

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：資訊 114 甲

姓名：林政葆

我已經通過兩屆金質獎了，原本還在考慮要不要參加這屆金質獎，因為我對運動文學其實並不感興趣，但對於圖書館精彩的活動抱有信心，且我是閱讀推廣大使，便繼續報名了這屆活動。即便其中有我不感興趣的活動，但依舊讓我收穫滿滿，這或許便是跨出舒適圈帶來的收穫吧！

在這屆活動中，我印象最深刻的便是閱讀《體育班的語文教室》，為什麼呢？因為它打破我對運動文學的想像，成功地使我想一直閱讀下去，也帶來了很多的感悟。書中不僅講到該如何運動，更指出我們應該要具備的內在品德，這讓我思考了不少。

另一個讓我很有印象的活動是在一間書店舉辦的讀書會，那一場的主題是繪本，我原先以為繪本比較適合年齡更小一點的人來讀，但經過了主講人的介紹後，才發現原來有些繪本是針對年齡大一點的讀者來書寫的。在講者分享的繪本中，《地圖》有精美的插畫，吸引我們這組一頁一頁翻看下去，這或許就是繪本的魅力吧！這場活動中，老師也提供我們購書金，讓我得以買到想要的書。

總而言之，即使是在我對主題並不怎麼感興趣的狀況之下，這屆金質獎也使我獲益良多，並且樂在其中。這次我最大的體悟是：不應該先入為主去拒絕某些事物，勇於探索未知，探索自己並不熟悉的主題，也可能讓自己得到更多。而這個收穫，其實也可以應用在我們生活中各方面。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電子 114 甲

姓名：蘇彥宸

我曾經在一年級時參加過金質獎，當時的我因為一系列活動重新愛上了曾經失去興趣的課外書，因此，我懷著滿心期待報名這屆活動。在報名前夕，我收到一則訊息，得知我幸運地可以擔任漫遊閱讀講師，如此千載難逢的機會降臨，我更是立刻決定試著挑戰。

在金質獎活動開始後，我也跟指導老師密集討論關於讀書會的細節，我要介紹的書是翻譯小說《波西傑克森》。這是一本瞄準青少年讀者而創作的作品，而我的主要目的是希望能夠向聽眾介紹內容，並吸引他們去接觸這個作品，基於這個出發點，我著手進行簡報製作以及活動流程設計。

但是，在我完成第一階段成品時，指導老師卻指出我在活動流程、內容介紹、簡報編排等方面的問題，原因應該歸咎於我在思考時有盲點以及缺乏相關經驗。所幸，在不斷交換意見以及老師的指點下，終於完成了一份令人滿意的簡報。但是，活動當天，我因為事前排練不夠而怯場，導致並沒有成功帶動氣氛，讓很多觀眾因為我的介紹太過無趣而昏昏欲睡。

雖然最後活動算是有驚無險完成，但經過這次主辦讀書會的經驗，我也從中發現自己還有許多可以改進的地方，比如：在實際上臺前的排練很重要，練習次數會直接影響臺上表現的好壞；簡報應該只要呈現重點，而非當成逐字稿填字；我在思考時，常陷入盲點以致於在執行上陷入無限迴圈。往後，我想藉由多加跟他人討論，試著突破上述問題。

最後，感謝兩位老師在我的準備過程中不斷給予建議，讓我能夠導正錯誤，讓讀書會得以順利完成。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電機 115 甲

姓名：林書漢

這是我求學階段第一次參加圖書館的活動，報名金質獎是因為對籃球有興趣。我從來沒參加過這種讀書會性質的活動，所以一開始非常期待，而每一場活動都學到很多新的東西。前幾堂課，老師有請校外作家和籃球教練來分享經驗，讓我對棒球和籃球有更多理解和認識，也發現到，原來體育工作也很需要專業。

我報名的兩場讀書會都很有趣，其中一場讓我學到與「繪本」有關的各種知識，還讓我體驗到和不認識的同學一起討論事情是什麼感覺。大家的想法都很有趣，對於以前的我來說，要把自己的想法講出來和大家分享，是很害羞的事，但經歷過幾次練習後，我覺得現在的我已經不會害怕在公共場合說話了。讀書會在一間很特別的書店裡舉辦，小小的兩層樓空間，充滿了各種領域的書，也感謝老師們爭取經費讓我們能選購喜歡的書籍。

在學校籃球場辦的活動很好玩，能和同學打打球，還能聽專業的教練分享他的籃球經驗。前個禮拜看的韓國籃球電影《魯蛇大翻身》非常勵志，它告訴我們要保持自己對於夢想充滿熱情時的心情，也提醒我們，在做喜歡的事情時，要有鍥而不捨的態度。看完電影後，得知這是由真實故事改編而成，真的感到太不可思議了，在籃球場上，三個人打五個人是一件超級困難的事，而且，他們下半場的失分竟然還比上半場少。看完電影後有分組討論，從中可以看得出大家都對角色有不同見解。

這次金質獎我真的收穫良多，這些回憶對我未來會很有幫助的。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電機 115 甲

姓名：張凱傑

在一開始聽到「金質獎」這個活動時，我感到十分陌生，因為我從來沒接觸過這類型的活動。而且，活動開始報名的時候是在上學期，我對學校各類型的活動都還不太熟悉，所以有點猶豫要不要報名。但因為幾個同班同學說想一起去，就抱著試一試的心態來參加了。

第一場是張允金作家的演講，因為是第一場活動，所以我不太了解讀書會到底是在幹嘛，聽得迷迷糊糊的。不過，到了第二場活動，有了前一場的經驗，我開始大概了解整個活動流程，而且，謝玉娟教練帶來的故事很精彩，讓我開始對這個活動有了更多期待。雖然我平常不會在球場上打籃球，但透過那天下午的三對三籃球比賽，我嘗試了一些平常沒有嘗試過的事，讓我很興奮。而到了《魯蛇大翻身》電影賞析那場，每個同學拿起麥克風闡述自己的想法時，都表現得好厲害，輪到我的時候，我卻因為太緊張，沒有把所有想說的都說出來，而且中間還停頓了好幾次，因為腦袋不知道是什麼原因當機了，現在想起來還是覺得遺憾。

參加了這幾場活動之後，我真的覺得金質獎太精彩了，處處都可以感受到老師的用心，而我也在這其中獲益良多，不論是閱讀理解、重點整理抑或是團隊合作方面。下次如果有機會，我一定要再來參加。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：圖傳 114 甲

姓名：楊子韻

我是第二次參加金質獎，由於一年級時參加金質獎的體驗非常好，因此一聽到這屆開放報名我馬上就行動了。這期的主題是運動文學，雖然我對運動是一知半解，但依然非常期待這次的活動。

雖然我和我的組員們不太會打籃球，沒能在籃球賽中奪下第一，可是這難得的籃球體驗讓不常運動的我也多了幾分興趣。遺憾的是，當天感冒，無法上場，只能在場外為朋友們加油。

這次讓我感到特別的活動是和「一間書店」合作的讀書會，由於每一場有人數限制，所以被抽中的我無疑是幸運的。讀書會的體驗也很好，書店的氛圍安靜舒適，很適合讀書，而且讀書會內容也很有趣，最後甚至能讓我自己選一本書帶回家，這場讀書會真的讓我留下了深刻印象。

