

學校名稱：新北市立秀峰高級中學  
年 級：一年級  
班 級：107  
科 別：  
名 次：特優  
作 者：曹恩綺  
參賽標題：青春，最美好的初戀  
書籍 ISBN：9789863445272  
中文書名：以你的名字呼喚我  
原文書名：Call Me By Your Name  
書籍作者：安德烈·艾席蒙  
出版單位：麥田出版  
出版年月：2018 年 1 月 04 日  
版 次：二版

### 一、圖書作者與內容簡介：

在 1983 年的義大利南部夏天，艾里歐與家人至此度假，父親是教授每年都會帶一位實習生一同前往，正好是充滿魅力與闊達的奧利佛。他讓午後暖風更加騷動，讓每一次沉默都成為試探是如何突如其來又猛烈的愛，緊縛兩人的身與心.....他不只是夏日的過客，而是影響艾里歐一生最重要的人。

### 二、內容摘錄：

「我們已經找到星星，你和我。而這是絕無僅有的一次恩賜。」(書本扉頁)

如果你膽敢停下來，還不如先殺了我。(p137)

「用你的名字呼喚我，我也用我的名字呼喚你。」(p137)

「回頭再說！」(p147)

愛，讓每一個被愛的人，都無可豁免地去愛。(p92)

「Cor cordium.真心。這是我這一生對任何人說過最真實的話。」(p24)

### 三、我的觀點：

義大利艷陽的夏天，震耳欲聾的蟬鳴，那在艷陽下濕透的襯衫，及充滿曖昧的游泳池，還有那誘人的蜜桃與杏桃，這樣的背景多麼令人感到舒服，讓人也置身於那優雅又慵懶的夏日生活。彷彿就在艾里歐身旁，跟著他進入 17 歲那青澀又奮不顧身的夏日戀曲裡。

身為與艾里歐年紀相仿的我們，卻也與他一樣心裡總有許多的喃喃自語，有那如杏桃般羞澀的慾望及幻想，但巧妙的是艾里歐在那幻想中實現了。以杏

桃的借代情慾，從杏桃帶來那份熊熊烈火的情慾，寫得真誠且青澀。當艾里歐看著奧利佛咬下那充滿愛慾且溫熱的杏桃，文字細膩的描寫，令讀者置身情境，感受到那份情竇初開，那份初生之犢的慾火，有點害怕但卻又想偷嚐禁果，令人緊張且再次體驗初戀的滋味。

在那保守風氣盛行的時代底下，能夠像艾里歐那樣無所畏懼的愛上男生是多麼困難，在那愛的路上充滿荊棘，卻還是勇於面對，這份情感是這麼的可貴。相較奧利佛由於出生的家庭背景不同，對於艾里歐的是多麼的隱晦，讓人猜不透，價值觀的不同，無法對抗現實壓力的他，導致這段情感吹飛煙滅。我們都有那奮不顧身愛人的年紀，那樣的愛純真且火熱，就如同飛蛾撲火，不顧現實折磨與屈服，就算傷的在深也心甘情願，青春在人生中也就不會重來，不留下遺憾，不愧對於自己，那就是對那段情感最好的結束。

值得一提的是他與父親之間的親情，父親在得知的情況下選擇了理解與包容，並告訴他那是無比珍貴的感情，鼓勵孩子要勇敢去愛。在傳統的社會裡頭，父親通常是話少比較強硬的刻板印象，但在這之中看見他父親對他的支持與關愛，也許有些父母並非像艾里歐的家人一般，能接受同性戀這件事情。我們都該好好看待每個人的獨特性，沒有人生下來就能決定自己的性向，無論自身是否為同性戀，我們都該尊重不同性向關係，多一點對體貼與諒解。

隨著年紀的增長，我們都學會了保護自己，不在讓自己難過或受傷，逐漸的形成了一層保護膜，因為在愛情的不確定性及恐懼的情況下，不敢跨出那一步，深怕跨出的那步會毀了所有一切，也膽怯感情只停留至此，而不知該如何是好，就讓這段情感溜走了，留下遺憾。我們都是如此的呵護自己的心，畏懼恐懼，畏懼將來，畏懼心中的不安，不願向前。人會成長，在成長中所烙印的回憶也便會成為成長的基石，帶著你向前。

我愛他們的那份情感，那份真心那份獨一無二，即使自身都踏上各自的旅途了卻還是保留著對方的情感及最初的感動，在我們渺小平淡無奇的歲月裡，或許不會有大起大落如偶像劇般的人生，但卻會有一段影響你最深刻的記憶，鑄刻在你心上，一輩子難以忘懷。

每個人心中也許都有像他們故事一樣的那個人，即使沒辦法走到最後，卻也留下了無法抹滅的回憶。「往事不能回首，歲月從不停留，不畏將來，不念過往，就是對時光最美的回應。」希望我們都能記起當時那份最初最純粹的情感，感謝他曾經來過。

#### 四、討論議題：

你是否能夠尊重與自身不同性向的人呢？

學校名稱：新北市立秀峰高級中學

年 級：一年級

班 級：7 班

科 別：

名 次：特優

作 者：賴芷郁

參賽標題：戰亂時期的求學英雄

書籍 ISBN：957-05-0066-2

中文書名：未央歌

原文書名：

書籍作者：鹿橋

出版單位：台灣商務印書館

出版年月：1989 年 12 月

版 次：四十三版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

「未央歌」以四位主角為中心，描寫西南聯大的學生們，在抗戰時期的求學生活和各自的理想。

女主角蘭燕梅是個出生在優渥的家庭卻能平等待人的人，天性善良、人見人愛的她上了西南聯大，遇到各式各樣的人事物，努力克服各種難關。另一個主角童孝賢活潑單純，與蘭燕梅交好。伍寶笙則人品極好，個性冷靜，溫婉大方，是蘭燕梅在學校的「大姊姊」，陪伴她度過了每個緊要關頭。他們與正直剛毅的余孟勤編織出了一段令人回味無窮的故事。

#### 二、內容摘錄：

1.這是熱鬧後的冷落，成功後的寂寞，聚會後的散場，獲得後的空虛，滿足後的悲哀呵！P.154

2.依大家的年輕人習慣；乖僻的，傲慢的，固執的，刻薄的，精明的各種性情都可忍耐，唯有虛華不實，竊名附雅的人一旦被人發覺，便人人掩鼻而退。  
P.178

3.學生不管是男是女，我認為都是該用心的，自己用心而沒有成績的就該用他那一份力量來做鼓勵別人的工作。P.204

4.在那裏看湖上起來的白雲，守著西山變幻顏色，聽稻田中將熟的莊稼被風吹了響，又聽遠處的山歌為田邊水聲擾得斷斷續續地。P.414

5.池水映了他們的影子便閃爍著愉快的微波。一陣小風掠過了他們便直上天際，這穹蒼，這大地，如同為他們而設的快樂舞台。P.606

### 三、我的觀點：

剛拿到這本書時，其實我是不太想看的——六百一十五頁，厚厚的，拿在手裡沉甸甸的，字體又特別的小，密密麻麻的如蟻穴中的螞蟻們，令我望之怯步。但當我鼓起十二萬分的勇氣翻了翻，裡面的遣詞用字不同於我這個世代較常看的一般小說，而是介於文言文與白話文之間，平易近人卻又不失優美的詞藻就立刻深深地吸引了我，使我決定把它看完。

我覺得這本書最讓我想看下去的地方，就是完全猜不到劇情的走向，尤其是主角們的戀情，整本書花了最多時間描寫的二人最終竟然沒有在一起，和普遍常見的男女主角最後一定會「有情人終成眷屬」的結局不同，真是出乎我意料。還有一個很吸引我的地方是它的故事背景：在戰亂的時代，好幾所大學聯合在一起，學生們不惜離開自己的家鄉、告別珍愛的家人，跟著學校逃亡，只為了讀書。相較之下，活在和平世代下的我卻身在福中不知福，沒有好好把握這麼好的環境與資源，覺得讀書很麻煩、很辛苦、很討厭，沒想到那個時代的學生們竟是不畏艱難，克服一切難關，只為了完成學業。看完這本書也讓我深刻反省，重新審視自己，應該要改變像以前一樣敷衍了事的學習方法。

