

如果 2020 年是一本書

曾偉綾 美好一日工作室設計師、策展人

如果 2020 年是一本書，那麼封面書腰上的名人推薦，應該是陳時中、聯合國衛生組織、川普、彭佩奧、習近平與他的戰狼們等等之類的吧。然後文學小說歷史類會打出 slogan 說這本書堪稱是「『愛在瘟疫蔓延時』驚人續集」、「今年最令人動容的集體回憶錄」、「2020：重返歷史上的西班牙瘟疫」、「史地最暢銷：封城或解禁，口罩即白銀」。商業財經、醫療保健、心靈成長類別等等，則容易以「疫情世代的經濟學思考」、「超前部署！懂得在低檔買進達成財富自由」、「十分鐘就上手！在家讀名校」等來切題。如果是日雜行銷，還會毫不手軟地附贈限量 Pantone 色票口罩吧（譬如金屬色跟霓虹色各來一版）。

後疫情時代閱讀

2020 年肯定是一個顯著的分水嶺，對現在與未來所有事物來說，一切分為疫情前與疫情

後。而現在，世界仍等著新冠肺炎的下一步，且戰且走，也沒有懶人包可以快速理解前因後果，也沒有網路拆箱文可以參考該怎麼下未來訂單。

在疫情最最開始、我們的城市最風聲鶴唳的時候，我減少外出並且在自己的書架上突然變得很專注。反正沒事好做了，不用再無邊無際地查詢想去的活動，因為展覽、市集、演出都取消了，連台北國際書展都破天荒的延期，之後默默消失。沒有想去吃的餐廳、沒有想找的資料，因為一出門都是風險，還會浪費口罩。滑開 Google Map 漫遊探索國外領土上那些令人怦然心動的古蹟、建築，然後喜孜孜另存編目，擬定旅遊計畫這件事也變成徒勞。瘋狂比價打折的機票、訂購旅遊淡季床位，更是我倆沒有明天的那種遠距離戀愛，現在彼此下承諾真的太早。

甚至，疫情初始的二月至今，我就已經放棄閱讀任何星座運勢了（唐國師掰掰，蘇珊大嬸掰掰），反正不可能有什麼旅行運、貴人運（都遇



不到人了)，也不用在乎水逆週期了，老實說把2020一整年都算成是水逆也不為過啊。

於是，一個精采的台北城市文青生活（我，自由設計師），雙手一攤，莫可奈何變成好像隱居山中那般的修道院生活。每天只在房間裡團團轉，聽聽窗外取代誦經的蟲鳴鳥叫與樓下藥局排隊的閒聊人聲。通往外頭的路銳減，工作也少了，時間也多出很多很多，我在書架、北市圖預約而來的DVD之間往返。當然，你也可以說，啊這些不是平常就在做了？是沒錯。但是平常對這些文字與影像的閱讀，滿容易被分心的，每五分鐘可以按一次暫停去展開一件新的事。現在那些充滿可能性的岔路都已顯示此道不通了，於是只好開始專心（並且放心）、長時間地閱讀一本書。恍然頓悟：啊，莫不是、久違了的幸福（沒事好做）？

或許可以這麼說，在這世界上至高幸福感的閱讀，就是你只有一本書、別無選擇的時候啊。

匱乏的幸福

這使我想起一次難忘的閱讀經驗，某年的機場選書也是如此至高幸福。那是上海飛西安轉敦煌的一整天飛行，手上台北帶去的那本林立青讀完了，我極需一個強而有力的抗衡，才能把自己從氣勢磅礴的黑眼圈、無數廣播魔音傳腦、機場空間的審美疲勞、沒有盡頭的虛耗時間中解救出來。（其實類似這樣的場合還有大醫院、小診所、巴士轉運站等等，帶著誤點可能並使人癡傻的空間。）



