

《南極。極南》讀後感

南極，離我好遠，也從沒想過要踏足。但因為是我喜愛的作家平路的書，就忍不住捧在手中拜讀。這是一本「不像遊記的遊記」，就好像她在自序所言：「冰山如鏡，純白的靈現更像是內心的通道，多重折射中，映現出我的嚮往、我的探索、我的迷惘、我的漂泊、我的挫敗、直達自己赤裸的靈魂。」

出發到南極前，作者平路看著書架上的書，看看該帶哪些旅行。因為她相信：帶著相關的書本去旅行，能幫她打開一道聯想的隨意門，從中找回那些心靈裡被遺忘的失物。往南極的旅程，起碼有五天要在海上。面對暈浪的方法，就是多留在房間的陽台上，作者說：「當我目注遠方的地平線，鼻子裡吸入濕空氣，耳朵灌滿波浪震盪.....瞬間，不暈了！」

翻到那章叫企鵝的，作者寫到：「企鵝餵食的畫面.....親子之間嘴對嘴，喉嚨對喉嚨.....餵食動作看在眼裡，我突然想到了母親.....」從眼前的畫面到過去原生家庭的連結，這是作者更深入的「解讀」。當船抵達史坦利港的教堂，作者就帶我們進入探險家史考特的內心世界，他本以為自己是第一個發現南極，最後卻發覺有人比他先來，最後喪命南極。留下的遺言是：「要奮鬥、要追求、要發現，絕不放棄。」

作者平路更是一位與別不同的旅客。當旅伴們都打開手機把現場風景向家人直播，她卻堅持不這樣做，因為她認為：「我自己的觸動，不一定是孩子們的觸動。」我喜歡這本書，因為那不是一本平凡的遊記，而是作者對自己對過去未來的心靈拷問。讀著，我發覺自己也正進行這樣的心靈對話。

「一分鐘閱讀」推介書籍

《南極。極南》

作者：平路

由時報文化出版

《當孩子成為大人，你最需要的相處智慧》

這一代成人子女父母的困惑是甚麼？有人說：「我兒子的選擇傷透了我的心。」亦有人說：「每次我真心給女兒一點建議，她就對我惡言相向。」這些父母的心中充滿困惑、震驚與種種難以言喻的痛苦。作者在書中列出了不少建議，盼望親子之間能有「成年人對成年人」的關係。舊的親子關係是事事過問，新的則是要在孩子的生命中逐漸淡出，其中的要訣是父母要「管好自己的嘴巴，不要想到甚麼就說」，這樣才能贏得孩子的信任。

作者更奉勸父母，與其把心思放在耳提面命指導孩子，還不如將心力放在自我照顧上。作者堅信，「經驗是比建議更好的老師」，成人孩子很多時候在我們生命的跌跌碰碰中學到了功課。我們要尊重孩子已長大成人，有自己的想法抉擇，就放下那試圖干涉的雙手吧！

至於怎樣跟成人子女相處，作者以「親愛、溫暖與鼓勵」作為溝通的主軸，但也強調要對成人孩子有「期望」：如「要有生產力，要找工作」，「要負起經濟責任」，要自食其力。如果回家住，「有責任幫忙家務，尊重家中的標準。」父母千萬別幫子女包辦他們要負責的事：如經常幫他們煮飯打掃、任由失業的孩子賦閒在家、承擔孩子的生活費等等。作者深深認為，「給成年子女財務支援就是給他毒藥」。

翻讀之後，我深深覺得這是一本與成人孩子好好相處，與引導父母如何得體退場的好書。當我們學會「用賦能代替掌控，用傾聽代替說教」，兩代之間那份鬆弛、溫暖的親情自會油然而生。

「一分鐘閱讀」推介書籍

《當孩子成為大人，你最需要的相處智慧》

作者：吉姆·伯恩斯

由柿子文化出版

《那段年月有多好：我們的童年玩具》

這是一本我翻開會嘩嘩嘩驚叫的圖文書。因為當中充滿了我早已遺忘的童年回憶，這樣一翻，回憶就全都浮現腦海。我成長的年代，沒有電視，功課也不多。所以最期待的就是，放學後回到家中跟鄰居的孩子一同玩耍，一同遊戲。我們會玩：點指兵兵，你追我逐，跑過不停。我的體育細胞大概就是因此孕育出來的。還有橡筋槍，用舊報紙捆成的「報紙劍」，跟友伴兩人對打，覺得自己就是黑白武俠片「如來神掌」的主角。這些童年樂趣，這本書都一一包括。

當然，書中還提到女孩子最愛的玩意：「煮飯仔」與「金髮洋娃娃」。當然不少得「換衫公仔紙」這玩意，就是一張主卡是穿衣服的模特兒，然後就可以在紙上隨意設計各式各樣的裙子套裝，這就是「窮人版金髮洋娃娃，價格低廉，卻能給女孩子們扮演時裝設計師的無窮樂趣」。書中的「挑竹籤」、「擲飛鏢」也是很多小朋友愛玩的，一方面可以訓練專注力，另一方面也是一種眼界的鍛鍊。

