

读

书

的

三

月

天

陈年舜师推荐



《那个年代，
这些惦记》
秦嗣林 著

那个战乱的年代啊，是颠沛流离的代名词；那些回忆啊，是不忍回顾却又频频回首的惦记……发生在动乱时代里的小人物大故事，多少人的生离竟都是死别，那些像是电影里才会出现的情节，都是真真实实的曾经。

人与人的相遇都是一次的学习，围绕着作者秦嗣林儿时年少记忆的15个长辈与他们的故事，充满着温暖的生命交会，还有满满温热人心的感动。

故事不曾老去，只是心境不相同；情节不会死，只有说故事的人眼界是新的。



《萨提尔的对话
练习》
李崇建 著

刘俊荣师推荐



《死亡自决权》
儿玉真美 著

我们开始谈论「病人自主权」、期盼求个「好死」，或是高喊「安乐死合法化」。但是，这之中有身心障碍者的观点吗？有照护者的观点吗？有其他弱势族群的观点吗？对于「生命权」与「自主权」这个庞大的议题，我们需要更多的面向、观点、可能性，以超越二元对立的思维。

当生命走向终点，除了要追求活得有尊严、死前不被无效医疗凌迟之外，一条生命值不值得活，更不该由金钱、家庭、舆论压力来决定！

「愈是凝重的议题，本来就愈不该配上单纯响亮的答案。如果台湾社会终究要以赞成或反对来面对『安乐死合法化』，那么期盼在表面上二元对立的答案之下，我们已经思量、论证、探求过各种面向的可能性。」
(陈思豪)

二〇〇一年，李崇建老师参加了一场「萨提尔」为主题的演讲，那场演讲，从此改变了他的一生……

演讲由约翰·贝曼主讲，其深刻了解萨提尔脉络、将萨提尔的治疗与理论系统化，并大力在世界各地推广的第一人。那场演讲后，阿建老师参加了贝曼的工作坊，循著冰山的脉络，阿建老师改善了与家人的关系，也改善了与自己的关系。学习萨提尔让他了解自己的内在，了解如何自处以及与人相处。

萨提尔是二十世纪最有影响力的心理师之一，她於一九七二年提出「冰山」一词，冰山是一个隐喻，每个人都是一座冰山，能被人看见的，只是冰山一角，也就是水平面以上的部分，而更大一部分，则藏在冰山的深层，那是人的内在，包括感受、期待、渴望与自我。

我们看不见彼此的内在，一如我们看不见水平面下的冰山，因此，我们只能猜想、揣测、自以为，冲突因而产生。要如何深入了解一个人的内在呢？萨提尔告诉我们，可以透过冰山对话，一步步探索。

在本书中，阿建老师说明冰山的各个层次，并借由冰山的脉络，提出与人对话的方法。如何开展一段对话？如何表达你的好奇？如何同理对方？如何探索彼此的关系？如何看清自己的内在，与自己和谐相处？期待透过本书，将自己学习萨提尔的美好经验分享读者。

特别推荐

《疗愈26颗破碎的心》 宋怡慧 著

谈做自己、谈内心受伤、谈霸凌、谈沟通、谈逆境、谈自信、谈人为什么活着……

现在的孩子，他们所面临与承受的困顿或压力——那些令人恐惧、无从躲避的人生际遇，那些对生命的庞大困惑，很多时刻，都远远超过我们想像，但他们可能将这些孤绝、惊骇与伤悲，都深深地埋藏在叛逆、沉默与反抗里，而怡慧老师却能听见这些孩子在武装、惹恼人的行为背后，其实是心底无声的哭泣与呐喊。

