

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：1

班 級：甲

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：王書庭

參賽標題：一們精彩的課外旅程

書籍ISBN：9789577415059

閱讀書名：看誰在說謊

原文書名：ONE OF US IS LYING

書籍作者：凱倫·麥馬納斯

出版單位：春天出版國際文化有限公司

出版年月：二〇二二年三月

版 次：二版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

故事在一個典型的美國校園中拉開序幕，五個生活完全沒瓜葛的學生因為留校察看而「齊聚一堂」。說是「齊聚一堂」，是因為在五人中，有四人各自在特定領域中大放異彩，是焦點學生！學生們看似在機緣巧合下相遇，事實上卻暗藏玄機。平凡的留校察看，發生了一場命案，而死者就是第五位學生—賽門（一個開發惡名昭彰的八卦軟體的人，而軟體以事件真實性聞名）。

二、內容摘錄：

「他嚴格規定上他的課不准帶手機，而且每堂課的前十分鐘，他都要檢查所有人的包包，活像他是個航空公司安檢主管、而我們所有人都在黑名單上。」（p.008）

「不過他主要都看著庫柏。灣景高中沒有一個女老師能抗拒他那種全美明星的魅力。」（p.019）

「一樁謀殺調查變成了獵巫行動。當警方以收集證據的名義而洩漏個人資訊，他們是不是做得太過分了？」（p.263）

「媒體報導的風向改變了，他們關注的焦點不再是我們，而是警方處理這個案子有什麼問題。」（p.265-266）

「我真希望他願意認真聽，因為我比誰都清楚，當你判定自己不夠好時，你有可能把自己的

人生搞得多麼淒慘。」(p.330)

三、我的觀點：

說謊，重不重要呢？它的書名成功勾起我的好奇心，字裡行間藏著數不清的秘密與猜疑。

「五個學生走進課後留校教室。只有四個活著離開。」封面上的人們你看我我看你，在還沒進入一趟精彩又疑雲重重的旅程前，就能看出他們的眼裡盡是不信任與猜疑。

故事在一個典型的美國校園中拉開序幕，五個生活完全沒瓜葛的學生因為留校察看而「齊聚一堂」。這些焦點學生看似在機緣巧合下相遇，事實上卻暗藏玄機。平凡的留校察看，發生了一場命案，而死者就是第五位學生——賽門。發生命案後，那四位同學陸續被警方做筆錄，並列為嫌疑犯。偵查過程，他們被針對、貼標籤，生活也因這起命案，被搞得天翻地覆，而最後的真相會讓你跌破眼睛！

劇情跟著辦案的腳步，真相逐一浮現，同時也浮現出許多問題。首先，是關於警察的辦案：以「無罪推定原則」來說，學生們雖然為嫌疑犯，但我覺得警察過於針對他們，彷彿證據已確鑿。死者（賽門）在死亡前預計發布四人最不可告人的秘密，在四人被偵訊後，警方卻沒辦法好好保護學生的隱私，導致這則秘密在同儕間傳開，造成排擠、訕笑、惡意相向的行為出現，亂了四人的生活，堪稱隱私漏洞！每當有新線索時，又找學生來問話，也引來旁人的側目，不但沒幫助到學生，對他們的生活更是雪上加霜！

其次，是一股坐立難安的「無形」力量——新聞媒體。學生們成為焦點，新聞媒體自然也大肆宣傳，但他們如慘無人道的變態，將學生的隱私活剝得一乾二淨！此外，媒體「帶風向」的威力也令我感到惶恐。書中的《米凱爾·鮑爾斯調查》在新聞界有著影響力，在辦案前段，對「學生」們的隱私不客氣的對外公布，讓他們在學校，必須面對大家的竊竊私語和異樣眼光。到了後半段，因為案件資訊的曝光，而其中的秘密跟新聞報導員的身分有重疊關係，報導員的報導口吻就變了，頃刻好像與學生們站在同一陣線，全國的焦點也轉向警方辦案方式，並譴責警方。而報導後，學生們的生活也在一夕間回到正常，正常得彷彿什麼都沒發生過。但若被公開的秘密裡和報導員沒有共鳴處呢？案情會如何發展？最後的結果是否會不同？但不管如此，他們的報導口吻能影響閱聽人對事件的看法和態度，更能影響當事人的生活，讓我感受到了媒體的力量是不容小覷的！如果我是當事人，只怕我沒辦法承受。我看到了那四人的堅強，頂著了輿論壓力，是多麼不容易啊！我是一個在乎他人看法也容易受影響的人，對我來說，稱讚就像太陽一樣，能溫暖我；批評就像一雙把我推進深淵的手，讓我在黑暗中哭泣。我也得忽略他人言論，被批評時不退縮，為自己築高牆才行！

最後，是故事的核心——賽門。故事中，他患有憂鬱症，是位高自尊、希望在團體中能鶴立雞群的人，卻因為那四位「明星學生」，覺得自己的風采、焦點被剝奪。在我眼中，正因他的自尊，讓他在團體中一直與人比較；正因那四個人，他覺得自己沒有大展身手的舞台；正因自認不被關注，而日漸自卑，心靈狀況每況愈下。到最後，竟轉為憤恨不平，為了復仇，居然賠上性命！我認為他忙著與人比較、忙著埋怨、忙著復仇，卻沒注意到，身邊有人一直默默的注意他，他的好朋友——珍奈。俗話說「當局者迷，旁觀者清」，用來形容珍奈再適合不過了。她是整個故事的全知者，注視著一切。她陪伴在賽門左右，並把他視為知己，無時無刻支持著他，也和他一起抱怨其他人。她了解賽門，知道他一直都很優秀，只是跟那四位「明星學生」相較起來，顯得略遜一籌。只不過故事以悲劇收尾，賽門只顧著比較，卻忘了身邊有個知己一直默默關注他，也忘了自己在閃耀。

其實我也與人比較過，只看到別人多麼亮眼，注意他人身上我沒有的。日復一日，我越來越自卑，對生活感到枯燥乏味，每天只有苦瓜臉和淚水等著我，也開始自怨自艾，對自己出氣，甚至還被父母認為有暴力傾向！直到某天同學看不下去，把我罵了一頓，說：「為什麼要因為更亮眼的人而讓自己的光芒變得黯淡？妳已經很棒了，妳看不出來嗎？」她的話點醒了我這個夢中人。是我一直把焦點放在別人身上，而不曾注意自己；是我一直跟別人比較，覺得不滿足而心情低落；是我一直不懂得放開一切，繼續和他人比較。回過神來看，才發現自己比想像中更出色！

我欲罷不能的沉浸在書中，寫作手法更令我讚嘆不已——不斷用四位嫌疑犯的視角去看待這起命案。在視角轉換中，跟「換位思考」有著大同小異之處，甚是有趣，彷彿身歷其境，情緒也會跟著角色的七情六慾而起伏。這本書是一趟收穫良多的旅程，它讓我反思警察的辦案方式、報導員的口吻和「比較」對心靈的影響。而最讓我有感而發的角色是賽門，因為看他就像在看自己的影子。他是一隻閃耀的蝴蝶，但即便自己多麼亮眼，卻無法欣賞。當賽門是主角時，我是旁觀者，能看到他的優秀；當我是主角時，卻也迷失自我。而回頭看，才發現當時的自己有多麼荒謬。他讓我了解到自我肯定的重要，不過我也感謝遇到了我的珍奈，讓我重新振作，看見自己有多麼閃耀，才讓我有今天的自己。

