

# 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10月30日出版 196期  
libr@mail.smgsh.tc.edu.tw

校內刊物

歡迎流傳

## 館務報導

### 【單位贈書】

王雅慧小姐贈：醫學人文叢書系列等6本。

梁展毓老師贈：身為國際新聞記者、思辨決定你的未來2本。

臺灣證卷交易所股份有限公司贈：聽說我喜歡的那個女孩在學投資10本。

台中市文化資產處贈：陽光下的舞蹈牧者－郭惠良1本。

## 館務報導

### 借閱排行榜

統計時間 109/10/01 - 109/10/26

#### ★國中部閱讀達人★

名次	年級班級	姓名	冊數
1	國二戊	郭襄好	19
2	國一丁	洪小喬	16
3	國一甲	簡宇欣	13

#### ★高中部閱讀達人★

名次	年級班級	姓名	冊數
1	高二丁	陳又寧	13 (並列)
1	高一甲	謝繕羽	13 (並列)
2	高一己	邱廷敏	12
2	高一己	施承均	7 (並列)
3	高一戊	王靖涵	7 (並列)

#### ★國中部班級借閱排行榜★

名次	年級班級	冊數
1	國一甲	49
2	國二戊	43 (並列)
2	國二善	43 (並列)
3	國一丁	30

#### ★高中部班級借閱排行榜★

名次	年級班級	冊數
1	高一甲	33
2	高一戊	26
3	高一己	25

## 資訊短波

### 2020 台中國際女性影展

「2020 台中國際女性影展」將於11月6日至29日在中山73影視藝文空間登場，今年新冠肺炎疫情造成全球性創傷，影展特別規劃「記憶未來式」單元，探討人們歷經災難與創傷後如何自處並面對過往記憶。開、閉幕片均選自台灣女性導演作品，並將播放44部影片、29場節目，為歷年來影片數量最多，11月1日起在中山73影視藝文空間現場售票，影迷朋友千萬別錯過！

新聞局表示，此屆影展規劃播放44部影片（含長片及短片）、29場節目，為歷年來影片數量最多，其中「法國先鋒派女導演特輯」曾一度佚失，如今有幸重現於世，原計畫於今年坎城影展首映，卻因疫情未能舉行，女性影展很榮幸獲得機會將整批影片帶來台灣放映，其中《巴黎1900》(1946)劇本由導演與亞倫雷奈合寫而成，以獨特的幽默感與批判視野，帶領觀眾回顧巴黎絢爛的美好年代。

#### 【相關資訊】

- 活動日期：2020年11月6日至29日
- 活動時間：週一至週日 10:00-19:00
- 票價：免費
- 活動地點：中山73影視藝文空間
- 購票資訊：11月1日起可至中山73影視藝文空間現場購票
- 活動資訊  
台灣國際女性影展官網 ([www.wmw.org.tw/](http://www.wmw.org.tw/))  
台灣國際女性影展官方臉書 ([facebook.com/wmfff/](https://www.facebook.com/wmfff/))  
中山73粉絲專頁 ([facebook.com/TCZS73](https://www.facebook.com/TCZS73))

## 資訊短波

### 精銳藝術節《藝游位境》東海藝文特區登場

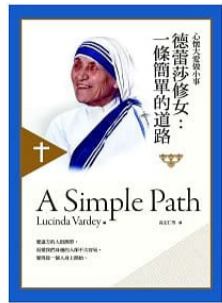
第六屆AAM精銳藝術節開展，落腳台中東海藝術特區的遊園北路，邀集了六位當代藝術家與景觀學者，打造戶外大型藝術展「藝游位境」，200坪的奇幻森林藝術地景，各種元素奇妙結合呈現有如異次元夢境的幻境。

策展人杜昭賢為台南藝術造街的重要推手，此次攜手游文富、林建榮、任大賢、陳奕彰、黃建樺、張集豪等六位當代藝術工作者，共同籌劃「藝游位境」，取其展覽地點遊園北路的「遊」字諧音，象徵著想像力跟著身心一起悠遊，藏身都市中的一座奇幻森林等候著被發現、被一再探索。