她以一颗最热血的心，一本本让孩子感受到自己并不孤单的书，陪伴孩子，疗愈孩子，走过疼痛及眼泪，并拾回对人生的温度与爱。



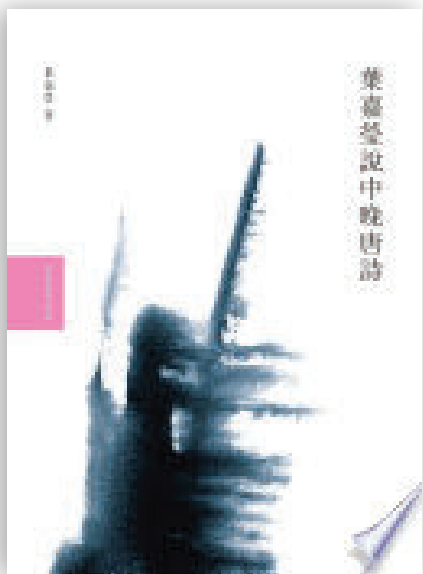
《学思达增能》 张辉诚 著



究竟要如何成就一堂流畅的学思达教学？课前如何编制完整的自学讲义？面对个别型与统整型的知识点，问题设计各有哪些眉角？课堂中教师如何成为适切的主持人？师生对话该如何兼顾知性交流与情意链接？课余之际如何与自己、与学生深刻对话，理解并觉察师生行为底下的感受、渴望、期待？

辉诚老师统整这些年各界回馈与提问，不断反思更新，提炼出实践学思达课堂的五大心法：「讲义制作力」、「问答设计力」、「主持引导力」、「对话统整力」与「班级经营力」，引导教师有系统地为自身教学增能，让学生在最符合人性化的教学场域，透过自学、合作、讨论、沟通、发表、聆听，培养具备21世纪核心素养的未来人才。

《叶嘉莹说中晚唐诗》 叶嘉莹 著



中国古典文学专家叶嘉莹先生幼年即学习古典诗词，后又在加拿大讲学多年，对中国古典诗词及中西方文艺理论涉猎颇深。此书即是叶嘉莹先生融会古今中外文艺理论之精华，对中晚唐时期的重要诗人，韦应物、柳宗元、刘禹锡、韩愈、白居易、李贺、李商隐、杜牧，品评诗作，细数人生，让我们更深切地理解诗人和诗作。

《感觉宋词》 蒋勋 著



蒋勋依循词文学的发展历程，以美学品味为核心，介绍李煜、范仲淹、晏殊、晏几道、欧阳脩、柳永、苏轼、秦观、周邦彦、李清照、辛弃疾、姜夔等词人的生命及其作品，仔细说解文学与音乐的关连，亦融合古代书画、西方文学名著等，将词、书、画讲得清透，让不同艺术型态交相映辉。蒋勋以他温柔的心，相应那些千锤百鍊的词作，分享了生命的美与远濶。

《宋词背后的秘密》 林玉玫 著

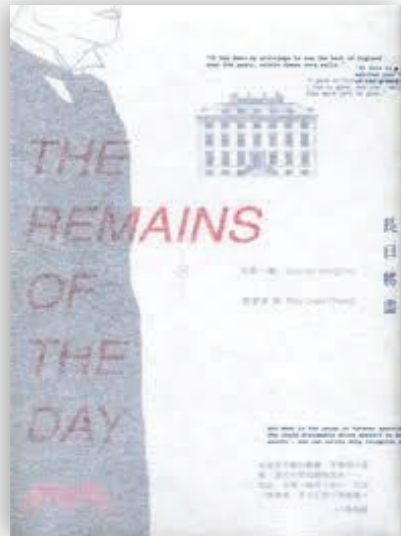


将宋代的词人、词作同今天的文青、流行歌作类比，以通俗易懂、轻松有趣的视角和语言，讲述宋词不为大众所知的各方面知识，既包括发展历史、章法布局等学问，也包括金曲排行、词人八卦等趣闻，可谓宋词小百科。

全书内容丰富，篇幅短小精悍，每章以设问形式展开，章后另附延伸知识，以供更深入的了解。大量对名作佳句的赏析导读，不仅可以了解宋词的历史文化，还能让读者在佳作的意境中暂时抽离现实，与古典的美丽心灵相遇，从而获得共鸣和陶冶。文末附录古今填词词谱，一曲新词酒一杯，每个人都可以是自己的歌咏者。



