

學校名稱：新北市立新北高級工業職業學校
年 級：三年級
班 級：甲班
科 別：資料處理科
名 次：第三名
作 者：陳姿仔
參賽標題：逆境中求生存
書籍 ISBN：9576077869
中文書名：輪轉人生：劉銘勇於挑戰的生命故事
原文書名：無
書籍作者：劉銘
出版單位：圓神出版有限公司
出版年月：2002 年 6 月
版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

三歲的一場高燒，雖沒奪走劉銘的生命，但他因而成了小兒麻痺重度患者，從此住在一個殘缺的身體裡，失去原本健康的一切；行動極為不便的他並沒有放棄，在工作上精益求精，並到多處場所演講，讓大家對殘障者有所改觀，也啟發了同樣身為殘障的病友。劉銘榮獲了十大傑出青年、金鐘獎等多個獎項，還先後獲得兩任總統的召見，他是一個深具行動力的殘障者，一個不祈求悲憫，反而積極給予的勇士，為殘障朋友樹立了學習和超越的榜樣！

二●內容摘錄：

1.樂觀的人，是看到困難背後的機會；悲觀的人，是看到機會背後的困難。

(p.44)

2.一旦我們的喜怒哀樂，取決於別人的眼光，這就是一種生命的「減法」，唯有不斷的建立自信，站在眾人面前，不在乎別人的眼光，這才是生命中的「加法」。(p.123)

3.其實，許多殘障朋友無法步入社會、貼近人群，環境的障礙並非主因，而是人們觀念的障礙彷彿一把無形的利刃，刺傷了殘障者與其家屬，這才是主要的因素。(p.136)

4.一個懂得接納自己的人，才能產生力量，並且，很快地你就會成為一個和成功有約的人。(p.178)

三●我的觀點：

生活中我們時常會碰見殘障人士，為了想知道他們的外觀跟我們有什麼不一樣，總會想多看幾眼，但又不敢光明正大注視著他們，常常故意經過，時不時的瞥一眼；但這個舉動對殘障人士來說，其實是十分受傷的，不過劉銘並不這麼想。「不斷的建立自信，站在眾人面前，不在乎別人的眼光。」是他常替自己打氣的一段話，他反而希望大家能注意到他、能夠認識他，他想讓大家知道，殘障者也是可以活得很精彩，寫出一篇屬於他們才特有的精采人生。

「怎麼樣的態度，就會有怎麼樣的人生」，是我看完這本書後獲得的啟示，即使劉銘被囚禁於一個不完整的軀殼裡，但這只是外在與一般人的差別，他的內

心其實擁有超越正常人的勇氣與毅力。而這股力量是非常值得大家學習的，遭遇困難時，並不會選擇放棄，而是當作一種磨練，突破他，一次次的經驗累積，是我們踏向成功的墊腳石。古時候有一句話：「吃得苦中苦，方為人上人」，就是這個意思，保持這樣努力不懈的精神，總有一天將會與成功有約。

這本書還讓我聯想到另一位作家，那就是杏林子，杏林子是在 12 歲時罹患了一種罕見的疾病「類風濕關節炎」，手腳腫痛導致行動極為不便，她曾經對生命抱著消極的態度，但在接觸宗教後改變了她的看法。他曾說過：「我從不在意自己失去了什麼，而是擁有什麼，身體的網綁和限制，並不能限制靈魂的無限性，因為，這些限制，反而激發出更大的能量。」這正是所謂的心念一轉、萬事皆轉。他發病後不但閱讀大量的書籍，還寫出許多雋永的文章，字字句句都讓我們看見生命的韌性。他們即使是殘障人士，還是可以活得很好，回頭想想我們這些四肢正常的人，有些反而是真正的「殘障」，這是屬於心理層面的，三不五時就怨天尤人，覺得自己怎麼這麼不幸，結果是身在福中不知福。我們擁有的比起他們已經超越太多，卻因為沒有一顆樂觀向上的心，認為事事不順；若可以改掉這種想法，改變自己，我們也可以像他們一樣，譜出多彩多姿的人生。

人的一生中不可能一路順暢，難免會遇到挫折，有如孟子所說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志、勞其筋骨、餓其體膚、空乏其身」，將苦難當作是上天所給的考驗，而這些考驗都是我們邁向成功的幕後推手。劉銘和杏林子都是接受考驗的勇者，他們不僅僅讓社會大眾對身障者有所改觀，也激勵了同樣為病魔或殘障所苦的病友，他們告訴大家，假如選擇逃避，另一方面就是選擇失敗，但若是選擇面對，是不會失敗的，因為曾經有人說過：「沒有絕對的失敗，只有暫時的不成功」。總歸一句，能在逆境中求生存的人，都有一個共通點，那就是擁有足夠的毅力與勇氣。

四●討論議題：

要如何培養堅強的毅力，即使碰到了困難，還是可以咬緊牙根撐過去？

學校名稱：新北市立新北高級工業職業學校

年 級：三年級

班 級：甲班

科 別：資料處理

名 次：第一名

作 者：徐子薇

參賽標題：心境將決定處境

書籍 ISBN：9879862196236

中文書名：改變心境，就能改變處境全集

原文書名：改變心境，就能改變處境全集

書籍作者：黛恩

出版單位：普天

出版年月：2012年4月

版次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

作者黛恩將生活的體悟與許多前人的名言佳句做結合，彙整成一本字字句句激勵人心，給予讀者具有價值的啟發，還能領導沉陷在痛苦和挫折的人們走出困境。既然無法控制環境變化，但還是可以試著轉換自己的心境，會恍然發現，其實情況並沒有那麼糟糕，自己用什麼樣的心境，去面對眼前的處境，正是其中影響的最大因素。

二●內容摘錄：

1.假使我們能夠笑看眼前的失敗，自有東山再起的機會；假使我們受困於四面楚歌之中而喪失鬥志，自然再也沒有逐鹿中原的時刻。(p.109)

2.想要成功，就不能做「言語上的巨人，行動上的侏儒」，必須採取行動，以實際的做法實踐腦中的想法。(p.133)

3.放鬆、寡慾，讓自己保持勞動，將生活變得單純，就好像一碗清粥或許稍嫌清淡，但若是能細細品嚐，倒也香甜有味，不是嗎？(p.144)

4.多數人之所以一直感到沮喪，就在不肯打開心房，讓愉快、希望、樂觀的陽光灑入，終日緊閉著心扉，以致於活在灰澀陰暗之中。(p.247)

三●我的觀點：

生活中，總是會遇到惱人的煩心事，但也會有令人感到幸福的開心事，不管為何者，人生是豐富無比珍貴與短暫的，並不會一成不變；一件悲傷或歡樂的事情，永遠不可能持續一輩子發生，兩者交替結合組成，正是所謂的「完美人生」。至於希望自己的人生是充滿陽光揮灑的，還是暗淡無光的，影響最多的，在於用什麼樣的心境面對，心境將決定處境，這是讀完這本書後，給我最大的啟發。

當我們面對同樣一件事情時，也許改變不了瞬息萬變的大環境，可是我們可以試著轉換自己的心境，心境能改變處境，兩者間，有著密不可分的關聯。用正確樂觀的心態，挫折能轉化為積極奮發向上的動力，如此一來，遇到再複雜的問題，轉念之間也會變得簡單；相反的，一味的用悲觀的心境，只會身陷泥濘之中，無法自拔。

