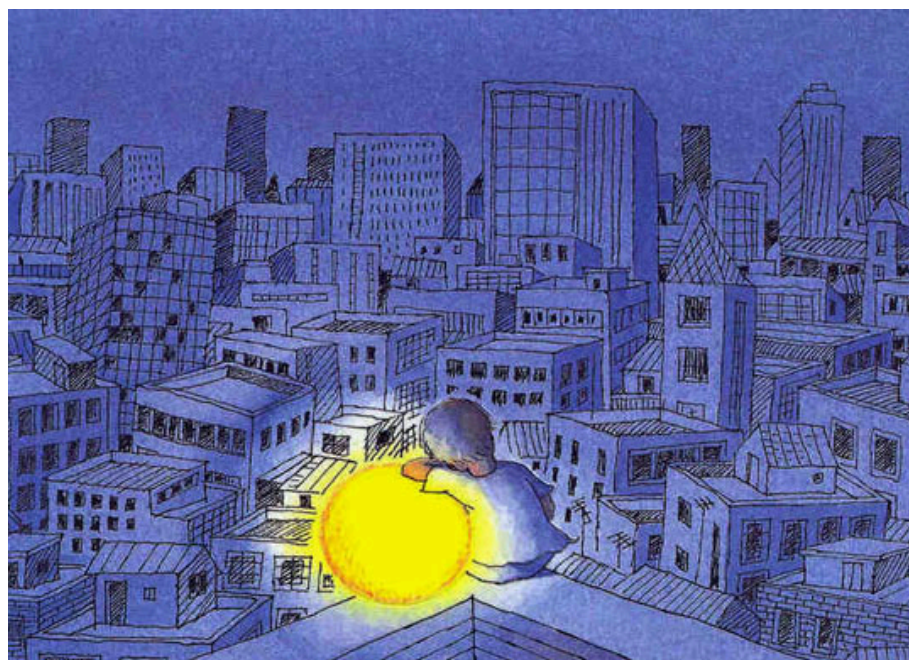


一輪明月 人間千味

中秋連假即將到來，本期電子報以月亮為主題，內容計有[月亮忘記了]作者-幾米介紹、關於[月亮]的五種閱讀法與科普知識、[全球都在看月亮]相關藝文資訊、康健雜誌[自製月亮牛奶]，敬請參閱！

焦點作家 幾米



在步調緊湊、高樓林立的現代城市裡，我們每天與無數人擦肩而過，卻又在某些瞬間感到無比孤單。如果說，有一種畫筆能輕柔地拂去現代人臂膀上的塵埃、撫平心底隱秘的傷口，那無疑是屬於「幾米」。

本期《閱森活電子報》將帶您走進繪本大師幾米（Jimmy Liao）的世界。他不僅是台灣繪本界的驕傲，更是開啟華語世界「成人繪本」風潮的先驅。讓我們透過本期電子報，重溫那些經典作品，找回深藏在內心深處的純真與感動吧！

從絕望中開出的繁花：幾米的創作起點

幾米，本名廖福彬，「幾米」這個筆名來自其英文名 Jimmy 的音譯。在成為家喻戶曉的繪本作家之前，他曾在廣告公司擔任美術指導長達十二年。那時的他，工作繁忙、生活優渥，畫筆多是為了滿足商業客戶的需求。然而，命運在1995年跟他開了一個殘酷的玩笑——他被診斷出罹患「急性骨髓性白血病」（血癌）。在與死神拔河的漫長日子裡，身處隔離病房的無助與對生命的恐懼，徹底重塑了他對世界的看法。大病初癒後，幾米辭去了廣告工作，開始為自己而畫~曾經的商業框架消失了，取而代之的是對生命的敬畏、對微小事物的疼惜，以及對人性孤單的深刻共鳴。

1998年，幾米首度發表了《森林裡的祕密》與《微笑的魚》，隨即拿下多項大獎。他用充滿詩意與想像力的畫面，搭配簡潔卻直擊人心的文字，告訴世人：「繪本不只是給孩子看的，更是寫給所有受了傷、卻依然努力生活的大人們的童話。」

