E遊味盡‧無極限　雲端筆耕讀後觀點

編　號	書　名	讀 後 觀 點
1	臺灣和以色列：共同書寫想像力與信念的未來篇章	我對臺灣和以色列有了更多認識。原本我覺得這只是一本介紹兩國關係的書，但讀完之後發現，它更是在分享兩個國家如何面對困難並持續向前的故事。書中讓我印象最深刻的是，臺灣和以色列雖然土地不大、資源也有限，卻都非常重視教育和科技發展。作者提到，一個國家真正的力量不一定來自豐富的資源，而是來自人民的知識、創意和努力。這讓我明白，無論是國家還是個人，只要願意學習和進步，就有機會創造更多可能。最觸動我的部分是猶太民族對文化和信念的堅持。即使經歷許多困難，他們依然努力保存自己的文化和傳統，這種精神讓我很佩服。也讓我開始思考，我們應該更珍惜自己的文化和身分認同。如果要推薦這本書給別人，我會說這是一本很值得閱讀的書。它不只讓人了解臺灣和以色列的歷史與發展，也能從中學習到面對挑戰時不輕易放棄的精神。讀完後會發現，只要有信念、願意努力，每個人都能為自己的未來創造更多機會。
2	經典療癒韓劇教你的實用韓文表達	這次閱讀這本書，讓我覺得收穫很多。因為我最近正在學習韓文，平常也很喜歡看韓劇，所以看到這本書的時候就覺得很有興趣。以前看韓劇時，常常會聽到一些熟悉的韓文單字或句子，有時候雖然可以猜出大概的意思，但不太了解實際的用法，也不確定自己的發音是不是正確。透過這本書，我可以學習到很多韓劇中常出現的生活用語，讓我覺得韓文不再只是課本上的單字和文法，而是可以實際運用在日常生活中的語言。 書中以《機智醫生生活》、《雖然是精神病但沒關係》和《愛的迫降》等韓劇為例，介紹不同的韓文表達方式，還會搭配劇中的對話、中文翻譯、單字解釋和文法說明。像是書中《機智醫生生活》的內容，就讓我看到韓劇裡一些平常可能會聽到，卻不一定知道正確意思和使用方式的句子。我覺得這種透過戲劇情境來學習的方式很有趣，也比較容易記住。 其中讓我覺得最有幫助的地方，就是書本有附錄音檔，可以直接聽韓文的正確發音。如果遇到不熟悉的單字或句子，就可以直接播放來聽，也能重複練習，不需要再另外花時間上網查發音或找其他教學影片，真的方便很多。對正在學韓文的我來說，不只能學習單字和文法，也能同時練習聽力和發音。 讀完這本書之後，我最大的收穫是發現原來看韓劇也可以成為學習語言的一種方式。以前看劇比較注重劇情，現在則會開始注意角色說了什麼、使用了哪些句子，也會試著理解台詞的意思。這讓我對學習韓文更有興趣，也更有動力繼續學下去。 我會推薦這本書給跟我一樣正在學韓文，或是平常喜歡看韓劇的人。因為它不會讓人覺得只是一直在背單字和文法，而是能結合自己喜歡的韓劇來學習，讓學習過程變得更輕鬆、有趣。希望之後自己看韓劇時，可以慢慢聽懂更多沒有字幕的對話，也能把書中學到的韓文實際運用出來。

3	初刻拍案驚奇	我覺得這本書就像古代版的社會新聞，每個故事都有不同的意外發展，有些讓人驚訝，有些則讓人看見人性的複雜。 我最感興趣的是，書中很多事件看似只是偶然發生，背後卻藏著人們的貪心、欲望和算計。原本以為一個人的外表或身分能代表他的品格，但故事常常會出現完全相反的結果。 如果把人生比喻成一場沒有劇本的推理遊戲，每個人都可能因為一個決定，讓事情走向完全不同的方向。這本書讓我想到，現實生活中許多看似不可思議的新聞，其實也可能來自人們平常忽略的小細節。比起事情發生後才感到驚訝，或許更重要的是學會觀察人性，並對自己的選擇保持警覺。
4	遊戲職場二：放下吧，由零出發	我對「放下」這件事情有了不一樣的想法。在生活或職場中，難免會遇到挫折、犯錯或與別人產生摩擦，如果一直把不開心的事情放在心上，不但會影響自己的情緒，也會讓自己停留在過去。放下並不是忘記發生過的事情，而是學習接受過去，從經驗中找到可以改進的地方，再重新出發。 這次活動也讓我了解到，未來進入職場後，除了工作能力之外，溝通能力、情緒管理和與人相處也非常重要。遇到問題時，應該先冷靜思考，而不是被情緒牽著走。我覺得「由零出發」代表給自己重新開始的機會。未來遇到困難時，我會學習放下負面情緒，把挫折當成成長的經驗，勇敢面對新的挑戰。"
