

109 年度 木柵高工研究暨創作專輯

# 璀璨木柵

閱  
讀  
心  
得



# 序

「問渠哪得清如許，為有源頭活水來。」——朱熹·觀書有感  
品味書中人筆耕之所成，攫獲乍現靈光之餘韻，以怡情悅性、  
以增見博聞，心靈澄清如明鏡，涵養智慧湧活泉。

陳品雁



## 序

## 目錄

### 主編的話

可以錯過時間，但我不能錯過你

子三孝 蔡皓穎

6

三國演義

子三孝 高嘉鴻

8

凌物語

子三孝 楊適光

10

這些人，那些事

電三忠 芮紹棠

12

揆著勇氣出發：我們重新找回自己

電三忠 官原瑋

14

偷書賊

綜二愛 蘇應成

16

垃圾男孩

綜二忠 陳珮娟

18

爲了活下去

綜二忠 陳采瑄

20

# 目錄

你的名字	模二忠 鍾昂辰	22
不可思議的消費鏈	模二忠 李晏綸	24
心靈雞湯	機二忠 顏庭淵	26
不怕我和世界不一樣	機二忠 潘俊瑋	28
有種，請坐第一排	子二孝 何羿辰	30
哈娜，你會吹口哨嗎？	子二孝 楊適光	32
不腦殘科學	電二忠 芮紹棠	34
做自己與別人生命中的天使	電二忠 官原瑋	36
十五顆小行星	機一忠 林捷瑜	38

# 主編 的話

所謂「流水不腐，戶樞不蠹」，意即流動的水不會腐敗，常轉動的門軸不會被蛀蝕。人的智明亦然如此，越是思考越見清晰通透，越是積累越顯充盈豐沛，不懈地學習與實作使自己的知識和經驗隨著時序的遞嬗而提升，跟著歲月的流轉漸臻成熟。看見部分同學在學習的路上不曾停下腳步，於每個學期的全國小論文及閱讀心得競賽中拿出自己各個階段的學習成果，在老師們的指導和協助下成長茁壯、開花結果，就是學校持續發行「璀璨木柵」的初衷與動力。

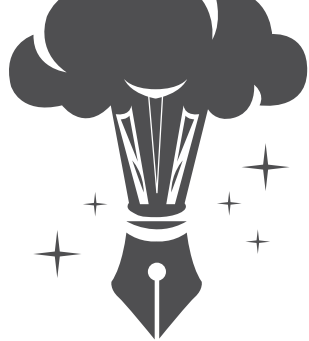
本期「璀璨木柵」收錄十七篇全國高級中等學校讀書心得獲獎篇章。閱讀的書籍有：「可以錯過時間，但我不能錯過你」、「三國演義」、「凌物語」、「這些人，那些事」、「揹著勇氣出發：我們重新找回自己」、「偷書賊」、「垃圾男孩」、「你的名字」、「為了活下去」、「不可思議的消費鏈」、「心靈雞湯」、「不怕我和世界不一樣」、「有種，請坐第一排」、「哈娜，你會吹口哨嗎？」、「不腦殘科學」、「做自己與別人生命中的天使」、「十五顆小行星」。其間可見小說、散文、傳記等各種不同類型的書籍，其題材也包羅古今中外。歷史小說的心得讀來酣暢淋漓，現代小說或遨遊奇幻或引人反思，傳記作品領人身歷其述，科普散文啟迪思考的種子，篇章都值得細讀品賞。十七篇作品中可得見多位同學持續閱讀、持續寫作，將閱讀與寫作融入學習與生活，彌足嘉許。

全國高級中等學校小論文競賽獲獎篇目共有九篇。其中工程技術類八篇，資訊類一篇。各篇研究主題為：「理解電子秤的原理、類型、特性」、「避障精巧自走吸塵車的製作」、「物聯網應用之智慧節能控制系統」、「人工智慧在高職校園的應用與展望」、「指尖上的享受—指尖陀螺材質 Q 值之比較」、「刀具很長壽：探討如何有效提高銑刀使用效能」、「智慧型氣控式瘋糖射出機」、「讓地球更美好—遠端遙控撿垃圾機器人」、「探討梁柱間補強板的妙用」。從這些研究主題可以發現，同學們對於改善生活便利性的事物極感興趣，無論是吸塵車、智慧節能控制系統、遠端遙控撿垃圾機器人，透過有趣的研究動機開展實驗，將知識應用於實作，抽象的學理得以實踐於生活，相信同學們在過程中所得的經驗和成果必然鼓舞他們繼續向前！而電子秤、指尖陀螺、刀具效能、瘋糖射出機、梁柱補強板等研究，同學們透過反覆的實驗和比較，提供了未來研究者足具參考的資料。除了實驗和研究之外，也有同學透過問卷、訪談來分析人工智慧在高職校園的應用，新穎的研究方法和工具在工程技術類論文中成為亮點。

「璀璨木柵」集結本年度師生們的智慧結晶，如果沒有樂於求知的同學孜孜勤勉地研究或寫作是無以成編的，而倘若缺乏老師們悉心指導和專業引領，同學們的研究和創作想必也火候未足。因此，衷心感謝所有老師的付出和用心，帶領有心耕耘的同學們種出一方璀璨。

# 閱讀心得

——  
含英咀華  
樂在其中



# 可以錯過時間， 但我不能錯過你



◆ 子三孝／蔡皓穎  
◆ 指導老師／蔡孟芳

## 一、圖書作者與內容簡介

- (一) 敘述方式：採用白話文，現代文意書寫。
- (二) 內容大要：講述男女之間愛情的經歷及現代人較易遇到的生活方式及習慣。
- (三) 表現主題：以兩男兩女為主要角色，文中所出現的人物不到十五個。
- (四) 人物速寫：女主：李巧漫，極具現代女強人風格。男主：卓元方，不擅以言語表達，卻極具行動力及包容心。女二：趙怡可，沉迷於愛情，卻不知自己是第三者。男二：高樂群，富家公子，卻自己出來開工作室，但大多是抄襲別人的作品。

## 二、內容摘錄

頁碼：115

人生沒有「如果可以」，因為我們早已走過「當初」。確實人生有許多事情我們總是會說：「如果早知道……就不會怎樣做」，或是「早知道就可  
以提早做準備」。許多事情在決定的當下就已經是定局了。然而我們若無法全面性的深思熟慮，往往會迎來讓我們「悔之晚矣」的結局。

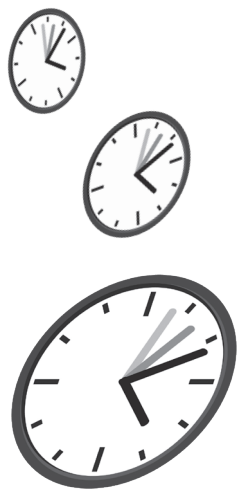
頁碼：229

「每一天都是重新開始」。

還記得有句話叫做：「昨日種種譬如昨日死，今日種種譬如今日生。」又或者「過去的已經過去，未來也猶未可知。」可見我們都應該把握當下，  
謹守本心，將事情做到極致。能這樣就不會因為過往的錯誤而日日懊惱和悔恨。

## 三、我的觀點

這本書的作者寫作方式極具現代風格，其作品大多是網路文學及小說。將網路創作編輯成書，在近幾年已蔚為風氣，進而發展為文學



書籍 ISBN：9789864776610  
中文書名：可以錯過時間，但我不能錯過你  
書籍作者：雪倫  
出版：商周出版 2019年5月初版

書市裡相對重要的一環，因此，在閱讀這本名列金石堂 2019 最暢銷書籍之一的小說前，我便已滿懷期待。

這是一本關於愛情與失落的故事，然而，作者在愛情的主軸外，還描述了許多日常生活中慣見的場景，每一段令人悲憤的家庭故事中，都鑲嵌了你的影子與血淚。例如，新住民的議題。女主角的母親是位外籍新娘，生活中處處受到親戚的歧視，女主從小也因為此事而飽嚙同儕的輕慢與嘲笑。這不正是許多新住民與新住民子女的現況？在文化多元而豐富的臺灣社會裡，新移民不僅提供了大量勞動力，多位外籍人士融入族群後提出頗多卓有建樹的公共議題，使得臺灣更加進步，而外籍新娘來臺養育、生育下一代，可謂是真正的臺灣人。然而，少部分的人們卻以居高臨下的姿態橫行種族歧視的言行——人人生而平等，不管是誰都沒資格也不應該透過取笑他人來抬高自己，這些時有所聞的巷議街譚，實在令人汗顏啊！

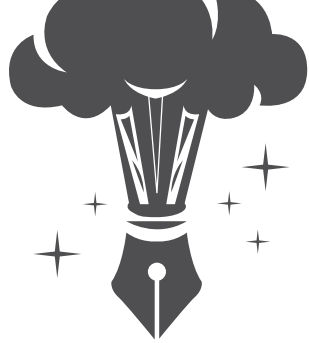
另外，書中也關注了破碎家庭裡的兒童心理議題。女主因為某些原因搬離了原本的住居，住進了一間套房。房東太太姓葉，膝下一男名叫安安。女主發現安安雖然只有七、八歲，卻比同齡的小孩成熟許多，不僅能單獨在家，也能在女主傷心、哭泣時以大人的口吻來安慰女主。然而就在某天晚上，一群黑衣人闖進房內要搶走安安，迫不得已之下，葉小姐只好帶著安安趕緊逃離這座城市。原來安安不是葉小姐的小孩，其生母是葉小姐已亡故的姐姐，而黑衣人是安安的爺爺，是位黑幫老大，為了搶奪監護權而來的。現今的社會類似的事件可謂多如牛毛，成年人總是為了自己，而損害了幼苗的心靈，試想大人們在爭奪權益的當下，又有多少人能夠勾出心思來注意孩子心裡真正的渴望與需求是什麼？太多孩子在親權的戰爭中成為戰利品，在法庭上被迫找到歸屬後，是否真能「從此過著幸福快樂的日子」？類似的故事層出不窮，讓人思之無然，久久不能自己。

而書中令我感觸最深的便是女主雖然有位交往十五年的男朋友，因為某些事情分開了，卻也讓她看清了眼前人的真面目。我想就如同宮廷劇「如懿傳」裡面的一句話：「蘭因絮果」吧！這比喻婚姻之初事事美好，最終卻走向離異的悵然。愛情的面貌千變萬化，難以捉摸，實是應了「靡不有初，鮮克有終」的古語。幸好最後女主也成功遇到一位能和她相知相惜的人，這才從墮落中重新找回了自己。是啊！求學階段的我們或許能夠有一兩段感情，但能不能長久無人可知，如能長久那便很好，如若不能豈不辜負了彼此？所以我們在現階段必須努力自我提升，營造更好的條件，才能在最好的時候，選定足以共度一生的伴侶。

回首閱讀本書的過程，我發現它雖以愛情故事始，卻不以愛情故事終，其間對人情世故的描寫與洞悉，十足是一本精密的浮世繪。能讀到這樣一本情致動人且富有啟發性的小說，真是我人生的幸運，希望能將它推薦給大家。

#### 四、討論議題

在日常生活中，新移民會遭遇哪些挑戰？而我們又該如何幫助他們？



# 三國演義

◆ 子三孝／高嘉鴻

◆ 指導老師／蔡孟芳



書籍 ISBN · 9789861900452

中文書名：三國演義

書籍作者：羅貫中

出版：游目族 2015年1月26日 二版

## 一、圖書作者與內容簡介

「滾滾長江東逝水，浪花淘盡英雄。是非成敗轉頭空，青山依舊在，幾度夕陽紅。白髮漁樵江渚上，慣看秋月春風。一壺濁酒喜相逢，古今多少事，都付笑談中。」三國演義除了此闕詞，別無他者更為貼切。全書以半文半白的方式行文，雖有附上註解，但讀者若無基本的古文底子，可能無法順暢的通讀本書，反而會棄如敝屣而不再翻看。另外，作者融合漢末到晉初的多種史詩、野史、話本改編而成，讓人們可以看得輕鬆，是很好的消遣聖品！

## 二、內容摘錄

頁碼：94、95

膺指融叫曰：「此奇童也。」煒曰：「小時了了，大未必佳。」融即應聲曰：「想必君時，必當了了！」煒等皆笑曰：「此子長成必當代之偉器也。」自此得名。

這場舌戰表現出孔融敏捷的思考能力、強大並且迅捷的反擊能力！我常常想，如果我也有像陳煒一樣的器度就好了，按照我對自己的理解，遇到相同的事，我肯定下一秒就拔劍斬了孔融，所以也想像他們一樣有這種包容度。

