

# 終身 TAIPEI PUBLIC LIBRARY

## 微學習 資訊站 Vol.16

### 本期內容一覽

#### 焦點話題

生態多樣的烈嶼潮間帶	洪清漳
海洋中的大眼寶貝—海龜	馮加伶
親近自然 遊賞夏季星空	劉志安
濕地生態旅遊如何玩？	賴鵬智
延伸閱讀—垃圾減量 零廢棄生活	編輯小組

#### 線上書城

與自然同行—線上電子好書推薦	編輯小組
----------------	------

#### 咱來讀冊

不塑過日子	幸福文化出版
看不見的雨林—福爾摩沙雨林植物誌	麥浩斯出版
歡迎光臨森林祕境	商周出版
海鮮的美味輓歌	時報文化出版
里山生活基本術	晨星出版

#### 活動市集

臺北市立圖書館 7-9 月終身學習活動
協辦單位 7-9 月終身學習活動

# 焦點話題



## 生態多樣的烈嶼潮間帶

撰文/洪清漳

金門為一大陸型島嶼，地理位置鄰近中國大陸九龍江口的廈門海灣，具有相當豐富且與臺灣本島有不同的生物資源及廣大之沿海濕地生態系，除了有臺灣島嶼上的生物外，更有東南亞大陸的種類；而位於東南亞島弧沿岸的中間位置，更是冬夏候鳥遷徙的必經之途。加上冷戰期間軍事管制，建設開發緩滯，自然生態環境也相對受到保護，島內有著豐富而多樣的生態與動植物。相較已大量開發的臺灣與廈門可謂生態淨土，除保有許多自然的生態環境，更棲息許多珍貴物種。

週邊環海的金門，擁有綿長的海岸線、廣闊的潮間帶和多樣的海岸景觀。受到潮汐的影響，每天會有二次漲退潮，平均一天漲潮有十二小時是被海水淹沒的，退潮時潮間帶也有十二小時是曝露於空氣中，不用潛水即能親體觀察海多樣性的生物，是環境教育與休憩的好地方。

烈嶼又稱小金門，四面環海，擁有綿長約二十多公里的海岸線、廣闊的潮間帶和多樣的海岸景觀。烈嶼週邊海域潮間帶之底質環境變化多端：從東北邊之九宮岩礁質、其次為東林海濱沙質、泥沙質；東側東崗以岩礁質為主、大山頂下方則為金門層沙質；東南南山頭玄武岩岩礁；南海域由南山頭至破湍頭的沙質、青岐鳥嘴尾岩礁底質；遼闊寬廣西海岸從上林至湖井頭則屬平坦的沙泥質。西北角黃厝、埔頭海域是貓公石岩礁質為主，北海岸從黃厝至九宮以泥質、泥沙質、沙質及岩礁質等組成。多樣的潮間帶之底質環境，提供多種生物各類型棲地與微棲地，呈現烈嶼潮間帶生態之多樣性。



烈嶼擁有蜿蜒曲折的海岸線



特殊的玄武岩海岸景觀

潮間帶和海灘是為陸地和海洋的過渡地帶，海灘明顯表現出陸地的特徵，土壤卻相當貧瘠，能生存在此的生物種類相當有限，陸地之海濱植物甚具備耐汗、抗風並且可以有定沙之功能；而潮間帶是傾向於表現海洋的特徵，其由於環境多種因素之聯合作用影響因下，反而是生物相較為繁雜、最多樣、最精彩的區段。

其中特別的是，在金門還能看到有活化石之稱的「鱟」(音：ㄉㄨˋ、)，這種生物早在四億年前就已經生活在海洋裡，近年來由於環境大肆開發，棲地遭受破壞，從前臺灣西部及澎湖也有，但現今也近絕跡，目前僅在金門可以找得到鱟的蹤跡，益顯現出鱟的珍貴與金門生態之美，未來如何推廣鱟魚的生態保育工作顯得格外重要。



多樣的潮間帶之底質環境，提供多種生物各類型棲地與微棲地，呈現烈嶼潮間帶生態之多樣性  
上圖為三棘鱟，下圖為生態專家洪清漳在金門發現的世界新種—金門鐘螺

# 焦點話題



## 海洋中的大眼寶貝—海龜

撰文/海龜姐姐 馮加伶

住在臺灣的好處之一，就是離海很近，雖然臺北市不靠海，但只要一、兩個小時的車程，就可以看到蔚藍的太平洋。大海裡面住著各種奇形怪狀、外型鮮豔、甚至華麗的生物，其中最令我著迷的就是海龜。全世界的海龜總有 7 種，全部都因為數量大量減少，瀕臨絕種邊緣而被列為保育類生物，這 7 種海龜分別是**革龜**、**欖蠟龜**、**平背龜**、**赤蠟龜**、**玳瑁**、**綠蠟龜**和**平背龜**。在臺灣，我們就有機會可以看到其中 5 種，現在就讓我們來認識一下這些珍貴的大眼寶貝們吧！

### ◎龜界的網紅—綠蠟龜



綠蠵龜有著迷人的大眼睛，牠們的分布範圍從熱帶到亞熱帶都有，也是數量較多的一種海龜。在臺灣，東北角海域、綠島、澎湖、墾丁和小琉球，都有很多綠蠵龜出沒，是目擊機率最高的海龜種類。牠們喜歡吃海藻和海草，但其實也有點機會主義，如果看到水母、魚或蝦子，只要看起來可以吃，就會試著吃吃看。

### ◎龜界的巨人—革龜



革龜最特別的地方是沒有硬殼，全身都是柔軟的革質表皮，鯨豚一樣。沒有硬殼的限制，讓革龜可以長到 3 公尺長，體重可達 900 公斤，是體型最大的一種海龜。而且牠們非常會潛水，可以一口氣下潛到 1,000 公尺深，最喜歡吃的食物是水母，會潛這麼深也是為了追潛到深海的水母。

### ◎生產最驚奇—欖蠵龜和肯氏龜

欖蠵龜和肯氏龜，最特別的地方是會在白天的時候集體上岸產卵，由於實在太驚奇而被列入世界奇觀之一，還有一個專門的詞彙"Arr ibada"專門用來描述欖蠵龜和肯氏龜集體上岸產卵的現象。欖蠵龜和肯氏龜，都是以甲殼類為主食，蝦子和螃蟹都是牠們喜歡的食物，在臺灣偶爾會有欖蠵龜擱淺或是誤捕的案例。



欖蠵龜，廣泛分布在熱帶和亞熱帶海域，是體型最小的海龜，成熟體長大約 65 公分



肯氏龜，和欖蠟龜非常像，只是顏色比較淺，僅分布於墨西哥灣一帶



欖蠟龜和肯氏龜集體上岸產卵

### ◎龜界最大頭—赤蠟龜



赤蠟龜的特色就是頭很大，眼框周圍很黑，很像有黑眼圈一樣。頭大的赤蠟龜，下顎咬合的力量也特別大，可以直接把螃蟹咬碎。宜蘭經常有誤入定置網及擱淺的紀錄。算是中大型的海龜，硬硬的背甲可以長到 120 公分以上，整隻海龜的長度可達 150 公分。

