

本期內容計有：推理大師**東野圭吾**及其作品介紹、本校同學參加1150310梯次全國中學生閱讀心得比賽**榮譽榜**、四月份主題書展-解鎖心中頑童解謎類**推薦書**、4/29**密室逃脫**玩家徵求、實技班及職科115學年自主學習申請說明會**時間異動通知**、藝文資訊--鄒世烈**吉他巡迴演奏會**訊息、天下雜誌期刊選讀**活化大腦防失智 3方法當超級老人**。

閱森活電子報 NO.37

新竹高商圖書館 1150414出刊



焦點作家

從工程師到推理大師

東野圭吾



✍ 誰是東野圭吾？從工程師到推理大師 🔧

東野圭吾出生於 1958 年，大學就讀於電氣工程系(電機工程系，此一**理工背景**深刻影響了他的寫作風格：邏輯嚴密、敘事明快，且常將科學知識（如物理、醫學、科技）融入詭計中。東野圭吾被譽為「日本推理小說界的天王」，然而，天王之路並非一帆風順，在40多年寫作生涯中，前期都在銷量慘澹、僅入圍而未得獎的鬱悶日子中渡過，直到1999年推出《白夜行》，在日本銷售量超過200萬本，並在多國發行翻譯本，被翻拍成舞台劇、電視劇和電影；2006年憑藉《嫌疑犯X的獻身》奪得3大獎項，從此開啟了他的霸榜時代。他的作品產量驚人，至今已出版超過百部，且大多被改編成電影或電視劇。

✨ 他的作品為何迷人？

東野圭吾的作品對讀者而言極具吸引力，原因有三：

1. **極致的「易讀性」**：他不使用艱澀的詞彙或沉悶的描寫，寫作風格簡潔流暢，節奏快得像在看電影，一旦翻開第一頁，很難在中途放下。
2. **情節設計的「精密性」**：尤其是在犯罪小說方面，他經常利用翻轉、反轉、伏筆等手法讓讀者猝不及防，讓人緊張刺激。
3. **不只是解謎，更是「解心」**：傳統推理小說關注「誰是兇手」或「如何作案」，但東野圭吾更在乎「為什麼要犯罪？」他關注社會問題，如家庭、教育、權力、貧富差距，挖掘的是

人性的無奈、社會的偏見，以及在絕境中閃耀出的情感光輝。

4. **多變的風格**：他可以寫像《白夜行》那樣極端黑暗的悲劇，也可以寫像《解憂雜貨店》那樣溫暖治癒的奇幻故事。

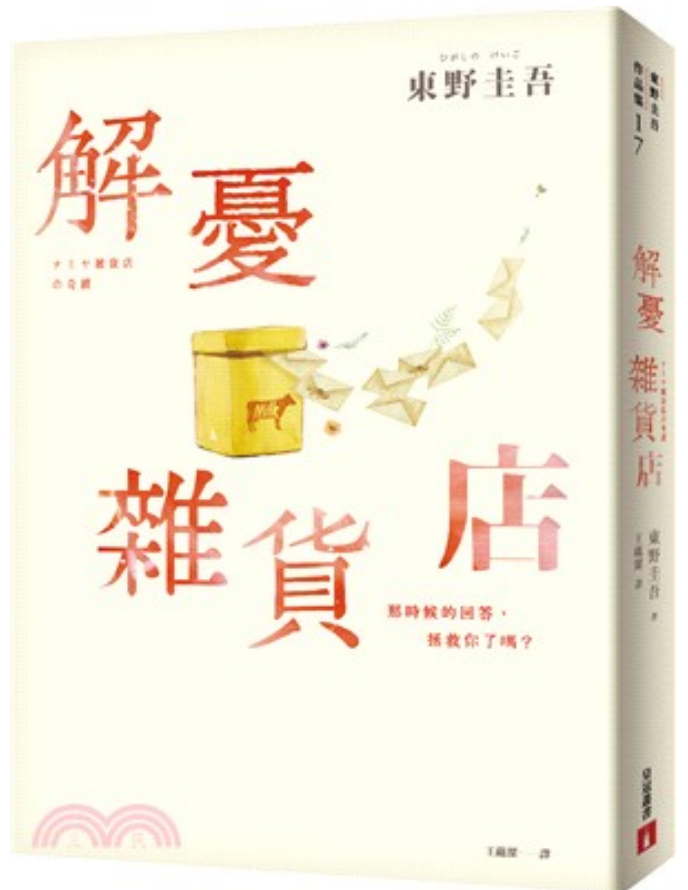
兩大經典系列推薦

- **「偵探伽利略」系列**（以物理學家湯川學為主角，亦被稱為物理嘉川湯系列）：主角是位天才物理學教授，專門用科學原理破解看似「超自然」的命案。適合喜歡邏輯推理與科學實驗的你。
- **「加賀恭一郎」系列**：主角是一位極具觀察力的刑警。他辦案不只是為了抓人，更是為了拯救犯罪背後破碎的家庭。這系列充滿了厚重的人情味與救贖。

