

徵文

推薦文

500字，讀完一本書，以文字介紹此書推薦大家閱讀的文章，"不是"讀書心得喔！

*備電子檔隨時至圖書館投稿，有豐厚獎勵喔！



國立溪湖高級中學

圖書館訊

發行人：林賜郎 策畫：楊傳益 編輯：余寶婷、謝映華



* 新訊息

『電子書』閱讀

進入途徑：
本校首頁-溪高圖書館-溪高雲端書庫-館藏電子書。借閱證號即你的學號，無須密碼。

在線上閱讀或借出(下載)至各類載具(平板電腦、個人電腦、智慧型手機等)隨時閱讀，歸期到時，系統自動還書，不必手續，便利又經濟!歡迎借閱!!

熱門書架

本校最夯借書架 (2-3月借閱率最高書籍)

1. 靈靈島
2. 深夜食堂
3. 宅女在古代後宮的幸福生活
4. 老師的十二樣見面禮
5. 空之境界
6. 地獄系列 5
7. 吾命騎士
8. FBI教你讀心術
9. 大夜，別怕
10. 特殊傳說 13
10. 國王遊戲
10. 德莫尼克 3

社會流行看甚麼書? (博xx網路書店暢銷書榜 2013.03)

1. 一週腰瘦 10 公分的神奇骨盤枕
2. 快思慢想
3. 揮霍
4. 非關英雄(卷 8)
5. 特殊傳說 新版 vol.7
6. 隱現(夜之屋 10)
7. 誰在銀閃閃的地方，等你
8. 驚人的「視力回復」眼球操
9. 女人都不說，男人都不問
10. 存好股，我穩穩賺

好書推薦

(可依分類號至本校圖書館找書)

兄弟

分類號:857.7

推薦人：余寶婷老師

「兄弟」這本書的作者是余華，余華何許人也?大陸導演張藝謀在年輕時執導過一部由鞏俐主演的電影—活著，「活著」的原著小說作家即是余華，他是中國先鋒派小說的代表人物，「兄弟」一書被瑞士《時報》評選為 2000 年至 2010 年全球最重要的 15 部小說之一。

「兄弟」的時代背景從大陸文化大革命開始，文化大革命對多數台灣人來說，是一個遙遠、模糊且事不關己的歷史事件，但對中國大陸而言，是一個沉重且說不清的歷史禁忌。近年來中國走向經濟改革之路，社會風氣漸開放，許多大陸作家不斷藉由小說文字呈現當年文革「實況」，當真相逐漸呈現後，卻令人更加迷惑，在 1960 年代的中國，如此一場荒腔走板、殘酷血腥的反智運動，為何在短短幾年內席捲整個中國?那個世代的中國民眾到底怎麼了?人的良知與理性到底到哪裡去了?恐怕連他們自己都搞不清楚。如今回顧這段歷史，只能猜測那個世代的中國人也許得了一種「集體歇斯底里症」，就像一次大戰後的納粹德國。用台語簡單的講就是「那個世代的中國人在當時都「起肖」了!」

「兄弟」一書的主角是兩個單親家庭結合而成的異姓兄弟，作者透過這對八、九歲純真、無知的孩童，來看待文化大革命這場歷史浩劫。當這對兄弟的父(繼父)母(繼母)相繼被文革的浪潮所吞噬，這對個性迥異卻又相依相靠的兄弟面對突如其來的變故，稚嫩的心靈讓他們只



知悲傷卻不知怨恨，只能奮力地在社會底層求生卻不知控訴、復仇。作者在此書前半段不帶任何批判語調，平鋪直述，娓娓道來發生在文革時期這對兄弟成長的故事。但平靜的語調卻更強化了文字力道，擴大了我們對苦難認知的廣度、加深我們對人性了解的深度；原來真正令人戰慄的恐怖不是來自大自然，而是來自人性，大自然的災難只能奪走人的生命，人性製造的災難卻會吞噬人的靈魂。而諷刺的是，每每在苦難中，又讓我們對人類生命展現的韌度驚奇不已!

