學校名稱：國立台南高商
年　　級：二年級
班　　級：商二乙
科　　別：商業經營科
名　　次： 甲等
作　　者：陳姵瑜
參賽標題：只要不忘就好
書籍ISBN：9789866281488
中文書名：只要不忘就好
原文書名：
書籍作者：韓良憶
出版單位：有鹿文化事業有限公司
出版年月：2013年3月4月
版　　次：初版

一、圖書作者與內容簡介：
關於韓良憶我們習慣稱她為美食作家，喜歡簡單的生活，認為生活中只要有好吃的食物、好聽的音樂、好看的書和電影，平日能在家附近散散步，一年至少去旅行一次，就很好了。尤其吃和音樂是最容易取得的樂趣，一日不能缺。

在《只要不忘就好》這部生活散文中，她透過創作生涯中深刻、溫情的告白，談親人、聊品味、講態度、話成長。告訴我們，幸福就是珍惜眼前擁有的一切，而非刻意塑造美好生活。

二、內容摘錄：
雖說世間一切，如夢幻泡影，如露如電，都會過去。但說到底，人也好，事也罷，只要不忘就好。(p.11)

山居歲月儘管幽靜怡人，托斯卡尼的艷陽儘管明麗燦爛，說到底，夢想卻只能是個夢想，可望不可及，還是悄悄埋藏在心裡吧。（p.41)

在這瞬息萬變的時代，畢竟還是有美好的事物不曾改變，永遠守在那兒，等候有心的人。（p.176)

就在這負載著我無數回憶的地方，感受周遭年輕學子的蓬勃朝氣，憑弔我逝去的青春，然而我並不悲傷，只因昔日種種滋味依舊記在心裡，留在唇邊，始終刻骨銘心⋯⋯。（p.193)

三、我的觀點：
這是我第一次閱讀良憶老師的作品，在這之前我也不知道她是寫哪方面專長的作者，但看到這本書的時候，卻被它的書名深深的吸引，再看到目錄和那些輕描淡寫卻又露出思思溫情的內容時，就決定要好好閱讀這本書了。

從一開使從整理舊物衍生出來自己的身世、職業歷程、與大明星的相識，到後來因為一隻老鼠帶來的驚嚇以及失戀的傷痛，開啟了她後半段人生的味蕾。每次讀到這種充滿溫馨情感的書時，再回想起陳年舊往的趣事，那種不用刻意去回想，腦袋就會自行播放的畫面撲面而來，也如同書中所述，「人的意識深處埋藏著太多往事，有些藏的太深了，似已湮滅，需要有密碼才能啟動」，密碼是與記憶的連結，有可能是一首歌曲、一種氣味、一張照片，這些都可以便成我的記憶密碼，有召喚往事的魔力，都會一一的浮現在眼前，每當我想起這些零碎的記憶片段時，都會有種緬懷的念頭上升，因爲時間從來沒辦法倒退，回憶永遠只能放在心中反覆思念，但又能在生命裡留下斑駁或清晰的印記，留下了溫暖的溫度，讓人流連忘返。在書中最讓我有感觸的一句話就是「雖說世間一切，如夢幻泡影，如露如電，都會過去。但說到底，人也好，事也罷，只要不忘就好」，時間只會一直走，人事物也會一直會變動，但那些留在心裡的回憶就讓它跟書中說的一樣，只要不忘就好。

在文章方面作者主要由居遊來帶出後面一連串的故事，本來作者就是個喜愛旅遊的人，藉由她的故事讓我知道旅行也可以這麼的多樣化，原來是一件這麼讓人放鬆心靈的事情，本來旅行對每個人的意義都不同，有的是想去體驗不同的生活經歷，有的是想走訪名勝古跡，有的是想去景點的觀光地標拍照打卡，但對作者來說更重要的是學習每個文化不同的相處方式，已經逛當地的市場，是她對一趟旅行最重要的意義，她能找到最適合自己的方式，真的是一件很幸福的事。希望有一天我也能跟作者一樣找到自己最想要的生活方式，我害怕隨著時間的改變，我只會隨著世俗漂流，找不到屬於自己生活的意義，比起盲目的過生活，找到屬於自己的生活理想，沒有比這個更幸福了吧。後面還講述到了她在旅途中融入當地市場，採用當季的食材製作美食，並有時邀請好友一起享用，雖然作者不是當地人，卻能以這樣簡單的方式在不同的文化中協調，找到彼此之間最舒服的生活步調，原來在不同種族與文化之間，也能和平的同享快樂，幸福且溫暖，生活原來可以過的這樣簡單卻又滿足。

這本書是由許多作者的經驗編織而成，在這些文字的背後都帶著作者很多情感方面的描述，都能感受到她深刻的思念之情，即使身處異地，那份思念豈是想忘就能忘掉的？不管是什麼形式，總會有屬於你自己的關鍵鑰匙，對我來說那把鑰匙就是氣味，尤其是爸媽一起做的家常菜，我們家是不管多忙綠都會一起坐在飯桌前吃飯的家庭，雖然對別人來說這沒什麼了不起，但對我來說卻是很珍貴的，在吃飯時彼此分享著最近發生的事情，搭上媽媽的拿手好菜，這些每天簡單的日常都隨著飯菜的香味，深深的記在我的腦海裡，不管何時只要鑰匙出現的話，就能喚起全家人一起歡笑閒聊吃飯的記憶，而這些從來都不曾忘記過，這些幸福不用花大錢就能享有，但前提是你得先懂的去珍惜、去愛。

四、討論議題：
在現在忙碌的生活步調中你是否停下腳步想想這是自己所期望的生活嗎？不是追求者利益慾望，而是使自己滿足的幸福，你想要改變生活方式嗎？在改變的同時你覺得你卻少了什麼重要的條件？