

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：製圖 111 乙

姓名：李雅竣

在這一屆的金質獎系列活動中，我最有印象的是第一次的「漫游閱讀」，主題是「控制夢境」。

我從小就有寫日記的習慣，常常會寫到那天做的夢。我常做連環夢，就是今天做的夢跟之後做的夢是彼此關連的，之間可能短至幾天，長至幾年，正因為我有記錄，所以寫著寫著就會對夢這件事有些心得，甚至我有一篇日記就寫說如何做自己想做的夢，內容我大致說明如下。

「夢境」會跟你今天一整天所感到煩惱、喜悅等……具強烈情感波動的事，或者是很困難的決定有連接，我認為是大腦在白天無法處理，而將它壓縮形成了夢。而為什麼有時候夢境的內容跟今天以外的事還有連接呢？我覺得就是因為它們被大腦放在同一個資料夾了。

將夢境記錄下來，可以增加你對這場夢的印象。寫下夢境是我認為將腦中印象數據最大化的方法，語言很神奇，在寫的同時，多數人基本上都會想一遍意思再寫，全身應該花了90%以上的感官專注地感受「這件事」，所以印象數據肯定爆高。

將夢境記錄下來之後，就到了最重要的環節——控制夢境。我認為，基本上自己不知道開頭的夢你都無法控制，除非你可以非常清楚意識到這是夢（不太可能，我只成功過一次）。那到底怎麼控制呢？

第一種方法跟我上面講的有關係，從夢跟紀錄下手，是主動的控制夢的「方向」，也就是：將夢跟強烈情感波動連結，然後靠「紀錄」來增加對這件事的印象。先從夢講起好了，將一整天最最

最讓你印象深刻、開心的事找出來，接下來，好好想一遍。記住，細節很重要，每個細節都要找出來，一個完美的夢中故事的世界觀就建立好了，如果你想，還可以再寫出來，若真的成功的話會很开心。

第二種方法：被動式。很常有一種感覺，感覺夢的事都發生過，不管是過去還是未來發生的，那叫既視感，做完夢後如果有這種感覺，而且你想再做一次這個夢，或想改變裡面什麼，就馬上睡回去！什麼都不要想！一定成功！

還有一種「連環夢」的做法，就是：找關聯，主要找三個地方——開頭、結尾、人物或事物，嘗試建立一個新檔案，或者放入相同資料夾，並跟上面的紀錄一樣就行了。跟一般的夢不一樣的是，你不是從現實中提取，而是將你的夢分成片段式記憶，更容易抓到重點，其實成功率比一般夢還高，因為少了轉檔名的環節。

夢的基底是「睡眠」，應該沒人希望自己作夢睡得全身痠痛，讓我來教你怎麼睡個好覺吧！首先，可以在睡前拉個筋，讓身體放鬆，並順便想想你想做什麼夢，讓腦子持續思考，然後躺在床上想像自己的身體泡在泳池裡飄著，最後你會不知不覺就睡著了。

以上這就是我對這講座印象最深的原因，它跟我自己的經驗能相呼應。

我對金質獎整體的整體評價非常好，除了前面說的漫遊閱讀以外，還有許多讓人印象深刻的活動，比如說：「走讀益品書屋」整體的感覺就很棒。在每天的讀書壓力下，很少有時間看自己想看的書，更很少有地方能讓你安靜的閱讀還可以喝冰沙，甚至旁邊還有公園可以讓身體動一動，深呼吸一下，這才是人生！非常推薦大家參與金質獎！

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：汽車 111 甲

姓名：董鼎一

剛開始報名時還不知道金質獎是做什麼的，看到有五百塊能領就來了。可是參加了之後，卻發現比五百塊更重要的東西，怪不得這活動叫做「金質獎」。

一開始時聽到戴勝益會來學校演講時還挺興奮的，畢竟平常能看見大人物是不容易的，結果他因為身體微恙而沒來，實在可惜，希望哪天能親自見到他。聽老師講解閱讀的意義時，我反倒覺得閱讀就是沒有意義的讀才有意義，若是有意的讀，書就成了工具，反而不能享受不同種類的知識，如果只侷限於單一某種領域的知識，見識也就變得不廣了。

在參加漫遊閱讀讀書會時，覺得當這閱讀推廣大使感覺還不錯，能上臺發表閱讀心得。我建議，如果大家能一起看完同一本書，聚在一起，互相分享自己的評論，從彼此的觀點獲取些什麼，也許會比一個人在臺上發表還好上許多。我很想參加閱讀推廣大使的活動，但因疫情影響以及高三準備統測，我覺得應該是參加不了了。

在第一次段考完後的下午，我們一起到了益品書屋，這一趟真的是挖到了寶，在這個喧囂都市叢林中竟然藏有一個宜人的讀書空間。這一趟令我驚異的是：他們的書竟然都能保存得跟新的一樣，收藏的書也跟一般圖書館不同。此外，書屋的咖啡也是特別的好喝，不過冬瓜冰沙對我而言就還好。我最喜歡下午兩點的小提琴演奏，讓書屋變成更有氣氛的地方，但還是希望曲子是古典樂或者是爵士樂，比較符合當時的氣氛（流行音樂真的不搭）。原本想臺灣的疫情不如國外的情況糟，可以在週末閒暇之餘到書屋讀些書，吸收些課外知識。但不知怎麼的，疫情突然變糟了，看來計畫是泡湯了，參加這活動也學到了「計畫趕不上變化」。

這幾次的集訓讓我發現一些以前沒發現的地方，現在回想當初報名時的想法，這活動真的是遠遠超越了五百塊的價值。希望疫情能趨緩，之後我就能夠按照自己的計畫，到書屋享受知識的美好。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：汽車 111 甲

姓名：林庭和

當初我在國文老師的推薦下，參與了第十一屆的金質獎活動，原本的目的是為了那張在活動結束後可以得到的「參加證明」，用來填補我那空空如也的國文學習歷程檔案。但是，在參加完第一、二場集訓後，我覺得，參加這個活動，獲得的東西不只是那張參加的證書而已。

