

全國閱讀心得競賽作品撰寫注意事項說明

114-1 全國閱讀心得寫作比賽將於 114 年 9 月 1 日進行【10/9(四)中午 12:00 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【9/10(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 and 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？