做夠好的媽媽 就好

放下完美與愧疚，活出更好的自己

柯琳·達耕 著；林美玲 譯

上智文化 / 10908 / 240 面 / 21 公分 / 300 元 / 平裝
ISBN 9789866036637 / 244

社會上對母親的要求非常嚴苛，期待每個媽媽都是十全十美的賢妻良母。作者在教養路上跌跌撞撞，凡事追求完美和掌控的心態讓她吃盡苦頭。本書以誠摯幽默的筆調，娓娓道出走入婚姻、成為母親的心路歷程，訴說育兒路上的辛酸與煩惱。幫助讀者透過祈禱和培養靈修生活，放下錯誤期待及折磨人的愧疚感，不再糾結於最完美、理想的生活樣貌，將一切掛慮交託給天父，祂必定關照。相信妳已經是個夠好的媽媽，也遇見更好的自己。（上智文化）



五行大義

蔡振名 著

知青頻道 / 10907 / 893 面 / 21 公分 / 580 元 / 平裝
ISBN 9789864882090 / 291

五行是古代先民對宇宙自然要素的樸素認識，由於其妙用無窮，五千年來華人均信仰五行來表達其諸多涵義，無論是在哲學、醫藥學、命理學、天文學等，以解釋科技學理以外之說。為此本書以嚴謹有據而又通俗易懂的白話解讀，有助於現代人全面的認識和了解五行思想，對廣大有志學習者提供入門之路。（知青頻道）



西安機場選書：賈平凹的《山本》。等飛機、等車、等掛號，是一種「非讀不可」的絕佳環境。建議棄滑手機，連筆記也不做，「只有讀，沒有其他」。



整整一天都花在前往機場、等待飛行、等待轉機。如果沒有一本書，無法丈量時間多珍貴。

我找到西安機場書店（哎喲真是一處沙漠綠洲啊）補血下一本書。散文似乎太輕盈，不行不行，輕量化不是此時該有的裝備。譬如翻到一本柳宗悅的《收藏物語》，內容雖然是很感興趣但看了兩行，眼睛就失焦了，腦袋頓了幾下，忽然發現找不到自己現在在哪一行哪一顆字上。此刻我應該需要一種連綿不絕、強度夠嗆、黏著力十足的小說，才能抵抗今天摸黑出門、天黑才能落地的重度疲憊。

濃醇厚口的賈平凹《山本》突然很對胃口，磁性強大地吸住讀者充血的雙眼。簡體版《山本》，雖然很不幸地每一頁排版又多又滿，幾乎分不出段落，好嚇人。甚至有句子連綿，長到佔滿了整頁都沒能分出一段，這種閱讀難度有點像是一連十幾公里的登山步道，連

個涼亭或椅子都沒有看到。沒有段落，心中就想喊聲苦啊。

但說也奇怪，從任一行任一字開始讀起，都能立刻墜入秦嶺（爬不出來）。因為賈平凹的文字實在太生猛太有情了，方言腔調又像大珠小珠鏗鏘落玉盤，好聽緊湊，難以棄讀。人在機場，心在秦嶺。有這本書，飛機誤點幾個小時都怡然自得，甚至還有點希望時間拖久一點讓我讀完也很好。走出機場時的自己，精神狀態也是豐盈飽滿，而不是遲滯，一種被虛空等待給擊潰的空洞肉身。

還有一種時候，我也會特別飢渴於閱讀、專注於閱讀。恰好是身處異國，稍微有點看不懂文字的時候（也聽不懂外文）。整個人降為目不識丁的小學生等級，但眼睛、甚至是全身

專題報導



到訪一個城市，失去語言，但還是要購買文字。在首爾弘大巷弄間的獨立書店땡스북스 THANKSBOOKS，儘管一字不識，我還是把整間書店從頭逛到尾，精心為自己挑了一本韓文書。

感官都拼命抓住可供辨識的圖像，或者一點點英文，比平常更用力、更好奇、更仔細地掌握外文書、外文報紙的紙質、配色、排版、行距、字體字級、印刷、裝幀等等。以這種極度匱乏感（失去文字）去閱讀，反而更珍惜地擁抱一切可供閱讀的。

