



新北市立新北高級工業職業學校

New Taipei Municipal New Taipei Industrial Vocational High School

110學年度全國高級中等學校 閱讀心得寫作比賽得獎作品集



第1101010梯次全國高級中等學校 閱讀心得寫作比賽得獎作品

班級	姓名	作品標題	指導老師	等第	頁次
電機三丙	吳宸緯	傳愛到社會	蔡純純	特優	1
進資處三甲	陳冠妤	擁抱即使不完美，還是愛自己的我	吳枚錦、周士琦	特優	3
進資處三甲	陳慈音	同樣的年紀，人生境遇大不同	吳枚錦、周士琦	特優	5
電機三丙	吳坤諭	火星任務閱讀心得	蔡純純	優等	7
進製圖三甲	王承憲	想要創業嗎?先當個存活者吧!	吳枚錦	優等	10
電機三丙	卓季暉	做自己與別人生命中的天使	蔡純純	甲等	12
進資處三甲	陳力璋	可以好好休息的第三空間—星巴克	吳枚錦、周士琦	甲等	14
進資處三甲	黃曼俐	我能活出更高的自我	吳枚錦、周士琦	甲等	16
進製圖三甲	黃采薇	盼望你別來無恙	吳枚錦	甲等	18
進模技三甲	黃紹愷	後疫情時代如何照護自己的身體： 防範新冠肺炎病毒下的日常生活樣態	陳政芳、周孟穎	甲等	20
進模具三甲	陳裕儒	愛是阻斷通往人生地獄之門的不二法門	鄭秋琪、周孟穎	甲等	22
進模具三甲	許祐笙	唯有愛與溫暖能返魂人世間的香氣	鄭秋琪、周孟穎	甲等	24
進資訊二甲	簡偉宣	做個不受他人影響的人	吳枚錦	甲等	26
資訊二甲	李名揚	燃燒青春熱火	盧淑玲	甲等	28
資訊二甲	張淇銘	壓力的應對與改善	盧淑玲	甲等	30
資訊二甲	蕭瑋辰	專注和機會的重要	盧淑玲	甲等	32
資訊二甲	林鎧霖	從貓的視角看人	盧淑玲	甲等	34
資訊二甲	李旭豐	一句話的影響	盧淑玲	甲等	36
資訊二甲	王佳緯	為了愛而付出	盧淑玲	甲等	38
資訊二甲	簡士淵	與智商同等的情商	盧淑玲	甲等	40
資訊二甲	梁師緯	投資與生活的結合	盧淑玲	甲等	42
資訊二甲	劉宸佑	獅子的點心	盧淑玲	甲等	44
資訊二甲	蘇品融	只為了相聚	盧淑玲	甲等	46
汽車一甲	游博瑜	致無法拒絕長大的我們	沈苡歆	甲等	48
電機一乙	宋友柏	爺爺泡的茶閱讀心得	沈苡歆	甲等	50
電機一乙	吳德謙	把握機會，堅持選擇	沈苡歆	甲等	52

科 別：電機科
班 級：三年級丙班
名 次：特優
作 者：吳宸緯
指導老師：蔡純純

參賽標題：傳愛到社會
書籍 ISBN：9574442896
中文書名：第 21 頁
書籍作者：李家同
出版單位：九歌
出版年月：2006 年 2 月 10 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

一位心繫學生的教授，在臨終之前，仍記掛多年前育幼院的學生。身旁的人動用所有關係，終於將學生領到教授病床前，教授要他打開自己保存已久的課本，翻到第二十一頁，那正是學生蹺課前教授為他上的最後一頁。上卷中動人的十二篇散文，有李家同最深的情感和被忽略的溫馨，搭配插畫家恩佐的細緻圖畫，讓讀者與書中的主角，一起落淚、一起歡笑。下卷「故事之外」，則收有李家同教授近年的讀書心得與時事感懷，鏗鏘有力，字字珠璣。

二、內容摘錄：

心靈上的平安不是白白的能的到的，只真心愛人的人，才能擁有他。（p.39）

如果我們成天想到自己如何厲害，會越驕傲，越來越沒有同情心。如果我們成天假想自己非常不幸，我們就會變得謙卑而又有同情心。（p.27）

如果世界級的大人物能夠不再以為自己是正義的化身，而是一個謙卑的罪人，世界和平就有一線希望。（p.93）

三、我的觀點：

這本書描述著作者對弱勢孩童的疼惜、生命的感恩，傳遞美善訊息，更有存在你我周遭中易被忽略的愛與溫馨。作者把自己的所經歷過的種種事情，毫不保留的分享給讀者，讓我們也有身在其中的感覺。娓娓道來，如同一位慈祥睿智的長者，為我們訴說人世間最美的語言，牽動每個至情的心靈，使我們與書中的主角，一起落淚歡笑，喚起心中的真與善。這本書旨在傳達熱心助人的意念和對生命的感恩，我很喜歡這本書的感覺，不論是內容還是彩色插畫都很精彩，也讓我回憶起小時的天真無邪，還有人和人之間彼此互相幫助的快樂和喜悅。以下針對我自己特別有感受的地方加以分享。

作者講到對於世界的期待和改變的部分，讓我聯想到霸凌這件事。被霸凌的人大多較少與他人接觸，或是有與大眾不同的地方。我覺得我們不應該去霸凌或排擠任何人，而是要去包容。許多社會案件都是因為口頭齟齬或網路上的惡意攻擊而來，隨著科技的進步，霸凌開始在網路迅速擴散。之前聽過一個事件，有一位女性跟朋友鬧得不愉快，朋友號召在網路上認識的一些朋友，一起去這位女性的臉書留言攻擊她，甚至傳一些不適當的言論到電子郵件騷擾她，最後，這位女性因無法承受這樣的心理傷害，以自殺的方式來面對。我小的時候比較

內向也很愛愛哭，講話也比較直接，所以很常被同學針對甚至排擠，大家都會叫我愛哭鬼，年紀還小的我，一聽到這個稱號根本就承受不住，就又哭了起來，可能看起來沒什麼的稱號，但對我的內心造成很深的印象，言論霸凌是最可怕，也是最討厭的一件事，所以我們應該用正確的心態，和正確的處理方式來面對。

再來就是語言這一個部分，語言是用來互動及表達自己想法的工具，溝通亦是一門學問。語文這個工具就像水一樣，能載舟亦能覆舟，有時使人自信滿滿，有時卻讓人跌入萬丈深淵，小後的我比較口無遮攔，時常說了一些不該說話，比如對長輩大呼小叫，一生氣就會開始碎碎念，讓父母又生氣又頭痛，直到現在我還是會跟父母頂嘴，但有時想了想，父母都是為了我們好，可是我一直讓他們失望，所以在講出任何一句話之前，都應該站在對方的角度去想，不要逞一時快而說了不該說的話，多說些好聽的話不管是對別人，還是對自己都有好處。

作者常以實際行動幫助有困難的人，這一點是我很佩服的地方，也讓我想到自己的經驗。在我國小三四年級的時候，曾被同學排擠，因為我那時很愛哭，幾乎每一天都會哭。現在回憶自己哭的原因也不清不白的，只要老師講的我聽不懂就哭、覺得沒安全感也哭、被同學欺負更會哭.....這樣的我，讓媽媽及老師很傷腦筋。所幸後來，有一位同學主動找我，他不但願意跟我說話，更有耐性地陪伴我，一年時間過去後，我們成了無話不談的好朋友，我的愛哭症也漸漸的消失，個性甚至變得活潑起來，身旁的朋友也變多了。如今回想起來，真的是很感謝他的付出，因為這同學友善的態度，讓我走過封閉痛苦的日子。現在遇到有心事的朋友同學，我都會嘗試的去傾聽他們訴說，有時候聽他們說出口，也可一適當的給予一些安慰，人本應該這樣互相的幫忙，主動地做出實際行動，去幫忙更多像我一樣的人。

我覺得，每一個人都可以自己故事裡的主角，所謂的做出行動，並非是指金錢上的幫助，而是用有實際的作為，讓被幫助的人充滿希望，充滿更多正能量。回想自己小時候對世界充滿期望，但到了真正懂事的時候，反而不想長大，懂得越多，所思考的事情也就越來越複雜。兒時的我想當醫生，覺得醫生好帥，當時的我，不知道醫生所背負的壓力和期許是如此之大；我也想過當警察，覺得警察好勇敢，沒想過警察值勤是多麼危險。現在的我對自己和現實社會有更多認識，知道有些工作是不適合的，但是，有更多事情是我可以去做也應該去做的。目前身為高中生的我，搞定學業、增加能力、分擔家務.....都是我應該可以努力的地方，雖然這些事情渺小，但對現在的我卻有著極為巨大的重要性。

我很感謝那些幫助過我的人，也希望我能用這股力量去改變更多需要幫助的人，這本書喚起我對這個社會的期待，和熱愛助人的心，希望推薦它給每一位對社會有愛的人，讓更多的人知道自己並不孤單，這世界是有愛的。

四、討論議題：

你曾經有多久時間可以不碰電子產品？如果讓你一個禮拜沒有任何的電子產品，去鄉下地區住你願意嗎？

科 別：進修部資料處理科
班 級：三年級甲班
名 次：特優
作 者：陳冠妤
指導老師：吳枚錦、周士琦

參賽標題：擁抱即使不完美，還是愛自己的我

書籍 ISBN：978986342855

中文書名：我們都會好好的：不安沒關係，脆弱與寂寞也沒關係，今天的你會很好，明天也是

書籍作者：肆一

出版單位：三采文化

出版年月：2017 年 6 月 30 日

版 次：初版、七刷

一、圖書作者與內容簡介：

網路的發達讓大家隨時都能分享自己的一切，吃過甚麼，去哪玩了，乍看之下每個人好像都過得幸福美滿，相比自己卻過得不如他們，這讓自己不安的感覺逐漸放大，為了不輸別人，我們都帶著名為“幸福”的面具，可是在螢幕後面，真的是如此嗎？作者肆一用著溫暖的文字，陪伴著每個獨自逞強的靈魂，希望讓心裡那一塊脆弱的那個自己，得以安放。

二、內容摘錄：

學著欣賞自己，然後盡可能客觀地評價自己。（p.23）

或許人生珍貴的地方之一，便是在於它的一次性。（p.43）

把時間拿來跟自己相處。去思考自己已經擁有些什麼，或是靠自己去創造些什麼。（p.65）

當你已經試了很久、盡最大的努力，但仍未果之後，或許，你該選擇去做的並不是勉強再去適應，而是該離開了。（p.132）

三、我的觀點：

人啊，生而為人，好像就很辛苦了，從你落入人間的那一刻起就逐漸邁入死亡，活著的一天面臨考驗的日子就多一天。你不知道今天努力活著的自己，明天是否一覺不醒；更大的可能是，我們無法逃脫這無限循環的日子，睡著、醒來、面對一切，周而復始。

我們常常戴著面具裝飾自己，面對每個迎面而來的人，我們盡力讓自己看起來生活充實，每天都很開心。穿著時髦的衣服，戴著有點重量的項鍊，語帶輕鬆地向每個過問的人訴說最近去了哪兒，順便拍張照上傳社群軟體，加幾行引人遐想的文字，天衣無縫的日子，羨煞許多人；可是回到空蕩蕩的家裡，脫掉沉重的外殼後，迎來的卻是無止境的寂寞。像這樣得到別人的認同，逃避著自己的不安與寂寞，讓自己的生活陷入更苦的深淵；你都沒有確切的愛著自己，當你關掉一切後也什麼都不是了。要讓自己過得舒服的第一步—學著多愛自己一點。

每個人身為獨立的個體，各有優缺點，就連雙胞胎也不盡相同了，更何況是兩個無血緣、無交集的人。你把別人當作範本來過生活，拼命的奔跑，把自己的缺點過分放大去挑剔，為了

成為你心中所謂那「完美」的人；到最後成為不了別人，你也失去了自己。人不可能完美，一定有缺點，但同時也別忘了你的優點，或許那也是別人羨慕的一部份，要讓自己過得舒服的第二步—接受自己的不完美。

媽媽因為家裡因素，自己賺錢養我們，日夜顛倒，長時間不在家，造就我在無形中變得獨立堅強，面對朋友也是如此；加上我不喜歡大聲地在眾人面前宣告我的心事，所以有心事幾乎都自己消化。我獨自在自己的天地中散步、寫日記、聽音樂、反覆思考，那沒什麼不好，我覺得反而能更了解自己在想什麼，讓那些情緒流過身體，用心感受，慢慢消化，練就自己一人，也可以獨自面對。

從小被教導要堅強，一部分也是怕麻煩人家，久而久之，我們習慣自己承擔情緒，在面對這些無處安放的情緒，無人可訴說時，我希望能明白且恰當看待，不要急著要擺脫它們，凡是一體兩面，別單純的把這些歸類為負面情緒，就如細菌一樣，大家直覺就是細菌是壞的，但細菌也有分好菌壞菌，每個細菌的功能也都不同；像所謂的哭泣，哭不好嗎，它可以讓我們發洩過多的情緒，小嬰兒也是藉由哭喊來引起大人注意。如果靜下來好好體會情緒，它從哪來，理解為何如此，並好好的擺放、處理，不過份誇大注意，下次它再來時，就不會衝擊如此大。不禁讓我想到前陣子有部韓劇〈黑道律師〉，裡面有段台詞：「煩惱並不會存在或消失在另一片天空，只會在你的心裡存在和消失。煩惱不屬於頓悟的領域，而是戰鬥的領域。站穩腳步戰鬥吧！頓悟只是那場戰爭的戰利品。」適當的去看待情緒，有心理準備，你就會知道如何去面對了。要讓自己過得舒服的第三步—學會與你的情緒和平共處。

如果用力奔跑後，感到累了就稍作休息，想哭就哭，想笑就笑。在盡全力之後還是無法達成，不如選擇放手，做到問心無愧就好；應該說，接受自己，不論當時的狀態如何，那都是自己的一部份。今天糟糕沒關係，會變好的；也許不會明天就會好轉，只要你肯慢慢地往前走，總有一天，會好的。

四、討論議題：

你有嘗試過每天認真地觀看社群或者經營著社群嗎？這麼做後你的感受是什麼？

在脆弱不安時，你會用什麼方式安頓身心呢？

科 別：進修部資料處理科
班 級：三年級甲班
名 次：特優
作 者：陳慈音
指導老師：吳枚錦、周士琦

參賽標題：同樣的年紀，人生境遇大不同
書籍 ISBN：9789861337319
中文書名：不完美的 11 歲
書籍作者：凱利哥／小露
出版單位：圓神
出版年月：2020 年 11 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這是一本講述一家人如何面對與照顧女兒罹癌的真實故事。一家四口，母親爽朗快活，父親心思細膩，姊姊喜歡閱讀，妹妹體貼懂事，整個家庭和樂融融，直到有一天姊姊小露脖子上出現的硬塊被證實為腫瘤後，幸福的生活一下土崩瓦解，透過本書，小露與母親一同紀錄了全家對抗癌症的心路歷程，如何相互扶持，度過每一個難關。

二、內容摘錄：

有時，陪伴就是最好的關心，不一定要追根究柢問清楚才是真的關心。（p.18）

日復一日習以為常的事，直到有天突然終止，才懂得日常有多珍貴。（p.32）

妳跟別人沒有不一樣，只是有時候要治療，但大部分沒有不舒服的時候，就要跟以前一樣過日子。（p.28）

世界不會因為你的痛苦而停止轉動，只能繼續往前走，才不會讓世界忘了你。（p.62）

三、我的觀點：

對我來說，長大好像是理所當然的事情，上了小學，進了國中，考上高中，然後準備大學，進入職場；直到我看了這本書後，我才知道我是比較幸福的那一群人。書中的小露從小就很少吃加工食品，飲料也都不喝，作息也非常正常，為了保持健康，他很小心謹慎地過著每一天。本該是個愛作夢的年紀，幻想著長大後的世界，能夠在學校大展長才，遇見喜歡的人，談一場有趣的戀愛，進入職場，開始為人生拼搏；但對於小露來說，這一切並不存在。她還沒到要被醫生囑咐注意身體的年紀，就已在醫院與病魔鬥爭，這對她來說似乎太早了點。明明生活過得如此的健康，命運卻如此安排，或許這是上天派給小露以及她的家人們的一個任務，想看看小露要如何勇敢的面對！

這本書講述著小露這位女孩面對癌症病發、治療的過程，以及家人、朋友之間如何面對這突然其來的變故。很多第一眼見到小露的人，都會覺得她非常勇敢，能夠與家人一起面對罹癌的事實；但她是不得不勇敢，或許她也不想勇敢，但沒有辦法，遇到了這樣的事情就放棄人生，並沒有任何的幫助。對我來說，閱讀這本書不是要了解面對癌症時的痛苦，而是想了解人生在不順遂的時候，要如何打起精神，正面迎擊，用正面的力量來影響周遭的每一個人。這不是一本賺人熱淚的書籍，而是帶給人們勇氣與希望的故事。

我對小露深感佩服，讓我印象最深刻的是，她全身麻醉抽取脊椎和骨髓液後，還有電腦斷層的檢查要做，在經過一連串辛苦的檢查後，虛弱的回到病房，麻醉剛醒小露就吐了一地；她竟然還內疚的向清潔人員道歉，能夠在身體那麼不舒服的情況下顧及到他人的感受，真的覺得小露非常了不起！小露的父母也和其他的父母不一樣，他們不把小露當作是病人，不希望小露因為生病而荒廢了一切，仍然試圖安排各種活動，在她身體能夠支撐的情況下盡可能地讓小露繼續學習，讓他知道就算是生病了，人生也還可以繼續往前。書中提到，貼心的小露常對媽媽說：「謝謝你找了很多事情給我，讓我過得不像生病的人。」雖然在醫院接受治療，但小露也持續透過線上影片以及同學們寫下的筆記，跟隨學校課程進度，隨時做好可以回學校上課的準備。對小露的同學來說，雖然身旁的座位空了出來，但仍可以透過筆記來記得小露，記得班上還有位缺席的同學。小露也常在病房做很多喜歡的事情，例如閱讀有興趣的書籍、做做手工勞作，或者看看電影、影片充實自己。小露的媽媽在書中寫道：「不要把自己過得像個病人，那一切就會更好。」這句話深深的影響了我，我目前雖然是個健康寶寶，但未來也有可能成為病人，若活得像病人一樣，那人生豈不是停滯不前了？不，我不想這麼做。既然無法改變治療辛苦的事實，那更應該過著原有的生活，甚至過得更好。看完這本書後，讓我從十分害怕，無法面對現實的恐懼，變得能以全新的態度去面對疾病，迎接人生中各種的未知與挫折。

某方面來說，我也算是小露治療過程中的一位夥伴。對許多人來說，落髮是癌症的第一印象，而書中的小露的確也因為化療而開始掉髮。小露非常珍惜自己的頭髮，他花了很長的時間才留到一定的長度，可惜到了後期，落髮的速度太快，做任何動作都會晃落一絲絲的毛髮，最後小露選擇在頭髮掉光前，在最美的時刻先自己剪下保存起來。對於女生而言，頭髮是最珍貴的，也是一種自信的象徵；當然，我也不例外，不過我從小就不喜歡留長頭髮。小學三年級時，我決定剪短自己的頭髮，剛好又在網路上看到頭髮捐贈的文章，覺得頭髮剃掉也是種浪費，不如捐出去，於是就和家人商量，把剪下來的頭髮捐給了癌症基金會，讓他們能夠製作高品質的假髮給予癌症病人使用。而透過這本書，讓我能更進一步了解到自己貢獻的價值，讓癌友能夠掛著自信滿足的神情，持續的與癌症奮鬥。

我很喜歡這本書的書名，「不完美」；其實，每一個人的人生都是不完美的。而正是因為沒有人的人生是完美的，我們活著才有動力與價值，能夠去奮鬥、去努力，度過生命中的每一個難關；我們未必需要正能量，但至少別讓負能量圍繞在自己身旁。這本書的封面和每一章節的字，都是小露的妹妹小梨寫的，可愛又不工整，很有小學生氣息，覺得挺有趣的，為這本書減少了一點嚴肅的步調，增添了不少風趣！

四、討論議題：

關心，有時多餘的加油反而會讓人感到壓力，要如何真正關心他人，給予他人真正需要的幫助？

科 別：電機科
班 級：三年級丙班
名 次：優等
作 者：吳坤諭
指導老師：蔡純純

參賽標題：火星任務閱讀心得
書籍 ISBN：9789863421559
中文書名：火星任務
原文書名：The Martian
書籍作者：安迪·威爾
出版單位：三采文化
出版年月：2014 年 6 月 6 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

不過幾天前，主角馬克幸運地成為少數登上火星的太空人。

突然颳起沙塵暴逼著他們放棄任務，返回地球。他被扯斷的天線擊中，吹進了暴風中。很幸運地，他沒有死，但他必須在火星上等待救援。為了生存，首要任務竟然是在火星上種馬鈴薯！

馬克能靠著他的科學知識活過 1400 天嗎？

安迪在科學方面天賦異稟，15 歲即加入美國國家實驗室，之後專職電子程式工程師，熱愛物理，軌道力學和火箭，是不折不扣的太空宅男。

二、內容摘錄：

嗯，我沒死。（p.42）

我是第一個在火星上進行長程駕駛的人類。第一個在火星上待超過三十一天的人類。第一個在火星上耕種的人類。（p.127）

我像個小孩一樣放聲大哭了好幾分鐘。然後我慢慢從大哭轉為小生啜泣，心裡感覺到一股深深的平靜。這是一股很美好的平靜。（p.149）

唉……好吧。我發完脾氣了，現在該來想求生方法了。再努力一次。（p.205）

你突然就跳上了一個大型炸彈，把妳炸到火星上去。（p.330）

三、我的觀點：

這本書是我看過的小說中，最吸引我的，反覆看了好幾次，每一次都帶給我全新的感受。我為馬克感到緊張，猶如身歷其境，忍不住想知道馬克又會發生什麼事；主角馬克在一次火星沙塵暴中，獨自留在火星！在缺水、缺氧氣及食物的惡劣環境中，仍保持樂觀以及幽默感，想辦法活下去。火星上的水份很稀少，要種植馬鈴薯必須先解決水的問題，他利用科學

的知識，把聯氨分解成水，用來種植馬鈴薯，以解決食物等問題；改裝探測車連絡太空總署，讓自己增加被救援的機會，這些以往感到複雜又難懂的科學知識，作者以簡單又實用的方式，讓人感覺科學是輕鬆有趣的。

有好幾次失敗想放棄時，馬克總是憑著樂觀、堅強的意志力度過難關，為什麼他能堅持到最後呢？我認為，因為火星上沒有其他人，只能靠自己。當人處於危險狀態時，會激發出人類的求生本能，加上馬克原本就是一位植物學家、太空工程師；這些豐富的知識可以幫他解決接二連三的難關，靠著自己生存下去，等待救援。又加上馬克的風趣幽默，凡事往好的一面思考的心理素質，讓他在面對艱難的環境仍可以保持樂觀，堅持到最後。有關堅持這件事，我也有相關經驗，國中時的成績很差，模擬考幾乎都只考 8~9 級分，我對自己已經完全沒信心了，但媽媽沒有放棄我，請家教挽救我的功課，還有學校的導師及國文老師不斷地鼓勵，既然他們都沒放棄我，為什麼我不為自己努力一次呢？自此我開始認真讀書，留校晚自習，遇到不懂的部分，抓緊機會問家教、老師及同學，經過半年的努力，最後會考分數進步至 16 分，也許有人覺得這分數沒什麼了不起，但對一個只考 8 級分的學生卻是莫大的鼓舞。從這件事，我不僅提升了成績，更挽救了自己的信念及信心，原來，堅持不放棄就有機會改變人生，就有可能脫胎換骨。

馬克為了回到地球，他改裝了探測車挖出了拓荒者號，並與太空總署連絡；但太空總署認為回去救馬克，很大的可能會置組員們的生命於危險之中，但組員們卻願意冒著風險回去救他。這本書充分表達人性良善的一面，孟子主張：「人性本善」，認為惻隱之心，人皆有之。

人性本善，可以讓人忘卻一己私利，在崇高的生命面前，最能顯現出人性的本能。讓我想到這一年來的疫情，醫生、護士在新冠肺炎爆發時，為救病人使自己處於隨時會被感染的危險狀態，雖說醫護救人是天職，但能將別人的生命置於自己之前，這就是性善的最高表現。也常在新聞報導中，看到民眾主動幫忙，有的指揮交通，有的在傷者身邊陪伴，保護車禍受傷的民眾。所謂：勿以善小而不為，或許我的力量渺小，可是仍有可以貢獻自己的時候。當我在路邊看到身障人士販賣口香糖，每次我都會把口袋裡的零用錢拿出來購買，希望用我個人小小的力量幫助他們。當我和父母到竹林寺時，看到身障人士在烈日下，憑一己之力販賣祭祀用的鮮花，看到他們如此為生活努力著，感動之餘我們每次都會購買鮮花，既可以幫助他人又可以讓神明感受到我們的誠心，這真是良善的循環。陌生的弱勢族群尚能引起惻隱之心，何況是熟識馬克的組員們，他們回去火星搭救馬克，亦是人性良善的自然表現。助人為快樂之本，唯有大家互相幫助這個社會才會越來越美好。良善的互動不限於物質的給予，我認為友善的態度，是每個人都能給出，也是現今社會亟需要的部分。有禮的應對進退，真誠地讚美別人，帶給身邊的人美好的一天，這是更有力且重要的付出。

因為這本小說使我對火星充滿好奇，但我並沒有馬克的勇氣及專業知識，可以獨自在火星上生存，但我非常佩服主角的毅力與幽默，豐富的科學知識及組員之間的友情，這些都是值得我學習的！我認為應該先充實本身多方面的知識及技能，以及提醒自己凡事往好的一面想的思考模式，培養樂觀的思考模式。假使有一天，我也和馬克一樣獨自一人留在火星上才能自救，但首先我必須先成為一位太空人，啊！這真是太遙遠的夢想，就像地球與火星的距離一樣遠。我覺得火星實在不適合人類生活，在還沒找到另一個適合人類居住的星球前，地球是我們唯一的棲身之地，應當好好愛惜。

總之，這是一本兼具深度及廣度思考的好書，用心閱讀及思考之餘，一定有更多的感受及省思。有時，一個觀點的注入，便能引發想法的改變或行為的修正，生命從中便有了不同的色

彩。誠摯地推薦這本書給每一個希望擁有更好未來的人，相信它一定不會讓你失望的。

四、討論議題：

人類能在火星上生存並大量遷移到火星嗎？

要如何成為一名太空人？你認為太空人需具備哪些能力？

科 別：進修部製圖科
班 級：三年級甲班
名 次：優等
作 者：王承憲
指導老師：吳枚錦

參賽標題：想要創業嗎？先當個存活者吧！

書籍 ISBN：978-957-658-4

中文書名：成為 1% 的創業存活者：貝克街王繁捷如何以 20 萬創造 5000 萬的業績？

書籍作者：王繁捷

出版單位：三采文化股份有限公司

出版年月：2021 年 1 月 29 日

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者用自己創業的經驗來寫這本書，讓大家知道創業可能會遇到的問題已及狀況。這本書裡完整的說了創業的準備、過程還有銷售，提供了很多解決方案可以做參考，在書裡也會出現一些範例可以更容易理解作者想表達的意思，是一個對想創業的人有幫助的書。

二、內容摘錄：

遇到各種挑戰，想辦法搞定就對了，不能有藉口和退路。(p.41)

當你把計畫作好後，會發生各種意外，需要一修再修。(p.47)

創業前的我，以為租間店面好好做，就可以做到天荒地老；但創業後的我，發現應該預估好它的壽命。(p.126)

定價的正確與否是決定產品銷售量的重要因素。(p.167)

寫廣告文案的目的是說服目標客群，不是所有人。(p.303)

三、我的觀點：

在現在這個世代有很多人都想自己創業當老闆，開一間公司是一件很簡單的事，但要經營得好卻不是一件容易的事；特別是那些沒有太多錢、資源還有人脈的人，創業對他們來說更是一件不容易做好的事。在創業這條路上，總會遇到很多問題，作者也將自己創業前的「準備」、自己做出的「產品」，還有「行銷操作」寫在書中，告訴讀者有什麼該注意的事，透過實際的例子，讓讀者更能夠理解。

在創業前要先好好評估一下自己的能力，確定自己是不是有可以解決事情的能力，也要好好地提升自己的抗壓性，遇到一些比較棘手或是不好處理的案子，也可以盡量去處理，因為這些問題很有可能是之後創業會遇到的問題。如果自己一個人沒有辦法解決，或是不知道要怎麼處理，那就要加緊學習，好好提升自己的能力，一個能力不足的老闆，沒有辦法好好帶領自己的公司進步，還很有可能因為能力不足，在創業階段公司就倒閉。在創業期間還是要繼續的學習、好好培養自己的美感還有溝通能力，溝通能力除了可以說服顧客購買自己的產品之外，跟員工有良好的溝通互動，有助於公司的成長。而美感則是為了讓自己的產品看起來

視覺效果更好，增加顧客的購買欲望。

在製作產品之前有一個很重要的事，要先把自家產品的定位決定好，先確定目標人群、產品的「強項」以及價格。每個產品都不可能符合每一位消費者的需求，就像是賽車不會為了有更好的駕駛感受而增加不必要的配備一樣，這樣加上一些不需要或是跟品牌特色沒有關係，甚至是衝突的東西，很容易被模糊目標，之後顧客如果有需要購買這類產品時，也不太會想起，所以品牌的定位很重要，一定要先把自家品牌的強項做好，才能讓消費者有更深刻的印象。

有了產品的特色就更加清楚自己的目標客群，這樣除了產品最主要的特色外，也會比較清楚該加上什麼東西來點綴它，讓自己的產品看起來更加完美。而價格的部分雖然一開始沒有辦法找到最適合售價，但是在之後的觀察可以稍微做調整，這樣才能找到一個客人能接受，而且公司獲取的最大利潤。而定期的做產品的問卷，才會發現產品有什麼問題是需要改進的，有時候產品賣得不好不一定是價錢太高的關係，而是產品本身品質有待改進，所以銷售量才會無法提升。

行銷也是一件很重要的事，行銷手法層出不窮，現在最常用的就是網路行銷，在網路上介紹自己的產品，除了簡單易懂且明確的文字外，最好再加上一張簡單又漂亮的照片，讓看到這個文案的人產生擁有這個產品後的美好想像。文案不一定要像寫作文一樣寫得很漂亮，寫文案就像平常在講話一樣，最重要的是要讓別人了解這個產品的用途、特色、價格、售後服務之類的。除了簡單易懂的文案外，還需要有一個方便上手的官方網站，讓想購買的客人可以很順暢地選購，讓他們能在有購買的衝動後馬上下單；如果網站很卡要等很久，或是對產品有不了解的地方需要詢問，這樣時間一拖就很有可能遺失了那時很想購買的衝動了。

在創業的其間中也有可能出現一些「意外」，像是這次的疫情，大部分的實體商家都受到影響；但如果平常就有經營線上商場，就可以讓不能到實體店面的顧客改到線上商店繼續消費，也可以趁機推出一些優惠、特價等等，增加客人購買的意願。而餐飲業的遇到這次的疫情，也可以嘗試做一些改變，像是烤肉店就可以外送食材讓客人自己在家烤，也可以烤完外送到客人家。水族館、動物園、博物館之類的場所，也可以拍影片介紹館內的文物、動植物，讓客人買來觀賞收藏。也可以請攝影師來場內拍照做宣傳，等疫情過後就有機會帶來人潮。創業這條路上並不是平穩的，一定要多想幾個方案，不要讓突如其來的「意外」破壞掉想要創業的決心。

創業不是一件簡單的事，但是看完這本書後讓我對創業更加了解，這是一本對未來想創業或是正在創業的人很有幫助的書。這本書中完整的分析了在創業時有可能遇到的問題，也提供解決的方法供讀者參考，可算是「創業」指南參考書。

四、討論議題：

對一個沒錢、沒資源、沒人脈，卻滿懷創業夢想的新手來說，要怎麼做才能成為創業的存活者？

科 別：電機科
班 級：三年級丙班
名 次：甲等
作 者：卓季曄
指導老師：蔡純純

參賽標題：做自己與別人生命中的天使
書籍 ISBN：9789866745300
中文書名：做自己與別人生命中的天使
書籍作者：嚴長壽
出版單位：寶瓶文化
出版年月：2008 年 5 月 15 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

嚴長壽一秉他對社會慈善公益的精神，一在提醒我們「不是等到有錢了才有能力付出」，事實上浮出一種精神、是一種能力。在我們看到這次世界還有愛、還有希望。每個人都有屬於自己的能力，讓自己活得更好更精采。你需要的很簡單，是擁有天使的一雙翅膀。一隻翅膀幫別人，一隻翅膀幫自己。讓這一雙翅膀帶你翱翔，突破未來的天空讓你更有力量，作者想表達喜望每個人都能不是的去思考，自己內心真正要的是什麼？找到屬於你的理想未來。

二、內容摘錄：

個性就是你的「天生我才」，唯有認清楚它，你才能叮出正確的人生目標，也才有不斷追求進步的動力，也才能「必有所用」（p.33）

記住！認清自己的個性這職後，不要畫地自限、抱著宿命的觀點、認為凡是天注定，然後雙手一攤就放棄了！而是應該掌握自己的個性特質上的優缺點，並因著人生各個階段的轉換，讓他往好的，的方面發展的改變，如此也才能不斷地提升發現自我的能力。（p.93）

