《豆腐人生 2：當世界剩下思念，我們成了彼此的同路人》

哀傷，通常是生命中的不速之客，在我們意料之外的時刻出現。面對哀傷這位朋友，我們該如何跟他相處？經歷過喪夫之痛的香游氏，就最了解失去摯愛的心情。對逝去者的思念，好多人會問「是否永遠存在，會否有終結……但為甚麼要給思念設一個限期？」作者最後發覺，思念成了一種本能，更可與之為友。

面對摯愛意外離世，最大的遺憾莫過於「未能好好道別」。有誰會想到，站在門內門外彼此對望道別的那一眼，竟是最後一面？作者力勸至今仍耿耿於懷的朋友釋懷，並嘗試道出另類的答案：例如「他是捨不得我難過，才會不辭而別吧！」希望讀者學習放過自己。書中除了帶著溫柔與同理心，還有精美可愛的豆腐插畫配合，並附有不少實用的點子。例如在每個故事篇末有一段由前線社工田芳撰寫的輔導資訊，幫助讀者逐步走出哀傷的深淵。

面對耿耿於懷的遺憾，田芳建議「要容許自己用較長時間去逐步接受親人死亡的事實」、「寫信給離世的親人把沒有機會說的話寫下，並回顧過去彼此的關係」，更鼓勵讀者嘗試把遺憾轉化成可以做的事，如好好照顧其他家人、完成親人的心願等。

書中不止作者剖白面對哀傷的個人心境，還記錄了十段其他喪親者的真實經歷。箇中哀傷，就像一條無形的線，將哀傷者與逝去者緊緊連結，也將我們與身邊有同樣遭遇的人緊緊相繫。

《豆腐人生 2：當世界剩下思念，我們成了彼此的同路人》
作者：香游氏、田芳
出版社：　皇冠出版社

《中年後的我，不孤單也不委屈》

人到中年，最難搞的，是人際關係。中年以後，朋友可以分為三類：第一類是老朋友，就是在唸書時候認識的，青梅竹馬，跟你一同老去的朋友。第二類是現在的朋友。因為在同一公司或社區相識，志同道合的朋友。第三類就是未來的朋友。他們往往是透過不同的朋友或身邊人牽線，可以自由及主動挑選的。

曾聽不少人說：人到中年沒朋友，其實結識朋友的機會多的是。但最難的是如何分辨真假朋友。可以從六個問題開始：

第一，對方是否願意把時間花在你身上？
第二，對方是否守護你的自尊心？
第三，在你請求幫助時，對方會不會迴避你的請求？
第四，對方是否展現出與你見面的意願，就算只有十分鐘也好？
第五，對方有沒有向你展露他的生活？
第六，對方是為了你而調整自己？還是想改變你？

以上這些都是當好朋友的條件。但如果是損友，又如何辨認？就要小心三類人。第一種是煤氣燈操縱者，佔據你心靈的人。他們有高超的說服力，會讓你懷疑自己的感受，剝奪你的判斷力。第二種是誘騙者，利用你弱點的剝削者。他們初期會表現親切關心，博取受害者的信任與倚賴，隨後完全被征服。第三種就是照顧成癮者的人。他們往往是透過照顧另一個人來滿足個人的需求與確認個人存在的價值。

要知道，人不是長大了就懂得處理人際關係。作者李的提點，將艱深的理論化為簡單實用的建議，探討的課題包括：父母老去、子女離巢、新舊朋友的情誼聯繫、新世代的溝通問題等，以深入淺出的語言，道出心境轉變，是給中年人的一本貼地實用的「關係急救包」。

《中年後的我，不孤單也不委屈》
作者：李湖仙
出版社：大好書屋

《我們是血脈相連的陌生人》

在我們身邊人當中，最難定義的就是親人。看似血脈相連，但又可能情同陌路。特別是夾在當中的中年人，怎樣理解上一代的情緒特徵，如何與他們相處溝通？作者是專業的心理諮詢師，也有豐富照顧上一代的經驗。她這樣理解上一代面對的標籤與壓力：她說：「一旦上了年紀，身體會一天比一天差，自然會忘東忘西，記憶力也會衰退！」當中最擊中要害的一段是：「年齡奪走了自己可以立足的舞台，就像一個殘酷的訊號，舞台的演員說：『你的演出到此為止了，趕快下台吧！』」

