

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：資訊 113 乙

姓名：嚴盈盈

書籍：盧建彰，《會說故事，讓世界聽你的》，三采文化

推薦理由：

繼第七次集訓之後，我們迎來了盧建彰導演的專題講座，配合這次金質獎的主題——電影，導演為同學們帶來了一場相當切合人心且具有教育意義的演說。

導演在演講開頭播放了一支小廣告，要不是因為未刪剪掉最後廣告商的標誌，或者因為導演親口說出這是他拍的一支廣告，我差點以為那是什麼耐人尋味的微電影呢！由此可見，即使是以招攬顧客為主的廣告影片，只要有一個好故事，依舊能對大眾發揮深刻影響力，讓人不僅對商品產生好奇心，亦對題材產生共鳴或省思。

每部電影皆是以故事為基底出發，無論什麼題材，增添了些許有趣的人事時地物之描述，不僅僅對觀眾有莫大的吸引力，也讓電影多了說服力。盧建彰導演的《會說故事，讓世界聽你的》，英文標題為：「No Story, you' ll be Sorry」，導演在書中講述了許多親身經歷的故事。最初拿到這本書時，覺得它是給創意部門工作者的成長指南，想幫助廣告行銷工作者提升說故事的能力，好與其他業者競爭。然而，讀完才知道，這本書的寫作對象也包含了一般大眾，利用最實際的舉例，讓我們學習從日常生活中精彩自己的履歷表。

猶記得在講座中，盧導演以換算自己還能活多少天數作為開場，並將年輕人畢業後所賺之最低薪水 22k 和 65 歲長者過世前所剩的天數做比較：到底是新一代的偌大競爭壓力可怕？還是長者能活的天數那麼少可怕？從而告訴大家重視人生規劃的重要性。對此，我相當佩服建彰導演每日訓練自己體力的毅力，自律運動看似乏味，卻是鍛鍊大腦，使之激盪出無窮想像力的完美方法。盧導的生活經驗不免提醒著你我：在遭逢瓶頸之際，不妨挪動挪動我們的臀部，適當地擺動四肢。與其坐在書桌前絞盡腦汁，不如採取換個方式思考，順便消耗消耗卡路里，在最無聊的時刻，反而能突發奇想地想到一石二鳥的絕妙點子。

人生就像一場電影，端看我們如何去經營、活出自己的精采世界，有時，生活周遭的細微變化，都有機會成為那五彩繽紛日記本上的爆點故事，因此，學習如何說一個動人的故事，而不是跳針的長篇大論，便是一生中再重要不過的終身學習課題呢！

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：圖傳 114 甲

姓名：何宜珊

書籍：沙林潔，《麥田捕手》，麥田

推薦理由：

《麥田捕手》透過男主角荷頓在紐約荒誕度過的兩天一夜，呈現青少年對於成長的迷惘、好奇、接觸以及恐懼。荷頓對於這個「虛偽」的世界感到不滿也不屑，他只想要找到一個大家都不認識的地方，做一個簡單的加油員工作，並且擁有一棟簡單的小木屋，遠離這個充斥著虛假的世界。

在書中，幾乎每一頁，荷頓都在不停地抱怨、咒罵這個世界，他鄙視他的室友史只想和女孩發生性關係，而艾列克就是一個懦弱且自卑的人，但是荷頓依舊選擇善待他人。他厭惡學校，他認為學校中幾乎所有人都是偽善者，然而，這樣憤世嫉俗的荷頓依舊是善良的，他認為宗教是虛偽的，但見到修女募款時，又忍不住把自己不多的銅板都捐去。在流浪的日子中，荷頓曾經被流氓搶錢，召妓時又被妓女洗劫，雖然他只是單純地想找個傾談的對象。

在成長的過程中，荷頓對這個社會的骯髒感到厭惡、反感，然而，有光明的地方必有黑暗，有黑暗的地方必有光明，荷頓需要的是一個能夠領導他且了解他的人，若是在荷頓的人生中，有一個願意開導他的人，或許他就不會這麼厭世，也不會如此想要遠離世界。

《麥田捕手》是一本讀了之後令我欲罷不能，不斷想要看下去的書，想知道主角後來究竟發生了什麼事。《麥田捕手》窺探青少年對於世界黑暗卻真實的想法，是一本對我們啟發性很高，也值得我們細細閱讀，慢慢思考的書。推薦給你，希望你會喜歡。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：電子 114 甲

姓名：蘇彥宸

書籍：井上雄彥，《灌籃高手》，尖端

推薦理由：

《灌籃高手》是一部我在年紀還小的時候就閱讀過的作品，當時的我還看不太懂，直到長大後重看，才發現其中有很多有趣的情節和發人深省的內容，是一部值得一看再看的佳作。

故事主角是不良少年櫻木花道，他為了追求喜歡的女生赤木晴子而加入籃球隊，但櫻木花道是一個籃球門外漢，就連最基本的投籃動作都難以完成。為了博得晴子的芳心，在不斷苦練和參加各種比賽後，櫻木花道的籃球技術以可見的速度成長，並成為湘北高中籃球隊的固定先發，打算在全國大賽中稱霸全日本。

在《灌籃高手》這部作品中，我最喜歡看流川楓和櫻木花道鬥嘴的橋段，流川楓是一名籃球高手，在國中時就已小有名氣，升上高中後更是直接成為湘北高中籃球隊的王牌。兩人在劇情中是戰友亦是競爭對手，從選球衣號碼到場上的表現都在較量，但是在遇到真正的輸贏時刻時，不和的兩人卻會放下對彼此的成見攜手合作，一同拿下勝利，贏了之後又恢復平常的較勁狀態。

我從櫻木花道身上學到：如果確定了目標，那無論如何都要用最大程度的努力去完成，如果有目標卻不斷以各種理由拖延，我覺得這個目標對你來說就不是一個真正的理想，而是可有可無的事物。你可能並非真的想要，只是為了增添生活中的樂趣，或者是為了能跟親朋好友炫耀，那就喪失了最初訂立這個目標的意義。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：電子 114 乙

姓名：張子雲

書籍：角斯，《寶島搜神》，聯經

推薦理由：

台灣的民間信仰是一個具系統性且規模極大的信仰體系，人們常說「三步一小廟、五步一大廟」，或是說「台灣廟宇的密度已經超越便利商店了」，諸如此類的評論，無不顯示這塊土地上民間信仰的普及性。我們所熟悉的「三月瘋媽祖」、一年一度的「大甲媽遶境」，以及有著「粉紅超跑」之稱的白沙屯媽祖徒步南巡等活動，也都正面顯示了民間信仰體系對台人的重要性。上述還只是舉出媽祖信仰的例子，其他諸如艋舺青山王祭、新莊大拜拜、東港迎王祭典等，也都是極其重要的祭典文化。

《寶島搜神》正是蒐羅了台灣民間信仰以及正統佛、道教中眾神、諸佛菩薩的一本書籍。每個單元的開頭都有一面漫畫風格的神尊圖樣，讓讀者了解神尊造像，並加上一首詩來進行詮釋，而後，再從各方面解釋此位神祇的故事由來或是其神蹟，再從這位神祇身上延伸介紹台灣曾經發生過的歷史事件或社會現象。以彌勒佛（布袋尊）為例，本書就羅列其形象——「布袋和尚」的歷史，並道出台灣早期大家樂盛行年代，遍地神像的「落難神像」潮。

該書內容全面而且作畫精良，引用內容大多符合正確資訊（如《道藏》及《大正藏》等），從道教的上界天神玉皇上帝、一氣化三清的三清道祖、佛門教主釋迦釋尊、東土禪宗初祖菩提達摩大師，到日常所見的門神、灶君，乃至雷公、虎爺、十八王公等動物神，書中都有著簡單又完整的解說及介紹，非常建議對民間信仰有興趣的讀者來參閱這本書。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：電子 114 乙

姓名：張烜赫

書籍：張尤金，《大谷翔平》，奇光出版

推薦理由：

我本身有在打棒球，雖然不能說是因為大谷翔平而開啟打棒球的契機，但這位傳奇球星對我的啟發很深，比如：他的打擊姿勢。他那豪放的打擊姿勢，看似輕鬆揮棒，卻擁有無盡的力量，每次看他擊球，彷彿每一球都會被他轟到全壘打牆之外。

雖然大谷翔平不能被歸類為一個單純的平凡人，但與其說是天份造就他的現狀，不如說是因為他的努力。他在高中所做過的九宮格（曼陀羅計畫表）曾經被我的國中導師拿出來講過，用一個大目標去規劃小目標，再制定出方法來實現小目標，進而實現最終的大目標。

上述方法說來簡單但做起來卻並不簡單。首先，訂出大目標很簡單，接著小目標必須圍繞著大目標，這些都是完成大目標必須的條件。完成小目標的條件每項必須有 9 個，一樣要圍繞著小目標，這些方法可大可小，可以是必須持續的，也可以是完成一次就好的，但不變的是，每個小目標都得有 9 個方法去達成，也就是說，總共有 64 個項目要達成。64 個，這個數字看起來要完成就不簡單吧？大谷翔平花了好幾年的時間完成這些目標，這就是他努力的方式。

說到大谷翔平，有一件事不得不提，也就是幾乎可以說是為大谷翔平量身打造的「大谷翔平規則」——先發投手投完之後下場，依舊可以繼續擔任指定打擊。一個大聯盟都會為他改寫規則的選手，這是多麼厲害的事啊。如果你也對這位傳奇球員有興趣，歡迎來閱讀《大谷翔平：天才二刀流挑戰不可能的傳奇全紀錄》這本書。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：電子 114 乙

