

關於運動，我說的其實是……

曾偉綾 美好一日工作室設計師／策展人

住家附近的公園有一座棒球場，每次經過看到投手丘、外野看板，總莫名浮現一種青春初戀的氛圍。我想大概是因為安達充。

就像瑪德蓮蛋糕都被似水年華過度追憶了這樣，安達充對棒球場傾注了所有青春愛戀，讓紅土的氣息、夏日的蟬聲都飄散著淡淡的年少苦澀與哀愁。

安達充一生幾乎主要都在畫著運動主題的漫畫。他畫過游泳、拳擊、女子壘球、校園應援團等等，最擅長也最經典的名場面還是棒球。或者說，是甲子園，是高中生才能參賽的一場青春對決。

要說大師最輝煌的一部作品，肯定是 1981-1986 年連載的《Touch 鄰家女孩》無疑。故事是雙胞胎兄弟的初戀相讓，但雙胞胎弟弟上杉和也在前往地區決勝賽當日途中，為了救人而發生車禍喪生，漫畫的下半段就由散漫的哥哥上杉達也代替弟弟拾起甲子園的夢想（其實嚴格說這夢想是要帶青梅竹馬的女主角、也就是棒球隊經理 - 淺倉南前往甲子園）。

所有的運動比賽，最終都是為了要贏得勝利。但安達充總會安排一個擅長示弱、迴避輸贏、令人擔憂的半調子男主角，搭配一個正直到



棒球場是安達充的，瑪德蓮蛋糕是普魯斯特的。烏鎮是木心住的，竹子跟東坡肉都是留給蘇軾的。這是世界級作家們的特權。

難以傷害的努力型男主角。以致於不管是球場上或情場上，誰最後勝出，過程都很焦心，結局也令人高興又惆悵地揪心（或許正是這種左右為難使讀者難以棄讀）。

《Touch 鄰家女孩》從連載時就受到讀者巨大的愛戴，後來改編的電視動畫也廣受好評，接著還發行了三部劇場版，甚至拍攝了真人版的連續劇和電影，動畫的主題歌曲也被漫畫迷們愛烏及烏的捧紅到登上排行榜。

連作者本人都說「我也被嚇到了，怎麼可能那麼賣座呢。假如觀眾少一點，說不定還能混過去。但現在有太多人盯著看，壓力很大，所以弄到最後非常辛苦。」

可見是引發了多麼盛大的關注，幾乎是一連

專題企畫



《下台一鞠躬》可看作是一本安達充攻略之書（2010年在日本推出），從早期作品《青春野球部Nine》、《陽光普照》到《H2》、《四葉遊戲》，共收錄13部漫畫的精選片段與短評。書末附錄的「安達充大事典」有許多詞條解說，滿足安達充書迷們對微小細節的好奇心。譬如《Touch 鄰家女孩》書名的由來，是因為Touch有接棒的意思（不爭氣的雙胞胎哥哥從弟弟那邊接過前往甲子園的承諾）而漫畫主角們的名字都是怎麼想出來的呢？安達充妙答「就看中獎人的名字、甲子園出場名單、同學會名單、或者小孩的……」

串停不下來的社會風潮。這還沒完，根據統計，1987年出生的日本男性，命名人氣最高的名字是「達也」！（每個爸媽心中都有一個上杉達也啊。）

更讓讀者驚奇的是（該說是漫畫界續作奇蹟了吧），這部國民漫畫《Touch 鄰家女孩》連載結束的26年之後，安達充（此時已70多歲）竟然以《Mix》復活了自己的名作。

每一集心情激動地捧讀《Mix》（2012年連載至今）的時候，我都忍不住顫抖與歡呼了起

來。要知道，這很有可能是這位作家最後一部長篇連載漫畫了啊。

《Mix》同樣也是安排一對棒球兄弟（雖無血緣關係）進入了明青學園，準備以甲子園為目標。它幽默的複製與延展了一些令人莞爾的框架，譬如明青學園正是《Touch 鄰家女孩》中由上杉達也率領進入甲子園的學校、當初幾個棒球部的成員如今已經是中年大叔等等。

