

高雄市立圖書館  
發行人：施純福  
地址：高雄市民生二路八十號  
電話：2112181\*20  
http://www.ksml.edu.tw

# 書香

第九十五期

出刊日期：102年4月1日

館長 施純福 題

出版品統一編號：2009100118



## 人性 VS 人生歷鍊 倫理道德與人際關係的思考 鼓山月

二月三日,自由時報一則生活新聞,『愛滿滿』:林園國小學童爭相將愛心撲滿投入存錢筒,幫助弱勢過好年。小小的年紀,懂得惜福,響應創世基金會「寒士吃到飽30」活動,捐錢累計超過十二萬元,為街友、獨居長輩、單親媽媽在寒冬中帶來暖流。

另一則新聞,更令人讚美不已。老闆大方,員工直呼好酷,圖神出版集團董事長,員工不叫他老闆,而是稱他為「簡先生」。因為簡先生總是把員工當成家人,看到好電影、精彩的舞臺劇,簡志忠一定包場跟員工分享,出遊吃到好吃的地方特產,同事一定有口福;當國內企業傳出要求員工休無薪假時,簡志忠卻宣佈實施週休三日「不要把人生變得那麼苦,工時長對身心不健康。」在簡先生的領導之下,旗下有二十二本書名列博客來年度暢銷書排行榜前百大,市佔率是全台上千家出版社的五分之一。簡先生與員工的人際關係,可說是水乳交融了,難怪,業績扶搖直上。

林園國小學童響應「寒士吃到飽30」的義舉,讓我們看到倫理道德向下紮根的成果,可喜可賀。簡志忠先生成功的管理學,落實人際關係的思考,與員工的互動良好,他不曾對員工發脾氣,讓員工找到工作的價值,在圖神出版社待得愈久領得愈多。簡先生深深懂得帶兵的訣竅,常言道:「帶兵帶心」,他希望員工安心工作,連員工家人生病,他都幫忙介紹好醫生。難怪他的員工到下班時間都捨不得離開。



### 社會亂象不勝數 盼伸援手解陰霾

現今社會亂象特別多,血腥新聞屢上版面,令人不寒而慄。老夫妻吵架一輩子,老妻氣老夫搞外遇,毆夫致死;狠母打死四歲女童、孽子要錢不成,對老母親施暴、情郎與情敵面前,女大

學生跳樓身亡,這些負面新聞,讓人不禁思考人性是善?是惡?為何結髮夫妻一甲子,不但不能執子之手,白首偕老,非要致對方於死地?母親之於子女,應該是裸抱提攜,呵護備至,唯恐不及,為何鞭打成傷,拖延就醫,讓四歲女童死於非命;青春年華的李姓女大學生,因解不開戀愛的三角習題,不念父母的養育之恩,跳樓身亡;俗語說「情關難過。」人之患在有身,人有七情六慾,若能向上提升、昇華,結髮夫妻應是少年夫妻,老來伴,自然走過風風雨雨;失婚的單親媽媽也不會帶領稚齡的女兒,居無定所,讓稚女因心理不安而啼哭不已,惹得媽媽情緒失控,毀了一條寶貴年輕生命。女大學生的感情出了問題,若能及時輔

導,天涯何處無芳草,也許能走出陰霾,雨過天晴。

如今的社會已進入高度競爭的工商業社會,人與人之間,彷彿隔一道無形的牆,造成「自掃門前雪,休管他人瓦上霜。」遇到路上發生車禍事件,鮮有民眾伸出援手,前些日子,有位年輕護士看見一位阿嬤路倒,頭破血流,本能衝向前,抱住阿嬤,並拿外套包住阿嬤的身體,直到救護車到來。這動人的一幕,被有心人PO上網,被按上一百個讚,稱她為熱血護士。可見人性的善,還是存在的,只是大多數人,抱著明哲保身的心態,不容易表現吧!

倫理道德,必須勇敢去實現它,人際關係才能和諧,您說對不對?



### 感恩



楠欣讀書會 右昌龍

有一天,小王將雞蛋給了小林,小陳就不高興了。她忘記了這個雞蛋本來就是小王的,小王愛給誰都可以。為此,她們大吵一架,兩人從此絕交不講話。這是人性,朋友之間是如此,家人親友對你的好、對你的愛可曾感受到?可曾珍惜過?

很多時候,我們總是希望得到別人的關懷示好。一開始,感激不盡。可是久了,便是習慣了。

。習慣了一個人對你的好,便認為是理所應當的。有一天若未能達到你的滿足點,你便覺得怨懟。其實,不是別人不好了,而是我們的要求變多了,習慣了得到,便忘記了感恩,對於家人、親友不也是一樣嗎?

去年9月新聞報導有則令人心痛的孽女殺母案;31歲的蔡小姐是獨生女,從小就被捧在手掌心上,供她吃、供她穿、供她玩、供她出國唸書。但她回國之後竟成了啃老族,不工作只向家裡要錢,要不到就到超級市場用偷的,還曾經鬧上新聞版面。寵愛女兒的媽媽,想盡辦法滿足女兒,女兒卻趁機獅子大開口,要求媽媽讓渡房子產權,要不到竟狠心殺了養育自己、疼愛自己的媽媽,惡劣行徑讓檢察官髮指,也讓疼愛她的親友不敢相信。最近有太多類似的社會新聞,可以看到父母親為彌補忙於工作不能陪伴孩子的遺憾,拿錢滿足孩子,對孩子的要求,更是從來不拒絕,但也正因為這樣的過度寵愛,讓孩子人生的道路開始走偏了,若人生劇本未變,以後的社會上,路走偏的年輕人似乎會更多,做錯事付出代價,該承受的一樣也躲不掉,對於家人親友的愛與付出均認為理所當然,從來未曾回報,亦不知感恩,很難逃過人性試練。

我國自古以來受儒家思想薰陶,講究倫理規範,在人際應對間有所謂「五倫」要遵守;也就是說君臣(長官、部屬)有義,父子有孝,夫妻有敬,兄弟有情,朋友有義,這五種關係代表各種人際關係,每種人際關係之間都有必須有的態度和作為,而且都是平均對等置於天平兩端,超過或沒有做到各種關係間應有的規範,就會被視為違反倫常,天平一旦偏頗,必然傾斜另端造成失衡。也許常存同理心、常抱感恩念,才能讓倫理天平經常保持平衡,回歸人際關係的和諧社會吧。

