

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5月30日出版 194期
libr@mail.smgsh.tc.edu.tw

校內刊物

歡迎流傳

館務報導

【單位贈書】

開成興業（股）公司贈：開誠興業：高大任的跨越人生。

聯合文學贈：白先勇的文藝復興、紅樓夢幻共二本。

【個人贈書】

黃煜蓁贈：怪盜偵探－山貓等共九本。

館務報導

借閱排行榜

統計時間 109/05/01 - 109/05/27

★國中部閱讀達人★

名次	年級班級	姓名	冊數
1	國一戊	張熏家	40
2	國二丁	劉函郁	15
3	國一美	許綺文	14

★高中部閱讀達人★

名次	年級班級	姓名	冊數
1	高三乙	陳螢蓉	17
2	高三甲	陳宜廷	14
3	高三乙	高正筠	12（並列）
3	高二甲	王朵可	12（並列）

★國中部班級借閱排行榜★

名次	年級班級	冊數
1	國三丙	98
2	國一戊	97
3	國三真	82

★高中部班級借閱排行榜★

名次	年級班級	冊數
1	高三乙	100
2	高三甲	68
3	高三己	61

資訊短波

曉粉趁天下——午茶日食講堂

科研社將於6/21舉辦觀測日食的活動，欲參加者須先參加至少一場午茶日食講堂喔！

【活動說明】

- ◆地點：至真樓6樓圖書館柏拉圖書苑
- ◆時間：06/02、06/05、06/08 午休時間
- ◆報名：請自教務處設備組前方櫃子填寫報名表

【場次/主題】

- ◆06/02 周二
主題：日食是什麼？
- ◆06/05 周五
主題：要如何觀測日食？
- ◆06/08 周一
主題：怎麼知道日食何時會發生？

資訊短波

2020 青春設計節線上展覽

【活動說明】

2020年將辦理第11屆的「青春設計節」，是台灣極具指標性的新銳設計創意平台之一，同時也是南部設計領域最大的競賽活動。

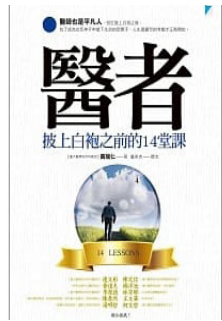
近年來，年輕人對於社會議題與文化傳承的關注度越來越高，運用設計的力量，試圖改善社會環境，這些創意能量，都將透過網路平台來傳遞。文化局與在地企業持續提供資源支持豐沛創作能量的青年學子創作，期許每一位同學都能維持熱忱，在這高度變換的時代裡，創造屬於自己的舞台，持續的為設計灌注青春與活力。

【線上展覽】

- 時間：2020/05/04—09/30



※活動資訊：https://www.citytalk.tw/sys/redirector.php?from=event&e_id=477680



醫者：披上白袍之前的 14 堂課

【百閱—自然】級別：高中初級

推薦老師：許靜婷 老師

作者：黃瑞仁

出版社：寶瓶文化

索書號：855 / 8557:4-1

【內容簡介】

是什麼原因，讓你選擇行醫之路？

有哪些關鍵，讓你夠資格成為真正的醫者？

醫師也是平凡人，但在披上白袍之後，為了成為從死神手中搶下生命的那雙手，人生最嚴苛的考驗才正剛開始。

- ◆二代健保影響持續發酵，醫師收入不如從前，還讀不讀醫學院？
- ◆背負親人期待上了醫學院，念到一半才發現不喜歡，怎麼辦？
- ◆不想走臨床的人，就去做研究？會不會是另一條不歸路？
- ◆靜脈打 10 次打不進去，繼續打才叫有毅力？
- ◆成績排名最重要，同窗之誼兩邊拋，「聽話」更是最高指導原則？
- ◆診療過程會遇到許多挫折，怎麼消化？個人生活品質與醫療品質之間的衝突，如何化解？
- ◆傳統大科風光不再，整形美容最夯！收入是醫生唯一的考量嗎？
- ◆醫療糾紛一件又一件，醫生盡心盡力，是否就盡到了責任？
- ◆只醫「生」不醫「死」？面對末期病患及家屬，醫生還有未竟的任務！

