

健康·關懷·創新·卓越

百書喜閱

讀書會成果輯

2012亞洲大學·教學卓越計畫



讀書會成果輯 目錄

卓越心得	卓▶ 讀書會成果輯序言	4
	愛自己最實在	5
	追風箏的孩子	6
	階 梯	7
	埋葬在海中的愛情-夢裡花落知多少之讀後感	8
	小日子：「一個人去花蓮住海邊吃早餐」	9
優秀心得	優▶ 為自己出征	10
	做自己和別人生命中的天使	11
	自 由	12
	藍毛衣	13
	大江大海之觀後感	15
	對「愛自己」一書的探討	16
	在天堂遇見的五個人讀後感	18
	願意傾聽的對象——綠色戀人讀後感言	19
	我的夏山日記	20
佳作心得	佳▶ 孝順的心，讓心微笑	21
	對「壓力好大怎麼辦？」一書的探討	24
	對「再怎麼糟，都要開心的過」一書的探討	25
	割腕的誘惑：停止自我傷害	26
	曠野的聲音	27
	寂寞上場了	28
	Where is your dream?	29
	重新體會生命的領悟	30
	虎媽的戰歌	31
	牧羊少年奇幻之旅	32
	湊佳苗 告白 各章節觀後心得	33
	靠股市賺錢 - 書籍、月刊讀後心得	35
	新移民：網路心情故事	36
	做自己與別人生命中的天使讀後心得	37
	因為我愛你	38
入選作品	入▶ 自己就是力量	39
	在那巨人的臂膀上	40
	左賀阿嬤的幸福旅行箱	41
	咆哮山莊	42
	旅美小簡-失根的蘭花	43
	家庭會傷人之讀後心得	44
	哈佛人為何成功?	45
	自食惡果 讀書心得	46
	棄業日記讀後心得	47
	戰火下的小花	48
	世界是平的之讀後感想	49
	邏輯課	50
	九號球	51
	來自天堂的问候	52
	描寫人性心理面-醜聞筆記	53
	攻其不備：麥克歐爾躍升足球巨星的故事	54

讀書會成果輯 目錄

入 選 作 品	為自己出征	55
	媽，親一下	56
	青燈有味似兒時	57
	女人的美麗人生，生命中愛的真諦	58
	我愛你，但是我更愛我自己	59
	愛的別離	60
	自食惡果——歐債風暴與新第三世界之旅 (Travels in the New Third World)	61
	專業你唯一的生存之道	62
	重生口追求專屬幸福	63
	背包台客-勇闖天涯觀後感	64
	來自天堂的問候	65
	如果我留下	66
	淺紫色的故事	67
	監獄學：犯罪矯正原理與實務之讀後心得	68
	對『煥然一新！妳的休假提案100+』一書的探討	69
	相信別人，先相信自己	70
	乞丐囡仔 辛酸沉痛與努力向上	71
	當你接受自己，人生才真正開始	72
	可口可樂深陷火海	73
	雙胞胎	74
別再讓下一個人因為「霸凌」犧牲	75	
為自己出征	76	
微雨之城讀後心得	77	
奇人館裡的活骷髏閱讀心得	78	
飄舞-林懷民與雲門傳奇	79	
為畢業後職場生涯準備	80	
燦爛千陽	81	
少年小樹之歌	82	
面具下的眼淚	83	
生命的體悟	84	
深夜加油站遇見蘇格拉底	85	
危險心靈	86	
我愛圖書館	87	
在圖書館挖掘自己的寶藏	88	
賽德克巴萊-英雄的驕傲	89	
「總裁獅子心」心得	90	
父親的道歉信	91	
不愛，也是一種愛。	92	
我想要的只是一個擁抱而已_橘子	93	
收視率萬歲-誰在看電視?	95	
那些年飛躍的青春	96	
第三顆蘋果	97	

【百書喜閱讀書會成果輯】序 言

921 地震後，有一群中小學教師開始思索，如何運用閱讀來進行災後的「重生」。這個構想慢慢地發展出全班共讀，透過分享討論、腦力激盪，師生共同進行深究與鑑賞。這樣的行動隨後掀起了企業界支持的熱潮，他們捐錢買書，這些用愛心捐款買的書集中在一座倉庫，需要的人就去借，用完後再換其它人使用，使資源發揮最大效益，「愛的書庫」就這樣成立了。閱讀活動的推廣於是透過愛的書庫，從一個鄉鎮到另一個鄉鎮，從台灣到美國，與國際接軌。在“愛與分享，智慧循環”的核心價值上，人人閱讀，人們的心靈因之跟著豐富了。

心靈的提升增進了學習的效能，亞洲大學在教學卓越計畫的補助下，呼應社會的閱讀脈動，圖書館連續七年持續配合教卓辦公室推廣百書喜閱活動。透過票選百書與舉辦閱讀心得徵文比賽，引導學生多讀好書、愛讀好書，透過書籍讓自己的生命經驗與作者互動，繼而提升心靈的成長。今年的心得徵文件數比去年增加，來自各個學院的學生都積極參與，他們的寫作能力也一年比一年進步。我們讀到了學生真誠的作品，深受感動；透過生命的自我反思，他們展現了學習的潛力與能量。

亞洲大學圖書館將持續舉辦各種閱讀活動推動書香校園，建立一個終身學習的校園文化。以書會友，透過共讀分享，建立師生與同儕之情誼。在書香的薰陶下，讓我們共同建構一個健康、關懷、創新、卓越的頂尖大學。

亞洲大學增連圖書館 謹識

愛自己最實在 / 林慈瑛

我要分享的這本書是我一向最喜愛的她寫的，因為在她的書裡你可以看到的是她的自信風格，這本書名就叫做 << 愛自己 >>，她用了她的經歷和我們分享了她的改變還有思想。

那改變了什麼呢？我想說的不是你外表的一百八十度改變，而是去充實你的內心和心靈，信心是一個人面對很多問題的主要推動力，也是可以讓我們有更多勇氣的方式，這也是我想學習的，因為每個人不是任何時候都充滿信心地做任何事情，一定有一些難題你是沒有經歷過的，所以我們需要正面思想去引導我們去度過這一切。這本書雖然有提到愛情的部分，教你如何在一些事情上果斷地做決定，當然作者只是分享自己的人生歷練。我在這些經歷看到了很多現實面，作者的犀利文字道出許多現代社會女人對愛情的猶豫，這些有時候讓自己反而陷入痛苦的黑暗面。也許有一天你會是主角或是主角的朋友，不管你是誰，如果不是當事人，也許你只能是個能說說看法的人，能不能從痛苦中成長讓自己更茁壯靠的是自己。

過去這句話對很多人來說，也許是回憶，也許是寄託，也許過去了就忘了，而我讀完了這本書想起了很多事情；例如過去很多事情我不敢去做，而現在有些事情我卻敢了，這就是我對過去的領悟和些許成長。作者在書中提到，愛自己是對自己負責，這句話讓我深刻，當然把自己照顧好，你就能擁有更好的愛，去珍惜你現在擁有的。有時候我們會羨慕別人的好，可是其實你又知道，看似快樂的外表下，也許磨練了很多，也領悟了很多才能擁有現在的快樂表現。我們所要學習的是大方的祝福別人的美好，要學會欣賞別人的美好，這是我們人生的必修課。

女王的這本書總是感動著我，不夠自信的來源從來都是自己，因為我們總是躲在那個我們設定的角落，因為我們從來就沒想過跨越出去看一看另外一個的地方，也許風雨過後我們看到的不一定是被風所摧殘的落寞景象，而是迎接著我們的溫暖魅力的彩虹。以前有時候會不在乎或苛求自己一些事，可是 << 愛自己 >> 讓我知道要善待自己，因為有很多人也許跟我一樣有多種情緒存在著。我也常常陷入自己設下的那一道黑色線，也常常會想我真的可以相信自己能做到嗎？女王教會了我要坦然接受自己不美好的一面，因為當你接受了就會發現你真的可以做到的事有很多，首先你要相信自己，把自己當成已經成功了，然後努力去做你想做的事情，不是說一定會成功，可是至少你努力過後得到的也許比成功更多。

人際關係，一道道讓人不禁迷思的關卡，因為在我們學習的過程或是在社會的循環中總是一門不可或缺的學問，書中內容有一篇是說同理心的，寫的是不論男女說話的時候都要有同理心，因為每個人都來自不同的地方，不同的生長環境，尤其是當對方遇到難過的事，說話的時候要設身處地想一下，因為這樣別人也會感謝你的體諒。其實道理我們都知道，只是想要寫這本書的心得是因為這本書透過幾個方面讓我們領悟一些事情，這也是我喜歡這本書的原因，因為世界很大，你不可能每件事情都知道，所以可以透過我們一些喜歡的管道去分析，從而讓自己變得更好。

最後，閱讀了這本書至少我的想法有些許改變，也開啓了我對人生的正面看法，學習讓自己更好的方式，讓自己能發光發亮，多愛自己一點，也培養更好的自己，也許那時候你會覺很多事情其實不難克服，就像我的標題一樣，就是「愛自己最實在！」

追風箏的孩子 / 高宜君

這本書以友情、親情出發。在描述故事一對小男孩的親密友誼。12歲的富家少爺阿米爾與僕人哈山，從小一起長大，年齡相仿的兩人情同兄弟，總是一起玩耍，一起分享有趣的故事。然而，在一場風箏比賽後，發生了一件悲慘不堪的事，永久破壞了兩人之間的情誼，從此各自走上不同的人生道路。雖然幾年後阿米爾跟隨父親逃往美國，以為可以從此遺忘過去，但關於哈山的回憶仍縈繞不去。阿米爾一直感到愧疚，無法原諒自己當年對哈山的背叛與懦弱的行為。為了贖罪，阿米爾終於再度踏上睽違多年的故鄉，希望能為不幸的好友盡最後一點心力。這是一個關於背叛的代價、贖罪的可能的故事，也是一個關於父親對兒子影響的故事—包括父親對兒子的愛、奉獻與謊言。沒有悲慘的人生或貧困的環境，但他的背景卻令人不忍。這本書沒有說教，沒有像紀錄片一樣血淋淋的報導，有的只是讓我們自然升起的同情心，和對人性的自省。然而小說背景也涉及了阿富汗過去到目前的狀況，讀者也得以從本書一窺這個神祕國度。

作者用文字把每個事物每個動作刻畫得非常生動，清楚的呈現出人的模樣、性格和週遭事物的景象，彷彿我正看著那個人、正住在那裡一樣，又好像正在看著電影，而我是坐著的觀眾。例如對哈山的描述：「陽光穿透枝葉，灑在他近乎圓形的臉上。那張像硬木鑿出的中國娃娃的臉上，有著扁平寬闊的鼻子，細長飛斜如竹葉的眼睛，隨著光線變幻，看起來忽而金色、忽而綠色，甚至像藍寶石般蔚藍的眼睛。我彷彿還能看見他那對位置過低的小耳朵，以及格外突出的下巴，像個肉乎乎的附加物，似乎是後來才想到加上的。而嘴唇中央左邊的列細，不知是雕刻中國娃娃的人刻刀滑脫了，或者只因他太累而失手。」寫的好像他就在我面前一樣。又如阿米爾心理想：「我撒謊，我是個騙子，是個小偷。我就要說出口了，但另一個我卻很高興。為了這一切很快就要結束而高興。爸爸會把他們送走，會有些傷痛，但生命會繼續前進。」表現出他膽小、自私、不願面對事實的個性。書裡並沒有懸疑小說那麼吊人胃口，也沒有科幻小說的華麗，而是每一字一句樸實無華的內容帶給我一種強大的吸引力，恨不得一口氣把整本書看完，再加上與真實發生過的歷史事件結合，使我讀起來更能貼近生活、更能親近書中世界。

在這本書中讓我體會很深的是書的涵義裡暗中的強調人性的軟弱。例如：某個人犯了錯，可是他卻選擇以傷害你、推開你的方式，來逃避他自己內心的不安？或者是，你明明知道自己是對的，可是你不敢面對他，你咒罵他，你歸罪他，你以為這樣就可以不必再面對他！在書中阿米爾的心裡掙扎相當生動：阿米爾在旁觀哈山被欺負後，不斷毆打哈山，並要他還手，但是哈山默默承受（實際上，阿米爾是想懲罰自己），阿米爾後來趕走哈山，以為這樣就不再受煎熬，但阿米爾大錯特錯！反而是把自己的悲劇推得更深、把愧疚與罪惡揪的更緊。人因為軟弱反而讓自己去傷害人，阿米爾愧疚地質問自己：「我除了把自己的罪行，加諸在我所背叛的人身上，然後試圖全部遺忘之外，我又做了什麼？」拉辛汗（阿米爾的長輩，他爸爸的最好的朋友）在信裡，告訴阿米爾：「沒有良知、沒有善念的人是不會痛苦的。但是你不是這樣的人。我希望你的痛苦，能夠因為這趟阿富汗之行而結束。」當阿米爾克服膽怯，再度踏上自己的故鄉，希望能為不幸的好友哈山盡最後一點心力。他面對了過去的罪惡，阿米爾從軟弱轉為堅強，他終於知道如何去療癒自己的創傷。當一個人可以療癒自己，並且不再軟弱的時候，他便可能幫助更多其他的人，就像是阿米爾在救出哈山的兒子之後，投入了更多拯救戰亂下的阿富汗人的計劃；我們也可以這樣說，當一個人不再軟弱之時，他便有足夠的信心與同理心，去感受人們的痛苦，並且化為實際行動。我認為這是《追風箏的孩子》想要表達的。

風箏，象徵了人與人之間關係的脆弱；人際關係充滿恐懼、愧疚、失望與悲涼，都令人害怕付出。書中，阿米爾因為自私而飽受內心的煎熬，直到他為哈山的孩子說出：『For you, a thousand times over. 為你，千千萬萬遍！』相對的付出。這麼一句對友誼的承諾，一種無私，奉承，信任深深的讓讀者明白兩人的愛與忠誠。然而在我們生活周遭，也有一群愛我們，而被我們愛的人，能嚐到愛的滋味，是多麼的幸福！何必等到愛衍生出罪的時候？此時此刻，心懷著感激之情，懂得得到愛和奉獻愛同樣使我們快樂而值得我們珍惜，這正是愛的真諦。

最後書中也點出了阿富汗是個連年烽火綿延不絕，處處都是戰亂的國家。因此阿富汗人理念堅強，不管發生什麼事，失去親人、關於離別、烽火連天，人們總說：事情會好轉的。日子總要過下去。面對生命中巨大的改變，他們用民族中潛藏的性格，來守護這片土地。原以為戰爭即將遠去，大人們因為種族歧見、政權鬥爭，在遍佈地雷的大地上喪失生命。流離失所的孩子開始學習拿著比自己高步槍捍衛家園，和平不見了、愛遠去了、信任也消失無蹤。然而因為心中有念，面對外在改變，仍然選擇接受。身處於無憂無慮的環境的我，從未體會過何謂戰爭，一直安然的活到現在，在這當下，我徹底的認為我是個幸福的人，書裡當作者用描述這自己那已被戰火摧殘的故鄉，那種痛，誰能體會？誰能懂得？只能把感觸與感慨透過細膩的筆法，寫盡於書中，讓我們讀者慢慢體會。

階梯 / 呂文靜

這是一本影像書，裡面有五個小故事，依序是天堂、花、天空、塔與階梯，五個小故事佔據的版面不大，卻是輕易的能打動人心，反覆思考後，我選擇了最喜歡的一篇「階梯」。

「階梯」內容一開始就以問句為開端，「想要看到我們的未來嗎？」，因為這句話，我開始思考，如果是我，那答案會是什麼呢？「想？還是不想？」，經過思考後，決定了我的答案，故事裡的女孩回答「想」，而我，卻不想看到我的未來，故事裡的男孩，對於女孩的回答，告訴她「那我們就往最高的地方去吧。」也許，能夠預知未來，可以對於危險的發生減低受傷的機率、對於生活，我們少點遺憾，但完美的人生，真的就是完美的嗎？能夠更改的命運，還會有期待嗎？

最後一句「愛情，應該真的是通往天堂的階梯吧。」故事裡的兩人，認為愛情，應該是通往天堂的階梯，這似乎是所有熱戀中的人，想要共同組成家庭的情侶，都會擁有的想法，只要擁有彼此，就像擁有全世界，而世界難道就真的侷限於兩個人所處的空間嗎？真的只要有那萬分之一機率的感動，就從此可以過著王子與公主的生活嗎？也許錯了，亦或答案確實如此，想要擁有童話般的生活，或許是需要千萬分的努力，克服現實的不允許，懂得包容、體諒與接受，也許愛情就可以是熱戀中或想組成一個家庭的兩人，通往天堂與得到幸福的階梯。

看完整篇故事內容，我不禁疑惑的想，到了天堂之後，真的就是幸福嗎？我迷惑了，能夠更改的命運，大家再也沒有犯錯的可能性，沒有遺憾的發生，是否我們就再也不會懂得什麼是反省，我們再也不會對未來感到一絲期待或產生驚喜的可能，人生，就像一道料理，酸甜苦辣，嚐過才會知道，憧憬都是美麗的，但現實的生活真的可以如童話故事般美好嗎？每個人都可以幸福快樂的過完人生嗎？生活的精采，不正是因為無法預知未來，所以我們努力的過生活，充實的過完每一天，我們會感到悲傷、快樂、難過與生氣，這正是我們成長的一部分，不被挫折打敗，從失敗中學習經驗與教訓，我們就可以有更優秀的下一場表現，這不就是我們真實擁有的人生。

階梯，可以帶領我們往更高的地方，人往高處爬，這是不變的道理，我們都想看到最遼闊的視野，所以我們不斷的為了目標而努力，想要在職場上升遷，就必須不斷的充實自己，在工作上展現最全方位的自己，想要在學業上獲得讚賞，必須增進本身的內涵，汲取一切所能獲得的知識，以利獲得自己最滿意的成績，因為我們不知道腳下所踩的階梯，可以帶領我們到何處，所以我們不斷的去探索，努力的去找尋最適合自己的旅程，人生就像旅行，我們有時候可以明確的知道目的地是哪裡，需要停留在一個景點多久，有時候就像個背包客，漫無目的的摸索，也許在感覺到舒服的地方停留多幾天，也許眷戀某的小鎮的美景停留多一點的時間，亦或是就像個過客匆忙的離去，走完整個旅程，回頭一看，原來，這就是我豐富的一生，有難過、快樂、生氣、離別，種種的感受，代表著我們努力過生活的點滴，也許會有遺憾，但這就是最真實的我們，無法改變過去，何不就努力創造未來。

埋葬在海中的愛情 – 夢裡花落知多少之讀後感 / 王善豫

『夢裡花落知多少』，是我最喜歡的書本之一。作者是已故的女作家三毛，因為非常思念亡夫荷西，而將丈夫逝後的心情點滴與生活轉變記錄在此本書裡。翻開內容，深情與惆悵盡入眼簾，天人永隔，讓這一個年紀輕輕的寡婦不得不在這個慘澹的人生中獨自堅強。

三毛，本名陳平，出生於法律世家，因為年幼時喜歡閱讀，中學時已到了廢寢忘食又癡狂的地步，最後無法應付學校的課業，只得休學在家中；在某個機緣之下，三毛前往西班牙攻讀哲學，也在那裡遇見了她這一生唯一的摯愛—荷西。然而當時的三毛並沒有立即答應荷西的追求，畢竟荷西小了三毛整整六歲，三毛學成歸國後，本與另一名男子準備要結婚，誰知未婚夫竟突然猝死，晴天霹靂的三毛在如此巨大的傷痛下選擇出國進修與療傷，也終於在離開荷西的六年之後，命運齒輪轉動，讓他們再次相逢，而將他們永遠的契合在一起……。

撒哈拉沙漠，一直是三毛魂牽夢縈的地方，她認為那是她前世的故鄉，更是她夢中的歸宿。當她決定前往撒哈拉沙漠時，所有的朋友都在笑話她，唯獨荷西，不說一句話，立刻打包好行李並且找到了工作，比三毛提早了半年去沙漠適應與安頓；而當荷西決定與三毛一起到沙漠去生活時，三毛也下了要與荷西共同天涯流浪的決心！夫妻倆人，共創了一條屬於他們自己的人生道路，不論是貧苦還是困頓，他們從未拋棄或是背叛對方。凡是了解三毛與荷西故事的人都知道，三毛嫁給荷西的這六年，是經濟最拮据與貧乏的時期，然而在精神上，荷西給了她滿滿的愛，更讓三毛從這樣艱苦的環境當中體悟了人世間最珍貴與無私的愛情，荷西永遠都是三毛最大的依靠，他們就像是前世就已結締的兩隻鴛鴦，必須雙宿且雙飛，更如同三毛在書中提到的：我們已在雪地裡交換了心，你身上的是我，而我身上的是你……。

荷西酷愛大自然，更熱愛潛水，荷西本身就是潛水工程師，他最喜歡徜徉在海中與魚兒嬉戲。不知是不是老天太過妒忌，也不知是不是幸福總是擦過即逝，在一個涼爽的秋日，荷西永遠的潛在海中不再回來……。三毛說荷西是與魚兒們玩的忘記回家，亦或是人世間的塵事讓他苦悶的不想再留戀，所以選擇待在這廣闊又無垠無盡的大海享受那遼闊的自由……。

但是，荷西走了，三毛也走了……。

『埋下去的，是你，也是我；走了的，是我們。』

這是三毛在『夢裡花落知多少』的書中，寫給荷西的一句話。

這句話深深的震撼著我……。究竟是什麼樣的愛情，能讓一個女人將生命完全的交付予他？而又在死亡的嘲弄之後隨著他的離去共同瓦解？一坏一坏的黃土蓋在荷西的棺木上，三毛的心也彷彿被擱棄在黑洞中，越埋越深……心也越來越沉……。那種痛楚就像是在死寂的黑暗中被藤蔓牢牢的纏住，令人無法動彈，任憑絕望無止盡的吞噬，彷彿隨時要窒息，卻又找不到一絲絲可以反抗與活下去的力量，最後只能活生生的去感受被撕裂的感覺……。

『夢裡花落知多少』，或許唯有透過夢，三毛才能與荷西相遇，也或許只有夢，才能給三毛繼續獨自在人生前進的勇氣。花雖然落下了、凋零了，三毛也因為不堪思念而自殺告別人世，但是，這樣淒美與刻骨銘心的情感卻守在屬於他們的愛情土壤中，等待下一次的開花、結果……。

小日子：「一個人去花蓮住海邊吃早餐」 / 陳世育

其實我常這麼想，上昇的日腳、淡淡海的清新，一份我最喜歡的早餐組合，不一定圍繞著家人朋友，就這樣單獨與美好早晨共進早餐。忙碌的都市中，無法體驗清閒的鄉下生活，念舊的又想起家鄉晨間的人情味，早餐店老闆呼進呼出，手裡流竄人與人互相交流的味道，或許普遍認為只是商業行為，熱情的招呼客人，那是我童年記憶裡，最美好的感受之一。

我曾經要求母親可不可以製作一份全世界獨一無二只屬於我的早餐，於是一有空閒的時光，她就親手為我們兄弟倆烤一片去邊的草莓土司，然後一杯即溶粉的可可亞，這是我們母子間的小交易，還是孩童的我用純真的笑容換取母親的一手溫暖，我說這是全世界最簡單的幸福，直到獨立了，我才慢慢習慣沒有母親當鬧鐘的早上，一個人隨便在路邊應付了早餐，匆忙的趕到教室，也常常因為囫圇一番，而覺得早餐吃了也是白吃，雖然都是一個人迎接初暮，但我希望是美好而清新，一天感動的開始。

爛漫的週末上午，我一個人踏著悠閒，走到平常其實很少會路過的早餐店，也可以說是故意經過，我這回仔細研究了餐單，因為我要讓自己好好享受美味時光，繁忙的上課日，都總是架上現成的三明治，老實說我厭惡三明治。我點了一份很特別，幾乎沒聽過的早餐—「丹麥能量漢堡」，或許我真的需要一點能量，一點歇息的能量，常常在報告與作業中結束一天，幾乎連休息的氣力都留在漫漫長夜中揮發，手邊我翻閱著《小日子雜誌》，咀嚼著食物時不應該認真思索和品味食物的滋味，捨棄眼花撩亂的報章新聞，就一本提倡簡單過生活的雜誌，不油不膩一口一口的嚥下，我認真的以為我已經幾百年沒有吃過一頓早餐了，美好一天愜意的開場。每次我們給自己一個條件，「今天一定要吃早餐」，真正能夠秉持精神的，可能就留給步伐稍微緩慢的那些人，我們真的不合時宜，不適合讓自己為早餐多逗留，因為明白錯失的會是珍貴的時間，放下留白，我認為生活瑣碎，應該多一些保留，如果都只是一再的敷衍自己，那錯失的，就不只是時間，而是原來的自己，原來可以停下腳步的自己，輾轉瞬間，可能我們又錯過更多，不如就緩緩的享受。

過去我不常和家人聚在一起吃早餐，通常天光剛亮，還是高中生的我便早早出門，很難得和父親說聲早安，母親的臉龐也只剩下戴著安全帽，準備載我上學的那一抹眼光，我和弟弟也只有放學時一同走在晚霞裡，這樣的一天，很寂寞，寂寞的是，我們彼此這麼近，卻只有眼神交流，沒有一頓屬於家人的早餐，即使我曾經嚮往的是一個人的早餐，但除此之外，保留給親愛的人也不過分，就算只是餐桌上簡單的互動，或許親情就是在這樣的小事情培養出來的，平常不曾在晝夜變換交會的我們，在這一剎刻短短的邂逅，我們能獲得更多刻意安排的家庭聚餐裡，更多的滿足。

都市生活，我承認只是貪圖一個對日常的便利性，但有什麼比的過人們的交流，不是已經習慣單獨默默的生活，只是我們都忘記多說說話、或一個笑容，固執的保存人與人最直接的一面，人海浮沈中，我們漂洋度過，只遺落一個痕跡，卻什麼也沒有，早餐，一天的開始，就熱情的展開吧！



為自己出征 / 徐詩惠

在這炎熱的夏天，總喜歡到圖書館晃晃看看有沒有甚麼新發現，每次一進到圖書館，第一個衝的一定是百大好書區，雖說不是每本書都合我胃口，但總有幾本書能引起我的興趣。站在書櫃前，看到角落一本不起眼的書——「為自己出征」，想想，大概又是本勵志小說吧！於是打開來大略翻了一下，看到書裡有一句話提到：「雖我擁有此宇宙，並無一物為我有，因我不可知未知，如我不願棄己知。」我開始思考這句話的涵意所想要表達的意思，想了一會兒，不是很懂得它所要告知我們的，但它卻因此而引起了我的好奇心。翻開書的最後一章節，果然是一本能引起我共鳴的勵志小說，記得書的最後一頁寫到——「故事開始」，這句話所要代表的又是甚麼！？書都看完了哪來的開始呢？是否又有更深的涵義在裡頭？它給了我繼續閱讀下去的動力。

這本書是在敘述一位武士，因為穿著盔甲而對人事間失去了感覺和溫暖，久而久之，他的老婆和兒子都不記得他的長相，等到他發現、想離開盔甲時，卻脫不下來，於是到森林中去請教梅林法師，法師告訴他：「你必須走上『真理之道』、通過三座城堡：沉默之堡、知識之堡、志勇之堡。只有勇敢地破除這些障礙，才能活出真正的自己。」然而在這艱辛的路途中，他一一的克服了，他學會了沉默、得到了知識，有了勇敢，最後當他重新找回自我時，含著淚，武士笑了，一道明亮、新生的光芒從他身上放射出來，這就是愛，武士重新得到自由的生命——他愛自己，也愛別人。這道光，比他的盔甲擦得最亮的時候更光亮、更美麗。

讀完了這本書，感觸很深，不禁想起現今這個經濟利益為重的社會裡，人與人的互動不如以往的農村社會頻繁，大家總認為「個人自掃門前雪，莫管他人瓦上霜」，人心逐漸冷淡，每個人都為了奪取利益，而穿上了層層的盔甲來保護自己，以至於習慣成自然，漸漸失去了對人事間的感受和溫暖，但自己卻仍然不以為意的每天都穿著盔甲，以虛假的自我去討人喜歡，以別人的眼光來看待自己，似乎無時無刻都在為他人而活，而不是為了自己，有時甚至為了自己的優點，而去傷害別人。現今的人就像在這冰冷的盔甲裡，眼裡看的想的只有自己，而不在意別人的感受，甚至一味的討好別人，只為了讓盔甲外虛偽的自己，得到更多的肯定和讚美；這樣的心靈會真心的感到快樂嗎？答案是否的，人心雖隔肚皮，但自己最了解的還是自己，只不過繼續帶上了盔甲偽裝了自己。何不讓我們也學學武士的精神，試著讓自己卸下這沉重的盔甲，來面對內心真正的自我，及真心的對待別人。或許再卸下盔甲的這段路程，已佈滿了荊棘和重重的關卡，但只要用心的去體會、努力的去實現，終就會撥雲見日，認識真實的自我。

每個人的生命都像美味的果汁一樣，剛開始苦苦的，但是喝到了最後卻愈來愈甜、愈來愈美味，那是因為自己接受了這個生命，漸漸去喜歡它、愛它，但是，當人還沒有開始認識自己時，卻因為社會的利益，而不得不武裝自己，替自己穿上盔甲，而把與生俱來天真無邪的特質給收藏了起來，而給自己設了個障礙來保護內心深處的自我，終究有一天，我們會被關的無法掙脫，披上了累贅的盔甲，以為自己站在眾人面前發光發熱，而忘了自己的本質，時時過著讓別人喜歡自己的日子，等到累了，再一個人偷偷的卸下盔甲喘口氣，休息夠了在穿上，永遠就這樣過了一輩子。與其為別人而活，為何不試著去接受生命，肯定自己所擁有過遭的一切事物呢？就像武士為了找回真正的自我，下定決心踏上真理之路，雖然路上艱辛困苦，免不了又累又痛，但武士還是有顆毅力的心，繼續走下去。

最終，我了解了故事最後的那一句話——「故事開始」，想想只要當自己學會接受而不期待，那麼失望就會變少，重新再了解自己、認識自己、愛自己，找回真實的自我時，就跨出了一大步，同時也擁有了勇氣，而這不是結束，是另一個全新的自己，再開始新生命。

做自己和別人生命中的天使 / 陳乙晴

「你們所真正擁有的不是謀生的工具，而是感動人的工具」嚴長壽先生對於藝術大學的畢業生們講出了這番話。若被動等待著將所學的专业技能運作在社會上，那麼對於剛畢業的新鮮人而言，難道那些更加優秀的歸國人才的能力不會居臨剛畢業的大學生之上嗎？只有我們是審視自己的天使，沒有理由把責任和未來交給任何人決定，如果清楚本身的價值，而不是聽從社會的潮流和習性來做抉擇，不僅能提升自己，也能影響周遭的人。人的相對面：是理性和感性，包容和獨斷，樂觀或積極，創新與守成，性格絕非十全十美，懂得「適才適所」，碰觸自己專業領域之外的才學，與新時代的演進一起進化，如此一來在失業率的人潮裡，自己便不會成為那些整天愁容滿面、迷茫且手足無措在四方遊走的那群。

筆者言：「破壞制度的自由是假象的自由。」活在民主自由的社會，仰賴大環境的改變是不會培育出有思考力的下一代，深度思考之下，每個人彼此信賴與遵守既定的紀律，能帶來的是頗具可塑性的未來。書中以德國高速公路不設速限為例，除了規劃嚴謹的駕照考試制度，以及當地的交通使用者願意遵守交通規則，高速公路的交通才可以獲得安全性的保證，學習別人好的一面，改善我們自己的缺失。在刻劃時間的流光下，月亮於夜明前剝落人類倦怠的硬殼，如同新的能量誕生，太陽拼湊一道道指引人們的曙光，歸往自我目標的道路，在現在，憑藉著一股衝勁與變通的熱忱下，靠實踐的態度，不畏懼體力上的和精神上的折磨，用心靈觸動每份工作的核心，對待一切，坦然自信地走出台灣的視野，與整個如萬花筒般的絢爛世界溝通。不足的部分可以嘗試修補，用心拓展鴻圖，必定有所收穫。而懷著雄心壯志踏入職場，覺得有機會能一展長才時，倏地，工作不如預期般順遂發展，如何擺脫低潮，引用正面思考來自療，不要恐懼你的恐懼，應有條理的處理，冷靜做出解決的決定。

尋找令自己安心的工具吧！信仰自己所相信的正面力量，但不要急切的想立刻看見成效，也不應置身度外，美好未來的延續，該由大家來構思改變。所謂公民的新教養，「在於你的出發點，會決定其價值。」宗教的陶冶、人文的素養、品格的教育還有環保意識，永續的發展，是面對及接受它，捫心自問且心懷學習的態度，做到戒慎的使用資源，尋求替代的方法。談論體會工作的真義，好比你習得開車的技能，卻不敢在路上駕駛，因為害怕因此而發生意外，那麼兜風時所體驗到的那股愜意的感受，便不會真實烙印於心。工作的意義不在於顯耀的地位或是龐大錢財的取得，而是讓本身的潛能化為助力，使整個團體提升更高效能，確立一份工作的正面意義，是因為尊重也熱愛的心態。過個平凡但不平庸的人生，現在的台灣過於注重智能訓練，有些忽略多面向的人生發展，我想最理想的成功並非冠軍的頭銜，而是成為一個影響他人的發光體。我們常常有錯誤的觀念，覺得有錢才付出，數量的多寡也是被比較著，可是真正的幫助應該是讓身陷困境中的人能再次展翼翱翔，有限的時間，善的力量能使人振奮情緒，伸出雙手便能成為別人的天使，同時別人也正是你生命的天使。

有形體的終會走到尾聲，生命所做的每件事，不是為了留下別人的感念和景仰，儘管無人知曉，當下享受那些過程不正是自己本身。撐過失敗的痛楚，人與人之間理應真誠以對，或許無法丈量其價值，但是為了讓希望「活」過來，我們要學習做自己和別人生命中的天使。



自由 / 羅時雍

自由，一直是人類心中最嚮往的二字詞。

但，什麼是自由？

朱少麟所著的《傷心咖啡店之歌》一書裡頭藉由不同角色的對話與行為來探討各式各樣的”自由”。

而社會上的每個角色對於自由的定義也不盡相同。

什麼是自由？

被父母管教的孩子們認為成年了就是自由。

從小到大桎梏在名為管教的鎖鍊下不得自由向外高飛，殷殷期盼著成年的到來只為振翅飛翔，飛向那片唯我獨尊的天空，從此便是無拘無束的生活。

什麼是自由？

被考試掌控學歷高低的年輕人認為有好工作就是自由。

人生最繁榮最美麗最出色最精彩的一段歲月，通通貢獻在考試升學之上，為的只是將來謀得一份好的工作。

年少時期奔放熱情的心或許在這時將被全數澆滅，無論往後結果如何，卻早已失去了當初對生活的熱忱。連帶那顆曾經嚮往著自由的心，也消失得無影無蹤。

什麼是自由？

被家庭束縛住的人們或許認為死亡才是自由。原本相愛的兩人共組家庭後卻發現彼此成了綁手綁腳的存在，自身所為的一切動作皆須考慮會為家庭帶來如何的影響，偶爾緊張時時惦記，擔心薪水太少不足以養家活口，憂慮小孩是否能夠穩定成長茁壯健康。該煩惱的問題總是層出不窮，或許有人屈於現況，但更多的是對自由的嚮往。街

多數人所認為的”自由”，不外乎就是無拘無束、狂放不羈、自由自在。無謂他人對於自己的目光如何，無論社會世俗百態對於自己的想法，自己，就是自己，這，就是自由。

但這”自由”何其困難？

這讓我想起尼采所謂的「上帝已死」。

究竟怎麼做才能活出自己的樣子？所謂的樣子就是支配我們的形，只有人會被支配，動物不會。尼采認為動物為了生存而認知，不受形約束，人活著的意義由上帝所決定的教導，是對自身生命力的束縛。

尼采認為生命力衰退的生物將無法忍受變化，而開始嚮往安定不變化的世界，像是真理（形）的東西，因此真理與生命的力處於相互敵對的狀態，生命的力必須從形的支配解放出來。

跳脫真理的束縛，生命之力才能活出來。而上帝的聖經違反生物的本性，所以尼采認為真理已死，即上帝已死。

或許對於衛教人士而言，「上帝已死」是非常不可理喻的惡魔思想，但就在我眼裡看來，尼采除了真正探討真理與聖經的必要之外，更是探究世俗所謂的”自由”。

在此的真理等同於”社會”，而生命之力則近似於”自由”，必須跳脫社會才能得到真正的自由，這是淺顯易懂的道理，也是一個條件，但這是何其的困難？無神論者可以不理睬信徒們口中的真理與手捧著的聖經，但自小到大在社會中生長的人類卻無法也不能跳脫那孕育他們成長的環境。

《傷心咖啡店之歌》中的海安曾說：『當你的智識、你的文化教養讓你意識到「自由」這個概念時，自由就永遠不存在了。』

在我眼裡，根本沒有所謂自由，自由這個名詞到底還是文明社會所創造出來的產物，且絕對是一群生活苦悶不樂的人類在心中癡心想念之下所誕生的瘋狂概念。

是的，沒錯，瘋狂。

我常在想，是否生活幸福美滿之人就不曾有過對自由的渴望？

然而這個答案，我想是肯定的，肯定，卻難以有人能明確回答的。

藍毛衣 / 江宓霓

為什麼開始著手閱讀此書呢？先談談我的背景，在13歲那年，我首度踏上了一艘名為“Doulos”的基督教書船，她沿著世界航行，在各個國家港口停泊為不同國家的人民服務與奉獻，船上的工作人員與來自世界各地的基督徒志工，紛紛付出自己，為他人擺上自己的生命。於是我在那一年決定未來要成為護理人員到其他國家去服務，而到非洲去改善護理照護更是我的理想。

於是我進入了護理學系，在規模極大的醫學中心接受了臨床訓練，陸續前往巴布亞紐幾內亞、西非的聖多美普林西比以及南太平洋吉里巴斯進行醫療服務。在這些駐外的日子裡，每個月仍然必須繳交月報表以讓台灣政府了解我在駐地國的服務狀況，也因為我在這些國家所經歷的種種事件，讓台灣政府的長官覺得我和書中的女孩極為相像，於是推薦了我這一本書，剛開始翻閱就深深被文中的每一字一句給吸引，我當年在這些國家的故事就像是這個女孩的翻版。故事的主角是一個美國女孩，她在十四歲那年將一件不再穿的藍毛衣送進舊衣回收箱，11年後，一位10歲的非洲小男孩穿著它，與原主人擦身而過，她激動著看著衣領上的名字，一件藍毛衣連結了兩個世界。

故事中的這個女孩名叫賈桂琳，由於家裡經濟拮据，於是從她青少年時期就陸續在不同的地方打工賺零用錢，大學畢業前她對自己感到驕傲，認為自己已練就一身能養活自己的本領。原先大學畢業後，她希望能先喘口氣，思考未來要怎麼走，但因應和父母的約定，她投了履歷，錄取了大通銀行的面試機會，但內心壓根兒就不放在心上，於是在面試的當天，面試官詢問她：「你為什麼想進銀行工作？」不善謊言的她說了實話：「其實我不想當個銀行家，我的希望是改變這個世界，原本我想在畢業後先休息一年，但我的父母希望我能有些面試的經驗…很抱歉。」面試官搖搖頭擠出了一個笑容：「真可惜，因為如果你真的得到這個工作，你將會在未來三年裡旅行四十幾個國家，你學習到的將不僅限於銀行業務，同時也將認識整個世界。」於是她詢問面試官：「認識全世界也是我夢想的一部分，能不能給我機會再重新面談一次？」接著，她的旅程就此展開了，當時讀到這一段我笑了，因為在台灣這種說誠實話的行為可不會輕易被接受呢！就算不喜歡也要說自己對這個企業有多麼想委身及多有企圖心。

賈桂琳陸續在紐約、新加坡、阿根廷……等國家做著人人稱羨的工作，坐頭等艙繞著地球跑，負責查核銀行在全球各地的放款品質。一次出差機會讓她發現了，這個世界上有一部分的人幾乎不願意面對窮人，她也曾建議她的老闆是否能試驗一下將錢借貸給工人階級，但老闆卻暗示她太天真、太容易被騙。在激烈的對話後，她下定決心，絕不會屈從於世俗與平庸。她開始尋找透過金融業務為窮人服務的機會，於是進入了一個「微型企業」服務，於是她從一位國際金融家投入了非營利組織的行列，開始了她在非洲等國的冒險。

看著她所經歷過的故事，讓我想起曾經的點點滴滴，她也並不是一直在落後國家服務就立刻受到尊重，那些日子裡，她碰過不少釘子，從那些非洲女人的角度來看，賈桂琳不過就是一個急於想做出點成績以證明自己存在價值的國際非政府組織所派來的小女孩兒，甚至曾經在象牙海岸遭受巫毒的詛咒。

對這些國家而言，認為為先了解當地已有哪些能力、未先詢問真正所需，自以為可以為他們改變什麼。光是有滿腔的熱血、憐憫和同情是不夠的。她也曾花了很多心思整理財務資料，卻遭對方以遺失資料來間接否認她的付出。於是她從這些衝突事件中，學習到了必須根據這些國家的需要而非自己的想法來行事，調整自己，要得到所有關鍵人物的支持認同，而不是一種敷衍性的接受。同時要找到認同這個想法，有決心也有能力的當地領導者，才能全力推動這些計畫。

後來她從這些事件中學習成長，她發現到奈洛比的婦女一天只靠一美元養活五六個孩子，而且丈夫通常不在身邊，沒有銀行願意貸款給他們讓他們做些小生意，於是她開始按著這些國家真正缺乏並在盧安達推動了一個微型貸款機構「獨特應變」。透過貸款給貧窮婦女，使這些婦女們學得更多，變得更有能力。也努力地讓富人和窮人都了解，給予婦女貸款的機會，可以讓他們真正發揮潛力、改變自己的生活。