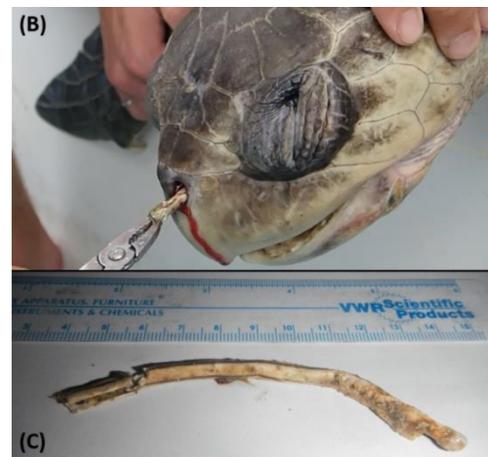
### ◎紅顏薄命的代表—玳瑁



玳瑁，又稱作鷹嘴龜，有著尖尖的喙，除此之外，玳瑁背甲的盾片像是傳統四合院屋頂的瓦片般，一層疊一層，背甲邊緣的盾片也很尖銳。牠們喜歡住在珊瑚礁裡面，尖銳的背甲邊緣讓玳瑁在珊瑚礁穿梭時比較不容易受傷，尖尖的喙則用來挑海綿和啃珊瑚。隨著玳瑁年紀增長，這些盾片也會因為磨損變得比較圓滑。至於為什麼說牠們紅顏薄命呢？因為玳瑁的背甲花紋很漂亮，因此早期曾被大量捕捉，加工成標本或是工藝品販賣，因此現存數量極少。

## ◎機械感超重的平背龜

整隻光滑平整的平背龜，牠的外型和綠蠵龜非常相似，但是背比較平，只有在澳洲才看得到，分布範圍以澳洲北部和澳洲附近海域為主。喜歡吃軟珊瑚、海參、蝦子和水母等無脊椎生物。



海龜從小就有很多天敵，像是海鳥、螃蟹、各種肉食魚類和鯊魚，因此小海龜的存活率很低，一千隻只有一隻有機會長大。長大之後，又容易受到人類行為的影響而意外死亡，像是海岸開發，讓海龜媽媽找不到適合產卵的沙灘；像是漁業混獲，不小心被捕魚的網子抓到之後，因為不能換氣而溺斃；或是被船隻撞擊而意外受傷或死亡；不小心吃到各種海洋廢棄物，而引發腸胃道疾病或是營養不良。之前在網路瘋傳從海龜鼻子拔出吸管的影片，影片中的主角就是欖蠵龜。

不過先別灰心，其實我們每個人都有力量造成改變，無論是在日常生活中做一些小小的改變，像是多多關心環境議題、避免不必要的浪費、減少一次性拋棄式塑膠產品的使用，如果願意多做一點，也可以從吃的食物著手，透過選購"永續海鮮"，避免食用野外數量稀少的珍貴魚種、避免購買由破壞性漁法捕撈的海鮮、轉而挑選草食性的養殖魚類或是貝類，都是可以直接和間接幫助海洋的方法。

# 焦點話題



## 親近自然 遊賞夏季星空

撰文/劉志安

時序漸漸地接近夏天了，在脫離春天多雨的梅雨時節之後，天氣漸漸轉趨晴朗炎熱，在暑假期間，出外旅遊親近自然，白天遊山玩水，晚上要做什麼呢？當然就是觀賞美麗的星空囉！夏季的夜空是一年當中最適合欣賞銀河的季節，晚上涼風徐徐吹來，拉一把躺椅、或鋪一張野餐地墊躺著，放鬆心情仰望星空是最棒的一種享受了！

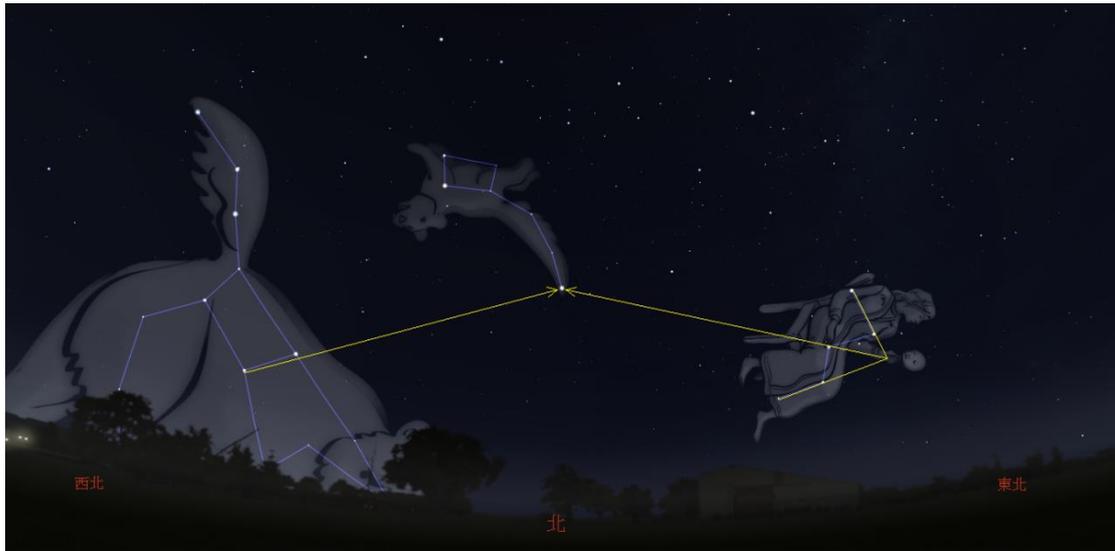
那麼要怎麼找星星、看星星呢？郊外觀星要帶什麼配備、做好那些準備呢？來來來！讓我來帶你一起來玩賞星空、遨遊天界喔！夏季星空 Let' s Go！

首先讓我們先來建立一些觀念，了解有關於星空的基本常識跟概念，四季星空簡單說就是每個季節主要可觀的星區，因為地球繞著太陽公轉，在每個季節公轉軌道上的午夜所見的星空區域，就概略的稱為當季的星空了，那每個季節就只能看到當季的星空嗎？當然不是！因為天空的模型，是用“天球”的概念建立起來的，而一個圓球有  $360^\circ$ ，一個季節的星區只有大約  $90^\circ$  範圍左右，然而從地平的東邊劃過天頂到西邊就有  $180^\circ$  的範圍。也就是說，我們仰望星空時，可以看到兩個季節的星區範圍，如果再加上地球的自轉，一整個晚上至少可以看到三個季節的星區。