本季專題徵文主題

### 淺談「古早味」 和「現代精緻飲食」 的內涵分野

截稿日期：102年05月31日 傳真：07-2824348  
投稿請寄：高雄市立圖書館推廣組  
或E-mail至 sjean0627@gmail.com

# 書香集錦·好書分享



## 請照顧我女兒

作者：特列寧·異子  
出版社：人田出版社  
推薦者：康乃馨書組·陳珠美

此書是癌末媽媽寫給女兒的一本真實書。當作者有天無意中得知自己罹患癌症時，已有身孕在身，當下即決定先為先生留下一個小孩，於是生下女兒後再接受治療，結果她順利的在2006年2月生下小莉亞，卻在2008年2月離開了最心愛的家人。她寫書告訴女兒關心爸爸的事情，述說自己對於吵架、朋友、讀書的看法，還告訴女兒面對青春生理變化、戀愛以及休閒興趣等想法。作者面對生命即將結束，以最不捨、勇敢的敘述，實在感動人心，賺人熱淚，所以書一出版隨即暢銷，並引起熱烈的迴響。

## 25件奢侈品

出版：天下雜誌  
推薦者：康乃馨書組·蕭怡玲  
人一生中可擁有的25件奢侈品，1.健康2.舒心的工作3.有人的關心4.天冷有人為你蓋被5.優美的身材6.寫一手好字7.有位好旅伴8.可睡好覺9.美麗的心和欣賞美麗的心情10.過得有意義和幸福11.擁有你愛和被愛的人12.甘心付出的實惠13.心中的自由14.帶給他人向上的特質15.學會放棄16.學會承受17.接受並珍惜生活賜予你的一切18.親自播種收穫19.珍藏情感的物品20.尋找失落的童心21.心境開闊22.信守諾言23.嚐盡美食24.偶爾使個小小壞25.把你所能想像的一件浪漫的事變成現實。心得：幸福是發現而不是擁有。

## 一定要幸福

出版社：聯合報  
推薦者：康乃馨書組·郭珍芳  
此書是聯合報副刊50個最動人的故事，有愛情、親情、友情；有與動物之間的趣聞，更有生命中難以忘懷的經驗、奮鬥的歷程；有歡樂、有悲傷這就是人生。其中有篇「跪地祈禱找回勇氣」文中敘述為人父母者擔憂子女前途，陪同孩子走過壓力害怕失敗。為父者心疼孩子的徬徨、掙扎、猶豫、焦慮，而在深夜約了孩子到山上，雙手合十跪地祈禱找回信心的感人故事。心得是：勇於面對萬事沒有克服不了的，不論是怎樣的困難，只要盡力努力去做，萬事沒有什麼是做不到的。

## 旅行與人生的真義

作者：大前研一  
出版：商周文化  
推薦者：康乃馨書組·溫珍英  
旅行的美妙不在於名勝古蹟，而是能有一段漂泊的時間，無所事事地發呆或是在小巷子裡迷路。看見當地居民為什麼事而快樂，你會確定自己想要追求什麼樣的人生。旅遊的收穫不只是美食、照片、紀念品。大前研一認為豐富人生的契機就在旅行中出現。如果沒有當年帶著外國旅客在日本到處趴趴走走不會有今天的經營與趨勢大師。勇敢和陌生人交談、自己構思獨特的玩法、機智應變的能力決定步調，掌握當下的果斷。此書所談的是超乎旅行，不在意寫景而在於人生的真義。你的旅遊風格決定你的人生風格，不要再以各種藉口，即知即行就不會有遺憾的人生。

## 悠遊100年 趙爺爺和你分享五個歡喜心

作者：趙慕鶴口述·方雅惠執筆  
出版社：商周文化  
推薦者：康乃馨書組·曾淑婷  
本書作者是鳥蟲體書法大師分享他的五個歡喜心。1.歡喜學習心（近百歲學電腦識字造金氏紀錄）2.歡喜吃苦心（烽火歲月體悟人生）3.歡喜處世心（樂於助人的大主人主管理，打狗不留情成事就要犧牲）4.歡喜悠遊心（逃難旅行七十五背包客）5.歡喜樂活心（寫不完的鳥蟲體，九十三歲當志工從不去想延年益壽只想在當下。人有機會總要試一試，試還有點希望不是就希望全無更別說達到心願。事實證明事在人為想或不想而已。期許自己也能擁有如此精彩的晚年。

## 百丹大藥

作者：歐青雲／出版：系統國際訓練教育機構  
推薦者：康乃馨書組·蕭怡玲

人的病有百分之九十能夠自愈，其中大半的病是被煩出來的，一半則是因不良的生活習慣與飲食習慣造成的，所以只要能夠轉煩為樂，回歸正常生活與良好的習慣，病自然會不藥而癒，反之再醫也病，人生的各種問題何嘗不是如此呢？只要您有能力看見自己的問題，將珍貴的智慧找出來，修復不系統的內心，克服不良的生活習慣與態度，您的人生自能獲得改善。身體自有大藥，生命自有靈丹，不需外求，因為什麼都有，只是我們已隨著依賴外力的習性逐漸失去。本書每篇小品配上藥草百丹圖，一天工作下來，拿起此書品味，心裡非常舒暢及領悟答案在問題裡面，一天的煩躁、不解、害怕、擔心，及當下的執著，未來的雜念，及過去的陰影，都能化識成智，找到安心立足之地。

這本書給我最大啟發～原來看透人生根本沒有問題，有的只是無明，只是失去了如如不動的真自己，百丹大藥用最簡單的方式點化我們雜染的心，將易心元神找回來，極喜人生，無慮的生活。

## 承載活力的青春環島行 <<不老騎士>>

作者：阮怡瑜 出版社：高寶出版社  
統籌製作：弘道老人福利基金會／推薦：墨客  
如果你以為騎摩托車是年輕人的專利，那麼你就錯了；如果你以為環島也是年輕人的專利，那麼你又錯了！這一本<<不老騎士>>的內容，是敘述一群由年齡超過七十歲的阿公阿嬤所組成的環島機車團，堅持挑戰生命中的極限。發起這個活動的，是弘道老人福利基金會的伙伴；他們長期關注於老人的生活，他們深信，老人不應該只是被動地坐在基金會、老人院裡，接受別人的餵食、按摩、施捨，也不是僅僅在戶外散步、聊天、泡茶、下棋；所以，他們鼓勵這一群弘道的老年們，走出戶外，踏上土地，勇敢追夢，環島旅遊！這一群騎士可不是一般老人家都可以參加的；首先，必須要年滿七十歲以上，其次，要通過身體檢查，接著，還得接受前半年的訓練，確認身心靈的狀況、人際的互動、抗壓性，俟全都符合出遊的標準，方能錄取、啟程。這一行的人，都秉持著一顆樂觀、踏實的心，他們的體力不輸年輕人，他們活躍的程度，彷彿回到青春年少，這個超大型的活動，對他們而言，都是生命中最難得的體驗，也是思考人生未來可以怎麼走的契機。

