



HyRead eBook

Lewis Li (Information Instruction Librarian)

lblewis@ust.hk / 2358 6769



HyRead ebook 簡介

- 中文電子書平台。
- 提供最新出版學術、專業、休閒及工具書各類書籍。
包含人文社會、文學小說、語言學習、財經商管、科學科普、電腦資訊、宗教心靈、醫藥養生、藝術設計、休閒生活、親子童書等各領域的電子書。
- 130,000本圖書及300多刊雜誌。

進入 hyRead ebook

Library Homepage: <http://library.ust.hk>

POWERSEARCH

DATABASES

E-JOURNALS

RESERVES

Chinese, A B C D E F G **H** I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

hyread



> [HyRead ebook](#). [Details](#) | [Guide](#)

Thousands of Chinese ebooks published in Taiwan in various subjects are available for online view and checked out. Many popular titles are included. [Guide](#)

HyRead ebook 介面

關鍵字查詢/
進階查詢

登入 App下載 說明 語言


書籍關鍵字 進階查詢

香港科技大學
THE HONG KONG
UNIVERSITY OF SCIENCE
AND TECHNOLOGY

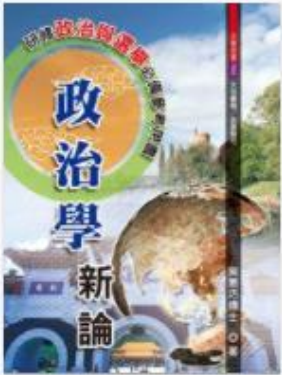
電子書 電子雜誌 精選文章

展 選擇電子書、雜誌或文章

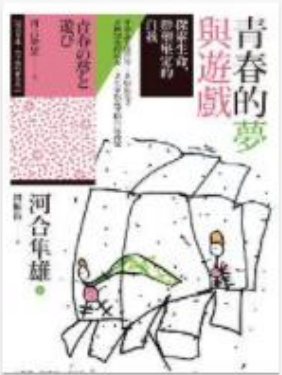
推薦書籍




李商隱詩全集




政治學新論



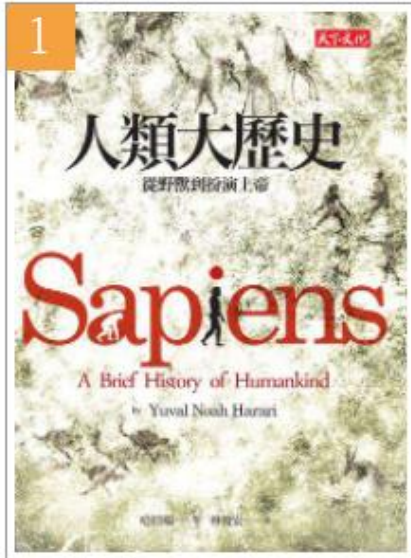
青春的夢與遊戲:探索...



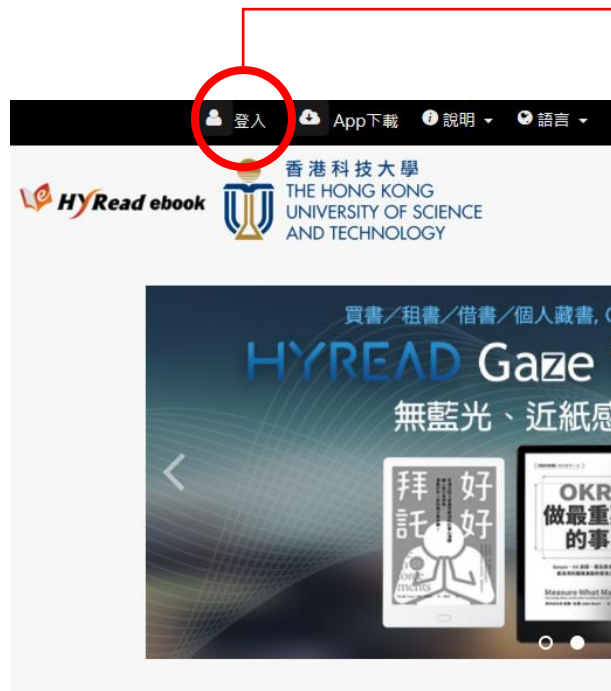
中國科學史話



國畫經典, 第26輯



1 人類大歷史
從野獸到脫離上帝
Sapiens
A Brief History of Humankind
by Yuval Noah Harari



登入 HyRead eBook 後可借閱、
下載、離線閱讀

讀者登入

請於「借閱證號」及「密碼」欄位輸入大學身份證背面之條碼數字。

借閱證號

密碼

登入

※小提示：

若不清楚帳號密碼，可向您的圖書館詢問。或詢問
HyRead電子書客服service@hyread.com.tw

此卡屬香港科技大學所有。如有拾獲，請交回香港九龍清水灣香港科技大學1381室。使用此卡時須依照大學所規定之《科大卡使用章則》。

This card is the property of the Hong Kong University of Science and Technology. If found, please return to Room 1381 of the University at Clear Water Bay, Kowloon, Hong Kong. Use of this card is governed by the Conditions of Use for HKUST Card stipulated by the University.



123456789

網址 URL:

<http://HKUSTCard.ust.hk>

電話 TEL:

(852) 2358 6644



Borrowing Privilege 借閱規則

登入 App下載

說明 語言

書籍關鍵字



進階查詢

HyRead ebook



香港科技大學
THE HONG KONG
UNIVERSITY OF SCIENCE
AND TECHNOLOGY

借閱規則

HyRead ebook 使用手冊

FAQ常見問題

電子書

電子雜誌

精選文章

借閱規則

採購單位	種類	可借	已借	借閱天數	續借時間	續借天數	續借次數	預約冊數
香港科技大學	電子書	3 冊	--	3 天	到期前3天	3 天	2 次	10 冊
	電子雜誌	3 冊	--	3 天	到期前3天	3 天	2 次	5 冊
Joint University Librarians Advisory Committee	電子書	10 冊	--	3 天	到期前3天	3 天	3 次	20 冊
	電子雜誌	10 冊	--	3 天	到期前3天	3 天	3 次	20 冊
港澳大學圖書館聯盟	電子書	5 冊	--	7 天	到期前3天	7 天	3 次	20 冊
	電子雜誌	--	--	--	--	--	--	--

*借閱天數計算，以借閱當天翌日起計至23時59分為一天。



Online

- 無需安裝軟體
- 可直接於線上瀏覽

Desktop PC

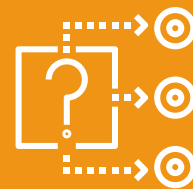
- 安裝 HyRead 閱讀軟體 app
- 借閱喜愛的電子書到個人書櫃閱讀

Mobile Device

- 安裝 HyRead 閱讀軟體 app
- 借閱喜愛的電子書到個人書櫃閱讀

多種閱讀方式

Online (線上閱讀)





