

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：王	
班級/座號：汽車	科二年乙班號
書名：原子目標	
作者(譯者)：柳韓彬	出版單位：寫樂文化有限公司
出版日期：西元 2025 年 1 月 1 日	頁數：共計 247 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

在	讀	完	這	本	書	後	，	我	學	到	了	目	標	不	一	定	一	開	始	就	要	多	高	遠	
，	而	是	靠	著	在	生	活	中	一	點	一	滴	的	努	力	，	才	能	慢	慢	累	積	經	驗	
值	走	向	成	功	。如	果	挑	一	個	小	目	標	的	話	，	我	會	想	一	天	背	五	個		
單	字	，	這	看	起	來	非	常	少	，	但	假	設	把	一	個	月	的	量	加	起	來	就	會	
有	一	百	五	十	個	字	，	一	年	就	有	一	千	八	百	多	個	單	字	，	這	是	很	驚	
人	的	量	了	，	而	且	背	了	這	麼	多	單	字	，	我	相	信	口	說	就	會	進	步	非	
常	快	，	尤	其	在	溝	通	時	，	可	以	減	少	詞	窮	了	。這	本	書	跟	以	往	的		
書	不	一	樣	，	它	並	不	會	將	目	標	訂	得	太	難	，	而	是	用	我	們	平	常	一	
點	點	的	時	間	去	養	成	一	個	小	習	慣	，	相	較	之	下	，	有	些	書	就	會	建	
議	人	們	需	要	花	極	大	的	努	力	去	達	成	目	標	，	像	是	一	天	讀	書	一	定	
要	花	多	少	個	小	時	讀	書	才	能	進	步	之	類	的	，	就	會	使	人	們	覺	得	很	
艱	難	而	無	法	堅	持	下	去	，	但	原	子	目	標	這	本	書	就	讀	起	來	很	清	鬆	
，	並	且	讓	人	們	會	願	意	去	嘗	試	看	看	，	說	不	定	他	們	就	因	此	而	邁	
進	了	一	小	步	，	久	而	久	之	就	是	巨	人	的	一	大	步	了	。這	本	書	很	適		
合	給	當	今	年	輕	人	看	，	因	為	它	內	容	教	得	很	簡	顯	易	懂	，	我	相	信	
年	輕	人	們	也	會	為	此	而	去	試	看	看	的	。											

導師簽章：邵仲廷 (簽章)

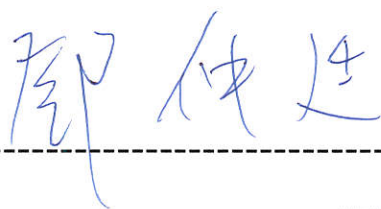
- 備註：1、個人閱讀心得寫作單請於 4 月 29 日(星期三)中午前交給圖書股長。
2、圖書股長將全班閱讀心得寫作單收齊後交給導師評比簽章，並於 5 月 13 日(星期三)班會課結束後繳回圖書館主任辦公室。
3、未如期繳交者，或心得未達 350 字(14 行)者，將集合於圖書館進行補寫。
4、每班由導師選出 5 篇優良作品進行敘獎，優良作品將刊登於學校網頁上供師生閱覽。

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：曹	
班級/座號：	汽車科 二年 乙班 號
書名：原子習慣	
作者(譯者)：詹姆斯·克利爾	出版單位：方智出版社
出版日期：西元 2019 年 6 月 1 日	頁數：共計 304 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

在追求成功的道路上，我們往往以為必須進行驚天動地的	
變革，才能看見成效。然而，詹姆斯·克利爾在《原子習	
慣》中告訴我們：「真正持久的改變，來自於每天進步 1%	
的微小累積」這本書徹底翻轉了我對努力與意志力的刻板	
印象。作者提出了一個核心概念「系統比目標更重要」。	
我們之所以無法養成好習慣，通常不是因為意志力不足，	
而是因為環境與系統設計有誤。書中提到的行為改變四法	
則：「讓提示顯而易見、讓習慣有吸引力、讓行動輕而易	
舉、讓獎勵令人滿足」，為讀者提供了具體的操作地圖。	
例如：如果我想養成閱讀習慣，就直接把書放在枕頭上，	
而非收進書櫃，這就是運用「降低阻力」來引導行為。	
讀完這本書後，我明白與其焦慮於遙遠的終點，不如專注	
於當下的微小行動。如同原子雖小，卻蘊含巨大能量，只	
要我們願意從微小的進步開始，時間終將會為我們帶來驚	
人的複利效應。這不僅是一本工具書，更是一部關於如何	
重新定義自我、溫柔對待成長的人生指南。	

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：	汽車科 二 年 乙 班 號
書名：超級跑車小百科	
作者(譯者)：克里斯·里利	出版單位：多林金德斯利出版社
出版日期：西元 2013 年 9 月 2 日	頁數：共計 256 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

