

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：1

班 級：普一丙

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：黃懷恩

參賽標題：黑人的靈魂

書籍 ISBN：9789570851335

閱讀書名：黑人的靈魂

原文書名：The Souls of Black Folk

書籍作者：威廉·愛德華·伯嘉·杜博依斯

出版單位：聯經出版公司

出版年月：2018 年 6 月 22 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

出生在美國的非裔美國人杜博依斯，因其種族在美國獨特的身分，而積極爭取黑人族群在美國社會的權利，批評白人對黑人的不公不義。他是史上第一位取得哈佛大學博士學位的非裔美國人，對黑人社會有很大的影響，被認為是二十世紀美國思想史之關鍵人物。

二、內容摘錄：

「二十世紀的問題乃是以膚色分界的問題」(p.91)

「我們必須持有理想，持有廣大、純潔和啟發人心的生活目標，而不是貪婪的賺錢，不是金蘋果」(p.172)

「日後在某處，人們評斷他人，會依其靈魂而非膚色。」(p.328)

「十分確信一個民族要獲得合理權利，其途徑絕非堅持不要那些權利並加以拋棄；一個民族要得到尊敬，其途徑絕非不斷藐視與嘲笑自己；相反的，黑人必須時時刻刻不斷地堅持：投票對現代的男子氣概有其必要，膚色歧視係野蠻行為，黑男孩和白男孩一樣需要教育」  
(p.142)

### 三、我的觀點：

看了這本書讓我知道當時非裔美國人的困境，他們渴望被尊重、認同，希望也可以擁有和白人一樣的權利，他們擁有一顆自由的靈魂卻被困在了牢籠裡，不知道什麼時候才可以逃出牢籠。

杜博依斯對黑人社會有很多的見解和想法，他看到了黑人在美國社會的困境，並努力改變，積極爭取黑人的自由與民權。這本書也講了杜博依斯對黑人困境的看發和解決之道和當時黑人無助的歷史，我這看的同時也有了更多的認知。書中有提到「黑人名義上雖然已獲得解放，在歧是黑人的法律體制下，實質上卻過著新奴隸制度」，法律的不完全和白人至上的想法讓黑人還是無法獲得保障，這是美國社會一個很嚴重的問題，該怎麼讓黑人不在低人一等，黑人需要有權利。

杜博依斯在爭取黑人權利時也受到有了很多成就，他是第一位取得哈佛大學博士學位的非裔美國人，也寫出很多重要的書籍，黑人的靈魂這本書最廣為流傳，裡面也有很多有意義的詞彙，像「雙重意識」，「膚色界線」，寫出美國黑人的認同問題，他在爭取黑人權利這段路不遺餘力，令人敬佩。黑人的靈魂這本書是一本對美國極為重要的書，也是對世界極為重要的書，書中寫到了非裔美國人的雙重認同，和歷史脈絡，讓世人了解了黑人的痛苦，也強烈表達黑人想要被認同的心聲，和想獲得跟白人一樣的權利。

我覺得這本書表達的不滿不只可以套在非裔美國人上，也可以套用在很多受壓迫的族群身上，書中表達黑人對白人強烈的不滿，像對待黑人的制度不完整，還有很多人怕得罪白人，覺的黑人就該是永遠得奴隸，書中寫道「黑人呼喊著迎接自由，卻迴避仍力圖奴使他們的主人。」，這對黑人獲得自由的路是一大阻礙。

這本書中我最喜歡的話就是「日後在某處，人們評斷他人，會依其靈魂而非膚色。」，這一句話是非常重要的，不只以前種族歧是很嚴重，現在在很多國家也還是有這個問題，我想沒有人會想因為自己的膚色而受到別人的批評和不平等的待遇，杜博依斯想說得我猜因該是評判一個人不因該是用他的膚色，而是他的品格，這是他用他的身分在那個時代體悟到的，是美國黑人的渴望，也是其他被壓迫的族群的渴望。

這本書可以讓我學到很多，因為我本身對這段歷史非常有興趣，所以就看了這本書，它讓我學到了美國黑人在這段歷史的痛苦，杜博依斯說過「自由的代價小於鎮壓的代價。」，黑人努力在反抗，他們不再被奴隸，書中不只寫到黑人被奴隸的痛苦，也寫到對黑人的文化和

社會，更寫到對黑人宗教信仰跟整個美國都很重要的黑人靈歌，他是美國黑人文化中很重要的東西，這寫都有些到，我也在書裡學到黑人對自由的堅持，看到他們努力爭取自己的權利，令人佩服。

#### 四、討論議題：

在現今社會下美國黑人大部份還是因為膚色有許多困境，因該怎麼解決？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：1

班 級：乙

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：張安綦

參賽標題：又愛又恨的貓咪

書籍 ISBN：978-986-079-567-7

閱讀書名：說貓的壞話

原文書名：Speak Ill Of Cats

書籍作者：貓小姐

出版單位：貓頭鷹出版：家庭傳媒城邦分公司發行

出版年月：2010/06

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者的正業是文字工作者，不務正業時是畫貓的人，從小認識貓朋狗友，喜歡用詼諧的手法，畫貓的最大目的，是把全人類同化為愛貓人，畫貓的最大樂趣，是當讀者看到作者的畫時，會覺得很可愛、很好笑，會想走進畫裡，和貓咪共享溫柔時光。在內容裡，作者無奈貓咪的行為，但又溺愛貓咪的心，來表達貓咪大大小小的頑皮之事。

