

黎明會訊

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：楊安
編輯群：常惠萍 湯玉玲 陳雅雯 劉鶴凌
會址：台北市大安區安南街98巷22號
電話：(02)2378-7468
傳真：(02)2377-1239
網址：www.lmcf.tw

印刷：英華文化事業股份有限公司
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

季刊 第95期 (113年04-06月)

中華郵政台北字第952號
執照登記為雜誌交寄

國內郵資已付
台北郵局特准掛號
台北字第2182號
雜誌
如無法投遞
請退回



精采活動 非看不可

- ★ 4月健康講座「向弱肌說拜拜—增強肌力 拒絕肌少症」，免費參加（見2版）。
- ★ 5月健康講座「守護媽咪健康—談女性生殖系統常見疾病」，免費參加（見2版）。
- ★ 5月18日（週六）下午「感恩五月 社區癌症篩檢活動」，免費參加（見2版）。
- ★ 6月健康講座「頸部蝴蝶的秘密—甲狀腺對健康的重要性」，免費參加（見2版）。

基金會活動報導

113年1~2月

本會贊助大專院校社團辦理社會服務公益活動

辦理單位	活動主題	活動內容
台灣大學 臺北服務學習社	「千載難逢，向學的泰渡」海外服務活動	臺北地區保留傳統中華文化，台灣大學臺北服務學習社計畫於113年1月前往臺北，帶領當地學生認識中華文化和傳統技藝活動，讓當地教育資源貧乏的孩子們，透過課程活動增加外界資訊與刺激，進一步理解自身文化與認同感，提升孩子學習華語的動力，進而從中發掘自己的潛能。
中國醫藥大學 國際志工 中醫醫療服務隊	花蓮中醫巡迴醫療服務	醫療服務隊計畫於寒假期間出隊前往花蓮壽豐鄉部落進行中醫醫療義診、衛生健康教育、中醫養生保健教學，以及人道關懷及家庭訪問，推廣中醫及社區關懷服務。
台北醫學大學 醫療服務隊	南投縣仁愛鄉、 連江縣莒光、 北竿社區醫療服務	來自台北醫大的學生於寒假期間分別前往南投縣仁愛鄉及連江縣偏鄉地區，為當地居民進行義診活動、出診工作、健康檢查、國小育樂營、藥物諮詢服務等。
台北醫學大學 綠十字醫療服務 隊	2024 寒假 義診醫療服務 雲林元長隊	綠十字醫療服務隊計畫為寒假期間至雲林縣元長鄉及水林鄉提供醫療社會服務活動，提供義診服務、國小衛教宣導、家庭訪視，並結合地方服務能量，亦培養未來準醫事人員對工作的興趣與熱忱。
陽明交通大學 勵青社	2024 寒假南投仁 愛卡度衛生醫療 服務隊	勵青社學生於寒假期間前進南投仁愛鄉中正村，為偏鄉居民進行社區家庭訪問、醫事工作、國小育樂營、文化探索，以及社區活動等。



永不放棄 勇敢面對不完美的自己

文◎林雅博

國立臺北大學
競技運動訓練研究所二年級



林雅博面對自己的不完美，永不放棄，在輕艇領域發光發熱。

很幸福我有極為注重教育的雙親。父親是一位精益求精的工程師，母親是澎湖人，從小即離家，一路輾轉落腳於台北，從母親身上學習到她對生命的熱忱及對周遭人事物關懷。父母親教我做人處事的道理、永不放棄的態度，對我人生有極大的影響。