今年暑假我去了一趟澎湖，在澎湖開拓館裡看到「七一三事件」的展覽與紀錄。「七一三事件」指的是一群山東聯合中學的學生，在戰爭中被迫離鄉背井，跟著學校從中國逃到澎湖想要繼續讀書完成學業，卻被迫從軍，許多學生不願意從軍而不停與軍方發生衝突，後來引發流血事件，甚至造成冤獄。這跟未央歌裡的故事背景有些相似，讓我在看這本書時常回想起博物館裡播放的影片：當年倖存下來的學生老淚縱橫接受採訪，訴說著自己的冤屈。

如果問：現代學生是否已經不像以前那樣上進？我認為是不能拿來做比較的。在這個行行出狀元的世代，只會讀書又真的是最正確的嗎？站在現在我自己的角度來看，他們的精神雖值得敬佩，但現在除了一味的讀書之外，想要成功還有很多方法，似乎不必拘泥於過去那種「唯有讀書高」的觀念，而是可以自由發揮，展現專長。所以我覺得現代學生比起那些身在亂世卻仍然努力求學的人，並沒有比較差，只是方向不同。當然，在這和平的時代，我們應該更加珍惜所有學習的機會，不一定是讀書，找到自己想做的事，並且全力以赴，我覺得就是自己的英雄了。

那些戰亂時期的求學英雄為了讀書、為了追求知識、為了讓自己有更好的工作能力，在亂世中為了自己的理想而掙扎，為了生存而奮鬥，甚至賭上性命，種種英勇行為深深地震撼了我，也讓我更加珍惜自己能生在這自由開放的世代，珍惜能好好學習——不論是學業還是技能——的此時此刻。

### 四、討論議題：

作者在這本書裡常常描寫到女學生們彼此互相親吻的情節，讓我覺得很疑惑，因為我不曾和我的同學這樣做過，母親那一輩也沒有這種情形。我覺得當時應該是一個較保守的年代，而這種行為在今天看來也是屬於少見、開放的。難道

這種情形在當時很普遍嗎？

學校名稱：新北市立秀峰高級中學

年 級：二年級

班 級：01

科 別：

名 次：優等

作 者：陳羿慈

參賽標題：關於感情，你體會了多少？

書籍 ISBN：978-986-96236

中文書名：願你的深情，能被溫柔以待

原文書名：

書籍作者：樂擎

出版單位：平裝本出版

出版年月：2018 年 8 月

版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

樂擎，IG 逾 75 萬人追蹤，常在 IG 上發表文章、也是博客來和金石堂的暢銷作家，經常受邀至各高中、大學演講。

作者一開始專門回答升學問題，但不知為何慢慢地有一堆人跑來問感情的問題，聽著聽著，最後變成了不管是愛情亦或是友情、親情各種類型都會回答的人，聽了許多傾訴者講的故事後，作者決定透過文字將他們的故事寫出來。

本書收錄了 42 則真實故事，故事類型從愛情、友情、親情到生活，每個故事都是從不同的人聽來的。

二、內容摘錄：

你永遠不會知道，給自己十秒的勇氣，你便能改變多少的人生，多大的世界。  
p.32

父母在，人生尚有來處；父母去，人生只剩歸途。p.46

這世上，沒有人的生活是真的容易的，若你感覺容易，那也是有個人替你負重前行。p.66

若一段感情錯了，有時，停下來本身就已是前進。p.132

你的未來，還來的及美好。深願你的深情，能被溫柔以待。p.235

### 三、我的觀點：

作者將自己稱為「文字的擺渡人」，而擺渡人不需要多厲害，只需要負責傾聽就行了，而作者聆聽了無數人的故事和心聲，並將這些故事轉為文字，匯集成這本書，書中有著青春期少年少女的愛情故事，也有朋友間真摯的友情，還有與家人間濃厚的情感，作者透過文字一一將這些故事呈現在我眼前。

在有關愛情的故事裡，我看到了遠距離戀愛的重重阻礙，看到了從學生步入禮堂的戀情，但也看到了最後悲傷分離的結局，這讓我體認到了愛情並不是如電視劇上演的那麼夢幻，在兩人相處的過程中，需要互相體諒配合，並適度地給予對方鼓勵而安慰，才能造就幸福的愛情，就算感情最終沒有結果，也不應該一直消極下去，適當的休息後再次前進，才是最正確的做法。

友情，容易得到，也最容易失去，而在不斷相遇的同時，我們也在不停的離別。這是我看完這本書後體悟到的，有一篇文章描寫著四人友情，從大學到工作甚至到結婚生子，一路經歷吵架鬧不合，又因工作太忙而各自疏離，但這些她們都一一克服，到最後，他們的友情變的堅不可摧，而這樣的情誼也是我所想擁有的，經歷了那麼多考驗和難關還能維持原本的感情，實屬不易，所以更應該好好珍惜。

親情，是人不可或缺的感情。每當你有困難時，情人和朋友不一定會幫助，但唯獨家人，是不會拋下自己的，以前的我不這麼認為。還是國中生的我，總是把友情排在第一位，而且急著去追求愛情，甚至是為了和朋友出去玩，多次與父母爭吵，國中時幾乎每一次與他們吵架，都與朋友有關，而我總是不顧家人的想法和意見，一味的反駁他們，導致每次都已冷戰收場，也讓我與爸媽的關係越來越差，直到前一段時間，我依舊還是沒有醒悟，總認為朋友就是一切，可是看完這本書後改變了我的想法。在書內有關親情的故事裡，我看見父母為了自己的孩子，一直在背默默的付出、支持著，而會與孩子吵架，全是因為擔心，擔心我交到壞朋友，擔心我們發生危險，這些都是出自己父母的關心，但青春期就像一道屏障，隔開了我與父母，總讓我看不見他們在我背後的關心與努力，只會一味的抱怨他們管的太多，直到看了這本書才懂得父母的辛苦，我也很懊悔沒能早點明白他們的用心良苦。

父母的養育之恩不可忘，世上最難報答的就是爸媽對我們的照顧，而孝順永遠不嫌遲，最怕的就是不願意照顧他們，我們以後大多都會為人父母，也會對自己的子女有一樣的顧慮和擔憂，但如果他們跟我們一樣覺得很煩人，很討厭，自己也會傷心，所以讓父母放心，不讓他們擔憂，就是最重要也最基本的孝順。

### 四、討論議題：

當自己最重要的家人離開了，該怎麼去面對？

學校名稱：新北市立秀峰高級中學  
年 級：二年級  
班 級：6  
科 別：  
名 次：優等  
作 者：賴玉芬  
參賽標題：慢慢會好的  
書籍 ISBN：9789571377599  
中文書名：慢慢會好的：學著與負面情緒和解的 600 天  
原文書名：  
書籍作者：冒牌生  
出版單位：時報文化  
出版年月：2019 年 05 月 07 日  
版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

2017 年 7 月 17 日這一天，31 歲的冒牌生因為一場醫美手術，失去了右眼的視力，臉上也多出了抹不去的傷痕，歷經一次又一次的重建手術，在自我懷疑中彷徨打轉，讓他堅持下來的，是一句「慢慢會好的」。在書中，冒牌生將分享，每當負面情緒來襲時，他用哪些方法讓自己重新振作，透過抽絲剝繭記錄自己和負面情緒相處的過程，希望看到這本書的人，在面對自己的負面情緒時，知道自己並不孤單。獻給每一位，期盼雨過天晴的讀者。

