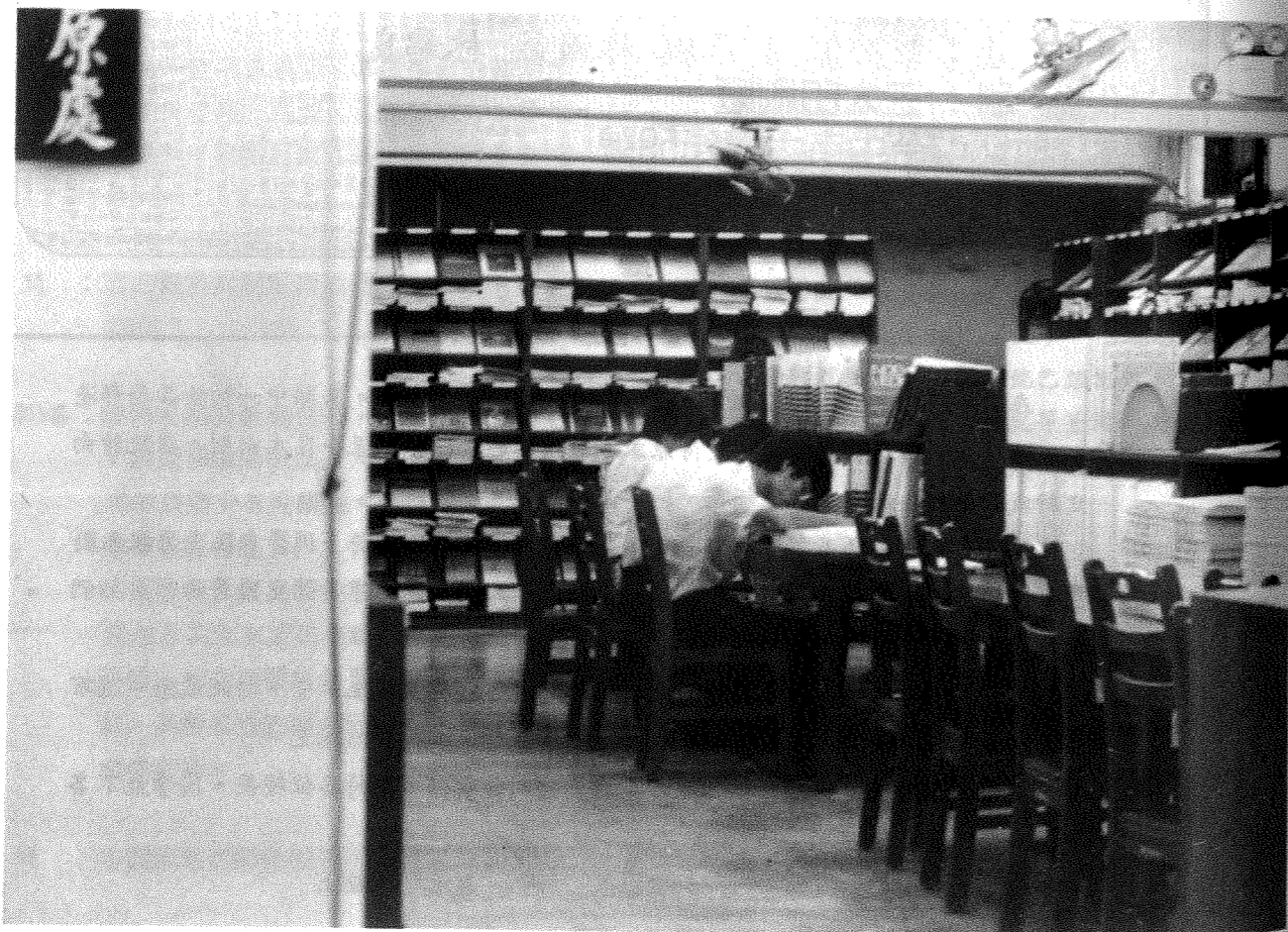


圖書館與大學生活

進圖書館的人如逛百貨公司的人一樣有著不同的心態。

李佩端 教授



一進圖書館的人如逛百貨公司的人一樣有著不同的心態——

坐圖書館的人大致可以分為四種類型。第一種類型的人去看自己的書。第二類型的人去借或去看圖書館內的藏書或雜誌。第三類型的人去找尋資料。第四類型的人則去捕捉新的研究靈感。