這本書是國內心臟血管專科權威黃瑞仁醫師行醫多年以來所累積的深刻觀察，也是送給當今學子最實用的一份禮物。針對高度競爭的醫學院環境和台灣醫界特有現象，黃瑞仁醫師以過來人的角色分享作為一位醫者所需的必備特質，以及一路即將面臨的種種修煉。

本書蘊含了黃瑞仁醫師對未來醫者們最深切的期盼，希望能為有志行醫的年輕人指出方向，幫助所有以行醫為目標的學生認清個人特質，並進而熱愛自己的選擇，不但能成為一個好醫師，還能擁有一個更快樂的醫學人生 (Happier Medical Career)！

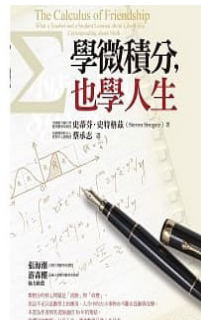
【作者簡介】

黃瑞仁

出生於嘉義市。1978 年畢業於嘉義高中，爾後三十多年，在台北市求學、工作、成家，也算是台北人。

先後畢業於臺大醫學系、臺大臨床醫學研究所博士班，臺大管理學院 EMBA 管理碩士專班國際企業組。

●全文摘自：<https://www.books.com.tw/products/0010524665>



學微積分，也學人生

【百閱—數學】級別：高中高級

推薦老師：吳浩綦 老師

作者：史蒂芬·史特格茲

譯者：蔡承志

出版社：遠流出版社

索書號：310.7 / 8854

【內容簡介】

一般人對微積分常有以下的反應：「我微積分讀得很辛苦，但人生還不是過得好好的，而且我的不少朋友也都有同感。」言下之意是：微積分難，友誼不難，而人生超簡單。但在這一點上，本書作者的認知似乎剛好相反。在本書中，作者史特格茲無意將友誼或人生看成一個微積分問題，去做精確的分析；相反地，他選擇利用微積分中的一些基礎概念（連續、追逐、相對、無理、隨機、無限、極限、混沌、下坡、分歧等）來隱喻或明喻真實的人生。隨著書中微積分問題一個個被解決，作者和他恩師人生中的問題也同時一個個被揭開、被碰觸、被撫癒。在作者坦白與率真的襯托下，這些類比幾乎就像鏡像般清晰。然而，鏡子兩側畢竟仍是性質截然不同的事物：解開微積分之謎是一種樂趣，但解開人生之謎反而讓人生變得無趣。

【作者簡介】

史蒂芬·史特格茲 (Steven Strogatz)

美國康乃爾大學應用數學系薛曼講座教授，專長於動態系統理論與複雜網路理論。他同時也是《紐約時報》科學版專欄作家，其所撰寫的數學普及文章十分受到好評與推崇。

【譯者簡介】

蔡承志

台大物理系畢，英國愛丁堡大學數學博士，目前任教於馬偕醫學院。著有《邏輯學的故事》、《邏輯學入門》（與林照田教授合著）；譯有《語言與真實—語言哲學導論》、《數學馬戲團》等。

●作 / 譯者簡介摘自：<https://www.books.com.tw/products/0010519519>

安心旅遊補助 | 看懂 2020 安心旅遊補助 - 懶人包【補助辦法、金額、期限、使用方式】

依交通部預告，在台灣疫情漸趨緩下將依序推出「1. 防疫旅遊」、「2. 安心旅遊」、「3. 國際旅遊」。主要旅遊補助落在「2. 安心旅遊」階段，相信許多朋友都已迫不及待想知道，本次安心旅遊補助可使用的期間、金額、範圍、對象和補助辦法、申請方式等細節。本文針對「安心旅遊補助」部分加以說明。

