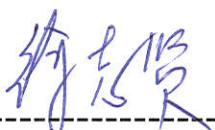


國立屏東高工 113 學年度第 1 學期班級讀書會
閱讀心得報告寫作單

學生姓名： 洪	
班級/座號： 機械	科 二 年 2 班 號
書名： 我把自己埋進土裡	
作者(譯者)： 玖 苜	出版單位： 九歌出版社
出版日期：西元 2022 年 9 月 日	頁數：共計 277 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

關	於	這	本	書	，	裡	面	的	詞	與	內	一	部	分	是	描	述	男	女	情	愛	的	部	分	，
對	於	未	成	年	就	發	生	性	行	為	這	件	事	，	我	覺	得	不	太	好	，	畢	竟	身	體
還	未	發	育	完	全	，	可	能	會	對	自	己	的	生	理	及	心	裡	造	成	很	大	的	傷	害
及	後	患	，	而	且	要	是	沒	做	好	預	防	措	施	，	可	能	導	致	人	生	產	生	很	大
的	改	變	，	有	慾	望	是	正	常	的	，	甚	至	可	能	是	因	為	壓	力	太	大	想	發	洩
之	類	的	，	但	關	於	這	些	問	題	都	有	其	他	解	決	的	方	法	，	可	以	找	家	人
朋	友	聊	一	聊	發	情	緒	，	可	以	到	世	界	各	地	旅	行	看	看	各	國	美	景	以	及
美	食	。																							
留	學	生	在	異	國	可	能	遭	受	的	問	題	有	：	語	言	上	的	溝	通	障	礙	，	文	化
背	不	同	，	從	小	接	受	的	教	育	理	念	不	同	，	宗	教	問	題	，	當	地	人	異	樣
的	眼	光	，	也	可	能	讓	自	己	受	到	嚴	重	的	傷	害	，	但	在	異	國	過	的	很	順
利	的	留	學	生	也	有	，	就	是	要	多	多	了	解	當	地	的	文	化	差	異	以	及	禁	忌
，	雖	然	這	些	歧	視	我	們	還	尚	未	能	完	全	去	除	，	但	可	以	藉	由	任	何	一
個	小	小	的	舉	動	，	改	變	旁	人	對	你	的	眼	光	以	及	刻	板	印	象	，	也	可	以
經	由	一	些	傑	出	的	表	現	讓	人	對	你	另	眼	相	看	減	少	不	必	要	的	偏	見	。

導師簽章：  (簽章)

- 備註：1、個人閱讀心得寫作單請於 **11 月 13 日(星期三)中午前**交給圖書股長。
 2、圖書股長將全班閱讀心得寫作單收齊後交給導師評比簽章，並於 **11 月 27 日(星期三)放學前**繳回圖書館主任辦公室。
 3、未如期繳交者，或心得未達 350 字者，將集合於圖書館進行補寫。
 4、每班由導師評比出 5 篇優良作品進行敘獎。

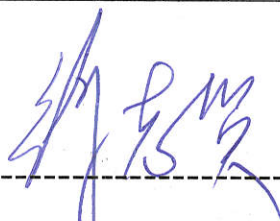
國立屏東高工 113 學年度第 1 學期班級讀書會
閱讀心得報告寫作單

學生姓名：郭	
班級/座號：	機械科 2 年 乙 班 號
書名：斗羅大陸	
作者(譯者)：唐家三少	出版單位：太白文藝出版社
出版日期：西元 2009 年 3 月 1 日	頁數：共計 352 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

