

華都廣場

季刊

FAR DU PRESS



創刊於 2008 年 1 月 1 日 2016 年 3 月份



國內
郵資已付

臺北郵局許可證
臺北字第 4419 號

華杏機構創辦人：蕭豐富 發行人兼董事長：蕭紹宏
總編輯：周慧珊 執行主編：江品慧
總管理處：11493 臺北市內湖區洲子街 72 號 5 樓（愛丁堡科技中心）
訂購專線：(02) 2797 5050 分機 301
郵撥帳號：1210 3793 戶名：華都文化事業有限公司
臺灣郵政臺北雜字第 1205 號執照登記為雜誌交寄

※ 本刊物圖文未經同意，不得轉載 ※
官網找書去 www.farseeing.com.tw



粉絲團

各版介紹

1. 綜合 用餐不失禮——各國餐桌禮儀
2. 休閒 溫泉樂遊趣——天冷泡湯去！
3. 幼保 愛他，不要害他——淺談家庭暴力
4. 書香園 叢書目錄／技術士檢定

焦點話題



亞洲人認為挺禮貌的舉動，歐洲人見了可能感到很不文雅；中東國家餐桌上特殊的用餐禮儀，到了美國人的餐桌上使用起來就變成了粗魯的動作。快看各國餐桌禮儀，用餐才不會失禮！

雖說「吃飯皇帝大」，可是用餐規矩還是挺重要的，世界各國文化不同、餐桌禮儀也有所不同。各國的飲食文化多半繼承自傳統，演變至全球化的今日，雖然某些規則早已不再是僵固的教條，但仍能呈現不同地區的文化內涵。到世界各地旅行享受當地餐廳佳餚的同時，也要懂得尊重當地的文化，學習正確的餐桌禮儀，以示對他人的尊重。

以下就分別介紹國人常拜訪的國家，其用餐時須注意的事項，大家一定要謹記以備不時之需喔！



亞洲國家



日本

- 日本的餐桌禮儀是十分講究的，但吃麵條的時候似乎是個例外。日本人吃湯麵時毫不掩飾聲響，愈大聲愈好。遊客最好也入鄉隨俗，以表示感謝主人的盛情款待。
- 在吃米飯或喝湯時，一定要把碗端起來，讓碗口衝著自己。飲湯時直接用碗而不用湯匙。
- 把筷子交叉放或直插於飯碗中是不敬的行為，且避免用筷子傳食物（因在日本，葬禮上會用筷子傳遞遺骨）。
- 吃握壽司、生魚片等，絕不能把食物咬一半後再放回盤子裡，這是日本人的禮貌。如果食物真的太大塊，也得硬塞進嘴裡，再用手遮住嘴巴慢慢嚼。
- 許多人喝蛤蜊湯時會把空殼放在碗蓋上，或是丟進空盤裡，這也是不禮貌的行為。正確的法是：把空殼留在它原本的湯碗裡。

韓國

- 如果受邀到韓國人家裏吃飯，千萬不要匆忙趕時間。注意進門之前要脫鞋。
- 吃飯時不能邊談邊吃，如果隨便出聲，極可能引起人們的反感。
- 在飯桌上，都是先給家裏的年長者盛飯，這也表示可以開飯了；另外長輩幫你盛酒時，一定要用兩隻手接。

- 吃米飯、燉菜和湯時，要用勺子，其他菜餚則可用筷子。
- 避免用筷子指人，也不要用它戳食物。
- 在韓國碗裏不剩飯菜才是禮貌的。

泰國

- 若是坐在地上吃飯，要注意千萬不要把自己的腳底對著他人。
- 如果您被邀請於泰國人家用餐，帶禮物去的話，應該把禮物包裝一下，並能看到價籤。因為主人可能會回贈您禮物，如果回贈品的價值比您致贈禮物低的話，主人會很尷尬。
- 用餐時所有菜式會一次上菜，而不會逐碟逐碟上。
- 在當地分享食物的行為是很普遍的，並注意不要拿餐盤上最後一口飯菜。

印度

- 在印度用餐時記得要把食物都吃光，因為浪費食物是被視為極度不尊重的。
- 進食前後要洗手，尤其手指。左手被視為不潔所以不要用左手進食或拿接食品，要用右手；也要注意進食速度不要過快或過慢。



歐洲國家



法國

- 在西餐之中，法國菜可以說是最講究的。法國人用餐時，兩手允許放在餐桌上，但卻不許將兩肘支在桌子上；在放下刀叉時，他們習慣於將其一半放在碟子上，一半放在餐桌上。
- 可以利用麵包將食物推到叉上，而且吃麵包時要撕成一小塊地吃，而不是拿起來咬。在法國很少用點心盤來盛麵包，所以直接把麵包放在桌布上就可以；當麵包用完了就要放回桌上，不要留在盤上。
- 如果飯菜還沒嘗就加調味品的話，廚師是會很不高興的；而且，客人在吃飯前一定要關閉手機，以免用餐被打斷。

華杏搬家囉！

規模更大，服務更好！



本機構總管理處及臺北門市，已遷移至臺北市內湖區，新址及電話如下所示。
地址：11493 臺北市內湖區洲子街 72 號 5 樓（愛丁堡科技中心）
電話：(02) 2797-5050

- 喝酒時，若您希望添酒，才把杯子裏的酒一飲而盡，否則最好剩一些。
- 不能用刀子切生菜，而是用叉子摺起來放進嘴巴。

義大利

- 在別人把起司遞給你之前，絕對不能主動要求。如起司沒有隨食物一同附上話，不要另外叫，因為在食物上額外加起司是很失禮的事。
- 義大利人於用餐完畢後不會飲用奶類飲品，因為會妨礙消化，最好是來一杯特濃咖啡。

波蘭

- 在飲食禁忌方面，波蘭人主要不吃酸黃瓜和清蒸的菜餚。
- 波蘭人在人際交往中非常喜歡請客吃飯，但在宴請客人時，最忌諱用餐者是單數，因他們認定此乃不吉之兆。
- 在吃整隻的雞、鴨、鵝時，通常要由在座最為年輕的女主人親手操刀，將其分割開來，然後逐一分到每位客人的食盤之中。
- 不論飯菜是否合自己的口味，客人都要爭取多吃一點，並要對主人的款待表示謝意。
- 口中含著食物講話，在波蘭人看來，是很粗魯的。

俄羅斯

- 俄羅斯人熱情好客，參加宴請時，宜對其菜餚加以稱讚，並且儘量多吃一些；俄羅斯人將手放在喉部時，一般表示已經飽。
- 當主人遞給您一杯伏特加酒時，出於禮貌



F.C.P.

