆聲、沒水準，愛跑陣頭廟會等，和作者提到的不太一樣但也有相似之處，在讀國中時，有一個同學的作為符合我說的定義，在班上也被大家公認為「８＋９」，但現在想想也不能就這樣說他，因為他的家庭有廟會背景，加上他是單親家庭，或許參加廟會活動，和志同道合的人一起互動，能夠填滿他那份需要陪伴的心靈。讀完這本「做工的人」，不但增加了我生活的視野，還帶給我內心許多省思。以往總是關心自己的所需所求，忽視其他人的存在，現在我試著將眼光由這本書的工人延伸至社會上的其他人。我也覺得自己很幸福，曾聽爸媽戲稱自己是家中的「台勞」、「台傭」，當時笑了笑不以為意，但現在想想真的要好好的感謝他們，感謝他們「做牛做馬」地把我養大，讓我不需要承擔許多生活壓力。

四、討論議題：
我們可以做些什麼來回饋「辛苦的爸媽們」？

「職業不分貴賤」，勿以看待別人的外表、職業來批判一個人的好壞，人生而平等，不該被眾人貼上「標籤」。

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：趙柏堯
參賽標題：人性社會
書籍ISBN：9789579542739
中文書名：生存的十二條法則
原文書名：
書籍作者：喬登．彼得森
出版單位：大家出版
出版年月：2019年05月08日
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
作者主要研究異常心理、社會心理，以及人格心理學，特別是五大人格，一開始在休息時，於網路上的知識問答網站上解答，到上加拿大熱門公共電視台一路走來。這本書是由他對於人的研究及探索，所著作的一本書，例如人需要規則、價值觀、標準，對混亂生活開出的解方。

二、內容摘錄：
讓我們陷入困境的，不是無知，而是看似正確的謬誤論斷。(P42)

你瞄準的目標，決定你能看見什麼。(P113)

人老了不過就是無用之人，枝桿上的破衣一件，除非，靈魂能擊掌高歇，且為那俗世塵衣上的所有殘破不堪，越歌越激昂。(P350)

三、我的觀點：
現在的人類及生物都是在過去的奮鬥中塑造而成，而生存法則便是過去到今的所有成就。這本書主要分成12大章，每章都是由作者的探索及研究所寫出對於生物(人類)法則。雖然人的一生短暫，但這本書卻提供了我寬廣的生命視野。

其中有些章節最讓我印象深刻，以龍蝦為題材來講述，生物在以往會為了生活搶奪地盤，以武力來爭奪，龍蝦在於搶奪之際，會因為分泌化學物質，讓龍蝦有更多的爆發力、自己更有信心，可以贏下這場爭鬥；而往往失敗的一方便會因此墮落，隨地漂流，並且不敢再繼續挑戰。在龍蝦世界是贏家通吃，隨後建立家園，而家園的建立造就了階級制度。打開歷史，階級的制度一直存在，就如現在的社會，有著極大的階級差距，而階級的差距卻又造成了貧富的差距，兩者之間環環相扣。社會金字塔頂端1%的人所拿的戰利品，便是底層50%的人所拿到的總和，譬如現在的科技公司在於現在的3C時代很熱門、獲利豐厚，於是人人擠破窄門、力爭上游、爭相逐利；可是我們卻忽略了底層那些最重要的農夫、工人……等，沒有農夫我們的生存是個問題，沒有工人誰能為我們保障居住生活的一切，沒有社會底層的眾人，我們要愜意生活也是萬萬不能。但現在的社會似乎只在意社會上層的權益，下層的一大群人們卻越來越辛苦且甚至不能溫飽，例如這次國際的嚴重災難－新冠型肺炎，在於社會中最弱勢的人們常因為貧富差距，缺乏資源看病或是防疫，因此不幸染病、死亡，甚至這些不幸的慘況尚且不能反應在官方的數據上。

人是平等的，有時卻因為階級及貧富差距造成悲劇。龍蝦的階級團體，讓我感悟很深的除了貧窮差距，還有一個是有人的地方就容易造成－階級霸凌，經常在於班上就會有領頭人、弱勢者、強勢者，但往往強勢者卻會因為自己有著大量的支持去妨礙或者是欺負弱小的人。曾經國中班上，由於有位同學因為外貌常常被恥笑被排擠，直到有次他崩潰的哭了，那時我以旁觀者的態度去看待並且自認沒有介入，所以也不以為意。但讀完這本書，這時我才明白原來自己當時也是默默的在認同那些強勢者對於弱勢者的行為，明知弱勢者的苦難，卻還只是在旁邊默默觀看，沒有實際的去幫助他脫離困境。

在於職場也會遭受階級之霸凌，例如上屬故意刁難員工，曾經我的鄰居，在工作上沒有得罪任何人，但上屬卻無故的刁難，不停地丟工作給他，任何事都要挑從雞蛋裡挑骨頭，直到最後卻接到一通解職的電話，一般解職須提前告知，但他卻被無故立刻解職，真是讓人忿恨不平啊！上述都是存在於社會埋在最底層的問題，我認為關鍵在於階級、貧富、勞資的不和諧，如果有能力之人，例如：上位者、富者、資方，若可以懷者感恩之心多多施以援手，雖說他們也是經由努力而得到今日的成就，但不妨把成功之路上所得的幫助換個對象加以回饋，就像長輩所說的：「取之於社會，用之於社會。」況且幫助他人本就是件快樂的事，何樂不為呢？

四、討論議題：
怎麼改善貧富差距和霸凌會更好?