就以失戀與課業來說：面對失戀，不應該只是盲目的執著認為自己有多委屈，遲遲無法忘懷，活在已流逝的痛苦記憶，無法接受新的事物；可以給自己一個時限去傷心，時限一過，一定要離開沮喪處境的羈絆，別深陷成為負面情緒的俘虜，喪失生活的動力。學習換個角度去看待，失戀讓自己從中得到寶貴的經驗和新的成長，懂得如何正確去愛一個人，好好愛惜與提升自己的價值，迎向逐漸開朗的未來，否則將對不起過去的自己。面對課業，有時難免遇到成績不理想的處境，這時候不應該是消極的放任它不管，無形中將會形成繼續頹廢下去的心態，情況只會更糟糕。無庸置疑的，我們應該面對現實，換個角度思考是否努力不夠？是否只是為了考試而讀書？用這樣的學習，過程充滿乏味

與挫折，只會更加排斥；改變心境面對，找尋自己念書的意義與求知的樂趣，方能提振信心，增添動力。書中提到，「遭遇問題不是壞事 只要懂得如何解決問題」，值得讓人思省。

往往影響我們處境的，並不是外在的環境，而是自己選擇的內在心境；人生沒有一定的得與失、福與禍，也沒有所謂的永遠成功與失敗，更沒有永遠的順境與逆境。處在樂觀信心的氛圍，生活更有朝氣，即使遭遇危機，也能順勢化為轉機；處在悲觀傷心中，再簡單的事情都變得複雜煩悶。學習懂得在不順遂時，調整心情與轉換思考邏輯，用不同的觀點來看待，而不是執著的鑽研相同的問題。有一句名言：「一個缺口的杯子，如果換一個角度看它，它仍然是圓的」，跨越層層障礙的關卡，迎向光明面，什麼憂愁沉悶都會逐漸遠離，只要別自甘墮落，捲入消極陰影的漩渦之中，既然沒有能力改變環境，唯一的方法就是改變自身的心境，心境將決定處境，這是人生永遠要學習的重要課題。

四●討論議題：

既然改變心境，就能改變處境，那我們能透過改變現在的什麼，來改變影響未來？

學校名稱：新北市立新北高級工業職業學校

年 級：三年級

班 級：甲班

科 別：資料處理科

名 次：第二名

作 者：李舒茵

參賽標題：反省與思考

書籍 ISBN：9579553173

中文書名：安妮的日記

原文書名：The Diary of a young Girl

書籍作者：安妮·法蘭克/奧圖·法蘭克/莫珍·普萊斯勒

出版單位：智庫股份有限公司

出版年月：2009 年 3 月

版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

這本書來自名為安妮的少女所紀錄下的日記。內容敘述著在避難期間所經歷的一切和親情之間的關係還有對自己的期望與性意識的感受和問題思考，並顯現出一位思考能力不凡的少女對於友情、親情與愛情各種層次的情感方面有極大的感受力，還有對身邊人、事、物的觀察入微與人性的內涵觀感。也描寫出當時納粹的興起對受到迫害的猶太人所面臨的恐懼，但他們仍堅信重獲自由的一天會到來。一位少女留下的紀錄帶領我們走進她所見證的事物。

二●內容摘錄：

人的精神本來偉大，行事卻這麼鄙瑣。(P.163)

我們經常滿懷絕望地問：「戰爭有什麼意義？人為什麼不能和平相處？這

一切破壞，到底為什麼？」(P.314)

人只要在內心感受到那種幸福——大自然的喜悅、健康和其他許多——就永遠能夠再體會那幸福。(P.222)

財富、名聲，一切都有失去之時，但我們心中的幸福只會暫失光芒，只要你活著，她就永遠在那裡，要使你在幸福起來。(P.222)

最美的是我能寫下我的所有思緒和感受。(P.248)

我不要像大多數人那樣，過了一輩子，結果白活。我要有用，或者帶給所有人喜悅，即使是我不認識的人。(P.281)

三●我的觀點：

在這世界上，天地萬物皆有存在的意義，每一個人、每一件事或每一樣物品，在廣大的宇宙間或是在長久的歷史中，或許都只是個微不足道的存在，但他們的存在，對我們影響是好是壞也都只是我們主觀的看法而去判定，無論在人生的道路上是志同道合的同伴，或是理念不合的對手；在生命的旅途中是曾經拉過我們一把的人，亦或是曾經將我們推向懸崖的人；是長久以來陪伴在身邊的親人，甚至是一瞬間擦身而過的陌生人，都漸漸地在影響我們的性格和想法的轉變。每個個體的存在都是世界上獨一無二，我們都應該認同它們所存在的價值，並視為平等關係，尊重且友好的對待他們。

在戰爭不斷並受到納粹迫害的環境下，安妮依然能夠往好的方面去觀看一切，有時也會感到不安和痛苦，但卻也堅信著上帝不會放棄他們，相信這種日子將會有過去的一天，不會因而頹廢絕望的過日子。對一般人來說在那種隱密沒有自由可言的密室中生活是很痛苦的，但對當時安妮他們來說，那已經是很幸福的，雖然像鳥兒身在籠中，但也因此不會被像老鷹般的納粹抓走。而當我們遇到困境時，卻總是想以逃避來解決一切，從來不曾設身處地的想，安妮面對的是未來在哪都不知道的難題，那種無助和恐懼不是我們所能想像的，她卻仍然保持著樂觀的想法。但也因為她所承受的悲痛和不解太多，且一次又一次的自我省思，漸漸使她的思想比其他年齡相近的人更為成熟，更使她以堅定的心，往前看。

由於希特勒對猶太人的聰明感到害怕，因而將他們視為障礙物，並加以迫害，甚至想滅絕整個種族，斷絕他們的延續。當時被抓到的猶太人只要是老人、小孩和體弱多病的人都被送進毒氣室，其餘的人都要剃光頭、穿上破衣做苦工或是被迫參加「死亡行軍」等，受到殘酷的對待。人生存在這世界的權利是同等的，人與人之間本來就應該學習互相認同、尊重，但他的自私與不安，卻奪走幾百萬猶太人生存的權利。

安妮在密室生活了長達兩年多，用文字敘述所經歷過的事，描寫所感受到的心緒，時而渴望著自由，想到外面去；時而心情低落，想找人說說話；時而反省自己，想改正自己。記述著這期間的成長、轉變，有笑也有淚，她懂得反省與思考，還有對自己的期許。雖然從正常的生活變成窮困的環境，卻還是認為自己是幸運的，憐憫其他被抓到的猶太人，並感謝荷蘭人的幫助。

在現代人權已經逐漸被重視，卻仍有許多國家改不掉根深蒂固的舊思想，使得不公平的對待再次發生。若人們沒有反省自己的過錯，不懂得換不同的角

度思考，這些不公平的事只會持續發生。「安妮的日記」讓我看到社會問題和親人間的溝通是需要被重視的，更使我了解自己是幸福的人，不需要為了躲戰爭，過著藏匿的生活，而能夠平安的、自由的過日子，心中充滿了感激。