5歲時被診斷患有注意力不足過動症(ADHD)，讓我有與眾不同的人生，常被班上的同學欺負、排擠或挑釁，不知道如何管理情緒的自己，因此成為老師眼中的頭痛人物。

求學路上都有社交及學習的問題，母親

常帶我到處冒險、爬山，學習親近大自然，藉以安撫我的情緒。因緣際會下，考進南港高中國中部體育班，母親認真對我說：「進入體育班是因為我們喜歡體育、而不是不會念書才去讀體育班」這話深深影響我，一直到現在，從來就沒有因為讀體育班而放棄學業，反而懂得更珍惜在每天長時間訓練外，把握讀書時間。在體育班的歷練，增強我對時間運用與管理的能力，平時繁重的訓練，迫使我必須有效率來準備學業，不服輸的我，也始終保持在班上前三名。

在多年輕艇比賽中，幾乎都贏得冠軍，但是站在國內頂尖位置上，是苦吞難以計數的失敗比賽，將近4千多個日子從不間斷，訓練了我遵守紀律、按部就班、忍耐挫折、永不放棄的態度，讓從小調皮的成熟長大許多。勇氣、毅力與熱愛輕艇，讓我得以走過這痛苦、挫敗與灰心的日子。

終於，我堅持下來，沒有放棄退縮，讓身體與心靈無數次結痂的疤痕永遠陪伴著

我，提醒著我。在我回頭看著自己求學的過程，沒有同儕生活的青春體驗，玩社團、辦聯誼、參加各種班級活動，我總會告訴自己，我的童年，全部都獻給了我所熱愛的輕艇，不斷突破逆境的人生歷程，成就現今堅毅不拔的我。

隨著時間慢慢過去，靠著專業的特教老師與醫療，我的脾氣出現微妙的變化，學會在發脾氣前會先警告同學，並控制自己的烈火脾氣，我知道，自己真的進步了。我深深體會到學校的老師，對於家庭不完整或特殊兒童的幫助是多麼重要，他們的援手是弱勢兒童繼續往前的動力與能量，讓他們有朝一日能順利進入社會服務。

因著自己的不完美才得以讓我的人生有這趟意外的旅程，更豐富我的眼界，有些人或許因為身體、心理、智力、情緒等的缺失，而與我們走在不同的人生道路。感謝黎明基金會的鼓勵與支持，照顧特殊學生的愛心，讓我有機會能夠分享不完美的自己。希望藉由自己的不完美，能夠鼓勵更多處於艱難環境的同學，黎明前的黑暗終將過去，美好的曙光將迎接你。（作者為本會112年度獎學金得獎學生）

專題企畫

文字彙整◎陳雅雯

輕鬆預防 陽保健康

認識大腸激躁症與大腸癌

台灣與世界同步面臨大腸癌年輕化的趨勢，大多來自於飲食西化的影響。黎明社教中心於3月份舉辦健康講座，談「腸保健康 遠離腸癌」，邀請台北市立聯合醫院仁愛院區李小平護理師蒞臨分享大腸激躁症與大腸癌衛教知識。

大腸激躁症

大腸激躁症是一種腸胃功能性障礙，腸壁有肌肉，它們有時收縮、有時放鬆，在不同段肌肉的收縮與放鬆之間，推動著食糜前進。當腸道神經傳遞錯誤，或腸道神經對食物或壓力等刺激過於敏感，大腸失去蠕動的協調性，導致異常腸道收縮或放鬆。症狀：便秘、腹瀉、腹部絞痛、腹部膨脹、大便有黏液

腸躁症診斷

主要條件：症狀至少在6個月前開始，在過去3個月內平均每週至少一天的復發性腹痛。

合併條件：①腹痛、脹氣與排便有關，排便後會暫時緩解；②排便次數改變，如便秘或腹瀉；③大便形態改變（硬塊、稀軟便或水便）。

腸躁症發生原因

1. 飲食：吃東西不正常本身就會造成腸躁症，跟飲食關聯性非常大；
2. 壓力：精神導致自律神經失調，腸道蠕動靠迷走神經，當壓力大時，神經就會受影響，腸子就可能亂動、出現症狀；
3. 與腸道菌種有關：腸道裡是個小宇宙，腸道細菌的總量甚至比人體細胞還多，