2017诺贝尔文学奖——石黑一雄



《长日将尽》

一九五六年夏，上了年纪的宅邸总管史帝文斯驾车展开一趟为期六日的休假旅程，他探访故友，凭弔过往；走访英国最美丽的乡间风光，也深入自己心中迷雾蔽日的往事……

身为一丝不苟的「完美总管」，史帝文斯侍事一家豪门三十余载，不惜为尊严与忠诚付出一切；经历两次大战，见证岁月偷换、人事移徙。他沉湎诙谐的冥想与记忆，反覆确认后重拾犹疑，热衷自我法庭上的诘问与申辩。如逝去时代的遗民，恋恋不舍旧日的美好与辉煌，即使赋予他生命意义的世界已不复存，他仍耽溺往昔的虚幻风景。



《别让我走》

就算你以为知道了真相，但裹著糖衣的「善意谎言」，到底有多真……

海尔森表面上看来是一所迷人的英国寄宿学校，遗世而独立。学生皆能受到良好的照护与协助，并且在艺术与文学方面训练有素，完全符合这个世界对于他们的期望。但是，奇怪的是，他们从未学习任何有关外面世界的事物，对于外界也少有接触。

在海尔森的校区内，凯西从女童成长为一名年轻女性，然而却要到了她和露丝、汤米两位朋友离开学校这个安全国度以后，才真正明瞭学校的全部真相，而且逐渐明白记忆中无瑕的成长过程，处处皆是无法追寻的惶惑与骇人的问号；他们的寿命将会随着「器官捐献」而慢慢步入死亡……



《被埋葬的记忆》

万一回忆重现，你想起我曾经让你失望，或是我做过什么不堪的事，那么至少答应我，永远不要忘记此刻你心里对我的感觉。

那是不列颠人和撒克逊人交战不断的年代。在这片迷雾重重的广袤之地，人们莫名的今日就会遗忘昨日，生活平和却也茫然。某个春寒料峭的清晨，一对夫妇决定去寻找他们依稀记得的儿子。一段如《牧羊少年奇幻之旅》般充满惊奇的旅程随之展开，直到目的愈来愈近，他们逐渐领悟或许是遗忘才能让人相爱，苦苦追寻著回忆，谁知道有多少怨恨要再度被撩起……



《浮世画家》

《浮世画家》是作家石黑一雄的第二部长篇小说，获Whitbread奖并进入布克奖短名单。《浮世画家》同样以主人公的会议为基调，以非凡的小说技巧生动地展现了主人公的回忆与思考，写作笔法含蓄委婉，耐人寻味。主人公曾是位显赫一时的浮世绘画家，随着二战日本的战败，他才恍若大梦初醒：原来整个日本民族的过去竟是在为一种荒诞虚幻的理想献身，他的艺术理想也真如其名称一样毫无根基，虚浮于世。



我在不确定的时代写作

1954年11月8日，石黑一雄（Kazuo Ishiguro）生于日本长崎，1960年随家人移居英国，先后毕业于肯特大学和东安格利亚大学，并于1982年获得英国国籍。

1983年开始发表小说，其主要作品有《群山淡景》、《浮世画家》和《长日将尽》等。曾获得1989年布克奖、2017年诺贝尔文学奖、大英帝国勋章、法国艺术及文学骑士勋章等多个奖项，与鲁西迪（Salman Rushdie）、奈保尔（V.S. Naipaul）被称为“英国文坛移民三雄”。

学生推荐好书



《三輩子》
聶華苓 著

我今年86岁，也就是流浪了86年。活过了20世纪的我，这本书等于是我所活过的20世纪

她的经历，是一个世纪的缩影。从1925至2011年的86年间，这一个大时代的重重叠影和繁复图像，从中国大陆的故园、到青年时期暂寓的台湾，以至中年迄今定居的美国，聂华苓超越了地域与文化的疆界，凌驾了政治与历史的分野，以一贯细腻优美的笔触，记述自己曲折动人的一生，写下三个人生阶段、三个年代和三个活动空间中的记忆，这些记忆如此明晰，仿如昨日，让读者看到一位重要作家曲折动人的一生——曾相依为命的挚爱母亲、为了理想而共同奋斗的至交好友、与世界各地作家相知相交的动人故事，以及相知相爱27年、却不幸猝逝的丈夫……字里行间所流露出来的真情，令人动容。