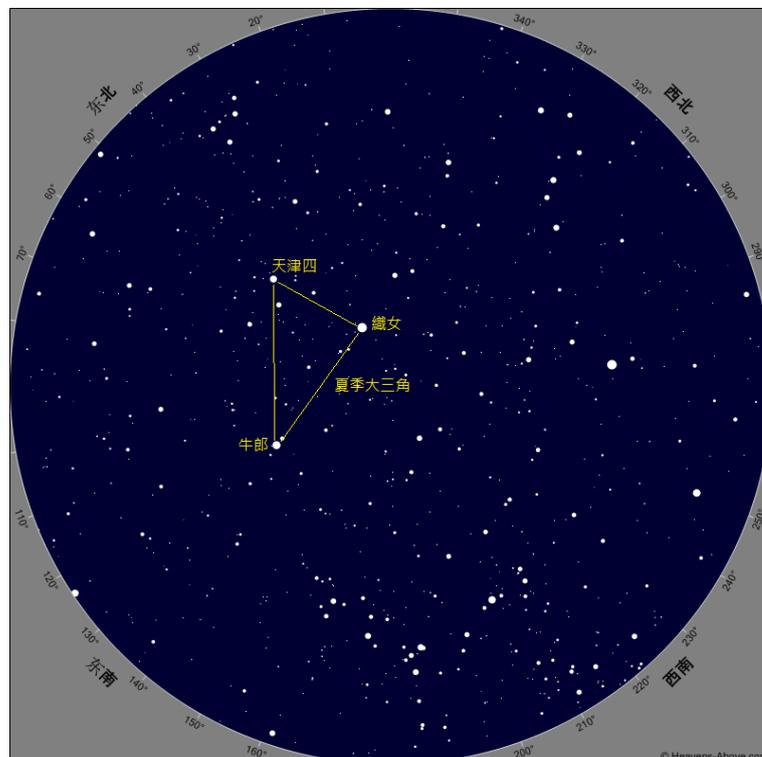
隨著時序的推移，現在我們就來看看夏季的星空吧！要注意，初夏天剛黑的時候所見的星空，西半邊還是春季星空，東半邊才是夏季星空的星區，大約到午夜時分前後才會到達天頂正上方。

在觀星之前，首先我們要先確立東、西、南、北的方位，再來就是先找到“北極星”啦！在春、夏季我們要利用大熊座的北斗七星來找它，秋、冬季則是利用仙后座來找。北斗七星勺子口的第 2 顆星往第 1 顆星向前延伸約 5 倍的距離，就可以找到北極星了，

這樣就確立了東西南北的方位。



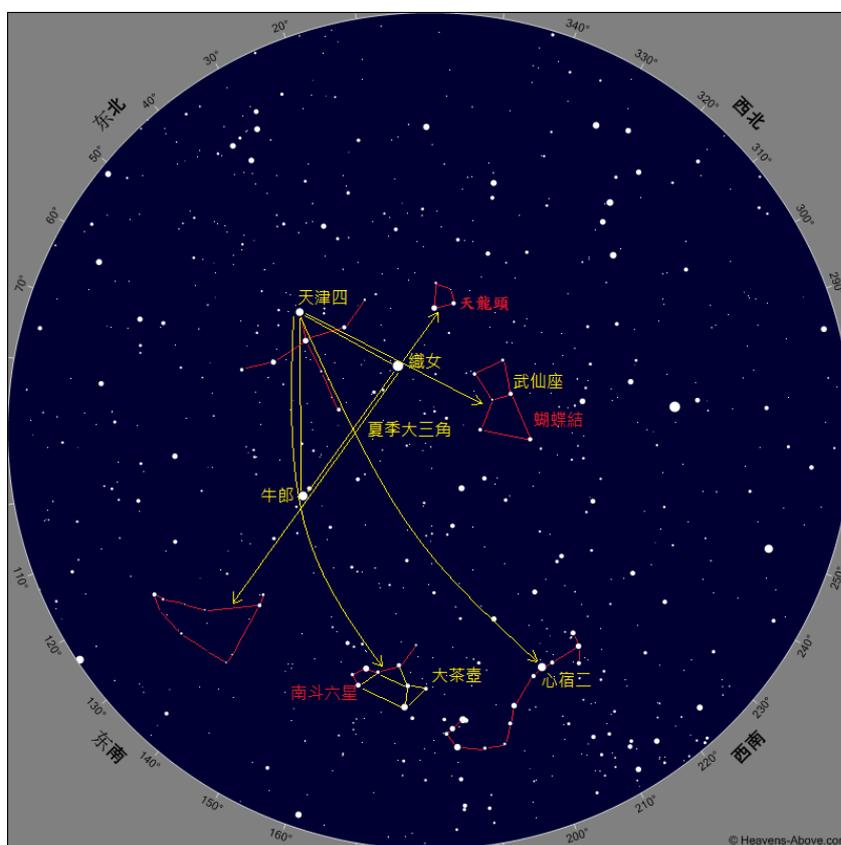
接下來我們面向南方，你可以舒服的躺在躺椅上或地墊上開始觀星了！首先我們來找幾顆天上的亮星，第一顆要找的是天琴座的織女星，它的位置約在天頂的東偏北方；接著是東偏南方向找到第二顆亮星，天鷹座的牛郎星；再來是東北方的第三顆亮星，天鵝座的尾巴天津四星。這三顆星形成了一個直角三角形，就是我們常聽說的“夏季大三角”，透過夏季大三角，我們可以找出更多星座。



在夏季大三角裡的天鵝座，是一個很容易辨認的星座，形狀像一個十字架，模樣很

像一隻伸長脖子展翅高飛的鵝，從天津四沿著鵝脖子指向西南方，可以找到天蠍座的紅色亮星“心宿二”，它代表天蠍的心臟。從天津四向著織女星指過去，可以找到像是“蝴蝶結”的武仙座。從天津四往牛郎星畫一道弧線可以找到人馬座的“南斗六星”，也有另一個說法稱為天上的“大茶壺”。接著從織女星指向牛郎星，則可以找到魔羯座。相反的，從牛郎星指向織女星，則可以找到天龍座的頭部。

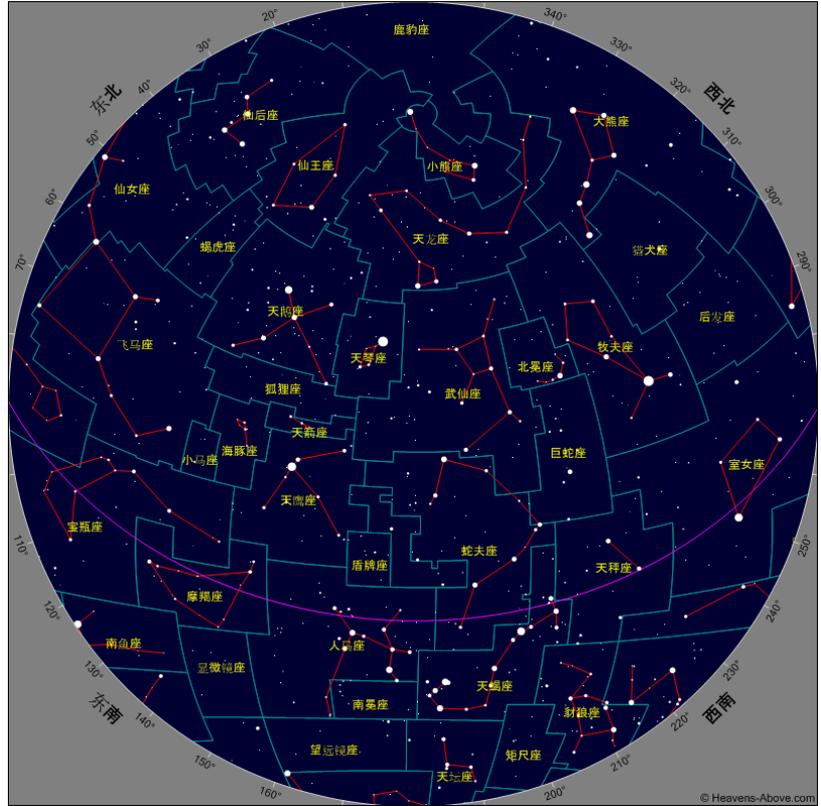
在大三角與天蠍座之間廣大空間，就是蛇夫座，還有被蛇夫抓著的巨蛇座的頭，跟巨蛇座的尾。而我們最想看到的銀河，就在天蠍座的尾巴與人馬座的大茶壺這邊，往天鵝的脖子一直延伸，劃向東北方到地平線，像是一條亮雲橫跨整個夜空非常壯觀，當然你所在的觀測地點要避免光害，盡量找郊區或高山遠離城市的燈光。



