



鷺江書蟲報

Luhjiang Bookworm

2025 年 6 月 第 67 期

發行單位 / 新北市立鷺江國民中學

地址 / 新北市蘆洲區長樂路 235 號

發行人 / 張俊峰

企劃 / 黃瑞華

編輯 / 陳重光 顏士雲

主題書展-旅遊書

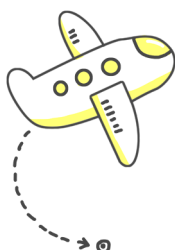
學期已近 2/3，身心都需要小憩一下

讓主題書展帶大家一起去旅行吧

圖書館於活動期間將周周抽出 10 架飛機

異國美食大放送，不用出國也能體會異國風味

歡迎至圖書館二樓投出你的飛機！



閱

讀

活

動

★ 5-6 月主題書展★

【跟著書本去旅行-旅遊書】

★ 6/2-6/6 校園書展★

自主學習 FUN 閱讀

AI 輔助樂趣多

歡迎至圖書館一樓共襄盛舉



教師組

學生組

4-5 月

個人借閱排行



陳怡懋
李佳玲
王珈琳
羅麗君
許雀
施慶芳
謝惠雯
張雅涵
黃瑞華
呂心云

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

813陳彥宏
810謝念祖
918李子毅
815林星伊
810鄂鈞晟
813王格桐
815呂秉叡
817吳若豪
801李威廷
821吳星杭

鷺江書苑借閱書籍排行榜

第一名

進擊的巨人

/諫山創



第二名

我是傑克

霸凌終結者

/安德魯·克萊門斯



第三名

靜思語

/釋證嚴



← 每一期書蟲報都會放上校網「成果專區－閱讀專區」



書名：給中學生的人際溝通術

作者/楊俐容 出版社/親子天下

第一本專為中學生設計的人際溝通術，處理人際互動中難堪的 NG 困擾

24 個有效表達妙招，徹底終結「溝通障礙症候群」

覺察、同理、協議力，三大關鍵能力一次學會！



《閱讀心得》

905 林妍希

這本書幫助我解決了日常生活中和人溝通的很多疑難雜症。

書中提到了人際溝通的三大重要能力：第一是覺察，第二是同理心，第三是協議力。書裡有些句子我覺得很精采，像是「聊天就像打桌球，要『有來有往』才是好的交流。」、「成功的溝通，可以透過學習來養成」。

我覺得擁有良好的人際關係就需要好的溝通，這是一輩子都必備的能力！



書名：超強閱讀術：一個月讀 50 本書的方法

作者/齊藤英治 出版社/木馬



別再說你沒時間看書了！不是沒時間，而是沒方法！

透過本書，不管是在什麼領域，都能自由自在、愉快輕鬆的獲得自己想要獲得的知識。

《閱讀心得》

903 李耕豪

「金融危機、企業倒閉、無薪假、裁員…在大蕭條時代，求生存的對策，第一是學習，第二還是學習。」「資訊，就像洪水般急速高漲，一波一波打得我們頭昏眼花。」我覺得作者提到的這些觀點很有道理，在這個資訊瞬息萬變的時代，閱讀真的非常重要，而且還要找對方法來提升自己的閱讀速度。文中提到的速讀技巧，不僅能幫助我們更好地應對學業挑戰，還可以加快處理事物的速度，利用極短的時間把這些資訊快速消化進腦海裡！真是一本簡單學會速讀術的入門書。



書名：動物通靈師

作者/ Di Fer 出版社/水靈文創

世間萬物皆有靈，人類並不是唯一有靈魂的存在。那些受過人類照顧、對人世間有牽絆的動物靈魂，徘徊在人間，只求有人聽見牠們最後的願望，將牠們對人類最後的思念與關懷，傳遞出去。

《閱讀心得》

903 莊子駿

讀完這本書後，印象最深刻的是「萬物皆有靈，人類並不是唯一有靈魂的存在」，所以凡事都要心存善念，不然遲早都會有報應的。我覺得最有趣的角色是黑兔子阿熊，雖然他是兔子，但胸前有一道顯眼的V字的花紋，所以大家都叫他「阿熊」。從這本書中，我學到如果要養寵物，就一定要好好照顧牠們，不要任意棄養，因為他們也是有靈性的生物，是很需要關懷與陪伴的。



書名：我的同學是一隻熊

作者/張友漁 出版社/親子天下



最溫暖的奇遇、最揪心的故事，一所座落山中、遺世獨立的森林小學
一段山村少年與臺灣黑熊感人至深的邂逅交心，透過本書喚醒人類內在
與大自然最動人的情感連結！

《閱讀心得》

812 郭育安

一隻原本生活於森林的熊，突然出現在霧來國小的門口，說自己想上課。村民們和學校裡的人雖然都很驚訝，但還是接受了，於是他們一起寫詩、畫畫，到森林裡玩遊戲，大家都好喜歡這隻黑熊。

