臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

110年度跨校電子書推廣活動

【e讀時光，語你分享】

活動成果

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
8	日檢單字+文法一本搞定N4 [有聲書]	對於正在學習日文和準備日檢N4的人來說，這本書真的非常好用，因為一本就涵蓋了單字和文法，不需要再另外找書，而且著重在N4的部分，不但方便，文法的內容也相當充足，從排版到解釋和例句都淺顯易懂，更重要的是它是一本有聲書，除了學習文法和單字之外，也能練習聽和說日文，各方面都一應俱全，讓我準備的更完善也更有效率，非常推薦給正在準備日檢N4考試的人閱讀。
10	我不是不想上學：拒學孩子的內心世界	本身是讀社會工作科系，過往也一直都有兒少相關領域志工的經驗，對於孩子們不寫作業或拒絕學習這件事情，一直抱持著較負面的心態，認為孩子們在這個階段，就應該好好的學習學校所教導的內容，卻往往忽視了每個孩子的獨特性，就如同書上的小玲，不也有著他自己的原因嘛，身為這類工作者，不論是志工或是社工，我們更應該找出孩子拒學的原因，畢竟只看結果是完全解決不了問題的，更該從為何拒學去找出答案，也能順利替孩子解決這個問題。
12	漫遊歐洲－68個私家景點的勇氣旅行	我自己本身就非常喜歡旅遊，也喜歡歐洲國家與他們的歷史，在看完這本書之後，非常羨慕且仰慕作者的旅遊精神，他把旅遊變成了文學之旅，非常仔細的講解景點與歷史，也有敘說門票價錢，讓我深深地沉浸在書中，也引起我想要出國旅遊的衝動，在這疫情期間，雖然無法出國，但透過這本書，就像在歐洲一樣，希望疫情過後能夠到當地旅遊！

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
29	一直流傳下來的健康誤解	關於這段話會想分享給我爸的原因是因為他就是每天以飲料取代水的人，他跟我說飲料進入身體分解之後就會跟水一樣，這個歪理我跟他爭辯了很久，他都一直堅持己見，甚至連打疫苗之後都還是喝飲料，是我在旁邊督促他喝水他才喝，這件事讓我非常苦惱，還有，他總是喜歡吃的東西吃很多，不喜歡的東西碰都不碰，但其實同一種東西即使是健康的食材也不能吃過量，不管是什麼食物都是攝取適量就好，這點我也想讓他知道，因為我怕他之後身體出狀況，所以很希望他可以慢慢改善飲食習慣，往健康的飲食道路前進！
35	投資理財：股票、基金賺錢術	我覺得這本書對於大家來說很重要，因為投資理財對於想要存錢的大家必須學習的課題，現在社會上有很多月光族的群眾，把每個月所賺到的薪水都花在娛樂以及一些沒有必要的開銷上，雖然這樣可以得到短暫的快樂，但是對於未來並不是一件好的事情，如果沒有有效的管理金錢，將來若是有緊急的金錢需求就無法即時解決。若能夠有效的管理金錢，之後就能夠靠著用錢賺錢的方式，替自己減輕一些負擔。
48	心態致勝：全新成功心理學	由於想分享這一段話的緣由，是感觸人生當中常常會遇到不同人事物情況，如何在想法及行為上做出抉擇，這都是取決於自己的信念。而在此段話提到信念產生不同想法及行為，會出現截然不同的結果。其實固定型心態，有點偏向於被動者和負面心態，總覺得自己就是侷限於此範圍，而不去突破嘗試，覺得浪費時間；相對地，成長型心態，像是積極主動型和正面心態者，即使遇到困境，願意突破難題，不斷嘗試不放棄，找出進步及解決的方案，看到這段話後也期許未來自己的信念學習成長型心態，可以帶到自己想要前往的道路。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
57	不整理的人生魔法：亂有道理的！	我是個需要有計畫再行事的的人，但另一方面卻又是個喜愛冒險的人，這段話「願意冒險，放手一搏。如果你失敗了，也不會有什麼損失」是我一直這麼認為的。擁有處變不驚的能力可以為人生創造更多故事，舉例來說，今年的我自行車環島，行前一定是有規劃的，但旅途突發狀況說不準。很多人和我一樣不懂車，所以卻步，如果在山上碰上爆胎這些問題等，會不知道該怎麼辦，但總覺得恐懼是自己想像的，我確實有遇到問題，但有許多好心人協助我移動到最近的修車店，這樣的插曲也是旅行故事裡很棒的一部份！假使幾個月前的我還有著做好萬全準備再出發的想法，直至今日，我仍未知自行車環島是件令我內心澎湃的事。
66	我們與自己的距離：如何認識你自己	這本書運用了很多活動及自我思考的方式來讓我們認識自己，不僅是身體上還是心靈上，都是需要透過自我檢視的，個性、人格特質、價值觀，都是影響我們個人發展的重要因素。我最想分享書裡的一句話是：要改變一個人的命運，得從培養正確而積極的態度開始。我認為不管是做什麼事，都必須保持著正向積極的態度，對於實現夢想更是如此，或許一開始的命運不如預期的美好，但如果秉持著正面的價值觀，即使到最後事與願違，也依然能坦然接受，但若永遠抱持著消極負面的觀念，也始終等不到成功的那天。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