防疫旅遊

日期	5/27 - 7/31
內容	1. 公共運輸逐步鬆綁 2. 訂定防疫旅遊參考守則 3. 踩線團宣傳，示範如何玩得安心

安心旅遊

日期	8/1 - 10/31
內容	1. 各項國內旅遊補助，包含住宿、交通、美食、購物等 2. 補助對象包含團體旅遊及自由行旅客

國際旅遊

日期	10/1 - 12/31
內容	1. 台灣入境管制逐步開放 2. 宣傳國際旅客來台觀光

詳細內容請至：交通部官方網站

安心旅遊補助項目與對象

安心旅遊補助項目將有：旅遊團費補助、自由行住宿補助、遊樂園門票補助、大眾交通搭乘補助。目前較確定的是「遊樂園門票補助」的 23 間業者，名單如下：

- 新北：雲仙樂園、野柳海洋世界
- 桃園：小人國主題樂園
- 新竹：小叮噹科學主題樂園、萬瑞森林樂園、六福村主題遊樂園
- 苗栗：西湖渡假村、香格里拉樂園
- 台中：麗寶樂園、東勢林場
- 南投：泰雅渡假村、杉林溪森林生態渡假園區、九族文化村
- 雲林：劍湖山世界
- 台南：台糖尖山埤江南渡假村、頑皮世界野生動物園
- 高雄：高雄義大世界
- 屏東：大路觀主題樂園、小墾丁渡假村
- 宜蘭：綠舞莊園日式主題園區
- 花蓮：遠雄海洋公園
- 台東：台東原生應用植物園

不過要留意的是，除了安心旅遊補助外，包含地方縣市政府和各商圈、老街，也會同步推行各項酷碰券、折抵現金等促銷優惠。大家也要多留意這方面資訊，除了可以領旅遊補助外，也要善用各種促銷優惠。

●本文摘自：<https://reurl.cc/MvGDkm>

3000 元振興抵用券補助 (隨時更新)

發放時間	2020 年 7 月	詳細時間待政府公布
領取通路	各大超商、郵局	詳細資料待政府公布
使用通路	可以使用於實體通路：高鐵、台鐵、賣場、夜市等	詳細資料待政府公布
一般民眾	領取方式：信用卡、電子支付、紙本券、電子票證	民眾自付 1000 元後，發放 3000 元的振興券 (實際領取 2000 元振興券)
中低收入戶	領取方式：信用卡、電子支付、紙本券、電子票證	弱勢族群及中低收入戶，政府將會有另外的優惠方案

●本文摘自：<https://www.callcarbar.com.tw/13916/wuhan-travelsubsidy>



《特別女生薩哈拉 (Sahara Special)》

當聰慧敏感的女孩遇上搞怪風趣的老師，一段笑中帶淚的成長之旅就此展開！

在老師、同學的眼中，薩哈拉是個需要「特殊幫助」的問題學生，大家都嘲笑她是「特別的薩哈拉」。面對家庭的離異、人際關係的挫折，以及成長的迷惘，薩哈拉築起了高高的心牆。然而，真正的薩哈拉是一位熱愛閱讀、喜歡寫作的女孩，心中懷有一個遠大的夢想——成為一位作家。新學期開始，一位與眾不同的老師走進薩哈拉的生命，引領她踏上一段美妙的神奇旅程，將教室化為無可取代的樂園，幫助孩子找回愛、勇氣與自信！

作者簡介

愛絲梅·拉吉·柯德爾 Esm Raji Codell

1968 年出生於美國芝加哥，1992 年畢業於東北伊利諾大學。當過老師、圖書管理員、書商、小說家。2003 年柯德爾結合自身教學經驗，出版了第一部小說《特別女生薩哈拉》，薩哈拉的角色靈感即是來自她班上的一位學生。

