



**書名：《跑在黑暗找到光》**  
**作者：傅提芬**



**25-26跨校閱讀報告比賽 高中組冠軍**

4D 吳梓晞

### 書本摘要

Inti 告訴我：黑暗，是另一種視野的開啟。

二十六歲那年，她的世界沉入永夜。但她筆下的「黑暗」，不是絕望的深淵，而是洗去浮華、回歸內心的澄明之境。當雙眼不再看見，她卻用腳步丈量紐約到東京的每一段路，用耳朵捕捉風聲與人潮的起伏，用雙手感受食物的溫度與紋理。這讓我深深體悟：限制，有時是創造的開始；失去，也能成為另一種獲得。我們總困於「必須看見」的焦慮，卻忘了心靈的眼睛，能望見更遼闊的天空。她的奔跑，不只是奔跑，而是一首寫給命運的長詩。

### 讀後感

作為一名中學生，我常常陷入對未來與成績的雙重焦慮中——考試分數像懸在頭頂的刻度尺，未來的方向又如同籠罩在遠方的濃霧，讓我在日復一日的奔跑中，常常忘記為何出發。Inti 與 Nana 的故事，卻像一束溫和而堅定的光，輕輕照進了我這迷茫的日常。她們讓我看見：真正的「光明」，未必在遠方的山頂，而往往藏在認真生活的每一個此刻。對 Inti 來說，光明是她指尖觸摸到的食材紋理，是跑鞋踩過不同國家跑道時的觸感，是風雨中依然響起有節奏的呼吸。對我而言，這份光明開始顯現在那些曾被忽略的日常中。一道終於解開的數學題，一次迎著晨風的短暫奔跑，甚至是為家人準備早餐時鍋裏升騰的暖意。這些看似微小的行動，不再只是任務，而成了我與自己對話、積蓄力量的儀式。

這本書最觸動我的，是它讓我重新理解「行動」的意義。我曾習慣於用「空想」消耗時間——想像未來，擔憂結果，卻在現實躊躇不前。Inti 在完全黑暗中依然選擇向前奔跑，深深震撼了我：原來困住我們的，往往不是黑暗本身，而是在黑暗中停下的腳步。我開始嘗試將宏大的目標分解，把對未來的焦慮轉化為對當下的專注。今天多複習一頁書，明天多跑一圈操場，週末為家人做一道簡單的菜……這些微不足道的堅持，竟慢慢織成了一種對生活的掌控感。我不再被動等待迷霧散去，而是學習在霧中點亮自己，哪怕光亮微弱，也足夠看清下一步的路。





**書名：《跑在黑暗找到光》**  
**作者：傅提芬**



**25-26跨校閱讀報告比賽 高中組冠軍**

書中 Inti 與 Nana 的關係，也讓我對「陪伴」與「成長」有了新的感悟。她們不是單向的依賴，而是在彼此照亮中共同前行。這讓我反思自己與周圍人的關係。無論是家人、朋友還是老師，真正的支持未必是替我們驅散黑暗，而是相信我們心中自有光，並陪伴我們一起尋找那束光的勇氣。成長的路或許依然會有迷霧，學習的壓力也不會輕易消散，但我知道，與其仰望遙遠的光芒，不如先成為自己近處的燈火。

真正的光明，從來不在遠方，而在每一個認認真真、向前邁出的腳步裏。而這份光，我們每個人，都可以為自己點亮。

<完>