Online (線上閱讀)

Home / 財經商管 / 企業管理創業



學會選擇,懂得放棄,歡喜收割:斷捨離人生管理學

點閱: 14

作者: 孫郡錯作

出版年: 2013[民102]

出版社: 達觀

出版地: 臺北市

集叢名: Window系列:41

格式: PDF

ISBN: 9789865958183



香港科技大學

可借 1 冊

借閱

線上閱讀



斷捨離

人生管理學

你忙，我忙，他忙，不知從什麼時候開始，生活在鋼筋水泥堆砌而成的城市裡的人們為了適應越來越快的生活節奏而疲於奔命，忙碌似乎已成為人們生命的主旋律。但同樣辛苦同樣努力，結果為何千差萬別？源於有人用心在忙，有人用身在忙！用心在忙的人，忙得樂在其中，業績喜人；用身在忙的人，忙得疲憊不堪，碌碌無為！可悲的是，大多數人都是用身在忙的無奈的大忙人。用身在忙，好比無頭蒼蠅，終日勞而無功，忙有何用？

叔本華說：「最大的快樂源泉是自己的內心。」

生活不總是一帆風順的，也正因為如此，我們的生活才有滋有味，才多姿多彩。調節好自己的心態最為重要。不以物喜，不以己悲，寵辱不驚，去留無意，臨危不懼，泰然處之，在平淡中給自己一個動力；在昂揚中留給自己一份淡薄；在匆忙中懂得適時地給心靈一次釋放；在喧鬧中為自己找尋一份寧靜。

5. 前言

【前言】

Wisdom系列 41

學會選擇，懂得放棄，歡喜收割：

斷捨離人生管理學

作者◎孫郡鎔

總編輯◎馮國濤

美術編輯◎二馬達人

編輯製作◎白榕文化

出版者◎遠觀出版事業有限公司

編輯部◎11670台北市文山區景文街1號4樓之二

Email:gwotau2004@msn.com

電話◎02-29351011, 傳真◎02-29353488

法律顧問◎明業法律事務所

總經銷◎永續圖書有限公司, <http://www.foreverbooks.com.tw>

221台北縣汐止市大同路二段194-1號9樓

Email:yungjiuh@ms45.hinet.net

電話◎02-86473663, 傳真◎02-86473660

劃撥帳戶◎永續圖書有限公司,18669219

初版◎2013年5月

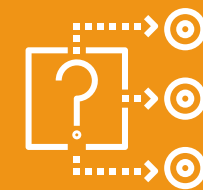
基本定價◎NT\$ 600元

All Rights Reserved 有著作權·翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

學會選擇,懂得放棄,歡喜收割:斷捨離人生管理學 / 孫郡鎔作. -- 初版. -- 臺北市:遠觀,民102.05, 256面; 15*21公分. -- (Wisdom系列; 41) ISBN 978-986-5958-18-3(平裝)
1.成功法 2.生活指導. I77.2, 102007907

Desktop PC (下載及借閱)





借閱 / 預約

先借閱，後使用
HyRead 閱讀軟體下載閱讀

Home / 財經商管 / 企業管理創業



學會選擇,懂得放棄,歡喜收割:斷捨離人生管理學

點閱：14

作者：孫郡錯作

出版年：2013[民102]

出版社：達觀

出版地：臺北市

集叢名：Window系列:41

格式：PDF

ISBN：9789865958183



香港科技大學

可借 1 冊

借閱

閱讀



書房 → 我的書櫃

書房

Hi! 《703003020》

Email :

[修改](#)



我的書櫃

借閱歷史

預約紀錄

新刊通知

收藏清單

在我的書櫃中，可以看到您在圖書館所借閱的書籍

還書說明：

線上閱讀的電子書，可直接於我的書櫃點選「歸還」

下載閱讀的電子書，可於我的書櫃或閱讀軟體中歸還

若借閱時間到期，系統亦會自動還書，您不必擔心逾期問題

顯示類別：

[借閱資訊](#)

借期



電子書

到期日：2021-12-31 (剩餘天數3天)

學會選擇,懂得放棄,歡喜收割:斷捨離人生管理學

借閱圖書館：香港科技大學

借閱日期：2021-12-28

[線上閱讀](#)

[歸還](#)

[續借](#)

[書店購買](#)



下載PC閱讀

App下載

登入 App下載 說明 語言

書籍關鍵字



進階查詢



電子書 電子雜誌 精選文章

專為圖書館讀者開發，借閱電子書/雜誌的優質首選
HyRead Gaze電子紙閱讀器



買書/租書/借書/個人藏書
一機搞定閱讀大小事

閱讀軟體下載

為了提供讀者更好的閱讀體驗，HyRead ebook 推出全新APP「HyRead」，歡迎下載體驗！



iOS App



操作說明

Android App



操作說明

PC閱讀



操作說明



登入帳號

1. 點選菜單

4. 登入帳號

3. 香港科技大學

5. 輸入學生證背面號碼

2. 新增圖書館

HyRead 電子書店

我的圖書館

新書展示 (50)	HyRead 電子書店	8
	香港科技大學	8

新增圖書館

香港科技大學

此卡屬香港科技大學所有。如有拾獲，請交回香港九龍清水灣香港科技大學1381室。使用此卡時須依照大學所規定之《科大卡使用章則》。

This card is the property of the Hong Kong University of Science and Technology. If found, please return to Room 1381 of the University at Clear Water Bay, Kowloon, Hong Kong. Use of this card is governed by the Conditions of Use for HKUST Card stipulated by the University.

