

改變

人人都想改變那些陋習，但又有誰真正的跨出那一步嘗試著改變。有句話說：「你試了，你可能會成功，你不試，你永遠都不會成功。」

國一時，我是一個好玩的小孩，回家不讀書，夜闌人靜時，大家都睡了，只剩我一個人悠閒的躺在床上玩手機，每天六點起床，晚上兩點睡覺，我持續著這樣的作息直到二年級下學期，我生了一場重病，那段時間我常常請假，因為身體真的太難受了。我這才意识到熬夜帶來給我的傷害以及痛苦，因為熬夜玩手機，我的身體大不如從前，我的成績也因此一下滑的很誇張，在這場病好了之後，學校的課業我跟不上，同學們一個個的都跟著老師的步伐一步一步的往高山上走，去學習更多更深入的知識，只有我站在登山步道的路口，遲遲沒有跨出第一步。想當然我第三次月考沒考好，爸爸對我感到很失望，也因此沒收我的手機。爸爸希望我能對我自己<sub>自己</sub>的未來負責，在剩不到一年的時間好好的拼會考，才不會辜負了大家對我的期待。

在手機被沒收後，我養成了每天十點睡覺，早上七點起床的習慣，我很高興我為了我自己做出了那麼一點點改變。每天早起自己做早餐，看幾篇散文，就上樓到房間讀書了，這是我下了好大的決心

才做到的，對於我這般的改變，我感到相當自豪，  
爸媽也為此感到欣慰。在整個寒假裡我幾乎每天都  
做著同樣的事，但我沒有因此而感到無聊，每天充  
實、自律的生活，是我從很久之前就渴望我能做到  
的。很高興，我活成了自己想要的樣子，那一  
切都是因為我跨出了很重要的一步。  
夜晚，我獨自一人坐在窗前，啜飲著月光，啜  
飲著那些我為我自己做出的巨大改變。我很感謝當  
時的爸爸沒有心軟而把手機還給我，也很感謝當時  
的我下了這麼大的決心想要讓自己蛻變。每個人都  
有一些不好的習慣，需要去做出改變，誰又何嘗不  
是這樣呢？只要毫不猶豫的跨出那一步，成功就會  
在不遠處<sup>之</sup>等你。

樣卷說明：

一、能依據寫作任務，於首段適當統整二張圖片的意涵，先扼要指出人們面對陋習，  
渴望改變卻不曾嘗試的現象，接著敘寫自己因熬夜玩手機的陋習所造成的負面影  
響，直至父親沒收手機，為生活帶來好的改變，繼而從中提出反省：面對改變，  
應毫不猶豫地去嘗試，能闡述說明主旨。

二、文章結構完整。

三、文句通順。

四、有錯別字及標點符號運用上的錯誤。

※錯別字：陋「習」、回「家」、意「識」、下滑「得」很誇張、「辜」負、「被」沒收、

「跨」出

※筆畫不清

這世上的每個人，都渴望著改變，改變自己的缺點、改變自己的習慣、改變自己的個性，但真正有去實行的人，卻是寥寥無幾，用說的很容易，但為什麼都只有少數的在行動呢？

沒有人是完美的，每個人一定都有需要去改變的地方，而我們也渴望著改變，明明渴望著，卻又不  
去行動，這當然很矛盾，但追根究底，還是得說  
到人類的本性——懶惰。

小時候的我，是個矮矮胖胖的小胖子，雖說這  
樣子可愛可愛的，也很討長輩喜歡，但我當然也想  
長得又高又壯，而且我的體能也是弱到不行，樓梯  
走沒幾步就開始累，體能測驗在班上也是倒數的。  
當時，我就想著要改變，但過程並不是很順利。

一開始，我先想好計畫，到了開始的那天，滿  
腔的熱血卻突然消失了，想著「明天再開始就好了  
」，「反正又沒有很急」這種話，之後的每天也都  
是這麼想的，過了幾天才發現自己還沒開始，「難  
道我長大後要繼續這樣嗎？」「難道我要繼續淪  
為同學的笑柄嗎？」我的腦中開始浮現這些想法。  
我決心要改變自己，所以我便為自己設立獎勵，只  
要達到進度，就會給自己獎勵，也會叫家人監督，  
從這之後，我便每天都努力的實行計畫，最後終於  
有了自己理想的體型。

說要改變，當然很簡單，困難的是要去執行，所以要設定目標，到了就可以給自<sup>己</sup>獎勵，當然也要通時的休息一下，但不可以太放鬆，只要一鬆下來，要再繼續就很難了。增加動力，讓改變變簡單吧！