#### 【相關資訊】

- 活動日期：2020年9月20日~12月27日
- 活動時間：週一至週日 10:00-19:00
- 票價：免費
- 活動地點：台中市遊園北路·近台灣大道

※活動資訊：<https://meknow.tw/archives/1932>



### 一條簡單的道路：德雷莎修女的質樸之道

【百閱—生命教育】級別：高中中級

推薦老師：徐世玫 老師

作者：Lucinda Vardey  
譯者：高志仁、曾文儀  
出版社：立緒  
索書號：247.6/838

#### 【內容簡介】

雋永的好書，經得起考驗。雖是1996年出版，但閱讀起來，仍覺歷久彌新。

女孩們在學校的生命教育（全人倫理）課程中，會拿到一張卡片，相片中的修女，面容滿是風霜，她的一生，應該經歷過許多的困難挑戰，每一條皺紋，都似乎告訴我們，這並不是一條簡單的道路。但書名卻是：一條簡單的道路。你好奇嗎？這條路到底是不簡單？還是簡單？人生許多答案，通常是自己下功夫，才能真正感受箇中滋味。

書中介紹這條道路有五個驛站：

1. 沉默的果實是祈禱  
試著感受在一天中經常禱告，祈禱能開闊心胸，使我們能容下天主親臨的恩寵。
2. 祈禱的果實是信仰  
信仰是天主的禮物，它藉著祈禱而茁壯。
3. 信仰的果實是愛  
當妳知道天主是多麼愛妳，妳的生活必將散播出這份愛。
4. 愛的果實是服務  
祈禱付諸行動就是愛，愛付諸行動就是服務。
5. 服務的果實是和平（平安）  
每當妳與人分享妳的愛時，妳將察覺到，和平（平安）已然來到妳的身旁。

#### 【譯者簡介】

高志仁

台大外文研究所碩士班

曾文儀

文化大學法文系學士  
英國路透通訊社編譯

●譯者簡介摘自：<https://www.books.com.tw/products/0010537481>



### 錢買不到的東西：金錢與正義的攻防

【百閱—社會】級別：高中中級

推薦老師：林倍賢 老師

作者：邁可·桑德爾（Michael Sandel）  
譯者：蔡承志  
出版社：先覺出版社  
索書號：176.8/8753

#### 【內容簡介】

本書作者麥克·桑德爾是美國當代政治哲學家、哈佛大學政治哲學教授、美國文理科學院院士、社群主義的代表人物。所謂「社群主義」是一種提倡民主、強調個人與群體之間的聯繫卻批判義務論自由主義的政治哲學。從哈佛大學授課中著重思考判斷的「正義」課程以來，《正義》一書成為必讀經典，而桑德爾儼然已是當代最有影響力的政治哲學家。

繼《正義》一書後，作者另一力作《錢買不到的東西：金錢與正義的攻防》延續前書的思考判斷方式，以各種生活實例具體而微的說明「價格與價值」必須謹慎處理，否則會導致原有人性中的「正義與善」的德行蕩然無存。桑德爾指出，現代社會強調追求利潤的市場機制已經無所不在，原屬非「市場」領域的範疇，如健康醫療、法律教育、政治正義到人際關係幾乎都可以變成待價而沽的「商品」了。作者提出各種實例，並不斷提醒並思考：世上有什麼東西是無論如何都不該用錢去買的？我們又應該以何種價值來建構群體制度及公共生活？——面對金錢的蔓延，我們必須選擇並如何劃定正義的防線，以守護我們都渴求實現的美好生活！

相信閱讀本書後，對於在市場經濟下無所遁形的我們，可以使原本蒼白無力的思維逐漸有了清晰而堅定的價值思考，也會讓我們釐清許多「似是而非」的非正確觀念。

#### 【作者簡介】

邁可·桑德爾（Michael J. Sandel）

哈佛大學教授，也是世界級的學者，曾獲得哈佛大學教學卓越獎，以及美國政治學會頒發特別成就獎。

在新書《錢買不到的東西》中，桑德爾教授直言，當今世界有愈來愈多的人事物都能標價出售，市場機制變得無所不在。當社會變得什麼都能買賣，我們其實正付出無形而巨大的代價，承受著想像不到的後遺症。雖然市場機制帶給人類史無前例的富裕與自由，但是一個以市場為導向的社會，卻讓我們遠離了美好生活的理想。我們每一個人都需要看清這個代價！

