



愛你一輩子守護團

www.20187.org.tw

#187讀書會

第三期187讀書會

文 / 官網編輯小組 2009-2~2009-6

第三期讀書會期間：2009/02~2009/06

日期：2/17 3/3 3/17 3/31 4/14 4/28 5/12 5/26 6/9 6/23 預計十次

時間：2/17 起隔週二上午10:00~12:00

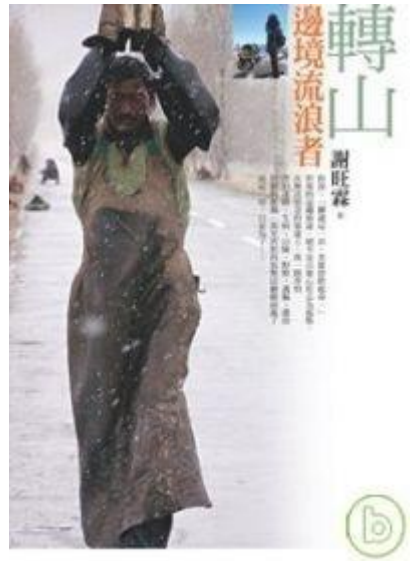
第三期第一次聚會

閱讀書目：轉山- 邊境流浪者

日期：2/17

帶領人：寶瑩

記錄：斐庠



作者：謝旺霖

出版社：遠流

出版日期：2008年01月23日

書籍簡介：

2004年的秋天，他意外獲得一筆十萬元的補助，他決定單騎從雲南麗江古城出發，最後到達西藏拉薩。長途漫漫，路行千里，他會渴、會餓、會累、會病，更深刻體會「每天十個小時卵囊下持續頂著石頭的滋味」。風來了，雨來了，雪也降下了，路途一段比一段更艱難，有一次竟「前輪死死卡在岩縫下，而後輪和雙腿完全懸盪在斷崖之外——」……。

18篇動人的章節，18篇自己與相遇之人的故事，蔣勳說：「許多最動人的片段都是旺霖自己與自己的對話，走到了大山之間，到了孤獨的極致，與自己的對話變得很純粹，那使旺霖從一個稚拙的青年一下成長了起來，有一種男子的沉穩。」

每個人的一生中都要找到一次跟自己單獨相處的機會，讀《轉山》，你會感動、會流淚、會照見自己……。

作者簡介:謝旺霖

一九八〇年生於桃園中壢，東吳大學政治、法律雙學士畢業，現就讀清華大學台灣文學研究所。興趣廣泛，喜歡閱讀，電影，音樂，寫詩及散文。二〇〇四年得雲門舞集「流浪者計畫」贊助，因為流浪，才開始邁出文字創作的生涯。曾獲文建會「尋找心中的聖山」散文首獎、桃園文藝創作獎、國家文化藝術基金會文學類創作及出版補助。

閱讀書目:當下，繁花盛開



作者：喬·卡巴金博士

原文作者：Jon Kabat-Zinn, Ph.D.

譯者：雷淑雲

出版社：心靈工坊

出版日期：2008年03月31日

書籍簡介：

你還在四處尋找正向影響嗎？或是疲於奔命的追逐成就、挽回健康？正念減壓療法創始人卡巴金博士說：最佳治療師——就是你自己！

卡巴金博士整合現代醫療及佛教禪修，以質樸的語言、具體而微的方式，為你揭開如何在日常生活中運用正念，做為自我療癒的方法和原則。

正念雖為佛教禪修的要訣心法，但它的精神卻是普世適用，不僅對佛教徒，對所有人亦深有實質上的助益。本質來說，正念即是覺醒。當我們面臨每個當下所展現出來的獨特之美與潛能時，心靈總處於麻木而非覺醒的狀態。儘管我們的心性習於自動運作，卻常使我們忽略了真切地去生活、成長、感受、自我療癒的珍貴時刻，然而同時，我們的心也擁有喚醒我們面對生命重要瞬息的力量，並運用這股力量造福自己、他人與我們居住的世界。

正念亦需孜孜不怠地培育，培育吾心，使之覺醒，這就是禪修。正念之美在於：無論身在何方，去向何處，只要正念在心，便彷彿隨身攜帶著一座花園。正念既超乎時間，又寓含於時間之內。

喬·卡巴金在書中標出每個人生命中培育正念的簡要路徑，並於篇章後附上「練習導引」，禪修入門者和老參皆一體適用，甚至對所有想重拾生命瞬息的人士、欲解除生活高壓緊張的讀者，皆深具參考價值。

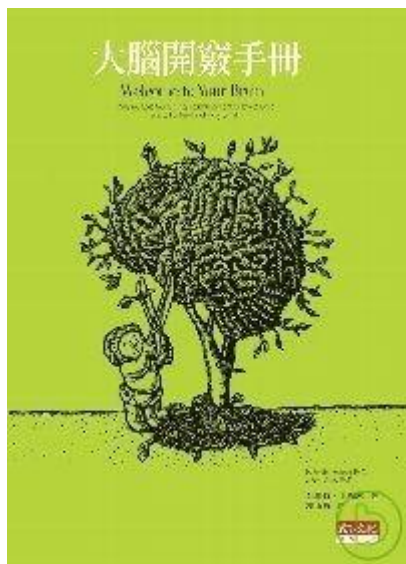
作者簡介:喬·卡巴金博士(Jon Kabat-Zinn, Ph.D.)

