

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

本期主題

親近一本書，就能讓生命變得很不一樣！



宋怡慧（丹鳳高中圖書館主任）

宋怡慧，丹鳳高中圖書館主任，致勝是我的姓，鮮師是我的名。快樂是我的字，幸福是我的號。喜歡與眾不同的人，喜歡新奇挑戰的事，喜歡萬中選一的物。

著作：《愛讀書－我如何翻轉8000個孩子的閱讀信仰》

facebook：[YiHui Sung](#)

邀請同學、老師、家長來信說說煩惱，怡慧老師用心聽：udn.edu1@gmail.com

感謝宋怡慧主任授權本電子報轉載大作。

- [高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人無法取代的能力](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [社會科不是「背多分」，如何從閱讀培養思辨能力？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [為高三陪黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [9本書致高中畢業生：做好自己 時間會為你走慢](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有善意](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

閱讀專題

高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起

[新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任](#)

怡慧老師：

我是今年高中一年級的新生。

請問：如果，我想要培養閱讀習慣，可以從那些書開始讀起？

我是一個偏愛閱讀輕小說的女生，不知道高中生到底該讀哪些書才好？您可以告訴我嗎？

親愛的高中新鮮人，您好：

在低度閱讀的時代，你願意逆向思考「閱讀」的議題，真是值得讚賞。有人說：只要願意打開一本自己喜歡的書，就是閱讀者了。這句話你同意嗎？

閱讀和寫作都是建構性的歷程，在為你推薦書單之前，請你先思考一下自己的閱讀的動機是：

下表是老師歸納的閱讀動機表，**A**屬於功利導向、**B**屬於非功利導向。

第一層是以安頓自己的價值為目的；第二層是與他人溝通為目的；第三層是融入社會或改變現況為目的：

閱讀動機	
功利A	非功利B
自己：成績進步、成為學霸A1	自己：興趣閱讀、認識自己B1
他人：運用表達術、寫作力，增進人際關係，找到自己和別人溝通、對話的策略A2	他人：心靈閱讀、同理別人的感受，瞭解不同環境的思考面向B2
社會：成為人生勝利組、世界未來接班人A3	社會：閱讀代言人，推廣閱讀風氣，看見改變的力量B3

有人強調15歲以後的閱讀，要考慮閱讀的質量，選擇內容優質的經典，精讀一本好書勝過囫圇吞棗的大量閱讀。

有人理性看待閱讀，高中生的閱讀要講究科學化、系統化，讓閱讀成為人生計劃的一部分，搭配人生規畫進行自學或閱讀。因此，閱讀的書單要有深度，有廣度，不再是興趣性的碎片式閱讀，淺表化閱讀，是有意識地規劃自己的閱讀書單，成長性的讓自己跟著閱讀與時俱進。

有人把閱讀當成興趣，單純為了快樂，沒有目的，享受自己與作者之間心領神會的溝通，走的是興趣閱讀，享受閱讀的心靈閱讀層面。

這兩者都是對的，端看你的選擇是甚麼？

一個人的閱讀動機隨著年紀、閱歷、心境、生活的遞嬗而有所不同。

因此，你可能和同學閱讀同一本書，獲得的啟發也截然不同。傾聽內在的聲音，先問問自己：

為什麼要閱讀？此生如果不閱讀會怎麼樣？閱讀的終極目的是甚麼？有層遞地思考，從中找到閱讀的動機，進而再進行閱讀計畫的擬定。

每一本的閱讀，都在澄清某些價值，幫助自己找到閱讀的核心意義。

以下，老師先從讀者年齡特點、興趣愛好，再從國、英、數三大學科替你規劃閱讀書單：

一、英文(興趣版)

(一)《跟著阿滴滴妹說出溜英文》這是一本超過150萬粉絲追隨全台最火紅的英語教學網紅 & YouTuber阿滴出版的書，它會讓你感覺學英語是件輕鬆又愉快的事，高中英語單字量驟增，需要有7000字的詞彙庫，若能跟著網紅依照6大主題、66個實用會話、22個主題圖解單字進行自學，相信你的英文能力會跟著網紅，瞬間火紅。

(二)《英語自學王：史上最強英語自學指南》作者鄧錫懋是一位英文重修3次，卻能寫出一本讓讀者自學脫魯的英文自學書，他除了傳授自學的技巧，提供讀者自學資源與心法外，從他的文字中，還能瞬間點燃學習鬥志，讓你找到「耐住寂寞，重覆練習」的熱情。英語自學王提供給高中新生精準的10個關鍵認知法則，絕對可以讓你節省時間，找到學習英語的捷徑與祕技。

二、英文(專業版)

《新制多益 NEW TOEIC 單字大全》這是一本掌握多益題型的專業書籍，韓國作者David Cho在書中的設計邏輯是值得每個學習語言的讀者好好仿效的。例如，設定每日的單字的學習量，著重單字出題重點解說，依照多益考題30種議題循序漸進地進行分類。因為理解而容易掌握考試的竅門，分享13個小時、8種版本MP3，適合不同學習需求的考生。原來，只要用對學習方法，就能讓讀者30天激增300分的多益字彙，特別喜歡它強化字彙與字彙之間的主題連結，讓單字背誦的記憶變得深刻。

三、國文(興趣版)

(一)《人生自古誰不廢》作者是年輕又博學的「敏鎬的黑特事務所」所長，他獨創寫出超人氣的敏鎬體，重新闡釋古代文學家在年輕人心中的真正感受，並且語帶詼諧地帶著新世代重讀經典古文。古人即便愛發廢文、開酸、被邊緣，他們的文字風景又甚麼值得現代人可觀的？當古代憤青遇上現代廢青，一種神嘲諷式的另類解說，讓古代經典有了世代交替的高度，沒有違和感地讓年輕人讀懂古文家如何從魯蛇變堅強的歷程，才是廢到極致的文學精神。

(二)《討拍取暖詩心瘋》一本不八股、不說教，卻讓人一讀就愛上的文學書，不只讓讀者認識這些個性迥異的詩人們：有玻璃心的詩人、有揪團的初唐F4、愛圈粉的網紅詩人、到老還是少女心.....當詩文不是拿來背的，而是拿來豐饒內在精神時，你不會罵陶淵明「五柳先生」太形而上；你不會說李白「飛流直下三千尺，疑是銀河落九天」太浪漫；你不會說王維太空無，你會心疼他的全有與全無的遭遇，憤青辛棄疾的慷慨激昂，原來是世間少有.....作者大老振用生命的閱歷來寫詩人生命的感動點，讓年輕學子了解豁達的心、安頓的情，正是文學最迷人的純粹。

四、國文(專業版)

認識作者蔡淇華始於文字，終於溫度。在這個常貼圖、少寫字的時代，要寫出一篇好文章實屬難得。作者竟然還懂得教人如何運用技巧，寫出一篇好文章，這個挑戰也太大了吧！一位斜槓青年從廣告人跳槽到教育人，從把念英語系的專業和在業界工作的視角用在教學生寫作。《寫作吧！你值得被看見》若是基礎款，《寫作吧！破解創作天才的心智圖》就是進階版。這本書談寫作的深度與廣度，也談如何運用36種寫作的技法，讓讀者能持續深化「有感、有梗、有溫度」三個寫作面向。書中篇篇有實作，每個技法都是畢生絕學；每篇文章都是學習寫作的經典之作，作者不藏私地分享，讓讀者不只學技巧，也學做人的溫度。

五、數學(基礎)

(一)《數學女孩秘密筆記》讓人感覺到學習數學不是硬梆梆的原理，而是頗有浪漫情調的議題。無論是小學生都懂的數學原理，或是華麗的數學解題，作者都能以別出心裁的小說情節帶出提升數學能力的思考法。書中提到一段話：「你會想要讀懂算式到底是什麼，這是非常好的一件事.....當人說出『沒辦法』的時候，就會停止理解、停止思考。接著，就會找藉口說：學數學又沒有多大的用處，結果就會從『因為沒用，所以不讀』變成『就算有用，也讀不懂』來學數學，這就是學數學的酸葡萄心理。」這段話道出過去我們學習數學的盲點與逃避的心態：就是不願意思考。推薦給喜歡數學或不喜歡數學的高中新生們一起來閱讀。

(二)《這不是超能力但能操控人心的魔數術學》這本書的推薦人洪萬生說：「數學知識的探索如何讓數學家無怨無悔，終身以之，這就恐怕與它對吾人不時地引發意想不到的驚奇(wonder)有關吧！」作者莊惟棟怎樣把數學原理從一位暖男的視角出發，透過魔術的手法，蹦撞出迷人的火花？三位一體地呈現數學的迷人之處，讓讀者愛不釋手。當數學變成小說，讓書中角色各司其職，來談一個融合魔術表演及其解說數學的小說，最重要的是一個鴛鴦蝴蝶派的文學場景，談的竟然是數學，這不是太吸引人了嗎？

六、數學(專業版)

《數學大觀念：從數字到微積分，全面理解數學的12大觀念》的作者班傑明文字清新自然，流露一種難以抗拒的數學魅力，讓你自由進出魔術數學的世界，無入而不自得。對於喜歡數學的你，寫得這本書就像神奇魔術，當你學的越多，就會越頻繁地回翻；對於不喜歡數學的你，在趣味化與生活化的例子中，每個數學主題都變得可親可愛了。原來，只要跟著作者的文字學下去，你彷彿找到走進數學殿堂的鑰匙，一張紙、一支筆、一道數學式子，從不喜歡到喜歡數學，真的一點都不難。

怡慧老師先以九本書提供你思考三大學科的多種可能，選擇喜歡的類型進行閱讀，再慢慢跨界學習，你會發現從閱讀到悅讀是一種心靈的盈滿，從悅讀到越讀是一種思維的躍進。下一次再提供你學習社會學科、自然學科、哲學思辨三種類型的書單。

期待你的高中生活能從閱讀為起點，找到自己在世界地圖的位置，繼續在學習的蒼穹展翅高飛。

點閱:84

[◀回到基隆市閱讀教育電子報第 99 期](#)

本期同分類其他文章

- [孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人也無法取代的能力](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [社會科不是「背多分」如何從閱讀培養思辨能力？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [為高三暗黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [9本書致高中畢業生：做好自己時間會為你走慢](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有善意](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

閱讀專題

孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊

[新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任](#)

怡慧老師：我的孩子上國中了。功課壓力很大，你有建議的書，能讓他成績變好，又能繼續保持閱讀習慣嗎？

親愛的家長：

您的提問是每個上國中的新生家長都曾問過我的。

茫茫書海，一個國中生到底要閱讀什麼書，才能喜歡閱讀又不荒廢學業呢？

通常，我會提出一些有指導性的選書策略，如選書從興趣到能力，尊重每個人的閱讀口味，允許他們先從自己喜歡的書開始，實施一陣子後，師生有了討論書單的默契與信任，我再從他們書類開始加以加深加廣。若是一般國中學生，已有閱讀習慣，

我會建議他們把閱讀書單細分為以下兩類：

	課本內	課本外
種類	1.學科延伸閱讀本：國文、英語、 數學、自然、 2.非學科延伸閱讀本：健體、綜合、 藝文 3.學科學習：讀書法、筆記術	1.情感類：愛情、親情、友情 2.人際關係：孤獨議題、社交能力、溝通表達 3.生涯規劃 4.人生勵志 5.優質動漫

根據課本有教的，我會推薦延伸閱讀本，學習術、筆記法，讓閱讀能幫助考試，服膺會考命題生活化、情境化的核心價值，讓學生讀得懂、讀得廣。

怡慧老師推薦書單如下：

分類	書名		
學科延伸閱讀本：國文	《愛情詩流域》、 《漢字書法之美》、 《時光詞場》、 《許榮哲小說課》系列 《動物農莊》、 《綠野仙蹤》、 《小王子》	《漫畫中國思想》、 《圖解文學常識》、 《詩魂》、《詞靈》	《晨讀十分鐘》系列、《蔡涵老師寫作教室系列》、 《人人都要學的三分鐘國文課》
學科延伸閱讀本：英語	《數學好好玩》、 《數學訓練營》	《國中數學一點都不難》、 《時間的精算師》	《遜咖日記系列》、 《用英文介紹台灣》
學科延伸閱讀本：數學	《牛頓：現代科學之父》、《微物神探宋戴克》	《別鬧了!昆蟲》、 《青蛙為什麼要走路》	《科學知識八達通》、《我的第一堂有趣的太空科學嘗試》
學科延伸閱讀本：自然	《中學生必須認識的世界史》、 《漫畫大英百科》、 《三采尋寶記》	《中亞手繪旅行》、 《每一次出發， 都在找自己》	《不抱怨的世界》、 《最低的水果摘完之後》、 《請問侯文詠》
學科延伸閱讀本：社會	《球手之美學》、 《勇闖撒哈拉》	《最想問孔子老師的101個問題》、 《找出天賦》	《世界太Boring，我們需要文藝復興：9位骨灰級的藝術》、 《寫給年輕人的古典音樂小史：連乖戾的貝多芬都萌得不要不要》
學科延伸閱讀本：健體、綜合、藝文	《不同季節的讀書法》、 《學校沒有教的學習秘訣》、 《每天5分鐘親子英文》	《滿分狀元，這樣K出來的》、 《高效率省力讀書術》	《考上第一志願的筆記本》、 《贏的信念：偉大領袖給你的77封信》

課本沒教的，中學生應該學的，這才是推廣中學生閱讀的真正意義。青少年閱讀的品味與趨勢，大抵與他們的年紀、性別、認知心理相關，他們喜歡被同理，喜歡所謂的廢青、憤青書寫情調，對於穿越時空、闖關解密的情節，都會是容易閱讀的口袋名單。

至於愛情、人際議題的閱讀文本更是閱讀推廣者及父母要注意的主流。畢竟，這是中學階段就容易遇到的煩惱與學習課題。

大人不希望他們走的路，不要用說教、防堵的模式溝通，可以從當代年輕成功的案例或人物傳記，與他們分享未來生涯的目標。同時，他們在身心驟變的青春期，面對同儕壓力、孤獨議題，學習議題，更能從書本中，找到即學即賣的療癒或對話能力。

更期待父母對於圖文書、視覺系美感書籍、搭著動漫風而來的優質動漫、輕小說，先不以嘲弄抑或是抗拒的心態來面對，先放手讓他們閱讀。畢竟，動漫類是男生青少年最喜歡的書類，能從喜歡的書類入門，也是走進閱讀的方式。我從不制止學生涉獵，但注意書籍內容是否踩到腥羶色的底線，價值扭曲的內容，都是我們師生對話或是澄清觀念的話題。

透過適合青少年閱讀的動漫、輕小說書籍，接軌青少年日常生活的真實面，讓閱讀成為一種帶著走的能力或是終生習慣，他們得要先從喜歡閱讀開始學習閱讀。進而再談閱讀不偏食、跨界閱讀、閱讀品味、與時俱進等的選書指標。

我們試著思考：如果貼近青少年生活的書單，能幫助學生學習與解惑、人際關係的應對進退，那麼，百利無一害的閱讀，怎會被青少年拒之門外？

因此，怡慧老師推薦適合中學課本沒教的閱讀書單：

分類	書名		
情感類	愛情： 《想把餘生的溫柔都給你》、 《願你的深情，能被溫柔以待》	親情： 《同一個月亮》、 《親愛的安德烈》	友情： 《一袋彈珠》、 《窗邊的小荳荳》
人際關係類	孤獨議題： 《解憂雜貨店》、 《鏡之孤城》	社交能力： 《怕生，其實是優勢》、 《人性的弱點》	溝通表達： 《蔡康永的說話之道》、《安靜是種超能力》
生涯規劃	《那些電影教我的事》、《你的善良必須有點鋒芒》	《不愛讀書不是你的錯》、《自在做自己》	《你，很好：接受過去的你，喜歡現在的自己》、《人生，一點也不BLUE》
人生勵志	《你的孩子不是你的孩子》、 《只是想活得漂亮》	《我心我行·Salute》、 《買一張名叫夢想的單程機票》	《不要在該奮鬥時選擇安逸》、 《夢想這條路踏上了，跪著也要走完》
優質動漫	《灌籃高手》、 《刺客列傳》	《深夜食堂》、 《特殊傳說》系列	《來自何方》、 《不能沒有你》

多年來，面對中學生閱讀書單總是反覆推敲。學生最常和我分享的是，老師喜歡的書，和他們的年紀與生活經驗相差甚遠。例如，經典好書大多適合小型讀書會，通常是已經有閱讀習慣與能力的大人，這些書籍放到中學課堂來推薦，大多因為違和感反而變成推廣的阻力，你喊得聲嘶力竭，學生睡得東倒西歪，老師用心閱讀好書、強力推薦的用心當然沒錯，但是，書單的落差和鴻溝是甚麼？

青春鼎盛的孩子是不會想到「老」、「規劃人生」這類的事情，或許連青春有多苦澀都沒嘗過，大抵是「為賦新詞強說愁」的階段，書要給的「適齡」，13歲到15歲怎會有對老的議題也所同理？

如果，你給他如何爽當網紅、YouTuber？撩妹、厭世語錄等，他反而能想像力爆發，有助他面對真實生活的情境，也增加同儕對話的真實性。每個人都可以是閱讀者，但是你給他一本「讀不懂、讀不通、讀不進」的書，反而讓他越讀離書越遠。

至於，閱讀法的分享，我倒覺得古人經驗可以借重，今人的分享可以補強。因此，今人書單已在前書提及，這裡就摘述古人智慧讀書術，提供學生閱讀時思考運用。

例如，諸葛亮讀書只「觀其大略」，類似我們現代人說的「快讀或速讀」，現代小說家魯迅也走這個略讀、跳讀的路線。他們不逐條死記硬背，泛讀梗概重點，擷取精華，掌握其實質，通常我會鼓勵學生閱讀工具書或是學術書時，多可運用此法。

陶淵明則是「好讀書，不求甚解，每有會意，便欣然忘食。」我想閱讀的最高境界不是強記，而是運用的素養，陶潛讀書重在心領神會，用於生活之中，甚至眼前解決問題，這值得我們學習。

至於，蘇軾則是精讀實力派：「少年為學者，每一書，皆作數過盡之。書富如入海，百貨皆有之，人之精力，不能兼收並取，但得其所求者爾。故願學者，每次作一意求之。」蘇東坡說：世間的經典好書猶如廣袤的知識海洋，多元豐富。若能每次讀書只帶著一個目標去閱讀，或針對一個議題去探求、去深研，就能有效。因此，好書每隔一段時間都能再讀它幾遍，日積月累，必有所獲。經典好書不用貪多，重在反覆咀嚼對應人生，每每皆有所體會。

