

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一智

座號：01

姓名：呂紫瑜



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：黃婧雯

◎心得或感想：在我看的眾多作品當中，這件作品最吸引我的目光。那是一幅兩隻海豚悠遊宇宙，圍繞著地球的圖。它讓我感受到宇宙的遼闊、生命的起源，任何萬物都是最初的單純純潔。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：簡單的事持續作就不簡單

◎作者：瑞克·韓森

◎心得或感想：我看的是其中一小篇-「微笑」。時常微笑能讓生活增添更多色彩，微笑對不管身體或是心靈都有著正向的幫助。當一個人時常微笑時，能使心情保持愉悅，也能有較佳的行為表現，進而影響其他人，成了一個正向的循環，也不會讓人感覺你很難親近，對自己有幫助隊別人也有幫助，所以「微笑」是很重要的。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P106. 你的微笑將使他人也充滿微笑病變得更正向。

P107. 每天多微笑幾次的練習看起來微不足道，但他卻能激起美妙的連一，充滿你的大腦、身體、想法與人際關係之中。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一智

座號：05

姓名：陳莉潔



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：黃婧雯

◎心得或感想：這個圖是由兩隻海豚圍繞著一個地球，一看到就非常喜歡，感覺非常唯美。看了韓一，讓我深深的感受到單純、純真還有應該把握當下，創造無限的可能，讓生命更具意義，為自己的生命畫下美麗的色彩。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：人生就像茶葉蛋，有裂痕材入味

◎作者：黃桐

◎心得或感想：這是一本以小故事為主的書，我很喜歡！每看完一則小故事都有很大的啟發和領悟，看了這麼多的小故事最讓我印象深刻的是一則在教我們學會用不同的角度看待世界，有時候我們從這個角度看事情的時候，或許覺得人生很黑暗，但其實從另一個角度來看，其實我們就離光明不遠。只要繼續努力就一定會到達光明，謝謝這本書給我帶來很大的啟發。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P020. 當你感到痛苦，甚至感到絕望的時候，請試著用不同的角度，來看待相同人生吧！這麼作能讓我們看到截然不同的人生風景，從發學值得奮鬥的力量。

P029. 如果一個人只想到自己，那麼它一生理傷心的事一定比快樂的事來的多。

P036. 能開啟成功之門的鑰匙，就是了解自己，並把自己放在「正確的位置」。

P041. 所謂的愚蠢，是一而再重複同樣的事，卻期待不同的結果。

P045. 如果你不給自己煩惱，別人勇永不可能給你煩惱。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊一生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：化一智

座號：06

姓名：曾渝婷

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：郭芮辰

◎心得或感想：那是一幅由黑色背景與狼窩個彩色圓圈構成的簡單的圖，象徵一個黑白的人生能夠被許多充滿喜怒哀樂的元素填滿。如果人的一聲全是一片黑，無一絲色彩，那麼他的人生就會很無趣。所以別讓自己的人生沒有了顏色！

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：性格改變命運

◎作者：靜濤

◎心得或感想：老一輩的人常說：「人的一生，八字落土命」。命歸命，運歸韻！難道人無法掌控「運」來改變「命」嗎？這本書讓我們徹底顛覆了「命」的定義。原來，性格可改變命運。好性格能有好人脈、與好管理、好職業、好愛情、能成功。好人脈交會我們如何與周遭的人相處，好管理-當一個好的翎倒者須具備的 EQ、特徵。好職業-怎麼升任一份好的工作，適合何種工作。好愛情-性格決定愛情模式，也決定結婚後家庭的共處、長久模式。能成功-觀念正確的人，真的沒什麼是惡男的倒塌。以上是讀完大概整理的正點，不過還是希望大家去看一看，裡面有很多不能錯過的名言佳句，我覺得這本書真的超好看。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P015. 愛人者，人恆愛之；敬人者，人恆敬之。

P018. 與人善言，暖若錦帛；與人惡言，深於矛戟。

P075. 我並不是要天才人物餵我作是，天才，不會為職業盡責的。我要用的就是有責任感的誠懇的人，他們會在自己的工作崗位上感到滿足，從職業中取得快樂，這樣的人才是企業裡最需要的人才。

P165. 我也不知道原因，只是我的母親從小到大就告訴我，說話時不要只想著自己，要知道正是因為其他人的存在，才構成了交談。

P211. 偉大的成功祕訣，首先在於曲調自以為是被封在只有有限能力的軀體內的可憐想法。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一智

座號：07

姓名：劉子寧



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳郁丹

◎心得或感想：晚霞的餘暉照入心理，映出內心的孤寂，一個人在船上看花，花的變化快速，反映出寂寞的心和人生繽紛的短暫，我們常常盲目地過日子，不會停下來欣賞路邊的花，享受人生的短暫，在現今的社會我們要更珍惜與人之間的相處，感受人們的互動。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：原來我的工作這麼令人感動

◎作者：鎌田洋

◎心得或感想：每個工作都有他重要的存在，缺少一個人後面的結果就會不同，就像維修摩天輪的人，如果沒有檢查到摩天輪少一顆螺絲，那麼摩天輪就可能損壞，作在上面的人就會危險。所以千萬不要看輕任何一份工作，而且一個成功的企業背後也是有很多人來維持的，用心做每一件事，你就會得到甜美的結果。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P008. 他不光清除了廁所的污垢，更消除了我們內心對清掃這個工作產生得自卑或排斥。

P049. 放棄的時候才是極限。即使覺得是不可能的任務，只有擁有信心，某些時候，就能夠超越極限。

P050. 如果我在作任何事時都不紹縣，或許可以發現真正的自我。

P162. 小小的貼心就可以創造巨大的感動。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一智

座號：09

姓名：蘇宜均



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：黃婧雯

◎心得或感想：人人都有父母，對我們來說父母就是我們的起源，科技的起源是人類，知識的起源也是人類，這世界上各種物質的起源更是非人類莫屬，然而對地球來說它的起源又是甚麼呢？我認為起源真的很重要，俗話說有始有終，然而沒有使又哪來的終呢？因此起源的意義非比尋常。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：夢想起飛的時刻

◎作者：李偉文

◎心得或感想：人人都有夢想，有些人想當老師，有些人想當警察，也有些人想當太空人…，但是有夢想的人每天都只會嘴上嚷嚷著也真的只能當夢想了。這本書說了很多人的夢想，唯一不同之處就是書中的主角們都盡心盡力的為夢想行動，所以他們成功了，夢想不再是夢想！而是現實！希望大家都可以努力達成自己的夢想。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P048. 難道我必須扮成我自己都感到陌生的人？雖然戴上面具可以欺騙全世界，但我總不能騙我自己。

P074. 世界上只有做好事的好人和做壞事的壞人，除了這兩種人之外，所有人都一樣，沒有其他差異。

P090. 真正重要的事，常常是肉眼所不能察覺的，你必須用心靈去感覺。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一智

座號：11

姓名：王世昌



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：侯皓天

◎心得或感想：雖然只是一條小小的河流，卻可養活許許多多生命，死了之後又回歸這一條如生命般的青春之河，這麼偉大的核卻沒有人保護他，反而更加黑暗、更加的臭，真希望一切都回歸原點。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：The Wayfinder 生命的尋路人

◎作者：Wade Davis

◎心得或感想：這本書告訴我們必須好好的珍惜身邊所有的東西，不要為了利益就讓許多物種無法繼續生存下去，並且剝奪許多物種的生存權，雖然只是少了幾種物種但時間卻可證明一切，報應就會接近你，讓你感覺相同的恐怖，雖然改受到了恐怖卻連許許多多無辜的物種也一起遭受了，那就不如不要作好好保護這家園，讓這家園可以永續發展。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P010. 當你失去一種語言，就等於失去了一種文化、一項智慧遺產、一件藝術品，就好像丟了一個炸彈到羅浮宮。

P062 你不用仰頭看星星就知道自己在哪裡，你得記得你是從何處航行過來，知道自己來自何方

P063. 如果你讀懂了海，如果你能在心中看見島嶼，就永遠不會迷航。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊一生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一智

座號：12

姓名：江萬閔



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：蔡易樺

◎心得或感想：那是一幅淒寒的夜晚圖，而在石頭中卻還有剛長出的嫩芽，我覺得在這現實的社會哩，臺北的夜晚只有淒寒，但在這之中卻還是有許多人會在你迷路時伸出援手，在你難過時為你療傷，使你能像石中的嫩芽，艱困的成長，而當許多這種嫩芽長大後便能一起撐破這塊大石頭。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：不老騎士

◎作者：阮怡瑜

◎心得或感想：我覺得每個人都有夢想，槓桿人的事就算他們有疾病在身，也知道可能會在年輕人眼裡輕鬆的環島變成他們向生命挑戰的搏鬥，生命危險，怕的是有沒有完成心願。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P190. 人生就是一場馬拉松。

P140. 告別死神，我學會更多愛。

P114. 平凡小人物也要活出彩色人生。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊一生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一智

座號：16

姓名：李孟哲



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：黃婧雯

◎心得或感想：兩隻環繞著我們的地球，令我感到生命源源不息，大地之母孕育出我們人類等生物讓世界變得更豐富與有趣，但想想地球正在一點一滴被我們給摧殘，此品好像在敘述說要愛護地球，沒有他的保護人類還能存在嗎？

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：盾

◎作者：村上龍

◎心得或感想：每個人心裡都有一個盾，因為他一直在我們身旁，但我們都認為是理所當然，可是主角經過人生這個旅途才發現失去了他，他不只是一個物品，他是我們生命中不可或缺的，想知道是甚麼？去看了就知道，畢竟我的解讀和作者有一段差距，但內容令人回味與深刻。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P161. 上帝把愛給每一個人，要我們分享滋養。

P250. 因為我也許失去一切，卻還保有信仰，他讓我堅強，撫慰我的心靈讓我知道生命仍有意義。

P260. 上帝拯救我的靈魂，保全我的性命，為的是同世人轉述我的經歷，把愛和寬恕療育力量告訴更多人。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一智

座號：20

姓名：林鈺堂



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：黃婧雯

◎心得或感想：我在看的時候，總覺得有一股很甜蜜的感覺，因為兩隻海豚環繞地球，彷彿這宇宙沒有任何可以阻撓他們這段情路，讓我覺得非常好。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：簡單的事情持續作就不簡單

◎作者：瑞克·韓森

◎心得或感想：看完這本書，我覺得寫得很好。也可以讓自己的恆心增進許多。例如他所說的微笑，就是一個很好的例子。微笑可以增進自我身心靈的愉悅，更可以讓自己更容易親近許多。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P106. 你的微笑使他人充滿微笑並變得更正向

P107. 每天微笑幾次的練習看起來微不足道，但他卻能激起美妙的漣漪，充滿你的大腦身體想法與人際關係中。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一智

座號：22

姓名：邱柏謠



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：王博雅

◎心得或感想：人生的顏色，每個人都不盡相同。人生中總有高潮迭起。在德智十，顏色應該是光鮮亮麗的色彩；在失智時，應該是昏暗不明的顏色。生命中任何階段都由你一一著色，將生命的顏色條配出只屬於你的繽紛色彩，讓人生的意義拓展更廣更大，把生命發光發熱。這就是我們所追求的啊！所以在你自己的人生，別人都無法幫你上色，唯有自己才能創造自己的人生，相信作者也是有共同的理念。他將中間的人留成白色是因為人生有無限的可能值得我們去探討。另一方面，就是活出自我，將自己的人生、未來，發揮淋漓盡致，展現自己長才，找出自己最棒的顏色。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：記得你是唯一—哈佛的最後一堂課