走進幾米的宇宙：四部不可錯過的經典之作

幾米的作品至今已被翻譯成數十種語言，在全球創下驚人的銷售紀錄。他的故事裡往往沒有絕對的快樂或悲傷，而是交織著淡淡的哀愁與溫柔的希望。以下精選四部幾米最具代表性的經典之作：

1. 《向左走·向右走》(1999) — 關於城市裡的緣分與錯過

「人生總有許多的巧合，兩條平行線也可能會有交會的一天。」

這部作品堪稱幾米最廣為人知的代表作，甚至被改編成由金城武與梁詠琪演出的暢銷電影、音樂劇與陸劇。故事描寫住在同一棟公寓的一男一女，因為出門時一個習慣向左走、一個習慣向右走，導致他們雖然近在咫尺，卻始終無法相遇。幾米精準地捕捉了現代都市人「擁擠卻疏離」的孤寂感。但在故事的最後，一場大雨與一個破洞的牆壁，讓兩條平行線終於交會。這本書提醒著我們：即使在最冷漠的城市裡，緣分與奇蹟依然值得等待。

2. 《月亮忘記了》(1999) — 最溫柔的陪伴與療癒

「看不見的，是不是就等於不存在？記住的，是不是永遠不會消失？」

《月亮忘記了》創作於台灣921大地震的前夕，出版後意外成為當時撫慰無數受創人心的溫暖力量。故事裡，月亮掉落人間，遇見了一個孤單的小男孩。天空少了一輪月亮，城市卻多了一段溫柔的相遇，他們互相陪伴，度過了一段美好的時光，直到月亮恢復了記憶，男孩才學會勇敢放手，讓月亮回到屬於它的天空。這不僅是一個關於童真的故事，更深刻探討了「擁有與失去」、「創傷與痊癒」。那個抱著發光月亮的男孩，至今仍是許多人心中最溫暖的意象。

3. 《地下鐵》(2001) — 盲眼少女的奇幻旅程

「天使在地下鐵的出口跟我打招呼嗎？」

這是一部充滿哲理與超現實想像的作品。主角是一名失去視力的盲眼少女，她在15歲生日那天，獨自走進了城市的地下鐵。雖然她的雙眼看不見真實的世界，但她的想像力卻在腦海中建構出無比華麗、繽紛的奇幻風景。幾米透過少女的盲杖，引領讀者在黑暗與迷惘中摸索前行。我們每個人在人生的某些階段，不也都像是在錯綜複雜的地下鐵中迷路的人嗎？只要心中有光，終能找到通往陽光的出口；再者，「看不見」並不代表不存在，而真正重要的事物，也未必都能用肉眼看見。

4. 《星空》(2009) — 青春期的孤單與共鳴

「孤單時，仍要守護心中的思念。有陰影的地方，必定有光。」

《星空》講述了兩個不被周遭理解的邊緣少男少女，逃離了充滿壓力的城市與家庭，來到山裡尋找燦爛星空的故事。幾米在這本書中，用極致細膩的筆觸描繪了青春期的迷惘、家庭的破碎，以及那種「全世界沒有人懂我」的巨大孤獨。但正是因為這份孤獨，讓兩顆心得以互相取暖。即便後來兩人終究要面對現實的分離，那片曾經一起仰望過的星空，已成為支撐他們長大成人的永恆力量。

