

10 月份暢銷書展 120 冊，圖書館精選 15 本新書簡介。

展示期間不得借閱，您可先辦理預約，圖書館將於暢銷書展示完畢後 E-mail 通知您優先借書。



### <人生一定要有的 8 個朋友>

湯姆·雷斯著；林錦慧、但漢敏譯

索書號：177.3 1042

長久以來，不少企業禁止員工之間發展友誼，在工作場所結交知心好友是件壞事嗎？作者雷斯針對這項具爭議性的議題，提出以嚴謹研究調查為基礎的新觀點，全書以散文的方式書寫，讓蓋洛普機構裡高達 500 萬訪談資料庫的研究數據變得易懂、好讀。更重要的是，這本書不只探談職場或研究職場友誼，而是第一本書以宏觀角度看待友誼在個人或公眾生活與社會中的價直。雷斯的發現會讓你感到

訝異、興奮，保證徹底改變你我對友誼的看法。看完之後，你會發現自己正以嶄新眼光看待身邊的同事、家人與朋友。



### <小小米桶的超省時廚房：88 道省錢又簡單的美味料理，新手也能輕鬆上桌！>

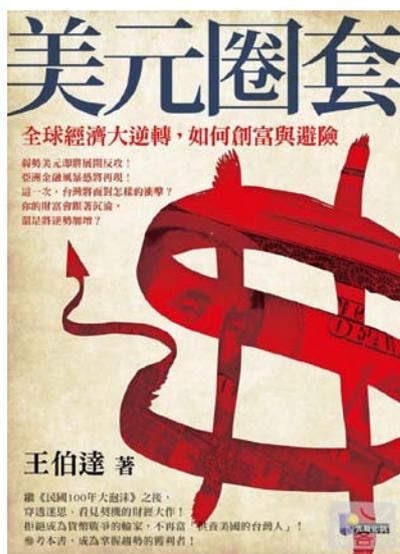
吳美玲著

索書號：427.1 2681-1

大家一定都有過的經驗：碰上賣場大特價，超便宜卻因為擔心用不完而不敢行動？下班後趕著採買，回家忙著洗切煮，不論份量買得再精簡，冰箱裡還是有食材沒來得及料理就已經壞掉過期，變成冷凍庫化石...；或是一有颱風預報，就得以跑百米的速度衝去買菜，以免傷荷包？這些情況在這本

「小小米桶的超省時廚房」中，全都可以有 180 度的大逆轉！省時！將食材製成半成品，大大縮短烹煮的時間！省錢！把握特賣便宜的買入新鮮材料，颱風寒流

菜價漲都不怕！快速上桌！一道料理就能兼具營養與美味，吃巧又吃飽！書中傳授了「省時！省錢！快速上桌！」的各種絕招，包括：各種食材如何正確新鮮的保存，如何應用成為各種美味佳餚；如何將一道菜變身為多道不同口味的菜餚；還有教您以「一道料理」的簡餐法快速上桌。不論是家庭煮婦(夫)或上班族，都能輕鬆料理無負擔！



<美元圈套：全球經濟大逆轉，如何創富與避險>

王伯達著

索書號：561.74 1023

台灣過度仰賴出口來驅動經濟成長，同時長期壓抑台幣匯率來維持出口產品競爭力，外匯存底中更購置了大量的美國國債。這意味著我們輸出了大量的商品到美國，最終還把賺來的錢投資美國國債，維持美國人的消費能力：我們根本是用自己的錢買下自己的商品，並且創造自己的出超！

這樣的現象，也發生在日本、韓國、新加坡、香港與中國。美元圈套巧妙的把這些亞洲國家變成了美國的經濟殖民，而這就是台灣超高工時、實質薪資衰退、世界最低生育率與房地產泡沫的根源！看清這個圈套，台灣才能停止供養美國人！



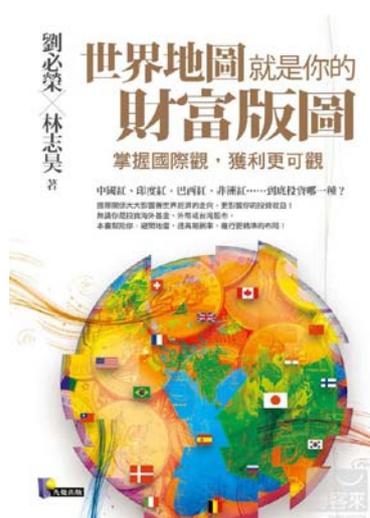
<雨樹之國：一生難以忘懷的定情之書>

有川浩著；許金玉譯

索書號：861.57 4023-8

一切的開端，是始於一本「令他無法忘懷的書」，那是一本結局令人悵惋，卻又眷戀不已的書。這世上是否還有人和我一樣，因為那個結局，直至今日，仍在心底留著淡淡的遺憾？懷抱著如此心情，我打開電腦，在浩瀚無邊的網路世界裡探尋；接著，在名為「雨樹之國」的小小部落格裡，我邂逅了她扣人心弦的文字。而後，透過電子郵件