人人真的可以做到實際的平等?

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：陳奕橙
參賽標題：水澤文具店：只為你寫的故事 閱讀心得
書籍ISBN：978-986-96396
中文書名：水澤文具店：只為你寫的故事
原文書名：幸せを呼ぶ物語、つづります。－水沢文具店
書籍作者：安澄加奈
出版單位：博識圖書出版有限公司
出版年月：2018年10月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
安澄加奈，1987年出生於日本長野縣安曇野市。2007年首次創作長篇小說，〈祈願之神〉獲得JIVE小說大獎參加獎，2011年以《從前 從前 竹取異聞》一書出道。另著有《給遙遠彼方的你》。

一間位於明日町金平糖商店的「水澤文具店」，門口貼了一張廣告寫著：「購買筆和筆記本的顧客，只要您有需要，我會為您寫個故事，客製小說。」據說只要讀過老闆為自己量身打造的故事，所有煩惱都會煙消雲散。

二、內容摘錄：
我認為逃避不適壞事。隨著心境的不同，逃避與旅行也可以是差不多意思，不是嗎?P72

人生這種東西，因為時期的不同，有時是快樂的結局，有時是不快樂的結局。人生只是這些結局的連結。P115

就算失去的東西無可取代，不過接下來一定有絡繹不絕的新發現。P204

三、我的觀點：
這是以人生煩惱為主軸的故事，故事裡描述了五個人對於自身的遭遇而感到煩惱，但他們都從水澤的客製小說中得到了啟發，並渡過了人生的難關。

在這五篇中我最印象深刻的一篇是一位女孩在學校被別人霸凌事情，因為過去曾經聽過一些校園霸凌的事，學校也經常在宣導反霸凌這件事，我就在想霸凌別人的人一定沒想過如果是自己被別人霸凌呢?他會有什麼感受?如果有想過那為什麼還要去霸凌他人?我覺得只有一個理由就是覺得欺負弱小很好玩很快樂。假如我和那位女孩一樣被霸凌，我也會選擇轉學裡開這裡，到不同的地方重新開始自己的人生。文中有一句話：「我認為逃避不適壞事。隨著心境的不同，逃避與旅行也可以是差不多意思，不是嗎?」我對這句話有贊同的點也有不贊同的點，逃避確實不事件壞事，人沒有必要去面對所有的事，但過度的逃避只會讓你在遇到困難時選擇逃避這條路，最後就會一事無成。

夢想是什麼?只要努力就一定能夠實現?故事裡水澤的夢想就是打棒球，也熱愛棒球，雖然自己努力了很久，但因為一場車禍使得他的腳斷了，導致夢想破滅，且在爺爺的遺書下半強迫的繼承了文具店。這部分是我最喜歡的地方，同時水澤也是我最崇拜的角色，因為他在夢想破滅時沒有自暴自棄，雖然不是自願繼承文具店，但他還是一路努力到現在，從繼承文具店中遇到了各式各樣的人，並幫助他人給予他們建議去度過難關，了解自己不是只有打棒球這條路。如果我和水澤一樣在自己實現夢想的道路上，付出了許多的時間和精力，卻因一場意外讓自己強迫放棄自己的夢想，我一定會選擇放棄自己的人生開始荒廢自己吧。我覺得這應該是大部分人的選擇，只有少部分的人可以再次的振作起來，但文中一句話改變了我現在的想法：「就算失去的東西無可取代，不過接下來一定有絡繹不絕的新發現。」失去的東西的確沒有辦法可以取代，但是可以試著改變自己的現況，你就會發現自己其實還有有其他的可能性，並得到更多的收穫。

我覺得這本書想要告訴我們人生無常，沒有人知道會發生什麼事，而且不可能一直都很順利，人只要還活著，或多或少會對自己人生的遭遇而煩惱，這些人生中的煩惱都是每個人需要去度過的，失敗必然會使人感到挫折，但沒有人能夠第一次就成功，以國父孫中山為例，他也是革命失敗了10次才成功，但他在每一次的失敗中學習，直到它成功，可是大部分的人都和我一樣，只會在每次的失敗中感到挫折，不懂得運用這次失敗的經驗，把它變成自身前往成功的墊腳石，這就是為什麼有許多人會認為失敗是件很可怕的事。