三、我的觀點：

一開始看到書名就很吸引我，作者藉由很多的小故事來啟發讀者，其中包含作者自己的經歷，內容都是可以讓人得到啟發。其中我對幾段故事印象特別深刻，作者的想法和做法也給了我一些感觸。

其中一篇在講述他在當導遊時的經過，裡面提到作者在二十多年前在美國運通當領隊，常常帶團到歐洲旅遊，每次抵達景點，大家心裡只有關心兩件事：第一是和地標拍照，因為要證明本人到此一遊。第二是找中國餐廳，因為吃不慣西方人的食物，也不願意嘗試。這裡發現了人會因為自己的虛榮心而去證明某些事，就像作者舉的例子，也像是在別人限時動態看到他買的新鞋一樣，為了滿足自己的虛榮心罷了。自己也是會有這種心態，也是會因為不敢嘗試新的事物就停滯不前。但想想，誰不是這樣走過來的？從害怕中或不明白中，學會了走路、吃飯、各種的知識.....記得，小時候的我也是如此的害怕，不敢去嘗試新的事物，爸爸都會叫勇於嘗試，不試試看怎麼會知道自己行不行呢？，就像哥倫布發現新大陸一樣，不去嘗試，你永遠不知道前面在等你的是什麼？我現在了解了學會這些道理會使人逐漸成長。

書中提到作者有一次在一家中餐廳，遇到了另外來自台灣的旅行團，大家忍不住私下尋問彼

此：「你們團費多少。」在每一個領隊都在討好自己的旅遊團時，作者教會我們，該如何在逆境中生存。我想這就是「創造優勢」，懂得剖析自己的性格，了解自己是怎樣的一個人？有什麼優缺點？將會改變自己處理事務的方法，進而使自己具有優勢，機會是自己創造出來的，怎麼創造呢？就是利用你的優勢，像在籃球方面就有這門學問。例如：你長得很高，就可以利用你的身高來去為球隊製造得分，籃板，設立掩護，去幫助球隊贏球；例如你很壯，就可以利用你了身材優勢，來打錯位，製造得分機會，這就是利用自己的優勢，創造更好的機會。

此外，作者也讓我們學到了聰明的思考是怎麼樣？明白什麼是自己要的，而又不去違反自己的原則，對每一個人而言，我想這一點並不容易。這本書讓我看到聰明思考的重要，我在很多時候常常會很衝動，但當我已經冷靜下來時傷害已經造成了，我常常因為沒有聰明的思考怎樣對我才是有幫助的，而去做一些傷害自己的事，像是考試考差了，因為沒有控制好自己情緒而去遷怒了其他人，因為沒有好好的思考而去造成了傷害，等到發現了才後悔不已。

書中提到個性就是你的「天生我才」，唯有認清楚它，才能訂出正確的人生目標，也才有不斷追求進步的動力，也就是「必有所用」。一個挑剔、「龜毛」的人，或許在朋友間是不太受歡迎，但他在品管工作上，卻是一位滴水不漏、優秀的主管。每個人都是個別的個體，都有自己的價值在專長都不一樣，可能像我的個性就是先做再說，那就擅長手做，不太適合去領導，我的目標可能就是工程師或技師，就不能去當公司的領導，這些都是需要經過長期的培養，多認識自己才能發掘的。

總之，這本書中一件件作者親身的經歷，都提醒了我們去思考：：面對人生的問題，自己是為了什麼，而去做這些？自己曾經意氣風發，是為了什麼？什麼原因讓當初的自己為之瘋狂？我想，每個人都可以拿出那無私奉獻的愛，讓每一個人都可以是自己與別人生命中的天使。

四、討論議題：

為什麼有人總是去迎合別人，而且這樣做了，自己和他人還覺得這是理所當然的？

科 別：進修部資料處理科
班 級：三年級甲班
名 次：甲等
作 者：陳力璋
指導老師：吳枚錦、周士琦

參賽標題：可以好好休息的第三空間--星巴克
書籍 ISBN：9789570855210
中文書名：平地而起：星巴克與綠圍裙背後的承諾
原文書名：From the Ground UP：A Journey to Reimagine the Promise of America
書籍作者：霍華·舒茲
出版單位：聯經出版事業股份有限公司
出版年月：2020 年 6 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這本書主要是在講霍華·舒茲小時遇到的各種遭遇，進而轉變成未來對於星巴克的各種目標與企業形象，例如：因為他小時候家庭各種不如意的遭遇，導致他對於企業和門市有著完善要求，希望藉由這些要求，可以讓客人和員工有感受到舒適的用餐環境和工作環境；他也希望藉由這本書，傳達他對於企業上的管理理念和精神。

二、內容摘錄：

每位企業家都會面臨他或她無法預期的挑戰。一場颶風摧毀了你的商店、一位競爭對手複製你的商品、一位投資者試圖偷走你的事業。這三十多年來，我遇過這些挑戰，而且不只如此。其中有一些依然糾纏著我。（p.255）

對我而言，「創造就業機會」證明了一個簡單的觀點，令人感到謙卑卻又帶來力量。我明白「我們」比「我」擁有更大的力量，這是我身為企業領導人及團隊打造者所深知的事實；但是我現在領悟到，這對我們在公司以外的努力來說，同樣真實無誤。（p.301）

我們從不知道在什麼時候會遇到學習的契機，發生一些出乎預料的事而增強了我們的洞察力。（p.421）

三、我的觀點：

這本書是霍華·舒茲繼《勇往直前：我如何拯救星巴克》之後的續作，比爾·蓋茲曾大力推薦，因此讓我對本書產生興趣。看完這本書之後，我得到的第一個啟發，就是一個人小時候的經歷會造就他未來對於企業形象、目標的要求。

星巴克一直以來都是一間家喻戶曉的國際咖啡店，它在全世界擁有 27339 間門市，一定有它獨到之處。原本只是一間默默無聞的咖啡店，為何星巴克能夠這麼成功的原因，是因為創辦人霍華·舒茲的經營理念深具遠見，他並不希望星巴克只有單純賣咖啡豆，而是可以發展成一間有賣現煮咖啡和咖啡豆的咖啡廳，在他的這份理念之下，星巴克才逐漸有了新的樣貌。霍華·舒茲還有一個很好的觀念，就是「世界屬於不怕弄髒手的少數人」，什事都要由根本做起，他說的這句話我非常認同，因為如果一位領導人沒有經過許多的歷練，是無法發展出改變世界的強大力量。

霍華·舒茲一直努力追求改造星巴克，將其塑造成第三空間，就是一個除了家裡和上班，可以讓人好好休息的地方；他會有這個想法，是源自於他的童年。小時候的霍華·舒茲居住在公共住宅的低收入戶家庭中，父親是藍領族，長年因為工作不順而有暴力傾向；也因為家裡環境的複雜，所以小時候的霍華·舒茲喜歡自己一個人躲在安靜無人的樓梯間，這就是為什麼霍華·舒茲想把星巴克塑造成一個第三空間。他希望可以藉由這個第三空間，讓原本身心疲憊或像他小時候一樣想要解脫到一個安靜空間的人，能夠有一個地方好好休息、思考，休息完之後再慢慢地朝自己的目標前進。也因為霍華·舒茲的父親長期工作不順、被公司的不在乎，讓他想要把父親原本對於工作和公司的失望做為一個警惕，讓自己能將星巴克造就成一個擁有完整福利制度，把員工視為家人般的公司，這是父親不曾奢望的公司。

霍華·舒茲在書裡提到一句話--「不要以世界現在呈現的樣貌來看待他，而是看到他的未來可能性」，我很喜歡這句話，因為每一種事物都有不同發展的可能性，不能因為世界原本賦予他的樣貌就認定他無法改變，只能維持現狀。對於他而言，以前那些企業對於員工的無視與剝削都不重要，他想要塑造出一個能夠承擔社會責任的企業，並力求以鼓勵和支持員工完成大學學業、幫員工以及員工家屬投保醫療保險、關懷退休軍人等，他希望藉由這些舉動，可以讓社會知道企業對於社會責任的認知是什麼。他也在書中分享他下策略的動機和目的，縱使成果可能成功，也有可能失敗，但他的企圖心和執行能力，的確讓星巴克國際聞名。

在這本書中，作者對於企業每一種精神和每一種理念都讓我深深折服，因為霍華·舒茲小時候的經歷並沒有把他打敗，他把這份經歷當作前車之鑑，用來自省對於星巴克可以怎麼樣做，才能讓它更好，也讓全世界都能看到星巴克的改變。

最後，我也希望自己可以跟霍華·舒茲一樣，凡是從根本做起，一步一腳印，慢慢朝自己的夢想與目標前進。

四、討論議題：

對於現今社會來說，企業對於社會責任的定義應該是甚麼？

科 別：進修部資料處理科
班 級：三年級甲班
名 次：甲等
作 者：黃曼俐
指導老師：吳枚錦、周士琦

參賽標題：我能活出更高的自我
書籍 ISBN：9867291816
中文書名：有錢人和你想的不一樣
原文書名：Secrets of the Millionaire Mind
書籍作者：T. Harv Eker
出版單位：大塊文化
出版年月：2005 年
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者出生於貧困的家庭，沒有埋怨家庭，反而從十三歲就開始打工，嘗試不同的行業，之後就讀大學時，創業十幾次，每次結果都以失敗收場，作者沒有因此放棄成功的夢想，兩年後作者創建的體育用品店有了十多家分店，之後將事業賣出，但錯誤的投資和大量開銷讓他再次一貧如洗。

作者失敗後，他開始研究有錢人和自己的行為思想，發現每個人都有著各自的金錢藍圖，藍圖如果不正確，就算有百萬的收入，也會留不住資產或讓自己再次跌到谷底。

二、內容摘錄：

金錢是一種結果。財富是一種結果。健康是一種結果。生病是一種結果。你的體重也是一種結果。我們生活在一個有因果的世界。（p.26）

你的想法和信念不代表你本人，而它們也不見得只屬於你，儘管認為它們很珍貴，但是它們的重要性和意義取決於你有多願意相信它們。事物本身並沒有意義，是你在賦予他們意義。（p.62）

如果你說你有價值，你就有價值。如果你說你沒有價值，那麼你就沒有。然後你就會依照你的故事版本而活。（p.153）

三、我的觀點：

我認為這本書與一般的財經理財類的書有所不同，一般我閱讀財經理財類的書籍，就是想要學習裡面的知識技能，本書雖然也有投資理財的方法，但我認為比起書裡所寫的投資理財的方法，作者所寫的思維方面，超越了所有的方法，因為內容有著能讓讀者心甘情願地去學習更多賺錢的方法。

本文主要分為金錢藍圖和財富檔案兩篇，金錢藍圖讓讀者知道現在的財務狀況是怎麼來的，要如何改變，並且告訴讀者金錢藍圖為什麼如此重要，為什麼有人有著高收入，最後還是留不住，有人努力的工作，一直讓自己省吃儉用，最後也沒存多少，甚至有人明明做著投資理財，也閱讀了大量的投資理財的書，還是成為不了有錢人，想要改變就必須尋找根源，根源

就在自己的過去經歷，正如作者在書中提到的「你的外在世界，只不過是你內在世界的反應罷了」，因為曾經的經歷里巷道自己的內心而影響到整個人生，我開始回想為什麼我對賺錢這件事一直抱著夠用就好，我為什麼一定要賺很多錢呢？讓我自己過著普普通通的生活不好嗎？仔細想了想後，我找到了根源，因為我的爸爸從小到大都對我灌輸有錢有好的學校有高薪的收入才是成功的人，而不是的人就是這個社會最底層的人，我一直厭惡著這個想法，所以我的腦中會顯現有錢又如何，我為何一定要有錢有好的學校才是成功的人，在看完書我才發現我有這個真是自欺欺人，我將我爸的話用來說服我自己，我將這幾句話合理化然變成了我逃避的藉口。

書中的第二篇財富檔案，有十七章節說明著有錢人的想法和窮人想法的不同，雖說是有錢人與窮人的差別，但我覺得不只是有錢人而已，可能更像是進取的人和墮落的人的差別吧！有一章節讓我很有感觸，作者寫「有錢人大於他們的問題；窮人小於他們的問題」窮人因為什麼都不會，常常因為解決不了問題，而讓問題淹沒自己，有錢人雖然也有問題，但有錢人的問題很少，因為有錢人幾乎都可以解決，而想要成為有錢人就必續讓自己大於問題，我一直會遇到問題的原因就是自己不夠大，在之前我只要遇到我沒有嘗試過的事或很困難的事，我的腦中就浮現著擔心做不好這件事和猶豫到底要不要做，往往拖著拖著到最後就甚麼也沒做，現在我知道我必須練習在心中有擔憂、不方便、不確定的狀況下要採取行動，因為我要戰勝作者所說的名為做恐懼的眼鏡蛇，在看這本書前就算我知道了這個道理，我還是不會在心情不好的時候做我覺得困難的事，現在的我雖然沒辦法完全控制自己的想法，但我對我的人生有了以前沒有的光亮，我想書中所提到更高的自我就是指一個人對自己人生安排有了更好的改變吧！

閱讀完這本書後，我腦中一直不斷冒出，這本書怎麼會讓我這麼的振奮？讓我這麼有鬥志？在看這本書前我只覺得這只是在講有錢人和窮人的差別，但在開始閱讀之後，我非常震撼書裡的每個章節，彷彿就在說著我的生活、我的想法，而讓我想一直的閱讀下去，甚至在看完讓我一直有著想要讓自己變得更大的想法，我看著這本書時彷彿感受到了作者有多麼想要讓讀者活出更高的自我，我非常確定作者所說的，本書真的可以讓人活出更高的自我，能讓這個世界更加的明亮是可以實現的，我將會把這本書推薦給我身旁的人，期待更多人看完後可以一起向著更高的自我前進。

四、討論議題：

想想自己是否也有因為過去的經歷而影響現在的生活，有的話判斷那個影響對你來說是部是讓你變得更好？如果不是，你是否可以劃清界線將它從你的內在世界清除？

科 別：進修部製圖科
班 級：三年級甲班
名 次：甲等
作 者：黃采薇
指導老師：吳枚錦

參賽標題：盼望你別來無恙
書籍 ISBN：978-986-89052
中文書名：別來無恙
書籍作者：大樹學長/小草學妹
出版單位：城邦原創
出版年月：2013 年 1 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這個故事裡，無論愛情、友情，還是親情，作者都描寫得面面俱到且深入人心。《別來無恙》這本書，深入的描寫著等待一個人的心情以及思念，並且將故事中的男主角那深深刻劃在心深處的傷痕，非常完美的描述了出來 而故事中擔任等待男主角並相信著他會再出現的人，便是女主角。

二、內容摘錄：

許多想要活下去的人，一直很努力在為此奮鬥，想要與天搏命，但是那些已經擁有許多幸福的人，卻天天都在說自己不快樂，說不想活，想要死。到底那些人憑什麼說那些話？
(p.166)

有些人可以拯救得了別人，卻偏偏拯救不了自己。(p.187)

三、我的觀點：

面對當初一語不發，一個人默默離去的男主角，讓女主角不知所措。想找出他，卻又不知從何找起。想找他但不知從哪開始找起，雖然有些頭緒，但最後都沒結果。在尋找的過程中，得知了大樹學長心中那深處的傷痕，也了解了已停留已久的傷痕從何而來；但小草學妹沒有放棄希望，開始了一天又一天的等待，每天寫著日記、小紙條，一張又一張的記錄著這漫長的思念與等待，也將這些紙條收進小木盒裡，期待並相信著大樹學長有一天會回來。作者深入描寫了那種矛盾想放棄，卻又無法放棄的心情與情境，讓我看得無法自拔。

小草學妹過著一天又一天、一年又一年的等待，終於在多年後等到了失蹤已久的大樹學長，是在自己上班的公司遇到的，突然的相遇讓小草學妹有點不知所措。雖然一直堅信著學長會回來，但還是有些愕然，在大樹學長再次出現之前，早就從別人口中得知學長曾經喜歡過她，當學長出現的那一刻，小草學妹心情很複雜，她欣喜卻也不知所措，不明白當初學長為甚麼一聲不響的消失？這些年過得好嗎？是否別來無恙？有好多問題想問他。

現實中，在等待這個詞當中，它讓人體會到度日如年一樣，盲目地告訴我們沒關係，等的人總會回來的；同時自己的理智告訴你別傻了，這是在浪費時間。在自己的理智和盲目之間掙扎，但大多數的人都選擇了盲目，因此開始了一天又一天的等待。等待是件很漫長的事，如果我生命中最重要的人就這麼一聲不響的消失了，我不會痴痴的等待，但也不會選擇放

棄；我會竭盡所能的去找他，哪怕只有一絲希望，直到找到他為止。然而現實中，在等待這個詞當中，留下遺憾的人們，遠比得到好結果的多。我想或許故事中的完美，是用來彌補現實留下的遺憾。

如果我身邊最重要的人有天突然消失，我找了他很久、等了他很久，某天卻突然的相遇，我想我還是會不知所措。明明在找他、等待他的這些日子裡，每天都在腦海裡演習，如果哪天突然相遇，我該說什麼、我要用什麼表情面對這突然的相遇；但當真的相遇了，腦子就像當機一樣，什麼也說不出口，也不知道臉上的表情怎樣，有好多想問的但不知從何問起。平時的演練都沒用了，也許會哭得唏哩嘩啦的，終於……終於找到你了，終於不用再找你、等你了，也許會怪他：你知不知道我找你多久了？等你多久了？你知不知道我有多累多害怕？我害怕你再也不回來了，害怕我和你的見面是在你的喪禮上，你知不知道我真的真的很害怕？所以我求你別再突然消失好不好？當再次見到他的那一刻，我的眼淚也許會不自覺地留下，甚至哭得無法自我，但我希望這種事永遠別發生在我人生中，因為光想就很痛苦，讓人難以承受。

四、討論議題：

當你身邊最重要的人突然一語不發的離開，彷彿從人間蒸發，你會怎麼做？

當你思思念念的人再度出現，他卻忘了你，或是有了新的伴侶，你會是甚麼樣的心情？

科 別：進修部模具技術科
班 級：三年級甲班
名 次：甲等
作 者：黃紹愷
指導老師：陳攻芳、周孟穎

參賽標題：後疫情時代如何照護自己的身體：防範新冠肺炎病毒下的日常生活樣態
書籍 ISBN：9789869875905
中文書名：防疫救命秘笈：防治新冠肺炎（COVID-19）等病毒性傳染病教戰守則
書籍作者：李政育
出版單位：元氣齋出版社有限公司
出版年月：2020 年 3 月 20 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

新冠肺炎全球肆虐，人人自危；本書從運氣醫學談病毒的傳變規律，提醒您

睡眠充足、減少近距離接觸、不要焦慮，常按防疫穴位，自然「正氣存內邪不可干」！其實中醫「運氣醫學」早有五運六氣會依時令而出現大變化、產生瘟疫之說，但只要了解病毒的傳變規律，注意趨避與調攝，特別提醒的是：免疫力不是愈強愈好，而是「夠強」即可。重要的是睡眠充足、減少近距離接觸、不要焦慮，常按防疫穴位，必要時用中醫藥調理，自可安心生活

二、內容摘錄：

新冠肺炎的傳染方式除了過去所知的會經由空氣、飛沫、排泄物或嘔吐物造成感染之外，凡是有黏膜與上皮細胞之處皆會被感染，包括呼吸道、食道、泌尿與生殖道、眼結膜、鼻粘膜、口腔粘膜、肛口皆有可能入侵（p.35）

新冠肺炎全球肆虐，疫情期間本就該減少近距離接觸、保持好社交距離、避免群聚、出門戴口罩、勤洗手和隨身攜帶酒精是每個人在疫情爆發後每天應該做到的生活習慣（p.16）

三、我的觀點：

這次新冠肺炎疫情非常嚴峻，防疫人人有責，除了常宣導的勤洗手、戴口罩之外，最重要的是生活作息正常，多運動多喝水，提升自己的免疫力，保護自己的同時也是在愛護其他人。

子曰：「己所不欲，勿施於人。」近日以來，在新聞中常常報導在疫情如此嚴峻的時刻，還是有很多人外出刻意不戴口罩，甚至刻意為難服務人員以及執法人員。真的是沒有一點同理心。新冠肺炎全球肆虐，疫情期間本就該減少近距離接觸、保持好社交距離、避免群聚、出門戴口罩、勤洗手和隨身攜帶酒精。這是身為一位在後疫情時代之下，一位標準公民每天日常生活必備的準則。

新型冠狀病毒之所以可怕，是因為會它甚至無法讓我們正確地判斷感染源為何，讓人防不勝防。它會經由空氣、飛沫、排泄物或嘔吐物入侵我們的身體，甚至還會變種。而且只要適合病毒生存的環境，就能大量複製，並且傳播出去。真的太可怕了！而新冠病毒的潛伏期是七到十四天，即使是經過快篩，也存在者偽陰性的風險，所以如果發

現身體不適，總是一驗再驗，無法在第一時間判知自己到底有沒有確診。最重要的是當炎熱的夏天來臨，大家口罩都快戴不住了，這會讓控制情的情形更加雪上加霜。

然而因為新冠肺炎病毒感染能力是越來越強了，以致於每次下午兩點疫情指揮中心播報確診者足跡時，我跟家人都會非常驚慌恐懼，於是開始回想：最近有沒有經過確診者待過的地區，會不會被感染等種種疑慮……。自從 5 月 18 日，政府宣布三級警戒以來，就徹底改變了我與家人的生活模式。

首先，3C 產品的載具變得非常重要。家人必須線上工作，而我必須線上上課。如果沒有足夠的平板、手機、筆電等讓我們能順利上班上課的電子工具，那會造成生活中極大的不便。而疫情之下也改變了人們的消費行為與模式，例如：不再到傳統市場裡逛市集買菜，因為要減少人與人之間的接觸。因此改由線上購買所有的日常用品以及生鮮蔬果。如果要就近至便利超商買些生活必需品，也要在入口處掃描實名制簡訊以及量體溫。

除了外出必須配戴口罩，即使是在空曠的河濱公園運動也要戴上口罩。疫情大大改變了人們的生活習慣，也衝擊了人們之間的互相信任以及自我生存的價值與安全感。

在後疫情時代來臨之際，我認為除了要更加了解如何照顧自己的身體健康以外，更重要的是在個人的工作技能與生涯規劃上更要認知未來是「線上工作」的時代。如何利用網路科技學習吸收新知，以及善用許多新興的社交工具，能使自己在未來能妥善地運用這許多的網路資源，投資自己。如：線上學習外語課程、線上學習文書處理，如何開啟能進行會議的軟體與職場的同事主管溝通，會是未來我們想要精進自己的職涯議題。

四、討論議題：

在後疫情時代，如何妥善運用線上工具強化人與人之間的溝通？

科 別：進修部模具科
班 級：三年級甲班
名 次：甲等
作 者：陳裕儒
指導老師：鄭秋琪、周孟穎

參賽標題：愛是阻斷通往人生地獄之門的不二法門
書籍 ISBN：9573322013
中文書名：地獄門
書籍作者：成英姝
出版單位：皇冠文化
出版年月：2005 年 1 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者成英姝，清華大學化學工程系畢業，現在專門從事寫作，並在各大媒體發表相關作品。

本書為皇冠大眾小說獎入圍作品在打鬥場景的方面寫得淋漓盡致氣氛方面也令人不寒而慄，尤其喜愛創作荒謬主題與暴力敘事的作品。總體來說，成英姝的作品往往圍繞在荒謬不經的故事內容，或是探討性別議題的小說。而本書可以一窺成英姝如何使用後現代解構形式的文學寫作技巧，巧妙架構了本書荒謬主題背後卻隱含發人深省的人生哲學。

二、內容摘錄：

就是天使犯了罪，神也沒有寬容，曾把它們丟在地獄，焦在黑暗坑中，等候審判。（p.67）

妳可以讓我孤獨，詛咒我的靈魂永不停止漂泊，讓我不得救贖，你可以永恆的緘默，可是你不能阻止我愛妳。（p.261）

天使豈不都是服役的靈，奉差遣為那將要承受救恩的人效力麼。（p.50）

有的時候，一個人想活下去，必須用做為一個人的全部來交換。（p.141）

三、我的觀點：

「神明」這一名詞在本書中顯得格外諷刺，為什麼這麼說呢？因為故事一開始男主角一司徒命小時候因為一次到孤兒院附近的廢棄電塔，意外地看見了天使，覺得自己受到神明的指示，結果晚回孤兒院，不斷地解釋自己遇到天使。但孤兒院的院長和修女非但不相信，還指責這麼小的孩子褻瀆神明，對神明說謊不敬。在大庭廣眾之下，用裝有尿水水桶潑灑他還痛揍了他一頓，顯示了這個社會的無情還有人們心中最醜陋的那一面。

我不禁開始思考：我們平日裡所信奉具有審判善惡價值的神明在哪裡？佛教思想中「善有善報、惡有惡報」的價值觀是否根本不存在？否則現實社會中那些殺人、放火的人有得到應有的報應嗎？大喊著人權卻沒想過自己做出這種事時被害人的感受。舉例來說，轟動整個社會的「小燈泡」事件，因犯嫌被法院認定其在殺人時有「思覺失調，精神狀態處於耗弱」之狀態，因此得以減輕其刑責。如果這個世界上能有一尊神明可以一開始就教化所有的人，那麼這個世界也不需要法律來制衡人性黑暗面的部份。除此以外，神明救贖的力量有安定人心的效果，但神明無法影響人的命運，但凡世間的一切都是人的選擇。

本書故事的內容在闡述著司徒命的悲慘人生。長大之後的司徒命成為了一名神父。雖然成為神職人員，但他的個性跟小時候一樣倔強，在日常生活當中很愛黏著跟他一起生活的兄弟——「司徒荒夜」。雖然沒有血緣關係，但卻一關心他的一舉一動，之後他也為了這個兄弟背黑鍋，讓原本犯下殺人罪的司徒荒夜換成他自己，荒夜無情地對著為他背黑鍋的司徒命說：你沒有東西可以失去了。就算失去了，也無關緊要。但我不一樣，因為我是一名很紅的歌手。你覺得犧牲誰會比較好？司徒命因此成了殺人犯，被送進了監獄。

被送進監獄的司徒命受盡了苦痛，例如：吃飯需要錢。但沒錢的他對食物的渴望有如毒癮患者一般，偵訊時受到的毆打也因為監獄中潮濕的環境引發了風濕病。還有被關在看守所時，多次電擊使得他身上的傷口燒傷、腐爛、化膿水，發出陣陣的噁心臭味。司徒命最後接到了荒夜的訊息說會前來救他。但誰知道呢？說不定又只是為了自己的利益，亦或是新一輪的陰謀。但司徒命別無選擇，只能任由命運宰割。故事的結局是司徒荒夜死了。但這是他自己的選擇，而並不是任何形式的報應。

這本小說讓每個讀者看完都有不同的感受，這些神所告誡人們的話語到底有多少真實性，我無法確定。但是司徒命對司徒荒夜的愛卻是凡人無法動搖的存在。即使司徒命為荒夜背黑鍋，成為殺人犯，為他拋棄一切被推入地獄，但卻也從未恨過他。所謂心甘情願，不求回報的愛讓荒夜的靈魂能永不停歇的持續漂泊到下一世繼續輪迴。司徒命的愛也許是融化世間一切仇恨及苦痛的力量吧！

四、討論議題：

「愛」的力量是否能化解世間依切的仇恨與悔恨？

在亞洲文化裡，「神明」這個精神象徵在我們的日常生活之中，發揮了多少影響力？

科 別：進修部模具科
班 級：三年級甲班
名 次：甲等
作 者：許祐笙
指導老師：鄭秋琪、周孟穎

參賽標題：唯有愛與溫暖能返魂人世間的香氣
書籍 ISBN：9789863826620
中文書名：返魂香
書籍作者：金璽別/蕭素菁
出版單位：東立
出版年月：2015 年 1 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者畢業於上海外國語大學，筆名是希望以燃燒的筆寫盡心中的故事而取筆名為燃聿，由於很年輕就嫁給全力支持她完成夢想的丈夫，因此她便無後顧之憂，得以不被社會上的各類問題所困擾，全心全意將自己所想像出來的世界寫入書中，讓讀者們能一窺一個又一個的全新的奇幻而又玄妙的世界。

二、內容摘錄：

- 1.相信你聽說過，我們一魁齋家族在舊時代就是地方上的豪門，戰後更是憑藉大量囤積的資產和獨特的經營策略，一躍成為島上頂尖的財閥。對於我們家族，或許有部分人很欣賞，但大多數百姓還是抱著妒恨心理，對他們來說，一魁齋這個姓氏是禁忌。（p.72）
- 2.不論是咒術、陰陽術、神道術、還是禪經、山海經、和漢三才妖異經，我會一個不漏地交給你，哪怕是撬開你的腦殼，我也要把所有的知識倒進你的腦子裡。（p.77）
- 3.連這種小事都梗梗於懷，果然很小氣呢。說話又刻薄又冷酷，動不動就皺眉，表情也總是硬邦邦的……是身體缺鈣嗎？欲求不滿嗎？還是被硬邦邦妖怪附身了？（p.103）

三、我的觀點：

在這個充滿儒道法教派的國度之中，有一個對這個國家而言非常重要的神職人員，名為「神子」。

「神子」顧名思義，是最貼近神明的人，而「神子」同時也是這個玄妙奇幻的國度裡，四個教派共同推舉出來的精神領袖。

神子的誕生、死亡以及接班是個不容嬉鬧的神聖儀式。在上一任神子歸西時，將會立即舉辦挑選下一任神子的儀式。

在儀式當中，各派家族人人都有機會去觸碰到初代神子的頭顱，觸碰頭顱後再放進一盆清水中，所呈現的蓮花若是青色，即是守護神子的「神侍」。若是淡玫瑰色便是現任神子。

故事中的女主角「返魂香」原本是個平凡無奇的高中生，卻因一場意外，使她偶然間參加了

儀式成為了現任神子。而男主角神侍「一魁齋宵語」，本身是釋教當中眾所盼望的下一任神子，卻陰錯陽差的成了神侍。

對於這位缺乏自信心以及患有人群恐懼症的女高中生而言，繼承神子這件本不該出現在她的人生裡的事，卻一夕之間成了自己的重擔。而原本眾人高度盼望成為神子的宵語卻在一眨眼間如同被判了死刑般，從高貴的一魁齋家族內淪落成了一位女高中生的侍者。心有不甘的他卻也無力阻止這場早已定奪的審判，致使得他不得不承認眼前既定的事實。

一向高冷孤傲的一魁齋少爺，當著眾人的面前向著他的神子下跪行禮。儀式雖然草草結束，但性情孤傲的他，日後卻因神子的一番溫暖的作為，逐漸融化內心的冷漠與孤寂。

舉例來說：其實天性貪生怕死的女主教在繼任「神子」這個職位以後，遇到一個刻意將自己的外表幻化成與女主角一模一樣的怪物。這個怪物不停地去偷襲女主角，讓女主角一直處於驚魂未定的狀態之中。但女主角自始至終都沒有去傷害這個怪物，這讓身為「神侍」的男主角感到心疼。即使女主角險些被怪物取走了性命，但女主角還是只求自保，沒有任何傷害怪物的企圖。也因此，男主角發揮武功高強的本事，並使用「長蛇夜神刀」全力保護女主角。也從這次的事件中，男主角也發現自己的內心正一點一滴被女主角的善良與貼心所感化……。

這使我聯想到最近蠻火紅的一部動漫「鬼滅之刃」，裡面的鬼與書中的神侍有異曲同工之處，「鬼滅之刃」中的鬼擁有者各種不同的能力，雖然都是按照人類的人格特質原型所幻化出來的人物形象，但巧合的是「鬼滅之刃」中的所有人物同樣擁有者能逆天的能力，和本書中的男主角一樣，在遭遇不同的危難時，可以充分發揮自己所擁有的這些特異功能或高強武功保護想保護的人。

本書最特別之處在於作者在後記並未以主觀意識評判書中的所有人物以及論斷四個教派之間的矛盾與衝突之處。我認為這是作者想留給讀者去細細思索，藉由作者所創造的這個虛幻世界裡所產生的種種問題，對應我們在日常生活中所遭遇的難題以及待解決的人生課題。我想，作者也是化身為一位神侍，靜靜地以她不打擾的溫柔守護整個世界與所有讀者。

四、討論議題：

- 1.在被同儕時，如何以正確的心態免於被霸凌的恐懼？
- 2.這世上，除了愛與溫暖，還有甚麼可以融化一個人的內心的冷漠與孤寂？

科 別：進修部資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：簡偉宣
指導老師：吳枚錦

參賽標題：做個不受他人影響的人
書籍 ISBN：9789573330
中文書名：解憂雜貨店
原文書名：ナミヤ雜貨店の奇蹟
書籍作者：東野圭吾
出版單位：皇冠文化出版有限公司
出版年月：2013 年 8 月 5 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

東野圭吾。出生於 1958 年日本大阪市。曾在汽車零件供應商當工程師，1985 年以處女作《放學後》獲得 31 屆「江戶川亂步賞」後，隨即辭職，專心寫作。

男友罹患不治之症，陷入愛情與夢想兩難的女孩；想成為音樂人，不惜離鄉背井又拋棄課業，卻面臨理想與現實掙扎的魚店老闆兒子；父親公司倒閉，打算帶全家捲款逃去界外，在親情與未來之間抉擇不定的少年。