網址 URL:
<http://HKUSTCard.ust.hk>

電話 TEL:
(852) 2358 6644

香港科技大學

登入 流通政策

請於「借閱證號」及「密碼」欄位輸入大學身份證背面之條碼數字。

館別: 香港科技大學

帳號: [Input Field]

密碼: [Input Field]

預約通知: 輸入您常用的電子郵件 [Input Field]

同意隱私權政策

登入



我的書櫃

搜尋書籍

休閒生活 (2594)

親子童書 (473)

考試證照 (701)

借閱書櫃 total 1

借閱書櫃 購買書櫃 體驗書櫃 收藏

下載後可離線閱讀



最近借閱

斷捨離 人生管理學

學會選擇，懂得放棄，歡喜收割！

斷捨離 人生管理學

學會選擇，懂得放棄，歡喜收割！斷捨離人生管理學

斷捨離 人生管理學

存困境的勇氣和決心，才能戰勝自我。這就是心理學上的「奮起效應」。「奮起效應」是一種積極效應。當一次大的挫折後，受挫的人不但不氣餒，反而激發起改變現況、奮力向上的意志，進而迅速成功的心理效應，就是「奮起效應」。

挫折與順利，失敗與成功，相輔相成、相互轉化。順利之中往往有艱難與困苦如影隨形，而成功卻常常在失敗的廢墟上開出美麗的花朵。無數事實證明，失敗和挫折是成功之母。

董川天是中國著名的京劇表演藝術家，在排練「武松打虎」一戲時，他為了把武松演得活靈活現，就在眼皮中間支起兩根火柴棒來練習雙眼圓睜。為了使兩眼挺直，他不知經歷了多少血與汗的交融，不知承受了多少疼痛與辛勞的折磨，才終於練出了舞台上的「活武松」。

挫折就是一塊人生的磨刀石，我們的生命只有經歷挫折的磨礪，才會發出耀眼的

光芒。「不經歷風雨，怎能見彩虹？」多少次的跌倒與爬起，多少次艱辛的求索，只有經受了挫折，人生的步伐才能更加堅實。

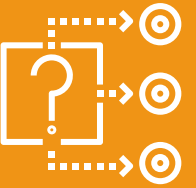
魯迅說過，偉大的胸懷應該表現出這樣的氣概——用笑臉來迎接悲慘的命運，用百倍的勇氣來應付一切的不幸。在挫折面前，我們不要浪費時間去為已經無法改變的事實擔憂，因為憂愁不能解決任何問題，最重要的是分清情況並找出解決的辦法。況且任何事情都不是一成不變的，它會隨著時間的推移而變化，明白這些，你就會變得樂觀。

沒有永遠的幸運，也沒有永遠的不幸。人在職場，工作中難免遇到不順，這都很正常，關鍵是你能否發現其中的奧秘，能否把每一個困難和挫折，都當作是上天賜予我們的寶貴機會。當你被絆倒時，不要傷心，不必難過，從容爬起來，拍掉身上的灰塵，然後繼續朝著你的人生目標前進！

17. 第一輯 挫折與你不期而遇

16

Mobile Device (流動裝置)





HyRead 電子書 - 立即借圖書館小說 雜誌影音書

Hyweb Technology 凌網科技

3.0★ 1K reviews | 100K+ Downloads | 12+ Rated for 12+ ⓘ

Install



About this app →



HyRead 電子書 - 立即借圖書館小說 雜誌影音書

Hyweb Technology 凌網科技

Uninstall **Open**

Ads · Suggested for you

- livi Bank 3.5★
- Futubull - Digitalized bro... 4.2★
- ZA Bank 4.6★

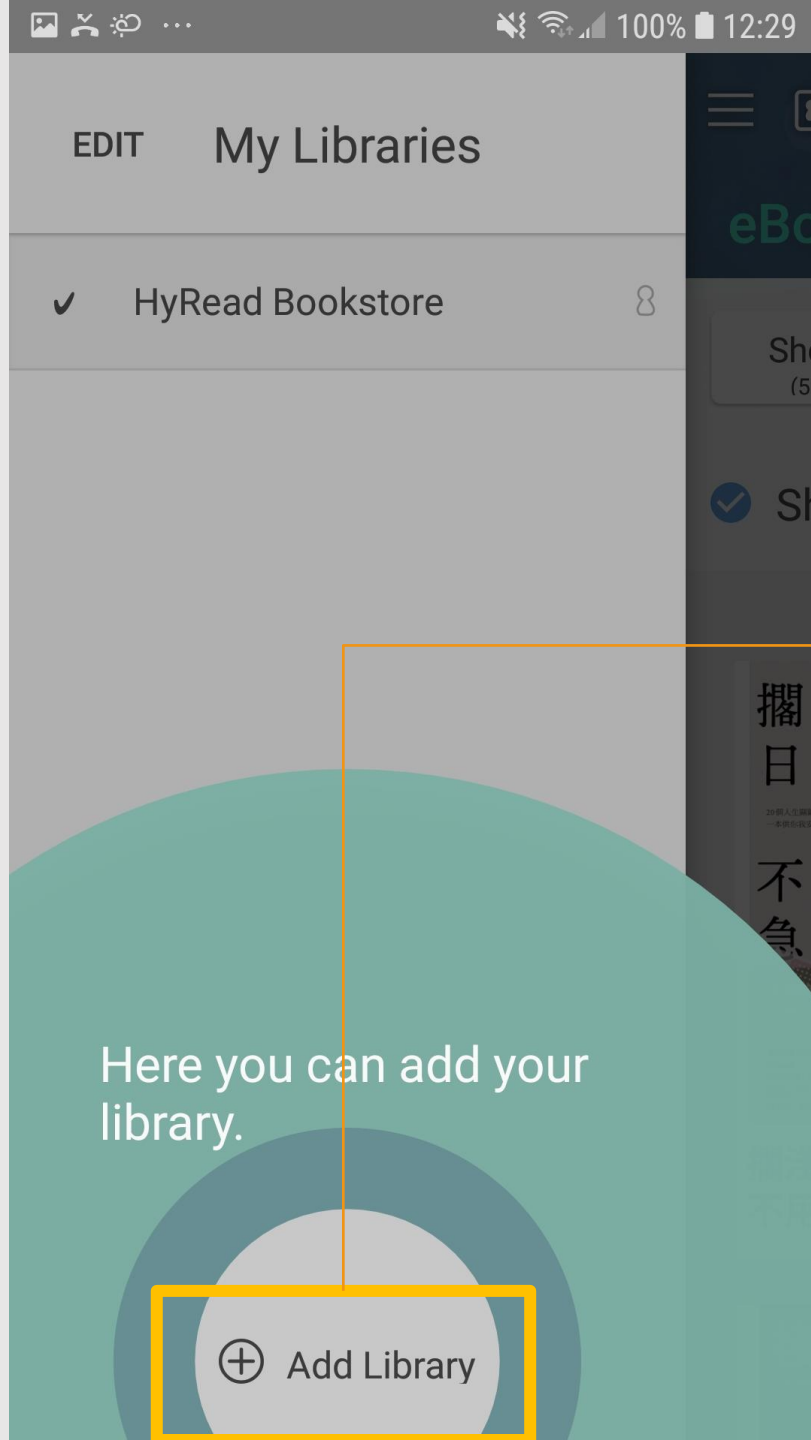
You might also like →

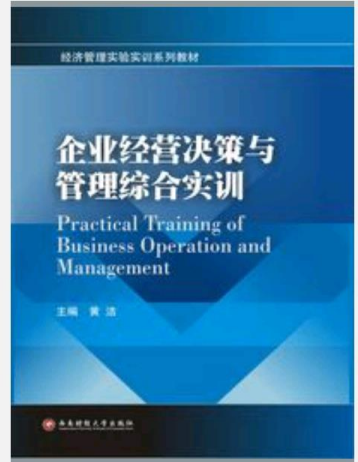


HyRead will ask for these permissions:

1. Access files on this device is used to save books on SD Card. (You have to allow this request to use HyRead App.)
2. Access this device's location is used to show nearby libraries. (Optional. Disallowing this request will disable Nearby Libraries function.)
3. Access camera to take photos is used to scan HyRead QRcode. (Optional. This permission is requested on the first launch of QRcode Scan function.)

