



學校名稱：私立中興高級商工職業學校

年 級：三年級

班 級：資訊三

科 別：資訊科

學生姓名：鄧文綺

名 次：甲等(第三名)

參賽標題：創造生命的鬥士

書籍 ISBN：9579790418

中文書名：汪洋中的一條船

原文書名：汪洋中的破船

書籍作者：鄭豐喜

出版單位：主人翁文化出版社

出版年月：1983/10

版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

這本書，是在敘述一位四肢雖然有殘疾但卻仍不向命運低頭的人，他的一生看似坎坷，但他卻能有自信、樂觀的把他的人生生活得精彩，他那堅韌的毅力，是值得我們去效法的，他就是—鄭豐喜先生，此書無疑的是一本激勵的人的好書。

二●內容摘錄：

(一) 鄭豐喜：「冠軍!多迷人的冠軍!我將代表全鄉的兒童，參加縣的比賽。我要飛得更高，航的更遠，我要衝過重重難關，我要爭取最後的勝利，我興奮著，我笑著，多少美麗的幻想又來到我的心上。」(P.86-87)

(二) 鄭豐喜：「我一生下來就是要戰鬥，我要與命爭、要與貧窮爭、要與殘缺、寂寞搏鬥。雖然皇天不斷地勞我筋骨，餓我體膚，但卻不能滅滅我對生存的意志，征服惡運的雄心。」(P.103)

三●我的觀點：

我覺得我們很幸福因為我們擁有健全的四肢,但是鄭豐喜先生跟我們不一樣因為他的右腳自膝蓋以下，前後左右彎曲，左腳自膝蓋以下萎縮，足板翹上他也因為他跟別人長得不同常常被別人嘲笑、欺負。 有些人會用石頭丟他還會用諷刺的語言對待他,他一定很難過也很生氣，為什麼他跟我們正常人長得不同呢?他也常常羨慕別人，為什麼他們可以出去玩，很快樂的去上學呢?他也因為這樣而很努力的做復健,復建的過程中一定會受傷，像是腳磨到破皮流血，他還是把血擦完繼續努力復健,家人看到他這樣，心裡一定很痛苦、難受的家人也會怪自己為什麼我生的小孩跟別人不一樣，害他從小就吃那麼多的苦,但是鄭豐喜先生用很樂觀的態度去面對這件事情，讓我十分得敬佩,通常人發現自己這樣可能就活不下去，說我要自殺了。

雖然我們沒有辦法體驗到作者的那一種經歷，但是我們可以從生活中知道這一種痛苦，其實生活中有很多跟作者一樣的人，當我們看到時我們會很痛苦,難過畢竟他們跟我們的生

活方式不同也有許多的不方便,當大家看到時也會認不住的想幫他們,我相信他們也沒有法去接受自己是這種人,但是他們沒有因為這樣就放棄自己了,而是努力的幫助自己。現在的社會也會幫助像這種身心障礙者,會給他們彩券或是其他的物品讓他們去販賣賺錢,雖然這個過程一定很辛苦畢竟他們要一直拜託我們幫他們買,但是有些人一定會不買還會用另一種眼神對待他,這樣他的心裡一定會受到很大的傷害,他一定會像說我就已經是這樣了為什麼你還要來欺負我呢?畢竟他們生這種的病也不是他們想要的,是不知不覺得情況中得到的,所以我們要尊重弱勢者,也要多幫他們忙讓他們有更好的生活,我相信他們的努力老天爺都有看到,也許下輩子有機會可以跟我們一樣正常的生活,也有畫家.音樂家像作者一樣例如:楊恩典.蕭煌奇雖然他們都像作者一樣身心障礙,但是他們還是努力的活下去,例如:楊恩典女士,她沒有雙手,也只剩一隻腳是正常的,她的父母看到她長得如此,一生下她便把她遺棄了,但她不但沒自暴自棄,反而靠著一隻腳畫出了她的一片天,她的毅力及精神是屹立不搖的,熱愛繪畫的心,永遠熱誠,她不是剩一隻腳,是她還有一隻腳。還有許多不為人知的生命鬥士,正在為自己奮鬥著,她們不輕言放棄,只為了使自己的人生活得更多采多姿,蕭煌奇他也是一樣啊!雖然他的眼睛看不見但是他還有手,所以他也沒有輕易的放棄自己,也是努力的作曲跟唱歌,因為他知道雖然我看不到大家但是大家可以聽到我的歌聲。

我相信看過這本書的人一定被鄭豐喜先生的作品感動,這一個作品讓大家都知道生命的價值很重要,就像作者一樣雖然他的腳無法像我們一樣的健全但是他還是努力的做復健,因為他覺得自己可以像我們正常人一樣行動,雖然他的過程遇到種種的痛苦與傷痛,但是他還是努力的復健,說不定這是了天爺給他的考驗,我們大家可以從這本書了解到其實不管你遇到什麼困難你都要用樂觀你態度去面對與解決,不管你得到得結果是什麼你都要堅持得走到最後,說不定你的努力可以感動到老天爺,老天爺說不定也會給你一個很好的禮物。

四●討論議題：

現實生活中會發現很多身障人士,但是我們要怎麼知道他是不是真的呢?是否該幫助他呢?