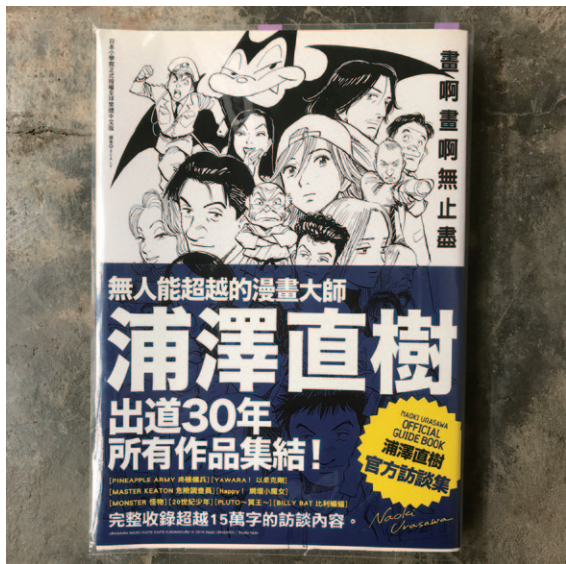
安達充漫畫中經常出現練球的吆喝聲、主角獨自跑步的汗水涔涔、深夜練習空揮棒的場景，這種持久專注的心與身體的訓練，絕對不是虛構，因為它也印證在安達充本人努力不懈的連載現實生活中。

雖然畫的是棒球，實則是難以言說的青春，與成長相伴帶來的心碎。因此，就算不怎麼運動的讀者們（譬如我），都會為了安達充筆下的青春棒球戀曲而喜歡棒球的。

不過不得不承認，比起運動，我更喜歡運動漫畫（看別人流汗總比自己流汗簡單吧。）闔上漫畫的那一瞬間，還能感受到身體的熱血沸騰，彷彿剛走出健身房似的嶄新而舒暢啊。

說起運動漫畫，在《灌籃高手》襲捲世界之前（1990年至1996年連載），浦澤直樹創作的《YAWARA! 以柔克剛》（1986年至1993年連載）早搶先成為運動界的一頁傳奇。它在1989年曾被翻拍成電影、改編成動畫及電子遊戲，還在日本掀起一陣柔道風潮。

主角設定為柔道天份極高的天才型女孩豬熊柔（天哪是女性運動漫畫耶），被迫接受祖父的



《畫啊畫啊無止盡》是按浦澤直樹作品編年的超長篇訪談實錄，談話時間共計12小時38分鐘21秒，寫成14萬5千字內容。讀起來超級過癮。此書中文版編輯設計也相當夠水準，漫畫圖像都原封不動保留日文原稿，讀者終於可以看到日文對白，以及那些融合畫風的日文壯聲詞！隨書另附上有中日文翻譯別冊。原汁原味的圖像，是不是太貼心了。

柔道訓練（因為她在5歲時就以過肩摔打敗了自己的柔道家父親，逼得父親不告而別，離家踏上柔道修業之途。）明明是柔道天才，偏偏豬熊柔相當厭惡柔道，認為就是柔道造成家庭的不幸。她本人的理想超級無趣，只想當個平凡的女生、逛逛百貨公司什麼的。

這種反熱血切入的新鮮感，主張沒有成長也沒關係、不努力卻很強大的平凡樂觀女，人設實在是太不積極、太耳目一新了，正在捧讀漫畫的廣大讀者群，人人都有機會成為豬熊柔不是嗎。

