

生命中非去不可的國度
作者：施聖亨, 丁建中
出版社：左右國際

是一本夢想實踐的說明書！
告訴你什麼是與眾不同的選擇？什麼是左右人生的旅程？

內容簡介

生命中非去不可的國度，不是一個地方，而是：
一種態度、一種旅行方式
一種擺脫觀光公式、擺脫刻板行程的旅行方式
一種改變人生觀、價值觀與世界觀的旅行方式

實踐一場真正的旅行，一輩子一定要體驗一次的肯亞：

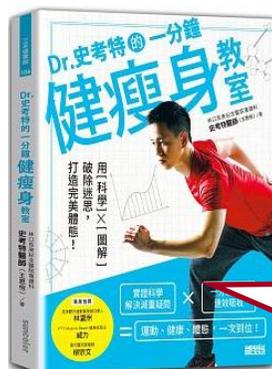
- 百萬動物大遷徙撼動生命絕景
- 世上最大紅鶴群聚的壯麗奇景
- 奈瓦夏湖水上森林的奇特地景
- 電影《遠離非洲》的經典場景
- 原始游牧馬賽族人的日常風景
- 星空營火暖心入夢的魔幻夜景
- 空中俯瞰非洲日出的屏息美景
- 地球表面最大斷層的天然勝景

把走入非洲當成夢想實踐與人生修煉，用心底最赤裸神經，感觸肯亞大地賦予的動感與活力，透過實地行腳與生活體驗，以最真誠的觀點，帶你看見「非比尋常」的肯亞。

本書分為：

- PART_1 非思不可
- PART_2 非行不可
- PART_3 非營不可
- PART_4 非去不可
- PART_5 非知不可

資料來源：博客來網路書店。



Dr.史考特的一分鐘健瘦身教室
作者：史考特（王思恒）
出版社：三采

用科學 x 圖解破除迷思，打造完美體態！

內容簡介

分享最新、最好，經過科學研究驗證的減重 x 健身 x 飲食資訊；有了他以後，你終於知道——

躺著就能瘦：每天比原本多增加 **1** 小時睡眠，肥胖機率降低 **50%**！

好好動全身：哪些部位會先瘦、哪些部位不會瘦，都是先天決定的；趕快放棄低效的局部運動，改作能加速新陳代謝的重訓或有氧運動吧！

晚上安心吃：「吃什麼」比「什麼時候吃」重要 **100** 倍！晚上不必餓肚子，享受營養均衡的正餐，反而又瘦又健康！

節食是迷思：不吃東西減去的是水分，不是脂肪，當然會復胖、且有害健康！

本書分為：

- ◆Part1 運動減重謎團大破解
- ◆Part2 飲食決定你的身材
- ◆Part3 健身教練不告訴你的事
- ◆Part4 重量訓練才是健身王道

短短一分鐘，讓你更了解健康的生活！

精準把握身體的「減脂養肌」訣竅，從今天開始，準備遇見更完美的自己！

資料來源：博客來網路書店。



小吃研究所：帶著筷子來府城上課（上）
作者：王浩一
出版社：有鹿文化

這是個讓人深深感覺得到好吃、真好吃、什麼都好吃的幸福地方。

內容簡介

在小吃首都，信步漫遊，隨處都是令人垂涎、流連的小吃食肆。只不過在府城，除了吃美食，更是吃歷史、吃文化。二十年來，他在府城舊時光裡探尋，追蹤美食的演變，也記錄前人的菜香餘韻。

本書以食材為經，以文史為緯，王浩一縱橫其中，如台灣版「孤獨美食家」，探討「食物的四度空間」，結合美食品嚐、顏色印象、氣質韻味、市井聲響，寫出府城美食書寫新經典。

必修學分介紹：

- 學分一：糯米的節慶故事
- 學分二：在來米也是美食大戶
- 學分三：豚食，豐腴與豐盛之間的美味
- 學分四：清湯掛麵裡的趙錢孫李
- 學分五：果子與豆子的甜言蜜語
- 學分六：限季或限量，買不到，也快樂！

對於府城經典老店或是那些排隊名店，之所以美味，一定有潛規則與硬道理。對於許多百年老店，能夠久久屹立不搖，相信裡面一定有神祕的美食密碼。

對於要成為一位美食家，除了多吃、能吃、仔細吃，還要知道什麼是「食之理」、「味之道」，也要了解火候、食材與五味的平衡美學。

資料來源：博客來網路書店。