71	做情緒的最高主宰：都市身心靈情緒調節課	人生中難免會遇到一些挫折與不順遂，心境的轉變及面對的態度是相當重要的，其中書中的這段話最讓我記憶深刻，「不因幸運而故步自封，不因厄運而一蹶不振，真正的強者，善於從順境中找到陰影，從逆境中找到光亮，時時校準自己前進的目標。」當面對突如其來的事故時，我總是自怨自艾，怨天尤人，無法輕易釋懷自己的情緒，使我在面對困境時總是執著不前行，書中的話語再次提醒我，深陷於情緒的泥濘中，是無法真正解決事情，唯有轉換心境繼續邁進，才會否極泰來，期盼未來的我能以這樣的心境前行。
88	偷吃步！用中文溜旅遊日語：會中文，就能瘋玩日本	此書以簡單明瞭的邏輯，先指導初階學習者使用自身的母語：中文字來理解「日文單字」，隨後並以中文拼音拼湊日文單字的形式，漸漸理解日文本身的架構，找到其規律，輕鬆習得外語，卻也能自身的中文母語相結合，併發出不同的樂趣。想要推薦此書之因，是其將我們原本就非常清楚的母語解構，而從中學習不同的外語，兩者看似沒有絲毫牽連，卻能以別樣的思慮得出「緊密的合作關係」，讓初學者不會因為日文是外語而倍感壓力，反而樂此不疲。
105	有些日子，你總要自己撐過去	我非常喜歡這段話的最後一句：「夢想就是一個耀眼的太陽」。每個人一生中總會試著去追尋那對自己來說遙不可及的夢想，這或許也是我們努力活著的動力。但既然被稱之為夢想，要達成肯定非常不容易，在追逐的夢想過程中，可能有些人會遇見挫折而膽怯；有些人會和現實妥協而放棄，夢想從此沉寂，成為藏在心裡的祕密。想和我的偶像劉冠佑分享這段話，是因為在他身上我看見了一個人面對失敗後，卻還是能靠著一吋微光、一絲希望，堅持且堅定地繼續走在他想要的道路上—成為一名唱跳歌手。這適合勉勵各行各業、各式各樣的人，因為人生只有一次，也只有自己才能決定自己的價值。要相信追尋著微光，終究會迎來屬於自己的太陽。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
117	生物化學	我認為本書統整的非常完善，除了一般的各項介紹和內容之外，在結尾處還會有自己的統整表，我覺得很方便！此外，本書內容講解詳細、特定專有名詞的翻譯也很正規，所以很適合搭配原文書一起使用。雖然很多學校都是使用原文書授課，但我覺得有時候參考中譯本能讓自己更快了解各個理論，因此我想推薦和分享給所有正在修生物化學的同學們！
125	92種超圖解穴位速效按摩	這本書的內容都是穴道按摩，裡面教得很詳細，幾乎都是用圖的方式，我覺得裡面最有印象的是減輕疼痛症狀按摩裡的頭痛，還有緩解身體疲勞按摩單元裡的眼睛疲勞和眼睛癢，這三個大題是平常最常用到的，而且他們之間也是有關連性，因為現在人平均一天使用手機的時間都還在持續的上升之中，所以了解眼睛的穴位，可以減少頭痛的機率，也可以適當的讓眼睛休息，讓自己舒服一點。
130	菜鳥上班族VS.草莓老闆：上班別太乖，絕對升官又發財	身為一個快畢業的大學生，對未來總是會有點迷惘，所以看了這本書，對裡面印象深刻的就是這一句話，不只要努力工作，好好打理外表也是很重要的！因為公司裡面那麼多人，很難每個都好好認識，當把自己打扮好，能到的不只是漂亮的外表，也能讓人家注意到你，進而更輕易達到目標與理想！累積一定成就後，將會更有自信，事業更一帆風順。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
148	劉墉談處世的40堂課：解憂、解惑、解人生，跨世代的人際智慧錦囊	我想分享的是40堂課中的第5堂課「觸類旁通先要深思」，孔子告訴我們「學而不思則罔，思而不學則殆」沒有把學到的學問好好的自己消化理解，那這樣是徒勞無功的，因為這樣的學到的學問是不會長久的。 這也是為什麼劉墉老師在書上寫說每當我們看完一本書、一個章節後要想想對自己有什麼啟發，因為很多時候如果不把外界給我們的知識用自己的言語，加以消化、整理到腦袋中，那這個知識很快就會被遺忘。我想這也是為什麼老師會派作業、心得、報告等等，這是為了讓學生能夠回家後，好好的去思考今天上課所學習的內容，哪怕只把一句老師說過的話，有徹底了解領悟，那這個知識就像書上說的，可以夠用我們一輩子了。
149	民俗與文化	這本關於民俗與文化的書中，涵蓋日本殖民法學到中國的民族學，以及提及在現在都市化下，祭祀圈可能會面對到的樣態與問題。透過線上閱讀的方式，輕鬆輸入關鍵字，就快速的將自己想找的書籍種類快速篩選，並推薦，這種方式無論是在找論文或專題參考資料都相當方便，在操作上也簡單明瞭，透過這種方式可以減少到圖書館或書局找尋書籍，簡單也方便許多。
152	蔬食料理精華：22位頂級大廚教您輕鬆料理	看完這本料理書介紹很多種料理，不只有主菜也有點心類的，讓我學到好幾道料理的做法，也看到這些厲害的大廚分享自己的人生經驗或是開店的理念，讓我很佩服他們，除了在成為大廚前下了很多苦工，而且書上設計的料理看起來都十分美味，有些做法也不會太難，讓我覺得在閒暇之餘是真的可以靠著自己做出書上的料理，嘗試看看平常吃不到的新菜色。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