1970 年代當中國社會逐漸走出文革的陰霾，開始邁開改革開放的腳步時，大陸人民又得再次面對另一翻天覆地的社會變革。反觀台灣半世紀的社會變遷雖快速，但仍是循序漸進式的，但大陸的社會變遷卻是顛覆式的變動。看著彼岸的寫實故事，感慨之餘也為我們自身的成長經驗感到萬幸。

「兄弟」故事的後半段背景是改革開放後的中國，金錢主義顛覆傳統共產社會價值觀，逆轉舊有的社會地位。異姓兄弟的命運在時代洶湧多變的浪潮中被迫衝向不同的彼岸。互助、衝突、爭奪、背叛、懊悔交織成兩人混亂的人生，讀來令人不勝唏噓、不知如何收拾!所幸上帝造人時，在人性中加進了最珍貴的元素，才能使人無論如何沉淪墮落，最終還是靠自己獲得救贖!

如此深度刻畫人生、剖析大時代的巨著，實在難能可貴，推薦給大家共賞!

中醫教你養生調理—8 種體質各不同

分類號:413.21

推薦人：林志銘技士

這是一本人人可透過書中所敘述的各種體質特徵及檢測表，達到基本判斷自己是屬於何種體質的書。中醫基本上將人的體質分為以下八大類：

- 1 平和體質：機能協調，七情適度
- 2 陽虛體質：火力不足，畏寒怕冷
- 3 氣虛體質：氣力不足，容易感冒
- 4 痰濕體質：怠惰沉重，容易發胖
- 5 濕熱體質：又濕又熱，排泄不暢
- 6 陰虛體質：五心煩熱，口乾咽燥
- 7 瘀血體質：臉色晦暗，易生腫瘤
- 8 氣鬱體質：氣機不順，情緒鬱悶



書中透過中醫四診心法中的「望、聞、問」來判斷每個人的基本體質。雖為八種基本體質，但大部份人並非純屬單一體質，大多是兩種體質互存，此部份建議可以透過網路上有許多體質鑑別問卷表單來得知，自己主要是屬於何種體質，又兼併那幾種體質特徵。

透過對自己身體體質的了解，可以有助於自己在日常生活中隨時進行微調式的保養，如痰濕體質為主的人，就不建議吃酸味食物(如酸梅等)，因在中醫理論中，酸會生濕(簡單的記憶是光想酸口水就會生多)，而其它各種體質亦有不同的注意事項，雖不必到避之不及的程度，但對於養生或想要調整體質的人而言，還是很值得參考的。尤其是在書中提到對於八種基本體質

的飲食養生、精神養生、起居養生、四季保養、經絡調養等五種養生建議都是很值得遵循的。

而務必注意的是，雖然透過三診基本上是可大約確定自己的體質狀況，但其基本體質除上述會有兼併其它體質的情況外，尚有虛症與實症的差異，相關中醫書籍雖可在養生上提供參考，但若談及茶飲或食補或藥飲(如書中所提之八種基本體質的藥物調治)，一定要再跟自己熟識的中醫師再討論過，畢竟萬藥皆毒，毒用量得當則有神效(在多本中醫醫書上皆有提及砒霜的治症及用法)，藥若過量輕則致病，重則可能會危及生命，故在中醫養生書籍的涉獵上，雖可增進自身保健養生之觀念，但在醫方使用上，務必要再與專業人士討論才恰當。

