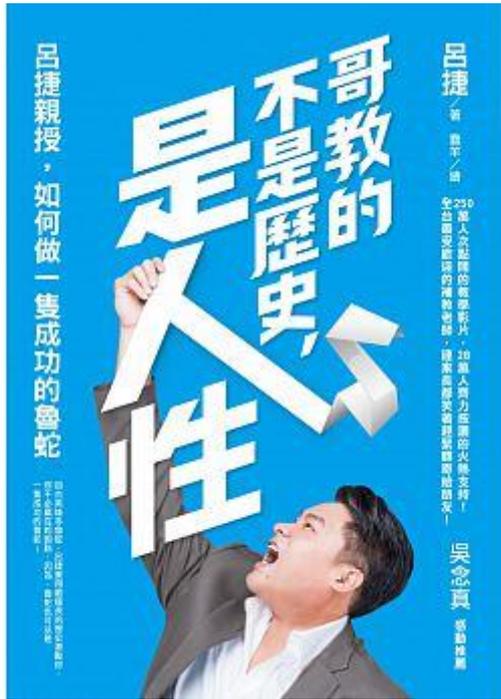
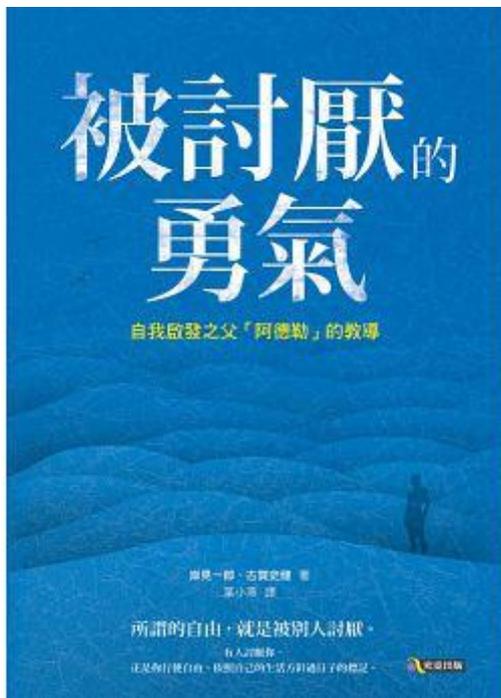


105 年 5 月份 新書簡介



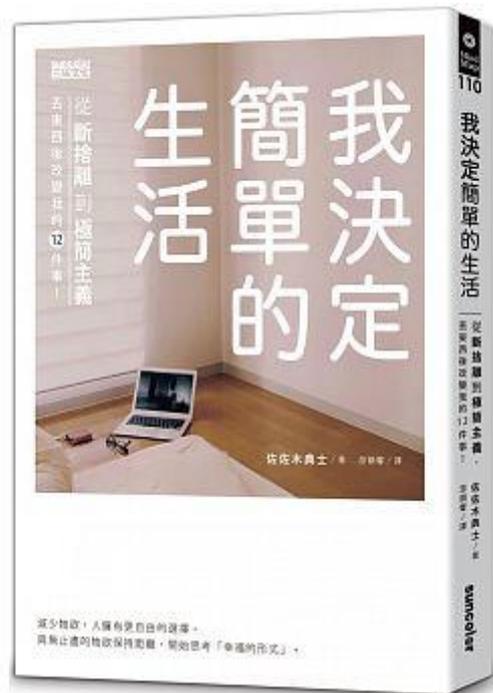
- 條碼號：344312
- 索書號：177.2/857
- 書名：哥教的不是歷史，是人性：呂捷親授，如何做一隻成功的魯蛇
- 作者：呂捷
- 出版者：圓神出版
- 出版年：2015
- 館藏地：四樓中文書庫區
- 內容大綱：

呂捷的「講古式教學」，開創了歷史學習的新典範。他在網路上的教學影片已成為學生的救贖，讓無數考生直呼一看就忘不了。教學之餘，他更以貼近年輕人的語言及犀利的觀點，對各種青春困惑提出一針見血的建言。本書中，他以最擅長的歷史故事告訴你，幾乎所有英雄偉人都有魯蛇的過往。而年少時的呂捷也不是一路平順，父親生意失敗跑路，母親是水泥工，他更是個曾被退學的問題學生。畢業後從事過水泥工、殯葬業、討債公司，終日菸酒，沒有未來。一直到母親的一滴眼淚打醒了他，才痛定思痛改變自己，成為全台最知名的歷史老師，跳脫魯蛇人生。



