

新北市立碧華國中

111學年度

暑假閱讀作業

111.6.30



力挺自己的12個練習：腦科學X正向心理學，改變大腦負向思維，建立逆境挫折都打不倒的內在力量



★面對挫折、批評，你是否曾站在自己這一邊，關心自己的痛苦，接納自己？

我們過得不快樂、失去寧靜的癥結，其實是大腦天生負向偏誤的思考慣性，一天即使有九件好事，我們最終記住的卻只有那一件壞事。

★每天花幾個呼吸或更長的時間反覆練習，就會造成神經結構或功能的持久變化，正向反應成為本能。

過去，無法重寫；未來，掌控有限。

但就在下一分鐘，你可以改變。

你可以開始接納自己、關心自己，讓力量湧出再湧出，為了更好的自己，為了讓你更有愛的力量！

《穿越量子世界三部曲：三鎖之門、四力之路、永恆五國》



這是西班牙最暢銷的一套科學小說，量子物理結合奇幻的驚奇冒險。

主角尼可決定走不同的路去上學，半路發現一棟他從沒注意過的舊房子。明明以前經過這裡好幾次，卻從沒看到過？而且房子的門竟然有三道鎖？

他走入屋內，他隨意打開了一個禮盒，隨之而來的竟是一場威力強大的爆炸。有個精靈般的男孩出現，告訴他這就是宇宙起源的大爆炸。

神奇的景象在眼前上演，許許多多小圓球憑空冒出，形成兩邊陣營，打起了「粒子」和「反粒子」的球賽。

精靈男孩教尼可「穿隧」，他往一面牆壁衝過去，卻沒撞到牆壁，而是到了另一邊。那裡有一位絕美的量子仙女準備為他引路。

他進入了一個跟「平常」大不相同的世界，事物依循種種不可思議的法則。他參觀了「相對鐘錶坊」，這裡的時鐘都是不一樣的時間，指針走的速度也通通不同。他還用「瞬間傳送」的方式移動，並遇見一隻既是活的也是死的貓……可是，要離開這個世界比進來更不容易。

尼可必須運用他在這裡學到的智慧通過一關接一關的考驗，否則黑幽靈將會把他吞噬掉！

隨著主角進入了量子世界，從此，讀者的世界再也不僅是三度空間了！

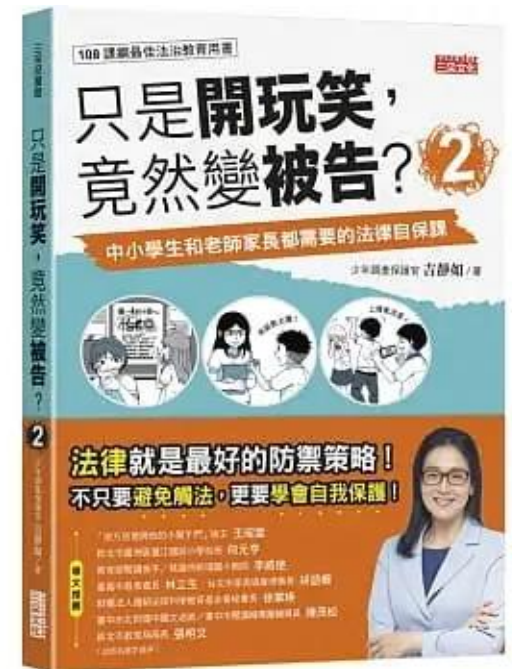
《只是開玩笑，竟然變被告？》

原來給人家取綽號是犯法的？
罵人家「神・經・病」，每個字都是錢？
我沒有打人，只是站在旁邊也不行？
那包東西是幫學長保管一下而已？有那麼嚴重？
原來不懂得法律，會產生那麼大的影響！