四、討論議題：
在這本書的第二篇是用校園霸凌為主題，校園霸凌好像很常聽到，又不常聽到，大部分聽到都是藉由講座或是太嚴重被新聞報導，其實新聞也不常見到校園霸凌的報導，但其他比較小件的霸凌事件呢?好像就沒什麼聽過了，可是全台灣有這麼多的學校、這麼多的學生，有人會相信沒有發生校園霸凌事件嗎?至少我是不相信的，應該是他們害怕說出來後反而被霸凌的更厲害，但就是因為這樣，導致校園霸凌不常被聽到，卻每天都在發生。

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：呂俊霖
參賽標題：一公升的眼淚
書籍ISBN：9867088298
中文書名：一公升的眼淚
原文書名：
書籍作者：木藤亞也
出版單位：高寶書版
出版年月：2006年4月6號
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
　　這本書是由木藤亞也所寫的日記組成的，她在14歲的那年得到了「脊髓小腦萎縮症」，這是一種絕症，所以木藤亞也從開始發病到失去行動的這段期間，用日記來記錄自己的人生，從文中也能深刻體會到作者的種種心情和她精彩的人生。

二、內容摘錄：
1.美麗的藍色天空很美，白雲也漂亮得不可思議。微風雖夾雜絲絲涼意，但我的心情卻很愉快。(P.38)

2.我回答媽媽：當小孩遇見和自己不同的人，就會像看到珍貴動物一樣瞪大眼睛觀察。這本來是無可厚非的事；然而，大人卻把我當作小孩子的負面教材，這還是第一次遇到呢……（P.181）

3.無論走到哪裡，筆記本都是我永遠的朋友，雖然不能給予我任何解答，但書寫心情就能讓我變得愉快起來。(P.194)

三、我的觀點：
　　我第一次接觸到這本書的內容是在國小時，老師讓我看了這本書翻拍的電影，而之後又在一個偶然的契機看到了這本書，於是我又看了一遍。

　　會喜歡這本書的原因，是因為每當我看到這種勵志類劇情的書，都會深深的打動我的心，也感覺在推動我向前，而這本書又是我第一次接觸到勵志類的第一本書，所以我特別喜歡。

　　其中最讓我映象深刻的是，作者發現了自己得了一種疾病，「脊髓小腦萎縮症」，當一個人聽到自己生了怪病時，心中都會有恐懼感，像作者在醫生還沒告知自己得的是甚麼病前，恐懼感已漸漸植入了心中，開始胡思亂想，「自己會不會死」、「這種病可以治癒嗎？」、「以後會怎麼樣呢？」……種種問題在腦海裡浮現，或許是對陌生感到害怕，對無知的未來感到焦躁不安。「如果我成了書中的作者，我會發生甚麼事？」，在讀這本書時我曾經想像自己變成作者，我或許會放棄人生，或許會全身充滿焦慮，有好多種答案在心中，卻沒有一個是正向的，然而作者選擇的是用最積極的心態去面對，我佩服她能快速的調適心情，我佩服他能克服病毒的折磨，我佩服她能面對旁人異樣的眼光，更佩服那顆勇敢的心，這些行為在我身上是察覺不到的，所以我非常崇拜作者。

　　除了作者之外，書中還有一位很重要的角色也是我很喜歡的人—「媽媽」。作者在一開始發現自己走路不太穩定時，她的媽媽二話不說，馬上請假帶作者開了三個小時的車到名古屋大學附屬醫院。果然媽媽真的很偉大，會為了自己的小孩，不眠不休的照顧她，而作者的媽媽也是作者這一路上的最佳良藥，儘管再累，她的媽媽依然不時的鼓勵作者，告訴她不要放棄。我也很感謝我的媽媽，儘管他沒有很高的學歷，只有微薄的收入，但是在我的人生中，她不曾喊過累，這一路上有她當我的靈魂支柱，這份恩情是一輩子也還不完的。雖說良藥苦口，但是媽媽的支持真的是全世界最好最甜最有效的止痛藥了。

　　世界上有許多患有奇怪疾病的人，有些人像作者一樣選擇積極的去面對，想要嘗試過上一般人的生活，力克·胡哲，一位出生就沒了四肢的人，聽上去或許覺得他可能生活很不方便，確實如此，但是如今他卻能夠到世界各地演講，過的也像路上你我們過的生活，甚至過得比很多正常的人還要幸福，就是因為他沒有放棄自己。那其他放棄的人呢？可能活得很痛苦，還無法出人頭地，甚至還有可能像過街老鼠一樣。

　　最後，在這本書裡，我看到了努力、勇敢、不放棄，或許自己跟常人不一樣，但是只要有一顆堅毅的心、不服輸的態度，上帝關上了一扇門，就會為你開另一扇窗，天無絕人之路，相信自己能有無限的可能。雖然，作者離別了這個世界，但他精彩的人生、樂觀的態度，以一本書的形式，留在了人間，打動了許多人。

四、討論議題：
1.如果發現自己得了會連累到自己的病，會更堅強還是更軟弱？

2.如果被旁人以不好的眼光看待的話，會如何轉換心情?