從第一次的為什麼閱讀開始，到最後一場的雞湯文導讀，每次集訓，就好像在聽一場演講，收穫非常多，同時也有聽到對一件事物的不同看法。平常我的心態常常是以「自己」為主，所以很少會去聆聽與自己看法不同的聲音，舉例來說，最後一場的漫遊閱讀讀書會，討論了雞湯文的優、缺點，從我的角度看來，雞湯文的營養含量越多，我會越喜歡看，到那場集訓之前，我的想法都是這樣。在那場集訓後我才知道，原來不是每個人都像我一樣能接受營養含量那麼多，已經從雞湯變雞精的文章。

此外，這次金質獎的校外走讀活動也令我印象深刻，深刻的點在於益品書屋這個地方。益品書屋是我目前所知唯一一個可以取代圖書館成為大考前唸書的地方，最主要的原因在於那裡沒有網路，因此在那邊手機 90% 的功能是無法使用的。再者，益品書屋也適合用來度過悠閒的晨讀時光，自己帶本書或是去架上取本書，坐在充滿書香的書屋內，裝杯溫熱的咖啡，邊看邊啜飲，用這種悠閒的心情，來品味晨讀的美好。

金質獎讓我脫離手機，重拾書本。在這個人手一支手機的時代，我們大多都是閱讀電子書，甚至用聽書的方式來吸收知識，很少會去選擇閱讀紙本書籍（教科書除外）。金質獎讓我找回國小時代每天泡在書海裡的快樂，那時，全班在早自習時都在讀同一本書，那種共讀紙本書的樂趣，是自己上網閱讀無法替代的。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：汽車 111 甲

姓名：施鎮威

會參加金質獎這個活動，除了因為自己很喜歡閱讀，也因為淑芬老師的大力推薦。在這個活動中，有學長分享讀完書的心得，還有益品書屋的館長來分享經營理念。

這些活動裡讓我印象最深刻的是去參觀益品書屋。益品書屋位於捷運忠孝新生站五號出口，步行大約五至十分鐘處，入場費只要一佰元，可以從早坐到晚，裡面也有自助飲料吧，有茶、咖啡，還有冰沙可以喝。

一開始踏入店內，放眼望去全部都是書。店內跟圖書館一樣有著豐富的藏書，可是這裡的書比較特別，全部都是圖文書。書裡的文字量偏少，但有大量的圖片以及照片，讓人閱讀起來不會很吃力。書屋裡的環境和氣氛都很棒，讓人可以很放鬆的閱讀。

讓我印象最深刻的是有現場演奏，我們去的那天是一位女小提琴家在演奏，當時我的注意力完完全全被吸引過去。那位小提琴家表演的曲目是一首古典樂曲，一首現代歌曲穿插表演，讓人可以聽到古典樂的優美，也能聽到熟悉的現代音樂，讓人更能集中注意在音樂上。

其實，當她表演完時我很想大力的拍手，但因為那裡是安靜閱讀的地方，所以我忍住了。我很少會去聽現場演奏，大部分都是在網路上聽的，所以我覺得這次的經驗很特別也很寶貴，未來我也會常去光顧這間書屋。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電機 111 乙

姓名：彭成任

在參訪益品書屋前，益品書屋的現任館長來到大安高工先舉辦了一次簡介講座。從那之後，我就對參訪益品書屋滿懷期待。

到了參訪的那天，我們走路前往目的地，走了一段路之後終於到了。在進書屋前，我們先做了有趣的闖關活動，第一個關卡是用歌詞描述所看到的內容，然後解釋為何選擇這句歌詞；另外一個關卡是拼拼圖——大安高工到益品書屋以及附近地標的拼圖。

經過一系列的闖關活動，我們終於進到了益品書屋的內部。雖然佔地不大，但內部的裝潢與設計十分典雅且莊重，在這看似嚴肅的場合內，卻有能夠無限暢飲的飲品與冰沙，增添了不少情趣。最令我印象深刻的是在書架上琳瑯滿目的書（大部分皆為原文書），雖然和一般圖書館館內的藏書數量相去甚遠，但這些書卻是一般圖書館內不會出現的種類。

當我一邊閱讀有趣的書籍，一邊喝著沁涼的冰沙，感到身處天堂時，耳邊傳來了陣陣小提琴聲，抬頭一看，原來有一位演奏者在現場表演，那令人陶醉的音樂，讓我頓時忘卻煩惱，同時也忘了當天段考考不好。

過了那天我才發現，原來自己可以讀書讀這麼久，我終於了解到，原來讀書的環境和心境是這麼的重要。在參訪當下的氣氛之美妙，我到現在都還歷歷在目，在此之後，我開始將我的書桌改造成適合讀書的環境。希望這波疫情過去之後，我還能再次造訪益品書屋。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電機 111 乙

姓名：陳冠勳

這是我第二次參加圖書館所舉辦的金質獎活動。遙想上一次參加，已經是去年的事情了，也是因為去年參加時覺得活動很有趣，有書能讀，又能出去參訪，最後還有獎金能拿，所以今年當然也來參加了。

這次金質獎的指定書是《修正力：戴勝益給年輕人的 47 個生存法則》，而校外參訪的地點則是《修正力》作者戴勝益董事長退休後在臺北市仁愛路所開的「益品書屋」，這間書屋的目的是要推廣閱讀、回饋社會。在參訪之前，學校請來了益品書屋的陳蓉芬館長為我們介紹益品書屋的歷史、設立原因、經營理念等，在那次活動中，我也很幸運的回答對問題，得到了作者戴勝益親筆簽名的贈書。

之後的走讀益品書屋活動，更是讓我大開眼界。益品書屋的館藏多半是一些平常書店裡所不會看到的書，像是國外電影的美術設計集、原文書等，那些書籍都要價不斐，所以在外面基本上很少有能讓人公開翻閱的地方，但益品書屋的經營理念就是要推廣閱讀，所以提供了這些書籍。此外，書屋內的設計感很好，配合場內的小提琴聲，讓人很容易投入在閱讀當中，這樣良好的環境，每人一天也只收一百元入場費而已，實在是一個很值得常去的地方。