《你走慢了 我的時間》
張西 著

「每个伤痕累累的人身上，应该都有著别人的答案，也许这就是我们相遇的原因。」

之前，以一份甜点换一个故事的张西，此次，以一封情书换一张沙发，离开台北，1000公里的出走，30个夜晚，打开30扇门，和30个小房东，经意与不经意地相遇，把彼此的时间走慢了。

生命并不温柔，也不会终其一生都荒芜或华美，我们是彼此的过客，也是被彼此拾获的碎片，恒常里的变量，被冲散在人海里的每一个灵魂，只要有人记得，就会发光。



《捨不得不見妳》
鍾文音 著

这是一封写给母亲的道歉信，也是写给母亲的致谢函。

她来到母亲居住的屋，没有母亲的房子她想像母亲最后倒下时是何等光景？她打开抽屉，独居的亲情紧紧收藏她早已经忘记的物件。她走过母亲走过的路，前往母亲登过的山，她的书桌就在病房，书写与疼痛，病爱一体，女儿与母亲，世上最长的分手距离。

一年半的时间，她往返於病院、母亲所在的场所，在奔赴病榻喘息之间，在流了泪水

又擦干之间，在欣喜欢乐与忧伤沉默之间……隐隐感觉命运残酷的双眼锐利，面临挚爱不知何时将至的死亡，深陷现实囹圄的写作者如何拾起书写的笔墨，在苦痛里开出花朵？

小说家的细腻心思用文字一层一层追索与寻找内在对于母亲的和解答案，另一方面亲自碰撞台湾对老者的照顾与看护，反映当下社会对于长照的普遍匮乏，生如何生，死如何死，尊严与爱娇，在作者的心中拔河拉扯。



《聽說時光記得你》
溫如生 著

温如生的第1本创作，关于青春的4个时区，写给平凡日子裡的24篇溫柔心事。

「总嚷嚷著说想得到些什么的，以至於太晚以后才明白，那些愿意消耗时光在自己身上的人，已经把全世界最珍贵的都赠予了自己——那些最可贵的时间。」

那些最重要的事，甚至不重要的事，其实都是时间告诉我们的。曾经，你的时间里住了谁？未来，又将遇见谁？那些长大之后终将被遗忘的美好，都在此等你拾回。



《土与火》 黄锦树 著

留台马华小说家黄锦树又一短篇小说力作，收录1990至2005年间的十二篇短篇小说。

从现实中岳父之离世，再到大江健三郎《换取的孩子》的读后感慨，让小说家将“亡者的赠礼”化作一篇篇充满绵绵细雨却不见间断的潮湿人性。



《放学后》 东野圭吾 著

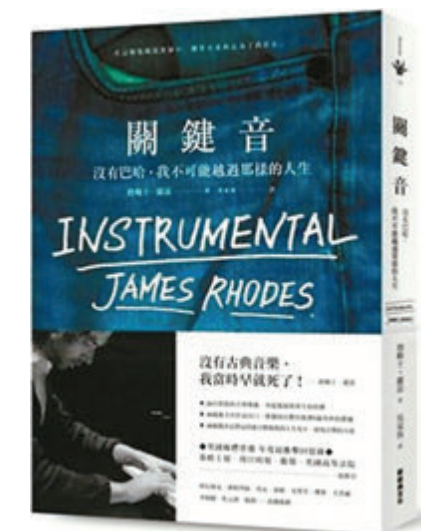
故事发生在一所女子高中学校，该书的主人公前岛老师为了生存，在女子高中教书，但他本人对教书无一点兴趣，私下被学生称作“机器”，但由于前岛三次在放学后遭人暗算，内心十分紧张。前岛是射箭社的指导老师，在一次放学后的社团活动结束后，与射箭设社长惠子同学一同前往更衣室时，发现在男更衣室中毒身亡的村桥老师，警方随即展开一系列调查，因为一直遭到暗算，所以前岛老师对此案也十分挂心，并了解到该校麻生老师与村桥老师关系密切，但案子总是并无大的进展。然而不久后的学校运动会上，原本扮演乞丐的竹井老师提出要与前岛老师更换角色扮演小丑，却不料被小丑的道具酒瓶中的毒水毒死。而这毒刚好与村桥老师所中之毒一样，警方知情后，认为凶手真正的目标可能是前岛。没过几天，前岛又遭到一辆小轿车的撞击，幸好得到学生高原阳子的救助，同时从高原口中听到案件的真正隐情。



