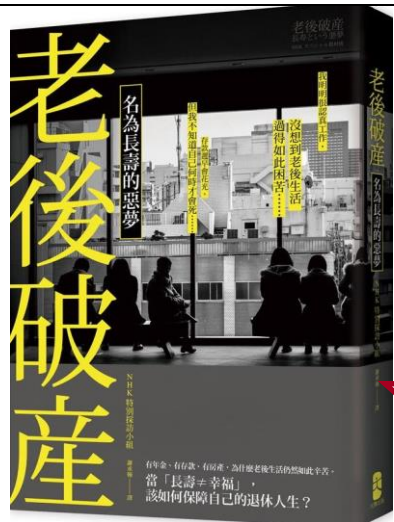




老後破產

作者：NHK 特別採訪小組

出版社：大牌出版

名為長壽的惡夢

內容簡介

有年金、有存款、有房產，

為什麼老後生活仍然如此辛苦。

當「長壽≠幸福」，該如何保障自己的退休人生？

●NHK 特別節目《老人漂流社會——「老後破產」的現狀》採訪過程全記錄

●「老後破產」話題燃燒全日本，顫慄社會各階層

個人財務規劃、社會福利制度、全球經濟結構——

都因高齡社會的衝擊而陸續瓦解；

上班族、家庭主婦、社會新鮮人……

多數人早已陷入「老後破產」的危機而不自知；

如果不能早一步認清現況，尋求解決之道，

那麼，不管你現在幾歲，都將成為「老後破產」的預備軍。

「長壽」這個幸福社會的象徵，終將成為壓垮現今社會的最後一根稻草

「老後破產」問題不只衝擊 65 歲以上的退休老人，更進一步蔓延至工作人口。經濟衰退、收入減少、物價上漲的危機紛至沓來，年輕人就業困難，中年失業的上班族難以再次進入職場，你我可能都是「老後破產預備軍」，一開始工作，就必須負擔沉重社會壓力。

問題早已不單只是存多少錢才能退休，而是不知道還要拼死拼活工作到何時？社會陷入惡性循環，「人口老化」不再只是政府政策的問題，而是每個人都必須面對的嚴酷現實。

資料來源：誠品線上書店。



冷暴力

作者：閔瑞瑛

譯者：劉宛昀

出版社：臺灣商務

揭開日常生活中精神虐待的真相

內容簡介

冷嘲熱諷、視而不見、網路霸凌，都是冷暴力！不用把你打得頭破血流也一樣崩潰，身心受創。它就在感情、婚姻、家庭、職場、社交關係中，現在，我們還要默許、隱忍嗎？如果你／妳曾經疑惑的問過：

◎我是做了什麼，他要如此痛恨我？

◎我到底哪裡做錯，該當受此懲罰？

◎我怎麼會吸引到這樣的人？

◎為什麼全部都是我的錯？

……那你／妳很可能就是冷暴力的受害者！

所謂的「冷暴力」是指長期以隱而不顯的精神虐待或惡意操弄，貶損打擊他人、奪取自尊，使其身心受創的行為，可能發生在感情、婚姻、家庭、職場、社交關係中。瑪麗法蘭絲·伊里戈揚醫師，在這本國際暢銷的開創性著作中，把精神虐待具有毀滅性的「隱藏」現象公諸於世。

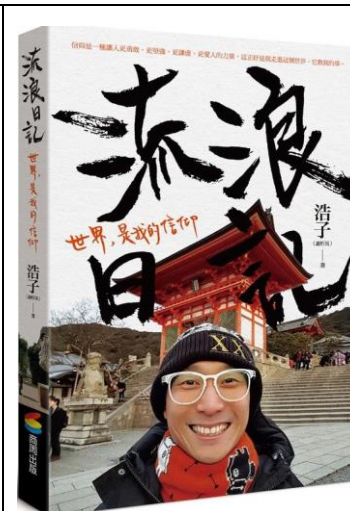
這是一本劃時代的專業著作，深入淺出，是醫療專業人員以及受害者，也是關心此一課題的社會大眾，必讀的經典。

本書深入分析施虐者與受害者的心理，以及這種人與人之間病態的互動形式。作者將精神虐待的過程分為幾個階段，從引誘與洗腦開始，在公開施暴時到達最高點，受害者一步一步被掃進毀滅的旋渦中。

更重要的是，本書就如何突破虐行的邪惡掌控，提供實用的建議。受害者能從書中獲得希望與勇氣，相信自己的感受是真實的，知道要如何有效求助並對抗。而周遭環境也應正視問題的嚴重性，不再袖手旁觀，成功阻遏精神暴力的恣意蔓延。

本書呼籲世人，先承認並了解精神虐待，然後才能戰勝它。

資料來源：誠品線上書店。



流浪 世界, 是我的信

作者：鄭炘昊(浩子)

出版社：商周出版社

信仰是一種讓人更勇敢，更堅強，更謙虛，更愛人的力量！

內容簡介

信仰是一種讓人更勇敢、更堅強、更謙虛、更愛人的力量；這正好是我走進這個世界，它教我的事。這一年，我帶著家人環遊世界。我們一起目睹披著彩虹衣裳的渡月橋；一起站在米蘭大教堂面前丟掉曾經的委屈；一起站在冰川上，把冰凍一萬年終於融化的那一點點，喝進肚子裡……這個世界教我們的事多麼奇妙；它告訴我們，把世界活得大一點，路再走遠一些，多愛別人一點，內心的自己輕一些，空虛寂寞煩惱就會變得更少、更不要緊…… 這個世界太棒太美，一定要帶你們一起去看看！但願每個孩子的記憶裡，都有爸爸陪伴著長大的畫面「把拔，我覺得我們好像同學哦！」孩子旅程中不經意講出的這句話，讓我如獲至寶！為人父母後，我們好像都太執著於要孩子正確長大，而忽略了讓他們開心長大。人家說旅行會讓人成長，但我只希望孩子知道，爸爸愛你們，很愛很愛……站在費時 574 年完工的米蘭大教堂前，曾經覺得很怎麼樣的委屈突然變得好小好小。目主持人，匆匆行腳許多國家，也看過形形色色風景，然而，誠如浩子所說：「在無數陌生的國度裡，我無數次地重組自己的人生順序。」於是，後來，他帶著家人上路了。從日本、西班牙、荷蘭、義大利、瑞士、丹麥、英國、加拿大、美國到古巴，過去一年的畫面完整呈現書中。這些散落在他們旅程中的笑或哭，長長的故事或心領神會的瞬間，讓他們深深感受到，把世界活得大一點，路再走遠一些，多愛別人一點，內心的自己輕一些，空虛寂寞煩惱就會變得更少一點。，帶著你跟著他們再遊歷一回！字裡行間，也許會讓你想念起某個人或某段旅程，或者讓你更加珍惜身邊的人。而無論如何，你的心會跟著他們一家人馳騁千里……

資料來源：誠品線上書店