再來是我們共同觀看的電影《魯蛇大翻身》，雖然球員是臨時拼湊起來的，但在經歷了第一次與龍山高中的比賽後，原本不合的兩位主角決定為了球隊努力，整個球隊也因為大家的努力和新成員的加入更有活力，最後甚至在沒有替補的情況下打進總決賽，再次與龍山高中對決。雖然從對決前的鋪陳就能看出他們勝利的機會渺茫，最後也確實輸了，但他們從未想過放棄，打了一場不讓自己後悔的比賽。

這是我第一次看運動類電影，雖說有時候需要看著角色表分辨誰是誰，最後也能猜到他們沒贏，但還是會忍不住為他們加油。我想，這就是運動類電影吸引人的地方吧！

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：資訊 115 乙

姓名：儲佑芮

很高興有機會參加金質獎，內容精彩豐富！

一開始想參加是因為家榆老師在班上一直宣傳，而且以前參加過一日簡報營，很喜歡圖書館辦活動的方式，分組討論和小報告的方式很適合我這個社恐人，整體印象很好，所以知道有金質獎就報名了。

我特別喜歡讀書會和籃球賽！

其實以前對籃球沒什麼好感，知道要分組比賽後，心裡有些排斥和害羞，擔心自己做不好，動作很好笑，很丟臉……。但當天到現場，發現分組完全不平均，隱約聽到：「怎麼辦？我不會打球」、「我們這組只有一個人會ㄟ」，頓時安心很多，原來我不是一個人啊，那試試看吧！沒想到贏了一把，覺得籃球似乎還蠻不錯的（？），讓我對籃球大大改觀。

讀書會的部分果然沒有辜負我的期望，是我非常喜歡的方式，真的很喜歡寫學習單，以及和組員討論的過程。參加金質獎的同學，意見都頗有深度，討論起來感受大不同，非常開心，只可惜我沒抽到校外的場次，氛圍肯定也很不錯吧？

最後寫書評的部分是一個很大的挑戰，沒接觸過的寫作方式，不一樣的觀點，不一樣的書籍類別……，都讓我有夠不知所措。讀完了三分之二的指定書，卻對書評毫無想法，一個不小心就又寫成心得，卻也有效地訓練我的文筆、用不同的角度來閱讀，是一個非常好的學習機會。

謝謝老師那麼認真地安排活動，充實了我的在校生活，以後會再參加的！！！（下一屆的主題讓我超級心動，解謎超讚！）

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：資訊 115 乙

姓名：陳致霏

參加金質獎活動，改變了我對閱讀的態度和方法。這些活動不僅讓我接觸到各種不同類型的書籍，也教會我如何更深入地理解和分析文本。例如，在《體育班的語文教室》導讀中，我學會了從角色的成長和情節的變化中挖掘主題，並從中獲得對教育和青春成長的更深刻理解。

張尤金先生的講座令我印象尤其深刻，他介紹了自己出版的書籍和大谷翔平及其他球員的生平故事；謝玉娟教練的講座也讓我受益匪淺，她和義守大學、三民家商、七賢國中的緣分拉扯以及持之以恆、不輕言放棄的精神都令我深獲啟發，其中的內涵更是非常可貴。

《魯蛇大翻身》和《在咖啡冷掉之前》活動中，我們用了非比尋常的討論方式進行、這樣的思考方式也令我更充分地理解及更多方面的思考了，這樣的討論方式也能沿用到未來小組討論上，十分受用。

「一間書店」的讀書會豐富了我的閱讀體驗，也拓寬了我的視野。透過討論交流，讓我看到不同的觀點和解讀方式，這對我的寫作和思維都有很大啟發。

最後，漫游閱讀讓我體會到閱讀的樂趣和意義。我不再只拘泥於某一類型的書籍，而是廣泛涉獵，從體育文學到小說，從自然科學到應用科學，每一次的閱讀都是一次心靈漫遊和探索，讓我在知識的海洋中自由遨遊，汲取營養。

總結這段時間的經歷，我深深感受到，閱讀和寫作是一個相輔相成的過程。參加各類講座和活動不僅豐富了我的閱讀體驗，提升了我的寫作技巧，也讓我在這個過程中找到自己的閱讀和寫作風格。未來，我會繼續在這條道路上前行，探索更多的可能性。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：資訊 115 乙

姓名：黃湘豫

報名參加金質獎，一開始是因為想領五百塊，在過程中才慢慢改變自己的心態，從只看得到五百塊轉變成希望可以閱讀更多書籍，找回了我對小說的喜歡，很久沒有想要一集一集看下去的感覺了。我的文筆不好，每次看書都會感嘆作家、翻譯的好文筆，讓文字充滿感情、邏輯、故事性，完美的起承轉合，都是我非常佩服的地方。

國小階段是我對小說最狂熱的時候，一次等看一整個系列，上國中之後，要補習，開始要好好讀書，一直到此次金質獎活動前，我都沒有拿起小說看一眼。國中後，一直覺得自己沒有多餘的時間和精力可以看書，還可能因為看課外書耽誤其它事情，這次為了參加活動，重新開始拿起書本，沒想到會再一次陷進去，發現自己浪費多少時間在不必要的事情上面。

這次活動對我最大的改變，應該就是學會利用時間。開始看書之後，發現有很多的空檔可以運用，搭車的時候、十分鐘下課、第一節上課以前……。通勤往返淡水站，每天有將近兩個小時的車程，是我最喜歡的閱讀時間。早上的捷運，沒有太多吵雜的聲音，很適合讓人專心地閱讀書籍。而放學後不是補習就是社團，在累了一天時，可以用閱讀來放鬆，這是我過去從沒想過的。

以前的我，坐車時都在滑手機，自以為在學習了一天之後，滑手機就是放鬆，實際上越滑越累，甚至忘了時間。還好有參加金質獎，讓我捨去滑手機的時間拿來看課外書，增強閱讀能力。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：圖傳 115 乙

姓名：陳芝羽

這是我第一次參加由學校舉辦的閱讀活動，應該說，是第一次參加這種性質的校內活動。老實說，一開始我以為大家都會是很安靜、很文青的個性，但在參加了幾個活動之後，我認識了一些別的科系、別的年級的活潑朋友。

我會報名金質獎，主要是因為想參加三對三籃球賽。雖然沒有看運動賽事的習慣，但是我非常喜歡籃球，所以在聽到這次金質獎的主題是「運動文學」的時候，我腦子一熱就報名了。

在三對三籃球賽的活動中，我們這一隊可說是相當坎坷。原本是自由組隊，但是我們的隊友在當天並沒有到場，以致於我們只能跟一個不認識的男生一組。當天我們並不知道隊友請假，直到分組競賽名單出來後，才開始感到焦頭爛額，因為這件事，我甚至還發了一個限動，表達我的焦慮。有趣的是，雖然我們跟新隊員不熟悉，但是配合得相當不錯，還成功打進冠、亞軍賽，雖然沒什麼太大意外的輸了最後一場（沒體力了），可是我非常驕傲，我在最後一場投了一個三分球！！（然後，運動員哥哥都好帥喔，他們超級無敵高耶，難怪大家都說要找會運動的人當男朋友）

在這次金質獎活動中，我收穫頗多，不只得到在活動中跟組員們互相討論出來的成果，還有在聽大家報告時，觀察到他們如何將作者的思考邏輯轉換成自己的邏輯。當我學到這個，都會蠻開心的，因為這樣的腦力激盪正是我需要的（雖然我思考的樣子都挺像在走神……）。