5	生成式AI規劃與應用	平常使用 AI 時，我多半是想到什麼就直接提問，有時回答很符合需求，有時卻要來回修改好幾次。從這本書的介紹和內容架構，我注意到使用 AI 不只是輸入問題、取得答案，還要先想清楚自己要完成什麼，再提供合適的背景和條件，最後也要檢查結果是否正確、能不能直接使用。 這讓我重新看待自己使用 AI 的方式。以前遇到不滿意的回答，我可能只會覺得工具不夠好；現在會想到，也許是我沒有把需求說清楚，或沒有提供足夠的資料。AI 可以幫忙整理想法、找方向、處理重複的工作，但產出的內容仍需要自己判斷，不能因為看起來完整就直接相信。尤其在學習或做報告時，最後理解內容、確認資料和負責成果的人還是自己。 我會推薦給平常會使用 AI 的同學，也推薦給想了解 AI 能用在哪些地方的人。這本書的主題從提示詞、工具選擇延伸到工作流程和風險，讓人思考如何把 AI 用得更有規劃。對我來說，最大的啟發不是學會依賴 AI，而是學著把需求說清楚、善用它節省時間，也保留自己的判斷力。
		變老其實不是無法改變的命運，而是我們每天過生活所累積下來的結果。書中強調，只要從飲食、運動、睡眠和心理壓力這四個日常習慣開始調整，我們就能幫身體重新開機，找回原本的修復能力。

6	你也可以延緩衰老的速度	作者用很白話的醫學觀點提醒大家，不用做到太極端或給自己太大壓力，只要每天做出一點點小改變，像是吃得更健康、適度動一動、睡個好覺，以及學著放鬆心情，就能擺脫常常覺得累或是容易焦慮的狀態。這本書的核心就是教我們從簡單的小地方著手，一步步遠離慢性病與肥胖，讓身體重新變得輕盈、健康，找回年輕時的活力與好狀態。
7	情緒食療：找到你的情緒體質，吃回身心健康	我對「吃」有了截然不同的體悟。現代人生活步調緊湊，面對壓力時，我們常依賴大吃大喝來宣洩，卻往往越吃越疲憊，忽略了食物與心靈之間的微妙連動。 這本書宛如一把鑰匙，解開了情緒與體質的密碼。書中最讓我印象深刻的觀念是，我們的焦慮、低落或易怒，其實都可能源於身體機能與氣血的失衡。原來，飲食不僅是為了滿足口腹之慾，更是調適情緒的解藥。只要先辨識出專屬自己的「情緒體質」，並順應體質挑選合適的天然食材，就能從日常三餐中進行微調，由內而外撫平情緒的波瀾。 這次的閱讀經驗提醒了我，未來的每一餐都是一次與自我對話的療癒過程。用心挑選入口的食物，不再只是為了填飽肚子，而是為了好好照顧自己。透過日常的「情緒食療」，我們不僅能吃回健康的體魄，更能找回心靈真正的平靜與安穩。
8	用七色飲食打造不生病的身體	坦白說，在電子書平台滑到這本書時，原本只是帶著「又是一本養生工具書」的心態隨手點開。然而，真正讓我停下指尖並一口氣讀完的，是作者刑部恒男醫師那段無比真實的人生自白。 身為一名見慣生死、專攻器官移植的頂尖外科醫師，他曾用最精密的醫術去拯救無數生命，但在高壓、日夜顛倒的忙碌生活下，自己卻不知不覺成了「一身是病」的患者。當一位醫者發現自己救得了別人、卻救不了自己日漸衰竭的身體時，那種無奈與震撼深深刺痛了我。為了「自救」，他轉向內科與飲食研究，最終沒有仰賴更多藥物，而是回歸最純粹的本質——從每天吃進肚子裡的每一口食物開始，為自己重塑了宛如四十歲般的活力與腦力。 這段經歷像是一面鏡子，照出了我們許多人的日常。回想自己的生活，在課業、目標與各種焦慮追趕下，三餐往往被壓縮成「迅速填飽肚子」的代辦事項。為了圖方便，外食、精緻澱粉、隨手一杯手搖飲成了生活常態。我們總覺得「健康」離自己很近、生病是遙遠以後的事，直到身體偶爾發出疲憊、沉重、甚至腦袋昏沉的微小抗議時，才急忙想靠補品或意志力硬撐。 書中最打動我、也徹底顛覆我認知的是「七色飲食法」所傳遞的觀念。過去一提到健康飲食，腦海浮現的總是索然無味的烚菜或清教徒式的苦行節食；但刑部醫師卻把餐桌變成了一塊充滿生機的調色盤。他告訴我們，大自然賦予食物繽紛的色彩，其實就是最天然的抗氧化劑與自癒密碼：深綠色護衛著思緒與細胞活力、黃色守護著血管彈性、黑與紫色默默掃除疲勞與氧化痕跡、紅橙色則在無形中為骨骼與肌膚築起屏障。