這一屆金質獎還有兩場由王俊凱、曾柏凱同學主講的漫游閱讀活動，其中，我對王俊凱同學主講的那場主題蠻有興趣的，那場的主題是：睡吧！夢裡啥都有！內容主要在探討夢境跟潛意識的關係，以及如何進一步控制自己夢境的內容。我覺得這個主題跟我其實蠻相關的，因為我平時會做一些很奇怪的夢，但不曉得那些夢的用意是甚麼。在這次的演講中，我才知道原來夢境所代表的含意其實有跡可循。

最後，感謝學校圖書館規劃了這次的金質獎活動，讓我不僅在書中獲取到不一樣的觀念，也開拓了眼界，知道原來臺北市有一個那麼棒的閱讀場所。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：製圖 112 乙

姓名：劉冠昇

每個人都會閱讀，但如何規劃出重點、有條理、脈絡化的閱讀，卻是一門學問，許多看似有用的文章，如果閱讀不得法，實際吸收到的知識就是一知半解，甚至微乎其微。

閱讀時，如果我們只是一味的埋頭苦讀，卻沒有思考其中的內容，就沒有意義了。比如漫遊閱讀讀書會提到的「毒雞湯」，看似一句很有道理的話，實際解析就可以發現，無法在現實社會中有所作用。

在這次的活動中，很榮幸能參訪「益品書屋」，如果沒有參與這場活動，我就不會知道在臺北有一個非常適合閱讀的地方，不僅了解戴勝益經營這間書屋的初衷，也認識王品集團的理念。到現在，我還是時常去那裡閱讀，也積極推廣給身邊的朋友，讓大家知道，在忙碌的生活之餘，也能品味生活與閱讀的樂趣。

在讀書會中，我很羨慕站在講臺前，穩重的對大家演講的閱讀推廣大使。在未來進入職場，無論是表達自己的意見或是會議報告，這些都需要演講的能力，想隨機應變，控制整個場面，需要透過不斷的練習，才能有今日的成果。

在一個理工科的學校，能參與到這些文學類的活動，讓我感到無比幸福，我希望在未來的這幾年，能推廣閱讀的樂趣，在文字間尋找感動力，提昇自己素養的同時，也能與好友討論閱讀的奧秘。

謝謝金質獎的指導老師及閱讀推廣大使，讓這所學校的文藝氣息能持續下去，也讓越來越多人了解，閱讀的意義何在，並在進入職場時，學以致用。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：製圖 112 乙

姓名：林祐德

大安高工的「金質獎」非常有特色，舉辦多場讀書會、豐富的獎品，甚至帶我們到校外參訪，許多的誘因讓我選擇參加這次的課程。

我覺得金質獎的每位老師、閱讀推廣大使都非常的認真，從第一場活動教我們閱讀的方法就讓我印象深刻。後來我們一起認識了王品集團，也一起去益品書屋參訪，這當中老師與學長費盡了心力，運用許多活動和獎品來讓我們提起興趣，也因為這樣，讓我對這些活動的內容都記憶猶新。雖然應該會有一些人覺得學習是自己的事，不應該因為這些外在誘因才學習，對於某些情況的確是如此，但是我認為，當學生因為恐懼而不敢踏出下一步時，如果用個小獎品就讓學生變得積極，那我也會選擇這樣的做法。

在金質獎中我印象最深刻的一次活動就是到益品書屋參訪。當天中午我們這組因為學校周邊的餐廳都客滿，而遲到了十分鐘，对大家很不好意思，但感謝老師們對我們的寬宏大量，就算我們遲到了還是熱心的對待我們。在去益品書屋前，我們在附近的公園闖關，我非常以我的組員為榮，兩個關卡都過了，尤其是第一關「拼就對了」，因為不想大喊「我是一顆有溫度的地瓜」，所以我們特別努力，甚至還成為第一個通關的組別。後來在益品書屋也享受了一段美好的時光，聽著美妙的小提琴聲；喝著沁涼的冬瓜冰沙；再配上一本帶著我回到古印度的好書，這樣的經驗讓我真切地愛上這個地方，甚至後來的段考前也回到這裡來溫習。

我很感謝金質獎的所有老師、同學，讓我在這裡引發了對文學的興趣，體會到閱讀的快樂，也因為這次的課程，讓我多讀了很多好書。

以上是我的心得，希望這樣的回饋能讓老師感到付出都是值得的。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：製圖 112 乙

姓名：謝宛廷

參加金質獎的契機是朋友的邀請和五百元的誘惑，沒想到在參加一場又一場的講座後，我發現原來書籍的世界這麼有趣，不像我以前認為的這麼枯燥乏味。

在書寫閱讀心得的同時，讓我更了解這本書所想表達的內容，透過寫讀書心得，我知道了「讀過並不等於讀懂」，當我寫完讀書心得時，那股成就感是無法用言語形容的。我以為我永遠不可能寫五百字以上的心得，沒想到我竟然做到了，我當下超開心的。

我印象最深刻的活動是「走讀益品書屋」，我覺得活動時間安排得很棒，那時我們剛考完段考，趁著下午放半天假出去走走，可以放鬆因考試緊繃的心情。我十分喜歡那些闖關活動，覺得很有創意，不僅讓我們回想書中的內容，還讓我們培養團隊活動的默契。

進到益品書屋時，我沒想到原來有這種只需要花一百元，就能不限時間喝飲料喝到飽、讀書讀到飽的地方。裡面的書籍都是圖多於文，讀起來很輕鬆，我很喜歡。更棒的是，下午兩點到四點會有真人小提琴演奏和不定期舉辦講座，如果我沒來參加金質獎，我可能永遠都不會知道這麼棒的地方了。

經過這次的金質獎，我發現自己許多地方都有所進步，像是對於書本的認知、寫作能力和知道我為何而讀，而不是只是隨便看過。能夠了解書本想傳達的到底是什麼，對於我來說是很大的成長，希望高二時能有機會再參加一次金質獎。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電機 111 乙

姓名：湯姿敏

當初看到金質獎閱讀活動時，雖不是很清楚此活動在做什麼，但還是毅然決然地報名參加。因為我本身對閱讀很有興趣，平常就是喜歡拿幾本與我看對眼的小說，和它深深地對望，盡情地沉浸在書中的世界。