◎作者：戴西·魏德蔓

◎心得或感想：這本書涵了 15 個教授說的歷程，更是有深奧的寒一值得我們去探討。我看完了這本書我心中浮現許多哲理，以前多麼不明智，血氣方剛的慶格，橫衝直撞的做事態度 3 個教授說：「在放眼未來以前，必須先了解過去」，在你眺望遠處的高山時，你同時也要想如何爬上高山，這就是個議論。人總是一再地往前，一直線的往前走，卻很少想過聊解過去，換種形式來看望未來，而且還知道如何管理自己，活的幸福、快樂、容易知足、減少抱怨、活在當下，這就是喜歡這本書的理由，因為完全充滿了正面的能量，給人希望、方向、導引。另外我還喜歡這本書簡單乾淨俐落的筆法，將整串故事連接起來，讓故事看起來更有連貫性，讓讀者能更明瞭這本書想傳達的內容，所以現在人生多麼不得志，我還是會懷著希望，看向未來。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P030. 在放眼未來以前，必須先了解過去。

P048. 成功來自幸運，也帶來一物，造福他人，自己也能登峰造極。

P092. 了解自己想法是怎麼來的，再仔細觀察和辨認黑與白之間還有哪些色調，才能幫助自己作出高名的決策。

P192. 你是不完美的，也不可能是完美的，有優點也有缺點的人，才是完整的「人」。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一智

座號：27

姓名：郭天禹



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：林子敬

◎心得或感想：他所說的很有道哩，蒲公英就像一段生命一樣，成長→延續後代→死亡。人也是這樣，生命的誕生→生命的延續→生命的凋零。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：眼界，決定你的世界

◎作者：何權峰

◎心得或感想：一個人可能都為了某些事而執著，像是財富、愛情之類的，但是除了這些是以外，就沒有其他的事情了嗎？一聲如果只是工作不懂得去享受人生，賺到了許多錢，又有什麼用。現在的多人往往被眼前的利益迷惑，但是在利益之後的天空，又有多少人會發現，開心過一天也是一天，難過過一天也是一天。相信大家都會選擇開心地過一天吧。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P025. 人都慣用錢來衡量事物，以至於無法看到最珍貴最有價值的事。

P141. 你為某人付出，但當你沒得到肯定時，就感到挫折，如果他沒感激你，你就覺得失望，想想看，你在意的事不是自己。

P209. 在人生道路上，只有新的路，沒有錯的路。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一智

座號：29

姓名：陳亭叡



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：林子敬

◎心得或感想：延續生命就像是生物在演化過程中必走的路，生命的開始到結束也是要延續下一袋，雖然過程有可能不是非常理想，但就像蒲公英一樣，雖然非常難延續他們的後代，卻非常努力地就算是一個種子也要延續，生命偉大的地方就連一朵小花也能做到。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：少年 Pi 的奇幻漂流

◎作者：

◎心得或感想：這我覺得這本小說運用了非常多的想像力，也留了一些空間讓我們自行想像，這本書裡面讓我們知道了就算在船上是一隻兇猛的野獸也是可以和平共處的，也讓我知道自己獨自在一個無盡的大海無法與外界聯繫，只能靠自己來存活的考驗，雖然最後還是不知道為甚麼船會沉，但這也留下讓我們自行思考的空，裡面也告訴了我們生存的意念，只要想活下來什麼是都可以達成。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P323. 陪我一起吃苦的同伴，激起我求生意志，可敬可畏的猛獸，繼續前進，從此於我的人生分別。

P340. 沒有什麼比理智更有用的了，可是裡是過了頭，你就可能把宇宙跟洗澡水一起放掉。

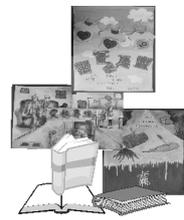
謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一智

座號：34

姓名：楊瓚翰



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：葉宥萱

◎心得或感想：所有作品中，唯有此作品深深的吸引我，鮮明的顏色、風雅的輪廓、明確的意境，使我精、氣、神完全投路在此作品中，我很喜歡這件巧奪天工的藝術品！

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：時光的守護者

◎作者：米奇·艾爾邦

◎心得或感想：故事中有三位主角地一位叫作多爾，他是一位第一個發明時鐘的人，他喜歡測量時間。後來他受到了上帝的處罰，觀在一個永遠不會衰老的洞穴中，聽著人們乞求更多時間的聲音。這些聲音是甚麼？不快樂。比爾發現他發明時間後，人類為了效率，填滿了所有時間，這些舉動使得人們的心靈得不到滿足而空虛，想要有更多的時間來使用，人類徹底成了時間的奴隸。第二位主角莎拉，想要減少時間。他曾深愛一名男子但那男子卻只把他當玩具，莎拉得知後十分痛心疾首，他覺得自己太胖太醜又詭異，所以興起自殺的念頭，當時的他只想死，完全沒想到他從不是一個人。還有愛他的家人，他如果死了，家人一定非常難過，在多爾戴他到死後的未來，發現他不能這樣丟下還愛著她的人。第三位主角維克特，想要超多時間，他想要重新在活一次也就是過兩個人生。多爾帶他到未來，他發現把得癌症的自己冰在冷凍庫，等到未來科技進步，就可以救活他的這個思想是多麼可笑，他不珍惜和老婆相處僅存的時光，反而想得到第二次生命，他看到自己未來被大家欣賞的模樣，不禁領悟到自己的想法如此的愚蠢。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P082. 執著於事務只會讓你心碎。

P118. 沒有什麼是太早或太遲的。該是什麼時候就是什麼時候。

P165. 有時候，當你得不到自己渴望的愛，你會以為付出就能讓你得到。

P181. 一個要什麼又什麼的人，會發現大部分的東西都無法滿足他。而一個沒有回憶的人只是空殼。

P196. 我們都會懷念失去的東西。可是，有時候我們會為繼我們擁有的。

P214. 知道一件事，並不等於理解這件事。

P275. 在你最孤單的時刻，你會領悟到另一個人的寂寞。

P301. 擁有無限的時間之後，熱河東西不再特別。沒有失去或犧牲，我們就不會珍惜所擁有的。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：化一智          座號：37          姓名：賴泊儒

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：張仕杰

◎心得或感想：他的作品是一顆正在凋零的大樹，作品名稱是人生苦短。如何活得精采、美麗，才是重點，但我覺得落葉歸根，滋養大地，讓來年的大樹更茁壯，富回饋傳承的正面意義。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：歡喜有緣-後山土地公

◎作者：大愛電視台

◎心得或感想：成枝與蔡快夫妻，因為替人作保，欠債千萬，無奈只能拋下母親和兒女到後山打拼，後來漸漸安定，孩子也長大了，想幫助其他窮苦人家承諾夫妻要一生一世一起做到老死。我覺得他們夫妻很恩愛也很偉大，早年自己窮困潦倒，晚年一有就拿去幫助有需要的人。人死後帶不走任何東西，不如幫助其他人，回饋社會。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P020. 不要再說這些了，作人要往前看。

P020. 租們要小心，要多聽阿快的話，要同心啦。

P169. 現實的社會真的有只為救人助人而不為自己著想的人。

P265. 善的傳承，從我阿姆到我，在從我到這群孩子，實在是我人生中最大的滿足。我還要繼續走下去，只要我還有力氣，就繼續把善的種子傳給更多人。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一仁

座號：3

姓名：林湘庭



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳琦蓮〈成長的顏色〉

◎心得或感想：人的一生就像作品裡的顏色由鮮豔到晦暗，鮮豔的部份如同你出生，第一次會走路，第一次拿一百分，第一次存到一百萬，第一次結婚…；晦暗的部份如同以第一次受挫，第一次跌倒，或者生病、死亡，人生有快樂也有悲傷，像這樣繽紛的顏色一樣。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：簡單的事持續做就不簡單

◎作者：瑞克·韓森

◎心得或感想：「用你的新改變你的大腦」這是引言的標題，我想一個人的心很重要，它能提供你情緒的支持並增強正念，但也能影響你的負面思考，然而一切的決定全都在自己，山不轉路轉，路不轉人轉，你自己的心影響你自己的一生。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

- 1.用一種誠實的態度為自己道德上的錯誤與笨拙的技巧負責。(p.55)
- 2.放慢腳步是一件看似渺小卻能真正改變生活模式的行動。(p.49)
- 3.了解自己的長處和美德指的就是以一個正確態度看待自己。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一仁

座號：4

姓名：范耘娣



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳莉潔〈希望〉

◎心得或感想：人生並非前途一片光明，時常會有不如意，陷入低潮的時刻，而當此時，我們不可以頹心喪志，只要有樂觀的態度來面對，在不遠處就有著希望等著我們。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：人生就像茶葉蛋，有裂痕才入味

◎作者：黃桐

◎心得或感想：有時候，總是埋怨身邊的人無法順從我們的想法，或是連到我們所設立的目標，其實是自己用錯了方法，換個方法，或許事情的發展就不一樣，別人也會順從自己的想法做事。這不僅辦事的人心情愉悅，做起事來得心應手。可說是事半功倍。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.168 強化被激勵者的優點，同時也就減弱了被激勵者的缺點。

P.118 人生就像下棋，一步走錯，全盤皆輸。

P.73 病不一定苦，窮不一定苦，勞動不一定苦，辛苦才是真正的苦。

P.57 樂觀本身是一種成功。

P.45 煩惱其實不存在於外界，而是源自我們的心。

P.21 只要家還在，就是幸福。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一仁

座號：5

姓名：郭芮辰



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳琦蓮〈成長的顏色〉

◎心得或感想：每個人的成長過程中都有不同的色彩，在經過無數次的狂風暴雨後，歷練出的是更鮮豔更美麗的顏色，以及更強大的勇氣，朝未來邁進。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：盾 SHIELD

◎作者：村上龍

◎心得或感想：人的核心都有一處柔軟的部份，因為那裡是不容許被踐踏的，所以我們築起了盾，用了各種方式保護著它。人或多或少都有脆弱的一面，不想被發現，但也不能築的太高而封閉自己，這樣會使你成為井底之蛙，踏出那條界線，會讓你活的更精采。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.26 人的身體裡面也有非常重要的東西，通常被稱之為心或是精神。

P.44 也因為那份自信可以阻止別人不再任意踐踏自己，從此也不需要個性乖張地反抗對方。

P.62 就像蟲蛹一樣，被那種感覺緊緊纏住，無論如何掙扎也掙脫不開。

P.65 他很清楚自己這樣做只是為了不想承認自己沒有盾，是想要逃避這件事。

P.79~80 那時候會故意反抗好保護身體裡面柔軟且重要的東西，是因為缺乏安心感的緣故。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一仁

座號：7

姓名：陳怡君



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳琦蓮〈成長的顏色〉

◎心得或感想：人生命的顏色非常的多采多姿，像是樹的一生顏色只有綠、紅、黃，但人不一樣，人的世界是彩色的，數都懂得好好的珍惜，善用它生命中的每個時候，人生命的顏色如此多采，為何不能像樹學習呢？

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：阿富汗的女兒在哭泣

◎作者：法齊婭·古非

◎心得或感想：我覺得阿富汗的女生跟男生比起來相對的非常不公平，「傳統」置於女人在健康上的文化，例如：男人鮮少為妻子尋求醫療，除非有明顯的生命危險，通常都來不及拯救胎兒和母親…。她們厭惡婦女在政府裡居位要職，這根本就是非常嚴重的性別歧視，女人的成就當然可以比男人高，阿富汗的人性別需要得到平衡。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.36 我很高興妳們從未經歷過像這樣不安又恐懼的時期，沒有任何小孩應該經歷過。

P.154 愛情可以與責任並存，因為責任，也因為尊重，愛情才得以強大茁壯。

P.163 然而失去我們所愛的人不但是人生中的一部份，也是成長的一部份，無人得以倖免。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一仁

座號：8

姓名：陳柏伶



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：黃婧雯〈起源〉

◎心得或感想：這張圖讓我覺得很有活力，海豚的顏色也讓我感到很有朝氣，地球的配色加上無數個小圓圈來點綴一切，使一切感到色彩繽紛。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：最後的演講永不完結，送別蘭迪，擁抱新夢想 ◎作者：潔伊·鮑許

◎心得或感想：我覺得作者非常的勇敢去面對這一切，如果換作是我，我真的無法這麼坦白去面對，只會不斷逃避，明明一直陪伴在自己身邊的人，突然被宣告生命的倒數，難以讓人接受，作者真的用很大的勇氣去面對。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

有時我必須使盡力氣，才能突破偶爾將我吞噬的自憐，並調整眼光，以看出依然存在自己生活中的甜美。於是不知不覺中，我逐漸學會如何往前邁進。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一仁

座號：9

姓名：蕭琪蓓



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：黃婧雯〈起源〉

◎心得或感想：她的地球和兩隻海豚讓我感受到世界的美好，我覺得她的配色用的很好看，白色海豚和粉紅色配在一個藍綠色的地球上，外面還有幾條波浪，以黑色為背景，還有無數個小白色藍色和黃色圓點去點綴它，這幅畫讓我感到很有活力。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：不放手，直到夢想到手

◎作者：景美女中拔河隊

◎心得或感想：為什麼 2010 中華台北的女子拔河隊拿下世界冠軍？她們是怎麼辦到的？我覺得她們非常的利害，要有好的成績，背後一定付出非常多的努力!!訓練是辛苦的，但是她們不計較環境的好壞，用自己的體能拼未來。郭教練說：「沒拼過怎麼知道自己行不行？拼了才知道妳們的價值在哪裡!」我認同這句話，有時候還沒做某些事就覺得自己不可能而放棄，這非常可惜，凡事都該努力嘗試一下，不要還沒做就先否定自己，不做怎麼會知道結果是好是壞呢!

