

全國閱讀心得競賽作品撰寫注意事項說明

以 112 學年度全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽與小論文寫作比賽實施計畫: <https://reurl.cc/653g9M> 先為參考依據



113-1 全國讀書心得寫作比賽將於 113 年 9 月 1 日進行【10/10(四)中午上傳截止日】，高一上各班國文老師，並於 9 月份開學第二週在高一各班選出 6 位學生，並於【9/11(三)前繳交 6 位學生名單】將各班參賽名單繳交至圖書館，進行後續參賽事宜。

*閱讀心得寫作比賽「作品標題」與書籍相關欄位說明：

一、參賽標題：請填寫您參賽文章的標題。

二、書籍 ISBN：請輸入您所閱讀書籍的 ISBN（國際標準書號）共 10-13 碼數字，若 ISBN 數字當中有 "-" 符號，如：978-986-6571-06-0，請不要輸入 "-"，請直接鍵入數字，

如：9789866571060。若書籍本身沒有 ISBN，則不用輸入 ISBN，該欄位請填寫"無"。

翻到書籍的背面，在書籍條碼的上方，你會發現有 10-13 碼數字，就是 ISBN，如下圖：



三、書名：請完整填寫書名的主標題與副標題，主標題與副標題間請用「：」隔開。

四、書籍作者、編譯者：若有兩位以上作者、編譯者，請以「/」符號隔開。

五、出版單位：請填寫書籍之出版單位名稱（請輸入一般簡稱即可，如遠流、洪範...）。

六、出版年月：請依西元紀年方式，填寫出版年月。如：2005 年 09 月 01 日。

七、版次：請填寫版次，如：初版、二版、三版...。

*閱讀心得寫作比賽「文章內容」欄位說明：

壹、參賽文章內容格式

一、圖書作者與內容簡介：關於圖書作者與內容簡介，中文 100 字~200 字，英文 40 字~80 字。

【此段內容不列入抄襲比對(自 109 年 2 月 1 日起實施)】

二、內容摘錄：請摘錄書中有意義之文字，中文 100 字~300 字，英文 60 字~150 字，並須註明摘錄文字出處之頁碼。【文中「二、內容摘錄」須註明文字出處之頁碼】

三、我的觀點：此部份即為分享個人對文章之心得與感想，中文 1000 字以上，英文 600 字以上。

【此段為評分與抄襲檢核之主要段落】

「三、我的觀點」若有引用資料須加引號(中文用「」，英文用全形""），否則視為抄襲作品；每次引用字數不得超過 50 字（不含標點符號），若超過 50 字視為格式不符。

四、討論議題：請針對圖書內容至少提出一個相關的討論議題。【此段內容列入抄襲檢核】

貳、參賽文章版面要求

一、閱讀心得參賽作品之撰寫，限全篇中文或全篇英文。標點符號依中英文書寫慣例輸入，不能混用。

二、全篇段落開頭須整齊一致，段落與段落之間空一行。

三、參賽作品標題及內容中不得有參賽者姓名及其就讀學校之名稱，以避免影響評審的公平性。

參賽作品不得抄襲、模仿、改編、譯自外文、以 AI 工具生成代寫或頂用他人名義參賽。如有違反上述情形，經查證屬實者，將通知學校，並於下個梯次停權一次，若累積二次則永久停權。作品若得獎則取消資格，追回獎狀。

1131010 優秀作品範例參考-更多參賽作品可參考[中學生網站-得獎作品專區]

學校名稱：私立曙光女中 年級：1 班級：平 科別：普通科 名次：特優

作者：杜宜臻

參賽標題：肯定自我

書籍 ISBN：9789570861471

閱讀書名：做自己，為什麼還要說抱歉？

原文書名：

書籍作者：林依晨

出版單位：聯經

出版年月：2022 年 1 月 13 日

版次：初版

中/英文寫作：中文寫作

一、圖書作者與內容簡介：

作者林依晨，自出道從事演員至現在，對於工作始終抱持熱忱，更會時刻細膩觀察角色的一絲一毫。她一直有自己從容、真實又優雅的信念與準則。行事低調從不聲張，內心更是有一套對自我人生志向的藝術學問。在經過時光的沖刷和歲月的洗禮後，她追溯過去，透過認識自我駐足於感受間，淬鍊文字而著作。她要和讀者分享自己如何聽取內心的聲音，發現最真實的自己並找到人生價值。

二、內容摘錄：

會害怕，會緊張，代表我們能夠意識到自己的不足，也同意自己還有更多可能性，並保有敬畏一切未知的最基本態度。(p.44)

很多人事物的美與好，我們往往在第一眼、接觸的第一瞬間，就能感受到其帶來的衝擊與震撼，那種感動、滿足和喜悅沁人心脾，久久不散，也在潛移默化中提升、拓寬且加深了我們的視野、審美與感受力。(p.70)

我們可以擁有強烈的共情能力，同時，也可以不被任何情緒綁架、不受他人觀點的束縛。(p.131)