最重要的是，在這個活動中，我因此而閱讀到課外書，還拿到老師給的小禮物。還有一個很重要的點是，看到大家上臺分享，會讓我想要訓練我的口才，因為在面對不認識的人時，我常會緊張到忘記要講什麼，所以，在看到同學們勇敢地站起來發表意見的時候，我非常羨慕。我希望我能把這個羨慕轉換成進步的動力，希望明年的我比現在的我還要更好。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：圖傳 115 乙

姓名：陳郁欣

我是對運動有興趣，平時也會運動的人，在體育課必定會積極參與。上學期國文課時，得知了圖書館的金質獎活動，並且，這一屆的主題居然是「運動文學」，真是太吸引我了！「運動」和「文學」？這兩者之間，一個靜態、一個動態，能發生什麼化學反應呢？在好奇心的驅使下，我毫不猶豫地報名參加。沒想到，這個金質獎非常不單純，跟我想的不一樣呢！

我在這次金質獎的活動裡，度過了非常快樂的時光！小組討論時間，我遇到了積極的組員，能一起討論該次書籍的問題，在認識新的同學之餘，還能接觸新的書籍以及內容，真的是很棒的體驗！自從來到大安高工後，我自己主動閱讀的時間幾乎是零，透過這個機會，讓我有動力再度打開課外書！你以為金質獎就只有鼓勵我們讀書？不不不！閱讀就是與生活經驗結合，和生活有互動！因此，老師們準備了很多小活動，例如：看電影、小講座、好書分享及漫遊閱讀等等，完整參加後還有小獎勵能拿，真的很吸引人！

印象最深刻的是段考下午的講座，老師特別邀請義守大學的謝玉娟教練到大安來分享，當天，還看到許多身高超級高的籃球員，其中的余祥平球員還是籃球國手！真的非常厲害又讓人佩服！透過講師的分享，讓我瞭解了籃球員大致的生活模式，真的是非常辛苦！畢竟籃球這條路真的不好走！聽完講座後，還有三對三比賽，我和隊友們直接打到了冠亞賽，如果得到冠軍就能和籃球員們打友誼賽！！可惜我們的實力不敵男生，最後落敗，不過，這真的是很有趣的經驗！

還有還有！參加金質獎還有機會到校外的獨立書店參加讀書會，這是要透過抽籤才能參加的！我和我們班同學都幸運地被抽中，除了有補助金能在書店買書，還能買小零食搭配一起享受，我真的很喜歡在一間書店舉辦的漫遊閱讀，在段考後離開學校放鬆一下，真的是再愜意不過了！

明年的金質獎，我一定會再來參加！

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：建築 115 甲

姓名：黃于芹

我是因為想充實學習歷程才會來參加金質獎，在這活動中，我學習到如何從一部電影或書籍裡面找出重點人物並加以詮釋。

令我印象最深刻的是《魯蛇大翻身》電影賞析，這部電影把籃球比賽的真實情況拍攝出來，也努力著墨每個人物的心情轉變。從一開始教練對於想得名的執著，到後來出了點錯誤，變成陪練學生的老師，最後瞭解：不管有沒有名得名，不要有遺憾是最終目標。雖然他們在冠軍賽中輸了，但也打破了學校的歷史紀錄，而我覺得很厲害的地方是，這個球隊球員數比別人少，但卻可以撐到最後一刻還互相激勵，原本一開始的敵對氣氛竟隨著比賽過程慢慢成了最和諧的團隊，這是運動最大的魔力。

金質獎的其他活動，也都能讓我們學到如何掌握重點或喜歡上閱讀，經過一系列集訓，我發現自己更能改善作業寫不出來的問題。過去，我常常因為不知道如何表達想法很傷腦筋，還有作文，以前用的詞彙非常簡單易懂，而顯得詞彙量不足，但在多閱讀之後，用字遣詞好像就沒那麼困難，在多看了幾本文字密密麻麻的書後，知道的詞彙好像比較深奧一點點。

以前總是閱讀簡單童書的我，慢慢能接受複雜的純文字小說，像是東野圭吾的《惡意》，看著看著，發現其實也蠻好看的，深入其中才能發掘奧妙之處。所以，參加金質獎活動我感到受益良多，不僅發現了很多好看的小說，也讓寫作能力更進步，希望下學期還能繼續參與金質獎活動。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：建築 115 甲

姓名：陳宥嫻

國小上課的時候，我的注意力總是在手中的小說上，那用文字所構成的世界是多麼吸引我，因此，我在國小階段深深喜愛閱讀；到了國中，由於升學考試的壓力，我在閱讀的道路上止步；上了高中，因為國文老師的推薦，我參加了這次的金質獎活動，希望可以藉此重新找回那顆喜愛閱讀的心。

將近三年多沒有好好地閱讀一本課外書，我的閱讀能力下降不少，不僅閱讀速度變慢，理解力也變差，在閱讀的時候，還發現會有跳行閱讀的問題。這讓我不禁想到，之前有位老師跟我們說，現在人們越來越沉浸在短影音裡，一直吸收資訊卻沒有時間消化，很容易造成專注力下滑，也容易對事物感到無趣或是提不起精神來。

為了改善這種情況，我擬訂了一些解決方案，我嘗試每天閱讀半小時左右，雖然時間並不長，但我認為要改善問題不可操之過急，用每天累積一點點的方法，可以循序漸進地增加我的閱讀量。我認為這個方式帶給我的幫助很大，到現在，不管是課內還是課外，我已累積了相當程度的閱讀量，相信這能對我的學習能力有不少幫助。

而閱讀後的心得與反饋也十分重要，有時候明明是和朋友讀著同一本書，但我的觀點總是和別人不太一樣。我的思考方向多少有些許獨特，但我很高興也很慶幸自己和別人不一樣，我不喜歡盲從主流思想，想走出一條屬於自己的閱讀思路，這才是我的心之所嚮。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：建築 115 甲

姓名：李其蓁

參加這次金質獎活動讓我收穫很多。本屆金質獎有大谷翔平傳記作者的演講、三對三籃球比賽，還有看籃球主題的電影《魯蛇大翻身》等，這些活動以及影片都是我平常不太會去接觸的，透過金質獎我才發現原來有很多有趣的事物在等我去發掘。

第一次集訓時，老師讓我們介紹自己挑選的書籍，從這個小活動中，可以看出每個人不同的個性以及興趣，還有解讀事情的方式。令我印象深刻的還有與「一間書店」合作的漫游閱讀讀書會，我第一次走進非連鎖的書店，原本以為小小一間藏書量不會很多，但那裡的書種超級豐富，環境也極其安靜與整潔，會讓人想待在書店裡，讀一本又一本的書。

我參加的第一場漫游閱讀是在介紹《斯文豪與福爾摩沙的奇幻動物：臺灣自然探索的驚奇旅程》還有《動手作科學探究》兩本書，學姊跟我們介紹了書籍大綱，也進行分析與說明，還給我們問題讓我們思考。整場讀書會，讓我對斯文豪那本書增加了些許閱讀興趣。第二場《在咖啡冷掉前》讀書會中，「想不想回到過去」則成為一個選擇題，我們透過小組討論分享了想法。這本書有拍成電影，內容十分有趣，可以從不同角度，看不同的人、關係以及想法。

