

108 年跨校推廣活動--e 分耕耘·e 分收穫 電子書活動成果

電子書學習經驗分享選例，依閱讀動機主題，分以下八大類呈現：

主題大類一：課程(學習、報告、論文、教學等)

主題大類二：活動競賽

主題大類三：語言學習

主題大類四：其他考試

主題大類五：工作與職涯準備

主題大類六：充實新知或能力

主題大類七：旅遊

主題大類八：健康與生活



主題大類一：課程(學習、報告、論文、教學等)

| 閱讀動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|----------------|----|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 攝影後製課程 | 15 | 楊比比的 Photoshop 工具活用技:原來工具這樣用才對 | <p>剛接觸到這門課時，是要針對攝影的後製，老師的講解速度很快，只要一不注意，馬上就落後好幾個步驟，尤其是一開始的圖層使用，真讓我一頭霧水，非常頭痛。</p> <p>還好有這本電子書，可以隨身帶著走，裡面詳細的解說步驟，配合圖檔說明，讓我可以跟著練習。書中介紹的軟體工具完全不漏，選取、套索、去背等，學起來真的好用，原來 p 圖是這麼來的，好有趣啊！現在拍照，偶爾會用此軟體拉一下曲線平衡，讓照片看起來美美的，可以透過電子書自學，真的很有成就感。</p> |
| 日本史課程預習 | 45 | 一本書讀懂日本史 | <p>本學期出於興趣而選修了日本史，但課堂選用的書籍考量到學生程度不一，而選用了較為入門的基礎科普書，有鑑於該書內容以點狀、事件性的描述日本史，因此在網路上找到這本以帶狀、時間連續性觀點來闡述日本的歷史流變的書籍當作自己的補充教材，在閱讀課內選書時，常常會有事件之間間隔較長，而無法理解前後關係的情況，本書則剛好可以補足事件與事件間的前因後果，至於本書偶有了了解了連帶關係，卻不了解各事件的詳情時，則由課內選書來補充，兩者相輔相成之下，將互相缺少的觀點補齊，可以在腦內建構出較全觀的日本史。</p> <p>經由閱讀本書，因其編年史特性，可以有助於快速的捕捉到各時代情勢的細微變化，並能發覺很多近代史的事件，可能是過往許多事件疊出而導致的，避免發生對歷史事件單一因素歸因的錯誤推論，而使自身史觀過於狹隘。</p> |
| 中國語文能力表達課程上台報告 | 65 | 魅力口才是怎樣練成的 | <p>一下的時候，「中國語文能力表達」課程，老師一開學就跟大家講，希望同學能在學期中，到圖書館的電子書系統借一本有關口語表達溝通的書，自己在家研習，再配合課堂上講的，期末的時候要大家上台報告，題目用抽的，大家都不一樣。剛聽到時，有點挫勒等，大學怎麼和想像的不一樣。上台簡報和平常與同學聊天不一樣，要從老師給的題目中，想看看簡報檔要怎麼做，還要想想要怎麼訓練自己的表達能力，還好借的這本書，不會太難，不管是口語表達的方式，肢體語言的運用，或者與聽者間的互動等，都有詳細且中肯的敘說，讓我在研讀的過程中，了解該怎麼上台報告，怎麼站，怎麼笑才恰當。這場報告，老師給的評語，除了說我講話速度因緊張偏快外，其他表現都不錯，真好，順利地完成大學的第一場上台報告。</p> |

| 閱讀動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|--------------|-----|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 設計理論課程 | 75 | 設計思考改造世界 | 因為本學期課程「設計理論」在教設計思考，剛好可以對照此本書做學習。自己雖然也有這本書的紙本書，但因為電子書可以直接在電腦或手機上閱覽，不需要另外攜帶紙本書就可以翻閱，較具有便利性。這本書的內容主要偏向實例說明，且設計思考本身也很需要透過生活經驗去做反思，因此特別適合做成電子書的版本，當人在外面隨時想閱讀時，可以馬上複習內容。覺得電子書的閱讀經驗很不錯，且在課程的學習上對我很有幫助，會更有動機想自己去探索不同的內容。 |
| 通識課程-藝術創造力導論 | 141 | 留住最美的悸動:經典風景攝影聖經 | 藝術創造力導論課程中，其中有兩個星期的延伸主題課程是關於攝影的技法與美學的呈現，本身自己很喜歡看漂亮的攝影作品，選擇手機時也特別選擇相機規格較好的手機，這次藉由通識課程老師的教學，激發我去學習更多攝影技法的興趣，使得開始閱讀相關書籍。 書中從攝影的器材、攝影的原理到攝影的技法做了完美的說明，讓我從只是欣賞漂亮的攝影作品，開始踏入拍攝出一個好的作品的境界，過去自己一直以為相機的畫素越好，拍起來的相片成像就愈好，在閱讀完本書之後，才發覺這是一個錯誤的觀念。透過這本書的閱讀，讓我更有信心拍攝出好的攝影作品，期待自己有朝一日也能成為攝影大師。 |
| 計算機數學課程 | 146 | MATLAB 程式設計進階篇 | 今年大一的我，上了第一堂 Matlab 的計算機數學，沒有課本，老師上課都用 PPT，回家也不知道該如何複習，上課也有聽沒有懂，外面一本書又賣很貴，突然發現有線上 Matlab 的書籍可以借閱，在哪看都很方便，又不會像書那麼重，看了這本書後，我越來越能聽懂老師上課在教些什麼，讓我對計算機數學越來越有信心，我想每天依照進度一點點地慢慢看，我的 Matlab 肯定會進步，將這麼複雜的東西寫得這麼清楚，這麼淺顯易懂，讓我這個初學者及零基礎，能馬上看懂相關內容，真的很厲害。 |
| 選修課程-公司法 | 161 | 公司法 | 選修課是上公司法，本來對公司法不太認識也不瞭解其應用領域之廣泛，沒想到上課後才知道它的效用。剛好上課缺一份教材，又發現這本書。有別於一般的法典，書中不是只條列出法條，而是分門別類的把公司整個體系和運作解釋得相當詳盡，對課程瞭解與融會貫通很有幫助。此外，電子書最大的好處就是，有時靈光一閃出現某個詞彙，或偶然聽到某個專有名詞不瞭解，想查詢時，只要在搜尋列打上關鍵字，就可以得知它在書本的哪個位子、哪項標題的涵蓋範圍內，也可以觸類旁通，藉由前後文加深印象與記憶連結，更容易記得法條內容、舉一反三。 |
| 畢業論文 | 180 | 民困愁城: People in | 我的畢業論文研究題目是採取質化研究，主要在討論近年台灣的厭世風氣，在找尋研究方向時受到教授 |

| 閱讀動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|-----------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | trouble:depression, emotion management and the dark side of modernity : 憂鬱症. 情緒管理. 現代性的黑暗面 | <p>的推薦，因此開始閱讀「民困愁城」這本書。由於在撰寫過程我需要大量閱讀書籍，且不是每一本書都能立刻在圖書館借到，好在學校有hyread book 電子書庫，對於做研究的人是很方便的。</p> <p>民困愁城這本書是2012年出版，算是蠻新的書也是難度比較深的書，但是電子書庫更新的速度我覺得跟得還算緊，也有收納到比較學術性的書。再加上質化研究需要很多關鍵字的搜尋，在電子書庫上我還可以利用關鍵字直接搜尋到我要的概念佳句，對於論文的撰寫速度非常有幫助。</p> |
| | 707 | 學術期刊羅馬化：APA、Chicago〈Turabian〉與羅馬化引文格式規範 | <p>因為寫論文的需求，而使用這本書。因時間有點緊迫，我急需此書來救急，讓我能就完整的將論文格式修正完畢。當時時間有點緊迫，這本書館內有館藏，但我在圖書館架上來回找了很多次都找不到，灰心之餘，想試試看是否有電子書，意外的竟然有。實在是太開心了!!!</p> <p>電子書便利性在於，不論時間多久，不用擔心紙本書在架上找不到，檢索也非常方便。透過此書，協助我完成論文格式修正，並順利畢業了!!希望可以介紹給日後使用芝加哥格式的學弟妹們，讓他們也可以當作論文格式參考書使用~</p> |
| 劇場經營與實務課程 | 205 | 劇場實務提綱 | <p>我是一位劇場的初學者，因此想要找尋一本作為基礎依據的書籍。此書給予我一個劇場概念的大架構與先備的劇場常識，提供我時不時地查閱參考、思考問題，其中本書提供許多整理清楚的圖表與按部就班的介紹劇場角色的工作與職責。想起剛踏入劇場環境的第二年，有位導演請我擔任他的排演助理，按照長期以來的淺薄的認知，排演助理的工作就是最早進排練廳也是最晚離開的打雜人員，但讀過此書後我以改觀，我明白了排演助理是一個緊跟在導演身旁、最了解導演手法的助手，工作內容還有協助缺席演員走位、幫助演員提詞、紀錄每場的演員走位圖，是一個能從旁獲益良多的職位。而此書也會在每一章節後提供問題給讀者思考與討論，許多問題啟發了我，讓我知道此書提供的內容不只是一個標準答案，而是一顆種子，需要劇場工作人員實際去現場實務，並結合書本內容，按部就班的向四面八方成長。</p> |
| 戲劇系排演三 | 224 | 演員功課:《求證》的演繹過程 | <p>這本書協助我對於劇本吸收分析以及轉化自己的情緒有更深刻的體驗，我一開始碰到的問題是我無法系統性地擁有一個準備角色功課的方式，找到這本電子書後，他是根據自己演出《求證》一戲的經驗，分享如何準備角色功課，於是依著我自己對於角色功課上準備的疑問去對照這本書的內文，找到符合自己的練習方式，以及從懂得去分析劇本內容循序漸進地照著書中的課題一一解析自己的修習過程，在於這</p> |