她也在服務幾年的光陰後，決定再回到校園去學習更好的管理技能，因為她確信，如果要建立任何改變的機制，企管知識與經驗將是非常重要的基礎。她藉由企管結合原先的專業背景金融，在更多的國家為他們付出，也幫助了更多的窮人。在非洲的經驗使她學習了謙卑、傾聽，也對西方國家團體那種自以為是的心態自我反省。她也體認到，只要善用資源，即使在貧困的地區，也可以開創機會。

我在做海外醫療的那些日子裡，也同樣地發現到了管理的重要性，我很熱愛在這些落後國家作計畫的生活，這次回到台灣唸工商心理系，橫跨了企管與心理，再結合我先前的醫療專業背景，也許未來能夠像故事裡的女孩一樣，將自己培養得更有實力與能力，再重新踏入這些土地。

大江大海之觀後感 / 吳維哲

我是因為國文老師的介紹，而且又在書店偶然看到的情況下，所以就以孤獨寡聞的心態去含英咀華這本敘述國共內戰的書。在閱讀這本書前，我跟大多數的學生一樣，只知道一九四九年是國民政府因打敗仗而遷徙來台，並不知道這僅僅在歷史課本的幾句敘述近代台灣史的話，其實是隱藏許多不為人知的悲傷故事。而這背後的故事卻令我在閱讀的過程中，讀起來嚇得瞠目結舌，同時，種種的情感如雨後春筍般一一浮現出來。

書的開頭是寫藉由作者母親早年因戰亂而遷徙來台，後來政府允許人們回鄉探看以後，作者與她母親就回鄉尋找那人事全非的故鄉—淳安。之後，就是寫訪談親戚或在那年代幸運存活下來的人，藉由之間的對話中來還原歷史真相。裡面的內容提到許多無辜的老百姓因為無情的戰火而流離失所，其中這讓我聯想到杜甫的一首詩—春望：「國破山河在，城春草木深。感時花濺淚，恨別鳥驚心。烽火連三月，家書抵萬金。白頭搔更短，渾欲不勝簪。」這首詩形容當時的時空背景，真是十分貼切！因為那時候發生第二次世界大戰，日本侵略中國，這代表無情的戰火開始燃燒，風平浪靜的日子將被取代，而取而代之的卻是苦不堪言的地獄生活。在這場戰役中，國軍死守四行倉庫的衛國精神，太感人肺腑了，真是令我相當欽佩！原本以為美軍在日本投下原子彈，逼迫日本投降後，就象徵這場戰爭的結束，沒想到這其實代表的是另一場災難的開始，因為疲憊不堪的國軍還要與實力以倍數成長的共軍在三大會戰當中決一死戰，彼此戰死的士兵，都屍橫遍野，血流成河，到最後國軍被共軍打得節節敗退，所以被迫遷移來台。

在書的整體內容當中，透過當事者的親身經歷敘述許多慘絕人寰的故事，像是許多戰亡的屍體被十分飢餓的人搶去吃，飲用水被血水所汙染，或者是敵軍殘暴的對待戰俘，命令他們做苦工，要不然會被殺，不過，這其中令我印象最深刻的莫過於教育。別以為發生戰爭，學習就可以停止。古希臘哲學家，也就是亞里士多德曾說：「教育的根是苦的，但其果實是甜的。」我想意思應該是因為青少年是國家的棟樑，所以要培育人才，但是一開始要付很大的成本，不過到最後會順利培育出很多學有專精的人才。不幸的是，由於國共內戰，使時局動盪不安，這也使得原本可以在學校安心讀書的莘莘學子迫行千里，許多孩子就是在這種情況離開故鄉，必須過著有一餐沒一餐的日子，怪不得有人說：「戰爭就像是一把殺人不眨眼的機關槍，四處掃射，小孩與老人無一倖免。」除此之外，那時候兵力短缺，表面實施募兵制，但事實上卻是抓走很多青少年去當兵，當我讀到這，我才知道原來我是多麼的幸福。

現在仔細想想，要不是上一代承受戰爭和生死離別的傷害，為我們開創和平之路，並且重新一點一滴的耕耘，我們這一代哪能夠享受安逸的生活，除此之外，我覺得戰爭永遠沒有勝利者與失敗者，只是對所有的人、事、物造成一種很難再復原的破壞，所以到了我們這一代，我們必須將歷史當作明鏡，不但要從歷史中記取教訓，不能遺忘之外，還不能夠重蹈覆轍，如果因為仇恨，而發生戰爭，是不能夠解決問題的，這樣會造成許多人永遠無法抹滅的傷痛，所以千萬不能一時的衝動，而造成無法挽回的悲劇！

最後，我認為雖然有人對這本書給予負面評價，但是我要感恩作者寫這本書，因為她找到戰後的倖存者，透過訪談他們以及尋找相關史料和珍貴照片，一點一滴拼湊出我的祖父母那年代的見證，而且書本中各式各樣非常扣人心弦的催淚故事都是我從來沒聽過的，也使我對一九四九年代有了更深的了解，讓我更能體會作者所提：「讓你看見我們的父母，一整代人隱忍不言的傷。」所以我們這一代的人絕對要記得：現在的幸福來自往日的犧牲！



對『愛自己』一書的探討 / 陳姿吟

一、相關書訊、閱讀動機：

書名：愛自己

作者：女王

出版日期：2011/10/31

出版社：圓神出版社有限公司

兩性關係一直是現代都會男女所探討的議題，近幾年女性意識抬頭，不論在網路部落格上或者市面上皆有許多在探討如何處理兩性關係的文章或書籍；這本書是由一名人氣網路部落客『女王』所寫，書中探討的是告訴新時代的女性們，如何尋找自己的快樂、自信與幸福。

在閱讀這本書以前，經常在網路上看到許多男性網友批評女王所撰寫的文章，評斷她是以攻擊男性的角度來撰寫所有文章，寫的文章會將所有女性洗腦並且公主化；相反的，也經常看到許多女性網友推薦女王的部落格文章，並說女王的文章句句都說到她們的心坎裡，不得不說，這樣兩面倒的評價，倒是吸引了我想要一探究竟她的文章，到底是怎樣的文，會人讓又愛又恨。

二、我喜愛的佳句：

[1] 原來我的人生不應該是用別人的眼光看自己，而是要用我自己的眼光來扮演我自己。我不應該害怕自己不夠好，而是相信自己可以更好 (P.17)。

[2] 如果你要獲得讚美，可以用讚美自己的方式去吸引別人認同，而不是批評自己的方式去吸引別人安慰 (P.196)。

[3] 你可以愛任何人，但記得千萬要先愛自己。你可以做任何決定，但請記得知道自己要得是什麼。你可以用盡力氣去愛一個人，但請記得不要用愛情去毀滅你的人生 (P.212)。

三、我的觀點：

曾幾何時，我也是個很沒有自信的女生，總認為和別人相比，自己還缺少許多，或覺得哪裡還不夠好，從來不曾去好好的欣賞自己，又只會把自己的缺點無限放大，所以漸漸得我只懂得稱讚別人，但是從來不曾稱讚過自己，導致我越來越不愛自己，越來越無法在別人面前抬頭，認為自己已經嚴重缺乏自信心了，如果再受到別人的一點指正，就會面臨自我封閉的狀態，可是後來我漸漸發現，這些看似別人給的壓力，其實都是自己不放過自己的證明，如果連自己都否定自己了，就算別人再怎麼樣的稱讚妳，妳永遠都不會快樂，所以，與其改變全世界的人對妳的觀感，不如先從自己著手，試著改變自己的不平衡心態，多給自己一點信心，就像女王文章中所提到的，我該相信自己會更好。

書中曾提到『痛苦的愛情往往來自於：不甘心』；打開電視新聞我們時常可以發現有許多年輕男女因為感情不順自溢或者情殺等新聞，其實他們往往是愛別人超過了愛自己，如果疼愛自己怎麼會捨得讓自己受傷或者傷害別人讓自己背負一輩子都無法抹去的陰影，其實面對這樣的愛情課題，我也曾有過不成熟的觀點，以為愛情的世界裡只要是為了對方好，沒有對與錯，凡事都該退讓，認為在兩性關係裡面，只要保有一顆愛著對方的心就足以在一起到永久，但是卻忘了我們都是第一次在學習『愛』，我們總是還沒學會如何愛自己，就已經在學著如何愛別人，所以導致我們在愛情的世界裡經常跌跌撞撞。

閱讀『愛自己』這本書之後，我發現文章的內容並不是像網路上的男性網友們所述，寫作的觀點永遠是在批判男性，在書上我倒是沒有感受到她有任何想攻擊或者排斥男性的意味，反而她所敘述的觀點只是單純的希望女性們能夠好好的疼愛自己，也想幫助許多在愛情場上跌倒過的女孩們，指導沒自信的女性們如何慢慢養成有自信的女性。

四、討論議題：

每個人在遇到事情的時候都該保有自己所判斷是非的能力，或許是我們經驗不足，導致在我們面對做出決策後所產生的結果，會產生出後悔的念頭，所以我們會經常詢問旁人的意見或者書上的經驗，為的只是想知道是不是還有別的做法會讓我們更能接受，又或者只是想得到別人的認同與肯定。其實不能夠草率的去斷定女王所敘述的觀點完全正確或者完全不正確，她只是將她人生中寶貴的經驗提供給我們；但是，適當的參考無傷大雅，只怕有些讀者若是不能將文章的內容融會貫通且又斷章取義，這樣容易造成誤解並做出難以挽回的決定。

在天堂遇見的五個人讀後感 / 吳奕瑾

剛開始初見這本書的預告時，就對這本書充滿了無限想像與期待，讀完了以後果然不失所望，讓我更深刻體會「活在當下」這句話的內涵，有時候活在某個當下卻沒有在那個當下好好思考活著的意義，很多時候都白白了浪費了青春，也因為時間無法丈量才會讓人肆無忌憚地揮霍，到最後只徒留一次又一次的「早知道」。

83歲的艾迪在遊樂園一如往常的工作，反覆照著那機械化的步驟慢慢地完成他的使命，他一直覺自己終其一生都過的極無意義，怨恨爸爸給他的從未有溫暖的擁抱和照顧，還有不斷後悔年輕時候沒有完成的夢想，雖然他一直覺得自己是被命運束縛的人，但直到他生日的那天，為了救那個小女孩而犧牲了自己的生命，他才發現上天好像並沒有遺棄他，雖然原本的門是闔上了，但這時候上天又替他開了一扇窗，看到這裡的時候我也相信這樣安排不會是種巧合，上天一定總會在某地方讓他又得到一點什麼，或許就是他遇見的那五個人，後來艾迪也因為這五個人讓他的想法變得更有長度與寬度。

第一個人是和艾迪在同一個遊樂園但卻彼此不熟識的人，「生命與死亡」也是第一個艾迪了解的課題，『人生中，所有的生命都是相互交錯的。死亡不僅僅是帶走了某一個人，死亡也與另一個人擦身而過。在帶走與錯過之間的小小距離裡，人的生命就此改觀。』誠如這本書所說的，很多時候我們總以為死亡等於失去了，為此常感到徬徨…，有時候換個角度想想，真的只是一個面向的問題，很多事情就會豁然開朗許多；第二個人是在軍中帶領艾迪的某位小隊長，他給艾迪的是「犧牲」這個人生課題，『你犧牲了某個珍貴的東西，並不代表你真正的失去它，你只不過是把它傳遞給了另一個人。』、『你是失去了某些東西，但，你也獲得了某些東西，只不過還不曉得自己得到了什麼。』這也是書本中提及的兩句話，我覺得很發人省思，有時候上班因為加班犧牲了一點時間，老師晚下課也犧牲了一點時間，但如果隔天上班會因為今天已經完成的事情感到輕鬆或被老闆升職加薪也未必不是件好事，又如上課老師晚下課不就多學習了一點新知識。所以我就覺得有時候犧牲未必是犧牲，搞不好會獲得一些意想不到的驚喜。

第三個人是與他從未謀面的遊樂園創辦人太太，他想傳達「寬恕」給艾迪，『我們以為怨恨是一項武器，可以用來攻擊那些傷害過我們的人。可是，仇恨是一把彎刀；我們造成了傷害，其實是傷害了自己。』、『你必須先明白你為什麼會有那些憤怒，而你又為什麼不再需要那些感受，這樣才能繼續前進。』這是這本書中我最喜歡的兩句話了，有太多的時候我們會有憤怒這個情緒，但有時也因為當下的情緒左右了我們的心，可能說出會讓自己後悔的話語或是行為，但冷靜下來後常常責備自己為什麼會如此衝動，為了不要讓這種事一再發生，我們應該好好思考，是不是有些事情放下會比握著更好，「放下」是一門很大的學問，很多人常常執著於某一個信念或某一件事甚至是某個人，大部分原因都是一位心有不甘，如果該是時候？又何必放不下，其實放下最大的真諦應該是放過自己，可以讓自己不要再深陷其中。

前面三個人想傳達的觀念是我看完這本書最大的獲益，看完的那瞬間眼眶真的有泛淚的感覺，很多時候我們從未想過生命的意義，就像艾迪一樣總是自怨自艾，但當個角度思考或許就會那麼不一樣，如果人生都沒有那麼一點缺陷，我想那也不是完美的人生。書的封面有段文字是這樣寫的，『人生，是一段用生命碰觸其他生命的時光。與你相遇，其他生命再也不一樣。遇見他們，你才真的活過…。』生命中的每一段插曲都是難能可貴的，也因為那一段又一段的故事才能編織出動人的故事，學會活在當下，才能讓生命更有意義。

願意傾聽的對象 _ 綠色戀人讀後感言 / 蔡佩君

陽光灑下，不再是烏雲滿布，微風吹徐，舒暢了人心。走在綠蔭的隧道中，彷彿時間暫停了，我漫步在其中，以為自己來到了異鄉。突然有個聲音在心裡催促「上課快遲到了。」，頓時才加快自己的腳步。突然覺得自己很幸福，原來陽光灑在身上的感覺是如此溫暖。原來漫步在綠色隧道中，欣賞那翠綠的樹葉，好像回到無憂慮的童年。買杯城市咖啡坐在樹下看書，以前以為這是電視上才會出現的場景，那片刻在樹下偷閒的我，看著來來往往的同學，想告訴他們「你們為什麼忙呢？」

真的很喜歡漫步在黃金雨下的「阿勃勒樹下」，真的很喜歡盛開的「玫瑰花」，也喜歡那佇立在健康大樓的「流蘇樹」，曾拿著新買的相機，發現了這棵流蘇樹，記得盛開時是佈滿白色的花，覺得她好美，因為在學校找不到第二棵流蘇樹。喜歡花的美，因為我的母親是位「花媽」，媽媽的興趣就是種花，在我們家的庭院有她專屬的花園。當我看到校園花盛開時，就會想念在家鄉的媽媽，原來媽媽的心情是如此得愉悅，自己就放慢腳步，安靜享受百花之美。

翠綠的校園，翠綠的鎮校之寶「大榕樹」，很有日本風的「五葉松」，圍繞在蓮花池的「柳樹」，管理大樓中的「綠意中庭」……等，翠綠的草木圍繞在校園裡，無法一一述說，最喜歡從管理大樓六樓電梯口，從窗外往一樓眺望，能看見翠綠佈滿著校園，心中鬱悶的烏雲已飄散，喜歡奔跑在綠意校園裡、喜歡漫步在花香的校園裡，藉此能使身心靈舒暢是種真實的享受。

看到這本「綠色戀人」，與樹來談戀愛，真的好特別的一本書，但裡面也寫出好多同學，對於校園的觀察以及注意力，不再忙碌的去教室上課，原來大家與擦身而過的花朵與樹木，多了分感情，多了分注意，多了分愛意。有同學感念桂花的愛意，因為從小身體的肺不好，她的母親用桂花茶，讓她能止咳化痰。有同學感情、思念、想念寄託在樹上，對「樹」種種的訴說，對「樹」種種的真情告白，對「樹」有無比的感謝，原來大家的內心世界如此得澎湃。

唯有他願意傾聽一綠色戀愛，這與情人的戀愛不同，這位綠色戀人一直都在等你來注意到他，他佇立在某一角落，等待你發現他，等你憂傷意志消沉來找他，等你心情愉悅願意和他分享，等你一一向他吐露心聲，他一直在等你，因為「他願意傾聽」。「傾聽」，有誰真的願意做這項奉獻，有誰真的像垃圾桶一樣，願意接納你倒給的壞心情、好心情。

拿著「綠色責任」保護地球、回饋自然，這書籤與一般的書籤有很大的不同，我看到我的責任所在，我看到我要盡的本分，我看到愛地球的實際行為，我看到綠色未來。手上拿著種子，想著現今最矚目的環保議題，雖然自己所做的只是一點點，但我只要無愧良心的盡自己最大的力量，這就是我愛的表現。傳給人，也是我的責任，把好的信息傳給人，把正確的觀念傳給人，把這美好的福音傳給人，儘管這環境已被破壞，已經有許多無法挽救，在心中存著正確的訊息，傳給身邊的人，傳給身邊最親愛的家人，只要有機會就告訴別人。這個作業也是自己心跳還沒停止前的作業，這使命我要去完成，因為我愛這地球。

我的夏山日記 / 符少綺

《我的夏山日記》這本書是在記錄一個日本女孩千野到夏山學校生活的點點滴滴，述說別於一般日本體制的學校教育，夏山學校以自由開放的教育方式讓孩子盡情發揮自己的想像力，透過日常生活的發現與探索，讓學生可以自發性的學習與吸取知識。

讀完這本書的我對教育又有另一份見解，以往教育趨向於傳統或過於權威，心中那份自由學習的期盼早已遺忘，從小按刻板學習的我們對於無限想像力或自由發揮的能力早已逝去。

少子化的現象日趨普遍，父母都想讓自己的孩子贏在起跑點，學齡前教育、補習班、才藝班…等「十八般武藝」，都是要自己的孩子比別人更優秀。但他們好像忘記了解那些是孩子真正的興趣嗎、是孩子真正想要學習的嗎？教育部將學生當機器在訓練其教學太過於嚴苛死板，忘記以孩子自發性的學習為主要，父母對孩子的期望甚高，導致孩子失去了自由學習的空間、失去自己的興趣、以及最真實的想像力。每天孩子該做的就只有照著學校讀書進度猛讀書，考不好就被歸類為不認真的學生，師長說一不能做二。

每天這樣週而復始，請問孩子的自由空間在哪？這樣壓抑的學習態度真的是未來國家主人翁，該有的學習方式嗎？

從小我的爸爸媽媽也希望把我教育成一位多采多藝、品學兼優的佼佼者。在我很小的時候他們讓我天天補習和學習才藝，各式各樣能學的我通通學過，但因為家教嚴厲和爸媽的刻板印象，我無從表達我的意見，想透過溝通的方式協調也是空無回應，勉強塘塞進去的才藝，現在早已忘的一乾二淨 □□□

因為那些並不是我真正感興趣、真正想從心裡自發性學習的，自然而然對於學習有些疑惑，不知如何做選擇，是該選擇完成爸媽的期望，還是堅持自己所真正有興趣學習的，許多的教育沒有以孩子為本位的中心思想當作重要出發點，只為了自己的名譽和世界的競爭力，因而剝奪了孩子真正想要發揮出來的想像力和創造力。

《我的夏山日記》透過自然的日常生活方式教育小孩，他們教導的不是死板的規矩。找到孩子真正的興趣給予自由的空間，讓孩子可以發揮出自己的潛力不受任何的限制，老師只是學生的引導者，幫助孩子搭起更高的鷹架橋樑，所有的學習都是以孩子為本位。學習的內容崇尚自由、溫馨、快樂，從不受到任何人、事、物的壓抑，從中培養出自我向學習慣。

畢竟人生發展的七大智力領域中每個人所擅長的都不一樣，個個都是獨善其身的個體，唯有依循著自己的興趣開拓陶冶，並深入的了解什麼是真正適合自己的，這才是成為出眾不同於平凡的人的不二法門。

我非常贊同夏山學校的教學方式，選擇自己興趣相投合的事物加以鑽研。或許很多家長會擔心讓小孩自行去選擇未來的路很沒有保障，且自由的體制會過度放縱小孩，因此很多的父母不願意放手讓孩子自己去學習，如此折騰下來，孩子的自由空間少了、想像力變慢了、與父母之間的摩擦變多了，但父母仍將教育寄託在刻板的學習可以讓小孩子贏在起跑點、堅持這樣可以不讓孩子受到任何傷害。或許在表面上他們真的達到其目的，但也請你們仔細的聆聽，孩子心中那最真實的聲音吧！

孝順的心，讓心微笑 / 黃惠竺

有多久沒有回去見見遠在故鄉的父母？有多久沒有與父母親談心了？有多久沒有與父母親撒嬌呢？在黃春明《放生》這本書中，他用淺顯易懂的文字刻畫出年長者的故事。這些年翻開許多報章雜誌，常會看到許多子女虐待年邁父母親或弑親的新聞層出不窮，感嘆「孝順」父母親的中國傳統思想漸漸衰弱。而反觀自己也對家中長輩有幾分虧欠，怨自己上了大學後很少回去看看他們，一通電話也不曾關心過他們，讓他們擔心著在異鄉求學的孩子，每次回到桃園的家，感受到了他們所給予得溫暖，自己卻把這份愛視作理所當然而不曾真心感恩，現在想想還真是懺悔過去的自己未能盡到孝順父母親與長輩們啊！

故事中，有一篇講述了木仔伯的故事，看完後熱淚一直在眼眶中打轉，他因為看不見，身邊又沒有女兒的照顧，生活出現了許多磨難與考驗，在故事的結尾中木仔伯循著台灣傳統的民間習俗希望女兒早點回來，更讓我明白了即使父母親對我們這些不懂事的孩子那麼多的責備，都是因為他們出於愛自己的孩子那顆單純的心，而我們又能不能了解父母對我們的愛呢？木仔伯希望孩子回來的那顆心，就像一般的父母一樣，希望在遠方的孩子能夠快快回到他們身邊。「打是疼，罵是愛」是每個父母對子女的心情，因為他們望子成龍，望女成鳳，當然希望他們有所上進，但心中仍盼望著遠方的遊子能回來探望自己。

最有印象的是〈最後一隻鳳鳥〉這篇故事，故事中的吳新義老先生的孝心最令人感動，有多少人能和他一樣，為了自己的母親不斷遭受繼父施暴而委屈自己？他已經七十多歲了，膝下的兒孫滿堂，在重陽節這個全家團圓祭祖的大節慶裡，他享受著含飴弄孫之樂，在全家團圓這和樂的氣氛中，一通突然的電話讓所有的氣氛都降下，他同父異母的大弟希望將媽媽接給他照顧，即使他有些疑惑與拒絕，卻因為渴望再見到相隔三、四十年的母親，希望能與她說一次話，讓原本排斥另一房的兒子及孫子們，都受到了父親的孝心而感動，才願意帶著年邁的父親到他弟弟家。感受到了吳新義老先生的孝心，只因為母親的改嫁讓他承受了許多繼父以及同父異母的弟弟們欺負，好不容易賺來的錢又因為弟弟的不懂事，而償還了一筆債務，雖然一家人還能生活下去，卻也加深了子女們對另一房的仇恨，但他們的父親身教好，即使有許多怨言看在父親的一片孝心，也融化了他們的不滿。

看完了整本書後，多了很多懺悔與感恩，在此刻拿起身邊的手機，撥了通電話給父母，在電話中想聽聽爺爺的聲音，才發現桌上的時鐘顯示現在已經晚上十一點了，爺爺已經入睡，兩行眼淚此刻漣漣落下，真得很想念我的家人，一個人來到亞洲大學唸書快一年，雖然台中距離桃園並不遙遠，但卻常常因為許多活動而無法每週回家。很多時候會想著要開始為未來作準備，把孝順父母這件事當作是未來事業成功後在做的事，但究竟還有多少日子能有他們的陪伴呢？還有多少日子才能夠成功呢？很多事都還未定，我們都把它當作對未來的夢想而去追尋，但父母的年華漸漸老去，我們不趁著他們還年輕還有體力時多陪陪他們，想著不確定的未來再來談孝順，會不會有些太遲了呢？

對『壓力好大怎麼辦？』一書的探討 / 陳姿吟

書名：壓力好大怎麼辦

作者：林慶昭

出版日期：2008/10/13

出版社：好的文化

身處在這個高度競爭的時代，大大小小的壓力是不可避免的，但與其讓壓力自動找上門，不如主動出擊去化解壓力，只要肯多關心一下自己，壓力其實是沒有那麼可怕的，可怕的是自己的漠視態度。『無知，是一種幸福』。

小時候單純的我們，只擔心著下課跑太慢遊樂設施會被搶走、運動會班上能不能拿個全校第一名、過年能拿多少紅包等等雞毛蒜皮小事，那些擔心根本稱不上所謂的壓力，就只是天真無邪的小孩子天馬行空的想像而已；隨著時間的流逝、年紀的增長、見識的增廣使我們人生歷練不斷的增加，人生的智慧也越來越睿智，讓我們不再有像小朋友般天真無邪的想法，也不再懵懂無知，相對的也漸漸體會到現實生活中無法逃避的：課業壓力、工作壓力、經濟壓力、生活壓力等…，在面對眾多壓力的時候，我們通常都會藉由飲食、運動與休閒、聽音樂或者找人傾訴等…來紓緩壓力，網路上、市面上不乏紓壓的方式，但是卻鮮少有書透過舉例的方式從頭至尾教導我們認識壓力，且一步一步解決壓力和壓力做了這麼多年的朋友，卻不是很確切的認識它，因此認識壓力是吸引我閱讀這本書的動力。

內容摘錄：

[1] 想減輕工作上面臨的壓力，當碰到問題時，如果必須做決定，就當場解決，切莫遲疑不決。每天每一個鐘點應該做什麼事的計劃，絕不浪費時間 (P.63)。

[2] 一般人對於壓力的認知，總認為它是負面的、是不好的，但是壓力並不一定都會帶來不良的後果，只要懂得加以調適，適當的壓力也可以轉化為動力，鞭策自己有更好的表現 (P.83)。

[3] 每個人都有許多不為人知的辛酸，或者難以啓口的隱私，但無論多麼難以接受，都不該輕易結束自己的生命，而是更應該勇敢的活下去 (P.131)。

七、我的觀點：

我是一名碩士班的研究生，身為一個即將畢業的學生，我目前所面臨的不只是要如期完成碩士論文的『課業壓力』，還有即將面臨要踏入社會的『工作壓力』，然而我身上還背負著與一般學生不同的『經濟壓力』，細數這些壓力，每件都是不容小覷的，要是這些壓力處理得不妥當，或許就要延期畢業、或許就要面臨失業、或許就要背負債款；唯一能慶幸的是從成長的過程中我已經慢慢的習慣接踵而來的壓力，但是當承受這些壓力到一個臨界點的時候，就會爆發壓力過大的失控行為，所以我必須得在壓力爆發前，試著透過一些方式讓自己減壓。

透過這本書，我才發現原來我有個很不好的習慣，當該處理的工作很多，越是自己喜歡的工作處理得越快速，越是不喜歡的工作越是不想碰觸，更別說花時間去處理，在長時間逃避的狀況下，這份工作拖的越久，越是容易忽略它的重要性，等到截止日將近再瘋狂趕工，這時候換來的工作效率不但不會提高，工作成果的品質也一併降低，長期下來，輕則重新再做一次，重則再也沒有人別願意將重大的工作交給這樣沒有責任感的人，因為這樣的壞習慣，造成自己總認為有做不完的工作，漸漸的看到工作就排斥，就覺得那是一種令我喘不過氣的壓力，然而這本書讓我學習到『今日事，今日畢』的重要性，雖然任何事都有輕重緩急之分，但是並不是每個人都可以將每分每秒運用妥當，若是今天能夠馬上解決的事情，千萬不要拖到明天再解決，不要讓這個壓力越滾越大，到後來一發不可收拾。

剛開始，在我的思想裡面，也認為生活有壓力簡直糟糕透頂，這些壓力只會讓我越來越焦慮、躁鬱，根本壓根沒想過會讓我從中得到任何好處，但是閱讀這本書後，我開始思考，若是我的人生一直都很順遂，沒有一些阻礙我的壓力，每件事情處理起來都很輕鬆自如，完全無憂無慮，那樣我必定不會學到如何抗壓，更別想說能夠獲得從面對壓力到處理壓力的成長；若是人生無時無刻充滿挑戰，充斥著壓力，而我又能將壓力轉為動力前進，不但能將壓力感降低，亦能夠將工作快速完成，更能夠從中獲得成長，一舉兼得。

討論議題：

常常在電視新聞上看到這些字眼『草莓族』、『水蜜桃族』，這些詞彙用來形容時下年輕人經不起些許

挫折或者抗壓性較低，雖然有時候只是當玩笑話說嘴，但是仔細思考，現在的年輕人和青壯年相比，的確無法承受較高的壓力；面對壓力、解決壓力是一門大家都必須要學會的重要功夫，或許台灣的社會必須開始深思和探討究竟是怎麼樣的環境造就年輕人這麼無法承受壓力，而該如何改善現況？

對『再怎麼糟，都要開心的過』一書的探討 / 徐志學

書名：再怎麼糟，都要開心的過

作者：燕尾蕨

出版日期：2005/08/01

出版社：出色文化

心情低落的時候，你會怎麼做？徬徨無助的時候，你該怎麼辦？如果我們能轉換念頭、調整心境，去感受每一個突然冒出的生活細節，親切地感受每一個迎面而來的生活樂趣，減輕自己活著的壓力，就能把自己變成一隻快樂的「羔羊」。日子再怎麼糟，也別忘了要開心過。

人之所以為人，是因有七情六慾，喜怒哀樂，有起必有落，開心的時候固然不需要擔心，但是難過的時候，卻鮮少有人知道要如何解決，若是處理不當，輕則需要就醫經醫師開導，重則可能會危害自身或他人安全，故讓我覺得要怎樣在情緒低潮時調整心境，讓日子持續開心過是一門很大的學問。

內容摘錄：

[1] 具有積極態度的人，能敢於面對任何困難，他們能夠找到任何問題的解決方法，知道用徹底的思考來加以克服，遭遇任何逆境、不幸和其他困難都不會困惑。(P.53)

[2] 有什麼樣的目標，就有什麼樣的人生。你今天站在哪個位置並不重要，但你下一步邁向哪卻很關鍵。你不能延長生命的長度，但你可以增加生命的寬度。(P.127)

[3] 失敗在所難免，失敗並不可怕。在成功者的眼裡，失敗不只是暫時的挫折，失敗更是一次次豐富閱歷。只要堅持跑起來，總有一天，理想的種子會成長成參天大樹。(P.167)

我的觀點：

“態度”不只是個名詞，更是個動詞，不但要保有這樣想法，更以這樣的想法做為行動來面對任何事情，每件事都是一體兩面的，若凡事都抱持著正面積極的態度來克服所遇到的任何困難，或許困難不能夠馬上迎刃而解。持續以這樣正向的態度來面對，總有一天滴水也能穿石，再多的問題也不會成為困擾，反而是讓人成長的機會；反之，若是總是刻意逃避問題，不願面對，久而久之，問題不但沒能解決，反而將問題的困難度如同滾雪球般的越滾越大，到最後一發不可收拾。曾經有人這樣對我說，如果我在面對一件事情的時候，學習讓自己以正面的想法來面對它，這樣反覆磨練到習慣成自然之後，對於未來不管我面對怎麼樣的困境，都能夠以這樣的態度來面對；相反如果總是以逃避的心情來面對，那接下來的人生都將這樣悲觀渡過，黯淡無光。所以，人生要怎麼過，重點還是取決於自己。

曾經我有個朋友，時常在規畫他的人生，三不五時就告訴我，將來他要發明一些聽起來很天馬行空的機器是那種擁有像愛因斯坦才華的人才有能力辦到，相對於當時對於自己的未來不是明確的我，很羨慕他擁有這樣一個偉大的理想，但是…時間久了，漸漸發現他一直在原地打轉，根本沒有辦法往前邁向他的夢想，為什麼會呈現這樣的局面，因為他始終把時間花費他那遙不可及、憑空想像的未來，卻不願意花心思與時間去好好思考，下一步該怎麼做才是將自己的夢想給一點一滴的建築起來，最後將夢想化為實際；打個比方來說，若是你今天想吃蛋糕，但是只願想著蛋糕有多麼美味，卻不願意花任何時間規劃看是要到蛋糕店購買，還是要自己親手買材料做，那麼如果你想要品嚐到蛋糕的滋味就只能苦哈哈的在原地空想了；凡事一步一步來，或許我沒有像我朋友一樣的偉大理想，但是我明確的知道，我的下一步在哪，我該如何去做，總有一天我也會到達那專屬於我的夢想。

『失敗為成功之母』，人窮其一生會遇到多少次失敗，沒有人知道，失敗固然痛苦煎熬，但是歷經痛苦煎熬之後，所等待成功的果實，是那麼樣的碩大甜美，人生的路上有誰不是跌跌撞撞的？有誰不是歷經大大小小的磨練？但是換來的成就，卻是讓每個人都那麼樣的稱羨與讚美。生活中其實有許許多多的故事在告訴我們，並不是這一次失敗了，人生就到此為止了，這些失敗都是造就下一次成功的重要因素；如果國父革命失敗一兩次就放棄了，或許現在就沒有中華民國這個國家；如果愛迪生實驗失敗一兩次就放棄了，那我相信現在可能沒有方便的電燈可用。所以，這些成功例子的偉大精神並不完全來自於其所帶給後人的成果；而是這些成果的背後那不屈不撓的精神，正是我們值得去學習的地方。

討論議題：

其實人生中並不是遇到每件難過的事情，都該給自己打氣要自己不要難過，強顏歡笑的硬撐著，我的主張還是認為，總該要讓情緒有個出口，難過的時候我還是會允許自己大哭一場，畢竟我相信上帝既然賦予我們有哭泣和悲傷的情緒，必定有一定的道理存在，所以我不完全主張每天都要開心的過；但每天可以用樂觀的心情去面對。人生總要有大起大落，總要歷經失敗的磨練，才能體驗成功的喜悅，這也是人生價值與意義的所在。

割腕的誘惑：停止自我傷害 / 陳玉蕙

《割腕的誘惑：停止自我傷害》這本書於 2004 年在台灣出版，作者史蒂芬·雷文克隆 (Steven Levekron) 是紐約市非常著名的心理治療師，他從 1976 年就致力於自傷個案的治療。根據他的推論，社會中大約 250 位女孩中就有一位自傷個案，他想要協助人們了解自傷女孩的內心世界，讓她們可以得到適當的幫助。在我周遭的朋友中，就有這樣不斷自我傷害的朋友，我看了很心痛，很想幫助她，但是不知道如何做。讀了這本書之後，對我幫助很大，讓我有信心可以採取正確的方法來幫助她，在這裡我想分享我的學習心得。

本書的作者以不同個案的故事深入洞察個人行為的呈現，作者在描述到個案和治療過程時都用很淺顯易懂的文字，讓所有閱讀本書的人閱讀起來能更進一步去了解，不同的個案在自傷行為的背後，都有著自己最私密的心路歷程。自傷行為來自於個人的安全感被嚴重的摧毀後，長期受虐的倖存者在面臨被遺棄或不被接納的情境時，在情緒狀態下很容易陷入極度恐慌、絕望或強烈憤怒中。因而在來回不斷的穿梭在複雜情緒下的同時，用疼痛與自我傷害來轉移撫平心理創傷。本書的書名是「割腕的誘惑」，副標題是『停止自我傷害』，目的就是要解開那被稱為「自傷」的駭人現象之謎。

當一個人的過去曾受過極度嚴重的創傷，但是創傷卻沒有在該階段進行處遇計畫與完整的評估治療，因為被忽略，又遭受到二度、三度的傷害時，記憶中的影像就如同幻燈片般，一幕幕不斷的一直跑、一直呼喚出一張張的影像。這樣的創傷經驗會伴隨著生命成長不斷地累積，一直儲存在個人意識的最底層。由此看來，不斷的使用類似的方法來傷害自己的人，並不是真正的想要結束自我，而是自我在「情緒」中有著許多的困擾和無法去用言語表達的痛苦；內心深處隱藏著許多憤怒與痛苦，無法用適當的方法去發洩，甚至沒人可以理解時，會攻擊自己內心最深處的痛苦。她們會試圖用曾經創傷的痛苦經驗來治療現在內心情緒的痛苦，達到擺脫與揮掉那些不愉悅的經驗，當下也可將注意力集中在自我的疼痛中，達到暫時的解脫。

作者指出，這樣一而再、再而三不斷的使用類似的方法傷害自己的人，她們一連串的行為過程中，是可以達到減少痛苦的目的，來達到滿足她們的需求。那麼隱藏在這一連串行為背後的心理最深的痛處是什麼？這些行為背後的意義和需求又是什麼？這正是我們值得去深思熟慮的議題。然而也因著這樣的行為透露出我們應當必須更正視此一現象，認真來探究、關注、與深入理解問題的存在，讓我們更能看清楚這些過去看到卻束手無策的處境。

這本書引導我思考到，現今的社會角落中到底有多少人遭受到嚴重的侵犯？她們無法用聲音表達出自我的言語，想發聲但卻又不能夠發聲或發不出聲音，或者已經被創傷情緒經驗所受困。她們無法適時的表達自己的情緒或想法時，長久下來所累積隱匿中的憤怒、不安及恐懼等負面情緒，深深地影響到個體自我的生理變化，隨後所爆發出來的力量深具毀滅性，造成週遭的人很大的負擔與困擾。

讀了這本書後，我終於了解到身陷在情緒的人，在心口面這些說不出、難以表達的痛苦是需要被人理解、被人關懷的。我現在知道如何來幫助我的朋友，未來我如果看到身邊有這樣的人，我一定會適時的伸出援手、卸下我個人的偏見，用同理心去理解，以友善的態度去關懷他們，瞭解她們心口所承受的痛苦，並且理解她們行為背後的意義和需要，真正能幫助到他們。我會盡己之力來幫助她們找出適當的方式來宣洩情緒的出口，循序漸進地鼓勵她們以其他方式來取代自我傷害。重要的是，用正向的力量去幫助她們、陪伴她們走過這條漫長的自我療癒與重建之路程，讓她們找到正向的人生觀與自我人生價值的意義。這是這本書對我的啓示。

曠野的聲音 / 陳文信

用一種我們懂得的文字，殘殺那些原始的部落，最真的自我被唾棄；那些最純真的我們，被稱作「野蠻」，是我們「暴力」了這一切；是我們趕走了永恆，那些最自然的，我們不只是已經遺忘，還理直氣壯的破壞，只為了追求「利」的虛有。我們妄想遺憾不會來，失去只懂得感懷，就那所謂時間上的悲傷，也順便嘆息我們不好的遭遇，朝「空」發出抱怨，最後無止盡的，空白了這一切，連感懷都放棄了，默許了一句「誰在乎……」。

我有一種很懶的意識……就是對自己生命就只是：「用大家的生活方式活下去。」對於自己生存的肯定也只是：「學習所謂的教育，讓自己所被教育的東西進步。」但在那個真人部落裡（我們所謂的野蠻人），從一出生就對自己的靈魂許下願，讓自己成為什麼樣的人，裡面所有人的名子，都是自己的未來想為這個部落付出的「職業」。（像有人叫「解夢人」，有人叫「遊戲專家」……等）他們要為這部落存在，而部落裡給的就是肯定與尊重，他們相信所謂的「自我意識」，也了解真正得的永恆。記得他們對剛誕生或要面臨死亡的人都會說一句話：「我們愛你，我們會幫助你走上這段旅程。」這麼說『孤單』好像就是我們這種“變種人”（真人部落對我們這些世俗人的稱呼）所創造出來的了，我們懂得接受外在的肯定，但就因肯定而去做這些被外在肯定的事，我們對自己許下願是真的想做這件事嗎？肯定自己會陪自己走完所謂的人生嗎？學習是為了那些肯定自己的人嗎？我覺得我們真的都忘了永恆的意義了，真人部落裡有人說：「你們所探討的永恆就只是每天都戴在手上那個的東西。」時間並不是永恆的定義，是我們發明了這個詞，把它醜化了。

真人部落裡有很多是我們不同意的東西，像是『心靈溝通』。（可以省電話費耶！真好！）還有『向上蒼祈禱讓食物願意貢獻自己，它們會自動出現在我們面前』（一直以來他們維持自然界的一切，都不強求還懂得回饋。）最讓我印象深刻的就是「解夢」，它們認為做夢是不同層次的知覺，夢不是只有睡著才有，只要有呼吸和專注就會產生，（走路也能做夢感覺應該不錯，但為什麼所有人都認為做夢是不好的呢？）我們不認同這些，因為不是大家所認同“科學”能證明的，遠久以前我們都擁有的「本能」，貪圖最後放棄了，選擇文明，其實我們探尋的不也還是這些我們放棄掉的東西。

「任何生物都不該受苦受難，除非他自願。」我覺得這是這本書裡對曠野之外的人所發出的最真誠的一句話了，對那些真人部落裡的人來說，永恆就像一個圓，我們在這點出現，走完也從這點消失，是我們亂了這種生存的真正模式，我們破壞自然生態的循環，不願意去面對。就像他們說的我們對於食物的調味，是去逃避最真實的味道，所有人的生命都包裹著糖衣，不誠實都一直很真實的存在，到底誰才是「野蠻」？

曠野聲響，吵起了生命，人們爭論著，只在今天；

曠野聲息，沉眠了真理，無知戰勝了，就在往後的每一天；

嘆息……

曠野已無生無息。



寂寞上場了 / 黃品嘉

淡淡的寂寞，帶著孤單，這是幾米的風格，慢慢的傾訴，迷惘的心情，這是文字訴說的孤獨，輕輕的哀慟，徒勞無功的努力，這是童稚的筆觸。

長大，真的是夢想嗎？小時候希望長大後能像超人一樣，做什麼都能輕鬆搞定，但長大後，知道超人不會飛，蜘蛛人要為生活賣“身”，才知道現實沒有那麼美好，匆匆忙忙，庸庸碌碌，追尋著大家說的成功，努力著自以為的成功，忙碌於那份微薄的薪水，乾枯在分數的競爭，而後，彼得潘不想長大。

