

★ 107 年 1-2 月份資源活化主題：

「懶人掰~收心操，必殺技三招!」





雞年拚~狗年來~闔家歡樂、熱鬧滾滾的農曆春節後，是否還有意猶未盡的感覺呢？有人跟文青小編說，年過十五元宵才算圓滿終結，掐指一算各位還有幾天過完年，咱們圖資處將延續新春的喜氣，為師生們帶來幾招「懶人收心操」，讓各位回到學校時仍是精神奕奕、幸福滿滿。

### **【文青必殺技第一招】：健康管理、遠離舒適圈**

寒假放到天翻地覆，過年過得心滿意足，舒適圈待久了的確舒適，但舒適圈太久會變成豬圈，起身管管你久久未搖動的身體呀。

### **【文青必殺技第二招】：聚焦看片、找回專注力**

生活不會永遠跌宕起伏，像電視劇演的那樣，日日讓人心潮澎湃，時時都有驚心動魄的情節。找三五好友來圖書館借幾部好片，重整迷失已久的專注力~

### **【文青必殺技第三招】：生活廚藝、療癒身心靈**

有時發現自己常像個陀螺團團轉，每天都緊繃著神經，要不要給自己一點時間，去超市或傳統市場買些食材，曾經嚷嚷著許久的廚藝嘗試，就由現在開始做做看吧。

→→

**【文青必殺技第一招】：健康管理、遠離舒適圈**

資源類型	題名/作者	館藏超連結
圖書	擇食聖經：天下無不死之藥，只有養生之道 / 邱錦伶著	<a href="#">請點我</a>
圖書	HIIT 地表最強燃脂運動: 1 天 4 分鐘, 2 週消滅 3.7kg 體脂肪 / 岡田隆著;陳光棻譯	<a href="#">請點我</a>
圖書	吃病 病從口入關鍵分析,教你正確的健康之道 / 許秉毅, 許慧雅, 梁靜于著	<a href="#">請點我</a>
圖書	拒絕生病：無病生活從 65 件日常小事開始 / 大衛.阿格斯(Dr. David B. Agus)著；王念慈譯	<a href="#">請點我</a>
圖書	一個人到一家人的日常營養學: 解開 6 大類食物 X10 種疾病飲食關鍵,營養學博士從身到心都健康的生活提案 / 吳映蓉著	<a href="#">請點我</a>
圖書	正念飲食: 覺察自己為什麼吃,比吃什麼、怎麼吃更重要! / 珍.克里斯特勒(Jean Kristeller), 艾莉莎.鮑曼(Alisa Bowman)著;顏佐樺譯	<a href="#">請點我</a>
圖書	飲食規則：83 條日常實踐的簡單飲食方針 / 麥可.波倫(Michael Pollan)著；鄧子衿譯	<a href="#">請點我</a>
圖書	Health management for older adults : developing an interdisciplinary approach / edited by David G. Satin	<a href="#">請點我</a>
電子書	2016 健檢指南 [電子資源]：七位名醫教你這樣做,健檢沒紅字! / 楊瑪利總編輯	<a href="#">請點我</a>
電子書	舌尖上的騙局 [電子資源]：找回食物真原味! 人工假味和無味食物正讓我們上癮?! = The Dorito effect : the surprising new truth about food and flavor / 馬克.史蓋茲克(Mark Schatzker)文；鄧子衿譯	<a href="#">請點我</a>
電子書	健康,不是數字說了算：跟著陳俊旭博士拆解健檢紅字 / 陳俊旭著	<a href="#">請點我</a>
電子書	Living with fibromyalgia [electronic resource] : 4 steps to manage pain and lead a fulfilling life / Dean L. Mondell and Patti Wright	<a href="#">請點我</a>
資料庫	“healthy diet” or “health management” / EBSCOhost	<a href="#">請點我</a>
多媒體	長生不老?如何延緩老化 [錄影資料]	<a href="#">請點我</a>
多媒體	救救菜英文 [錄影資料]：English Vinglish	<a href="#">請點我</a>
多媒體	三個傻瓜 [錄影資料]：3 idiots! : All is well	<a href="#">請點我</a>
多媒體	拔一條河 [錄影資料]：Bridge over troubled water	<a href="#">請點我</a>

