

學校名稱：私立曉明女中  
年 級：二年級  
班 級：己  
科 別：  
名 次：第二名  
作 者：林昀嬋  
參賽標題：認識你自己  
書籍 ISBN：9789866745300  
中文書名：做自己與他人的天使  
原文書名：做自己與他人的天使  
書籍作者：嚴長壽  
出版單位：寶瓶事業文化有限公司  
出版年月：2009 年 04 月 10 日  
版 次：初版

一●圖書作者與內容簡介：

嚴長壽是家喻戶曉的人，在這本書裡面，可以看出他那對社會大眾的關懷，並提醒我們「只要有能力就可以付出」的概念，並用許多事例、故事來加強，提升我們的觀念。另外，他希望大家都可以活出屬於自己的價值，在混亂的世紀中可以站穩腳步，不會隨波逐流。

二●內容摘錄：

優勢，可以是技術。你的產品好，競爭力就會強。(p.73)

恐懼往往是事情還沒有發生時，人們心中想像出來的，它遠大過於事情真正發生時所帶來的恐懼。(p.122)

心態不能改變，生活便是一灘死水。(p.168)

三●我的觀點：

從最一開始的小導遊到亞都飯店的大總裁，如此迥異的差距，這可不是每個人都擁有的待遇及生活。雖然如此，因為有著比一般人都要強烈的熱忱以及積極創新的想法，小人物也可以成為大人物！在這些過程裡，何謂「付出」？何謂「施比受更有福」？了解這些後，看似幫助別人，實際上，得到救贖的，卻是自己。

在第一部分「做自己生命中的天使」中，嚴長壽舉了許多自己生命周遭的例子。看了這些例子後，我發現許多大人物都會因為這些大大小小的例子去改變、去精進自己。如果是我，我恐怕會像那些害怕改變的人一樣，杵在原地。但是，這個時代，需要人才、需要改變、需要行動，如果不敢改變的話，我們將會像小草一般被時代的洪流沖入茫茫的大海中。也許會因為做了改變而獲得意想不到的收穫，是好是壞，其實並不重要，努力的做過改變，總比原地踏步，永遠不可能擁有進步的機會要好。

就我而言，上了高中，許多科目變得很難：段考，變得不是在努力後可以立即看到成效；問題，變得更多且更不容易解決；但同學之間的友誼卻變得更

好了。常常有許多人找我問問題，我會用盡全力將所知道的，用最好的表達方法跟他們解釋、為他們解惑。看似無償的付出，其實也讓我複習到那些題型。如果我的見解被反駁了，這讓我有機會可以進一步去了解它；如果遇到我不會的題目，我會再請教其他更厲害的同學或老師。因為他們，我了解到我還有許多不足的地方，並對那些問題有更精闢的想法，所謂的「教學相長」就是這樣的吧！

內容提及在人生這條長長的道路，不僅是嚴長壽自己，我們每個人都有這樣的經驗：擁有許多人陪伴、幫助著我們。在我們跌倒的時候，家人、朋友、老師，甚至是陌生人，都可能用一句話或一個動作……簡單的行為將我們扶起。他們給予的愛，我們應該傳遞下去，幫助別人，也許因為一個無心的舉動，將影響別人的一生，「做別人生命中的天使」，有時看似幫助別人，而得到幫助的卻是自己。

第二部分「做別人生命中的天使」，讓我看到了許多人因為疾病或其他外在因素影響，而對人生感到絕望。明明都是人，生活在同樣的土地上：有些人為了溫飽，只能放棄讀書、補習等精進自己的機會；有些人卻為了搶購百貨公司的促銷商品，而互相推擠、受傷；在一些貧困的地方，和我同年紀的女孩不能去上學，她們為了家計得忍受各種身心折磨。看到書中描述這些生活條件上的差異時，當下的我感到非常震撼。因此，我開始珍惜擁有的一切，希望可以協助弱勢族群。身為學生，縱然力量薄弱，但我相信，聚沙可以成塔，如果每個人貢獻一點，小小的付出就能匯集成一項大大的行動。

但在「時間」這使人相形失色的挑戰面前，任何人都有感到茫然或徬徨的時候——認識自己、確立自我人生方向變得非常重要。已經是高中生的我，面臨到這些龐雜的人生問題時，我常常會覺得很害怕，深怕踩錯了一步，會像沾了墨水般的白紙，無法挽救。但讀了這本書之後，讓我知道，如果真的選錯了人生目標，其實沒有關係：確立了自己是誰，仍可向外發展，去彩繪、去添色，原本白紙上的黑點也可以變成一幅畫的起源。會害怕是固然的，但我們應該將恐懼放下，確立自己的人生意義，如果錯了便去改變，終究能達成自己的目標。

書中提到：「當你在做一件事的時候，重點不是做完後有沒有人記得你。」世界上的每一個人都會想讓別人牢牢記住自己的名字，希望可以成為名人。但我覺得那些人一定是做了許多努力、付出許多辛勞，才能夠成名，當我們這些平凡人沒有能力像他們一樣功成名就，只要讓自己的生命過得沒有遺憾、過得豐滿，這樣就足夠了。但不要為了滿足自己的私慾，而做一些違反倫理的事。做一個小小、不起眼的動作，溫暖大多數人的心，我認為這是我們大家都可以做到的美德。

每個人都擁有一雙翅膀，幫助他人，也就是幫助自己越飛越高，突破天際，成為自己與大家的天使。

#### 四●討論議題：

在現在這麼渾沌的時代，我們該怎麼認識自己呢？