| 閱讀動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|------------------|-----|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>次我的角色準備上有了清楚的方向，也能有所進步，覺得閱讀電子書，比過去想得容易，過去我比較喜歡閱讀紙本書，無可否認的是，書籍的重量與溫度，但是在追求便利的時代，電子書能夠不受時間空間等現實限制，讓自己方便的依需求找到合適的書籍，像個海綿吸飽知識，轉換為自己的經驗累積，未來或許有更多機會能夠使用這項資源。</p> |
| 情緒管理課程 | 239 | 把衰事變好事的神奇幽默術:55個改變人生的幸福思考魔法 | <p>因為學校有在推廣電子書、線上教學等等，因此想試試看電子書，我覺得使用電子書的好處就是方便、省時，因為學校的圖書常常會更動位子，也幾乎沒有時間留在圖書館好好找書，甚至常常會忘了還書時間。</p> <p>使用電子書就方便許多，還可以查詢到較久以前的書，也有很多類別、一目瞭然，可以試閱、自動還書，還可以直接下載觀看，下載後才發現，原來電子書的系統可以直接幫忙還書，十分便利!</p> <p>這次看的書是有關於「幽默」的書，是2012出版的書籍，裡頭有很多故事分享，也有很多人生的哲學，幽默是解決煩悶心情、紓壓的最好方法，人人都值得學習!</p> <p>這次使用電子書獲益良多，除了這本書以外，還有看到許多有興趣的書籍，未來不管課程是否會使用，我也會使用電子書來閱讀!</p> |
| 選修課程-採購管理 | 338 | 採購與供應管理 | <p>會選擇這本書來閱讀的原因，是因為大學雙主修經營管理科系的老師有開一門課教採購管理，有指定許振邦的最新版出書。圖書館雖然沒有最新第五版，但好險 HyRead ebook 的網站上有最新的電子書可以借閱，幫助我完成這學期的上課、作業和考試。對於採購與供應管理的概念並不是非常明瞭，還好有這本書可以準備，特別是因為它也是中華採購與供應管理協會指定考照用書，也就是說將這本書好好讀一讀，就可以去報考基礎採購檢定，簡稱 A.P.S，可說是一舉數得的好書。</p> |
| 環境科學課程採用為教科書(教師) | 359 | 環境科學 | <p>使用電子書的好處，主要可以減少學生購書的負擔。該本書線上共可借閱 99 本，而且借閱完會自動還書，對學生來說，不會有購書、還書、買賣二手書等負擔。而且此書年份不會太遠，尚可採用為教科書。</p> <p>此外，該書是以台灣的環境為撰寫重點，有許多案例可以採用、講解，對非環境專業的學生是本好的教科書。</p> <p>但採用電子書的缺點是：學生若要製作教科書簡報，不易節錄電子書內容。希望未來線上閱讀器的功能，可以增加截圖功能，讓學生製作簡報或摘錄重點時，比較方便。</p> |

| 閱讀動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|---------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 環境變遷與 低碳生活通 識課程備課 (教師) | 516 | Marine Algal Bloom: Characteristics, Causes and Climate Change Impacts | 因為環境變遷、全球暖化的影響是全面性的，因此我必須大量閱讀各種相關的知識，常常在網路上尋找較新的資料。但是網路上的資訊常常有公信力、科學性不足的問題，但是一般書籍又資訊不夠及時。很高興透過活動發現這個電子書平台，內容包羅萬象，電子書豐富齊全，還可免費下載，備課非常方便！推薦給同學閱讀，也不會有必須排隊借閱的困擾，在教學上可以幫同學省下買書的開銷，又有合法流通的管道借書，可說是一舉數得。感謝有這個活動！ |
| 課程學習- 台灣的觀光 景點 | 534 | 歡迎光臨,台灣!日語 導覽案內人的完璧攻 略 | 這本書，因為有一堂課堂上要用而去借閱的。 這本書通通介紹台灣的觀光景點，都充滿新的資訊。比如說我第一次知道台灣有賞楓的地方。我以為日本才有這個文化。 因為我已經住台灣四年了。大部份觀光景點我都知道。可是這本書裡描述的資訊是因為台灣人寫，日本的雜誌都沒有介紹過的很多。帶來我很大的刺激，很好看的。 還有一件事，本來老師教我們買課本，可是新書有點貴，所以我決定用電子書。 之後很後悔我從來沒發現過電子書這麼方便的東西。不用擔心忘記帶書來上課。不重，可以放大沒有給眼睛很大的壓力。 我本來很愛看漫畫小說之類的人，可是每次回去日本買這些書很重，壓迫廉航的行李體重限制，一直很有困老。 我決定從此用電子書籍的。謝謝讓我發現這件事！ |
| 現代散文與 生活通識課 程報告 | 599 | 吉光片羽:泰戈爾詩選 | 從以前就很喜歡閱讀，不過大多時候，比起詩集，小說與散文才是我的首選，所以這學期選修了『現代散文與生活』的通識課，其中有分閱讀指定書籍的報告，偶然的抽到了《新月集》，成為了我接觸本書的契機。 查詢的過程中，並未搜尋到新月集全錄，倒是找到了這本詩選集，稍微瀏覽後便選擇了它，理由有二：其一，篇幅不多，一共40頁的內容，其中還包含了留白頁，在課業壓力較為繁重的大三生活中，把它詳細讀完不是件難事；其二，因為裡面只有詩及其出處標題而沒有賞析，這樣雖然在理解內容上會稍微辛苦些，但是正因為沒有過多的註解及譯者本身的看法，才能使身為讀者的我們能夠不受他人見解影響，用各自的眼光閱讀，進而產生真正屬於自己的見解。 |

| 閱讀動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|-------------|-----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 目前報告製作的很順利，常受賞析影響看法的我如今也越來越能用自己的想法來做說明了，很推薦這本來寫閱讀心得的報告。 |
| 學位論文需統計分析技能 | 634 | SPSS 統計應用學習實務:問卷分析與應用統計 | <p>因研究設計中包含學生問卷及紙筆測驗，須進行統計分析才能撰寫結論，在人文社會領域中常使用的統計軟體為 SPSS，因對其使用上不熟練，故上網以關鍵字 SPSS 搜尋相關的使用書籍。</p> <p>選擇此本書籍的原因為其內容包含基本的問卷分析方法（如信度、效度分析），此外亦涵蓋基本統計方法的使用（如 t 檢定、變異數分析等），基本上將運用到的統計方法及 SPSS 使用方法都包含在這本書裡面了。</p> <p>此外，除了上述所言的內容以外，還包括了數據的分析及排列方式，因為先前從未使用過相關軟體，因此並不熟練該如何把原始數據處理成能進行統計分析的形式，在這本書裡除了介紹得十分清楚外還有實例分析，讓人不至於霧裡看花，能夠藉由詳盡的內容快速上手，因此能順利撰寫完學位論文。</p> |
| 課程指定參考讀物 | 636 | 億萬年尺度的臺灣:從地質公園追出島嶼身世 | <p>只要是老師在課程上指定的讀物，就是大家 PK 速度的時候，看誰能夠搶到圖書館的借閱權，之後即使預約也得等待一段時間。雖然知道還有校際借書這個方法可以使用，還是得要自行前往，總不及自己學校有館藏來得方便。尤其這是一本超過 500 頁的重裝大書，更是難以指望借書者會提前歸還。還好有電子書可以替代，立刻解決舟車勞頓的困擾。於是數個國家地質公園，瞬間於眼前躍動，彷彿親臨。台灣，我們生長於斯的土地，有著因地質不同而有互異的命運，土地的美麗與哀愁，只有世代勤墾的人們自己解讀，暫居的過客，又怎能不對這些互古的存在謙卑以對！</p> |
| 內燃機原理課程 | 642 | 汽機車引擎設計與分析技術 | <p>在車輛工程系的課程中，對於內燃機原理的課程相當有興趣，因此想更深入研究引擎的設計原理，在 Library&Book 網站上輸入「引擎設計」搜尋，找到了這本引擎設計相關的書籍，這本書的內容著重於引擎的散熱設計，一部引擎要能長時間、有效率的運轉，必須有良好的散熱系統規畫，書中使用了 NASTRAN、StarCD 軟體進行引擎熱流分析(Thermal Analtsis)，以及引擎散熱機構相關設計，閱讀過本書後，我也能試著使用其他分析軟體(ANSYS、solidwroks)做簡單的熱流分析，對於之後的專題也多了一個研究方向。</p> |
| 日本文學課程 | 660 | 少爺 | <p>一直以來都很想多閱讀日本文學，增加日語能力，但通常圖書館的實體書都有不少保存問題，不是書有點破破爛爛，就是書上有被其他借閱者留下痕跡，導致我一直不喜歡去圖書館借書。</p> <p>透過學校這次的電子書推廣活動，讓我接觸了幾個電子書系統，發現有十分多對學習上很有幫助的書籍</p> |