		更讓我暗自捏把冷汗的，是書中對「白色食物」的提醒。那些隨處可見的精緻糖與白澱粉，看似無害又令人愉悅，卻在悄悄累積代謝的負擔。閱讀的過程中，我開始有了實質的改變——去便利商店或夾自助餐時，我不再只盯著熱量數字看，而是下意識地低頭端詳：今天我的餐盤裡，有幾種大自然的顏色？我是不是又讓單調的白色佔據了所有空間？這種心態的轉變，讓吃飯不再是一場例行公事的「充能」，而成了每天照顧自己、尊重身體的溫柔儀式。 我想把這本書推薦給身邊所有正為生活全力以赴的同學們。年輕的我們常常以為體力是無限透支的籌碼，卻忘了身體的損耗是無聲且累積的；同時，我也想把這套溫和的飲食觀念帶回家庭，分享給平日操勞的長輩。健康其實不需要複雜的醫學名詞或昂貴的保健品，懂得挑對顏色、順應天然，每一頓飯，都是我們給予自己生命最好的一份善意。"
9	抓住人心、打造好人緣的潛意識溝通學：43個好感習慣，讓人「非你不可	深感人際關係的成功往往不取決於高深才華，而在於微小細節。書中透過43個日常好感習慣，引導我們從潛意識層面調整心態與行為。 書裡強調「你在乎的小事，往往是別人眼中的大事」，這讓我學到不必勉強自己迎合所有人，而是透過真誠的傾聽、貼心的舉動與正向的內在對話，自然而然地拉近與他人的距離。這些看似簡單的溝通技巧，不僅能卸除防備、贏得信賴，更能讓貴人與機會主動靠近，是兼顧職場與生活的實用指南。書中點出許多容易被忽略的微小盲點，例如如何透過非語言的肢體訊息釋放善意，以及在對話中適時退讓一步、給予對方尊嚴。這些技巧並非教導心機，而是提醒我們用對方最舒服的方式互動。當你學會同理並滿足他人的心理需求，好人緣與影響力自然水到渠成，是一本能讓人重新檢視日常溝通、溫暖且具啟發性的好書。
10	一看就懂！年輕人的健康說明書：好眠舒心、美顏瘦身、飲食調理、增強抵抗力的104個養生觀念	我最大的感受是，原來「年輕」並不代表身體可以一直被我們消耗。以前我常覺得養生是年紀比較大的人才需要注意的事情，只要現在沒有明顯生病，就算偶爾熬夜、睡眠不足、飲食不規律，應該也不會有太大的影響。然而讀完這本書後，我開始發現，很多健康問題其實都是從日常生活中一點一點累積起來的，而年輕時建立的生活習慣，很可能會影響未來的身體狀況。 這本書也改變了我對「養生」這個詞的印象。以前想到養生，可能會覺得是很老派、很複雜，甚至需要花很多時間準備，但這本書將許多觀念整理成生活中容易理解的問題，讓我覺得養生其實可以很貼近年輕人的生活。與其等到身體真的出現問題後才開始後悔，不如在還沒有嚴重問題的時候，就先建立好的生活習慣。對我來說，這是一種「預防勝於補救」的觀念，也是一種對自己負責任的態度。 如果要推薦這本書，我會推薦給和我一樣生活忙碌、容易熬夜、飲食不固定，或是平常不太會注意自己身體狀況的年輕人。尤其是那些認為「我還年輕，所以不用養生」的人，我覺得更值得看看。因為這本書最有價值的地方，不只是告訴我們某個健康問題應該怎麼處理，而是讓我們開始注意自己平常到底是怎麼生活的。很多時候，我們不是不知道健康重要，而是覺得問題不會發生在自己身上；但真正需要改變的，可能就是這種心態。

		讀完這本書後，我最大的改變不是突然開始追求非常嚴格的養生生活，而是開始意識到「照顧自己」其實是一件每天都可以做到的事情。健康不是等到失去之後才知道它的重要，而是現在就值得被好好珍惜。對我而言，這本書就像是一個提醒，告訴我不要因為自己還年輕，就把身體的警訊和休息的需求當成理所當然。