出發了！這一群不老騎士從台中，逆時針方向出發；然而，在第一天就遇到棘手的狀況了。剛上路，團長因為身體無法負荷而掛上病號，他躺在病榻上，衷心替隊友們祈福，也替自己的身體祈求早日康復。一路上有趣事，也有難耐的事；有歡愉，也有苦痛；可以這群歷經風霜與堪稱人生歷練識途老馬的不老騎士們，總能將一切的風波化險為夷，將一切的不友善風化雨。這一本書中，描述了十三天的環島旅行，從台中一路行經高雄、屏東，途經南迴、台東、花蓮、宜蘭、台北、桃園，再南下抵達台中，每一個章節都安插著一位老人的生命故事。我們看到有的老人，失去老伴，成日在基金會裡擔任義工，希望可以透過幹活來彌補生命的空白與缺憾；有的老人，從大陸一方輾轉來到台灣，歷經戰亂，幸好仍保住一命，所以相當珍惜存活的每一刻；有的老人，其下半輩子總是靜靜地在自己的家鄉慢遊、慢食、慢活，從沒想過自己也可騎機車環島；有的老人從小的生活就是顛沛流離，他們多麼渴望在困厄的年代之後，能夠享受一生的清閒與悠活……

每個老人身上都肩負著一個時代，一個使命，一個責任；他們的故事，也許是不可置信的，也許是我們早已習以為常的背景，但是，透過他們的一言一語的娓娓道來，更讓我們感受到生活的真實與歲月的不堪。在這個世代上，老人不該是旁觀者，不該是受到歧視的，他們一如我們的摯愛父母，一如我們襁褓裡的嬰孩，亟須我們關愛與陪伴。在這本書中，我們看到這一群不老騎士，用自己的力量，開創了生命的無限可能；用自己的雙眼與雙輪，譜出了生命的動人風景；的確，台灣的美，除了好山好水好人情，除了美食文化歷史建築，更重要的是要有凡事皆順、凡事皆美的不老心態；有了這樣的信念，台灣的美，才能被點亮！這一群不老騎士，不僅擁有赤子之心，更有堅毅情操，最美的畫面，莫過於此！

## 美麗新生活 樂在退休

作者：薇薇夫人  
出版社：遠流出版有限公司  
推薦者：康乃馨書組·溫珍英

「薇薇夫人」-在我們那個年代，「薇薇夫人」的稱號是每人心中的一盞明燈，她所說的一句話或是一個點子都會引起大家的迴響。這本「美麗新生活-樂在退休」也是如此；她以她本身退休後的心境整理出的點點滴滴；也提出了許多方向給最近要退休亦或已退休但心中有些許的不適應者一些建議及指引。

像第二篇的「變心-為自己而活」羅列了許多退休後會碰到的事及可做的事，為完滿興趣也好、為無所事事也好總是有事可消磨退休後多出來的時間；又夫妻相處之道必須改變及妥協，「最熟悉的陌生人」及「清不掉的家具」均是有人說出口的名詞。一個人如何自處；上餐廳及看電影這何懼之有呢；又說老人不可再談戀愛誰規定的呀。身體狀況的不由人，醫囑與遺囑都是非常重要的交代事項，不留給子女間為難之事，「那個世界又多了一位朋友」多灑脫多逍遙的退場身段。

平時衣著舒適度，可惜商家們只重視時尚真的要買合適的衣服還真難買。老朋友還是非常重要的，我們真要把握我們之間的這份讀書情。

少了利益脫離頭銜的爭逐，天天睡到自然醒多愜意但也會有點失落感，如何調適書中有點出一些方法，最後也訪談四位名人的退休新境界可為參攷。熱愛生命且有點好奇奇心夢想、運動維持自身起碼的健康、性格決定命運、命運決定一個人怎樣過生活、性格開朗，童心喜歡學習，退休只不過換了一個舞台而已。

## 寧靜的巨大

作者：席慕容  
出版社：圓神出版社  
推薦者：康乃馨書組·陳美惠

席慕容是個充滿詩意，文化內涵豐盈的文人。在春節期間有幸能閱讀詩人歸鄉之旅，以原鄉為創作主題之散文集「寧靜的巨大」，也算是給自己的新春禮物吧。畢竟，能夠讀到能感受心靈與生命溫度的書，也是一種幸福。跳脫一般對於鄉間小鎮的綠意盎然，充滿陽光，落葉，人聲沸騰的城都，隨著席慕容的鄉愁，來到天空澄澈無雲的大漠南北，去認識她的原鄉故土，聽她與族人的對話，這些真實的歷史紀錄，大事件和人物及更珍貴的小事件和普通人的，引領我們思考一下：歷史紀錄我們忘記了什麼？我們記住了什麼？我們是如何記住的？我們是如何忘記的？

去上蒙文課。學會了寫自己的名字。這事發生在已六十多歲的席慕容身上，父母都已逝去，她一個人在燈下，在日記本裡鄭重地寫下這兩行字的時候，還值得慶賀嗎？或許，還是值得慶賀的吧。走過大江南北，終於見到蒙古原鄉，曾經是那樣模糊那樣遙遠的故土，如今就在眼前就在腳下，是可以觸摸、可以嗅聞、可以雀躍、可以奔跑、可以歡呼、可以落淚又可以一層層細細揭開、一步步慢慢走近的大好河山啊！於是神采煥發，如沐春風，真是再幸福不過了。

「蒙古文化的載體是人，只要人在，文人在。」族人的關係應該是因一些歷史的刻痕，才會彼此靠近，覺得親切，甚至熟悉，好像有些話，不必說出來就已經明白了。薩拉烏素河是條從遠古就流經蒙古大地的河流，流到現在還沒有枯竭，仍是一條綠意盎然的河流。水聲如傳說裡一般的琤琮悅耳，河岸上芳草鮮美，林木蒼翠，強韌的生命力噴湧迸發，這是作者重回原鄉，沿途所見所感所聞，因為是親身經歷，非常貼近族人生活，感動莫名。這想必是一個蒙古人在與他珍愛的文化共處時的驚喜狀態了，輕輕的觸動後，心中湧出的卻是一種無邊的安靜與滿足。