二、內容摘錄：

P15 古語云：「貓威難測，伴貓如伴虎。」

P15 古語云：「貓威難測，伴貓如伴虎。」

P63 貓對食物非常堅持。且與其說是堅持，不如說是挑剔、難搞。

P64 貓飼料口味多到爆!而且比狗飼料貴很多……

P76 貓對自己的身材毫無自制能力。

### 三、我的觀點：

開頭作者先介紹了幾隻貓咪，是接下來故事的角色，故事裡的貓咪毛色都不一樣，裡面的小插圖也很可愛，能感受的出來作者很用心的要給讀者們畫面，一邊讀一邊看著可愛的插圖，心情瞬間變得很好。再搭配上貓咪令人又愛又恨的頑皮行為，整個故事情節變得很愉悅，故事中，作者說了幾個貓咪的難搞行為，其中提到有貓咪很愛抓沙發，或是抓一些有的沒的不能抓的東西，明明就有貓抓板，但卻還是很愛抓其他東西，這點我特別有共鳴啊，還有貓咪非常難搞！很挑飼料，放隔夜的飼料不吃，不合的口味也不吃，我只想說當鏟屎官也真不容易啊！

因為我家也有養貓咪，所以更能與作者有共鳴，其實看到貓咪剛被撿回來髒兮兮的，養到現在胖嘟嘟，就會覺得很有成就感，哈哈真是有病的主人，尤其是橘貓，十隻有九隻胖，每次要上學前，看了一下貓咪都在睡覺，放學回來，牠聽到開門聲，就會跑來門口前面迎接你，這時候都覺得好欣慰，每次只要看到貓咪就會瞬間融化，控制不了自己馬上抱抱牠、摸牠。我覺得這本書很適合我，幾乎把我的心聲都說出來了，原本以為這本書對於我這個年齡的青少年來說，會很無聊很無趣，但讀起文字配上插圖，就覺得特別有趣，還會邊看邊笑呢！

我個人蠻推薦想養貓的朋友來看這本書的，雖然不是指導如何飼養貓咪，但是從這本書中可以讀到貓咪平時會做什麼討厭的事情，我們可以利用這本書的內容思考自己是否可以接受貓咪這麼做，養貓是一輩子的事情，不可以因為一時衝動的想法，而做出這樣的行為，然後不好好愛惜、疼愛貓咪。貓咪的心智年齡非常的小，導致他們常常會分不清對錯，所以作為他們的主人我們更要教導牠，而不是打貓咪，貓咪並不會知道你為何要修理牠，只會覺得莫名其妙，所以說貓咪做出這麼令人憤怒的事情不是牠故意的，是牠不懂。最後我覺得養貓最有趣的地方是，貓咪很懂人心，當你難過、心情不好，在哭泣時，牠就會來蹭蹭你，似乎在告訴主人，怎麼了？今天為什麼會傷心，這時摸摸牠心情瞬間舒緩很多，還有原本瘦瘦小小的貓咪，養成肥肥的大胖貓就很有成就感，抱著牠睡覺時特別舒服，毛茸茸的，當然貓咪也不適合餵太胖，牠的身體會負荷不了，畢竟貓咪對於自己的體重是毫無自制能力，牠只知道餓了就吃，累了就睡，就像隻豬一樣。

最後，希望養寵物的人都能真心愛護寵物，不要一時興起要養，玩膩了就把牠丟棄，希望大家能夠尊重每一種生命，每一種生命都是富有意義的，都應該被珍惜！而且會虐待動物的人真的很不應該，他一定在人與人相處上面有某種缺失，所以虐待動物一定要備受罰！希望大家養寵物前都能夠思考清楚，負起責任！

### 四、討論議題：

你是否也覺得貓咪令人又愛又恨呢？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：1

班 級：甲

科 別：餐飲科

名 次：優等

作 者：李舒嫻

參賽標題：1984

書籍 ISBN：978-957-13-8230-2

閱讀書名：1984

原文書名：1984

書籍作者：喬治・歐威爾

出版單位：時報文化

出版年月：2020 年 6 月 12 日

版 次：初版五刷

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

隨處可見的電屏和老大哥的畫像，人民受到嚴密監控，「老大哥看著你」。思想警察無處不在，人人互相監視，連小孩都可能向黨舉報你的思想不正確。每天都需要聽著震耳欲聾的音樂膜拜老大哥。在兩分鐘仇恨中喊得不夠大聲都可能被懷疑。依稀記得不久前和鄰國是死敵，但今天的報紙卻道兩國一直維持著友好關係。太聰明可不是什麼好事，黨只需要你維持正統，正統就是沒有意識。

二、內容摘錄：

1.確知黑色正是白色，並忘記曾經是有過相反的認識。這需要不斷刪改過去，這種刪改只有交由那個涵蓋一切思維的思想體系才可能實現，在新話中，他被稱為「雙重思想」。(p203)

2.過去可變，是英社的核心宗旨。它爭辯說，過去並不客觀存在，它只存在於文字記載和人的記憶中，過去意即記載和記憶達成一致。既然黨掌控了所有文字記載，並完全控制了黨員的思想，隨後就是黨要什麼過去，就能造出什麼過去。(p204)

三、我的觀點：

《1984》中，官方發佈「新話」的唯一目的就是縮小思想的範圍。到最後，世人便再也無法犯思想罪，因為已經沒有詞彙可以來表達他。凡事要用到的概念，都只有一個詞來表達，它的意義被嚴格限定，一切歧義都被消除遺忘。而在新話辭典的第十一版中，他們確實快要完成這個目標了。回憶一下，在生活中，是不是常常有一些受制於語言而無法表達或聯想到的事？不管是分手失戀、家人去世。在強烈的情感下，人類的語言根本毫無用處；若是從來都不知道民主、自由的概念，就不會覺得極權下的體制有什麼不好的。那如果沒有語言就不能有思想的話，那最原始的語言是怎麼來的呢？