四●討論議題：

(一)在現今，仍然有其他國家在戰爭，戰爭對於無辜的人民是沉重的負擔，而戰爭的存在意義是什麼？戰爭後的悲痛是人民應有的沉重還是政府的責任？戰爭換得來和平嗎？

(二)在許多國家依然存在著人權不平等的古老觀念，該怎麼使他們改變已根深蒂固的想法？如何使他們從對人的歧視轉變成對人的尊重？

(三)在這社會上，有許多孩童得不到家的溫暖，我們可以為他們做什麼？在家庭中，家人與家人間會因某些因素，而無法好好溝通、無法相互了解，應該要如何破除這一道道的心牆？

(四)現代的青少年和青少年因發育較早，而對於生理方面會有好奇心，哪些管道可以使正值青春期的少年少女們得到正確的觀念與知識？為何對於性問題需要被重視？

(五)知過能改是人們需要去學習的，而自我反省的重要性是什麼？許多人總是身在福中不知福，時常對周遭事物有諸多的不滿，我們是否該換轉個彎、換個方式思考？想想是否有更多比自己還要不幸福的人？

學校名稱：新北市立新北高級工業職業學校

年 級：三年級

班 級：三年甲班

科 別：資料處理科

名 次：第一名

作 者：王薇瑄

參賽標題：我只是個不小心長了「尾巴」的女生。

書籍 ISBN：978986229074

中文書名：我是男校畢業的女生

原文書名：我是男校畢業的女生

書籍作者：椿姬彩菜

出版單位：三采

出版年月：2009/03/25

版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

我只是個不小心長了「尾巴」的女生。——椿姬彩菜，朋友說我生病了，連親生母親都嫌我噁心……。被上帝搞錯的身體，我可以選擇墮落、放棄，但是，

我並沒有這麼做，因為我知道，有人會因為看了我的改變而對我說：「從妳身上，我得到了活下去的勇氣。」那時我將會明白，我也是有貢獻、有用處的。

二●內容摘錄：

於是我開始告訴我自己，假如我的存在能夠稍稍改變社會大眾的偏見，那麼，我的生命就有意義。因為我知道，有人會因為看了我的改變而對我說：「我從妳身上得到了活下去的勇氣。」那麼我將知道，我也是有貢獻、有用處的。

(P.239)

我這才發現，原來自卑也能成為「個性」中的特色。同時也深刻體會到，唯有將自卑感琢磨成獨特的「個性」，才會散發出最閃耀的光芒。我想，每個人都有不同程度的自卑感，也會因此深深苦惱，但是，希望大家都能把它想成是無可取代的「個性」，積極的面對並努力地活出自我。(P.240)

三●我的觀點：

每個人出生的家庭、性別都不是自己能選擇的，而作者在老天爺的惡作劇下，進了錯的軀殼，而他也從小為這錯誤自卑、煩惱不已。在傳統觀念根深蒂固的家庭裡，他飽受壓力和歧視的眼光，連個談心的人都沒有；或許在人生中這些考驗是必要的，而他不但撐過了，還讓生命變得更加美好，活出新人生！

從小到大，原本應該很美好的陪伴、玩耍，卻成了親人眼中噁心、不成體統的行為，使他身心都受到打擊，甚至媽媽都說他噁心；在學校，也常常受到異樣的眼光、歧視。這讓我想到「不要把自己的快樂建築在別人的痛苦之上」這句話，如果身邊的人發生了這種「基因錯誤」的事，我們也應該傾聽、了解他，而不是歧視、打擊他，變成飯後閒聊的話題；或許這樣我們就能成為支撐他的力量，而不是讓他逃避心裡的声音。

現今社會中也有類似議題，像同性戀或性別認同障礙等等，這些都不是病，也都不是個錯誤或是過失，自然不需要別人的諒解，我們也不應該嘲笑他們。或許就是這些傳統觀念讓我們心中仍存在著偏見，在小小年紀面對家人的不認同和同儕間的排擠，心中的痛與心酸都沒人能傾聽，只能不斷壓抑在心裡，而那些委屈、處境也都沒人理解，但他仍勇敢做自己，這難道不值得我們敬佩、學習嗎？

從一開始家人的不諒解，在高中時期的自在，到大學後遇到的困境，還有後來做的變性手術，直到最後順利回到家裡、得到家人的認同，為了成為真正的女人，她背後付出的代價是一般人想像不到的，每次想起來都讓我為之感嘆，畢竟這可不是所有人都擁有的勇氣啊！而作者以勇敢做自己的這些體會、經歷，寫在書裡，希望有更多的人在她身上，得到勇氣！在看這本書之前，我常用心中那把尺去定義每個人在我心中的形象，但這樣是錯的，正所謂「人不可貌相，海水不可斗量」，或許正因為這樣的以為，我們都在心中給了他否定的答案，也因此我們以為的「正常」常常淹沒他們，常常讓他們心中的聲音變成自責，而不是誠實面對自己，也讓他們更痛苦，所以我們應該將心比心、設身處地的為他們著想，而不是一味的否定他們。

每個人都說要勇敢做自己，但是又有多少人是真的如此呢？有多少人活在別人

的期望裡、為別人而活呢？有多少人為了迎合別人而不堅持己見呢？看完這本書，才發現我們看的不再是她的文筆，而是她勇敢面對、勇於改變的故事。而她告訴我們「應當拿出所有的勇氣，堅持自己的立場與目標，就算困難，也不能放棄，因為這是我們自己的人生，自己的人生必須自己決定。」

APPLE 前執行長賈伯斯曾在一場演講說到：「有時命運會甩你一巴掌，但是不要放棄，找到你一生的熱愛。」即使上帝跟你開了個小玩笑，但當祂關起一扇門，必會再為你開一扇窗，勇敢找出方向往前邁進吧！有勇氣追尋真正自己的人，最棒！

四●討論議題：

當身旁的人與自己意見相左，持反對態度、不理解你時，你還能堅持己見，勇往直前嗎？

學校名稱：新北市立新北高級工業職業學校

年 級：三年級

班 級：甲班

科 別：資處科

名 次：第三名

作 者：周佳盈

參賽標題：送行者：禮儀師的樂章

書籍 ISBN：9789862510124

中文書名：送行者：禮儀師的樂章

原文書名：送行者：禮儀師的樂章

書籍作者：百瀨偲

出版單位：臺灣東販

出版年月：2009 年 07 月 24 日

版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

書中主角大悟，因為樂團的解散而搬離東京，帶著妻子回到故鄉山形。報紙上的徵人廣告吸引了他的目光，因而前往應徵。在短短的交談之後，社長竟當場錄用他，並給了當天的薪水；但就在詳問之下，大悟才知對方徵的竟是「納棺師」！剛開始他十分恐懼、排斥，同時還要面對妻子的誤解及周遭友人的鄙夷，讓他數度興起辭職的念頭。但是就在經歷過一場場的送行儀式之後，他逐漸瞭解到，納棺師的重要性，並開始學會接受、尊重這份工作。

二●內容摘錄：

人死了就什麼都不知道，所以活著的人才是最重要的。（P.52）

大自然中有許多值得我們學習的地方。（P.87）

死亡並不是結束。而是邁向下一段旅程前的必經關卡。所以死亡是一道門。（P.144）

每天接觸死亡，便能體會活著……不，是能活下來是多麼難能可貴的事。悲傷總會結束。抱著這樣的想法過生活，人生也會有意想不到的快活。(P.146)

