

國立屏東高工 114 學年度第 2 學期班級讀書會
閱讀心得報告寫作單

學生姓名：柯	
班級/座號：雷機	科 二 年 乙 班 號
書名：養大肌肉！科學增肌全書	
作者(譯者)：竹田大介	出版單位：東販出版
出版日期：西元 2024 年 1 月 1 日	頁數：共計 91 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

為	了	要	增	肌	，	所	以	我	會	去	重	訓	，	為	了	在	重	訓	時	不	傷	身	體	且
正	確	的	重	訓	而	看	了	這	本	《	養	大	肌	肉	！	科	學	增	肌	全	書	》	，	這
本	書	教	我	不	要	盲	目	地	模	仿	他	人	的	動	作	，	且	一	直	硬	幹	，	在	對
的	時	間	休	息	反	而	能	得	到	更	好	的	效	果	，	在	減	脂	期	的	時	候	，	一
開	始	不	知	道	怎	麼	吃	才	有	效	果	，	這	本	書	內	容	到	「	為	了	避	免	攝
取	多	餘	的	能	量	，	食	物	的	烹	調	方	式	也	很	重	要	。炒	物	和	炸	物	中	
的	油	(	脂	質	)	含	量	較	高	，	選	擇	水	煮	、	蒸	、	燉	等	的	烹	調	方	式
則	可	以	降	低	脂	質	攝	取	量	。攝	取	糖	類	會	使	血	糖	上	升	，	刺	激	胰	
島	素	分	泌	，	而	胰	島	素	具	有	合	成	脂	肪	的	作	用	。為	了	減	緩	血	糖	
的	上	升	速	度	，	將	含	糖	量	高	的	主	食	(	米	食	、	麵	包	，	麵	條	等	)
留	到	最	後	再	吃	，	先	吃	其	他	配	菜	(	蔬	菜	、	湯	、	肉	類	、	魚	類	等
)	也	不	失	為	最	有	效	的	方	法	。這	本	書	也	教	了	我	一	些	健	身	房	的	
淺	規	則	，	才	不	會	影	響	其	他	人	。看	完	這	本	書	我	受	益	良	多	，	也	
懂	了	一	些	肌	肉	構	造	、	健	身	方	法	和	減	脂	飲	食	準	則	，	讓	我	離	變
成	粗	哥	更	進	一	步	。且																	

導師簽章： (簽章)

- 備註：1、個人閱讀心得寫作單請於 4 月 29 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 5 月 13 日(星期三)班會課結束後繳回圖書館主任辦公室。
3、未如期繳交者，或心得未達 350 字(14 行)者，將集合於圖書館進行補寫。
4、每班由導師選出 5 篇優良作品進行敘獎，優良作品將刊登於學校網頁上供師生閱覽。

國立屏東高工 114 學年度第 2 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：	電機 科 二 年 乙 班 號
書名：最高問聊法	
作者(譯者)：謝敏怡	出版單位：方智出版社
出版日期：西元 2021 年 12 月 1 日	頁數：共計 208 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

這	本	書	主	要	是	在	教	我	們	如	何	與	人	聊	天	，	以	及	在	不	同	情	境	中
找	到	合	適	的	話	題	。	以	前	我	常	常	遇	到	不	熟	的	人	時	，	不	知	道	要
說	些	什	麼	，	場	面	很	容	易	變	得	很	尷	尬	，	也	會	擔	心	自	己	說	錯	話
。	但	讀	完	這	本	書	後	，	我	發	現	其	實	聊	天	並	不	是	一	定	要	很	有	趣
或	很	厲	害	，	而	是	要	懂	得	傾	聽	對	方	，	並	用	簡	單	的	方	式	回	應	，
就	能	讓	對	話	順	利	進	行	。	書	中	提	到	很	多	實	用	的	小	技	巧	，	例	如
多	用	開	放	式	問	題	、	觀	察	對	方	的	反	應	，	以	及	避	免	一	直	只	談	自
己	的	事	情	，	這	些	方	法	都	很	容	易	理	解	，	也	可	以	在	生	活	中	馬	上
使	用	。	我	覺	得	最	有	收	獲	的	是	作	者	強	調	「	聊	天	不	是	表	現	自	己
，	而	是	讓	對	方	感	到	舒	服	」	，	這	讓	我	改	變	了	對	聊	天	的	看	法	。
閱	讀	這	本	書	後	，	我	學	到	人	際	溝	通	其	實	是	一	種	可	以	練	習	的	能
力	，	只	要	多	嘗	試	、	多	觀	察	，	就	能	慢	慢	進	步	。	未	來	不	論	是	在
學	校	、	工	作	，	或	是	與	新	朋	友	認	識	時	，	我	都	希	望	能	運	用	書	中
的	方	法	，	讓	自	己	更	有	自	信	地	與	他	人	交	流	，	也	能	建	立	更	好	的
人	際	關	係	。																				