P.S. 拔河，是堅持。寧願燒盡，不願朽壞，即使自己不夠好，也要盡全力去做。  
這句話可以當作很好的生人理論。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

1. 我閉上眼睛，我的手緊握著雷恩的手。他握手的力道引導我，就跟很久以前我躺在他家的沙發上，既看不見又不能動的時候同樣的感覺-害怕、困惑，只能任由別人掌控而無法自己控制。我讓陽光灑上我的肌膚。

2. 艾蒂在我身旁，溫暖並容光煥發，她與我合起來成為一個完整的「我們」。但是我，我是艾娃，艾娃，艾娃，一直以來都是。

P.S.兩則出自〈消失的第一人稱〉，P.315

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一仁

座號：10

姓名：王宇綸



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：林子敬<延續>

◎心得或感想：這個作品真的有表達出延續的感覺，再搭配其色彩，讓人看來非常舒服。而且這是我們班的人的作品，從他口中也聽到了許多創作之想法，挺有趣的。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：逃

◎作者：逃跑外勞

◎心得或感想：這本書再說越南的勞工逃跑的事情，從很多方面來看，很多時候都是台灣人要求太多或是對他們太兇，更沒良心的還不把他們當人看。文章說：「逃，這個字通常都是非自由之身的人才會出現的，如當兵逃跑，叫逃兵；犯人逃跑，叫逃犯。」這樣，台灣看外勞如看犯人般，難怪外勞會逃跑。有時想他人犯錯，還不如想自己對他們做了什麼，這是我們應該思考的問題。我是覺得應該要從法律開始改變，必需先保護他們要有的權利，並把它看成一個職業，多一些尊重，讓世界更和平一些，人的想法也要改變才行，再怎麼說，他們也是一個活在地球上，沒犯過罪，流著一樣的血，的一位人。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.165 對於爸媽這些流亡者而言，良心與道德像昂貴的奢侈品，被隱藏在內心深處。

P.70 現在的我是非法的，沒有任何援助，也許也不該得到任何幫助。但當我的身分合法時，又何曾享有合法的權利呢？

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：化一仁

座號：15

姓名：李博文

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：劉子寧〈走出自己心中的障礙〉

◎心得或感想：我自己有很多的障礙，有很多門上的鎖要去找到方法打開，要不斷的突破，使自己的心沒有所謂的障礙，也沒有很大的壓力。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：斷了兩條腿，才讓我真正站起來

◎作者：黃桐

◎心得或感想：想成為「別人」，不如先學習做「自己」。這一篇文章最令我深刻，因為我從小到現在都很羨慕課業很好的人，於是去想像，如果我是他們，就可以擁有很多知識是別人沒有的，那有多好啊！不過卻沒有認真的去完成，這一篇文章使我領悟到，我沒有比別人笨，只是沒有先好好的了解自己，更沒有把自己的潛力發揮出來，於是我給自己目標，要自己來達成，改變雖然是難的，不過我會自己踏上嶄新的路，看了很多令我羨慕的故事之後，現在來看看自己的故事吧！首先把模仿別人的時間去了解自己，能有得到嘉獎的時候真心的去完成，先給自己一些成就感，再來慢慢的學習如何運用時間，把自己每次考試的成績，不是因成績不好而被取笑，而是使自己有好的成績，使自己不會放棄。唯有改變才有嶄新的路可以去走，為自己達成自己的理想吧！

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.84 人之所以不快樂，至於大家都想「做別人」，而不想「做自己」！

P.80 成功，沒有公式。 P.62 要當逐夢者，得先成為實踐家。

P.68 要獲得溫暖，就先點亮自己。 P.88 別的人生，未必比你好。

P.89 打開成功寶盒的鑰匙，從來不是天賦，而是個人的努力！

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一仁

座號：21

姓名：林秉逢



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：劉艾琪

◎心得或感想：人如果一輩子都生活在無聊、規矩的人生裡，就會感到無趣。

人就是要生活在充滿一些刺激、希望的人生裡，才會感到人生活在這世上，過的很有意義，人生也才會向彩虹一樣，艷麗又光彩。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：逆轉人生

◎作者：菲利普·波佐·迪博戈

◎心得或感想：其實這個故事，在之前就已經有拍成電影了，一個是非常富有的人，而另一個是貧窮的人，他們之間，在一些際遇下，變成非常好的好朋友，甚至比家人還親。人的身分不論如何，都能夠成為好朋友。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.148 超越文字，超越沉默，我們發現自己的人性。

要在自身的最深處，最隱密的內在，才能找到另一面。

P.143 我們的目標，是神性的饗宴，是再度找回的愛。

P.127 她越是為我付出，日後的代價就越沉重。

P.240 讓我們在「無用的激情」與堅定的毅力之間緊密團結，生出望德的果實。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一仁

座號：22

姓名：林晉宇



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：林子敬

◎心得或感想：邁向宇宙，浩瀚無垠，創造人生的無限可能。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：不放手，直到夢想到手

◎作者：景美女中拔河隊

◎心得或感想：書中的主角是去年代表台灣參加拔河比賽的景美女中，介紹他們如何在練習過程中的磨練過程。過程有酸，有苦，有甜，有辣，有澀，他們都一一熬了過去，他們為了夢想而努力，也因夢想而偉大，更因夢想而放棄玩樂來實踐腳踏的努力。態度，是一個人出社會努力的基本條件之一；不放棄，也是一個人出社會努力的重要元素。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.3 有一種病毒的名字叫做「堅持」，一但染上就會無可救藥的往前邁進；有一種氣體的名字叫做「勇氣」，具備這樣的氣，雖面對強敵，仍有無懼的氣勢；有一種溫度的名字叫「態度」，從練習到比賽，都可以發現到這群女孩子們認真的態度。

P.14 緊抓繩子，學會面對人生應有的「態度」。

P.封面 拔河，是服從，是志氣，是喜悅，是團隊精神；同時，也是這群女孩們的未來。拔河教女孩們的二十四件事，也是女孩們教會我們的二十四件事。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一仁

座號：23

姓名：金祐進



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：一道曙光

◎心得或感想：那是一幅只有一個蠟燭四周黑暗的畫，那幅畫讓我印象深刻的  
原因是一道光線可以用來照亮黑暗，可以照亮人的黑暗，可以  
點亮生命，讓生命活的更加燦爛，給他人帶來無限的希望。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：您撥的電話未開機

◎作者：李偉文

◎心得或感想：這本書是在說人們在生活中非常忙碌，沒有時間去關懷生活週  
遭的事務，所以我覺得在這種繁忙的生活中更應該要撥出許多  
時間來陪伴家人 or 朋友。多找一些時間休息，不要讓自己長時  
間處於繁忙的生活中。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.52 如果對那些讓我受苦的人產生惡劣的感覺，只會摧殘內心的平靜，如果能夠寬恕，我的內心就會平靜安詳。

P.131 在大眾觀光的年代裡，冒險逐漸變成內在的事情。

P.126 我到森林裡去，因為我希望過一種用心的生活，只去面對生活的必要部份，看到我是否能夠學會它所教導的，而不要在我死的時候，發現我沒有活過。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一仁

座號：27

姓名：梁孫詠



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳冠霖

◎心得或感想：在這幅畫中，有一隻大蝸牛在大太陽底下努力地爬行。從這幅畫中，我隱約感受這蝸牛正辛苦不懈地前往他的目的地。而我覺得，倘若我們今天在做任何事情時碰到困難，即使辛苦也要努力完成，否則我們豈不是連一隻蝸牛都不如嗎？

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：逆轉人生

◎作者：非力普·波佐·迪博戈

◎心得或感想：看完這本書，我覺得作者的人生經歷真是充滿驚奇與冒險，此外我還覺得他的心臟超大超強，因為照他的說法，他玩滑翔翼玩到重傷癱瘓，那他肯定是從很高的地方往下跳。最後我覺得他有一點值得學習，那就是他的雅量和耐心，因為他不但最後接受了阿布戴的個性，還和他成為朋友。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.15 從種種殘渣當中，漆黑的回憶重新浮現腦海。到了我的咖啡夜，殘疾和哀悼之慟又把這些影像燒的面目全非。

P.20 把我目前的靜止不動當成起點，為混亂的，死去的感覺重建時間表，可以讓我重新擁有過去，把分成兩段的生命連接起來。

P.54 我不接受妥協，他是現代社會可悲的白痴產物。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：化一仁

座號：29

姓名：郭仲杰

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳冠霖

◎心得或感想：藉由簡單的色塊和許多的幾何圖形，剪貼出一隻俱有立體感的蝸牛，也像人生一樣，都有不同的道路。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：生命圓舞曲

◎作者：許悔之

◎心得或感想：在當時台灣剛剛光復不久，婦女的地位不是很高，但是，在書中的這位婦女，在小時候物資匱乏，所以經歷許多的困境，思想卻不隨波逐流，並且行善，這個是現代人很難做到並且是要學習的榜樣，我們也要學習並且實行在生活中，並且進而去影響他人，這樣子也可以如書中造就一個慈濟社區。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.47 吃苦了苦，苦盡甘來，讓生命更豐富，更有力量。

P.16 原來眷屬是共業，是無法選擇的，但觀念可以調整，因心轉業就隨著轉。

P.64 每顆心都是一顆種子，都能開出最美麗的花朵，不要看輕自己。

P.119 待人處世的涵養，才是真護救。「實踐」就是最佳的弘法。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一仁

座號： 34

姓名： 陳勤恩



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：黃暉傑

◎心得或感想：我覺得他用簡單的幾個顏色表現出光明與黑暗，令我感到在  
個世界裡可以渾渾噩噩，也可以積極認真。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：寬恕-我唯一能做的

◎作者：Immaculee Ilibagiza & Steve Erwin

◎心得或感想：看到這本書，使我想起國中看到的一部電影-「血鑽石」，述說許多人為了金錢，不過人命，而找他們當奴隸挖取鑽。而這本書則提到種族歧視的問題，我覺得每種人都有生存的權利，不要輕易的就將他人的生命畫上句點。由於種族被大量殺害引起大眾不滿，但他們卻以「寬恕」二字將仇恨化解，真令人敬佩。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.255 「這個人殺了你全家，我帶他來是讓你詢問，受你唾棄!可是你居然原諒他!你怎麼能這樣做?為什麼要原諒他?」我真心回答他：「寬恕，是我唯一能做的。」

P.252 我開始收乾眼淚，痛苦慢慢和緩，我已經不再對家人的不幸慘死感到怨恨痛苦；我永遠弔念他們，但不會在憂慮他們是否受苦，上帝給了我一場夢，向我顯示家人們都居住在無苦無難的國度裡。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：化一仁