三●我的觀點：

每一種行業，都有人從事，而對於任何行業，我們都應該要保有最基本的尊重態度。「納棺師」是一個讓不少人覺得反感、噁心的工作，但在主角大悟的眼裡，卻是個啟發他重新思考人生的轉捩點。

從事這方面的工作，對沒有任何經驗的人來說，一定會覺得恐懼，甚至排斥，大悟是，我，亦是如此。大悟在經歷過一場場的送行儀式之後，漸漸地對這份工作改觀，開始學會接受、尊重這份工作。

我實在無法想像，當我從事這個行業時的情況，該用什麼樣的心情、態度去面對？我想我不會做得比大悟更好！書中百合子曾告訴大悟：「會習慣的，習慣面對往身者。」但，我想那不是習慣！是因為深刻明白、了解，也親臨過。歷經無數個不同類型的場合，為不同的人送行，像是白髮人送黑髮人、自殺、意外死亡、壽終正寢的老人，看著不同的家屬，每場納棺儀式都讓他有所體悟。一次次的喪禮，死者的一生和家人的故事，往往使人悲喜交加。

當妻子知道大悟的工作內容後，希望他可以辭掉，找一份正常的工作；而他的朋友山下，也不讓妻子和女兒去接觸他。他們都一致認為，從事這方面的工作的人雙手是骯髒的，是一個令人感到丟臉的工作。但，什麼又是「正常」的工作？納棺師難道不是嗎？不只是納棺師會接觸到往生者，醫院裡的醫生、護士，一旦遇到死亡的病患，不也會接觸到？難道，他們的雙手也是骯髒的？我們總是從自己的角度，去看待一件事情，卻不知道一件事情，若從不同的角度去觀察，會發現更多你不知道的細節，自然而然對於事情的結論就會有所不同。對大悟來說，這個工作是很神聖的，將往生者淨身後，替他畫上妝，把他打扮得漂漂亮亮的，陪他走完人生最後的路程。他並不覺得從事這樣的工作讓他感到丟臉、骯髒，因為在經歷過一場又一場的送行儀式中，看到這麼多死別的感傷，也漸漸明白禮儀師所扮演的重要角色。

「生、老、病、死」是人在一生中的必經之路，只要是生活在地球上的任何生物，就一定面對死亡。人也是！沒有人是不會死的！這只是時間上早晚的問題。所以，「死亡」是一件很正常的事！這是在大悟當了納棺師後，才深深地體悟到。所以我們懂得用歡喜迎接新生的到來，也應該學會用尊重的心去面對死亡。

曾經在網路上看到一則新聞，新聞的標題吸引了我。「大體美容結善緣 亡者先入夢」，她跟大悟一樣，也是從事這方面的工作者，但是她不害怕，反而更珍惜，因為她覺得這就是緣份，有緣才會一起共度這不可思議的一刻！我不覺得禮儀師是一個卑賤的職業，反而覺得只要用正確的心態，尊重的態度，去坦然面對，也可以做得很好！就像這則新聞裡的禮儀師一樣。

「旅途協助」這四個字，開啟了大悟踏上納棺師這條路上的鑰匙，雖然說在這

個時代，有的人聽到這個職業，仍然會覺得反感，但是，職業是不分貴賤的。這本書帶領著我，看盡了死別的不捨與悲傷，讓我明白這個工作所扮演的角色及正確心態的重要性。「來生旅途啟程協助」，這就是禮儀師神聖的使命！

四●討論議題：

不少人對禮儀師的觀感不佳，但如果站在不同的角度去看，是不是看法又會不一樣？所以試著轉變自己看待事情的角度吧！

學校名稱：新北市立新北高級工業職業學校

年 級：二年級

班 級：甲

科 別：資處

名 次：第三名

作 者：簡以涵

參賽標題：創造自己的價值-讀書心得

書籍 ISBN：9576798817

中文書名：創造自己的價值

原文書名：

書籍作者：吳若權

出版單位：方智

出版年月：2003年7月

版 次：二版

一●圖書作者與內容簡介：

作者為暢銷書天王吳若權作家，出版社為方智。吳若權的書籍大致為五類，分別為：愛情、勵志、小說、企管及音樂。由上述可知，作者是一位知書達禮且博學多聞的人，不但懂得行銷學，也懂的寫作，甚至更了解人與人之間微妙的相處形態。其中有項作品〈創造自己〉曾獲選為台北市各高職、學院畢業生的市長獎贈書！〈衝出人生好業績〉是由政大商學院院長及富邦金控董事長的聯名推薦。作者的作品廣受好評，更加肯定了那待人處事的高智慧。

二●內容摘錄：

(p.08)一個人真正的價值，是覺得自己有用並活的快樂。(p.45)專業的價值，不再是技術的本身；而是傳遞專業時的熱情。(p.52)成功，屬於認真的人；但是太認真的人，未必會成功。(p.53)太認真的人，常會覺得別人不夠努力，而養成了道德潔癖。(p.66)人們會原諒自己貪小便宜，卻不會忘記別人的欺騙行為。(p.82)付費學習就是投資自己。(p.90)如果一個人奮鬥了半生，只是為了鈔票，令人擔心他能否在賺到大錢之後，肯定自我的價值。(p.93)愈是激發心靈深處的動機，愈容易幫你完成夢想。(p.98)環境在變，市場在變，真正的熱情卻永遠不變。(p.132)人沒有十全十美，不必拿別人的缺點折磨自己。

三●我的觀點：

這本書中，作者以勉勵的方式來鼓勵一個人的做事態度，有人易如反掌的就成功，有人卻經歷了驚濤駭浪也沒有走到成功這一步，其實背後的原因有很多，個性及先天命運之外，當然最重要的是態度。態度好的人什麼事情都好，態度差的人做什麼事情都靜不下心，自然沒有效率。一個人真正的價值是由內在的

涵養所表現出來的，涵養好的人，處事泰然，待人藹然，凡事皆由好處思考。有一本書曾經說過：滿面笑容的人，凡事有「笑」自然做什麼都有「效」，所以覺得自己有用並且快樂，真是一件很重要的事情，影響了周圍環境及人物。然而一個人若只為了獲得更多的錢、更多的利益，確實令人擔憂他的自我肯定價值能否找回來，人生不能不斷的往前快走，抵達終點時卻一無所空，這是一件很可惜的事情；沿路走著沿路欣賞良辰美景，尋找美的存在，抵達終點時就會覺得收穫滿滿，這不是個更好的選擇嗎？

有一件事情我認為作者說的很對，當挫折來臨時，有人選擇欣然面對，有人卻逃避現實，甚至有人選擇自殺，但是有誰知道自殺後的世界如何呢？違反了上帝的安排，自殺後真的解脫了嗎？還是痛苦的延續呢？新聞報導的自殺事件，與日漸增，那些自殺的人們是否想過，自殺之後，親人何等傷痛？朋友何等不捨？最重要的是：自己呢？自己會去哪呢？會快樂嗎？因為一些困難、失望、疲憊、就想用自殺來解決自己的人真是不懂事，人活著就是要歷經過困難喜樂的各種考驗，才會活得充實，活得精彩，活得更有價值，那些身體殘缺的人，頂著身體的不適現身說法鼓勵健壯的人們勇敢活下去，這世界的規律是不是顛倒了？