### 二、內容摘錄：

眼睛不會好了，疤痕不會不見了，那麼我必須要學會跟這些傷痕共處。（P.20）

討厭的事情，是我生活的一部分，但不是我生活的全部。（P.45）

世界總是晴時多雲偶陣雨，你所要做的，是相信自己有力量，我們終究得靠自己慢慢好起來的。（P.58）

有些情緒需要時間去消化，有些事情需要自己去面對，而我們就是在前進和後退之間變得更加堅強。（P.63）

我要定義我自己，而不是讓世界告訴我應該怎麼做。（P.102）

感激目前已經擁有的，讓我不再去想自己失去了哪些。（P.150）

### 三、我的觀點：

挫折與傷痛是一生中必經的路程，而作者透過自己人生中巨大的傷疤告訴我「有些疼痛，不必急於一時修復」的道理，給予自己一些時間慢慢適應吧！

最令我印象深刻的一段話就是「原本假裝看不到、聽不到的問題，現在卻白紙黑字地呈現在眼前」，我之所以會有深刻的印象則是相似於我們逃避問題時所產生的行為，而這些行為往往被揭穿以後，就會顯得現在的情況對於受害者來說是如此的不堪，猶如二次傷害一般，在那以後，卻心急於外界看待自己的眼光，因而想要迅速地回復原先的狀態，殊不知這一切是多麼的自欺欺人！就像作者受傷過後的初期，剛開始，他依然很在意眾人看他的眼光，甚至在拍照時，不再像以往一樣是近距離的照片。在聽到有人曾經也是像他一樣的情況，可別人治療好了，自己卻沒有，我想不管是誰心裡一定都是不平衡的，即便有再多的羨慕與嫉妒，但「不甘心」的成分一定又是勝過於這兩者。於是在家人與朋友的鼓勵下，他相信總會「慢慢變好的」，他不像從前那樣排斥著那些傷痕，而是選擇與他們共處，試著用旅行去慢慢地尋找答案也轉移了注意力。

我自己本身也有著像作者一樣的問題，甚至是在前幾個月才被檢查出來的。還記得那是從國小才開始的，起初腳踝開始反覆的陣痛時，我一直以為只是運動過度，於是那時候的我去診所檢查，醫生也只告訴我「只是血液不循環，只要多泡熱水就行了」，那時的我一定也沒有想到日後會造成無法補救的地方，直到幾年過後，疼痛的程度越來越大，發作的時間也越來越頻繁，在醫生的推薦下，我才決定去大醫院檢查，一開始在沒有明切的醫學證明下，醫生也沒多說什麼，只是告訴我「要等 X 光照片出來才知道」，那時我也沒有多想，醫生看完照片以後，很鄭重的告訴我「妳雙腳的拇指的骨頭是分開的，如果現在還在小時候，有很大的機率是會慢慢合起來的，可是現在已經那麼大了，是已經合不起來了。如果做手術的話，長時間下來骨頭還是會分開，只能靠著矯正的方式，讓腳比較不會更痛，但就是好不了；同樣的，妳之所以走路會外八的原因也是源自於這裡」，當下的我只感到無助與難過，但是在家人的陪同下，我無法表現出來，因為我知道，他們心裡一定也不比我好受，那幾天我的心情一直是起伏不定，後來大家告訴我「不要那麼沮喪了，想想之前的妳，不知道這件事情之前，是怎麼過生活的」，我才漸漸的回想起，那時的我一心只想著「如何讓自己的烘焙技術更進步」，於是我不像之前那樣悶悶不樂，開始過著以往的生活。在低潮時，我便會找尋食譜，看看自己過幾天要做什麼樣的點心。直到後來看了這本書以後，我才慢慢釋懷，不再那麼抵觸了，我想我即使一輩子都好不了了，但我還是要學著慢慢與它相處，到了現在，我也不再害怕說出自己的「異人之處」，即便因為骨頭的缺陷，使我無法正常走路、久站，不過這畢竟是我身上的一部分，沒辦法摒除，如此一來，我們就只能在未來的路上好好相處「多多指教」了！

每當負面情緒來襲時，作者都用了自己的方式振作，如此巨大之變，他現在都能坦然面對了，那些不算困難的挫折又怎麼能將我們打倒呢？如同許常德老師所寫得「挫折，是一種正能量，讓你看到不足，想辦法精進」這正是冒牌生所要告訴世人的！

#### 四、討論議題：

如何藉由這些挫折，重新認識自己呢？

學校名稱：新北市立秀峰高級中學

年 級：二年級

班 級：01

科 別：

名 次：優等

作 者：陳玉蓉

參賽標題：青春期的那個人

書籍 ISBN：9789863616009

中文書名：青春期的腦內風暴：腦神經專家教你如何面對衝動、易怒、難溝通、陰陽怪氣的青春期孩子

原文書名：The Teenage Brain： A Neuroscientist's Survival Guide to Raising Adolescents and Young Adults

書籍作者：Frances E. Jensen/ Amy Ellis Nutt

出版單位：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

出版年月：2018 年 12 月

版 次：初版

### 一、圖書作者與內容簡介：

本書在介紹的是關於青少年大腦想法，作者用親身的經驗寫成了這本書，書中也提到了坐著如何陪伴他的兩位兒子一起走過充滿驚嚇和驚喜的青春期，也深入提到對於青少年的大腦功能和發展狀況，寫到了自己的育兒技巧，用科學的研究，解決與青少年時期的孩子所遇到的困擾。

### 二、內容摘錄：

1．青少年之所以與眾不同，是因為大腦在這個發展階段擁有兩股不尋常的力量，他們的大腦比任何其他年齡階段更有能力卻也更脆弱。p.79

2．人的大腦就像指紋，找步道一模一樣的。我們做的每一件事情，說的每一句話，感受到的每一種感覺，都會影響到身體最重要的器官(大腦)的發展，這些發展會引發更多的變化，直到作用和反應因為太複雜而無法繼續為止。p.81

3．以青少年瞭解的語言，提供創傷事件的訊息。這樣能幫助他們明白發生了什麼事，也能讓他們覺得擁有掌控權。p.196

### 三、我的觀點：

隨著時間的推移，我漸漸步入那所謂「青春期」，還未讀這本書時，「青春期」這詞對我來說，好像似懂非懂。知道在青春期時，情緒方面好像很難掌控，常常會有很大的心情起伏；知道在這時期的青少年們，可能會因為一時的

衝動，而做出許多令人無法挽回的舉動。

我為什麼會選擇這本書呢？因為我知道我正步入青春期，我不想要我的爸媽因為我而終日煩惱該怎麼辦，我想要藉由此書，來了解青春期的我，在生理與心理上，會有什麼的改變與想法。本書的作者——詹森博士，詹森博士是一位資深的神經專家，她致力於許多大腦的實驗研究，將他所實驗的科學研究和她與兩個兒子的日常生活經驗，寫出了這本為青春期孩子的父母如何面對青春期孩子行為與想法的著作。

我非常欣賞詹森博士的想法，以科學的論點父母的角色來詮釋青少年們，書中提到許多青少年們會遇到的難題，例如：壓力、毒品、睡眠、學習……，他用很客觀的論點來解釋每個問題，當作者的孩子們進入青春期後，對作者是一個極大的挑戰。從前還未離婚時，當孩子們有難題時，她可以輕鬆地說「去跟你爸說」，但現在他是一位單親媽媽，她必須扛起對兒子們的責任，對他們負責。經過了這些日子的磨練，回頭一看，作者發現她的兒子們在這個時期總是為她帶來非常「special」的感覺。

現在的我們，長時間的暴露在數位產品和壓力下。情緒是心靈是否健全的氣壓計。我們的情緒，在這階段常常會有很大的起伏，上一秒是開心的，但下一秒就進入了憂慮狀態，這就印證了「翻臉比翻書快」。壓力會使我們的心情起伏受到非常大的影響，適當的壓力會使我們有動力去做許多的事，一旦超過了我們能負荷的範圍，那這樣的壓力，可能會使我們走向無法挽回的道路。

讀完這本書，我瞭解到當我做了不正當的事時，雖然有時我的爸媽會用處罰的方式，但大多數他們都是用溝通和不斷提醒的方式來告訴我我做錯了，當聽到他們不斷的重複某件事時，我會覺得非常的煩躁，會覺得不過就一件小事何必如此，然而，他們其實是對的，不斷的強調其實是為了我好，因此書中也寫到了，當身為青少年的我們犯下了些許「不幸」的事時，身為我們的父母，必須確保自己能夠冷靜地與我們討論錯誤。

現在的社會，很多家庭都可能只有獨生子女，當孩子們犯錯時，都會選擇睜一隻眼閉一隻眼的含糊混過，獨生子女們在成長的過程中已經很孤獨了，在這個階段，平常的我們，在遇到沮喪的事情時，都會假裝若無其事，但會將自己的心封閉起來，不讓別人看到我們懦弱的那一面。所以父母應該做的事是時常的與孩子們聊天談心，就算只是「今天有發生什麼事嗎？」這種簡單的一句問候，也要保持樂觀的人生觀，因為父母是我們的榜樣，而不是不糾正錯誤的行為，反而還放任我們，這樣只會讓我們步入那撒旦所設下的陷阱，而無法逃出。