這樣我們已經把大部分的夏季星座都找出來了，還有一些較小型的星座在其中，可以透過下一張完整的星空圖找到它們。建議大家可以隨身攜帶一份星座盤，跟一支紅光的小手電筒，這樣就更方便來尋找星座與亮星了！

當然您也可以利用手機下載方便好用的星圖軟體 APP，有免費的也有需付費的，免費的軟體內容比較精簡，付費的軟體會比較豐富，看個人的選擇來運用。但要注意軟體的設定，通常要開啓手機的 GPS 系統，大部分軟體會自行運用 GPS 定位與擷取日期時間自

動呈現你所在觀測地點的星空模型。



在觀星的工具方面，我也建議大家可以準備一支 10 倍左右的小型的雙筒望遠鏡，或是一支賞鳥鏡，架設在照相機的三腳架上面，可以透過小望遠鏡看到不同於肉眼所見的星空景象，例如星雲、星團、月面等等，增添賞星的樂趣！

除了賞星之外，偶然出現的流星也會帶給你不一樣的樂趣，在夏季有兩場較為值得期待的流星雨，寶瓶座  $\delta$  南支流星雨、還有大名鼎鼎的英仙座流星雨，請參考下表。

流星群名稱	持續日期	極大期	輻射點概略位置		速度 (m/s)	ZHR
			赤經 (度)	赤緯 (度)		
寶瓶座 $\delta$ (南) 流星雨	07/12 - 08/19	7月27日	339°	-16°	41	20
英仙座流星雨	07/17 - 08/24	8月12日	46°	+58°	59	100

夏夜涼爽，觀星時建議要避免著涼，注意防蚊蟲措施以避免叮咬，祝大家賞星愉快喔！

※圖片來源：Stellarium 星圖軟體繪製，與 heavens-above 網站星圖軟體計算輸出。

# 焦點話題



## 濕地生態旅遊如何玩？

撰文/生態旅遊宣導教育工作者 賴鵬智

濕地是怎樣的地方？基本上有水的土地就可以叫濕地，漢字「坌」（音「爛」或「地」）表示土上有水，就是濕地的意象，包含天然或人為、永久或暫時、靜止或流動、淡水或鹹水或半鹹水之沼澤、潟湖、泥煤地、潮間帶、水域等區域，包括水深在最低低潮時不超過六公尺的海域。所以河川、湖泊、海岸、泥灘地、水庫集水區、埤塘、水稻田、鹽田等都是濕地的一種。

濕地是土地和水之間過渡性的生態系，一般人看濕地，常覺得一片荒涼，好像沒什麼利用價值，但細究起來，濕地其實有防洪滯洪、水質淨化、水資源保育及利用、景觀及遊憩的功用，而有水就有生命，濕地更是許多動植物生命的依賴所在。它涵蓋地球表面和各類不同的生態系，而這生態系蘊藏間歇或常態性之水源。這種棲息地僅次於熱帶雨林和珊瑚礁，其中含有豐富的生物多樣性，是地球上最富有生產力的生態系統之一。



不噴灑農藥的稻田就是一片生意盎然的生態系（賴鵬智攝）

長期以來，無論政府或民衆，大多數人是將濕地當成荒蕪之地、無用之地，哪知道有專家們說的那些生態功能。從 20 世紀中葉後，臺灣進入工商業大量建設時代，加上人口暴增，能利用上的土地幾乎都無可倖免的失去原來面貌，建住宅、當廠區、開農園、闢魚塢、設道路、倒垃圾，臺灣土地大改造。誰記得中山高速公路從三重到五股交流道之間穿越的地方曾經是一大塊水域，現在成了工業區，濕地不見了。誰記得位在臺南市四草的臺南科技工業區在 1995 年後陸續填平了 1200 公頃的魚塢、鹽田與濕地。一些被視為沒有用或低利用價值（與工商業比較）的濕地就在經濟發展的迷障中犧牲了，臺灣自傲的經濟奇蹟許多是以糟蹋與破壞無可挽回的自然生態為基礎換來的，這是當年的無知，可今日有好些嗎？

今天因為政府躁進的綠色能源政策，導致現在很多濕地將陸續被大面積的光電板覆蓋，變動了地貌、改變了原有的生態環境，阻礙了野生物的棲息與繁衍，其破壞效應跟以往大肆蓋工業區並無二致。

臺灣位在東亞鳥類南來北往遷徙的路徑上，多處濕地是鳥類遷徙很重要的中途休息站或是度冬、度夏的棲息點，所以在某些季節臺灣濕地的鳥況異常熱鬧，可以作為生態旅遊的資源。在濕地推廣如賞鳥、賞蟹、昆蟲、賞蛙……等之生態旅遊，除了讓遊客怡情養性與休閒遊憩外，理論上可以提升濕地的經濟利用價值，也讓周圍的社區得以有更多的謀生機會，而不會將濕地視之為阻礙發展的爛泥堆。可是發展濕地旅遊必須比在陸地更為小心規劃與運作，所以國際拉姆薩濕地公約秘書處在推展濕地旅遊時，也強調必須要有完善的旅遊經營管理措施並教育旅客，以確保全球濕地的健全及對人類、野生物、經濟與生物多樣性長期的利益。

如何在操作時注意安全與服務品質，業者方面應該注意到：以最少的干擾、最小的衝擊方式帶領遊客進入濕地遊憩範圍；最好要有遊客總量管制，切莫讓大量人潮湧入濕地遊玩；利用木棧道、圍籬、天然屏障等限制遊客在一定範圍活動，不使其踩踏泥灘與侵擾動植物；要有導覽解說，以正確的知識與資訊教育民衆認識濕地生態的可貴並予珍惜；對環境友善的旅遊方式都是濕地旅遊可以採行並推廣的。

至於遊客方面，則應認知到濕地旅遊非比在一般風景區，所必須接受的行為規範將嚴格很多，必須切實遵守；一般旅遊常用的遊客行為守則如不亂丟垃圾、不採集花木、不捕捉野生動物……等在濕地旅遊也一概適用，對在地社區以友善環境的方式從事旅遊相關服務的業者應優先支持。