《为了活下去》 朴研美 著



《我决定简单的生活》 佐佐木典士 著



上学途中看见尸体躺在路边、肚子饿到只能吃野生植物果腹、邻居莫名其妙「消失」……，这些都是朴研美从小到大习以为常的事。她相信「敬爱的领袖」可以看穿她的心，甚至因为她心里的「坏念头」而惩罚她。

十三岁那年，饥荒加上父亲入狱，迫使研美一家人不得不冒著生命危险，横越结冰的鸭绿江，从北韩逃到中国。然而，到了中国之后，她才发现自己已经落入中国人口贩子的手中。

她在人口贩子的掌控下度过两年生不如死的岁月，在一个甚至比她逃离的家乡更残酷、更危险的地方挣扎求生。后来，研美与母亲再一次冒著生命危险想办法逃亡。她们在漆黑的寒夜横越戈壁沙漠，跟随着星星的指引迈向自由。

这是朴研美第一次以无比的勇气、尊严和幽默的语调，完整道出这段惊心动魄的往事。这本书证明了人类精神的强大韧性，以及不计代价追求自由的强烈决心。

你的时间有限，请不要为杂物而活。少，就是幸福。我们再也不需要物品填满我们的人生。36岁的作者曾一度被繁琐的生活困扰着，然而他接触到“极简主义”之后，开始对生活有了新的认识，重新定义人人渴望的“幸福”。他说：“我的东西少，但每天都很幸福。”

