

# 全國高級中等學校閱讀心得寫作比賽

## 111 學年度參賽作品格式說明及範例

### 壹、參賽流程與上傳期限：

#### 一、線上註冊：(中學生網站改版，欲投稿者全需重新註冊)

1. 進入「中學生網站」(<http://www.shs.edu.tw/>)
2. 點選右上方「中學生網站會員註冊」
3. 學生輸入學校代碼 syshtc；老師輸入代碼 Tsyshtc
4. 開始註冊，其中帳號為：個人 email 密碼：(自行設定)
5. 註冊後會收到確認信，所以 email 須確認正確
6. 未收到確認信有兩種可能：a. 確認信跑到垃圾郵件中 b. email 錯誤  
解決方式：a. 至垃圾郵件中尋找 b. 請圖書館老師幫忙

#### 二、投稿：



每梯次每位學生僅能投稿一篇作品。每篇作品需為單一作者，不接受聯名投稿。閱讀書目可自選。

#### 三、上傳期限：

第一學期：111 年 9 月 1 日至 10 月 10 日中午 12 時止。

第二學期：112 年 2 月 1 日至 3 月 10 日中午 12 時止。

#### 四、嚴懲抄襲：

文中引用資料或直接引用原文請以粗體並加「」符號，且註明引用來源，若文中引用資料未加註「」符號，視為抄襲作品。參賽作品若涉及抄襲行為，經檢舉查證屬實，除將該作品自網站移除與收回獎狀，另將通知學校議處。

### 貳、「作品標題」與書籍相關欄位說明：

一、參賽標題：請填寫您參賽文章的標題。

二、書籍 ISBN：請輸入您所閱讀書籍的 ISBN（國際標準書號）共 10-13 碼數字，若 ISBN 數字當中有“-”符號，如：978-986-6571-06-0，請不要輸入“-”，請直接鍵入數字，如：9789866571060。若書籍本身沒有 ISBN，則不用輸入 ISBN，該欄位請填寫“無”。

方法：

翻到書籍的背面，在書籍條碼的上方，你會發現有 10-13 碼數字，就是 ISBN，如下圖：



三、書名：請完整填寫書名的主標題與副標題，主標題與副標題間請用「：」隔開。

四、書籍作者、編譯者：若有兩位以上作者、編譯者，請以「/」符號隔開。

五、出版單位：請填寫書籍之出版單位名稱（請輸入一般簡稱即可，如遠流、洪範……）。

六、出版年月：請依西元紀年方式，填寫出版年月。如：2005 年 09 月 01 日。

七、版次：請填寫版次，如：初版、二版、三版…。

## 參、範例

參賽標題：愛，不失憶 **說明：(標題自訂)**

本文錄自第 1081015 梯次特優作品 西苑高中一年級王昱涵 **閱讀《我想念我自己》心得**

### 一、圖書作者與內容簡介：

**說明：關於所閱讀書籍的作者與內容進行簡介，100 字~200 字。(不可抄襲，務必用自己的話說明)**

此書的作者為麗莎·潔諾娃，這是一本訴說關於一位哈佛大學認知心理學教授——艾莉絲·赫蘭，罹患阿茲海默症的書。她在人生最巔峰的時候發現自己的記憶力開始急速退化，就診後確定罹患早發型阿茲海默症，瞬間從一個人人敬仰的教授變成一個人人敬而遠之的患者，她曾經引以為傲的記憶力也在一夕之間消逝殆盡，生活變得截然不同，但她卻也意外發現生命中還有許多比「記憶」更重要的事。

### 二、內容摘錄：下列文字摘自《我想念我自己》

**說明：請摘錄書中有意義之文字，100 字~300 字，務需註明摘錄文字出處之頁碼。**

但我會永遠愛她嗎？我對她的愛是出於腦袋，還是出於心？她體內的科學家認為情感來自複雜的大腦邊緣系統，而她的大腦路線此刻正困在戰場壕溝裡，注定無人能生還。她體內的母親則相信自己對女兒的愛是穩固的，不因神智受損而動搖，因為那份愛活在她的心裡。(p.232) **←請注意：(p.232) 用英數小寫**

