



過最有梗的梦想人生

作者：廖慧淑
出版社：八方

夢想
沒有過不去的今天，只有
走不出去的自己。
夢想起飛，就在踏出步伐
的一瞬間。

內容簡介

有些事，只有經歷了，才能更寬容、更透徹；只有從心底放下了，心靈才會真正平靜。

沒有任何人，能夠替你堅強；也沒有任何事，能夠一直困住你……

或許你曾認為：「太遲了，我的人生只能這樣了！」記住，一切都還不遲！千萬不要自暴自棄，只要想法對了，勇敢選擇改變，人生永遠是自己的！無論你正遭遇什麼困境，都要繼續走下去，不能放棄希望。

屬於你的人生答案，就在你身上。

把握當下、改變自己的 28 個練習，從現在開始，把人生還給自己吧！

獻給對夢想猶豫不決的你——你內心的渴望，就是你的夢想。做自己真心喜歡的事，就是夢想的第一步。

獻給對未來茫然的你——成功是大膽的結果。勇敢嘗試之後，你才會知道自己真正想要的是什麼。對於別人的批評，不必急著反駁或生氣。把事情做到好，就是最好的證明！

接受最真實的自己，才能讓自己更好。

資料來源：博客來網路書店。



吃決定活法

作者：陳允斌
出版社：時報出版

廚房裡不起眼的食材，卻
是有益健康的超級食！

內容簡介

廚房裡料理配角蔥、薑、蒜、糖、油、漬物，從頭到腳都有驚人的養生妙用，巧解數十種疑難雜症！

廚房裡的配角食材，其實是養出不生病好體質的關鍵，充分認識常見辛香料、調味料的特性，就連蔥鬚、薑皮都有健康益處！

- 蔥豬油：小火慢熬，滋補養顏，養胃養氣。
- 炸黃豆：自製天然味精，提鮮抗衰老。
- 蒜酒：蒜瓣泡白酒，對人體無害的天然驅蚊液。
- 酸菜泡飯：身體不適、略為感冒頭痛時的溫和調理餐。
- 雞內金：健脾助消化、調理膽囊炎，居家常備藥材。
- 涼拌蔥鬚：預防感冒，有益慢性鼻炎患者。
- 蔥：整株都有用，蔥葉熬油，養胃養氣；蔥涕保護鼻黏膜；蔥白連鬚煮水解鼻塞；涼拌蔥鬚防感冒。
- 糖：冰糖、黑糖、白糖都是糖，作用卻完全不一樣，加錯糖不但沒效果，可能還會適得其反。
- 漬物：泡菜能夠提升人體分解代謝油脂的功能。高血脂、脂肪肝多吃有益。
- 薑：去不去皮功效不同，去皮發汗，留皮止汗；早上宜吃薑，提神、促進血液循環，晚上不宜吃薑，鬱積內火，耗肺陰，傷腎水。

資料來源：博客來網路書店。



拉拉庫斯回憶

作者：高英傑
出版社：玉山社

我的父親高一生與那段歲月。

內容簡介

寫小時候的部落生活，介紹鄒族文化祭儀與氏族，紀錄日本時代人事物的「遺留」，外省「國語」的滑稽，基督教和西方人，家族故事、天災記憶等等……

它是在七十餘年的時間長度中，以個人的生命所體驗、所感受到的，試著用文字捕捉下來的紀錄。對戰後台灣歷史有所了解的人，可以在這裡看到人和時代的關連，對台灣歷史尚無系統了解的讀者，或許可以透過一則又一則的記事，找到進入陌生世界的小角門。這裡所寫的，是沈澱過後的感受，是回憶的結晶、淚的珍珠，靜靜地發著光亮。

想把我心中認定的三個時期（日治時期、戒嚴時期、現在的自由民主時期）的個人和家族的遭遇，讓兒孫們明瞭。……也希望能讓大家對鄒族部落進步的過程有所了解。

本書是高英傑對於父親、部落，以及自己成長過程的回憶，不但記述了鄒族部落的傳統與因應時代變遷的無奈，也記述父親與家人的遭遇，為島嶼歷史補上一個原住民知識菁英的家族故事。

資料來源：博客來網路書店。