姓名：蔡亞勳

書籍：陳郁如，《仙靈傳奇 5：玉使》，親子天下

推薦理由：

《仙靈傳奇》是一系列的東方風格奇幻小說，作者為陳郁如，被人譽為東方的 J.K. 羅琳，她的作品大多都是以東方文化為主題，使用各種具有東方元素的招式、武器，角色也取較偏向東方的名字。

《仙靈傳奇 5：玉使》的內容接續同一系列前幾集的故事，講述一位家中經營玉石收購及評斷的國中女孩，因為年齡已達家族傳統的成年，所以傳承已久的傳家寶需交到她手上。這個家族的人到了成年的年紀會發展出獨有的特殊能力，而就在女孩對傳家寶施展她獨有的能力時，發現祖先竟然被她召喚出來了，接著，她的祖先就告訴她整個家族的歷史以及其他相關史料。

事發後，前幾集的其他主角們正在討論他們祖先的師父所收的徒弟的後代是誰的事，這時，女孩默默地承認他們所要找的人就是她，且真正的故事就從這裡開始，一連串의真相慢慢被拼湊起來，一行人也找到了他們要對抗的真正的敵人。從找神秘的卷軸到跟最終魔王對抗，作者將過程描寫得好像我就親臨現場一般，各種打鬥的細節刻畫和人物的情緒及表情，讓我感覺好像在看一部長達十小時的科幻片一般。

我最喜歡的章節是前段女孩在看祖先如何獲得全部的卷軸那裡，過程中，兒時的祖先顯現出他們的機智並取得卷軸，內容緊張刺激，無法預測他們的下一步，且顯露出他們面對危機時刻的冷靜沉著。十分推薦喜歡東方奇幻題材的讀者來看這部系列作品。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

白選書推薦文

班級：綜高 114 忠

姓名：劉朝金

書籍：詹姆斯·克利爾，《原子習慣》，方智

推薦理由：

在大多數情況之下，人們很難在很長一段時間內專注於一件事，其原因有許多，像：目標太高、想得太理想，導致無法堅持下去，而《原子習慣》這本書就是為了達成此事而出現的。

書裡有個重要觀念：每天進步 1%，一年後就能進步 3700%，簡單而言就是「循序漸進」，從微小的 1%開始改善，慢慢進步，慢慢地養成習慣，經過長時間而達到目標。養成習慣的方法，最重要的不是自制能力，而是你覺得這是你真的想做，真的要做，若能如此，我想你就差不多達成成功的一半。

當你知道要這麼做時，你就有個目標去實現了，你可以從小小的地方開始改善，像每天進行五分鐘的練習，或改造環境、提升裝備等等。千千萬萬別小看一個小小的舉動，要呈現出效果是需要時間的。我曾在演講中聽到：就像健身，如果你第一天結束，你會看到什麼都沒有；如果你第二天結束，你會看到什麼都沒有；但如果你一天接著一天，只要堅持住，有一天你會看到成果的。

一個好的習慣，不能立刻求成，它是一天天的努力換來的，因此，確認你的目標與練習很重要，這也是為什麼說「這是你真的想做，你就差不多達成成功的一半」，因你已有了方向，就只剩下實踐了。假如你真的沒方向，想想你想成為什麼，你不想成為什麼，最好經過夜以繼日地思考，確認怎樣的你是你所期望的。

而如何做到又是另一回事，《原子習慣》中介紹的四個習慣，很大程度上能幫助你完成目標，若你想知道這四個習慣是什麼，自己去好好看一遍此書，別忘記要持之以恆，以習慣去完成你所希望的目標。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：綜高 114 忠

姓名：詹喬羽

書籍：傅淞巖，《朕知道了》，八旗文化

推薦理由：

大多數的我們對雍正皇帝的印象，除了歷史課本之外，基本上來自於大陸製作的清朝古裝劇，像是前陣子再度紅起來的《後宮甄嬛傳》。以這部戲為例，雖然它確實是以雍正時期為背景，但是身為觀眾的我們其實根本就不能從劇情中真正地了解雍正皇帝，頂多能看到他在後宮被爭搶、懲罰做錯事的妃子、將他的情緒灑在他的妃子身上……等感情用事的虛構情節。

撇開這些，如果還想了解這位執政時長只有短短十三年的皇帝的話，我會向你們推薦《朕，知道了 雍正：被誤解的皇帝、被低估的王朝》一書。作者用文字帶領我進入雍正的世界，我看到雍正的形象變化被分為三個：閒人、暴君、改革者。讓我最有印象的是閒人，這個形象我覺得是來自於九子奪嫡時期，那時的雍正超級信佛教，同時也用信仰掩護他的野心，一個高明的手法。

我會選擇閱讀這本書的原因很簡單，因為它基本上是用旁觀者的角度來敘事，再加上引用了當年的史料，讓讀者可以用比較客觀的方式來看待雍正皇帝的一生。可是這本書也有缺點，第一、它引用的文言文很多，所以需要一些基礎的文言文知識才能流暢閱讀，這樣就會限制一些人群不能看或不想看；第二、書中人物關係好複雜，這對於記性不太好的人來說就很麻煩，有時候需要一直往前翻看，複習一下才能繼續閱讀下去。不過，瑕不掩瑜，還是不失為一本好書。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

白選書推薦文

班級：綜高 114 忠

姓名：陳昱伶

書籍：陳郁如，《仙靈傳奇 5：玉使》，親子天下

推薦理由：

我會選擇閱讀《玉使》這部小說，有很大一部分原因是陳郁如這位作家。我國小時就看過她的《修煉》系列，當時覺得意猶未盡，再去搜尋其它書籍時，就發現了這套《仙靈傳奇》系列，那時候才出了《詩魂》、《詞靈》而已，直到最近才完結。《仙靈傳奇》系列小說會融合一些古典文學的東西，比如說：詩、詞、畫甚至陶瓷之類……，就在我已經想不出陳郁如老師還有什麼東西可以寫的時候，竟然在書店裡看到新書，要不是因為時間不夠充裕，我應該當下就直接購買了。

不管是從情節或是整體塑造的宇宙觀來看，《玉使》這本奇幻小說都特別有渲染力，我閱讀的時候無法停下來，所以大約花了一個下午的時間一口氣讀完。當時我已經好久沒閱讀紙本書籍了，畢竟手機越來越發達，生活也越來越忙，尤其在疫情嚴峻的時代，電子產品日益興盛，導致我很久沒有坐下來好好閱讀，即便閱讀也很容易被外界的事物干擾，但是《玉使》這本小說又讓我回到國小那種在閱讀時不受外界事物所影響的情境。

小時候，只覺得這系列的書籍非常好看，長大後，我才發現作者在構築這本書裡的世界觀時，是想要與我們周遭的環境做連結，然後一步一步把讀者帶入情境裡。比如說：作者拿學校環境、玉器買賣甚至是同學之間的不愉快之類的元素做為寫作素材，就很能把讀者拉入當下的環境裡。雖然我閱讀的是文字，但好像是在看電影一般，可以做個旁觀者，去看出人物心裡的感受，我覺得這才是這本書的價值所在，讀了絕對不會後悔。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：圖傳 114 甲

姓名：吳悅齊

書籍：井上雄彥，《灌籃高手》，尖端

推薦理由：

《灌籃高手》的故事圍繞在搞笑、無厘頭、留著一頭紅髮的籃球天才——櫻木花道身上，講述他努力不懈的奮鬥精神。

故事的開始，櫻木花道在第 50 次告白中結束了國中三年，並因為心儀對象喜歡籃球隊員而開始討厭籃球。但是，櫻木升上湘北高中的第一天時，為了討好暗戀對象赤木晴子的歡心，對籃球零基礎的他加入了籃球隊。可惜，當時晴子喜歡著從國中就暗戀到現在的籃球明星流川楓，或許是因為這個原因，讓有潛力且不服輸的櫻木籃球技巧突飛猛進，從一個零基礎的隊員一路變身，最後成為隊內不可缺少的主力。

《灌籃高手》的主要內容，就在敘寫校內日常以及櫻木、教練及各個隊員比賽時的熱血故事，是一本我非常非常喜歡的書。小時候就在電視上看動畫，到最近出的電影我都有看，現在也會時常坐在圖書館溫習。

這套漫畫從畫風到對話、劇情、視角的分配都恰到好處，每個角色都有各自的特色，像是髮型和性格都是匹配的，從小時候的成長過程到家庭背景也都描寫得極其細膩，每個畫面、每個停頓點，包括每個視角都蘊含著各種意義。

書裡的劇情詼諧好笑，也有許多感人以及熱血的部份，每一篇章都能讓我的情緒高低起伏，即使只是在看著一張一張的紙翻過，但腦海裡也能串成畫面。同時，也因為我平時有在打籃球，所以在看的時候會很有共鳴感，但是裡面又帶著許多詼諧且各種出乎意料的劇情，是故又帶著些驚喜感。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：圖傳 114 甲

