

生活的触觉

新书推荐



林坤贤老师 推荐

《如果这世界猫消失了》，川村元气

“只要让世上的某些东西消失，就可以延长我的壽命——每消除一样事物，就能让我多活一天。”这是和我长得一模一样的魔鬼提出的条件。

听起来是很划算的交易！这世上没必要的东西太多了，无聊的广告面纸、没有用的说明书、西瓜籽……到处都是。然而，事情并不如想像中简单。首先，魔鬼让这世界失去了电话，接着是电影，再来是时钟……每部电影都是一段美丽的过去，失去电影的我，就像失去了所有的珍贵回忆；时钟消失后我彻底明白了那滴答的声响是限制我，也同时让我得到自由的声音。

之后，魔鬼提出要让猫从世界上消失，以换取我一天的生命。

我的猫名叫高丽菜，是死去母亲捡回来的弃猫，日复一日陪伴在孤独的我身边，是跟我相依为命的家人，但魔鬼将要让这世界上的猫消失，延长我一天的壽命。

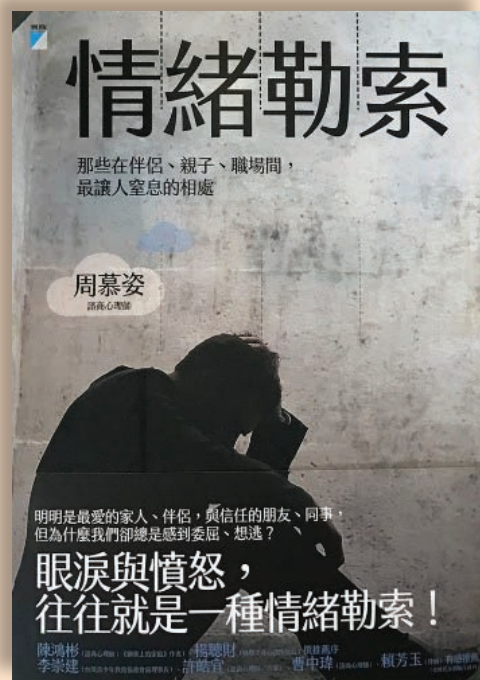
一旦猫消失，这个世界会得到什么，又将失去什么？如果我放弃了选择，让自己消失，这世界又会如何改变？



吴丽琪校长 推荐

《徒步中国》，Christoph Rehage

两条主线贯穿全书：一是徒步一路，记录所见所闻与当地人的接触与沟通，成为当地人的朋友；二是，与在德国上学的四川女孩小象的分分合合。26岁生日那天，雷克送给自己一份最美的礼物：在北京生活两年之后，他要徒步回到德国的家：巴特嫩多夫。这条漫漫回家路经过长城，经过兵马俑，经过丝绸之路，而点亮这段旅程的，却是那些小小火花：乡间陌生人的好奇和帮助，偶遇的和尚，算命先生，小学生，退休老人，政府官员，性工作者，与谢老师之间的友谊，还有对四川姑娘小象愈渐浓烈的感情——他们约好，她在德国等着他……



《情绪勒索》

周慕姿

情绪勒索是一种操控，只会让彼此的关系崩坏，因为当对方一再屈服与退让，那是因为惧怕，而不是因为亲密、信任与爱。

妈妈：「我把这辈子希望都放你身上。你怎么忍心让我失望？」女友：「如果你敢回公司加班，我们就分手。」上司：「我看你资质不错，才想让你多做一点事，栽培你。别忘了，你试用期还没过。」

情绪勒索最常发生在伴侣、亲子、职场、人际间，而在华人社会里，更常见，且更纠葛，因为我们有根深柢固的孝顺文化以及对权威的尊崇，以及总是要求孩子「好，还要更好」，而后者，更容易让人自我价值感低落。周慕姿心理师以精準且层次分明的角度，剖析情绪勒索的面貌，以及何种人最容易陷入情绪勒索的困境，并且针对华人文化，提出提升「自我价值感」为避免情绪勒索的最主要关键。此外，适时建立情绪界限，搭配练习，重新掌握自己的人生，因为，这是你的人生，你不该为满足别人的需求而活。



