

圖書館電子報

106 年 9 月

讀書不是為了雄辯和駁斥，也不是為了輕信和盲從，
而是為了思考和權衡

—— 培根

請將滑鼠移至右上角拖曳翻頁，或按鍵盤向下鍵即可閱讀

書目資訊

∞臺中科技大學圖書館電子報，邀你遨遊書海∞

【發行】黃漢青
【總編輯】楊淳斐
【執行編輯】林玉、莊筠儀

【資料提供】
林雅芬、曾耀鋒、許惠芬、龔慧珠、
張凱銘、游曉薇、陳賢錫、陳秀桂、
陳玫儒、朱怡錚、趙緯豪、涂雅倫
徐孜聿、陳藝方、趙緯豪

三民校區：

404 臺中市北區三民路三段 129 號

04-22195460

民生校區：

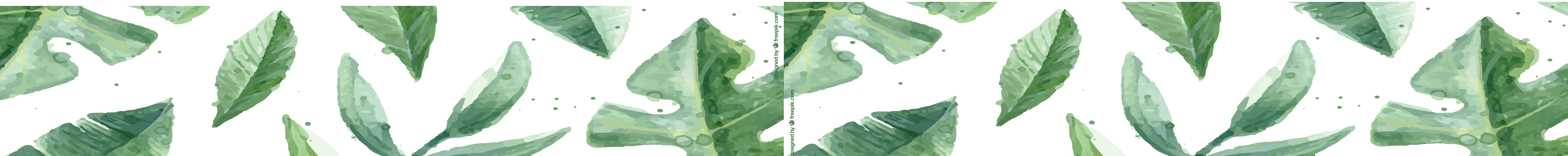
403 臺中市西區三民路一段 193 號

04-22195395

國立臺中科技大學圖書館 2017 版權所有

知識是珍貴寶石的結晶，文化是寶石放出的光澤

-- 泰戈爾



目次

閱讀咖啡室

人體自有大藥—談身心整合與健康

106 年 7 月 4 日、25 日

電影心得

海街日記：療癒人心的暖電影

希達的祕密花園

玩具總動員 2

真相急先鋒

永不妥協 =Erin Brockovich

莎翁情史

瞎趴姐妹

我的名字叫可汗

我想念我自己

閱讀心得

《國富論》的二三事

《你怎麼看待時間，決定你成為哪種人》

為了與你相遇

人，本來就很容易崩潰的

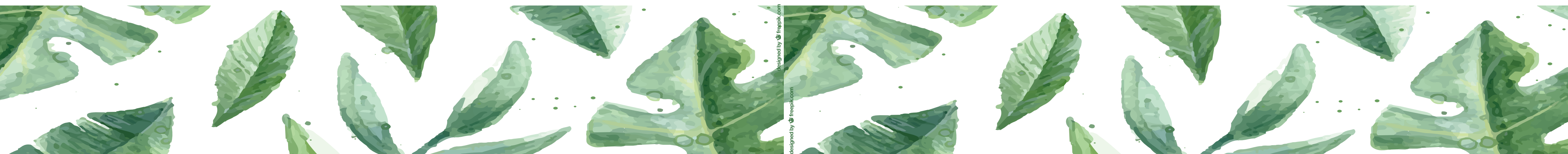
看好自己：成就一生的激勵故事精選

椿山課長的那七天

新書新片

總館 (106 年 7 月至 9 月)

分館 (106 年 7 月至 9 月)





