

桃園市立中壢高商進修部 107 學年度暑假作業規定

每位同學由下列參考書目及電影欣賞中，選擇閱讀一本書及一部電影，並以稿紙書寫至少六百字的讀書心得一篇及電影欣賞心得一篇，於開學當天繳交導師批閱。並請各班導師協助選出優良好心得五篇，給予嘉獎乙次，以資鼓勵；未繳交的同学記警告乙次。

教學組 108.06.28

(感謝家維老師、鈺棉老師、舜華老師、乙惠老師、順興老師、鈺如老師、建銘老師、秀芳老師、博鈞教官提供以下資料!)

1. 書名：美元圈套：全球經濟大逆轉，如何創富與避險

作者：王伯達

出版社：先覺

內容簡介：台灣過度仰賴出口來驅動經濟成長，同時長期壓抑台幣匯率來維持出口產品競爭力，外匯存底中更購置了大量的美國國債。這意味著我們輸出了大量的商品到美國，最終還把賺來的錢投資美國國債，維持美國人的消費能力：我們根本是用自己的錢買下自己的商品，並且創造自己的出超！這樣的現象，也發生在日本、韓國、新加坡、香港與中國。美元圈套巧妙的把這些亞洲國家變成了美國的經濟殖民，而這就是台灣超高工時、實質薪資衰退、世界最低生育率與房地產泡沫的根源！

2. 書名：被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導

作者：岸見一郎，古賀史健

譯者：葉小燕

出版社：究竟

內容簡介：★日本亞馬遜年度冠軍書，連續 300 天長踞暢銷榜，街頭巷尾人手一冊！

★戴爾·卡內基：「阿德勒是畢生研究人類及其潛力的偉大心理學家！」

為什麼人們一直無法改變？

為什麼自卑感總是揮之不去？

為什麼我們總是活在別人的期待之下？

為什麼現在無法真實感受到幸福？

或許是因為，我們缺少了被別人討厭的勇氣！

3. 書名：我決定我是誰：在負能量爆表的人生路上，我不活在別人的嘴裡！

作者：鍾明軒

出版社：大樂文化

內容簡介：他從小就因為性別氣質被嘲笑，他小六時因為上傳一首歌爆紅，他國中時頻繁遭遇校園霸凌、網路攻擊，甚至經歷與親人離別的傷痛……，導致他曾自

卑到不敢抬頭看人、想趕快存錢去整形。

他是鍾明軒，在 Youtube 頻道上以毒舌著稱，但尖銳的形象只是其中一個面向。打開本書，你將看到他一路走來的成長軌跡，目睹負能量爆表的真實世界。雖然還是有人用羞辱與惡意的詞語形容他，但他不活在別人嘴裡，而是用自己的話向世界高聲呼籲！

另外，鍾明軒也站在年輕族群的角度發聲，講出青少年的真心話，並透過自身故事，告訴有類似經歷的讀者：「我都可以開始愛自己，你們一定也可以！」

4. 書名：原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則

作者：詹姆斯·克利爾

譯者：蔡世偉

出版社：方智

內容簡介：本書作者詹姆斯·克利爾在高二的一場棒球賽中意外被球棒擊中臉，嚴重受傷，甚至被實施人工昏迷。經過好幾個月的治療，雖然痊癒出院，可以重新踏上球場，後來也進入大學棒球隊，卻只能坐在板凳席，幾乎沒有上場機會。然而，在頭部嚴重受傷之後的第六年，他被選為他所就讀大學的最佳男性運動員，並且入選 ESPN 的全美明星陣容——整個美國僅有 33 人獲得這項殊榮。從運動生涯幾乎結束，到入選全美明星陣容，甚至在畢業時獲得學業方面的總統獎章，他是怎麼做到的？一切只因他認識且善用了「原子習慣」的力量！

5. 書名：山女日記

作者：湊佳苗

出版社：春天出版社

內容簡介：懷抱著無法啟齒、各式各樣煩惱的女性們，因緣際會搜尋到了名為「山女日記」的網站，帶著秘密心事與理由，紛紛踏上了尋找解答、發現自我的路途……最後看到的，並非群山風景，而是自己——心的風景。

有別於湊佳苗描寫人性黑暗的其他作品，《山女日記》中細膩描述了攀登每一座山沿途的美景，也將登山階段中的心態轉變巧妙呼應主角們的內心世界；從最初的猶豫到最後豁然開朗，彷彿攻頂之後看見的風景，正是主角們靈魂的反映。

6. 電影欣賞：跟著 IKEA 衣櫥去旅行

導演：肯史考特(Ken Scott)

演員：艾琳莫莉雅迪(Erin Moriarty)、貝芮妮絲貝喬(Bérénice Bejo)

發行公司：采昌國際多媒體

內容簡介：《跟著 IKEA 衣櫥去旅行》改編自全球暢銷小說《我在衣櫥寫作的日子》，延續了原著輕鬆幽默的風格，導演肯史考特表示整部片穿插著不同國家，讓觀眾體會不同的文化風情，不僅讓觀眾跟著阿賈一起去冒險，更見證了阿賈自我追尋的旅程。在電影中飾演女明星奈莉的貝芮妮絲貝喬坦言自己深受感動，她說：「到最後，你的夢想會不會成真其實不是重點，而是你勇於踏上旅程和堅持走到終點，這已經是不凡的成就。」而飾演主角阿賈的丹奴什也說：「阿賈的人生觀充滿真知灼見的智慧，因為他擁有毫不猶豫展開冒險的勇氣和熱情。」