四、討論議題：

- 1.在資訊量爆表的世代，要如何避免被媒體帶風向呢？
- 2.在面對比自己表現更亮眼的人的時候，要怎麼做才能避免自己不被影響、不被打擊呢？
- 3.若身為書中的警察，有什麼方法能在破案的同時也兼顧學生的隱私呢？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：1

班 級：一甲

科 別：普通

名 次：甲等

作 者：詹宜蓁

參賽標題：少年的你

書籍ISBN：9787550022577

閱讀書名：少年的你，如此美麗

原文書名：少年的你，如此美麗

書籍作者：玖月晞

出版單位：百花洲文藝出版社

出版年月：2019年3月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

玖月晞的作品多以言情為主,善於用勁烈的文字來描述”不一樣”的愛情,喜歡一路走一路漂泊的人生狀態。認為迄今為止做的 最好的事,是活在真實的生活中,保持著精神的獨立自由,兀自生長。這本書寫了一段年少的愛情,他們都為了對方拼了命的努力,世界雖然對他們不公,但他們有了彼此,也有了希望和活下去的勇氣。

二、內容摘錄：

1.小丑魚能清潔海葵的壞死組織和寄生蟲,而小丑魚在海葵的觸手間摩擦,可除去自己身體上的寄生蟲或霉菌。(P.53)

2. 生活,就像夏天的柑橘樹,掛著青皮的果,苦是一定的,甜也有。(P.75)

3.生命是天賜的禮物,我不想浪費。你永遠不會知道到手的下一張牌是什麼,你要學會接受生活帶來的意外。(P.110)

4.兩個少年讀懂了彼此生命裡的痛苦掙扎、愛與無望,可什麼也不能說,說出來又有什麼用處。(P.117)

5.我們生活在陰溝裡,但依然有人仰望星空。(P.120)

6.真菌和苔蘚在一起,一個吸收養分,一個光合作用,生長成地衣,可如果把它們兩個分開,兩者就無法獨立存活,都會死去。(P.138)

三、我的觀點：

這本書講述了兩個少年的故事,一個是街頭混混,一個則是三好學生,看似毫無關係的他們,其實同樣都在遭受這世界的不公。男主北野的爸爸是強姦犯,而媽媽則是妓女,爸爸被關,媽媽不理,使他成了“孤兒”。而陳念出生在單親家庭,她的媽媽在外地工作,她性格軟弱,是遭受“校園霸凌”的受害者。同樣被這世界拋棄的兩人,不知是生命的巧合,還是命運的碰撞。兩人相遇了,而他們的初見,不像童話般美好,兩人被壓在地上受他人凌辱,但僅一個眼神的交流,他們就確定了對方是自己的依靠。而在陳念失手殺了魏萊時,北野幫她扛了罪,在一次次的考驗中兩人同樣孤獨的心早已經歷千錘百煉緊緊的綁在了一起。

這本書除了講述愛情之外更讓我關心的是校園霸凌,以及學生的課業升學壓力;這部分比起書的描述我更喜歡電影版的拍攝手法,開頭用了胡小蝶的跳樓拉開序幕,起初人們認為是臨近了考試她承受不住壓力才這麼做,但是知道真相的人都知道她是忍受不了被霸凌了。許多“旁觀者”往往選擇了沉默,深怕自己就是下一個受害者,但他們其實才是那個加害者,胡小蝶跳樓那天對著陳念說:「魏萊他們,在欺負我,你們看不到嗎?」他們看到了,但沒有人想成為下一個胡小蝶。書中時不時也會提到“考上大學改變人生”這類的話,連陳念被警察質問為什麼不報警時也說是因為“不想影響聯考”;或許對他們來說也許考上了好的大學,就能擺脫現狀,連霸凌者魏萊也是基於父母的壓力復讀想考上北京大學,她的家境並不差,只是就像她媽媽說的一樣,龍生龍鳳生鳳,她的爸媽很優秀,要是她沒有像她的爸媽一樣,不知道又會有什麼樣的結局呢?

我覺得這本書讓我最感動的是陳念和北野彼此間的信任和羈絆,在審訊室時警察騙他們對方都已經招了,但兩人就彷彿有心電感應般毫無更改口供,更在警察將陳念帶到北野面前時僅一個眼神就更加確定了對方的做法。而故事中的鄭易警官何嘗不想幫陳念和北野這對苦命鴛鴦呢?他同樣覺得對不起陳念,不像說好的能將霸凌者關進牢裡,他知道是司法漏洞帶來的無奈,所以他想讓北野說出真相、讓陳念自首。在鄭易的不斷逼問下北野仍撬不開嘴,只是淡淡的說了一句:「你有沒有為了一個人,拼了命的努力過?」電影和書對結尾的詮釋不大相同,一個是北野在鄭易不會影響陳念案底的保證下翻供了;一個則是陳念在鄭易的誘騙之下不想讓北野付出生命的代價之下說出了真相。雖然結局不同,但是不變的是他們彼此之間的愛。男女主因為年少不知道這些罪責的後果,但也正是因為這份年少保有了純真的愛情,他們不怕後果,只想保護對方。

我覺得這其實是一本很有深意的書,值得讓讀者們細細去品味。除了主線的愛情故事以外,作者想讓我們關注到的還有層出不窮的校園霸凌等故事,一般人不覺得有什麼,但這就是那些生活在陰溝裡的人們發生在他們身上的真實故事,但比起書上,這個故事我更喜歡電影版本的詮

釋方式,鏡頭很巧妙的讓觀眾有身臨其境的感覺,彷彿自己就是面對考試壓力的學生,是被霸凌的受害者。是啊,在這個現實社會中有多少人都像他們一樣呢?校園霸凌明明都是受到高度重視的,為什麼還是很多人選擇默不作聲的呢?無非就是不想惹禍上身,又或是和鄭易警官一樣,深知法律對未成年的保護,而偏偏校園霸凌就是發生在未成年的身上。故事的結尾兩個少年和從前般一前一後的走在路上,只是陳念身旁多了一個她的學生,這對應到了之前北野承諾她的「你保護世界,我保護你。」不同的是北野不再身處黑暗之中而是光明正大光明的走在陽光之下。有的人生活在陰溝裡,但也有人依然仰望著星空。

四、討論議題：

1. 未成年人的法律保護程度?
2. 校園霸凌事件的程序、處置是否完善、合理?
3. 道德與法律的衝突如何解決?
4. 家庭、社會環境對青少年行為的影響。
5. 愛與互相救贖的力量。

年 級：1

班 級：普一甲

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：林芮齊

參賽標題：心靈的救贖-奇蹟淚水管理局的故事

書籍ISBN：9766263497832

閱讀書名：奇蹟淚水管理局

原文書名：땡동! 당신의 눈물이 입금되었습니다

書籍作者：崔昭望

出版單位：采實文化

出版年月：2024 9月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

生於首爾。走路時想像世界上不存在的旋律，聆聽開心的歌曲時想像滑稽的舞步，睡前想像讓背脊發涼的懸疑場面，曾因為極度擔憂自己一秒都無法休息的大腦，而去醫院做檢查，在聽到醫生下的診斷「大腦沒有異常，但大腦一刻也不停歇的人多半是作家」後，決心成為作家。初試啼聲的《奇蹟淚水管理局》就是這麼執筆完成的。