的往返，我和她逐漸拉近了距離。在我們之間，既有著極其相似的共通興趣，但又有微妙的不同與差異。我被這樣的她深深打動，興起了無論如何都想見她一面的念頭；然而，她卻告訴我，無論如何，我們都無法相見。當時的我並不知道，在這樣堅拒碰面的她背後，其實隱藏著一個不得不如此的無聲秘密。



<世界地圖就是你的財富版圖：掌握國際觀，獲利更可觀>

劉必榮、林志昊著

索書號：552.1 7239

國際關係大大影響著世界經濟的走向，更影響你的投資收益！無論你是投資海外基金、外幣或台灣股市，本書幫助你，避開地雷，提高報酬率，進行更精準的布局！市場一跌就恐慌？匯率波動就失眠？對投資的國家不了解，最容易導致投資人盲目進場，恐慌出場！活化你對世界的看法，才能把投資籌碼放在最有

利的位置上！看完本書提供的新財富密碼，相信下次看報紙時，你會先看國際新聞版，再看證券版。看似遙遠的國際關係，其實一直左右我們荷包裡的數字。



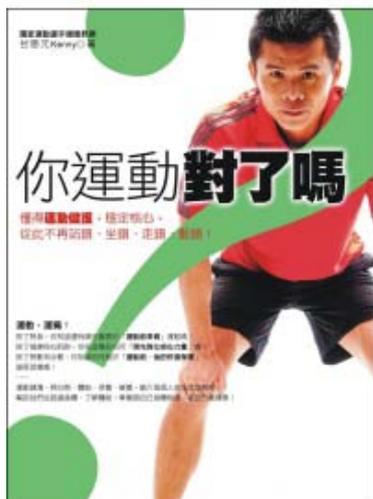
<核電員工最後遺言：福島事故十五年前的災難預告>

平井憲夫(PKO 法雜則推廣會授權)、劉黎兒、菊地洋一、彭保羅等著；陳炯霖、蘇威任譯

索書號：449.8431 1535

我不是反核運動家。這 20 年來，我一直在核電廠工作。我遭受了 100 次以上的體內輻射污染，得了癌症。我曾經畏懼死亡，但母親鼓勵我，沒有比死更可怕的事情。因此，我決定在死前站出來，把我知道的真相公諸於世。只想在這裡告訴大家：

「所謂的核電廠，就是這麼一回事！」政府不敢說、電力公司極力隱瞞的核電秘密！



<你運動對了嗎？：懂得運動健護，穩定核心，從此不再站錯、坐錯、走錯、動錯！>

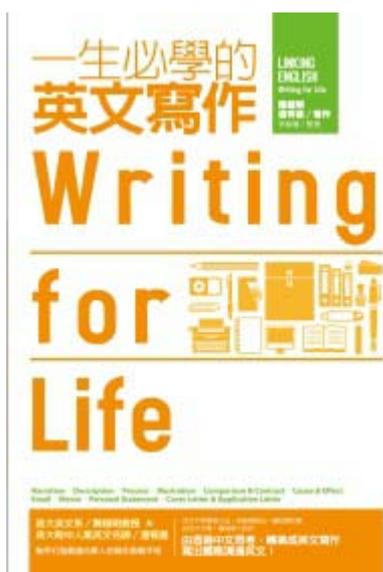
甘思元著

索書號：528.9013 4461

運動，運痛？除了熱身，你知道還有哪些重要的「運動前準備」運動嗎？除了猛練核心肌群，你知道應該如何「預先強化核心力量」嗎？除了熱敷和冰敷，你知道如何做好「運動前、後的恢復保養」，避免受傷嗎？

運動健護，將心態、體能、保養、營養，融入每個人的生活型態裡，幫助我們從認識身體、了解體能，學會跟自己身體相處、徹底改善健康！偶爾運動和不運動其實一樣糟！健身的目的不只有練肌肉！光運動不保養，身體反而會變差！認識運動健護，不只學習鍛練身體的一種方法，更是建立一種生活方式！運動是為了強身。但強健的身體，不是一味地鍛練技巧或肌肉，而是要讓身體功能，發揮最有效率的運用！對一般人而言，「日常生活就是運動」！透過運動健護，從行住坐臥的每個動作鍛練起，有了好的體態、好的身體功能，自然遠離痠痛、擁有好身材。對運動選手而言，從調整運動與競技的心態開始，進一步改善體態、強化體能，並能建立以運動健護為核心的完善生活與訓練。