難得糊塗的鄭板橋則是閱讀實踐派，讀書必有懷疑精神，搭配提問，才能讓「疑竇釋然，精理跡露」。而最會利用時間，搶時間閱讀的是歐陽脩：三上，即馬(車)上、枕上、廁上，這是值得我們學習的「零存整付」閱讀法。有異曲同工之料的是漢代的董遇提「三餘」：冬者歲之餘，夜者日之餘，雨者晴之餘。董遇認為冬天、晚上、雨天，都是較為閒暇的時節，可以運用在閱讀上。清代顧炎武則走實用閱讀法，他的「三讀」是「復讀法」、「抄讀法」、「遊戲法」，對應現代課室閱讀教學模式也頗精準有用。

中學生閱讀其實很簡單，來點奇幻的元素，讓他們壓力爆點的生活很舒壓，有被療癒的同理。學英語，要他自學實在困難，若有網紅來陪伴，按部就班地運用於生活，口語表達自然提升。TED TALKS類型的說話術、表達力是說話大師多年的心法傳授，老少咸宜，值得師生共學實踐。

一些難懂的觀念義理，若加上小故事、小案例，國中生就容易吸收，化抽象為具體地習得困難得知識，慢慢走向多元思辨的旅程。

關於中學生閱讀，我想說的是，給對方法與書單，願意放手與陪伴，他們就能愛上閱讀、說出觀點、樂於分享，成為當代獨一無二的獨家閱讀者。

點閱:54

[◀ 回到基隆市閱讀教育電子報第 99 期](#)

本期同分類其他文章

- [高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人也無法取代的能力](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [社會科不是「背多分」如何從閱讀培養思辨能力？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [為高三暗黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [9本書致高中畢業生：做好自己 時間會為你走慢](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有善意](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

閱讀專題

不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說

[新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任](#)

這些書的頁扉，幾乎都會有讀者讀完因覺得精采，而不自覺摺下的痕跡啊！

「老師，推薦一下國中生適合閱讀的書單，好嗎？」
「老師，分享一下高中生應該閱讀的書目，好嗎？」
「不過，他們都沒有閱讀的習慣，請不要給太難的書喔！」

[家長對閱讀的普遍焦慮](#)

在沒有推動閱讀課程時，我心裡難免會有這樣的os：「我不了解您的孩子，很難推薦他該讀什麼呀！如果，孩子沒有閱讀習慣，短時間真的很難會想要拿起書來讀，這不是件簡單事！」

過去的我，也曾陷在這樣錯誤的迷思中，直到自己走進閱讀推廣的世界，真正了解閱讀的重要後，才深刻地明白，帶著孩子打開一本書的時間，永遠不嫌晚、永遠不嫌遲，沒有做不到，只有你願不願意帶著孩子去闖一闖閱讀的世界。

面對家長殷切地詢問的語氣，望見難掩的焦慮與急切的眼神，還有豎起耳朵，拿起紙筆，準備謄抄的神情，都讓我體會到我們都知道閱讀很重要，卻又是如此的茫然與無能為力呀！因此，我要把握每一次為閱讀發聲的機會，書單的推薦也不容許我犯錯，這是我可以引領孩子進入閱讀世界的唯一機會。

[青少年接受度最高的書](#)

從最初為孩子推薦書單的忐忑與不安，到現在大抵能為孩子找到他們喜歡的書，這個過程是我生命最大的喜悅與恩澤。這份閱讀推廣的專業卻是無數孩子幫我建立起來的，因為他們總會這樣告訴我：

「你可以從我們買書的推薦單知道：我們滑世代喜歡什麼書！」

「你可以從借閱排行榜知道：我們新人類喜歡什麼書！」

「你可以陪我們去買書、聊書，就知道年輕人都在流行什麼書！」

孩子教會我用科學的數據，用心地觀察，去歸納他們的閱讀品味；孩子提醒我用分享、閒聊去親近他們的閱讀脾性。原來為孩子推薦書單這件事，不像買彩票碰運氣而已，而是透過時間與專業的形塑，找到為孩子推薦書單的自信與樂趣。

某天午後，我正在整理館藏的借書排行榜時，突然發現：成長小說是本校借閱率最高的書類。

這個現象讓我產生了好奇心，順便打了幾通電話，和鄰近幾位比較熟識的圖書館主任，閒聊起借閱排行榜這個話題。

掛完電話，我終於印證成長小說是青少年接受度最高，而且能跨越性別、年齡的書類，不僅學生喜歡借閱，老師、家長也會喜愛讀。

如果有續集，讀者幾乎是一看完，立即預借下集，時間上幾乎沒有延遲。所以，成長小說不會因為字數多，就讓讀者念不下去，甚至，它是一種能讓讀者在不知不覺中，一本接一本，一直讀下去的類型。

舉例來說，《哈利波特》一到七集、《暮光之城》五部曲，常常一回館藏，就馬上會被借出或預約走了。《偷書賊》、《風之影》、《追風箏的孩子》、《不存在的女兒》、《移動的城堡》不僅叫好又叫座。每一本書的頁扉，幾乎都會有讀者讀完因覺得

精采，而不自覺摺下的痕跡。

有個學生還神祕地與我分享：「自己在選書或借書時，只要看到書名有X X少年、有X X女兒的名稱，潛意識就覺得這是一本好書，後來也證明自己的直覺反應是正確無誤的，這種命名的小說，通常讀起來都很有趣，令人愛不釋手。」

孩子的觀察與邏輯都很正確，也提供了我採購新書很好的依據。成長是每個人都會面對的課題，就像愛爾蘭作家約翰·康納利說：「每個人的心裡都住著一個小孩。」受歡迎的成長小說，不僅寫出青少年的寂寥，也讓長大後的成年人，能透過文字閱讀，有一種失落的青春被作家懂得了；年輕生命的茫然無依，被作家明白了；被傷過的心，痛過的情，在作家的文字中被療癒了。

因此，我開始為青少年推薦許多值得閱讀的成長小說，也請家長可以陪著青少年一起閱讀，會更走進孩子的生命，更同理他們對世界的想像。

[男孩在閱讀中，找到力量](#)

有一天，我走在桃花盛開的校園中。一名男學生用百米衝刺的速度跑來告訴我：「老師，我太喜歡侯文詠了，太喜歡《危險心靈》了。謝謝你，把這本書擺在最顯眼的閱讀牆上，讓我能找到一本很有力量的書。」

「念高中後，我一直活在升學的桎梏中，被可怕的壓力縛住了對美好世界的想像。男主角的叛逆，為自由學習而戰的堅強，看到許多他因而受傷、受困的情節，都不由自主地想流眼淚了。自己的懦弱彷彿在閱讀的過程中，找到一份堅毅的力量。或許，沒有辦法像主角一樣有挑戰教育體制的力量，但也稍稍減緩自己在課室中不被理解的痛苦。」

孩子說完，我拍拍他的肩膀說：「好精采的一段詮釋，讓我忍不住也想再把《危險心靈》拿出來重新翻讀。你的解讀，讓我也穿越時空，彷彿變成一個高中生，能換個角色來揣想自己曾在中學時代，是怎樣想像升學主義這件事，還有幾段我曾漏讀、未曾著眼的片段，因為你的提醒，必須要重新再溫故知新一下了，真的很謝謝喔！」

男孩的臉龐有著因閱讀而開朗的紅暈，他願意分享而被我理解的喜悅，彷彿是掙脫分數羈絆後的雨過天晴。

[忍不住抱了抱孩子](#)

還有一位很親近的女孩，因為外表的關係，一直和班上同學有著難以跨近的距離。

我雖然心疼，卻一直很難為她卸下心防。直至我推薦她閱讀《大家都叫我食蟻獸》這本書後，某天放學，她突然走到我身邊：「老師，很謝謝你為我選讀的這本書。長久以來，我被自己的外表框住了對人的熱情，也失去一顆溫暖的心。或許是國中時代，被同儕笑過我的身材肥胖，所以，我憎恨，我自卑。這本書讓我重拾自信，我應該為愛我的人好好地生活下去，也希望我能從欣賞自己，賞識自己開始做起，重新愛自己。」

聽完她的話後，我忍不住抱住了孩子：「過去的你辛苦了，請不要在別人錯誤的審美觀中，忘記自己的獨一無二。在老師的眼中，你是如此美善的女孩，別忘了，我們都愛著這樣的你呀！如果可以，再看看這本《為自己出征》，你會發現，你擁有追尋夢想的能量，也能成為更好的自己了。」

[他不是唯一痛苦的那個人](#)

我的孩子們能在作者溫柔有序的文筆中，找到解決生命困境的方法與經驗，不被了解的蒼涼心境，被撫平了；一段未竟之旅的追尋，被理解了。

成長小說讓他們在文本主角的生命經驗中，學著知道：每一個歷練都會因勇敢而成長，堅定的意志永遠都不會被現實的困挫而擊敗。

因此，現在的我可以很輕鬆地為家長寫出許多適合孩子閱讀的成長小說，也能很專業地告訴家長：成長小說之所以適合青少年，真正的原因是它療癒青少年的孤單、創痛、寂寞的情感，在相似的生命困境中，孩子被讀懂了，困境被體會了，寂寞的靈魂就能被解救出來了。

在這個世界上，他不是唯一受苦難的那個人，作家觸動了他被愛與被關懷的感知。我們不再是一個人承載著生活的壓力，我們可以擁有被理解、被關愛的溫柔。

我記得楊牧老師曾說：「成長的歲月裡怎樣張大眼睛看，推測單字的涵義，尤其是字與字的組合，去設法理解，無比的緘默，經營一己祕密的心的靈台，這樣聚精會神對文字，是無保留的信仰。」

我們都年輕過，也因為老師的一段話啟蒙我們對文學或閱讀的想像，一如楊牧所云，我們在閱讀的過程中，找到文字背後蘊含對自己生命的意義，以及文字帶領我們走向最好的自己的初衷。

[鼓勵孩子離開舒適圈，探索世界](#)

大學時，我曾閱讀過《阿拉斯加之死》，或許因年輕，在囫圇吞棗，不明就裡下，這本書沒有給我太多感動。直到我在班級讀書會替孩子導讀謝旺霖的《轉山》後，我才發現《阿拉斯加之死》影響了謝旺霖，而謝旺霖的《轉山》，用生命經歷溫燙了我的生命，我又重新讀了一次《阿拉斯加之死》。

這兩本書是讓我從書本的閱讀推廣成長到地景閱讀最重要的關鍵。我多麼希望孩子們在成長小說中學會的能力，能在日常生活找到實踐的可能。

因此，我鼓勵孩子離開熟悉的舒適圈，從成長小說盈滿的力量出發，試著自己去探索世界，或許未知的旅途，總有些冒險，但歷經不同生活方式的淬鍊，你會開展自己的視野，能洞察社會的種種面相，為自己找到為夢想堅持的生命高度，找到自己在世界的位置。

孩子看完《轉山》後，也開始加入了我的走讀營。

企圖讓自己在旅行中，找到和自然呼應的能力，或許無法像謝旺霖獨自一人完成從昆明騎單車到拉薩的行旅，翻轉了自己的生命，感動無數人的生活。但當他們開始嘗試用不同形式來挑戰自己的生活時，閱讀的力量才真正被彰顯出來。

孩子們自己設計單車地圖，從新莊到淡水，一場二重疏洪道的雙輪舞之旅出發了；他們開始願意用徒步的方式，從丹鳳一步步走到新莊老街，沿途完成了戲劇巷的研考、打鐵店的訪談。

有些孩子在放學後，放慢腳步，開始與店鋪老闆像老朋友似地聊起天來了，我相信這些孩子能找到生命不一樣的存在意義。

當孩子與我分享自己出走後，一夕成長的喜悅臉龐，那份雀躍的神態、那份對世界擁抱的熱情，我知道他已從閱讀的世界，展開每一段自我追尋的行旅。

成長小說用文字陪伴孩子長大，也讓孩子找到如何從作家書寫的熱情轉換成生命自我成長的能量。

當他讀得愈多，願意為自己付諸實踐的勇氣就愈多，也更願意為更好的人生去冒險、去吃苦、去奮鬥，找到更堅毅勇敢的自己，這正是成長小說陪我們長大的魔力呀！

★怡慧主任推薦書

- 《哈利波特1—7》（J.K羅琳 / 皇冠）
- 《暮光之城系列套組》（史蒂芬妮·梅爾 / 尖端）
- 《追風箏的孩子》（卡勒德·胡賽尼 / 木馬）
- 《風之影》（卡洛斯·魯依斯·薩豐 / 圓神）
- 《不存在的女兒》（金·愛德華茲 / 木馬）
- 《燦爛千陽》（卡勒德·胡賽尼 / 木馬）
- 《紙牌的祕密》（喬斯坦·賈德 / 木馬）
- 《A·J的書店人生》（嘉布莉·麗文 / 商周）
- 《姊姊的守護者》（茱迪·皮考特 / 台灣商務）
- 《危險心靈》（侯文詠 / 皇冠）
- 《大家都叫我食蟻獸》（克莉斯提娜·諾斯特林格 / 飛寶國際）

點閱:65

[◀ 回到基隆市閱讀教育電子報第 99 期](#)

本期同分類其他文章

- [高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人也無法取代的能力](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [社會科不是「背多分」如何從閱讀培養思辨能力？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [為高三暗黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [9本書致高中畢業生：做好自己時間會為你走慢](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有意義](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

閱讀專題

AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人也無法取代的能力

[新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任](#)

當AI人工智慧時代來臨，我們該具備哪些特質是機器人最無法取代的？

若從2015年9月25日世界領袖們齊聚聯合國紐約總部，一起參與「聯合國發展高峰會」所發佈《翻轉我們的世界：2030年永續發展方針》的內容來看，它是以「5P」作為核心概念：

人類（people）

強調社會發展，終結貧窮、促進平等與健康。

星球（planet）

強調環境發展，阻止環境退化與遏止氣候變遷、要以永續的方式從事消費、生產及管理自然資源。

繁榮（prosperity）

強調經濟發展，在友善環境的條件下，推動經濟成長和科技革新。

和平（peace）

強調發展原則，推動和平、公正、包容、免於恐懼與暴力的社會。

夥伴關係（partnership）

強調發展方法，包含籌措財源、技術、培力、貿易及各種系統性的推動方式。

即將在2030年成為未來世界接班人的高一新生們，三年的學習歷程中，如何透過閱讀與生活探究、實作體驗，培養自己多元創意、批判思考、團隊合作、問題解決、永續經營等能力，讓自己成為能夠改變世界的新力量。

因此，怡慧老師送給高一新生的書單最終回，就以這幾個面向來為學生推薦書單，讓他們在學科閱讀之外，在文字中找到翻轉世界的課室外能力的培養與實踐。

《21世紀的21堂課》

《21世紀的21堂課》的作者哈拉瑞說：在一個資訊滿滿卻多半無用的世界上，清楚易懂的見解，就成了一種力量。七十億人口，就會有七十億種想討論的議題，甚麼是全球議題。

或許，對於處於生死關頭的人而言，氣候變遷不是他們擔心的議題，但到頭來，氣候問題卻會讓孟買貧民窟完全無法再住人，甚至讓地中海掀起巨大的新難民潮，並讓全球衛生保健陷入危機。所以，看似不相涉的議題，其實是牽一髮動全身，息息相關著。

因此，作者認為：當前世界的重大課題有科技的挑戰是為什麼擁有資料的人，就能擁有未來？政治的挑戰是全球問題為什麼需要全球性的答案？文化為何會有高下之別？發生令人絕望的恐怖主義和戰爭，人類該如何面對？

面對自己的陰影，看見世界不是繞著我們轉，為何就能窺見希望？從真相和生命的議題，認真思考教育對人類的重要性，以及人之所以為人的終生追尋，都是通往真理的路，必然要學習的事。它不是一本短時間容易讀完的書，卻是可以三年時光，沉澱醞釀、慢慢咀嚼的一本關於全球視野與議題的入門書。

《求真：臺大最受歡迎的哲學公開課》

當臺大與史丹佛大學聯手推出大型公開課，它會是何種課室風景？我們都知道：人天生是哲學動物，每一個人都可以是哲學家，當理性的力量讓你學會批判「什麼是真的」之際，哲學就變成了動詞，所有問題將不會只有一個正確答案。

每天，從真誠地回答一個問題開始，你會發現自己追求的生命輪廓。例如，經濟發展與環境議題，孰輕孰重？每次的對話就像尼采說的：神已死，個人可以創造屬於自己、不受限的價值觀。思考問題的方式常受到生活背景、宗教觀念的影響而有不同的價值觀判斷，但如何做出做出公平正義的選擇，你得在自己面前放一片無知之幕，在思考的軌跡中，不斷探索前進，漫遊在真理越辨越明的路上。

跟著苑舉正老師進入崇尚邏輯思辨的雅典公民社會，你可以學會哲學家需要的膽識，當你盡力追求真理時，你不只能與眾不同，也能享受面對真實的自己與世界的快樂！

《給大人的人生翻轉學》

如果，你早已知道學習很重要，卻苦於大腦跟不上你想要的躍進與成效，這本書將幫助讀者找到適合自己的學習方法。你認為自己可以改變到什麼程度？我們真的可以在自己的缺點裡看見改變的機會，在人生的困境中尋找超越的可能？原來，學習和腦神經科學知識與認知心理學的概念有關。

如果，你找到對方法學習，你就是天才，你能靠學習翻轉自己的人生。書中利用激勵人心的真人實例，讓我們認識許多種有用的學習方式，一如：運動是最有效改變大腦神經突觸的方式；斜槓的時代，你必須有一個專業加上兩個專長，在限定的時間，讓自己能專注學習。刻意練習自己認為困難的細節，從興趣找到生活熱情，進而發展天賦。

《一流人物要有的觀察力》

速溶綜合研究所是由不同領域的專家組成，在團隊合作的時代，各自負責書籍圖解製作和研究的工作。讓複雜難懂又很實用的知識，變成易懂的圖解，獲得更專業的知識。這本書告訴我們：甚麼叫長眼？原來，成功的人都善於在小事中察言觀色。