給高中生的必讀清單

對高中生來說，閱讀東野圭吾的作品，不僅能訓練邏輯思考能力，也能培養對人性與社會的觀察力。他的文字平實流暢，不會過於艱澀，但故事層層鋪陳，常讓人一讀就停不下來。此外，他也常透過小說反映社會議題，如教育、家庭關係與孤獨等，使讀者在閱讀娛樂之餘，也能進一步思考人生。以下是本校館藏的推薦，歡迎同學來借閱！

- **《嫌疑犯X的獻身》**：數學天才為了守護心愛的人，設下了一個純粹到令人心碎的陷阱。這是邏輯與愛情的終極對決。
- **《解憂雜貨店》**：如果你平時不太看推理小說，這本是最佳首選。它探討夢想、選擇與人與人之間的羈絆，讀完會感到無比溫暖。
- **《流星之絆》**：講述三兄妹尋找殺害父母真兇的故事，情節充滿反轉，且帶有濃厚的家族情感。
- **《架空犯》**：2024年推出的重磅新作，這部作品融入了現代社會的特點，包括資訊的傳播與虛擬的身分，相信對於生長在網路時代的高中生來說，深具共鳴。





第**1150310**梯次
全國中學生讀書心得寫作比賽
本校得獎同學榮譽榜

恭喜下列同學，也謝謝辛苦的指導老師！

(資料若有誤，請於4/20放學前至圖書館二樓櫃台更正，以免屆時獎狀無法更正)

讀書心得比賽特優將記小功一次、優等記嘉獎2次、甲等記嘉獎1次以茲鼓勵同學！

第1150310梯次全國中學生閱讀心得寫作比賽本校得獎名單

作品標題	班級	作者姓名	指導老師	名次
陰影的背後有道光	綜一2	林羿萱	胡碧珊	特優
找回內心的平靜，從〈超譯佛經〉學到的轉念方式	國一2	陳頤晴	翟素美	特優
一部部電影 一堂堂人生課	國一2	彭巧如	翟素美	特優
由我心執意	綜二2	謝函庭	許秀雯	特優
風過之處 筆筆為春	綜一3	張宛淳	蔡濬廷	優等
不只是射手：追求「三分入魂」的極致手感	國一2	曾崧源	翟素美	優等
禮物 The Present	國一3	宋瑜軒	邱怡瑾	優等
朝花夕拾閱讀心得	英一2	潘亭伶	劉秉欣	優等
從咖啡倒進杯子裡開始，到咖啡冷卻時為止	資一2	金可甯	劉秉欣	優等
天橋上的魔術師	資一2	陳昊昀	劉秉欣	優等
讓生活上發條自行運轉	商資一	洪郁甯	柯育鎮	優等
人生第一堂自尊課	綜二2	薛潔恩	許秀雯	優等
當正義被計算：從《八尺門的辯護人》談死刑與移工處境	英二2	吳伊涵	陳怡秀	優等
在謊言拆穿之前	資二1	杜禹萱	鄭雅竹	優等
做自己，從被討厭開始	銷二甲	陳雅萱	鄭雅竹	優等