「未來還在眼前，什麼都有可能。」(p.260)

「我想念我自己。」(p.284)

### 三、我的觀點：

**說明：此部份為評分重點，適度引用書本內容，並就此提出自己的見解，而非轉述他人意見或敘述書中情節。文筆流暢，發展充分有轉折，段落間承接緊密，主旨深刻。至少一千字。**

曾有寓言故事提到買賣記憶，有些人覺得自己腦中的記憶大多悲傷，大可賣了，更換美好的記憶。然而當悲傷的記憶一筆筆刪除，自己的生命歷程竟然薄如紙張，而許多事件也因刪除某些片刻而斷裂，無法理解當時為何做這樣的決定。原來記憶不只是一生的歷史，更是建構思維的拼圖，每一片都不可或缺。

那麼如果記憶不得已被吃掉了呢？我們還是原來的自己嗎？

身為哈佛大學認知心理學教授的愛麗絲在得知自己患有阿茲海默症後，著實覺得上天開了她一個大玩笑，研究大腦的專家卻被確診為即將失去腦內記憶的人，而且束手無策。意識到自己將會慢慢忘記這個世界，忘記她的孩子，忘記她的丈夫，最後忘記她自己，她曾一度沮喪到想輕生。但隨著病情惡化，她的心態卻也慢慢的轉變，後來甚至還上台發表了一篇關於阿茲海默症的演講，她說：「我的昨天消失了，明天還是未知數，我該為了什麼而活？我為每一天而活。」她樂觀的態度令人敬佩，我們永遠不知道明天會發生什麼事，所以珍惜當下，珍惜身邊所有你愛的人。

此書從患者的角度帶領讀者進入他們的世界，並更加深入的了解阿茲海默症。隨著愛麗絲一開始因為記憶流失而產生的恐懼，到後來病情退化並與世界慢慢失去連結，完整呈現出她的心路歷程。從一個意氣風發的哈佛教授淪為一個備受疾病折磨的患者，她失去了她引以為傲的記憶力，她想念以前那個獨立自主，充滿自信和好奇的自己。讓我們感同身受遺忘自己的無助，同時也提醒了我們感受「愛」的能力是不會隨著記憶流失而消退的。

書中提到愛麗絲母女倆發生的小衝突。愛麗絲與小女兒麗蒂亞，兩人總是固執的堅持自己的選擇，誰也不願讓步。愛麗絲堅持上大學對女兒的幫助較大，以後的路不會那麼坎坷；麗蒂亞卻認為不用念大學也可以朝著夢想發展，兩人因此產生摩擦。幸而最後愛麗絲因為愛而讓步了，願意站在女兒的角度聆聽與接納，並放下身為父母過多的擔心，因為健康的父母都沒辦法一直保護子女，更何況是病情不可能好轉的自己呢？

現在的阿茲海默症還沒能找到治癒的方法，只能靠藥物減緩症狀發生的速度，卻也讓等待的過程變得煎熬，朋友和家人的支持是他們前進的力量，應該讓更多人了解這個症狀並關心這個議題，才能尋求更大的醫療系統及社會大眾的認同，讓患者得以有機會接受更新、更好的療法。

掩上書，心中的感動仍然迴盪著。愛麗絲說過：「我們也許無法追回之前的損失，但還能保有現在的一切。我依然擁有很多。」家人的支持和協助，這份「愛」扶持我們前進，把握當下，勇敢面對問題，與阿茲海默症共存。雖然尚未能克服記憶、語言和認知的損失，但也將不再徬徨。

### 四、討論議題：**說明：請針對書籍內容至少提出一個相關的討論議題。(會列入抄襲檢核)**

面對阿茲海默症患者，社會可以提供什麼樣的醫療服務減輕患者及家屬的不安及無助？