



# 讀食幸福

臺灣103年閱讀習慣調查結果  
記者會暨借閱楷模表揚典禮

## 借閱楷模閱讀心得分享

[青年組] 魏亦均



最喜歡的一本書：魏清德全集

閱讀心得：

一八九五年，乙未割臺；臺灣人民就此殖民統治一背景下，歷經政權易幟更迭。而不可避免地是遭逢政治、文化及語言等各層面的壓迫，然隨殖民而來的現代性／知識，亦同樣無可迴避對臺灣人民造成深淺不一的影響。是以，臺灣人文便在此一複雜且混聲的場域中，轉化中國文學、吸納日本文學，以及印擬世界文學的語境下，以自身本土經驗為基礎，為臺灣文學締創一個屬於自己的位置，與東亞／世界展開對話，如謝雪漁、李逸濤、鄭坤五、洪鐵濤等人；其中又以時任《臺灣日日新報》漢文部主任之魏清德為其中最具代表性之人物。

魏清德（1886-1964），號潤庵，新竹人、後遷居臺北萬華。魏清德之創作除漢詩外，亦見散文、小說，因熟諳日文，也從事譯寫的工作，如〈幅隨院長兵衛傳〉；其之創作取徑多元、數量亦相當豐富，且備受當時日／臺文壇所肯定。悠遊於新學與舊傳統之間的生命型態，亦深刻的拓顯在其文學創作之上，如〈羅馬王國〉乃譯寫自羅馬歷史；〈獅子獄〉、〈齒痕〉則為「偵探小說」，其雖仍顯露摹寫西方偵探一努力的痕跡，然而，融入臺灣本土的書寫方式，除了替臺灣偵探小說立下基礎，呼應當時社會文化的寫作模式，使得小說更加引人入勝。除了文學創作，魏清德亦留下了多篇關於印石、書畫，遊藝、鑑賞之評論。準此，「魏清德」、《魏清德全集》之可讀性已然不在話下。然而，如何以「魏清德」、《魏清德全集》作為「重新」理解臺灣文學的開端、基礎，其又能为臺灣文學／讀者帶來如何新意與啟蒙，則有待更多讀者加入閱讀「魏清德」、《魏清德全集》行列後的，種種挖掘、思辨與追問了。

臺灣日治時期之文學創作與成就，因戰後政治與文化政策等因素，而埋霧於塵埃的歷史之中。後才在國立臺灣大學臺灣文學研究所黃美娥教授，逐一翻檢史料、舊報紙的過程中被重新看見與閱讀。對於經驗兩次改隸、語言斷裂的臺灣人、臺灣文人而言，其之苦痛與遭逢無非是「有口難言」。然而，藉由其之作品的閱讀，我們仍能勾勒重返的圖譜與路線；得以體悟到「魏清德」等人於當時語境下的繁複且曲折心境與姿態；而各種各異矛盾的、苦澀的，美好或溫厚的批判、論述與創作，於今看來皆是臺灣文學中永珍的風光與窗景。

## [壯年組] 劉亦伶

最喜歡的一本書：怦然心動的人生整理魔法

閱讀心得：

整理與收納一直都是每個人需要面對的問題。隨著年齡增長與人生各階段的變動，各式物品的增加是必然的現象，因此，每一段時間就會面臨「整理」的困擾。筆者接觸近藤麻理惠的《怦然心動的人生整理魔法》是在去年年底。當時想要在過年前進行大整理，但考量到每次整理的成效不彰，所以想學習其他人怎樣進行年終掃除，在上網搜尋相關資訊後，發現了這本被許多人推薦的好書。

作者近藤麻理惠在書中提出許多精闢的整理守則，最經典的是一改以往教導大家「丟棄」「不需要」物品的觀念，改從判斷物品是否「令你心動」而選擇「保留」。確實，若僅是「丟棄」不需要的東西，那麼依據中國人傳統「節儉」、「惜物」的習性，很難丟掉超過20%的物品，最後就發現，屋裡東西仍過多。但若從「保留」、「怦然心動」的標準來篩選，那麼很可能只會留下原有一半的物品。

面對那些丟棄會覺得浪費的物品，書中建議對物品說聲「謝謝你曾帶給我的心動」，然後丟棄。此行為乍看之下有點多此一舉，但是實行之後，伴隨著物品處理後的安心與環境的煥然一新，證實作者觀點的正確。此外，作者強調要以「節慶」的心情，一口氣整理好，因為這會「引發戲劇性的意識變化」，讓人體驗到整理後所帶來的心靈震撼，從而打從心底想要持之以恆。筆者在去年整理過後，每次打開衣櫥看到使用「怦然心動折衣法」後排列整齊的衣物，都會有股幸福感，不知不覺也就維持了衣櫥的整齊。

近藤麻理惠認為「在心動的物品圍繞下，幸福人生就此展開」。聽起來有些奇妙，實際上有其科學依據，因為徹底幫房間排毒後，人也會跟著神清氣爽，更有能量追求人生中其他能帶來更多幸福感的事物。而依循作者提出的整理技巧，則能發揮事半功倍之效。因此，這本書值得大家一再閱讀並親身實踐。



## [銀髮族組] 廖慶洲

最喜歡的一本書：嚴前總統家淦先生哀思錄

閱讀心得：

由於寫作上的需要，近年來，我傾力收集有關陳儀的資料，靠著中央圖書館的搜尋服務，找到了一本《嚴前總統家淦先生哀思錄》（新聞局出版），內容詳盡，也顯露這位生前曾被新聞媒體揶揄為「嚴推事」的國家元首，在待人處世方面，確有過人之處，絕非一般「皮相」之論可比。

稍對傳記人物感興趣的人士都知道，嚴家淦的出

身，得力於陳儀當年在福建擔任省主席時代的提拔，使得這位上海聖約翰名門大學畢業的高材生，脫穎而出，淬鍊成治世的良材，日後來台，成為締造「台灣奇蹟」的棟樑之一。

陳儀來台主政，引爆二二八事件，足見其失政之嚴重，可是，一樣嚴家淦，在不同領導人，不同環境下，却有不同的表現，這種對照的題材本身，即構成傳記的魅力。其間「進化」過程，國民政府來台後勵精圖治的「轉型」，都可在該哀思錄找到答案，甚至提供「內幕」背景資料。

翻閱該哀思錄，對照嚴前總統生前報章雜誌點點滴滴的記載，彷彿他那溫儒爾雅的風貌，又呈現在眼前。他予人「絕頂聰明」的形象，他能夠在臺灣威權體制時代，長期擔任「二把手」的絕佳角色終至當上總統，這種進退應對的智慧，當然不是一般等閒之輩所能望其項背。也因此，該書實在是對讀者人生歷練的莫大啟示，他求學奮進，做事執簡馭繁，往往三言兩語，即簡化原本複雜的內容，令人心領神會……這些功力的修練過程，盡在本書各章節，只待讀者耐心搜尋。

[ 兒童組 ] 王瑋琮



最喜歡的一本書：給孩子 26 個邁向成功的秘訣

閱讀心得：

這本書裡有介紹名揚後世的藝術大師、執著勇敢的探險家、傳奇一生的文學家、卓絕不凡的科學奇才和世界楷模的一代名人。例如：莫札特、喬治·傑斯文、哥倫布、馬可·吐溫、愛因斯坦、甘地、愛迪生、史蒂芬生、威爾斯、大仲馬、馬可尼、萊特兄弟、羅吉爾、拜德、愛倫坡……等。編者非常貼心在每則小故事後面加入了「卡耐基叔叔的小叮嚀」，引導著我們去思考每個邁向成功的秘訣是什麼？該如何去實踐？

本書中，最令我印象深刻的就是華德·狄斯耐先生，因為他創作出《米老鼠》這部家喻戶曉，轟動全球的卡通動畫片。這位卡通大亨當年只是一個生活窘迫的窮光蛋，居然不可思議地，將一隻車庫裡的小老鼠變身成好萊塢大明星，甚至建立起狄斯耐王國，那份對興趣與夢想的堅持實在令人敬佩。

回憶起小時候，我的英文就是跟「米奇妙妙屋 Mickey Mouse clubhouse」學的，故事中，除了米奇之外，還有米妮、唐老鴨、高飛和布魯托等小朋友耳熟能詳的經典人物，活潑生動，人物精緻，主題歌至今我都還能朗朗上口呢。華德·狄斯耐還創立「狄斯耐樂園」，在美國加州、美國佛羅里達州、中國香港、日本東京等地都有據點，說到狄斯耐樂園，我也好想到美國佛羅里達州的狄斯耐樂園總部玩喔！

雖然華德·狄斯耐先生已經離我們而去，但是他生平的事蹟及努力的態度還是值得我們學習。他的成功告訴我們一個真正成功的人，不會因為一個小小的成就而自滿的停下腳步；只要在自己有興趣的事情上投入心力，不輕易放棄，將來一定會有所收穫。

[ 兒童組 ] 劉謹慈



最喜歡的一本書：鯨海奇航

閱讀心得：

這本奇幻小說是在描述一個叫薇薇的女孩和弟弟小豆冒險救媽媽的故事。

我覺得家人的愛是很重要的，有時候我也會對媽媽生氣，說不好聽的話，但那只是氣話而已。我想，我該學著讓媽媽知道我是很愛她的。在遇到困難我也會學薇薇姐弟一樣永不放棄的精神。



## [ 兒童組 ] 劉庚鎔



### 最喜歡的一本書：超級搜救犬阿忠

#### 閱讀心得：

小寶的宇隆叔叔是位搜救員，他發現阿忠的資質非常好，適合訓練成一隻搜救犬。於是就建議讓阿忠到搜救中心接受訓練，對於小寶又要再一次失去玩伴雖然心裡難過，不過想到如果災難發生時，可能有很多受難的人，因缺乏搜救犬的幫助，失去生命。只好忍痛割愛了。恰巧有一次小寶一家人去爬山，結果遇上山崩。這時阿忠帶人來救小寶，小寶很感謝阿忠的救命之恩。

我覺得流浪狗很可憐，看了讓人很想要幫助牠們。故事也告訴了我，像阿忠牠勇猛善戰，體力強健，卻差一點成為逞兇鬥狠，每天跟人廝殺的鬥犬。還好，有人改變了牠，使牠走上正確的道路。如果在我有能力的時候，看到需要幫助的人，我想我會盡我所能的幫助他。就如名言所說的：助人為快樂之本！

## [ 壯年組 ] 黃治平



### 最喜歡的一本書：難以迴避的抉擇 - 全球氣候危機的解決之道

#### 閱讀心得：

我家住在永和，鄰近國立臺灣圖書館，臺灣圖書館館藏豐富，迄今全館館藏總量高達 160 餘萬冊（包括各類圖書、期刊、報章雜誌、電子資料及視障資料），無論是孩子們課外閱讀資料，或是我自己撰寫論文，有時聆聽精彩的演講或是參觀藝文展覽，國立臺灣圖書館這兼具公共圖書館與學術研究圖書館雙重優質服務功能的社教機構，永遠是我全家人最好的選擇！

本年度我很榮幸獲選為臺灣圖書館的借閱好手，在借閱那麼多本書後，被館方通知說要挑選出一本作為代表來撰寫心得，由於我絕大多數都是幫孩子借閱童書，要不然就是有關我撰寫論文所需的公共政策理論方面的書籍，除了這兩類圖書外，還有一本是我認為對於地球環境的保護極具意義的書，那就是由商周出版社出版，美國前副總統，也是諾貝爾和平獎得獎人高爾 (Al Gore) 的著作「難以迴避的抉擇」，此書是高爾繼「不願面對的真相」後，再次推出重量級的環保巨著。本書的核心概念是在闡述當今國際社會所共同面對生態環境改變的問題，工業化的時代來臨，人類毫無忌憚地過度使用各項能源，已造成地球的巨大負荷，恐將付出慘痛代價！我

們究竟是要選擇工業經濟發展，還是要選擇與自然環境和平共存？這是當代人類已無法迴避的選擇！本書內容分為六章，第一章是在描述人類目前面臨的危機，第二章是闡述人類現在可以使用的資源之種類，第三章是描述地球生命系統，第四章是說明使用能源的方法，第五章是在敘述我們人類必須克服哪些障礙，第六章則是在描述人類應該要如何面對地球環境的改變。本書以近 300 幅撼動人心的精美插圖，搭配寫實的描述，對於全球氣候變遷，提出全方位的有效解決方法。

閱讀完這本書後，我想要發表的心得感想是，全球氣候危機要想有效的解決，其實並不困難，只要我們人類選擇與身處的自然環境和平共存，去除「人定勝天」的想法。戴蒙（Jared Diamond）於其著作《大崩壞：人類社會的明天？》一書中所一再強調的重要觀念：「當全球氣候變遷超過環境永續性（environmental sustainability）的界線之後，文明即將面對瓦解的威脅。」我們應該要深切反省，自詡為萬物之靈的人類到底應不應該為了追求所謂的「文明」，而一再的開發那原本屬於地球上美好的原始環境。國內風災或水災所帶來的嚴重破壞，例如發生在 98 年的八八水災主因之一就是由於當地山坡地缺少深根植物的種植，才會引發土石流，還有許多山坡地都種植像檳榔樹這樣的淺根經濟作物，或是為了蓋房子而大量砍伐山林樹木，由於樹木具有穩固土地及調節氣溫的功能，一旦遭濫墾濫伐，當颱風來襲時，大自然的反撲力量絕對是可預期的！此外，大量的工廠廢氣與廢水排放以及每天上下班的汽機車廢氣排放，都對於地球的溫室氣體效應產生惡化的效果，如果持續下去，全球平均溫度就會不斷提升，其結果將造成南北極大量冰山融化，海平面不斷升高，土石流災情不斷與全球氣候的異常，人類刻意追求經濟發展的結果終將導致居住的環境被大自然回收，自食惡果！

因此我們應該從自身做起，上下班時儘量改搭乘大眾運輸系統或以步行及騎乘電動機車或腳踏車等不會製造廢氣的方式；財團也不要一味追求經濟利益而過度開發自然環境，唯有與地球環境和平共處，我們人類才能長久生存下去，節能減碳愛地球需要大家一起努力！

**[ 兒童組 ] 陳萱芸**



**最喜歡的一本書：誰掉了一隻玻璃鞋**

**閱讀心得：**

我讀的這本書是一本很有趣的故事書，吸引我看這本書的原因是：它可愛的外觀、有趣的解說和目錄內容上的簡介。我覺得故事裡最有趣的是：胖大姐和胖二姐有豬鼻子和細脖子，會讓我想到這樣的畫面時會大笑；更讓我驚訝的是：故事裡的大野狼居然可以穿灰姑娘的玻璃鞋，在一般的故事書裡面根本不會發生。而且，一般的故事書只是單純的格林童話，但是我讀的這本書是用灰姑娘的故事插入其他格林童話集合而成，裡頭有：三隻小豬、小紅帽和七隻小羊的故事，

而且大野狼改變原本故事中可怕的形象，變得有點搞笑。另外，我覺得王子為了找她喜歡的灰姑娘，費盡千辛萬苦的尋找，讓我很敬佩；還有神仙教母，她不但心地善良，還很有耐心的努力幫助灰姑娘參加舞會，我很喜歡這些角色。

看完這本書我的心情非常高興，雖然故事一開始是有點悲傷的劇情，但最後這個故事的結局是很圓滿的！而且讓我意想不到的，故事結局竟然會是兩個人一起去別的童話故事裡的世界，真是令人訝異！最後，我會想把這本書推薦給我的親朋好友看，因為這本書讓人在讀的時候會跟著故事情節緊張、開心、難過、興奮，是一本讓人心情有起伏的故事書，看完之後一定會非常高興，這真的是一本有趣的書呀！

**[ 青少年組 ] 江仲強**



**最喜歡的一本書：爸爸的十六封信**

**閱讀心得：**

這本書說明了很多人生中一些很常會用到的基本道理，並且用說明故事的方式，讓讀者們不管年齡層如何，都可以簡單又輕鬆的把這本書徹底消化和了解。作者在這信封中所要表達的真正意義，書中不只敘述了許許多多的道理，且還用了與自己女兒用信來對話的方法呈現，書中還有一個不在十六封信中的重要道理，那就是親子溝通的重要性，作者林良爺爺並做了一個良好的示範，即使作者工作很忙，但他還是會想