- 條碼號：344311
- 索書號：177.3/8662
- 書名：被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導
- 作者：岸見一郎
- 出版者：究竟
- 出版年：2014
- 館藏地：四樓中文書庫區
- 內容大綱：

所謂的自由，就是被別人討厭。
有人討厭你，正是你行使自由、依照自己的生活方針過日子的標記。
為什麼人們一直無法改變？
為什麼自卑感總是揮之不去？
為什麼我們總是活在別人的期待之下？
為什麼現在無法真實感受到幸福？
或許是因為，我們缺少了被別人討厭的勇氣！



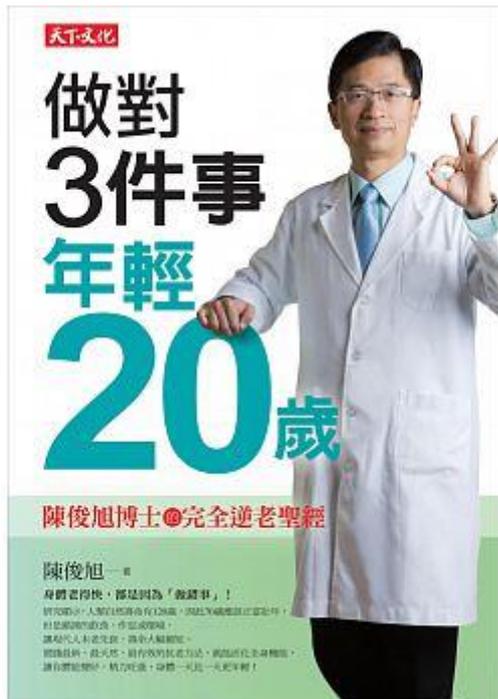
- 條碼號：344200
- 索書號：192.1/8667
- 書名：我決定簡單的生活：從斷捨離到極簡主義，丟東西後改變我的 12 件事！
- 作者：佐佐木典士
- 出版者：三采文化
- 出版年：2016
- 館藏地：四樓中文書庫區
- 內容大綱：

極簡主義，物欲減至最少的生活形態。年輕世代間的強烈共鳴，一種無關景氣、無關貧富的普世價值。減少後，才能看得見的「重要」。不被常識束縛的富足人生。我 36 歲，單身。在出版社擔任編輯，明明沒結婚，卻也沒存下什麼錢。以前那一點也不值錢的自尊，現在也沒了。對工作失去熱情、連女友也跑了。大概就是世人說的人生失敗組吧！我沒有豐功偉業，也沒什麼值得炫耀，但接觸「極簡主義」後的我可以大聲地說：「我的東西少，但每天都很幸福。」



- 條碼號：344319
- 索書號：410.7/8456
- 書名：翻轉醫療：一間偏鄉醫院為台灣醫療帶來觀念革命的翻轉故事
- 作者：王明鉅
- 出版者：商周
- 出版年：2016
- 館藏地：四樓中文書庫區
- 內容大綱：

本書內容從王醫師調至台大竹東分院，擔任院長的七百多個日子開始。「院長，你能不能想辦法募一台（醫療）車？」司機大哥的一個問題改變了一切，由此王醫師肩負起「不可能的任務」，四處演講、傳達理念、積極募款……，他不斷思索與調整方向，通過一關關的考驗，擘劃出一條經營之道。他在短短兩年之內完成醫院大改造，同時建置「東健康中心」，大力推動聚焦於預防中風、心肌梗塞以及早期發現癌症的平價高階健檢，大幅提升竹東分院的醫療技術與服務品質，凸顯地區醫院的高度價值。他充滿創意的作為凝聚了全院醫護人員的向心力，讓大家在竹東分院服務為榮。