7. 電影欣賞：幸福綠皮書

導演：彼得法拉利(Peter Farrelly)

演員：維果莫天森(Viggo Mortensen)、馬赫夏拉阿里(Mahershala Ali)

發行公司：CatchPlay

內容簡介：英文片名「Green Book」源自 20 世紀 60 年代美國一本專為黑人出版的「綠皮書」，記載全美各地「黑人友善」場所，如餐廳、飯店、加油站等。本片以此為時空背景，講述知名非裔美籍鋼琴家唐(馬赫夏拉阿里 飾)準備前往南方保守地區巡迴演出，為了人身安全，他雇用一名義裔美籍保鑣東尼(維果莫天森 飾)當司機，原本互看不順眼的兩人，最後漸漸放下對彼此的偏見，發展出一段超越種族、膚色、階級和社會藩籬的動人友誼。

8. 電影欣賞：五星主廚快餐車

導演：強法洛(Jon Favreau)

演員：達斯汀霍夫曼、小勞勃道尼、史嘉蕾喬韓森

發行公司：Fairview Entertainment

內容簡介：一個才華洋溢卻無法盡情揮灑的大廚在得到美食評論家的惡評後，理智斷線大出洋相的醜態在社群網站上一發不可收拾，陷入前所未有的中年危機。失去一切的他放下驕傲，開著滿載真心美味的快餐車重新出發，找回熱情，找回家庭，也找回了人生。

9. 電影欣賞：北緯 23.5 度

導演：邱子寧

發行公司：小狐狸科技股份有限公司

內容簡介：「107 年度徵選優良電影劇本」獲得優等獎項。

來自蘭嶼的少年遇見一名足智多謀的菲律賓漁工，兩人在充滿機會及誘惑的台灣，隨時面臨如何生存下去的危機。

來自蘭嶼求往台灣求學的 Dzawal，卻因適應不良成為了中輟生，他透過親戚的關係來到的高雄前鎮漁港，希求可以出人頭地賺大錢後。然而日子不盡如意，直到他遇到了來自巴丹島的 Julio，兩人因為特殊的歷史文化淵源，可以用彼此的母語相互溝通，因身處異地產生的熟悉感讓兩人很快地成為好友…

10. 電影欣賞：證人

導演：李翰

發行公司：樂天娛樂

演員：鄭雨盛、金香起、李奎炯、廉惠蘭、張英南

內容簡介：律師楊淳鎬(鄭雨盛飾)加入了一家知名的法律事務所，為一名被指控殺害雇主一家的女傭辯護，這樁謀殺案廣受媒體與社會關注，淳鎬必須贏得官司才能成為事務所合夥人。然，案發現場的唯一目擊證人林智友(金香起飾)是一名自閉症少女，淳鎬必須想盡辦法讓智友敞開心房出庭作證才能贏得官司。這兩個不同世界的人漸漸成為了朋友，但在案情膠著的壓力下，他必須在有限的時間內，讓智友說出真相…

11. 電影欣賞：奇蹟男孩

導演：史蒂芬切波斯基

演員：茱莉亞羅勃茲、歐文威爾森、雅各特倫布雷

發行公司：獅門娛樂

內容簡介：他是奧吉，一個遺傳罕見基因，天生臉部有殘缺的男孩。一出生，醫生就斷定他活不過三個月，但奧吉卻憑著旺盛的生命力活了下來，經過大大小小的面部整容手術，他逐漸朝「正常人」的路走去，但五官仍然清晰可見手術在他臉上留下的疤痕。小時候，他不論走到哪都戴著一頂太空人頭盔，因為唯有躲在頭盔之下，才不會引來別人異樣的眼光。十歲這一年，奧吉第一次踏進學校，他必須拿掉太空人頭盔，進入了醜的、胖的、和別人稍有不同就會被霸凌的殘酷青春。就在他即將融入新學校之際，歷經了同學的冷眼旁觀、刻意嘲笑的低潮，逐漸和兩三個同學建立起溫暖的友誼，也愛上了在學校的科學課程，但是一場萬聖節的惡作劇卻把奧吉的自信打到谷地。惡作劇背後的真相究竟是什麼？

12. 電影欣賞：所向披靡

導演：艾利克森

演員：馬克華柏格

發行公司：博偉電影

內容簡介：30 歲的文斯工作丟了，妻子也因此離去，只能在小學裡當代課教師，一事無成、衰運不斷的他為了生活必須在酒吧做兼職。酷愛美式足球的他，卻沒在大學隊裡打過球。

在他人生最潦倒的時候，新上任的職業足球隊教練做出一個史無前例的決定，要向社會公開選拔球員。

文斯出人意料地被球隊錄取，並開始了職業球員的生涯。已是而立之年的他加入球隊之初，受盡懷疑和白眼，但他憑藉不懈的努力和自身條件，終於贏得了掌聲和喝彩，擺脫了底層的地位，成為一位事業輝煌的職業球員。