常閱讀席慕容的詩作、札記、散文和書信的人，可能會發現文中常含有截然不同的感受，有時看了會感到緊張、沈重，甚至悲哀；有時是看了會感到坦率、寬慰，甚至歡笑。這些現象都來自於她文字的影響力過人，以及閱讀前相近的體驗所融會而產生的。赤裸至情，實際表達，也因此引起了我們對時代的變遷，歷史點滴的回憶與感嘆。

## 租屋法寶 Q&A

作者：莊守禮／出版社：三民書局  
推薦者：康乃馨書組·張夢凡

從生活中上漫談法律，這本「租屋法寶 Q&A」可以讓我們瞭解到如何理清有關租賃關係、如何保障自己的權益。誠如書中所言「期望藉此能減少因租賃關係所產生的糾紛為此會帶來多一點祥和」。淺顯易懂提供「案例解說」及「解決之道」值得一讀。

## 沒有最好，只有更好

編者：靜濤  
出版：永績圖書 讀品文化  
推薦者：康乃馨書組·惠軒

成功的銷售不僅僅依靠完美的產品，更需要完美推銷員。業務員的野心就是要求生、求勝、求強大；好比人生，從小苦學，長大認真工作，一心要贏，非得創立卓越人生不可。

人生在世就是一場戰爭，一旦捲入戰爭，你就是必須喜歡作戰才能獲勝。要計不計價求勝。就算心懷恐懼也要求勝。再怎麼艱辛坎坷也要求勝。因為，優勝劣敗；若無勝利，就無生存。

一位已退休的主管分享他的工作經驗，將每一項困難與挑戰都變成成長的契機與動力。他一直信奉「窗子與鏡子」的管理哲學；當工作順利進行，達成目標，獲取成果時，會告訴自己要從窗子看出去，看到並肩作戰的團隊夥伴，因為，他們的同心協力，他們的優異表現，才有今日的成就，所有的榮耀應該歸於團隊。

而當工作遇到挫折，遭逢失敗時，就會去看看鏡子，從鏡子裡反射出的形勢是必須對任務負責負責的人，是鏡中這個人做得不夠好，才讓結果與預期產生了落差，是鏡中這個人該深切檢討，以免日後重蹈覆轍。俗話說：帶人要帶心，正是以正面積極的鼓勵強化其表現的行為。

人生沒有永保順遂的，一路走來總有大大小小的石頭與坑洞，但它們從來都不是阻礙我們前進的藉口，跨過石頭，跳過坑洞，又是另一番光景；過程必然艱辛，卻日如始。我們所認識的經營之神——王永慶先生，就是這種精神的代表性人物，凡事做到好，還要更好。他從只有小學畢業的米店學徒，到成為許多人崇敬的經營之神，他不畏艱辛，屢敗屢戰的拼鬥精神，鼓舞著許多的人，也是我們學習的典範。

由此書體會生命是可貴的，並且只有在它還有一些價值的時候去做應該做的事，去實現自己的目標，人生才會有意義。

## 直搗蜂窩的女孩

作者：史迪格·拉森  
譯者：顏如如  
出版：寂寞出版有限公司  
推薦者：康乃馨書組·溫珍英

「直搗蜂窩的女孩」是瑞典作家Stieg Larsson的「千禧系列3」，是2009年全歐暢銷TOP 1作家。依各界書評的建議：最近有考試的不要看、腸胃不好的不要看、沒有幾天空閒的不要看，看此書神經可要繃緊點...眾多的警告語讓讀者有不看不行的被挑戰意味。更有學者一句話「簡直是可惡的好看」，一部高危險性的小說，全書也營造了「女人出頭天」-「絕不妥協」意志的戲劇張力。

故事由女主角莎蘭德叛逆性格、長得瘦小又平胸、身上多處刺青環環、被有心人士評為有點智障、反社會性格、具社會邊緣人的官方負面評語，但她卻是超級的駭客，可入侵任何的電腦查詢資料、監視敵人的活動，由於她出身的複雜性（父親是叛逃的俄國KGB，投靠瑞典秘密警察）引起了一連串的小說張力情節字字不冷場。

男主角是玩世不恭、調察能力高強的狗仔媒體記者布隆維斯特，專門挖掘國家機器的黑幕及社會不平處，偶然機會下結識了不起眼的莎蘭德見識了她的遭遇及能耐。作者拉森高深的意識形態以精湛的文學手法讓納粹、黑道、間諜、網路、愛情、親情融會一書中懸疑處、危機四伏，場景的鋪陳、故事的走向，閱者腦中的跟進猶如身歷其境、神經緊繃毫無鬆懈的空間，但閱者的沒法肆手，真是折煞人呀！「千禧系列」有一「龍紋身的女孩」、「玩火的女孩」及本書「直搗蜂窩的女孩」，本來作者預計要出十本書，可惜的是此作家因心臟病發過世了，但故事情節也總算在「千禧系列3」做了小節，不至於讓閱者有遺憾之感。



# 真原醫

## 21世紀最完整的預防醫學

作者：楊定一 出版社：天下雜誌



### 現代人工作壓力大，生活習慣不佳，使得肌肉僵硬凍結，身心疲憊...

這幾個月來逛各書店，常可看到非文藝類書籍排行榜上盤踞這本「真原醫—21世紀最完整的預防醫學」。什麼是真原醫？作者楊定一博士說：這是最古老也最先進的醫學，相信完全的療癒，需要身、心、靈的徹底轉變，只有徹底轉變心念，才能恢復健康與福祉，唯有全心全意，身體力行追求平衡的生活模式，才能真正恢復健康。很玄、很吸引人對不對？

今年過年，內兄自美國返台過節，與其暢談「真原醫」這本書，他的感觸最為深刻：十幾年前正當全世界電子新貴炙手可熱時，他任職於美國某跨國科技公司高階主管，正是當紅炸子雞如日中天、位於人頂峰時，在一次例行健康檢查卻發現了罹患肝腫瘤。當時真如五雷轟頂，人生頓成黑白，同所有的患者一般經歷一連串由排斥、面對、掙扎到接受的過程。爾後斷然離開高科技公司，搬遷至亞利桑那州山上鄉居，一切歸零，由飲食營養、運動健身、心靈情緒管理等方面大量查閱網路資訊及相關書籍，從頭開始學習「生活」並身體力行。楊定一博士的研究著作，也是多年前在此因緣際會下接觸瞭解的。