我覺得動物的本性中一定有追逐自由的本能。所以當沒有生存危機的狀況下才會在最先開始出現了一部分的「智人」。再慢慢演化下來成為現在的人類。但是在《1984》中，那些無產者甚至沒有辦法溫飽，怎麼可能有餘力去研究這些問題。「他們不覺悟，就永不會反抗；他們不反抗，就不可能覺悟」，所以便陷入了死循環。

「戰爭即和平  
自由即奴役  
無知即力量」

一開始看到這三句話，只覺得處處充滿著矛盾。兩個完全相反的詞語，在英社的雙重思考下被畫上的等號。但在我看完書中的解釋後恍然大悟。

世界分成三大超級國家 分別是大洋國、歐亞國跟東亞國。他們勢均力敵，且天然防線無法逾越。透過這樣的組合，三個國家永遠處在戰爭狀態，而這場戰爭永遠不會有結果。那這樣的戰爭有什麼意義？為了耗盡機器產品而不提高生活水準。

工業革命後，機器大幅取代人力，大眾不再需要從事艱辛的體力勞動。讓原本因為貧困而愚昧無知的大眾，學習文化、反省自身等，也大幅提升了平民的生活水平。但財富的全面增長威脅到了階級社會的制度，階級建立在不平等上。如果所有人都吃得飽穿得暖，最顯著的不平等形式已經消失了。而且他們遲早會認識到少數特權者的無用，就會清除他們。所以上等人為了要保護自己的權力，就必須讓階級社會永久化。在工業技術水平不變的狀況下，就不能讓大眾過得太安逸，必須摧毀那些長遠來說可能會使他們太聰明的物質，最好的方式就是戰爭，戰爭本身就是一種消耗。既可以讓人們付出一樣的勞動，卻無法帶來更多物質上的好處，繼而也無法有空閒時間來受高等教育，威脅高等人的權力。所以對黨來說，持續的戰爭，就是一種和平。

看完這本書真的頓時會出現很多反思，想是：「現在有多少事情其實是已經被刪除了？」。故事中的「真理部」的主要工作是修改過去，讓他符合「現在的事實」。在我們的生活中，假消息無孔不入。但是你又能怎麼知道你所認為的「事實」便是真的？靠五感？眼見為憑？說不定你的腦子也是會騙你的，像是人在受到極大創傷時，大腦便會將這段記憶遺忘以保護自己。那如果連自己的大腦都不可信，那還有什麼是真實的？曾經我看過一個很有趣的悖論，它的大意大概是指「一個色盲怎麼會知道自己是色盲？」。如果沒有從來沒有比較的標準，那何謂正常？大家眼中的世界都不盡相同，也許你所認為的「不正常」只不過是在你所處的同溫層中大家的共識，而這所謂的「不正常」說不定又是另一個體系下的「正常」。

#### 四、討論議題：

有什麼東西是人類恆久追尋的？自由？但故事中的無產者甚至對自由完全沒有概念，那他們的人生又該追求什麼呢？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：1

班 級：乙班

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：唐尉倫

參賽標題：巴黎真的要慢慢走

書籍 ISBN：97898622943141

閱讀書名：2022/08/19

原文書名：

書籍作者：安朵

出版單位：三采文化集團

出版年月：:2013730

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

安朵曾擔任七年雜誌編輯,目前住在巴黎,為了尋找和自己價值觀,生活態度,內心相符的城市,決定在巴黎長久定居,以便深入瞭解巴黎的風土民情及人民的精神生活,因此發覺很多當地的秘境,美食餐廳,店鋪,飯店,品牌等.....

二、內容摘錄：

- p65 1.想喝好喝的咖啡應該去義大利,來巴黎喝的是咖啡館的氛圍！  
2.讓咖啡館變成一種巴黎重要的精神,一種很人文,很自由的辯證象徵。  
p69 3.長廊裡優雅世故的氣氛，營造了最佳距離,不太遠也不過近！  
4.走在那些 200 年前就存在的迴廊裡,彷彿被吸入過往

三、我的觀點：

COVID-19 疫情開始至今已屆 2 年，在課業壓力與日俱增，擔心會考的歲月，看似艱辛，卻刻不容緩！國中畢業的今年暑假夠長，卻不夠痛快！因為沒有出國度假的可能，卻在不經意間，順手找到客廳桌上的「安朵的巴黎慢慢走」！和媽媽一樣，去過便 深深的愛上了法國！ “凡爾賽宮”“羅浮宮”“塞納河船遊”度假，意猶未盡的返國後，不只一次地翻閱書本，想找到閒置許久的美麗回憶

我一直喜歡慢條斯理的享受美食與生活，常陪著媽媽看著美麗優雅的事物，不知不覺的瞭解法國人的價值觀與生活態度，之所以讓我們深切的嚮往，其實是自己靈魂的投射，於是待在行為認知和我內心相符的國家與城市，常不自覺的傲慢灑脫，其實是與生俱來的！

跟團去法國旅遊時，隨著導遊快速走行程，拍照，打卡，走馬看花……其實嚴重的失落了“法國人文”的精髓，誠如安朵說的馬不停蹄的走訪，看不明白事物的獨特與精神，在這慢活的國度，美感來自停格的畫面與等候的從容不迫！所以來巴黎前的七個心理準備，在序言中看似瑕疵，卻是奇特與無比的浪漫，頹廢！因為巴黎，其實有夠髒！是因為慵懶！沒有禮貌，是因為自信高傲！巴黎不安全！是因為行在當下，會不自覺的被偷，被設計，餐廳，其實主動深入服務的部分不多！美食調味其實佐料不太多！