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：甲班
科　　別：建築科
名　　次： 優等
作　　者：賴承佑
參賽標題：保險是一劑緩解你我麻煩的良藥
書籍ISBN：９５７１０１０１０３
中文書名：保險革命
原文書名：
書籍作者：古翠瑾
出版單位：尖端出版有限公司
出版年月：１９９７年７月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
　　本書作者是美國佛羅里達州州立大學經濟碩士，同時也是１９９７年美國百萬圓桌台灣分會秘書長，曾任美國壽險專業訓練學院企業保險講師，所以他致力於保險人員的訓練，希望以這本書教導保險人員如何持續在這個行業生存。因為作者持續在這行業活動，所以十分明白在台灣從事保險之不易，希望藉此書介紹新的出路與如何獲得相關知識，來吸引更多人才來從事保險業。

二、內容摘錄：
１、人生不應僅是為賺錢而來，如果僅為財而活，那麼人生就太悲苦了，因為代

　　表財富的東西，均是冰冷死硬的物質。（P.234）

２、有一天，這些人不在我們身邊，我們卻又回來責怪「工作」的不是，事實

　　上，這一切都是自己的選擇，我們可以選擇做個成功的壽險從業人員，而

　　且享受親情與溫情，這只是時間管理的運用而已。（P.232）

三、我的觀點：
　　本書的作者因為環境對保險從業人員的不利，像是國家法律政策企圖抑制保險業的發展而制定的不合適的法條，例如：營利事業所得稅、遺贈稅等。政府明白保險對社會秩序安定十分有用，但卻依然制定這類法條，導致許多人離開保險業。在這種保險人才持續流失的情況下，作者希望著作此書讓人才留在保險業。

　　本書敘述一位保險從業人員遇到瓶頸，也就是無法增加客戶時，此時建議他們挑戰企業保險。但要人轉換跑道並非是容易的，對新行業未來的不確定是在於自己是否能夠勝任。首先你必須了解企業保險與人壽保險的差異，他們主要的差異便是服務的對象不同。人壽保險的對象是個人，只需考慮個人資料和工作、家庭等狀態即可；但企業保險的對象是法人，通常就是企業主作為法人的負責人，企業開始經營並登記時法人就出生了，當企業面臨重大災難時，那法人便病了，最後企業經營不善、倒閉了，那法人就死亡了。企業的生存時常連繫著企業主的狀態，通常當企業開始創辦，企業主就會努力經營，集中心思在工作，可是他可能並未想過，如果他自己或股東甚至是公司中重要幹部突然去世，或者是某種難以預料的危險情況，只要一旦發生就可能危及公司的地位，甚至是公司的續存，所以事先做設想並且規劃完善便是一劑良藥，其中，企業保險就是一個十分經濟的救濟方式。

　　對於保險業，最重要的里程碑即為美國百萬圓桌協會，但美國百萬圓桌協會卻鮮少被台灣的保險人員所在乎，因為有許多業主害怕自己手下厲害的保險人員為別人給挖角，因此，台灣的保險人員參與美國百萬圓桌協會的人數要低於世界平均值。其實，在美國百萬圓桌協會的集會中，會有各行各業受邀演講，同時，這個集會也方便進行同業交流，因此，這個集會具有每位會員放下工作一起共襄盛舉的重要意義。所以要從事保險業的人可多注意美國百萬圓桌協會的訊息，以便吸收更多的專業知識，開闊更大的視野。

　　其實保險也和政府息息相關，因為任何一種行業都會因政策、稅率等因素而受影響，尤其是台灣有全民健康保險這類全民都會保的保險。政府會實施全民健康保險是為了完善國家的醫療制度，但是因為收費不貴、有人濫用等問題，導致健康保險負債累累，甚至影響了醫護人員的工作意願，進而影響了國家的醫療品質。所以保險不僅是急難救助的一種手段，也是政府用來穩定國家或促進國家發展的良好手段，人民可針對保險提出改善方式，但要避免濫用。

　　保險也可不局限於簽合約那類，其實學習也算保險的一種，例如我。我身為學生，每日的第一要務就是學習，每日累積知識可以幫助我日後在社會中努力生存，所以當我們的學問和知識越多時，不僅可以增加就業時的選擇，也可在失業後盡快找到替代的工作。這種可以在平時生活中靠自己努力累積的，就是只屬於個人的「人生保險」。

　　保險的保障即為當人們突然遇到造成損失過高的意外時，保險可以補償損失或幫助度過難關，所以不要覺得保險麻煩，因為它是一劑可以緩解麻煩的良藥。人生也是，多努力，讓自己更多元，利用自己的「人生保險」，可以避免日後產生失業、生活不順遂等「麻煩」啊！

