黎明會訊

季刊 第91期(112年4-6月)

中華郵政台北字第952號
執照登記為雜誌交寄

發行人：陳邦治
發行所：財團法人黎明文化事業基金會
附設私立黎明社教文化推廣中心
負責人：王明我
編輯群：常惠萍　湯玉玲　陳雅雯　劉鶴凌
會　址：台北市大安區安居街 98 巷 22 號
電　話：(02)2378-7468
傳　真：(02)2377-1239
網　址：www.lmcf.org.tw

印　刷：英華文化事業股份有公司
設　計：賴雲梨
地　址：台北市士林區福國路 65 號 2 樓
電　話：(02)8866-6777
傳　真：(02)8866-6776

黎明社教推廣中心

國內郵資已付
台北郵局許可證
台北字第2182號
雜誌
如無法投遞請退回

基金會活動報導　文◎陳雅雯

本會贊助 大專院校社團、公益團體辦理社會服務公益活動

112年/1月~3月活動

辦理單位	活動主題	活動內容
臺灣科技大學噜啦啦康輔社	2023 寒假台南子龍國小科學育樂營	噜啦啦康輔社學生於寒假期間前往台南地區辦理國小營隊活動，期望為鄉里學童激發潛能，增進生活常識及趣味團康活動，豐富學童課後生活。
社團法人世界和平會	2023 搶救受肌兒兒童戲劇慈善公演	和平會今年將持續舉辦 16 場次全國兒童戲劇慈善巡迴公演，透過戲劇活動寓教於樂，讓孩子欣賞優質藝術文化，傳達正向教育意涵。並利用演出結餘款項作為「搶救受肌兒」服務經費，照顧偏鄉與貧弱危機家庭的孩子。
台灣原住民族文化推廣協會	112 年校園關懷教育演出活動	台灣原住民文化推廣協會計畫於 3-4 月間前往全台 4 所國小辦理霸凌防制教育宣導劇場活動，讓學童理解個人差異，學習包容與尊重，並將人權教育、友善校園的觀念傳遞給學童，建立孩童自我保護能力與拒絕霸凌行為。

精采活動 非看不可

2023 感恩月特別活動 -「蝶古巴特 美麗袋著走」親子手作活動，歡迎大手牽小手一起來創作。			詳見 2 版
04月	健康生活講座	男人停看聽 - 談攝護腺常見疾病與預防	免費參加 詳見 2 版
05月	健康生活講座	腦中風不是老年人的專利	免費參加 詳見 2 版
06月	健康生活講座	面對肺癌不害怕 - 談肺癌預防與治療	免費參加 詳見 2 版
07月	健康生活講座	你的腳行不行？養生先養腳	免費參加 詳見 2 版

芳草集

心中的感謝

文◎楊弋萱
彰化師範大學公共事務與公民教育學系三年級

患有先天疾病的楊弋萱在一路顛簸的成長過程中，堅毅努力地尋找生命的出路。

我目前就讀國立彰化師範大學公共事務與公民教育學系三年級。非常感謝黎明文化基金會給予我這個寶貴的機會，獲得這份美好的榮耀，分享自己的生命故事。

自幼多病，因為第五對染色體的部分缺失，曾經患有心房中膈缺損、高達 110 度的惡性脊椎側彎以及水腦症。雖然我的身高只能永遠停留在 142 公分，但對於走過許多道坎坷的我而言，身上的疤痕是榮耀的勳章，我期望自己能成為心靈上的巨人。儘管失去了部分的身體功能，但發生在我身上的每一段故事，換來了每分每秒都是賺得的、奇蹟般的感動。我在路途顛簸的成長過程中，堅毅地尋找生命的出路，留下了許多美麗的足跡。

即使是身障者也能擁有豐富而充實的生活，我不曾放棄大學期間的一分一秒、一時半刻，無論是在課堂、辦公室工讀、活動參與、公益服務，把握著每一次能夠學習的機會。雖然我不能跑跳，但我能走、能動、能書也能畫，身體的障礙並不會影響我對於學習熱切的渴望，生理的缺陷不曾禁錮我嚮往的美夢與追求自由的靈魂。正因為失去的比別人多，所以更加了解該如何珍惜、把握每一次的機會和緣分。