《今天也是快乐的一天》 具镜善

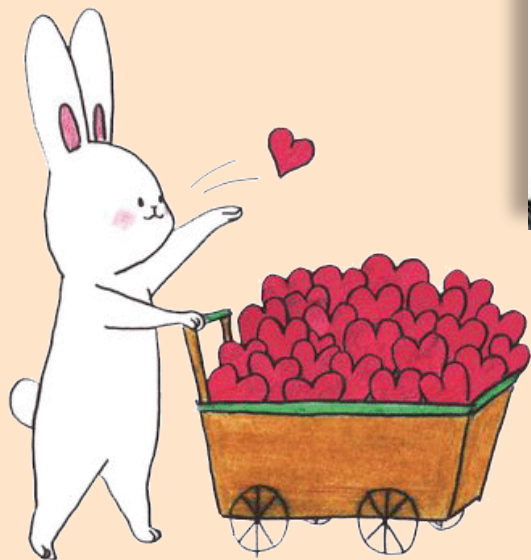
因为听不到也没办法说话，图画成了具镜善的语言，是她和外界沟通的桥梁，她努力成为了一名插画家。而长着长长耳朵的兔子，代表可以听见世界所有的声音，正好象征著具作家内心十分渴望拥有、却已无缘实现的愿望。因此，Benny 承载着他的愿望而生，代替她与这个世界做朋友。

《人生的悲剧从当个“乖孩子”开始》 加藤谛三

德国心理学家卡伦·霍妮（Karen Horney）说过：「迎合他人的结果，就会感觉无法倚赖自己。」美国心理学家罗洛·梅（Rollo May）也说：「当我们为了得到他人赞赏而采取行动，这时行动本身会让人赤裸裸地回想起自己的懦弱，以及自己缺乏价值的不堪。」

心理疗法中的一套技法认为，「Don't be you」（不要做你自己）这句话是「父母摧毁孩子心灵的讯息」。「不要做你自己」是一句很惊人的话，其实在我们学会「顺从」的那刻起，真正的自我便被扼杀了。

在爱情里总是跌跌撞撞的你，要明白——我们唯有扎根于这个世界，才能够无须独占某个人而仍拥有安全感。对人与人之间总是过敏不已的你，要知道——一个无法相信他人者，其实也无法信任自己。不想跟爸妈拉近距离或总是不理解孩子心情的你，要懂得——不要期待自己的贡献能让对方多看自己一眼，而必须单纯地为自己的贡献感到喜悦。请告诉自己，我们有机会与权利将这出悲剧扭转成皆大欢喜的结局，做自己生命的主角，而非他者人生的配角！



《敬那些痛着的心》

每一种痛，都有一个破碎的自己，破灭的幻想。身处生命的苦痛中，每一步都无比艰辛。但只要还有力量愿意走下一步，一步一步、一步一步，就能走过最难的时刻，最暗的历程。这是真实活过的体会，是生命实实在在获得的勋章。

当你无法对自己诚实，「痛」会给你答案。踏进疗癒天后的放映室，从18部电影中的痛，走向清创、复原、拥抱完整的自己：我透过这些影片的人物、情节，来谈人生的痛，生命的伤。我始终相信，我们生命的方向，不是要受这些苦痛伤害，而是要让我们真正学会为自己的生命疗伤止痛。让自己的生命来得及成全自己所要的幸福。

《做工的人》 林立青



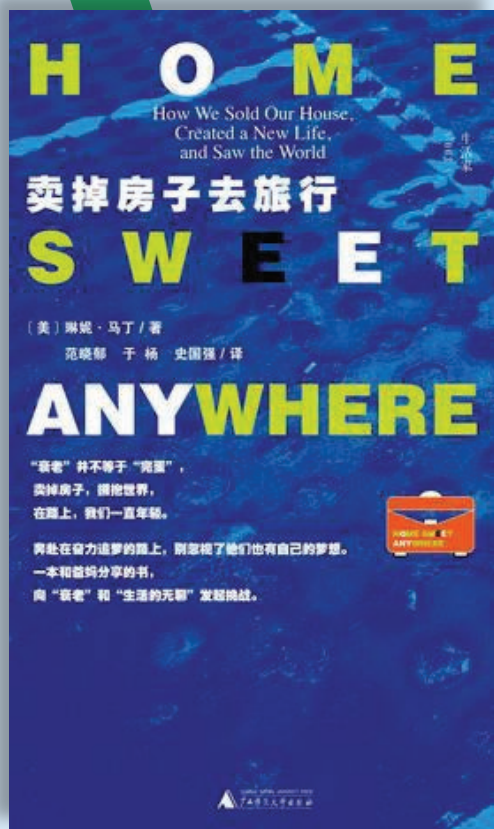
工地现场有如被遗弃的世界边缘，社会最底层的劳动者在此挣扎求生，心知肚明再怎样拚搏也翻身无望。权力者毫无怜悯地欺压，大众带着优越的想像远望——反正「偏见」的标签已轻松贴上了，又何必费心？