CONFIRM

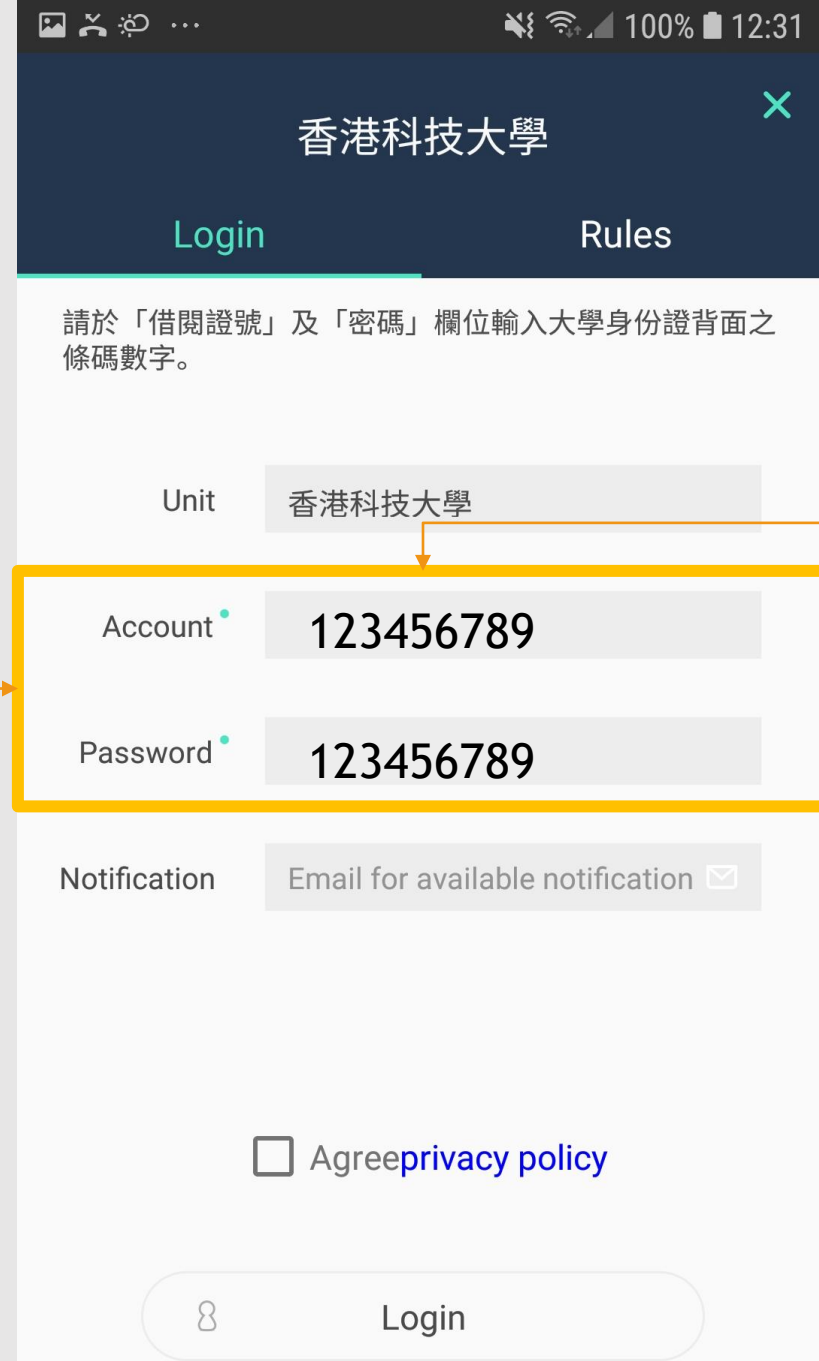
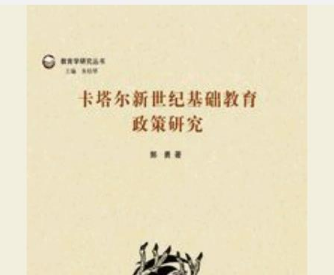




企業經營決策與管理綜合實訓



轉型期中國農民工價值觀研究



此卡屬香港科技大學所有。如有拾獲，請交回香港九龍清水灣香港科技大學1381室。使用此卡時須依照大學所規定之《科大卡使用章則》。

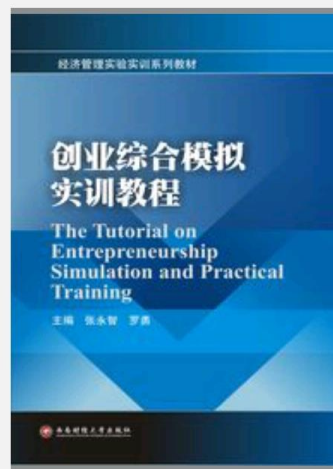
This card is the property of the Hong Kong University of Science and Technology. If found, please return to Room 1381 of the University at Clear Water Bay, Kowloon, Hong Kong. Use of this card is governed by the Conditions of Use for HKUST Card stipulated by the University.



網址 URL:
<http://HKUSTCard.ust.hk>
電話 TEL:
(852) 2358 6644

eBooks eMagazines

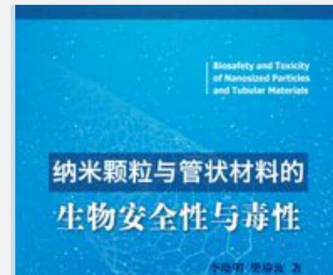
Recommend (50) All (26670) Available for (26631)



創業綜合模擬實訓教程



十二生肖的傳說



十二生肖的傳說



Author 蔡鵬主編
Publisher 黃海數字出版
Published 2013[民102]
Available 1
Format JPG

Read now

Borrow

2 Like

Source

香港科技大學 Available 1 / 1

Description

★★本電子書不含光碟資料★★
頤和園自清代乾隆十五年（公曆1750年）始建至清末，有150多年的修建歷史，是世界上現存造...more

Contents



十二生肖的傳說

Author 蔡鵬主編
Publisher 黃海數字出版
Published 2013[民102]
Available 1
Format JPG

Read now

Borrow

2

Like

Source

香港科技大學 Available 1 / 1

Description

★★本電子書不含光碟資料★★
頤和園自清代乾隆十五年（公園1750年）始建至清末，有150多年的修建歷史，是世界上現存造...[more](#)

Contents

十二生肖的傳說

Author 蔡鵬主編
Publisher 黃海數字出版
Published 2013[民102]
Available 1
Format JPG

Success. Please read the book(s) in "My Books". At 香港科技大學, you have borrowed 1 book(s) and 0 magazine(s). The Quota is 3 book(s) and 3 magazine(s).