閱讀咖啡室

人體自有大藥——
談身心整合與健康 106年7月4日、25日

人體自有大藥— 談身心整合與健康

106 年 7 月 4 日、25 日

導讀人：

楊淳斐老師

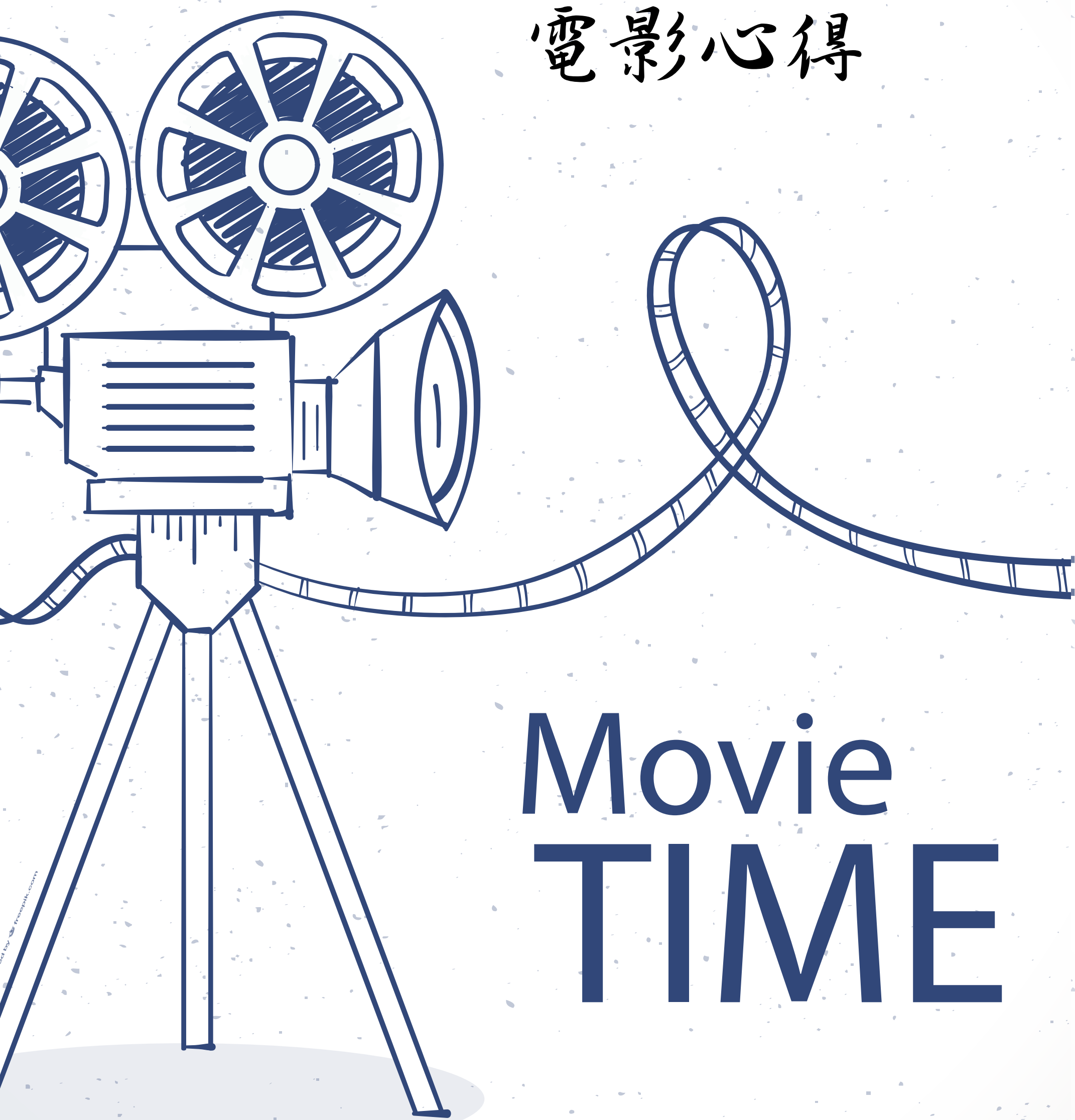
悅讀茶室：

人體自有大藥—談身心整合與健康

導讀書籍：

《人體自有大藥》





電影心得

Movie
TIME

海街日記：療癒人心的暖電影

希達的祕密花園

玩具總動員 2

真相急先鋒

永不妥協 =Erin Brockovich

莎翁情史

瞎趴姐妹

我的名字叫可汗

我想念我自己

海街日記： 療癒人心的 暖電影

通識教育中心
張凱銘老師

電影「海街日記」改編自吉田秋生的漫畫「海街diary」，由於片中邀集了綾瀨遙、長澤雅美、夏帆、廣瀨鈴、堤真一、加瀨亮、坂口健太郎等日本青壯世代一線演員，一度引起極高的討論度。然而最受外界期待的仍是出任本片導演的是枝裕和。

自從2004年憑藉「無人知曉的夏日清晨」一片，在國際影展中勇奪多項獎項，是枝裕和便成為日本影壇最受關

注的導演之一。他近年的作品諸如「橫山家之味」、「空氣人形」、「我的意外爸爸」等，皆廣受好評。

是枝的作品一向籠罩溫柔和緩的調性，並在其中帶入對人性的深切省思。這種特點同樣出現在「海街日記」之中。雖然演員陣容華麗，但在導演的安排下，熠熠星光皆沈靜融入溫柔的人情風景。

電影描述香田家三姐妹在出席當年因外遇而拋家棄子的父親葬禮時，遇見了同父異母的妹妹鈴，長女幸有感於鈴的生活處境艱難，遂邀請她搬至鎌倉同住，由此以四姊妹的生活日常鋪陳出整個劇情。