金質獎讓我成長了些許，在看事情、分析事物方面都學習到不少東西。慶幸能參與這次活動，讓我有機會與同樣對文學有興趣的他班同學互相交流。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：建築 115 甲

姓名：王怡仁

高一上學期時，國文老師帶全班到圖書館聽導覽，在那時我得知了金質獎活動，當時只是覺得結業有證書可以領，放進學習歷程檔案裡面好像不錯，就報名了。

在幾次集會過後，我反省了過去的自己，發現我平常好像沒有什麼讀書或思考的時間，除了背誦要考試的內容外，沒有再接觸更多面向的書籍。這令我有些錯愕。已經很久沒有閱讀課外書了，當我打開第一本書時，根本無法靜下心來去閱讀及思考，甚至會頻繁地站起來走走。所以，是什麼時候，我開始變得不再利用書籍獲取新知識？

我深刻地意識到了這點，我想要改變，我開始逼自己每天至少要讀個一篇。剛開始，我還會藉著去廁所來安慰自己沒有分心，到後來，我慢慢地習慣，甚至會讀到半夜不想睡覺，國三暑假沒讀完的書，我也逐漸看完。我越來越進步，也感受到生活變得越來越充實，不再是那個沒事就用手機過生活的人了。

在參加金質獎的讀書會時，我練習到如何快速抓到重點並順利表達出來。還記得第一場讀書會裡，其中一個活動是要快速翻書找到答案並寫下來，雖然我不是負責找的人，但與我同組的負責人總是能精準且快速地找出解答，這也讓我理解到抓重點的能力有多重要。這種能力，之後也可以應用在學習課程上，使讀書不再需要一字一句的死記，而是可以重點寫下記憶後，於考前迅速找出解答。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：綜高 114 忠

姓名：詹喬羽

這是我第二次參加金質獎，本屆主題是運動文學，跟上一屆的電影主題十分不同。這個主題對我來說十分陌生，因為平常很少接觸「運動」，但就是因為很少接觸，更要彌補我的知識盲區，所以我就再次參加了金質獎。

段考下午的集訓活動，老師邀請到來自義守大學的謝玉娟教練和她所帶領的球員們，謝教練分享她如何帶領義守大學籃球隊拿下好名次，以及他們為了拿到好名次進行了哪些努力。聽完之後，我覺得籃球真的是一項了不起的運動。這次集訓以金質獎成員的「三對三籃球比賽」做結尾，我還記那天我們這隊是第一個上場的，但我們輸了。

本屆金質獎總共有五場漫遊閱讀，其中兩場辦在校外，必須中籤才能去，我沒有抽中，為此感到很遺憾。最後，我選擇了《在咖啡冷掉之前》和《墨菲定律》這兩場來參與。《在咖啡冷掉之前》是第一場，講者細心地講解故事，還準備了一個分析故事中角色或劇情的活動，其運作方式是把同班的人打散，分成小組之後進行討論，最後請其中一位同學發表小組結論。而《墨菲定律》這場的活動方式則稍微不一樣，雖然也有小組討論，但是由組員自由舉手發言，答題者因此跟講者產生比較多的交流互動。從這點來說，我覺得第二場的講者十分有勇氣，因為這個方式容易冷場，我很佩服他。

這一屆金質獎同樣讓我獲益良多，每次漫遊閱讀的小組討論都讓我多一個可以與他人交流想法的機會，討論的時候，從主辦老師和同學認真準備的學習單上，都看得出來他們的用心。我個人很推薦未來的學弟妹們或者還未參加過的同學來報名金質獎，可惜明年我要升高三，應該是沒心力再來參加這個活動了。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：綜高 114 忠

姓名：洪巧馨

這是我第一次參加金質獎，當初是因為看到這次的主題是運動文學，加上我蠻愛運動的，最後還有五百元可以拿，頓時就來了興趣，感覺最後會收穫很多，所以報名參加。

實際參與後，也確實是收穫很多，活動安排很有趣。不只是讀書而已，還有電影可以看，劇情扣人心弦又正向積極，還有三對三籃球比賽，來自義守大學的專業教練和專業籃球員和我們交流。雖然我和隊友們第一場就輸了，但志在參與，所以還是樂在其中。

金質獎最讓我感受到收穫的，是看完電影之後的小組討論，不但需要剖析內容，還要深入探討角色或故事寓意，每組的學習單不盡相同，除了培養小組合作默契，也鍛鍊文學鑑賞能力。由於我很愛國文，所以對這方面自然會較為投入，雖然討論幾次而已，但覺得獲益匪淺。

而且我發現，大家在發表意見的時候都算有條有理，臺風穩健，踴躍分享心得，這是很值得學習的地方。我不喜歡在眾人的注視下發言，那令我感到不安，但看到大家如此泰然，侃侃而談，就讓我鼓起勇氣，想跨出舒適圈，嘗試說出內心想法。

總而言之，首次參與金質獎的感覺很滿足、很愉悅，有趣又能學到東西，如果未來有機會，也許會再參加。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：圖傳 114 甲

姓名：陳嘉妘

這是我第二次參加金質獎。

原先有幸能參加在校外舉辦的漫遊閱讀一，但因為生病而無法參與，只能改成參加兩場校內的漫遊閱讀，心中是有一點點遺憾的。但校內的也很精彩，兩位講者都帶來很詳細的解說。和上一屆不太一樣的地方，是多了三對三籃球賽，還找了籃球隊的教練來演講。過程中，我最有印象的是一位隊員在演講時所說的：「選擇了就要走完。」為什麼他會說出這句話？我覺得是因為球員從小就知道自己想要什麼，並願意為了這個目標去努力，這個精神很值得我學習。

原先認為以運動為主軸的金質獎會很枯燥乏味，但不論電影、演講者，甚至是三對三籃球賽（雖然我因身體原因未參加），從活動時間、內容、人員的安排，皆能看出圖書館的用心。老師用很多活動鍛鍊我們接收資訊的能力；用作業鍛鍊我們的寫作能力；用討論鍛鍊我們的表達能力；鼓勵閱讀推廣大使將所有能力做統整，一個個活動皆是為了讓我們能變得更優秀，學到更多有用的學問。

金質獎對我而言已經不僅只是一個多閱讀幾本書、獲得五百元那麼簡單的活動，它更像流水一樣，能在我靠近時給予源源不絕的知識和新見解，每次相遇都能得到很多不同的東西。雖然明年我就高三了，但聽聞下次的主題——「實境解謎」後，還是決定參加，可以參與一個完全未接觸過的領域，是一件非常令人興奮的事。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：資訊 114 甲

姓名：鄭耀華

這學期的金質獎活動真的很多元，各個活動皆有其趣味之處，因為主題是運動文學，所以不只聽了運動文學作家的講座，還有球隊教練及球員的分享，獲得不少新見解。

這學期的重點，無非就是那兩次講座，聽張尤金作家的分享時，因為我並沒有在關注棒球界，所以關於他所說的棒球界紀錄或狀況，我不是那麼上心。而在聽的過程中，我有注意到許多激勵人心的小故事及金句，那些運動的言外之意，最能給人不同程度的體會。