二、內容摘錄：

1.他感覺到一直以來緊緊勒著自己的一切野心與負擔都隨著淚水融化、流了下來。兄弟倆再也沒有說話，兩人只是隔著玻璃窗，留著無聲的淚水。他們看起來似乎原諒了彼此，也原諒了自己。-p.204

2.他將握著鉛筆的手一致右方，寫上了大大的「為了自己留的眼淚」。有別於先前，他充滿了可以輕鬆完成的自信感。 p.208

3.家人能填補的孤單是有極限的，剛開始我認為是丈夫不努力，認為是他變了，我每天每天埋怨他，最後在短短一年內就只剩下我與魯尼相依為命。那時我才恍然大悟，能真正理解我內心孤單的深度與廣度的人，在這世上就只有一人，那就是我自己。p.242

三、我的觀點：

《奇蹟淚水管理局》是一個韓國作者崔昭望所創作的小說，他探討了情感與療癒的深層議題，並將眼淚作為情感的象徵，訴說了一個專門處理眼淚的機構——奇蹟淚水管理局。這本書不僅是一場想像力的旅途，也是一段關於情感釋放的心靈之旅。在這本書中，作者探討了人們如何面對傷痛，並且如何從其中找到解脫與重生。

這是一個虛構的世界，在這個世界中，每個人都會有自己的眼淚，而這些眼淚有特殊能力。眼淚並非簡單的情感呈現，而是人們內心深處最真實的感受。奇蹟淚水管理局的存在，就是為了收集和管理這些眼淚，並將它們進行處理，幫助人們療癒。這個機構彷彿是一個象徵，它代表著每一個人在面對情感與痛苦時，所需要的「出口」與「管道」。

在故事的發展過程中，讀者可以看到不同的人物因為各自的痛苦與悲傷，選擇將自己的眼淚交給管理局，讓專業人士幫他們處理，或者希望能從這些眼淚中得到某種形式的解脫。然而，隨著故事的進行，逐漸發現，無論眼淚如何被處理，最終真正的療癒還是需要依賴自己內心的力量。這一點值得深思，現實生活中的人們包括我，是否也會因過於依賴外界的幫助，而忽略了自己的治癒能力？

崔昭望作家在這本書中的敘事方式深刻，她並不僅僅是利用奇幻的元素來吸引讀者，更是藉由這些元素來反映人類情感的複雜性與多樣性。她通過不同人物的故事，展現了每個人在痛苦面前的脆弱與堅強，以及面對失落與悲傷時，心靈的掙扎與成長。每個角色的眼淚背後，都是一段不為人知的故事，而這些故事交織成了一幅動人的情感畫卷。

這本書的另一個亮點是其對情感釋放的深刻探討。在很多情況下，眼淚是無法言喻的情感表達，它代表著無聲的痛苦、無盡的思念或深深的絕望。而奇蹟淚水管理局的存在，正是為了幫助人們找到情感的出口，將這些眼淚轉化為某種形式的治癒。這種設定在現實生活中也有著深刻的隱喻：當我們遭遇生活中的困難與挫折時，是否也需要一個出口來釋放自己的情感，才能夠真正開始治癒自己？

但從書中我得知了一個道理，真正的療癒不可能依賴外部的機構或他人來完成。正如主角艾瑪所經歷的那樣，只有當他學會面對自己的痛苦，理解自己的情感，並從中獲得自我釋放，

才能夠真正治癒。這一點對每一位讀者而言，都是一個重要的啟示：外界的幫助固然重要，但最終的治癒力量，仍然來自於內心的力量。

此外，作者的文筆富有情感，他善於通過細膩的描寫讓讀者進入角色的內心世界，一同感受他們的悲傷與喜悅。這本書不僅是一次情感的釋放，對我來說更是是一次心靈的洗禮。讀者在閱讀過程中，能夠不斷地反思自己的情感經歷，並從故事中的人物和情境中，找到對自我療癒的啟發。

總結來說，《奇蹟淚水管理局》不僅是一部奇幻的小說，更是一部深具哲理性的作品。它通過奇幻的外殼，探討了情感的複雜性、傷痛的治癒以及自我成長的過程。這本書讓我深刻反思，如何面對自己的情感，如何在生活的困境中找到釋放與療癒的力量。在這個充滿挑戰和不確定的世界中，我們每個人都可能需要像奇蹟淚水管理局那樣的出口，來釋放內心的壓力，最終走向自我修復與成長。我想這就是這本書帶給我最重要的道理與啟發。

四、討論議題：

在我們的現實生活中，是否時常因為對自己的高要求與這個社會的強烈期待，而一味的強顏歡笑，不去真正意義上的發洩情緒大哭一場。現代社會給予人們過大的壓力，從小人們更常被教導「做人要堅強」「要獨立」卻很少被鼓勵可以適當的抒發情緒。這可能會讓我們錯失像別人求助和自我療癒的勇氣。

年 級：1

班 級：普一甲

科 別：普通

名 次：甲等

作 者：羅稟堯

參賽標題：青春的愛情如煙花，絢爛卻難以挽留

書籍ISBN：978-986-473-907-3

閱讀書名：煙花

原文書名：打ち上げ花火、下から見るか？横から見るか？

書籍作者：大根仁

出版單位：台灣角川股份有限公司

出版年月：2021年12月

版 次：初版第13刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

大根仁是日本知名的電視劇導演和電影導演，出生於東京都國立市。故事發生在茂下町，當時全町正舉辦煙火大會，主角島田典道和夥伴們就因為煙花的一些事情起爭論，但吵了一陣子後還是沒有結果，於是他們決定到燈塔觀賞煙花，以解決彼此的困惑。同時，典道班上的班花及川奈砂因母親再婚一事感到苦惱。後來她突發奇想，提議與典道一行人比賽游泳，再與勝者私奔。由此刻開始，典道為著追求某些結果而不斷努力，直至他最後看到的那幕煙花

二、內容摘錄：

「我.....就算.....就算妳以後會離開，就算只有現在也好，我還是想和妳在一起！」 P.197

「不管是圓的、扁的，或是這種奇怪的形狀。」「.....」原先望着手的奈砂抬起視線，映在她眼中的是一臉混亂的我。奈砂望著我的眼睛，輕聲說道：「只要能和你在一起，什麼形狀都無所謂……」直視我的眼眸中感覺不到絲毫迷惘。 P.209～210

三、我的觀點：

我會知道這本小說起初是因為在2017年的一部由電視劇改編而成的動畫，那部動畫中的劇情架構、劇情節奏、作畫、配樂及細節都讓我十分驚艷，在每次主角典道扔出玻璃球改變現實世界時，故事中的背景都會有些微的變化，氣球的形狀、煙火綻放時的樣子，甚至是風