| 閱讀動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|--------------------|-----|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>可以借閱，也包括課程需要閱讀的大量日本文學。閱讀了幾本後，真的覺得非常方便，不用帶著厚重的書就能隨時隨地閱讀，沒花多少時間就把「少爺」和其他不少日本文學讀完了，不僅更了解日本文學，且感到非常充實。</p> <p>除了文學外，還有不少日語檢定相關的書籍，連有聲書都有。真的很慶幸開始接觸了電子書，又環保又方便。</p> |
| 通識課程-健康飲食 | 683 | 蔬食好料理:創意食譜, 健康美味你能做! | <p>家裡的老人都很喜歡重油重鹹，所以身體狀況一直不是很好，剛好通識課程又出了這個作業，所以就來研究好吃又營養的餐點。</p> <p>而這本書裡面的每道料理看起來真的都很美味，而且寫得還算蠻詳細的，應該連我這種煮菜新手都能做得出來，因為比起去外面買補身體的食品，自己做不僅比較省錢，還能讓老人們感到更開心，畢竟沒有比親自下廚的料理更美味的料理了。</p> <p>而我做出來的成果也還算不錯，雖然還沒像書裡的照片一樣色香味俱全，不過看到老人們吃得津津有味的開心表情，也讓我覺得說這真的是很值得去嘗試，希望之後還能學會更多種料理來餵飽家裡的人。</p> |
| | 684 | 神奇的薑:你所不知道的生薑偉大功效 | <p>媽媽煮菜很喜歡用薑，我一直以為只是為了調味用的，而在上通識課時，老師有講道說薑其實不只是調配料理的一大功臣，還有很多不為人知的功效。</p> <p>所以我就想要了解薑的實際功用還有烹調方法，所以就選了這本書，而在書中也有講到說薑的烹飪方式是各式各樣，只要全部學起來，我的煮菜技巧應該也能一併進化。</p> <p>而我選了幾項有說到的食品做，然後拿給身體有一些狀況的父母親吃，他們不僅吃得開心，之後還說感覺狀況真的多少有改善，這樣不僅能讓他們用良好的身體去應對工作，還能讓他們不要去買些有的沒的成藥來吃，不僅省錢又能保住健康，真是一舉兩得!</p> <p>原來吃真的是一門很大的學問，不只在味道上，連背後的功用也是博大精深。</p> |
| 高齡社會：機會與挑戰選修課程報告撰寫 | 739 | 退而不憂:快樂的老年 | <p>在上完系選修課程「高齡社會：機會與挑戰」後，除了要準備期中報告之外，自己也想要另外找一些課外讀物來精實自己，所以透過 HyRead 搜尋相關書籍後找到這本電子書。</p> <p>書中前半作者以輕鬆樸實的筆觸描寫他的退休後生活、生活原則、對健康的看法等等，裡面不乏一些值得我們參考借鏡的態度，遊記中的照片與文字中也流露出他輕鬆而又的愜意退休後生活。</p> |

| 閱讀動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|----------------------------|-----|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>現今各國紛紛進入高齡化社會、高齡社會甚至是超高齡社會，如何在各面向做出應對是未來趨勢。書中後半提到香港的「長者安居樂計劃(SEN)」及美國的「太陽城」，透過打造具備完善設施及功能的養老社區讓長者入住，除了醫療照護、運動娛樂之外也供應三餐等等，長者也可以在社區裡找到好友，過著充實的老年生活而不用子女特別操心勞累。</p> <p>不用害怕變老而是要試著去擁抱它，接納它並和它融洽相處。讀了之後除了學到養老社區這個新知識之外，也開拓了自己的視野，人生退休之後有更大的時間可以規劃運用，及早規畫人生、把握當下，多嘗試和參與活動，探索自己無限的可能性！</p> |
| <p>向量繪圖應用課程期中作業-製作手錶海報</p> | 770 | <p>Illustrator CS5 創意設計經典技法</p> | <p>由於先前沒碰過 Illustrator 這種向量繪圖軟體，老師從開學教到期中，感覺也只教了四個範例左右，忽然期中作業就變成要製作手錶的海報，感覺進度非常跳 tone，根本不知從何著手，無奈之下，只得自己找書參考製作。</p> <p>這本「Illustrator CS5 創意設計經典技法」使用的繪圖軟體版本比較舊一點，不過對照過老師上課講的內容，貌似操作方法並沒太大的差異。之所以會選擇這本書，一方面是因為 Hyread ebook 並沒有太多 Illustrator 相關的書籍，二方面是這本書有每個範例的詳細步驟，不會有範例很漂亮，但是讀者根本不理解要怎麼畫出來的問題。</p> <p>最後雖然因為時間不夠，只照本書 CH05 藝術字設計和 CH17 海報設計的範例跑了一遍，就硬著頭皮去做期中作業了，好險老師大概也知道，突然跳到製作海報的進度有點太快，要求並沒那麼高，期中作業沒有因為做得太爛被打回票，託此書的福，順利過關。</p> |
| | 792 | <p>素描的原點</p> | <p>關於課程「向量繪圖應用」的期中作業手錶海報，雖然僥倖沒被老師退貨重畫，但老師也指出了應該針對哪裡改進；主要問題在於錶帶部分，老師說陰影的部分不正確，其實不用老師說，我也知道有那裡不對勁，手錶看起來雖然不至於像 2D 平面上畫出來的，但也絕對不像現實中的手錶。問題在於雖然知道不對，但又不知道是哪裡不對，根本原因就是繪畫基礎不足，對光影的認識不夠，所以才找了此書借來研究。</p> <p>素描作為繪圖相關科系的基礎，很重要的一部分就是光影，有了光影，物體看起來才會立體。本書的 Chapter3 就是在透析基本形狀上的光影效果，有些範例有把一幅素描的作畫過程分解，讓你知道剛開始</p> |

| 閱讀動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|----------------|-----|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>描繪基本形狀時長啥樣，逐漸加入陰影後長啥樣，這對於我是比較有幫助的。比較大的問題是，就算看完了，實際自己動手畫卻還是有違和感，估計素描這種東西沒天分就完全不可能速成，只能慢慢累積經驗看看能不能改善了。</p> |
| 廣告設計課程期中作業設計廣告 | 784 | 廣告設計準則 | <p>在廣告設計課程中，老師有比較系統性，一步一步的帶我們去學習如何設定廣告目標，如何設定所需金錢，如何抽取概念以發想創意，但到了要做作業時，才發現個人才智不足，難以憑空想像出這些內容，尤其是創意部分，真的是腦袋空空，一開始想出來的都是連自己也覺得不太吸引人的文案。</p> <p>為了完成期中作業，也只好參考別人的範例再稍作修改，本書與其說是廣告，更精確地說應該是單純的平面廣告，豐富性上不如老師上課所提的例子，如短片甚至裝置藝術般的廣告，算是比較美中不足，但是 Chapter 9 廣告中的表現手法，像是對比手法、合成手法等，還是可以通用的。最後作業是以本書中的對比手法，加上 youtube 上找到的宮廷劇廣告，再加上自己繪製的分鏡表所完成，如果有幸拍的出來，感覺要為產品吸收些媽媽客群應該還是沒問題的。</p> |
| 社會學報告 | 800 | 社會學與臺灣社會(第四版) | <p>我是社會學系的學生，因報告需求，在找淺顯易懂的社會學書籍，而這本書也恰好符合我的理想，此書會詳細的介紹名詞、理論、例子，以及設計討論問題，且它是以台灣社會的觀點去述寫的，這與很多自國外來的社會學書籍不一樣，社會學原是在於看見自己的社會，進而改善它，而一本貼近生活的社會學書籍，也會大大的提升簡單度，對於從了解別人的社會文化再反思套到自己的社會，因此它能令我身為台灣人的我看見自身生存的社會中的問題，且由於貼近自身的文化而更好理解其中之意，真的令我獲益良多，而在之後上台的報告，也非常順遂。</p> |