導演在電影中微妙而精準地呈現了每個角色的性格：堅強成熟卻隱藏著心靈傷痕的長女幸，大方爽朗又執著堅韌的次女佳乃，溫暖貼心的三女千佳，以及看似早熟懂事卻難掩憂傷的鈴。四姊妹有著不同的人格特質，有著各自的脆弱與缺陷，卻在生命中相互扶持，包容撫慰著彼此。

整部電影沒有特別營造的高潮或強烈情緒，只是用一種緩慢的步調漸次推進，在美好的鄉村風景中輕輕描述四姊妹的生活點滴。

是枝裕和曾說過自己的電影不喜歡英雄式主角，反而希望訴說在一個平凡、沒有英雄、不完美的世界中，不時

展露的美好瞬間。海街日記正是這樣的一部作品，在平緩的節奏中，帶出一些淡淡的幸福與憂愁，從而形成一種寬容且撫慰人心的溫暖氛圍。

片名：
海街日記 =Diary

館藏條碼：
GB6146

海街diary



希達的 祕密花園

企業管理系
龔慧珠老師

這部由法國導演貝諾許所製作的手繪動畫片，主要在探討一家向錢看的跨國企業 - 多樂公司，為了一己私利，利用生物科技研發了基改農作物，最後造成生態浩劫。

導演希望透過幽默詼諧的方式，讓我們重新檢視，當人類想要透過科技和生物科學等研究，來解決全世界糧食不足和能源缺乏問題時，需要更周延更仔細地思考慮所需支付的成本和代價，以避免造成

不可收拾和無法逆轉的後果。

影片中的生物科學家艾達博士，授聘為多樂公司進行基改農作物的研究。當他發現他所研發的基改玉米有問題，可能會影響生態正常運作時，決定終止研究。但是，他的同事朱利歐認為研究已經接近完成，將會為公司和他個人帶來有重大獲益，放棄太可惜。在獲得多樂企業老闆桃樂絲的鼓勵後，繼續基改作物研究。很快地朱利歐公佈了一項新的農作物 - 「阿迪筍」，是一種顛覆所有傳統基因工程學相關研究的全新作物。

這種農作物對於肥料和農藥的需求幾乎等於零，且不需要水就能生長的這項新的農作物

阿迪筍，不但生產成本低，其產量更是一般農作物的 50 倍。阿迪筍這項作物被視為是一項能同時解決人類糧食、能源問題的最佳方案。

阿迪筍推出後，由於繁殖迅速，加上產生的質變，侵犯其他作物的生長，造成生態浩劫。多樂公司不但不盡快解決問題，反而想趁機再研發可以摧毀阿迪筍的藥劑，藉此發大財，而新藥劑卻導致植物大量滅絕，造成另一場生態浩劫。

艾達是一位熱愛大自然的植物大師，她一向反對基改農作物。艾達在郊區有一座大型的溫室，裡面種滿各式植物、花卉和農作物，還養了許多蜜蜂。艾達的

祕密花園成了這次生態浩劫唯一倖免的溫室。為了解決問題，艾達打開溫室，讓溫室裡面的植物和作物所產生的孢子雲能夠散播到各地去，讓大自然用它自己的力量，重新生長茁壯，使地球能夠恢復生機。

糧食不足和能源缺乏是二十一世紀人類的一項重大考驗。為了解決全世界饑荒和糧食缺乏問題，許多生物科學家努力從事研究，希望能盡快找到解決方案，基因改造農作物因此被發展出來。

但是，跨國企業和缺乏專業倫理的科學家，若只顧眼前的利益，罔顧人類健康及食物的安全性，濫用科技

並違反大自然運作原理的結果，我們將會為今天狂歡慶祝，付出慘痛的代價。

「艾達的祕密花園」這部手繪的動畫影片，除了畫風生動活潑外，更提醒我們要尊重大自然，以永續經營的態度與大自然和平共處。

片名：希達的祕密花園
館藏條碼：GB6418



玩具總動員 2

多媒體設計系
陳賢錫老師

『玩具總動員』在1995年上映，是世界第一部的電腦動畫長片，在經過4年後，也就是1999年推出『玩具總動員2』，以動畫製程時間推算，在1999年推出『玩具總動員』後大受好評，想必在當時就已決定要推出續集。第一集全球票房超過3.61億美元，而第二部的票房更達到4.85億美元，看過第一集的你，絕不可不看第二集。