生於1944年，美國麻省理工學院分子生物學博士、麻塞諸賽州醫學院的榮譽醫學博士，也是禪修指導師、作家。1979年，卡巴金博士為麻州大學醫學院開設減壓診所，並設計了「正念減壓」課程(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)，協助病人以正念禪修處理壓力、疼痛和疾病，獲得多方肯定。1995年，麻州大學再邀請卡巴金博士設立「正念醫療健康中心」。他開始進行關於身心互動療愈效能的研究與相關臨床應用，希望能藉此有效緩減慢性疼痛與壓力引起種種失調症狀。

二十多年來，卡巴金博士創發的「正念減壓療法」已被醫療、學校、企業、監獄等機構廣為應用，目前美、加等地約有二百多家醫療院所和相關機構都運用正念減壓療法幫助病人。卡巴金博士對靈性療愈的貢獻良多，獲獎無數，他亦為精神與生命研究所(Mind and Life Institute)的董事，協助推動佛教界領袖與西方科學家的對話與交流，以期更深刻探索人類的心智、情緒與疾病。

卡巴金博士著有多本暢銷書籍，包括《多舛的生命之旅》、《每日的祝福》、《藉正念安度憂鬱時光》、《安抵家門：關於正念的一〇八堂課》等。目前定居波士頓。

閱讀書目:大腦開竅手冊



作者:珊卓·阿瑪特、王聲宏

原文作者:Sandra Aamodt、Sam Wang

譯者:楊玉齡

出版社:天下文化

出版日期:2008年03月25日

書籍簡介:

為什麼我家的青少年一定要這麼難搞？為什麼我的英文老是學不好？

為什麼愛情總教人盲目？為什麼我的車鑰匙老是找不到？

生活中總有些事情讓人煩惱，但是你可能還不知道：

來自神經科學研究的最新發現，已經找到了許多克服障礙的訣竅！

想讓腦筋變得更好？只有對腦袋瞭解愈多、誤解愈少，你才能真正開竅！

關於腦的盲點、迷思、誤解，實在多得數不清：

★我們只用了10%的腦力，還有90%的腦力未開發？.....簡直胡扯！

★撞到頭會失憶，再撞一次頭，又能恢復記憶？.....完全瞎掰！

★放古典樂給肚子裡的寶寶、剛出生的小嬰兒聽，可以增進他們的智力.....毫無根據！

★年紀大的人腦筋不好，是因為腦細胞死掉？.....沒這回事！

★腦袋愈大愈聰明？腦褶愈多愈聰明？左撇子比較聰明？.....全都是一派胡言！

這些說法為什麼不正確？或許你搔破腦袋也想不到，

不過，有兩位超級好心的一流神經科學家，已經迫不及待要讓你知

道：

只有對腦袋瞭解愈多、誤解愈少，才能讓你的頭腦運作得更好！

所以，這本書不只幫你破除謠言，

還要給你解決生活難題的實用訣竅，包括：

長長久久的快樂要怎麼找？青少年該怎麼教？

什麼時候學習語言最好？臨時抱佛腳到底有沒有效？

還有該怎麼做，才能常保腦袋青春不老？.....

翻開《大腦開竅手冊》，先用科學知識補你的腦，

幫助你更聰明、更勇敢、更成功的奧妙，

都可以從你自己的腦袋裡找到！

作者簡介: 珊卓·阿瑪特 (Sandra Aamodt)

《自然神經科學》(Nature Neuroscience)的總編輯，這份期刊在神經科學領域有舉足輕重的地位。

珊卓是約翰霍普金斯大學生物物理學士，羅徹斯特大學神經科學博士。在耶魯大學做了4年的博士後研究，然後於1998年加入當時才剛創刊的《自然神經科學》，2003年成為總編輯。

在她的編輯生涯中，閱讀了超過3000篇的論文，並且為期刊寫了數十篇關於神經科學與科學政策的評論。她也在20所大學授課，參與過分別在10個國家舉行的40多場科學會議。

珊卓喜歡騎機車，而且正在計畫花一年的時間在南太平洋航行。目前與丈夫住在加州，她的先生是神經科學教授。

王聲宏 (Sam Wang)

