

曉明女中圖書館館訊



編輯：官淑雲 陳友琪 洪子馨
86年1月25日創刊
109年3月30日出版 192期
libr@mail.smgsh.tc.edu.tw

校內刊物

歡迎流傳

館務報導

【個人贈書】

李崇建作家贈：薩提爾的守護之心一本

【老師贈書】

鍾菀菱老師贈：怪奇孤兒院等十本。

吳淳肅老師贈：蔡志忠漫畫 DVD 等共四十片。

【單位贈書】

台中市文化資產處贈：深耕臺灣本土藝術的美術家——張炳南、蘭香歲月——草編藝術家林黃嬌、銀海浮沉：何非光畫傳等共六本

財團法人林榮三文化公益基金會贈：第十五屆林榮三文學獎得獎作品集

國立公共資訊圖書館贈：閱讀悅精彩：公共圖書館人才培訓教材

天下文化贈：勇闖天涯翻轉人生：寫給年輕人 20 個築夢踏實的故事一本

聞道出版社：福傳的門徒精神

玉山社贈：飛越宇宙人間一本

館務報導

借閱排行榜

統計時間 109/03/01 - 109/03/23

★國中部閱讀達人★

名次	年級班級	姓名	冊數
1	國二丁	劉函郁	32
2	國一丁	許熙珍	26
3	國一戊	周芳聿	21

★高中部閱讀達人★

名次	年級班級	姓名	冊數
1	高二戊	林玉容	13
1	高二甲	林盈杉	13 (並列)
2	高三乙	劉玟均	12
3	高一戊	楊卉婷	11

★國中部班級借閱排行榜★

名次	年級班級	冊數
1	國二丁	70
2	國一丁	61
3	國二戊	51

★高中部班級借閱排行榜★

名次	年級班級	冊數
1	高三乙	71
2	高二甲	44
3	高一戊	34



資訊短波

至真曉圖——曉粉愛閱集點樂

【集點規則】

- ◆ 凡集滿 30 點、50 點、70 點、100 點者，可至圖書館櫃台兌換愛閱禮，每卡限兌換一次。
- ◆ 活動集點：參加本館活動每場核發 3 點。
借書集點：單次借滿 5 本書核發 1 點。
百閱集點：認證通過 1 本核發 5 點。
分享集點：舉辦個人分享或展演 1 次核發 5 點。
- ◆ 活動與借書集點均需攜帶本卡，點數恕不補發。
- ◆ 集點卡限本人使用，請妥善保管。

註：活動詳情請上圖書館網頁最新消息查詢 (109.03.01)

30 點贈品	50 點贈品
	
健康補給飲料	修正帶 + 替帶

70 點贈品	100 點贈品
	200 元 誠品圖書禮券
A4 尺寸手提袋	

資訊短波

帝國製糖廠台中營業所

【台中東區景點】

台中市東區在去年底多了一個新地標「帝國製糖廠台中營業所」。費時多年的時間規劃與修繕，這座歷史建築注入了全新的文化能量以及風貌。這裡更見證了台中「米糖經濟」的歷史記憶，以及各項產業的發展故事。

在糖廠外圍還有生態湖以及寵物公園等戶外空地，距離台中火車站以及百貨商場也不遠，歡迎大家周末到帝國製糖廠台中營業所逛逛，順便散散步享受美好時光喔！

【活動資訊】

地址：台中市東區泉源里樂業路 30 號

營業時間：10:00-18:00 (週一公休)

