

解鎖 古典裡的文字光影

本週電子報除焦點作家-張曼娟女士介紹外，另有新進館藏推薦、館務宣導(小論文寫作賽說明會報名)、一週寰宇藝文、竹塹藝文-什錦食景、健康雜誌文章精選-啟動腦代謝、有獎徵答得主公告等等，敬請參閱！

焦點作家 張曼娟



如果《西遊記》不只是斬妖除魔，而是一段尋找自我的旅程；如果哪吒的反抗，其實也像青春期渴望被理解的吶喊；如果《聊齋》裡的妖怪，比人更深情、更寂寞—那麼，古典小說是不是就沒有想像中遙遠呢？

張曼娟女士正是一位擅長將古典文學打開新入口的作家：她將古老的故事、詩詞與傳說，轉化成現代人聽得懂的語言，讓讀者發現：千百年前的人類，也同樣地在愛錯人、擔心失敗、渴望自由中迷惘，也會在親情、友情與理想之間徬徨，古與今人極有共鳴。

從中文系研究生到暢銷作家

張曼娟女士畢業於東吳大學中國文學系，並取得中文研究所博士學位，曾長期從事文學教學。她對古典小說的理解，不只是閱讀興趣，更有扎實的學術基礎。她的碩士論文《唐傳奇之人物刻劃》，研究唐代小說如何透過外貌、對話與行動呈現人物心理，也探討唐傳奇對後世小說的影響。不過，她最初走上作家之路，竟然是從一份課堂作業開始。二十一歲時，張曼娟把小說習作〈永恆的羽翼〉交給張曉風老師，獲得鼓勵後投稿，得到全國學生文學獎小說首獎。二十四歲時，她出版第一本短篇小說集《海水正藍》，就此走入華文讀者的世界。

《海水正藍》常被視為愛情小說，其實書中也觸及親情、家庭責任、女性處境與長者照顧。她很早便注意到：當家庭面臨困難時，愛不能只是一句承諾，還包含選擇與承擔。這本書出版四十年後，銷量已突破百萬冊，證明真誠的情感能跨越時代，持續打動不同世代的讀者。

她的文字，溫柔卻不逃避現實

張曼娟的文字具有詩意，卻不會讓人覺得艱澀。她常從一段感情、一次離別、一頓飯或一場旅行寫起，慢慢走進人物最柔軟的地方。她筆下的「溫柔」並不是脆弱，而是一種看清人生之後，仍願意理解他人的力量。從小說《海水正藍》、《煙花渡口》、《張曼娟妖物誌》，到散文《緣起不滅》、《人間煙火》、《我輩中人》，她的創作陪伴讀者走過不同年齡：青春時學習愛與失去，長大後面對責任與孤獨，到了中年，則重新思考自己想成為什麼樣的大人。

她，活化了古典文學，給予青少年古典奇幻入口

話本〈賣油郎獨占花魁〉中，秦重與莘瑤琴的故事常被化約為「底層翻身」或「因果報應」的勸世寓言；但在張曼娟筆下，她剔除了所有的世俗算計，聚焦於兩個在階級與命運夾縫中傷痕累累的人。秦重在雪夜裡捧著一碗醒酒湯的長久等待，瑤琴在風塵繁華褪去後的孤絕荒涼，變成了兩個卑微靈魂在命運深淵裡的彼此相認與救贖，不再是「獨占」，而是一種近乎神聖的平等交付。而在〈芙蓉歌〉等篇章裡，她更還給古代女子應有的呼吸與欲望——她們敢於在封閉的禮教高牆下選擇所愛，也敢於承擔粉身碎骨的代價，古典在她眼裡，是活生生的愛恨，而非道德教條的標本。

當她轉身面向年輕讀者，策劃出《看我七十二變》、《火裡來，水裡去》等古典新詮系列時，古典神魔與傳奇小說又化身為陪伴青春迷惘的私密信件，例如改寫自唐傳奇《杜子春》的《火裡來，水裡去》，剝離了尋仙問道的虛無縹緲，叩問的是人性在面對極致考驗時的底線——杜子春最終未能成仙，不是因為軟弱，而是因為他選擇了不背棄為人的一縷真情；而在重構《西遊記》的《看我七十二變》裡，孫悟空不再只是一隻無所不能的神猴，他的狂妄與被壓在五指山下的五百年沉寂，成了每一個少年在自我探尋路上，都必須經歷的孤獨、受挫與馴化。七十二變，成了我們在現實世界裡學會適應、卻依然保有本心的韌性。

