

今日又要來推薦 10 本暑假親子共讀書，內容盡量涵蓋各領域，期望同學能透過閱讀，連結上課所學的而融會貫通。

(1)《你，很好：接受過去的你，喜歡現在的自己》：

一路上永遠會有看輕你的人，但那個人絕對不可以是自己。

在世界面前，你可以無感也可以勇敢！

生活中的問題從不會消失，但你可以練習變得更強大。

別讓現實逼你長成自己不喜歡的樣子，學會看見自己的好，在跌倒的過去，在未知的前方，始終知道你可以——很好。

艾爾文說：「我想寫一本可以支持自己，讓人願意對自己說『我很好』的書。在陷入沒人會習慣的低谷時，仍相信自己會好；在別人數落你時，仍有勇氣追求變好；在你的努力無法趕上別人的期待時，在生活只剩徬徨失措時，在即使需要一個人面對時，也不會感到害怕，會想起自己的好。」

他的文字，帶給許多人支持與力量；他的影片，受到熱烈迴響。書中，他再次掏心掏肺的跟你訴說那些生命中的事，過去的事、自己的事、現在的事、選擇的事、以後的事……

在生活裡遇到失意的事，在人生中撞到艱難的事，

在職場裡碰到複雜的事，在離職後想到恐懼的事，

在求學時感到討厭的事，在關係裡見到執著的事……

他說：「凡事都有好的一面，但你要先為自己主動翻面。」

他用療癒的筆觸，寫出感性的堅強，透過文字的微光及力量，讓你接受過去、喜歡現在、期待未來，以堅定的姿態陪著自己——慢慢，「好」起來。

(2)《尋找台灣特有種旅行》：

穿透一個地方的角度，會影響你的旅行視野和旅行命運！

被譽為「旅行狂人」的邱一新，從世界走回台灣，到處打探祕境，直至不經意讀到早期台灣西方旅行者的探險紀行，大多為採集動植物而來，其中有不少新物種和台灣特有種。於是，他的旅行有了比較明確的方向——從清末和日治台灣自然史中尋找旅行路線。他認為台灣過去是什麼樣子並不重要，重要的是未來想成為什麼樣子。他的思考也更加深邃：「未來，我想成為什麼樣的人、站在什麼位置上？」

他探查出台灣鮮為人知又特殊的三十餘條路線，如鹿野忠雄、森丑之助、馬偕和楊南郡等人當年踏查台灣的旅跡；他記錄觀察「你看見卻不知道」瑰麗多樣的台灣特有種；他

遇見台灣特有種「人」，如泰雅獵人、白冷會修士、孫大偉等人，包括他自己也是一個特有種。從他的書寫，我們看見他們帶動的旅行方式，改變了自己，改變了社會，也逐漸改變了台灣。

旅行，不再只是消費行為，而是帶來影響的移動，成為有力量的旅行。

(3)《從心看電影》：擁有紐約大學電影碩士學位的影評家曾偉禎，此次跳脫專業影評深刻理論化的書寫手法，由生活面、心靈面、修行面，寫出與眾不同的電影導覽書。有情感流露與掙扎《斷背山》，讓人學會慈悲看待生命困境；有對家庭親子關係重新描述的《孩子》，說出了世界孩子普遍困境；《愛瘋狂》中自我認同的追尋，以及《盧安達飯店》中對於人性的探討。二十二場電影描述，加上作著潛修佛法的體悟與劇中故事相互呼應，刻畫成風格獨特的電影書。

(4)《我是馬拉拉》：當巴基斯坦反政府游擊組織「塔利班」控制了史瓦特這個小村莊時，一個女孩挺身而出。馬拉拉拒絕沉默，並為她具有受教育的權利而奮戰。2012年當時她才15歲，卻為了自己的理念而付出極大的代價。在馬拉拉從學

校返家的途中，遭到塔利班以槍枝直接射擊頭部，生命一度垂危。但馬拉拉卻奇蹟似的生還、康復，這段不平凡的歷程，讓她從巴基斯坦北部一個偏僻的山谷，進到紐約的聯合國大會。16 歲的她儼然成為全球和平抗爭的象徵，2014 年更成為諾貝爾和平獎最年輕得獎者。

本書是一部卓越非凡的故事，關於一個家庭因全球恐怖主義而遭到連根拔除的內容；一個奮力爭取女孩受教育權利的過程；一個關於一位父親，他身為學校校長，倡導並鼓勵他的女兒寫作和參與學校事務；與一對勇敢的父母親，在當地重男輕女的傳統社會之下，珍愛他們的女兒如同兒子。這將會讓你相信由一個女孩所發出的聲音，這個力量將激發改變全世界。