導師簽章：



(簽章)

備註：1、個人閱讀心得寫作單請於 4月29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

5月13日(星期三)班會課結束後繳回圖書館主任辦公室。

3、未如期繳交者，或心得未達 350 字(14 行)者，將集合於圖書館進行補寫。

4、每班由導師選出 5 篇優良作品進行敘獎，優良作品將刊登於學校網頁上供師生閱覽。

國立屏東高工 114 學年度第 2 學期班級讀書會
閱讀心得報告寫作單

學生姓名：陳	
班級/座號：電機	科 二 年 乙 班 號
書名：鬼作伴	
作者(譯者)：冬菁	出版單位：春天出版
出版日期：西元 2016 年 1 月 日	頁數：共計 146 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

這	本	書	是	屬	於	恐	怖	小	說	，	內	容	在	講	述	一	個	被	虐	殺	的	小		
女	孩	因	怨	恨	而	不	投	胎	，	後	來	事	發	的	原	址	被	改	建	成	新	的	住	商
混	合	大	樓	，	但	她	的	靈	魂	漸	漸	變	成	厲	鬼	，	要	向	大	人	們	報	仇	。
主	角	是	在	大	樓	裡	的	一	間	家	具	設	計	公	司	工	作	，	而	他	的	同	事	因
為	討	厭	小	孩	而	說	出	有	些	小	孩	就	喜	歡	被	打	，	小	女	孩	就	將	他	弄
死	，	且	都	沒	有	留	下	任	何	跡	象	，	帶	有	尸	陽	眼	的	主	角	就	展	開	數
週	的	尋	找	，	最	後	在	馬	桶	水	箱	找	到	他	腐	爛	的	遺	體	。				
整	個	故	事	氣	氛	變	化	很	大	，	一	下	子	很	恐	怖	，	一	下	子	又	很		
溫	馨	，	根	本	想	不	到	下	一	秒	會	有	什	麼	事	發	生	。	故	事	以	虐	待	兒
童	的	背	景	出	發	，	且	以	當	時	的	新	聞	虐	童	致	死	並	不	是	罕	見	的	事
情	，	大	家	也	對	這	種	事	件	習	以	為	常	，	說	明	當	時	的	社	會	壓	力	很
大	，	但	沒	有	地	方	釋	放	，	所	以	才	會	一	直	有	虐	童	事	件	。			
老	人	家	常	說	死	者	為	大	，	所	以	不	要	對	死	者	不	敬	，	這	個	故		
事	一	開	始	主	角	的	同	事	就	是	因	為	說	出	對	虐	童	事	件	的	看	法	，	後
來	就	被	小	女	孩	殺	掉	了	。	寧	可	信	其	有	，	不	可	信	其	無	，	死	掉	的
人	跟	我	們	沒	有	關	聯	，	沒	必	要	去	對	其	做	評	價	。						

導師簽章：



(簽章)

備註：1、個人閱讀心得寫作單請於 4 月 29 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

5 月 13 日(星期三)班會課結束後繳回圖書館主任辦公室。

3、未如期繳交者，或心得未達 350 字(14 行)者，將集合於圖書館進行補寫。

4、每班由導師選出 5 篇優良作品進行敘獎，優良作品將刊登於學校網頁上供師生閱覽。

國立屏東高工 114 學年度第 2 學期班級讀書會
閱讀心得報告寫作單

學生姓名：陳	
班級/座號：丁	電機科 二年 乙 班 號
書名：最高學習法·激發最大學習效率的輸入大全	
作者(譯者)：樺澤紫苑	出版單位：平安文化
出版日期：西元 2019 年 12 月 30 日	頁數：共計 272 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