從紙本到實體：走入日常生活的幾米美學

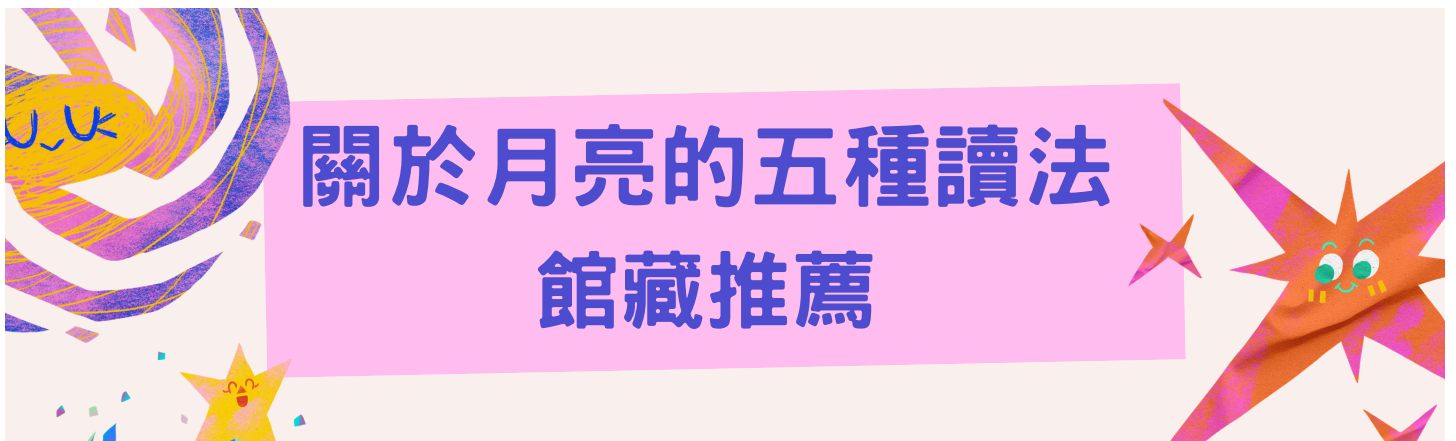
幾米的影響力早已跨越了紙本的界線。在台灣，幾米的繪本場景被巧妙地轉化為融入日常的公共藝術，這些公共藝術不僅美化了城市，更實踐了幾米創作的初衷—將溫暖與撫慰，實實在在地傳遞到每一個需要擁抱的人身邊。

- **宜蘭的幾米主題廣場：**位於幾米故鄉宜蘭的火車站前，這裡將《向左走·向右走》、《星空》等經典場景實體化。那只巨大的星空飛天火車、提著行李箱向左走向右走的男女主角，讓車站不再只是匆匆過境的地方，而是一段童話旅程的起點。

- **台北的月亮公車：**這輛以《月亮忘記了》為主題的裝置藝術公車，隱身在繁華的台北101大樓周邊，公車的外觀呈現出溫馨的夢幻色彩，車頂上站著一位可愛的藍色小童，舉著微笑的黃月亮，彷彿在安撫每一位乘客的心靈。車廂內則由熊熊司機引領，載著小男孩和圓月並且裝飾著五顏六色的魔法書與可愛的小角色，營造出濃濃的童話氛圍。
- **淡海輕軌綠山線的小女孩與動物們：**此為《閉上眼睛一下下》延伸的公共藝術，身穿藍裙的小女孩，綁著兩條辮子以及圓滾滾的臉蛋，與動物伙伴們穿梭在各個車站，引領旅人展開旅程，歡迎大家跟著她的步伐到淡水走逛。另外，貫穿整個車站的重要意象，還有一頂「帽子」，帽子裡裝滿未知，裝滿想像，也裝滿希望！

通往成為大人的路上，往往充滿了妥協、疲憊與身不由己，當我們披上成熟的外衣，卻把那個愛作夢、會害怕、需要被安慰的小孩，深深鎖在了心底。幾米的繪本，就像是一把溫柔的鑰匙。他用不說教的方式、美麗的色彩與充滿詩意的文字，輕輕打開那扇門，告訴我們：**感到孤單是正常的，脆弱也沒有關係；在灰暗的日子裡，我們依然可以選擇相信奇蹟。**

這個中秋連假，不妨至圖書館借幾本幾米繪本，在喝杯熱茶大啖月餅的同時，跟著幾米繪本放慢腳步，閉上眼睛一下下，去聽聽我們心底那個孩子，想對我們說些什麼。



月亮在人們心中，從來不只是一顆懸在夜空中的星球。

在不同作家的筆下，它可以是孤單時的朋友、遙不可及的理想、人類探索宇宙的起點，也可以是一座用來思考政治與未來的實驗場。古人望月思鄉，現代人登月探險；有人從月光中獲得安慰，也有人為了追逐心中的月亮，付出沉重代價。這個中秋，讓我們用五本書、五種角度，重新閱讀那輪看似熟悉的月亮。

第一種讀法：月亮是陪伴

幾米《月亮忘記了》

如果有一天，月亮從天空掉了下來，世界會變成什麼模樣？

在幾米的故事中，一個孤單的小男孩，意外遇見了墜落人間的小月亮。當大人們忙著製造各式各樣的「人工月亮」，孩子卻小心地守護著真正的月亮。看似奇幻的故事，其實談的是每個人都曾經歷過的孤單、失落與被理解的渴望。