辦法抽空或是利用其他橋樑與子女溝通，我覺得這也是這本書要說明的重要道理。

然而讀完這本書的人，如果有加以思考書中的道理的話，我相信應該會受益良多。而這本書也有一點有趣、也有一點幽默的、也有一點做人處事的道理，所以看了也不會覺得乏味而不想去讀它，所以這本書在我心中可以說是兒童文學中最好的典範，裡面的故事也都是很好的寫作素材。

而書信也是最好表達情感的方式，因為信中的內容是真實有感情的，不像現代的電子郵件，冷冰冰的且沒有感情。

現代的人們並不再用書信，而我覺得作者用這種方式來表達真的是非常好。

## 臺北市立圖書館

### [ 兒童組 ] 楊以樂



#### 最喜歡的一本書：原味主廚－奧利佛的經典食譜系列 閱讀心得：

喜歡吃，研究如何把食物變得更健康更美味是我的一大樂趣。英國主廚奧利佛為了讓週遭的人吃的營養而健康，出了很多食譜書，都是我最愛動手做做看的。像是奧利佛 15 分鐘和 30 分鐘上菜系列，運用新鮮沙拉和食材燒烤搭配的菜單非常健康，令我十分想品嚐。

為了讓小朋友能多吃營養美味的蔬菜，奧利佛可是寫了一本專門給小朋友吃的食譜喔！沒有炸雞可樂的等速食，卻有許多貼近原味而真實的健康食材，如義大利牛肉丸麵，烤甜菜，甘藷，烤全雞等，讓我們非常喜歡吃，充滿了活力。我要效法奧利佛勇於嘗試和創新的精神，將來也要學寫專屬自己的食譜，朝向我的夢想邁進。

### [ 青少年組 ] 楊蓉瑄



#### 最喜歡的一本書：偷書賊 The Book Thief 閱讀心得：

9 歲小女孩莉賽爾和弟弟在戰亂中被迫送到寄養家庭，弟弟卻在途中病死，她在弟弟的喪禮後偷了本掘墓工人的手冊，為了紀念自己永遠失去的家庭。莉賽爾到了慕尼黑的寄養家庭後，他的養父教她認字讀書，她從此陷入文字世界。因為一本掘墓手冊無法滿足莉賽爾對書的渴望，進而開始偷書。本書藉死神的角度，講述小女孩如何用閱讀的力量，度過戰爭最艱困的時刻，成為一個讓死神為之震撼的故事。

猶太人麥克斯與莉塞爾的友誼十分巧妙，一個是共產主義者的女兒，一個是擁有猶太血統的影子人，他們同樣因戰爭而躲進修柏曼家中，兩個飽受惡夢吞噬的人，因為文字、惡夢、拳擊而聚在一起。這兩人表現出現實世界的希望，猶太人與德國人躲在地下室分享天空的美麗，他們躲在世界深處，為了一桶雪而大笑，這不就是所謂的單純、無種族阻礙的友誼嗎？現在的世界，沒有戰爭的逼迫，朋友間反而常存著算計、利用，或因為互相競爭而失去了單純的友

誼，少去快樂的笑聲，甚至因為種族而互相排斥、對對方存有成見，難道這樣會讓我們得到快樂嗎？我認為莉塞爾與麥克斯教會我一件事：單純就是快樂，千萬不能算計利用朋友，要永遠愛他。

最後死神帶走了莉塞爾的養父修柏曼、養母羅莎，以及她最愛的魯迪。當我讀至此段時，不禁眼淚盈眶，到底為什麼悲劇總是來臨？但是莉塞爾因為在地下室寫她的書，因為文字而躲開死神。可以說，文字的力量真是強大，偷書賊因為唸書而遠離惡夢；她因為在防空洞唸書給街坊鄰居聽而撫慰了人心；因為文字而快樂，同時躲開炸彈。所以文字對人們實在重要，現在的我們應善用文字，使文字成為力量。

### [壯年組] 楊中義



#### 最喜歡的一本書 :bread 頂級風味麵包書

##### 閱讀心得：

身為愛書成癡的我，最愛讀的書便是世上排名第一的聖經，其次就是與我職業有關的麵包工具書。

自從事食品烘焙業以來，常常為了要讓本身技術更能提升，而閱讀許多製作麵包，蛋糕的書，這本書提供了大量流程圖及步驟說明，讓尚未有機會出國進修技藝的我，得以追隨大師的腳步，了解各式麵包的製作過程，而更加精義。像是天然酵母麵包的菌種培育，台式和歐式麵包製作過程，都讓我躍躍欲試；而食安風暴的危機，更讓從事民以食為天的我，找尋更好更天然的方法，製作充滿愛心風味的麵包。

本書講解麵包攪拌，發酵，翻麵，分割或整型，烘焙的內容非常詳細，可說是近代最好的一本工具書，他甚至告訴讀者若麵包買回來吃不完的處理方式。新鮮有人性的食材，在本書處處可見，是我在圖書館最推薦的一本書，與同是知音的您共享。

[ 兒童組 ] 邱筠喬



最喜歡的一本書：誰搬走了我的乳酪？（兒童版）

閱讀心得：

這一年來，我讀了許多書，其中我最喜歡的一本書就是「誰搬走了我的乳酪？」，這本書的大意是：四個小朋友住在一起，他們的名字是好鼻鼠、飛腿鼠、猶豫和哈哈，為了要生活，所以他們在迷宮裡尋找魔力乳酪，當他們找到了魔力乳酪後，就一直住在那裡，以為乳酪永遠吃不完，所以根本不想離開那裡。有一天，那裡的乳酪不見了，好鼻鼠和飛腿鼠就趕快到別的地方去尋找新的乳酪，但是猶豫和哈哈只是憤怒和抱怨，一直留在原地等候被偷走的乳酪搬回來。等了好多天，哈哈終於受不了了，所以決定出發去尋找新的乳酪，但是猶豫仍然不願意離開原來的地方，而且還是一直抱怨。最後哈哈找到了新的乳酪，並且樂觀又快樂的生活著。

在每天的生活中，都會遇到許多變化，有些是我們喜歡的，有些是我們不希望遇到的。如果遇到不希望的變化就一直抱怨，不想辦法解決，那麼情況只會越來越糟，而且會越來越害怕。哈哈在曾經尋找新乳酪時，在牆上寫下他學到的事：「當你擺脫了心中的恐懼，你就會感到無比地暢快與舒適！」。如果我們勇敢的面對變化，試試別的辦法，不要害怕改變，情況可能就會改善，自己的心情也會跟著變好，也許有更多奇妙有趣的未來在等待我們呢！

[ 青少年組 ] 朱霈蓉



最喜歡的一本書：穿越變蘿莉 08 默湖來電

閱讀心得：

我覺得裡頭的主角林日揚雖然有點自私但就像姚煞所講的「人的心本來就不是長在正中間的，遠近親疏也是再自然不過的事，……」。人，本來就會自私，只不過是自私的多或自私的少而已，有些人在危急時只想著自己活下來，但也有些人卻是希望對自己好的人能活下去就像日揚一樣，他一但看到對自己好的人因自己而受傷便會自責，卻不能這樣，應該要像趙子雲所說得：「我會自省，不會自責，自省是為了以後



做得更好，自責只會讓自己陷入糾結，自己難過，別人也難過……」。

我還覺得這一系列看下來令我回味無窮，想要一看再看，而且這一系列還常常有番外可以看，同時這系列的後記四格漫畫通通爆笑不止、精采絕倫，再加上裡頭的角色各個生動活潑個性鮮明，讓人很容易就融入故事情節當中，隨著角色歡喜而歡喜，隨著主角悲傷而悲傷，我希望這系列能平安美好的結束。

## [青年組] 蔡政諺



### 最喜歡的一本書：神鵬俠侶

#### 閱讀心得：

我最喜歡的書是金庸的神鵬俠侶，我之所以喜歡這本書的原因在於書中的主角楊過的成長過程和與小龍女的令人動容的艱苦戀愛經歷。

故事年代是處於動盪不安且戰亂不斷的南宋末年，因父親是一個已死的叛國賊、母親因過勞早死使楊過成為孤苦無依的孤兒，童年靠偷竊填飽勉強維生，有次無意間在路上遇到已死父親的結拜義兄郭靖並被他帶回所居住的桃花島，但是楊過的生活並沒有因此而變好，反而因為黃蓉的厭惡、郭靖的徒弟嫉妒排擠而天天被打，後來郭靖知道楊過的情形後便將其帶到終南山中的全真教拜師，楊過在全真教學藝的期間，被其師父和師兄天天欺侮下遇到了因練錯絕世武功而失去記憶的五絕之一歐陽鋒，並拜歐陽鋒為義父，可是卻因為義父的緣故而受了重傷並且被趕出了全真教，後來在古墓派孫婆婆的照料下痊癒，可是親切的孫婆婆因為要為楊過出氣而被全真教的高層殺害，楊過為了完成孫婆婆的遺願而拜古墓派的小龍女為師，兩人因日日相處的過程中而互相對對方生起了情愫，但好日子並沒有過多久就被想要搶奪古墓派鎮派功法的小龍女師姐給破壞了，兩人後來乘亂逃出了古墓但卻因為誤會而分離，兩人後來在郭靖所舉行的英雄大會上短暫的重逢了，可是因為郭靖的反對兩人又分離了。

楊過又過起流浪江湖的生活，在流浪的過程中打聽到小龍女的下落便趕到了絕情谷，在一場大戰之後救回小龍女後，兩人為了楊過的解藥而來到了襄陽，可是楊過的好日子並沒有因此而到來，反而變得更加淒慘，為了調解郭靖兩個徒弟的情仇而被郭靖的女兒斬斷了一條右臂並與小龍女再次的分離，卻也因禍得福武功進步神速，武功精進的楊過為了尋找分離的小龍女而回到了終南山，兩人見了面並且結為夫婦後回到了古墓，小龍女卻在古墓療傷的過程中中了其師姐的毒命在旦夕，楊過為了救小龍女而帶她離開了古墓，兩人再次來到了絕情谷，可是世上唯一能救小龍女的卻被壞人所害，傷心的楊過為了不獨活而將可解自身所中之毒的唯一解藥丟入

深谷中，小龍女為了使楊過活下去選擇離開了楊過，但她用劍尖在石壁刻字要與楊過 16 年後再相見的石壁誓言，楊過也因此有了活下去的念頭，在等候小龍女的 16 年中，楊過武功更加精進已達出神入化的境界，斷了外患蒙古的後援、處決貪官污吏…等使楊過揚名於江湖，在此同時他也了解得自己的身世，最後楊過在絕情谷底找到了小龍女並幫郭靖打退了來犯的蒙古人進而得到了五絕稱號，最後楊過與小龍女兩人隱居於古墓中為世人所稱道。

我覺得楊過從叛逆到成熟穩重終成一代大俠的故事雖然令人稱羨，但是要是楊過在人生歷程中若因其叛逆性格、生活困苦、習武同儕的霸凌欺負、學武功不順利、壞人陷害等而放棄習武走歪路，那麼江湖上人人景仰的神鵬俠侶就不會出現，不過我最喜歡的部分還是楊過對小龍女的癡情，在古代男人三妻四妾的情況並不少見，而且楊過所遇到的美女很多，但是他卻對那些美女不動心，只一心一意的愛著小龍女甚至可以和她一起共赴黃泉的的那股癡情最令我動容，所以神鵬俠侶這套書是我所借過的書中最喜愛的一套書。

## [ 壯年組 ] 趙芳瑤



### 最喜歡的一本書：佐賀的超級阿嬤

#### 閱讀心得：

因為看了電影《佐賀的超級阿嬤》，被片中那充滿智慧的阿嬤，和乖巧孫子間那幽默和堅強的生活態度所感動，情難自禁的到圖書館去借閱，由先覺出版社出版陳寶蓮小姐所翻譯的同名原著《佐賀的超級阿嬤》。

和電影的故事內容相同，在描寫本名德永昭廣的島田洋七先生，由於在戰後父親過世母親又無力扶養，所以將他送到佐賀阿嬤家所發生的一連串感人又有趣的故事。

然而由於筆者文筆生動細膩，故事的內容結構完整，真的令人愛不釋手的想要繼續看下一頁，而且是一邊哈哈大笑一邊淚光閃閃的看完它，相較於電影更帶動我的心弦。

書中有許多阿嬤說的話令我充滿感觸；

- 只要當作是在玩貧窮遊戲，辛苦就會變成幸福之前的熱身操。
- 人最不了解的就是自己，雖然很清楚別的情況，可是卻只看得見自己的長處。
- 吝嗇最差勁，節儉是天才。
- 晚上別提傷心事，難過的事留到白天再說，也就不算什麼了。
- 活著很有意思，與其講究表象，不如內在下功夫。

- 讓人察覺不到的才是真正的體貼，真正的親切。
- 這世界上滿是生了病還不想死的人，自殺未免也太奢侈了。
- 要是真有那種隨心所欲的人生，未免也太無聊了。

由阿嬤這些點點句句可以讓我們體會到，原來，當我們在面對人生中的壓力和挫折時，是可以有不同的態度可以去面對，如果我們也可以用更樂觀開朗的心情並積極的去看待每一件事，相信我們就有不同的感受和想法，原來心靈的富有，可以讓我們變得更加富足；原來，幸福是如此簡單，並不一定要擁有名利和非常富有，幸福常常來自我們樂天知命的態度。

無怪乎，在阿嬤如此滿載溫柔和樂觀的教導下，島田洋七先生，可以再歷經人生的大起大落後，依然可以在日本，成為一位長年帶動歡樂的喜劇泰斗，這樣一本可以帶給大家許多省思和啟發的書，真的很值得推薦給每一個人。

[ 兒童組 ] 吳淡如



**最喜歡的一本書：100 個國家的 100 個故事**

**閱讀心得：**

我非常喜歡這本書，因為它裡面有很有趣的圖畫和小故事，像是：蒙古為什麼用馬糞當燃料？因為搭建蒙古包的材料都取於大自然，但冬天溫度最低是攝氏零下 40 度，所以蒙古人會在房子中央放置一個鐵暖爐，並用馬糞當燃料，所以馬對蒙古人是不可缺少的動物，我覺得那個故事很有趣，因為很少人會拿馬糞作燃料，讓我覺得新奇，讓我也好想實驗看看。看完這本書後，讓我變得更喜歡旅行，透過這本書，讓我更認識世界各國的文化風俗民情，也讓我知道哪個國

家有什麼特徵，現在我去過很多地方，例如：「小烏來天空步道和新竹司馬庫斯及台北木柵動物園…等」許多地方，臺灣是個寶島，所以大家都叫它〈福爾摩沙〉臺灣有山有海什麼都有，也有我們著名的小吃〈蚵仔煎〉和〈滷肉飯〉這是外國人的最愛，也是臺灣最具代表性的獨特小吃。

這本書對要出國自助旅行的人非常有幫助，讓出發前有所準備，加上簡單易懂的小故事，非常值得推薦，希望大家會喜歡。

[ 青少年組 ] 張芸睿



**最喜歡的一本書：背對背相愛**

**閱讀心得：**

這是一本關於愛情的小說，男女主角是非常非常好的朋友，有一天女主角發現自己竟然喜歡上了男主角，劇情雖然有點老套，但是 Sophia 卻能寫的非常有她的風格，一如往常的，Sophia 以女主角為第一視角，深刻的描寫出她對男主角的感情變化以及其中的掙扎，書中並不太注重寫出人物的工作環境以及家庭背景，但這樣更能感受到愛情的純粹，能讓我彷彿身入其境瞭解女主角感受的寫法我非常喜歡，這本書的題材雖然不是很新穎，但就是能夠吸引人，才能變得

老套，再加上作者的寫法，立刻就從一堆不是很讓我印象深刻的書一躍成為我心中愛情小說的前幾名。



一本愛情小說要如何才能吸引充滿浪漫情懷的青少年女生，當然是要有好男人的存在啊！尤其這本書的男主角有那種臉蛋又有一顆愛女主角的心，再加上作者細膩刻畫女主角感受的手法，更能把自己代入其中，進而想像跟男主角互動的過程，從中得到幻想的滿足感。

但是如果我是男主角，我一定會對女主角這樣的心情感到不知所措，畢竟他們兩人已經認識多年了，面對這樣的情況，只能雖然不捨但也只能放開，不然就是不是愛情但也只能在一起，但是作者能想到男主角不是不愛她只是沒有想過去愛她，這種不似一般想法的思維又能深深打動人心，這或許才是對 Sophia 的書著迷的原因。