恭喜得獎同學，感謝指導老師的辛勤教導

第1150310梯次全國中學生閱讀心得寫作比賽本校得獎名單

作品標題	班級	作者姓名	指導老師	名次
另類的思考方式-社會學	綜一1	劉知凝	蔡濬廷	甲等
我真的夠努力嗎？	綜一2	陳玟秀	胡碧珊	甲等
優秀人才是受害者？	綜一3	譚湘穎	蔡濬廷	甲等
伙房瑣事	綜一3	董宥城	蔡濬廷	甲等
當身體想放棄，大腦如何續航？ —深讀《向頂尖運動員一樣思	國一3	陳冠宇	邱怡瑾	甲等
人性裡最安靜的掙扎	英一1	李沛芮	邱怡瑾	甲等
解憂雜貨店_閱讀心得	英一2	潘思羽	劉秉欣	甲等
村裡來了個暴走女外科	英一2	張芷榕	劉秉欣	甲等
老人與海，與我	綜二1	林沛萱	邱怡瑾	甲等
原子習慣——讀後心得	綜二2	王慈佑	許秀雯	甲等
夢回童年	綜二3	林語歆	邱怡瑾	甲等
遺憾源自於責任	國二1	吳雨真	翁美雲	甲等
時代巨輪下的理性守望—來自 生徒的有感而發	國二2	余梓芸	郭珮瑱	甲等
逆境中的靈魂韌性：我從麥當 勞創辦人身學到的事	英二2	曾莚栩	陳怡秀	甲等
奇蹟男孩	英二2	范張凌筠	陳怡秀	甲等
童話背後的行為偏誤：一場人 性善惡的心理透視	資二1	洪筠筑	鄭雅竹	甲等

恭喜得獎同學，感謝指導老師的辛勤教導

四月份主題書展

解鎖心中的頑童-解謎系列推薦



《圖像腦推理遊戲450:提升直覺反應X加強圖像訓練X練習空間探索,強化創造力的450道解謎練習》

編者：文思、出版社：和平國際

這本書不僅是 450 道謎題的集合，更是一套完整的大腦訓練計畫。它打破了傳統思考的框架，透過以下三個維度強化你的認知能力：

⚡ 直覺反應：訓練你在短時間內捕捉圖像規律，提升反應速度。

🗨️ 空間探索：藉由旋轉、拆解與重組幾何圖形，強化大腦立體建模能力。

🧠 創造力發想：鼓勵非線性的思考方式，讓你在面對問題時能從不同角度切入。

不論是想在課業之餘放鬆心情，還是想在遊戲中提升競爭力，這本書都是你最佳的腦力夥伴喔！



《讀書解謎世界史：120幅畫 隱藏改變全球經濟的24個關鍵事件》

作者：송병건(宋炳建)

譯者：林芳如、出版社：聯經

這本書將圖畫變成了精采的解謎遊戲，讓讀者學會透過「視覺證據」來解構權力、宗教與常民生活。畫作往往是當時社會最強力的紀錄片，例如，有的作家在畫作中置入政治暗號，展示王室的威嚴；又如，圖畫中的服飾、衣著、病症等細節，可以推理出當時民眾生活的真實處境；又如〈諸神的盛宴〉可以看到產業間諜及知識財產的外流；透過〈鯨繪〉可以看到日本震災重建。

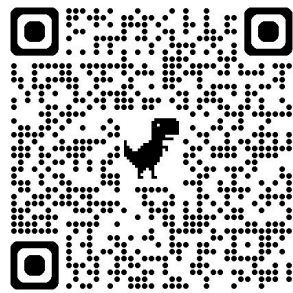
本書每一章都以一幅畫和畫中的謎團作為開頭，讓你可同時習得歷史、經濟、藝術方面的知識喔！

閱讀節暨主題書展活動

密室逃脫玩家徵求！

圖書館配合統測時間，將於五月份開始辦理閱讀節活動--密室逃脫遊戲，並於4/29(三)舉行閱讀節活動密室逃脫試玩活動！如果您有意願，請於4/23(四)前填下列表單

 114學年度 圖書館密室活動 試玩報名 ，圖書館將於4/24(五)中午前抽出兩組同學參加。




自主學習申辦說明會 ★時間異動★通知

一年一度專屬職科、實技班的[自主學習計畫申辦說明會]改至115年5月13日(三)13:00-16:10舉行。自主學習是甚麼？是由自己自主自己想要探索甚麼、選擇主題、計畫、目標的一堂課。當天說明會，將以卡牌帶領你了解自主學習的主題如何尋找、如何撰寫自主學習計畫，作為下學年選課參考。活動時間更正如下，請有興趣的同學踴躍報名喔！**(若下學年要選修自主學習，務必要先參加此說明會才能選課喔！)**