座號：41

姓名：廖浩平



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：鄭元翔

◎心得或感想：珍惜-時間一去不復返，生命如同流水一樣，只要善加利用時間，實現生命的真諦並不難。那是一幅由沙漏和一些背景完成，簡單明瞭，我們應把握時間分分秒秒。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：眼界，決定你的世界

◎作者：何權峰

◎心得或感想：這世界如此寬廣，許多人將自己的眼光放在狹小的巷子裡，因錯誤觀念的影響，以至於做出一些和追求幸福快樂背道而馳的事，眼界就只是看待事物的寬度和廣度，人不一定要遇到什麼大災難或雲遊四海才能「眼界大開」，重要的事你是否用心體悟每一次經歷，這個世界依舊不同的只是我們的觀點。格局，決定結局；眼界，決定境界，你的眼界有多大，你的世界就有多大。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.138 關於你現在所做的每一件事情，都有一個屬於它的開始，哪怕是你現在幾乎已經厭倦的人事物，都曾有過單純，熱情的一顆心，不是嗎？  
你要做的只是把心找回來。

P.33 自我價值，不是來自別人，而是你對自己的評價。

P.13 價格是你付出的，價值是你得到的。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：園一智

座號：02

姓名：林采妮

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：黃婧雯

◎心得或感想：海洋是無限的，生命的創造也是無限的，但...我們的時間是有限的，人要把握當，把握所有時間，去做所有想做的事情，去實踐自己的夢想，在有限的時間內，創造無限的可能。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：過你的第二人生

◎作者：強·高登

◎心得或感想：一個人，做了自己喜歡的事，他擁有熱忱，但...過了很久很久，他失去他對自己之前很喜愛的事失去了所有熱情。當你的人生遇到了一個拯救你的，告訴你正確的解決方法，告訴你如何巡迴讓人生旅途更豐盛成功的熱情。看完這本書，能讓自己好好想想現在選的路，自己是否喜愛，真的是自己想要的生活嗎？要活的有意義，要擁有熱情。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P145. 如果我對這個世界很重要，那麼我肯定會面臨生命中的阻礙。

P153. 你並未失去我，你只是得到了更好的我。

P101. 我只是做了抉擇，我能為前工作，或著我能創造一些改變。我決定我要創造改變。

P069. 我喜歡做自己喜歡的事，這讓我覺得活力十足。我也喜歡不斷學習與成長，我希望每一天我都能感覺自己越來越接近理想中的自己。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：園一智

座號：03

姓名：林禹函



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：林湘庭

◎心得或感想：「簡單的話語，有著真摯的情感，是『家』的感覺」這段話是這個作者想表達的意思。這幅畫的背景是間房子，畫面上有除了簡單的家具，在左下角和右上角還有對話，這代表這間房子不是空無一人；當你回到家喊了一句”我回來了”，回答你的不是孤單的回音，而是熟悉的話語，會有種幸福的感覺，因為你知道家裡有人等著你。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：斷了兩條腿才讓我真正站起來

◎作者：黃桐

◎心得或感想：這本書得內容分成三個部分，每個部份裡有很多短篇故事，雖然每個故事想告訴我們的意義不同，但其實背後的重點都一樣—「唯有面對恐懼，你才能學會如何與恐懼共存。」當你成功地克服恐懼後，你會發現你所征服的從來不是外在的一切，而是自己。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

PART1. 唯有面對恐懼，你才能學會如何與恐懼共存。

PART2. 人生中的悲劇，其實是為了替將來的埋下伏筆。

PART3. 生命的艱難不在阻礙我們的門檻，而在於敢不敢跨過去。

范可欽：「你永遠都不會知道，自己到底多麼堅強；直到有一天，你除了堅強以外，別無選擇。」

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：園一智

座號：04

姓名：邱詩涵



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳莉潔

◎心得或感想：這幅再寫希望，它裡面說「不要畏懼影子，這正意味著光明就在不遠處」當遇到不順遂的事時，不要害怕。因為當你撐過了，你會發現原來那一道光、一道彩虹原來離自己並不遠，而且是如此的美麗。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：活出生命最好的可能

◎作者：彭明輝

◎心得或感想：這本書在講很多得道理，像父母子女之間如何相處，價值觀，遇到挫折如何面對…等。我覺得有一段他說「生活體驗不同德仁，不應該幫彼此決定事」，我覺得很對，每個人都是獨立的個體，且自己的人生應該要為自己雪則而活，不是一直活在別人的決定下，因為那就不是自己的人生了！所以自己決定自己的人生活出自己的色彩，才會活的美麗！！

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P005. 自我成長是一個人安安靜靜坐的是，它不需要別人的肯定，它不需要跟別人競爭，它更不需要在乎別人的羨慕或否定。

P051. 職業沒有貴賤，貴賤之別再於存心於為人。

P098. 活著，為了更高得意義與價值。

P229. 找到意義就可以忍受一切痛苦。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：園一智

座號：06

姓名：柯好潔



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：蔡易樺

◎心得或感想：他說是人一定都有困境，是啊！人都走困境，但有的人愈就選擇逃避，逃避並不能解決任何事，像作者說的我們要將阻力化為助力，而不是逃避。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：不老騎士

◎作者：阮怡瑜

◎心得或感想：我心裡由衷佩服著他們這些不老騎士，不因他們老而停止追夢，不因他們是有病在身而停止追夢，在日常生活中他們只是一個平凡的老者，但他們卻勇敢追夢，那他們是否已經對得起不老騎士的稱呼了呢！

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P043. 走出戶外，享受生命的美好。

P046. 躺在那裏也是繼續生病，活動才是我的最佳良藥。

P049. 我的命是你給的，你讓我多活一天，我就為社會多做一天，做到你不給我做為止。

P094. 為了感謝上天賜給我美好的生命，我決定要越活越精彩，每年都挑戰一項不可能。

P157. 人生就是不段的體驗與學習。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：園一智

座號：07

姓名：紀欣辰



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：紀欣辰

◎心得或感想：花與羽毛。花代表人生的一切，包括情感、生命…等。羽毛則代表著自由，不論是身體或心靈。每個人都想讓自己的花兒永垂不朽，於是盲目地製成標本，被榨乾活力，被死板的定在框裡。每個人都想飛得更遠更高，卻不想過多的羽毛反而讓自己越來越沉重。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：時光守護者

◎作者：米奇·艾爾邦

◎心得或感想：主角多爾因為測量了上帝賦予人類的禮物-時間。而被放逐到一個洞穴達數千年之久，每天被迫聽著人類乞求更多時間的聲音。有一次天神給了她自由的機會讓他去幫一個因錯愛人而想自盡的少女和一位得癌症卻想永生的全球首富。若是沒有了時間，任何東西都不會顯得特別，沒有失去和犧牲，人們也不會珍惜眼前所有的。但有了時間人們又故東怕西，為爭奪而傷害他人。說實話，人們所懼怕的是自己所訂下的限制，自己限制自己，有再多時間也覺得不夠。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P015.只有人類才會測量時間

只有人類才會鳴鐘報時

也因為如此，只有人類才會受到一種恐懼折磨。

而一想到便全身發軟。

其他生物都不必受這種罪。

一種時間就快用完的恐懼

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：園一智

座號：08

姓名：翁辰瑄



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：蔡沛和

◎心得或感想：一倒數光，可以拯救生命，讓人看到希望。有次過年家族聚餐在爺爺家，附近房子失火了，停電了！爺爺找到了一根蠟燭，打火機一點燃，看到一到光影，也看到大家的微笑，很幸福的滋味。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：一雙鞋的承諾，一甲子的傳奇

◎作者：羅榮岳

◎心得或感想：我欣賞他的做生意方法，任何事都要先顧本，所以他愛護員工親如家人是非常值得學習的精神！用「搏感情」的領導模式，是很普片的，也是必要的。而他的堅持也令人讚嘆，他堅持「服務」、「品質」以及「人才」每樣商品極佳，客人也會因此相信這公司的品質。做生意要有企圖心，就是要有企圖也要有心，跟隨著自己的夢想走，用心去實踐。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P007. 核心不變，手法改變。

P061. 有形的工作條件、無形的歸屬感。

P083. 成功或失敗的經驗都有值得檢視與學習之處。

P088. 成功，需要朋友；巨大的成功，需要對手。

P209. 得獎是一種肯定，卻不能因此停止進步，必須自己和自己比，持續改善精進。

P052. 只要是對工作有利的是，即使麻煩一點，都值得去作。

P171. 啟動向上的力量，人一直成長提升。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：園一智

座號：12

姓名：陳郁丹



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳琦蓮

◎心得或感想：「樹，不斷在生長，顏色也不停轉變，由油綠到翠綠，由翠綠到墨綠，再慢慢變紅黃，也許樹的轉變不多都在左上到右下部分，但人的一聲可能比這所有顏色都還要更多。」沒錯，生命的成長過程成就是會有許許多多的改變，從出生→念幼稚園→小學→國中→高中→大學→出社會工作...，這些的轉變會讓我們成長，增加我們的人生歷練，在距離不斷地向前邁進，生命就是這樣，一站又一站往前。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：情緣路

◎作者：大愛電視台製作

◎心得或感想：我在慈濟靜思書軒作志工有一年半了，在那裡，我看到了很多人的生命故事，有的寫成書，有的拍長大愛劇場，我真的佩服又崇拜慈濟這個大家庭，總是一直有一群慈濟志工團體們，默默的為社會付出和貢獻，救濟著眾生苦難的人們，所有與慈濟香郁的菩薩們，他們願意改變自己的缺點，放下一切全新向善，投入慈濟新世界，幫助需要幫助德仁，並且不求回報，慈濟真的非常不簡單，我曾經偶一段很挫折的失意潦倒的歲月，後來因緣際會下相遇了慈濟，我慢慢走了出來，心胸也慢慢放開，願意付諸行動去幫助別人，我真的很感恩慈濟這個充滿愛的大家庭。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P188. 「有緣相聚是福氣」「懂得珍惜是智慧」

P189. 這調情路真是情區不平難關重重，有道是：「未曾哭過長夜，不足以語人生」含淚播種，必含笑收話。自己的人生如果這山路，心轉而峰迴路轉

了。啊!原來這就是我這輩子最美的安排。

P165. 所謂「外境轉不了，轉自己的心境」的意義了。心境轉了，人也就轉變。

P143. 我們心裡想什麼，都會從表情說出來，臉色會造成障礙。「家裡就是最難休的道場」師傅教我們要「理直氣和」

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：園一智

座號：13

姓名：陳琦蓮



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：黃婧雯

◎心得或感想：整個大地和海洋孕育出了無數生命，也將持續下去，但每個生命擁有的時間卻是有限的，所以更應該把握和珍惜現在擁有的，好好的活出每一個精彩的人生。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：眼界，決定你的世界

◎作者：何權峰

◎心得或感想：我覺得這本書還滿有意義的，而且容易閱讀，反而讓人想一直讀下去，也用了許多小故事藉以告訴我們一些道理，閱讀他的每一篇都讓人不想停下。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P219. 不要把幸福寄望在明天，因為明天是從今天而來。

P057. 我寧可有能力欣賞我無法擁有的東西，也不願擁有我沒能力欣賞的東西。

P101. 瞞沒有完美的人生，所以不要羨慕別人。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊一生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：園一智

座號：14

姓名：黃婧雯



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：王博雅

◎心得或感想：一出生，人如一張純白的紙。人生的不同階段如不同的色彩，慢慢填滿了。多采多姿、美而獨特，每個人的顏色都將不會重複，獨一無二。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：行李箱男孩

◎作者：琳恩·卡波布、安奈特·斐

瑞斯

◎心得或感想：母親可以為了自己的孩子，而不顧自己的生命，只為了保求孩子平安，書中寫了社會的黑暗面，人性的可怕，以及令人熟悉的母愛。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P303. 他知道或許經歷了惡夢與艱辛，但此時蹲在這裡，肌膚感受稻米卡斯吐出溫暖氣息之際，他覺得自己所作所為終於被什麼-生命、命運或甚至是上帝-給了寬恕。