魔鬼藏在細節裡，請你換位觀察，看一看一流人物必備的能力：為何是懂人心、通人性？什麼故事可以打動人心？什麼說法叫做一句入魂？什麼資料會讓人不加思索就買單？當你善用觀察力就能找到別人看不見的「差異性」與「相關性」問題，運用正確的訊息，就能吸引聽者的感知。當你善用觀察力，就能運用正確邏輯去思考，讓你成為問題解決專家。

當你一開口說話，就讓人願意成交、買單，真正的關鍵在於注意這些細節，找到人際關係的距離，妥善運用體察心，找到同理感，就能為自己想要推動的事情，帶來強大的助力。

《關鍵行銷：消費心理學大師的10大黃金行銷課》

每次參加園遊會，幾乎所有攤位都會販賣冷飲，為什麼有的銷售爆表，人潮爆棚？有的卻門可羅雀，顧攤者比顧客多呢？在行銷決勝負的時代，懂得人心的創意靈感勝過自我感覺良好的想法。行銷，要掌握消費者的「行為」，心理學家與廣告大師亞當·費里爾行為經以經濟學的核心觀念，讓讀者實際學會如何有效刺激消費者改變行為，進而改變認知。

原來，行銷靠的是心理學以及問題解決的能力。如，掌握十大策略方針就能徹底改變消費者行為，因此，你的動之以情觸動買氣，就像全國電子賣的是足感心的品牌形象。善用人氣人物代言，就能刺激買氣，用的就是樣板化發效的心態。還有賦予技能、化繁為簡、承諾等策略都讓讀者明白洞悉人類行為的動機，為品牌創造解決方案，找到每個廣告背後的創意。

結語

美國正向心理學大師陶德·卡什丹博士發現讓人幸福的公式：是 $(M \times 16 + C + L \times 2) + (T \times 5 + N \times 2 + B \times 33)$ 。這到底是甚麼神祕的符號密碼？M是活在當下、C是好奇心、L是做喜歡的事、T是為他人著想、N是培養關係、B是照顧身體。人類和環境一樣，若要永續發展仍須要有方法的，幸福只要善把這6種成分都添加進來，正確配對後，幸福就會無所不在。

因此，面對未來的人生，期待高中新生們都能熱愛生活，透過運動與正常的作息、飲食養好身體。請永遠不要失去對世界的好奇心，運用哲學的視角，做著自己喜歡的志業，並願意為他人著想，把自然環境與他人的遭遇當作自己服務奉獻的責任。

點閱:44

[◀ 回到基隆市閱讀教育電子報第 99 期](#)

本期同分類其他文章

- [高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [社會科不是「背多分」如何從閱讀培養思辨能力？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [為高三暗黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [9本書致高中畢業生：做好自己 時間會為你走慢](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有善意](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

閱讀專題

理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！

[新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任](#)

過去，我們慣於把數理能力超強的學霸稱為「左腦人」。這是因為斯佩里1981年發表一份自己從裂腦手術的意外發現：

左右腦區功能不同，並由中間的胼胝體連結，讓腦半球能分工與合作。也因此項研究獲得諾貝爾生醫獎。世人就開始習慣把擅長處理語言、邏輯的人稱為左腦人，擅長處理書寫、情緒、空間的人稱為右腦人。直到墨爾本大學（University of Melbourne）的心理學家歐波伊（O'Boyle）在2007年發現：具有數學天賦的學生，仍需左右半腦共同作用才能迅速解題，異於常人的地方在於：左右半腦的訊號交換較為密集。

近幾年fMRI（功能性磁共振造影）研究發現：左右腦部份的腦區也參與情緒發展的歷程。看來，大腦功能分區頗有彈性，不全是涇渭分明的劃分。因此，這是挑選給高中新生的自然學科書單，也適度地讓左右腦平衡，讓自然學科知識融入動手做的探究，好奇心與創造力的萌發，如何啟動對自然學科學習的動機。讓你更了解自己的大腦而潛能全開，各種似是而非的迷思，只要懂得思辨與探究，就能輕鬆破解慣性思維的迷思。尤其，**閱讀**能讓神經細胞相連而成的「神經網絡」有多種活化的模式，因此，你需要哪些書籍來為你開啟對自然學科的新視界呢？

一、自然學科基礎款

（一）生物科—

《基因：人類最親密的歷史》

辛達塔·穆克吉醫師以故事的描繪手法來陳述「基因」的發展史，連電影《羅根》都取材自他的資料。作這本書以一場感傷的家族探病之旅為始，讓我們坤建百年來人類遺傳學的發展，也讓讀者看見兼具科普與人文的基因議題。看不見的密碼，如何牽扯我們的生活？多少科學家在破解遺傳基因之謎之際，讓人類越接近生命的真相？還是在改寫「人類」的意義？當人類取代上帝，打造完美基因、根除致命因子，我們打造的「後人類時代」，一如《X戰警》、《惡靈古堡》的時代來臨時，這會是人類最偉大的基因冒險？還是最危險的浩劫？《基因》將告訴你真正的答案。

（二）物理—

《物理才是最好的人生指南：讓宇宙定律為你效勞》

《物理才是最好的人生指南》作者克莉絲汀·麥金利開宗明義就說：沒有比物理更好用的人生模型。物理定律提供有系統、有組織的決策架構，讓你知道：人生並不完全是機率遊戲，靠著物理，你可以扭轉人生，找到依靠。作者成功地打破了物理和生活之間的界線，讓能量守恆定律說明人生切莫空轉；用流體來談即使逃命也要很有型；甚至以相對性來談尊重其他觀點。作者善用我們在生活可能都曾遇過的共同經歷，輔以幽默有趣的口吻，融合科學的行為藝術來描述物理學的種種定律，讓過去深奧難懂的物理變簡單了。原來，物理是宇宙運行的劇本，它的確有讓人可遵循的法則，讓我們找到關鍵點，開創美好的人生。

（三）化學—

《超乎想像的化學課：原來，拉瓦節、道耳頓、亞佛加厥，還有許多科學家，竟然和我們想得不一樣！》

一如譯者李祐慈教授說的：化學的發展並不像數學或物理如此充滿循序漸進的邏輯，也不像生物是由眾多觀察歸納而來……化學講分子間的交互作用，好像人際關係的愛恨情仇。《超乎想像的化學課》作者巴金漢是位學識淵博的化學博士，因曾主編專業資料庫的經驗，讓他在寫作這本書籍時，彷彿一部活的「有機化學」辭典與「天然化合物」辭典，他詳述十七世紀以來，化學發展的歷程，讓讀者走進一本豐富有趣的化學史世界。作者善於引經據典，讓我們能了解豐富的化學知識，也在曲折的化學家故事中，建構出完整的化學史的圖像。

（四）地科—

《黑洞藍調：諾貝爾獎LIGO團隊探索重力波五十年，人類對宇宙最執著的傾聽》

《黑洞藍調》的作者珍娜·萊文先從人和故事出發，描繪這群LIGO科學家——萊納·魏斯、基普·索恩以及巴里·巴利許等人，從互有摩擦到相知相惜，一場人性與科學摩擦碰撞的熱情，讓突發異想的發想，透過艱辛的實驗，完成跨世代的科學壯志。一部重力波科學探測史，因為他們的鏗而不捨，有了持續五十年的精彩。當他們從企圖證實黑洞的存在後，堅持不放棄的精神，終於讓他們捕捉到新任宇宙信使重力波。透過重力波他們探索到前所未有的宇宙理論，以及宇宙起源的在場證明，書寫一部史無前例的現代科學猶如黑洞藍調般，讓他們榮獲二〇一七年諾貝爾物理學獎的桂冠。

二、進階版

（一）

《泡麵為什麼總是彎的？：136個廚房裡的科學謎題》

台灣學生特別喜歡吃泡麵，尤其熬夜讀書時，來碗香噴熱騰的泡麵，整個夜讀的空間就瀰漫幸福的氤氳。《泡麵為什麼總是彎的？》作者羅伯特·沃克是位了不起的化學教授，曾以《蟋蟀先生，今天氣溫幾度？》充滿幽默與趣味的方式，席捲讀者對科學閱讀的美感知。這次，他再以廚房為主題，讓讀者理解烹飪不只是一門專業的科學，也是生活藝術的美學。因此，他在廚房裡發現136個有趣又好玩的謎題，當料理遇上科學，面對廚師提出的犀利疑問，作者沃克如何機智地端出佐以科學知識的醬汁，完美呈現餐桌上的科學，令人意想不到的美味答案！

(二)

《和動物說話的男人》

養過寵物的人一定理解——人和寵物間親密的情感，只要一個眼神、一個動作就能表現對彼此的愛意。這種無須透過共同的語言，就能溝通的默契，就是無法言說的豢養秘密。最會和動物說話的男人康拉德·勞倫茲是動物行為學之父，在完成著作《所羅門王的指環》後，再以《和動物說話的男人》作品見世，成為當代最能和動物說話的男人。這本書進一步展現他善於觀察小動物的行為，進而細膩地描寫這些行為的背後，他們對人類流露出的善意，是家人間的依戀，是朋友間的信任，這本被讀者譽為不朽科普經典，告訴我們：動物流露出的每個意願都是「善意的」。

(三)

《然後你就死了：被隕石擊中、被鯨魚吃掉、被磁鐵吸住等45種離奇死法的科學詳解》

《然後你就死了》作者是麻省理工學院的固態物理學博士保羅·道爾蒂，他與作家柯迪·卡西迪聯手探究四十五種離奇死法，看似異想天開的案例，以詼諧機智仿若黑色幽默的寫作方式，整理人類最滑稽、最荒謬、最悲慘的多種死法。如，磁力為什麼會讓你致命？被丟進棺木活埋，可以活多久？一直賴床也會死？這是一本集歡樂又驚悚的生死案例探討，從生理學、核融合、量子物理、流體力學等角度，清楚地解析。一如孔子曾說：「未知生，焉知死」，意思是我們不能離生而論死；亦不能離死而論生，必須生死並觀、生死並論來探看生死的奧秘與玄機。我們輕鬆閱讀的同時，也能大量吸收科學知識，證實閱讀科學文本，其實是有趣又思辨的。

(四)

《植物的逆襲：所謂的健康蔬果其實是文明病的真正禍首！》

《植物的逆襲》提醒我們：任何疾病的肇因可能來自於飲食。美國權威營養學醫師——史提芬·岡德里告訴讀者，飲食正確的思維，許多你誤讀、誤判的科普知識，都可能是類生病的源頭。植物普遍存有的蛋白質凝集素為什麼會是危害身體的主要兇手？看起來超級養生又健康的蕃茄、南瓜、堅果、豆類、傳統乳製品、小麥草……為何因為植物逆襲的凝集素，而導致過敏、腸躁症、關節炎、心血管疾病等多種慢性病。最令人感激的是，史提芬·岡德里提出「去凝集素飲食法」，這種非常蔬果飲食法，只要多點巧思，就能讓你抵抗凝集素侵襲人體的危機。如，水果去皮再吃、只買當季水果、不吃糙米改吃白米等，尤其，書末提供含有凝集素的「紅燈食物」清單、以及不含凝集素的「綠燈食物」清單，都讓我們能吃得健康，也增加自體免疫力。

(五)

《元素週期表終極圖鑑：118個化學元素的知識大百科》

過去我們在背元素週期表時，是否有種知其然而不知其所以然的困擾呢？你知道：純的元素是什麼樣子的嗎？自然界又是以何種樣貌存在？其實，每個元素都有自己的故事，像是來源、功能和用途。作者以活潑生動的方式講述118種元素不只是物質的基本構件，連整個宇宙都是元素組成的。原來，每一種元素不只有各種不同的形態，也有令人驚奇的用途，例如牙膏裡的氟化物能讓牙齒更強壯、晶片裡的矽晶體可以操控小型裝置和手機。《元素週期表終極圖鑑》除作者專業的文字說明外，還收錄1000多張吸引目光的精采照片、有趣的科學事實，帶領讀者走進元素週期的華麗冒險之旅。

(六)

《精準撩動人心的戀愛人類學：先觀察，後剖析，多練習，79個經典情境與實用技巧》

作者張玉琦這本戀愛實戰守則，受到百萬鄉民的點閱肯定，能讓青少年不用真正談戀愛，也能成為戀愛人類學家。你無須用N次的悲慘戀情來換取痛苦的戀愛經驗。作者告訴我們：長得漂亮不一定注定戀愛能成功；迷人的魅力原來可以刻意練習。談戀愛有大魔王的戀愛人類學筆記書，不只讓你懂得談情說愛，也讓你以心理學的知識，科學的方法，找到正確的戀愛戰略，做好戀愛的準備與練習。作者善於冷靜地觀察人性、理性地分析愛情，也為讀者擬定對策，以79個戀愛技巧，讓讀者透過與人相處與實戰練習，可以愛得精準、愛得暖心、愛得理性，讓你懂愛也能給愛、值得被愛也愛得認真。

結語：期待這十本獻給高中新生的自然學科閱讀書單，能開啟理性思辨的學習旅程，也讓你的人生注入溫暖的人文情懷，讓左腦右腦彼此連結活用，顛覆你對科學的刻板印象，愛上科學吧！

點閱:64

[◀ 回到基隆市閱讀教育電子報第 99 期](#)

本期同分類其他文章

- [高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人也無法取代的能力](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [社會科不是「背多分」如何從閱讀培養思辨能力？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [為高三陪讀生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [9本書致高中畢業生：做好自己 時間會為你走慢](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有善意](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

閱讀專題

社會科不是「背多分」 如何從閱讀培養思辨能力？

[新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任](#)

親愛的高中新生：高中生的課業壓力是學習過程中最爆表的，屈指一算，十大學科缺一不可。

若加上社團、人際、愛情、親情、友情，甚麼都來一點牽牽絆絆，你們很難不變成憤青，或是來點厭世的喃喃自語。在你們的視角看來，人生有時索然無味、有時充滿挫折挑戰。蔣勳說過：「我想記憶生活裡的每一片時光，每一片色彩，每一段聲音，每種細微不可察覺的氣味。我想把它們一一摺疊起來，一一收存在記憶的角落。」這些被遺忘的美好，若是透過閱讀連結的靈光，打開記憶的箱篋，關關難過、關關過的你，應該會是個有故事可說的人。

閱讀社會學科類的書籍重在培養獨立思考的能力，從文本閱讀、議題分析進行批判與反思。因此，學習歷史、地理、公民，不是拿來背的，而是拿來思辨與實踐的。以下是老師推薦的三大學科書單，除了基礎與進階，還多了個議題閱讀：

(一)公民科

村上春樹說：「在高大堅硬的牆和雞蛋之間，我永遠站在雞蛋那方。」高中公民男神大直高中黃益中，從不制式地要學生照單全收所有的知識內容，他期待公民課能奠定學生批判性思考的邏輯，喚醒學生苦人之苦、痛人之痛的同理之心；他要學生理性地運用所學，制度也好、經濟也好，多元地審視社會存在或不存在的合理性。什麼是人權？什麼是公平正義？甚麼是民主自由？黃益中透過《思辨：熱血教師的十堂公民課》，要學生知道：權利是與生俱來的，但是，使用權利的能力，則要靠教育啟發。教室外的公民課是期待學生在成為大人之前，能擺脫知識複製的魔咒，開始關注生活周遭的公民議題，學習獨立思考，從不同的角度來審視、批判、反省社會各式議題，唯有學會獨立思辨的公民，世界才有被改變的可能。

《沒被抓到也算作弊嗎？：學校沒有教的33則品格練習題》這是一本長銷且讓青少年從每天生活會遇到的道德兩難，去找自己的標準答案是群體的標準答案嗎？以33則清楚的Q&A，用理性跟邏輯的應答，讓青少年能開始問自己：「我該怎麼做？」從中體認正義的力量是做對事，我們都該有準則地待人接物的。

生活在富裕自足的台灣，向左走，遇見愛；向右走，遇見情。你可曾停下腳步，聽一聽關於流離失所的呼喚？你可曾離開舒適圈，看一看天堂以外，沒有光的世界。《帶我穿越這片海洋》以難民遭遇的議題，談當恐懼、飢餓、死亡襲捲而來，你相信：勇敢活下去的理由是有人願意為他們的生命提盞燈？跳脫教科書文字的框架，你才有機會真正貼近地球村的社會想像與土地問題，也真正能體現：社會知識與公民價值養成的重要關鍵是不再冷漠，改變社會就從捲起袖子開始。

(二)歷史科

王爾德說：「每個人都能創造歷史，但是只有偉大的人能寫下歷史。」《被遺忘的中國近代史3書》作者金哲毅是「故事」網站引爆「民國三部曲」熱議的作者，當我們都記不得像藍色蜘蛛網般複雜的歷史事件時，他以詼諧的語言，思辨的邏輯，帶領讀者還原歷史真相，重新探索那些沒被教科書記錄的英雄，算不算是真正的「國父們」？精明地算計又糊塗地誤國的野心家們和一群追求安定又湊在一起的繼承者們，到底又造成近代中國何種混亂的景況。

楊渡在《有溫度的台灣》用八十則台灣故事與老歌以及六十六張老照片，讓我們了解的不是已知的人名與事件，歷程與結局，而是隱身在史冊書寫的系譜外，感動人心的人物故事，他們奮進暖心、在大潮大浪的波濤中，盡力生存下去的身影，那才是台灣真實歷史的縮影。

《寫給年輕人的簡明世界》作者史宮布利希說：「這本書寫來並非為了取代學校的歷史教科書，你不用寫筆記、不必背年代或人物，只要輕鬆愉快地讀下去。我也保證，絕對不會考大家。」當我們跟著作者重新審視課本沒說的價值觀，還原某些被遺忘的歷史，讓年輕的你不再重蹈覆轍，找到愛與公義、美與真理，才是我們學習歷史的初衷。

《貨幣改變文明》的書摘說：「它是一本為科普宅、歷史狂、知識控們打造的親民科普書。」「金錢」是現代經濟社會不可或缺的物質，從貝殼到比特幣，從以物易物到累積財富，貨幣的變革改變文明社會的價值與思維，作者用30個主題讓你懂得世界金融如何發展，以「金錢流動」的觀點與讀者俯瞰歷史，一窺故事就懂金融經濟與世界發展的鏈結，原來，掌握貨幣就能掌握世界史的主導權。