力發電機的轉動方向，使得讀者不得不佩服作者在細節上的刻畫。我認為這部作品中最值得去談的兩個點是青春的愛情與遺憾及煙花的象徵。

在故事中，典道與奈砂的愛情充滿了不確定性，他們的關係究竟是愛，還是對現實的逃避？當奈砂因母親再婚而被迫搬家時，她並沒有試圖改變母親的決定，而是選擇邀請男生與自己私奔，這樣的行動不一定是因為愛，而更像是一種對現實的不滿與對未來的迷惘。在這個時候，典道選擇了跟隨她，然而他的選擇究竟是因為真心愛著奈砂，還是因為在青春的衝動下，他想要擁有屬於自己的「冒險」？這段感情的本質，其實一直都存在著模糊地帶，這也讓他們的关系充滿了變數。我想這種不確定性的愛情並非只出現在故事中，而是真實存在於我們的青春裡。許多時候，我們以為自己愛上一個人，但實際上，只是因為對方帶來了新鮮感，或是因為對方象給自己一種渴望的自由與可能性。青春的愛情往往帶有一種衝動與不安，它不像成年人的愛情那樣穩定，而是更多依賴當下的感覺，甚至可能帶著一種「如果不現在就行動，未來就沒有機會了」的焦慮。然而，這樣的感情真的能長久嗎？還是它只是一場美麗的煙花，稍縱即逝？

煙花是這部作品中最重要象徵，它不僅是故事標題，也是貫穿整部作品的核心意象。在故事中，典道與朋友們曾經討論過「煙花從側面看是圓的還是扁的」，這個問題乍看之下或許只是個無關緊要的話題，但實際上，它隱含著更深層的意義——煙花的形狀，取決於觀看的角度，而青春與愛情的本質，也取決於我們如何去理解它。煙花之所以迷人，正是因為它的短暫。在夜空中，它只會綻放幾秒鐘，但在這個瞬間卻能帶來無法忘懷的美麗。同樣地，青春的愛情或許並不一定能夠天長地久，但它的珍貴之處就在於它的「當下感」，在於那些無法重來、無法複製的回憶。這也就是為什麼，當典道使用玻璃球改變過去時，他始終無法真正掌握奈砂，因為即使時間能夠回溯，那些瞬間的悸動與選擇，仍然不可能被完全複製。煙花的短暫，也象徵了青春的不可逆性。我們無法永遠停留在青春的階段，正如煙花無法永遠停留在夜空中。然而，正因為它的短暫，它才如此動人。如果煙花能夠永遠燃燒，那麼它是否還會如此美麗？如果青春的愛情能夠毫無變化地持續一輩子，那麼它是否還會讓人如此懷念？

無論典道是否能夠改變命運，無論奈砂是否真的能夠擺脫家庭的束縛，故事的核心其實並不在於他們最終是否在一起，而在於青春的價值並不取決於它的長度，而在於它是否曾經讓我們心動，是否曾經讓我們燃燒過。就像煙花一樣，即使它最終會消失，但那一瞬間的光芒，已經足夠照亮我的記憶。如果時間無法倒流，那麼我們唯一能做的，就是把握當下，不要在未來想起時感到遺憾。如果青春的愛情註定短暫，那麼我們應該做的，並不是害怕它的結束，而是珍惜它的存在。或許，真正的「圓滿」，並不是在於故事的結局，而是在於我們是否曾經全心全意地投入其中，無論它最終是否會像煙花一樣消逝。

四、討論議題：

典道多次使用玻璃球改變現實，但每次改變都會有新的變數導致結局與原先的相同，這是否意味著命運無法真正的被改變？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：2

班 級：普二甲

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：曾宣涵

參賽標題：若曾聞一道狼嚎

書籍ISBN：978-626-7025-81-9

閱讀書名：狼圖騰

原文書名：狼圖騰

書籍作者：姜戎

出版單位：風雲時代出版有限公司

出版年月：2022/06

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《狼圖騰》講述文革時期，知青陳陣下放到內蒙古草原，與牧民共同生活，並對狼產生濃厚興趣的故事。他觀察狼群的生活，體會到狼的智慧、勇猛和團隊合作精神，同時也目睹了狼的生存困境。小說展現了蒙古民族的文化傳統和人與自然相處的哲理，探討了人與自然之間的關係，以及人類應該如何尊重自然、與自然共存。

二、內容摘錄：

1: 在人類社會中，如果專制鎮壓的力量太強大，時間又太久，人群也會漸漸喪失人性中的獸性，而逐漸變成家畜性十足的順民，順民多了，民族內部的統治也順利了，可一旦遭受外部強大力量的入侵，這個民族就喪失了反抗能力。p175

2: 狼之所以各個頑強，不屈不撓，不是因為狼群裡沒有漢奸和軟蛋，而是因為殘酷的草原環境，早就把所有的孬種徹底淘汰了。p517

三、我的觀點：

《狼圖騰》這本書由姜戎所著，講述了在20世紀60年代，來自北京的知青陳陳在蒙古草原的生活經歷。故事中，草原狼群的生存方式成為了整本書的核心，通過狼群的生活模式，探索了人類與自然、文化、競爭等多方面的關係。作為一部描述極端生存挑戰的作品，這本書不僅探討了狼性與羊性之間的對立，也引發了對極端競爭文化的反思。在當前全球變遷與社會激烈競爭的背景下，這些議題依然具有強烈的現實關聯，特別是面對不斷升級的環境危機和科技競爭時，能否在競爭中保持人性，並在生存的挑戰中找到適應與共存的智慧，是我們當下急需面對的問題。

近來，北美地區的野火災難引發了全球對環境與生存挑戰的廣泛關注。這些大規模的野火不僅摧毀了大量的自然資源，也對生物的多樣性構成了極大威脅。在這樣的災難面前，許多生命的生存方式被迫改變，這與《狼圖騰》中所描繪的草原生態環境的險惡相呼應。書中對草原狼群生存智慧的描寫，不僅展示了狼如何適應並在極端環境中生存，也引發了對當前人類如何應對氣候變遷的深刻反思。在面對自然災難與生態挑戰時，狼群的生存法則似乎成為了對現代人類的一種警示，告訴我們必須找到適應新環境的方式，並在共同體的合作中生存下去。

此外，當回顧中國的“狼性文化”時，這一文化在近年來逐漸成為國家競爭力與個人發展的象徵。這種文化提倡不畏艱難、勇於競爭、在困境中找尋機會，與《狼圖騰》中描寫的狼性精神頗為契合。中國在科技領域的快速發展，尤其是在人工智慧技術的競爭中，展現了強烈的狼性精神。中國的AI企業，尤其是DeepSeek的AI模型，便以超越國際競爭對手為目標，展現了無所畏懼、爭取領先的狼性精神。這不僅是技術競爭中的角逐，更是一場文化上的碰撞，體現了強者生存、弱者被淘汰的生存法則。這樣的競爭氛圍和狼性精神，無疑也對人類如何面對日益激烈的全球競爭提出了新的課題。

《狼圖騰》中的狼群精神，無論是在自然界的生存角逐，還是在社會文化的角力中，都提供了深刻的啟示。這些狼性精神不僅是對極端環境下的生存智慧的探討，也是對現代社會中人類行為與競爭心態的映照。在當前全球化與科技競爭的背景下，我們面臨著越來越多的挑戰與機遇，無論是應對氣候變遷還是進行科技創新，都需要具備適應性與合作精神。狼群的團結與智慧，在這些挑戰面前，為我們提供了反思的契機。