11	如何讓人說實話 藥師偵探事件簿 用七色飲食打造不生病的身體	在本次閱讀的《如何讓人說實話》、《藥師偵探事件簿》與《用七色飲食打造不生病的身體》三本書中，最觸動我的是傑克·謝弗的《如何讓人說實話》。 為什麼最觸動我？ 相較於《七色飲食》著重身體保健與《藥師偵探》從案件切入的本格推理，《如何讓人說實話》顛覆了我對「引導實話」的刻板印象。它不靠咄咄逼人的審問，而是運用心理學營造讓人放下戒備的舒適氛圍，讓「吐露真相」轉化為增進彼此好感與信任的自然過程，兼具深度與人際洞察。 閱讀過程中的改變與啟發 這三部作品帶給我「觀察細節、對症下藥」的思維轉變。《七色飲食》教我從餐盤色彩覺察身體狀態，《藥師偵探》提醒我微小藥盒背後隱藏的心事，而《如何讓人說實話》則鍛鍊我同理與傾聽的敏感度。最大的改變是我不再急於在對話中爭辯或直球逼問，而是學會先觀察情緒、建立信任，讓溝通更具溫度與說服力。 推薦給誰，推薦給常需商務談判、帶領團隊的主管，或是希望能更敏銳洞察人心、建立真誠深層人際關係的職場工作者。
12	空中殺人現場	我很喜歡東野圭吾的作品，當初看到這本書後，很快就陷入故事之中，甚至忘記了睡覺的時間，不知不覺一直翻下去，只想知道接下來還會發生什麼事情。東野圭吾最吸引我的地方，就是劇情往往讓人猜不到下一步，原本以為已經掌握了事情的真相，後面卻又會出現新的線索與轉折，讓人忍不住繼續讀下去。 這本書以飛機上的事件為背景，透過兩名空服員的視角，帶出一個又一個看似毫無關聯的案件。輕快的敘事搭配緊張的推理過程，讓閱讀起來沒有太大的負擔，卻能一直維持對後續發展的好奇心。我也很喜歡作品中角色之間的互動，讓緊張的案件多了一些幽默與生活感。 閱讀這些案件的過程，也讓我重新思考自己面對事情時的習慣。我們很容易根據當下掌握的資訊快速做出判斷，但有時候看到的只是一部分。如果能多觀察、多確認，並嘗試從不同角度思考，可能就會發現原本沒有注意到的細節。這點不只適用於推理故事，也能運用在日常生活與人際相處中。 今年得知東野圭吾老師離世，讓我更想推薦這本曾經讓我最快速讀完的小說。推薦給喜歡推理、懸疑作品，或想找一本能讓自己「再看一章就好，結果不小心看到凌晨」的同學。對我而言，這本書最有趣的地方，就是當你以為自己已經看懂了，故事卻會再告訴你：或許還有另一種可能。

13	原本以為跑步的人都是笨蛋	一開始看到這個書名時，我不禁會心一笑，書名很直白確有待有可愛趣味，我對於跑步總覺得是無止盡地繞圈、把自己弄得氣喘吁吁，究竟有何樂趣？然而，這本書卻深深觸動了我，更在無形中悄悄瓦解了我的固執。 閱讀的過程中，我彷彿跟著作者經歷了一場從抗拒到臣服的內在革命，原來那些看似單調重複的步伐，並非徒勞的體力消耗，而是一種將思緒歸零的動態冥想，書中提到當汗水滑落、呼吸與心跳逐漸達到共振，跑步反而成了在喧囂的日常中，唯一能與自己坦誠對話的純粹時刻，我們以為的笨，其實是一種懂得為身心留白的生命智慧。 我非常推薦這本書給那些正陷入生活泥淖、感到焦慮或停滯不前的同學朋友，它帶給我最大的啟發，不在於看完便立刻換上跑鞋，而是讓我深刻明白：當思緒卡關時，跨越瓶頸最簡單的方式，或許就是先讓身體純粹地動起來。 我們都需要有一點當「笨蛋」的勇氣，去感受那份腳踏實地的自由。
14	詭祕客	我發現原本以為犯罪文學只是單純描述案件與推理過程，但這本書讓我看到更多不同的角度。其中讓我印象最深的是「犯罪評論十誡」以及世界犯罪文學評論家跨國論壇，讓我了解到評論一本作品不只是判斷好不好看，也需要思考評論是否能幫助創作者，並從不同文化的角度理解犯罪文學。書中也介紹許多台灣在地的犯罪地景，讓我發現熟悉的地方也可以成為故事發生與推理的背景。透過這次閱讀，我覺得推理作品不只是為了找出答案，更重要的是從故事中觀察人性、社會與不同地方的文化。這本書也讓我對犯罪文學有了新的認識，之後閱讀推理作品時，我會嘗試用更多元的角度去思考。