頁碼：416

比及號令到來，毛介、于禁怕南軍搶入水寨，差遣弓弩手在水寨前放箭；少傾水寨內弓弩手亦到，約萬餘人盡皆向江中放箭；箭如雨發。草船借箭，借了不還又射你，我是曹操，腦門充血直接氣死的機會超級大！但曹操不僅不氣餒，還堅持對戰，這種勇氣，令我敬佩不已！

## 三、我的觀點

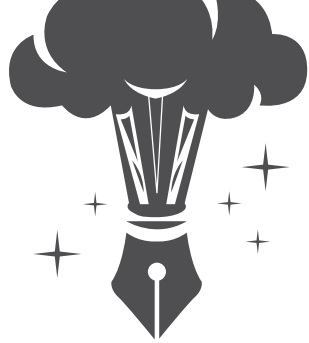
《三國演義》在國外叫為「三個王國」，是如《紅樓夢》般，經由翻譯外傳後廣為人知且深受喜愛的文學傳奇！首先，三國演義擁有極出色的戰略思考。猶如魏源的《海國圖志》，最終成為日本朝野的必讀書籍，影響極大，而清朝利用《三國演義》的軍謀武略，把明朝一眾打了一個底朝天；前者啟迪日本發憤圖強，進而改變了世界，後者傳授了清朝戰策謀略，擁有極為豐沛的能量。說到底，都是讓見之難忘的著作。

知道這些事情後，我想了想，《三國》之所以能傳之久遠，最終還是拜「故事」的力量所賜。在所有的元素當中，只有「故事」能夠使人最快進入狀況。我非常佩服諸葛亮，作為一個兼讀過《三國演義》和《三國志》的讀者，深覺羅貫中在安排諸葛亮相出場時著實煞費苦心，從最初的隆中對、三分天下、群英會、借東風、草船借箭等等，除了身體弱了點外，幾乎沒有任何丁點的缺陷！以此設定，倘若諸葛亮比實際上多活個五年、十年，也許真能達到「就食於敵」的境界！在孔明的擘畫下，曹魏攻蜀是「傷敵一千，自損八百」，然不攻蜀卻又會讓蜀漢獲得發展機會，著實兩難。劉備獲得馬匹糧食，還有漢朝最強的兵源地——涼州，裡面有飛雄軍、西涼鐵騎、陷陣營、羌人輔軍，飛雄軍力戰十八路諸侯。西涼鐵騎對上曹操虎豹騎，打死了曹操的兒子曹昂和典偉，陷陣營有不滿千人，滿千人不可敵的美稱。曹操打不贏呂布只能依靠決水堤的原因之一，羌人輔軍就是馬超的馬家軍，打得曹操割鬚棄袍，而蜀漢地處南方安逸之地，弱兵滿滿，而諸葛亮卻靠弱兵六出岐山！歷史上若有「如果」，讓蜀漢再多一些可能性，也許曹魏就敗在曹丕或是曹髦手上了。

另外，東吳的周瑜、孫策死得太早太可惜，我也希望他們可以活久一點。東吳拿的出手的名單也就二張、陸遜、陸抗、魯肅這一批，既無光復漢室也無逆反漢室的膽量，我想這和位處偏安之地的現況是非常有關的吧！而書中雙方巔峰時期的對決，曹魏與蜀漢的關鍵時刻應是定軍山之戰——劉備對上曹操——不但大將雲集、軍師全在，並且斬下了夏侯淵的頭顱，群雄薈萃，而曹軍也有夏侯兄弟，五子良將之中的于禁、張遼、樂進等名將；軍師方面也有曹操的準巔峰陣容，只是少了郭嘉幾位略有遺憾而已。過程中，夏侯淵遭黃忠殺死，漢中失了一半，就此看來，如果當初呂蒙不背棄關羽一次，蜀漢就能再次延續下去，可惜歷史問題不可被假設，揣度這些虛妄之事是沒有意義的。然而，可歌可泣、喋血山河、浪漫一人的定論，因為有三國演義，很多人之想像可以被滿足，對我來說，實在幸甚！

#### 四、討論議題

在諸多諸侯的廝殺中，我想作為揭開亂世序幕的「黃巾之亂」卻少被提出。宗教真的是一種可善可惡的力量，倘若無法善用，它是否會成為一種社會的不定時炸彈？而我們又該怎麼看待它？



# 輕薄的假象

◆ 子三孝／楊適光

◆ 指導老師／蔡孟芳



書籍 ISBN · 9789863429333

中文書名：凌物語

書籍作者：Middle

出版：三采文化 2018年1月5日 初版

## 一、圖書作者與內容簡介

「無論想過多少深夜凌晨，你還是想到了失眠。」日常生活的枯燥乏味中總會夾雜莫大的壓力，日復一日的努力奮鬥，回到家只想閉上眼好好的大睡一番，但只要一關上那道窗，霎時一切都湧上心頭，彷彿一切又重新上演，做不完的作業，寫不完的考古題，趕不完的進度。現在想想，自己用盡一切後所得出來的結果似乎仍然差強人意，希望我不要只是如此，希望我不要只有如此，希望我們不要失去彼此，因為在失意的時候，你還有我，可以傾訴。

## 二、內容摘錄


「我只不過是你宇宙中的一點微塵。」我們總是會為小強在床上逛街而不敢入睡，總是在遭到惡整時火冒三丈，總是會因為社會上的不公不義而理智出走。但靜下來後才發現：太陽依舊會升起，地球仍然在呼吸，宇宙仍然在運轉。負面的心情只會佔據自己，撼動不了整個世界，身為一芥塵埃的我，又何苦為難自己呢？

## 三、我的觀點

「孤枕難眠的夜，永遠那麼寧靜且漫長。」在夜深人靜的時候讀了這本書，我陷入了沉思。

「你已經比別人快樂，為什麼你還要不快樂？」這句話讓我不禁思考：人生，到底，什麼叫「快樂」？吃上一頓豪華大餐叫快樂？勤奮工作後拿到薪水叫快樂？還是心儀許久的對象終於答應你才叫快樂？抑或以上幾件事都是？都不是？

也許「快樂」是一種表象，是用時間，是用汗水，用開心，用痛苦，用一切的一切，讓你看起來，是快樂的，是幸福的，是好



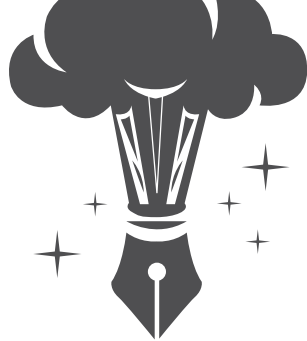
運的，又有誰會去在乎這個「快樂」的面具之下蘊含著多少痛苦與無奈？只要當你在看似一切都完美無缺的生活當中露出一點疲態，想將生活中的種種不順遂找個人好好發洩一番，這時總會有人說：「你要看開一點，因為你已經比別人快樂很多了。」自從接收到太多這類的訊息之後，這個認知也就若隱若現地慢慢烙印在我的腦海中了，漸漸的把這些不順遂視為理所當然，緩緩的重新演出外人眼中所看到的幸福快樂。因為你知道，就算你想找人吐苦水，也只會被當成是身在福中不知福；就算你想證明現在優渥的一切都是燃燒自己所換來的，也只會被當作是運氣使然；就算你想告訴大家一切的一切都沒有想像中的那麼美好，也只會被當作玩笑話一般輕鬆帶過。你總是在想，為什麼沒有人願意認真的聽我所說的每一字每一句？這個問題困擾了你很久，直到某個瞬間突然想通了，才發現原來這件事情是如此單純——根本沒有人在乎。這個社會上有各種形形色色的職位，或許乖乖的坐在自己的位子上，不要做分外的事情就不會惹人嫌，於是你開始收起自己的內心，努力的保護著他，將大門緊鎖，把自己包得密不透風，因為你深怕若是再次跳脫這個循環，若是再次敞開大門，不知道又會摔進多麼浩瀚的深淵。

但是，被討厭又如何呢？「戴上面具才敢出門亮相」已經成為現今社會的常態，社交軟體的過分普及，使得每個人都有曝光的機會，每個人都拚命地想把自己最美好的一面呈現給大家欣賞，為的只是得到稱羨和肯定。當你買一杯咖啡不再是為了提神，當你去一趟旅行不再是為了放鬆，而是為了拍一張美照，為了分享到社群軟體，為了讓大家都知道你的生活是多麼快樂，多麼幸福，就算一切都是假象，但，又有誰會去在乎呢？每天都努力的經營著假象，每天都持續的接收虛偽的友好，這就是所謂美好的人生嗎？還是這就是現代社會的運行方式？

在眾人的目光下苟延殘喘的活著，也許已經成為現代人的生活方式了。但在這個社會上總會有一些異類，不因別人的看法而改變自己的心之所向，他們互相接觸後就彷彿舊識一般，彼此交心，說出來的話語也不需要過多包裝，也許下班之後一起相約吃飯，不是為了拍照，不是為了與外人分享，只為了消除一整天的煩悶，看看存在於真實日常裡的那些真有溫度的笑臉。如此的單純美好，不必在乎外人任何眼光，或許，這才是真正的生存之道吧！不為別人，而是為自己過一個「屬於自己」的美好人生，應該也是個不錯的選擇。

#### 四、討論議題

做自己好嗎？還是做別人眼中的自己比較好？



# 人情

◆ 電三忠／芮紹棠

◆ 指導老師／張素靜



甲等

書籍 ISBN：9789861333

中文書名：這些人，那些事

書籍作者：吳念真

出版：圓神 2010 年 11 月初版

## 一、圖書作者與內容簡介

「這些人，那些事」這本書的作者為吳念真，內容講述吳念真人與周遭親朋好友的故事，筆感真摯劇情細緻，內容取材真實經歷，言詞毫無避諱，一般書中作者會儘量避開的詞彙，吳念真都直接用沒在怕的，因此內容很貼近生活，在讀的過程中彷彿身歷其境，自己好像就是故事中的角色一般，非常微妙。

## 二、內容摘錄

頁碼：38

人生有很多滋味都要到一個年紀才懂得去細細品味，比如類似這種相濡以沫的感動和幸福。然而你一旦懂了，一切都已經遠了。遠了，到底是年紀？是有了自己的家庭，因此有了另一種責任和更親近的關係？還是工作生活以及彼此人際關係上的落差，所以把原先那樣緊密的關係給稀釋或拉遠了？

## 三、我的觀點

古今中外每個人生命中多多少少會嚐到各種酸甜苦辣的滋味，也許有人甜嚐的多；也許有人苦嚐得多。但不管人生境遇如何，嚐盡這些五味雜陳是必不可免的，更多的時候想躲也躲不掉，而且我們正是靠嚐盡這些人生的滋味來滋養自己成長、前進。本書每一章節的小故事主軸都是作者吳念真的自身經歷，或是與周遭人們的互動，這些故事都是生命的演繹，肺腑之言，讀來格外感人，有的悲喜交加，情感壓抑；有的笑點眾多，歡樂無比。作者描寫了許多人情的美好與黑暗面，相互衝突的感情，令人印象非常深刻，很容易起了共鳴。

今我最印象深刻的一則，也是書中篇幅最長的故事是：作者與弟弟從小到大的情誼，與各自出社會之後的心路歷程。吳念真列舉許多小事件來呼應大環境的無奈。全篇雖然是在敘述在自己身上發生的故事，但卻使用第三人稱來描寫，讓我都一度懷疑這是不是作者自己的經歷，但之後我去查了相關報導，確定了這的確是作者自己身上發生的故事，內容大概在講述作者的弟弟因為和自己有了錢與名譽上的一些爭