劇情內容依然是玩具主角之間的友情，這次是胡迪被偷到玩具牛

仔俱樂部，巴斯光年組成拯救隊要來拯救胡迪，然而胡迪在玩具牛仔俱樂部中了解他的身世，並認識許多同伴，以及多情的女牛仔翠絲。

結局當然是拯救隊經過千辛萬苦找到了胡迪，胡迪經過這一切，雖然他有點猶豫，但他最終還是決定要回到安迪家與同伴們在一起。

非常推薦這部動畫長片，1-2集一起看，更是享受。

片名：
玩具
總動員 2

館藏條碼：
GB0602



真相急先鋒

通識教育中心
游曉薇老師

「大家的叫囂怒罵，吵到我們根本不記得當初的重點。」

這是美國新聞界一次重大真實事件的改編電影。故事是2004年美國總統大選前，美國哥倫比亞電視公司(CBS)最知名的新聞專題性節目《60分鐘》，報導了「美國總統小布希在國民警衛隊服役時期的特權和曠職(可能是一年之久)」，最主要引爆的消息來源是某民眾提供的一份軍中備忘錄影本。但節目播出後，卻被質疑此備忘

錄是偽造的。因大選在即，爭取連任的總統到底有沒有運用權勢逃避越戰？敏感性與影響力道之大。

新聞報導是一種責任和信任。現實事件中我們已經知道結果，網友不斷的抨擊、用自己的方式解讀舉證質疑此報導，普遍認為此事件是小布希對手陣營的抹黑，備忘錄非真實的。電視台抵擋不了做出了處置，CBS《60分鐘》節目相關的4位高層解雇離職，知名主播丹・拉瑟(Dan Rather)賠上新聞生涯，不久便離開主播台。

大家可能無法想像丹・拉瑟離職引退的震

撼；美國的主播地位非常崇高，和台灣多是年輕俊男美女當道不同，其代表的是電視台的新聞品質與信賴感，七十多歲的丹・拉瑟在CBS當了24年的晚間新聞主播，《60分鐘》是製播了超過40年的新聞專題節目，此事件讓他被迫引退(故此事又稱「拉瑟門」)。幾年後，事件漸平息，總統換人，仍在當資深記者的丹・拉瑟提告CBS，指稱當年的事件是CBS為討好白宮，逼他道歉、做代罪羔羊，使其名譽和財務受損，故索償7000萬美元(約23.22億元台幣)，如此高的金額，可見主播的聲譽價值應該有多重。

影片中除了可看到新聞從業人員應該有的道德、倫理，也讓人看到真正在追查與調查新聞的過程應該如何；盡力找相關人、翻閱所有文件(甚至到一行一行的找到上標的th)、找文件確認專家……。雖然此事件仍出錯了，但是電影中說的沒錯「我們本來就該質疑所有的事情」。否則說到追新聞，很擔心大家心中只浮現偷拍的狗仔隊或不斷「堵麥」亂問的記者群。

電影在大、小處告訴我們新聞應有的樣貌，也透過主角新聞製作人瑪麗梅普斯(Mary Mapes，凱特・布蘭琪飾演)對新聞的信念來

傳達。身為電影主角，自然在敘事上對她偏心，也有機會交代了女主角成長過程中父親帶給她的家暴創傷、追新聞的心路歷程，再加上影后的演技，看完電影實在讓人很想喊：那份備忘錄就是真的吧。

然而備忘錄到底是真的還是假的？主角在面對調查團的最後陳述實在太棒了：「這條新聞的本意是布希有沒有服完兵役？但沒有人討論這一點，大家只想討論字體、偽造跟陰謀論。因為現在的人不喜歡一條新聞就會鑽這些事，大家只會指責跟怒罵，質疑你的政治色彩、客觀性，還質疑你的基本人性，然後希望

真相在角力中遺失。」

讓我們一起透過這部電影，想一想究竟新聞媒體應該是怎麼樣的吧。

片名：
真相急先鋒 Truth

館藏條碼：
GB6144



永不妥協

Erin Brockovich

財務金融系
陳秀桂老師

一個高中畢業的單親媽媽揭發大企業太平洋瓦電公司（PG&E）污染水源事件，並幫助受害者進行訴訟獲得補償的真人真事改編之電影。

《演員角色概述》

茱莉亞羅伯茲

飾演艾琳·布羅克維齊：一個高中畢業，離過兩次婚，有三個小孩的失業單親媽媽。

亞伯特·芬尼

飾演一個善良屆齡退休的小律師事務所老闆艾德，在艾琳走投無路後，主動找上之前幫艾

琳打車禍官司卻敗訴的艾德，請求一份簡單的歸檔工作。

亞倫·艾克哈特

飾演艾琳（茱莉亞羅伯茲）的新鄰居兼新情人喬治，在艾琳為辛克利小鎮水質受到太平洋瓦電公司（PG&E）排放六價鉻重金屬離子污染一事奔走時，幫忙照顧三個小孩，並成為艾琳強大的精神後盾。

