

# Fun 暑假



## 休閒悅讀優質選

暑假已過了大半，即將就要開學，還沒有爲自己規劃開心Fun假，給圖書館一個機會，也給自己一個選擇，優質好書伴你度過。透過閱讀讓美充滿心靈，體會樂活與大自然共生息.....


✿ 分享好書

圖書館與同學分享的圖書，其實只是館藏中微小的一部分，希望藉由一點一點的開始，建立同學能夠喜歡閱讀，培養閱讀好習慣。

另特為同學提供中國時報主辦評選的"[2006開卷好書獎 得獎書單](#)"，以及行政院新聞局主辦的好書評獎的"[2006金鼎獎 得獎書單](#)"。給您更多的選擇機會，讓更多的好書曝光。

就開始吧!讓閱讀開啟您生命不一樣的視野.....

## 生活美學

	書名 (點選書名可連至館藏)	作者	出版社	延伸連結
	<a href="#">美的覺醒</a>	蔣勳著	遠流	<a href="#">GO</a>
<p><b>簡介</b></p> <p>延續「生活美學」這項現今日益關注的課題，蔣勳在這本新書中又替讀者們提出個人講求美好生活的 新視野，新心法。他提醒我們反觀自己的內在，特別是培養豐美的感官經驗，讓視覺、味覺、聽覺、 嗅覺、觸覺的敏銳感受全面甦醒，由此而能深刻體驗大自然之美與生活之美，也在自己「美的存摺」 中積蓄出無窮無限的心靈智慧。</p> <p>(摘自博客來網路書店)</p>				
	<a href="#">我的美感體驗</a>	曾昭旭著	臺灣商務	<a href="#">GO</a>
<p><b>簡介</b></p> <p>本書因意在通過「我的美感體驗」來說「道德美學」，所以寫作方式，也不循知識之學的方式，將所 欲表達的意思作一全盤的分析架構；而是選某一樁美感經驗切入，然後即順此機緣自然引申繁衍，而 在緣緣相續的字裏行間，就讓那不可分析的美感境界或至道隨幾閃現。(摘自博客來網路書店)</p>				
	<a href="#">天地有大美</a>	蔣勳作/楊雅棠攝影	遠流	<a href="#">GO</a>
<p><b>簡介</b></p> <p>在本書中，他鼓勵大眾從生活細微面出發，將美拉近到食、衣、住、行的層次，而能過一個有質感、 有品味的生活。蔣勳公開自己力行生活美學的體驗與心得，讓大眾明瞭美感訓練並不難，美感生活並 不貴、不遠。他希望忙亂步調下的現代人，可從本書中習得如何放緩生活步調、舒緩生活壓力，從最 平易的生活面來伸展感知的觸角，尋得心靈釋放和寧靜。</p> <p>本書部分照片於蔣勳住所實地拍攝，以蔣勳收藏的美好生活器物為主，表達生活美感處處皆可花心思 呈現之意，與讀者共享他的居家美學。(摘自誠品網路書店)</p>				
	<a href="#">異國風情在我家</a>	馬繼康等撰文	秋雨	<a href="#">GO</a>



### 簡介

你想知道希臘建築為什麼大多是藍與白的配色嗎？榻榻米與日本空間文化又有什麼關係？普羅旺斯為何是彼德．梅爾和梵谷的最愛？面積不大的居家空間，真能擁有普羅旺斯鄉村生活？與台灣一樣炎熱的南洋島國，又是用什麼環保方式保持居家的涼爽乾燥？峇里島的發呆亭真的是用來發呆？

家是生活的場所，更是居家觀念的延伸，本書特別挑選四大時尚居家風格—地中海、南洋、南歐與日本，透過風景、美食、建築的文化探索，告訴你另一種生活的態度、美食料理的藝術與居家設計的內涵，讓你的家不僅能布置出異國情調，更要讓身、心、靈都沉浸在濃濃的異國氛圍裡。（摘自博客來網路書店）

### 漢寶德談美

漢寶德著

聯經

[GO](#)