失樂園裡的孩子都活在自己的世界，用自己的世界來度過這個世界，每個人都有點小缺陷，每個人都有自己一套適應這特質的辦法，在失樂園裡你不會覺得你有什麼不同，因為大家都一樣自然，因為，這裡，是失樂園。

摸出顏色的眼鏡小乖粉紅小象，他們看不到彼此，看卻可以用觸摸的來接觸這個世界，用纖細的小手與精緻的象鼻來體驗顏色，兩個手牽著鼻，用獨特的“眼睛”去看世界，我想，有多久，我們忘了世界的顏色，忘了生命的色彩，忘了天是藍的，草是綠的，有時，或許我們不再去用眼睛去看，才看得到這世界真正的顏色。

內陷有限的包子頭，學習困難的包子頭熱愛沉思，但包子頭卻總是常常忘記自己在幹嘛，好多好多問題擠在包子頭的腦袋裡，包子頭不知道答案，因為他的腦袋太小了，常常，我們總是思考著許許多多太有意義的問題，讓我們的生活中充滿著太多的意義，讓靈魂失去了撫慰，有時，沒有意義的思考，是讓人休息的時間，其實，讓人領先又如何呢？能享受迎風的幸福，才是最重要的。

聽不見我們說話的小櫻子，聽蝴蝶唱歌，聽白雲談天，小櫻子聽不到我們聽得到的，卻可以聽到我們聽不到的聲音，跟動物跟花朵交談，總是，我們沉浸在資訊爆炸的時代，身邊有太多太多的聲音，太多太多的話語，以至於我們忘了自己是誰，忘了停下腳步，聽聽鳥鳴聞聞花香，如果，失去了這世界的分雜，卻可以回歸自然的懷抱，可願意？我想，每個人都有個家，而那個家，叫大自然，無論是誰，離開了山離開了水，告別了綠葉，這人的靈魂只有漸漸乾枯，而我…有點想家。

將心分成好多份的帥哥彼得，彼得很帥，同時愛上三個女孩，卻沒有人告訴他不能同時愛上三個女孩，一次次的意外，彼得失去了所有的女孩，後來，彼得愛上擁有三分愛的女孩，妒忌惹得他好疼好疼，我們，總是祈禱著愛追求著愛，無論這份愛的本質是什麼，很多時候，愛，是出於寂寞，同時擁有好幾份愛也許很甜美，但當你失去時，就向毒品的戒斷期，痛苦，是擁有時的好幾倍，幸福，是用來珍惜的，對我而言，愛情的專一，是幸福的根本。

一棵寂寞卻沒有心的大樹人，離家出走尋找莫札特的大樹人陪著失樂園的小朋友們玩耍、嬉戲，分享著心情，陪伴的失樂園的每一個孤單每一個快樂，帶來溫暖與希望，雖然大家都說大樹人沒有心，所以說話不能算話，但我認為，大樹人就是一棵大大的愛心樹，隨著走動散播著愛，只是…當大家都回家後，大樹人的寂寞又有誰看到呢？往往，最好的回報是陪伴，陪伴那些陪你走過的人。

收集眼淚的小天使娜娜，雖然小天使娜娜不會說話，但卻傾聽著每個人的煩惱痛苦與悲傷，不能說話的娜娜只能靜靜的聽著，靜靜的站在玻璃櫥窗後聽著小朋友的傷心苦惱，在生命中，有許多人許多事是我們幫不上忙的，但，我們卻能靜靜的聽，讓對方抒發內心的壓抑，有些話說出來才會好點，小天使娜娜做的，就是在最難過，最痛苦的時候的陪伴吧，因為大家都知道娜娜不會動不會說話，所以不會讓別人知道，可以把內心最隱藏的那面得到抒發。

失樂園裡的孩子每個人都有一段故事，每個人都有自己的快樂悲傷，也許，這是某部分的我們的寫照，也許，這是某部分的我們最希望的梦想，我只知道，在這裡，我找到了失落的自己。

Where is your dream? / 江宥蓁

我讀的這本書叫做「台灣的驕傲」，是說明了台灣之光他們艱辛的路程。在我們的印象之中，台灣之光可以馬上聯想到……王建民、曾雅妮、以及最紅的林書豪。但其實這本書讓我們對這些人也有更深入的了解——林懷民、魏德聖、林義傑……，說明了 12 位把台灣推向世界的精采人物。

在分享這本書心得之前，先來談談「夢想」好了。嘿，為何要來談談夢想呢？想成為台灣之光，一定很不容易吧！會讓他們變成我們心中的台灣之光，就是在於——夢想。

嘿，還記得自己的夢想嗎？還記得小學老師要我們寫我們的志願是什麼？我想，大家都會說，我要當總統……。但是當國中了，就會說，我當教育部長就好……。但是當到了高中就會說，可以當校長就心滿意足了……。之後到了大學，越來越僥倖的認為，我可以當一般老師就夠了……。到了求職呢？我可以當公務人員就得過且過了！怎麼會變成了這樣？我們歷經了社會化，讓自己的夢想……逐漸的越來越小，夢想，也變成了最低層的所需。現在因為要填飽了肚子，而將夢想拋於後頭，讓自己是為了賺錢而活，多麼地沒有鬥志的一番話！看完了這本書，積起了自己心中小小的夢想。

有人說，「人類因夢想而偉大」我想，這句話真的是一點也沒有錯！這本書裡面，我最喜歡的人就是魏德聖。他讓我感到很偉大的是因為他可以將人們對國片的熱情再此掀起，讓我們更重視自己的文化。甚至，要製作「賽德克巴萊」的時候，在這途中，一定有許多波折，好比種族歧視、國際的不支持……。但是他強調，「台灣最獨一無二的文化就是原住民，他們應該是國家的品牌。」是啊，我們，總是認為，外國的月亮比較圓。但是自己的文化呢？這是一件很值得反思的問題。再者，讓我欽佩他的原因在於，他對自己說了一句很有意義的話，他說，「想得小，才有前進的動力。」記得我的領袖會會長跟我說過一段話，「傲慢是失敗的開始」，想想這兩句話真的很呼應。我們在往成功的路上，一定會起傲慢心。起了傲慢心，漸漸的就會覺得自己是對的，而忽略他人的建議與看法，讓自己再謙虛一點，成功，才會一步步的踏實。就好比稻穗，我們都知道當稻穗快成熟的時候，只會把頭抬得更低，我們人，也應該學學稻穗，越有豐富的內涵，就更應該將自己的頭抬得更低。

這個故事也讓我開始反思，「我的夢想呢？」也許我也如同一般人所說，只要一個可以穩定生活的一份工作就夠了。但是這樣的人生豈不是沒有經歷波折嗎？我是個第一型糖尿病的糖寶寶，在我生病的那年我告訴我自己，我一定要站在講台上，向每一位經歷挫折而站不起來的人們振奮他們的心。我曾經鼓勵我的友人說，「也許我會比你們少了 5~10 年的壽命，所以我會少了 5~10 年的快樂，那麼，現在的我要更快樂，把 5~10 年的快樂在當下通通都補回來。」也希望自己那份樂觀的心情可以影響更多更多的人。

藉由這本書，不但更了解自己的夢想，也可以設下目標一步步地往前走，也可以透過這本書，了解他人的目標，讓自己知道自己的梦想不孤單，有許多人一起做夢，記得九把刀說過一句話——「被嘲笑夢想才有實踐的價值。」

重新體會生命的領悟 / 林孟蓁

勇敢活著！你會找到生命的答案，以及一條專屬於你的人生旅程。

一對血脈相連的雙胞胎兄弟，被醫生宣判罹患心臟疾病，若保持規律養生的生活方式，可以多存活二十年，可是，盡情揮灑生命就會只剩下五年的壽命。哥哥與弟弟的選擇，讓他們踏上截然不同的生命旅程。他們的選擇沒有對錯，只有對彼此不捨的牽絆，他們各自擁自己謳歌的生命方式，把握每分每秒勇敢的活下去。

這對雙胞胎兄弟，在知道自己所剩的日子之後，一個選擇珍惜身邊所有的朋友，另一個則是休學，選擇去國外旅行。這對兄弟，則是闡釋出了兩種不同的人生，當你的壽命能夠由你所掌控長短的時候，自己又會怎麼做呢？會是像弟弟一樣，拋下一切，努力去找尋屬於自己的夢；亦或者是，像哥哥一樣安安穩穩的過每一天，努力回報並且更加用心的陪伴在自己所珍惜的人或一切；這就像是說，不知道自己下一秒會發生什麼事的自己，會如何抉擇自己未來的路是要怎麼過呢？

兩個有著血脈相連的手足在故事中，都可以同時感受到其中一人的笑與悲，無論是衝勁又或者是在生死關頭上的掙扎，彼此之間感受同時存在著，那樣的信任，令人動容。

這是一本讓我用輕鬆的態度看完，卻也淚流滿面的一本小說，為他們不捨，也為他們精彩的人生忍不住想要起立鼓掌，他們的選擇沒有好或壞、對或錯，只是一個選擇活下去的方式，或許上天沒有給他們平等的生命權，卻也讓他們更懂得珍惜身邊的人事物和還能呼吸的每一分每一秒；或許，就從這點來看，就已經比我們更有價值地繼續存在在世界上不是嗎？我們虛度無窮的光陰，總是自以為還有大把大把的歲月可以任由我們蹉跎，殊不知有些人卻是希望可以活在這世上久一點，再久一點。

一故事的開頭就是在說，因為擁有過，所以捨不得放手，不願意就這樣離開，心有不甘；然而，知道自己只有五年的時間，所以跟隨著心靈的步伐，在旅行的過程中，讓他找到了生命的答案、生命的價值，終於，不再怨，不再嘆，更不再恨。

看完書，我也有股衝動，很想要先停住學業，先去世界各地吸收不同的文化風情，我開始害怕，害怕起會不會還沒來得及，就發生了甚麼意外，因為有一些的如意本來就不是我們想怎樣就能如此的。對於未來，我還一直是處於茫然，懵懵懂懂的，我認為不是一直坐在家裡或學校研讀書中的知識就能有所領悟的，走出自己所局限的小框框，踏出允許自己跌倒的步伐，去探索這世界的美麗，去理解對人生的困頓，我想，如果是我，我不願留下遺憾，花少一點悲傷、埋怨的時間，趕快重新再站起來，我想我會用一半的時間陪家人，一半的時間讓我好好的欣賞這個長久以來人與自然一同刻劃的美麗風景；能夠用自己的雙眼看過，用自己的雙腳走過，這樣才算真正的來過這個世界吧！

人生無常，不預警的病，一場意外的事故，都勢必要讓人重新振作起來，而當下的選擇與決定才是真的會看清楚許多事情的吧！每一個人的一生，能夠為自己負責的人只有自己，不要去怪任何人甚至責怪上天，就因為現實來的太快太殘忍，所以更要去面對它、接受它、處理它。不必強求，只要用心的去感受生命裡的分秒，去努力，去快樂，去悲傷，也學著去學習；越豐富的栽種，也就越能夠結成越甜美的果實的。

虎媽的戰歌 / 羅佳綺

我經常在思考西方與東方教育方法的不同。當華裔媽媽碰上西方先生時，那孩子的教育方法該如何達到平衡呢？中國媽媽要求子女成績要達到 A 時，西方家庭卻只要求 B。子女成績與成就是要滿足中國人不被西方國家矮化的自尊心還是自我虛榮心呢？

我所說的中國媽媽是華裔第二代移民與西方先生共同組織家庭，並孕育兩位女兒所產生的教養問題。虎媽有著老虎般的毅力並努力督促女兒不管是在教育、才藝、禮貌等等，都非常嚴厲不認輸。很多人肯定中國家長是怎麼把孩子教養如此成功，並創造出許多音樂與數學天才。不過他們並不知道中國家長每天規定孩子的學習課表，並花費許多金錢與時間嚴厲監督指導。其實我想說這樣的教育方法正確嗎？將近七成的西方媽媽說「注重學術成就對兒童不好」，或「家長必須灌輸一個觀念，就是學習是有趣的」。反之，有這種觀念的中國媽媽約是百分之零。大部分的中國媽媽說，子女成為頂尖的學生並在學術方面反映出教養的成功，如果孩子沒有卓越的表現那就是家長的問題。這樣的孩子快樂嗎？學習是有趣的嗎？

西方人非常害怕子女的自信心受創並在乎孩子的心情，反之中國人並不認為，因為他們相信中國人不該如此脆弱。當孩子拿 A- 成績回家時，西方父母會大聲讚美，反之中國家庭會大聲斥責說你讓我很失望、笨、沒有用等言詞。不過卻深深傷了孩子的自尊心。

大女兒蘇菲亞，小女兒露露兩個截然不同的個性又會與虎媽碰撞出多大的火花。虎媽讓蘇菲亞學習鋼琴而露露自己選擇學習小提琴。記得蘇菲亞第一次登上卡內基音樂廳時，虎媽每天努力鞭策蘇菲亞努力練好每一個小節，並嚴厲說沒有練到流暢不准吃飯與睡覺。這時的虎媽，抱著不容許女兒與自己有一絲失敗畢竟這是向西方家長表現出中國小孩的天賦。不過讓我意外的是西方先生竟然也認同中國教育方法，不過卻不認同虎媽把孩子逼太緊。反之有一天虎媽發現鋼琴鍵上卻有一道齒痕時，內心非常錯愕。那是蘇菲亞面對壓力的宣洩方法，比起露露來說卻是小巫見大巫。

最讓我訝異的是，虎媽她那過於強人的毅力。每當全家去度假時，虎媽依舊要求女兒們要練琴並沒有一天荒廢才藝。因為她認為學習是不可間斷的，不過我也佩服她要求飯店或到教堂練琴的態度。或是為了讓女兒進入名校、名師教學、登上音樂廳都可以努力奮鬥去達成。

不過 13 歲的露露竟然開始反抗虎媽的學習課表，不練習小提琴、反抗老師的指令、學習頂嘴。老是把「我不在乎」、「不要」放在嘴上，那是一種青少年的自我毀滅行為並對學習小提琴不再有熱情與成就感。但對露露來說這種毀滅行為主要是針對虎媽，移民家庭中常發現長子 / 女是模範生，反之次子 / 女叛逆。虎媽自認為可以憑意志力與努力克服露露的問題，不過卻失敗了。虎媽的母親也曾對她說華裔第一代與第二代的教養方法與思想是不一樣的，不要把女兒們逼太近。最後虎媽也不在強逼露露，並對露露說你想做什麼？從中看到小提琴具體表現是中國人的壓抑，掌控的力量不過也代表人們可以掙脫舊有的思想並跳脫去學習自己想要的自由。露露就是最好的例子，讓子女放棄困難的樂器的原因是解脫虐待自己與孩子。

西方人尊重學習的權利，中國人則不。但我不能全盤否定中國教育，不過透過不同環境、教育方式、家庭觀念等等。從虎媽的戰歌裡我發現不能把中國教育全盤套入教育中，每天強力壓迫學習對孩子不僅帶來壓力然而最不理想卻是破壞家人的感情。學習傾聽、鼓勵等方式，激發自我學習動力與興趣。



牧羊少年奇幻之旅 / 覺佩淋

「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。」人因夢想而偉大。即使是清潔阿姨或者大老闆，在心底最深處都會有一個自己偉大的夢想。在追求夢想的過程中，永遠是最值得回憶的。可是我們常常害怕去追求我們最重要的夢想，因為我們常會覺得自己沒有能力去完成，但卻忘了機會是掌握在自己手中。牧羊人朝著他的夢想前進，雖然他也曾迷思過，他有上帝派來指點他的人，他不畏艱難相信著他的天命，他知道他想要的是甚麼，所以他努力的向前邁進到最後找到了寶藏。我也有夢想，但上了大學之後少了驅策自己的力量，所以我離我的夢想越來越遙遠。開始害怕畢業後的日子，我是否真的能夠賺夠多的錢、有夠多的時間去完成我的夢想？我已經大三了，我有所覺悟，為了我的家人以及我的未來，我知道當這樣的覺察時我離成功會更進一步，因為我知道我的心在哪，我的成就就在那。書上說：「生命對於那些勇於實現天命的人總是慷慨的。」我也相信當我真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助我完成。

夢想的路一旦踏上了就不要再回頭，我們只顧著如何前進、如何學習就夠了。看完這趟旅程之後充滿了追求理想的能量，勇氣是我們必須具備的基本特質，有自信才能被肯定。我想要擁有一棟屬於自己的房子，不要高級豪華，只要一家人在一起生活就足夠了。我為著我的夢想前進，所以我努力讀書、努力學習任何事，為未來做好準備，不至於上帝為我關了一扇窗，我卻找不到另一扇窗的出口。要會聆聽自己心裡的声音，因為她源自於天地之心，勇敢堅持到最後。我知道我是個沒有足夠毅力的人，就像讀書一樣，我沒有辦法持續的用功讀書，但至少我知道我必須把讀書變成一種習慣，當讀書的習慣養成，在未來我玩的瘋狂，也能很快的靜下來讀書。所以我每天強迫自己只要讀書一小時，這樣慢慢地培養氣質，這是奠定成功的基本特質，能靜又能動。

書中的駱駝伏告訴牧羊人不要害怕未知，與其去擔心無法預知的未來，不如活在當下，享受每分每秒。我常常妄自菲薄，會覺得很多事情我不夠有能力去完成，會自動放棄挑戰，許多可能的好機會就這樣被自己給推開了。萬丈高樓平地起，嚴長壽總裁也是從一個傳達小弟慢慢學習，才有能力當上今天鼎鼎有名的總裁；張榮發總裁，沒有顯赫的家世背景，從一名船艙員慢慢苦讀進而創立長榮海運，如果他沒有雄心從澎湖離島出來台灣發展，那怎麼會有現今的張總裁！上天讓我在一個經濟不佳的環境下長大，但我知道我的天份沒有比別人來的少，我知道我的能力沒有比別人來的差，只要我肯努力我也可以有著赫赫有名的成就。只是人的心就愛作祟，使得自己定性不夠，往往安於現況。

「人總是比較夢想回家，勝過於離開家。」對我來說，支持我完成夢想最大的動力就是我的家人。就算全世界都拋棄了我，我也覺得家會是最堅強的依靠。尋找最根本重要的東西，這樣的東西不會被浪費掉；若發現的只是倏忽即逝的光芒，那麼當你回頭時，他就不會存在了。夢想也許有些部分是天馬行空，但這些天馬行空的想法或許會轉換成一股神奇的力量促使你去完成它！不過追求不可能永遠都在夢幻裡面，我們還是得踏實去做。我要朝著寬闊廣大的天空去追尋，但我不會忘記根本，我會明白我的家鄉最美，我的家人會一直都在。牧羊少年奇幻之旅，這是我看的第二次，我的體會不同了，因為我知道我在成長，我看的每一次都會有收穫，只是在我大學三年級即將面臨畢業的我看完了有了更大的勇氣去享受當下、面對未知。我渴望著我夢想實踐的那天，我不需要家財萬貫、不需要雍容華貴，我只求和我的家人快樂的生活，我的夢不大，但偉大！

湊佳苗 告白 各章節觀後心得 / 張宏圖

本書共有六個章節，除了第一與第六，其他章節個有一個敘述者，各有不同的個性，訴說著同一事件，然後，各自的告白開始了。

第一章：神職者，章節節錄：025 頁 倒數四行

有種形容說眼淚都哭乾了，這對我和他都不適用，眼淚要是真的能哭乾就好了。

我剛剛一直不停地說著後悔呢。

人都有遇過這種時候吧？明明自己都已經快要崩潰了，卻還在想著要怎麼為自己在乎的人著想，這種時候你會怎麼做呢？我們都把自己想的太有勇氣太理想了，當自己真正遇到的時候，才發現自己只是一個自以為是的人罷了，然後用謊言欺騙自己，持續的包裝到自己不再是自己為止，對，就像蚌殼中的珍珠一樣，實際也不過是一粒沙而已，因為謊言，都把那些不堪都包裝得很美麗呢。

第一章為神職者，為人師表必須保護孩子，但是那孩子也是殺人兇手，而且殺了自己最寶貝的生命，那種理性與感性，悠子老師，您為什麼可以想要忍住碎屍萬段的感情，然後冷靜的釐清一切，然後用選擇那樣的制裁方式呢？因為您是大人嗎？不是吧？但當您說明一切時，真的令人嚇了一大跳呢！連維特老師都是在您的操作下而繼續下去，您還真的洞悉了人心到一個恐怖的境界呢，可能是因為您是老師比較懂學生的心理也說不定吧？

然而您所說最適合神職者的老公阻止您復仇，然後離您而去，我猜想您應該不只心碎了，所有的一切都失去了，那現在您是靠著什麼繼續活著的呢？是因為要確實地看到復仇結果吧？畢竟愛美是因為直樹那麼莫名其妙的心態而死的，您應該也是既苦笑又絕望吧？愛美竟然是因為這麼愚蠢的心態而被謀殺了。

如果我猜得沒錯，制裁完修哉與直樹，您應該也不會好好繼續活下去吧？畢竟只剩復仇的您，連復仇都結束了，說實話還能繼續奢求什麼呢？老師，確實制裁完那兩人的您，現在是怎麼想的呢？

第二章：殉教者，章節節錄：059 頁 倒數 3 行

無論怎樣殘忍的罪犯，審判果然還是必要的吧。這並不是為了犯人，我認為這是為了組駛至人誤會和失控的方式。

第二章為殉教者，雖然敘述者已經被莫名其妙的理由殺死了，但是美月，看完你說的那些，我還是有些小小的地方想要問，當你聽到電子錶的審判時，應該不知道維特其實是被悠子老師背後操縱的吧？畢竟連我也是聽到老師說出來才知道原來是這樣，或許就像老師說的，命運真有這種安排呢。當聽到悠子老師的告白後，檢查牛奶盒的你到底是什麼樣的心態呢？你跟老師一樣，雖然相信現實，但會合理的去懷疑一切，還是，其實只是想為了小直而去確認老師是不是真的有下毒而已呢？來說說修哉吧，他的聰明真是令人驚艷對吧？但心裡的幼稚也是令人蠢的嚇人，如果你早點發現，或許就不用被冠上”殺了此人就是結果”的可悲名聲吧？因為魔女審判而跟他再一起，算是救贖，還是悲哀呢？因為審判而被救了心的妳，結果發現救妳的只是個戀母癖，妳應該也很想苦笑吧？雖然跟小直的瘋狂比起來正常多了就是了，欸，我們說說露娜希吧？模仿露娜希，我想是因為妳也發現自己找不到定位吧？因為妳修哉很像，對事情的是非辨別得很清楚，但是妳沒有戀母癖，但取而代之的，希望自己有個能對這世界展現的方式吧？

而近期最轟動的就是露娜希，所以妳想要因此模仿她吧？或許，露娜希真的是另一個妳吧，不過現在躺在研究室冰箱裡的妳，應該也只能永遠的苦笑吧，哈。

第三章：慈愛者，章節節錄：089 頁 第 4 行起

人腦雖然可以努力都試圖記住，但寫下來就可以安心忘記了。腦子裡只要記得愉快的事，傷心的事寫了忘掉就好。

第三章為慈愛者，說實話身為母親的您，其實也發現了吧？因為寵愛孩子，而導致自己對於是非對錯都已經模糊分不清楚了，一切為孩子最正確，其他人與方式都是錯誤的，這究竟是誰的錯呢？

為人母親這樣的包容孩子其實真的很不簡單，但是包容不去了解，會把孩子慣壞您也知道吧？但您只是選擇把這些痛苦寫信日記中，您知道嗎？把痛苦的事情寫下來只會讓自己更痛苦，因為記憶會忘，日記不會啊，出非燒了讓它消失，不然那只會讓您更痛苦喔，其實那是您用來逃避這些痛苦的唯一方式吧？

一直說著孩子是”善良”的，其實您對小直了解多少呢？當他滿面笑容說出他是有意殺人時，您卻不承認那樣的人不是您所愛的小直了，也許，如果您不騙自己，試著去理解孩子的異常，或許事情就不會變成這樣了吧？連老公都為了逃避而裝出憂鬱症，理想就只會是理想而已，妳們家的人其實都不太願意去接受現實呢？您家二姊正在為了挽救一切而努力著，最後就剩小直的真意了，不過您真的願意去面對一切嗎？還是只是為了他人而維持正常而已呢？我也不確定呢，您自己應該最清楚才是。

第四章：求道者，章節節錄：167 頁 倒數 2 行

是夢的話就快點醒來，吃完媽媽做的培根炒蛋，好去上學了。

第四章為求道者，該說是愚蠢，還是悲哀呢？小直，當你知道自己根本沒有被感染還殺了媽媽時不知道你會有何感想呢？知道嗎？你的失控毫無意義，為了大姊而不說出一切，但現在發生了這種事，大姐因為你而流產了，媽媽、愛美、大姊的寶寶，三條人命因為你的幻想出來的泥沼而無緣無故地被殺了，為了修哉的一句話而失控，其實你也對家人的期望而非常害怕吧，因為達不到期望而對自己的罪惡感，然後逼迫自己向前進然後變成現在這樣失控的自己，你現在知道自己到底做了什麼事嗎，啊算了，反正現在你是殭屍了，也不需要去思考了吧？就當一切是噩夢吧，現在也不會有能救你了，早點醒來吃完早餐去上學吧。

第五章：信奉者，章節節錄：178 頁 倒數 1 行

一個小泡泡，破地一聲破掉了

第五章為信奉者，如果把個人能力跟心態分開，修哉你真的是天才，為了取得母親的認同能變成這樣子的怪物，深感欽佩，但也因為如此，你走上了跟母親希望的路應該完全不一樣，但為了要引起母親注意其實拿出勇氣踏進研究所，對你曾被傷害過的心來說是有多麼不可能，其他人是不會懂的，你大概一直都這樣想來欺騙自己吧？能跟你說的話悠子老師應該都跟你在電話中說完了，所以，我相信老師已經復仇完成了，對自己的聰明與愚蠢毀滅了一切得自己有何感想呢？希望你不要因此變得跟小直一樣無法正視世界就好了，雖然你是一個一直說別人是笨蛋的笨蛋，但別變成殭屍了，成為你心裡想的笨蛋你應該也不願意吧？憎恨世界一切，自以為能拯救自己，然後自己毀滅一切的你，好好贖罪吧，如果你覺得有辦法贖罪的話。

第六章：傳道者，章節節錄：221 頁 最後 1 行

你不覺得這才是真正的復仇，也是你從新做人的第一步嗎？

第六章為傳道者，也是本書章節的最後一章，算是所謂的解謎篇吧，所以就不深入說明了，直接說感想囉？，所以它是好書嗎？我不覺得，但起碼發人深省，描寫真正的人性，不用真實，其實只要一個想法，就能深深地改變一個人的所有作為，對了，就像電影 [全面啓動] 一樣，人們是靠著各種不同的想法與期望而改變，但是那些期望與想法是不是正確的呢？就交給社會輿論決定吧，這不是我們能決定的，這是民主，多數決的世界呀，少數本來就會很應該地被捨棄掉，多數與強大才是正義，雖不一定是 [正確]，

但起碼，現在的世界是靠這樣運作下來的，既然一起種了，大家保持愉快的心情一起等著收吧，是福是禍，誰知道呢？

靠股市賺錢 – 書籍、月刊讀後心得 / 曾可蓉

「投資就是賭博，但你準備好了嗎？」

常會聽到朋友問：「你有投資股市嗎？」，但我認為說是投資太過於美化這個每天交易量高達上千億的賭局，我想目前的財政部官員也肯定這是種賭博行為，所以連「Windfall Tax」都出來了，從字面上看來就是『有陣風吹了過來，而天上掉下來禮物，所以你要繳稅』。因為不勞而獲所以需要繳稅，似乎挺合理的；那麼下回你在美國科羅拉多大學校園內，一陣風吹過來，接著掉下一隻熊 (Falling Bear)，記得要繳稅喔！

股市中的遊戲規則簡化來看就是買和賣，如同賭博般的下好離手，結局當然也是同樣的幾家歡樂幾家愁；但卻不是像買大買小，是各佔一半機會或豹子通殺，一步錯全盤錯的局面，因為股市中每一個股本身會有漲跌的時候，而這些漲跌的背後卻也包含著許多資訊與未來的趨勢走向，使得人們不得收集著多方的資訊、專家說法、內線消息，但這些資訊往往都會敗在時事新聞上；天災人禍、政策發布、物價上漲所造成的殺傷力，而讓股市開盤直接大跌超過上百點，有時還連跌好幾天，但也常因為股市跌深，政府為了穩定民心將國安基金投入股市護盤而上漲。

順著趨勢走才是買股票的基楚，一個股票的股價並不是因為該公司的業績好而上漲，即使業績不好 (也有可能業績好)、公司賠錢等不利條件之下，只要有人大量的購買，造成供不應求而上漲。

股票交易就是徹徹底底的賭博遊戲，而一張張的股票並不能代表一個企業，那些「理念上認同企業」、「中國、蘋果概念股」、「因為這個產品或產業的未來大有可為」等等多餘的想法都是不可取的，如果在選股時帶著這些情感的話，是並不適合隨著趨勢走的短線交易，而就基本原則來說，就是只瞄準買賣量大、變動大的股票，和公司是幹什麼的？有沒有未來性？賺不賺錢？這些東西無關！

趨勢有好，當然也會有壞。股市交易市場不活絡時，交易量就會低；這時休息也是一種行情，這時要看當時的新聞，一方面也要看當時的盤勢，原則上，利多消息就會激勵行情上揚，壞消息就會讓行情下跌；若出現了利多消息但行情不漲的話，那就一定要快賣；相對的，若出現利空消息但行卻不跌的話，那就可以放膽交易，去大賺一筆吧！

停損，每本書都會寫，但不能有效執行停損動作的話，不只是短線交易，連中長線交易都不適合去玩，停損對於股市交易中來說是機械式的，一旦股價跌到了停損點就必須要徹底的執行。有時書中會鼓勵攤平，但手中資金會被迫再投入未來不明的股票中，是很不理智的行為，而且會增加虧損的風險，也不能把資金投入可能會上漲的其它個股上。錢滾錢，才是王道。

看出趨勢中的主力是關鍵，在讀了許多書後整理出我個人覺得有用的四點。

1. 學會看圖型，從股價與成交量的變動來評估主力的動作與股價走勢是滿基礎的。
2. 主力是誰？又投入了多少錢？費勁的把股價拉高的目的當然是為了賺取高額利潤。
3. 看融卷是否有軋空行情，當融卷高並主力夠強，就可搭順風車讓股票再次上漲。
4. 主力是否有洗盤動作，當「跟車」的人太多，行情就變得凝重，操作股價困難。

這四個要點，儘管不能把主力的動向講得完全，但也絕對不是無端的推測。

「世界上沒有比虧錢更好的老師，當你學習怎麼做才不會虧錢時，你已經在學習怎麼賺錢了！」曾經 8 次破產、8 次再起的傑西·李佛摩 (Jesse Livermore) 如此說，這是在我讀書閱讀 Smart 致富時所看到的，而他的買股主要策略，我也相當的認同。

在股市中我也賠一屁股過，但還是讓我再站了起來，重新投入股市；但近來的油電雙漲政策所造成的物價上漲與消費緊縮，反應到股市上面，或許這是一個機會的來臨，但秉持著耐心等待適當的時機並準確得抓住機會的人，自然能獲得報酬。

新移民：網路心情故事 / 林慧如

台灣的外籍人士在近幾年內逐漸增多，同時也考驗著台灣人對於外來種族文化的包容和接納度，但我們可以很真實的發現儘管外籍人士是備受歧視或不受歡迎的，他們還是很努力的在適應台灣人及台灣的文化生活，相對的台灣人民是否能與他們一同在文化及生活上達到平衡這的確是個值得好好省思的議題，但若達到雙方都能彼此共存且沒有衝突的基礎下，台灣的高層人員就必須更重視這樣的問題，福利的制定和雇主與受雇者（外籍人士）間的協調合作關係都是在一開始就必須說明及建立起來，或許很多的非法勞工與雇主間的衝突都是少了這樣的第一關門檻才導致不幸的意外和消息傳出。

那麼我們是不是更應替外籍人士來台前做最深層的把關，一方面除了可以確保台灣人民安心的僱用他們外，也可以讓外籍人士了解台灣人對於他們在台灣島的福利重視，先前對於外籍人士還不了解時，其實心裡也是抱持著不尊重和歧視的心態來看待他們，但自從讀了社工系開始慢慢對外籍人士的了解後，對於自己先前那樣的心態是倍感慚愧，但也因為這樣是我更學會尊重不同的文化族群。

其實我覺得要讓大家更尊重外籍人士的方法可以先從稱呼做起，由於媒體的效益及先前的慣用語彙，大家對於外籍人士的慣有姓名還是常常以「菲傭」、「泰勞」等……較不文雅的稱謂來直呼他們，所以若是要讓大家學會彼此尊重的第一步我覺得應該是要讓台灣的人民先從稱呼上來學習起，再來是文化上的包容，因而循序漸近的擴大到生活方面，使彼此之間都能學會尊重和包容，而讓台灣國的外籍人士事件能漸漸的由負面的報導轉向正面的事件。

在書中能夠看到他們分享自己努力的故事，努力的學習中文，努力的融入台灣文化，心裡其實是很感動及敬佩的，但這樣的努力背後，是不是又能讓更多的台灣人接受及認同他們呢？這樣的問題對某些台灣人來說似乎還是一個問號，尤其是老一輩的長者們，但還好台灣目前有漸漸的開始重視新台灣媳婦的問題，透過政府及社福單位的協助，使得新台灣媳婦們在台灣已經漸漸的能夠做生意與夫家和平相處，但還是有少部分的新台灣媳婦因為資訊網絡的缺乏得不到相同的支持和幫助，而我們能幫助的只是這社會上的冰山一角，但我覺得最主要的辦法還是要讓台灣人能夠大量的改變對新台灣媳婦的看法，但要如何做或是怎麼做這個問題可能就需要長期性的規畫來執行。

若台灣的各個社區都能夠讓台灣人學習異鄉語言或是讓新移民來教導台灣人，達到長期的交流與互動，使新移民可以對台灣社會做一些貢獻和改變，或許就能夠讓台灣人對新移民改觀，而台灣人也能夠慢慢的瞭解學會異國語言的辛苦，進而使得他們能夠以同理的心來幫助和包容他們，雖以後的路還很長很辛苦，但希望台灣的未來能夠讓世界的人知道，我們是個高度接受多元文化的國家，能彼此學會尊重包容的國度，從自身做起，而影響到別人，將把愛傳出去，改變全世界。

做自己與別人生命中的天使讀後心得 / 蔡鎧楨

這一本書分為兩個部分，第一個部分「做自己生命中的天使」，學習過一個平凡卻不平庸的人生，第二個部分「做別人生命中的天使」，學習為別人付出。

每個人都有自己的作風，沒有誰對誰錯的問題，能在其中尋找屬於自己的價值，不僅提升自己也影響周遭的人，以旅行團的領隊為例，有的領隊幫客人拿行李和東西，討好客人，有的會教導團員旅行的真義，在旅程中講述歐洲的文化和歷史故事給團員們聽，兩種方式都是在對團員好，但後者能讓團員在旅程中學習，而不是走馬看花，領隊也能在一次次講述中建立信心和肯定自己。

一個社會是需要不同能力的人分工合作的，認清自己的性格，才能判斷自己應該當什麼樣的人，做什麼樣的事，就像醫生要對人們的病痛感同身受，需要有膽大心細的個性，因為那關係著許多活生生莊嚴的生命，所以要不時地問自己內心真實的感受和自己是是否能勝任這份工作，而不是聽從社會的潮流、習性、就業機會來選擇工作，才能找到「適才適所」的理想未來。分析自己的個性有助於決定適合往哪個方向發展，但遇到問題或挫折卻不能把責任歸咎於「個性使然」，應該在了解自己的特長或缺失後，運用這些特質將事情做到盡善盡美，針對自己個性上的弱點補強，要以不違背原先的優點來進行，就像作者是一位導遊，必須提升自己對餐飲的技藝與認知，但卻不會親自去練習當一個廚師。

有了勝任這份工作的能力後，要有對於工作的熱忱，在學校和職場的情況是不一樣的，以觀光餐飲來說，學校總有幾次接待貴賓的實習經驗，通常在半個月前就開始準備，老師會帶著學生做預演，正式活動上場，累歸累，但一個晚上忙完了，總會得到很多讚美，但真正進入飯店，工作是每天每餐都要做的，有時候連喘口氣的時間都沒有，這讓我覺得很多事偶而做會因為新鮮而感覺到有趣，但某件事能持續而且樂在其中的做就是熱忱，這一份熱忱就是來自對自身工作的尊重，在國外很多大廚都會在早上四點到市場採買，就為了得到最新鮮的食材，這是米其林三星榮耀的背後，所以要「接受」一切合理和不合理的試煉，若是「忍受」則對工作的熱忱還不夠大。

在工作的過程中難免會遇到挫折，要用「面對它，處理它，接受它，放下它。」積極正面思考的態度處理，要想著無論結果如何，生活中美好的叫精采，糟糕的叫經歷，至少人生是精采過和經歷過的。

其中情緒管理也是很重要的，因為會影響工作效率，學會控制自己的情緒，才能有條理的解決事情。

工作的意義和價值來自於心態的改變，有些人為了找一個「鐵的保障」而考公務人員，作者在書裡提到儘管只是縣政府裡的小科員，都必須要一種抱負和給自己的期許，而不只是把工作當成謀生的工具。當我們把眼光放在世界更高的舞台時，才會看到自己的不足，但儘管很平凡卻要不平庸，一個大家認為平凡普通的工作，自己從中找到成就和樂趣，當成目標去實踐，在過程中充分享受和體會心靈的躍動，這就是一個平凡卻不平庸的人生。

在做好自己後，就是開始為他人付出的時候了，但受付出的人需要的不只是金錢還有尊嚴，一個視障團體曾向社會局申請補助，成立了一個合唱團，但後來補助款沒了，練唱的場地也有了困難，於是寫信給作者希望得到幫助，作者願意提供經費的幫助，但作者要求他們到監獄或青少年輔導院義務演出，把力量帶到其他需要的地方，我覺得這樣的付出好像漣漪，是一種正向的力量向外蔓延，把愛和希望傳播出去，同時作者也讓他們找到了自己的價值，因為作者的付出並非只是單方面的金錢幫助和覺得他們很可憐就幫助他們，而是讓他們覺得有尊嚴和一份同理心。

做好自己並且對人付出關懷，即時只是伸出自己的一雙手或是輕輕一扶，這種美好就會存在，生命也才會豐滿。

因為我愛你 / 劉佳青

這本書是我很喜歡的作者 - 紀優 □ 穆索，所著的療癒系列書籍，是本令我愛不釋手讀了一遍又一遍的作品，他是在描述一位知名心理師馬克的女兒萊拉在一間購物中心裡離奇失蹤，即使馬克和妻子妮可用盡所有方法尋找，萊拉能下落不明，馬克沉溺在失去愛女的打擊中，終於與妮可走上分手一途，成為露宿街頭的流浪漢，用生活的艱難去掩埋自己內心痛苦。五年後，馬克與妮可意外在街頭重逢，妮可竟然告訴他：萊拉出現了！欣喜若狂的馬克立刻趕去接萊拉回家。馬克一路上都想把自己的心情說給女兒聽，但萊拉卻沉默不語。在回程的飛機上，馬可遇見了兩個陌生女孩：愛薇和愛莉森，在聊天的過程中，馬克慢慢發現她們心底的傷口，也讓他想起自己年輕時黑暗過往。每次閱讀紀優 □ 穆索的書都會令我深進其中的感覺，有和主角們一起共同經歷各種回憶的刺激感，整個人的心情也跟著劇情起伏不定，就像是在看懸疑片但裡頭的感情曲折卻又讓人不得不繼續看下去，因為往往都會有令人意想不到的結果。

其實這本書最重要的主軸有兩個，一是在於「原諒」兩個字，故事中男主角馬克因為無法真正的去原諒自己，才變的像流浪漢一般行屍走肉，人常常在低潮失智時會有一些自暴自棄的行為出現，有話說「愛之於人，看似複雜卻又純粹。」人可以為了愛付出一切犧牲自己也在所不能，但同樣的人也可以為了愛，做出一些連自己都意想不到的殘酷、殘暴事情。也有話說「原諒很簡單，但再次相信很難。」其實到頭來是一樣的意思，心底沒有真正去面對並釋懷說原諒都是騙人的，面對一個曾經傷害過我們的人，要如何才能作到真正的「原諒」，這是一門大學問值得我們不斷深思。我經常對自己說現在遇上的任何糾葛都是一種命運魔練與安排，但往往久了就開始想逃避，當我們被命運折磨得遍體鱗傷時，就會開始迷時方向，重新找回埋藏在心底深處的「愛」是一件重大考驗。無論是面對親人、對伴侶、對朋友的愛，甚至是對犯錯者的愛，這些「愛」以各種形式來出現在我們的生活周遭。

這本書用不同的角色讓我感受到、了解到有時候原諒不只是對犯錯者一的贖罪機會，更是對自己的一種愛及學習。每個角色看似沒有關係，其實卻有層層的關聯性，馬克的女兒不是失蹤而是被愛莉森給撞死，而愛薇是馬克的病人，大家會相聚都是命運的安排，就像是我們每天都會和一些形形色色的人接觸，有些人 and 我們從陌生人到熟識，有些人卻從熟識到陌生，對我來說不論是哪一種都是命運的安排，安份的等命運安排不像是我的作風，所以我常在想當命運安排我失去某樣東西，我就必須盡全力去爭取另一樣東西來彌補自己。