斗	羅	大	陸	是	一	本	很	長	很	長	很	長	很	長	的	小	說	，	或	者	說	是	一	個	很
長	很	長	很	長	很	長	的	故	事	，	它	前	面	講	述	了	前	世	男	主	掉	落	墜	崖	後
來	到	斗	羅	大	陸	重	生	，	他	運	用	前	世	學	來	的	技	巧	和	再	上	這	一	世	是
還	有	著	驚	人	的	天	賦	，	讓	他	從	人	人	都	瞧	不	起	的	存	在	不	斷	的	淬	煉
到	人	人	尊	敬	的	神	明	，	故	事	夾	雜	了	主	角	團	一	起	奮	鬥	到	神	明	的	冒
險	過	程	，	還	有	主	角	跟	師	父	、	父	親	、	母	親	之	間	的	情	誼	，	再	加	上
女	主	跟	男	主	之	間	的	愛	情	描	述	也	很	名	確	，	雖	然	故	事	非	常	非	常	非
常	非	常	非	常	的	長	，	但	故	事	卻	非	常	流	暢	、	容	易	閱	讀	、	簡	單	明	瞭
、	不	需	要	花	特	別	多	的	精	力	，	去	瞭	解	整	個	體	系	，	這	個	小	說	的	缺
點	是	沒	有	什	麼	文	學	性	，	常	常	被	一	些	人	調	侃	，	可	是	它	的	劇	情	非
常	的	緊	張	和	精	彩	，	不	過	唐	家	三	少	作	者	也	說	了	：	他	說	他	寫	的	是
寫	一	個	「	故	事	」	，	並	不	需	要	用	太	過	華	麗	的	詞	語	去	包	裝	或	是	太
刻	意	的	去	表	達	人	生	的	道	理	，	這	一	本	戰	鬥	型	玄	幻	小	說	非	常	的	好
看	，	雖	然	有	一	點	槽	點	在	，	但	整	體	來	說	非	常	值	得	閱	讀	，	也	可	以
知	道	很	多	道	理	。																			

導師簽章：



(簽章)

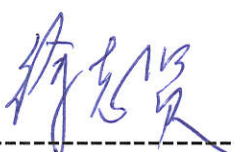
- 備註：1、個人閱讀心得寫作單請於 **11 月 13 日(星期三)中午前**交給圖書股長。
 2、圖書股長將全班閱讀心得寫作單收齊後交給導師評比簽章，並於 **11 月 27 日(星期三)放學前**繳回圖書館主任辦公室。
 3、未如期繳交者，或心得未達 350 字者，將集合於圖書館進行補寫。
 4、每班由導師評比出 5 篇優良作品進行敘獎。

國立屏東高工 113 學年度第 1 學期班級讀書會
閱讀心得報告寫作單

學生姓名：謝	
班級/座號：機械	科 二 年 乙 班 號
書名：梅岡城故事 或 殺死一隻知更鳥	
作者(譯者)：哈波·李	出版單位：麥田
出版日期：西元 2016 年 7 月 5 日	頁數：共計 400 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

26	這	本	書	是	哈	波	李	，	唯	數	不	多	的	長	篇	小	說	，	這	本	書	也	是	我		
	和	舅	舅	借	的	，	聽	他	介	紹	了	哈	·	波	李	後	我	決	定	讀	這	本	書	將	它	寫
	做	我	的	閱	讀	心	得	報	告	。書	中	是	用	一	名	小	女	孩	的	視	角	來	敘	事	，	
	小	說	前	半	段	是	在	說	被	塑	造	成	會	吃	小	動	物	的	恐	怖	鄰	居	但	在	後	來
	小	女	孩	發	現	他	並	不	像	其	他	人	說	的	一	樣	性	情	暴	躁	反	而	還	會	幫	兩
	兄	妹	縫	破	掉	的	褲	子	，	是	一	個	溫	柔	但	不	太	會	和	人	交	流	的	人	。故	
	事	後	面	是	在	說	女	孩	的	父	親	站	出	來	幫	受	害	黑	人	辯	護	但	卻	使	自	己
	和	兒	女	在	學	校	被	欺	負	最	後	還	是	因	為	膚	色	敗	訴	但	原	告	的	父	親	卻
	不	想	放	過	律	師	的	兒	女	，	他	在	夜	晚	打	算	殺	了	他	們	，	但	沒	想	到	奇
	怪	的	鄰	居	救	了	他	們	。看	完	這	小	說	後	我	發	現	哈	·	波	·	李	的	思	想	非
	常	的	超	前	在	當	時	的	年	代	美	國	南	部	的	種	族	歧	視	是	十	分	嚴	重	的	，
	白	人	看	不	起	黑	人	，	黑	人	也	看	不	起	藍	領	級	的	白	人	，	但	律	師	並	不
	在	乎	種	族	還	是	為	黑	人	辯	護	，	這	種	像	徵	著	正	義	的	行	為	是	很	值	德
	我	們	來	學	習	的	在	面	對	不	公	和	偏	見	時	仍	保	持	自	己	心	中	的	正	義	，
	希	望	我	也	能	在	批	判	事	物	時	不	猶	豫	遵	循	自	己	心	中	的	正	義	。		