異想天開的《YAWARA! 以柔克剛》，可以說是惡搞純熱血運動漫畫、調侃少女戀愛漫畫，最



為了更精準刻劃柔道比賽，浦澤直樹對於柔道決勝的瞬間與節奏，做過很深刻的觀察。他說自己已經掌握什麼決定性的瞬間是可以打倒對方的。《YAWARA! 以柔克剛》中這些精采的分鏡，甚至連名教練柳澤久（曾擔任巴塞隆納奧運女子柔道指導教練）都說，「最後的沙也加一戰，還有巴塞隆納的比賽，都可以拿來當教材了。」

終獲得拔地而起、驚人成功的一部作品啊！

作者浦澤直樹本人甚至這麼介紹這部漫畫：

「發自內心相信努力、友情、勝利所畫出來的內容。在《YAWARA! 以柔克剛》裡面一概看不到（笑）。」

我想作者應是怪咖無誤（而且吃了誠實豆沙包）。浦澤直樹的作品意圖使平凡人皆具有重量。他在訪談中曾說，喜歡「乍看之下不太可能是主角，可是最後卻會發現，這個人就是主角」的創作方式。

因為從凡人的生活中，才可以看到人類的本質。也因此，對於圍繞在主角身旁的各路人馬，

專題企畫



《HAPPY! 網壇小魔女》在網球界惡名昭彰的女主角，所到之處都是嘲笑和臭罵聲。觀眾大喊「丟臉死了！」「好糗啊！」「間諜！間諜！」

作者都不放棄細膩且平衡的勾勒。所以閱讀浦澤直樹的漫畫其實不是簡單的事，這裡不存在渾身散發光芒、一眼可辨的華麗主角，或是單線進行的純愛故事套路。

《YAWARA! 以柔克剛》之後，浦澤直樹另一部運動漫畫《HAPPY! 網壇小魔女》似乎對人性的描寫又更魔性了。

主角海野幸曾獲得日本青少年網球大賽冠軍，因為雙親去世、又要照顧年幼的弟妹，於是放棄了網球。但是，倒楣的她卻必須面對哥哥事業失敗所留下的一屁股債，於是只好心一橫，決定開始利用職業網球選手的獎金還債。

為錢打球，聽起來不太陽光單純吧，甚至協助她的人，例如討債公司的櫻田、被網球界永久放逐的教練，自身人設也都有點暗黑邊緣性。漫畫名為《HAPPY! 網壇小魔女》，根本一點也不HAPPY啊。還不如說是把錢、誤解、困境都攤在陽光下的走投無路現實漫畫啊。（你看浦澤直樹是不是黑色喜劇漫畫高手，無怪乎後來便創作出舉世驚人的《Monster 怪物》、《20世紀少年》。）

最難以想像的設定是，海野幸（雖然身為女主角）不管贏多少場比賽，擁有多驚人的球技才華，不幸的是，總不受旁人歡迎（要命，她的名字真是神來一筆）。海野幸所到之處，都飽受噓聲攻擊，幾乎所有人都在欺負她。

就算贏了比賽也只有噓聲，怎麼會有一部漫畫這麼早就開始處理類似網友負評與謠言的呢？不過幸好，女主角擁有最厲害的特質就是：她自己對這處境倒是不怎麼煩惱。（有沒有覺得這真是大絕招？）球技有極其敏銳的地方，感受能力卻有無比的鈍感，真是萬中之幸啊。

從國中到中年，我時不時就複習這些熠熠發光的漫畫經典。深深覺得它們比許多修飾過度的說教型偉人傳，或老調重彈的心靈雞湯書籍，還更值得珍藏一生。它們堪稱是藝術性極高的漫畫作品，不僅讓我顛簸的青春捏一把冷汗地無事終了，甚至在我的中年時期，依舊繼續成為砥礪心志的人生教戰手冊啊。

但我還是要重申，我不太熱愛運動，連曬太陽都討厭。最主要厭惡運動的原因之一就是汗臭。稍微一流汗就能聞到頭皮正在大量生產頭

油，從髮根毛囊、浸濕汗水的內衣所複合發出的油耗汗味，如千斤萬斤重似的難以忍受。

我的纖細嗅覺是不是有點超能力？不過據說世界上嗅覺最強的動物，譬如熊，就能偵測到 20 英哩以外的動物屍體；大象則能探測到 12 英哩以外的水源（鼻子這麼長還真不是蓋的）。