《月亮忘記了》最動人的地方，在於月亮不再只是高高掛在天空、遙不可及的存在，而是一個可以被抱在懷裡、陪著你走過黑暗的朋友。它提醒我們：有些人雖然不在身邊，有些事雖然逐漸被時間遮蔽，卻不表示它們真正消失了。

幾米以灰暗的城市襯托溫暖的黃色月光，讓圖像本身也參與敘事。讀者不只是在「讀文字」，也在觀察人物的距離、色彩的變化，以及畫面中沒有說出口的情緒。

推薦給：曾經感到孤單、想念某個人，或喜歡圖像創作的讀者。

閱讀提問：如果月亮突然掉到你身邊，你最想帶它去哪裡？最想對它說什麼？

第二種讀法：月亮是理想

毛姆《月亮與六便士》

「月亮」與「六便士」，一個高掛天空，一個掉在腳邊。這個書名常被理解為兩種人生的象徵：月亮代表夢想、藝術與精神追求；六便士則代表金錢、責任與現實生活。小說中的史特里克蘭原本是一名生活安定的證券經紀人，卻突然拋下家庭與工作，前往巴黎追求繪畫。他不在乎貧窮、疾病，也不在乎別人的眼光，只想完成自己心中的藝術。乍看之下，這是一個勇敢追夢的故事；但仔細閱讀，便會發現毛姆並沒有把故事主角寫成單純的英雄。史特里克蘭追求理想的意志令人震撼，他對家人及身邊人的傷害卻也令人難以認同。

因此，這本書真正值得思考的，不是「要選月亮還是六便士」，而是：追求理想是否可以不顧責任？當一個人的夢想傷害了別人，它仍然值得讚美嗎？我們有沒有可能既仰望月亮，也不忘看見腳邊的人？

推薦給：正在思考升學、職涯、興趣與未來方向的讀者。

閱讀提問：追逐夢想需要付出代價，但什麼樣的代價不應該由別人承擔？

第三種讀法：月亮與人類未來

InfoVisual 研究所 《近未來宇宙探索計畫：登陸月球X火星移居X太空旅行，人類星際活動全圖解！》

從1960年代的阿波羅計畫開始以來，人類對於太空的探索始終沒停止過。

月球的背面究竟有什麼？何時我們才能離開地球進行星際之旅，甚至移居其他星球……圍繞著NASA和Space-X等知名機構、企業所展開的宇宙活動計畫越來越活躍，伊隆·馬斯克甚至宣稱，希望能在2050年時建立能自給自足的火星城市。旅行、工作、居住、認識……月球離我們愈來愈近，本書將告訴您從2019至近未來，人類的太空月曆，帶領你認識人類未來與宇宙、與月亮的關係。

推薦給：喜歡瞭解宇宙發展史與未來世界的讀者。

閱讀提問：如果有天，宇宙與月亮變成您的家，您想擁有甚麼樣的生活？

第四種讀法：月亮與科幻

羅伯特·海萊因《怒月》

如果未來人類真的移居月球，月球會只是地球的附屬地，還是會發展出自己的國家與文化？《怒月》將故事設定在二十一世紀後期。月球原本是地球用來流放罪犯的殖民地，居民在嚴苛環境中建立社會，卻長期受到地球控制與剝削。當月球資源逐漸耗盡，一群居民決定爭取自主，並在具有自我意識的超級電腦「麥克」協助下，策畫一場月球革命。

這本小說寫於人工智慧尚未普及的年代，卻已提出許多今日依然重要的問題：AI能不能成為人類的政治夥伴？掌握大量資料的電腦，是否也可能操控輿論？當殖民地的居民形成自己的身分認同，他們是否有權脫離原來的統治者？

小說中的月亮不是浪漫的賞月地點，而是一個資源有限、必須精密計算氧氣、水與糧食的危險世界。在這樣的環境裡，一個人的失誤可能危及整個社會，也使月球居民發展出與地球不同的價值觀。

