



東山晨曦



06期

發行人：王沛清 校長
發行單位：臺中市立東山高級中學
地址：臺中市北屯區景賢六路200號
閱讀網址：www.tsjh.tc.edu.tw/page/p1-5/p1-5-7/index.html
編輯群：圖書館、國文教學研究會
及各班導師
中華民國九十八年十二月一日創刊
中華民國一〇〇年四月六日出版
承印：昇揚印刷事業有限公司
電話：04-24360997

孕育書香閃耀東山

台中市胡市長志強先生有感於溪東地區無大型圖書館及音樂欣賞場所，為改善學校發展及社區閱讀風氣之推動，形塑終身學習的優質文化。核撥經費新台幣一億六仟萬興建圖書館大樓（含閱覽室音樂廳工程）及24間專科教室。已於100年1月11日（星期二）下午二點吉辰舉行增建專科教室暨圖書館新建工程動土典禮，預定民國101年2月完工，101年4月啟用。

圖書館大樓一二樓為開架式圖書館；三樓為一大（120人）二小（60人）的學術會議室；四樓為藝文展示廳（平日為容納350人之閱覽室）；五六樓則為可容納600人的音樂廳等，以協助學校和社區教學及各項藝文表演活動，陶塑學術文化風氣。



閱讀—悅讀豐盈人生

班級：401 姓名：李宇文 導師：陳俊清

特優

參賽標題：生命分配律
中文書名：姐姐的守護者

一、相關書訊：

莎拉為了救罹患急性前骨髓性白血病的女兒凱特，利用醫學科技生下與凱特有完美基因配型的安娜。十三年來，安娜不斷地供應凱特血液、白血球、骨髓、幹細胞，現在輪到了她的腎臟。無法忍受再被當成藥糧的安娜決定反擊她的父母，控告父母奪走她的身體使用權。《紐約時報》暢銷作家皮考特以不同人物的口吻來接續故事的發展，探討一個極具爭議性的話題；對「愛」有深入的刻劃及詮釋，以細膩的筆法，精妙的細節，靈巧的掌握人與人之間脆弱敏感又錯綜複雜的關係。

二、我的觀點：

「姐姐是你的女兒，相對的我也一樣重要」這段話烙印在記憶的扉頁，相信有兄弟姐妹的人感觸也不亞於我吧；書中探討著人性道德標準的最後一道底限、親情、生命的真諦……等，劇情結構的鋪陳，令人不得不專心思考下一步會有什麼樣的驚奇，劇情在一句關鍵的話過後便急轉直下，處處都

留著伏筆，滾滾淚珠也隨情境而潮起潮落。

兩個都是自己的孩子，書中母親莎拉，為了救罹患白血病的大女兒，犧牲了家庭、青春、事業，甚至丈夫的愛；無疑的，這是身為母親面對孩子飽受病魔摧殘所做出的彌補性行為；但一體兩面的是，身為病人的凱特，見因自己而耽誤到母親、因自己而使父母無從關心弟妹，甚至剝奪了至親妹妹身體上的一切，心裡非常過意不去，心情更加的鬱悶，母親如此費盡心力的保護孩子，換來的卻是對孩子施以一道道更痛苦的枷鎖，這樣的做法正確嗎？現代的父母容易因自己一廂情願的想法而忽略孩子的感受，彼此之間的隔閡反而是加深的。一開始妹妹安娜對於母親的控訴，到了劇情尾聲才披露了這一切都是凱特所做的決定，一來，意識到自己所剩不多的時間，再，也不想拖累了家人；人性的脆弱會在面對親人即將失去時而顯露出來，莎拉對於凱特的執著及不肯放手，錯失了自己能擁有更多美麗回憶的機會，也讓凱特面對媽媽滿溢的關愛更覺內疚自責；生老病死，人皆有之，只是時間早晚罷了，面對這些我們更應該調適自我本身的情感，過於壓抑不好，但哀傷的情緒太多，在宗教學上，死者也不會安息的，莎拉到了最後才體悟到這些，並在凱特的最後一夜與他共眠，這副情景，逼的淚珠不爭氣的再次落下。

迫於計策，安娜不得不和母親對簿公堂，但現實生活中，尤其是東方社會，這樣的行為應該會被解讀為「大逆不道」，就因為有這樣刻

板拘泥的想法，造成家暴事件層出不窮，孩子不斷的隱忍、壓抑，更會造成在他人生中性格的扭曲，進而衍生為社會問題，這樣看似微不足道的刻板印象，除了造成家庭破碎外，後續更嚴重的問題，有如慢性病般，侵蝕著社會，是不容忽視的。

家，是由裡面的每一份子用心所經營出來的，如同濃湯般，濃的化不開，少了其中一樣配料，味道就不對盤了！善待家人，尊重以及適度的關心，是調劑家庭生活的重要關鍵，給予家人的愛並不是父母對孩子予取予求或者孩子對父母言聽計從，雙方是站在平等的角度來對待彼此的，開心一起分享，艱難的時刻攜手渡過，當然家人愛不是理所當然，而要加以珍惜，並十足的看重。

緊握著不放就只能注意到在手中的那一些事物，卻遺失了錯過的那些美好，覺悟到自己的謬誤後，卻一再的自我催眠，自欺欺人，這是最愚蠢的；人生就如同一面鏡子，各個階段反映著失誤的那一面，有機會停下來細細的校正、修補它，倘若莎拉有做到這些，我相信一切會不一樣的。

三、討論議題：

- 1.關於重症病患安樂死議題，是讓病人有尊嚴的走完紅塵，還是苟延殘喘的活著？
- 2.生命、親情之間如何取得巧妙的平衡？該如何分配才能使一切更圓滿？

閱讀—悅讀豐盈人生

班級：501 姓名：林以真 導師：廖世經



參賽標題：論真
中文書名：和諧人生

一、相關書訊：

剛看到這本書的書名，我想，大家應該都跟我一樣，認為這必定是個嚴肅的話題。何謂「和諧人生」？要用什麼心態度過生命中的各種挫折，才能永遠和生命中的人事物共融在一個渺小的世界裡，並和諧的度過一生。

作者從日常瑣事中探求和諧人生的原則，本書的每一章節分別闡述一則簡單的故事，並且帶出一個人生的哲理，這正是此書輕鬆雋永的散文特色。書中道理看似基本，但仍然有很多人到了生命盡頭，還無法領略到這些無價之寶。