如果我懂法律，我就會知道，有些話不能說，說出口的話，一個字可能要罰一萬。

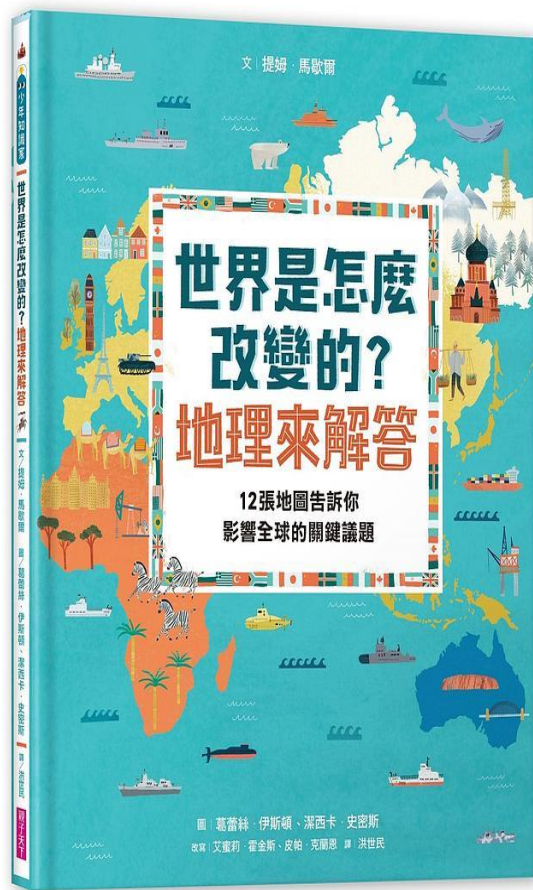
我就會知道，有些事不能做，不能隨便拿人家東西當作開玩笑、不能因為無法拒絕就幫別人保管危險的東西、不幫別人買賣東西、更不可以隨便給別人看我的身體，或是把很重要的資訊給別人……。

本書作者是少年調查保護官吉靜如，為解決校園霸凌、言語暴力、性平、毒品、詐騙、暴力、賭博行為等重大法律問題而寫成，是第一本給現代青少年與兒童的法律知識書，能夠幫助孩子辨識危險、遠離威脅、做對的事。孩子將透過本書提供的各種案例與解說，瞭解個人的「行為與責任」，既避免觸法，又能建立法治觀念，妥善保護自己。



《世界是怎麼改變的？地理來解答》

：12張地圖告訴你影響全球的關鍵議題

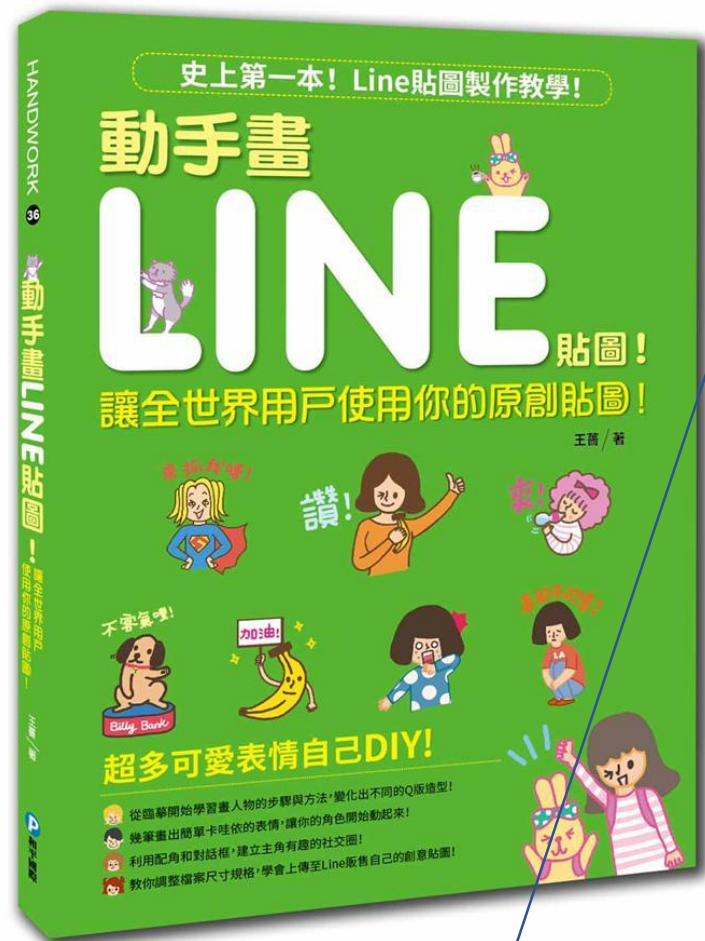


美國為什麼能成為強盛霸主？歐洲諸國為什麼數百年來爆發過多場戰爭？中國、印度之間有什麼紛爭？南北韓為何分立？資源欠缺的日本又是如何創造繁榮經濟？——這些答案，就讓地理來告訴你。

地理環境有時候是恩賜，有時候會化為牢籠。有些領導人受限於國境內外的山脈、河川、海洋……做出了許多影響後世或現在正在發生的重大選擇；有些事件則逃不了歷史命運一再重演……