說好玩，也是懂得且走且徘徊的觀察入微，才能聊解的箇中滋味！巴黎的時尚，其實是簡單隨意！順應場合的懂得搭配！無怪乎街頭上罕見太過招搖的花枝招展！而驚鴻一瞥的印象，說真的！根本是平凡無奇！

沒有機會和法國人深交，其實不會明白，自信，高傲，冷漠……的巴黎人其實很傳統，其實不喜歡主動認識與人交談，只喜歡老朋友的巴黎人，其實非常傳統，有濃厚懷舊和歷史光澤的器皿，他們的家庭觀念其實不只是敷衍了事，回家時與家人一起享受一頓愉快的晚餐，和情感的互動與交流，即使是耶誕禮物，都要針對每個成員的喜好精心預備適合的禮物，絕不應景隨便！所以巴黎人的浪漫並非隨意不羈，也不是邇邇！除此外之外，巴黎男人，體格並不魁梧壯碩，性格體貼細膩！除了陰柔，其實是他們比起其他民族的女性，更加的敏感窩心，懂得尊重女性，樂於幫忙做家事、帶孩子，無怪乎情感豐富，以至多情外遇，而亞洲男人出軌，卻僅是風流，或大男人主義！而我認為懂得為人著想，體貼入微，是法國男人優點與特性，沒有被嘲諷的必要，反而值得推崇，行文至此，都是巴黎人文的介紹，除此之外也介紹大家耳熟能詳的知名景點：巴黎鐵塔、羅浮宮、凡爾賽宮、巴黎聖母院、聖心堂、凱旋門、協和廣場等知名景點外，蒙馬特畫家村，以及 19 世紀末劃分成 20 個單位的重劃區，特別的是，這裏是依財富，背景，人文精神，民族劃分，每個區塊，各自擁有無與倫比的精神與風情，再有機會到法國，一定要不急不徐的逐一走訪體驗，也想忘情的享受南法鄉村與莊園風情，也想從巴黎搭地鐵去英國、義大利、馬賽，想搭地鐵去英國倫敦，想到這裡心情開始飛揚了起來！

理想中美好的國度，得有閒暇來閱歷，來不及展讀的世界風情，何嘗不是沈重課業的百憂解，但願抓住暑假尾巴不留遺憾的跟著安朵快快讀完巴黎慢慢走。

#### 四、討論議題：

出國旅遊，除了時間與團費之外，考量的重點，究竟要選擇套餐式的多景點走馬看花？精緻的加深加廣的專區深度旅遊？自由行？機加酒……？在 covid\_19 疫情延燒至今，報復

性消費與旅遊，更多聚焦在台灣本土與外島，但更多人迫不急待的想出國放鬆，無論選擇何種方式？！只要不影響健康，都會讓人心花怒放！

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：1

班 級：丙

科 別：普通

名 次：甲等

作 者：陳以珊

參賽標題：你的身體是全世界最好的醫院

書籍 ISBN：9868478502

閱讀書名：人體醫學

原文書名：你的身體是全世界最好的醫院

書籍作者：黃鼎殷

出版單位：豐兆乾有限公司

出版年月：2010/8

版 次：

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

這是一本關於我們人體的書本。作者在書中提到了很多關於很多我們人體的知識，讓我了解到了很多不同身體上的小知識。在書中還介紹到了不同器官的疾病，並且告訴我們如何去防治，以及面對疾病的方法。書中不只提到了生理上的疾病，還提到了身心靈上的心理疾病。

二、內容摘錄：

人體的自我療癒系統分為四個部分：攝入能量、排出毒素、動態平衡與細胞修復。沒有你的身體，這個全世界最好的修復系統，再好的仙丹，再神的名醫，世救不了你的命。(p.40)

自我療癒系統尚包含身、心、靈三個層次，因為這三個層面的運作：毒出能入、心理部分的壓力跟情緒的狀態、能否找到人生的動力和意義，都會影響你的自我療癒系統。(p.136)

生命是個奧秘，疾病也是個奧秘。生老病死，人生無常；可貴的是，在這無常中只要你全心接受它，生病的過程就會轉化成不可思議的遭遇。(p.210)

### 三、我的觀點：

這本書是關於我們人體的，它讓我對人體的奧妙感到大開眼界，也讓我了解到了很多我以前從來都不知道的知識。

我們的身體很神奇，他的運作相當精密，能日以繼夜的進行工作。他也是個很複雜的系統，他必須達到一定的平衡，才能正常運作，如果沒有達到平衡，那很有可能就是身體出狀況了，用簡單點的方式來說，那也就是生病了。在這些狀況對我們的身體造成極大的危害前必須盡快讓它恢復正常，也就是說，身體一旦出了問題，就必須儘早治療，以免造成一些無法挽回的後果。

書中提到了身體的自我療癒系統分成了三種，分別為身體層次、心理層次、靈性層次這三種。其中讓我最感興趣的部分應該就是心理的層次，它包含了兩大主題：情緒以及壓力。書中提到了人們在感到壓力大的時候，免疫系統會變得比較弱；情緒不好的時候，整個身體也會一起變差。書中這段讓我想起了國中老師跟我們說的一個故事：有一位婦人她患上了重病，因為時常聽到醫生在檢查時形容著這個病情有多麼嚴重，所以時常導致她胡思亂想，常常認為自己不會有救了，而她的病情也就因此越來越嚴重了。但她的先生並不認為她會因為這場病而離開，所以時常給予她鼓勵。在經過這些鼓勵之後，婦人感受到了丈夫給她的希望，所以漸漸改變對這個病情的想法，去勇敢的面對它，認為自己並不會因此消失，她的病情才好不容易的往好處發展。所以我們必須多往好處去想，並適時的讓自己放鬆，不要長期累積壓力，情緒也要好好管控，要時常讓自己保持在開心的狀態。