我想要說的是在青春期的我們，難免會遇到不順遂，我們的大腦雖然有強大的學習力，但對很多事情與成年人相較之下，是極其敏感的。因此，在身心靈上必須做好調適，不要讓負能量佔據了自己的心房，也不要為自己築起了一片高牆，把自己圈禁在「青春期」的牢房中。

最後，期許自己從「青春期」畢業之前，能多方嘗試每一件不同的事！不論是獨自去旅遊，還是投身軍旅生活，又或者去社區幫助需要幫助的人們。在這一段寶貴的時光，去尋找那件多年後回過頭來會覺得很值得再一次去做的事，或許剛開始會覺得「沒有安全感」、「產生疏離」、「出現警戒心」，但這是我們必須經歷的。一但錯過就不能再彌補了，倒不如趁著機會去寫出璀璨的新篇章吧。

#### 四、討論議題：

這本書提到了青春時期期的孩子們所會遇到的許多事件，當我們在面對他們做錯時「是否要大聲斥責他們?」，如果大人用比較緩和的溝通來討論事情的嚴重性和之後的彌補，這樣孩子們是否還會將自己的心鎖在枷鎖裡？

學校名稱：新北市立秀峰高級中學

年 級：二年級

班 級：201

科 別：

名 次：優等

作 者：胡庭榆

參賽標題：跨越時空的心理諮商師

書籍 ISBN：9789573330127

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：黃冠文化出版有限公司

出版年月：2013 年 8 月

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

東野圭吾早期以校園推理起家，並以縝密細緻的劇情布局獲得「寫實本格派」美名，後期的創作逐漸突破傳統推理的框架，同時作品亦能兼具文學性和娛樂性，不停帶給讀者新鮮的閱讀感受。

全書分為五個章節，圍繞在浪矢雜貨店的五個煩惱，不同的困惑、不同的掙扎、不同的故事，東野圭吾巧妙的讓跨越長達了 33 年的時間將這五個故事巧妙連在一起。

在這個地方，可以解決我們任何的煩惱。

#### 二、內容摘錄：

- (1) 請你務必相信這件事到最後的最後，都要相信自己。第 329 頁
- (2) 相信我，即使現在再怎麼痛苦，明天一定會比今天更美好。第 202 頁
- (3) 地圖是白紙當然很傷腦筋，任何人都會不知所措。但是，不妨換一個角度思考，正因為是白紙，所以可以畫任何地圖，一切都掌握在你自己手上。你很自由，充滿了無限可能。第 374 頁

### 三、我的觀點：

「一本無須謀殺，不用警探，甚至連惡人都不用的推理小說。」這是日本知名部落客一小葉日本台給予這本書—《解憂雜貨店》書評，相信這本書從出版以來就備受關注，但我實際接觸這本書的時候已經離出版日後五年了。

在一個寧靜的街道旁，屹立著一間「解憂雜貨店」，聽說只要在晚上把帶有「疑惑」的信投遞在鐵捲門上的信箱口，隔天早上就可以在前面的牛奶箱裡得到解答。從女孩對於愛情跟夢想的抉擇中陷入兩難；再到男子一心想成為音樂人，但被殘酷的現實羈絆；更到在親情與未來之間猶豫不決的少年……而在那些一瞬間的時光交會中，如何完成一輩子的救贖。

當初會選擇這本書來抒發心得的原因就是，深受從小說改編的電影的感動，理所當然的就想要來欣賞一下原著，從視覺饗宴到文字饗宴，這是截然不同的感受，因為在閱讀文章時可以擁有許許多多的想像空間，但用畫面呈現，在腦海裡的畫面就被侷限了。

在書中我最欣賞的就是「幸平」這個角色了，因為他從收到第一封信時，就充分的展現了這個人物的性格—好奇且有一定的道德良心，在看完從鐵捲門後方撿到的信後，他就有了回信的打算，並且說服了另外兩個人，更在往後的故事情節中佔了許多的比例。

而在整個小說中我最有同感且印象最深刻的就是第二個小故事了。或許每個人的心中都有一個最完美的理想，但有幾個人能夠達成，又有幾個人因現實中的殘酷而把理想深埋在心底的深處，懷抱著深深的遺憾，在人生道路上踽踽獨行。而在故事情節中的魚店兒子就面臨著：成就當音樂人的理想？或是承擔父親遺留下來的魚店的現實，該如何去留取捨？在人的一生中會面臨許許多多、大大小小的選擇題，只要做完選擇就要面對，不能後悔及退縮，更要在現實中勇敢的活下去，不管現實多麼殘酷，但仍要保留那份不變的初心。

在這本書中我認為，每個人在人生的任一個階段中都會有煩惱，重點是如何得到緩解，這是我們都必須思考的問題，人都要找到屬於自己的「心理諮商師」；同時也能成為他人的「心理諮商師」，有人是聽音樂；有人是畫畫；有人是跟自己的閨蜜講述，解憂之法因人而異，只要能解除憂愁，不要違背自己的道德良心就是好方法。在這本充滿懸疑感的小說中，文中角色所面臨的問題，都是我們日常生活中遇到的人生難題，在解決時，不妨把自己像書中所說：重

回到一張白紙的狀態，不必害怕失敗，因為主導權掌握在自己手中。

在看完這本書後，我就喜歡上了作者說故事的技巧，能在一篇篇世人認為平淡無奇的煩惱，變換成一篇又一篇引人深思的推理懸疑文章，而讓人有了意猶未盡的感受，而一開始不喜歡推理小說的我，在看完這本書後，對此有了深深的喜愛，更引發了我去圖書館多借幾本的動機。

#### 四、討論議題：

如何在人生中找到屬於自己獨一無二的「解憂雜貨店」？

學校名稱：新北市立秀峰高級中學

年 級：二年級

班 級：4

科 別：

名 次：優等

作 者：李婕緹

參賽標題：守護純真的美麗

書籍 ISBN：978 - 986 - 235 - 0

中文書名：放學後

原文書名：放課後

書籍作者：東野圭吾

出版單位：臉譜

出版年月：2009 年 2 月 26 日

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

這本書是作者東野圭吾的出道處女作，因為東野在大學時代為射箭社的部長，所以書中也以射箭社為題材。

內容描述校園殺人事件，主角是位女子高中的平凡數學老師前島，故事就從前島發現有人要謀殺他展開，一而再再而三置他於死地的巧合，一步步地引領讀者介紹校園中重要的角色，鋪陳錯綜複雜的人物關係之後，再一一解開殺人的謎題。書中雖然沒有驚天動地的密謀，但密室詭計、運動場上的大膽殺人等，都把動機設定的自然無瑕。

#### 二、內容摘錄：

我們一般人在拚勝負時，都必須要有所依靠，問題是比賽中，每個人都是孤獨的，無法依靠任何人。那我們該依靠甚麼？我想只有自己曾經努力過的事實。  
(p115)

我想對她們而言，最重要的是美麗、純粹、真實的事物。有時候可能是友情，有時候則是戀愛，也有時候是自己的肉體、長相。不對，更抽象的常常是自己所重視的回憶或夢想吧。(p262)

### 三、我的觀點：

一開始吸引我的目光是這本書的書名，簡單明瞭的「放學後」，究竟是在訴說什麼校園愛情甜事嗎？抑或校園生活趣事呢？但看到作者大名後，我明白故事必定不單純。

東野圭吾的作品我接觸不少，如《白馬山莊殺人事件》、《解憂雜貨店》、《我殺了她》等，都是令人驚艷不已的作品。細膩的筆觸，將書中的人物描繪得淋漓盡致，使我們能親身感受角色的情感和想法。坦白說可能因為這是東野的出道作，在故事終局和轉折上，有點明顯使人能預料到，讓我少了那種閱讀推理小說破解真相的反轉詫異感，但作者縝密的布局，內容緊湊的張力，仍舊令人愛不釋手。書中徹底展現了青春的歡笑和哀愁、人性的負面與黑暗，發人省思。

