

你正在讀什麼書？

透過共讀，尋找不同的聲音， 把閱讀當成一生自我教育的重要能力

雷碧秀 國立臺北大學通識教育中心兼任助理教授

每天閱讀書籍 30 分鐘可以延長兩年壽命，
減少 20% 死亡風險。

美國國家衛生研究院老化研究所
——Becca R. Levy

你正在讀什麼書？數位時代的眾聲喧嘩，養成閱讀習慣，讓我們透過手機、平板甚至電子閱讀器，不論讀或聽線上課堂，科技的發展讓我們擁有多元的選擇。這本時報出版的有聲書《希望老後的我，看起來還不錯》，看起來還不錯，寫給退休族的 30 堂

優老計畫課》——眼睛累了，可以用聽書來消遣閒暇時間。此書很有趣，是一群 5、6 年級生發現自己與朋友相聚，談論的話題開始聚焦在退休、健康、照顧等議題，才發現自己對老後的生活準備的太少，於是成立「社團法人中華民國銀髮健康照顧協會」，全力投入社福工作，並在長輩互動過程中，把所聽到各式各樣的煩惱與擔心集結成冊，從心理、生理、生活、財務、法律等層面，迎合壯世代的生涯規劃指引。



本書有紙本書、電子書、有聲書三個版本。由一群 5、6 年級生，因有著共同的生命課題，從朋友相聚到照顧長輩等議題，將所聽到的點滴集結成冊。

本書首先將老年生涯分為前老期（55-64歲）、初老期（65-74歲）、中老期（75-84歲）、晚老期（85-94歲）、人瑞期（95歲以上）階段：應驗哈佛大學心理藝術學者魯道夫·阿恩海姆（Rudolf Arnheim）的拱門理論，及階梯理論。以生活經驗中「內視覺」（指我們閉上眼睛後腦海所浮現的影像，又可稱直覺或下意識，內視覺是開發右腦的極重要的指標。）的超現實想像與表現，探討透過生活經驗，由內視覺觀看所建造的超現實。美國研究發現最樂觀主義者比最悲觀主義者更長壽 11~15%。

知名 ACCUPASS 平臺，有許多線上講座、讀書會，非常地便利，每年我大約可以挑選數十場值得參與的閱讀活動，今年 3 月有一場談論，「為什麼我們用藝術照顧長輩？」我才知曉有「Art for All 文化棲地」這個組織，當日主講者謝思盈博士（英國格拉斯哥大學藝術與素養教育學博士候選人）人在英國，線上活動帶領讀者對這藝術照顧長輩的理論與藝術療癒的內視覺的記憶喚醒。當時，上百位參與線上活動，真的很熱絡。

臺北大學創刊《學老誌》，以臺北大學為基地、就鄰近長者參與 USR 計畫之學習經驗，倡議學老、分享學老、推廣學老。此刊物內容以 50 歲以上的族群，認識老化以及健康學老的使用手冊，將老化困境轉化為學老主題，包含生活學老、健康學老、運動學老、保障學老、文史學老、人物學老、科技學老。每期介紹一位成功老化的人物。



社群讀書會核心價值：共讀、分享、共創、聯結。

一個人讀書與眾人共同討論一個主題或是針對議題共同探討等形態，串起共讀的力量，引領社群學習，不論是實體讀書會或線上讀書會，任何一種讀書會，都能讓每個人都能得到一種自我認同與個人學習成長。讀書會的形式，隨著社群的發展，不同族群開始跨域、跨年齡層、跨同溫層，針對主題選書或議題討論，開放式的讀書會，在我們的網路社群裡蓬勃發展。有個「週三讀書會」，由詹宏志先生在 2020 年 3 月發起，於去年底以「用閱讀跨年」為題，舉辦「週三讀書會迎接 2024 年」專場，邀請歷屆講師聯手，並聯合公共電視錄影轉播。長達 4 小時，一人 18 分鐘介紹，帶動話題，讓我印象深刻的有一本談到李一冰的《蘇東坡新傳》，於是也列入我待讀的書單中。