主題大類二：活動競賽

| 動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|-------------------------|-----|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 學校攝影比賽 | 25 | 超玩美數位攝影：按下快門的藝術 | 只是到圖書館詢問攝影比賽的相關事宜及注意事項，結果被圖書館老師抓去上課，他說要教我們使用電子書，剛好那時候空堂沒課，自己也剛好想找一些有關攝影的書，想說就聽看看好了。圖書館老師說，借電子書只要有手機就好，不會增加書包的負擔，想想還真有道理。上完課，有時間讓我實作，本來想直接用【藝術類】下的【攝影】去找有關攝影的書，結果還沒找，在電子書的首頁就接推薦【超玩美數位攝影】這本書，感覺好像合我眼，就點進去看，看了幾頁，覺得不錯，就直接借下來，準備回家再好好研究。這本書的介紹很人文，也很感性，它不會硬綁綁的只單純講技巧，感覺作者很用心，他用生活的觀點切入，介紹什麼是攝影的本質，並以由淺入深，先介紹攝影的各種技巧運用，然後再接著教授各種不同主題的攝影，重點是，竟然還有習作練習，很棒，正好可以利用習作的要求，來拍攝我參加比賽的作品，希望這次拍出來的作品，可以得到好成績。加油！GO！GO！GO！。 |
| 社團活動宣傳 | 39 | 用 Adobe Photoshop CS6 學活動與行銷設計應用 | 參加社團舉辦活動時常要設計海報或是傳單，以前沒有學過相關的技巧，自己摸索有時候還是會有盲點，而軟體教學的書籍價格通常都不斐，又厚又重而且更新快速，阻卻了我去圖書館翻閱的想法，所以技術一直都沒什麼精進。hyread 上的這一本書很簡明，有許多圖片示範，讓我很快的抓到了設計的重點，像是過去都只有使用靜物或是花邊做廣告，但是仍然不夠活潑吸睛，書中介紹了很多技巧，如何從照片轉換到可以供操作的素材，如何填充背景等等，對我有很大的幫助！ |
| 校友中心職涯輔導組-獎學金申請 | 458 | 專注力的力量 | 因為學校的校友中心-職涯輔導組開設的獎學金，利用閱讀指定書籍並寫下心得來申請，本來想要到圖書館借閱，但因為平時非常忙碌，而且一想到每天要帶大本且厚重的實體書上課，可能就降低我讀書的效率。再來就是，之前就有使用電子書的習慣，非常感謝學校提供這樣棒的資源。最近除了使用電子書之外，也學習如何使用電子期刊，因為還有接下來專題會使用到。電子書不僅方便，而且又環保。依照現在網路發展的程度，其實連學校教科書等，都可以改用電子書上課，沒錢買最新版本的同學也能享有一樣的受教權。 |
| 教育部全國大專校院人工智慧競賽 (AI CUP | 771 | Text mining 文本探勘 | 這次參加的比賽「教育部全國大專校院人工智慧競賽(AI CUP 2019)-人工智慧論文機器閱讀競賽之論文標註」，是屬於文字類型資料的分類比賽，而文字類型和數字類型的分類方式並不太相同，有些是先把文字的詞彙轉換成一個個數字後，按數字的方式去做分類，有些是直接以文字下去處理，方法有很多種，不一而足。 |

| 動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|--------------------------------------|-----|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2019)-人工智慧論文機器閱讀競賽之論文標註競賽 | | | 由於本人對於文字方面的處理不是那麼熟悉，因此才借了這本書來做參考。這本書主要使用的語言是 R，跟我擅長的語言完全不一樣，但概念上還是可以借鏡的，主要就是嘗試了本書 5.4 節所述的集群方法，用集群的方法去做分類。從結果來看，分類的效果並不是那麼好，還是用 deep learning 的方法成績會比較高，雖然本書對此次比賽的幫助並不大，但也是多學到了一種分類方法，也許以後會有用吧。 |
| 社團經營-小編 | 778 | 超人氣 Facebook 粉絲專頁行銷加油讚：粉絲專頁小編的生存寶典 + 企業粉絲專頁聚眾秘笈 | 本人之前就有使用電子書的習慣，以前看書都要去圖書館，然後帶著一大疊書本回家，還書時還怕書本不見，再帶到圖書館還書。而且以前網路上的電子書資源非常少，不然就是要付錢，倒不如去買一本新的。但說真的，有時候工具書厚厚一本，如果不常使用，要買下來也是負擔。所以，非常感謝學校提供這樣棒的資源。最近除了使用電子書之外，也學習如何使用電子期刊，因為還有接下來專題會使用到。電子書不僅方便，而且又環保。依照現在網路發展的程度，其實連學校教科書等，都可以改用電子書上課，沒錢買最新版本的同學也能享有一樣的受教權。 |
| 玉山人工智慧公開挑戰賽 2019 秋季賽真相只有一個-信用卡盜刷偵測競賽 | 791 | Tensorflow:你也能成為機器學習專家 | 依據本書所述，只要 5000 筆監督式的樣本，就能使用深度學習的方法達到令人滿意的表現，經過實驗，只能說這實在還是太看問題跟資料是什麼，現實通常不會那麼美好。本次比賽的訓練樣本數量遠遠超過 5000 筆，但是預測的正確率也只能說算的上不好不壞，也許可以做為輔助參考，但免不了還是需要人工打電話確認，才能當作盜刷的最後防線，這也許也是我們目前刷大額交易時，還是常常接到銀行電話的原因。本書涵蓋的範圍其實相當廣，從圖像的辨識到文字內容的處理皆有包含，但也因為範圍太廣，沒辦法針對各項內容有太過深入的探討，導致像本次比賽這種純資料類型的預測問題，並未在書中有太多著墨。此書對於我本次比賽的最大貢獻，主要還是集中在前三章如何使用 Tensorflow 的教學，會用 Tensorflow 之後，剩下的資料都是靠 google 找的，對於剛要開始嘗試使用 Tensorflow 的人，本書應能有一定的作用，但想單靠本書在比賽中獲獎，看來還是有段距離。 |

主題大類三：語言學習

| 動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|------------|-----|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 想跟學校越南同學聊天 | 38 | 越南語發音入門 [有聲書] | 上個學期，學校來了好多越南籍同學，老師說，他們離鄉背景來台灣唸書，我們要對越南同學伸出友誼的手，所以才想到要學越南語。可是，我沒多的錢去補習班上課，剛好以前上過圖書館的課，有提到語言學習類的電子書，有非常多是有聲書，所以試著找看看有沒有越南語的，剛好找到這本基礎級的。試著學幾個單字，好像有點難，跟我熟悉的國語、台語，及不太熟悉的英語有些差異，反覆聽了幾次，還是記不起來，有幾次在同學面前跟著電子書發音講了幾個單字，把同學笑得東倒西歪，@@. . .。雖然如此，我還是學會了一個單字～爸媽，因為這個最簡單了，國語、台語、越南語，唸起來都有點像，只是差在聲調上而已，這是我學得最成功的一個字了。還還要加油，越南同學學中文都很有毅力了，我怎麼可以輸呢？！！ |
| 多益考試 | 184 | 全新制-新多益聽力 [有聲書]:金色證書 | 因為最近要考多益，一直在煩惱自己要找些什麼書來讀，所以便想找些多益相關的書來閱讀，而當看到電子書排行上有多益聽力相關的就馬上來借閱看看。這本書很特別，它的難度循序漸進，在較簡單的題目過後，就自己有一些進階的問法，所以能夠學習的比較徹底。我的聽力部分較弱，所以看了這本書後，有比較進步，而且電子書很方便的是，它的音檔直接在手機裡也可以直接播放，不用再 cd 在電腦裡播放，所以整個方便許多，之後會想借一樣出版社的「閱讀」來看看。 |
| | 240 | 全新制-新多益聽力 [有聲書]:金色證書 | 一開始準備多益是為了通過學校英文畢業門檻，但後來覺得既然都要準備了，那乾脆開啟認真模式拿個金色證書，但市面上賣的多益工具書都有點貴，當下想到之前在圖書館參加過 hyread ebook 電子書的活動，馬上手刀下載 app。這段期間我讀了許多平台上多益考試的參考書，雖然距離考試還有一個多月，但我深深感受到電子書的方便與效益遠大於實體書本，尤其是這本有聲書，之前讀英文雜誌都需要搭配光碟才能播出聲音，如果當下沒有電腦或播音設備實在是非常不便。所以如果有要準備多益考試或是各種語言學習的同學，我相當推薦使用電子書作為學習的工具，既省錢又方便。 |
| | 272 | 全新制-新多益聽力 [有聲書]:金色證書 | 準備英文檢定考試除了昂貴的考試報名費外，還要買題庫來練習，通常都要買兩本以上，而且每一本題庫的價錢都在 500 塊以上，對於收入不多的學生是一筆龐大的開銷，另外，有了電子書，不論是在公車上，還是在等吃飯的時候都可以練習習題，加上題庫通常都很大一本，攜帶不方便，所以說電子書真的十分方便，而且為學生省下了一本龐大的開銷。再者，這本書提供的是線上版的聽力錄音檔，所以買了實體書， |