二、內容摘錄：

我也知道，只有特殊才華的人才能成功，但是，你憑什麼斷言我沒有才華呢？你沒有聽過我的歌吧？不要用成見妄下結論，任何事不是都要在挑戰後，才能知道結果嗎？（p.103）

我想，我早就知道自己該怎麼做了，只是還無法下定決心放棄夢想，現在仍然還不知道該怎麼辦，這種感覺有點像是單戀的心情，明知道這場戀愛無法開花結果，但仍然無法忘記對方。（p.106）

在家人的問題上，我認為除非某個家人去追求更好的發展，否則，全家人盡可能團結在一起。如果因為討厭或無法信賴等原因各奔東西，就不是真正的家人。（p.201）

三、我的觀點：

我會想看這本書是因為姊姊推薦給我看的，當時我對這種推理類小說並沒有興趣，但暑假太無聊了，不能一直看手機，就開始看這本書。這本書我第一次看的時候還看不懂，因為太多人物了，然後每個人都有一點點的關係；第二次看的時候，我先上網參考別人的心得，也才能了解書中的意涵。

這本書有五個重要的人物，分別是奧運選手、音樂家、以為自己被媽媽拋棄的迷惘男孩、家裡感受不到溫暖的人以及為了經濟煩惱的年輕少女，它們這些人都有自己的煩惱跟問題，但都被浪矢雜貨店老闆逐一解決。其實也不算解決，因為老闆只是提供建議而已，沒有實際的幫到忙，但在他們眼裡都是老闆的功勞，而且覺得沒有老闆，就不會有現在的自己。

在這五個人中，我比較喜歡的故事是為了經濟煩惱的少女。故事一開始這篇故事的主角五歲時父母因車禍身亡，身邊的親戚都沒有想收留她，唯獨姨婆跟她老公收留了她。這對夫婦原本有一個女兒，那個女兒帶著丈夫一起回娘家，導致女主角必須要離開，被送去孤兒院。在送去孤兒院的前一天，姨婆跟他說：「我一定會來接你。」過了六年後，姨婆的女兒搬走了，終於可以讓女主角回來住了。過了好幾年，姨婆家的錢越來越不夠用了，因為為了幫女婿還債，還要治療姨公的中風，身為被收養的女主角，覺得有義務為姨婆家出點心力，就拼命打工。但錢終究還是不夠，雖然債務已經還清，但自己的生活開銷已經夠龐大了，還要幫忙姨婆家實在吃力；正當他一籌莫展時，遇到別人找他去當酒店小姐。女主角原本對酒店小姐的一些行為感到不適，但現在的情況已經跟以往不同，女主角認為只要全力以赴在酒店工作，就可以養活自己跟他的姨婆。但他還是對這份工作有小小的疑問，所以就問了浪矢雜貨店老闆該如何解決。浪矢雜貨店的回答都是戳中她的痛處，在來來回回的回答中，浪矢雜貨店老闆直接告訴她未來有關於經濟的狀況，跟要如何賺錢的方法；當時她還是半信半疑，沒有聽浪矢雜貨店老闆的話；直到她看到浪矢雜貨店老闆所說的一一實現，她才相信。故事到最後，這位女主賺了非常多錢，也很謝謝浪矢雜貨店老闆。其實女主角不知道，回信的不是老闆本人，而是來自未來的三個年輕人。

我會喜歡這故事，是因為女主角不會因為是不是自己親生父母而去幫忙，她努力賺錢為了養自己的姨婆跟姨公，這樣的精神我非常佩服。只是她並不覺得她選錯賺錢的方式，我想她當時因為只想養家而被金錢麻痺了！而且她在當酒店小姐時，為了賺更多錢，開始對客人作出曖昧的動作。這段讓我想到很多女生因為自己的一些行為導致被強暴，想想感覺好心痛，為甚麼女生不懂得保護自己呢？如果對自己愛惜一點，就不會遇到這種事。我之前在逛街時，看到很多很多女生她們的衣服褲子都穿很短、很露，這樣不是勾引了罪犯的行為，我真的為她們感到心疼。

看完這本小說，我覺得遇到事情其實是自己要想辦法解決的，真的不能單靠他人，一定要有自己的想法，不然的話只會生活在別人的話語之中，無法有自己的主見。雖然別人的意見也有可能也很重要，但決定權在你身上，別人是無法干涉的，努力做個不要受他人左右的人，成為自己想辦法、會思考的人吧！

四、討論議題：

1.假如可以跟浪矢雜貨店老闆通信，你會寫些甚麼？

2.如果可以穿越過去或未來，你會想做甚麼？

科 別：資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：李名揚
指導老師：盧淑玲

參賽標題：燃燒青春熱火
書籍 ISBN：9575850009
中文書名：松下幸之助：路是無限的寬廣
書籍作者：松下幸之助
出版單位：洪健全基金會
出版年月：1985 年 7 月 21 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

日本知名企業家松下幸之助，在受到家庭經濟日漸窘迫的影響，只好在小學四年級時輟學成為學徒，而後在十五歲時進入大阪電燈公司做見習工，當他二十三歲時創立松下電器器具製造所。透過他一路上的經歷和努力不懈的人生道理並了解自己，也展現了對人事物時間所保持的態度。

二、內容摘錄：

幸而有人教導我們的話最好，不過沒有人教導時也絕不能悲觀，愛迪生的事蹟明確的告訴我們，沒有老師，沒有指導著時，以一切事物為吾師，認真去學習也能夠創造出豐功偉業的前途（p.23）

認識自己，知悉自己的適性，然後徹底地忠於適性，不要迷惑於名譽和利慾。只要有不動搖的信念，則不問你從事於那一行業，都會步上成功的大道。（p.33）

當你碰壁時，最好捨棄一切知識，很誠懇的面對事情加以思考，你會找出解決方法來的。當然我們應該要尊重常識，不過有時也得從常識把自己放開來，好好珍重純粹的疑問，純粹的思考，純粹的想法，那樣才可孕育出嶄新的創意。（p.57）

三、我的觀點：

從小學四年級輟學到日本知名企業家，松下幸之助經歷了許多難關，他並沒有完整的小學學歷，但他用他的努力和他的信念，靠著誠懇的心態度過許多難關。經歷幼年輟學與貧苦，到創業時的二十三歲，松下幸之助明白只要努力不懈，「錢自然會跑到你的腰包裡」，也在過去許多年後感嘆青春的消逝，對青春的回顧與回憶中的嚮往，有著對青年的教訓，鼓勵青年努力、了解和把握青春。

雖然有時候自己做錯事，但也不是每個人都可以接受，或許事情不大，可以草草了事，但勇於面對自己的過錯或許贏得了他人尊重。「從松下幸之助童年在單車店當學徒的回憶起，在他說服客戶以九成買下單車，原為此開心，但老闆卻不為此開心，他任為這不是啟好交易，要九五折出售，但在客戶得知松下幸之助哭著打九折說道：『你做人很老實熱心，聽說打了九折以後回去，老闆只肯打九五折你卻哭著要打九折……，以後我一定都向你買單車。』，松下幸之助的堅持打動了客戶，使得客戶相信了他的堅持，讓他更願意向松下幸之助買單。

雖然信用十分重要，但就在這麼微小的事情上卻有著顯著的效果，這令人驚豔的發展，使得我對事情與人之間更加注意信用。松下幸之助藉著對事物的熱心，得到他人的信用，他也透過「剪頭髮」令我明白，時間確實是關鍵，但卻要從中用最少時間做最有技術的事，而透過努力的精進，令客戶明白不光是只有技術且也擁有最好的效率，令他人信任。

在過去許多年間，總是認為努力就是達成目標的關鍵，但如何達成？要怎麼做卻是心中的疑惑，逐漸的淡忘心中的理想。我不應該糾結於要怎麼做，而是抱著對未來的目標，用最火熱的熱心面對目標，沉浸其中，從松下幸之助的經驗探究，他對於公司的責任感，對社會的責任心，每一步都環環相扣，或許就從「熱心」開始吧。有時候厭倦自己的人生，懷疑自己是因為出身不好（經濟不好）才導致自己未有成功，但松下幸之助卻似乎用著自己的故事勉勵著我，雖然出生不利，但有著對未來的期待，抱持著熱心就像青春的時候，少年的時候總有許多抱負，但日子漸久，逐漸發現自己的無能為力，而步入社會，但松下幸之助卻有著青春活力燃燒他的目標，松下幸之助卻靠著：「你的成不成功，就看你的十分之一範圍內你努力而已」，用他的故事翻轉我的人生。

面對人生階段總有不同的想法，透過松下幸之助的人生經驗，經歷過許多道理，對我產生巨大影響，在篇幅不長的每個故事之中透露出他經歷其中的想法，博取他人的信任、對工作的熱心熱忱，懷念起青春的活力，探究人生一部份的故事，對於我來說「路是無限的寬廣」。

四、討論議題：

一生中總是面對未知的道路，有時候好像很順利，有時候卻陷入困惑，當面對難關如何突破困境並從中了解自己？如何用正確的態度面對未知的道路？

科 別：資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：張淇銘
指導老師：盧淑玲

參賽標題：壓力的應對與改善
書籍 ISBN：9789863204633
中文書名：抗壓力；為成功人生打基礎
書籍作者：黑幼龍
出版單位：天下文化
出版年月：2014 年 5 月 29 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者黑幼龍，現任光啟文教視聽節目服務社董事長，曾製作並主持台視軍事科技節目《新武器大觀》，引發知識性節目新風潮，引進全球知名的企業教育訓練課程「卡內基訓練」，幫助企業發揮人力資源潛能，增強企業競爭力。

書中內容主要講述如何以正確的態度去面對壓力。

二、內容摘錄：

我曾經把自信比做人的地基，只要地基穩固，颶颶風、下大雨、土石流都無法摧毀我們的根本，即使有點小挫折，也可以很快調適心情，恢復信心。如果從各領域的領導者特質來看，就會更明顯看到自信是不可或缺的特質，在各種應變和危機的壓力情境中，沒有由內而外展現的自信態度在一開始就已經屈居下風了。（p.14）

三、我的觀點：

壓力對我來說非常頻繁，或許是我比較敏感，所以我做每件事都能感受到壓力，然而我看這本書的原因並不是為了化解壓力或減少壓力，只是因為太頻繁的感受到壓力，所以想說來理解一下這被稱為「肩上的重擔」的東西究竟是什麼，而在找書時正好看到了這本書罷了，只是沒想到這本書比我想像中更要來的吸引人，因為只要是人都會有壓力，而壓力這詞聽到就覺得挺沉重的，但是這本書中的內容和沉重完全擦不上邊，節奏輕快用詞親人，有時看到一半還會笑出來，十分的有意思。

我認為壓力可以比喻成一種一種藥，藥吃多了不好；吃少了沒用，然而現代人生活節奏飛快，想當然這名為壓力的藥也就越吃越多，到了最後搞垮自己，所以這本書便誕生了，告訴世人如何減少藥量或緩解藥效，也就是教人如何以正面與樂觀的態度去面對壓力的沉重負擔。其實人們的壓力主要都來自於自己的害怕，不！應該叫做膽怯，人們總是喜歡鑽牛角尖的亂想一通，甚至想到最後和原本問題一點關係都沒有，但是人們都畏懼了這個結果，使得人們形成了名為壓力的牢靠鎖住自己，畫地自限，而怎麼解決這問題呢？非常簡單，那就是「自信」，它是面對壓力的最基礎也是最重要的配備，面對壓力需要一個良好的心靈素質，它可以使得人們能在壓力的逆流中生存並使人積極的尋找出路，有了基本的適應能力之後那接下來便是釋放壓力，而釋放壓力的其中一種方法是「溝通」，在人際關係中，人們往往都

會一些猜想搞得自己很累得半死，其實解決方式十分簡單，那就是進行有效的溝通，有效的溝通可以大幅改善人際上的各種壓力，使得人們肩上的重擔減少一部分。

想到我壓力最大的時候我只能想到國中，那時老師非常注重成績，成績好的會被老師當成寶，而成績不好的人簡單來說就是被發配邊疆，甚至會特別拉出一個特別邊角的位子給那些不太會讀書的人坐，而坐上那個位子的人很容易被人嘲笑，所以我們班上每個人都會拼命的讀書以免被發配邊疆，然而我努力的讀成績卻並沒有上升，這讓我很挫折，有一次我要背單字，只要單字沒考到滿分就要罰抄，然而我不知道為什麼每次都只錯一題，不管我再怎麼背背到倒背如流也還是會錯一題，甚至還被老師罰多抄幾次，那時我的自信心大受打擊，我當時壓力肯定大到爆表吧！而我的解決壓力的方式也非常簡單，那便是使用書中的方法溝通，既然我的學業壓力不斷上升那我就把這些壓力發洩到交流上，所以使得我就算成績並沒有到很好，但我的朋友卻多到遍佈全年級，現在再仔細想想我當時還真是為了舒緩學業壓力還真是煞費苦心啊！

這本書讓我壓力有哪些，也讓我學會了如何以簡單的方式去面對甚至於釋放壓力的方法，而且書中還有很多的例子可以給讀者們做思考，也有許多的逗趣的比喻使人發笑，書中的用詞也非常的平易近人，輕鬆簡單的寫作方式十分引人入勝，而且只要是人都會有壓力，所以不分男女老少皆適合讀，是本就算壓力不大也可以看看學學寫作技巧、長長見識的書，我滿分推薦。

四、討論議題：

書中主要在講述人際壓力，那學業壓力要怎麼去做改善呢？

科 別：資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：蕭瑋辰
指導老師：盧淑玲

參賽標題：專注和機會的重要
書籍 ISBN：9789863981244
中文書名：0.1 釐米的專注：放牛班小子馬祥原的世界冠軍之路
書籍作者：馬祥原/洪懿妍
出版單位：天下
出版年月：2015 年 12 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

這是一本來自台灣唯一世界第一的汽車板金雙冠軍，保時捷\克萊斯勒\瑪莎拉蒂等車系首席培訓師的自傳，他講述了關於馬祥原從放牛班到世界冠軍、從替人打工到自己創業、從技術職人到經營者。他不斷切換角色也走進一個自己未曾經歷的世界。

二、內容摘錄：

學技術的人不能只學知識跟行業相關的知識要盡量吸收。(p.127)

很多事情看起來領域不一樣但其實很多道理都是相通的。(p.121)

我流過血，流過汗，也流過淚。但就在那一刻，一切都值得了。(p.21)

唯有把自己逼下去，才會生出更好的東西來。(p.87)

三、我的觀點：

我一開始會想要閱讀這本書的原因，是因為他提到了我最欠缺的專注，而且他講述的事情是有關高職和國手的範疇，他說到了很多事情，從一名放牛班到為了熱愛可以在工廠打地鋪的板金國手，到世界板金雙冠軍再成為一名奧迪培訓師最後在自己創業，奧迪甚至表明馬祥原到哪裡奧迪的合約就跟到哪裡，成為在我所知的板金國手中他是最成功的創業者，他抓住了機會成立一家公司，成為一名成功的老闆，而且因為他非常成功搭上當時大陸的發展，所以他順利的創業成功了。

我印象最深的是他說到為甚麼不留在台灣發展，他說如果可以留在家鄉誰不想留在家鄉，因為在當時大陸的經銷商網路大需求也大，他們做不來也沒技術，所以機會也多，而台灣呢？經銷商就這些，車廠也都自己做，沒有機會進去，還有為了吸引人才大陸廠商會砸重金辦比賽而在台灣卻不會。這不僅是文化差異也是市場差異，我想就像他說過的「很多事情看起來領域不一樣，但其實很多道理都是相通的。」我想這也是為甚麼我們的人才流失的那麼快，因為台灣機會太少了，大陸相對來說有更多的機會，也有更多的市場，雖然很多人可能不是很想離開台灣，但是留下來沒機會，只好離開去尋找機會，這是一種悲哀一種無能為力的悲哀，如果台灣的市場增加、機會增加那為甚麼要走？留下來不是更好？但就是因為沒機會才要離開，造成人才流失的慘狀「學技術的人不能只學知識跟行業相關的知識要盡量吸收。」

他用自身經驗告訴我們這句話的重要性，有了相關的知識你以後可以選擇的只會更多不會更少，而且我們學習更多別人越會聘請我們，因為他可以賺得更多所以這很重要。

我一直認為所有選手們都是值得學習，的因為那種枯燥乏味的動作，如果沒有一個嚮往學習心態是無法持續堅持下去的，至少我現在不行，我真的無法忍受那種孤寂的感受，即使在這個過程中可能學到很多東西，這可能就是我到現在仍然一事無成的原因吧，我無法接受不斷重複的動作，每一位選手們都是經年累月的枯燥練習所造就出來的，有些人只看到選手的風光是他們沒有看到背後的努力，一個國手的成功是上百個選手的失敗，而每一位選手都是練習了很久很久才有機會當上選手的，他們的努力是常人的數倍甚至數十倍，這令我十分敬佩，因為我曾嘗試過當個選手，但我的心性不好，至少現在不是當選手的料，我覺得我需要更多的努力才可以成為一名選手，而且我和行業相關的知識都還沒有準備完成，無法成為一個優質的好學生，我周邊的同學們有一些已經開始為自己的未來規劃了，他們非常積極的投入於各項競賽以及學習課程，我認為我需要更加努力來追上我的同學們，不論是為了以後的工作機會還是為了充實自己我都要去多多學習一下了。

讀完這本書讓我更清楚瞭解到走對路和努力的重要性，努力可以讓一個不被看好的放牛班小孩，一步步成長到世界冠軍，成為一個成功的創業人士，當你對一件事情有了興趣你就會想了解他，就會有動力去學習，學習就會成長你就可以有能力比其他人走的更高更遠，也會走得更久，反之你對一個事情沒有興趣你做再多也只會越做越爛，因為你沒有動力去完成它，你還要會去學著去抓住機會，因為你抓住機會就好像，搭了一班順風車可以省下很多努力，所以我們除了要有努力，還要有抓住機會的能力。

四、討論議題：

有些人認為成功靠的是努力，但也有人認為成功靠的是抓住機會，也有人認為需要兩者皆備你的看法是甚麼？

科 別：資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：林鎧霖
指導老師：盧淑玲

參賽標題：從貓的視角看人
書籍 ISBN：9789861784281
中文書名：我是貓
原文書名：吾輩は猫である
書籍作者：夏目漱石
出版單位：好讀
出版年月：2017 年 12 月 1 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

夏目漱石為日本明治至大正時代的作家，在文壇上的活躍時期約明治末期至大正初期，被認為是日本現代文學中最偉大的作家之一，有「國民大作家」之譽。我是貓是夏目漱石的成名代表作，以貓的視角寫出人們的日常生活。在貓的眼裡，人們是什麼樣子的，而人們的一舉一動，對貓來說卻又是多麼難以理解。雖然書裡充滿了詼諧有趣的遣詞用句，但在字裡行間，卻能看到許多的諷刺，讓人不禁反思自己是否在不知不覺中做出了荒謬的行為。

二、內容摘錄：

每一隻貓咪的美醜、好惡、品味，都是天差地遠的。我們貓咪的個體差異鮮明，人類卻只顧力爭上游，各個眼高於頂。怪不得人類看不清本喵的性質和樣貌，說來也挺可憐的。

(p.17)

事關人類尊嚴，在沒有旁人耳目的地方，他也不想跟一隻貓咪爭座位，和貓咪計較是非曲直太幼稚，太滑稽了。不想丟臉他就非忍不可，受到屈辱卻被迫吞下去，對本喵更是恨得牙癢癢的。(p.129)

三、我的觀點：

這本書吸引我的地方在於它是以貓的視角在寫的，我以前沒看過類似的書，我們總是在說有時要用別人的角度看事情，但是，如果是用貓咪的視角來詮釋人們的行為則會完全不一樣了。畢竟貓的價值觀和人類的可說是南轅北轍、天差地遠，而能夠以貓的視角來看人類的所作所為也能夠成為一次嶄新的體驗，也許在閱讀的過程中，也能夠學到更多方面的知識。

在書裡面使我印象最深的是最後的結尾，貓咪覺得生死有命，凡事都該趁還有命在的時候趕緊嘗試，於是便模仿主人舔起了酒，剛開始時覺得不好喝，但在多次嘗試後便開始醉了，醉了後便拖著蹣跚的步伐開始漫無目的肆意亂走，結果鑄成大錯，跌進大水缸，就這樣離世了。人的一生中，總是有想要冒險犯難的時期，我們會想要去做一些難以達成的壯舉，即便那是段荊棘之路，也會不計後果的去做，也許在世人的眼中，那只不過是無名之輩的莽夫之舉而已，但對自己來說，卻是一次認識自我的機會，也許會有不好的後果，也許會有驚天動地的成果，也許最後是平凡無奇的結果，但人生本來就是無法預測的，偶爾做出的豪賭與抉

擇，卻能夠讓我們的人生多出一些新的色彩。如果要在平凡無奇的白紙人生與多彩多姿卻又一波三折的彩色人生之中做出選擇，我更加願意選後者，就算做不到，但比起平凡的人生，壯麗波折的人生才是心所嚮往之夢。

人生的豪賭，只有很少數的人會做，畢竟那不是容易的事，很多時候那都只是存在於夢想之中，但是，偶爾嘗試些不一樣的事物，去試自己不曾試過的事也可以，人總是要嘗試一下新的事，脫離一下自己早已習慣的舒適圈。我也嘗試過比較簡單的新事物，例如籃球比賽，我不是很會打籃球，但在朋友的誘勸下，我跟著他們一起報名了，從不會打到會打，最後去比賽，雖然只是校內賽，但也是一次新的體驗，當然，比賽的籤運十分的差，抽到了都是最厲害的班級，馬上就輸了。所以有時候，脫離自己的舒適圈去面對外面的世界時，有時候就會遇到殘酷的事實，把你正準備燃燒起來的熱情，完美的澆熄，不過，在這之中也有不屈不撓的勇者，即使被困境所擊倒，也不會輕言放棄，總是一而再，再而三的反覆從被擊垮的地方爬起來，就算被他人說為不懂放棄的笨蛋，也會繼續在自己的道路上努力向前。

從這本書中，我學到了人類常做的理所當然的事，在貓咪的眼中是多麼的無意義，其實有時候，我們也會做出一些在旁人的眼裡是不可理喻的荒謬行為，而且還渾然不知，也許在之後的將來，當我們在回憶當初時，我們才會理解自己當初的所作所為是多麼的愚蠢，也或許，我們永遠都不會發現我們之前所犯下的錯，直到被他人揭露出來以前，都不會知曉這件事。

四、討論議題：

許多人都沒有在人生中做出新的舉止，你曾經做出過哪些脫離自己習慣的舒適圈的舉止呢？

科 別：資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：李旭豐
指導老師：盧淑玲

參賽標題：一句話的影響
書籍 ISBN：9789573263401
中文書名：不要講話
原文書名：No Talking
書籍作者：安德魯·克萊門斯
出版單位：遠流出版事業有限股份公司
出版年月：2008 年 7 月 1 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

美國暢銷作家安德魯·克萊門斯位兒童及青少年撰寫過許多圖畫書及小說，其核心議題都聚焦在教育與學習層面。作者這一系列的作品描寫了師生間的對話、我們的想法與做法等情節，都能帶給老師、父母和我許多啟示和思考。例如老師們可以在〔不要講話〕這本書中，學習到如何去尊重與支持學生，並且協助學生去面對問題；或是在〔成績單〕這本書中，看到大人們如何面對和引導獨特的孩子，讓他利用天生所俱來的優勢去獲得成長。

二、內容摘錄：

這其中一本書裡，大衛讀到這樣一段話：多年來，甘地維持著一週當中有一天不說話的習慣，甘地相信這樣可以幫助他釐清思緒。（p.49）

對某些人來講，這種轉變完全不費力氣。孩子漸漸長大，便會了解每個人都是真實的人，其中有些人是男生，有些人是女生，然後一夜之間大家的相處就融洽了起來，這個人與那個人之間，再也不會出現「討厭鬼」這種話。（p.66）

雅克老師深知各個擊破的道理：當你想要找出一件事的根本原因，不用問整個團體，只要找一個人來問就好。（p.131）

三、我的觀點：

這本書吸引我閱讀的原因是，他的書名就叫做不要講話，其實這本書放在家中已經很久了，因搬家的緣故，最近整理的時候便將它放置在桌上，因此次疫情之關係，採遠距教學，所以閒置在家中便有更多的時間去思考及閱讀更多的書籍，這本書的書名跟我的性格又很雷同，因為我也覺得能夠不說話是最好的，所以引起我非常大的興趣去閱讀，沒有想到一本書二百多頁，我卻不自覺得一下子就將它給看完了。

「在其中一本書裡，大衛讀到這樣一段話：多年來，甘地維持著一週當中有一天不說話的習慣，甘地相信這樣可以幫助他釐清思緒。」讀到這裡，我心中頓時興起，一週當中有一天不說話？甚至是將此當習慣，這是多麼難以讓人想像，現今的這會裡，處處都有聲音，若是可以我也想要處在這個世界中，因為有時候我覺得聲音讓我感到非常的煩躁，有時候又有些人的音質是如此的高亢，更是令人難受。目前在學校中，處處充滿著人們之間的八卦，談的人

很開心，但是是否有想像過，若是談論的主角是自己本人呢？自己是否能夠有那個雅量讓眾人去評論呢？我常常在思考，為什麼有些人動一動嘴巴，然後就要別人來替他做事，做對了還好，但是做錯了卻是不願意去承當錯誤，那即使再重來一次，也又是錯誤的。反而永遠不知道自己錯在哪裡？又該如何去改進，我常常在想一件事情，說話動嘴巴那麼累人，不如自己去做比較快，動手做至少自己知道錯在哪，如何去改進，不說話可以讓自己的頭腦更加得清醒，讓自己也不會因為說錯話。而讓自己不知該去收拾所造成的傷害。

這本書因為甘地的一段話，造成大衛的思考與想確立自己是否能像甘地依樣做到，因不說話能讓自己的思緒清楚的實驗，卻沒有想到因此動作讓五年級生，因為此次的男生與女生的比賽，進而讓全校的老師、校長及工友，側底的翻轉對他們的觀感及喜愛他們從中了結團結合作的意義，讓每個人不再那麼的自私的自以為是，不再以為自己是多麼的了不起，更讓他們更重視同儕間的友誼。最令我深刻的一件事情是在我國二的時候，剛開學不久，有一天早上我的班導師沒有來，緊接著是學務主任到教室布達一件事情，說班導師家裡發生意外，班導師目前正處理中，頓時大家便以訛傳訛，不知道從哪來的消息，說老師的妻子與兒子落水下落不明，班上的同學每個人都有不同的版本，我只知道我當時好慌張，我不知道該如何是好？所以放學後我告知父母此事，父母要我不要慌張，因我有特殊狀況，父母和老師通話後，老師的狀況讓我們全家落入傷痛中，因為事實適任人都無法去承當的，但是隔天老師百忙中打電話給父母，要父母安撫我的心，並且告知他會請一段時間的假期。我事後想如果那個時候主任不要隨便告知，如果適時地緩和班上的狀況，至少不會造成班上的不安。這本書帶給我的收穫是話可以說，但是要有藝術，有人云：話似二刃刀，可以助人，也能傷人。至於要達到說話得體，更是一門大學問，不說話有不說話的好處，但是會讓人感到自負與自傲，更會在人與人之間的關係造成隔閡，所以說話的拿捏，我自認還很欠缺，看完這本書後，讓我更學到，話多不如話少，話少不如話巧，更不要隨便製造八卦來評論他人，每個人有每個人的特長，並不是可以隨意用話語來論斷他人的是與非，在本書中也提到團結的重要性，我們現今的社會是個多元社會，更是需要大家的團結合作，大家吸取不同的經驗，藉以成長及擴展自己的視野。

四、討論議題：
如何學習說話的藝術？

科 別：資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：王佳緯
指導老師：盧淑玲

參賽標題：為了愛而付出
書籍 ISBN：978957743322
中文書名：天氣之子
原文書名：天氣の子
書籍作者：新海誠
出版單位：臺灣角川
出版年月：2019 年 9 月 11 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

新海誠本名新津誠，因為看了天空之城和德古拉電影希望能做出這樣的作品，而走上這條路，自己當作家、動畫導演和編劇，這本書是在你的名子之後的第一部作品，是在介紹一個高一離家出走的少年，遇到一位能夠控制天氣的少女，兩人相遇之後發生的事情。

二、內容摘錄：

拜託。

已經夠了。

已經沒問題了

我們會設法生活下去。

所以，請不要再給我們任何東西，或是從我們身上奪走任何東西。（p.189）

「就算再也不會放晴也沒有關係！」

陽菜眼中泛起淚水。

「對我來說，陽菜比晴空更重要！」（p.252）

不對，不是這樣。世界並非一開始就是瘋狂的，是我們造成了改變。那年夏天，在那片天空，我做出了選擇。和晴空相較，我選擇陽菜；和眾人的幸福相較，我選擇陽菜的性命。我們許下心願，不論世界變成什麼樣子，我們都要一起活下去。（p.275）

三、我的觀點：

記得一開始是同學的推薦所以去看這部小說的電影版，對裡面講述的劇情覺得很特別，主角帆高的思想並沒有像一般電影會去為了社會犧牲小我完成大我，而是像正常人一樣，自己想怎麼做就做什麼，看著他們從一開始的陌生，到最後的只想兩個人一起生活，不管這個世界

會怎麼樣，只想跟對方待在一起，當時的內心很感動，所以決定買書回來看，雖然小說的劇情與電影並沒有很大的差別，但卻更詳細的說明主角在每個地方想法的轉變。

我最記得的部分是當時女主角陽菜因為是晴女，所以犧牲了自己的生命來換取了天氣的正常，而當主角發現後正要去找她，警察就因為他犯法而帶走了他，但他在被抓的途中逃走了，在經過認識的人幫助之後他到了一條鐵路上，他一直跑一直跑，為的就是知道有機會讓女主回來，雖然他也不知道不可行，但他也沒有放棄，雖然在跑的時候被罵、被笑，他也沒有去在意其他人的眼光，最後也成功的拯救了女主，我想主角並不是不在意別人的眼光，他也知道他在鐵路上跑很奇怪，但是比起這些事情，拯救女主這個事情顯得更重要，雖然他們認識的時間沒有並不常，但對男主來說，女主角卻是很重要的存在，畢竟他在剛來東京的時候，當時他已經窮到連續三天都只喝玉米濃湯，女主卻請了一個不認識的陌生人吃東西，到之後他們一起賺錢，一起逃跑，所以對男主來說，她在他最需要幫助的時候幫助了他，而現在女主角需要幫助，所以就算整個世界會因此而改變，他也會毫不猶豫的選擇拯救女主。

在小說中男主為了拯救女主而讓世界整個改變，他為了她可以做到這些，我們也許現在還沒有那種可以完全依靠的人，但也多多少少經歷過那些為了一個人，而失去某些東西的經歷，像我之前有個朋友因為交了女朋友，他們雖然沒有像小說中那樣的革命情感，但也有了一定的感情，而這件事也讓他或多或少失去了一些事物，像他在還沒有交女朋友之前，我們下課後經常一起玩，但自從交了女朋友，他跟我們的交集就慢慢少了，雖然在他們分手之後我們還有在一起玩，但也有可能因為這件事，讓他失去我們這些朋友，但也不是每段感情都不長久，像我們老師的老婆，就是他從學生時代就交往到現在的，而我們老師說過他並沒有因為交了女朋友，成績一落千丈，而是看著她一起成長，兩個人成績一起變好，愛情或許真的能讓人成長，但分手的失落也會讓人瘋狂，記得電視有時候會播報哪個人又因為分手的問題而拿刀去威脅別人，明明是同一件事，怎麼會有這麼大的落差呢？

沒有人知道愛情是不是正確的，它能夠讓你成長，也能夠讓你瘋狂，它可能可以帶給你溫暖，但同樣的，你也可能失去一些東西，尤其是失戀時，當你從一段愛情，一瞬間有變回一個人的時候，你的想法也許會有很大的改變，是好，是壞，誰都不知道，我們都希望是往好的地方，但我們也不能期望他一定會往好的方向去，畢竟你也不能預測你那時會怎麼做？

四、討論議題：

在故事中主角為了愛而讓世界陷入的永無止盡的大雨當中，在愛情中我們都會失去一點東西，而為了愛你願意失去什麼呢？

科 別：資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：簡士淵
指導老師：盧淑玲

參賽標題：與智商同等的情商
書籍 ISBN：9789865837525
中文書名：拯救愛因斯坦的筆記本
原文書名：Der gestohlene Geigenkasten
書籍作者：貝琳達（Bellinda）
出版單位：小樹文化
出版年月：2016 年 6 月 1 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

貝琳達（Bellinda）1969 年出生於奧地利，當她還是個小女孩的時候就很喜歡紙，才剛學會寫字就開始在紙上創作了。有一天，紙上的字母連成了一篇故事，她非常喜歡這篇故事，於是一發不可收拾，她開始寫更多故事，她最喜歡寫偵探小說還有歷史故事，像本書就是她的專長領域。