然而，狼性精神的推崇也並非沒有爭議。在《狼圖騰》一書中，對狼群無情競爭與生存法則的描寫，似乎讓人陷入了對極端競爭與力爭上游的盲目崇拜。這樣的價值觀如果被過度誤解，可能導致社會對弱者的冷漠，甚至對人類多樣性的忽視。狼性精神的真正內涵，或許不僅僅是冷酷的競爭，而應該包含對自然法則的深刻理解與對他者的尊重。在這個競爭激烈的世界裡，需要的不僅是狼群的團結與智慧，還需要有能夠讓所有生命共存的包容與理解。

正如當前的環境危機和科技競爭所展現的，狼性精神並不是唯一的答案。在面對全球氣候變遷與人類發展的矛盾時，唯有透過更為全面與人道的方式，我們才能夠在挑戰中找到生存與

發展的真正智慧。狼群的生存智慧教會我們如何適應困難的環境，但人類的生存挑戰卻不僅僅是來自自然的威脅，還包括社會、經濟和道德層面的問題。唯有從多方面考量，才能在這個瞬息萬變的世界中找到真正的生存之道。

透過《狼圖騰》，我們看到了極端生存下的狼性精神，也看到了對極端競爭的警示。與此同時，當前的全球性挑戰，無論是環境災難還是科技競爭，都迫使我們思考如何在競爭與合作、力量與共生之間找到平衡。在這個過程中，狼性精神並不是唯一的解答，但它的反思對每個人都具有重要的啟示。面對未來，我們應該學會在競爭中保持理智，在合作中展現智慧，並在不斷變化的世界中尋找真正的共生之道。

四、討論議題：

- 1.狼之精神對於現今社會是否足夠的效力，以支持我們在各種挑戰中生存。
- 2.東方社會常強調服從長輩或祖先，避免重蹈前人的覆轍，但對於快速轉變的現代，這種理論是否依舊可以完全沿用？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：1

班 級：普一甲

科 別：普通

名 次：優等

作 者：吳泰誼

參賽標題：被討厭的勇氣

書籍ISBN：9789861371955（台灣繁體中文版）

閱讀書名：被討厭的勇氣:自我啟發之父"阿德勒"的教導 /岸見一郎,古賀史健著;葉小燕譯

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、葉小燕

出版單位：日本原版由 ダイヤモンド社（Diamond Inc.）

出版年月：2013年12月（日本原版）

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

岸見一郎：1956年生於京都，高中開始以哲學為志向，進入大學後，不時與老師展開唇槍舌戰。除了專攻哲學，1989年開始研究阿德勒心理學，同時也是日本阿德勒心理學會的認定諮商師與顧問。古賀史健：自由撰稿人，1973年生，專門以聽寫紀錄的方式從事書籍撰寫，參與過許多暢銷的商業書刊，以及非小說類書籍的出版。所撰寫的訪談稿，向來以臨場感及節奏感十足而頗受好評。

二、內容摘錄：

沒錯。請注意，阿德勒認為，決定自我的不是「經驗本身」，而是「賦予經驗的意義」。比如遭遇重大災害，或是幼兒時期遭受虐待之類的事，它對人格形成不是完全沒有影響，影響還是很大。重點在於，並不是因為發生了這些事就一定有什麼樣的結果。我們是藉著「賦予過去的經驗什麼意義」來決定自己的一生。人生不是別人給的，是我們自己選擇的。決定要怎麼生活的，是我們自己(P.31)

三、我的觀點：

讀完被討厭的勇氣後，我學到了很多東西，這本書有一點和其他書不一樣，它是以對話的方式來呈現裡面的內容，有一種讓讀者也有參與其中的感覺。對我來說，這不只是一本心理學的書，更像面鏡子，反射出了我對自己的人生、人際關係與幸福的看法。

我記得有一句話是說：「我們不應該活在別人的期待中，而是應該要勇敢的做自己，即使因為這樣被討厭也無所謂。」這一句話顛覆了我過去的想法，讓我開始思考：「我有沒有活出自己想要的樣子？還是一直活在別人的期待中。」在成長的過程中，相信不只是我的家長，也同時有很多家長經常會說：「你看看他們家的孩子多聽話、多努力！如果你有他的一半好就好了。」在這種成長環境下，我們彷彿成了供人評價的作品，只有符合欣賞者的期待才會被認可，但稍有不同就會被排擠。想到梵谷的故事，雖然和我們的成長環境不同，但在他的時代，沒有人欣賞他的畫，但他卻在去世後，每一幅卻成了無價之寶。這說明了，有時候我們感到害怕、自卑，並不是因為自己不夠好，而是我們所處的時代不懂得欣賞我們而已。在這個時代，我們害怕被討厭，這使我們習慣迎合他人，不敢表達真實的想法。長久以來，我們不僅失去的自由，也同時無法快樂的做自己。這並不代表我們要跟其他人刻意作對，而是應該要忠於自己的想法，而不是一味地取悅他人。

書中提到了「課題分離」的概念，簡單來說就是區分哪些事情是自己的責任，哪些則不是。例如在唱歌比賽，評審的課題是評分，而我的課題則是用盡全力的去唱好一首歌。如果我過度的在意評審對我的看法，反而會讓自己焦慮。與其費心讓所有人喜歡、肯定自己，不如專注在自己的課題，做好自己該做的事。當然，這不代表我們要無視所有人對我的看法，但如果一個讓我無法正常發揮的地方，甚至過度消耗我的能量，那麼我會選擇換一個環境。畢竟金子總會發光。

這本書也同時反駁了佛洛伊德的心理學觀點，認為現在一個人的行為，並非是因為過去的創傷而被影響的，而是取決於現在的選擇，選擇要如何詮釋自己的過去，而不是讓他成為阻礙和限制現在或未來的自己。真正限制住我們的，並不是那些曾經的創傷，而是我們選擇相信自己沒有辦法超越他、跨過他。假如說，我們願意去正式過去，並嘗試突破自己的極限，我相信一定可以擺脫過去帶來的陰影，朝向跟自由的未來。

它也提到：「真正的幸福來自於對社會的貢獻，而不是來自比較與競爭。」我們常常已為擁有更高的成就、更好的成績或者是更多的財富，就能帶來幸福，但這一些事是無止境的，畢竟一山還有一山高，永遠會有其他人比你厲害，那麼我們會因此感到不幸福嗎？當我們不但追求「比別人更好」，最終只會陷入無止境的比較，永遠沒有辦法滿足。與其執著於競爭，我更認同這本書的觀點：「幸福來自我們對世界的貢獻，即使範圍很小，哪怕只是關心家人、幫助身邊的人，也能讓我們感到價值與快樂。」也就是我認為的幸福。

我覺得這本書的核心觀點是：「我們不可能讓所有人都喜歡自己，因此應該擁有『被討厭的勇氣』，勇敢的做自己。」乍聽之下，這看起來似乎是一種孤芳自賞的感覺，但想了

想，實際上他讓我們從「取悅他人」的壓力中解放出來。但我並不是要讓我們刻意去讓別人討厭自己，而是應該經歷自己的價值觀和原則，即使一定有人沒有辦法認同我們，那也無所謂。過去的我，總是害怕別人對我的評價，導致我在做很多決定和事情前都會過度思考他人的感受和想法，這最終導致我自己痛苦和內耗。但是，現在我願意嘗試「做自己」，即使會有人不認同我，但我也能坦然接受。因為唯有堅持於自己，才能擁有真正的自由和快樂。