二、我的觀點：

生活中你最想要的是什麼？當然是每天都快樂樂地過日子。每個人對快樂的定義都不同，而我對快樂的定義，就是它們都必須建立在「和諧的人際關係」上，而和諧的基礎，又是建立在一個字上，那就是「真」！

在傳統的五倫社會裡，講求的不過是上對下所給予的尊重、包容，和下對上所回饋的忠心、義務；而現代社會則是關心全面性的對待。所以，與人相處最重要的就是要保持一顆真誠的心。

每個人都喜歡被讚美，但，我們是否有想過，那誰喜歡讚美別人？大部分人看到成就比自己好的人，第一個反應就是忌妒，這是個很正常的現象，並沒有百分之百誰對誰錯，可是，問題就在於這個忌妒是出自於什麼樣的心態了。

忌妒，有低賤的忌妒，也有偉大的忌妒。前者源於負面的報復想法，一心想誹謗成功者的成功是不道德的獲得，可是卻從來沒有想過他們的背後付出了多大的努力，才能成就今天的事業，而這種心態是不智的。

後者說忌妒是偉大的，是因為單純的忌妒，可以使自己想更努力的步入成功，每個人都有自己最擅長的一部分，而我們也一樣，只要我們找出自己真正擅長的武器，就會覺得沒必要再去忌妒別人，更神奇的是，還可以跟「某方面」比自

己優秀許多的人和諧的相處在一起，快樂自在的談笑，這完全是出自於真誠的心。

我們在生活中所做的每一件事，沒有一件是自己完成的，我們要依靠和他人的合作才能順利達成目標，包括在學校、公司，甚至是在路上所遇到的突發狀況，也需要依賴別人的幫忙，所以，「人緣」與對人的吸引力對我們來說是很重要的。

我們常壓抑自己內心對別人的讚美，卻顯現了內心對別人的妒忌。當你討厭一個人，他終究會發現你討厭他，相對的，當一個人討厭你，你終究也會發現，這是現代人最常遇到的問題之一，有些人會說：「我對一個我討厭的人很好，可是他卻一點也沒回報我。」這是一個很奇怪的邏輯，他既然知道你討厭他，那他為什麼要對你好？別忘了，他也有權利討厭你。如果要成功，如果人緣要好，那就真心的讚美別人、對待別人吧！

對我來說，生命中最重要的一點就是「真」，它的主體就是「純真」，能不顧所謂的痛苦不斷朝向自己目標努力的純真，為了助人而不惜自己代價的純真，遇到不順遂的事還可以笑臉迎人的純真，凡事都能以真心待人的純真，沒有所謂的心機，沒有所謂的討厭，這也是本書所探討的「成熟」。

一個人心裡在想什麼，沒有人會知道，唯有用行動才能將感情傳遞給別人，否則在別人眼裡，我們只不過是「連打招呼都不會」的冷漠的人。

「成熟並不是一個完全沒有笑容的人才有的特質，這種人並不能被稱為有智慧的人」，這的論點對我來說是一個很深的領悟。有時我們都會因為外在的因素所煩惱著，例如課業、事業、家事、人際……等等，然而這些束縛，使我們對身邊的「人」產生了厭惡感，由於只專注於自己的事業，致使自己對除了「物品」以外的其他人表現出冷漠的態度，甚至還會衍生出莫名的暴躁脾氣，對家人則亂發脾氣，對外人則無視於目中，這讓我想到了我自己。

一個真正成熟的人並不是他的外表，他皺紋的深淺，他皮膚的斑紋，而是他純真的笑容，書中子敏提到：成熟的真正涵意，就是智慧培植起來的純真。我的思想是純真的，可是我卻沒有智

慧將這個「純真」培植成所謂的「成熟」，在我身邊，有很多人總是喜歡傻笑，這也許是開朗的象徵，但在我心裡所認為的，卻是「傻子」才會做的事，「幹麻沒事就對別人傻笑？」這是我心底藏了很久的迷惑。可是看了這本書，我才真正領悟到：原來這種無邪的純真，卻才是成熟的根本、智慧的所在。

要當一個快樂的人，就要將自己的快樂先建造在別人的快樂身上，別人才會回饋給你真正的快樂，虛偽的和諧只不過是「勉強的容忍」罷了。世界上沒有不喜歡的人，只有不能一下子就喜歡的人，我們對待每個身邊的人都要互相尊重，唯有先尊重他人，別人才會尊重我們。

就像上面所講的，討厭一個人，就是不尊重他，他當然就會討厭你，即使我們表面上對他好，可是就連一般人都感受得到，那是虛偽討人厭的和善，他當然不會回報我們，可是如果試著去發現他的優點，只看他的優點，就會慢慢的喜歡他，而且也漸漸的用真心對待他，如果他感受到我真正的心意，就會自然而然的開始喜歡我，我們生活中的衝突也就會漸漸消失，最後達成美滿的和諧關係。

與他人處於和諧的關係上，不僅能使自己隨時隨地都保持著快樂的心情，自在的給予別人關心，同時也獲得別人真心的對待，我們互相真誠的讚美對方，互相學習彼此的長處，然而這並不是源於醜陋的忌妒，而是成熟的純真。真正有智慧的人就是一在這世界上，沒有他所討厭的人，只有他沒辦法一下子就喜歡的人。

如果我們每個人都有一顆純真的心；如果我們都用真誠來對待每件事物；如果我們每天都用天真的微笑來面對他人，我們就會悠遊自在的走在和諧的人生道路上。



三、討論議題：

「一切的快樂都是以與他人處於和諧的關係上為基礎」，每本書都是假設以最完美的狀態下來發表言論的，這種說法也許不太容易達成，可是如果試著改變現在的心態，這種和諧並非不可能。我想，我們都應該試著去改變自己，而不是改變他人，看完了「和諧」，我們是否也能實踐這種「和諧」並且創造出自己的「和諧人生」呢？

班級：408 姓名：卓慧榆 導師：吳夢翔



參賽標題：優雅的刺蝟
中文書名：刺蝟的優雅

一、相關書訊：

本書特別的書名在於影射書中兩位主角的性格，一名住在巴黎七區葛內樂街七號高級住宅大樓的女門房，以及一位國會議員的小女孩，兩者的社會地位可說是天差地遠，然而卻因為公寓遷入新的住戶而開始有所改變。她們才開始明白：原來彼此的心是如此的相像！

