

作者對於爬山的意義絕不止於運動和健康，其意義之豐富，何止千百倍於健康一項。他無意讓孩子成為冒險家或登山家，相反的，要她在大自然面前懂得謙卑、退讓。不要她以攻頂、成就累增新記錄為唯一的意義，而是要她懂得讓自己的身心都浸潤於自然之美，享受大自然提供的一切美麗，不論花草、鳥獸、岩石、溪澗、雲海、山河，都是天地賦與我們的珍奇異寶。

這本《台灣高山筆記》配上王拓民先生的攝影作品，將群山秀麗壯觀的景緻栩栩如生的呈現在讀者眼前。黃資絜繪製高山植物和地圖，進行南湖圈谷植物生態調查。作者鼓勵家人親近大自然，不辭辛勞安排登山活動，陪伴女兒做植物生態調查，寓教於樂中，令人感動。他認為女兒在南湖圈谷的活動，與其視為調查研究，不如把它視為「休閒」來得恰當，只希望她「玩」得高興。作者認為從事野溪、野地、河川的生態觀察活動，絕對比學鋼琴更重要。孩子可以從觀察活動中，體驗河川和野地是環境的污染指標，進而生出愛鄉愛土的情懷，並誓死保衛自己和子孫賴以生存的土地。

《精妙閱讀技巧》讀後

特藏組 謝鶯興撰

書名：精妙閱讀技巧
編著：王開寧、趙琴
出版社：臺北新店漢欣文化公司
出版日期：1997年3月
頁碼：193頁

《精妙閱讀技巧》是漢欣文化公司出版的《精妙實用技巧叢書》之第七種，吳洪激與趙繼准主編。全書分為六章。

第一章「閱讀材料的選擇」，提出：1.讀書依自己的實際需要；2.選擇入門書籍時，要選擇基礎書，選擇第一流的書，選擇名著；3.選擇讀物有四項原則；4.選擇書籍的方法則可藉由他人介紹，向專家請教，或根據書目選書、根據報刊、書上的評介。

第二章「閱讀類型的選擇」，將閱讀的類型分為：1.累積性閱讀；2.理

解性閱讀；3.鑑賞性閱讀；4.評價性閱讀；5.創造性閱讀；6.消遣性閱讀；7.專題性閱讀；8.發展性閱讀；9.探測性閱讀；10.實用性閱讀；11.吟誦相間；12.交叉性閱讀等十二種。

第三章「學習良好的讀書方法」，提出：1.有計畫地讀書；2.有步驟地讀書；3.帶著問題讀書；4.反覆讀同一本書；5.根據性格特點選擇讀書方法。

第四章「訓練閱讀技巧」，討論：1.閱讀的方式與方法，有朗讀與默讀、略讀與精讀、慢讀和快讀、連讀與跳讀、全讀與分讀五種。2.訓練閱讀速度，先談傳統閱讀速度緩慢的原因及實質，再針對這種問題，提出訓練的方法與原則。3.培養閱讀能力，從培養理解能力、培養思維能力、培養記憶能力及培養表達能力等四方面來分析，並列出：理解記憶法、系統記憶法、分類記憶法、對立記憶法、重點記憶法、直觀記憶法、興趣法及經常複習法等八種方法。4.世界著名閱讀技巧，列出 SQ3R 閱讀法、三步閱讀法、五 W 閱讀法及十步閱讀法。5.整部書的閱讀，閱讀書的內容提要、閱讀書的序文、閱讀書的目錄、借助參考書與書中的注釋。

第五章「怎樣做讀書筆記」，大談：1.讀書筆記的作用，是有助於累積資料、有助於記憶、有助於對學習內容的理解、有助於把讀書過程引向創造過程及有助於人們提高寫作能力。2.作筆記的方法，歸納古今學者使用的成果，共有十五種之多。