香港科技大學 Available 1 / 1

Description

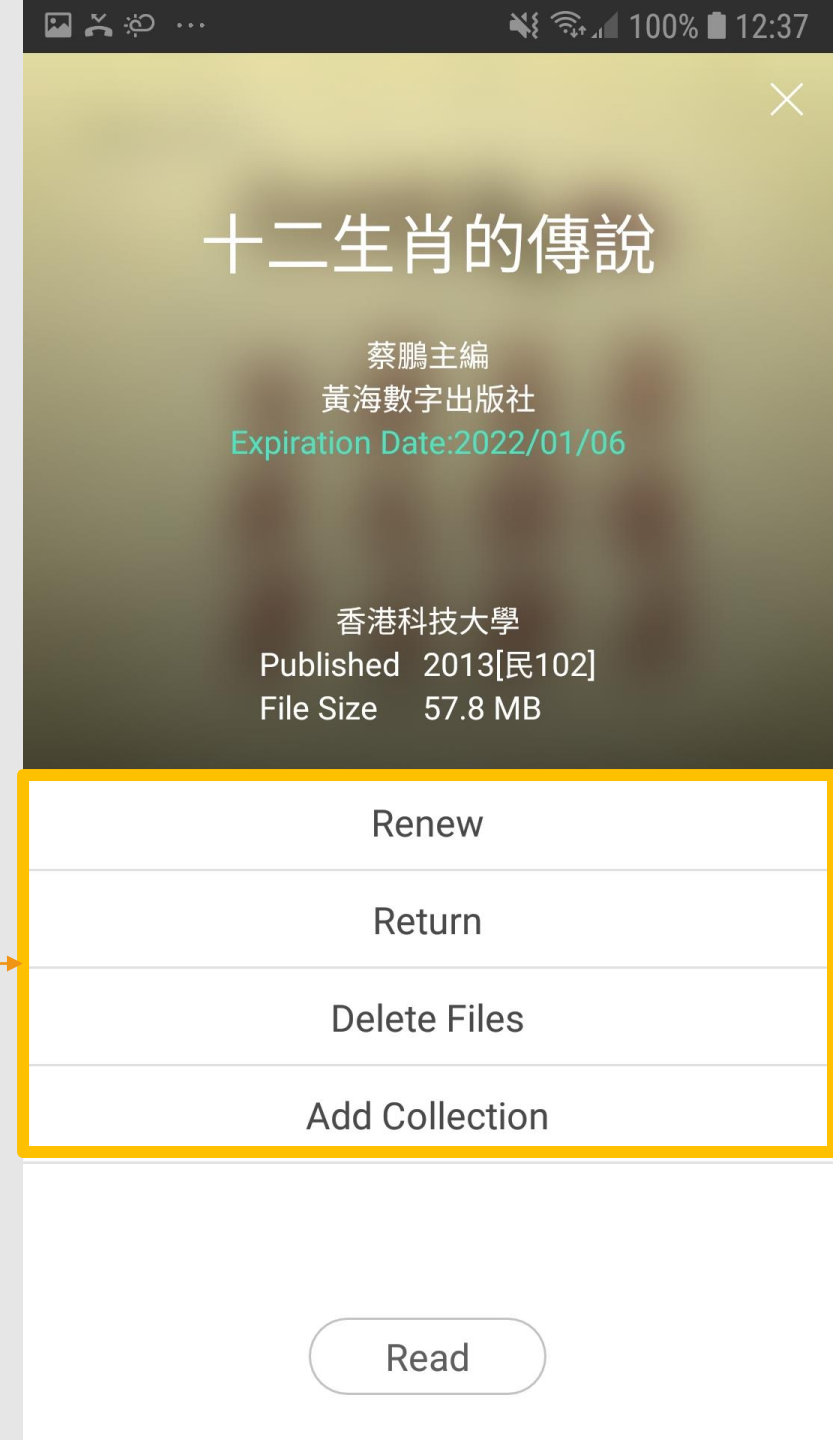
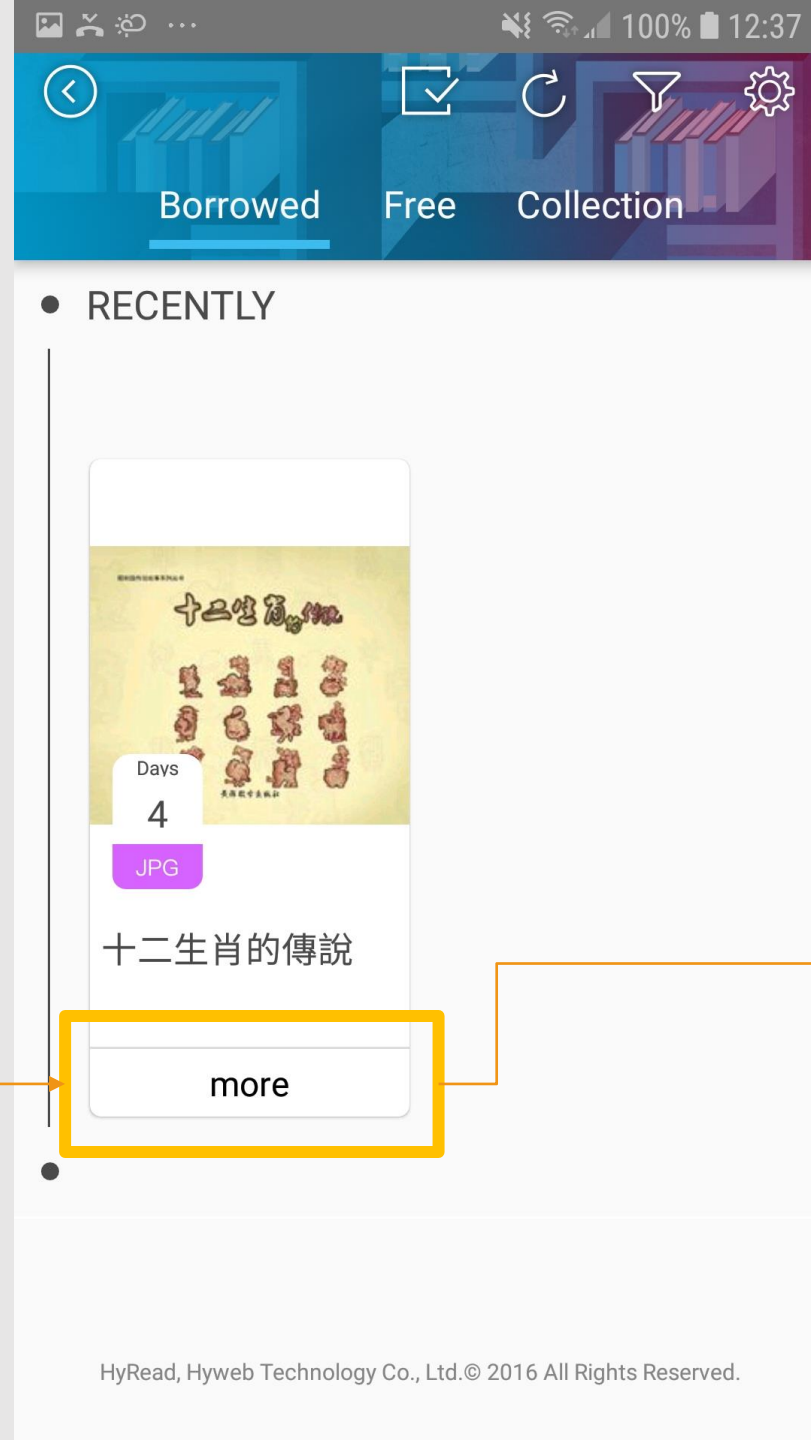
★★本電子書不含光碟資料★★
頤和園自清代乾隆十五年（公園1750年）始建至清末，有150多年的修建歷史，是世界上現存造...[more](#)