15	炒飯狙擊手	最觸動我的是作者將看似毫無關聯的「美食料理」與「冷血狙擊」結合得如此精采自然！主角身為頂級狙擊手，退隱後卻只想隱身在小餐館專心炒一盤完美的蛋炒飯，這種極具反差的人設非常有吸引力，畫面感十足。 在閱讀過程中，我得到的最大啟發是關於「生活純粹與專業極致」的態度。無論是扣下板機的精準瞬間，還是炒出一盤粒粒分明、火候剛好的炒飯，背後都需要極高度的專注與磨練。在步調緊湊、容易分心的大學生活中，這本書提醒了我：把一件看似平凡的小事做到極致，本身就是一種強大的力量。 我非常推薦這本書給平常課業壓力大、想找一本刺激又流暢小說放鬆的同學，以及喜愛犯罪動作小說與美食題材的朋友。跟著劇情跨國追兇之餘，讀完真的會讓人忍不住立刻想去吃一盤熱騰騰的炒飯！
16	吃錯了，當然會生病！：根治慢性病的全方位自然療法. 4, 修復粒線體，發炎不失控	這本書帶給我極大的震撼。書中最觸動我的是，它明確點出許多慢性病與莫名疲勞的源頭，竟是我們日常「吃錯食物」所導致的慢性發炎與粒線體損傷。這徹底打破了我對疾病「只能靠吃藥控制」的傳統迷思。 閱讀本書後，我的飲食觀念有了巨大的改變。過去飲食只求方便、吃飽，現在則深刻意識到每一口食物都是「細胞的燃料」。書中的知識啟發我開始在日常中避開容易引起發炎的精緻糖與劣質油，轉而選擇能修復粒線體的原型食物，學會不再讓身體處於無聲的發炎危機中。

		我會將這本書強烈推薦給經常感到疲倦的上班族、處於「亞健康」狀態的現代人，以及深受慢性病困擾的長輩。 這本書讓我體悟到，真正的良藥其實不在藥局，而是在我們的廚房裡。改變飲食習慣，就是我們找回健康自主權、遠離慢性病最有效的起點。
17	沉默之火	這本書最讓我印象深刻的地方，是阿弘為了調查好友的縱火案，決定主動追查真相。當事件涉及好友、陌生死者，以及過去發生的重大事故時，調查過程顯然不只是單純找出犯人，更牽涉到不同人物之間的關係與過去的秘密。這讓我想到，現實生活中的許多事情也不是表面看起來那麼簡單。有時候，我們只知道事情發生後的結果，卻不了解背後的原因；如果只聽到其中一方的說法，就急著認定誰對誰錯，可能會忽略其他重要的資訊。因此，我認為面對不熟悉的事情時，應該多觀察、多了解，不要只憑第一印象或片面的資訊就下結論。除了推理情節之外，我也很喜歡本書將友情與過去的回憶融入案件之中。故事中的阿弘已經是大學生，卻因為好友發生的事情，再次面對過去的人際關係與尚未解開的謎團。這讓我感受到，人的成長並不代表過去的事情就會自動消失，有些關係或經歷可能會在未來的某個時刻再次影響我們。尤其當事情與自己重視的人有關時，我們往往會比平常更加在意，也更希望能夠找到答案。從這個角度來看，阿弘追查真相的過程，不只是解開一連串事件，也像是在重新面對自己與過去之間的連結。 向內覺察：挫折往往反映出自己過去忽視的盲點，每一次低潮都是停下腳步、重新認識自我與鍛鍊心理韌性的過程。
18	沒有女人的男人們	村上春樹的描寫了不同男性在失去重要女性後的孤獨與迷惘，其中〈駕駛我的車〉最令我印象深刻。故事中的家福是一名演員，妻子去世後，他仍無法真正理解妻子生前曾經背叛自己的原因。即使兩人曾經長期生活在一起，他依然發現自己並沒有真正走進妻子的內心。筆者認為家福真正難以接受的並不只是妻子的背叛，而是「自己永遠無法完全理解另一個人」這件事。這種無法理解，使他一直停留在過去。直到渡利成為他的司機，兩人在車上的相處讓家福逐漸敞開心扉。渡利並沒有替他找到答案，也沒有試圖解決他的痛苦，只是安靜地聆聽。這種陪伴反而讓家福慢慢接受，有些問題或許永遠不會有答案。 我很喜歡小說中「駕駛」這個意象。汽車不只是移動的工具，也像是一個讓家福重新整理自己情緒的封閉空間。當渡利載著他向前行駛時，家福也彷彿逐漸從過去的傷痛中向前走。讀完這篇小說後，我認為真正的理解不一定是完全知道一個人的想法，而是即使無法完全理解，仍願意傾聽並陪伴對方。人或許無法消除孤獨，但可以透過與他人的相遇，找到繼續前進的力量。