迄今為止在我短短的人生裡，遇到很多意料之外的事，但幸與不幸之間，沒有所謂的絕對和必然。幸好有爸媽的陪伴，教我正向與轉念，使我樂觀積極，奮勇向前；幸好有無數師長的提攜，引導我安心學習、成長。我的親身經驗證明，努力也許會失敗，但絕不會白費；成功也許會遲到，但從不曾缺席。雖然無法改變身體的現狀，但我卻可以掌握自己喜歡的生命的形狀，即使往後仍會面臨許多困難或阻礙，但若沒有歷經風雨，就會忘記晴天的美好，未來我仍會堅定學習，永不放棄。夜深人靜裡，不知從何而來滿溢的勇氣，化為閃閃的星光與淚光。

我嚮往追求自我的同時，尋找自己想要守護的幸福，希望受到他人眼中所認定的務實且努力、成為擁有目標和夢想的人。或許上天為我關了一扇門，但也不忘開啟另一扇窗，在多次的急難中，仍義無反顧將我留住人間，賦予我不服輸與勇敢堅毅的性格，跌倒了就站起來，擇善固執，不受環境影響，也不盲目跟隨潮流，一旦認為對的事，就會堅持原則。我相信，生命總會找到自己的答案。

非常感謝黎明文化基金會的鼓勵，在偌大的世界裡，看見我這微小卻努力發亮的小光點，我願意化為螢火，繼續奮力的發光，在溫柔的月夜裡閃耀光輝；我祈禱自己在面對他人的時候，擁有一顆透明而不帶偏見的心和受到感動時真誠會流淚的眼睛。最後，我想為自己加油打氣：弋萱，加油！（**作者為本會 111 年度獎學金得獎學生**）

專題企畫　文字彙整◎陳雅雯

失智路上 有愛無礙

台灣已步入高齡化社會，失智症患病率增加。當家中長輩從一開始出現疑似失智症狀到確診及往後漫長的照護，對家屬照顧者而言，是個艱辛漫長的挑戰。黎明社教中心3月份健康生活講座，透過台灣失智症協會推薦，邀請臺北市立聯合醫院仁愛院區失智共照中心李佳容個管師前來分享失智症患者的照護需求，以及家屬照顧者如何善用政府長照2.0服務。

失智症的類別

(一)退化型失智症：阿茲海默型、額顳葉型失智、路易氏體失智症
(二)血管型失智症：因腦血管疾病引起
(三)混合型失智症：退化型與血管型失智症混合型
(四)其他：腦瘤、頭部外傷、新陳代謝異常…

失智症者的特性

核心症狀：記憶、定向感障礙、執行、判斷功能障礙、理解、語言表達障礙，因為大腦結構異常導致，也是不可逆，狀況無法好轉復原。

周邊症狀：不安、焦躁／憂鬱、低落；妄想與幻覺／暴力、興奮；拒絕行為、人格改變；遊走／睡眠障礙，因情緒或不良感受所致、此類症狀有機會轉移。

失智核心症狀

臨床診斷標準：(1)記憶受損；(2)認知障礙：失語症、失用症、失認症；(3)AD8篩檢量表（老人健檢項目），評別人比評自己準，2分(以上)建議就醫檢查。

就醫與檢查：以神經內科、精神科為主。進行血液檢查、影像檢查、認知評估及CDR 臨床失智評量表（評估失智症狀程度）。

失智症會慢慢地越退步越多

早期：想不起剛剛的事、忘東忘西、容易迷路、難以集中注意力、情緒低落或暴躁、生活起居可自理>>情緒起伏較大，生活自理能力好。

中期：想不起過去的事、分不清楚人時地、尿失禁、生活作息混亂、產生幻想、生活需要他人協助>>作息較混亂、衝突增加、生活自理能力差。

晚期：無法分辨人時地、喪失溝通能力、大小便失禁、活動力降低、出現不適當行為、生活完全依賴別人照顧>>行為問題減少，依賴他人協助多。

善用相關照顧福利與失智症資源

有以下條件，請向各縣市長期照顧管理中心提出申請：(1)失能身心障礙者；(2)55歲以上失能原住民；(3)50歲以上失智症患者；(4)日常生活需他人協助的獨居老人或衰弱老人；(5)65歲以上失能老人。