- 是一定不能拒絕的，而且在敬酒時眼睛應該直視對方；另外伏特加酒裡不能摻任何東西，甚至是冰塊，因這會玷污酒的純淨。
- 飯菜中的醬汁或肉汁應該用麵包蘸著吃乾淨。如果麵包剩下的話，會被視為一件晦氣和浪費的事。
- 忌諱用餐發出聲響，並且不能用湯匙直接飲茶，或讓其直立於杯中。



非洲國家



摩洛哥

- 用餐時要由最靠近您的菜式開始吃。
- 用麵包或是手指（拇指、食指和中指）將食物舀起，且注意不要將手放進嘴巴，因為您的手要再拿桌上其他的飯菜，也不要用餐巾擦手。

埃及

- 如果受邀到埃及人家中用餐的話，進門之前應該先脫鞋，而且最好恭維一下主人的房子。
- 埃及人在用飯時忌交談，因是出於對神的尊敬，如果不遵守就會被認為是對神的褻瀆。
- 只能用右手吃飯，而且一定要吃第二回菜。
- 避免往菜裡加鹽，因這是很不禮貌的行為。
- 如果吃飽了的話，盤子裏最好剩一些飯菜，否則主人會不停地給您夾菜。

資料來源

華夏經緯網 (2011, 11 月) · 各國餐桌禮儀大盤點 · 取自 <http://big5.huaxia.com/hxjk/zms/yswh/2011/11/2649298.html>
優仕網 (2007, 1 月) · 不同的國家不同規矩 · 各國餐桌禮儀總匯 · 取自 http://share.youthwant.com.tw/D6100782*html
U Travel (2014, 8 月) · 旅行不失禮 各國餐桌禮儀教學 · 取自 <http://travel.ulifestyle.com.hk/DetailKnowledge.php?id=AD4RYBEq>

榮獲國立臺灣師範大學專書審查評定為傑出專書



陳玉箴 著／華都
18開／平裝／單＋彩
368頁／NT\$500

飲食文化

美食當前，令人食指大動！但您可曾想過：

- 不同地區的飲食文化如何形成？
- 何謂「大麥克指數」？
- 歐美各國的耶誕蛋糕哪裡不一樣？
- 法國盛餐與臺灣「辦桌」原來有異曲同工之妙？
- 為何「娘惹菜」與文化認同有關？
- 「乞龜」又是哪一節日的習俗？
- 我們吃的食物是否符合「正義」？
- 土耳其咖啡文化與傳統、韓國泡菜製作與分享何以列為「非物質文化遺產」？

現在，就跟著陳玉箴老師展開世界飲食文化的探索之旅吧！

溫泉樂遊趣 天冷泡湯去！

華都編輯部 整理



「一洗 3 千年」，表示人類利用溫泉資源已有很久的歷史，近年來溫泉資訊發達，國人對溫泉休閒、養生、保健知識增加，以及週休二日影響，泡湯成了十分熱門的休閒活動，根據溫泉協會的估算，國內泡湯人口至少增加到了「一百四十萬人」。

「溫泉」是從地底湧出的天然熱水，是大地賜予人類寶貴的禮物，自古以來即被人們作為養生與水療的天然資源。而臺灣堪稱天之驕子，不僅享有這項得天獨厚的珍貴資源，且地熱豐沛，並擁有冷泉、熱泉、濁泉、海底泉等多樣性泉質，算是世界最佳的泉質區之一。

溫泉的泉質與功效

臺灣因為特殊的地殼結構，位於歐亞板塊與菲律賓板塊交界處，處於環太平洋地震帶，地熱遍布臺灣全島，形成全島均有溫泉資源的現象，除了雲林縣、彰化縣及澎湖縣之外，本島每一縣市幾乎都有溫泉的蹤跡。

臺灣溫泉中只有大屯火山溫泉區、綠島溫泉以及龜山島溫泉屬於酸性外，其餘地區的溫泉都呈鹼性、弱鹼性或中性，且以碳酸泉為最多。由於泉質與酸鹼度不同，慎選適合自己體質的溫泉，以及入浴前了解該溫泉的特性，是泡湯者必修的課題。以下就透過對臺灣常見泉質基本知識的介紹，讓您在泡湯時，能依照自身需求與喜好，泡湯泡得更開心。

| 泉質 | 功效 | 分布區域 |
|-------|--|-----------------|
| 碳酸氫鹽泉 | * 含有碳酸氫與碳酸鈉成分，滋潤肌膚，包括漂白、軟化角質以及促進肌膚新陳代謝等功用 * 有消炎去疤的改善效果 | 礁溪、知本、烏來、鹿霧 |
| 單純碳酸泉 | * 含有二氧化碳成分，能促進微血管擴張，幫助血液循環順暢，並具有不錯的保溫效果 | 谷關、東埔、廬山、四重溪、文山 |
| 硫磺泉 | * 有軟化皮膚角質層、止癢、解毒之效能 * 對慢性皮膚病有不錯的療效 | 陽明山溫泉、北投溫泉 |
| 泥漿溫泉 | * 泥漿溫泉質細滑潤，浸泡後使肌膚呈現紅嫩光澤 * 對於皮膚病、關節炎、胃腸方面的疾病具有舒緩效果 | 關子嶺區域 |
| 硫酸鹽泉 | * 硫酸鹽泉在不同比例的礦物質含量下，可細分為： 1. 含鈉的硫酸鹽泉：可改善高血壓、動脈硬化並促進膽汁分泌 2. 含鈣的硫酸鹽泉：有鎮定效果 3. 含鎂的硫酸鹽泉：可改善高血壓與動脈硬化 4. 含鋁的硫酸鹽泉：可改善皮膚與黏膜問題 | 馬槽、金山、萬里 |
| 白磺泉 | * 減緩肌膚老化、老人斑生成，也有收斂殺菌之效 * 舒緩關節疼痛 | 陽金公路西側、十八分大磺嘴一帶 |