網路社群的發展，在我們破碎的時間，總能利用手機就隨時聆聽交流的讀書會，最具代表性的主題有：1. 心靈成長，尋找自我安定的力量；2. 全方位理財規劃，安心退休；3. 經典中的經典，連結的力量；4. 主題閱讀，總編讀書，閱讀紙本書為次文化？

心靈成長，尋找自我安定的力量

心理假，這是當今才有的假別，衛福部今年提出「年輕族群心理健康支持方案」提供 15 歲到 30 歲有心理諮商需求的年輕朋友，每人 3 次免費心理諮商。書市當然也突顯這個問題，一直蟬聯博客來排行榜的暢銷書《我可能錯了一森林智者的最後一堂人生課》，心靈成長與靈修的書，在讀書會的主讀選書中，一直是很重要的議題。

心理學家佛洛伊德將心理分為三個層次，如本我、自我、與超我：

本我 (Self)

就是本來的我，代表慾望本能自我的需求，本我是與生俱來的，亦為人格結構的基礎，自我及超我即是以本我為基礎而發展。佛洛伊德的理論認為，如人與生俱來的潛意識中本來行為的動力。本我只遵循一個原則—享樂原則，意為追求自我的一些基本需求；如食物的飽足與性慾的滿足，以及避免受傷痛苦。佛洛伊德認為，享樂原則的影響應該是在人的嬰幼兒時期，因為無法自理的狀況下，也是本我思想表現最清楚的時候。

而榮格將所有這些所有的心靈現象都視為本我的顯現，它促發了一種對於個人實存意義的全方位體認。

自我 (Ego)

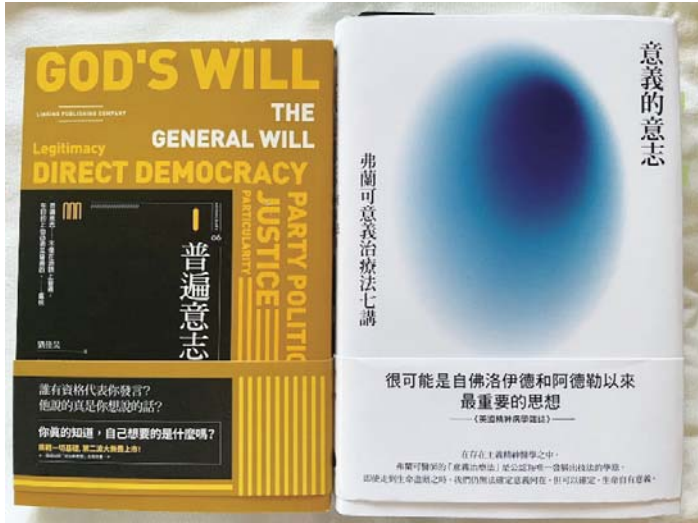
指有意識與無意識感情，例如一個人會跳舞、唱歌覺得自己跳起來、唱起來很帥氣，這種意象很可能是他的成長經驗，如對自己的信心。榮格從未低估自我，在人類發展中的重要性，儘管自我意識無比重要，並且它以英雄原型為象徵巧妙地表現了自己，但是當自我遭遇原型時，若將自己與之等同起來，其後果是致命的，這一點榮格點出：意識將會由於接觸超個人層次的集體無意識而出現心理膨脹現象。自我只是心靈中的許多情緒之一，自我如果要維護意識的內容，就要面對一些完整的意識，以及無意識的因素。（就 art for all 倡導的用藝術照顧長輩喚起觀者的內視覺，察覺自己的內心的概念不謀而合。）

超我 (Sperego)