| 動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|---------|-----|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 635 | 金色證書[有聲書] 新制多益:TOEIC 單字 聽力 閱讀 | <p>還是要使用到手機，但是電子書提供線上直接播放，就免除了複雜的操作。</p> <p>其實這一本書是我在考前的一個禮拜在開始接觸的 但以那麼多書來說這一本書的整理能力我認為不錯的單字量並不會向某些市售書用大量的單字去逼迫讀者去記住。一半以上的頁數都是模擬試題 也與前面的單字相呼應 以考前的衝刺來說我認為算是不錯 內容的難度也不會太難寫是題的時候挫折感也不會太大當然身為一本模擬試題自然也有戰佔到電子書最大的優勢 那就是試題的背景撥放 用電子書的方式去閱讀跟做模擬試題其實真的很方便 撥放的時候也會自動導向正確的頁數 這讓往往被設備要求綁住的閱讀測驗試題大大的提升了方便性！</p> |
| | 652 | 金色證書 [有聲書]:新制 TOEIC 必考單字片語 | <p>在學校的圖書館看個活動後上網搜尋發現竟然有正在準備的多益書籍，有了這個電子書十分方便，因為大大的一本書並不會想把它帶來帶去，原本在外面零碎的空閒時間無法看書，有了這個電子書後在外面只要有空閒就可以拿出手機來閱讀，大大增加了學習的方便性和時間，如果早點發現這個平台甚至可以不用買書，只要再有網路和設備的地方就能進行閱讀。</p> <p>在學習成效方面，我覺得使用電子書不會差距紙本太多，不過需要自制力才能不會分心不小心做起了其他事情，整體來說這個平台對我來說非常實用準備考試十分順利，如果之後書籍越來越多會想一直用下去。</p> |
| 畢業門檻-英文 | 303 | NEW TOEIC 新多益 700 分閱讀特訓班 | <p>因為學校英文畢業門檻的緣故，最近在衝刺多益英文，利用 HyRead ebook 電子書發現這本 NEW TOEIC 新多益 700 分閱讀特訓班，發現挺實用的，除了在前言告訴新舊多益的差別，也有告訴讀者每個部份盡量在多久時間完成，例如第五部分單字文法用 20 分鐘，第六部分短文填空用 8-10 分鐘完成，也準備了 5 回閱讀測驗，做下來發現難易度跟正式多益考試差不多，所以不但可以利用每回測驗計時，還可以利用部分計時，看自己哪邊速度需要再加強，而在校正的時候，隔壁頁就是講解區，可以對照著看，不用翻來翻去的，著實方便。</p> |
| | 586 | 全新制-新多益聽力 [有聲書]:金色證書 | <p>在圖書館瀏覽書籍的時候，剛好看到這則電子書的海報。在想抽獎又想看免費試閱的情況下就參加這項活動。令人非常訝異的是，竟然可以在電子書平台上找到多益相關書籍，其中我以為他只是單純把書籍頁面掃描或是以電子檔的形式上傳。但在瀏覽道題目頁面之後才發現原來可以用滑鼠點選聽取聽力題目，這時我才發現在原來現在臺灣電子書已經有如此的方便性，不但不用出門買書，甚至不用放很常弄不見或是刮壞的光碟，只要上網用滑鼠點選，即可取閱最新的多益電子書，作者對於聽力的見解也很符合我的缺點，</p> |

| 動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|---------------|-----|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>相信大部分的台灣學生也有同樣的困擾，而題目內的詳解也挺詳細。但在我自己的使用心得上，我認為如果可以將範例題目的答案先遮蔽，讓閱讀者不要那麼早看到答案，自己先試試看，可以讓學習成效更明顯。我很喜歡此書的編排設計，排版舒服簡潔。希望未來取用此書的同學可以多加利用，順利考取自己目標多益分數！</p> |
| | 615 | <p>5 天學會 KK 音標 [有聲書]:我的第一本發音學習書:教你會念, 就能說、也能寫</p> | <p>我是一個即將畢業的大四生，學校有一個畢業的門檻，但門檻我始終踏不過去，一開始我認為學習英文就是背單字，而我背單字的方法是死記硬背，看到單字知道意思，但如果要問我怎麼念我就知道了，而且死記硬背大概隔了三、五天最多一個禮拜那個單字就會在我腦海中抹去痕跡，這時我意識到光是記得它的樣子不行，還要知道發音才是長久良策，所以我就在學校圖書館搜索引擎開始搜索關於英文發音的書，就發現了學習 KK 音標的電子書，通過電子書可以隨時選擇要聽的發音，就這樣把這本書看完之後，現在的我看到單字可以正確地知道他的發音，而且比起之前記單字方式時間可以長一些。</p> |
| | 628 | <p>全新制-新多益聽力 [有聲書]:金色證書</p> | <p>學校畢業門檻中，有一項要求是必須參加英文檢定考試，並取得一定成績，於是我便報考了多益的校園考。其中，英文這個學科，對我來講一直是比較有困難的部分，尤其聽力更是糟糕，然而在多益考試中，聽力又占了相當大的篇幅，因此提升聽力是相當必要的。</p> <p>前陣子透過圖書館的推廣活動，意外得知原來還有像 HyRead 這樣免費的電子書資源，裡面不光有電子書還有不少多益的有聲書資源！也就是說我可以透過這個平台，免費在線上學習英文，特別是練習我的聽力，這對我來講真的很棒，否則光多益相關的參考書選幾本買下來，恐怕也要幾百塊跑不掉，更別說還有其他需要學習的課程，這樣累積下來花費真的不小><，所以我特別感謝有這樣的平台存在。不僅能讓我省下不少錢，還能更全面的學習！</p> |
| <p>增強英語聽力</p> | 319 | <p>全新制-新多益聽力 [有聲書]:金色證書</p> | <p>在閱讀《全新制-新多益聽力 [有聲書]:金色證書》中會想使用電子書是因為語言學習很重要的一部分就是聽力的練習，而電子書可以很輕易地播放音檔，甚至能藉由手機在外就能輕鬆使用，不需要像是傳統的書籍一樣可能需要配合光碟然後再找尋哪個曲目。</p> <p>在電子書中目錄的部分也能直接點選就幫你跳轉至想看的部分。這對於我學習英文來說非常便利還能增加效率。從前都不知道這樣的資源，現在使用過後覺得很棒，也覺得自己的英文聽力有所進步，非常開心。以後也會繼續好好利用，下次也會去尋找不同類型的書籍閱讀。</p> |

| 動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|------|-----|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 835 | 金色證書 [有聲書]:新制 TOEIC 單字聽力大全 | <p>在學校聽英語演講的時候，體認到自己聽力英語程度非常不足，尤其是英語聽力和單字這方面，有時候熟悉某個單字，但是不知道該單字的正確發音，或是聽過某個單字，卻想不起來是甚麼單字，因此想要加強這方面的英語能力。</p> <p>在搜尋電子書時，找到這本專攻單字聽力的書，我透過這本書學習到了新的英語學習法，PDCA 學習法，對英語學習有新的認識。而且因為是有聲書，可以馬上聽到單字和例句的聽力，在學習時非常方便，對連結單字和聽力的部分很有幫助。透過目錄的連結，還可以馬上翻到該字母的單字頁數，當想要回頭複習某些單字時也可以快速找到，在學習時可以省去多餘的時間，專注於單字和聽力的學習上。透過這本書，在聽英語聽力時，開始可以聽懂原本聽不懂的單字，也更有學習動力，因此我覺得在學習語言時，電子有聲書是一個很有幫助的工具書。</p> |
| 日文學習 | 42 | N4 文法日文磨課師 | <p>一直以來都想學日文，但是因為時間 金錢等現實因素讓我長久無法去積極學習，而透過電子書讓我這個想學日文的人本來可能需要花錢去購買書籍或是參與課程，但現在我可以免費在網路上獲得良好的學習書籍，且無需造成自身或是家裡的經濟負擔，而因為得來不易也會特別的珍惜這些電子書的平台，真的非常感謝網路的普及及學校的努力，希望未來我能在各個平台上面閱讀更多書籍，增進自我，未來也希望透過這個平台學習其他語言及獲得更多專業知識讓我用於人生、工作之上。</p> |
| | 663 | 喔嗨優! 日本人天天會用的日語短句 [有聲書] | <p>我會選這本書是因為，我對日本有很大的興趣，因為我平常有在看日本動畫，所以非常想親自到日本去玩，去體驗他們的文化，所以當然要學會它們語言，然後我就看到這本書，是適合初學者讀的，而且還是有聲書，這樣不知道的地方，就可以透過聲音，來更加的加深記憶，我也因為這本書現在已經把五十音全部背起來了，會話的部分也稍微理解了，會在在看動畫的時候，有一些地方不用看字幕，也大概能夠理解他想表達甚麼，而讀完這本以後，我還會繼續換其他本來看，現在的目標是能夠考到 N3。</p> |
| | 716 | 日檢單字+文法一本搞定 N3 [有聲書] | <p>因為正在自學日文，和同學做了一個一天分享三句日語的挑戰，我就利用學校的電子書資源，不僅方便在家上網即可借閱，HyRead ebook 還有 app，在手機上也可查閱，所以有時候想到有空的時候就可以立刻打開電子書從中挑不會的單字，分享例句給同學。我覺得電子書最大的優勢在於音檔，對通勤的學生真的是幫助滿大的，下載下來也不用浪費流量就可以隨時聽，「聽」對於語言學習是滿有幫助的方法，利用瑣碎的時間多聽幾遍真的就能夠記起來了，因為不在日本沒辦法常常聽套日文，如果能製造隨時聽日語的環</p> |

| 動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|------------------------|-----|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12/1 即將迎接(日文檢定)N2 考試 | 803 | 一本就夠用！新日檢 N2 單字王【有聲】 | <p>境，多少可以訓練聽力或語感等，就算效果不多也可以積少成多。</p> <p>為了爭取明年日本實習的機會，日文能力必須至少提升到 N2 以上。單字量一直是最弱的地方，必須特別下工夫加強。</p> <p>由於市面上有彩色、附有聽力的日檢書價格都相當昂貴，故使用電子書搜尋是否有彩色排版與聽力的 N2 書籍，意外發現這本書有些單詞不但附有圖片，所有的字都會標註型態、例句，甚至是衍伸字。這使我能更好的理解單詞的意義，加強記憶。根據書籍一步一步記憶，加上聽力的輔助，讓我在練習聽力題目時也能更輕鬆理解題意，做模擬試題時也比未接觸書籍時相對輕鬆不少。現在我有自信能順利通過今年的檢定了！</p> |
| 用來閱讀日本年輕人的推特，為大三的留學做準備 | 824 | 說日語好流行！日本人聊天必說流行語 | <p>要融入日本年輕人的生活圈子，必定要先理解他們所使用的用字遣詞，否則經常雞同鴨講會無法交到朋友。為了準備大三日本大學交換學生的機會，提前學習流行用語是相當必要。</p> <p>為了接觸課本、網路上都難以搜尋的流行用語大全，我選擇了這本電子書。在這本書中我發現日本人有組字的習慣，會將冗長的外來語重新組成較短的縮寫，導致只有學過完整外來語的外國人會聽不懂他們在說什麼。甚至連平假名等日本人自身所使用的詞語也會縮短成外來語。讀完這本書之後，上日本人最常使用的社群推特時，我能更好理解日本年輕人在說什麼了，甚至也能在下面給予相同年齡層的留言。我決定之後要接觸更多不同的流行用語，以便未來能完全融入日本生活。</p> |