二、我的觀點：

您對刺蝟的印象是什麼？

一般人對刺蝟的印象，不外乎孤僻、懶散，牠外表那細密的尖刺令人望之卻步。殊不知，這種小動物的內在，卻是十分的細緻、柔軟，且非常非常的高雅。如同書中那位多年來一直待在法國高級公寓的女門房——荷妮，在這樣住滿達官顯貴、精英份子的環境裡，她總是刻意裝笨、扮醜、耍粗俗，無疑是要謹守身為門房的本分。但

是藏在這種庸俗背後的，卻是我們從未曾想像過的——一個對俄國小說、托爾斯泰、小津安二郎、印象派如此熱情的荷妮。這似乎與她低下階級的身分格格不入，但身處平庸的環境且刻意假裝平庸，卻不為平庸所染，高貴的心靈讓她在自己的王國裡就像是個女王一樣高雅。

另一隻刺蝟，芭洛瑪，是個位於上流階層的富家千金，在外人眼裡，她的出身是多麼令人稱羨，然而身處金魚缸內的感覺，只有自己才明瞭。她厭惡母親與姊姊的市儈及愚蠢，也嫌惡父親的犬儒懦弱，從身邊往來堪稱優雅的大人身上，看透了生命的荒謬與空虛。年僅十二歲的她，卻像個小大人似的用著冷眼批判著社會與人性，怨恨自己的聰明卻無力改變現狀，人生的目標就是在十三歲生日那天自我了斷以及放火燒掉父母的豪宅，採取激烈的手段表達自己長期的無奈與憤怒……

關於荷妮和芭洛瑪，這兩個不同世界的人的故事，到後來漸漸交結在一起，早熟的心靈遇上猶如陶淵明般的智者，雖然兩人的年齡和身分地位大不相同，卻意外地發現彼此心靈是如此的契合，得以讓她們產生相遇知己的情愫，進而激盪

出相知相惜的火花。這一切都得感謝這位來自日本的富商小津先生，他的另類文化和生活態度，令整棟大樓的人都為之著迷。因為他的出現，暴露出荷妮和芭洛瑪柔軟又脆弱的內心；因為他的細膩，識破了她們兩人刻意隱瞞的奇特生活。他慢慢的瓦解她們身上偽裝的尖刺，使她們逐漸擺脫孤獨，轉化，蛻變，進而重生。

其實，我覺得我們周遭的人都像是刺蝟般生存著。人們無時無刻都帶著面具，將真實的自己隱藏起來，深怕一不小心便被別人看穿自己內心的深處。但是，儘管表面偽裝的再完美、再苛刻，為的也只是保護自己別受到傷害，總歸一句：人們為了保護自己，都不惜用尖銳的外殼來防禦。然而各位可曾想過，在你盡力武裝自己的同時，是否也意味著你將錯過哪些珍貴的片段？或許我們都該脫去那佈滿利刀的外衣，以樂觀開朗的心來迎接這個繽紛的世界，畢竟，這個世界還是有值得你去擁抱的價值。

三、討論議題：

在這個人人都是刺蝟的社會裡，該如何才能找到屬於自己的貴人呢？

閱讀—悅讀豐盈人生

班級：408 姓名：裘詠融 導師：吳夢翔

優等

參賽標題：夢想成真
中文書名：最後的演講

一、相關書訊：

蘭迪·鮑許是一位熱情、風趣且教學認真的大學教授，在四十六歲時被診斷出罹患致死率最高的癌症—胰臟癌。隔年八月，醫生說他的癌症已經轉移，可能只剩三到六個月生命。九月，蘭迪教授應學校之邀發表了一場演說，這場演說讓現場四百個人笑聲不斷，也讓不少人流下淚來。

蘭迪教授所傳達的訊息之所以如此撼動人心，是因為他以誠懇、幽默的態度去分享他獨特的經驗。他談的不是死亡，而是人生中的重要議題，包括克服障礙、實現兒時夢想、幫助別人實現夢想、把握每一個時刻……

二、我的觀點：

當一個人走到生命的盡頭，是否覺得人生如此無意義？抑或對自己未完成的夢想感到遺憾？人生就是如此，如過眼的雲煙，然而，蘭迪教授

跳脫了這個觀點，當他被診斷出罹患胰臟癌時，卻堅持完成他最後的夢想—「最後的演講」。

「最後的演講」代表的不單單只是演講者自己回顧私人生活與職業生涯的旅程，有了蘭迪教授的誠懇、幽默，它成了一場談論人生重要議題的演講，內容包括克服障礙、實現兒時夢想、幫助別人實現夢想、把握每一個時刻……最重要的主軸，是「夢想」，蘭迪說：「阻礙我們前進的磚牆，不會無緣無故擋在我們面前。這種磚牆存在目的，不是為了把我們排除在外，而是要讓我們有機會證明自己有多麼想要一件東西。」可見「夢想」，在人生當中是多麼重要的一部份啊！有了「夢想」，不僅讓自己有了目標，更拓展了自己人生的寬度。

每個人都有自己的夢想，有的人可能想環遊世界；有的人可能想收集世界名車；有的人可能想破解宇宙之謎；有的人可能……無論天馬行空，能不能達成，但是它終究是個夢想。我也有夢想，小時候收到爺爺送我的第一部模型車，我就夢想成為一位賽車手，在賽道上馳騁，到了小學畢業，我對汽車依然有興趣，此時我夢想成為汽車工程師，能設計出自己的車，直到現在，我

對車子的迷戀始終不減，但我現在的夢想，是希望長大後有能力，將我最欣賞的車款，收集在我的車庫裡。我曾這樣問自己：這些夢想我達成了嗎？我對這些夢想又付出了多少努力？這樣一來，「夢想」有意義嗎？或多或少，我想它也是有那麼一點意義的，它們不斷引導著我，重點不在於怎麼實現夢想，而在於怎麼過人生，一個由夢想帶領的人生，一個由人生帶領的夢想，造就了今天的我。

蘭迪教授說：「工程的重點本來就不在於找出完美的解決方案，而是如何以有限的資源盡力達到最佳的成果。」我曾在最失落的時候，認為：我大概就是這樣了，沒有資格再前進，無力可回天，完全找不到任何能夠充實自我的東西，就這樣，這個的想法使我浪費了好一段時間，也是好一段可貴生命的流失。我們一生擁有的時間是有限的，若是一再的怨天尤人，不懂得自我推進，只會一直墮落下去，整天渾渾噩噩的，這又何苦？有意義的人生不該是如此，應該找出確切的解決方案，並訂定目標，有了目標才有方向，有了夢想才是王道！