二、內容摘錄：

愛因斯坦曾對他的學生說：「不要因你在數學方面遇到的困難而煩惱，我敢保證，我所遇到的困難要比你難上許多。（p.156）」

愛因斯坦對雅各說：「我喜歡因為，因為當我遇到困難的時候，音樂總能像魔法一樣，使我平靜。面對解決不了的難題時，音樂總是能恢復我的思路」。（p.130）」

愛因斯坦說：「我把它稱為統一場論，我想看看能從這個觀點出得到了什麼，畢竟筆記消失的每一天，對於我來說都是一場折磨跟懲罰。」（p.144）」

三、我的觀點：

因為我對愛因斯坦的研究很有興趣，當時看到此書時，就被其封面與標題給吸引住了。加上當初買書時，因為有看過此作者的同一系列的書，所以就開始閱讀了此書。加上這個系列通常科學家書中說或是做的事情，都是在真實世界中發生，他們也做過的事情。再搭配他自創的劇情，能讓我了解到科學家曾做過的事情。也因為此系列書籍常用虛構的腳色來去穿插歷史上有紀載的一些故事，使整個故事讀起來更維的有趣。在書中，有一段身為去別人家演奏小提琴的愛因斯坦小提琴盒與裝著他一生當中所重要的記載被偷了，主角一家正因為此事而焦慮著，但愛因斯坦只是靜靜的拉著他那盒子被偷了的小提琴，靜靜地想著他那藏在小提琴中的筆記本中他所寫的理論，他並沒有因為他最重要的筆記被偷了，他就只是平淡的接受所有，我認為他在這段文章裡，展現了他那與他 IQ 相同的 EQ，我認為並不是所有人都能像他一樣展現出非凡的冷靜。而且後面找出兇手時，他也沒有過多的憤怒或是宣洩任何情感在犯人身上，就是平淡的說著「我上了重要的一課。好的構想難得，我應該從現在起捨棄筆記

本。」他所想的並不是之後該去怎麼懲罰犯人，或是要多少賠償。他所想的該如果靠自己避免之後重蹈覆轍。

我認為這些東西跟平常個人的修養有很大的關聯。發生事情後情緒的調管。和事情結束後的自我管理，都讓我看出了他的與眾不同。在現實生活中，我認為我自己跟我周圍的人都不是個能像愛因斯坦一樣理性看待一切的人。就在不久之前，我無意的用壞了我一位朋友的公仔，當下我不斷的道歉，我也答應他，我會賠償他公仔的費用，不過他當下仿佛像是聽不到外界的聲音似的，他直接一股腦地把當時周圍的東西都摔向我，接著一拳朝著我揮來，當時我也不管太多，我們兩個就這樣打了起來，很快的其他朋友們把我們拉開，在那之後，我賠了他錢，我跟他也從此不相往來，當時的我完全認為我一點錯都沒有，但我後來想了想，或許那是他用錢也無法代替的一項物品，我不該認為用錢就能完全的賠償他，後來我也低下頭跟他道歉，他也接受並且承認了當初他的衝動，但再多的道歉，我們也再也回不到當初的友情了。藉由這件事情我發現了我們兩個當初的不成熟，我們當初在處理問題時，都不像愛因斯坦那般從容，且後續的處理，也不像愛因斯坦那般的成熟且穩重。

這本書雖然沒有到很特別，但它在書中用了許多愛因斯塔生前的故事，讓我知道了一個真正有素養的人，他在對人與對事上與他人的差異，我認為我在看完之後，對於很多我以前做過的事情，都有所改觀，也對自己在看完之後處理任何問題時，解決的方法和那之後的作法，我認為這種價值觀，或許不能規範每個人，但我覺得每個人在處理問題上，是否都可以有更好的改善。

四、討論議題：

究竟一個人散發出來的智慧與素質，真的完全是他的智商所展現出來的嗎？

科 別：資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：梁師緯
指導老師：盧淑玲

參賽標題：投資與生活的結合
書籍 ISBN：9789869422642
中文書名：投資最重要的事：一本股神巴菲特讀了兩遍的書
原文書名：The Most Important Thing Illuminated：Uncommon Sense for the Thoughtful Investor
書籍作者：霍華·馬克斯
出版單位：商業周刊
出版年月：2017 年 2 月 23 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

霍華·馬克斯為馬克斯橡樹資本管理公司董事長暨共同創辦人，這位投資大師寫給客戶的投資備忘錄受到股神巴菲特的推薦，也受到全球投資者重視矚目。這本書裡面，裡面充滿著各種投資哲學且教了一些概念來避開投資的陷阱，則本書是作者多年投資備忘錄精華的總結，它也許看似是本投資的書，但裡面所提供的訊息知識理論是可結合生活的也可運用到其他方面。

二、內容摘錄：

當你得不到想要的東西時，就會得到經驗。(p.28)

為了達到優異的投資結果，你得比別人更能洞察價值。所以你必須學會別人不會的事情、用不同的角度看待問題，或事做出很到位的分析。理想情況是這三大能力都具備。(p.278)

風險控制事防禦型投資的核心。防禦型投資人不只要試著去做對的事，還要大力強調不去做錯的事。因為「確保在逆境中生存」與「在多頭行情時追求最大報酬」相互矛盾，投資人必須在兩者間取得平衡。防禦型投資人選則強調「確保在逆境中生存」。(p.284)

三、我的觀點：

閱讀這本書的原因是因為從小到大很常看到家人在看股票，久了就便對股票這個東西產生了一些好奇心就自己開始慢慢探索及摸索。這一本書是我開始探索時所看的第一本書，雖然它裡面並沒給什麼詳細數據或要用什麼必勝法則的步驟方法來告訴我該怎麼賺錢，而是告訴我要用什麼心態看待投資。作者所表達的概念也可運用到生活瑣事上，因為那些概念可以用在很多情況中，而不像那些公式只能死死的套用在特殊位置或需要什麼條件之類的。概念也相當活，就吸引我一步一步地讀下去。

印象最深的地方就是作者所提到的第二層思考，先簡單說明第一層思考是什麼，第一層思考的人在社會上比較多。像大家每天聽到的新聞，有些人一定是聽到甚麼就覺得是那樣，就一起盲目跟風卻不了解真實狀況也跟著亂下定論，可知此思考想法比較簡單。再來就是第二層思考，它比較複雜把它簡單解釋就是逆向的第一層思考，它比第一層思考還要複雜且相當注

意到更多細節。給一個假設某公司的業績不好，一般人就想說完了或這次運氣不好要退場之類的话但第二層思考的人則不一樣他們可能認為雖然虧損但比預期的好就繼續留下甚至還可能覺得下一次會大賺一波，就可看出這兩種人的對比，看出第二層思考的想法是深入且複雜迂迴。真正要想做到逆向投資，必須具有前面所提及的思考能力，並且要有一定的洞察力來分析變化趨勢。對於大家都在說、都在想的事情，一定要保持足夠的警戒心不要太衝動，不論是在投資之前還是做其他事之前可以多問幾個為什麼，不去盲目跟隨大眾一起混亂一起慌張跟著陷入痛苦與時時緊張的牢籠中苦苦掙扎。

我認為第二層思考是非常重要的。好處就是可使人盡量避開那可怕的風險可是也不一定是完全正確的，有時可能部會跟自己所預期的一模一樣，但成功機率一定往往比第一層思考的那些人還要高。我是讀完他所說的第二層思考後才開始試著訓練自己多想一點來判斷事情是對是錯，透過這個思考方式也會跟著發現各式各樣的小細節，多想到一個細節真的就影響許多也就會多了幾個不同的想法，而因此改變我們手中棋子的走向及自己的下一步，雖然有些事可能沒有絕對的正確答案或是答案有很多種就可透過這種思考方式來進行分析出選出最好的答案來應對。也許市場投資能還跟我有一段距離，目前無法用金錢投資的我也還是有另類的投資，那投資就是讀書跟鑽研自己的專長和興趣，我們的風險不是金錢而是那分分秒秒在流逝時間，在有效時間內做出最有效率的事是降低我們風險的好方法。浪費十分鐘感覺不到，但如果每天都浪費那個數字真的大到無法想像全部加起來又不知可以再多做幾個重要的事。時間一定要好好把握並且緊緊抓住它且多想幾步不要讓自己錯到底而因此感到愧疚後悔，這就是我認為投資可以與生活結合的原因。

投資最重要的事，就是一定要認識投資裡必會出現「風險」這個東西。有認識風險就一定可以學到教訓，進而確認風險且好好感受它，就可知道該怎麼應變來進行處理，才能控制風險降到不至於到很虧的狀態。需要對風險一定要有警戒心，才有可能有更高機率來降低風險。大家就是低估了風險、太過樂觀、把事情看得太簡單就有可能產生危險及虧損，要知道自己損失什麼自己目標是什麼且一定要有方向及不可缺的判斷力就可避開許多沒必要發生的事。這次所得到的收穫很多但我覺得目前最實用的還是第二層思考，這思考方式讓我看到之前自己所沒注意的細節。

四、討論議題：

生活就像是個小投資，投資的變化都不同沒有一次是絕對相同的，無法使用科技程式來限制他的走向使它呈現出規律的判斷方法，生活也是一樣跟圍棋有點像都是變化多端且無法準確預測，但是可以提升自己增加不同的思考方向來降低風險。如果你遇到挫折或不順的狀態你會怎麼看待是否會用其他思考方法？那如果下次遇到類似的事情你又會怎麼處理？

科 別：資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：劉宸佑
指導老師：盧淑玲

參賽標題：獅子的點心
書籍 ISBN：978-986-510-1
中文書名：獅子的點心
原文書名：ライオンのおやつ
書籍作者：小川系
出版單位：悅知
出版年月：2021 年 7 月 5 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

小川系出生於 1973 年，《蝸牛食堂》是她的第一部小說。自 2004 年以“春嵐”為藝名與知名音樂人濱田省吾組成《公平生活》音樂製作團隊。

罹患癌症末期的海野雫，為了享受為數不多的時間，而來到位於四周環海小島上的「獅子家園」。來到了這裡才開始接受真實的自己。

二、內容摘錄：

「只要吸收所有的不幸，把吐出來的氣變成感謝，你的人生就會綻放光芒。」看護靜靜的說完，接著露齒一笑。(p.92)

點心當前，每個人都變回了孩子。我在點心時間應該也露出了像小孩子般的眼神。(p.192)

我深刻覺得，人生真的就像是一根蠟燭。蠟燭無法點亮自己，也無法自己將火熄滅。一旦點燃，就無法違抗自然的發展，只能等待燃燒殆盡，火才能熄滅。雖然有時候也會向你的親生父母一樣，生命之火因為模種巨大力量的作用而熄滅。人生在世，就是成為別人的光。(p.323`324)

三、我的觀點：

看完這本神作後，我覺得能夠擁有一個健康的身心和平凡的生活是一件只能用幸福和感謝來表達的事情，雖然說是平凡，但我知道平凡的生活才是最不平凡的人生，每件平凡的事情在多數人眼裡或許要等到生命的結尾才能感受到不平凡，但只要活著，就還有機會改變。在故事中每個人都是在認識自己、接受自己，但最後卻也照亮了其他的人。

這篇故事最感人的地方是每周的點心時間，點心時間就是每個人寫下自己想吃的點心，以及這個點心與自己的故事在每個禮拜天舉行抽籤決定要做哪種點心，被抽到的人的故事會被朗讀出來一同點心跟大家一起分享，而且獅子家園的負責人認為點心是最能帶給人快樂的食物，因為腸的神經是獨立的但他卻控制了 90% 左右的血清素，血清素就是控制人的幸福感受。每個點心的故事都是每個人充滿感動，以及對別人感謝的美味。例如有一位名叫小百合

的少女原本是個活潑開朗且對生活充滿好奇的女孩卻在十歲時罹患絕症只剩一年的壽命所以送往獅子家園療傷，但小百合卻沒有放棄活著的希望，不斷接受悲痛的治療卻也時常露出笑容，然而在某次治療中因為太累而大哭說她肚子很餓，被問想吃什麼時，因為當時的她想吃甜食所以回答了蘋果派，但是在治療是不能吃東西的，她在生命結束前都沒辦法品嚐到，女主在吃完蘋果派跟故事後前往了小百合的房間跟這位生命的鬥士道別，女主知道即使到了最後小百合都沒有放棄希望。就算我沒有真的品嚐過，但也會被字裡行間的美味填飽心靈，身心只會有一個念頭：「真幸福啊！」

如果是我，我在生命中剩下的時光要我選擇最後的一道點心，我會選擇起司乳酪蛋糕，底部是用來中和甜味的消化餅中間是碰到舌尖就化開的起司跟乳酪，上面我希望是有酸甜的草莓當作最後的點綴，起司非常濃稠且綿密，底部的餅乾中和了起司過多的甜味，那時吃的時候沒有草莓，但是我在出生時除了母乳第一個接觸的食物就是草莓。草莓是我最喜愛的水果，酸酸甜甜的就像我對人生的看法，在我的生日時蛋糕上總是會出現草莓的身影，吃甜點時一定會很期待有沒有草莓，因為草莓的酸甜讓我知道在傷心時隨後而來的是微微的甜味，所以我像在人生的最後再吃一次草莓。起司蛋糕是我跟最愛的媽媽做的甜點，跟媽媽一起做甜點時是我跟媽媽最能聊真心話的時候，因為只有我和媽媽喜歡做甜點，我在做甜點的時光跟媽媽說了很多事，有開心的有難過的，或許我可以在生命中的最後一道甜點都想起來吧？也或許我也可以很幸福的離開人世間吧？

我覺得很幸福能這麼早就遇到這部作品，我很喜歡。我也會學習故事裡的待人處事會對一切的不順遂轉化成永不熄滅的感謝，以及重新的認識自己，接受自己，追尋屬於自己的快樂。最後我想說一句：「謝謝款待。」

四、討論議題：

在人生的最後時刻，你最想吃什麼呢？

科 別：資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：蘇品融
指導老師：盧淑玲

參賽標題：只為了相聚
書籍 ISBN：9789863595182
中文書名：一袋彈珠
原文書名：Un sac de billes
書籍作者：喬瑟夫·喬佛
出版單位：木馬文化
出版年月：2018 年 5 月 16 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

1931 年出生於巴黎 18 區的猶太家庭。10 歲時正逢二次大戰，一家人逃離巴黎，分散各地，各自求生存。直至戰爭結束全家才返家團聚。1973 年，喬佛便將這段年少的逃離經驗寫成《一袋彈珠》出版，獲得巨大的迴響。這部作品以純文字書、繪本出版更多次改編搬上大螢幕，至今已近半世紀。

二、內容摘錄：

在無光的夜裡，在宵禁警報即將發布的冷清街道上，我們消失在黑暗之中。童年結束了。
(p.48)

爸爸不會在今夜或明天就回到這裡，告訴我們沙皇迫害猶太人的驚險故事，他現在就在故事裡頭，經歷著一段生死交關的情結。(p.133)

我一直以為戰爭和追擊結束的方式，都會像歌劇的最終幕一樣，有許多精彩的身段、手勢和姿態，但完全不是這麼回事。(p.282)

三、我的觀點：

在升國三的暑假，也就是國中生涯步入最後一年前的假期，我上了博客來的網站上尋覓著吸晴的書，在汪洋的書海中，我捕獲到了不知是否可口的大魚，也就是我要分享的書《一袋彈珠》，當下立即購買。這就是我和這本書的初遇，當時我的年紀也和故事裡的主人翁兄弟差不了多少，但網站上的內容介紹可和我那時的人生經驗相差甚遠，在好奇心的驅使下，我迫不及待想了解究竟他們的處境是多麼的艱苦。

喬瑟夫和莫里斯藉由雷蒙的指路下，順利穿越森林抵達國境另一側，準備在預定的農場過夜。由於帶路費的金額也不小，他們身上的金錢早已所剩無幾，於是莫里斯在深夜背著弟弟返回境界陸續將其他難民帶回農場。一路到了早晨莫里斯大賺一筆卻遭受喬瑟夫指責，於是兩人起了爭執，這是他們兄弟二人間在逃難時最大的一次紛爭，哥哥擔憂儘管過了國境工作並不會因此好找，而弟弟深怕哥哥在帶路時遭受軍人逮捕，兩人都沒有想過對方也為了自己而著想，《菜根譚》：「退一步海闊天空。」沉默許久後二人便恢復往常討論起下一個地點。我認為它們的沉默正式開始理解對方發怒的原因和自省。明明正值童年但他們的表現卻

和同齡小孩相差甚遠，總是思考著下一步怎麼走，錢要花在哪，是否要打工來減輕更年長的兩位哥哥經濟負擔，而我在那個歲數時，成天只想玩樂，時常偷懶且不上進。他們和我產生了鮮明的對比，他們樸實的光芒照耀著我，他們一心一意只盼望家庭能重聚且持之以恆度得過逃難的數個日子，我卻時不時更換目標缺少毅力，可能這就是他們在我眼裡如此耀眼的原因。

情緒左右著人的大腦，每當情緒湧上心頭時，腦內思路宛如交通系統癱瘓，於是在無意中做出不理智的舉動或中了他人的話術。曾經，我每天都要寫堆積如山的自修和評量，這並非出於本意，而是母親的交代，我時常和她頂嘴，連想也懶得想，直接抄解答，到最後解答被撕掉我甚至不改其志，躺在床上和母親賭氣，我的腦內充斥著不滿，等待間一分一秒的流逝。回首過往，我當時不僅放棄了課業更放跑了時間任由他消失在過往，我曾未想過母親之所以花了金錢買了一堆講義就是要我精進自我的實力，好讓我以後出了社會能夠爭一口氣，但我當時卻回應不了他的期待。人們經常把周遭的貴人給予的踏腳石置之不理，甚至將他遺棄於垃圾桶，把他們如烈火般的期盼將其澆熄，以至於辜負了他人的期待。深思熟慮替他人著想，找出最能回饋他人的方式。現在，我正拼命的顧好自己的課業，讓家人在這方面不必為我擔憂，期望我成年後的舉止更能讓家人感到放心且不再枉然時間悄然度過。

生處在同顆星球，不見得所有的經歷都會同步發生，如同拼圖每一片外貌不一，但凸出的角卻和鄰近區塊緊密相扣，鄰國的舉動也能影響本國的經濟，書裡的故事背景雖然未出現在我生活裡，但無法保證未來不會遇到戰亂，喬瑟夫和莫里斯的童年被戰亂奪取，他們這趟漫長的逃亡流露出了戰爭的無情，還有眾多平民的心聲，但願戰爭能在時間的流逝下從世界中黯然退場，他的存在剝奪了世人太多太多事物。

四、討論議題：

在二次世界大戰中，為何猶太人會遭受誅殺？假如生處在戰亂中，你最想要達成哪件事？

科 別：汽車科
班 級：一年級甲班
名 次：甲等
作 者：游博瑜
指導老師：沈苡歆

參賽標題：致無法拒絕長大的我們
書籍 ISBN：9789866571060
中文書名：致無法拒絕長大的我們
書籍作者：官能安
出版單位：時報文化出版企業股份有限公司
出版年月：2020 年 6 月 24 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

以自己的生命經歷和看待事物的方式，寫下成長的種種事物。書中還結合了世界最美的故事《小王子》為本，作者自行發想創作了「地球人遇見小王子」一書。還有 26 個令你我自動對號入座的成長反思，關於友情、親情、孤獨、成功、人性和自我……。這本書帶給我們成長的經歷，也告訴我們不放棄成長，也不要忘了內心遇見徘徊於孩提與成人轉角的自己。

二、內容摘錄：

曾經我一心想傷害那些傷害我的人，至今，我選擇相信每個傷害中有太多我不理解的成因。我當然有權利遠離刺傷我的花來保護自己，但不代表我需要去傷害那朵花來滿足自己。當我們試圖去理解對方，釐清事件，察覺自己，反而能讓自己更長智慧。（p.75）

感謝那些為愛犯蠢的過去，讓我們學習認識自己，笑著曾經亂長的無用之刺，慢慢找到一個自在的模樣，一次次的，在關係中綻放優雅。（p.93）

有時分開並不是件壞事，壞的是在分離拼命地傷害自己，也傷害對方（p.98）

三、我的觀點：

長大是人生的重要階段，而我們無法拒絕成長。成長的旅途中也許會遇到充滿困難的窘境，讓成長更有挑戰性，除此之外也會遇到愉悅又美好的事物，讓生活多采多姿，這都是成長的重要條件。書中以自己的生命經驗和看待事情的方式，結合了《小王子》一書的最美故事加以改編。更寫下那些為了懂事、為了不寂寞、為了情感、為了逃脫、為了成功、為了長大的我們生命足跡。

剛開始看到名為《致無法拒絕長大的我們》一書時，想了想這不就是許多人拒絕變老的故事嗎？於是我好奇的借回家看，但當我看完前幾句話時發現我錯了。從第一話中，我了解到作者描述所有人被數字圍繞的時代，從自己求學階段的各種事情拿來比較，到長大的工作薪水，被這些各式各樣的數字壓迫，我們也該看看自己，是否有對自己負責？他說了一句話：「生命有種本質是熱情、渴望與理想，我們真的有體驗過一次嗎？」令我印象深刻，猜想作者想要表達小時候的成績單和工作的薪水，我們真的有去努力讓自己更好嗎？而不是只想著成為別人。還有第四話《穿著警告標誌的叔叔阿姨》一開始就講出許多長輩的話語「你不好好讀書，長大就跟那個叔叔阿姨一樣。」這可能出自家人的愛與擔心，希望我們能避免辛

苦的工作，但這句話就有可能讓孩子們以貌取人，延續著錯的想法，我們應該要學習尊重，就像韓愈說：「聞道有先後，術業有專攻，如是而已。」如今的工作層出不窮，但是他們都無貴賤之分，尊重著他人的職位，教導下一代好的價值觀。

第六話一部份中提到作者布莱恩·金恩在《為什麼那麼愛說謊》書中提到：「我們是天生的騙子，平均一天能說六次謊。」我一開始不懂這句話的意思，仔細想想每天說實話你我都無法證明，而謊言包含了許多種方式，這些都是用來保護我們不受傷害。幾世紀以來，人類是無法停止說謊這種無用的刺，這種刺也沒辦法完全保護好我們，作者告訴我們「不要去攻擊那些帶刺的人，而是要去了解他人帶刺的原因」這句話實在令人讚嘆，讓我們不要去攻擊那些說謊的人，而是要去了解那些人為什麼要說謊？這不但可以減少衝突；也可以幫助他人，簡直是一石二鳥。而《小王子》是作者穿插自己的經歷故事講述給我們，小時候的藝術作品被大人吐槽，不被人用心感受，更是放棄了這項興趣，接著轉眼長大後與小王子的相遇故事，更是體會到不同的看法，讓我感覺自己就在現場一般。而在現實也是如此，對於不是學業和工作賺錢有關的事，大部分都被大人否定，使得你我也放棄了某些事物，但大人都是這樣，我們也不能有太多反駁，但可以當一位傾聽者，聽取各種意見，再決定是否要放棄。

成長是無法改變的原則，我們也無法控制，但也使我們更珍惜生命，了解到世界萬物的準則，告訴我們什麼東西可以做，什麼不能做。成長的經歷中也會有些思考的問題和看待事物的方式，我們都要藉由學習來培養好的知識，培養好的價值觀以傳承下去。這本書，作者以自身經歷與看法，以完整的故事內容呈現給我們看，如果在成長的道路上有所迷惘，值得你花時間觀看，也培養好的價值觀。

四、討論議題：

巴菲特新策略寫到：「只有一條路不能選擇——那就是放棄的路；只有一條路不能拒絕——那就是成長的路。」這句話告訴我們雖然無法拒絕成長的道路，但我們可以嘗試去改變成長的方式。在成長的路途中會經歷哪些困難？我們該如何改變成長的方式呢？

科 別：電機科
班 級：一年級乙班
名 次：甲等
作 者：宋友柏
指導老師：沈苡歆

參賽標題：爺爺泡的茶閱讀心得
書籍 ISBN：9789866571060
中文書名：爺爺泡的茶
書籍作者：張曼娟
出版單位：天下雜誌
出版年月：2008 年 10 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

《爺爺泡的茶》一書主要講述男孩與爺爺之間的祖孫情感，爺孫倆濃烈的親情在小家庭現代社會中越來越少見了，他倆有如父子般的情感，甚至還會互相調侃對方，情感密不可分，二人，爺爺卻逃不過生命的無常，因為一場無情火災喪命於自家茶行裡，悲傷欲絕的情緒更加使得阿鐵被迫成長與成熟。

二、內容摘錄：

陽光就像是免費的油漆一樣，大把大把地塗抹在山裡的每一個角落。（p.36）

爺爺忍不住說：「大家就是不懂得未雨綢繆的重要啊！……」。（p.55）

阿鐵輕輕踢開了一顆小石頭，看到陽光從樹葉間漏了下來，忽然覺得自己的童年就這樣結束了。（p.143）

一段深厚的友誼，是多麼珍貴與不容易。（p.169）

命運是不規則的，我們能夠相信的，只有最愛的人的心意。（p.192）

三、我的觀點：

《爺爺泡的茶》是一本用心編輯的書籍，作者利用新編的故事，將名著中的老故事用嶄新的視角詮釋成語典故，並試圖用親情的連結方式，讓人在閱讀時產生同理的共鳴，進而對成語產生深刻的印象，這是多麼深入淺出的創作，文中有許多豐富的成語以及典故，更難得的豐富的人生哲學，不僅實用，更發人深省，值得我們去觀看及探究。

阿鐵因為爺爺的離開，因此被迫長大，才國一就開始過著無人依靠的日子，真是相當的辛苦，剛成為一名中學生時，他就非得是一個大人了，想想當時的我，不就只是個乳臭未乾的小孩罷了，若沒了父母的依靠，根本就沒有能力靠自己生存下去，這也令我相當的佩服也觸發我省思，我何其幸福，一家三代同堂其樂融融，有疼我的祖父母，更有愛我的父母讓我無憂無慮！我想對於阿鐵來說，也許是天將降大任於斯人也吧！凡事若是能在挫折時抱持積極向上的態度，就能化阻力為助力。但更多時候，也許是爺爺對他深刻的愛成為他積極進取的精神支柱吧！現在處於求學階段的我，阿鐵的優良的學習態度值得我學習，即使是完全不

懂的問題，他也會勇敢提問，這種追根究柢的精神更是值得大家學習，在錯誤中學習不僅深刻且收穫更多。

就如同我一般，非常羨慕他擁有一位情同父子的爺爺，相處模式卻又能像朋友，現代社會因為科技的發達，拜科技文明所賜，任何事物講求快速便捷，無形之中，卻也讓人與人之間的距離愈發疏遠了。現在不如以往三代同堂的景象，一般多是小家庭結構，甚至單親的家庭，更別說和爺爺奶奶有血濃於水的親情了，所以阿鐵和爺爺能有這樣的情感，實在是非常的難能可貴，令人稱羨！

他爺爺有一項特別的獨門絕技就是製作茶葉蛋，這讓我非常的羨慕，我超愛吃茶葉蛋的，說到這兒，空氣中彷彿飄來陣陣茶葉香，如同我是阿鐵般，正在享受著爺爺製作的茶葉蛋，食物充滿著濃郁的愛，茶葉蛋不僅連結著阿鐵和爺爺之間的深厚情感，在爺爺逃不過死神的手掌心，因為一場火災將他的性命給帶走了，之後更連結深刻的記憶代碼，當我看到這裡時，早已淚流滿面，但是「茶葉蛋」這三個字更將爺爺的愛跟經典名言以及人生智慧深深烙印在我的腦海。我擁有幸福的三代同堂，這時心想慈悲的佛祖為何忍心拆散這對祖孫呢？然而，在我經歷過爺爺以及外公的離別後，我能體會阿鐵失去爺爺的痛苦，想到阿鐵因為爺爺的離開，我的腦海中更是浮現出與外公和爺爺與他們的一點一滴的回憶，他們給予我的愛既是幸福更是溫暖，但是也因為他們的離去，更徹底的提醒我，生命是充滿無常的，把握當下，愛要及時，要時時刻刻的愛護自己的生命，更不要隨便拿自己的性命開玩笑。

四、討論議題：

生命可貴，如何將自己的愛表現給親人？

科 別：電機科
班 級：一年級乙班
名 次：甲等
作 者：吳德謙
指導老師：沈苡歆

參賽標題：把握機會，堅持選擇
書籍 ISBN：9789861776507
中文書名：遇見街貓 Bob
原文書名：A Street Cat Named Cat
書籍作者：詹姆斯·伯恩
出版單位：晨星出版
出版年月：2012 年 12 月 31 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

詹姆斯·伯恩原本是一名戒毒者，平時是倫敦的街頭藝人，直到二〇〇七年的春天在自家門口遇到了一隻黃色虎斑貓，在尋無主人後幫他取名為鮑伯（Bob），雖然自己沒有穩定收入，但他卻沒有因此而棄牠不顧，反而耐心的照顧直到牠康復，康復後詹姆斯本來想放鮑伯回街頭，可是牠不但想回到街頭，反而還跟著詹姆斯上街表演，鮑伯進入了詹姆斯的生活後，在長久相處下來他們成為了最好的朋友，也讓他重新開始了他曾經放棄的人生。

二、內容摘錄：

「每個人，每天都有第二次的機會在等著我們把握，只是我們常常對它視而不見」我花了大半輩子來驗證這句引言。（p.6）

我其實心知肚明，自己不可能一輩子都當個街頭藝人。我明白，現在的我正站在重要的十字路口上，我有一個機會可以把過去都拋下。我曾經有過很多次的機會，但這是這麼多年以來，我第一次覺得我已經完全準備好要把握住這次機會。（p.150）

鮑伯是我最好的朋友，而且也是唯一一位能引導我往一個不一樣且更好的人生前進的朋友。牠沒有要求任何複雜或是不真實的回報，所要的不過就是讓我好好照顧牠，而那也是我現在正在做的。（p.266）

三、我的觀點：

在一次偶然中看到了《遇見街貓 BOB》的電影版，看完後，不論是片中看到詹姆斯的勵志故事，或是與鮑伯的互動，都相當地吸引我，於是就找到了原著的小說，我很喜歡這種普通平民的傳記，因為相較於大名人，普通人的自傳，文章沒有什麼華麗的詞藻，簡單的敘述自己的人生，往往能貼近我的生活。

「我明白，現在的我正站在重要的十字路口上，我有一個機會可以把過去都拋下。」這個想法是在詹姆斯無法繼續在街頭賣藝時所想的，雖然不能賣藝了，但這同時又是一個機會，他在以前曾經有做過雜誌銷售員的工作，但因業績不好而放棄，為了賺錢養自己和 bob，於是他重新回去做販售雜誌的工作，我對詹姆斯的想法蠻有感觸的，人生有很多的抉擇時刻，有些人會把過去拋下，有些人則會猶豫不決，詹姆斯在這個機會點，選擇了尋找新工作，在做

這個決定後，連帶的影響到後續他下定決心完全脫離毒品的掌控，然後這一切新人生的開始，不只是詹姆斯的決定，還有 bob 的出現，我認為詹姆斯是一位很善良的人，一般人的想法或許是認為自己的事最要緊，但他還是在經濟拮据時救助了 bob，雖然只是一個小小的生命，但牠卻能改變人的一生。

故事中提到，一個人會淪落到街頭，毒品和酒精佔了很大部分，但原因都要追溯到那個人的童年生活，大多數人都有一個快樂的童年，但詹姆斯的童年因為父母離異，常常搬家，沒有了家的歸屬感，詹姆斯最終迷失在毒品中，更讓年紀輕輕的自己流落在街頭，過了十年左右，他遇到 bob 後，把握了一直以來都沒有把握的機會，大多數人也曾經擁有過很多的機會，但都沒有好好把握它，因為在遇到選擇與付諸行動的過程中，不時會遇上阻礙與困難，人們總是因害怕失敗而選擇不去嘗試。以我過往的讀書經驗為例，因考試成績不佳，當時的我失去了讀書的熱忱，每當段考時間即將到來，我無法抗拒手機的誘惑時，我總會告訴自己：「多滑五分鐘沒關係，就這麼一次而已，下不為例。」正是這個想法使我的課業成績一落千丈。但當距離大考不到一年時，我與詹姆斯同樣站到了人生的十字路口上，當時所想，我可以選擇玩，但就會失去明年選擇的機會，於是，我選擇了學習，最後，考出來的成績是我當時所無法想像的。因此，我認為「把握機會，堅持選擇」是人生向前邁進的重要課題。

看過這本書後，回頭看看自己，確實有許多沒好好把握的機會，但同時也有成功的選擇，Bob 這隻充滿魅力的黃色虎斑貓與詹姆斯的故事，除了溫馨感人、帶給我們滿滿的正能量，讓我們持續往前外，能夠翻轉人生，除了詹姆斯自己的意志力外，Bob 也是功不可沒的，我覺得《遇見街貓 BOB》是一本很有療癒性的作品，所有人都有可能像詹姆斯的際遇與處境，想改變卻四處碰壁、遭遇挫折，但只要「把握機會，堅持選擇」就會往好的方向前進，這本書沒有什麼艱深的道理，只是透過一個人與貓的簡單故事，就能明白其中的道理，對於人生感到徬徨無助的人，若可以的話，我願意推薦這本書給他。