長照資源

長照服務專線1966

長照專員到府評估並討論照顧服務項目，分為四大類：

(一)照顧及專業服務：居家照顧、社區照顧、專業照顧
(二)交通接送服務：協助往返醫療院所就醫或復健
(三)輔具與居家無障礙環境改善服務：居家生活用輔具購置或租借、居家無障礙設施改善
(四)喘息服務：提供家庭照顧者休息時間

日間照顧（社區式長照機構）

日間照顧中心：讓長輩重返就學時光

服務對象為經評估符合以上失能資格者：65歲以上老人、55歲以上原住民、50歲以上失智者、身心障礙者。

失智共照中心／失智據點

共照中心提供失智諮詢服務，失智據點可實際提供失智者／照顧者活動參與。

失智症者各階段照顧提醒

輕度認知功能障礙（MCI）

- 定期回診確認減退程度
- 預立醫療照護諮商（ACP）確認
- 控制相關危險因子（三高／憂鬱）
- 生活型態與常規之建立與維持
- 主要照顧者的指引：給予關注與陪伴、對於失智症開始建立基礎概念與認識、家庭討論未來相關照護方向。

輕度失智症(CDR1)

- 定期回診確認減退程度（身障手冊）
- 防走失資源建置／輔助宣告
- 調整環境與改善使用設備，仍以自立概念為主。
- 參與合適之認知促進活動
- 主要照顧者的指引：增加探訪次數/必要提供部分家務維持、討論與研擬長照相關資源介入時機、中重度之照顧準備、身障手冊-失智者類別為第一類（CDR達1可以申請）。

中度失智症（CDR2）

- 定期回診確認減退程度（身障手冊／巴氏）
- 保有低限度之社會參與
- 增加日常照護與環境設備支援
- 長照資源與照護人手介入
- 主要照顧者的指引：家庭會議討論與研擬照護方針、進入重度／安寧與末期照護準備、照顧者支持資源／喘息服務介入。

重度失智症（CDR3）

- 定期回診（居家醫療）
- 專人照顧之人力安排（居家式／機構式）
- 維持生理機能/降低感染致病因子
- 主要照顧者的指引：重度／安寧與末期照護討論、照顧者支持與喘息服務使用。

失智症者的日常照顧

排泄功能的維持

- 定時提醒如廁（2小時）
- 記錄排便次數與形狀
- 注意水分纖維質的補充
- 環境動線的安排與標示(公廁)
- 中重度者：焦躁不安-是否想解尿無法表達？視狀況可按壓下腹部提醒解尿；四處塗抹排泄物？尿布使用時機。

水分攝取與補充

- 定時定量給水(2小時)
- 每日至少1500c.c.以上(中午前喝2/3)
- 使用檸檬、茶葉適度調味
- 牛奶、果汁、湯等皆可當水分攝取量
- 中重度者：注意嗆咳（改變質地）、利用手勢與指令提醒吞嚥、咀嚼有助於認知維持。

營養與飲食

- 評估牙口狀況（假牙）
- 維護尊嚴，給予彈性
- 合宜的器具與環境營造
- 允許少量多餐
- 中重度者：保有自立功能、有吃就好/營養不良、減少選擇性、留意異食、誤食、嗆咳。

口腔清潔與吞嚥功能的維持

- 建口瑜珈操、長照復能（吞嚥訓練）
- 口腔疾病為導致感染之危險因子
- 身心障礙牙科使用
- 潔牙提醒：順勢而為、牙刷選用軟毛小頭/牙線、漱口/嗆咳、若裝置鼻胃管仍須執行口腔清潔。