《	超	級	跑	車	小	百	科	》	(	粉	色	封	面	)	這	本	書	讓	我	對	各	種
超	級	跑	車	有	了	更	深	入	的	認	識	。書	中	介	紹	了	許	多	世	界	知	名
牌	，	例	如	法	拉	利	、	藍	寶	堅	尼	和	保	時	捷	，	而	且	還	搭	配	清
圖	片	與	簡	單	易	懂	的	文	字	說	明	，	讓	人	閱	讀	起	來	不	會	感	到
、	困	難	。在	閱	讀	過	程	中	，	我	最	喜	歡	的	是	每	一	款	車	的	外	型
計	介	紹	，	像	是	流	線	型	車	身	和	獨	特	車	燈	，	都	讓	我	感	受	到
師	的	創	意	與	巧	思	。此	外	，	書	中	也	提	到	一	些	車	輛	性	能	，	例
速	度	與	馬	力	，	讓	我	了	解	到	超	級	跑	車	不	只	是	外	表	好	看	，
備	強	大	的	動	力	與	科	技	。這	本	書	的	優	點	是	內	容	豐	富	但	不	會
艱	深	，	很	適	合	像	我	這	樣	對	跑	車	有	興	趣	的	初	學	者	閱	讀	
這	本	書	，	我	不	僅	增	加	了	知	識	，	也	提	升	了	對	汽	車	的	興	趣
未	來	如	果	有	機	會	，	我	也	希	望	能	親	眼	看	到	甚	至	親	自	體	驗
想	中	的	超	級	跑	車	，	這	更	是	唯	數	不	多	的	書	能	讓	我	靜	下	心
真	看	完	的	書	本	，	我	覺	得	車	不	僅	僅	是	化	步	的	工	具	，	它	
計	出	來	的	藝	術	品	。															

導師簽章：邵仲達 (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：汽車	科 二 年 乙 班 號
書名：東京喰種	
作者(譯者)：石田翠	出版單位：集英社
出版日期：西元 2011 年 7 月 3 日	頁數：共計 275 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

東京喰種帶給我很大的思考與感觸。故事以人類與喰種對立為背景，透過主角金木研的轉變，呈現出人性與怪物之間其實並沒有絕對的界線。金木原本只是普通大學生，因為意外成為半喰種後，被迫在兩個世界之間掙扎，這讓我感到身份認同的痛苦與矛盾。作品中不斷探討善惡的相對性。人類不一定正義，喰種也不完全邪惡，許多角色都是有自己的苦衷與選擇，例如為了生存而傷害他人，或是為了守護同伴而犧牲自己。這讓我反思，現實生活中我們是否也常用單一標準去評價他人，而忽略了背後的原因。金木被青銅爪抓走並經過殘忍的拷打還有被利世與壁虎教導知道了如果要保護重要的人事物，就必須變得冷漠、無情。錯的不是我，而是這個世界。金木話音剛落就吞下了利世變成半喰種金木覺醒打敗了壁虎並反問著壁虎以前教他的：一千減七等於多少？在金木變強之後下木標就是尋找蜜納摩。金木在下一次的戰鬥中發現了另外有人天外有天遇到了鯨為了變得更強金木成為了蜈蚣半赫者最後可惜還是打不贏有馬貴將被四刀秒殺金木失憶了成為了佐佐木琲世常領昆因克羅斯班，之後吃了果實變得更強的更冷漠的黑色死神之後在與玲屋什造的戰鬥中金木有想保護的妻小他必須保護他們開啟全身赫者裝甲雖然成功贏了

但世界不是錯的，他只是存在於那裡

導師簽章：

鄭仲達

(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：賴	
班級/座號：	汽車科 二年 乙 班 號
書名：臺灣漫遊錄	
作者(譯者)：楊双子	出版單位：青山出版
出版日期：西元 2020 年 3 月 31 日	頁數：共計 368 頁

我的閱讀心得：(切勿抄襲，至少 350 字，中文寫作)

我	覺	得	這	本	小	說	，	不	僅	是	一	本	關	於	「	吃	」	方	面	的	小	說	，	更
是	一	場	關	於	殖	民	權	力	與	文	化	轉	譯	的	華	麗	辯	證	。 楊	双	子	以	「	
虛	構	譯	作	」	的	高	超	手	法	，	模	擬	昭	和	時	期	日	本	作	家	青	山	千	鶴
子	的	視	角	，	帶	領	讀	者	跟	隨	臺	灣	口	譯	青	山	千	鶴	子	，	展	開	一	場
縱	貫	線	的	鐵	道	美	食	之	旅	。 字	裡	行	間	充	滿	了	麻	糬	、	壽	司	、	咖	哩
但	包	裹	在	美	食	外	殼	下	的	，	卻	是	深	刻	的	殖	民	悲	哀	。 書	中	兩	位	
女	性	的	互	動	極	具	張	力	，	日	本	作	家	的	「	差	意	」	往	往	常	著	一	種
高	高	在	上	的	文	明	優	越	感	，	而	臺	灣	口	譯	的	專	業	與	疏	離	，	則	精
準	勾	勒	出	被	殖	民	者	內	心	的	複	雜	與	防	衛	。 這	場	漫	遊	讓	讀	者	看	見
也	始	終	隔	著	一	層	身	分	階	級	的	透	明	高	牆	。 作	者	巧	妙	地	透	過	飲	
食	這	項	日	常	，	拆	解	了	日	治	時	期	的	族	群	結	構	，	讓	歷	史	不	再	只
是	枯	燥	的	課	本	文	字	，	而	是	充	滿	感	官	體	驗	且	令	人	心	碎	的	真	實
存	在	。 閱	讀	此	書	，	我	們	不	僅	是	在	品	味	一	段	虛	構	的	旅	程	，	更	
還	在	重	新	定	義	何	謂	「	家	鄉	」	與	「	自	我	」	。 。							

導師簽章：

廖仲廷

(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。