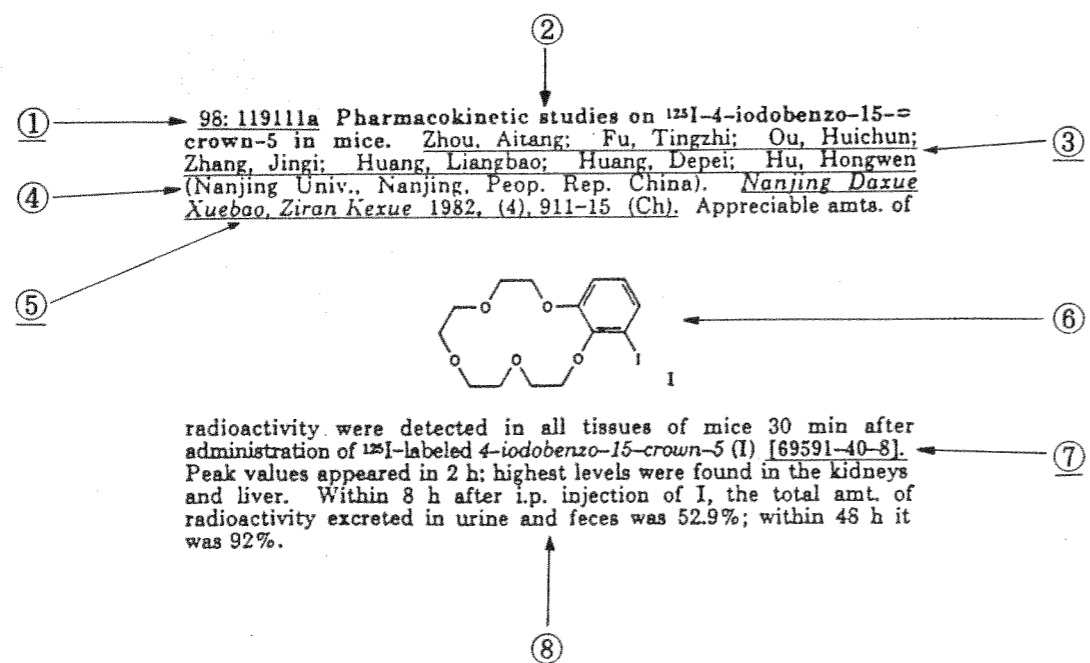
大學部的同學多屬於第一類型，他們在考前的時候，會逼自己到圖書館去坐幾天，作考前的衝刺。對這類人來說，他跟圖書館的關係，就像房東和房客一般。第二種人，可能是有須求而去，這一類人，可能去借一些文藝、武俠小說，借一些買不起的教科書或是借一些原版書。大學部裏有很多同學，除了教科書以外，還想唸一點其他的參考書，這些算是中等層次的人。另外還有一種人，多半是研究生階層，他可能是指導教授給他一個題目，希望他去找資料，看看前人做了些什麼？我們可以做什麼？我們應該如何去做？這屬於去找資料的人。再高一層的人呢？大概屬於指導教授階層的人，這些人像百貨公司有一些專門收集商場情報的人一樣，通常這些人到圖書館去看雜誌以 Catch ideas，即是去看看有什麼題目可以做，我想基本上跟百貨公司比一比的話，圖書館裡面的人，每一個人的需求是不相同的，有些人只是隨便晃晃，就像無聊的時候你百貨公司逛一逛，什麼也不買，也許，就像一對情侶去百貨公司逛的時候，男生呢？都往工具部、電器部走，而女生呢？可能就看服飾、看首飾。如你看到在圖書館閱覽的人，有些人，也許喜歡看 Anatomy，有些人喜歡看 Biochemistry，有些人喜歡看 Cardiology，各人不一樣的胃口。

二至於圖書館怎樣利用呢？我想先談談，做研究工作的人，怎麼樣利用圖書館，然後，再回來看看大學部的同學，應該怎麼使用圖書館。

首先，談談我的研究所的生涯。當第一天，碰到指導教授的時候，他就丟給我一個題目，他

說，「你開始到圖書館工作罷！」這時候，你有了一個題目，你就要開始在圖書館做所謂「文獻研究」(Literature research)；任何一個題目可能只是一個不太成熟的 idea，有時指導教授有個 idea，他想交給研究生去做，但他還不曉得是不是世界上確實還沒有人做過這個題目，或者，這題目已經有人做了一部份，這時候就必須花一個月，甚至比一個月更多的工夫，去坐在圖書館慢慢地去找有關的資料，現在的人比較幸運，因為有了電腦可以幫我們去尋找我們要的東西，所以，我們十幾年前唸研究所的時候，很費力，我們要坐在圖書館從廿世紀初有文獻開始，慢慢翻尋我們要的那個 Subject，看看有沒有人做過，所以這樣一查下來，可能就花了一個月的工夫在文獻的搜尋上面。所以這時候，若你一點都沒有圖書查書的概念的話，可能你就要花更多摸索的時間。

