

閱來閱享動

陳憶君 中華民國撞球總會秘書長

「人在江湖跑，健康不能少」，過去我總用這句話提醒朋友或是學生，若不注意健康，缺乏運動，就怕下場是人在江湖，但恐「身不由己」了。不過談到運動，相信多數人，都是直接起而行，很少從閱讀開始接觸。其實，運動也是一門奧妙的學問，不只牽涉生理學、心理學、社會學及醫學等領域的研究，尤以近年來因科技的進步，也讓運動有更豐富的研究視角與發展應用。可惜的是，國人多以為運動是不足掛齒的小事，但如果透過閱讀去理解運動這回事，就會發現運動充滿了趣味，不只對於人體健康有莫大的助益，還可以幫助學業進步、實現理想這麼好的事，值得成為一種人生必備的信仰。還沒開始喜歡運動的人，不妨先從動手指翻開運動相關書籍開始，相信你會被注滿熱血，迫不及待想穿上個性的運動戰服，遨遊運動場。

一篇針對企業中擔任高階主管的研究數據指出，大公司的CEO領導者中有極高比例是運動愛好者，當他們就讀大學的時候有95%是運動員或參與過運動校隊(Eiring & Hathaway, 2012)。在職場中要出人頭地不簡單，而要身為一個頂尖的領導者，不只要做出良好的決策，面對壓力也要能適時排解，研究指出這些領導者的運動經驗，可以看出運動的過程中，對於個人的

個性與人格帶來不一樣的形塑，可以說運動雕琢了人的身材，也能雕塑心靈。然而多數人不愛運動的原因，除了運動讓人想到流汗就卻步，或許也是因為運動這件事未曾感動過自己。這時可以從閱讀運動故事開始入門，讓運動選手娓娓向你道來，人生旅途與運動碰撞出的場場火花。最近一本書是來自我們臺灣之光，奧運金牌選手郭婞淳口述的新書，由葉士弘撰寫的《郭婞淳：舉重若輕的婞念》，你會發現「金牌之路是一條自我



專題企畫

挑戰的旅程，充滿考驗與挫折，如同我們的人生」，運動員的金牌之路跟我們一般人的追夢之路也是相同的。你看著書中所描述的，年輕女孩辛苦與堅持的訓練過程，一路走來，不免佩服，她說「用身體的協調性與柔軟度，去對抗剛硬的槓鈴，肩上將不再只是沉重，而會有一種以柔克剛的流暢」。這與我們初入社會，自以為能改變世界，卻被世界改變而碰撞的滿身時，何不想想婁淳那種以柔克剛的智慧，在挫折時自我對話，將壓力轉化成力量，最終又能戰勝那個曾經挫折的自己。

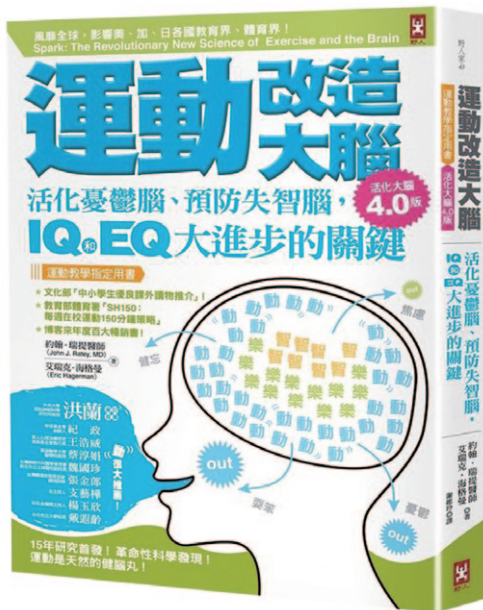
每一篇運動故事，有不同的人生風景，關心運動與社會議題的獨立媒體人黃哲斌所推出的《晨讀 10 分鐘：運動故事集》，內容收集了許多你我熟悉的運動員，其背後大起大落、時而風光或是瘋狂的人生故事，就像書中介紹的投手「麥特在投手板上的每一球，同時大聲提醒我們，萬一犯錯，萬一跌倒，也不要放棄自己，不要放棄每一個珍貴機會。認真活著，誠實面對自己，即使看似人生絕境，也可能驚險走向坦途」。這些故事最讓人感動的不是運動員成功過程，而是在低谷中，繼續往上爬，「曲折際遇告訴我們，人性有時脆弱、活著有時艱難，而年輕心靈的恐怖敵人，往往是虛榮、誘惑，以及自己」。雖然此書