如果菌種不平衡，會影響腸道不正常收縮。

如何檢查

1. 大腸鏡：確定大腸內膜沒有腫瘤或發炎，幾乎可說是中老年人的層層者有排便習慣改變時的檢查首選。
2. 腹部電腦斷層：可以看見多種腹部器官的切面圖，確定其他腹內器官有無結構問題。
3. 下消化道攝影：針對大腸灌進空氣與顯影劑，並照多張X光評估大腸腸灶的特殊檢查。

罹患腸躁症可以怎麼做

做飲食記錄，找到誘發的食物，定時飲食，避免易脹氣、刺激、不易消化的食物，並喝足量的水。多運動能促進腸胃正常蠕動，減輕生活壓力，亦可服用藥物改善症狀。當出現體重減輕、肚子愈來愈痛，解便後也無法緩解、解便時帶有血絲或鮮血、超過50歲才有腸躁症症狀等，就要立即就醫。

認識大腸直腸癌

近年來全球結腸癌與直腸癌患者已出現了年輕化的趨勢，發病率正逐年升高，多半跟「飲食西化」改變脫不了關係。

大腸癌形成模式

大腸直腸癌腫瘤形成的模式，從正常黏膜腺瘤階段進行至癌症，是由一連串基因改變積聚而成。有些研究顯示從正常大腸直腸黏膜變成大腸直腸腺性癌肉平均所



需時間約為十年，從腺性癌肉成為大腸直腸癌則約需五年時間。

大腸癌高危險族群

1. 飲食習慣：攝取高脂肪食物、菸酒、低纖維食物
2. 家族病史：家族史、家族性腺瘤性息肉症
3. 50歲以上好發
4. 得過腸道癌肉者

診斷方式

大腸鏡檢查、下消化道X光攝影。

大腸癌種類及分期

最常見的大腸直腸癌為「腺癌」，分期是以腫瘤大小、淋巴結有無受侵犯、有無遠處轉移等來判定。

1. 零期：又稱為原位癌，指病變局限在上皮細胞層或只侵犯到黏膜的最淺層。
2. 第一期：惡性腫瘤侵犯黏膜下層。
3. 第二期：惡性腫瘤已經侵犯且穿透到固有肌層。

4. 第三期：不論病變侵犯的程度，只要有1至3個局部淋巴結轉移即屬於III A期；而有4個以上局部淋巴結轉移的則屬於III B期。
5. 第四期：已侵犯到身體其他器官，如肺、肝或骨頭。

治療方式

1. 手術治療 - 根治性或緩解性
 2. 藥物治療 - 化學治療（輔助性及緩解性）、標靶治療（緩解性）
- 輔助性化學治療建議第二期（沒有淋巴結轉移者）、第三期（有淋巴結轉移者）病患使用，可降低20-30%的復發風險。
3. 放射線治療 - 多用於直腸癌，和化學治療同步（根治性）、緩解性治療，如針對骨轉移。

輔助性放射線治療

1. 手術後放射治療（主要輔助性治療）：高危險群病患，如癌細胞已破腸壁至附近軟組織、侵犯至骨盆腔周圍組織、或轉移至周圍淋巴腺者，這種輔助性治療比起單純手術治療，無論在局部控制率、存活率或無病存活率方面，統計上皆有顯著進步。
2. 手術前放射治療（可選擇性輔助治療）：優點在於腫瘤未切除前先行照射，反應較佳，且若照射後腫瘤縮小，可增加手術切除的機會。
3. 手術中放射治療（可選擇性輔助治療）：針對侵犯至骨盆腔內無法完全切除處，在手術中行單次高劑量電子射線照射。這種治療可大大減少腸子被照射，需外科、麻醉科、放射腫瘤科等密切配合，才可順利進行。
4. 合併放射與化學藥物治療（可選擇性輔助治療）：此模式是近年針對直腸、大