地理環境像是每個地區的基因，無論是限制或是賞賜，一塊土地的故事都會依附在這些條件下生長。如今雖然我們處在看似四通八達、消弭國界分隔的網路世界，然而各國資源、經濟變化、環境問題、軍事部屬等處處受地理因素牽制的議題，依然真真實實影響著我們——唯有看懂各地與生俱來的困境與優勢，才能在最關鍵的時刻，做出最適切的思考、判斷與決策。

《動手畫Line貼圖，讓全世界用戶使用你的原創貼圖》



書中從臨摹開始教大家，慢慢學會畫人物的步驟與方法！藉由書中的針對各種年齡層角色的畫法介紹，進一步延伸瞭解其他人的畫法。利用相同的元素，變化出不同的造型！基本表情教學——賦予角色個性與情緒，讓他們都開始動起來，從喜怒哀樂開始來學習畫基礎的情緒表情，研究如何畫出各種不同的情緒。配角產生工具，建立角色的虛擬社交圈。主角有了，配角能讓主角更有故事性，也能讓畫面更為豐富。

還有電腦檔案尺寸規格教學：用最簡單明瞭的教學，帶領讀者一步一步的製作檔案。讓從未使用過電腦軟體的人，也可以輕鬆存檔，瞭解各種規格。

《台灣久久：台灣百年生活印記： 玩樂一百年：呷飯・看戲・遊玩・摩登》



從多數人經歷過的庶民生活出發，以台灣這片土地為敘述主體，整體刻畫過去一百年的人民情感與共同記憶，內含更多台灣社會變遷的縮影與切片。

「玩樂一百年」以生活面的呷飯、看戲、遊玩、摩登四大主題，用「生活記憶」來剖析「前世今生」的生活變化，也可說是老老少少談論最多的現實話題。

以飯食來說，以台北市近年來所推動受矚目的「牛肉麵」節來說，是上一代，也就是百年前匪夷所思的一項活動，何況又是令人垂涎三尺吃「禁忌的東西」。老台灣人基於對耕作夥伴的感情，告誡後生晚輩不可吃牛肉，現在不僅大街小巷牛肉麵店處處可見，竟然還玩起烹煮牛肉的比賽。

讀者可以在輕鬆的閱讀中親近歷史，從庶民生活的角度回顧百年來臺灣人走過的路，看見多元創新的臺灣精神，挺起胸膛邁向充滿希望的未來。

《蘭亭序密碼》

■ 歷史事實：

東晉永和九年（西元353年），王羲之揮灑寫下〈蘭亭序〉，之後書聖的身影在山水間悄悄匿跡。兩百多年後，唐太宗得到了〈蘭亭序〉，命書法大家虞世南、褚遂良、歐陽詢等人臨摹〈蘭亭序〉，封賞給王公貴族和外國使節，摹本流傳至今。唐貞觀22年（西元672年），唐太宗遺詔〈蘭亭序〉真跡陪葬昭陵。

女神探裴玄靜收到了武元衡死前一晚臨摹的半部〈蘭亭序〉，和一首神秘的五言詩。原來，武元衡對自己的死早有預感，留下一道連環謎題，解謎者必須步步踏對，倘若棋錯一著，真相就將永遠湮滅。裴玄靜接受使命，開始了機關密佈、阻力深重的解密之旅。此後，名動天下的女刺客聶隱娘、被後世尊為「八仙」之一的韓湘子、「鬼才詩人」李賀等紛紛牽扯入局；藩鎮勢力奇計連連；朝廷權臣各懷心機；甚至皇室深宮中也是人影閃動，鬼胎暗結，試圖遙控局勢。