但是意外發生了，颱風來襲，村民們被安置在山下，在暑假前他們和黑熊告別了，並約定開學再見。可是土石流把村子給埋沒了，所以他們都很擔心黑熊。幾年後村民收到一些有關黑熊的消息，他們回去找黑熊，但沒能找到……。在這本書中我看到了包容、友情、親情還有離別，是一本很值得回味的書。



書名：誰說分數不重要

作者/ 彭菊仙 出版社/時報

有「比分數更重要的事」，不代表「分數就不重要」！

別人不愛讀書能成功，不代表你也可以不勞而獲。

盡力達到的位置，就是最好的位置。



《閱讀心得》

817 郭佩均

書中提到，分數雖然是一種衡量學習成果的方式，但常被誤解為學習的目的。有些學生為了追求高分而犧牲的興趣，甚至失去了學習的熱情，這真的很可惜。所以這本書，讓我對於成績和學習的意義，有了更深刻的思考：決定一個人是否能在學校和人生中獲得成功的關鍵，不僅僅是成績，因為分數固然重要，但更重要的是，要具備有能面對未來挑戰的能力！

《閱讀心得》

817 邱依廷

現在這個世代，很多人都認為「分數不重要」，「讀不好書就去唸高職」。但這本書很直接、很現實地說出了以上這些話都是自我安慰。的確有比分數更重要的事，但不代表分數不重要，有好分數才有好學歷，才有好公司；比起自我安慰，不如看清現實，好好努力吧！如果現在不努力，以後只能付出比現在更多的辛勞，不是嗎？

《閱讀心得》

817 丁健丰

看完這本關於分數的書籍之後，我對於分數有了更多的定義。分數是一個自我檢核的標準，更是對自我的負責。分數、學歷可作為學習經歷過的證明，唯有認真學、盡責地做，才能在能力的範圍之內，達到自己的目的。正因為之前的努力，所以現在才能安然自得，這就是我對這本書的感想。

《閱讀心得》

817 吳若豪

看完這本書後，我特別認同作者寫的內容。尤其是別人不愛讀書能成功，不代表你就可以不勞而獲。在人生沒有任何事，是可以不付出勞力，就可以有好的成果。所以我要更努力，比昨天進步一點，明天再比今天進步一點！

《閱讀心得》

817 葉雨橙

看完這本書之後，給了我更多的思考空間之外，也讓我對努力和學習有了更多的認知。在人生和學習中有很多條路讓我們選擇，為了有辦法走上那條路，並前往下一條路，就要有足夠的準備，才能勇往直前。此外，書中的說明方式，給我一種很單純、光明的感覺，所以我要謝謝這本書和作者。

末日旅遊危機

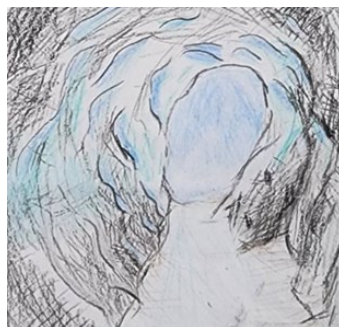
好讀周報 第 793 期 113/10/21 第 4 版

《新聞故事》末日旅遊是指觀光客在景點因環境、氣候因素消失前去遊覽，例如地球暖化造成世界各大冰川消退，越來越多遊客想趕在冰川融化前身歷其境，但商機促使業者忽略安全警告，而引發意外。

《閱讀心得》

716 鄭資霓

地球暖化造成冰川消退，末日旅遊流行起來。冰島藍冰洞，洞內藍冰牆的波浪和花紋，吸引無數觀光客前往。本來只在冬季推出探索冰洞行程，但旅行社忽略許多潛在危險，堅稱夏天遊冰洞也安全無虞，最終卻釀成悲劇，這種末日旅遊，我絕對不會冒著生命去。



認識營養午餐

好讀周報 第 792 期 113/10/14 第 3 版

《新聞故事》「魚香茄子有沒有魚？馬告和馬有什麼關係？」學校午餐最貼近學生的生活，很多飲食知識就藏在其中。用餐時先就是最佳的學習場域，每道看似平凡的午餐菜色，背後都蘊含著豐富的知識，一天選擇一道菜來認識，累積下來就非常可觀。