最後補充一下，中醫診病法的四診除上述的「望、聞、問」外，最後就是「切」，切診即一般所謂的把脈，因把脈涉及到左右手各自寸、關、尺部位上(稱寸口脈)的各種脈象辨證(如浮脈、沉脈、遲脈、數脈、虛脈、實脈、滑脈、洪脈、細脈、弦脈、促脈、結脈、代脈等)，一般人未經長時間學習及實診，很難掌握其中的差異，故在一般的中醫養生書籍中並不建議以此法為判斷依據。雖少了切脈的動作，但在傳統中醫裡，實以前三診為主，切脈是為輔助及驗證，故前三診只要詳細並清楚的了解，其判斷並不會有太大的誤差的。在古醫書例中，不管是何名醫對症之述，必有望、聞、問最後才補上切診脈像的敘述，只是在許多電影或影集中為了強調主角醫術高明，皆只見切診不見前三診，反造成大眾對中醫的誤解了。

「台灣不缺教育，缺的是教養。
台灣不缺人才，缺的是人品。」

—今周刊 2012

火兒 分類號:874

推薦人:107 巫惠琳

這本書是 Kristin Cashore 的第二本書，此書與她的上一本書「殺人恩典」在內容上有很大的關聯，上一本書講述的是一個奇幻的世界，由七個國家組成並且有一種特異的人種，她（他）們擁有雙色的眼瞳和奇異的能力，被稱為「恩典之人」；而「火兒」則是在這七個國家之外橫跨一座巨大的山脈才能到達的國家為背景，那兒稱為「戴爾」，在那裏沒有奇異的「恩典之人」卻有著怪異的變種生物，擁有鮮亮的毛色、美麗的外表的動物，包括人類，他們被稱為「怪物」。

「火兒」這本書講述的主人翁就是，在戴爾這個國家唯一、僅剩的人類怪物 - 火兒，她是個女性同時擁有著令人無力抵抗的美貌和能探入並控制人心的異能。在這個時代，戴爾戰亂頻繁，剛繼任的年輕國王還未穩定局勢，南北兩方的領主也各自招兵買馬紛紛想起兵奪取政權，火兒便是在這時被親王召去，以她控制人心的能力幫助國家偵破敵方的計謀，但於此同時她也面臨了巨大的挑戰，是否要運用自身掌控人心的能力？不似以往單求自保，且隨意侵入人心？

我想這本書最吸引之處就是火兒想克服父親的陰影，做自己，並且能夠由此發掘自己的能力，找到自我，這才是這本書好看的核心重點，從這本書我們可以看到人性的對比，同時也思考自我的意義何在。

北歐四季透明筆記 分類號:747.63

推薦人:106 林佳怡

芬蘭，一個遠在天邊的國家，親朋好友中鮮少有人到過那兒旅遊，因為太冷、太遠；報章雜誌或媒體也鮮少報導有關芬蘭的消息，因此，我對這個北歐國家的印象始終停留在國中地理所學的「千湖國」和「Nokia」。一直到看完「北歐四季透明筆記」後，我才發現，原來，芬蘭是這樣美麗；原來，芬蘭人這樣生活；原來，我已深深愛上芬蘭！

我最喜歡此書的一點，就是作者深入了解芬蘭人的生活、文化...等等，細膩的觀察及反思並和台灣互相比較，冷靜客觀的呈現了兩地的殊異，也因為這許許多多有趣的差異，使這本書讀起來處處充滿驚奇，例如：作者就曾提到芬蘭人愛自嘲，語言中常有一股黑色幽默，其中最能表現這種「特殊幽默」的就是他們無奇不有的地名，像是「失業湖」、「飢餓人的小徑」、「地獄湖」、「聖經」，人名則有「打架」、「水草」...等等。另外，作者也介紹了芬蘭的教育、生活及價值觀，內容豐富詳盡，一點也不枯燥乏味。

現階段的我們，也許因為讀書、考試而無法到處旅遊、開拓視野，但藉由閱讀，我們不只了解了各地的風俗民情，在生命看待事物的觀點上似乎也有了不同的體悟。所以，不要猶豫，翻開「北歐四季透明筆記」就對了！