腸癌治療的趨勢，有些研究報告顯示其會增加局部控制率與存活率。

姑息性放射線治療

對於手術後復發性腫瘤、或原發腫瘤太大無法切除者，姑息性照射有助於腫瘤控制及症狀的緩解。若癌細胞轉移至骨頭、腦部，甚至肺部、肝臟等引起疼痛、癱瘓、咳血或腹脹等症狀，亦可經由局部照射而達到減輕症狀的效果。

為什麼有些人需要腸造口？

1. 手術切除部分腸道，若還需要其他治療計畫或患者腸道不健康，醫師會先以臨時人工肛門進行處置。
2. 直腸癌若離肛門太近（腫瘤位置與肛門小於8公分），為了將腫瘤完整切除，會影響肛門功能，只好做大腸造口。

如何預防大腸直腸癌

1. 良好的飲食習慣（天天五蔬果）：香腸、臘肉、培根等加工肉品（煙燻、鹽漬或以亞硝酸鹽加工）與紅肉（豬、羊、牛），均已被證實會提高大腸癌發生率。建議改以魚肉、瘦雞肉等白肉來取代紅肉，菜餚多放蔬菜，以水燙取代高溫油炸、燒烤，身體無負擔。
 2. 健康減重：腰圍越粗壽命越短，維持正常體位才是王道。
 3. 養成健康規律的排便習慣：每天排便能夠縮短致癌物質留在腸內的時間，如廁後也應注意糞便的顏色與形狀有無異常。
 4. 規律的運動：穿著適當的裝備，慢性病患者避免單獨行動，注意天氣的變化（保暖），要持之以恆。
 5. 定期做篩檢：年紀達50歲以上者，建議每1-2年進行糞便潛血檢查一次。（50-74歲民眾每兩年可免費檢查一次）1/2的大腸癌可以透過調整飲食習慣、運動與體重控制來預防，而透過定期大腸癌篩檢，早期癌的治療率和5年存活率都可超過9成。
- （以上資料來源：講師當日演講簡報內容）

春暖花開 春遊趣

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。

113年04月 - 113年07月

健康生活講座暨動感電影院

日期	主題	內容介紹	主講人
4/13	健康講座： 向弱肌說拜拜 —增強肌力 拒絕肌少症	年紀愈大，當肌力下降時，連帶影響骨質密度，造成骨質疏鬆，肌少症是老年失能的兇手，失能會讓生活無法自理，甚至長期臥床，增加死亡風險。銀髮族如何強化、提昇自體肌耐力，讓身體強健有力。	林宗慶 / 亞東醫院復健科主治醫師
5/18	健康講座： 守護媽咪健康 —談女性生殖 系統常見疾病	子宮及卵巢是女性特有器官，子宮負責孕育生命，卵巢掌管女性荷爾蒙分泌；兩者一旦發生病變，都可能對身體健康造成嚴重影響。常見女性生殖系統疾病，千萬不能掉以輕心。	陳淑怡 / 國泰醫院婦產科個案管理師
6/15	健康講座： 頸部蝴蝶的秘密 —甲状腺對健康 的重要性	甲状腺疾病是常見的內分泌疾病，當甲状腺功能異常時，代謝能力下降，易引發多種病症。而情緒壓力和心理因素，也與甲状腺疾病發作有關。邀請專家分享甲状腺相關疾病知識，避免甲状腺風暴襲擊健康。	專業醫療人員
7/13	生活講座： 居家水電必修課 —家中開關箱實 體線路體驗及 老舊電線更新 簡易處理	當家中發生跳電，該如何正確處置、排除狀況？將邀請水電達人現場示範並帶領民眾體驗開關箱實體線路裝置、電線規格選擇、110V及220V電壓如何選用，以及老舊電線更新抽換示範，教導民眾居家用電安全。	陳幸墩 / 現任永和、中正及文山社區大學居家水電維修DIY講師