出版的目標是以豐富青少年的閱讀世界為主，然而書中的內容與敘述手法一樣很適合不同年齡的讀者探索。書尾作者推薦了幾部運動電影片單，讓讀者也可以藉由欣賞運動電影，在心底打響運動的戰鼓。

當運動員的故事，已吸引你考慮買雙運動鞋或是翻出塵封許久的泳裝時，有幾本運動的科普書，更是不能錯過，透過書中對研究案例淺顯易懂的介紹，你會知道運動之所以雕塑心靈，幫助

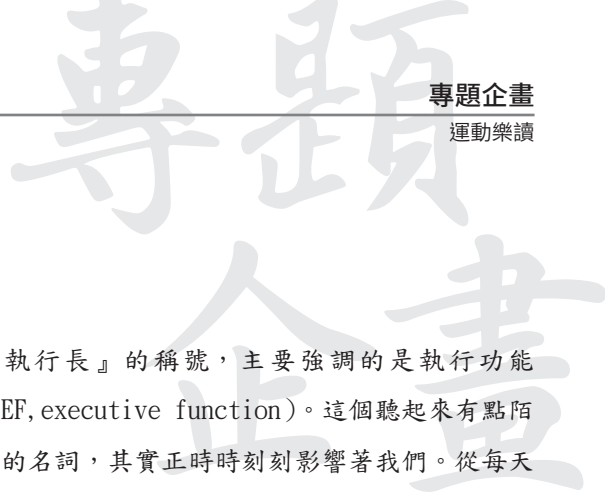


人邁向成功的秘訣，全是因為運動真的可以讓你的大腦更活化。美國醫師約翰·瑞提（John J. Ratey）在 2009 出版了《運動改造大腦：IQ 和 EQ 大進步的關鍵》提出「有氧運動」不只能鍛鍊肌肉，還能直接鍛鍊大腦。因為「身體活動能觸發一系列促使腦細胞產生聯繫的生物變化，大腦要學習，這些聯繫就必須存在，它們反映了大腦適應挑戰的基本能力。神經科學家對這個過程發現得愈多，就愈清楚一件事，那就是運動可以為大腦提供獨一無二的刺激，它能創造一個讓大腦有準備、有意願並且有能力去學習的環境，比如有氧運動就具有明顯的調適功能，它可以調節失衡的系統、強化正常的系統，是任何希望把所有潛能發揮出來的人不可或缺的工具」。



在 2010 年，這位美國醫師還千里迢迢的來到臺灣，在各大學講座親自介紹書中研究的實際運動成效，用科學的角度對辛苦學習的學子說，當你學習遇到了瓶頸，不妨穿起運動鞋，讓自己開始動起來，因為運動過程會刺激腦幹，活化神經物質的傳導，使血清素、多巴胺等物質正常的調節，因而增進了學習力，甚至減輕憂鬱。美國內帕維市（Naperville）的中央高級中學為培養學生一套新的生活型態及健康的運動習慣，所以推行「零時體育計畫」（Zero Hour PE），在學生每天早上第一堂上課之前的短暫片刻，規劃為運動時間，先讓學生進行運動，長久下來發現，除了學生的體適能健康較佳，在學習表現上也顯著進步。「這不是傳統的體育課，它叫做「零時體育計畫」（Zero Hour PE），是由一群長期進行教育實驗，思想獨特的體育老師所推動的最新一項課程，在他們的努力下，內帕維市 203 學區的一萬九千名學生已經被改造成全國最健康的一群學生——同時也是最聰明的學生之一。零時計畫實施的目的，就在於確認晨間運動對提升孩子的閱讀和其他學科能力是不是有幫助（零時指的是第一節尚未開始前的時段）」。