### [ 青年組 ] 程婉珣



#### 最喜歡的一本書：堅定信念：肝病世界權威陳定信的人生志業

##### 閱讀心得：

堅定信念：肝病世界權威陳定信的人生志業的主人翁陳定信醫生在他小學六年級罹患 A 型急性肝炎；就讀醫學院四年級時，父親又不幸地罹患肝細胞癌驟逝。

兩度與肝炎病魔交手，一次懵懂無知、一次束手無策，他立下誓言，在個人及團隊的努力之下不再讓肝炎導致家破人亡的悲劇重演。30 歲那年，在臺灣醫療研究資源極度缺乏下，他用釣魚箱背著肝癌及肝炎檢體遠赴美、日，揭開慢性肝炎、肝硬化演變到肝癌的致病機轉。40 年後，臺灣 B 型肝炎帶原率從 16% 降至 2%，慢性肝病及肝硬化，也從十大死因第 6 名降到第 9 名他不靠手術刀，拯救臺灣 800 萬年輕人免受 B 型肝炎後遺症威脅，和肝炎搏鬥半世紀，讓全世界超過 3 億名 C 型肝炎患者得以根治。

他放棄高薪高位，留在臺灣專研肝病半世紀，他不曾放過洋、留過學，連博碩士學位都沒有，卻打破紀錄在 39 歲通過內科臨床教授升等，49 歲時成為當時最年輕的中央研究院院士。62 歲更當選美國國家科學院海外院士，是臺灣醫界第一人。陳定信，有人稱他為「臺灣肝帝」，他卻形容自己是「陳吉軻德」，義無反顧留在臺灣，窮其畢生之力對抗肝炎。

堅定信念：肝病世界權威陳定信的人生志業一書中我們可以看到陳定信醫師他的堅定，是一生專注地投入一個理想、一生做好一件事；一個人一生能找到志向同時又能堅定他的信念，是一件何其幸福的事。他的精神，不只是臺灣醫療經驗的傳承與典範，更是啟發你我找到理想、莫忘初衷的勵志故事。

## [ 壯年組 ] 劉惠敏



### 最喜歡的一本書：林良的散文

#### 閱讀心得：

我喜歡看書，書中的文字可以帶領我飛躍想像的空間，可以勾起回憶和想念的人、事、物。尤其是林良的散文集，雖然時空背景不同，但仍然讓我懷念。描述童年的種種童趣，親人之間的相處模式，對於周遭環境的敏銳觀察，各種不同角色扮演，豐富的人生課題，如何在學習中成長的動力，能力的磨鍊，作者字裡行間總是用一種平淡語氣敘述平常的生活點滴，但卻深深地引起我的共鳴，平凡的快樂讓我擁有同樣的溫馨感覺。

看到作者描述和親友的相處，讓我想起慈父慈母，雖然父母親現在年事已高，行動不便，但兒時的種種慈愛，仍然深刻在心中，父母是良師益友，常常教導我們讀書和做人的道理，在成長的歷程中遭遇困難，總是傾聽和引導，閒暇會帶著弟妹們遊山玩水、拜訪親友，讓我享受到天倫之樂，雖然現在我已經身為人母，但仍然保有一顆赤子之心，要完全歸功於我的父母，給予我的溫暖，誠如林良先生提到的，每個家庭都有潛移默化的人生智慧，每個人都應保有一顆童心，來享受大自然的緩慢優雅的步調，忙碌似乎是現代人的寫照，曾幾何時，我們為何不試著放慢腳步，細細品味美好的人生，享受平凡的快樂。

## [ 銀髮族組 ] 吳華山



### 最喜歡的一本書：醫學這一行

#### 閱讀心得：

《醫學這一行》這一本書集結了 31 位醫界人士的作品，書中包含了醫生們各種心路歷程分享，除了分享做為醫生的心情及領悟，並分享病人們的故事。過往，談及醫學，總會聯想到病痛與死亡、治療與新生，然而透過這本書，讓人以不同的面向重新省思醫學，這不僅是一項學科、技術，這更是個與生命的意義充分結合的領域，人往往面臨生離死別，才理解生命的意義，也才懂得珍惜生命，而看盡這一切的便是為人們執行醫療藝術的醫生。

書中有一篇由臺中榮總榮譽顧問江自得先生撰寫的「老年病人的悲歌」寫道：「從文明史觀之，人類社會若沒有老年人，必然會失去平和的一面。不論何種文化

體系，都需要年老的一代來扮演經驗與智慧傳承的重要角色。老年人是人類文化演化中的重要資產」，透過這樣的文章，更加倍自己做為銀髮族的信心，並將自己的經驗分享給自己的下一代，同時也要活到老學到老，繼續閱讀，學習新知。

另外有一篇由國泰綜合醫院柯紹華醫師撰寫的「最後一片楓葉」，敘述一名 AIDS 患者，如何從人生的高峰跌落谷底，又如何從愛人的支持與愛護下度過生命的最後，透過這樣的故事，醫生寫道：「望著窗外枝頭上的最後一片楓葉，我想，阿勇仔應該不會太介意我把他的故事告訴這些一樣曾經跌了一跤的生命吧……」，我想讀者都會很感動閱讀到這樣勵志的故事，更讓有同樣遭遇的人們，透過故事中人物情緒的起伏，從一開始的怨懟生命，漸漸地接受事實，把握目前所擁有的，最後領悟、昇華，而能安心的離去。

不論是哪篇文章皆讓人細細品嘗人生，看盡生命的無常，這本書，就是一本心靈處方箋，治療的是讀者的心。

[ 兒童組 ] 劉毓璋



最喜歡的一本書：灰狼有用商店

閱讀心得：

我最喜歡的一本書是「灰狼有用商店」，因為它告訴我：如果我有夢想，可以試著編織它，實踐它，也許有一天我會美夢成真！

森林裡的一隻灰狼，做事老是出錯，最近，牠看了一本書叫做「世界上最了不起的狼」，從此牠開始不斷思考：我要如何變成「了不起的狼」，所以牠嘗試過賣可樂餅，開過花店和書店，但是天不從人願，總是失敗收場，直到開了「有用商店」才生意興隆，每天忙得暈頭轉向，卻不知為何而忙？

原來灰狼每天為了朋友，塞滿了工作，甚至犧牲自己的休閒時間，只為了一圓別人的夢想。過度負擔的結果下，牠生病了，這才了解到，原來人的能力是有限的，需要學會說「不」，更要學會運用朋友的力量，透過堅定的友誼建造的夢想城堡，才會更溫暖，堅固。

我喜歡閱讀，因為它可以帶我進入夢想的世界，盡情地遨遊於宇宙間，相信只要我努力，我可以成為一個了不起的人，身為學生的我，認真學習，熱心助人，品行端正，不必好高騖遠追求不切實際的夢，我就是一位了不起的人。天下，彷彿就在我的腳下！



〔兒童組〕陳宥宇



最喜歡的一本書：跳跳 O(Mister O)

閱讀心得：

我最喜歡和媽媽去圖書館借書，圖書館裡有好多不一樣的書，我喜歡巧虎的書、恐龍的書、有聲音的書、身體的書、車子的書、找東西的書……好多好多，我都喜歡。我最喜歡的其中一本書是“跳跳 O”。

因為跳跳 O 很好笑，他一直想要跳過懸崖，到對面去。他試過很多方法，但是一直都沒有成功。有一次看到餅乾人穿彈簧鞋跳得很高而且成功跳過懸崖到對岸去，跳跳 O 就想到抱著餅乾人就可以跳過去了，但是彈來彈去，還是掉到懸崖下。還有一次看到豆豆人踢了牛一下，牛一生氣就把豆豆人踢到對岸去了。跳跳 O 很高興的學著也踢了牛一下，牛卻便便在他身上，他看不到路，最後還是掉到懸崖下。

其實跳跳 O 很聰明，有各式各樣奇怪的辦法，雖然失敗，他還是一直試，而且過程實在是太好笑了！後來，我都把自己當做跳跳 O，到處搞笑，這本書我可以一直看一直看看久，比卡通還好看。出去玩我都會帶去看，它和我的玩具一樣都是我的超級好朋友，介紹給大家。

〔兒童組〕蔡欣諭



最喜歡的一本書：新天糖樂園

閱讀心得：

有一個巫婆叫「滅蘭多」，她最怕的就是小孩，因為小孩只要一發現她，就會指著她叫「巫婆」，這時候巫婆就會全身著火，化成一團灰煙，消失在空氣裡，但聰明的巫婆滅蘭多，她發現小孩之所以能與她對抗，就是因為有作夢的力量，越是喜歡作夢的小孩，力量就越強大，如果能讓小孩不再作夢，巫婆就什麼都不怕了。於是滅蘭多發明了一種叫做「新天糖」的糖果，小孩吃了它，就會失去了作夢的力量，漸漸的，許多小孩都吃了新天糖而不再有夢，但是巫婆發現其中有一對兄妹竟然不吃糖果，於是巫婆想盡各種方法，要讓他們吃下「新天糖」，但是最後巫婆的妙計還是被識破，孩子們戰勝了巫婆，又開始出現彩色的夢想。

本書中的滅蘭多巫婆，利用小孩喜歡吃糖果的特點，以各種有害身體健康的毒素調合成「新天糖」，還透過各種宣傳，想盡辦法誘惑小孩吃糖，小孩因此喪失了作夢的能力，「作夢」是一件多麼美好的事，因為美夢會讓人開心，讓人有向上的動力，能讓世界更多彩多姿，夢想也常常是人們創作的原動力，不論是天馬行空的發想或者是精密思考的創作，都是人類思考活動的泉源。不要因為受到外界物質的引誘，而失去了心中原本那份單純的美夢。

雖然我也喜歡吃糖，但讀完本書後我也減少吃糖並且少了蛀牙，這也算是一件美好的事吧！

### [ 兒童組 ] 蔡涵仔



#### 最喜歡的一本書：四隻手指的鋼琴天使—喜芽的日記 閱讀心得：

鋼琴演奏家李喜芽，是雙手各只有兩隻手指的殘障者，雖然一出生就有身體上的障礙，但是她卻不會自暴自棄，也不會因為別人說：「殘障的人一定不會做事」而氣餒，並且在家人的關懷照顧下，他開朗、健康、生氣勃勃的成長，並朝著自己的夢想前進，儘管過程中多重的困難橫在眼前，但她也一一的克服了身體障礙與心理的挫折最終達成夢想，成為一位鋼琴演奏家。

這本書是喜芽從小學三年級開始所寫下的日記，他雖然身體上有殘缺，但是喜芽卻從不抱怨，而且從不與人比較，總是與自己比賽，更棒的是她可以用脆弱的四隻手指彈出有難度的鋼琴曲子，旋律還能讓人感動，且她那充滿笑容且善良的心，總能讓人喜悅，她有著不服輸、永不放棄的精神，是值得我們學習。

我覺得喜芽真的很勇敢，總是抱著開朗、愉快的心情去面對自己身體上的殘缺，通常一般人只看到自己缺少的，但喜芽她總是看到自己還擁有的。喜芽生活上雖然十分的辛苦與不便，但她以過人的意志去面對，並且讓自己成為一位著名的鋼琴演奏家，真是所謂的殘而不廢的勇者。

我認為肢體殘障的人都努力讓自己的生命過得如此豐富精采了，更何況是我們四肢健全的人呢？所以我更應該珍惜我目前所擁有的一切，好好的把握當下的資源及時間，達成自己的目標，勇於追求自己的夢想！

[ 兒童組 ] 陳奕安



最喜歡的一本書：塗鴉天才德列克 2 - 不要叫我特技姐！

( My Life as a Stuntboy)

閱讀心得：

圖書館從小就是我最愛去的地方，它是一座巨大的寶藏，也是我的奇幻王國。忍不住就會被它吸引，進去裡面挖寶。數不勝數，五花八門的書，讓我深深著迷，沈醉其中。有一次在圖書館時，有一本書吸引了我的目光，書名叫塗鴉天才德列克 2- 叫我特技姐！書名就非常有趣，我將書借回家後，就迫不及待的進入這個奇妙的異想世界。

書中主角德列克是個搞怪又愛塗鴉的十二歲男孩，在偶然的機會，他應邀在電影裡擔任特技替身演員。沒想到自己居然是女主角的替身，還得戴假髮表演特技！沒想到一連串的惡運上身，德列克就快要崩潰了。但他擺脫負面思考，用積極與熱情的心全力以赴，終於克服挑戰，成功的達成任務。

我覺得這本書的故事內容精彩活潑又生動，真是引人入勝。德列克敢清楚大聲的說出心裡真正的想法；和父母間好笑的鬥智過招；和死黨間情誼的變化；充滿創意的英文單字火柴人塗鴉，帶領我邊笑邊學習英文單字，讓我在看書時增添了许多樂趣。看著德列克通過一次又一次的難關，終於達成任務；和好友的磨擦，最後終於和好，給予彼此正面力量並一起面對困難，通過考驗。有時，我會被搞笑的對話逗得捧腹大笑；有時，我為堅定又溫暖的友情而感動不已。跟著德列克的替身特技演員之旅，真是令人欲罷不能！

人有無限的可能性，我想要盡情探索。我要學習德列克的精神，能有滿腔的熱情，有無比勇敢又堅持的心，勇於嘗試，接受各種挑戰。我很喜歡這本書，使我也開始期待未來還有什麼超棒的驚喜在等著我。



[ 兒童組 ] 劉采妮



最喜歡的一本書：真正的孝順

閱讀心得：

在這個故事裡，文森代替父親去做苦工，這是從他愛父親的心自然衍生出來的行為。就像這樣，孝順是真心地對待父母，並具體地實踐出來。父母叫我們跑腿，我們就心甘情願的去做，與兄弟姊妹和樂的相處，都是會讓父母感到幸福的事情。

真正的孝順，不是在於物質上的供應，而是在於內心的態度是否真摯。如果面對父母的問話，不能恭敬地回答，只是一味地頂撞，那麼即使是山珍海味也失去它的價值。真正的孝順，就是要聽進父母的話，因為他們苦口婆心的教導你，就是希望你將來做個有用的人。這個世界上沒有人是十全十美的，因此都需要悉心教導，所以我們從小就要學習聽從父母的訓示，以免誤入歧途。

幫忙做點家事，傾聽父母的心聲，都是孝順父母的好方法。期待有一天，父母老了而我能力有餘時，除了盡心盡力奉養他們之外，還可以給他們一筆錢，讓他們去環遊世界，或是給他們優沃的生活環境，讓他們可以無憂無慮的安度餘生，如此也不枉費他們辛苦的把我養育成人。孝順其實不是很深奧的道理，他是一種習慣，這種習慣可以從小養成。孝順也不是一件很花錢的事，其實是一顆心，這顆心花再多錢也買不到。俗語說：「百善孝為先」，孝順父母不能只是嘴上說說，還要身體力行，唯有做一個懂得知恩圖報、感恩惜福的人，才能過得心安理得，亦才能讓世界變得更美好。

[ 青少年組 ] 劉駿賢



最喜歡的一本書：想念五月

閱讀心得：

讀了這本書給我一個很大的啟示，即使是你最牽掛的人，或心靈上的重要人物不在人世了，我們也不要想不開，應該好好活著，讓自己發光發熱，不能跟著結束自我的生命，一走了之，而是要讓他在天上能安心，知道我們過得很好，不令他為我們擔心。冷靜想想，若我們為了他結束生命，他會開心嗎？不，相反的，他會十分憂心，憂心你為何看不開。你可能捨不得與他分離，可能不想獨留在這世上，但自殺卻是



一件十分愚蠢的事，這樣反而製造反效果，對往生者和我們都是雪上加霜，更會令活著的那些關心我們的親友，為我們傷心和難過。所以蠢事做不得，創造燦爛繽紛的人生才是最實在的。

俗話說：「天下沒有不散的筵席」、「人死不能復生」，人都有面對死亡的一天，雖然「死亡」總是毫無預警的發生，要與心愛的人或物分開，也常會讓人非常的痛苦與不捨，但我們總不能因為這樣而一直過著意志消沉的生活啊！所以，我們應該「化悲傷為力量」，要勇敢面對親人已死的現實，並打起精神為在世的親人而活下去。相信在天上的親人絕不希望見到我們為他一直哀傷悲痛，他會更希望我們能堅強勇敢的站起來，在沒有他的攙扶下走出更輝煌的一片天。