對於「挫折」每個人的看法不盡相同，悲觀的人認為它是一顆絆腳石，有人就徹底狼狽不堪的被打敗；然而樂觀積極的人認為他是一顆墊腳石，有人倔強不服輸的站起來勇於挑戰，哪樣的人生會值得別人喝采呢？俗諺曾說：「打斷手骨更加堅強」，正面思考，帶來正面磁場，一定會有雨過天青的一天！所以遇到挫折不要怕，挑戰它，勇敢活出屬於自己的價值！

其實在日常生活中，一個小小的擁抱，一個溫暖的微笑，一句親切的問候，都是積極向上的動力來源，把自己的價值貢獻在別人需要的地方，看見別人的笑容相信自己也會跟著開心起來，所以生活中到處都可以展現自我的價值，只是大家願不願意付諸行動。勇於實踐、積極行動，讓社會變成一個溫暖有愛的小家庭；多一點的勤勞，多一點的耐心，把大家當成是自己的家人一樣關愛呵護著，相信看得到更多人的價值，更展現自己的價值，社會將更加幸福美滿。

四●討論議題：

自殺真的能解決的事情嗎？

學校名稱：新北市立新北高級工業職業學校

年 級：二年級

班 級：甲

科 別：資料處理科

名 次：第三名

作 者：楊佳綺

參賽標題：《中國陋俗》閱讀心得

書籍 ISBN：957-2072-68-4

中文書名：中國陋俗：兩千年「國粹」流行史

原文書名：

書籍作者：徐鳳文卅王昆江

出版單位：實學社

出版年月：2003 年 08 月 01 日

版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

(一) 徐鳳文：男，又名徐行。一九六五年一月生於天津，畢業於中國人民大學歷史系。著有《中國陋俗》、《民國老新聞》、《天津舊影》等歷史文化讀物；曾參加《中國博物源流大典》、《中國民俗大典》等辭書的編撰。

(二) 王昆江：男，一九七二年八月九日生，漢族，畢業於河北大學法律系。一九九三獲律師資格，一九九五年至今在河北佳篷律師事務所任職律師，一九九八年聘為講師，二〇〇二年獲法學碩士學位，著有《經濟法學》。

二●內容摘錄：

溺女惡俗的盛行，給古代中國社會帶來了一系列嚴重的後果。女少男多，男女人口的比例極度失調，影響了人口的成長。（第 21 頁）

中國人相信「生平造化皆有命，相法玄機定不容」，既然死生有命，富貴在天，既然一切都逃脫不了上天的安排，「貧者自貧，富者自富」，「善有善報，惡有惡報」，還是乖乖地過日子，混死等吃，沒事偷著樂吧！（第 153 頁）

三●我的觀點：

一脈相傳的「國粹」早已在中國流行了兩千多年之久，例如：裹小腳、嫖妓、童養媳、算命、賭博、太監、辮子、鴉片等等，這些陋俗竟然被社會默許和認同，從習以為常至有樣學樣，最後變成了全民運動。就像中國人辦喪事是一種糜費，因為那是大禮，所以不可小辦，鋪張誇大也成習，連窮人治喪也要硬撐場面。以「電子花車」浩浩蕩蕩吵人安寧的聲勢、哀嚎於喪禮隊伍中，製造了噪音汙染還習以為常，我覺得陋俗之所以長久存在，類似集體催眠，造成全民麻痺的結果。

自古以來女性一直沒有地位，女人還被當成是「嫁雞隨雞，嫁狗隨狗」的貨品，正如劉備曾說過的「弟兄如手足，妻子如衣服」，女人除了不值錢之外，出嫁時家人還得為她準備嫁妝，所以女人也被認為是賠錢貨，因而導致有許多女嬰慘遭溺斃的命運，長久以來重男輕女的意識一直在作怪，即使是在現在二十一世紀的法治社會裡，這種溺嬰陋俗仍然存在，真是可悲！另外，什麼妻妾成群、兒孫滿堂也只是男人以多子多福為名，行其一夫多妻的藉口罷了，這就是中國古老的「納妾」，導致家中有七、八個妾也理所當然，在帝王之家更是離譜，隋煬帝的後宮有五千多，遠超過後宮佳麗三千！

女人就是那麼苦命！中國的娼妓最早出現在春秋時期，妓院是個皮肉買賣之地，女人一旦淪為娼，就得受嫖客們為了尋求感刺激而展開各種的性虐待活動，甚至欺凌致死。另一種苦命的女性——童養媳，古中國人為了早抱孫，經常等不急兒子具備生育和生活能力就為兒子找好「生孩子」的伴侶，一個二十多歲的女子嫁給一個才十歲的小男孩，換句話說，妻子只是一個生孩子的工具，等小丈夫長大後，自己早已是中年婦，年輕丈夫又怎可能喜歡中年妻呢？最後終得面臨丈夫納妾的命運，而自己卻得面對孤獨終老。其實古代女子也有愚蠢的一面，為了外來的壓力，自己得死守著所謂的”貞節牌坊”，那些烈婦們不

惜動用不食葷腥、不出庭戶、截髮、割耳、斷臂、毀容、自焚、自殺等方式來表現自己的貞節，因為在當時只有貞節才算是道德上的楷模。

另外曾經風行一時的「三寸金蓮」，竟然是文人雅士眼中的性感部位，這其實就是裹小腳，將大腳趾之外的四個腳趾折斷，窩在腳心下，再用布纏繞，綁成畸形的怪腳，可笑的是這竟被古人視為第三性徵的天足。

古中國的男性曾留辮子，在西方人眼中看來頗為新奇，其實早在八百年前女真金朝已存在了，還好這種豬尾巴的流行在民初終於畫下句點。在宮中有一職——「宦官」俗稱太監，太監割掉了生殖器博得皇上的放心與歡心，然後在宮廷服務，其實太監的風氣很差，為了掌權、參政，曾有太監囂張的做出殺大臣、弑皇帝等惡行，幸好在一九八〇年太監也在中國劃下句點。

在今天二十一世紀仍然盛行的有賭博、抽鴉片和算命，賭博仍是中國人悠閒生活的產物，由一種陋俗發展到一種行業，俗話說的好，「十賭九輸」真是一點不假，一旦沾上賭博，在轉眼間可能傾家蕩產、家破人亡。抽鴉片曾在晚清盛行，因此癱瘓了整個中國，然而中國人也因而有了一個世界聞名的稱號——「東亞病夫」，幸好在一九五〇年代已絕跡，只可惜在近年又捲土重來。最後要提的是算命，一門古老的國粹，中國人相信透過面相、看風水、卜卦、測字等方式可以令自己逢凶化吉，可惜過分的沉迷就演變成迷信，許多人也因此上當受騙。

雖然中國的歷史悠久，但至今仍然暗藏著自古流傳下來的惡習陋俗，像是重男輕女的傳統，我們甚至常聽見別人在說「生了個賠錢貨」、「女孩子嫁了人就是別人家的」、「生女兒幹嘛？以後還不是得跟別人姓」、「嫁出去的女兒潑出去的水」等等，這一切對女性而言都是很不公平的，試問如果沒有女人的話哪來的男人？沒有女人哪來的小孩？不論是男人或女人都是相對的，缺一不可，我真慶幸沒生在古中國裡，但是真的很希望女性可以早日登入平等寶座，脫離苦海。