因此，在運動健護的訓練裡，首先要有紮實的體育基礎(Athletic Fundamentals)，繼而強調力量與爆發力的體育表現(Athletic Performance)，最後達到提升專項的運動表現(Sports/Life Performance)。經由運動健護的觀念導正，才能找到適合自己，又不易受傷的運動方式，量身訂製受用一生的健康運動計畫，真正達到健康的效益！



<一生必學的英文寫作>

陳超明、溫宥基著

索書號：805.17 7546

完全不用複雜文法，就能夠寫出一篇結構完整的英文文章！專為華人設計，由透過中文思考，轉

換成英文寫作，寫出國際溝通英文！政大英文系陳超明教授，與政大附中人氣英文名師溫宥基，聯手打造最適合華人的寫作教戰手冊。



<小心，別讓思考抄捷徑！>

雷·赫伯特著；張毓如譯

索書號：176.4 4422

我們真能對每件事都深思熟慮、做出正確的選擇與決策嗎？教人吃驚的事實是，心理學家發現，你的大腦已經內建各種快速處理的機制，當你在決策的瞬間，腦子裡其實在不斷地抄捷徑、掃描過去的經驗找答案。這些心理捷徑，既是讓我們迅速判斷、快刀斬亂麻的多工利器，卻也埋下種種陷阱，讓我們不知不覺做出錯誤的判斷與決策！想要避免犯錯，想要看穿是什麼在背後操縱

我們怎樣想事情、怎樣做決定，本書都提供了無比寶貴的眾多科學線索。我們的生活是由數以百萬計的選擇構成的，小從瑣事大到改變生命的重大事件。幸運的是，我們的大腦逐漸形成了能夠迅速解決這一切的心理捷徑和技巧。我們不想理性地認真做出每個選擇，而這些認知的經驗法則也讓我們不必大費周章。然而，這些內建的捷徑常常是嚴重的偏誤，也可以很危險。它們會以我們看不到的方式扭曲我們的思維，引導我們做出錯誤的決策，讓我們變得更容易被操弄，甚至賠上性命！因此，有時候你最好還是停下來說：「再多考慮一下……」



<隨手畫插畫，第一筆就可愛！>

Hiromi SHIMADA 著；王岑文譯

索書號：947.45 0013

就算是新手，也能立即上手的超簡單可愛插畫！如果可以隨手畫出很可愛的插畫，那不是一件很棒的事情嗎？「可是我的手很笨，對畫畫很不拿手呢！」一定會有人這麼說吧！就算這樣也沒關係。只要會畫最簡單的圓形、三角形和四方形，

就能畫出可愛度破表的插畫；書中更要教你「一筆就能完成」的超簡單插畫，不管是小狗、小貓、小熊或是小兔子，一個步驟就能完成，用活潑的插圖妝點生活再也不是遙不可及的夢想！

不管是手帳、地圖、遊記、日記，或者是送給朋友的卡片、禮物，只要加上簡單的插圖，就能展現其獨一無二的特色；書中更要教大家利用身邊現有的物品再創作，讓你不用花錢就能做出富有巧思的小雜貨，並且附上大量的圖例，依心情、工作、娛樂、節日、四季、興趣……等等分類，活用度更高，讓讀者能夠輕鬆運用於生活中。從第一筆開始，現在就展開快樂的插畫生活吧！



<百年芳華：Creative Comic Collection 創作集>

Akru 著

索書號：544.5933 3424

在這期的 CCC 中，我們將帶領各位領略百年來女性的不同樣貌。從教育、職業、婚姻各面相來看臺灣女性！女性從什麼機緣開始能夠進入學堂、施政者對制服規定隱藏的意涵，從女學生制服的演變可窺見端倪。日本有藝妓，臺灣有藝旦，且看柘榴堂主〈藝旦夢工廠〉電玩攻略教你如何教養色藝雙全、風靡全臺的「大色藝旦」。接續上期的艋舺租屋騷動，陶德轉移陣地到大稻埕，茶產業的興盛帶來揀茶女亮麗登場，繽紛風景點綴了〈茶迷大稻埕〉。〈小裁縫作嫁〉中描述比起遵從女大當嫁的人生道路外，更堅持自己夢想的故事。〈雪的台北〉招贅、媒妁之言、門當戶對一直都是長輩的迷信，剪絨的愛情路上又會有什麼波折呢？