四、討論議題：

當你的人生遇上阻礙與困難，你會把握機會、堅持選擇嗎？

第1110315梯次全國高級中等學校 閱讀心得寫作比賽得獎作品

班級	姓名	作品標題	指導老師	等第	頁次
進資處二甲	王俐婷	活在當下做自己	周士琦、吳枚錦	特優	55
進資處三甲	黃曼俐	認識股票－投資的第一步	吳枚錦、周士琦	優等	57
進資訊三甲	黃語婕	你了解拖延嗎？	林金賢	優等	59
進資訊二甲	吳彥頡	相信自己，勇敢追夢	吳枚錦	優等	61
電機二甲	蔡忠翰	突破的勇氣－寫出我的青春	蕭嵐儒、鍾怡德	優等	63
電機二丙	彭賢銘	人性的殘酷烙印	廖淑慧	優等	65
製圖二丙	洪筱芹	讓掛念化為真實的虛幻之地	蕭嵐儒	優等	68
應英二甲	葉姮	「生而為人，我很抱歉」人間失格讀後感	曾怡玲	優等	70
電機一甲	張筠婕	追風箏的孩子	柯俞巨	優等	72
電機二甲	羅永昇	單手女孩向前跑	蕭嵐儒、鍾怡德	甲等	74
電機二甲	黃菘柏	商場如戰場－孫子兵法教會我的二三事	蕭嵐儒、鍾怡德	甲等	76
電機二丙	呂宗柏	微笑是他最大的武器－曼德拉	廖淑慧	甲等	78
資訊二甲	凌睿宏	提升自我 邁向高薪	盧淑玲、吳家偉	甲等	81
資訊二甲	周存瀚	世界的轉捩點	盧淑玲	甲等	83
製圖二乙	翁子涵	從迷霧中走出活路的思考路徑	廖淑慧	甲等	85
應英二甲	王婕齡	進入神秘的魔法世界	曾怡玲	甲等	88
應英二甲	王翊馨	想把餘生的溫柔都給你	曾怡玲	甲等	90
進資處三甲	何舒涵	品牌行銷學問大	吳枚錦、周士琦	甲等	92
進資處三甲	陳慈音	寫程式很困難？試試Python	吳枚錦、周士琦	甲等	94
進資訊三甲	劉紫綦	數位心理戰改變群眾的行為	林金賢	甲等	96
進機械二甲	蔡秉昆	爸媽說不出口的愛	吳枚錦	甲等	99
進資處二甲	陳俊霖	你傷心嗎？舉一下手！	周士琦、吳枚錦	甲等	101
進資訊二甲	童元賓	就算不完美也別自卑	吳枚錦	甲等	103
進資訊二甲	簡偉宣	生命中難以承受的痛	吳枚錦	甲等	105

科 別：進修部資料處理科
班 級：二年級甲班
名 次：特優
作 者：王俐婷
指導老師：周士琦、吳枚錦

參賽標題：活在當下做自己
書籍 ISBN：9789861371955
中文書名：被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導
原文書名：嫌われる勇氣：自己啓発の源流「アドラー」の教え
書籍作者：岸見一郎, 古賀史健
出版單位：究竟
出版年月：2014 年 10 月 30 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

一本以對話的方式來呈現種種阿德勒論點的書。從否定心理創傷到認真活在當下，看似簡單，或是荒謬，卻很值得我們一遍遍的反覆咀嚼。？

幸福唾手可得？那為何有許多人不幸？而自由又是什麼？為什麼想自由就得被討厭？當自己的想法有所改變，改變這個世界就變得很簡單。

二、內容摘錄：

就是有人討厭你。那正是你行使自由、讓自己生活自在的證據，是依照自己的生活方針過日子的標記 (p.167)

被討厭的確很難過。可以的話，還是希望不被任何人討厭，可以滿足認同的需求。可是為了不讓所有人討厭而汲汲營營的生活，不只非常不自由，同時也是不可能的任務。想要行使自由，就要付出一些代價。而為了人際關係上的自由所必須付出的代價就是被別人討厭。
(p.168)

三、我的觀點：

我會挑這本書是因為我自己對心理學相當的有興趣，想要去瞭解更多不同派系的思想。而且「被討厭的勇氣」這書名很吸引我，原本以為：咦？為什麼被人家討厭還需要勇氣？這不是別人的主觀感受嗎？難道我們還能去左右別人的感受嗎？

記得當初我第一次看這本書的時候，我很難去認可這本書的觀點，但是當我現在再看這本書的時候，我慢慢可以接受書中的觀點。阿德勒主張目的論而非我們普遍所認定的因果論。我們總是會認定說先有了什麼因，才会有什麼果，過去的經歷影響著現在，甚至是未來。但阿德勒並不這麼認為，他認為我們所有的行為及表現背後，一定都會有一個目的。這種現象很有趣，我認為大家之所以會相信因果論，除了比起目的論來說更簡單些，更像是一塊遮羞布，掩蓋那些我們所不想承認，不想被知道，亦或是連自己都難以察覺到的目的。

「認真活在當下」與「割捨自己與別人的課題」是我覺得讓我最受益匪淺的兩個部分。先說「割捨自己與別人的課題」這部分吧，如何判斷課題歸誰呢？只要想想，當我們現在做出了

決定，以後會是誰承擔這個後果，那麼這就是誰的課題。「不活成別人期望的樣子，別人也不會照著自己的期望而活」這是割捨課題的精華。對於別人的期望我們可以聽聽就好，不用為了獲得認同而照著做；畢竟承擔後果的是自己，而非期待你照著做的那個人。通常會干涉別人課題的人都是較為自我中心的人，總想著你應該怎麼做比較好，打著「為了你好」的名義，理直氣壯的插手別人的課題，這種人其實挺常見的。我們也不需要因為自己拒絕了別人的「好意」而感到過意不去，畢竟「自由的做自己」與「滿足別人的期待」，二者我們只能選擇一個；正所謂「魚與熊掌不可兼得」，自由與期待也只能選擇一個。當我們做到了不在意別人的目光，自由的做自己時，那才能算是真正的自由，也因此我們需要有「被討厭的勇氣」，才能勇敢做自己。

而第二部分「認真活在當下」：我們可以把生命的鎂光燈聚焦在此時此刻，不過度關注過去及未來，只需在意著現在。我們可以把人生當作由點與點連結而成的線，而非一條筆直的直線，倘若把人生當作一條筆直的直線，那我們就會關注著整个人生，不斷的從過去找出失誤，再想方設法的設計著線的走向，一直循環著這樣的過程，就會使我們忽略了當下。但如果是以點連接起來的線，就可以一直修正著方向及長度，線是我們的經歷，而線上的點，就是我們在那個當下的此時此刻。所以以點連成線的人生並不需要關注整个人生，只需要關注著當下的此時此刻，認真活在當下，設下一個又一個的小目標，而不是設下又高又遠的目標，那麼我想自己會感覺輕鬆很多。

我覺得這本書不會也不能只看一次，因為內容值得我們去細細深思，當自己想通的時候就會有一種恍然大悟，或是醍醐灌頂的感覺。尤其是上面兩個部分對我來說幫助很大，因為我會想要為了獲得認同而迎合期待，也會因為沒有活在當下而感到疲乏，總會覺得自己應該要多聽聽意見，別人才是對的；不自覺就把目標設得又高又遠，當自己達不到的時候，就會很氣餒。看完這本書之後才恍然大悟，覺得自己其實大可不必這樣子，人生是自己的，不需要為了迎合期待而迷失自我，應該要活成自己想要的樣子。書中最後有提到：世界是簡單的，人人都能獲得幸福，只要自己改變，那麼整個世界也會因此改變。這就是這本書想要告訴我們的一個道理。

四、討論議題：

你認為要怎麼做才能獲得幸福呢？而你對幸福的定義又是什麼呢？

科 別：進修部資料處理科
班 級：三年級甲班
名 次：優等
作 者：黃曼俐
指導老師：吳枚錦、周士琦

參賽標題：認識股票--投資的第一步
書籍 ISBN：9789869951890
中文書名：股票買賣初學入門
書籍作者：張禎卿
出版單位：財經傳訊
出版年月：2021 年 3 月
版 次：四版

一、圖書作者與內容簡介：

本書適合任何階段學習股票的人，其內容從開戶、股市術語、主力、各種類報表分析，到理論圖形、各產業類型股票及趨勢分析等等，倒數兩章教授如何在各種經濟與政策下做投資，最後一章介紹走勢、理論的技術分析。

作者張貞卿已有三十多年的投資經驗，畢業於美國奧克拉荷馬大學，曾任職於華爾街證券期貨工作，返國後擔任外匯交易員及投資主管，也會到大學當大學講師，已撰寫多達八十多本投資理財類書籍，例《共投基金投資指南》。

二、內容摘錄：

你可以把股票市場是為富含各種珍奇義務的藏寶山，不過雖然寶物遍布，但要懂得一定門道，才可以滿載而歸。(p.05)

有人說散戶鬥不過主力，散戶永遠在大戶的「養、套、殺」中成為祭品。其實，散戶不應自認為是弱勢的一群，應該多花時間心思分析股市狀況。多聽、多問，才能在股市有好的獲利。(p.53)

三、我的觀點：

在一開始選擇閱讀這本書時，我其實有些擔心會甚麼都看不懂；雖然之前老師上課時有提過投資相關的概念，也曾上網看股票相關的 youtuber 或者 cmoney 的交流區，提升自己對股票投資的了解，但沒有那麼全面，有些文章內容都會使用很多股市的術語，例如高後壓回、高檔震盪，需要另外查詢才知道是什麼意思。

在還沒開始讀這本書之前，曾嘗試閱讀其他股票類書籍，但因為許多術語看不懂，所以退縮了；這本書只要有專業術語就會在章節最後做補充，對我這種新手級別的人來說真的很友善。我從這本書學到了像是支撐線壓力線，分別是股票是否回彈的判斷參考，也是買賣的參考點，只要股票是在上升趨勢就可以買在最低點連成的支撐線上。

我覺得這本書很特別，因為它有介紹所有產業類型的股票。今年四月份時我參加了長榮模擬投資競賽，那時因為看到股票連續幾天上漲，所以我就好奇查了下相關新聞和分析論壇，才得知在那個月因為美國總統拜登要計劃進行基礎建設，然而碰巧中國的關稅政策有做修改，

導致中國出口大量減少，使台灣有更多出口機會。在這之前我比較關注面板產業股和鋼鐵產業股；去年貨櫃三雄國際運價飆漲，帶動台股乘風破浪衝上全球第三大漲幅，航運股景氣旺也吸引我的注意，許多專家認為航運前景仍可期待，守好風控長線布局才是王道。書中詳細羅列各個產業的現況，讓沒有實係進入股票投資市場的我，也能對各產也有初步的了解，對於畢業後職場的選擇也有需多的幫助。

在第五之二章有提到景氣循環是判斷要買入哪類股票不可少參考點之一，從前三個月的指述做判斷該產業是否處於衰退的狀態，像書中說每個月二十七號會從行政院發表的綜合指標指數，在景氣屬於熱絡時，就要小心不要買到高點，否則當下個月景氣衰退時就會慘賠。發現今年七月到八月的工業生產和機械及電纜有些成長，這時就可以選擇這類型的股票分批購買；相對的，如果七月八月發現景氣開始衰退，這時就要注意手邊所持有該類型的股票下跌的幅度，並了解景氣下降的原因。如同餐飲業是因為疫情影響暫停營業，也可能是因為室內用餐的民眾減少、民眾外食的意願降低，導致餐飲業哀鴻遍野；但疫情趨緩後，可以檢視哪些店家客源快速回升，哪些依然一蹶不振，可作為進場的依據。

投資對我來說，是現代每個人都需要學習且十分重要的專業，相對於期貨、融資，我覺得股票、基金對我來說相較有興趣。因為對我來說，雖然股票投資有一定的風險，但吸引我的有兩個原因：一是因為有挑戰性，我覺得要在什麼樣的環境下和各種資料與評論判斷是否買進，是需要我不斷學習的事；二是因為融資性投資的風險比較大，我想要的是不是最低風險的定存、活存，也不適風險較高的期貨、債券。

我在看完這本書後，不會像之前只要模擬股票投資賠錢時，只會覺得難過，還有不知道如何改善的無力感；現在看到買的股票下跌時，我就可以從 KD 指標做趨勢判斷，我認為只要不斷學習及檢討，就能讓自己更加有信心、更加的有經驗。

四、討論議題：

身為投資人，當投資的股票下跌時，你會及時的停損、認賠出場？還是趁低加碼？

科 別：進修部資訊科
班 級：三年級甲班
名 次：優等
作 者：黃語婕
指導老師：林金賢

參賽標題：你了解拖延嗎？
書籍 ISBN：9789869436250
中文書名：拖延心理學：為什麼我老是愛拖延？是與生俱來的壞習慣，還是身不由己？
原文書名：Procrastination： Why You Do It, What to Do About It Now
書籍作者：Jane B. Burka/ Lenora M. Yuen
出版單位：漫遊者文化事業股份有限公司
出版年月：2021 年 4 月
版 次：三版

一、圖書作者與內容簡介：

珍·博克和萊諾拉·袁是在舊金山灣區執業的心理醫生，也是美國率先在加州大學柏克萊分校開設「拖延團體治療課程」的專家。他們上過很多電視節目，且《當代心理學》等平面媒體也曾報導他們。他們在全美各地開設治療課程和補習班。

《拖延心理學》分成兩大部分，第一部分講解區「別拖延」及「延後」、「五種拖延者類型」、「拖延者的時間觀念」等等，第二部分則是給出「實際的改善方法」，例如：盤點拖延狀況。

二、內容摘錄：

如果你不曉得自己為什麼會拖延，世上任何的實用方法都幫不了你。然而，即使你充分了解自己拖延的原因，除非你付諸行動，克服拖延的心理，否則你還是不會進步。（p.16）
如果你只對完美感到滿意，你註定會失望。畢竟，追求完美就像追逐地平線一樣：你一直往前跑，但永遠到不了遠方的地平線。（p.49）

抱持固定心態時，你會迴避冒險，不願採取行動。當你提出藉口時，就是在畏縮。抱持成長心態時，即使事情很難或你不喜歡做，你也會採取行動。你不會因為相信藉口而偏離正軌，你會不顧藉口，採取行動。（p.222）

三、我的觀點：

閱讀完《拖延心理學》一書，我發現「拖延」其實是一種大腦的保護措施，就是為了替我們躲避不喜歡及厭惡的感覺，或是壓力，給了我們當下一個好的藉口。要判斷自己是否要拖延的辨別方法就是「檢驗對一事的厭煩程度」，當「對於自己能力不了解」，或有「過高的期望」、「害怕失敗」，才會導致拖延。我現在正在嘗試用書中所寫的方法檢驗心理、克服拖延，希望往後我可以擺脫拖延這個問題，重拾自信健康的人生。

在寫閱讀心得時，我所使用的幾種克服拖延方法為：第一種先設定行為目標，並非「我要克服拖延」；而是「我要在三月七日前寫一篇閱讀心得」，第二種設定實際的目標並分成具體的小目標，並非「我今天要寫心得」；而是「我今天要花一小時整理心得資料，明天再花半小時寫心得第一段」，第三種開始第一步，並非「我今天要寫完報告」；而是「我的第一部

可以做什麼？」，第四種善用零碎時間，並非「只有十五分鐘，什麼都做不了」；而是「有十五分鐘，我可以先完成心得的什麼事？」，第五種記錄拖延的訊號，並非「我又拖延，好恨自己」；而是「我在拖延，當下的感覺如何？意味什麼？學到了什麼？」，雖然我目前只使用了這五種，但我確實有發現自己在寫閱讀心得的感覺，相比前幾次這次我的時間更充裕完成的更快速，也比前幾次寫心得的感覺更輕鬆了。

書中我印象最為深刻的是五種拖延中的「不適應完美主義」，有這種想法的人認為自己無論在任何方面都應該要是完美，並且很害怕失敗，他們會視「自我價值」等於「能力」、「成功」。在閱讀的當下，我非常驚訝，因為這就是我的寫照，無一例外都對上了，在高一時，我決定要做專題，信心滿滿安排好事情，並認為自己一定要做出最完美的成品，但每次當要開始動工專題時，我卻總是覺得反正時間還很充裕，就又去做其他不那麼重要的事，最後因拖延而錯過最好的動工時間。好不容易開始動工了，每次卻覺得作品還不夠好一直重做，耗費時間及金錢後卻做不出成品，直到所剩不多時間才開始懊悔、責怪自己，並且變得很煩躁，最後還是只能敷衍了事，將自己不滿意的作品交出去，在當時我真的覺得自己無地自容，非常的失敗。

隨著時代的改變，科技日新月異，現在是人手一機的時代，現代人多少都有點拖延的問題，最常見的就是睡覺這件事，現代人會在該睡覺時，還在使用手機：可能是處理公事、閱讀文章雜誌、逛網路商店，抑或是玩遊戲，一再拖延而壓縮睡眠時間，最後導致隔天的精神萎靡不振，長此以往身體健康也會開始亮紅燈，例如：「黃斑部病變」、「腕隧道症候群」等等，最慘的甚至會因此暴斃，所以我認為每個人都應該要重視「拖延」這個問題，不應該忽視它所帶來的後果。

四、討論議題：

對於拖延你有甚麼看法？

難道拖延就一定是怠惰？你是否有真正了解過拖延背後的成因？

科 別：進修部資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：優等
作 者：吳彥頡
指導老師：吳枚錦

參賽標題：相信自己，勇敢追夢
書籍 ISBN：9789570918
中文書名：勇敢追夢
書籍作者：正中書局
出版單位：正中書局
出版年月：2009 年 08 月
版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

每個人一定都有個夢想，想要去追尋它，但有時候卻會有人、事去阻擋你的夢想。書中有一篇是說有一個人想要走藝術這一條路，但是父親想要讓他去工廠上班賺錢；但是他在工廠工作半年後，終於還是從事自己喜歡的路，而且父親也轉而支持他。這告訴我們無論你的夢想被甚麼樣的東西阻斷了，只要自己勇敢地完成自己想完成的夢想，把夢想這一件事當作是一個人生的目標，勇敢的踏出一步。

二、內容摘錄：

真正能給予我們心靈確切不移的力量與感動的，事存在我們的生活裡，在會心不遠之處。
(p.21)

生命中醫竊好壞榮衰，都因為我有凡事作[難遭難遇]想的性格，而使我的人生充滿了喜樂與幸福！(p.37)

只要你心中有一個明確的目標值得努力，期望達成，你就要堅定自己的方向，朝著理想目標前進。(p.45)

人生的每一個階段都充滿機會，而你的勇氣是打開機會的鑰匙 (p.119)

三、我的觀點：

這本書讓我最印象深刻的地方，就是有一篇的作者自己想要從事藝術方面的工作，但是父親堅持要他去工廠幫忙；他聽從父親的話，回工廠幫忙了半年。之後終於開始了他的追夢之旅，一做就做了二十八年，在這期間他的爸爸很支持他，完全沒有干涉他，他也在藝術這一條路裡遇到了很多的契機，這些契機讓他在工作中有所收穫。裡面提到真正能給予我們心靈確切不移的力量與感動，是存在我們的生活裡，在會心不遠之處，因為這些契機，讓他在這二十八年的藝術這條路收穫滿滿，作者也體悟到真正的藝術是與生活不可分割的，也讓作者在工作裡找到成就感與喜悅。所以我覺得有自己非常想要做的事，就勇敢的往前走，我相信一定會有人支持你、幫助你，讓你完成你最想達成的夢想。

說到勇敢追夢這件事，我的夢想是想要考取英文檢定，到國外大學讀書，因為堂哥就在國外讀書，我很嚮往這樣的生活。可是有時一想到要考檢定，就有一點恐懼，因為感覺每一次考

完考試或檢定，如果考得成績不好，就會被責怪，為什麼會考得那麼爛，不是有讀了嗎？怎麼還是考不好？所以蠻怕自己在考檢定過後，萬一成績不理想，又會被唸上好一陣子。但是在我高一年的時候，自己終於勇敢的踏出一步，我決定報考全民英檢；高一上學期考完後，自己其實非常緊張地等待結果。最後成績一出爐，看到兩項的分數都及格，自己也鬆了一口氣，心想英檢這個東西其實一點都不可怕，只是自己把它想像得太恐怖罷了；而且心裡也想到，終於離自己的夢想又進了一步。所以只要有想要達成的夢想，勇敢的踏出自己的那一步，其實一點都不可怕。而我現在一定要向我堂哥看齊，認真的考英檢，才有機會錄取夢想的那一間大學，總有一天，一定會達成自己訂下來的夢想。

我覺得每個人一生中一定會有很多自己想要達成的夢想，但是卻被某些原因阻擋住了，所以真的要堅持自己的夢想，不論遇到什麼樣的困難，暫時先把煩惱拋開，只要努力地想著，到底要怎麼樣才能克服困難，達成自己訂好的夢想。我的班導說過，你如果要讀大學，就要努力的充實自己，不要一直用各種理由自我催眠說我一定做不到；等到高三沒有好的大學可以讀，到時候後悔也無濟於事。因為夢想這一條路是你自己訂的，旁觀者只能協助你、提供你意見，要完成夢想還是只能靠自己。像我本來害怕考檢定這件事，但是我努力地克服這件事，心裡想著一點都不可怕，你一定可以的。如果真的對自己的夢想沒有信心，覺得自己無法完成的話，那就要更努力地去克服自己無法跨越的那一道牆，相信自己做得到，總有一天你的夢想一定會實現，只是達成夢想的時間或早或晚。最重要的事還是勇敢追夢不要害怕，希望自己以後也可以更勇敢的去追求自己的夢想，不要逃避。

四、討論議題：

對於別人的批評或建議，我們該如何取捨，才不會打亂自己追夢的腳步？

科 別：電機科
班 級：二年級甲班
名 次：優等
作 者：蔡忠翰
指導老師：蕭嵐儒、鍾怡德

參賽標題：突破的勇氣——寫出我的青春
書籍 ISBN：9789574342310
中文書名：青。春。第。二。課。
書籍作者：王溢嘉
出版單位：吳氏圖書經銷商
出版年月：2017 年 3 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者：王溢嘉，作品融知性與感性、治人文與科學於一爐的風格。

閱讀、思考、觀察、創作不輟，如蜂蜜般書寫新編章，已是他義無反顧的生命之路。只有青春能啟發青春，也只有青春能說服青春。閱讀別人的青春故事不只在發現自己的青春，更要從中擷取關於青春的知識，不是讓人無所適從，而是能兼容並蓄，用這些知識排列組合出引領、照亮自己的青春知識。

二、內容摘錄：

也許你無法預知你的未來，但不管你將來飛到哪裡，要想落地生根、開花結果，你都必須儲備足夠堅強而旺盛的生命力，並養成做好每件事的習慣，因為機會只和已經在舞池裡的人跳舞。（p.13）

所謂「台上一分鐘，台下十年功」，只有不嫌麻煩的反覆苦練，才能有出神入化技巧；而光有技巧就好像只會讀書一樣，不見得會成功，想要脫穎而出，還必須培養其他能力，譬如表演（表達）能力、人際關係能力等，沒有這些條件的配合獲支撐，你可能連被認識的機會都沒有。（p.205）

三、我的觀點：

「青春」總讓人先想到「叛逆、自由、蹉跎時光」等關鍵詞。仔細想來從沒有一本「青春指引」可以告訴我們，該怎麼度過這段「青少年風暴期」。經由好友的推薦，我決定看看別人的故事，吸取他人的經驗，並加以學習、運用。每個人都曾經歷過，但若是細問，關於什麼是「青春」？每個人給出的答案都會大不相同，我想這樣令人難以捉摸和疑惑的特質，就是「青春」的最佳代名詞了。

或許，青春的「第一課」便是所有人必經的歷程，一樣的坐在教室裡面對黑板學習知識、寫著一張張讓人頭痛、壓力大的卷子。但青春的「第二課」呢？面對未來的徬徨、身心理的轉變，別說大人覺得這時期的我們難相處，有時候我們也不能明白自己要的是什麼。雖然每個青少年、少年都想要走出自己的路、寫出自己的故事。但又有多少人突破的勇氣呢？

本書中的篇章之一〈滑板上的劍客〉，讓我印象深刻，故事中的角色和我一樣是一位青少

年。在他的人生中，遇到的每一項機會、每一個新的挑戰，他都勇於嘗試和把握。「台上一分鐘，台下十年功。」舞臺上精采燦爛的演出、舞臺下觀眾的熱烈掌聲，讓努力的人被看見自己付出的成果。我們都明白這背後需付出許多心力和血淚，就如同一位廚師他能煮出一道料理，但若沒有熟練的刀工、高超的烹飪技巧、精緻的擺盤，就無法滿足饕客，讓他們享用視覺與味覺的饗宴，而這也是深深感動我的地方。面對自己的生命，我們如何用著一貫的熱情與活力全然投注其中，並享受過程，這是我從這篇文章敘述的主角木村拓哉的身上，學到最重要的一課。

書中也提到一個人需「儲備足夠堅強而旺盛的生命力，並養成做好每件事的習慣，因為機會只和已經在舞池裡的人跳舞。」多少人只會怨天尤人，卻忽視了機會悄悄上門。想要讓自己的人生開花結果，就要由自己創造機會。我們都有自己人生的決定權，若是我們想讓他人看見屬於我們的人生故事，那必然要做出不懈的努力、及長時間的付出，培養多種能力。有時候機會是自己開創的，打開新的視野，不是為別人，而是為自己奮鬥寫下屬於自己的青春詩歌。

我對書中所描述的篇章滿有共鳴的，主要是因為小時候的我沒有勇氣也沒有自信。總覺得自己比不上他人，也不敢上台發表和對著大眾的眼睛說話。我常常只會雙腳發抖、低聲說話，很怕被點上台。那時我最羨慕那些上台能侃侃而談的同學，心裡總想著「哇！他們好厲害，我也想成為他們。」之後的我雖然也能上台發表，但骨子裡還是缺乏自信與勇氣，無法達到我所想的落落大方。因此我也決定在成長的路上，要把握各種機會。到了高中我第一次嘗試參加校際國語朗讀比賽，事前努力的練習，並調整自己的心態，這次挑戰的結果，讓我拿下了第二名，也讓我感受到自己的進步，並了解到「原來自己也能做到這樣有難度的事」。

藉由書中人物的啟發，我在自我探索時發現，我還是需要多培養「自信心」，雖然這不是短時間能辦到的，我還是努力的磨練，像是參加「國際人才培訓」的演講活動，其中一堂課是訓練提問的能力，那堂課中給我最大收穫是「你應該尋找自己真正喜歡做的事，才能有辦法完全沉浸其中，然後獲得你所想要的成就。」這段話和書中所描述的木村拓哉一樣，也讓我明瞭一項道理，有時「比和自己厲害的人學習，才能更有所進步。」

每個人都會經歷青春期，也就只有這一段最青澀的時光，還能讓我無所畏懼的去闖出屬於我的青春之路。對我而言，人生最重要的不在於追求漂亮的成績單，更重要的是，我想在這段最有衝勁和活力的時間裡，去發現、追尋、實現自我的理想。該如何做到？該怎麼前行？那就是專屬於每個人的決定，最重要的是這本書中所有的主角，都曾下一個不讓自己後悔的一生，只屬於他們自己的青春故事吧。

四、討論議題：

你要想要的青春故事是什麼？你要有什麼準備來面對你的青春？如何達成你的青春期？

科 別：電機科
班 級：二年級丙班
名 次：優等
作 者：彭賢銘
指導老師：廖淑慧

參賽標題：人性的殘酷烙印
書籍 ISBN：9789861856094
中文書名：蒼蠅王
原文書名：Lord of the Flies
書籍作者：威廉·高汀（William Golding）
出版單位：高寶國際
出版年月：2011 年 8 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

威廉·高汀是教育工作者，也是一名作家。他的每一部作品，都有惡的概念貫串。他認為：社會的缺陷要歸結在人性的缺陷，他的使命是醫治「人對自我本性的驚人無知。」

「蒼蠅王」講述一群被困在荒島上的孩童，在完全沒有大人的引導下，如何建立一個脆弱的文明體系。最終，由於人性內心的黑暗面，導致這個孩童建構的體系，無可避免地被野蠻與暴力所替代。備受爭議的人性、個體權益與集體利益的衝突，展開一連串獸性的考驗……

二、內容摘錄：

人類的存在是多麼地卑微渺小，我們卻依然停留在遠古穴居時代弱肉強食、彼此陰謀傾軋的循環生態鏈中，為的是什麼？除了生存，此外無他。（p.6）

羅傑的手臂受到文明的制約，即使這文明對他一無所知，甚至已經毀滅。（p.80）

那個世界；那個合理且秩序井然的世界悄悄溜走了。曾經有過黑白分明的世界，可如今……船已經開走了。（p.119）

經歷過那些歲月的人如果還不了解，「惡」出於人猶如「蜜」產於蜂，那他不是瞎了眼，就是腦袋有問題。（p.274）

野蠻的戰爭把孩子們帶到孤島上，但這群孩子卻重現了使他們落到這種處境的戰爭……（p.275）

人性不變，何來樂土？殺伐之心不歇，豈有救贖！（p.287）

三、我的觀點：

「遠離文明的荒島，催化了埋藏在人心的獸性，原以為是世外桃源的美麗珊瑚礁，轉瞬成為孩子們的殺戮舞臺……」 「因為年幼，所以更加殘忍。」令人怵目驚心的文句，讓我想一窺

這個駭人故事的究竟！

起初，就像文明社會一樣，落難荒島的男孩們，票選領袖、制定規矩、聚光升火、搭建庇護所，一切是井然有序的生活；但，秩序並沒有持續多久，「那個世界；那個合理且秩序井然的世界悄悄溜走」，崇尚本能的專制派壓倒性的贏過講究理智的民主派，潛伏在人性中的獸性，把珊瑚島變成了血腥屠場。人性善惡的對峙、拔河與角力一再上演：「一邊的世界是狩獵與激情，另一邊則是期望和理性；分黨結派、彼此鬥爭，似乎就是成人世界的縮影。」故事的衝突與精采也由生性殘暴、藐視法規的傑克和理性良善、恪遵法律的拉爾夫而開展……。傑克難以忍受權力被剝奪，在拉爾夫因為生火熄滅事件而斥責他時，他為了鞏固地位，選擇使用暴力壓制理性，讓彼此的對立關係一觸即發。在兩位主角的分裂爭鬥中，我清楚看到：逐漸瓦解離析的秩序和日益加劇的隔閡，遠離戰爭的荒島成了生存遊戲的殘酷舞台。

高汀筆下的拉爾夫、小豬是善良、文明與理性的代表，手持的海螺代表著號令和秩序；而海螺的粉碎則象徵文明、秩序的分崩離析。在故事裡，傑克是最能凸顯人性墮落的角色，他代表了貪婪、暴力、墮落的毀滅性角色；然而，一開始的傑克並非如此嗜血，在第一次的狩獵，因為懼怕而無從下手，拿著刀的手似乎受到文明的桎梏。但在之後，他用顏料把自己的臉塗花，就像是擺脫了道德的綑綁，也擺脫了羞恥心和自我，逐漸的顯露原始的野蠻本性。看到此，我不免想起：這跟社會上的酸民不是如出一轍嗎？把臉塗花就像是在網路上匿名，掙離了白天的各種規範、準則，用另外一種身分在網路上攻擊他人、甚至造謠詆毀，這都與心中隱隱作亂的獸性有關。書中寫道：「惡出於人猶如蜜產於蜂。罪惡的根源在於人性的本質。」如同荀子的性惡論，主張人性本惡，人類需要藉由後天教育，建立良善的普世道德觀與規範，來約束人性惡的本質。因為，一旦外在約束消失，邪惡就會甦醒、大肆破壞並且吞噬良善。

在傑克以暴力壓制理性的統治下，我看到人性最不堪的部分，被一覽無遺的呈現。一個陽光男孩，在脫離文明和法律的束縛後，展露魔鬼的獸性。他先用巨石殺死小豬、虐待雙胞胎，甚至打算殺死拉爾夫。當拉爾夫被追殺時，其實許多小孩是不樂見的，但礙於傑克的權威，卻不敢出聲反對。這樣的行為模式，讓我想起現實社會的霸凌，受害者往往是孤立無援的。我們的冷漠是助長惡勢力的幫兇，所謂的旁觀者，讓霸凌事件屢見不鮮、層出不窮。

整部小說最引發我好奇的心理機轉是「恐懼」。怪物從空中、水中出現，都是小孩自身的恐懼聯想而來，缺乏安全感、面對未知的世界，潛意識中原始的恐懼，侵蝕了孩子們的心，在四面楚歌下，凝聚成所謂的怪獸。而這其中，只有西蒙能冷靜的看破恐懼；在證實恐懼怪獸是不存在的過程裡，他遇到萬惡之首的汙穢之王-蒼蠅王，「蒼蠅王」在希伯來文是魔鬼和撒旦的化身。從西蒙與蒼蠅王的對話中可以瞭解，人心才是最可怕的，人心才是怪獸。夜晚降臨，恐懼佔據所有孩子的心，當大家圍著營火狂熱的跳舞，企圖用亢奮的情緒來抵抗恐懼。此時，知道真相的西蒙突如其來的從樹林裡衝進營火，讓大家誤以為是怪獸，他成了有如先知耶穌一樣的祭品。恐懼蒙蔽所有孩子的雙眼、恐懼使人瘋狂；在所有小孩的毆打下，西蒙只剩下殘破的身軀，並由海浪帶走了這唯一清醒的小孩……。我無語問蒼天！西蒙的離世象徵道德的徹底淪喪和瓦解。試想：恐懼的潛在殺傷力到底有多強？失去理性的人性，又是多麼的焦慮、無依與脆弱！

高汀利用孩子作為寓言體，把孩童原有的天真，取而代之為殘暴的人性之惡，襯托出人類原始的劣根性與獸性，更道出沒有律法約束下失控的一面。在這本書中，令我感觸最深的一段是：「軍人轉過身看著那艘巡洋艦，代表另一場戰爭即將開始。」人類為甚麼會有戰爭？無