而第一次的研習就大大地震撼了我，原來，在人生中，閱讀不只是一個輕鬆又有趣的休閒娛樂，它也是一個可以改變人生，讓人生更好的一項技術養成：我或許可以從書中尋找與我相同領域的專業知識；或許可以在書中找到屬於我自己的喜歡事物；或許可以運用作者的經驗來解答我的人生疑惑。

金質獎也教我什麼叫做「讀懂一本書」。像我一直以來都是將書籍內容大致看過，了解作者想要表達的概念後就草草結束，經老師分享後我才知道，像這樣的閱讀方式並沒有辦法完整地將書中的所有精華吸收在腦袋中。金質獎教會了我要從我所讀的一本書裡面去得到啟發，現在，我會思考作者寫下這樣的例子，是想要傳達什麼樣的概念給我們，而這樣的概念運用在我的生活中，又會發生什麼樣的影響，可以讓我的生活變得更好嗎？我會帶著像這樣的問題意識進行閱讀，於是，我便會發現許多事先無法設想到的收穫，並做出不同於以往的改變，這樣，讀一本書就有意義了呢，而不是浪費很多時間在沒有意義的事情上！

而且，「書評」更是令我驚訝的事情。我喜歡寫日記，也喜歡寫文章，但我從來沒有寫過書評，也不知道該如何下手，所以，我好好地把握這次機會，將我沒有接觸過的事物盡力把它到最好，將我所學習的技巧通通轉化成為長成參天大樹的動力。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：資訊 111 甲

姓名：葉積夫

活動從兩個多月前進行到現在，包含兩場讀書會、兩場講座與一次益品書屋的走讀和闖關活動，還有《修正力》的極簡閱讀引導，到目前為止我都參與完了。最令我流連忘返的是在益品書屋的走讀活動——有兩個小時的獨自閱讀，很少會有這種放鬆的機會，可以翻閱、瀏覽一些不特定領域的書籍。

在學校課業與上網消遣中奔波大半輩子的我，少有這種愜意的時光流連於書海中，放任好奇心與探索欲去了解些「對生活無關緊要的事物」。觀摩、瀏覽、翻閱、探索，在一個休閒的下午能夠這麼樣的放鬆其實是再好不過的選擇了！只是礙於時間與距離，我們常常都會傾向於簡單與快速放鬆的網路娛樂，多麼可惜的一個選擇！

距離金質獎最後一個活動結束已經過了數週，我仍然把許多的閒暇時間籌碼壓在輪盤上名為「網路」的格子上。明明數十輪的回報都是空虛與疲倦，卻不願對其他任何一個格子投注，堅持著對網路的信任，等著一賠三十五的報酬總有天會實現，雖然收穫的通常是痛苦，有時更多的是無力，我卻仍對網路「義無反顧」。這是現代社會中多數人的通病吧！甚至把「上網」這種小確幸當成人生的追求。在這個過程中我仍在掙扎，試著嘗試擺脫或「適應」這種狀態。

在人生旅途中，我時而疲倦、時而滿足、時而痛苦、時而愜意，經歷並體悟這「過程」。問世人存在的意義？無非是心之所向。問我追求什麼？無非是心之豁達、意之通順，身無恙、體無礙。人生追求的無非就是過程，這一場旅途，無關於既有的枷鎖、環境，而應專注於這旅途中所見聞的、所體悟的、所感觸的。

或許你正迫於現實的無奈而沉溺於網路的幻夢空間無法自拔，但或許你需要的也只是一個契機，一個吸引你、使你願意出外踏青或書屋一日遊的契機，便能夠在有限的時間內解脫沉溺於網路中的無限輪迴，使你在疲倦時能夠擁有真正的放鬆管道，而不會在倦怠與勞碌中來回奔波。如果你是這樣，推薦你來參加金質獎！

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電機 111 乙

姓名：劉奕廷

這是我第一次參加金質獎，當時我是在廁所裡看到活動訊息的。其實我一直都很想參加，但每次注意到的時候都已經超過報名期限了，這次看到後馬上問同學要不要一起參加，他們也都很開心可以一起學習。其實我和我朋友從以前就很愛看課外讀物，但進到高中後就變得很少時間會去看那些課外書，所以想藉由這個機會去知道有什麼書會適合自己。

上了第一堂課覺得真的收穫很多，老師教我們挑選適合自己的書，還有要怎麼樣才能讀懂，因為讀過了不代表自己懂了，我覺得這些想法對我很有幫助。之後我們還閱讀了戴勝益的《修正力》，我覺得這本書前半段是比較關於生活經驗的領悟，從裡面我學到很多調適人際關係和心理狀態的方法，那是對現在高中生的我們很有幫助的。

我們還去參觀戴勝益所開的「益品書屋」，裡面並不像一般的圖書館，比較像是展覽館，書都是被擺出來，並且封面朝外的，那些書裡幾乎都是圖畫，很多的書在圖書館裡比較少見。而且，我們去參觀時還有表演者在現場為大家拉小提琴，悅耳的音樂就在自己耳邊，那感覺像是可以遠離城市的喧囂和急促的步調，沉浸在書與音樂的世界。

我很開心這次參加了金質獎的活動，雖然要從課業中撥出一點時間來看書寫心得真的有點困難，但能學習到那麼多，這樣的付出好像也值得了。我發現這個年代的學生愛看書的已經不多了，希望藉由圖書館的這個活動可以讓更多人更喜歡閱讀。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電子 112 甲

姓名：劉穎華

這是我參加所有活動以來，從開始到結束，變化與收穫最多的一個活動。

一開始，我是被媽媽逼去參加的，從小，跟姊姊、妹妹相比，我比較不喜歡讀課外書，國文基礎也不怎麼好，媽媽想讓我藉由這個活動多閱讀一些書，也多認識一些愛閱讀的同學，透過環境，培養閱讀習慣。因為活動最後要繳交兩篇閱讀心得，必須逼自己閱讀完兩本書，並且將我的想法寫下來，也因此，我每天規定自己一定要看二十幾頁的課外書。漸漸地，愈看愈有感覺，沒幾天就把書看完了，反而超越了自己規定的進度。