林立青担任建筑监工十余年，这些阶级不公与扭曲对待不断在眼前搬演，自己却无能为力，连泪都早已流不出。终于藉由这本书，他将心中的巨大无力感化为一记愤怒直球，奋力投向社会，他要为生命中所有认真活着的小人物找回存在的真实，让每一个人都可以真正被视而为「人」地尊重。



《澳洲打工度假完整攻略》 小多

从零基础逐步教你签证、打包行李、安排机票住宿、写履历面试到吃喝玩乐样样通！详尽介绍各类工作内容、标出语言技术的难易度，并一次收录多位资深打工者经验谈，让你找工作不心慌！除了将各种资料整理成精辟易懂的表格、还辅以可爱插画与近千张当地照片，让繁复资讯不沈重！



《卖掉房子去旅行》 Lynne Martin

一部向“无聊生活”发起挑战的书：卖掉房子，拥抱世界。35年前，琳妮与蒂姆是一对恋人，却未能走到一起，35年后，两人重聚，终成眷属。2010年1月，这对夫妻不甘退休后的平凡生活，做了一个足以改变人生的决定——卖掉居住的房子，提一对行李箱，探索那些令自己渴望已久的梦想之地。从2011年到2013年，他们以“long stay”的方式，“住”遍9个国家的12个城市，体验了极富异域风情的当地生活。这不仅仅为二人的晚年带来了无穷的欢笑和乐趣，也让他们变得更加自信、包容，明悟生活和爱情的真谛，更加珍惜彼此间迟到了35年的婚姻。！



《梦土南极》 尹萍

出发前往南极，亲身走一趟「罗斯、阿蒙森与史考特」的南极探险行程，是尹萍始料未及之事。虽然身为《世界最险恶之旅》一书译者，早已熟知南极探险历史；即使旅居百年前南极探险队出发之地的纽西兰，却从未想过要一探这些真实场景。但人生就是如此奇妙，像读侦探小说，一根线索埋下去，你不知道它会在何时何处再冒出头来，造成怎样的影响。2016年，奇妙的因缘之下，她单独上路。这不是一般的南极观光旅行。全程搭乘破冰船，从纽西兰最南端的小港出发，一出港就是全世界风浪最大的海域，穿越咆哮、愤怒和尖叫之海，风更是呼啸来去、无所顾忌。上了船，后悔了？受不了？对不起，没有退路，不能离船。



《半岛旅摄》 莊家驹

带这本书走进90个大马半岛的大小城镇和乡村，用259个卫星座标，浓缩成22个自驾旅游摄影路线，又或是1次环绕大马半岛的自驾路线。不务正业2年，独自在大马半岛自驾旅摄，把曾经和生计挂勾的商业从旅行中筛除，剩下清纯的旅行、摄影和撰写。每次启程总在最后一分钟决定，也总是选在工作日，除了因为淡季平价，主要不喜欢拥挤，喜欢看看当地人平日的起居作息。



《简单，也是一种哲学》

Charles Wagner

从「简单」的本质开始，出身法国阿尔萨斯地区的瓦格纳牧师不带特定的信仰立场，殷殷陈述普世人类的共同性，从日常生活、言谈用语、本分职守、物质欲望、对金钱名利的追求等面向谈起，引导读者思考如何在现实及精神层面简单地生活，以及这样的价值观若落实於日常中，能为内心带来何种益处。

本书虽写于一百二十余年前的法国，书中呈现的社会状况和大众心态却和二十一世纪的现代世界并无二致，而瓦格纳对于「simplicité 一简单」所阐述的观点和这个价值观之于人类心灵的助益，也未过时淘汰，反而更因时间淬鍊，更显真切，值得生活在过度追求速度及物质消费社会的现代读者做为反思借镜。