有人說：「生命是一條艱鉅的峽谷，只有勇敢的人才能通過。」人生雖然起伏不定，更充滿了殘缺不堪，但我們仍有愛，仍有希望。這一切的一切，就像《想念五月》的作者辛西亞所說的一樣：「我們擁有夜空中所有的星星……我們擁有全世界的鳥兒，雖然他會在冬天離開我們，卻總是在春天回來，花兒謝了也一定會再盛開。我們擁有夏天的濕雨，冬天的白雪，以及四季的天空。我們擁有全宇宙。」

## [ 青年組 ] 楊賢耀



### 最喜歡的一本書：我們最幸福－北韓人民的真實生活 閱讀心得：

關於北韓這個神祕的國度，不論在網路或是圖書館都很難找到跟他有關的第一手資料，然而，一次偶然的機會，我在圖書館的一隅看到這本書，好奇心的驅使下拿起來翻閱。

本書最令我印象深刻的地方就是：以往我們看到的資料多半是對北韓政府的嚴厲控訴，本書反而透過幾位來自北韓不同社會階層的「脫北者」口述他們在北韓的生活點滴、逃脫心路歷程以及到南韓或其他自由國家後的新生活。

透過本書我們可以發現奉行完全社會主義的北韓，理論上應該是個大同世界，這個無限政府對於人民的「照顧」可說是無微不至，從最基本的食衣住行育樂到「思想及自由」，政府都一手包辦，生活在民主富庶的臺灣社會，我們很難想像國內旅行要通行證、要懸掛政府高層的照片、糧票、勞動改造、思想矯正…等等，然而以書中的描述看來，上述這些待遇在北韓人眼中卻如呼吸般的稀鬆平常。

90年代以前他們的生活還算富足（真的像是大同世界），信奉社會主義，敬愛領袖如父母，真正逼他們逃離自己心愛祖國的原因是90年代後的饑荒。90年代初期北韓的老大哥蘇聯垮台，無法給他們支援，糧食生產不足的北韓陷入人間煉獄，

餓死的人高達百萬，人吃人的慘況時有所聞，基本溫飽需求無法滿足的窘境，才是脫北的真正理由。

從這些脫北者的脫北理由，我才了解到，世界上竟然有人對於生活要求這麼的微小，對於人身、思想的自由更是連一點想法都不敢有，好不容易逃脫，還要受到某些不平等的對待及歧視，然而他們卻還很知足，對比我們在臺灣的生活，下次抱怨之前，或許真的需要先想想，有些事情的不如人意，真的值得我們成天掛在嘴邊嗎？

## [壯年組] 巫菊平



### 最喜歡的一本書：不要輸給自己

#### 閱讀心得：

每個人都有優缺點，成長路上也有順境、逆境，有人終其一生，為缺陷所苦；有人卻能勇敢面對挫折，挑戰自我、實現夢想，人生也因此而閃現懾人的光采。未來是金子或沙子，完全取決於自己的選擇，生命不會給你任何承諾，重要的是：你是否做好自己，並全力以赴，找到成功的未來。

蘇格拉底曾說：「想左右天下的人，必須先左右自己。」的確，贏不了自己的人，更別說能夠打敗別人，換言之，如果你不可能輸給自己，那麼你還怕會輸給別人嗎？打敗別人並不值得稱道，值得稱道的是超越你自己。其實，成功與失敗，並不在於你的手下敗將有多寡，也不在於你獲得多少歡呼與掌聲，而在於你是否能戰勝自己。

很多人都習慣替自己的失敗找藉口，藉口的實質其實是推卸責任。在責任和藉口之間，選擇責任還是藉口，體現了一個人的工作態度。美國西點軍校有一句名言就是：「態度決定一切。」沒有任何藉口，正是一種積極的工作態度的體現。既然我們選擇了自己的職業、自己的崗位，那就應該接受它的全部，不僅要享受工作給自己帶來的好處和樂趣，更要承受工作中的挫折和失敗。其實工作就意味著責任，無論做什麼事情，我們都要記住自己的責任，無論在什麼樣的工作崗位上，都要對自己的工作負責，不要用任何藉口來為自己開脫或搪塞，完美的執行是不需要任何藉口的。

因此，當我們碰到問題和困難的時候，千萬不要尋找任何藉口為自己開脫，更不要輕言放棄，應該積極尋找解決問題、克服困難的辦法並全力以赴，因為只有肩負起自己的責任，我們的表現才會更加出色。不要忘記：自己是獨一無二、別人無法取代的，做好自己，接受各種失敗與挫折，成功就會在不遠的地方等待著我們。

### [ 兒童組 ] 翁佑丞



#### 最喜歡的一本書：貓頭鷹的預言

##### 閱讀心得：

最近讀了「貓頭鷹的預言」這本書，讓我印象最深刻，書的封面生動活潑、色彩鮮艷，讓我忍不住想趕快一究竟，看看書裡寫了什麼好玩又有趣的故事。

故事中在描述貓頭鷹所預言的「天地大變」，大部分的動物都想遷移到高山上的地方，但是因為動物們猜測「天地大變」火山會爆發，所以想搬到平地，又怕有大地震，大家都忐忑不安；獅大王想安撫動物們的心情，想出讓大家唱「讚頌歌」，安撫了動物們的心。

動物們聽了貓頭鷹阿睿的預言就開始胡思亂想、不知所措，也不用有效的方法去證明或把事情處理好，找出證據來，如果是我我會判斷事情真假性，例如上網、詢問師長等……，進一步了解事情的經過，做出正確的判斷。

我很喜歡看寓言故事書，因為每篇故事都帶給我不同的驚奇和知識，讓我受益良多。

### [ 青少年組 ] 黃峙善



#### 最喜歡的一本書：草莓心事

##### 閱讀心得：

從一開始只是想逃避學校老師很認真教學的情境，讓心情不要時時刻刻都處在緊繃狀態，隨手拿了家裡架上的書，書上的字體約有一公分正方，旁邊還有注音，眼睛看了 30~40 分鐘也不覺得很疲憊。

這是一本唐詩，詩詞的內容都是用一則一則的小故事敘述，讓人有想像的畫面，也就跟著在字裡行間，還有在時空中穿梭，原來愛不釋手就是這麼單純。

從家裡的書開始，至書局的書，到學校的圖書室借閱，後來的地區圖書館，借書證像是嗷嗷待哺的嬰兒咀嚼著文字，感受到字裡行間的酸甜苦辣，跟著緊張、煩惱、小心翼翼、驚喜、愉悅、傷心、感動、分享、互助合作、急中生智。

在廣大的草原中奔跑，追逐逃命，在遼闊的天空急速爬升，俯衝，自由自在的飛翔，在一望無際的大海看見美麗的星空，大鯨魚為了食物而展開遠征，海豚嬉戲



的喧鬧聲，魚群乘著洋流到處去旅行。

朝代繁榮興衰，如何讓人民平安富足，發明可以讓生活更便捷，知識更容易傳播，真如古書所云：「君子不出門，便知天下事。」人人都是千里眼（影像螢幕），個個都是順風耳（電話），但也因為便利，讓我們更想去探索未知的宇宙，遙遠的星球有沒有未知的生物，從外太空看地球是這麼的乾淨明亮。

是這樣無心的閱讀激發了我莫大的想像力，讓閱讀不再只是文字瀏覽，閱讀的呈現是由文字背後一群細心觀察、努力認真、盡責處世的大家族所作成最美好的用心成果，因為有方便的學校圖書室，還有地區的圖書館，像是自家的書架，只要在開放的時間內隨時都能很輕鬆的辦好借閱手續，真好。因為閱讀可以靜靜的感受文字的力量，閱讀也可以是很有行動力，閱讀已經是生活的一部分。

### [壯年組] 詹慧珍



#### 最喜歡的一本書：乞丐囡仔

##### 閱讀心得：

會對這本書感到興趣是因為作者從小到大所經歷的生活及不服輸的個性。以現代年輕人的感覺絕對不相信怎麼有人在如此惡劣的環境下竟然能生存下來。

這本書讓我想起了小時候，家中環境不佳一家八口，爺爺、爸爸、媽媽、還有五個小蘿蔔頭擠在一間不到 10 坪的房子裡，父母努力工作仍無法改善家中經濟，雖是如此但我們都很知足，因為一家人生活在一起同甘苦共患難。長大後，爺爺、爸爸、媽媽相繼過世，但這些都不足影響我們姊弟的感情雖然各自都成家立業，但仍每星期聚在一起吃飯聊天聯繫感情，回憶小時候情形。

這本書內容跟我小時候很像，雖不至於像作者一樣居無定所，但清貧的生活是一樣的。這本書也讓我想起我的父母，想當初一家人吃苦的情形，也感謝父母在如此貧苦的環境下仍盡心盡力的照顧我們、栽培我們。所以，對這本書特別有感情，雖然看過無數次了，仍喜歡閱讀它因為那是一種回憶、一種想念。

我很佩服作者賴東進先生，在如此環境下要照顧一家大小，仍不放棄上進。他不服輸、不認命的精神值得我們學習。也謝謝作者的大姐若不是她的犧牲也不會造就今日的東進先生。這本書給了我們很多的啟發及感想，也推薦給時下的年輕人及學生閱讀，也相信閱讀後這社會不再有忤逆父母、違逆師長情形也可給這社會一個正向地激進。



[ 兒童組 ] 陳盛豪



最喜歡的一本書：小嘀咕

閱讀心得：

小嘀咕是我看過的書中最可愛逗趣的動物。牠有最蓬鬆的尾巴，最犀利的門牙，最無辜的表情，還有最最神經質的個性，讓人一看就愛上牠。這套書一共有 4 本，每一本的內容都生動有趣，充分展現出小嘀咕這隻神經質松鼠的性格。

這隻松鼠既膽小又怕事，每次遇到一件小事，牠都有本事把小事化大，大事化糟，弄到自己神經兮兮。但是，這隻松鼠也有優點。那就是當牠發現情況不受控制時，牠能馬上放棄自己的神經質，專注地享受不

受控制地樂趣，有點苦中作樂的心態。

牠雖然神經質，可是也很樂觀。牠遇事不會逃避，會勇敢去面對。對待任何事物，都能小心準備，大膽想像，認真地執行自己的計畫。

作者梅蘭妮，她筆下的小嘀咕，色彩鮮活，個性逗趣。無論大人還是小孩，只要看了這本書，一定會愛上這隻可愛的松鼠。

梅蘭妮的小嘀咕，無論是文字或圖畫都是出自於她本人。所以，小嘀咕的造型可愛，又靈動，既天真，又活潑。

小嘀咕是我最愛看的書，我希望自己也能擁有小嘀咕樂觀開朗的性格，開放的心態。無論遇到任何事情，都能用最認真的態度來面對。儘管事情的發展往往出乎意料之外，但是只要自己努力過了，就不要太在意結局如何，能盡情地享受過程的樂趣。



我也希望梅蘭妮能再寫出小嘀咕的續集，因為每一本小嘀咕，都非常好看，讓人欲罷不能。每一本書都非常有趣，又幽默，真的是本值得一看再看的好書。

雖然小嘀咕只是一隻神經兮兮的松鼠，但是牠讓我感到發自內心的喜悅與快樂。推薦此書給大家，希望大家也喜歡這本書。

[ 青少年組 ] 姚奕蘭

最喜歡的一本書：孩子，要相信自己

閱讀心得：

維特，一個人擁有無限潛能卻一心以為自己是傻瓜的男孩；

蘿拉，一個熱愛寫作，臉蛋漂亮卻總是被喚作醜八怪的女孩，他們在成長中，常常被排擠和嘲笑，使得他們對自己失去信心，儘管他們人生的路上有許多挫折，但是他們仍然不斷努力摸索。多年後，他們兩人重逢，開啟了彼此認識自己，相信自己的契約，更讓他們自己擁有的天賦，終於能夠閃耀應有的光芒！

故事中，維特和蘿拉對自己沒自信，而我們應該對自己有信心、愛自己才是，就算別人在怎麼忽視自己、嘲笑自己。

現在有很多人連自己擁有能力的百分之十都沒有展現出來，若是把沒有的能力發揮出來就算是誰都可以成為一個優秀的人。蘿拉就是不知道自己擁有寫作的天賦，最後這個能力發揮出來了，還自己出版第一本童話書。

若是選擇聽信別人的話而放棄夢想，就算有多麼大的挫折，那麼就是失去成功的資格，如果是真心珍惜自己的夢想，就算有再大的挫折，也絕不能因此動搖，要對自己有信心才能成功，所以絕對、絕對不能放棄。維特就是相信別人說他是傻瓜，結果讓自己度過了 17 年的傻瓜日子，幸好他相信自己，脫離了傻瓜的日子。

有個偉大的政治家—邱吉爾，他跟維特一樣是個常常被排擠的人，但最後成為一位偉大的政治家也成為演說家。愛迪生也曾經是這樣，總是做些奇怪的行為被別人當做傻瓜但最後卻成為了發明家。

這本書讓我學到了不少的學問，希望大家能相信自己，並且能夠找到隱藏在身體裡的能力、潛心力，讓這份力量帶給每個人的快樂。

## [ 青年組 ] 陳素莉



### 最喜歡的一本書：白雲枕頭 < 寬恕與認錯的學習 > 閱讀心得：

這本書是寶寶成長學習繪本，描述：主角小豬和小白兔是非常好的朋友，時常在一起玩耍，但有一天，他們吵架了 ..... 吵架中的小豬和小白兔都說出了氣話傷害了對方，小豬罵小白兔：「我希望你變成黑黑的髒小兔！」小白兔也罵小豬：「我希望你晚上睡不著覺！」說完，他們倆就氣呼呼的回家了。但過了幾天小豬和小白兔都覺的很不好受，第二天早上，小豬和小白兔在路上相遇了。看到小白兔真的變黑了，小豬嚇一大跳，覺得很抱歉，慚愧的跑開了。小豬心想〈這都是我的錯！〉後來小豬跑到山頂突然想到：「這些白雲，也許可以把小白兔洗白呢！」所以小豬和小白兔就想了一些方法，小豬和小白兔就合好了。

這本書是跟小孩一起閱讀的圖書繪本，因為小孩在日常生活中，難免都會遇

到小吵架，讓小孩學習若遇到和同學、朋友吵架的時候，該用什麼態度面對、該用什麼方法解決、該用什麼方式來彌補吵架時造成的不愉快？因為我們有時候，說話時也會無意中說了讓人誤會或心裡不好受的話，但也是讓我們了解，不要太在意別人說了哪些話，事情凡是別往壞處想，不然會造成自己許多壓力與負擔，這樣也對自己一點好處也沒有，因此這本圖書繪本教小孩懂得寬恕與原諒別人，並懂得自我認錯檢討才是最重要的。

## [ 壯年組 ] 王朝訓



### 最喜歡的一本書：新世紀農耕

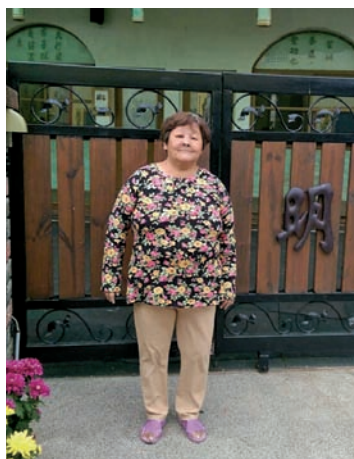
#### 閱讀心得：

懂書的人都知道，要寫一本書其實非常不容易，小小的一本書就包含了作者的所思、所見和所感，願將這些寫成著作公開，也就有濃濃的經驗傳承意味了。

我喜歡種植盆栽，但植物的生長，又非常的複雜，除了基本的需要，如陽光、空氣和水外，還參雜著物理、化學、生物等種種變化，而且這些又是環環相扣的，所以要植物長的好並不容易。我在盆栽的種植上，常會遇到不明原因的生長不佳。但謝天謝地的，每次都能到圖書館借閱相關書籍，以找到問題原委，並解決困難。這樣一次又一次，也就樂此不彼了。

最喜歡的其中一本是『新世紀農耕』，作者 Bod Cannard。這本借閱了將近十次，他將植物種植技巧形容描述得像是一門藝術，內容精簡充實，深入簡出。天地萬物運作有其自然道理，我們要如何不違背這個道理，順應每一種植物的個性與脾氣，觀察周遭生態，萬事俱足，使其健康生長，真的是一件不容易的事情，而這本書對於農耕的技巧描述 ... 等等觀念，對我的幫助很大。

彰化縣的公立圖書館很多，各鄉鎮至少有一間以上，有的鄉鎮多達三、四間。這些圖書館藏書都很豐富，並且不斷的在補充新的書籍。因都已電腦連線，憑著一張借書證，就可借閱縣內各館的藏書，真是方便又省事。學海無涯，種種的好因好緣，讓我迷上圖書館，也就不足為奇了。