睡眠的安排

- 與家人討論其作息情形
- 允許保有彈性
- 建立規律作息（午睡）
- 燈光／陽光（定向感維護）
- 睡前安眠藥物/晚間水分攝取
- 中重度者：睡眠時數增加、確認安全

身體清潔的維護

- 維護尊嚴、注意隱私
- 分次清潔（如廁時機）
- 營造氛圍注意保暖與防滑
- 注意水溫35-37℃
- 尋找動機與誘因
- 中重度者：鏡子、動作與指令簡化

衣物選擇與穿脫技巧

- 維持自立原則
- 簡化程序
- 按順序放好
- 放置固定的位置
- 材質舒適
- 相同的衣物準備多套

非藥物治療的活動安排：只要失智長輩願意、喜歡、投入的，就是好的、有幫助的活動安排。

照顧者需要喘息時間，良好充足的睡眠品質，適時以休閒活動轉移照顧壓力，增進情緒支持系統，維持社交參與活動，才能在陪伴失智家人的漫長路上，有愛無礙。（**以上資料來源為當日講師授課簡報資料**）

春暖花開四月天

歡迎有興趣民眾踴躍報名參加！報名洽詢專線 02-23787468

★報名方式：電話或親至本中心報名即可。（研習相關規定請見本中心「終身學習研習活動簡章」）

★開課日期會因故有所變動，請電詢本中心櫃台。

112年4月－112年7月 健康生活講座 暨 動感電影院

健康生活講座一覽表 ★免費參加

日期	主題	內容介紹	主講人
4/15	健康講座：男人停看聽 ─談攝護腺常見疾病與預防	攝護腺是男性獨有的構造，大多男性因工作忙碌、飲食失衡，加上國人平均壽命延長，因此罹患攝護腺疾病，如攝護腺炎、攝護腺肥大、攝護腺癌等，嚴重影響健康與生活。如何早期發現、妥善治療，是男性必須注意的健康常識。	蔡鈊甯／臺北市立聯合醫院仁愛院區癌症個管師
5/20	健康講座：腦中風不是老年人的專利	腦中風是國人十大死因之一。中風來得無聲無息，即使有症狀或是前兆，都容易被忽略而延誤黃金治療時間。邀請專業醫師解說腦中風前兆、發病、治療與預防，把握黃金治療期。	王定宇／台北振興醫院加護中心兼外科部主治醫師
6/10	健康講座：面對肺癌不害怕 ─談肺癌預防與治療	肺癌連續幾年位居台灣癌症死亡第一名。患者存活率較低，主要是因早期肺癌無明顯症狀，而出現顯著症狀時多為晚期。不抽菸的肺癌患者越來越多，尤其是女性，因此肺癌預防與篩檢很重要，早期發現、早期治療，能使肺癌獲得較佳的癒後，邀請專業醫師分享。	楊庭瑋／國泰綜合醫院血液腫瘤科主治醫師
7/15	健康講座：你的腳 行不行？ ─養生先養腳	「人老腳先老」，隨著年紀愈大，最快、最明顯衰老的便是雙腳。腳痛冰冷、關節無力、血氣不好是衰老的象徵。如何透過健康養生食補，以及腳的經絡穴道按摩與修復，讓雙腳氣血運行暢通，健步如飛。	周映廷／中華民國生心靈協會理事長