四、討論議題：

擁有「被討厭的勇氣」是自由？還是孤立？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：2

班 級：甲

科 別：普通科

名 次：優等

作 者：簡智仔

參賽標題：最貧窮的哈佛女孩：那一段飢餓、無眠與被世界遺忘的倖存歲月

書籍ISBN：978-986-272-017-2

閱讀書名：最貧窮的哈佛女孩：那一段飢餓、無眠與被世界遺忘的倖存歲月

原文書名：Breaking Night:A memoir of Forgiveness,Survival,and My Journey from homeless to Harvard

書籍作者：Liz Murray

出版單位：商周出版

出版年月：2011年9月

版 次：出版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

《最貧窮的哈佛女孩：那一段飢餓、無眠與被世界遺忘的倖存歲月》是作家Liz Murray的作品，莉姿在一個毒癮家庭中長大，父母沉迷於毒品，家裡也沒有穩定的收入，需要依靠補助金生活，因此常常有一餐沒一餐。她經歷過無家可歸的困境，習慣了在骯髒的房子生活，也習慣了同學異樣的眼光。在這樣的絕境中，她做出了重要的決定——回到學校繼續接受教育，故事的最後，莉姿憑自己的堅持與努力考上了哈佛大學。

二、內容摘錄：

如果要說我有厭惡什麼的話，那麼我恨毒品與上癮這樣的事，但我並不恨我的父母。
(p.71)

外面的世界，生活很不容易，可是你永遠必須頭抬得高高的，千萬別睡著，可以作夢，但可別睡死。(p.226)

即便那麼多年來，他無數次傷了我的心，但我卻已體會到，人生太短，我不能頑固死守著我的痛苦。所以，我揮手放掉我的傷痛。(p.382)

無論發生什麼，決定我的人生的因素，都只是我一步一腳印向前行去的堅定意志。(p.414)

你給人生什麼意義，人生就會如你所願。(p.422)

三、我的觀點：

閱讀完《最貧窮的哈佛女孩：那一段飢餓、無眠與被世界遺忘的倖存歲月》後，我更加深刻地體會到「只要願意付出努力，就能掌控自己的命運」這句話。Liz Murray的人生充滿各種挑戰，但她沒有輕易的放棄，而是憑自己的努力，一步一步改變自己的命運。

「決定我們成為什麼樣人的，不是我們的能力，而是我們的選擇。」J.K.羅琳在哈利波特中寫到了這句話，我認為這個句子和莉姿的人生經歷有些相似，她的故事讓我們了解，家庭背景並不是成功的關鍵，目標和為此付出的努力才是。許多人覺得出身決定了一切，大家口中的「富二代」，從出生就不愁吃穿，在家裡當小公主、小少爺，等著繼承家業；而不那麼富裕的家庭，覺得自己沒有資源、沒有背景，就一定比別人難成功，甚至開始自暴自棄，形成惡性循環。但莉姿用她的經歷證明，真正決定未來的，不是我們的背景，而是我們選擇以什麼樣的方式走下去。

「無論發生什麼，決定我的人生的因素，都只是我一步一腳印向前行去的堅定意志。」書中的這句話讓我意識到，能掌控我的人生的，只有我自己。我認為這句話是整本書的核心，無論環境多困苦，能決定我們的命運的只有自己。我們常常習慣把問題推給別人，考試成績不理想，怪運氣；遊戲、比賽落敗，怪隊友；遇到問題老是覺得上天不公平，但其實真正能改變一切的，是我們的選擇和行動。莉姿並沒有因為自己悲慘的遭遇而選擇頹廢，而是用盡了一切方法爭取機會，成功改變人生。這是我們應該學習的態度，與其一直抱怨環境，不如用行動，因為命運掌握在自己手中。

莉姿家中的情況令我感到十分訝異，爸爸媽媽都毒品成癮，本來就不富裕的家庭，因為他們對毒品的需求，補助金全部變為他們吸毒的用具。閱讀這本書時我不斷的在思考，她的父母明明沒有能力支撐整個家庭，為什麼他們不去尋找戒毒的管道，而是繼續沉迷於毒品帶來那短暫的快樂。在故事中可以看出，她的父母其實很愛兩個孩子，很希望自己有能好好照顧她們，但毒品已經完全控制了她們的生活，她們能做的，只有避免孩子們走上相同的道路。

在閱讀這本書時，我印象最深刻的部分是莉姿重新回到校園，為了自己的夢想努力讀書，成功考上哈佛大學。在歷經那麼多困難後，她沒有放棄學業，反而更加努力地學習，她的決心和毅力打動了我，讓我又有了繼續前進的動力，也讓我再次反思自己：莉姿在那麼艱難的條件下，還能堅持她的夢想，我是不是應該用更積極的態度，面對我現在所擁有的資源和機會。這本書也告訴我們，無論面對什麼挑戰，我們都應該像莉姿一樣，勇敢追求自己的夢想，並付出全力。

四、討論議題：

「教育是你用來改變世界最強而有力的武器」曼德拉的這句話讓我重新思考，教育是不是改變命運的關鍵？我們常常抱怨學習辛苦，卻沒有發現，教育其實才是最好的機會。和莉姿相比之下，我們擁有完整的教育資源，卻不懂得珍惜，甚至把學習當作一種負擔。這讓我開始反省，我是不是真的有好好利用這些機會？我們應該如何善用這些資源，讓自己的未來變得更好？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：2

班 級：餐二甲

科 別：餐飲科

名 次：甲等

作 者：楊惠喬

參賽標題：當我飛奔向你

書籍ISBN：9787522519203

閱讀書名：當我飛奔向你

原文書名：當我飛奔向你

書籍作者：竹已

出版單位：九州出版社

出版年月：2023.08.01

版 次：一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

竹已是一位知名的作者，創作了多部作品，作品多以校園戀愛為主題，作品風格多樣，受到眾多讀者的喜愛。作者細膩的筆觸容易讓人產生溫柔共振，最喜歡用文字一一將自己的少女心寫出來。劇情講述可愛的直球少女蘇在在，對校草張陸讓一見鍾情，在在用她專屬的偏愛融化一直小心翼翼的張陸讓，他們各自的朋友顧然和姜佳，也成了不打不相識的歡喜冤家。

二、內容摘錄：

1. 奶奶生活的地方很小，小到裝不下大件傢俱，卻又很大，大到是我們童年的整個世界。
(p.123)
2. 他不喜歡說話，我一個人能說兩人份的話 (p.247)
3. 暗戀能讓人情緒波動得厲害(p.145)

封面：以前希望是他對我好，現在只希望他能讓我對他好

三、我的觀點：

這本書講述了高一少女蘇在在與帥哥張陸讓之間的青春愛情故事。故事從蘇在在在開學前的偶遇開始，她在小賣鋪門口看到淋雨的張陸讓，瞬間對他一見鍾情。這場看似平凡的邂逅卻為兩人的情感之路拉開了序幕。男主角張陸讓，儘管是重點班的學生，學業成績優異，但他有著偏科問題，並且長期受到家庭環境的困擾。他的父母偏愛他的弟弟，對他漠不關心，這讓他無法敞開心扉，內心充滿了孤獨與壓力。而蘇在在則是普通班的學生，卻是一位英語學霸，性格開朗、聰明、可愛，擁有很多朋友。在面對自己對張陸讓的好感時，蘇在在並不羞怯，反而主動向他表達關心並努力接近他。