四、討論議題：
１、該怎麼改革使保險的相關政策更完善？

２、如有保險問題時，你最近可以諮詢的人是誰？

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：一年級
班　　級：建築一乙
科　　別：建築
名　　次： 優等
作　　者：蔡詠竣
參賽標題：建築家安藤忠雄自傳讀後感
書籍ISBN：9789570840995
中文書名：安藤忠雄:我的人生履歷
原文書名：
書籍作者：安藤忠雄
出版單位：聯經出版事業股份有限公司
出版年月：2012年12月
版　　次：2012年12月出版

一、圖書作者與內容簡介：
作者安藤忠雄1941年生於大阪，自學建築，成為知名建築師，1969年創立安藤忠雄建築研究所。曾任耶魯大學、哥倫比亞大學、哈佛大學客座教授，東京大學退休後，轉任名譽教授。曾榮獲1995年普立茲克獎、 2005年國際建築協會(UIA)金獎等多項獎項。作品有：住吉的長屋、光之教會、亞洲現代美術館等作品。書中作者介紹自己的成長背景、自學考取證照、與人們的互動經歷以及對建築的看法。

二、內容摘錄：
建築家的工作，可說是日以繼夜的連續苦難，儘管如此，保護人們的生命安全、讓大家安心度日，是這份工作的意義，也是自己驕傲；另外，建築對周遭環境及社會有很大的影響力。建築這份工作可說是責任重大，因而很有意義。P.17

我自己從旅行的經驗中學習到很多。無論如何，都一邊尋找著所謂自我的觀點，一邊思考並持續追尋。只是我們要關注的不是建築物的表層，包含建造者的品格與他們的人生故事，以及蓋出那棟建築物的時代，都必須進行了解。切實地走訪建築，邊看邊走邊思考，這個經驗將成為個人寶貴的資產。P.47

三、我的觀點：
在本書中，安藤忠雄先生自敘了許多的人生歷練、經驗和想法，讓初進建築大觀園的我，有了觀摩及學習的典範。

安藤先生在成為建築家的道路上可說是一波三折，先是因為家庭經濟和學力問題而無法上大學，但早已將建築家作為志業的他不願就此放棄，於是在半工半讀的情況下自學建築，且以過人的毅力及決心在一年內完成大學四年的建築學業。在這之後，他又為了考取一級建築師執照而利用午餐時間讀書，並在工作時，將理論、實務相互驗證，學以致用。安藤先生自學建築的毅力及對專業的堅持，都成為我往後的榜樣。

安藤先生認為書本的知識、工作的歷練固然很重要，而實際走訪建築也是不可或缺的學習方式之一，因為親身體驗所得到的感動是書本和口耳相傳間無法傳遞的。而他之所以行萬里路並不只是為了看建築的外表設計，他更要探索的是建築物的建造意涵，包含建造者的品格和他的人生故事，以及建造的時代背景，邊看還必須邊思考，將觀摩到的經驗都轉化成為自身的養分。

兒時曾與家人參訪淡路島的本福寺，算是無意間與安藤先生的邂逅；而在不久前的暑假，我為自己規畫了一趟旅程，去欣賞安藤先生在台灣的其中一項作品：亞洲現代美術館。在出發前我先收集美術館的相關資訊，抵達美術館後，也從不同角度去欣賞、研究美術館裡裡外外的設計，除了硬體建築的視覺刺激之外，也順道參觀了美術館中的展覽品，是一趟收穫頗豐的藝術之旅，更開啟了我想走訪台灣今昔建築的構想。

安藤先生也常常寫到與友人的互動經歷，而他的那些友人也有著和他一樣的豪爽性格，其中他最常提到的就是三得利的佐治敬三先生，他從佐治先生那學到：「就算衝撞到什麼也沒關係，要自由放手去做。」雖然我現在還在學，且尚未出社會，但我已自覺最缺乏的就是這樣豪邁的氣魄與勇氣，雖然鍛鍊那樣的氣魄和勇氣需要做很大的改變，但我還是願意去嘗試。

安藤先生在書本的後半段寫到許多與環境有關的議題，如他參與了改造直島的計畫和東京奧運的城市規劃，他強調恢復自然的重要性。除此之外，安藤先生在設計建築上最大的特點就是與自然共生，他在構思時充分地考慮了自然採光、通風，並且選用清水混凝土，鮮少使用木材，讓人視覺上有種質樸的感覺。之前我到大阪旅行，參觀本福寺水御堂，第一眼看到的是那大片的荷花池，而中間有條往地下的通道，下面則是供奉藥師如來的佛堂，佛堂的動線是圓環型的，而內部採光全靠自然光照射，且因佛堂建築在荷花池的下方，室內溫度非常舒適，那是我第一次接觸到這樣的建築設計，我的感動難以用文字來形容。當時我並不知道安藤忠雄這個人，若干年後，我選擇就讀建築科，並在讀完這本書後，依稀觸動我再度去回憶那座佛堂和那些感動。