一三七籃球隊來分享的那次研習中，我聽到不少關於臺灣籃球界的現況，聽到玉娟教練為了爭取好成績，不斷地堅持，讓我學到所謂「種瓜得瓜」——做出什麼選擇，做出怎樣的努力，該什麼結果，就會是什麼結果。玉娟教練說：「我帶的隊成績並不是都很好，但是國家隊都會來找我，因為我會做人。」這使我想到曾聽過一個小故事。

一個富豪在上班時間看著路上匆匆忙忙的行人，詢問一路人說：「你們在趕什麼？」「趕上班呀！」路人接著說：「我們競爭壓力很大的，天天朝九晚五，還要擔心被裁員。」富豪心想：「我每天花大把時間思考、做選擇，他們花時間埋頭苦幹，難怪我是如此，他們是如此。」

人生中，每個人都告訴我們要努力，努力讀書，努力工作，努力努力再努力，但有多少的努力其實是付諸東流的？這誰也無法有個標準答案，但可以肯定的是，學習將力量用在刀口上，也是件需要努力學習的事。就像玉娟教練，她的努力不只在於把球隊帶好、不斷挖掘好球員，也表現在做人之上。她的這番言論讓我謹記：我是生活在人的社會、人的世界中，萬事皆脫離不開其他「人」。

我其實沒有很喜歡運動文學，但從這學期金質獎中，我還是認識到不曾瞭解的體育界，滿載而歸。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：資訊 114 甲

姓名：陳澤笙

這次的金質獎活動對我來說是蠻新奇的體驗，可以聽到許多人說書，敢站在臺上為我們推薦一本書，真佩服講者的勇氣。不過還是想小小抱怨一下，在聽《波西傑克森》的時候，真的快聽到睡著，討論的時候比較有趣，但最後沒發表也太可惜了。我們這組中，有看過電影的同學是很久以前看的，至於沒看過的人，成功靠著維基百科解決。我很喜歡我們那組在結局寫的：「歸還閃電火，回到他媽身邊」，而且回到家我還默默拿出跟希臘神話有關係的 Assassin's Creed Odyssey 來遊玩，透過 Assassin's Creed 系列遊戲重溫歷史。

接下來聊一下關於《在咖啡冷掉之前》的讀書會，劇中人物就算知道回到過去不能改變任何事，為了再見重視的人一面，還是毅然決然地回去。小組討論時，我提出一個反方意見，沒記錯的話，問題是：「如果你是那名老先生，會願意回到過去嗎？」當時提出的想法是：「不會，因為回到過去也不能改變任何事。」

其次來談三對三籃球賽，從結果來看只能說慘不忍睹，我們這隊單方面被虐殺，不是一個很好的體驗，這是肇因於兩隊身體素質差距太大，再加上技巧問題。最後來說電影欣賞的部分，《魯蛇大翻身》有歡樂、有淚水，是一個很棒的故事，我很欣賞現實中球員們的毅力，只靠六個人，就過關斬將得到亞軍。

最後得說，漫遊閱讀校外場次的名額太少了吧，很多想去校外的都沒機會，希望之後可以增加名額。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：資訊 114 甲

姓名：曾翊恩

去年我已參加過金質獎了，今年本來不想再參加，但在同學相約以及這次活動主題的吸引下，我決定再一次報名。

本屆活動的主題書——《體育班的語言教室》是一本運動文學選，不同於去年的漫畫形式主題書，這本是以多篇短篇文字為主，幫助我更加習慣閱讀大量文字。書中每篇文章都來自不同作者，因此每篇的寫作風格、敘事手法皆不盡相同，讓我能夠學習到更多寫作技巧。

今年的漫遊閱讀共有五場，除了第一場以外我都有參加，印象最深刻的是第二場在「一間書店」舉辦的校外場，這場分享了《國界》、《不尋常的邊界地圖集》和《來聊聊繪本吧！》等跟繪本有關的書。因為人數較少，所以我講到的話就更多了，同組間的對話與討論也更多，也因為繪本這個主題，讓我回想起一些童年回憶。最後，學校還贊助我們各買一本書，我挑了一本關於中國神話的作品。

除了漫遊閱讀，謝玉娟教練來演講的主題講座也讓我印象深刻，因為這場講座附帶一場籃球賽，謝玉娟教練帶來他所任職的義守大學的籃球隊，讓我在拓展眼界的同時，也打了場久違的籃球賽。但畢竟距離我上次如此大量運動已是去年校慶時的大隊接力，導致我的體力完全跟不上，只打一場就輸了。

今年的金質獎比起去年更加豐富，在高二忙碌的一年中，可以做為一個讓身心放鬆的活動，雖然還要寫心得，但有了去年的經驗，感覺我已經成長許多。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：資訊 114 甲

姓名：宋秉澄

之所以報名參加金質獎活動，是因為我也喜歡閱讀課外讀物，這活動非常有趣，大家共同閱讀一部作品，並且分享討論，這些作品裡有科幻的、感人的，自然的等等，每一次都有很豐富的收穫。

這些活動裡，我最難忘的就是以斯文豪為主題的漫遊閱讀。讀書會的地點選在校外的「一間書店」，雖然看起來很普通，但氛圍相當寧靜，非常適合閱讀。閱讀完後，我們還很熱情地討論並且發表想法，過程中非常和樂。我從活動中認識到很多有趣的物種，比如：斯文豪氏紫斑蝶、斯文豪氏攀蜥等等，還有斯文豪本人的故事，主講者非常用心地整理資料並簡單介紹。那次活動唯一美中不足的是，我沒在書店看到我想要的書，真是有點可惜。

還有一次，我們看了一部非常勵志的電影《魯蛇大翻身》，故事講述一個教練如何把一個雜牌軍籃球隊變得很團結，每位隊員都各有特色，一開始，他們意見分歧、比賽也一直失誤，但後來在教練的鼓勵下逐漸發揮實力。當然，一開始教練和學校都覺得可以放棄了，但這種故事發展到最低點時，主角通常會感悟到一些道理，片中的教練就是翻到之前的日記才變得振奮起來，學校也是在得知一次比賽勝利後變得重視籃球隊。這些球員從比賽中化敵為友，有的人沒有打過比賽，但經過反覆練習後也成功投出三分球。這整部電影的主要內容就是「從經驗中大大學習」。

金質獎系列活動非常有趣，統測完如果有機會，我也想當閱讀推廣大使。聽同學說可以分享自己喜愛的書，非常有趣。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：資訊 114 乙

姓名：劉孟恩

在這次的金質獎系列活動中，我最有收穫的是「《魯蛇大翻身》電影賞析」。這部電影從一位落選正式選手的教練、與一支即將解散的籃球校隊開始，呈現教練堅持不懈地帶領與選手們逐漸團結、校隊逐漸復甦的過程。在這個故事中，每個角色都經歷不同的挑戰，也都獲得不同的成長，其中一位球員鄭振昱在電影中的境遇和成長使我印象深刻。

他在電影的中段才登場，登場的第一個鏡頭，就表現出滿溢的自信。在錄取校隊的面試中，他展現出了相對應的實力，同時，另一個一起面試的球員，不太有自信，基礎也不好，最終，兩位都進入了球隊。鏡頭切換到正式比賽的那一天，他在第二場預賽中受了傷，被醫生告知需要休養三個月，並且無法再參與之後的複賽和決賽。在電影後段，當初和他一起進入球隊、實力不好的球員許宰允替補他完成比賽，而鄭振昱的名字則被寫在隊員的護腕、護膝上，成為全隊的精神象徵。