更多資訊請參考：<http://bit.ly/2PTHZVn>

※ 活動資訊：大玩台中 - 臺中觀光旅遊局臉書專業



第九味

【百閱—國文】級別：國中高級

推薦老師：施淑慧 老師

作者：徐國能

出版社：聯經出版

索書號：855 / 8557:4-1

【內容簡介】

作家徐國能文筆清麗，以細緻敏銳的靈魂在繁華中汲飲寧靜，在美境中尋求「素樸的真髓」。

徐國能的飲食書寫像一條記憶鎖鍊，連結相關的人、事、時、地、物，縱橫交錯重現當時的情景。我們可從書中還原健樂園身懷絕技的廚師們的精湛藝趣，及食藝與技術背後涵蘊的文化哲理。或從尋常小店品嚐不同食物的心情，摹寫深刻，感受精微。這種從小處見大處的書寫方式裡，飲食只是一個觸發點，由飲食之道與藝術交匯，可呈現知性、感性的味外之旨。

本書共四輯，主題鮮明。【輯一：昨日之歌】是作者對過往光陰的巡禮，從童年住家的街道到東海就學時，常流連駐足的學校周邊商店，作者以感性細膩的筆調鋪陳懷舊歲月。【輯二：飲饌之間】收錄作者得獎散文，嫻熟的文字、對烹飪與人生間的深刻體悟，賦予飲食文學新的意境，蘊無味於有味，頗受讚賞。【輯三：雪地芭蕉】描述作者觀畫寫詩讀詩讀史的心得，對人生的獨到見解，談史論志時的開闔磅氣魄，呈現作者纖細外的另一面貌。【輯四：毒】論詩、論棋、論生活與人生。清麗雅致的生活小品，如亭亭夏荷，淡淡吐露季節的芬芳。

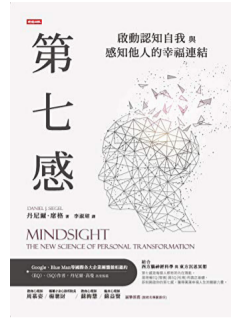
對作者而言，人生起伏，平淡或絢麗，一切只是記憶而已！

【作者簡介】

徐國能

一九七三年生於台北市，東海大學中文系、研究所畢業，台灣師大文學博士，現任教於淡江大學中文系。興趣廣泛，主要喜歡閱讀、電影與棋藝，創作新、舊詩與散文，著有散文集《第九味》。

● 作者簡介摘自：<https://www.books.com.tw/products/0010237286>



第七感：啟動認知自我與感知他人的幸福連結

【百閱—全人倫理和生命教育】
級別：高中中級

推薦老師：楊素欣 老師

作者：丹尼爾·席格

譯者：李淑琄

出版社：時報出版

索書號：419.95/844:1

【內容簡介】

這本書闡述對人類大腦運作方式突破過去醫學及心理的範疇，啟發我想了解更多的動機，除了認知自己的心理，也感知他人內在世界，這可能是專屬於人類獨一無二的能力，也是滋養我們健康的心理與心靈的關鍵。有人將第七感視為一個很特殊的鏡頭，透過它讓人以前所未有的清晰程度看見自己的內心。這種鏡頭是任何人都可以培養出來的。當我們擁有這層鏡頭，就能潛入內心之海的深處，感受到自己與他人的內在生命，將有助於瞭解自己有多大的改變潛能！

就個人生活而言，第七感讓我們有機會探索自己是誰，並且創造出具有深刻意義、更瞭解內心世界的人生。有了第七感，幫助我們平衡內在情緒，應付生活中或大或小的壓力將更得心應手。而第七感這樣的專注能力，也讓我們更容易保持身體與大腦的恆定性——攸關身心健康的一種內在平衡、協調與適應。

【作者簡介】

丹尼爾·席格 Daniel J. Siegel

畢業於哈佛醫學院，多年來深入研究大腦神經科學、心理治療與兒童發展等領域。目前於加州大學洛杉磯分校醫學院擔任臨床精神醫學教授、加州大學洛杉磯分校「正念認知研究中心」(Mindful Awareness Research Center)主任，以及席格博士本人親自主持的「第七感研究中心」(Mindsight Institute)執行長。近年來於世界各地參與研討座談並主持工作坊，也受邀至Google、Blue Man等國際企業團體演講，分享第七感的研究心得，深受專業人士與一般社會大眾歡迎。其專業著作有：《抱持正念的大腦》(The Mindful Brain)、《人際關係與大腦的奧秘》(The Developing Mind)，合著《由內而外的教養》(Parenting from the Inside Out)一書。目前他與妻子及兩個孩子居住於洛杉磯。

