

4

圖書推薦與推薦圖書

技術服務組 孫沛君專員

一、圖書推薦

如果說人生的學習是無止盡的，那麼除了在學校學習知識之外，生活中更該自我學習、自我提升，圖書館擁有大量各學科、各領域的資源，讓您「腹有詩書氣自華」。

在忙碌的課業、工作中您是否有所規劃，為自己設定目標，為求達成而專精知識，在此之餘在生活中也要留意照顧「身心靈的健康」。一直以來運動是大眾認知追求健康、維持體態的方式，許多飲食法盛行，無論是斷食法、還是近年盛行的低醣飲食，均是為了體內健康，而除此之外，心靈上的壓力排解亦為重要。筆者想推薦以下本館典藏的「療癒身心」書籍，讓我們一起來看看吧！

(一)低醣飲食相關書籍

低醣，此「醣」非彼「糖」，在低醣飲食(Low Carbohydrate Diet)中的醣指的就是碳水化合物。顧名思義，低醣飲食的方式就是以攝取少量的碳水化合物以達到減脂的效果¹。以「低醣」相關主題書籍來說，本館收藏多冊，包含中餐、西餐及麵包食譜：

1.《醣生酮廚房：小小米桶親身實踐—不挨餓、超美味、好省時的健康享瘦配方!》

由暢銷食譜作家吳美玲所撰寫的《低醣生酮廚房：小小米桶親身實踐—不挨餓、超美味、好省時的健康享瘦配方!》，作者自 2017 年，在醫生建議下，開始實行低醣生酮飲食，提倡食物原型 × 無糖無醣 = 實現健康的目標。

作者首先介紹何為「低醣生酮飲食」，適合低醣生酮飲食的對象、好處、適應期症狀及如何閱讀營養成分表這些基本知識。更將自身執行低醣飲食的食譜大公開，介紹牛豬雞料理，蛋飯麵料理、鍋類料理、蛋糕麵包及自製健康醬料，幫助想嘗試低醣料理的讀者們，兼具健康的同時也能享受到美味！



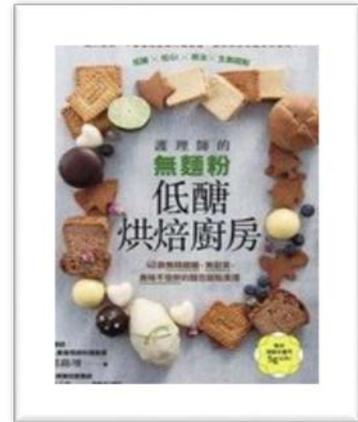
(圖書館索書號：411.3 2681)

¹ 台灣營養，「低醣飲食該怎麼吃，才能健康的減肥呢」

<https://www.taiwannutrition.com/blog/low-carbohydrate-diet/> (檢索於 2019 年 3 月 12 日)。

2. 《護理師的無麵粉低醣烘焙廚房：40款無精緻糖、無麩質，美味不發胖的麵包甜點食譜》（圖書館索書號：427.16 0781）

有護理師背景的作者郭錦珊，在接觸低醣生酮飲食後，開始蒐集資料及捨棄傳統精緻糖與澱粉，研發健康的低醣及生酮甜點。女生們之間常道一句話「甜點是另一個胃」，在進行正餐後很多人總習慣來個甜點當作結尾，許多人為了控制血糖而無法盡情地享用甜點，《護理師的無麵粉低醣烘焙廚房》為第一本通過血糖測試的低醣烘焙食譜，適合「低醣&生酮&根治飲食者」、「低GI飲食者」及「麩質過敏者」者參考。



(二) 收納書籍推薦

《徹底收納實例圖解：空間倍增 X 取用方便：日本超人氣收納專家的整理術！掌握4步驟8技巧就能改造空間！》（圖書館索書號：422.5 5244）

外出走走欣賞風景能為你的心打開一扇窗，那為每天都要返回的家收納並維持整潔，更能不出門即消除心中的塵埃。在日本曾協助200個以上家庭改變生活，享有超高人氣的整理收納諮詢師本多さおり在此書中，以實境照片解說，透過掌握基本四步驟並搭配專家級的八個技巧，就能打造居家舒適環境：



1. 【4步驟】

利用「取出→分類→分析→擺放」作為準則，取出要整理區塊所有的東西，透過分類並分析是否為重複性高物品，進行斷捨離後，重新為物品進行擺放，而擺放的原則，則為符合生活動線，好收好拿又好維持，跳脫「同類物品都該放在一起」的框架！

2. 【8技巧】

發揮「空中」收納空間、開發壁面、東西收納於門後，物品配置於利用場所等，利用吊掛、伸縮桿等好用工具，將牆壁上、門後這些空間，收納圍巾、手錶、皮帶、帽子等，讓整體空間發揮更大的價值。

二、推薦圖書

而介紹了本館已有典藏的書籍之後，是否也開始想查詢有興趣的書，圖書館有沒有呢？當圖書館沒有典藏你想要的書籍時，可透過甚麼管道獲得呢？以下介紹本館薦購圖書方式—「薦購系統」：

(一)如何到薦購系統

進入「東吳大學圖書館」首頁> 於藍色方框區域點選「薦購圖書」，輸入電子化校園系統帳密後即可進入。



(二)圖書館薦購系統簡介

對象主要可區分為 1.學生、2.學系及行政單位薦購。

1.學生：主要可透過「薦購系統」經由學生會審核後，方可進行採購程序。

2.學系及行政單位薦購：需經學系或行政單位主管核可後，才可進行採購。

1.學生會

(1)經費與時程

圖書館每學年有配置 50 萬的圖書經費給予學生會，提供全校同學圖書薦購。學生會為確保經費能被有效且公平的使用，將 50 萬經費分為兩學期做使用，上、下各學期最高薦購經費為 25 萬元，若上學期有餘款則用挪移至下學期，若下學期有餘款則交由圖書館全權做分配。上學期由 8 月 1 號至 12 月 31 號，下學期由 1 月 1 號至 4 月 30 號。