看完這本書，對我的人生觀有了大大的啟發，原來再高的磚牆，再遙遠的夢想，只要能以正確的方式過生活，根本算不了什麼，沒錯，把握每個當下，珍惜每一寸光陰，高牆自然倒下，夢想得能實現！

三、討論議題：

對於人生現有的一切，該怎麼過你的一生，才不留遺憾？



獲獎學生與校長的合照

班級：401 姓名：劉婉如 導師：陳俊清

甲等

參賽標題：重「心」出發
中文書名：不要只看見我看不到

一、相關書訊：

雖然視障朋友們生活在黑暗當中，但他們始終不放棄、不認輸的意念，讓黑暗不再是黑暗，而是由數道光線相互交織而成的亮光。《不要只看見我看不到》集結「明盲徵文交流賽」得獎及推薦作品：有視障朋友們的心路歷程，他們突破心理、生理雙層障礙，積極面對人生的挑戰，字字血淚，但沒有悲情；亦有校園學生、社會人士對視障朋友們的關懷與鼓勵。作者更希望這些感人、溫馨且積極的文字，能夠像光一樣，透進讀者心底，讓每個人都聽見光的聲音。

二、我的觀點：

「難道我的世界真是黑暗的嗎？難道我的人生真是孤獨的嗎？不！不是的！我用耳朵聽蟲鳴鳥叫，我用手擁抱家人，我用鼻子聞花香，我可

以用心去了解我周圍的世界。」這段文字是集結書裡一篇又一篇感人且正向的故事而來。書裡提到的全是自身經驗，令人感同身受。其中有一篇令我印象較為深刻—心情交響曲：作者在八歲之前是一個天真活潑的孩子，但一場高燒奪去了他的雙眼，從原本頑皮、敏捷、好動的天真兒童，變成惶恐、不安且不知該如何適應黑暗生活的盲童。但他的媽媽並未因此而不喜歡或是放棄他，反而擁有與家裡兄姐相同的待遇。他學習鋼琴，然後求學，最後站在屬於自己的舞台。當然，這之中受到了許多的歧視、不順遂，但親情、友情、和恩師的支持與鼓勵滋潤了他愛樂的生命。「生活或許有些自戀，卻仍不失品味；就業雖然有些困難，卻仍有奮鬥的空間。」作者說道。

我們常常抱怨東抱怨西，嫌這個不夠好，那個不夠完美，把自己弄得一團亂，生活總是在擔心和不滿足中度過。在看完這篇文章後，心裡萌發了個疑問，「一個充滿著未知的未來，倘若已經被自己的抱怨給填滿了，那未來還稱什麼未來呢？」是啊！視盲朋友們的世界該是如此地令人恐懼，但他們以自己堅強的毅力和親友們的陪伴，不也是走了過來，甚至發光發熱！

演藝圈內也有一個著名的例子—蕭煌奇先生。他從弱視到半盲最後全盲，原本世界的美好映入眼簾，卻要接受慢慢看不見的生活，我想他的心情一定更為複雜。但同樣的，他也並沒有因

此而自怨自艾，反而創造出了多首好歌。民國87年他演唱「黃昏的故鄉」、「秋天月圓時」、「酷酷的愛」時，無一不使台下泫然欲泣；到現在，他的歌聲依然存在著令人感傷但又替他高興的靈魂啊！蕭煌奇先生只是其中的一個例子，其實很多視障的朋友們，他們面臨的難題很多，但是這並無損於他們的才華，相反的，他們擁有更了不起的成就。

如果只是一味地抱怨，那不如將抱怨的時間拿來想解決的辦法，這樣比較實際一點吧！人生如戲，戲如人生，在人生的旅途上，起起伏伏是必然的問題，如果只因為人生中其中一小段的挫折，而經不起考驗，因而自怨自艾、怨天尤人，那麼人生這場戲豈不太過於平凡無奇了嗎？在挫折中尋找出解決之道，在困境中摸索出屬於自己的方向，這才是上蒼賦予我們考驗的目的吧！

我想，只要睜開雙眼能看見陽光普照、花兒綻放和周圍的環境，我們就該懂得感謝了。在我看來，不滿足的人其實什麼都不缺乏，唯一缺乏的只有細心觀察世界的眼光罷了。

三、討論議題：

每個人都有其所不滿之處，那麼我們該以什麼心態去改變自己所不滿足的地方？在一個人情澆薄、趨炎附勢的社會，如何讓現代社會擁有對生命的同情、謙卑與信心的思考機會？



閱讀—悅讀豐盈人生

班級：407 姓名：林奕成 導師：林幸誼

甲等

參賽標題：夢想的實現
中文書名：Vicky&Pinky
單車環球夢

一、相關書訊：

這本書是兩個個性極端不同的朋友，互相扶持完成夢想的心靈筆記。一九九八年七月到二零零一年十一月，Vicky&Pinky花了九百二十天，雙騎腳踏過三十二個國家、走過五大洲，見識了阿拉斯加的遼闊、紐西蘭的原野、中澳沙漠的孤獨、歐洲璀璨的文明和非洲大草原的生命力，經過了風雨、斷糧、意外、遭竊、生病、嘲諷等挫折，仍堅持心中的夢想，接受很多陌生人的慈悲和善意，一路化險為夷，平安的回到家園……。他們深深體會到保羅·科賀爾所說的一段話：「沒有一顆心會因為追求夢想而受傷。當你真心想要某樣東西時，整個宇宙都會聯合一起幫助你完成。」

二、我的觀點：

遇會時學校請到Vicky講述單車環遊世界的故事，聽了她的演講讓我更想知道，她和Pinky怎麼實現她們的「夢想」，因而翻找家裡塵封已久的這本書，因先聽過演講所以很容易的對照她的陳述，「夢想」是怎麼實現的。一個真實的「夢想」，能讓你秉著堅定的意志去實現完成它。