導師簽章：  (簽章)

- 備註：1、個人閱讀心得寫作單請於 **11 月 13 日(星期三)中午前**交給圖書股長。
 2、圖書股長將全班閱讀心得寫作單收齊後交給導師評比簽章，並於 **11 月 27 日(星期三)放學前**繳回圖書館主任辦公室。
 3、未如期繳交者，或心得未達 350 字者，將集合於圖書館進行補寫。
 4、每班由導師評比出 5 篇優良作品進行敘獎。

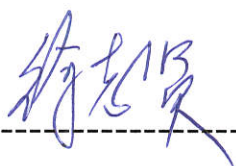
國立屏東高工 113 學年度第 1 學期班級讀書會
閱讀心得報告寫作單

學生姓名：蘇	
班級/座號：	機械科 二年 乙班 號
書名：最強對症運動指南	
作者(譯者)：沖野·詹姆士·修一	出版單位：方舟文化
出版日期：西元 2019 年 6 月 1 日	頁數：共計 224 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

在	追	求	最	強	對	症	運	動	指	南	時	，	我	認	為	首	要	的	是	明	確	自	己	的	健
身	目	標	。	如	果	我	渴	望	增	強	肌	肉	，	那	麼	高	效	的	重	訓	和	足	夠	的	蛋
白	質	攝	取	就	變	得	至	關	重	要	。	透	過	合	理	的	分	割	訓	練	和	逐	漸	增	加
負	荷	，	我	能	有	效	挑	戰	肌	肉	，	促	進	生	長	和	強	化	身	體	核	心	。		
若	我	追	求	減	肥	，	運	動	和	飢	食	的	緊	密	結	合	就	成	為	關	鍵	。	有	氧	運
動	，	如	跑	步	、	游	泳	或	跳	舞	，	能	有	效	燃	燒	卡	路	里	，	同	時	保	持	均
衡	的	營	養	攝	取	是	維	持	身	體	健	康	的	基	石	。	此	外	，	保	持	正	確	的	飲
量	和	充	足	的	睡	眠	，	有	助	於	提	高	新	陳	代	謝	，	達	到	更	好	的	減	脂	效
果	。																								
對	於	心	血	管	健	康	，	有	節	奏	的	有	氧	運	動	是	不	可	或	缺	的	。	例	如	，
快	走	、	騎	腳	踏	車	或	慢	跑	都	能	有	效	提	高	心	臟	健	康	，	降	低	患	心	
血	管	疾	病	的	風	險	。	持	之	以	恆	地	進	行	中	等	強	度	的	有	氧	運	動	，	每
週	至	少	一	百	五	十	分	鐘	，	能	夠	帶	來	長	遠	的	健	康	益	處	。				
總	結	本	說	，	最	強	對	症	的	運	動	指	南	應	包	括	制	定	明	確	的	目	標	，	結
合	多	元	化	運	動	方	式	，	達	到	全	面	性	的	健	身	效	果	。	重	要	的	是	聆	聽
身	體	上	的	需	求	，	適	時	調	整	運	動	計	畫	，	以	確	保	身	心	健	康	的	平	
發	展	。																							

導師簽章：



(簽章)

- 備註：1、個人閱讀心得寫作單請於 11 月 13 日(星期三)中午前交給圖書股長。
2、圖書股長將全班閱讀心得寫作單收齊後交給導師評比簽章，並於 11 月 27 日(星期三)放學前繳回圖書館主任辦公室。
3、未如期繳交者，或心得未達 350 字者，將集合於圖書館進行補寫。
4、每班由導師評比出 5 篇優良作品進行敘獎。