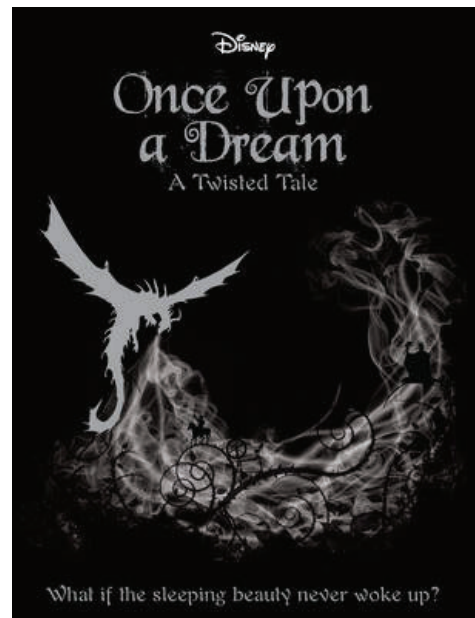
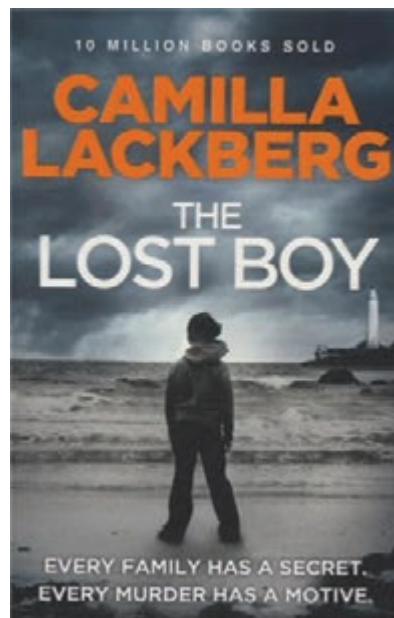
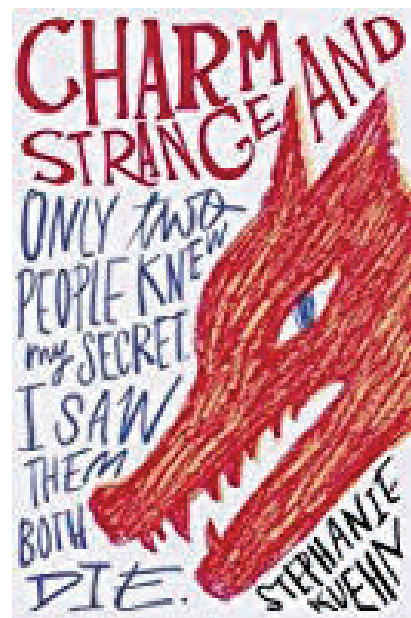
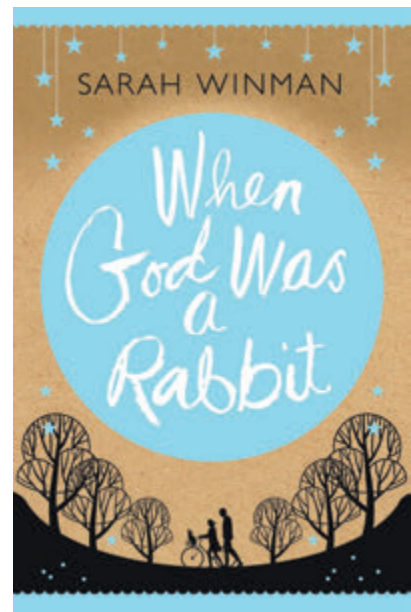
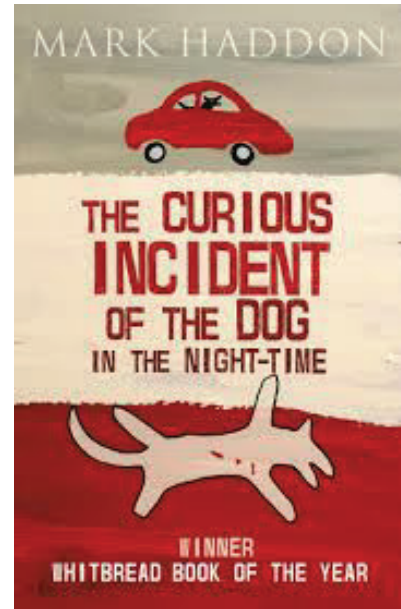
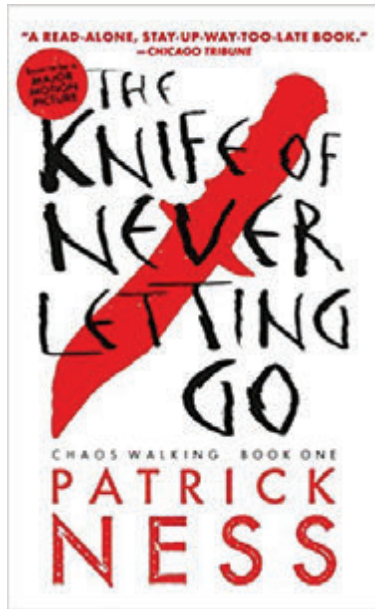
本书介绍了极简主义的生活方式，通过实例向读者解释为什么需要倡导极简主义的生活方式，并介绍了极简主义生活方式的秘籍，及其带来的积极的变化，传达了通过简单的生活获取简单的幸福的理念。将物品减到最少，可支配的时间会增多，夺回被物品占据的时间，丢掉不必要的杂物，这样我们才有充裕的时间构建幸福人生的蓝图。

《关键音》 James Rhodes 詹姆士·罗兹 著

「没有古典音乐，我当时早就死了！在这个他妈的世界中，总算有东西是为了我存在。」

罗兹是一位优秀的钢琴演奏家，而没有与古典音乐相遇的他，将继续活在过去的阴影中，放弃爱与被爱的可能。这本书，是他写给古典音乐的情书：20首悠美的古典乐曲，串起他崩坏重生的经历；30岁他才终于说出口，那个困在体育馆里5岁男孩的可怕遭遇；38岁，他决定将这段被音乐挽救的人生说出来……

New Books



最新杂志