鄭振昱在電影中的定位很特別，他自稱是喬登的接班人，並且渴望有一個證明自己實力的大舞台，但是在預賽中就受了傷，出現在電影的鏡頭的時間反而是最短的。從這位角色的境遇中，我看見一個道理：一個人的實力，無法絕對代表整個團隊的勝利；一位有能力的人，也需要面對身體或心理狀況的失常和軟弱，在團體中無人看見的地方服侍一個團隊。

有時，我們滿懷自信、也具有相當的實力，但是既然身在一個群體之中，我們的努力就要以群體的最終目標為目標，而非僅為了「證明自己」。即使我們有實力，也要為了團體的共同利益，甘心樂意地降自己為卑，到無人看見和讚揚之處為團隊做出貢獻。當我們重視自身所屬群體的利益過於自身的個人利益時，就實現了阿德勒心理學的「共同體感覺」(Social interest)。這是鄭振昱這個角色教我們的第一個功課。

此外，有時候我們的長才或能力，還會因意外導致暫時或永久無法使用，電影中教練對鄭振昱說的話，除了強調休息的重要性之外，也迫使他重新思考自己真正的價值和定位，使他不再狹隘地定義自己的「能力」，而是更廣泛的看見自己可能的「貢獻」，這是鄭振昱教給我們的第二個功課。

同樣一個故事，我們看見不同的角色如何面對低潮和負面情緒，也看見一個團體從紛爭到團結的過程，不同的課題，從不同的角色，都有值得學習的生活態度，這正是《魯蛇大翻身》這部電影厲害的地方。這是一部值得二刷的好電影，相信你們每次都能得到截然不同的收穫。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電圖 115 乙

姓名：林嫻雅

我覺得金質獎這個活動強調了閱讀對個人成長的影響，閱讀不僅能擴展我們的知識面，更能培養我們的思維能力和想像力。通過閱讀，我就像穿越了時空，與不同年代、不同文化背景的人物對話，從而更全面地理解世界；透過文字，我仿佛置身於書本的故事當中，與書中的主角一同經歷喜怒哀樂，這種深刻感受的體驗是其他媒介無法替代的。

金質獎更讓我了解到閱讀對心理健康的益處。閱讀可以幫助我們緩解壓力，放鬆身心，當我沉浸在一本好書中時，日常生活中的煩惱和壓力會暫時被拋諸腦後，心情也會變得平和。這對於現代人來說十分重要，因為我們每天都面臨著來自工作、學習和生活各種壓力，而閱讀，無疑是一種簡單且有效的紓壓方式。

而最令我印象深刻的活動，是請到大谷翔平傳記的作家——張允金先生蒞校演講，令我受益匪淺。作家以其豐富的資料和獨特的視角，詳細介紹了大谷翔平的職業生涯、成長經歷及他在棒球界卓越的成就，演講內容不僅包括翔平在球場上的技術分析，還涉及他的心路歷程和不為人知的努力過程。作家生動的描述和翔平的奮鬥故事，深深地打動了我，讓我更加了解成功背後所需的堅持與努力。這次演講激勵了我，讓我明白無論在任何領域，只有持之以恆和不懈的努力，才能達成目標。能夠聆聽這次活動的講座分享，是一次難得的學習機會，為我未來的道路提供了寶貴的啟示和動力。

這屆金質獎活動給我許多啟發，不僅讓我重新認識閱讀的價值，也讓我明白到閱讀不應該被侷限在某一個領域或類型，而應該是多元化的，這樣才能夠擴展自己的視野，豐富自己的思想，此外，我還明白了如何更好地利用閱讀來提升自我。閱讀是一種長期積累的過程，需要持之以恆，每天都要保持一定的閱讀時間，才能夠真正受益。我相信只要堅持閱讀，我們都能夠在書籍的海洋中找到屬於自己的天地。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電圖 115 乙

姓名：陳宥頊

金質獎提供一個環境，讓我可以從中學習。最初的動力源自於對知識的渴求和對自我提升的追求。在這個資訊爆炸的時代，閱讀是獲取知識、擴展視野的最佳途徑之一。參加這種閱讀活動不僅能幫助我獲得更多有價值的信息，還能促進我的思考和成長。現在外面一本書可能都要四百元起，圖書館提供給我們免費的書籍，光這點就已經足夠吸引人。

第一次參加的活動是《魯蛇大翻身》電影賞析，平常我只會看特定的電影，因為這次的經歷，我了解到在不熟悉的領域裡也有很多有趣的作品。看完電影後，各組開始討論被指定回答的問題，除了能訓練我們的記憶力、表達能力還有理解能力，也學到分工的方式：有人負責講解，有人負責記錄、收集資料……，讓我受益良多。

再來就是漫遊閱讀四的《波西傑克森》，這本書是所有主題裡面我最感興趣的希臘神話系列，所以我也更認真地去參與。讓我驚訝的是，主講的學長下來與我們互動、一起討論，在我們不懂的地方幫助我們，也給出不少建議。再來就是各組分享的部分，記得有一組的介紹特別仔細，在討論的時候，由於他們鄰近我們，就聽到他們對於劇情的描述有多熟悉，讓我大吃一驚。

我一開始參加的動機是希望可以提升自己的思考能力和批判性思維。在活動中，大家會對書、電影中的觀點進行討論和分析，這種互動讓我學會了如何從多角度去思考問題，並對不同的觀點進行評估和反思。通過這些討論，我不僅能更深入地理解書中的內容，也能從中發現自己的思維盲點，提升了批判性思維能力。

閱讀不僅僅是吸收知識的過程，更是一種心靈的成長。每本書都是作者自我的想法、價值觀的表現，通過閱讀，我能夠學習到他們的人生經驗和思想精髓。這些寶貴的經驗和智慧，無形中豐富了我的內心世界，讓我面對生活中的挑戰時能更加從容和自信。

在參加閱讀活動的過程中，我也收穫了很多意想不到的驚喜。比如，結識了一些志同道合的朋友，大家因書結緣，成為了生活中的夥伴和支持者，我們一起分享閱讀的心得，一起討論生活中的問題，這種互動讓我感受到集體的溫暖和力量。

參加金質獎的動機多種多樣，但最核心的還是對知識和自我成長的渴望。這些活動不僅提升了我的閱讀和思考能力，豐富了我的知識儲備，還讓我在與他人的交流中獲得了友誼和支持。希望未來能有更多機會參加這樣的活動，繼續在閱讀的世界中探索和成長。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電圖 115 乙

姓名：楊家芸

會參加這次金質獎有很大一部份原因是受到朋友鼓勵，自己在瀏覽活動內容後，也覺得這是一個不錯的機會，不但能閱讀更多書籍，也可以為我的學習歷程檔案添上一筆不同的色彩，因此報名。

現在，我非常感謝舉辦這次活動的師長和鼓勵我報名的朋友，因為，本次金質獎中我可說是收穫滿滿。最主要的收穫是，我有機會接觸不同種類的書籍和電影，這是我平時不會主動去做的；此外，我還學到多種分析書籍的方式，能有效歸納出整本書的架構，也更能理解一本書的主旨；最後，我還透過小組討論，鍛鍊了口語表達和團隊合作能力。

以前的我對閱讀其實沒什麼興趣，也因為一些原因，不太能專注地完整看完一本書。在加入學校的課外閱讀社以及金質獎後，我漸漸發現閱讀的趣味性和其中的哲理，也比較能夠專注地看完書籍。