代表社會引發生成的良心，以倫理思想反制本我。超我（部分有意識）是良知或內在的道德判斷。超我是人格結構中的管制者，由完美形像原則支配，屬於人格道德部份在佛洛伊德的學說中，超我是父親形象與文化規範的符號內化，由於對客體的衝突，超我傾向於站在「本我」的原始渴望的反對立場，而對「自我」帶有侵略性。

專題企畫

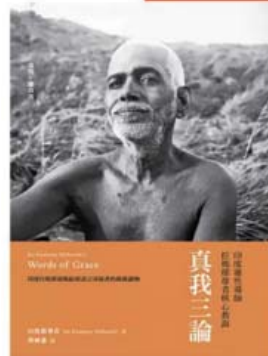
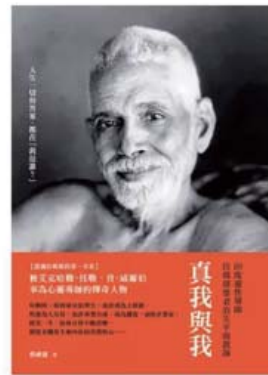
人書



超我的意識，本我、自我、超我構成了人的完整的人格。人的一切心理活動都可以從他們之間的聯繫中得到合理的解釋，自我是永久的存在，而超我和本我又幾乎是永久對立的，為了協調本我和超我之間的矛盾，自我需要進行自我調節。

《意義的意志》一書提到，人就是不斷在重新設定以及重新補述自己的人性；人的存在中具有本質上的自我超越性，就會使人的存有延伸到超越自己。精神分析的兩大支柱，壓抑作為精神官能症的病因，轉移分析做為它的治癒之道。壓抑會被逐漸增長的自我覺察所反制，精神分析是在促進人的自我覺知。

意義治療法對於人的概念乃奠基於三大支柱：意志的自由，意義的意志，以及生命的意義。



拉瑪那尊者「探究真我」入門三書：《真我與我》+《真我三論》+《真我宣言》

自我超越為人的現象中論及一個人愈是享樂為目的，這目的愈會迷失。享樂永遠不會是人類奮鬥的目標，而只會是其效果，反而達到目標而構成快樂的理由。佛洛伊德的心理學把重點放在享樂原則，而阿德勒心理學的重點在於地位尊卑的驅力。作者弗蘭可舉他自己的親身體驗，例如他寫的 23 本書中，如果有一本成為暢銷書，就是他本來想以匿名出版的那本，因為在寫該書時，他堅信它不會，也不可能為我帶來成就與名聲，然而正是那本書實際上成為一本暢銷書，寫作時該守住的是科學與藝術的良心，而不必管它會不會帶來成就，成就與幸福必須發生才算，而我們愈少管它，它就會愈多的可能成真。

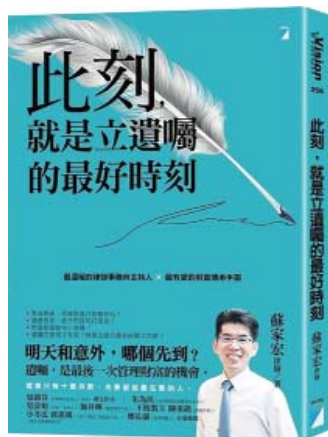
Who am I? 人生一切的答案，都在「我是誰？」印度靈性導師拉理那尊由紅桌文化出版的系列書，是長暢書，一直在誠品書架上不斷貨。《深刻認識一個人——發現自己與他人的非凡之處》是紐約時報專欄作家大衛·布魯克斯的最

新作品，《成為更好的自己》、《第二座山》這三本書，是讀書會中的最多討論的議題，每個人都會積極建構自己對現實的感知，人生唯一有價值的事，就是努力做一個有道德的人。

全方位理財規劃，安心退休

知名華爾街操盤手闕又上，出版這本《全方位理財的第一堂課》搭配「又上財經學院」採會員制的方式，教導如何做人生的五大財務規劃，從退休規劃、保險規劃、稅務規劃、投資規劃和遺產規劃，非常實用，當然每個人的狀況不同，線上會員制，共讀並有專業財務規劃師輔導，讓我們可以安心退休。