閱讀張曼娟的作品，讓我們明白，經典文學跨越時空，依舊精采！孫悟空的叛逆、哪吒的孤獨、杜子春的考驗，甚至《聊齋》鬼怪的深情，今日仍有之，從閱讀中，在別人的故事裡，能更清楚地看見自己。

猜猜看 下列名句出自哪部經典小說呢？

天下大勢，分久必合，合久必分。

寧教我負天下人，休教天下人負我。

畫龍畫虎難畫骨，知人知面不知心。

一葉浮萍歸大海，人生何處不相逢。

假作真時真亦假，無為有處有還無。

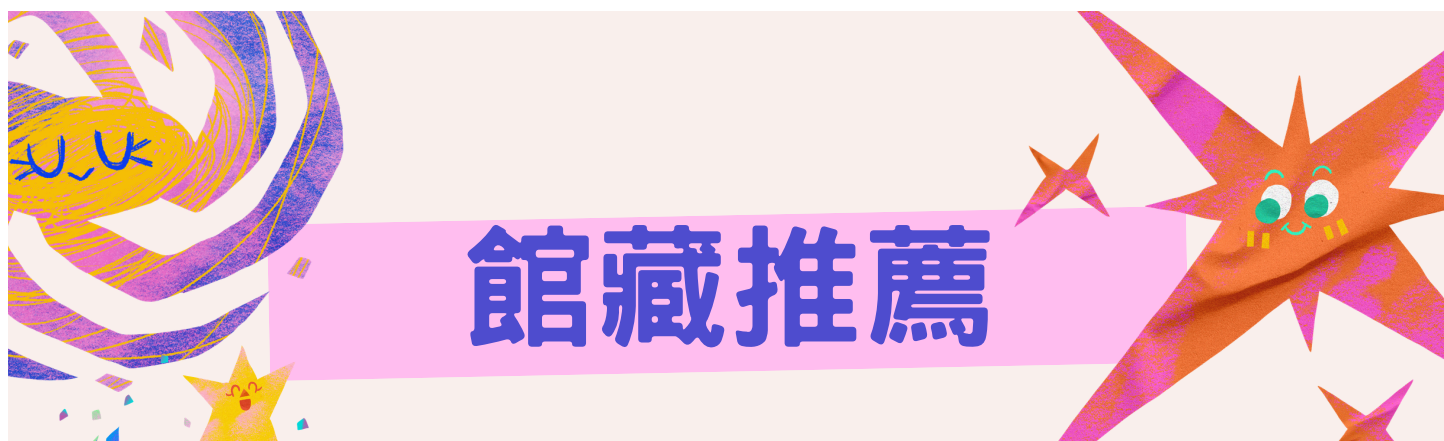
世事洞明皆學問，人情練達即文章。

儂今葬花人笑痴，他年葬儂知是誰？

功名富貴無憑據，費盡心情，總把流光誤。

有心為善，雖善不賞；無心為惡，雖惡不罰。

(歡迎至圖書館二樓猜謎領獎！)



《長女病・張慧慈》

「妳是姊姊，要懂事一點。」一句看似平常的話，可能讓許多長女從小學會照顧弟妹、體諒父母，把自己的需要放到最後。

張慧慈從自身經驗出發，訪談不同世代與家庭背景的長女，揭開「能幹、懂事、負責」背後不為人知的疲憊。書名中的「病」並非真正的疾病，而是一種被家庭與社會慢慢塑造的角色：總是主動承擔、害怕讓人失望，甚至忘了自己也有說「不」的權利。

這不只是寫給長女的書，也是一本邀請每個人重新理解家庭分工、性別期待與情感責任的作品。讀完它，也許你會發現：愛家人，不代表必須犧牲自己；真正成熟，也包括為自己保留呼吸與選擇的空間。

《世界上最透明的故事・杉井光》

一位聲名顯赫的推理作家離世後，留下一部可能從未公開的小說手稿。為了尋找這篇名為〈世界上最透明的故事〉的遺作，一名與作家關係疏離的青年踏上追查之路，也逐漸走進父親隱藏多年的祕密。這本書最迷人的地方，不只是「手稿究竟在哪裡」，而是作者把謎題悄悄藏進我們最熟悉的閱讀動作中。當故事走到最後，讀者才會驚覺：原來從翻開第一頁開始，自己就已經置身於謎團中央。