主題大類四：其他考試

| 動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|--------|-----|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 國家考試 | 60 | 行政學口訣 | <p>在升上大四之際的暑假，決定開始準備地方特考的一般行政，因為住家離一般書較多的圖書館有距離，所以並不容易借到自己想看的書，後來想到學校網站上有提供電子書而去查詢，發現有非常多的電子書資源供大家閱讀，而後開始使用電子書來輔佐我學習行政學。</p> <p>這本行政學口訣對我來說非常有幫助，因為行政學只能考不斷死記才能記在腦海中，但是背過之後非常容易忘掉，而這本行政學把全部的內容都編了一套口訣方便我們記憶，所以我一邊把這些口訣記在我的筆記上一邊背誦，比以前學習時更容易背起來了，而且電子書可以搜尋特定文字，搜尋到了之後就能跳到自己想看的段落或章節，對於學習真的有非常大的幫助，也讓我學習行政學時更得心應手。</p> |
| | 128 | 行政法概要 | <p>行政法是國家考試必備的考科，然而對我而言是陌生的領域。李進增老師的書內容清晰，而且有把容易考出來的單元做重點提示。還有李進增老師會在重點的部分加粗體字，使我不致於在茫茫文海中尋不著重點，以致於迷失了方向。在每個章節開始前的體系圖表更是精闢，使我能更快理解到整個行政法的架構是什麼。有了這麼方便的電子書，就不用去坊間買一大堆的參考書，又重又難以攜帶。雖然電子書沒辦法直接在上面做筆記，但可以自己抄在筆記本上增加印象。透過這個活動讓我知道很方便的電子書網站，真的很不錯。推薦給有在讀書的各位讀者使用！</p> |
| 導遊人員考試 | 358 | 導遊實務(一)分類題庫 | <p>面臨即將報名的導遊人員考試，我的其中一項計畫是練習題庫，以加深面對筆試的能力。我會選擇使用電子書查詢相關書籍，一方面是因為學校有提供免費的電子資源，能夠減少書籍的花費開銷，另一方面是隨身帶著題庫重量也不輕，如果是看電子書，只要有載具隨時都能看，讓學生能利用課餘或通學時間。</p> <p>試著做題庫後，發現和我想像的導遊人員考試有所不同，需要關注更多方面的問題，因而發現自己還有許多相關知識需要研讀，而在 iRead eBook 上也有其他準備導遊人員考試的相關書籍，也成為我準備考試的豐富資源。</p> |
| 多考一張證照 | 643 | 電腦硬體裝修乙級檢定學科. 2013 最新版 | <p>在高中畢業後，想要精進自己，並且想要看看自己的努力是否有收穫，所以就找到與證照相關的書籍，來閱讀並且去考試。多一張證照也是不錯的更何況是乙級。</p> <p>這本電子書不是單純只有題目，而是有所有的基本知識讓我們知道，這個題目是如何運作，在叫我們練習，這樣的扎實的基礎，讓我學到了許多東西，從第一頁到最後，我知道了很多有關電子學、基本電學、計算</p> |

| 動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>機概論和數位邏輯等，讓我不是這一科的人都可以容易上手，讀懂所有章節，就算有不懂的內容，它的解釋和講解算式，都很簡單的表達，使我一看就懂，讓我對考證照更有信心了。</p> <p>我努力了幾個月後，考試當天我一點都不緊張，所有題目都在我腦海裡，完全不會忘記，讓我自信滿滿地去應考。考試可以提前交卷，15分鐘後就可以交了，但因為有那本電子書，我大概10分鐘就寫完，然後再檢查一次，15分鐘一到馬上交卷絕不拖延，由於是即測即評，所以馬上就知道分數，我一看到分數我都嚇傻，錯了兩題，因為不小心填錯答案，讓我心裡很不是滋味，但沒關係還是過了，努力至少有成果，只是不夠細心，必須好好彌補此缺失。當然我如願拿到證照，我的努力沒有白費，可以好好休息了，謝謝電子書讓我成長獨自面對困難的考試。</p> |



主題大類五：工作與職涯準備

| 閱讀動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|-----------------------------|-----|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 未來生涯選擇議題 | 246 | 拖延心理學:為什麼我老是愛拖延?是與生俱來的壞習慣,還是身不由己? | 拖延是人類共通的壞習慣,坊間有著許多不同的說法,有人認為拖延是懦弱,有人認為拖延是種防衛,有人認為拖延是計畫性休息,本書在初步定義拖延現象後,從心理及生理面分別切入,解釋可能有哪些因素影響個人的拖延行為,並考量因素之間相互牽連的關係,將各因素分類解釋後,也根據心理因素及生理因素的特性提出許多解決方法,甚至有如何與拖延者共事的建議,在我閱讀完之後,認真反思了自己的拖延行為可能有哪些因素在其中作祟,並依書中建議擬定了一套可以改善自身行為模式的策略,試著在日常生活中一點點的嘗試,至少能夠讓拖延行為不要過度影響關乎未來的正事。 |
| 未來規劃 | 507 | 阿里巴巴用人術:馬雲的獨門識人用人戰略,打造最具競爭力的核心團隊 | 讀這本書是在逛 hyread ebook 平台時無意間看到,當下覺得這標題很吸引我,就立刻線上借閱了,剛好最近在思考畢業後的人生方向,覺得讀完這本書受益良多,因為未來也許會創業,創業務必要管理公司及員工,這本書寫了阿里巴巴公司的理念與願景,雖然那種大公司與我未來所創的公司規模相距甚遠,但我相信我未來如果能秉持著像馬雲一樣的理念,必定能有好的收穫;我本身從大學到研究所都是讀教育相關科系,對於企業管理一竅不通,這本書算是我對企業管理的入門,相信未來我還會繼續在電子書平台上找尋需要的書來閱讀,真心覺得電子書線上借閱超級方便,而且又環保。 |
| 就讀車輛工程系,對於軌道車輛有興趣,以後想進入相關產業 | 545 | 鐵路運輸學概要 | 從我就讀車輛工程系後,我就訂下目標,將來要從事跟軌道車輛相關的產業,尤其是台鐵、高鐵這兩間大公司,這本"鐵路運輸學概要"便引起我的興趣,讓單純喜歡軌道車輛的我也能有機會去認識及瞭解各種軌道運輸他們背後的涵義還有包括該系統如何運作、他們之間彼此的差異及一些專業術語,像是以前常聽到的"閉塞區間"、"雙單"、"ATC"、"ATP".....等,這本書讓興趣不只是興趣,也能變得很專業。去年發生的"台鐵 6432 次普悠瑪自強號出軌事故",讓我特別著墨在列車的安全系統中,而本書也介紹了三個有關列車行車安全的系統,讓完全沒有基礎的人也能簡單弄懂,在讀了這本書,有了基礎的概念後,我也將繼續利用各種不同管道去汲取更加深入的鐵路運輸及軌道車輛的知識。 |
| 就讀「農藝系」 | 672 | 植物彌賽亞:從實習生到皇家園藝師 拯救世界珍稀植物的保育之旅 | 我是一位就讀農藝系的學生,雖然我熱愛這個科系但對於未來感到迷惘,應該遵從前人的腳步報考公家機關考試成為人人稱羨的鐵飯碗呢?還是持續向上就讀鑽研學術?對於畢業該從事什麼、會面對些什麼樣的難關或如何才是正確的選擇都無從得知的未來,對我而言是充滿未知數的可怕深淵。直到我偶然看到這本書並閱讀完畢,這本書的作者雖然是在英國歷史悠久且享譽盛名的邱園工作,但他原 |

| 閱讀動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|------|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>本只是在那裡學習的一個小小的實習生，但在他勤奮的性格下逐漸成為出名的園藝師，其中最觸動我心弦的非他對於植物的熱情莫屬，將一種植物物種從全世界瀕臨滅絕的邊緣拉回，能做到拯救物種是件大工程，必須耗費龐大的心力以及金錢，且他將自己所學以及對於農藝或園藝領域不可或缺的觀察力都加以運用，我認為是十分艱難的，但作者的成功相信激勵到不少於植物研究的人們。</p> <p>在讀完這本書後，我開始對於黑暗未知的未來充滿期待，因為我知道未來並非在原處觀望即可開拓的領域，而是要以自己的步伐一步一腳印逐漸拓印出的道路。</p> |