推薦給：喜歡科幻、AI、政治、經濟與科技倫理議題的讀者。

閱讀提問：如果AI比人類更能分析資料，它是否也應該參與公共決策？

第五種讀法：月亮是想念

《唐詩三百首》《宋詞三百首》等古典詩詞選本

古人沒有手機，也沒有視訊通話。當親友分隔兩地，他們只能抬頭望月，想像遠方的人正透過凝望同一片月光想念自己。

張九齡寫「海上生明月，天涯共此時」，把月亮變成跨越距離的連線；杜甫寫「露從今夜白，月是故鄉明」，說的不是故鄉的月亮真的比較明亮，而是思念使記憶中的月光格外清晰；李白「舉杯邀明月，對影成三人」，則把月亮當作孤獨時的朋友；到了蘇軾筆下，「但願人長久，千里共嬋娟」，月亮又成為送給眾人的祝福。

同樣一輪月亮，在詩人眼中，有時象徵團圓，有時提醒人們正在分離，也正因為人生不可能永遠相聚，中秋的月圓才顯得如此珍貴。明月一輪，人間千味、詩詞百種，月亮本身沒有改變，改變的是望月的人，以及他當時的心境。

推薦給：喜歡詩詞、語文創作，或曾經思念家人朋友的讀者。

閱讀提問：如果要把一首月亮詩傳給遠方的人，你會選擇哪一首？為什麼？

其他另有繪本《小兔子的月球之旅：孩子的第一本月球探索繪本》(作者：縣秀彥、原文作者：あがたひでひこ)、《屁屁偵探讀本14對決!怪盜學院 月亮篇》等亦十分有趣，歡迎大家以閱讀賞月喔！

館務宣導

一、[寫給月亮的一段話]活動開跑：綠漪軒(忠孝樓階梯教室)前大佈告欄辦理，同學可任選以下前提自由書寫，其他同學可自由給予回饋。(請注意，切勿涉及人身攻擊，以及不當言語！)

- 月亮，我最近最煩惱的是.....
- 月亮，你也曾經覺得孤單嗎？
- 月亮，如果你能替我保管一件事，我希望是.....
- 月亮，為什麼人總要等到失去，才開始想念？
- 月亮，大家都希望你圓滿，你會不會也有壓力？
- 月亮，如果遠方的那個人也正在看你，請你告訴他.....
- 月亮，我不敢對別人說，其實我.....
- 月亮，八年後的我，會成為什麼樣的大人？
- 月亮，如果人生不可能永遠圓滿，我該怎麼面對缺口？
- 月亮，今天我想謝謝一個人，他是.....

圖書館邀請大家來自由書寫！

二、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>





「全球都在看月亮」藝文大事記

本週寰宇藝文新聞

1.東京下北澤化身月亮藝術城

「MOON ART NIGHT SHIMOKITA 2026(月亮藝術之夜下北澤)」於9月18日至10月4日登場，此以月亮為主題，連結下北澤周邊的設施、店舖，舉辦人文、藝術、觀星、音樂、戲劇、美食、購物等各面向活動，營造出具地方色彩的秋季嘉年華。除展出英國藝術家路克·傑朗姆（Luke Jerram）精準還原NASA影像的7公尺發光巨型月球《月球博物館》（Museum of the Moon），以及松田將英高達8公尺的表情符號充氣雕塑《The Big Flat Now》外，另有無邊界戶外美術館、沉浸式空間等，漫步街區，即可悠閒地親炙藝術。

2.北市圖把賞月變成閱讀習慣

臺北市立圖書館14館於9月11日至10月9日推出「逐月拾光」，透過跨館活動，邀請讀者仰望夜空、翻開書本，透過趣味的月亮知識問答與月相觀測紀錄，將閱讀化為生活裡最美好的必然，完成任務還能將精美小禮帶回家！

3.全球一起抬頭：2026國際賞月夜

2026年9月19日為全球性的「國際觀月夜」，此由美國國家航空暨太空總署（NASA）發起，鼓勵世界各地民眾在這一天共同仰望月球，透過觀測、探索與科普活動，認識月球奧秘，激發大眾對月球科學及太空探索的興趣。屏東縣也呼應國際天文盛事，於9月19日在里港河濱公園舉辦「月月有星空－阿里港之月」，邀請大小朋友成為「抬頭族」，在秋日夜空賞月、探索月球。