《遇见一个人的圆满》

张德芬

如果孤单是生命的真相，你自己就是最值得的人。不曾哭过，怎知自己的痛点；不曾苦过，怎知真正的幸福。作家张德芬走过生命挫折所写就的重生之书。

曾经，张德芬拥有让人羡慕的一切，然而她却亲手摧毁了一切。历经婚变风暴，她自责、沮丧，甚至深受忧郁症所苦，有过寻死的念头。然而最挫折的经历却让她遇见最真实的自己：有阴暗，有弱点，有恐惧，有伤痕。

“如今，我很感谢那些挫败的过往。如果不是在亲密关系上遭受挫败，我现在不知道自己会高傲到什么地步，不知道自己会自以为是的飞到哪里去了。是那些伤心和失落，让我遇见了那个未知的自己，活出自己想要展现的深度。”张德芬写来。



《当我提笔写下你 你就来到我面前》

张曼娟

曼娟老师一天一则，精心为你书写的心情手帖，从与家人相处、恋爱这件事到多年处世心得。每一段精句，都是历练繁华人情提炼出来的生命结晶。这本值得珍藏的书，我们邀请深具设计创意的林小乙合作，书衣使用手感俱足的羊毛纸，搭配林小乙手绘情境图，烫珍珠箔加透明粉红箔，突显符合老师美学的质感；内页以老师亲笔手写字加独家摄影图，搭配5张插卡，呈现阅读上的节奏，活泼亮眼。



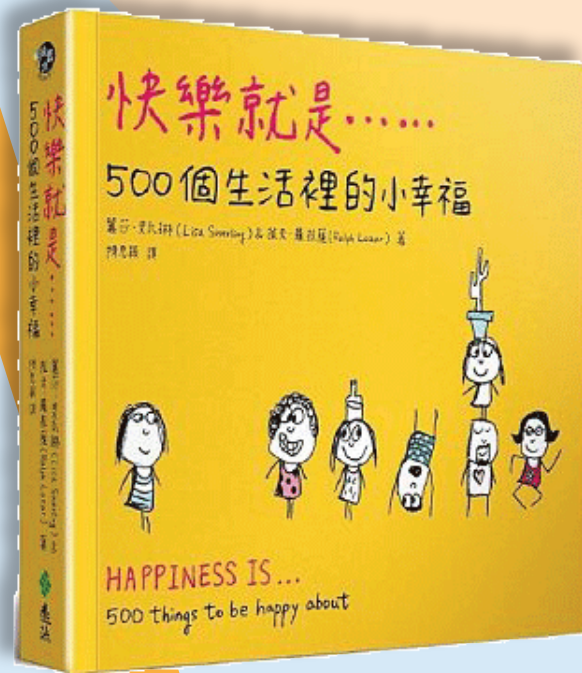
《梦想这条路踏上了，跪着也要走完》

Peter Su

Peter Su从19岁就开始当背包客，人们总是跟他说，好羡慕你，可以一直旅行。他说：「只要有旅人的眼睛，随时随地都可以旅行。」这本充满美丽图片的书籍，并不是要你收拾行囊、立即启程，Peter Su用旅人的眼睛带你重新认识世界。只有心开阔了，即使是踏在这人生的旅途中，也能享受旅行的乐趣。

生命就像一场远行，我们完全不需要准备，花了一生所追寻的答案，其实都在路上而不在尽头。只要用心聆听、感受，不要害怕成长过程中所带给你的挫折和困难，如果这只是一趟单程旅行，那就勇敢地走下去。一无所知的世界，路途中才会有惊喜，梦想与希望是栖息在灵魂中一种会飞翔的力量。