執，最後弟弟選擇了自殺。看完後非常有感觸，人與人之間的摩擦往往是因為一些外在的事物，像是錢或財產之類的，難怪俗話說談錢傷感情。

當我大約小學六年級時在教會認識了一位朋友，當時還挺單純的，平常跟他就做一些打打球、溜滑板之類的活動，然後聊些學校發生的事，我們的相處還挺融洽，說是水乳交融也不為過。之後對彼此更熟絡之後，我還經常邀他來家過夜，甚至還跟家裡的大人們一起去露營，晚上兩小無猜坐在河邊談心，之後便常常他形影不離，他也常常三不五時登門拜訪，後來陸續發生了非常多做夢也想不到的有趣事情，沒有他，我的人生不會多出那麼多色彩。後來，好友開始會買一些名牌衣服，也開始跟我借錢，我請他還欠款的時候，他總是找很多藉口，最後也總是不了了之。當時惦念他是我摯交，所以也沒想太多，隨著金錢上的齟齬，彼此見面次數逐漸減少，即使見面了話也變得不多。最後他還變本加厲，從一次借兩百變成一次借一千，借了也無力償還，後來幾乎失去了聯繫，只是偶然間在教會見面打個招呼，眼光相對時，彼此竟然帶著些許敵意，因為金錢的糾紛，曾經要好的兩人，心已經不在同一條軌道上。後來他選擇了逃家，從此在我的生活視野中消聲匿跡了。

幾個月後他突然敲響我家門鈴，我看到的已是他那純真容顏不再的姿態，眼神詭譎，說話滿是粗鄙髒字，手臂滿布刺青，牙齒不知因什麼原因缺了幾顆，本以為他一定是因為什麼壞事而找上我，沒想到只是約我聊聊一起玩遊戲，隱藏在我心中對他些許的怨恨早就被時間沖淡了，我們

就像小時候那樣去公園晃晃聊聊，恍惚之間，竟覺得他好像與以前沒什麼不同，就只是外表改變了而已。那天本想邀他一起去教會，後來好友說他有事便早早離去，直至現今再也沒有他任何的消息。

夜深人靜，我偶爾想想以前的事，真的很感傷，竟老成的像古人感嘆光陰似箭、物換星移，有時候眼前的一點點美好會成為未來的無限嚮往，這些美好、純真過了就不會再有了，要是能許願，我真真想和他再打一次球。

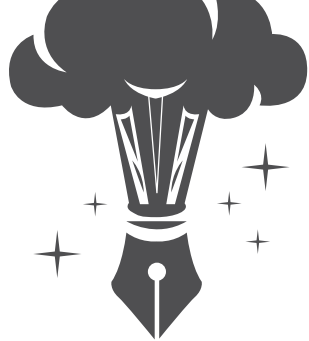
「這些人，那些事」這本書裡處處體現出人性的冷暖，劇情起伏跌宕，字裡行間盡是真情流露，我讀了常常不由自主就掉入時光回憶機中。人世間變化無常，有可能一個幫助別人的小舉動而成為別人人生中的貴人，相對的可能因為一句酸言酸語而導致別人放棄了他原本想做的事，人生總會遇到各式各樣的人，千奇百怪無法解釋的大小事物，遇到美好就要把握，遇到磨難就要銘記在心啊！

#### 四、討論議題

當生活周遭有人需要幫助時，我們會選擇旁觀還是拔刀相助呢？

純真的友誼，該如何守護？





# 揹著勇氣出發： 我們重新找回自己

◆ 電三忠／官原瑤  
◆ 指導老師／張素靜



書籍 ISBN · 9789869464536

中文書名：揹著勇氣出發：我們重新找回自己

書籍作者：吳宗宜

出版：大喜文化有限公司 2017年6月初版

## 一、圖書作者與內容簡介

本書的內容，是寫一位年輕人勇闖異國的經驗，書中提到最重要的，不是會多國語言的好處，而是一顆勇敢的心，要自己隻身前往全世界是一件不容易的事，旅途中也有可能會有意外的體驗，不管是好的壞的都是一種歷練，就因為一股想要冒險的衝動。

## 二、內容摘錄

頁碼：13

如果現在因為害怕退縮不敢去做，十年後回頭看，會不會後悔？如果會，就去做吧。別讓人生有遺憾，因為，最痛的不是失敗，而是沒有去經歷你想要經歷的一切。這句話最令我印象深刻，因為我也很怕會後悔，就像每次段考完，若是考得不理想，就會開始後悔考前為甚麼不多努力一些，到時候再來悲痛，早就為時已晚。

## 三、我的觀點

看完這本書，我可以感受到作者勇闖天涯的衝勁，她那種無畏的精神，一心一意的想要出去闖蕩，是寶貴的青春驅使著她實踐自己的夢想，作者堅信，一個人的青春只有一次，活得要像個年輕人！這股昂揚的心，透過文字感染了我。

書中字裡行間中我發現作者的語文能力，並沒有特別好，對於各國的語言也只會一兩句基本問候語，但是她為什麼可以環遊世界呢？我認為她的成功有兩個重要因素：其一她是真的很勇敢也很獨立，迷路了就用盡各種方式向他人請益，飯店都事先查網路訂好，要去的地點也都先規劃完整。總之，她是做足了準備功夫。其二是因為人脈，作者在各旅遊地點都有認識的朋友，想要在當地

玩得盡興，當然需要在地「老馬」導遊。所以平時經營友誼果然很重要，古人說：「在家靠父母，出外靠朋友。」雖是老生常談，但也真是人生至理名言。

我今夏暑假，也和叔叔訪遊日本，跟作者一樣採自助行。日本離台灣不遠，現在也有不少大陸人在日本工作，像是知名的藥妝店或是飯店，為了賺觀光財，常需要會多國語言的人才，因此我在溝通上並沒有像作者那樣，辛苦的與各種語言的陌生人溝通。即使佔了語言地利之便，我在超商和店員結帳時，日本人的英文我還是聽不懂，經常感到舉足無措，只好用最原始的方法「比手劃腳」一番，正因為我跟叔叔在日本沒有親戚朋友，所以旅行的一切都得靠自己，體驗了百分之百的「自助」旅行。

人生地不熟，僅僅兩天的行程，讓我充分體會到跟旅行社所不能「享受」的經歷，例如：行李跟伴手禮都要一直扛負在身上，直到有投幣的置物櫃才能暫時解除身上的疲勞；日本的路牌上，寫得大部分都是日文，只能碰碰運氣看看有沒有漢字，幾個漢字拼湊起來，大概推敲出整體的意思，再不然就得靠 GOOGLE 導航協助。旅程中有一晚的飯店，就是隱落在巷弄間，靠著導航，我們叔姪二人好不容易才尋覓到住處。

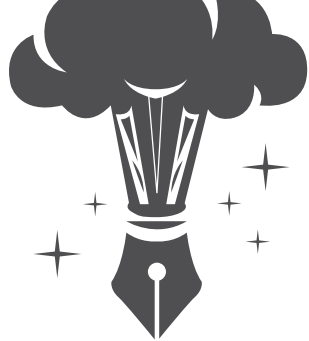
這次日本行是家人特意的安排，父母親無非是希望我好好磨練一趟，學習真正能帶得走的能力。第一天晚上很理所當然的睡在機場的休息室，就像作者也是為了省錢，打算在火車站的椅子上過夜，不料被警衛趕出車站，只好睡在海邊的長椅上，我跟他比起來幸福多了。只見候機室整間都滿滿是人，原來很多人跟我一樣：想省經費的精明背包客！省了荷包，卻傷了細胞，當晚上我只睡了三個小時，根本睡不好，隔天搭車的行程，我基本上都在補眠。旅程中步行頗多，全身就像在接受嚴苛的求生訓練，越練越勇，這大概就是家裡安排我自助行的用意——邊玩邊學。

相比於作者的環遊勇闖世界，我的人生初旅等級還差得遠，我所看見的世界，也只是全世界的一小部分，現在的我可能還沒有辦法像作者一樣，獨自探訪這廣袤多彩的世界，但是我能體會身在外地沒有辦法輕鬆溝通的窘境，或是聽到有人說中文，內心會湧起一股思鄉的情懷，想起來在家鄉是這麼的舒適，脫離舒適圈，到外面看看其他的世界，去發現我與世界的差距，的確需要勇氣。現在自助行風氣越來越普及，隨著全球科技的進步，只要出門前訂好交通工具、住宿，就可以帶著冒險的精神出航。一趟小旅行後，讓我激起「有為者亦若是」，未來想用青春，仿效作者帶著一身冒險犯難的膽識，勇敢邁步壯遊闖練一番。

#### 四、討論議題

看完這本書，我不禁認真思考：現在的年輕人，到底該畢業就去找工作謀生？還是先去完成自己未來可能不做會後悔的事呢？





# 偷書賊心得

◆ 綜二愛／蘇應成  
◆ 指導老師／徐靈兒



書籍 ISBN · 9789866973420  
中文書名：偷書賊  
原文書名：The Book Thief  
書籍作者：Markus Zusak  
出版：木馬文化 2007年7月1月初版

## 一、圖書作者與內容簡介

這是一本講述女主角莉賽爾如何藉由文字得到救贖的故事，本書故事發生於二戰期間下由納粹統治的德國，無論輿論跟文字都被禁止的年代。主角莉賽爾九歲便失去了雙親及弟弟，獨自一人被送往養父母家中寄居，在因緣際會下撿拾到一本書，從此展開她對文字的興趣，也改變了她的人生，莉賽爾藉由文字奇妙的力量去面對戰爭下殘酷的環境，也幫助身邊同樣遭受痛苦的人們，消除了眾人恐慌不安的心情。這也是作者在文字中所要探討的人性之一。

## 二、內容摘錄

頁碼：477

同樣是人，為什麼有人如此邪惡，又有人如此光明燦爛呢？人類的文字與故事怎麼可以這麼具有毀滅性，又同時這麼光輝呢？

文字是最能夠撼動人心的工具，藉由文字來傳遞作者想對讀者傳達的事物，文字的力量同時也可以改變人的價值觀及想法。

頁碼：154

過去幾年中，我遇到好多年輕人，他們自以為是朝著其他年輕人奔去。其實不然，他們是朝著我跑來。

這句話是出自於死神的口述，年輕人為了得到同儕之間的關注，往往會去嘗試瘋狂及危險的事物，冒著九死一生的心態對自己的生命開玩笑，同時也警惕我們不要盲目追隨潮流。

## 三、我的觀點

本書是以第二次世界大戰納粹迫害猶太人為背景，藉由死神的敘述口吻來展開故事內容。死神一貫的形象是殘酷、冷血且面目猙獰，但是作者卻反其道而行，將祂描繪成具有人性、感情豐富且多愁善感的樣子，用這樣與眾不同的死神形象來娓娓道出戰爭下平民所受的戕害、人性的醜惡，以及主角莉賽爾的遭遇，這樣第三人稱的敘述手法讓故事更為客觀、也更具討論性。

莉賽爾自幼失怙，唯一的依靠——母親，又因為猶太人的身分而遭受納粹迫害，以至於她和弟弟必須被迫送往寄

養家庭，相依相伴的弟弟又在路途中因病去世，對莉賽爾來說無疑是重重的一擊，先後遭受與母親的生離、弟弟的死別，這樣的悲傷是難以言喻的。但身處於絕望低谷中的莉賽爾並沒有一直低著頭凝視腳下的陰影，她選擇抬起頭來顛望山巔的微光，給她這一份希冀的是：在弟弟喪禮上偶然拾獲的一本書《掘墓工人完全手冊》。莉賽爾因此開始練習識字，從文字中找到生命的冀盼與希望，因為對莉賽爾來說文字不僅僅是被閱讀而已，而是在殘酷戰爭下唯一能得到的心靈救贖，透過文字的力量來舒緩現實生活中的恐懼和壓力，閱讀文字讓她感受到苦難生命中的微光，同時也讓她以此幫助了身邊許許多多同受苦難的人們，莉賽爾讀書給空襲時躲在防空洞的鄰居們聽，安撫大家徬徨不安的心情。

本書有趣的編排是：先讓讀者知道故事的後續是如何，再回到開端一步步的掀起簾幕，被迫讓讀者抱持著難過的心情去迎接令人難以接受的下一頁，難受的情緒中又參雜著好奇，因為對於中間情節的好奇而一頁頁往下翻，以至於五味雜陳，心緒在劇情起伏中跌宕翻騰，難以平靜。

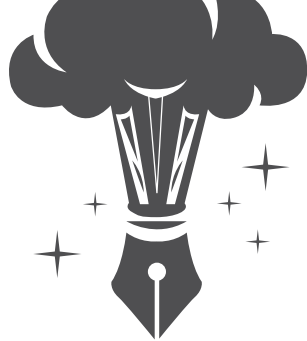
我還特別留意到作者對於「顏色」的呈現別有用心，以此串連整體故事內容，使畫面更為鮮明而立體，讓人讀後難忘，像是故事開頭和窗外雲朵般的白、養父眼眸中的銀色光澤、手風琴上的黑白鍵，以及血流成河的戰爭中一大片鮮紅色，最後莉賽爾老年過世時天空的午後藍。白色表現出冰冷、純淨，鮮紅彷彿讓讀

