

1			
書名	慢老 2.0：不是活得更老,而是延長健康 中年!全面升級健腦、強肌、抗衰的日常 習慣	北市圖索書號	411.1 4454
作者	黃惠如		
出版者	天下雜誌		
出版時間	2024 年		
作者簡介	<p>黃惠如</p> <p>深耕健康醫療新聞超過 20 年，並身體力行。現為斜槓中年，為《天下》雜誌網站寫專欄、在聽天下 Podcast「聰明慢老」擔任主持人；也曾赴印度，取得瑜珈師資證照後，從事瑜珈教學。</p> <p>曾任《康健》雜誌總編輯，並獲亞洲新聞卓越獎（SOPA）首獎、吳舜文新聞獎雜誌報導獎首獎、消費權益新聞報導獎首獎等肯定。著有：《慢老 2.0》、《醅胖》（合著）、《活好》、《慢養功能肌力》（合著）、《慢老》、《不減肥才能瘦》、《走吧，有些遠路是必須的》等。</p>		
內容簡介	<p>覺得自己還年輕，但身體卻老了？ 打造可以長久使用的身體與心靈， 老年可以是你一生中最短的時期。</p> <p>30 多歲就渾身疼痛？40 多歲就忘東忘西？50 多歲就全身衰弱？ 慢老 2.0，升級六大科學的新主張、新觀點，幫助你聰明應對各種老化痛點。</p> <p>你可能活得比想像的更久，但你準備好了嗎？不是年紀到了就一定會衰老，最新科學發現，透過健康、有效的方式，可以避免「老年病」提早上身。</p> <p>繼 2019 年出版《慢老》，深耕健康醫療新聞超過 20 年的黃惠如，面對超高齡社會迫近，百歲人生來臨，提出「縮短老年期，延長健康中年」的新主張。</p> <p>《慢老》幫你建立不顯老的日常習慣，《慢老 2.0》從習慣中，幫你推倒往後仰賴別人照顧的高牆，為人生最後 10 年的生命品質奮戰，也讓所愛的人不用為照顧所苦。</p> <p>本書彙整最新醫學研究、提出東西方抗衰技巧，帶你掌握 6 大慢老新主張，在生活中多創造一些明朗溫暖的日子。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 防止 3 種殺手級老化：科學新觀點，遠離腦中風、失智、骨鬆、肌少是首要 • 把運動當第二天性：世衛最新運動指南，活到老動到老，日行 7500 步 • 能吃就是福，吃多樣點：最重食育的日本，新提倡一天至少吃 10 類食物 • 睡眠變成你的超能力：沐浴在晨光、壓縮藍光，最能改善睡眠 • 樂於當菜鳥：最新研究證實，學到老，才能活到老 • 預習被照顧：結合醫師、家人、鄰居等建立關懷圈，不獨自承擔，是新孝道 		

2			
書名	整理是愛的語言：整理不是丟棄,而是給予;將多的釋出,把愛留下,讓家變成愛的容器。	北市圖索書號	420 2686
作者	吳敏恩		
出版者	幸福文化		
出版時間	2025 年		
作者簡介	<p>吳敏恩</p> <p>空間整理師</p> <p>輔仁大學音樂研究所畢業，從事鋼琴教學工作二十多年，與先生、兩個女兒、一隻柴犬，共同居住在新竹一棟 27 坪社區大樓內。喜歡日式清爽簡約的居家風格，因此嘗試各種整理收納方法，希望在工作、育兒、家事上取得平衡。</p> <p>在實踐簡約生活的過程中，發現「少物」、「減物」是一切整理的基礎，加上喜愛無印良品的溫潤質感及一物多用的特性，2018 年成立了「享生活—打造無印之家」FB 粉專，並陸續開設多種整理教學課程，也從事到府規劃，協助客戶整理收納，至今幫助超過上百個家庭，解決在居家整理上的疑難雜症，進而改變自己的家與人生。</p>		
內容簡介	<p>【用整理說愛，用美好的空間寫溫暖的故事】</p> <p>「整理不只是處理物品，而是處理關係，很多關係會因為空間的調整而改變；整理不是要處處完美，而是提醒我們不要掌控一切，更重要的不是整理的成果，而是在過程中，你被提醒了什麼？」</p> <p>這也是成為空間整理師之後的吳敏恩，最想傳達給讀者的心意：</p> <p>「整理不是要我丟掉一切，而是幫我分辨什麼值得留下來。」</p> <p>☆有足夠的留白空間，就有無限的可能</p> <p>☆當你擁有空間的主導權，可以重新省思要把什麼放進生活裡，這就是整理的美好</p> <p>【把寶貴的時間留給自己及家人，讓你的家照顧你】</p> <p>透過這本書還會讓你建立自己的整理邏輯，而不是只有丟東西！</p> <p>即使每次開抽屜，都一樣有條理，</p> <p>一旦建立起屬於自己的收納邏輯，每天只要花少許的時間就能維持。</p> <p>好的整理能讓你把寶貴的時間，留給自己及最愛的家人們，</p> <p>留白的空間愈多，就愈能有鬆弛感，</p> <p>不需要一直整理的方式才是好的整理。</p> <p>在你累了，不用一直想著這裡還沒掃，那裡還沒收！</p> <p>家才能成為你自在的地方。</p> <p>【跟我一起過「少物」，又很豐盈的生活】</p> <p>看過這麼多因為空間混亂而困擾的家庭，都有一個共通的特點——「過多」。</p> <p>過多的囤積物品、過多的擠壓空間，代表著過多的煩惱焦慮。</p> <p>簡約的生活，一開始可能會以為「越少越好」，但隨著物品的減少，空間品質漸漸提升，你會進階到「越好才會越少」。</p>		