

年

級

組

## 機械一班級讀書會

指導老師 :吳俊育老師

114學年上學期第1次

討論題目：教師節，放假快樂嗎？談教學現場迫切的問題

討論日期 :114年09月24日

主席：陳芃旭

導讀：楊忠錡

紀錄：鄭馨姿

主席報告：今天是本學期第1次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：開學前夕，全台仍有三千多名教師缺額，卻在網路上鬧得沸沸揚揚之時，公佈出來的名額只剩下不到三百人。事實是什麼？

我是今年考上的正式教師，被安排在第一大組——教學組。這個職位對資深老師來說都是一大挑戰，但往往「誰菜誰接」，不理解學校的作業、計畫、人員編制，卻要在短短一個月的時間硬著頭皮上工，只能兵來將擋，水來土淹。

因為教師缺額鬧得太大，近期教學組最麻煩的，大概是府裡一直來文要填報「非專長教師」想掌握現場狀況，什麼是非專長教師？舉例來說，就是擔任家政課的老師並沒有家政科的教師證，全台的教師荒，別說藝能科，就是主科也常常陷入「有人就好」的窘境。

這原是一番美意，為了能夠掌握教學現場的困境，可是業已填報三次的「非專長教師」承辦人不斷來電，原因是非專長的教師「比例太高」，因此要藉由我們協助，將帳面上的課程改成「合科」，若否，可能需要出席說明，什麼意思呢？像是綜合領域裡有家政課、童軍課、輔導課，全部變成「綜合課」，就會使沒有家政專長的老師，能夠跟具有童軍專長、輔導專長的老師合併起來，顯示的比例就會變得漂亮。教師節前夕，學校不斷忙著各種計劃、公文、種種庶務，還要來來回回讓教育部（局）的「美意」，能夠出現漂亮的數字，安撫大眾的心情。連「藝能科」的數字都是這樣得來不易，那請大家思考，三千多個缺額，是如何瞬間降自百人？

看了這麼多繁雜的業務，卻沒看到一位教師準備教材、授課的過程，行政過勞，是外界較難窺探到的一面，人的精力有限，往往擔任行政的教師，時間皆耗在這些「看不到的事情」上面了，我們的孩子，又要如何享受高品質的教育？是教學現場迫切的問題，值得省思。

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

同學討論：

楊忠鈞：我當學生最喜歡放假，有放假就很開心。

陳苑旭：現在學生對老師態度都不好，所以沒有人要當老師。

鄭馨姿：當老師事情太多，因此沒有人想當老師。

楊雅萱：教師節總算有放假了，不用上學真好。

陳慶宇：放假可以在家休息，非常好。

主席結論：同學們多多發表意見，把你們的想法表達出來，大家做個意見的交流。

老師講評：請有任何心得都可以討論。

老師建議：希望大家養成閱讀習慣。

## 機械一班級讀書會

指導老師 :吳俊育老師

114學年上學期第2次

討論題目：不放教師節連假了！「鏟子超人」早上擠爆花蓮車站 捐款衝破1億

討論日期 :114年10月01日

主席：陳苑旭

導讀： 楊忠鈞

紀錄：鄭馨姿

主席報告：今天是本學期第2次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告： 鏟子超人

大意：花蓮光復鄉因馬太鞍溪堰塞湖溢流釀成嚴重災情，造成多人死傷以及居民失聯，目前依舊持續在整理家園當中，由於當時灌進的大量黑泥水在退水後，留下非常厚重的淤泥，讓事後清理更加困難，除了全台物資不斷湧入之外，更有許多志工不放教師節連假，帶著鏟子、手套、雨鞋搭乘台鐵列車要前往災區，畫面讓許多人為之動容，且日前剛開始勸募的救災專戶，短短一天捐款就突破一億元，真的讓人看了都相當感動。

同學討論：

楊忠鈞：希望政府可以把錢花在有用的地方，不是亂花捐款。

陳苑旭：希望總統可以去花蓮關心災區，不是一直走秀。

鄭馨姿：希望花蓮政府可以積極處理災區問題。

楊雅萱：大家很有愛心，都假日無怨無悔的幫忙。

陳慶宇：台灣人應該要好好團結，不應該是政治鬥爭。

主席結論 :同學們多多發表意見，把你們的想法表達出來，大家做個意見的交流。

老師講評 :請有任何心得都可以討論。

老師建議 :希望大家養成閱讀習慣。

## 機械一班級讀書會

指導老師 :吳俊育老師

114學年上學期第3次

討論題目：北捷逼讓座被踹飛！阿嬤黑歷史被起底：「捷運上罵人的常客」，捷警介入偵辦：最高可罰1.8萬

討論日期 :114年10月08日

主席：陳苑旭

導讀：楊忠鈞

紀錄：鄭馨姿

主席報告：今天是本學期第3次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：臺北捷運日前（29日）發生一起因讓座引發的肢體衝突事件，一名老婦疑似不滿年輕乘客坐在車廂內的「優先席」上，多次逼讓座並動手揮打對方包包，最終引爆年輕人怒火，當場被一腳踹飛到對面座位。相關影片在社群媒體上引發熱議，臺北捷運公司和捷運警察隊已介入處理。

車廂內有空位仍強逼讓座：老婦揮包打人引爆衝突

根據社群平台 Threads 上曝光的影片顯示，事發於 29 日下午臺北捷運淡水信義線開往淡水方向的列車上，當時車廂內仍有其他空位。然而，一名手持多袋物品及直立雨傘的老婦，卻堅持要求坐在優先席上的年輕人讓座，理由是「東西很多，想掛在旁邊」。

同學討論：

楊忠鈞：那個老婦是慣犯，而且先動手打人，被踹是應該。

陳苑旭：先動手就不對。

鄭馨姿：有其他空位，還有別人禮讓，實在很不應該。

楊雅萱：兩邊都有錯，空位很多，老婦人不應該執意要做那個位置。

陳慶宇：雖然老婦人被踹很可憐，但是好像他先動手打人的。

主席結論：同學們多多發表意見，把你們的想法表達出來，大家做個意見的交流。

老師講評：請有任何心得都可以討論。

老師建議：希望大家養成閱讀習慣。

## 汽車一班級讀書會

指導老師：邱涵儒 老師

114 學年度第一學期第 1 次

討論題目：氣度決定了高度

討論日期：2025 年 11 月 26 日

導讀:許佑倫 紀錄：莊佑誠

主席報告:本學期第一次開讀書會，希望同學可藉由閱讀好文，多學到一些人生知識及道理。

同學討論:

22 氣度決定高度胸襟越 大心越 寬人生路才能走遠

4 成功在於助人，分享越多，生命格局越大、成就也越大

24 知識可貴品格更高謙遜成就人生高度路更遠大

21 保持謙虛與耐心，培養品格與氣度，才能在知識之外成就更高

13 林肯用善意化解敵意，讓衝突變合作，展現真正的力量與智慧

20 真正成功在於助人與分享，讓彼此成長，比贏過他人更有價值

7 讀後體會到：成功不在勝負，而在於成就他人。願意付出與幫助，才是真正的價值與高度

## 汽車一班級讀書會

指導老師：邱涵儒 老師

114 學年度第一學期第 2 次

討論題目：寬容的力量

討論日期：2025 年 12 月 03 日

導讀：黃冠穎 紀錄：莊佑誠

主席報告：本學期第二次開讀書會，希望同學可藉由閱讀好文，多學到一些人生知識及道理。

同學討論：

22 寬容讓人心更柔軟化解衝突帶來和平與善力量

4 這篇文章讓我懂得：真正的高度來自氣度與謙虛，而不是學歷

24 第一篇，以德化敵最強大，化衝突為合作，讓彼此都變得更好

13 真正的能力不只在學問，而在謙虛、耐心與氣度，才能走得更高更遠

20 真正的能力不只在學歷，而在品格與氣度，這才決定一個人的高度

7 看完文章覺得氣度決定格局，高度源於心胸；保持沉穩與寬廣，才能走得更遠

21 我看了這一篇文章，我覺得消滅敵人有兩種方式，一種是用盡一切辦法打擊對

手，將對方打的落荒而逃，一種則是用盡一切辦法使 對手變朋友，也是一件好事，兩者方向完全不同，而所得的結果也會大

不相同，一種是對手戰敗自己也體無完膚，另一種則是戰力備增，前者只口服心不服，後者心服口服

## 汽車一班級讀書會

指導老師：邱涵儒 老師

114 學年度第一學期第 3 次

討論題目：成功不於你贏過多，而是幫過多少人

討論日期：2025 年 12 月 10 日

導讀：黃冠穎

紀錄：莊佑誠

主席報告：本學期第三次開讀書會，希望同學可藉由閱讀好文，多學到一些人生知識及道理。

同學討論：

22 成功在於超越自我不與他人比較堅持成長才能走得更遠

04 這篇故事想傳達的是：以善意化解對立，比逞強更能凝聚力量；尊重他人，也成就更好的自己

21 成功源於助人，分享創造價值：成就他人，也成就更好的自己

24 成功在於成就他人，分享與合作創造更大力量：助人越多，人生格局越高

13 成功不在打敗他人，而在分享與助人：格局越大，成就越深

20 林肯以善意化解敵意，展現謙遜與力量，值得學習

7 讀後感受深刻：寬容不是退讓，而是一種力量。放下計較，心胸更大，路也更順

## 餐管一班級讀書會

指導老師：黃俊杰老師

114 學年 1 學期第 1 次

討論題目：殺人魔名冊

討論日期：2025 年 11 月 19 日

主席：林于絜

導讀：李怡縈

紀錄：許伶萱

主席報告：今天是第一次讀書會，希望大家等等能請同學多多發言。

導讀報告：連環殺手不是長相奇特的怪物，他們生活於社會之中，過

著與我們別無兩樣的生活，穿梭於我們之中。

同學討論：

簡慈瑩：連環殺手最可怕之處，不在於殘忍，而在於他們的「普通」

董淳璋：惡並非總是以怪物的樣貌出現，更多時候它隱藏在人群之中

董千慈：我們對危險的想像，往往讓真正的危險更容易被忽略

楊佳蓉：社會對「正常」的定義，並不足以辨識人性的黑暗面

黃羽汝：表面的善良與禮貌，並不能保證內心的道德

陳思諭：真正的恐懼來自於「他可能就在你身邊」這個事實

許伶萱：我們往往相信外表，而忽略行為背後的細節

莊秉叡：連環殺手的存在，提醒我們人性具有高度的複雜性

張書涵：平凡並不代表無害，安靜也不等於安全

翁羽儀：我們常常以外表來判斷一個人，但其實最可怕的往往是那些隱藏在日常

生活中的“正常”人。

林于絜：這讓人重新思考「誰才是正常人」

李禹萱：連環殺手顛覆了我們對善惡的簡單二分

李怡縈：他們的存在暴露了社會監控與理解的盲點

吳文融：惡意可以被訓練得極其有秩序

王映堤：這讓人對「相信直覺」產生懷疑

戴祥政：危險並非總是來自邊緣，而可能源自中心

蔡烜方：連環殺手是一面照出人性陰影的鏡子

歐陽靜：我們害怕怪物，卻忽略了人本身的可怕潛能

黃士州：社會結構有時會無意中保護了施暴者

楊柄崑：理解這一點，有助於更成熟地看待犯罪

陳苡珊：這提醒我們，安全不能只依賴表象判斷

李屏葦：惡往往懂得如何模仿正常

陳語杉：人性的黑暗不需要誇張的外殼

翁子峰：殺人犯和正常人長得一樣，我們只能在生活中保持警惕。

李思賢：連環殺手其實就像是隱形的存在，他們看似平凡，卻可能隱藏著極端的  
黑暗面。

李靄萱：提醒我們不要輕易地相信表面，因為真正的危險，往往是隱匿在我們最

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

熟悉的環境中。

黃蕙欣：不論是對自己還是他人，都應該保持一份警覺和反思，而不是僅僅依賴直覺來做判斷。

張灝瀚：我們需要的是警覺，而非恐慌

何沄奚：社會必須學會辨識行為，而非形象

江貞元：這顛覆了「壞人一看就知道」的天真想法

李昱霖：真正的防範，始於對人性的清醒認識

張瑞慶：我們在外面應該好好保護自己

主席結論：這次的讀書會和上次相比，進步許多，希望能越來越好。

老師講評：同學在外面要提高警覺，如果遇到可疑的事一定要保護好自己安全，

立即通報。

下期討論題目：不過就是一個狂風暴雨的日子罷了，我知道自己有能力，撫平這場風暴。

下次會議主席：李禹萱

導讀：莊秉叡

紀錄：陳思諭

老師建議：

## 餐管一班級讀書會

指導老師：黃俊杰老師

114 學年 1 學期第 2 次

討論題目：成為自己的心理師

討論日期：2025 年 12 月 31 日

主席：李禹萱

導讀：莊秉叡

紀錄：陳思諭

主席報告：今天是本學期第二次讀書會，大家請勇於舉手，多多發言，希望能比

上次好。

導讀報告：不過就是一個狂風暴雨的日子罷了，我知道自己有能力，撫平這場風  
暴。

同學討論：

簡慈瑩：成為自己的心理師，意味著先願意傾聽自己。

董淳瑋：情緒不是敵人，而是需要被理解的訊號。

董千慈：當我停止責怪自己，療癒才真正開始。

楊佳蓉：我不必立刻解決問題，只需要先看見它。

黃羽汝：覺察，比改變更重要。

陳思諭：我學會分辨「事實」與「情緒的解讀」。

許伶萱：自我對話的語氣，會影響內在的安全感。

莊秉叡：成為自己的心理師，是一種長期的練習。

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

張書涵：我可以同時脆弱，也同時有力量。

翁羽儀：接納不是放棄，而是停止內耗

林于絜：每一個反應背後，都有未被理解的需要。

李禹萱：我開始為情緒命名，而不是壓抑它們。

李怡縈：內在的批評者，並不等於真相。

吳文融：理解自己的模式，是改變的第一步。

王映堤：我不再急著「變好」，而是先陪伴自己。

戴祥政：自我照顧不是自私，而是基本責任。

蔡烜方：我允許自己慢慢來。

歐陽靜：疲憊與逃避，都是重要的心理訊號。

黃士州：成為自己的心理師，需要誠實而非完美。

楊柄崑：我學會用同理取代責備。

陳苡珊：風暴來臨時，我選擇先站穩自己。

李屏葦：我不需要否認混亂，只需要陪伴它。

陳語杉：不舒服不代表失敗，只代表我正在承受。

翁子峰：每一次撐過風暴，都是一次成長。

李思賢：我可以被影響，但不必被摧毀。

李靄萱：我學會在動盪中保留一小塊安靜。

黃蕙欣：我不再與情緒對抗，而是與自己站在同一邊。

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

張灝瀚：我允許今天不完美。

何沄奚：我相信時間與覺察的力量。

江貞元：這場風雨提醒我，我仍然在乎。

李昱霖：情緒需要被安放，而不是被壓制

張瑞慶：我正在學習如何撫平自己。

主席結論：這次的讀書會與上次相比進步許多，希望同學們能越來越好

老師講評：同學都能成為自己心中的心理師，當情緒不佳時，可適時自己調整自己的狀態，成為自己的心理師

下期討論題目：好的溝通不在於此刻，而在於未來要面對的所有時間；好的溝通

不在於你是否能達成眼前的目標；而在於你能否不斷的自我塑造；

好的溝通不是你和對面這個人之間的事，而是你和整個世界之間

的事

下次會議主席：林于絜

導讀：李禹萱

紀錄：許伶萱

老師建議：

## 餐管一班級讀書會

指導老師：黃俊杰老師

114 學年 1 學期第 3 次

討論題目：溝通的方法

討論日期：2026 年 1 月 14 日

主席：李怡縈

導讀：李禹萱

紀錄：陳思諭

主席報告：今天是本學期最後一次讀書會，大家請勇於舉手，多多發言，希望能比上次好。

導讀報告：溝通不是使用漂亮的話術，而是建立信任的關係。

同學討論：

簡慈瑩：真正有效的溝通，來自誠意，而不是技巧。。

董淳瑋：話說得再好，沒有信任也只是表演。

董千慈：人們記得的不是你說了什麼，而是你是否值得相信。

楊佳蓉：溝通的核心，是讓對方感到安心。

黃羽汝：話術可以吸引注意，但信任才能留住人心。

陳思諭：當關係穩固，話不必多也能被理解。

許伶萱：信任建立後，沉默都能成為一種溝通。

莊秉叡：真誠，是最難模仿卻最有力量的語言。

張書涵：溝通不是說服對方，而是讓彼此靠近。

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

翁羽儀：沒有信任的溝通，只是在交換聲音。

林于絜：人願意傾聽，是因為感受到被尊重。

李禹萱：技巧只能短暫奏效，信任才能長久共行。

李怡縈：溝通不是控制，而是連結。

吳文融：當你願意理解對方，對方才願意理解你。

王映堤：說實話，永遠比說好聽的話更重要。

戴祥政：信任來自一致的行動，而非華麗的表達。

蔡烜方：溝通的深度，取決於關係的厚度。

歐陽靜：話術是工具，信任是基礎。

黃土州：當關係真誠，溝通自然流動。

楊柄崑：沒有安全感的對話，無法產生共識。

陳苡珊：溝通不是贏得對話，而是維繫關係。

李屏葦：信任讓人願意敞開，話術只會讓人防備。

陳語杉：懂得傾聽，比會說話更重要。

翁子峰：溝通的目的，是理解而不是證明自己。

李思賢：真正的影響力，來自被信任，而非被說服。

李靄萱：關係對了，溝通就對了一半。

黃蕙欣：話不在多，而在是否真心。

張灝瀚：信任，是所有有效溝通的起點。

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

何沄奚：當你尊重對方，對方自然願意回應。

江貞元：溝通不是技巧的較量，而是誠意的交換。

李昱霖：建立信任，比學會話術更重要

張瑞慶：最好的溝通，是讓人感受到你站在他那一邊。

主席結論：這次的讀書會是最後一次的讀書會，大家的表現比上次好許多，希望

下學期大家也可以繼續保持。

老師講評：溝通的技巧在於對對方的信任，能用講的就不要打電話，讓彼此的心

能夠更靠近。

下期討論題目：

下次會議主席：林于絜

導讀：陳思諭

紀錄：許伶萱

老師建議：

## 家政一班級讀書會

114 學年 1 學期第 1 次

指導老師：陳逸棻老師

討論日期：114 年 10 月 08 日

討論題目：你對於菸害防制宣導的印象與想法

主席：張羽婕

記錄：張芝妤

主席報告：今天是本學期第一次讀書會，請同學多多發言。

圖書股長導讀

菸害防制宣導是為了推廣菸害防制法的內容，提升大家對菸草與尼古丁產品的危害認知，並教育大家如何營造無菸環境、拒絕菸品、支持禁菸規定，以保護非吸菸者免受二手菸危害，鼓勵吸菸者戒菸。

同學討論

序號	
01	對於吸菸會導致肺癌、肺氣腫很有印象，因為每個宣導老師都會給大家看噁心的照片 對於菸害宣導的想法是它可以讓一些青少年改變對菸害的看法，宣導是一件對每個人都很重要的事
02	每次宣導時，沒抽菸的都在聽，有抽的也不會聽，就算聽了也可能會繼續抽
04	菸的宣導，有時候宣導老師想讓我們害怕並知道菸的危害，會放肺爛掉的照片，所以我對有些先菸害防治宣導挺印象深刻的，但是還是得說！對有些抽菸的人還是沒有太大的效果，他們可能真的不太在意或著嘗試戒掉了，但還是沒控制住自己的慾望，也對那些已經戒掉的人是感到佩服！

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

06	可以讓學生明白抽菸有害身體健康 降低吸煙率
09	有害身體健康
10	傷身體
11	沒什麼，講了不一定會改掉，宣導看過的人還是繼續抽菸，沒有改善，讓別人吸到二手菸自己爽，害到別人
12	可能會得癌，菸真的很臭
17	我的想法是如果我身邊有人抽菸叫他不要抽
18	對身體不好 可能會有癌症出現 能不碰就不碰
19	對身體不好，治療也很麻煩，是好的宣導
20	有時候會有外面的單位來學校做宣導，而我覺得吸煙並不是一件很好的事，因為吸菸時間久了之後會對身體造成很大的傷害，而且也容易得到一些疾病，所以我覺得吸煙並沒有很好。
21	沒有用，會抽人一樣在抽，根本沒有想要改，而且抽菸的人還越來越多。
22	煙檳會帶給我們許多無法挽回的傷害，不僅會造成我們的健康受損，還可能會影響周邊的人，讓他們也遭受傷害[如：二手菸]。煙檳從始自終帶給我的印象都是不好的，所以我無論如何都不會去嘗試，但可能有人是真的壓力大到承受不住因此才選擇了抽菸嚼檳榔來緩解壓力，所以這是他們的選擇，我不會去批評或是改善他們
23	抽菸對肺不好
24	傷害身體
25	不要吸菸吸菸有害健康
26	雖然學校常常宣導，原本就有抽煙的也不會聽進或改變
27	菸很臭
28	宣導都在說減少抽煙，但是那些沒有其他緩解壓力的人來說，抽煙是最好的解壓辦法。
29	支持學校及公共場所的禁菸規定，創造清新空氣的學習與工作環境的基礎

老師講評： 學校是禁菸場所，大多數人也都具備了抽菸對健康不好的觀念，但還是有些青少年受同儕影響覺得抽菸很帥，因而之後有了煙癮，得不償失。

## 家政一班級讀書會

指導老師：陳逸棻老師

114 學年 1 學期第 2 次

討論日期：114 年 12 月 17 日

討論題目：妄想型人格讀書會

主席：張羽婕

記錄：張芝妤

主席報告：今天是本學期第二次讀書會，請同學多多發言。

圖書股長導讀

妄想型人格是會對他人極度不信任和猜疑，總將別人的動機解讀為惡意的，缺乏安全感，容易感到被冒犯，且難以原諒他人，表現出高度戒備、敏感、嫉妒和好辯的特質，嚴重影響人際關係和社交功能。

同學討論

座號	
01	有很常覺得別人喜歡他 覺得別人一直跟他對視 覺得她自己比別人好看
02	有 我跟朋友在講秘密的時候他都會覺得我們再說他 還會去跟別人說我們在講他壞話
03	有 覺得別人想害他 利用他 常覺得自己被針對 不公平對待
04	許承恩 說過有人路過他想打他
05	有 他會覺得一群人聚在那邊笑會不會是再說他
06	有，他會很在意別人說話的語，不覺得自己有錯，而是有別人在針對我的這種想法。
07	有，他拿美工刀刮自己的手：
08	有，他會覺得大家都討厭他

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

09	有 覺得自己被討厭 或懷疑自己是不是不夠好 沒自信
10	沒有吧？覺得別人在笑就是在笑你 會覺得別要害你
11	沒有無
12	有,她跟別人說我說她壞話
13	有，他覺得大家都喜歡他
14	以前有。不回他訊息就等於不在乎他，並開始語言攻擊
15	有，他總覺得他很厲害，很需要他
16	有！會一直猜測或懷疑其他人是不是討厭他或是把她當工具人
17	有，小學在和同學說悄悄話時，常常會看見他在偷看我們，還聽到其他同學說，他說我們在說他的壞話  國小有一個男同學，他的情緒跟行為有點問題，也是的確需要吃藥控制，但我並不知道是甚麼病情，別人可能沒有對他幹嘛，他會覺得別人在說他，並且會說出哪天拿刀殺你等字語，但是他吃藥後情緒有變很好，也會變的很禮貌，它主要是言語上很嚇人，動不動就說殺你，說拿美工刀刺你脖子，甚至還會大笑，邪笑的說嘿嘿嘿，就雖然他行為挺奇怪的，但同學們都知道他不會做，所以只當他有點問題有點嗨
18	有，他會因為我沒有跟他說話就覺得我討厭他，但其實根本沒有這回事
19	有，她會因為覺得衣服不適合自己 而選擇不穿
20	有，小學在和同學說悄悄話時，常常會看見他在偷看我們，還聽到其他同學說，他說我們在說他的壞話
21	有，很固執

老師講評：青少年很在乎別人對自己的看法，因此常常會因為他人的一些無心行為以及自己內心的小劇場越來越放大，希望青少年們能夠建立自己的自信心，才不會玻璃心造成自己與他人的關係不佳。

年

級

組

## 園藝二 班級讀書會

指導老師：黃嘉維老師

114 學年第一學期第 1 次

討論題目：只有你自己才能改變自己

討論日期：114 年 10 月 01 日

主席：陳恩淇

導讀：王欣瑜

紀錄：陳思聿

主席報告：今天是本學期第 1 次讀書會，請同學討論，多多發言。

導讀報告：很多時候我們都希望有人能改變我們，但改變的不是我們的心，而是我們的生活、工作、環境；這世上沒有誰能夠改變你，只有你自己能改變自己。

同學討論：

董 芮：每個人都有自己的特色，不用去做比較，只要妳有信心，任何身材都不是問題。

陳思聿：雖然最後變瘦了，但我覺得女孩過於迷信了！！！如果是我 我不會一直去裝水去倒枯井，又沒證實過願望真的會實現。女孩只是瘦了 又不是完全變美。

王欣瑜：不要因為其他人的一句話而備受影響，只要不放棄就會得到好的回報。

張歆卉：我覺得沒有必要因為誰而改變自己，每個人都是爸媽的寶貝，也是獨一無二的。

王愷翔：只有自己下定決心才能最有效的完成自己的目標，但完成之後很容易就鬆懈了，所以可以試著把目標融入生活。

邱盈綺：自己覺得自己怎樣的人，為甚麼一直有人要嘲笑，這樣很沒品欸！

陳柏穎：呃…嗯，對，很胖就只能靠自己改變自己，嗯對，不能只想著出奇蹟不可想著有魔法，還是只能自己努力，嗯對。

陳恩淇：其實這個故事告訴我們要堅持做好一件事不管是甚麼玉皇大帝，只是告

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

訴他這個方法，他卻堅持 也是很迷信，但生活中有些事也不要太過於迷信。

陳幸瑩：努力行動實現，讓自有所改變，不再被他人嘲笑，也變成自己喜歡的樣子。

吳伊婷：人要有所期望 or 希望才有動力去完成，就算那個期望是善意的謊言，但過程的路，是靠自己的努力和堅持而成功。

許歆榆：長的好不好看沒關係，就算別人怎麼嘲笑要改進的事就去做，但自己是自己，別人是別人，每個人都有自己的樣子。

主席結論：同學們都能把自己的感想表達出來，大家都很棒。

老師講評：我們内心渴望著有人能夠改變我們的外在環境，卻不省思如何改變我們的內在，改變我們的心。鐵塊，並不會因為外面鍍了一層金，就變成金塊，人，並不會因為變的富裕，人格就變得高貴又有智慧。心若不變，就如同渡了一層金的鐵塊一般，光有光鮮亮麗的外在，內在卻一文不值。而內心，沒有誰可以幫你，就連神佛、上帝都沒辦法幫你改變，唯有自己想通領悟，下定決心改變並徹底執行方才有可能。。

下期討論題目：買蛋糕的乞丐

下次會議主席：王愷翔

導讀：邱盈綺

紀錄：陳柏穎

老師建議：

## 園藝二 班級讀書會

指導老師：黃嘉維 老師

114 學年第一學期第 2 次

討論題目：買蛋糕的乞丐

討論日期：114 年 10 月 20 日

主席：王愷翔

導讀：邱盈綺

紀錄：陳柏穎

主席報告：今天是本學期第 2 次讀書會，請同學討論，多多發言。

導讀報告：尊重，不是社交場合的禮貌，而是人心的關愛、體諒。只有學會尊重別人，才能贏得別人的尊重。

同學討論：

董 茲 芮：不管是誰來買蛋糕每一個客人都應該被值得被尊重，不能因為他的外表而去決定一個人的態度。

陳思聿：對每個客人都要保持尊重，不要因為他是乞丐而不賣他或趕走他。

王欣瑜：不要用外表來區別對待他人，該以平等的作法，乞丐也是人，有權利來購買商品。

張歆卉：他說的對，每一個客人都值得被好好對待，不要因為任何原因卻對顧客出言不當。

王愷翔：做生意本來就是要一視同人，如果連買東西都要被罵那還有誰會想去買東西呢？去買東西還要看老闆臉色這種店早晚會倒。

邱盈綺：每個人都要好好地被對待，要好好的尊重客人。

陳柏穎：這老闆人真是太好了，居然那麼尊重乞丐，我需要向他學習，嗯對，旁邊的客人真沒素質跟我一樣，大家都要向老闆學習。

陳恩淇：大家本來就是不同的個體他自己也不想當乞丐，但他也有買蛋糕的權力，不能用外表就判斷他人。

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

陳幸瑩：對每個人都要保持尊重，不能因為身分問題而對待他人不好，要保持好的原則才好。

吳伊婷：老闆一視同人，很值得學習，每個人對人事物的態度，都足以表明這個人的人品。而且老闆還要教導孫子要尊重，也是一個好棒的長輩。

許歆榆：我覺得，不管每個的身分，地位，是高，是低，是好是壞。都應該好好得尊重別人，不應該因為別人的外表，而去定義一個人。

主席結論：同學們都能把自己的讀後感想表達出來，大家都很棒。

老師講評：任何人都不可能盡善盡美，我們沒有理由以高山仰止的目光去審視別人，也沒有資格用不屑一顧的神情去傷害別人的自尊，假如自己某些方面不如別人，我們也不必以自卑或嫉妒去代替應有的自尊。只有學會尊重別人，才能贏得別人的尊重。心寬一尺路寬丈，敞開心胸善待所有人。無論是你喜歡的還是討厭的，無論是你的朋友還是你的對手，都要尊重他們，這是一種勇氣，更是一種智慧。