192	20幾歲，不該只有這樣	分享這段話的原因是想給自己一點鼓勵，身為研究生，課業與經濟壓力總是蠟燭兩頭燒，工作只是獲得金錢的來源，再也沒有意義，我發現自己工作時，常常看著時鐘等下班，這件事讓我驚覺自己一點也不熱愛也不投入在我選擇的工作上，那我選擇這份工作時的愛去哪了呢？看見書中這段話，讓我清醒了，也許我該好好調整自己的心態，當我把工作的熱情找回時，是不是生活也會更加美好呢？而不是像現在這樣被壓得喘不過氣。
219	日語最強相關用語：王可樂教室嚴選！表達力.語彙量一次滿足	一直以來我都是王可樂的日語教室的忠實粉絲，也跟著老師學習了好久。這本書是一本非常好的工具書，裡面主要分成八個主題：人情、感情、身體和健康、飲食、生活、社會、娛樂和旅遊、顏色和自然，對於學習日文的人來說，如何增加自己的詞彙是非常重要的，因此，透過這本書我們可以學習到很多更有深度的單字，避免在對話或寫作時常常用重複的詞彙。整本書都非常好理解，插圖和排版也讓人閱讀的很舒服，是本值得推薦的日文學習書！
225	畢業5年決定你一生的成敗	現在的我就讀大學四年級，準備畢業，正面臨即將踏入社會的階段，所以看到這本書的書名時，覺得好像很適合現在的我去看。如同這段話所言，我覺得踏入社會、邁入成熟所要學會的其中一項就是「逆來順受」，這也是我們一生當中經常遇到的課題。當我遇到不如意、不喜歡的事時，一開始總是常常抱怨、後悔，後來才能慢慢轉念接受，很難一下子就順應事情的走向發展。我想，「逆來順受」真的不是件容易的事，也因此我們都需要慢慢去學習。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
238	生活句型萬用手冊 [有聲書]	透過電子版的英文書來閱讀，符合現代人追求取得方便且快速的學習方式，不需要隨身攜帶厚重的英文書籍，只需靠著手機或平板即可開始學習。隨時隨地都可瀏覽，充分利用生活中的瑣碎片刻，不知不覺地英文實力就在一點一滴的累積。這本英文學習書不只用看的，還會有人聲教導讀者如何發音。依照自己的需求，選擇想要學習的問答方式。在危急需要英文能力時，馬上派上用場，也就宛如一本行走的英語辭典。
244	捷克經典：5星級的捷克文化深度導遊	會被這本書吸引最主要的原因是我從很久以前就很想去捷克旅遊，不管是捷克的風景還是建築文化都深深吸引著我。會分享這段話是因為從字裡行間能發現居民們對其他國家的好奇心以及熱情，一開始還有點擔心會不會遭到異樣眼光或者歧視的情況，所幸居民們大多是抱著友善的心態。覺得布拉格的房屋都好像畫中所出現的房子，因為我平常有在畫油畫，最大的心願就是能夠親自去捷克將景物、天空、路上的人們拍攝下來後創作一幅油畫，可惜礙於疫情的關係現在出國可能不大合適，希望全球的疫情能趕快過去。
252	實用解剖學：Practical anatomy	書的一開始開宗明義地說，人體解剖學識研究人體的構造一門科學，從上大學直至現在到職場，分分秒秒離不開解剖這個領域，因為從事醫學影像相關工作，需要去理解人體各個構造，才能從中去理解病人哪裡生病了、人體組織在這個影像中解析度好不好等等的，都是我們需要去了解。而解剖學與生理學緊扣，兩者相輔相成。在工作上或是念書，解剖學一直都是我常常借的工具書，在念書時期它是教科書，在撰寫論文、期刊或工作，它都是一本很好的工具書。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
259	正能量心理學：科學版的「吸引力法則」，教你用行為改變思維，正向改變人生	「想改變生活，要先改變思維」，我們現在所處的社會抱怨及負面想法實在太多。當然，它對於紓解壓力可能有所幫助，可說是正常釋放的方式，但是若一味只是抱怨跟批評，沒有建設性的建議及正向的解決方法，反而容易被情緒綁架，對健康也是損傷。因此，我個人認為「轉念」是很重要的，如何在抒發情緒後又能正向看待，才能讓人生更快樂。
278	82年生的金智英	我認為閱讀是讓自己變得更加擁有視野的人，所以我什麼都看，當我看到這本書的時候，我第一個想法是性別平權，性別平權是最近很夯的議題，常常會被提出來討論，不管是女權提升、父權體制的批判，都是為性別平權發聲，女性自古以來大多都是被壓榨的存在，社會壓力也很大，歧視的目光、沈重的家庭、和社會目光，甚至連講話的權利都沒有，金智英她就是要變成別人才能維持自己，因為自己幾乎被殺了，如果社會可以更加進步，或許金智英就不需要分化成那個多個自我。