這本書另一個主軸是「幸福」，對我來說，當不幸福感來臨時我選擇坦然面對，並接受不幸福的事實，唯有過不幸福才會知道幸福的可貴，再來就是要學會愛自己，因為愛自己的人才有能力去愛別人。我喜歡書裡用的其中一段引文：「如果想得到幸福，就必須冒上不幸福的風險。假如你想要幸福，就不能想盡辦法免不幸福，反而應該看看用什麼方式—以及透過誰—能克服不幸福。」法國心理學家 Boris Cyrulnik，我覺得在「愛」裡只要懂得付出、懂得適時拿捏，就一定會得到幸福，「相愛之處，永無黑夜」。看完書的最大收穫就是跟著書裡的角色，重新整理自己一番後，好像又從「心」來過一般，心裡的疙瘩與不愉悅也隨書裡的角色一同卸下。

自己就是力量 / 蘇柏豪

「人不僅會思想、會反應，還需要有能力意識到自己，這便是所謂自我察知的能力。人生有些事情，常因缺乏自我意識而一錯再錯。在人生的旅程中，我們除了追求個人成就外，還需不斷培育自我察知的能力，探索內在的自我進而提升自己的層次。」

對於一個人的存在價值與內涵，如果只以「三好」來自勉的話，仍嫌不夠，所以除了說得好、想得好、做得好之外，還需要擁有一顆美麗的心靈。自古以來，一個人若心不好，卻說得好、或想得好，抑或做得好，儘管我們或能因之得意一時，最後必然無法禁得起時間與歷史的檢驗。

聽說，德國希特勒的演講充滿煽動力，甚至有時一上台，會先故意站著，保持沉默六十秒之久。讓全場鴉雀無聲、情緒沸騰至最高點時，才開口作精闢、簡短、有力的呼籲、鼓舞或喊口號。他是「說得好」，心卻不好，他的說得好，竟帶來一場人類浩劫，至今仍無法撫平歷史的創痛。又觀日本軍國主義提倡者，在經過無數次的精心策劃，一舉偷襲了珍珠港後，才遞交了「宣戰書」。他們是「想得好」，心卻不好，他們的想得好，不只傷及許多無辜的生命，更引發了一場不必要的原子災禍。再觀昔今世界上有許多威權獨裁者，如史達林、海珊……等等，表面上在建設國家、親民愛民，其實是剷除異己、維護私人的權力，他們是「做得好」，心卻不好，他們的做得好，最終造成家破人亡，影響和平及民主的實現。

在生活中，我們也會看到，有些人花言巧語，成天瞎蓋、扭曲是非。這類人擅於表達一「說得好」；在社會中，我們也會看到，有些人奸詐陰毒，詭計多端，運用各種手段、顛覆他人。這類人精於謀略一「想得好」；在公司中，我們也會看到，有些人搶盡功勞，只想做別人看得見的大事，喜出風頭。這類人敢於表現一「做得好」。這些人雖然可能因而得意一時，但他們卻喪失了一個最可貴的特點：一顆美麗的心靈。

我們可能曾經省思過一個問題，「我走過的路值得嗎？」，然而人的生命是有限的，且人生是個未知的變數。正因為生命有限、人生充滿了變數，我們更應把握生活中稍縱即逝的美麗時刻，懂得為自己創造快樂的時光，如果日子是溫馨、歡暢，所發現的點點滴滴是有意義的，那麼你的生活是值得的，如同生活就像是一種投資，因為它是那麼地珍貴，所以這個投資必須是值得的。

我認為身為人，我們非常容易淹沒在社會的大染缸中，進而忘記或忽視一個最根本的存在本質，就是心靈的提升與自覺。其實，在生活中我們便常不知道自己在哪裡。如果一個人認識自己的話，便會對自己語言上的察知、知性上的察知及心理上的察知，時時從這三方面自醒，自然會孕育一個嶄新的自我，並提升自己的生命層次。心靈的世界越迷茫，就越需要大自然。其實，經過大自然的洗禮後，所產生的亮麗，完全是因為個人本身已經在內心裡，對大自然的挑戰做出了回應：「我決定要為自己而活，而且要活得更美」。當一個人在內心裡有這樣的一個自我確認時，必定煥然一新。

本書強調「用心聆聽」和「自我探索」的真正幫助，一般人常陷於「役於人，役於物」的困境，常以自己的角度去觀看別人，甚至根本不理會別人的真正意思，導致人際關係隔閡時強調，轉個念頭，整個心胸和眼界會截然不同，就像一個漁夫正划著船出港，作者問他漁獲如何，漁夫笑笑說愈來愈差了，作者說既然捕不到什麼魚，那還出港做什麼？漁夫說，就算捕不到魚，湖上的美麗風光也會讓他不虛此行的。你能夠欣賞自己嗎？一個抱怨越多的人，其實是對自己相當不滿意的人，一個欣賞自己的人，才懂得欣賞他人與世界。

在那巨人的臂膀上 / 吳明陽

來到亞洲大學的第一天，是家人陪伴我來的，當時亞洲大學給我最深刻的印象，便是我們的圖書館，

那碧綠的屋頂以及令人感到親切的設計，像是歡迎著我們新生們，學校知名的外聘講師：洪英聖先生曾在「歷史與文化」這門課中提過，我們圖書館的建築，就像是巨人的肩膀一樣！；「站在巨人的肩膀上，看得更遠」，因此我的每一天幾乎窩在那個肩膀上。

在我以前的學校以及家鄉中的縣立圖書館，每天去都要搶位子，人與人之間也只有 45 公分的距離，而縣立的圖書館空調也只開中午以及晚上六點之後，在暑後的下午，讀書就會像是酷刑，但是亞大的圖書館不但天花板挑高，大大的落地窗更令人有寬敞的舒適感，一張桌子只有四個座位，就算坐滿也還是相當自在，更不用說圖書館內的電腦資源了，沒有限制的網路流量，是做報告的好地方！尤其是圖書館三樓的電腦，不但不用擔心隨身碟中毒，電腦桌也十分寬大，方便我們一邊上網一邊做筆記；自從上了大學，課程的教法與高中是相當截然不同，為此我每堂課都會準備一支錄音筆，每天上完課，我便會來這好好溫習當天的課程，不懂的就馬上利用網路查詢，對我真的很有幫助！

身為大學生的我們經常要做報告而報告最重要的是「參考資料」，但在圖書館中琳瑯滿目的書籍中，要找到一本「真愛」有時偏偏就是找不到，這時只要在櫃檯填一張「代尋單」，等書來了圖書館的人會發一封 mail 給你，我還記得我的第一張代尋單要找的書名叫「品牌魔咒」呢！不過有些時候一些書是放在台中的書庫裡，因此就算沒有人借，也要登記然後等個幾天，等書來了圖書館便會傳一封 mail 告知我們「書來囉！」；但身為國際企業的學生，我們經常得上台解說報告，上台報告是要用說的，而紙上談兵的書籍有用嗎？當時我正因為報告，煩惱地走進圖書館，這時我看見了聲音達人「周震宇」老師的書「聲入人心」，書內不但有如何控制丹田的音量，也有語調的聲音訓練，更重要的是圖書館的另一項重要資源，「數位媒體」市面上的書籍，有些特別的會附上 CD 方便讀者更能了解書籍內容（像是各語文的單字本、英文檢定測驗書），在我最困擾的時候周老師的「聲入人心」真的幫了我許多（我經常在宿舍中練習發聲），然後在課堂上有了極好的表現！

一直到現在，我一旦遇上困難，我便會在圖書館中漫步，因為我總會發現一本能幫助我的書，像是于美人的「于美人黃金說話課」讓我了解與人說話的技巧，當我學習遇上困難，各大學的歷屆試題，也總是能從中協助我，而當我心情低落時著名作家「蝴蝶」的書，總會逗得我發笑，而當我心靈失去滋潤時，館內的繪本總是能夠濕潤我的雙眼，我喜歡一邊看著書，一邊靠著書架，當陽光從窗戶中灑下，心中的那份感動，是會令人莫名欣喜的地方，「一本書就是一個世界」你永遠無法想像你會遇到哪一個世界，但我相信，只要翻開，就會有新的收穫！

有時我的朋友總會問我：「你怎麼經常去圖書館？」，我想，要認真讀書或許是一個重要原因，畢竟大學是一個相當自由的階段，有很多事情是需要時間跟空間去思考的，因此我覺得圖書館是一個適合的好場所，去深思下一步，為此我會好好利用圖書館中的資源！因為我相信站在巨人的肩膀上我可以看得更遠，更能實現我的目標！

佐賀阿嬤的幸福旅行箱 / 杜若筠

看完「佐賀阿嬤的幸福旅行箱」一書，心中五味雜陳，卻也有一陣茫然的感覺，從整個故事的發展結構看，好像跟我的思考判斷有很大的不同，他們的離家出走不但太戲劇化，太不可思議，也有些幼稚無比，但是結局又好像不怎麼差勁，他們的成功因素是什麼？僥倖嗎？奇蹟？堅定的意志？不後悔的決定？他們值得我們學習的地方，有哪些？值得我們去仿效？我有很多的困惑！

作者的初戀未免太奇幻，當然也有點合理，但是請多巧合，讓我懷疑故事的真實性，他也許只是要表達一個時下的年輕人，為了到大都會去發展的成功過程，因不太可能成功的架構，兼的是大家的幫助，親人的幫助，一個沒有什麼聲音的老婆激勵，甚至於突然間大企業冒大風險，請他作廣告節目，這一切我是覺得太荒唐了！

佐賀阿嬤說：「婚姻阿！就像兩個人拖著一個旅行箱，裡面裝著滿滿的幸福和辛苦，一定要一起拖到最後，如果其中一個人放手，就會重得拖不動。」這句話是全書中唯一讓人無法反駁的至理名言，但是整篇故事講的都是作者個人之無能，很少描繪到兩人在婚姻中有受到多大的挑戰，因為大部份時間作者都很自私的，最後他也是一個人到美國去旅行，遇到挫折就哭訴，很少照顧到小津母女，若是在他成功發達中，小津母女有任何差池，他是完全沒能力照應的，連自己生病時都無能力照應自己，竟還靠一個素昧平生的護士奇蹟式的接應，這實在太離譜了，跟在佐賀阿嬤的至理名言實在無法互相關照！

作者跟時下的年輕人很類似，是典型的，「白癡」男，從他整個自述中很難得到值得敬佩的東西，他是從事搞笑事業的，而且有好幾年的時間均處在食不安飽的狀況下，最後機會是一定會給有準備的人的，這可能是唯一令我感佩服的一點！

這整篇故事的結構看看就好，結合一下故事情節，我只能勉強提出下列幾點心得：

1. 佐賀阿嬤的「旅行箱」真理名言
2. 只要耐心準備，機會是會給有準備的人的
3. 年輕時可以大膽的去做自己的目標工作，有做就有可能會成功
4. 廣結善緣，或許能在困頓時得到奇蹟般的支援
5. 要學習佐賀阿嬤的達觀，認命、她的最大優點就是接納大環境去努力調整自己，而非退卻排斥怨天尤人

其實對「佐賀阿嬤的幸福旅行箱」這本書，我可以收起我的傳統價值判斷，而改以另一個角度去分析好像也很有道理似的，這倒使我很困惑！

以前有聽人說知難行易的故事，它主要強調光看不見得正確，以我的判斷，故事是不應該那麼順利的，但若從作者巨細靡遺的描述他的努力，可能會有一個另類的思維；凡事不能馬上斷言這事不可能成功，而是要像辦案一樣，分析它的多種可能性，其中之一就是他雖有挫折時，但他也能很快平復，再接再厲的努力，他不在乎別人善意的勸阻，反而更努力的去表演，終於從中磨練到很多技術，尤其他肯從最低下的工作做起，再來就是他很專注於他的工作，除了工作以外其它事他都不管，包括照顧自己的妻小。

小津曾告訴她的兒子說，爸爸是藝人，如果勉強待在家裡，他會生病的，而當他有次半年沒有回家，他回國被父母罵的心情，戰戰兢兢地回家，站在屋外，看著屋內亮著溫暖的橘色燭光，卻無悔意，而家人卻只有歡迎沒有任何詫異，這樣的專注無後顧之憂，可能是他成功的最大因素吧！

也讓我想起了我那慈祥的阿嬤，不曾發脾氣的阿嬤，小時候總是喜歡去外婆家，那種口邊含蜜，難忘，還記得小時候睡在外婆家，清晨的鳥兒鳴鳴叫，農村間的街道，寧靜又安逸，外旁間的河水細細長流，天空是藍與白的顏色，化作黃昏；此時閣樓上的鐘響，滴答滴答的走個不停，牆上的照片已老舊，木椅搖晃個不停，長時間，穿梭在阿嬤家的後頭。

咆哮山莊 / 符少綺

『咆哮山莊』是一本極具經典的愛情小說，故事內容是在描述孤兒希斯作為恩蕭先生的養子，從小就飽受養父的親生長子辛德雷的嫉恨與凌辱，而養父美麗的女兒、他一生所心愛的女人凱瑟琳，最終又因其出身卑微，而與林頓家的艾德格結婚；門第不合、自卑感及眾人的反對，他痛苦地選擇了離開心上人，離開這一切，並在他心中點燃了強烈的復仇之火。數年後他再度重返《咆哮山莊》，這一次他已做好了復仇的準備，他立志毀滅一切來解往日的恥辱。

故事完整細膩呈現情感表達上的限制和壓迫，也間接透露出當時社會人民生活態度，其將每角色的都刻畫淋漓盡致，沒有以往浪漫愛情的完美結局，故事內容讓人深刻感受到現實愛情中的殘酷、忌妒和那麼一點點對愛情所燃起的希望，不是不愛，而是早已超乎愛的最高層次使情感交互流串著，這本書描述的澎湃激昂，讓我夾帶著時而期待、時而悲傷的心情，使故事深深刻化在我心中，讀完後的那股激昂久久無法淡去，對於主角心中那強烈堅定不移的愛情給深深感動，故事內容最讓我印象深刻的部份是女主角凱瑟琳同時愛上了愛德格和希斯，但他必須兩者選擇其一；卻到了臨死前，才驚覺自己當初的選擇並不正確。一段令我印象深刻的話，凱瑟琳說：「對於愛德格的愛就像樹上的葉子，我確定會因為時間而改變；但對於希斯的愛就像地上的岩石，是如此必要且無法動搖的。」這句話完全點破了這兩段感情的態度，也說明了凱瑟琳對於希斯的深深愛意，就像堅硬無比的岩石，永久不會改變。雖然故事最後凱瑟琳沒有追求到心中最真實的那份情感而以悲劇收場，但那堅定不移的愛情更加深植人心，比那些喜劇結局的愛情故事更能深深的烙印在讀者心中。

二十幾歲的我對於愛情，可望追求、富有期待，或許在許多擁有豐富經驗的人當中，我非常渺小，甚至什麼是愛情都無法給予完整的詮釋，但我擁有一顆敢愛的心，並闊步追求心中那真實的聲音，雖然路途中必定傷痕累累但也是最美好的回憶。常看到新聞報導眾多夫妻離婚的訊息，這讓我百般無解，婚姻是需要相扶、相持、相愛，能為自己所喜愛的人努力，並給予包容及尊重。但現在的婚姻觀念似乎有些微偏向物質上的需求與考量，很多人開始對於麵包與愛情的抉擇感到猶豫，不敢把愛全然付出。就像故事中凱瑟琳選擇了家境富有的艾德格，但這場婚姻似乎不是正確的選擇，她隱瞞了自己的情感，因為名譽壓抑住對希斯那份強烈的愛意，使他痛苦的徘徊這三角戀當中。

人們常常為了追求自己的慾望和滿足感變得自私與貪婪，往往遺忘了人生中最寶貴和最該珍惜的事物，導致結果後悔莫及，甚至是一輩子都解開不了的謎，像枷鎖束縛般，久久無法解開。愛情是人生當中必經之路，有人的愛情崎嶇不平，有人的愛情幸福美滿，這些無關乎命運或是運氣的問題，而是自己對待感情和努力經營的結果，愛情是奇妙的、是無法用具體事物形容清楚，每個人對於愛情的定義也不同，端看當事人對於當下的選擇是否合適和確切，並非未經仔細思考而隨意抉擇的，幸福的生活是每一個人都該擁有的機會。

旅美小簡 – 失根的蘭花 / 吳佩芬

人生如白駒過隙，世事卻又難料！

前些日子，新聞傳來陳之藩先生逝世的消息，讓我不禁回想起國中時期讀過的文章：「謝天」與「失根的蘭花」。時日久遠，對於文章內容有些忘懷，於是利用假日的午後，我到書局再次拾起陳先生的書，回味年少的記憶！

依稀記得第一次讀到「失根的蘭花」，我不覺這是篇極好的文章，只因我不甚懂陳先生想表達的意境。我沒有他那「十幾歲，就在外面飄流，淚從來也未這樣不知不覺的流過」的經驗，對於家鄉的一切人事物，因為擁有而不曾特別珍惜。直到上了大學，一個人隻身在外，漸漸懂了他的心情，常常在不經意下，突然湧上思鄉情懷，眼淚也和陳先生一樣，「不知不覺的流過」。

曾經，我不解身邊的同學為何總是嘴上囁囁著「我好想回家」、「我好想我媽」；我以為自己很獨立，可以到處為家！記得曾有一位師長與我分享他的經歷，他說他年輕的時候常因為工作的因素而帶著妻小搬家，住過香港、新加坡、美國等地，我問他：「你不會想家嗎？」老師的回覆讓我一直記到現在：「心在哪，家就在哪！」

「心在哪，家就在哪！」有心在的地方就有溫情，有溫情的地方便可以到處為家！失根，等於是失了心、失了依附，也失了歸屬感！

心若無歸屬感，生活亦易成空，彷彿少了一種感覺，一種說不上來的感覺！我常常一個人帶著一台相機、一個包包，以一雙腳踏上一個人的旅程，享受一個人的孤獨。身在異地的夜晚，挑燈寫著一堆明信片，迫不及待與朋友分享我當下的心情。舉頭望著窗外的明月，外國的月亮並沒有比較圓，反而是多了幾分熟悉感！

近幾年，一個人慣了，也愛上台中這片充滿文藝氣息的土地！每天，我期待周末的夜晚，一個人鑽進一群人，花上兩到三個小時的時間坐著聽街頭藝人唱歌。「每顆心上某一個地方，總有個記憶揮不散；

每個深夜某一個地方，總有著最深的思量」。那晚，聽著這歌詞，我眼淚不知不覺地掉了！昂首看見閃過夜空的飛機，不知道他們要去哪？我也不知道自己該往哪裡去！

人生的道路上，我常常迷失方向，不知道下一條路該怎麼走，於是我選擇過著安逸的生活，但我清楚地知道，這不是我想要的！身邊的長者常說：「妳還年輕，還有很多時間可以考慮未來要做什麼！」是的，當下的我是還年輕，但我知道有些事現在不做，以後再也不會做了！我也擔心有一天，當我成為「別人的長者」後，開始偽裝自己無奈的心情去鼓勵後輩勇敢的追求自己的夢想！

「失根的蘭花」，數年後再次閱覽，沒想到在我心中激起有別以往的震撼，我亦著實清楚的明白，原來我是如此多愁善感的性情中人！我一個人，我不孤單，因為生命中總是充滿愛我的人；而當你覺得會孤單的時候，那是因為你的心境已成熟，你的心開始會去惦記某個人、某件事或是某個地方！有些事，不須等到「失根」才懂得珍惜。「花開堪折直須折」，盡力地讓生命不留遺憾，因為，人生如白駒過隙！



家庭會傷人之讀後心得 / 林慧如

這是一本談論家庭系統對於身處在家庭內人們所帶來負面的影響，關於一位美國從事公共電視製作人的生涯故事，平實、真誠而不平凡，出身於酗酒家庭的約翰因酒癮而接受酗酒治療，在經歷艱辛的治療過程後出來驗證「人會受傷也會康復的信念」。以下，分別針對此書值得學習的部分提出五項要點加以說明：

學習一：惡性循環的家庭系統

書中提及的負向行為面包含：強迫性、情緒上癮、思想偏差、飲食失調等……每個負向情緒及行為的背後都有屬於原生家庭的故事和背景，各種行為面都來自不同的環境，也因此造就出這些家庭中的成員們也延續了父母或是直系血親的負向行為。

學習二：了解自己才能幫助自己

我們仍需明白自己在家庭中的價值外，也必須注意我們的家庭系統究竟有哪些問題是從以前到現在仍存在的，瞭解是一種能夠清楚知道自己在家庭系統中的定位及對家庭現存問題的明白，但不要期望自己能夠改變家庭系統中的成員，因為每個人皆是個體，唯有先正視自己的問題才能夠找到真正的自己，在正式自己的過程中，隨時調整心態，並不是為了誰而改變，而是必須清楚知道自己的價值感，去定位自己。

學習三：社工專業—尊重案主自決的兩難

站在社會工作專業人員的專業角度來看，我們必須注意一些工作時的原則，以確保我們所做的每一件事對案主來說是好的，或是正確的。其中有一個原則在書中提到：每個人都有直覺的能力和控力，也有無窮的超感知覺及能夠自我整合、組織的心靈，所以我們必須案主自覺。但事實上並非如此容易，有時候社工員要承擔決定的後果往往與生命倫理有關，常常是道德上的倫理兩難，但我們還是必須做出一個真正對案主來說是重要而有意義的。比如說：什麼是想要、什麼是需要，這兩者的不同，那在面個案時，我們如何以「協助」的立場而非幫他們做決定來跟案主工作，這似乎對每一個案主和社工的價值也往往不一樣。

學習四：接受不完美中的完美

在閱讀此書時，我很驚訝的是書中將完美主義解釋為是一種病態家庭所產生的東西，原來以前我所認定的完美表現其實也是一種病態的心理象徵，在父母的期望及自我的期許下追尋完美，試圖讓每件事情看起來都是毫無瑕疵，但在得到讚美時我會常常告訴別人其實自己並沒有這麼厲害，對於別人的讚美似乎感受不到一點的開心及愉悅，心理總會浮現一個聲音不斷的告訴自己說：「妳還可以更好。」雖然一直很想讓自己不要處在高壓力的狀態下，但其實要轉變真不容易，畢竟我們有時也無法保證自己做得到還是做不到，因此除了常常的對自己正向鼓勵外，我們還可以有價值的對自己表達關懷。

學習五：正面的態度

在接觸此書後，所要處理的問題，起初我看到的必然不會是開心及令人振奮的事。也因此當我們陷入書中的內容或是悲慘情境時，勢必要調整心態，不能加入書中案例一同無助與絕望，如果我們加入了，那就表示我們將被困住了，這對我們沒有好處。我們必須給自己立身之處，一腳在內、一腳在外，能了解其困境與同理他們遭遇的不幸，但卻又能保持中立、沉著的判斷，才有辦法客觀處理案家所遭遇的困難，以及我所能處理自己問題的部分。

當我們置身在社會問題日益嚴重、複雜的時代中，是否順著洪流走，還是能堅持社會工作對社會的付出，時時刻刻中有著對情感衝擊強烈的經驗。但如果我們已習慣而麻木，這是很危險的。在書中這些約翰的案例分享，是有許許多多撼動的靈魂，但我們必須清楚自己的立場，釐清偏見，才可以決定自己要在這個環境之中所要發揮。

哈佛人為何成功？/ 林志鴻

哈佛人為何會成功呢？

書中我了解到培養自信是非常重要的第一步，它擁有可以開啓潛能寶庫的力量。書中引用亨利·戴維·梭羅教授明言金句提到：「人能自信地朝你要的方向前進，過你想要的生活！在自信心的激勵下，人生從此變。」然而我們該如何點燃自信之火呢？我們應先確認自己的現況和理想，之後付諸行動，同時定期評估計畫之執行情況，最後要好好地犒賞自己，自信之火方能產生。而書中有提到善用所謂的「精神激勵法」，此方法說明以精神力去加以刺激大腦並明確的判別是非，運用積極的心態去獲得你所想要的。我認為若以此方法加上自信規劃，任何事情都能事半功倍。

那只要有自信就已經足夠了嗎？然而事實並非如此，最重要的第二步隨之提到。優勢哲學！就如我們所熟知的「天生我才必有用」這句話。每個人並非完美，都有長短處之分，但要如何把握自己的長處去補其短處則甚為重要！書中寫到根據興趣愛好來發掘自身優勢並想辦法去培養獨特的專長，以我自己為例，我比較擅長英文，所以我選擇英文的相關科系並培養閱讀習慣，為了以後能成為自己的利器，累積走向成功的優勢。所以，優勢哲學是很重要的，並將自己的優勢化為人生的資本吧！

第三步，目標哲學。小時候長輩們都跟我們講到目標之培養，我們從小開始播下名為目標的種子，依照計畫一步一步的去實踐，但往往是不可行的目標。書中清楚提到，要訂定確實可行的目標，且讓其有彈性，再鍥而不捨的去追求它。哈佛裡用來設訂目標的「目標金字塔原則」，它將一段達成目標的過程分為五層，總體目標、長期目標、中期目標、短期目標和日常規劃，成功的人生就是要像這樣由低到高，把大目標分成許多個小目標，透過慢慢累積去完成最終目標。

最後一步是信用哲學。剛開始先引用洛雷塔·萊維茨教授所說的：「信用是人性中最珍貴的部分；給人不變而永恆的承諾，看似簡單，卻是對人性的殘酷考驗。」下一個則是令我最印象深刻的是多洛雷斯·克里格教授所說過的：「信用是一種真實存在但卻看不見的財富，可以因為累積而有更高的價值；欺騙則會減損這筆財富，只要一次，就可能使全不化為烏有。」誠信就像一把寶劍，別讓其沾上繡斑，其道理與商業相似，商人基於所謂的互信互利原則，遵守自己的職業道德，以信立身，讓商譽不被受損，使商行能長存。那如果信用破產呢？就像卡奴一樣，生活在恐懼之中，後來走上自殺這條的人比比皆是。所以，信用是非常之重要的。

在看過這本書後，讓我的人生觀點有極大的改變，尤其是目標的設立和確立。作者以舉例的方式和引用各教授的名言來簡單說明各哲學，而最後再加上一段重點總結，簡直讓我就像置身於哈佛的人生講座一般，清清楚楚地了解到哈佛人為什麼會成功和他們的成功智慧，如何先有哈佛後有美國。而哈佛人才之教育培養與成長，不在於方法，而在於觀念；不完全依靠勤奮，而主要憑藉思想。而思想如被意識主導，生命的軌跡也將朝著成功的方向延伸。如果我們能使意識凌駕於思想上，想必能和哈佛人一樣成功的，我確信我現在的目標優勢！

自食惡果 讀書心得 / 吳明陽

當全球化的時代來臨，所面對的究竟是種族還是語文上的差異？當我們的世界逐漸統一為一個市場，究竟會發生什麼問題？在《自食惡果》一書之中，作者以旅遊札記的方式，周遊歐洲的國家，在過程中，我們不得不去審思，高福利的社會背後，不是光是繳稅就行了，這當中甚至還包含了種族文化，以及他們的歷史背景，究竟統一化後的市場經濟體制，藏了什麼經濟問題，都是跟全球化中的我們，密不可分的原罪。

當物價第一高的冰島，成為第一個破產的歐洲國家後，歐債危機，逐漸揭開序幕。以前在讀地理的時候，就知道冰島有豐饒的魚貨資源，但是就在冰島為了漁民所得，而將漁獲證券化後，就算漁民們因漁獲收穫不佳，仍然能得到政府所給定的配額，漁業在冰島變成了「鐵飯碗」，而給定的配額也可以賣給其他想賣魚的人，因此在 1990 年代第一位的百萬富翁是一名打漁郎。當一個貧乏的國家逐漸開始富有，也開始愈來愈多人發展長才，因此愈來愈多人不再靠打漁為生，多數冰島人開始投入財經事業，一開始他們過得非常幸福、奢華，HDI 指數也曾排上前三名的殊榮，但盲目的投資行為，幣值的不斷地升高，使的冰島不再是個國家，他是個避險資金，而他們卻不自知。他們的中央前總裁以前甚至是位詩人，他們根本對金融投資不熟悉，卻自以為可以掌控，最後當愈來愈多外國人在冰島存錢賺幣額差，投資又經營失敗，最後許多人都發現這個「完美的泡沫」，最後投資者為了自身利益，愈來愈多人將錢從冰島提出，冰島銀行因周轉不靈，「破！」一聲，冰島就破產了。

就在世界的金融體系分裂成三大，原以為可以讓各國的貿易更加密切往來，可是往往出現的成績總是令人失望。希臘，這個擁有悠久歷史文化的國家，希臘，這個連雅典娜都失望的國家。究竟是發生了什麼事，讓他們被世界唾棄？正當歐洲的各個國家逐漸發展茁壯，這個擁有許多古蹟，不能隨便開發的古國，他們開始深思該如何加入歐盟的一份子，他們渴望眾神般的生活，酒池肉林。雖然並不是每一位希臘人都是這樣，但為了加入歐盟，他們政府甚至任意更改政府赤字，因為他們的任何財政政策都是為了選舉！且當每位候選人，一但承諾過更好的福利生活，他們卻殊不知希臘的國庫已出現赤字，但是希臘人他們能逃稅的就逃稅，根本不明白自己的國家發生了什麼事！而就在他們生活愈來愈舒適的情況下，人人都想當公務員，導致希臘人口雖然不到台灣的一半，但有高達三十萬的公務人員，前幾年甚至上漲一倍多的薪資！直到一名富有美國精神的財政部長 喬治·帕帕康斯坦提諾，發現他們第二天的國家赤字是以第一天的倍數在上漲，他得開始向政府以及世界解釋這件事，希臘是拖垮歐盟的毒蘋果。

貧乏的國土、冰冷的荒野，饑荒在他們國家的歷史上是常見的現象，或許即便是現在都是如此，這個努力向上的國家，愛爾蘭，他們的原罪或許是貧窮吧！在愛爾蘭，美麗的屋頂並列成一列，但仔細一看，屋子的油漆脫落，草皮上可以看見賤賣的「立牌」，這裡是愛爾蘭首都，都柏林的一個路段，建商都紛紛離去這個國家，而外聘的工人也失望地一一回國，這個國家曾以炒房地產而聞名，但過度的炒已經把那份價值炒焦了，愛爾蘭把錢投資在錯誤的地方，相當令人失望。

當歐洲的各個國家開始發出赤字警報，唯獨一個國家的經濟卻不斷成長。德國這個過去冠上種族屠殺惡名的國家，為什麼可以援助每個破產國呢？當冰島破產前他輸出了許多歐元救急，當希臘在爆發破產危機時歐元也是以一頓頓的送去，更不說給愛爾蘭的濟貧金！而這樣的行為跟他們的文化或許有些微的關係吧？德國過去的元首，跟其他的元首比較的話有特殊的嗜好，像希特勒就喜歡純種的德國金髮女性，在他們的龍體上大便？！在德國甚至有女子泥巴摔角，像這樣會弄得骯髒的活動，他們喜歡穿著雨衣看著別人髒兮兮，甚至有許多根大便有關的用語呢！他們會跟他們的情人說：「我親愛的小屎蛋～」，而現在也不難想像，他們為什麼肯自願地待在爛泥巴裡，雙手沾滿別國的污穢，或許是為了過去而贖罪吧？但這個喜歡有條有序的國家，捧在手上最大的污穢物便是「歐盟」，要知道要讓各國平起平坐是根本不可能的！尤其當時簽訂馬斯垂克條約的法國總理密特朗就曾預言：「將德國拉近來，勢必會造成失衡，最後引發危機。」，只不過現在能解救歐債的除了德國，還能靠誰呢？

在全球化的時代中，經濟是不限至於某一塊體系的！而好的金融政策也會不斷地被仿效，在這本書中，我總覺得看見台灣的身影，像是希臘公務人員比例太高、人民經常享受而不願稅的心情，以及在愛爾蘭不斷炒房地產的這件事，在我的生活中似乎也一直聽見、看見……不！是我也生活在其中，所以我也開始對於台灣的生存環境感到質疑，也感到害怕！畢竟在亞洲國家中，並沒有像德國般，能替這個經濟圈擦屁股的國家；不同於法律只保護懂他的人一樣，金融街上只要一個人出了差錯，就算懂玩法的人，也很難逃的掉，但在這樣的全球化體制下，每個都是要共同承擔這份責任，為的是更好的物質生活，但有時我想，最好的生活可能是像 口不丹 口 這樣追求精神享受的國家吧！

棄業日記讀後心得 / 黃芝萱

看完這本書，我也想要「出走」了。作者買買氏花了一年多時間，棄業展開一場超熱血的愛台之旅，跟隨她的腳步，發掘台灣各個角落有許多感動及可愛的小故事，也重新找到了自己。

「這輩子一定要出走一次阿！」放在封面的這句副標題深深吸引了我，故事內容更是讓人熱血沸騰。故事是從一個「土鳳梨」開始的，作者買買氏是一個身高 150 公分的小女生，她的工作是做廣告文案，在電視所看到的廣告很多都是出自她的手，然而每天的忙碌，她發覺自己的生活模式只剩下上班下班，這一成不變的生活公式讓她內心動搖了，也決定幫自己的人生找一個答案。就在有一天，作者收到一盒鳳梨酥，裡面附了一張罕見的文案 DM，它的大意在講有關於一間支持台灣農業，堅持用天然的台灣二號鳳梨製作鳳梨酥的餅舖，作者在這張 DM 找到了答案，也因此開啓作者骨子裡那股愛鄉愛土的熱血，她想去找尋真正打動她的感動事物，有了這份堅定的心，讓她勇於「棄業」、勇敢「出走」。

一個小女生就這樣展開她的旅程了，她逃離那個大樓林立、紅塵萬丈的大都市，來到了鄉間田野，開始體驗她的農村生活。在作者的旅途中，我看到了那些默默為台灣這塊土地努力的小人物，這些小人物的殷實、純真讓我感動，因為我也是個鄉村小孩，所以對作者筆下的農村情景更能親身體會。我的爺爺奶奶都是為台灣農業社會而注入畢生心力的農夫，從小跟著爺爺奶奶，我也學到許多種菜、插秧的技巧，也有過在大太陽底下，即使汗如雨下，也要細心的照顧農作物，所以從小對於「農夫」，我總是抱著崇拜、尊敬的心態來看待這些辛苦為農業社會的小人物。

書中提到了「回來米」，我喜歡阿萍說的一句話：「種有機，不但生態會回來讓人也會回來。」看到這句話，我想我會很自豪的說：「我就是吃有機米長大的。」而讓我能引以為傲的說出這段話就是我的爺爺奶奶，他們堅持不灑農藥和化肥，即使收入不高，他們總是會說：「健康的米讓吃的人都能健健康康，而且這塊土地也不會受到汙染，多麼有意義。」也就是他們這股默默為環境和生命堅持的傻勁，讓我們這塊土地能有生機的呼吸著。

農夫這個行業是非常辛苦的，他們靠老天吃飯，想要有固定薪水是不可能，即使好好的工作，也無法確定下一秒老天會不會翻臉打壞農作物。我也常常問爺爺奶奶說：「種田很辛苦，又沒什麼錢，為什麼不要讓自己休息呢？」他們總是憨直回答我：「種田不是為了賺錢，而是一種享受，享受種出讓人吃了覺得幸福的米。」而從作者的旅途中，我也看到很多像爺爺奶奶那樣努力保護台灣這塊土地的農夫們，像是種植有機野蓮的阿銘、屏東種蝦的阿麟師和堅持用「心」種米的林伯伯，他們都是用「心」守護土地的英雄，不求酬勞，只為我們種出受汙染的農作物。

作者在這一年多的時間，除了旅行玩樂和農村體驗，也不忘為她的農夫好友寫下一篇篇精彩的好故事，透過她的故事，隨著她的腳步，發現原來台灣有那麼好玩的地方值得去探索，還有那些為台灣努力的農夫有多麼可愛，也讓我明白台灣的角落有那麼多無名英雄默默的守護。我希望人們可以像那些農夫一樣有著愛惜台灣的心，也希望有一天我這個鄉下小孩也能像作者一樣勇敢的「出走」，實現生命中的夢想、找到生命中的答案。

戰火下的小花 / 黃馨瑩

塔利班掌權後，女孩不能接受教育，也不能拋頭露面。十一歲的帕瓦娜因為爸爸無故被抓，弟弟年幼無力承擔家計，她只好扮成男孩，開始為家人的三餐奮鬥，在暴政強權下，快速脫離美好的青少年階段，勇敢的迎向未來！女主角勇敢不屈的個性是本書的焦點。故事在逆境中仍然提供希望的亮光，而這個故事也是從難民營兒童的訪問中收集而成的真實遭遇，強烈刻畫出阿富汗人民的生活。女性們在壓抑的環境中奮力求生存，艱苦中的勇氣更是發人深省！

正值花樣年華的孩子在作些什麼？生於台灣這塊山明水秀、鳥語花香的島嶼又和成長在戰亂不斷的阿富汗有何不同？在講求男女平權的時代中，哪些地區的女性又受到嚴重的性別歧視？

背景是在塔利班政權控制下的阿富汗——這裡的人民能吃苦、對祖國也永遠抱持著希望。塔利班禁止女性受教育，在沒有男人的陪伴下也禁止外出。他們像殺傷力強大的龍捲風一遍又一遍的掃蕩阿富汗，大肆地殺戮似乎是他們唯一能想到的玩樂，這裡的人民也只能聽從他們的規定生活，否則只有死路一條！人民在強勢政權的對待下，是那樣的無力與無奈！經濟越來越困頓，這個國家甚至興起了挖墳撿骨去賣錢的工作！還好在殘暴的政權下，總是存在著默默為國家爭取自由的人們。

年僅 11 歲的帕瓦娜因為爸爸被塔利班抓去、家裡的女人又都無法外出，只好女扮男裝一肩扛起出外攢錢溫飽的工作。他們還曾目睹了塔利班懲治罪犯的過程！生活壓力與現實震撼，強迫帕瓦娜快速脫離了原本應該是夢幻般美好的青少年階段。她依著爸爸的脚步替人讀信，還去過墓地撿骨賣錢，這些都只是為了養活一家人。而生長在自由開放的台灣的我們不用擔心會有軍隊突然襲擊，或許現在經濟不景氣，但也還不用為了賺錢求溫飽而去撿骨 □□□□□□ 等。

我們在這樣優渥的環境下，卻造就了一群對父母予取予求的小孩，不僅不知道省吃儉用還胡亂揮霍那些爸媽辛苦賺來的錢！在父母的庇護下，我們都有如溫室裡的花朵，深受保護，近來新聞也報導許多富裕家庭的第二代在犯錯之後還理直氣壯不知悔改，令人氣憤之餘也會想想我們的社會怎麼了？生在台灣，大家都忽略了戰火之下的哀嚎以及平和之下的美好，我們應該珍惜目前擁有的一切。如果哪天將我們都丟到阿富汗，一個禮拜後能活下來的孩子一定能感受到生長在台灣而且還能受到父母呵護的寶貴。

盛開在戰火下的小花，是阿富汗人民的希望。在我看來，它也象徵著阿富汗女性堅毅不屈的性格。小小的帕瓦娜將前人瑪拉莉的精神視為學習的榜樣，而這幾株不起眼的花朵在帕瓦娜的栽種下，也傳承了這份難能可貴的精神！在無情的戰爭中，野花仍然熱情地綻放，因為它們擁有無窮的生命力，它們知道這塊土地還需要它，需要它來撫平一些些的失落，激發一點一滴流逝的希望之光！

野花，在炮火肆虐後的廢墟中繼續繁衍著；阿富汗，也在這個小小的縫隙中繼續追求他們所想要的。泰戈爾說：「塵土受到損辱，卻以他的花朵來報答。」我想，這句話也可以是阿富汗的土地給予阿富汗人民最大的支持與認同吧！而生於台灣的我們也應該懂得珍惜這塊土地！

世界是平的之讀後感想 / 陳佩君

當初在看到這本書的時候，還想說世界怎麼會是平的？不是已經證實是圓的了嗎？結果看完了以後，才發現，是因為科技使的各個國家之間就像是沒有國界的一樣啊！

這本書的內容簡介：世界的變化又快速又巨大，墨守成規的企業或個人，都將被潮流所淘汰；因此近年標舉新觀念的財經管理書籍，對企業人瞻望未來便發揮深遠的影響力。本書以創意的新觀念和理論，明白指出，在網路、各式軟體、外包制度等新科技和新觀念形成之後，世界原來的藩籬已經被推平，世界是平的，對某些行業來講，甚至連時間差都已經不復存在。作者湯瑪斯·佛里曼身為紐約時報專欄作家，曾三度獲得普立茲獎，也是公認美國最有影響力的新聞工作者與趨勢專家。他從「微觀」的角度，闡述宏觀的全球化現象，用「地球變成平的」這樣的比喻，來喚醒國家、企業與人民奮起因應。

在 2000 年了時候，科技突破聚合，代表當時全球化已經有一個地步了，競賽場正在剷平，我覺得這句話真是非常的耐人尋味，這就代表整個世界的競爭漸漸的開始更好了，並且分工、聚合的情況越來越好。而且由於網際網路的發明，國際與國際之間就像是沒有距離的一樣，所以國際間分工合作也漸漸的蓬勃了起來，他這本書是出版在 2005 年的，也就是在 7 年前，根本沒想到原來在 2005 年的時候，技術分工已經這麼進步了，原來可以把工作切成好幾個部分，並且傳送到不同國家的去分工，最後再把它合起來成為一個完整的。到現在應該更進步了吧？

他把世界由於不同的原因而形成，分成了三個紀元：全球化 1.0、2.0、3.0。全球化 1.0 的形成原因就是因為哥倫布西行，他將世界從很大變成了中尺寸的感覺，感覺歐洲與亞洲距離變得更近了。然而全球化 2.0 的形成原因則是因為跨國公司為了市場和勞力所以走向了全球化。1.0 推力是國家，2.0 推力是企業，那 3.0 呢？它的推力卻是來自於個人，到現在這個時代了個人的力量大增了，能直接進行全球合作，也能參與全球競爭。我覺得他分的非常的詳細，是藉由大而小，個人的力量也又小變大，全球化似乎只是一個有好處無壞處的事情吧？