主題大類六：充實新知、能力

| 動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|----------------------|-----|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 喜愛藝術與繪畫創作，想從書中找尋靈感來源 | 93 | 玫瑰彩繪 I | <p>此書是以圖文的方式作呈現，裡面展現的是創作者的作品與其繪畫玫瑰花草的經驗分享，雖然文字篇幅不大，但卻是很好的示範教學，不只能看到顏色搭配出來的效果，也能學習到不同選色組合的運用，還有對於不同材質該如何繪畫的技巧，像是生活中的物品皆涵蓋在內，種類非常豐富也很實用！</p> <p>平時我很愛寫詩也愛繪圖，所以此書對於我來說是很棒的教材，雖然比較偏藝術類書籍，但也有不亞於專業教材書的成效，就像是業界的專業人士與校內的師長教授知識般的概念，專業教科書就像是後者，而此書就像是前者帶給我的感覺，有不同的創作啟發，也能更加融入生活。</p> <p>針對每一種物品也會搭配不一樣的花草，不只是大小、顏色、精細到葉子的呈現角度都很講究，是很用心的一本書，也讓我對於植物的繪畫有更深的一層理解。</p> |
| 網頁製作的美工圖設計 | 181 | Illustrator CS6 繪圖創意魔法 | <p>製作網站的過程中，不免要使用美工軟體進行圖片的加工，以調整視覺畫面與網站的契合度。因此，有些細部的調整若要請設計師重新調整，一來一往會耗費不少時間，若能自行操作的話能提高網站製作的效率。比起 google 搜尋或是找紙本書，其實電子書的閱讀會最為方便；因為網站製作需要用電腦進行作業，有了電子書的閱讀介面，可以邊進行閱讀邊操作軟體，學習上十分便捷。此外，雖然軟體工具書的版本不一定是最新的，但基本功能其實大同小異，因此不會造成太大的問題。日後若有類似的需求，我也會以搜尋電子書為第一優先。</p> |
| 課外學習-對數據分析有興趣 | 335 | 大數據:「數位革命」之後,「資料革命」登場: 巨量資料掀起生活、工作和思考方式的全面革新 | <p>因為現在是個資訊爆炸的時代，各個領域都講求科技的運用，所以我對數據分析、巨量資料的處理及應用很感興趣，也曾參加相關社團，但因為我對這個領域的基本架構不甚瞭解，所以一直聽不懂要如何去應用，可是卻一直沒找時間去尋找相關書籍。剛好學校最近在推廣電子書，因緣際會下我就在學校圖書館資料庫的「資訊電腦」類別找到了這本大數據相關書籍，內容清楚介紹大數據演化的歷史脈絡，還有它的運用範圍，尤其是在商業領域，不懂得處理和分析數據真的會被時代淘汰。這些內容真的對我有很大啟發，在顧好本業之餘，真的要多花時間閱讀書籍補充知識，再加上現在的電子書查詢快速，攜帶方便，真的為我們省去了不少麻煩。</p> |
| 想進一步了解時下很夯 | 621 | 電商之父亞馬遜:亞馬遜從來不只是賣 | <p>因本身研究經濟，我希望能研究多方面的經濟相關領域，像現在時下炙手可熱的電商經營模式就是我想探索的其中之一。</p> |

| 動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|----------|-----|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 的電商經營 | | 書的企業 | <p>研究一項事物我會希望能以快速方便的模式，同時還能備有大量的資料，文獻進行比較，討論，因此我選擇了以電子書的模式來著手進行閱覽書籍。</p> <p>只要打下關鍵字，邊能快速跳出相關書籍，並能直接閱覽，省去了傳統紙本書籍還需到圖書館翻翻找找和借閱的時間，十分便捷。</p> <p>除此之外，我能一次閱覽眾多相關書籍，進行互相比較，擁有更多面向的思考模式，不用受限於一般借閱紙本書籍量的一次本數的借閱限制。</p> <p>在閱讀完此本書後，對於電子商務我不再只是單純的購買者，而是更進一步成為了瞭解背後營方針的知識者，相信對學習經歷也能更加豐富。</p> |
| 提升程式語言能力 | 647 | 數位邏輯設計實用級能力認證學術科 | <p>我自己想要練習基礎的程式語言，但來基本的數位邏輯能力不足，沒辦直接上手，去市面看到的內容都沒有從基礎說起，但後來在網路上看到電子書，就覺得很好，看了一下雖然是考試用的，但裡面卻包含了數位邏輯和硬體描述語言，讓我覺得很棒，有信心的學習開始。</p> <p>電子書一步步教我如何使用這套軟體，並且還有數位邏輯的內基本架構，讓我可以讀完再寫程式，完全不會有問題，但後來需要用到板子，我直接跟我電子科同學借來練習，讓我有學習的效果。這套軟體就是硬體描述語言(VHDL)，能夠打程式，也可以拉線連接，看自己喜歡哪個都可以上手。後面還有考試題目，讓我來實做練習，就算不會，也可以上網看教學，畢竟程式有時還是會出錯，課本不會說明，所以問題也一一解決了，讓我更上一層樓。我真的覺得這本電子書好不錯，我可以去買硬體描述語言來自己練習，未來VHDL很重要，所以一定要好好的練習，為來才有發展空間。</p> |
| | 734 | C程式語言導論與實例設計 | <p>為了提升程式語言能力，會去書店看一下想買的書籍，但都是草草看過，因為都太貴，也沒辦法實際練習，無法看太多內容，所以回家看一下網路價，就查到了電子書，看到了這一本C語言，發現還不錯，而且還免費的，可以一邊練習一邊思考，真的很棒。就這樣練習了兩個月，發現這本不僅有圖示，還有註解，這讓我很好理解內容，寫題目也很有自信，因為前面的教學方式，讓我邏輯思考變得很好，很快就想到該怎麼寫，或用前面的內容更改，都是很快的，而且就算有問題，只要上網問別人也很快就知道答案，因此上手速度很快，讓我一直不斷提升自己，未來要往這方向發展，所以這是一定要做的基本功。</p> <p>本身就有程式語言基礎，所以在前面很好上手，但後面一點的，整合起來就會有困難，會思考很久，或是</p> |

| 動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|-----------------|-----|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>根本想不到答案，就算面的都熟記了，但沒有人提點一下，是想不到一些東西的，所以我會邊上網看資料邊對照電子書，這樣才有邊查邊學習的效果，真的非常有效，真的有想到如何繼續下一步，於是一直使用這樣的方式進行，真的有很大的提升，非常謝謝這本電子書。</p> |
| 課外學習 | 696 | 21 世紀的 21 堂課 | <p>之前一直對這本書很有興趣，剛好在 Hyread ebook 這邊看到便馬上閱讀了。算是我第一次直接在電腦上看完的電子書。看完之後收穫非常多，也與以往看紙本書的體驗很不相同，雖然少了實體書的厚實與紙的觸感，但電子書有它便利的地方，像是當我想要筆記的時候，因為是用電腦觀看，也可以很方便地直接把文字記在電腦的筆記本上，所有資訊都可以用一個螢幕閱讀與收藏，對我來說非常便利。</p> <p>另外發現到比較有趣的地方是：因為有時候看紙本書需要培養閱讀的情境，導致觀看的進度比較緩慢，但因為我們這一代都是在螢幕環境下長大的，數位閱讀對我們來說早已習以為常，因此反而透過電腦讓我閱讀書籍的速度與效率更高，這一點是出乎我預料之外的。</p> |
| 增加電腦知識，想自己組一台電腦 | 759 | Fun 心學我的第一部電腦 | <p>本身就有用電腦的習慣，但之前都只會聽店員買方便攜帶的電競筆電，就這樣用了四年，才發現慢慢出現問題了，所以在出現問題期間，我就思考要不要組桌機，但電腦一直藍頻，才真的要下定決心要學習，如何組電腦和偵測錯誤。當然首先是先看網路上的人說法和基本知識，有些東西要先懂。桌機想要自己動手試試看，但好像沒有人因為想要學習組裝電腦，去買書來精進，都是自己動手 DIY 的，可是我想要看書，所以在網路上搜尋有關電腦的書籍，發現有幾本電子書很不錯，最後我挑了一下，我選擇了這一本，因為這是從基本到最後都寫得很詳細，還有教如何偵錯或者說明溫度監控軟體，都有詳細的介紹，讓我可以仔細閱讀其內容。</p> <p>我在三個月期間，不斷爬文、看解說、看書、看評論等等，當然我還有問人，有些細部的真的不懂，終於我選好了我想要的硬體，價格也世一直比較過的，但這台真的不便宜，兩三萬還好敢自己裝，但選到五萬多，就會怕怕的，還是不要自己來，拿去給店家報價給他們組，而且新版的東西，沒有接觸很多，其實很多東西裝法都不一樣，位子擺放也大有不同，讓我心生恐懼，給店家裝兩個小時就裝好了，真的好厲害，但我沒有覺得白費三個月，有好好做功課，才有現在的結果，讓我覺得好有成就感。</p> |