《精算師給你做得到的安心退休指南》也是不錯的選讀本，《寫給退休族的 30 堂優老計畫課》有聲書中談資產分配「50、30、20」法則，將百分之 50 的收入，用在每月必要的生活開銷，



百分之 30 用於投資理財，百分之 20，一半用於保險，另一半保留彈性運用的空間；提到退休後的收支平衡規劃，幾歲退休，活到幾歲，想要什麼樣品質的退休生活，若要控制在每年支出 50 萬元內，其守則是：每年保留 10 萬元給旅遊，每月支出要控制在 3 萬 2,000 元內，建議食宿開銷 1 萬 2,000 元，醫療預備金 1 萬，娛樂和進修各 2,000 元，保險金和負債每月攤提，放在其他支出項目，並控制在 3,000 元內。

經典中的經典，連結的力量

經典書籍，每隔一段時間，重讀它，都會有新的領悟，聯經今年 50，除了有聲書的聽書導讀，還策劃《經典聯聯看》（第一、二輯）及 podcast 說書節目。

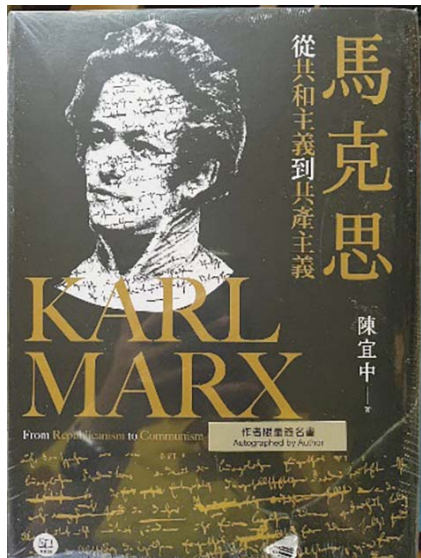
節目採主題式閱讀，若想要理解一個主題，找相關的作品，來形塑對某一專業領域的概念了解。

聯經 50 經典分成文學、歷史、思想三大類，涵蓋翻譯作品與中文創作，從柏拉圖、康德到馬克思；從莎士比亞、普魯斯特到康拉德；從錢穆、余英時到林毓生；從龍瑛宗、高陽到高行健。經典作品出版至今，不斷再版、也不斷被閱讀。在每一個時代裡，都佔有重要位置，給予讀者一種思考，對他當下的疑問，提供解答、參考，或者產生一種辯論、對話。

聯經 50，是因配合聯經 50，而挑選 50，林載爵先生說：經典書籍都可以回應任何時代的對話，對讀者產生一定程度的影響，聯經 50 挑選原則一是中文創作，二是翻譯著作，綜合有文學，歷史，思想等三大類，1930 年代到現在，



經典聯聯看第一二輯：50 種跨時代經典名家導讀，聯經 50 經典分成文學、歷史、思想三大類，涵蓋翻譯作品與中文創作，從柏拉圖、康德到馬克思；從莎士比亞、普魯斯特到康拉德；從錢穆、余英時到林毓生；從龍瑛宗、高陽到高行健。



共讀的力量，2024年6月16日週末聯經書房聚集對馬克思主義有興趣的讀者

而其中高行健是年紀最輕的一位，《靈山》這本作品是1989年對當時文學作品了無新意中，將一個永恆的中國，殘酷有時絕妙又破碎，在毀滅與新生的中國呈現出來。這部作品交給聯經前，已被臺灣二家出版社退稿，1980年代以農村和尋根文化，高行健走出了當時中國文學的不同方向，經典書，從未斷版過，林載爵先生在經典聯聯看001集如是說，2000年代，黃崑巖，《談教養》，至今仍有人持續在談這個議題，什麼稱之為教養，《漢寶德談美》，美感的教育非常缺乏。如何創造經典，尋找經典，重新論釋新的經典，共讀讓經典產生時代的傳承力量。