小鎮居民

飾演一群受污染事件而罹癌的小鎮居民。

《心得》

這是一部小人物撼動大企業的環保勵志電影；與其說他是一部環保電影，我更認為他是一齣觸動人心，充滿

啟發、充滿人性光輝的電影。這部好萊塢的電影，沒有先進的聲光科技和爆破場面，也沒有令人迴腸的爱情故事，但裡面對於人物性格、人性的刻畫卻令人在欣賞完電影之後，餘韻猶存！

我想從這部電影的幾個主要人物切入，談談這部電影所散發的人性的光輝與黑暗面。

女主角：艾琳

艾琳是一個面貌身材姣好的選美小姐，在六年的主婦生涯後，自信心蕩然無存，但卻是一個非常愛小孩的媽媽。艾琳之所以得到後來的大成功，為居民爭取到鉅額賠償金，也為自己獲得了工作上的成就和財富，我認為影片中透露了幾個艾琳成功

的人格特質：

1 對事物保持

好奇心和動機

整個故事起源於艾琳發現不動產買賣的契約中，不尋常的加註了很多居民的健康檢查數據，因而引發了艾琳追根究底的動機。

2 同理心

艾琳為人母，對於很多受害的居民和小孩能以同理心去理解他們的痛苦與需求，設身處地理解他們的心情，才能扮演律師事務所和受害居民間的溝通橋樑，成功贏得小鎮居民的信任和尊敬。

3 發揮自己的優勢、長處

雖然沒有傲人的學歷，艾琳有極佳的口條，善於說服和溝通，在面對強權時，仍能侃侃而談，充分捍衛表達自己的價值。艾

琳也因為有極佳親和力，跟高高在上的律師以上對下的詢問方式不同，故能贏得小鎮居民的認同。

4 克服自己的心魔

艾琳也會因身的不足而自卑，以為所有的人事都是針對自己而來，因而容易憤怒與激動；有時會像一隻刺蝟一樣咄咄逼人，這點或許是觀賞影片的觀眾都可以深刻自省的部分。

律師事務所老闆：艾德

1 心胸寬大

艾琳雖極富正義感，但個性敏感易怒，若非艾德的善良、正直與心胸寬大，一般受過高等教育者，或許很難敞開心胸接納一個世俗眼中的無知單親媽媽的意見和看法。

2 知人善任

艾德知人善任，心地善良，不以學歷來判斷一個人的價值，在訴訟成功後，也大器的將成果與艾琳分享，令人動容。

艾琳的男友兼小孩的免費保母：喬治成人之美

喬治退居幕後，幫忙艾琳照顧小孩，並成為艾琳的精神後盾。若無喬治的犧牲奉獻與成人之美，艾琳亦無法心無旁騖的完成蒐證和訪談紀錄。在男性沙文主義下，要一個男性屈居家庭並非易事，看著另外一半事業成功，不嫉妒、不爭功，也是另一種可貴的情操。

小鎮受害居民

維護自身權益之勇氣

一開始很多居民就像鵲巢般不願挺身而出，甚至一度只關心自己究竟能分配到多少賠償金而矛盾內耗。就如同現今許多人對於社會公眾之事冷漠、旁觀，只想坐享其成的收割成果！這部影片深刻提醒觀眾，對於自身的權益，不能任由別人任意踐踏，必須強力捍衛自己相信的價值和權益。

《總結》

《永不妥協》是一部我會想一看再看的好片，裡面的劇情鋪排和對白，精彩！

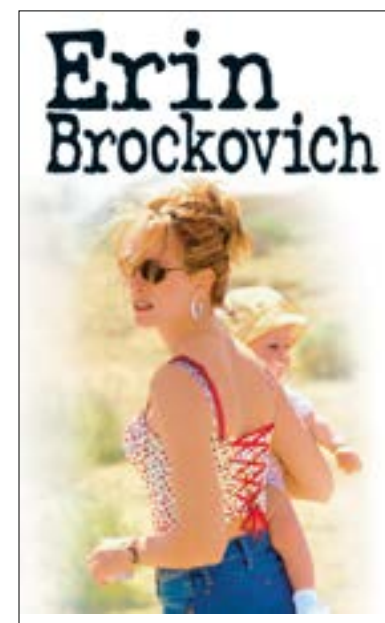
片名：

永不妥協

索書號：

987.83 8356 2000

(民生分館)



莎翁情史

應用英語系
許惠芬教師

「莎翁情史」(Shakespeare in Love)是一部向劇場藝術致敬的電影。莎翁的魅力，在於文字的精準與生動，充分彰顯文藝復興時代的英國精神與文化。劇場是人民的公共空間，上至女皇下至販夫走卒，到劇場看戲無異是參與一場嘉年華會。這裡沒有階級意識，沒有貧富貴賤的歧視。上演喜劇帶來的笑聲，替代性的滿足貧賤階級欲顛覆權貴的企圖心。社會秩序在劇場可以暫時瓦解，人民給自己放了道德

