

1	
書名	歐洲從東邊玩：歐洲人的旅遊天堂波羅的海三小國、德東、波蘭、捷奧匈金三角，安全×超值×好吃×好玩，小資族也可以輕鬆上路！
北市圖索書號	740.9 2630
作者	背包 Ken
出版者	平裝本
出版時間	2019 年
作者簡介	
<p>背包 Ken (吳宜謙)</p> <p>大學時曾到東南亞、印度從事志工活動，就讀政大研究所時，曾到義大利當交換學生。口袋跟大家一樣淺，時間跟大家一樣少，卻能以平凡上班族的荷包，全世界玩透透。2017 年，只花 11 萬元就以 2 個月的時間遊遍 10 個歐洲國家。明明是離不開朝九晚五生活的奴性上班族，35 歲以前，他卻已經累積了超過 365 天、33 國的旅程。</p>	
內容簡介	
<p style="text-align: center;">我們去歐洲玩，歐洲人去哪裡玩？</p> <p style="text-align: center;">答案是：東歐！</p> <p>歐洲向來是觀光客的最愛，相較於北歐的高物價、西歐和南歐的治安不佳，東歐無論是物價還是安全性，都顯得親民，即使是小資族也負擔得起，讓 35 歲前就玩過 33 國的背包 Ken 忍不住驚歎：世上竟然有這種好地方！</p> <p>想品嚐美食，可以到農牧之國波蘭大快朵頤；想體驗多元文化，德東上百座博物館能讓你一飽眼福；想徜徉中世紀風情，波羅的海三小國正是「古蹟漫遊」的好所在；想感受音樂饗宴、舒暢溫泉、迷人風光，全都可以在「捷奧匈金三角」一網打盡！</p> <p>除了特色景點、超值美食，背包 Ken 也分享了沙發衝浪、共乘拼車的經驗談，並特別提供小資旅行規畫技巧、高效率觀光路線建議，以及防偷防搶秘技！只要跟著背包 Ken 的腳步，你也能擺脫走馬看花的觀光客模式，深入陌生卻無比精采的夢幻國度，來一趟永生難忘的東歐之旅！</p>	

2			
書名	心理師爸爸的心手育嬰筆記	北市圖索書號	428 4447
作者	林希陶		
出版者	新手父母		
出版時間	2016 年		
作者簡介			
<p>林希陶</p> <p>從進入臨床工作以來，便積極投注於兒童、青少年之相關議題，如早期療育、自閉症、注意力不足過動症、學習障礙、兒童創傷後壓力症、性侵害兒童早期鑑定等，致力於讓個案與其家庭可獲得良好的照護及治療。閒暇之餘，亦撰寫大量科普文章並發表，盡力推廣心理學新知，期待協助家長破除教養與育兒之迷思。二〇一三年，由於生養雙胞胎，毅然決然申請育嬰假，成為全職爸爸，開啟忙碌的「一打二」生活。在喘息時刻，多方閱讀嬰幼兒相關書籍與論文，結合所學與實戰育嬰經驗，著手撰寫許多膾炙人口之文章。</p>			
內容簡介			
<p>【育嬰有問題·請問心理師！】</p> <p>面對「夫妻育嬰意見分歧，情緒爆走」而爭執？ 妥協不一定完美，但這是能繼續往前走的方式。 小孩要顧，夫妻感情也要顧， 創造「每週一天」兩人世界，摯愛不會變成窒礙！</p> <p>面對「路人甲的過度建議或唐突提問」而困擾？ 方法不一定家家適用，聽說什麼就試什麼， 只是讓忙碌的育嬰生活雪上加霜。 學會講「This is my Business」，隔絕不必要的困擾！</p> <p>面對「寶寶因沒喝母乳影響智力的說法」而自責？ 科學研究尚未證實「母乳與智力發展有相關」。 所以，母乳只是小孩的維生工具。 不能喝母乳，喝配方奶也是 OK 的！</p> <p>面對「睡前哭不停或夜晚睡不好的寶寶」而疲憊不堪？ 建立睡眠儀式並持之以恆執行，15 分鐘讓寶寶進入夢鄉。 用包巾、奶嘴、白噪音模仿子宮環境， 寶寶找到安全感，自然一覺到天亮！</p> <p>面對「寶寶生長不符合發展量表的項目」而杞人憂天？ 寶寶成長發育的快慢因人而異， 偶爾一項慢半拍，不等於家中寶貝不如人。 讀懂本書中「發展量表使用說明」，爸媽不再窮緊張！</p>			