「大家都有可能在不经意间傷害了某人。」書中令我特有感觸的一句話。在我們人生旅途中，難免都會在不經意中使他人受傷，或許是言語，或許是行為，也或許是件你覺得無所謂的事，但卻可能對別人造成一輩子難以抹滅的傷痛，甚或像書中的女高中生，萌生出殺人的念頭與行為。很多人會覺得為什麼要殺人，事情有嚴重到這種地步嗎？其實當人的內心不滿，漸次積累到無法負荷時，就會被自身逼迫做出人們定義為「異常」的行為，輕則可能是欺負對方，藉以安慰心靈，或是透過自殘舒緩心中壓力；重則可能像書中一樣，讓仇恨的對象消失，進而解開禁錮的身心。但我們始終只記得別人對自己造成的傷害，卻沒有去思考是不是也曾在無意中傷害別人，這就是人們的通病，總是喜歡將自己塑造成受害者，將所有報復、錯誤的行為合理化，只為滿足自己的慾望，平復自己的悲痛。而感情是脆弱的，當受到傷害而感到絕望時，除了自我毀滅外，那反作用的力量也使人感到害怕。

「當對高中女生而言，最重要的是被破壞或搶奪時，他們很可能會恨一個人，這些重要的東西可能是美麗、純粹、重要的事物，有時候可能是友情，有時候則是戀愛，也有時候是自己的肉體、長相，更抽象的常常是重要的回憶或夢想。」書中的女高中生，為了捍衛珍視的純真，豁出一切計畫謀殺案，毫無悔意也毫無罪惡，不禁令人寒顫。在大人的眼中，她們的動機雖使人不解而有爭議，但卻是在她們青春歲月中，為守護認為的純真而不得不的手段。我不贊同她們的做法，但我認同她們為捍衛所要珍惜的勇敢。在現今複雜的社會中，還有多少人還記得當初年輕時所擁有的純真？可記得自己所珍愛的根本，想守護的事物呢？值得我們探討。

青春期的我們，可能因為成績考差而懊惱不已、陷入熱戀而歇斯底里、家庭失和而離家出走，儘管這些對現階段的我們影響深重，在成人眼中或許不以為然，

他們都已「自己也年輕過」企圖說服一切，是否未曾從我們的視野觀看，微不足道的小事對我們的影響有多深遠？有時片刻的傾聽，無聲的關懷，或許不會發生令人嘆惋之事。

#### 四、討論議題：

很多事情會發生令人嘆惋的結果，往往都是人與人之間不願傾聽與溝通而導致。就從最基本的家人之間，有多少父母只會逼迫子女專心讀書，剝奪她所有的興趣，使得孩子最終走上不歸路，又或尋死呢？有多少大人願意真正傾聽孩子的想法，放下身段來溝通？

學校名稱：新北市立秀峰高級中學

年 級：二年級

班 級：204

科 別：

名 次：優等

作 者：鍾怡君

參賽標題：失序的是世界還是我們

書籍 ISBN：9789577433220

中文書名：天氣之子

原文書名：天気の子

書籍作者：新海誠

出版單位：台灣角川股份有限公司

出版年月：2019年9月11日

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

在一個高一的夏天，十六歲的帆高決定離開海島上的家鄉，獨自一人來到東京，邂逅了一名神奇的女子陽菜，以及她的弟弟凪。這位少女擁有不可思議的能力「改變天氣」，起初三人想利用這超能力賺錢，不料因此為陽菜招致災禍。身為晴女的陽菜其實就是活人祭品，因為過度使用改變天氣的能力，使得東京的氣候變得怪異，若想恢復正常，必須犧牲自己。帆高陷入兩難的抉擇，最終他選擇陽菜，而讓東京陷入毀滅性的暴雨之中。

#### 二、內容摘錄：

1. 某人為了某件事犧牲，社會才能運轉下去，總是會有背負起吃虧角色的人，只是平常看不見而已。(p.178)
2. 若神真的存在，請不要賜給我什麼，也不要從我們身上收回什麼，只要讓我們永遠在一起就好。(p.187)

3. 想脫離這裡，想進到那道光裡而拼命地奔跑，而你在盡頭。(p.197)

4. 年輕人，這世界本來就是瘋狂的，儘管去做你認為正確的事吧！(p.272)

### 三、我的觀點：

《天氣之子》比起新海誠的其他作品，劇情顯得簡單，但探討的主題卻更沉重、嚴肅。從前面的平鋪直敘，到後面的緊張不安與字詞之間呈現的畫面感，引領讀者的心不斷起伏。這部作品從純純的「愛」，談到「自私」，又談到「選擇」，趨近現實的劇情，不僅激起讀者共鳴，也讓我們對現今生活有所反思。

這本書最重要的主題之一就是「選擇」，在故事的高潮點，女主角陽菜問了男主角帆高一句話：「你希望這場雨停嗎？」當時的帆高點點頭，他不知道陽菜其實就是活人祭品，為了帶給人們藍天，換取眾人笑容，她的身體卻是一點一滴的消失，東京的氣候最後也陷入失控。陽菜選擇了犧牲自己，換取平和的天氣。

我最喜歡書中這段情節的描述，男女主角因「選擇」所表現出的情感掙扎與苦痛，觸動人們內心的漣漪。在陽菜徹底消失後，帆高才發現天氣如何根本不重要，失去陽菜的他，即使晴空萬里，在他眼裡依舊烏雲密布，對他來說真正重要的是陽菜的生死，而非東京的未來。這份單純微薄的愛，支撐著他的勇氣與意志，或許這在他人眼中認為是種自私，更違背大人世界的群體利益，但如果是我，與其獨自身處混亂世界，不如選擇緊握那個最在乎、最懂得自己的人。

書中有個人對帆高說過：「有著做到這個地步也想見的人，我似乎有點羨慕呢」，的確，有個不顧一切，儘管世界毀滅都要見到的人，是件多浪漫的事；而在枯燥的生活中，有那個誰成為他的光亮，調味他的生活，是件多美好的事。帆高勇於傾聽內心聲音所作的決定，無論結局好壞，已有徹底覺悟，畢竟是忠於自我。

書中我最喜歡的一段話是：「也許你不知道，但在我眼裡，你就是讓我願意放下一切追隨的光。你讓我想脫離自己煩悶的生活，想生活在有你的陽光下，想牽著你的手看看光裡有什麼，想和你一直走到盡頭。」在帆高身處困境時，陽菜的出現宛如黑暗之中的一道光芒，他們彼此扶持，也因此產生情愫。男主角最後做出的決定不難理解，愛情就是這麼自私，更多時候是瘋狂是失控，誰也不願身邊的人被犧牲，當愛與現實相互碰撞時，抉擇使我們痛苦，結果又那麼殘酷。

作者透過天氣的失控，也隱喻了當今世界的失序。面對極端氣候的挑戰，該如何自處，是秉持人定勝天的信念，一意孤行滿足人類生活所需；抑或是與既有環境和平共存，恢復自然應有樣貌，如同東京三年暴雨過後，淹沒的地區原本就是一片汪洋。地球在人類近百年恣意破壞之下，仍舊不停運轉，若它有意志選擇，它會選擇繼續犧牲，還是毀滅人類，值得深思。年輕的我們能做的努力

是什麼？當與上一代的既定觀念衝突，能否堅持到底，走出自我的路。

#### 四、討論議題：

假如和你的愛人相伴一生會造成世界災難，你會無所畏懼的堅持下去嗎？

學校名稱：新北市立秀峰高級中學

年 級：一年級

班 級：106

科 別：

名 次：優等

作 者：王永吉

參賽標題：用另一個角度看待世界

書籍 ISBN：9789861371955

中文書名：被討厭的勇氣

原文書名：

書籍作者：岸見一郎/古賀史健

出版單位：究竟出版社

出版年月：2014 年 11 月

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

以年輕人與老師對話的方式探討人生會面臨的事，開頭由充滿煩惱的年輕人向老師詢問：「世界無比單純」做為談論的開頭。每過幾個星期，他會到老師的書房，以辯論的方式向老師學習人生的課題，老師運用阿德勒思想不厭其煩地向年輕人解說，一次一次的對談改變了他對世界的看法。