### 簡介

自朱光潛《談美》之後，能中肯針砭台灣社會普遍存在的美學問題，又可為一般人提出可理解與醒悟之途徑的，非漢寶德先生莫屬。這位在建築界享譽盛名的大師說他今生最大的遺憾是沒有從事大眾美育工作，他的藝術教育救國論一文，不但轟動文壇，更道出他對國人對美體認不足的憂心。如今他更以真摯、懇切的文字，結集成這部「談美」巨著，藉一篇篇生動、啟發人心的散文書寫，引領我們敲開美的大門，學習張開雙眼……

（摘自誠品網路書店）



### 美的學習:捕捉看不見的競爭力

天下編輯著

天下雜誌

[GO](#)

### 簡介

放眼世界，正大步向美走；台灣，可以怎麼做？本書從美與競爭力、美的沈思、美的學習、美與空間，以及實用資訊五大面向，解讀這個看不見的競爭力；並以新加坡、加拿大、日本等國家的經驗為鏡，看他們如何打造城市新面貌，用藝術開創教育新機，以及做為企業制勝的祕密武器。

## 樂活慢活自在生活

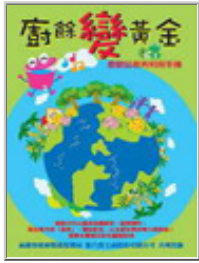
書名 (點選書名可連至館藏)	作者	出版社	延伸連結
<a href="#">全球樂活潮</a>	木村麻紀著/李毓昭譯	晨星	<a href="#">GO</a>
<p><b>簡介</b></p> <p>當科學家證實全球逐漸暖化，我們無法預估地球的命運和人類的去留……</p> <p>這時「實踐樂活」就不再只是說說而已，而是現階段我們能夠拯救地球的唯一方法。</p> <p>一本真實紀錄海的另一端的樂活社會。</p> <p>不再解釋樂活，而是真正讓您看見：</p> <p>全球LOHAS族，美洲佔26%，歐洲佔35%，人數還逐年上升...他們高學歷、高所得，重視心靈、生態環境，他們是生命創造者，他們在改造人與自然共存共榮的和諧機會。</p> <p>大家都在樂活，你樂活了嗎？</p>			

	(摘自誠品網路書店)		
<a href="#">放慢腳步生活</a>	劉豔玲著	大吉	<a href="#">GO</a>
	<p><b>簡介</b></p> <p>還記得李安著名的電影《臥虎藏龍》中劍俠李慕白的經典台詞嗎？</p> <p>緊握手掌，握住的是一無所有；</p> <p>張開手掌，反而擁有了全世界。</p> <p>不管時代如何轉變，人性不會改變，真理與智慧，也是歷久彌新。</p> <p>「忙盲茫」是現代人的生活寫照，學業、工作、家庭、人際關係、健康、感情……每一個面向都忽略不得，每一個角色都不容易完美扮演。快節奏、便利的現代生活方式，壓力卻也無可避免地日益高漲。尤其經濟成長進入緩慢期的台灣社會，人們已經不容易從賺錢中得到如以往般的滿足與樂趣，經濟壓力、未來前途籠罩著每個人……這時候，更是需要長養人生智慧、反思生活哲學的非常時期。（摘自博客來網路書店）</p>		
<a href="#">太認真,就不好玩了</a>	司恩魯著	有名堂文化館	<a href="#">GO</a>
	<p><b>簡介</b></p> <p>有人說，</p> <p>「清閒的時間是屬於某些特別的人的，大多數的人都是需要奔忙的。」</p> <p>但是，一個人如果會過生活，一定能過得比一般人更為美麗與特別！</p> <p>有些生命，看起來距離成功致富很遙遠，像是一個退步的人生；</p> <p>但是，在某一個角度來說，卻是進步、幸福又快樂的人生之路。</p>		
	<p>人，真的不一定要一直跟隨成功者，只想進步。</p> <p>有時退一步，看見的海闊天空更加有價值，所看見的笑容也是洋溢著幸福，又不在于世俗的滿足。</p> <p>(摘自博客來網路書店)</p>		
<a href="#">生活,從自在開始</a>	翁寶琦著	啟思	<a href="#">GO</a>