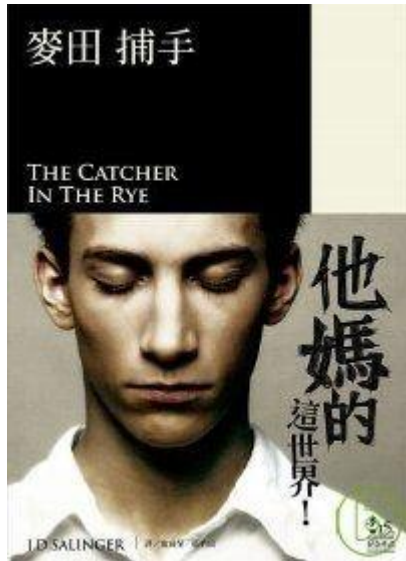
普林斯頓大學的神經科學暨分子生物學副教授。

19歲即以優異成績獲得加州理工學院的物理學士學位。後來取得史丹福大學醫學院的神經科學博士學位。曾在杜克大學醫學中心及朗訊科技的貝爾實驗室從事研究，也曾替美國參議員研擬科學與教育政策。

他在頂尖科學期刊發表了超過40篇大腦科學論文，這些期刊包括《自然》(Nature)、《自然神經科學》、《國家科學院會報》(Proceedings of the National Academy of Sciences)、《神經元》(Neuron)。而且他獲得了許多獎項，包括美國國家基金會青年研究員獎、史隆基金會獎賞(Alfred P. Sloan Fellow)，以及凱克基金會(W. M. Keck Foundation)傑出年輕學者獎。

聲宏目前與妻子住在新澤西州的普林斯頓，他的太太是醫生，兩人育有一個女兒。

閱讀書目：麥田捕手



作者：沙林傑

原文作者：J. D. Salinger

出版社：麥田

出版日期：2007年10月01日

書籍簡介：

《當代文庫》評選百大最佳小說(100 Best Novels)

《時代雜誌》評選百大不朽小說(The All-TIME 100 Greatest Novels)

紐約公共圖書館評選世紀之書(Books of the Century)

年銷量25萬冊，全球總銷量逾6千5百萬冊

「他媽的 這世界！」

本書為作者唯一一部長篇創作，透過主角霍爾頓漫無目的在外遊走兩天的遭遇，以其特有的眼光、態度與語言，寫實呈現少年的感受、想法與心理。甫出版便在美國掀起一陣「捕手熱」(Catcher Cult

), 大眾反應兩極化, 使此書既被列為禁書, 又被選為教材, 更成為無人不讀的小說作品。霍爾頓對這虛偽社會的厭惡與反抗、對成人世界的措手不及、對純真年代快樂時光的懷想……, 再再觸動舉世野少年騷亂不安的心靈。

作者簡介:沙林傑J. D. Salinger

美國作家, 1919年1月1日生於紐約, 15歲時進入軍校就讀, 也在這個時期, 藉由每晚躲在棉被中、借助手電筒光線, 開始他寫故事的生涯。1940年首度發表短篇小說作品, 1951年出版《麥田捕手》, 一時聲名大噪, 但沙林傑本人不改孤傲本性, 數十年來隱遁山林、謝絕一切媒體採訪, 也始終拒絕好萊塢片商購買本書電影劇本版權的請求。

閱讀書目: 人生教育與學習



作者: 克里希那穆提

原文作者：[Krishnamurit](#)

譯者：張南星

出版社：方智

出版日期：1995年04月01日

書籍簡介：

如果教只是一職業，一項賺錢的方法而已己，那麼老師怎麼會用愛心去幫助每一個學生，去發現他們最感興趣的事物，找出自己的方向？

如果，受教育只是像用模型製造一種人的典型，只會尋求安全感，成為主要人物，或是儘量少思考和過做服日子，那麼，教育只有助長了這個世界的毀滅與不幸。

在教育與人生的課題上，克里希那穆提的精闢見解，值得當今每一個人及教育者和父母深思與學習。

作者簡介：[基督·克里希那穆提](#)

(一八九五—一九八六)是二十世紀最卓越的靈性導師，天生具足多樣神通，少年時被「通神學會」揀選為再來的「彌賽亞」(東方的「彌勒下生」)方一九二五年他悟道以後，為了保持教誨的獨立無染，毅然脫離「通神學會」，從此展開長達半世紀的宣講工作。

他主張真理純屬個人的了悟，一定要用自己的光來照亮自己。他一生的教誨悲智雙運，皆在幫助人類從懼和無明之中徹底解脫，體悟

慈悲與至樂的況味。因此佛教徒肯定他是「中觀」的導師，印度教徒認為他是徹底的「覺者」，神智學者則認為他是道道地地的「禪」師。

他的四十本著作，全是從空性流露的演講集和談話錄，已經譯成四十七國語文。歐美、印度、及澳洲皆有推動克氏志業的基金會和學校。

以上參考資料來源: 博客來網路書店