第六章「怎樣查找文獻資料」，則介紹了：1.查找文獻的步驟和方法，2.怎樣查閱報刊資料，3.利用圖書館目錄查找圖書，4.學會使用工具書。

是書「引用了大量有趣的古今閱讀故事，以事喻理，見微知著。對於我們涉獵知識海洋，掌握讀書技巧，增長聰明才智，大有裨益。」(吳洪激<主編薦言>語)

在「閱讀材料的選擇」上，羅列了清·紀昀《四庫全書總目》、清·張之洞《書目答問》、梁啟超《最低限度之必讀書目》、胡適《一個最低限度的國學書目》、汪辟疆《讀書學要》等書，作為讀書、選書的基本依據。

其實除了藉由上述諸書作為選擇書籍的依據與獲得國學的基本知識外，現今還可加上東方文化事業委員會《續修四庫全書提要》(臺灣商務印

書館，1971年）、周谷成主編《中國學術名著提要》（上海復旦大學出版社，1996年）、王繼祥主編《中國學術著作總目提要》（吉林教育出版社，1996年）、張舜徽主編《中國史學名著題解》（北京中國青年出版社，1992年）等書。前三書都是在《四庫全書總目》之後編纂的，而《中國學術名著提要》與《中國學術著作總目提要》，是今人有意識的賡續前人的作為，並依現代學科的分類方式，分卷撰寫，如《中國學術名著提要》就分文學、藝術、語言文字、歷史、哲學、宗教、經學、經濟、政治法律、教育及科技等卷，計劃「成爲一部類似於《四庫全書總目》的大型工具書」，足以彌補《四庫全書總目》與《續修四庫全書提要》時代性的限制---近現代著作收錄的缺乏。

此外，對於前代詩文集的提要(或書目)，尚有萬曼《唐集敘錄》（北京中華書局，1980年）、祝尚書《宋人別集敘錄》（北京中華書局，1999年）、張舜徽《清人文集別錄》（臺北明文書局，1982年）、袁行雲《清人詩集敘錄》（北京文化藝術出版社，1994年）等書，對各書的內容、作者事蹟與版本源流均提供相當程度的資料線索。

論及「訓練閱讀技巧」時，在「整部書的閱讀」單元，提出：閱讀書的內容提要、閱讀書的序文、閱讀書的目錄、借助參考書與書中的注釋等方法。

其實是書所提的方法，我們也可應用在蒐集資料或選購書籍時使用，它可以教導我們如何在極短的時間內，判斷該項資料(或該書)的適合性(適合我們的需求)；如何在片刻間獲知是書的內容以爲我們是否選購的依據。

大家都知道，「提要」是對全書作簡明扼要的提示，除概述書之要點外，還簡介該書的特點和風格，讀了「提要」就可以了解該書的大意，對該書就有最簡要的了解。

而「序文」也能提示一書的梗概，該書則將編輯大意、凡例、導言等等也歸在「序文」之列。事實上，編輯大意或凡例之類，主要是對本書的編纂意圖、取材範圍或標準、編排方式(體例)或組織架構作完整的說明；在閱讀是書之前若能先瀏覽其凡例，則能對於該書有初步的認識，尤其是任何一本工具書的使用之前，應當先熟讀「凡例」，在運用上才能得心應

手。「導言」則是介紹閱讀本文所需先具備的知識或注意事項，提供我們閱讀的門徑。有些「序文」是屬於編訂者或作者師友所撰寫，則或說明編訂方法、成書經過或出版原委的說明，或是揭示全書要旨、評全書的得失等等，也頗值得參讀的。

若是一書之中未附提要、序跋時，則可藉由該書的「目錄」(或稱目次)得以略知它的眉目，了解該書的概括內容及綱目，「目錄」有時還具有引導讀者挑選閱讀篇目或選擇閱讀重點的作用，而瀏覽「目錄」的方法，還可用在蒐集資料或購買書籍時作為判斷適用與否的參考。