### 最喜歡的一本書：媽媽心・媽媽樹

#### 閱讀心得：

我最喜歡的一本書是「媽媽心・媽媽樹」，這本書是講一個小女孩（小蘋果）剛上小學的故事。

每一個第一天上學的小孩總是會哭鬧一下，小蘋果的媽媽先是在她的手心點三下，代表我愛你，但是小蘋果說那又不能代表您。這時，媽媽想到了一個辦法，她用手帕做成了一顆心，讓她帶去學校，掛在大樹上，就像媽媽陪妳上課一樣，媽媽還告訴她放學後要記得把「媽媽心」帶回來就像媽媽陪妳回家一樣。

小蘋果踮著腳尖，用一根長長的棍子，把「媽媽心」掛在教室旁邊的大樹上，心想：「嗯…真的很像媽媽坐在樹上陪她耶！」你們也可以請媽媽做一顆心，帶來掛在樹上呀！阿志小聲的對豆豆說「好肉麻！我才不要」。

第二天早上，小蘋果一到學校，看見大樹上掛著好多顆心，放學後小蘋果到大樹下把她的媽媽心拿下來，阿志伸手就搶去說：「喂，妳的媽媽心借我」。阿志說完後就跑了，媽媽在家裡一直等不到小蘋果，就到學校找她，小蘋果一面走，一面哭，媽媽摟著她並告訴她說：「阿志沒有媽媽，明天妳告訴老師，請阿志還你就好了，你沒回家，媽媽真的沒有心做飯呢！」雖然阿志乖乖的交出來，但每天都有小朋友哭著去告訴老師。

每一次老師總是很溫柔的說：「阿志乖，把媽媽心交出來」，可是有一次阿志大聲的對老師說：「我討厭你！我討厭媽媽心！」說完，阿志便哭著跑出教室，老師呆住了，眼睛紅紅的。（因為老師也沒有父母，是由奶奶一手帶大的）。

後來老師打了一個電話阿志的父親，說明事情的經過，請爸爸做一顆「媽媽心」。隔天一早，阿志到了學校後，就把爸爸做的媽媽心掛上去，發現樹上已經有一顆淺藍色的心，他心想：「那是誰的？」此時老師走過來對阿志說：「那是我奶奶做的媽媽心」，小蘋果說：「哇！我們的媽媽心都掛在樹上！這是一顆媽媽樹耶！」

每次講這本書給小朋友聽，翻到最後一頁媽媽樹展開時，都會聽到他們的驚叫聲，其實我第一次講這本書是去參加一所小學的校慶，然後在校內新成立的社區閱讀中心講給幾個媽媽聽。她們感動的表情，至今還深深留在我的腦海裡。



[ 兒童組 ] 李采靜



最喜歡的一本書：比利的娃娃世界

閱讀心得：

這是一個男孩比利的故事，男主角比利不像一般男生喜歡打球、爬樹...和玩電腦遊戲，反而喜歡娃娃，哥哥們總覺得他很奇怪。

比利常常安靜的坐在樹下，幫娃娃換衣服和梳頭髮，還用手帕幫娃娃做衣服、用襪子做帽子、用緞帶做出漂亮的圍巾，只要讓娃娃穿出漂亮的衣服，他就會很開心，他還有一個讓世界變得更美麗的設計師夢想。媽媽為了讓比利實現這個設計師的夢想，還特別帶比利到兔子阿姨的娃娃屋，學習畫圖、選布和選材料，之後還教他剪布和縫衣服，剛開始比利因為不熟悉而常被針刺到手都流血了，但他還是擦乾眼淚繼續的縫下去，平時比利也常常會看好多有關娃娃的書，去看娃娃衣服展，看到特別喜歡的，他都會畫下來，回家以後，他會從新設計，再一針一線的把衣服做出來。有一天公主的生日快到了，國王要訂製十二個特別的娃娃，兔子阿姨很煩惱，因為她想不出更特別的，比利為了尋找特別的點子，他去了森林散步，看見了許多美麗的花朵，他走到海邊聽著海浪和石頭滾動的聲音，盤子裡的蔬菜，浴缸裡的泡泡，讓觀察力豐富的比利有了很多的好點子，終於到了公主生日的那天，當十二個盒子打開的時候，大家都露出不敢相信的眼神，國王也決定請比利當皇宮的娃娃服裝設計師。

故事中的比利利用閱讀、參觀、學習和觀察的方法，得到特別的點子，還有不放棄的精神，讓世界更美好，而比利也從中得到了快樂和成就。



[ 青少年組 ] 黃佩穎

最喜歡的一本書：用左手走路的孩子

閱讀心得：

莎士比亞說：「生活裡沒有書籍，就好像沒有陽光；智慧裡沒有書籍，就好像鳥兒沒有翅膀。」閱讀書籍是我生活中的樂趣，「用左手走路的孩子」這本書是去年參加圖書館「愛閱尋寶王」所獲得的獎品，這是一份很棒的禮物，它開闊我的閱讀領域，明瞭更多不同層面的知識。閱讀完此書後，故事的內容縈繞

心頭，書中的主角伊果是一個非常勇敢的孩子，雖然他先天上五體不滿足，卻能樂觀進取地努力學習，克服肢體方面的障礙，消弭別人的異樣眼光，他的生活表現甚至超越普通小孩，讓我深深的了解「殘障固然不便，但絕非不幸」的道理。

在車諾比核能發電廠產生爆炸的過程中，因為當時俄羅斯政府的疏忽以及缺乏後續完善處理的情況下，核能發電廠的輻射線不斷的外漏，導致周遭越來越多的孕婦產出畸形兒，而伊果的媽媽是其中的一位受害者，核爆之後，當時的環境充斥著太多的輻射汙染，黎民百姓沒有辦法逃避和預防，使得伊果一生下來就是一個五體不滿足的嬰兒，他的左腳缺了三個腳趾，右腳也缺了兩個腳趾，除了沒有完整的雙腳之外，還短缺了一般人最常用的右手，也正因為這樣的殘缺而遭受雙親拋棄，但是，他並沒有因此放棄自己，反而以此勉勵自己，督促自己更加積極努力，用「樂觀」克服別人異樣的眼光；用「努力」展現自己過人的才華，為「殘障同胞」爭取到更多的關懷和照顧，中國儒家學說提過：「人必自助，而後人助」，正好印證了這個道理。反觀現今社會中，許多人因為身體的缺陷，內心萌發自卑導致個性孤僻，孤僻的個性影響人格成長及道德價值觀的判斷，整天只會自暴自氣、埋怨他人，走不出自己心裡的陰影，慢慢的人際關係就會愈來愈差，最後只能躲在寂寞的陰暗角落，不願意迎向人群邁入社會，如此一來反而造成社會的隱憂。

孟子曰：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，曾益其所不能。」伊果所接受的現實生活考驗正是如此，他不斷地學習接納自己的肢體障礙，並且巧妙地運用身上唯一強而有力的左手輔助自己走路，一有機會就激勵自己和鼓勵其他不幸的孩子。例如：伊果一直渴望能夠得到一隻特別手臂來滿足自己的「不完整」，當第一次機會悄悄來臨又幻滅後，造成他的心裡是既期待又怕受傷害，不過，第二次機會來敲門時，他本著「人飢己飢；人溺己溺」的精神，無私的把機會謙讓給其他更需要的小朋友，這樣大愛無私的精神令人敬佩不已。現在的我擁有健全的身心和幸福的家庭，應該要知足常樂，將快樂與希望注入生命中，把生活的喜悅分享給朋友，大家以實際的行動多幫助其他人。相同的，伊果的樂觀的態度，使自己很幸運地在生命中遇到了許多的貴人，也因為這些人無私的愛，點燃了伊果無限的希望，「施比受更有福」，在伊果的身上得到最好的驗證。

古人云：「天下無難事，只怕有心人。」伊果樂觀開朗的個性幫助他完成了許多「不可能的任務」，成就他非凡的一生，也幫助了更多需要關心的孩子，他所表現的高尚情操融化了每位讀者的心，讓每個人都懂得知福、惜福，並以心存感恩之心回饋社會，共同創造祥和家庭及安定社會。

## [ 壯年組 ] 楊子和



### 最喜歡的一本書：我看金庸小說

#### 閱讀心得：

我是個金庸迷，小時候喜歡看武俠電影，邵氏公司出品，古龍原著，倪匡編劇，楚原導演，狄龍主演的好多電影，多情劍客無情劍，楚留香、七種武器…。港劇楚留香狂掃收視，剛好高中快畢業前夕，好多年輕學子在冰果室吃冰看港劇，從中視到華視，高收視率，琥珀青龍、楊門女將，一直到後來的天龍八部，這也是第一次接觸到金庸。

那時正於求學時代遠赴屏東太陽城，遠在他鄉遷客騷人，看到這樣的港劇真令人感動。段譽、虛竹、喬峰（蕭峰）三大男主角是劇中的三大軸線，梁家仁也是我看過天龍八部中演得最好的喬峰。後來港劇、台劇、大陸劇有許多人扮演喬峰，無出其右。因太喜歡這部戲了，開始去找尋金庸小說天龍八部來閱讀，一看之後愛不釋手，小說比電視劇更精彩，常常徹夜未眠，五本厚厚的小說都藏在棉被裡偷偷看到眼睛已無法打開，還一直想繼續看下去，現在想想，如果升等考如此認真，該有多好！看了天龍八部之後，又開始看書劍江山（書劍恩仇錄）、連城訣、笑傲江湖、神鵬俠侶、倚天屠龍紀、碧血劍、鹿鼎記等等，其中最熟的還是天龍八部跟笑傲江湖。

大概 20 年前在北港鎮立圖書館借了倪匡先生寫的我看金庸小說，拜讀再三，很喜歡他對金庸小說中的人物以九品中正制度（陳群所創）來分高下，九品中無法取捨者，以更高的絕頂來形容這些大俠。倪匡大俠所寫的四位絕頂人物鹿鼎記（韋小寶）、天龍八部（喬峰蕭峰）、笑傲江湖（令狐沖）、神鵬俠侶（楊過）這四位絕頂人物基本上我都很喜歡，而其中我最欣賞最佩服得就是蕭峰、喬峰。他是悲劇英雄的集大成者，悲到最高點無人能比，為中原宋土打拼一生卻為遼人，最後仍將斷箭自裁為大宋為大遼換得數十年的和平，我想天下第一等人非他莫屬。一生卻都一直苦上心頭，親手擊斃一生所愛的阿朱，差點也讓阿紫沒命了、一生都是很努力很用心的為很多人，卻還是以悲劇收場！令狐沖是我另一位相當欣賞的人物，豪邁不羈，與其師君子劍岳不群成強烈對比，喜歡小師妹終其一生對她無怨無悔付出，可是岳靈珊還是喜歡像岳不群那樣的個性而移情到林平之身上，後來卻都練了避邪劍法心性不正屠害武林。楊過及韋小寶兩位因閱讀次數沒上述兩套書高，所以也對他倆無法評斷。

倪匡先生以金庸小說中的第一名是鹿鼎記，第二名是天龍八部，第三名是笑傲江湖、第四名是神鵬俠侶，剛好也是四大絕頂人物的四本專書相互輝映，天龍八部也是我最喜歡的金庸小說，蕭峰是絕頂悲劇英雄，段譽是上上喜劇人物，虛竹上上人物奇遇最多，最無情的玄慈大師、最痴情的葉二娘，愛到無怨無悔得游坦之、段

正淳雖風流卻不下流，每一段情都讓對方刻骨銘心深愛著他，真是不簡單的上上人物，倪匡君說可能是韋小寶的雛型，最誠實的南海鱷神，出乎意料之外的段延慶，好多好多想寫都寫不完，也是我最喜愛的金庸小說。

笑傲江湖我也很喜愛，一大堆偽君子襯托出令狐沖的不凡，任盈盈為他療傷進而相知相許，魔教、浪子傳為美談，東方不拜篇幅很少，但卻極其重要，最後還是不敗，上上人物也，任我行、向問天、沖虛都很精彩，我很喜歡令狐沖與沖虛比劍那一段、風清揚教令狐沖也很精彩，萬里獨行田伯光也是本書中的重要角色，一氣呵成，令人愛不釋手。

還有好多好多感想，明年再說！愛書人加油！



[ 兒童組 ] 林窈如



最喜歡的一本書：第一次上街買東西

閱讀心得：

一個五歲的小女孩可以獨立自主的做什麼事呢？獨自不吵鬧的玩遊戲；專心描繪圖畫本；或是幫媽媽的忙，這些都是一個五歲小女孩可以完成的事，但這些事大多發生在自己的家中，或大人陪在身旁時完成的，當大人不在身邊時，她是否有能力獨自去做這些事呢？或許可以，又或只是哭訴自己無能為力呢？

自出生以來經歷的每件事都是陌生的，有些事可以憑藉本能去完成，有些事只能靠信念和使命感才能做到。書中的小女孩亦是如此，雖然上街買東西這件事在大人的陪同下，不知已經經歷多少次，但獨自走在即使相當熟悉的街道上，還是需要莫大的勇氣。

看著路上來來往往的行人和車輛，誰來保護自己？只能把平時和大人上街時要注意的事，徹底的實行才能保護自己不要受傷或迷失，要走在道路的邊上；過馬路要注意交通號誌等等，再平常不過的事情，對小女孩雖不是第一次經歷，但要獨自完成，還是須要一些勇氣。

平時跌倒受傷可以放聲大哭，但今天是獨自一人，即使哭天喊地也不會有來幫忙自己；跌倒再爬起，受傷也要忍著疼痛，只為家中還有餓著肚子等著牛奶的弟弟，要快一點到商店買牛奶的使命感驅使著小女孩向前；即使是對著沒人的商店叫喊老闆等細微的小事件，都是小女孩第一次的經歷。

或許小女孩可以選擇退縮在路旁哀怨自己的無能為力，或鼓起勇氣大步向前，大聲喊叫，都不會有人怪罪於她。不論是退縮或是向前的經歷都將成為通向未來的基石，即使不是那麼的完美，亦是下一次成功的道標。



[ 兒童組 ] 林真永

最喜歡的一本書：葉子鳥

閱讀心得：

葉子鳥是鳥或是葉子？森林裡有成千上百的樹，每棵樹上有數也數不盡的葉子；這世上有一樣的樹嗎？應該是沒有吧！那同棵樹上的葉子全部都一個樣嗎？或許每個葉子都很相似，但真的有完全一樣的葉子？

應該也沒有吧！葉子鳥就是這多如繁星的葉子中，長的最像鳥的小小的一片樹葉。

就像人的綽號，愛哭的人會被叫做愛哭鬼，讀整天書的人被稱為書蟲，那長的像小鳥的葉子理所當然被同伴稱為葉子鳥，或許世上有很多葉子鳥，但被稱為葉子鳥的葉子之所以成為葉子鳥，是它接受本身外在的特性，已至心靈上都希望成為一隻真正的鳥，當它第一次乘著風飛起，它心中或許懷疑著：我可以成為一隻自由飛翔的鳥嗎？所有的葉子都會乘風旅行啊！雖然我長的像鳥，但我還是一片隨處可見的葉子。飛翔時，它遇見真正的鳥，當被問到你是什麼鳥時，葉子鳥的心中突然豁達了，原來在鳥的眼中，我可以是一隻真正的鳥，也許我真的可以成為一隻鳥吧。

風總會有停下的一刻，鳥可以振翅高飛，葉子鳥只能等待下次的風起時刻，鳥雖看似自由，卻有它應該害怕的稻草人，和害怕鳥類的魚，這時等待著風的葉子鳥體會了，原來當隻鳥其實不是那麼的自由自在，可以和鳥成為朋友，卻無法成為稻草人和魚的朋友，即使無法成為每個人的朋友，或許會失落，或許會傷悲，葉子鳥最後依然選擇成鳥，守護著幼鳥，直到幼鳥離巢，走完它的一生。

葉子鳥就像人生縮影，得失就在一線之間，不同的選擇會通向不同的未來，或許這個未來不是充滿歡樂的理想鄉，是否會後悔你選擇的道路，只有自己知道，或許停下腳步畏懼不前，當片葉子也沒什麼不好，只有走完人生回憶過往時，才會知曉過去的種種，不過是生命中無限選項中的小小的一部分，只要最後的最後認為此生無悔而有意義，都是完美的一生吧。