假。神職人員在劇場外的咆哮與責難，抵擋不住人民看戲的渴望。

戲散場了，人終究得回到現實。那些選擇留在劇中不肯回來的，選擇的是永恆的美感與孤寂。如「羅密歐與茱麗葉」的創作橋段所顯示，人生與藝術的關係是雙向的交錯重疊。藝術模仿人生的同時，人生也在模仿藝術。

片名：
莎翁情史

館藏條碼：
GB0619



瞎趴姐妹

保金三 A 徐孜聿

在異鄉的倆姊妹(姐姐 Kate、妹妹 Maura)，因父母將老家賣掉的消息而重聚，並策劃在最後能夠辦一場派對，而開始一連串瘋狂、搞笑、感人的故事。

其中，這部影片我印象深刻的有，親子間的紛爭因為一場意外—Kate 為能護孩子周全，不屑一顧的陷入危險。而讓孩子的深刻地感受到未曾有的母愛，並相信自己對於母親來說是這麼的重要，也使的母女倆的關係更加融洽。而

這幕場景也讓我看見母親的愛是那麼的毫無保留、令人動容。再來，是關於愛情的部分。從 Maura 借鏡，有時候自己想得太多，以致於自以為的都是負面結果而自動放棄的做法，反而會錯失一段好的姻緣。因此我們應該學習將自己的想法說給對方知道，並且明確的了解對方真正的想法為何，再來做最後的決定。

片名：
瞎趴姐妹

館藏條碼：
GB6045



我的名字

叫可汗

美容二 1 陳藝方

可汗是一位移居美國的虔誠伊斯蘭教徒，雖患有亞斯伯格症，但因從小就獲得母親毫無保留地愛，造就可汗的心地與頭腦不比一般人遜色。

當可汗聽得外人對異教徒的負面言論時，母親對他說道：「世界上只有好人和壞人的不同，其餘沒有其他差別。」這句聽似簡單的話語，卻是劇中最重要的連結，人們遇見與自己不同行為、種族、宗教之人，總偏在第一印象上給予偏見，而無法真正落實這簡而有力的道理。

一切幸福的變調始於 911 事件，美國人以偏概全憎恨伊斯蘭教徒，烏雲密佈蒙蔽正義理性的雙眼，人們一夕之間開始了歧視與霸凌，這並不是前面所言之好人與壞人的差別，此差別的出發點無非就是「宗教」。在長期的霸凌之下，可汗失去最好的朋友，踏上長途旅程只為告訴總統自己不是恐怖份子。

很多時候，失去是項成功的來源，它迫使我们勇敢向前，並湧生出一股不能再失去任何珍寶的堅毅力量。根據劇中所傳達的道理，我們也應當平等對待任何人，不因主觀意識盲目苛刻，理當賦予他人生為人該有的尊重。

片名：我的名字叫可汗

館藏條碼：

GB4207



我想念我自己

英語三 1 趙緯豪

十分令人動容，那樣的平凡，帶來了無限的感動。

我完全進入了電影主角 Alice 的心境，從知識的高峰，像坐溜滑梯般急速的盪到谷底，看著手中握有的智慧，不斷地如沙粒般隨風逝去，我的眼眶從一開始充斥著淚水，直到最後，我想我已忘記為了

什麼而哭，而又該如何去哭。

有些感覺、有些感情、有些回憶、有些記憶，都是我們所珍藏的寶貝，我們努力的想要將它們永久的保存，但時間，總是無情的摧殘著，儘管我們用盡一切嘗試去緊握著，最後也只會剩下殘破不堪的碎片。

我的心中不禁浮起一個想法，原來有時候令人害怕的，或許不是該如何去忘掉一件事情，而是當有些事情你努力的想記起，卻發現再也記不起來。

片名：
我想念我自己

館藏條碼：

GB5659



閱讀心得

《國富論》的二三事

《你怎麼看待時間，
決定你成為哪種人》

為了與你相遇

人，本來就很容易崩潰的

看好自己：
成就一生的激勵故事精選

椿山課長的那七天

《國富論》 的二三事

保險金融管理系
曾耀鋒老師

本書書名想必是如雷貫耳，稱其為「經典」都不過分。所謂「經典」，但都看過。《國富論》在學術上成就與影響，這邊只享本書及其作者的二三事。

中學時期的教科書曾經介紹亞當斯密著《國富論》(1776)，大家卻未必知道他還有《道德情感論》(1759)一書。其實《道德情感論》初版不僅早於《國富論》，而且修訂次數也多於《國富