它既是一部懸疑小說，也是一封寫給紙本書、編輯、翻譯與閱讀者的情書。閱讀時請先忍住搜尋答案，也不要急著翻到結尾；因為這個只能由紙頁親手完成的奇蹟，值得你毫無防備地體驗一次。

《世界上最偉大的53堂演說課・吉姆・卡斯卡特・林裕峯》

一站上臺就腦袋空白、聲音發抖，不敢直視臺下觀眾？其實，好的演說者不一定天生能言善道，而是懂得透過方法與練習，把想說的話清楚、有力量地傳達出去。本書將演說拆解成53堂簡明實用的課程，從克服緊張、設計開場與結尾，到運用聲音、表情、肢體動作及回應觀眾，逐步帶領讀者掌握公開表達的關鍵。書中不只談技巧，也提醒我們：演說的目的不是炫耀自己，而是理解聽眾，讓訊息真正抵達對方心中。

無論是課堂報告、自主學習成果發表、競賽簡報，還是未來的面試與職場溝通，演說能力都可能成為你的重要優勢。想讓自己從「不敢開口」進步到「言之有物」，不妨從這53堂課開始，練習把自己的想法自信地說給世界聽。



館務宣導

- 請報名圖書館志工甄選的同學，於9/16(三)中午12:20至圖書館二樓參加甄選。
- [好書袋著走]活動持續進行中，歡迎同學踴躍至圖書館借書！
- 參加本學期閱讀心得寫作比賽，以及小論文寫作比賽的同學，請務必於上傳截止日前繳交切結書至圖書館二樓櫃台！
- 資安宣導：請同學使用公用載具(電腦、ipad、ChromeBook、SurfaceGo...等)後，務必記得登出個人帳戶，以維護個人帳戶資料安全。
- 小論文寫作比賽訂於9/30(三) 12:10於圖書館五樓會議室舉行，請本學期欲參賽者，務必推派一名代表參加！(請於9/24前報名)

<https://forms.gle/k62Kfrwxrj77VCM79>



寰宇藝文新聞

本週全球藝文新聞大事紀 | 9/10~9/15

- **9/10 | 英國：千年「貝葉掛毯」首度赴英展出**

記錄1066年諾曼征服英格蘭的「貝葉掛毯」，在大英博物館正式開展。這件長約70公尺的珍貴刺繡，近千年來首度離開法國，首批門票迅速售罄，掀起英國「貝葉熱」。

- **9/10 | 澳洲：原住民族口述歷史小說獲總理文學獎**

《一塊紅布》(A Piece of Red Cloth) 融合澳洲原住民族Yolngu族的口述歷史與西方小說形式，獲得2026年澳洲總理文學獎小說首獎。評審肯定其為原住民與非原住民作家合作書寫的重要里程碑。

- **9/10 | 加拿大：第51屆多倫多國際影展開幕**

多倫多國際影展於9月10日至20日登場，匯集加拿大與世界各地的新作。日本導演西川美和的《Children Untold》以二戰後失去家庭的女孩為主角，成為首部為影展「Platform」競賽單元揭幕的日本電影。

- **9/10 | 法國：巴黎設計週展現傳統工藝新生命**

巴黎設計週聚焦新銳設計與傳統工藝，其中「Hanjimanía」邀請法國設計師與韓國工藝家合作，運用韓紙創作燈具、家具與書籍，展現東西文化跨域對話。

- **9/11 | 美國：喬治亞·歐姬芙建築畫作特展登場**

底特律藝術學院推出「喬治亞·歐姬芙：建築」特展，展出約40件城市、工業建築與居所題材作品，讓觀眾看見這位以花卉與沙漠風景聞名的藝術家，鮮為人知的幾何與建築視野。

- **9/12 | 義大利：威尼斯影展揭曉金獅獎**

第83屆威尼斯影展最高榮譽金獅獎，由埃及裔丹麥導演梅·艾爾一圖基 (May el-Toukhy) 的《未知女子》(Woman Unknown) 獲得；韓國導演李滄東則以《可能的愛情》(Possible Love) 奪得評審團大獎。

