

(請各班圖書股長務必於班會課宣讀並張貼公告)

114-4-23 閱森活週報

新商圖書館 館訊 N 0. 7

一、【好書推薦】

書訊	推薦原因與內容介紹
書名： 《全彩圖解 終結慢性疼痛的14堂自救必修課：附「緩解疼痛核心快走法」影音示範&「疼痛日記」》 作者：陳韋達 出版社：原水 索書號：415.942 7543 (新書展示區)	☞你是不是常年肩頸痠痛、腰痠背痛、全身疲憊不堪，卻怎麼看醫生都查不出病因？也許，你正在面對的，就是慢性疼痛！全球約20%人口受慢性疼痛困擾。包含肩頸痛、下背痛、纖維肌痛等，雖不致命，卻嚴重影響生活品質。慢性疼痛多數可治療，沒有人該被迫忍受。由神經內科醫師親身走過纖維肌痛症、耗時十年臨床研究與病患照護經驗，集結成這本最完整、最實用、最貼近生活的「慢性疼痛自救指南」。 ☞推薦給您：長期肩頸痛、下背痛、身體莫名酸痛者，想改善體質、打造不痛人生的所有人。
書名： 《決策思維：從戒菸、減肥，到升職加薪，擺脫我們說到卻做不到的人生困境》 作者：謝赫拉爾·巴努里 譯者：李伊婷 出版社：堡壘文化 索書號：494.1 B219 (新書展示區)	☞我們經常立下目標，但總是因為某些內在心理或外在環境因素，而無法付諸行動，甚至半途而廢。這種「說到做不到」的困境，其實是一種決策與執行的落差。而這本書的重點，就是提供一套能讓我們做出更有效決策，並堅持到底的思維與策略工具。你只需要了解自己，並在限度範圍內努力。如果我們能夠培養堅持自己選擇的能力，如果我們的想法與行動一致，每個人的生活中都有一些事情可以得到改善。不僅只是簡單做出決定，還要決斷地行動。這就是所謂的決策思維——設定一個方向並且堅持到底。 ☞推薦給您：想要突破拖延、提升執行力與自律力的人、對心理學、行為經濟學、決策科學感興趣的同學
書名： 《多肉植物的生活布置：15分鐘X50道桌上盆栽練習》 作者：雷弘瑞，王之義 出版社：四塊玉文創 索書號：435.4 1011	☞再美的風景，都比不上自己動手創造。這不是一本高冷的園藝教科書，而是一本教你用百元小物、多肉植物與乾燥花，在15分鐘內做出「喔！好可愛」的桌上風景書。用最簡單的方法，打造屬於你的小宇宙。從認識肉肉開始，到材料選擇、設計技巧、照護小撇步，不需要陽台、不必綠手指，一張桌子、一點光線，就能讓生活變得好看又療癒。利用簡單植栽，就把家裡佈置得超有氛圍。 ☞推薦給您：想讓辦公桌、書桌、窗邊變美，喜歡療癒系手作，但不想太費工。喜歡植物，想找一種讓生活慢下來的讀者。

二、三年級書籍、雜誌、設備歸還

請高三同學於4/28(星期一)前將學期中借閱之書籍、雜誌、設備歸還圖書館。

三、4/28(星期一)自主學習系列講座

講座主題	時間	地點	講師	限額	報名連結
如何優化 自主學習簡報	4/28(一) 10:00~11:50	圖書館 5 樓	大直高中 邱上真教師	50	
口說技巧之訓練	4/28(一) 13:00~14:50	圖書館 5 樓	大直高中 邱上真教師	50	

以上講座均尚有餘額，請踴躍報名參加，並請參加同學準時與會。

四、新商閱讀節-high 書 high 歌 活動宣導

本次新商閱讀節活動將於 2025/4/30（三） 14:00-16:00 舉行，活動內容有[字裡樂間]、[閱讀分享]，報名截止日為 4/24(三) 中午 12:00，活動獎品有 800 元禮券、600 元禮券、400 元禮卷，歡迎同學踴躍參加。（詳情請見活動計畫）

五、精選期刊文章

以下為精采文章推薦，歡迎師生使用本校圖書館網頁[天下文化知識庫群]下載或線上閱讀

篇名或系列報導名	作者	出版時間	雜誌/期別
新獨立食代 2025 飲食關鍵趨勢 解碼	林慧淳	2025/03	康健. 311
不同 MBTI 的「溝通 迷思」！拆解「不合 拍」上司與下屬如何 溝通？	李佳樺	2024/12	Cheers. W20241212
培養孩子成為 AI 時 代人才，「想要學」 將比「學什麼」更重 要	賓靜蓀	2025/03/21	親子天下雜誌 134 期
「不要害怕跟別人 不一樣！」 世界冠軍 的人生信念	邱煜庭	2025/02/21	精采專特刊 GX20250221CJS238 期