論》，因此有人認為亞當斯密對於《道德情感論》的重視程度可能高於《國富論》。中學教科書提過《國富論》講的是「看不見的手」——市場機制，但有趣的是「看不見的手」在厚重的《國富論》裡居然只出現過一次，雖然「看不見的手」是大家較為不熟知的觀念，不過《道德情感論》的觀點逐漸來解釋《國富論》已為學術界所接受。

另外《國富論》還有一個地方較為世人所忽略的地方，便是亞當斯密對於殖民地的態度。曾有將大英帝國的擴張怪罪於《國富論》推波助瀾的說法，其實這是錯怪亞當斯密了，因為額外負擔的殖民地，明

確出現在《國富論》的最後結論內。但必須提醒的是亞當斯密乃基於成本與效益考量才做出此結論，而非基於對被殖民者的同情。

亞當斯密筆鋒犀利，觀察社會現象與事物極其深入，這或許可從他的遺腹子成長背景、事母至孝、終身未婚等個人生涯特徵中推其一二吧！有興趣的讀者可以找他的傳記來延伸閱讀。

書名：國富論
著者：亞當·史密斯
出版資訊：
臺北市，先覺 2000 年
索書號：550.1842 4234



《你怎麼看待時間，決定你成為哪種人》

應用日語系
林雅芬老師

暑期夏日炎炎，校園內隨處可見社團與系學會同學們揮汗如雨反覆辛苦練習表演，只為在迎新活動中帶給新生們難忘的一刻。青春無價！

你願意花多少時間做一件事？我們常被光陰追逐得氣喘如牛，而成功的領導者們卻往往能巧妙駕馭時間而成為良好伙伴。下面就讓我們來一窺千名成功領導者們的時間寶典。

如何讓時間成為我們的伙伴？首先我們必須先看重自己，認同自己



的重要性，才能付予時間意義做有效運用。例如睡眠是重新開啟有精神工作的時間，主動與人交談是製造人脈增進情感的機會。而透過時間放大法，在一天 1440 分鐘內做「現在該做的事」及「只有現在才能做的事」，來有效運用時間。設立人生最終目標，縮小時間軸，才能看清事項與成敗所具有的含意。

此外，快速決擇、正向思考、減少時間耗損可讓我們增加發揮能力的時間，提高工作效能。例如掌握人心，獲得支持；雇用有相同價值觀、易溝通且有技能的人；以行事曆、指針錶等工具視覺化呈現時間長短以做有效管理；向身邊值得尊敬的人學習運用時間方式；時間留白亦

是投資等。本書尚有諸多啟發性內容，館內亦有許多時間管理的好書，期待讀者們前來借閱。閱讀好書，投資自己！

書名：
你怎麼看待時間，決定你成為哪種人：
1000 位世界頂尖領導人的時間觀
出版資訊：
臺北市，如果出版，
2017 年
索書號：494.01 8542 106

原著：谷本有香 (2015)
『世界トップリーダー
1000 人が実践する時間
術』東京：KADOKAWA。



為了與你相遇

老服一 1 涂雅倫

這是一本以狗狗的視角所寫出的作品，我本身因為很喜歡狗狗，因此一拿到這本書我就迫不及待的把它給讀完了。故事中我最喜歡的一部份是貝利找到了他原初的主人那段，即便經過了漫長的歲月，狗狗依舊記得與曾經的主人相遇、生活的每一刻，說明了牠的世界、牠的一切都是主人圍繞著主人的。

這也因此讓我想起了我那剛過世不久的毛小孩，那時沒能察覺牠的異狀，直到病倒、死亡，我才驚覺自己陪伴牠的時間是那麼的短

暫。毛小孩的生命原本就不長，也許牠們會像故事中的貝利一樣轉生，我相信所以不幸失去毛孩子的主人們，都希望自家的毛小孩轉生後，一樣可以過著幸福快樂的日子。願我那在彩虹國度的孩子可以無憂無慮、快快樂樂。

書名：為了與你相遇
著者：布魯斯·卡麥隆
(W. Bruce Cameron)
出版資訊：
臺北市，圓神出版 叩應
經銷 2012[民 101]
索書號：874.57 2147



人，本來就很容易崩潰的

夜國貿四一 吳芳純

人們重視結果，並認為不成功，就是不努力帶來的「正常」結果。往往忽略了過程中的細節，很多時候，我們已經使勁全力，但還是達不到自己滿意的結果，這其中究竟發生了什麼問題呢？