★免費參加

■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，及早入座，以免向隅。

日期	片名	簡介	級別
4/20	父親	獨自一人住在倫敦的安東尼，隨著年齡增長，他開始失去記憶，卻無法接受自己失智的事實。他逐漸遺忘時間、空間，甚至是自己摯愛的親人。當女兒安面對父親總有一天將會遺忘自己，心痛的她將如何讓父親好好活在當下，並陪伴他走到回憶完全消逝的那一天呢？	護
5/4	她和他的女兒	瑞秋在吉他課堂上遇到阿里，陷入熱戀，也照料阿里與前妻愛莉絲生的女兒萊拉。瑞秋意識到自己永遠都無法取代愛莉絲在萊拉心中的地位，她要積極尋求萊拉的認同，還是遠離三角關係重回單身生活？	輔
6/22	做工的人	阿祈和阿欽鐵工兄弟，與一起上工的昌哥、阿全，成為相互關照的好友。三個嘆嗶共各有煩惱，愛作夢的阿祈發現憑著他驚人的直覺和運氣，如果能上實境節目似乎能圓個發財夢，於是拉家人報名闖關拚大獎，搏個出頭天！	普
7/6	今天開始學會笑	真實被離婚的父母影響，自我封閉，成了害怕社交的社會脫離者。爸爸英輔為真實找了一份電玩測試員的打工，同事遼太郎發現她繪畫的才能，使得她漸漸打開心房。隨著和新朋友以及社交圈的擴展，真實試著走入和以前截然不同的新生活...	普
7/20	動物方城市 (動畫)	在一個只有哺乳類動物存在的城市，獵食者與草食動物們相安無事的生活，一樁陰謀卻悄然成形，唯有靠富有正義感的兔子警官哈萊蒂和一隻狡猾狐狸攜手，才能解決城市最大的危機。	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。

活動預告

感恩五月特別活動

守護媽咪健康

文◎陳雅雯

感恩五月即將到來，黎明社教中心守護女性朋友健康，將於 5/18 週六下午舉辦守護媽咪健康講座，大安區健康服務中心也將在現場辦理婦癌篩檢活動，歡迎關心女性健康議題及符合篩檢資格的民眾，踴躍前來參加。

感恩五月健康講座

- 一、守護媽咪健康—談女性生殖系統常見疾病
- 二、講座時間：113/5/18 週六下午 2:00-4:00
- 三、主講者：陳淑怡 / 國泰醫院婦產科個案管理師
- 四、活動對象：社區朋友
- 五、參加方式：免費參加
- 六、活動地點：臺北市大安區安居街 98 巷 22 號黎明社教中心四樓視聽中心
- 七、洽詢電話：02-23787468

社區癌症篩檢活動

- 一、活動時間：113/5/18 週六下午 2:00-5:00
- 二、活動地點：黎明社教中心 一樓
- 三、檢查項目 / 資格：※請攜帶 健保卡、悠遊卡、身份證
 1. 子宮頸抹片檢查：30 歲以上（83 年次）；女性（每年一次）。
 2. 乳房攝影檢查：45-69（44-68 年次）女性、40-44 歲（69-73 年次）二等親內曾罹患乳癌之女性；每 2 年一次，112 年未做者。
 3. 糞便潛血檢查：50-74 歲（39-63 年次）；每 2 年一次，112 年未做者，當天領取檢體採檢管。
- 四、檢查單位：市立聯合醫院仁愛院區、中興院區、豐樂醫院、馬偕紀念醫院
- 五、主辦單位：臺北市大安區健康服務中心、黎明社教中心、黎元里辦公室

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：5/30-7/25，
每週四上午 11:00-12:30 (初階班)
4/25-6/20，
每週四下午 1:30-3:00 (進階班)
時數：13.5 小時 原價：2,125 元
指導老師：陳世瑛 全程優惠：1,700 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：5/7-6/13，每週二、四上午 10:00-10:50
5/10-6/19，每週三、五下午 2:00-2:50
開課中，每週六下午 1:00-2:00
時數：12 節 原價：2,875 元
指導老師：郭雅琪 全程優惠：2,300 元