我屬於嗅覺真的很好的那種生物，難怪必須盡全力來抑制汗臭味（你看，不愛運動的人能自然生成很多歪理。）

不過，不愛運動的我，還是有令我心動的運動。譬如村上春樹《海邊的卡夫卡》，離家出走的少年為了生存所作的預備動作實在是精采極了。

當然這部小說不是簡單的少年卡夫卡運動日記，但是它使我著迷的，的確是規律鍛鍊的這個部份。為了在 15 歲的時候能夠離家出走，在中學時就開始有步驟地實施。築起了冷靜而孤立的高牆，一有時間就一個人跑步、游泳、到區立體育館使用健身器材。

「在那裡有年輕的指導員會免費指導正確的拉筋動作和健身器材的使用方法。要怎麼做才能有效地使全身肌肉變強。哪些肌肉是平常生活中就常用到，哪些肌肉是只能靠機械才能強化的。」

托鍛鍊的福，肩膀幅度變寬，胸膛變厚，「肌肉像混入了金屬一般強壯起來」，外表看起來像是有 17 歲那般成熟了，在街上遊走至少不會被警察盤問或抓去保護管束，很適合翹家了。

還有些事情也必須慢慢預先積累在身體內

部。譬如，貪婪的讀書，一到休息時間就去學校的圖書館，像海綿一樣的吸收一切。想到以後可能再也沒有機會進入學校了，所以課堂裡所教的（就算老師們真的是不怎麼樣的傢伙），不管怎樣都先牢牢記住，以後再決定要不要丟棄。

當其他同學穿著乾淨的衣服、說些無聊話的同時，他安靜且拼命努力成為「世界上最強悍的 15 歲少年」。離家就是「進入粗暴的大人世界裡」，在那裡要一個人生存下去，就要比誰都強悍才行。

成功的獨立後，如此自我鍛鍊的軌道也沒有停止運行。到了陌生的地方，照樣去公營體育館，花一個小時把健身設備按照平常的順序一一做完，「適合我身體的重量和次數我已經牢記在心裡了」，然後去圖書館讀整天的書。

不管到哪裡，每天都有該完成的事情，少年堅定不移的這一點，比什麼都迷人。總之，「圖書館有可以看的書，健身房有該練的器材」，人生暫時還沒有下一步，但是在身體的這個容器裡，一方面用閱讀驅趕虛幻，一方面將存在的輪廓費力鍛造。還找不到答案之前，如果不這樣做的話，思考大概會開始很容易瓦解，「到底為什麼非要這樣拼命地活下去不可呢？」一旦這樣開始想，倒不如乾脆地搖搖頭，決定只想現在，不再想以後。

村上春樹描述的運動，總是屬於機智又洗煉的一種自我鍛鍊行為。我這才發現健身房跟閱讀一樣，竟然可以是如此孤獨又帥氣的一件事。這悄悄打開了我的心門，書讀完的好幾年之後我真

的嘗試進入了健身房。在此之前對我來說，健身房就像是展現美好身材的大型舞台，應該是只適合型男型女前往，想到在那邊伸展手腳就令我這典型阿宅揣揣不安。

眾所週知，村上春樹本人熱愛跑步。經常把跑步與寫作相提並論。他認為，對任何長期的作業來說，合宜且持續下去的節奏很重要。所以他的寫作就是他的跑步，「每天一小時或兩小時，跟誰都不說話地一個人跑步，四五個小時一個人面對書桌，默默地寫文章，都不會覺得難過或無聊。」可以說既是兩個不同的世界，也是兩個相互支撐的世界。