環球旅行應該很多人都曾想過的夢想，規劃自己以搭船、飛機、火車或開車等的方式旅行，更簡單的就是參加旅行團，應該不會採用辛苦的



騎單車為交通工具。她們卻是用腳踏車來環遊世界，因為他們覺得以這樣的交通工具，可以更容易親近大自然、方便走入人群和深入體驗生活。

她們在旅途遇到的困難不盡其數，但也因此得到許多貴人相助。她十八歲時開始有環遊世界的夢想，大學時遇到一位騎單車旅遊二十多個國家的日本人，聽了一些相關單車旅行的故事，更促使她開始規畫怎麼實現夢想；有一天，這位日本友人約Vicky一起去阿拉斯加單車旅行，Vicky興奮的答應。但在阿拉斯加的旅途中Vicky受傷了，日本友人為了繼續按進度行走，只說了聲：你不要緊吧！便離開了身痛傷心的Vicky，分道揚鑣留下Vicky獨自一人繼續行程；但也養成Vicky獨立自主，造就不怕艱難堅持到底的勇氣。Vicky在往後的旅途，許多外國人佩服Vicky的勇氣，主動幫忙協助或分享經驗，也認識了一些志同道合的朋友，讓她在往後的旅途中，造訪了這些朋友或朋友的家人，受到熱情的接待。

當然，在遇到急難時也深深感受到外國人的熱情，用另一種因禍得福的想法感恩。在澳洲的途中Pinky受了重傷昏迷不醒，最讓Vicky感到錯愕，因為Pinky是她邀約一起的夥伴，竟然發生這麼嚴重的摔傷，而且醫院離得很遠，可是她遇到一群好心的澳洲人幫忙，盡速的將Pinky送到最近的醫院，也讓她體會到澳洲完善的醫療制度；這樣的困難她都會覺得這是老天給她的磨鍊，也是一種禮物；磨鍊讓她們的友誼更堅定，遇到的貴人和困難也讓她們的人生更加多彩多姿。

她們本來沒有計畫要去非洲，因為認為那是一項艱難的挑戰，但後來她們還是決定去了。旅途中雖然Pinky又因為生病而先回台灣，但在養好病後又回去和Vicky一起完成她們的「夢想」。Vicky從小夢想要養一隻小猴子，巧在在非洲馬拉威搶救一隻剛出生又快奄奄一息的藍小猴，細心費力的調養照顧；但終究要與小猴子離別，一直為牠奔波找尋合適接替人選，這樣的情境使我想起，天下沒有不散的筵席，在人生的旅程中一定會遇到這樣的煩惱；而小猴子就像感情的牽絆，考驗我們的生命，安排這樣的難題，在割捨間做選擇，但Vicky也因為如此體驗出更多不同人生的歷練。而以此心境我知道在未來的人生旅途裡，這一方面會，也一定會在我心裡是一種沉重的磨練。

看完這本書感覺身入其中，讓我開始也想規畫自己的夢想，雖然「夢想」和她們有些不同，可是我想用一步一腳印的方式去欣賞世界的美，或許會比她們更艱辛，可是我想到Vicky跟我們講的一句話：「Nothing is impossible」。所以一個人的成就，不是一個人了不起就夠了，而是很多人和許多的因緣際會，來幫忙和協助所造就出來的。

三、討論議題：

一個長時間長距離的旅行要如何規劃？如何實現？作者少有談到他的心路歷程讓大家參考或了解，或許是作中學，或許是沿途修正，或許……？是我最想獲知探討的。



班級：406 姓名：賴以珊 導師：蔡裕豐

甲等

參賽標題：親情
中文書名：蘇西的世界

一、相關書訊：

蘇西·沙蒙是一個活潑可愛且對攝影充滿熱情的女孩，但他的生命卻在14歲時因鄰居喬治·哈維的謀殺而劃下句點。蘇西的家人無法接受這突如其來的遽變並開始以各自的方法努力斬斷悲傷，爸爸傑克和妹妹琳西選擇努力追查案件的真相以替蘇西討回公道，媽媽艾比蓋兒試圖遺忘這慘痛的一切，弟弟巴克利懵懂無知卻感覺到大姐仍然陪伴在他們身邊，外婆琳恩在蘇西死亡後能讓沙蒙家活起來，走出陰霾回到正常步調。

從蘇西死亡後家人驟變的生活至最後走出陰霾面對蘇西去世的事實，過程溫馨感人，充滿了家人間誠摯的親情及濃濃的愛。

二、我的觀點：

本書主人翁蘇西雖然在書的開頭便已故，但在接下來的十年中蘇西的家人與朋友的生活卻還

是繞著他打轉，幾乎沒有人可以輕易遺忘這份悲傷。現實生活中也有許多類似的事件，新聞上天天都有人因各種不幸的原因而去世，也經常可以看到這些人的家屬去現場招魂或一味指責肇事者，這是一種轉移作用，好讓他們心裡忘卻失去家人的悲傷與空虛。

在我幼稚園時，爸爸因病去世，這突如其來的噩耗使我的家庭陷入愁雲慘霧中，家人頓時都失去了笑容與熱情，帶著慘痛哀傷的面具處理爸爸的事——尤其是媽媽，常常在深夜時看著爸爸的相片暗自流淚，白天時卻要故作堅強撐起家中一切事物。我那時還小，懵懵懂懂的，就像書中蘇西的弟弟巴克利一樣，總覺得好像爸爸還在我身邊一樣，對家人哀慟的表情感到困惑。過了一陣子後我才發現爸爸是真的已經離開我了，那天生的羈絆與親情是斬不斷的，伴隨而來的是無止盡的思念；我也和琳西一樣，在了解到爸爸再也回不來之後，被迫轉夜之間變成了一個大人。我不得不急速成長，因為這個家在一夕之間，面臨了分崩離析的命運。

蘇西一出場就上了天堂，跨越生死界線，她在令人難以想像的國度，開始了她對人間的觀察。蘇西說：「我真想告訴你天堂有多漂亮，我也想讓你知道天堂裡非常安全，我活的很好，總有一天，你也會來到這個平安美麗的地方。天堂雖然美好，但我們不只在在乎是否活的平安，也不在乎現實之類的小事，活的快樂最重要。」看完書後，我也常常在想，我爸爸所待的天堂是什麼

樣子呢？是不是也向蘇西所待的天堂一樣美麗動人？每當我感到無助的時候，我便很希望爸爸能看到我，幫幫我，或許爸爸也向蘇西一樣正看著我努力想幫我解決問題，但生與死畢竟是一條無人能跨越的界線，即使我和爸爸多思念彼此，也無法改變既定的事實，更不可能像蘇西有回來和雷見面的機會一樣見我爸爸，我所能做的祇是盡量讓自己活的快樂、平安，好讓爸爸不用替我擔心。