● 作者簡介摘自：<https://www.books.com.tw/products/0010807318>

【健康傳媒／王澍清 報導】2020 年 2 月 18 日 2019 新型冠狀病毒 (Covid-19, 俗稱武漢肺炎) 來勢洶洶, 截至 2 月 11 日疾管局統計, 全球確診人數超過 4 萬例、死亡人數 1,018 例, 且依照目前疫情趨勢, 似乎仍未有平緩跡象。對抗病毒的來襲, 除了加強個人衛生習慣、做好外在防護、居家防疫、養成運動習慣、維持良好生活作息之外, 把握飲食的營養也很重要。北投健康管理醫院潘富子營養師表示, 平日裡有許多常見且容易取得的食物, 能輕易補充營養素、加強免疫力。

增強免疫力食物 1：大蒜

大蒜中的有機硫化物, 如大蒜烯, 具有抗菌功效, 能廣泛的抑制微生物的生長, 如細菌、黴菌、病毒等, 都有抑制生長的作用。

增強免疫力食物 2：紅藜

除了靈芝、人蔘之外, 紅藜也含有提升免疫力的三萜類, 三萜類可刺激並活化免疫細胞的巡邏功能。當病原體入侵體內, 抗體形成之前, 免疫細胞中的巨噬細胞與自然殺手細胞, 會跟著血液在全身進行巡邏, 若是發現異物或感染細胞, 就會進行清除動作, 降低病毒或細菌對於人體的傷害。

增強免疫力食物 3：藍莓

藍莓中的白藜蘆醇是二苯乙烯類的一种植化素, 除了藍莓之外, 其他紅、黑色的水果也富含白藜蘆醇, 如: 葡萄、桑葚等, 有研究指出, 白藜蘆醇可以抑制流行性感胃病毒的複製。

增強免疫力食物 4：檸檬或柑橘類水果

這些食物除了含有豐富的維生素 C, 可預防感冒、幫助強化人體的免疫力, 還有屬於類黃酮素的橙皮素, 能夠減緩多種病毒複製的機會, 幫忙對抗病毒。

增強免疫力食物 5：十字花科的蔬菜

十字花科的蔬菜, 如花椰菜、高麗菜、芥藍菜等, 在藉由切碎時會產生硫代亞硫酸鹽類, 此种植化素可以廣泛的抑制微生物的生長, 包含細菌、黴菌、病毒, 研究指出都有良好的抑制生長的效果。

潘富子也提醒民眾, 均衡飲食、良好的生活型態及習慣, 是健康的根本之道。而腸道被稱做是人體的第 2 個大腦, 腸道不僅是負責運送食物與消化吸收的消化器官, 同時還是人體重要的免疫器官; 因此, 維護腸道健康狀態, 可有效增強免疫力。年滿 50 歲的國人, 建議每 1 至 2 年可做 1 次大便潛血檢查及每 2 至 5 年定期接受大腸鏡檢查; 若有大腸癌家族史、肥胖、少運動、抽菸、不良飲食習慣者, 建議更應定期自主安排無痛腸胃鏡健康檢查, 降低疾病的發生機率。

(文章摘錄自康健雜誌第 54 期 - 「8 招飲食策略預防」一文)

●本文摘自: <https://health.udn.com/health/story/6037/4352484>

【親子天下／曾多聞 報導】2020 年 3 月 11 日 初經來潮, 意味著長大成人, 是值得慶祝的事; 但某些經血量特別大、經痛嚴重、或者經期不穩定的少女, 卻為月經來潮所苦。家長可以如何幫助這些女孩, 又該如何判斷是否應就醫?