無疆的騎路 分類號: 740.9

推薦人:103 張伊寧

第一眼看到這本書的標題時，心中有個疑問，「無疆的騎路」，難道作者要騎乘腳踏車跨越國與國之間的疆界嗎？我猜對了！2009年，作者當時二十一歲，醫學院的最後一個暑假，告別了白袍、聽診器與永遠寫不完的病例。一個人，一臺腳踏車，從西班牙的巴塞隆納出發，終點是德國的漢堡，橫越歐洲大陸 3000 公里。這段漫長的路程中，食、衣、住、行是一定要解決的問題，作者的單車上總帶著罐頭、乾糧，有時飢餓時還要考慮騎乘的節奏與當天遇到的情況，才決定是否吃下這一餐，為了行李的輕量化，甚至連遇到寒冷的天氣都直接用雨衣來代替。

當作者騎在比利時的鄉間道路上，因閃避道路整修，整個人摔倒在碎石路上，膝蓋的傷口鮮血直流，但他還是克服膝蓋的痛楚繼續向前騎，始終沒有攔車求援，一步步踩著踏板，超越身體、心理的極限，面對孤軍一人的寂寞、恐懼，以堅強的意志力及永不放棄的精神，朝向終點騎去。雖然一路上遭遇了許多的困難，像是意外受傷，還有逆風前進、冰雹降落、雙腳因乳酸堆積造成的痠痛.....等，但也有開心、溫暖的事，例如：在路上開車經過的駕駛幫忙加油打氣，與青年旅館裡相遇的外國人同飲一杯啤酒，當地人熱情的招待，讓人感覺不管到了哪裡都有濃濃的人情味，是本勵志溫馨的好書，值得一讀。

一個人去旅行-打工度假版

分類號 :92

推薦人: 115 顏冠睿

本書主要介紹南半球的國家，澳洲和紐西蘭，我想很多人都會認為，到國外打工度假是個遙不可及的夢想，當你讀完這本書，你將會發現，其實這個偉大的夢想就在你眼前，適應一個人在國外生活，克服彼此間語言的障礙，只要有勇氣，你將可以征服全世界。

這本書把所有國外生活可能會遇到的問題和解決方法一一羅列出來，從澳洲說起，在澳洲能找到的工作大多都是剝羊毛，宰豬宰牛之類的，了不起就是到農場採新鮮的頂級原產地水果，紐西蘭跟澳洲也差不多。有許多人會想，「未來在哪裡？」這本書可能會讓你有不一樣的想法，有些人認為，大學畢業了，就該找份工作安定下來，有些人認為應繼續攻讀研究所。當然，大部分的人都會想要好好利用青春的時光，享受人生，出國留學等。打工度假將會是你享受人生最好的辦法，你可以挑一個新的身分，到異鄉體驗人生，這可能會是一趟孤單但不寂寞的旅程，不需要擔心食宿的問題，只要你願意伸出雙手，就有人帶你一起工作、玩樂，甚至行走天涯，在旅途中，可能會孤單失落，可能會用盡盤纏，也可能因為想家而不爭氣的流淚，但是只要你有一股怎樣也不肯認輸的傻勁，你一定可以撐過去，並且學會樂觀面對，一定會受益無窮的。

旅行的力量 分類號: 861.67

推薦人:112 詹書妍

在「旅行的力量」一書中，清楚明白對旅行做出最貼切的定義：離家遠行，體驗途中發生的事。而旅行的力量可以讓我們清楚看見世界的高度，也看見我們自己的高度。為什麼人會想要去旅行？旅行需要怎樣的力？這些力量從何而來？誠實面對旅行的各種發問，洞悉並破除我們對旅行太過美好的幻想，引領讀者窺探浪遊背後不為人知的秘辛及小插曲，探訪旅行的原點，讓讀者重新省悟旅行的本質與意義，重返旅人的初心與旅行的悸動。作者認為旅行的目的並非只是「抵達」而已，更重要的是自己如何感受到旅途中吹過的風、流過的水和交錯而過的人們。