我很欣賞書中的琳西和外婆。琳西堅強又勇敢，在姐姐逝世後依然能努力的生活，且還不忘幫爸爸一同追查真相，即使她用的手法並不妥，也讓自己深陷危機，但他的勇氣是值得我們學習的；外婆看似放蕩不羈，卻在沙蒙家最困苦的時候伸出援手，使家人重新找回彼此間的愛與關懷，並幫助其生活逐步回正軌。默默奉獻、灑脫、想法前衛新穎卻不忘生命最原始純真的情感——這些正是外婆迷人之處。

書的結尾蘇西的家人都各自找到了新的生活方式，而案子偵破與否早已不是重點，所有人都為了還在自己身邊的人更努力的生活，溫馨感人。

三、討論議題：

生命是無常的，當身邊有親人逝世時我們該如何與身邊的家人一同走出悲痛，努力的活下去？



閱讀—悅讀豐盈人生

班級：408 姓名：簡漢翔 導師：吳夢翔

甲等

參賽標題：延遲的重要
中文書名：先別著吃棉花糖

一、相關書訊：

阿瑟是個司機，他可以在三十分鐘內，做完紐約時報的拼字遊戲、半小時內解析拉丁美洲的經濟、他的心算比計算機還快。喬納森的聰明才智跟阿瑟不相上下，也一樣努力工作，但喬納森卻是位億萬富翁。那麼，究竟為什麼是喬納森坐在豪華轎車的後座享受，阿瑟卻是在前座開車呢？

答案就在史丹佛大學一個代表性的實驗裡。這個實驗把小孩子單獨留在房間裡，給他們一人一塊棉花糖，讓他們選擇是要馬上吃掉棉花糖，還是等十五分鐘，如果願意等，就可以再多一塊棉花糖當獎賞。研究人員發現，能夠等待獎賞的小孩，長大以後，全都比那些馬上吃掉棉花糖的小孩成功。



二、我的觀點：

「從前有隻熊都會到河邊覓食，每天都要吃到飽才肯罷休，只要看到魚，就二話不說的往嘴裡丟，就算是小魚也是如此，有隻蜜蜂經過了河邊，看到熊就問他為什麼要把小魚吃掉，吃了也吃不飽，而熊卻只顧著肚子餓就把它全部吃了，長久下來河裡的

小魚都被熊吃掉了，再也沒有魚給熊吃，熊也因此餓死了。」這個故事告訴我們不要只顧著眼前的利益，因為得到的只是短暫的滿足而已，要從長遠來想，如果故事中的熊能先忍著不吃小魚，等小魚長成大魚再吃，那他就不會餓死了。

現在許多上班族都是到了月中，口袋就已經所剩無幾，剩下的錢只夠吃泡麵維生，要不就是寅吃卯糧以信用卡借貸過日子，這就是他們總是在吃棉花糖的結果。如果能少買一些名牌、減少一些不必要的開銷，而是更有條理的規劃財務，固定撥一筆錢存進銀行，時間久了，累積下來就成了一個特大的棉花糖大餐，不再只是隨處看到的迷你棉花糖。這個棉花糖實驗理論，它可以套用在生活中的每件事情上，這其中的關鍵就在「決定要去做」跟「真的去做」。例如：禮拜週末假日「希望」能早起，但往往到最後都是再睡5分鐘、再睡幾分鐘，結果都是很晚才起來；有多少次決定要減肥，到了月底才發現，體重器上的數字一點也沒變？；有多少次決定要認真準備讀書，到了段考才發現一切都來不及了，這就是決心不夠。

文中寫到一個讓我印象深刻的小故事：「每天清晨猩猩醒來，他知道他一定要跑的比獅群中跑最快的獅子還快，否則他就會被吃掉；每天獅子醒來，他知道他一定要跑的比最慢的猩猩還要快，否則他就會餓死。問題不在你是猩猩還是獅子，重要的是，太陽出來後，

你最好就拼命的奔跑！」只要有行動，機會就會自己找上門，所以「去做」(Just do it) 這個動作才是成功的關鍵。

故事中司機聽取老闆說明先別急著吃棉花糖之後，生活有了改變，從每到月總要從東翻西找才勉強找出一點錢，到最後每個月還留下一筆不小的金額，並把它留下來投資自己，讓他去讀了大學，並展開全新的人生，從一個沒有任何資產的司機，到後來對人生有了不一樣的想法。我很贊同作者講的一句話：「成功的人願意做不成功的人不願意做的事」，這句話讓我感受非常深。一個成功的人，一路走過來並非都是一帆風順的，我們不知道他在背後作了多少無所不知的辛勞；台塑集團的創辦人—王永慶先生，也是從一個在米行裡送米的小弟開始做起，沒有人會想到今天竟然會有如此龐大的集團，這也是因為他做的是別人不願意做的事，而背後的意義，是我們值得去學習與效法的。「今天你所做的選擇，會在明天帶給你大大的收穫」。

現在身為學生的我們也可以套用這「棉花糖原理」，把握當下努力去改變，只要有目標並堅定的持續著，一定會成功的。

三、討論議題：

我是否吃了棉花糖？那萬一吃了棉花糖該怎麼辦？要做些什麼改變？願意付出些什麼來改變？



班級：406 姓名：陳柔樺 導師：蔡裕豐

甲等

參賽標題：與自然對話
中文書名：狐狸土

一、相關書訊：

「狐狸土」是指在雲杉根部乾淨的土壤，具有黏稠性且敷在傷口上可使傷口迅速癒合。森林裡的狐狸最會尋找這種泥土，故稱狐狸土。葉尼西人是吉普賽人的其中一支分支，發源自奧地利，他們當時被貴族放逐到森林中的沼澤區開墾，他們有著吉普賽人的傳統文化和信仰，卻也一直受到歧視。

作者出生於奧地利，是一名畫家，狐狸土是他的第一部作品，他以葉尼西族的生活文化為主題，寫出一本富有感情的作品，在當地有相當大的迴響，被拿來與《小王子》相比，昭特納較新的作品還有《遠志花》。

二、我的觀點：

這一本書，當我看完的時候，我總覺得它不應該歸類於小說，而是應該歸類於勵志書籍。作者對於書內主角的描寫非常的細膩，我原本還不明白為什麼他能對人與人之間的互動有如此透徹的看法，當我看到作者介紹時，我明白了！作者畫家的身分，使他有著敏銳的感受，不管是對大