■講座時間：星期六下午 2:00-4:00
■講座地點：黎明社教中心四樓 視聽中心
■請先電話預約，及早入席，以免向隅。

動感電影院放映一覽表 ★免費入場

日期	片名	簡介	級別
4/8	生命騎士	漢斯知道自己時日不多，決定隱瞞病情，邀好友們進行跨國單車壯遊，一路從德國玩到比利時，好友們陪他完成旅程中的各項任務挑戰。這段路，將會是人生中最華麗的冒險、最盡興的狂歡。	輔
4/22	逆光飛翔	天生眼盲的裕翔，首次離家北上唸書，遇見愛跳舞的小潔，暖陽般的裕翔走進她的世界。裕翔的勇敢深深牽引小潔；而小潔帶領裕翔經歷不曾有過的冒險。他們填補彼此遺失的力量，邁開步伐，逆光而行。	普
5/6	落跑上路	退休企業家哈利即將被送往新的養老院，擔任轉院司機是幽默風趣的阿傑。哈利趁阿傑去上廁所開車落跑，所幸遇上性感小貓歌舞團出手搭救，開啟為期兩天充滿意外與笑料的旅程，不但滿足哈利的心願，也讓阿傑認知到生活的真諦。	護
6/3	索蘭琪的少女心事	13 歲的索蘭琪正值青春期，被視為模範夫妻的父母卻開始爭執、吵架，甚至離婚，連哥哥也離家。家中的變化讓索蘭琪嘗試各種方法想維繫爸媽的婚姻，希望能夠靠自己的努力守護心中認定的幸福模樣。	普
6/17	真愛再出發	罹患絕症、所剩時日無多的青少女絲凱遇上了在機場出境事務處工作的憂鬱症少年卡爾文。卡爾文一路幫她實現生命中的最後願望清單，然而過程中兩人逐漸萌生了愛意，他們也因此重新找到生命的真諦。	護
7/8	可可夜總會（動畫）	墨西哥鞋匠家族有個天生音樂魂的男孩米高，難以抵擋音樂的魅力，時常躲在家中閣樓練習，更無師自通吉他技巧。亡靈節當天米高誤闖「夜總會」，並遇到已故的祖先，才發現他的家庭有段不為人知的過去。	普
7/22	海洋奇緣（動畫）	大洋洲公主夢娜來自航海家族，祖先曾於千年前航行過大洋洲許多島嶼，卻因不明原因停止探險。夢娜接受祖母的鼓勵完成遺志，踏上未知的旅程。途中她遇到非人非神的 Maui 與她一同冒險。	普

■放映時間：星期六下午 2:00
■放映地點：黎明社教中心四樓 視聽中心

■欣賞須知：
1. 為避免影響觀眾觀賞權益，開演 20 分鐘後，謝絕入場。
2. 場內禁止飲食、喝飲料，敬請配合。
3. 請遵守電影分級制度觀賞。
4. 為顧及兒童觀賞視線，保留前二排座位給身高 140 公分以下兒童，並請家長約束隨行兒童勿放任走動嬉鬧。
5. 如違反上述規定並屢勸不聽者，本中心有權要求其離場。

電影分級
保護級：未滿6歲之兒童不得觀賞，6歲以上未滿12歲之兒童須父母、師長或成年親友陪伴輔導觀賞。
輔導級：未滿12歲之兒童不宜觀賞，12歲以上未滿18歲之少年須父母、師長或成年親友陪伴輔導觀賞。
普遍級：一般觀眾皆可觀賞。

★為響應環保，愛護地球資源，本中心即日起不提供紙杯，請參加活動、講座及研習課程的民眾及學員，自備環保杯，謝謝！

活動預告 文◎陳雅雯 感恩月特別活動 活動名額有限～歡迎有興趣親子朋友火速快報名參加！

蝶古巴特 5/27 美麗袋著走 邀請親子朋友來玩手作拼貼

蝶古巴特（Decoupage）源自於法文是將美麗圖案剪裁、拼貼於家飾物品或傢俱上，是具有創意巧思的裝飾藝術。黎明社教中心將於五月辦理感恩月特別活動「**蝶古巴特 美麗袋著走**」親子手作活動，由老師帶領親子朋友一起體驗蝶古巴特創作，將美麗圖案拼貼於帆布手提袋（可側背）及實用杯墊上，親子共同完成獨一無二的美麗作品。此外，**活動當天，親子與完成的作品合照，並現場即時上傳至「黎明社教中心 FB 粉絲頁」，還能獲得神秘小禮物哦！（每組限一份，送完為止）**

★活動時間：**112/5/27 週六下午 2:00-4:00**
★活動對象：親子朋友
★參加方式：
1. **親子組報名**：每組 2-3 人（需含一位家長），事先報名，額滿為止（報名前請先確認名額）。
2. **材料費**：每份材料含帆布手提袋（可側背）1 個 + 吸水杯墊 1 個，報名同時繳交材料費 250 元 / 份（可訂購多份），始完成報名手續。
3. **自備工具**：吸水毛巾、剪刀。

