

競賽參與紀錄

COMPETITION

忠明高中 張姿瑜

班際文藝比賽

國語朗讀

競賽名稱	班際文藝比賽-國語朗讀
競賽名次	校內第三名
參賽動機	以前在國小和國中時都有參與國語朗讀的經驗，所以對賽制很熟悉，這次老師在徵選選手時，我就主動向老師報名這個項目。
我的感受	因為高中國語朗讀的題目皆是長篇文言文，所以難度增加許多，不過我在經過老師的指導後越來越好，最終在比賽中獲得佳績。
我的發現	這次的國語朗讀比賽，讓我有機會訓練自己的口條和台風，很開心我當時有報名這個比賽，讓我累積到很豐富的經驗。
未來展望	希望我可以把在語文競賽中學到的表達能力應用到未來在大學和職場的報告。

獲獎證明 & 獎勵證明



認真參與語文競賽

2019/12/16

1 嘉獎



參加校內藝文比賽表現優異

2020/01/09

1 嘉獎

讀書心得寫作比賽

競賽名稱	讀書心得寫作比賽
競賽名次	校內第三名
參賽動機	這份讀書心得原本是寒假作業，而我的作品經由國文老師評選後，被擇為班上最佳，因此獲得參與讀書心得比賽的機會。
我的感受	我在製作這份讀書心得時，沒有抱著一定要得獎的心態來創作，我只是將自己在閱讀完書籍後的感受撰寫下來，透過這樣的方式，使我能再次回顧和咀嚼書中的字句，並將自身觀點加入，與書本要傳達的涵義結合。
我的發現	這次的比賽培養我閱讀理解與寫作的能力，我把這次的比賽經驗當成很好的練習機會，最終獲得滿意的名次和豐富的成果。
未來展望	以後一定還有很多要用到理解和寫作能力的地方，我也會持續精進自己的這兩項能力。

獲獎證明



臺中市立忠明高級中學
Taichung Municipal Chungming Senior High School



獎 狀

本校高中部 二 年 六 班 張姿瑜 同學
參加 109 學年度第二學期圖書館辦理讀書心
得寫作比賽榮獲 第三名。表現優異殊堪嘉許，
特頒此狀以資鼓勵。



校長

鄭東昇

中 華 民 國 一 一 〇 年 三 月 二 日

活力忠明 卓越前行

Be Energetic. Be Excellent.

參賽作品

學校名稱：臺中市立忠明高中

作者：張姿瑜

參賽標題：擁抱親愛的恐懼，探索另一個自己

書籍 ISBN：9789869682800

中文書名：我親愛的朋友 fear

原文書名：My Friend Fear

書籍作者/譯者：蜜拉·李·帕托/林鈺庭

出版單位：樂思文化國際事業有限公司

出版年月：2018 年 11 月

版次：初版

一●相關書訊：

作者蜜拉·李·帕托是個天生的作家兼插畫家，在本書中作者將自己親身的經歷分享給讀者，並在本書中寫出自己與恐懼這份情緒共存的經驗，也藉此告訴讀者們如何正視恐懼，以及如何將恐懼轉化為自身前進的動力。

此外，由於作者本身是位插畫家，所以在本書中也能看到許多作者使用水彩所畫出的圖畫，而作者也利用這些插圖引出一些當我們面對恐懼時能採取的方法和態度，當讀者們看到這些插圖後也能更容易得去理解作者在字裡行間中想表達的意思。

二●內容摘錄：

恐懼總是在我們身邊，但她並沒有讓我們遠離自由。她引導我們走向她，同時也讓我們慢慢地走向奇蹟。(p.27)

不理性的恐懼會使我們喪失理智。她會讓我們無法正常過生活，也無法正常過生活，也無法誠實地用真正的自己和其他人互動，與人建立誠信的關係。(p.58)

在恐懼的時刻我，總會來到熟悉的十字路口，我可以選擇寧靜的小巷弄，而非衝突不斷的大道，即使知道遠方沒有永恆的安全感承諾，也沒有勝利的旗幟揮舞等著我，我也願意繼續努力嘗試。(p.60)

有了每次經歷過的經歷，你開始真正停下來看著恐懼，因為你終於贏得力量、勇氣和自信。(p.144)