作者湯瑪斯·佛里曼在第八章中（給國家、企業、父母的良心建議），我覺得作者說的沒錯！有些事物，今天恐怕特別的流行，但是過了一陣子後也許就變得無價值了，所以事事都要講求變遷，『作法必須改變，必須搞清楚什麼該留，什麼該丟，什麼該改，什麼該採納，哪裡該加倍努力，那裡該力量更集中。』，這也許就是現代人需要瞭解的東西了吧？作法改變了，東西才會與眾不同；好的東西留住了，才會一個比一個更好；該丟就丟，該改就改。

我覺得，他這本書中的企業致勝七大法則，也許該給一些人看看。

它的成功法則—我就覺得他講的很好：『世界被剷平，你也感受到剷過來那股力量時，請找一把鏟子向自我的內在挖進去。千萬別想要築牆。』它的成功法則，對於一些人來說，是必要的！

在現代的社會中，分工合作已經是一種不可避免的趨勢，這本書完全的解釋為何他說世界會由大變中，從中變小，甚至從圓的變成平的！世界會這樣變，其實也都是地球的科技快速發展，也許過了多年後，世界就已經比現在更像地球村了吧？

邏輯課 / 黃品嘉

從小，我一直認為羅志祥是一個很特別的藝人，因為他總是特別的認真，特別的為工作賣力，從前，總是不明白為何他可以做到這些，直到看了這本書。

從小，跟著爸媽在外征討，從小就在外看盡了許許多多的現實面，卻可以在羅媽媽特殊的教導下保持著純真的赤子之心，也教導出後一個在經紀公司說場地不能配合後，可以當眾帶著粉絲另外找地方簽名的堅持個性的孩子。

很多人說進了演藝圈這個大染缸，人都會變，但，這從小在染缸中長大的他，卻有著自己的堅持。

羅媽媽的 24 堂課，有幾個讓我很感動的，其中一個，就是《媽媽的獎勵》。

“媽媽的獎勵沒有特別難得到，標準總是訂得很低很低，總是可以輕易的達成，只要再多努力一點點…”這，就是羅媽媽教導的方法，最讓我感動的，是在好多好多年以後，他還可以保持著最初的興奮，珍惜著、炫耀著媽媽送的所有禮物，羅志祥曾說過，他得到的獎品可能隨著時間已經流逝了，但他卻永遠不會忘，當初為了得到那個獎品，有多拚多努力。

我覺得，羅媽媽的教導方法，是走在孩子的前面，一口放個麵包屑的引導方法，讓孩子忘記前進的困難，只記得要拿到前面不遠處的玩具而已，我認為，這就是造成羅志祥後來成就得很大原因吧。

再來，就是《五年後的好朋友》，這篇，也是我很喜歡的一篇。

小時候誰沒輕狂過？同樣的，羅志祥在小時候也曾與朋友約定好要去刺青說是友情的表現，但，卻被媽媽反對，羅媽媽說「你知不知道刺青一旦刺上去，就永遠塗不掉？你答應媽媽一件事，五年！如果你五年後還認為要你刺青的這群『好朋友』依然是你的『好朋友』，你再跟媽媽商量，為你的友情做記號，好不好？」

真正的好朋友，是用時間證明的，羅媽媽說的沒錯，有很多東西，不是當下就好，如果你能跟你的朋友在五年後、十年後還是好朋友，能無話不談，能無論間隔再久，見了面還是好朋友，這，才是你真正的知心好友。

就如他這篇所說的，當他被朋友出賣很難過的時候，羅媽媽卻回答「因為你的『好朋友』也有他的『好朋友』呀！」有很多時候，我們會忘了眼前這個人有除了你以外的生活圈、交友圈，有很多東西或許對你來說是秘密，對另一個人來說卻是很好的茶餘飯後的話題，因此，最好的保有秘密的方法，就是將它放在心裡，不告訴你的朋友，這樣，在你被出賣時，回過頭，就不會是你的『好朋友』做的，而若真要說，就告訴你那五年以上的好朋友吧！！

最後，還有一篇《財庫的傳說》，是羅媽媽對兒子做的，最好的教育。

羅媽媽深信「每個人都有一個『財庫』，裡頭的數字不會多也不會少，但如果你願意去幫助別人，那些從你『財庫』裡拿出來的錢財，老天爺會偷偷幫你補回去！」

原來，羅媽媽的財富，是一隻又一隻，流浪狗兒們靈動活潑的大眼睛，活潑的流浪狗兒完全信任、喜悅的眼神，這是羅媽媽的財庫裡，最大的寶物，同樣的，羅志祥也在媽媽的引導下默默做了許多公益，捐了很多錢幫助別人。

我認為，當你有足夠的能力吃飯的時候，就省下一兩個衣服包包的錢，幫助更需要的人吧，有很多生命只要一個小小的動作就可以延續下去，無論是流浪狗中心的小狗狗，無工作能力的獨居老人又或者是沒有營養午餐的小學生，這都是需要我們幫助的，在我們的『財庫』裡，財富不一定是錢財，我認為，更是大大的滿足。

孝順的孩子誰不想要？但，正因為羅媽媽的另類的特殊教導，從 8 歲便累積的街頭生活經驗，這些是大家搶也搶不走的人生經驗，這也是我最佩服羅媽媽的地方，她一直知道自己要的是什麼，也知道如何去表達，最重要的，是她教導了孩子用她生命換來的人生經驗，保有孩子本性的善良，我想，這才是羅媽媽一生中最大的財富吧。

這是最喜歡的書籍之一，我希望大家也能喜歡，也許裡面含了太多道理，但，卻是很發人沈思的短語，我希望，這些經驗我能學到，而不是藉由親身切深的痛，而是藉著輕鬆談話的語氣成長，這就是我喜歡這本書的主因。

九號球 / 呂文靜

【HAPPY BIRTH DAY 阿信 搖滾詩的誕生與轉生】，這本書，可以說是一本巨大的歌詞簿，收錄了五月天阿信長久以來的創作，從中，我挑了一首最符合現在的我的心情，或許，也是許多即將踏入社會的新鮮人所擁有的情境【九號球】。

「逃走 翻過圍牆 我只能逃走 從教室裡頭」，煩悶的氣氛、考試的壓力、畢業前夕的徬徨以及父母親友間的期許，是否迫使著即將畢業的學生欲從教室裡頭逃走，沉重的壓力，像一張無形的巨大蜘蛛網，緊緊的束縛著我們，漸漸的我們無法喘氣，但這是我們必經的過程，因為這個社會，充滿著許多挑戰，如果我們連這一點小小的壓力都跨不過去，那我們如何面對更大的挫折，克服更艱難的困境。

「也許我這一桿 又沒辦法進球 就像我的生活一直在出差錯」，人生就像一場球賽，也許我們可以有一個漂亮的開球，輕鬆的拿下勝利，但也可能，我們不斷的失誤，緊張，更讓我們無法集中注意力，促使我們的失敗，但是，就像球場上流傳的「沒有到最後一刻，永遠不知道勝利女神在對著誰招手」，比賽進行當中，一直領先的選手或球隊，忽然被逆轉，就像 NBA 知名球星 KOBE Bryant 賽前也不知道 NBA 新星林書豪會給他與湖人隊一場震撼教育，為什麼會有這樣的結果，因為我們都無法預測結局的變化會有什麼出人意外的結果。我很喜歡棒球場上的一句話「比賽，從兩好三壞開始」，兩好三壞，是一個很兩極化的場面，可能是打破僵局安打或是四壞球保送又或者是令人振奮的全壘打，但，誰說不會是打擊人心的三振出局呢？！我們永遠無法知道肯定的答案，就像我們的人生，如果沒有繞完一個圈，誰可以輕易的斷定是輸家還是贏家呢？！

「也許我這一生 始終在追逐那顆九號球 卻忘了 是誰在愛我 卻忘了是誰在罩著我」，志得意滿伴隨著也許是心高氣傲，不斷的付出，努力的實現夢想，就像撞球選手，追逐的是九號球進袋，結束比賽並且獲得勝利。但是，如果我們是不擇手段的追求勝利，忘了當初支持我們愛我們的人，那風光的接受掌聲之後呢？到底剩下了什麼，還會在我們無知的傷害他們之後，無條件的包容我們嗎？當我們飛的再高、看得再遠的時候，回頭，只剩孤伶伶的一個人，那我們到底在追逐的是什麼？！擁有名聲、財富。但是沒有親情、友情，沒有人可以關心、聊心事，那真的會快樂嗎？會是充滿遺憾與後悔吧！

「從前 書包很滿 裝不下的夢 就丟下一些」，從小到大，我們總是有說不完的夢，能實現的，也許只是一個書包就可以裝滿，那些被丟下的夢，就像過去的人生中所發生的遺憾，我們不能讓時光倒流，只能默默往前走，偶而回頭看那些無法實現的夢，再看看周圍給予我們關心，幫我們加油的人，就可以大步向前走，沒有誰的人生是十全十美，擁有著遺憾，才能珍惜得到的美好，才可以真正開心的微笑。

「輸贏沒有結果 像人生難以捉摸」，有一部電影，尾聲男主角這麼說「人生走了一趟，剛好就是地圖上畫完一個圈，沒有走完這一大圈，誰可以肯定的說出結局，是輸家是贏家，只有我們自己知道，擁有了財富，卻失去親情，是贏家嗎？平淡的生活，擁有家人互相關心的溫暖，有朋友相挺的快樂，豐富的人生經驗，就算沒有巨大的財富，誰能說他是不富有的呢？輸贏沒有一定的結果，就像我們的人生難以捉摸，誰也無法預料下一秒到底會發生什麼事，只能認真的過生活，努力的實現自己的夢，希望繞完一圈，我們雖然擁有遺憾，卻也是開心的，因為我們的心靈是富有的。

這本書，還有一篇短文（意外的旅客），

【慢慢學會不追問原因 人生有多少的遺憾 就會有多少的驚奇 擦肩而過萬千的生命 下一秒撞進生命裡】

上天會是公平的，你失去了多少，付出了多少，祂會讓你嚐到那些你用淚水與汗水所灌溉的甜美果實，也許這是一種心靈寄託，但人抱持著希望，才可以勇敢的走下去，不要害怕遇到困難，因為克服困難，我會變得再強壯，更有衝勁去面對下一個挑戰，而當我們實現夢想，就開始應該要懂得「稻穗越飽滿卻要越低頭」的道理，謙卑與感謝會讓我們更快樂。我相信有遺憾與努力去圓夢的人生才是最完美的。

來自天堂的問候 / 吳佩芬

那天，在圖書館推薦好書的架上看到《來自天堂的問候》這書，帶著一股莫名懷疑的心情，我取下它翻了幾頁，便決定把這書借回家！

對於人死後是否如宗教所述，會到達另一個世界？又是否有著生前的記憶，回到祂最思念的環境？姑且不論答案為何，亦不管此言論是否為有稽之談，但無庸置疑的，對於有過痛失親友經驗的人，這的確是一本得以撫慰心靈傷口的書籍！

「死亡只是從這個物質世界到靈性世界的一個轉換過程。」書中提到人體僅是一個傳媒，靈魂沒有了身體當媒介，失去其溝通的能力，便是我們俗稱的「死亡」。即使如此，靈魂依舊存在，只不過是利用其他管道盡力地與我們進行互動。

這番說法，讓我想到父親去逝的這三年裡，數度出現在夢中。或許是我過於想念，將日思帶到夜夢。夢中的父親活生生的，彷彿從來沒離開過。三年來，對於父親的不捨，常常一個人莫名的掉淚，難過對於他最後一刻喘不過氣的掙扎過程中，我無能為力，眼睜睜地看他漸漸平息，慢慢失去溫度…

看著窗外，腦中突然掠父親以往總是叮嚀我天涼添衣、記得吃飯的通話，心中五味雜陳。三年了，我沒有將父親的電話號碼從手機的電話簿裡刪除，這是我對他的一種思念！父親過世的第一年，對於他的離去有點不大適應，有時候壓根忘了他已不復在的事實。有一回，興奮地按了他的電話號碼，在撥出去前才驚覺，其實話筒的另一頭根本不會有人接電話。至今，即使話機換了，電話簿裡依舊有個屬名為「father」的號碼存在，我不曾撥過，因為我怕聽到聽到「您撥的號碼是空號…」。

父親的離去，因為一些因素，我對於奶奶有些不諒解。自父親出殯後，我對奶奶的熱忱不再，直到去年暑假某一日午後，接到媽媽的電話，她要我對著電話喊「奶奶」，我潸然淚下，她已處於彌留狀態…。

奶奶的喪禮，我很淡定，不像其他親人聲嘶力竭，我只是靜靜地掉淚。那時候的想法只有兩個，一是他們怎會這麼難過？二是我怎麼這麼無情？老實說，得知她每況愈下的那時候，我曾問過自己是否該找個時間去看她，怎料到一週後便傳來噩耗。喪禮上的遺照，她看起來是多麼健康，與我記憶中的她一樣 - 精明能幹。

奶奶過世後，我在夢裡見過一次她的身影！我夢到她坐在輪椅上，出現在社區門口，哥哥推著她，緩緩地往家的方向走去，這畫面是我過去所未見的！夢醒，想了又想，這究竟有著什麼樣的寓意？也許，這是我與她疏遠的近幾年的景象；也或許是這幾年我的冷漠對她造成極大的失落！種種的揣測，至今依然沒有解答！

思念的夢境，不論是來自天堂的問候，抑或是我們在這對天堂的問候，生命過程中因許多的交織而產生了無窮盡的記憶！對於父親，對於奶奶，這些「愛」的故事得以永恆地延續。生命故事的發生來得突然，並強迫我必須接受這樣的事實，然而隨著時間的流逝所帶來的心境轉化，我已經接受了！！

描寫人性心理面 – 醜聞筆記 / 安芝儀

翻譯小說，對我來說極具有吸引力，無論是何種題材，而對於將正面思考與負面想法融合唯一的内容更能導出讀者內心的感受 □ 無意間在圖書館看到這本書的封面，關於秘密，在現實生活中，每個人心裡或多或少會有不可告人的事情 □ 關於秘密，越是探討，越是有興趣，進而讓我選擇閱讀這本小說 - 醜聞筆記 □

「一個女人的秘密，是另一個女人的武器」這句話不僅僅是主題，更是貫穿整篇故事，劇中的女主角 - 希芭闡述自己的經歷，由最好的朋友 - 芭芭拉寫下，寫下的不只是文字，更揭發她們兩人間的心理 □ 希芭被指控與一名年僅十五歲的男學生發生性關係，新聞媒體大肆報導，抨擊該名老師作為，用污穢、變態、噁心一切負面的字眼來形容她，故事裡希芭是個陶藝課老師，被分配到這所充斥著不良學生的聖喬治中學，如同眾人眼中的爛學校，學生作亂出社會後更是無所謂，新老師的光臨，她，美麗、獨特、有著讓人想接近她的慾望，在教學過程中難免遭到學生惡整，直到某一天，一名特教學生來上課，她意識到他是多麼的特別，他 - 康納利，迷人、性感、可愛、有著一般男生所沒有的魅力及激情，每當她談論起他，眼神總是流露出幻想愛戀的光芒，剛開始時只是單純的師生關係，康納利對美術作品感興趣，她則是教導並接近他，漸漸有不一樣的感覺，明知道這是不對的行為卻越陷越深，渴望得到這名男學生的愛，在情慾和理性之間掙扎，越掙扎就越隱藏不了，雙方的愛意一瞬間爆發，暫時拋棄道德的束縛，□了他，可以捨棄老公與孩子；□了他，可以捨棄一切擁有的事物，「希芭不顧世俗輿論，向全世界挑戰」，而陷在其中只會不知不覺失去更多，對於老公的愛她選擇不理睬，對於孩子的關愛則選擇漠視，認為本身是榜樣，卻不知道自己才是那大家最痛恨的人，認為自己一廂情願想守住的秘密就鐵定包的住火，到了事情被揭發後，失去家庭、愛人、朋友…對於希芭本身而言，值得嗎？若是把這樣的愛情放在第一順位，或許值得 □ 作者本身則和希芭、同事之間更多情緒存在，上司的不滿、朋友間的猜忌、日記中的内容讓她們幾近瓦解，到故事的最後，一方，被愛傷的遍體鱗傷；一方，守護著她，有著彼此的陪伴，兩人的內心或許平靜許多了吧 ~

社會新聞報導常常會出現類似案件，師生戀、亂倫、同性戀…眾人眼中不正常的愛情關係，每次一撥出，必定會引起一陣譁伐，遭街坊鄰居唾棄，人人都知道這是不能碰觸的禁忌，但是愛，這種感覺豈是說變就變的呢？愛一個人，並沒有錯，在他們心中也許只是單純的遵照自己的感覺走，想擁有對方，錯就錯在違反了社會上普遍道德倫理觀念，我對他們沒有偏見，但是其他人又是如何想的？如果在愛情這片領域裡可以不受約束的相愛，拋棄那刻版想法，一定會有更多、更多人得到幸福，這是每個人都憧憬的，而大家若拋棄成見，當愛來臨時，也不會有所畏懼了 □

看完這本小說，很能夠反映出大眾的心態，如果我是女主角，也會奮不顧身捍衛住自己所要的選擇，但是我卻不能夠肯定，我能忍受這麼多外界來的壓力，故事的總結，夾雜在其中每個人的情緒，讓讀者一路讀下去，感到精采萬分又驚駭不已 □

攻其不備：麥克歐爾躍升足球巨星的故事 / 葉俊麟

此本書是一本深植人心且帶有教育意義的書籍，在國外 2006 年已先行出版，在 2010 年在台灣開始販售，「弱點」則是本書主角麥克最需要克服也是本書一直不斷再談的一個點，不論是對於比賽、課業及麥可內心渴望的家和他在意的媽媽，都是麥可內心一直無法突破的障礙，這些看似人們簡簡單單就能獲得的愛及資源，對於麥可這從弱勢地區出生的黑人來說，其實是不易獲得的。在此作者藉由出生於弱勢地區的黑人及白人做了很大的反差比較，黑人與白人除了膚色上的差異之外，其餘的地方是否與一般人不同，一個貧窮地區與都會地方的城鎮差異，在在都點醒了我們應設法改善及重視種族歧視的問題。

而像麥可一樣生長於不良環境地區的小孩，我們也應當如蓮安一樣細心用心的照顧和呵護，書中的蓮安其實是個很好的模範媽媽，比起現今社會上的父母親，即便是自己親生的小孩也不如安妮那樣的耐心教導，在此我想導演是希望告誡我們對於像麥可這樣的小孩，除了給予更多的關愛外，更需要極多的愛心來幫助他們，陌生的小孩都能視如己出了，更何況是自己親生的孩子呢！好的環境及良好教育方式，會影響孩子的後半生，在這些弱勢家庭的背後，快樂美好的童年記憶卻是不堪回首的遭遇，的確是很令人不捨及心疼。

最後的麥可順利進入了密西西比大學就讀，片中的蓮安在送麥可上車後忍不住的掉下了眼淚，蓮安的家人順利的幫助了麥可走出來，這幕其實是很令人值得欣慰的地方，若不是蓮安主動邀約麥可去住她家，那現在的麥可又是過著怎樣的生活呢！其實，每個人都是需要被關心，尤其是在最無助的當下，看似平淡無奇的話語，卻可以幫助一個人改變他的一生。

看完此片時，回想起前陣子表姐訂婚時男方家屬帶去的三歲小花童，三歲的小孩沒有像一般小孩般活潑有朝氣，不會蹦蹦跳跳也不會吵吵鬧鬧的，在詢問之下才知道小孩的媽媽是在做美髮生意，爸爸則在家中照顧小孩，但是為何教導出來的小孩會如此的怕生及沉默，原來爸爸在家中時並沒有負起照顧小孩的責任，成天在家中打電腦，也不跟小孩說話，導致小孩現在有點發展遲緩，根據此案例，可以明顯的了解教育的重要性，且 0-3 歲為嬰兒期最為重要的階段，一個人的生長環境的確重要，但教育似乎比環境來的重要多了。

在台灣近幾年的教育方式一直處於劣勢狀態下，不論是爸媽、老師甚至是隔代教養，屢屢出現問題的新聞事件不斷上演著，這樣的新聞不斷上演著惡性循環的情形，這樣重視教育的台灣之下，我們是否該好好省思是什麼樣的問題不能壓根的抑制教育替孩子所帶來的負面影響，是新一代的教育者出了問題，還是新一代的孩子難以管教。

記得國中時期，我曾經是 A 段班的學生之一，一次模擬考的時候，接獲班導師的來電，告知爸媽我在班上一直當啦啦隊（拉班上總平均成績）的學生，在高壓力高要求的教育之下，我決定退出 A 段班到了 B 段班，直到國中畢業升上高中的時，老師的那句話其實我還是耿耿於懷到至今，甚至想到時都會覺得很受傷，可見教育對每個人都是相當重要的，即便一句話，一個鼓勵都會影響一個人極深。但經過此事件後，我在與人交談方面會變得格外小心及注意，尤其是面對年紀幼小的孩童，我想愛與關懷的教導，更比打罵的教育來的有效益。

為自己出征 / 黃敏瑄

「畢竟，討好每個人是不太可能的」，武士終其一生都在追求成為一個天下第一的武士，所以他必須做所有心地好、善良、充滿愛的武士會做的事，就是到城堡拯救公主，打敗屠龍，因為這樣的夢想，他忽略了他的老婆和小孩，成天穿國王賜給他的盔甲，等待任務到來。直到有一天他發現他的盔甲拿不下來了，這才恍然大悟，原來他一直忽略的很多事，也漸漸的忘記沒有穿盔甲的自己長甚麼樣子了，於是想盡千方百計，想要把盔甲從身上脫下來。

我覺得這個武士太沒自信了，總是想要成為第一名的武士，卻忘記了他自己是誰，也忘記了他真正該去關心、在意的人，盲目的追求那些功名利祿，可說是現實之人。也因為他害怕孤獨，害怕受傷害，所以總是把自己的身體用盔甲保護起來，好讓他在打仗的時候可以不受任何傷害。但這也使他無法和外人接近，包括自己的家人，連吃飯都懶得拿下來，導致他得吃流質食物，最後就連面罩也拿不下來了。若他能勇敢的做自己，愛自己，聽聽自己心裡的声音，也該停下腳不聽聽溪水潺潺、下雨淅瀝聲，多感受大自然的變化，或許他也會是個不錯的武士，誰說一定要當第一名，只要能夠盡自己的力量，完成自己該做的事情，我覺得那樣就夠了，就像書中提到的「野心」，野心有很多種，由心而生的野心是好的，而且可以幫助別人還可以達成自己的目的。我是個對學業方面要求相當高的學生，對我來說，拿好成績這件事情很重要，我會要求自己要在每一次的考試中拿到最滿意的成績，但是人總會有失常，或是有粗心的時候，我會告訴自己不要氣餒，盡力就好，而且在下一次的考試中我會考得更好，用這些話來鼓舞自己，讓自己能更勇敢的站起來。當周圍的同學有學業上的困難時，我也會不吝嗇的把我會的都告訴他們，這樣我們可以一起拿到好的成績。我想這就是由心而生的野心，不僅可以讓自己成績好，也可以讓周圍的同學一起努力，拿到好成績。書中令我印象最深刻的佳句是「人要在了解後，才能真正的看見」，許多的時候，我們都會有先入為主的觀念，例如像在認識新朋友的時候，許多人都會外表而選擇朋友，有一句話「人不可貌相，海水不可斗量，當我們還沒了解事情的真相時，就會以自己的想法去判斷事情，這樣是不對的，應該弄清楚事情的真相，加以了解之後才可以下定論。我想這是許多人的通病，也是我們需要改進的地方。

武士為了脫下盔甲而踏上真理之道，通過一關又一關的試煉後，他終於明白人生的道理，也將盔甲脫下，盔甲只是他自己心理的一層防護罩，要是他能突破恐懼，他心理的防護罩就會消失，如此一來盔甲就得以脫下來，就像我們的人生一樣，都要通過一關一關的考驗，從出生到學會講話、走路，甚至到學校上學，開始接觸團體生活，一步一步的教會我們人生的道理，等到時間到了，我們自然就會學到這些道理，就會明白原來人生就是這麼一回事。

「為自己出征」，看到武士勇敢的精神，令人佩服，我也要像他一樣，勇敢的開啓我的康莊大道，為我的人生繼續奮鬥努力，勇往直前，我相信在未來的日子裡，我一定能夠活得精彩。

媽，親一下 / 李敏瑄

父母，永遠只有一個。

作者九把刀用最樸實的文字、最真誠的心在這本書表達她與媽媽的感情。這是一篇陪伴文學，書中內容大致描述九把刀一家人如何陪伴媽媽度過血癌的難關，這期間他所經歷的事情及心境，都能讓人感受到九把刀孝順及愛媽媽的心。

看完這本書讓我想起我的媽媽，我的媽媽是一個任勞任怨，操持整個家庭的好母親。回想起小時候，父母嗷嗷待哺把我養大，即使家裡經濟狀況不優渥，爸爸媽媽要一邊上班一邊照顧我，那種辛苦真的要當了父母才能體會，雖然父母忙著賺錢，但仍盡力的給我最幸福的童年；而到了讀書的年紀，我仍記得那時我對家人提起想要外出打工貼補家用，媽媽仍堅持錢的事情由她和爸爸來操心，要我只管讀書的事情，那種犧牲小我、完成大我的情操，因為這樣讓我覺得父母無私的愛好偉大。

我常在想，要是媽媽倒下了，那這個家是不是也會跟著倒下了？媽媽在「家」扮演的角色真的好重要，爸爸受傷時需要媽媽幫他洗澡，我每天上學時需要媽媽叫我起床，爺爺奶奶生病也是媽媽在照顧。家裡的大小事都媽媽在張羅，而媽媽一句怨言也沒有，總是為這個家默默的付出，累了也不抱怨，就算生病了也仍然堅強的母親，反而還會反過來安慰我們這些替她擔心身體的家人。我想，要是沒有了媽媽，這個家說不定就像沒有加油的車子，毫無運轉之作用。

有句話說：「家是永遠的避風港。」我曾經看過報章雜誌報導一個殺人犯要被判槍決前，他的母親對他說：「家是一個不管你做過什麼，永遠也不會嫌棄你的地方，就算你犯過錯，你仍然是我唯一的兒子。」由此可想而之，母愛之所以偉大，是她能任勞任怨、毫無怨言的照顧你育養你，當你犯下全世界都撻伐你的錯，她不會唾棄你，仍然包容你的過錯以及愛你所有。

俗話說：「樹欲靜而風不息，子欲養而親不在。」這句話讓我感觸很深，聽過很多現代年輕子女，因為長大到外地發展，甚至也自個成立家庭，卻都忘了在家鄉等待、想念他們的雙親，總是用忙碌、工作沒時間等之藉口來搪塞不能回家探望雙親，然而事實上，真的有那麼忙嗎？真的會忙到連一通電話的時間都沒有而不能打回家關心父母嗎？這是我們現代年輕子女應該要反省檢討的地方。我們做子女的要孝順父母，真的不必等到功成名就的時候，父母要的只不過是平常日對他們的關心體貼，不讓他們覺得孤單寂寞，讓他們感受到我們做子女的一點孝心，父母就會覺得很欣慰了。

母親，是我人生中永不缺席的支持者，不論是求學階段或是即將邁入出社會的時候，我曾有過的猶豫及徬徨，都是媽媽在背後默默支持我給予我能量的人，母愛對我而言，是一種能量、一種動力，一種支持。在看過九把刀這本「媽，親一下」之前，我對於家人的愛表現是很害羞的，對媽媽說出媽媽我愛你，對我來說是很警扭的一件事，所以常常用毫不在乎的態度去掩飾被媽媽感動的時候。但在看過這本書九把刀跟媽媽之間溫馨的愛之後，我的想法有改變，其實不管是對媽媽或是對家人表達愛的時候並不困難，一開始說不出口的話可以寫張小卡片，但我也知道媽媽替我付出了二十多年，往後我要很大方的說出媽媽我愛你以及謝謝你養我，然後還要在跟媽媽親一下。

青燈有味似兒時 / 張晴宇

讀完這本作家琦君的作品集，心中油然升起了許多對童年的回憶。本書是琦君在回憶自己小時候的點點滴滴，用小孩子好奇世界的眼光，觀察事情的角度來寫的，也只有小孩那般的純真性情，才能在細微的地方寫出真摯的情感面，看完後讓人會有種想回到那片曾屬於自己童年時空的悸動。

每個人的童年都如同一部專屬自己的卡通片，獨一無二且充滿喜怒哀樂，讓人在回想時總會會心一笑。琦君這本書，就寫出他小時候的記憶，再到求學階段，許多人生有趣的過程，在他筆下都如浮雲清淡而趣味的一道道。就像他書中寫到的一個髮夾，就能讓他憶起少女時代的頑皮憨態。沒錯，人總會在回憶中找尋最初的美麗，而在時間中漸漸消逝的人事物，都成了你我在日後說不完的「當年」。這本書還寫出很多他對故鄉的種種情誼，從故鄉的美，再寫到街坊鄰居的個性模樣，真的是把很多人童年裡發生的樣子，歷歷在目般的呈現。從琦君的作品我可以感受到他對文學的投入，是始終如一的熱情，我特別喜歡看他寫的兒童文學，因為我們現在的新聞或報章雜誌裡，報導的很多都是社會亂象，不然就是人與人險惡的勾心鬥角，已經鮮少能找到一片只有童心，沒有憂慮的天空，但我在琦君的書裡，又重新掉進那童年的雲堆裡。可能就像他自己說的，他當時所處的社會環境，不像今天這般多元且複雜，所以他才能對文學抱持著單純的信念。多希望我也處在那樣的時代。

他的這本書還寫了很多生活上的小故事，有的是勸人向善，也有像他因為從陽光下，看到的一個快樂的老人，就把這樣的啓發記錄下來等等。這些故事都淺顯易懂，常在讀完後，淡淡的明白背後所想隱喻的觀念。就像他有一篇是寫生與死，就是在描寫有些老人晚年，由於行動不便，加上兒女各自都忙碌自己事業，生活上少了重心，自己也漸漸與社會脫軌，在這樣繁複的心理壓力下，最後選擇了自盡。這樣的新聞雖不是常見，卻也顯示了我們現代人腳步快速，缺少了對長輩或是老人的關懷，因此犧牲了身邊重要的人，究竟這樣的犧牲，到底為了甚麼？聽過有人說過一句話：一回相見一回老。人跟人每見一次面，就又少一次見面的機會，所以我們應該要好好把握住身邊不斷在流失，而看不見的東西，而不是把金錢物慾這些看的見的東西緊追不放。更何況自殺是件悲慘的事，當一生走到後面，回頭看看自己從前歡度的時光，走過的歲月，那些時光有過奮鬥，有過掙扎，人生走過了一關又一關，卻過不了晚年的這一關。我覺得，不應該是這樣子的，子孫即使不孝，但社會還是很多溫暖藏在角落，不起眼但他們始終存在。

讀完這本書後，看到很多我們可能也會面臨的問題，像是做人的問題，或是未來會遇到的問題，也看到很多作者童真的一面，隨著作者的腳步，我也跟著回憶了自己童年一遍，在這些文字堆裡我真的受益良多。最後我覺得這本書想表達的一個觀念就是，當這個世界越是荒涼，我們就應該更去傾聽那些溫暖質樸的聲音，我們都需要這樣的聲音，在般般混濁不清的世界裡還能擁有一瓢乾淨無雜的生命泉水，並在泉水裡發現自己原有的那顆單純的心。

女人的美麗人生，生命中愛的真諦 / 何佳佩

「幸福就是……找到對自己好的生活方式！」

這是一本經由作者一一地採訪傾聽而分享給讀者的報導文學，更是集結了許多女人的人生故事；不管在親情、友情、愛情方面，甚至是婚姻、職場……。每一個女人，每一段遭遇，「遇見生活的最深悸動……青春記事、心情點滴，……珍惜妳所擁有的，遺忘妳所沒有的。」

自從交了男朋友之後，漸漸覺得媽媽的偉大，在讀著《親情花園》裡的每個小故事時，更是深切地想起母親的辛勞。一個有了家庭和小孩的女人，尤其是還有公婆要侍奉、工作要忙碌的職業婦女，那真的是要用“Superwoman”來形容了！從原本家裡的公主，到後來需一肩扛起許多責任的媽媽，那心境上的轉變、壓力的承擔，更別說要追求夢想了！但從這幾則小故事裡的母親，和自己的媽媽看來，其實已經學會或者說習慣而且自得其樂地過著如此的生活。人生總是有得有失，如何不執著於失去的事物而另找幸福，那也唯有經歷過且走過的人才能細細咀嚼這珍饈。

「也許每一個男子全都有過這樣的兩個女人，至少兩個。娶了紅玫瑰，久而久之，紅的變了牆上的一抹蚊子血，白的還是“床前明月光”；娶了白玫瑰，白的便是衣服上的一粒飯黏子，紅的卻是心口上的一顆朱砂痣。」這是取自張愛玲的小說《紅玫瑰與白玫瑰》中的一段，或許這就能用來解釋為甚麼男人容易劈腿、外遇了。或許男士們也會抗議「女人還不是一樣！」但《愛情花園》裡就述說了這樣一段故事：相交十年，分分合合，因為對他太有把握，最後，竟造成三人的遺憾。由於主角「小蓓」對「他」習以為常的感情，使得男主角另闢新歡，甚至才交往半年就論及婚嫁；人總在失去後才懂得珍惜，雖然故事結局並非小蓓所希望的，但因為和「他」的分手，對於人生才更懂得珍惜，也更有自信。

對於愛情與婚姻，看過也聽過許多人的故事及經驗分享，總是酸甜苦辣、百感交集，之所以有「情」一字，就是人生中許多的磨難。每一段故事，總是讓人了解生命的不簡單，作者也因此採訪時，邊聽邊流淚；然而令人感到欣慰的是，縱使這些女人分享的是令人皺眉的辛酸故事，但能從當事人嘴裡娓娓道出並侃侃而談，必定也是走過了、釋懷了、幸福了！是個「有能力愛自己、饒恕自己的女人！」

美醜或許是一線之隔，在於個人的想法、當時的心境和所站的立場與看的角度；不同的經歷和人生階段，對於同一件事物的看法也會有所不同，就像清朝作家張潮對讀書一事的看法一樣，每個階段有著不同的領悟。然而「愛」字寫得容易做得難，在渴望得到愛之前，是否檢視自己付出了嗎？對於其中的真諦是否真的體會了解了？

人生本是一門大學問，書讀得好不如人做得好，對我來說，過去經歷了一些「淒風苦雨」，漸漸地悟出人生如何美？美何在？而愛又是怎麼一回事！現在回頭看，當時的「苦難」，也已經化為甘露了！

我愛你，但是我更愛我自己 / 曾韋倫

以前的社會與現在的社會，差別是什麼？還是一樣熱情對待任何事情嗎？以前所嚮往的一切，等到自己得到之後。有什麼樣的差距呢？人生總會面臨到很多問題。親人之間溝通問題、朋友間的義氣問題或者是情人之間的戀愛問題。每天都有不一樣的事情在發生。雖然有人說過『任何事情的發生，都會有他的意義』。可是當你自己去面臨棘手的問題時，確定能保持正面的態度去面對一切嗎？

當你遇到一件真的很令人火大的事情，真的能耐心的去處理這件事情嗎？還是直接擺爛著不去做，想著別人會幫忙收拾爛攤子的行為呢？其實有很多事情，我們都需要去觀察，去適應的。

我是個新鮮大一生，剛進入小型社會的大學生活時候。真的很難去適應，生活中所謂的「現實」。

小學嚮往國中；國中嚮往高中；高中而嚮往大學生活。人都是會去想要擁有自己得不到的一切，會去羨慕別人的生活，卻忘記自己的生活多麼令人羨慕。高中對大家來說，大概就是為了大學一直死讀書的階段。高二的時候，就開始為了大學的考試所努力讀書，聽到別人所說的大學生活很自由、很開放。沒有人會管你，只能自己管自己。每次聽到自由是多麼令人羨慕的一件事情。因為高中，整天都待在學校裡面，沒有其他休閒娛樂，時時刻刻面對的只有書本。剛開始很厭倦讀書的生活，可是等到我高三的時候，那種跟班上的同學一起讀書的革命情感慢慢的醞釀。每次考試成績出來，不如自己預期的好，可是好朋友們都會拍拍肩膀，微笑的跟你說，我們下次考試再贏回來就好了。一天的時間有一半都獻給了學校，獻給了朋友們。每次讀書累了，抬頭起來看看朋友們，跟朋友們聊聊天。這種感情多麼單純。

讓我衝擊很大的是我剛升上大學的時候，當地上有一張紙屑的時候。大家都用冷眼的眼光走過去，任人踐踏也不想要去撿起來。當老師上課的時候，下面的學生，不是玩自己的手機，就是跟旁邊的大聊天，不然就是直接趴著睡或者是看似在看著老師的臉卻是在看後面的黑板發呆。人的熱情，整個完全不見了。高中那種革命情感，熱情的班級與現在冷漠的氣氛真的很令人無法去適應那一切。對自己沒有利益的事情，就完全不去參予。省的自己的麻煩。看到路見不平的事情，管他事情多嚴重，只要不要影響到我就好。

人的心情總會低潮。會因為別人的眼光，而否定自己的能力。因為別人的閒言閒語就可以打擊你所建立起來的一切。像我有時候我會很羨慕我朋友的生活，總覺得他的大學生活都很精采。會什麼我的大學生活，卻沒有他這樣的精采呢？是不是我能力不夠呢？一直貶低我自己。覺得自己好不快樂。然後當自己一切都很不順的時候，全部的事情就會纏一起。這時會令人很煩躁。

我看完這本書，我收穫很多。裡面有很多句話很真的有觸碰到我心裡深處。「讓自己沒有自信的從來不是別人，而是我自己。我用著別人手中的刀不斷刺傷我自己。我放大了那些傷痕，卻沒想到，不讓傷口癒合的根本是我自己」；「原來我的人生不應該是用別人的眼光看自己，而是要用我自己的眼光來扮演我自己。我不應該害怕自己不夠好，而是相信自己可以更好。」當你真的想要做一件有意義的事情，你的意志力可以吸引很多好運氣在你的身上。當你自己的心靈處於不快樂的時候，你身旁的人就會被你所影響，你不快樂，你身邊的好友們怎能快樂起來呢？雖然我愛你，可是我不必為了因為你而去改變我自己。因為這樣你喜歡的就不是我原本的自己了。勉強改變的自己，自己都不喜歡自己了。那誰還會喜歡你呢？

當你想要改變別人的時候，不如改變你自己吧。當你開始抱怨對方怎麼不體貼，那錯的人不是你抱怨的那個人而是你自己。是你自己讓自己陷入那個漩渦裡的，因為當初你該選擇的應該是可以懂你的人，可以體貼你的人。對，不必去抱怨任何人。抱怨只會讓人更醜陋，更讓人覺得不舒服而已。

愛的別離 / 賴姿穎

因為媽媽的生日到了，才剛適應大學生活不到兩星期的我，便被爸爸叫了回去一起吃頓飯，為了在等客運來之前打發點時間，我便到鄰近的書局去晃晃，沒想到這一進去的目光，馬上就有了焦點，書架上斗大的目送二字，吸引了我，促此著我走向它並翻開它，不管作者是誰，不論封面怎樣，我只想快點找到那一章節，原因是甚麼？我還沒來的想清楚時，我已找到龍應台所著目送的〈目送〉那一章節，而我的氣息也隨著作者的敘述逐漸平穩下來，當我漸漸進入作者朔造的劇情裡頭，心也回到了好久好久以前。

還記得在中、小學，媽媽秉持著愛的教育、鐵的紀律，嚴格中才帶一點溫柔，教育裡夾雜著打與罵，且常常翻臉比翻書還快，所以每當我感到幸福的時刻，就要小心等等的樂極生悲了，而每當您送我到了學校或是補習班後，我總是說了一句媽媽再見，便頭也不回的快快跑走，那時媽媽總是看著我的背影，直到再也看不到我為止。到了高中後，我長大也懂事許多了，媽媽不再那麼地嚴苛，您的竹筍炒肉絲也漸漸不炒了，所以每每出門上學時，我總是要跟您講個好幾分鐘才肯上學去，那時媽媽是在家門口目送我的，且那待在陽台看我的目光，是隨著我直到了巷口阿。

如今我上了大學，到了入宿前一、兩天，您也是一直叮嚀這帶了沒、那整理好了沒，就連爸爸開車載著我南下的時候，身體不舒服的您堅持也要陪我一同前往，舟車勞頓到了宿舍後，您便挽起袖子，幫我一起擦拭床鋪以及書桌，雖然一直嚷嚷著不累、身體好得很，但動作已經大不如前了！整理完之後，一同在校門口跟我道別時，您又塞了點錢給我，跟我說要好好照顧身體、好好念書，以後做個有用、對國家有貢獻的人，您的手握著我的手這麼地說道，我握著您那粗糙且長繭的雙手，看著您語重心長的這麼對我說，彷彿時間就這麼停止了，這次我真的感到要離開媽媽的身邊了，想到這裡，我給了您第一次的擁抱，我感到您微微的顫抖，也看見了您的眼眶泛紅，接著您上了車，車窗搖上，爸爸踩著油門「咻！」的一聲走了，而這次是我紅著眼眶目送媽媽離開。