★報名方式：
1. 親至本中心報名並繳交材料費。
2. 銀行轉帳後請連同轉帳收據傳真報名，為保障報名權益傳真後請主動來電確認。
戶　　名：財團法人黎明文化事業基金會附設私立黎明社教文化推廣中心
銀行代號：807（永豐銀行）
帳　　號：162-001-0008214-5

★注意事項：完成報名後因故取消，請於 **112/5/16** 前提出申請可取回材料費。逾時未取消報名將於活動當天過後，以材料發還。（報名前請謹慎考慮）
★活動地點：臺北市大安區安居街 98 巷 22 號 黎明社教中心活動會場
★上傳 FB 粉絲專頁送小禮：親子完成作品後與作品合照，於活動現場即時上傳至「黎明社教中心 FB 粉絲專頁」之「蝶古巴特 美麗袋著走」活動消息下方【留言】處，即可獲得神秘小禮物一份。【上傳方式將於活動當天現場公告】
★洽詢電話：02-23787468　傳真：02-23771239
★主辦單位：黎明社教中心

健康舞動園地 ★ 歡迎隨時加入上課 ★

快樂跳排舞
（7 人以上始開班）＊自備乾淨運動鞋
課程介紹：現代舞、拉丁舞、摩登舞、牛仔舞、曼波，結合音樂、舞蹈及運動的新韻律。
時　　間：4/27-6/29，每週四上午 11:00-12:30（初階班）
4/20-6/15，每週四下午 1:30-3:00（進階班）
時　　數：13.5 小時　原　　價：1,875 元
指導老師：陳世瑛　全程優惠：1,500 元

國際標準舞－拉丁舞初級
（16 人以上始開班）＊簡單易學不需舞伴
課程介紹：吉倫巴、探戈、倫巴、恰恰、等。
時　　間：4/18-6/13，每週二晚上 7:00-9:00
時　　數：18 小時　原　　價：1,875 元
全程優惠：1,500 元

國際標準舞－摩登舞中級
（16 人以上始開班）＊簡單易學不需舞伴
課程介紹：華爾滋、英式探戈、圓舞曲、狐步（基本步）。
時　　間：4/6-6/1，每週四晚上 7:00-9:00
時　　數：18 小時　原　　價：1,875 元
全程優惠：1,500 元

塑身減重有氧
（10 人以上始開班）＊自備乾淨有氧運動鞋
課程介紹：低衝擊有氧、階梯有氧，適合剛開始運動者、下背或膝蓋不適者、體重過重者、年長者等。
時　　間：4/11-5/18，每週二、四上午 10:00-10:50
4/07-5/19，每週三、五下午 2:00-2:50
時　　數：12 節　原　　價：2,875 元
指導老師：郭雅琪　全程優惠：2,300 元

健康瑜伽（12 人以上始開班）＊自備瑜珈墊
課程介紹：呼吸調氣、靜心靜坐、各式體位法、經絡按摩。
時　　間：開課中，每週六上午 10:40-12:10
4/18-6/13，每週二晚上 7:30-9:00
5/30-7/25，每週二下午 2:30-4:00
5/24-7/19，每週三上午 9:40-11:10
時　　數：13.5 小時　原　　價：1,500 元
指導老師：劉莉綺、許小君、林南妘　全程優惠：1,250 元

有氧運動
（7 人以上始開班）＊自備乾淨有氧運動鞋
課程介紹：簡易韻律操、有氧舞蹈、伸展緩和操、肌耐力訓練。
時　　間：5/17-8/2，每週三下午 3:10-4:00
5/19-8/11，每週五上午 10:10-11:00
5/27-7/29，每週六上午 9:40-10:30
時　　數：12 節　原　　價：1,875 元
指導老師：陳紫玲、林郁菡　全程優惠：1,500 元

