

書香集錦·好書分享



美人尖

作者：王璦玲
出版：三民出版社
推薦者：三惜讀書會·秀琴



每個人都有自己的歷史，或許是可歌可泣的故事，或許是滿含悵惘的篇章。本書以四個短篇寫出四段不同的近代史。

〈含笑〉裡的情感糾結得令人動容，在數十年歲月洗禮後，盤根錯節的情緒得到沉澱，而主角已看破過往，放下一切，在眼淚中洗去一生的惆悵。

傳統觀念的枷鎖，在〈美人尖〉表露無遺，主角阿嫻試圖掙脫，也只換來扭曲的人生。她的反抗是對整個時代氛圍的不服氣，試圖在根深蒂固的觀念裡表示異議，奈何最後還是被迫妥協。

〈良山〉描寫人性光明與黑暗的拉扯。因為良山的慾望而害死春花燒，也毀了他自己。時隔多年後即說脫離監獄的囚禁，但他依舊「被過去鞭打、現在蹂躪」，他的淚水是懊悔、是愧疚，也是自責與悲傷。

〈老張們〉裡有會心一笑的溫馨，也有默然垂淚的悲涼。人生很苦，尤其國家煙硝彌漫，人民離鄉逃難的戰爭時期，有樂有悲、思鄉、結婚、離別……每個「老張」都有各自的悲歡離合，寫的就是一個「故事」，也是寫上一輩人的過去。

本書核心在於「人生」與「人性」，外省人也好，本省人也罷，只要住在這片土地就擁有相同記憶。現代人該理解過去人們的「辛苦」和「心苦」，同時珍惜眼下的平凡與幸福。

幸福的真義水知道

作者：江本勝
譯者：常安靜美
出版：如何出版社
推薦者：鼓山讀書會·楊秀貞



繼「生命的答案水之道」之後，作者又出版了「幸福的真義水知道」。

地球有百分之七十是海洋，人體有百分之七十由水構成。人類終其一生都與水有著密不可分的關係，本書是作者透過「與水對話」，從水的「冰晶品」，告訴我們許多重要的訊息。當對著水給予愛、祈禱與感謝，看美的景物，聽動人心弦的治療系音樂，水似乎能感受其中的美好，其結晶體細緻、規律而有著美麗的光彩；反之，則渾沌、模糊。

其實水從結晶到溶解，為時是短暫的，在這種短的時間裡，水以絕美之姿為生涯畫下句點，結晶最美的階段是晚年，人生不也是一樣嗎？人的一生就如源源流長的河，你會碰到巨石激起浪花，也可能輕輕鬆鬆流過平原，亦或急奔山谷，但不論如何，它總是繼續不斷的流動，人也是如此，只要心靈流動了，身體也會隨之輕盈。身心互為表裡，何妨將「愛與感謝」存放在生活中隨時取用，你就可接上幸福的波長，為現實生活帶來更多的幸福。

變年輕的技術

作者：太田成男博士
出版社：如何出版社
推薦者：童言無忌組·蔡金燕

尋求長生不老的秘方，是人生的終極目標，人之所以異於禽獸萬物，是因人知道有死，會死這回事，所以會預做準備，會追求人生的目標及成就感。人體天生具有「變年輕的機能」，日本太田成男醫學博士教你增加粒線體，留住青春，讓你五十歲看起來像三十出頭，甚至健康活到120歲。我們身體具有能量，因此能夠活動、思考、戀愛，如果能量減少，我們就會走向衰老、發生疾病，製造這種健康上不可欠缺的能量的，就是粒線體。

我們的身體不論做什麼事情，都需要能量。「中年發福」，「易胖不易瘦」最令人困擾，經常聽人說容易發胖是因為代謝不佳的緣故，其實所謂代謝不佳也就是指將原料製造成能量的能力降低。事實上，這種製造能量的能力，正是使身體年輕化的真正機能。那麼，產生能量的物質到底是什麼呢？就是「粒線體」。作者認為「變年輕的技術」關鍵在於，坐著和站著時都要挺直背脊，在寒冷的地方運動，學習瑜珈和社交舞，在有氧運動之前先進行短跑衝刺，實施「周末斷食」，食用綠、紅、黃色蔬菜，三溫暖後泡冷水，進行鮭魚訓練。這些提議，經過體驗後，讓我學會如何放鬆與休息，人自然清新亮麗。

太田成男博士教我們用簡單易行的方法增加細胞粒線體，讓你明顯看到改變，hold住青春體態！42歲是健康開始走下坡的大厄年，快食是老化的第一步，經常休息身體容易衰老，習慣「正襟危坐」會變年輕，「不會肌肉痛」是身體衰退的證據，「老化」和「癌症」的原因完全相同，愈古老的運動和舞蹈有益健康，要用含「中鏈脂肪酸」的食用油，能量多寡決定身體老化的程度，過瘦比程度肥胖更容易縮短壽命，作息規律的人通常不易發胖，「交際舞」暗藏著超健康法的秘訣。

學會增加粒線體，人人都可健康不老。

教育應該不一樣

作者：嚴長壽
出版社：天下文化雜誌出版社
推薦者：康乃馨讀書會·陳珠美

教育，必須是為青年人照亮未來的探照燈，而非重覆過去的後照鏡；教育，不應是倒滿一壺水，而是點亮一根蠟燭。

所以，我們的教育，需要：

- 一、價值觀：不要羨慕有錢人，安於當一個有真實本領的專業人士。
- 二、品格及是非觀念：每個人心中要有一把尺。
- 三、藝術涵養：創新設計出高附加價值的產品。

期盼，國家要為未來準備人才，學校必須為青年發展天賦。

五十篇徵文比賽

作者：一群矯正青年
推薦：康乃馨讀書會·張夢凡

從「一失足，「尚未」成千古恨。」的一群矯正青年，五十篇徵文比賽的文章。經過批閱，除了打分數、排名、寫評語外，不斷思索著：「如何讓「從前種種，譬如昨日死；以後種種，猶如今日生。」的浴火鳳凰，堅強起來？」