主題大類七：旅遊

| 動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|------------|-----|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 規劃高雄之旅 | 14 | 雄好呷:高雄 111 家小吃慢食, 至情至性的尋味記錄 | 剛好政府最近在推秋冬國內旅遊補助, 想趁著國慶連假安排高雄之旅, 除了觀光景點外, 在地的小吃當然絕不能放過。只是去了好多次的高雄, 還真的不知道美食藏在哪? 書裡提到高雄的美食都在菜市場, 其實各地都一樣, 老店大多從菜市場裡發跡的, 久而久之變成排隊名店, 不早起去晚去還吃不到, 說真的現在要吃個美食還真不容易。翻完書後, 我想從書中找些想吃的, 再看看附近有哪些景點來規畫行程, 晚上還有觀光夜市可逛, 好好享受這一趟美食之旅。 |
| 規劃出遊 | 17 | 用週休, 一年玩遍臺灣!:250 個非玩不可的快樂景點 | 升上專四, 終於有點像大學生活, 課餘時間較多, 可以安排一些騎機車出遊的行程, 當然地處台南, 附近就有許多的景點可逛, 剛好書中也有介紹, 到了周休二日當然更要大玩特玩, 跟同學一起到外縣市的遊玩。這本書利用各地特有的季節活動來分段介紹, 有台灣大自然的美景, 有人民的風土民情, 規劃的行程跟景點介紹可供讀者參考。書中的美景照片更是引人入勝, 讓我覺得此生有機會一定要到此一遊。台灣真是的美麗的寶島, 未來可以好好安排出遊時間, 跟三五好友一起開車出遊, 走跳台灣跟離島。 |
| 日本旅遊場景的對話 | 18 | 喔嗨優! 日本人天天會用的日語短句 [有聲書] | 距離上次去日本遊玩已隔 N 年, 大學修的日文差不多已還給老師, 雖然目前還有在看日劇、聽日文歌, 日文單字、字詞多少記得, 但無法在運用旅遊場景的對話上, 於是電子書就很方便。 此書剛好又是有聲書, 不必像借實體書一樣, 還得播放 CD 光碟聆聽, 直接在手機上借閱播放即可, 同步對話練習跟讀, 即時又方便學習, 更可以輕易的帶著走, 還不用擔心光碟會遺失、書籍會逾期等問題。書本裡面的購物、自助休閒的篇章, 應該可以讓我在旅遊中派上用場, 有簡易基礎日文的我, 相信學習此書的對話內容, 會讓我出遊更有助益。 |
| 旅遊參考 | 49 | 蔡阿嘎瘋環島: 台灣 100 個必打卡之最 | 很喜歡旅行, 每到假日就想要出遠門走走, 所以很喜歡看旅遊書籍, 這本是依照區域來編排, 覺得很方便, 喜歡這本書書籍是因為蔡阿嘎都會介紹在地美食, 美景, 就像裡面所寫的水月軒餐廳, 真的是在地人很夯的美食餐廳, 所以邊看電子書籍做筆記, 之後還可以揪團去吃美食逛景點, 蔡阿嘎跑的景點富有人文風俗民情, 融入當地生活, 決定假日找個三五好友, 跟著蔡阿嘎的景點開車上山, 海邊出遊, 到處趴趴走, 體驗不同以往的旅遊方式, 環島旅遊說走就走。 |
| 泰國旅行, 規畫畢旅 | 193 | 泰國玩全攻略 | 很多人去過泰國, 包括自由行的, 或是幾人旅行的, 成群結隊旅行的, 都聽到泰國有許多好玩的, 逛街地方特多, 可以逛上好幾小時, 好買好逛, 東西便宜許多, 泰國也有好多間寺廟, 建築物特別, 很少見, 泰 |

| 動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|-----------------|------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | <p>國天氣偏乾燥熱回來時都變的更黑一波，書本裡面介紹了好多間寺廟，也注意到進寺廟須注意服裝、儀容，而不能進行拍照或錄影，海灘也介紹很多，都各有特色，可以潛水從事海上的各類活動，也介紹好多食物，泰國最主要是有按摩、泰拳、潑水節、水果、大象、人妖，裡面出國旅行的準備，要注意的，看完比較能安心的出國去玩，地點規劃路線裡面都有，可以紀錄想去的景點，準備好就可以出發了。</p> |
| <p>中國大陸自助旅遊</p> | <p>368</p> | <p>杭州玩全指南:環西湖夢幻勝境博覽 食宿玩買 300 靚</p> | <p>透過本書，我充分了解中國杭州的文化、交通與旅遊相關訊息。除了能夠快速地掌握旅遊重點，同時也使我的大陸自主旅遊更為充實與豐富。</p> <p>行前須知將杭州的文化與歷史、風俗與民情、生活習慣、禁忌習俗、旅遊安全等匯整詳細，杭州初體驗讓我快速了解杭州的風景與文化，在地美食的介紹，讓我了解杭幫菜的風味與歷史由來，分區導覽的介紹及旅遊錦囊讓我更能夠充分地進行自主旅遊。</p> <p>杭州是個充滿文化氣息與景緻優美的古城，雖然自古即有，但是直到今日仍然保存良好，西湖的美景與周遭的生活環境都相關優美與古樸，除此之外，氣候也相當宜人，雖然夏天炎熱，但是環山區及環湖區都別有風味。</p> |

主題大類八：健康與生活

| 閱讀動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|-------------------------|-----|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 尋找適合減重期間，可以兼顧吃飽又瘦身的美味食譜 | 27 | 低卡少油省荷包! 懶人料理馬鈴薯 365 變: 蒸、煮、炒、煎、烤、漬、滷、蜜、拌和烘焙, 馬鈴薯真的什麼都能做 | 會想借這本書，是因為醫生叫我減重，醫生警告我，若飲食再不節制，不減重的話，身體會真的出狀況，這時候的我真的怕了，以前，家人也一直要我減重，但我總是三分鐘熱度，尤其往往抗拒不了美食的誘惑，所以經常失敗。這一次，我立志要瘦下來，所以開始實施我的瘦身計畫。第一個月，只吃燙青蔬、水煮蛋和五穀飯，真的瘦了10公斤，可是對愛好美食的我而言，一成不變的菜色，吃久了，還是會膩，所以開始想要變化菜色，聽說馬鈴薯是瘦身的好食物，於是在家裡上網，在電子書用關鍵字找到這本書，其中，書名中的「低卡少油」是最吸引我注目的地方。這真是一本很棒的書，一天準備一種馬鈴薯菜色，可以吃飽，又可以享受美味，這對減重的人而言，真是一大福音，不過，我還是請家人幫我調整食譜，比方說，增加配方中蔬菜的量，減少油及肉類的量。現在我可以大聲告訴大家，我二個半月的暑假，成功瘦了20公斤，雖然離目標體重還有一點小距離，但我做到了！ |
| 想要讓自己瘦身且健康 | 43 | 體質大改造, 讓你怎吃都不會胖 | 女孩子都想要變好看，當然我也不另外，之前有吃過減肥的保健食品，雖然有瘦身，但現實問題是通常減肥食品花費都比你吃的一餐都要高，而且如果停止吃，反而會復胖回來。剛好我正在看的書籍，電子書上也有，所以就推薦這本書，真的覺得很不錯，改變了我的觀念，目前我正在改變我的飲食習慣跟水要喝足2000cc以上並建立良好的運動習慣，常常一周運動不到2天，看到運動流汗跟排毒有關，很勤奮的在運動，昨天量體脂少了0.3，讓我的信心增加，我個人建議多多參考瘦身的書，並且飲食習慣更改，其實比吃減肥保健食品好個100倍。 |
| 減重期間以正確的走路方法運動 | 69 | 多走路, 更健康 | 我的體重破百，對於減重中的我而言，激烈的運動反而是不恰當的，所以我除了控制飲食外，我選擇了走路這項溫和的運動方式。這本書先從走路的重要性先談起，讓我先有概念，接著，再教我們如何正確步行，包括如何擬訂計畫等。因為住在鄉下的關係，所以我的走路計畫，是選擇晚餐後，從家裡出發，一路沿著鄉鎮的主要街道步行，走回到家剛好繞鄉里一圈。另外，配合走路，我也下載計步器APP，我努力每天都能走上1萬步。目前，配合書本，我的瘦身計畫正進行中，再加上飲食控制，已經瘦了20公斤，下一階段，我想往訓練肌力準備，請為我加油！ |
| 想改善自己的暴食症 | 558 | 正念飲食: 覺察自己為什麼吃, 比吃什 | 因為自己曾經有經歷一段減肥的過程，無意間就養成了暴食的習慣，突然發現這本書，或許可以改善我目前的情況。我從這本書中理解了暴食的成因，也了解與身體建立連結有多麼重要，不只是吃飯的時候，在 |

| 閱讀動機 | 編號 | 書名 | 經驗分享 |
|----------|-----|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 麼、怎麼吃更重要! | 生活中的每個小細節都可以更聆聽身體的回應。我有一個原則，就是完全不碰垃圾食物，因此讓自己感覺到束縛，但是限制自己的飲食，只會陷入更深的迴圈，不斷的暴食。看完這本書之後，我覺得我能更了解自己，也不再以責備的態度面對自己的行為，更懂得包容，更愛自己。 |
| 身體檢查血壓過高 | 708 | 吃降血壓食物天然又有效：36種降血壓食物，遠離心血管病變+108道對症美食，幫你降血壓！ | 最近學校辦了一個減重的比賽，而我去了報名了之後要身體檢查，等到一量到血壓的時候就發現，我的血壓高出標準值蠻多的，而我就很緊張，擔心身體會不會出什麼毛病，然後就發現了這本書，我看到它說食物是最好的降壓良藥，這讓我起了興趣，看了這本書後，我就照著書上的吃，然後還增加運動量，結果過了四周，我的血壓就降了30左右，還蠻令我驚訝的，一個月血壓就恢復到了正常的水準，而且因為運動的關係，連體重就降了，所以就算現在血壓已經正常了，我還是一樣照著這個生活習慣，過健康的生活。 |