《閱讀心得》

716 潘品潔

我覺得學校午餐菜色很特別、也很豐富，我很喜歡吃。我們不可以隨便浪費食物，裝多少吃多少才不會造成浪費。



逆風前行

中學生報 第 630 期 114/3/24

《閱讀心得》

913 許祐慈

我今天閱讀了「逆風前行」這篇文章，內容舉例了「天人菊」，它是個耐高溫又耐旱的植物，甚至可以當防風層，文章中還提及了它的花語「堅毅不拔、忍耐、克服逆境並同心協力」我領悟到了真正嚐過苦頭，之後會是美好的，這種苦盡甘來的滋味很常見，例如：早點把事情做完，就可以早點休息，這種苦有人把它當成一種享受，也有人把它想成很痛苦，希望在苦頭裡的我們，各個都有自己苦中作樂的辦法。

《閱讀心得》

913 蘇虹霖

這篇文章開頭講述澎湖特色植物「天人菊」，它生性強健，被當成防風層，用以減緩風速、阻擋沙子，而逆風生長的天人菊花語是「堅毅不拔、忍耐、克服逆境並同心協力」作者講述完就說：「天人菊是我的最佳寫照，一步一腳印的努力，沒有任何捷徑，付出多少就收穫多少。」看完後我覺得很適用於解釋「天道酬勤」，上天會依照每個人付出的勤奮，給予相應酬勞。因此，努力了不一定會成功，但不努力肯定不會成功！



書寫真實

讀報心得



全球城市空品 僅 1 成 7 達標

中學生報 第 630 期 114/3/24



《新聞故事》總部位於瑞士的空氣品質監測機構 IQAir，3 月發布報告指出，全球僅有 17% 的城市空氣品質達標。科學家警告，長期處於空汙環境可能會引發呼吸系統疾病、阿茲海默症，以及癌症。世界衛生組織估計，全球每年大約有 700 萬人因空汙喪命。

《閱讀心得》

903 徐承右

世界上，數百個國家之中，僅有約 17 % 的空氣品質達到健康標準，空氣污染最嚴重的九個城市，有六個就位於印度，可見他們的空氣是真的相當不好，而且還不是所有地區都擁有完整的空氣檢測系統，代表空汙問題比我們想得還嚴重。地球是一個封閉的空間，只要有一個地方的空氣變差，全人類都會受到影響，說不定某天我們也得和新德里的人們一樣，在霧霾中散步，生命不知又要被縮短多少了。

《閱讀心得》

903 吳奕鋒

由文章發現空氣品質不達標的，大多都是落後國家，人們長期待在空汙環境，可能造成呼吸系統疾病，再加上當地醫療不發達，就形成了一個惡性循環，讓生活變得更艱苦，沒有一個健康的環境。隨著未來人口急速增長，人們需要的資源也會增多，進而增加更多污染物和髒空氣，那麼各國提出的十年後碳排放清零政策，更不是這麼簡單易行。目前人類的環保行為還只是剛起步，可能都還沒達到這些政策的目標，所以未來要面對的挑戰與困境真的很多，還需要大家一起努力。



書寫真實

讀報心得



從歌手到正念導師

好讀周報 113/04/30 第四版

《閱讀心得》

818 鄭聿絜

情歌王子林隆璇從小就有一些憂鬱的傾向，但後來因為接觸了「佛法」和「正念」，讓他學會了怎麼「放下」。他從一位歌手轉變成了正念導師，這樣的轉變讓他能夠活在當下，幫助他減少焦慮和不安的感覺。

這篇文章讓我明白，人不應該被過去的事情困住，因為未來還有很多路要走。我們每天都要期待明天的太陽！

狗與舞者，為浪犬找家

好讀周報 113/04/30 第七版

《閱讀心得》

808 葉羽晴

看著圖片上的芭蕾舞者们優美的身姿和看起來簡單的動作，我不禁讚嘆！學過跳舞的人都知道，這些動作其實非常累人且難以練習，可是在圖片中，她們卻表現得那麼輕鬆，真的讓人非常羨慕。真希望有一天，我也能成為這些舞者之一，站在舞臺上散發光彩！

傾聽自己的鼓聲

中學生報 第 586 期 113/05/07



《閱讀心得》

911 陳雨荷

我相信現在正面臨升學壓力的國、高中生們，在「埋頭苦讀」時，應該都或多或少有迷茫過的經驗吧？好多的疑問浮現在腦海中，例如讀書為何要讀得這麼累呢？考取到好的成績有什麼用嗎？學習的目的是什麼？…等，諸如此類的問題，但其實我認為在升學的過程中只要把自己的目標設定好並維持而努力就好了，因為讀書、升學都只是為了讓學生有足夠的「本錢」去追求自己想要的未來和職業而已，所以如果定下一個目標的話就能較清楚，知道自己對於各科所付出的心力到哪一種程度就好了，這樣既不會使學生的課業壓力太重，也更能使其以一種「持之以恆」的學習態度來去往自己的目標前進！