四●討論議題：

如何避免迷信，又能正確的把風水、卜卦、算命等精隨運用在日常生活中？

學校名稱：新北市立新北高級工業職業學校

年 級：二年級

班 級：甲

科 別：資料處理科

名 次：第三名

作 者：顏禎

參賽標題：青春男孩－讀書心得

書籍 ISBN：957-34-0337-4

中文書名：青春男孩

原文書名：

書籍作者：山崎貴子
出版單位：東立
出版年月：1994 年 4 月 5 日
版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

作者山崎貴子出生於北海道別海町，出版的作品有青春男孩、公主的遺產、夢幻星球、十三號鍊金石等書。其中青春男孩所講的是有關青少年的孩子們，在校園內可能發生的各種情況與父母親所不知道的孩子們心理的世界、想法。

二●內容摘錄：

1「妳怎麼能認定答案只有一個呢？當然，對自己而言，正確的答案只有一個，可是這個世界上還有各式各樣的答案啊？要是弄不懂的話，就好好問問自己吧。」（147 頁）

2「人類一遇到什麼事，就認為這是選擇造成的結果吧？跟那邊比起，這邊要好得多，這邊比較有利。可是我認為沒那回事，沒有失敗的選擇。不管學哪一邊，事情就只會變成那樣，或是不會變成那樣。有選擇的世界只會更加寬廣。委屈自己做出來的選擇或許會吃虧也說不定……就想遊戲一樣，人類能夠看到的東西的數目都是一樣的，所以更終於自己地去選擇才最有利不是嗎？不讓自己的內心脫序，而是讓他更加擴展。」（60 頁）

三●我的觀點：

我覺得這部作品真的是既好玩又好笑，同時還列舉了許多人生中會遇到的困難與抉擇，要勇敢前進還是要停留在原地？

故事中的主角是位可愛的國中生一天野平，小小的個子，有著可愛的臉蛋，常被人誤以為他是女孩子，相對的隔壁從小一起長大的好友一日下萬里則是身材挺拔，外表英俊瀟灑、頭腦又聰明。兩人在他們所處的學校可說是風雲人物，國中生可能會發生的事情一一的發生在他們身上：家庭生活、校園暴力、升學壓力與抉擇、友情考驗、朋友與愛情……。

有一天，因為發高燒而倒在床上的萬里，腦中浮現了兩年前的往事。萬里的媽媽是設計師，開了一間服飾店，時常不在家裡，爸爸又被公司派去國外工作，導致家裡總是只有萬里一個人，連平都因為分到不同班而無法在一起，孤單的萬里離家到三歲為止與媽媽同住的城市。在那裡的海邊，他遇到了一位名叫香的男人，一問之下得知香老闆在海邊開了一間店，不想回到空無一人、沒人等待的家的萬里，就賴在香的店裡不走。卻沒想到其實老闆他也是獨自一人，老闆的女友拋下他到美國去了。孤單和寂寞，萬里說：「我知道那是沒辦法的事，如果對父母而言，工作比我重要的話，我也沒辦法，身為人家的孩子，當然只有盡量不讓自己妨礙到他們。如果不想讓自己喜歡的人討厭自己，就得盡量忍耐，要不然就真的會剩下我一人，沒人會留在我身邊，沒人會和我在一起。」面對著夾雜著各種情緒的萬里，老闆告訴他：「小孩子想要什麼就要和父母說，希望他們多陪陪你就要和他們說，妳父母是愛妳的。」

可惜平凡的日子不會一直持續下去，某天，平家來了一位名叫堀田要的少年，個性內向害羞，又常被笑長得像女生，和平不同班的小要，因為同班同學的嘲笑、欺負而缺課長達兩個月，儘管平努力的為受的傷害小要加油打氣，幫助他重回學校，但最後還是一場空，不但自己受傷，還傷害了小要。有些人常把自己生活中的挫折建立在拳頭上，拿來欺負比自己還要弱小的人，同學間的爭吵、勒索、嘲笑、欺負……，常常發生校園暴力事件，如果遇到了那我們又該如何預防呢？

時間流失的越來越快，國三下的他們面臨了升學的考驗，平的成績本來就比萬里低很多，要考上同一間學校可以說是不可能的事，再這攸關自己未來的時候他們想了很多事情，身為他們班導的二下老師同時也跟他們說了很多道理，老師說：「在未來，每個人有各自要走的路，人總會分離的。」為什麼人要長大、為什麼要分開，永遠在一起不是很好嗎？我們都還只是個孩子，為什麼一定要做出選擇，決定志願，我們需要彼此，要一起上學、一起嬉戲、一起長大，不管做什麼我們都要在一起。為了實現這個願望，平決定要努力念書，同時請萬里教他功課，並宣稱自己一定要追上萬里。

為了考試而拼命用功的平，在圖書管理遇到一名少年－R O U。因為家庭、升學考和被欺負等等，對許多是感到煩惱的他，和造訪自己所架設的自殺網站的少女－優，計畫在畢業典禮當天自殺。自殺並不事件好事，他會為留下來的人帶來痛苦、帶來憂傷，不要只因為一些挫折、失敗等原因，就選擇結束自己的生命，山不轉路轉，路不轉人轉，事情一定會有解決的方法，自殺是萬萬不可的。

考完試畢業了，放榜的日子也進在眼前，但平腦子早已都是第二次招考，持續的為第二次招考而努力。接著終於到了放榜當天，平得到一個大驚喜，那就是和萬里他一同考上東聖高中。

四●討論議題：

- 1．青春期孩子們的內心世界，渴望什麼呢？
- 2．當青春期的青少年遇到困境時，如何面對？

學校名稱：新北市立新北高級工業職業學校

年 級：三年級

班 級：甲班

科 別：資料處理

名 次：第三名

作 者：王貞婷

參賽標題：在高牆裡等待春天

書籍 ISBN：9576078962

中文書名：高牆裡的春天
原文書名：高牆裡的春天
書籍作者：邱榮襄
出版單位：圓神出版社
出版年月：2003年4月
版次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

有一位高職的輔導老師，退休後到監獄裡當心靈輔導義工，在那裡面看到了吸毒、偷竊、甚至殺人……等各種不同的受刑人。他盡可能的開導大家，讓那些受刑人不要因為犯了罪入獄服刑就自暴自棄，可以用正面的心態在監獄裡生活，並等待出獄後能重新來過，彌補以前犯的過錯。

二●內容摘錄：

「恨」，是用別人的錯誤來折磨自己，也毀滅自己，甚至於毀滅別人。所以，只有「寬恕」才能使自己真正從痛苦中解脫出來。(p.08)

在任何混亂、艱難的狀況下，一個人如果能潔身自愛、公正待人，久而久之，必定能夠贏得別人的尊敬與信賴，幽暗中發出光亮。(p.35)

有一次我提到孝順父母首先要好好愛護自己的身體，因為古人說：「身體髮膚受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」(p.128)

一、對身心殘障的人，我們要盡力協助，千萬不可輕視、打擊，增加他的生活困難。二、珍惜自己四肢健全、頭腦正常，千萬不要墮落、放蕩，成為社會的負擔。(p.174)

