



# 圖書館訊

發行人：林賜郎  
策畫：楊傳益  
編輯：余寶婷  
林芊蕙

## 好康活動

1. 每多完成 1 本閱讀護照者可換取 150 元禮券。
2. 完成藝文卡一張者可換取 100 元禮券。
3. 在溪高圖書館網頁『讀者推薦』上推薦 2 本書者可獲嘉獎乙次。
4. 每學期各年級借書量最高之前 5 名者可獲『閱讀達人』獎狀。
5. 整學期借書率最高之班級，全班記嘉獎乙次。

## 本校熱門借書排行榜

### 10302 學期 第 8 類書籍排行

1. 噩盡島 II
2. 無限進化
3. 沉月之鑰
4. 空之境界
5. 小祕密
6. 中高級系列實戰模擬試題
7. 月亮先生
8. 拼圖
9. 妳沒說再見
10. 冰與火之歌
11. 地獄系列 5：地獄浩劫
12. 深夜食堂
13. 重紫 3：何處歸程
14. 解憂雜貨店

### 10302 學期 其他類書籍排行

1. 海賊王驚點語錄
2. 手繪城市
3. 日本人，搞不懂你ㄟ！
4. 土耳其手繪旅行
5. 孟老師的 100 多道手工餅乾
6. 夢想這條路踏上了，跪著也要走完
7. 蔡康永的說話之道 2
8. 學校老師沒有教的 36 堂人生課
9. 銀之匙 3
10. 秦始皇
11. 享受吧！一個人的環遊世界
12. 3 小時讀通週期表
13. 土東，伊朗手繪旅行
14. 大吉嶺手繪旅行
15. 世界上最流行的心理遊戲
16. 史丹利沖繩不能停！

## 閱讀風雲榜

### 10302 學期 閱讀達人獎

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 209 李欣芸-114 | 303 梁哲理-110 |
| 203 張晏菱-126 | 302 劉芝呈-102 |
| 203 李家禎-80  | 315 施育玲-88  |
| 201 蔡昀漙-79  | 303 成如涵-59  |
| 208 陳智俊-68  | 304 林彥辰-57  |

◎班級為現任班級；姓名後數字為借書量

## 溪湖高中學生閱讀喜好調查

2014.5.26 對高一、高二全體同學作問卷調查

對象	平均每人每月閱讀書量	資料來源
本校高一同學	1.4 本	校內問卷調查統計
本校高二同學	1.2 本	校內問卷調查統計
全台灣	1.7 本	2014 遠見雜誌調查

本校同學閱讀量略低於全國平均值，一起加油！

### ◎本校同學最愛哪本書？調查排行榜：

排行	二年級	一年級
1	波西傑克森	老師的十二樣見面禮
2	特殊傳說	波西傑克森
3	暮光之城	刀劍神域
4	飢餓遊戲	盜墓筆記
5	別相信任何人	射鵰英雄傳
6	六弄咖啡館	三國演義
7	告白	國王遊戲
8	小王子	沉月之鑰
9	移動迷宮	佐賀的超級阿嬤
10	沉月之鑰	姊姊的守護者
11	盜墓筆記	白虎之咒
12	混血營英雄	等一個人咖啡
13	夢想這條路，踏上了跪著也要走完	

### ●10302 學期 全國讀書心得寫作比賽本校優等以上得獎名單

序	姓名	閱讀書名	序	姓名	閱讀書名
1	劉洸佑	最後十四堂星期二的課	15	謝昀晏	危險心靈
2	邱信榮	超級禮物	16	劉曼鑫	說動力：一句話讓人動起來
3	許冠薇	心境，決定你的處境	17	洪詩雄	不乖：比標準答案更重要的事
4	楊喻婷	花田半畝	18	莊凱雯	永恆的友誼
5	鄭芝芸	妳想要的，只是我的後悔嗎？	19	黃荏郁	老爸給我的最後一份禮物
6	林巧宜	時光旅人	20	楊佳珊	十年淬鍊 劉在錫：從沉默無聞到風靡亞洲
7	陳柏瑜	達爾文與小獵犬號：「物種原始」的發現之旅	21	謝昀潔	臺北人
8	楊燕筑	教育應該不一樣	22	陳采玲	最後 14 堂星期二的課
9	曾鈺茹	我們不是弱者—諾貝爾和平獎得主雷曼·葛博維的生命故事	23	賴昱婷	給未來的旅行者：55 個你最想知道關於旅行的事
10	羅偉哲	風是我的母親	24	黃于瑄	在天堂遇見的五個人
11	施千卉	三日間的幸福	25	蕭偉峻	海龜法則實踐心法：看全球最優秀交易員如何管理風險
12	張子培	沒有我們的世界	26	陳姿吟	先別急著吃棉花糖
13	劉育誠	偷書賊	27	張聿晴	枕草子
14	陳紘彬	海豚的夏天			



## 擁抱脆弱，你會更堅強

作者：石原加受子

說書人：303 劉曼鑫

最近你是不是常常覺得自己很累，即使還需要做許多件事情，腦袋想著要做，但身體卻是一動也不動，而且常常憂鬱著一些瑣事，心情總是都不快樂。其實你是不是也忘記了自己內在的情緒、滿足自我的慾望呢？

當我們內心出現疲勞的時候，生理並不會出現不適的症狀，使你常會忽視這個警訊，然後繼續壓迫自己的內心。記得用「你真的累了」的情緒，讓自己「想要撐下去」的思想消失。而人的心情就是在「思考與情緒」兩者互有交互作用中產生。例如，因為今天自己本來就很累，腦袋又開始想一些消極的話語「哎！我好痛苦一直做重複的事情。」若將兩者相加，就成為了自己的負面情緒。解決方法，其實就是讓自己「轉念」，只要不去想那些消極的話語，使得思考這條路阻斷，因此就無法構成負面情緒了。

