

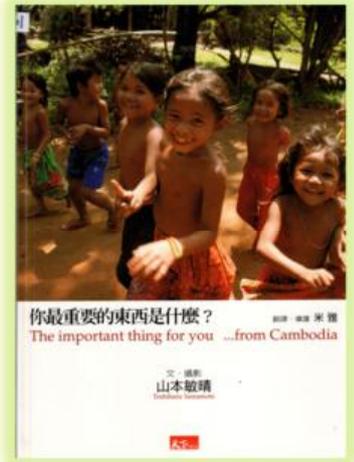
走向春天的下午



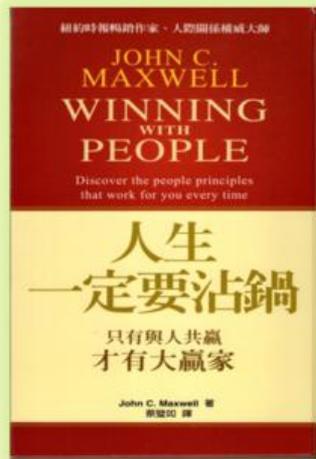
簡介：現在我才知道，有些人在最難過的時候，還是會努力帶給別人快樂。

你最重要的東西是什麼？

簡介：如果全世界的人都能把自己最重要的東西畫下來並且互相觀賞，也許對彼此的了解就能增加一點點，而這個世界的紛爭也可能會減少一點點，這麼一來，全世界的人也許就會再靠近幸福一點點...



...



人生一定要沾鍋

簡介：如果想要改變看待生命的方式，唯一的方法就是先改變你的內在。所以，我們第一個要檢視的人就是自己。你就是你自己的透鏡-因為自己既定的想法會影響到自己看待事情的方式，別人覺得麻煩的人事物，不見得是我的，反之亦然，對方覺得格格不入的人，卻很可能成為我的好朋友。為什麼呢？因為，我們是怎樣的人，決定我們如何看待他人...

為兒女一生的祈禱文

簡介：為每一天-親愛的主啊！當我每天送孩子進入這世界時，我祈求，我已在他心中注入耶穌的愛及家人的愛。請讓他的心充滿祢的愛，使他像祢愛我們一樣去愛他人。主啊！當我們與孩子分離時，請祢時時在他身邊，阿門。



自律神經健康人 50 招

簡介：高血壓、高血脂、糖尿病的患者一旦改善生活習慣，過去呈現過度旺盛傾向的自律神經，其平衡會獲得改善，症狀便能痊癒。如果什麼都不做，我們的自律神經將每十年降低約 15% 的運作能力。這意味著免疫力會降低，維持健康的能力會漸漸消失。不只外貌、整個身體都會老化，行動也會遲緩。控制自律神經的重點之一，就是改善腸內環境...

愛的語言 非暴力溝通

簡介：當我們生氣時，我們傾向陷入是非對錯的想法裡，對他人的行為作出是非判斷；隨著關係日趨緊張，我們則試圖控制自己的怒氣，以免引發令人後悔的行為。這種愛的語言非關妥協，而是針對衝突背後沒有得到滿足的需要，啓示珍貴的合作，以求滿足雙方的需要，建立互助互愛的關係。

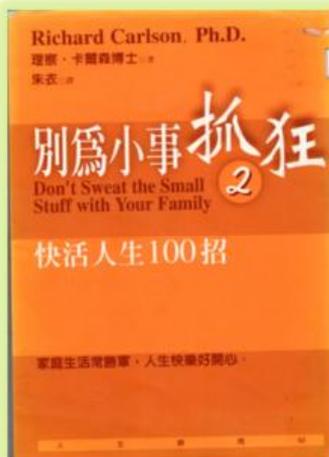
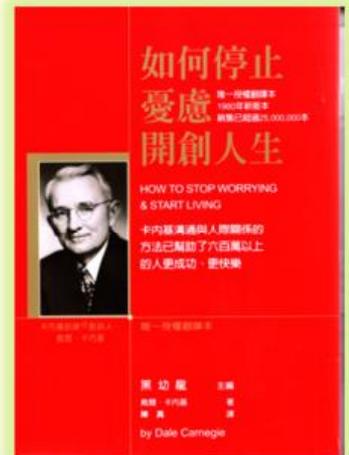


等風把雲吹走

簡介：我已學會了，在所處的環境中常常知足。我也知道受窮，也知道享受；在各樣事上和各種境遇中，或飽饌、或富裕，或貧乏，我都得了秘訣。我賴加強我力量的那位，能應付一切。安慰動人的話語，彷彿黑暗中的溫暖火光。不必是大道理，簡單的幾個字，便深深觸到心坎裡。

如何停止憂慮，開創人生

- 簡介：活在今天～
- ◆今天我要使自己怡人。
 - ◆今天我要釐訂計畫。
 - ◆今天我要很開心。
 - ◆今天我要調適自己。
 - ◆今天我將無所畏懼。
 - ◆今天我要照顧自己的身體。
 - ◆今天我要強化我的心靈。
 - ◆今天我要給自己保留半小時輕鬆時間。
 - ◆想得開心、做得開心、你就真的會覺得開心。
 - ◆今天我要全心全意只活這一天，不去想我整個的人生。



別為小事抓狂2

簡介：要用心活出自己，不妨問自己一些問題：「我真正想過的是什麼樣的生活」？或「我是在走自己想走的路，還是我做這些事只是因為我習慣這麼做，或是我是依照別人的期望在做？」當我們變得更放鬆與平靜時，我們才能避免生活中困惱的因素，也更懂得包容家人的行為，我們會為自己能擁有家庭，擁有生命而感恩。學會了不被瑣事打敗，你的生活就有無窮能量。

35歲前要做的33件事

簡介：第1件事：確立鮮明的個人風格...