(5)《開口吃遍 USA 美國食用英語》：甜甜圈中間為什麼有個洞？bake、roast、grill 的「烤」有什麼不同？

嚴選 22 種美國人最喜愛的經典料理，讀食物趣聞、說點餐會話、學食譜字彙，給你最「實用」又「食用」的英語大全餐！

本書告訴你這些食物背後的歷史淵源及有趣的小故事，介紹值得品嚐的名店，搭配實用的情境對話，豐富圖片與食

譜單字教學，讓你溝通無礙、吃遍 U. S. A. ！

(6)《蘋果偷偷變老了：陳老師的科學雜貨鋪》：作者將生活現場的各種玩意兒，以科學角度為讀者釋疑。以四格漫畫，博君一笑。主題包羅萬象，上至天文，下至地理，輕鬆探索，一併獲取最想了解的科学真相。

(7)《歡樂三國志》：蔡康永和侯文詠說，羅貫中的《三國演義》，不但讓許多三國的人物重新又活過來，而且肯定比當年他們在世時，活得還更生猛、更有型、更過癮。我們會根據《三國演義》做成《歡樂三國志》，正是因為《三國演義》的迷人。但跟正史是否符合，卻並不是我們優先的考慮，因為《歡樂三國志》追求的，不是歷史的真實，而是人性的真實。《歡樂三國志》裡所呈現的各種人性、各種人生，到了二十一世紀聽起來，還是這麼鮮活有勁。我們一再被某些角色強勁的生命力所打動，從謹慎的諸葛亮到囂張的周瑜、從激動的黃忠到衝動的魏延、從一肚子怨氣的陳宮到一肚子醋的龐統，許多三國角色用盡一生力氣，在追求自我、實現自我，超越自我。不禁讓人讚嘆：「他們好有力氣啊！」

(8)《吃出健康高智能的大腦》：大腦的每個部位都緊密連結且和諧工作，以控制你的情緒、專注力和注意力。它們全

都參與記憶的登錄、儲存和提取。同樣的，身體無時無刻都需要所有重要的營養，這些營養必須達到屬於你自己最理想的數量及最適當的平衡。這個世界上沒有魔術營養丸。

本書會一步一步教讀者如何改變飲食，並選擇適當的營養補充品。採用這個策略立即得到的回報，讓大腦的活力明顯增加了——情緒、專注力、創意與職場表現，都會變得比較好。

現代人要擺脫焦慮感、憂鬱症和阿茲海默症，便要留意是否讓大腦挨餓了。

作者建議維持記憶力的好方法：要有足夠的睡眠、要適度的運動、採取對大腦友善的飲食、要吃很多有顏色的蔬菜和水果、固定服用補充品、同時也要進行對維他命 D 和維他命 B12 的測試、調整鎂的攝取量，更要學會放鬆。運用書中的種種建議，讀者便能從中受益，提升大腦的可塑性和增加認知的功能。

(9)《驚人的數學魔術》：從魔術的玩法中，發現數學的趣味，學會變魔術的同時，你也能成為驚人的數學 A 咖！
沒有不喜歡數學的人，只是還沒找到有趣的學習方法！

你絕對沒想過，利用撲克牌、骰子、錢幣等唾手可得的

生活小物，也可以學習質因數分解、奇偶數、一次函數，甚至是最令人頭痛的幾何圖形與方程式！就連讀心術與預測未來的神奇魔法，也藏有數學的規律性！利用魔術翻轉數學，讓自己學習數學更具娛樂性與挑戰性！

此外，食衣住行育樂也蘊藏數學的奧秘。與其硬背數學概念與公式，不如以充滿變化的魔術，突顯數學生活化的一面，並從中思考數學原理，充分吸收後再加以應用。

（10）《人生最後一場拍賣會》：家人都離她遠去，唯一陪在七十歲的費絲身邊的，只有逐漸模糊的記憶和一屋子不會說話的古董。當她的人生走到最後一天，她決定，將這些載滿快樂與悲傷的財產，用 1 美元拍賣掉……

曾經美麗的費絲是世界上最幸運也最不幸的女人。

她住在小鎮上宛如皇宮般的豪宅裡，坐擁傳承了五代、價值連城的古董。

但在二十多年前，她的兒子與丈夫因某些人為因素相繼死亡，總是很憤怒的女兒帶著傳家戒指離家出走之後，她從此不再走出家門，將所有人事物關在門外，包括她曾最信賴的上帝。但在千禧年的最後一天，高齡已七十歲的費絲突然打開大門，將家裡收藏多年的獨一無二古董，全部搬到自家

前院準備清倉拍賣，而這些珍寶的拍賣價，只要1美元！

她的異常舉動嚇壞鄰居，但並不影響他們瘋狂搶購，與此同時，失聯已久的女兒被急找回家，但在花了大半輩子逃離母親和那悲劇性的一天後，她不確定自己可以面對這一切……在這天結束之前，他們在巴斯家族的傳奇裡檢視各自的角色，與人生中難解的問題：我們被自己所擁有的東西控制了嗎？世上還有第二次機會嗎？我們一生中最不能帶走的東西是什麼？以及，我們真正想留下來的又是什麼……

以上10本書，融合了生活中的英、數、自然科學、及營養學開發腦力，也融合了歷史故事、電影藝術，旅行等生活樂趣、也有自我追尋及認同等生命觀、人權等議題，希望能陪伴同學們度過一個有意義的假期。