還有一種玩意叫「吹波膠」：「它裝在一支類似牙膏的錫紙軟管裡，擠出來是一小坨黏稠半透明的膠狀物，將這坨膠小心翼翼地搓圓，再黏在一支細細的紅色吹管前端，然後深深呼吸.....緩緩地、均勻地吹氣，一個五光十色帶有奇異香味的塑膠氣球」就會出現眼前。

翻著書，腦海中充斥著這些 AI 無法取代的珍貴玩意，很想再約那些童年玩伴，或告訴乖孫：「婆婆那個年代的玩具，比你手上的電話，好玩多了！」

「一分鐘閱讀」推介書籍

《那段年月有多好：我們的童年玩具》

懷舊香港同學會編著

由好年華出版

《人脈存摺》

這個年頭，「識人好過識字」，但怎樣跟人認識？如何拓展人脈？卻是一門大學問。這本書的兩位作者，就以閱歷、見識與個人經驗，把這個讓人不知從何著手的議題，化繁為簡，成為一節節短文，讓讀者一讀就明。

作者表示，一個人賺的錢，**12.5%**來自於知識，**87.5%**來自於關係。人脈就是人際關係網，就是你結交的好人緣，就是你在需要時候願意出手相助，甚至兩肋插刀的人。人脈離不開的一條定律是「種瓜得瓜，種豆得豆」，交朋友不是變戲法或耍花招，只要你善待別人，大多數時候別人也會以同樣方式回報你。所謂「真正的人脈」，應該是你遇到困難時，無論拜託他任何事，都能對你有所回應的人。當然，獨自一個人看似好辦事，但有了良好的人脈與助力，就能「花一分苦勞，做十分工作」。

更有趣的是，作者在書中附上一個交友能力測量表，問題很到位，其中例如：「你對曾幫助過你的朋友總是：感激時銘記在心，並時常向別的朋友提及。抑或是認為朋友間互相幫助是理所當然的，不必客氣。還是事過境遷，就拋在腦後。」

不過最值得反思的，卻是作者最後的深情剖白：「我要讚美敵人，敵人於是成為朋友；我鼓勵朋友，朋友於是成為手足.....想要批評人時，咬住舌頭，想要讚美人時，高聲表達.....」拓展人脈除了「投其所好」結交朋友之外，也要注意對方的禁忌，尊重別人的私隱，更要保持適當的身體與心理距離，讓對方留有私人空間，這些技巧缺一不可。人脈，其實就是人際關係的秘密武器，要好好善用啊！

「一分鐘閱讀」推介書籍

《人脈存摺》

作者：陳麗、何耀琴

由海鴿文化出版

《這就是我的人生啊》

我們常說時代不同，很難溝通。但一九五二年出生的韓國時尚教母米蘭婆婆與一九八二年出生的李京信在這本書的對話，正正顛覆了這種想法。他們一開始便談那個不願提的題目「老化」：婆婆說：「我的夢想是盡量清簡的人生，不眷戀任何事物，隨時能出發到任何地方的人生，即使旅行的盡頭是死亡，那也無妨。」而京信這樣形容彼此的關係：「我們不僅是創作者和製作人的關係，也是老師與學生，又像是母親與女兒，甚至是忘年之交……」真是讓人羨慕。

婆婆也真的打破禁忌無所不談。論到「人生最後一刻」，她只「希望孩子偶而反芻和我之間的回憶……我認真過了一輩子，沒有墓碑也沒甚麼好遺憾的」。中年的京信在這個課題上，只能輕輕帶過，想不出甚麼話回應。只是碰到「與子女間的距離」這難題時，婆婆也是個凡人。見到兒子的家一團糟，便忍不住幫對方清潔整理。怎知兒子不領情：他兒子話「媽，我已經四十歲了……有我的生活節奏了。我的家務事自己可以做好。」聽到話的那刻，婆婆感覺「孩子離我是那麼地遠，全身能量都瞬間鑽入地下……情緒起了波動……為了怕自己當場掉淚，別過頭去不讓兒子看見……」京信邊讀感覺「好像偷看了母親的日記一樣，不禁眼眶泛淚」，更會想到自己對母親造成的傷害而心情沉重。

作為讀者的我，邊讀邊感覺心情跌宕起伏，時而被作者的幽默逗得哈哈大笑，時而又被她們的文字觸動內心痛處而激動不已。看來，我是深深被米蘭婆婆的睿智與真情感染了！

「一分鐘閱讀」推介書籍

《這就是我的人生啊！》

作者：張明淑、李京信

由 寶鼎出版社 出版