經血量特別大的女孩, 在學校可能擔心血跡弄污衣服而無法專心學習, 夜裡可能擔心漏血沾上床單而無法安心休息。除了種種不便, 經血量大的女孩還可能出現貧血症狀。

別亂吃藥! 經痛可以很嚴重

經痛也是常見的困擾。但是, 只要控制得當, 經痛不應該妨礙少女們上學、運動或是社交。如果一個女孩經常因為經痛而犧牲日常生活, 家長也應該帶女兒尋求醫療協助。

一般經痛通常用非甾體類抗炎藥治療, 如布洛芬 (Ibuprofen)。一旦有經痛症狀出現就要立刻服藥, 並服用適當劑量使症狀獲得舒緩。但是經痛的成因複雜, 從子宮肌肉抽筋到荷爾蒙失調都有可能, 非經專業診斷難以判定, 專家鼓勵家長積極帶有經痛症狀的少女就醫, 不要自行服藥。

初經前 2 年經期不穩? 勿過度擔憂

俄亥俄州立大學兒科副教授安德里雅·邦尼 (Andrea Bonny) 醫師指出, 「在初經來潮的頭兩年, 經期不規則很正常」這個觀念現在仍然正確, 但如果女孩們初經來潮之後, 超過 90 天沒有再來月經, 或者 21 天內再來月經, 就需要就醫。

少女經期不穩定的主要原因是荷爾蒙失調。當少女分泌過多男性荷爾蒙時, 月經週期便會受到干擾。這些女孩們由於男性荷爾蒙旺盛, 除了經期不穩定, 也常有青春痘等困擾。

最常見的治療法是使用口服避孕藥來刺激子宮內膜的定期脫落, 使月經期逐漸正常, 同時青春痘和顏面毛髮旺盛的問題也可以獲得改善。早期治療很重要, 因為如果子宮內膜受到男性荷爾蒙干擾而沒有定期脫落, 會增加日後子宮內膜癌的機率。

別因遺傳忽略經痛嚴重性

專家指出, 很多少女苦於與月經有關的煩惱, 卻遲遲沒有接受醫療協助, 可能是因為她們不敢開口向家長討論這個問題, 或者被告知經痛、月經量大都是正常的。

但事實並非如此。伴隨著初潮的症狀有很多, 在初經來潮的頭幾年, 些許不適很常見, 但如果疼痛或者量大到了影響到日常生活的程度, 那就絕對不正常。賈弗瑞醫師說, 只要稍微留心, 家長應該很容易注意到經痛嚴重、經血量大或者經期不正常的問題, 不應該等到女孩開口。如果女孩經常因為月經來潮想請假, 或者她們的床單衣物經常沾上經血, 那麼就應該帶女孩尋求醫療協助。

●摘自: <https://reurl.cc/4R3qq3>

低醣飲食怎麼吃？好處、副作用、推薦菜單——一次大公開

【蔬特羅／Sophia】2019年6月1日

低醣飲食是什麼？低醣飲食（low carbohydrate diet）又稱為低碳飲食。注意到了嗎？這裡的「醣」和甜甜的「糖」不一樣，指的不只是糖分，而是所有碳水化合物。人體一般的能量來源有三種：碳水化合物、脂肪和蛋白質。低醣飲食就是提倡減少碳水化合物攝取，並多吃脂肪和蛋白質來補充營養。

一般情況下，身體能量來源55%來自碳水化合物、30%來自脂肪、15%來自蛋白質。如果把碳水化合物的比例調整到20%以下，就可以稱之為低醣飲食。而所謂的生酮飲食則是低醣飲食的進階版，碳水化合物比例只有5%。下面的表格可以讓你更快速地了解三者的區別。