疑是為了爭取更大的利益和權益，所以，我認同人性本惡。人性本就有慾望，這是與生俱來不可移易的；而欲望會毫無節制的擴張，當無法滿足慾望時，人就會做出脫序的行為，像是搶劫、偷竊和詐騙等。以往的人類歷史，充滿著無盡的貪婪，為了矯正人類的劣根性，不僅制定法律約束犯罪、規範道德和設立執法機關，進行懲處和警戒，也期待藉由教育來感化人性。人在這物慾橫流的時代下，追逐自己的利益，不惜以任何手段消滅對手；國與國之間又何嘗不是如此？世界各國的緊繃局勢、烏俄戰爭箭在弦上，難道不是為了自己國家的利益嗎？

「野蠻的戰爭把孩子們帶到孤島上，但這群孩子卻重現了使他們落到這種處境的戰爭……」。小說結尾，軍人面對孩子們的荒唐行徑深感訝異，但轉過身來，自己卻又投入另一場國家間的戰爭，進行不得已的殺戮之戰。這與孩子們在荒島的野蠻殺伐，呈現極為強烈的諷刺對比；不管大人或小孩都會為了權力、野心而互相殘殺。我想高汀所想表達的是：逐利是天性，像歷史上許多事件一樣，為了利益造成紛亂、奪權，甚至是一次又一次的戰爭與燒殺擄掠。由此可知，人性本惡並非無稽之談，說穿了：「人性不變，何來樂土？殺伐之心不歇，豈有救贖！」

四、討論議題：

社會發展的原動力有很多，每個人都在這個真偽難辨的現實世界裡生存。倘若人性本惡，你會選擇從善還是從惡？為什麼？

如果你能穿越進《蒼蠅王》的故事情節裡，你會選擇成為拉爾夫或傑克？或是，你想成為唯一看清真相的西蒙？為什麼？

科 別：製圖科
班 級：二年級丙班
名 次：優等
作 者：洪筱芹
指導老師：蕭嵐儒

參賽標題：讓掛念化為真實的虛幻之地
書籍 ISBN：9789869924467
中文書名：歡迎光臨夢境百貨：您所訂購的夢已銷售一空
原文書名：달리구트 꿈 백화점：주문하신 꿈은 매진입니다
書籍作者：李美芮
出版單位：寂寞出版社
出版年月：2021 年 8 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者李美芮，出生於韓國，大學主修材料工程學系。她最愛「做夢和奇幻故事」。曾在三星電子工作，於每天通勤時間琢磨自己的故事。但最終她發現自己受限的是缺乏時間投入創作，於是離職專注於創作小說。「夢境真的只是潛意識創造出的幻想嗎？」這是「善夢」的她常思考的問題，也是促成此書的契機。本書在 2020 年中推出，巧妙生動的設定，讓《朝鮮日報》驚呼難道她是「韓國版 J.K.羅琳！」疫情延燒期間，本書更是一本療癒之作。

二、內容摘錄：

目的地？人又不是朝終點飛奔而去自動駕駛車，不是嗎？親自發動車子，踩下油門，偶爾煞個車，如此領悟到活下去的方法，這才是最好的。（p.120）

最苦的那段日子……反過來想的話，說不定也是各位竭盡全力，克服難關的時期（p.153）

我對至今已來做得很好的自己引以為傲。以前的我做得很好，以後無論是什麼事也能做的很好。（p.157）

接受並滿足於自己生活。（p.271）

我喜歡的是眾人入睡的那段時間。因為人們在睡著的時候，既不會留戀過去，也不會安於未來。（p.20）

三、我的觀點：

遊走於虛幻與真實之間、捉摸不定而跳接的場景、混淆人們的視聽感官、片刻即人勾起每個人心中最深的恐懼和想望，世上竟有如此令人毛骨悚然，卻又渴望到達的地方，那個地方叫做「夢境」。曾聽說「夢境是潛意識的展現，可以透露出人類最深層的渴望，反映出自己最真實的一面。」就像是冰山，白天的我們透露的性格便是那外顯的百分之二十，而夜晚的夢境則是呈現內在的百分之八十「真我」。神奇的是有些夢境與現實還會過於雷同，而不禁令人覺得這些事我彷彿在哪經歷過？

閱讀這本書的過程，處處帶給我驚奇。有別於《愛麗絲夢遊仙境》，從小便耳熟能詳，我們

都像是愛麗絲，曾跟隨著快遲到的白兔穿過樹洞、遇見奇特的柴郡貓，並和瘋帽客、三月鼠一同品嚐下午茶，接著在逃離紅心皇后的魔掌。跟隨著愛麗絲冒險、成長。但《歡迎光臨夢境百貨》卻是讓我在閱讀的過程中，帶給我許多難以言喻的感動與共鳴。書中有許多奇幻的介紹，像是原來我們每天做的夢，都是我們到夢境中購買來的。然後，我們做完了夢之後，等到白天醒來，若是能和夢境有所共感的話，便會自動轉化成「幸福」、「心動」等一瓶瓶的液體。他們販售的產品包含各式各樣的夢，像是：胎夢、預知夢，甚至還有賣給寵物與小孩子的夢。

我想夢境會把我們內心最深層的想法與感受體現出來，讓我印象最深刻的就是故事中的製夢師，他們會提前幫即將離開人世的客人製造獨一無二的特殊夢境。書中提到有一位客人正在煩惱，他該在夢境留下什麼話、留給什麼人及該在什麼時候讓對方夢到。讀到這一段時我闔上書本開始深思，如果哪天我遭遇不測，非常緊急的要我決定要留下什麼遺言及托夢給誰，想必我也會猶豫不決。我想要講的話太多太多、想要道別的人不可勝數，甚至是擔心自己離開人世後，會不會身邊的親人每天以淚洗面；還是抬起頭來過好往後的人生。雖然我明白這一切都沒有標準答案，但從書中帶給我最大的啟發便是既然都沒有合適的答案，那我會選擇從現在起珍惜身邊的人、事和物。如此一來，若是人生真有意外發生，那我也不會徒留太多的後悔及遺憾。

看到書中所述的託夢片段，讓我回想起自己也有類似的經驗。某一年的除夕中午，我依稀記得當我進入夢境時，映入我眼簾的則是懷念許久的人。場景在家中，媽媽一樣煮了一手好菜，而親戚們圍成一圈坐在客廳談天，這一切是那樣的如常，吃完飯、領紅包，等到我說完吉祥話拜年，她看著我跟我說了聲再見就消失了，我從夢中驚醒，將剛剛的夢境轉述一遍給媽媽聽。媽媽一臉不可置信的看著我，想說：「怎麼可能這麼剛好就在這天夢到了這樣的事？」不知道是阿嬤在天上聽到我很想念她，還是她早就將這份特殊夢境在製夢所存放已久，就是等到那天在從夢境帶給我祝福。

阿嬤是我生命中不可或缺的重要角色，雖然她不擅言詞但她用盡所有溫柔來照顧我，她用畢生所學拉拔我的父母、養育子孫輩。現在回想起來，究竟是我在夢境百貨買了想念阿嬤的夢，還是阿嬤在生前委託製夢師製夢給我，我也無從得知。無論如何，這些都讓我感到溫暖，也似乎了卻一點小心願，那就是再見到阿嬤一面。夢，是最神奇的事，就是讓不可能的事變可能。人死無法復生，但阿嬤卻在過年回來陪我們了。或許在我醒來的那一刻，我的夢境早已轉化為滿滿一瓶的「掛念」付給夢境百貨公司了吧！

四、討論議題：

如果給達古勒特做一個夢境他會選擇什麼呢？

科 別：應用英語科
班 級：二年級甲班
名 次：優等
作 者：葉姮
指導老師：曾怡玲

參賽標題：「生而為人，我很抱歉」人間失格讀後感
書籍 ISBN：9789577339478
中文書名：人間失格：生而為人，我很抱歉
原文書名：にんげんしかく
書籍作者：太宰治
出版單位：新雨
出版年月：2010 年 7 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

太宰治一生曲折，在他短暫的創作生涯，寫出了許多名作，包括《晚年》、《斜陽》，被稱頌為「天才作家」、「大文豪」。這本書是日本無賴派代表作，是太宰治最有名、最後一部作品。書中主角葉藏可以說是作者太宰治的縮影，此書也被世人解讀為半自傳。講述一位出生在富裕家族的六子葉藏一生的經歷，包括殉情與多次嘗試自殺，其中參雜了他對人生一步步感到恐懼、不再相信、絕望。

二、內容摘錄：

這是我對人類最後的求愛。儘管，對於人類，我滿懷怯懼，但卻如何也無法對人類死心。於是，我依靠著「搞笑」這一根細繩，維持住了與人類間的一絲聯繫。表面上，我強裝笑臉，可內心裡，卻是對人類拼死拼活地服務，汗流浹背地服務。（p.21）

這就是我。世間對我已無所謂容或不容、葬與不葬的問題了。我是比狗和貓更為劣等的生物——蟾蜍。只會伏在地上緩慢爬行。（p.104）

我今年屆滿二十七歲，卻已然白髮蒼蒼，人們皆以為我已四十有餘。（p.147）

三、我的觀點：

不管在國內外，人間失格一直以來都是一本很有名的小說，甚至被翻拍、改編成不同形式。最一開始我是透過一部叫文豪野犬的動漫接觸到，其中每個角色與他的能力都和日本文豪所撰寫的書有很大的關係。這讓我不禁更想深入了解誰是太宰治？而人間失格又是一本怎麼樣的書籍？因此，在這個寒假，下定決心要來讀這本書。

起初，閱讀前半段時，花費我很久時間。雖然整本書篇幅不長，不會讓我感到壓力，不過書裡的文字，一字一句卻讓我讀起來費力。荒誕的劇情走向、難以理解的文字用語、不敢置性的描繪方式以及那淒涼悲慘的背景設定，每一項都緊緊地扣合在一起，述說著無人能體會的故事，這就是太宰治的人間失格所帶給我的感受。整本書有許多標記的地方，我一邊閱讀著，也一邊拿標籤紙做標記著，因為有太多漂亮、尖銳的句子，直直地戳入人心。

從小活在陰影恐懼裡的葉藏，童年的悲慘、來世的遭遇，他一直扮演著裝瘋賣傻的「小丑」

身份來逗樂別人，也使自己逃避問題。我認為葉藏始終「摸不清楚自己是誰，又為何而存在？」在這段探索自己的人生旅程，與此同時的他遭遇了太多不幸。遇到似友非友的堀木，步入極端的世界，沾染了複雜的世道，沈迷妓院、菸酒、藥物，這些看似使人逃離現實的癮頭，卻使他一步步逼近深淵。故事後段，葉藏在經歷多個人生大浪後，遇到了良子，一切的生活看似步入正軌，他也認為自己開始像個人，然而劇情再次的轉折，使他再也無法信任他人。

我認為在現今的社會裡，現實是殘酷的、人類是複雜的。他和現代的許多人一樣，「不知道自己在幹嘛、找不到人生意義與目標、甚至也不知道為了誰而追尋」，只是為了滿足社會的期待，迎合他人的需求、得到虛渺的讚賞。像是被操控的木偶，也像個不斷供給、沒有意識的機器。在主角葉藏的身上，或多或少看見自己的影子，直白地、赤裸地看見我們不想面對，不想接受的。

我想「我們不是人間失格，只是迷失自我」，在找尋自我這條人生的路上，繞了遠路、滑落山谷、看不清楚又或者跟丟方位...，我想葉藏不會失去作為人的資格，他就像我們大部分的人一樣迷失了自己，但是看完這本書，我想告訴自己，何必在意這麼多？何必再去擔憂？做好自己想要、滿意的人，自己心滿意足就好了！人生苦短，我不想和故事的最後一樣，「我今年屆滿二十七歲，卻已然白髮蒼蒼，人們皆以為我已四十有餘。」不管是好是壞，我都想要去接受它、面對它。

太宰治當時的時代背景、人生遭遇，雖然是我無法感同身受，完全理解的，也可能對現在的我不夠有共鳴，不過卻和現在社群網路的時代有幾分相像，我們太在意他人眼光，常覺得別人不理解自己，許多事的積累下，許多人便迷失了自我。人間失格這本如此「悲」的書，就像是忠言逆耳一般，反而讓我重新去思考生命的意義，與自己內心深處正面審問。

四、討論議題：

「人間失格」這四個字，意指「失去作為人的資格」。我們出生就是「人」這個物種，我們為為自己定義，也賦予我們自己「人」的這層含義。然而作為人的資格究竟是何？誰又能決定誰失去做人的資格？以及生命的意義對於我們又是什麼？

科 別：電機科
班 級：一年級甲班
名 次：優等
作 者：張筠婕
指導老師：柯俞巨

參賽標題：追風箏的孩子
書籍 ISBN：986-7475-65-8
中文書名：追風箏的孩子
原文書名：THE KITE RUNNER
書籍作者：Khaled Hosseini
出版單位：木馬文化事業股份有限公司
出版年月：2006 年 11 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者卡勒德·胡賽尼在 1965 年出生於喀布爾，為一名阿富汗人，父親為阿富汗外交官。1980 年蘇聯入侵阿富汗時，全家逃往美國尋求政治庇護。

12 歲的阿米爾在富有的環境長大與僕人哈桑如同兄弟般的感情，但因為一場風箏比賽發生了不可毀滅的事件，而破壞兩人間的感情，從此哈米爾以鄙視的眼光對待哈桑。

二、內容摘錄：

我不禁瑟縮，像被打個巴掌似的，我的心直直下沉，幾乎忍不住要吐出真相。（p.106）

罪行只有一種。就是偷竊……你說謊，就是偷走了其他人知道真相的權利。（p.221）

每一個罪人都必須遭受懲罰，必須以其人之道還治其人之身。這不是我說的，不是我兄弟說的。這是真主的訓示！（p.264）

三、我的觀點：

這是一本說明著友誼很容易因競爭而破滅且又攸關到在種族階級制度分明的阿富汗中所帶來的種種衝突。小說中，兒童時代的阿米爾因為怯生生而沒能在哈山遭遇暴行的時候挽救他，之後便陷入了無止盡的罪惡感中，哈山則甘願為阿米爾犧牲一切，甚至是生命，他就像基督聖人一般的形象，在阿米爾心中不斷呼喚他去贖清自己的過錯，在哈山被塔利班槍殺之後，阿米爾救出了哈山的兒子索拉博，以此償還自己的罪過。

我認為友誼、背叛、罪惡感與救贖是整本書讓我感受最深刻的，其中伴隨著社會的動盪不安，受到不公平的對待因此而展開故事的到來。主角阿米爾出生於富人區的富家少年，從小陪伴他的玩耍的哈山跟他有著主僕關係，從小一塊長大，親如手足。哈山能夠對阿米爾露出最燦爛的笑靨，並大喊「為你，千千萬萬遍！」那並不只是忠心耿耿的僕人對主人的盡忠盡責而已，而是種對朋友，甚至超越血親的愛！在鬥風箏大賽後發生了一場暴力事件，友誼因此而破滅，哈山在明瞭阿米爾背叛自己，甚至出賣、陷害自己，卻仍順著他，只要他開心，屈辱根本不算什麼！答應阿米爾會為他帶回風箏後，就算被侮辱，甚至強暴，遭受莫大的凌虐，還是一心護著風箏，護著約定！「追風箏的孩子」中的風箏引伸出友誼既堅固又脆弱，友誼如同線一

般的容易斷而分離，說斷就斷，無法挽回；無法輕易忘記的場景；無法從新回到當初那無限長的線。

在某些國家因為政治的關係常剝削了社會人士的自由、殘酷剝奪人民的基本權利和無辜受牽連的居民們。每當一個寶寶誕生的那一片刻，便可以決定他的身分、地位、階級，如同故事中所說的主人與僕人差別。對許多國家來說，這些種族歧視處處可見，故事中阿米爾和哈桑也因為在這些狀況的迫害下，而後走向不同的路。

我看完後我能理解要懂得如何珍惜身邊的人，不管是朋友也好家人也好，都有可能從自己身邊消失。當年朋友的一舉一動，一顰一笑，似乎都歷歷在目。有悲傷，有喜悅，有絕望，也有希望呀。友誼的珍貴，只有經歷過的人才會知道。真正的朋友必須是患難相濟，在失落的時候陪伴你，在開心時分享你的快樂，在無奈時為你排憂，在傷心時為你擦乾眼角的淚珠、朋友，是一生中的不可缺少的角色，沒有朋友，該變得多孤單啊！

身處在台灣的我早已習慣了自由，難以體會故事中那種跨越社會階級的可貴情感。我非常感謝與我同住的家人、與我共同度過的新朋好友們，以及能出生於這個平等民主的社會中，雖然不能決定出生地點與環境，但把握當下、珍惜身邊的人是生於這個世界最重要的一點！

四、討論議題：

如果出生於阿富汗這種有著不平等的宗教教義以及人權的國家中，你會如何去面對自己的生活？

如果你是阿米爾，你願意在哈桑被欺負時出來阻止嗎？

曾經有因為做出一件事情而後悔，且付出很大的代價嗎？

科 別：電機科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：羅永昇
指導老師：蕭嵐儒、鍾怡德

參賽標題：單手女孩向前跑
書籍 ISBN：9789862112267
中文書名：單手女孩向前跑
書籍作者：周姚萍
出版單位：小魯文化
出版年月：2011 年 5 月 1 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

周姚萍

兒童文學創作者。

喜歡溫暖的事物，總在作品裡悄悄地放進溫暖，希望能溫暖人心。著有《日落臺北城》、《臺灣小兵造

飛機》、《山城之夏》、《我的名字叫希望》等書（以上皆由小魯文化出版）。曾獲金鼎獎優良圖書推薦獎、聯合報讀書人最佳童書獎、好書大家讀年度好書、幼獅青少年文學獎、九歌年度童話獎等獎項……

二、內容摘錄：

一個人身邊的位置只有那麼多，你能給的也只有那麼多，在這個狹小的圈子里，有些人要進來，就有一些人不得不離開。（p.45）

有許多人生歷練的大人，遇到類似的狀況，都很難學會這樣的豁達，而小小的沛縈，卻以她如金子受到淬煉般的生活歷練，為周遭的人帶來光亮與啟發。（p.7）

我用左手舉起椅子，倒扣在桌子上，我不是左撇子也沒有耍酷，我右手之前長了一顆很毒的瘤叫（惡性滑液細胞瘤）（p.5）

三、我的觀點：

這世界上從不缺少悲劇性的故事，也不乏有許多勵志感人的故事。但真正動人的，卻都是那些當下看是悲劇，不過卻能展現生命的堅韌與不放棄的生命故事。還好有父母的推薦才讓我有機會看到這本改變我生命價值觀的書。

這本書的內容主要是在講述主角林晶晶，她因為右手長了一顆惡性腫瘤且因為癌細胞的擴散讓她碰到人生最重大的考驗——截肢。恰逢青春期的她，又是右撇子的她，面臨心理、身體與生命的劇變，縱使悲傷卻還是堅強面對。「生命總能在不起眼的地方，開出最美麗的花。」林晶晶就是一朵壓不扁的玫瑰花，她讓我明白，看見他人的苦難與理解他人的苦痛，終究隔了

一層。但她用生命來教會我們的，是我們擁有的一切，當下再不如意，都是美好人生的一部份。

說來容易，但當我們經歷和晶晶一樣的狀況，我們是否還能與晶晶一樣坦然面對自己的不足與失落？我曾經因為意外而導致我的手骨折，原對生活的不便、自己無能為力，導致我意志消沉了許久，最終在父母支持與鼓勵之下，才慢慢接受與了解自己的落寞。我只是面對一陣子的不方便，便覺得自己很無用，真的很難體會晶晶是如何正向的站起來。

書中令人感動的另一點是，晶晶身邊有許多愛她的人。除了家人的無私之愛，還有身旁同儕與師長的陪伴。對於自己與他人的不同，總是有些人內心會感到自卑，而願意對他人敞開心扉。「理想很豐滿」電視、電影上演的劇情，總是搬演著主角可以很快的從打擊中再次抬頭挺胸，但「現實是骨感的」。真正經歷過苦難的人，若沒有旁人的扶持，要獨自面對病痛，將是何等的艱辛。「苦難是化了妝的祝福」，但對於身在其中的人，要能體會上天給予的祝福是不易的。但晶晶卻是能熬過黎明前的黑暗、自卑的枷鎖，敞開心胸接受他人的幫助和愛，這也是最令我動容的地方。

當我們邁向成功道路的過程沒有誰是不會遭遇挫折和打擊的。看見自己與別人與眾不同的優點，認真挖掘自己的長處，找出自己人生的價值，這些是晶晶帶給我最大的啟發。看完書後，我認真的思考，或許我的長處就是當別人心情難過時，成為他們心靈的依靠與避風港，這也讓我更明白自己生存的意義，而這些都是我們用金錢不能夠買到的。另外，我也重新定義和思考，究竟「什麼是幸福？什麼是成功？」藉由晶晶的故事，也不禁讓我想到了另一位敬佩的殘疾人士——力克·胡哲。和晶晶稍有不同的是，他是天生便四肢殘缺，只有左下肢有一個像「小鼓槌」的連兩根腳趾。他被拒於校門之外、被同儕奚落，甚至也想過自己是否沒有生存的意義，而動過自殺的念頭。不過，後來他想通了，他體認到或許殘疾是「上天給予的禮物」，於是他努力不懈地練習自己穿衣、吃飯、打字，甚至是游泳。最後，他的經歷為世上千萬人帶來無限的希望，生命雖然渺小，但可以成就不凡的偉大。

不管是晶晶或是力克·胡哲，他們都教會了我一項最重要的道理，那就是「永遠都不向命運低頭、不要隨意向失敗屈服」。未來的日子還很長，我會記得晶晶帶給我的感動和啟發，繼續昂首走向偶有荊棘，但也繁花盛開的人生大道。

四、討論議題：

假如我們面臨了像晶晶一樣的狀況我們會如何解決，或者亦會採取什麼樣的措施？

科 別：電機科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：黃菘柏
指導老師：蕭嵐儒、鍾怡德

參賽標題：商場如戰場——孫子兵法教會我的二三事
書籍 ISBN：9789863843924
中文書名：孫子兵法商學院
書籍作者：田口佳史
出版單位：野人文化股份有限公司
出版年月：2020 年 7 月
版 次：三版

一、圖書作者與內容簡介：

田口佳史 1942 年出生於東京，1964 年畢業自日本大學藝術系，二十五歲時於泰國曼谷市郊身受重傷。生死交關之際，邂逅了《老子》，之後，奇蹟似生還。自此之後，研究中國傳統思想四十多年，成為東方倫理學、東方領導論的第一人。作者以淺顯易懂的文字以及用現代人能理解的方式，詮釋了古籍經典的精妙思想。

二、內容摘錄：

書中有提到一句話「聰明的作戰方式是讓專家為你效力，不需每場親自迎戰」我解釋成自己不需用樣樣精通，可以尋求相關領域的專家幫忙，透過這種方式來彌補自身的不足之處。不過我也得在平時累積實力，精通某項領域並且能夠提供對方協助，如此一來，大家才會非常樂意地幫助我。這大概才是分工合作的基礎。

三、我的觀點：

《孫子兵法》一書蘊含著古人對於戰術運用的智慧，一開始我是被這本書的書名所吸引，雖然說「商場如戰場」，但如何將在戰場所運用的各種技術，轉化到現今的商場上，則讓我覺得非常有趣，於是在好奇心的驅使下我開始看這本書。

現今為全球化的世界，面對瞬息萬變的人生與社會，不禁讓我開始思考「我該如何在這個世界生存？該用什麼樣的態度面對人生？」書中則以深入淺出的說明，將《孫子兵法》中的戰術，結合商場中的例子，並解釋可以如何轉化運用。像是其中的〈作戰〉篇中提到「凡用兵之法，馳車千駟，帶甲十萬，千里饋糧，則內外之費，賓客之用，膠漆之材，車甲之奉，日費千金，然後十萬之師舉矣。」這段原文說明的是「戰爭需要的資源是非常龐大的，若無萬全的準備，並非可以隨意開戰的。」在商場上而言，於全球化的時代裡，各國的商務人士經常要到海外工作，而深入陌生的國外，最忌諱的就是「長期作戰」，除了資源取得不容易，在外的日子一久，身心也會疲乏、鬥志被削減，因此除了萬全的準備之外，要能夠「短期決戰」才是上上策，即便過程會稍微吃虧，但就長遠的結果來看，要一次舉用「十萬之師」當然最終的成果也要是相對豐碩才行。

雖然我還是學生，也還不會有像商界人士四處遠征的機會，但從此篇中，帶給我的啟發是不論面對什麼樣的環境和挑戰，除了有萬全的準備之外，也要先釐清我的「主場或客場」優勢

才行。對我而言，若是我要參加重要的考試，能在自己熟悉的校園中參與考試的話，至少能讓我比較安心；若是要到別的學校考試，我對環境的不熟識，可能會成為我考試過程不曉得能否完全發揮的變數。一旦人的心慌了，那麼便是平日思路再怎麼清晰，也難以冷靜下來解題作答。

除此之外，我對於此書中提到的〈地形〉篇也很有共鳴，其中提到「地形有通者、有掛者……有隘者、有險者、有遠者。」其中的「隘形」進一步提解釋為「我先居之，必盈之以待敵。若敵先居之，盈而勿從，不盈而從之。」可以說是「最好的攻擊就是防禦」的最佳註解了。若是在商場上想要能夠打敗敵人，那麼或許就是築一道讓對手難以越過的阻礙，而首先要做到的就是「累積難以突破的實力」。這讓我想到目前臺灣的「護國神山—臺積電」。在 1987 年由張忠謀所創立，當時全世界半導體企業都是自己研發、設計再到製造等流程。而張忠謀創立了全球第一家「專業積體電路製造服務公司」。它們只提供客戶積體電路的製造，也就是這樣反向的思維，以及不斷超越其他公司的 IC 製造技術，才使得現在各國對於我們的半導體技術製造，還是抱持著高度的關切，並一直想從我們這邊以高薪挖角。雖然《孫子兵法》的原意是用在戰場上，根據敵軍的狀態，而做守備的調整。但我想轉化到現代而言，想辦法提升自己的能力，並有更多元的表現，且讓其他人無法超越，這或許也是防禦的一種方式；而現代人常說「見機行事」或「佛系面對」，我想這便是失敗者的逃避方法了吧。

凡是預先想好最壞的情況、做最好的準備，才有可能避免那些意想不到的意外發生。這點帶給我最大的省思便是「別浪費力氣在掌控不了的不確定因素」上。並且將「別把一時的輝煌當永久，而是要把眼光放得更高更遠，爬向下一座高峰」的念頭放在心上，告訴自己沒有停下腳步的理由。面對這個高度競爭的社會，若能知悉更多的人生生存法則，將有助於我在這個準備升學、面對新人生的階段，擁有更充足的自信和衝勁。

整本書讀到最後，讓我覺得最驚豔的是《孫子兵法》原本雖然是一本兵書，但全書的核心思想就是「不要戰爭」。戰爭對於所有人而言沒有好處，有的就僅是滿足侵略者貪婪的心。雖然「兵法」二字和書中的戰術描繪，都像是鼓吹著謀術的運用可以帶來戰爭的優勢，但是「以戰止戰」卻是這本書帶給我既矛盾又深刻的啟發。「戰爭與和平」兩者是一體兩面，有時候追求和平，隨之而來的卻是戰爭；而出兵打仗、血流成河與人民的流離失所，卻是為了促發長遠的和平。就像近期的烏克蘭和俄羅斯，雙方各有自己的盤算，各國亦是如臨大敵。之後我們要面對的世界，不僅要害怕真槍實彈危及性命，更要警惕各種認知戰、金融戰與資訊戰的磨難。此時讀著本書更令人感慨，或許戰爭一直都在，只是這些年它化成了不同的型態在各國之間搬演。

四、討論議題：

我還蠻好奇一件事，大家都知道《孫子兵法》是一本非常古老的兵書，距今大概兩千多年，裡面記載著許多生存法則，但是非常神奇得一件事是過了這麼久，書中的內容卻沒有被推翻，由此可知，我覺得從古至今一定有某種東西從來沒有變過，大家覺得是什麼？

科 別：電機科
班 級：二年級丙班
名 次：甲等
作 者：呂宗柏
指導老師：廖淑慧

參賽標題：微笑是他最大的武器-曼德拉
書籍 ISBN：9789571351780
中文書名：曼德拉的禮物：十五堂關於生命、愛與勇氣的課
原文書名：Mandela's Way：Fifteen Lessons on Life, Love, and Courage
書籍作者：理查·史丹格（Richard Stengel）
出版單位：時報文化出版企業股份有限公司
出版年月：2010 年 4 月
版 次：初版一刷

一、圖書作者與內容簡介：

理查·史丹格是《時代》雜誌執行總編輯，曾與曼德拉（Mandela）共同執筆一九九三年出版的〈漫漫自由路〉（Long Walk to Freedom）暢銷自傳，同時也是奧斯卡獎提名紀錄片〈曼德拉〉的製片人之一。

史丹格將他與曼德拉近二十年無數次的深入對話，濃縮成十五堂關於生命、愛與勇氣的課。書中的曼德拉是一位懂得恐懼的勇者、知曉退讓的智者，更是用智慧創造和平的仁者……

二、內容摘錄：

二十七載的牢獄生涯有如一座熔爐，去蕪存菁，將他鍛鍊得更為堅強……監獄也教他懂得如何做一個完整的人。（p.26）

成熟並非總是知道該以什麼方法採取什麼行動，而是能抑制住阻礙人看這世界的情緒和焦慮。（p.29）

笑容掩飾了痛苦和悲傷，既是隱藏也是披露。終歸到底，曼德拉的笑容是他塑造自我的象徵。（p.85）

自由抗爭運動並非只是讓黑人擺脫桎梏，而是要讓白人擺脫恐懼。（p.117）

灰色地帶不容易清楚說明。黑白分明由於簡單、絕對，因此吸引人。所以，在事實接近「兩者皆是」或「也許」時，我們往往傾向選擇「是」或「否」的答案。（p.159）

三、我的觀點：

在 2013 年 12 月 5 日這位南非政治史上的時代巨人，畫下他人生的休止符！「二十七載的牢獄生涯有如一座熔爐，去蕪存菁，將他鍛鍊得更為堅強……監獄也教他懂得如何做一個完整的人。」監獄是如何改變曼德拉？他的答案是：「我變得成熟。」這讓我想起余秋雨在〈文化苦旅〉所寫：「成熟是一種明亮而不刺眼的光輝……一種終於停止向周圍申訴求告的大氣，一種不理會喧鬧的微笑」；成熟也是一種「洗刷偏激的淡漠、一種無需聲張的厚實」。或許，這就是「監獄」對曼德拉所形塑出的人格典範！

「生命中最偉大的光輝，不在於永不墜落；而是，墜落後總能再度升起。」曼德拉欣賞這種有彈性的生命狀態，所以，他歷經風雨、笑對人生！他是自由民主奮鬥的英雄，把自己奉獻給了千萬人民，一路披荊斬棘，為自由理想的社會扛下風雨；最後，運用智慧、愛與包容，化解種族的對立，迎來千萬人民期盼的民主社會。他是懂得恐懼的勇者，也是懂得退讓的智者，更是用智慧創造和平的仁者；這些豐沛的人生經驗，為世人留下了最好的禮物。

引領我閱讀本書的是第一堂課：勇氣不是無所畏懼。

勇氣並非天生賦予，所有人都會害怕失敗。但是，曼德拉用行動告訴我們：沒成功前要「假裝」成功，勇氣也是，要「假裝」勇敢，當一切到了最後，就會是真勇敢。在人生的每個階段，曼德拉先決定自己想要成為的人，再創造表象，然後讓表象成為真實。就像書中所寫：「曼德拉的笑容是他塑造自我的象徵。」「笑容掩飾了痛苦和悲傷，既是隱藏也是披露。」勇氣不是無所畏懼，曼德拉也會恐懼，但要學習克服恐懼，而笑容就是他的面具。

第四堂課：居後領導和第十一堂課：做長遠的思考，很能引發我的共鳴。

在居後領導裡，曼德拉藉由「牛群移動」的故事，點出讓下屬往特定方向移動的領導力，不見得是要衝到最前頭，而是改變他們的思考和行動方向。這讓我體認到：人並非不能改變，可以堅持的是原則，不能堅持的只是口號；要學會判斷形勢，選擇最有利的方式，不能頑固的堅持「口號」，要做長遠的思考。人不能只活在當下，更要為未來做準備，如果會影響目標時，就要勇敢的做出改變。以政治人物而言，對未來願景高瞻遠矚、深謀遠慮的剖析能力是必需的。

身為班長，第七堂課：發現別人的優點以及第八堂課：瞭解敵人，提供我不少的省思空間。欣賞別人、放下我執、換位思考是這兩堂課教會我的。平常在處理班務時，面對同學的種種疑難雜症，有時，真的只能扼腕嘆息、手足無措！人是群居的動物，擺脫不開群體，民主社會就是需要討論的過程，統合各方意見，決定對大部分人有利的結果；當然，不是所有事情討論就會有結果，或結果一定對大部分人有利，彼此會因為立場和認知的不同而有所偏差，所以，相互同理的器度變得非常重要。事情可能會有多面性，要學習換位思考，很多問題是沒有標準答案的，衝動的決定可能會讓自己後悔。而除了學會思考也要放慢自己的步調，放慢步調，可以看得更宏觀，也可以更認清現實。