自然又或者是對人。在本書，當小狐狸的曾祖父開始敘述他們葉尼西家族的故事時，我認為很有趣的一點是，作者使用第一人稱敘述這篇故事，說故事的人卻不是他自己。但這也讓人有種驚艷的感覺，他以特別的方法去講述這麼一個特別的故事。

文章的一開頭狼王羅伊斯，也就是小狐狸的曾祖父，便提到史特奧多伯爵下了了一個命令，這一項政策開啓了葉尼西人不平等且使他們貧窮的生活。另一方面又讓我想像出祖孫兩個人在火爐前談話的情景：微微昏暗的木屋子裡，老人坐在搖椅上用他蒼老的嗓音說著，而小狐狸靠坐在一旁入神的聽著，火爐裡的火熊熊的燃燒，溫度和照在地上的火光讓空氣中有種不一樣的氛圍。其實作者並沒有在這方面著墨太多，卻能引導我們想像這個場景，這便是為何我認為這個作者的文筆非常好。

當中有提到關於吉普賽這個民族的價值觀、信仰以及他們與大自然相處的模式。似乎不管是哪個國家，只要是吉普賽人或是原住民都是一樣的，一樣的對待大自然。他們都是以一種非常友善的態度，他們認為人和大自然一定要達成一種平衡，就像狼王說的：「很快地我就要餵養它，就像它餵養了我一輩子。這是很自然的。」又像印地安人說的，要把小魚放回河裡，這樣以後才有魚吃。他們重視的是一種延續，反觀我們這些很早就開始發展的族群，文明讓我們忘了這最基本的道理。在作者介紹中，《狐狸土》這部作品被拿來與聖·修伯里的《小王子》相比。兩部作品並沒有高低之分，他們都提醒了我們人生的道理是甚麼，只是一個是人的轉變，另一個是與自然相處，這些都是我們必須去重新學習的。

對於其中提到希特勒屠殺猶太人及像葉尼西人這樣的族群，這件歷史上的悲劇連著這整個故事，讓葉尼西人的遭遇被披露，而不是只關注於猶太人這較大的一群，同時也讓我們看出他們即使面對逆境也毫不退縮膽怯。相信大家應該都有聽聞納粹無人道可言的事件，狼王將受迫害的過去和古老家族的智慧通通講給最年幼的小狐狸聽，頗有傳承的意味。他講給小狐狸聽，等到小狐狸也垂垂老矣時再傳給下一代，一代一代傳承下去，就成為最珍貴的資產。因為這些原因，《狐狸土》是一本非常值得去看的一本好書，相信每個看完這本書的人都可以在其中學習到面對不同事情的解決方法和心態。

三、討論議題：

文章中提到很多與自然和平共存的想法、態度，現在的人有辦法貫徹嗎？為什麼原住民有和葉尼西族人一樣的想法，我們很多人卻沒有這些觀念？



閱讀—悅讀豐盈人生

班級：502 姓名：林侑潔 導師：洪憶梅

甲等

參賽標題：人生抉擇
中文書名：追風箏的孩子

一、相關書訊：

卡勒德·胡賽尼把喀布爾單純的風景，描繪得好像圖片就烙在腦海、映在眼簾，故事情節震撼感人，就像在拆一個多層包裝的禮物，驚喜層出不窮，從頭至尾鋪排得令人讚嘆，漸強漸弱，讓讀者的心也跟著起伏、跟著躍動。書中的角色刻畫得非常動人，從主角的心態及經歷的事，你會看見自己的影子，也會開始想起社會上許多真實事件，包含種族淨化、孤兒在街上流竄、販賣孩童及醜陋戰爭帶來的種種問題，讓人讀完後還意猶未盡，是一本值得一再探討、令人省思的一本書。

二、我的觀點：

個體。人的性格千變萬化，因為世上沒有人是完全相同的，就算是雙胞胎個性上也是完全不同的，每個人都是一個個體，也因為如此，每個人的人生都不盡相同，我們面臨許多抉擇，在人生的道路上，一直都有岔路，選擇的每條路，都有不同的結果，所以才會有人說人生就像場戲，而每場戲的主角就是自己，就看自己怎麼編寫那獨一無二的劇本。

困難。很多人說一個家庭如何，就會造就怎樣的小孩，但有些時候，自己的想法，卻會改變一切。碰到困難時，我們都曾軟弱無助，甚至選擇逃避或退縮。但我們都忽略了一件重要的事，那就是，事情總得去面對，或許我們還年輕，很多事我們不知道該如何是好，到最後選擇了逃避，可是真的只要逃避，事情就可以憑空消失嗎？就可以逃掉一輩子？我想這答案你我都非常清楚。到頭來你還是得解決問題，你還是得自己去把自己挖的洞補起來，否則那個洞只會越擴越大，一步步逼近你所能立足的地方，最後，摔落那無盡的深淵，無法自拔。

抉擇。你是否也曾有同樣的感受？感覺空氣凝結，呼吸困難，竭盡所能的想呼吸到空氣，卻發現，那呼吸道一再的收縮，而肺部裡的空氣，以一種緩慢到快窒息的地步，進入著。沒錯，那是恐懼、那是害怕、那是退縮，那是一種被自己所做出的錯誤抉擇，感到極度不安的感覺。我們常常陷入那樣的痛苦中，無法醒來，甚至心就如被千萬隻針扎著，那樣的痛苦。我們必須學會的，不是陷入那樣的懊惱中，不是讓自己一味的活在自責中，更不是讓自己把周圍的事物染成黑白的，而是告訴自己，再做下一個抉擇，而這次，得彌補前面做錯的事。

人生意義。有很多人一輩子，汲汲營營，很快就過了，但好像一點意義也沒有。身旁的事物影響

著我們，不管是家人、朋友、或社會壓力等等。但不管如何？不變的是，時間還是一分一秒的過，生命還是一點一滴的流逝，雖然不知道自己活著的意義是甚麼，但只要活著，就一定有你存在的價值，畢竟我們不會知道什麼時候，需要自己的人、事、物會突然出現？而在那之前我們所要做的，大概就是裝備好自己，等待那樣的時機。無論你在人生的哪個階段，是孩童、青少年、青年、壯年又或者是老年，都必須面對數不清的抉擇，然而不管我們要做出甚麼樣的決定，未來的每一步都該先做好準備。