下期討論題目：我要做個好孩子

下次會議主席：陳恩淇

導讀：吳伊婷

紀錄：陳幸瑩

老師建議：

## 園藝二 班級讀書會

指導老師：黃嘉維 老師

114 學年第一學期第 3 次

討論題目：我要做個好孩子

討論日期：114 年 11 月 05 日

主席：陳恩淇

導讀：吳伊婷

紀錄：陳幸瑩

主席報告：今天是本學期第 3 次讀書會，請同學討論，多多發言。

導讀報告：《我要做個好孩子》是一本描寫真實生活的小說。它包含了許多生活的真、善、美等有曲折情趣的故事。它如同一盒巧克力：濃濃的、淡淡的、甜甜的、苦苦的，深深淺淺地糊在心頭。主人公叫金鈴，她從一個不懂事的孩子變成一個懂事的孩子。。

同學討論：

董 芮：我們對每個人都需要尊重和同理心，有人需要幫忙就要去幫忙就去幫助他人，助人為快樂之本。

陳思聿：當好孩子要做很多好事，可能沒辦法一下子就成為好孩子，但我可以慢慢來，可以從小是慢慢開始做。

王欣瑜：人們應該要懂得為他人多多著想，不要永遠都只想到自己而不在乎別人的感受。

張歆卉：我覺得多讀故事書是好事，但要記得適當休息，多多為他人找想，不要只想到自己不為他人找想。

王愷翔：我覺得這些要幹嘛幹嘛的已經沒那麼適合我們了，畢竟我們不是還在建構三觀思維的小孩子了，我們做事基本都有自己的想法和理由。

邱盈綺：人要好好的活下去，多多關心別人，不要因為不是你的事情，就不去管別人。

陳柏穎：看完這個我就去看了整本書，在這本書我學到了很多道理，要助人為樂

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

愛護動物等等非常適合來看，希望世界更多好孩子！

陳恩淇：做人確實要充滿愛心，但還是需要看場合，畢竟有時候反而會越幫越忙，反而讓人很困擾。

陳幸瑩：行為舉止，裡面的主人公都做得很棒，也會做很多愛護周遭環境的事，真的是一個很懂事的孩子。

吳伊婷：好事先從一點一滴開始做是沒啥問題，但是上面有很多事都是基本的啊，而且被別人弄壞東西還要理解他？受委屈的是自己，被弄壞東西也是自己的。

許歆榆：不管是誰，論學歷比起來，我覺得做人好不好最重要，好但人品不好，和讀的不是很好，不過人品很好，諾是老闆雇用員工，一定會選第二種人。

主席結論：同學們都能把自己的心得感想表達出來，大家都很棒。

老師講評：好事先從一點一滴開始做，想到我們現在的許多家長也是這樣，都希望自己的孩子學習好，送孩子上各種輔導班，我們沒有一天休息日。家長們還經常說我們這個不好，哪個不行，總是拿我們和別人的孩子比。實際上我們心裡很在乎別人的看法，盼望得到老師和家長寬容的愛，都想做個好孩子。。

下期討論題目：

下次會議主席：

導讀：

紀錄：

老師建議：

## 餐管二班級讀書會

指導老師：黃聿琦老師

114 學年第 1 學期第 1 次

討論主題：為什麼不要再訓練台灣學生考選擇和是非題？用專題教學取代「標準答案」，才能學到真本事！

討論題目：

第一題：為什麼作者建議少讓學生重複練選擇/是非題，而是多進行討論、發表？

第二題：PBL 是什麼？

第三題：PBL 能為我們帶來什麼能力？

討論日期：114 年 09 月 10 日

主席：李佳郁

導讀：李佳郁

紀錄：吳品萱

主席報告：今天是本學期第一次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：

這篇文章出自孫東騰之手，作者認為「在選項中找答案」限制了台灣學生的思考能力；唯有以專題式學習（PBL）取代「標準答案」，才能真正培養解決問題的能力。文中提到，選擇/是非題訓練的是「記憶」和「分辨對錯」，但現實往往需要的是分析、判斷、創造、統整、合作、責任感和韌性的能力。作者對此提出建議，主張以專題式學習（PBL）取代傳統的選擇/是非題，也就是讓學生在面對沒有選項的真實問題中學習資料收集、提出問題、設計方案並實踐、最後發表與反思，藉此培養思考、創造、合作和解決複雜問題的能力，讓學生從「找標準答案」走向「找到自己的解法」。

同學討論：

座號	姓名	討論回答
1	藍啟元	<p>第一題：只會找正解，卻不會處理真正的麻煩。</p> <p>第二題：面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思。</p> <p>第三題：做出決定，也懂得修正失敗。</p>
2	許湘妍	<p>第一題：在既定選項找多了答案 變得沒主見。</p> <p>第二題：面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思。</p> <p>第三題：做出決定，也懂得修正失敗。</p>
3	陳威穎	<p>第一題：作者建議減少重複練習選擇題/是非題，是因為這類題型往往只強調記憶和表面理解，容易導致學生被動學習。相反，透過討論和發表，學生能主動參與知識建構，培養批判性思考、溝通表達、團隊合作等更高層次的能力。這種方式鼓勵學生深入分析問題、整合資訊並表達自己的觀點，從而促進深度學習和實際應用能力的發展。</p> <p>第二題：PBL 是「問題導向學習」(Problem-Based Learning) 的縮寫，</p>

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

		<p>是一種以學生為中心的教學方法。在 PBL 中，學習始於一個真實世界的問題或情境，學生透過小組合作、自主探究和反思來解決問題，從而學習相關的知識和技能。PBL 強調學習過程而非僅僅結果，旨在培養學生的自主學習和問題解決能力。</p> <p>第三題：· PBL 能帶來的關鍵能力包括：· 批判性思考能力：透過分析複雜問題，學會評估資訊和做出決策。· 問題解決能力：在真實情境中實踐，提升應對挑戰的技巧。· 團隊合作與溝通能力：在小組討論中學習傾聽、表達和協作。· 自主學習能力：激發好奇心，培養獨立探究和終身學習的習慣。· 創新與適應力：鼓勵創意解批判性思考能力：透過分析複雜問題，學會評估資訊和做出決策。問題解決能力：在真實情境中實踐，提升應對挑戰的技巧。團隊合作與溝通能力：在小組討論中學習傾聽、表達和協作。自主學習能力：激發好奇心，培養獨立探究和終身學習的習慣。· 創新與適應力：鼓勵創意解。</p>
4	陳子晴	<p>第一題：選擇題、是非題，練到再強，你出社會終究是「人腦 AI 比不過」。</p> <p>第二題：就是「面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思」。</p> <p>第三題：分析整理資料（不是死背，是會追問為什麼、自己挖答案）跟同學分工討論、表達自己的想法 遇到不會可以討論、調整、重新嘗試 做出決定，也懂得修正失敗。</p>
5	蔡依珊	<p>第一題：現實沒有標準答案。</p> <p>第二題：就是「面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思」。</p> <p>第三題：分析整理資料。</p>
6	盧呈宜	<p>第一題：只會找正解，卻不會處理真正的麻煩。</p> <p>第二題：面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思。</p> <p>第三題：分析整理資料（不是死背，是會追問為什麼、自己挖答案）。</p>
7	陳纘茹	<p>第一題：選擇題是非題都有正確答案，但出了社會沒有正確答案</p> <p>第二題：就是「面對真實問題，讓學生學著收集資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思」。</p> <p>第三題：分析整理資料 跟同學分工討論、表達自己的想法 討論、調整、重新嘗試 做出決定。</p>
8	周明楓	<p>第一題：選擇題訓練的盲點：只會找正解，卻不會處理真正麻煩。</p> <p>第二題：就是「面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、</p>

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

		問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思」。 第三題：做出決定，也懂得修正失敗。
9	羅敏軒	第一題：因為遇到問題時不會解決。 第二題：著收資料、問問題、設計方案、親自去做、發表和反思 第三題：分析整理資料（不是死背，是會追問為什麼、自己挖答案）跟同學分工討論、表達自己的想法 遇到不會可以討論、調整、重新嘗試 做出決定，也懂得修正失敗。
10	楊士興	第一題：刷題只能練習答題技巧；討論與發表才能真正培養思考力與表達力。 第二題：專題導向學習。 第三題：PBL 培養的不只是「會考試的人」，而是「能解決真實問題的人」。
11	鄭穎彤	第一題：因為只會找正解，卻不會處理真正的麻煩。 第二題：面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思。 第三題：跟同學分工討論、表達自己的想法。
12	蔡秀好	第一題：只會找正解，卻不會處理真正的麻煩。 第二題：就是 面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思。 第三題：分析整理資料；不會死背，是會追問為什麼、自己挖答案 跟同學分工討論、表達自己的想法 遇到不會可以討論、調整、重新嘗試 做出決定，也懂得修正失敗。
13	江昶毅	第一題：久而久之學生會依賴正解 缺乏面對未知情境時的思考與行動力。 第二題：專題式學習。 第三題：遇到沒有標準答案的情境時 能自己提出方案並嘗試解決。
14	江惠宣	第一題：拓展新思維。 第二題：不是傳統的教育方式。 第三題：自主學習和創造力。
15	洪湘淇	第一題：選擇題和是非題訓練的是「記憶」和「分辨對錯」，但是面對現實，要的是：能抓重點（分析、判斷）敢問問題、敢找方法（創造、統整）溝通協調、團隊分工（合作）做決定、承擔結果、修正再來（責任感、韌性）。

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

		<p>第二題：面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思。</p> <p>第三題：分析整理資料（不是死背，是會追問為什麼、自己挖答案）跟同學分工討論、表達自己的想法 遇到不會可以討論、調整、重新嘗試 做出決定，也懂得修正失敗。</p>
16	吳品萱	<p>第一題：重複練習只會讓學生想要快速結束一直寫的狀態，而非去思考及表達自己的想法。</p> <p>第二題：是一種利用專題去學習的教育方式。</p> <p>第三題：培養思考、統整、溝通、解決問題的能力。</p>
17	黃博弘	<p>第一題：因為課程促進學生全面發展 及大腦思考。</p> <p>第二題：以學習者為中心 引導自我學習。</p> <p>第三題：多提出言論發表 多思考。</p>
18	王浩丞	<p>第一題：因為會侷限學生的選擇。</p> <p>第二題：面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思。</p> <p>第三題：分析整理資料。</p>
19	陳愷惟	<p>第一題：因為人生沒有固定選項。</p> <p>第二題：面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思。</p> <p>第三題：得到新的想法 在自己表達出來。</p>
20	洪唯軒	<p>第一題：一直重複練習 然後不真正了解！一定要多討論和發表 每個人的觀點不同 要說出來！也許才是真正答案。</p> <p>第二題：面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思。</p> <p>第三題：1. 能幫忙改善人際關係 證明自己的學習能力 2. 能更有耐心和表達自己的觀點就很好。</p>
21	李佳郁	<p>第一題：前者是在既有選項裡找答案 但後者更能找到新方法、試錯、討論和調整 也更能訓練出社會後的能力。</p> <p>第二題：專題式教學 在沒有選項的真實問題中學著親自去收集資料、問問題、設計、發表和反思。</p> <p>第三題：分析整理資料、分工討論、表達自己的想法。</p>
22	洪庭葳	第一題：因為出社會後，所有事情的處理方式皆沒有一個標準答案，而是應由自己去思考、去專研，去想解決方案，如果一直以標準答案

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

		<p>去看待一個問題的話，那發生了沒有標準答案的問題時，自己將沒有任何的能力可以去解決。</p> <p>第二題：就是「面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思。」</p> <p>第三題：分析整理資料（不是死背，是會追問為什麼、自己挖答案）跟同學分工討論、表達自己的想法 遇到不會可以討論、調整、重新嘗試 做出決定，也懂得修正失敗。</p>
23	楊明諺	<p>第一題：團隊要做決策，不敢表達，害怕答案「不是老師要的那個」。</p> <p>第二題：學生透過真實或模擬的「問題情境」去自主學習、討論、找資料，最後解決問題。</p> <p>第三題：培養解決問題的能力。</p>
25	黃筠雅	<p>第一題：選擇題和是非題沒辦法解決真正的麻煩。</p> <p>第二題：面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思。</p> <p>第三題：分析整理資料（不是死背，是會追問為什麼、自己挖答案）。</p>
26	李鎮宏	<p>第一題：我們從小被訓練在「既有選項」裡找答案，久了就變成「沒有標準解，我連怎麼下手都不會」。</p> <p>第二題：面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思。</p> <p>第三題：分析整理資料（不是死背，是會追問為什麼、自己挖答案）。</p>
27	任今令	<p>第一題：只知道正確答案卻不會處理真正的問題。</p> <p>第二題：面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思。</p> <p>第三題：分析整理資料、分工合作、學會表達自己觀點。</p>
28	洪語妍	<p>第一題：出社會後 沒有所謂的標準答案需要從問題中去討論並發言</p> <p>第二題：專題式教學：面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思。</p> <p>第三題：分析整理資料 跟同學分工討論、表達自己的想法 遇到不會可以討論、調整、重新嘗試 做出決定，也懂得修正失敗。</p>
29	翁彤恩	<p>第一題：碰到棘手的事，不知道可以「自己定義問題」，或者主動找資料，腦裡都是「誰可以給我標準答案？」這不只是我自己在帶青少年時看到的困擾，也是很多企業老闆、家長一直頭痛真相。</p> <p>第二題：就是「面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、</p>

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

		問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思」。 第三題：遇到不會可以討論、調整、重新嘗試。
30	洪諺博	第一題：現實沒有標準答案。 第二題：就是「面對沒有選項的真實問題，讓學生自己學著收資料、問問題、設計方案、親自去做、最後還要發表和反思」。 第三題：與同學分工討論。
31	傅翔鼎	第一題：學習。 第二題：問問題。 第三題：與同學討論。
32	楊 啟	請假

主席結論：謝謝各位同學的發表，讓第一次讀書會圓滿結束。

老師講評：今天帶大家認識 PBL，希望大家學習日常生活中的問題解決，親自去執行挑戰，我們將於專題課程中分組彼此討論，發展出各組題目及整個實驗要解決方法及所要建立的知識技能，雙方進行討論，培養大家問題解決、探究、分析能力。

下期討論題目：

升大學如何規劃學習？練習寫一份未來的履歷，讓探索更有方向感

下次會議主席：李佳郁

導讀：李佳郁

紀錄：李鎮宏

## 餐管二-班級讀書會

指導老師：黃聿琦老師

114 學年第 1 學期第 2 次

討論題目：升大學如何規劃學習？練習寫一份未來的履歷，讓探索更有方向感

第一題：CV 是什麼的縮寫？中文的原意是

第二題：CV 除了記載一個人的教育學歷外，最關鍵是我們更應該具備哪些能力，讓自己更突出？

第三題：本內容 CV 展現的經歷與特質，您思考後自己哪些方向還需要加把勁？能用哪些方法進行增能？

討論日期：114 年 10 月 15 日

主席：李佳郁 導讀：李佳郁 紀錄：李鎮宏

主席報告：今天是本學期第二次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：

這篇文章的主軸為「學習歷程檔案」的重要性，我們如何在高中階段增進自己的多元學習、自我探索、未來生涯規劃，除了個人教育學歷外，透過 CV 撰寫的職能準備瞭解自我，幫助我們整理過去的學習歷程與展望未來做好準備，經常檢視自己的 CV 可以提醒我們哪些項目要繼續堅持提升，哪些方向還需要加把勁才能做到，未來在讓學校或未來求職單位面試能更快認識自己。