突然想起，公視廣告詞：「No home no education」沒有家，就沒有教育。確實，大部分過去無惡不作的種種惡行，源起於，破碎的家庭。現在正接受矯正期間，可以透過教育、透過反思、透過愛的力量，導之以正，重新出發，是相當重要。」

至於，他們對未來的茫然，內容雖平淡無奇，卻耐人尋味！

圍城



作者：錢鍾書／出版：光復書局
推薦：康乃馨讀書會·曾淑婷

拜讀作家李黎所寫的《半生書緣》，其中，她極力推崇錢鍾書先生的作品《圍城》。因此，特意去圖書館借閱此書。

全書以主角方鴻漸為主軸，由歐洲、上海，遠赴大後方任教，再轉至香港。最後，又回到上海。圍繞著周遭親朋好友、初戀、婚姻，作者以幽默詼諧的筆法，將一個充滿爾虞我詐、欺善怕惡、迂腐、裝模作樣的社會，描寫得淋漓盡致，栩栩如生，精彩萬分。

姊妹



作者：凱瑟琳·史托基特
出版社：商周
推薦者：三惜讀書會·凌鈴

種族問題一直是每個國家的悲劇，西方世界更甚之。縱使高喊「人人平等」，但在普遍的社會角落，仍是存在膚色不同、階級有別的現象。現在如此，以前的封閉社會更是嚴重。

本書描寫在1962年美國南方密西西比州的一個小鎮，黑人女孩史基特，兩人在保守的60年代相遇。在當年社會背景下，黑奴遭受種種不公平待遇，甚至被鄙視成「會傳染病毒」而被隔離使用廁所……這些「白人貴婦」們所擬的「衛生計畫書」，寫出種種對黑人的歧視舉動，讓生為白人的史基特發出不滿，決定以此為藍圖，並記錄成書。於是暗中採訪她們，透過她們的泣訴，揭露黑人奴才在白人家當傭工的不平遭遇……越來越多的黑僑敢於說出他們悲苦的故事，在那個「只看膚色，不論是非」的年代，白人歧視黑人卻又矛盾的雇用她們幫傭、照顧小孩……「是非、衝突」充斥於雙方對立上，在道德模糊的時代，呈現出極不對稱的現象。

這是一本超越階層，種族和諧的作品，故事尖銳且震撼人心，讓我對「朋友、父母、子女」之間的關係，有了看法的改變，因為只有用「愛」來包容，才能心與心擁抱一起，彼此才能成為真正的「姊妹」！

當所有人都做錯， 你是否有勇氣做對？ 幸福農莊的啟發



作者：喬納森·雷吉歐
翻譯：陳志民
出版社：健行文化出版社
推薦者：康乃馨讀書會·溫珍英

本書是根據作者親身在日本經歷之事有感而寫成。看完完全書想起前陣子有線電視台常播放的「自給自足」的日本節目，電視藝人下鄉至日本偏遠地區拜訪一群獨居或過原始生活的居民如何自耕自漁的日子。

作者是英國人，自少時就對日本有所仰慕，松尾芭蕉的俳句能朗朗上口，在某個人生的時段為尋找自我踏上日本四國朝聖之路，在幾天孤獨的行程中迷路了偏走了道路誤闖入一個原始農場的山區，認識了原先是農學家的年輕人，一心要回返有機耕種，田地上砍除雜草在裸露的山坡地播種種子，再把雜草堆回去做為種子的覆蓋物保護種子，苜蓿草是天然的肥料可改善土質，土質健康就會充滿有機質，農作物會健康的生長，不需要農藥及一切破壞大地的人為藥物，雞糞的放棄，糞便的有氣再利利用，使土壤含豐富的養分，讓鼠和蠕蟲野生動物更是為人類播送苦力。

當然如此的新概念得不到鄉人的看好，群起反彈，認為那位農人瘋了，就連青梅竹馬戀人的家人都反對他們，但有情人終成眷屬，成就美滿姻緣。這都是年輕人堅持自己心之所向，相信大自然一定會回報的信念。

當所有人都做錯，你是否有勇氣做對？以目前台灣所處的點滴亂象，我們要堅持自己的理念，認為他們都錯了的，卻沒勇氣指出他們的錯，而只能默默的依自己心向好好的做了。

半生書緣

一名文學新生與巨擘的靈光之會

作者：李黎／出版社：印刻文學
推薦者：康乃馨組·曾淑婷

作者李黎女士37年出於台灣，1970年代到美國留學，因而接觸到許多在台灣看不到的中國文學作品。80年代她到大陸進行尋根之旅，訪問到多位經歷文化大革命、劫後餘生的老作家，包括茅盾、巴金、沈從文、丁玲、艾蕪、錢鍾書、楊絳、范用、劉賓雁、李子雲、以及在台灣的殷海光、陳映真等有名的作家。大都在五四以後，民國30~40年代就已成名的作家，而且大部份都是響應大陸的工農兵文學作家，其中只有錢鍾書例外。作者藉由通信、訪問、文稿整理，一直到20年後集結出版。雖然許多受訪者當時對於文化大革命大多採輕描淡寫的描述（也許是當時環境為保命），我們還是可以感受到，中國歷經文革，固有文化真是連根拔起，要修復這個文化斷層，真不知道要歷經幾代繞行。廢書、廢學文革真是一場文化大浩劫，希望世人能引為殷鑑。