#### 二、內容摘錄：

1. 滿足他人的期望過日子應該很輕鬆吧，因為你將自己的人生全部託付給別人，就像走在父母鋪好的軌道上，即使當中有大大小小的各種不滿，但只要走在軌道上，就不會迷路，如果自己決定要走的路，就有可能面臨迷惘，不知所措，必須直接面對「應該如何生活」這堵牆。P.162

2. 為什麼會討厭自己？為什麼讓自己只看的到缺點，變得不喜歡自己？那是因為你過分害怕被人討厭、在人際關係中受傷所導致的。P.72

#### 三、我的觀點：

人生，如同虛懷若谷的智者，看起來如此平凡，卻高深莫測，簡單的兩個字卻蘊含了無限道理，有些簡潔有力，有些則是難以理解，所謂「不經一事，不長

一智」，雖然書本可以提供許多知識，但並非絕對，許多待人處事的道理隨著年齡漸增，閱歷豐富後了解了應對進退的方法。人們的每一秒、每一分、每一天皆是生命的空白頁，唯有認真的面對每天所發生的任何事，才能充實這本「人生之書」。

本書中，有三個觀念頗為重要。

第一點是關於人際方面，人是群居動物眾人皆知，一旦脫離群體便難以存活，人與人之間的相處是個大學問，它可深可淺，從單純的朋友到彼此的關係漸漸地變複雜，到如何在群體中找到一個平衡，既能輕鬆地融入其中，又能不失自我。有人在一個團體中，為了想讓自己受到重視，選擇了改變自己，讓自己能更快融入大環境。一開始確實處得和樂融融。但是漸漸的，會發現早已迷失了原本的自我，起初的歡樂也演變成了疲累。

其實人不必為了融入而改變自己，因為每個人皆是獨立的個體，所以不要把人際關係看的太複雜，說穿了就是合則來，不合則去，為了別人而改變自己是多麼愚蠢，與其改變不如好好做自己，終將會找到屬於自己的領域。

第二個觀點是分辨是誰的課題，日常周遭中所發生的事，有些事與自己有關，有些事則無關，之間的分界要劃清，不是說別人的事都不插手，而是要學會分辨，像是有人可能課業或是需要幫忙時，可以適時得伸出援手，給予幫助；如果是他人看到不我的錯誤而告知時，要虛心接受並立即修正；如果只是別人的看不順眼或是心情不好，而說出的批評，則可無視，畢竟一個人是無法控制其他人，每個人的看法不盡相同，一個人給眾人的觀感屬於眾人的課題，不必為了迎合他人而改變，世上有那麼多人，那麼多觀點，父子騎驢式的人生實在太累，只要「合法的」做自己即可，終會找到屬於自己的歸屬。

每位父母，總會「望子成龍，望女成鳳」，不斷的介入孩子的探索旅程裡，深怕自己曾做錯的事會在子女身上，雖然可以避免走許多冤枉路，卻也把孩子囚禁在框架中，只知盲目的跟著父母的夢想走，雖然沒走錯路，但也不知自己為何要這樣，不如讓他們面對失敗，順水推舟的教導他們從過錯中學會看到自己的不足，父母的職責就是在孩子誤入歧途時，讓他們回歸正途。

第三個觀點是要認真的活在當下，因為在未來會有什麼改變並沒人能預知，尤其現在科技日新月異，事物更迭相比以前更加快速，除了好好地把現在應盡的本分做好外，也要認真去規劃未來的目標，在想像將來可能的變革時，要記得把該階段的事情做好。倘若連想都都不想，迷糊度日，在結束現階段任務後便會不知何去何從；若成天一直活在自己的想像世界裡，而耽誤了該做的事，那就是本末倒置，反而會導致現階段的任務都沒完成，下一件任務又出現，成了惡性循環。

這三個觀念彷彿迷航中的燈塔，使我漸漸了解：一個人的成功並非一朝一夕，必是歷經了許多風風雨雨，從挫敗中萃取出人生的道理，才能以最有效的方式抵達自己的目標。失敗是難免的，重要的是如何從過錯中找到失敗的原因，

再加以內化，築成通往成功的階梯。

倘若細細「品嚐」人生，便發覺人生有如一本小說，從開頭的鋪陳，漸漸地遇到一些難題，歷經一番波折後，領悟到些許道理，接著開展順遂的生活，雖然仍會遇到些麻煩，但都能用所學到的道理將難題一一化解，直到終章。

#### 四、討論議題：

與人相處中何時要堅持己見，何時要順從眾議。

學校名稱：新北市立秀峰高級中學

年 級：一年級

班 級：107

科 別：

名 次：優等

作 者：張庭佳

參賽標題：與眾不童

書籍 ISBN：978-986-94696

中文書名：你要嘛出眾要嘛出局

原文書名：你要嘛出眾要嘛出局

書籍作者：李尚龍

出版單位：今周刊

出版年月：2017 年 10 月

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者李尚龍是一位獲得許多大獎及學生喜愛的作家兼教育家。在人生中不斷地掙扎不斷地努力，才有現在這些豐功偉業。人的一生經歷了許多酸甜苦辣，不管是愛情、友情、親情.....等，又或者在青春年華追逐的夢想藍圖，過程中遇到的瓶頸及挑戰、情感的歷練和對自我的肯定，以及你將面對的社會殘酷，這本書描述出作者在奔跑的路上種種的經驗和想法，用文字堆砌的生命堡壘撰寫書籍及個個感同身受的故事。

#### 二、內容摘錄：

1. 真正的強者，他們在年輕的時候，經歷了滄桑，化解了迷茫，學會了堅強，懂得了療傷。他們在哪裡都能活，哪裡都是舒適區，哪裡都是自己的天堂。

P.29

2. 資訊是為人服務的，而不是控制人的。P.41

3. 在這個世界上，要嘛抬頭走路，要嘛低頭奔跑，不要邊走邊看別人的眼光，

不要依照別人喜好調整自己的步子，否則走著走著，準會走錯路或者忘了出發的理由。P.181

4. 不評價是最好的寬容，不詆毀是最佳的諒解。P.194

5. 越親近的人，越容易傷害到對方的心，讓每句話都用心說，別忽略了他們的感受。P.331

三、我的觀點：

「童」是指目前處於二八年華的自己，帶有天真地稚氣，有小孩般的童心，明明是還沒見過世面的羔羊，讀著這本書卻有身歷其境的感受。

這本書的書名，如同作者在我面前指引著我人生的方向。「要嘛出眾!要嘛出局!」是人生常常面臨二擇一的抉擇時刻，你的選擇是出眾?還是如同達爾文的物競天擇，將被被淘汰出局?選擇權終究歸於自己。舒適圈總是讓人消極頹廢，好比一段愛情，一旦陷入就難以自拔。回過頭的那一刻，別讓自己的青春白白流逝，此刻的我應該驚醒，朝著作者指引的方向步步前進。

本書闡述許多在人生會遇到的難題與抉擇，是作者一路走來的經驗談，每篇的結尾都有著勵志的名言佳句，使人深省。其中「舒適區總有一天會毀掉青春」，寫出舒適的環境，總是能得心應手，因此喜歡在這圈子待著，不願意改變或突破，看看外面熙熙攘攘的世界。剎那間，我突然頓悟——舒適區本身沒有任何問題，它的存在是因為我們的習慣，好像服用慢性藥物、會像吸食毒品一樣，在不知不覺中產生依賴，從此離不開它。反思自己的過去，因為我習慣於徜徉在舒適圈的大海，故步自封的個性不敢去挑戰、突破現有狀況，因此讓自己的青春留下許多遺憾、悔恨。此時此刻，我知道我還有時間，在還沒毀掉之前計畫著越重重障礙，雖然一開始會感到不適，也會挫折，但此時不動，要待何時去看看世界的樣貌呢？

緊接而來的是「這世界上沒有毫無理由的人生勝利組」作者是位教師，提到面臨教書的瓶頸——課綱變動，影響考題改革。台灣從過去到現在幾乎都是考試取向，因此原本熟悉的教學模式，打掉重練，配合題型的變化，每天至少十倍的時間去準備的，如同台上 10 分鐘，台下十年功，但世界最可怕的就是比你聰明的人還比你更努力，作者面臨紅牌前輩的付出遠遠超出於自己。此時此刻我想到了先天不足，後天又不努力的我，慚愧地無地自容，因為我既不聰明又不努力，作者之所以會成功，因為他懂得反省，因此更加努力地改變自己。而我，已經知道自己的狀況，明白自己的缺失，更懂得「世界上沒有毫無理由的人生勝利組」，看似光鮮亮麗的外表，背後不知道有多少難堪、啟齒的一面，也許自以為年輕的我，逝去的光陰雖已來不及，但看完這篇讓我重新對人生激起了鬥志奮發向上，立志要把過去輸別人的一點一滴的跟進，也許有那麼一天，我也能贏過那些人。