健康瑜珈

(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：5/8-7/3，每週三上午 9:40-11:10
4/30-6/25，每週二下午 2:30-4:00
6/15-8/10，每週六上午 10:40-12:10
5/14-7/9，每週二晚上 7:30-9:00
時數：13.5 小時 原價：1,815 元
指導老師：林南媛、劉莉綺、許小君 全程優惠：1,450 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：5/14-7/9，每週二晚上 7:00-9:00
時數：18 小時 原價：2,125 元
指導老師：謝阜生 全程優惠：1,700 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：5/23-7/18，每週四晚上 7:00-9:00
時數：18 小時 原價：2,125 元
指導老師：謝阜生 全程優惠：1,700 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：6/8-8/24，每週六上午 9:40-10:30
6/12-8/28，每週三下午 3:10-4:00
6/21-9/6，每週五上午 9:40-10:30
時數：12 節 原價：2,125 元
指導老師：林郁茵、陳紫玲 全程優惠：1,700 元

公告：自 113 年 4 月 30 日起，研習課程費用將調漲，詳情請洽本中心櫃台。

新書上架

歡迎借閱

黎明社教中心圖書館 113 年 1~3 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。

- 不便利的便利店 1-2
著者 / 金浩然 譯者 / 陳品芳 出版 / 寂寞
- 吸墨鬼來了 3-4
著者 / 艾力克·尚瓦桑 譯者 / 孫智綺 出版 / 小天下
- 喜鵲的四季
著者 / 道尾秀介 譯者 / 高詹燦 出版 / 春天
- 方舟
著者 / 夕木春央 譯者 / 鍾雨璇 出版 / 獨步

- 重啟人生：一格哈佛教授的生命領悟，給你把餘生過好的簡單建議
著者 / 亞瑟·C. 布魯克斯 譯者 / 許恬寧 出版 / 天下雜誌
- 逆思維：華頓商學院最具影響力的教授，突破人生盲點的全局思考
著者 / 亞當·格蘭特 譯者 / 簡秀如 出版 / 平安
- 無辜的共犯
著者 / 史蒂夫·卡瓦納 譯者 / 郭庭瑄 出版 / 馬可李羅

- 葛瑞的罔日記 18：上學沒帶腦
著者 / 傑夫·肯尼 譯者 / 陳信宏 出版 / 未來
- 小提琴家 著者 / 泰絲·格里森 譯者 / 尤傳莉 出版 / 春天
- 雪梨謎案
著者 / 克里斯·漢默 譯者 / 黃彥霖 出版 / 木馬
- 媽媽的每一天：高木直子東奔西跑的日子
著者 / 高木直子 譯者 / 洪俞君 出版 / 大田

- 核心逆齡節拍超慢跑：徒手慢養好肌力，幫你去油肚、解疼痛、降三高、增加骨密度與代謝力，抗老化擺脫肌少症！
著者 / 徐棟英 出版 / 境好
- 別把你的錢留到死：懂得花錢，是最好的投資—理想人生的 9 大財務思維
著者 / 比爾·柏金斯 譯者 / 吳琪仁 出版 / 遠流
- 復仇女神的正義 (上+下)
著者 / 譚劍 繪者 / 森森 出版 / 蓋亞

- 紅色賭盤：令中共高層害怕，直擊現代中國金權交易背後的腐敗內幕
著者 / 沈棟 譯者 / Zhou Jian 出版 / 今周刊
- 我可能錯了：森林智者的最後一堂人生課
著者 / 比約恩·納提科·林德勞，卡洛琳·班克勒，納維德·莫德里 譯者 / 郭騰堅 出版 / 先覺
- 繁花
著者 / 金宇澄 出版 / 東美

壓力大就閱讀吧！

閱讀使人快樂

閱讀使人充實