聊聊馬克思，6月16日週末下午臺大公館的聯經書房地下室，不大的空間，卻擠滿老、中、青各不同年齡層的讀者，作者陳宜中談論馬克思

的手稿、摘錄、筆記及尚未出版完成書信，討論20世紀以後，研究馬克思有許多的問題，談論版本，中文第一版1929年，最早的馬克思傳，大陸李季著《馬克思傳——馬克思其生平其著作及其學說》，李季寫了11年。中共建國後有幾本，北京大學教授出版了二本是最具代表性，臺灣初期研究是在90年代初期，是東大出版的《馬克思》，陳宜中甚至強調當今新潮流派系皆需讀馬克思，左派如何看待馬列，從思想傳記馬克思如何思考，以及當時德國是怎樣的脈絡促使馬克思的政治思考，1848年革命馬克思遇到什麼樣的問題？巴黎公社，馬列思想各論的核心，有趣的議題，當時禁止麵包師父在凌晨烤麵包，其核心論無資階級的什麼問題，作者說他在2016-2017年重新檢視馬克思，才開始真正認識

馬克思。所謂站在巨人的肩膀看世界，作者研究幾十年，藉由新書發表會，我們聆聽做筆記，那是多樣豐富精彩的共讀體驗。

總編讀書，閱讀紙本書成為次文化？

Podcast 聽書節目中的《總編讀書》，其中一個標題閱讀紙本書成為次文化？這個下標吸引我關注及思考，紙本閱讀在當今所面臨的問題。由資深出版人韓高齡主持，深入探索時事、科技、商業、人文及閱讀等領域，倡導「主題閱讀」，由總編主題選書，針對資訊破碎化的問題，進行去蕪存菁的過程。其實訊息越是破碎，越需要整合的能力，能把大量的資訊以邏輯作為骨幹串連起來，形成有趣、有用的觀點，這其實是跨領域、跨行業的共同需求，韓總編舉這本《貝加爾湖隱居札記》，作者戴松用最質樸的日記體，卻成就了如詩般最美的文字，當卡車行駛在貝加爾湖的湖面上，他是這麼形容眼前的景色：「這片水銀般的平原上，佈滿曲折的裂縫紋路，噴吐結晶式的混亂，一道藍色鮮血從玻璃傷口流出」，圖文對照，戴松的文字已然超越傳神的境界。

總結

據《民報》2024年8月01日「獨立書店又收攤，臺灣一年出版產值不到200億，紙本陷寒

冬」指出，目前臺灣出版書中，約有半數無法回本；臺灣一年出版產值不到200億，其實去年（2023年）博客來首季爆出虧損，虧損的主因與出版產業衰退和消費者使用習慣改變有關。你還買書嗎？你還閱讀嗎？紙本書閱讀會變成AI時代下的次文化嗎？不論何種形式的閱讀，把閱讀當成一生自我教育的重要能力，是尋找「我是誰？」建構什麼樣的「我」的重要方法。

參考書目

- 〈閱讀使人更長壽〉，《健康2.0報導》，2017年4月26日，<https://health.tvbs.com.tw/regimen/304269>。
- 林揚程著。《共讀的力量：帶領社群學習的引導技術》（臺北市：商周出版，2019）。
- 萬子綾等著；周詠詩繪。《希望老後的我，看起來還不錯！：寫給退休族的30堂優老計畫課》（臺北市：時報出版，2020）。
- 國立臺北大學社科院。《學老誌》，<https://usrso.cnptu.wixsite.com/learning-and-aging/blog>，檢索日期：2024/08/08。
- 比約恩·納提科、林德布勞、卡洛琳·班克勒、納維德·莫迪里著。《我可能錯了：森林智者的最後一堂人生課》（臺北市：先覺出版，2023）。
- 拉瑪那尊者著；蔡神鑫譯。《拉瑪那「探究真我」入門三書：〈真我與我〉+〈真我三論〉+〈真我宣言〉》（臺北市：紅桌文化，2022）。
- 大衛·布魯斯克著。《深刻認識一個人：發現自己與他人的非凡之處》（臺北市：遠見出版，2024）。
- 聯經出版數位出版部。《經典聯聯看第一、二輯：50種跨時代經典名家導讀》（新北市：聯經，2024）。
- 佛瑞德列克·維特斯著；蕭美惠譯。《精算師給你做得到的安心退休指南：年金、儲蓄、支出、長照，全方位盤算的務實提案》（臺北市：Smart智富，2019）。
- 陳宜中著。《馬克思——從共和主義到共產主義》（新北市：聯經，2024）。