Contents

Borrowed Free Collection

RECENTLY

Days 4
JPG
十二生肖的傳說
more





iRead eBook





iRead ebook 簡介

- 中文電子書平台。
- 收錄多種主題的通俗、休閒閱讀書籍，以及考試用書、教科書、學術專業圖書。

進入 iRead ebook

Library Homepage: <http://library.ust.hk>

POWERSEARCH

DATABASES

E-JOURNALS

RESERVES

Chinese, A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

iread



> [iRead eBook = 華藝電子書](#) [Details](#) | [Guide](#)

Provides access to thousands of Chinese ebooks in a broad range of subject areas. Print quota varies from title to title, depending on publishers' policy. Both online and offline reading are supported. Users need to create a personal account and download iRead eBook for offline reading. [Guide](#)

iRead ebook 介面

登入/建立華藝
個人會員

The screenshot shows the iRead eBooks website interface. At the top right, there are links for "其他圖書館", "使用說明", "閱讀軟體", "繁體中文", and a blue "登入" button. Below these is a greeting "華藝數位股份有限公司, 您好" and "熱門關鍵字: 天下文化、張曼娟、聯合文學". The main header features the iRead eBooks logo and the text "華藝電子書". A navigation bar includes "圖書館全部書籍" with a dropdown arrow, a search bar with "全部欄位" and "查詢" buttons, and "進階查詢". On the left side, there are buttons for "APP閱讀軟體 iRead eBooks" (with Apple and Android icons), "試用專區" (with a "Trial" icon), and "會員登入/註冊". A large promotional banner for the book "人人都學得會的 網路大數據分析入門" by 贊贊小屋 is displayed, with the subtitle "一步步教! 超詳細! 專為非專業人士所寫的機器學習指引". The banner includes decorative numbers and a "5" icon.

選擇圖書館或登入華藝個人會員

香港科技大學 讀者

或是

您選擇的單位：

請輸入關鍵字檢索您的單位名稱

或請選擇單位類型

不限類型

並請選擇單位所屬地區

不限地區

ARUP

Asian Collections National Library of Australia

Auckland city library-NL

Berkeley (UCB)

Brown University

1

確認

我已有華藝個人會員

登入華藝個人會員

登入華藝個人會員，完成後借書還書去。

登入您的 [華藝個人會員](#) 帳號以開始使用。系統會自動帶入已經綁定在該帳號下的所有圖書館權限。

若您還沒有 [華藝個人會員](#)，請先註冊並綁定圖書館權限。

帳號：

您的Email

密碼：

6-16位英數混合半形文字

[忘記密碼](#)

[什麼是華藝個人會員](#)

登入



2

[還沒有華藝個人會員？](#)

[註冊華藝個人會員](#)

註冊華藝個人會員



2

步驟2：連結華藝個人會員，完成後借書還書去。

香港科技大學權限認證成功，請將您的圖書館權限連結 [華藝個人會員](#)，以開始使用。

帳號：

您的Email

密碼：

6-16位英數混合半形文字

再次輸入密碼：

6-16位英數混合半形文字

備援信箱：

請使用不同於註冊帳號的Email

3

驗證信箱

點擊確認送出，代表您已經同意 [Airiti會員條款](#)和隱私權設定。



一般、進階查詢

圖書館全部書籍 ▾

全部欄位 ▾



查詢

進階查詢

書籍、學科分類

軟體

books



書籍分類

- ▶ 商管·財經 (4360)
- ▶ 多媒體電子書 (297)
- ▶ 文學·小說 (5164)
- ▶ 設計·藝術 (1277)
- ▶ 生活 (3962)
- ▶ 圖文·漫畫 (167)
- ▶ 科普 (687)
- ▶ 人文 (5874)
- ▶ 社科 (4727)

人人都學得會的

依圖書館採購狀態，顯示試用、館藏、跨館借閱書架，讀者可點擊書架上方「看全部」瀏覽書籍!

➔ 本館書架

看全部 本館館藏 書籍

本館館藏

聯合文學NO-4...



香港文學2021...

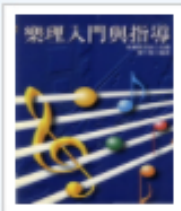


2021台灣中型...



香港文學2021...





NO. 2

樂理入門與指導



NO. 3

新編內外科護理學 (上冊)

4 50招提升孩子的表達力

5 NANDA International 護理診斷：定義與分類 2018 - 2020

6 最新實用內外科護理學 (上冊)

7 新編內外科護理學 (上冊)

8 超萌塗鴉技法：一次學會28種基礎畫法

9 解剖生理學

10 護理過程

➔ iRead eBooks主題精選 [看全部主題精選](#)

簡體書試用專區

企業經營管理

旅人·旅遊

親子教育



生态社会工作与社会...
赵一红(编); 迟红 等(译)
社会科学文献出版社



中国传统价值观及其...
江畅(著)
社会科学文献出版社



古史新探 (第三辑)
程元
社



西藏寺院旅游收入分...