活動時間異動通知

115學年度 職科、實技班 自主學習計畫 申請說明會

 新竹高商
圖書館

說明會內容

認識自主學習
計畫撰寫
計畫初審



時間：115.5.13 (三) 13:00-16:00

地點：圖書館一樓內閱覽室

利用卡牌尋找自主學習主題並
撰寫計畫！

說明會後您可決定115學年度
是否要申請自主學習。請要申
請115學年度自主學習者，務
必報名參加此說明會，才有選
課機會喔！



報名表單連結

竹苗藝文資訊



福爾摩沙國際吉他藝術節20週年 | 鄒世烈吉他巡迴獨奏會

演出日期：2026/4/19(日) 14:30

演出地點：新竹縣政府文化局 演奏廳

2026年是「福爾摩沙國際吉他藝術節」創辦20週年，也是鄒世烈先生自2006年首次登上國家音樂廳以來的重要里程碑。本場音樂會將回到他的起點與初心，重溫首屆吉他節中由日本國寶福田進一盛讚、並與阿根廷大師 Pablo Márquez 同台的出道光景，同時向2019年辭世的恩師亞伯特·龐瑟致敬，歷經二十年洗鍊與沉澱，將以成熟視野詮釋樂華。

👉 購票方式：OPENTIX兩廳院文化生活

👉 票價：300/500/800/1000/1500

期刊文章選讀

◀ 活化大腦防失智 3方法當超級老人 ▶

作者：張雨亭、梅緣緣 2025/10/01 康健雜誌 316 期

面對失智症，與其恐懼不如預作準備，運動、書寫、走進大自然，都是科學實證能活化大腦、預防失智的方式。怎麼做效益最大？不妨參考這些實踐典範。

近幾年國際間興起「SuperAgers（超級老人）」一詞，指的是有一群人，生理年齡雖來到80歲，認知功能卻還如40、50歲一般「勇健」。無數科學家想要挖掘出這群人的祕密。美國西北大學費恩伯格醫學院（Northwestern University Feinberg School of Medicine）就展開為期超過10年的研究。

超級老人的祕密還在持續解謎中，目前多數研究的共識是，**比起基因，他們的行為更關鍵：持續學習、保持活動力、熱愛社交、挑戰自己，是這群人的共同特色。**在台灣，也有人正實踐著這些好方法，任何人都可以跟著他們，一起用運動、書寫，以及走進大自然這3種途徑，活化大腦、預防失智。

運動救腦 退休醫師創業降腦齡

坐在瑜伽球上拍照，前台大醫院影像醫學部兼任主治醫師、腦科學家曾文毅泰然自若、身形挺拔。

2020年從台大醫院退休後，他緊鑼密鼓投入創業，籌措了好幾年的「**愛腦中心**」，終於在今年7月正式營運。

大片落地窗，讓人一眼望見遠方山頭，寬敞的空間擺放運動器材，乍看像是一般健身房，但這裡提供的運動訓練是專為「**打造健康大腦**」而設計。

例如，同樣是踩腳踏車，愛腦中心特別在前方面板設置一個互動遊戲，必須按照指令點擊目標物，有氧運動的同時也鍛鍊認知功能。

降腦齡有感？改善認知功能才是目標

重訓方面，愛腦中心提供一對一課程，但也很鼓勵團課。一般健身機器必須靠人工設定阻力、計算組數，所以教練無法同時教太多人。愛腦中心的重訓機器則有AI功能，可以自動監測學生的施力軌跡、調整阻力，一次最多可5人上課，「我們希望讓學員之間能夠彼此認識、交流，」曾文毅說，因為社交也是延緩失智的關鍵。

為了更精準地掌握腦部健康狀態，在設計課程之前，愛腦中心會先安排學員做腦齡檢測，也就是利用擴散磁振造影（MRI）技術，掃描腦內神經纖維束的結構變化，再搭配AI所建立的年齡預測模型，看看腦齡與實際年齡有沒有差距。

不像皺紋、贅肉等生理變化顯而易見，看不見、摸不到的腦齡增減，人體如何感受？曾文毅表示，腦齡至少要減少3歲以上，他才認定是真的有改善，「有的人半年就想再做一次腦齡檢測，但變化可能不大，至少要等1年或1年半之後，比較看得出差異。」

他強調，腦齡只是一個客觀量表，更重要的是檢測之後的行動，也就是透過運動等生活型態調整，來改善認知功能，只要努力了，自己一定會有感覺，「體重下降了、睡眠變好了、精神變好了，這些都是連動的，而不是只看腦齡這一項。」

書寫救腦 用家族故事發覺生命流向

維護腦部健康，動手書寫也是好方法，作家袁瓊瓊教授「大河書寫」，已經來到第10年。

「書寫的時候，你的腦袋會突然變得非常活躍，」袁瓊瓊說。寫作半世紀的她，本身就是最佳典範，腦袋想的透過手記錄下來，不管是手寫或打字，手腦頓時連成一線，是最好的鍛鍊。