學問僧的生命書寫
——印順法師與聖嚴法師
自傳之研究

廖憶榕 (釋德晟) 著

臺灣學生書局 / 11301/374 面 / 23 公分 / 500 元 / 平裝
ISBN 9789571519302/224

印順法師與聖嚴法師皆是當代華人佛教界舉足輕重的高僧，他們均為渡臺僧侶，在相似的時代背景裡，歷經戰亂的動盪，亦親睹佛教的轉變。在兩者身上的共同特質，是「學問僧」的鮮明形象，以及身弱而著作多產的形象。本書認為印順法師與聖嚴法師走出不同的學問僧之路，但兩者有共具的學問僧特質：第一、立基於「菩薩」的願行；第二、以「佛法」作為菩薩志業的承擔；第三、學問僧實則是「菩薩僧」。(臺灣學生書局)



**等待一朵蓮
挺水而出**

佛光山印度沙彌學園、林少雯 合著

香海文化 / 11304/484 面 / 21 公分 / 470 元 / 平裝
ISBN 9786269678273/225

本書以沙彌日記、講學之旅為兩大主軸串聯，相輔相成。印度沙彌們以中文寫下了疫情後的學習及生活，真情流露，令人動容。作者記錄講學期間，沙彌們求知若渴的學習精神，孜孜不倦，令人佩服。印度沙彌學園的樵椎再度響起，象徵著一種堅定決心。歷經風雨，滿塘荷葉層層疊疊見翠綠，一朵蓮花也將挺直開展。(香海文化)

宗教



**宜蘭縣佛寺志
· 第二集**

闕正宗 主編

佛光文化 / 11306/200 面 / 26 公分 / 800 元 / 平裝
ISBN 9789574577705/227

寺為人建，法憑人弘。寺志記錄了幾代人的努力，興衰起伏，人事變遷，一切歷歷在目，故「精求徵信，以備古今興廢之林」為寺志之要。本套書為佛光大學闕正宗教授帶領博碩士研究生，分組進行田調與口述訪談而成，內容包含：山川地理、歷史圖片、沿革、人物、建築、藝文等。第二集收錄收錄頭城開成寺、礁溪開成寺兩座寺院。(佛光文化)

宗教

宗教



**臺南府城佛影的
歷史構造**
：臺南市佛教史新透視與
盧嘉興研究導論

江燦騰、邱敏捷、王見川 著

元華文創 / 11304/500 面 / 23 公分 / 620 元 / 平裝
ISBN 9789577113702/228

臺南府城是臺灣最早開發的地方，所以堪稱臺灣最有歷史感、古蹟感之所在。因此提煉出一個所謂「臺南學」，比起臺灣其他城市而言，更具有其獨特的地方優勢。如今本書以臺南府城佛教文化史作為主軸，並凸顯盧嘉興這位重要先驅者，不僅讓臺南府城的佛教發展史佔有「臺南學」的一席之地，更將作為地方學的「臺南學」，擴展為東亞區域史的國際脈動，堪可補足這個缺憾。(元華文創)