每天適度的跑與適度的寫，跑步跟書寫都維持「合宜+持續」的要領。所以就算今天感覺好像可以寫更多（或跑更多），還是要乾脆停止。

「要留意讓身體把現在所感到的舒服心情帶到明天。」這樣的鍛鍊，無疑讓村上春樹能完成長篇小說，且成為長壽多產型作家吧。

村上春樹在世界各地跑步，對跑者的觀察相當生動逗趣，簡直好像 Youtuber 開直播這樣，牢騷實在是令人拍案叫絕。譬如他調侃義大利的慢跑者是最講究穿衣體面的一群，「從小孩開始到老爺爺都一樣，個個花費心思，也花錢。」「上下都穿著 Valentino，脖子上還披著 Missoni 的毛巾在跑，真不簡單。」

華麗的義大利人不僅相當在意跑步時的外貌，竟然還喜歡熱熱鬧鬧的一團人一起跑步，幾乎沒有一個人獨自在跑的，大多都是幾個人一串一起跑。「不知道是不擅於一個人做事，或民族



跟運動無關，《海邊的卡夫卡》整部小說最令我嚮往的部份，是離家少年得到圖書館員大島先生的庇護，得以隱居在圖書館內。開館前協助必要的整理，閉館後「圖書館就變成我一個人的了。裡面有比平常更深的寂靜。」「沒有任何人在的圖書館，有某種打動我心的東西。一切語言和思想正在那裡安靜地休息。」住在圖書館裡，這是書迷們最高等級的美夢吧。

性如此、怕寂寞的人很多，或不講話很難過，我無法判斷。」我噗哧笑出來，村上大叔真的一邊跑一邊表示無奈吧。慢跑明明就是難得可以一個人進行的孤獨的運動啊！我替村上春樹再次向義大利人民提出強烈呼籲。

「在別的國家感覺上八成左右都是單獨的跑者，剩下的兩成才是團體或多數跑者」，但是在義大利這個國家，「大家都哇啦啦笑嘻嘻的一面聊天，一面好像很開心地跑著。一個人走進附近灌木叢裡站著小便的時候，其他的人就一面原地踏步一面耐心等待那個人小便完畢。」

「如果是美國人大概就不會等了」，「如果是

德國人正在跑步時大概不會去小便什麼的吧。」村上的跑步學真的是很細膩，論跑步者小便抉擇與國別，竟能這麼栩栩生動。

這幾年我也開始行走郊山，更常想起村上春樹的這一番跑步牢騷。臺灣郊山行走，其實熱鬧不遑多讓。山路步道多見幾樣人，譬如帶著收音機邊走邊沿途放送的，將自己正在聽的賣藥廣播啦、京劇啦、各種歌曲啦都嘩啦啦的擴音出來，窄徑上的一行人只能毫無辦法地接收。

又譬如常見有人忽然就熱熱鬧鬧煮起食物來的，他們負重快煮瓦斯爐、鍋具上山，期盼登頂後的明火煮食，似乎在終點之後的一定要有一頓明確的慶祝儀式才算爬上了山。最多見的是一路上山聊天聊的盪氣迴腸，隔山可聞，像是坐在市區咖啡廳沒兩樣。喋喋不休，很怕無聊。很令人疲憊。

我自己呢，也是有點毛病。不知怎麼地，一旦踏上郊山步道，就像是走入隊伍之中（而不是走入山中），很擔心妨害行進。同時被令人絕望的陡升階梯搞的氣喘如牛、無暇他顧，一心想著不要太早顯露疲態、不要耽誤後面的人，一面調整呼吸、拼命忍耐地抬起沈重的腳跟。