最後，發現在閱讀的過程中，我沉浸在一個完全屬於我自己的寧靜世界，而讀完一本書，我可以知道好多平常在學校與生活中不會遇到，更不會體會到、不會學到的事物。所以，我慢慢地會從家裡書櫃拿出一本書，靜靜地閱讀著，越來越享受閱讀課外書的樂趣，也越來越喜歡閱讀。很後悔過去有時間的時候沒有聽媽媽的話，多多地閱讀課外書，以前是不想主動去拿書來看，而現在因為參加活動，逼自己讀書，漸漸地讀出興趣了。

我很開心當初堅持來參加金質獎，這不僅開啟我對讀課外書的喜歡，也讓我體驗到很多平常不會體驗的事物，例如：我去了益品書屋，和同學一起闖關。在參加金質獎以前，我並不怎麼了解戴勝益董事長，也不知道益品書屋，現在我不僅了解戴勝益董事長，也實地走訪過益品書屋，體會到裡面舒服的氛圍，以及單純閱讀的樂趣。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：資訊 111 甲

姓名：張亦均

這次金質獎的活動中，我印象最深刻的是去參觀益品書屋，活動地點雖然離捷運站有點遠，但是我認為這點距離可以當成運動，舒活一下筋骨。

在導覽活動開始前有一個闖關活動，這個闖關活動挺有趣的，但是我覺得關卡在設計上有一些錯誤，導致大家都闖完第一關，結果被卡在第二關，因為難度差異太多，導致完成關卡所費時間差距大，使我們這個最後完成的隊伍進入書屋時，導覽已經開始。建議未來可以調整各關卡所花費的時間，在活動前先做個測試，讓完成一個關卡所費的時間盡量一致，並調整難度以互相配合。

我在飲料區喝過紅茶及冬瓜冰沙，紅茶的味道淡淡的，雖然是個高檔貨，我還是不喜歡這個淡淡的味道。所有飲料之中我最喜歡的就是冰沙，但因為參與活動的人數很多，且大多都只喜歡喝冰沙，基本上就是個秒殺情形。我對於導覽的興趣不高，因為聽了一下後發現，雖然有介紹書屋的事物，但表達方式比較不合我的喜好。

當我開始在書屋裡認真地檢索所有的書籍時，我突然發現一件事，雖然很多書都是精裝本，但是書量太少，一些書的內容又較不精深，且大多為食譜與畫作，全都有違我的興趣，即便有少量有關歷史及人文的書籍，但都講得很不精細，中國史只有國小程度，科技類極淺，約課本的一個章節的程度，使人乏味。我認為益品書屋比較適合有很多休閒時間，且想看一些食譜，或是想看卻又買不起精裝書的人。

經過這次的活動，我發現其實只要是人，都會在不經意間注重外表，並審視他們，面對書籍時也一樣，當書的量一多，人們就會最先去翻看封面設計比較華麗的書籍，再者以書名為依據，依照自己的好惡來排列閱讀順序，但其實，只要有很大的名氣，就算是破破爛爛的書，也會被很多人列為優先項目。我發現精裝書中內容品質比較好的只有少數幾本，所以我認為精裝書比較適合用來收藏和展示。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：製圖 111 乙

姓名：莊婧

平時很少閱讀，有時閱讀還會覺得痛苦的我，竟然參加了金質獎閱讀活動。老實說，一開始我真的是興致缺缺，還覺得這個活動一定很無聊，但我是個有始有終的人，既然來了就堅持到最後。全程參加活動後，整個改觀了，我覺得這是一個能快速學到新知的活動，而且過程是可以很輕鬆、很享受的。

拿起一本書並把它看完對我來說不是件容易的事，除了漫畫書或很有興趣的主題才有這個機會，再者就是因作業所逼，我真的是很不喜歡閱讀。我覺得看影片跟圖像更吸引我的注意力，有時我也會看 YouTuber 冏星人說書，所以我特別喜歡曾柏凱學長跟王俊凱同學說書的活動，活動中會有互動、小遊戲等等設計，PPT 也做得很好看。最重要的是，他們的內容都很有趣，也講得很詳細，臺風、口條等也很專業，讓我不會覺得很無聊、很想睡，反而提高我想去了解這個主題的意願。

最令我印象深刻的是去益品書屋，先聽了關於戴勝益先生和益品書屋的故事後，實際走訪書屋時更有感覺，益品書屋的整個氛圍，能讓讀者感覺到益品書屋的創辦理念。還有一個讓我喜歡金質獎活動的原因就是可以挑小禮物，其實寫回饋單的初衷都是因為小禮物，挑的過程很開心、很好玩。

我真的是很難跟書親近，但參加金質獎後，感覺與書的距離近了一點，希望有一天能喜歡上看書。最近有計畫去看一部武俠劇的原版小說，一套四本，原本看到這麼多字就想說算了，但念頭一轉，還是買來看看好了，應該比劇更精彩、更有帶入感。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：製圖 111 乙

姓名：林芯如

「金質獎」這個活動聽起來跟我完全搭不上邊，因為我從小就不喜歡參加活動，還要寫心得，對我來說根本是自找麻煩。這次會來參加金質獎是因為同學找我來，我以為我會參加幾場活動就不想去了，沒想到我待到了最後，還覺得蠻有趣的，獲益良多。

這次參加的金質獎有很多活動，像是：極簡閱讀《修正力》、走讀益品書屋和漫遊閱讀讀書會，這些活動我都蠻喜歡的。我覺得最有趣的是「走讀益品書屋」，這個活動不是單純介紹益品書屋，還有闖關活動讓我們用遊戲的方式去思考，同時享受戶外的自然風光。

而讓我學到最多的則是漫遊閱讀讀書會和第一場導讀。

我一直以來都很不擅長寫心得、寫作文，每次都要想很久才能下筆，因為不知道可以從哪方面切入，好不容易下筆，寫了沒幾行就又不知道能寫什麼內容。這也是為什麼我不喜歡寫心得的原因，因為老師幾乎都會要求需寫到一定的字數，每當我把想寫的寫完，都跟字數的門檻差了一大截，最後就是擠破腦袋、拼拼湊湊的把心得寫完。這次金質獎的最後兩場活動是「漫遊閱讀讀書會」，由閱讀推廣大使來帶領我們去了解一本書，分享他們自己的觀點。這個活動讓我看到別人是怎麼閱讀一本書的，有哪些面向是我之前沒想到的，之後我也可以從這個方向去切入。