在第九堂課「籠絡對手」中，這位非洲華盛頓為他終其一生的政治信念，下了最佳的註解：「自由抗爭運動並非只是讓黑人擺脫桎梏，而是要讓白人也擺脫恐懼。」曼德拉終止了種族隔離政策，革命的過程中與對手鬥智、鬥勇，他深知白人不是我們的敵人，只是對手。因為白人受到的環境、教育不同，所以，在抗爭運動時，盡量採取拉攏對手，這需要難以想像的勇氣和龐大的智慧，所在的組織如何確認這項行為是否存有異心，如何確保說服對手，以及能否承擔被背叛的後果，一切是無法預知的。曼德拉相信人性本善，最大的倚仗是充分了解對手，從民族文化、性別、習慣、飲食等，做出對策，詮釋了最了解自己的往往是敵人。

曼德拉一生走過無數的黑暗，但他說：「人不要因為習慣黑暗而為黑暗辯護……人可以卑微如塵土，但不可扭曲如蛆蟲。」社會是現實的，現實是殘酷的，我們有目標、理想、抱負，這一切是為了什麼？是因為愛，是反抗被壓迫的大愛！任何人一生都不應該放棄對愛的追求，如同曼德拉對南非種族的理解、包容和放下，他用大愛創造了民主與和平。這位從入獄前，容易被激怒的叛亂分子黑花俠；到出獄後，成了非洲的華盛頓，他以寬容、博愛的哲

思，將人類紛亂不休的種族歧視，從以偏概全的歷史仇恨中釋放……

闖上〈曼德拉的禮物〉，我思索著書裡，最能讓我不斷反芻、沉潛其中的思維是：「世界是深深淺淺的灰，而不是絕對的黑與白。」世上沒有任何事是絕對的。「灰色地帶不容易清楚說明。黑白分明由於簡單、絕對，所以吸引人。」因此，當事實接近「兩者皆是」或「也許是」時，我們往往不假思索的選擇了「是」或「否」。然而，生命不該只有是與非的差別，也不會只是圈跟叉。如果我們能像曼德拉一樣，思考問題的多面性，相信，就會得到截然不同的答案。

四、討論議題：

「奪走別人自由的人是仇恨的囚徒，他被偏見和短視的鐵柵囚禁著。」如果是你，用自己的自由換得千萬人的自由，你願意嗎？

曼德拉說：「恨，都是經過學習而來，如果人們能夠學習恨，也能夠學習愛……」「當我走出囚室、邁過通往自由的監獄大門時，我已經清楚，自己若不能把悲痛與怨恨留在身後，那麼我其實仍在獄中。」在人類的社會，種族之間存在著長久的偏見、政治之間也存在著對立，試問：這份偏見和對立能否透過教育加以弭除？

科 別：資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：凌睿宏
指導老師：盧淑玲、吳家偉

參賽標題：提升自我邁向高薪
書籍 ISBN：9789865501365
中文書名：Python 面試題目與解答：邁向高薪之路
書籍作者：魏錦魁
出版單位：深智數位股份有限公司
出版年月：2020 年 6 月 15 日。
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

一位跨電腦作業系統與科技時代的電腦專家，著作等身的作家。在 2020 與 2021 年許多著作分別登上天瓏、博客來、Momo 電腦書類暢銷排行榜第一名。其著作最大的特色是不賣弄文字與炫耀知識，所有程式語法會依特性分類同時以實用的程式範例解說。

二、內容摘錄：

問答 2-1：Python 是甚麼？或是直接用英文問 What is Python？

解答：Python 是一種開放式原始碼（open source）、直譯式（Interpreted language）、可攜式（portable）、物件導向的程式語言（Object Oriented Programming），具有模組（module）、多執行緒（threads）、異常處理（exceptions）以及自動記憶體管理功能（automatic memory management）。

問答 2-2：Pythonista 是什麼？

解答：Python 開發程式的資深工程師。（p.2-5）

三、我的觀點：

我會選擇看這本書，無疑是想要學好 Python。程式語言這麼多，JAVA、C、C++、VB……，為什麼想學 Python 呢？也沒什麼特別的原因，因為 Python 是比較新的程式語言，也較簡單好入手，在未來的普及率會慢慢升高，索性的就選擇了它來當作我踏入程式語言這條路第一步的媒介。

剛開始碰的時候什麼都看不懂，老師說的一句話讓我印象深刻：「學習程式語言，第一步就是先學會抄寫好的程式碼，再來是去理解抄來的程式碼，最後才是自己創作自己的程式碼。」。每個人寫程式的風格都不一樣，一樣的功能卻有各式各樣不同的寫法，就像數學一樣，同樣的一道數學題目，每個人的解題思維、下手點、解法都會不同，不過結果都是相同的。沒有誰對誰錯，也沒有誰的比較好，誰的比較爛。寫程式一開始是先要求有，再來才是要求精確、簡短，當然最重要的是在執行的時候不能有錯誤。一個程式寫得再精簡，最後在執行的時候出現錯誤，一點用也沒有。很多人在剛開始學的時候總是不好意思去參考別人的程式碼，自己一個人在那邊想了老半天也想不出什麼東西來，只是在浪費時間而已。不如先

去抄寫別人已經寫好的程式碼，再去理解和思考每一行裡面的變數、語法代表的意義、用法和為什麼會這樣寫。這樣的學習方法遠比自己在那邊慢慢琢磨怎麼去撰寫程式來的快很多。

根據我自己的經驗，學習程式語言的速度相較一次方程式的等速成長，更像是二次方程式的曲線成長，成長速度越來越快。就像是古人所說的「萬事起頭難」。一開始在學習的時候真的比較辛苦，短短幾行程式碼就要想好久，甚至還需要一直去查一些語法的使用方法、格式、限制……，但在有了一定的基礎，之後的學習越來越有心得，越來越上手。

我個人非常喜歡這本書的作者，這本書從頭看到尾，不會感受到一點作者身為程式語言高手的高傲自大感。因為自己在一開始學習遇到問題或是有看不懂的地方時有去請教過一些比較厲害的同學、朋友，他們不是根本不理你，就是用著不耐煩或是一些比較高深的專有名詞嚇你，又或者是隨便帶過的語氣來說明。這讓人感覺非常差，心裡很不好受。

不過在看這本書時不會有任何一點這樣的感覺，這個作者總是可以利用一些簡單的詞來解說，也有範例程式碼的執行畫面，上面還有貼心的註解可以讓人更容易理解那些程式的使用方法和可以用在哪裡。自己未來想要走程式這條路，知道還有很多東西要學，現在的自己還遠遠不夠，還要繼續努力學習、鑽研。希望自己在未來有能力可以教別人的時候可以像這本書的作者一樣，大方、不吝嗇的去教導、解決別人的疑惑。

四、討論議題：

學好 python 未來可以往哪發展？

科 別：資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：周存瀚
指導老師：盧淑玲

參賽標題：世界的轉捩點
書籍 ISBN：9786269507702
中文書名：改變世界的九大演算法
原文書名：Nine Algorithms That Changed the Future：The Ingenious Ideas That Drive Today's Computers
書籍作者：約翰·麥考米克
出版單位：經濟新潮社
出版年月：2021 年 10 月 9 日
版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

約翰·麥考米克是賓州狄金森學院的資訊科學教授，是在資訊科學領域中有著傑出表現的研究學者兼教授，於牛津大學取得電腦視像博士學位，曾在惠普和微軟的研究實驗室工作。

內容主要深入探討生活中每天都會用到的電腦，其功能以及背後所包含的道理，透過平常生活上的各各例子做說明，即使是不具有資訊科學的背景，也能輕易理解其中的涵義。

二、內容摘錄：

「指出他人的錯誤是一回事，告訴他真理又是另一回事。」—洛克—第五章（p.105）

「唯有身為讀者的你，知道我是否成功達成了這個目標。但是有件事是可以確定的，那就是你個人的才能就掌握在你手上，請盡情使用它。」—結論（p.309）

三、我的觀點：

看完這本書之後，回過頭看向電腦，不禁感嘆著原來這世界上有著那麼多具有潛力，且足以改變世界的演算法，以及背後非常龐大的電腦科學知識。原本以為只是一本單純介紹演算法的書，想不到不僅僅是演算法，還有判斷現在世界的趨勢，和足以讓人改觀的道理。仔細想想，未來的世界深不可測，隨著人類的發明，科技的演變也是快得誇張，不久前才研發出的新科技，轉眼間就變得遜色許多，未來肯定會延伸出更多的演算法，或許是能夠突破目前無法達到的境界，也可能是改變全世界的一把鑰匙，沒人知道以後會是什麼樣子，又和現在有著多大的差別，要這個世界成為那個嚮往的樣子，想必得花上許多時間去了解、去嘗試。就像一位發明家不斷嘗試，即使不確定最後會不會成功，但至少自己也嘗試過了。

要說最讓我印象深刻的，應該是第七章的資料壓縮。裡面提到了有、無損失的壓縮，並用日常生活中將衣服硬塞進皮箱的例子說明壓縮實體物的概念，當想要把一堆衣服塞進皮箱時，正常來講會滿出來，不過可以透過壓縮衣服，就能將所有衣服塞進去，拿出來也會回復成原來的大小和形狀。如果把這個概念套用到資訊上，用途比大部分人想像的還廣泛，電腦系統常常在人們不知情的時候使用壓縮技術，例如我們下載的軟體幾乎都是已經被壓縮過的形式，可想而知下載的速度會比壓縮前要得快好幾倍，還有傳送的訊息也都經過壓縮，講電話

傳出的聲音也是先由電話公司壓縮，以更有效的利用資源。

雖然電腦在使用上有很大的幫助，甚至可說是促使文明進步的其中一項關鍵，但電腦終究是人類的產物，其極限還是人類所製造出來的，說到底還是會有限制，例如判斷其他電腦是否會當機。不過不可判定問題對使用者並任何沒有實際影響，因為不可判定性不會判斷最後的答案，中間所消耗的時間並不會納入考慮，但實務的效率還是有落差。

其實現在回頭想想，從原本當時非常熱門的 Facebook，到現在許多人都在討論的 Meta 和元宇宙，都和同一個人——馬克·祖克柏息息相關，見證人類進步的同時，也見證了科技變得越來越茁壯，短短的十七年就發展得如此迅速，假如推算到幾十年後，甚至是幾百年，會不會出現擁有自我意識的機器人，與人工智慧會發展到什麼程度，又會不會因為新的演算法而有更奇特的領域。

現在的我正朝資訊領域前進，目前所學的專業科目，在未來都是足以影響世界的，會不會在幾年後就有革命性的改變，又或者說有什麼新的產業從中而出，只能說就看未來的發展如何，現在只能期待著，希望能發展出對人類有極大貢獻的改變。

四、討論議題：

現在如此偉大的演算法，在未來會不會逐漸沒落？

科 別：製圖科
班 級：二年級乙班
名 次：甲等
作 者：翁子涵
指導老師：廖淑慧

參賽標題：從迷霧中走出活路的思考路徑

書籍 ISBN：9789861343778

中文書名：圖像思考的練習：這樣做，推動 10 億生意、調解糾紛、做出成果

原文書名：武器としての図で考える習慣：「抽象化思考」のレッスン

書籍作者：平井孝志

出版單位：先覺出版

出版年月：2021 年 4 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

無論在職場或是校園，身為外資顧問上司、MIT 的 MBA 或商學院教授，平井孝志都是其中的佼佼者，他在商界身經百戰，同時任職於星巴克、戴爾公司。

本書作者運用他 30 年以上的工作經驗，將深度抽象思考方式系統化。其中包括概念圖、結構圖、分析圖等 3 種圖像以及金字塔圖、箭形圖.....4 種結構。作者引導我們瞭解圖像思考的幾大重點，像是如何分類？那些觀點是重要的？又該如何拓展想法，讓讀者能輕鬆駕馭不同的思考路徑。

二、內容摘錄：

圖像思考能描繪全局，可以更明確地推演邏輯，更確切地把握結構與動態。（p.5）

資訊中的知識會變成常理常識，於是我們被框限其中而不可自拔，失去天馬行空的想像力。（p.46）

真正的答案往往存在於距離問題發生時間點有一段距離的地方。因為原因和結果在時間和空間上，都不一定是相鄰的。（p.134）

圖像就像酒一樣，會愈陳愈香，所以即使沒畫完，放在一旁也無妨。一邊掛念著那幅懸而未決的圖像，一邊在腦中反覆喚起畫面，等待靈感的湧現。（p.276）

我見過太多人，因為過於相信一些花拳繡腿的功夫，而在一次滑鐵盧後墮入惡性循環，從此自舞台上消失。（p.308）

三、我的觀點：

掌握「圖像思考力」就能駕馭抽象化的思考，讓「學什麼都事半功倍！」同時能「跨越文字的束縛、去除多餘資訊的干擾，培養出鳥瞰問題的鷹眼。」對讀書甚是困擾的我而言，這段話就像溺水的人抓到浮板，獲得了救援！我迫不及待的想要瞭解這本分享學習成效的武功秘笈。

作者在 1-2 章基礎篇寫道：「要涇渭分明地將概念圖、結構圖、分析圖加以分類，其實非常困難。」因為「人容易陷於狹隘的視野中。所謂狹隘的視野是指被當下所看的見的東西侷限住，無法產生新的視點、視角和角度。」換言之，就是想法沒辦法拓展開來。我對上述陳述的認知是：思考無法跳脫出框架，只能看見眼前的事物。作者想要告訴大家的應該是：以唱反調的眼光，也就是站在事情的對立面，用不同的角度去理解和判斷，將所面對的事情思考得更清楚、也更透徹。

書中有非常多的插圖，目的是為了讓讀者更能明白作者所想表達的內容，同時，也呼應書名「圖像思考」。邏輯思維是讓大腦從懂到會，作者提到他在說話時，腦中會浮現出「箭形圖」，接著他再試想若是用「田字圖」來思考，會變成什麼樣子？再者，如何延伸出所謂的「面積圖」？這些 3-6 章實踐篇裡圖像的結構變化，讓我知道：「圖像思考能描繪全局，可以更明確地推演邏輯，確切地把握結構與動態。」人們是可以利用它來理解自然和社會的成因或者關聯性；這也讓我清晰體悟：圖像思考轉變的過程需要突破框架，或許可以試著重新定義問題的本質，將所有想法整合起來創作出「全局圖」，最後得出完整的思考迴圈。

我認為或許思考的本質和出發點都是因為好奇心的驅使。若是對事物沒有興趣和熱情，我們又怎麼會想去思考和理解；若是對浩瀚的知識沒有求知若渴的精神，又怎麼會想深入學習？因為對事情感到好奇，所以我們去思考，而聰明的人則善用「圖像」推演邏輯，藉此做出最正確的決策和判斷。

其實思考的過程沒有甚麼既定的路線，更沒有所謂最適合的路線。每個人的想法都不同，最重要的是自由發揮，就像大家耳熟能詳的奶油獅廣告「想像力就是你的創造力」擁有自己獨特的見解，不隨波逐流才是最重要的；千萬不要讓創意「被框限其中而不可自拔，失去了天馬行空的想像力」。

第 7 章「成為使用圖像思考的達人」陳述的內容與我的個性極為契合。繪圖的目的是在與圖像「對話」，拓展深化思考，完成圖像並非主要目的。「圖像就像酒一樣，會愈陳愈香，所以即使沒畫完，放在一旁也無妨。」不需要急就章，也無法一蹴可幾，用悠閒隨緣的心「一邊掛念著那幅懸而未決的圖像，一邊在腦中反覆喚起畫面，等待靈感的湧現。」隨時準備著紙和筆，在空閒時就拿出來寫寫畫畫，等到開始忙碌時收起來，再次拿出來時，或許在這段時間又有了不一樣的想法，甚至是再次拿起草圖時，已全然忘記內容為何。靈感不是隨時說有就有的，但總是來得出其不意。

對學生來說，最實用的就是將圖像思考應用在讀書和考試。平井孝志認為國文和數學跟圖像都是一體兩面的關係，用三段論法分類，最後用集合來呈現。在繪圖的過程中，我們同時也在思考；作者提及圖像思考的諸多益處，也說明文字並不是能讓我們最快速理解的呈現方式，簡單的圖像和表格搭配文字，才是能讓大腦從懂到會的方式。同樣的，我們將知識點從課本提煉出來，不斷思考並且延伸，甚至是以不同角度研讀，在不知不覺中其實我們也讀懂了書中的知識內容。

平井孝志在書中殷殷切切，希望大家都能養成圖像思考的習慣、實際應用在日常生活中。或許你我可以試著在發表意見前，利用手邊的筆和紙，用簡單的圖像，將自己所有的想法重新整理一遍，不僅可以確認自己的想法是否有自相矛盾之處，也可以讓自己接下來說出來的話更有條理。圖像思考不是唾手可得，圖像思考必須透過不斷的練習，並且從中找出最適合自己的模式，鍛鍊出最佳的實力。腳踏實地養成實力，不求速成，才能在最後得到豐厚的果實。作者在後記裡分享擔任管顧時的經驗：「我見過太多人，因為過於相信一些花拳繡腿的

功夫，而在一次滑鐵盧後墮入惡性循環，從此自舞台上消失。」人生的舞台能否不落入窘境，就看自己是否願意改變思考的方式了。

四、討論議題：

你認為思考的本質究竟為何？要如何定義最恰當？

還有什麼圖像的呈現方式是書中沒提到，不過本質也是同樣淺顯易懂的圖像呈現法？

科 別：應用英語科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：王婕齡
指導老師：曾怡玲

參賽標題：進入神秘的魔法世界
書籍 ISBN：9573317249
中文書名：《哈利波特：神秘的魔法石》
原文書名：Harry Potter and the Philosopher's Stone
書籍作者：J.K.羅琳（J.K.ROWLING）
出版單位：皇冠叢書
出版年月：2000年6月23日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

作者 J.K.羅琳為英國小說家，她所創作的《哈利波特》，成為了史上最暢銷的書籍之一，熱賣超過 4 億本可說是風靡全球。但她的人生卻宛如童話故事中的灰姑娘般，在短短的 5 年中，從接受政府濟助的貧窮單親媽媽，到後來成為了富有的暢銷作家。其造成的因素包含羅琳自幼（6 歲）就經常寫奇幻故事，她為自己的人生換來了鳳凰涅槃的重生。

《哈利波特-神秘的魔法石》主角哈利波特在十一歲時，意外收到神祕信封並帶領著他進入魔法世界。

二、內容摘錄：

對一個真正健全的心智而言，死亡只不過是下一場偉大的冒險。有了魔法石，不管是擁有多大的財富和多長的壽命，人們所最希望獲得的兩樣東西都能實現——但問題是，人類偏偏就是喜歡選擇那些對自己最沒好處的東西。（p.304）

「叫他佛地魔，哈利。你要記住，永遠都要使用事物的正確稱呼。對於事物的恐懼，會更強化對於事物本身的恐懼。」（p.304）

「真相」鄧不利多嘆了一口氣，「這是一件美麗卻也十分可怕的事，因此我們在面對它的時候，必須特別謹慎。」（p.305）

「勇氣有很多種，」鄧不利多微笑著說，「我們需要非常大的勇氣，才能站起來反抗我們的敵人，但要反抗我們的朋友，同樣也需要非凡的勇氣才能做到。（p.313）

三、我的觀點：

有句話：「書中自有黃金屋。」我從小就非常喜愛閱讀書籍。對我來說，書，是令我心生嚮往的絢麗多彩世界，同時它也是我的精神慰藉好夥伴，因為沉浸在浩瀚書海裡的我，便能夠跳脫世俗的所有悲傷與煩惱；也因此，我以前時常想整天泡在圖書館、書局中，久久都不願意離去呢！剛接觸到《哈利波特》時是在國小高年級，經由同學的推薦，再加上此書為家喻戶曉的名作，自己也還未看過，於是在好奇心的驅使之下，我便踏入了這充滿魔力的世界。

當我初次翻閱這本書時，發現我彷彿被催眠似的，全部注意力，竟然完全地被吸入《哈利波特》這新幻又讓人目不暇給的神祕國度中，一頁接著一頁目不轉睛的看著裡面的每一幕，故事中的文字、句子，就像是被施展了魔法一般，具有極其真實的「生命力」，歷歷如繪、毫不虛假的浮現在我眼前，讓我意猶未盡的想要不斷看下去，縱然知道這不過是一本「普通」的奇幻小說，但每每卻都忍不住深陷其中，一個不留神就被吸入了。

提到最讓我印象深刻的地方，莫非於書中所有個性鮮明的角色了。在這本書所描寫的大部分角色，雖然並不一定為主要角色，但都有著非比尋常的影響力。為此，我便要提及一位，他出場的機率略為普通，但若說出名字的話，相信絕對會對此有印象的，「他」便是一開始就出場的——鄧不利多校長。他是位偉大的巫師，宛如一個智者的化身，經常給予主角-哈利波特不同幫助，而他所講過的話，我覺得都別具有意義，這也是為什麼我在內容摘錄所挑的句子幾乎都出自於他。

當然，這也並不代表其他人所說的話以及其行為，就不足以令人敬佩。先從一登場，就顯得其普通的男孩——奈威·隆巴頓開始，看似不靈光、被欺負、看不起，但他到故事後期所為朋友著想的反抗，都藉由行動證明他的勇氣與決心，敢問這種態度在現實生活中，又有誰能夠輕鬆勝任此「角色」呢？怕不是因為友情而選擇閉口不言、視而不見，亦或者是加入其中了吧？

黃金三人組中的榮恩·衛斯理，他在故事中對朋友展現的正義感和犧牲自我而取得勝利；妙麗·格蘭傑，天賦異稟又勤奮好學的她，是學校裡的高材生，在危急時刻能冷靜並臨危不亂的運用頭腦思考以解決困境，兩人作為哈利的摯友，陪伴他一起去追尋事情的真相，不離不棄、實屬可貴。最後，更不用說主角--哈利波特的了，對抗佛地魔這個粉碎自己家庭的黑魔王時，沒有選擇一味的逃避及放棄，堅強、勇敢的在同伴的陪同之下，一起「營救」魔法石。

在這裡，除了跟隨作者那天馬行空想像力一同去探險外，也能從中學習到許多課題。

經由作者巧妙的手，描寫出的文字真實生動且細膩、引人入勝，如同讓我身歷其境融入書中般，有無限的想像空間能去想像它那變化多端的場景。每當我一翻開《哈利波特》等一系列作品時，都不免被它的魔力所吸引，彷彿受到詛咒般，一頁接著一頁不間斷的看，可謂百看不厭，讀完後甚至還意猶未盡沉迷於這刺激有趣的精彩之旅。

閱讀，可以拋開當下的一切煩惱，也能化解讀書時的勞累。這本永垂不朽的經典作品教了我許多，真心推薦這系列作品！

四、討論議題：

故事中，哈利波特與他的朋友們在面對危及時所展現出過人的勇氣，以及他們之間友情的真諦。請問在現實生活中，你是否曾經體會過？（兩者或其一）亦或者你有特別的經驗？請分享。

科 別：應用英語科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：王翊馨
指導老師：曾怡玲

參賽標題：想把餘生的溫柔都給你
書籍 ISBN：9789865100810
中文書名：想把餘生的溫柔都給你
書籍作者：不朽
出版單位：悅知文化
出版年月：2020 年 12 月 7 日
版 次：二版

一、圖書作者與內容簡介：

作者簡介：別名泰勒，90 後的香港女生，畢業於台灣師範大學國文系，目前就讀北京電影學院電視劇劇作研究生。不朽的意思是，不要成為一個腐朽的人。

內容簡介：「我許願著，有一天我可以強大到把溫柔都給別人。」集結青春、旅程、愛人、失去、時間、餘生、自己於此書，溫柔的筆觸彷彿在敘述著自身的故事。人生未必完美，儘管如此，依舊要抱著熱愛好好生活呀。

二、內容摘錄：

我們好像都是這樣，覺得所有的錯誤都是不好的，覺得失去了就可惜，覺得錯過了就遺憾，卻忘了這些事情的發生一直都有它們的價值，並不代表，我們不能從中獲得些什麼。

(p.72)

總有人過得好，也總有人過得不好，說穿了，每個人都要為自己的生活負責，世界沒有責任讓我們過得好，只有自己說了算。(p.96)

時間在走，你總要學會去接受。

時間在走，願你不在原地逗留。

時間在走，你仍擁有許多以後。

如果實在不知道該往哪裡走，那就跟著時間往前吧。慢慢地走到更遙遠的以後，慢慢地讓時間帶走思念，帶走從前的自己。(p.213)

三、我的觀點：

最初會得知這本書是經由朋友的推薦，而真正使我閱讀這本書的原因則是書封的簡介。「歷經失去和遺憾，慢慢在時間裡與回憶共處，溫柔不息。」不過是短短幾行字，卻深深的吸引了我的注意。我想，這正是我一直在尋找的書。我認為，人們所追求的書籍除了單純自身的興趣外，還有，想找到一本能與自己的經歷引起共鳴的書籍。在閱讀時看到某些句子可能會突然覺得：「啊！這不就是我的經歷嗎？」是啊，我一直想找一本屬於「我」的書籍！

「總有人過得好，也總有人過得不好。每個人都要為自己的生活負責，世界沒有責任讓我們過得好，只有自己說了算。」人生，不是總如意，也未必能一生順遂。名為「人生」的這條道路，走著走著，總是會遇到幾個分岔路和崎嶇不平的道路。然而遇到了，有些人會選擇停在這並埋怨世界的不如意和不公；有些人則是選擇找到繼續走這條路的解決辦法。前者的那些人從不曾想過要去尋找解決方法，反而是不停地埋怨世界。但其實，世界是沒有義務要讓我們每個人都過得好的。就像書中所說的，我們都要為自己的生活負責，想讓自己過得如何，只有自己能決定。人生這條路只有一次，想怎麼走、該怎麼走，都只有自己說了算。若是覺得現在的自己過得不好，那不妨想想有甚麼解決辦法，嘗試為自己的生活負責。生活本就是這樣，讓自己過得好或是過得不好，從來都不是世界的選擇，而是自己所做的每一個決定。

曾經，我也是那遇到了崎嶇不平的路和分岔路時，會停留在原地埋怨世界的不公的那些人。當看到身旁的人過得很好，我更是認為這世界很不公平。但是隨著年紀的增長，我發現我總在埋怨世界的不公，卻忽略了那些過得好的人背後也是用盡了許多的努力才得以換來現在的生活。以前的我遇到點不順心的事，最先想的不是該如何去解決，反倒是不停地抱怨。抱怨，為什麼我會遇到這種事；抱怨，世界對我不公平；抱怨，這過得不好的生活。現在想起來，以前的我真是不懂事。曾經有人對我說過：「自己的人生掌握在自己的手裡。」想要生活過得好，那勢必得付出更多更多的努力。與其抱怨世界，不如去想想該如何解決問題，讓自己變得更好。現在回過頭看，發現真的有特別多的感觸。也許，世界未必是公平的，也不是總能如自己的意。但只要你願意，生活其實可以過得跟你想像中一樣的好！

閱讀完這本書後，我的腦海浮現出很多。像是得到與失去，像是時間的流動所帶來的轉變，像是人生。關於得到與失去，我明白了：「有得到總會有失去。」；關於時間，我明白了：「時間在走，事事皆難料。」；關於人生，我明白了：「想要把人生過得如何，全都掌握在自己的手中，如何埋怨世界都沒用。」還有一句最重要的：「我可以強大到把溫柔都給別人。」期望有天，我也能做到這點。

四、討論議題：

當生活過得不如意，你會如何去面對？

你如何去看一場失去？

你認為把溫柔都給別人需要很多的勇氣嗎？為什麼？

科 別：進修部資料處理科
班 級：三年級甲班
名 次：甲等
作 者：何舒涵
指導老師：吳枚錦、周士琦

參賽標題：品牌行銷學問大
書籍 ISBN：9789571371757
中文書名：10 分鐘掌握品牌行銷：從無名到知名的 25 堂關鍵行銷課
原文書名：Marketing Idea
書籍作者：丹榮·皮昆（Damrong Pinkoon）
出版單位：時報文化出版企業股份有限公司
出版年月：2017 年 12 月 12 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

有些東西看起來一樣，其實不同；有些東西看起來不同，其實一樣。那是因為行銷角度的差異。

把行銷拆開來可以解讀成「行雲流水、無限促銷」，要把一個商業行為包裝得恰到好處，不隱藏又不張揚，讓顧客感受到購物消費的天時地利人和，首先你必須學會「問問題」。行銷又酷又瘋狂又邪惡，但又有理論數據基礎，你不得不佩服大品牌的特異獨行與創意策略，這些創新讓行銷有無限可能，而這多元的面貌才是行銷好玩又感動的地方！

二、內容摘錄：

厲害的行銷人就像魔法師一樣，讓你被蠱惑，不知不覺湯出錢買單。（p.3）

這在行銷學中叫做：選擇多樣性。也就是說「眾多選項，任君挑選」，總會挑到一間喜歡的。（p.18）

首要任務是想辦法博得顧客眼光，那怕只是「看一眼」。「不論要付出多少代價，做就是了。」（p.24）

通常唯有當市場不存在或還沒上市的產品，才需要創造顧客需要。（p.88）

行銷不只是為了名聲，也要能銷售產品。（p.144）

三、我的觀點：

作者以全球各產業領先品牌，如星巴克、NIKE、無印良品、APPLE、麥當勞為例，另外還涵蓋世界知名電影，如《侏儸紀公園》、《哈利波特》、《蜘蛛人》等，鉅細靡遺敘述行銷的細節，並提醒行銷人員，不只是讓吸引「非顧客」的目光，還要想辦法讓「非顧客」變成「消費顧客」，進而讓「消費顧客」變成「忠實顧客」，這才是行銷的最高境界。

作者將教科書上講述的行銷策略與現實社會中的真實案例一一比對，從實際案例再回推成功的行銷奇招，逐一拆解 25 堂行銷關鍵報告，從中理解核心價值、市場趨勢、品牌互動、顧

客反應……等全方面行銷體系。書中強調：「人類世界存在著三種需求，基本層次的『必要』、需求層次的『需要』以及慾望層次的『想要』，當品牌成為人們渴求擁有的選項時，便是品牌成功的時候。」看完本書之後，讓就讀商業類科的我對行銷有更深入的了解。

這本書主要在講述如何行銷自己的品牌，以及如何才能更加了解消費者兩個部分。

而在學習如何行銷自己的品牌之前，需要先了解消費者市場與自己品牌的目的為何，這部分我們可以透過調查得知結果。消費者大致可以分為四種，分別是：可能顧客、潛在顧客、消費顧客以及忠實顧客，這四種顧客類型對於想要的產品需求也大不相同，這也是為什麼需要了解自己品牌的目的的原因之一；而在顧客眼中，滿足他們需求是非常重要的。「價格=品質-成本」、「價值=期望-花費」，這兩個公式不僅僅是訂定了產品的價格，也訂定了自己的品牌打算進入小眾市場還是大眾市場，走的是低成本策略還是高成本策略。市場組合一共分成四種策略：地方策略、成本龍頭策略、優質產品策略以及增值定價策略，根據策略的不同，所服務的對象也會跟著有所改變，價格也跟著改變；其中優質產品策略的顧客最為小眾，因為會購買這種優質產品的顧客很有限，所以在產品定價也是最高的。

在了解完顧客的市場與需求後，再來就是如何在商品的市場上推銷自己的品牌，以及商品的行銷策略的運用。

品牌的生命分為四個週期，分別是導入期、成長期、成熟期以及衰退期這四個週期。伴隨著品牌是否有知名度，這其中的轉折來源於衰退期，在自家的品牌達到巔峰之後，可能必須要找到其他產品來去取代舊產品；又或者可能需要進入新的業物類別才能生存。如果這期間沒辦法再次回到成熟期，品牌可能就會開始失去知名度，從而漸漸淡出人們的視線範圍中。舉例來說，大同公司的家電曾經是台灣人眼中的「極品」，「大同寶寶」也是大家爭相收藏的寶貝；但時至今日，有多少台灣人家中還有大同公司的產品？除了大同電鍋之外，其他類型的家電產品已經被其他品牌取代，可見大同公司的經營策略是需要檢討與改進的。

許多廠商會用「先試再買」的方法推薦自家的產品，從中讓顧客覺得自家產品好，使顧客能夠再度光臨變成忠實顧客；當店內的忠實顧客越多，品牌便會借由忠實的顧客去吸引潛在顧客與可能顧客，這是品牌行銷策略中最重要也是最關鍵的一步：讓忠實顧客去吸引更多可能的潛在顧客。網路購物常會額外收到一些贈品或試用品，當然消費者不一定全部合用，但因此讓顧客多一些選擇，這也是不錯的行銷方法。

如果我是經營者，我會首重感觀行銷，因為我認為商品的包裝是要讓消費者一眼就被吸引的，讓非顧客先被商品包裝吸引，就會好奇裡面的商品內容；若是商品內容符合大眾期待，這樣我就會有消費顧客。我也會先使用社群網站發布問卷，推廣填問卷即可領贈品為由，吸引非顧客來填問卷；再以商品回饋問卷吸引消費顧客，填問卷即可領取其他未購買的商品。我將參考消費者的意見，改良商品或研發新商品，接下來我的消費顧客就會變成忠實顧客。期待不久後的將來，我可以把理念付諸行動，成為成功的經營者。