享受當下，一直往前走就對了，因噎廢食，是最可惜的。(p.239)

三、我的觀點：

「你應該勇敢愛這個世界，堅定的過，自信的活」當時的我向那鏡中嚎啕大哭的女孩鼓舞著，即使我的意識知道不該如此灰心喪志。

這些年我好像事事被完美主義束縛著，要求極致規律的生活與明確果斷的效率，絕不拖泥帶水，目標是明天必須看見更加乾淨俐索的自己，然後持續追夢。於是我不停的朝時間的盡頭狂奔，錯過了早晨煦日、車馬喧囂與清新綠意。我的內心其實無比畏懼，是我決定放棄內在的我到底願不願意接受，說到底是怕自己一旦渾渾噩噩，一切事情會變得艱難，一切機會幾近渺茫。而與生活較量，猶如，也讓我淡忘身旁本已存在的美好。

國中畢業後的兩個月我調整心態，除了與迎面而來的高中生活交鋒，也開始反省與思索「我是否已被那些所謂的原則貼上標籤和操縱？會不會困住我的從來不是堆積如山的課業，甚至並非想要一個完全正面的自己。」面對內心的抉擇，也許，我可以重新正視隱藏的真我，然後不為了生活與自己撕扯，我看見的是早已逝去快樂善良、創造力和知足心，還有一點懶惰、有些自私又瘋狂的自己。我們從來都沒辦法百分之百無誤，但求透徹的清楚自身所需，該正經則正經、該放鬆便放鬆，該充滿自信就絕不懦弱。而作者林依晨對於周遭一切總能夠用心體會：「即使是不經意地在車上往窗外一瞥、隨手留影，看似樸實無華的景色卻往往令我心醉神迷。」也許我那個內心的女孩多麼希望此時此刻徜徉在絕妙音樂中、看一本懸疑原文小說或站在蘇花公路吹海風也好，縱使是一棵枝葉稀疏的行道樹、一盞微弱昏黃的街燈或一陣清晨的細雨朦朧，也可以透過細膩觀察了解真諦，啟發自我的同時無疑也紓解身心，發現世界角落的確幸。

但是大家對於「做自己」這個詞彷彿霧裡看花，既使我們如此努力去實踐也未必對結果滿意。在我們的認知裡我們最能掌握的是過去的形象，妄想把自己縮得年輕過上美好得志的日子，可是正因為如此，我們在做的只是回首過去看似最完美的時光，然後奮不顧身的力挽狂瀾，曲解了做真實自己的核心價值，最終一去不返。這個世界每分每秒都在變化，人們的生活勢必與過往大相逕庭，即使無法對過去做任何改變，但還未發生的故事我們也無法蓋棺定論。做自己需要的是「珍惜當下」而不是「拋棄現狀」，我們沒有辦法凍結時刻，所有事都進行還原反應，更不能把做自己當作是逃避現實的藉口。在自己的能力限度內不留遺憾，停止不必要的內耗，勇敢的懷抱隨時在改變、成長甚至混濁的我，如果連現在自己都看輕自己，何來的真實自我，何來的「愛」自己？

「做自己，為什麼還要說抱歉？」一直是我不斷去深思的問題，漸漸長大的過程中，我們每段時期的回答總是不盡相同，就像作者林依晨肯定也經歷過許多風雨，載浮載沉的度過後，將她的這些時光濃縮成此書，分享她的人生經驗。我們兒時回答的夢想能夠如此自由真切，全因我們源自內在的聲音極度嚮往那份美好而開始努力，但到了現在十五志學亦或是三十而立的年紀，有的人努力堅持兒時夢想；有人走著走著，在骨感的現實和他人的看法雙重影響之下，更加對夢想的感到虛幻，將達標門檻不斷放低而忘卻初衷；遑論早與夢想背道而馳的人，回答將會與十年、二十年前迥然不同。他們就如本該是有稜有角的尖石，各自都獨樹一幟，卻在走出象牙塔之後，因為嘗到艱辛酸楚成為如出一轍的鵝卵石。這時，能予以真實自我付出想法與行動彌足珍貴，學會找尋自己，會感悟無需責備內心對話的孩子，既然我是這個靈魂和身心的主人，我有權利譜出我想要的人生，每天醒來愉悅有冀望，不再感到無奈和黯然。展現出真實的自己其實並不可怕，畢竟世界上要有欣賞我的人必然也有討人厭我，比起「別人幫我定義人生」，拓展靈魂的深度做最真實的自己並珍惜此刻，然後邁著自己的步伐蛻變成嶄新的面貌，讓一切的根本披上那份屬於自己的人生定義，或許真的比起任何理想都更加美好，更加幸福，未來可期。

四、討論議題：

- 1.我們在社會現實壓力之下，是否能讓「乖」與「不乖」共存？
- 2.是否自己要先有獨當一面的能力或是無畏挫折的資本才有「做自己」的權利？
- 3.對於任何事件發生當下，應該順從直覺還是讓現實與內在的自己溝通和妥協？