姓名：楊敏茜

書籍：顧爺，《不懂神話，就只能看裸體了啊》，原點

推薦理由：

《不懂神話，就只能看裸體了啊》是一本讓人驚喜連連的藝術書。作者用幽默風趣的語氣，將看似艱深的羅馬藝術與神話變得生動有趣，引領讀者走進一個充滿奇幻與啟發的世界。這本書的獨特之處在於它將藝術與人性、歷史和文化緊密結合。通過羅馬神話的故事，我們不僅可以欣賞藝術作品的美感，還能了解作品背後的哲理和意義。作者不怕觸碰一些敏感的主題，用平易近人的語言帶領我們探索人性的黑暗面和追求真理的渴望。

書中的插圖不僅美觀，還提供了更直觀的視覺體驗。這些圖片讓我們更容易理解藝術作品的技巧和細節，同時也增添了閱讀的樂趣。我特別喜歡作者在書中所傳達的一個觀點：藝術並不僅僅是裸體和色彩，它是一種表達和思考的方式。這本書將藝術從高高在上的神壇拉下來，讓它變得親近和可理解。它告訴我們，無論我們是否具備專業知識，每個人都有權享受和參與藝術。

通過閱讀這本書，我深深體會到藝術的力量和多樣性。它不僅能夠啟發我們的想像力和創造力，還能夠讓我們對世界有更深入的認識。這本書是一個引導我們進入藝術殿堂的指南，它讓我們用更開放和包容的態度去欣賞和解讀藝術作品。如果想逛美術館，這本書更是一個好幫手！顧爺告訴讀者如何在美術館中欣賞作品，怎麼辨認不同的風格和時期，讓欣賞作品時的腦袋不再空空如也。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

白選書推薦文

班級：圖傳 114 甲

姓名：張凱綸

書籍：井上雄彥，《灌籃高手》，尖端

推薦理由：

在動漫和運動的交錯世界中，有一部作品一直被譽為經典中的經典，籃球題材作品中的巔峰之作——《灌籃高手》。這部作品以熱血青春的故事情節和深刻的人物刻畫，深深地吸引了全球無數的粉絲，無論是籃球愛好者還是普通觀眾，都能在這部作品中找到樂趣和啟發。前陣子上映電影版，想必所有《灌籃高手》迷都為之瘋狂，包括我。無論是在漫畫、動畫還是電影，這個故事一直深深地觸動著人們的心靈。

這部作品最令人著迷的地方是它所展示的籃球場景，從比賽的激烈對抗到球員之間的默契配合，每一場籃球比賽都讓觀眾感受到緊張刺激，仿佛置身於球場上，與角色們一同感受籃球的激情與挑戰。畫師以精湛的技巧創作，各個角度都描繪得恰到好處，閱讀時有如在看動畫般，不禁為之驚嘆。

除了精彩的籃球比賽，這部作品也深入探討了許多人生價值觀和情感議題。每個角色都有自己的個性和背景故事，他們在籃球場上和生活中都面臨著各種挑戰和困難。觀眾們可以從中看到勇氣、友情、奮鬥、犧牲和成長的故事，這些角色的努力和奮鬥將激勵著觀眾們去追逐自己的夢想，並永不放棄。

總的來說，《灌籃高手》是一部極富魅力和啟發性的作品，它將觀眾帶入了一個充滿熱情和挑戰的籃球世界，同時探討了人生價值觀和情感議題。無論你是否是籃球愛好者，這部作品都值得你一看。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

白選書推薦文

班級：圖傳 114 甲

姓名：吳侑庭

書籍：尾巴，《我吃了那男孩一整年的早餐》，尖端

推薦理由：

這次我從金質獎閱讀書單中選擇的書是《我吃了那個男孩一整年的早餐》，當初為什麼會想要選這本書呢？我的原因非常簡單也非常巧合，那就是「剛好看到」。那時是金質獎的第一次集會，老師叫我們一人挑選一本書，我因為比較晚到，很多書都被挑完了，所以拿了一本看起來很像在寫日治時期歷史的書。想當然爾，我完全沒有看，一下課我就把書放回了書架上，也就是在這時，我看到了在旁邊書架上的這本書。

「嗯？這本書不是有拍成電影嗎？」我想，「好！是愛情小說欸，最近我很閒，來看看好了！」我心中這樣子想，於是就借了這本書回去。說到這裡，其實我會選擇這本書來閱讀還是蠻意外的，畢竟我其實是一個不喜歡看小說的人，看到一大串密密麻麻的文字就讓我備感焦慮。

這本書並沒有辜負我的期待，它是一本很甜的校園戀愛小說，重點是你讀到最後看到作者的〈後記〉還會發現，這本書竟然是真人真事改編！？這本書的書名寫了：「我吃了那個男孩一整年的早餐」，沒錯！女主角吃了一整年的免費早餐，而且還得到一個免費男友！？種種過於美好夢幻的事都讓人感到羨慕嫉妒恨啊！

順便說說我閱讀的歷程，我可以說是擠出了所有時間在看這本書啊，包括晚上躲在棉被看，而且我可以不誇張的說，故事最後男女主角的甜蜜畫面真的閃到關了燈的房間都整個亮起來了！還有管樂去比賽的時候我也在車上看，還被調侃是假文青……。我很推薦高中生來看看這本書，雖然如此夢幻的事情在現實中少之又少，但愛看愛情小說的你們，我很推薦這本書喔！

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：圖傳 114 甲

姓名：邱培睿

書籍：住野夜，《我想吃掉你的胰臟》，悅知

推薦理由：

初次在誠品書店的推薦書架上看到《我想吃掉你的胰臟》這個書名，除了覺得很吸睛外，書腰上寫的驚人銷售量、品質保證的本屋大賞，也讓我稍微翻閱一下。我發現，這個故事雖然沒有華麗的辭彙，但卻蘊含很深很深的情感，非常平易近人，讓人會忍不住一直想閱讀下去，算是一部相當貼近人心的小說，非常值得收藏，所以我絲毫沒有任何猶豫地就放入了購物籃當中結帳帶回家。回到家一口氣讀完後發現，原來以為是既定的結局，故事卻是意想不到的超展開。

故事由少女寫了一本叫做《共病文庫》的小冊子開始，讓未曾相識的少年突然被迫面對難以置信的困境。在面對未知或是變故的過程中，我們都跟故事裡平凡的同學一樣，從中獲得了面對未來的勇氣，也更明瞭自己在生命的重要性。只要活著就一定充滿希望，這是一本充滿隱喻的好書，除了引導生命的真諦，也很輕易地就誘發出你內心的共鳴。

試想：如果你的生命只剩下不到一年，你會打算用什麼方式度過餘生？有些人可能會選擇拼了命想要活下去，餘生不長，但想要充實僅有的時光，這就是女主角的寫照；相較之下，有些人健健康康，卻找不到活下去的理由，就像故事中的男主角。這兩種人的處境都值得同情，作者硬是把他們湊在一起，讓原本是平行線的二個人的人生因偶然而交疊在一起，擦撞出絢爛的火花，彷彿被命運牽引著，又被命運所捉弄，除了引起共鳴，更多的是對生命的省思。

永遠別忘了，命運它自始至終都是掌握在自己的手中。我很喜歡書中的某一句對話：「每個人一天的價值都是相同的。」沒有人知道自己什麼時候會死亡，所以，珍惜每一天吧！

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：圖傳 114 甲

姓名：林育安

書籍：謝哲青，《早知道就待在家》，皇冠文化

推薦理由：

《早知道就待在家》這本書不僅僅是在說作者的旅行經驗，也是在說他的人生態度。對作者謝哲青來說，「旅行」這兩個字本身就意味著選擇折磨、辛勞等多重涵義，誰說一定要出門才算是旅行？只要不斷地移動，不管是肉體上或者精神上，都算是旅行，都算是每個人在探索自己存在於這個世界上的意義。

書裡記錄了許多旅行中遇到的趣事，還附上照片。最讓我印象深刻的是作者有次被邀請到大陸去拍攝廣告，因大陸那邊的用語和台灣有百分之七的差異，所以他被要求先把想要講的話寫出來再開拍。又因為每個地區的語調都不太一樣，所以在錄製的過程中，作者經常被打斷，被製片要求語調需要壓低，語法不要太民國化，咬字再清楚一點……，錄製過程中十分辛苦，還一度非常挫折。

拍攝結束後，作者被製片人邀請一起去吃飯，他才知道製片人一直認為台灣人都是那種政治偏激、喜歡搞台獨的個性，他也才知道，對方在製片廠中對作者那麼不禮貌，全都出自於對於台灣人的主觀想法。雖然書裡還有其他小故事，但這篇還是最觸動我的心，因為我常常受到主觀想法影響，對沒有交流過的人直接貼了標籤，導致我在沒有瞭解他人的情況下，就改變了對他人的態度。所以，我學到不能因為對他人的第一觀感不好就對他態度不好，或許只是因為沒有深入瞭解對方而已。

總的來說，「有些事你現在不必問，有些事你永遠不必等」，是對作者來說很重要的一段話。作者經過多年的旅行才了解到，自己永遠是「君問歸期未有期」的異鄉人，即使折返回到起點，依舊繼續流浪，這是這本書的核心精神。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：圖傳 114 甲

姓名：張苑庭

書籍：郝明義，《越讀者》，網路與書

推薦理由：

你常閱讀嗎？不論書籍的類型：教科書、散文、論文、雜誌或者是小說。這是一個問題，也是我對於此書的理解，在不同類型的書籍中有著各種不同的養分，而廣泛閱讀吸收不一樣的養分，這就是我所理解的「越讀」。作者郝明義在《越讀者》中從自身經歷、實際的新聞事件等不同面向提出了他對於閱讀的理解，一個他想要帶給我們的「閱讀」。