2012 溼地日拉姆薩濕地公約官方版宣導圖案（中文化）

筆者推薦位在嘉義縣東石鄉由林務局規劃營運的鰲鼓濕地森林園區，當地有美麗的濕地與森林景觀，可以眺望外傘頂洲，可以賞鳥，也可以到「方舟休閒漁塭」體驗漁塭生活，也可以到社區的草根博物館看早期農漁具展示與解說，並實際體驗早期居民使用這些工具的智慧及辛勞。當地居民在林務局輔導下成立「鰲鼓濕地森林園區生態旅遊策略聯盟」，民衆可以預約解說員導覽解說、用餐及其他體驗服務，收益的一部分捐作生態保育及社區公益回饋金，造福環境與社區，而解說員更是義務巡守濕地及監測生態資源，是很值得鼓勵、支持的社區型生態旅遊濕地。相關諮詢請電策略聯盟單一窗口：0975-922678。



嘉義東石鰲鼓濕地有美麗景觀（賴鵬智攝）



嘉義東石鰲鼓濕地有成群的度冬黑面琵鷺（賴鵬智攝）

# 延伸閱讀



## 垃圾減量零廢棄生活

「倒垃圾囉！」垃圾車每天載走一袋袋的家庭垃圾，但這些廢棄物只不過是從我們「眼前」消失而已，垃圾送到了掩埋場，再由自然環境消耗大量的資源去消化這些垃圾，有些甚至還是無法分解的物質，經過循環後，這些廢棄物終會再度回到我們生活中，腐蝕環境、危害健康，全球焚化爐替代方案聯盟（GAIA）指出：「零廢棄是防止氣候變遷最快速、成本最低、也最有效的方法。」所以「零廢棄」觀念非常重要，本期資訊站要帶大家來看如何從生活中做好垃圾減量，發揮您小小的力量，將會產生大大的影響力喔！

### ◎自備餐具，避開一次性塑膠

塑膠袋、飲料杯、吸管、便當盒，食物吃完後它們就結束任務變成垃圾，購物或外食請自備環保袋及餐具，或重複使用這些物品。

### ◎吃對環境友善、有機食品、使用有機清潔劑清洗餐具

盡量選擇裸賣店家，不吃化學合成物，不使用便宜來路不明的清潔劑，這些人工產品將會在身體裡累積毒素，引發癌症、生育等健康問題，小蘇打粉、醋、檸檬，這些都是天然環保的清潔好工具。

### ◎減少廣告郵件寄送

廣告 DM、信用卡帳單，盡量改用電子版及自動扣款繳費，不但省去整理信件的時間、減少垃圾，還可降低郵差寄送產生的碳排量。

### ◎不拿贈品

開會、派對所發的小贈品，大多成本低廉，很快就損壞無法使用，將會成為垃圾丟棄或堆積在家裡，所以請一開始就拒絕它們進入家中。

### ◎快時尚迷思

每季的主題更迭迅速，快時尚造成廢棄衣物大增，請檢視自己的衣櫥，是否已有類似的款式，如果真的有需要可先到網拍或二手市集尋找，購買衣服時以搭配性、舒適度為優先考量。

### ◎選擇可重複、多功能的產品

可重複使用、充電、多功能、耐用、重複填充的工具，例如以手帕帶替擦手紙、可重複填充墨水的鋼筆、以充電代替電池，選購皮鞋比塑膠鞋耐穿……等。

### ◎共享經濟

能「租借」就不買，房子、車子、工作空間、工具，想辦法讓物品使用率最大化。

### ◎戶外活動

在戶外活動，減少待在室內時間，降低空調使用，還可曬太陽補充維生素D。

### ◎簡化廚房

水波爐、鬆餅機、果汁機、餅乾模型、派對小碗盤、熱壓三明治機……為了節省時間，方便的廚房道具推陳出新，購買前請先思考是否真的有需要，是否有其它可替代品，別讓這些東西佔據了可以讓您大展廚藝的珍貴空間。

### ◎香草植物自己種

利用廚餘堆肥種些常用香草植物。



### ◎女性用品

試試可重複使用的月經杯、布衛生棉及護墊，算算妳一生用掉的衛生棉數量的總價，這會是一項划算的投資。

### ◎減少使用拋棄式辦公用品

使用迴紋針代替訂書針或使用無釘訂書機，減少燒錄光碟，傳送資料可多利用雲端空間，方便隨時存取及分享。

### ◎簡化生活

擁有的東西越少，需要花費整理的時間就變少，打掃時清潔用品的消耗量也變少，省下的時間跟金錢可以做其它規劃。

參考資料：里昂納德 (Leonard, Annie) (2018)。垃圾與它們的產地。臺北市：時報文化。  
強森 (Johnson, Bea) (2017)。我家沒垃圾。臺北市：遠流。

# 線上書城

## 與自然同行-線上電子好書推薦

### ●Ebook Taipei · 臺北好讀電子書平臺

路徑：北市圖首頁>推薦服務-電子資源>電子書>Ebook Taipei · 臺北好讀電子書  
(電子資源整合查詢系統首頁：<http://isearch.tpm1.edu.tw/>)

使用地點：不限館內

輔助說明：[http://tpm1.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide\\_tpm1.pdf](http://tpm1.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide_tpm1.pdf)

沒有借書證？  
不能登入借書怎辦？

線上辦證 立即借書 X 全國民眾 皆可申請

精選好書

這一秒，愛上手工書

一個旅人:寂靜荒蕪裡的神秘與瑰麗新疆、西藏線旅遊攝影

教你說外賓接待英語 [有聲書]

影響你薪水高低的經濟學

經濟學原理:全彩圖解

網站公告 more

《萬寶週刊》出刊時程異動

《明潮雙週刊》第270期出刊時程異動

最新訊息不漏接，每月抽獎活動不好過  
HyRead ebook FB粉絲團  
立即按讚加入！

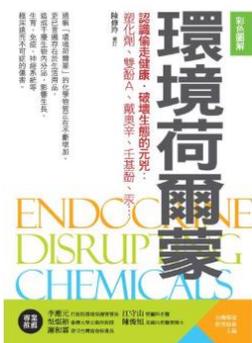
熱門借閱

Smart 智富

他靠一條線 10年滾出 7000萬

Smart 智富月刊 [第224期] 他靠一條線10年滾出7000萬

### 彩色圖解環境荷爾蒙



作者：社團法人台灣環境教育協會；陳修玲審訂

出版社：台灣環境教育協會

出版年：2017

化學製品日新月異，在我們生活中早已充斥著「環境賀爾蒙」，環境賀爾蒙不只影響人體，更危害環境，本書用淺顯實用的解毒錦囊、豐富的圖解，教你輕鬆理解什麼是環境賀爾蒙，讓生活減毒更簡單，打造對人、對生態的友善環境！

## 一本書讀懂綠色成長



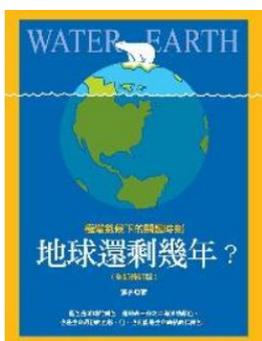
作者：周桂田，歐陽瑜主編

出版社：國立臺灣大學社會科學院風險社會與政策研究中心

出版年：2017

什麼是你所期望的未來？自工業革命以來，以化石燃料為主的褐色經濟讓環境負載超出負荷值，氣候變遷將造成海平面上升、土壤鹽化、海水不斷升溫，數以百計的海洋生態也隨之滅絕，綠色經濟不再是政府單一推動可解決，而是需要民衆、政府、產業三方互相信任才能突破困境。