溫泉的療癒良方

近代歐洲與日本，相繼發展溫泉成為度假式的休閒活動，日本更設立溫泉醫療，針對不同地區不同的泉質，規劃各種特色的溫泉醫院，讓泡溫泉成為醫師處方之一，病患可以拿著處方籤到溫泉池「治療」。

溫泉中的基本礦物質及微量元素，如矽、硒、鎂等，已證實能抗發炎、抗氧化，可改善皮膚問題；而溫泉的熱度亦可改善血液循環、改善關節滑液的黏稠度、解除肌肉痙攣、減輕疼痛，同時增加肌腱組織的伸展性，若搭配各種運動，將有助於肌肉關節疾患復健。另外現代人工作壓力大，有失眠困擾的人愈來愈多，在就寢前 30 分鐘泡足浴或全身浸浴，睡眠品質較佳，也較容易入睡。

安心享受泡湯樂

入湯準備

- * 入浴前應先徹底洗淨身體。
- * 患有傳染性疾病者禁止入浴。
- * 乾性及過敏性皮膚，應避免泡溫泉。
- * 女性生理期間禁止入浴。
- * 孕婦、行動不便老人及未滿三歲之幼兒，不宜入浴。
- * 酒醉、空腹及飽食後，不宜入浴。
- * 患有心臟病、肺部疾病、高血壓、糖尿病及其他循環系統障礙等慢性疾病者，應依照醫師指示入浴。
- * 長途跋涉、疲勞過度或劇烈運動後，宜稍作休息再入浴，以免引發腦部缺血或休克現象。
- * 溫泉浸泡高度不宜超過心臟。
- * 上年紀的銀髮泡湯族，請不要一人獨去泡湯，最好結伴去洗溫泉。



泡湯技巧

首先用溫泉水做個「暖身浴」，先從腳淋起，慢慢往上，肩膀全身都要用溫泉水潤溼；最後用溫泉水澆淋頭部，尤其高溫的溫泉水，冬天入浴之前，全身從頭到腳的暖身浴是很重要的，可預防腦部缺血的產生。

接著，靜靜地進入溫泉池中，剛開始只泡到胸口部分，也就是我們所說的半身浴，約浸個 3 ~ 5 分鐘左右，全身都暖活起來後，再慢慢泡到肩膀高度，也就是全身浴。漸進式的入浴法，可避免腦部充血的現象。

有關泡湯的相關技巧，可參考下列幾點：

- * 泡湯的時間長短視溫泉的溫度而定，如果汗流浹背，或是心跳急速加速，則可先起身休息個 5 ~ 6 分鐘後，再繼續第二回合泡湯。
- * 入溫泉浴池之前，最好稍作休息，能有約一小時的靜養時間再入浴，最為恰當，因為溫泉的成份強，泡湯如做運動一般。
- * 一次浸泡 15 分鐘為宜，可反覆多次入浴，一天泡湯不要超過三次，如果汗流太多，或是脈搏一分鐘跳動 120 次以上，表示您泡過頭了。
- * 泡溫泉時，若有心悸、頭暈的現象產生，應該緩緩起身，步

出浴池，安靜休息片刻，如果情形沒有改善，就要停止泡湯。

- * 年紀較大或是心臟微衰弱者，最好不要採坐姿浸泡，而是將浴槽邊緣當枕頭，手腳舒展開來的浮漂方式入浴，以免有心慌或胸口悶的情形發生。
- * 入浴池或泡湯時，盡量避開高溫的溫渠出水口。適當的溫泉浴可以持久的泡，更為有效。依皮膚承受力，水溫 38 ~ 42°C 最適中，最高不可超過 45°C，以免燙傷。
- * 泡完溫泉後不宜直接進入烤箱，以免造成眼角膜傷害。
- * 溫泉浴畢，直接用毛巾將身體擦乾，頭髮吹乾，除非皮膚敏感型者，否則溫泉浴後不需用清水將溫泉凝脂沖掉，以持續保溫效果。
- * 入浴前後要多補充水分，以保持體內平衡。
- * 入浴後，不要喝咖啡、濃茶或抽菸、喝酒等增加刺激的行為。



泡湯是一種生活上讓心情放鬆、休息，極大的享受，如果和親朋好友一塊前往泡湯，不僅能遠離塵囂，享受溫泉區的湖光山色、大自然的蟲鳴鳥叫，以及森林芬多精的洗禮，更能達到休閒與健康的雙重效果，來一趟溫泉之旅，絕對讓您值回票價！

資料來源

- 中華民國交通部觀光局 (2016, 1 月 26 日) · 溫泉之旅 · 取自 <http://taiwan.net.tw/m1.aspx?sNo=0001035>
- 中華民國溫泉觀光協會 (2008, 11 月) · 溫泉小知識 · 取自 <http://www.hot-spring-association.com.tw/hsa/spa01.html>
- 旅遊生活雜誌 (2008, 11 月) · 全台溫泉功效全攻略 · 取自 <http://aztravellmagazine.pixnet.net/blog/post/1259609>
- 遠見書房 (2015, 7 月) · 泡溫泉 歷史悠久的療癒良方 · 取自 http://store.gvm.com.tw/article_content_29178_2.html

認識溫泉醫療

溫泉醫療是一種利用天然溫泉或是溫泉產品從事醫療行為的治療方法，溫泉如能善加利用可以促進健康及治療疾病。

溫泉在醫療上的應用大致可分為浴用法、飲用法、洗滌法、含漱法及蒸氣吸入法等方法，而其他較為特殊的浴法還包括砂浴、泥浴及溫突浴（岩盤浴）等。隨著科技的昌明及醫學的進步，各種溫泉醫用的方式已被廣泛地運用在當今的醫療、休閒及日常生活之中，像是無色、低溫（32°C）、pH 值介於 7.60 ~ 8.20 且含氫的硫化氫食鹽泉之混合型溫泉，非常適合做為浴療及飲泉之用，其浴療之適應症為皮膚病、風溼病、慢性婦科疾病以及血管疾病等，飲泉適用在腸胃道、肝、膽道及腎臟疾病；至於吸入療法則建議於慢性呼吸系統疾病、哮喘、肺氣腫和咽喉等部位的疾病使用。