在後面的篇章中作者提到面對疾病這件事，要及早面對自己身體上的問題，不要覺得那只是小小的毛病，一旦你感覺到了身體上的不適，那很有可能就是身體在給你警訊，所以必須儘早就醫檢查看看是身體的哪裡出了什麼問題，並且依照醫生給的指示治療，以免從一個小小的病痛在經過日積月累後變成很嚴重的大病。生病並沒有什麼，只要好好的配合醫生的治療，還有好好的養病，基本上都還會有機會恢復正常，除非每次身體出了問題，都一拖再拖，導致錯過了治療的黃金時期，才會造成那些令人感到難過的事情發生。

環境的因素也對我們人體健康影響很大。最近的空氣污染還有海洋污染越來越嚴重了，這對我們人體造成了更多的危害，以及更多的疾病的生成。所以我們應該節能減碳，讓二氧化碳的濃度降低，還有減少廢水的排放，讓海洋乾淨點，才不會讓海裡的生物體內累積毒素，再吃進我們的肚子裡面。

作者把這本書命名為「身體是最好的醫生」，這個理念是為了讓大眾對於自我療癒系統更加重視，並對這個身體功能加以維持以及保養。在看完這本書後我感到相當的認同，今後的我

也會好好注意自己以及身邊的人的身體狀況，保持天天開心，希望我身邊所有的親朋好友們都能一直健健康康的過著日子。

四、討論議題：

除了以上還有什麼辦法能保養好身體？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：1

班 級：乙班

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：黃秀婷

參賽標題：你真的不必討好所有人

書籍 ISBN：

閱讀書名：你真的不必討好所有人

原文書名：你真的不必討好所有人

書籍作者：枺野俊明

出版單位：平安文化有限公司

出版年月：2020 年 3 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

我們常會在意別人的眼光，容易因為別人的一個動作、無心之言而影響心情，但其實這項都不是我們的錯，只是因為我們不夠「厚臉皮」。「厚臉皮」並不是忝不知恥，而是心理的強度。它讓心強大，難過時不被擊潰；它讓心柔軟，艱困時不易屈服；它讓心堅韌，失意時立即振作；它讓心豁達，受辱時情緒安定。我們真的不必討好所有人，更不必在意別人的看法，試著讓自己厚臉皮，堅持做最真實的自己，就能活的更從容更自在。

二、內容摘錄：

P17:「厚臉皮」可以讓「心思細膩」也成為一大魅力。

P21:與他人做比較毫無意義，自己的內部才有值得比較的東西。

P25:忽略短處的厚臉皮能增添魅力

P29:用身體去感覺，任何人都能發揮行動力

P33：不去在意結果，就能擁有厚臉皮的心

### 三、我的觀點：

我當初會買這本書是因為我覺得我在與別人相處的時候會有種不太自在的感覺，不管是不是對朋友、對同學、對任何人，我都會把我想要給他們看到的樣子演出來，例如說我今天希望我在我新朋友眼中可以很單純的沒有攻擊性，我就會讓我一切行為舉止變成那樣，因為我很怕大家不喜歡原本的我，我很害怕被討厭，所以我想要努力的成為大家會喜歡的樣子，但我後來發現這樣的相處方式是不對的。我找到了這本書，它告訴我如何與大家相處；它告訴我要對自己更有自信；它告訴我很多人生的道理。

書中它寫出了我大部分的社交缺點，準確來說是大部分的人都有過的。自從我有自己的想法之後，我變得不太喜歡與朋友出去玩，比起與同學出去我更喜歡自己一個人，我總覺得自己一個人的時候特別自由，想做什麼就做什麼，在這本書裡作者引用了叔本華的名言：

「人唯有在獨處時，方能成為真正的自己。若有人不愛獨處，就是不愛自由，因為人唯有在獨處時才是自由的。」社交必然重要，但也要適度的讓自己休息，我之前與我的好朋友聊到是喜歡獨處？還是喜歡和大家一起？她表示比較喜歡和大家出去，當時我覺得是不是我有什麼問題所以喜歡自己獨處，原來不是我的錯，單純只是我比較喜歡自由罷了。

我以前好像擁有一小部分的「厚臉皮」技能，書中寫道臉皮厚的人，人際關係也會是那種好的「遲鈍」，以前的我遲鈍、豁達，即使別人言行舉止表現的不太友善我也不會去在意，我父母從小告訴我不太要在意別人怎麼對你，因為他可能不是有意的，不必為了這些去影響自己的心情，例如有一次我和爸爸去買晚餐，當時是爸爸在車上我自己下車買，服務生在最後找我錢時態度非常不好，我跟他說一聲謝謝就離開了，回到車上後我又委屈又氣憤的跟我爸爸說了這件事，我爸爸當時就跟我說可能他今天心情不太好，我們不用因為這樣去影響自己的心情，因為這樣我很快就忘記了，也因為這樣我在面對這些事情時我也可以快速調整自己的心情。但在我國三時我這種技能好像徹底消失了，國三時我和朋友因為一些事情關係變得不太好，自從這件事情之後我變得很敏感，別人的一舉一動都會讓我害怕，我也變得脆弱，容易因為一些小事受傷。看完這本書之後我想要忘掉那段不好的回憶，我想要變得更好，我不喜歡容易受傷的自己。

在這本書我最喜歡的一個標題就是第一章的對自己的長處多點敏感，對自己的短處多點遲鈍。我們生活在這個資訊發達的時代，在網路上經常會有 8 歲精通 8 國語言、13 歲自己開公司做 CEO 這種新聞，看見這種新聞常常會覺得自己是不是不夠優秀，但其實我們不用去比較，因為每個人都有自己的優點，他們只是找到了自己的優點，並且把它發揮的淋漓盡致，書上說琢磨長處會比彌補短處的效果好很多，更重要的是做起來也開心。