在閱讀此書之前，我通常只會讀自己喜歡的書，在此範圍之外的一律不看，原因是覺得自己不會感興趣、覺得這類的書不會有趣，便先入為主的為書貼上了標籤。在閱讀此書後，我發現，為書貼上標籤，是一件侷限了自己視野的事，那些被貼上「不有趣」標籤的書，也都是作者以自身經歷為發想創造出來的，一個從未見過的生活，怎麼會不有趣呢？

放廣範圍讀書，不要只讀學校要求的教科書，不要被自己設的範圍侷限，跳脫閱讀舒適圈，多讀各式各樣的課外書，吸收書中的知識，來增加自己的閱歷，這便是我所理解的「閱讀」。

另外，我很喜歡此書的分享方式，作者會從他的生活中舉出實例：與朋友的對談、實際的新聞等，再結合不同的註記來科普知識，讓我們在了解閱讀的同時，讀進更多廣泛的知識，同時不會感到枯燥，編輯更結合了放置在文字之間的小漫畫，讓整本書更加生動不乏味。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

白選書推薦文

班級：圖傳 114 甲

姓名：郭文聞

書籍：布蘭登·山德森，《迷霧之子》，城邦

推薦理由：

《迷霧之子》是布蘭登·山德森的科幻小說，作者對人物的形象與個性描述得十分細膩，各個角色性格鮮明，甚至連打鬥場面也都描述得十分生動。因為是架空宇宙的小說，作者會慢慢引導讀者進入這個世界的設定，閱讀時不會感覺突然被塞一大堆東西，導致理解困難。

整個故事有三部曲加上一本番外篇。故事發生在作者創造出的架空宇宙中的一個星球裡面，這個世界存在三大金屬技藝，而故事裡面的統治者——曾經的英雄統御主，他採取高壓手段奴役人民，因此，有一個鎔金術師團體企圖推翻統御者。

首部曲的主要內容在說女主角紋從小被盜賊集團收養，在一次盜竊失敗被滅團後，一名鎔金術異能的盜賊首領凱西爾看上女主角，並救下她，拉入自己的團隊。在凱西爾的指導下，紋慢慢熟悉鎔金術以及成為迷霧之子的本領。

全書講述主角的成長，從小被背叛的她原本不信任任何人，只信任自己，到凱西爾出現，她才開始學會去信任其他人。讀著這個故事，我們跟著紋一起在盜賊團體中成長、一起規劃推翻統御者的計畫、一起經歷各種對抗統御主勢力的打鬥片段、一起面臨凱西爾被統御主殺死，司卡憤而起義的悲壯，這才明瞭凱西爾偽裝計畫下的用意和誠心。

凱西爾其實將紋當作女兒看待，凱西爾的死讓被統御者奴役千年的人民有了希望，重建了被奴役人民的尊嚴與信心，並且團結眾人革命。作者時常會埋一些伏筆在故事中，看到後面的時候會突然想到，原來在之前就已經有所鋪陳，這也是閱讀時的樂趣之一。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

白選書推薦文

班級：圖傳 114 甲

姓名：陳嘉妘

書籍：尾巴，《我吃了那男孩一整年的早餐》，尖端

推薦理由：

《我吃了那男孩一整年的早餐》是從 Dcard 的一篇小小文章衍生出的小說，後來也拍成電影。全書用各種「早餐」貫串，從鐵板麵到吉他社社長請的奶茶，引出本書的主題——因為女配角不吃而由女主角代理吃下的「追求者所贈送的早餐」，即使是學長代墊五元的福利社蘋果麵包，無一不是在為後面劇情埋藏伏筆。

女主角因為受不了良心的譴責，跑去找學長自首，這一幕成為本書我印象最深的地方。不管在哪個階段，女主角永遠有滿滿的內心戲，看得我是爆笑連連。而學長也早就知道早餐都是女主角在吃的，且男主角十分著迷於女主角吃東西的表情（好像變態啊喂），還會揣摩女主角喜歡吃什麼、女主角身體不適還幫她把冰奶茶換成溫的（好啦！學長其實很暖）。也因為是另作改編而來的，整本小說十分淺顯易懂，描述的畫面貼近真實生活，讓人有種身處在同一個世界的錯覺。加上作者似乎擅長男女情愛方面的寫作，我在翻閱小說時總是會在不經意間露出姨母笑，一想到中間零碎的片段，療癒的氣氛能抵擋好幾天的衰運。

因為看了這本小說，我又回去把 Dcard 上的原文從頭到尾透透徹徹地再看了一遍，不管是以男主角為視角的陳述方式，抑或是描寫女主角內心的轟轟烈烈，都深刻地烙印在我的腦海中，真的有夠好看啊！感受男女主角彼此小心翼翼的互動進攻，甜甜蜜蜜的粉紅泡泡多到從虛擬世界中溢至我身處的世界，浸漬了我整個心頭。救命，原文真的超讚！

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：圖傳 114 甲

姓名：林昀澄

書籍：陳凌，《我們都要好好的》，小貓流

推薦理由：

在金質獎書單上看到《我們都要好好的：無人知曉的獸醫現場》這本書時就很感興趣，因為家中有養狗狗，我一直覺得「獸醫」是個很厲害又很偉大的職業，讀完這本書之後，我發現獸醫師原來是個心理壓力很大的職業，據說自殺率是一般人的兩三倍。

在這個行業中，會遇到很多奇聞軼事，不管是飼主，還是動物的病症，像是裡面提到的「寵物溝通師」，很多飼主都會聽從寵物溝通師的說法，接下來做出的行為常常讓獸醫百思不得其解。甚至，在獸醫這個行業裡，會因為性別不同，而受到飼主的不同對待，女性常常被當成櫃檯小姐或助理看待，就是被投以「不信任」的眼光。但我覺得，性別並不是決定人的醫療技術或是能力的標準，女生反而會更細心地去觀察寵物的小反應或是心情。我帶狗狗去看獸醫時，總覺得女獸醫比男獸醫多了一份細心和溫柔，當然，並不是男獸醫都不細心和溫柔，只是相對比較之下，女獸醫的特質更明顯。

書裡提到的「安樂死」也讓我很有感觸。有些飼主只是因為寵物身上長了東西，或是不願花龐大的金錢治療疾病，就輕易說出要幫牠們安樂死。但我覺得，寵物和人是一樣的，只是壽命長短不一樣，不會有人因為自己的身體裡長了個小腫瘤就想接受安樂死，結束生命吧？寵物們只是不會說話，並不代表飼主們可以輕易地用一句話結束牠的生命。我覺得，合理可以施行安樂死的情況是：寵物罹患很難治癒的疾病，並且有可能復發或是擴散，且寵物已經不能走動，又有失禁的現象，這種狀況下，還勉強維持生命，那對牠們來說才是痛苦的。在這種情況下接受安樂死，對寵物而言不是隨意結束牠的生命，而是讓牠不要痛苦那麼久。

因為我家裡有養狗狗，所以在看這本書的時候，有很多感觸。有養寵物的人都很適合閱讀這本書，而且會對其內容感到很有興趣。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：圖傳 114 甲

姓名：楊子韻

書籍：住野夜，《我想吃掉你的胰臟》，悅知

推薦理由：

《我想吃掉你的胰臟》講述一對少女和少年的故事。在那一天，他撿到了她落下的筆記——《共病文庫》，裡面寫到筆記的主人得了胰臟疾病，而且活不久了，在她趕來找筆記時，她看到他正在翻閱自己的筆記，於是，她將自己的病情說了出來。在看到 he 毫無興趣的反應後，她開始對他起了興趣，她約他一起逛街、一起去點心店吃東西、一起玩遊戲、一起旅行，班上同學對於他們一起活動感到不理解，許多人猜測他們在交往，但他們並沒有在交往，兩人既不是戀人，也不是朋友，他們以一種微妙的關係連結在一起——「我想吃掉你的胰臟」。

因為他們的選擇，沒有關係的兩人有了交集，不擅長與人互動的他因為遇見了她、與她一起經歷了很多事，開始和班上的同學說話；在她感到痛苦時，他的出現讓她放心，因為他帶給了她「平常」的生活，讓她覺得自己不再那麼難受。然而，她在出院的那天，被歹徒刺死了，不是死於疾病。在葬禮過後，他去找《共病文庫》，發現她留下的遺書，她說到兩人的相處帶給她多大的改變，並且說到從以前開始就一直注意著他，在瞭解他以後，她想成為和他一樣的人；其實他也一樣，想成為如同她一般認可別人、被人認可、愛著別人、被人愛著的人。在最後，他將特別的她記在心裡，然後向前邁出了與某人成為朋友的第一步。

整本書對於內心感受描寫得很細膩，看起來樂觀的她其實害怕著死亡，而在與唯一知道她病情的他相處後，她感到被拯救，即便她最後並不是死於疾病，但她留下的改變沒有消失，他們依舊記著她。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

白選書推薦文

班級：製圖 113 甲

姓名：黃安妮

書籍：林長揚，《懶人圖解簡報術》，電腦人文化

推薦理由：

我是一個很喜歡製作簡報的人，但總會因為希望能夠更完整地傳達自己所想表達的事物而將內容複雜化，反而使得聽眾無法理解我要表達的意思。這個問題使我苦惱了很久，直到我閱讀了《懶人圖解簡報術》，這本書所介紹的技巧可以馬上上手，作者也會解釋原理，利用人類生理與心理上的共通點，針對簡報形式做一些更改，就可以將自己的意思傳達得更清楚。