我從同學身上學到的事

中學生報 第 559 期 112/10/16

《閱讀心得》

913 林沂萱

這篇報紙讀完後，就是要讓我們知道其實自己是幸運的、幸福的。從身邊朋友身上可以看見不同家庭的生活樣貌：有人曾和父母出國旅行；有人常在佳節和家人同慶；但也有人對於這個話題只能在一旁羨慕的附和，勉強搭上幾句話。

我們擁有幸福的家庭生活，一定要好好珍惜，如果身邊朋友沒有的話，可以多讓他開心，給予鼓勵，讓他走進更遼闊的視野！

我命由我不由天

中學生報 第 582 期 113/04/10

《閱讀心得》

911 阮英寶

有些人天生的起跑線就是在前面，而有的在比較後面。人生就像一場馬拉松，起跑線在前的自然是佔優勢，而後面佔不到優勢的就不用跑了嗎？不！那些人反而會拼盡全力跑向終點。我很喜歡前人所說的一句話：「庸人將會用自己的方式來創造自己存在的價值」，老天沒給你豐富的知識，你就努力把書本上的知識刻進腦子裡；老天沒給你強壯的身體，你就努力健身、規律的作息，自然而然就有強壯的身體。老天從來都是不公平，他給別人的你沒有，他給你的別人也有，想反超他們取得第一，最後只能靠自己的努力。

校園霸凌受害者

中學生報

3 成睡眠障礙

第 626 期

114/02/24

《閱讀心得》

903 林沂臻

兒福聯盟進行網路問卷調查，顯示校園霸凌發生率為 10.2 %，有睡眠問題為 30.1 %，更有 1/4 的人產生自殘意圖。我覺得校園應該要零霸凌，雖然呼籲落實「創傷知情」理念，但校園內多少還是有霸凌事件，而受霸凌者有三成因此造成睡眠障礙，我們應該對受害者多點關懷，而不是冷眼旁觀。



書寫真實

讀報心得





七年級 閱讀心得比賽 金獎



書名：《創造自己》/劉墉 著



717 顏妤桐

人的一生都是在探索自己與創造自己，人生宛如一場遊戲，除了主線任務還有支線任務。沒錯！人生不是只有一個選擇，不是只有讀書這一條主線，還有很多支線等著你去探索。如果你想更了解自己，摸索生命，那這本書很適合推薦給你——創造自己。

這本書是由一位父親寫給兒子的信組成的。裡面的每封信是父親用自己探索出來的人生，來告訴兒子，警惕兒子，希望兒子能更好的摸索名為「人生」的人生遊戲。而我們讀者將扮演「兒子」這個角色，來走進這本書中。看完整本書的我很有感觸，因為書中那些無心的錯誤我也都發生過。如：說話的學問，書中兒子就是沒能理解父親的話中話，而鑄成大錯，現實中的我也發生過。東方人說話總是比較含蓄不會直接說出真心話，比起西方人，更需要說話的藝術，那麼比賽的意義呢？我小時候也常痛恨父母為什麼總是要拿我跟他人做比較。但看完這本書後，我終於理解比較的意義了。比較，才能進步！透過比較才能更加努力，超越對手。

在我自己成長的道路上也有很多經歷，每個人的人生故事都很精彩，但我覺得我的故事比同年紀的小朋友都來得精彩，我曾是一個人人都說好的大學霸，也曾跟那些遊走在黑暗的兄弟人打交道；我曾霸凌過他人，也曾被霸凌得很慘，用我的親身經歷來說，以前就因不禮貌而失去愛的人，甚至引發到後來我不能讀我想讀的國中。玩物喪志，害得我成績一落千丈。我一直很後悔做這些事，嚴重到影響了身心的平衡。但看完這本書，我有了不一樣的想法。「人生沒有後悔藥。」活在當下，做自己，不要一直回想過去，向前看，不要在意他人說什麼，那不重要！自己應該要放在第一位。看完這本書，我發現不是只有我這樣，還有很多跟我一樣，甚至有比我更慘的人。所以呀！生命是有無限可能的，不因別人的言語就看低自己，加油！

生命到底是什麼？我們現在每時每刻做的事是對的嗎？沒錯，人生就是有這麼多疑問，等你去解決。而我的結論是，勇敢去做，不用後悔。就像書中話：「超越自己，創造自己，肯定自己。」不要想太多。人生只有一次，只要是正確的路，就一定有人支持你！所以看完我寫到這的人們，不管你人身在何方，我都願你們做自己！

評語：段落分明，層次井然，以書中的內容連結現階段的所學，舉一反三，觸類旁通，更以自身的事例寫出自己對生命的體悟與啟發。