隨著時間的推移，兩人之間的關係逐漸加深。張陸讓從一開始的冷漠，漸漸地變得願意與蘇在在交流，並且開始學習她的學科，甚至在兩人共同努力下考上了同一所大學。這段感情的發展，不僅是一段愛情的故事，還充滿了成長與理解的過程。蘇在在不僅在學業上幫助張陸讓，還在情感上給予他支持和安慰。她不僅是一個聰明的學霸，更是一位細心、溫暖的朋友和愛人。她在愛情中表現得非常勇敢，毫不掩飾自己的情感，積極去追求自己的夢想與愛情，這樣的主動與堅持，讓她在青春期的愛情中顯得格外動人。

在故事中，蘇在在的一句話「我們都不要為了別人放棄自己的夢想。我不喜歡這樣！一起成為更好的人才是最酷的事情！」，不僅是對張陸讓的鼓勵，也是對自己和他人生活態度的寫照。這句話強調了不應該為了他人的期待而放棄自我，真正重要的是一起追尋更好的自己，這樣的理念對年輕讀者來說，無疑是一種積極向上的力量。在這個階段，大家都處於探索自己的過程中，無論是在學業上還是在感情上，都會遇到不少困難與挑戰。而蘇在在的勇氣與堅持，給了我們很好的啟發，讓我們明白在成長的過程中，保持自我，勇敢去追求夢想，才是最重要的。

書中的家庭背景描寫也非常觸動人心。張陸讓的父母始終偏愛弟弟，這讓他對家庭感到疏離，內心變得封閉。這樣的家庭關係在某些程度上塑造了他的性格，使他無法在愛情中完全信任他人。直到蘇在在的出現，她用自己的真心關心與理解，打開了張陸讓封閉的心扉。這不僅是愛情的故事，也是家庭影響與情感療癒的故事。張陸讓在蘇在在的鼓勵下逐漸克服了對家庭的陰影，找到了自信，開始真正去接納自己，也學會了如何在愛情中展現自己的真實感受。蘇在在無私的愛與關懷，成為了張陸讓成長中的一盞明燈，照亮了他走向自我認識與成長的道路。

故事中的友情也同樣深刻。蘇在在與從小就認識的朋友姜佳的友誼，從普通的朋友變成了摯友。這段友情的發展，讓讀者看到了在青春成長過程中，真正的摯友能夠陪伴彼此，成為彼此最堅強的後盾。在故事中，蘇在在與朋友間的互動表現了彼此的支持與關心，而她對張陸讓的關心，則讓她與他之間的關係從普通朋友發展成為了深刻的愛情。友情和愛情的交織，讓整個故事更加充實，也讓人更加思考青春期中友情與愛情之間的微妙關係。

在這本書中，成長的過程是充滿挑戰和掙扎的，但同時也充滿了溫暖與感動。蘇在在和張陸讓的情感發展，不僅僅是兩個人之間的愛情故事，它更像是兩個人在成長過程中的相互支持與陪伴。愛情與友情的力量，讓兩人都變得更加堅強，並且更加明白自己想要的是什麼。這段愛情的成長過程，充滿了對自我認識的探索，也讓我們看到，在成長的路上，愛與關懷能夠幫助我們克服一切困難，成為更好的人。

從我的觀點來看，這本書不僅僅是一段甜美的愛情故事，它更多的是關於青春期的自我探索與成長。書中的每一段情感，無論是愛情還是友情，都有著深刻的教育意義。在這個階段，愛與關懷的力量能夠幫助我們走出困境，找到自我。在這段成長過程中，我們不僅要學會如

何與他人建立真摯的關係，更要學會如何去愛自己，堅持自己的夢想，並且勇敢地追求自己的人生。蘇在在與張陸讓的故事，給了我們一個強烈的啟發，那就是：愛與關懷能夠改變一切，並且使我們成為更好的人。

四、討論議題：

在現代社會的觸角，對於校園戀愛有何建議？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：2

班 級：普二乙

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：李宥臻

參賽標題：舞蹈欣賞

書籍ISBN：978-957-11-5926-3

閱讀書名：舞蹈欣賞

原文書名：

書籍作者：伍曼麗

出版單位：五南圖書出版有限公司

出版年月：2010/04/01

版 次：出版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

在各式各樣的表演藝術中，舞蹈具有其獨特的地位，除了唯美動作的展現，它還結合了音樂、道具、服裝等要素。任何一場成功的演出，均訴說著編舞者的情感與理念，透過舞者優雅的肢體語言，引起觀眾的共鳴。然對舞蹈的欣賞並非與生俱來，而是必須依靠後天培養。

二、內容摘錄：

在芭蕾舞轉入社會後，首先是附屬於歌劇的演出中，形成「歌劇芭蕾」，著重於歌手與舞者的才華表現。(p.117)

浪漫主義時期的芭蕾，在舞蹈創作和技巧上已發展至巔峰，是芭蕾史上的黃金時期。(p.123)

特別是加強許多輕盈跳躍的運用，當往空中跳躍時，似乎已打破地心引力的限制，停留於空中的時間越久；落地時則要求輕如羽毛，完全沒有勉強用力的樣子。(p.124)

舞者處理必須有精湛的舞藝，還要兼備的體力，方能表現出精確、穩定和優美的舞姿。
(p.136)

三、我的觀點：

我會選擇閱讀這本書，是因為我想要更深入了解如何欣賞舞蹈，並找出不同舞蹈之間共同點。這本書不僅讓我學習到欣賞舞蹈的方式，還讓我更深入理解每位編舞家的創作思維與想像力。當我觀看舞蹈演出時，常常會困惑於編舞者的想法和邏輯，覺得他們的創作方式與我們的日常思維很不一樣。此外，我也會好奇這些舞者是如何精準地呈現編舞家的想法。然而，透過這本書的內容，我逐漸明白了這一切的背後原因，也更能體會舞蹈藝術的深度與挑戰性。這種理解的提升，或許也來自於我自身的經驗。經歷了許多排練的磨練後，我開始體會到不同老師的教學理念。每一位排練老師都有自己獨特的觀點，他們雖然教授相同的舞蹈技巧，卻總是鼓勵我們發展屬於自己的風格。因此，在學習過程中，我不僅需要遵循老師的指導，還必須激發出自己的想像力，從而找到最適合自己的表現方式。此外，我觀看了越來越多的舞蹈演出，這些視覺與感官上的刺激讓我產生了更多的思考與啟發，讓我對舞蹈的理解更加全面。

當我閱讀完這本書後，最讓我喜愛的舞劇是《吉賽爾》和《天鵝湖》。這兩部作品是世界上最具有代表性的浪漫芭蕾舞劇，也是觀眾最熟悉的經典之作。我之所以對這兩部作品情有獨鍾，是因為它們的舞姿優美，並且充分展現了浪漫芭蕾的特質。《吉賽爾》和《天鵝湖》的女主角都需要呈現兩種不同性格的角色，例如在《天鵝湖》中，白天鵝代表純潔與善良，而黑天鵝則象徵邪惡與誘惑，這種極端性格的對比讓舞者的表現更具挑戰性。舞者必須透過身體語言與動作細節來詮釋角色的個性，這對技巧與情感的掌控都提出了極高的要求。雖然飾演黑白天鵝需要高度的技術難度與表演功力，但如果讓我選擇要跳哪一部作品，我還是會選擇《吉賽爾》。吉賽爾這個角色的年齡與我相仿，但她所經歷的情感與遭遇卻與我的生活截然不同。因此，當我嘗試詮釋這個角色時，需要透過想像去體會她的情感世界，這對我而言是一種嶄新的挑戰。我需要不僅僅是技巧上的練習，還要學會投入角色的情感，才能讓觀眾感受到吉賽爾的悲劇與夢幻色彩。