為了維持不斷的前行，視線永遠朝下，步道兩側有指標矮柱，說明距離峰頂只剩幾公里，低頭咬牙數著這個漸漸消退的公里數便是我唯一的寄託。

直到終於爬到了山頂，一下子都放鬆了，才開始有閒暇享受遠方。彷彿登山最重要的事，是放在最後的登頂，登頂之後，卻又立刻想著趕時



「常常有人問起，我在跑步的時候，會不會想到什麼。」
「老實說，我完全想不起來，自己過去一面跑步一面在想什麼。」
「我一面跑，只是跑著。原則上是在空白中跑著。反過來說，或許是為了獲得空白而跑的。」村上春樹，《關於跑步，我說的其實是……》。另外，《遠方的鼓聲》是記錄海外生活的3年日記，因此有作者在歐洲每日跑步、關於馬拉松的散文。

間下山。我想我就是那種，蘇格蘭詩人雪柏德所說「匆忙翻越山嶺」的人，這種人「是無法真正理解山的。」

其實，剛開始爬山的雪柏德也跟其他人一樣，總是直接攻頂，她說，「爬山總是以登高遠望、發現世界頓開而收尾，那是整趟旅途最閃耀的時刻。」

「高峰的氣息總是驅使我直奔山頂，忽略探索山的深處。」探索山的深處？而不是高處？如果你曾經讀過雪柏德如詩一般的山中散文，你也會如我一樣驚訝，自己可能從未明白登山的意義。

專題企畫

運動樂讀

譬如雪柏德會這麼形容山的姿態：無趣的山正面，「只有一片渾圓的巨石，奇形怪狀地匍匐在地，體積龐大之外毫無氣勢可言。」大相逕庭的山背面，卻展現令人驚心動魄的怪物姿態，如「張開的下頷、鋒利的牙齒以及可怖的獠牙。」（喔我承認我面對山的時候，從未如此具有想像力過。）

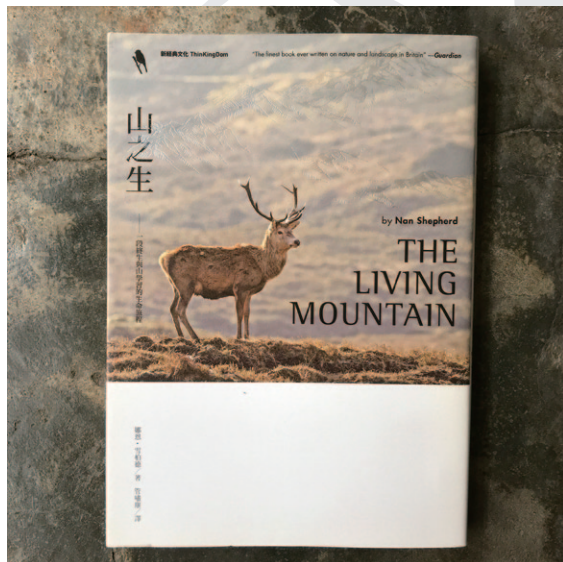
而湖泊，總是那麼「難以接近，這正是它的力量之一：寂靜。」她建議必須要真正走進湖中，才能發現湖水有多麼透亮，在湖中、在水下看到的世界「遠比透過空氣所見更清晰。」

當她在湖中，無預警瞥見腳底陡降的黑暗深淵，儘管震驚但「只覺得自身能量都被強化了，連恐懼都讓人興奮。」她感受到這股強烈的恐懼「當時並沒有束縛我的靈魂；相反的，它釋放了靈魂，讓它延展。」這是一段相當精采的描述。

雪柏德的山之書寫如此詩意，充滿想像力，雖然不像是體操分解圖或者健身房使用指南那般具有明確指導或可操作性。但雪柏德關於自然寫作的文字，每看一次，都有一次新的啟發。

我最喜歡雪柏德關於山中香氣的描述。她是這麼說的，樺木「要靠雨水來釋放氣味。這種香醇的味道就像高年分白蘭地一樣濃郁，在潮溼而溫暖的日子裡教人醺醺然沈醉。」

杜松則是小心翼翼地隱藏自己的氣味，「喀察一聲折斷死去的杜松，就會聞到一股辛辣味道」，「再沒什麼比在杜松折斷時恰好站在杜松林裡更美妙了。」她甚至有幾個月一直帶著一塊杜松木，時不時折一下，一陣新鮮香氣隨之而