宗教



現代勝鬘

——孫張清揚居士與
戰後臺灣佛教

劉晏均 著

臺灣學生書局 / 11305/436 面 / 21 公分 / 600 元 / 平裝
ISBN 9789571519418/228

20 世紀的菩薩行者—孫張清揚居士，是抗日戰爭時期一代名將孫立人將軍的夫人。孫將軍在緬甸戰役裡所締造的「仁安羌大捷」，被英軍、美軍尊為「東方隆美爾」。夫人孫張清揚居士皈依佛門，以佛弟子行菩薩道。廣修六度萬行，勤勤懇懇地承擔著臺灣佛教的啟蒙者、耕耘者工作。她承繼了太虛大師依人乘而趣菩薩行的人生佛教理念，潛心修佛，倡印佛經、善護僧眾、護持寺院、四處廣宣佛法，不遺餘力，媲之佛陀時代的「勝鬘」夫人。（臺灣學生書局）



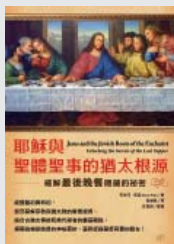
揭開穆斯林世界

——伊斯蘭共同體概念是
如何形成的？揭開穆斯林
世界：伊斯蘭共同體
概念是如何形成的？

賈米勒·艾丁 著；江孟勳、苑默文 譯

臺灣商務印書館 / 11306/352 面 / 21 公分 / 490 元 / 平裝
ISBN 9789570535709/258

如今多數人都認為，全球有一個統一的穆斯林共同體，共享單一的價值觀與宗教文化。但是，秉持伊斯蘭亞洲主義的土耳其裔學者艾丁提出：所謂全世界 15 億穆斯林構成的一個單一的宗教政治實體，是一種誤解。這種觀念如何產生，以及為何它如此普遍？本書追溯了這樣一個錯誤觀念的思想根源，並解釋為何這個概念對非穆斯林和穆斯林都深具吸引力。是為了更有效討論當今穆斯林社會的政治實況，有必要先打破的無形觀念。（臺灣商務印書館）



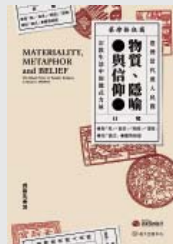
耶穌與聖體聖 事的猶太根源

：破解最後晚餐隱藏的
祕密

布蘭特·皮崔 著；施朝凱 譯；崔寶臣 審閱

上智文化 / 11306/21 公分 / 320 面 / 450 元 / 平裝
ISBN 9786269797165/244

耶穌時代的猶太人怎麼慶祝逾越節？耶穌選擇在逾越節建立聖體聖事的用意為何？「這是我的身體」、「這是我的血」，耶穌說這些話是什麼意思？本書要帶你回到猶太根源，還原耶穌教導的現場，告訴你如何從猶太人的視角重新解讀「最後晚餐」的意義。結合猶太文化傳統與詳盡的聖經研究，探索古猶太人對於默西亞和新出谷的殷切盼望。透過逾越節、瑪納和供餅這三把鑰匙，解鎖耶穌建立聖體聖事的話語及行動，有助於明瞭基督信仰的一大奧祕。（上智文化）



物質、隱喻 與信仰

——臺灣當代漢人民間宗
教生活中的儀式力量

齊偉先 著

臺大出版中心 / 11304/356 面 / 23 公分 / 680 元 / 平裝
ISBN 9789863508199/271

民間信仰是臺灣漢人地方宗教文化底蘊的重要成分，本書提供的社會科學解讀，有助讀者跳脫片面及刻板印象的窠臼，獲得多元又不失全貌視域的科學性理解，從而能夠理解為何民間信仰能「去中心卻成整體」、「雖傳統卻又後現代」。本書透過大量的田野觀察與資料分析，從「境」、「進香」、「陣頭」、「建廟」切入，論述為何「儀式」是理解臺灣漢人民間信仰內涵的鎖鑰，並且在分析中提出「隱喻運作」來捕捉民間宗教文化的核心運作。（臺大出版中心）