當我面臨困境的時候，是媽媽陪著我帶給我勇氣，我卻只會一味責怪媽媽當初替我做的選擇；當我分享喜悅的時候，是媽媽最先替我感到開心，而我竟也視為理所當然，卻忘了這是媽媽辛苦幫我鋪好的路啊！想到這裡，我不禁為自己感到汗顏，每天身邊有媽媽的陪伴，卻逐漸忽視了媽媽的重要性；每天生活過得太安逸，也逐漸忘了知足及感恩，若不是有這一次南下求學的契機，我不知道原來自己過得有多幸福，原來媽媽愛我，而我也這麼的愛媽媽。「愛之深，責之切」這個道理我一直都懂，卻始終不願意承認，常常想著能儘早離開媽媽的羽翼下獨立生活，卻沒注意到漸漸長大的我，相對的媽媽年紀也逐漸大了，如果我以後離開了家，又有誰能代替我照顧媽媽呢？

兩個禮拜前和媽媽分離的那一晚，我那主動的擁抱，不但溫暖了媽媽的心，也拉近了我和媽媽之間的距離，此刻，我帶著緊張又興奮的心情，跳上返家的客運，我迫不及待的想看到媽媽，並告訴她一句「我愛您」。

《自食惡果——歐債風暴與新第三世界之旅 (Travels in the New Third World)》 / 謝幸芷

《自食惡果——歐債風暴與新第三世界之旅 (Travels in the New Third World)》作者麥克·路易士 (Michael Lewis) 以實地探訪的方式造訪歐洲的冰島、希臘、愛爾蘭以及德國，其中詳述歐債的始末，透過外界的人士對於當地危機的看法，加上當地人又是如何看待這些評論，作者毫不留情地揭露種種實情。本書最後的章節為美國，作者開頭讓人以為美國人清高的看著這群經濟失敗者，但在作者掩護的文字背後，他殘酷的目光正轉向美國，對這個全世界最大、最貪婪的負債國展開批判。

本書的章節用每個國家及它們的問題作為區分，作者實際的去探訪當地國家的權威人士和國內外金融知識分子，加上自己對此國家的人文做觀察、見解，試圖領悟、了解這些危機形成的原因。

第一篇為冰島，文中提到冰島過去是以地熱和漁業為主要產業，其他則全仰賴進口，因而造就了許多漁夫。是個生活環境不佳，人煙稀少的地區。但為了轉型，他們轉向了成為高槓桿型的避險基金國度，欠缺必要的相關經驗（冰島的商業事務部長是哲學家；財政部長是獸醫；中央銀行總裁則是個詩人；總理雖受過經濟訓練，但成績只有 B-minus）卻大膽的讓人民恣意地進入高風險的投資銀行業。文中有著例子是這麼說冰島銀行業的做法：現在你有一隻狗，我有一隻貓。然後你用十億美元把狗賣給我，我用十億美元把貓賣給你，現在我們都擁有十億美元的新資產了！以及它們天生的大男人主義，打從一開始就聽不進其他專家的警告，甚至令人摸不著頭緒的投入奇怪的融資併購案，最後帶領冰島走向破產。

第二篇提到的是希臘，不同於冰島銀行業者的操控，希臘的商業銀行家反而都在昏睡，銀行沒拖垮國家，倒是國家拖垮了銀行，公務員優渥的福利讓社會負擔沉重的國家。我想希臘的問題在於政府控管支出荒腔走板和歲收方面。文中描述的希臘，讓人覺得政客只會貪污、人民逃漏稅逃得習以為常、社會沒有效率，種種因素造就了當今如此龐大不堪、令全球所詬病的債務問題。作者認為這是因為希臘公民對於他人欠缺了信任感，造成了他們不惜以公益為代價來追求私利。文中還有個奇特的主軸——僧侶，希臘的僧侶不只介入政商，還是精明的商人，在大玩資本主義遊戲！

第三篇談得是愛爾蘭，愛爾蘭的金融災難跟冰島有點相似，都是大男人主義為始作俑者。他們的做法是：你買我的、我買你的，相互拉抬，而投射的目標為「房地產」。大家都覺得蓋房子有廣大的市場需求，但其實都是在一堆泡沫上追求利益，把泡泡吹大就是市場預期。愛爾蘭的問題在於銀行過度寬鬆的房貸條件和政府多年來疏於控管，致使房地產市場槓桿偏高，投資過度，房價虛高，泡沫不斷累積。金融危機爆發後，房地產市場驟然萎縮，依靠信貸支撐的房貸體系出現大筆壞賬，金融體系便岌岌可危。最後，大量閒置的空屋以及在建的房屋，愛爾蘭出現了多處「鬼屋」。

第四篇中說得是德國，文中有個有趣的內容，是在說德國民族的基本特質，巧妙地道出德國在當前金融危機中所扮演角色的最佳描述：德國人喜歡靠近大便，但不能置身其中。他們借錢給美國承做次及抵押貸款、給愛爾蘭的地產大亨、給冰島的銀行大亨，作者將聰明又成功而且誠實的德國人為何會讓自己陷進這灘爛泥裡作了解釋，問題的根源還是在於德國人的民族性格，他們會去相信、想去相信，所以很容易受騙。

第五篇以美國作為結尾，美國靠信貸度日的生活方式一直是眾所皆知的，但美國的情況仍和歐洲不同，美國的問題在於各州的信貸危機情況都不同。作者分析了地方政府以及市政債務的問題，說明了美國人為了近利，無情在犧牲自己長遠的未來，而他們正面臨了如何償付代價的窘境。

這本書不只是本經濟學的書，它少了無趣的專有名詞在字裡行間催眠著讀者入眠，反而在轉折中傳達了知識。說它是在談經濟，倒不如說它更像是一本遊記，彷彿是跟隨在作者身邊造訪這些國家。新第三世界，不僅進行一場有趣的經濟之旅，甚至開拓了國際視野。本書開頭就有抓住讀者目光的名詞：避險基金、槓桿、付債、去，一解人們心中對於現今處於經濟危機的國家對他們所有的困惑。不需要去尋找相關範例，因為在本書就納入了重大議題！當中作者並沒有提出太多的結論，畢竟很多事情都還在進行當中。有些文化與國家的背景，是可以讓我們對於這些國家發展過程有更進一步的認知。

專業你唯一的生存之道 / 廖品潔

我認定的專業，是要能控制感情，以理性行動。如果能擁有比以往更高超的專業知識、技能和道德觀念；秉持顧客第一的信念；好奇心與向上心永不匱乏，加上嚴格的紀律，這樣的人就可說是專業。這種要求太嚴格？我不這麼認為，甚至覺得還不夠。我寫這本書，就是想傳達能在社會上活躍的專業人才所應該具備的能力。所謂的專業人才是，即使面對環境的變化也能發揮同樣的實力。真正的專業，則是無論前提條件如何改變，都能看出潮流底層的本質，因此比誰都能發揮應變的能力。如果組織的領導人夠專業，就可以將組織導向正確無誤的方向。

或許我們並不是像大前研一所描述的專業的人，有時會遇到瓶頸而後退，曾經如此的鼓勵自己別逃避，但卻沒有自信的大方踏出第一步，真是感到挫敗！我十分的佩服那些專業人才，在現在具有強大競爭的社會裡，能應付各種多變的挑戰，擁有面對挫折的樂觀精神，他們具有豐富的人生經驗，不知道他們是如何一路熬過來的？目前的我仍還在摸索，對於挫折的容忍度是有限的，我覺得「專業」對我而言是挺深奧的，但我還是想了解它究竟代表了什麼？主導了什麼？

身為一位高中生，確實要了解一個社會未來的趨向，多充實自己。隨著知識經濟的來臨，「知識就是力量」應證了專業人才的能力，雖然在努力的過程中很辛苦，得來的卻是一輩子都值得的收穫。而教育是個人力資本的投資，我們也正在為未來做準備。每個人都有自己所要追求的理想目標，為了它，可以使自己擁有強大的決心，然而只要循著正確的方法前進，每個人多少都能夠在此中學習到一些專業的技能。

大前研一在書中提到：「守、破、離」。一開始，必須防「守」對方的攻擊，別自亂陣腳，接著攻「破」對方論點的薄弱，找出問題之所在，最後的「離」，不是讓步而是提出新的想法，該守的時候不介意後退，因為退一步思考也許就能得到解決的方法，該前進的時候要不遺餘力，千萬別優柔寡斷，一鼓作氣的進攻。我覺得若我決定的某件事情，一定會徘徊不前，害怕失敗，「失敗是成功之母」是常見的一句名言，但又何嘗不是如此？在失敗的經驗中學習，在失敗中又重新燃起了鬥志，「成功、失敗」是任何人都有過的經驗。

讀了這本書，讓我了解到專業人才的勇氣，我曾經因為考試成績不理想而沮喪了一陣子，也曾經因為考試成績理想而暗自竊喜，但依舊沒有放棄繼續讀書的念頭，在這講求專業的年代，每個人都具有他獨一無二的特質，別羨慕他人的好、嫉妒他人的好，因為那和自己不一樣，所以真正了解自己人，再未來更能闖出自己的一片天地。

我所知道的專業，或許沒有像大前研一所描述的那麼詳細，但我已經盡了我自己的心力，我會想著我的未來要如何跟社會上的其他人競爭，如何再社會上寵出自己的一片天。在班上擔任副班長的我，要一同和班長帶領班級，這使我有強大的責任感，我要帶領大家，使班上的同學對班級負責，這是我的使命。所謂的專業人才是，即使面對環境的變化也能發揮同樣的實力。真正的專業，則是無論前提條件如何改變，都能看出潮流底層的本質，因此比誰都能發揮應變的能力。如果組織的領導人夠專業，就可以將組織導向正確無誤的方向。

重生 · 追求專屬幸福 / 何佳佩

回想起小時候，我總是個下對上的小孩，從幼稚園開始便是老師的得意助手，上了小學更是老師手中的掌上明珠，任何比賽皆派我出馬，成績單上的五育總是優等，蟬聯了幾屆的模範生，不僅很有長輩緣，身邊也總是圍繞著一群朋友，加上是家裡排行老大的關係，心理上有著「必須做得比別人好」的觀念，所以，在家更是不用爸媽操心的乖寶寶，因此，造就了我把這一切視為理所當然的美好，覺得受到如此對待本該屬於我應有的待遇；然而，小六的畢業旅行，讓我開始對我所說的「好人緣」存疑……

畢旅的分組，讓我開始懷疑同學間的相處是否真心，回想起歷年的種種跡象，大家之所以和我在一起都是有目的的，每次的分組總因為我一人可以當十人用，幫大家解決了不少課業上的煩惱，而在最後一刻沒了利用價值，自然也就不被放在眼裡，那是我開始對人性有負面思考的開始。自此，我的字典新增了「自私」這個詞彙。就這樣，開始學習運用這個新單字。國中開始，任何事情皆從「維護自己利益」的角度來看，只做對自己有利的事；打小報告，也成了行事曆上的待做事項，因此，理所當然的成了班上的討厭鬼，本來就很獨立的我，以正義自恃的獨來獨往倒也無所謂了；雖然在家依然是親戚長輩中的乖小孩、高材生，但人際關係卻沒了經營權，上了高職更是自閉了起來。

書中一篇就提到「不幸的人總是像繭一樣，把週遭的人捲進去，所以他們四週也同樣充斥著不幸的朋友。」簡單地來說就是國中班導常說的：「物以類聚」。高職三年，因為念錯科系的緣故，不僅好成績不在，原本就沒自信的人際關係也就不見起色，總和一樣為了念錯科系而苦惱的人聚在一起，沒了理想目標，成天自怨自艾，難怪美國的思想家一亞當斯會說：「權勢的朋友是會離你而去的朋友。」有時候還真對於「小時了了，大未必佳」這句話頗具同感。

如今的我，身邊不僅圍繞著成群的朋友，甚至還出現了「死黨兼保鏢」，成績也算是名列前茅了，依然受到許多長輩同儕的愛戴，貴人更是在適切的時機出現，還真是讓我受寵若驚，畢竟和以往的生活有極度的落差，但這也並不是一上大學就有這麼大的轉變的，想當時在自己孤苦的過完高職三年後，對於朋友的極度陌生感，依然帶著畏懼的心上了大學，害怕繼續被當異類看待，仍然獨來獨往的過著「與世隔絕」的日子，值得慶幸的是，這樣的現象在開學三個月後開始轉變了，至此開啓了我多彩的大學生活。

說來也該感謝過去的高職三年，那段「屬於自己」的日子，讓我開始思考人生哲學，探討其中的奧秘，明白了許多以前從未想過的道理，不再執著了，為自己利益著想的結果只是失去更多，儘管內心努力想扭轉「特立獨行」的形象，卻早已被定型了，那一步還真有如大峽谷般難以跨越。上了大學，把握重新開始的契機，在一個沒人認識的新環境，我要「重新做人」，那是成年後，給自己的最大期許。

總覺得自己患有多重人格，只是過去的那幾個我在內心某個房間裡沉睡了，現在，換一個全新的態度，我要 20 歲的人生精彩繽紛，於是樂於分享，就像書中引用了英國哲學家一邊沁的一句話：「我們在分享給別人幸福得當時，也同比例地增加自己的幸福。」真的，在分享的當下我是多麼地快樂！

爸媽總說我太過單純，對我來說「信任」就是交朋友的開始，雖然我也明白遭人背叛的痛苦，但就像辛尼加說的：「使自己獲得好處的最佳辦法，就是將好處施予他人。」書中〈大肚皮司機〉一文，作者也寫到：「不要以我們既定的刻板印象去看待每件事情，用積極開放的心態去接納，才能迎接每一次的驚喜。」就像老師也常在課堂上說的：「對人好並不期待對方有所回報。」真心付出了，那也就值得了，至少對自己也算有點交代。雖然莎士比亞說：「信任少數人，不害任何人，愛所有人。」但我總是「信任所有人」，朋友們總提醒我人心不古，也難怪大家都要為我的單純把冷汗了。

《因為有你，好幸福》！因為有你 / 妳、你們大家，我真的真的真的好幸福！

背包台客 – 勇闖天涯觀後感 / 劉明玉

- 一、 閱讀書目 / 篇名：背包台客 - 勇闖天涯：30 萬一年玩遍 13 國
- 二、 作者：【藍白拖】劉哲瑜◎著
- 三、 出版者：平裝出版有限公司
- 四、 出版日期：2011 年 11 月
- 五、 摘要：

作者只留下『原諒我的任性，我打算出國旅行一年，會和你們報平安。』這幾個字，帶著 30 萬積蓄，在大年初五悄悄的離家，前進世界。一共去了泰國、寮國、柬埔寨、越南、中國、印度、埃及、約旦、義大利、西班牙、法國、德國、馬來西亞等 13 個國家。他下定決心一天不花超過五美元，不看旅遊書，不怕和當地人打交道。雖然英文爛到爆，他說：『害怕就不要去做！做了就不要害怕！』，他過了有時驚險、有時驚喜、有時沮喪，但是從不放棄的一年。這『一年』只佔人生幾十分之一，但是作者卻勇敢跨出許多人猶豫一輩子都不敢跨出的那一小步，他說：『我死而無憾，因為該看的世界都看了，想做的事情也都做了！』他現在勇氣百倍，準備迎向另一個全新的人生。

六、心得：

這本書是朋友送的生日禮物，自己本身就最愛旅行，而且非常非常的喜歡一個人旅行，而在看完這本書之後，讓我非常非常的想要馬上流浪去。作者真的是說走就走派的，他幾乎不會講英文，這輩子出國旅遊的經驗只是到過大陸 1 次，而 30 萬元要花 1 年，又不是在台灣，一路上要搭飛機、要住酒店，怎麼夠？未免太大膽了吧。而且只留下簡單的二十五個字就這樣出發，他的勇氣真的讓我非常欽佩！

背包客，和跟團旅行就是有很大的不同。跟團旅行，只要有錢，食衣住行，旅行社全部都會幫你包辦好，只要跟著旅行團走，不需要思考太多。但是相對而言，背包客就非常非常的不一樣了，背包客是貧窮旅遊，不必花太多錢就可以遊覽諸國、遍覽勝景，但要靠上網來比較價格，買最廉價的航空公司機票，住最爛、最髒的床位，和陌生人住同一房間（有時還是和異性），吃最簡單的食物，只求果腹充飢，完全不管口腹之欲，而跟團旅遊有人帶路並解說景點，有人安排吃住，有專用遊覽車，背包客什麼都自己來，有時還會被騙、被賣掉！但是得到的卻也比跟團旅遊還來的多，跟團旅行，時間都被限制住了，連行程都有既定的安排了，根本就不能隨心所欲的去看自己想要的東西。而背包客，是一個融入當地生活的旅行家，什麼都靠自己，買機票、找住宿、買飯吃，完完全全靠自己，而這樣，會讓自己在旅行中更有成長、擁有更多勇氣，因為最害怕的事情已經遇到了，那還有什麼好怕的呢？唯有經歷過，才能明白其中的奧秘。

在旅行中，一個背包客，本來就無法知道自己下一秒會發生什麼事情，我想，這或許也是自助旅行的神祕之處吧！只要流浪旅行過，就不會停止流浪旅行，因為你得到的永遠比你付出的還來得多，而且你不會後悔，因為，旅行已經成為你的生活之一了！看完這本書，心中很悸動很悸動的很想馬上出發，說走就走的人生就是如此，什麼時候才能放下一切什麼都不管，然後去做自己想要做的事情，我想，這是大部分的人無法跨越的課題！但是，電影練習曲有一句很有名的話『有些事情，現在不做，以後或許也沒機會做了！』所以，各位，別想那麼多，出發就對了，從新出發，從心出發，這一切或許會因此而不同。

來自天堂的問候 / 林孟萱

"來自天堂的問候"書名是我從不會想去借的類型,個人不大喜愛小說類的書籍,但那天卻毅然決然的把它借回來,出乎意料的是,是一本值得一再回味的好書阿,裡面收錄著上千則真實故事,作者經過七年研究整理濃縮出版,它的問世對人的情感有極大療癒效果及讓人更進一步的了解及探究死亡神祕地帶,若你對生命有疑問及怨懟,那我建議你應該認識它!

你相信死後還有永續生命嗎?曾在悲傷中無法自拔或正在承受失去親人的痛苦的你,應該看看這本書!它會讓你重燃希望,讓你明白你接下來必須完成的"功課"。這本書帶給我許多啟發,第一、使我不再害怕死亡,第二、讓我相信比我先逝的親人一定在天上過得很好,並且在我任務完成時會愉快的迎接我,讓我明白我不孤單,第三、這本書不是教人要信鬼神、迷信,而是讓人懂得生命存在的意義,去學習愛及服務他人的奉獻精神,第四、不要為了逝去的親人而悲痛,這不是他們樂見的,他們最希望的是我們過得幸福平安,因為還有更重要的事等著我們去完成。

這本書讓人明白死亡並不可怕,但不代表同意自殺,而是要有勇氣及恢復自信解決問題,或者找親朋好友訴說,及其它可以抒發的管道,因為離去並不能解決問題,而是留給活著的人更多更大的痛苦罷了!很多人或許在最後關頭不會像故事裡提到的,逝去的親人回來鼓勵、解救灰心喪志的親友,但!請相信!生命的存在一定是有它的意義!逃避只是把問題留下,並不是帶走!活著的時候就要盡情揮灑生命,哪怕不夠絢麗,人只要活著就有希望,走了再怎麼後悔也只是徒勞無功。

其實,我並不迷信,宗教對我來說可以信,不可迷,對於鬼神論也是半信半疑,只是讀完這些故事後,你或許就會明白感受到的訊息絕對不是空想及幻覺,而是確實與已逝的親人有過間接或直接的溝通,它讓我從前的疑惑有了解答,這讓我回想到以前媽媽曾經跟我提過,我的第二個姑姑二十出頭時,因鼻咽癌過世了,住院期間媽媽常去醫院照顧,姑姑走後的當晚,媽媽夢到了姑姑在窗戶邊,並對著我媽媽微笑著說大嫂,之後就醒了,我想是意味著謝謝你,我該走了!有些時候有些事,就是那麼不可思議,即便是總要求科學證據的我們也解釋不清的吧!

看完著本書後,其實心裡還是浮現著數不清的為什麼,每個人來到這世上的任務是什麼?為什麼是神的孩子?為什麼死後靈魂會晉升到另一個世界繼續學習?太多太多的為什麼了!但換個角度想,若我懂了,那我就不會這了吧,呵呵!撇開這些不說,這本書最大的意義是讓失親者得到安慰,明白逝者有他的去處,不用擔心,我們的生活也要繼續,不要沉浸於悲傷裡,他們會與我們同在並守護著家人!不須懼怕死亡,死亡只是轉換時空,提升到更美好的境界,帶走的只是虛無的肉體,而愛與生命則是永恆不會改變!

如果我留下 / 黃靜怡

七點零九分故事的開頭，是幸福家庭的美滿早晨，卻也是倒數殘酷二十四小時的開頭。關於家人驟然離開，是要留下孤單奮鬥，或是追尋親人腳步的綠洲天堂。

幸福，是抽象名詞。一開始，雖然知道米雅是個幸福的小孩，卻沒有多想，因為我認為只要珍惜自己所擁有的一切就能堪稱幸福。然而跟著米雅的急救、回憶，卻意外的發現作者給予米雅的幸福，既不造作又無與倫比。會鬥嘴的父母，他們卻深深了解且相愛，在發現米雅有不同與他們熱愛的搖滾樂的大提琴才華時，不但沒有加以阻礙反而選擇鼓勵。映象最深刻的，還有媽媽陪米雅挑選參加搖滾變裝大會的行頭：豹紋緊身褲、尖頭細跟皮靴、金色鮑柏假髮…米雅的母親，即是我所有角色中最喜愛的，直爽衝動又幽默！而米雅最疼愛的弟弟，或許是因為第一眼是看到陪媽媽生產的米雅，也或許是米雅剪了他的臍帶，總之好動的弟弟對米雅有著親暱的依賴與服從。

在他們的對話中，總是在討論熱烈和淡淡的幽默中飄揚搖滾或者是古典樂。作者的厲害之處在於，她會在不知不覺中在你心裡越掛越多甜蜜，到最後會不知不覺站在米雅或著是在米雅病床邊痛哭失聲的爺爺立場，去感動，不自覺的跟著疑惑陷入兩難，當我發現時我已經無法抽空去想吃飯或其他…。

我覺得，米雅好勇敢，尤其是在她已經意識到她逝去的是多麼的幸福，她才 17 歲，想的應該是未來的漫漫孤單；復健以及沒有強而有立的靠山，或許爺爺奶奶看到她就會想到當年的傷痛，也或許在她身旁的這個男孩未來不再愛她…。但她沒有，她聽見的是音樂帶給她的感動；她看到的是她摯愛的男友求她留下；她的好友為她所作的一切，祈禱且崩潰。她用心的感受所有的真心真意，於是她把她失去的當作上帝給予的祝福，在她爺爺告訴她沒有人會責怪她最後的決定留下或離開。

與其說這是一個關於抉擇的故事，不如說這是一個如何勇敢的故事。在我們的生活中，充滿大大小小的挫折，但絕對沒有比米雅大的了，然而她都能克服更何況那些因為情傷或因為小事不如願就輕生的人呢？

最終米雅還是選擇了留下，因為她想牽她想牽的手，想擁抱爸爸媽媽迎來的祝福，但她一定會遺憾，遺憾那些想一起做卻再也無法的事。而我們現在，在這裡，坐著，是那麼的幸福。就像米雅說的，那些煩惱都會變成一種回不來的幸福，那我們還有什麼過不去的呢？

淺紫色的故事 / 全懿雯

揭開神秘面紗《淺紫色的故事》，從數篇文章中真情流露令人動容的話語，展現出平凡中偉大無私的愛。分享其中一篇小段故事，二次大戰末期，台灣在日本軍閥鐵蹄下，人人過著吃不飽、穿不暖的生活。某夏日，爸爸叫我送一封信到舅舅家去。距離五公里外的河邊，翠山碧水，風光旖旎。晌午時分出發，小小一雙腿，中午才到達。中餐是難得的白米飯，吃的肚子鼓鼓的，然後就跟表哥跳進清涼的溪裡，痛快的戲水。正當暑氣全消，舅舅站在門前高聲地呼叫了。想起遙遠的路程，我不敢怠慢，立刻爬上岸，跟表哥奔回家去。舅媽正剖開一顆大西瓜正在等待。好鮮美的紅色！我已經好久沒看過這樣令人垂涎欲滴的顏色了，迫不及待地接過一大片，大口地咬下去，喔！好甜好沙！舅舅說：阿桐的媽媽最喜歡吃西瓜了，以前她回來這兒就先吃西瓜，吃得連飯都不想吃了呢！我替媽媽不好意思的臉紅起來。舅舅要阿桐帶一個回去，可是舅媽卻反對說：唉！這麼重的西瓜，那麼遠的路，不把阿桐累壞才怪！舅舅看我，眯著眼露出笑意說：抱不動了，砸破吃掉，反正路上一定很渴。經由阿桐一路上左右手對換，掌心和指頭被草繩磨得像燒了傷似的灼熱起來，又用益智及毅力突破困難，儘管肩頭酸了，腰也軟了，汗水泉湧般冒出，以及身體的疲勞感已經麻痺了，仍堅持下去。

為了一個西瓜吃這麼多苦，這一趟過程不單是對母親的愛，有表現了愛心、耐心、信心。即使是現在學生的本分，面臨在生活及學業上不同層次的挑戰，想起父母的辛勞和鼓舞，使得患難、失意接踵而來的試煉，便有正面意義、積極向上的心態。從小教育灌輸我們孝敬長輩是理所當然，而有真正執行且給予關愛的有多少？現代親子關係上負面新聞頗受關注，褒貶結果，影響許多接下來孩童的心靈成長方面。不管是孩童面對長輩，或者，尊長應付孩子，應須擁有良好管道與因應優良措施去相互溝通，避免糾紛及情感損傷等等而產生迫害。

前幾天眾人皆期盼的母親節來到，歡樂佳節氛圍裡，家戶歡慶。而我卻有生之日頭一次，沒有返家參與部落慶祝典禮，選擇留宿做作業。至今想起，真有些懊悔。從 FB 瀏覽並觀看當時朋友與母親照影，些許妒忌和羨慕。不過，回想起上周末，因為家中四個小孩都在外求學，因此假日相聚時間甚為極少。好不容易家人團聚，提前為媽媽慶賀，當下，一家六口彼此凝聚樂不思蜀，藉時由感而發聲，透過知性的言語相互交流，敞開真誠的心。曾未有過這樣的感動，真的很奇妙！

記得，有一次媽媽打給我，問我吃飽了沒？當下，我正大快朵頤的跟志同道合的朋友在韓式料理店享受佳餚，我回答說：我很乖唷！沒亂花錢，我吃飽了，那妳呢？媽媽。媽媽回答：我剛剛隨便吃，買了個麵包。我頓時慚愧說，怎麼只吃麵包？後來得知，家裡經濟最近拮据，父母能省則省，卻還要定時匯錢給我們。從那之後，我醒了，有對自己說，長女要有自知之明替爸媽擔當些。

希望現在及未來，對家人和自我期許裡，保持良好關係，面對任何人事物，存著感恩的心和追求生活最初熱忱勇敢的活下去，追夢、築夢，敬孝道。

監獄學：犯罪矯正原理與實務之讀後心得 / 葉俊麟

我覺得一個社會穩定的發展，除了靠政府制定一堆看似完善的法規來規範人民的生活及行為，最重要的是從社會的本質觀察，社會最基本的構成為一每個人，每個人都會歸屬於某些群體，不管這些群體是村落、公寓大廈的住戶、公司裡的股東會等……，藉由這些群體進一步構成一個大而完整的社會。

藉由社會底下每個群體間完整的規範，則社會越加穩定發展，所以一個大的社會想穩定的發展，是不能忽視群體間的規範，但並非每個人都是這般見解。

站在一般預防理論觀點認為：「目的在於對社會大眾形成心理強制的威嚇效果。以一般預防理論的出發點，人是趨利避害的理性動物，因此人想犯罪會衡量犯罪的利害關係，消除潛在犯人的犯罪動機，當犯罪惡害高於犯罪利益時，潛在的犯人便不會犯罪。」儘管政府制定的法規有嚇阻犯罪者想犯罪的動機，可是還是有人會藐視法規的純在性。

從犯罪到矯治犯罪工作的探討，在刑事司法體系下的社工人員壓力是很大，除了要監督管束受保護的管束人，還要積極輔導他們，面對行為偏差的犯罪者做行為輔導降低在犯的機率，面對各種犯罪採分級處遇措施，輔導他們的生活，給予就學、就業、等各種幫助 ... 其實我一直很難想像在輔導重刑犯或是累犯者的心情，尤其是身旁週遭也出現這樣的人。

還記得先前有位朋友打給我跟我訴說著他加入幫派組織的事情，要我保密他現在從事的工作是幫組織殺人，若離開組織他必須付出很大的代價，因為良心的譴責他每晚都從惡夢中驚醒，當下我真的很錯愕，一句話也說不出來，只想迅速與他保持距離，我無法諒解他的行為，或許是社會大眾的迷思加上負面新聞的報導，以偏概全的大家都認為犯罪就是不對，就是罪大惡極吧！所以我斷絕與他一切來往。我承認這種行為是真的有點偏激，其實我很想幫助他，只是目前我還沒有勇氣去跟他說話，越了解他的工作性質我會越厭惡他的行為，我想我需要時間去調適我的心態，找個時間與他好好談談，協助他回到正軌上。

在刑事司法體系下工作的社工人員，除了上述所說的保護管束及輔導個案等……，還要懂法律背法條，法律系的同學曾經跟我說過：「法律的東西，除非你真的很有興趣，不然還是不要輕易踏入，我讀得有點後悔。」面對課業總是得心應手的他，我從來沒看過他如此嚴肅的和我說過這樣的話，我是很容易受影響的人，今天又有一位親人跟我說社工很辛苦，壓力很大之類等等的话，我的決心在一次受到打擊，還記得先前在實習計畫書寫的一句話：「我的人生目標是什麼？」不諱言，我只想幫助需要幫助的人。

對！就是要幫助需要幫助的人，那為什麼還要有這麼多的擔心和害怕呢？雖然大家都認為社工是份勞心又勞力工作，但天下哪樣工作不辛苦的，決定轉換跑道前，是要有多大的堅持，既然現在有了目標，卻是日復一日的咀嚼夢想，不懂的消化，空轉只會停滯，進度永遠只是原點，心裡的巨人不要再睡了。

對『煥然一新！妳的休假提案 100+』一書的探討 / 徐志學

十三、書訊簡介、閱讀動機：

書名：煥然一新！妳的休假提案 100+

作者：柿崎幸子

出版日期：2008/08/01

出版社：麥田

不小心，假日過得比上班日還要累？覺得沒做什麼，最後的假期夜晚又要來臨……，眼看著假期週末又要接近，隨手翻閱，將帶給妳最新鮮有趣的休假 IDEA！

根據統計，目前全台灣有 5 成 2 的上班族每天超時工作 9 小時以上，這麼高的工作時數，想當然爾只要能夠休假大多都會窩在家裡，養精蓄銳準備對付下一週的忙碌生活，但是我想大家應該都有察覺到，不管休幾天假，假期永遠都不夠，更別想說要讓假期過的精采點，看到圖書館架上的這本書，讓我不禁疑惑，究竟是怎樣的休假提案能夠讓我的生活煥然一新呢？待我瞧瞧。

十四、內容摘錄：

[1] 明天的事情就明天再想吧！夏威夷的哲人說過：『當太陽下山時，就放掉這一天的負面情緒吧，太陽重新升起時，再給自己一個嶄新的開始吧。』(P.38)

[2] 試著宣洩壓抑的感情，盡情做出自己想做的反應，誠實地接受自己的『任性』，之後就能以舒暢的好心情，迎接接下來的生活。(P.86)

十五、我的觀點：

有多久了？我們被現實生活的環境壓力壓得喘不過起來，未曾停下腳步慢慢的細細品嚐人生，有多少人想要抓住假日的尾巴，卻怎麼樣還是讓它溜走了，只能哀聲嘆氣，其實我們該注重的不是假期能夠有多久，而是休假的品質有多高，只要能夠讓自己在休假過程中達到身心都放鬆的境界，不一定要很久，你也會覺得原來休假不只是可以窩在床上或者坐電腦前，休假原來也是可以讓自己的生活過的很充實。

我在面對任何事情都抱持著未雨綢繆的態度，好處是我能夠把每件事情想到很周到，而壞處則是過於操心，容易去擔心還不是時候該煩心的事情；時常我都會杞人憂天，把工作上的情緒帶回家裡，總是因為哪項工作位完成而感到煩心，這樣瞎擔心了一整個週末，不但問題沒有解決，也白白浪費了一個美好的週末，後來我漸漸學到，既然今日事無法今日畢，又何必執著於無法完成工作的焦急感，工作的時候認真工作，下班休息的時候也請拋開這些無謂的煩惱，饒過自己，不要再找自己的麻煩，明天的工作我就交給明天的我來完成，今天的我該完成的工作就是休息，如果該休息的時候不好好放鬆，那怎樣儲備明日工作的戰鬥力呢？

常常我以為這麼短的週末休假日，能夠跟朋友出去打打球，看場電影，吃頓飯就已經是奢侈的夢想了，但是按照書上的編排，我發現原來休假日不一定要出門、不一定要和朋友一起過，也能夠有一個充實的週末，自己在家裡也可以做好多事，原來我可以在週末的時候讓自己變身為一名大主廚，研發一些新菜色，以備將來吃膩外食，不怕沒有選擇，我更可以將平常凌亂的房間，趁著週末做大規模的大掃除，一來環境整齊乾淨心情也比較愉悅，二來若是有朋友突然登門拜訪也不會感到尷尬，真是一舉兼得。

十六、討論議題：

雖然書上寫了許多種休假提案，但是其實大多是一些平常也是可以做到的事情，不一定非得到假日才能完成的，只要時間安排妥當，還是有些小事情可以在平常日讓自己小小放鬆一下，我覺得……不只是假日休息才重要，若是能教導我們也能在平常日下班後讓自己放鬆，補充電力，這樣效果一定會比週末一次放鬆休息的好。

相信別人，先相信自己 / 郭玟均

「別相信任何人」這本書，我一走進書局就馬上被他給吸引了，因為甚至連他的書名都讓人有有懸疑、毛骨悚然的氛圍，在經過書面的大綱介紹，整個把我的心跳住，讓我馬上就想閱讀它，但其實看過很多懸疑小說的人馬上知道結局，畢竟他的結局是可以預想的到不算新鮮，可是深怕一快速的翻閱，又會漏掉很多緊張、刺激的橋段，果然這部小說，讓我看完到最後一頁時，我的神經仍然感覺到緊繃，相信喜愛懸疑小說的人，大概很快就可以猜到結局是什麼，但他就是有辦法扣住每個人思緒繼續看下去，我想這本書的魅力所在

這本書中是敘述一位有失憶症的中年婦女，每當他結束一天，新的一天從起床後到來，對他來說就是全新的空白人生，每天他都在仰賴他身旁的這位丈夫，來告訴他過去二十幾年來空白像張白紙一樣的人生，讀到這裡時，我停了下來，我問我自己我可以接受這樣的人生嗎？書中有一句話，我認為很傳神很貼近我的心，女主角說：「每天醒來，發現對過去是空白，讓其他人來告訴我的人生，感覺像在讀別人的故事，不是自己的。」從小我們學習從別人的故事，來提醒自己、警惕自己，但那些都是別人的故事，如果有一天你對自己過去一無所知，須要由別人告訴你屬於你自己的故事，我不知道我會相信，還是半信半疑，我想這小說最讓我感到不安地方並不在於緊張扣人心弦的劇情，而是失去「自我」所感到的不安，一個沒有記憶、想法、思想的人對周遭感到恐懼、無助，對一切莫生感到害怕，我想這是沒有人可以承受得這種心理壓力。小說中女主角接到一通陌生醫師的打來的電話，告訴她屬於他的日記藏在哪裡，當他繼續保持懷疑猜測，並面對自己心裡的恐懼時，真的被他找到日記，但為何他的丈夫沒有告訴他呢？是誰在說謊？原來有另一版他完全不知道的人生，他現在所知道的一切又一切，都全部仰賴丈夫所告訴他，誰說的才是真實的呢？當他鼓起勇氣翻開日記時，第一頁寫下一句話，別相信班恩（女主角的老公），對一位剛剛接受自己是患有失憶症的人來說，就想在汪洋中抓到一塊大石頭，但隨後就發現那塊石頭其實是隻可怕鱷魚的背，原來認為他可以帶領他到安全的港口，但卻帶領你進入更深的危險中，我想那是多大的震驚，所以閱讀這本書可以跟著作者緊張、環環相扣的情節，一起探索，真的會像看電影般的刺激、興奮。

當我閱讀完這本書時，除了被緊張的情節所深深吸引之外，我還相信這部小說有一些值得探討的議題，例如：當自己迷失自己時，不應該追隨身邊的聲音，應該要聽聽自己內心深處所發出的聲音，女主角利用日記直接透視了自己的內心世界，相信自己的內心不是跟現實所符合，最後他找到答案了，我們應該警惕自己在現在誘惑、吸引力大的社會裡，如何適時的傾聽自己所發出來的聲音，追隨自己的想法，不是一味的跟隨流行或隨波起舞不良行為，我相信如果能聽到自己想要聲音，那不管環境價值觀多麼的扭曲，這本書要我們不要相信任何人，並非要你完全不相信別人，而是要先學會相信別人之前，先相信自己，這樣其他人給你意見時，你才能讓自己判斷，而非覺得別人的意見才是正確。

乞丐仔 辛酸沉痛與努力向上 / 林祐頡

有人說在成功者的背後，一定有一雙推動成功的雙手，但並不是人人都是這樣幸運的，本書的作者賴東進先生即是如此，由書中我們得知，他沒有顯赫富裕的家世，沒有幸福美滿的家庭，更沒有健全的父母在背後支持著他，有的只是，一對殘疾的父母，還有一群嗷嗷待哺的弟妹們，沒有工作能力的他，只能四處行乞，讓一家人暫時得以溫飽，他們沒有幸福美滿的家，便只能以天為蓋，以地為廬，處處流浪，處處為家。

當我們高興的唱著：「我的家庭真可愛，整潔美滿又安康」的時候，是否也曾經想過，在浩瀚宇宙的某處，還有著像賴先生一家人一樣的可憐人，正等著我們伸出溫暖的雙手來援助他們，但在作者的當時，不求生活富裕，只求能讓家人有一頓溫飽，由於環境惡劣，讓他面對在乞討時遭人無情的追打及怒罵，刮風下雨時與百姓公廟旁的死者為伍，無食物時，必須冒著狂風暴雨四處乞討，好不容易找到了才發現是一隻發臭生蟲的死雞，但無可奈何為了一家人的肚子，也只好能捏著鼻子拎著發臭的死雞回家煮食，有時運氣好一點遇到好心的人，也才能得到一點淡薄的施捨，長期處在那種叫天天不應，叫地地不靈的環境下，是多麼叫人椎心刺骨啊！

雖然面對如此殘酷不堪的打擊，也曾有自殺的念頭，但是他仍秉持著對父母的一份慈孝之心，及對弟妹們那份難以割捨的親情，加上一股不向命運低頭的毅力，堅忍的扛下所有的重擔，終於讓他得以衝破重重的難關，苦盡甘來成為社會的佼佼者，正有著天將降大任於斯人也必須苦其心智勞其筋骨餓其體膚，的最佳寫照。

反觀現在的年輕學子們，在教育學者們打著「愛的教育」「升學第一」為前提，及在父母百般呵護下成長，衣食住行樣樣不用愁，更有著多彩多姿的多元社會不斷的誘惑，這對有著「初生之犢不畏虎」的心態的他們，反而害的他們不懂得人情世故，不懂得知福惜福，更不知珍惜體會父母嘔心瀝血所打拚而來的幸福家庭，真所謂「人在福中不知福」，正是現在社會現象的真實寫照啊！

「只要我喜歡有什麼不可以」這正是現代年輕人的特質，在學校裡只要功課好，其他的尊重師長、友愛同學的倫理完全都可以不在乎，還可打老師，隨時可以告老師，在家裡父母本著愛子心切，呵護倍至，對小孩總是噓寒問暖，讓這些國家未來的主人翁，只懂的茶來伸手飯來張口需索無度，抗壓性低，有的更甚者要不到錢就打罵父母殺父母，出了社會沒有一技之長，禁不起一點風風雨雨動不動就鬧自殺，要不就偷拐搶騙，試問這些行為，這些「愛的教育」對他們到底幫助了多少，這種種社會的亂象，在在顯示出大家是富裕過頭了，現在的人相互之間沒有親切的問候和關照，動不動就逞凶鬥狠，對父母不孝，對師長不敬，對自己所做的行為更是不負責任，如果大夥再不自省，那麼我們的家庭社會甚至於我們的國家就沒有前途可言了。

走在時代的前端，走在社會的前端，走在觀念的前端，義無反顧，唯有「不斷向前走」，為了證明，在不幸的仁，只要肯努力，一樣可以《成功》的！

當你接受自己，人生才真正開始 / 傅勤中

本書其實是種命中注定的偶然，在一個心血來潮的下午，我整理起了家中不常被清掃的書櫃。一本一本的慢慢排放下來，我發現了這本書，他那一串如至理名言般的書名吸引了我的注意，我已經忘了這本書為何出現在我書櫃中，但我可以確定的是，我過去並沒有讀過這本書，所以我索性開始翻了起來。它是一本很特別的書，書中有個各林立且不連慣的小故事。它不像散文，有詩情畫意的抒情；它不像小說，並無故事連慣。老實說，它很像一本了解自我心靈的教戰手則，裡頭句句實在，不靠華麗詞藻全憑實在的言語，且往往讓讀的人，充滿了一針見血的痛，但卻又領悟那正是自己的不足，不過卻從未誠實的去了解。