《研之有物》是由國家級研究單位中央研究院「研之有物」團隊，帶領我們進行人文課程的旅行，用最接地氣的語言，讓你搞懂古人的玻璃心，哲學觀，它是值得你一再咀嚼的史料翻譯年糕。它翻轉你對人文社會科學的認知與想像，也讓你秒讀古人智慧、論文專有名詞，25堂人文公開課讓你揭開對學術研究的神秘面紗，原來，做學問還是在嚴謹中流瀉輕鬆的氣氛，與讀者來個神對話、神分享，親民又暖心的。

(三)地理科

廖振順《地理課沒教的事》三部曲是透過地理知識幫助我們認識所處環境及外在世界。因此，《地理課沒教的事》1、2是用嶄新的Google Earth視角去理解地理。前兩本用大開眼界、穿越古今為題，透過Google Earth讓人的視野不再局限在紙本平面，而是站上雲端重新認識「意想不到」的地形與地貌，讓讀者在虛擬世界，獲得嚴謹知識，閱讀有趣故事，建立嶄新的世界觀。接著，再讓Google Earth帶著我們穿越空間，剖析古往今來的演變，從三度空間的視野擴展到包含時間的四度空間觀察。《地理課沒教的事》3是從臺灣的美麗與哀愁出走，擴及對地球的關懷，帶給讀者無法想像的世界百態，用無限大的視度打開地理知識的饗宴。

日本知名歷史學者武光誠在《歷史是誰改寫的？地理知道》一書，採用合科的視角，運用地圖來解說歷史，從環境變遷的來龍去脈，清楚了解文明歷史。所謂地理是歷史之母，地形、氣候限制人們的生活方式，人類的歷史其實是善用智慧克服外在困厄的故事。史地不分家，兩者相互徵引，學生才能融會貫通史地的精粹。《臺灣歷史地圖》和《歷史是誰改寫的？地理知道》有異曲同工之妙，它也運用「臺灣歷史地圖化」的概念，它讓史料符號化、時空座標化、主題圖解化，讓每幅主題地圖清楚彰顯歷史時間、空間、人事、地物，統合成一個畫面，地理元素的注入，讓臺灣史的閱讀更具視覺性、時空感。

《探險家們的寫生簿》讓我們搭乘時光機穿越時空，回到十六世紀至今，從航海時代開始，歷經高山峻嶺、叢林沼澤、冰天雪地，從東半球到西半球，冒險家靠的不是科技載具，靠的是一顆熱愛探險世界的熱情。七十位歷史上重要探險家留下珍貴手稿，以文字紀錄、繪畫佐證，讓我們跟著寫生簿去旅行，身歷其境地體會驚異之地踏跡的浪漫。一本隨身手札是向未知的異地致上敬意的方式，每個足跡串接對土地的熱情、對探索世界的嚮往，即便與孤獨為友，探險是踏踩的明媚風光、發掘的豐富物種，都是探險家對生活地景做出的最大貢獻。

社會學科	基礎	進階	議題
公民社會	1. 思辨：熱血教師的十堂公民課 2. 向高牆說不	1. 教室外的公民課：從思辨、對話到公民行動的啟蒙 2. 沒被抓到也算作弊嗎？：學校沒有教的33則品格練習題	請帶我穿越這片海洋：記敘利亞、伊拉克、阿富汗、北非難民，以及跨地中海的悲劇航程
歷史	1. 被遺忘的中國近代史3書 2. 有溫度的台灣	1. 寫給年輕人的簡明世界史 2. 貨幣改變文明：掌握貨幣就能掌控世界史	研之有物：穿越古今！中研院的25堂人文公開課
地理	1. 地理課沒教的事：用Google Earth大開眼界 2. 地理課沒教的事2：用Google Earth穿越古今 3. 地理課沒教的事3：看見地球的變動	1. 歷史是誰改寫的？地理知道 2. 臺灣歷史地圖	探險家們的寫生簿：70位探險家的冒險生平與探索世界的偉大熱情

點閱:38

[◀ 回到基隆市閱讀教育電子報第 99 期](#)

本期同分類其他文章

- [高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人也無法取代的能力](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [為高三暗黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [9本書致高中畢業生：做好自己 時間會為你走慢](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有善意](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

閱讀專題

強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單

[新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任](#)

「體育班應該不用學那麼多吧？」

「體育班應該不用讀那麼多字的書吧？」

「體育班應該沒有時間做閱讀吧……」

體育班的孩子似乎習慣被「頭腦簡單、四肢發達」的迷思標籤化，認命的有點自棄。

「比起運動場上的金牌選手，我更希望大家能記住自己也是一位終生學習的閱讀者。」在我談完鍾理和〈我的書齋〉課文之後，誠懇地說著。

身為體育班的國文老師，要讓孩子們對一本書有感，甚至喜歡，簡直如登天之難。即便是如此困難，也該讓他們乘著書籍的羽翼，飛往夢想的蒼穹。只要能有所改變，即使是從零到零點一，如此微小的跨越，對我而言，都是孩子超越侷限的躍進。

最近，強者大谷翔平高中時所做的目標達成表曝光，我驚豔他的水平思考，懂得經營自己生涯的遠見，更私心地期待體育班的孩子能從大谷的九宮格表，看出一位頂尖體育選手成功的要素。

身體的保養	喝營養補充食品	頭前深蹲 90kg	改善內踏步	核心肌群強化	軸心不晃動	做出角度	從上面把球敲下去	加強手腕
柔軟性	體格	傳統深蹲 130kg	放球點穩定	控球	消除不安	放鬆	球質	下半身主導
體力	關節活動範圍	吃飯 早三碗 晚七碗	強化下盤	身體不要開掉	控制自己的心理	球在前面釋放	提升球的轉數	關節活動範圍
清晰不曖昧	不一喜一憂	冷靜的頭腦 熾熱的心	體格	控球	球質	以軸心來旋轉	強化下盤	增重
危機中堅強	心理	不破壞氣氛	心理	八球團第一指名	球速 160km/h	核心肌群強化	球速 160km/h	強化肩膀周圍肌肉
不造成紛爭	對於勝利的執著	同伴的同理心	人性	運氣	變化球	關節活動範圍	平飛傳接球	增加用球數
感性	被愛的人	計畫性	打招呼	撿垃圾	打掃房間	增加拿好球數的球	完成指叉球	滑球的品質
愛心	人性	感謝	珍惜的使用球具	運氣	對主審的態度	慢且有落差的曲球	變化球	對左打者的決勝球
禮儀	值得信賴的人	堅持	正面思考	成為被支持的人	讀書	跟直球同樣的姿勢去投	讓球從好球跑到壞球的控球能力	以深度做為想像

大谷翔平高中時所做的目標達成表。圖擷取自PTT

大谷翔平為了要讓自己成為地表上最強的棒球選手，從體格、控球、球質、球速、變化球、運氣、人性、心理等八方

面，進行全方位地訓練，他沒有偏廢於任何一個區塊，盡力達到完美的平衡與自我的探問。

大谷翔平在運氣框格的發想：打招呼、打掃房間、撿垃圾、珍惜球員、正面思考、讀書、對主審態度、成為被支持的人。讓人眼睛一亮的是，大谷認同讀書是為運動員為自己集氣的方式，更是球員能不斷發光發熱的契機。

「孩子們，你們願意向大谷看齊，相信自己可以讀書，相信你可以與書為伴嗎？我們開始來展開閱讀的旅程，好嗎？」我認真地望向他們。

「我們該怎麼做？我們從來都沒有閱讀習慣？」

「我們沒有認真看完一本書，我真的不會自己讀！」

「讀完一本書已經很難了，還要寫出心得，那不是天方夜譚嗎？」

「我要帶著大家一起閱讀，不是為了成績，不是為了自己，而是想帶著大家勇敢跨出這一步，讓你們相信自己是學習的天才；相信自己可以閱讀。如果，我們真心嘗試過，就算後來失敗了，也算是無悔的青春。可以聽老師的話，試看看，好嗎？」這次連自己都說得有些哽咽。

幾位女孩低下頭來，眼眶有著淚水；幾位男孩臉上桀敖不馴的臉色減緩，我知道：他們正在和自己進行內在鼓音的對話，他們需要一點安靜的時間再沉澱、再出發。

孩子們的態度開始軟化了，我也請他們試著填寫個人閱讀診斷書：

星座類型	閱讀類型	閱讀字數
火象、水象 風象、土象	動漫 繪本 橋樑書 文字書	5000字 10000字 10000~40000字 40000字以上
思考模式	閱讀診斷單	閱讀時間
左腦（科學邏輯） 右腦（人文藝術）		沒有閱讀時間 30分 1小時 2小時 3小時以上
喜愛類型	十大圖書分類	閱讀環境
電子書 紙本書 一半電子書、一半紙本書	總類、哲學、宗教、 自然科學、應用科學、 社會科學、中國史地、 世界史地、語文、美術	班上 家庭 圖書館 其他

既然下定決心要帶體育班的孩子們閱讀，就一定要讓它成功。

我挑選三個與我最為契合的來當先鋒。希望讓他們填完診斷單後，圈出自己的閱讀現況。

「今年大谷翔平首投六K拿下首勝，下一場站上打擊首打席，轟出三分全壘打，他不只會投，也會打，被稱為投打二刀流，他憑藉的是甚麼？不怕苦、不怕難，願意為了理想往上攀爬，讓自己能摘到更高的果子。難熬的歷程，最終將讓踏望見最美麗的風景，你們害怕嘗試嗎？即便，一點把握、一些勝算也沒有，也會為自己再拚一拚嗎？」

孩子聽完有些心動，就還不敢行動。

「我怕自己一個人讀不下去，怕自己看不懂，怕別人覺得我們做作，怕自己不能堅持。」孩子誠實地說。

「運動員最可貴的精神是甚麼？不就是永不認輸，絕地反攻的精神。甚至，願意在難熬的歷程中，為自己的夢想咬牙苦撐。每個人都有無法跨越的點，每個人都想要為自己改變，但是，踏出那一步真的很困難，尤其結果還是不可預知的。但是，身為運動員，那份膽識與韌性絕對是比平常人更堅毅的。老師，願意幫助你們，請你們要相信我。」我堅定地說。

「你想和大谷翔一樣強嗎？你想跟著他的腳步前進嗎？你願意忍受孤獨，讓自己為了自我實現的旅程走到最後一步嗎？你會寫下自己的夢想的清單，讓自己踏實地、有目標地往有光的地方前進嗎？」我的每一個問句，都讓孩子的眼神燦亮起來。他們不是沒有夢，而是忘記自己是天才，他們可以。

第一本推薦給大家的書是何達睿《[我的未來，自己寫](#)》：「年輕的時候，誰沒有抉擇過自己的人生方向？何達睿相信動漫書《鋼之鍊金術師OP4 - Period》說的：『不在乎來自現實的異樣眼光 / 也要向前對抗的勇氣 / 並以悲憤的力量改變 / 即將來到身邊的命運。』你們和他一樣年輕，你們也要勇敢追逐自己的信仰，實現自己覺得對的事。」

當我說完，這本書已將被一位跆拳道男拿走了。

「第二本書是幾米《[不愛讀書不是你的錯](#)》，漂亮的書，吸引你的目光吧！資訊爆炸的時代，每個人隨時面對如何閱讀的焦慮。幾米特有的繪畫風格和幽默的口吻，毫無顧忌地戳中每個人焦慮的死穴，誰想試試這本？」

話一說完，幾乎是兩位女孩衝出來搶著這本書。我又從背包內拿出同樣的一本，要他們可以讀完一起分享有志一同閱讀後的心得。

「第三本書是史蒂芬·霍金《[我的人生簡史](#)》。霍金是這個時代最聰明的宇宙學家，也是科普暢銷書的作者，這本書是他向世人揭露他的人生與思考演進的歷程，讓我們一窺霍金前所未見的生活面貌，充滿勵志與淚水的個人傳記……」我的話還沒說完，就被班上考第一名的男孩舉手借走。

「愛，坐在小美好旁邊 / 你，在我身邊。誰想看一看史上最浪漫，最貼近青少年愛情的小說《[致我們單純的小美好](#)》，讓你錯過的愛情，有再次甜膩的機會。」幾位女孩害羞地向我走來。

「趙乾乾還有其他姊妹作，你們幾位閨密死黨可以交換看。如《[末末](#)》、《[鶯鶯相報](#)》、《[舟而復始](#)》，都寫盡黛綠年華動人的美好感情，愛情單純澄澈、虐心揪心的輪廓，一覽無遺。」我說完，桌上整疊小說，幾乎被搜刮一空。

「至於，運動員就該守住的底線，如道德、紀律、榮譽、責任。我們從《[你的善良必須有點鋒芒](#)》知道：善良不等同妥協或吃虧，善良要有標準，善良是有鋒芒的，善良的人底線，應該更高，學會你當善良，且有力量。」班上常常被當工具人的女孩默默地把這本書帶走。

「除了體育專長，你還能擁有什麼？在沒有模式的時代，[斜 / 槓 / 青 / 年——Slash是一種生活態度](#)！你們不該滿足於單一職業和身分的束縛，利用自身專業和才藝，經營多重身分的多職人生。這本書適合未來除了年輕人該有的運動專項，還要用不凡創造自己不甘平庸的人生……」

這本書幾乎讓田徑專長的男孩們欣喜若狂，有默契地前來把它拿走，甚至告訴我：我們可以找時間一起讀，而且由最厲害的金牌選手為我們導讀。

「命運對他開了一個殘酷的玩笑，但愛讓生命化為不可思議的奇蹟！一個都不願意看見自己真實容貌的主角，最後克服缺陷的限制，勇敢長大的故事，很催淚、很感人的《[奇蹟男孩](#)》。」

「暢銷美女作家 Misa 的小說有一種悲傷比喜悅停留人心更久，卻試圖寫出最完美結局的機心。小說中，雙胞胎姊妹交換身分之後，你認為他們會有甚麼不同的命運與發展？」班上的甜姐兒快走而出，拿走了這本書。

「暖淚系青春愛情天后晨羽《[深海](#)》，東野圭吾長銷書《[解憂雜貨店](#)》以及新作《[第十年的情人節](#)》，在我尚未導讀前，就已經被愛閱讀的學生搶走了。」晨羽和東野圭吾強大粉絲支持著小說，看來實力超堅強。

至於，我也很喜歡的張嘉宏在《[永不放棄的跑者魂](#)》說：「很多人問我，從小就想當運動員嗎？其實我一點也沒有想這麼多，只知道從事運動員的這些事都是我最想做、也是最喜歡的生活。每一次的比賽都是前往下一次比賽的準備，運動不是口號，是態度，也是生活。」這些話是我刻意為體育班孩子們朗讀的，希望讓他們有所依循與省悟：運動真正的價值，擇其所愛，愛其所擇。

最後，我以20歲少女南谷真鈴《[成為更強大的自己](#)》的話，作為閱讀課的結語：面對目標時，沒有其他東西比用熱情鞭策自己的意志更強大。相信自己的力量，就能看見奇蹟。

期待更多運動員的成就讓他們有真實的典範身影，可以一生追尋，如林義傑、陳金鋒，都是從零開始，活出自我的了不起運動員。

★怡慧老師推薦書

《我的未來，自己寫》（何達睿/網路與書出版）
《鋼之鍊金術師OP4 - Period》（荒川弘/東立）
《不愛讀書不是你的錯》（幾米/大塊文化）
《我的人生簡史》（史蒂芬·霍金/大塊文化）
《致我們單純的小美好》（趙乾乾/聯合文學）
《末末》（趙乾乾/未來書城）
《鳶鳶相報》（趙乾乾/聯合文學）
《舟而復始》（趙乾乾/聯合文學）
《你的善良必須有點鋒芒》（慕顏歌/采實文化）
《斜槓青年：全球職涯新趨勢，迎接更有價值的多職人生》（Susan Kuang/圓神）
《奇蹟男孩》（R. J. 帕拉秋/親子天下）
《深海》（晨羽/城邦原創）
《解憂雜貨店》（東野圭吾/皇冠）
《第十年的情人節》（東野圭吾/春天出版）
《永不放棄的跑者魂》（張嘉哲/時報出版）
《成為更強大的自己》（南谷真鈴/時報出版）

點閱:40

[◀ 回到基隆市閱讀教育電子報第 99 期](#)

本期同分類其他文章

- [高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人也無法取代的能力](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [社會科不是「背多分」 如何從閱讀培養思辨能力？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [為高三暗黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [9本書致高中畢業生：做好自己 時間會為你走慢](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有善意](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

閱讀專題

為高三暗黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單

[新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任](#)

怡慧老師好：我是北市某高中高三的女同學。

請問您：今年暑假升上高三的我適合閱讀哪一類型的書？或是老師可以推薦我看哪一些書，讓我在緊張的高三生涯中，可以兼顧學業與閱讀？謝謝老師百忙之中能回信給我。

親愛的高三生：

在追求成功的旅程，只有不斷付出努力，勇敢向前，你才有機會成為真正的贏家，一如「假如你想在畢業以後，在任何時間、任何地點都如魚得水，並且得到大眾的欣賞，那麼你在哈佛求學期間，就不會有閒暇的時間去曬太陽！」面對高三與升學壓力為伍的生活，想必很難悠閒地喘息吧！用閱讀典藏形單影隻的高三歲月，看來需要浪漫與務實兼具。上下課鐘響時，你的日常依舊，樹上蟬鳴蟲嘶、身邊人情流轉、學科公式、聖哲理論，依然充滿你的課室流光。高三生享受的閱讀是扛著最憂鬱的靈魂與美麗的文字邂逅的剎那。

在你胸口湧動的不是分數的魔咒，是生命萌動的召喚，可能是莊子、嵇康、陶淵明、李白、王維、蘇東坡、王陽明、倉央嘉措、柏拉圖、海明威、馬奎斯、梭羅、班雅明，也可能是某個詩句的關照，你會發現被考卷分數風乾的身影竟閃閃發光了起來。

如果，在教科書中讀倦累了，拐彎抹角地找本巴什拉《空間詩學》證明自己閱讀魂的存在，讀與不讀之間，你有最自在的選擇，閱讀本來就是在喜悅的罅縫裡，與書中的作者好好相遇、契闊談讌。我一直很喜歡詹宏志說的話：「任何我不懂的東西，這世上一定有人懂，而且把它寫下來了，所以我只要找到書，就能學會它。讀一本書，可以偷竊別人的人生，不是很划算的事嗎？」