而金質獎的第一場導讀中，老師有說到要怎麼寫書評，其中一個重點是：「多問為什麼」，我覺得應用在寫心得方面也很有幫助。我過去寫的心得字數不多，其實也代表可能寫得不夠深入，只有寫到表面，只敘述事情的經過，而沒有寫到更深層的感受。用「問為什麼」的方式來寫心得，就可以解決這種問題，像是在心得裡提到開心，就可以問問自己為什麼開心，用這種方式就可以在不知不覺中增加很多字數，也能讓心得有更多可看的內容，而不是隨便湊字數的產物。

我很慶幸自己有來參加金質獎，並且待到了最後。也因為有了這次的經驗，我覺得在以後有活動時我也能主動說要參加，多去嘗試自己以前不敢挑戰的，我相信也會像參加金質獎一樣獲益良多。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：製圖 111 乙

姓名：黃昱文

高二上剛參加完金頭腦的活動，林淑芬老師就把我們一群人拉到圖書館，塞給我們一個板子，說了：「去試試看！」眼看大家紛紛簽上自己的名字，我也簽了。沒想到這一簽，就把我每個星期四的早餐從早自習簽到第二節上課。

前幾次的集會是在介紹王品集團，以及戴勝益所寫的《修正力》，主辦老師還很用心的請到王品集團前秘書來為我們解說豐功偉業背後的故事。有一次集會玩了團體遊戲，我們這組分數最低，但也讓我們了解到如此耳熟能詳的王品集團絕不是我們想像的那麼簡單。後來幾次的集會中，閱讀推廣大使為我們準備了好多超厲害的簡報，每個都超吸引人，想必大使們也花了不少心思。

第二次段考第二天下午，金質獎舉辦了一個小小的戶外教學，是讓我們到戴勝益退休後開的圖書館——益品書屋參觀。雖然我已和益品書屋有過邂逅，前後的感受卻大有不同。

國中即將會考的前半年，努力地埋頭苦讀，早上七點到校晚上九點離開，假日也不放過，吃完午餐後一口氣在書屋待到了營業結束。我帶著因為讀書而狼狽的心情打開門進到書屋裡的瞬間，彷彿在炎熱的天氣洗了身香噴噴的澡躺在五星級大床上開著冷氣享受極致的舒服，再配上輕音樂，這就是我跟益品書屋第一次的邂逅。

第二次邂逅多了好多同伴，因為夏日又濕又黏的身體迫不及待想馬上再享受一次記憶中的舒服，但是餓越久的晚餐越是好吃。在書屋的後面有闖關遊戲，闖完才能進去，原本被熱到不耐煩的心情全被同伴化解，我們忘我地在遊樂設施奔跑玩著鬼抓人。闖完關終於可以進去，沒想到還有小禮物可以拿，一舉兩得啊！這次也是王品集團前秘書來為我們做解說員，我好好的參觀了益品書屋，發現好多以前沒看到的書，特別是法國甜點的書，好喜歡好想帶回家細細品嚐。

對我來說，誤打誤撞進到金質獎是份禮物，學到的不少，也謝謝林淑芬老師的那句「試試看吧！」，藉著金質獎，師生之間又再一次建立了信任的橋樑。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：製圖 111 乙

姓名：蔡宜庭

這一屆金質獎的內容比我想像中的還豐富，這是我第一次參加，我本來以為它只是個讀書會，只要讀書和寫心得而已，但沒想到有這麼多有趣的活動。

其中，我最喜歡的是參觀益品書屋，以及一開始的闖關活動。雖然在戶外很熱而且我被蚊子叮了很多包，但遊戲還是很好玩。第一關的拼地圖和拼句子，我跟隊友們差一點就拼出正確答案了，真的可惜只差一點點。相比下來，第二關的選歌詞找書中對應句子就比較簡單，我覺得對方組別講的也很好，大家都有獨特的見解。

而益品書屋裡面的書我也很喜歡，我本來擔心會找不到想閱讀的書籍，但後來發現裡面的藏書很多，種類也不盡相同，從千變萬化的甜點到動物百科，應有盡有。那裡的環境也很適合讀書，因為不像咖啡廳一樣會很吵鬧，所有的讀者都很投入在閱讀中。

印象深刻的還有閱讀推廣大使對於夢的分享，我其實也很想嘗試控制夢境，但對我而言似乎有點困難，我沒辦法掌握訣竅，可是如果能控制夢境的話一定很酷。我看過那種控制夢境的電影，感覺奇幻又不真實，但聽完同學的解說，控制夢境似乎是一項可行的能力。這樣一來，想做什麼樣的夢境，或是想要夢境的劇情如何發展，都是自己可以主導的，真的太酷太厲害了！

我很謝謝老師當初建議我和朋友一起來參加金質獎，不但聽到有趣的發表，也在過程中和朋友越來越有默契，是很有趣的活動！

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：製圖 111 乙

姓名：許芳菱

為何會想參加金質獎這個為期一個學期的活動呢？我是一個不喜歡讀書的人，看到書中那密密麻麻的白底黑字，放下這本書的念頭就會佔滿整個腦袋。小時候的我，看繪本時也總是看那精美的插畫，並藉由插畫去判斷這篇故事大概是在說什麼，就算繪本的文字一般都很少，我還是懶得一一閱讀。小學時，我對一本描述福爾摩斯的兒童小說非常感興趣，於是決定打書頁並閱讀它，但是讀到一半我還是放棄了。國中時，我有進步一點，嘗試看完一些書籍，但一本短短三百多頁的書還是耗費了我一個學期的時間。我不是對書中的內容不感興趣，而是那幾千幾萬的文字，就讓我一次次地打了退堂鼓。

高二時，在國文老師的推薦和鼓勵下，參加了圖書館舉辦的金頭腦比賽，比賽中的書籍全部我都沒看過，在第一階段就被毫無懸念的刷掉了，但是這次的活動還是讓我收益良多，因為其中的題目喚醒我那對書中內容的興致。剛好比賽完後，國文老師又推薦了金質獎，而報名表就放在我的正前方，我當時就想：如何克服不想看字的懶惰？參加這個活動正好可以辦到這一點。因為金質獎是強制閱讀並寫心得，這樣一來就會有一個外在的強制力去逼迫我閱讀，不只可以鍛鍊看書的速度，還可以培養閱讀的習慣，再順便充實學習歷程，可謂是一石三鳥、一箭三鵬啊！