另外，原本位於尷尬海域的沒沒無聞小島，在被發現有著噴魚的特殊地形後，惹得動物們大打出手，公說公有理，婆說婆有理，獲得萬眾矚目的小魚島覺得好開心呀！大受歡迎的石唬系列進入完結篇，所有角色將在〈把嘍追緝令〉中傾巢而出，最後會有什麼轟轟烈烈的結局？炎炎夏日來臨，〈陰陽堂〉夏季篇呈上以荷花入菜的消暑美饌，上演一場萬物皆有靈犀的浪漫盛宴，滋補心靈。由新銳畫家熾羽執筆的精采新篇〈Sacred Spirit〉在歷史廢墟裡的靈異冒險，以訛傳訛的鬼影幢幢恐怖傳說，真相讓人出乎意料！



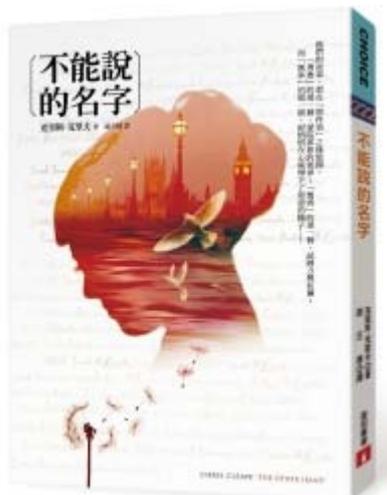
### <愛上旅行的理由>

JANET HSIEH(謝怡芬)著

索書號：719 0494

對我來說，每一趟旅行的發生都會有各種不同的原因，有時是為了要休息，有時是為了要逃離，大部份時候是一種很自然發生的事情，我很自然地就會想要「變動」，而我總是在變動裡，獲得很多「心的能量」。

第一次踏上南非大陸，我試著尋找生活的真實面，並且與當地人一起真實地生活，在 Cape Town，衷心迎接自己的是豐富、多變的環境樣貌。我可以穿梭在 Green Market 與 Bo-Kaap 馬來區，認識許多熱情的新朋友，聽他們的音樂、學他們的語言；我可以前往 Hout Bay 或 Aquila Safari，親眼目睹海豹與非洲獅、象等野生動物在海平面與地平線上的美麗姿態；我更可以攻上 Cape of Good Hope 與 Table Mountain，與來自世界各地的旅人，見證大自然奇蹟，並約定下一次的相遇。世界就是 JANET 的教室，她在旅途中，分享旅行的樂趣，旅行帶給人的啟發，她深入當地文化、吃當地的食物，終於明白，旅行中最重要的事情就是融入當地生活，而最快樂的就是接近這個世界和生活在這個世界的人們，心胸開闊了，眼界更廣了，心靈也更為豐富，當然，也從旅行中更接近自己等等。書中透過 JANET 對旅行生活的想法，讓讀者更能感受到自己的本質，以及自己對生命、自然的態度。永遠沒有不可能，永遠不會沒時間，這個世界一直都在眼前，只要去嘗試、去碰觸、去體會，每分每秒都將充滿各種樂趣與生命力！



### <不能說的名字>

克里斯·克里夫著；趙丕慧譯

索書號：873.57 4065

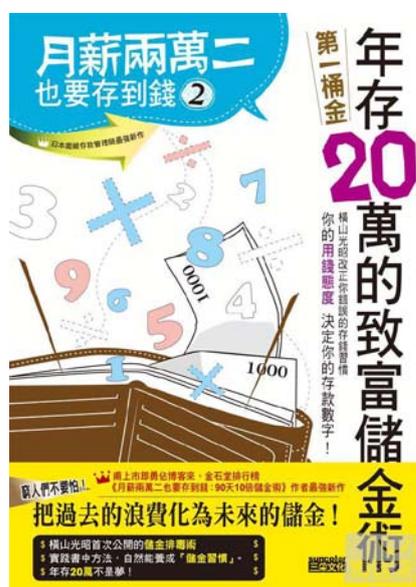
他們的故事，都在「那件事」之後展開。「勇敢」的那一個，深陷罪惡的泥淖；「懦弱」的那一個，試圖力挽狂瀾；而「無辜」的那一個，卻悄悄在心底埋下了邪惡的種子。你敢不敢用一根手指，來交換陌生人的一條性命？也許，你並沒有你想像中的那麼「善良」！「妳為什麼沒有死？」這