三在美國，圖書館管理員，都非常的熱誠，而且他們都有很好的專業訓練，幾乎都是碩士以上層次的人，他們在諮詢方面的服務，相當好，所以你可以不用客氣的去請教他們。但若我們能夠儘早學習，可以省掉很多請教別人的時間，故如何查資料，是有必要給大家介紹一下。我們要怎樣從圖書館裏面去挖掘這些須要的資料呢？當然你有足夠的錢的話，現在你可以交給電腦去做，你交了錢，給它一個 specific topic，它就能幫你找尋有史以來這個題目的資料全部列出給你，當然，它列給你的，也是有限的一些 Enformation，然後依這些線索再去找，因它也許只告訴你在那一個雜誌裏面第幾期，有人做過什麼相關題目，那麼這時候，你就可以進一步再去找原文了，換句話說電腦可以替你地毯式的搜尋看看這個題目，到底值不值得你去工作。當然你要電腦幫助的時候，你還是需要一點 Idea，要怎樣 Specify 你這個題目，才會適當一點，因你給



- ① 摘要號碼—— 98: 119111a
- ② 篇名 卷號 check letter 檢查字母
- ③ 作者
- ④ 作者服務機構與地址
- ⑤ 期刊名稱縮寫
- ⑥ 結構式
- ⑦ 登記號碼 (Registry Number)
- ⑧ 摘要

化學摘要的款目說明。

得出來，中國的文獻，很多的書籍，都是一個作者做出來的，而且，沒有什麼很好的 Index，所以他們做文獻的搜尋就比較辛苦，如果研究西方醫學的話，整個系統比較完整。有很多的公司專門做這種文獻的文摘整理，它編成了所謂的 Index，然後，這 Index 又慢慢累積起來，又做成所謂的 Cumulative Index，所以你要從 1986 年回溯 20 年，它可能已把 20 年 Index 訂在一本裡面，你不用一年一年查，你一次就查 20 年，它把 20 年內的 A 放在一起，B 放在一起，C 放在一起的題目太籠統時，它找出來的東西一大堆，它是看印出來的東西多寡來算錢的，所以你 Specify 得愈好，愈省錢，故在這方面也是要有技巧的。雖然，我們的圖書館尚無電腦服務，但是已擁有幾百種期刊。事實上，世界上的期刊，光是 Life science，生命科學方面的，應該就有一千種以上。所以你要去找一千種期刊，零零落落的實在沒辦法。故經過科學訓練的人來講，你一定須要所謂的 Index (索引)，才查得到，所以我想，做中醫方面研究的人查文獻就比較累，因你可看

這三套我們圖書館都有，但是，並不很全，大概最近五、六年才開始訂的，我想這些每年的消費額，都相當高，像 C.A. 每年幾十萬台幣，所以是相當貴的文獻，但是，你如果沒有這些當工具的話，你根本無從做研究，一定要靠這些線索。

1. Chemical abstract 化學文摘 (C.A.)
2. Biological abstract 生物文摘 (B.A.)
3. Index Medicus 醫學索引 (I.M.)

……，這樣就省力多了，所以在做西方醫學研究的時候，就有這種方便，而且，另外一點，西方的 (英文) 語文，也佔很多先天的優點，你想像得出中文要做 Index 非常困難，英文呢？這麼 26 個大字母，每一個 Term，不管是 medical term 或各種化學物理名詞，都可以按照 A B C…… (alphabetical order) 排列得很好，找起來就不費力。英文的文獻怎麼查呢？中文的我想沒有辦法在這裏給大家作介紹。所以我們就談談西文的文獻，到底要透過那些 Index 來查。以醫學圖書來講，我們大概有三個主要線索可以利用：

