學校名稱：市立松山工農   
年　　級：一年級   
班　　級：智班   
科　　別：化工科   
名　　次：第一名   
作　　者：林峻毅   
參賽標題：時間一分，貴如千金   
書籍ISBN：9789862133750   
中文書名：時光守護者   
原文書名：時光守護者   
書籍作者：米奇‧艾爾邦(Mitch Albom)   
出版單位：大塊文化   
出版年月：2012年11月   
版　　次：初版   
  
一●圖書作者與內容簡介：  
　　一位豆蔻年華、打算自尋短見的少女；一位銅山金穴、希望永生不死的全球首富，這兩人生存在各自的世界裡，沒有任何交集，但這一切皆因多爾的出現而有所改變。多爾－發明世界上第一個時鐘並計算出時間的男人，世界因他而改變，但他卻因測量上帝賦予人類最偉大的禮物－「時間」而受到懲罰，因此被放逐到一個洞穴裡長達數千年之久。終於，上帝給了他一個重獲自由的機會，他的出現，像是時光守護者一般，改變了兩人此後的人生走向。   
二●內容摘錄：  
1.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，而且一想到便全身發軟。其他生物都不必受這種罪。一種時間就快用完的恐懼。\_p.15  
2.我們都會懷念失去的東西。可是，有時候，我們會忘記我們擁有的。\_p.196  
3.上帝限制我們的歲數是有原因的。什麼原因？為了讓每一天都無比珍貴。\_p.301   
三●我的觀點：  
　　作者在書中塑造了兩個南轅北轍的人，面對並掌握時間的真諦之後，有了截然不同的生命觀照，就厭世的少女來看，存活在人世間一小時都嫌多餘，她的心中一切都失去意義，時間只是勒在頸項之間的皮繩，悲觀的心境讓她每分每秒喘不過氣來，花樣年華卻是凋零的黯色，日子缺乏色彩，只有一死了之才能解決眼前的困境，我姑且以重度憂鬱症去理解她急欲求死的病態心理。相反的是，擁有億萬財富，享用不盡榮華富貴的鉅富，卻貪婪的打算永遠佔有今世所有的一切，追求永生，抗拒死亡，這種戀棧物質與生命的執念我便以秦始皇之類帝王心態詮釋他。我沒想過尋短見，也不希望長命百歲，我站在兩位主角的中間點上，審視時間的意義，發現在一寸光陰一寸金的警醒裡，自己從不曾留下片刻聆聽來自靈魂深處的吟哦，也不曾在曠廢時日的玩樂中獲得任何自由，我其實與厭世少女及全球首富無異，需要領會時間的守護，以改變自己此後的人生走向。  
  
　　本書讓我最印象深刻的段落是，「試著想像一種沒有人計算時間的生活。你可能想像不出來。你知道今天西元幾年，幾月幾日，星期幾。」事實上，許多人就算擁有精良的計時工具，仍舊不知今夕是何年，他們早上由父母晨喚起床，到學校跟著同學上課，吃飯睡覺無一用心，時間對他們而言是沒有意義的，因為只要隨波逐流，自然就能到該到的地方去，時間何用?而「飛鳥不會遲到，小狗不會頻頻看錶。花鹿不會因為又多了一歲而心浮氣躁。只有人類才會測量時間。」既然這是高智慧的行為，只

有人類才懂得鳴鐘報時，我們和時間的關係是否產生了良性連動，作者說：「只有人類才會受到一種恐懼折磨，而且一想到便全身發軟。其他生物都不必受這種罪。一種時間就快用完的恐懼。」正如時間對自然萬物皆是公平對待。因為有時間的流逝，自然萬物才有從生到死的過程，但唯獨只有人類意識到時間的存在與流逝。時間流逝的步伐不曾改變，只是人的心一直在變。倘若我們沒有意識到時間的存在，這將是一個難以想像的世界。而時間的觀念，是從小便根深蒂固深植於我們心中，形成一條無形枷鎖，制約著我們的日常生活時間表，甚至開啟生命之鑰，分配著我們使用生命的效率。  
  
　　我想，時間是組成生命的原料；時間是大公無私的語言。「時間」－這樣東西，人人都渴望得到更多，這樣東西，讓人類遠離了單純平淡的生活，一步步落入因為執著於擁有它而導致的黑暗深淵。人的一生都在與時間競賽，對於時間，我們分秒必爭，絲毫不退讓，我們在時間的流逝中度過，存活時的每一分、每一秒，都在轉動，誰也抓不住它，誰也阻止不了它。但我們仍心存不甘於歲月的流逝，而對時間有更多的要求，快一點、慢一點、再多一些時間、讓時間停止吧！最後演變成我們的慾望無窮無盡，生成了一個巨大的漩渦，席捲一切，吞噬一切。儘管我們已經擁有世界上最珍貴的東西，甚至遠遠超過時間的重要性，但卻仍不滿足於現況，迫切地渴求更多的時間，最終卻失去了更多。  
  
　　在現今日新月異浮光掠影般的世界中，隨著醫療資源的蓬勃發展，大家更注重健康養生之道，不僅書架上陳列各式各樣琳瑯滿目的養生保健書籍，電視也播放著養生料理之創新飲食的美食節目。長久之時，人類將越來越健康長壽，我們也終於抓住了更多時間。然而漫長的歲月未必是種恩賜，不但會消磨掉我們對於生命的熱情，甚至在大把的日子裡，恣意揮霍更長的生命，於是在日復一日的漫長歲月中，將沒有值得我們關愛與珍惜之事。因此，對於時間，我們最應該做的是活在當下、享受生活，因為時間是最公平合理的，它從不多給誰一份，勤勞者能叫時間留給串串的果實，懶惰者時間留予他們一頭白髮，兩手空空。珍惜所擁有的一切，體會每一天都是無比珍貴、獨一無二。只因時間是一個偉大的作者，它會給每個人寫出完美的結局來。  
  
　　正所謂「主宰時間才能主宰生命，時間是組成生命的材料，浪費時間就是對生命的褻瀆。」閱讀《時光守護者》這一本書，讓我深刻體會到，時間對於每個人都是公平無情的，也告訴我們要更珍惜身邊的幸福、把握當下，因為有很多的人事物是無法長久等待我們偶然的回眸一瞥。世界上每分每秒都在改變著，即使當下的我們不自覺，但總有那麼一天，我們會驚覺世界已產生巨大的變化。而我們唯一能做的就是，以己之力對社會和人群付出更多的關懷，並維持生活上的平衡。因時間是由分秒積成的，應分配得精密，使每年、每月、每天和每小時都有它的特殊任務，且善於利用零星時間的人，才會做出更大的成績來。也如同書中所說：「上帝限制我們的歲數是有原因的。什麼原因？為了讓每一天都無比珍貴。」認真的把握每一天吧！   
四●討論議題：  
1.倘若未來有時光機的發明，能夠穿越時空，人類能任意選擇「回顧過去」、「珍惜現在」、「穿越未來」，甚至能控制時間、改變歷史，是否會做出有更意義的改變；抑或者不懂得珍惜當下，而愚昧的更改歷史，造成無法收拾的殘局？  
2.倘若上帝賜予你一個重生的機會，你會如何改變你過往人生的足跡，以創造下一個充實人生？