一個人，沒有同類

疫情開始後，獨自工作的我，更經常想起侯孝賢的電影《聶隱娘》那句台詞：「一個人，沒有同類。」日本雜誌此時也開始丟出議題「ME TIME ひとりの時間の楽しみ」，一個人的時間



2019年10月4日韓國兩大報紙《朝鮮日報》、《東亞日報》報導首爾光化門大遊行，人民要求貪汙的法務部長曹國辭職下台。當時一個字都看不懂的我，對於《朝鮮日報》的排版比較能夠感受到震撼性，主要是因為它顯示了更為海量的遊行民眾，以及照片中示威隊伍的方向性，向左導向至新聞標題與內文，這股拉力使讀者想要展開閱讀。《東亞日報》則比較像是擺放了一張漂亮的風景照片。

怎麼愉快地過？

對啊，如果生活必須要降到一個最低限度（假設連旁人都要減少遇見機會），可以怎麼過。然後收入也緊縮了，每天都充滿疑慮不安，每天都那麼乏味而雷同（每天都等兩點看時中怎麼說），要怎麼做可以有信心地走下去？我就算一個人，也沒有放棄、也想要繼續做的事是？我離群索居困在房間裡拼命想著這些事情。

話說肉體被限制、反而得到更廣闊的自由度，有一個代表人物，就是被囚禁在西湖底下，練成絕世武功的令狐沖了。他被任我行用計交



日本雜誌《&Premium》2020年6月號提出的「ME TIME ひとりの時間のしみ」順應時勢地展示了幾個如何享受一個人時光的小題目，譬如「享受自己時光的達人」、「一個人很酷、自由的性格」、「一個人、什麼也不做」、「向漫畫中的人物學習、一個人吃飯的樂趣」等等。

換，雙手雙腳都被鐵鏈縛住困於黑牢之中，每日只有一聾啞老人送飯、換便溺罐，以及彼時順道打開小縫的那道光（黑暗中不能看東西還真是完全沒戲唱）。此時的令狐沖比慘還要慘，他內力全失，坐困漆黑牢房，根本沒有離開的可能性啊。但黑暗之中，不小心發現了刻在鐵床上的凹凸字跡（太好了，可以讀點東西了），原來就是害他的任我行所刻下的。任我行以為自己永遠逃不出黑牢，又捨不得人家不知道他的吸星大法好，就把秘笈藏身黑暗之中。

本來是倒楣鬼此刻搖身一變成幸運兒的令狐沖，用指尖一一摸出了整部吸星大法，習成

一生武功境界之最高，連絕症也痊癒了，最後逃出黑牢迎向陽光，真是隔離人生的最佳鼓勵範本。是不是日復一日的練功。找到你最想練的吸星大法，有一天你也會逃出監獄得到自由呢？

令狐冲好像滿容易被關禁閉然後得到天上掉下來的禮物。譬如違反門派規定，被師父罰面壁一年。有過之弟子，為了不受外物所擾，必須一個人在玉女峰絕頂上的危崖打坐練功。結果長時間的隔離（加上小师妹被人追走了），反而讓令狐冲有機會發現石壁之後的空心洞壁，以及刻好刻滿的五嶽劍招（除了五個門派精心劍招，還附贈其破除招數，真是大利多的石窟）。這麼說，一個人工作，或把自己閉關起來，能絕處逢生、延伸發展的意外路線還真是值得研究。

一個人，沒有妥協

我想起有一本書，想一個人獨立工作或學習的人會需要的書，即是《圈外編輯》。作者都築響一在書中說了很多實話，也嘲笑了所謂編輯會議。他說反正只是大家一個一個開始抹殺別人的提案罷了，這種會議不過就是集體避險會議，專門催生無聊雜誌，東西做失敗了，反正是當初大家開會一起決定的嘛，馬上就無痛卸責了。大家對這種會議應該都有點經驗，反正最後都很和諧，決定也都很妥協就是了。雖不難得出與他一樣的答案，只是他居然敢講出來，我覺得太帶種。