此外，浸浴有助於運動員競賽或訓練後的體能恢復，經由局部循環的促進並移除血液中累積的乳酸，可以降低身體發炎及水腫的機會、舒緩肌肉僵硬與疼痛感，並可增加關節之活動範圍，可謂好處多多。

資料來源：陳家勉 (2014) · 溫泉醫療概論 · 臺北市：華杏。



蔡必昌 等編著
華都/平裝/16 開/926 頁
NT\$880



陳家勉 編著
華杏/平裝/18 開/263 頁
NT\$350



兒童福利聯盟文教基金會從2011年開始引進日本橙絲帶兒童保護月的概念，同步於每年11月發起「橙絲帶新兒保運動」，希望在這些受暴兒童不幸悲劇發生後，能痛定思痛，一同提升臺灣民眾兒童保護意識，保護更多小生命。

令人髮指的重大兒童受暴案件每年都在臺灣社會上演，比較為眾人知曉的有2011年王昊小弟被銀毒凌虐致死、2012年余姓男嬰手脚被扭斷致

死、2015年也分別有舅公虐待2童致1死1重傷，以及父親虐死1歲女兒丟包回家的慘劇，而其他類似的案件不知凡幾，每件都讓人感到難過與痛心。



家庭暴力的迷思

根據衛生福利部統計，平均每天有超過32名以上兒童被暴力傷害。在防止兒童受虐日、兒童人權日前夕，兒童福利聯盟文教基金會（以下簡稱兒盟）公布了一份「2014年臺灣民眾管教小孩態度與現況調查報告」，結果發現，六成民眾表示身旁有熟識的親友會打小孩；有八成三不認同打小孩效果好、但四成五認為打小孩是教養過程必要手段，顯示很多父母親對於「打小孩」的心態是矛盾的，雖然不認為打小孩效果好，但也認為打小孩是教養過程中必要的手段。

很多家長「打」孩子是為了解孩子避開危險，也是出自於「愛」孩子，但暴力行為本身卻可能讓孩子感受更多的不安與恐慌，尤其正在情緒上的大人，較難控制出手的力道，過度的打罵管教可能造成孩子難以抹滅的身心傷害。



下表所使用「受暴兒童」之用語，並非要標籤這些受到暴力的孩童，而是為了說明施暴與受暴的相對位置之便，這些名詞只是他們生命中曾有過的經驗，不代表他們成了「受暴化」的人生。

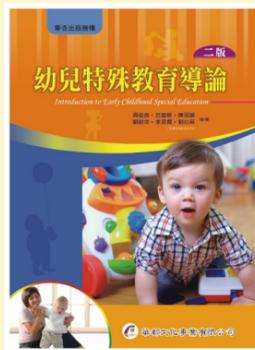
好書推薦



王建堯 等編著
華都/平裝/18開/338頁
NT\$400



彭淑華 總校 彭淑華 等編著
華都/平裝/16開/483頁
NT\$550



周俊良 等編著
華都/平裝/16開/566頁
NT\$600



吳端文 編著
華都/平裝/18開/335頁
NT\$380

| 迷思 | 事實 |
|---|---|
| 不打不成器，怎麼打都是為孩子好 | 錯！ 父母親以教養子女為名，對子女施暴，不能用「不打不成器」來加以搪塞 |
| 父母通常會適時控制自己，而不會造成孩子的傷害 | 錯！ 父母為了發洩個人情緒壓力而施暴子女，這往往是非理性的行為，有時甚至不能或不願克制自己 |
| 對受暴兒童的迷思 | |
| 受暴兒童必然有錯在先，才會施暴 | 錯！ 其實是父母親不知道如何處理本身所面臨的情緒壓力，而把壓力轉嫁發洩在子女身上的行為。這種發洩行為往往是非理性的，有時甚至不能或不願克制自己；發洩行為與子女的行為有時沒有必然的關連 |
| 只要兒童沒有直接被施暴，繼續生活在目睹暴力的家庭中（只有看著其他的家人被打而已），總是比離開這個家庭好 | 錯！ 一個充滿暴力的環境並不是一個「健康」的環境，即使子女只有目睹家庭暴力的衝突場面，而沒有直接被施暴，對其心理與行為仍會造成很大影響，因此對子女而言最重要的，是營造一個健康的環境，而不在于給他們一個家庭成員俱在，卻不健康的「完整」家庭 |

資料來源：林美薰、丁雁琪、劉美淑、江季璇（2004）。家庭暴力防治工作人員服務手冊。臺北市：內政部家庭暴力及性侵害防治委員會。

家庭暴力的原因

- 兒童本身**：部分兒童因在不被期望下出生、早產、智能不足、身心殘障或先天性疾病；而好動及偏差行為的兒童最易成為施暴者嚴厲體罰的合理藉口。
- 施暴者**：施暴者的人格特質通常是較為不成熟、性格粗暴、消極、低自尊、行為上對他人較有敵意、攻擊、人際關係不佳、無法控制情緒衝動及暴力傾向，導致生活的壓力及危機而產生施暴他人的行為。根據內政部統計處的數據顯示，施暴者男性（66%）多於女性（34%），其教育程度以高中職學歷為最多，年齡層以30~39歲為最多。
- 環境**：孤立的家庭、父母失業、夫妻婚姻失調及貧窮的家庭容易有暴力事件發生，另外父母缺乏正確的親子教育觀念也是兒童受到施暴的普遍原因。