有太多太多的問題，使我們進退兩難，甚至面對的根本不只是岔路，而是站在四通八達的轉運點上，出現猶豫、盲目和不安的情緒，這是必然的，我們不會知道走上哪條路，會有最好的結果，也不會知道這些路的盡頭有甚麼。但不管我們所做的抉擇是甚麼，即使是後悔了也不可能重來，我們都該學會接受抉擇。更重要的是一一接受自己。畢竟，自己才能真正跟著你活一輩子，不是嗎？

三、討論議題：

我們該如何面對接下來的每個抉擇？人生的道路上有太多的未知數，我們是否都該去做預測。曾犯下的過錯，如果無法彌補，我們又該如何是好？人生的下個轉圜處，我們又要如何讓自己變得更堅強，不要碰上問題就逃開。

梅峰 三天兩夜遊心得

115 賴昭綸 指導老師：張雅嵐

這個寒假安排的很緊湊，三天兩夜的北醫醫學營，因為洗冷水澡，我感冒了，但是心中卻仍想要一窺梅峰的自然景觀。因此我拖著疲憊的身軀，隻身到校門口集合搭遊覽車，心中想著：梅峰，我來啦！

抵達梅峰後，因為地勢高氣壓過高，因此而耳鳴的我十分不舒服，卻也非常驚訝：因為一大片綠草如茵使我雙眼睜大，印入我眼簾的真的是天地之大美啊！大家看到了這草地都忍不住地躺在草皮上玩耍，貼近大地的肌膚感受那草毯的柔軟；大家都快樂地在這片世外桃源享受片刻的悠閒時光，待休息夠了，便往樹林深處探索奇花異草！

一片濃霧瀰漫的密林中，我穿梭在花木中，感受著在林間漫步的清閒，梅峰的導覽員帶領我們認識梅峰。在那副眼鏡下，姊姊有著熱忱心想讓我們認識梅峰，因此平常不起眼的花、草、木，突然之間都變得格外的美麗，有著無比的魔幻。比如，更鮮豔的鬱金香；沾梅子粉便能食用的石蓮子，還有正想要擁有一杯甘蔗汁解渴時，我看到了他的學生兄弟一山甘蔗；小小的身軀比不上在田間的甘蔗哥哥甜美多汁，卻酸酸甜甜的也十分可口。

在梅峰認識了許多花草樹木，其中讓我印象最深刻的是直入雲霄的紅檜！平時只能在圖鑑上看到紅檜，竟然如此巨大！粗糙的表皮如風霜般的老人，洩露著時光流逝的秘密！他不知見證了多少生命的來來去去！而像風一樣處處可以聽聞的鳥聲，真如詩詞上中形容的『此曲只因天上有，人間哪得幾回聞』，那繁弦般的鳥鳴是來自於五色鳥、白耳畫眉、紅頭山雀等等的合奏，這可不是哪張音樂唱片可以表現出來的自然天籟，這是真實之美，我真實接觸到了！

三天兩夜的梅峰遊，讓我真正領略了大自然的美，真是不可思議的力量，難怪人人都要臣服於他。我真是不虛此行啊！

115 楊蕙 指導老師：張雅嵐

這次的寒輔，並不是在學校學習書本的內容，而是要向大自然學習。老師安排了一個梅峰三天兩夜遊的行程，讓我難以忘懷！

我們坐著遊覽車到達梅峰，一下車，我就感覺到這座山的雄偉；雖然沒有玉山的磅礴氣勢，但已足夠讓人為之驚嘆！我們住的旅館四周綠草如茵，更外一圈有樹林包圍著，令人心曠神怡，也為接下來的行程感到期待。

不久，開始園區導覽。解說員很用心的替我們講解著周圍的一草一木，讓我們發現，植物也跟人一樣，各有各的特色，也深深佩服高山植物，為了生存可以想出這麼多奇妙的方法。



115 陳晏琦 指導老師：張雅嵐

梅峰是一個很漂亮的地方，不但有鳥兒在枝頭上，譜出一首首動人的樂章，也有隨風搖擺的花草，低下頭來和我們打招呼，真是令人心曠神怡。

梅峰裡有著許多植物爭相的介紹自己，幸虧我們有一個知識豐富的植物解說員，他細心將每一株的植物，不管是名稱、別名、種類，都講得非常詳細。舉例來說像芋頭，它是天南星科的植物，葉子是呈星形狀，葉子上還有一點一點的斑紋參差在其中，我看完後，覺得芋頭的葉子真是有趣；還有蕨類也很特別，葉子上通常會

晚上，解說員帶著我們去夜遊觀星。山上光害少，滿天星斗清晰可見。一顆一顆的星星彷彿是夜晚的眼睛一般，眨呀眨的對我們訴說一篇篇美麗動人的故事。接著，精采的來了。解說員領著我們去走星夜迷宮，這迷宮很特別，是用植物圍成的。我們在迷宮裡推推擠擠，也有人糾正別人走錯路。最後，我們全都成功的走出迷宮，在這個夜晚留下永恆的回憶。

這次的梅峰旅行，讓我覺得最有收穫的是：晚上的走迷宮，它讓我了解，很多事並非一個人就能完成，必須很多人一起合作才行的通。我們也要從他人身上學習錯誤，不能再重蹈覆轍。此外，每天都有園區導覽，則是讓我深深體會到大自然的奧秘，也感嘆它的奇妙。所以我們必須尊重大自然，不能傷害這麼美好的東西，要跟它共存並且互相尊重。

快樂的時光總是短暫的，三天兩夜「咻」的一下就結束了。時間雖然短，但都在我們心中留下無法抹滅的回憶！



有一顆顆的孢子在背面呢！然而，能有那麼多的植物生長在梅峰，讓我們欣賞，真要感謝在梅峰工作的人員，每天都無微不至的為那些植物們施肥、灑水。

在夜間，我們走在路上，拿著手電筒揮舞著，不知不覺仰望天空，繁星照亮黑夜，我們坐在地上抬頭望一望這整夜的星空，解說員也用望遠鏡讓我們來觀察，後來我們還走了一個用樹枝和綠葉所打造的迷宮。這夜，我宛如身處在夢境中一樣的美好。

在梅峰的這三天兩夜，我彷彿是大自然的一分子，與蝴蝶共舞，與鳥兒翱翔、歌唱，與花草搖擺，與繁星入眠。