●作者簡介摘自：<https://www.books.com.tw/products/0010558765>



## 重視自己的身心健康

【文 / 水島廣子】

人生真的很短，真正屬於自己的時間更是稀少，如果連我們自己都不珍惜自己和自己的時間，誰來替我們珍惜？

不要為未來憂慮，不要為還沒發生的事浪費時間去煩惱，應該把眼光「放在當下」。遇到了不好的事，首先要做的不是檢討或責備，而是「安慰自己」。

攝取對身體有益的食物、多運動，對於擺脫「習慣性焦慮」都很有幫助。因此，無論再忙碌，也要留下恢復身心的時間。

在飲食上，即使沒有時間自己動手做，只能外食或叫外賣，也要定下幾天吃「高級食材」的日子。

感覺「自己值得被好好對待」，也是一件很重要的事。

其實，這也算是一種「調整節奏」的方式。

陷入嚴重的「習慣性焦慮」時，只會在忙碌工作之餘，用超商的便當打發自己。因此，若能特意「留出」一段可以享受美食的「用餐時間」，就可以終止「這個必須做，那個也必須做」、「這個沒完成，那個也沒完成」的感覺。

因為在這段時間裡，所有的注意力都只需要專注在「美味的食物」上。

雖然，還是有忙得翻天覆地、必須一邊工作一邊解決三餐的時候，這樣的話也沒辦法，不過重要的是，不要讓它變成習以為常的狀況。

因此，「如何調整節奏」是相當重要的事情。

若是「一邊工作一邊解決三餐」的狀況變成習慣，就很有可能加重「習慣性焦慮」的問題。因此，除非是真的非常忙碌，否則最好還是要留出好好用餐的時間。

若想要讓自己重視飲食的價值，可以試著思考「還有幾年可以活」。只要計算出大約的年限，便會知道自己還剩下多少用餐的次數。隨著時間流逝，「貴重的一餐」將會越來越少，如果只用「難吃的食物」隨便打發掉，實在太可惜了。

像這樣從「有限」的角度去看待自己的生命，就能清楚地了解——一直被「習慣性焦慮」操控的人生，是多麼地空虛。

「習慣性焦慮」會說服我們「現在不是花時間吃東西的時候」，但是，吃美味的食物不僅僅是為了讓自己快樂，同時也是對自己的重要投資。所以，沒有必要讓「習慣性焦慮」奪走人生的樂趣。

例：因為工作太忙，所以沒時間去看醫生。最近胸口一直感到疼痛，如果身體出現什麼不可挽回的問題，那全是公司害的，一想到這個就滿心憤怒。

從這個地方，也能看出「習慣性焦慮」如何讓我們虧待自己。當然，無論原因是什麼，最重要的還是自己的生命。因此，如果真的擔心自己的健康，就應該將它放在最優先的順序。

例子中的人之所以「滿心憤怒」，大多是源自於「受害者意識」。

因為「習慣性焦慮」而虧待自己，就是讓自己變成受害者，所以產生「都是公司害的」這種受害者意識。

因此，當我們感到憤怒，便是需要拿回主導權的時候了。

請務必向公司報備自己「胸口一直感到疼痛」，並盡快挪出時間去看醫生。如果一個職場連這種事都不允許，最好認真思考是否要繼續待下去。

只是，大多數人待的公司雖然沒有那麼誇張，卻也很難表現出「以自己的健康為優先」的想法。

的確，透過「窮忙濾鏡」的角度，會讓自己認為「都忙成這樣了，哪有時間說要以健康為優先」。

然而，越是在這種時候，就越需要調整節奏，往後的人生才能繼續努力，並且擺脫「窮忙濾鏡」的影響。

安心處方箋：以自己的健康為優先，拿回主導權。

以上文字取自：給不小心就會太焦慮的你：摘下「窮忙濾鏡」X 擺脫「不安迴圈」，找回自己的人生

● 摘自：<https://www.facebook.com/Psychologist.Hung>





## 管不住自己的嘴也沒關係：嘴饞時讀這 10 句「吃貨語錄」，幫你減輕罪惡感

世界上有很多道理，聽聽都懂，但做起來卻不容易。醫師說別吃油炸，別碰宵夜，少點甜食，但這些食物偏偏又那麼好吃，好像「罪惡感」其實本身就是一種調味，讓人特別上癮。雖說照顧健康、保養身體很重要，但人總有忍不住嘴饞的時候，下次如果管不住自己的嘴，又承擔滿心罪惡鞭笞的話，不妨聽聽以下「吃貨語錄」，讓自己好過一點。