第3件事：重新定義中年... 第8件事：培養良好的睡眠習慣...

第10件事：擁有謙沖致和的態度...

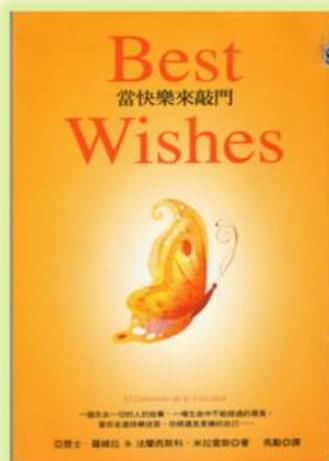
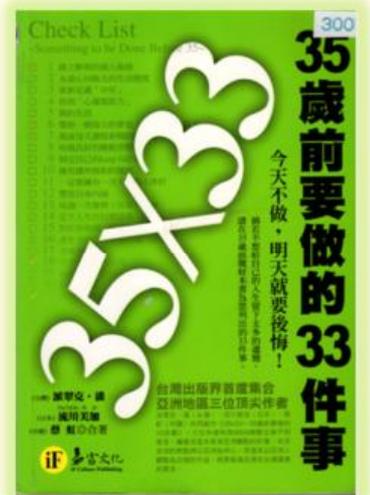
第15件事：對世界懷抱一個希望... 第17件事：考幾張證照...

第20件事：搞定外語... 第23件事：離群索居十天、一個月...

第24件事：背著背包去走走... 第27件事：擁有一個自己的角落...

第30件事：只需要和少數人保持和諧關係...

第33件事：結交幾個知己...

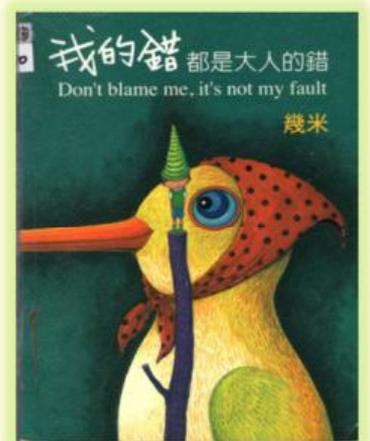


當快樂來敲門

簡介：「快樂不在你做的事情裡，而在於你如何以快樂的心情做這些事。」
「許多人在等待更大快樂時，讓小小的喜悅溜走了。」
「永遠不要同時對付不只一種麻煩，有些人同時對付三種，他們已經有的，他們現在有的，以及他們預期會有的。」
「如果你有勇氣宣布失去一切而必須從零開始，你就沒有失去任何東西。」

我的錯都是大人的錯

簡介：大人和小孩之間的矛盾，幾米最明白。他完全相信孩子是天使和惡魔一體的兩面。但是，創作者敏銳的雙眼，同時看到了孩子渴望被理解的心靈。小孩子的世界，和成人的我們認為理所當然的，並不一樣。讀完它，你會想給身邊孩子一個深深的擁抱，不管睡著還是醒著，每個孩子都是天使。



照護的力量

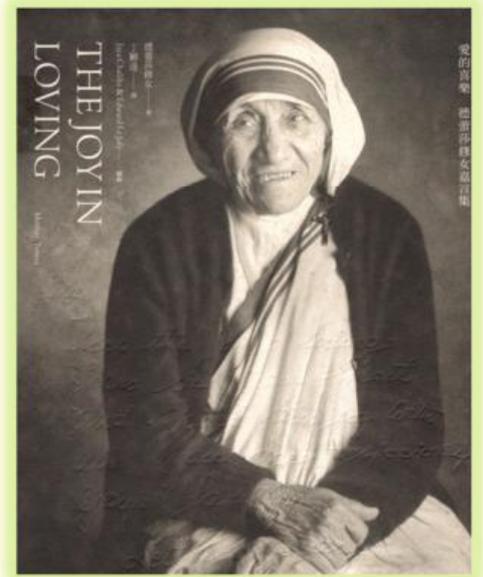
簡介：面臨老去，我們可以很淡定，面對照護，我們可以更有自信。本書從人體的基礎、看護的準則、各臟器老化所導致的變化、老人常見疾病到緊急狀況發生時的應對方法皆加以詳述、整理。書裡所見，亦盡可能滿足日後看護所需的知識。

愛的喜樂 德蕾莎修女嘉言集

簡介：把愛付諸行動。

愛的工作就是和平的工作。我們要以更大的愛、更具效率地來從事這項工作，在你我的工作中、在日常生活中、在家裡、在與近人相處中，做個快樂、平安的人。無論天主給你什麼，或是從你那裏拿走什麼，都要欣然接受。

家庭生活是最自然的一件事。家人之間彼此讓步、順從和接納，滋養著家庭生活，也凝聚家庭。



別用生氣懲罰自己

簡介：12 堂課讓你學會不生氣。

第一課：活在自己心裡，而不是別人眼裡。

第二課：微微一笑，快樂有時就是這麼簡單。

第三課：面對他人的折磨不生氣，才能進步。

第四課：與其生氣抱怨，不如自己爭氣。

第五課：淡泊一點，不攀比才能少生氣。

第六課：不要計較太多，難得糊塗才是生存之道。

第七課：順其自然，不為小事煩惱。

第八課：寬容別人，善待的是自己。

第九課：包容不完滿，才能獲得完滿。

第十課：珍惜幸福，莫讓生氣毀了你的家庭。

第十一課：適時忍耐，方能海闊天空。

第十二課：情緒重在調理，遠離生氣身體更健康。