但真相終於越來越近，終極答案指向的竟是一個最不可能的人……



《主廚也想知道的美味密技》

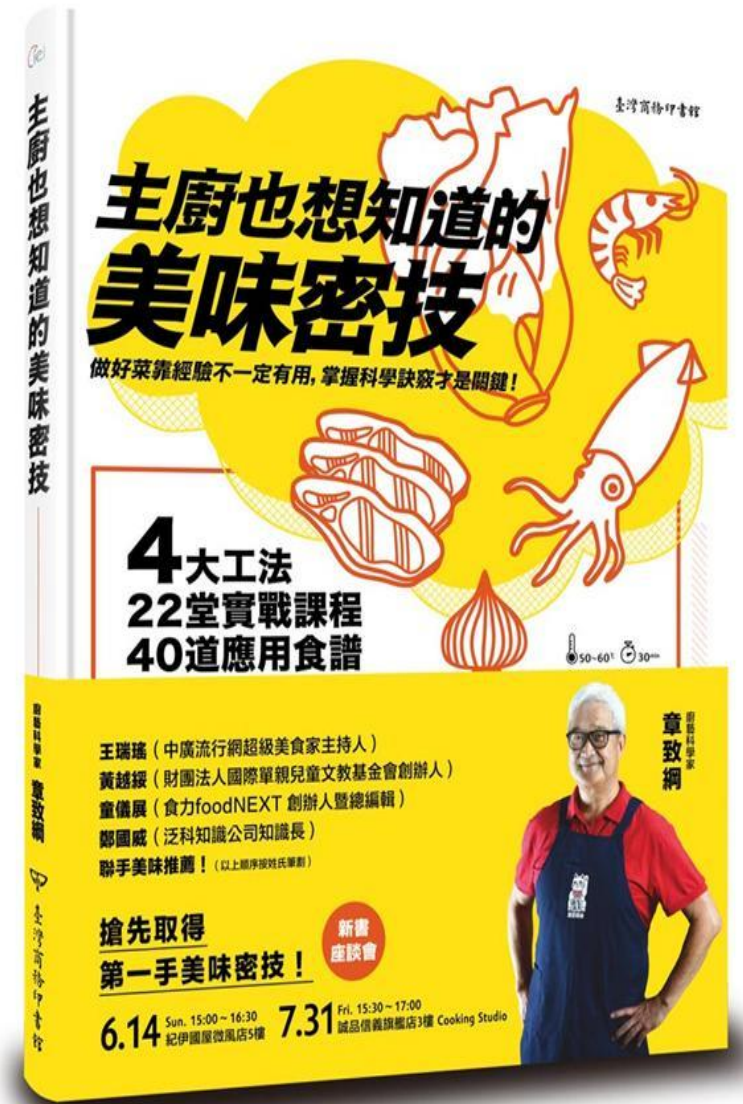
廚房的魔法來自科學，一切都不是祕密！

為何大鍋煮的紅燒肉好吃？冷凍食材如何解凍才能維持鮮度？

哪一種油可以控制油溫不過火？蝦如何烹調才會鮮脆？放冰箱的水果為什麼也會壞？從豬、牛、魚鮮到蔬菜、豆、米、麵等，全面解答廚房中的迷思與困惑，解析料理中的科學原理，找出問題的答案！

很多人看著食譜操作，但就是燒不出來好味道，原因是一般食譜並未透露細節與訣竅，其實是因為不知道料理的科學原理，沒想到簡單的滷鍋、以鹽水解凍肉類等方法，就能讓你成為被稱讚的大廚。

為了讓更多喜愛料理的人，能快速掌握這些以往被大廚私藏的祕訣，作者以科學原理拆解廚房中的美味奧秘，以日常生活中遇到的菜餚為實例，用平易近人的解說方式，讓讀者了解廚房中的美味科學。看完此書，不但了解科學，相信廚藝更會大增。



《你的姿勢很有事》



網球肘、滑鼠手、肌腱炎、脊椎側彎、腰痛、頭痛、膝蓋痛、肩頸痠痛、手麻無力……你一定都聽過或經歷過這些病痛，你可能以為是因為年紀到了或是受傷的關係？

其實它們全都是被不起眼的小姿勢，所搞出來的大問題！

【試試看，你對惡姿勢的傷害夠了解嗎？】

1. 趴睡傷頸，是最壞的睡姿。
2. 低頭、駝背，是對脖子的慢性自殺。
3. 沙發會害死你的脊椎。
4. 桌椅高度不對，害你罹患網球肘。

當看不見的惡姿勢一直在傷害我們的身體時，只要一個突發事件，就會立即從小病免費升級成大病！

作者最常聽到患者抱怨：「奇怪，我明明就沒有做什麼特別的事，怎麼會變得這麼嚴重？」

其實，你已經做了很多錯誤的事，只是你自己不知道而已。

作者用幽默活潑的示範、精彩細膩的解說，讓每個人快速搞懂自己的生活到底是出了什麼問題？姿勢錯在哪裡？對身體哪個部分會造成傷害？幫助你預防病痛上身。

《Bob the Artist》



這是一本關於自我認同的、全
英文的繪本。
也是班級共讀書。
巴布有一雙瘦巴巴的腿，
大家都嘲笑他，
這讓他覺得很難過。
他能怎麼辦呢？
看主角巴布如何打破偏見，
建立自信心，
還讓所有動物們喜愛又崇拜！
打開這本書，藝術將抓住
你的眼、你的腦袋、你的手，
跟著主角巴布一起
揮灑創意玩藝術吧！