三●我的觀點：

人的一生中會碰上許多事情，不管多善良多正直，也都會有犯錯的時候，但有些人犯的錯已經觸犯到法律了，自然就該接受法律的制裁。大部分的人都認為，只要有犯過罪坐過牢的人就是壞人，包括我也會有這種感覺；可是看完這本書讓我知道，其實那些人根本沒有我們想的這麼壞、這麼恐怖。有些人交到爛朋友，在那些朋友的引誘下染上了毒癮；有人找不到方法支付母親的手術費，所以用偷竊的方式解決；有人為了保護他的老婆，所以誤殺了犯人……等，其實他們的本質都不壞，只是用錯了方法。

這本書其中有一篇的主題叫「等待原諒」，這讓我印象深刻。有一位受刑人的母親生他時難產而死，這讓他感到很難過，也覺得罪孽深重，一定會被老天懲罰，所以就乾脆自暴自棄，在學校打架鬧事就像家常便飯。父親的責備處罰讓他更覺得是因為他害母親死亡，所以父親恨他想把他趕出門，所以在國二就偷了父親的錢，在外頭流浪；先是偷竊，再來搶劫、殺人，最後狼狽的坐牢。在牢裡的第五年，他開始為自己以前的所做所為感到慚愧，所以開始寫信給父親，誠心地向他道歉；可是父親都沒有回信，也不曾到監獄看他，他只好停止寫信。後來心靈輔導義工和他交談之後，發現他過去迷失的關鍵在於渴望父愛，卻又對父愛沒有信心，變好變壞的關鍵就是在父親是否肯原諒他、接納他。我覺得

被接納真的是一件很重要的事情，尤其又是跟自己有血緣關係的人，如果連有血緣關係的親人都不願意接納他、愛他，那根本很難感覺到這世界還有溫暖可言。

書上還有提到一部電影「刺激 1995」，這部片述說有位男子(安迪·杜佛蘭)被冤枉殺了他的老婆還有老婆的外遇對象，因為沒有足夠的證據證明是被冤枉的，所以只好被關到牢裡。監獄裡的其他犯人已經習慣牢裡的生活，就算出獄了也不知道該如何自力更生，所以根本沒有出獄的打算。安迪原本是個銀行家，所以在監牢中都幫獄警報稅，甚至幫典獄長洗錢，自然而然也會受到獄警的保護。安迪的好友依安迪的要求贈送了一張大海報，監獄相關人員也同意他牢房的牆上貼那張大海報。雖然安迪跟牢裡的長官是互利共生，但他還是一心想要出獄；直到某一天有個證人能夠證明安迪是清白的，可是典獄長還需要依靠安迪幫他洗錢，所以就將那位證人殺了。過沒多久的早上發現安迪不在牢裡，那時大家才發現，他每天半夜都用小刀挖掘海報遮住的牆，終於挖出了一個通道，安迪就這樣順利的逃出去了。小刀則藏在典獄長最喜歡的聖經裡，前一晚也把做的假帳掉包回來，典獄長被逮捕後，在無路可退的情況下，選擇自殺。我很佩服他被冤枉還能忍氣吞聲的在牢裡生活，能夠跟長官和朋友相處的融洽，也不會因此忘記自己要出獄的念頭。

看完這本書，我覺得一個人就算今天犯法被關在監獄裡，那也不代表一輩子都完了；只要有心改過，沒有所謂的來不及，只是出了獄就不要再重蹈覆轍，應該要更踏實的過每一天，也當作彌補以前的過錯。再來就是那些受刑人的家屬，在書中大部分的受刑人身上都會放家人的照片，三不五時拿起來看，每個受刑人都很思念家人；但同時也很害怕因為自己坐過牢有汙點，怕家人沒辦法接受，或是怕自己的關係連累到家人，所以家人的支持也是很重要的。

四●討論議題：

如果你今天犯法被抓去關了，該如何改變自己的心態，讓自己能夠重新開始過往後的人生？

學校名稱：新北市立新北高級工業職業學校

年 級：三年級

班 級：甲

科 別：資料處理

名 次：第二名

作 者：游宜婷

參賽標題：在社會上該學的 50 件事

書籍 ISBN：9868099293

中文書名：進入社會的 50 堂必修課

原文書名：進入社會的 50 堂必修課

書籍作者：曾志堯卅臧全金

出版單位：易富

出版年月：2005 年 6 月

版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

曾志堯是金融業的頂尖人才，也培訓過許多人才，他觀察成功的人條件都不盡相同，身上卻具備某些特質；於是和臧全金集結了各行各業成功人士的經驗與心得，告訴大家要踏入社會前該知道的 50 件事。不論你是待業、失業或正在就業，常常怨天尤人，逃避不能改變現實環境！一個正確的工作態度，決定一生的幸福財富。

二●內容摘錄：

誠實坦承並不是要你毫無顧忌的展示自己的缺點，而是應該將焦點投注在你的優點上，誠實坦率的展現個人優點。（p46）

如果你真的發現自己錯了，就不要為自己找理由推託，即使責任不全部在你。你應該坦率地承認錯誤，並想辦法補救。（p129）

如果認定自己是一塊陋石，那麼你可能永遠是一塊陋石，如果堅信自己是一塊寶石，那麼你就可能成為一塊寶石。也就是說，相信自己才能夠做任何事，才有可能收穫成功。（p275）。

三●我的觀點：

看完這本書，真的讓我獲益良多，雖然我只有 17 歲，但就是只有 17 歲，在真正面臨社會碰觸到現實面時，我可以調整好自己的心態，足以準備好迎仗。

學校與社會是大不同的，也許大多數的青年人已經習慣了學校的安全模式，只要功課有寫、考試有過，和同學及師長相處融洽，可以開開心心、迷迷糊糊的過每一天。但是你有想過，一旦畢業後進入職場，不僅以前成績沒用，態度不能我行我素，連犯個小錯誤都有可能被用放放大鏡觀察。所以這本書裡教讀者如何做好承受壓力的準備，迎接挑戰；還要不斷的學習再學習，更要步步為營，別犯下無法彌補的錯誤。

在工作職場上，每個人都不願做吃力不討好的工作，但對社會新鮮人而言，在專業能力尚未發展出來前，要細心，要用心的去做各種嘗試，因為老闆總把重要的工作交給他所欣賞的員工去做，所以這不僅是一個學習鍛鍊的好機會，更是一個肯定自己，也受老闆肯定的好機會。

一個能成大事的人，不一定比別人還聰明，但秘訣在於，能夠清楚自己的長處，進而充分利用自己有限的智慧和才能。所以為什麼大多數的人成績平平，因為他們將自己的才幹用錯了方向，照成了無法邁向成功的一大步。

一般以為成功的人具有天生而無法阻擋的閃亮才華，其實，他們也是需要花到比 10 年還多的光陰，來培養他們的特殊才能。所以要成為頂尖的人或是專家，都必須要擁有超前的個性和堅強的毅力。很多人一開始很有衝勁，但因為抵抗不了外界的誘惑，不自覺心飛了，以致於失敗了，所以通往目標的道路一定要專注在其中，且努力不懈，就能夠成功了。

未來職場競爭將不再是知識與專業能力的競爭，而是學習能力的競爭，所以一個人如果能好好學習，我想它的前途會一片光明。未來社會上只會有兩種人，一種是非常忙碌的人，一種是沒有工作的人。我現在致力於美髮相關知能的學習，我的目標是當一位頂尖的設計師，並且是國際級的大師；即使很多人都笑我，那是做不到的事，但我相信，先有夢，再付出，我也要試試，就算以後達到我的目標，但至少我有盡我的全力，去追求，這樣我也很滿足。