可至圖書館首頁底端，查詢借閱規則!

香港科技大學館藏量：27024 本

本館借閱規則(單一帳號)：可借閱本數 10 本

可預約本數 10 本

[看本館所有電子書](#)

iRead eBook 線上看

本館館藏

聯合文學NO-4...



香港文學2021...



姜琳的日記



藍屋子



順勢致富：14...



與西方史家論中國...



點擊圖書

律政浮雲：台華裔...



尋找太陽系外的行...



Excel 20...



戲曲演進史(一)...



首頁 > 書籍詳目頁



0 人評分過此書

Excel 2019 職場效率達人辦公天書

作者：超媒體編輯組(編)

學科分類：科學類

書籍分類：文書處理軟體

出版社：超媒體出版有限公司

出版地：香港

出版日期：2021

語文：繁體中文

ISBN/識別號：9789888700530

可使用：8人

線上閱讀中：0人

下載閱讀中：0人

借閱天數：7天



Reader APP掃瞄

線上看

線上看

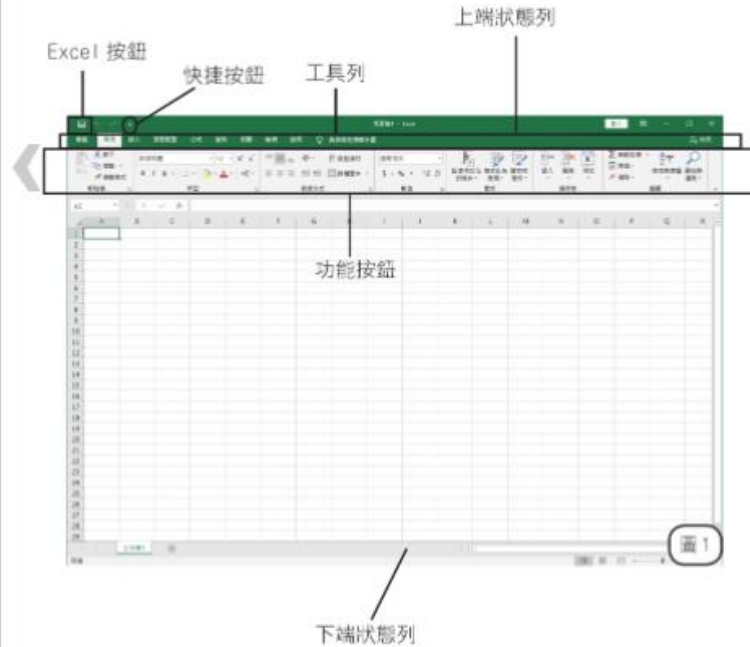
借書

平台首頁及目錄

Chapter 1 : Excel 基本功能完全精通

1-1 Excel 操作介面瞬間掌握

安裝新版 Excel 後，進入主介面 (圖 1)。新版 Excel 的操作介面主要由 Excel 按鈕、工具列、快捷按鈕、功能按鈕、狀態列等部分組成。



◎「檔案」選項

按一下工具列的「檔案」選項，將彈出功能表，指令包括：

1. 資訊
大家可在這裡為檔案進行加密，增加文件的安全性；或限制權限，限制對方編輯、複製及列印的能力等，甚至把檔案列作「唯讀」(圖 2)。
2. 列印
列印之前先預覽效果，選擇印表機、設定列印方向和尺寸。
3. 新增
Excel 預設了很多範本，包括會議議程、行事程、費用報表、發票、收據等，一選即用，毋須自己動手設計(圖 3)。
4. 儲存並傳送
 - 使用電子郵件傳送：把文檔以附件形式電郵出去(圖 4)。
 - 儲存至 Web：把文檔直接上傳至 Windows Live 的分享空間。
 - 儲存至 SharePoint：儲存至 SharePoint 網站，供授權用戶分享及編輯文章。
 - 變更檔案類型：這裡有多種儲存格式供選擇，包括 xlsx、Excel 97-2003 格式、OpenDocument 格式、xlsx 範本格式、文字檔格式、CSV 格式等。
 - 建立 PDF/XPS 文件：將文檔轉換成 PDF/XPS 格式。

線上看功能列



iRead eBook 借書

登入

首頁 > 書籍詳目頁

Excel 2019 職場效率達人辦公天書

作者：超媒體編輯組 (編)
學科分類：科學類
書籍分類：文書處理軟體
出版社：超媒體出版有限公司
出版地：香港
出版日期：2021
語文：繁體中文
ISBN/識別號：9789888700530

Reader APP 掃描

線上看

借書

可使用：8人
線上閱讀中：0人
下載閱讀中：0人
借閱天數：7天

0 人評分過此書

選擇圖書館或登入華藝個人會員

香港科技大學 讀者
或是

您選擇的單位：

或請選擇單位類型
不限類型
並請選擇單位所屬地區
不限地區

- ARUP
- Asian Collections National Library of Australia
- Auckland city library-NL
- Berkeley (UCB)
- Brown University

確認

我已有華藝個人會員

下載及安裝 Airiti Reader

借閱資訊

借閱成功!