279	我們不想當英雄：消防員生死前線的心碎告白	前陣子有部很紅的電視劇「火神的眼淚」，讓我對警消人員的議題更加關注，看完這本書使我對警消人員的工作更加尊敬，在火場內的第一線往往都是這些警消人員，而有些民眾會因為心急而無法理解消防的程序而責怪消防人員，心急是一定的，但不可因為如此就對24小時隨時待命、衝在第一線的打火英雄責備，每個消防員背後都有個家庭，沒有人會希望自己的孩子或伴侶做如此危險的工作，每次出勤都得提心吊膽，所以我們要發揮同理心，感激這些保衛我們的打火英雄，也不要濫用資源，做好防災的訓練及學習相關知識。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
292	New TOEIC多益新制黃金團隊5回全真試題＋詳解	在準備多益時，很幸運在學校圖書館發現有合作的免費電子書庫，使我在準備考試時多了一份參考書。透過每天練習1回，總共密集訓練持續了2個月後，多益考試拿到了自己很滿意的成績，除了自己的努力外，這本書的題目題型都非常符合實際考試，單字量也透過練習時一起記起來，解析也相當清楚，對於不懂的題目也可以自學。謝謝臺灣學術電子書暨資料庫聯盟，這讓我讀多益時省下了買書的錢，電子書對我來說也很方便，不需帶著厚重的書出門，也可練習題目。
293	20幾歲就有錢	就如同這本「20幾歲就有錢」說的一樣，人生是不受限的哪怕現在這個時段是沒有收入的，也應該要有理財的觀念，這本書講到：「投資觀念對一個人而言，當然是越早越好」，並不是要現在拿錢去投資或者要去買股票，而是在還沒有本金的時候，要先培養用錢的觀念與了解方法的運轉，一個人要想達成夢想，都是要提早動身的，如果沒有理財的觀念，在會賺錢，也很大的可能贏不了現在的通貨膨脹，我很開心自己可以與者本書相遇，讓我跟堅定自己想要的未來。還記得上週與阿姨的訪談，她在離開前也一再的提醒我們以後要理財，她說她在職場遇過許多護理師月薪很不錯，但沒有理財觀念，使得她們沒有什麼存款，我希望我已經可以得到理想的生活。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
302	一次就考到雅思寫作7+ [有聲書]	為了留學大學期間一直在準備雅思考試，買過無數的參考書，最終找到這本適合自己的雅思寫作參考書。裡面詳細記錄著寫作技巧，引導考生如何有組織、有系統的思考，寫出既符合自己思路，也符合評分標準的作文。除此之外，書中有大量中翻英的例題可以練習，例題都符合雅思出題方向，練久了自然就記在腦海中，正式考試若很緊張，也能成為反射動作，減少失分的機率。近期寫作分數一直卡在6.5分，書中有歸類常考的圖表題，整理出高分形容詞和單字提供考生背。
303	綠生活，愛地球	我最有感觸的一句話是「方先生他毫不吝嗇金錢，但在日常生活中，他拒絕一些並非必要的消費」，我覺得這是在現代，非常重要的觀念，我們的地球字面上的在走入不可挽回的毀滅之中，而許多人在意的卻是新出的手機、名牌衣服和華而不實的虛榮。永續環保的概念，很常在被忙碌的生活和一張又一張的帳單給淹沒，我們的注意焦點變成便宜和快速，而忘記身為人類，我們也是地球的一份子。
310	人間失格	在閱讀的過程中，明明是截然不同的人生，但我卻在這黑不見底的深淵中隱約看見了自己的身影，與世人生活，明明同是人類，卻必須戴著面具相處，隨著成長，那面具漸漸的與臉上的皮肉凝結，最後無法摘除。這不就是世人的通病嗎？初次閱讀時，我實在害怕這些字句，恰似作者拿著刀子血淋淋地剖開我的心臟，直達我內心的想法，並將之呈現在書面上。作者將一生的醜陋透過自我毀滅的字句表達出來，但回頭尋思「人間失格」，覺察到作者屢屢提到了「罪與罰」等探討字眼，這是不是也是種反省呢？那麼，太宰治也能算是種「人間合格」吧。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
320	失去山林的孩子	我們的上一代都是在物質短缺的時代生長，但他們擁有的是在大自然中成長的快樂童年，但現今的孩子在社會高度發展的科技時代成長，大多患有大自然恐懼症，從我自己的小孩和學生中，即可觀察到這樣的現象，當然也看到在心理與生理上的一些問題，這些問題當然也反映在整體的社會議題，包括自然環境的破壞，以及健康上的破壞，值得我們去重新思考人類在大自然中成長的重要性。
330	好散也是一種幸福	這本書很值得一看，裡面討論了各種愛和婚姻中會遇到的問題，這也是我們每個人都必經的過程，而這段話我特別擷取出來分享是因為我認為「自由」是愛裡很重要的一部分，婚姻看似是種束縛，但自由還是每個人都需要擁有的，不論是對另一半或家人，我們時常以愛為名進行情感勒索，認為這樣是對自己所愛的人好，但支持、鼓勵、欣賞，這些才是愛一個人最重要的，因此分享這段話給大家，不要將自己在乎的人事物握得太緊，導致雙方都喘不過氣，願我們都不會在愛裡迷失了自己。
339	知識變現：微夢想、微行動、微習慣，開啟你的斜槓人生	「80%的時間投入最愛，20%的時間探索人生邊界」書中這句話讓我立即聯想到的是一個朋友，原先畢業後從事金融工作，安穩但也乏味，這樣的生活持續了三年之久。所幸，因緣巧合他遇到了人生的契機也找到了人生的新方向，妥善利用業餘時間開啟他的斜槓人生-廣告軟體設計。這對原本就愛好設計，非常有創意思維的他，無疑是最佳的兼職選擇，發揮創想同時也增進財富。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
