

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：吳O瑀



Hamburger

《長女病》



Spicy Rice Cake

《別對每件事都有反應》



Korean BBQ

《我們所能承擔的，多過我們所能想像》

致「美食型」讀者

美食閱讀者偏好能引發思考與情感共鳴的作品，例如文學、哲學、人文思想或深度議題書籍。這類閱讀不一定直接解決生活問題，但能幫助讀者理解人性、社會與世界的多重面向。

因為我喜歡細細觀察人，也常常從與媽媽聊天中吸收到很多人的思維與想法，因此我為讀者選擇了心理、家庭主題的作品，祝福你們能從中抓取自己所需，讓自己的生活更趨近於完美。

「美食型」書單

《長女病》

作者: 張慧慈

索書處: 新藝高圖書館

長女就不能做自己？

大的就要讓小的？

本書解決方法: 愛自己，就把自己當女兒養開始。

最打動我的是: 書中的大姊漸漸變成蠟燭型人格，習慣燃燒自己，照亮別人。

和同類型的書相比，優點是: 書中不只探討了各種長女病貌，也提出了一些建議；雖然不一定能完全治癒，但提供了讀者不一樣的思考方向，重新審視自己作為長子長女的人生。

“

《別對每件事都有反應》

作者: 枼野俊明

索書處: 新藝高圖書館

無法理解，難道就不放下嗎？

懂一半，剛剛好，不好嗎？

本書解決方法: 要每天過得愉快，就需要擁有「放下力」。

最打動我的是: 不沉溺於過去的懊悔，也不莫名其妙去擔心尚未發生的未來，更不自討苦吃。

和同類型的書相比，優點是: 像一本智慧書，說明了很多種觀念去讓我們能夠放輕一點，在焦慮時代透過淡泊處事找回內心平靜。



《我們所能承擔的，多過我們所能想像》

作者: 瑪雅·桑巴格·朗恩

索書處: 國資圖電子書

被人需要不算是一項禮物嗎？

混亂複雜的人生就不是美麗的？

本書解決方法: 懂得放手，學會理解。

最打動我的是: 母親的存在對瑪雅而言是指引，是一種被人捧在手心的安全感，時時提醒著她，無論如何都有人把自己放在心中第一順位。

和同類型的書相比，優點是: 訴說了關於女人如何自立自強的想法，讓人們可以在迷茫中得到提點。