我，因為上述的種種原因，所以參加了這個為期一學期的活動，其中收穫還是頗豐富的，比如因緣際會下看到《霸王別姬》這本小說，以前不管是玩遊戲還是看電影都會看到相關內容，上學期也在國家戲劇院親眼看到一段「大王意氣盡，賤妾何聊生！」的表演，所以看到《霸王別姬》這本小說時，還是挺激動的。而參加金質獎使我不只在閱讀上有所成長，也明顯地提升了陳述自己想法的能力以及寫作技巧。以前，不管是寫作文還是寫心得都缺少了許多自我感觸的部分，但金質獎告訴我：在一篇文章中，這一部份才是最重要，最可以和讀者互動和分享的地方。經過這個活動的特訓後，我不只在閱讀上有所進步，在寫作和發表上也更加游刃有餘地說出自己的想法與收穫。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：製圖 111 乙

姓名：劉貞妤

我是透過國文老師得知金質獎，當時聽老師說這個活動可以增進閱讀能力時有點心動，心想：「增進閱讀能力？這也能加快看考卷的速度吧？」沒有抱持什麼偉大的理想，就這樣帶著微小的期望來參加了。

前面幾次集訓的內容，著重在如何快速且有效的閱讀。以前我有個很大的困擾，就是閱讀速度太慢，導致國文考卷一直寫不完，不過，經過上課後有慢慢抓到找訣竅，一旦掌握了文章和題目的重點，自然就能更快寫完，答對率也提升了，所以，最近的國文段考我都考得還不錯，也建立了一些信心。

但要說這次最大的收穫還是認識了益品書屋吧！我非常喜歡那裡的氣氛和環境，寧靜又舒適，還有大量的圖文書可以看。最厲害的是有超厚重的世界名畫介紹全集，之前在外面看到羅浮宮展覽品的介紹全集一本要九千多元，在書屋那居然有收藏類似這種全集，實在太令人驚訝了！

從小到大我一直都不愛看書，無論課本、小說、雜誌等一律拒絕，對書的印象就只有「令人想睡」。國一時，買了人生第一本小說，但我是個三分鐘熱度的人，總是看了前面幾頁後就擱置好一段時間，下次看又忘記前面的劇情，於是又從頭看一次。重複循環上述動作，搞得我一本書看了三年。升高二的那個暑假我又試著買了一本小說來讀，雖然不至於到愛上看書，不過漸漸地沒這麼討厭了。當時覺得自己距離文青更邁進一步了，殊不知並沒有。與其說「讀書」，我比較像是在「收藏書」，買下那兩本小說的大半原因是：封面很漂亮。說來羞愧，就像是我和某個人當朋友，就只因為他長得好看的感覺。不過，在讀完那兩本書後，我是真的覺得很好看。

最近有種體悟，當我在看書時，除了閱讀內容，還會翻動書頁並感受到紙張的質感或粗或細，又或是扶著書時會感受到書的重量，也可能是當你放入書籤到一個段落時，發覺快看完書的成就感……等等的細節，讓看書變得不再只是「看」，而是種「體驗」。看書帶來的這些體驗，或許就是我不再這麼討厭看書的原因吧。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：綜高 111 忠

姓名：吳沛宸

上了高中之後，我走進學校圖書館的次數大概兩隻手就能數出來吧。其實也沒有變得不愛看書，就只是覺得走進圖書館很麻煩，哪怕我們教室就在一樓，走過去甚至根本不用一分鐘。從高一新生報到之後，再走進圖書館就是升高二的暑假，借了什麼書也不記得了，還放到逾期。被在當圖書館小義工的學弟提醒了才趕緊去還書。

高二第二次段考的時候，也不知道吃錯什麼藥，就拉著同學在報名截止前半個小時，報名成為第二十五組閱讀挑戰賽的參賽者，當天還留到決賽。比賽結束後，得知了金質獎的訊息，就和大部分的人一樣，因為有五百元禮券，同學和我也報名了這次活動。

活動開始之後，在這個過程中，我發現我還滿喜歡讀書會的，平常也滿喜歡看啾啾鞋說書之類的影片，那就像是把書呈現得像是電影預告片那樣，讓人想要深入了解那本書。

在第一次段考後的下午，我們去走讀了在中正區仁愛路上的益品書屋，它是由王品集團的創辦人，也就是這次共同讀物的作者——戴勝益先生所創立。入場只要一百元，不限時閱讀，還有茶、咖啡和冰沙可以喝，每天下午會有小提琴演奏，不定期會有書籍發表會或相關活動。

我們先在旁邊的小公園玩小遊戲，再進益品書屋。書屋的館長和我們介紹了一番過後，有人到處逛逛；有人去取冰沙來喝；也有人拿起了架上的書開始閱讀，那裡有很多食譜和旅遊書，還有我好久沒看過的故事書。

因為是下午的關係，當天還有遇到小提琴演奏，整個書屋瀟灑著悠閒的氛圍。有趣的是，為了維持這個氛圍，書屋裡是不能奔跑的，手機要關靜音或震動，也不提供網路。

總之，很開心能參加這次活動。除了多發現了一個好去處之外，還有頗多收穫，希望高三時還能參加。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電子 110 乙

姓名：曾柏凱

這次是我第三次參加金質獎活動，和前兩次不同的是，我成了閱讀推廣大使，許多活動由參與者變成了主辦者，再加上高三統測在即，使得我的挑戰難度大提升。

這一年來的活動計畫，讓我在時間的分配上更加充分。我並沒有因為出了許多出題目的工作以及讀書講座而亂了衝刺統測的陣腳，反而在準備的過程中，能讓我暫時從專業科目的摧殘中獲得一些喘息的空間。真的要好好感謝兩位指導老師，在我最需要協助的時候拉我一把，順利的把今年的活動圓滿完成。從上學期的閱讀挑戰賽，到後來的益品書屋走讀、校慶闖關、漫遊閱讀活動等，在這一年擔任閱讀推廣大使，使我過得非常充實，也能為充滿理科資訊的備審資料添上一筆濃厚的文藝氣息。