真原醫推行的飲食觀念指出：現代人由於物質相較以往富裕，不論是飲食或生活型態，也比以往改變許多。近年來的研究證實，許多慢性疾病與個人靜態生活習慣及不良的飲食型態有著密不可分的關係。因此，為促使大眾的健康，許多營養學家更是不餘遺力的在界定正確的飲食原則，期待提供民眾一份簡單且明確的指引。由於飲食對於人的生、心理健康具有重大的影響，所以書中認為均衡且含足夠熱量、維生素及微量礦物質的食物，是人類維生、成長及保持健康所需，也是最好的醫藥。其依據研究文獻及多年的經驗，提出新的飲食指南金字塔：建議大量攝取葉類蔬菜及水果，並盡量採取生食以保有食物完整的營養素。也建議應以全穀類食物為每餐碳水化合物的主要來源，並以天然食

物為主。一個人並不需要攝取太多動物性蛋白質，許多植物中已含有人體所需要。中國自古以來即有「醫食同源」、「藥食同源」的傳統觀念，也深植民心。因此內兄常向我們推薦「黃帝內經」、「不生病的生活」、「身體使用手冊」、「求醫不如求己」...等書籍。飲食部份不但其自身茹素多年，且向親友們大力推行有機蔬果等觀念。

對於運動與呼吸，修身亦修心，楊博士強調：現代人工作壓力大，生活習慣不佳，使得肌肉僵硬凍結，身心疲憊。愈忙愈要抽空運動，執行規律的運動，不僅能舒緩緊張與壓力，還能增強免疫力，改善睡眠品質，啟發身心的自我療癒。古老的運動不僅強調修身，更重視心靈純淨，強調身、心、靈的同步提升。正確的呼吸方式應當用腹式呼吸，而且吐氣要緩慢且深長。內兄每天花一小時作李鳳山平甩功及太極拳等拉伸運動，再用一小時打坐、靜修做更深層的吐納呼吸身心療癒。過年期間在大夥鼓勵下示範劈腿拉筋，成果委實令人驚訝。

內兄自歸依佛門後，我們笑稱他已有大師樣貌，他謙虛地提到：他自己也是透過不斷學習，試著以平常心面對一切。當感覺到壓力來臨時，他會調整自己對事情的觀感，用更寬廣、體諒的心去觀看事物，隨時從內心抱持感恩的態度，不再恐懼，回到慈悲，信賴生命的一切過程，使自己的內心回到平靜。看著內兄氣色越來越紅潤、身體一天比一天健朗、心態也較以往開朗許多，委實替他高興。

癌症，多年來高居國人十大死亡原因之首，它同時亦是全球人類的頭號殺手，現看到內兄的實例與力行實踐現況，我想也許「真原醫」這種全方位最真、最古老的預防醫學；由飲食的新概念、姿勢與消化系統的健康到修身、修心到身心靈的全面診治，包含練功靜坐到行為心性的改變，的確描繪出了一個恢復我們整體健康可行的藍圖。

### 愛自己 從健康做起

預防基於治療。健康如同工作，要主動經營與落實，每個人都應該全心全意致力改變自己的生活習慣，接納新的觀念，並對自己的飲食習慣、體型、運動養生法、壓力管理，習氣與情緒，有更深入的了解。

我們常說：「民以食為天」，可見飲食在生活中的重要性，而現今的科學也證實了人們須透過飲食維繫著生命的運作，也因此更明確的顯示出正確的飲食對人而言是何其重要。

養生之道，老生常談。真原醫的精神實踐就是心腦相依，啟動真健康。楊定一博士說：唯有徹底轉變心念，才能恢復健康與福祉，唯有全心全意，身體力行追求平衡的生活模式，才能真正恢復健康。近來流行 me time 大小姐時光，強調在專心的、同時的運動+音樂+深呼吸中，身心靈一起達到喜樂境地，心無雜念，更無煩惱，全然活在當下。與楊博士的禪定、慢活生活理念不謀而合，這種由內健康到外，身心回復平衡，有效提升免疫力，就是最佳療法。

有了健康就有優質幸福的人生。健康：是自己與家人最珍貴的禮物，農曆年，有個豪華的年假與家人團聚的歡欣心情，大魚大肉難免脂肪上身，但要有補救措施守住健康與財富，才是守護家

庭與夢想的動力。健康大事，你我都不能輕忽，「真原醫」雖未全是養生新知，卻是一本分享健康之道的好書，讓懶散的人能振作，讓錯誤養生的人能警惕，也頗有提醒、鼓勵功效也傳遞更多更深的關懷和祝福。

健康、快樂~自己能追求，自己能製造。讓好的意念生生不息，豐盈人生。楊教授在書中雖沒提到宗教對健康的力量，但大力提倡心與和諧與靜坐，以及從心出發，基本上是宗教學習而來。作者雖是天主教徒，可是他提出靜坐、調心、感恩和慈悲都和佛教有關，可見他心胸開闊。有不少科學證據顯示靜坐對人腦的開發有很大助益而佛教修行對健康有正面幫助。

健康的養成是滴水石穿，無法立竿見影，一蹴即成，此書灌輸飲食作息規律，保持活力，選擇優質天然蔬果的正確觀念，對人體健康的堅持，給所有追求健康人生的人們，開啟一把生命的金鑰。記得：有健康，有希望，有希望，便能擁抱一切，只要真誠地感恩，就能讓念頭歸零，遠離情緒與煩惱的框架。

這是一本很棒的健康書，能達到身心安頓和緩情緒的效果，是值得信賴的一本好書，誠心地推薦給您。

### 最佳健康境界

要從生活中每一件事做起，包括飲食、運動、呼吸、思想、情緒管理……

《真原醫》作者楊定一先生，現任長庚生物科技董事長，美國洛克菲勒大學分子免疫及細胞生物學主任，他在《真原醫》這本書中，提出的身心靈整合預防醫學，既是古代也是現代，既是神學也是科學，既屬常識也屬專業。全書的核心在於明白「只有徹底轉變心念，才能恢復健康與福祉！唯有全心全意，身體力行追求平衡的生活模式，才能真正恢復健康。」換言之，要達到最佳的健康境界，必須從生活中每一件事做起，包括飲食、運動、呼吸、思想與情緒管理。