## 地球還剩幾年?: 極端氣候下的關鍵時刻



作者：蘇言

出版社：大都會文化

出版年：2017

氣候變遷正在發生，你能想像無數依海而建的大城市被海水淹沒的景象嗎？這本書講告訴你，你不得不去想像，「明天過後」的場景還不會立即出現，也許一切還來的及改變，閱讀本書，好好正視地球命運的關鍵時刻。

## 鷹飛基隆: 台灣最美的四季賞鷹秘境



作者：陳世一著

出版社：新自然主義

出版年：2017

黑鳶又名老鷹，是基隆市市鳥，曾因人類大量獵捕及惡劣環境數量大量驟減，本書用一張張黑鳶翱翔圖片及文字，說明黑鳶在臺灣的處境現況，並附上觀賞祕境、基隆港漫遊路線，讓大家能更認識這個在空中一閃而逝的華麗身影，藉此呼籲大眾尊重生命。

## 孩子的自然觀察筆記



作者：克萊兒·沃克·萊斯利 (Clare Walker Leslie) 作; 洪慈敏譯

出版社：采實文化

出版年：2016

人類也是自然大家庭的一部分，我們與動物、昆蟲、植物一同分享地球上的資源，所有物種都息息相關，自然就存在我們的生活周遭，現在開始，帶著孩子一起到大自然找樂子吧！走進自然才能感受到大地驚奇與學習謙卑。

## 有關環保的 100 個知識



作者：楊明華編著

出版社：驛站文化

出版年：2010

我們取用地球上豐富的資源，在這個星球生生不息的繁衍，但這些儲藏千年的資源還能夠我們使用多久呢？建造一個綠色家園刻不容緩，你需要知道的是如何減少碳足跡、節能、垃圾分類、廢物再利用，從改變我們的生活小習慣拯救地球大危機。

## 沒有牆壁的教室：悠遊在大自然裏的小日子



作者：范欽慧

出版社：時報文化

出版年：2013

《失去山林的孩子》作者說：「如果要拯救環境和環保主義，我們必須先拯救瀕臨消失的指標物種：自然中的孩子。」這句話引起許多人共鳴，這幾年生態教養開始在各國家興起，大自然是人類的良師益友，在自然中成長的孩子，會多一份對環境的尊重、關懷和良善。

## 向大自然學設計：樸門 Permaculture 啟發綠生活的無限可能



作者：孟磊，江慧儀

出版社：新自然主義

出版年：2011

土石流、洪災、異常氣候，這些到底是天災還是人禍？而「樸門」觀念正是改變的契機，本書會告訴你「樸門永續設計」的啟發跟建議，巧妙的運用自然資源，找出與這塊土地共處、共榮的方法。

## ●udn 數位閱讀電子書 (udn 讀書館電子書)

路徑：北市圖首頁>推薦服務－電子資源>電子書>udn 數位閱讀電子書  
(電子資源整合查詢系統首頁：<http://isearch.tpm1.edu.tw/>)

使用地點：不限館內

輔助說明：<https://reurl.cc/MGDaL>



## 慢·漫·山城：一個人的家園自然探險



作者：張蕙芬

出版社：天下文化

出版年：2017

臺灣的低海拔山林有豐饒的資源，探險不需遠求，本書為山居生活的筆記，作者身體因工作而累垮，為了調養身體徹底改變生活作息，因緣際會開始接觸大自然，並觀察到臺灣山野之美，學習動物的「活在當下」，獨享空氣中傳來的花香，慢慢感受生活的一切。

# 咱來讀冊



- ◆作者：涂月華
- ◆出版社：幸福文化
- ◆出版年：2018年
- ◆ISBN：9789869686969
- ◆定價：380元
- ◆索書號：420.3874



## 不塑過日子

書摘／編輯小組

塑膠方便且成本低廉，但卻無法自然分解，這些塑膠廢棄物經過循環後，將會再重回到餐桌變成你我的食物，它會對人類及地球造成什麼樣的影響？

臺灣是個外食相當便利的地方，而且選擇相當豐富，甚至還能一通電話外送或網購到府，加上現今雙薪家庭比例增加，工作忙碌之下下廚機會減少，外食自然而然變成日常生活的一部分，外食族最大的問題除了餐點調味過度、纖維少之外，盛裝外食的塑膠餐具也大大影響生活健康。

作者指出首先必須建立對於飲食的基本觀念：不迷信銅板美食、了解食材的價值、食材來源與農業機制與商業運作模式，再堅持幾個原則就能吃的健康，例如自備一套餐具、盡量吃天然食物、選擇清潔度好、對環境友善的店家。

如果做的到，還是盡量降低外食比例，可以花點小錢跟同事搭伙，或在假日時就準備好一周便當、空閒時準備半成品加速烹調時間，上市場購買食材時，記得帶個購物袋或保鮮盒，不僅少帶一點垃圾回家，同時也友善大地，改變消費習慣才是零廢棄極減塑的一大步。

本書作者跟大家分享零廢棄廚房的做法，還有如何利用廚餘，在家創造一個分解循環的小菜園，極簡穿衣哲學、使用天然清潔用品，正確資源回收方式、最後還提供飲料提袋、衛生棉……等版型及製作方法，讓大家從裡到外都能達到「零廢棄」生活。

# 咱來讀冊



- ◆作者：王瑞閔
- ◆出版社：麥浩斯
- ◆出版年：2018 年
- ◆ISBN：9789864083558
- ◆定價：600 元
- ◆索書號：436.12 1017



## 看不見的雨林—— 福爾摩沙雨林植物誌

書摘／編輯小組

「如果整個人類文明與文化是一道又一道的料理，那麼，雨林植物是否就像是料理中的香料，豐富人類的文明。」

從植物中提煉出的橡膠，製造了輪胎、雨衣、橡皮擦、手套；蟲膠是早期錄音工具黑膠唱片的原料、黏著劑，至今仍是常用的食品添加劑；在醫藥不發達的年代，瘧疾等傳染病也需要依靠雨林植物來救治，一直到現在，雨林植物仍是最大的醫藥寶庫；早晨的咖啡、情人節的巧克力、炸雞良伴可樂的原料，也都來自雨林。

由此可知，雨林植物與人類的工業發展、醫學、飲食……等等密不可分，息息相關。

在都市叢林成長的我們，或許鮮少親身接觸大片雨林，但其實雨林透過我們看不見的元素融入人類的文明與歷史。在臺灣，自原住民開始到荷蘭人、西班牙人進駐，傳教士來臺、日本人統治，到現在的國民政府、華僑、新住民，因為不同目的而引進各式各樣的雨林植物，豐富臺灣的資源，帶來便利的生活，更使臺灣傳承著各族群的多元文化。

本書每章節一個主題故事介紹一至二種熱帶雨林植物，作者希望透過這些植物的故事，讓大眾能瞭解鮮為人知的雨林生態及臺灣的日常生活與歷史。

# 咱來讀冊



- ◆作者：彼得·渥雷本  
(Peter Wohlleben)
- ◆出版社：商周
- ◆出版年：2018 年
- ◆ISBN：9789864774197
- ◆定價：360 元
- ◆索書號：436.12 3715