作者送給正在猶豫是否要去旅行的人們兩句話：不要害怕，但要小心。旅行也可說是一所學校，學校老師是世界各地的人們，教室就是整個世界。除了教會我們認識自己的渺小，也能幫助我們成長茁壯。作者在旅行的學校體認到自己的無力，但之所以能堅持下去，也是因為力量會不斷湧現。作者認為旅行是因人個性、風格不同具有獨特性，絕無雷同。書中提到最不可思議的收穫就是沒有錢的旅行，鼓勵讀者趁著年輕，多多體驗貧窮旅行，因為身上沒帶什麼錢，因此行經的土地上和當地人交流時，更能感受到人們的熱情，自己也能獲得走下去的動力。這本書誠摯推薦給不怕當背包客的你!!

日本人的表情 分類號:535.7

推薦人: 106 鄭琇蔓

日本，是個奇妙之國，雖然地狹人稠，但卻有豐富悠久的歷史文化，在國際社會上也有舉足輕重的地位。

提起日本，定會讓人聯想到櫻花，櫻花雖是日本象徵，但其實日本國花是菊花，在台灣，菊花從某些角度觀看，他並不是吉利者，甚至，也有人將他們視為「死亡」，人們為死者哀悼的信物；但在日本，他卻被認為是一趟新旅程的開始，他們認為，「死，不代表結束，而是把一生的精采定格起來，讓其刹那變成永恆」，這是他們對菊花的定義。

日本白無垢的結婚禮服，是傳統台灣人無法接受的，但只是不同文化的差異而已。日本婚服尚有其他意義，她述說著，我是一張白紙，我嫁於你，從此將接受你家中一切習俗，父權至上的一種說詞。

我們對日本人第一印象多半是謙虛自律，當他們之間發生擦撞時，多數者通常不將過錯怪罪於對方，反而檢視自己，甚至先關心對方，就像之間已達成某種共識似的，和和氣氣，不破壞彼此的心情。

日本人的表情千千萬萬種，此書卻一一和你說明白，日本人的風俗民情，人與人之間的互動，哪些禁忌，哪些有趣，也呈現在此書中，當然，也包括了地方特色，但重點在於人與人間的溝通。如何了解，面對日本人，盡在「日本人的表情」一書中。

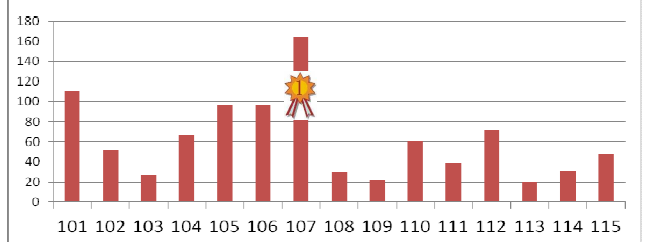
閱讀達人獎

2-3月份 ◎後面數字表借閱次數

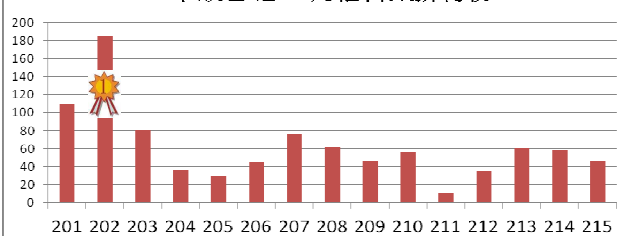
- 107 黃于婕 50 105 詹承恩 39 112 陳宣仲 39
- 202 張洵樞 39 210 江聖璋 33 201 郭韻雅 30
- 301 鄭靖儒 32 303 施雅晨 32 307 賴維哲 30



一年級各班2-3月借書量排行榜



二年級各班2-3月借書量排行榜



三年級各班2-3月借書量排行榜