《真原醫》全書精華摘要如下：第一篇：重返完美平衡的原始，首先提到21世紀預防醫學是健康的關鍵，最佳健康狀態，從體內環保做起，奧地利知名醫師馬耶爾的「健康科學」，非常強調溫和輕食，現代人的食物攝取量比以前的人多，過量且失衡的飲食，進而引發種種的慢性病如高血壓、類風濕性關節炎、動脈硬化等文明病。馬耶爾呼籲，應從身體的「內在清潔」，徹底清潔可以幫助病患恢復精力，也可以使正常人擁有「最佳健康」。

身心靈的全面醫學——真原醫 健康應是主動經營落實得來，而非被動等待得到。每個人都應全心全意改變自己的生活習慣，對自己的飲食習慣、運動養生法、壓力管理、習氣，有深入的了解，你將擁有一顆充滿希望、寬容及慈悲的心。此時，也踏出自我療癒的第一步。

從分子矯正醫學到真原醫 「分子矯正」一詞，出自諾貝爾雙冠得主萊納斯·鮑林博士主要研究在大量維生素治療心理疾病，特別是精神分裂症。分子矯正醫學的核心觀念是提供身體大量天然營養素，便能預防並矯正各種身體缺陷或疾病。

由內健康到外 疾病並不像現在一般人想的那樣，是單純生理或心理的現象。所以，是深入疾病的核心，而不是只治療疾病的徵兆。只要有良好的資訊和溝通，相信患者和醫生都會願意選擇平衡的健康觀點，並將身心靈視為整體治療的對象。這是楊定一博士多年來一直推廣「真原醫」，因為健康不能只靠吃藥或某種營養素來維持，病人本身必須主動積極，才能維持並促進自己的健康。

中西醫合璧的整體療法 中醫非常重視人體各部位相互間的複雜關係，視身、心、靈為不可分割的整體。重視人與自然間的完美和諧，認為自然環境與氣候變化會直接或間接地

影響人體健康，會配合時令與生活習慣來調整體質，有時用草藥、針灸、按摩、推拿、氣功等種種技巧來輔助。豐富且多元得草藥是大自然的最好禮物，配合不同體質各有相對應的草本配方，以自然的方法建立人體的防禦系統和療癒機制來防治疾病。

西醫則是对症診療的實證科學，針對不適的部位對症下藥。因應時代與患者的要求，西醫不斷地發展各科專業化，西醫除了內科、外科、婦科、兒科等專科外，又從這些專業科別發展到「次專科範疇」及「次次專科範疇」。

隨著醫學不斷的發展，當西醫發展到愈微細的範疇，愈會認同中醫的整體療法觀念是正確的。二十一世紀醫學觀，將走向身心靈視為整體治療，這不但是古人智慧重現，也是最現代的醫學。

第二篇：環境與健康： 空氣三寶：臭氧、負離子、芬多精，此三寶是空氣清新的三大功臣，用心維護室內空氣品質，是現代人追求健康的重點，尤其家有哮喘問題的幼童，少用蚊香、油漆、樟腦丸、殺蟲劑，室內不要養狗、貓、鳥類等寵物。

為了地球永續生存及人類健康，當務之急應立即停止砍伐森林並加倍造林，享受健康生活，多親近大自然，做森林浴。

每日飲食應補足微量元素，透過有機耕種，讓土壤回到原來健康的狀態，除了避免殺蟲劑和農藥的濫用外，還應該做到真正的「全面有機耕種」。農民耕作時的感恩心與慈悲心，尤其重要，中南美洲曾有個大規模的田野實驗，原本荒蕪的火山地，由牧師帶著農民感恩的心，成功種出有如成人手臂的紅蘿蔔。

酵素是古人的智慧，多吃發酵蔬菜，例如醃蘿蔔、黃瓜和泡菜，大豆發酵製品的納豆和味噌，是食物酵素的絕佳來源，能夠減少消化系統的負擔，體內代謝酵素也能更有效提供體內其它系統運用，才能讓身體發揮自我治療的功能，走向康復。

彩虹般的蔬果具有特殊的保健功效，是上天為人類準備好的最佳醫藥，每日攝取自然可以讓身體遠離疾病與衰老。最佳蛋白質來源是植物，不是動物。胡蘿蔔、甘藍菜、芽菜、玉米、馬鈴薯、地瓜、豆類、蕃茄和香蕉等，都是很好蛋白質來源。所以，我們不必擔心不吃葷食，會營養不均。

身心和諧與健康，是現代人夢寐以求，讀了《真原醫》這本書，有相見恨晚之概，回首前塵，十年來，頸肩酸痛不斷，遍求名醫，仍未根除，拜讀楊定一博士的真原醫，恍然大悟，健康，必須自己主動積極追求，如果沒有規律運動、徹底的腹式呼吸，心懷感恩，注意

內心的徹底轉變，才能達到身、心、靈的平衡，進入健康的境界，疾病自然不藥而癒了。

### 96期紙上讀書會徵文~

共讀書目：**清皇陵地宮親探記**  
窺探鮮為人知的地下皇宮

作者：涂廣源 出版：遠流出版社  
截稿日期：102年05月31日 傳真：07-2824348  
投稿請寄：高雄市立圖書館推廣組  
或E-mail至sjean0627@gmail.com





# 一日一餐的健康奇蹟

作者：南雲吉則 譯者：劉滌昭 出版：如何出版社  
聚會共讀地點：高雄市立圖書館左營分館

參加成員：劉林曼麗、張繡英、陳秀琴、張若萍、嚴婷苑、張維明、張美瑛、何鳳英、陳漫鈴、郝嘉慈、李碧華、陳瑩、陳樂嘉、王珠瓊、孫台榮、洪麗玉

### 碧華：

雖然作者寫來很輕鬆，但「一日一餐」對大眾來說，還真不容易做到。

我想，「一日只需一餐」可能對作者的身體需求不會帶來困擾，但一般人若先設定「我要一日一餐」，如果沒有堅強意志，應該很難維持下去。不過，我從本書擷取到的精神是「不餓不吃、少吃多健康」。書中說，動物吃飽不餓時，是不會去捕食的，而唯有「萬物之靈」的人類，會因美食在前，而忍不住「再多吃一些」，享受口腹之慾，也唯有「萬物之靈」的人類，會想到「存糧」，會在吃飽不餓時仍去捕食。