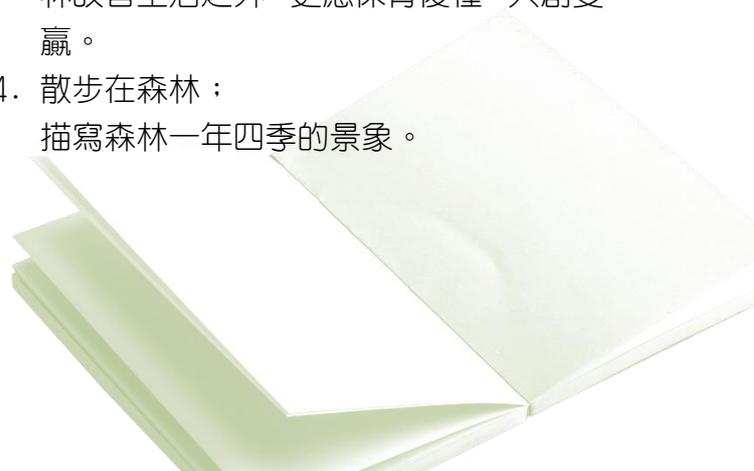


## 歡迎光臨森林祕境

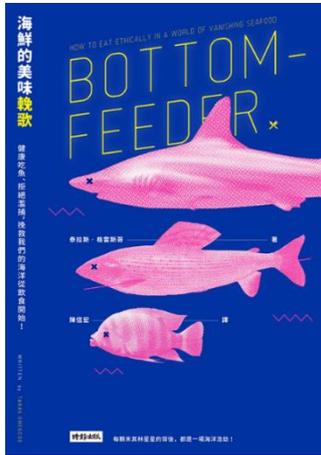
書摘／臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

作者彼得·渥雷本從小對大自然心生嚮往，林業經濟系畢業後，擔任林業管理局公務員凡 20 年，由於生態保育理念，和當局掠奪森林的政策不合，乃轉任胡默爾鎮森林看守的約聘人員，協助居民將此區劃為原始森林保護區，摒棄化學藥劑並禁止砍伐。同時致力寫作，將全新的荒野印象呈現世人面前。本書每章節要點為：

1. 德國常見的樹種：  
用有趣的註解介紹德國常見的樹種，更能加深讀者對於每種樹的印象，有雲杉、松樹、銀冷杉、山毛櫸樹、橡樹、白樺樹、落葉松、歐洲白臘樹。
2. 森林的本來面目：  
敘述森林中各類動植物的生態、彼此之間的互動關係，而這些情況對於造訪森林的工作人員或遊客來說，又有怎樣的影響，或是有哪些應該注意的事項，都有清楚的說明，有越野健走、動物追蹤、動物觀察.....等內容。
3. 森林與人類的互動：  
敘述人類與森林的互動關係，除了利用森林改善生活之外，更應保育復種，共創雙贏。
4. 散步在森林：  
描寫森林一年四季的景象。



# 咱來讀冊



## 海鮮的美味輓歌

- ◆作者：泰拉斯·格雷斯哥  
(Taras Grescoe)
- ◆出版社：時報文化
- ◆出版年：2018年
- ◆ISBN：9789571374284
- ◆定價：460元
- ◆索書號：538.7 4141



我要借書

### 簡介

為了滿足人類無窮無盡的口腹之慾，在狂撈濫捕之下，海洋生物自有的一套社會生態正在剝落中，人類耗盡資源的速度比不上魚群的成長，甚至有一些國家的水域除了水母沒有其他任何生物，如果未來不想過著「只剩花生醬水母三明治」可吃的日子，如何讓這片海洋資源永續下去，我們都脫不了關係。



## 里山生活基本術

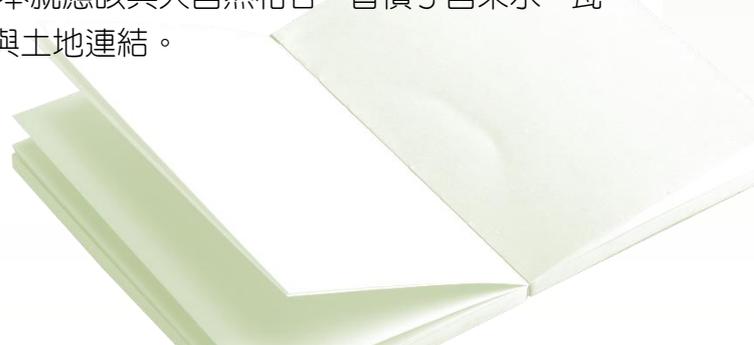
- ◆作者：大內正伸
- ◆出版社：晨星
- ◆出版年：2015年
- ◆ISBN：9789861779843
- ◆定價：399元
- ◆索書號：431.46 4412



我要借書

### 簡介

厭倦了忙碌擁擠的都市生活，臺灣興起一股回歸田園熱潮，本書提供許多戶外生活可以運用的點子，與一般戶外生活用書不同的是，不僅是取用於自然，它還包含了「永續」的概念，人類是自然界的一份子，生活方式本就應該與大自然相容，習慣了自來水、瓦斯的便利生活，透過「里山生活」，將重新與土地連結。



# 活動市集



## 臺北市立圖書館 7-9 月終身學習活動

時間	主題	講師	地點
7 月 7 日 (日) 14:00-16:00	生態保育 蚯蚓	賴亦德 東芬蘭大學生物系博士生	李科永分館 (02) 28833453 臺北市士林區中正路 15 號地下 2 樓
7 月 13 日 (六) 14:00-16:00	保健養生 對症運動，鬆出好健康	李棟樑 棟樑養生工作室負責人	大直分館 (02) 25336535 臺北市中山區大直街 25 號 5 樓
7 月 14 日 (日) 14:00-16:00	投資理財 ★混沌的房市—如何買對不 買貴	葉國華 屋比房屋比價創辦人	文山分館 (02) 29315339 臺北市文山區興隆路 2 段 160 號 9 樓
7 月 20 日 (六) 14:00-16:00	性別平等 從「藍色情挑」論述兩性平 等	黃英雄 國立中正大學中文系客 座副教授	力行分館 (02) 86612196 臺北市文山區一壽街 22 號 8 樓
7 月 27 日 (六) 14:00-16:00	建築美學 綠色魔法的那瑪夏國小的圖 書館	陳欣宜 九典聯合建築師事務所 專案建築師	東湖分館 (02) 26323378 臺北市內湖區五分街 6 號 4 樓
7 月 27 日 (六) 14:00-16:00	保健養生 青少年近視管理的新觀念	陳宜信 星星親子眼科診所院長	大直分館 (02) 25336535 臺北市中山區大直街 25 號 5 樓
7 月 27 日 (六) 14:00-16:00	芳香療法 ★用香氣說晚安—芳香療法 幫您好好睡	Sherry 芳療家知識學院教育總 監	萬華分館 (02) 23391056 臺北市萬華區東園街 19 號 7 樓
8 月 3 日 (六) 14:00-16:00	性別平等 ★幸福的追尋：話說愛情心 理學	詹昭能 世新大學社會心理學系 副教授	總館 (02) 27553554 臺北市大安區建國南路 2 段 125 號 9 樓