很多人都是因為要維持生活開銷，所以才出門賺錢，找個錢多，事少，再加上離家近的工作；然而對我來說，這並不是我要的。因為我覺得這樣的生活很乏味、很枯燥，沒有熱忱，沒有開心，就像數學一樣，已經是把公式帶進去而已。我找了一件可以吸引我，讓我廢寢忘食的工作，雖然要花上幾年的時間，但我覺得很值得；而且美髮是一項技術，就算因為不景氣，錢變得難賺，但我知道我至少不會失業，只要我肯做，我還是有錢賺。

然而不管在哪種行業中，都應該擁有良好的態度，以微笑待人，不能像在學校裡一樣，我行我素。面對同事呢，更應該與人為善，即使有新懷不軌或想害人的小人，我們都不應該以惡制惡，只要遠離他們，在工作與他們有接觸外，就不要再有甚麼彼此來往，才能確保自己的安全，也才不會使自己受到不必要的傷害。

只要相信自己能辦到，給自己信心，給自己勇氣和勇往直前，堅持到底的信念，我相信人人在職場上都能有良好且開心的生活，也能知道該知道的是事情後，如何迎接自己的未來。

四●討論議題：

在職場上遇到我們不如意的事情，該用什麼態度、甚麼方式去解決呢？

如果在同一行業做了很久，有想要賺換跑道的心態時，我們應該以什麼為考量，決定是否轉換工作呢？

學校名稱：新北市立新北高級工業職業學校

年 級：三年級

班 級：甲班

科 別：資料處理科

名 次：第三名

作 者：黃珮玲

參賽標題：自由的代價

書籍 ISBN：9789868780828

中文書名：人肉搜索

原文書名：

書籍作者：食凍麵

出版單位：華品文創
出版年月：2012年04月15日
版次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

從小就是孤兒的陳婉珍，因一次網拍公司徵求模特兒，班代將所有女同學照片寄出，被選上成為平面模特兒，因此被同學 Nicole 妒忌。同學 Nicole 藉著自己有個黑道男友，找了一群人霸凌婉珍，此時可甄出手相助，結束了此次霸凌；沒想到可甄的老大金爺居然愛上婉珍，也讓婉珍失去了自由。想盡辦法脫離金爺的婉珍，經過一連串的逃亡，憑著林樂給她的勇氣與過人的智商，後來雖然成功了，但也讓她必須變成植物人，活完剩下五十年。

二●內容摘錄：

毓正和五位兄弟強行拉扯三個大漢的衣服，他們嘗試反抗，無奈三人之力難敵六隻拳頭，最後一邊被打，一邊被脫得一絲不掛。p.40

慘了……網上的人肉搜索很可怕，這下子我們恐怕要成為「全國名人」了！

p.43

留言盡是嘲諷與人身攻擊，平均每分鐘就會多一篇新的流言，看來這股反暴力的熱潮大概還要持續兩到三天。p.59

「誰要用五分鐘的毒打換一個 LV 啊？」我不以為然，這樣的愛情為免也太自虐。p.72

我們為自己的人生開啟了一條新的道路，卻在叛逆過後，將付出無法彌補的代價。p.96

對！我就是要過自己的生活，我不能再猶豫不決，坐以待斃。p.82

最後，一顆子彈直衝腦門，為這十九年不愉快的人生畫下句點。p.236

三●我的觀點：

在琳瑯滿目的書架上，實在不知道要看哪本書；後來在一堆小說中看到了這本書，剛開始只想說可以打發一些時間，沒想到開頭就非常精彩，於是我的情緒在作者妙筆生花的文筆下，跟著劇情浮動著，它的內容和我們現在生活息息相關。

剛開始它從校園霸凌進入，其實校園霸凌很早以前就存在著，只是我們疏於防範，及未給被霸凌者有正確的管道求助，所以被霸凌者往往一直處於弱勢；但在資訊科技發達的現在，霸凌者因為過度囂張，甚至將霸凌影片放置網上，因此引發眾多網友為這些弱勢者發聲，也讓政府漸漸重視這個議題。

書中的女主角陳婉珍卻沒這麼幸運，她被霸凌時雖然被太妹可甄救援，但也因為這樣，她就像誤觸流沙，越陷越深。我非常同情她的遭遇，她之所以會跟金爺在一起，也是迫於無奈，所有人都在旁邊吆喝，她想到讓金爺沒面子的後果不堪設想，只好答應；如果她當初堅決不答應，我想她的命運會很不一樣吧！

陳婉珍想脫離金爺，最原本其實只有心理想想，但她並沒有勇氣付諸行動，她覺得以金爺的勢力，她逃到天涯海角都會被找出來；但遇到林樂之後，陳婉珍也有很大的轉變。林樂給陳婉珍很大的勇氣，他說不管婉珍的決定如何，他

都會陪著他，這其實是劇情很大的轉折點，原本只有想的婉珍，也開始跟林樂賭上性命的出走，過程中有喜有悲、有血有淚。我想如果是我，就算沒有林樂的勇氣，我也會為自己賭上一次，因為失去自由就等同於失去自我，不管結局如何，我都會願意賭上一回。

他們逃亡過程中，最好看的就是兩人與金爺找的獎金獵人 Hunter 的心理戰，她們為了躲避 Hunter，從台南逃到林樂台中的死黨家中，躲沒幾天就被 Hunter 給找到了。可惜婉珍也不是省油的燈，雖然 Hunter 的 facebook 上一片空白，但從 Hunter 的帳號複製到入口網站，意外發現 Hunter 發現了他們的行蹤，所以他們就趕緊離開台中。婉珍就這樣一次又一次的逃離 Hunter 的手掌心，就連真正被 Hunter 抓到，也是婉珍精心設計的，因為她不想再逃了，她想做個了結，後來她被金爺的老大開了一槍。

「我以為我死了，原來我還活著」，經過搶救後，婉珍雖然救活了，但她也成了植物人，雖然他贏過了 Hunter，但她始終贏不過上天的決定。我想在這場出走，婉珍最大的收穫就是林樂的告白吧！她雖然成了植物人，但至少她可以不用忍受一個她不愛的人。劇情結尾是林樂許了生日願望，希望婉珍醒來；婉珍也醒了，但最後婉珍說不管是不是作夢，她希望護士今天偷懶可以不要幫她擦背，這留給了讀者很大的想像，讓讀者編製自己的結局。

我覺得這真的是一本非常值得看的書，內容也和現在生活息息相關，雖然黑道版人肉搜索是有些誇張，但這也是讓正本書的劇情達到最高峰的時候，我重複看了兩次，甚至希望它能拍成電影，它裡面貫穿了友情愛情間的肯定及信任，也是全書的精華所在，讀完後真的會陶醉在整個劇情中。

四●討論議題：

- 1.如果也不幸遇到霸凌，你會默不吭聲等待結束，還是反抗到底？
- 2.若一個是奪取你的自由卻讓你不受欺負的人，一個是給你真正活著的勇氣卻非得和他一起逃亡的人，你會捨去自由過著安穩的生活，還是冒著生命危險讓自己真正活著？
- 3.如果你也讀了這本書，你會希望結局如何發展呢？