在眾多編舞家之中，我最欣賞的是伊凡諾夫（Lev Ivanov）。他是《天鵝湖》的改編者，使這部作品成為今天世人皆知的經典舞劇。然而，將《天鵝湖》成功搬上舞台並非易事，這不僅僅是編舞上的挑戰，更涉及大量的資金投入與舞者的長時間訓練。一場成功的舞劇演出，需要經過多次排練與調整，才能讓每一位舞者達到完美的舞台呈現。這使我更深刻地體會到舞蹈藝術的嚴謹與不易。此外，伊凡諾夫的舞蹈風格與創作方式，也讓我對編舞的藝術產生了更深的敬意。他的編舞注重畫面的整體美感，強調舞者之間的協調性，使整個舞劇更具流暢感與詩意。他所創造的動作設計，不僅展現了舞蹈的技巧性，更賦予舞劇豐富的情感層次。這使我在觀看他的作品時，能夠感受到舞蹈的敘事魅力，而不僅僅是欣賞動作本身的美感。

這本書讓我明白，欣賞舞蹈不僅僅是觀看動作的優美，更需要深入了解編舞者的理念、舞者的情感表達，以及作品背後的文化與歷史背景。許多現代舞作品可能在觀賞時會讓人感到困惑，因為它們的編舞方式與傳統芭蕾或古典舞有所不同。然而，一旦我們理解了編舞者的創作動機，並嘗試用開放的心態去接受這些作品，就能發現其中的獨特之處。另一方面，作為一名學習舞蹈的人，我也深刻體會到舞蹈的挑戰性。除了技術上的鍛鍊，舞者還需要具備強大的心理素質，才能在舞台上呈現最完美的演出。舞蹈不僅是一種藝術表現，更是一種自我

探索與突破的過程。每一次排練都是對身心的挑戰，而每一次演出都是對自身能力的檢驗。這使我對舞蹈的熱愛更加深厚，也更加珍惜每一次表演的機會。

四、討論議題：

許多當代舞作品不再強調腳尖技巧與標準動作，而是更注重自由的身體表達，這樣的改變是否會讓舞蹈藝術失去它原本的技術高度？

在群舞表演中，過於突出的個人風格可能會影響整體畫面，但如果每位舞者都只是按照指令行動，那麼舞蹈是否會缺乏個性？

許多現代舞作品不再依賴明確的故事線，而是透過抽象動作來傳達感受。這種表達方式是否會讓觀眾更難理解舞蹈？還是應該讓舞蹈回歸更具故事性的敘述方式？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：1

班 級：普一甲

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：林若晨

參賽標題：餘命十年

書籍ISBN：978-986-506-431-0

閱讀書名：餘命十年

原文書名：余命十年

書籍作者：小坂流加

出版單位：高寶書版

出版年月：2022年8月

版 次：第一版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者小坂流加為靜岡縣人，還未等到作品發行便因病去世，有《餘命十年》和《只要還活著》兩本小說。故事內容在講述二十歲的茉莉罹患了罕症，並且得知剩下十年的壽命，面對已知的死亡期限，她思考如何度過，這是一部比淚水更加悲傷的故事。

二、內容摘錄：

1.開心就是這樣一回事。做想做之事的感覺。不隨任何人起舞的感觸。開心就是人生的基礎。p.38

2.「我想要過著不思考死亡的普通生活，雖然沒辦法和健康的人相同，但想要比現在嘗試更多事情。比起忍耐變得畏縮，我想要盡量去做每件事。不是放棄，而是想在其中尋找自己能做的事。尋找不與他人比較活下去的自己，就是長大成人對吧？」p.275

三、我的觀點：

二十歲正是人生的一個新階段，象徵著青春的美好時光，許多人都有了目標想要朝自己的理想邁進，但故事中的女主角茉莉在這個年紀不幸罹患了不治之症，醫生宣告她剩下十年的時間。這個晴天霹靂的消息令她無所適從，身邊的朋友都出社會了，就只剩她前途茫然，只有壽命早一步超越他人，幸好在好友沙苗的帶領下，漸漸對畫漫畫和服裝設計產生了興趣。每當她沉浸在創作中，內心總會湧現出難以言喻的快樂。我想，快樂或許正是人活著的基本意義吧！

很多人總是對生活中的瑣事心生抱怨，擁有的煩惱其實微不足道，而茉莉從未因為身患疾病而怨天尤人、自暴自棄，她並沒有對生活失去信心。世界並不會因為任何人的苦難而停止運轉。俗話說：「永遠不要和別人比生活，追求不同，各有各的活法。」我們擁有自己的人生，別人也擁有他的人生，照顧好自己就好，而不是和他人比較。書中有一位罹患相同疾病的病友禮子曾問茉莉「妳的人生是否有後悔嗎？」「謝謝」、「對不起喔」和「我喜歡你」這三句話可能沒機會說，或是因為各種原因而不敢表達，但在每個人的生命裡，一定有值得傳達的對象。也許多麼簡單的話語，都可能成為最溫暖的力量。

在去年年底健康檢查時，我被醫生聽診出有心雜音，當時的我感到很疑惑，因為我從未聽過自己有這樣的問題。心裡的不安促使我去大醫院做進一步的檢查，結果檢查出我患有心房中膈缺損，必須要動手術，這消息讓我難過了一段時間，但慶幸的是有早點發現到，要是再晚一點，後果可能會更嚴重。所以如果有機會的話，我想和聽診出我有心雜音的醫生說一聲「謝謝」，因為他改變了我的命運，讓我有機會提前處理問題，在未來的日子裡能夠過和一般人一樣。手術的前一天晚上我媽陪我住院，我想和她說「對不起喔」讓你擔心、睡不好覺，希望我的心臟能跟一般人一樣健康，不想讓您再為我擔心。這些話我希望能像茉莉一樣，趁著還有機會說的時候表達出來，不留遺憾。

看完這本小說令我感觸很深，在這個難以預料的世界裡，誰能知道明天會發生什麼事。當你還沒準備好接受一個突如其來的打擊時，可能又出現了一個。茉莉面對病痛所帶來的痛苦，讓她捨棄了許多東西，捨棄夢想、捨棄對工作的憧憬、捨棄和他人相同的生活方法，就連該有的愛情也不被允許。她經歷了妥協、掙扎，直到最終接受現實，她的人生或許並不完美，但她一直認真地活著，即使知道自己命不久矣，她依然努力的過著每一天。因此，我們應該向她學習，面對未知的未來，我們要珍惜現在，誰能預知明天會不會是世界末日？有想做的事就勇敢的去，因為人生短暫，錯過了就再也無法彌補。

四、討論議題：

如果只能再活十年，你會做甚麼？

你是否有過後悔的事呢？