我認為地球之所以「超負荷」，是因人類的「過度需索」，若大家都能做到「只取所需」而不貪婪，即使不必做一定「一日一餐」，但相信地球在休養生息後，就能再生機盎然了。

### 漫鈴：

作者是日本名醫，現年五十七歲，但血管年齡二十六歲，骨質二十八歲，腦部年齡三十八歲，真令人羨慕。書裡有很多健康保養和瘦身美容的論述，可當工具書研讀。

我曾讀過相關書籍及報導，其中「英國皇家科學會」公布過「六分飽，延壽二十年」的報告，說明吃飯只是為了生存。處在現今這個飽食時代，人類大量飲食，危害健康也汙染環境。書裡還有一個重要概念，就是「一物全體，生物欠缺任何一部分都很難存活」，意思是日常所吃的食物，最好能「完整食用」，以維持均衡營養，例如吃蔬果連外皮、種子，吃魚類要連頭尾整條吃。內在健康，外表也就年輕，身體細胞修護完整，才能由內而外，煥然一新。書中「一日一餐」的具體做法，推翻過去大眾對保健的認知，為大家找出一個最適合的方式，而能充滿活力的生存下去。生活不過度，不僅對健康有益，地球資源也能回復到完美的分配。

### 維明：

「一日只吃一餐」，看完後我知道——我應該是做不到；但書中提出許多重點很值得我注意。

談到癌症、心臟病、腦中風、糖尿病四大疾病，都是飲食過量導致肥胖或營養不均衡所引起，而糖尿病是所有捕食性器官逐漸退化的疾病，如眼睛的「糖尿病視網膜炎」、腳的「糖尿病性壞疽」，這些都是我平常沒有注意到，而均衡飲食的重要，除了碳水化合物、蛋白質、脂肪外，維生素與纖維素也是人體不可缺少；同時，正常生活習慣對人體健康影響很大，而人體修補恢復時間是在「子時」，所以晚上十一點最好能上床睡覺。書中提到市售的補劑，都只有將一部分的需要品濃縮製成，要得到全部必需品，是要將食物全部吃下，如吃蔬果時盡可能將其根莖葉與皮都吃。書中還提到「為何動物吃東西時都沒有外加鹽」，所以外加的鹽，對身體是不被需要的。雖然我做不到「一日一餐」，但我由本書中獲得很多健康知識。

### 鳳英：

2012年日本第一名健康書，由57歲但看起來像30多歲的醫師，親身分享他的成果，很讓人心動，他是如何做到的？書中好多觀念，顛覆我舊有認知，如空腹時肚子咕嚕叫，「能啟動人體生命力基因，並修復被破壞或受損的基因」，身體愈餓，愈能活化生命力而變得年輕、長壽、健康。

獅子吃飽後不會侵襲從眼前通過的兔子，但人類卻很早、中、晚另加宵夜吃個不停，看起來很幸福，但正是疾病的開始。我們身體能耐飢餓，但

不適合飽食，愈是飢餓與寒冷，內臟脂肪愈容易燃燒，作者提出「要讓內臟脂肪燃燒，應泡冷水澡而非三溫暖」，要提高體溫，應從身體內部而非從外側，只有空腹、寒冷和睡眠，具備這三要素，體溫才能改變。

作者在書中第五章提到「依照自己的內在聲音來生活」，再一次語重心長提醒「地球不是人類的所有物」，我把這本書當成工具書，希望假以時日後，能更健康年輕有活力。

### 美瑛：

現今談論健康的書籍如過江之腳，各家看法眾說紛紜，目的就是強調人們「活出健康，活得好，更要活得老」。

南雲醫師的方法是比較特殊，他強調「一日一餐健康法」可以喚醒長壽基因，跟一般醫師告誡我們「三餐定時定量」的營養觀，迥然不同。他在書中說明「人類所有的生命力的基因開關，在飢餓時才能打開，使人類充滿活力生存下去」，而一日一餐能使人變瘦，皮膚變美，也能抗衰老、抗癌，更可使頭腦年輕化。

書中提倡「一日一餐健康法」，因為少食後，不但可以活化細胞，而且能修復身體受損的部分，在養成易瘦體質後，可以維持適當體重，在飢餓狀態下，能啟動體內抗老生命力的基因，使身體年齡逐漸年輕化。「一日一餐」很適合飽食的現代人，我們何不按照他的步調試試看，調理自己身體狀況，讓自己健康漂亮，看起來又能神采奕奕，何樂不為？

### 婷苑：

「獅子已經吃飽時，也不會侵襲從眼前通過的兔子，而人類剛吃過早餐不久，到了午休時間又去吃午餐，簡直比動物還不如」，而且幾乎沒有任何生命力基因，會在飲食過量時

發揮作用，生命力基因必須在飢餓或寒冷狀態下才會發揮作用……，看到書中如此震撼性的句子，真是要好好檢討自己的飲食習慣。而這本書就確實的告訴我們該如何做，才能保持身體健康。

作者是醫生身份，他以自己的知識領域，將所知道保健常識和確切做法，以淺顯文字表達出來，雖然對大多數人來說，已經習慣三餐吃法，要實行「一日一餐」並不容易，但書中把很多飲食對身體的關係、對疾病的影響……，描述得非常詳細，值得細細閱讀。

### 麗玉：

為讀書會選讀這本書時，其實我內心是有點掙扎，因為「一日一餐」或許真能帶來健康，但對大家會不會太「殘忍」了？只是思及近幾年，多人常為肥胖所苦，儘管「想控制體重」，偏偏「體重不受控制」，最後只好放棄，再以近乎「自暴自棄」心態投降。

然而，肥胖所帶來的疾病，並非大家所樂於接受，所以要如何「健康減重」已是無從逃避之事。本書中「一日一餐」的主要觀念是在於「減食物量」，也就是將「食量」減少，因食物減少後，食慾就減低，體重將隨著降下來。吃太多不但增加腸胃負擔，也是健康殺手和疾病源頭，尤其以「三高」最為顯著。雖然對大部份人來說，一日只吃一餐似乎是件「懲罰」事，但我覺得如果能夠做到如作者「一菜一湯一飯」的飲食法，確是安全健康的減重法。