## [ 兒童組 ] 張輝泓



### 最喜歡的一本書：9 歲男孩的哲學世界

#### 閱讀心得：

這本書的主角有個獨特造型 - 綁著蝴蝶結的男孩。九歲的男孩腦袋瓜裡，看起來簡單，但其實很複雜。思緒交互纏繞著，並不算是胡思亂想，但思緒卻一刻也停不下來。為什麼會想個不停呢？不曉得耶！就是無法克制自己不去想，這麼多千奇百怪的問題、想法。哇！拜託不要再想了！但怎麼做都沒有用！因為如果要讓思緒停下來，就好像會死掉般難過，因此，九歲男孩決定來個思考旅行，踏向新奇無比的、讓情緒激動的，心靈澄淨清澈的哲學世界。

哲學又稱做愛智之學，是一門為了探究真理，而鼓勵人們思考的學問。其實，不論大人小孩都渴望知道許多事情的「為什麼」。這本 9 歲男孩的哲學世界，是透過漫畫人物之間的對話，以生活化的發問方式，來呈現許多哲學問題……有「真理」、「友情」、「寂寞」、「愛情」、「命運」、「幸福」、「歲月」等哲學問題。

作者用言簡易賅地表達出我們經常使用、卻又相當抽象的概念；使閱讀的小朋友不但能發現哲學問題，還會主動地思考這些問題；並且還能從書本上獲得一些具有啟發性的方向與答案。在書中～蘇格拉底，雖然是引出問題，提供思考觀點的長者，但他的言行舉止卻經常是不一致，因此每一段落的最後，往往會有令人意想不到的結果發生。這是一本適合親子共讀的漫畫書；因我閱讀的過程，就是和媽媽共同討論其中的問題，如：其中談到『自由與責任』時，就有提到當應盡的責任盡完後，自由的翅膀就會自動展開。讓我也仔細的想一想自己還有哪些責任？在此書作者用一種默化方式，讓我看得很開心；媽媽看了說：也可以反省自己是否曾經犯這種言行不一的錯。當然，箇中的智慧還是必須親自細細品讀、思索後才能得到。

### [ 兒童組 ] 張輝宥



#### 最喜歡的一本書：茄苳老樹雲遊去 閱讀心得：

這是一本透過茄苳老樹用第一人稱，將老樹三四百年來，總是默默地貢獻自己的力量，淨化大氣、保持水土、穩定環境。在每個鄉鎮中的老樹，陪著先民從筆路藍縷中，一步步走向豐衣足食，和土地公、伯公一起守護在地居民的生活。讓我有機會了解日月潭逐鹿奔馳的景象、臺南鄭成功的故事；日據時代臺灣人的日常生活中，老樹與當地居民的互動，留下珍貴的鄉土文化資產。

因為這本書我知道原來茄苳樹有公茄苳和母茄苳，茄苳樹的雄花及雌花分別開在不同的植株上，公茄苳開花但不結果，母茄苳開花且結果，也就是說當我們看到樹上有果實，就表示這棵茄苳樹是母的。而茄苳又叫「加苳」是低海拔低地區的長壽族，因可以活得很老很老，在每年九月九日敬老的重陽節，長壽的茄苳又被稱作「重陽木」，而每到秋天時，茄苳有的葉子會變成像楓葉一樣的紅色，所以又叫「秋楓樹」「紅桐」。還有茄苳認契子儀式？想成為茄苳契子的人，必須經過擲筊得到茄苳樹神的同意後，摘下茄苳樹嫩葉，用紅繩線繫上中間有洞的古銅錢，配掛在嬰兒或小孩脖子上（俗稱倌綫），認樹神為乾爹，祂會保佑小孩平安健康長大。成為茄苳契子的孩子，每年農曆八月十五要回來換綫，直到十六歲成人才脫綫，從此雖不再配掛倌綫，但契子們能會來拜謝茄苳樹神的保佑。透過這本書，讓我走出家門認識自己社區的老樹，並好好愛惜保護每一顆珍貴的老樹。



## 〔兒童組〕王品媛



**最喜歡的一本書：我是白痴**

**閱讀心得：**

我覺得彭鐵男雖然頭腦不好，卻心地善良，勤勉好學，熱心助人。他懂得利用他的力氣來服務同學，就算同學欺負他、恥笑他，他也不以為意，常常換個角度來解讀同學的不合理對待。所以即使他在學業上沒有好的表現，可是他還是每天快樂上學，服務同學，是個標準的生活模範生。

跛腳是彭鐵男的好朋友，常常為彭鐵男挺身而出，幫助鐵男度過各種難關。

班長林佳音也是常常幫助彭鐵男度過危機的人，可以說是班上的正義使者。雖然班上有人欺負彭鐵男，可是還是有一些人在關心、幫助彭鐵男。

我最喜歡書中的一句話是：很多時候，因為不懂，才會快樂。彭鐵男的心地很善良，不會把別人對他的所做所為想成是惡意的，他都盡量往好處想，用幽默來處理遇到的難題，所以鐵男的生活其實是快樂的，因為他不在乎他人的眼光。

我是迷糊，我和鐵男一樣記不得太多東西，常常忘東忘西，當所有人對我的迷糊束手無策時，其實我也想改善自己的迷糊，只是不知從何下手？可是我樂於幫助同學，我樂於讀書上學，我也每天享受我的學校生活。

## 〔壯年組〕陳玫旭



**最喜歡的一本書：羅伯特的三次復仇**

**閱讀心得：**

羅伯特老師從帝樂小學退休後，發揮退而不休的精神，以驚人的意志力與別出心裁的策畫，進行一連串的復仇計畫。他將教學生涯中曾經對他造成不良影響的學生收集歸類，進而挑選出他認為惡行重大的四名學生進行復仇。第一位為皮埃爾·依夫·勒康，因在督學面前讓羅伯特老師顏面掃地；第二位是克麗絲泰勒姊妹，兩人惡作劇偷走老師的衣褲，讓羅伯特老師無臉見人；第三位是奧德雷·馬賽克毛毛，因竄改老師訂婚戒指女方姓名，導致羅伯特老師終身未娶。

羅伯特老師的復仇進展順利，他規劃能一舉擊潰他學生的復仇計畫，只是學生到頭來可能還不知為什麼自己會遭此厄運？直到第三次，學生對自己的行為感到歉



疚，向羅伯特老師道歉，師生之間達成和解，也讓羅伯特的教學生涯畫下溫馨的句點。

本書題材特別，相當引人入勝，讓讀者想一窺究竟，到底何許人物讓羅伯特老師恨之入骨？羅伯特老師會使出那些招數來對付他所痛恨的學生？他的學生是否因此改變他們的行為？復仇之後羅伯特老師是否有比較釋懷？為了尋找答案，讀者會欲罷不能，體會手不釋卷的閱讀樂趣。

[ 兒童組 ] 顏聶喲



最喜歡的一本書：自作自受的螃蟹

閱讀心得：

隨著科技不斷進步，3C 產品日新月異，對於小孩子的吸引力十分大，常常在餐廳吃飯，參加喜酒時，都看到有些家長用手機或平板電腦看影片能讓小孩子能乖乖坐在位置上，不會亂跑，但我覺得一直讓小孩子眼睛習慣受到近距離的聲光刺激，有傷害性，所以我在訓練小朋友專注力時，選擇從閱讀方面著手。希望能讓小朋友能不要那麼好動，能好好坐下來看書或寫字。

最近他很愛這一本書「自作自受的螃蟹」，故事中不肯服從魔法師授權給亞當管理世界的大螃蟹，居然到處搗蛋，導致海水無緣無故漲退潮，漲潮時，房子被淹沒，所以動物被泡在水中，退潮時，河水乾涸，動物無水可用，魔法師得知之後非常生氣，把大螃蟹變小螃蟹，螃蟹哭了說這樣之後很容易被其他動物吃掉，另一主角亞當替螃蟹求情，魔法師讓螃蟹能在陸地生活也能在海裡生活，亞當的女兒還把兩把大剪巴給螃蟹，就變現在螃蟹攻擊敵人的大鉗子。從故事中讓小朋友了解，任性，不尊重的行為不僅會害別人，最後受傷的一定是自己，要學為他人著想，是要幫助他人，而不是為了個人的利益為出發點。

常常在選繪本時總要思考這本書能教小朋友什麼東西，他能學到什麼呢？隨著年紀不同，看的書的種類也不同，2 歲時看過的書，到現在他再一次閱讀，懂的更多，也能自己說給我聽故事內容，表達他自己的想法了。

我覺得嘉義縣圖書館在小朋友閱讀方面很用心，一開始是朴子的圖書館辦「閱讀起步走」的活動，活動中館長及講故事、帶手指謠的老師都非常用心，讓小朋友對閱讀產生興趣，活動中我學到讓小朋友從小能喜歡，甚至培養閱讀的習慣，讓我覺得很重要。而且現在很多繪本用有趣的方式教不同的東西，有些是品格好習慣養成，有些是天氣變化能從昆蟲、鳥、雲進行觀察，還能套用於日常生活。

我在帶小朋友帶唸繪本時，自己也得到很多樂趣，跟小朋友的關係也更親密，不僅是小朋友學到東西有收獲，我自己能從不同方面教育小朋友，不再是上一輩死板板的教法，一味叫小朋友聽話。現在能從繪本中講道理，我小朋友原本不愛吃飯的壞毛病，也是看書改善許多，讓小朋友提早能閱讀真的是好事。

## [ 青年組 ] 李文郎



### 最喜歡的一本書：無敵

#### 閱讀心得：

在無敵這本書裡，主要內容前半段作者描寫林肯跟其他三位競爭美國總統大位的競選者的經歷、個性跟理念，後半段裡以描述林肯擔任美國總統的時候，如何組成團隊，維護了國家的完整，並將美國從蓄奴的詛咒中解救出來，而在書中作者成功的把林肯描述成政治界優秀的管理者和把南北戰爭前後時期的歷史和時空背景以及為什麼發生的原因傑出的描寫出來。

在這本書裡讓我們知道林肯的成功絕非僥倖，而是個性使然，刻苦自勵、排除萬難用功學習、能將心比心、設身處地，了解其他人的動機與欲望，書中描述入主白宮後，他延攬才華洋溢的競爭對手入閣，他解釋道：「我們需要黨內最有能力的人出任閣員，這幾位就是最強而有力的人選，所以我沒有權利阻止他們為國家服務。」他的智慧並不僅止於以氣度、幽默和政治直覺，組織最好的人才，更在每個重要的時刻，都能讓他們牢記他的目標、觀念和決心。對時機和輿論脈動有過人的敏銳度，讓他能使分裂的群眾共同支持「自由的新生」，在古今中外的歷史上，像林肯這樣同時具備高尚人格和領導天才的人，屈指可數，他不僅是政治人物的典範，更令我們神往。

在完成解放黑奴，贏得南北戰爭、維護國家完整的過程中，並提出「民有、民治、民享」的治國願景，林肯之所以能成就這些偉大的事蹟，乃因他（一）選用頂尖人才，組成政敵團隊；（二）分享成就、承擔責任；（三）高EQ；（四）懂得反省，並從錯誤中學習；（五）擁抱危機中的契機。而根本則在於他具備仁慈、感性、愛心、誠實、同理心等特質。其中，林肯不與任何人為敵，因而能創造連政敵都同心效力的團隊，更為後人所津津樂道，在政治冷感的現在，人民心底其實更盼望能出現像林肯這樣類型的領導者，他同時具備高尚人品和領導才能、為正義和真理而奮鬥的精神，對領導人而言，閱讀本書，猶如親炙偉大政治家與領導者的信念和做法，是自我超越的最佳指引，對大眾讀者來說，林肯化敵為友的智慧與突破逆境的故事，更激勵人心。

[ 青少年組 ] 鄭涵聿



最喜歡的一本書：這一生，至少當一次傻瓜：木村阿公的奇蹟蘋果

閱讀心得：

「一旦為一件事瘋狂，總有一天，可以從中找到答案。」木村阿公將近十年的堅持，為了研究不使用農藥的方法，他使盡了千方百計，蘋果樹就是不聽使喚，好一陣子家人連生計都幾乎維持不下去，好幾次，木村阿公內心堅持與放棄的拉扯，「如果現在就放棄的話，那我們不是白窮了嗎？」終究敵不過的那股傻勁，一頭栽進他的理想中，「只要當個傻瓜就好，只要實際做做看就知道，沒有比當傻瓜更簡單的事。」從他口中脫口而出的隻字片言，總是毫不保留地透露他樂觀開朗的人生觀，或許「傻」是他邁向成功的原因，保有那麼一點點的堅持，也許是他走下去的能量。

其實這讓我感同身受，我阿公已經八十歲了，至今已種田一甲子，從他身上我看到了一樣令人動容的永不放棄的精神，每天過著日出而作，日落而息的標準農夫生活，一年四季，年復一年，日復一日，簡單又樸實；雖然使用了微量的農藥，也勇於嘗試創新的農業技術，一再的實驗、觀察，每天和大自然對話，不知不覺在阿公的身上竟有一種充滿自然的魅力，生成的蔬果可是肥美賣相好，經常短時間內銷售一空，供不應求呢！

雖然我只是個學生，但我能感覺到從事每一種職業，都需要那一份永不放棄以及和大自然學習的生命態度，我很佩服能夠堅持做一件事很久而樂在其中的人，在生活中成長，從社會中學習，堅持理想，盡其所能，紙上談兵的結果只是停留在原點罷了，社會上就是缺少像木村阿公這種堅持的精神，套一句廣告詞：「做，就對了！」



## 〔銀髮族〕翁秀寶



### 最喜歡的一本書：首席大提琴手

#### 閱讀心得：

「首席大提琴手」這本書是由天下遠見出版，是「故事奇想樹」系列，用字淺顯易懂，幾乎每個跨頁都有插圖，不僅能幫助孩子由圖書繪本過度到文字書，邁向獨立閱讀；還可以提升孩子的閱讀趣味，奠定語文能力和美學涵養，更透過一則則幽默、冒險、溫暖、生活的故事，讓孩子從中學習為人處事的應對能力，潛移默化自己的品德修養。

本書作者是王文華，得過牧笛獎童話首獎以及金鼎獎，他寫出有很多很棒的故事，像是〈可能小學愛地球任務〉、〈可能小學的歷史任務〉、〈我的老師虎姑婆〉和〈泡妞特攻隊〉等等。而繪圖者王書曼也非常了不起，曾入選義大利波隆那國際兒童書插畫展，2012年更以〈小小猴找朋友〉、〈流星沒有耳朵〉同時榮獲金鼎獎兒童及少年圖書獎。

本書第一篇故事，描述首席「班馬先生」，人紅後要求多，脾氣大：加長型禮車遲到了，要生氣；旅館不夠頂級，會罵人；有人忘了叫他首席，臉也會臭上整整一天……但首席拉大提琴，卻跟不上「月光草原小樂團」的節奏？而被一群穿著睡衣的小孩收服，拋開大人矯作的燕尾服，回歸孩提時學會簡單音樂的愉悅時刻。

第二篇「河豚先生的小提琴」，描述河豚先生用樂樹做成的小提琴，到底最適合送給誰？西洋芹大笑說：「你這把琴不賣首富，不送五線譜也不借給王子，那當然是留給我搶的。」但在銀色月光下，連最簡單的音樂也藏著魔法，這一群強盜窩裡的大盜賊，竟被一個小孩用這把樂樹做成的小提琴，所彈奏的搖籃曲，感動得哭著回家去找媽媽，做個乖孩子。

本書王文華先生運用輕淡充滿詩意畫面的書寫風格，喚起每個人心靈深處的記憶，開啟生活美學的新意境，讓親子間輕鬆愉快的翱翔在閱讀世界裡。

## 高雄市立圖書館

### 〔兒童組〕王嘉壕



#### 最喜歡的一本書：校園人氣王

##### 閱讀心得：

在寫這本書的心得前，先說明一下這本書的由來，這本書是我去生日時收到楠仔坑圖書館寄來的明信片去換的書呦！這本書的內容很棒，也看不膩，因為那是我喜歡的漫畫，這裡面有介紹星座、外表、血型、生活態度、喜好打扮來看一個人的個性。看完這本書讓我有一陣子都盯著好朋友看，這樣讓我學會觀察每位朋友，雖然都沒有每次都準，但真的很好玩，我不僅跟家人互相討論也和同學互相觀察喔！例如：從眼睛形狀來看一個仁，就以我來說好了，我的眼睛還算大啦！所以它說我感情豐富。哈哈：其實我很愛哭。又從體型來說，我屬於矮小的人，它說是很有毅力的人。恩！也許是吧！我會努力加油的。再來還有說到星座唷！我呀！是雙子做的，它說好奇心旺盛，總是坐不住。唉！我只能說很準。其他星座的說明也很準喔！所以我們家的人都會了解一下朋友各是什麼星座的，好清楚朋友的個性再來跟對方相處，這樣的學習讓我結交了很多的好朋友喔！現在課業雖然有一些些沉重，但是偶爾會利用周休二日的時間請爸爸媽媽載我去圖書館借閱我愛看的書籍來看，這感覺真得很好喔！希望我能再用更多的時間來看各種類型的書籍，來增加自己的閱讀能力。也希望我能像這本好看的書名一樣，成為校園人氣王喔！