	<p><b>簡介</b></p> <p>想要活得自在、活得快樂，就要跳脫自尋煩惱的禁錮。不管你遇到的難題是什麼，它都是有解藥的，放寬心輕鬆面對，隨時隨地就能歡喜自在，學會慢活、樂活，生活才是真享受！</p> <p>人生的精彩，從心做起！</p> <p>生命歷程中確然滿載著許多的不可知，唯有用心珍視每一個今天，方能體悟下一個充滿希望的明天。</p> <p>（摘自博客來網路書店）</p>			
	<a href="#">簡優.減憂過生活</a>	蘇芳霈等作	慈濟中文期刊部	<a href="#">GO</a>
	<p><b>簡介</b></p> <p>您是不是也曾 「想要的很多，需要的很少」本書提供簡單優質的生活方式，讓您減少憂愁快樂生活。</p>			
	<a href="#">OFF學:會玩,才會成功</a>	大前研一著/陳柏誠 譯	天下雜誌	<a href="#">GO</a>
	<p><b>簡介</b></p> <p>蟬連日本亞馬遜書店排行榜冠軍</p> <p>管理大師大前研一首度暢談創意生活秘訣全書</p> <p>榮獲《日經周刊》選為「十大有益工作好書」</p> <p>榮獲《朝日新聞》選為社會新鮮人必讀好書</p> <p>「能幹的人」為什麼很會玩？讀了這本書以後就知道！</p>			
	<p>大前研一在這本書中不只強調這是一本有關「上班族的休閒革命」的書，他更明文揭櫫人生要精修「OFF學」，我們希望這本書帶給大家的新觀念是：在衝刺ON的競爭人生時，OFF也要同步開始！唯有成為自己OFF的生活達人，才能ON在新世界。（摘自誠品網路書店）</p>			

## 守護家園與地球共生息

書名 (點選書名可連至館藏)	作者	出版社	延伸連結
<a href="#">廚餘變黃金</a>	新自然主義股份有限公司企畫製作	新自然主義	<a href="#">GO</a>



## 簡介

推薦者：

張國龍（行政院環境保署署長）、葉菊蘭（高雄市市長）、鄭進丁（高雄市教育局局長）

林啟燦（國立高雄海洋科技大學副教授）、李德水（高雄市大同國小校長）

陳曼麗（台灣婦女團體全國聯合會理事長）、劉淑惠（財團法人自然環境保護基金會董事長）

覺性法師（佛光山）

在所有的廢棄物中，廚餘物質約占一般家庭垃圾量的二至三成，如能有效再利用，將可大幅減輕環境負荷量，更能符合21世紀資源永續經營的環保新潮流。全民一起回收廚餘，將廚餘垃圾變成有用的黃金資源。

（摘自博客來網路書店）

[節能省電救地球](#)

黃建誠, 林振芳作

新自然主義

[GO](#)

## 簡介

推薦者

林志森（台灣綠色生產力基金會董事長）• 張四立（台北大學自然資源與環境管理研究所所長）• 陳志傑（教育部環境保護小組執行秘書）• 葉惠青（經濟部能源局局長）• 顏美娟（主婦聯盟環境保護基金會）• 羅欽煌（龍華科技大學電機系副教授）

豐富的新知與正確的觀念

打破一般環保書籍生硬的刻板印象，由淺入深，使讀者輕鬆吸收正確的能源觀念及節能知識。

活潑又有趣的圖解說明

不以數據、學術研究為主，而以民眾生活意識為切入點；同時透過大量使用圖片、插圖，以及口語化的解說、引導且互動式的編輯手法，更容易吸引讀者閱讀興趣。

提供創意且具體的實用方法

本書專為想要力行節能或不知其訣竅的讀者，提供循序漸進的知識與方法，例如用電迷思、節能方案、節能成效等等都有詳盡的解說，引導讀者舉手節能，更歡喜影響他人加入省電減碳愛地球行列。

（摘自誠品網路書店）

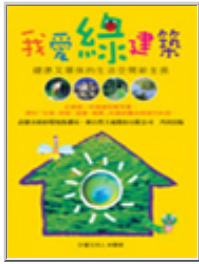


[我愛綠建築](#)