《快乐就是……500个生活里的小幸福》 Lisa Swerling & Ralph Lazar



一个周五的夜晚、一句来自陌生人的赞美、一首带你回到往日时光的歌曲、一道清爽的阳光洒进你的窗、一口香甜的吻在狭小的车里摆荡，甚至是一颗新鲜的柠檬！

可爱又充满魅力的插图佐以妙趣横生的短句，重新拾回生活的热情与甜蜜。

晴天读了心情更美丽，阴天读着觉得温馨，雨天读后挥别忧郁；难过就翻一翻，开心时看一看！

陪伴你走过分分秒秒、度过春夏秋冬，永远守候与提醒——日常里的简单快乐，就是专属于你的小幸福。

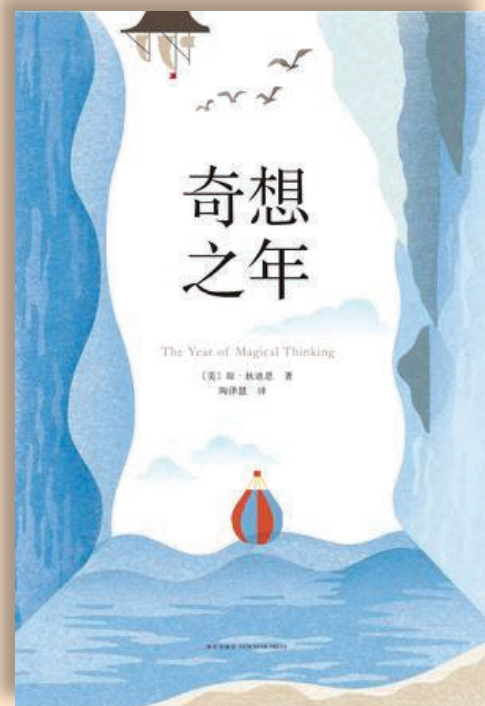
《奇想之年》 Joan Didion

一个周五的夜晚、一句来自陌生人的赞美、一首带你回到往日时光的歌曲、一道清爽的阳光洒进你的窗、一口香甜的吻在狭小的车里摆荡，甚至是一颗新鲜的柠檬！

可爱又充满魅力的插图佐以妙趣横生的短句，重新拾回生活的热情与甜蜜。

晴天读了心情更美丽，阴天读着觉得温馨，雨天读后挥别忧郁；难过就翻一翻，开心时看一看！

陪伴你走过分分秒秒、度过春夏秋冬，永远守候与提醒——日常里的简单快乐，就是专属于你的小幸福。



《妈妈是永远的老师》 蔡颖卿

本书是蔡颖卿过去这一年，集母亲、保母、教师三种角色於一身的经验，从中实际探讨现代教养的问题，以及她自己所思考、实验、执行出来的教养方法。

书中特别收录她母亲从小给她的言教与身教，以及周遭几位母亲温暖而坚强的故事，以此勉励每一位现代母亲。

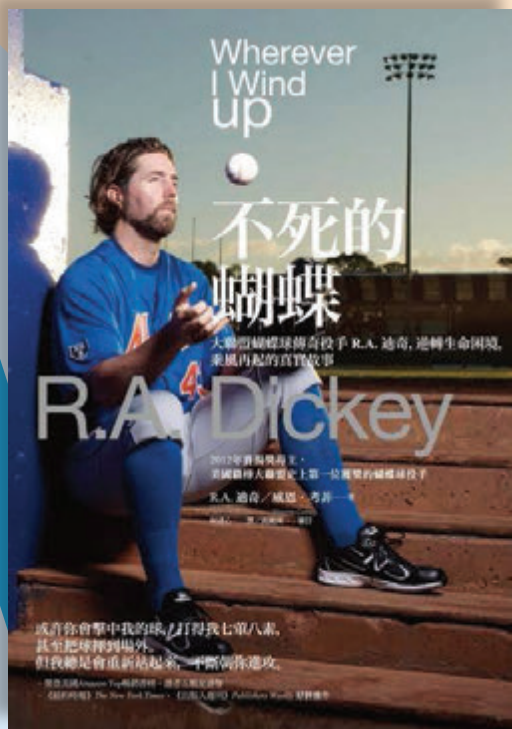
妈妈要相信自己是孩子永远的老师，必然因时间而扩大自身的影响力。愿天下的母亲，深深信任时间的力量与时间里应尽的努力。

《两个人的家 两个人的餐桌》 蔡颖卿

当孩子长大离巢后，从两个人开始的家庭生活，又走向只有两个人的世界，蔡颖卿说：「从两个人开始，再回到两个人的生活，如果以线条相连，画起来就是一个圆；……这是朝向完整的一段过程；它有时辛苦，有时甜蜜，但所有的心意与努力，都可以用来填满这个圈，用来踏实这个圆。」