在這些活動中，我重新閱讀了那些因課業而被我遺忘在角落的書：《達文西密碼》、《天使與魔鬼》、《地獄》、《創造自己》、《天龍八部》，以及許多閱讀挑戰賽時的出題書目。因為有了這項活動，使我回到了國中時充滿書香的時光，重新感受當時閱讀的暢快感，並適時的放鬆自我，而且更精煉我的寫作及表達能力。

轉眼間，受到疫情影響，成果發表會可能取消，沒有新任閱推選拔的現場發揮，也無法看到學弟妹上臺，算是最後的一點小缺憾。期待日後世界變得好轉起來，大安的阅读活動也能繼續傳承下去。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：電子 111 乙

姓名：王俊凱

當了一年閱推，心境真的有點複雜，一方面是對要結束感到不捨，一方面是對終於結束感到開心。

一年級時，我坐在臺下，參加各式各樣由圖書館舉辦的活動，像是讀書會、《家變》導讀、紀州庵參訪。那時的我，總是以高姿態去審視前屆閱推，批判閱推簡報視覺效果不好、語言表達能力不佳、一直吃螺絲。對閱推所籌畫的紀州庵闖關感到無趣，甚至不理解《家變》導讀的意義，只是去參加活動，去跑流程為了拿到活動證明。

直到撐上二年級，因緣際會下當上閱推，才知道前任閱推為了活動付出了多少心血，臺上一分鐘，臺下十年功，這是我當上閱推後才能理解的語句。還記得第一場讀書會，那是由我主講的活動。上臺前我還萬分雀躍，心想著要給臺下聽眾帶來一場閱讀的饗宴、精神上的思辨。結果一上臺，我就？不，我根本記不起上臺後到底發生了什麼，就好似喝酒斷片般，我喪失了四十分鐘的記憶，直至投影片放映結束，我才回神過來，啊，我的讀書會就這麼結束了。

活動尾聲後，我去翻閱各與會者留下的評語。一言難盡，雖說評語中都是正向、讚美、鼓勵的話語，但我卻能從中感受到，它在委婉地訴說著，這場讀書會有多麼失敗。也是此時，我才能理解學長姊的讀書會究竟付出了多少的心血。而我，不過是個將學長姐的辛酸汗水說得一文不值的酸民。

換個位子，換個腦袋，不穿穿他人的靴子，如何體會這路走得多麼艱辛？而這雙靴子，也是時候讓他人來試穿看看了。

我的閱推生涯就於此暫時告終，我不知道今後會開啟新的篇章，還是就這麼悄無聲息的告終。但我仍對這一年的生活無法釋懷，總想著：究竟是要對那失敗的自己復仇，討個確切的結局？抑或是就這麼留下空缺，給未來的讀者留下無限遐想？無論是好是壞，這都是本章節的告終。至於下章是否出版？我們靜候作者的回覆。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：圖傳 112 乙

姓名：張記華

從活動開始我便一直有一個疑問，就是為什麼指定閱讀的書籍是《修正力》？更準確地說，起初我並不認為王品或戴勝益董事長有任何值得學習的地方。從牛排口味、作法被質疑抄襲台塑牛排，到有刻意避稅嫌疑的益品書屋，我都不認為這些事值得讚揚或夠格成為「年輕人的導師」。所以，當時的我認為《修正力》只是一本戴勝益董事長為自己辯解開脫和宣傳王品的廣告，以至於我對於讀這本書一直興趣缺缺。

但在寫書評的時候因為不想抒發負面想法和意見，所以迫使我開始思考這本我認為「一無是處」的書有沒有任何值得學習的點，也就是在這個時候，我開始以另一種角度思考這件事。世上沒有完美的人，聖人只是極為少數的特例，戴董事長處事圓滑、管理整個王品商業帝國的成功是有目共睹的，也許戴董事長並不是事事值得我們學習，但在人際關係上的進退應對絕對是我們的榜樣。

而「學習從另一個角度看同一件事」是我在金質獎學到很重要的一個價值。以前的我很容易陷入過於主觀甚至激進的情緒，以至於無法兼顧到更全面的立場。雖然我並沒有在金質獎的活動裡學到什麼實質的寫作技巧，但在一次次的講座和讀書會裡我更能夠在寫作的過程中放下自己的個人情緒，得以更客觀的敘述整個故事。很感謝金質獎的活動讓我的思考方式跟寫作角度更加成熟、完善，也謝謝老師辛苦的修正我的文章還一一回覆，即使到最後我依然沒找到非讀《修正力》不可的理由。

第十一屆大安好書推薦

金質獎認證活動心得

班級：資訊 112 甲

姓名：劉柏漢

當初會想來參加金質獎是因為國文老師要求每位同學投稿全國閱讀心得比賽，而我最後得到了優勝，進而得到國文老師的邀請，她希望我可以試試看這個大安高工獨特的閱讀活動，也因為自己一直有在關注金質獎，我便答應了。

沒想到此活動如此的積極，有許多次的集訓，也邀請了校外講師來學校演講，這不僅僅是閱讀活動，更是開闊眼界的機會。雖然戴勝益董事長臨時有事不方便出席演講會，但我們參訪了益品書屋，認識了更多的藏書和王品集團的故事，過程中提升了自己的閱讀品味。不僅如此，閱讀和寫作能力的強化更是我的一大收穫，我學會抓住重點閱讀，而不是一字不漏的硬讀，不但可以節省時間，還能使理解更有效率，這也是金質獎的核心理念——希望藉由活動推廣閱讀、提升我們的閱讀素養。

升上高職後，回憶起過往閱讀的時光，還記得小學時特別愛閱讀，是受媽媽影響的，畢業後，在升學至上的國中飽受摧殘，逐漸澆熄了心中對閱讀的熱忱，更減少我對讀課外書籍的興趣。很高興當我選擇要走技職學程的路時，原本以為再也不會想要閱讀課外書籍的我，竟還能參與有關閱讀的活動，實在是莫大的榮幸和喜悅呢！