當臺灣高中校園正在為高中生幾點到校而討論時，或許也可以思考課程的安排彈性。「內帕維市 203 學區的體育課，基本上不是在教運動，而是在教體適能，它背後的理念是如果體育課可以教會孩子如何監測及維持自己的健康，那麼他們所學到的東西將會一輩子受用，或許還能享有更長久、快樂的人生。這裡所教的其實是一種生

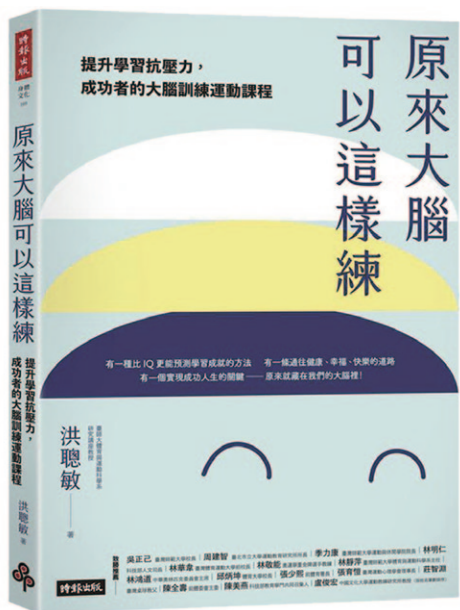


活模式，學生正在培養他們的健康習慣、技能與樂趣，並認識身體的運作方式，內帕維市的體育老師也正透過各式各樣有趣的活動，開啟學生的新視野，讓孩子愛上運動，而非一天到晚坐在電視機前，這真是再重要也不過的事，尤其根據統計指出，經常運動的孩子，長大後很可能會繼續保持這種習慣」。這個運動教育的理念也應該衝擊一向以升學主義為主流的我們，一起思考著，如果自己不動起來，是否我們也可以放手或是鼓勵孩子花點時間愛上運動呢？

年輕時曾經是八屆桌球國手的洪聰敏教授，將其運動與腦科學的研究精華出版成《原來大腦可以這樣練》一書，特別提出大腦具有「執行功能」的重要性，「人類的前額葉有著『大

腦執行長』的稱號，主要強調的是執行功能（EF, executive function）。這個聽起來有點陌生的名詞，其實正時時刻刻影響著我們。從每天起床開始，小到決定吃什麼早餐？穿什麼衣服？大到規劃出國旅遊、對客戶進行企畫簡報……等，每個選擇與決定，都受到執行功能的影響。」也就是認知控制，過去著名的棉花糖實驗，Walter Mischel 教授針對小孩以棉花糖作注意力的集中和延遲滿足（delay gratification）的觀察研究，而這注意力與延遲滿足的執行力就是認知控制，控制個體有所謂的自律行為或稱作自我控制的能力，這個功能指的就是額葉及前額葉皮質中，能控制衝動的高等思考系統。「兒童時期的自我控制能力，可以預測未來身體健康、物質依賴、個人理財和犯罪行為的後果。此外，研究中也發現，即便擁有相同基因與家庭背景的雙胞胎，幼兒時期自我抑制控制能力越高者，往後人生的成就越高；反之亦然。更證實了若在兒童時期就能展現較好的抑制控制能力，成年之後，則有較高的比例擁有優渥的生活品質及令人崇敬的社經地位。此外，自我控制能力好的人，也比較容易維持身體與精神的健康狀況，較不會出現肥胖、濫用毒品等問題」。

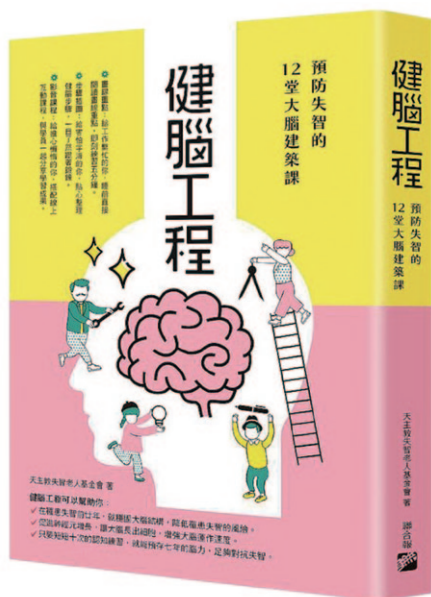
「執行功能」不只與身、心健康密切相關，是每個人健康、成功、快樂的重要關鍵，也是個人維持社會連結的重要因素！洪聰敏教授提倡運動，因為額葉是可以藉著運動大幅度增強且與大腦其他部位相連接，額葉中血管也會因而增生，這些益處多來自於運動過後產生的多巴胺。