341	良好的健康飲食可以預防與治療癌症	最近因為疫情的關係，越來越多機會自己煮飯，但是因為不懂這方面的知識，所以不知道怎麼樣才能吃的健康。而這本書詳細的介紹各種葷菜、蔬菜、水果等，也提供很多食材的烹調方式。其中也不乏一些歷史的知識，例如：袁枚的《隨園食單》中提到：「洗肺最難，以冽盡肺管血水，剔去包衣為第一著。敲之仆之，掛之倒之，抽管割膜，工夫最細。」覺得十分有趣，古代人的智慧著實佩服。此外，這本書也介紹穀類、飲料、調味品等等，讓我更了解我所吃的東西，並結合中西醫的醫學智慧，讓讀者知道飲食和癌症發病的關聯及預防的方法，讓我更注重吃的健康，吃的安心。
355	好食物，好健康	我自己是義守大學學士後中醫學系的學生，我自己希望未來可以讓食療代替醫療幫助需要幫助的人，所以我覺得這本書可以幫助我增加知識，並且在日常生活中去加以運用，甚至之後可以推薦給他人，讓需要的人可以利用日常生活容易取得的食材去保養身體或者改善不適感，我覺得很棒，雖然有些資料在學校課程中也有學到，但是也有額外學到其他的食材的應用以及知識，可以互相補充及幫助未來運用。
370	不敗的說話術	會想分享此段話的主要原因是因為我自己認為自己說話每次都講太多，總是希望能夠清楚地闡釋自己的想法，但最後總是發現好像我所講的事情、所舉的例子，最終都是想要說明同一個道理罷了，那為何不一開始就把重點講出來，把這些冗言贅辭去掉，不僅能讓聽者更有耐心的聽完，也更能表達出自己所要表達的論點，這也是書中所教導我們的，言簡意賅，不必要過多的解釋，以「少說」勝「多說」。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
378	下一場人類大瘟疫：跨物種傳染病侵襲人類的致命接觸	2021年我們還是深受心冠肺炎的影響，然而我們應該責備誰？書中介紹許多人畜共通傳染病，包括較早出現的鸚鵡熱、瘧疾等，到近期的SARS、伊波拉病毒等，以及從古至今一直在人類身邊，但人類毫無對策的愛滋病毒。愛滋病毒原先是猴子與黑猩猩之間的疾病，因為獵人殺害黑猩猩才帶入人類世界。作者認為一切問題都來自人類。世界人口不停膨脹，隨著時間向前推進，人類破壞愈來愈多的生物棲地，建立對自己有利的農地、工廠。被人類趕盡殺絕的生物無處可去，只能對人類發起最後的攻擊。我們應該反思人類對地球的傷害，並了解「物極必反」是普世道理，並且將環保理念付諸實行，讓人類可以與自然共處！
382	潮媽媽懷孕篇	我的好朋友現在懷孕10周了，分享這本書給她，希望她跟寶寶都能平安健康。這本書把懷孕期間會發生的事都寫的很詳細，懷孕期間需要的營養、睡眠等也都有很不錯的建議，書中也有舉了很多案例，也都有依照各種不同的案例提供建議。希望她看完後對懷孕有正確的認知，也希望她能在懷孕期間可以保持充實的生活，壓力也不要太大，情緒調適是很重要的，若有情緒低落的情況可以試試書中的辦法。祝福她們一家人平安健康，時時保持著愉悅的心情。
417	當心理諮商師遇見理心師	這本書透過許多的故事引導去幫助自己省思，尤其包含著許多心理學的專有名詞，過去對於這些專有名詞都不陌生，但常常覺得有些生硬，但文章透過故事的方式讓人淺顯易懂的了解心理學名詞，像是上圖的「酸葡萄心理」也結合了心理學中的「認知失調」，在看這些故事時常常會有著驚呼，忽然把以前聽過的心理學名詞跟故事有了連結，對於原本文謅謅的名詞有了新的見解跟理解，且文中的故事都很有趣且吸睛，讓人會忍不住的往下看，默默的也學習到許多心理學的知識。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
436	老師，你會不會回來	身為教育者的我，讀完書非常有感慨。在偏鄉的孩子充滿學習熱忱，然而現實環境的條件讓他們無法和都市的孩子一樣擁有良好的教育資源、生活環境。相反的，在都市很多孩子擁有著最好的師資、環境、軟硬體設備等等，但卻對學習的機會絲毫不感到感謝，反而討厭學習。教育很大的一個目標，就是希望孩子有改變自身命運的機會。人生一路上需要很多知識、學問才得以支撐，有時我們需要的不是一位名師，而是一位有耐心的師長。我覺得偏鄉的孩子是比都市的孩子面對的挑戰更高。政府也該思考如何讓偏鄉能留下老師，讓教育源源不斷。
453	研究生完全求生手冊：方法、秘訣、潛規則	想會分享這本書，是因為我目前也在研究所就讀，之前有在網路上看過這本書的作者演講，有提到這本書，特地找來看，剛好學校也有。但是有點相見恨晚的感覺，這本書適合還沒找指導教授的學生來看，因為這本書從找指導教授該如何找談起，到最後談到學術論文的寫作要領。最讓我喜歡的是文獻回顧的部分，文獻回顧做得好不僅研究事半功倍，也可以讓你不會做完才發現其他人做過了，還做得比你好。我們應該要在前人的基礎上創新，而非重複造輪子。