兒童受暴力的徵兆

- 孩童外觀髒兮兮，有異味。
- 孩童夏天穿冬衣，冬天穿不夠暖。
- 孩童作息不正常，深夜父母仍帶其在外遊蕩。
- 有責打及孩童哭鬧聲音。
- 孩童身上出現莫名傷痕。
- 孩童常嘔肚子餓、三餐不正常。
- 孩童比同年齡小孩偏瘦小。

兒盟提出「快樂教養123：一定不動手、口不出惡言、深呼吸冷靜30秒」，期許父母在遇到小孩的棘手問題時，能先整理自己的情緒，冷靜以對，不動手不辱罵，用愛心與耐心與孩子進行溝通。建議父母可以以說明與引導的方式與孩子溝通，並多了解孩子行為背後的原因，才能對症下藥。

| 迷思 | 事實 |
|------------------------------|---|
| 對施暴者的迷思 | |
| 施暴者必然是失敗者，少有成就，而且缺乏愛心、長相凶暴的人 | 錯！ 許多施暴者並非如我們所想的，是愛喝酒、缺乏愛心、長相凶暴、少有成就的人；高社經地位的加害者比比皆是，有某些施暴者是醫生、律師、政治家等專業人士，而且長相斯文體面，甚至有時施暴者是相當善體人意，頗有情趣的 |
| 施暴者都有賭博、酗酒或吸毒的習慣 | 錯！ 幾近一半的施暴者並沒有酗酒或用藥的習慣，酒醉施暴的比例遠低於意見不合、金錢問題和工作不順利這三個理由。酒癮、藥物和賭博上癮，只是擴大施暴的可能或加重程度，而不是施暴的原因 |
| 施暴者對所有的人，都是暴力相向的 | 錯！ 許多施暴者只在家中施暴，在其他的社交場合卻可能是非常溫文有禮，言行都有分寸的人 |
| 施暴者都是有精神病，而且對自己的暴力常是樂在其中的 | 錯！ 研究顯示大多數施暴者之身心狀況與常人無異，而在暴行後，施暴者甚至常後悔自己的衝動行為，但是若不經過治療，施暴者是很難終止其暴力行為的 |
| 施暴者沒有能力改變或控制自己的暴力行為 | 錯！ 只要施暴者願意承認暴力是不對的行為，又願意自我負責，並接受心理諮商或治療，學習新的行為來替代暴力行為，施暴者的改變是相當可能而且有效的 |

如果您是學校老師，請與輔導室一同協助孩子。

如果您發現孩子正處於暴力之下，請電至24小時服務專線：婦幼保護專線113、報案專線110。



資料來源

林美薰、丁雁琪、劉美淑、江季璇（2004）。家庭暴力防治工作人員服務手冊。臺北市：內政部家庭暴力及性侵害防治委員會

內政部家庭暴力及性侵害防治委員會（無日期）。家庭暴力目睹兒童少年辨識篇。取自 web.pu.edu.tw/~pujec/menu7/16.doc

兒童福利聯盟文教基金會（2013，11月11日）。守護孩子我願意！2013年橘絲帶新兒保運動。取自 http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1103

兒童福利聯盟文教基金會（2014，11月15日）。2014年台灣民眾管教小孩態度與現況調查報告暨橘絲帶新兒保運動記者會。取自 http://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1309

周治蕙、蕭慧玲（2015）。兒童、青少年發展及心理社會健康問題之護理。於陳月枝總校閱，實用兒科護理（7版，1007-1036頁）。臺北市：華杏。

家庭暴力防治（無日期）。認識家庭暴力。取自 http://www.tapdv.tw/sec_04-4-2.html#03

橙絲帶運動



用橙絲帶來代表防止虐待兒童的國家以日本為主，在其他國家較為少見。而橙絲帶在日本之所以代表防止虐待兒童的原因要追溯到2004年，當時日本樞木縣小山市一戶單親家庭的兄弟，多次被父親在家中施用暴力，雖然警方對兩位小兄弟列入家暴管制名單，也定期派社工前往查看，不過該年冬天，那名父親在警方和社工沒有訪查的日子，於當地一間加油站毆打虐待兄弟倆，最後兩兄弟被打死。事後該父親將屍體丟到河中棄屍，但幾天後兄弟遺體尋獲，而那名父親則被移送法辦。

因為這起事件之後，在2005年，小山市的一個兒福團體「袋鼠小山」呼籲大眾要全力避免類似事件再度上演，並開始了「橙絲帶運動」，宗旨是在防止虐待兒童，並成立基金會來保障兒童免於家庭暴力的威脅。而日本衛生部從2007年開始，訂11月為「防止虐待兒童月」，並在全國各大縣市宣導防止家庭暴力和推動橙絲帶運動。

資料來源：維基百科（2015，6月11日）。橙絲帶。取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/橙絲帶>



華杏機構—華杏出版·匯華圖書·華都文化·華成出版

粗體書碼者為新(版)書

觀光總論

| 分類 | 書碼 | 書名 | 版次 | 出版 | 裝訂 | 作者 | 定價 |
|----|--------------|--------------------------|----|----|----|----------|-----|
| 9D | 9D001 | 觀光行銷學 | 2 | 華都 | 平 | 王逸峰編著 | 400 |
| 9D | 9D003 | 觀光人力資源發展與管理 | 1 | 華都 | 平 | 劉怡君劉修祥編著 | 400 |
| 9D | 9D005 | 觀光休閒產業組織行為 | 1 | 華都 | 平 | 李力昌等編著 | 450 |
| 9D | 9D006 | 海洋觀光——海域活動與遊憩規劃管理 | 1 | 華都 | 平 | 吳重坤等編著 | 450 |
| 9D | 9D007 | 地理資訊系統——Quantum GIS 實作範例 | 1 | 華都 | 平 | 謝惠紅編著 | 400 |
| 9D | 9D010 | 會展觀光理論與實務 | 1 | 華都 | 平 | 陳瑞峰譯 | 400 |
| 9D | 9D013 | 永續觀光 | 1 | 華都 | 平 | 李宗鴻編著 | 380 |
| 9D | 9D016 | 會展產業概論 | 1 | 華都 | 平 | 陳淑莉等編著 | 420 |
| 9D | 9D023 | 生態旅遊——保育、水利與環境 | 1 | 華都 | 平 | 施上業編著 | 350 |
| 9D | 9D024 | 旅行社經營與管理 | 1 | 華都 | 平 | 張景榮編著 | 400 |
| 9D | 9D025 | 觀光領隊導遊實務 | 1 | 華都 | 平 | 劉仁民等編著 | 450 |
| 9D | 9D030 | 探索生態旅遊 | 1 | 華都 | 平 | 楊秋霖編著 | 480 |
| 9D | 9D032 | 觀光休閒產業行銷實務 | 1 | 華都 | 平 | 李力昌等編著 | 550 |