19	溝通力不是天賦，而是技術:田村淳教你大受歡迎的說話祕訣	此書讓我非常有感觸。我是一位非常內向的文組學生，我不擅於表達或是開啟一段話題，我會害怕對方覺得我不好聊天，也擔心無法接話而不小心成為了句點王。透過此書讓我了解到原來交流時要以對方立場為主，先讓對方感到安心及放鬆話題也比較容易進行下去，原來表情管理也是溝通上很重要的部分，也比語言更具有說服力，點頭的力道也是交流過程中需注意的地方，這些曾經沒有特別注意到的細節都能提升自己與他人溝通的能力，收穫了作者傳授的秘訣讓我更有底氣運用在未來與人溝通的狀態中。

20	排毒革命:告別發炎體質, 讓全身細胞煥發活力的5步驟	在現代快節奏的生活中，我們常常面臨著各種無形的健康威脅，不論是在飲食中的添加物、環境中的隱形毒素，還是長期累積的心理壓力。閱讀完《排毒革命：告別發炎體質，讓全身細胞煥發活力的5步驟》這一本書之後，我對「健康」與體質調理有了全新且更具科學性的認識。 過去，我總是認為維持健康是一種類似極端節食或依賴特殊藥物的手段，但書中提出的觀點打破了我的刻板印象。作者強調「皮膚是反映身體內部的一面鏡子」，慢性皮膚炎或許多身體不適，根源往往在於體內的慢性發炎。這本書的核心價值在於提供一套立基於科學研究的系統性觀念，帶領著讀者了解身體代謝與循環的運作機制。這種由內而外的調理邏輯，讓人明白健康無法走捷徑，必須全面性地透過均衡飲食與規律作息來活化身體內建的生理機能。 最讓我印象深刻且想要立即實踐的，是書中提到關於調整日常飲食結構的建議。在這本書中有提到多攝取富含植化素的十字花科蔬菜，這是一種簡單、健康且全家人都能一起參與的日常調整。在生活中的環境負擔雖然無法避免接觸到，但是藉由建立良好的健康生活習慣，我們可以主動幫身體減輕負擔。這本書不僅是一本健康觀念書，更是一份生活態度的指南，提醒我們重新檢視自己的生活方式，找回原本該有的朝氣與活力，進而擁抱真正健康的愉快生活。
21	不完美的我們：給努力過頭卻永遠都覺得不夠好的你	書中精準描繪了現代人深陷「討好型人格」與「冒牌者症候群」的集體焦慮——我們在職場與人際中力求完美，外表光鮮亮麗，內心卻始終被「自己還不夠好」的恐懼啃蝕。作者身為臨床心理師，溫柔地指出完美主義並非需要被消滅的敵人，而是一個「過勞的員工」，只是用錯了方式保護我們。這本書最大的啟發，在於引導我們抽絲剝繭地看清社會、文化與原生家庭如何綁架自我價值，並具體傳授如何設立健康界線、練習擁抱脆弱。這是一趟深刻的療癒之旅，它讓我明白：不完美並不代表失敗，我們不需要達到別人的高標，也同樣值得被愛。當不再為迎合外界而活，我們才能放下枷鎖，重拾放過自己的溫柔，真正活出自在的人生。
22	做一件很棒的事:52週控醣練習 吃出更好的自己	我最大的感悟是：健康管理並非一蹴可幾的嚴苛節食，而是一場溫柔且持續的日常覺察。 書中提出的52週漸進式練習，打破了我對「控醣＝痛苦挨餓」的刻板印象。它不要求立刻戒除所有碳水，而是教導我們透過微小而具體的習慣改變——例如調整進食順序、選擇低GI食材、學會看食品標示——在每一週穩扎穩打地建立身體的代謝記憶。這種將健康融入生活的設計，讓人感覺不是在被動地「被飲食約束」，而是在主動地「照顧自己」。 這本書帶給我的啟發在於，生活中的改變往往不需要宏大的決心，只需要每天一點點的精準選擇。當我們願意花一年時間，陪伴自己的身體重新學習平衡，收獲的不只是身形上的輕盈，更是對自我狀態的掌控感。這確實是一件很棒、且值得實踐的事。

