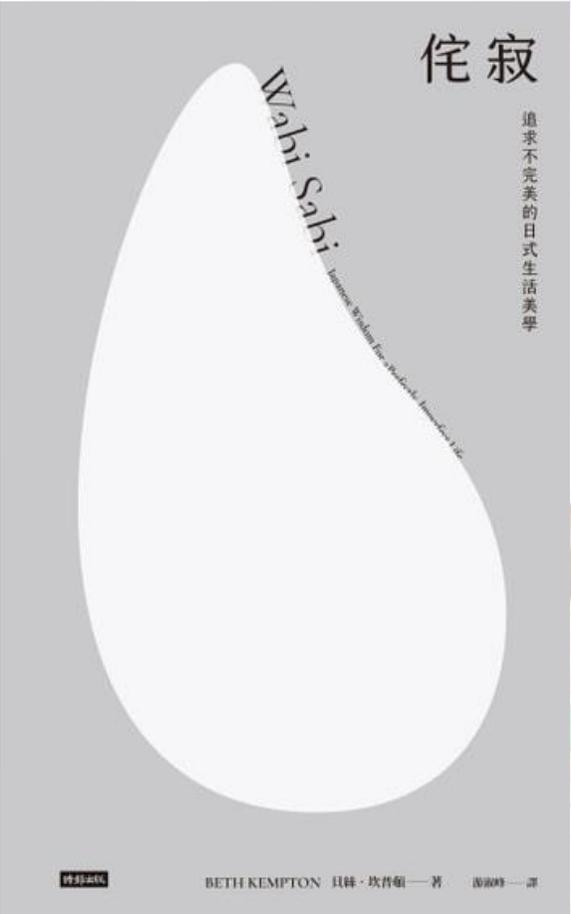


老師姓名	魏秀銀老師
書籍名稱	《侘寂——追求不完美的日式生活美學》
作者/編者	貝絲·坎普頓
<p data-bbox="81 334 529 396">分享感言（頁一）</p> 	<p data-bbox="718 334 2415 605">盛夏的竹林裏，樹影婆娑，蟬鳴繚繞，流水叮咚。你獨坐在石凳上，端起灰褐色的舊陶碗，呷了一口綠茶湯，然後閉上眼睛，心神凝定，感受到難得的寧靜和滿足。這，就是「侘寂」，一種日本傳統的生活美學。</p> <p data-bbox="718 682 2415 1019">作者貝絲是英國人，浸淫在日本文化中二十多年，從事傳譯、節目主持、文化研究、生涯規劃等工作。貝絲在日本待越久，越是深深為「侘寂」着迷，希望藉《侘寂——追求不完美的日式生活美學》，帶領讀者利用這種古老的日本智慧，轉化生命的每個領域，從而獲得幸福和快樂。</p> <p data-bbox="718 1099 2415 1368">「侘寂」是一種價值觀，對生活之美直覺的反應，可以意會，難以定義。勉強要用文字言說的話，「侘」是一種簡樸的心境，對周遭的美常懷謙虛和感恩；「寂」則是一種歲月痕跡的深層沉靜之美，提醒我們自身與過往的連結，以及生命的自然循環。月亮盈缺</p>

分享感言（頁二）



有時，人生起伏亦有時。我們大可不必盲目追求社會主流的「完美」價值，以平常心接納自己的「不完美」，不作無謂的比較，訂定自己的步調，則日日是好日。

這本書不只有一定的文化厚度，也具備相當的實用性。書中涉及日本美學、歷史、文化、哲學及宗教，但僅點到即止，讓讀者初步了解「侘寂」此概念的緣起背景，以更好地掌握其實踐方法。作者透過自己學習日語的經歷、家居設計、生涯規劃等工作經驗，以及與日本人相處或訪談的故事，帶出「侘寂」的啟示，並給予建議。在每一段經歷或故事分享後，作者都會點列出一串反思問題，引導讀者檢視自己的真實想法和生活狀態，運用「侘寂」來化解焦慮，重建信心，活得快樂。

社會發展急速變化，不只在職人士，就連在學的青少年人都感受到前所未有的壓力，家庭、工作、學業、人際關係等多方面均陷入困頓。若你想走出困局，不妨找一個周末的下午，放下手裏的工作，沏一杯茶，靜坐下來，翻一翻這本書，你或會有意想不到的收穫。