在「大河書寫」課堂上，袁瓊瓊帶領學生書寫家族故事，熟齡族可以回顧自己的人生，年輕一點的則可以採訪父母，寫下他們的故事。當你把開心的、難過的事都梳理一遍，那條生命的河，也就浮現了。

「你會發現一件事觸發了另外一件事，」袁瓊瓊說，人在一個個事件中被推著走，「我叫這個是生命的流向。」

要讓素人寫作者敢寫、多寫，袁瓊瓊自有一套方法，例如練習「直覺書寫」：給一個題目，5分鐘寫下腦袋冒出的任何東西；她也曾要學生一週內「對7個人說我愛你」，再記錄對方的反應。

書寫人生故事，寫得好不好、甚至真不真實，都不重要，「生命是我們自己的事，」她說，可以自行理解、詮釋，「故事是真或假並不重要，重要的是當你說出這個故事的時候，是帶著什麼樣的想法。」

兒子報名自傳陪寫 想聽媽媽的戀愛故事

居家照護預約平台優照護與任林教育基金會共同推出的「人生自傳書陪寫服務」，也用書寫挖掘回憶。

攤開楊奶奶的手寫自傳，娟秀又有力的字跡，讓人不敢相信她已經88歲，而兒子為她報名這項服務的原因竟是：想了解媽媽的戀愛史。

「人生自傳書陪寫服務」由專業陪寫員到府服務，幫助長輩整理舊照片、完成一本手寫自傳書。楊奶奶記憶力絕佳，不只侃侃而談，如何搭車上學、哪一科成績最好，也都恍如昨日。

「陪伴長輩書寫生命故事，最基本的是傾聽的能力、同理的能力，看似簡單，其實不容易，」任林教育基金會執行長林嘉慧說，如何讓長輩敞開心房？如何在橫跨時空的敘述中整理出脈絡？陪寫員必須通過一連串訓練與實務考核後，才能拿到認證、正式上線。

除了「寫」，陪寫更重要的是「陪」。當家人與長輩一起回憶往事，可能解開從未說出口的心結，更能彼此體諒與包容尊重。

植物救腦 揪團看花草延緩退化

即使已經罹患失智症，也還有機會延緩惡化。台北市立聯合醫院失智症中心主任劉建良積極推動的「植物園處方箋」，就適用失智症病人。

植物園處方箋是社會處方的一種，屬於藥物之外的輔助性療法，目的是要讓病人多出門與人交流，「交流有兩個用意，一個是讓病人多活動、減少失能；第二個是讓家屬間也多交流，」劉建良說，「彼此分享完之後，有時候就會覺得自己沒那麼慘了。」

拿到處方箋，進入植物園後，可先選定一個靜坐點，吸、吐氣數次後放鬆身體，再繞行園區步道。走路時，可觀察有興趣的小區域，最後再回到靜坐點休息，等到身心都平靜下來，在處方箋寫上抵達及離開時間，供醫師下次問診時檢視。

病人與家屬除了自行入園，也可參加有人員導覽的團體活動。一般導覽較聚焦知識，但劉建良特別請導覽人員關注在「感受」，帶領病人和家屬感受環境、感受呼吸，「他們第一次發現，原來植物園是一個可以放鬆的地方，不是只有種很多樹而已。」

及早啟動 預防高風險族群患失智症

劉建良團隊逐年拓展合作據點，除了植物園，全台還有宜蘭傳藝園區、國立台灣博物館等超過20個可以執行社會處方的據點。

這些據點不只提供場地而已，場館人員必須事先培訓，確保能和失智症病人友善溝通、互動。此外，社會處方初期衛教耗時，還可能拉長醫師門診時間，加上非藥物處方不符合健保給付，現階段仍由醫院編列經費支付，因此開立處方箋仍以聯合醫院體系神經內科及精神科為主。

劉建良希望應用層面更廣泛，從預防階段就積極介入。翻到植物園處方箋的背面，會發現適用族群包含了心血管疾病患者、社會孤獨者，甚至還有近3年內退休人員，「這些都是失智症的危險因子，」他說，延緩退化無法根本性地解決問題，關鍵是要讓高風險的人盡量避免得病，「對於失智症來說，這才是最好的做法。」