**【文青必殺技第二招】：聚焦看片、找回專注力**

資源類型	題名/作者	館藏超連結
多媒體	我孩子們的爸爸 [錄影資料] : The father of my children	<a href="#">請點我</a>
多媒體	大賣空 [錄影資料] = The big short / 馬凱(Adam McKay)導演 ; 查爾斯蘭多夫(Charles Randolph)編劇	<a href="#">請點我</a>
多媒體	奇異博士 [錄影資料] : Doctor Strange	<a href="#">請點我</a>
多媒體	老師與流浪貓 [錄影資料] = 先生と迷い猫	<a href="#">請點我</a>
多媒體	愛的萬物論 : The theory of everything	<a href="#">請點我</a>
多媒體	驚悚催眠術 [錄影資料] : 拉斯馮提爾之歐洲三部曲 ; Lars von Trier's Europe trilogy	<a href="#">請點我</a>
多媒體	魔船奇航 [錄影資料] : 自由中國號的故事 / 紀實影視製作有限公司企劃製作	<a href="#">請點我</a>
多媒體	昭和感官物語 [錄影資料] : Tatsumi / 邱金海導演	<a href="#">請點我</a>
多媒體	攻其不備 [錄影資料] : The blind side / John Lee Hancock 導演	<a href="#">請點我</a>
多媒體	攻殼機動隊 [錄影資料] = Ghost in the shell / Rupert Sanders 導演 ; Jamie Moss, Ehren Kruger 編劇	<a href="#">請點我</a>
多媒體	攻殼機動隊 1995 [錄影資料] = Ghost in the Shell / 押井守導演; 講談社製作; 士郎正宗原著	<a href="#">請點我</a>
多媒體	美女與野獸 [錄影資料]= Beauty and the beast / Bill Condon 導演 ; Stephen Chbosky, Evan Spiliotopoulos 編劇	<a href="#">請點我</a>
多媒體	惡靈古堡 [錄影資料] : 最終章 = Resident evil : the final chapter / 保羅.安德森(Paul W. S. Anderson)導演	<a href="#">請點我</a>
多媒體	驚悚末日 [錄影資料] : Melancholia	<a href="#">請點我</a>
多媒體	顛父人生 [錄影資料] = Toni Erdmann / 瑪倫艾德(Maren Ade)導演.編劇	<a href="#">請點我</a>
多媒體	第 237 號房間 [錄影資料] : Room 237	<a href="#">請點我</a>
多媒體	索爾之子 [錄影資料] = Son of Saul / 奈米斯(László Nemes)導演	<a href="#">請點我</a>
多媒體	月光下的藍色男孩 [錄影資料] = Moonlight / Barry Jenkins 導演.編劇	<a href="#">請點我</a>
多媒體	邪屋 [錄影資料] = The Haunting	<a href="#">請點我</a>
多媒體	金剛骷髏島 [錄影資料] =Kong Skull Island / 吉洛伊 (Dan Gilroy), Max Borenstein, Derek Connolly 編劇 ; Jordan Vogt-Roberts 導演 ; Jon Jashni 等製片	<a href="#">請點我</a>
多媒體	因為愛你 [錄影資料] = Carol / 陶德.海恩斯(Todd Haynes)導演	<a href="#">請點我</a>

### 【文青必殺技第三招】：生活廚藝、療癒身心靈

資源類型	題名/作者	館藏超連結
圖書	歐普拉的療癒廚房：115 道讓你吃得好、活得精采的私藏食譜/ 歐普拉·溫弗蕾(Oprah Winfrey)著; 何修瑜譯	<a href="#">請點我</a>
圖書	用廚房道具學做菜：從烹調原理、日常使用到料理嘗試,讓下廚更有效率 / Winnie 等著	<a href="#">請點我</a>
圖書	暴徒廚房：狂妄廚師的健康蔬食食譜 / 暴徒廚房 (Thug Kitchen)著；蘇楓雅譯	<a href="#">請點我</a>
圖書	民國太太的廚房：一窺張愛玲、胡適、朱自清等文化大師的私房菜 / 李舒著	<a href="#">請點我</a>
圖書	Carol 餐桌上的美好時光：130 道療癒心靈的美味幸福配方；Happy cooking time is family time! / 胡涓涓 (Carol)著	<a href="#">請點我</a>
圖書	在廚房遇見 MASA：給料理新手的 100 道快樂食譜 / MASA 著	<a href="#">請點我</a>
圖書	拜託了冰箱：15 分鐘美味上菜,你就是家中的五星級主廚 / JTBC(拜託了冰箱)製作單位&廚師軍團著	<a href="#">請點我</a>
圖書	2 分鐘變大廚! 100 道全影音零廚藝料理 / 張美君 著	<a href="#">請點我</a>
電子書	我的小廚房甜點下午茶書 [電子資源]: 妍希老師的 38 道美味.無負擔.暖心下午茶甜點食譜 / 陳妍希著；王正毅攝影	<a href="#">請點我</a>
電子書	料理名人的世界廚房 [電子資源]: 5 國 60 道最經典的異國家常菜 / Sylvain 等作	<a href="#">請點我</a>
電子書	男人的廚房. 義大利篇. [電子資源] / 金嘉鴻著；柯乃文攝影	<a href="#">請點我</a>
電子書	99 道零失敗五星級料理 [電子資源]: Creative cuisine：超簡單 3 步驟,廚房新手也都會煮的美味三餐! / 貓丸(陳穎穎)作.攝影	<a href="#">請點我</a>
資料庫	“食譜” / Hyread Link	<a href="#">請點我</a>
資料庫	“廚房” / I Read eBook(華藝電子書)	<a href="#">請點我</a>
多媒體	美味的垃圾 [錄影資料] = Wastecooking	<a href="#">請點我</a>
多媒體	米其林廚神 [錄影資料]: 美味的傳承；Entre les Bras	<a href="#">請點我</a>
多媒體	基佬大廚 [錄影資料]: Chef's special / 納丘維立拉 (Nacho G. Velilla)導演	<a href="#">請點我</a>

多媒體

料理絕配 [錄影資料] : No reservations / 史考特希  
克(Scott Hicks)導演

[請點我](#)