(→) Chemical abstract (C.A.)
 所謂化學文摘就是把世界上各個國家 (包括共黨國家、自由國家) 所有的與化學有關的期刊，全部收載在這個文摘裡面。你要查的時候，當然要靠很多的索引去查。它編有很多的 Index，像 Author Index (作者的 Index) Subject Index (標題的資料) Chemical Compound Index, Molecular Formula Index 等，因為這是化學文摘，所以你用任何的 Compound 的名字去查資料或用 Chemical Formula Index (幾個 C，幾個 H，幾個 O) 也可以去查別的資料，例如，你想要知道某個新藥的藥理，副作用或毒性等資料的話，你可以從 Chemical Abstract 去找到資料，因你可以算這個化合物含幾個 C，幾個 H，幾個 O，或者它的化學名稱又是什麼，這些資料都是線索，所以化學文摘裡面，大概就是靠這些 Index 去查，你就可以發現很多的 papers 討論到你所要的這個問題，然後那些 papers 到底在那裏呢？你可以查國內的聯合圖書目錄，利用館際合作，跟別的圖書館去要來那份

paper 或我們圖書有的話，你自行尋找，就可以讀到那份 full paper 的原文了，(所謂 full paper 就是完整的方法，理論、結論、討論全部寫在裡面。) 查 C.A. 的技巧，還可以參考 C.A. 中的 Index Guide 內有很多 Guide 教你去查，中文書方面，坊間出了一本化學文摘查法的書，它是用中文來介紹，你也可以查閱這些小冊子，不過，我覺得它並沒有很深的學問，你若要查一般的文獻的話，你自己可以無書自通，只要你知道怎樣利用 Index 去查，就可以查到。

(→) Biological Abstract (B.A.)

因 Life science 即植物，動物有關的科學，這套 Abstract 有多種的 Index 可以查，例如，Subject index Generic Index，因為生物都有屬名、種名，你可以靠屬名、種名這樣的標題去查。如你要查某種藥用植物，它一定有一個 Scientific Name，你靠這種 Name，就是一個很好的線索，像我們做研究之前，如果我們拿到一個生藥，我們一定要看看有沒有人做過它的成分、它的藥理，才開始動手去研究，這時候你就

必須用它的 Generic Name 去查，還有一個系統叫 Biosystematic Index 這個按照像 Fungi Bacteria Virus Phant 等分類，這種分類的索引就叫 Biosystematic Index，此線索也可查到你所要的東西。

② Index Medicus (I.M.)

這套不是文摘，只是索引，裏面並沒有收載 Abstract，所謂「Abstract」是一篇論文的精華寫在一小段內（約 80 ~ 200 字）這小段文章即稱 Abstract(摘要) C A，和 B A 即是收載摘要的刊物，但是 I M 沒有摘要，它只告訴你標題，每一 paper 的標題，收載在這個 Index 內，這套的查法，也是靠 Subject Index、Author Index 等。例如，你如果要找糖尿病的資料，你要找 D 開頭的 Diabets Mellitus 這個字，那你就會找到 D M 的資料。這套有一個地方值得給大家介紹的是，每年的一月份裡面，有一個部分很值得大家參考的是，Biography of Medical Reviews 收載了很多很好的 medical reviews。你須要寫很好的讀書報告或你對某一種疾病或某一種藥物很有興趣的話，你想知道最近 5 年內的發展，最近的研究結果的話，那你就去找這個書目，它已經把世界上最近一、二十年的文獻做了一個很好的整理，而且寫 Review Article 的人通常他的學術地位都相當高，因他寫出來的東西非常具有權威性，我想這是同學做醫學報導很好的題材，如果你去翻譯這種 Review Article 的話，你等於是唸了上百篇 paper 一樣，所以我想這是對大家很有用的參考資料。這種文章有時可免費向出版 I.M. 的公司索取或靠「館際合作」向其他圖書館索取。在中部醫學文獻非常缺乏的情況下，「館際合作」的服務提供了在尋求資料上的極大方便。