- **9/14 | 英國：《末路狂花》首度改編成倫敦音樂劇**

1991年經典電影《末路狂花》改編為音樂劇，在倫敦青年維克劇院登場。作品持續探討女性友誼、性別暴力與追求自由等議題，配樂則融入搖滾與美國民謠風格。

- **9/14 | 美國：第78屆艾美獎登場，珍·史瑪特創紀錄**

珍·史瑪特（Jean Smart）憑《天后與草莓》最終季，第五度獲得喜劇類最佳女主角，創下連續五季獲獎紀錄；《人生切割術》蕾雅·塞洪則奪下劇情類最佳女主角。

- **9/14 | 美國：傳奇服裝設計師鮑勃·麥奇辭世**

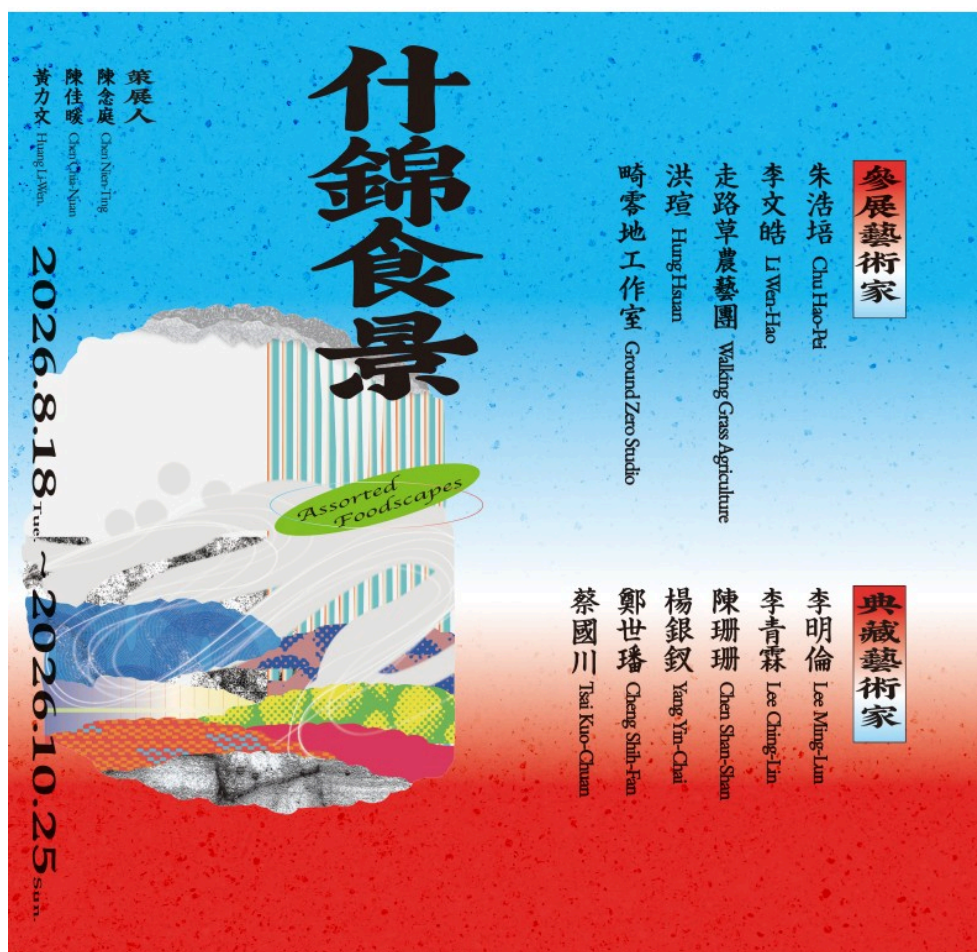
曾為雪兒、瑪麗蓮·夢露、芭芭拉·史翠珊等巨星打造經典造型的服裝設計師鮑勃·麥奇（Bob Mackie）辭世，享壽87歲。他曾獲9座艾美獎及東尼獎，是以視覺衝擊強烈好萊塢風格，定義1970年代華麗美學的重要人物。

- **9/15 | 臺灣：國際人權電影節展開巡迴放映**

2026臺灣國際人權電影節以「我選擇世界」為主題，選映16部國內外作品，關注戰爭、創傷、階級、種族與轉型正義，作品計有：導演李惠仁耗時7年記錄刺蔣案黃文雄的紀錄片《風吹》、葉天倫執導、首映記錄林義雄宅邸與義光教會歷史的《義光ê所在》、奧斯卡得獎紀錄片《反對普丁的無名先生》等。