### 〔兒童組〕王郁綾



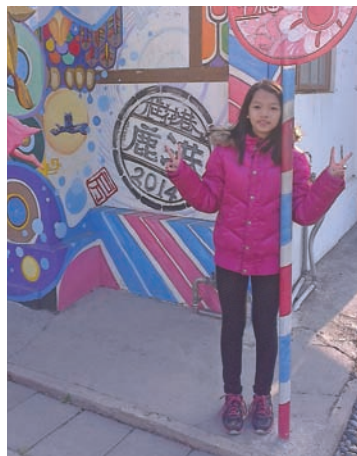
#### 最喜歡的一本書：讓成績突飛進的 18 個小祕訣

##### 閱讀心得：

看完了這一本書，讓我覺得考試想要考的好，就要善用課餘時間。若太過驕傲自滿或是太緊張，都會造成考試的失誤。要考好，除了上課要專心之外，課前的預習和課後複習。對成績的提升有很大的幫助。但有些人本來再考試的前一天背的滾瓜爛熟的內容，卻在考試時完全想不起來的窘境，這樣的下場就像臨時抱佛腳一樣，可以把重要的事物編成歌曲或故事來幫助記憶。若不複習也不練習的話。就會向暴食一樣，

別說要得到營養了。反而對身體有害。所以如果能持之以恆的複習，不但可以節省時間，還能事半功倍呢！而且書要讀的好，必須要具備一些特質，如果有責任心、耐心、誠心、有毅力等特質，但除了這些以外，擁有自信也是很重要的。有自信的人光表情就不一樣了，無論走到哪裡都會抬頭挺胸而不會彎腰駝背的。但越到高年級，學的東西也越來越多，需要背的內容自然也與日俱增，可是怎麼記才能長久呢？首先，一定要理解含意後再背，無論是複雜的數學公式或是困難的科學問題還是英文單字都一樣。必須先理解內容，才能將所有的問題解決。而且有健康的身體才有健康的頭腦，若沒健康的身體，就什麼都失去了。意思就是說身體如果生病了，再多的財產、名譽和成就不都失去了意義了嗎？反過來想，有健康的身體就可以累積財富，成就名聲。同樣的擁有好身體，才能好好讀書喔。

### [ 兒童組 ] 王郁綺



#### 最喜歡的一本書：擁有好人緣的 20 個小秘訣 閱讀心得：

看完這一本書以後，我突然想起以前五、六年級的那三個曾經帶給我快樂與成長的「好麻吉」，但是我看完這一本書以後，我覺得當時的我非常「小氣」！雖然是這樣，但是我還是有分享啦～所以從現在起，下定決心要改變自己那小氣的模樣，從現在起，我要當一個「懂得分享，不再是個小氣巴拉鬼。」

書中的小雅就好比是以前的我，其他的人就是我的好朋友。以前的我們常常去吊單槓、溜滑梯 .... 等等的，當時我們很開心，雖然有時會吵架，但是我們還是好麻吉。能體會對方的心情，互相說：「對不起」就好了，小雅也是，他雖然常常惹人不開心，但是她卻完全不知道，他常羨慕自己的朋友玲玲，老師及同學都很喜歡他，所以他也想學習玲玲的方法。想想周遭的朋友吧！常關心及為人著想的人，周遭是不是有很多朋友呢？這些朋友都有一個共通點，或許他們長得並不漂亮，但卻讓人越看越順眼、越來越好相處。因為比起外表的好壞，他們卻擁有更重要的內在美。關心並主動幫忙朋友，達到和朋友的約定、聽聽朋友的苦惱 ... 等等的，這些都可以讓朋友對你更有好感。但並不代表外表不重要喔！言行舉止再怎麼的好，也不可能增加多少好感，比喻：要是不常洗手、洗臉或者是衣服穿得很隨便之類的，不但不會增加好感，反而會被朋友扣分的喔！

總之，想當個有人緣的人就必須馬上來讀一讀「擁有好人緣的 20 個小秘訣的這本書！」讚！



## [ 壯年組 ] 陳美利



### 最喜歡的一本書：我好壞好壞

#### 閱讀心得：

我是五年級的家庭主婦，兒子是國小六年級生，女兒是五年級。因為晚婚，孩子自己帶（雙方家長年齡大），在未上小學前，不是去公園，就是去圖書館，每天就是玩遊戲，回家就是講故事，睡前故事一定五本才肯睡覺呢。

在兒子上小學一年級時，我開始到學校圖書館當志工媽媽，在學校圖書館不是整理書，就是找書、修補破損書。再一次參加了幸佳慧的繪本故事課之後，開始啟動了故事媽媽的工作。也因此讓我愛上了繪本

故事說故事。一有機會我就會努力參加成長課，參與學校幼稚班、一年級的晨讀說故事，而後又是課後安親班說故事。去講故事，讓我更愛繪本，也讓我更努力找繪本，也讓小朋友更期待我講繪本故事。我也好期待有更好的故事可以分享給小朋友，因為有你們的期待，才促使我更愛講故事。

像上星期五在課後安親班介紹的一本書：「我好壞好壞」，這本書在一至四年級的課後班剛說完，他們笑哈哈，而且馬上學起來：「你給我乖乖聽話，不然你就知道我好壞好壞。」小孩子朗朗上口，我們就知道他們喜歡，他們會想看這本「我好壞好壞」的繪本，我又問：為什麼他碰到獅子就不敢說他好壞好壞呢？小朋友好踴躍的舉手發言，小孩子一個一個說的好激烈，這就是達到我們要的喜歡了。

而同樣「我好壞好壞」在幼稚班說故事，小小朋友就會說鱷魚牙齒好大尖好可怕，碰到獅子比牠大又比牠牙齒尖，所以鱷魚就變好乖好乖了，也是笑一笑好好玩，這也讓我們很高興，至少小小朋友很靜的聽完故事，也達到我們傳達的愛上閱讀。

我喜歡看書，也喜歡分享故事給小朋友，雖然我的小孩將上國一，不過在幼稚園我找到快樂，我願意而且熱愛繪本故事，只要學校老師都不排斥我，我會繼續找繪本故事，繼續講故事給小朋友聽，也謝謝老師給我這樣的舞台，更感謝圖書館提供我那麼多資源，我會更努力繼續講繪本故事，謝謝你們。





**最喜歡的一本書：創造生命中的感動**

**閱讀心得：**

人活在世上，必須有其價值和目標，否則只是活著沒有靈魂、知識、智慧只有肉體不是一個完整的人，人和人之間還要有愛，活著要有一個目標，否則無法向前看，就像開車一定有目的地才知往哪個方向駛去。

盡忠職守是對自己的肯定，對他人的付出。不會太計較金錢的擁有多少，當然就不會有貪念了。

人生就是一個旅程，這個旅程是可以重新開始的，因為途中你得停下來看看前面的路，然後再重新出發，如此才能把握有限的人生。愛就是無私的付出，愛一

個人也就是愛自己，心中沒有愛那不就是一根木頭嗎？沒有靈魂只有軀殼，愛是不求回報的，愛是發自內心不是佔有不是物慾，愛一個就成全他（她）的一切，如此才不會出現那些令人害怕的畫面，真愛不是佔有，是奉獻，夫妻要互相愛，愛要及所有家中的一份子，如此才不會有那麼高的離婚率。

幸福誰都希望擁有，幸福不是欲望的滿足，因為慾望本身就難令人滿足，因慾望常常是愈來愈大愈多，也愈可怕，人的慾望往往是填不滿的，就好像貪污新聞，貪的人愈來愈多，口味愈來愈大，次數愈來愈頻繁，所謂知足常樂豈不是很好嗎？偶而我喜歡幽默一下，旁人笑自己也跟著，大家笑更好，幽默好像是在損己娛人，幽默可以使自己不尷尬，會心一笑皆大歡喜，當然也要得當不宜過分，西方人比東方人的幽默感多。

看到別人快樂，自己也就自然而然的快樂起來，尤其是你幫助過的人，使別人快樂自己更快樂 ---- 大家樂。

〔兒童組〕賴亭甄



最喜歡的一本書：媽媽最棒！爸爸最棒！

閱讀心得：

本書都是爸爸和媽媽日常生活的事所串起來的，例如：親子的戶外活動或是小孩生病大人給予安慰和照顧。

最有趣的是畫者把每頁插圖畫的很豐富以外，也巧妙地把每個爸爸或媽媽變成可愛的動物喲！

還有這本書有兩個封面，一個封面告訴你，這是一本說爸爸的書，反面的那個封面告訴你，這是一本談媽媽的書，看似一本書，卻有兩本書可看！值得大人或小孩閱讀的童書。

〔青少年組〕林筱瑄



最喜歡的一本書：只是朋友

閱讀心得：

看完這本書讓我頓時認為愛情這種感情世界是從來不曾聽過理智的話行動，然而我們人若是一輩子沒談過戀愛的话，或許也就不會被愛傷害，導致悲劇發生，或許現在會更幸福也不一定。

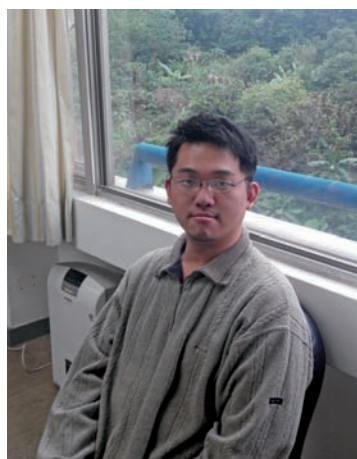
然而現在的「愛情」在「現實」已經是多元化的感情世界！已經不再像從前是只有「男女戀愛」而已，現在也有所謂的「愛情賭徒」、「雙性」、「同性」等一些戀情……，然而「雙性」、「同性」性向的朋友！這些其實也並非他們所自願的！有些是天生就知道自己喜歡的是什麼，而有些則是經過一段刻苦銘心的戀情而轉性！這或許是他、她們「自己的自我保護方式」！因為害怕受到傷害，而為了不再讓自己受到傷害也為了不再讓悲劇上演而下意識的讓自己的「心境」「轉換性別」！變成「女體男心」或「男體女心」的一種不被社會所接受的人！

或許社會上有人認為這樣的人不是正常人而是有疾的人，但對我來說他們都是正常人，只是有些地方跟別人不一樣，也因為這樣，其實他、她們跟「弱勢族群」一樣！是需要人關心及照顧的！也可能是我們身邊就有這樣的朋友，所以我不會去笑他、她孤立、欺負他、她！反而是以正常的心態接納包容他、她們！如今國外也

陸續通過「同性戀」的提議。

所以我也很希望台灣的社會能夠正視這塊情感世界並且認可他、她們！能夠很自由自在大大方方的與自己所愛的對象結婚永遠在一起。

## [ 青年組 ] 王煒佑



### 最喜歡的一本書：販賣債務的銀行 --- 揭開美國次級房貸與卡債風暴的內幕

#### 閱讀心得：

這本書給我的感覺真是豁然開朗，雖然之前看過商業週刊的粗略的報導，這本書更是更進一步解說了有關次級房貸的問題與卡債的關連，讓我深深感覺到花旗的厲害，大家的卡上都有 VISA 字樣吧，來自於美國花旗（威士卡公司說服美國銀行卡改名成威士卡，VISA 這個字意全世界都相同，美國最大次及房貸的放款業者是花旗集團底下的花旗金融，而信用卡造成的卡債卡奴，是銀行最受歡迎的對象

過去幾年信用卡最大的獲利來自於卡債的利息，我們這些按時繳納刷卡金額的人被視為死皮賴臉的使用者（大略上就是這個意思）反之用卡量越卡，積欠次數越多越高的信用積分反而高（借越多利息吃越多，吃吃吃）造成美國人的現今消費觀念就是我們華人所說的卯吃寅糧，不斷的消費所產生的資金來自於未來的所得，所以書中所說存錢不是為了別的，是為了破產，好脫離債務。

次級房貸的觀念在於給那些次級收入人士有辦法可以貸款買的起房子，卻因為可多貸而造成無法付房貸（多貸了 20 萬付頭期款卻因為這額外 20 萬的利息賣掉房子，偏偏銀行業者都視若無睹，對他的每月收入也不加以檢視（這貸款的名子是 stated income= 收入自己填）

書中一位教授在一個處理銀行呆帳的座談會上下了結論："不要借錢給那些還不起的人，你們可以馬上減少一半以上的呆帳"，銀行業者："如果我們放棄這些人就是砍掉我們的主要獲利，我們就是靠他們賺錢的 !!!" 學者與業者的差異好有畫面 ..... 呆帳最後由國家來補（花旗太大了，不能倒，一倒世界（美國帶頭的）經濟就完了，實際上最後的錢都掌握在富人手中，最後的虧損由全民買單

書中美國的呆帳一般來說到了一定的時間（台灣的認列時間請看 <http://wucpa.myweb.hinet.net/052.htm>）會打為壞帳，期間供高它的價值已用來抵稅再把債權交給討債公司催收，討債公司可以得到討得金額的 20-50%，有的討債公司也直接買下債權（100 萬壞帳用 3% 價格買斷）回成高於成本就賺，真的回收不了，就再賣給下一手吧～

看完這本書我最大的心得就是如果要善用銀行給你的服務，從 1~10 條都是不要拖欠你該付的錢 !!! 擬的債務雪球只會越滾越大，最後被壓垮的還是你自己，而感覺上風暴形成的原因就是：借錢（房貸卡債等等）> 還不出來 > 呆帳（銀行收不到錢）> 賣出債權（loop）> 直到債權無法回收到一個地步 > 公司要倒了，商人要跑了，國家來買單，百姓來分攤，可是好巧不巧還是個經濟帶頭的國家，所以世界掀起一股風暴也是合理的……

## 〔壯年組〕王志明



### 最喜歡的一本書：派特的幸福劇本

#### 閱讀心得：

故事中的主角－派特，因情緒失控傷人，導致被判入精神病院，妻子也因此離開了他。

出院後，他最想做的事，就是和自己離異的妻子重修舊好。他知道自己不能控制自己的脾氣，改變自己，讓自己成為妻子心目中的理想對象，就不能挽回這段婚姻，他已經為自己未來，編織一個劇本，自己只要每天戰戰兢兢隨著劇情演變，演好自己的角色，控制自己的情緒波動，一定能得到幸福。但現實中的情況不是劇本，首先，法院的限制令，不可接近他的妻子，而他的妻子也不再接納他了。他一度又失控，長期處在精神緊張中，幻覺導致脾氣爆發，沮喪壓力，躁鬱症不斷侵蝕他的腦海中。此時他的生命中卻闖入另一個女人，由一開始，排斥，經過日復一日交集相處，他學會放下，改寫另一幸福劇本。

人的一生當中，都希望自己的婚姻，能得到幸福，都很努力經營汲汲人生，但一個意外，一個失控，都帶來了不可挽回的局面，現實的生活圈，有很多社會版，一個美好的家庭，往往因為壓力造成幻覺，情緒失控而導致家庭破碎，多少人往往一時不小心脾氣失控，做出一些不理智的行為，後悔也來不及了。如果大家當有感覺的時候，能平靜下來，多想想，就能少製造不幸。人為萬物之靈，有思想，一件事情得與失，自己都有一把尺再衡量，衝動不所付出的代價是得不償失，多想想，為自己的人生寫下一個美好的幸福劇本不難，要有隨時調整自己角色，讓自己在自己人生劇本演活自己，讓自己得到幸福，進而促進社會和諧，努力是不二法門，改變自己，在生活中常是讓自己融合在這多變現實生活圈，為自己爭取一個好角色，好劇本。