透过这本书里的情、住、行、衣、知到20道简易食谱，蔡颖卿带领我们看见平凡人的婚姻生活日常，她说：「结婚很好，因为它使我拥有：最知心的朋友，最好的工作伙伴与合法的情人。」学习温和、合作、信任、同甘共苦与彼此尊重的功课，透过深度的交流与沟通，我们因此懂得——原来所谓的浪漫，是从脚踏实地的持家里开出花朵来的；而婚姻，也跟人生里所有的目标一样，要努力、要照顾、要发展。





《不死的蝴蝶》 R.A. Dickey、Wayne Coffey

一段令人振奋的生命故事，诚实真挚的感人告白，美国职棒大联盟史上第一位获颁赛扬奖的蝴蝶球投手——R.A.迪奇（R.A. Dickey），将向你投出温暖的一球，等待所有对生命有困惑的人伸手接捕。

《我们》（下） 辛夷坞

周瓚从来不信祁善会爱上除了他以外的人，他曾以为祁善翻不过他的五指山，可后来才发现，如果祁善是孙悟空，他却并非如来佛祖。他更像白骨精，无论披上哪一张皮，在祁善的火眼金睛下都无所遁形。做朋友仿佛是他们与生俱来的本能，可在感情方面他们却有着死穴。因为深知对方太重要，所以害怕任何一种不确定的因素来打扰，哪怕是爱情。他看过太多失败的感情，宁愿无拘无束地生活。然而经年累月，当他失去过，方渐渐明白：爱怎么会没有束缚。脱缰的野马天高地远，终究无所归依，她是他最后的羁绊。比起失去，他宁愿受她所制。很多东西放久了反而更有味道，但也有很多东西放久了会变质。他不知道，青春里一路相伴的他和她，是否还能成为彼此生命里的“我们”？



《你说小城风和日丽》 蔡兴隆

返乡创业是不少现代年轻人的选择。蔡兴隆从大都会吉隆坡，返回小城镇居銮开创咖啡馆，成为当地一道让人赏心悦目的文化风景。在居銮安居乐业后，他深爱此地，并为居銮注入文创气息，和许多文创者策划“风起了”文创活动，吸引当地不好此道的青年。此书不尽记录了他的心情，更多是居銮的故事，如暖风轻轻吹送，让人舒坦。

《瑜伽之光》 B. K. S. Iyengar



这本书的名字叫做“瑜伽之光”。的目的是在我们这个时代，在所掌握的知识以及特有的需求背景下，尽可能简明地描述出各个体式 and 呼吸控制法。因此在书中的每个体式 and 呼吸控制法的说明都极为详尽，它们全部来源于27年来我在全世界很多地方的教学经验。

全书包括200个体式的完整技巧并配有592幅照片，以帮助练习者掌握相关体式。另外，这本书里也包括了收束法、清洁法和呼吸控制法，配有5张照片。

所有古老的瑜伽经典中都曾强调修行时一定要有大师的亲自指导。我的经验也证实了这个充满智慧的箴言，因此，我努力通过这本书引导读者——包括老师和学生——正确与安全地掌握这些体式 and 呼吸控制法的方法。



《街道文字》 小林章

这个时代，不论任何领域都必须注重美感与细节，而字型正是其中最重要却也最容易忽视的关键之一。这本国际第一线字体设计大师的世界字型观察书，带我们透过日常的字型观察开拓审美的眼光，不只是艺术设计相关科系学生或从业人员，每个人都必能从本书获得更开阔的知识、视野及灵感，是绝不容你错过读的必读著作。



《这幅画，原来要看这里》 宫下规久朗

有没有过走进美术馆看场画展，详读手上密密麻麻的简介文字，勉力听完语音导览之后，仍一知半解的经验？欣赏一幅绘画，除了作者背景、画面构图、用色之外，难道没有其他途径能快速瞭解画作？若你曾因美术鉴赏的门槛太高而望之却步，这本书将大大解惑，彻底翻转你的审美体验。



《旅途上的画画课》 王杰

写实的笔触中带着些许自然不羁的流畅，纯净的色彩让画面更显清新。不论是充满欧式风情的西班牙，还是你我熟悉的台湾小角落，透过王杰老师的画笔，都让人不禁想实地探访。现在，跟著王杰老师的详细教学，你也能轻松画出旅途中最美的风景！知名画家王杰老师的第一本旅游写生教学书。