林憲德著

新自然主義

[GO](#)



### 簡介

台灣第一本綠建築實用書，提供「生態、節能、減廢、健康」的最新觀念與實用妙招。

綠建築所提倡的是一種兼顧健康、省錢、環保的新生活哲學，不論是室內環境、住宅格局、建材選購、管道設計、植栽綠化、建物節能、水資源利用等等，綠建築都能提供您簡單又實用的生活智慧法寶。本書並倡議唯有厲行綠色生活，才能促進人類與地球環境的永續共生。

(摘自誠品網路書店)



### [七個環保綠點子](#)

約翰·雷恩(John C. Ryan)作/楊永鈺譯

新自然主義

[GO](#)

### 簡介

大家一定很好奇什麼是七個環保綠點子？自行車、保險套、吊扇、曬衣繩、泰式河粉、圖書館、瓢蟲，就是這七件東西；本書訴諸的重點：簡簡單單創告綠色新生活：小小幾個食、衣、住、行的綠點子，就可以明顯解決環保困境，人人成為地球模範生。(摘自誠品網路書店)



### [看漫畫,學環保](#)

高尼克(Larry Gonick), 奧華特(Alice Outwater)著/陳瑞清譯

天下遠見

[GO](#)

### 簡介

「地球的生態與環境正面臨什麼樣的問題？這件事跟我們又有什麼關係？」這些話聽起來似乎很嚴肅、很複雜，但本書作者藉由有趣的漫畫、生動的文字，為所有的大人與小孩，介紹深入淺出的生態與環保知識，解答關於環境的種種疑問。打開《看漫畫，學環保》，你將會發現，輕輕鬆鬆就能弄懂環保是啥玩意兒。

(摘自博客來網路書店)

### [地球急診室](#)

芭芭拉·泰勒(Barbara Taylor)文/史卡樂·安德森圖/周怡伶譯

遠流

[GO](#)



**簡介**

台中市長 胡志強、陽明大學微生物及免疫學研究所所長 謝世良 強力推薦

美國《學校圖書館期刊》、《科學叢書與影片》、《圖書館漫談》好評推薦

你知道你家附近的雨水有多酸嗎？

你知道彩色電視待機時所耗費的電量大約是開機時的四分之一嗎？

你知道省電燈泡比傳統燈泡省電百分之八十，耐用八倍嗎？

你知道我們每個人每個月所製造的垃圾量，大概是自己的體重那麼重嗎？

你知道我們每個人每年用掉的紙，相當於砍掉兩棵樹那麼多嗎？


你知道把全世界車子排起來足足可繞赤道三十六圈嗎？

你知道現在地球上大約每三十分鐘就有一種物種滅絕嗎？.....

啊！我們需要一顆超鮮綠地球！不要污染，不要酸雨，不要破洞，不要垃圾.....

目前地球有六十億人口，到二十一世紀末，可能會增加到八十至一百億。為了滿足生活所需，人類正以驚人的速度和方式在摧毀地球。快來加入環保達人行列，地球沒你「救」不行！我們只有一個地球，非要讓它超鮮綠健康不可喲！（摘自誠品網路書店）

**旅遊發現新視界**

書名 (點選書名可連至館藏)	作者	出版社	延伸連結
 <p><a href="#">臺灣單車風情畫</a></p>	林惠忠作	上旗文化	<a href="#">GO</a>
<p><b>簡介</b></p> <p>長久以來，我們總是隔著一層車窗玻璃瀏覽大自然風景畫，來匆匆、去也匆匆，記錄式的到此一遊。這一次，嘗試換個心情，騎著單車融入大自然風景畫中，用腳底發現台灣、用心去認識台灣，才能重新深切體認熱愛台灣之美。</p> <p>一本有別於市面上以旅遊指引為導向的旅遊叢書，記述式的文稿，字字句句都是作者一步一腳印的體驗與感動，深深撥動久未接觸大自然的那根心弦...。（摘自誠品網路書店）</p>			
<p><a href="#">Vicky &amp; Pinky單車環球夢</a></p>	江秋萍文/林姬瑩圖	經典雜誌	<a href="#">GO</a>