老年人要面對的現實就是：無法自由活動，身體開始衰弱，奪走了人生中享受過的絕大部分快樂及逼近死亡。但作者卻鼓勵我們可以延緩衰老的速度，學習如何聰明地老化。首先，要設定目標，制定激勵自己的計劃，肩負對生命的責任感。如每週三次，每次十五分鐘的定期運動。其次，學習活躍老化，就是繼續發光發熱到人生最後一刻。面對子女因為家庭工作不常來探望，年邁的父母的矛盾就是：「認為得不到子女的任何關注，抱怨被冷落。但隨後又站在子女立場，解釋可能是子女太忙，或自我責怪，說不希望自己變成只能依賴子女，增加子女負擔的父母。」也是一語中的。

作者還顧慮到喪偶的父母該怎樣走餘下的人生路，也提供了與父母修復關係的對話與良方。特別是書中末段的這句：「家庭重心的轉移是人生必經過程，年邁父母也應將重心轉回自己與配偶身上。」簡直是給上一代的金石良言！

《我們是血脈相連的陌生人》
作者：孫廷沇
出版社：悅知文化

《請畫一下愛 2》

我在書局中被這本書的封面上　兩個相擁的男女吸引著，然後拿來翻閱，一看就好喜歡！喜歡這本書，因為文字很有溫度，而且入心。短短的句子，配上作者讓人看得舒服心安的插圖，每幅都是貼心的心靈維他命：

例如來自喪父的孩子寫的：「在我十二歲，弟弟九歲的時候爸爸因為意外去世了，現在二十二歲的我還是會很想他。希望可以畫一下爸爸每次出差前抱著小時候的我和弟弟說：『下次回來給你們帶禮物』」兩個孩子被爸爸擁著的畫面，就像把讀者帶回那個場景。

另一篇是有關外婆的愛：

主角說：「腳好冷。」外婆就抱住了他的腳。
他說：「你不怕我的腳臭嗎，外婆？」
外婆說：「有甚麼所謂，你的腳很冷。」

這是一本關於「愛」的各種形態表達的書，當中一百個真實愛的記錄，都是來自讀者真誠的要求。不少流露出對跨代的懷念，例如「請畫小時候我和奶奶坐在沙發上看電視時依偎在一起睡著的樣子」或者「請畫爸爸抱著我的寶寶開懷地笑的樣子」。也有不少是青澀的情感戀愛，例如：「請畫一下那女孩坐在我前方，我偷偷看她的場景。」

書中每一篇稿件都是來自微博的讀者，作者透過她的理解和感受，將文字中的場景、風、陽光、氣味，還有光影，活靈活現在讀者面前。看得我熱淚盈眶，也有不少篇幅讓我產生共鳴而會心微笑。感謝作者用盡全力去畫，碰觸了讀者內心最深的恐懼與哀愁，為讀者帶來深深的共鳴與療癒。

《請畫一下愛 2》
作者：舒然
出版社：湖南文藝出版社

《說故事：每個人都需要講故事，也可以寫出好故事》

我很喜歡說故事，更喜歡聽故事。所以意大利知名繪本與故事作家大衛・卡利的這本關於好故事的書，就更讓我著迷。當我們滿以為兒童繪本就是給兒童看的書那麼簡單，卡利卻提出了另類的寫作原則：他認為「為兒童寫作並不表示你一直想著兒童」、「為兒童寫作並不表示一定要講兒童當主角的故事」、「你可以跟兒童講任何故事」。所以，他的書除了兒童愛讀之外，也引起了成人的共鳴。

作者鼓勵讀者隨心所欲地寫，他認為每個人都該嘗試寫作。因為每個人都有生活、家庭、關係、工作、旅行.....而這些經驗，加上你個人獨特的看法，就能構成故事。總之，別想太多，動筆就是。更別等安靜的好時機，在任何地方、任何時候都可以練習寫作。整本書最引人入勝的地方，是作者一步接一步將創作的步驟，抽絲剝繭，羅列從創作角色、情節、為角色命名等每個步驟，教大家怎樣看圖說故事，亦教我們如何從個人經驗中汲取靈感，書寫自己的故事。

當我們感覺靈感枯竭時，可以列出一連串的「假如」來誘發讀者的創意與想像：假如巧克力從這個世界上徹底消失？假如薯條突然被立法禁止了？假如有一種病毒導致每個人都「只能說真話」？作者就是利用這種荒謬的思考來寫故事。他更深深相信，讀者可以透過他的書，找尋到自己的聲音和方法，寫下自己的故事。因為「每個人本身就是一個盒子，裡面已經裝滿了故事。」

《說故事：每個人都需要講故事，也可以寫出好故事》
作者：大衛・卡利
出版社：大塊文化