23	兒腦開竅手冊	我會想讀《兒腦開竅手冊》，是因為我有一個一歲半的小姪子。他在多語言的環境中成長，目前還沒有辦法說出完整的短句，因此我想了解，在這個小小的腦袋瓜裡，我能如何幫助他發展潛力，學習讀懂他的動作與訊息，並了解行為背後的原因。 書中讓我最有感受的是作者把孩子比喻成「蒲公英小孩」。許多孩子即使沒有完美的成長環境，仍然能靠自己的力量成長。這讓我明白，每個孩子都有自己的發展速度，大人不需要因為孩子暫時做不到某件事，就急著替他貼上標籤。我們真正應該做的，是多一點觀察、陪伴與等待。 這本書給我的啟發是，教育不應該只有固定的標準，也不能用舊有制度去嫌棄與否定孩子。每個人的個性、能力和學習方式都不一樣，我們應該用引導的方式，幫助孩子找出適合自己的路。我想規諫那些過度重視進度與成績的大人，不要因為孩子走得比較慢，就認為他不夠好。 每個孩子都是一個小小的希望。我希望自己能更了解小姪子的需要，不急著要求他符合大人的期待，而是陪著他慢慢探索世界，也希望每個孩子都能擁有一個開心、被理解的成長童年。
24	臺灣漫遊錄	2026年5月20日，英國倫敦傳來消息，楊双子以《臺灣漫遊錄》獲得國際布克獎，成為首位獲得此獎的臺灣作家。一夕之間，這本原本出版多年的小說重新受到全球讀者關注，書店出現搶購熱潮，許多人包含我在內開始好奇：究竟是什麼樣的故事，能讓世界看見臺灣？ 翻開《臺灣漫遊錄》，就像搭上一列開往1938年的火車。日本女作家青山千鶴子來到臺灣，與擔任翻譯的臺灣女性王千鶴展開一段縱貫南北的旅程。她們一路品嚐麻薏湯、冬瓜茶、鹹蛋糕與蜜豆冰，也在交談中分享彼此的夢想與心事。看似是一場輕鬆的美食旅行，卻隱藏著殖民時代的身分差異、女性追求理想的困境，以及人與人之間理解與誤解的距離。 我推薦這本書，因為它不只是在講歷史，而是讓我們跟著主角一起走進過去的臺灣，在美食與旅行之中，看見一段真實而動人的時代故事。讀完後，你會發現，原來臺灣的故事也能感動全世界。
25	你好，這裡是記憶花店	「如果記憶有味道，會是什麼味道?逝去的人，記憶託付在何處?」這句話不禁讓我聯想到，生活中某些熟悉的氣味，常常能喚醒我過去某段記憶或某個特定的場景，也讓我思考，每人一生中經歷了無數事情，累積了許多記憶，若沒有被記錄或訴說，這些記憶是否終將消逝？ 這本書以一間能看到逝者最後記憶的花店為背景設定，將味道和逝去的記憶連結，讓仍活著的人可以知道所摯愛之人的最後記憶，也讓人看見與離開的人之間能夠重新對話、釋懷、和解的可能，不再只是停留在悲傷與思念中，而是透過記憶找到前行的力量，書中每篇故事都讓我感受到深深的感動與溫暖。 最觸動我的是每位客人故事背後所藏的情感，像是未和解的親情、道別的愛情、或是想知道所愛之人是否幸福，還有主角原本想找回母親過世的畫面記憶，卻意外地看到母親感受到幸福的畫面，這些記憶雖然無法改變過去，但讓人可以再次凝視傷痛，修復情感後然後學會放下。

		我特別喜歡書中目序裡的一句話：「傷心不能夠抵銷，但也不要遮掩了日子裡的美好。」這句話讓我體會到：人生中雖然有許多難以釋懷的傷心，但生命是漫長的，還有許多值得期待與感受的美好等著發現；悲傷是人生的一部分，但我們可以選擇以不同角度看待失去；告別不是結束，而是另一段成長的起點。
26	和他人相處融洽：破解大眾對「關係」的錯誤認知，掌握成功人際關係的關鍵	以前我認為只要自己個性好、願意對別人付出，就能和大家相處融洽，但書中讓我了解到，良好的人際關係並不是單方面的付出，而是建立在理解、尊重與溝通之上。有時候我們以為是在關心別人，實際上卻可能造成對方的壓力；有時候因為害怕衝突而選擇沉默，反而讓彼此產生誤會。這讓我開始反思自己平常與同學、朋友相處時的方式，也了解到每個人的想法和需求都不同，不能只用自己的角度去判斷別人。我認為建立成功的人際關係最重要的是學會傾聽，並且適時表達自己的想法。未來與人相處時，我希望自己能少一點主觀，多一點理解，在尊重彼此的情況下建立更長久、舒服的關係。