從**115-08-18**起至**115-10-25**止(每周一休館)，新竹市文化局於新竹市美術館推出《**什錦食景**》**藝文展**。《什錦食景》從飲食出發，串起新竹的家庭記憶、勞動日常、遷徙故事與城市變遷。展覽作品集結當代藝術與館藏作品，透過繪畫、裝置、行為及共食經驗，邀請大家從熟悉的味道與日常飲食習慣出發，重新感受新竹地方文化交織出的豐富風景，歡迎師生前去觀賞！




康健雜誌精選

啟動腦代謝！

作者：邱玉珍, 謝佳君 2026/09/01康健雜誌 323 期

忘記名字、突然想不起來要做什麼，我們常以為只是「年紀到了」。但事實上，大腦衰退早在症狀出現之前就已悄悄展開，核心關鍵正是——「腦代謝」出了問題。大腦雖然只佔體重2%，每天卻用掉全身近2成的能量。當血糖劇烈波動、睡眠不足，將導致大腦夜間清潔隊（廢物清除系統）罷工，慢性發炎纏身時，也會造成大腦代謝垃圾大量囤積，讓神經細胞持續受損發炎。

失智不是突然發生，而是大腦代謝失衡累積數十年的結果。從現在起，看懂代謝警訊、吃對、睡好並遠離慢性發炎，才能重新啟動腦代謝，為大腦鎖住記憶與活力。

今年7月，《經濟學人》以「擊退失智症（How dementia is being defeated）」為題的一篇文章，整理美國、英國、日本等多項大型世代研究指出，雖然失智症患者總數因人口老化持續增加，但同一年齡層長者罹患失智症的風險，在過去30、40年間並未增加，而是持續下降。

《經濟學人》分析，同齡長者失智風險下降的原因，不是哪款新藥立大功，而是教育普及、吸菸率下降，以及高血壓、糖尿病、心血管疾病治療進步，加上運動、睡眠、持續學習與社交等生活型態改善，多項因素長年累積的成果。

這也讓醫學界重新看見，三高與心血管疾病可能正是失智症研究中被低估的一塊拼圖。

大腦代謝異常 可能是失智更早的警訊

失智有很多種類型，其中以阿茲海默症佔最大宗，過去醫界研究主要聚焦於類澱粉蛋白與Tau蛋白的堆積，這些異常蛋白會干擾神經細胞功能，最終造成神經細胞受損及死亡。但近年研究發現，大腦的能量代謝異常，早在疾病初期便已出現。

失智症權威、台大醫學院神經科兼任教授邱銘章表示，國外研究利用葡萄糖正子造影觀察阿茲海默症患者，發現在症狀出現之前，海馬迴、扣帶迴等特定腦區利用葡萄糖的能力便已下降；這些代謝異常的腦區，也常是Tau蛋白容易堆積之處，可能與阿茲海默症的病理變化同步發生，並在症狀出現前10～20年就開始。

葡萄糖利用率下降，為何與失智症有關？台北榮總神經醫學中心神經內科特約醫師王培寧表示，大腦雖然只佔體重約2%，卻消耗全身約20%的能量，是人體最耗能的器官之一。「大腦無法像肝臟或肌肉一樣預先儲存燃料，必須依靠血流持續供應葡萄糖與氧氣。」

王培寧解釋，這些能量不只用來思考，更要維持神經細胞傳遞訊息、修復損傷，以及神經網絡的正常運作。所以大腦非常耗能，而且絕對不能斷電。

王培寧把人體比喻成一座城市，大腦就像全天候運轉的中央控制中心，一旦能源供應不足，神經細胞會優先維持最基本的運作，學習、記憶與修復等較耗能的功能，可能逐漸受到影響。

當一個人開始出現健忘、注意力下降時，不是突然發生，而是大腦能量利用異常早已累積多年，直到代償能力逐漸下降，症狀才慢慢出現。

代謝異常對腦部的影響，在糖尿病患者身上尤其明顯。高雄醫學大學神經科學研究中心主任楊淵韓等人分析2009～2022年健保資料發現，40～64歲第二型糖尿病患者的阿茲海默症盛行率，約為同齡一般人口的1.4～1.8倍，顯示代謝與大腦健康息息相關。