面對高壓的高三生活，你還是得相信成功人士的共通點是「勤閱讀」，世上沒有「無趣的書」，只要你願意尋找，都會發現身邊有許多可讀、好讀的書，正在等著你。

因此，怡慧老師量身為你訂做以下六種類型的書，期待你能與之共舞，也能在文字中找到力量與方向，期待，我們一起啟動高三生活閱讀不打烊：

(一) 讀書考試競爭力

推薦選書：

《大腦喜歡這樣學》、《考試要靠爆發力》、《讀書別靠意志力》、《快速抓重點，過目不忘的閱讀術》、《一流的人讀書，都在哪裡畫線？》

這類書籍能讓你擺脫填鴨式讀書法，保持自信平靜的態度，找到讀書動機與讀書方法，它們提供考生嶄新的思維模式，多元學習的角度促進考試能力的提升。思考的啟發，提升讀書品質，「全腦學習」與「五感並用」，掌握間歇性的節奏，讓學習一點都不吃力！善用筆記技巧，隨身攜帶工具「原子筆、筆記本、便條紙」，筆記比速度、比周密、比清晰，讓讀書就像衝浪一樣暢快。

(二) 模擬考生生活力

推薦選書：

《翻轉成績與人生的學霸養成術》、《最高休息法》、《躍遷》、《擊敗拖延，就從當下的三十分鐘開始》、《資優生不熬夜！搶進名校的精準學習法》

進入分心時代，這類書籍讓考生消除對考試潛在的恐懼與抗拒心理，建立正確的應考心態，培養專注力，讓考生輕鬆破解慣性拖延，能大聲說出腦中規劃的全天流程，讓許多事情能神奇完成。同時，讓考生能多花時間跟家人和朋友相處，避免過度疲勞，引起心理不適與不快，只有心裡覺得幸福，書才有機會念好。書籍提供精準管理自己的時間與思緒的秘訣，讓考生能隨心駕馭生活節奏，成為考試高手。

(三) 娛樂休息衝刺力

推薦選書：

《態度定高度》、《不做：讓人生更豐富的減法思考》、《早點這樣想，該多好》、《別讓世界的單薄，奪去你生命的厚度》、《原則：生活和工作》

即便是考生，都必須認同娛樂與工作具有同樣有價值，就像亞里斯多德說：「我們重複的行為造就了我們，卓越因此不是一個行為，而是一個習慣。」想一想究竟什麼事才是真的非做不可；什麼事不做也沒關係？唯有懂得休息，才會讓工作與學習變得更有效率。我得「像狗一樣學習，像紳士一樣玩耍」，壓力越大，就要懂得放鬆的方式。千萬別犧牲睡眠時間，唯有讓身體好好享受睡眠，才有找回再次衝刺的活力。

(四)時間管理計畫力

推薦選書：

《時間管理：先吃掉那隻青蛙》、《鬼速PDCA工作術》、《不要在該奮鬥時選擇安逸》、《將來的你，一定會感謝現在拚命的自己》、《你只是看起來很努力》

每個人都知曉「時間管理」的重要性，卻常常無法掌握，最可怕的是你把根本不必做的事做得非常好！也就是說，為什麼你非常用功，仍然無法提高分數？為什麼你非常努力，仍然無法翻轉人生？原因就於，即使能力出眾，卻花費太多心力在瑣碎，或不甚重要的事情上。因此，你比人家早起，讀得比人家多，塞滿的忙碌，竟讓你變成時間的魯蛇。親愛的，你只是需要一點時間管理術，就能從谷底躍起，只要你能掌握時間管理的關鍵，你就能讀出信心與效率。

(五)舒緩壓力心靈力

推薦選書：

《遺憾收納員》、《你的存在本身就是美好》、《放鬆之書》、《好累》、《我就是沒辦法不在乎》面對人生最重要的一次戰役，你沒有選擇重來的機會，只有全力以赴的可能。不過，閃耀的夢想、進行式的戀情、棘手的人際關係，不會因為考試都能立刻暫停，那麼，扛著負重的靈魂，如何紓壓，如何自處，如何平衡，將是高三階段很重要的學習課題……一如肆一說的：「遺憾的存在，讓我們更珍惜現在的擁有。」即便考試的壓力讓你覺得世界欠一個解釋，但是，請相信身邊的我們都是溫柔待你，用愛擁抱著你。期待你在閱讀找到力量，相信自己是會哭會笑慧生活的考生。

(六)角色互位美感力

推薦選書：

《深夜食堂》、《凡一一凡》、《不愛讀書不是你的錯》、《翻開心裡的回憶》、《一日三餐減醃料理》

這類書籍或許可以開啟考生與未來生命對話的無限可能。「記得標籤都是別人貼的，你是誰，只有你自己才能定義。」考生一定要過得有一餐沒一餐，慘澹經營自身生活嗎？考生依然可以活得優雅，過得自適。這一年，請要吃得好、穿得好、過得好、甚至是睡得好。別把自己當要上戰場的考生，請把自己當成一般人，遙想世界的彼岸，有人也正為求職而苦；有人也為生活而悲，認真的我們都是全力以赴地在尋找一個更深刻、更豐富、更充實的人生而已。面對美麗的世界，我們都不能放棄出發與抵達的真實追尋，活出價值、活出美感。

親愛的，這一年真的很辛苦，許多分數與考卷的評價，會讓你對世界有匪夷所思的懷疑與敵意，但是，有一天，你走在陽光燦爛的季節，驀然回首，你會發現：高三這一年的這些、那些，全都變成千金不換的美好回憶，因為你認真走過，總有一本書為你提燈，期待以萬分誠懇的心，以閱讀為名，把高三暗黑的日常變成亮麗的時代。

點閱:55

[◀ 回到基隆市閱讀教育電子報第 99 期](#)

本期同分類其他文章

- [高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人也無法取代的能力](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [社會科不是「背多分」如何從閱讀培養思辨能力？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [9本書致高中畢業生：做好自己 時間會為你走慢](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有善意](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

閱讀專題

埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？

[新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任](#)

春季捎來詩情畫意的氣息，孩子依然困在考卷的分數競逐，愁眉苦顏著，連櫻花樹開滿樹頭的繽紛勝景都沒發現。

「今天我們改變一下生活的步調好嗎？要不要陪我去賞櫻，校園好幾株櫻花樹綻放了，香味淡雅迷人哦！.....」我試探性地問著。

「老師，最近壓力很大嗎？怎會突然想找我們欣賞落英繽紛的風雅.....」女孩放下手上寫滿密密麻麻公式的紙張，貼心地問著我。

「壓力一直都有，苦悶也一直都有，一如廚川白村所說：文學是苦悶的象徵，文學老師若沒有一點離人騷客的惆悵感，怎能把文學家遭逢困蹙的哀悶、懊惱的情緒說得恰如其分呢？又怎能讓你們體會到文字的確能轉變心境、改變態度，進而翻轉人生呢？.....」我感性地說著。

「老師，今天怪怪的.....是不是有什麼有趣的話題想找我們聊聊嗎？」男孩走進身邊逗趣地問著。

「實果，被你說中了，你果然是最了解我的人。昨晚把《貧窮，金錢，愛》這本書看完，內心澎湃洶湧，一股熱情竄入胸臆，就想找你們聊聊！」

「是怎樣厲害的書，讓老師徹夜未眠？」小女孩好奇地問。

「當我看見身為女性的潔西卡能創辦Kiva網路平台，並協助許多人用自己的力量脫離貧困，還寫成一篇篇感人的創業圓夢故事，讓我開始去思考：平凡的我真能教會你們改變這個世界的能力嗎？甚至讓我反省：我的身教讓你們立下了什麼夢想？能讓你們也能胸懷大志地朝夢想前進，有勇無懼嗎？還是，我只是個壓迫你們考高分的老師？要你們在現實中妥協的老師？」我有些感傷地說。

「老師，我很好奇這本書到底傳達了甚麼重要訊息，讓你內心的小宇宙又開始爆炸，讓你想改造我們變成熱血年輕人？」女孩俏皮地說。

「潔西卡在創辦Kiva時，並沒有任何商業或投資的概念，卻能以全球觀點來思考如何讓資助別人和創業結合，甚至能靠自己脫離貧困，那份愛人的初心，要貧窮遠離的初衷，深深震撼了我.....你們有想過用自己的夢想改變這個世界嗎？」我認真地說著。

「老師要不要先談自己：你的夢想能改變這個世界嗎？」男孩犀利地問我。

「目前看來，推廣閱讀的夢想還沒辦法在短時間實現，但越來越多人願意一起來協助這個夢想.....，你們現在不就是在幫我嗎？願意相信一本書能幫助我們找到改變世界的勇氣，追尋一份相信夢想的堅持，一本又一本的書讓我們找到改變世界的關鍵就是夢想。」我認真地注視他們說著。

「你們相信嗎？黑暗的時代還是有人願意提燈照路；迷途的旅程還是有人願意化身星子指引我們走向美善。潔西卡讓我明白：任何事沒有不可能，只要我們願不願意相信，願意付出，年輕的我們用創意和熱情也能走向幸福的夢想彼岸。」我的口氣堅決地說。

「我們都知道：舉世皆濁時也不能同流合汙；舉世皆醉時更不能酩酊大醉。但是真正去做的時候，還是困難重重！我們每天上課超過十小時，學測有十科學科要考、要讀。但是，現實並不會因為我們微不足道的改變，就能支持我們找到轉變人生的力量呀！」女孩有些疑惑地說。

「你忘記了嗎？那天學校邀請倒立先生黃明正來學校演講時，你不是崇拜著他靠倒立的天賦和高超的攝影技巧，拍出台灣地景的感動，寫出年輕人撼動世界的故事嗎？你不是也跟著他喊著：沒有不可能，只要你願意！那麼快又沒力的遺忘這些感動了嗎.....」男孩眼神澄澈地說著。

「你們認為當創業遇見貧窮，可能嗎？讓它變可能的關鍵是什麼？就是潔西卡的Kiva相信愛與夢想能改變貧窮。因此，微型信貸與群眾募資的概念，成功地幫助窮人翻轉自己的人生，這是多麼不容易卻美好的事！孩子們，你知道

嗎？如果我們放棄了，這個世界就少一個願意相信愛與夢想的人了，我們可以一起堅持下去嗎？」我誠懇地問著他們。

「老師，把這些書都給我們讀吧！我們來幫你圓夢，你的閱讀夢；我們也幫自己找夢想，我們年輕的夢。」女孩貼心地拍著我的肩膀，很有義氣地走回辦公室把案頭的一疊資料和關於夢想的書籍分送給其他同學。

「老師，我選了《貧窮，金錢，愛》。它敘述許多我從來沒有遇見或想像過的世界。一筆小額貸款能讓烏干達的派屈克可以靠腳下的泥土燒製泥磚圓夢；能讓凱瑟琳能到遙遠的維多利亞湖邊，向漁人直接買回鮮魚到村子販售；能讓坦尚尼亞的卜萊辛的小雜貨店成為村莊最受歡迎的夢想之地；能讓巴西里約的萊拉和琪卡擁有一家能讓每個人美麗漂亮的美髮沙龍.....每一則故事都讓我反省：未來，我到底想往哪裡走？我想如何圓夢？我如何讓夢想成真？」女孩溫婉地說。

「我選了《今天》這本書。它讓我知道：五歲女孩凱瑟琳都能化身蚊帳大使，解救非洲孩子免於瘧疾之苦了，十六歲的我們還在等什麼，是不是？如果，我永遠都在煩惱：台灣不是美國，這個大環境會支持我們變成另一個潔西卡或凱瑟琳嗎？夢想永遠都會是一個遙遙無期的空想。所以，我不再害怕，我希望可以一步步往國際志工這條路去努力。」女孩的眼神閃爍著希望的光芒，美麗又閃亮。

「老師好像太小看你們，也太小看自己了.....當我們願意跨出去實現夢想，一切都不算太遲.....我們不是準備好了，才會堅持要往夢想的路上前進的。」我恍然大悟地說著。

當劉安婷從普林斯頓大學返回臺灣，創辦TFT為偏鄉小學而教，她的夢想和愛讓台灣的年輕人開始重視偏鄉教育，願意把年輕的生命奉獻給教育和偏鄉；當IOH創辦人莊智超用三十分鐘讓全世界看見台灣的美好，也用他的志氣和勇氣告訴年輕人：慣有的價值導被破壞了，我們才有成長的可能，我們都可以靠自己讓臺灣更好。當何培鈞回到自己的故鄉，把竹山的古宅民宿「天空的院子」，變成一間熱門的民宿，創辦「小鎮文創」結合竹山小鎮的各種在地特產、商家、人才時，談論的年輕人開始返鄉，為母土付出自己的所學與活力.....

當這群年輕人願意相信自己，相信愛與夢想，以眾人之力把臺灣曾被忽略的美好，用年輕的生命來注入活力，甚至顛覆臺灣的傳統價值觀。謝謝他們把自己的經歷寫下來，讓這些文字承載著對應我們人生的力量。因為夢想和愛，這些力量讓臺灣開始被看見，臺灣真的可以變得不一樣。

美國詩人羅伯特·佛洛斯特 (Robert Frost) 所說的：「林中有兩條路，我選了人煙稀少的那一條。」夢想家的選擇讓我們知道：從自己想要走的方向前進，就好好地行旅，你將為此生留下最棒的風景可以懷想，可以收藏！

★怡慧推薦書

- 《貧窮、金錢、愛：用最少的資源達到最大成就，把創業精神當成改變世界的力量》（潔西卡·賈克莉 / 果力文化）
- 《告訴世界我是誰：倒立先生黃明正的梦想拼圖》（黃明正 / 遠流）
- 《今天：366天，每天打開一道門》（郝廣才 / 格林文化）
- 《學會堅強：我考上普林斯頓》（劉安婷 / 晨星）
- 《有種生活風格，叫小鎮：天空的院子：翻轉地方的夢想、信念、價值》（何培鈞 / 天下文化）

點閱:48

[《回到基隆市閱讀教育電子報第 99 期》](#)

本期同分類其他文章

- [高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人也無法取代的能力](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [社會科不是「背多分」，如何從閱讀培養思辨能力？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [為高三暗黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [9本書致高中畢業生：做好自己，時間會為你走慢](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有善意](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

閱讀專題

9本書致高中畢業生：做好自己時間會為你走慢

[新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任](#)

阿勃勒盛開的季節，是你們展翅高飛的季節，看似進入思思念念，相見時難別亦難的分飛旅程。但是，即便你們畢業了，老師學會了放手，內心仍會像洛夫在《[愛的辯證](#)》裡所云：「緊抱橋墩，我在千噶之下等你，水來我在水中等你，火來，我在灰燼中等你。」師生之情一如抱柱之信，絕不會因驪歌輕唱而畫上盟約的句點。

心裡想要為你們選些好看的書當作畢業禮物，於是就搭上捷運到誠品「閒晃」了一個晚上。

瀏覽主題書區的布展，遙望新書海報飄揚，心裡藏有弱水三千只取一瓢飲的癡心，想替你們選擇幾本適合的書，當成邁向新旅程的祝福，也化成爾後牽牽繫繫的情分。

這一刻，與我並肩坐在角落讀書的人們，雖未曾謀面，卻沉浸文字帶來靜謐又驚人的能量，縮住共享書香的喜悅。

這個城市只要有書，內心就覺得無比溫暖。

無論生命經歷過何種故事，可說的，不可說的，快樂的，悲傷的，也因為曾有書陪伴而不孤單。

此刻，只想用一本又一本的好書向你們的未來致敬，離別後，人生之路雖遙，就讓它們陪著你一起勇敢地走，讓每個彩色的夢中，有智者的風帶著你翱翔知識的蒼穹。

《[時間教會我們的事](#)》是丘美珍企劃，畢業三十年她找回自己的高中同學，是一本集結大家一起共筆完成的好書。三十年後，大家一起回顧青春的前塵往事，在歲月的淘洗下，用文字留下了對生命的深刻體會，進而沉澱風霜，用純美的語言和年輕朋友溫柔的對話。期待未來，你們在書中找到力量，讓生命可以少些寂寥的身影，多點燦笑的朗晴，少點失落的遺憾，多份珍惜的溫柔，讓自己用青春好好地認識這個世界。

一如這句話帶給我們的力量：

「回顧過去，翻來覆去地檢視現實，才知道生命從來不是『量』的遊戲，而是『質』的追尋。」

「不是愛過幾個人，而是你是否有決心去愛人；不是賺多少錢，而是如何對別人有益；不是職位有多高，而是能否成為旁人心中的典範。」

能寫出這樣的字句必須要走過多少人生之路，才能醞釀出這樣的體會，如純釀之酒，雋永美好。

張西《[你走慢了我的時間](#)》寫的是時間與旅程，人與情之間的觀察。作者離開台北，1000公里的出走，30個夜晚，打開30扇門，和30個小房東，經意與不經意地相遇，把彼此的時間走慢了。

畢業後，盡情享受自己的每一次行旅，記住每一個名字，收藏每一段回憶，它都是時間留下最初也是最美的風景……

年輕的你們，將漸漸體會：捨不得說再見是因為眷戀；眷戀，讓時間可以走慢一點！再長大一點，歷經人事的歷練後，你會發現：人與人的相遇，因為愛走慢了彼此的正確時間，因為情，而願意等待時間走慢與陪伴。每一次的相遇與告別，原來都是生命必要學習的功課。

此刻，你會慶幸生命有書，能在書中找到自己投射的影子和心情，時間因此而走慢了。

吳若權《[愛的每一刻，都能安心做自己](#)》，讓你有能力在每一次的愛人與被愛中，找到平靜的時刻。離開高中時代，你們會繼續走在與愛相望的生活，愛是最甜也是最苦的滋味。就像兩果說的：人出生過兩次，第一次是開始生活的那一天，第二次，是萌發愛情的那一天。你們將慢慢體會，原來，愛可以是一場又一場回望歲月沈澱自己的對話，愛情能幫助我們褪去自戀與自卑的外衣，完整自己、相互提攜。當你告訴自己不要再執著之際，原來，牽牽絆絆，憧憬掙扎，早已圈住自己的心與情，無以承載，必須自我喊話：斷捨離。斷捨離，原來就是愛人與被愛必然的學習。吳若權透過阿德勒情感的練習，溫柔提醒我們：莫忘愛的初衷，回到感情的原點，好好愛自己，安心做自己。