「我曾和很棒的年輕人一起爬山，一路上他們不停地說著趣事，但這讓我疲乏、沮喪，因為山本是沉默不語的。」
「假如你的同行者是好的登山夥伴，他不會打破這份寂靜，反而能強化之。這樣的同伴和你一樣，在登山時已融入山。如此，話語只是山間日常，不會破壞安寧。但如果你們沒話找話，就毀了寂靜，一句也可能是多餘。」
寫的多好！如果要找登山同伴，我想，雪柏德這本《山之生》正是最適合的同行者。

起。像是帶著一片森林在行走。

對雪柏德來說什麼是爬山呢？「就像去拜訪一位朋友，除了與他作伴，再無其他意圖。」

「山常在我無目的漫遊時，像我袒露最完整的模樣。我心中沒有必須要到達的地方，所經之處也算不上特別，我不過是單純想和山在一起。」
在山中隨意走探的興致，無目的性的訪友，原來正是真正走入山林的要領。

如果時間允許，我倒是很常在城市中隨意走探。雙手空空、不背負重物的走路。譬如，與人相約吃晚餐，就從下午三、四點開始走路，走到

六點抵達餐廳，走到四肢氣血充足、面色都紅潤了，肚子剛好也餓了，吃飯也特別香。

我也推薦下著雨的時候走路，因為氣溫涼爽不流汗，路上人少。只要搭配一雙 Gore-tex 防水的登山鞋（抓地力強且能使腳底乾燥舒適），以及一把透明的大雨傘（方便 360 度瀏覽風景），就可以悠閒寧靜的走路。走到公園附近的話，恰好大口吸進雨天樹木潮溼芬芳的香氣。

天氣好的時候，就改撐黑膠的遮陽傘，以免中暑，並且穿上排汗吸臭的美麗諾羊毛材質 T 恤（是運動界神器，就算幾天狂汗不洗也不會臭），走的舒服才可能愈走愈遠。想走更遠一點的話，回程就乾脆搭公車。

很怕自己臨時改變心意、走到一半就偷懶閃回的話，就設定一個貌似很有成就感的目標，譬如說服自己：至少走 3 公里到麗水街珠寶盒買一條輕巧的法棍（啊好迷人），或者走半小時到重慶南路三民書局查一點資料（太好了，可以累積一點今天的工作進度）。

一旦走得很習慣，大腿肌耐力建立了，就會連捷運電梯都捨不得爬。因為這就像是存錢一般，一天一點的累積財富，愈有錢就愈想再存錢、想好好管理現有的資產。譬如，當我遇到忠孝復興捷運站那座四層樓超高電梯時（即轉乘木柵線電梯，是臺北捷運最長電梯，高 19.72 公尺，傾斜長度約 49 公尺），只要碰上這條豪華加長版電梯，我都覺得不鍛鍊好可惜啊，一口氣走上去之後，覺得自己的背影應該超帥的吧。

韓國演員河正宇是「一天三萬步，偶爾十萬



河正宇曾經從家裡走到機場搭飛機（從清晨七點走到下午三點），也曾從首爾走到國土最南端的海南，走了共 577 公里。走路應該是運動界的最低門檻了，無需器材、不用花錢。

步」如此熱愛走路的人，每天要前往的地方，都盡量用雙腳抵達。偶爾也有只想待在家裡動也不動的時候，但只要邁開一步，就可能開始上路。走路前原本正在苦惱的事情、沈重的心緒，回程時往往已經變得簡單輕盈。「面對重要大事近在眼前，心中產生的不安、焦躁，往往也能在走完路回家時徹底消失。」走很多路的晚上，睡眠也會特別深沈。一旦將疲憊吸收完畢，隔天身體好像復活般蠢蠢欲動地渴求下一次的磨練。