過去一直覺得寫閱讀心得是一件無聊的事，因為沒有看懂書中所想表達的道理，所以每次都不知道要寫什麼。在一次和朋友的談話中，得知一本名為《人間椅子》的書籍後，第一次發自內心地停不下閱讀腳步，也是第一次在寫閱讀心得時有那麼多靈感湧現。

我從沒想過有一天我能靠著對一本書的熱愛，透過書評而拿到全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽優等這般殊榮，現在的我終於能理解為什麼這麼多人熱愛閱讀了。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電圖 115 乙

姓名：葉欣宜

因緣際會之下跟同班同學一起報名了金質獎，聽到圖書館老師說參加金質獎不僅可以拿到獎金、還能將活動經歷寫進學習歷程中，再加上我希望藉由此活動多接觸一些不同的文學領域進而拓展視野，順便增加點閱讀寫作等學生必備能力，這都讓我頗有嘗試的意願，所以就順勢加入了。

本次活動最令我難以忘懷的主題是《魯蛇大翻身》電影賞析，利用整整三堂課看完了一部「用籃球創造奇蹟」的故事。一群追著籃球跑的單純少年們和曾經散發光芒卻黯淡了的教練，加入一個趨近於荒廢且硬體設備簡陋的籃球隊。眾人不看好、沒有替補球員，甚至隊內有剛學會籃球的新手，頂著體力耗盡與面對強勁對手的龐大壓力，竭盡全力撐過一場場賽事。雖然過程中充斥著數不清的不利因素，但他們仍奇蹟般一路過關斬將到決賽，並堅持到最後一刻。片尾出現電影中的球員、教練跟現實世界身影一幕幕交疊重合的瞬間，我才驚覺原來一切都是真實發生過的。驚訝之餘，感嘆著人生的無限潛能，體會到：唯有失敗、遭遇挫折後不放棄地再次抓住機會，才有步向成功的可能。

透過《魯蛇大翻身》與漫遊閱讀等課程，老師和學長姐們會帶領大家去分析書籍、電影內角色們的特質、拆解劇情架構等等，透過分組的方式去整理出作品內容及總結發表。其中，在某堂課提到的「靶心人公式」寫作方法讓我受益良多，七個步驟就可以建構出一篇有看點、有條理的故事，如果未來自己能靈活運用此方法，想必能大大提升寫作能力。想起國中時的自己，在寫作文時會不知如何去編排內容的順序，花了太多時間去思考架構，導致寫作時間不夠，只能草草收尾交卷，所以，我期許高中的自己可以應用在金質獎所學的閱讀寫作技巧，並結合自己的寫作風格去創造出獨特的作品。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電圖 115 乙

姓名：蕭宣楷

高一上學期，圖書館正在宣傳金質獎活動，這次主打的是「運動文學」，雖然我對這種讀書會性質的活動沒什麼興趣，但一看到能見到一三七籃球隊教練謝玉娟、能跟亞運三對三男籃金牌球員余祥平面對面打球，完成整個活動後又有獎金、獎狀能拿，這麼好的活動怎麼能夠錯過呢？於是我馬上到圖書館去報名。

還記得高一下學期第一次段考，令我緊張的不是段考，而是下午的金質獎活動，畢竟，能跟亞運金牌選手打球，這是多少熱愛籃球的人夢寐以求的機會呀！到場之後，我真的被嚇到，在同年齡層的人中，我 185 公分已經算很高了，沒想到來的籃球員最矮都有 188 公分了，更別提那些中鋒球員，每個都快 200 公分，我站在他們面前真的是小巫見大巫。

很幸運的是我們這組拿到了三對三籃球賽冠軍，除了得到獎品外，還能跟冠軍球員進行友誼賽。一般在球場上很少遇到 190 公分以上的人，跟他們打球真的是不同的體驗，看他們可以直接起跳灌籃，不禁讓我感嘆：「籃球真的是需要身高的運動呀！」

我很推薦大家參加金質獎，除了能拿錢、見球星外，也能學到許多東西，例如：學會體育文學的寫作方式、分析書的好與壞……等，達到寫完書評、參加讀書會活動等條件後，還能拿到證書，如果學習歷程檔案沒內容，還能拿這張證書充實一番，是個一舉數得的活動，希望明年能再參加這麼棒的活動。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電圖 115 甲

姓名：賴柏霖

第一次看到閱讀活動會結合籃球比賽，這就吸引了我的目光，籃球是我最喜歡的運動，文學與籃球的相遇我也是頭一次見，所以就抱持著試一試的心態報名了金質獎。國中畢業之後還留存一點的閱讀習慣，讓我再次翻開書籍，書單上的書變成我的休閒娛樂。

終於，最期待的三對三籃球賽到來，電視上的金牌選手也來到現場，知名球隊教練也現身說法，分享了各自的籃球之路。我們這一組在最後的籃球賽中得到第一名，獎品是一人一顆籃球，這可能才是最大的收穫吧！

金質獎各場次的讀書會都有學長、學姊精心準備，分享不同主題的書籍，結尾的小組活動也是讀書會一大亮點，讓大家更深入理解讀書會的內容。我也喜歡「《魯蛇大翻身》電影賞析」活動，透過電影來了解球場上努力不懈的精神，這精神也是許多運動員的寫照。所有的活動安排，都讓我們從視覺、聽覺和實際行動來感受「運動」及「文學」。

這次金質獎活動讓我收穫頗豐，我因此對運動文學有更全面的認識，也拓展了閱讀範圍。我從來沒有想過運動可以跟文學結合，這些經歷將成為我之後學習和生活中的寶貴財富。我期待未來能參加更多這樣的活動，繼續學習和成長。最後感謝學校圖書館提供我們這樣一個平臺，讓我豐富閱讀視野，也让我更加熱愛運動和閱讀，兩者都讓我的生活更加豐富多彩。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電圖 115 乙

姓名：李東陽

二〇一六年六月二十日，強烈的聚光燈照在那大大的勇士 LOGO 上，球場內熱血的歡呼聲，將我的心情拉至最高點。這場是金州勇士對上克里夫蘭騎士的總冠軍賽，華麗的三分球、暴力的灌籃，這場比賽對我而言已經不單只是在比籃球，而是一場充滿刺激、充滿觀賞性的秀，這也是我愛上籃球的原因。

圖書館這次的活動，將我拉回到那充滿籃球的記憶迴廊。刺耳的哨聲劃破天際，在朝日初升之時，我們已經踩著規律的步伐，繞著那熟悉的長方形球場。球隊的魔鬼訓練在我的國小記憶中深深地烙下印記，我們肩併著肩，即使再累也要繼續跑去下去，因為我們每個人的心中都有一個真心熱愛籃球的「籃球魂」。

國中時，因為課業的關係，我放棄了籃球，但藉由這次的金質獎活動，那熟悉的球感、那在天空翱翔的感覺、那在心中熱血沸騰的快感，在那一剎那，如泉湧般湧出，那份心情彷彿我身在二〇一六年的那場總決賽打球一般，穿梭於球場之中。

非常感謝圖書館這次的活動，讓我有機會能和亞運三對三金牌選手一起創造我在籃球上不同的記憶，也喚醒了我那沉睡已久的「籃球魂」，讓我明白我心中的那份熱忱是不會消失的，即便滄海桑田，我的「籃球魂」會一直陪伴著我。最後還要感謝謝玉娟教練的演講，讓我明白籃球的這份精神，我會一直將它銘記在我的心中。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：綜高 114 愛