餐旅系列

| 分類 | 書碼 | 書名 | 版次 | 出版 | 裝訂 | 作者 | 定價 |
|----|--------------|--------------------------|----|----|----|------------|-----|
| 9D | 9D202 | 餐旅財務管理 | 2 | 華都 | 平 | 彭綉珠陳靜中編著 | 420 |
| 9D | 9D203 | 中華廚藝——理論與實務 | 1 | 華都 | 平 | 楊昭景編著 | 500 |
| 9D | 9D204 | 餐旅專業法語(附朗讀 CD) | 1 | 華都 | 平 | 蘇素珍羅惠珍編著 | 400 |
| 9D | 9D205 | 飯店公關管理 | 1 | 華杏 | 平 | 羅尹希編著 | 300 |
| 9D | 9D206 | 飲料與調酒 | 3 | 華都 | 平 | 陳文聰編著 | 600 |
| 9D | 9D208 | 餐旅人力資源管理 | 1 | 華都 | 平 | 郭欣易等編著 | 450 |
| 9D | 9D210 | 餐飲服務 | 1 | 華都 | 平 | 何瑛芸蔡念育編著 | 450 |
| 9D | 9D211 | 餐旅專業英語——餐飲篇(附朗讀 CD) | 1 | 華都 | 平 | 陳美伶楊芝濤編著 | 400 |
| 9D | 9D212 | 餐旅專業英語——旅館篇(附 MP3 朗讀 CD) | 1 | 華都 | 平 | 鄧靜珊等編著 | 450 |
| 9D | 9D215 | 餐飲衛生與安全管理 | 3 | 華都 | 平 | 傅安弘編著 | 500 |
| 9D | 9D216 | 餐飲管理專題——案例分析 | 1 | 華都 | 平 | 蘇衍倫等編著 | 350 |
| 9D | 9D220 | 餐飲管理 | 1 | 華都 | 平 | 陳振芳等編著 | 400 |
| 9D | 9D222 | 餐旅公關與危機處理 | 1 | 華都 | 平 | 江惠頌等編著 | 380 |
| 9D | 9D225 | 食物學原理 | 2 | 華都 | 平 | 程修和編著 | 350 |
| 9D | 9D226 | 餐飲業採購實務 | 2 | 華都 | 平 | 高實琪等編著 | 550 |
| 9D | 9D228 | 飲食文化 | 1 | 華都 | 平 | 陳玉斌編著 | 500 |
| 9D | 9D229 | 以實務觀點談：連鎖與授權加盟 | 1 | 華都 | 平 | 王大東著 | 350 |
| 9D | 9D230 | 烘焙理論與實務 | 1 | 華都 | 平 | 周環薇等編著 | 500 |
| 9D | 9D231 | 客房管理實務 | 1 | 華都 | 平 | 謝希瑩編著 | 550 |
| 9D | 9D233 | 旅館管理 | 1 | 華都 | 平 | 許秉翔等編著 | 500 |
| RA | 4102 | 實用營養學 | 5 | 華杏 | 平 | 謝明哲等編著 | 550 |
| RA | 4112 | 營養學 | 2 | 華杏 | 平 | 謝明哲等編著 | 400 |
| RA | 4125 | 食品分析與檢驗 | 1 | 華杏 | 平 | 劉麗雲等編著周蕙修校 | 450 |
| RB | 4103 | 實用膳食營養學 | 4 | 華杏 | 平 | 章樂綺等編著 | 650 |
| RB | 4121 | 疾病營養學 | 1 | 華杏 | 平 | 胡淑惠等編著 | 450 |
| RD | 4111 | 團體膳食供應與管理實務 | 1 | 華杏 | 平 | 章樂綺等編著章樂綺校 | 350 |

休閒系列

| 分類 | 書碼 | 書名 | 版次 | 出版 | 裝訂 | 作者 | 定價 |
|----|--------------|-----------------|----|----|----|-----------|-----|
| 9D | 9D601 | 休閒社會學 | 1 | 華都 | 平 | 李力昌編著 | 500 |
| 9D | 9D602 | 休閒農業——體驗的觀點 | 3 | 華都 | 平 | 段兆麟編著 | 550 |
| 9D | 9D603 | 休閒遊憩概論 | 2 | 華都 | 平 | 楊達夫等編著 | 550 |
| 9D | 9D605 | 休閒農場經營管理——農企業觀點 | 1 | 華都 | 平 | 段兆麟編著 | 550 |
| 9D | 9D606 | 休閒消費者行為 | 2 | 華都 | 平 | 張孝銘編著 | 420 |
| 9D | 9D609 | 休閒遊憩行為 | 1 | 華都 | 平 | 李素馨等編著 | 450 |
| 9D | 9D610 | 休閒活動規劃與執行 | 1 | 華都 | 平 | 蘇楓雅譯張少熙等校 | 500 |
| 9D | 9D611 | 休閒事業行銷管理 | 1 | 華都 | 平 | 王俊人等編著 | 400 |
| 9D | 9D615 | 海洋活動設計 | 1 | 華都 | 平 | 蘇達貞編著 | 450 |
| 9D | 9D621 | 戶外遊憩管理 | 2 | 華都 | 平 | 吳崇旗等編著 | 450 |
| 9D | 9D622 | 休閒產業分析與個案探討 | 1 | 華都 | 平 | 林志鈞吳淑女編著 | 450 |
| 9D | 9D625 | 民宿經營與管理實務 | 2 | 華都 | 平 | 陳信泰等譯 | 450 |
| 9D | 9D627 | 主題樂園經營管理 | 1 | 華都 | 平 | 吳滿財鍾仁榮編著 | 530 |
| 9D | 9D628 | 環境解說實務指南 | 1 | 華都 | 平 | 許毅濤等審 | 500 |
| 9D | 9D629 | 長宿休閒導論 | 1 | 華都 | 平 | 顏建賢編著 | 450 |
| 9D | 9D630 | 體驗教育與實務 | 2 | 華都 | 平 | 郭託有等編著 | 500 |
| 9D | 9D633 | 休閒溫泉學 | 1 | 華都 | 平 | 陳文福等編著 | 400 |
| 9D | 9D634 | 休閒產業經營與管理 | 1 | 華都 | 平 | 鍾志強編著 | 450 |
| 9D | 9D637 | 休閒設施規劃與管理 | 1 | 華都 | 平 | 王玉馨譯鄭勤君等校 | 500 |