另外，近年的研究也顯示，阿茲海默症早期就可能出現腦代謝異常。邱銘章強調，這讓科學家重新思考疾病發展的順序：當類澱粉蛋白或Tau蛋白開始大量堆積時，大腦的代謝系統早已失衡，阿茲海默症可能不只是蛋白質異常的疾病，而是一場由腦代謝、蛋白病理、血管與慢性發炎等多重因素長期交互作用的結果。

腦胰島素阻抗 讓能量利用失靈

在腦代謝異常的研究中，「胰島素阻抗」是科學家關注的重要線索之一。2005年，美國布朗大學研究團隊發現，阿茲海默症患者大腦中的胰島素及其訊號傳遞出現異常，可能影響腦細胞的能量代謝，並與異常蛋白堆積、神經退化有關，因此提出阿茲海默症具有「第三型糖尿病」特徵的概念。

此後，「腦胰島素阻抗」逐漸成為神經科學與代謝研究的重要方向。科學家開始探究：當大腦對胰島素的反應變差，會讓腦細胞的能量利用出問題，進而影響認知功能，甚至參與阿茲海默症的發展。

大腦所需的胰島素主要來自血液，但不能直接長驅直入，而是必須通過一道「安檢關卡」——血腦屏障，負責篩選什麼能進大腦、什麼不行。

中華愛腦協會理事長曾文毅說，老化、肥胖或發炎，都會讓血腦屏障運送胰島素的能力逐漸下降。他強調，糖尿病或胰島素阻抗，常伴隨血中胰島素長期偏高，久而久之，胰島素通過血腦障壁的運輸效率下降，使進入腦部的胰島素減少；即使進入腦部，神經細胞對胰島素訊號的反應也可能變差。

換句話說，即使血液中不缺葡萄糖，大腦仍可能因胰島素訊號異常、葡萄糖運輸與利用調節失衡，以及粒線體功能受損，無法有效維持能量代謝，進而影響神經傳導、突觸功能與修復能力。

曾文毅形容，「這就像守著滿桌食物卻吃不到」。血液中明明有葡萄糖，神經細胞卻無法利用，長期下來便會陷入代謝失衡，而腦胰島素阻抗影響較明顯的區域，包括內側顳葉、頂葉及內側前額葉等區域，正是阿茲海默症最早受到影響的大腦網絡。

大腦如果出現胰島素阻抗，神經細胞便可能因能量供應不足，導致修復能力下降、突觸功能受損，影響記憶、學習及認知功能。

更重要的是，胰島素不只參與大腦的能量代謝，也與類澱粉蛋白的清除有關，所以一旦大腦出現胰島素阻抗，類澱粉蛋白可能更容易累積，更增加神經退化與失智的風險。

三高不只傷心血管 也拖累大腦供能

腦部代謝異常，往往與全身慢性病相互交織。楊淵韓在過去10年蒐集約3,000名阿茲海默症臨床患者資料發現，有3~4成的患者同時服用糖尿病藥物。

台灣糖尿病人口突破250萬人，盛行率約13%，顯示成年人每10人就有1人罹病，並以每年約2.5萬人的速度持續增加，未來有更多人將面臨認知退化與失智風險，因此血糖管理不只是防治糖尿病併發症，也是守住大腦健康的關鍵。

然而，不僅是糖尿病，高血壓、高血脂、心血管疾病及中風等慢性病，都會增加失智症的風險。

過去失智症研究多聚焦於類澱粉蛋白（Amyloid）、Tau蛋白與神經退化（Neurodegeneration）的「ATN」模型；近年納入血管（Vascular）因素，提出「ATN+V」的概念。

楊淵韓解釋，血糖、血壓或血脂控制不佳，可能傷害腦部微血管，降低大腦供血、供氧及葡萄糖利用效率，也會影響神經修復與廢物清除，使異常蛋白更容易累積。

「V就像串連A、T、N的橋梁。」楊淵韓更加確信，失智防治不能等待新藥，應從中年開始控制血壓、血糖與血脂；即使已經發病，妥善管理血管危險因子，仍可避免大腦受到更多傷害。

綜合近年研究也發現，血管、代謝與異常蛋白病理並非各自獨立，而是彼此影響。當大腦供能下降、血管功能受損，神經細胞的修復與廢物清除能力可能隨之變差，不僅讓異常蛋白更容易累積，也會使神經網絡更加脆弱。