安藤先生的自傳，開啟了我這建築新鮮人的建築視野和深度，我覺得這本書值得推薦給正在學習建築的人一同領略。

四、討論議題：
書中作者提及的許多作品，如住吉的長屋、光之教會、東急東橫線澀谷地下車站等品，作者在設計時充分考慮自然通風、採光等訴求來減少能源的消耗，且在建築構造方面採用最質樸的清水混凝土，讓建築物簡約得融入大自然中。這與近年在環保意識高漲、節能省碳熱潮不謀而合，更符合與自然共生的概念。除此之外，作者也成立了如海上森林募款、櫻之會．平成的樹廊等基金會，用植樹來為環境盡一份心力。

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：二年級
班　　級：甲班
科　　別：建築科
名　　次： 特優
作　　者： 游淯揚
參賽標題：在孩子眼中的父母
書籍ISBN：9789866439315
中文書名：臭豆腐兩兄妹
原文書名：
書籍作者：黃致琇
出版單位：培育文化事業有限公司
出版年月：2010年7月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
　　本書在講述臭豆腐兄妹如何從逆境中脫穎而出的故事。出生時被母親嫌棄不祥的國強和鳳剛兄妹，自幼被送到祖父母家。堅強的兄妹長大後，靠著自己的雙手和炙熱的心，以及一攤臭豆腐、把詛咒化成祝福。國強的智商不高、只能做一些簡單的工作，但認真的態度值得學習。他總穿著鄰居的迷彩裝，認真的做著配臭豆腐吃的泡菜，身上總有濃濃的泡菜味；妹妹鳳剛也盡心盡力的宣傳，負責外場事務及輔佐哥哥。兄妹齊心協力走出困境，闖出一片天。

二、內容摘錄：
1.　可是，那是我媽媽，她都不愛我，那還有誰愛我？ (p.87)

2. 「孩子啊！或許某些事情，妳現在看起來不好，但是那些都一起丟到背後去，這些都會成為妳人生中的肥料！」阿嬤也跟鳳剛商量著。　(p.103)

3.　沒關係，好吃的食物本來就是試出來的啊！ (p.152)

4.　「孩子啊！爸爸是慚愧，沒有幫到你們！」「爸爸不要這麼說，靠自己最實在，你沒有義務一定要幫助我們啊！」 (p.155)

三、我的觀點：
　　臭豆腐兩兄妹的成長過程非常心酸，但是他們從不向逆境低頭，反而是更加努力的研究臭豆腐使其店聲名遠播，也因而還清祖父母的債務。我們應該要效仿主角做事的態度、才能從困境中豁然開朗。我們無法決定我們出生的家庭，但是可以用努力改變命運。

　　哥哥國強的智商雖然停留在五歲，當他做起臭豆腐時完全不像個智商五歲的人，這就像是把一個數學天才放在錯誤的位子讓他無法發揮功效，但國強最後仍然找到了人生位置。每一個人一定有擅長的事情，只要放在對的位子，人人都將會是狀元。

　　當我們跟一些智商較低的人溝通時，我們應該要用更多的耐心和愛心，勿急勿躁。這並不容易做到，因為很容易不耐煩，甚至還會取笑他。但是換個立場想想看，當一個數學資優生在教你數學的題目時，你怎麼想都不明白，然後旁邊又有人在取笑你，你會做何感想？俗話說得好：「己所不欲，勿施於人。」自己不願承受的事也不要強加在別人身上、所以在與身障人士相處時，更需要愛心和耐心。

　　我在想，如果沒有母親嫌棄他們兄妹倆，他們可能也不會有如此成就了。當我們身處困境時，其實就是上天給你翻身的機會。「山重水複疑無路，柳暗花明又一村。」我們不要抱怨為什麼老天爺不給你機會，而是要想自己有沒有真正努力過，充實自己，翻轉人生。與其抱怨，不如改變自己本身的條件。

　　看到主角的母親，我頓時浮現出了一個問題：不是全天下的父母對小孩的付出都是無私的嗎？但凡事總有例外的，如本書中的媽媽。像是妹妹鳳剛總是在想為什麼媽媽不愛我們，而且還費盡心思討好媽媽，卻總是得到了傷心的回憶，因而一直患得患失、心情起伏不定。相反的，哥哥國強卻靠著後天的努力來彌補先天的不足，一步步地往上爬，慢慢的就成為眾所皆知的成功者。

　　在母親一直施壓的情況下，孩子眼中的父母早已沒有那份溫暖的親情，只有更多的仇恨、不解、怨恨。假設與媽媽的誤會沒有被一層層的剝開，那誤會只會一層層的覆蓋在埋怨的心情上。我認為任何事皆可以坐下來好好談，只要雙方都願意洗耳恭聽、各退一步，那心中的枷鎖就會被解開了。

　　不知道大家是否有聽過芳香族L-胺基酸脫羧酵素（ＡＡＤＣ）這種罕見疾病？這種疾病的症狀是嚴重的運動障礙和腦性麻痺，在台灣就有一位叫李宇柔的人罹患了此病。這個疾病在全世界不到100人，機率是百萬分之一，在這種情況下我們都會不知所措，大多數的人都會選擇放棄孩子，但是李宇柔的母親從未放棄他！反而是更有耐心的陪伴他、守護他和呵護他。這讓我深深的體會到母愛的偉大。

