

110 年 8 月每月一書「歡樂宋：中國歷史上最幸福的朝代，沒去過宋朝，別說你到過人間天堂！」延伸閱讀資料

1	
書名	回到宋朝 long stay—從食衣住行到文化風俗，在最幸福的朝代上一堂歷史體驗課
作者	馬驊
出版者	麥田
出版時間	2018 年
作者簡介	
<p>馬驊</p> <p>馬驊，電視劇《白鹿原》、華誼兄弟、安徽衛視策劃。先後從事新聞宣傳、廣告創意策劃等工作。主創參與策劃《白鹿原》、《大唐榮耀》、《大軍師司馬懿之軍師聯盟》等多部歷史劇及口碑大劇省級衛視黃金時段推廣專案。曾為配合華誼兄弟投資拍攝的四十二集電視劇《五鼠鬧東京》在安徽衛視播出，策劃並出演宣傳片《新春歡樂宋》節目（共二十一集）。該節目以活潑的方式，介紹了宋朝社會生活的風貌，還原真實的歷史。</p>	
內容簡介	
<p>如果穿越來到宋朝，你應該具備哪些在宋朝生活必備的知識與常識？</p> <p>最有趣、最輕鬆、最嚴謹的趣味宋史，</p> <p>查閱近一百萬字史料，以通俗幽默的方式，帶你一覽中國歷史上最輝煌的宋代文明。</p> <p>最貼心的宋朝穿越手冊，這些事兒，你都知道嗎？</p>	
<p>1.在宋代開封，做京漂的你怎麼辦理居住證？如何買房？</p> <p> 2.異地高考辦理哪些證件？怎樣考公務員？什麼？你想行賄走後門，那你就死定了！</p> <p>3.在高薪高福利低風險的文官仕途中怎樣進階？</p> <p>4.京都的時尚達人怎麼穿？宋代的小長假如何度過？</p> <p>5.在宋朝開店，都辦哪些手續？屌絲怎樣才能逆襲成霸道總裁？</p> <p>6.豆漿、油條？別逗了，宋時早點的豐富超乎你想像！</p> <p>7.夜市都有哪些娛樂活動？宋代名人朋友圈都曬哪些？</p> <p>8.不懂鬥茶、品酒、香道？那你怎麼能稱自己是宋人？</p>	
<p>宋朝，被有識之士認為是中國歷史上最具有幸福感的朝代。假如給您一次穿越的機會，假如您最想穿越到宋朝，那麼來吧，讓我們一起翻開這本書，您將成為這本書的主角，以一個宋朝人的身分原汁原味體驗一回那個時代的衣食住行、婚喪嫁娶、職場奮鬥和文化娛樂等民俗民風、社會生活。帶著這本穿越宋朝的生活指南和必備攻略，開啟一段愉快而又難忘的旅程，做一個最具幸福感的宋朝人吧！</p>	

110 年 8 月每月一書「歡樂宋：中國歷史上最幸福的朝代，沒去過宋朝，別說你到過人間天堂！」延伸閱讀資料

2			
書名	不一樣的中國史 8：從外放到內向，重文輕武的時代——五代十國、宋	北市圖索書號	610 4667
作者	楊照		
出版者	遠流		
出版時間	2021 年		
作者簡介	<p>楊照</p> <p>本名李明駿，1963 年生，臺灣大學歷史系畢業，曾為哈佛大學史學博士候選人。擅長將繁複的概念與厚重的知識，化為淺顯易懂的故事，寫作經常旁徵博引，在學院經典與新聞掌故間左右逢源，字裡行間洋溢人文精神，並流露其文學情懷。近年來累積大量評論文字，以公共態度探討公共議題，樹立公共知識份子的形象與標竿。</p> <p>曾任《明日報》總主筆、遠流出版公司編輯部製作總監、臺北藝術大學兼任講師、《新新聞》週報總編輯、總主筆、副社長等職；現為「新匯流基金會」董事長，BRAVO FM91.3 電台「閱讀音樂」、臺北電台「楊照說書」節目主持人，並固定在「誠品講堂」、「敏隆講堂」、「趨勢講堂」及「藝集講堂」開設長期課程。著有長篇小說、中短篇小說集、散文、文學文化評論集、現代經典細讀等著作數十冊。</p>		
內容簡介	<p>由唐到宋，中間有個古怪的五代十國。那是藩鎮的更高階段，是武人治國下荒唐又裂解的特殊時期。宋朝立國的「祖宗家法」，明顯是對五代亂象矯枉過正的產物，確立了「重文輕武」、「與士共治天下」的信念，繼而誕生了空前絕後的文人文化。</p> <p>唐代是外放的，宋代是內向的。由唐到宋，中國正式步入「近世」。棄儒入賈的自由民崛起，高度發達的城市生活，戲文小說等活潑創造；文人、商業、都市，成為最重要的近世元素。</p> <p>作為宋代文人，不可能和琴棋書畫絕緣。文人的「琴」不假設聽者，只為知音而奏；圍「棋」簡單卻高度抽象，中國遊戲遂重視大腦超過重視感官；「書」追求框架中的自由，宋人好臨帖，蘇軾卻強調以個性寫字；文人「畫」則是將現實經過減形、減色後的心象反射。</p> <p>禪宗和理學是思想上的兩大異彩，彼此競爭著助人安頓身心的權威。禪宗是「破」的運動，「棒喝」教法使其風格有一種瘋狂喜劇性；理學則從儒家觀念中尋找新的存在解決，它不是文章之學，而是生命之學。</p>		