書本的首章就給了我一個大大的震撼彈，作者以自己之身體為例，述說著他的身體如何糟糕，如何看病吃補，卻越吃越虛的心力路程，最後則是放棄病急求醫，決定推本溯源的去了解他的身體，轉以改善體質的方式讓身體的病痛慢慢消失。看似簡單的分享，卻也暗藏整個人生的一大重要道理，作者看似講養生實則切入主題，其實作者老早知道身體不好，卻又相信醫學夠好，一切靠藥就好，而不去誠實的面對自己的身體狀況，去選擇根本的善待身體，所以弄的有藥醫不起。他的健康最後是建立在誠實面對身體問題，不是頭痛醫頭，而是做好根本養生而站起來的。若套以人生概念，不外乎做人首要是誠實自我面對，這個誠實不是對別人誠實。老實說，要一個人對別人講實話，其實一點都不難，難的事是對自己也誠實。人往往過著睜眼說瞎話騙自己的日子，不肯誠實的面對自己的缺點，總是一昧的相信別人成功的方式，卻往往的忘了自己的路要先明白自己優缺在何處，才能改善才能邁向成功，而非盲目尋找機會，以達人生成功。

看完這篇文章以後，我開始如著迷般的往下看，在短短的 3 小時內，我一口氣看完了整本，書本中慣穿全文的概念主要是對自己誠實 - 了解現實，以及建立正確思考框架，最後強調人的自我觀念要學會變化，不能一成不變，若能變通則命運便可轉變。這些大道理在書本中的字裡行間不斷出現，卻都以生活事件的寫法在點醒我，其中我整本最愛的就是第 3 篇中的第 19 章：你越愛的 - 越要有勇氣往外推，那章清楚明白的告訴了我，人生中的患得患失心情起落，全因為我被喜好的這條繩索給捆住了，讓自我往往在逆境中被不捨失去的哀傷給沖垮，進而一落千丈。它告訴我：要學會放手，學會有捨之心，人生才能在追逐中獲得更多，一無所有之人非一無所有，他有的是吞山河之野心，而什麼都有並非什麼都有，而是失去追求的心，這章道進人生成敗哲學，我看完只能說佩服佩服。

整本讀完後，我覺得一定要推薦大家一起來看，不是作者給了我什麼好處，而是這正是學習生涯規劃裡應該要看的書，它或許沒教你如何安排自我走向，但卻教你誠實面對自我。生涯規劃，如果連自己都不能誠實的了解，又怎能替自己規劃一條屬於自己的成功道路呢？不了解自己怎麼能選擇人生正確的走向呢？這本書教導每個讀者面對自己的真我，或許可怕，或許不如自己想像之美好，但卻切實，一切的問題只有面對才有機會改變，人生自也不例外。

最後我看完的感想是：成功的人不一定優秀，但卻都了解自己，做著屬於自己合適的夢，所以他們有能力與機會把夢織成現實，成就自己的人生！而失敗的人不見得輸給任何人，但他們軟弱的心永遠不肯面對自我，所以在無盡的藉口中失去成功的希望。

可口可樂深陷火海 / 林思潔

印度社區的運動者控訴可口可樂公司在印度工廠因為大量使用水源，而造成水荒，使附近依賴農業維生的社區缺水，廢水和廢棄物更污染了當地的土壤和地下水。「喝可口可樂就好像在喝印度農民的血，喝可樂就像是讓這個公司繼續毒化我們的社區。」印度「人民運動全國聯盟」的成員形容，「水和土地是生命的基本元素，對抗可口可樂是為了生存而戰。」這些抗爭和污染事件也曾被英國國家廣播公司等國際媒體報導。而其他爭議事件，還包括印度運動團體指控，可口可樂產品的雙重標準，印度環保團體成員指出，「可口可樂公司在印度賣的可樂，農藥殘餘是歐美所賣出可樂的三十倍。」在印度運動團體的壓力下，印度政府規定在印度銷售的可口可樂標示，要包含農藥成分的比例；而去年一家最大的印度工廠也因抗爭而關門。但是印度的可口可樂公司堅決否認採用雙標準。印度的運動團體和哥倫比亞的工會，已經發起全球大規模的拒飲可口可樂運動。印度資源中心則協助印度社區前往美國和歐洲等地發起抵制運動，「單單是在美國就有六十七個大學已參與了抵制行動。」印度團體成員指出。不單只是消費者，歐美媒體更報導，美國可口可樂公司也開始遭到來自投資法人的抵制。一名前華爾街證口經紀商凱瑟，計畫推出一支對沖基金，專門放空可口可樂股票，並把賺取得來的獲利捐贈給被這家全球最大軟性飲料業者「剝削」的地區。

當我看完這篇報導，我是多麼的吃驚，在我們日常生活中隨處可見的可口可樂，竟是殘害印度的兇手，尤其是看到這句，「喝可口可樂就好像在喝印度農民的血，喝可樂就像是讓這個公司繼續毒化我們的社區。」可口可樂公司設廠在印度，被印度的許多團體控告超抽地下水、污染印度的水源、傾倒有毒的廢棄物，使得在可口可樂工廠附近的家庭常常無水可使用、農地無水可灌溉、井水乾枯以及工廠排放廢水至河川，導致河川被嚴重污染。

這些可口可樂工廠所棄置的廢棄物帶給了印度永久性的傷害，廢棄物裡含有過量的鎘與鉛，這麼惡劣的工廠，非但不賠償造成附近居民的損失，還辯稱印度會缺水的原因是因為最近幾年降雨減少所導致，與工廠的抽取地下水無關，說明可口可樂公司是非常重視環保的。「可口可樂公司在印度賣的可樂，農藥殘餘是歐美所賣出可樂的三十倍。」這是多麼可怕的一個數據，在印度喝的可樂就等於在喝農藥自殺一樣，那到不如把可口可樂當成殺蟲劑來使用，成本便宜，味道又無農藥來的刺鼻。

目前，全世界已有十多個工會及二十多個大學禁止在內販售可口可樂的產品，還有紐約大學的學生組成「可樂滾吧！行動組織」，以及在 2006 年英國消費者調查報告指出，可口可樂被視為全球最不道德的公司第六名。我們必須呼籲大家拒絕消費可口可樂，替印度、哥倫比亞等地區的居民著想，也替大家的身體著想，每當我們喝下一口可口可樂時，我們等於在喝印度農民的血，這使我們再也不敢喝可口可樂了。

雙胞胎 / 陳依瑩

這本書從剛出版時我就買了，一直是我眾多書裡最喜歡的一本，雖然不是名篇鉅作，但卻是本懂得生命的溫馨小品。故事是一對血脈相連的雙胞胎兄弟，被醫生宣判患有心臟病。若規律的生活可多存活二十年，反而言之，盡情的揮灑生命就只剩五年的壽命。哥哥選擇好好珍惜周圍的朋友、陪著女朋友、孝順父母，則調皮的弟弟卻是相反，選擇四處漂泊、揮灑生命。兩個人不同的選擇，讓他們踏上截然不同的命運。

如果是我，我想我會難以抉擇，我想和弟弟一樣，好好品嚐生命的甘甜，不想過千篇一律的生活，但同時我也無法放下親情、友情、愛情，不捨看他們為我傷心難過，我卻連一句安慰他們的話都說不出口，那是多麼難受阿！人大概就是這樣，要等到生命走到盡頭，才開始學會珍惜每分每秒、才開始想念家人的微笑好可愛，也才明白生命原來是多麼可貴。

我很尊敬弟弟但也欽佩哥哥，我尊敬弟弟是因為弟弟到世界各地看到世界的廣闊，他的內心疑問著上天為什麼要奪走正值生命美好的他們？明明對這個世界產生依戀；明明對晴天、雨天、起霧、白雲、月圓、星星、城市…感到如此深刻，卻還是毫不猶豫的繼續踏上人生的旅程，堅持著對生命的執著。欽佩哥哥則是活得越久越無法放下一切。二十年說長不長、說短不短，但之間一定會發生很多事，有了自己的家庭，責任一定更大，還要照顧年邁的父母，這看似平凡中帶點甜蜜的負荷的生命，卻要在二十年後的某一天告訴妻兒、父母這殘酷的消息，這痛苦有如千刀萬剮一樣，要家人怎麼接受呢？

最令我感動的是，哥哥和弟弟的選擇不同，對彼此的不捨在他們心中蔓延，但他們仍然尊重彼此的抉擇，並互相鼓勵著對方，學習從雙胞胎變成獨立個體生活，換作是我，我一定會哭的稀哩嘩啦，不能想像從小一起穿著國小制服上學、一起面對考高中挑夜燈努力、一起聊心事、一起打架的我們要分開了，曾經我們是生命共同體，要一起生活下去，少了對方生命就不算完整。看完這本書，才讓我明白，是雙胞胎也好，不是雙胞胎也好，好好珍惜身邊的人，不論是父母、兄弟姊妹、朋友，甚至是擦肩而過的陌生人，上天讓我們相遇在這時刻，一定有它的用意。現在，我要更加珍惜家人間的緣分，即使我們會吵架、會意見不合，但所有的病痛、困苦都只是歷程，只要勇敢活著，我們就會更珍惜對方相遇的緣分。

每個人的降生都是上天注定的，出生就是偉大的祝福，學著珍惜人與人的緣分，享受生命的每一天，這是哥哥和弟弟讓我學到的，故事的最後，弟弟的心臟救了哥哥一命，哥哥決定他要更加倍活著，要把弟弟的份一起活下去，才不會白費弟弟這個苦心，對他們來說弟弟的調皮、幽默永遠存活在他們心中。只要勇敢活著，你就會找到生命的答案，以及一條專屬你的人生旅程，這就是本書要告訴我們的，也是影響我最深的地方，我更期許自己，在人生道路上總會碰到許多困難，希望自己能勇敢並像哥哥與弟弟這麼堅持自己的夢想。

別再讓下一個人因為「霸凌」犧牲 / 古芝榮

悠閒自在的午後，我獨自走進學校書局，原以為能為忙碌的生活中，畫下一個休止符，好讓自己喘口氣；無意間看見一本吸引我目光而走向前的一本書《十四歲的 SOS — 那些發生在我身上的霸凌告白》，這本書揭露現今教育光環底下的黑暗面「霸凌」事件，並在我的心中投下了一顆悚然的震撼彈，在閱讀的過程中，不禁感到惶恐卻無法幫助少女的心情，在我的內心開始蔓延；常在新聞頭版撞見斗大標題「某明星高中驚見霸凌事件」，讓人不禁嘆息現今的教育到底怎麼了！

慧佳是個活潑開朗的國二少女。某天，班上的大姐頭陽子，以「遊戲」為名義，開始捉弄欺負千夏。一向沉默寡言的千夏，突然間成了同學的霸凌對象，被當成垃圾一般地對待，看不下去的慧佳，出言阻止她們的霸凌行為，結果，目標便轉移到慧佳的身上。為了從地獄般的學校中解脫，慧佳從教室一躍而下，引起騷動，而她變成了幽魂浮游在人間，以一個死去的少女靈魂，娓娓道來少年校園的霸凌始末。

在細細體會主角慧佳受到霸凌的過程中，我的心有如針扎，全班同學對慧佳展開肢體暴力、言語暴力甚至歧視，慧佳的心靈與身體飽受摧殘，同學間的霸凌，竟然遭到老師的漠視，我心裡不禁問道「教育的意義在哪裡？」，在這之前，我無法感受被霸凌者的心情，閱讀這本書後，彷彿我就是書中少女的靈魂，一直告訴自己該如何勇敢面對那些歧視、霸凌自己的同學，並且堅持自己的想法與捍衛自己的權益，但遺憾的是，黑暗的力量太容易把人們的心吞噬，慧佳最終還是選擇了死神的懷抱，這樣的結局，大大地震撼了我，她用小小的生命，提醒著同儕們，不要因為害怕跟別人不一樣而放棄自己的堅持，並且提醒著大人們，不要因為現實的壓力而假裝看不見真理。

我們在學習的歷程中，多少會經歷挫折，我們學習的不僅是專業科目或書本上的知識，而是學習團隊間的相互關係，彼此互相關懷、勉勵，是心靈上的寄託，然而，「霸凌」就是一種缺乏同理心的行為，將自身的不愉悅加諸在其他人之上，這是令人不齒的行為，我們應該嚴厲制止這種行為！旁觀人也會因為害怕遭殃，而莫不吭聲，引發「旁觀者效應」，殊不知這也是一種「霸凌」，所以，我們更應該杜絕這種現象，讓平靜安穩的校園回到我們的身邊，達到教育的至高目的，並且學習同理與關心他人，才能避免「霸凌」再度猖獗我們的校園。

為自己出征 / 劉佳青

這本書在描寫一個武士的一生，鋼盔裡的他並不像外表一樣堅強，他想要脫離他的鋼盔卻無法輕易完成，於是他決定踏上了一個未知的旅程去尋找森林裡的魔法師好脫下他的鋼盔。一個隨時隨地都在備戰的狀況下，無論是準備上馬比武還是要拯救受難公主的武士，他就如同你、我一般，在繁忙人世日復一日的生活中，為了要保護自己，穿上了層層包裹的沉重盔甲。總有一天我們會和武士一樣，發現鋼盔再也脫不下來了。因為這件盔甲，我們再也感受不到盔甲外的好事物。

武士也許不比我們大多數的人還要聰明，但他卻比我們大多數人都要勇敢、有勇氣。為了認識真正的自我，為了學習如何愛自己，也學會如何愛別人，他帶著嘎嘎作響的盔甲，帶著久未好好進食的羸弱身軀，穿過三座古堡，克服面對獨處時的恐懼，接受真正的自己，更靠著自信擊退了「疑懼之龍」，而他由心深處真誠湧出的熱淚也完全融解了生鏽的盔甲。最後，武士不但重獲了自由的身體，更藉由全然自由的心靈體會到與宇宙融為一體的深刻感受。

書中提到三座城堡第一座城堡叫「沈默之堡」，第二座叫「知識之堡」，第三座，「志勇之堡」。這些分別就像是我們一生都要學習的東西，在不同城堡不同環境下我們必須去學會面對一切的挑戰，讓自己不斷成長不磨練。簡而言之人在「沈默」中，必須面對自我。當外在的吵雜聲平息時，內心的聲心也會浮現出來。其實如果用心聆聽，不難聽到自己內心的聲音，那聲音會不斷提醒自己什麼是真正值得的目標。

而「知識」是大家分享的，但是若無自知之明，博學又有何益？如果當一個人無法認清「需要不等於愛」時，也就不會以的適當態度去與人相處，其實我們對於「需要」是一回事，對於「愛」又是另一回事，一個人的需要可多可少可有可無，但愛卻永遠是人人必須珍惜及學習的。如果我們都能秉持的這種正確的「知識」，就會走向愛的之道。

在來「志勇」是指志氣與勇氣，用以克服週遭的疑惑和恐懼，人的一生不可能沒有疑惑和恐懼，但最大的疑懼正是喪失自我的立足之地。不過越是如此，越容易受制於疑懼，克服疑惑和恐懼唯一的方法就是無私忘我，有如「置之死地而後生」，才能擁有真正的自我，這是值得我們深思及學習的難題。

最後書裡還有提到「自我」有三個成面，一是外在形象，由別人的眼光所見的自我綜合而成；二是自己內在的主觀認定，這些認定可能會受別人的影響，但其中還包括了自以為得成分在內；三是心靈深處的自我，而這個自我與別人有相通的能力，甚至是宇宙萬物都可以有所共鳴。我們平日生活往往都會忘記內心深處的自己，以至於常會覺得落寞感傷，其實很簡單的道理「得到的越多，失去的也越多」。人的一生有無數個難題，等著我們去挑戰、面對，或許不是那麼輕易可以去理解，但從這些難題中我們會不對成長。就如故事裡武士歷經過無數次的失敗與挑戰，繞過無數座的高山，走過無數條川水及河流，最後他終於明白原來他自己就是太陽、月亮、星星及流水，原因很簡單因為他有愛、因為他趕勇敢的去面對自己，如果我們也一樣在遇到困難時也可以如此看待一切，或許就能馬上解決難題，不會被週遭事物影響、不會被週遭的情緒影響。

微雨之城讀後心得 / 黃芝萱

缺陷，對某些人而言，是內心一輩子的缺洞，甚至，有一部分人在出生時就已經決定，不管結果如何，我知道，對他們來說，心裡是經過幾番掙扎、幾番無情傷害，以及異樣眼光、嘲笑、指指點點等，這些一定是伴隨他們到長大，想必，在心中一定打下很深的地基，他們的勇氣，無人能敵，至於，內心世界，一定非常難受，這是需要多少次無情傷害，才能磨練出一個刀槍不入的心臟，每個人都盼望擁有正常的人生，可以跟大家一樣，快快樂樂長大，成家立業，缺憾，卻阻止了他們的夢，並不是他們犯了錯或是做錯什麼，應該說，老天爺，給了這些人一個更好的機會，讓他們看起來更與眾不同，擁有自己的特色，用鄙視眼神對待他們的人，我想，只不過基於忌妒罷了，人生很多事情，換個角度想，會有不一樣的體驗，說不長也不短，在於活出它的最大價值，這些無形資產，都是自己創造出來的，每個人都應該小看我，也沒有資格小看我，上帝創造出人類，一定有祂的意義及價值存在，應該善用自己的優勢，來增加產值，才對得起這一切。

遺憾，讓人痛徹心扉，難過不已，我們都曾失去，也曾嘗過遺憾的滋味，對於無法預料的事，誰也不能把握，萬物存在及運轉，都是有一定規則的存在。過去，小小年紀，聽著奶奶訴說著爺爺的過往，她總是責怪自己，要是當初沒有…就不會這樣了，我真的可以體會，他們彼此之間的情感，是這麼樣的濃厚及深刻，卻因為一個意外，毫不留情，奪走了屬於奶奶的一切，她聲淚俱下，不發一語，我能感覺，就像一把刀狠狠的刺進她的胸膛，這輩子再也拔不出來，這真的很難說明白，情感之間的聯繫，是如此微妙，卻又如此殘酷，讓人措手不及。

生命中，有很多事情，很難用言語形容，也很難表達，有公平、正義，卻也有不公不義，事物有很多面向，很多處理方式，人生就像一齣舞台劇，每個人都不知道這齣戲的長度會有多長，演員會有誰，臨時演員又會是誰，珍惜現有的，不要羨慕所沒有的，其實，自己身旁有很多關心自己的人，不要視為理所當然，應該珍惜並且感謝，愛更要及時說出口，適時表達情感，讓對方了解自己是很珍惜的，我想這就是最大的肯定，常常，對於父母關心，都視為嘮叨，總是希望要是沒有人管我就好了，但其實真正沒有人管的人，是多渴望有親情的存在，人真的事不容易滿足，常常想要自己所無法擁有的，卻忘了回頭看看自己所擁有的事多麼珍貴以及無價。

到現在，自己搬出來讀書住宿，才知道家原來力量多大，回到家，有熱騰騰的飯菜，還有，不求回報的媽媽，照顧著全家人的起居，是多麼幸福的事情，媽媽就像是小叮噠，當我遇到問題或困難時，只要我向她發出求救訊號，就可以幫我解決所有問題，讓我很快樂的成長，現在，看著媽媽都會覺得，母親真的很偉大，看著她慢慢斑白的雙鬢，我知道，是該我孝順的時候，雖然，我現在還只是個學生，或許不能有什麼成就，但是，對我來說，成就不是說要買好車或住好房，是要找到一份工作，一步一腳印慢慢來，讓媽媽覺得以我為榮，對我而言，就是送給她的最大成就。

奇人館裡的活骷髏閱讀心得 / 何岳尹

本書的場景是美國的奇人館，名叫「巴納姆美國博物館」，所謂的奇人館所收藏的展示的就是與眾不同的人，這裡有瘦得像竹竿的「活骷髏—巴索羅謬 □ 佛圖諾」、「像皮人—黎卡度」、「胖女孩—瑪蒂娜」、「史上最高的女人—伊瑪 □ 史旺」還有「侏儒、壯漢—埃里」……等等，每個人都有排班表演，還有真人實像的展示，但故事開頭是從有一天博物館的主人巴納姆在半夜偷偷帶來了一個新的表演者開始。

佛圖諾發現老闆在半夜偷偷的帶了一個女子回來，於是他就跟他的好朋友瑪蒂娜說，但由於瑪蒂娜是個大嘴巴，於是大家就都知道了，但是老闆卻遲遲都不公開新的表演者，也沒有貼出公告說什麼時候會有新的表演，以及新的表演內容，過了幾天後，佛圖諾因為表演服破損了要跟老闆申請新的，因此到辦公室去要找老闆，沒想到卻偷聽到老闆跟新來的表演者在說話，聽起來是老闆再要求什麼，希望新的表演者能配合，待表演者離開後，巴索本想偷偷離開，沒想到卻被老闆發現，只好厚著臉皮進入辦公室，提出他要申請新衣服的要求，但因為他被發現偷聽到老闆與新表演者的談話內容，老闆要求他去中國商店拿一件東西，並且不能讓人知道，他也答應了，因為他覺得老闆信任他，但也因此他被捲入了整個事件當中。

在之後，大家都知道新的表演者是一個長著鬍子的女人，非常的美麗，留著長長的紅鬍子，卻有致命的吸引力，絕大多數男人都會被她吸引，本書的主角佛圖諾就是其中之一，他被她深深的吸引住，但是這長鬍子的美麗女人艾兒 □ 亞當斯偏偏又是個神祕的人……

看完者本書，我覺得書的重點著重在佛圖諾的身上，原本他自傲於他的瘦巴巴的身材，他覺得那是一個上天賜予的天賦，因此他很自豪的在舞台上展示給觀眾看，但是後來他發現，他是可以有選擇的，他可以吃東西讓自己變胖，成為正常人，過正常人的生活，不像有些的奇人是完全無法選擇的，他們生來就如此，就算他們想要改變，也無法改變，而佛圖諾他的身體是他自己可以改變的，他只要吃對東西，就可以恢復正常人健康的身體，端看他要不要改變。

在現實生活中，其實有很多人就像佛圖諾一樣，習慣了他的生活環境，並習慣給自己藉口，並告訴自己「我就是這樣，沒有辦法改變」因此，他就真的只能這個樣子，沒有辦法改變，沒有給自己進步的空間，而沒有進步，其實就是一種退步，就如同孟子說的「生於憂患，死於安樂」其實是現在許多人的最佳寫照，我們都活的太安逸了，每天回家就是打開電腦，一坐就是好幾個小時，與其說是沉迷電腦遊戲，不如說是逃避現實自我放棄，我們沒有辦法改變嗎？有的！就是看有沒有決心？有沒有毅力？若是一個需要靠自己過生活的人，他一定不會這樣浪費時間，成功的人會把握每一分每一秒，沒有時間會被浪費掉，他計畫要做的事情，會讓他覺得時間不夠用，而不是像很多人很無聊，不知道要拿時間來做什麼，這段時間看了很多書，思考了很多，我們都不應該再給自己藉口，不應該逃避該面對的現實，若想要自己成為成功的人，相對的付出的也要更多，當最後嚐到成功的果實的味道，就會欲罷不能，到時候就不會覺得成功或者是改變是遙不可及的事情，就會更加大膽的去挑戰了

颯舞－林懷民與雲門傳奇 / 胡承恩

台灣需要有一個感情的舞蹈老師和編舞的人……

十四歲第一次投稿的作品，就拿到了文藝圈的桂冠；生平第一次的稿費，跑去學舞蹈。爾後的發展，也是光怪陸離，大學從法律轉到新聞，研究所念藝術，畢業後不但在文化大學教舞蹈；也在政治大學教寫作，而這一串事件背後最重要的起源……是來自一部電影『紅菱艷』，在林懷民五歲的時候，留下了深刻的體會，看到了俄羅斯的芭蕾舞，那是他內心強烈產生追求的！儘管當時電影的英文對白聽不懂，中文字幕也看不懂，但舞蹈是沒有語言界限的，這部電影他重複看了七到八遍，林懷民回憶著說。

雲門之名是來自中國古書《呂氏春秋》其中一段：「黃帝時，大容作雲門，大卷……」，也就是黃帝時代舞蹈的名稱。對台灣來說雲門是一種文化資產，也可以是一個品牌，若使用文創的概念：透過產品所附加、覆蓋的各種文化元素的植入，與消費者產生心理、精神的共鳴，效果應該不錯。或許可以讓更多一起人來欣賞雲門舞集，認識更多喜歡雲門的人，因為這是一個代表台灣的文化！

然而雲門平常的訓練是靜坐、書法、太極導引、京劇動作、拳術、蹲馬步和芭蕾舞等，也運用禪的意念，讓舞者淨化自己的心靈。其中最令我動容的是林懷民他對夢想的熱情與堅持，中國人作曲，中國人編舞，中國人跳給中國人看。林懷民不忘初衷，且飲水思源，在他心中到甘乃迪中心表演和在美濃表演一樣重要！雲門舞集創團至今（2012）已達39年，從一九九六年就和國泰金控簽約每年在四個地方免費戶外公演（國泰藝術節）。

舞蹈是一種力與美結合的藝術呈現，音樂融合了體能節奏加上力量；有時，一個完全沒有情節的舞蹈，卻讓我們莫名的感動，那就是舞蹈的魅力。藝術是稍息，不是立正！林懷民曾發表一篇文章解說：舞蹈不是考試，沒有對和錯，如果欣賞的時候還要一直解釋這段是什麼意思、挖掘當中的隱喻，這樣不是很累嗎？現代舞是一種本能的直接溝通，如果真的要詮釋一支舞，那應該說那是『創作者的舞蹈和觀賞者的生命歷程產生共鳴』，那是發揮自己想像力的時刻，去跟著自己的感受。最重要的是珍惜那個經驗，好好的沉澱下來，不急著討論，過了一陣子那份經驗會再反芻體會一次。

高中時曾和學校教官聊天提到，她在休假時去欣賞雲門舞集，我那時對雲門朦朧不懂只是有個印象。2009年因緣際會下，去欣賞國泰藝術節舉辦免費雲門戶外表演，當時體會到力與美的藝術呈現真的很感動，也佩服當時的志工、民衆，大家真的都沒留下垃圾，保持現場的乾淨、整潔。在2011年時也和朋友相約去看雲門2-春門遊戲場，即使無法真的完全了解表演內容，但看完後有一種對人生更體悟的感覺，豁然開朗。

曾志朗曾經說過現在的年輕人都沒有『故事』，我覺得幸好台灣還有雲門，還有文化。雲門像是一條浩浩蕩蕩的河流，源遠流長……夢想不是有權、有錢的過眼雲霄，而是把根本的精神永遠流傳下去。



為畢業後職場生涯準備 / 柯承余

剛發現這本書時，腦袋中立刻浮現國中時讀過的史賓賽·強森博士寫的《誰搬走了我的乳酪？》這本書，對此產生很大的興趣。在經過詳細的閱讀之後，發現其實兩本書內容是差不多的，只有他們想要傳達的主題有差異的。《誰搬走了乳酪？》可以用在愛情、友情與親情，而《誰切了乳酪？》更適合用在企業與員工之間，對於現階段的我們，《誰搬走了乳酪？》是較適合我們的，但是我更推薦《誰切了乳酪？》讓大學生閱讀。你想要在大學四年裡學到什麼？應用在畢業之後的職場、你想要培養自己的何種人格特質，讓以後的老闆與同事與你相處融洽？也許有些人會以以後要念研究所來含糊帶過這個問題，但是我覺得在大學裡應該要學習的心態、人際關係、應變能力。

《誰搬走了乳酪？》中人物有小老鼠「嗅嗅」、「快快」和小小人「哼哼」、「哈哈」，而《誰吃了乳酪？》這本書裡的人物則是妙鼻鼠、落跑鼠和逃避先生、推諉先生迷你族人，兩本書的故事都是在迷宮裡尋找「乳酪」，透過主角四種不同的個性產生不一樣的生活態度。當遇到突發狀況時，仔細觀察你身邊的朋友，你會發現原來你身邊也有總比別人更早一步發現危機的妙鼻鼠、逃命前總會先抱怨一番的落跑鼠、遇到事情先推給別人的逃避先生與遇到事情將道義放兩旁、自己擺中間的推諉先生，甚至你也可以觀察你自己，看看自己是屬於哪一種人？

在書裡，我最喜歡的部分是推諉先生要從曾經整間裝著滿滿乳酪的D區乳酪儲藏室時的場景，那一個從熟悉的環境中離開的心情大家一定都有經歷過，和推諉先生一樣感到害怕、對未知環境的畏懼、離開熟悉的環境對於溫暖的捨不得的感覺……，尤其伴隨著逃避先生知道將自己一個人待在這的恐懼吶喊。「如果我是推諉先生，我會？」又或者「如果我是逃避先生，我會？」

離開熟習環境的心情對照著推諉先生找到G區香辣乳酪區的場景，讀到這裡的時候，我腦袋中立刻浮現的是推諉先生描述它最後離開房間聽到逃避先生命令它留下來時的胡言亂語，在我讀來帶點可悲、甚至是憐憫的感覺，讓我想到了我自己。我曾經休學在外面工作過後又重新回到校園唸書，大學生活對我來說變得格外的珍貴，當我面臨某些挫折時，我會覺得比以前更處之泰然，但是反觀我自己，我看到我的大學同學有的人是妙鼻鼠、落跑鼠、推諉先生或逃避先生。這也讓我想到也許我現在面臨挫折，我所表現出來的態度也讓比我年長的人認為我是妙鼻鼠、落跑鼠、推諉先生或逃避先生也不一定。

我建議大學生讀《誰吃了乳酪？》是因為也許目前職場的環境對我們來說是陌生且遙遠的，但，真的是遙遠且陌生的嗎？說真的，四年的時間很快就過去了，就像我以前在外面工作的那兩年時間，當時，我也覺得時間過得很慢，但是現在一下子就已經又過了四年，再過兩年我也要畢業了！又要重新回到職場上打拼。聽到這裡，你還會覺得時間過得很慢嗎？重現在開始，學習去為你的大學生活增添色彩、為你的大學生活添上幾筆令你以後無法忘懷的回憶吧！

燦爛千陽 / 許惠倫

這本書—「燦爛千陽」是在講述兩位阿富汗女性是如何為了生存而活的故事，內容非常寫實，彷彿讓人身歷其境，可以感受到每個環節的真實經歷！

生在台灣這民主的國家，有著幸福的家庭、疼愛我們的爸爸媽媽，很難體會「燦爛千陽」這充滿不公平的社會。婦女是如何的被打壓？甚至不能有自己的思想！同樣身為女性，想到這裡心中非常的憤怒！為何女性要忍受著這種不公平的待遇？

書中主角「瑪黎安」，被比年長自己很多的丈夫虐待，這種事如果發生在台灣一定會機構出來保護被受虐的婦女！而施虐者可能會受到應有的懲罰，但是在「瑪黎安」的世界中，這種情形似乎是不會出現的！書中內容讓我們感受到了阿富汗婦女是如何的不被尊敬，在男人眼中他們不會受到任何尊重。

瑪黎安從小就沒有受到很好待遇，因為他是私生子，媽媽從瑪黎安小的時候一直對著她說”哈啦密”，而這是私生子的意思！這感覺非常不好受，就像在叫一個髒東西一樣！試問有哪個母親成天對自己的孩子說：你是私生子！如果我的媽媽一直對我說我是私生子的話，我想我一定會很難過甚至崩潰！瑪黎安她的願望就是與父親一起看一場電影，這對我們來說這是平凡無奇的小願望，但是對他這個”哈啦密”來說，是個很難實現的願望！另一方面瑪黎安也想得到爸爸的認同，不顧母親的反對跑去找爸爸，但這也換來母親的死亡！後來瑪黎安才明白原來”哈啦密”是多麼不可告人的存在！媽媽反對他去找爸爸是因為一直在保護瑪黎安，之後瑪黎安才懂得媽媽的用心，但是一切都來不及了！

瑪黎安與萊拉相差了十九歲但友情至深。他們雖不具任何血緣關係，兩人情感如同母女，在這困境之下彼此相依靠，對他們來說彼此是最親密且至愛的家人！而起初瑪黎安非常討厭丈夫新娶進門的萊拉，被迫要和別人一起分享丈夫，是任何一個女人都不願意的！但是時間久了，如陌生人般的兩人開始交談、一起分擔家事，甚至一起逃離丈夫的控制！這之中兩人一起經歷了許多暴力及丈夫施壓的恐懼，最後兩人扭轉了自己的命運，他們向命運不停的搏鬥，最後為自己尋找到幸福的出路，也創造了屬於自己的未來！結局有悲有喜，但著實讓我感受到了悲喜交織的人生！

對於「愛」在書中可以找到很多種形式，有包容、相互扶持、犧牲、付出…，這在患難中所產生的「愛」更顯得彌足珍貴！作者者寫的非常真實，用辭彙所勾勒出的場景彷彿歷歷在目！常看到有人不珍惜自己的性命於是草率結束，有勇氣了結自己珍貴的生命何不堅強的一步一步排除萬難！如果每個人都可以跟瑪黎安和萊拉一樣，有著堅不可破的頑強生命，一定可以跟他們一樣看到未來的曙光！



少年小樹之歌 / 高靖宜

這本《少年小樹之歌》是描寫一位印第安少年的生活歷程。小樹在五歲時因為雙親相繼去世，而投靠以釀造威士忌酒為生的爺爺和邦妮蜜蜂奶奶。慢慢的走進森林、風和山所歡迎小樹的自然世界。小樹總跟在爺爺後面，翻過一座又一座的山巒。小樹在爺爺奶奶崇尚自然、珍惜自然的生活態度下，總是以純摯的心看這個世界，並和爺爺所養的狗：毛德、林格…等一起擁有共患難的經驗。書中的轉折處在「告別山林」，那張公文的來到，說明了小樹被爺爺奶奶撫養的種種不合理性，也因此小樹被迫進入孤兒院，即使進入孤兒院受到不公平的待遇，小樹仍以他純真的心靈面對牧師、老師，還鼓勵同伴韋爾伯。後來因為柳樹約翰的幫忙，小樹才可以再次回到屬於他自然世界的家，恢復以往平靜而豐富多采的生活。但好景不常，柳樹約翰因病去世。陪伴爺爺大半生的騾子老山姆也離他們而去。接著，爺爺在一次意外中日漸虛弱，也安祥地走了。小樹忠實的朋友瑞皮特和毛德，因年邁而老去。就連和小樹相依為命的奶奶，也走了。之後，他帶著僅剩的兩隻狗，朝祖國前進。最後小紅和憂鬱男孩，更離開了小樹…

當自己剛開始翻閱這本書時，覺得它是一本很艱深卻讓人感觸良多的好書，因此讀起來覺得很痛苦也很有趣。當我想放棄閱讀這本書時，卻從中慢慢發現這本書真是令人肺腑人心，這時便開始一字一句的慢慢閱讀。當閱讀完這本書時，覺得它是一本讓人喜怒哀樂五味雜陳的書。小樹和爺爺、奶奶互相照顧，那樣子孫間的羈絆不是任何人可以明白了解的。其中書中有一章節敘述小樹被迫送進孤兒院，使他和爺爺、奶奶分開，可是他們沒有因此這樣放棄之間的牽絆，最後因柳樹約翰幫忙，使小樹能夠再次回到爺爺和奶奶的身邊學習，真讓人感動萬分。在這本書中讓我學到許多豐富知識，也讓我擁有更多不同的心情看待這本書。書中能讓人開心；也能讓人難過，這些心情使我擁有不同的感覺與變化。我很欽佩小樹的勇敢，雖然父母很早就不在身邊，但他收起悲傷的心情，堅強、努力的跟在爺爺、奶奶身邊學習，並且用心看待每件美好的事物。

這本書灌輸了我許多人生大道理。即使小樹身旁的親朋好友相間離開人世，但他並不灰心喪志，並且勇敢面對這些突如其來的打擊。死亡是人心經過的路，任何人都無法避免的事，雖然悲傷是難免的，但必須知道的事；它是大自然中一個微不足道的循環而已。生命是生生不息的，當有人走了，就會有另一個新生命上來遞補；本書的內容樸實真切、清新雋永。

這是一本帶著讀者成長的書，書中描寫的点点滴滴會使人們有不同的成長及啟發。雖然小樹在書中常遇到許多挫折與困難，但是『路』是人所開創出來的！只要秉持著自己的信念及理想，相信在未來的路上會有更多的挑戰等著我去學習成長。

面具下的眼淚 / 柯承余

相信大家對世界四大名句：《貓》、《西貢小姐》、《悲慘世界》、《歌劇魅影》都耳熟能詳，我要介紹的是我國中時所接觸的《歌劇魅影》，《歌劇魅影》不論是影片、電影或書籍都對我很重大的意義：將我帶入音樂劇的世界的第一部電影。我還記得二零零九年某天嬌嬌帶著我們一群小孩子到電影院去看《歌劇魅影》，那個時候還小對於愛情的感覺還很懵懂無知，所以對於《歌劇魅影》這部片子並不太感興趣，但是《歌劇魅影》的吊燈重新回到天花板的開頭真是令我震驚，從那一刻起我變和它產生了特別的情感。我在電影結束後馬上去將《歌劇魅影》的書買來閱讀，透過書本我不只了解故事內容，也才發現音樂世界。慢慢地去摸索歌劇，漸漸養成一種習慣，大學甚至去旁聽百老匯這門通識課。

再一次翻開《歌劇魅影》經過了超過五年的時間，也因為受到外在環境的影響，對於魅影—艾力克也改變了觀感，國中時覺得艾力克是個無比自私的男人，為了自己的愛情去囚禁一個女人的自由，但是現在的我卻覺得，艾力克的命運是如此的令人感到傷心，有一部分我認為是因為克莉絲汀的自私，克莉絲汀就像是現代版外貿協會的女孩子一樣，重視男生的外表更勝於內在的才華與特質。但是克莉絲汀感覺想要兩段感情都想要兼得，才會產生糾結在魅影艾力克與沙尼子爵之間的畸戀，雖然說魅影艾力克會變成這樣的原因並不完全是因為克莉絲汀，但是在長期受到外在環境的人為迫害、長期的躲避之後總會感到彈性疲乏，需要一個能夠完全休息的家與家人，魅影最後會失控也不是沒有理由的，我甚至同情他。

《歌劇魅影》書中描述簡單，特別讓我映像深刻的部分是克莉絲汀帶沙尼子爵到劇院的最高點—樓頂時，作者對於魅影亦步亦趨的跟隨著克莉絲汀的描述：「儘管克莉絲汀不時低頭看，他還是沒有注意到那個陰影，那個陰影就像他自己的影子那樣的跟隨著，她走他也走，她停她也停。」對於之後描述沙尼子爵的部分：「拉烏爾也什麼都沒發現，只要克莉絲汀在他前面，她才不會關心後面發生了什麼事情。」很顯然的擺明了兩男一女的三角關係。之後有一段是子爵追問克莉絲汀是否恨魅影時，我覺得克莉絲汀言語表態有種周旋在這段三角關係如魚得水的驕傲，她沒辦法恨魅影是因為這個男人跪在自己的跟前，央求著希望得到原諒！克莉絲汀接受了魅影因為太愛她，才劫持與囚禁自己！如果換成是你，你能接受這樣的男生嗎？就像是被暴力對待之後，立刻接受男生甜言蜜語的女生。我畢竟還是沒辦法接收克莉絲汀的處理愛情的態度。

魅影艾力克悲慘的命運另一半幾乎是因為這世界現實層面所造成的，一出生因為自己的外表讓家人感到驚恐而離家出走，小小年紀就懂得沒人疼愛這件事情是多麼的可憐，如果他有乙武洋匡的父母可能就不至於落到這樣的地步。在馬德蘭展現設計領域的天分卻導致雙眼被挖去，能想像本來就不完美的臉又失去眼睛的長相嗎？同樣的原因所以又逃離蘇丹王國，一連串的危機四伏誰能夠容忍這樣的生活？即使有再多的天賦我覺得這樣的人生也未必有人想要。



生命的體悟 / 夏育誠

秋風吹過，黃葉會落下，海水沖過，足跡會消失。生老病死也許就像窗外的葉子，歷經了人生的春夏秋冬，一樣會枯黃，一樣會掉落，我從這本書中學到了長者的智慧結晶——「要學會生，就必須學會死。」唯有面對死亡，了解死亡的本質，才能擺脫對它的恐懼，認真把握當下的每一刻。

人們常會幻想自能逃離生死輪迴而不死，但是每個人都會死，對於死亡的恐懼大多是來自不捨，不捨得家人，不捨得朋友，不捨得離開人世，但生不帶，來死不帶去，不捨得也好，捨得也罷，人總難免一死，唯有經過死亡的洗禮，人生才能圓滿，有起點就會有終點。既然無法逃避就要面對，既然面對了就要全力以赴。人生沒有平凡的時刻，而渾渾噩噩的過日子是平凡的決定。總有些人想挽回逝去的青春，那是已經過去了，空洞而貧乏的，但他們也可以快樂的擁抱衰老。從老者身上可以找到各個年齡所留下的痕跡智慧和經驗，是依個孩童就快樂的過完童年，是個青年就放膽追逐夢想，是一個中年人就把生命的棒子遞給下一代，是一個老人就哼著個走向終點吧！既然活過了青春又何必羨慕青春呢？