510	Fiber Optic Communications: Fundamentals and Applications	本書從基礎的電磁學和光學基礎知識作爲引導，介紹光子在光纖中傳輸的微觀形態，經過一系列的調變，在光纖中傳輸如何去保持光在光纖中的偏振態，來達到穩定傳輸的目的，介紹各種laser光源，其中也介紹光纖可以作爲共振腔等作用，可以穩定輸出光訊號。輸出的調製光可以實現調製，載入訊號傳輸，上傳的圖示，我實驗正在使用這樣相關的理論，這是一本寫論文值得使用的參考書之一，謝謝主辦方讓我瞭解這次獲得圖書的機會。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
515	第六次大滅絕：不自然的歷史	看完這本書後，心中極為震撼，一方面是流連在作者筆下那些絢麗的景色及生物，一方面強烈的感受到人類的行為深深影響這顆美麗的星球，有許多物種因為人類的活動而消失或正在消失。作者走到最前線，帶讀者們認識那些為了瀕危物種努力奮鬥的人們，用文字記錄她眼中所見，那些因氣候變遷而逐漸消逝的物種難以言喻的美。看完這本書後，想要為地球做些什麼的心情十分強烈，我希望有更多人能看到這本書，理解因為人類活動而正在進行的第六次大滅絕有多麼嚴重，並願意為此做些什麼。
552	解剖學	剛進護理系的時候，不管是教我們基本護理的老師還是基本學科的老師都跟我們說解剖學很重要，但是到底為何解剖學很重要，其實到接下來的生理學學理都需要解剖學基礎的支撐，甚至連臨床的科目都需要重新複習解剖學，不然沒有辦法了解組織的相關位置，就沒有辦法幫病人做檢查和評估。解剖學就像是所有醫學院科系的基礎，裡面的每個組織和每個學理都像是病房中的每一份子，有負責協調的醫師和其他在他底下工作的工作人員，而這些工作人員又會互相牽制或是促進彼此的進步，各種的機轉就很像解剖學裡面的肌學和骨學，這些東西都彼此拉扯，最後就會產出一個令你意想不到的結果。
573	多走路更健康	看完這本書瞭解到不能小看「走路」這項平凡無奇的運動，「走路」的功用真的有很多，可以保持肌肉年輕、預防肥胖、幫助血液循環等等。而且邁開步伐走路的效果會比慢跑更好。平常晚餐過後我都會跟媽媽一起去附近的操場快步走，不僅可以消化一下晚餐吃的東西，也可以順便運動聊聊天，增進感情。而且步行的姿勢也很重要，不能彎腰駝背、臉不可朝下，要挺直身體、步伐一致才行，而且鞋子的部分也不能馬虎，要穿有包覆腳的鞋子才安全，由此看來走路也是一門學問呀~

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
577	日本必遊絕美100景	此書作者花費三十年的光陰穿梭於日本大街小巷，將菁華景點拍攝美景保存下來，並將地區、縣市分門別類，容易搜尋、查找特定目標區域翻開目次尋找美景。作者對於花景、山景、海景等自然特色景觀特別有著墨，每個區域必有其特色，除了自然景觀外，人為之建築、歷史年代人事物也有著錄於此書中，還有每個人都愛的美食等，我覺得看完此書可以更了解日本的文化、自然景觀，有利於未來旅遊的景點安排，是非常值得推薦的書籍。
594	挫折教我的事：你不可不知的逆轉勝法則	「當你的創意得不到別人支持的時候，不要灰心，冷靜下來，按照自己的思路一步步付諸實踐」，我看到這句話的時候，其實我覺得不光是創意，我自己想到的是關於自己的想法或是選擇不被支持時，也許可以選擇將別人的想法和自己的想法融合在一起，或是就是像書中說的道理一樣，在不影響別人的前提下，依舊可以按照自己的思路繼續完成這件事呀！為什麼我會把別人的想法看得如此重要呢？很多時候很多事都經常受到別人的想法而左右，他人真誠且重要的建議是必定需要參考的，但若是別人輕浮甚至是惡意的話語呢？我認為每個人都應該更懂得分辨言語的輕重程度，不要被沒有意義的言論而左右了！
597	我用打工學習這個世界：有關挫折、辛酸、老闆、現實社會， 以及工作的27種樣貌	我曾經罹患過癌症，那是一段既漫長又艱辛的路程。在治療的過程中，有好幾度都想放棄，認為自己撐不過去。每天除了治療還是治療，在同樣青春年華的年紀，同齡人是不斷開拓嶄新旅程，而我卻像是被時間洪流固定在了原地，沒有辦法向前，卻也沒有辦法後退。因此我想分享這段話給自己，告訴自己「生命總會找到出路」，而跌倒了就是要再站起來，即便前方滿是荊棘，未來不可預測，甚至即使向前的路是死路也沒關係，我只想將這段話送給當下的自己，讓自己能撐過當下，才能考慮未來！

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
598	那些年我們一起熟悉的英文文法：藏在電影、小說、歌詞裡	我想和跟我一起看過這部電影的朋友分享，想讓他知道他的英文雖然不好，不過可以透過其他有趣的方式來學習英文，像這本書就是很好的例子，把你生活周遭發生過的事，可能是聽音樂、看書、看電影，這些你日常生活很喜歡的興趣，只要再多花點心思，就可以從中學習，我也相信透過這樣的方式你比較不會排斥，更不會覺得英文很枯燥乏味，分享這本書給你，有空可以翻看看~希望能幫助你學習！