### 四、討論議題：

無論遇到好的人、不好的人都要保持禮貌嗎？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：1

班 級：乙班

科 別：普通科

名 次：甲等

作 者：邱映慈

參賽標題：回憶那舊事

書籍 ISBN：754552179

閱讀書名：朝花夕拾

原文書名：朝花夕拾

書籍作者：魯迅

出版單位：天地出版社

出版年月：2017 年 9 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

魯迅（1881 年 9 月 25 日—1936 年 10 月 19 日），原名周樟壽，後改名周樹人，字豫山，後改字豫才，浙江紹興人。著名文學家、思想家、革命家、教育家、民主戰士，新文化運動的重要參與者，中國現代文學的奠基人之一。《朝花夕拾》原名《舊事重提》，是現代文學家魯迅的散文集，此文集作為“回憶的記事”，多側面地反映了作者魯迅青少年時期的生活，形象地反映了他的性格和志趣的形成經過。

二、內容摘錄：

1.凡國手，都能夠起死回生的，我們走過醫生的門前，常信思地。大的選可以看見這樣的扁額。現在是讓步一點了，連醫生自己也說對封建思想荼毒道：「西醫長於外科，中醫長於內科。」【71 頁】

2.我總要上下四方尋求，得到一一種最黑，最黑，最黑的咒文，先來詛咒一切反對白話，妨害白話者。即使人死了真有靈魂，因這最惡的心，應該墮入地獄，也將決不改悔，總要先來詛咒切反對白話， 妨害白話者。【32 頁】

3.「恭喜恭喜!大家恭喜!真聰明!恭喜恭喜!」她於是十分喜歡似的，笑將起來，同時將「點冰冷的東西，塞在我的嘴裡①我大吃一驚之後，也就忽而記得，這就是所謂福橘，元旦辟頭的磨難，總算已經受完，可以下床玩耍去了。【25 頁】

### 三、我的觀點：

《朝花夕拾》是魯迅的一部經典作品他真實的記錄了魯迅從幼年到青年時期的道路和經理追憶的那些難以忘懷的人或事。

這本書分為十二篇章，講述了許多關於魯迅年少的小故事，比如：《狗貓鼠》《父親的病》《從百草園到三味書屋》等共十二文章，《阿長與山海經》回憶了保母長媽媽善良純樸無知的封建時期農村婦女象徵，《二十四孝圖》對荒謬愚昧的封建教導進行了諷刺即批判，《五猖會》回憶了兒時一次看廟會的經歷。

其中有三篇數最喜歡的：

《從百草園到三味書屋》講的是小時頭氣在百草園無憂無慮的生活但後來三味書屋讀書的乏味生活的故事，魯迅在百草園時“不必說碧綠的菜畦光滑的石錦蘭高大的皂莢樹，紫紅的桑葢；也不必說鳴蟬在樹葉裡長吟”描繪了魯迅對美好童年生活的記憶以及對百草園的喜愛之情，書中魯迅這樣說“我不明白為什麼家裡的人要將我送進書塾離去而且還是全程中稱為最嚴厲的書塾”，他對送進上學充滿了種種疑問也襯托出了後面他待在學校時對百草園的眷戀的惜別之情，把有趣的百草園和三味書屋對比著寫反映了作者含蓄而深刻的批判了腐朽的封建教育對兒童身心發展的束縛。

《父親的病》寫出了魯迅父親被庸醫所害的全過程，寫了魯迅的父親患病 四處求醫、找藥引的絕望，與想盡辦法為父親救治的焦急心情和父親臨終前魯迅心裡、思想變化及事後對於父親的痛處。

給我印象最深的文章莫過於《狗貓鼠》，這篇有趣的文章中，不是題目所吸引我，也不是內容好笑有趣的文字，而是魯迅在童年里與一隻仇貓的故事。寫到了狗為什麼會仇貓而引出魯迅為什麼會仇貓，又寫到了魯迅喜歡隱鼠和老鼠的真正克星——蛇，到「我」了隱鼠，又被貓吃掉的過程。而小隱鼠的真相其實是被她的媽媽不小心踩死了嫁禍給了貓從而在小時就已經對貓產生了厭惡。我喜歡這篇文章的另一個原因，是我從小就與小動物結緣——狗、貓、鼠等小動物我都養過，讀了這篇文章使我眼前又浮現出養小動物時的情形，彷彿魯迅與貓的博鬥就是我在與貓博鬥，倍感親切。在我上小學時母親就給我買過一隻倉鼠，它的樣子初看起來小小的顏色也和它的名字一樣布丁的顏色差不多黃黃的，而且機靈、膽小、怕人，

一不注意就到處躲藏，只能拿食物勾引它，但不久因為一時疏忽然後它失蹤了。去年我家來了一個新生命是一隻泰國貓暹羅，他的樣子初看起來像隻小狗小時候起初白白的很可愛但隨著越來越大以及溫度的影響他變得黑不溜湫，陪我熬過了初三艱苦的學習時光，現在因為回到台灣才忍痛將它寄養在大陸的朋友家裡面。

《朝花夕拾》的作者魯迅在中國文學界可是個了不起的大人物，現代文學家、思想家和革命家，出身於一個官僚的地主家庭，開始選擇學醫，後來認識到學醫只能醫治人們肉體上的病痛，精神上的麻木遠比身體上的病痛更可怕。從《朝花夕拾》的文章中我們隱約可以看到魯迅用平時的話語對舊社會的厭惡、不滿和抨擊。《朝花夕拾》帶我們領略了魯迅的那個年代的童年生活，相比起來，我們的童年是多麼美好啊，所以，我們更要珍惜現在這樣好的學習環境和條件，渡過一個美好的、有意義的童年。