P255. 失去親人，孤孤單單地在黑暗中飄盪，他名叫亞歷桑德，他有一個愛他的母親。

P185. 他放了一樣物體，這點最令他猝不及防一人味竟會隨著生命消逝的如此杳無影蹤。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊-生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：園一智

座號：16

姓名：楊思蕓



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：高梓芸

◎心得或感想：有層次的設計，簡潔的性別符號就詮釋出性別平等這個需要複雜詞句來表達的內容，其他作品都以豐富的繪畫來描述這個議題，但真正的敘述出其中的意義，只須向此作品，簡單就可概括一切。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：人生就像茶葉蛋，有裂疤才會入味

◎作者：黃桐

◎心得或感想：每個人都有失敗，都有挫折，總有些是會在心裡，會在記憶中留下深刻的傷痕，但人不可能完美，也不會是是盡如人意，有些以為用一望可以解決這個問題，可以讓自己忘卻一切，但往往會在一不小心的觸碰下重新想起，其實挫敗一次，就等於為自己的人生又增添了一個經歷，總在困難中生活的人最後會比較成功，也因此而人生更加精采。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P017. 人生的「三天」是「昨天」、「今天」和「明天」。然而，每個「昨天」都曾經是「今天」，每個「明天」也都是「今天」的累積。所以，好好把握住今天，其實我們就已經擁有了一切！

P024. 很多人習慣性地抱怨自己不幸，卻從來沒有察覺，幸福其實一直都在身邊-因為只要「家」還在，只要我們還擁有「愛」，就已經是老天最真實寶貴的恩賜。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊一生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：園一智

座號：17

姓名：劉滿慈

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：黃婧雯

◎心得或感想：海洋，孕育了每個純潔的生命，而每個生命街友及價值姓，可是時間有限。而如何從有限中創造無限，使其有意義。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：海洋心情

◎作者：汪其楯

◎心得或感想：在一班人眼裡 AIDS 是一個可怕的病，但他們也會認為得了 AIDS 的人很可怕，怕被傳染可是他們不知道其實 AIDS 如果沒有體液交流，就不會被傳染，而且還是”部分”體液，像口水就不會。這一本書讓我知道，在以前得到 AIDS 就是羞恥的象徵，幸好在許多志工的努力下，現在的人已經可以跟他們一起放下偏見，而用同情、關愛來代替，真心的希望，以後的社會可以跟他們一起扶持。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

但願，不！我相信，恐懼、憤怒的人們終有一天能諒解、接納，而且還能生出援手，為社會整體的健康與成熟盡一份力量。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：園一智

座號：18

姓名：歐芳伶



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳莉潔

◎心得或感想：畫得很簡單，但卻很生動可愛。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：跑步教我王者的風範

◎作者：關家良一

◎心得或感想：因為最近想要放學留下來慢跑，所以拿起了這本書閱讀，郭於生命教育的書看故事性的書，會比較有吸引使人想看下去，跑步對於一個只想減肥的加工廠工人可以產生多大的影響？在工作有著巨大的衝擊，他曾創業，最後得到榮譽，是在規劃所有計畫，並努力去實踐，才有今日所有的成就和改變。跑步也是在鍛鍊我們的行動力。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

- 1.別人對你的評價，可以在半年內靠你自己的行為舉止而改變。
- 2.單純的邊呼吸新鮮空氣邊跑步，就是何等快樂的事。
- 3.人要為自己設定比較高的目標，這樣就會朝著目標積極挑戰很多事。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊一生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：園一智

座號：19

姓名：蔡孟璋



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：黃婧雯

◎心得或感想：用水彩點上的小水漬，製造了宇宙行星的感覺，好美。用擦不、擦出就像光圈，象徵生命的產生。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：讚美日記

◎作者：千塚千砂子

◎心得或感想：這其實是一本教人寫「讚美日記」並且告訴我們「讚美日記」的特別之處和好處的書，其中我覺得最特別的就是一些對疾病的防治和治療。例如克服復胖、照顧憂鬱者、預防癌症復發…很特別，讓我了解原來日記還有如此多的功能。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P003. 簡單的事物中，往往有不簡單的意涵。

P077. 人不管飯在多錯都可能在途中學習成長。

P115. 如果現在不想辦法就沒有將來了。

P170. 任何人身上都有無限的可能。只要在美，感謝自己的生命，在心裡擁有認為自己是最尊貴存在的自我意識，而不是腦中。就可以打開無限的大門。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：園一智

座號：20

姓名：鐘慈翎



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：劉子寧

◎心得或感想：我發現很多人在人生中可能遭遇到一些挫折後開始一蹶不振，但這些可能都是因為自己的心門打不開，也打不開自己的心結，只要我們能「走出心中的障礙」，人生一定可以更美好。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：逆轉人生

◎作者：菲利普·波佐·迪博戈

◎心得或感想：這本書是描述兩個完全不同人生的人意外的交集，互相幫助，共度美好幾年的日子。看完這本書發現，原來兩個不同的人，以為不會有交集的世界，境因為富豪的一場意外，刻畫出各種不一樣的故事，我覺得人要經過各種不同的事才會有所成長，不管是想法的改變，或是人生，都可以讓我們學到新的一課。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P020. 把我目前的禁止不動當成其點，為混亂的感覺建時間表，可以讓我重新擁有過去，把分成兩段的生命連結起來。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：園一智

座號：31

姓名：林柏亨



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：黃婧雯

◎心得或感想：這作品的名稱叫做茁壯，一開始很不起眼的東西，只要給他所需要的，它也可以場程很起眼的東西，我們人如果對自己缺乏了自信，那就算得到了在好的環境，自己也永遠是待在陰影中的那一個，要能夠相信自己，美一個人都是獨一無二的，只要能夠肯定自己，相信在以後的生活中，自己一定可以走出陰暗的小角落，成為耀眼的一個人！

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：最後的演講永不完結

◎作者：潔依·鮑許

◎心得或感想：當自己所愛的人完全的在你生活中央失了，那種感受，應該是令人無法相信，且會在心中不停地反問自己，這件事是真的嘛！可是自己身旁還有需要照顧的人，心中知道必須鎮作起來，要如何克服困境，就為自己如何行動，和如何運用別人給自己的關心，來讓自己生活不再悲傷，而是另一個嶄新的開始。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P254. 如果夢想破碎了，就應該把碎片撿起來，藉此創造出新的夢想，他雖然不同於破掉的那一個，但你可以期望他會一樣充滿生氣，一樣令人興奮。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：園一智

座號：32

姓名：張瑋哲



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：鄭元翔

◎心得或感想：生命是要把握住，時間也是一樣，不要浪費生命和時間，要好好的把握，可以做很多事，多充實自己的人生，時間和生命是不能回頭。

二、今天看了哪些書？在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？請寫下書名、作者，看完的心得或感想。

◎書名：記得你是誰-哈佛的最後一堂課

◎作者：黛西·魏得蔓

◎心得或感想：生命真的是很脆弱！稍微有一個突發狀況就會危及到生命，把握當下愛惜生命，不要輕易地去傷害它，不要因一點狀況去上害它，生命是比任何東西都還重要。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P027. 教授提到自己面對過那些挑戰，成就與過失；他們也曾和我一樣經歷過不少壓力沉重，大惑不解的時刻。

P043. 我能擁有任何成就，都因為福星高照，有了成就。

P045. 生命何其脆弱，一個突發事件，可能對我個人的境域造成多麼劇烈的改變。

謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：加一智

座號：1

姓名：方彥茱

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳莉潔

◎心得或感想：在我選擇要哪一幅作品時，陳莉潔同學的「希望」作品深深吸引了我的目光。我們人生時常有難過，不開心的時候，這時的我總是擺著一張哭臉，但看見了這幅「希望」主題的作品後，讓我從失落變成有信心，或著是說從絕望變成希望了！「在人生途中難免有挫折的時候，但只要心中充滿著希望，如同與過天晴看到彩虹般那份喜悅之情，我想在困難在辛苦的事都能安全渡過。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：人生就像茶葉蛋，有裂痕才入味

◎作者：黃桐

◎心得或感想：當我看到這本書的簡介時，我就能預估他將會帶給我人生上許多的啟發。這本書改變了我許多的想法，例如：我時常對我所做的抉擇感到「後悔」，但他教了我，學習釋懷然後放下，畢竟人生的路途還這麼的長久，何必為了一點點小事，而和自己過不去呢？誰也無法預測你自己的人生還有多長，但你可以把握的事「當下」，讓自己的人生活出生命的色彩。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.28 最能展現一個人教養、內涵的情操，莫過於同理心。

P.40 用更積極的態度經營自己的人生，你我就會發現，機會真的無所不在！

P.64 學習品嚐略帶苦澀的人生甘味，就能在平凡中發掘無窮的幸福！

P.76 如果人生中一些遺憾無法轉變，那麼，我們只能選擇釋懷，試著與它共存；

然後最終我們將學會「放下」。當我們放下的時候，生命也自然地綻放了！

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：2

姓名：王淑霞



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳琦蓮〈成長的顏色〉

◎心得或感想：

因為人的一生活充滿無限的想像和無可預知的未來，每塊顏色都代表者自己當下的心情，有喜有悲，有哀有樂，這才是個完整的人生。每個時刻都隨者自己的心情在日記上畫一小塊顏色是我小學時的作業，因而感觸很深刻。整張作品生氣勃勃充滿希望真讓人看了賞心悅目，配色豐富，主題明確。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：不放手，直到夢想到手

◎作者：景美女中拔河隊

◎心得或感想：

因為之前再電視上看了一個節目正在採訪她們，隊員們對教練的真情流露真令人為之動容，選這本書還有另一個關係是之前看了她們在台灣最強大的對手的專題報導，更加覺得拔河只靠蠻力是不夠的，還要有個不服輸的精神才能拔得頭籌。在這本書裡的靈魂人物不外乎就是教練，他既是嚴父更是慈父，偶爾也會當學生的心靈老師，他 30 出頭卻有著不平凡的想法，野心大，心臟強，是個能進能退的人，在學生之間還有著一同同甘共苦的精神，和學姊、妹之間的互相鼓勵，也是撰人熱淚的部份。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.64 拔河不是靠「蠻力」，就一定贏的運動，這樣的「輸」，價值遠遠超過理所當然的贏。

P.67 失敗，其實沒有那麼可怕，找不出真正病灶的失敗才是令人心慌。

P.73 想要做到不畏懼，「信心」絕對是神兵利器，雖然他看不見，摸不著，一旦自心底湧現以後，硬是能讓人勢如破竹。

P.132 拔河河道上的戰役，通常在幾分鐘內就會結束，下了河道之後的操練，則是另一場持久的心理戰。

P.215 在追求技術和成績的同時，沒有嚴明的紀律，絕對培養不出優秀的選手。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：3

姓名：江芳儀



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：葉宥萱

◎心得或感想：圖中梅花在最寒冷的冬天，卻綻放了最美麗的花朵，人在最艱困的時候，也是最能展現最厲害的一面吧!作者的圖表現了最燦爛的生命價值，即使像許多厲害的音樂家，因生病去世，但是在她們最艱困時，所做出美妙的曲子，永久留在我們心中!