在學業或工作中，如果你累了，你會如何？有些人會用「不能偷懶，接著硬撐」的理智面對，而另一部分的人會用「休息一下沒關係」的想法，順著自己的情緒去面對。有些時候休息一下並沒有錯，不用把他解讀成是在偷懶，而且要有「因為累了，所以就放鬆一下。」的想法。假設當你工作的期限快到了，但又還沒完成，而一旦上司朝你走來，你是

否會擔心他的責罵呢？你變得很在乎主管的目光，然後愈來愈難完成自己份內的工作。自己不完的工作壓力，又加上主管的目光，這些事情，是不是讓你上班的自信心被消耗殆盡了？別忘了告訴自己「我已經夠好了！」就算被罵了，記得要告訴自己：「辛苦了！」要相信自己已經做的很好了，如此一來，就不用再畏懼主管的目光了。

如果你覺得什麼事情都沒辦法提起勁來，先實現你的小願望吧！先重視自己的感受，然後打從心底認同自己的做法，漸漸的就會有想做其他事情的原動力了。記得要用「想做再去做」的心態，進而感受自己心中的滿足和快樂。在「自我中心心理學」中認為，大家不要一味地忍耐，在什麼場合中，配合自己的情緒做出符合自己意願的決定，這就是愛自己，如果可以一直「重視自己」，不到三年，其實你就能夠跳脫煩惱的泥沼，而你也發現「小確幸」其實隨手可得。相反的如果你一直「以他人為中心」，自己的思想就會被受限制，然後陷入不斷苦思的監牢中，接著就愈來愈不了解別人的看法，活的相當痛苦。

「如果累了，就早點休息吧！」不要拒絕自己想要休息的心情，別假裝看不見自己內在的情緒，累積久了就會成為一個不定時炸彈，完全爆發時才發現可怕。別給自己過於龐大的責任感，這只會使得你承受太大的壓力，轉念讓自己了解自己有多好，讓心頭的一些責任感可以卸下，然後壓力也就可以卸下。然後要多多的聽自己的意見。如果以上的幾點都能做到，其實你可以把煩惱拋開，就能夠開心生活了。

## 《馬拉松夢想家》

說書人：307 劉洸佑

2012年有一部關於長跑的韓國電影《馬拉松夢想家》，故事講述一個從小就是長跑健將的周萬浩，因為受傷無法繼續長跑，只好當個炸雞外送員度日。直到有一天，以前的教練回頭找他，因為周萬浩有著非常穩定的抗壓性及耐力，教練希望他能夠為年輕的長跑新星領跑30公里，前進奧運...當一個領跑人，帶著別人跑完前面30公里之後，他的任務就完成了。

在跑與不跑之間，在夢想與現實之間，周萬浩和自己拉扯，每個人都想為自己而跑，但是當你的任務是幫助別人得到榮耀，而那份榮耀是你從小以來一直的夢想...你願意這樣犧牲付出嗎？

劇中周萬浩在許多時候都是抱著刻苦耐勞的心情付出，抱著只要能回到場上奔跑，就很足夠了！就像職業運動員，最怕沒有舞台，只要能在舞台上的一天，就要燃燒運動魂，下台方休！

每個年輕人都有自己想要超越的目標，想要達成的夢想，這樣的態度無形中鼓舞著我，也帶給自己莫大的壓力，致無法突破自己的極限，但從周萬浩的身上我們看見了一顆

單純熱愛長跑的心，在故事最終，放下了給自己的壓力，我喜歡的就是我擅長的，在這樣熱愛中感受快樂，那就是最幸福的時光了，成功不必在我，也無需成敗論英雄，畢竟已盡力而無憾。

求學就像跑馬拉松，在跑馬拉松的路上，你面前有成千上萬人，有的人跑得快、有的人跑得慢，而你看了下情勢以後，很快就會知道你並不可能成為此次比賽的冠軍（全校第一名）。但即使明知榜上無名（升學紅榜），你卻依舊選擇堅持自己的步調，往前邁進。很多時候，你若跟不上第一批人的速度（領先群），很多人便會叫你放棄別跑了（放棄學習），但你卻堅持自己認為對的路，在一片不看好的呼喊聲中，繼續前行，不計較名次，不需要掌聲，你不因其他人超越你而貿然加速（熬夜苦讀），也不因其他人開始閒逸漫步而停下腳步（放棄學習），你用著能聽見呼吸聲的跑步速度，一邊前進，一邊和自己對話，照著自己的節奏前進，不急不徐，眼觀鼻，鼻觀心，調整呼吸，堅持不停，永不放棄，最後一定會抵達終點！（考上心目中的大學）

德國哲學家尼采說：「人因夢想而偉大」，吾輩中人不敢以偉人自居，我想大師也不是要我們做偉人，其中激勵成分遠大於實際效應，但無形中仍鼓勵我們勇敢逐夢，使人生有了目標，生活有了重心！圓夢不能等待，就像跑馬拉松，不到終點誓不停止，發誓一定要打敗最大的敵人—自己。最後，你終將成為築夢成功的夢想家。

義賣所得 5,690 元全數捐本校仁愛基金

1. 舊書義賣活動
2. 全國小論文賽得獎者
3. 溪高美術社作品展
4. 全國讀書心得賽得獎者
5. 閱讀達人得獎人
6. 圖書志工感恩餐會
7. 陳瑞和黃明珠詩書聯展
8. 新書展
9. 小論文寫作研習