### 簡介

這本書是兩個個性極端不同的朋友，互相扶持完成夢想的心靈筆記。

1998年7月到2001年11月，Vicky & Pinky花了922天，雙騎腳踏過32個國家、走過五大洲，見識了阿拉斯加的遼闊、紐西蘭的原野、中澳沙漠的孤獨、歐洲璀璨的文明和非洲大草原的生命力，經歷了風雨、斷糧、意外、遭竊、生病、嘲諷等挫折，仍堅持心中的夢想，接受很多陌生人的慈悲和善意，一路化險為夷，平安回到家園……

（摘自誠品網路書店）

### [民宿咖啡·茶](#)

三采文化編著

三采文化

[GO](#)



### 簡介

住民宿，是體驗不同生活樂趣的最佳方式，不但能深入當地的風土民情，更能盡情享受被自然景觀與人情味包圍的豐富假期，發現生活的真實樂趣。

本書精心挑選出全台灣146家特色民宿、咖啡館與茶館，讓人體驗5種不同的生活風景『田園生活』、『山居歲月』、『復古情懷』、『海闊天空』、『部落傳奇』。（摘自誠品網路書店）

### [臺灣小吃遊](#)

三采文化編著

三采文化

[GO](#)



### 簡介

台灣特殊的歷史文化背景，造就出豐富多樣的飲食文化，其中又以融合中國地方菜系特色的小吃最為著名，我們要帶你品嚐最經典的台灣小吃，以及客家、原住民、擺夷民族美食，當然還有最熱門的網路票選大台北20家牛肉麵名店，讓我們一起尋著街頭巷弄中飄散的香氣，走進一座座風味小鎮與夜市，品味在地的人文風情。

（摘自誠品網路書店）

### [逛小鎮](#)

MOOK編輯室作.攝影

墨刻

[GO](#)



### 簡介

OFF，讓我們度假去。本書帶你造訪全台灣最有人情味的10大小鎮：淡水、九份金瓜石、大溪、南庄、北埔、內灣、集集、鹽水、鹿港、美濃，漫步老街欣賞古厝、聽聽百年廟宇的故事，跟著老藝師學做懷舊童玩，品嚐最道地的古早味，還有到懷舊茶館喝茶、住風格民宿。（摘自誠品網路書店）

### [臺灣的特色博物館](#)

李怡君著

遠足文化

[GO](#)



### 簡介

談到博物館，許多人都會馬上聯想到莊嚴肅穆的故宮。然而，隨著地方意識的伸展，台灣各地深具地理特點或歷史背景的特色博物館也陸續成立；這些在地的博物館，不僅在展出形式上跨越了長久來橫亙在展示者與參觀者之間的鴻溝，而顯得繽紛多元，更在主題上提供民眾一種就地、直接的參與感，甚至連遺留在這塊土地上的歷史痕跡都能藉此近身觸摸。（摘自誠品網路書店）

## 健康運動與飲食

書名 (點選書名可連至館藏)	作者	出版社	延伸連結
	<a href="#">超級好食物:樂活一生的健康全書</a>	史提芬.普拉特(Steven G Pratt), 凱西.馬休斯(Kathy Matthews)合著/黃慧菁譯 天下雜誌	<a href="#">GO</a>
<p><b>簡介</b></p> <p>普拉特醫師以一個簡單但深奧的前提為基礎：某些食物比其他食物更有益健康，更能延年益壽。不論年齡多大多小，現在都是開始採行超級食物飲食方式的大好時機。事實上，把這些食物納入日常飲食習慣，可以改變身體的生物化學機轉，減低罹患第二型糖尿病、高血壓、某些癌症、肥胖和阿茲海默氏症等疾病的機率。</p> <p>書中另深入介紹各種超級食物，詳述對健康的好處，相關的研究實證，以及輕鬆融入日常飲食的妙方50個以超級食物為主角、由世界知名的美國加州「金門」(Golden Door)餐廳的主廚米榭爾·史都特(Michel Stroot)及Rancho La Puerta SPA館名廚設計精心設計的食譜規劃每日營養攝取目標，以及營養補充品的建議。</p> <p>(摘自博客來網路書店)</p>			
	<a href="#">深層素食主義</a>	傅可思(Michael Allen Fox)原著/王瑞香譯 關懷生命協會	<a href="#">GO</a>
<p><b>簡介</b></p> <p>本書將素食主義作了歷史與哲學面向的深層分析，並從動物保護、環境生態、世界飢荒、女性主義、醫療保健等各種角度，面面俱到地證成「素食有理」的各種理論，其辯破犀利，立論嚴密完整，堪稱是向所未見的「素食主義百科全書」或「素食主義教戰手冊」。（摘自誠品網路書店）</p>			
<a href="#">用心,走在世界頂峰</a>	Erik Weihenmayer著/林俊育譯	遠流	<a href="#">GO</a>