能量來源	一般飲食	低醣飲食	生酮飲食
碳水化合物 (醣類)	55%	20%	5%
脂肪	25%	50%	75%
蛋白質	20%	30%	20%

為什麼增加了脂肪攝取，反而會有幫助消耗脂肪的效果呢？要回答這個問題，得先了解身體運用能量的機制。身體攝取了碳水化合物、脂肪和蛋白質之後，會將碳水化合物分解為葡萄糖，在直接供應人體熱量需求之後，剩餘的葡萄糖會轉成肝糖儲存起來；脂肪則會先被分解為膽固醇，再合成脂肪儲存起來；而蛋白質則被用於人體生理代謝，並提供生長所需。

當人體需要消耗能量時，首先會利用葡萄糖和肝糖作為能量來源，當體內堆積的肝糖都用完時，身體就會開始將脂肪代謝成酮體作為能量，在身體外觀看來就是脂肪的減少。低醣飲食的原理，就是藉由降低體內葡萄糖和肝糖的含量，來強迫身體去燃燒脂肪。

低醣飲食的三大好處

整體來說，低醣飲食有三大好處。

1. 幫助消耗脂肪

過多脂肪堆積是造成肥胖的主要原因。脂肪堆積過多，也會造成脂肪肝、膽固醇過高等疾病。低醣飲食可以促進消耗脂肪，進而幫助體重管理。

2. 增加飽足感

身體內的飢餓訊號是由血糖高低來決定的。當血糖升降過快，就容易產生飢餓感。低醣飲食由於碳水化合物攝取較少，血糖波動不大，有增加飽足感，延緩飢餓訊號的效果，幫助防止攝取過多熱量。

3. 幫助血糖控制

第二型糖尿病的病人因為胰島素功能不正常，而有血糖過高的問題。醫學研究顯示，適當的低醣飲食，有助於患有糖尿病或有糖尿病早期病徵的人控制血糖。不過低醣飲食並非沒有副作用，強烈建議在醫師或營養師協助監控下才能實行。

4. 低醣飲食的副作用

低醣飲食改變了一般人體習慣的營養來源，可能會導致以下的副作用：

(1) 暈眩、疲勞

在實行低醣飲食的初期，由於體內鹽分不足，血糖波動減少，可能會導致頭痛、疲勞、心悸、頭暈等症狀。這時建議多補充礦物質、在食物裡多加點鹽，或多吃礦物質含量豐富的蔬菜。

(2) 便秘

由於減少攝取碳水化合物會連帶減少體內水分，因此可能造成便秘。建議多喝水、吃纖維含量高的食物，如豌豆、南瓜、綠花椰菜等。

(3) 抽筋

由於礦物質攝取減少，可能會導致肌肉痙攣。這時建議吃一些礦物質補充品，或是富含礦物質的蔬菜。

如果出現以上的副作用，建議停止低醣飲食，從減醣飲食開始，一開始先調整碳水化合物的比例到40-50%，再慢慢減少醣類的攝取量，讓身體更容易適應新的飲食法。除此之外，孕婦、兒童、有腎臟和心血管疾病、有慢性病正在服藥的人如果想要嘗試低醣飲食，都建議在諮詢過醫師之後再進行，以免引起嚴重的身體不適。

盡量少吃的食物

澱粉類的米、麵、馬鈴薯、地瓜、芋頭等，尤其是精緻澱粉類的麵包和蛋糕。

糖分含量高的食物，像是含糖飲料、餅乾零食、牛奶巧克力等。

醣分含量高的水果，如西瓜、甘蔗、香蕉等。

各種含糖的醬汁和調味料。

可以多吃的食物

脂肪含量高的水果，如酪梨。

蔬菜，除了澱粉含量高的根莖類蔬菜以外。

魚肉、雞肉、鴨肉等白肉。

高蛋白食品。

雞蛋。

椰子油等優質油脂。

● 摘自：<https://trueteral.com/blog/low-carbs-diets/>