真想抓著河正宇的手說，我懂我懂。遇到《走路的人》這本書，就像是久旱逢乾雨、他鄉遇故知啊。呃，這樣聽起來我好像……開始喜歡運動了是嗎？所以關於運動，我說的其實是……原來我也沒那麼討厭運動嘛。



依納爵式
分辨之道
：突破雜音重圍，聽
見天主的聲音

丹·伯克 著；左婉薇 譯；吳伯仁 審閱

上智文化 / 11103/192 面 / 21 公分 / 240 元 / 平裝
ISBN 9789866036750/244

你是不是常覺得憂悶焦慮？不由自主地沉溺過去或是杞人憂天，一不小心就落入消極負面的想法，想要平安喜樂地「活在當下」，談何容易？對抗心靈爭戰，你需要全方位、超前部署的教戰守則！本書簡要介紹依納爵《神操》的寶貴智慧，以淺顯的實例解說「辨別神類」的規則。在這紛擾吵雜的時代中，讓大聖人依納爵教你聆聽和分辨天主的聲音，摸清仇敵魔鬼擾亂人心的伎倆，戰勝誘惑與惡習；激發修德成聖的心火，在靈修旅途上穩健前行！（上智文化）



有點廢但是很有趣！日常中的科學二三事

沈慧真 著；徐小為 譯

三民 / 11011/232 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝
ISBN 9789571473130/307

科學不只是科學家腦中的沉悶知識，也是日常生活中各種現象背後的原理！作者以敏銳的觀察、滿滿的好奇心，從細微的生活經驗中，發現背後隱藏的科學原理。透過「文科的腦袋」，來觀看、發現這個充滿「科學原理」的世界；將「艱澀的理論」以「文學作者」的筆法轉化為最科普的文章。裡面沒有艱澀的專有名詞、嚇人的繁雜公式，只有以淺顯文字編寫而成的嚴謹科學。就像閱讀作者日常的筆記一般，帶您輕鬆無負擔地潛入日常中的科學海洋！（三民）

宗教



研之有物
：見微知著！中研院的
21 堂生命科學課

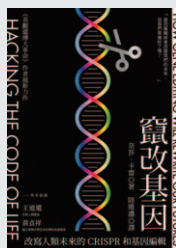
中央研究院研之有物編輯群 著

時報文化 / 11012/320 面 / 23 公分 / 460 元 / 平裝
ISBN 9789571395746/360

中央研究院是臺灣最高學術研究殿堂，每個研究成果都是為了推進生活福祉。惟論文的嚴肅性，難以令社會大眾親近理解，因此於 2017 年推出「研之有物」科普網站，期待成為中央研究院與社會大眾的橋梁，將研究成果轉化為親民易懂的知識，邀請大家一起探索這世界。本書乃集結研之有物網站曾發表過的文章，以 21 位科學家的研究成果為藍本，帶領我們將艱深的學術論文轉譯為淺顯易懂的科普知識，一窺中研院在生命科學領域的重大突破與創見。（時報文化）

自然科學

自然科學



竄改基因
：改寫人類未來的
CRISPR 和基因編輯

奈莎·卡雷 著；陸維濃 譯

貓頭鷹 / 11101/320 面 / 21 公分 / 420 元 / 平裝
ISBN 9789862625286/363

近年發現的 CRISPR 系統提供了更準確的基因編輯工具，可以針對任意生物的單一基因做刪除和修改，效率更是有爆炸性的進步。除了針對農作物，這項技術甚至可以應用在醫學上，永久的修改人類的基因組成。然而，像這樣修改會一代一代流傳的基因是可以接受的嗎？誰又能決定哪些應用是可以接受的？本書作者將要在這本書中從原理、應用到未來的道德思辨帶我們全面探索基因編輯這個改變我們生活的重要技術。（貓頭鷹）

自然科學