影響我最深的是其中一句話：「要以觀眾已具備的知識去解釋他們不理解的事物」，我開始審視自己簡報中的用詞是否太過於「專業」，發現這個問題後，我在書中尋找答案去解決問題。書中所說的一個技巧是利用扁平化圖示去輔助解釋文字，因為相較於文字，人們更喜歡看圖，所以必須選用「正確適當」的圖，否則會弄巧成拙。

小時候常常好奇那些懶人包是如何被製作出來的，原以為會像我學習專業科目那樣艱難，但當我照書上的方法實際操作時，我發現並沒有我所想的如此艱深難懂，因為作者是用我們現有的基礎知識去解釋懶人包簡報的製作方法跟原理。我除了在書中學習到製作懶人包的技巧之外，我還學到學習所有事物都需要「做了」才算真正的理解，因為在應用的過程中會遇到困難，從而會去翻閱書籍尋找解決方法，在翻閱過程中就可以進一步咀嚼文字，加深對方法的記憶並成為可以活用的利器。

透過整合我從這本書得到的收穫，我得到一個核心概念就是：「實踐」，實踐除了可以主動地了解背後的原理，還可以得到一些意想不到的發現。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

白選書推薦文

班級：綜高 114 忠

姓名：邱元亨

書籍：布蘭登·山德森，《迷霧之子》，城邦

推薦理由：

兩名天賦異稟、身負使命的街頭小人物，即將編織一場前所未有的騙局，進行一項絕不可能成功的計畫，只為了獲得最糟糕的代價——勝利。

布蘭登·山德森是我最喜歡的作家，在他所有的作品中，《迷霧之子》更是有一種魅力，只要翻開書，在還沒看完之前都不想闔上，緊湊快速的節奏、複雜交錯的劇情、預想不到的發展，讓我驚呼連連，這就是布蘭登·山德森的魅力。

在《迷霧之子》中，凱西爾和紋創建了一個組織，要推翻殘暴的統治者——統御主。在凱西爾的教導之下，身為迷霧之子的紋，逐漸掌握了所有熔金術能力，這是一種吃下金屬後，讓金屬在體內「燃燒」，以取得力量的魔法。在那個經濟非常不景氣的時代，這樣的訓練非常不容易，但在凱西爾的努力下，還是成功地將紋教導成最強大的熔金術師，且逐漸找到一群志同道合的夥伴。

在大家一路過關斬將，好不容易到統御主面前時，凱西爾卻被秒殺，那時我讀到這裡，整個人嚇到跳起來，我從來沒有想到主角之一居然會死在這裡，但是，這本書的作者，是那個布蘭登·山德森，當你認為不可能的時候，他就會再給你更大的驚喜。後來，紋等人好不容易擊敗統御主，要前往昇華之井釋放善良的神——存在的時候，發現那裡關的居然是邪惡的神——毀滅，而存在早已死亡。原來，統御主雖然殘暴，但他也保護了世界免於毀滅，最後，紋藉由迷霧的力量，幻化成存在，並和毀滅同歸於盡。

我只能說，一個厲害的作者，絕對不會讓你猜到劇情的發展，像最後，有誰猜得到主角全死了，當初一起以打敗統御主為目標的兩人，最後居然還打敗了邪神，我只能說，我真的很佩服作者，實在太厲害了。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

白選書推薦文

班級：資訊 113 甲

姓名：張雅瑄

書籍：布蘭登·山德森，《迷霧之子》，城邦

推薦理由：

風靡全球，暢銷十萬冊的奇幻三部曲《迷霧之子》，作者布蘭登·山德森（Brandon Sanderson）為奇幻小說大師羅伯特·喬丹指定接班人，且獲得美國最大邦諾連鎖書店頭號選書作者、亞馬遜讀者評鑑最高票作者等殊榮，他在青少年時期就成為熱情的奇幻小說讀者，也曾在高中畢業之後錄取生物化學系。「魔法，是因為世界的未知。」他曾經說過自己對科學的熱愛未曾稍減，也明確表示科學就是對這世界的探索，而探索的過程，就是魔法。

《迷霧之子》為史詩奇幻的長篇小說系列作品，其世界觀與架構建立在作者所創造之更大的系列——寰宇系列中。本書故事大致講述在最後帝國之中，統御主高壓統治，平民成為奴隸，而主角一行人將發起一場前所未有的計畫，只為了勝利及挑戰統御主的統治。

在本書中，讓我印象深刻的有兩點，第一、有別於大部分小說所秉持的正義必定戰勝邪惡的經典情節，善惡決戰中不再是英雄獲勝，世界由暴君的萬世帝國永遠統治著，當時看到時讓我著實驚訝了一把，內心忍不住地驚嘆著作者非凡的腦洞和大膽的劇情描寫。第二、英雄打倒惡神後的勝利卻是最糟糕的代價，民主自由和平等都比不上獨裁暴虐的穩定溫飽，看到這裡，讓我內心受到深深的震撼，它大大挑戰了我們對於價值觀和社會體制的常見看法。

在故事中的極端環境之下，作者引領讀者思考自由、平等和民主是否總是最重要的價值，有沒有存在著更為優先的情況和事物。看完《迷霧之子》以後，真的會令人上癮，想要一讀再讀，也使人回味無窮，無論是情感深度、角色塑造或思想探討，這部作品都達到了極高的水準！

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：製圖 113 乙

姓名：黃楷甯

書籍：金知慧，《善良的歧視主義者》，臺灣東販

推薦理由：

「我們都善良，我們也歧視。」這是書籍封面上寫的幾個大字。在這次的金質獎指定書單裡，我選了《善良的歧視主義者》這本書來閱讀，善良和歧視，這兩個衝突的詞彙怎麼會放在一起使用呢？我當時抱著這樣的困惑，由此產生了好奇而選了這本書。

書的開頭就先舉了一個例子，是發生在作者身上的一個小故事，與「選擇障礙」這個詞彙有關。作者參與一個關於「嫌惡詞彙」的討論會，當時作者陳述著「這樣也做不好、那樣也做不好」的情況，於是用了「選擇障礙」這個詞彙，卻不經意地讓在場的身心障礙人士感受到被歧視。在日常生活中，我們很習慣使用含有「障礙」等貶抑意味的用詞，並表示且認定當任何東西被套上「障礙」一詞，即意味著「不足」、「劣等」，而這樣的觀念導致身心障礙人士也將被視作劣等、不足的存在。

看完這個例子後的我大為震驚，因為在日常生活中，我對很多事情猶豫不決，就連簡單的買瓶飲料也是，如果時間不急，就會在琳瑯滿目的飲料櫃前站上十幾二十分鐘，「選擇障礙」一詞可以說是時常被掛在嘴邊，從沒想過，就算我毫無惡意，這樣無心且消遣自己的一句話，卻可能在無意間給別人帶來被歧視之感。

我們都知道每個人是獨立且不同的個體，對一個人的認識要透過日常頻繁的互動和接觸才能了解，但往往我們更傾向於在一開始就幫人分類，從外在觀感、他人評價、偶然瞥見的舉動等，迅速建立起印象、貼上標籤、下個定義。這會讓我們的大腦更加輕鬆，且更容易記得一個人，但很多時候，這會讓我們不自覺地「歧視」他人。

我們可以憑藉刻板印象快速地判斷他人，像是在街上看到有人穿裙子，我就會下意識地覺得對方是女孩子，但當他回過頭，面貌居然是一位男士時，我會感到驚嘆。這樣一個時常發生且大家都有可能遇到過的事件，其實都帶有著歧視。我們很容易沒有意識到刻板印象的存在，而時常將此當作依據去判斷事物，將「個人觀點」變為「世界該有的樣子」。

我在班上有一位很要好的男性朋友，他因為有想要的髮型，所以把頭髮留長，在畢業旅行的時候，幾個女孩子在房間裡面聊天，聊到我這位朋友的時候，女孩子們紛紛提出自己的疑問，而最多人提的就是：「他是不是同性戀？」這讓我感到無比驚訝，因為和那位友人相處時，他完全沒有展現出可能是同性戀的氣質，所以我完全沒有這種疑問，但女同學們卻因為見他頭髮留長就有了這樣的猜疑，這就是我們的大腦在分類依據中「男生就應該留短髮」的刻板印象。而深思後更讓我驚訝的是，那我所謂的「可能是同性戀的氣質」又是什麼呢？發現不論是他人還是自己，在這些想法中都不自覺地出現了歧視行為。

本書提到非常多例子，讓我們更了解帶有善意的歧視是什麼意思、會帶來什麼樣子的結果，用他方的角度讓我們能更好地進行理解與剖析。作者有很多讓人耳目一新的觀點，是我們平常不會去注意到的，在我們去省思待人和思考的方式時可以作參考，我認為這本書非常值得一看。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：機械 113 甲

姓名：祁時飛

書籍：顧爺，《不懂神話，就只能看裸體了啊》，原點

推薦理由：

在當初會選讀《不懂神話，就只能看裸體了啊！》這本書，是因為書名實在是太引人矚目了。神話耶！裸體耶！怎麼能不看？於是我毫不猶豫地選了這本書。翻開後才知道，能包含這兩個元素的題材，也就只有希臘神話了。

在這本書中，作者用幽默的口吻將希臘神話展露在讀者面前，各種複雜荒謬的關係以及歷史典故，讀完都能輕鬆掌握。例如：傳說中的「潘朵拉之盒」到底是什麼？潘朵拉又是誰？〈維納斯的誕生〉那副幅畫中，維納斯為何要站