### 簡介

艾立克•魏恩梅爾，一出生就患有視網膜病變，十三歲視力完全喪失，失明的打擊曾讓他失意、抗拒甚至逃避，但最後他選擇了面對，從基本的走路開始，在經歷了一段重新的適應與學習後，他現在已經是世界級的運動家，舉凡空中特技飛翔、長距離自行車、馬拉松、滑雪、登山、攀岩等，都是他的專長。「站在世界最高的地方」一直都是他最想實現的理想，而他現在正朝著攀登七大洲中的每一座最高峰的目標挑戰。（摘自誠品網路書店）

### 球手之美學:運動的52個

詹偉雄作

遠流

[GO](#)

### 文學視角



### 簡介

熱烈的文學、文化情緒、流暢的文字敘事之外，隱藏在此書更底層的那雙「社會學的眼睛」。詹偉雄以其犀利的眼光，從階級、種族、性別、移民、全球化……等角度，冷靜剖析「運動職人」這一特殊職業的倫理架構、社會流動、多元價值，從而讓人領略到「職業運動」背後的血汗辛酸，及其成就的艱難不易--如果說，《美學的經濟》是從台灣看全球的「美學經濟學」第一步，那麼，本書當可視為從台灣看全球的「運動社會學」的第一本書。翻閱細讀，圖文並茂，予人以各種啟發，不僅止於文學、文化、社會學耳。（摘自博客來網路書店）

### 不生病的生活

新谷弘實著/劉滌昭譯

如何

[GO](#)

### 簡介

2006年日本生活健康類冠軍暢銷書，突破125萬冊

醫學不斷進步，為什麼生病的人仍不斷增加？

受到美、日許多政治家和企業家寄予絕對信賴的「傳說中的醫師」，


「挑戰人類壽命極限」的珍貴紀錄 不生病的生活。

本書由全美胃腸內視鏡外科權威 新谷弘實所撰寫，教你健康長壽的正確飲食生活法。新谷醫師執業至今已診療超過三十多萬名病人的腸胃，其中不乏名人，如搖滾歌手、國際時尚設計師、好萊塢巨星，是受到許多政治家和企業家寄予絕對信賴的「傳說中的外科醫師」，所自創的「新谷飲食健康法」更是受到各界一致推崇。

人人都可以從現在開始身體力行，創造不生病、健康長壽的美好人生。

(摘自博客來網路書店)



	<a href="#">水的漫舞</a>	王唯工著	大塊文化	<a href="#">GO</a>
	<p><b>簡介</b></p> <p>氣血兩虛是中醫對自然產生衰弱常用的描述。但氣是什麼？水又是什？從水的角度，也就是血的運作來談人體的健康，包括人體如何排除廢物，如何因排除廢物功能不佳而造成水腫。以交流電的電壓推動電流的譬喻形容氣行血的道理，提供一個與氣直接相關而又易解的說法，同時也說明了水腫與老化的關係，以全新觀點暢談健康飲食，預約一百二十歲的人生。另外，作者更特別強調以能量為出發點的食物觀，認為不只應考慮食物的營養，更要思索食物如何產生能量為身體提供各種運作，與中醫思考「氣」的思路一致。是作為中、西醫溝通融合的新起點。</p> <p>（摘自誠品網路書店）</p>			