- 條碼號：344252
 - 索書號：411.18/8796
 - 書名：做對3件事，年輕20歲：陳俊旭博士的完全逆老聖經
 - 作者：陳俊旭
 - 出版者：天下文化
 - 出版年：2016
 - 館藏地：四樓中文書庫區
 - 內容大綱：
自然醫學博士陳俊旭指出，身體如同一間隨時在「破壞」與「建設」的房子，所謂老化，就是人體裡的破壞大於建設，若能用對方法，讓體內的建設大於破壞，自然能減緩老化，甚至變得更年輕！
 - 力行抗老化飲食四大招
 - 針對體質補充特殊營養素
 - 監測睡眠、克制打鼾，每天熟睡四小時
 - 每天交叉訓練一小時，強化大腿肌肉
 - 80%體表曬太陽，提升免疫力
- 貫徹以上計畫，遠離自由基、毒素、死亡荷爾蒙、醃化蛋白的危害，落實正確的排毒、營養、放鬆、睡眠、運動原則，你將經歷身心狀況大幅改善、年輕20歲的逆齡奇蹟！



- 條碼號：344320
- 索書號：415.939/8362
- 書名：耳鳴，是救命的警鈴：耳科權威教你不吃藥破解耳鳴的迷思！
- 作者：賴仁淙
- 出版者：平安文化
- 出版年：2016
- 館藏地：四樓中文書庫區
- 內容大綱：
耳鳴會傷害聽力，而且久了會變耳聾？耳鳴代表耳中風，甚至會導致腦中風？只要多吃維他命B和銀杏就可以治好耳鳴？……耳朵裡有個聲音嗡嗡響不停，是很多人都有過的困擾，也因此坊間出現許多以訛傳訛的錯誤觀念。其實耳鳴不是病因，絕大多數的耳鳴是身體發出的警訊，表示有地方出現異常，提醒我們該好好檢視自己的健康狀況，找出引起耳鳴的真正原因。



- 條碼號：344287
- 索書號：528.2/8666
- 書名：教室外的視野：小學六年級的母親札記
- 作者：番紅花
- 出版者：圓神
- 出版年：2016
- 館藏地：五樓中文書庫區
- 內容大綱：

小學時期是人生成長最快速的六年，孩子從圓滾的童稚體型，漸漸拉成頎長的少年。從事事仰望依賴，變成偶爾青澀彳亍，但也時有成熟發言的矛盾小大人。他們日日轉變，幾乎是一眨眼，就是另一個模樣。

他們即將脫離父母羽翼，未來飛得多高，天空有多廣闊，都決定在這六年的基礎。該教給他們什麼樣的飛行技巧，帶給他們什麼樣的視野，又該以什麼樣的姿態陪著他們前進，是身為父母的我們最艱辛的功課。



- 條碼號：344285
- 索書號：544.8931/8454
- 書名：下流老人：即使月薪五萬，我們仍將又老又窮又孤獨
- 作者：藤田孝典
- 出版者：如果出版
- 出版年：2016
- 館藏地：五樓中文書庫區
- 內容大綱：

如果你沒有五萬月薪，如果你對自己的健康沒有充分的把握，如果你沒有長期良好的社交關係，那麼，無論你現在幾歲，你未來注定會變成「下流老人」。如果有一天，我們因此無法自食其力，能做些什麼扭轉局勢？

他山之石可以攻錯，美好的願景可能只是願景，背後的真相讓人意想不到。當社會上的貧窮老人愈來愈多，社會負擔就會愈來愈大，只有及早預防貧窮老人出現，才不致於整個社會一起向下沉淪。身為中產階級只是我們的幻想，在高齡者的照護和貧窮問題再也無法分割的往後，如何防止老後貧窮，是我們人人都該思考的問題。本書層層剝繭，從實際的老年生活面貌、應採取的對應政策，到個人如何自救，提出完整且實際的思索與方案。



- 條碼號：344317
- 索書號：563/8632
- 書名：不窮忙，年輕夫妻的五堂千萬致富課
- 作者：周怡潔
- 出版者：大立文創企業
- 出版年：2016
- 館藏地：五樓中文書庫區
- 內容大綱：