在貝殼上？如果維納斯是愛神，那愛神阿芙蘿黛蒂又是誰？

在看完書後才知道，原來潘朵拉就是世界上第一個女生；潘朵拉之盒則是諸神怕人類太聰明，而送給潘朵拉的一個充滿災難和希望的盒子，還千叮嚀萬交代不能打開。但沒辦法，這種交代絕對不能做的事情就代表一定會發生，於是，潘朵拉將盒子打開了，把各種苦難散播於人間，她連忙將盒子關起來，卻將希望留在了裡面。這故事告訴我們：「不聽老人言，吃虧在眼前。」

至於〈維納斯的誕生〉中有什麼精彩的故事呢？就等你自己翻開書來看啦！畢竟如果我在這裡都講完了，大家也就不用看書了。

總之，諸多關於希臘神話的有趣小知識在書裡是應有盡有，最後還附上十二星座介紹。如果你喜歡看各種星座文章，或是常常會看星座學算命，千萬不可錯過這本書，說不定，你的這些有趣神話小知識，就能把你的另外一半請過來了呢！

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：綜高 114 愛

姓名：戴元弘

書籍：住野夜，《我想吃掉你的胰臟》，悅知

推薦理由：

《我想吃掉你的胰臟》是由住野よる創作的小說，題材規模並不宏大，僅僅只是細緻地描述了兩個高中生在分別前相處的幾個季節。雖然這本書看似只是青春戀愛題材的校園小說，但其中男、女主人翁的遭遇，帶著讀者以既溫柔又殘忍的方式重新審視了該如何看待自己的生命、人際關係、戀情等在高中時期每人都會遇到、且會一直影響我們一生的問題。

身為身體健康的一般人，我們其實沒辦法體會因為疾病而生命隨時都在倒數的感覺，日復一日的平凡日常，讓我們忽略了因為意外而隨時結束生命的可能性，因為各式各樣的原因，讓我們忘了單純活著的美好，忘了那些最單純的人跟人相處的快樂，唯有在生命倒數時刻，才會恍然想起而回首追逐那些本來就存在我們日常生活中的美好。

女主角因為罹患胰臟疾病而時日無多，做為同班同學的男主角意外發現了這件事，才讓不善交際的男主角與算是班上中心人物的女主角慢慢有了聯繫，但這樣的聯繫卻是注定悲劇結尾之前那讓人無限惆悵的回憶中的時光。生者對死者的追念、死者希望生者能繼續好好的活下去的願望，就算知道自己即將離去，不能常伴在對方身旁，卻還是忍不住地渴望對方，但最後終究還是只能在夢中與對方相擁。

本書最後用了一個讓人意想不到的事件收尾，那是一個比疾病更無常、更可能發生在每個人身上的終了方法，有時候，真的連好好道別都沒有辦法。《我想吃掉你的胰臟》可以說是必看的日文小說之一，它實際上是包著戀愛外表的哲學小說，是不論身在何處、順不順遂、是否失意的人都值得一看的外文翻譯小說。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

白選書推薦文

班級：綜高 114 愛

姓名：莊博洋

書籍：章成，《愛得聰明，對我們都好》，商周出版

推薦理由：

《愛得聰明，對我們都好》這本書真的太震撼我了，書裡所闡述的內容是現代人非常缺乏的知識。

為什麼我會這麼說呢？因為這本書主要是關於家庭親子、伴侶關係和處世的智慧。現代社會中出現越來越多古人所不齒的事情，以家庭方面為例，現代有許多年輕人整日遊手好閒、不務正業，待在家裡很少出門，也就是所謂的「啃老族」，雖說古時也有這類型的紈褲子弟，但如今卻是越來越多，不論富與貧。在伴侶方面，近期的新聞時不時冒出得不到就毀掉的事件，這就是「恐怖情人」這種病的重度患者。在處事方面，我們也可以看到許多年輕人不聽取前輩們的建議，總覺得自己就能解決一切，導致後續計畫亂做一通，這是忠言逆耳的例證之一。

其中，我最有興趣的是〈恐怖情人，是怎麼吸引來的？〉這個話題，我還跟我同學進行了討論，我們的結論是：雖說現代社會已經不那麼重視學歷，但所謂的素養教育還是缺乏對許多基本能力的培養，尤其是在人際關係這塊，國家在這個議題上沒有特別重視，才導致許多人不知道愛是什麼？也不知道自己的行為會不會影響對方？沒給人們正確的觀念，才導致了現代社會恐怖情人層出不窮，政府也要負起一定的責任。

這本書的作者章成，他的其它作品也大多從情感方面下筆，相關著作有：《放過自己，正能量就來了：情緒、失衡，與身心症的療癒智慧》等，希望大家都能有「為自己準備好，才是真正的愛自己」的態度，這個社會才會走向光明道路。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：圖傳 113 乙

姓名：曾家鈺

書籍：住野夜，《我想吃掉你的胰臟》，悅知

推薦理由：

第一眼看到《我想吃掉你的胰臟》這本書時，其實不怎麼感興趣，有人覺得名稱很有趣，我卻是覺得很白癡，還推測說它的故事內容可能也很白癡。之所以想來看看，完全是因為本書有被拍成電影，才覺得這本書可能蠻厲害的，進而點燃我的好奇心。

老實說，看完之後令我很震驚，它不單純是甜甜的爱情故事，內容令人心疼又帶苦澀，引人思考活著的意義和感情的可貴。

女主角是一位壽命將盡的人，同時也是開朗活潑的學生，我們理所當然過的每一天，對於一位壽命將盡的人來說是如此珍貴。女主選擇將剩下的時間都和男主一起度過，因為她不想讓身邊的親朋好友難過，而她和男主角原本並不熟識。這點看似可以理解又不能理解，但細想之後，女主角除了不想讓身邊的朋友難過，同時也是不希望影響自己的心情吧，她並不希望別人是用同情的眼光看待她，希望能在快樂愉悅的氣氛下過完剩下的人生。

故事讀到一半不禁會讓人停下來思考，其實我們的生命都和女主角一樣，明天的事誰也無法預測，如果我們帶著明天就會死的心情來過生活，是不是就會更認真的過每一天？我們想做的事情都做完了嗎？沒有的話那為何不把握當下去做？我們應該更珍惜現在，認真踏實的去享受現在的生活。

作者把男女主角間的感情變化描寫得很細膩，男主原是一位陰沉內向的人，和女主角是完全相反的靈魂，因為意外得知女主角的秘密後，開始和她有密切的交集。因為她，男主角改變了許多，他原本的想法是覺得自己不需要朋友就能過得很好，朋友是多餘的，社交還需要花心思很累，而女主角卻說：「自己一個人，不會知道自己是不是活著。喜歡又討厭，開心又鬱悶，這種焦躁，這種與人的聯繫，我想是我還活著的證明。」這段話也在男主角和她相處後體會到了，慢慢開始覺得有她在的生活比一個人有趣，更讓他產生自己是活著的感覺，開始在意她，想更認識她，讓生活有了依靠和重心，進而產生感情。

人與人相處中感受到的溫暖和幸福，自己一個人是沒辦法領悟的。看他們彼此真心對待，我感到很窩心，女主角像是男主角世界中的一道光，改變了男主角，而女主角也因為生病只能依靠他，我很喜歡這樣描寫的感情牽絆，兩個相反的人格又構出一段有趣的故事。

最後一定要講一下它的書名——《我想吃掉你的胰臟》，第一眼無法理解，看完之後才知道那就是故事的淚點……，真的好神我好喜歡。好奇為什麼的話……快去看啊！

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

白選書推薦文

班級：圖傳 113 乙

姓名：吳欣祈

書籍：東野圭吾，《惡意》，獨步文化

推薦理由：

這次我所閱讀的書名叫《惡意》，這是在活動書單公布時就已決定要閱讀的書，無非是因為作者和書名帶給我的吸引力。

書名「惡意」使我在打開書扉前就感到好奇，我想，除了書中加賀警官外，所有讀者都被騙到了吧？看到一半，真的認為所謂惡意正是日高指使別人作影子作家這一事，除了對日高的行為感到憤怒以外，也對於劇情不出所料這點感到失望……。但那都是閱讀完整本書前所作出的評價，看到野野口所做出的自白，承認兇手時感到很意外，而動機卻是這麼容易被讀者猜到？看到這裡，發現書還剩下三分之一我就意識到不對勁了，看到最後更是感到恐懼，也漸漸了解封面所說的：沒有看到最後就無法完全揭開真相。

每次閱讀完東野圭吾的小說都會感到敬佩不已，這次也是如此，除了作品鋪成引人入勝外，想闡述的議題也值得讀者在閱讀後深深思考。人究竟是要有多大的惡意，即使自己生命將盡也不惜賭上一切詆毀對方的人格，對方還是個不計前嫌對待自己的人。想到這裡正是讓我最感到害怕的地方，我們生活周遭是否也有這種人呢，或許這就是人的黑暗面？

這本小說和我之前所閱讀的小說最大的不同是呈現方式，雖然沒有看過很多東野圭吾的小說，但這是我第一次從老師的手中讀到這樣的作品。和以往看過的作品不同之處是：每個篇章都像是在寫日記那樣，用不同的視角敘說，正是如此，才會在最初就被野野口說的話牽著走吧，作者使讀者也跟著對日高這個角色拉低好感，這股惡意是從書中滲透到了讀者啊！