靠這三個線索，我們可以得到所要的 Information，然後，你便可以參考這些文獻，開始做

自己所要做的研究工作了。我想這三套書介紹給大家以後，等你高年級的時候，修「讀書報告」的課或唸了研究所，須要去查資料的時候，通常你須從這三套書著手。

至於剛剛我們說的，這些所收載的東西多來自期刊，什麼叫「期刊」呢？也許，你還沒有看過醫學期刊，我們來談談期刊的內容到底是什麼？圖書館的期刊你可以發現有很多是學會所出版的刊物，如果是學會刊物通常都具有相當不錯的學術水準，如果是藥廠或團體所出版的刊物，大體來說，就比較不具學術價值，為什麼呢？因那種刊物通常還帶有廣告的任務，投稿的人可以領到稿費，而且沒有很好的審核制度，一有投稿，他們都歡迎，全登出來了。如果是西文雜誌，尤其是上流的，上水準的國際雜誌，我們投稿的時候，它須要請兩、三個審核的專家嚴格審查，太差則退稿，如果錯誤或不妥，則必須更改或修改至滿意為止。當你擠上好的刊物以後，很多是須要繳錢的。你有好幾頁文章的時候，你的錢就可能花費不少。在這類投稿上面，你要記得很多刊物是沒有稿費的，反而是要交「投稿費」。到底這些刊物，接受的是什麼樣的稿件呢？每一個刊物通常在每本封面或一月份的那一本裏，刊登著者注意事項，它告訴你，它要徵什麼樣的稿，像化學方面上流的期刊如 Tetrahedron 要求對化學有新理論或發明的，或特別有用的化合物的發現，你如果做了個小小的反應，只是一點點特殊的話，它可能就不接受你的稿件了，因為每一個雜誌都有它們自己的宗旨，它接受那一方面的 paper，而且要夠怎樣份量的 paper，每種雜誌都不一樣，所以投稿的人呢？通常覺得作品還不錯，就選最好的雜誌去投，若受 reject 換個二流的再投，這樣一來，就可以肯定你的作品是屬於那一流的。

你在閱讀期刊的時候，也許還沒有判別期刊

的水準能力，你還不曉得某一篇文章好不好；到底好不好？我們通常要看它做的嚴不嚴謹？實驗方法正不正確？結論對不對？理論基礎夠不夠雄厚？統計方法對不對？這些都是你判斷的基礎，都是很重要的。所以我想，如果你還是二、三年級或者是一、二年級同學的話，這方面的判斷能力，當然還不太好。不過，如果說它是非常好的一個研究機關或學府所發表的論文的話，你就可以比較信賴它，在你還沒有能力去 judge 之前，你可選看比較好的雜誌。你在求學階段就要慢慢培養自己對各種事情的看法到底對不對？在科學方面，對就是對，錯就是錯，當然有些理論還沒有辦法完全確立的話，還有爭論的餘地，就稱之為學說。

我們怎樣投稿？當然你可以看得出來，paper 大部份有非常相近的模式，通常一來我們先定標題 (title)，通常這標題，一定要寫得愈簡單明瞭愈好，一看就讓人家知道你這 paper 的中心思想是什麼？現在所說的，僅限於所謂偏向醫學或科學的 paper，而不是文藝作品。標題確立以後，下面就是作者 (Authors)，後面就要跟上你的 (institution) 校名或機關，再來呢？就是開始正文，第一頁通常是 Abstract 摘要，一方面是為了那些 C A、B A 的編輯需要，而寫出來的，另一方面是讓一般的讀者能夠在很短的時間內看出這篇 paper，到底描述些什麼東西，你對整體概念的整理能力也要很好，怎樣把你做了好幾個月的或好幾年的東西整理成 80 ~ 200 個字內的精華發表出來。

接著寫「introduction」一篇論文須要先引進你為什麼做這個题目的原因、動機、理論基礎，要做一個簡單的 literative review，看看以前的人認為怎樣，現在的人又認為怎樣的爭論，現在要解決的又是怎樣的問題，這些在 Introduction 裏面要有簡明的介紹，再來要寫「Exper-

imental」對於實驗的 design 要怎麼做 protocol design，如你用什麼動物做 model 用人或用動物，你給的藥又是什麼？分析的方法統計的方法又是什麼？這些都是實驗的技巧部份，如你們做實驗的時候，常常選用什麼儀器步驟，一個箭頭接一個箭頭的，但在 paper 上，不能這樣寫，一定要描述得很詳細，為什麼要描述詳細？因為科學的東西沒有時間地理的差異。任何人應該都能 repeat 某個實驗，而得到相同的結果，所以你必須寫得讓人家能 repeat 你的實驗。當然現在不談「科學犯罪」，只要你的科學素養夠高的話，你可以憑空捏造很多科學數據。所以至少你的 paper 的實驗部分要能讓別人 repeat，不能說我有一道妙方，這一年不露出來，這是不行的。