同學討論：

座號	姓名	討論回答
1	藍啟元	第一題：“Curriculum Vitae”的縮寫，它的原意就是「生命歷程」。 第二題：團隊合作與領導力 志工服務經驗 個人興趣、身心平衡。 第三題：團隊合作 積極參與和同學的討論。
2	許湘妍	第一題：學習歷程檔案，求職履歷。 第二題：個人的專長與實績。 第三題：個人興趣，培養自己的興趣，維持正向積極的態度。
3	陳威穎	第一題：CV 是 Curriculum Vitae 的縮寫，中文意思是「履歷表」或「個人簡歷」。 第二題：除了學歷，還應該具備良好的溝通能力、團隊合作、問題解決能力、責任感與持續學習的態度，這些都能讓自己在履歷中更突出。 第三題：我覺得自己在專業技能與表達能力方面還需要加強，可以透過參

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

		加課程、實習、閱讀相關書籍及多與人交流的方式來提升自己。
4	陳子晴	<p>第一題:Curriculum Vitae 履歷。</p> <p>第二題:展現自己的專業技能、溝通能力、問題解決能力、團隊合作與創意思考。</p> <p>第三題：我覺得自己在實務經驗與自我表達方面還可以加強。</p>
5	蔡依珊	<p>第一題：學習歷程檔案 生命歷程。</p> <p>第二題：不知道。</p> <p>第三題：志工服務經驗。</p>
6	盧呈宜	<p>第一題：人生履歷 Curriculum Vitae。</p> <p>第二題：不知道。</p> <p>第三題：不知道。</p>
7	陳纘茹	<p>第一題: Curriculum Vitae 生命歷程。</p> <p>第二題: 專長 實績 團隊合作態度 人格特質。</p> <p>第三題: 個人興趣 多去接觸自己感興趣的事物。</p>
8	周明蘋	<p>第一題：拉丁文”Curriculum Vitae”，生命歷程。</p> <p>第二題：個人的專長與實績，還有團隊合作態度與人格特質。</p> <p>第三題："1. 我覺得在態度上我還要在加強，不管是學習的態度，還是還是對於未來方向的態度，我時常會覺得學習之後再用，未來要幹嘛之後在想，什麼都是之後或著因為當下不想解決而逃避，到最後最累的反而是自己，結果就會後悔當初沒有處理好事情，一直這樣惡性循環下去 2. 盡可能的讓自己不要拖，想想之前的悔恨，想想家人的陪伴和辛苦，讓自己動起來"。</p>
9	羅敏軒	<p>第一題：學習歷程檔案就像是求職時的履歷，也就是所謂的 CV，這是拉丁文”Curriculum Vitae”的縮寫，它的原意就是「生命歷程」。</p> <p>第二題："團隊合作與領導力志工服務經驗個人興趣、身心平衡"。</p> <p>第三題："團隊合作、多溝通"。</p>
10	楊士興	<p>第一題: Curriculum Vita 的縮寫 中文:生命歷程。</p> <p>第二題：書面與口頭表達"。</p> <p>第三題：領導力與影響力、跨領域學習。</p>
11	鄭穎彤	<p>第一題: Curriculum Vitae 生命歷程。</p> <p>第二題：志工服務經驗。</p>

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

		第三題：團隊合作 積極參與和同學的討論。
12	蔡秀妤	<p>第一題：所謂的 CV，是拉丁文”Curriculum Vitae”的縮寫，它的中文原意就是「生命歷程」。</p> <p>第二題：個人興趣、身心平衡：培養自己的興趣，找到讓自己身心平衡方式，維持正向積極的態度，學習成長、問題解決、創意思考、抗壓與適應。</p> <p>第三題："問題解決能力和抗壓與適應，面對問題時冷靜分析、尋找多種解決方案一次次面對困難、調整節奏培養堅定心態與臨場應變力"。</p>
13	江旭毅	<p>第一題：CV 是拉丁文 Curriculum Vitae 指「生命歷程」。</p> <p>第二題：</p> <p>第三題：不只是學歷 還包括專題成果 實習經驗 面對挫折的態度 團隊合作 領導力 志工服務與個人興趣。</p>
14	江惠宣	<p>第一題：履歷。</p> <p>第二題：溝通能力 價值觀。</p> <p>第三題："能力方面 增強閱歷"。</p>
15	洪湘淇	<p>第一題：Curriculum Vitae 生命歷程。</p> <p>第二題：最關鍵的部分就是個人的專長與實績，還有團隊合作態度與人格特質。</p> <p>第三題：團隊合作與領導力。</p> <p>1. 建立信任與心理安全 2. 問題解決的協同方法。</p>
16	吳品萱	<p>第一題：Curriculum Vitae，生命歷程。</p> <p>第二題：個人的專長與實績、有團隊合作態度與人格特質。</p> <p>第三題：口語表達（多練習溝通方式）、身心平衡（轉移注意力與適當的放鬆）。</p>
17	黃博弘	<p>第一題：人生的歷程。</p> <p>第二題：Curriculum Vitae。</p> <p>第三題："評估現有經歷與特質的匹配度 加強核心技能"。</p>
18	王浩丞	<p>第一題：Curriculum Vitae 的縮寫，它的原意就是生命歷程。</p> <p>第二題：團隊合作與領導力、個人興趣、身心平衡。</p> <p>第三題：團隊合作。多聽其他隊友的建議，積極參與團隊的工作項目。</p>
19	陳愷惟	<p>第一題：學習歷程檔案就像是求職時的履歷，也就是所謂的 CV，這是拉丁文”Curriculum Vitae”的縮寫，它的原意就是「生命歷程」。</p> <p>第二題：團隊合作與領導力 志工服務經驗 個人興趣、身心平衡。</p>

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

		第三題：團隊合作與領導力 積極參加活動 一步一步慢慢來。
20	洪唯軒	<p>第一題：Curriculum Vitae 生命歷程。</p> <p>第二題：學歷、經歷、專長、特質（價值觀）。</p> <p>第三題：價值觀還需要多加把勁 要多訓練自己 讓自己的全部領域增強 才能讓別人發現你的價值。</p>
21	李佳郁	<p>第一題：拉丁文”Curriculum Vitae”的縮寫，原意是生命歷程。</p> <p>第二題：個人的專長與實績，還有團隊合作態度與人格特質。</p> <p>第三題：志工服務經驗 多參加校內校外的志工服務。</p>
22	洪庭葳	<p>第一題：這是拉丁文”Curriculum Vitae”的縮寫，它的原意就是「生命歷程」。</p> <p>第二題：團隊合作與領導力志工服務經驗個人興趣、身心平衡。</p> <p>第三題："我覺得我每一項都需要在加把勁，因為我並不是一個非常完美的人，但我認為我最需要加把勁的地方是「團隊合作與領導力」我覺得跟不同人說話都是要有技巧的，但是目前我還在努力中，我正在努力學習跟不同的人該說什麼話，在各種場合甚麼是該說什麼事不該說的，目前正在努力精進中。多看一些教人看場合說話的視頻或著書籍"。</p>
23	楊明諺	請假
25	黃筠雅	<p>第一題：學習歷程檔案，生命歷程。</p> <p>第二題：團隊合作與領導力 志工服務經驗 個人興趣、身心平衡。</p> <p>第三題：團隊合作與領導力，提升自己的溝通協調能力。</p>
26	李鎮宏	<p>第一題：curriculum vitae。</p> <p>第二題：自律的能力。</p> <p>第三題：領導力。</p>
27	任今令	<p>第一題：1. 拉丁文的 Curriculum Vitae 2. 生命歷程。</p> <p>第二題：團隊合作與領導力，志工服務經驗。</p> <p>第三題：團隊合作與領導力：多去與人溝通討論。</p>
28	洪語妍	<p>第一題：拉丁文 Curriculum Vitae 生命歷程。</p> <p>第二題：個人的專長與實績 還有團隊合作態度與人格特質。</p> <p>第三題：團隊合作與領導力 在學校可以自願擔任班長等 或。是多參加團體活動與競賽</p>
29	翁彤恩	第一題：Curriculum Vitae 它的原意是「生命歷程」。

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

		第二題：個人的專長與實績，還有團隊合作態度與人格特質。 第三題：個人興趣、身心平衡：培養自己的興趣，找到讓自己身心平衡的方式，維持正向積極的態度。
30	洪諺博	第一題：學習歷程檔案，生命歷程。 第二題：遇到挫折時的成長心態。 第三題：心態，參加志工服務。
31	傅翔鼎	第一題：Curriculum Vitae‘生命歷程。 第二題： 第三題：團隊合作，多去找同學合作。
32	楊 啟	請假

主席結論：謝謝各位同學的發表，讓第二次讀書會圓滿結束。

老師講評：學習歷程是記錄高中三年的學習表現也期盼你們能從認識各個領域，去探索自己的學習成效與收穫，瞭解自己並將資料蒐集統整保存下來，作為升大學時個人申請的備審資料，這就像是你的履歷一樣，讓大學教授能從中認識你的特質與能力。

下期討論題目：注意!!多一份冷靜，少一件詐騙，防範詐騙你我一起 GO

下次會議主席：李佳郁 導讀：蔡秀妤 紀錄：洪諺博

## 餐管二-班級讀書會

指導老師：黃聿琦老師

114 學年第 1 學期第 3 次

討論題目：注意！！多一份冷靜，少一件詐騙，防範詐騙你我一起 GO

第一題：常見的詐騙手法有哪些？請舉例 3 個

第二題：防詐騙專線是多少？請寫出 3 個防詐小撇步

第三題：請創意出 2 個反詐宣導標語

討論日期：114 年 11 月 26 日

主席：李佳郁

導讀：蔡秀好

紀錄：洪諺博

主席報告：今天是本學期第三次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：

近年來詐騙手法層出不窮，從電話、簡訊到社群媒體，詐騙集團不斷利用人性的弱點與科技手段行騙。他們常冒充親友、政府機關或銀行人員，以「帳戶異常」、「投資高報酬」等理由誘使民眾提供個資或匯款。防範詐騙的關鍵在於「冷靜、查證、不匯款」。接到可疑訊息時，應透過官方管道確認真偽，切勿輕信陌生連結或提供個人資料。唯有提升警覺與辨識能力，才能守護自身財產安全。

同學討論：

座號	姓名	討論回答
1	藍啟元	<p>第一題：假投資 冒充身分 網路購物。</p> <p>第二題：165 多問多查多確定。</p> <p>第三題：陌生電話別亂接，轉帳匯款先問清，網路陷阱多，小心別上當。</p>
2	許湘妍	<p>第一題：ATM 操作詐騙 購物/電商詐騙（假網拍、假官方） 假投資詐騙。</p> <p>第二題：165/不給，不信，不點。</p> <p>第三題：冷靜三秒鐘，荷包保得住！「未知電話多警覺，詐騙手法別上當！」</p>
3	陳威穎	<p>第一題：假冒親友詐騙（如：假裝親人需要匯款）網路購物詐騙（收了錢不出貨）。</p> <p>第二題：165 不明連結不要點、不明簡訊不要回覆，涉及「匯款、轉帳、個資」一定要再三查證，接到陌生電話先掛斷再打 165 求證。</p> <p>第三題：冷靜三秒鐘，荷包保得住！「未知電話多警覺，詐騙手法別上當！」</p>

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

4	陳子晴	<p>第一題：遊戲點數、網路購物、優惠促銷</p> <p>第二題：165、不隨便點陌生連結，不提供個資、驗證碼、存摺或提款卡，不輕信「官方」、「客服」、「檢警」的突然來電</p> <p>第三題：1. 錢要出去先緩一下，詐騙訊息丟垃圾桶就好 2. 越催越是假，越穩越安全。</p>
5	蔡依珊	<p>第一題：我家的貓會後空翻。</p> <p>第二題：165 多問多查多確定。</p> <p>第三題：不明連結別亂點 守住荷包最保險，高薪輕鬆是謊言 多查多問不受騙。</p>
6	盧呈宜	請假
7	陳纘茹	<p>第一題：網絡詐騙、電信詐騙、保健品詐騙。</p> <p>第二題：165 不輕易相信陌生人，核實身分保護個人信息。</p> <p>第三題：1. 詐騙如妖霧，迷眼又吞金；反詐似利劍，護財保安寧。時刻繃緊反詐弦，幸福生活不跑偏！ 2. 短信電話藏暗礁，甜言蜜語是圈套。捂緊錢包多思考，反詐大旗高高飄！</p>
8	周明蘋	<p>第一題：1. 假冒公務員詐騙 2. 假廣告詐騙 3. 假求職詐騙。</p> <p>第二題：165，1. 不點可疑連結、不回覆陌生賣家要求的驗證碼 2. 交易前保存聊天紀錄、收據與賣家資訊；有問題立即向平台申訴或報案 3. 優先官方售票、認證代售或刷卡購買有保障</p> <p>第三題：1. 網路交易要小心，匯款前要停看聽 2. line 傳票你別信，警察不會傳私訊。</p>
9	羅敏軒	<p>第一題：電話、簡訊、郵件。</p> <p>第二題：165/多問、多查，多確定。</p> <p>第三題：檢警要錢是詐騙，監管帳戶都是騙、詐騙手法日益新，你我務必要小心。</p>
10	楊士興	請假
11	鄭穎彤	<p>第一題：網購詐騙、假冒親友、交友詐騙。</p> <p>第二題：165，一聽、二掛、三查證。</p> <p>第三題：「天下沒有掉下來的紅包，只有掉進去的陷阱！」、「陌生來電先冷靜，甜言蜜語多陷阱！」</p>

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

12	蔡秀妤	<p>第一題：假投資、假網購／假賣家、簡訊或來電詐騙。</p> <p>第二題：165、不點陌生連結、不下載不明 App 不提供個人資料與驗證碼、投資先查證。</p> <p>第三題：越是要你『現在』，越要提醒自己『等等』 看到好康先別急，好心情也要過腦袋。</p>
13	江昶毅	<p>第一題：假投資 網貸 假裝親朋好友借錢。</p> <p>第二題：165 陌生電話不亂接 不要輕易相信 不要隨意轉帳。</p> <p>第三題：陌生連結別亂點，轉帳指令先冷靜，保證獲利是陷阱，反詐 165 救性命。</p>
14	江惠宣	<p>第一題：投資詐騙 假冒機構 假網拍購物。</p> <p>第二題：165 1. 不隨意點擊不明網址 2. 不隨意輸入個人資料 3. 聽到「偵查不公開」、「安全帳戶」馬上掛電話並打 165 查證。 4. 定期更新手機與電腦的防毒軟體，</p> <p>第三題：「詐騙話術千百種，冷靜查證是首選！」「一聽二掛三查證，詐騙集團無法得逞！」</p>
15	洪湘淇	<p>第一題：假網購、投資詐騙、假冒親友。</p> <p>第二題：165 1. 不點陌生網址 2. 有任何疑慮 先打 165 或打給本人求證 3. 投資聊天群組=高風險警訊。</p> <p>第三題：陌生連結別亂點，錢包安全不打烊 甜言蜜語不一定是愛，可能是詐騙在發呆。</p>
16	吳品萱	<p>第一題：高薪收入的誘惑、家人被綁架、信用卡扣款錯誤。</p> <p>第二題：165，來路不明的連結不亂按、不隨意洩漏個資時刻保持理性。</p> <p>第三題：1 聽、2 掛、3 查證陌生電話不牢靠，反覆查詢很重要。</p>
17	黃博弘	<p>第一題：網路行銷電話。</p> <p>第二題：165 一聽二掛三查證。</p> <p>第三題：1. 千騙萬騙，就是不離 ATM 2. 電信欠費要核實，大額匯款要當。</p>
18	王浩丞	<p>第一題：解除分期付款、假冒公務機關、求職誘騙。</p> <p>第二題：165、不接來路不明的電話 遠離詐騙電話不任意轉帳。</p> <p>第三題：小心被詐騙錢很珍貴，但對方不這麼認為。</p>
19	陳愷帷	<p>第一題：1. 假冒親友要求匯款 2. 網購詐騙（收了錢不出貨）</p>