占星媽媽手冊

韓良露 著

南瓜國際 / 10908 / 145 面 / 22 公分 / 300 元 / 平裝
ISBN 9789869937900/292

很多為人父母者都很關心孩子的星圖，但往往上網排了星圖之後卻無以為繼。本書用最簡單的方式，針對父母關心的議題，從占星初學者角度切入，帶大家了解星圖奧妙。想知道親子之間如何建立親密感，想要了解用什麼方式來養育孩子。這些議題，可以從星圖中的月亮與穀神星得知端倪。（南瓜國際）



物聯網生存指南

5G 世界的安全守則

布魯斯·施奈爾 著；但漢敏 譯

貓頭鷹 / 10908 / 456 面 / 23 公分 / 590 元 / 平裝
ISBN 9789862624364/312

現代人們依賴網路及電子產品協助處理居家、醫療，甚至是軍方的各項設備與建設，這本書提供人們面對數位生活時需要具備的警覺心，以及碰上資訊問題時，應該有怎樣的認知，以及如何處理。另外，書中也提出建構資訊社會時較佳的核心設計原則，包括日漸受到重視的資訊透明度、各式情境下的責任歸屬以及功能性的修補等。不論是普通的電子產品使用者，或是從事資訊產業的人員，閱讀此書都可以有所啟發。（貓頭鷹）



上層功夫都是一個人對著閉關般的空間練就的，這是那些令狐沖教我們的事。《笑傲江湖》



「美術也好、文學也好、音樂也好，在這些領域如果不試著自己開啟新的一扇門，把他人的評價放一旁，就無法累積經驗。反覆經歷成功與失敗，久而久之你看到覺得好的東西，就能斷言它是好東西了，不管其他人看法如何。『逐漸增加段數，開始我行我素』其實是非常重要的。」《圈外編輯》

他也嘲笑了坊間那種編輯課程，付那麼高的學費去上課？真不明白，明明那些錢可以來自費出版啊。我想他那時可能也完全不在乎日後是不是會被邀請成為編輯課程的高薪講師吧，每當我想要講出這種話的時候，我都會緩一緩，想說是不是自己太偏激。但聽他這麼說出口，我又再度覺得放心了。

的確啊，要看穿一個人是不是真心投入很簡單啊，你有真正想做的東西嗎，就去做吧。不是去上課以為有人可以教你，想畫畫不是去取得學歷就變得合理，想做編輯不是去寄身在大公司

裡，變得合群、變成專長是開行政會議。想完成一個自己企劃的案子不是去申請補助，毫不虧本要別人為你的夢想買單你才願意實現。如果你真的很想做一件事情，你怎麼會這麼迂迴無痛呢。

總之都築響一真的很搖滾，《圈外編輯》真是一本震耳欲聾的好書。就算沒有要當編輯，或許大家讀讀看之後，本來可能有隱隱想做的事情，就這麼莫名其妙地開始獨自上路了也不一定。就算本來自己算是合群的社會人士，看完本書之後，搞不好才恍然大悟自己明明是無法配合別人步伐的人，為什麼想法被體制剪裁成這麼規

矩？如果是這樣，那麼這本《圈外編輯》就是你的吸星大法了。

一個人，孤單寂寞覺得慘

2020年如果覺得自己過得有點慘（或者每年都過得很慘）有點擔心未來的時候，不妨看看點也是很慘的電影或者紀錄片。那就會覺得世界上的慘，也是有各種深度的，我們之所以會害怕過的比別人慘，只是因為不了解自己身處何方，所以，多方面收集各種資訊，就能對未知的慘減低懼怕吧。

芬蘭導演阿基·郭利斯馬基（Aki Kaurismäki）的電影鏡頭經常對準不起眼的勞工階級，往往能把殘酷拍的很日常普及，把悲劇拍的溫暖互助。看完郭導的電影總是感覺平淡又洶湧，他慣用面無表情卻情感豐富、顏值不高卻強烈吸睛的演員，搭配復古色調的佈景美術，搞出一種驚人的過氣感，卻是美得悲涼又無可替代。