人們應該假設每一刻都是人生的尾巴，而人生的尾巴就是彗星的尾巴，是最漂亮而飄渺虛幻的，既然如此漂亮就伸出手去抓住他吧！但管是虛是實，抓住了就是自己的。人的出生到死亡都需要別人的幫助，在生命的驚濤駭浪之中需要他人的陪伴，在生命的和風口口之中需要他人來共同分享，在生死交關之際人人公平，在生死始終之際人人平等，最後會發現，不管是強者還是弱者，從頭到尾都一直在受到別人的幫助。學會了生，學會了死，學會了面對，當然就必須學會愛。在文中愛是人生中最重要的一件事，給予愛、接受愛都是人生的必修科目。愛是春天的鮮花，愛是夏天的薰風，都是景物中不可或缺的，也是生命季節中不可錯過的美景。書中引用了詩人奧登的話：「不相愛，即如死滅。」有家人的存在就有「精神上的安全感」，家人總是在一旁看顧著我們，這不是任何金錢、也不是任何隨時都會向你道別的朋友所能代替的，即使必須付出代價——總有一天會離開所愛，但是頗值得的。如何運用自憐自艾在書中也有提到，每天只花幾分鐘自憐、嘆息，然後就迎向這天。多麼的受用啊！如果每一個人整天都在感慨自己的不順利，並為此傷心，浪費了過多的時間在這上面，就已經沒心思在改變現況上，又如何脫離逆境的糾纏呢？生命中沒有所謂的「太遲了」的事，生命直到最後一刻都還是保留了我們改變它的權利，我們努力過的痕跡不是行船水痕，不是湧頂碎浪，是航海人的日記，裡面有無數寶貴的經驗等著後是去挖掘。書中的老師面對著撲面而來的死亡並不退縮，更探究死亡的意義，真誠的感受在死亡面前的恐懼、悲傷，及對人世的不捨，但他掙脫這些情緒的枷鎖，得以看透人生且平靜、安寧的度過這令人悲傷的時刻。

這是一堂如何活在世上，如何看待死亡的課，我們為這堂課的旁聽者，攝取其中的智慧，並學習如何看待生、死及生活，令人永生難忘。

深夜加油站遇見蘇格拉底 / 吳昶勳

《深夜加油站遇見蘇格拉底》是我最喜歡，也是影響我最深的一本書。初次閱讀此書時，當時的我還只是個對未來感到迷惘的高中三年級學生，正逢大學學測剛結束，對未來的去向感到困惑，而它帶給我許多新的思維。正如《蘇菲的世界》中的一句話：「親愛的蘇菲，我不希望你長大之後也會成為一個把世界視為理所當然的人。」這輕輕的一句話，卻重重地提醒著我們，似乎長大後，我們就會漸漸地成為一個將這一切視為理所當然的人。

每一次閱讀此書，都會有不同的收穫。尤其是當我感到迷惘、困惑時，它就是位提醒著我的老師。然而對於初次閱讀此書的我，除了對此書的哲理感到心有戚戚焉外，但也執著於是否真有書中所言的蘇格拉底這人物，因為他真是太神奇了！隨著年紀漸長，我也不再執著於是否真有這號人物。

其實，蘇格拉底就一直我們的身旁，是我們的家人、朋友、師長，或者是萍水相逢的人，然而也不一定是人。就像今天早上漫步在田園間時，看到白鷺鷥翱翔在寬廣的天空，讓我開始反觀自省：我是否將自己侷限於、執著於這小框框中，而遺忘了世界也有一片廣闊的天空在等著我。或者是水泥石縫中的一朵小菊花，明明只是一個連牙籤都戳不進去的小縫隙，但它卻能盛開出美麗的花朵，它對生命的熱愛，讓我佩服。只要是可以帶給我們啟發，就是我們生命中的蘇格拉底，可是我們卻總是自以為是地執著於自己所認為的想法，然而對他們視而不見，聽而不聞，因此我們永遠都不會快樂。

本書中的精華，我認為那就是：「隨它去吧！」我們總是習慣地緊緊抓住我們想要得到的，或者是我們認為那是屬於我們的，不論是東西還是想法。像是在沙灘上，我們執著於手掌裡緊握住的沙，但是不論我們握的多緊，海水一來，手裡的沙終究隨著海水流逝，殊不知，我們只要坦蕩蕩的放手，就能擁有一大片沙灘。

危險心靈 / 林佳欣

在剛開始有記憶的時候，就被送進一個連自己都覺得很反感的地方……而這個地方，就是裡面會有很多的……「死小孩」然後吵得半死的幼稚園！真的不知道為甚麼，我這個「死小孩」發自內心的討厭這個充斥著「死小孩」叫聲的地方！很迷惘、很愚蠢的待了下來，大概過了半世紀那麼久，才知道自己在搞甚麼東東！說真的，在我國小一年級到三年級的時候，我甚至會懷疑我是被送來學校挨老師罵的？

沒有人願意被設限在一個地方，更何況是一個自己十分討厭的地方！有時候真的無法理解大人在想甚麼，只是一味的順從。每天每天，重複著一樣的事情，除了上課就是考試，考到最後就像在為成績而活。填鴨式的教育，了無快樂可言！這樣的學生和被死命活命餵著飼料的鴨子有甚麼差別？在這種死板又無趣的生活中僅存著的，只剩下不知道該如何反抗的空殼以及薄弱的意識。教育一直在不斷的更改，也一直在講求多元學習，但對學習者來說這樣「瞬息萬變」的教育，真的是最好的嗎？

隨著年紀的增長，也漸漸懂得何謂壓力。故事內容中有一段寫著主角在一間不斷擴張的監獄中死命的奔跑，懷中抱著一具快要斷氣的軀體，身後有一群猛獸追趕著，接著從天空中飛下一群猛禽，猛禽臉上出現了熟悉的臉孔，主角拼命的奔跑著，直到累了低下頭一看，才猛然發現懷中那具快要斷氣的軀體竟然和自己長著同樣的面孔……

或許是因為自己和主角同為學生的身分吧！對這段文字有著深刻的體會，來自四面八方的壓迫感，讓我一度有放棄的念頭。我也曾經問過自己為什麼：「有些人明明成績不錯卻慘遭潮流的淘汰？為什麼有些人還能抬頭挺胸的往前邁進？」但在某一次發呆的狀態下，心中的另一個自我回應了我心中的疑問：「世界就是這個樣子的，不是嗎？有著不為艱難迎風飛翔的大雁，也有著選擇一直窩在巢中不肯學飛翔而遭受自然淘汰的鳥類。而你呢？你想成為兩樣中的哪一個？」聽完了自我對話，極為茫然的選擇了前者。我也不得不承認，自己不像不畏艱辛的大雁那樣迎風而立，但至少能夠確定，在通往前進和失敗的交叉路口，我是選擇繼續往前邁進的那一個。

現今，常在報章雜誌中看到有些學生因為承受不了課業壓力而做出既傷害自己也讓家人傷心的事件。

我想說：若要讓小孩子課業成績良好或者是進步，壓力的存在確實是極為重要的。

但若施加太多壓力反而造成小孩的課業和身心存在著嚴重的反效果，適當的關懷與壓力不僅可以讓小孩適應學校及家人等等的諸多壓力，亦能讓他們學會獨立和面對任何事情都能適應的抗壓性。

雖然現實中不可能誇張到因為上課看漫畫而被叫到走廊外上課，但反觀現實中學生應基於本專心上課，而老師也不需要做到那麼激烈的手段。若學生對師長能抱有基本的尊重，或許也不會鬧得彼此那麼的不愉快了！

我愛圖書館 / 陳佳珍

圖書館是一個充滿知識的寶庫，正等著好奇的人們去探索、挖掘寶藏，宋真宗所寫的一首詩〈勵學篇〉曾說到：「書中自有黃金屋」，這裡頭的黃金指的不是錢，而是「知識」。圖書館中擁有很多很多的圖書，這些圖書都是由作家的生活經驗、體悟認知或是天馬行空的想像，心情點滴一點一滴慢慢累積，一字一字慢慢刻畫而成的編著，裡頭的文字畫作藏著許多的秘密，在這充滿神秘感的字裡行間都要細細品味、慢慢品嚐，才能有所體會。圖書館也是個我超越時空的朋友，讓我能悠遊古今中外，和古人、不知的未來做朋友，不但能夠滿足我求知的欲望，更讓我享受心靈的喜悅，像海鷗一樣在浩瀚的天空自在飛翔，飛翔在書的知識國度裡。如果說書本是知識的泉源，那麼圖書館就無疑是智慧的殿堂。

圖書館內有很多館藏及設備，像圖書、期刊、報紙、資料庫、視聽資料、資訊設備、視聽多媒體設備、VOD(Video on Demand) 線上隨選視訊系統。圖書館裡的書五花八門、包羅萬象，走進圖書館就好像走進知識的寶庫，可以展開一趟新奇又刺激的尋寶之旅。有時我會利用參考書籍獲得更多的課內資料，做報告時也可彙整資料得到更多資訊，使內容加倍充實。班上如遇到需要用到關於美工方面的，像是要做運動會或是什麼節慶的海報，就可以利用一些美術叢書，助於設計；圖書館的期刊有很多和自己息息相關的新資訊只要去翻閱和閱讀，就是個很好的知識來源。圖書館的圖書、期刊，像一把把的鑰匙，為我開啓了一扇扇的知識大門，讓我可以逐漸釐清概念、逐題解決疑惑、建立學習的基礎。

在學校的圖書館裡也可以透過館際合作，就可以拿到其他在中部 13 所大學院校合作設立中區區域教學資源中心，以建立合作共享、有效整合校際資源為合作宗旨，而且大學校院圖書館聯盟的期刊文獻或圖書還可以複印，能將指定的文獻直接複印送到學校圖書館，除了可省去車程勞頓並且能節省時間。還可以透過網路直接上學校圖書館網站預約被借完的書，等前一位借書人拿去還後，學校就會用信件通知我可以去拿取那本我所預約的書。總之，受惠於圖書館所提供的服務，讓我盡情地悠遊在這學術的天地裡，更可以透過 NDDS 全國文獻傳遞服務系統期刊資料庫的搜尋應用，提出「圖書互借」申請，讓人可以感受到「學術無國界、與國際接軌」的便利。

圖書館可以說是我的好朋友，是我這學生時代的良伴益友，有句話說：「與書為友，天長地久。」有困難時可以問他，有喜悅也可以分享給他，圖書館用處多多，裡頭有很多的寶藏等著被挖掘，讓這些隱形的財富置在腦海裡，隨時充分應用。現在提倡閱讀來陶冶性情，可我覺得是「悅」讀，因為用喜悅的心情去讀取知識，才會歡樂學習吧！使各處瀰漫著芬芳書香，改變個性，每個人相互影響，個個出口成章，只要一腳踏進圖書館，就讓我如飲酒般深深地沉醉其中，書滿足了我好奇的心靈，也為我搭起和這個社會接觸的橋樑。有空嗎？來圖書館坐坐吧！我想在這裡應該可以使人靜下那顆浮躁的心，能夠得到更多的啟發。散文、新詩的心靈抒發；武俠世界的俠義情長；古典文學的愛戀情仇；秀才不出門能知天下事的新聞報導、旅遊導覽及有趣的花、草、樹、木。除了開卷有益，還能真正自我放鬆，給了我無限想像空間和創造靈感。希望每個人都能像我一樣常來圖書館做客，享受那坐擁書城的快樂，就像是皇帝般擁有極大的權勢及後宮三千佳麗。



在圖書館挖掘自己的寶藏 / 楊好靖

光線充足、資源豐富的亞洲大學圖書館一直是我在課後閒暇之餘，充實自己的地方，在這裡我找到自己的興趣、重拾了信心，也讓我離世界更進一步。

還記得大一新生時，從台北來到亞洲大學，身在異鄉，假日總是特別孤獨，沒有交通工具，實在很難走出學校。第一次來到亞洲大學的圖書館，著實讓我非常驚訝，因為這裡的資源太豐富了！首先映入眼簾的，是十幾排的書報雜誌櫃，各類的雜誌琳瑯滿目，美妝時尚、國際財經、文藝健康、學術類型等等，多到足夠讓我在這裡待上一整天！來到三樓，視聽櫃上的DVD也是我每次必逛之處，先別提學校不斷更新的許多新、舊電影，光是藏在後面的許多部影集就讓我英文的日常會話進步神速！還有介紹各國城市系列的DVD，這對嚮往環遊世界的我來說可是一大幫助呢！圖書館讓我覺得最方便的是可以直接在家裡用網路上尋找自己想看的書，先查詢好書碼，確定沒有被外借，就不用親自跑到圖書館確認，並在偌大的書櫃中海底撈針了！圖書館藏有許多類型的書，讓我覺得每每到了這裡就像是在挖寶一般，從文學到語文，資訊到會計，美容到食譜，不但配合了學校裡的科系，也有許多非文學的工具書來培養自己的興趣，增加生活的智慧。

除了館藏資源豐富外，這裡有許多部電腦讓學生查詢資料、有視聽教室讓學生不用跑到電影院，就能有獨立包廂享受好電影的薰陶、有討論教室讓學生有獨立空間討論小組報告，在這裡有沙發、有陽光、還有提供咖啡和按摩，這都是我在別的圖書館看不到的資源！

禮拜天的早晨，拿起幾本時尚雜誌，在二樓落地玻璃旁的圓桌咀嚼時代的變化與潮流，陽光輕輕地灑在文字上，戴上耳機，文字與圖片隨著優雅的音樂，在腦中輕跳華爾滋，這是我每個禮拜最享受的時光！如此簡單而美好，改變了我從前沉悶無趣的生活。有時，在成績上，或是在流言蜚語上遭受打擊時，我選擇文藝雜誌與財金雜誌，看著裡頭幾條新的國際消息帶來的影響、文化藝術上的創新突破、設計名人的討論交流，我能夠強烈的感覺到我正在與世界接軌，並感受到自己正在成長與改變。透過知識的洗禮，我忘記了那些打擊與伴隨的難過，因為我得到了更多的新知；透過書籍雜誌，我能用他人的眼睛去看到事情不同的角度與深度。這些改變，讓我找到自己的價值，也讓我有更多的信心與勇氣去接受下一次的挑戰。圖書館真是個療傷的好地方。

遠在天邊，不如近在眼前，亞洲大學有個資源這麼豐富的圖書館，身為亞洲大學的學生怎麼能不好好利用呢？投資自己正是最好的投資，培養自己的興趣，探索學問的奧妙，發現生活的樂趣，了解國際的時事，就是大學生最佳的投資妙方！相信透過智慧不斷的累積，對未來踏入社會、步出世界一定會有極大的幫助。相信透過知識不斷的更新，對未來的生活、心靈層面一定會有莫大的影響。願每一位在求學路途途中迷失的學梓以及在生活中缺少一絲花火的同學們，能在亞洲大學的圖書館發現屬於自己的寶石，為自己點亮心中的那一盞明燈，照亮未來的那一顆明珠。

光線充足、資源豐富的亞洲大學圖書館一直是我在課後閒暇之餘，充實自己的地方，在這裡我找到自己的興趣、重拾了信心，也讓我離世界更進一步。

賽德克巴萊 – 英雄的驕傲 / 林郁軒

我只想說：「魏德聖導演太厲害了。」相信很多人都知道霧社事件這件事情吧，簡單的說就是一群原住民受不了日本人的高壓統治，所以由首領莫那魯道群起憤慨對抗日本的戰役，在小學的課本大概是這樣介紹，但在我看完賽德克巴萊上下兩集之後，我終於知道為什麼這部片可以刷新國片影史最高，同時也創下國片花費最高金額。在電影中魏德聖導演鉅細靡遺的帶出了原住民以前的生活情況和環境，包括出草、祖祭等等，也帶出了原住民爭奪地盤、樂天知命的性格，男生在成年以前一定要完成出草的任務這樣在死亡後才可以回到祖靈的所在地繼續保護獵場；女生在成年以前一定要會織布和縫衣這樣在死亡後才可以投入到祖靈的懷抱，在片中壯闊的拍攝手法、殺聲震天的戰爭場景每一處無不是經典，但最令我佩服的是，『精神』，雖然它虛無飄渺但它是人生命中的根本，光光宣傳海報上的那句「如果文明是要我們卑躬屈膝，那我就讓你們看見野蠻的驕傲！」就夠令人熱血沸騰了，但在片中我印象最深刻的有兩句話，第一句是花崗二郎在勸莫那魯道不要對抗日本人的時候他說：「日本人比濁水溪的石頭還多，比森林的樹葉還緊密，可我反抗的決心比奇萊山還要堅定！」第二句話就是莫那魯道在勸荷戈社頭目塔道諾幹時他說的，塔道諾幹：他們這些年輕人去了又能得到什麼，對抗日本人只會得到死亡，莫那魯道：「驕傲。」人的肉體雖然會死去但精神不死。

敘述電影片段沒什麼，但感受到那股精神那股勇氣就很叫人嘆服，就算真實世界裡的莫那魯道不是英雄但它在霧社事件中是真正的英雄，以卵擊石看似很蠢，但在背後中一定有極大不堪和悲哀，自尊的受辱是釀成反抗的火苗；堅定的信念是成就持續的動力，在賽德克語中，賽德克•巴萊意為「真正的人」用現在的眼光看會覺得說那時候的原住民很野蠻很難教化，但是他們出草並不只是單純的殺人，那是在奉獻祖靈並一步一步接近成為真正的賽德克，那是他們的信仰也是他們的浪漫，為了瞭解他們我還特地去科博館看賽德克•巴萊 - 史與影的交會，其實賽德克族並非完全是因為日本人的壓迫才決定反抗，真正最重要的原因是因為日本人破壞了他們的祖靈，賽德克族是從樹木而生，但日本人又逼迫他們砍樹，取消出草、減少狩獵，這根本是破壞他們的文化，我想這才是真正的原因，在那我看到一句用賽德克語做成的看板「Ani naq mhuqil ka bqerus uka nhqilan na ka utus」願編織生命的祖靈祝福你，希望我們每個人都能成為自己心目中的賽德克•巴萊。

「總裁獅子心」心得 / 張原銘

本書用獅子的特性來形容嚴長壽，是相當貼切的，因為他具有滿腹的雄心壯志，及堅持不變的原則，也有如獅子的王者風範，他認為一個企業除了創造就業之外，還應該將影響力擴展到正面，甚至影響社會風氣及提昇社會文化水平的層面。其實這本書雖然是作者在職場上的寶貴經驗，但是我從他的經驗裡得到許多啟示，像是為未來紮根、培養領導者風範、人生價值觀等等，有許多的經驗真的是受用無窮，看到他從平凡的傳達小弟做到大飯店的總裁，這些過程中他所面對困難的考驗及圓滿的解決方式，造就他一路成功的墊腳石。還有許多工作和生活上深奧的哲學，是值得反覆思考和閱讀的書籍。

他有提到幾個很重要的觀念是值得學習，像是「抱最大的希望，為最多的努力，做最壞的打算」這句話讓我感觸很深刻，因為我做事情通常都抱有最大的希望，每次幻想都會成功，傻傻的勇往直前的衝，自己沒有做好下一步該怎麼辦？落得到最後得失心太重。所謂：「學如逆水行舟，不進則退。」，如果停止學習的心，很快就會被社會所淘汰，「垃圾桶哲學」就是說明這個道理，把握自己在每一個地方學習的機會，就好比大學的通識教育，目的是要培養自我發展的能力，除了訓練其基礎能力外，協助我們拓寬視野，超越自我之框架，並且欣賞及認同不同的意見與領域，以擴大具有批判力的多元視野。如何當危機處理高手也是很重要的，由作者在帶旅行團的危機處理方式，讓我覺得做事情要懂得預留備案，作者每次面臨危機的時刻，卻處變不驚的提出解決備案，讓我在做事情上有所警惕，要懂得在危機發生之前能事先化解，這就是高明的解決方法，若發生之後才解決，就算是次等的解決方法。關於領導風格的部分，讓我也感觸蠻深刻，因為之前當過營隊的小隊長，剛開始不了解隊員們的心，一直強迫他們要遵從我的話，類似專治的領導方式，經過初次的慘痛教訓後，我了解到權力並不是謀術，「強勢的領導不是一成不變的，要視階段不同，強勢作風是一個過程」這句話，要試著跟隊員培養默契，大家對團隊有共識，當隊員士氣低落要為隊員們加油打氣，我要學習的地方可多了。關於作者所提到「留住員工的三個條件」，其中兩項我覺得有繼續學習的環境和可期待的未來發展最吸引我，一個人在職位上不應該只侷限於目前的狀況，而安逸的度過每一天，這樣反而會降低自己的競爭力，我們要有遠大的目標，努力的學習各方面的事物，一來可以提升專業能力，二來可以擴展自己的視野，最重要的是要遇到願意栽培你的公司，這可是難得的機會啊！如果公司有了遠大的理想，我聽了心裡也會有股熱情，願意為公司盡力，上上下下整個團結下來，公司肯定會有很大的進步的。

作者沒有因為是高高在上的總裁的身分，而不去關心飯店裡面的事物，他總是為了飯店而著想，他成功的原因就在他做的一些小事裡面都可以隱約發現到。最後，我覺得他雖然不是一位天生的領導人，也不是靠著攀附關係而當上總裁，他也和我們一樣是普通的人，他只是比我們還要多動奮幾倍和吃苦耐勞，我相信只自己肯努力，將來也是可以改變自己的人生，活得很燦爛精彩。

《父親的道歉信》 / 余家榮

一直到前陣子，我才明白，他是一位真正的父親…

就因為父親是位工人，才能在我的成長過程中，讓我看到，社會最底、最基層的真實生活世界。

就因為父親是位工人，才能在我的成長過程中，讓我明白，怎麼尊敬他人、為人虛懷若谷。

就因為父親是位工人，才能在我的成長過程中，讓我學習，做事要踏踏實實、穩扎穩打的精神。

就因為父親是位工人，才能在我的成長過程中，讓我懂得，如何向他人彎腰、如何向他人屈膝。

小時候，父親因為沒有錢讀書而當工人，讓我一直討厭自己的貧窮家庭，也不喜歡自己的父親是位工人，加上父親又欺騙我，說我是“垃圾桶檢來的小孩”因此，讓我有很長一段時間，非常痛恨這個不屬於自己的貧窮家庭，使我一直以來都是瞧不起自己的父親，加上父親的本性太善良了，所以我常常都欺負他，但他總是默默承受…

國小時，我常想希望父親為什麼不是老師或大老闆，總覺得父親是位工人，常來學校非常丟臉。除此之外，父母還常常因為家裡沒錢而一直吵架，幸好往往都是父親吞聲忍氣、彎腰讓步以及屈膝在母親的脾氣下才得以平息…

國中時，我因為過度叛逆犯了罪，而被關在拘留所，那時，父親對我失望透了，也在我面前，第一次留下男兒的眼淚，但我不明白，不了解他為何要為一個非親生的兒子而哭，但我知道他沒有放棄我，在那時候我真正學到了包容心…

高中時，我討厭在家，所以一直泡在網咖玩遊戲，父親為了挽留我在家中，而在家裡買了台電腦，除此之外，還讓我用窄頻的網路，撥接、掛網任意玩遊戲，一個月要花掉 4000 元以上的月租費及遊戲費，那時，我不懂為什麼他要對我這麼好，對這個家庭這麼好，那是因為父親在教我關懷心…

後來在高中的時候，有一次我無意間看到鏡子，才發現自己跟父親長的很像，那時候我才慢慢明白自己是父親實實在在的親生兒子…

一直到前一陣子，退伍後，我一直找不到自己適合的工作，進而參加國營事業考試，面對這幾乎只有入取率百分之一的考試，父親是真的用心支持我，除了提供我金錢的支柱外，第二階段，就是面試的前一天，當天晚上下了很大的雨，雨滴落在家裡的遮雨棚鐵片上，滴滴答答的作響聲，而讓我整夜輾轉難眠，然而，就在此時，父親不顧自身安危為了我爬上 4F 鐵窗外拔去遮雨棚，到了第三階段的時，父親到各處找了很多舊沙袋裝沙，為了讓我練習體能順利通過考試，以及其他一些看似不起眼的事情，兩個星期後，就因為父親所做的這一切，要工人才願意做的危險事務，讓我無後顧之憂，結果我入取了…

剎那間 我只有一個念頭

謝謝我的父親是位工人…



《不愛，也是一種愛。》 / 林惠雯

本書「不愛，也是一種愛。」以葉緋和蘇沂這兩主角的描述那些年來，說也說不出口的心情。

葉緋望著樂樂的訊息顯示：「陳讓病了，想見你們，聯絡我吧。」想起了這五年的歲月—那一顆顆小小白色安眠藥丸的慰藉。但是當熟悉的昏眩感卻還是失眠的自己時，決定離開安眠藥的救贖以及失控。

蘇沂拿起枕邊的錄音筆，閉上眼睛，在夜裡的MV中，說起很久很久以後的故事。「喜歡妳」這樣一句簡單的話，卻始終僵在嘴邊說不出口。考驗開始，太多的假設對立使愛在原地打轉。上帝抽走了他手中最好的一張牌：上帝帶走了他父親。經濟的困頓，總是活在夢想之外的生活。

「我記得你以前在學校的時候是個有才華的人。」當需需在無名咖啡館說了這句話的對象是蘇沂，但耳裡聽來，卻有相同的滋味。一件外套而相識的宇晨，和張立—宇晨愛透的男人，成立防曬油樂團。因為嫉妒，因為誤會，因為不信任，也是失眠的起點。

儘管米緋是我工作上的主管，提供讓我免費寄住的恩惠，主動提出幫助。我知道她對我有意思，但她值得比我更好的男人。米緋曾說：「給我愛，卻又不肯被愛。」一語雙關，而聲音，是想要掙脫卻又無能為力的苦。

「陳讓要我問候妳。」明明是轉達的一句問候，但穿進我耳膜進到我腦子裡卻變成是試探。腦子鬆掉了，錯置的神經。人在什麼情形下會發現自己愛上對方？當思考起這個問題時，這是我的答案。

我害怕半吊子的人生，於是我全力以赴，不放過任何一個可能的機會，只要是個機會，讓我證明自己的機會。給自己勇氣，給自己勇敢一次的機會。

沒勇氣親口說愛妳，就只好請簡訊幫個忙。沒數過愛上你多少，但久到該給自己勇敢一次的機會。兩個人相處一段時間，默契有了，愛，也漸漸萌芽滋長。曖昧成立，但還要製造更多的幸福感打動另一顆心也共鳴。

甜到腦漿都融化了，我們一分一秒一言一語一顰一笑，都是幸福甜蜜的。愛上你，就像擁有全世界，無價之寶。久違的幸福感，只屬於我的，不分享。

再次與陳讓相見時，發現陳讓身上的白色T恤，T恤上只印著斗大的六個字：「我失去了聲音。」但是愛沒錯，錯的是人。我們做了錯誤的選擇，但卻得到正確的結果。我們從錯誤中看清自己，明白自己，後來我們學會把那看成是一段治療，愛的治療，治療愛。

距離，使我們的愛有了挑戰。我願意承擔起來，因為你我都一樣在修練這份漫長艱辛的難關。互相扶持，讓我們的愛，更成熟，更完整。

不愛，也是一種愛。所以，我才會感慨，我們，只能不愛以愛。儘管，愛情，給我們一次機會。

朋友到情人，雖然感覺只有一腳步的距離。而情人可能會回到朋友的關係，但是沒有跨越的話，就只會原地打轉，只是好朋友。愛，像化學成分。一顆心，有愛的因子。二顆心，可以結合又可以排斥。當我們無法跨越那界線，我們只會給自己塘塞以為不可能相愛的藉口。

珍惜自己、珍惜家人、珍惜愛你的人。時光匆匆流逝，唯有把握當下，像心愛的人說一句我愛你，可以讓收到的人留在心頭回味一輩子。沒有不可能的任務，只有錯過的遺憾。不在乎天長地久，只在乎曾經擁有。

《我想要的只是一個擁抱而已》__橘子 / 羅時雍

某日一時興起，顧不得家中還有韓寒與朱天文正呼喚著我，我穿梭在無數的圖書館藏中，發現了這本書，也發現了久違的悸動。

一股對於情感的悸動。

我想要的，只是一個擁抱而已。

書名太長以致於總讓我替它加上標點符號，一句 12 字的標題絲毫未透露關於男女情愛意思，卻讓人不由自主地被吸引、牽動。

我情不自禁地出手將書本取了下來，甚至帶點鬼使神差的迷離，在看完短短幾句落在封面上的節錄語句，我就決定借閱了它。

而我卻是好幾年未曾碰觸言情小說的人了，總認為書上的情感看似濃烈卻是淡薄如水，一個個奇異又夢幻的愛情場景能讓小女孩憧憬，而我，早就過了那個年紀。

書中的女主角小雨是個平凡的女孩，或許就是在路上隨便就能遇見的那種。她並不同一般言情小說裡的主角總是開朗活潑天真又可愛。她對自己沒什麼自信，相貌中等學識普通，對於討厭的人是敢怒不敢言，對於喜歡的人更是絕口不提情愛，一直一直暗戀在心中，一直一直。

男主角曹正彥的家庭背景為黑道世家，即使是如此特別的出身，而他卻和普通男孩沒兩樣，如同一般國高中男生，他喜歡打架，喜歡翹課喜歡抽煙，但他喜愛替弱小伸張正義打抱不平，喜愛待人溫柔敦厚體貼入微，他是個這麼普通又特別的男孩，特別卻又不特異。

而正是因為這一般般隨處可見的男女主角，故事舞台又是每人必定經過的一段求學歷程，國高中那段青澀卻也甜蜜的情感，使作者輕易獲得了讀者們的青睞，其中並無使用刁鑽優美的詞彙，而是透過男女主角第一人稱的視角敘述一個故事。使我感覺離他們近得就像同班同學，平凡卻是貼近人心。

書中小雨暗戀著曹正彥有好幾年的時間，從他們相識的第一刻開始。

而曹正彥當時有個正在交往的女孩，張靖。

我並不曉得一見鍾情是個怎樣的滋味，或許我又該說這是因為我長大了，瞭解一見鍾情似乎是種膚淺的情感，對於一個才第一次見面的人動心使我感到荒唐，你只是喜歡他的外表，而對那個人，卻是一概不清不楚，這樣要如何算是喜歡？

而小雨卻將這段暗戀維持了好久、好久，直至她因疾病而過世。

小雨一直清楚明瞭曹正彥心中所愛的一直不是自己，也不會是自己，每當曹正彥和張靖有了爭執時總是他想見見小雨，小雨對他而言如同其名能使他心中平靜，這種不冷不熱的感情對於小雨卻是一種利用，儘管她懂得

曹正彥是無心的，卻如同一把刃劍刺進她心窩。

『可不可以有一次，哪怕只有一次也好，不要只是寂寞才找我，而是，為了想見我。』

說出這句話的她其實心痛不已。

人類的情感總是太多太複雜，親情、友情、愛情、同情，錯綜複雜甚至讓人容易渾淆不清。

那一晚的星空下，無數星斗掛滿整片黑夜，兩人在山坡上仰望著星星。高中畢業旅行是永恆的回憶，從此之後他們將要各別東西，當時氣氛讓曹正彥情不自禁地吻了小雨，而他卻不清楚自己對於小雨到底是種怎樣的情感，愛，或者不愛？

”愛“這字對我而言過於沈重，小小年紀掛在嘴上的，真的是愛嗎？

但我想，並不是因為年紀小，所以那就不是愛，而正是因為年紀小，才來不及發現，原來那正是愛。

反觀隨著年齡增長，男女間的感情有著太多附加條件，金錢、性、外貌、利用價值 ... 當一切的喜歡建立在不純粹的條件上，所謂的愛情都是脆弱地不堪一擊。

我闔上書籍，那股對愛情的悸動久違地抨擊我心。故事中的結局是曹正彥在小雨死後才發現對她的愛，儘管曾經擦肩而過，卻是永難忘懷的一段純粹美好的愛戀。

純粹，而美好的，如同一個清清淡淡的吻，或是一個擁抱。

收視率萬歲 – 誰在看電視？/ 林志鴻

自由化與民主化浪潮不僅衝擊著台灣的政治與社會，也促成八零年代報禁的開放，各加媒體如雨後春筍般的成立，再加上近二十年來傳播科技的日新月異，表面上可供大眾選擇的媒體型態是愈來愈豐富，但內容卻良莠不齊，不忍卒睹，這主要是因為在資本主義運作的邏輯下，各媒體位爭取最佳收視率或閱率不惜走偏鋒的結果。

傳播媒體在今日扮演的角色是無可替代的，曾經有人說：「新聞是歷史的草稿，今天的新聞可成為明天的歷史，記者的文字對記存人類的發展絕對重要。」故記者不該指是一種謀生的職業，尤其其他頂著民主社會第四權的冠冕，又揭櫫言論自由的崇高價值，因此新聞媒體就更應該擔負社會責任及公共利益，作民主社會的支柱，成為社會公器。

但近年來因大量經濟力的投入媒體經營，加上競爭激烈的媒體環境，各家媒體無不以市場導向為最高指導原則，為迎合大眾口味，節目通俗化過了頭，甚至流於低俗、惡俗。新聞版面中充斥著與我們生活無關緊要的八卦緋聞，或聳動大膽的頭條標題以及羶色腥的文字照片，還有更多暴力及政治衝突，而這也讓媒體成為眾矢之的，曾經被譽為無冕王的媒體竟然被指為社會亂源，而這也並非是民主社會所樂見的。

但令人疑惑的是，根據 AC 尼爾森公司的收視率調查中，高收視率得節目多半是緋聞、八卦、暴力鬥毆及煽風點火的衝突性新聞，而電視台為了搏取高收視來吸引廣告主，電視節目的發展趨勢變得更通俗化和娛樂化，久而久之造成惡性循環。若照這樣來看，難到目前的媒體亂象民眾也要負起責任嗎？其實並不然，因為作者在此書中已經清楚的告訴我們，收視率的調查方式有太多不符合科學原則的爭議，其中全台灣有六百萬戶，但調查的樣本數卻只有一千八百戶，再以平均每戶 3.3 人來計算，收視率調查的抽樣人數就是六千人左右，這不僅樣本數太少，且代表性也不足。再者，只要電視開機，不論樣本戶上廁所，或是不小心睡著了，即使觀眾根本沒在看電視，收視率依舊照算，而這也是現今收視率調查中，最為人詬病之處。

不可否認，廣告是媒體的衣食父母，沒有廣告媒體就無法生存，而要能受到廣告主的青睞，就是高收視率，但問題癥結點卻在於，AC 尼爾森收視率調查公司本身的調查方式不夠精確且存在著太大的誤差，而現今媒體環境中各家電視台與廣告主均以此收視率掛帥，因為 AC 尼爾森公司是目前最具公信力的調查公司。然而我們不禁也要思考光六千人就能代表全台灣兩千三百萬人的品味，媒體是否低估了台灣民眾的水準、素養。在目前這種低俗文化節目當道下久而久之會不會造成劣幣逐良幣？高水準當教育性的電視節目，是否將逐漸的消失？更令人憂心的是，這樣不當的內容，可能會讓青少年及兒童有著錯誤的價值觀，進而產生不當的行為，而這對社會長遠發展來看也並非好事。

任何一種事業，對社會的影響力越大，則肩負的責任也越大，新聞媒體由於其無遠弗屆的影響力，對社會的衝擊更是難以評估。媒體作為特殊歷史時空下的一個社會機制，本應監督政府、教育人民、為民喉舌，作公理正義的領航者。我們看到中外歷史中的新聞工作者，莫不己報人自勉，絕不是己報匠或商業人自居，這就證明他們內心有所嚮往，有所自期，那就是要以社會責任及文化傳揚為職志，我國報人被尊為國士，外國報業被許為社會公器，自非無因。

那些年飛躍的青春 / 林郁軒

每個人都有屬於自己的那些年，有些人是奉獻給讀書、有些人則是奉獻給打工、另外有些人則是專於玩樂，不管是什麼總有一些些愛情注入在裡面，讀書的愛情很壓抑卻又想要大力呼吸、打工的愛情總是充斥著活力的汗水、玩樂的愛情卻是一而再再而三的換對象，一百種人就有一百種愛情，初戀的悸動到婚禮的牽手每一段戀情總是不盡相同，每一位女孩都是男孩們重要的回憶與點滴，因為她們代表著那幾年。

那些年我們一起追的女孩，是作者九把刀的真實故事，這部故事也在今年暑假上映成為最受矚目的國片，這個故事最大的賣點就是熱血，熱血卻又很平凡，這樣才能貼近大眾，青春對大多數的人來說不過是一場過去的歲月，它代表著青澀不成熟的自己，但它也是最多人想回去的時光，那裡沒有社會中的污濁黑暗、沒有職場中的抹黑內鬥，那裡只有同學間的歡笑打鬧、父母溫暖的大手包覆著我們，讓我們幼稚卻又愉快的生活。

第一次看這本小說是在我高中時，敘述主角柯景騰為了追求比自己高三公分的沈佳儀如何充實自己、證明自己的故事。沈佳儀在柯景騰那群朋友中是不折不扣的女神，最後誰能得到女神的芳心，也是男孩們心中想要印證的目標，重點不是最後誰和女神在一起，而是中間男孩們充滿傻勁的追求，九把刀原本是一名不愛念書功課又很差的男孩；沈佳儀卻是一位認真用功奮發向上的女孩，原本是兩條沒有交集的線，卻因為座位前座位後而有了連線，為了能趕上自己心儀女生的腳步，從班上倒數五名進步到全校二十幾名，這中間的辛酸歷程不是一般人能想像的，在求學期間父母只會不停地勸我們說不要談戀愛會影響功課，卻沒有想過說戀愛激發出的色彩反而能促進學習，為了談戀愛用功，還有比這更熱血讀書的理由嗎？誰能為了自己心儀的對象敢花八年的時間等待？九把刀做得到，甚至在十年後還把他自己的青春用最活力的方式活過來，電影雖然沒有小說中的那麼貼近，卻也多了些浪漫的氛圍，這部故事曾經帶给了我很大的勇氣，它能讓人把夢想攤在眼前用力地實踐它，套一句刀老大的話：「這世上或許真有無論怎麼努力也得不到的夢想，但若一百倍的努力，可以讓我以一個呼吸的距離靠近它、觸摸它，那麼我就會去做。最後被自己感動的亂七八糟。」每個人都有接近自己夢想的機會，失敗又怎麼樣不成功又怎麼樣，重點是有去做呀。雖然女神最後是牽著別人的手，但那些回憶永遠鮮明地活在他們心中。

第三顆蘋果 / 林郁軒

從西方文學世界的傳說中我們知道第一顆蘋果是指夏娃,如果沒有祂偷吃禁果的話我們人類根本沒機會誕生,第二個蘋果就是讓我們了解萬有引力而後改變我們對世界認知的牛頓,第三個蘋果就是能讓我們把科技握在手中兼具質感和藝術感並放大我們的眼界了解世界上的不可能 - 史蒂夫•賈伯斯。

講到賈伯斯我想大家都不陌生吧!科技大龍頭號稱比美國政府還要有錢的蘋果公司創辦人,全世界大概有五分之一的人口手中擁有蘋果旗下的產品,他的生平就算要拍成電影也不為過,年輕時在車庫中和合夥人沃茲尼亞克成立了蘋果公司之後被自己從百事可樂挖角過來的人才約翰•史考力給逐出蘋果,原因無他,因為當初賈伯斯是請史考力來改造蘋果的體質,結果他們認為賈伯斯是蘋果裡的病毒,會阻礙蘋果發展所以就把他逐出公司。但賈伯斯並沒有失意多久,沉寂一段時間後,成立 NEXT 公司,發展皮克斯,創造出大家耳熟能詳的玩具總動員,最後又在蘋果面臨破產邊緣的時候鳳還巢奇蹟式的拯救了它,最後開始發展 I 系列的產品一路到現在,永遠都領先眾人也永遠都獨排眾議,賈伯斯為人最詬病的方面就是太霸道、太獨斷、太自我也太不通情理,最令大家耳熟能詳的一段話莫過是「我討厭笨蛋,但我做的東西連笨蛋都會用。」科技往往跟財富行行相關,但他讓科技從雲端走入凡間,遍及各個中小家庭中,價格雖然不至於很便宜但也高貴不貴,但最令我佩服的是他不斷的自我提升也不斷的精進自己,從他第二次回來蘋果後脾氣收斂很多,開始會關懷下屬,而且那時候蘋果的股價是史上最低大約 5 美元左右經過不到 15 年蘋果現在股價大約是 356 美元左右,從中看到的成長率根本是大爆炸的躍進,這裡面最重要的推手莫約是賈伯斯,在 iPhone 推出之前,你能想像到有一樣只有手掌大小但他卻包含通話、遊戲、音樂、上網、旅遊、GPS、監聽、電視……等等功能的用具嗎?其實賈伯斯不是真正的脾氣壞,他熱愛工作也熱愛造福全世界,其實在 iPhone 推出的前幾年就已經有 iPhone 了,只不過它那時候只存在賈伯斯的腦海中,所以他無法接受說隔天他跟下屬說要做出哪一些東西卻得不到做不出的答案,因為他的脾氣所以我們走入了高科技,在他不停督促下世界不停地邁進,因為他從沒停下,一般人都是跟著世界的潮流在追趕,對他而言,卻是世界跟著他,必需要緊緊抓著不放才不至於被他狠狠甩開,因為賈伯斯,蘋果公司成為了一顆科技業巨大的炸彈,不僅把手機龍頭諾基亞炸的遍體鱗傷,大大小小的科技公司也波動不小,宏達電的芒果機、Google 的 Android 系統、三星的崛起,這些科技業的良性競爭得利的卻是我們消費者,卻也激發出數萬個商機和職缺,雖然在最近的日子裡賈伯斯跑去天堂搞雲端了,但我想他也能確做到了他想做到的一切。賈伯斯:『活著就是為了改變世界,難道還有其他原因嗎?』

國家圖書館出版品預行編目(CIP) 資料

百書喜閱：讀書會成果輯.2012/廖淑娟總編輯.

— 臺中市：亞洲大學,民101.07

面； 公分

亞洲大學教學卓越計畫

ISBN 978-986-6395-37-6(平裝)

1.書評

011.69

101013848

【出版者】亞洲大學

41354台中市霧峰區柳豐路500號

TEL：04-23323456 FAX：04-23316699

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

【發行人】蔡進發

【總編輯】廖淑娟

【執行編輯】林玉雯·陳玲惠

【製版印刷】天奕視覺設計

【發行日期】中華民國101年7月出版



百書喜閱

讀書會成果輯

2012 亞洲大學 · 教學卓越計畫



9 789866 395376



亞洲大學 | 健康 · 關懷 · 創新 · 卓越
ASIA UNIVERSITY

校址：413 台中市霧峰區柳豐路500號

總機：04-2332-3456 · 傳真：04-2331-6699

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