在	現	今	課	業	繁	重	的	學	習	環	境	中	，	我	們	面	對	排	山	倒	海	的	資	識
，	從	課	本	內	容	、	考	卷	解	析	、	老	師	講	解	幾	乎	無	時	無	刻	都	在	學
習	，	大	腦	無	時	無	刻	都	在	工	作	，	但	頭	痛	的	是	每	天	座	在	書	桌	前
把	知	識	留	在	大	腦	裡	，	但	很	多	時	候	留	下	的	卻	寥	寥	無	幾	，	看	完
這	本	書	我	才	知	道	這	就	是	「	無	效	輸	入	」	。	這	本	書	改	變	了	我	對
學	習	的	認	知	，	作	者	指	出	，	很	多	人	認	為	「	讀	書	」	就	是	不	斷	地
看	書	，	但	事	實	上	，	若	沒	有	經	輸	入	轉	化	輸	出	，	那	些	資	識	就	僅
僅	是	路	過	大	腦	而	已	。	書	出	提	出	一	個	觀	點	輸	入	與	輸	出	的	量	全
比	例	為	「	3	：1	」	，	在	還	不	知	道	這	觀	點	之	前	，	我	都	是	看	完	
課	本	內	容	和	考	卷	解	析	這	些	而	已	就	沒	多	做	練	習	題	，	醫	師	強	調
，	唯	有	透	過	寫	作	、	說	話	、	實	踐	等	「	輸	出	」	行	為	，	大	腦	才	會
動	員	神	經	網	路	，	將	短	期	記	憶	固	化	為	長	期	記	憶	。	另	一	個	令	我
印	象	深	刻	的	觀	念	是	「	兩	週	輸	出	三	次	」	法	則	。	大	腦	的	記	憶	過
濾	機	制	非	常	嚴	格	，	若	某	個	資	訊	在	兩	週	內	沒	有	被	用	起	過	三	次
，	大	腦	就	會	判	定	是	無	效	資	訊	將	之	刪	除	，	這	解	釋	為	什	麼	考	完
試	過	一	段	時	間	就	忘	了	，	因	為	我	沒	去	複	習	。	看	完	這	本	，	我	開
始	調	整	自	己	的	讀	書	方	式	，	每	天	都	刷	題	至	少	十	五	分	鐘	，	它	讓
我	明	白	讀	書	不	是	死	讀	、	死	背	，	而	是	要	懂	的	利	用	科	學	方	法	，
找	到	和	大	腦	和	諧	共	處	的	方	法	，	更	事	半	功	倍							

導師簽章：



(簽章)

備註：1、個人閱讀心得寫作單請於 **4月29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

5月13日(星期三)班會課結束後 繳回圖書館主任辦公室。

3、未如期繳交者，或心得未達 350 字(14 行)者，將集合於圖書館進行補寫。

4、每班由導師選出 5 篇優良作品進行敘獎，優良作品將刊登於學校網頁上供師生閱覽。

國立屏東高工 114 學年度第 2 學期班級讀書會
閱讀心得報告寫作單

學生姓名：林	
班級/座號：電機	科 二 年 乙 班 號
書名：神奇柑仔店	
作者(譯者)：王蘊潔	出版單位：親子天下
出版日期：西元 2019 年 2 月 26 日	頁數：共計 200 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

這	本	書	給	我	的	感	覺	很	特	別	，	它	不	像	一	般	單	純	的	童	話	故		
事	，	而	是	帶	有	一	點	奇	妙	神	密	和	警	惕	的	意	味	，	故	事	中	錢	天	
是	一	間	神	奇	的	柑	仔	店	，	只	有	有	緣	份	的	人	才	能	在	無	意	之	中	
到	這	間	店	，	而	這	間	店	賣	的	東	西	都	很	奇	特	，	而	且	這	些	商	品	
還	有	魔	法	般	的	效	果	，	但	是	一	定	要	按	照	商	品	所	附	的	始	用	說	
說	做	，	否	則	會	有	反	效	果	。														
書	中	我	覺	得	印	象	最	深	的	就	是	，	每	個	角	色	都	有	自	己	的	煩		
惱	或	慾	望	，	像	是	變	得	有	錢	、	想	被	別	人	喜	歡	，	或	是	希	望	生	
變	得	更	好	。	每	當	他	們	得	到	商	品	時	，	一	開	步	都	很	開	心	也	覺	
奇	，	終	於	自	己	的	願	望	實	現	了	，	但	後	來	卻	常	常	因	為	貪	心	而	
記	遵	守	規	則	，	最	終	的	情	況	越	來	越	糟	，	想	要	挽	回	也	無	能	為	
。	這	就	是	人	的	本	性	吧	，	會	想	要	得	到	更	多	，	更	完	美	，	心	態	也
漸	漸	的	轉	變	。	這	本	書	提	醒	我	們	不	要	過	度	依	賴	捷	徑	，	也	不	
太	貪	心	，	許	多	事	情	如	果	沒	有	經	過	努	力	而	得	到	，	反	而	很	容	
失	去	，	貪	心	的	念	頭	一	有	，	很	容	易	會	忽	略	後	果	，	最	後	卻	什	
都	沒	有	。																					

導師簽章：



(簽章)

備註：1、個人閱讀心得寫作單請於 4 月 29 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

5 月 13 日(星期三)班會課結束後繳回圖書館主任辦公室。

3、未如期繳交者，或心得未達 350 字(14 行)者，將集合於圖書館進行補寫。

4、每班由導師選出 5 篇優良作品進行敘獎，優良作品將刊登於學校網頁上供師生閱覽。