　　在主角的母親跟李宇柔的母親的兩個例子下，我們應該要以主角的母親為戒，以李宇柔的母親為榜去做學習，才能讓小孩的童年不留下陰影，同時也是為了讓這個世界避免有更多的悲劇再次發生。

　　如果我們去到了臭豆腐兩兄妹的店，我們也許不是去吃他們的臭豆腐，而是吃老闆精彩的人生故事，讓自己的人生增添風味。看完這本書後我更能體會自己其實過得非常幸福，不要再因為遇到一些困難就半途而廢、怨天尤人了。

四、討論議題：
1.如果當我們成為家長時，要如何去教導孩子，不要成為書中的媽媽呢？

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： 甲等
作　　者：鍾志斌
參賽標題：改變,讓人生更精彩
書籍ISBN：986-7582-39-X
中文書名：改變,讓人生更精彩
原文書名：
書籍作者：石楓
出版單位：華立文化
出版年月：2004年7月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
內容簡介 : 今天的成功，不代表明天不會失敗；今日的相聚，不表

示明天不會分離，成敗在一念之間，人生的精彩需要改變。

作者簡介 : 石楓是一個積極的潛能開發者，對人類相關工作有極高

的研究心得。他常常協助喪失信心的人，重見光明。

他認為 : 假如生命欺騙你，不要憂鬱，也不要憤慨 ! 不順心的時候

暫且容忍；改變自己，讓人生更精彩。

二、內容摘錄：
1. 為人處世若能一日三省吾身，則不易犯錯，能自省而善待會諫言

之人，更是有容乃大，故能成大功，立大業。(P.15)

2. 累積才識，就是累積財富。讓生命恢復活泉，讓人生充滿喜悅。

(P.61)

3. 回首反省，放下身段，告別傷痛，讓往事沉澱下來。清清楚楚的

認識自己，尋回自我。(P.13)

4. 忍不能忍之忍，化不能痛之痛，含著眼淚，浴火重生。(P.117)

三、我的觀點：
很多時候，我們都覺得自己過得很不順遂，做任何事都不能心想

事成，像是你明明就付出了很多的努力跟時間苦讀一大堆教科書，但

是成績依舊沒有起色，身體也因為熬夜出了一些狀況，既然熬夜讀書

沒有效，那就改變自己的讀書方法，找到一個適合自己的，這樣心情

就會比較輕鬆，成績也可能比變的更好。

而改變不只是心態要改變，個人的行為也要隨之改變，每個個人

的小小舉動，就可以造成大大的影響，甚至可以拯救世界。例如有一

個人出門時從不自備可重覆使用的購物袋，都是使用一次性的塑膠

袋，一百天就製造了一百個塑膠袋垃圾，而如果他每次都用同一個環

保袋，一百天就可以減少一百多個的塑膠袋垃圾甚至更多，而杯子、

吸管、餐具也一樣，如果全世界的人都這樣做，那地球的垃圾就會少

許多，就可以為地球盡一份心力。

除了改變以外，學習也是很重要的，沒有學習就無法充實自己，

而學習並不侷限於書本，生活中有很多事物是值得我去學習的，更重要

的是學習正向的態度。｢人生不如意事，十之八九｣，如果願意學習面

對困難，就會發現其實困難並不可怕，可怕的是沒有勇氣和決心去解

決困難。俗話說:｢有志者事竟成｣，只要堅持不懈，發揮不怕任何困難

的幹勁和精神，就沒有解決不了的事情。

我們也要學習忍耐，不能跟別人意見不合就想拔劍而起，挺身而

鬥。俗話說：｢忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。｣當雙方都各退一

步時，就會發現自己是多麼的幼稚、無理，假如真的打起來還可能成

為別人眼中的笑話，所以該忍的時候要忍，忍不住也是要忍，不然後

果會不堪設想。

做人也要懂得放下身段，不要覺得自己高高在上，覺得自己永

遠都是對的，我們要學習接受別人的答案，當一個沒有正確答案的

問題擺在你眼前，不要堅持自己一定是對的，聽聽別人的想法，察納

雅言，說不定會迸發出新的火花而成為一個最完美的答案。

反省也是人生中重要的功課，當自己做錯事的時候，一定要反

省，如果沒有反省，只會一錯再錯。但是若只把反省掛在嘴邊而沒有

實際改過，也是沒用。知道自己錯在哪裡，並且改善它，這就是反省。

改變是人生個重要的轉折，它是有風險的，有時是好的，有時是

壞的，但我認為只要自己的心態正確，都會是好結果，所以改變是真

的很重要，但是不改變生活就沒樂趣了。

人生沒有不變的定律，每個人都是能改變的，但是不要讓別人來

改變自己，要透過反省、學習、忍耐讓自己變好，這樣才會有所成長。

自己的未來自己決定，如果不滿意自己的生活，那就改變自己，讓未

來更美好、更精采，發光發熱。

四、討論議題：
自己的人生自己作主，大家是否改變了自己，讓人生更精彩。

學校名稱：國立羅東高工
年　　級：一年級
班　　級：一甲
科　　別：建築
名　　次： 優等
作　　者：李若瑜
參賽標題：好冷的七月
書籍ISBN：978-986-5988-
中文書名：修煉（I）動物精的秘密
原文書名：修煉（I）動物精的秘密
書籍作者：陳韻如
出版單位：小兵出版社
出版年月：2012年6月
版　　次：一版