三●我的觀點：

在本書的開頭作者先提及自己在無憂無慮的童年時，曾擁有無遠弗屆的想像力，所

參賽作品

以很輕易便能任由思緒漂浮，並感受宇宙的無垠浩大，而在作者逐漸成長的過程中，則開始面臨到「恐懼」這項情緒所帶來的威脅，作者想藉此告訴我們她本身與恐懼相處的過程，以及她實際上到底消耗多少時間和精力去對抗恐懼，從這幾處我也體會到想排解自身的恐懼情緒是需要花費很多的心力，而非能迅速的消化，有時甚至還需要從每天生活中的所見所聞中去探索它，並且去找出自己與之共存的方法。

每個人對於不同的事物都有可能產生恐懼感，無論事物的大小，大家所面臨到的恐懼都不盡相同，例如作者在書中說到她本身最大的恐懼是在人群中顯得「格格不入」，因而害怕受到他人異樣的眼光，但是我認為在我們發覺自己的恐懼後，與其一味逃避更重要的應該是想出能抗衡它的方法。

對我而言，我本身最大的恐懼就是面對「孤獨」，當我只有自己一個人時，那種隻身一人的孤單感是很可怕的，所以我為了不讓自己持續處於在這樣的恐懼中，我也努力擴大自己的交友圈，讓自己融入在歡樂的人群中，便不再懼怕孤獨，身邊的恐懼感也就自然而然地消失了。

當我們與恐懼共存時，大家想到的可能都只是可怕、厭惡諸如此類的形容詞，但若我們敞開心胸，勇敢的去看待恐懼時，心靈上或許也會收穫一些不同的感受，例如我在和孤獨相處時，我會讓自己靜下來，雖然我討厭孤單的感受，但若反向思考，這段時間也能讓我好好的聆聽自己內心的聲音，去檢討自己曾經犯下的錯誤，其實要有這樣的體悟，反而要歸功於我對於孤獨感而產生的恐懼，所以如果我們試著去擁抱恐懼並且感受它，有時會收穫一些反轉的小驚喜。

我認為擁有自信是面對恐懼的首要關鍵，對自己有自信心，能把壞事轉為好事，也可以增加好事成功的機率，人們常說擁有勇氣便能戰勝恐懼，所以心中有著強大的勇氣也是面對恐懼時必備的條件，試著去培養自我的歸屬感，讓自己建立信心，眼前所有的困難便都能迎刃而解，其實不論是誰，只要能勇敢地向前，並且跨出第一步，主動先和恐懼成為朋友，我們就能自然而然的戰勝心中所畏懼的事物了。

過去的我們或許曾經被恐懼傷害過，而不願再次去揭開那道被恐懼摧殘後所遺留下的傷疤，但是有時候如果試著去回憶與恐懼的過往，卻能讓恐懼意外的成為前進的動力，也能免於我們再次陷入錯誤的深淵，有時恐懼的存在反而擔任了警醒我們的角色，使我們在做任何事時不會隨意懈怠，我們一旦對某件事物產生恐懼，它便會無時無刻地存在於生活的周遭，它能促使我們讓自己變得更堅強，並形成一股無形的力量引領我們走向正確的道路。

只要試著去接觸恐懼，跨出這決定性的一步，它將使我們離成功更近，如果我們沒有嘗試去走近恐懼，將會永遠滯留的原地徘徊，無法向前行，但如果勇敢一點去突破內心那假想的魔障，去接納自己背後隱藏起來的恐懼，會發現它的存在其實不是可怕的威

參賽作品

脅而是前進的能量。

看完這本書後，我意識到過去的我可能會想著要怎麼逃避恐懼，但是這樣的想法是錯誤的，現在的我只認為自己必須要正視前所面臨的困難，才可以讓事物有轉圜的餘地以及進展的空間，試著與恐懼同行將使我找到那個最真實純粹的自己。

四●討論議題：

勇敢的正視自己的恐懼，是否真的比將恐懼隱瞞在心裡更容易找到解決問題的方法呢？

現代的年輕人們，常因為某些因素而產生輕生的念頭，他們會有這樣的想法是否為過於懼怕自己內心的恐懼而產生的？