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

		<p>3. 投資詐騙（假投資群組、高報酬誘騙）。</p> <p><b>第二題：防詐專線：165</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不點陌生連結、不下載不明 APP</li> <li>2. 冷靜查證，可撥 165 求證</li> <li>3. 不要輕易提供個資、OTP、金融資料。</li> </ol> <p><b>第三題：</b>1. 「陌生連結不要點，165 幫你穩！」</p> <p>2. 「投資保證賺？十之八九是陷阱！」。</p>
20	洪唯軒	<p><b>第一題：</b>投資 網拍 冒充公務元。</p> <p><b>第二題：</b>165 不提供個資、不點擊不明連結、不聽信投資明牌。</p> <p><b>第三題：</b>陌生來電不輕信，冷靜查證最安心！</p> <p>匯款前多問一句，詐騙就少一步！</p>
21	李佳郁	<p><b>第一題：</b>冒充公務機關 遊戲點數詐騙 求職詐騙（先付費）。</p> <p><b>第二題：</b>165 不慌張 不匯款 不點擊不明網址。</p> <p><b>第三題：</b>全民反詐，從你我做起 165 反詐，人民不害怕。</p>
22	洪庭葳	<p><b>第一題：</b>假投資，假網拍，假冒機構。</p> <p><b>第二題：</b>165、不要輕易相信陌生人，天底下沒有白吃的午餐 不要輕易透露自己的個資。</p> <p><b>第三題：</b>1. 反詐反詐 人人有責 小心被欺詐 2. 反詐騙反詐騙 小心被詐騙。</p>
23	楊明諺	請假
25	黃筠雅	<p><b>第一題：</b>解除分期付款、假冒親友求助、假冒公家機關或檢警。</p> <p><b>第二題：</b>165，不信、不理、不轉帳。</p> <p><b>第三題：</b>詐騙千變皆有跡，謹慎一步不踩坑。</p>
26	李鎮宏	<p><b>第一題：</b>網路詐騙 交友詐騙 電信詐騙。</p> <p><b>第二題：</b>165 一聽二掛三查證。</p> <p><b>第三題：</b>陌生訊息別急回，冷靜查證不吃虧 投資保額都是騙，小心一步少風險。</p>
27	任今令	<p><b>第一題：</b>電信詐騙、假冒機構詐財、假冒親友。</p> <p><b>第二題：</b>165，多問、多查、多確定。</p> <p><b>第三題：</b>投資穩賺？別太天真，十拿九穩多半是「十拿九問」。</p>
28	洪語妍	<p><b>第一題：</b>取貨簡訊 AI 電話 遊戲交易。</p> <p><b>第二題：</b>165 不信、不理、不轉帳。</p> <p><b>第三題：</b>陌生來電不貪心，冷靜查證最安心</p>

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

		高額回報是陷阱，反詐意識要看清。
29	翁彤恩	第一題：假的購物網站 簡訊釣魚 ATM 操作詐騙。 第二題：165 不加入陌生投資群組 對方要你匯錢不可信 不點不明連結。 第三題：陌生連結不亂點 荷包安全有保證，投資不是猜心術 別讓詐騙變故事。
30	洪諺博	第一題：假投資、假冒公家機關或親友、解除分期付款。 第二題：165，1. 聽是否有詐騙關鍵字 2. 聽完立刻掛電話 3. 撈打 166。 第三題：1. 來電不明先冷靜，防詐一步最安心。2. 高利誘惑別貪心，查證清楚保財金。
31	傅翔鼎	第一題：網路、電話、簡訊。 第二題：165、停看聽。 第三題：不明簡訊不要點、小心詐騙騙走你。
32	楊 啟	請假

主席結論：謝謝各位同學的發表，讓本學期的讀書會圓滿結束。

老師講評：詐騙手法日新月異，透過各種方式誘騙民眾上當，請同學謹慎保護個人資訊，日常生活網路購物、手機使用務必謹慎陌生連結請勿點開，發現異常一定要「冷靜、查證、不匯款」，應立即撥打 165 反詐騙諮詢專線查證並報警。

下期討論題目：待定

下次會議主席：待定 導讀：待定 紀錄：待定

## 家政二班級讀書會

指導老師：陳蓓青老師

114 學年一學期第一次

討論題目：女力成長

勇於突圍，敢於追求，創造女性價值

討論日期：114 年 10 月 8 日

主席：吳芸菁

導讀：黃穎安

紀錄：蔡函蓓

主席報告：今天是第一次讀書會，請同學表達自己的感想與同學分享

導讀報告：請大家發表對女性成長的看法

同學討論：

呂宸語：1.女生不只是溫柔與體貼，也可以勇敢追夢、為自己的人生做決定。真正的女力 不

是和別人比較，而是勝過昨天的自己。

洪子嬌：1.女性的能量如光，溫柔中帶著堅定；在逆境裡成長，在挑戰中綻放，照亮自己

也溫暖他人

王珞芩：1.女性應努力充實知識、培養技能、學習財務管理，並建立高品質的人際關係，

以提升自身實力與魅力。

黃羽晨：1.女人應該有突破自身限制的能力，不要為一時的得失而困頓，應充分發揮自己

多方面的潛能。或許一次新的嘗試將會使你發現一個全新的自己。

陳依妘：1.女性的價值不在外表的標準，而在於內在的力量與智慧。她們能溫柔也能堅定，

用獨特的方式創造影響，讓世界因她們而更溫暖。

陳毓佩：1.女性透過自我肯定、展現潛能與獨立自主，擺脫傳統性別框架的束縛，並在家

庭、職場、社會等領域發揮影響力

陳米樂：1. 溫柔不是弱點，而是一種選擇的力量。真正的女性力量，不是用堅硬去對抗世界，而是用柔軟去改變它。她可以在風暴裡微笑，在受傷時依然心懷溫度。她懂得堅持自己的原則，也懂得在適當的時候放下。這樣的力量，不喧囂，卻足以撐起一個世界。

李采軒：1.女權並非特權，而是每個人應享有的基本人權。女性應該被尊重、被傾聽，擁有關選擇人生方向的自由與權利。

蔡函蓓：1.絕不要給任何人權利來決定「妳的價值」，不要讓別人來告訴妳「妳是什麼樣的人」

林于庭：1. 她不願被框架定義，也不怕重來的挑戰。每一次跌倒、每一次突圍，都是她成長的印記，也是她勇敢追求真實自我的證明。

李昀蓉：1. 女性的價值不在於被誰定義，而在於她能勇敢成為自己想成為的人。

洪欣微：1.女性的價值不由他人定義，堅定做自己，是勇氣亦是智慧。真誠生活，散發獨立與溫柔的力量。

吳芸菁：1.女性的價值根植於對自我的肯定，透過探索與發揮自身潛能，勇敢追求夢想，不受性別刻板印象的限制

呂晨瑜：1.追求夢想女性從不怕晚無論什麼時候開始追求夢想都不算晚只要有決心和行動女性可以在任何年齡實現自己的人生價值讓夢想照亮前行的路。

黃品縡：1.作為女性，我們要摘掉外界給我們貼的標籤。那些“女孩子該有的樣子”，都

只是萬千選擇中的一種，我們完全有權利選擇自己想要的生活和自己想成為的樣子。

王敏瑄:1.女性力量不在於外表的剛強，而是內心的堅定與柔軟共存 在困難中尋找希望。女性的力量是一種包容，也是一種堅持；她懂得溫柔以待，卻也能為夢想奮不顧身。這股力量讓她勇敢面對生活的風雨，成為自己生命的主角，照亮他人，也成就更堅韌的自己。

劉家云 1.看完這本書後，我更願意為自己的夢想努力，不再只是羨慕別人成功

蕭千鳳 1.女力是一種自信，是相信自己值得更好的未來。

楊采寰:1.提升自我能力，透過學習與努力展現實力與自信。

黃穎安:1. 你讀了那麼多書不是為了成某人的妻子某人的母親你是要實現自我擁有自我價值 不要讓你的學歷和見識僅僅成為你的嫁妝你 成為更好的自己 踏踏實實的沈澱和努力靠無法被輕易替代的實力實現經濟獨立和財富自由

方郁茹:1. 女性價值在於她們獨特的觀點與才華，為社會帶來多樣的智慧和創新。

林歆樺:1.女力的成長不是一蹴可幾，而是在每一次的跌倒與站起中逐漸成形；她以勇氣作為基石，以夢想為引導，用實際行動展現女性在時代浪潮中閃耀的風采。

洪婕雯 1.這本書鼓勵我，不要因為害怕別人否定就放棄自己的目標。

蔡佳妤 1.在男性主導的產業中堅持以專業立足，不受既定框架束縛，透過能力與成果突破限制，成功引領團隊完成目標，展現女性在高度競爭環境中同樣能創造關鍵影響力與職場價值。

洪友梅:1.她用聲音打破沉默，讓世界聽見女性的力量。每一步堅定的腳步，都是對平等的呼喊，也是對自我價值最真實的證明。

方珮曼 1.真正的強大不是外表，而是內心不被困難打倒的力量。

洪思蘋:1.女力的成長不是一蹴可幾，而是透過一次次面對挑戰、勇敢選擇與堅定信念，讓自己在困境中開出力量的花。

許佳怡:1.女力的成長，不只是外在的堅強與成功，而是學會在生活的起伏中保持溫柔與勇氣，懂得傾聽自己的心聲，並在不被理解時仍選擇堅定走下去。

吳偲綺 1.女生也能成為別人的榜樣，只要先勇敢成為自己。

林筱函 1.原來追求夢想不分性別，只要肯努力，每個人都有成功的可能。女生不只是溫柔體貼，也可以堅強、勇敢、獨立。

呂宸語 2.鼓勵女性不被社會眼光限制，勇於追求夢想。我學會了不要因為害怕失敗就放棄嘗試，成功是一步一步累積來的。

洪子嬌:2.女力成長，勇於突圍，展現無限潛能。堅定信念，不懼挑戰，活出真實自我。創造價值，綻放光彩，成就精彩人生

王珞芩：2. 女性有權追求自己的夢想，不受性別刻板印象的限制，勇敢挑戰既有觀念，活出真實自我並為人生負責。

黃羽晨：2.無論身處多麼困難的環境，只要相信自己堅韌的意志與自我價值，一定可以活出屬於自己的精彩人生。

陳依妘：2.真正的美麗來自自信與勇氣。當女性懂得欣賞自己、活出真實，不迎合他人期待時，那

陳毓佩：2.女性的價值是多元且主觀的，可以體現在自我實現、對社會的貢獻、良好的人際關係、以及個人獨特的潛能等面向，且不應被侷限於傳統性別角色或生育能力等單一框架

陳米樂：2.真正強大的女人，不是沒有恐懼，而是選擇在恐懼中前進。

她可能會懷疑、會迷失、會跌倒，但她從不讓這些成為停下的理由。她明白成長是一場與自己的對話，學會不為他人而活，學會把傷口變成翅膀。她的勇敢，不在於完美，而在於真實。

李采軒：2.真正的性別平等，不是誰比誰強，而是讓女性能在無偏見的環境中展現能力、追求夢想。

蔡函蓓：2.當妳明白，平等是「與生俱來」，那麼不管別人說「妳是誰」，妳都能豐盛地活在「平等狀態」下。

林于庭：2.在追夢的路上，她用堅定的步伐走出屬於自己的節奏。勇於突破、勇於嘗試，讓她在變化中不斷創造新價值，閃耀出與眾不同的光芒。

李昀蓉：2.理解女性，就是理解一種兼具溫柔與力量的生命智慧。

洪欣微：2.女權並非爭奪，而是尋求平等的尊重與選擇自由。讓每個女性都能自由選擇人生方向。

吳芸菁：2.當女性懂得欣賞自己的價值，不再以他人的標準衡量自我，而是以夢想與熱情為

方向前行，她就能在每一個選擇中，活出從容與光彩。

呂晨瑜:2.女性的獨立，從思想開始擁有獨立的思想不盲目跟風，不隨波逐流對事物有自己  
的判斷和見解這樣的女性才能真正掌控自己的人生不被他人左右。

黃品縕:2.女性價值不是成為母親，而是要成為更好的自己，一個女孩的人生不應該被愛情  
和婚姻定義，因為自己努力的工作，才有了選擇的權利。

王敏瑄:2.女生的價值，她內心的深度與靈魂 她可以溫柔，也可以堅定 可以依賴也能獨立  
真正的價值是在面對生活的挫折時，仍選擇相信自己，努力成為更好的樣子。

劉家云 2.書中讓我了解到，改變從來都不容易，但願意開始就已經很了不起。

蕭千鳳 2.每一次嘗試都是一次成長，就算失敗也不會白費。

楊采寰:2.發揮溫柔與同理心，在人際關係中傳遞理解與力量。

黃穎安:2. 女性的靈魂之所以溫暖細膩 是因為她們始終擁有願意接納與理解的勇氣女性不  
應是任人使喚的物品女性不應是天生柔弱的象徵女性更不應是一個家庭的 附屬  
品 在自我與理想的信念之下女性永遠可以是自由的獨立個體