者也嗅到了濃烈的血腥味，而午後藍融合了美麗與哀愁，每一幕畫面都值得讀者細細品味、慢慢咀嚼，色彩所象徵的深意才能被體察出來。

闔上書頁，我不禁深深吸了一口氣，環顧身處的環境，壁櫃有豐沛的藏書、燈光明亮、桌面整潔，這是我的家，自幼以來讓我無憂成長的家，對比書中主角莉賽爾識字讀書的環境是天壤之別，但過去我從不曾覺得擁有這一切有什麼特別的。倘若有一天書籍不再唾手可得，上學求知不再被視為理所當然，我會改變對閱讀和求知的態度嗎？莉賽爾藉由偷書來擴展生命的寬度與深度，而身在福中的我們更要警醒、珍惜現下擁有的一切資源，不枉費投身在這麼優渥的時代環境。

#### 四、討論議題

倘若有一天書籍不再唾手可得，上學求知不再被視為理所當然，我會改變對閱讀和求知的態度嗎？



# 垃圾男孩

◆ 綜二忠／陳珮娟  
◆ 指導老師／陳美妃



甲等

書籍 ISBN：9789862133361

中文書名：垃圾男孩

原文書名：Trash

書籍作者：安迪·穆里根

出版：大塊文化 2012年5月25日 初版

## 一、圖書作者與內容簡介

故事的背景設在一個貧窮、環境惡劣的小鎮，而垃圾場更是他們賴以維生的收入來源，直到一名男孩拾到一個皮夾和鑰匙，一切都變了樣，原先已遭人遺忘的小鎮，頓時變得熱絡起來，但也因此遭致許多麻煩，面對突然其來的遭遇，孩子決心展開一場未知的冒險，懷著夢想，在一次次的挫折中越挫越勇，勇敢與濫權者相互抗衡，三個孩子在患難中見真情，逐漸找到這場旅途的意義。這裡人稱畢哈拉，是男孩夢想的起點更是最後的終點。

## 二、內容摘錄

頁碼：145

錢就像珍貴的水一樣不斷滴落，有些人豪飲；有些人口渴。沒有錢就會枯萎，就像什麼都無法生長的乾草，只有在極度乾旱的地方，人才明白水的重要，那麼多的人，都等著天降甘霖。啟發：錢好比水，一樣是生活中不可或缺的元素，只是財富有限，並非是無窮無盡，越是追求，到頭來失去更多，做人要懂得知足，知足才會常樂。

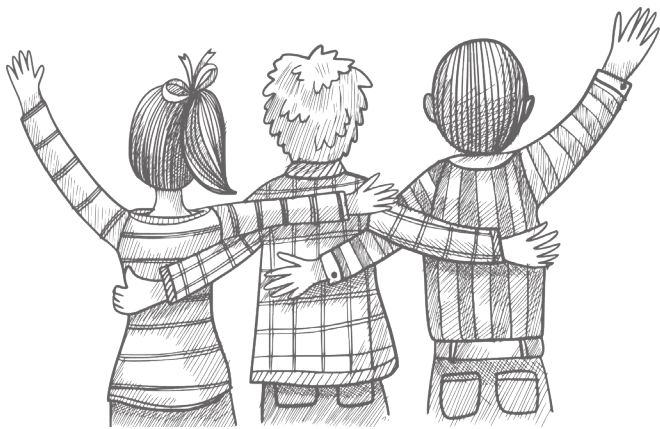
頁碼：214

最後我們終於踏上海灘，開始用走的，是阿，只要走的夠遠，大地就會變成細軟的沙，現在我們身處於創世紀比還美的地方。啟發：三個孩子懷著夢想，透過自己一步一腳印，創造屬於自己的人生，我想人生最美的，無非是實踐夢想的過程，空有夢想，不切實際的理想只不過是冥想，沒有實際的行動和付出，夢想豈能叫夢想？

## 三、我的觀點

如果世界真有盡頭，那一定是原點，結束是真正的開始，一把希望的鑰匙帶我們看見不同的世界，故事的背景設在骯髒、腐敗近乎絕望的社會，卻藉由三個孩子的勇氣、力量，提醒世人即使在顛沛流離的環境，仍能重拾希望的光芒。

被遺忘在社會底層的人們，難道沒有翻身的機會嗎？這個疑問仍在我心中迴盪著，看見書裡窮困的孩子為了生活，



不得不在垃圾堆裡求生存，儘管有著強烈的求知慾，卻無法讀書上學，或許一輩子只能這麼活著，不僅令人鼻酸，更令人同情而心生悲憫，一個人的生命價值是不該被階級區分的，諷刺的是我們明知卻做不到，書中的孩子在一次的偶然拾到一個皮包，除了錢還有張身份證，那張身分證儼然是告訴讀者，孩子們的冒險即將開始，一步一步循著瑣碎的線索，拼湊出「社會的現實」，在面對社會的不公不義，他們懂得如何自我保護，相較於我們，面對這些還能夠理直氣壯的捍衛自身權益嗎？又或者在金錢利誘下，上位者濫權仗義下，做著窺不見天日的行為，進而蒙蔽眼前的事實呢？

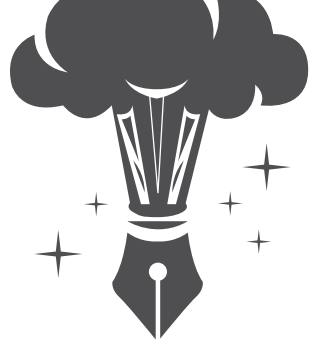
在是非對錯沒一定的標準下，三個孩子卻有著堅定不移的信念——就是「只做對的事」，也許孩子的行為在大人眼裡看似莽撞，但他們也只能用「孩子」的方式去對抗貪婪的警察，他們不屈不撓的精神彰顯了對生命的韌性；在顛沛流離的世界，也許他們什麼都沒有，但卻保有一顆赤子之心，一顆單純善良的心。隨著社會發展，現在的世界總圍繞著「金錢」運轉，好似

沒有錢就失去整個人生似的，書中的角色奧利維亞說道「錢就像珍貴的水不斷滴落，有些人豪飲；有些人口渴。沒有錢就會枯萎，就像什麼都無法生長的乾旱，只有在極度乾旱的地方，人才明白水的重要」。而錢在現代，更勝於對自我的品格價值要求以及人們之間的信念建立，錢固然重要，我也明白錢的影響力既大又遠，然而一旦墜落金錢的深淵，就難以回頭，書中也不斷安排金錢交易的橋段，有的人為了金錢而努力奮鬥；有的人為了利益而不擇手段，更有人因為金錢而失去人與人之間的聯繫，在故事的結尾孩子回到原本的家園，將金錢灑落在一片荒蕪的大地，他們得到的不只是物資上的滿足，更多是心靈上的富足，最後沒有過度渲染和喧囂的輕描淡寫，是我最喜歡的。

大人的貪婪襯托出孩子的善良，它並非真實故事，在現實生活也幾乎不太可能發生，但是我卻藉由這本書學到了面對生活困境的勇氣，也許生在貧民窟的孩子翻轉自己人生機會是萬分之一，但如果從未嘗試又如何能期待成功的可能？而我們手中都擁有一把鑰匙，只需要拿出勇氣去開啟，希望就在不遠處照亮著我們，放手，去逐夢吧！

#### 四、討論議題

不管是資本主義也好，共產主義也罷，階級的劃分在社會上仍究無法避免，當底層人民的權益受損，怎麼去幫助，解決？



# 為了活下去

◆ 綜二忠／陳采瑄  
◆ 指導老師／陳美妃



書籍 ISBN · 9789862137192  
中文書名：為了活下去  
原文書名：為了活下去  
書籍作者：朴研美  
出版：大塊文化 2016年7月29日 初版

## 一、圖書作者與內容簡介

這本書是作者朴研美的自傳，書中是北韓人民在政府的打壓下，過著困苦的生活，和逃出北韓後，到中國被賣掉以及到了南韓安定的故事，在書中能了解在北韓的人民是無言論自由的，並且對他們而言吃飽是奢侈的事。用樸實的第一人稱口吻描述一場充滿掙扎，痛苦與勇氣的逃亡之路。

## 二、內容摘錄

頁碼：281

每個人都有自己要橫越的沙漠，別人的或許跟我的不同，但我們都得橫越沙漠，才能找到此生的意義，得到自由。人會在這個世界上肯定是有要完成的任務或挑戰，如果遇到挫折就放棄那你肯定不會看到美好的一天，要堅信自己可以做到就一定成功。

頁碼：70

外來媒體雖然讓我窺見外面的廣大世界跟我周遭的世界有多麼的不同，我卻從來沒想過自己也可以像電影中的人物那樣生活。只要下定決心沒有什麼不可能的事，所以絕對不要中途放棄一定要堅持到底，你也可能成為電影中的人物哦！

## 三、我的觀點

剛開始看到這個書名感覺就是個很勵志的故事，封面是一位很美麗的小女生，所以讓我很想翻開來閱讀，原來是在講出生在朝鮮的女孩和母親由人蛇集團的協助越過中朝邊界，脫離北韓，北韓出生的朴研美因困難的童年生活而與母親逃出中國，然後再去南韓這過程發生的種種有趣或感傷的故事。

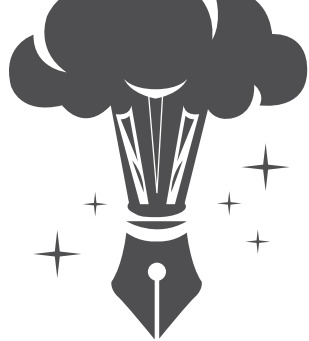
這故事的開始是在北韓，北韓這個國家人民是沒有言論自由的，而且也常常沒東西吃而生病，想必是錢不夠買可以溫飽的食物，

因金正恩的獨裁，而讓許多百姓受苦，百姓們也不知道外面的世界是怎們運作的，因為他們無法與外界接觸獲知訊息，連你和好友的聊天紀錄他們也會監控，做任何事都要非常小心，要不可能隨時都會有生命危險，甚至去市場都可以看到人肉的販賣。在這資源分配不均的國家中，作者忍受不了這種生活方式，因此與母親逃出中國，過程中被發現還遭受處分，在這種情況下通常會感到害怕，但他們不畏懼在人販子的幫助下成功經過鴨綠江展開他們自認的好生活，本書寫到：在某個永無止境的冬夜，我們從那橫越冰天雪地的隔壁沙漠，跟隨著星星的指引，邁向自由。因為渴望自由在寒冷的冬夜晚，只有月亮星星散發出的光芒渡河到中國生存，不幸的是也有人為了生存而販賣女孩，可是令我驚訝的是些女孩並沒有因此生氣，他們為了活下去而不想回到原出生地，寧可做身體交易的行業，寧願辛苦的活著也不願餓死或病死。如果是我，我的選擇將會與他們有所不同，我非常慶幸能夠生活在台灣，即使是個不被很多人承認的國家，我很佩服那些女孩的勇氣和抗高壓的精神，面對這殘酷的環境，並沒有認輸，而是以堅強的信念、相信美好的一天總會到來的努力過生活，在北韓你的出生身分幾乎決定了你這輩子的人生，什麼都要死記硬背，每個問題只有一個答案，因此缺乏批判思想的能力，政治宣導融入在生活的每一個角落，每個人都必須崇拜領導者，是個缺乏平等和自由的國家，等到了南韓朴研美才發現原來：在民主的社會中，只要努力就有收穫。朴研美藉由讀書來充實自己的腦袋，當你有足夠的知識的時候，思考複雜事物的能力也會跟著提高，這也讓朴研美學會了活著的意義。有句話說：為了別人付出，自己才會快樂，不管你多窮都一樣。如果有東西能夠付出，就表示自己的生命還有價值，所以我們平常看到事我們能力所能幫助的事，要把握機會去幫忙，像我走在路上看到有人在發傳單一定都會幫忙，因為誰知道以後會發生什麼事，也許你也會愈到需要別人幫忙的事，趁活著能做就要多做，要不然等死了後悔也來不及了。書中提到：當你擁有的那麼少，一件小小的東西都會讓你開心到飛起來。有些人覺得金錢上的富有才能讓自己快樂，所以拼命賺錢導致忽略金錢以外的快樂，但是有句話說沒有錢就什麼事都做不了，但是錢也不是可以買任何東西像是家人給你的愛與關懷是不可能買得到的，擁有的太多反而會讓自己失去真正的快樂，因此我學會了珍惜。