另外，在剛開始讀第一章時最讓我訝異的點大概是：第一人稱居然不是加賀恭一郎的視角（沒有看目錄的習慣），因為之前閱讀過《畢業——雪月花殺人遊戲》，以為這個系列都是以加賀的視角為主視角。當然看到後面就明白不盡然只是野野口的視角，但這種多方面的日記形式作為這樣的劇情我覺得非常適合，尤其是在剛開始就能夠誤導讀者，還能夠詳細闡述每個人在心裡所想的看法。說到這又開始佩服作者的寫作手法了，看完這本後也會想把加賀恭一郎系列的書補完！

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：電機 114 乙

姓名：陳欣喻

書籍：周慕姿，《羞辱創傷》，寶瓶文化

推薦理由：

或許，你曾經被老師說：「全臺灣的學生如果都跟你一樣，那臺灣就沒救了！」單純的孩子還會替老師著想：「老師說的可能是氣話吧？可是這樣的氣話真的好傷人喔……」或許，你曾經聽過父母說：「我怎麼會生下你這樣的小孩！」或者是：「你是從垃圾場撿回來的。」甚至抄起愛的小手或解下皮帶說著：「你比不上別人，所以我羞辱你，希望你知道羞恥，才會努力進步。」

上述過程造成的羞辱創傷會讓我們否定自身的情緒和價值，比起「我是個怎麼樣的人」，「我做了什麼」取而代之成為我們關注的焦點。

面對羞辱創傷，有些人可能會決定繼續傳承，秉持著「我也是這樣走過來的」這樣的想法，利用戰鬥反應來展現自己的權力和掌控力之強大。也有些人會覺得：「這都是我的錯，我還不夠完美，我還要繼續努力。」這樣的想法看似精益求精，實則是要透過控制自己來逃避這場惡夢。還有些人則是被嚇到僵在原地，努力想麻痹感覺，好忘記這痛苦的夢魘。

而接下來的自我保護機制可能會出現「討好」和「否認」，「討好」是為了生存而更社會化的手段；「否認」是更容易進行的保護機制。但是，就算討好了，還是好難完全信任他人；就算否認了，也只是在欺騙自己。

《羞辱創傷》的特色與功能如下：有觸動人心的真實例子、重新檢視自己受過的傷、肯定並梳理自己的情緒、能分辨各種形式的羞辱、能分析羞辱創傷的影響、溫柔的使用六步驟面對。

翻閱這本書時，當回憶湧動，當情緒不能自己，記得告訴自己：「是很糟糕的事發生在我身上，而不是我很糟糕。」我知道靜下來看看自己好不容易壓下來的創傷很難也很痛，我知道療癒的路很漫長，但希望推薦這本書能夠陪你一程。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：機械 113 甲

姓名：黃緯倫

書籍：井上雄彥，《灌籃高手》，尖端

推薦理由：

《灌籃高手》可以說是我從小看到大的一部漫畫，今年上映的電影版，也非常好看，節奏讓人血脈賁張，非常的刺激緊張。

這部籃球漫畫裡面的人物基本上都是以九零年代的 NBA 球星為原型創造出來，故事圍繞著主角櫻木花道展開，他從一個沒打過球的街頭小混混，最後轉變為一個球隊的核心球員。說實在的，在某種意義上，它也算是一部很勵志的作品。

在《灌籃高手》裡，我最喜歡的橋段就是最後的全國大賽中湘北對上山王，這可以說是所有運動類漫畫裡最刺激、緊張、精彩的一場比賽了。整個方格子的切割，球員臉上的神情，球場上出其不意的轉折，還有畫工呈現出來的臨場感，都是讓人為之震撼的。

一開始，沒有人看好湘北能夠贏山王，可是在比賽開打後，櫻木和宮城的空接搭配就震住整個球場。第一節都還打得有來有往，但半場過後，山王整個就發威了，明星選手澤北不斷地打擊著流川楓，禁區裡的赤木被河田給壓著打，全場盯人讓控衛宮城被壓得喘不過氣，直到三井壽用自己的三分打出反攻的號角，和櫻木不斷捨身救球及補扣提高隊伍的士氣，大家也都慢慢站穩腳步。

最後幾秒鐘的時間，櫻木飛出場外救球，傳給三井壽完成反超，可還是被澤北快速帶球至罰球線急停跳投，進了！電影中，這時音樂就停止了，碼錶聲滴滴答答，流川楓帶球快速往前跳投，看到櫻木往前跑到罰球線旁 45 度角。這時，歷史性的一刻發生了，流川楓傳球給了櫻木，櫻木接到，投籃，應聲入網。

這精采的一刻，用說的絕對沒辦法展現出來，不管是漫畫或是電影，都能從畫面中感受到震撼力。雖然最後湘北還是被淘汰了，但這一幕，看完都還是會讓人落淚。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：綜高 113 仁

姓名：紀恩宇

書籍：天航，《慶餘年》，尖端

推薦理由：

《慶餘年》這本書是在說主角范慎因絕症而死亡，他在死後以「范閒」的名義重生於不知名的世界、時代，所幸那邊與地球大同小異。他在一出生時，便遭刺客追殺，母親葉輕眉因此死亡，在危急關頭被母親的僕人五竹所救，之後便到澹洲港定居。

范慎的父親是備受慶國皇帝寵愛的司南伯（范建）長官慶國的錢財流通，在京都，范家是五大家族之一，可惜的是范閒的母親沒有正式的名份，換句話說，范閒只是個私生子。而他的母親身上有著重重的謎團，首先，她是位「天脈者」（目前書裡還沒有正式說明），目前來看與只有皇家能接觸到的神殿組織有關，也是曾經京都最大的商家，在她死後，這些產業便被國家收走，而且葉輕眉在京都的勢力極深。

五竹既然是葉輕眉的僕人想必來頭也不小，他雙目失明，眼上總是綁著黑色的布條，但這不影響他的實力，能與四大宗師之一的葉流雲交手並佔上風，在與葉流雲一戰中也得知五竹與神殿脫不了干係。

在逃離了京都後，五竹將范閒送到了位於澹洲港的范府別院，在那裡，他的父親派遣了最會用毒的老師教導范閒用毒，以防被京都的二太太毒殺。在那之後也跟著五竹學武，而文的部分，在前世記憶中的詩詞就足夠了，這時范閒不到十歲，也多虧了兩世，他在別人眼裡十分的特殊。

到了十六歲，整個劇情才往前走了一步。在這年，五竹同意了他前往京都尋找他的父親，接著緩緩地探索這個世界的秘密，以及為何會重生的最關鍵問題。

我會選擇推薦這本書是因為它的故事背景深深地吸引著我，設定於古代卻用現代的視角去詮釋。還有主角本身的風格也很吸引人，一開始就有實力高強的僕人陪伴，然後自身實力慢慢地提升，從剛出生就被追殺的孩子成長為身懷絕技的高手，整個劇情高低起伏，讓我感覺也被帶入到小說裡。

在故事一開始，范閒重生在陌生的地方，他十分快速地接受了這個現實，並沒有想回去的意圖，正常來說，一般人的第一反應應該是想要會回到原本的世界，這時，作者還未提到范閒前世因為癱瘓而只能躺在床上，這就讓讀者產生了思考的空間：「為什麼他不會想回去？」、「不會思念前世的親人嗎？」，因為產生了這些問題，所以讓人更想看下去。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：資訊 114 乙

姓名：蘇泯儒

書籍：尾巴，《我吃了那男孩一整年的早餐》，尖端

推薦理由：

《我吃了那男孩一整年的早餐》作者是尾巴，全名是「尾巴 Misa」，用兩個不同的筆名來呈現不同的寫作風格：「Misa」主要寫作者的理想愛情；而「尾巴」則是寫較為現實的層面。

這本小說由真實故事改編，之前看過一句話：「故事往往都是悲劇」，可這篇卻不然，此書就是完完整整的一個青春，是一個帶著喜悅、悲傷、以及青澀的校園戀愛故事。《我吃了那男孩一整年的早餐》敘述女主角早餐總是吃不飽，家人給的早餐錢又太少，最後甚至被社團學長以「進社有很多食物」為由誘拐進了吉他社。為了吃飽，女主角一直向閨蜜小 A 借錢，搞得負債累累，也因為閨蜜人氣太高，又有幾位學長都採用送早餐攻勢，女主角為了幫助朋友，只好幫忙擋桃花（吃學長送的早餐，結果卻吃到了一個男朋友！？）。

故事的敘述手法非常貼近生活，每每看這種戀愛故事，總會感嘆別人的男朋友果然比較好。也曾看過在社交媒體上的真實故事，完全感覺到作者的文學底子，改編得非常優秀，讓整個故事有真實故事般的劇情，也有充滿戲劇性的場景。本篇雖然是以女主角的故事為主，但所帶出來的事件也都有意義，除了愛情，還有友情、親情等。其中有很多問題值得思考，像是閨蜜的愛情，雙方明明互相喜歡，卻都覺得應該由對方主動，使自己變成被動而導致遺憾。

這樣一個故事很容易就吸引人一直看下去，在充滿興趣的情況下，不用一天的時間就可以看完。若你想體驗一場酸甜中帶著逗趣的戀愛，這篇故事一定能讓你滿足。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：資訊 114 甲