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：記得你是誰 哈佛的最後一堂課

◎作者：戴西·魏德蔓

◎心得或感想：人年輕時，或許想做一些瘋狂、有趣的事，但難免會發生一些意外。可是做這些事前需要勇氣和安全配備，而這些事又是充實自己的人生，讓人生更有趣、豐富，但發生意外時，有幸運的人與往生的人，想著那些活著幸運的人，是上帝要自己去幫忙需要的人，當自己有難時，別人也伸出援手，而那些往生的人，只是他們的生命到了終點，當「人」就不應太嚴格，應該適時的柔軟心，也沒有人是完美的，只要是人都會有缺點，太完美的人，會使人無法靠近。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.47 成功來自幸運，也帶來義務。造福他人，自己也能登峰造極。

P.55 要抓住眼前機會有所作為，實在需要勇氣。

P.77 想在世上生存，態度就得強硬，但也應當保留一點柔軟的心。

P.85 即使表面上看來有憑有據的觀念，也可能造成適得其反的後果。

P.125 他們以為成功的定義只有一個，就是掌管某個企業，成為億萬富翁，因此難免覺得過於冒險，也就不敢展開行動。

P.129 你不是完美的，也不可能是完美的。有優點也有缺點得人，才是真實且完整的「人」。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：加一智

座號：4

姓名：吳欣怡

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳莉潔〈希望〉

◎心得或感想：她用「彩虹」象徵在人生出現的一道光芒，人生難免會有不如意的時候，我們走到低潮時，看到一道彩虹在這絕望時期出現，給了我們力量，也意謂著不要向困境低頭，希望就在不遠之處。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：過你的第二人生：你要留在這裡？還是往前走？ ◎作者：Jon Gordon

◎心得或感想：人生難免會遇到不如意的事，有時候會去埋怨別人，會往負面的方向去想，但這本書的作者他以「正面思考」來解決問題，他才有勇氣去面對人生的難題。從他的身上我學到了，人生像是一個迷宮，我們一直在迷宮中找尋出口，有時候在想該如何走！走了這條路會發生什麼事？常會因此而停滯不前。我們應該要有勇氣去試試每個挑戰，失敗了就再重新來過，終究會找到出口的。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.19 生命跟你息息相關。若非如此，你就不會存在於這世界上。

P.191 生命就是你，該怎麼做，全都操之在你。

P.168 挑戰帶來成長；延遲帶來力量；相信溝通的力量，成為他生命中的另一個驅動。

P.23 每個人都需要踏上尋找意義的旅程，這是生命中唯一重要的事。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：5

姓名：吳彥瑩



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：董宸紘

◎心得或感想：花開堪折直須折，莫待無花空折枝。把握當下，莫待時光已逝，無論做了什麼決定，一旦如此，便不可在後悔，因此要三思而後行。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：原來幸福離我這麼近

◎作者：郭約瑟

◎心得或感想：西方故事中，為了尋找「青鳥」，而經驗重重冒險，但原來當你回首時，其實幸福一直都在。幸福，不是與他人比較而得，而是發自內心，而我們的心便是這世上最珍貴的寶物，因為「愛」，使人變的和善熱於奉獻，因為「愛」，人間充滿溫暖。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.31 「錢，能為你帶來食物，但不會給你帶來食慾；能為你帶來藥物，但不會帶給你健康；能為你結識人，但不會給你帶來真正的朋友；能為你帶來僕人，但不會給你帶來信賴；能為你帶來歡愉的日子，但不會給你帶來真正的和平與幸福。」

P.48 「你要保守你的心，勝過保守一切，因為一生的果效，都是由心出發。」

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：加一智

座號：6

姓名：呂亞倩

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：黃婧雯

◎心得或感想：這項作品的標題叫「起源」，說到：「生命，來自於海洋，萬物生命皆有其存在的價值……」，我也認為「天生我材必有用」，「行行出狀元」，每個人存在於這個世界上，一定有他的道理，就算目前沒有，也只是尚未發掘或是尚未開發而已，因為人的潛力是無窮無盡的！。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：那時候，我只剩下勇敢

◎作者：雪兒·史翠德

◎心得或感想：我覺得作者真的很勇敢，當她已經一無所有時，還敢做最衝動的決定；徒步走太平洋屋脊步道，開始她人生的許多「第一次」。背著自己提不動的大背包，啟程前往一個從未造訪過的世界，她所懷抱的，只是一個希望-期盼一切變的不一樣，沿途遇到了重重的關卡，她也坦然地接受途中的美麗與孤獨，她排除萬難，前往挺進時所經歷的種種恐懼和快樂，都讓我深深的感到她的堅強與勇敢，真是一位偉大的人阿!我要學習她的勇敢，讓自己活的更充實，讓自己不會後悔，勇敢往前走，就對了!

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

封面：真正巨大的勇敢是一正對著恐懼，瞪視它。

P.143 如果你的勇氣拒絕你，那就去超越你的勇氣。

P.215 沒有屋頂時，我以無謂當屋頂。

P.291 我走得很慢，但我從不後退。

告訴我，你打算做什麼，於你狂野而珍貴的一生？

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：7

姓名：李妮惠



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：侯皓天

◎心得或感想：一進到展示區，一眼就被一條大大的河吸引過去，感覺上這條河源源不絕的流動著，就像生命一樣生生不息，而這作品的河就像人生不停的巡迴，永不止息。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：你可以不一樣 嚴長壽和亞都的故事

◎作者：吳錦勳

◎心得或感想：本書訪問嚴長壽創立亞都飯店的歷程，而裡面他自己說，這一生只做過兩份真正持續而不曾間斷的工作，但在這兩件事當中，學會了使命與生命的價值。人生為了一件事，而努力不懈，我認為是件很熱血的事，不管是大還是小，並從中學習它，帶給你的啟發與能量，找到屬於自己的價值觀，證明存在，人生不留白。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.109 我沒有能力改變政府的政策，只能以民間的力量示範給他們看。

P.87 沒有國際連結，就自己創造。

P.231 人不能用來管理，是要帶領示範與領導。

P.92 為了說服大家參與，我沒有別的辦法，就是用熱情感動。

P.63 一個人不要做一個反光體，靠外在的光源來證明自己，而要照亮別人的發光體。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：加一智

座號： 8

姓名：周家歆

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者： 郭芮辰

◎心得或感想： 以不同的顏色代表你的情緒，也許紅色是憤怒，藍色是憂鬱，紫色是寧靜，我們可以自己定義顏色的意義，背景的黑色就像我們的人生，不過你可以用不同的情緒及顏色豐富你的人生，使你的人生更加多采多姿。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：少年 Pi 的奇幻漂流

◎作者：楊·馬泰爾

◎心得或感想：一個人類和一隻凶猛的孟加拉虎要如何在小小的救生艇上安然地度過 227 天?在看書之前我已經看過電影了，書跟電影之間只有些微的差距，大部分都是一樣的。看這本書的樂趣在於裡面有許多不可思議的元素，明明是不可能發生的卻又讓我們想知道故事將如何發展下去，寧可暫時背棄常理也要跟著少年 Pi 繼續飄流。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.268 我真的愛你，真的，理查帕克，要是沒有你，我真的不知道會怎麼樣，我大概沒辦法活下去，沒錯，我會活不下去。

P.271 身心俱疲，死期不遠，理查帕克只喘氣，一動不動。他也要死了，不會殺我。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：9

姓名：林政諭



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：蘇宜均

◎心得或感想：欣賞完諸多美術作品，最後佇立在蔡宜均的「夕陽無限好」作品前。夕陽無限好往往讓人回憶起下一句—只是近黃昏，這樣悲傷，惋惜的情緒不斷湧出。但換個思近去想又大相逕庭了，夕陽西落代表這一天的結束，同時也代表著另一個嶄新的一天即將開始，一切的一切又有了希望，和補救的機會，可不是嗎？因此我最喜歡作品當中的一句話：「夕陽不但是盡頭，也是起點。」，所以不要輕易的放棄，要相信明天會更好！

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：活出生命最好的可能

◎作者：彭明輝

◎心得或感想：這本書主要是想談上帝的意義與價值，談理想與現實。然而，這兩個議題也是現代人常常迷失自我的主要原因。很多人用一辈子的時間來追求外在的容顏，累積財富權力，但又有多少人充實內在自我呢？結果隨著歲月的侵蝕，外在愈來愈亮麗，內在的自我卻愈來愈空洞、乏味，甚至腐爛敗壞。這樣的人生是金玉其表，敗絮其中，滿足了外在的成就，失去了內心的自我，更失去人生的價值。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.5 自我成長是一個人安安靜靜做的事，它不需要別人肯定，它不需要跟別人競爭，它更不在乎別人的羨慕或否定。

P.7 人該在意的只有自己的努力和自我成長，以及認真的活出生命的滋味，意義與價值，如此而已。

P.71 人生就像一堂陶藝課，下課鈴聲一響一聲就得放下手上的一切離開。

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：加一智

座號：10

姓名：邱奕瑄

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：高浩恩

◎心得或感想：人生要把握當下，盡力去做自己想要做的事，空白的人生，等於空白的作文考卷，全部都是零。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：逆轉人生

◎作者：非利浦·波佐·迪博戈

◎心得或感想：一個全身癱瘓的人，遇上一個鬼點子一大推的看護，碰出了許多好玩的事情。他們彼此交換人生經驗、態度，改變了對方的生命。詼諧的語調卻帶出悲慘的故事，即使處在癱瘓中也不能放棄活下去的希望。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

1.他的天堂一定很近。他就像一縷煙，他離開我是為了消失在我身旁。(逆轉人生)

2.孤獨，我對你又愛又恨，我要在黑暗中離開，輕輕鬆鬆的。(逆轉人生)

3.大家一步一步，用心去看見真正美麗的台灣。(您撥的電話未開機)

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：11

姓名：高欣言



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳莉潔

◎心得或感想：這幅作品叫做「希望」，就像圖畫中的彩虹一樣，雨後就會出現漂亮的彩虹，人生亦是如此，努力過後就會有像彩虹般的收穫。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：最後的演講久不完結

◎作者：潔伊·鮑許

◎心得或感想：這本書在出版之前，還有另外一本，叫做「最後的演講」，兩本書雖然書名相似，但作者卻是不同人。最後的演講是由藍迪·鮑許寫的，而他現在已經過世了，本書的作者是她的老婆潔伊·鮑許，寫下從他們認識，一直到藍迪去世後，潔伊怎麼從傷痛中走出。我認為潔伊是一個很堅強的女性，因為自從丈夫生病後，她要負責的東西就更多，還必須煩惱要如何告訴孩子爸爸生病的事情，但最後他還是已樂觀得態度，來創造新人生。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

時間必須受到明確的管理，就像金錢一樣。

計畫可以隨時改變，其提是必須先有計畫。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號： 12

姓名：莊雅筑



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者： 蔡沛和

◎心得或感想：這一個作品是一根蠟燭在燃燒，它的火照亮了整個黑夜。每當我在夜晚中思索著人生中問題，我就很希望有盞燈，可以指引我找到答案，這作品的那道火，讓我感覺是暖暖的，讓人有安心得感覺。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：漫走，在態的國度裡

◎作者：林滿秋

◎心得或感想：作者用旅行來形容，並探索自己的人生，在最後她找到了解答，也讓我了解了一件事，原來人的美醜不重要，那都只是外在，真正重要的是內在美，作者也在旅程中找了自信。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.170 你說，走路看似平常，好像是一種與生俱有的本能，其實不然，那是一種很複雜細膩的心理活動。

P.212 直到遇到你，我才逐漸建立起自信來。在你眼中，我是漂亮的，更重要的是你讓我相信自己是漂亮的。

P.95 在我們的生命裡，每一根晶亮的松針，每一片沙灘，每一撮幽林裡的氣息，每一種引人自省，鳴叫的昆蟲都是神聖的。樹液的芳香在林中穿越，也滲透了我們亙古以來的記憶。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：加一智

座號： 13

姓名：許英逸

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：劉艾琪

◎心得或感想：我認為人生不一定會一帆風順，人生中挫折是給我們的一項磨練，一但去熬過它，就沒有什麼事情會打倒我們，雖然他不會消失，卻會成為一個寶貴的經驗。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：逆轉人生

◎作者：非利普·波佐·迪博戈

◎心得或感想：主角會僱用阿布戴維看護士因為他不拘小節，沒有「同情心」，「同情心」對全身癱瘓的非利普而言是極具不自在的，兩人在長時間的相處逐漸改變了彼此，非利普懂得勇敢去追求心儀的對方，並打開心房與他人交流，阿布戴理解到自己人生的下一不該怎麼走，令人十分替他們感動。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.264 「疼痛之外，剩下的基本上只有時間。不要分散精力在無關緊要的事情上面。」

