・中年以後

作者：曾野綾子
出版社：天下
出版日期：2003年10月
價格：NT$280
典藏地：文化局開架閱覽室
分類號：861.6

內容簡介

人即使到了中年或過了中年，也未必說得出中年以後究竟是什麼滋味，或者應該有些什麼感想。然而，在《中年以後》一書中，讀者可以飽覽日本資深知名女作家曾野綾子以所累積的豐富人生歷練，用理性與感性兼具的筆觸所寫出的對中年以後的深刻反芻與別開天地的洞察。曾野綾子本身因為特殊的家庭背景與遭遇，使她對人性、人的行為與互動、家庭與社會人際關係，以及愛恨交織、喜怒交錯的悲歡人生等，皆有獨特的感受與見解。

作者簡介

曾野綾子

日本知名戰後派女作家，1931年於東京出生，現居住於東京。

・不老

作者：吉本隆明
出版社：遠流
出版日期：2005年3月
價格：NT$220
典藏地：文化局開架閱覽室
分類號：544.8

內容簡介

日本戰後思想界的巨人——吉本隆明，在面對日常中的「老」的問題，在21世紀高齡化的社會，老人如何調適自身的心態，適應社會的轉變，面對身體老化、醫療問題與死亡，吉本隆明述說他見解獨到的「老人生存法」，應可做為當個自在的銀髮族的借鏡。

作者簡介

吉本隆明

一九四二年生於東京。東京工業大學理學系話化學科畢業。詩人、文藝評論家，為日本戰後最有影響力的評論家之一。

・幸福退休新年代

作者：柴林斯基
出版社：遠流
出版日期：2005年8月
價格：NT$300
典藏地：文化局開架閱覽室
分類號：544.83

內容簡介

退休是人生的起點，不是終點

本書提供多項發人深省的建議，目的在教導讀者盡情享受人生。要體驗活力無窮、幸福洋溢的退休生活，關鍵在於擁有足夠的經濟資源，其他條件還包括趣味盎然的休閒活動、可以發揮創意的個人嗜好、健康的身心狀態、源源不絕的團體支援。

作者在書中指引讀者：

- ●勇於提早退休，而且越早越好。
- ●做好財務規劃，不用存一大筆養老金也能退休。
- ●立下有意義、有創意的退休生活目標。
- ●追求自己而不是別人的夢想。
- ●保持身、心、靈的健康。
- ●創造並維持良好的友誼。
- ●把退休變成人生最美好的時光。

這是一部內容易讀、筆調詼諧、圖文並茂、引經據典的實用好書，說出了許多理財顧問不會告訴你的退休智慧，擁有這種智慧比累積大量財富更能讓你創造快樂、灑脫、自由的退休生活。

・大長今養生御膳

作者：韓福麗
出版社：麥田
出版日期：2004年9月
價格：NT$320
典藏地：文化局開架閱覽室
分類號：427.132

內容簡介

還原〈大長今〉的精采場景，再次回味韓鮮宮廷中的美食饗宴！隨著〈大長今〉電視劇在台灣受到熱烈的歡迎，戲中所出現的御膳料理，也跟著受到關注。劇中一道道精緻美味的菜餚，竟都兼具健康養生的功效，然而畫面一閃即逝，戲中所闡述的飲食知識也隨之消失。在〈大長今〉拍攝完成後，戲中的御膳諮詢師韓福麗女士，將料理整理成冊，真實呈現戲中七十道菜餚，及〈大長今〉與食材有關的小典故。書中也簡單介紹朝鮮王朝宮中的生活習慣與飲食禮節，並娓娓道出大長今拍攝過程中的幕後點滴。想一窺朝鮮宮廷的美食，與熱愛〈大長今〉的忠實觀衆，絕不能錯過這本好書。

作者簡介

韓福麗

1974年生於漢城，漢城市立大學園藝系畢業，高麗大學農學(食品工學)碩士，延世大學餐飲經營者課程修了，明知大學食品營養學博士課程修了。曾赴日研習料理課程，畢業於日本料理師專門學校與料理學院，後亦曾赴法國等外國多處料理學院修習各種相關課程。本身亦是重要無形文化財第38號「朝鮮王朝御膳」技術保有者候選人，財團法人御膳研究院暨傳統糕點教育院院長，一心致力於傳授傳統飲食文化。

・天作不合

作者：侯文詠
出版社：皇冠
出版日期：2005年7月
價格：NT$280
典藏地：文化局開架閱覽室
分類號：859.6

內容簡介

我覺得老天一定故意和人作對，否則，為什麼我們喜歡一直吃，老天就懲罰我們變胖，一直玩，成績就變差。爸爸愛看漂亮女生，老天就懲罰他沒好下場　別人看我家都覺得：爸爸很顧家，努力打拚賺錢。媽媽慈祥和藹，愛老公愛小孩。哥哥謹言慎行、妹妹活潑可愛，我更是畫圖寫作一級棒、聰明熱心的資優生！