姓名：林政葆

書籍：天航，《慶餘年》，尖端

推薦理由：

在自選書籍書單中，《慶餘年》是最感興趣的一本，不只因為學長姐在活動中有提起，更因為同學有推薦過。《慶餘年》可以說是一本平行世界的奇幻武俠小說，不同於一般小說直接開頭，作者沒有交代主角會到那個世界的原因，全書比較偏向科幻的方式，假定未來的科技，並由此設定出現的人、事、物。

各個事件發展的原因，書中都詳細地講述其來龍去脈，比如：主角范閒是因為一次實驗才會在慶國誕生，而小說中出現的加特林（雖然好像在改編影視作品時被刪去）便是他母親葉輕眉贈與的。本書不像其他大陸網文一樣，很容易落入老套的模板劇情，其中的人物互動更讓人眼前一亮，人物關係之曲折離奇，使人更有動力繼續向著書中世界的結局邁去，上世紀的武俠小說風格就這樣和現今網路小說交織在一起了。

主角范閒機智聰明，重情重義；女主角林婉兒活潑靈動、善解人意；慶帝表面看起來慵懶平易近人，實則城府極深、野心極大，這些人物特色都躍然紙上，活靈活現地展現了出來，這是這本書最大的看點，也是作者處理得最好的地方。我其次喜歡的是故事中描述的各種武功，不僅不落俗套，更有無限的心意，不同於經典武俠小說中的那些招式，作者做出了更多的變化，這也是讓人耳目一新、眼睛一點的點。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：資訊 114 甲

姓名：曾翊恩

書籍：詹姆斯·克利爾，《原子習慣》，方智

推薦理由：

在如今快節奏且多變的現代社會中，我們時常陷入無法改變習慣或實現個人目標的困境。詹姆斯·克利爾的《原子習慣》通過深入探討習慣的本質和改變的策略，向我們展示了如何通過微小的、具體的行動來塑造我們的生活。

這本書的核心思想是：成功的習慣不是一蹴而就的結果，而是通過微小而堅定的行動聚沙成塔、累積而成，讓你吃飽的不是最後的那一顆水餃，而是前面那些沒讓你吃飽的十幾顆。強調了每個行動盡管微小，只要在正確的方向上，都是未來成功的基石。

書中提到，要想輕鬆地開始建立或改變習慣，「設定明確的目標」對於習慣的建立至關重要，要將目標轉化為具體、可量化和可衡量的行動步驟。對於「要在何時何地執行一項新習慣」做出確切計畫的人，比較有可能去執行，這種確定性能夠讓我們更容易執行並追蹤進度。

另外，環境對於習慣的養成和改變至關重要。通過使用日誌、進度追蹤工具或是與他人分享目標和進展，我們能夠更好地了解自己的行為模式和進展情況。例如，如果你想養成運動的習慣，就將運動器材放在容易取用的地方，或是與朋友約定一起運動，這些都能夠提高執行習慣的機會。這種自我監控和他人支持的結合能夠增加我們的動力和責任感，使我們更有可能堅持下去。

最重要的是，要對於微小的進步和成就給予自己適當的獎勵和增強。這種積極的回饋機制能夠激勵我們的動力，每一次的行動完成後的獎勵，會讓我們想再次得到這項獎勵，使我們更有動力重複這個好習慣。

《原子習慣》一書通過實用的策略和深入的理論基礎，為我們提供了一個實現個人成長和成功的有效方法。這本書不僅適用於想要改變壞習慣的人，也適用於那些想要建立更健康、更有成效的習慣的人。無論是想要每天早起運動，還是想要養成讀書的習慣，這本書都能為你提供實用的工具和策略。它將引導你通過微小的行動開始改變你的生活，並享受到持久的成果。

如果你渴望改變，渴望實現個人目標，那麼《原子習慣》這本書將成為你最好的夥伴。通過理解習慣的本質和運用實用的策略，你將能夠以微小的行動開始改變，並享受到持久的成果。讓我們一起運用原子習慣的力量，創造出更美好的生活。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：控制 114 甲

姓名：莊庭宇

書籍：詹姆斯·克利爾，《原子習慣》，方智

推薦理由：

「原子習慣」指的是一種微小但重要的行為習慣，通過慢慢改變我們的日常行為，可以實現長期的積極變化。在閱讀這本書的過程中，我獲得了一些寶貴的經驗。

培養一個新的原子習慣需要耐心和毅力。在一開始時，我發現要養成一個新的習慣是一項挑戰，然而，我發現若想獲得長遠的成果，我需要堅持下去。例如：我希望養成每天早晨運動的習慣，一開始可能感到困難，但通過堅持不懈，慢慢地會變得更加有活力和健康。這個過程教會了我重要的價值觀：只要我持之以恆，任何事情都是可能的。

《原子習慣》讓我開始注意自己的日常行為。在學習原子習慣的過程中，我明白到每個小小的行為都有其影響力。例如：每天花十分鐘閱讀一本書，這個小小的習慣可以積累起來，讓我變得更聰明和有見識。因此，我開始更加關注自己的行為選擇，試圖培養更多積極的習慣。

總體而言，原子習慣是可行的，雖然這要花上一定的時間，但實行起來十分簡單，而且有豐厚的成果。這是一本值得閱讀的好書。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：控制 114 甲

姓名：張宸睿

書籍：比爾·基爾迪，《Google 地圖革命》，日出

推薦理由：

在 20 年前，Google 就做出了其他人都做不出來的全球地圖，而且是有衛星圖的網頁地圖，徹底顛覆人類瀏覽世界的方式。

這本書講述了許多 Google 地圖開發人員為了推出這程式所付出的努力。例如：原本開發人員只想製作大概 300 萬平方公里的地圖，因為雖然衛星圖供應商給出一平方公里一美元的便宜價格，但總和也需要 300 萬美元，折合台幣 9000 萬。但創始人希望把地球上總面積 8000 萬公里平方的地圖全部製作出來，也就是說要花費 24 億，而最恐怖的是，那些衛星圖資料的大小達到了 TB 的程度。在以前，雖然電腦儲存空間很足夠，但網路速度大概只有 20M，開發人員想把這些資料上傳到伺服器是一項艱鉅的任務，而支援用戶下載的速度也會有困難，相比現在動不動就 200M 的速度真的差距很大。

大家應該有發現一件事，為什麼搜尋地圖的程式只會出現 Google 的地圖？在 20 年前，Google 地圖的成功，讓比爾蓋茲所帶領的公司微軟也想要加入這戰局，但 Google 地圖真的太完美了，微軟在發表完他們自己的「虛擬地球」後，開放台下記者提問，幾乎所有問題都是針對 Google 地圖提出，所以比爾蓋茲怒了。而這件事對 Google 地圖的開發有了推進作用，直接給開發人員打了一劑強心針。

我覺得，Google 之所以那麼成功，是因為他們在一開始推出這軟體時就驚豔許多人，就像世人見到第一隻全觸控的 Apple iPhone 手機一樣驚訝，因為已經贏別人太多了，別家公司想追上幾乎不可能。雖然微軟有做出來，但因為 Google 地圖太紅，眾人完全沒有興趣，所以，Google 地圖至今仍舊是世界上唯一大型數位化的地圖。

《Google 地圖革命》這本書真的好看，讓我知道 Google 地圖是怎麼樣誕生在這世界上的，裡面也有講一些團隊遇到的困難與內幕，我推薦喜歡科技巨頭故事的人閱讀此書。

第十三屆大安好書推薦金質獎認證

自選書推薦文

班級：控制 114 甲

姓名：陳聖航

書籍：井上雄彥，《灌籃高手》，尖端

推薦理由：

在這條似乎看不到終點的隧道中，我們因著一股莫名其妙的執著與相信，選擇一路狂奔。《灌籃高手》就是以這樣的精神指標，燃燒過許多人炙熱的青春。

「現在放棄的話，比賽就結束了。」安西教練一席話，夜半時分被讀者拿出來提醒自己：比賽何時結束由你喊停，終點在哪裡由你決定。追夢者練的就是「信」，信才能走出自己的「道」。

這部作品讓我再次體會到，運動過程中的艱辛是一種挑戰，它要求我們克服身體上的限制和困難，跟故事中的主角一樣，即使在比賽當中受傷也要繼續下去。當我們開始一項新的運動時，可能會遇到肌肉疼痛、呼吸困難或體力不足等問題，然而，正是這些艱辛讓我們有機會超越自己，逐漸提高自己的體能和技能。艱辛的過程不僅使我們在運動方面成長，還能培養我們的毅力、耐力和毅然向前的心態，就像剛接觸籃球的櫻木花道，充滿熱情不斷練習以精進自己；宮城一路走來的自卑和超越；流川被澤北吊打之後才了解傳球的重要性。雖然故事最後以「敗北」收場，但我相信這些人得到的一定大於失去的。

此外，運動過程中的艱辛也能帶來快樂和成就感，每當他們贏下比賽，獲得的成就感遠遠超過這些疲勞。當我們戰勝了困難，取得了進步，達到了自己的目標，那種成功的喜悅是無可比擬的。運動能夠釋放身體和心靈的壓力，讓我們感受到身體的活力和快樂，並且帶來自信和自豪。

最後，運動過程中的艱辛也是一種學習和自我發現的機會。透過面對挑戰和困難，我們能夠學習到如何制定目標、制定計劃以及克服障礙，就像剛接觸籃球的主角為自己安排訓練計劃。我們也能夠更深入地了解自己的身體和能力，發現自己的興趣和激情，並且發展出一種健康的生活方式。