姓名：戴 毓

這次的金質獎主題是運動文學。身為一個能坐不站，能躺不坐的宅女，實在不能理解運動有什麼好寫的，因此，一開始猶豫了許久才下定決心參加。原是不抱期待，沒想到兩場演講竟讓我無法自拔。

第一場講座中，張尤金老師介紹了棒球界的知名人物和他們有趣的過往，其中，最主要的人物就是以「二刀流」著稱的大谷翔平。我印象最深刻的是，在日本職棒選秀中，大谷因打算直接挑戰大聯盟而請日本球隊不要指名他，卻仍被火腿隊指名。火腿隊點出亞洲球員直接赴美之艱難，不如留日發展，並允諾高額合約及球隊前任王牌的背號，成功挽回大谷的心意。也是在這裡，大谷開始了他投打全能的棒球人生。我覺得火腿隊固然狡猾，卻也是做好萬全準備後得以抓住機會，而大谷翔平有計畫、有野心，且能夠聽取意見、審時度勢，如果他驕傲自滿、固執己見，我們可能就見不到他今日的成就了。

如果大谷翔平是遠在天邊的傳說，那位於高雄的一三七籃球隊就離我們近多了。一手創立球隊的小娟姊，大學畢業後就成為教練，帶著球員們屢建佳績，至今已近三十年。她向我們分享她從求學到育人的籃球人生和生活態度。她非常親切，很懂學生，並且全心為球員們的職業生涯著想。其中一位球員——余翔平，也向我們分享了自己如何愛上打球、現況及未來打算。讓人感嘆原來運動員不是只有四肢發達，對心境的要求也極高，而且還更嚴謹的規劃自己的生活。想必如此的態度，無論到何種行業都能一帆風順吧！

此外，這次相關的兩個球員都叫翔平，讓我們彼此開玩笑說：難道叫翔平的打球都比較厲害？

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：控制 114 甲

姓名：廖皓宇

為什麼會參加金質獎？其實一開始是同學拉著我去的。本來以為是去那邊看看書，感覺會很無聊，在踏入金質獎的那一刻，真的是讓我大開眼界。

原本以為只是靜態讀書會，因為主題是運動文學而舉辦了各式各樣的活動，那麼多樣的活動，卻以「免費」的方式讓大家參加，想必老師們在找資金方面，是非常的辛苦。我懂得老師們的用心良苦，他們一定是希望身為學生的我們可以盡量參加，並且帶點知識和回憶回去。

三對三的籃球友誼賽讓沒有運動天賦的我覺得異常興奮，不常在運動場上馳騁的我，終於能放飛自我，認識一下在球場上的自己。比賽開始時，我就只會拿著球東丟西丟，並且在合適的空檔投球進框，我能做的大概就只有這樣。但就是因為這微小的舉動，讓我們贏了兩場，雖然在最後一場輸了，卻還是體會到許多平常不會去做的事。

最特別的活動非漫遊閱讀莫屬，在上課時間到校外參加讀書會，是我一輩子也想不到的事。我們在獨立書店裡討論課外書時，校內同學正聽著老師東講西講；我們喝著看起來很貴的抹茶拿鐵與吃著餅乾時，校內同學只能喝著白開水；我們正在開心選書時，校內同學恐怕已經在課堂上睡著了；我們結束準備上捷運時，校內同學可能還沒下課。最重要的是，我們學習到這次之後可能都不會再有的特殊課程。

如果再給我一次選擇的機會，我還是會選擇報名，那種特別的感覺與海量的知識學習並不是在普通課堂上能體會得到的。「機會，是留給準備好的人」，很多人準備好了才開始行動，但成功人士勇於嘗試，他們並不會等到準備好了才開始，而是一而再，再而三地嘗試。就如同身為學生的我們一樣，「失敗為成功之母」，不管嘗試多少次，都將化為我們通往成功道路上最重要的行動力。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：控制 114 甲

姓名：陳聖航

這次由於產學課程與金質獎活動時間部份重疊，我參加金質獎的次數較少。然而，金質獎對我而言是一個非常寶貴的機會，可以聽到其他人分享他們喜愛的書籍，從中了解到更多優秀的作品。此外，我也有機會觀看電影，並與他人討論各自對電影的看法。

在觀看《魯蛇大翻身》時，印象最深刻的是教練的一句話：「即使比賽結束了，人生還是會繼續。」這句話讓我明白，竭盡全力做好當下的事情就足夠了，不要過於擔憂未來。在聆聽義守大學籃球隊謝玉娟教練的分享時，我感受到那些球員即使天賦異稟，仍然持續努力，並且，球員身高也讓我印象深刻，他們都好高啊 Orz。

當我在寫《仙靈傳奇：陶妖》的心得時，因為之前已經讀過很多遍，對劇情非常熟悉，所以，這次我花更多心力去思考角色的動機，以及他們是否有更好的行動選擇。由於這部作品非常吸引人，我又重新讀了一遍全套六本書\\(^_\\^)//。

當我在閱讀共讀書《體育班的語文教室》時，則反思了自己過去打羽毛球的經驗，那時，我常常過於關注外界的事物，而忽略運動本身的技術和初衷。這本書提醒我要回歸初心，專注於運動的本質。對啊！我小時候剛開始接觸羽毛球時，是很開心愉快的，要把那種快樂再找回來！

這些講座和活動讓我有更多機會與他人討論，並分享自己對影視及文學作品的心得與感想。我非常期待明年再次參加金質獎，即使不參加金質獎，也盼望能有機會帶書來給陳郁如作家簽名^_^。

第十四屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：控制 114 甲

姓名：張宸睿

我在高一的时候就參加過金質獎，為什麼高二會想要再參加一次？有一部份原因是這次選到的彈性課程很爛，另一部份原因是覺得金質獎會讓我有動力去閱讀那些有趣的書。

舉例來說，這次的活動中我有買《墨菲定律》，我那時在書店挑選很久，想到自己有時候會思考墨菲定律的問題，但還搞不清楚其中道理，所以想買這本書好好瞭解。而我也驚訝地發現，本屆金質獎有一場漫遊閱讀正好以此為講題，這樣我就可以聽到別人對這本書的不同看法。

除了《墨菲定律》，在一間書店辦理的那場漫遊閱讀中，我還買了《聆聽的藝術》，雖然它現在還躺在我的書櫃裡，還沒有被開封，但總有一天，我會讀完它的。當初在選書時，正想尋找有關心理學的書，尋找許久，眼光就瞥到這一本，封面是一位中年人在翻閱著一本書的照片，覺得有一種特別的古典氣息。但重點不是封面，而是我發現我在聆聽別人說話時，時常不知道要怎麼給對方建議，或適當地回應別人，所以想透過這本書來改變自己。

現在科技日新月異，寫作的工具也越來越方便，我認識的同學會在社群平臺發佈一些小文章，在上面放一些最近發生的事情，或抒發情緒，透過撰寫社群文章，不但能夠讓心情變好，還可以磨練寫作技能。我最近也在 Thread 上面發一些串文，說一些自己正經歷的事，感覺是個好方法。當然，參加金質獎、交作業，也是另外一種提昇自己的方式。