《[你的善良必須有點鋒芒](#)》年輕的你們多半受困於情感的漩渦，選擇退讓或包容。這樣的善良沒有錯，但是，是否也思考過：善良必須要有底線，否則為難自己也慣縱他人。善良是一種智慧的選擇，以愛為名其實是一種情緒的綁架，勇敢地找到人我之間，那條善良相處的界線，還是要學習捍衛自己與他人的親密距離，不要任意讓別人跨越，懂得拒絕自己不喜歡的人事物，才能找到無缺憾而完美的位置，那麼你的善良對自己是可愛的，對別人可以也是可喜的。

《[在咖啡冷掉之前](#)》如果，一杯咖啡的時間，可以達成時光之旅，讓後悔的事情，能夠回到從前，再次回歸當下，你會想回去嗎？即使現實不會改變，回到過往，你真的有勇氣好好面對，重新選擇，找到彌補遺憾的方法，讓彼此都得到溫柔的救贖。書裡的情節

和《解憂雜貨店》有異曲同工之妙，看似用獨立成篇的短篇小說來串接核心思想，但是同樣都在叩問讀者，能真心為自己找到能解惑的答案，靠自己選擇人生的方向，心的答案，永遠都能帶你抵達善良的彼岸。文字的渲染力很強看似幽默的橋段，其實藏著很深厚情緒，觸動心緒之後，一發不可收拾的淚水，彷彿也是一種和過去好好說再見的和解與釋懷，重溫當年的美好時刻。

《對話的力量》幫助自己與他人找到存在的意義與價值，對話其實是靜心傾聽，悅納他人也探索自己的生命價值。有意義的溝通，是能喚醒對方內在的覺察，激發他願意積極向上的決心，甚至是不急著找到答案，只是靜靜地陪著，最後能相伴走到共同的價值。怎麼了、怎麼辦的練習，讓我們打開耳朵和心靈，有品質的對話，正向好奇的力量可以找到理解的連結，對話的力量，能真正從內而外的改變一個人，讓對方體會自己的心情，也走進自己的生活，看似寧靜，但細細微微的感動，一次次看似無聲的交流，卻在對話中療癒彼此，進而帶來強大共知共感的默契。

《你說，寮國到底有什麼？》旅行對一個人的意義，對於一個作家的意義，到底有甚麼不同？村上春樹說：旅行是件好事，雖然會有疲倦，會有失望，但一定也會有什麼。真正的旅行，或許是到了出發的那一刻都在探問自己，走過不同的風景，看過不同人情，我們的生命真能有所改變抑或是頓悟。為遊記而寫的文字就無法享受忘記工作，旅行就該讓腦袋一片空白，只享受縱情旅行的樂趣與放鬆。總有那麼一個時刻，靈光乍現剎那，地景的招喚與心情的悸動，文字串接而起行旅的暢快，沉澱的真實感受，回歸當下，當地的生活回到現在，立體了起來，鮮活了起來。好像為它再次爬梳做記，又是重旅一次，重溫一次，窺見旅行中改變的自己，熠熠閃閃。

幾米《我的心中每天開出一朵花》：「所有的悲傷，總會留下一絲歡樂的線索。所有的遺憾，總會留下一處完美的角落。我在冰封的深海，尋找希望的缺口。卻在驚醒時，瞥見絕美的陽光。」於是，全然相信悲傷過後就會有彩虹；於是，純然接受遺憾的罅縫會透進光。回望，絕美的風景在錯過的轉角，瞥見。

閱讀，讓我們在最深沉的絕望中，驀然邂逅美麗的人情。原來，錯過的，失去的，都是為了遇見久別重逢的緣分。一個寂寞的人坐著看花是惆悵；兩個寂寞的人坐著看花是取暖。

此刻，是說再見的時刻了，孩子們，畢業快樂！

未來的旅程，請為自己帶上一本書，我用微熱的淚水，微燙的祝福，祈願此生此世，與書共同翱翔，在歲月靜好的日子，勇敢做自己，好好愛自己，時間會為你走慢，在每一個有光的時刻。

★怡慧老師推薦書

- 《因為風的緣故》（洛夫 / 九歌出版社）
- 《時間教會我們的事：給年輕的你，我們用30年歲月驗證的人生》（丘美珍/策畫人 / 悅知文化）
- 《你走慢了我的時間》（張西 / 三采）
- 《愛的每一刻，都能安心做自己！：阿德勒勇氣心理學的情感日常練習》（吳若權 / 遠流）
- 《你的善良必須有點鋒芒：36則讓你有態度、不委曲，深諳世故卻不世故的世道智慧》（慕顏歌 / 采實文）
- 《在咖啡冷掉之前》（川口俊和 / 悅知文化）
- 《對話的力量：以一致性的溝通，化解內在冰山》（李崇建、甘耀明 / 寶瓶文化）
- 《你說，寮國到底有什麼？》（村上春樹 / 時報）
- 《我的心中每天開出一朵花》（幾米 / 大塊文化）

點閱:46

[◀ 回到基隆市閱讀教育電子報第 99 期](#)

本期同分類其他文章

- [高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人也無法取代的能力](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [社會科不是「背多分」，如何從閱讀培養思辨能力？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [為高三暗里生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有善意](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

閱讀專題

世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有善意

[新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任](#)

親愛的畢業生們：

人生行旅，每到一個驛站，有人上車，有人下車。我們都在匆匆流光裡，選擇停留或離去，你帶著所見過、愛過的一切——沿途邂逅的美麗風景，不期而遇的可愛過客，請輕輕收藏在底心，勇敢往下一個驛站，繼續旅行、繼續生活。

望著你離開的身影，淚光閃爍著祝福：再見，畢業快樂～若我不能陪你一輩子，**閱讀十書**可以是我送給你們最真摯的畢業祝福！

畢業第一帖【突破】：捕捉燦爛的時光，送給自己

■ 推薦書：《朝朝暮暮》

「為了偉大，人要有點瘋狂。」畢業是一場慶典過後的孤獨，你要重新省識自己：過去擁有的光環越多，扛負的包袱也越重。何不大膽離開舒適圈，從零開始，不急著打安全牌，靠夢想的力量試圖再次超越自己的極限，你得以轟轟烈烈地突破過往，擁有嶄新的評價。年輕的你，可以一躍再躍，成為更好的自己。我想用張西的話祝福你：日子是沙粒堆疊的堡壘，任何一個時代捎來的大浪都能將之湮滅，只有自己記得最清楚，也只有自己忘得掉。

畢業第二帖【挫折】：當眼裡沒有淚水，靈魂也不再彩虹

■ 推薦書：《How Fun！如何爽當YouTuber》

「青春是一本太倉促的書，我們含著淚，一讀再讀。」青春可以大膽去闖，去開發自己，去經營自己，即便時光易逝，選擇自己喜歡的路，放手一搏，親愛的，你要做的是：無愧於青春；你要享受的是：為自己喝采的、震耳欲聾的掌聲。日子看似簡單，有淚水的溫潤，你值得用善意，讓世界感受到你熱情分享的幸福。我想用陳孜昊的話鼓勵你：青春就算跌倒，也可以很帥。

畢業第三帖【希望】：不管世界多麼荒蕪，一定會有一朵花，靜靜為你盛開

■ 推薦書：《努力多久才可以喊累》

「當失敗來臨，就是證明自己的時刻，這個時候能做的就是繼續勇敢編織夢想、並完成它。」樂觀是正向信念，因此，只要不喪失希望，不讓恐懼改變你的心，你無須討好別人，善待對我們好的人；無須攻訐別人，感謝對我們不好的人。如此一來，即便在看不到希望的灰燼，仍能開出一朵希望之花，讓你不怕失去，不煩惱心碎，面對它，你就能改變困局。我想用艾莉的話激勵你：「當人生的滋味混雜了淚水的鹹度，會有一種剛剛好的甜味。」

畢業第四帖【內觀】：也許我們很平凡，但平凡不代表我們做不了大事！

■ 推薦書：《六祖壇經4.0》

「孤獨是人從事思考的狀態，寂寞是沒有思考活動存在的孑然狀態。生命追尋的極致表現，就是與孤獨和平共處，甚至從中得到啟發與能量。」放慢步調，找到內心真正的快樂，享受寂靜的歷程，體會寧靜致遠的樸實無華。一如梵文「shanti」，快樂的寧靜，融合於和諧的大自然裡。不專注於結果的成敗，你會走在覺醒、實踐、療癒、超越的生命追尋旅程。我想用王溢嘉的話啟發你：「內觀心靈，尋找醍醐自我覺醒原力！」

畢業第五帖【自重】：青春就是讓你張揚地笑，也給你莫名的痛

■ 推薦書：《海邊的卡夫卡》

「人就是一條河。河裡的水流到那裡都還是水，這是無異議的。但是，水有狹，有寬，有平靜、有清澈、有冰冷、有混濁、有溫暖等現象，而人也一樣。」世界的奇奧在於遍地開花，各自美麗，綻放情韻，引人入勝。我們要學會看重自己，擁有謙卑的自信；也要學會尊重他人，擁有對話的同理。對於冷言暗箭都把它當作善良的試煉。過關之後，才能真正挺直腰桿走在正直的路上。我想用村上春樹的話溫暖你：「於是我們領教了世界是何等凶頑，同時又得知世界也可以變得溫存和美好。」

畢業第六帖【修煉】：也許咬著牙忍過的苦難，是生命中最重要轉折點

■ 推薦書：《只是想活得漂亮》

泰戈爾說：「不要著急，最好的，總會在不經意的時候出現。」人生很短暫，不要抱怨自己的付出撐不起夢想，有時候，夢想太大，我們修煉的時間需要更潛心恆久，方能有成。年輕不該把太多的時間拿來憤世嫉俗，忘了要把握機會積累自身的真功夫、硬實力。長大之後，你會越來越明白：自己的心怎麼看待這個世界，世界就變成怎樣？只管付出，不問收穫。唯有樸實無華的內化，才有力量圓夢。我想用許允樂的話提醒你：「人的內心長什麼樣，看出去的世界就長什麼樣。」

畢業第七帖【恆毅】：上善若水，水善利萬物而不爭

■ 推薦書：《理想的北歐生活》

人生無法劇透，快速成功學的確吸睛迷目，但是人生無法只靠速成或公式，成功是水到渠成，自然而然；成功是你好我好，互相溫潤，一如水謙卑的姿態。畢業後，該怎麼策馬揚鞭，擺脫選擇的迷茫與盲目？如果，年輕的你能拋開傳統物質至上主義，願意從各種微不足道的事物中發現幸福的祕訣，你就能多花些時間認識自己，不忘初心、不負光陰，活出極簡生命真正的精彩。我想用芬蘭人常說的希甦(Sisu)鼓舞你：面對逆境，拿出獨特的希甦精神，如涓涓細流般，擁有堅韌持久的恆毅力，戰勝一切。

畢業第八帖【善意】：你讓別人舒服的程度，決定著你成功的高度

■ 推薦書：《善意之書》

喧嘩的時代，需要溫暖的傻瓜，你是，我也是。傻瓜越多，善意流轉越快，社會越發溫暖。善良不是弱點，堅強的人才會有餘力行善。你千萬不要低估自己，一個有能力行善的人是多麼富足與榮耀，當你走上「日日行善」的旅程，你會發現：世界因你而改變了。原本充滿負面能量與惡意的人們，暗黑漸漸鬆動，人與我的關係變得可親可愛，世界也變得更好。我想用班奈黛特的話溫暖你：「與其抱怨，不如改變！」

畢業第九帖【愛】：青春是不捨的惦念，即使不起眼，都是閃閃發亮的印記

■ 推薦書：《恆溫行李》

年輕無法重來，如果愛上了，請你溫柔地對待他。相愛是幸福，用心相處是華麗的幸福；能在一起是幸福，懂得思念是奢侈的幸福。年輕的你，願意相信愛情的純粹，願意溫柔地傾聽，願意獨啜喜歡醞釀的滋味，願意看見連他都看不見的優點，尋找戀人限定版，只有你能抵達的有光一方。因為相愛，尋常的時光也變得不尋常了。年輕可以沒有理由地愛著一個人，叫做愛的特權。我想用林達陽的話溫柔你：「戀愛過以後才明白，真正的快樂，就是那種寂寞。」

畢業第十帖【計畫】：對自己負責，就要對自己的時間負責

■ 推薦書：《人生效率手冊》

年輕可恃也不可恃，若能善用SMART法則，你的人生將更有效率。在時間拎得清的人，少奮鬥十年。何謂SMART？S代表的是具體的specific；M代表的是可衡量的 measurable；A代表的是可實現的 attainable；R代表的是合理的 realistic；T代表的是時間目標的 time-targeted。根據目標與時間管理，以要事為優先，透過組織計劃，持續地做著，不可能的任務也能在期限內完成。學會「套路」，擁有硬本領，效率就能提高，少走彎路，就能獲得更好的人生。我想用張萌的一句話鼓舞你：「有目標的人，對人生每一步都能穩健規劃，並按照計畫實現夢想，人生充滿節奏感。」

畢業仿若輕畫上美麗人生的逗點，我揮揮手向你道別，你緊握拳頭大喊：fighting。我知道：離開不是永不回頭，而是為了光榮歸返。我在這裡等你呀，見與不見，你若安好，便是人間朗晴天。

未來，怡慧老師的師生共閱專欄，邀請同學、老師、家長來信問問題。閱讀Q&A專欄為你開啟愛上閱讀的魔法，怡慧老師將用心聽你說，用情告訴你有關閱讀的這些、那些美好，歡迎來信喔：udn.edu1@gmail.com

★怡慧老師推薦書

《朝朝暮暮》（張西/三采）
《How Fun!如何爽當YouTuber：一起開心拍片接業配!》（陳孜昊/高寶）
《努力多久才可以喊累》（艾莉/悅知文化）
《六祖壇經4.0：覺醒、實踐、療癒、超越》（王溢嘉/有鹿文化）
《海邊的卡夫卡》（村上春樹/時報出版）
《只是想活得漂亮：敬每一次得到或學到、每一個失去或擁有、每一種恐懼或快樂》（許允樂/時報）
《善意之書：每天做一件好事，改變壞掉的世界》（班奈黛特/羅素/小貓流文化）
《理想的北歐生活：55個芬蘭樂活提案，享受不經意的每個瞬間》（Monika Luukkonen/世潮）
《恆溫行李：回憶是最壞的日用品，但裝在想念裡面，便是最好的行李》（林達陽/悅知文化）
《人生效率手冊：你如何過一天，就如何過一生！全球青年領袖張萌送給年輕人的成長加速器，教你不走彎路，快速成為「人生勝利組」！》（張萌/平安文化）

點閱:51

[◀回到基隆市閱讀教育電子報第 99 期](#)

本期同分類其他文章

- [高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人也無法取代的能力](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [社會科不是「背多分」 如何從閱讀培養思辨能力？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [為高三暗黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [9本書致高中畢業生：做好自己，時間會為你走慢](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

閱讀專題

盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲

[新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任](#)

有一種知己，超越時空的限制，找到彼此心靈交會的光亮？
有一種情深，改寫世間的對錯，尋到兩人靈犀互感的默契？

今年暑假，請年輕的你，為自己即將展開的大學生活，好好地讀這幾本內容獨特、筆法細膩的小說吧！一直很羨慕小說家能把自己對生命的愛，對生活的情，透過一段又一段精彩又動人的故事，讓我們在文字的想像中盡情地與他談情說愛。如果可以，在走進大學殿堂前，以閱讀為暖流，讓自己成為有溫度又有故事可說的大學新鮮人吧！

[愛的首部曲：因愛自由、為愛勇敢](#)

《遇見你之前》以浪漫的愛情為基調，探討四肢癱瘓、無法自主生活的人，能不能有尊嚴地為自己選擇人生的終極方向？

面對死亡，最好的方式就是認真地活著，用心地活著，拼命地活著。一如威爾對女主角深情說出：「不要太常想我，我不希望想著妳一直流淚的樣子，只要好好的活著，只要活著。」天真的女孩闖進他的世界，厭世的他被女孩的熱情感染了，在揮別人世前，引領女孩追尋屬於年輕的繽紛生活。

命定的兩人改變彼此一生：故步自封的露蕙莎·克拉克，因突如其來的失業，讓她接下短期優渥的看護工作。年輕有為、熱愛冒險生活、挑戰不凡的威爾·崔諾，因一場驟然的變故，無情地奪去他曾擁有的健康、財富、光彩。

兩位生命情韻截然不同的主角，在命運的安排下，從陌生到熟悉，相識、相知的過程，我們閱覽他們用熱情和真誠，替對方打開一扇美善之門，威爾讓露蕙莎看見自己的勇敢，願意嘗試不同的人生挑戰，露蕙莎也讓威爾癱瘓無望的生命，重新綻放燦爛的曙光，雖然結局不是讀者習慣的圓滿情節，有些悲嘆又惆悵的餘韻，但留下與生命相涉的議題供讀者思考。

[愛的二部曲：幸福滿頁、真情盈懷](#)

閱讀《查令十字路84號》的初始，我躺在軟綿的床上，聽著蔡琴的老歌：「是誰，在敲打我窗？是誰，在撩撥琴弦？那一段被遺忘的時光，漸漸迴昇出我心坎.....」結果，伴隨徹夜的是未眠的心事無數以及那樣漚漚掉下來的淚珠兒。或許是，許久未曾好好地為自己閱讀，枯竭的心靈如遇久旱甘霖般的欣喜。不忍釋卷的我，翻騰的情緒悸動著，久久不能自己。

我和漢芙一樣堅持某種不能被挑戰的閱讀品味，喜歡親手寫信，也喜歡買書。現實生活的我，期待能找到像法蘭克那樣懂書、愛書的人。因為買書、寄書串起的知識靈犀與橫越時空的情誼，在現代講究速食情感的光點上，更顯得與眾不同。兩個人對書籍的認知具備相同的專業，對書籍的喜愛具備相同的熱情。

二十年，未曾謀面的愛書人，因為聊書而能彼此關心、相互了解，甚至建立一段純摯的情誼。這樣的故事讀來，讓很深的感動在心底流竄著。屬於84 Charing Cross Road的閱讀記憶，會是這樣溫柔、美麗、深情的寫在我們的心版上，溫潤著我們的生命，滋養著我們的性靈，與書為舞，翩然優游。

[愛的三部曲：信守承諾、書藏珍愛](#)