深夜吃東西的魅力就是那一抹罪惡感。—— 安倍夜郎

年輕人而不能吃點肥肥的東西，大概算是不正常的。—— 汪曾琪

一個人到世界上來，來做什麼？愛最可愛的，最好聽的、最好看的、最好吃的。—— 木心

● 摘自：<https://www adaymag.com/2020/09/22/rewrite-the-old-school-inspirational-quotes.html>



## 幸福的人，不是因為對什麼都滿意了，而是知道人生本來就無法什麼都滿意。

### 艾爾文寫給——

#### # 追求完美而失去自我的你

你不允許自己有犯錯的空間，總拿更好的結果來比較。請別焦慮，你並沒有不好。只有正在前進的人，才會擔心自己走太慢。

#### # 太過善良而失去界線的你

懂得尊重自己的底線，當抵觸時，要堅持，而不是一再地妥協。好意，要用在懂得的人身上，留給不知珍惜的人，也只是讓他們得寸進尺而已。

#### # 害怕失敗總停在起點的你

這世界沒有隨便的成功，也沒有輕鬆的成長，不出發你永遠遇不見它。努力並不會背叛人，它走不快，但早晚會跟上。

#### # 處於低潮而失去力氣的你

處在低潮時，也是認識自己最好的時候。此刻，你才有餘力問自己到底想去哪裡，有時間傾聽自己的不安。

#### # 覺得生活處處不順遂的你

別埋怨你過的生活，現在都是過去的累積，如果不喜歡，就開始改變它。要相信未來的自己，可以解決現在的難題。

### 一句入心·艾語錄——

你的努力不是為了讓討厭你的人對你改觀，而是有一天讓他們跟你再也無關。

沒什麼事情是過不去的，過不去的，再過陣子也會沒什麼。

不是因為生活變好了你才快樂，是因為你先快樂了，生活才變好。

別把針對你的人放在心中，卻把關心你的人擱在角落。

所謂的勇敢並非不再害怕，而是踏穩步伐，一個人也能清醒地面對困難。

允許負面時候的你存在，也是為了理解自己可以堅強，更可以脆弱。

勇於去做的人當然也害怕失敗，但更害怕的是自己不敢去失敗。

許多美好的事情，都是發生在你尚未去到的地方。

要成為你想成為的人，就要去做會讓你恐懼的事，擁抱改變，才會讓更好的事情發生。

人生只有一次，活給別人看實在太奢侈，寧可因為真實的自己而被討厭，也不要因為偽裝的自己而被喜歡。

累了，就慢慢走，偶爾停下來也沒關係，如果你不懂得休息，又如何懂得前進。

原來失去可以是種獲得的過程，能讓人學會從不同的角度看待事情，讓人知道往後要珍惜什麼。

你可以當個好人，但不能當個什麼都好的人。

最後提醒大家，別忘了！遺憾的事之所以美好，是因為虛構在沒有發生的想像之中。如果有機會重新來過，或有智慧重新選擇，沒有人可以確定事情的發展就會更好，搞不好變得更差。我們人，總是把沒經歷到的事情想得過於完美，忽略自己到底能不能承擔代價；忽略了幸福不只是透過追尋，更應該透過珍惜。無論你現在過得如何，是不是完全喜歡現在的生活，願你也相信，事情的發展總是朝向更好的方向，而生活的不完美，其實就是它最美的樣子。

不是因為生活變好了你才快樂，  
是因為你先快樂了，生活才變好。  
不是因為壞事消失了你才遇到好事，  
是你先關注周圍的好事了，壞事才慢慢消失。

其實，快不快樂、幸不幸福、過得好不好，  
不只是如何尋找的問題，也是順序的問題，  
順序不一樣，答案不一樣，  
人生也就不一樣。

內文出處：《在不完美的生活裡，找到完整的自己》  
/ 作者：艾爾文 / 三采文化出版

● 摘自：<https://reurl.cc/VXnv9Y>