阿基·郭利斯馬基的電影，總讓你欣賞人生有那麼多莫可奈何的、危險的陷阱，主角卻帶著善意去遭遇一切的慘。當然，他不會忘記最高品質的幽默感，幽默也是種社會責任。幽默總能讓發生在自己身上的慘顯得優雅有餘裕一點。畢竟像是英雄或天才一般，在電影的最終想出了答案、翻轉人生，通常只會發生在過於油條的產商業片。

紀錄片也是個好辦法，《汾陽小子賈樟柯》（Jia Zhangke, a Guy From Fenyang）是中央車站導演華特沙勒斯（Walter Salles）拍攝的



蜉蝣之島

葉長青，李尚喬 作

慢工文化 / 10909 / 160 面 / 23 公分 / 650 元 / 平裝
ISBN 9789869857321 / 367

一本結合南島文化與生態浩劫的預言漫畫，在地球生態嚴重毀損的近未來，氣候變遷導致海平面上升，殘存下來的世界逐漸形成獨立的島嶼城邦。飄流島「蜉蝣」是這個世界僅存的淨土之一，然而能夠召喚暴風雨的傳說，讓它被視為帶來厄運的不祥徵兆。在這樣破敗、資源匱乏的世界裡，為了延續生命，主人翁溫柔而勇敢的尋找他們的路徑……（慢工文化）



老到可以死

對生命，你是要順其自然，還是控制到死？

芭芭拉·艾倫瑞克 著；葉品岑 譯

左岸文化 / 10907 / 258 面 / 19 公分 / 350 元 / 平裝
ISBN 9789869865654 / 415

作者開始動筆撰寫本書時 70 歲，是一個「死亡不再需要多費唇舌說明的年紀」。或許是之前罹患乳癌經驗，也或許是求學時的細胞生物學背景，當然更可能是年輕時搞運動的愛找麻煩個性使然，在抗老產品、預防醫學盛行的此刻，艾倫瑞克做了一次看似挑釁的報導書寫，問了個其實每個人都正在想的問題：我們是想活得更久，還是活得更好？這次她回到細胞生物學的本行，研究老、病、和死，提出關於身體，以及人在宇宙位置的全新理解。（左岸文化）



「我對自己最深刻懷疑的時候，是拍的非常順利。這順利地好像我沒有思維，我沒有挑戰自己，這個時候我覺得我一定是在沿著一種陳規。」《汾陽小子賈樟柯》

賈樟柯紀錄片。裡頭有一段話，賈樟柯說：「我有時候最絕望的時候，是在拍攝順利的時候。我在拍攝不順利的時候不會焦慮。」

噢，很順不好嗎？真是太奇怪了不是嗎？觀看創作者的紀錄片，不論是暢談或者咕噥之間帶出的思考方式、創作如何成形的話語，往往發著光令人咀嚼再三。

「因為在拍攝不順利的時候，恰恰它是我知道我在找一個我说不清楚的東西。這個说不清楚的東西可能對我來說是一個嶄新的東西，我知道我正在通往那個嶄新的東西。但在我對自己最深刻懷疑的時候，是拍的非常順利。這順利地好像我沒有思維，我沒有挑戰自己，這個時候我覺得我一定是在沿著一種陳規。」

「我失去了一個對新方向的直覺。」

喔這段話很適合反覆檢視自己。賈樟柯對順

利有天生的疑心，對於不順利卻有一種通往未知的躍躍欲試。哪邊不順、往哪邊去。說不清楚的東西，可能處理起來很挫折，做不好也令人不舒服，但這個反舒適圈的方向反而更應該面對。所以不必對茫然感到挫敗，對哪邊感到焦慮正是因為你對其仍無法駕馭，所以才要迎上前去。你要處理的不是順利，而正是不順利。經歷那個「不順」，那裏可能是一個新的方向。

如果我們的 2020 年是一本書，到現在為止記錄下了什麼呢。或許很多人都這麼觀望，一開始以為疫情總會過去，生活只是稍微按下暫停鍵等著翻頁，沒想到一晃眼就是年底的最後一頁了。若快速翻閱，這一年之間好似太多空白，但實際上的改變又相當巨大，活像是科幻片。