是莎拉面對眼前女孩的第一個反應。女孩沉默不語，莎拉卻從她清澈慧黠的雙眼裡，望見那片海灘，以及那個脆弱得無可救藥的自己。

兩年前，莎拉與丈夫安德魯遠赴異國海灘度假，希望藉此挽救瀕臨破碎的婚姻，沒想到卻意外捲入一場駭人至極的暴行中。為了解救人質，他們被要求截斷自己的手指。面對惡意的脅迫，兩人做出了全然不同的抉擇。從此以後，他們分據善惡的兩端，各自鎮守這段恐怖的記憶，莎拉無法自拔地墮落，安德魯則陷入了憂鬱的陰霾。

兩年過去了，安德魯的憂鬱害死了自己，他的葬禮將在兩小時之後舉行，而從當年的暴行中逃過一劫的女孩跋涉千里，恰在此時來到他們家。她為了躲避追蹤，小心掩藏身分，絕口不提自己的名字。莎拉從女孩那裡得知了「那件事」的真相，而在以後的日子裡，她將慢慢發現女孩的來意並不單純，更將赫然驚覺，這場奇異的重逢，會以前所未有的態勢，徹底撼動她們彼此的人生！

在人性的險灘，我們會選擇犧牲，還是自保？捨身相救值不值得？冷眼旁觀有沒有罪？一連串的人性考驗意外激盪出埋伏於內心深處的純真、失落、夢想與恐懼，正如同「不能說的名字」，如此真實存在，卻因為我們善於偽裝、慣於逃避，年深月久，遂成了不可告人的秘密……

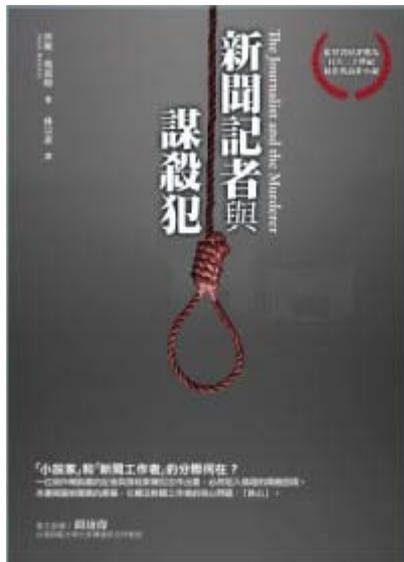


<月薪兩萬二也要存到錢 2：年存 20 萬的致富儲金術>

橫山光昭著；許儀盈譯

索書號：421.1 4296-1

為你的用錢習慣排毒、就能突破無法存下錢的窘況。作者特別以過去拯救超過 4000 人家計的經驗為基礎，依照男女的性別差異，歸納這些諮詢者的生活習慣，將其區分成儲金型與浪費型，方便讀者判斷自己究竟屬於何種類型，以便於針對各種錯誤習慣做修正。更教導讀者將公司行號必用的「資產負債表」導入家計，從中尋找金錢與生活的平衡點，歸納出成功存下錢的基本流程。當然，針對如何矯正浪費習慣的問題，作者也提供讀者最對症下藥的解決方案。而最重點的關鍵就是，存錢這檔事，絕對不是自己一個人埋著頭做就好，尋找夥伴一同奮鬥才是捷徑，最佳方法就是把家人拉進來，一起學習存錢，讓你的未來無限擴大。別再遲疑，開始你的儲金生活吧，把過去的浪費變成存摺裡的數字！



<新聞記者與謀殺犯>

珍妮·瑪康姆著；林宗憲譯

索書號：198.89 7104

一樁控訴案，永久檢視記者的職業道德，一九七〇年二月，陸軍軍官麥克唐納被指控謀殺懷孕的妻子和兩個稚齡的女兒。謀殺案審理期間，記者麥金尼斯找上麥克唐納，兩人協議合作出書。麥克唐納始終認為麥金尼斯為他撰寫的故事能使其脫罪，卻直到《致命的願景》出版上市後才驚覺，多年來以朋友之姿聽他坦白傾訴的麥金尼斯，已在書中將他定位為心理變態的殺手。最後，麥克唐納轉而控訴麥金尼斯詐欺。本書作者珍妮·瑪康姆採用此法律訴訟實例，檢視記者對於當事人的危險關係。記者往往利用當事者的孤獨、信任或自我崇拜以獲取故事題材，然而，最後的報導卻背離當事者所陳述的事實。瑪康姆不但剖析新聞記者的道德問題，也讓大眾開始思考新聞故事取得的方式及報導內容的真實性。本書於一九九〇年出版以來一直被視為新聞倫理的經典之作，藍登書屋並評選為百大二十世紀最佳英語非小說。