4.舊金山秋月節展現移民文化生命力

第36屆舊金山華埠秋月節於9/19-9/20舉行，四個街區聚集超過百個攤位與團體，並有舞獅、民俗舞蹈、武術及月餅文化。中秋在海外不只代表思鄉，也成為不同族群交流與凝聚社區的節日。

5.AI開始替人類閱讀月球

IBM 與美國國家航空暨太空總署（NASA）9月10日宣布，推出開放原始碼的「NASA-IBM 月球基礎模型」，希望以AI人工智慧協助研究人員更有效率地分析長年累積的月球觀測資料，進一步支援未來月球科學與長期人類駐留規劃。



竹塹藝文

「鐵血詩人—吳濁流」 2026新竹縣文學季 | 吳濁流主題書展

今年9-11月，於清大圖書館-人社分館、新瓦屋-或者書店、新竹縣立總圖書館-在地主題區等處舉行吳濁流先生紀念活動與主題書展：

一間人生西裝店

日期: 9/17~10/28 8:00-18:00

地點: 清大圖書館人-社分館 (週末及國定假日休館)

內容：在作家遺留下來的照片裡，總是穿著西裝-這是身分認同/矛盾的象徵。此展轉化為展覽體驗方式，讓觀眾在展區虛擬選料、丈量、車縫、交付，理解吳濁流先生的生命特質，探索並生成「人生西裝訂製卡」。

時代放送電台

展期: 9/24~10/25 10:00-18:00

地點: 新瓦屋-或者書店 (週一休館)

內容：利用廣播／podcast 的形式，在或者書店清明敞亮的空氣中，聆聽老收音機「播送」吳濁流的生命故事、作品摘句、朗讀聲音。觀眾可在「聽眾來信」與「節目書單」區域留下自己的回應。

中年大叔世界出走

展期: 10/29~11/15 9:00-21:00

地點: 新竹縣立總圖書館-在地主題區 (週一休館)

內容：介紹吳濁流先生的人經歷與移動軌跡，現場以聲音播送摘錄的朗讀版本，觀眾可在「聽眾來信」與展覽即時互動，讓留言成為展覽的一部分，完整「中年大叔世界出走」的活動體驗。

30 文化
Hsinchu City
1987-2017

2026新竹縣
文學季

吳濁流

主題書展

吳濁流(1900-1976)，是小說家，也是以文字介入時代的文學行動者。生於日治時期的他，在殖民、戰爭與政權更迭之間，持續書寫臺灣人的身分困境與生命選擇。《亞細亞的孤兒》、《無花果》等作品，留下大時代下個人的漂泊、掙扎與尊嚴。適逢吳濁流逝世五十週年，「吳濁流主題書展」以三種閱讀方式，邀請觀眾走近他的作品、生命與文學傳承，重新讀見那些至今仍與我們對話的時代提問。

人間人生
西裝店

9.17-10.28

清華大學圖書館人社分館
新竹市東區光明里光復路二段101號
8:00-18:00，週末與國定假日休館
一般民眾需依規定換證進入，或連繫分館櫃檯協助入館參觀

時代放送電台

9.24-10.25

或者書店1F
新竹縣竹北市文興路一段123號
10:00-18:00，週一休館

中年大叔
世界出走

10.29-11.15

新竹縣立圖書館3F
新竹在地主題區
新竹縣竹北市文自強三路203號
9:00-21:00，週一休館

指導單位：客家委員會
主辦單位：新竹縣政府、新竹縣議會
承辦單位：新竹縣政府、文化局
協辦單位：新竹縣文化基金會、新竹縣人本文化學堂基金會
執行單位：文訊、Wenhuan雜誌社

康健雜誌精選

好睡神飲 | 超簡單的自然助眠劑
自製月亮牛奶 傍晚喝效果最佳

作者：吳孟瑤2019/03/01康健雜誌 244 期

忙碌生活、工作壓力大，常常到了睡眠時間，躺在床上翻來覆去，卻仍然無法放鬆入睡？或許你可以來杯「月亮牛奶」。

月亮牛奶的概念源自於古印度一門名為阿育吠陀（Ayurveda）的傳統醫學體系，講求人類身心靈及環境的關係，主張從飲食、運動及其他面向的生活形態，研究出休養生息的方式。