P.292 「我一直覺得自己滿腔是愛。」

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：加一智

座號：15

姓名：陳琬琦

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳莉潔

◎心得或感想：每個人都有著充滿希望的心，尤其是他寫的一句話，「不要畏懼影子，這意味著光明就在不遠處」。只要肯努力，希望離開我們不遠了，不要放棄自己，放棄自己就等於放棄希望。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：斷了兩條腿，才讓我真正站起來

◎作者：黃桐

◎心得或感想：每個人的人生都不一樣，當自己遇到挫折時，不要怨天尤人，要想想是不是自己做錯，不要一昧的怪罪別人，或許有些一開始弄得你不愉快的事情，卻成了躲避一場災難的好事，一件事要用不同角度去看待，世界會變更不一樣。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

1.P.8 拿出傻瓜精神，用微笑面對挫折。

2.P.9 唯有面對恐懼，你才能學會如何與恐懼共存。你所征服的，從來不是外在的一切，而是自己！

3.P.19 苦難，是化了妝的祝福。

4.P.22 人生道路漫長，當我們熬過了挫折和低潮，驀然回首，我們往往會恍然大悟——正是那些曾經的傷害與眼淚，成就了今天的我們。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：18

姓名：賀詩雅



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：郭芮辰

◎心得或感想：那一定是一幅用彩色、大小不同的圓點構成的，象徵著我們的每一種情緒，有鮮彩明亮的代表開心的氣氛、黯淡的代表難過的心情，如同烏雲密佈。很有豐富的想像力，讓人有無限的想像。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：時光守護者

◎作者：米奇.艾爾邦

◎心得或感想：「如果能再多給我一天，只要能再多一點時間」很多人總是在最後說這句話，作業沒完成；比賽不小心輸了；考場打鐘後的片段；生命的尾聲。世界上沒有什麼事太早或太遲的，我們不可能長生不老，也不可能擁有用不完的時間，滴答、滴答…每一分、每一秒都在我們無意間流逝，唯有珍惜時光的人，才會累積到更多光陰，好好守護並善用它，將有無限的可能。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

1.P.67 不出多久，無論在哪个國家，說哪種語言，時間都成了最有價值的物品。

2.P.111 人類之間已無人能理解的方式繫著——甚至在夢裡。

3.P.136 擬曾經想要掌控時間，老人這樣說過。慰了讓你贖罪，你的願望會實現。

4.P.202 末日將臨。你要如何利用你剩餘的時間？

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：加一智

座號：19

姓名：黃怡珊

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：機一仁 侯皓天 「大河的和讚」

◎心得或感想：他的作品很有生生不息的活力，生命像河流般源源不絕，不段的循環，生命力旺盛，很能激勵人。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：過你的第二人生

◎作者：強.高登

◎心得或感想：在生活中，有時難免遇到不如意的事，這時候可以試著換個角度看或許會有好的發展，勇敢的實現自己的夢想，選擇自己喜歡的，了解自己真正喜愛的，開始另一個屬於自己的第二人生。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

1.P.167 「克服」這個字的另一個定義是「變得手足無措」，另外一個定義是「贏得勝利」。

2.P.176 當你自己活在當下，並決定要創造改變時，你不用去尋找生命意義，你的天命自然會找上你的。

3.P.188 想要豐收發生，就必須先種下自己。

4.P.191 生命不是關於自己而已，生命超乎你的存在。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：20

姓名：楊宇婷



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：劉子寧

◎心得或感想：一看到這個作品，我就看懂了它想表達的意義，有時候人遇到困難逃避，或是對某些事情擁有成見，就會在心中築一道和外界隔絕的牆，封閉自己，因此看不到別人的好，也解決不了眼前的問題。只要放下成見，面對困難，就能夠看見世界的美麗。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：原來我的工作這麼令人感動

◎作者：鎌田洋

◎心得或感想：有時候會覺得自己做的工作不好，所以就有些懶得去做，不想去做或是感到自卑，但事實上，這個工作就像一個小螺絲，少了它，再厲害的機器都會因此停擺，所以只要把這份工作做到最好，並帶著「我在做一件很重要的事」的心情去做，那麼這份工作對自己來說，就會是像主管一樣厲害的工作，也就能帶著愉快的心情去做吧。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

- 1.封面 誰能找到工作中的感動，誰就能在奮鬥的路上永不迷路。
- 2.P.13 讓工作充滿夢想與感動。
- 3.P.49 放棄的時候，才是極限。即使覺得是不可能的任務，只要擁有信心，某些時候就能夠超越極限。
- 4.P.69 人往往對於自己缺乏興趣的事漠不關心。
- 5.P.124 父母從兒女身上學到什麼時，就是兒女對父母最大的報恩。
- 6.P.168 只要不放棄，一定可以實現夢想。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：21

姓名：楊景琇



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：機一智 蔡沛和 「一道曙光」

◎心得或感想：以一個蠟燭象徵著一道曙光，也像是在黑暗中的一絲希望，只要還有希望，人們就不會放棄，就還有被救贖的機會，在困境中求生存，並且努力的活著，珍惜自己的生命。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：逆轉人生

◎作者：菲利普·波佐·迪博戈

◎心得或感想：一個人的人生，有財富，有美麗的妻子，有健康的身體，但一些意外卻使他失去了所有，我想這是會令人絕望到想死的地步吧！曾經的光輝，都只成了過去，什麼樣的事物才能支持一個人度過這樣的絕望，他認識了一個黑人，他請了他來當看護，原本生活上差異極大的兩人甚至成為了朋友，他帶給他不同以往的快樂，即使他癱瘓了，生命的意義或許不在於擁有什麼，而是去感受世界的各種事物，去享受，不要沈溺於失去的痛苦中。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

1.P.54 我不接受妥協，它是現代社會可悲的白痴產物。

2.P.144 歷經吶喊和吐露心聲，後來者可以繼續使用消毒過的病床，人性中充滿陰影與呻吟。我們發現這世上有之前和之後，也發現古人早已思索過這世界，還有，先於我們出現的，如今就居住在永恆中。希望是橋，引導我們從「回憶的明亮穹蒼邁向永恆」。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：22

姓名：詹雨荷



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：鄭元翔

◎心得或感想：一個戴著翅膀的沙漏，“生命如同流水一般”。時間就如沙漏，一分一秒的流逝著，生命則如時間往天上飛，飛往終點，因此我們要把握當下，珍惜現在的美好，甚至更上一層。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：逆轉人生

◎作者：非利普·波佐·迪博戈

◎心得或感想：一個家財萬貫的白人病人與一個社會底層的黑人看護，他們沒有貧富的分別，沒有種族的差距，沒有殘障的芥蒂，兩個人互相幫助，也是可以過得很快樂。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.264 你並不孤單，請發現安慰。

P.266 全球化指的不是資本，而是將公民訴求發展到全世界。

P.240 沒有希望的世界，是地獄。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：23

姓名：蔡淑萍



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：圓一智 紀欣辰

◎心得或感想：我覺得他的內容寫的都好動人唷！能擁有一朵健康的玫瑰花和一雙強壯的翅膀是多麼美好？所有美好都是等自己去發現的。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：不放手直到夢想到手

◎作者：景美女中拔河隊

◎心得或感想：夢想是靠自己爭取的，而不是得不到就放開手，景美女中為什麼有那麼大的成就，是因為她們自己不放棄，就算手傷了，流血了，還是繼續練，至少為自己的夢想努力過。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.14 緊抓繩子，學會面對人生應有的態度。

P.37 太多紛紛擾擾阻擋著我們，但我們一一突破，用實力去證明。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：加一智

座號：24

姓名：盧潔

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：郭芮辰

◎心得或感想：他的作品很簡單，但很鮮明，彩色的圓圈覆蓋黑紙，說明人不是黑漆漆一片，而可以很多彩多姿，我們能使自己的生活更精彩，更燦爛。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感 逆轉什麼？

◎書名：逆轉人生

◎作者：菲利普·波佐·迪博戈

◎心得或感想：故事中的兩個人，讓我看到很多感動，阿布戴照顧非律普，雖然粗魯而放肆，但是卻把他照顧的無微不至，而讓他能滿意。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.148 要在自身的最深處、最隱密的內在才能找到另一面。

P.232 每個人，不管過去受過什麼傷，犯過什麼錯，都能從平靜低調和分享的氣氛中，獲得解脫。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：25

姓名：蘇語禾



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：郭芮辰

◎心得或感想：我覺得這個作品做得很好，他把一張白紙做成了一張彩色的作品，就像人生，原本只是一張白紙，要靠自己彩繪出彩色的人生。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：夢想起飛的時刻

◎作者：李偉文

◎心得或感想：這本書用了很多電影、劇情片和紀錄片寫生命教育，最讓我印象深刻的是作者用一部電影來敘說動物的生命其實跟人類一樣珍貴。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.37 理解所有的生命跟人類一樣，都是有感情，都是非常珍貴的。

P.69 不要忘記自己始終擁有選擇權，不要輕易讓別人決定自己的命運。

P.177 提醒我們珍惜擁有的健康，即便只是生活中輕而易舉可以做到的小事，其實都是人生難得的福份。

P.203 就像人生，重要的是我們所選擇觀看世界的方式。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：26

姓名：巫瑞祥



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：高浩恩

◎心得或感想：有一首歌「年輕不要留白」，其實又說對了一半，人生就是要活得精采。或許不一定是每一分每一秒都是開心的，但人生就是如此，有高峰，就有低谷，不會永遠都在高峰也不會永遠都在低谷，這樣也很好阿！過去的歲月已不會再回來，不要讓自己在未來的時候後悔，人生不要留白。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：不老騎士

◎作者：阮怡瑜

◎心得或感想：曾經看過這部紀錄片，讓人驚嘆，17 個平均 81 歲的老人，一樣能勇敢追夢：機車環島。雖然途中遇到許多波折，因為已經老了，一些疾病纏身，就算到了急診室，心依舊牽掛著這個旅程。雖然他們已經老了，但是他們的心中都有個小孩。也因為有時間的經驗，因此他們更能笑看紅塵。即使下雨，也澆不熄他們的熱血繼續冒險。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.92 追夢不遲疑，我是超級行動派。

P.65 笑看紅塵，我是樂活老玩童。

P.114 平凡小人物也要活出彩色人生。

P.140 告別死神，我學會更多愛。

P.162 事不求全，一半就好。人生何必太圓滿。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：28

姓名：林哲丞



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳莉潔

◎心得或感想：看完她的作品，真的感受到無限的希望。「不要畏懼影子，這正意味著光明就在不遠處。」就像圖中的彩虹一樣，不要餓大與發愁，秉持著希望就能看到美麗的彩虹。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：生命的尋路人

◎作者：Wade Davies

◎心得或感想：看著這書，像跟著作者一起旅行般精彩，我們的人生充滿了許多為什麼，對於各種不同的飾物，不同的信仰，世界向蒙著一片面紗，藏著各種古老的智慧，而這冥冥中的連結，似乎給了我們回應，在面對人生的困境時，讓我們能看的更高、看的更遠，因而走出新的人生。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

From：生命的尋路人      By：Mahatwa Gandhi

「我希望各地的文化大風都盡情的吹到我的家園，但我不願被連根吹走。」

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：加一智

座號：30

姓名：張慈軒

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：化一仁 郭芮辰

◎心得或感想：人生中有許多色彩，黑色是排在最後，並不是只有黑色，不要讓你的人生沒有顏色。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：12 個驚嘆號-愛心小雪人的奇幻之旅

◎作者：李威龍

◎心得或感想：我最感動的部分在書的後半部，「富比士爺爺趙文正」這故事，他雖然家境不好，但他省吃儉用，把大部分的錢都捐給弱勢兒童，捐錢、認養也都不是為了得獎，只為了實踐觀世音菩薩的聖訓！雖然我可能無法像他一樣捐錢、認養，但是平常捐捐發票、扶老人過馬路也都是善事，只要有心人就可行善，行善不在於大小，在於有沒有心。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.29 起來跌倒，跌倒起來，一次又一次的，偶爾也在冥想一下，終於，美夢成真！

