

115年4月每月一書「讓家照顧你的後半輩子」延伸閱讀資料

1			
書名	從斷捨離出發,打造你的新家感!	北市圖索書號	422.5 4428
作者	林黛羚		
出版者	自由之丘		
出版時間	2016 年		
作者簡介			

林黛羚

家生活的研究者、生活場域的觀念生產者，東海景觀系畢，曾任職居家雜誌及旅遊雜誌採訪編輯多年。以實際對話觀察與採訪，探討記錄關於生活與居住的相關議題。

至今著有《在家工作室！從家開始是門好生意》、《後半輩子最想住的家》、《從斷捨離開始，打造你的新家感》、《想住一輩子的家》、《這輩子一定要當一次農夫》、《會說故事的空間：好感辦公室》、《老屋綠改造》、《樂在原木生活》、《蓋自然的家屋》、《改造老房子》、《蓋綠色的房子》及《蓋自己的房子1》等書。

內容簡介	
------	--

創造與全家人的生活同步成長的新家感！
一次到位的家改造，免除再一次的惱人大翻修

一般家庭一輩子平均翻修自宅約一到二次，可說是機會難得。建議趁著房子計畫改造的前半年，檢視對居家生活品質感到不滿的部分，評估透過新習慣來改變。完工後，帶著好習慣入住，建構理想生活模式。

本書透過「空間整理的九宮格記錄表」、「全景圖整理法」等實用工具，幫助屋主瞭解自己對「家」的想像及真實需求，並從改造自己做起，建立美好生活品質所需的生活模式；接著以「安全、綠色、通用設計檢查表」，為房屋進行總體檢，具體化理想的家；最後，為自己及家人建構出一輩子的「理想的居住者與住宅時間軸」，隨時提醒自己隨著家人的成長與房子的折舊，所需進行的各項保養檢修及設備更新。

改造老屋伴隨著改善生活的機會。美好的生活，屋主佔有一半的責任，設計師及工程施工只能幫你做到居住的安全與機能性，完工之後，要靠自己的努力與維持，才能創造舒適的生活品質。

書名	活得漂亮！給中年後的我自己： 優雅的日常打理，讓人閃閃發光的 37個練習	北市圖索書號	177.2 1631
作者	一田憲子		
出版者	日月文化		
出版時間	2025年		
作者簡介			

一田憲子

生於一九六四年，編輯兼作家。當過粉領族，轉入編輯工作室後成為自由作家，負責為女性雜誌、書籍撰文。創辦《生活重心》和《熟齡穿搭》雜誌，一手包辦企畫、編輯與撰文。常在日本各地奔波，忙於採訪和活動。著有《你早說嘛》、《大人的整理術》、《用書寫改變生活》等多部作品。設有部落格網站「外音內香」，分享日常心得與人生體悟。

內容簡介

當養兒育女不再是生活重心，職涯和人際關係也大致底定，
你的人生下半場，還剩下什麼？
是時候放慢腳步，思考對自己來說，什麼是真正重要的事！

迎接一生只有一次的老後，活出最舒服的自己

體力衰退、減重停滯、拓展工作領域的速度變慢、對未知世界的期待減少、擔心「別人不再需要我」……什麼時候開始，你感覺自己逐漸進入人生下半場？

中年以後，雖然許多事不可逆，卻無疑是人生中格外清醒的階段。過去那些讓你疲倦又委屈的事、想逃離又躲不掉的人，此刻終於可以放手了；而能否出人頭地、升遷加薪的想望，似乎也塵埃落定了。就是現在，你可以毫無顧慮地將焦點轉向自身，用心善待自己，只留下真心嚮往、舒服且充滿熱情的事！

誰說中年以後不能過得自在又帥氣？邁入花甲之年的日本作家一田憲子，以過來人的身分告訴你，花朵盛開時固然美好，但燦爛過後，不一定伴隨著凋零和傷感。只要改變觀點、轉換方向，可以期待下半場人生有另一番風景和體會等著你。

學著把日子過得明亮、輕盈！令人怦然心動的慢老提案

一田憲子長年擔任女性雜誌編輯企畫，深諳美學風格與穿搭品味，書中除了真誠訴說面對衰老的心態、職場與工作的變化、人際的把握與切割、家庭關係經營、時間分配，還搭配作者的生活實景照，分享健康與體態的保養，以及合適的衣著打扮等。教你在時尚與花費之間取得平衡，展現與年紀相符的品味和魅力，由裡到外散發清爽、優雅，為生活注入美好的能量。