請開啟閱讀軟體 Airiti Reader  下載書籍。

若尚未安裝，請 [下載閱讀軟體](#) 。

關閉

我的書櫃

我的書櫃 書籍清單

借閱
收藏

書



Excel 2019 職場

點擊下載及閱讀此書

Excel 2019 職場效率達人辦公天書

Chapter 1 : Excel 基本功能完全精通

1-1 Excel 操作介面瞬間掌握

啟動新版 Excel 後，進入主介面 (圖 1)。新版 Excel 的操作介面主要由 Excel 按鈕、工具列、快捷按鈕、功能按鈕、狀態列等部分組成。

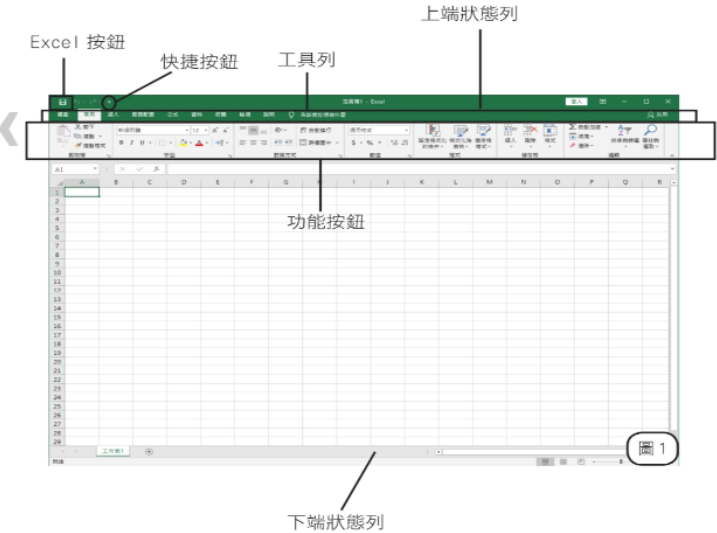


圖 1

◎「檔案」選項

按一下工具列的「檔案」選項，將彈出功能表，指令包括：

1. 資訊
大家可在這裡為檔案進行加密，增加文件的安全性；或限制權限，限制對方編輯、複製及列印的能力等，甚至把檔案列作「唯讀」(圖 2)。
2. 列印
列印之前先預覽效果，選擇印表機，設定列印方向和尺寸。
3. 新增
Excel 預設了很多範本，包括會議議程、行事程、費用報表、發票、收據等。一選即用，毋須自己動手設計 (圖 3)。
4. 儲存並傳送
· 使用電子郵件傳送：把文檔以附件形式電郵出去 (圖 4)。
· 儲存至 Web：把文檔直接上傳至 Windows Live 的分享空間。
· 儲存至 SharePoint：儲存至 SharePoint 網站，供授權用戶分享及編輯文章。
· 變更檔案類型：這裡有多種儲存格式供選擇，包括 xlsx、Excel 97-2003 格式、OpenDocument 格式、xlsx 範本格式、文字檔格式、CSV 格式等。
· 建立 PDF/XPS 文件：將文檔轉換成 PDF/XPS 格式。




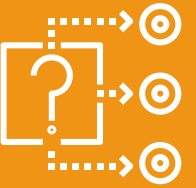
圖 2

圖 3

圖 4

P.4 / 165 P.5

Mobile Device (流動裝置)



閱讀軟體 App

閱讀軟體下載

PC版閱讀軟體

主記憶體：至少512M以上，或1GB更佳
硬碟空間：至少500MB以上
作業系統：Windows7 / 10
NET Framework版本:4.0.安裝步驟如下：控制
台→程式集→程式和功能→開啟或關閉Win
dows功能→選取.NETFrmewor 4.0→按確
定,系統即會自動安裝,安裝完畢請重新開機



Android閱讀軟體

建議採用Android 6以上之系統。



iOS閱讀軟體

支援iPad或iPhone,皆有專屬APP可供安裝
使用,並建議採用iOS13或以上之系統



請開啟 Mac App Store 以購買和下載 App。



Airtiti Reader

12+

帶給您全新電子資源閱讀體驗!

華藝數位股份有限公司, Airtiti Inc.

專為 iPad 設計

在「書籍」類中排名第 97

★★★★☆ 3.6 • 154 則評分

免費

截圖 iPad iPhone





Airiti Reader

Airiti 華藝數位

10K+ Downloads

Rated for 3+

Install



About this app

The original iRead eBooks Huayi e-books have been revised and Airiti Reader brings you a brand new reading experience!



Airiti Reader

Airiti 華藝數位

Uninstall

Open

Ads · Suggested for you



中學生升學智選
2.8 ★



South China Morning Post
3.0 ★



快打旋風：對決
4.2 ★

You might also like



LeaveHomeSaf



Cytus II



Adobe Acrobat



香港科技大學的讀者，您好

使用您目前的圖書館

或者使用其他圖書館

輸入其他圖書館名稱

我已經有華藝個人會員

登入華藝個人會員

登入華藝個人會員，完成後借書還書去。

登入您的華藝個人會員帳號以開始使用。系統會自動帶入已經綁定在該帳號下的所有圖書館權限。

若您還沒有華藝個人會員帳號，請先註冊並綁定圖書館權限。

帳號

您的Email

密碼

6 - 16位英數混合半形文字

[忘記密碼?](#)

[什麼是華藝個人會員](#)

登入

圖書館讀者 您好

1

步驟1:香港科技大學單位權限認證。

您目前位於香港科技大學的IP範圍內，請直接連結華藝個人會員以開始使用。

連結華藝個人會員

[什麼是華藝個人會員](#)

圖書館

[圖書館推薦](#)

[商管·財經](#)

[文學·小說](#)

[設計·藝術](#)

最新上架



小蘇打大療效：臨未實證，從感冒...



救命聖經 葛森療法



當號角響起 四九年的這



小蘇打大療效：臨床實證，從感冒、...

借閱圖書館

香港科技大學

目前可用數 1
借閱天數 7
館藏數 1

PDF

▶ 線上看

▶ 借閱書籍

書籍資訊

作者：馬克·史克斯 (Mark Sircus) (著); 祈雅媚(譯)

書籍分類：生活保健

出版社：柿子文化事業有限公司

出版日期：2016

書籍簡介



小蘇打大療效：臨床實證，從感冒、...

借閱圖書館

香港科技大學

目前可用數 0
借閱天數 7
館藏數 1

PDF

▶ 閱讀

▶ 續借

▶ 歸還

書籍資訊

作者：馬克·史克斯 (Mark Sircus) (著); 祈雅媚(譯)

書籍分類：生活保健

出版社：柿子文化事業有限公司

出版日期：2016

小蘇打大療效：臨床實證，從感冒、胃酸過多、氣喘、糖尿病、高血壓到癌症，都能神奇治療！

/ 編·輯·序 /

這本書，解開了小蘇打的醫療密碼

從事多年的大眾保健書籍編輯，其實很明白人體的酸鹼對健康的影響會有多大，幾年前更曾主導編輯過一本書，內容是教導大眾如何由飲食來導向健康的微鹼體質，同時也知道小蘇打（碳酸氫鈉）在生活以及基本保健上的應用。但是，直到接觸了這本由馬克·史克斯博士撰寫的《小蘇打大療效》，才算真正明白了小蘇打在醫療上的作用及價值，說它是「救命藥方」，確實一點也不為過。

這本書一開始便從醫療化學角度來探討小蘇打如何對人體產生作用及影響，再進一步說明為何急診室、腫瘤醫師會那麼看重「碳酸氫鈉」，之後再逐一說明小蘇打對慢性、急重病症，如糖尿病、腎臟病、癌症等的作用及療效，最後提出具體的小蘇打療法使用法。可以說，這是一本完整的小蘇打人體醫療報告，也是一本實用且容易上手的小蘇打健康使用書。

為了編整這本書，同時上網搜尋了相關小蘇打醫療的報導及文章，最新的討論是有關大陸醫師所提出的「用小蘇打餓死癌細胞」，報





Thank You!

Lewis Li (Information Instruction Librarian)

lblewis@ust.hk / 2358 6769