Result & Discussion

Experimental 之後要寫 Result & Discussion，你的結果是什麼？寫出來後，再來要寫討論，從小到大唸了這麼多科學方面的東西，我們可以將科學用一最簡單的句子來描繪即「Science is an alloy of principles and facts」，你可以發現你從小到大所唸的科學不是事實就是理論。你不是接納事實，就是瞭解歸納或演繹出來的理論，換句話說，理論和事實的合金就是「Science」所以在「Result 和 Discussion」中，即在描述這個你所發現的 fact，再加上你認為理論上如何解釋這個發現或者由此 Fact 演繹出某種新理論，這是有關 Discussion 的部分。

acknowledgment 謝辭

做研究工作，常牽涉到很多人的幫忙與鼓勵，這一段即是謝辭。在這世界上，科學雖然是無情冷酷的，但是還是有一份人情在裏面，所以在 Acknowledgment 內，你要謝一些你應該要感激的人。

References

最後即是「References」在做很多研究之

前，要有很多理論背景，要跟從很多人的實驗技巧，你不是從頭到尾去發明，你一定有很多地方，覺得別人的不錯，就 follow 別人的，只是你認為別人較不完美的地方，你會去 modify 一下，所以，任何 paper 都有可能換湯不換藥，或換藥不換湯，只是加上自己一點點的 invention 而已。所以應該有很多 reference。因為每說一句話，都要有很好的根據，這是西方醫學文獻，較值得信賴的地方，說到中醫文獻就比較累了，常常一本書從頭到尾寫完了，沒有 Reference，你不曉得，他是自己想的，還是參考前人的 idea，你沒有能力去知道這個想法正確到什麼程度。

我們投稿時當然要很謹慎，做完實驗後，將結果整理成一篇像樣的論文，若你決定投那個雜誌了，就依照其模式來寫，例如，圖表不能隨便畫一張草稿就寄去，你一定要符合它的規格，也許得請美工畫成較精美的圖表，才能投得出去，這是投稿前所應注意的。

在唸別人論文時，你不覺得此篇論文是經過多少人的血汗，方有一篇好的文章誕生。也許經過好幾年，最少是好幾個月，所以不要小看這些 paper，雖然每月出現這麼多 papers，但是世界上不知有多少科學家正默默地埋頭工作，所以發表 paper 並不容易。如做 Life Science 方面的研究，以我們這個圖書館藏書來講，做起來相當累，有時候你查 Reference，從 C A，B A 中找到一些有用的 papers，結果發現圖書館中僅有一、二篇，這時候就要靠館際合作或國外的朋友、學生幫忙影印這方面資料，在台灣做研究會落後國外好幾步此為原因之一。所以，若你有心做研究工作的話，在北部比中部文獻充足環境較好，在國外已開發國家較開發中國家要好，如果你有野心做很好的研究的話，要注意選擇你的環境。

如何獲得生命科學最新的資訊

在圖書館有一種雜誌叫 Current Content in life science (C.C)，對作醫學研究的人而言，這本是相當有用最新資訊，每週由航空寄來的，對世界上發表的研究資料，你差不多只慢七天，當你接到 C A、B A、I M 所收載之資料時，差不多已慢半年以上。圖書館所訂的 Journal，你可隨意翻閱，但它們寄來時，通常須花一個月以上。所以若你要跟得上世界潮流，你就得利用這一套雜誌——Current Content，它收載了世界上約一千一百六十幾種雜誌的最新資訊目錄。每一個 paper 的標題都收載在這裡面，它附有 Index，如 Author Index，Subject Index，若你急著看其中一篇 paper，那麼你可查 Author Index，Author Index 內有這位 Author 之地址，你可以直接向他索取抽印本，當一本雜誌發刊時，它會把抽印本寄給其主要之 Author，這時候 Author 會免費寄送抽印本，這是一種較快的方法，而且你只要花一點郵費，也許比你影印還便宜，主要是在時間上的節省，你可以提早看到那論文，此外還有一個好處：當你以後有錢時，想要買新的書來看，醫學發展日新月異，你想永遠跟著時代尖端走，這雜誌有 New Book Content，刊登有關醫學 Life Science 這類書廣告，提供 New Books 之 Information，亦附有訂購單，你可到銀行做小額結匯，即可郵購，這類購買方式大約兩個月即可收到。由這線索可買到世界上各式各樣的新書。

Life Science 常有尖端性的題目，幾乎每星期都有新的進展，近年來如 Anticancer drug cyclosporin (抗排斥藥)或者是關於治療 AIDS 的藥，都一直有人在做搶新的研究，如你做這種趕時髦的研究，Current Content 是不可缺少的一種刊物。