至於該書所提「借助參考書與書中的注釋的方法」，或許一般初學者較為少用，據筆者個人經驗，初次撰寫「讀書報告」，經常是一片茫然無從下手(或已經在蒐集資料了，但針對某一議題或領域的相關書籍、討論，明顯有資料太少或相關的學理不足之際)，此時若先尋找一篇與自己所欲撰寫的方向相似的論文，除了閱讀該文以揣摩「報告」的寫作模式外，還可以透過該書(或該文)的參考書與書中注釋，利用他人在研究過所曾參閱的書目，或在其注釋中所提供的各項線索，進行更進一步的蒐集，經常可以獲得意想不到的成果。

就「怎樣做讀書筆記」單元，歸納古今學者的方法，總計有十五種：批語式筆記，符號式筆記，摘錄式筆記，全抄式筆記，提綱式筆記，心得式筆記，專題式筆記，分類式筆記，綜合式筆記，札記式筆記，日記式筆記，紙條式筆記，剪報式筆記，索引式筆記，圖表式筆記。雖然不見得適用於每個人，但對於初學者或大學新鮮人，倒是提供相當寶貴的經驗。

如：批語式筆記法，是在原文頂端或後面的空白處加批語；摘錄式，則摘錄原文的重要處、精彩處、論點、結論、佳句、警句或重要的史實、資料等；提綱式，係將原文的基本內容、中心思想用自己的話加以概括，或摘引部份原文再加上自己的說明；而所謂心得式，即個人的讀後感，是將所讀完的一篇文章(或一本書)之後將自己的見解、心得或體會記錄下來。

其實不論使用哪種筆記方法，最要緊的是若有必要摘錄原文時，不要斷章取義或改動原文的字句和標點符號，同時要將該文的出處：書名、作

者、頁數、日期、出版社及出版日期(如果是期刊報紙,則還要注明刊名或篇名、卷期、所在之版次或頁碼)著錄清楚,以爲日後參考或追索的依據。

至於「怎樣查找文獻資料」,則列出:明確研究課題的中心內容和主題、選擇檢索工具、確定檢索途徑及方法、記載已查到的原始文獻目錄清單並注明出處等步驟;從分類、主題、著者及號碼四種途徑查找;簡述期刊索引與報紙索的性質、種類,圖書館中常用的分類、書名、著者與標題四種卡片,以爲讀者參考之資。

由於是書係 1997 年初版,距今已有五年之久了,有關藉由網際網路搜尋資料的方法隻言未提,可說是美中不足。筆者曾利用「中華民國期刊論文索引系統」與「中國期刊網」,以「閱讀技巧」爲關鍵字加以檢索,分別得到 11 篇與 53 篇,雖然大多偏重於英文的閱讀技巧(僅少數未限於英文閱讀,如趙勤、石睿、徐進<淺談漢語閱讀技巧問題>,《伊犁教育學院學報》2001 年 3 期;張懷滿<掌握閱讀技巧提高閱讀能力>,《繼續教育研究》2001 年 6 期),但所羅列(談論)的方法,亦見諸於是書之中,由此可見其整理歸納古今學者心血結晶的努力,則爲其優點,爲單篇文章所無法取代者。

淺談脊椎與健康

志工 賴曉萱撰

編者按:有鑒於長期坐辦公桌者,若未能留意個人日常生活飲食或坐姿,難免會造成個人身體的各種不適症狀,因此我們承續第 10 期所刊載「夏天談食補」有關個人夏天飲食與身體保健的文章,推出此一系列,希望對我們每個人在愛惜自己身體時有所助益。

你知道脊椎和健康有什麼關係嗎?要怎樣知道自己的脊椎是否正常?希望看完這篇文章後,各位能對自己的身體有更多的了解。

在開始談脊椎骨之前,首先要介紹人體運作的模式,人之所以能夠順利的運作,主要是靠體內各器官和組織的分工合作。因此,只要一個器官出現異常的現象,就會影響到其它器官,進而影響到人體的機能。這也就是我們所謂的生病。因此,治病不能光治療發生異常的部位,也必需考