27	ChatGPT 5.5 全能工作術：對話、圖像、資料分析到智慧體與自動化應用	這本書是很新的ChatGPT工具書，非常符合現在AI發展的情勢。過去大家對 ChatGPT 的印象往往停留在單純的對話機器人，但這本書從單純的內容生成，正式跨入AI Agent自automatic workflow的運作。 書中不僅將基礎的 Prompt 技巧與多模態處理的方式解釋的很清楚，最厲害的地方是它深入探討了 Agent Mode、專案管理以及 Deep Research 的實際應用。我本身是工業工程與管理系的學生，系統最佳化與流程自動化是我們非常在意的事情，這本書展示了如何將繁雜的任務拆解，讓 AI 真正串聯起檔案整理、排程與外部應用程式，打造出流暢的個人工作系統。這本書裡面示範的台積電股價走勢與數據圖表分析，更是把強大的資料視覺化能力突出的展現出來，這對常常需要處理大量數據分析或關注市場動態的人來說，絕對非常有用。 這本書也對現在最流行的 Codex 與 Vibe Coding做了探討。它不僅僅是教怎麼寫程式，而是展示了如何透過 AI 協作快速建立網頁應用與自動化腳本。這本書最主要在於引導我們具備如何具備設計 AI 工作流程的技能。無論是想要提升專案管理效率，還是想要用最新的AI Agent 技術開發應用，這本書都能提供非常實用的方法。
28	做一件很棒的事：52週控醣練習，吃出更好的自己	我重新思考「吃東西」這件事。以前總覺得控醣就是不能吃飯、不能吃甜食，甚至要一直忍耐，但閱讀之後才發現，真正重要的是了解食物、學習選擇適合自己的飲食方式，而不是一味地限制自己。 讀完這本書後，我會開始注意平常吃的食物中含有哪些醣類，也會思考自己的飲食習慣是否健康。書中的52週練習讓我了解到，改變不一定要一次做到完美，而是可以從每天一個小習慣開始，慢慢累積成更好的自己。這也讓我明白，健康其實是一種長期的生活態度。 我會推薦這本書給想改善飲食習慣、關心健康，或常常不知道該怎麼吃的人。即使不一定要完全照著書中的方法執行，也能從中找到適合自己的健康飲食方式。

29	讀懂身體的訊號:基因醫師教你逆轉健康危機	最觸動我的是《讀懂身體的訊號：基因醫師教你逆轉健康危機》提醒我們：健康問題往往不是突然出現的，身體可能早已透過疲倦、睡不好或體重變化發出訊號。以前我遇到這些狀況，常覺得只是最近太忙，休息一下就好。讀完後，我開始想：除了處理眼前的不舒服，是否也該留意它出現的頻率，以及自己的作息、飲食和壓力？ 書中談到基因體質與生活習慣會共同影響健康，讓我明白別人的保健方法未必完全適合自己。我最大的收穫，是不再把「照顧健康」想成一次改掉所有壞習慣，而是先從能做到的小事開始，例如規律睡眠、增加活動量，並留意身體的變化。若不適持續，也應該尋求醫師協助，而不是只靠自己猜測原因。 我會推薦這本書給經常忙到忽略身體的同學。它讓我重新思考：預防疾病的第一步，也許就是願意停下來，認真聽聽身體想告訴我們什麼。
30	巴菲特寫給股東的信	閱讀《巴菲特寫給股東的信》，就像親自參與了一場樸實的商業大師課。體驗最深的是巴菲特那種將股東視為「合夥人」的真誠態度。他從不隱瞞錯誤，用極具幽默且直白的語言，揭開金融市場的神秘面紗。 我最大的感悟是，投資的本質是「買進好公司」，而不是在股市裡頻繁地交易與對賭。這讓我徹底扭轉了過去追求短期價差的盲目心態。 這本書帶給我最核心的啟發在於「能力圈」的觀念。人生與投資都不需要懂所有的事，只要在自己熟悉的領域裡保持耐心，在複利的加持下，時間自然會帶來豐厚的回報。 這本書非常值得推薦，因為不僅是一本投資指南，更是一部關於誠信經營與知足常樂的人生哲學。無論是想學習理財的職場新人，還是渴望提升思維的管理者，都能在書中找到安頓靈魂與財富的定海神針。