603	我愛義大利麵	我愛義大利麵這本書介紹了很多辛香料、食材的切法及不同義大利麵的烹煮時間，讓不會做菜的人也可以一鍋到底及很容易了解作法，更介紹了個食材在每個不同的義大利麵中扮演的角色及它的作用，如何掌握烹煮的技巧來煮出人人稱讚的義大利麵，裡面的圖片拍攝令人覺得義大利麵很可口，會想自己嘗試動手做做看，感覺自己動手也可以做出像圖片一樣好吃得義大利麵。
614	你只是看起來很努力	從以前到現在我總是充滿著比較的心態去看待這整個世界，我總會忌妒一些人成績比我好、有些人為什麼生下來就是有錢人家的小孩子、有些人看起來豪不費力就可以達到自己的目標...等等，但是我卻忘了最重要的是我並沒有看到一個人所做的努力就去自怨自艾及忌妒，甚至沒有想過生下來就是有錢人家的小孩其實也有許多困難要去面對，每個人總有自己最好看的一面，是自己努力一點一滴累積而成。讀完這本書對我來講，會更有動力去追求自己想要表現的那一面，我覺得只要認真細細品讀過，這本書會帶給你無限的正向以及熱情去對待每一件事情跟目標。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
616	薑黃素功效大：糖尿病腎臟疾病療效科學報告	因目前就讀的科系，了解到了許多天然物的功效，其中一項就是薑黃素。在還沒詳細了解它之前，只知道有時候奶奶煮飯會添加薑黃素，說會促進身體健康，深入探討之後，發現其具有許多藥理作用，像是抗氧化、抗發炎、抗菌、並也對心血管疾病有所幫助，在關節炎、腎臟疾病中也被證實具有減緩病理症狀的效果，但是必須是在適合的劑量，不然過多的添加反而也會造成另一種損傷。
639	大人學選擇：成熟大人的獨立思考術	作為即將畢業的學生，我們會開始思考關於未來職涯的規劃，會開始認真思考理財的課題，而這些都是一種人生中的選擇。本書提供了在業界經驗豐富的前人他們的思考模式，包含職涯選擇、人生態度選擇、理財選擇、創業選擇、甚至是伴侶的選擇，書中提到的概念對我來說都滿新鮮的，例如：職涯選擇中的兩個重要因素，一是槓桿，二是彈性，第一個談的是投入與回報的關係，第二個則是選擇與它所帶來的效應，我非常佩服作者能夠利用簡單的文字就能說明這些人生經驗累積的精華，我真的獲益良多。
641	在台南生活的一百個理由	三年前，來到了台南唸書，原本對台南的印象都只有美食之都，剛來時也都會找各式不同的餐廳以及特色小吃嘗鮮。而隨著時間慢慢了解了台南，這裡的步調相較於北部慢了許多也悠閒了許多，常常在下課後或者是假日跟朋友一起慢遊台南的小巷及市集，配上各種小吃，非常的愜意，也發現了許多有關當地的小故事，是作為觀光客不太會知道的。看了這本書也可以理解書中敘述的台南的好。值得一看。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
658	度過人生中的不如意	大多人生活忙碌，不快樂、憂鬱症時有所聞，書中提及「生命的意義不在於緊張、忙碌，應適當放鬆、緩解，有了放鬆的身心，生活才過得更有意義，更加美好。」，這段話看似很簡單，但處於高度工業化、資訊大爆炸的時代，現代人就連每天早晨在陽台深呼吸，及看看蔚藍的天空、潔白的雲朵，都不容易做到，所以我希望把這段話分享給自己，提醒自己別輕易遮住自己的陽光，樂觀才有益身心，並在患難中看到機會。
675	你的善良必須有點鋒芒	在這個隨波逐流的社會，我認為有時候堅持己見反而是種勇敢，和大家做不一樣的事情是很需要勇氣的，更不用說要保持一顆赤子之心，還能夠主動堅守個人原則；所以我想把這段話跟「自己」分享，隨著年紀增長，遇到以及見識到的世事就越來越多，雖然有時候覺得這個世界很壞，但要保持善良，同時必須帶點鋒芒，好好學習做完美而睿智的處世哲學。
678	大學不迷茫：願你的青春無所畏懼，亦不留遺憾。	我以前完全不懂為什麼要唸一些感覺完全用不上的書，像是之前的人學歷史是為了以古為借鏡，現在的歷史除了那個打打殺殺改朝換代以外我不懂還想要表達什麼，總覺得唸書只是為了考試，有時候該唸的也唸了，該寫的也寫了，但總是達不到那個水準，認真程度總是無法跟成績成正比；但這本書的這段話讓從前那個唸書只為了考試這份對學生而言是種利益的我而言，給了我另一個完全不同的方向，作者說：「讀書能讓你知道，這世界上除了有錢的生活姿態，還有更多不一樣的選擇。」，這句話對我來說很重要，也希望可以分享給更多人。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
692	理財要趁早	這本書內容很豐富，從最基本的理財思維及觀念、理財前的準備工作與工具介紹操作，到實際案例的分析與建議，都敘述的很詳細，作者除了用許多案例來介紹理財以及投資的相關知識，也分享了很多自己的親身經歷，其中有成功也有失敗的，都能讓讀者們更容易地去瞭解理財與投資，並當做參考，想推薦給最近開始追求財富自由的朋友，讓他更了解理財與投資這件事。