運動可以讓大腦這個執行長延緩老化，預防失智。由聯合報與天主教失智老人基金會出版的《健腦工程：預防失智的 12 堂大腦建築課》謹惕我們，全球每 3 秒鐘增加一位失智症患者；也別以為失智症是到晚年才會出現症狀，其實早在確診前 20 年，也就是中年時，大腦就開始鈍化，因此書中設計 12 堂實作「健腦工程」課程，推薦讀者利用運動、休閒來提供大腦刺激、保持活動，並從生活型態加入三動：腦動、運動、人際互動；以及良好睡眠與飲食習慣；還有別忘了運動所產生的血清素、多巴胺可以減輕憂鬱，憂鬱可是失智的風險因子之一。

運動這麼有趣，光是運動項目就有超過 200 多項，卻仍不受國人青睞，雖然臺灣曾有一陣子看似全島陷入馬拉松瘋或是流行騎腳踏車，但是

根據體育署的運動調查，我國的規律運動人口仍是少數。看別人運動很簡單，但讓自己動起來很難；說穿了大家都把運動想太難了。運動不在於時間的長或是多，講求的是規律。教育部體育署建議每週至少運動 3 次，每次至少 30 分鐘且心跳可以達到個人最高心跳率的 70% 就足夠。只可惜人們常懶字當頭，想到維持 30 分鐘就容易半途而廢。這時或許可以參考一本有趣的書，《醫生說「請你運動！」時，最強對症運動指南》，來自日本的首席體能訓練師教你動起來：一次只要 5 分鐘！這真的是一本為「明知道運動比較好，卻總是無法付諸行動的人」所寫的書。看著書的封面那一句「只要五分鐘」，就覺得心頓時無罣礙。書中詳細地替各種文明病的煩人症頭提出各種運動方案，跟著書中的指引開始動作，



可以當作是運動的必備工具書，而且書中所列的運動項目相當簡單，「請大家想像一樣，提著五公斤的米在路上走的情景，重量不算輕，但是希望大家謹記，你必須維持要可以拿著這等重量行走的肌力，才能維持良好的健康。因此，除了手臂及肩膀周圍之外，下半身的肌肉也不能變弱，所以請大家儘量不要依賴手扶梯或升降梯，開始爬樓梯吧！」爬個樓梯，真的不難，還有「走路時也要稍加留意，邁開步伐以稍快速度行走，這樣就算你平時沒在運動，對於肌肉也是不錯的刺激。生活忙碌實在抽不出時間運動的人也是一樣，像這樣在日常生活中下點工夫，就能鍛鍊到肌力了」。這真的是一本解除對運動恐懼的好書，看到這裡，是不是也覺得自己絕對可以練得更多，更扎實，運動真的不難啊！

參考書目

1. Eiring, K. M., & Hathaway, C. M. (2012). *Mindfulness and Sport Psychology for Athletes: Consider Awareness Your Most Important Mental Tool*. Lulu.com.

延伸閱讀

1. 葉士弘著。《郭婞淳：舉重若輕的婞念》（臺北市：遠見天下文化，2022）。
2. 黃哲斌主編。《晨讀 10 分鐘：運動故事集》（臺北市：親子天下，2018）。
3. 約翰·瑞提 (John Ratey)、艾瑞克·海格曼作；謝維玲譯。《運動改造大腦：活化憂鬱腦、預防失智腦，IQ 和 EQ 大進步的關鍵》（新北市：野人文化，2021）。
4. 洪聰敏著。《原來大腦可以這樣練：提升學習抗壓力，成功者的大腦運動訓練課程》（臺北市：時報文化，2021）。
5. 陳皓燕撰文。《健腦工程：預防失智的 12 堂大腦建築課》（新北市：聯合報系，2022）。
6. 中野·詹姆士·修一著；蔡麗蓉譯。《醫生說「請你運動！」時，最強對症運動指南：日本首席體能訓練師教你：1 次 5 分鐘，釋放身體痠痛疲勞，降中風、心臟病死亡率！》（新北市：方舟文化，2022）。