如果我的 2020 年是一本書，該怎麼讀呢。突然想起《活用一輩子的筆記術》這本書，作者奧野宣之提倡用勤奮不斷的筆記累積自身的行動與經驗。不是光記錄，還要重讀自己曾經記下的（即是跟過去的自己交談），接著更要活用它們，因為記錄「是過去的自己留言給現在的自己。」重讀過去，「進而能找到自己接下來該採取的行動、該留意的重點。」明年或者五年之後的我們，如果重讀今年 2020 年這一本書（我的話，筆記碎片應該顯示在週計畫手帳、JIBUN 計畫管理手帳加上 Instagram 這些地方吧），會發現這是虛空等待的一年，還是閉門練功的一年？是滿載不順的一年，還是訊息豐饒的一年。是過去了，還是留下了，還是，產生了一個對新方向的直覺？



二奶的攻防

妳問我答，戰勝乳癌

鄭翠芬，蘇怡羚，小珊 著

釀出版 / 10909 / 152 面 / 21 公分 / 280 元 / 平裝
ISBN 9789864454105/416

「乳癌」發生率高居國內女性好發癌症第一位，然而關於乳癌，我們的了解是否足夠？哪些人是高風險族群？乳癌該怎麼預防，如何儘早發現？左右乳分別罹癌的小珊，問出病友最想知道的事：乳房腫瘤手術名醫鄭翠芬，集數十年臨床專業經驗，以最平易的文字，化為人人都能讀懂的 50 題問答，從癌症的成因、種類、檢測、手術、治療、飲食、心境、生活照護等，全方位解惑；並邀請作為醫病之間橋樑的資深個案管理師蘇怡羚，貼心叮嚀！（釀出版）



當癌症來敲門

曹朝榮 著

張老師 / 10907 / 367 面 / 23 公分 / 500 元 / 平裝
ISBN 9789576939457/417

曹醫生歷癌歸來，更懂癌，樂意分享自己的抗癌經驗，以及治療癌症病人逾 40 年的觀察和體會，期待透過自己的專業醫學知識，讓一般民眾，尤其罹癌病人和家屬在接觸比較專業的知識或專業網站之前，有這本書做為橋樑，更容易理解專業的部分，也期盼對醫療人員有所助益，這是出版本書最重要的目的。（張老師）

應用科學



醫護鐵人台灣經典賽事全攻略

知名路跑、馬拉松、自行車、越野賽、長泳、鐵人三項耐力型賽事運動防護重點解析

陳彥良 著

釀出版 / 10909 / 216 面 / 23 公分 / 350 元 / 平裝
ISBN 9789864454112/416

馬拉松／路跑、自行車、游泳和鐵人三項常見的運動傷害該如何預防？比賽的前、中、後期又該如何防護與補給？醫護鐵人精選臺灣 30 多場舉辦三屆以上賽事，點評分享，從「賽前防護」到「賽事進行中的注意事項」再到「賽後保養」，完整介紹；本書為專門介紹臺灣耐力型運動賽事及賽事防護的著作，讓選手能夠安心衝刺又安全完賽！運動是為更健康，而不是受傷！讓正確的防護觀念跟您一輩子，享受賽事的同時，也守護自己的身體！（釀出版）

應用科學

應用科學



尋找台灣味

東南亞 X 台灣
兩地農業記事

地理角團隊 作；洪伯邑 主編

左岸文化 / 10905 / 267 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝
ISBN 9789869865623/430

這不是一本講述臺灣之光、正宗在地食材的飲食書。作者們透過 9 個與農業相關的故事，想要揭示更複雜、歧義，卻真正運作的如實世界。4 個單元，9 位新生代研究者，深度走訪田野現場，從東南亞到臺灣島內，從海外臺商到臺灣原住民，從高山到平原，從蘋果到燕窩，從以人為中心，到看見動物。在這個主權焦慮的年代，「臺灣味」是我們的驕傲，透過這些故事，期待讀者持續探索臺灣開放的精神和態度，讓多元與包容真正成為臺灣的面貌。（左岸文化）

應用科學