運動系列

| 分類 | 書碼 | 書名 | 版次 | 出版 | 裝訂 | 作者 | 定價 |
|-------|--------------|----------------|----|----|-----|------------|-----|
| 9D | 9D802 | 運動行銷學 | 1 | 華都 | 平 | 黃煜編著 | 500 |
| 9D | 9D804 | 運動營養學 | 1 | 華都 | 平 | 許美智等編著 | 450 |
| 9D | 9D805 | 運動休閒管理 | 2 | 華都 | 精 | 高俊雄編著 | 600 |
| 9D | 9D806 | 運動傷害與肌肉效貼布 | 1 | 華都 | 平 | 駱明瑤編著 | 600 |
| 9D | 9D807 | 運動傷害防護學 | 2 | 華都 | 平 | 駱明瑤編著 | 420 |
| 9D | 9D808 | 運動社會學 | 1 | 華都 | 平 | 蘇維杉編著 | 450 |
| 9D | 9D809 | 大型運動賽會經營管理 | 2 | 華都 | 平 | 葉公鼎編著 | 600 |
| 9D | 9D810 | 運動處方 | 1 | 華都 | 平 | 方進隆編著 | 450 |
| 9D | 9D811 | 運動觀光 | 1 | 華都 | 平 | 劉照金編著 | 450 |
| 9D | 9D813 | 運動場館規劃與管理 | 1 | 華都 | 平 | 劉田修等編著 | 450 |
| 9D | 9D815 | ACSM 體適能設施標準規範 | 1 | 華都 | 平 | 劉田修等譯 | 500 |
| 9D | 9D816 | 運動倫理——品德與生命教育 | 1 | 華都 | 平 | 許立宏等編著 | 450 |
| 9F | 9F001 | 東南亞·自助·潛水趣 | 1 | 華都 | 平 | 丁楓峻編著 | 300 |
| UD | 4227 | 潛水傷害 Q & A | 1 | 華杏 | 平 | 陳興漢編著 | 250 |
| UF | 4233 | 溫泉醫療概論 | 1 | 華杏 | 平 | 陳家勉編著 | 350 |
| CB | 2411 | 生理學 | 1 | 華杏 | 精 | 樓道統等編著 | 800 |
| CB | 2420 | 當代生理學 | 5 | 華杏 | 平 | 洪敏元等編著 | 750 |
| CC | 2427 | 解剖生理學 | 2 | 華杏 | 平 | 麥麗敏等編著王錫崗校 | 900 |
| H7813 | | 我國體育政策變遷 | 1 | 華杏 | 總經銷 | 劉照金邱金松編著 | 450 |

通識教育學域(人文社會、自然系列、生命系列)

| 分類 | 書碼 | 書名 | 版次 | 出版 | 裝訂 | 作者 | 定價 |
|----|--------------|---------------|----|----|----|------------|-----|
| 9A | 9A001 | 藝術概論 | 1 | 華都 | 平 | 謝東山編著 | 450 |
| 9A | 9A002 | 生涯規劃 | 3 | 華都 | 平 | 林綺雲等編著 | 350 |
| 9A | 9A005 | 藝術治療——身心靈合一之道 | 1 | 華都 | 平 | 梁翠梅編著 | 450 |
| 9A | 9A006 | 心理衛生概要 | 4 | 華都 | 平 | 劉若蘭藍茜茹編著 | 350 |
| 9A | 9A007 | 職場倫理 | 1 | 華都 | 平 | 鄭仰峻編著 | 350 |
| 9A | 9A008 | 性別教育 | 1 | 華都 | 平 | 游美惠等編著 | 400 |
| 9A | 9A009 | 諮商理論與技術 | 1 | 華都 | 平 | 沈湘榮等編著 | 450 |
| 9A | 9A010 | 犯罪心理學 | 1 | 華都 | 平 | 李執中編譯 | 800 |
| 9A | 9A012 | 生活與生涯規劃 | 1 | 華都 | 平 | 藍茜茹編著 | 350 |
| 9A | 9A201 | 環境生學 | 1 | 華都 | 平 | 洪明仕編著 | 500 |
| 9A | 9A202 | 全球環境變遷 | 2 | 華都 | 平 | 柳中明編著 | 420 |
| 9A | 9A204 | 海洋環境與生態保育 | 1 | 華都 | 平 | 洪明仕編著 | 500 |
| 9A | 9A205 | 環境教育與永續發展 | 1 | 華都 | 平 | 蘇宏仁等編著 | 450 |
| 9A | 9A402 | 生命倫理 | 1 | 華都 | 平 | 尉遲淦編著 | 300 |
| 9A | 9A404 | 健康管理 | 1 | 華都 | 平 | 黃月桂等編著 | 400 |
| 9A | 9A407 | 生死學概論 | 1 | 華都 | 平 | 郭慧娟編著 | 450 |
| BB | 2260 | 心理學與心理衛生 | 2 | 華杏 | 平 | 李淑琦等編著毛家於校 | 350 |
| BB | 2265 | 心理衛生 | 1 | 華杏 | 平 | 毛家於等編著 | 250 |
| BB | 2266 | 普通心理學概要 | 1 | 華杏 | 平 | 李執中編著 | 150 |
| BB | 2267 | 普通心理學 | 2 | 華杏 | 平 | 程千芳游一龍著 | 550 |
| BB | 2268 | 家庭心理學——婚姻與家庭 | 1 | 華杏 | 平 | 林昆輝編著 | 400 |
| BC | 2271 | 醫護生死學 | 1 | 華杏 | 平 | 鈕則誠編著 | 300 |
| BG | 2291 | 現代美術——鑑賞和理念 | 2 | 華杏 | 平 | 陳繼權編著 | 450 |