這些寄生生物超下流！

成田聰子 著；黃詩婷 譯；黃璧祈 審訂

三民 / 11010 / 160 面 / 21 公分 / 350 元 / 平裝
ISBN 9789571472775 / 367

淺顯活潑的文字 + 生動的情境漫畫 = 最有趣的寄生生物科普書

為何這些造成其他生物死亡的事件，卻被稱為父母對孩子極致的愛呢？

自然界中，雖然不是每種動物的父母親都會細心、耐心地照顧孩子，陪伴牠們成長，但天底下沒有不愛孩子的父母！為了孩子而精心挑選宿主對象，難道不是愛嗎？為了讓孩子順利成長，不惜與體型比自己大上許多的生物搏鬥，難道不算最極致的愛嗎？（三民）



環遊世界八十種植物

強納生·德洛里著；綠西兒·克雷克繪；杜蘊慧譯

天培文化 / 11012 / 240 面 / 23 公分 / 450 元 / 平裝
ISBN 9786269501601 / 370

繼《環遊世界八十樹》之後，強納生·德洛里與插畫家綠西兒·克雷克再度聯手推出的新書，書寫主題擴及到樹之外的其他植物物種，從令人嘖嘖稱奇的大王花，珍貴的鬱金香、番紅花，到路邊不起眼的蒲公英，或者與日常生活有關的苧麻、番茄、大豆等等。植物科學令人著迷，當它和人類歷史及文化交織在一起時更充滿令人著迷的故事。（天培文化）



有趣到不可思議的樹木果實圖鑑
：300種果實驚人的機能美和造形美，前所未有的鑑賞級寫真

小林智洋、山東智紀著；山田英春 攝影；盧姿敏 譯
遠流 /11101/176面 /26公分 /650元 / 平裝
ISBN 9789573293927/371

「樹木果實」的形態可是遠比我們以為的更加多元，也更加精巧美麗。這都是為了維繫下一代展開異地求生機會，所發展出來的，透過長出鱗翅、羽毛甚至是絨毛，讓果實可以飛翔、浮在河流或是海面上進行海空之旅、使用彈跳或扭動方式將種子彈飛……。本書精選並介紹來自世界各地的果實，讓我們了解平常不為人所知的精彩造形和機能。相較於正統植物學，本書更加聚焦於果實本身所營造的神祕氛圍，搭配超高品質的照片介紹獨特外形和小常識。（遠流）

自然科學



近現代台灣中醫史名人傳錄

陳潮宗 著
知音 /11103/375面 /26公分 /450元 / 平裝
ISBN 9789864350209/410

中醫藥為我中華民族文化之精髓，不僅歷史悠久，內容豐富，隨著每位醫家的思維模式或臨床技能經驗的累積突顯出其特性。本書以邏輯性且精粹性的篩選，蒐羅介紹當代36位自清末、日治時期至國民政府遷臺後之臺灣近現代的中醫名家；以臺灣本地特殊歷史脈絡之觀點，依其於時代之學術地位、對中醫系統教育、對中醫關鍵政策推動、及對中醫臨床應用有巨大貢獻為準則進行撰寫，進而剖析當時最具代表性的臺灣近代中醫學家，為適合啟示後學者開拓新思穎的參考用書。（知音）

應用科學



藥林外史

鄭金生 著
東大 /11010/448面 /21公分 /490元 / 平裝
ISBN 9789571932798/410

本書以「外史」為名，除介紹本草文獻、中醫學風演變、中藥炮製等醫學主題，亦從文獻資料探討社會、文化、人文思想等外在因素，對於中醫藥學發展的影響。諸如道家用藥物追求長生、中醫藥物濫用、本草與文學、美術與信仰的關係等，皆在本書討論的範圍。本書建構貼近大眾生活角度的中醫藥發展史，對中醫藥學史的研究成果有所助益。（東大）