巴黎是浪漫城市的化身。來到塞納河畔，你就想來杯拿鐵，什麼都別做了，就盡情地曬個暖陽就好。《巴黎小書店》為這個世界創造了一間神祕的水上文學藥房，藏在這裡的每一本書，都是為了讓來到此處的孤獨靈魂，能被一本書的溫柔療癒，書讓他或她的痛苦與傷感消頓了。

老闆佩赫杜愛書、懂書，憑藉看透人心的眼睛、聽懂他人內在鼓音的耳朵，精準地替他們準備好適合造訪者的書，成為撫慰脆弱心靈，憂傷靈魂最好的生命解藥。

只是，可以用書溫暖療癒性靈的老闆，竟是一位連自己人生都拯救不了的失敗者……內心深處曾被狠狠撕裂的傷口，是自己摯愛的前女友瑪儂造成的。一封被遺忘在角落二十年的分手信，無意間，被鄰居凱薩琳翻找而出，這封信會對佩赫的人生泛起一圈又一圈的漣漪？

寫信真是一件幸福浪漫的事。用手執握，忠忠實實地，一筆一筆。只想為對方寫盡生活的喜怒、人情的哀樂。

有了「距離」就有了「等待」，有了「等待」就有了「思念」。魚雁往返的魔力，就在遲來的時差裡被醞釀出純味。心情隨文字馳騁於沙沙價響的紙頁之間，理性與感性的游移，字字落款、句句尋思。裝入精選的信封，寫上熟悉的地址、貼上紀念的郵票，走一段遠路，試探靈犀的方向。這本小說，彷彿讓你找到書寫和閱讀之間，微妙的默契與情味，值得我們細細品味與體會。

[愛的四部曲：放手的愛、出走的愛](#)

《丹麥女孩》是丹麥畫家Einar Wegener真實事件改編的小說。主要在探討已婚男人變性成為年輕女孩的故事。在電影院被兩人眸光相遇的靜謐與美好感動了，是枕邊人信任的愛與相伴的情，讓男主角能突破社會枷鎖，追尋到自我存在的真實價值。

回到小說的世界，背景出現在保守的一九二〇、三〇年代。畫家埃恩納教授與富家女葛蕾塔是以作畫維生的夫妻，兩人畫作的評價迥然不同：埃恩納的風景畫奇貨可居；葛蕾塔的人物畫卻乏人問津。一次讓丈夫擔任人體模特兒的機緣，竟開始慢慢發現：自己深愛的人竟渴望改變自己的樣貌、性別。

你還能支持他做自己嗎？你還能保持冷靜，好好愛他嗎？現實或許殘酷，但埃恩納人生覺醒的過程，看似傷痕累累，卻真實地為自己勇敢過、出走過，拼湊出更完整的自己。

在彩霞滿天的窗臺邊，掩卷哭泣過；在萬籟俱靜的夜裡，無語凝噎過；在飛往武夷山的機艙內，隨劇情搖晃自己的理智……

「兩人靜靜地躺在被單底下，勾住彼此的小指頭。在這世上，他最信任的人也只有她而已。如今，他真的離開了，彷彿列車不斷向前行駛，駛進一月的濃霧裡，從此無影無蹤。她想，假如她張口呼喚他的名字，後半輩子會不斷聽見回音吧！」這份看似淡然，卻包攬太多濃得化不開的愛與情，是作者帶給自己閱讀後，生命叩響自我，覺醒之後，更清晰的弦外之音。

宮崎駿在《千與千尋》說過：「朋友們，答案，就飄於風中，飄在茫茫的風裏。人永遠不知道，誰哪次不經意跟你說了再見之後，就真的不會再見了。」小說家製造了許多故事情節的相遇與別離，是與非、善與惡的澄清與思辨。或許，某日，當自己面對相似的人生情境時，我們能做出最好的選擇。

因為閱讀，懂得優雅地獨走在人生之路，因為閱讀，懂得細細收藏美善的人間情份。願以此四書，獻給年輕的你們，闖蕩世界需要更多的勇氣、膽識，就能乘著夢想的羽翼，飛向那片湛藍，望見真正的美善之境。

★怡慧推薦書

《遇見你之前》(喬喬·莫伊絲 / 馥林文化)

《查令十字路84號》(海蓮·漢芙 / 時報)

《巴黎小書店》(妮娜·葛歐格 / 皇冠)

《丹麥女孩》(大衛·埃博雪夫 / 麥田)

點閱:43

[◀回到基隆市閱讀教育電子報第 99 期](#)

本期同分類其他文章

- [高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人也無法取代的能力](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [社會科不是「背多分」如何從閱讀培養思辨能力？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [為高三暗黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [9本書致高中畢業生：做好自己時間會為你走慢](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有善意](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

閱讀專題

好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛

[新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任](#)

「問世間，情為何物，直教人生死相許。」

元好問在《摸魚兒·雁丘詞》的人生大問，信然，從古到今，我們都想知道：真正的愛情到底是甚麼模樣？

我們如何理解愛情？如何相信愛情？如何經營愛情？

愛情是元稹用「曾經滄海難為水，除卻巫山不是雲。」勾勒而出獨一的情專；還是《上邪》用「山無陵，江水為竭，冬雷震震，夏雨雪，天地合，乃敢與君絕！」模描一份等待的情深；抑或是《詩經·邶風》傳達「死生契闊，與子成說。執子之手，與子偕老。」對於愛情圓滿的企盼。

若從柏拉圖《對話錄》來看，愛所引發的吸引力是如此強烈的，甚至，在物之間形成強而有力的連結，不僅用愛來說明兩人之間的吸引力，更用來說明物體之間的物理運作。依照柏拉圖的說法來思考：每個人都該好好談個戀愛，過著幸福快樂的生活，就能為鞏固社會穩定做出貢獻。

真正的愛情好像不是努力就會有好結果，但是不努力絕不會有好結局。

如此錯綜複雜，又讓人飛蛾撲火似的愛情，到底要怎麼談？我們都準備好了嗎？一如張愛玲在《愛》說的：

於千萬人之中，遇見你要遇見的人。

於千萬年之中，時間無涯的荒野裡，沒有早一步，也沒有遲一步，遇上了也只能輕輕地說一句：哦，你也在這裡嗎？

當痛苦與眼淚凝結為美麗愛情的見證，我們真的學會了愛？

當傷心與寂寞醞釀成堅貞愛情的信物，我們真的懂得了愛？

讓吵架變得有意義

喜歡和愛是不一樣的，如果你喜歡一朵花，你會摘下它。如果你愛一朵花，你會給它澆水。——安東尼
《這些都是你給我的愛》

「喜歡一個人會是怎麼樣的心情？」我望著為情所困而形銷骨立的學生問著。

「聽著他說話的時刻，就像在做閱讀測驗。」天外飛來一筆地給我一個妙解。

「做閱讀測驗？是因為猜心嗎？」我提出自己的疑惑。

「他總是話中有話，從不給個明確的答案，其實，愛得很曖昧，也愛得很辛苦。」女孩哀怨地說。

「過去，老師總以為：激烈的爭吵意味兩人正處於惡劣的關係。但，根據調查統計的真相是：愛吵架的夫妻不會離婚，和平相處的佳偶分手機率更高！」我想起前幾日讀過的訊息與他分享。

「吵架？會不會弄巧成拙？會不會搞到分手？」女孩膽怯地問。

女孩的表情讓我想起張愛玲說的：「見了他，她變得很低很低，低到塵埃裡。但她心裡是歡喜的，從塵埃裡開出花來。」女孩不該為了這場感情而失去自尊自信，甚至，是愛自己的能力。

「當然不是盲目地吵架，認真地吵架是有意義的。一如[《吵架吧！我倆明天會更好》](#)提到：吵架若是處於真心誠意的互動，那會是另類的成長探險。茱蒂絲·萊特博士企圖以擁抱衝突，找到更美好的愛來破除我們對吵架的迷思，提供讀者15種吵架類型、20個錯誤認知、7條親密互動守則、6道幸福戰鬥處方，讓彼此為幸福而戰，吵架會讓你們因為知己知彼，愈吵關係愈好，建立彼此的新視野，進而擁有更好的明天。愛一個人不是遷就，而是透過真正的溝通讓自己成為更好的人，而不是對方喜歡的人。」我認真地告訴她自己的感受。

相愛，說穿了就是學習信任一個人。愛情發生的剎那，可能是自然而然地因似曾相識而一見鍾情；也可能是心有靈犀而一見如故，如果，因為愛著對方而能變成更好的人，那就是愛情的初衷，即便是吵架也是因為想相互理解，未來兩人才有機會真心擁抱彼此，攜手並肩地走向夢想實現的遠方。

靜下心去愛，圓滿彼此的關係

他們彼此深信，是瞬間迸發的熱情讓他們相遇。這樣的確定是美麗的，但變幻無常更為美麗。——幾米
[《向左走·向右走》](#)

年輕的孩子們在最美麗的時刻談感情，歷經曖昧不明的忐忑期，對方的一顰一笑，牽動自己的心思，看著學生跟著喜歡的人笑著、哭著，內心感動也焦慮著。

每個人都是愛上了，才開始學著愛人的。愛是人生的練習題，唯有靜心才能不死心；不死心才能不伎不求地試著去愛自己，也愛對方。

就像洪仲清說的：「如果我們想愛一個人，要對方減少防衛，那麼我們自己在心裡堆積的雜亂無章，要先整理乾淨。」如果，我們無法讓自己明白：這段感情的開始是愛，全然無暇的愛，那麼，我們就會陷入相互牽扯的渾沌，我們的有所求，常常讓讓每段愛情故事的開始燦爛如花，結尾卻又沉默如土。因為，愛情是生活的一部分，而非全部，當熱情褪去，日常的柴米油鹽醬醋茶，還是必須克服的現實環境。唯有靜心才能感覺

對方真正的感受，給予彼此關係更好的觀照，才能攜手度過相愛容易相處難的時期，安然抵達「你的過去我來不及參與，你的未來我陪伴到底」的愛情秘境。

愛情最迷人的地方是帶給彼此成長的機會，可以攜手走完同一條街，在圓滿地繞回自己的世界。談感情應該在輕鬆的氣氛下，讓情與愛自然地流轉，心夠靜，就能體會到對方的心意；心夠靜，就容易原諒自己的錯誤；心夠靜，就能讓愛自由順暢流動。一如洪仲清 [《靜下心去愛：在靜定中找到自己，也圓滿身邊的關係》](#) 提出的：專心過生活，有知有覺地感受，透過靜坐，運動，閱讀，記錄心情，讓愛情一如泰戈爾《思念》說的：「黃昏時的樹影拖得再長也離不了樹根，你無論走多遠也走不出我的心」，靜下心來愛，就能享受沉澱過的優雅情思。

愛他，從聽懂他沒說的開始

愛情是兩個人一起決議的事情，你說願意、他說好，就可以往下走。——肆一 [《想念，卻不想見的人》](#)

「老師，我最近被女朋友身邊的三姑六婆給害慘了。」男孩面容枯槁地說。

「堅強的大男孩，面對愛情，不可能那麼容易受傷的呀！」我開玩笑地說。

「老師，我已經說了：身高不是問題；年齡不是壓力，愛就是愛了，這樣還不夠嗎？那些好事者，還是要談斤論兩地說東說西，談戀愛到底關姊妹淘甚麼事？」男孩噙著淚水，深呼一口氣。

「其實愛是很矛盾的，尤其一邊是友情，一邊是愛情，對於青少年來說，還是個抉擇，多害怕同儕笑自己；有了異性就沒有了人性。年輕的時候，可以勇敢地愛著一個人，不管對方的身分、地位、家世背景，那麼純粹的愛，還是有動人的呀。只是愛情是需要練習的，人生於世，談感情就像在修練，面對卡關，還是要超越，因為一次又一次的學習，讓我更懂愛情這件事。」我試著安慰男孩。

「當你開始會吃醋，在意，嫉妒，甚至會哭泣、揪心、被虐心.....就是真心喜歡一個人。只是對方真的懂你的小宇宙嗎？所以，郭彥麟 [《男人玻璃心：親愛的，我想明白你》](#) 才說：愛裡頭是充滿矛盾的。但也唯有愛，才能包容如此多而難解的矛盾。這本書乍看是替男人寫的書，出發點是要讓女生認識也讀懂男人的玻璃心，同理他哭不出來時，其實內心有委屈無處抒發；感受他輕彈男兒淚時，其實是與成熟地痛苦和解。這本書不僅能讓女生理解男生內心劇場的異想世界，也能讓男人因被讀懂而獲得溫柔的撫慰。我特別喜這個的觀點：感情裡重要的，或許不是誰照耀著誰，而是彼此的凝視間有足夠的光。讓我能看見你，能夠愛你。」我說完也把這本書交給有著玻璃心的小男孩。

談場好戀愛，你快樂嗎？

談場好戀愛，必須要角色互位，別讓對方的玻璃心因不被理解而碎裂；談場好戀愛，必須要靜下心來好好愛，才能聽見彼此內在聲音而前行；談場好戀愛，必須要做好溝通，記住，善意的吵架是相愛成長的開始。

身為老師，面對孩子們的千奇百怪的愛情問題，我只能誠懇地說：「不管談不談戀愛，都要快快樂樂的。一個快樂的靈魂才有資格愛人與被愛。」

談戀愛需要正向樂觀的心態，即便爭吵最後也會沒事的；談戀愛需要誠心溝通的態度，即便脾性迥異也能好好的。

即便遭逢分手風暴，也別捲入自己是錯的漩渦裡，誠實面對、說聲抱歉，用分手快樂畫上愛情的句點。

單身是種選擇，談戀愛也是種選擇，若能找到適合的人愛，就要真心認真地愛了；若是一個人生活，也要活得精采、過得漂亮。

一如御姊愛說的：「理性面對、全盤關照、勇於選擇、擬訂策略，不要把自己此時此刻的難關放太大。」是的，不管愛與不愛，每天都想一遍：「我喜歡怎樣的自己？」游走在閱讀和文學的愛情秘境裡，你的愛情旅程，真的會和別人不一樣。

★怡慧推薦書

《論美·論愛：柏拉圖《費德羅篇》譯註》（柏拉圖 / 商周）

《此物最相思：古典詩詞的愛情體驗》（張曼娟 / 麥田）

《華麗緣散文集：一九四〇年代》（張愛玲 / 皇冠）

《吵架吧！我倆明天會更好：深入內心，挖出渴望，讓親密關係再進化》（茱蒂·萊特、鮑伯·萊特 / 本事）

《向左走·向右走》（幾米 / 大塊）

《靜下心去愛：在靜定中找到自己，也圓滿身邊的關係》（洪仲清 / 遠流）

《泰戈爾詩選 漂鳥集》（泰戈爾 / 笛藤）

《想念，卻不想見的人》（肆一 / 三采）

《男人玻璃心：親愛的，我想明白你》（郭彥麟 / 寶瓶）

《單身生活，不是學會堅強就好》（御姊愛 / 平安文化）

《懂男人的女人，最幸福！》（吳若權 / 高寶）

《下雨的人》（陳繁齊 / 時報）

《人浮於愛》（侯文詠 / 皇冠）

《致我們單純的小美好》（趙乾乾 / 聯合文學）

《超說服心理學：這樣說，99%的人都會聽你的；50種表達關鍵句，讓人不知不覺答應你！》（神岡真司 / 采實文化）

點閱:65

[◀ 回到基隆市閱讀教育電子報第 99 期](#)

本期同分類其他文章

- [高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人也無法取代的能力](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [社會科不是「背多分」如何從閱讀培養思辨能力？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [為高三暗黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [9本書致高中畢業生：做好自己 時間會為你走慢](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有善意](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

閱讀專題

老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？

[新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任](#)

每年新生訓練時，望著孩子青澀的臉龐，昂揚的鬥志，總希望能結段師生善緣，讓他們在成長的路上，多些探索思辨，少些茫然失措；讓他們在與體制衝撞的狂瀾期，多些溫婉理性，少些莽撞遺憾。

讓他們的傲氣才情用於助人愛人，終能天賦自由；讓他們的好奇勇敢用於對抗眾聲的紛雜，走自己的路、唱自己的歌、跳自己的舞。學校能真實地給予他們：愛上學習的能量，且讓他們自由選擇未來旅程的權利。

教育可以為孩子多做點甚麼有意義的事？

教學可以為孩子多留下重要的成長印記？

教師之所以為教師的初衷

進入不惑年歲，是否和蘇軾有相同的心境：

莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行，在日復一日的教學生活中，找到安頓身心寧適的自在，忘卻得與失之間的界線，專注投入教師的志業，終生無悔。

1870年出生於義大利的瑪麗亞·蒙特梭利，是當代第一位女醫生，也是了不起的教育家。她認為：「兒童的智力缺陷主要是教育問題，而不是醫學問題。」

1907年，她在羅馬貧民區和開發商建立兒童之家，一位願意捲起袖去做事的女性，讓教育的美善永遠出現在教室的風景裡，和學生之間動人心扉的教學故事，成為教育無可取代的價值。

瑪麗亞·蒙特梭利的例子，讓我多年後回望己身的教學生涯，終於明白：課室可以改變孩子的未來，老師的唯一目標就是成就每個學生，一個好老師的熱情，一次不願意放手的堅持，讓孩子們都成為更好的自己。

在師道沒落的此刻，我們捍衛的不只是尊嚴與榮耀，而是即便室顛難行，也要守護每個孩子，疼惜每個孩子，不為私利，不為己欲，唯有教育舉，才能百廢起，帶起每一個孩子，永遠是教師之所以成為教師的初衷。

學生，你會不會回來

education是人引導人而成為人的過程，常常以為學生畢業了，很多的感情也就逝去、淡忘了。

「老師，我回來了……」

每次，我都被這聲久違的呼喚，感動得熱淚盈眶，思念氾濫，今宵最是痴心對：學生，你會不會回來？

回首年年歲歲，教學的歲月都是經苦、歷澀、過酸、回甜的歷程，「與君世世為師生，更結來世未了情」的癡心，已成不用互許就盟訂好的信約。

學生，你會不會回來，仿若是張傾盡一生情份，時時都被孩子評改的人生考卷。

學生，你會不會回來，似乎是孩子離開校園後，一把啟動生命共同體的鑰匙，此生情意映照，不離不散。

那年，我在南投埔里帶著國三學生畢旅，遇上史上災情最慘重的921。

半夜，天搖樓坍、山崩地裂，倉皇逃難的當下，心念所繫是：我的學生到底在哪裡？

25歲的我，因找不到學生而倉皇；因望不見學生而憂心，直到與失散的班長相逢，我奔向他：同學們呢？他們都好？

班長抱緊我說：全員到齊，只剩老師，你……大家正在擔心你呢！

淚眼朦朧中，我彷彿望見一位教師的身影，屹立不搖地護住所有孩子的堅韌，那是我第一次感受到師生一場的情緣：學生生我亦生，學生死我亦難苟活的教師責任，原來看似踽踽獨行的教學路，學生早已是牽絆我生生世世的另類家人。