以上介紹的是做研究工作的人，利用圖書館的方式，以一個大學部同學尤其是二、三年級，

對生命科學涉及不深的情況下，因專業性雜誌多半看不懂，如何去逛圖書館呢？也許見仁見智，你有更好的意見，我先說說自己的看法：

如果是剛進大學的新鮮人，這時候大學的生活與高中的生活是完全不同的兩個階段；西方有位教育學家說，大學教育的目的，主要是讓學生去學習讀書與生活。「讀書與生活」在大學生是各佔一半的份量，事實上，從出生到現在，讀書佔了生活中絕大半的時間，到底要怎樣讀書呢？對大一、大二同學來講，他們主要還是把基礎科學的書讀好，因為基礎科學就像我們的地基一樣，基礎科學不好的話，當讀到應用科學時，會覺得根基不夠穩的感覺，你常會背一些莫名其妙的東西，不知所以然，這時候就比較痛苦一點，所以大一、大二時，時間比較充裕，剛剛脫離父母、師長的掌心，又掙脫了大考、小考的威脅，這時候，正可放手去充實自己，去唸自己想要唸的書，除唸教科書以外，你可能還有多餘的時間。這時候，圖書館正是你解決問題的地方，就不會閒著無聊了，當然我們圖書館的設備不是很好，但你仍可利用現有的去充實自己。台灣圖書館服務的項目比較少，若有機會到國外，你會發現圖書館是一個很舒服的地方，在美國圖書館，功能較特殊的地方是收藏了考古題，考前學生大概很喜歡去。他們的課程都是編號的，如修有機化學編號 131 第二年叫 132，133 一直上去，有些圖書館就把歷年考古題收載在一起，對學校而言是件簡單的工作，對學生而言，則是很好的複習工具，這點台灣圖書館沒人這樣做，也許你們可以建議，以免花那麼多影印費，在美國有些教授很可愛，考前他告訴同學某個時間可以去看考古題，不厭其煩為學生解答，另外還有一項服務是有些教授會把他的 lecture 錄成錄音帶，擺到圖書館，當天下午就可以去聽了，如你上午漏聽的課，下午你就可到圖書館去把它補起來，這在台灣

是不可能辦得到的，因我們沒有那麼好的視聽設備在圖書館中。

在大一大二應該是重視通識教育的階段，應該多修習各方面的學養，社會科學、文學和基礎科學等都很重要，你要平衡下一代，你要把自己建設得越廣，以後發展愈有潛力，所以不一定一二年級就要往醫學方面去鑽，應該將各方面的學養奠定穩固後再去鑽牛角尖，所以圖書館的各種書都值得去涉獵。

在我們這開架式的圖書館內，還書回架時要小心的放回原來位置；在美國圖書館有一點好處，他們每個圖書館都寫著「Don't reshelf the Books」因他們怕你給搞亂，下一個人便找不到了，所以他們有很多工讀生專門堆著書車，到處收書、排書，你可以把有興趣的書全拿下來翻，中意的就拿出去借走，不中意的就擺在桌上，等會兒工讀生就會把那些書放回原處，因為他們知道放在那裏，在這裏圖書館拿下一本，看不中意，不想外借，你再回去找，可能找不到你剛才從那裡拿來的，這一點是我們的圖書館還不能達到的服務，所以我建議，若經濟上允許的話，好的書你還是多買一點，少花一點錢看電影。

大一大二的同學，若覺得訂閱雜誌太貴的話，可以到圖書館去看科學月刊、牛頓、科學眼等中文的雜誌，若你的英文基礎不太好的話，也許看英文的雜誌，要花很多時間，所以須要加強一下英文的能力；在整个人生過程中，也許有一天你會覺得它很重要，若你現在不及早準備的話，有一天也許會後悔。就像我們寫 paper 的時候，如果自認水準不錯，常會往國外投稿，因你在國內發表，人家就把你的論文當成較不夠水準（以目前一般人的眼光來講是這樣的。）你必須要有很流暢的英文書寫能力，才能順利投往國外雜誌。我們的學術外交活動，各種不同的研討會，如中德、中荷、中美研討會等都要用英文來 present