應用科學



言古驗今
：中國針灸思想史論

張樹劍 著
東大 /11011/352面 /21公分 /420元 / 平裝
ISBN 9789571932644/413

古人是怎麼發現針灸經脈及建立理論？針灸在面對強勢西方醫學的挑戰下，有什麼重大變革？本書展現了近年來流行的跨領域合作研究方式，以醫學理論搭配歷史學研究方法，激盪出醫療史的新視角。作者透過中國古代醫學文獻典籍，重新闡釋傳統針灸的概念理論，以理解不同時代的學術環境如何影響針灸理論的發展，並進一步為重要人物為主軸，審視針灸及中醫將如何突破傳統而呈現出多元方向與溝通中西的現代模式。（東大）

應用科學



破繭而出的蝴蝶

孫中光 著

健行文化 / 11102/272 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝
ISBN 9786269556243/415

孫爸的兩個兒子自小就患有中重度自閉症，太太因而罹患憂鬱症，就在面對摯愛家人苦病纏身之際，竟在 2014 年被診斷出有肺腺癌，當下他並不恐懼死亡，而是擔心：我走了，老婆孩子們怎麼辦？於是在 2016 年 3 月，他將罹癌後的保險金拿出來創建了「臺灣自閉兒家庭關懷協會」。2017 年 4 月成立非愛不可星兒手作工作坊，讓星兒能靠自己工作，以後天手足共伴模式打造自己的家園。而他的故事，曾獲得 2019 亞洲出版協會卓越新聞獎（SOPA）。（健行文化）



美好生活的兩個 臺灣實踐樣本+

蘭桃 著

釀出版 / 11012/246 面 / 21 公分 / 320 元 / 平裝
ISBN 9789864455737/431

本書介紹的宜蘭深溝村和臺中合樸市集，是作者蘭桃在臺期間深入採訪的「美好生活實踐樣本」。她把臺灣近年的青年返鄉風潮和慢活理念放在臺灣農業運動的脈絡下，將這兩個方向和組織形式不一樣的新農群體，從線到面地進行分析，並通過人物故事側寫，讓整個群體鮮明可見。同時，本書也在世界性的小農生活、食農教育脈絡下，分享了泰國、加拿大以及美國的三個案例。什麼是「美好生活」？或許看過了這些實踐樣本，你會有更具體的想像。（釀出版）



學習區的自主 遊戲與探究學 習：台灣台中愛彌兒 幼兒園課程發展與實 踐

林佩蓉編審；鄭青青主編；高琇嬋策劃；倪鳴香、徐德成、張斯寧、陳娟娟、陳淑琦、廖鳳瑞、潘世尊、鄭青青、鄭舒丹、台灣台中愛彌兒幼兒園教學團隊 著

心理出版社 / 11012/400 面 / 26 公分 / 700 元 / 軟精裝
ISBN 9789860744521/523

邱志鵬：「愛彌兒不但是角落教學的先行者之一，更是通過不斷的反思、精進與蛻變，累積豐厚的探究式課程發展與實踐經驗。這書，值得幼教界同仁鑑賞之。」陳淑琴：「閱讀這本書不僅能縱觀愛彌兒課程發展的歷史脈絡，也提供幼兒各領域學習的橫向連結，協助閱讀者得以一窺愛彌兒課程的全貌和細微面，極力推薦這本理論與實務並重的好書。」（心理出版社）



練好閱讀功 ：20 個文學圈讀書會示例

吳敏而等 著

天衛文化 / 11102/272 面 / 23 公分 / 380 元 / 平裝
ISBN 9789574905515/523

作者從「閱讀理解策略」、「思考技能」、「語文發展」三大面向，採用探究對話的「文學圈」讀書會模式，以「練功夫」的意象，提供 20 個讀書會的活動示例與招式，引領教師有新/心的方向。在理論研究的鷹架下，搭配實作說明、教學實證，逐漸融會貫通的運用閱讀理解策略、思考和語文技能。進而帶領孩子練習閱讀理解策略、思考和語文技能，探究多元文本，合作討論學習，逐步培養「喜愛並了解閱讀對人生有益」的終身閱讀者。（天衛文化）