「老師，都沒變……還是那麼幼稚。」

「老師，都沒變……還是那麼愛哭。」

老師，都沒變……

聽著他們笑談恩怨情仇，和樂融融的情狀，多半是離苦回甘的兩過天青。

中學時代的他們，愛與恨，離與合都是那麼純粹真實，片時的娛歡、荒唐的選擇，因為年輕，嘗盡恣意哭、大聲笑，只有燦爛的流光，才有青春一晌貪歡的權利。

謝謝你，我的孩子們，即便老師塵滿面，鬢如霜，能擁有片刻相聚的柔情似水，就是上天給予的最大恩澤，曲曲折折教學路，終在你們回來的那一刻，望見彷彿若有光的美好。

閱讀，永遠沒有遲到

年輕時，全然地投入教學，把自己的成功法則一一複製在孩子身上，總以為只要他們變成我，就能繞到成功之路，歲月靜好、一生安穩。

當年，未能用閱讀開啟他們的視野；未能以閱讀問暖他們的憂傷；我不懂閱讀對彼此和解寬容的重要，否則，孩子們將會更早浸潤於閱讀無所不在的幸福。

多年後，每次與孩子們相逢，我總是歉然又自責的。

他們良善地把我勉強他們大量複製知識的作法，轉化成用知識翻轉他們文化階級的苦心。是的，我期待他們在知識的競逐中出人頭地，那是望子成龍、望女成鳳的心思，但是，親近閱讀、理解閱讀之後，我明白，沒有消化過的知識，沒有思辨過的知識，終將無法成為生命樸實無華的價值。過去，無心地揠苗助長，卻折傷孩子對閱讀習慣的培養，間接地讓他們萌發的好奇心，漸漸隱沒。

每次，學生回來了，我總抱持著贖罪的心，堅信：閱讀永遠沒有遲到的念頭，希冀再用一本書，讓閱讀回來學生的身邊，燦亮他的生命系譜，人生永遠有路口，不會是盡頭。

學生，回來了，是情分的招喚，是思念的牽繫，有的來報喜，有的卻來報憂。

報喜的，共享榮耀，報憂的，同感悲愁；老師得與學生在同溫層裡，共生共榮。

身為老師，總要讓他們帶回點禮物。

禮物呢？是多年後，仍欠他們的，一本生命之書。

女孩受憂鬱症之苦，內在的完美主義作祟，讓她活得憔悴累倦。我拿出生活滿意度量表，試著讓她自我診療。當女孩回顧自己的人生與生活概況，透過這份量表，對自己、對生活就能多層探問、深刻反思。透過快樂三書《全部的你》、《神聖的你》、《不合理的快樂》，讓自己有能力解開人生的困擾，消除煩惱，找回內在真正的快樂，恢復身心靈的健康與元氣。

男孩正在職場上受挫，面對你爭我鬥、爾虞我詐的環境，進退兩難。他不懂該委曲求全，為五斗米折腰，還是要轉換跑道，重新出發。我給了他目前坊間最夯的職場三書：《Power鉅的大人學》《精準學習》《一流的人讀書，都在哪裡書線？》也給了職場經典《易經》與《孫子兵法》，除了透過閱讀找尋生存之道，也要在知識時代精進自我學習的能力，能在關鍵時刻，做出正確的判斷。不讀書何以領導團隊？又如何以德服人？常常一個決策，決定別人的命運，也決定自己的前程，讀懂、參透，自能從中獲得哲思體悟，才能讓自己的工作細水長流。唯有壯大自己的能力，再輔以溝通協調的身段，用《對話的力量》澄清真實感受，解決人際衝突，維持團隊協作的平衡，才能無入而不自得。

早婚的女孩，幾度想開口探問，欲言又止的神情，讓我明白：教養下一代是她正面臨的生命問題。

「既然沒有人教妳們如何成為好爸媽，就讓這五本書為你們提燈吧，大家應該預做準備，才能當個好爸爸、好媽媽。當年，我沒有好好用閱讀教養你們，如今，讓我以閱傳閱，讓你們的下一代因閱讀而終生受益。」

孩子聽完我的宣言，都笑出聲來，家庭婚姻、教養下一代，的確離他們尚遠，唯有走進家庭的女孩認真拿出筆記，她一字不漏地把《高敏感是種天賦》《跟阿德勒學正向教養》《我看見、我知道、我思考》《致，被兒子搞瘋的媽媽》《誰說分數不重要？》寫在記事本裡，用一種心安的手勢闔上頁扉。

孩子們，現在用不到的，未來仍會以不同形式叩響你的人生，請與閱讀相遇。

男孩歷經一場轟轟烈烈的情愛，對於突來的無常，別離的煎熬，蒼白的神情令人不捨。就像張西說的：

每個人的心裡都有幾個名字，偶爾壓得自己喘不過氣。把你的名字拿出來，曬一曬，讓世界去風乾它，讓它再被收進口袋的時候，只是一個名字。

或許真正對的人尚未出現在自己的人生裡，那種靈魂撼動靈魂的情深，絕對是能超越時空與現實考驗的。但是，感情的經營，放下的坦率釋然，都是愛情的課題，因此，我不能給的愛情答案，在《人浮於愛》《從你的全世界路過》《愛無能的世代》《請問呂律師》四本書裡，將以不同的形式與男孩分享，讓他能好好療傷抒情，找回愛人與被愛的勇氣。

餘韻：一本書的回歸

生活裡，閱讀無所不在。

閱讀來自於生活的體現，找到生命的信仰，為自己生活的問號留一本書。

它會救贖我們脫離悲傷，痛苦，蹇困，黑暗。

文字是人生的指引，各種滋味被文字淬鍊出來，陪伴自己渡過落難的時刻，孤獨寂寞的霎時。

品書，是種美感的選擇，選擇內心的所欲所想，走在月迷津渡也好，行旅於水流心不競，雲在意俱遲也罷，不同的年紀，會有不同的文本帶著你成長、領悟。尤以我們處於渾濁江湖、險惡塵世時，因閱讀悄然在腦海閃過智慧之光，引領我們在關鍵時刻找到出路，走過暗黑之境。

對於書，我是這樣的思考，心有靈犀的相遇；對於人，我亦是這樣的眷戀，交會互放的光亮。

一本書的回歸，讓我在學生回來時，沒有早一步，也沒有晚一步，剛巧趕上了，輕輕的以一本好書，問一聲：「噢，你也在那裏嗎？」

★怡慧推薦書

- 《老師，你會不會回來》（王政忠／時報）
- 《全部的你》、《神聖的你》、《不合理的快樂》（楊定一／天下生活）
- 《Power錕的大人學：不吃苦，哪來實力！臺大最狂教授的14堂叢林生存課》（李錫錕／圓神）
- 《精準學習：「邏輯思維」最受歡迎的個人知識管理精進指南》（成甲／先覺）
- 《一流的人讀書，都在哪裡畫線？：菁英閱讀的深思考技術》（土井英司／天下雜誌）
- 《對話的力量》（甘耀明、李崇建／寶瓶）
- 《高敏感是種天賦：肯定自己的獨特，感受更多、想像更多、創造更多》（伊麗絲·桑德／三采）
- 《跟阿德勒學正向教養：從49個練習開始，用鼓勵提升孩子的歸屬感與自我價值》（布萊德·安吉、瑪麗·尼爾森·坦伯斯基、簡·尼爾森／大好書屋）
- 《我看見、我知道、我思考：大人都忘了...那些簡單卻重要的小事》（中島芭旺／三采）
- 《致，被兒子搞瘋的媽媽：秒懂兒子心事，療癒媽媽心靈，不吼不叫也能養出好兒子》（崔旼俊／三采）
- 《誰說分數不重要？：體制內教育的求生術，幫孩子找到分數背後的自己》（彭菊仙／時報）
- 《人浮於愛》（侯文詠／皇冠）
- 《從你的全世界路過》（張嘉佳／新經典文化）
- 《愛無能的世代：追求獨特完美的自我，卻無能維持關係的一代》（米夏埃爾·納斯特／天下雜誌）
- 《請問呂律師：關於愛和婚姻的練習題》（呂秋遠／三采）

點閱:60

[◀回到基隆市閱讀教育電子報第 99 期](#)

本期同分類其他文章

- [高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人也無法取代的能力](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [社會科不是「背多分」如何從閱讀培養思辨能力？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [為高三暗黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [9本書致高中畢業生：做好自己 時間會為你走慢](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有善意](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任

基隆市閱讀教育電子報

第 99 期

閱讀專題

跨界學習、素養導向新時代 給老師們的暑假書單

[新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任](#)

如果，老師的存在是解學生之惑，抑或是讓每個獨一無二的靈魂能天賦自由，那麼，教師親近閱讀、理解閱讀、愛上閱讀，或許就能讓書籍陪學生解惑、為自己解惑。

有時候，環視置身於課室裡面的孩子們，來自不同族群、性別、思維、態度、價值……教師必須帶領孩子站在全球化的高度，引導他們成為多元思考、文化理解、跨界學習的世代，願意奠基在地文化，願意找到跨界、跨域的素養，願意成為一個具有恆毅力、內在熱情、自我覺察、自愛自制的學習者，一如李開復說：「AI來了，有思想的人生，並不會因此黯然失色，因為我們全部的尊嚴，就在於思想。」如何讓學生燃起這份願意思考的火苗，如何讓學生懂得思辨，促使孩子找到自我超越的根本，願意不斷超越自己的過去，找到為自己而戰、為自己而活的價值，超越自己、邁向成功，[《幫助每一個孩子成功》](#)帶給自己不少省思與答案。

培養自身的多元觀點

德國社會學家貝克說：「全球化是距離的消失」；英國的社會學者紀登思說：「全球化是一種空間與時間概念的轉變，是對遠方的效應。」因此，面對一個多元文化蒞臨的時代，行旅在地球村的時間長軌裡，意味著疆域的崩解、民主國家文化的越界，一如[《偏見地圖》](#)用有趣的方式，點破國族偏見，避免思考偏見，侷限全面認識世界的機會。教師培養自身多元文化的觀點、心態、能力、視野，必須與時俱進。

我曾問過自己設計課程最大的樂趣是：

是否激發學生願意探究學科多元跨界的好奇心？

是否透過分組討論，找到這個世代的核心價值、共學課室的共識？

是否培養他們具備懷疑、批判的精神，願意理解而悅納自己和他人？

安德斯·艾瑞克森在[《刻意練習》](#)提到：天才與庸才之間的差別不在基因、不在天分，在「刻意練習」。所謂天賦其實是人類大腦和身體的適應力，只要透過正確的練習，善用大腦和身體的適應力，就能創造出你本來以為自己沒有的能力，達到顛峰表現。因此，課程設計的专业素養該搭建在怎樣的背景與涵養上？我如何透過刻意練習，而讓自己的課程能啟發孩子原本沒有的能力？

陳欣希[《有效提問》](#)、許育健[《國語文教科書設計理論與實務》](#)、[《高效閱讀》](#)、蔡清田[《教學課程實驗》](#)，讓我從理論出發，能運用所知找到實踐的力量，於課室教學中，找到師生共學、共好的課室風景。

[《給孩子與世界接軌的教育》](#)提到的學生需要什麼，盡力給予他們。教師只要保持自己專業創新的教學熱情，願意嘗試、不怕失敗、接納各種聲音，理解尊重，引導孩子，走向真善美聖的人生之途。當我們積極為他們搭建豐富的知識鷹架，培養其解決問題的技能，最後，讓他成為有溫度，有價值觀的未來接班人。

跨領域、跟上時代的閱讀 結合課程設計

教師本身也該盡量透過閱讀的力量，持續保持閱讀習慣，閱讀的範疇也不侷限在自己的專業，以跨學科、多元文本融入教學，提供學生最新的時代訊息。藉此培養學生獨立思考的習慣，建立多元價值。

我曾在[《諫逐客書》](#)的課堂中和孩子談過：

人才的選用是否要有外流與流入的概念，人才外移的優勢與劣勢？人才引進的優勢與劣勢？小至個人，大至社會、國家、國際，我們的思考與判斷都會產生不同的結果？甚至，每一個決定都可能產生「蝴蝶效應」，尤其是在人才移動的時代。

學生走入多元批判的思考模式，以自身觀察、知識系譜、時代脈動，開始對現象、因果，展開思考，願意評鑑與省思「國際人才流動」的立場與觀點。

我忘不了他們雖各執己見，甚至提出[《網紅經濟》](#)相似的觀點，如何在移動互聯網時代，創造千億紅利的市場現象。

彼此，願意靜靜凝聽對方的看法，大膽的給予對方思辨的觀點，年輕臉龐，相互理解，包容，成長。

跨文本課程設計的創意，能快速整合各種地域的思考、理解多元文化，建構有邏輯、多視角的知識系譜，讓課程設計具備前瞻性。適時融入生活態度與體驗，願意真誠反思，正視自己的不足，自己教學的困難，不斷突破，例如，資訊能力、語言能力、文創能力、社企力、表達力。

褚士瑩《55個刺激提問》曾進入課程設計，企圖告訴學生：我們處於一個不能依賴標準答案的時代，判斷要如何精準確認？如何找出禁得起時間考驗的價值？這本書提供一個思考的方向。蔡增家《上一堂最生動的國際關係》讓師生見識到秒殺的通識課，如何帶領大家認識這個世界的真面目，符應大前研一說的：「知道世界發生什麼事，並且對這些事有提出觀點的能力。」朱永祥《沒有答案的旅程》用國際志工這個人生志業，來談服務他人其實是服務自己，給予他人愈多自己獲得愈多的內在強大的力量，未來，我們都可以是施比受更有福的實踐者。

每一堂課都有影響

老師站在課堂的一個身影、說過的每一句話語，都會影響學生的思考，價值的判斷。

最近，畢業多年的學生告訴我：她用五年的時光醞釀，找到一個人旅行的勇氣。當年我受《享受吧！一個人的旅行》的觸發，結合郝永河《北投疏穴記》，設計有意義的旅行當主題，透過比較閱讀的思辨，讓他們找到：出走，終於回歸；旅行，終於探索。謝謝孩子們的回饋，讓我知道：每一堂課對孩子而言，都是有意義的，都是能改變他們生命重要的啟動力……

那日，站在書店翻閱《花甲男孩》，不只想起我的祖母、家族故事，還有，驀然理解自己一直沒有「轉大人」的原因。因為性格潛藏的幼稚，故能同理學生對天真單純的看法；因為幼稚，對於人生雜揉荒謬，蒼茫，暢快，歡樂複雜的想像，總是容易體現。楊富閔的小說，讓這一代的孩子能好好靜下心思念自己阿公阿嬤，走進他們的異想世界，一本好小說跨越時代、年齡、性別，無論階級，每個家庭面對生老病死，可以選擇成熟的看待，也可以長不大地把思念留在過去，回憶框在心底。一如小說呈現的，即便是面對死亡如此悲傷難抑的事，卻能找到「有家可歸、有棺可扶」是令人懷念的送葬時光……

這彷彿是新一代回望生死，沉澱出更深刻思念的釋然思考。

走在多元思辨，體驗生活，跨界閱讀的旅程中，我們都是為孩子夢想提燈的人，為他守護一盞微光，讓她望見希望、愛、未來，就是師者一生的幸福與快樂。

★怡慧推薦書

《幫助每一個孩子成功：發展正向性格，培養面對未來挑戰所需的恆久能力》（保羅·塔夫／親子天下）

《偏見地圖1、2》（楊科·茨維可夫／行路）

《刻意練習：原創者全面解析，比天賦更關鍵的學習法》（安德斯·艾瑞克森／方智）

《有效提問：閱讀好故事、設計好問題，陪孩子一起探索自我》（陳欣希／親子天下）

《高效閱讀：閱讀理解問題思教學》（許育健／幼獅文化）

《國語文教科書設計理論與實務》（許育健／五南）

《課程實驗：課綱爭議的出路》（蔡清田／五南）

《給孩子與世界接軌的教育：國際文憑與全球流動社會的教育改革》（坪谷·紐厄爾·郁子／商周）

《網紅經濟：移動互聯網時代的千億紅利市場》（袁國寶、謝利明／商周出版）

《55個刺激提問：把好事做對，思辨後的生命價值問答，國際NGO的現場實戰》（褚士瑩／大田）

《上一堂最生動的國際關係：20部經典電影，告訴你世界原來是這個樣子》（蔡增家／先覺）

《沒有答案的旅程》（朱永祥／木馬文）

《享受吧！一個人的旅行》（伊莉莎白·吉兒伯特／馬可孛羅）

《花甲男孩》（楊富閔／九歌）

點閱:51

[◀ 回到基隆市閱讀教育電子報第 99 期](#)

本期同分類其他文章

- [高中生想培養閱讀習慣好難？從閱讀動機開始談起](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [孩子課業壓力大沒時間閱讀？只要給對方法，中學生閱讀習慣也能不打烊](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [不愛看書也著迷！11本國高中生搶借的成長小說](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [AI時代來臨 五本書帶領你培養機器人也無法取代的能力](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [理論算式就是看不懂？透過閱讀帶你顛覆對科學的刻板印象！](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [社會科不是「背多分」如何從閱讀培養思辨能力？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [強者大谷翔平訓練表有「讀書」！為高中生特製的激勵書單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [為高三暗黑生活增添光亮 關於未來的幾本選書清單](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [埋首學測的年輕靈魂 如何對世界保持愛與夢想？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [9本書致高中畢業生：做好自己 時間會為你走慢](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [世界因你而改變！10本書10個畢業祝福：去挫折去愛 有計畫有善意](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [盛夏書單／獻給大學新鮮人的情愛四部曲](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [好好談戀愛有助於社會穩定！15本書教你如何愛](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任
- [老師的人生考卷：學生畢業後還會不會回來？](#) / 新北市丹鳳高中 宋怡慧 圖書館主任