

# 高英高級工商職業學校 102 學年度第 1 學期三年級閱讀活動心得報告

班 級	餐管 3-5	學生姓名	陳玟婷		
研讀書名	一公升的眼淚	書籍作者	木藤亞也		
出版單位	英屬維京群島商高寶國際 有限公司台灣分公司	出版年月	2006 年 04 月 01 日	版次	初版
班級導師	吳曉喬老師	國文老師	歐貞延老師		

## 心 得 報 告 內 容

本書是以真人真事改編，主角就是作者本人。木藤亞也用她剩下七年的時間，以日記的方式記錄了她生活上的點點滴滴，記錄了她那段對抗病魔的日子，她是那麼努力地想活下去……。

我常覺得，健康這件事就像陽光、空氣、水一樣，當它還在時，沒有人會發現它的存在，每個人都覺得它是理所當然的，唯有時去過它的人，才會了解它有多珍貴、有多重要。原來健康是那麼重要，就算你有很多想做的事，有很多想圓的夢，但沒有一個健康的身體，怎麼去完成呢？所以我們要好好的照顧自己的身體，注意自己的健康！

這一切對我們來說是多麼難以想像，在正值一個快樂生活的年紀時，卻得知了自己得到了罕見的疾病，面對一個漸漸不聽使喚的身體，需要多麼大的勇氣啊！當要跌倒時，應當的反射性動作用手去撐住，而木藤亞也卻不行，只能硬生生地倒在地上，時常身體都是傷，但我想這些肉眼能看到的傷口，儘管傷口再大，也比不上她心中的傷痛吧！

我想，我們這些正常、身體健康的人，應該要知福了，我們常常都是身在福中不知福的人，也應該要好好把握珍惜現在能有的一切美好，而不是常常抱怨東抱怨西的，說著自己有多苦、有多難受，我們所擁有的是多麼的多，是別人想擁有卻得不到的，我們永遠也不知道下一秒會發生什麼事，唯一能做的是珍惜現在。看看那些身不由己的人，我們是不是已經很幸福了？我們也沒那個資格在抱怨什麼，我們該想著，其實活著就是一件快樂的事，健康就是一件幸福的事。