學校名稱：私立中興高級商工職業學校

年 級：一年級

班 級：餐一甲

科 別：餐飲管理科

學生姓名：吳宜峻

名 次：甲等(第三名)

參賽標題：快樂地與人相處，如何克服害羞 閱讀心得

書籍 ISBN：無 (此書尚未申請)

中文書名：快樂地與人相處，如何克服害羞

原文書名：快樂地與人相處，如何克服害羞

書籍作者：Dr. Phyllis M. Shaw

出版單位：張老師出版社

出版年月：1989/01/15

版 次：三版

一●圖書作者與內容簡介：

作者簡介：「張老師」並非因創始人姓「張」，也不是為了紀念某人，主要是因為青少年的生活當中，影響其成長最深遠的人因為「張」是中國大姓，語音平順易念，感覺親切普遍；字型（「長」的「弓」）意義深遠。

內容簡介：內容表達出了，人與人的相處往往都會面對害羞而不敢行動去主動認識人，也表達現代人對於人與人相處的問題

二●內容摘錄：

(一) 害羞這個字眼，廣泛的涵蓋了許多焦慮的情況。沒有人生來就知道該如何與別人相處，我們都是經歷童年、青少年時期，透過父母、親戚、鄰居而學習甚至花了一輩子的時間也學不好。比方說，有些人很清楚自己想要說些什麼，但是一準備開口就十分不安、緊張。

三●我的觀點：

在這個社會中，人與人相處的奧妙，真的是大家都必修習的重要學分，如果我們少了人際關係，生活會是多麼的無趣與孤單。舉例來說，若老闆少了人脈，就不會有人向他投資，自然公司也會跟著倒閉，或是賺不了錢；如果同學少了人際關係，在學校和其他人就沒了互動，只會覺得校園生活是多麼苦不堪言。

當然不是每個人都可以大方的展現出自我。有些人會因為害羞，而無法表達，亦或是缺少勇氣，這本書就在教導我們，如何才擺脫掉種種害羞和獲得勇氣。我認為每個人都需要有能力，去說服自己並創造自己的勇氣，突破害羞的氛圍，我自己是一個非常樂天派的人，但我也會有膽怯和懦弱，有時候也會想和一隻鴛鴦一樣，把自己的頭埋在土裡，做個逃兵，但躲久了也知道這不是好辦法，就會重新也從心調整好自己，並且再次出發。

慶幸的是我喜歡認識不同人群、喜歡和別人相處的過程，我常常都覺得沒有人，天生下來就能站在人群前，甚至站在舞台上，但這都是需要經驗的累積，和身經百戰的膽，慢慢的也能

習慣去接觸人，和陌生人聊著天南地北。而那些個性羞澀的人們，他們不是不了解如何去表達自己內心世界，而是他們無法對抗心裡的恐懼感，隱藏了許多真實的情感，面無表情成了一种工具，內心卻藏了一堆故事，就像個迷宮，難捉摸、難相處、不表達和很沉寂，總讓人猜不透也想不破，久而久之，也慣於用冷漠和羞赧的面孔去面對他人，旁人就越無法瞭解，最後變轉身離開；但我始終覺得，一個人開心就必須表達出來，讓眾人都知道你是開心的，如果藏起了、壓抑了，那是多麼難受的一件事呀！

至於真正的快樂是要從內心開始，由內而外散發出來，若一直鬱鬱寡歡，把自己的心封閉著，讓不快樂啃蝕著自己，就如同螞蟻將甜食一點一滴的搬走，等我們回過頭發現時，就有些太晚了，有人曾說過：「如果心一直都不快樂，也不喜歡笑，久了就會忘記怎麼笑。」聽起來是好可怕的一件事，當笑容從一個人的生命中被剝奪，人生會少了好多的樂趣和回憶；害羞，也是一種從裡往外而透出的自信感，就如同小時候媽媽總是說我是最棒的，就算我真的和他人差了一截，媽媽還是不會打擊我，會一直鼓勵我成為更好的人，自然也能打造我的厚臉皮和大膽，很多時候遇到了就該去面對，並且勇往直前，即使我們可能因此受傷，但至少能夠從失敗中去學習，也能知道自己擁有了多少，若是因為害怕而躲藏，這輩子都不能克服自己的心理障礙，無法成為更好的人。

書中除了克服害羞之外，也帶領我們去尊重他人，不是事事都替人想才是尊重，也不是以自己的思維出發才是尊重，而是要有同理心，將別人發生的故事背景，套在自己身上，才有所謂的感同身受。能夠有同理卻不無理，慢慢的就能被大眾所接受，當別人發自內心為你做一點小事情，這時的我們就能擁有心靈的滿足，也就能有所謂的快樂；若我們不管面對再苦的事，都能改變自己的心境，用快樂和樂觀去面對，在與人相處時也就多一分的愉快，在與他人面對面時，也就不會有太多的武裝，自然而然也就能快樂的相處。

四●討論議題：

人與人的相處，但又不失尊重禮節的方法。