減食就能減重，如果很在自己的體重和健康，這本《一日一餐的健康奇蹟》正可以提供參考，因為作者提出多項論述，不但顛覆一些舊觀念，並且給讀者一個健康減重的全新論點。



小年夜，接到市圖志工大隊長緊急召集令，在高雄燈會期間值勤，從初七到十五輪流排班，希望借燈會的人潮，為新圖書館宣傳與市民做良好互動。

由於時間緊迫，又逢農曆新年前夕，為了招兵買馬我狂叩志工夥伴的連絡電話，不是出門辦年菜，就是返鄉過年，只好大哥大留言，希望過年後回高雄再來支援，至於打頭陣初七的燈會排班，就由鼓山分館的夥伴先扛下來，為宣傳新圖書館百萬藏書計畫，徵愛心贊助藏書而出發。

農曆年初七，來到光榮碼頭主舞臺旁高市圖的攤位，雖有帳篷遮陽，但不一會兒，就汗流浹背。我們把「募新書百萬，傳愛智代代」的宣傳摺頁擺好，等待民眾光臨。但驕陽如炙，光榮碼頭上，只有在攤位值勤的工作人員，我信步閒逛到隔鄰的慈濟環保工作站，參觀他們陳設的環保酵素製成流程，巧遇素花師姐，不但獲得一瓶環保酵素，又借此良機，向她們宣傳高雄市新圖書館百萬藏書計畫，素花師姐二話不說，當場認捐三百元，讓我十分感動，有了第一筆的捐款，加強我今天向民眾宣傳的信心。

隨著時光流逝，美麗的夕陽落在海邊路，燈會的人潮開始出現，我和秀貞夥伴兩人，手拿百萬藏書計畫的宣傳摺頁，向民眾發送，並邀請他們共襄盛舉，只要捐出三百元就可以

親人或朋友，做一件流傳世代的好事；捐款不選書或捐款選書皆可，書頁冠名感謝。人來人往，我們再三地努力，希望民眾駐足傾聽，留下愛心，講得我口乾舌燥，期待第二筆捐款，盡快有眉目，正當我站得雙腳酸痛，想回攤位休息時，忽然有一對年輕的夫婦推著嬰兒車朝我走來，當下就說道：「我看報紙報導高雄市新圖書館百萬藏書計畫，特地從前鎮區過來，我們一家人都要捐款。」接著掏出一千五百元給我，我知道大多數市民能體會高市圖的用心，身為志工的我們感受甚深。

俗話說：「好事成雙。」接著一位氣質優雅的小姐走過來，她說道：「我經常到城市講堂聽演講，我要回饋高市圖！」小姐拿出一千元交給值勤班人員，我在一旁聽到這一番話，不禁暗自讚嘆總館舉辦城市講堂已深入人心了。

燈會的煙火開始施放，火樹銀花，光芒四射，有位爸爸帶著國小生，來到高市圖的攤位，我向他們宣傳新圖書館百萬藏書計畫，那位國小生皺著眉頭說他過年的紅包只剩一百元，我說沒關係，募款期間到十二月三十一日止，只要有心，一定可以存三百元，到四大超商繳款就可以了。今年的元宵燈會，我覺得特別有意思。

# 書友生活體驗分享 一堂3萬元的法律課程

撰文：三民讀書會·玉梅

好友在年中發生一場小擦撞，雙方皆逆向行駛，對方在高速下衝向慢速行駛的他，雙方人車未倒地。好友在驚魂甫定之際，詢問對方有無受傷？在對方無反映之下再連續詢問二次，對方一語未發，因人車未倒地，在自行判斷對方無恙之下先行離去，在下個紅綠燈口，突見一壯男拍肩膀說：「你撞到人怎麼逃跑，你馬上去處理。」我有詢問對方有無受傷，她沒說話！。友人答完見綠燈就離開，對方擱下狠話說：「我們警局見。」

不久後接到派出所傳訊：有人要告你肇事逃逸。在警局做完筆錄，依警察建議進行私下和解，對方拿出一張輕微擦傷的檢驗單，並提出賠償條件為摩托車排氣管換新5000元，外加精神賠償5萬元。至此，陪同前往的哥哥大聲斥喝：搶人啊！協調失敗。對方以肇事逃逸提告！

當好友夫妻求救我時，當下立即撥電話找當法律顧問妹婿諮詢，接下來陪他們跑警局，申請調解委員會仲裁。在調解委員的努力斡旋裡，對方都由自稱是未婚夫的拍胸脯發言，他從頭到尾都同一句話：一毛錢都不減的態度。當事人則沉默不語。調解員被他的態度氣到說：人若拿了不該拿的錢、花了也不會心安的。因好友急於遠離惡夢，就照前日他開的3萬元了結。對方也簽下放棄與撤銷民事與刑事案件。由於對方是以「肇事逃逸」移送法院，它屬告訴乃論罪，還須由檢察官開庭判決。

在漫長等待中，妹婿南下探病時，安排與好友見面。傳授開庭應對之道：妹婿安撫說：「你文件準備齊全，原則上不會有問題的，應會以不起訴結案。」之後，好友帶著忐忑不安的心情，等候開庭，他說有朋友告訴他，據說經檢察官經手的案件幾乎都以起訴在結，讓好友心情再度墜入谷底。我們夫妻安慰的說再壞也如此罷了！正如所料，在原告未出庭下，判1年緩起訴，因已賠3萬給原告，罰金就免罰。妹婿得知訊息頗為訝異的說：「檢察官判案是自由心證，要他這1年凡事小心再小心的平安度過。」

發生交通事故時應變處理原則，分別是「放、撥、劃、移、等」：

1. 「放」：放置警告標誌。
2. 「撥」：撥打110(報警)、119(救護)、112(緊急求救)，或通知保險公司協助。
3. 「劃」：將事故雙方車輛劃線定位。
4. 「移」：移開車輛。有人受傷時，雙方當事人均同意後，可將車輛標繪後，移置不妨礙交通之處所。
5. 「等」：平心靜氣等候警察處理。

刑事部份：肇事逃逸所牽涉到的是：刑法第二百七十七條規定，故意傷害他人身體或健康者處三年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金。

刑法第二百八十四條規定，因過失傷害他人者，處六個月以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金。

據刑法第二八七條規定，過失傷害罪皆為告訴乃論之罪，故必須向警察機關或檢察機關提出告訴，行為始受追訴。

交通處罰條例部分：道路交通管理處罰條例第六十二條第一項規定汽車駕駛人，駕駛汽車肇事致人受傷或死亡，應即採取救護或其他必要措施，並向警察機關報告，不得駛離；違者吊扣其駕照三個月至六個月；逃逸者吊銷駕駛執照。」