原來壓力有時候會牽絆著我們前進，很多事情都是一體兩面，並不是壓力不好，只是太多的壓力是在「勉強自

己」，我們總為了超越自己，用「加油」把自己逼到了絕境，而得到了更失望的結果，甚至讓自己受了傷。

其實我感受特別深，前陣子想突破自己，參加了救生員的密集訓練，由於考試項目中有蛙式及自由式，當時的我不會自由式，為了趕上其他同學的進度，幾乎每天都泡在游泳池練習，一週後，卻聽到醫生的一句話：「你左手嚴重拉傷，左腳腳筋發炎，請至少休息兩週，但不一定會痊癒。」突破自己的夢也就這麼終止了。

坊間的書籍往往教我們想成功就必須「超越自己」，但這本書真的很特別，反而是教導我們不要「勉強自己」，要我們知道自己的能力極限在哪裡才不會因此傷害了自己。

書名：人，本來就很容易崩潰的

著者：王國華

出版資訊：

臺北市，海鵠文化出版，2016

索書號：1928 1064



看好自己： 成就一生的激勵故事精選

流管一 1 朱怡錚

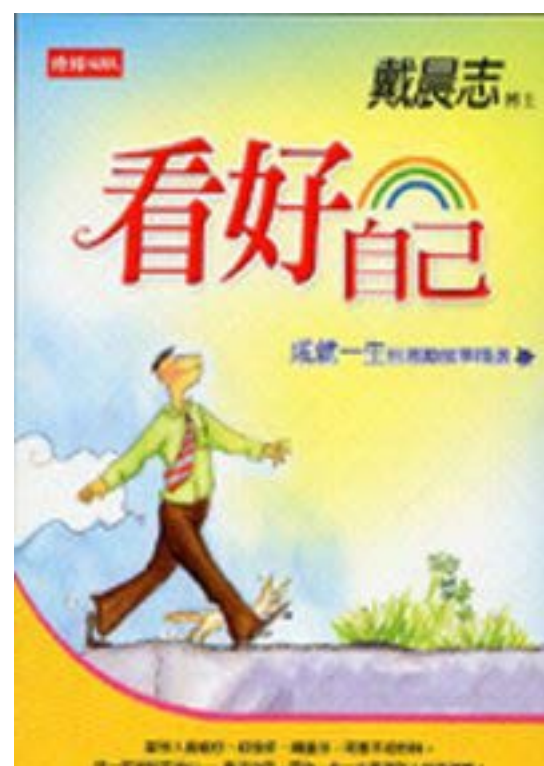
「英雄不怕出生低」，起點給予的不多，才能在過程中給予我們更多的機會。我的生活沒有優渥的居住環境、沒有昂貴的物質享受；但非常慶幸能出生在這種家庭中，讓我能有「不一樣」的人生，學校是學習「知識」的地方，但更重要的是生活「常識」，除了傳播媒體外，實務上的更重要，小時候總在夜市裡幫忙媽媽喊賣，認識了各行各業的叔叔阿姨們，也让我學



習到很多不一樣的知識，例如：五金行的叔叔教我如何拆裝電扇、快炒店的阿姨教我許多炒菜的小撇步，除此之外，我還學會了怎麼拆裝電腦以及一般的維修、修理脫鏈的腳踏車...等，這些都是我過去的生活，別人不一定會，而我已經會了。

成功與失敗有時只有一步之遙，往往就在於遇到事情的態度上有所區別。

書名：
看好自己：成就一生的激勵故事精選
著者：戴晨志
出版資訊：臺北市，時報文化出版 2007
索書號：855 4364-8



椿山課長的那七天

英語三 1 趙緯豪

當死亡突然到來，我們對這個世界還有多少眷戀？我們都會犯和主角椿山課長一樣的錯誤，總是在失去之後才會發現，原來很多事情是那麼的重要，或許是因為像空氣一樣的存在，太過理所當然，反而忽略了。

關於書中我最喜歡的一段話：「人們只要忘記『感謝』，就失去了活著的意義」，家人對於我的來說，一直是放在第一位的感情，而從小到大為我們付出最多的就是我們的父母，但我們卻鮮少跟我們的父母親說一句「謝謝」。

有時候，當我放慢自己的步調時，不禁會想著，這樣真的是我自己所想要的生活嗎？透過這本書，我想我們都可以重新檢視我們的生活，再次擁抱我們的生命，以一顆勇敢的心，去接受任何挑戰。

書名：
椿山課長的那七天
著者：淺田次郎
出版資訊：臺北市，高寶國際出版，2007
索書號：855 4364-8



總館_新書新片 106/07-09

新書



新片



完整清單：<https://goo.gl/hw62Bf>

分館_新書 106/07-09

新書



完整清單：<https://goo.gl/evGxbu>