四、討論議題：

如果我們在做完市場調查後，知道產品問題在哪，是該繼續推銷或是暫停銷售呢？

科 別：進修部資料處理科
班 級：三年級甲班
名 次：甲等
作 者：陳慈音
指導老師：吳枚錦、周士琦

參賽標題：寫程式很困難？試試 Python
書籍 ISBN：9789865029067
中文書名：文科生也可以輕鬆學習網路爬蟲：Python+Web Scraper
書籍作者：陳會安
出版單位：基峰
出版年月：2021 年 8 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

本書共分為三大篇章，首先介紹 HTML、CSS 和網路爬蟲的基礎，並說明如何利用不須撰寫程式的 Web Scraper 爬蟲工具取得網路資料，再介紹如何建立 Python 爬蟲程式，並用其來取得網路資料，最後學習利用 Python 的 Pandas 進行資料清理，並使用不同的套件執行資料視覺化，過程中除了介紹如何使用這些程式，還穿插了許多實作，以簡單的方式，淺顯易懂地帶領讀者一步步學習。

二、內容摘錄：

Web Scraper 擴充功能是 WebScrapier.io 的產品，讓我們不用撰寫一行程式碼，就能輕鬆使用 CSS 選擇器來爬取網站資料。（p.1-24）

Python 爬蟲是從 HTML 網頁中擷取資料，我們需要先了解這些網頁是如何產生的，即使用哪種網頁設計技術，如此才能擬定 Python 爬蟲的資料擷取策略。（p.9-1）

Pandas 是一套高效能資料分析的 Python 套件，這是學習人工智慧/資料科學必學的套件之一。（p.15-1）

三、我的觀點：

在接觸這本書之前，我就曾經利用 Python 撰寫程式碼，想要利用 Python 去達到控制彩色圖像，並讀取出色彩圖像的 RGB 值，當時也因為是第一次接觸，在撰寫過程中遇到了許多錯誤，而花了不少心力，然而最後在不斷嘗試下成功了！雖然途中經歷很多困難，但成功的當下成就感十足！從這次經驗中學習到了非常多，讓我對於寫程式產生了更深厚的興趣，未來還想朝著這個方向前進，繼續編寫出不同的程式功能。

當我看到這本書時，覺得十分震驚，因為書中介紹的 Python 竟然不需要撰寫既困難又複雜的程式碼，完全顛覆我原本的想像！原來並不是所有的 Python 都需要撰寫程式碼才能執行。本書利用簡單且免費的瀏覽器資源進行網路爬蟲，而網路爬蟲雖然和我之前所做的程式不太一樣，但它能做到的事情可是非常的多呢！像是能夠從相關網路上取得指定商品價格、交通運輸的票價等，各種產品及服務都能輕鬆建立比價資訊，或是從網路上取得及收集電子郵件地址來進行網路行銷，也能夠針對特定網站進行網路爬蟲，進而取得我們所要的資訊等。在實際操作過程中，因為使用瀏覽器的擴充功能進行網路爬蟲，而學到了非常多有關

HTML 標籤以及 Web 網站的網頁內容，讓我更深入了解前端 CSS 和後端的編排等的實際操作。

書中利用 Python 爬蟲，與互動網頁資料做爬取，我覺得是整個實戰中最有趣的一部分，在平常瀏覽的網站頁面，就可以利用 Python + Selenium 爬取到想要的資料，剛開始練習操作時，覺得十分困難，因為幾乎都看不懂到底要輸入什麼指令，才能達到想要的結果；但最後經過反覆的查找，一點一滴慢慢了解，才發現其實並不難，只是需要了解背後的過程原理，看到成功做出來的資料時，內心覺得十分感動！將成果給其他朋友看時，大家都一頭霧水，紛紛詢問我這是什麼；我也能夠信心滿滿的和大家說明其功用，總覺得自己又離夢想中的工程師更邁進了一步！

書中的最後一個部分也令我感到非常驚豔，利用 Python 竟然也可以製作圖表！又再一次顛覆了我的認知，Python 資料視覺化中的 plotly 套件可以輕鬆繪製出各種圖表，像是最簡單的直線圖、長條圖、圓餅圖，還有顯示一變數受到另一變數影響程度的散佈圖，不僅能製作出來還能更改顏色呢！甚至從沒見過的箱型圖、美國線圖，也能表現出來，利用這些圖表還能結合股市，簡單顯示開盤價、最高、最低及收盤價！

讀完這本書真是受益良多！使用 Python 能夠寫出這麼多不同種便利的套件功能，真的非常新奇又有趣，讓我對 Python 有了更多的認識，添加了許多想像空間，想要廢寢忘食地繼續研究下去；並在未來創造出更多有趣好玩又便利的程式，為自己的程式之路增加更多經驗，朝著工程師的目標前進。

四、討論議題：

除了利用 Python 進行網路爬蟲，我們還能簡單的使用其他種程式語言來執行網路爬蟲嗎？

科 別：進修部資訊科
班 級：三年級甲班
名 次：甲等
作 者：劉紫綦
指導老師：林金賢

參賽標題：數位心理戰改變群眾的行為
書籍 ISBN：9789863844587
中文書名：Mindf*ck 心智操控[劍橋分析技術大公開]
原文書名：Mindf*ck： Inside Cambridge Analytica's Plot to Break the World
書籍作者：克里斯多福·懷利
出版單位：野人
出版年月：2020 年 10 月 7 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

2018 年，克里斯多福·懷利向《衛報》爆料「劍橋分析」進行網路心理戰的機密文件，被稱為「千禧世代第一位偉大吹哨者」。這些文件揭露劍橋分析涉嫌未經許可，獲取超過 8,700 萬名 Facebook 用戶的個人數據，更與俄羅斯暗中合作，操縱了「英國脫歐」、「美國大選」的選民投票意向。懷利的爆料開啟了英、美兩國進行有史以來規模最大的數據犯罪調查行動。

二、內容摘錄：

他們把實際上掌握在私人手裡的監控網路叫做「社群」，把網路中的肥羊叫做「使用者」，把令人上癮的設計叫做「使用者體驗」或「參與」，然後開始從人們留下的「資料廢棄」或「數位足跡」中還原每個人的模樣。（p.32）

如果你把政治極端主義當成文化活動來看，它就跟流行時尚很像，兩者都是文化資訊在網路節點中擴散後產生的，無論聖戰主義的興起還是卡駱馳鞋的爆紅，都是資訊流動的結果。（p.95）

如今大部分值得信任的新聞都需要付費才讀得到，而假新聞永遠是免費的，資訊市場正一點一滴地讓真相成為奢侈品。（p.294）

三、我的觀點：

在我個人的認知裡，我一直認為電腦控制人心這種事情離我還很遙遠，但沒有想到在遙遠的另一端卻已經發生了，雖然並不完全，但也有雛形了。我們永遠想不到科技日新月異，自從 1873 年後科技大爆炸後，人類的技術逐漸趨緩，但雖然說是趨緩也有些微的東西正在成長，為什麼會衰弱呢？我想是因為科技使人怠惰吧。所以很多類型的研究不是為了讓人類「進步」，而是「方便」就好。本書從最一開始小小的資料分析公司到利用收集到的大數據，把人分門別類再利用心理學中的特定心理特質——自戀、馬基維利主義、病態人格——這「黑暗三元素」只要中期中一項便能利用他們煽動怒火，讓他們在指定的留言裡大聲叫囂，不斷重複事情有多糟糕或多不公平，藉此達到雇主想要的目的。

世界上有一家公司可以窺視所有人的隱私資料，然後將槍頭瞄準對於他們而言最為脆弱的一

小部份的人，摧毀他們的自我認知，並且洗腦他們成為他們想要的樣子嗎？「劍橋分析公司」蒐集了網路使用者的偏好、個資，綜合分析後，釋放出足以影響世界大局的假資訊。作者完美的寫出了劍橋分析公司的興盛與衰弱，起承轉合間，探討了科技進步對我們來說的利與弊，和眼見不一定為憑，除了努力追求事情的真相、積極追求正義、堅守初心之外，想要揭陋這不小的弊案也必須要靠政府、團體處理，不能單靠個人。

揭露「劍橋分析公司」案件的是一位名叫克里斯多福·懷利的少年，他是一個頂尖的數據行家，對我而言，他也是一位藝術家。他在學校期間不是被同學、老師們忽視，就是被嘲笑，只因為他在 12 歲那年被診斷出了兩個不常見的疾病，造成他嚴重神經痛、肌無力，並且阻礙他的視力以及聽力。

但他並沒有因此灰心喪志，他反而在電腦教室找到他人志趣——也是改變他人生的一件事情——他接觸到了電腦，撰寫程式讓他覺得有趣，且免遭嘲笑，因為用電腦不需要跟人面對面，不需要知道對方的長相究竟是如何，只要有技術就好。他把每個在寫程式上出現的 Bug 都當成一個關卡，闖關使他覺得興奮、有趣。

劍橋分析公司在創業初期時，尼克斯便邀請了本書的作者一同加入，這個令人興奮的新型數據研究公司，因為他們獨特的方法而可以模擬社會發生的事情或是讓防止悲劇的發生，但科技一旦被有心人士利用，他就變得不那麼單純美好，而讓人心生畏懼。

該公司從一開始以網路置問卷，並給予一美元的回饋，蒐集正當的資料，到最後的利用 Facebook 的使用者資料來利用，因為電腦模型可以用臉書上的「讚」準確推測人類行為：只要蒐集 10 個「讚」，預測的行為就會比同事預估得更準；蒐集 150 個「讚」就比家人更了解自己；而蒐集到了 300 個「讚」，臉書就比配偶還認識自己，因為在平台上你所留下的數位足跡都會被保存著，以便日後利用。連我們平常使用的「快速登錄」也能讓第三方快速了解你的個人資料，個資洩洩雖然大多都在合約上寫明白了，但大多數人下載程式或是註冊時，看到約定條款的當下，也應該和你我一樣，直接毫不猶豫的按下同意，雙手奉上自己的資料。這在倫理看上去不太正當的行為，但為什麼還是有人要做？因為錢，錢能使鬼推磨。但是如果是我，我也會跳出來當吹哨者，向政府以及世人告發這被利益蒙蔽了雙眼的亞歷山大·尼克斯以及整間劍橋分析公司，即使可能會被吹哨者盯上抑或是威脅，但在良心和金錢的天秤上比良心永遠是最重的，因為你一旦失去了良心你做的事情就失去了它原本的意義。

而你知道了公司犯法，你會怎麼做？本書的作者選擇勇敢地跳出來當了「劍橋分析事件的吹哨者」，即使知道這會讓自己陷入泥潭萬劫不復，可能再也不能碰自己喜歡的電腦，研究自己喜歡的事物，但是他依舊大義滅親的摧毀了自己辛苦養育的「孩子」，他會因為舉報而後悔嗎？「不！」我覺得讓他後悔的只有他創造了一個牽扯美國、俄羅斯、英國選舉的怪物。

在本書裡多次提及了資料庫的重要性，換言之，就是「得資料庫，得天下」。透過大筆的資料輸入到電腦裡，並且運用演算法以及深度學習來模擬整個社會，並且利用這個技術來預測「每一個人之後會做什麼事情？」「犯罪的機率有多少？」更利用了這項技術來操控兩個世界議題：「美國總統大選」、「脫歐公投」——看似一個不起眼的資料庫卻能為選戰掀起滔天巨浪。

以美國 2016 年的第 45 任總統選舉為例，媒體記者常常會不經求證就加入主觀意識播放他們想給觀眾灌輸的思想，卻忘了注意選民真正的需求以及想要知道的是什麼，而川普勝選也恰

巧驗證了在網路上的流量就是代表著吸引力，而幕後的功臣「劍橋分析」則是利用數位足跡來了解選民在意的議題，接著使用我們上網都會看到的廣告，把假資訊以及對於另一個候選人不利的話題投放在你的眼前，在放上一些跟劍橋分析公司合作的候選人有利的報導和事蹟，多少都會在無意識中改變選民對於各個候選人的看法。

以技術層面來說收集大量的數據，然後針對不同類群的人寫出不同的演算法，來推估他會做出什麼樣的事情、最近的喜好，這對於現在來說是一項非常了不起的技術，因為你完全可以預測一個人甚至一個國家的走向，進而改變他們可能面臨的重大抉擇；政治面來看，這是一個在選舉中不可多得的利刃，能得到選民資料和重視的議題基本上應該可以說是穩操勝券，只是可惜不再像是以前單純努力做政績、苦民所苦而真正的贏得民心；以我的觀點來看，人們知道了這項技術，以及知曉了利用這技術而贏得自己想要的東西的人，對於網路上的一切感到恐懼，不知不覺讓自己被有心人士利用這種感覺真的很不好，但是又能如何，畢竟我們條約都同意他們使用我們的資料了。往後在同意任何條約之前應該仔細看清，勿貪快而漏看資訊導致自己的損失。

四、討論議題：

在這個資訊爆炸、個資外流的世代，我們能怎樣保護好自己的個資？

如果有一天世界上的網路全部都消失，所有的電子設備都無法再使用了，你的生活會發生什麼樣的巨變？

我們該怎麼樣才能不讓科技侵犯我們人類的權益？

科 別：進修部機械科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：蔡秉昆
指導老師：吳枚錦

參賽標題：爸媽說不出口的愛
書籍 ISBN：9789869202794
中文書名：好言相勸
書籍作者：汪培琨
出版單位：愛孩子愛自己工作室
出版年月：2020 年 2 月 21 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

珍妮花對本書做出如此的註解：陪伴小孩，讓我自己看懂了當時的青春，也看懂了當時親愛的爸媽那顆心：說出口的、說不出口的，都是心心與念念的愛。

書中講述很多話，想說給孩子聽，卻不知道怎麼說出口，裡頭包含未來前途、善用時間、交朋友、自我成長、電子產品陷阱、健康……。卡片的一面是標題和插圖，例如：「人生只有三件事值得做。」另一面是文字。想要說服人，一定要給理由。

二、內容摘錄：

努力＝滿意－（沒有例外）。不努力，只能配上不滿意的人生。沒有例外。（p.12）

朋友不必多－（現在沒有，不代表永遠沒有）。如果你的朋友不多，別緊張。交朋友不是比賽，只要你說話對方想聽，對方說話你也聽得津津有味，一個，就夠了。一個以上，就算運氣好。（p.18）

壞不等於酷－（耍酷無妨，但別犯傻）。壞的真正定義是：任意或故意傷害別人，也無所謂。所以年輕人定義裡的酷，多半不是壞，頂多是笨。分辨出什麼是壞，什麼是笨？這項能力，遲早對你會有用的。（p.24）

三、我的觀點：

我覺得有時候很多想說的話卻不能說出口，是一件很痛苦的事，導致給自己的壓力、負擔越來越大，時間久了之後，自己也越來越少跟其他人一樣，可以很自然的說出自己想說的話。

說好話其實不難，但是要好好說話就很難了，人與人最大的交際都是先從溝通開始的；很多人都不懂該如何跟其他人對話，最終導致事情只會越弄越糟。

無意間在學校圖書館發現這本書，一開始是被書的外觀吸引，不同於一般書籍的包裝。他讓我再次感受到父母們真正想對我們說的話，是為了我們好，哪怕是重覆念那幾句，他們也是在默默的暗示我們、幫助我們。從早上叫我們起床、送我們去到學校，告訴我們在學校要好好讀書、要乖乖聽老師的話；其實他是在告訴我們，現在做為一位學生該有的本份。回家之後，父母也會花一點時間教導我們，但作為學生的我們，常以為事情是我們所想的那麼簡

單；但事實並不然，當你不願意接收這些訊息時，你已經犯錯了，可能你連自己錯在哪都不知道。一而再、再而三，你還是只有想到自己，難道自己都沒反省過為甚麼父母要跟我們說這個？他們即使知道孩子不願意聽，還是不厭其煩地講述；哪怕孩子嫌棄自己的絮絮叨叨，還是耐著性子一遍又一遍叮嚀著。

我選了幾則我覺得特別有意義的話，第一句話就是近朱者赤、近墨者黑，有些蠢事，無傷大雅。對於某些狀況，你要勇敢說不，但怎麼分辨何時該斷然拒絕？其實普通智商就能分辨，只是看你願不願意坦然面對。我知道很多走偏了路的青少年，最後都是被家庭的力量拉回來的；但不是每個人都有家庭的支持，有些父母自顧不暇，有些父母想拉卻用錯了方法。所以如果有家庭的支持，要試著與父母站在同一陣線；我也知道，父母說的話，不見得完全是對的，但至少不要為了反抗父母而反對父母。其實誰也保護不了你，除了你自己。請保持警惕心，有些朋友，還不如沒有朋友呢。

第二句話是心靈需要什麼。當我思考過了之後，我認為我的人生目標是讓自己過得精采；但或許其他人想的不是這個，而是賺更多的錢、買房買車。而我想說的是，人生的目標不是只有賺錢，更不是買房買車，有形的物質填不滿心靈上的空虛，甚至還有越填越空虛的反效果。傾聽內在的聲音，正視自己真正的需求，才能得到心靈上的滿足。

第三句話就是三件事。書中提到，人生值得做的，只有三件事，第一件對你的健康有幫助，例如運動、吃的營養；第二件事，對你的未來前途有幫助，例如多讀書或是發掘天份並多加練習；第三件事，享受生命，例如跟朋友出去玩、看電影、打電動、爬山、騎車、幫助別人。不管你做了哪一種，都不能跟其他任一種相違背，不然就是不值得做的事。這三件事，沒有哪樣比較重要，或哪樣比較不重要。當你失去健康的時候，等於失去一切。當你必須用最大的勞力去換取最少的工資時，等於失去了自由。有意思的人生，就在如何取得平衡。

最後我想說的是，孩子到了「不喜歡父母說太多話」的年紀，大多時候不喜歡被大人打擾，這點我感同身受；但父母總不可能看在眼裡，甚麼都不說吧！作父母的，誰不想把握孩子離家前的最後幾年，多給他們一生都受用的觀念。好言相勸是有用的，要好好說，讓孩子感受到父母的愛，孩子終究會感受到的。

四、討論議題：

心靈有什麼需求？每個人的答案都不同，目前的你心靈有甚麼需求呢？

如果要列出目前你覺得最重要的三件事，你會如何規劃呢？

科 別：進修部資料處理科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：陳俊霖
指導老師：周士琦、吳枚錦

參賽標題：你傷心嗎？舉一下手！
書籍 ISBN：9789865510879
中文書名：傷心的人請舉手
書籍作者：羅子琦
出版單位：四塊玉文創
出版年月：2021 年 9 月 3 日
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

心理諮商師羅子琦，透過自我經驗的分享，告訴我們：生活總有大大小小的低潮期，困惑、傷心、不安都是正常情緒，練習接納自己的軟弱與傷痛，走過黑暗，才能開拓出更亮眼的自我！

書中透過諮商個案的分享，從婚姻關係、親子互動、校園霸凌、工作認同、自我肯定等多種情境出發，引導讀者如何面對並調解生活中的負面情緒，與尋求專業協助的重要性。

二、內容摘錄：

心理師也是有血有肉的人，生活一樣不容易，一樣會面臨與傷痛共存的時刻，因為曾經走過低谷，所以更知道如何擔任黑暗中的嚮導。(p.9)

你們書的每一句話，孩子都收在心底。請用孩子年齡可以理解的方式，陪着他學會理解、接受。(p.16)

學會保護自己，允許自己好好地長大，才能有所成長、變得更有力量去保護在乎的人。(p.22)

面對生命的逝去，每一段失落的關係，輕重之間，都不足以為外人道，都有著獨特的意義。(p.214)

三、我的觀點：

在老師推薦眾多的書中，看到了一本特別吸引我的書--「傷心的人請舉手」。看到了封面，我拿起來翻看了幾頁，看完了作者自序的當下，立即被打動；我就果斷跟老師說我要這本書，光是序言就已經勾起我想把這本書看完的欲望。

和一般人一樣，作者也曾經經歷生命中重大失落的低潮時期，職場的壓力讓人喘不過氣，為家人的逝去感到失落。況且助人工作者對於人性與世界大多存在較高的期待，一旦在現實中遭遇挫折、理想與現實有落差時，對人或世界偶爾也會失望與困惑。一開始作者說的一句話讓我印象深刻：「心理師也是人，也會受傷。」這句話讓我感觸很深。從小時候我就有個想法--老師任何事情都知道，沒有他們解決不了的事情--不知道是大人灌輸我的刻板想法，還

是我自己的想像的；上了國中之後，慢慢發現老師也不是萬能的，畢竟術業有專攻。如同醫生也會生病的，所以大家都是有血有肉人，都會受傷，不管是心理或是身體。這也讓我想起老師常常說的一句話：「需要輔導的人是想找個人聊聊現在自己卡關的事情，不是有問題才需要輔導。」這句話讓我轉換了想法，不會再用異樣眼光看待長跑輔導室的同學，反而會去關心他、找他聊聊。

作者提到「性別暴力：親愛的，這不是你的錯」這個主題，讓我想起了一些新聞，像是霸凌或是性騷擾，有些人無法承受就自行結束性命，或者是帶著極度恐懼度日，讓自己身陷憂鬱之中；但是讓他們受傷的人，可能只是罰錢或是關個幾年，更慘的可能那個犯人還在尋找下個目標。有人會責備受害者為何不反抗？作者提出他的看法：「不論你當下的反應是逃跑、攻擊、或是僵住，你都已用盡本能去啟動保護機制了。」我很認同這樣的想法，受害人已經受了心理跟身體的傷，我們不應該再去苛責他們。前陣子立委高嘉瑜被施暴的新聞鬧得沸沸揚揚，我很同情她的遭遇，新聞照片中看她遍體鱗傷，還有感情的創傷應該也讓她心痛不已；我也很佩服她，身為公眾人物，不怕被指指點點而隱忍，勇敢站出來捍衛自己的權益，這需要多大的勇氣啊！

在書籍的最後作者提到「失落與陪伴都是生命的功課」、「父母不可能永遠陪在我身邊」，這是父親常常跟我說的一句話，意思是讓我好好的過好自己的生活，不要再讓他們擔心，他們不可能看顧我一輩子。每當爸爸這樣說，以前我總覺得他想太多了，以他的年紀，還可以照顧我很久很久呢！看完作者的敘述，我才注意到爸爸這幾年蒼老許多，我要多陪伴他，才不會留下遺憾。

看完了這本書讓我受益良多，也讓我用不同角度看待各種事物，不管是面對被性暴力或是霸凌的朋友，應該要努力幫助他們走出陰霾；父母離婚不要去責備他們，因為他們終究是我的爸媽，一定有他們的苦衷；失戀時給自己一點時間走出失戀的泥淖，也許不是對方的錯，也不是自己的錯，只是目前的我們不適合在一起。總之，這本書讓我改變了許多，與更好的自己更靠近了。

四、討論議題：

當親人或者是朋友深陷憂鬱的時候，你會只是陪伴、傾聽，還是積極地給建議？

科 別：進修部資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：童元賓
指導老師：吳枚錦

參賽標題：就算不完美也別自卑
書籍 ISBN：9573275708
中文書名：接受不完美的勇氣：阿德勒 100 句人生革命
原文書名：アルフレッド・アドラー：人生に革命が起きる 100 の言葉
書籍作者：小倉廣
出版單位：遠流出版事業股份有限公司
出版年月：2015 年 2 月 1 日
版 次：初版一刷

一、圖書作者與內容簡介：

作者小倉廣為阿德勒派諮商心理師，以東方哲學與阿德勒心理學為中心，探求「人生學」並推廣各種相關活動。

阿德勒認為：認同、接受自己的不完美；認同、寬待對方的不完美。不完美也沒什麼不好，這樣才有人味，也是可愛之處。阿德勒心理學，是帶給人「勇氣」的心理學；所謂「勇氣」，就是克服困難的活力，缺乏勇氣的人，一遇到困難，就會墜入人生的黑暗深淵。

二、內容摘錄：

只有自己能打造一路走來的人生，也只有自己能創造今後的人生，這麼一想，就會覺得人生多麼美好。「沒有做不到的事情，因為人無所不能」，這是阿德勒最強而有力的一句話。
(p.29)

不是 ONLY IF (若能克服缺點) I'm OK, 而是 EVEN IF (就算有缺點) I'M OK 的勇氣，「認同不完美的勇氣」，只有擁有這種勇氣的人，才能成為真正的強者，才能得到幸福。
(p.67)

不是「陰鬱」，而是「溫柔」。不是「反應慢半拍」，而是謹慎。不是「性急」而是「敏捷」。不是「雞婆」而是「親切」。不是「感覺遲鈍」，而是「擁有自己的世界」。不是「老是失敗」而是「面臨許多挑戰」。只要改變觀點，世界就會驟然改變。(p.199)

三、我的觀點：

看完這本書後，我深深體會，原來人生中所有的煩惱是來自社交，因為社交才會產生自卑感，才會想要努力超越自己和別人，因此學習如何正確的面對朋友、家人，甚至是愛人，就是這本書帶給我們的課題。

當我們用情緒對待人的同時，是否有想過他人的感受呢？當斥責或是辱罵他人時，問題就能解決或是往更糟糕的方向發展呢？在阿德勒提出的「不要試圖改變別人而是改變自己」的內容中，我學到待人處事的正確態度。以往我對待他人的方式是以自私自利的方向和人相處，第一個想到的是自己利益，而不是他人的利益；這就導致相處時很容易發生很多矛盾，

若是對方也只想著自己的利益，衝突往往一觸即發。書中提到「你重視的不只是自己的利益，還有夥伴的利益。施比受更有福，這是得到幸福的唯一方法。」凡事只要站在對方的立場多想想，換位思考，或許矛盾、爭執就能少一點；學會正確的相處方式，能讓關係更長久，也可以減少自己的煩惱。

書中還提到一點，面對自卑感的情況，像是「大家都討厭我」、「這次不成功，下次肯定也不會成功」，只要試著冷靜舉證，便能破除這種迷思。當我們深陷滿載的負面情緒時，應該把造成負面情緒的事情數字化，例如列出「討厭我的人」有幾位，數字化後就會發現其實不多，而是因為這種模糊的感覺讓自己身陷自卑感。在生活中常常會有類似這樣的負面情緒，像是不會讀書，考試成績都很爛；這時候只要把考不好的科目數字化，並且規劃出來加強，此時自卑感就會由此轉化成努力的動力，變成像是汽油一樣驅動著汽車前行。

只要有心改變自己，就有可能改變生活型態；直到人生落幕的前一兩天，性格還是可以改變的。即使開始改變成效不彰，可能付出千萬的努力也只能看到一點成果，但在改變的那一刻起，就是脫離失敗的無限循環，朝成功邁進一步。阿德勒小時候曾下定決心，告訴自己不要生氣，自此之後真的沒再生氣過。這不是從生氣的人變成不生氣的人，而是停止頻繁使用稱為憤怒的情感；想要改變自己暴躁的性格，只要改變自己使用情感的方式就行了。利用情緒這個強大的武器，任何事情都可以做得到，將情緒作為推力，而不是將情緒作為感受，那麼情緒將變成讓人生進步的一大利器。

書中也提到，增加貢獻與感謝的體驗是培養共同體感覺非常重要的事，在團體中若能少一點批評與謾罵，多一點稱讚與感謝，整體氛圍一定會更加融洽，效率也會隨之提升。

看完阿德勒的「接受不完美的勇氣：阿德勒 100 句人生革命」這本書後，把裡面的知識化為實踐，或許能讓自己的煩惱變得更少。我也徹底了解，自卑原來是源自於自己想要進步的動力，畢竟有比較才有前進的動力。阿德勒堅信：「有勇氣，就能面對一切困難；有勇氣，就能不受他人的評價左右，接受真正的自己，接受不完美的自己。」其實人生非常單純，也沒那麼困難，往往是自己的多慮讓人生變得複雜了。不要受限於「命運」和「過去」的創傷，改變自己的思考方式，我相信，人生中沒有我辦不到的事！

四、討論議題：

只有自己能打造一路走來的人生，也只有自己能創造今後的人生，先天環境和父母親的價值觀只是「材料」，而身為建築師的我們才是真正選擇未來人生的主角。而面對眾多的「材料」，我們該如何取捨呢？

科 別：進修部資訊科
班 級：二年級甲班
名 次：甲等
作 者：簡儂宣
指導老師：吳枚錦

參賽標題：生命中難以承受的痛
書籍 ISBN：9789863572114
中文書名：死亡與生命手記 關於愛、失落、存在的意義
原文書名：A Matter of Death and Life Love, Loss and What Matters in the End
書籍作者：瑪麗蓮·亞隆 / 歐文·亞隆
出版單位：心靈攻坊文化事業股份有限公司
出版年月：2021 年 5 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

發揚光大，為美國團體治療的當代權威。

瑪麗蓮·亞隆，與歐文·亞隆結縭 60 載，曾擔任女性研究機構的講座教授，是廣受歡迎的巡迴講座演講人。

歐文·亞隆以出奇的坦白及勇氣，分享了他人生中最艱難的經歷：痛失愛妻，以及青少年以來的忠實伴侶。兩人結伴終身，包括共同執筆這本書，他們分享了一幅令人難忘的喪偶畫面——害怕、痛苦、抗拒，以及忍痛接受。

二、內容摘錄：

讓狐狸回歸塵土的巢穴。讓風歇止。讓棚屋內歸於黑暗。讓黑夜降臨。

讓黑夜降臨 溝壑裡的瓶子，燕麥的勺子，肺裡的空氣。

讓它來吧，它來時，不要害怕。上帝不會把我們丟進痛苦，因此，讓黑夜降臨吧 (p.137)

我覺得，自己死前與肉體已經承受了足夠的痛苦，宗教上死後審判及懲罰或獎賞的說法已經落實在我現實的苦難中了。至於在我最後一次吻別歐文之前，還有什麼等著我，又有誰知道呢？ (p.155)

沒有了瑪莉蓮，真實生活不再。我覺得沉重、悲傷，明白這無人能解。瑪莉蓮走了。我想像著她棺木中衰敗的軀體。如今，她只活在我心裡。 (p.189)

三、我的觀點：

之所以選讀這本書，是因為被他的封面以及故事大綱所吸引住，因為最近的我對生命的陪伴、愛情的故事等這一類型的書特別有興趣。我之前比較喜歡看輕小說、漫畫、少年雜誌等書，很少接觸這種述說生命意義、友情與愛情陪伴的書；因為前陣子我感覺做事都不如意，遇到很多挫折，因為種種不順導致我感覺人生走到了低潮；所幸有些好心人士推薦這一類的書，宣稱看了之後可以讓人對自己的不幸釋懷。感謝陪伴我而且還推薦這些書的人，讓我走

過人生的低潮，獲得重新出發的勇氣。

這本書讓我覺得動心的片段，就在瑪麗蓮·亞隆要做好幾次免疫球蛋白治療的後續內容。第一次做免疫球蛋白治療，歐文·亞隆整整待在老婆旁邊九個多小時，就是為了怕她有什麼身體不適；但她看到瑪麗蓮·亞隆對這治療都沒有太大反應

，而且看起來很舒適，歐文·亞隆就感覺到安心。這種陪伴至親治療的過程，想必一定很揪心，看著至親受苦，自己卻幫不上；同時還要面對老婆隨時可能會死亡，無力又無助的感覺，想到就令人覺得恐懼。時間跳轉到第三次做免疫球蛋白治療，這一次什麼副作用的沒有，讓歐文·亞隆以為老婆病情好轉了，自己也覺得能做更多事情；但這只是短暫美好的迴光返照，之後瑪麗蓮·亞隆的病情每況愈下，持續的惡化，漸漸的身體已經不堪負荷。這讓歐文·亞隆萬念俱灰，一度想跟老婆一起離開人間，但瑪麗蓮·亞隆勸他萬萬不可，因為他還擁有美麗的未來。

這本書讓我有點困擾的是時不時地切換視角，一下是歐文·亞隆的視角，一下是瑪麗蓮·歐文的視角，讓我第一次看眼花撩亂，因為故事寫法兩邊的敘述是不同的，讓我一直搞混一些事情。我覺得會有更好的編排手法，比如說先寫歐文·亞隆他所述說的想法，然後把歐文·亞隆完整述說的故事當作前半段，後半段再寫瑪麗蓮·亞隆述說的故事；另一種方法就是出兩本書，但有個很重大的缺點，就是會有人覺得出版社在賺錢，或者有人只買一本然後不買另一本，然後就開始一直問說內容怎麼不全等種種問題。

看完這本書，我只有欣慰以及感動等詞彙在我的腦海飄動，甚至到了無法用言語形容的地步，非常想更深入了解關於這對夫婦的故事。這一對忠實的伴侶，為了另一伴選擇了犧牲，互相掛念著對方，他們互相彼此信任，從放不下對方，最後的釋懷，看著作者寫出他自己的悲痛，也讓我的心隨之高低跌宕；況且這只是藉著文字書寫出來的，真正的悲痛不是用言語能表達的。因為我也經歷類似事情，所以特別感同身受，要好好珍惜周圍對你有愛的人，也好好珍惜你所愛的任何事情跟人物。

四、討論議題：

假如有一天走到生命的尾聲，臨死前你想做什麼？

對你生命很重要的人即將離開人世，你會做甚麼？

The logo for NITVS is centered on a blue background. It features the letters 'NITVS' in a white, sans-serif font. The letter 'I' is replaced by a yellow hexagonal gear icon with a white center. The letter 'V' is a large, stylized yellow brushstroke that extends upwards and to the right. The background is a solid blue color with large, faint, dark blue brushstrokes. At the top and bottom of the image, there are decorative borders consisting of yellow and white geometric shapes, including triangles and rectangles with diagonal stripes.

NITVS