每個人都有自己要橫越的沙漠，別人的或許和自己的不同，但我們都得橫越沙漠，才能找到此生的意義，得到自己。我相信每個人來到這世界上都是有要完成的人生課題，找到它然後圓滿的完成，在完成的過程中肯定不會一帆風順，當你遇到阻礙時要抱著希望和期待就可以順利的過關。很多事不能如自己所願，但換個角度想自己就會更開心和快樂，不必為了過去的事而悲傷難過，認真享受你現在擁有一切。看完這本書我覺得北韓能夠好好照顧人民也許就不會有很多脫北者了，書中也有提到要是脫北者被捕到，會將鐵絲穿過他們的肩膀，再把他們送回去，既不人道又殘忍，期許北韓能夠因應國際情勢響應人權給予人民自由和平等，也帶給大家希望和勇氣，活出真正屬於自己的人生。

#### 四、討論議題

當脫北者到其他國家的言語、生活習慣和飲食的適應問題？



# 絲線——人與人 之間的牽連

◆ 模二忠／鍾昂辰  
◆ 指導老師／蔡孟芳



書籍 ISBN · 9789864734542

中文書名：你的名字

原文書名：君の名は

書籍作者：新海誠

出版：台灣角川 2016 年 12 月 15 日 初版

## 一、圖書作者與內容簡介

本書以「靈魂互換」為故事的出發點，利用時空交錯的手法讓男女主角闖入對方的生活，並在發生關鍵性的彗星墜落事件後，將兩人建立起的「結」——「交換靈魂」——阻斷。為了尋找失聯後的彼此，分別的兩人在模糊記憶的引領下，最終於黃昏之時相認，卻又再度於夕陽落下的時刻突然錯失見到彼此的機會。記憶隨時間緩緩流逝，帶給人的卻是一種喪失感，有這麼剎那間與眼前的人記憶產生連結，最後突破心靈的枷鎖，問道：「你的名字是？」

## 二、內容摘錄

頁碼：88

「聚在一起成形，扭曲，交纏在一起，有時恢復、有時中斷，然後又連接再一起。這就是組紐編織，這就是時間，這就是『結』。」  
時間猶如人生中相遇的人們，他們在我的人生中編織出一個個的結。是時間讓我們見到彼此，讓我們相互離去的也是時間。

頁碼：241

「可是，我至今仍舊在掙扎。用誇張一點的說法，是為了人生在掙扎。曾決定的會不會就是這樣的事情？掙扎，生活，呼吸走路，奔跑，吃東西，連結。」

為了知曉明天的道路是筆直的公路還是蜿蜒的小徑，於是我們沿途設下許多目標，但往往只是因為現在的決定無法滿足明日的自己。

## 三、我的觀點

在寫這篇心得前，我已經重複觀看 2016 年上映的原創動畫《你的名字》數次。這部動畫到底蘊藏著什麼魅力，能使我百看不厭？至今回想起動畫劇情仍淋漓盡致地浮現在我腦海中。直到現在，《你的名字》是我心目中媲美宮崎駿導演指導的動畫的不二選擇，當初的那份悸動始終在我心裡揮之不去。

故事的舞台設定在女主角（宮水三葉）所居住的糸守町，和男主角（立花瀧）生活的東京。作者將兩人所處的環境

境分別安排成清幽的鄉下小鎮與繁華的都市，彼此形成強烈的對比，讓故事具有發展性。某天開始，主角在睡覺時靈魂就會互換到對方的身體裡，但醒來後互換時的記憶顯得模糊不清，什麼都想不起來，感覺好像做了奇怪的夢似的。隨著靈魂互換的頻率增加，疊合上周圍人們的反應，他們開始意識到靈魂互換的事情，也因此時常介入對方的生活，漸漸的他們開始了解彼此，好感油然而生。就此，「靈魂互換」是我非常喜歡的橋段，雖然這類題材並不算新穎，但作者藉由時間的轉換和人物的心境變化，使得本作有別於其他同類作品，並帶給觀眾和讀者更多思考的空間。

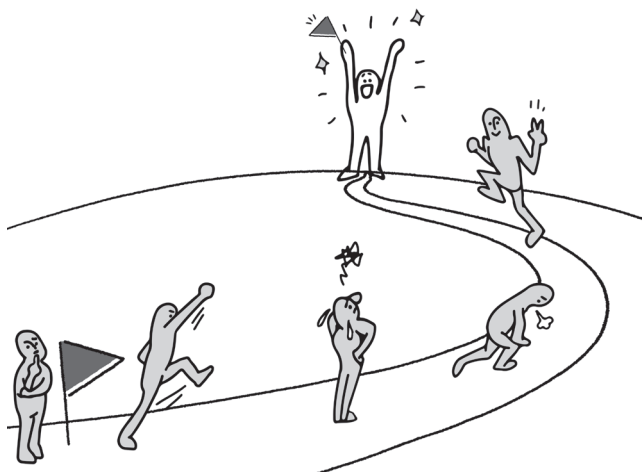
「聚在一起成形，扭曲，交纏在一起，有時恢復、有時中斷，然後又連接再一起。這就是組紐編織，這就是時間，這就是『結』。」這段話串起了整個故事，作者利用宮水家傳統的組紐編織代入時間的觀念，細細的絲線代表流動的時間，每個人的絲線相互交織，編織了這個世界，而我的關聯是那縱橫纏繞的結。我認為作者在時間的形容拿捏得恰到好處，時間是無形的，然而我們是塑造時間的人。「時間」的元素不停的在故事中作用著，例如瀧收到三葉發送「今晚有彗星」的簡訊，並在那之後就沒再跟三葉交換身體，讓瀧不得不出發尋找三葉，其後得知三葉居住的糸守町在三年前因彗星殞落而摧毀，手機中的日記也成為亂碼。這證明相知的兩人實際上是處在不同的時空背景中，就像手中緊握著尚未編織的線，既難解又惆悵，這一幕令我記憶猶新。

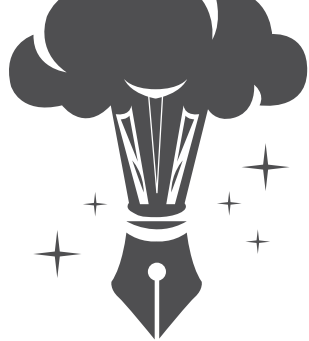
迪亞馬特彗星在故事中扮演重要的角色，它以千年為週期造訪糸守町，是它的存在造就了這個故事。彗星劃過天際，那閃耀

的星光是多麼令人窒息而神往，但這美好的時刻卻也象徵末日的到來，而御神體內的壁畫述說著糸守町的歷史，造成宮水家靈魂互換代代相傳的使命。美麗的彗星帶動令人鼻酸的故事，看到這一幕，讓人不禁思考：我現在所追求的是人，是事，還是物？人生並不是漫無目的活著，活著的意義是與周遭事物產生關聯，使自己與這世界產生連結。《你的名字》並不只是青澀的愛戀作品，在這背後的是勇氣與成長，擦肩而過的兩人，離別而又再度相遇，最後相互問到「你的名字是？」讓兩人的絲線繼續的編織下去。

#### 四、討論議題

人生中你在追尋的目標是什麼？是什麼原因或動力使你全力以赴？





# 環保就在你我的 掌控之中

◆ 模二忠／李晏綸  
◆ 指導老師／蔡孟芳



## 一、圖書作者與內容簡介

本書以知福惜福為念，提醒我們單純的生活行為可能造成地球環境不單純的傷害，告知我們以平凡的力量保護地球，並以自身的力量來影響大家，提出實行的方法達到永續生活的方式，打從心底的反省，學會同理心，才能避免地球受傷資源、過度耗損。

作者約翰·雷恩·亞倫·聖鄧寧透過一些生活用品的製造來提出人類對地球相對的傷害，並提出一些可行的解決之道，讓我們購買產品，除了用得安心，更能讓全地球人為保護地球盡一份微薄的心力。

## 二、內容摘錄

頁碼：19

在這種毫無心理負擔的盡可能使用地球各種資源，已經明顯地改變地球千萬年的物理與生命。例如地球暖化、臭氧層破洞、酸雨與空氣、土壤及水域之汙染、土壤劣化與沖蝕加速、加上無可挽救的生命多樣性喪失，在使地球惡化的環境與生命亮起紅燈。

頁碼：27

書籍 ISBN：9576964504  
中文書名：不可思議的消費鏈  
原文書名：The Secret Lives of Everyday Things  
書籍作者：約翰·雷恩／亞倫·聖鄧寧  
出版：新自然主義股份有限公司  
2002年3月初版

「舉手做環保、地球更美好」，二十一世紀的環保應是全面性且刻不容緩的工作，單靠政府機關或學校團體的推廣宣導，與非政府組織的大聲疾呼，是無法完成的，還須仰賴地球村全體居民的共同努力，養成「資源回收再利用」的生活態度及「垃圾減量」的消費觀念，從日常生活中一點一滴實踐環保。

## 三、我的觀點

看完了這本「不可思議的消費鏈」之後，了解了許多生活小物從何處來？又從何處去？自身在製造生活必需品的背後，換來的卻是地球快成為垃圾星球的名號，每當生態組織發現事情背後的真相，雖然對於普通人來說感覺就好像得到新知識一樣，但對科學家們來說，卻感到震驚及沮喪，正是要開始煩惱這種汙染的解決之道。

書中常以日常生活來舉例，用衣食住行育樂的想法來切入，如喝咖啡、糖、奶精，大至運材小至聚酯纖維，連平時再平常不過的水，作者都可以好似剝洋蔥一樣一層層剝開探



討真相，這些不常想也想不透的事，卻一點一點侵蝕地球那美麗的容貌。一間間排放廢氣直達天際的化工廠、一條條被汙水染成五彩繽紛的河流、一片片因崩塌而光禿禿的山頭，這些平時最常見但又最容易被忽略的景象，正是地球的致命傷呀！

隨著科技日新月異，暖化的速度卻好像與科技的進步速度成正比了，環保早已是人類需要關注的首要話題，平時常喊節能減碳愛地球的我們，卻不知從何處著手，來好好地改造地球一番呢？人類在適居區過度的開發，加上工業化的經濟起飛，使地球面臨能源短缺的現象，這解決之道就務必從生活習性改變起，才能讓地球繼續美麗。

北極熊無家可歸！地球地下水超抽導致地層下陷！保育動物瀕臨絕種！這些平常人類就常提出的事項，一項項點出了地球環境保育這點越來越走下坡，明明都訂定了二氧化碳減少的條約了，人類還是依舊為了經濟為了錢為了自己，而犧牲無數個生命犧牲了環境，難道唯一的地球就要因此犧牲了嗎？人類們應該與政府攜手努力，以國家為單位共同訂定條約，來制裁

不法商人的黑心，從日常生活來做起才能使我們生存的世界，恢復成原本那個青山綠水、空氣清新的家園。

好好建立一個永續生存的家園是我讀完這本書的啟發，作者舉例了生活小事來說明，就是希望每個人做環保的態度可以從生活做起來，「環保愛地球」不單單只是口號了，不僅動物保育、海洋保育，甚至家庭資源回收分類或是人文環保，全都涉及了愛地球的觀點。

這本書帶給我的感覺，就是要我們先做好自己的環保之心，有時小小一個人的力量雖然微不足道，但如果影響了全世界五六十億人，這力量就不可小覷了，我們必須先做好自己的本分後，再來向造成污染的源頭的工廠、人民等等提出改善，這就是目前的唯一辦法。

環保就從你我手中做起吧！讓我們的地球不再邁向滅亡，從平時自身的回收小事做起來，就連平常微小不過的事也不能馬虎，也要盡全力的保護這地球，打動那些環評人員、政府官員的心，讓我們攜手努力打造美好地球吧！

#### 四、討論議題

人類所生存的地球只有一個，該如何用正確的態度及想法，來落實保護地球的初衷？





# 心靈雞湯

機二忠／顏庭淵

◆ 指導老師／蔡孟芳



書籍 ISBN · 9575834844

中文書名：心靈雞湯

原文書名：Chicken soup for the soul

書籍作者：傑克坎菲爾／馬克韓森

出版：星星出版社 1995年7月30日 初版

## 一、圖書作者與內容簡介

1. 敘述方式：心靈雞湯一書全文皆採用短篇故事組合成一個主題，每一個短篇又敘說著不同人的故事，在不同的故事裡看到不同人對於不同事情的處理態度，以及面對人生的經驗哲學。