隨堂圖輯

2023 寒假兒童研習活動已於 2 月 10 日歡樂落幕。今年開班有「創意美術捏塑」、「趣味手工香皂」、「美麗手工卡片」、「蝶古巴特拼貼」，約計 40 位小朋友參加。透過手作活動，讓小朋友手腦並用，將充滿童趣的作品帶回家。

將蝶古巴特拼貼在溜溜球上，就是具有個人特色的童玩。

創意美術蠟彩畫作品「華麗的獅子魚」，畫風多彩多姿。

美觀又大方的手工皂禮盒終於完成了。

小朋友體驗手工皂的製作過程：切皂基、溶化、染色調香、成型。

Ann 老師指導小朋友做卡片，剪裁、黏貼、組合、蓋印章，每個步驟都要細心。

美麗又精緻的父親節手工卡片，送給親愛的爸爸。

新書上架 歡迎借閱

黎明社教中心圖書館112年01～03月新書上架囉！
歡迎社區民眾來館借閱，如想知道更多新書訊息請至本中心館內查詢。

●破解基因碼的人：諾貝爾獎得主珍妮佛．道納、基因編輯，以及人類的未來
著者 / 華特．艾薩克森　譯者 / 麥慧芬　出版 / 商周
●世界最神奇的 24 堂課
著者 / 查爾斯．哈奈爾　譯者 / 福鴻　出版 / 德威國際
●顯微鏡下的大明
著者 / 馬伯庸　出版 / 高寶
●我是這麼說的
RBG 不恐龍大法官．人生言論唯一自選集　著者 / 露絲．貝德．金斯伯格　譯者 / 游淑峰　出版 / 網路與書
●鱷眼晨曦
著者 / 張貴興　出版 / 時報
●白雪之劫
著者 / 東野圭吾　譯者 / 王蘊潔　出版 / 皇冠
●神奇柑仔店（13-14）
著者 / 廣嶋玲子　譯者 / 王蘊潔　出版 / 親子天下
●歡迎光臨夢境百貨（1-2）
著者 / 李美芮　譯者 / 林芳如　出版 / 寂寞

閱讀使人快樂

●橘子的滋味
著者 / 趙南柱　譯者 / 尹嘉玄　出版 / 高寶
●玉使：仙靈傳奇 5
著者 / 陳郁如　出版 / 親子天下
●福爾摩斯小姐（2-4）
著者 / 雪麗．湯瑪斯　譯者 / 楊佳蓉　出版 / 蓋亞
●葛瑞的囧日記（15-16）
著者 / 傑夫．肯尼　譯者 / 陳信宏　出版 / 未來
●選擇
著者 / 泰絲．格里森　譯者 / 尤傳莉　出版 / 春天
●紅眼睛的山姆
著者 / 羅伯．杜格尼　譯者 / 陳岳辰　出版 / 春天
●解鎖師
著者 / 史蒂夫．漢密頓　譯者 / 周倩如　出版社 / 春天
●鯨魚少年之歌：《手斧男孩》作者最後的冒險故事
著者 / 蓋瑞．伯森　譯者 / 蕭寶森　出版 / 野人
●7：45 列車上的告白
著者 / 麗莎．昂格爾　譯者 / 周倩如　出版 / 春天

壓力大就閱讀吧！

●那些散落的星星
著者 / 維多莉亞．傑米森、歐馬．穆罕默德
譯者 / 黃意然　出版 / 親子天下
●完美夫妻
著者 / 金柏麗．馬克奎特　譯者 / 簡秀如　出版 / 麥田
●小鎮醫生
著者 / 泰絲．格里森　譯者 / 尤傳莉　出版 / 春天
●紅皇后
著者 / 胡安．高美　譯者 / 謝琬湞　出版 / 城邦
●怪奇事物所 2：這世界不只很怪，還很可愛！
著者 / 怪奇事務所所長　出版 / 時報
●為什麼不能想怎樣就怎樣：王宏哲給孩子的情緒教育繪本 2
著者 / 王宏哲　圖 / 侯小妍　出版 / 健康大腦

閱讀使人充實