方郁茹:2. 自我認同與自信是女性實現自身價值的關鍵，勇敢追求夢想與目標。

林歆樺:2.每一位女性都有獨特的價值，她或許不是完美的，但她的勇敢、努力與真誠，足  
以讓世界看見女性存在的深度與美好，這正是最動人的女性力量。

洪婕雯 2.女力就是在跌倒後還願意再站起來，繼續努力向前。

蔡佳妤 2.面對不利於發展的環境，選擇主動離開並重新規劃道路，投入進修與實作，克服  
資源不足與外界質疑，以具體成果證明女性具備突圍能力，並能勇於追求真正想

達成的目標。

洪友梅:2.女性的力量，不只在溫柔，更在於敢於說“不”。她爭取的不只是權利，而是讓每一個女人都能自由選擇的尊嚴。

方珮旻 2.這本書提醒我，不要因為別人的眼光而放棄真正想做的事。

洪思蘋:2.真正的女力，不僅是外在的堅強，更是內心的柔軟與自信，在懂得愛自己與尊重他人之間找到平衡與光。

許佳怡:2.每一位女性的成長，都是一次自我覺醒的旅程，從依附到獨立，從懷疑到自信，透過不斷地嘗試與失敗，最終學會以自己的方式定義幸福與價值。

吳偲綺 2.當我們學會肯定自己，世界也會開始看見我們的價值。

林筱函 2. 透過不斷學習與堅持，女性能創造價值，活出自主、堅定且精彩的人生。

呂宸語 3.女性要學會肯定自己，讓我反思平常是不是太容易懷疑自己。只要願意踏出第一步，其實每個人都有屬於自己的價值與力量。

洪子嬌:3.女力成長勇於突圍起航 堅持夢想不再畏懼向前共築女性自主精彩人生

王珞芩:3.女性的影響力體現在家庭、職場、社區等各個層面，例如作為家庭的穩定力量，或是社會議題的積極參與者。

黃羽晨:3.世界需要平衡，女人有許多潛力與可能，因為未受鼓勵而浪費了，這多可惜。

陳依妘:3.女性的價值在於她們能同時擁抱柔軟與堅毅。她們既能照顧他人，也能追求夢想，用愛與行動證明，平凡的生活也能活出非凡意義。

陳毓佩 3.女性的價值根植於對自我的肯定，透過探索與發揮自身潛能，勇敢追求夢想，不受性別刻板印象的限制她可能會懷疑、會迷失、會跌倒，但她從不讓這些成為停下的理由。她明白成長是一場與自己的對話，學會不為他人而活，學會把傷口變成翅膀。她的勇敢，不在於完美，而在於真實。

陳米樂 3. 女人最美的時候，是她知道自己想要成為誰的時候。她不再被別人的期待綁住，不再為了取悅世界而改變自己。她開始為夢想努力、為自己而活。她的美，來自靈魂的光；她的力量，來自懂得愛與自由並存。

李采軒 3.支持女權不只是為了女性，而是為了讓整個社會更公正、更包容，讓每個人都能自由發光。

蔡函蓓 3.能夠做到目標明確，方向正確，態度堅定

林于庭 3. 女人的力量，不只是溫柔與堅韌，更是敢於改變與實現。她以自信為筆，描繪屬於自己的篇章，讓世界看見多元而絢爛的女性人生。

李昀蓉 3. 女性的價值不該被侷限於社會賦予的角色，她們的思想、勇氣與溫柔同樣構築了世界的力量；唯有真正理解並尊重女性，讓她們自由發聲與選擇，平等與尊嚴才不會只是口號，而能成為現實。

洪欣微 3.當女性被看見、被尊重，社會才會更完整。平等讓世界多元，讓愛與理解並行

吳芸菁 3.提升自我能力，透過學習與努力展現實力與自信。

呂晨瑜 3.女性的價值，由自己定義不需要別人來評判自己的價值你自己就是最好的評判者只要你覺得自己有價值並且努力去實現自己的價值你就是獨一無二、不可替代的

黃品緹 3.女性最大的魅力就是向上的生命力和自由感，有做自己的勇氣和愛人都能力，願我們都能夠不被任何人影響節奏成為更好的自己。

王敏瑄 3.女性的成長是一段探索自我與勇敢前行 從依賴到獨立，從懷疑到自信，她在挫折中學會堅強，在溫柔中找到力量。每次選擇與改變，都是成長的標記。真正的成長，是學會愛自己，並勇敢活出自己的樣子。

劉家云 3.只要願意相信自己，就算再平凡也能走出屬於自己的精彩人生

蕭千鳳 3.這本書教會我，失敗不是丟臉，而是成功前必經的過程。

楊采寰 3.勇於行動與表達，用自己的影響力去改變世界、展現女性光彩。

黃穉安 3. 女性所持有的堅韌意志縱使是空白無存的畫布 她的人生卻依然是一支靈動的畫筆強大且穩定內核使其揮灑出斑駲色彩 她是你亦是我 更是遠方的每一位女性

方郁茹 3. 支持與尊重女性，打造平等與包容的環境，讓每個女性都能展現最真實的自我。

林歆樺 3.當女性懂得欣賞自己的價值，不再以他人的標準衡量自我，而是以夢想與熱情為方向前行，她就能在每一個選擇中，活出從容與光彩。

洪婕雯 3.真正的成長來自於勇敢面對害怕的事，而不是一直躲在安全圈裡。

蔡佳妤 3.在兼顧家庭與工作的壓力下仍持續提升能力，並以穩健態度承擔重要責任。透過長期投入與清晰決策，展現女性在多重角色中保持韌性與價值創造力，形成具深度與持續性的正向影響。

洪友梅 3.她不再等待被看見，而是主動發光。從爭取權利到擁抱自我，她讓世界明白——女性的存在，本身就是一種力量。

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

方珮曼 3.書中讓我明白，每個女生都有獨一無二的價值，不需要活成別人期待的樣子。

洪思蘋 3.每一位成長中的女性，都在用自己的故事重新定義「力量」的意義，用溫柔、智慧與勇氣，照亮前行的路。

許佳怡 3.女力的真諦，是在逆境中仍能微笑，在壓力中依舊選擇善良，不被世界框架限制，勇敢地成為自己生命的主角，並以行動啟發更多人找到力量。

吳偲綺 3.女力不是逞強，而是在困難時仍願意站起來，為夢想努力。

林筱函 3.這本書讓我知道，女生不一定只能走別人安排好的路，也可以為自己的人生做選擇。

下期討論題目：當呼吸化為空氣

下次會議主席：吳芸菁 導讀：黃穉安 紀錄：蔡函蓓

主席結論：希望大家也能繼續多多踴躍表達

老師講評：大家都準備得很好，表現得很棒。

老師建議：唯口語表達可以再加強。

## 家政二班級讀書會

指導老師：陳慧娟老師

114 學年一學期第二次

討論題目：當呼吸化為空氣

討論日期：114 年 10 月 20 日

主席：吳芸菁 導讀：黃寧安 紀錄：蔡函僖

主席報告：今天是第二次讀書會，請同學表達自己的感想與同學分享

導讀報告：請大家發表對這本書的看法

同學討論：

呂宸語 1.《當呼吸化為空氣》這本書就是保羅病中文字的集結。他以醫生和患者  
的雙重視角，思考生死，記錄人生，闡述醫者的職責和道義。

洪子柔 1.他面對死亡，仍選擇以醫者與作家的身份，書寫生命最後的篇章，讓我們看見面對終點的勇氣。

王珞芬 1.這個詞彙是一個象徵性的表達，代表著一個個體從充滿生命力到生命終  
結的過程，在文學上運用了呼吸與空氣的意象來傳達生命無常、死亡逼  
近的沉重感。

黃羽晨 1.人終將一死，但似乎得到死亡逼近時，我們才開始學習怎麼好好活著。  
面對未知與隨時可能降臨的人生終點。

陳依妘 1.生命的意義在於不斷體驗、學習與成長，從每一次的失敗與成功中，找

到屬於自己的方向，讓心靈變得更堅強與自由。

陳毓佩 1.書中傳達了「不知道何時會走到生命的盡頭，讓我們用最大的力量，完成這生命每一個精彩的瞬間」的觀點。許多讀者反思自己是否活得夠好，是否珍惜與家人相處的時光，並決定現在就開始為自己真正重要的事情而努力。

陳米樂 1.這本書讓我明白，生命不是理所當然的存在，而是值得每天珍惜的禮物。

李采軒 1.當呼吸化為空氣這本書讓我體會到，生命再脆弱也有它的重量，每一次呼吸都象徵著存在的意義與勇氣。

林于庭 1.人生充滿未知，我們能做的不是害怕，而是把握當下。

李昀蓉 1.作者以真誠而平靜的筆觸描寫自己面對死亡的歷程，讓我感受到人類在絕望中仍能展現堅強與尊嚴。

洪欣微 1.這本書以醫生的親身經歷描寫生命與死亡的交界，文字誠懇而深刻，讓人反思生命的意義與有限。

吳芸菁 1.這本書讓我深深感受到生命的脆弱，也提醒我現在所擁有的一切都很珍貴。原來「活著」本身，就是一件很幸福的事。

呂晨瑜 1.面對死亡，也能選擇活得有意義，從醫生變成病人，從拯救生命到面對自己的死亡。他沒有被恐懼吞沒，而是選擇用餘生完成書寫、迎接女兒誕生、活出意義。這提醒我們——生命長短不由己，但態度與選擇

在自己手中。

黃品緹 1.這是一本極度震撼心靈的生命之書，書中一字一句都是一個瀕臨死亡的誠實生命的深情告白。

王敏瑄 1.書中呈現他對生命的思考與反省 生命短暫而脆弱，唯有珍惜當下、愛與親情，勇敢追求真正重要的事，才能讓有限的生命更有意義。每一次呼吸都是禮物，每一刻的活著都值得感恩與珍惜。

劉家云 1.作者面對困難仍然選擇堅強，讓我學會什麼叫真正的勇敢。

蕭千鳳 1.有時候不是未來太遙遠，而是我們忽略了現在的重要。

楊采寰 1.作者從文學轉向醫學，最終在面對自身末期癌症時，反思了生命的意義不再是追求事業成就，而是心靈的平靜、愛與關係的重要性。

黃穎安 1.人類是生命體遵循自然法則 很遺憾的是 這些法則就包括一條 熵總是在增大的 生命是無常的 疾病 就是分子的順序打亂了 生命的基本要求新陳代謝 而死亡 就是新陳代謝的終止

方郁茹 1. 當呼吸化為空氣，生命的氣息不再局限於身體，融入大自然的空間中，成為每個存在不可或缺的元素。這種轉化象徵著生命的無形與永恆，讓我們在微妙的呼吸之間感受到與天地的深刻聯繫。空氣承載著我們的思想與情感，無聲無息地傳遞著生命的力量與智慧，彰顯出生命的脆弱與偉大同時並存。

林歆樺 1.當呼吸化為空氣的那一刻，我們才明白，原來生命最珍貴的並非長度，

而是能否在有限的時間裡，真誠地去愛、去被愛。

洪婕雯 1.當死亡不再只是故事的一部分，而成為親身的現實，他開始追問什麼才是「好好活著」，原來答案不在未來，而藏在當下每一次真實的心跳裡。

蔡佳妤 1.一名深知生命有限的醫師，仍選擇回到手術室履行責任，在面對死亡的同時堅持專業與倫理，以行動思考「如何在有限生命中維持價值與身份」。

洪友梅 1.全書傳達出「面對死亡，才能真正理解生命」的深意。當呼吸化為空氣的瞬間，留下的不只是遺憾，而是對生命最深的熱愛與思考。

方珮旻 1.這本書提醒我，不要等失去後才懂得珍惜。

洪思蘋 1.《當呼吸化為空氣》是一位神經外科醫師面對死亡時寫下的生命告白，他以理性的筆觸與詩意的靈魂，探問何謂「活著的價值」。

許佳怡 1.當我不再是醫生，而成為病人時，我才真正理解，醫療的目的不只是延長生命，而是讓生命在有限中保有尊嚴與意義。

吳偲綺 1.人不一定能掌控命運，但可以選擇用什麼態度去面對。

林筱函 1.生命的長短不是重點，活得有沒有意義才是關鍵。

呂宸語 2.透過這本書，我學會對身邊的人多一點關心與體貼。

洪子嬌 2.在病痛中，他沒有被絕望吞沒，而是用文字追問生命的價值，提醒人們要真實地活著。

王珞苓 2. 在生命的最後階段，作者不再追求外在成就，而是回歸到對生命本質的探索。他透過書寫尋找「什麼使人類生命有意義？」這個問題的答案，並提醒讀者生命的價值不在於功成名就，而在於活出真實的自己。

黃羽晨 2.一切生命都活在自己有限的陰影中，而我們總是意識到，庸常生活紛紛擾擾，我們從不停下來反思自己。但當生命的限制迫在眉睫時，人們才會幡然醒悟：除了用生命之光填滿這個陰影，別無選擇。這種內在的光明，我們稱之為——生命的意義。

陳依妘 2.愛與被愛讓生命充滿溫度，陪伴、關懷與感謝使我們明白存在的價值，也讓人生更有意義。

陳毓佩 2.書中也記錄了作者作為醫生的初心。他從一開始的文學追求，到後來認為只有成為醫生才能真正理解「生理 - 精神人」，並在確診後選擇回到崗位繼續救治病人，即使自己身患重病也依然堅守崗位。這份醫者仁心，以及在病痛中對生命的敬畏，深深感動了許多讀者。

陳米樂 2.就算身體不再完美，心依然可以選擇堅強。

蔡函蓓 2.劉俠曾說：「每個生命，不論老弱傷殘或是貧富貴賤，都是珍貴的！每個生命都有他特定的價值。」人生中難免會遇到一些不順遂的事情，但也不能因此頹廢、放棄，應該努力堅持，若是能再突破它影響他人，這也拓展了生命的價值。

林于庭 2.作者的故事讓我明白，堅持夢想也是一種對生命的尊重。

李昀蓉 2. 讀完這本書，我重新思考生命的意義，明白時間雖短暫，但我們仍能選擇以愛與熱情去活著。

洪欣微 2. 作者面對病痛與死亡的坦然態度，展現出對人性的溫柔與堅定，感動人心，令人敬佩。

吳芸菁 2. 作者在面對疾病時仍努力生活，讓我學會即使遇到困難，也不要輕易放棄希望。真正的勇敢，是明知道困難仍選擇前進。

呂晨瑜 2. 醫學能治病，卻不能解答生命的意義身為頂尖醫師的他，深知醫學的極限。疾病與死亡讓他重新思考：「活著」不只是生理上的運作，更是精神與心靈的存在。這讓讀者思考，醫療之外，人最終要尋找的，是「為什麼而活」。

黃品綽 2. 面對死亡保羅沒有頹喪、一蹶不振，而是以理性在最後時刻向生命、信仰、人性、愛情發出追問，明明是一本關於死的書，卻讓我明白了生和珍惜。

王敏瑄 2. 作者是一位優秀的醫生，卻在最精采的生命時刻被癌症奪去生命。他在面對死亡的過程中，反思了生命的意義與價值，描述病痛與死亡的恐懼，更呈現了他對醫者使命的堅持、對家人的深情以及對每個當下的珍惜。