《咖啡好时》 ENTERBRAIN

从手冲咖啡的各种方法，到器具的选择、滤布的手工制作步骤，甚至到生豆的烘焙技巧，从浅到深全文图解。另外邀请了16位日本咖啡达人现身说法，向大家分享咖啡的迷人之处，以及咖啡为何令人无法自拔的品味美学。



《冲一杯好咖啡》 都形秀

由韩国获奖咖啡师都形秀亲撰，前半部介绍冲煮咖啡前必须了解的基本知识、器具等说明；后半部则是介绍笔者使用各种器具实际的状况，全书包含轻度、中度、重度、特殊冲煮方式，共有21种冲煮法，但愿读者能在其中找出自身爱好的咖啡滋味，归纳出自身的手冲咖啡秘诀！



《弓在弦上》 吴锦勋

十余年来，音乐总监胡乃元带领团员，如传教士般下乡、进校园、山颠水涯，用音乐展现对台湾最深的情感。在台湾社会政治动荡、经济衰退的迷惘十年，这一群傻瓜默默的做了一件让全台湾感动的事情——用音乐给台湾一个向上的力量。这是音乐家的社会运动，也是台湾文化史上一件值得记述的大事。



《五穀雜糧》
好吃編輯部

本书将颠覆大家对五穀雜糧一不美味、选择少等刻板印象，告诉你其实藜麦不只可以加在饭里或拌沙拉，还可以做成松饼或薯条；米豆加番茄入电锅，就可以做出营养又漂亮的炊饭来；把红藜、小米、黑糯、白糯混一起，不只可以吃到多元的营养，还可以捏成漂亮的珍珠丸子；而腰果其实可以当天然的勾芡呢！五穀雜糧不只是偶尔吃吃就好的芝麻小事，而是可以让身体与土地都更健康的美味进行式，让我们从认识食材、理解农夫开始，好好地感受这份，土地与身体的杂粮复兴！



《田安石的低糖廚房》
田安石

本书为唯一以中文撰写的低糖烘焙食谱，提供所有热爱甜点又需忌口的健康瘦身族及血糖控制者一种简单而方便的选择。

全书食谱不用面粉也不含糖粉，用糖的含量高低分三篇章，让想开始低糖饮食的读者能够循序渐进，从限糖开始接着低糖，最后生酮。燃烧脂肪→生酮篇（28款配方）、稳定血糖→低糖篇（15款配方）、高蛋白增肌→限糖篇（7款配方）。

每个食谱标注难易度、耗时度；脂肪，蛋白质，可消化性淀粉与糖、纤维营养素的重量，以及总卡路里，是一本让你甜点也能吃得健康的使用食谱。



《花朵盛開罐沙拉》
金姣姘

在讲究食安、强调原味的现代社会里，我们总希望一切能越来越简单，不用繁复调味与过度烹调，让身体感受原始本味。也正因如此，沙拉成为不少人的好选择，但要如何吃得好、吃得巧、吃得均衡，却是需要学习的。

说到特殊风味，金莲花有芥末味，琉璃苣尝起来像生蚝，芳香万寿菊有浓浓的百香果香，全是优雅的点睛食材。常为了要做什么沙拉酱而伤透脑筋吗？玫瑰加辣椒、番茄与松露、坚果混酪梨……这里有兼顾营养与美味的35种酱汁提案。



《味覺獵人》
Barb Stuckey

美味可不只是会做菜那么简单，让顶尖食品开发专家告诉你专业人士的品尝之道：本书将教导我们品尝美食背后的基本科学，让你融入你甚至不知道自己错过了的味道、香气、质地、外观，和声音的世界——用我们的五种感官，找出饮食隐藏的乐趣。读完本书，你将懂得如何寻找更好的食物，找回对食物的爱！



《其實大家都想做菜》
莊祖宜

炉灶间调和东西食艺，厨房里的人类学家为你呈现别具一格的饮馔观点与巧手菜色！

出于一股「有如火花引燃油田，奔放流窜不可收拾」的澎湃热情，庄祖宜从学术殿堂奔向厨房，投笔从刀，放弃博士改当厨师，摇身变为「厨房里的人类学家」，风靡了饮食界和文化圈。这是庄祖宜出版的第二本书，功力火候更上层楼，书中集结了过去三年间，对于买菜、做菜和吃喝饮食的生活记录，内容包括扎实有料的食谱，孕育、生养儿女的身体领悟，餐饮界轶闻、潮流的报导，以及深刻的观察与评论。