失智症並非由單一原因觸發，而是大腦供能不足、血管受損與廢物清除失靈，彼此拖累的結果。

睡得深 大腦才有時間清除廢物

大腦也需要廢物清理，主要靠的是睡眠，尤其深層睡眠更是「膠淋巴系統」清除代謝廢物的黃金時間。

研究腦神經科學30多年的曾文毅指出，大腦需要葡萄糖維持思考、記憶與學習，也要透過清除系統，將類澱粉蛋白、Tau蛋白等物質帶離腦部，維持腦內環境平衡。

年輕健康時，這些物質大多能及時清除；但隨著老化、睡眠不足、慢性發炎及血管功能下降，清除效率可能逐漸變差。因此，近年部分失智研究開始將焦點轉向另一項重要機制：負責清除腦內代謝廢物的「膠淋巴系統」。

過去普遍認為大腦沒有淋巴系統，直到2012年，科學家才首次完整描述這套特殊的廢物清除機制，並命名為「膠淋巴系統」。

曾文毅形容，這套系統就像大腦自己的「夜間清潔隊」，腦脊髓液如同清潔用水，沿著腦血管周圍流動；星狀膠質細胞上的水通道蛋白（AQP4）則像一道水門，協助水流進出，把類澱粉蛋白、Tau蛋白及其他代謝廢物沖走、帶離大腦。

膠淋巴系統的唯一任務，是睡覺時把大腦裡的「垃圾」搬出去。研究發現，進入深層非快速動眼睡眠後，腦脊髓液流動會變得更加活躍，有助於清除代謝廢物。

「睡眠不只是讓身體休息，也是大腦清除廢物、進行修復及維持代謝平衡的重要時間。」曾文毅表示，長期睡眠不足或睡眠品質不佳，可能干擾這套清除機制，使異常蛋白更容易累積。2022年韓國腦影像研究也顯示，睡眠呼吸中止症患者的膠淋巴功能指標較差，而且病情愈嚴重，影響愈明顯。

不過，即使腦內已出現病理變化，也不代表會發展成失智症。經典的「修女研究」中，研究人員長期追蹤678名修女，在她們過世後進行腦部病理解剖。其中一位瑪麗修女活到101歲，生前認知功能始終維持良好，解剖後卻發現，她的腦內已有大量類澱粉斑塊與神經纖維糾結等阿茲海默症典型病理變化。

失智防線前移 中年要開始累積大腦韌性

為什麼有些人腦內已有病理變化，認知功能仍能維持正常？關鍵可能在於大腦的抗性與韌性。成大醫院失智中心主任白明奇指出，近年失智症研究已不再只關注「如何清除類澱粉蛋白」，也開始思考如何提升大腦的抗性與韌性。

所謂抗性，是盡量降低病理變化發生的機會；韌性則是即使腦內已出現類澱粉蛋白或Tau蛋白，大腦仍能憑藉較好的神經網絡與認知儲備，維持正常功能、延後症狀出現。

白明奇表示，控制三高、規律運動、均衡飲食、充足睡眠、持續學習及維持社交，有助於累積認知儲備，讓大腦更有韌性。

這樣的防治思維，也反映在世界衛生組織（WHO）的失智症風險降低指引中。指引建議，透過規律運動、均衡飲食、戒菸、避免過量飲酒，並妥善控制體重、血壓、血糖與血脂，可降低認知衰退及失智症風險。

楊淵韓提醒，失智防線不應等到退休後才開始，而是40、50歲就要有意識地管理三高、減少代謝異常及血管受損對大腦造成的傷害，同時檢視睡眠、運動、聽力及社交等可改變的風險因子。

預防失智症並不是勾選一張風險清單，而是找出自己最需要優先改善的問題。三高控制不佳的人，先把血壓、血糖或血脂穩定下來；有些人則需要改善失眠、聽力下降或缺乏運動。

未來失智防治也將朝向個人化風險評估與精準介入，依照每個人的健康狀況擬定適合的預防策略，幫助大腦維持代謝平衡。失智防治的關鍵，將從現今「治療記憶衰退」，提前到「守住中年的大腦健康」。

上週有獎徵答得主

恭喜！商一2 陳芊妤同學

請於9/23前至圖書館二樓櫃台領獎！

本週有獎徵答題目，請見焦點作家張曼娟一文末所列



讓閱讀成為最美的風景

(本電子報編纂參考資源來自各大網站、康健雜誌等，如有疏漏處，敬請不吝指正)

新竹高商圖書館 歡迎您