劉家云 2. 失去並不可怕，可怕的是從來沒有好好珍惜。

蕭千鳳 2. 原來平凡的日子，其實是最珍貴的時光。

楊采寰 2.書中描繪了作者從病痛的恐懼、對未來的迷茫，到最後平靜地接受死

亡的過程，並在生命的最後時刻，寫下關於如何面對死亡的深刻體悟。

黃寧安 2. 我們有太多地方的相似之處 我們熱衷於探究生命的意義 我們在倫理

之外尋找生理、道德、文學和哲學的共通點 我們重視臨終關懷並聚焦

於生命本身

方郁茹 2. 每一次呼吸的瞬間，都是將生命的意志轉化為無形的空氣，流動在空

中，滋養著整個宇宙的生命系統。這個過程象徵著生命的無形延續與循

環，讓我們在看似平常的呼吸之中，體會到生命的深層意義與存在的價

值。空氣不僅是生存的必需，也代表著自由、清新與希望，提醒我們要

珍惜每一次呼吸的寶貴與每一份生命的奇蹟。

林歆樺 2.死亡並不可怕，可怕的是在活著的日子裡，忘了去感受微風、陽光與心

跳，那些最平凡卻最真實的呼吸時刻。

洪婕雯 2.他發現痛苦並非生命的對立面，而是存在的證明，唯有感受過失去才能

懂得擁抱，唯有看見終點才會珍惜旅途的光。

蔡佳妤 2.在病情惡化、身體逐漸失去能力時，透過寫作探問生命意義，誠實記錄

恐懼、痛苦與選擇，讓死亡不再只是終點，而成為反思人性與存在的重

要契機。

洪友梅 2.透過他的文字，我們學會珍惜每一刻的呼吸與感受。即使生命無常，也

能在有限的時間裡活得有尊嚴、有愛與信念。

方珮旻 2.這本書讓我開始反思，我是否真的有好好過每一天。

洪思蘋 2.在書中，作者保羅用醫者與病者雙重身分，誠實記錄從救人到被診斷為末期癌症的轉折，讓人看見人性最深的勇氣與脆弱。

許佳怡 2.我明白死亡無法被征服，但人可以在面對死亡的那一刻，選擇以清醒與愛去迎接它，讓恐懼化為理解。

吳偲綺 2.這本書讓我開始反思，我是否真的有好好過每一天。

林筱函 2.面對困境時仍保持希望，是一件非常不容易卻很偉大的事。

呂宸語 3.《當呼吸化為空氣》讓我明白，只要還在呼吸，就仍然擁有希望。

洪子嬌 3.當呼吸化為空氣，愛與思念仍存在，他留下的不只是故事，而是一種面對人生的力量。

王珞苓 3. 作者保羅罹癌末期仍直面死亡，並將其視為生命旅程的一部分。他從恐懼轉為接受，以「英雄主義」的精神在臨終前完成著作，展現了非凡的勇氣。

黃羽晨 3.我們都知道人生時間有限，終究會死這件事，隨著年歲的增長面對越來越多的死往，不管是至親還是陌生人，死亡永遠無法討價還價，這是個事實，也因如此，好好去愛、過得幸福、活在當下的意義，才那麼重要。

陳依妘 3.生命的長短並不重要，重要的是是否真誠地活出自己，勇敢追求夢想，讓每一天都成為值得回憶的篇章。

陳毓佩 3.作者離世後，由他的妻子露西執筆完成了書的最後一章。露西透過寫作，以另一種方式與保羅相聚，也讓他的生命透過文字得以延續，這是一種「送別之後，生命以另一種型態呈現」的告別與重聚。

陳米樂 3.當困難來臨時，逃避不能解決問題，勇敢才可以。

李采軒 3.讀完後我深刻感受到人生的有限，唯有熱愛生活、珍惜當下，才能在無常中找到屬於自己的永恆。

蔡函蓓 3.奧斯特洛夫斯基曾說：「人生最美好的，就是在你停止生存時，也還能以你所創造的一切為人民服務。」若你為這個世界留下了意義，就算生命終止了，仍然價值恆久流傳。

林于庭 3.這本書讓我學會，陪伴有時比任何事情都還重要。

李昀蓉 3.書中醫師與病人的雙重身分讓人動容，提醒我們珍惜當下，因為每一次呼吸都是生命最珍貴的禮物。

洪欣微 3.讀完後留下長久的餘韻，提醒我們珍惜當下、善待他人，在有限的生命裡活出最深的價值

吳芸菁 3.看完這本書，我開始更珍惜和家人朋友相處的時間，因為有些陪伴一旦錯過，就可能再也回不來。

呂晨瑜 3.面對失去，愛與理解才是最深的力量，妻子在病痛中和好、互相扶持，讓愛成為他最後的力量來源。書中也呈現家人之間的真情，提醒我們：在無法改變結局的時候，愛仍能讓生命完整。

黃品綽 3.《當呼吸化為空氣》這本書就是保羅病中文字的集結。他以醫生和患者  
的雙重視角，思考生死，記錄人生，闡述醫者的職責和道義。

王敏瑄 3.這本書深刻感受到生命的脆弱與短暫。面對死亡，才懂得珍惜親情與愛，  
勇敢追求真正重要的事。每一次呼吸都提醒我們活在當下，珍惜每分每  
秒。

劉家云 3.看完後，我更懂得對未來保持希望，而不是恐懼。

蕭千鳳 3.人生不一定能照著計畫走，但仍然可以走出屬於自己的意義。

楊采寰 3.作者強調在生命有限的時刻，每個人都應活得更有意義，擁抱親情、善  
待自己、為所愛之人創造價值。這也是他身為醫者的責任感與使命感，  
即使面對絕望，仍懷抱希望與敬畏之心。

黃穎安 3. 身心靈的和諧來自於對死亡的理解和對生命的真正熱愛 在生命的終  
極問題面前 只有內心的覺醒與安寧才能幫助我們走向真正的自由和寧  
靜

方郁茹 3.當呼吸化為空氣，我們感受到生命的微妙與無常。每一口氣都蘊含著希  
望與回憶，無論日常多麼平凡，卻都是存在的證明。在空氣中，我們找  
到自由，也感受到生命的脆弱與珍貴，從而更加珍惜當下的每一刻。

林歆樺 3.一名醫者看盡生死，終於領悟：醫術能救人的身體，卻救不了逝去的靈  
魂；唯有愛與理解，能讓呼吸延續於記憶中。

洪婕雯 3.他從治癒他人到學會理解自己，醫學讓他認識身體的脆弱，而愛讓他明

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

白靈魂的堅強。最終他以文字替代呼吸，讓生命繼續說話。

蔡佳妤 3.面對無法逆轉的病程，仍努力履行家庭角色，在極短時間內做出最重要的決定，以有限生命回應責任、愛與信念，展現人在終末階段仍能保持尊嚴與意志。

洪友梅 3.保羅在事業巔峰時罹患癌症，面對死亡仍以文字思索生命的意義。從醫者到病人的轉變，讓他更深刻體會生命的脆弱與珍貴。

方珮曼 3.生命的價值不在於成就多大，而在於是否真心活過。

洪思蘋 3.這本書不只是關於死亡的書，更是對「如何有意義地活」的沉思，它提醒我們珍惜當下，並以愛與理解回應生命的無常。

許佳怡 3.真正的生命意義，不在於活得多久，而在於你能否在脆弱中仍選擇愛、選擇創造、選擇成為自己想成為的人。

吳偲綺 3.這本書讓我更感謝現在能正常生活、讀書與呼吸的自己。

林筱函 3.作者在生死邊緣書寫生命意義，提醒我珍惜當下，在有限時間中活出價值與勇氣。

下期討論題目：蛤蟆先生去看心理師

下次會議主席：黃寧安

導讀：陳毓佩

紀錄：吳芸菁

老師講評： 大家都能如期做好，事先為讀書會的準備工作，讓我們的讀書會進行

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

越來越順利越來越好

老師建議：提升自己的正向特質，會吸引更多正向的人圍繞在你身邊，生活會充滿

更多的美好

## 家政二班級讀書會

指導老師：陳蓓青老師

114 學年－學期第三次

討論題目：蛤蟆先生去看心理師

討論日期：114 年 11 月 19 日

主席：黃廖安 導讀：陳毓佩 紀錄：吳芸菁

主席報告：今天是第三次讀書會，請大家多多發言。

導讀報告：請大家發表對這本書的看法

同學討論：

呂宸語 1.這本書讓我相信，理解自己是成長的開始。

洪子嬌 1.這本書讓我明白情緒需要被看見，逃避只會更累，面對才有機會改變自己。

王珞苓 1. 這本書適合所有對心理學有興趣，或正經歷人生低潮、猶豫是否要尋求心理協助的讀者，它被認為是一本非常好的心理諮商入門經典。

黃羽晨 1.這本書透過簡單的故事和人物，帶領讀者一步一步認識自己的情緒狀態，並了解這些情緒從何而來。

陳依妘 1.蛤蟆願意走進心理諮商室，是面對脆弱、願意改變的第一步。

陳毓佩 1.這本書讓我想起《被討厭的勇氣》，都採用對話式的寫作方法，透過角色之間的對話跟互動，帶我們認識背後的理論。像是《蛤蟆先生去看心

理師》就透過動物之間的對話，帶我們讀懂二十多個心理學專有名詞。

整個閱讀的過程，就好像是我們跟著蛤蟆先生一起接受了心理治療師的諮詢，在巧妙的對話安排之間，我們會逐漸理解自己的情緒來源，也會對心理諮詢有更深的認識。

陳米樂 1. 讀完故事，我最有感的是蛤蟆先生其實不是「任性」或「脾氣不好」，而是長期被忽略、被不理解，才讓他陷在情緒裡。他在心理師面前第一次被真正聽見，才慢慢找到出口。看完會覺得：很多時候我們不是做不好，而是需要有人好好聽我們說

李采軒 1. 這本書讓我感受到情緒其實不是問題，而是訊號。蛤蟆先生的轉變提醒我，只要願意理解自己，內心的沉重也能慢慢鬆動。

蔡函蓓 1. 最有意思的是，我覺得自己有一些狀況跟蛤蟆先生類似，像是「不會把憤怒表達出來」，而是「悶在心裡鬧彆扭」。

林于庭 1. 故事讓我明白，情緒低落不是軟弱，而是需要被理解的訊號。

李昀蓉 1. 蛤蟆先生在諮詢中，透過治療師蒼鷺的引導，逐步學會不再將自我價值建立在他人評價上，而是開始正視自己的情緒和真實需要。

洪欣微 1. 讀蛤蟆先生去看心理師時，我感受到情緒被溫柔對待的重要，也學會覺察自身需求。

吳芸菁 1. 透過蛤蟆先生的故事，我發現原來每個人心裡都有不安與煩惱，看心理師不是丟臉的事，而是為了更了解自己。

呂晨瑜 1.如果你為自己負責，就會認識到你對自己是有自主權的，因此你就知道，

自己有力量來改變處境，更重要的是，有力量改變你自己

王敏瑄 1.這本書展現情緒被理解後的力量。故事用溫柔方式帶出自我的認識、接納

脆弱與改變的勇氣，讓人學會更溫和地面對自己。

劉家云 1.透過蛤蟆的諮商旅程理解情緒學會面對自己慢慢成長並勇敢改變人生

蕭千鳳 1.心理師的傾聽，使蛤蟆學會正視內心，而不是逃避痛苦。

楊采寰 1. 蛤蟆先生原本只覺得自己「很悶、很不爽」，在心理師的引導下，才慢慢看懂：原來那些情緒背後都有原因，而不是「莫名其妙心情不好」。

黃穎安 1.蛤蟆的轉變提醒我，改變永遠不嫌晚，只要願意開始。

方郁茹 1. 蛤蟆先生走進心理師的辦公室，心中充滿期待與緊張。他曾經歷過許多困擾，憂慮、焦慮和孤獨讓他難以自處。希望通過專業的幫助，能够找到解決自己内心衝突的方法，重拾自信和快樂。

林歆樺 1.蛤蟆先生在心理師的引導下逐漸認識自己的情緒來源，從抗拒到願意分享，讓我理解理解自己是改變的第一步，也是改善人際與生活的重要能力。

洪婕雯 1.「沒有一種批評，比我們對自己的批評更重」書裡讓人最深刻的一點，是蛤蟆先生真正被擊倒的並不是外界，而是他心裡那個不停挑剔、否定自己的聲音。很多人其實都像他一樣，別人的一句話可能只是一點風吹，但自己心裡的那把刀卻能反覆地戳。這本書提醒了我們，自我批評往往

比任何外在評價更傷人，也更難察覺，當一個人願意對自己少一點苛責、多一點理解時，他就有機會從泥沼裡站起來，因為真正的改變，常常不是從別人對我們好開始，而是從自己願意放過自己開始。

蔡佳妤 1.在情緒低落與失控行為反覆出現後，主角透過心理晤談逐步理解自身的受害者心態，意識到長期依賴外界救援，使情緒無法真正被處理，由此踏出自我的覺察的第一步。

洪友梅 1.本書透過蛤蟆先生的情緒低潮，帶出人們在受挫、迷惘時常有的無力感。故事以溫柔幽默的方式，讓我們看見情緒背後的需求與脆弱。

方珮旻 1.書中對話溫柔卻深刻，讓人慢慢看見自我內在的傷痕。  
洪思蘋 1.這本書讓我重新思考，原來我們常把不開心藏在忙碌裡，以為只要撐著就好。可是當情緒被忽略太久，它就會用更痛的方式提醒我們，必須停下來看看自己。

許佳怡 1.這本書讓我們看到，情緒並不是問題本身，而是提醒內心正在受傷；理解自己的悲傷、憤怒或無力，是走向改變的第一步，而不是要把感受

吳偲綺 1.透過蛤蟆先生的治療過程，展示了心理治療如何幫助人釋放壓力並更清楚自己的需求。

林筱函 1.這本書以蛤蟆先生的故事為例，讓我們理解情緒管理的重要性，勇敢面對內心的痛苦和脆弱，才能獲得真正的成長。

呂宸語 2.蛤蟆學會表達感受，是走向成熟的重要一步

洪子媣 2.蛤蟆先生的轉變提醒我，每個人都有脆弱的一面，而理解自己是成長的

第一步。

王珞芩 2.這本書適合所有對心理學有興趣，或正經歷人生低潮、猶豫是否要尋求

心理協助的讀者，它被認為是一本非常好的心理諮詢入門經典。

黃羽晨 2.當你對情緒的感受越來越清晰時，你就能明白，它們並不是可有可無或

可以隨意忽略，因為情緒正是自我的核心。

陳依妘 1.這本書讓我理解，成長常伴隨不安與痛苦。

陳毓佩 2.讀這本書，就好像讓我們接受了一場簡單的心理諮詢過程。我們就好像

變成了書中主角蛤蟆先生，透過他的視角去和蒼鶻對談，這種對談不像

我想像中的可怕，反而帶有更多的「傾聽我們的想法」和「反問我們自

己看法」的過程。而且我覺得最有趣的是，我覺得自己有一些狀況跟

蛤蟆先生類似，像是「不會把憤怒表達出來」，而是「悶在心裡鬧彆扭」。

陳米樂 2.蛤蟆先生的成長很真實，不是一天就變好了。他從拒絕、抗拒、痛哭，

到慢慢學會整理情緒、看見自己的價值。這讓我覺得，改變不用急，只

要願意開始，就是前進。

李采軒 2.透過心理諮詢的對話，我看到「誠實面對自己」有多難也多重要。蛤蟆

先生一步步拆開防備的樣子，像極了每一個在成長中的我們。

蔡函蓓 2.透過他的視角去和蒼鶻對談，這種對談不像我想像中的可怕，反而帶有

更多的「傾聽我們的想法」和「反問我們自己看法」的過程

林于庭 2.透過諮商過程，蛤蟆逐漸為自己的人生負起責任

李昀蓉 2. 蛤蟆先生最終體認到，真正的改變不是一蹴可幾，而是透過緩慢的過程，從理解自己開始，即使是微小的改變，也能讓生活變得更輕鬆。

洪欣微 2.蛤蟆的改變讓我看到脆弱並非弱點，而是理解自己的入口，也提醒對情緒誠實面對。

吳芸菁 2.這本書用簡單的故事方式，讓我懂得情緒是可以被說出來的，不必一直壓抑在心裡，學會表達才能真正被理解。

呂晨瑜 2.與其等待被治癒，不如嘗試自救。生活中所有的痛苦，都源於我們內心的感受。而所有的治癒，也都只能靠自己來實現。

黃品緹 2.書中的心理治療對話不僅是對蛤蟆先生的救贖，也是對讀者的啟發。它教會我們如何面對自己的問題，如何勇敢的去尋求幫助，以及如何在困境中找到出路

王敏瑄 2.看完這本書我看到情緒被理解後的改變力量，也明白表達脆弱並不可怕，反而是走向成長的開始。

劉家云 2.閱讀這本書像被溫柔陪伴，讓人安心思考自己。

蕭千鳳 2.心理諮詢是一趟探索自我的旅程，而非立刻痊癒。

楊采寰 2. 他學到用「我訊息」說出感受，不再用生氣、暴躁去掩蓋真正的難過或害怕，關係也因此開始變好。

黃穎安 2.心理治療不是給答案，而是引導人自己找到方向。

方郁茹 2. 在心理師的引導下，蛤蟆先生逐漸敞開心扉，分享了自己過去的經歷和感受。他意識到，面對自己內心的脆弱並不是軟弱，而是一種勇敢的表現。這一過程讓他學會接納自己的情感。