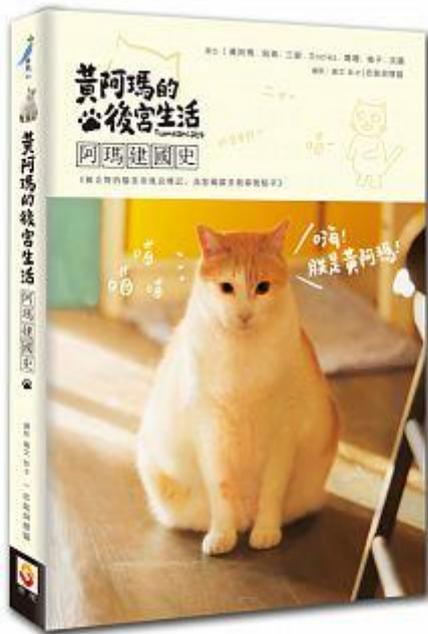
當多數年輕人初入社會後，立志 30 歲前存下「第一個 100 萬」時，周怡潔與老公郭益宏才 30 出頭，就累積數千萬元身價，過著自己想要的生活。他們是怎麼辦到的？2012 年，美國景氣逐步翻揚之際，作者與朋友合資在加州買了第一間房，租金報酬率 8%。之後又趁市場低迷期間，陸續購置其他房產與商辦，短短四年間躍登贏者圈的一員。「看懂景氣循環，抓到起漲點時投資，並找到自己的潛能順流致富，是我們的獲利祕訣。」

為了幫助更多人用最低阻力的方式致富，作者成立「輕易豐盛學苑」。



- 條碼號：344324
- 索書號：848.6/8777
- 書名：鄉狼金桃
- 作者：張天捷
- 出版者：啟動文化
- 出版年：2016
- 館藏地：五樓中文書庫區
- 內容大綱：

鄉狼金桃就是雙人枕頭的意思，也是人類學上一個始終讓人無法解釋的迷離現象。這個行為模式，超越了生理上我們被創造只有一顆頭的設計。這個設計，拯救了人類。為什麼地球不再毀滅？因為有了人類，然後有了愛情，本來要擊中我們的流星，一被看見，就被摘下來，送給她了。二年前寧靜的一個夜，他前女友帶他回到紐約，天上的星星不說話，脫離台北的現實成了時差不懂夜的黑，人海裡只有她的一舉一動。他要活下去，他洗碗，他很會，他的對話是臉書的深夜療癒，他的愛情是男人在港邊的逆襲，他想要一台大電視。



- 條碼號：364847
- 索書號：855/836
- 書名：黃阿瑪的後宮生活：阿瑪建國史
- 作者：志銘, 狸貓
- 出版者：世茂
- 出版年：2016
- 館藏地：五樓中文書庫區
- 內容大綱：

「皇～上～駕～到～」

貓界的皇上，黃阿瑪來囉！子民們還不趕快跪下！

有家教又霸氣的阿瑪、不會呼嚕的招弟、愛管秩序的三腳、神經質又多愁善感的 Socles、單純傻氣又健忘樂觀的嚕嚕、精力旺盛的柚子、有點鬥雞眼的浣腸……

讓黃阿瑪帶領後宮貓咪們，訴說背後笑淚交雜的流浪故事！



- 條碼號：344294
- 索書號：881.357/8443
- 書名：蜘蛛網中的女孩
- 作者：大衛·拉格朗茲
- 出版者：寂寞
- 出版年：2016
- 館藏地：六樓中文書庫區
- 內容大綱：

某天深夜，《千禧年》記者布隆維斯特接到詭異來電，對方聲稱握有人工智慧科技的爆炸性消息，至於是否屬實，可以找他倆共同認識的一名女駭客求證。這正是《千禧年》雜誌需要的大獨家。布隆維斯特立刻趕去，碰上的卻是槍擊、屍體，以及一個不能說話、不會書寫的目擊證人——自閉卻擁有「照相記憶」的美麗男孩。此刻，他只能求助於莎蘭德。

一如往常，莎蘭德有自己要忙的事情，尤其她才闖入層層保護的美國國安局拿下加密檔案。誰也沒想到，兩人竟是殊途同歸。不過，一切的線頭與節點，都落在不能說話的男孩身上。問題是，誰能接近他那深沉無言卻滿載的心靈？