他反應了不僅僅是魯迅兒時的生活以及到青年時家庭和起初去日本學醫的原因以及在日本發生的事我後因看到日本人那些腐朽青年和當時封建時代的樣貌決定以文救人的原因

《朝花夕拾》真的是一本值好品味的好書，它使我明白了許多，讀完這本文學名著後，使我受益非淺。

#### 四、討論議題：

談談你對美好童年生活的記憶，你對魯迅又有了怎樣的認識談談你的感受。

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：林立恩

參賽標題：真好，這樣活到現在：好事，壞事，都是對人生很有用的事

書籍 ISBN：9789573279761

閱讀書名：真好，這樣活到現在：好事，壞事，都是對人生很有用的事

原文書名：真好，這樣活到現在：好事，壞事，都是對人生很有用的事

書籍作者：苦苓

出版單位：遠流

出版年月：2017 年 03 月

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

作者苦苓，本名王裕仁。臺灣作家、名嘴、時事評論員、節目主持人，筆名苦苓、古今、展甦、托斯基等。

苦苓因過去與父母關係淡薄、外遇被迫離婚、親子失和等經歷，身心俱疲，隱遁到大自然休養，進而當起森林解說員。憑藉這個跟大自然朝夕相處而得到舒緩與療癒，進而以自然生態作家漂亮回歸文壇，在這段歷程，他體悟到好事、壞事對人生都是有意義的，壞事跟挫折都會過去，都是祝福；好事總會來臨。感恩現在，珍惜當下。

二、內容摘錄：

所有不好的、不愉快都會過去，所有不友善的事，試著用幽默的方式對待，就沒有什麼事可

以成為打擊。世事難料，不好的遭遇也可能帶來好的結果，但什麼又是好的結果呢？其實是由心決定。(p.26)

找出自己的興趣，然後熱烈的投入，讓興趣變成專長，然後靠專長謀生，那應該是人生最幸福的事了。(p.80)

有愛的人會甘於平凡，雖然不是什麼名人，卻能在對方身上發揮影響力，給予同時也被需要著；有愛的人不會辜負自己的生命，因為這個世界如此令人留戀；有愛的人比較積極正面，他們總是想要讓別人知道，愛是一件多麼美好的事。你，怎麼可以不去愛呢？(p.118)

### 三、我的觀點：

會閱讀這本書，一開始是對苦苓從如日中天的地位跌落到眾叛親離的下場感到好奇，後來對他成為森林解說員，並以〈苦苓及瓦幸的魔法森林〉等關於大自然的著作成功回歸文壇感到佩服，進而關注他與再婚對象的相處之道及對人生的看法。這樣關乎其跌宕起伏的前半生之著作，著實給了我很多啟發。

我的夢想是過現在這樣的生活，實實在在的「衣食無憂」，不過想了想，這實在不是一件容易的事情。我一向自認是個平淡寡求的人，被父母保護得很好。我的前面 15 年歲月，雖不能說精采絕倫，倒也平淡幸福，直到因為會考，我見識到老師、同學及親友以學校、用成績貼標籤之後，我才慢慢體會到所謂的現實。

從小別人總是告訴我，考上好的國中、考上好的高中、考上好的大學，才能找到好的工作。努力學習，努力工作才是應該有的樣子。考不上一流的學校似乎就被認定是人生汙點，被認為註定會是個失敗者，不會被正眼相待，沒有任何值得看重與關注的。我不想接受這樣的評斷，但也逃脫不了現實的桎梏，進而開始思考，我該何去何從。在父母的羽翼下，我要什麼有什麼，確實無憂無慮，但漸漸長大，雖不能說盡是少年維特的煩惱，卻也憑添不少煩憂。所謂的追求，究竟是指什麼？是現實的功名利祿、富貴榮華；抑或是人性精神的提升？是像夸父追日般不自量力；抑或要像愚公移山般明知不可而為之？

在我對這世界還一知半解，還弄不清楚自己該做什麼，能做什麼，想做什麼的時候，我就該立定志向了嗎？而我的不追求，究竟是我還弄不懂該追求什麼，還是其實是不敢追求，怕會挫敗？會考的失常，讓我又想努力，又怕失敗，我該怎樣克服呢？與其讓不安的靈魂，時時刻刻折磨著我，不如就動手，革自己的命吧！走多遠，算多遠，從自己能做的事著手，藉事練心，磨練心志，要自己使基洪荒之力，突破自我束縛的繭。過去就是過去了！站在名為失敗的巨人肩膀上，我希望我不僅能看得更遠，更能開創自己的新大陸。

反芻過往，我有比別人更多的機會，但年少不懂事的我卻選擇用最應付的心態去對應。直到看到苦苓說：「我們的境遇，生命中所有一切，其實都掌握在我們的心態和行動，想要一個什麼樣的人生，想要過什麼樣的生活就自己去創造吧。沒有人需要為你自己的人生負責。」

這確實給了我重重的當頭棒喝。恣意的青春，卻也是承擔責任的開始，是該對自己要變成怎樣的自己，負起全責了。席慕蓉說：「青春是一本太倉促的書。」我來得及完成屬於我的詩篇跟史冊嗎？我要有「老人與海」裡的漁夫所擁有的勇氣跟堅持，「人可不是為失敗而生，人可以被毀滅，但不能被打敗。」我要時時保持這個航向，繼續往前，來什麼就對付什麼吧。」關於存在與成長，我雖嗅到了一點苦味，但我決定，昂首闊步，不留一絲遺憾。