2. 內容大要：每一個短篇故事對應著各自的主題，愛的力量寫出了愛給人們帶來的正向力量；讓夢想成真列舉了許多正向成功的故事，每一篇故事帶給讀者不同得感觸，指引讀者前往不同的方向。

## 二、內容摘錄

頁碼：62

每個人人生來都有散播歡樂的能力，無窮無盡的創造力，以及旺盛的生命力，只是我們將這些天賦隱埋了。天生我材必有用，每個人人生來就有自己所擅長的事物，然而現實的教育隱沒了孩子們的天賦，孩子的價值觀早已被教育成會讀書才是好小孩，會讀書才能出人頭地，導致擁有特殊天賦的孩子們變的一無是處，不僅無法為了他人而活，亦無法自由的做自己。

頁碼：127

一旦你發現一個孩子的自我意識開始增強，你會看到他在學習領域有豐富的成果，但更重要的是，你會看到一個孩子開始懂得喜愛生活。學習本為枯燥乏味之事，然而從事自己有興趣之事物會使得生活變得十分精彩，做自己比做他人眼中的自己要來得快活多了。

## 三、我的觀點

心靈雞湯一書由許多短篇故事、小故事所組成，每一篇故事都有著極其深遠的意義，而這些故事在人生不同階段所代表的意



義，帶給人的啟迪亦是截然不同的。

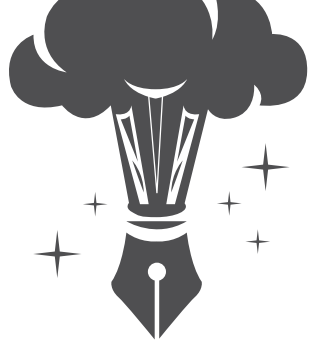
愛的力量將生活中干擾一天情緒的許多瑣事迎刃而解，愛的力量常常出現在不起眼的小細節，例如：突如其來的一個擁抱，帶給了人一種充滿了愛充滿力量的感覺，使人更加擁有了勇氣，更加的有信心來面對更多挑戰；人來人往的大街上時常可見到免費擁抱的告示牌，每個擁抱都將帶給這些陌生人無窮的力量、勇氣、信心，使一天的不順遂、壞運氣、壞心情全都一掃而空，愛的力量無時無刻都存在於生活中，而這些看似渺小的力量卻有者無比驚人效果。

現代生活過於便利，使得人們不懂知足，不懂得如何更愛自己一點，永遠覺得自己的物質生活遠不如他人，殊不知這世上還有許多人羨慕著自己的物質生活；還有許多的貧困人家無論付出多少血汗都無法換取的奢華生活，學會愛自己並不難，看見自己的好，不與他人比較，學會享受當下享受自我，學會了愛自己才能夠追逐更多更多更加美好的事物，才能無憂無慮的追逐夢想、追逐自己所嚮往的人、事、物，克服理想道路中的障礙，俗話說：「身體髮膚受之父母」，不懂的愛自己就是傷害自己、傷害父母，要想克服眼前的障礙必須擁有相當充足的處事智慧，不具備足夠的處事智慧無法迅速有效率的克服重重問題，要想有充足的處事智慧，因此學習是十分重要的，不僅僅是書本上所教的知識，當中包括了作者們的人生經歷、任課老師於課堂上分享有關於自己的人生哲學，作者及講師所擁有的這些人生經歷是學生尚未經歷過的，甚至周遭的一點小事、一個不起眼的人都可以為我們帶來一個不同的想法，也許要在未來的十年、二十年裡才能將其融會貫通，以過去的經驗融合自己的隨機應變創造出更佳的解決之道，並將其傳給他人。種甚麼因就會得甚麼果，努力向學不是為了他人，而是為了自己，為了自己的將來好好打拚一番，不要到時候才後悔莫及。

「我應該學習敞開心胸，付出關愛，不求任何回報」。在校園中同儕之間經常需要互相扶持，無論日常生活、實習、課業比比皆是，然而這樣的大環境下許多人不求回報的幫助對方卻反而被他人利用，形成所謂的工具人，也許是生長背景的不同所帶來的文化差異，也許是在感情的做弄下而導致一方無私付出一方坦然接受，亦也許就如同外界所陳述一樣只不過是利用的工具罷了。不求任何回報的付出關愛也許對於自己所親愛的人並不難，但是對於陌生人是否還願意伸出援手呢？常常有人在路上突發性的昏倒，無脈搏、無呼吸、無心跳，又有多少人願意停下腳步上前幫助 CPR 呢？路上車禍隨處可見，有多少人抱著憐憫的心態前來觀看，真正願意幫助人屈指可數，甚至有人還會抱怨擋著他們導致上班遲到了，這些沒有同理心的行為處處可見，我們應該保護那些願意伸出援手的天使們，幫助他們將這份無私的愛散播出去，將幫助他人這項美德發揚光大，去幫助那些急需幫助的人。

#### 四、討論議題

人生仕途中難免會遇到許多不順遂的事情，這時候又是否能像書中裏的人物用自己的人生經驗來將事情迎刃而解、逢凶化吉呢？



# 不怕我和世界 不一樣

◆ 機二忠／潘俊瑋  
◆ 指導老師／蔡孟芳



書籍 ISBN · 9789862160626  
中文書名：不怕我和世界不一樣  
書籍作者：許芳宜  
出版：遠見天下文化出版股份有限公司  
2007年12月初版

## 一、圖書作者與內容簡介

小時候的許芳宜對自己很沒有自信，雖然努力用功念書，成績卻不理想，在同儕之間時常抬不起頭，後來遇見了舞蹈，才找到了出路。在台上的感覺無所不能，像是換了角色似的，盡情揮灑，就算面對家人的反對，但她依然堅持把舞蹈當志業，努力成為一名職業舞者。

## 二、內容摘錄

頁碼：20

「努力不一定成功，成功一定要努力。」

俗話說：「三分天註定，七分靠打拚」，為了目標要更加努力，上天也是會眷顧你的，就算結果不理想，也要堅持下去，因為失敗為成功之母，有努力就會有收穫。

頁碼：172

「如果真有心，你不會將自己的付出當作是犧牲是代價，而是對夢想的投資，一個只賺不賠的投資。」

實現夢想的途中，難免會遇上困境，甚至必須二擇一，不可能兼

得，但對我來說，這是一個代價，而且是一個有價值並幫助你成長茁壯的代價。

## 三、我的觀點

「舞蹈」對許芳宜來說不只是癡愛的興趣而已，它也給了她自信，決定了她的人生的主調。在過程中她努力地克服重重關卡，為了堅持所愛，她和反對學舞的父親搏鬥到底，知道如果要贏過爸爸，唯一的方法就是做給他看——路遙知馬力，時間可以證明一切，但不是短短一兩小時，而是十年，甚至二十年都堅持做同一件事，讓他知道這並不是隨便說說而已。

閱讀許芳宜的舞蹈人生，讓我回頭看著自己的生活及夢想。原本的我，從小到大對美術的喜愛幾乎是身旁朋友們都知道的事，後來我突然對機械產生了興趣，也選擇進入職校修習相關領域，然而，這對理解能力不足和不擅長數理的我，實在是倍感吃力，曾經也因此讓我想放棄並轉學，但

在許多老師的幫助下，我重新確認了自己的方向，並試著朝著目標前進。大家看我表面上篤定勇敢，只有我知道，在內心深處，面對自己與眾不同的志向、孤獨無伴的道路，不時對這條路是否走得通感到懷疑。我很渴望能像她一樣擁有勇氣及自信去追尋夢想，並且下定決心堅持自己的道路，雖然，這並不容易。

在歐美卡通「Adventure Time」的官方漫畫第十六集的劇情中，身為主角之一的寒冰國王（Ice King）說過一句話：「放棄雖然很簡單，但你要知道自己是有意義的，即使這個世界沒人看到的到，但你也要知道，你的內心，還是有特別的地方。」在竭盡所有心力之後，有時難免會因為成果不理想、因為失敗，而不自覺地站在「放棄」的崖邊。對喪氣的人來說，往下凝視的崖底樣貌雖深沉，但撒手一切，就能割裂過去的難題與挫折，這樣的誘惑著實難以抵擋。然而，退一步想，「放棄」雖然簡單，卻會讓我們永遠與成功絕緣，非但嘗不到辛苦過後的果實，也可能因此錯失機會，所以即使別人不認同，看不到你的努力，也該勇往直前，努力為自己打拚下去。

堅持的價值，便在證明自己的與眾不同，讓天賦本質閃閃發光。同樣的在漫威電影「蜘蛛人：返校日」中，蜘蛛人彼得帕克因為受到鋼鐵人的徵召，他每日每夜盡己所能去幫助每個人，一來可作為自身能力的證明，二來，他希望能有朝一日能成為復仇者，成為像鋼鐵人一樣的英雄。就算途中被鋼鐵人制止，要他別去管任何危險的事物，好好當個友善鄰居蜘蛛人，但他依然決定靠自己的力量達成目的，而他的果斷與勇氣，在最後成功阻止了一場高空搶案，也證明自己有實力可以做的更多，辦到別人都不

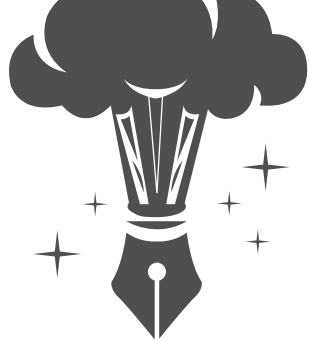
認為他能辦到的事。

不怕我和世界不一樣。每個人人生來就與眾不同，喜好也有所不同，別因為自己沒有任何才華而感到失落。上帝打造每個人，一定有他的長處，也許是一瞬間的，也許是慢慢發掘的，我們的任務在於好好把握機會，不放棄任何渺小的可能。就像五月天有首歌寫著：「逆風的方向，更適合飛翔」，有逆境才能幫助成長，就算失敗了，失望了，也不能絕望，要相信潮落之後一定有潮起，真正的英雄必能趁勢而起，只要他懂得堅持。

#### 四、討論議題

該用什麼態度來實現夢想，在遇到困難或者是家人不同意時，要如何面對，拿出勇氣追夢，讓他人看見你所付出的，你所努力的。





# 探索不一樣的自我

◆ 子二孝／何羿辰  
◆ 指導老師／蔡孟芳



書籍 ISBN：9789571362885  
中文書名：有種，請坐第一排  
原文書名：有種，請坐第一排  
書籍作者：蔡淇華  
出版：時報出版 2015年6月12日 初版

## 一、圖書作者與內容簡介

這本書中，經由蔡老師的人生經驗與他人的經歷，帶領著迷失在人生中的同學度過險境，藉由蔡老師的親身經驗與人生哲學的結合，使整個故事添增了不少色彩。在有種請坐第一排中，作者藉由自己的努力與對學習的熱忱，成功使我自己有意願到座位的前線，沐浴在各種老師的槍林彈雨中，使我自己更上一層樓，其他篇章也是能激發自己的意志，從而探索一個全新的自己，從這亂世中脫穎而出。

## 二、內容摘錄

頁碼：86

在習飛的日子裡，不要只用眼睛觀測世界，別忘了要偶爾離開枝頭，改用你的雙翅丈量天空。你要了解，只有真正撞過亂流的鷹車，才能抓住上升的氣流，不管飛到哪裡，都能扶搖而上。

頁碼：102

在教育愈來愈難幫助階級流動的今日，世界充滿了懷才不遇的張良，但別忘了，二十一世紀的橋頭也正站滿了急覓良才的圯上老人，

他們正在尋找那個「可以讓人放心的人」將手中的（太公兵法）交給他，所以，讓人擁有放心的品德，可能是現世「推自己往上流動」最有利的引擎。

## 三、我的觀點

有種，請坐第一排，當時還在拚會考的我，不瞭解這本書的真正涵義，直到今天拿出來細細品嚐時才發現作者的用心。國中的我面對著各式各樣的老師，他們都想讓我們拚上一所好高中，然而，失去學習熱忱的我只是一味地苦讀，果不其然的沒有考上好高中或高職，然而這樣的結果帶給我了一個不同的人生，在講台上，是肚子裡裝滿了墨水的老師，一個比一個有教學熱忱，說的不是名為空洞的理論，而是一片嶄新的風景，漸漸地我到了第一排的位置，在各科的大魔王的口水與粉筆灰下洗禮，宛如作者一般，追尋著一片遼闊無邊的草原。