最後，「還差一句對不起」述說親人之間的遺憾，人世間總是如白雲蒼狗，變

幻無常，你以為有多事可以拖到明天，無奈的是時光的殘忍，把很多對不起變成來不及，往往不知道是明天、意外誰會先到？你問過自己嗎？假如今天是人生的最後一天，你還有甚麼事沒做。通常「越親近的人，越容易傷害到對方的心」，讓每句話都用心說的重要性，當下我才明白——珍惜總在失去後。意識到浪費、蹉跎以及口不擇言的我，都在累積我的遺憾，一切的憾事，都在發生的當下才開始懊惱，現在的我，應當把握當下，珍惜現在周遭所擁有的人事物，不要讓後悔陪伴一生。

三個歷程，如同我現在的計畫，痛徹心扉的改變、蛻變成不一樣的我。相信這本書其他刻骨銘心的故事、人生大道理，都將點綴我人生不同遭遇，如同錦囊般，為我受挫、畏懼時，給我很好的叮嚀與方法，讓我更有勇氣的邁出步伐，朝向自己的藍圖前進。

#### 四、討論議題：

青春一去不復返，你是追夢人還是斷夢人？

學校名稱：新北市立秀峰高級中學

年 級：一年級

班 級：7

科 別：

名 次：優等

作 者：廖梓鈞

參賽標題：真正的人

書籍 ISBN：9789578037984

中文書名：賽德克巴萊

原文書名：賽德克巴萊

書籍作者：魏德聖原著劇本/嚴云農小說

出版單位：皇冠

出版年月：2011 年 07 月

版 次：二版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

《賽德克巴萊》是一部 2011 年台灣導演魏德聖拍攝的電影長片，再由嚴云農先生改編而成的小說。書中內容講述賽德克族的抗日英雄莫那魯道的生平、日治時期日本人與台灣原住民之間的衝突，以及歷史上的著名抗日事件霧社事件的發展和經過。

#### 二、內容摘錄：

這世界絕非我們想像中的那麼友善、那麼體貼善良，相反的，沒有力量的人如

果不試圖從考驗中站起來的話，那麼現實的無情總有一天會像盤旋的禿鷹一樣，等著啃食我們因軟弱而壞死的部份。p.101

他把他的愁與恨，變成了悶燒在心中的柴火，驅使自己去找尋更大的力量和通達的智慧，他要讓自己走得長、看得遠。p.106

如果有人逼迫你忘記不該忘的東西，你應該反抗、你應該戰鬥，你不該讓自己變成被眷養的野獸。p.142

真正的賽德克·巴萊可以輸掉身體 但一定要贏得靈魂! p.157

人在黑暗中反而更容易看清楚自己的面貌，這或許說明了一個人最真的模樣其實不該用眼睛來看，而要用心看!p.274

三、我的觀點：

看過賽德克巴萊這本書之後，我的內心深受觸動，對於泰雅族來說，他們誕生的目的就是成為一個賽德克巴萊，死後能夠得到祖靈的認可，並通過彩虹橋，所以他們把命看得很輕，他們寧可失去性命，也要為了信仰而戰。這樣將強的意志和精神，我覺得非常值得我們學習，每個人都因該有一個夢想或目標，並未它拚盡全力，就像莫那魯道一樣，為了自己的目標而奮鬥，即使他在抗日的行動中失敗了數次，但這不悔的精神，依然值得我們為他喝采。

身為馬赫坡社首領的莫那魯道，在十九歲那年經歷了一連串的打擊:先是姊妹原事件，族人們被設計圍殺，然後是伏擊日本人時父親戰死，最後是日本人占領了馬赫坡社；那時年紀輕輕的少年莫那既使悲傷卻沒有被這些事情所擊潰，他反而沉靜了下來，默默地等待可以反擊的時機成，他不在像年少時依樣一頭熱血，卻會為部落而想得更遠。

莫那不只身為一族首領，他更是一個丈夫和父親。身為丈夫，雖然他不夠浪漫也不擅言詞，但他對他的妻子給予所有的尊重和溫柔；身為父親，當他的兒子和日本警察起了爭執後，即使內心對於日本警察有多麼的痛恨，卻仍然能夠低下他驕傲的頭顱，為自己的兒子上門道歉。這樣的莫那，的確是一位英雄。

當時的日本制定了一系列的理蕃政策，像是讓日本人迎娶原住民女子和將一些頭目或長老的子女送去接受日式教育，讓他們能夠對下一代的原住民造成影響，而這些理蕃政策下的棋子花岡一郎和花岡二郎，就變成了一個很尷尬的狀態:有著賽德克的面貌，生活卻和日本人一般無二；日本人瞧不起他們，賽德克不認同他們，只能夾在中間進退兩難。我為他們感到難過，即使從小接受日本的教育，但血脈卻無法讓他們完全放棄對於族群的眷戀，致死也不知該上彩虹橋或入日本廟。

當我看到兩百多名馬赫坡婦孺集體上吊自殺時，我被她們那視死如歸的悲壯氣氛所震撼了，為了能夠減輕前線男人們的負擔和糧食的消耗，她們微笑著告別

了親人，邊唱著歌邊親手將繩子套在脖子上，她們彷彿不是在自殺而是在坐在紡織機前織布，從容又壯烈。這該是多麼的絕望還是多麼大的勇氣才能夠辦到？難道是因為她們深信著死後她們的魂魄一定會到彩虹橋的另一端等待她們的丈夫和兒子嗎？這些站在男人背後默默給予他們支持的女人們，令我感到鼻酸。

「賽德克巴萊」的意思是「真正的人」，我們也能夠從中看到泰雅族人的風骨，就像是高山上的巨岩一樣，不輕易被困境所打倒。我們能夠以旁觀者的角度來看莫那魯道的一生，卻沒辦法真正體會其中的辛酸。這本書讓我了解霧社事件的發生經過的同時，也讓我感謝自己生在這樣和平的時代，能夠無憂的成長。

#### 四、討論議題：

在明知會被鎮壓而且死亡的前提下，一樣拚盡全力一搏；還是接受被壓榨但族人可以活著，哪個更有意義？

學校名稱：新北市立秀峰高級中學

年 級：一年級

班 級：07

科 別：

名 次：優等

作 者：黃怡嘉

參賽標題：從 B612 星球啟程—心航之旅

書籍 ISBN：9789865671297

中文書名：小王子

原文書名：Le Petit Prince

書籍作者：安東尼·聖修伯里

出版單位：漫遊者文化事業股份有限公司

出版年月：2014 年 12 月

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

作者於 1900 年出生於法國里昂，是一位飛行員，他利用閒暇時間從事文學創作，隻身流亡美國期間，發表了「小王子」作品。此書描述作者在撒哈拉沙漠裡飛機失事，他幸運的活了下來，第二天早晨，在沙漠裡遇見了小王子，小王子來自一顆名叫 B-612 的小行星，作者在他們的交談中，發現了小王子離開了自己的星球，拜訪了各個星球，展開了小王子的奇幻之旅。

#### 二、內容摘錄：

1、我寫下他的故事，就是為了不要忘記他。忘記朋友這種事情太過悲哀，不是每個人都能交到一個朋友。(P.27)

2、虛榮的人根本聽不進去他說的話，因為每個愛慕虛榮的人都只聽得見讚美的話語。(P.67)

3、光用眼睛，看不見真正重要的東西。唯有用心，才能看得清楚透徹。(P.121)

4、沒錯，無論房子、星星，還是沙漠，它們之所以動人都是因為它們擁有眼睛看不到的東西！(P.130)

5、用眼睛甚麼也看不到。要用心去尋找才行。(P.136)