一、圖書作者與內容簡介：
修煉這本書屬於奇幻小說，作者運用中國傳統的投胎轉世、前世今生等的觀念，勸人行善，把「善有善報，惡有惡報，不是不報，時候未到」的觀念融入故事中，修煉共有五本，一到四集跟一本前傳，而我寫的是第一集，它的內容在說作者艾美因放暑假所以從美國回來，住外婆家，後來認識了半年前搬到跟外婆同一棟大樓的鄰居劉家人，也因為認識他們後知道許多關於動物精的事。

二、內容摘錄：
P229 人類常自認為偉大，凡事都以人的利益為優先，卻沒想過，其實各種生物都有他們生存的權利與價值。動物聚在一起，總是感嘆，以前的日子多自在啊，現在的人越來越聰明，科技越來越進步，慾望卻越多，動物的日子就越來越難過。

P230 有些可惡的動物精當初都是人們的寵物，卻被丟棄街頭，但這不是變壞的理由。

三、我的觀點：
「動物精的秘密」這本書中的主角叫艾美，她是一位性格開朗、善良、有禮貌且熱愛學習的女孩，她是生活在美國的混血兒，因放暑假回來台灣玩然後住外婆家，而與鄰居劉家人的女兒影木相識所產生的一連串故事，因為是超越現實的神怪故事，所以特別適合在農曆七月閱讀。

正如書名，這本書主要是在述說動物精的奇異有趣故事。據說動物修煉三百年後可以成人形，但一天中成人形的時間不長，所以還是要持續修煉，當然變人的時間也會慢慢拉長，即使是千年動物精也要每天空出一段時間變回動物來修煉，才能繼續保持下去，動物精修煉的年份越久，變人形的時間越長，法力也越強。我所熟知的幾種動物壽命比起人類都短，可能是因為現在環境對野生動物不是太友善，所以在現代要修煉成動物精，應該不容易吧！舊時代科技不發達，人類數量也遠遠不及現在，所以動物生存的壓力比較小，或許動物成精的可能性較大，相對被發現的機會也比較多。

動物精對人而言有好的也有壞的，就像我們人類看待同類一樣。書中劉家人竟然全都是動物精，爸爸是烏龜精，媽媽是兔子精，哥哥允祁是山豹精而妹妹影木則是壁虎精。而艾美恰巧被其他的動物精欺負，在劉家人援手下得到解救，所以艾美才會知道那麼多有關動物精的事。而我所知道動物精的事是以前曾聽人說：勾引男人的女子為「蜘蛛精」，愛作怪搗蛋的人叫「猴精」，就連其他流傳的故事所提到的也多是危害人類的角色，這些負面的形象究竟是怎麼與無辜的動物結合在一起的，令人疑惑？

動物精擁有法術，艾美因為之前「通靈」的關係，劉爸爸發現艾美有一點學法力的天賦，所以他們要上山修煉時也會帶著艾美，然後教她一些法術，但艾美不管怎麼練都無法運用，只有在最後因緣巧合下，急迫之間施展出法術救了大家。人類與其他動物相比，在感官知覺及動作能力方面多難以相提並論，例如：狗的嗅覺、鷹的視力、象的聽力、貓的敏捷……都完勝人類，一個在城市久住的人一旦到了荒野，很有可能活不了多久。動物們神奇的求生能力的確可以視為「法術」，那人類有什麼能力是讓其他動物感到神奇的呢？

讀完了這本書，感覺有趣之餘也多了不少問號，人也算是動物的一種，動物若是修煉三百年成精，那人是否也可以？只是先得想法子活過三百歲，這是一個困難的關卡，文獻記錄中還沒有人能活超過二百歲，就不用說三百歲了！動物精可以化為人形，那「人精」或者是「神人」又會化為什麼造形呢？這時，又不禁想起「人吃人」的比喻，那些「吃人」的壞人是否就是故事中修煉成精的「怪物」或者是「動物精」？暑熱的七月，我不寒而慄！

四、討論議題：
都說動物精有好的也有壞的，那在壞的動物精一直害人的情況下被好的動物精打傷，從入型變回動物，且要讓牠魂飛魄散，重新投胎的這瞬間聽到壞的動物精求饒，你會選擇再相信牠一次，還是因為牠曾經犯下那麼多過錯而無法原諒，並且直接讓牠魂飛魄散，重新投胎？