(2)薦購者資格與條件

凡本校學生皆可薦購，審核通過者擁有優先借閱權；每人每學年【每年 8 月 1 日至來年 4 月 30 日止】薦購資料以 10 本(件)為限，其中非書類以 2 件為限；每月最多可推薦 3 本(件)；其中套書需拆開成數本(件)薦購。

(3)薦購類型

薦購系統只接受一般書、暢銷書及非書資料薦購，不受理專業用書、

套書、期刊、資料庫及工具書，如欲推薦專業用書、套書、期刊及資料庫，請送交給各系(院)辦圖書薦購負責人。

(4)問題洽詢

關於圖書薦購相關問題，學生請洽學生會，來信 scususa@gmail.com 或電洽 2881-9471 分機 7439。教職員請洽技術服務組，來信 recommend@scu.edu.tw 或電洽 2881-9471 分機 5114²。

2.學系/行政單位

校內教師、職員若欲推薦圖書，可透過「薦購系統」填畢薦購相關資料後，由圖書館承辦同仁將「圖書薦購單」送回學系或行政單位，經由主管核可後，由圖書薦購負責人送至圖書館技術服務組，方可進行圖書採購流程。

三、利用合作館資源

然而，除了透過薦購將書籍購入本館典藏外，也可透過「館際合作」方式取得想看的書籍。所謂的「館際合作」就是兩個以上的圖書館訂立協約，建立各種管道，使彼此的館藏資料，在合作的基礎上，互通有無，以達到資源共享的目的³。而在館際合作中即包括跨館借書的服務，本館提供的方式有「館際合作借書證」、「文獻傳遞(NDDS)」及「私立綜合大學寒暑假圖書互借」三種：

1.館際合作借書證

本館與其他圖書館簽訂有「圖書互借協議書」，雙方交換實體借書證，凡本校專任教師、職員及在學學生，憑本人之服務證或學生證至兩校區圖書館借還書櫃台登記借用各大學「館際圖書互借證」，持證逕赴該館辦理。憑館際合作借書證可外借合作館圖書，讀者需自行前往借書與歸還圖書，並請遵守各館借閱規定，留意各館借閱冊數與歸還日期，逾期一日以五元計⁴。

2.文獻傳遞服務

使用「全國文獻傳遞服務系統」(Nationwide Document Delivery Service，簡稱 NDDS)可以協助讀者代借國內其他圖書館的圖書與代印國內外期刊或圖書文獻。首次申請者，請先至 NDDS 系統申請帳號，詳填基本資料。帳號申請約 1-2 個工作天進行身分審核，通過審核後即可提出申請件。國內借書各單位收費及借期不一，一般約每冊 100 元，借期約兩周至四周。

²東吳大學圖書館「圖書薦購」，<http://suggestion.lib.scu.edu.tw/rec.aspx> (檢索於 2019 年 3 月 13 日)。

³教育百科，「詞條名稱：館際合作」，

[https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/Detail/?title=%E9%A4%A8%E9%9A%9B%E5%90%88%E4%BD%9C](https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/Detail/?title=%E9%A4%A8%E9%9A%9B%E5%90%88%E4%B D%9C) (檢索於 2019 年 3 月 13 日)。

⁴東吳大學圖書館，「跨館服務跨館借書」，<http://www.lib.scu.edu.tw/Page/80> (檢索於 2019 年 3 月 13 日)。

3.私立綜合大學寒暑假圖書互借

目前本館與八所私立綜合大學圖書館共享資源，包括：中國文化大學、中原大學、東吳大學、東海大學、逢甲大學、淡江大學、輔仁大學、靜宜大學，開放合作館教職員生於寒暑假期間借書，特訂定本實施要點。

(1)互借要點：

A.對象：

以在校生及專任教職員為限，應屆畢業生不受理當年暑假借書。

B.借書時間：於寒暑假期間各館開放時間內辦理。

C.借閱冊數及期限：

每人以三冊為限，採寒假、暑假固定借期，依各館規定辦理，不得續借。

D.預約、逾期罰款、賠償等，依各館規定辦理。

E.借書手續：

請至圖書館服務櫃台填寫「私立綜合大學寒暑假圖書互借申請表」，經所屬學校圖書館簽章後，持學生證或服務證及申請表正本親自辦理。

F.借出之圖書如貸方圖書館急需，得隨時通知借用人於指定時間內歸還。逾期未還比照借書逾期辦理。

(2)借書逾期未還之處理：

由貸方圖書館於開學後二週內提供名單，借用人就讀或服務單位圖書館須負責將書及罰款一併寄還。各館決定是否通知個人。

(3)借用人前往合作館時，必須遵守合作館之各項規定，否則取消借閱權利，並通知借用人就讀或服務單位圖書館依相關規定處理。

(4)本要點如有未盡事宜，得由合作館協商後修訂。

三、結語

透過作者蒐集、歸納相關主題，進而孕育完成一篇文章、一本書籍，所傳達的值得我們細細品嚐，雨果曾說：「書籍是造就靈魂的工具」，將書的內容內化成為我們的一部份，讓您「讀享時光，知識百分百」。