這本書中，用自己以及他的親身經驗告訴著我們這些還未脫殼而出青少年們，令我印象深刻的還有這篇：「做過甚

麼，比懂得甚麼還重要」，現在的社會中高學歷的人比比皆是，作者就用自己的經驗告訴我們，企業想要的都不是高學歷畢業的人，而是有經驗的人，他們所追求的不是一張證書，而是想知道「你，解決過什麼問題？」他們想了解的自己的積極度，抗壓性，或世人個發展等，只有更加了解你，企業才能放心的僱用你。

一生中，有時你造就了選擇，有時選擇造就了你，人生多多少少都會作出選擇，選擇坐到第一排，在老師的口水下成長，抑或是在學習路上攢取經驗，這些都是自己的選擇，每做一次選擇，我總會告訴自己去「讓自己覺得舒坦」的正確選擇，不愧對自己的心，不辜負自己的未來，這選擇對我來說是再好不過的，選擇正確的路，造就不一樣的自己。

現代的3C產品比比皆是，年輕的我們習慣了科技的生活，卻沒發現我們已經失去了最基本的「溝通的能力」。溝通不只是能找對話題，更要懂得如何「傾聽他人的言語」，不需要讓自己說太多話，只須讓傾聽的對象感到我的興趣和信心，他們的話題便會源源不斷的湧上，每個人喜歡的都是認真傾聽他人的言語後「問對問題的人」，因為那會使我們表現出我們的「思辨」與「誠懇」的特質。所以，放下我們身邊的手機，享受交流快樂與喜悅吧！

靈感，是弱者的藉口！在「紀律」的生活中努力地生活，靈感就會出現。起初，我不理解作者表達的意義。隨著時間的鋪陳以及對生活的憧憬，我發現了何謂「靈感」，它不存在於自己的夢想，也不存在於書上，而是日經月累的一個人生經驗而得來的，不需要美麗的詞彙鋪陳，不需要書籍的淬鍊，就是自己的靈

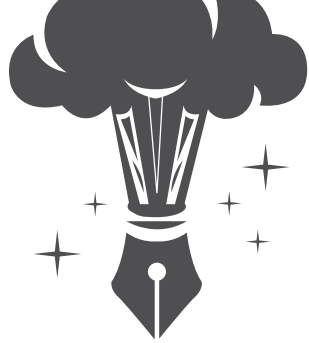
感，不為他人所有，屬於自己的財產。

浮沉亂世之中，為非作歹之事已經司空見慣，但是在這亂世之中不免也正人君子給我們指引道路，以演講的方式，以媒體的方式，抑或是用書本。而我就推薦這本書，給在人生常常路途中迷茫的同學們，讓這本書指引你一條新的道路，邁向新的人生並發掘自我吧！

#### 四、討論議題

讀完這本書使我們人生有什麼新的發現嗎？





# 愛要及時

◆ 子二孝／楊適光

◆ 指導老師／蔡子孟芳



甲等

書籍 ISBN · 0571321552718

中文書名：哈娜，你會吹口哨嗎？

原文書名：· Kan du viss la Johanna?

書籍作者：· Ulf Stark

出版：遠流 2005 年 9 月 1 日 初版

## 一、圖書作者與內容簡介

這本書是由第一人稱書寫，以我以及我的朋友貝拉的視角來敘事，起初主角和貝拉聊到爺爺每次和他見面就會給他錢，有時會喝咖啡吃蛋糕，有時會一起去到湖心釣魚，自小沒有爺爺的貝拉對於主角所說的事情感到好奇且嚮往，就鼓起勇氣去老人之家「認」了一個爺爺，這位爺爺不但沒有排斥這兩位不速之客，反而非常開心的「認」了這個孫子，貝拉只要一有空就會陪陪爺爺，而爺爺也教導了貝拉許多的知識和技能。

## 二、內容摘錄

頁碼：56

「牧師短短說了一段話：『爺爺是個快樂的人，尤其是過世前的那段日子。』聽到這裡，貝拉舉起手來，他揮著手好讓所有人能看見。『可是他是我爺爺。』『現在我要吹口哨，聽好，聲音迴盪在整座教堂，他吹的是，哈娜，你會吹口哨嗎？』即使爺爺已經過世，但仍然覆行了和爺爺的這份重要約定，即使人已經離去，但這份連結仍然會

烙印在他們的心中，而使能夠鼓起勇氣在在喪體上引起大家的注意，他是為了呼應這份親情以及爺爺大場面的認貝拉為孫子這件事吧。

## 三、我的觀點

我百龍之智的頭腦來自戰勝課本後的戰利品，銅筋鐵骨的身體來自惰性寄來的挑戰書，然而保護這一切的皮膚，就像空襲時的防空洞，就像颱風來時擋在門口的沙包，就像永遠包容著不懂事的自己，那溫暖的親情

在我還沒上國中之前，每當農曆新年，我總會成為熱鍋上的螞蟻，期盼著趕快回去看住在雲林的爺爺和奶奶，以及只有過年才會從全台灣四面八方回來的兄弟們一起玩成一片。說到玩，絕對少不了我的爺爺，我的爺爺每見我們一次，就會教我們新的遊戲，比如說拿報紙做成劍來玩，在家的後園撿木材做成橡皮槍，甚至是在後園的一條小溪釣青蛙……每年都像這樣玩得非常開心，玩完之後爺爺就像個孩子王

一樣帶領著所有小朋友去買糖果，唯有奶奶堅持著我不能去，每次奶奶都和我說：「你在這裡陪奶奶好嗎？糖果讓他們去買就好。」但那時的我非常不能體諒奶奶說的話，還認為奶奶是想要刻意疏遠我和其他兄弟，所以當時的我不太喜歡奶奶。

在我五年級的時候，奶奶因糖尿病沒有控制好而病倒了，爺爺也因為要陪著奶奶，再也沒有陪我們一起玩和買糖果了。當時正在流行著要使用搖桿連結到主機在接上電視來顯示畫面的遊戲機，由於我們的電視機在二樓，所以近幾年來樓下只剩下在看電視的爺爺奶奶，和其他回來的大人，雖然聊天聲仍然絡繹不絕，但相較於之前的模樣，還是冷清許多，當時我們這一群小屁孩什麼都沒在管，也沒有在關心，每年就是一直玩，一直玩，奶奶進了醫院也不是特別關心，去探病的同時，心中也在想：什麼時候能夠回去玩遊戲，關卡要怎麼破？直到奶奶進了加護病房，才了解到事情的嚴重性。

因為一通電話，全家被召回了南部：「奶奶呢？怎麼樣了？」我著急的問，轉頭看到了冰櫃後才了解，一切都來不急了。

這本書的主人翁貝拉，從小就沒有爺爺，為了解解有爺爺是什麼感覺而去「認」了一個爺爺，雖然沒有血緣關係，但和這位素昧平生的爺爺卻建立了極其深厚的羈絆，即使貝拉為了實現和爺爺的約定，耗費太多時間而無法陪爺爺寫完人生的最後一頁，但它確實確實給了爺爺一個最棒的回應。

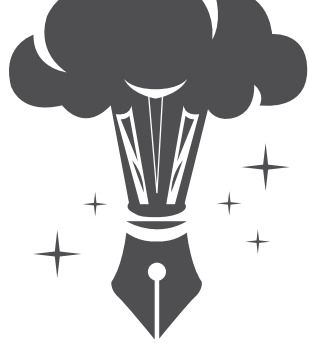
貝拉告訴了我，想要就應該付諸實行；貝拉提醒了我，親情是多麼的重要；貝拉教導了我，愛要及時，不要等到錯過了才懂得珍惜。現在過年，我總是跟爺爺坐在樓下一起看電視，時而聊

聊平時的閒事，時而聽聽爺爺講曾經的豐功偉業，時而看看電視機播出的綜藝節目一起哈哈大笑。沒錯！這就是我要的新年，謝謝你，貝拉，我做到了。

#### 四、討論議題

親情對你來說重要嗎？為什麼？





# 科學在你我身邊

◆ 電二忠／芮紹棠  
◆ 指導老師／張素靜



書籍 ISBN · 9789578038899  
中文書名：不腦殘科學  
書籍作者：PanSci 泛科學網專欄作者群  
出版：平安文化 2013年12月9日 初版

## 一、圖書作者與內容簡介

不腦殘科學敘述多為事情、原因、結果，內容開頭大部分會先簡單描述然後舉例內容有生活上的知識；有性方面的知識，主題有些會使用設問法，裡面講一些我們平常不會特別去探討、鑽研的知識，內容豐富且講解不會無憑無據，令人回味無窮。

## 二、內容摘錄

頁碼：114

該研究團隊的科學家史莫得博士表示，如果這個現象是單純的吸水膨脹所引起的，那麼這很可能不代表有什麼特別的功能。但是，若是因為神經所產生的生理反應，這就代表這個現象在人類的演化史上有著特殊的功能和意義。如果不是這本書帶給我這些知識，我可能一輩子都無知的以為手指皮膚是因為吸水而皺摺。

頁碼：254

人類是日行性動物，生理上內建為白天光線充足時活動、夜晚黑暗來臨後睡覺，這樣的活動形態有助於生理時鐘的穩定。但隨著文明的發展和進步，人們夜晚時也能夠都充著光線，這便連帶著出現了一些健康問題。最近我上課老是覺得睏，但看到這篇文章後我才明白睏是因為晚上沒關燈。

## 三、我的觀點

平常只要我們談到科學就會覺得遙不可及，看科學雜誌或書籍時，上面海量的專有名詞更是弄得人們眼花撩亂，但看完這本書



後我覺的科學好似遠在天邊但其實近在眼前，科學存在於我們日常生活中不起眼的小地方，像是我們常常談到的熱量、大卡攝取量；或著是晚上睡覺要睡多久；又或著是抽菸所造成的身體影響，這些生活上的瑣事可能平常不會特別注意，但從科學的角度加以深入探討，你就會發現其中的奧秘。

這本書最令我印象深刻的章節有三篇，第一篇：失戀的痛有多痛？雖然我沒有失戀的經驗，但我也有心痛的時候，像是自己的珍藏品不見或被弄壞時，那種痛好像比被拳頭打到還痛，心好像攪在一起，痛苦難耐，正所謂心如刀割，有次我在廚房操刀不慎割傷自己，心裡的痛覺彷彿跟生理上受到的感覺一模一樣，書中解釋到這是因為心理和生理的痛覺會刺激大腦同個區塊所導致。

第二篇：開燈睡覺，越睡越憂鬱。有一陣子，我突然迷上連續劇，於是我常常追劇追到睡著，所以我常常沒開燈就睡覺，那時心裡狀態不是很好，常沒事就垂頭喪氣、不想與人交談，我想說應該是考試壓力的關係，所以沒去理會，之後慢慢的也就恢復正常了，看完這本書後我才恍然大悟，我那時會好轉是因為生活恢復正常、生活步入正軌、開始開燈睡覺，跟考試沒有太大的關係。

第三篇：不運動與抽菸一樣致命？當我們提到不健康的行為大家第一個想到大概就是抽菸，因為抽菸眾所皆知，抽菸也是許多人的家常便飯，有些人對抽菸愛不釋手；有些人則對抽菸避而遠之，即便有許多信而有證的例子和學校、政府機關不斷的宣導，但還是有許多人去嘗試，雖然有些人成功戒了菸，但這對身體造成的影響是永久的，看完這篇章節後，我萬萬沒想到不運動竟與抽菸對身體造成的影響是對等的，內容提到不運動和抽菸皆會造成慢性疾病、癌症，且研究顯示抽菸和不運動的死亡率不相上下，這是因為當人體缺乏運動時膽固醇、三酸甘油酯會提高，這會連帶造成許多疾病、慢性病的產生，而且這不單單是成年人要預防的狀況，許多青少年運動量也未達到應有的標準，現代人太過依賴汽車等交通工具，這導致了我們每天坐在椅子上的時間增長。現在的我每週都會定期去跑步、跳舞，體育課也會想辦法多打球，自從有了規律的運動後我的身體健康了不少，上課也不再那麼疲憊。