P.32 抱怨的人很少成功，成功的人很少抱怨。

P.33 有勇氣的人把困難當作機會。

P.92 逆境，不要放棄！

P.185 為善最樂

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：加一智

座號：31

姓名：許博淳

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：鄭元翔

◎心得或感想：生命如流水一般，每一刻的時間都必須善加運用，要理解生命的意義不難，每個人的時間都是相同的，但是時間總是不等人，轉眼即逝，更應該好好利用時間，每一分每一秒都一樣。以沙漏中的沙子快速流掉代表時間不等人，也無法再讓你倒轉時間。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：為土地種一個希望

◎作者：嚴長壽、吳錦勳

◎心得或感想：在嚴長壽的眼中，每一位願意協助別人的人，都被稱為天使。天使不一定要擁有很多的才能，只要有燃起幫助人的熱情，人人都可以成為天使。嚴長壽曾對天使們寫下這樣的感恩，「我們何其有幸在這個當下，在花東這塊土地上能夠凝聚出力量，無私的付出！無我的包容！」成為天使，能夠將大家最真誠的愛心展現出來。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.114 設計就是一種「資源轉介」

P.114 我想到我學生繳這麼多學費，花那麼多青春，最後只換來紙上虛擬的夢幻泡沫。

P.162 勞動參與讓人與人成為一體。

P.222 森林是我們的銀行，只要將森林保持完整，銀行利息也將用不完。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：33

姓名：黃皓



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：機一智 蔡易樺

◎心得或感想：利用色彩鮮豔，而且明暗分明，且創作理念十分勵志，就像冬天最後一個夜晚過後又是春光明媚的春天，象徵人要經過一連串考驗最後才能夠邁向光明的人生。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：0.001 的視力看世界

◎作者：倉本智明

◎心得或感想：作者在 20 歲以前也和「普通人」一樣擁有正常的視力，可是上天在之後讓他失去了視力，書裡教我們不可以用異樣的眼光看待身心障礙人士，使他們二次傷害。我覺得作者非常勇敢，而且不會放棄自己，就像立克.胡哲一樣即使沒了手腳也說出他的生命是那麼美麗，也鼓勵了許多身心障礙者，所以我是那麼幸福擁有正常的身體，更是應向他們學習這種精神。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.151 我們都是沒有翅膀的人類，所以不會飛翔，如果有人下令要我們非，那是非常可笑的事。

P.130 我認為應該要有這樣的認知：「我並不了解對方。」知道自己不了解對方，才能專心聆聽對方。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎 1 支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：34

姓名：黃勁惟



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：化一智 陳莉潔

◎心得或感想：畫的很漂亮，很多色彩，很符合他的題目希望，還有人在絕望時看到彩虹，就像人生出現了一道光。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：逆轉人生

◎作者：菲利普·波佐·迪博戈

◎心得或感想：沒想到一個黑人小混混，遇上一個白人的小錢人，會發生這麼多事。原本看起來沒前途的小混混，最後卻和主角感情好到項親生父子。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.150 我的幻覺是那麼真實，以致於所有元素融合成虛擬的世界。

P.165 我逐漸聽到房子裡的聲音，孩子們活動的聲音；我竟然都忘了。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：35

姓名：黃柏翔



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：羅御仁

◎心得或感想：生命充滿著無限的色彩，這張圖充分的表現出生命色彩的複雜、多樣性，有黑的、白的、黃的，各種顏色都表現出我們的喜怒哀樂。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：過得還不錯的一年

◎作者：葛瑞琴.魯賓

◎心得或感想：就算面對困境，也依然認為「好的」困境的一天。所以就算遇到再困難、再難過的事情，也絕對不可以輕生，凡事都要往好處想。再難的事都會變好事。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.300 「平凡」是一種新的「獨特」。

P.319 降低自己的笑點。

P.73 優秀的人未必快樂；但快樂的人通常都優秀。

P.240 本月心得：快樂生活，不等於一帆風順。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：加一智

座號：36

姓名：葉至偉

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：鄭元翔

◎心得或感想：這個主題是珍惜時間一去不復返，它真的是點中我這個人，時間真的是如流水般的快，我不管是做什麼總是慢慢來，也煙味這樣我常常都是最後才做完，所以真的藥膳加利用時間，它真的是一去不復返。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：逆轉人生

◎作者：菲利普·波佐·迪博戈

◎心得或感想：菲利普正處於人生和事業的巔峰，可是卻因為一場飛行傘的意外造成他終身癱瘓，妻子也因不治之症病逝，人生開始走下坡，直到遇見阿布載，阿布載看菲利普是兩個完全不同個性的人，但隨時間的過去，兩人漸漸互相了解，也改變菲利普的人生，即使有再多的錢也買不到他和阿布載的友情。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

1. 讓我們想像一個到過來的世界：安定現準則，紛擾現無禮。

2. 基督徒的道德標準-差異性、默禱、儉樸-有很長一段時間也是西方世界的道德標準。人道主義是它的傳承。西方世界的商人和金融界人士忘了這些，於是它往窮人那兒避難去了。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：37

姓名：詹博翔



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：化一智 唐函凌

◎心得或感想：這個作品讓我想到世界萬物為了繁衍下一代，盡力的保護與餵食自己的下一代。我的父母正也是如此，教我走路、說話，並給我衣食無缺！

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：您撥的電話未開機！

◎作者：李偉文

◎心得或感想：作者寫說他本人不喜歡用手機講他寧願當面溝通或以電子信件傳遞訊息，導致他一個月開機時間不到數小時，而朋友用手機聯絡不到他也成了常態。但這樣作者反而有時間去發現這世界有趣、有意義的事物，也觀察到微小事物裡隱藏了人生的大哲理。也比我們更懂得珍惜時間並玩出自我。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

聖嚴法師開示：「要想著自己有永遠的過去，也有永遠的未來，這是接受死亡最好的心理準備。」

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：加一智

座號：38

姓名：鄭鎬元

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳琦蓮

◎心得或感想：我可以活幾年？誰都不知道，我只知道我這一生會遇見形形色色的事物。就像葉子一樣，不斷的變化色彩，彷彿人隨著時間有改變。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：逆轉人生

◎作者：利普·波佐·迪博戈

◎心得或感想：擁有了財富，卻失去身體的自由，那是多麼痛苦的事，因為無論再怎麼富有，自己的身體構造都是無價之寶。但即使沒有身體的自由，還是可以過得開朗、快樂。只要心態改變，這世上的一切都會變得美好，尤其有個可以互相依靠的夥伴、死黨，那一輩子都不無聊了。千萬不要因為自己的身體，而為人生設限。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.148 要在自身的最深處、最隱密的內在，才能找到另一面。

P.148 超越文字，超越沉默，我們發現自己的人性。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：加一智

座號：40

姓名：薛皓仁

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：化一智 唐函凌

◎心得或感想：在看到這個作品時，我覺得好討喜，也很合現實，每個人都想小鳥一樣為了生活而努力吸引他人注意，讓自己可以生活下去。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：逆轉人生

◎作者：利普·波佐·迪傅戈

◎心得或感想：每個人在一生中都會因為某個人而把你完全改變了，你永遠不會了解這個改變是好是壞，只能知道比以前好或壞，而那改變你的人也許就是你生命中的貴人，在我看完這本書後，發現改變是雙方的，兩個人都會因為彼此而改變，這本書不僅帶領我看到人與人之間的不平凡，也讓我看到了兩個生命完全不同的人，竟然可以有那麼特別的關係，真的很值得花時間去看。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.289 你們知道時間在這兒幾乎不存在，偶然的交會決定每個瞬間。長長的白日夢與棕櫚樹的陰影作伴。上帝一會兒再做出裁決。為何我們急於追尋那短暫的片刻？微不足道的小事有節奏的唸誦出變化無常的時光。

P.290 生活樸素，即是你的寶藏。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得



班級：加一智

座號：41

姓名：鍾秉桓

一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：郭芮辰

◎心得或感想：在人生中，有酸、甜、苦、辣的滋味，圖中有非常色彩代表著人生每個階段與感觸，而且是彩色的！而這張作品讓我有個新的想法，人生必定會經歷非常多不同的事物，而這些五顏六色代表著不同的心情，心情的轉換去面對也是很好的。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：逆轉人生

◎作者：利普·波佐·迪博戈

◎心得或感想：在惡魔看護的照顧之下，菲利普見見展開心房面對自己新的人生，兩人的互相幫助與友誼讓我非常感動。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.288 我自由了，我不再存在，模糊的狀態應是來自缺乏。

P.160 想到可以看到阿布戴讓人帶著飛，我就很高興，讓這個從來都不想飛的人，  
尖叫到每個人都聽得見。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：42

姓名：簡士宏



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：化一智 唐函凌

◎心得或感想：黃黃的可愛小鳥，充滿色彩的拼貼畫，一出現在我眼前時，我就走過去欣賞它了，這篇作品叫〈生命〉，有代代傳承的精神，這種充滿心的作品，令人動容。

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：逆轉人生

◎作者：利普·波佐·迪傅戈

◎心得或感想：今天生涯規劃的課安排了我們搬到圖書館去做和書”旅遊”的活動，然後一進圖書館，我就深深被逆轉人生這本書吸引了，之前就有看過電影，所以看這本書的感觸特別深，而且真的非常好看!!!人生並不再枯燥乏味。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.206 心起慈悲，愈做愈自在。

P.232 放手是成長的開始。

P.234 退步原來是向前。

p.31 吃苦就像進補，辛苦就是幸福。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！

臺北市立松山高級工農職業學校  
101 學年度生命書展暨視覺設計作品展心得

班級：加一智

座號：43

姓名：顏君易



一、觀賞完美術作品後，印象最深刻的作品是那一個？並寫下作品名稱及自己的感想。

◎作者：陳冠霖

◎心得或感想：會選這張，原因很簡單，我認為所有作品裡面這張最喜歡吧！

面顏色十分鮮豔，而且作品寫的哪句「能力，無分性別」是現今社會關心的議題，可以體會到那些勇敢做自己的人且宣導相關活動的人是多麼的偉大啊！

二、今天看了哪些書？並請寫下書名、作者，在這些書中，你最喜歡或印象最深刻的書是哪一本？看完的心得或感想是什麼？

◎書名：逆轉人生

◎作者：利普·波佐·迪傅戈

◎心得或感想：會選這本書有滿大的原因是因為之前也有看過這部電影，這本書的主角飛利普因為一場意外，從此終身癱瘓，漫無目的的過著日子，幸好一位來自社會邊緣的阿布戴先生改變了它的人生。我覺得人生遇到不快樂的事是很常有的事，可是被醫生告知剩下的日子只能待在輪椅上，會是十分的不捨與對世界(生活)感到失望。這時能否遇到一位改變自己的人，就很重要了。但是心態也很重要，正因為自己的人生是自己的，倘若因一時的消極結束生命，或許是十分可惜的，如果能以樂觀去面對，生活一定能找到其他的道路。

三、請摘錄書中多則與生命教育相關的名言佳句，並註明出處。

P.20 把我目前的靜止不動當做起點，為混亂的、死去的感覺重建時間表，可以讓我重新擁有過去，打分成兩段的生命連接起來。

P.59 來自兩大家族的遺傳，以及我所喜好的活方式，即使再發生悲劇之後，即使再也不能動彈，這些組成元素依舊運轉不歇。

P.170 我在《聖經》讀到：「賜我力量，去對抗能消滅的痛苦，賜我耐心，去承受無法改變的痛苦，並賜我智慧，去分辨兩者的不同」。

※ 謝謝你的參與，好的作品得到嘉獎1支，歸還後可以放入學習檔案，並有機會放入輔導通訊—生命教育特輯專刊哦！並祝你平安喜樂！