林歆樺 2. 故事提醒我，壓抑久了的情緒會影響行為與心情，適時向他人求助並不可恥。只要願意坦誠面對，就能找到真正的支持與突破的力量。

洪婕雯 2. 「每個人都有能力變好，能幫你的人是你自己，也只有你自己」別人可以陪伴、傾聽，但最後點亮心裡那盞燈的，是自己的勇氣與選擇，成長不是被救，而是自己願意伸手，把自己從低谷扶起來。

蔡佳妤 2. 在探索成長經驗的過程中，逐漸看見早期家庭互動帶來的影響，包含過度順從、壓抑需求與逃避衝突。透過心理師的引導，開始重新學習表達情緒並建立更健康的人際界線。

洪友梅 2. 心理師蒼鶻的引導像一面鏡子，讓蛤蟆先生逐步理解自己的行為模式。閱讀過程中，我們也能反思自己是否曾被慣性思考困住，忽略真實的感受。

方珮旻 2. 蛤蟆的困境其實很真實，就像我們在人生中迷失時一樣。

洪思蘋 2. 蛤蟆在諮商中不斷問「為什麼是我？」直到他慢慢理解，情緒不是在指責他，而是在邀請他學習新的生活方式。當他願意改變想法，命運也不再只是無力的循環。

吳偲綺 2. 蛤蟆先生經歷自我反思，學會正視自己的情感和行為，讓人反思如何面

對內心的困惑。

林筱函 2.透過蛤蟆先生的諮商歷程，讓我學會正視情緒，理解心理治療對自我成長的力量。

呂宸語 3.書中角色雖是動物，卻反映出人類真實的心理狀態。

洪子嬌 3.心理諮詢不是軟弱，而是勇氣的展現；願意求助的人，其實都在變得更強大

王珞芬 3.我覺得很有收穫的一點是，作者並不是否認其他兩種狀態，而是提到：

「在成功人生裡，這三種狀態都是不可或缺的。」我們每個人都同時具備了三種自我狀態的能力，也必定會感受到其中的情緒。只是關鍵在於，我們自己可以選擇要待在那個狀態裡面多久，擁有自由切換狀態的能力。

黃羽晨 3.當你不需要依賴別人就可以滾動時，你才有能力跟別的圓一起滾動一起前進，而且你隨時想獨立旅行都可以，你們是自由且獨立不互相影響的。

陳依妘 3.蛤蟆的掙扎提醒我，要勇敢面對內心的恐懼。

陳毓佩 3.我認為《蛤蟆先生去看心理師》是一本值得空出時間，慢慢細讀的一本書。只有當我們真的進入蛤蟆先生的視角時，去閱讀的每一句話才會有更深刻的含意。因為那代表了是我們問的，也代表心理諮詢師回答的。

蛤蟆先生的身上有我們每個人的影子，我們都有可能在他身上找到跟我

們高度相似的部分。最後，摘錄書中讓我很收穫的對話金句和心得分享給大家。

陳米樂 3.故事讓我最暖的一點，是蛤蟆先生後來開始學會對自己好。他以前總逼自己、責怪自己，但透過談話，他知道了：照顧自己的感受不是自私，而是必要。看完也提醒我，生活再忙再累，都要記得對自己溫柔一點。

李采軒 3.這本書讓我明白，情緒不會突然好起來，但願意尋求支持本身就是勇氣。蛤蟆先生的旅程教我：改變不是劇烈翻轉，而是一次又一次的小前進。

蔡函蓓 3.「關愛型」的父母自我狀態，這種情況下我們會說：「我這麼做其實內心比你更痛」或「我這麼做是為了你好」。但是這種話在聽的人耳中，常常是充滿虛情假意。

林于庭 3.蛤蟆逐漸理解，情緒需要被看見，而不是被壓抑

李昀蓉 3.我們看到的自己，並不一定總是我們喜歡的樣子。從當下的你，變成你想成為的自己，必定要經歷行為和態度的轉變，需要付出艱辛的努力，需要勇氣和決心。

洪欣微 3.讀完後理解成長需時間與耐心，每一步都算前進，也願在關係裡練習表達真實自己。

吳芸菁 3.蛤蟆在諮詢的過程中慢慢成長，也讓我知道改變雖然不容易，但只要願意面對自己，就一定能變得更好。

呂晨瑜 3.所謂活得真實，就是真誠地回應當下的需求這能打破從童年延續而來的

因果循環，讓真實的自我擺脫過去經歷的束縛，在自由中成為真正的自己。

黃品綆 3.《蛤蟆先生去看心理醫生》不僅僅是一本書，它是一次心靈的旅行，一次自我發現的旅程。它讓我們了解，無論生活多麼艱難，總有希望在前方等待

王敏瑄 3.這本書讓我看到心理師的陪伴能帶來力量，也明白情緒困擾並不可怕，願意求助就是改變的開始第一步吧。

劉家云 3.故事告訴我，接受自己不完美也是一種勇敢。

蕭千鳳 3.這本書讓我重新思考什麼是真正的成熟

楊采寰 3. 蛤蟆在諮商過程中慢慢調整，發現只要願意開始理解自己，哪怕是很小的改變，也能讓生活變得輕鬆。

黃穎安 3.蛤蟆的改變源自誠實面對內心，而非他人期待

方郁茹 3. 經過多次的會談，蛤蟆先生深刻體會到，心理治療不僅是對問題的解答，更是自我發現與成長的旅程。他感受到內心的變化，逐漸找到生活的意義與方向，變得更加積極和自信。

林歆樺 3.看著蛤蟆先生的轉變，我感受到心理諮詢並不是神奇解方，而是一段陪伴與探索的旅程。透過反思，他學會更溫柔地看待自己，也學會重新出發。

洪婕雯 3.「你不必為自己的情緒感到羞恥，因為情緒是人類的一部分。」情緒並

不是錯，也不是要壓抑的東西。蛤蟆先生一開始總覺得難過、生氣是一種失敗，但書中提醒到，情緒是心裡的訊號，是在告訴人哪些地方累了、需要被看見。承認它、理解它，並不是軟弱，而是對自己最基本的誠實。這讓人明白，真正的成長，是學會不被情緒牽著走，而是先停下來傾聽自己。

蔡佳妤 3. 經過多次晤談後，主角理解改變需要自身承擔責任，不再依賴情緒爆發或躲避來面對問題。透過具體練習，如行為調整與情緒命名，逐漸恢復內在力量並重新掌控生活。

洪友梅 3. 故事提醒我們：改變並不是瞬間完成，而是透過一次次對話與自我覺察累積而成。蛤蟆先生的轉變象徵每個人在生活中都有機會重新理解自己。

方珮旻 3. 心理師的提問，幫助蛤蟆看清自己的選擇。

洪思蘋 3. 心理師用傾聽陪伴，而不是指導或批評。這讓蛤蟆明白，真正的支持不是替他做決定，而是幫助他看見自己能選擇。成長不是被推著走，而是自己願意踏出的那一步。

許佳怡 3. 心理師並沒有直接給答案，而是陪蛤蟆釐清困惑、重新看見自己的需求。原來真正的療癒，不是有人指導我們要變好，而是自己願意理解自己、選擇成長的那一刻。

吳偲綺 3. 書中強調心理治療的重要性，幫助讀者打破偏見，勇於尋求專業幫助。

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

林筱函 3.閱讀本書後，明白求助不是軟弱，而是勇敢面對內心，開始照顧心理健康的人生。

主席結論：同學們都很願意發表意見，希望能繼保持。

老師講評：這是一本值得細讀的書，同學都能掌握此書的精義，這的很棒。

老師建議：認知會改變態度，進而產生行為上的改變，希望接下來認落實在生活上，能對自己的情商成熟，心靈成長再往前邁進。

## 養殖二 班級讀書會

指導老師：黃聖翔 老師

114 學年 第一學期 第 1 次

討論題目：心的發現

討論日期：114 年 10 月 15 日

主席：謝宜恩

導讀：潘靜芯

紀錄：李穎昊

主席報告：今天是本學期第一次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：與其揣測，不如直接將問題提出來，這樣才不會造成無意義的誤會。

同學討論：

2 號：閱讀本書後，更理解情緒來源，學會傾聽內心真實感受。

3 號：作者文字溫柔，引導我認識自我，思考內心與生活的關係。

4 號：書中觀點讓我明白，面對情緒比逃避更能帶來成長。

5 號：透過案例說明，使我更容易覺察自己的心理狀態。

6 號：本書提醒我，了解內心是認識世界的重要起點。

8 號：閱讀後學會反思情緒，對自我認識有更深一層體會。

9 號：作者引導讀者觀察內心，讓我更能接納真實的自己。

10 號：書中內容貼近生活，使我重新看待情緒與壓力。

11 號：這本書幫助我學會安靜下來，聆聽內在聲音。

12 號：透過閱讀，我開始正視内心感受，不再輕易忽略。

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

13 號：作者的分享讓我明白，心靈成長需要時間與耐心。

14 號：本書讓我反思生活節奏，學習與自己的內心相處。

15 號：閱讀後更加了解自我情緒，對心理成長有所幫助。

主席結論：透過今天的分享，可以看出同學們對《心的發現》有深入閱讀與思考，

能從書中反省自我情緒、生活態度與内心成長。這不只是一次讀書心得交流，更是一次認識自己的過程。希望大家未來遇到困難時，能運用書中的觀念，學會傾聽內心、調整情緒，讓心靈更加成熟穩定。

老師講評：同學們的心得內容真誠且貼近生活，顯示出對書中理念的理解與內化能力。能從閱讀中反思自我情緒與行為，是非常難得的學習成果。希望大家能持續培養自我覺察的習慣，將書中的觀點運用在學習、人際與生活中，讓閱讀成為成長的力量。

下次會議主席：謝宜恩

導讀：潘靜芯

紀錄：李穎昊

## 養殖二 班級讀書會

指導老師：黃聖翔 老師

114 學年 第一學期 第 2 次

討論題目：關係黑洞

討論日期：114 年 11 月 19 日

主席：謝宜恩

導讀：潘靜芯

紀錄：李穎昊

主席報告：今天是本學期第二次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：與其揣測，不如直接將問題提出來，這樣才不會造成無意義的誤會。

同學討論：

2 號：本書讓我理解依附關係，反思自己在關係中的不安行為。

3 號：閱讀後發現，許多情緒其實源自過往未被滿足的需求。

4 號：作者分析深入，使我更清楚關係中逃避與依賴的原因。

5 號：書中案例貼近生活，讓我看見自己在人際互動的盲點。

6 號：這本書提醒我，健康關係需要界線與自我照顧。

8 號：閱讀後更能理解他人行為，不再只用情緒回應關係問題。

9 號：作者引導我正視內在恐懼，學習建立安全的情感連結。

10 號：本書讓我反思依賴模式，開始練習為自己負責。

11 號：內容溫和卻深刻，使我重新看待親密關係中的自己。

12 號：透過閱讀，我更清楚情緒勒索與界線模糊的影響。

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

13 號：作者的解析讓我理解，關係問題往往來自內心創傷。

14 號：本書幫助我學習自我安撫，減少對他人的過度依賴。

15 號：閱讀後更懂得珍惜健康關係，也願意改變舊有模式。

主席結論：從同學們的分享中可看出，大家對《關係黑洞》有深刻共鳴，並能反

思自身在人際與親密關係中的行為與情緒來源。這本書不只幫助我們

理解他人，也引導我們看見內在需求與界線的重要性。希望大家能將

書中觀念運用於生活，建立更健康的關係

老師講評：同學們的心得具體且真誠，能將書中理論與自身經驗連結，顯示良好

的理解與反思能力。能覺察情緒、理解關係模式，是心理成長的重要

一步。期許大家持續練習自我照顧與清楚表達，在人際關係中建立尊

重與安全感，讓閱讀成為改變的起點。

下次會議主席：謝宜恩

導讀：潘靜芯

紀錄：李穎昊

## 養殖二 班級讀書會

指導老師：黃聖翔 老師

114 學年 第一學期 第 3 次

討論題目：信任

討論日期：114 年 12 月 17 日

主席：謝宜恩

導讀：潘靜芯

紀錄：李穎昊

主席報告：今天是本學期第三次讀書會，請同學多多發言。

導讀報告：與其揣測，不如直接將問題提出來，這樣才不會造成無意義的誤會。

同學討論：

2 號：多重敘事視角交錯，讓我重新思考真相與權力的關係。

3 號：故事層層翻轉，使我質疑誰才是真正可信的敘述者。

4 號：閱讀過程不斷推翻原本認知，體會信任的脆弱本質。

5 號：作者透過文學結構，巧妙呈現金錢與人性的矛盾。

6 號：本書讓我明白，真相往往被立場與敘事所影響。

8 號：不同文本相互對照，讓故事更具深度與思辨性。

9 號：閱讀後開始反思，我平常相信的觀點是否片面。

10 號：小說形式新穎，使我更投入思考信任如何建立。

11 號：文字冷靜卻有力量，揭示權威背後的不確定性。

12 號：本書讓我理解，信任有時來自選擇而非事實。

## 114 學年度第一學期班級讀書會紀錄

---

13 號：層層敘述挑戰讀者判斷，閱讀過程充滿思考樂趣。

14 號：故事提醒我，歷史與真相常由強者書寫。

15 號：閱讀後更警覺資訊來源，學會保留思考空間。

主席結論：從同學的心得中可看出，大家都注意到《信任》在敘事結構上的巧思，

以及它對真相、權力與信任的探討。本書不僅是一則故事，更引導讀

者反思我們如何相信他人、文本與權威。希望大家在閱讀與生活中，

都能保持思辨能力，不輕易被單一觀點左右。

老師講評：同學們能掌握作品多重敘事的特色，並進一步思考信任與真相的關係，

展現成熟的閱讀理解能力。這本書提醒我們，文學不只是情節，更是

對世界的提問。期許大家未來閱讀時，能持續培養批判思考，從不同

角度理解文本與現實。