。這時候你的英文也要足夠好，儘管你有滿懷的學問，但是你到了會場沒有辦法開口，那怎麼辦呢？所以在你平常的生活當中，最好每天抽出半個小時的時間聽聽英文，或者寫寫英文的日記，或是隨便胡扯幾句也沒有關係，所以這方面的能力，到時候你若覺得需要的時候再來培養已經來不及了，所以你初中高中學英文覺得很好的話，你還是須要繼續加強以免退步。大學英文，以我個人的經驗，並沒有學到什麼東西，所以靠自己比較重要，每天日積月累的充實自己語文能力，總有一天你會覺得它對你有很多好處，這是很重要的一點，所以要提醒大家除了唸醫學之外，學英文已經不是一個崇洋的問題了，它已經成爲一種 international language 了，無論你走到那裏，你會說英文，永遠是不吃虧的。

至於三、四年級以上的同學，我的建議是因爲三年級以上，已經學了 pharmacology microbiology Biochemistry 等專業科目，圖書館內有很多相關的期刊，這時候若你光靠上課聽的，也許覺得不夠、不清楚，或者交待的不仔細。你怎麼辦呢？你可以去找 Index Medicus 之 Reviews，如降血壓的藥，你就找降血壓這個字，就可找到很好的 Reviews，或者有興趣看看近一、二年來做降血壓研究的人，搞些什麼名堂，你就可翻翻相關的 Journal，翻的時候，你不是從頭到尾仔細去看，而是看它的目錄，每一行掃描一下，題目的內容是什麼？看那一個題目對你很有吸引力的話，再去翻閱內容，看的時候也不須仔細去唸，先看看它的 Abstract，其結論是什麼？若你覺得這個結論相當不錯的話，你也許想知道它是怎樣做出來的，這時候你再去看看它的 Experimental Design，看怎樣設計，來證實這件事情。平常，看雜誌就像去閒逛百貨公司一樣，也許你盲無目的，只是爲了好玩去翻一翻，也許就看到你中意的東西，你會覺得蠻欣喜的，慢慢

的，一星期花上兩個小時，在圖書館晃一晃，東一本西一本的翻翻，這樣每一本雜誌翻過，都有一點點概念後，就知道自己對那幾本比較有興趣，以後就專門看那幾本，比較喜歡的 Journal，無形中，你的英文能力你的認知能力都會有進步。期刊通常你很少有機會須要去看它，你也不知道它說些什麼？等到畢業後若有機會到很好的教學醫院，人家有 Semina 或這個 Group 有一個研究的題目要做，假如派你去做某文獻的搜尋，你怎麼着手呢？這時候你可按照剛剛介紹的索引，慢慢去找，找到 paper 時，又怎麼利用這些 paper 當成 Reference 來設計自己的方法，這些訓練，若你平常看很多 paper 的話，到時你看 paper 也會快，若有 semina 的話，你要 present paper，把人家的 paper 講出來給大家聽，這時候，你也會講得好一點，所以這種能力的培養是很重要的，你一星期只要去一趟，那麼一年下來你就會有顯著進步了。

更重要的是，讀書習慣的培養，不見得你所看的東西都對你很有用，但是你有了這個讀書的習慣，對你整個人生來講，應該是一種很好的投資，因爲，不管你從事什麼行業，若你脫離了「讀書」這兩個字，心情上一定是不太愉快的，記得我那四年級的兒子，他有天告訴我：「媽！我爲什麼今天整天都覺得很煩躁。」後來他自己想一想，想到了——因他整天都沒有看書，所以從小孩子這種很純真的感覺，我深深體會到，唸書是生活中一個很重要的節目，你想想看，若你整天都不唸書吃喝玩樂，你的心情是如何呢？當你坐了一天圖書館，從圖書館走出來，吹着口哨回家的時候，你的心情又如何？這是每一個人都曾經應該有的感受，只是可能你沒有去比較。讀書習慣的養成是一種很重要的教育。

當然讀書與生活是不可分的，因爲讀書在生活裡面佔了一個很重要的部分，所以你養成很好

的讀書習慣的話，若是要教育下一代便是一個很好的榜樣，因爲他們也會隨著你一起讀書。充滿了書香的生活是快樂的泉源之一。

你們也許還年輕，好玩的心還很強，但是玩還是要玩，總不能一個人廿四小時都在唸書。生活上的安排，如何把你的時間安排得 efficiency 很高，而且身心的健康調適得很好，這就如同吃東西須注意營養均衡一樣，如何 Balance 自己的讀書與生活是很重要的。

「圖書館的利用」還在其次，最重要的在於心理上要把唸書當成一種享受，不要當成一種不得已的工作，例如看雜誌把它當作人家的作品來欣賞，結論好的把它記下來，也許有一天老師講到某一 Topic 時，你見解比他還新還要好，你的自信就會越來越高了。