時間	主題	講師	地點
8 月 4 日(日) 14:00-16:00	生態保育 一葉書，談葉子的型態與功能	吳聖傑 臺大生命科學系助教	李科永分館 (02) 28833453 臺北市士林區中正路 15 號地下 2 樓
8 月 24 日(六) 14:00-16:00	休閒命理 ★塔羅入門好簡單，做自己的塔羅占卜師！	孟小靖 塔羅事典塔羅占卜師	萬華分館 (02)23391056 臺北市萬華區東園街 19 號 7 樓
8 月 31 日(六) 14:00-16:00	手機應用 ★智慧樂活手機輕鬆學	吳淑敬 大安社大電腦資訊講師	大直分館 (02)25336535 臺北市中山區大直街 25 號 5 樓
9 月 7 日(六) 14:00-16:00	手機應用 ★手機相片後製入門	莊粵盛 東吳大學推廣部兼任講師	松山分館 (02)27531875 臺北市松山區八德路 4 段 688 號 5 樓
9 月 8 日(日) 14:00-16:00	休閒旅遊 國家綠道—淡蘭百年山徑北路、中路精選	吳雲天 台北市出去玩戶外生活分享協會秘書長	西園分館 (02)23069046 臺北市萬華區興寧街 6 號 3 樓
9 月 21 日(六) 10:00-12:00	健康醫療 ★醫療大突破 AI× 醫療	常李奕翰 第一金投信國外投資部基金經理人	吉利分館 (02) 28201633 臺北市北投區立農街 1 段 366 號 7 樓
9 月 21 日(六) 14:00-16:00	家事生活 ★捨得：一次學會斷捨離心法	陳映如 自由作家	城中分館 (02) 23938274 臺北市中正區濟南路 2 段 46 號 3 樓
9 月 22 日(日) 14:00-16:00	親職教育 ★旅行式教養的探險旅程	歐韋伶 旅遊作家	景美分館 (02) 29328457 臺北市文山區羅斯福路 5 段 176 巷 50 號 4 樓

本活動一般民衆皆可參加，並提供「臺北市終身學習護照」、「公務人員學習時數」認證。  
 因座位有限，標★記號場次需事先報名，欲參加者請先電洽各館。  
 活動內容如有變更，以本館官網公告為準。

# 活動市集



## 協辦單位 7-9 月終身學習活動

### • 市民生活類

單位名稱:財團法人臺北市東門基督長老會

洽詢電話:(02) 23513589

單位地址:臺北市中正區仁愛路 2 段 76 號

單位網址:<http://www.eastgate.org.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
從電影談愛與關係	9月3、10日、10月1、15、29日、11月12、26日、12月10日 9:20-10:30	一般民衆	洽開課單位	黃柏威 心理師	免費	需報名
編織生命的樂章—生命故事的回顧、重整、再出發	9月5、12日、10月24、31日、11月7、14日、12月5、12日 10:50-12:00	一般民衆	洽開課單位	王榮義牧師	免費	需報名
音樂作品欣賞—貝多芬@250—貝多芬音樂作品的奧秘	9月17、24日、10月8、22日、11月5、19日、12月3、17日 9:20-10:30	一般民衆	洽開課單位	陳美鸞教授	免費	需報名
從歷史廢墟到工業 4.0—借鏡德國社會創新	9月19、26日、10月3、17日、11月21、28日、12月19日	一般民衆	洽開課單位	王瑜君博士	免費	需報名

單位名稱:泰山文化基金會

洽詢電話: (02)25017722

單位地址: 臺北市長安東路 2 段 99 號 10 樓之 1

單位網址: <http://www.taisun.org.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
愛與恐懼—你愛對了嗎?	7月10日 19:00-21:00	一般民衆	2	國際演說家 吳娟瑜	免費	地點: 臺北市立圖書館總館 10樓國際會議廳
情緒密碼—洗滌心靈, 釋放受困情	7月31日 19:00-21:00	一般民衆	2	情緒密碼療癒師 陳威廷	免費	地點: 臺北市立圖書館總館 10樓國際會議廳
臺灣必需要面對的真相與解決方案	8月21日 19:00-21:00	一般民衆	2	臺灣大學土木系教授、前內政部長 李鴻源	免費	地點: 臺北市立圖書館總館 10樓國際會議廳
大腦的智慧藏在身體的動機裡—腦與身體的防老	9月4日	一般民衆	2	東醫氣機導引創辦 人 張良維	免費	地點: 臺北市立圖書館總館 10樓國際會議廳
一堂關於生死的課—讓愛與被愛都自在	9月18日	一般民衆	2	臺大醫院家醫部 主治醫師 姚建安	免費	地點: 臺北市立圖書館總館 10樓國際會議廳

單位名稱:財團法人基督教宇宙光全人關懷機構

洽詢電話: (02) 23632107

單位地址: 臺北市和平東路 2 段 24 號 8 樓

單位網址: <https://www.cosmiccare.org/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
義大利教堂藝術之旅	3月9日~ 10月12日 每週六 14:00-16:00	一般民衆	洽開課單位	戴佳茹	2700	需報名

單位名稱:財團法人精神健康基金會

洽詢電話: (02) 23279938

單位地址:臺北市中正區羅斯福路1段24號9樓

單位網址:<http://www.brain10has.org/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
保腦樂活-三五成 群:談老年憂鬱症 防治	7月20日(六) 10:00-12:00	一般民衆	2	歐陽文貞 醫師	免費	需報名

單位名稱:國家圖書館

洽詢電話: (02) 23619132 轉 237

單位地址:臺北市中山南路20號

單位網址:<https://www.ncl.edu.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
數位資源學習講 堂	7月17日、8月 14日、9月18日 14:30-16:30	一般民衆	2	洽開課單位	免費	需報名

單位名稱:財團法人洪建全教育文化基金會

洽詢電話: (02) 23965505

單位地址:臺北市中正區羅斯福路2段9號12樓

單位網址:<https://www.hfec.org.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
台灣新電影	7月15日至8月 6日每週一、二 19:00-22:00	一般民衆	洽開課單 位	焦雄屏	2800	單堂報名 450元
陪伴一生的古典 音樂名曲名家精 選	7月11日至8月 15日每週四 19:00-21:00	一般民衆	洽開課單 位	彭廣林	2500	7月27日 14:00 為解說 式音樂會
經典名曲如是說  系列二 貝多 芬五首鋼琴協奏 曲賞析	9月9、16、23日 19:00-21:30	一般民衆	洽開課單 位	劉炬渭	1500	需報名

## • 職業進修類

單位名稱:臺北市職能發展學院

洽詢電話:(02) 28721940(代表號)

單位地址:臺北市士林區士東路 301 號

單位網址:<https://www.tvdi.gov.taipei/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
自行車保養維護	7月26日 8:30-17:05	年滿15歲以上一般民衆	洽開課單位	洽開課單位	300	需報名
金屬創作基礎	8月5日至7日	年滿15歲以上一般民衆	洽開課單位	洽開課單位	900	需報名