幼兒教保學域(教育基礎、教學課程、教育行政、發展輔導)

| 分類 | 書碼 | 書名 | 版次 | 出版 | 裝訂 | 作者 | 定價 |
|----|-------|----------------|----|----|----|------------|-----|
| 9B | 9B002 | 幼兒生理學 | 3 | 華都 | 平 | 蘇雪月等編著 | 450 |
| 9B | 9B003 | 嬰幼兒健康照護 | 2 | 華都 | 平 | 陳淑姬等編著尤媽媽校 | 480 |
| 9B | 9B004 | 實用幼兒生理學 | 2 | 華都 | 平 | 陳瑩玲編著 | 400 |
| 9B | 9B005 | 婦嬰護理 | 2 | 華都 | 平 | 黃玉珠等編著 | 500 |
| 9B | 9B007 | 幼兒餐點設計與營養 | 2 | 華都 | 平 | 許世忠等編著 | 400 |
| 9B | 9B009 | 幼兒教育概論 | 1 | 華都 | 平 | 吳榕椒等編著 | 400 |
| 9B | 9B010 | 0~3 歲嬰幼兒啟蒙教育 | 1 | 華都 | 平 | 林珍芳編著 | 400 |
| 9B | 9B011 | 幼兒園班級經營 | 1 | 華都 | 平 | 許淑真等編著 | 350 |
| 9B | 9B013 | 嬰幼兒安全與急救 | 1 | 華都 | 平 | 唐紀黎等編著 | 400 |
| 9B | 9B204 | 幼兒課程與教學——理論與實務 | 1 | 華都 | 平 | 陳淑琴等編著 | 600 |
| 9B | 9B205 | 蒙特梭利教學 | 1 | 華都 | 平 | 李裕光等編著 | 350 |
| 9B | 9B210 | 幼兒音樂與律動 | 1 | 華都 | 平 | 林玉彥等編著 | 320 |
| 9B | 9B212 | 學前融合教育——理論與實務 | 1 | 華都 | 平 | 盧明編著 | 350 |
| 9B | 9B213 | 幼兒多元文化教育 | 1 | 華都 | 平 | 王建堯等編著 | 400 |
| 9B | 9B401 | 兒童福利——理論與實務 | 3 | 華都 | 平 | 彭淑華等著彭淑華校 | 550 |
| 9B | 9B605 | 幼兒特殊教育導論 | 2 | 華都 | 平 | 周俊良等編著 | 600 |
| 9B | 9B607 | 行為改變技術 | 1 | 華都 | 平 | 陳政見編著 | 450 |
| 9B | 9B608 | 感覺統合 | 1 | 華都 | 平 | 吳端文編著 | 380 |
| BF | 0280 | 親職教育(黃) | 2 | 偉華 | 平 | 黃德祥編著 | 400 |
| BF | 0281 | 親職教育理論與應用 | 1 | 偉華 | 平 | 黃德祥編著 | 400 |
| BF | 5285 | 親職教育(施) | 1 | 匯華 | 平 | 施欣欣等編著蕭淑貞校 | 300 |
| LA | 3401 | 當代人類發展學 | 4 | 華杏 | 平 | 蔡欣玲等編著 | 450 |
| LA | 3406 | 實用人類發展學 | 2 | 華杏 | 平 | 穆佩芬等譯穆佩芬校 | 650 |
| LA | 3410 | 人類發展之概念與實務 | 6 | 華杏 | 平 | 張媚等著張媚校 | 550 |
| SA | 4151 | 兒童保健 | 2 | 華杏 | 平 | 于祖英編著 | 350 |
| UB | 4220 | 優生保健 | 3 | 華杏 | 平 | 劉丹桂等編著 | 400 |

社工高齡學域

| 分類 | 書碼 | 書名 | 版次 | 出版 | 裝訂 | 作者 | 定價 |
|----|-------|-----------------------------|----|----|----|----------|-----|
| 9C | 9C201 | 社會工作方案設計與管理 | 2 | 華都 | 平 | 黃松林等編著 | 500 |
| 9C | 9C202 | 社會工作研究 | 1 | 華都 | 平 | 陳秋山等譯 | 450 |
| 9C | 9C203 | 社會工作管理 | 1 | 華都 | 平 | 王明鳳等編著 | 550 |
| 9C | 9C205 | 理解社會工作 | 1 | 華都 | 平 | 林以舜譯楊培珊校 | 350 |
| 9C | 9C206 | 社會工作倫理 | 1 | 華都 | 平 | 秦燕編著 | 400 |
| 9C | 9C244 | 老人社會工作 | 1 | 華都 | 平 | 陳明珍編著 | 400 |
| 9C | 9C246 | 矯正社會工作與諮商：犯罪防治的有效要素 | 1 | 華都 | 平 | 林明傑編著 | 620 |
| 9C | 9C247 | 職場社會工作——以員工協助方案(EAPs)為導向的實務 | 1 | 華都 | 平 | 方隆彰等編著 | 450 |
| 9C | 9C250 | 精神醫療社會工作 | 1 | 華都 | 平 | 韓青蓉編著 | 420 |
| 9C | 9C321 | 非營利組織管理 | 1 | 華都 | 平 | 陳政智編著 | 450 |
| 9C | 9C324 | 社會個案工作 | 1 | 華都 | 平 | 吳鄭善明編著 | 400 |
| 9C | 9C325 | 志願服務與管理 | 1 | 華都 | 平 | 何慧卿編著 | 400 |
| 9C | 9C503 | 老人休閒活動設計與規劃 | 2 | 華都 | 平 | 周芬姿等編著 | 400 |