## [ 銀髮族組 ] 鍾明義



### 最喜歡的一本書：活出幸福

#### 閱讀心得：

人生路上人人所追求的幸福或許都不一樣，但都需要一部虔誠頌念的幸福經來慰藉生活中受創的心靈，或許彼此的經文不同，我想終極目標卻是一樣的，那就是活出幸福。

本書中特別設計了幸福港灣單元讓大家能將悔恨、憤怒、委屈、恐懼、不甘心或是孤獨、疲憊等等的情緒與憂傷卸下整理，思索之後，能夠找到方向重新加滿能量，再出發，而幸福的十二大法則是畫龍點睛，帮助大家易記易想，自然養成幸福的習慣。

這個世界有時候是個比較的世界，需要看別人的苦，才能知道自己還算不錯，生命中的幸福與快樂並非是擁有的多而是發現有感恩的能力。用宿命當藉口埋怨還不如改寫關鍵劇情做個充滿活力的人，當感受到溫馨的大愛時就能把自己贏回來。

真誠的服務幫助正需要幫助的人盤點自己的幸福，會讓我們每晚臨睡前，都能擁有美好的感覺，平安的入睡。

人常把注意力放在他得不到的事情上，想讓事情改變，先自我改變，想讓事情變得更好，先讓自己變得更好，所以已發生的事情並不重要，而是要做那些事來改變它生命的意義是為了使人能對自己負責不再歸咎於環境或他人才能清理憤怒、恐懼的惡性循環，找出工作的幸福感。

分秒不空過，付出無所求，作者從慈濟志工們生涯中現身說法，分享自癒與療癒他人的真實故事，及從中學得的智慧，閱讀本書將使得我們藉事練心，擁有正能量面對生活中的種種困頓或挑戰，讓生命的每一刻都能活出幸福。

[ 兒童組 ] 林品勛



最喜歡的一本書：從頭動到腳

閱讀心得：

《從頭時到腳》是一本由色彩鮮豔的彩繪剪貼畫而成的書，這本書中畫出十二種不同動物的「招牌動作」，這些招牌動作，從頭到腳每個部位都有，藉由這些動作可以鼓勵小朋友的模仿，發展肢體潛能。這本書有精彩的設計和豐富的內容，在每一個跨頁的圖書中，都有一種動物和一個小朋友搭檔，以「我會…，你會嗎？」，和「這個我會！」的重覆句型，除了教導小朋友說以外，可以邀請小朋友轉動頭、彎脖子、擺動胳膊或拍拍手的動作。長頸鹿會做什麼？長頸鹿會彎脖子；大猩猩會做什麼？大猩猩會捶胸；鱷魚會做什麼，鱷魚會扭屁股，看動物們跺腳、搥胸、彎腰屈膝的動作很好玩，但是如果跟著他們一起動一動，那就更有趣了。兒童圖畫書界的拼貼大師艾瑞·卡爾帶來了這本互動的小書《從頭動到腳》，可以讓小朋友跟著大象、猴子…等等動物的行列，一起來動一動，還可以介紹十二種動物的名稱、認十一種身體部位的叫法，以及十二種動作的說法，同時還發展了聽、想像、發現與思考的能力。這本融合了藝術性和知識性的小書，讓小朋友透過玩樂中學習，在閱讀的過程中忍不住也會跟著動物們一起做，加深了對這本書的印象。

[ 青少年組 ] 吳念臻



最喜歡的一本書：特殊傳說 / 護玄

閱讀心得：

特殊傳說，是一套系列。對於我而言，我最喜歡的就是這一套書。隨著書裡的主角 - 褚冥漾 - 的經歷，四處冒險，看著他從無知、懵懂到學會迎戰一切。許多人在面對問題、挫折的時候往往選擇逃避，褚冥漾一開始也是如此，直到他遇上改變他一生的學長 - 冰炎殿下。跟很多人一樣，我也很喜歡這個刀子嘴豆腐心的學長，但我認為改變漾漾的不只是學長，還有他身邊所有的朋友、敵人。

「我以真實之側發誓，無論何時何地我都當你是

我的朋友，而真誠相待。」這是朋友的支持，「不管再怎樣絕望，只要願意，甚麼都能隨之改變。」這是前輩的鼓勵，「我很期待你能成長到什麼地步。」這是敵人的期許。

當然不能忘記，學長的最後一句話：「如果心能說話那就是咒語般的言。」

雖然這是小說，但誰說小說不能對人有所幫助，事實上我有許多次的作文是靠著這些東西而寫出來的。然而要買書，對一個國中生是一種很大的經濟負擔，此時圖書館成了一個不可或缺的機構。

同學總是笑我愛小說成癡，我也不曾否認，畢竟我是真的一天不翻書，渾身不對勁。不過就我看來，養成這種癡未嘗也不是好事，畢竟古文經典一時要閱讀甚至熟記實在不容易，但如果是我們所能讀懂能引起共鳴回響的小說或許容易多吧！

## [青年組] 吳佩璇



### 最喜歡的一本書：表哥的大草帽 / 芭蕉みとら

#### 閱讀心得：

「表哥的大草帽」是我最喜愛的一本書，喜歡的緣由為作者筆下充滿獨特濃厚溫暖的色調，不像現在盛行的電腦繪圖風格，更加貼近讀者不會有隔閡，雖然是畫給兒童閱讀的繪本，但主旨所表達的寓意非常具有深度……。

迪迪和莎莎到住海邊的姨媽家玩，跟好久不見的表哥小海見面；表哥非常愛護頭上的大草帽，這是爸爸出海前送給小海的禮物，這份禮物意義重大；迪迪和莎莎要回家前，也特別跟表哥小海說希望他的爸爸能早點回家，也同時會抓好大好大的魚給小海的！

大草帽代表著父親對孩子無盡的愛也是不可拒絕的責任，父親不在家時，表哥必須要保護這個家，努力為他重視的人事物付出。帽子就如同父親的化身，思念父親時能將帽子當作憑藉，難過時可以跟帽子分享他的情緒，也更能夠去面對前方未知的難題！

小時候閱讀只記得圖中可愛的雙胞胎兄妹、晚餐進行時的畫面、依依不捨說再見的場景、表哥大的不得了的大草帽；長大後再回顧這繪本，卻能從中體會到主角未明顯表達出來的深深思念及淡淡哀愁，更察覺出孩子們純真情感中隱藏的不安與害怕。

願所有童心未泯的大人或是裝成大人的小孩都可以勇敢告訴自己最愛的人你（妳）心中所想、無法擺脫的痛苦，適度釋放出來後，相信明天又是一個不一樣的開始！

〔青少年組〕楊毓芸



最喜歡的一本書：《眼見為憑 02 初始篇》

閱讀心得：

從國小到國中七年級，在那一段自由自在的時光，曾在學校和圖書館，借了許多自己想看的，沒看過的，內容很有趣的書，好多好多，多到看不完，閱讀書籍是很好的一件事，不但可以放鬆心情，也可以消磨時間。

還有，有一些書籍，是同學和朋友推薦，最近我和同學借了一本小說《眼見為憑 02 初始篇》，很好看喔！這一本小說在寫校園裡外的靈異冒險奇談，不可怕反而很好看、很好笑，這一篇的內容是，陸家道士（陸祈安），和棺材店的小老闆（喪門），是一對從小到

大的好朋友。

在某一天吵架，陸祈安離開，從那天起，祈安就沒有回到學校的宿舍。喪門非常擔心，到處找他。在他尋找友人的途中，卻被騙進靈研社，社長是女生，叫李福德最後變成喪門的女朋友。在社團中，藏著一般人看不見的東西，揭露了校園中的往事，校園百年封印將要解禁了，靈研社的社員們，要一同完成任務，奪回他們的學校，便尋找不見人影的陸祈安。

找了很久，終於在某個地方找到了喪門的友人，找到陸祈安時，卻忘了在大家身後的屍王。祈安拿出長劍，要和屍王打一場，最後屍王死了，祈安救了所有人。回去後，祈安和桑門一起去清屍王的骨灰，埋了起來，他們一起躺在地上，看著天上無數的星星，聊了起來，最後用「遇見你真是太好了。」異口同聲說道，作為小說的結尾。看完了這一本小說，真的感到很放鬆，時間也過得很快呢！所以看課外

書籍很有趣吧！還會看到上癮呢！會一直想看下去，你是不是也和我一樣呢！



〔壯年組〕薛文玲

最喜歡的一本書：麒麟

閱讀心得：

從前教我家小孩子時，曾告誡他們一句話，讀書是一字一句用心看、記在腦海用，看書、閱讀是翻翻就好，不必用頭腦記也不必花心思去記、去瞭解，直到看完麒麟這本書後，卻打破我以往的慣例。我看完



一次又一次，翻了一遍又一遍，也介紹給身旁的友人，去閱讀這本書，及與她們親身探討這本書的感想，因為它給我的感觸實在太深了。

麒麟是一本描寫大陸軍中的生活，給我的感受是一種新的思考，裡面許多有我不曾有過的想法、人性都描寫的十分深刻。這本小說裡的故事滿足了任何對於軍事事物渴望的人的想像，對於同性間的友情愛情也分析的透徹。從前曾聽聞過，電視也曾看報導過，對 # 同志戀 # 不曾在意過，但自從看完麒麟這本書後，我卻感觸很多。我讓我的小孩也閱讀這本書，也跟他們聊一下書的內容，講一下彼此想法，了解一下他們現在年輕人在想些什麼！也談一下我這個當媽當家長的想法。我個人不排斥 # 同志戀 #，但我是個自私的母親，我跟大部分的家長一樣，不希望我的小孩是個同性戀。我希望我的小孩有個健全的家庭，有小孩能傳宗接代。每個人都有自己的思想、作法，我可以接受，但為人母的我卻無法認同，這種思想，在我小孩身上發生。

這種思想內容生動有趣，也深深震撼我內心；這就是為什麼，它能吸引我一看再看的原因。好書推薦給大家，希望你們去欣賞一下這本書，帶給你們的視野及感想。

[ 兒童組 ] 李亭秀



最喜歡的一本書：首席大提琴手

閱讀心得：

書中的主角名字是「斑馬先生」，斑馬先生現在是焦糖布丁交響樂團的首席大提琴手，在他加入前，這個樂團默默無聞，完全沒有人知道，但自從斑馬先生加入以後，樂團排名變成了世界第三，人人都想和他們做鄰居。斑馬先生紅了，要求也很多，脾氣也很大，在一次的遭遇中，他知道了幫助別人的快樂。

在這一本書的故事中，專門接送斑馬先生的司機，因為自己的孩子發高燒，所以把禮車當救護車使用，因此而沒有接斑馬先生，原本，司機以為斑馬先生一定會氣沖沖的把他開除，但斑馬先生沒有這麼做，他反而還原諒了他。

我覺得看書不僅僅是一個休閒活動，拿來打發時間而已，看書讓我們知道一些課堂上學不到的知識，也知道了一些人生道路上必要的道理，在書中的一個片段，斑馬先生給老婆婆蓋上自己身上穿的燕尾服，雨停了之後，一隻白色的狗帶他到破布拼成的狗窩，四隻小小狗在裡面發抖，原來白色的狗當媽媽了，斑馬先生怕在那麼冷的天氣中，小狗會凍壞，所以把自己的琴盒，給小小狗們當床。

看完這個故事，我學到了不驕傲的態度，我想像：我如果很驕傲的話，一定沒有人要和我做朋友了；從這當中，我學到了許多幫助別人的態度，就像書中的斑馬先生一樣，他幫完別人之後，也覺得很輕鬆，很開心，我還了解到「施比受更有福」這一句話的意思，也讓我想要去幫助別人，想要看他們開心的樣子，這一本書，教導我們擁有好的態度，也使我得到很棒的收穫。

[ 兒童組 ] 邱湘甯



最喜歡的一本書：不會寫字的獅子

閱讀心得：

獅子是一隻不會寫字的獅子，不過他不在乎，他只要露出尖尖的牙齒大聲咆嘯，對一隻獅子來說，就足夠了，一直到他遇見了一隻美麗的母獅子，坐在樹上看書。問題來了，他不會寫字，於是他找森林的朋友猴子、河馬、黃金龜、長頸鹿、禿鷹幫他寫信，可是內容都不是他想要的，於是他大吼大叫說：「我想要寫信告訴她，她很漂亮，想見他，想待在他身邊，一起看天上的星星有那麼難嗎？」「你為什麼不自己寫呢？」獅子回過頭問：「是誰在說話？」「是我。」

在看書的母獅子，獅子小聲回答「我不會寫信，因為我不會寫字。」母獅子露出微笑，帶著獅子學寫字。

這本書是姐姐送我的，我今年要上小學一年級了，在幼兒園時開始學認「ㄅ、ㄆ、ㄇ、ㄋ」及簡單的字，「認字」可以讓我慢慢閱讀簡單的童書，未來我會認更多的字，可以寫信、寫賀卡、寫功課，更重要「識字」讓我可以得到更多知識。

[ 壯年組 ] 汪一梅



最喜歡的一本書：格雷的五十道陰影 I- 調教

閱讀心得：

他，只有軀殼，沒有心；她，雖然愛他，卻不能愛他。

站再金字塔頂尖的克里斯欽・格雷擁有全世界羨慕的一切，財富、智慧、容貌，但是陰暗的童年經歷，讓他沉迷於變態的男女關係：他要的是支配一切的權力，所以他是支配者，所有與他有關係的女性，只能臣服於他所訂立的遊戲規則，不遵守規則要受到逞罰，成為臣服者，這一切原本進行的都很順利，直到他遇到了安娜塔西亞・史迪爾…

如果以一般的眼光，可以定義這本為情色小說，以一位女性作家可以寫出具細靡遺的性愛內容，也創造出這個三部曲的商業價值，躍居亞馬遜書店的總榜，也成為紐約時報暢銷榜前三名，同時更被翻拍成電影，他可以滿足讀者的好奇心，但是，更深層要去探討的應該是人性中的黑暗面。

每個人的心中都有一個躍躍欲動黑暗天使，只是蟄伏於心中亦或是浮出水面，如果以這本書來探討，安娜的心中也蟄伏了一個黑暗天使，想要打破世俗的教條的女神，因為從修於啟齒的性愛關係讓她滿足了感官上的刺激；在於格雷的表現則是不同於常人的性愛遊戲，因為在於這場遊戲中，可以讓他的童年黑暗獲得解脫，成為掌控一切的權利者。

每個人或多或少都有一些不為人知的黑暗面，他是不會拿出來與人分享或探討的心底秘密，但是要怎麼消化這些黑暗面，有些人寄託於宗教，有些人會犯罪，有些人則因此得病，在這部作品裡面，我學習到的是戰鬥，你必須要有戰鬥的勇氣去面對心中的黑暗，不能去躲避他，要有勇氣去與你愛的人分享，而不是漠視，因為當你去面對的時候，才會知道要如何對症下藥，問題一定是要被解決的，不然會想一個污漬，他只會越來越擴大到吞噬你的心靈，當我們解決掉心靈中的黑洞，才能夠真正擁有一顆可以去愛人的心。





國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

讀饗幸福：臺灣 103 年閱讀習慣調查結果記者會暨  
借閱楷模表揚典禮活動手冊 / 國家圖書館圖書館事  
業發展組編輯. -- 臺北市：國家圖書館，民 104.02  
面；公分  
ISBN 978-957-678-596-2（平裝）

1. 圖書館統計 2. 圖書館推廣服務 3. 閱讀指導  
022.7 104002114

## 讀饗幸福

臺灣 103 年閱讀習慣調查結果記者會暨借閱楷模表揚典禮活動手冊

發行人：曾淑賢

出版者：國家圖書館

地址：10001 臺北市中正區中山南路 20 號

電話：(02) 2361-9132

傳真：(02) 2381-5372

網址：<http://www.ncl.edu.tw>

編輯者：國家圖書館 圖書館事業發展組

執行編輯：高鵬

出版年月：中華民國 104 年 2 月

本書同時登載於國家圖書館網站，網址如下：

<http://www.ncl.edu.tw/>

定價：新臺幣 100 元

展售處：各大政府出版品展售中心

國家網路書店 <http://www.govbooks.com.tw>

國家書店松江門市 電話：(02)2518-0207

地址：10485 臺北市松江路 209 號 1 樓

五南文化廣場 電話：(04) 22260330

地址：40042 臺中市中山路 6 號

開本：16 開（26×19 公分）

印製冊數：300 冊

製版印刷：雅新彩藝有限公司

GPN：1010400190

ISBN：978-957-678-596-2（平裝）

著作權人：國家圖書館

版權所有 翻印必究