

校長：任以真 主任：曾靜雯 管理員：林淑娟 讀者服務：蕭雅文

閱讀最營養

選書師：郭O琳



Macarons

《這世界很煩，但你要很可愛》



Cookie

《我還是會繼續釀梅子酒》



Donut

《大概是時間在煮我吧》

致「甜食型」讀者

甜食閱讀者將閱讀視為一種休閒與放鬆的方式，重視閱讀過程帶來的愉悅感與娛樂性，不以解決問題或獲得知識為主要目的，而是提供情緒調節與生活調劑。

本次我為甜食型讀者選擇了三本關於回到自我、察覺情緒之書籍。它們更加貼近生活，簡單易懂，透過微小的細節，使讀者產生共鳴。我特別喜歡在閱讀時有種被讀懂心情的感覺，選擇這三本書，希望你們也喜歡。

「甜食型」書單

《這世界很煩，但你要很可愛》

作者：萬特特

索書處：新藝高圖書館

當愛情不斷消耗你，你是否不知道該如何做自己？你是否在追逐夢想時，常被現實壓得喘不過氣？

本書以「自我更新、建立原則、勇敢選擇與放手」為方法，透過**27**位過來人的故事，讓人學會在愛情、金錢和人生中做出更清楚的選擇，也提醒我們不要一直討好別人，而是要為自己活，比如「可以有糟糕的愛情，但不能放縱自己過爛人生」這句，誰不會被打動呢？

相較同類書，它整理出多項「可愛準則」，結合不同面向的故事與金句，內容更具體、也更貼近生活。



“

《我還是會繼續釀梅子酒》

作者：張西

索書處：國資圖電子書

你曾以為傷口可以藏住，最後卻發現情緒仍反覆出現？明明充滿愛，卻很受傷？

本書透過細膩的書寫與自我凝視，帶領讀者正視傷口，沉澱與轉化，學會在痛苦中理解自己、繼續前行。我最被「痛苦在身上鑿的洞，愛會在裡面開花」打動。別怕痛，正因為經歷過，才更能感受到愛的存在。

相較同類書，他以細膩的手法，讓讀者更容易在其中看見自己的影子，也更能產生共鳴。

《大概是時間在煮我吧》

作者：張西

索書處：國資圖電子書

當悲傷再次來襲，你是否懷疑過自己還能不能像從前一樣好好地感受幸福？你是否越長大越分不清真正的自己？

本書以「誠實面對自我、直視傷痛的同時學習平衡」方法來解決。其中我最為之動容的是「每個人的身體都有洞」，那些洞正是我們內心的敏感、不安與焦慮，是個十分生動的描寫。

他與同類書不同的是，它不教你成為更好的人，而是幫你成為更像自己的人，十分的溫暖。