樣卷說明：

- 一、能依據寫作任務，於首段適當統整二張圖片的意涵，指出人們渴望改變，可是說的人多做的人少，並推究改變失敗的原因在於「懶惰」，接著敘寫自己嘗試改變體型的減重經驗，帶出改變成功的關鍵在增加達成目標的動力之思考，能闡述說明主旨。
- 二、文章結構完整。
- 三、能正確使用語詞，文句通順。
- 四、有錯別字及標點符號運用上的錯誤。

※錯別字：追根究「柢」

人人都渴望改變，在問即誰想要改變時，每個人都將自己的手高高舉起，臉上掛著的，是雀躍的笑容，眼中充滿的，是期望的光芒；可是當問出下一個問題：「誰要開始試著改變？」時，原本筆直舉起的手，默默的垂了下來，原本翹著的嘴角，偷偷的向下彎了彎，就連那一雙雙閃著光芒的眼睛，都只敢往著地面望，空氣中瀰著的寂靜，彷彿要把人逼到窒息。

我也曾遇到過類似的情況，那陣子，班上的讀書風氣特別差，一部分人不願意認真讀書，打擾上課秩序，導致他人學習成效不佳，在班導發現了狀況後，就問我們是否想要改變現狀，見大部分人點頭稱是，班導便繼續問：「那大家想怎麼改變呢？」此時，卻無人回答。我想有一部分的人是真的毫無頭緒，不知道該如何改變的；另外一部分的人，明明有主意，有辦法，卻不願當那隻出頭鳥，發出第一槍。

或許，在發出了第一個意見後，大家都會將自己的想法結闡述出來，可是在當無人敢當那「第一個」的時候，我們錯失的就是使自己亦或是這個群體，變得更好的機會。「讓自己變得更好，是這個世界上大部分人的追求，可是當在一次又一次的沉默之後，我們不只習慣了沉默，也是在一次又一

次的親手丟棄讓自己更進一步的可能。

所以，在下次迎來「改變」的時機時，不如嘗試著開始改變一下自己，使自己當那隻出頭鳥，讓自己迎來「真正的改變」，而不光是提出改變，卻毫無辦法可以行動；因為在促幫助這個「改變」進一步時，也是在幫自己更進一步。

樣卷說明：

一、能依據寫作任務，於首段適當統整二張圖片的意涵，藉由圖片中人們神情變化說明對改變的不同態度，並以班級上課秩序不佳為例，敘寫同學渴望改變，卻無人提出想法，實是害怕當出頭鳥的心態所致，從中帶出應勇於帶頭改變的期許，能闡述說明主旨。

二、文章結構完整。

三、能運用各種句型，文句通順。

四、有錯別字及標點符號運用上的錯誤。

※錯別字：問「及」、「抑」或是

每個人都渴望改變，想要改變，但卻只是紙上談兵，不想踏出行動的第一步，只願當一個行動上的侏儒，思想上的巨人。

每個人都知道「改變」的重要性，都知道要改變，但為何大多數人都只是坐在原地，大談改變的意義？

我是一個粗心又調皮的人，被老師、爸媽罵，對我而言也不過是稀鬆平常的例行公事，沒有被罵反而覺得渾身不對勁，然而，我卻不想去改變，因為我不想去行動。「改變」兩個字，每個人都會念，也都會寫；「說話」每個人都會說，然而「行動」卻不是每個人都會做。

「好啦」等「一下啦！」、「等等在用！」，這種話在生活中每天都會聽到，然而一再拖延並不會讓效率更好，甚至就是忘了要去做，「改變」也是如此，一直對自己說：「等一下！之後再來改變！」，什麼時候才會真正的出發呢？每每我想要改變自己的脾氣、壞習慣或者是個性時，我就會對自己說：「今天好累！明天再來改！」，就這樣日復一日，月復一月，變漸漸的忘了它的存在。

決心和毅力，是改變路上重要的指北針，用決心設立目標並走在對的軌道上，用毅力走向目標並堅持走到終點，然而「改變」沒有那麼簡單。在某

日我想起想改變自己愛惹麻煩的壞個性，便下定決  
心這次一定要改變我自己成為一個全新的人，我制  
定目標，一步步實踐，星期一、星期二、星期三、  
我怠惰了；又放棄改變了；……。  
「改變」是一條長途旅行，是一條鋪滿荊棘的  
路，只有堅持下去的人，才是成功的，改變是用莫  
契破自我、成就一個全新自己的一段路程，我立志  
當個思想和行動上的巨人！改變自己！

樣卷說明：

- 一、能依據寫作任務，於首段適當統整二張圖片的意涵，點出人們只是紙上談兵不願行動，多是思想的巨人、行動的侏儒，並舉自身改變失敗的經驗，從中說明決心與毅力對於改變的重要，能闡述說明主旨。
- 二、文章結構完整，但偶有轉折不流暢之處。
- 三、能正確使用語詞，文句通順。
- 四、有錯別字及標點符號運用上的錯誤。

※錯別字：等等「再」用、「便」漸漸的