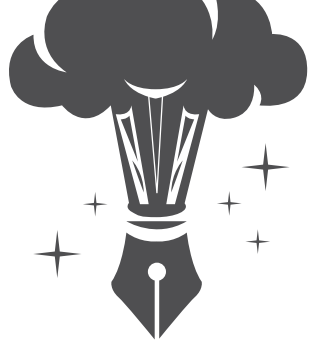
不腦殘科學這本書以第三人稱的方式述說一些平常出現在生活周遭卻不會去探討的知識，有些知識引人尷尬；有些知識艱澀難懂，所以大部分的人不會去加以了解，但此書把我們平常不會去探討的知識全都淋漓盡致的寫了出來，內容還有講到一些像心電感應這類抽象的事情，但內容不會口說無憑、胡編亂造，作者會用詳細的研究數據來解釋，書中有許多玩笑、有趣的點，令人不會越看越乏味，而是越看越有趣、著迷？

#### 四、討論議題

你會選擇改變日常生活習慣來換取健康，還是讓身體每況愈下？

Science





# 做自己與別人生 命中的天使的閱 讀心得

◆ 電二忠／官原塘  
◆ 指導老師／張素靜



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：寶瓶文化事業有限公司

2008年5月15日 初版

## 一、圖書作者與內容簡介

本書以故事穿插評論啟發人生道理，故事都是作者個人經歷，或是他周遭的人的歷程，它分為自己和別人兩種，一開始先了解自己，自我省察，讓對的人來做對的事，再來是幫助他人的心，慈善並不是只需要錢，還要有一顆助人的心，最後要做別人生命中的天使，今天你若是肯幫助他人，那麼受惠最大的也是自己，那種富有是超越有錢有權的人，做自己生命中的天使是讓自己變的更好，當別人生命中的天使，同時他們也將是你生命中的天使。

## 二、內容摘錄

頁碼：122

心理學有個說法，恐懼往往是事情還未發生時人們在心中想像出來的，它大過於事情真正發生時所帶來的恐懼，這些話跟我自己的遭遇有所關聯，在國中某一次的學期末，我很不幸被班上的同學選為輔導小老師，當下我的心情是無比的害怕、恐懼，一直在想像未來還沒發生的事，不過之後的發展還不錯，重點是要學著去面對問題。

頁碼：127

記住所有的高興或悲傷，都將在來臨之後不久消失，切記，沒有永遠不變的事物，這樣任何事情發生時，心中的寧靜都不會消失，能夠去接受外來的轉變，可以有情緒，人不可能是毫無感情的活著，但不能被影響太久，學會放下讓自己的心保持平靜，一時間得意不用太久，一時間挫敗也不用太久，重新調適好心情再去接納。

## 三、我的觀點

「每個人心中都有天使，天使亦在每個人心中」，這本書吸引我的原因，其一是因為作者是一位在社會上的知名成功人士，其二是因為書中的內容與我息息相關，所陳述的小故事都可能發生在我的生活之中，並非天馬行空的飄渺虛無，遙不可及，所以特別吸引我想閱讀。

「天生我材必有用」，重點在於人們要能夠理解自己的優點及缺點，每個人都有自己的位置，應當各司其職，並且把優點發揚光大，讓缺點成為養分，締造出更完善的自己。為了改善天生的不足，應當要培養三種能力：觀察力、分析力及判斷力。就好比嚴長壽在擔任外國導遊時，經過幾次下



來的觀察，他發現到其他團的旅客稱讚自己的導遊，因為擔心本國人水土不服不適應當地飲食，所以十分貼心的準備了台灣的家常菜，於是嚴長壽開始分析自己該如何變成一位更好的導遊，最後經由好的判斷能力，決定要樹立自己的風格，他不只是單純的當個一般機械式的導遊，他想要跟別人有所不同，於是在出團之前會先做足功課，比如了解當地的歷史故事，讓遊客抵達目的地之前就能對當地的文化有所了解，參觀起來才不致於淪為走馬看花，令遊客更能感受到歷史文化的溫度。我個人認為他的作法是打破一般人的慣性，勇於創新，不想因襲過去老導遊的模式，自己創造出獨特的方法，可見這三種能力要是塑造的好，便能使入再次昇華一番。

看見作者因為願意改變自己，而向上攀升，也想到自己跟他一樣的處境，我個人從國小三年級就去補習班，因為大家都補習，到學校後都能考高分，所以我以為補習是萬靈藥，直到國中三年級我都在補習，但成績始終未見起色。到了高中後我開始想要有所改變，只針對較弱科目請家教，其他科我決定靠自己研讀，經過這樣的改變，我的學業確實有很大的進步，而且有多餘的時間打球運動及參與其他社團活動，因為願意改變，造就了新的生活樣態。

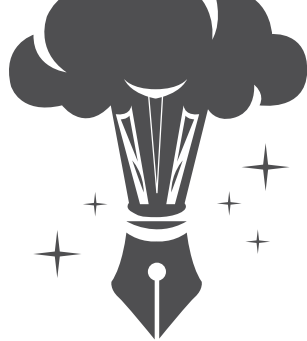
書中作者（嚴長壽）很認同德國的教育制度，提到德國教育制度會安排學生就學時期去工作場所實習，讓他們有機會從紙上談兵到實際操作，嚴長壽認為台灣也該效仿這種方式，讓學生跳脫單調的教科書本單向學習，去社會上歷練一番。我身為一名高職生，雖然我的理智認同這項措施，但是心境上卻總是對外界的未知感到恐懼擔憂，不過也總不能永遠躲在學校這個避風港，長大後仍然必須去面對職場各種挑戰，所以我也認為教育需要更廣

泛的學習，學習好書本知識和這個廣大社會裡形形色色的議題。

「做好自己生命中的天使，就不要被一時的情緒占用太多時間」，因為任何喜悅與悲傷都只是一時的，這幾句話就像在描寫最近這幾年的我，因為學業成績不太穩定，有幾次考前孜孜矻矻很努力，就拿到班上的前幾名，但是容易得意忘形的我，就會因為快樂停留在心裡太久，而鬆懈了下來，那麼接下來的成績與表現當然不盡理想。我想說的是：不管「樂」與「哀」都只要感受幾分鐘就夠了，若是執迷不悟，只會重蹈覆轍悲慘的過往，再次落入萬丈深淵，不過人是互相的，既要照顧好自己，也要去關愛他人，除了實質的金錢援助，也需要佐以一顆真誠想幫助人的心，這令我回憶起今年元旦的第一天凌晨，我在寒流來襲並伴隨著小雨的天氣下，到台北市政府跨年晚會，不是抬頭高聲隨身音樂大聲嘶喊，而是低頭默默辛勤擔任志工，雖然我只是拿著一把長夾子和一個垃圾袋，能做的也僅僅是把地上前來跨年時遊客亂丟的垃圾撿起來，收集好再分類處理，但我和那些來看煙火和表演的遊客不同，我有一顆想要減少清潔員的負擔，和協助整理我住的城市環境的心，以微小的行動來付出，用自身能力所及的方法來幫助他人，我選擇用這樣的方式來迎接新的一年，這是我認同的理念：做好自己生命中的天使！

#### 四、討論議題

在自己的利益與幫助他人之間，該如何取捨，並做出最適當的選擇？



# 夢想

◆ 機一忠／林健瑜  
◆ 指導老師／廖育瑩



甲等

書籍 ISBN · 9781957-32166  
中文書名：十五顆小行星  
書籍作者：劉克襄  
出版：遠流出版事業股份有限公司  
2011年3月1日 初版

## 一、圖書作者與內容簡介

這本書主要是述說十五個人的故事，每個故事都有個共通點：主角都拋下普通人的生活，努力不懈的奮鬥與追求所想要的事物，中間歷經了酸甜蜜辣。在書中，劉克襄以旁觀者的角度，審視每個主角，穿梭在他們的故事裡，紀錄了他們追尋希望和目標的過程。

## 二、內容摘錄

頁碼：52

年輕時，我翻讀鹿野所遺留的自然科學報告和山行札記，總隱隱感覺，他提到的原住民夥伴，恐怕都已作古，或早就在戰爭時罹難，化為森林的塵埃了。沒想到你彷彿台灣的最後一隻雲豹，仍殘存在隱密的原始森林，為那個蠻陌踏查的時代。

頁碼：132

正當我陶醉著，而且有些興奮，說不定牠會把我當成柱子，在旁邊停下來歇腳時，突然間，聽到船笛聲大響。我彷彿自大夢中醒來，猛地望向海邊，赫然發現，一對龐大的灰黑軍艦，正在駛回港中。

## 三、我的觀點

很多人在小的時候都曾擁有過夢想，有的夢想天馬行空、有的夢想很渺小。但經過成長、蛻變，有些人的夢想早已改變，夢想就越來越小，小時候曾想過的事，但在成長的過程卻已不在；但有些人還抱持著自己的夢想，盡自己的所能，阻隔了許多的慾望、誘惑，最終為了到達名為夢想的天堂。

這本書寫了十五個人的故事，這十五個人都有一個共通點——為了夢想而付出畢生的一切。他們的夢想有的很渺小、有的很雄偉，每個人為了夢想達成而付出很多時間，甚至有人付出了性命。在閱讀這本書的過程，我不斷反覆思索：那我的夢想呢？

小時候我的夢想是當個外科醫生，然而升上了國中，原先的夢想卻改變了。整天在思考真正適合我的未來，在那時，生物和化學科引起我的興趣，我很希望未來能走相關方面的職業，但因為成績的限制，我也不知道該如何找夢想。但書中的每個人卻是堅持初有的夢想直到最後。他們遇到了障礙



都會去克服，就像書中的拾方方，他為了能爬上聖母峰的最高峰，不顧眼前的危險，然而其他的隊員都很怕眼前的阻礙而不敢上去，隊員都在半山腰等他，就拾方方一個人往上爬，克服了阻礙登頂，可是卻在下山的途中杳無音訊。結局雖有遺憾，但他的人生卻已達成自我的目標。我羨慕著拾方方，但事實上我就像是那些成員一樣，面對眼前的阻礙徘徊不前，遲遲不敢踏出一步。

我在國三的時候面臨選擇時刻，在眾多學校與科系中找到適合我的學校——松山工農園藝科，於是當時把所有的時間拿來夢想著這間學校，偶爾加上一點點的努力，我也幻想著大學該讀哪個科系，該做什麼工作，但一切憧憬就在志願選填後，公布上榜學校時，幻滅了。我不夠努力，只能懊悔：要是再多個一分，我就能上理想的學校；要是我和書中的人一樣為了夢想付出了時間，我就不會造成現在這狼狽的樣子。

進入高一，我讀了機械科，遠離最初的規劃，我又開始回到當初對未來的渺茫。但我決定還是要再訂定一個目標，這次我想像書中的人一樣，為了目標付出許多努力，不再輕言放棄，也不再只是空想。

在這本書中，印象最深的人物是魯本身邊的人——王祿仔，魯本在阿里山迷路時，王祿仔為了找他而常常站在同一個地方宣傳，希望大家能幫忙尋找魯本。他為了能尋找失蹤的魯本，一直在同一個地方尋求大家的協助，不管在那邊多久了，似乎都不放棄那一點希望，就像我們追尋夢想的過程中，即使只有一點希望，也要向前邁進，過程中即使有點辛苦、有點厭倦，也不放棄地向前看。沒有人能預知未來將會如何；也沒有人能知曉現在做

的事對未來的發展會如何，即使如此，仍抱著未知的希望前進。

每一個成功都是付出了許多的努力、練習與很大的決心，在眾多的選擇中也都需要一些勇氣，然而一路上都能堅持自己的夢想，與書中的人一樣堅持，即使沒達到你所想要的，至少中間的過程會使你接近夢想的邊緣。

#### 四、討論議題

接近夢想的過程需要付出多少努力才算盡力？



# 璀璨木柵

發行單位：臺北市立木柵高級工業職業學校

發行人：李通傑校長

策劃：木柵高工圖書館

總編輯：陳品雁老師

地址：臺北市文山區木柵路四段27號

電話：(02) 2230-0506

網址：[www.mcvs.tp.edu.tw](http://www.mcvs.tp.edu.tw)

設計印刷：普林特茲文化事業

地址：臺北市忠孝西路一段21號9樓之1

電話：(02) 7725-9995

網址：<http://www.printers.com.tw>

出版日期：中華民國一〇九年五月