●本文摘自：<https://reurl.cc/Y1nQj0>



由出汗測健康 預防中暑有妙招？

仲夏，天氣炎熱容易經常出汗，怎樣才能鑑別自己的出汗程度是否屬於異常？中醫認為，從一個人出汗的時間、部位、氣味及顏色，都可以看出身體異常的端倪。如何從出汗測健康：

- ①出汗時間：白天不正常出汗是“陽虛自汗”；晚上不正常出汗是“陰虛盜汗”。
- ②出汗部位：“頭汗”過多可能是脾胃有濕熱，或暴飲暴食後的“積食”；老人及產後身體虛弱的女性，多半是因為氣虛所致。“手足心多汗”多半是陰虛，也可能是胃熱或熱症。“心窩、胸口多汗”多半是因為思慮過度所導致。
- ③汗的氣味：汗味腥臭多與熱證或濕熱有關，一般屬於「肝熱」。
- ④汗的顏色：黃汗、紅汗或黑汗分別代表身體不健康的徵兆。

●摘自：<https://kknews.cc/health/mg9v2o6.html>



炎炎夏日如何預防中暑？做好這 9 點就夠了！

【昊天健康／KKNews】2017年5月31日

在這烈日炎炎的夏天，可能直曬而不知道如何去避免，很多人會有中暑的症狀，在這煩躁的夏天，我們該如何預防中暑呢？那中暑了怎麼辦？下面和小編一起去看看預防中暑吧！

預防中暑一：充足睡眠養足精神

夏天的中午人們最容易疲勞犯困。我們不僅晚上要睡好休息好，適當的午睡一會兒不但可以避開高溫而且可以養足精神，可使我們的大腦和身體的各系統都得到放鬆，不僅利於工作和學習，而且也是預防中暑的很好措施。

預防中暑二：適當飲水補充水分

高溫酷暑的夏天，無論運動量大小都要及時補充水分，一定不要等口渴時才飲水，因為口渴表示身體已經缺水了。

預防中暑三：補充鹽分和礦物質

對於暴露在烈日的工作人員，由於汗液的大量排出，可通過飲用鹽開水或含有補充含有鉀、鎂等微量元素的運動型飲料補充鹽分和礦物質。

預防中暑四：健康飲食增強營養

夏天為了預防中暑，同時應注意飲食，多吃些清淡的食物少吃些高油高脂食物，儘量減少人體熱量攝入。夏季的營養食物應該是高熱量、高蛋白、高維生素A、B1、B2和C。可以多吃番茄湯、綠豆湯、豆漿、酸梅湯等食物。

預防中暑五：合適穿著輕薄、色淺

夏天穿著的衣服應選擇質地輕薄、寬鬆和淺色的衣物（如白色、灰色等）並戴上寬帽和墨鏡或遮陽傘，有條件的可以塗抹防曬值SPF 15及其以上的UVA/UVB 防曬霜。

預防中暑六：戶外活動攜帶防暑藥品

據統計夏季10時至16時在烈日下行走，中暑的可能性是平時的10倍左右。所以夏天出行應儘量避開中午前後時段，戶外活動應該儘量選擇在陰涼處進行並攜帶防暑藥物，如人丹、清涼油等。如果出現中暑症狀就可及時服用防暑藥品緩解病情。

預防中暑七：室內避暑適度降溫

高溫酷暑要儘可能待在家中避免外出，在家中要通過空調、電扇來降溫。如果氣溫達到35攝氏度以上，電扇已經無助於調節人體的熱平衡，則可以通過洗冷水澡或開空調等通過物理方式來進行人體降溫。

預防中暑八：駕車出行注意控溫

如高溫時駕車出行應該注意車內溫度，千萬不要為了省油而不開空調，當離開停車場時切勿將兒童和寵物留在車內

預防中暑九：特殊人群防暑降溫

夏天高溫季節，對於老年人、孕婦、有慢性疾病的人，特別是有心血管疾病的高危人群，在高溫季節不僅要儘可能地減少外出並且要給予特別關注，在室內必須控制合適的室溫，服用防暑飲品，同時要及時觀察是否出現中暑徵兆。

上面的內容就是小編介紹的一些預防中暑的招，炎炎夏日中朋友們一定要做好預防中暑的準備哦，當然能不出門儘量不要出門喔！

●摘自：<https://kknews.cc/health/nxeeke2.html>