香料譯述家、同時也是長榮大學東南亞文化與產業學程兼任講師陳愛玲表示，阿育吠陀體系重視「原食」概念，相信人類所有能量皆來自食物，並可依照不同狀況與節令做調整。而月亮牛奶，在阿育吠陀中的確是一種常見飲品，一般做法為以溫熱牛奶為底，配上1小匙蜂蜜、1/4小匙肉桂和1/4小匙的印度人參（ashwagandha，或稱冬櫻花，印度香料店或網路可購得）。

陳愛玲說，牛奶本身所含的色胺酸及褪黑激素，是有助睡眠的天然物質；肉桂有助放鬆、紓緩情緒；而印度人參則含生物鹼及醉茄內酯，有鎮定、止痛、降血壓及消炎的輔助功能，作為助眠飲品相當適合。

除了基本做法，月亮牛奶也可針對不同身體狀況添加其他適合的食材，如生理痛問題，可再加入薑黃；若是感冒，則可加入生薑等。不過，美國認證臨床藥草師及臨床芳療師郭姿均提醒，印度人參在印度草藥學雖然有長久的使用歷史，但部分西方藥草學則認為不宜在懷孕時使用，可能會增加出血機會，建議孕婦飲用前，最好還是先諮詢專業醫師較為妥當；另外，印度人參也只能使用乾燥的根部，新鮮根部或其他部位皆不能食用。

藍紫色花朵有助鎮靜 要避免咖啡因

由於做法簡單，漸漸有人開始嘗試加入不同的食材，如菌菇類或膠原蛋白等。郭姿均表示，藍紫色花朵的植物有鎮靜凝神的作用，如薰衣草、鼠尾草，皆適合加在牛奶中；若想嘗試更多變化，還可試試加入一些具滋養神經功能的食材，如洋甘菊、矢車菊、啤酒花、圓葉薄荷等，都是創造屬於自己月亮牛奶的不錯選擇。

唯一要注意的是，避免加入如咖啡或巧克力等含咖啡因的食材，才不會與原來助眠目的背道而馳。另外，由於像印度人參這類的「適應原（adaptogens）」草藥，容易使人精神變好，郭姿均建議，有失眠困擾的人，傍晚時飲用月亮牛奶，助眠效果會比睡前更好。

至於不適合飲用牛奶的人怎麼辦？郵政醫院營養師黃淑惠表示，其實還是有許多食物能幫助睡眠，例如能穩定心神的維生素B6食物，如鯉魚、鮭魚、牛肝、香蕉等；或是有助放鬆的含鈣、鎂食物，如帶骨小魚、綠葉蔬菜、奇異果、豆漿、芝麻糊等，都是不錯選擇

助眠食譜

藍色月亮牛奶

材料：

牛奶／植物奶300cc、蝶豆花少許、薑泥1小匙、印度人參1/4小匙、蜂蜜1小匙、乾燥薰衣草少許

做法：

- ①將牛奶小火加熱至鍋邊冒泡後熄火。
- ②把蝶豆花、薰衣草、薑泥、印度人參放進鍋中輕輕攪拌，變成漂亮的水藍色。
- ③稍稍放涼後，拌入蜂蜜，最後可再打個奶泡，撒上薰衣草即可。

料理設計示範：「咩莉·煮食」Instagram 經營者Melly

薏圓木耳漿

材料：

桂圓10顆、黃豆50克（煮熟）、薏仁25克（煮熟）、黑木耳3朵、水250cc

做法：

- ①桂圓加水煮開，取桂圓水待用。
- ②將煮熟的薏仁、黃豆，與桂圓水一起放入調理機打勻。
- ③黑木耳燙熟，可加入調理機一起打，或是直接放入飲品中。
- ④再加入做法①的桂圓，增加口感，即可飲用。

料理設計：郵政醫院黃淑惠營養師

上週有獎徵答得主

國三2 余梓芸

請於9/24前至圖書館二樓領獎

本週有獎徵答：

您讀過幾米哪本書呢？

說說您的心得！



Sign in to your Google Account

You must sign in to access this content

Sign in

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