

114 學年度第二學期「閱讀心得寫作競賽」

班 級	四園一 1	學 號	
姓 名	何欣庭	聯絡電話	
指導老師	陳秀美	書本類型	★紙本 <input type="checkbox"/> 電子
標 題	《病弱少女轉生獲得健康肉體（最強）》閱讀心得寫作		

我選的這本書是病弱少女轉生獲得健康肉體（最強），作者是アトハ，出版是東立出版社有限公司。我選擇這本書，是因為它以「病弱少女轉生」為核心設定，既貼近奇幻轉生題材的流行趨勢，又聚焦「從脆弱到強大」的身心成長，沒有過度誇張的戰鬥與複雜設定，更著重主角內心的轉變與自我接納。相較於單純追求爽感的轉生作品，本書更強調「健康肉體」帶來的不只是力量，而是重新活過人生的勇氣，很適合思考生命與自我價值的議題，因此我將它作為本次閱讀與心得書寫的對象。

主要敘述病逝少女轉生至劍與魔法世界，在「魔境」長大並獲得無自覺最強實力，以健康身體前往王都結交朋友，卻因實力太強引起騷動的故事，這部作品告訴我：活著本身就是一種奇蹟，我們擁有的平凡日常，其實是別人夢寐以求的願望。今後我也要像菲歐娜一樣，好好感受生命，珍惜每一天。我最喜歡的是這句「比起強大，我更想要平凡的日常」。

本書講述一位從小體弱多病、長期臥床的少女，在遺憾與不甘中離世後，轉生到異世界，獲得從未擁有過的健康強健身體。前世的她連行走、呼吸都費力，錯過了與朋友相處、外出看世界的機會，內心充滿自卑與委屈；轉生後，她不僅擁有強大的魔法與體能，更擁有健

康的四肢與自由行動的權利。故事並非單純的「開掛強強對決」，而是記錄她一步步適應新身體、學會奔跑、學會戰鬥、學會信任他人的過程。本書主旨，是告訴讀者：真正的強大從來不只是力量，而是珍惜自己所擁有的一切，勇敢面對過去的傷痛，並努力活好當下的人生。

書中有幾句話令我印象深刻，也最能體現主角的成長。

第一句：「前世我連呼吸都怕打擾別人，今生我終於可以大聲笑、用力跑。」這句話對比了主角前後的人生，從壓抑、小心翼翼到釋放、自由，讓人真切感受到健康與自由的可貴，也讓讀者理解「能正常生活」本身就是一種幸福。

第二句：「最強的不是魔法，而是我終於敢愛上這個活著的自己。」這句話點出全書核心，打破「強大等於戰鬥力」的刻板印象，告訴讀者自我接納與自信，才是最堅不可摧的力量。

第三句：「過去的病痛不是汙點，而是讓我更珍惜現在的理由。」這句話展現主角與過去和解的態度，說明傷痛與遺憾並非負擔，反而能成為成長的養分。

現實中的我們，大多擁有健康的身體，卻常常忽略這份珍貴，為小事煩惱、抱怨、浪費時光，不像主角那樣拼盡全力去感受生活、珍惜每一次呼吸與行動。這本書也讓我明白，真正的強大與快樂，從來不是來自外界的評價或過人的能力，而是來自內心的堅定與自我接納。無論過去經歷過多少困難與遺憾，都不應該定義我們的現在與未來。就像主角一樣，我們都可以帶著過去的經歷，更認真、更勇敢、更溫柔地活在當下，努力成為自己心中「最強」的人。