710	不教養的勇氣：阿德勒教你，接受孩子最真實的樣子，協助孩子自力解決人生課題	從「被討厭的勇氣」這本書開始，我就對於阿德勒感到有興趣，尤其是岸見一郎所詮釋阿德勒的心理學部分，記得前半段寫到，人會生氣，不是因為事件產生而生氣，而是為了某個目的，因此認為情緒是可以控制的，例如：媽媽在教訓小孩，非常氣憤，但一轉眼接到電話後，態度馬上改變，變得和藹可親，由其可知，情緒是可以控制的，而媽媽對小孩生氣，可能目的是為了讓小孩順從聽話！而此本書也是先從目的論著手，也認為責罵小孩不好，但讚美小孩也不好！應該是指說謝謝就好，讓小孩認知本身做這件事情的價值，是不是很有趣呢？歡迎各位父母一起闖入阿德勒的世界，看看不同的教養思維。
712	小王子	記得第一次實在地認識「小王子」時，是從一部卡通電影開始，儘管劇情已經不是那麼清楚，但我依稀可以回想，是夢想、是冒險，是要記得享受生活的一部電影，對於孩子來說，可能是充滿色彩歡樂的感覺，對於大人來說，是重新扮演孩子，再次記得孩子的純真與勇敢的時刻。而這本書中，更多的是想對大人說的話，例如照片中小王子畫的畫，大人是主觀直覺只是一個帽子，而再經由第二幅畫的解釋時，大人也依然覺得是不重要的事情...我認為我們可能曾經就是被如此對待的小王子，然而當我們成為大人時，是不是也忽略了我們身旁或是自己心中的小王子呢？歡迎身為大人的我們，再次走入小王子的世界中，再次走入自己的心中，重新好好感受自己一次！

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
713	如詩般的植物課	最近我的生活中增加了一項休閒樂趣，園藝，也是我選此書「如詩般的植物課」閱讀的原因之一，假日或平日沒課時，我會在住家的花園整理花圃，因此認識了植物的世界，其中苔癬是較為麻煩處理的植物，寄生在陰暗潮溼的地方，不喜歡陽光高溫，雖然是比較低階的大自然植物，沒有花，沒有果實，但它對生存充滿了鬥志，即使沒有很喜歡它，還是對它永不放棄的勇氣給予掌聲。
719	移動革命：解放雙手、智慧上路，重新定義未來移動，都市暢行無阻	這本書中我最印象深刻的一段話就是書籍的第65頁：「不到十年內，新秩序已然根深蒂固，汽車在鬥爭中勝出，而促進改變的因素又是房地產」。房地產身為商業時代以及資本主義人們不可或缺的一環，人們努力工作賺錢有極大部分的原因就是為了買車買房，孝敬父母，也同時享受生活，但在我們追求這些車子房子的同時，我們正在經歷一場革命，人們的價值觀不斷的改變，或許有一天，汽車已不再滿足人類代步，而是噴射機或是其他代步工具。
727	第一次租屋就上手	這本書中實在是太實用了，雖然我還沒有在外面租房子的經驗，但是這本書感覺非常適合大家閱讀，因為這些觀念都相當日常以及生活化。其中我最印象深刻的是這一頁中關於僱工修繕時貨比三家的這一段話，因為有些工人可能會看你不了解或是想要趁機多收費，就收你很貴，所以貨比三家可以讓你知道大概修繕的行情以及價格，不至於差距太大，修理時也可以找較為老實的店家幫忙處理，保障自己的權益。

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

編號	書名	分享理由或書籍讀後感想
728	死亡賦格：西洋經典悼亡詩選	這整本書閱讀起來非常輕鬆，本身就很喜歡看詩歌類的書籍，一開始會想看這本書其實是被他的封面吸引，結果翻開之後發現大多數的詩都非常吸引人。當中我覺得其中一篇「得知一樁死訊」寫得非常好，詩中的「但你下了台，舞台上裂開一道現實，從那窄窄的縫隙消失了你。」感覺寫出了死亡那種震驚、突然、卻又無法挽回的感覺，我非常喜歡。除此之外我也很意外死亡對於人們竟然是有這麼多面相的，對於他人眼中的死亡也有更多的了解。
741	讓牠活下去：台灣收容所「零撲殺」紀實	台灣目前的動保政策還沒有規劃得很完善，有時候也會傳出有不良飼主虐待寵物的社會事件，身為愛好動物的我每次看到那些被棄養在路邊奄奄一息的動物真的是非常得令人痛心，有些人還有一些不好的觀念深根蒂固的存在腦中，像是一定要購買有名的犬種、在養寵物前沒有仔細評估過自身的狀況及經濟能力，養了不喜歡就隨意棄養，導致有許多的流浪動物產生，或許在那些人眼中只是一隻寵物而已，但對動物們來說主人就是他們的全部，應該要鼓勵大家領養代替購買，政府也要補足現有法規的漏洞，增加一些動保志工或是負責的單位，加重隨意棄養飼主、惡劣繁殖業者的罰金，並且從小加強民眾的動保觀念，這樣才能防止更多流浪動物的悲劇。
747	臺灣家具與燈飾寫真老照片	一看到這本書的封面，我就非常感興趣！因為在我的阿公家，留著許多當初日治時期的小傢俱與小物等等，其中就有一盞十分小巧可愛的小檯燈！ 而這本書當中就有許多那個年代的電燈照片與商品型錄等等，圖片的地方共分為二大類，第一是傳統家具，又分為日本殖民時期及光復後1970年代的照片，還有日本殖民時期電燈的商品型錄，看的同時會覺得那個年代的傢俱燈具就已經有一定的水準，外觀也都設計得很漂亮，讓我大開眼界！