



養一個會呼吸的家

作者：卓梅慧
出版社：幸福文化

養出會呼吸的家，有氧好家在，只需要做一些小改變，你就能獲得更健康、更省錢、更樂活的人生！

內容簡介

- ◆調整房子體質三伏帖， 有氧好家在。
 - 一伏貼 除舊佈新，使用健康環保綠建材
 - 二伏貼 裝修後 30 天，除醛大作戰
 - 三伏貼 幫房子補充維他命，房子養肝你養肺，一起森呼吸。
- ◆輕鬆養出會呼吸的家：選對植物照顧房子，自然而然森呼吸，30 種綠色居家健康照護師一種對植物，宛如天然造氧清淨機在你家。
- 4 大家族幫房子養肝(多肉、蕨類、鳳梨、水草) — 讓我們的家，鳳生水起蕨對有肉。
- 20 張綠色處方箋—不舒服的病屋症候群，實用 DIY 即能改善。
- ◎本書特色
 - 以健康機能為前提，提供大家輕鬆成就一個造氧淨化、會呼吸的健康家屋。
 - 一、養房子跟養孩子一樣重要，別讓病態建築症候群跟定你，拖垮身體的健康！
 - 二、有氧淨化三伏帖，讓家一開始就有好體質。
 - 三、輕鬆找出你的居家健康照護師，30 種造氧淨化機能植物，省錢又舒活的美感綠生活。
 - 四、20 種綠色處方箋：以 **Step by Step** 方式呈現+解說，一看就懂！
 - 五、歡迎光臨 8 處有氧森活門市，4 大達人送健康花禮。
 - 六、不說話的朋友，植物與人的綠光饗宴

資料來源：博客來網路書店。



關於人生，我最想告訴你的事：小野 50 則陪伴孩子做選擇的故事及孩子們長大後的回應

作者：小野
出版社：麥田

我自己的人生，總是在失控中尋找出路。既然如此，為什麼要剝奪探索的機會呢？成長的過程中，沒有教什麼，我只是陪伴著。讓他們在過程中體驗人生，學習如何做選擇。

內容簡介

- 對於人生，拼搏過、反抗過、享受過成功甚至權力的滋味。但要怎麼向孩子解釋這個世界？如何面對李中學習緩慢的挫折、學校霸凌、反抗期的吵架？怎麼處理李亞想休學、少女心情不好、學習焦慮……最重要的是，如何用陪伴的方式，給愛，而不是打擾，甚至干預。
- ◎小野與孩子互動的準則——
- 1.不抹去孩子對人生的想像
 - 2.過程比結果重要
 - 3.陪伴，而不是打擾
 - 4.就算選錯了，人生也不會因此就毀了
 - 5.當一個父親，我從孩子身上學到的是……

本書特色

父親分享經驗與弱點，孩子勇敢說出恐懼，坦誠，讓從彼此得到最緊密的支持。跨越三代的親子教養書！李中李亞現身說法，不說教的人生導師——小野，如何實踐「先懂自己再懂教」。

資料來源：博客來網路書店。



我在

作者：張曉風
出版社：爾雅

我喜、我悲、我貪戀、我捨棄……都是因為「我在」。

內容簡介

本書分為六章：

- 第一樂章：釀酒的理由
- 第二樂章：矛盾篇
- 第三樂章：四夢
- 第四樂章：那年秋天
- 第五樂章：麗人行
- 第六樂章：人物篇

在書裡，作者寫的是對生命的喜悅，我喜、我悲、我貪戀、我捨棄等都是因為「我在」。

我在，意思是我出席了，在生命的大教室裡。

張曉風說：「樹在。山在。大地在。歲月在。我在。你還要怎樣更好的世界？」

資料來源：博客來網路書店。