#### 四、討論議題：

- 1.我人生的追求是什麼?該如何達到？
- 2.曾經陷入的低潮或是困境，克服的方法？
- 3.自我檢討的三件事情？
- 4.如何讓自己變得更幸福？
- 5.與人維持情感的方法？

學校名稱：臺中市私立葳格高中

年 級：1

班 級：餐一甲

科 別：餐飲科

名 次：甲等

作 者：王默冶

參賽標題：阿提密斯

書籍 ISBN：978-985-96396-5-1

閱讀書名：阿提密斯

原文書名：Artemis Fowl

書籍作者：歐因·科弗 Eoin Colfer

出版單位：博識圖書出版有限公司

出版年月：2018 年 10 月 15 日

版 次：初版

中/英文寫作：

一、圖書作者與內容簡介：

誰是阿提密斯？十二歲的計謀天才，古老犯罪家族的最新繼承人。運謀出招令人措手不及，比誰都更早料到兩步。總是一派鎮靜自若。

他做了什麼？他策畫了一場不可思議的行動：獲取精靈的祕密，以此交換大筆贖金。有誰幫助他？他的保鏢巴特勒，壯碩如象，還懂得各種戰鬥技巧，是無人能敵的頂尖高手。但是精靈已發展出遠超越人類的先進科技和武器，又有魔法能力。尤其他綁架到的，恰恰是地底精英偵察隊的首位女性警官。一場纏鬥開始了。

二、內容摘錄：

主要的問題在於阿提密斯聰明過人。他可以騙過各式各樣的心智測驗；能期瞞最優秀的醫師

的頭腦；很多醫師被他玩弄到心神喪失，得被送進自己的醫院治療。這麼一個優秀的孩子，為什麼會投入犯罪活動呢？最好的辦法就是敘述他那段舉世知名的首度犯罪事蹟。

這件事最早發生在數年前，也就是二十一世紀初。阿提密斯·法爾構思了一個計劃，以恢復他的家族財富。這個計劃大到有辦法顛覆數個文明，並引發全球規模的跨種族戰爭。（這就是阿提密斯）（p2.）

### 三、我的觀點：

自古至今以來，人們對於鬼靈這種既非人類，也非空想的東西，總是存在著諸多的幻想，科技愈是發達，人類對於異次元空，更想去了解它，所以在現今社會，在也不是神、鬼的探討，而是真實存在古老世界裡的精靈，原住民的歷史中，也有很多有關精靈的傳說，一代一代地流傳著，精靈是祖先的化身，也是永久存在的象徵，長久以來人們總持著敬畏的心，沒有人敢挑戰它的權威，後代只能用儀式來表現對精靈的崇拜，但是零零總總的儀式，也許是付諸東水，我們也許未曾受到精靈的呵護，有好就有壞，有喜就有惡，其實精靈是存在的，它們生活在無人可知的地在之下，發展了它們自己的文化及國度，但一個古老犯罪家族，在當今社會已沒有新的手法來行使犯罪而得到利益，所以主角決定設計一套令人措手不及的方法就是綁架精靈人質，交換大批的贖金來重振他的家族，我覺得主角—阿提密斯，不是又周詳的計畫嗎？他怎麼會笨到去綁架精靈偵察隊的首位女性警官，這種鋪陳是一種錯誤，而且主角—阿提密斯，一開始要找精靈的律典—精靈的魔法書，這點我很佩服他能想到，因為有了律典

就有了魔法，但是也許人類拿了律典也沒有施展的能力吧！就好像念了咒語一百遍也不一定能實現夢想不是嗎？畢竟阿拉丁神燈也只是神話而已，也許綁架精靈不構成犯罪，但卻不合乎常理啊！還有書中提到的一點，精靈可以往返在人類的社會中，就如同我們現在仍然按日按年按特別的日子祭拜著我們心中的神一般，這點倒是和現實社會有點相近，不就像，我們年底的送神日，和年初的迎神日一樣。精靈擬人化的部分，精靈之間也有鬥爭也有善惡，也和人類一樣族群和族群之間的戰爭，書中精靈故事發生的地點是義大利，義大利古代都是西方文化核心，古羅馬、羅馬天主教，人文主義和文藝復興運動的起源，這個地中海區域有精靈的存在可信度強，中間有幾個章節描述了精靈警察在追捕逃跑的惡精靈，剛好被主角阿提密斯碰到，因惡靈沒有了法力阿提密斯利用了之前拿到的律典，幫惡靈恢復法力，但他是想利用惡靈好幫助他綁架贖金多的人質精靈這點很合乎現實環境中，黑道扶持惡棍，好讓惡棍幫他們行使犯罪之實，壞人就是壞人，精靈救了阿提密斯，但阿提密斯最後把她當人質，要了大筆贖金，但我覺得最後阿提密斯得到了更多的利益，就是有了律典，利用它來控制精靈，讓精靈使用法力幫助他做事，如打掃、整理家務，甚至犯罪而得大筆不義之財。

我在想，也許現今的詐騙集團也找到了一本律典，不然為何詐騙手法層出不窮，而且常有很多人上當呢？也許警察們找到了那本律典，或許詐騙集團就不會如此無時無刻的存在我們聯絡工具之中。

### 四、討論議題：

當今因為科技愈來愈進步，犯罪手法也日益更新，雖然綁票事件，也沒有之前多，但是要杜絕犯罪，我覺得應該要重罰的方式，才能殺雞儆猴，也因為很多國家為了人權而廢除了死刑，犯罪的人也日漸猖狂，年齡層也有往下的趨勢，不管是什麼人都不希望自己成了人質不是嗎？就像我百思不解的事，故事主角是來自一個犯罪家族，在現代社會應該是不存在的不是嗎？不然警政單位是在做什麼呢？