### 三、我的觀點：

小王子是一本充滿童心且蘊藏著人生哲理的書，在這本書中的每個人物都彷彿現實生活中的我們，每個人都代表著不同身分、性格，在這裡我對每個人做了分析。

書中一開始，呈現作者小時候畫了一張吞了大象的蟒蛇圖，大人們看了回答：「一頂帽子有什麼好可怕的？」，而我第一眼也以為那是一頂帽子。接著，小王子要作者幫他畫隻羊，最後讓小王子笑逐顏開的居然是一個箱子(這就是我要的羊)。卻也在這樣的成熟中逐漸遺忘了兒時最初的那份純真與童心。我是否也逐漸失去了童真的想像力？未來的我會完全像「大人」一樣觀點看待這世界上所有事物嗎？隨著年齡增長，人們會越在意外在的形象，而不想了解有關於他人的故事或喜歡的事物，彷彿對大人們來說金錢、外在及物質才是他們在乎的。

跟隨小王子拜訪了幾顆星球，遇到了形形色色的人，一位特別喜歡發號命令的國王，他就像個驕傲自大的井底之蛙，不知道外面的世界是如何，自以為整個星球和其他星球都是他統治的。一位愛慕虛榮的人，在他的眼裡每個人都是他的仰慕者，我們生活當中也存在極度自我中心的人，只聽得見讚美的話語，卻聽不進別人的建議，這樣的人是永遠看不見自己的缺點。

一位因酗酒而感到羞恥的酒鬼，而他卻藉酒消愁不斷重蹈覆轍。有時後我們必須懂得正視問題，勇敢面對及改變自我。一位想擁有星星的商人，他只對帳目和數字有興趣，沉溺在自我的虛構和滿足中，整天計算著星星的數量，不懂珍惜身邊平凡事物。每天一直計算這些數目真的會讓我們比較幸福、快樂嗎？不如去好好探索生活中許多更美好的事物。一位盡忠職守的點燈人，他在工作崗位善盡職責，值得我們學習，但隨著大環境轉變，我們要懂得變通活用而非墨守成規。一位埋首寫書的地理學家，他只記錄世界上永恆的東西，永恆固然美麗，而燦爛的煙火瞬間點綴夜空，雖然短暫卻在人們心裡留下永恆美好的回憶。

最後來到了地球，小王子看見一座玫瑰花園，裡面有上千朵和小王子的那朵全宇宙獨一無二的玫瑰花一樣，在他正難過的時候，狐狸出現了，在狐狸的

開導下，小王子逐漸明白，是因為他用心照顧和陪伴，這朵玫瑰才有別於其他的花，雖然世界上有許多玫瑰花，但對小王子來說她永遠是一朵絕無僅有的玫瑰花。這朵花就像生活中許多事物，縱然平凡卻因為我的重視而特別，如同閱讀「小王子」一書，第一次我根本不懂它想表達什麼？只能跟著小王子旅行，無法有所體悟及產生共鳴，然而透過撰寫小王子讀書心得報告，再次細細品味書中含義，用心感受、體會，使我有領悟及省思。

有一句話我特別喜歡：「光用眼睛看，看不見真正重要的東西。唯有用心，才能看的清楚透徹」。我們常常以第一眼所看到人事物的表象而主觀評斷他人或事件，卻未深入用心了解或探究真實而產生偏頗或誤解，在人生旅途中唯有真心、真誠、用心待人處事，並珍惜所遇到的人事物，因為這些都是成就及豐富我們人生不可或缺的經歷。

#### 四、討論議題：

要如何在成長變得更成熟時，持續保有那顆單純又善良的童心？

學校名稱：新北市立秀峰高級中學

年 級：二年級

班 級：204

科 別：

名 次：優等

作 者：蘇頌傑

參賽標題：煙霧般的時間

書籍 ISBN：978-986-94625

中文書名：在咖啡冷掉之前

原文書名：コーヒーが冷めないうちに

書籍作者：川口俊和

出版單位：悅知文化

出版年月：2017 年 5 月

版 次：初版

#### 一、圖書作者與內容簡介：

以「把握當下」為文眼、分為{戀人}{夫婦}{姊妹}{母女}四大篇章。

書中描寫有間能穿越時間的咖啡廳，而想穿越時間卻有嚴苛的條件和規則……

1. 回到過去，也無法見到不曾來過這家咖啡店的人。
2. 無論如何努力，也不能改變現實。

3. 神秘的座位有人，必須等到那個人離席時才能去坐。

4. 回到過去，也不能從座位上離開。

5. 回到過去的時間，只到咖啡冷卻為止。

作者靠著對角色情感的拿捏，帶給讀者宛如身在劇場當中的臨場感。

## 二、內容摘錄：

現實並沒有改變，改變的是她們兩個人，這都是因為「心」改變了的緣故。

p.378

回到過去後，無論如何努力，也不能改變現實。 P.37

對我而言，幾分鐘前的決定，對其他人來說，已經是 10 年的時間了。P.353

人類對於看到、聽到的一切並非原封不動的照單全收。p.336

## 三、我的觀點：

在瞬息萬變現代都市之中，存在著千百種不同的人們，每個人對事物的價值觀念與見解大不相同，而隨著時間一分一秒的不斷消逝，在這分秒的流失當中也發生各種的事，我們該如何因應。倘若像哈姆雷特陷入猶豫不決的矛盾，是否會導致毀滅，我們又該如何是好。

經過 17 年的生活，在這歲月之中我做了許多重大決定，而這些決定就是人生中不斷出現的十字路口，一個錯誤的決定可能使我窮極一生來後悔，我不敢肯定我的決定都是對的，但我只能盡量不去後悔，並且換個角度思考使自己看開，因為後悔是進步的動力，但也可能是向前的阻礙。如果我無法跨越「它」的話，那我 便繞開「它」就好，我不必浪費時間在「它」身上，因為我還有未知的旅程等着我挑戰。

我喜歡品嚐咖啡，咖啡就像生活般。它本身香氣芬馥，但本質是苦的，不過可以透過加糖或牛奶來使它順口。我常常獨自一人探尋隱身巷弄中都市一隅的咖啡店，選擇靠窗的位子坐著，每當店內播著令人放鬆的爵士樂，再搭上咖啡的濃郁香，一股憂鬱的想法總是襲來，此時就是一週一次的自省檢討會。看著窗外來往的人群，回想這週發生的點滴，拿起杯子啜飲一口，和放在桌上時不同，香味順著熱氣直達鼻腔，這能令我暫時忘卻煩悶的情緒。

人是愚笨的生物，每每要到事後才覺後悔，嘴邊嚷嚷希望重回過去，但就算真的能夠實現又能做些什麼？倘若已經發生的事終究無法避免，那重回過去又有何意義？不過這也得因人而異。有些人希望和超級英雄一樣拯救世界，也有人只是想以不同角度重新審視過去，進而改變自己，藉由重新面對過去的某些人，

甚至是自己，從中找到面對現實的勇氣。既成事實是無法改變的，但對事物的看法和心態卻可隨時改變，究竟是「只剩下半杯水」，抑或「還有半杯水」，無疑是由你來決定的。我想心態若能改變，未來就能改變。

我們的平均壽命是 75 年，在剩下的 58 年中，又該做出怎樣的決定？人非聖賢，嘴巴說的總是比實際做的來的簡單，與其現在紙上談兵，倒不如等到那時再說，過多的擔心只會阻礙向前的步伐，順其自然即可。人與人之間的交流是我們的日常，或許正因為是我們的日常，才會如此的忽視它，看待事情總是自我中心，即使對方是為了你好也一樣。明明不知道未來會發生何事，卻不珍惜每個當下，虛擲光陰，而在知道自己的時間所剩無幾時，又對未來感到驚慌失措。在經歷了戀人、親人間的生離死別之後，就算回到過去也依然無法改變的現實，但卻能改變我們的心。人生歷程難免會有後悔，但正因為後悔過，做決定時才能更加謹慎，不論結果如何而無悔。

#### 四、討論議題：

如果是你，倘若真能回到過去，有想見的人嗎？有想改變的事嗎？

--後悔就像是喜、怒、哀、樂一樣，是每個人這輩子一定會經歷過的感受。

--如果真的沒有後悔，人生就沒辦法前進。

每個人從出生到死亡的過程中，分分秒秒都在做選擇。縱使決定的人是自己也仍然也做了許多會令未來的自己感到後悔的選擇。