只是這麼甜蜜的家庭卻常常引爆大戰。譬如說：我奉命只要是好事就舉手爭取，卻害得爸媽陪我六點去學校掃廁所！我只是要買雙球鞋，爸媽就歇斯底里互罵沒人性沒理性！最慘的一次，我們三個小孩想讓媽媽開心，結果搞得我差點進開刀房！反正什麼小事在我家都可能會莫名奇妙的釀成巨災。

如果『天作之合』是全家相親相愛、恆久忍耐的完美組合，那，我家應該是吵鬧版的『另類麻吉』吧！

作者簡介

侯文詠

台灣嘉義縣人，台大醫學博士。

目前專職寫作，兼任台北醫學大學醫學人文研究所副教授，萬芳醫院、臺大醫院麻醉科主治醫師。

・快樂-達賴喇嘛的人生智慧

作者：達賴喇嘛
出版社：時報
出版日期：2003年11月
價格：NT$280
典藏地：文化局開架閱覽室
分類號：226.966

內容簡介

全書以定位明確的「生命的目的」、「溫柔與慈悲」、「痛苦的轉化與超脫」、「克服障礙」、「回歸靈性生活」五大主題，循序漸進引領讀者體認達賴喇嘛的理念，並提供佛家冥想訓練法，幫助讀者進行實際修為。達賴喇嘛指出，只要透過心智訓練，快樂就是人人皆可達成的實質目標，而真正的快樂並非來自外在滿足，而是源自心靈的安頓寧靜。他分別探討了親密關係的本質與慈悲心的價值、闡述痛苦的本質與成因、提供改變自我的有效步驟，指引讀者追求更高層次的靈性生活，讓自己成為一個善良、有感覺的人，為這個世界的美好盡一己之力。在本書淺顯生活化的描寫中，我們可以深刻感受到達賴溫柔仁慈的心靈、博大寬容的思想、幽默自在的風範。這本語言精鍊、思想宏達、結合東西方心靈思想精華，卻又如此貼近人心的作品，精確體現了達賴喇嘛真誠、豁達的宗教觀與生命觀，正是世紀末一份最珍貴的心靈獻禮，將帶給讀者無窮的心靈寶藏與喜樂泉源，實為不容錯過的勵志美德書。

・不說話，只作伴

作者：張曼娟
出版社：皇冠
出版日期：2005年8月
價格：NT$220
典藏地：文化局開架閱覽室
分類號：855

內容簡介

我們說了這麼多的話，關於過去，關於現在，關於未來。然而，過去已消逝，現在變化著，未來不可知。說話，愈來愈不重要了。　感情到後來，都會走到沒有太多話好說的境界吧。

不過就是並著肩走一走，牽著手坐一坐，安安靜靜的看著廊前的曇花在黑夜裡陡然綻放。

不說話，我們才能聆聽彼此。

作者簡介

張曼娟

華人世界最暢銷的女作家之一！

東吳中文研究所碩士、博士，現為東吳大學中文系副教授，　並擔任『紫石作坊』總策劃。

・骨質疏鬆症

作者：梅約醫學中心
出版社：天下
出版日期：2004年6月
價格：NT$280
典藏地：文化局開架閱覽室
分類號：416.25

內容簡介

骨骼是一種活組織，時時處於更新和改變的活動狀態。在人的一生中，老舊或磨損的骨骼不斷被新骨骼取代，藉以維持骨架的健康與強壯。骨質疏鬆症會逐漸削弱骨骼的礦物質強度，破壞骨骼重塑的過程。在美國，每年有幾千個人（主要是老年人）在日常活動中意外發生骨折，其中大多數的原因都是骨質疏鬆症。三十年前，骨質疏鬆症被認為是自然老化過程所導致的不幸結果。很少人相信此病可預防、也可治療。本書是對於骨質疏鬆症與骨折提供了清晰的解釋，並就預防與治療提出了實用的建議。

作者簡介

梅約醫學中心：

座落在明尼蘇達州小鎮羅徹斯特，由梅約父子三名醫師創立的梅約醫學中心（Mayo Medical Center），是目前全球最大的私人醫療體系。它萌芽自19世紀末，旗下擁有八家醫療機構與五所醫學教育學校，在《美國新聞與世界報導》的全美最佳醫院調查中排名第二。梅約醫學中心的標誌由三個盾牌組成，清楚說明了它的理念：「照顧病人為先，研究和教學並重。」