

學校名稱：私立曉明女中
年 級：二年級
班 級：丁
科 別：
名 次：甲等
作 者：黃○○
參賽標題：享受，從心開始
書籍 ISBN：9789869319815
中文書名：享受吧！一個人的旅行
原文書名：Eat , Pray , Love
書籍作者：伊莉莎白●吉兒伯特
出版單位：馬可孛羅文化
出版年月：2007 年 4 月
版 次：初版

一、圖書作者與內容簡介：

吉兒伯特兒時候有個夢想，希望自己以後可以兒女成群。直到三十歲後，她才發現自己既不要小孩也不要丈夫，於是決定放下目前的生活，去一趟身心平衡之旅。這場旅行是女性對自己的覺醒，但也是一種對價值觀困惑的開始。作者藉由這趟旅行，在平凡處發現不平凡的美，文字平淡而悠長，值得讀者深深省思。

二、內容摘錄：

我看著奧古斯都廟，我想，或許我的生活畢竟不是真的那麼混亂不堪。混亂的是這個世界，給我們帶來無人能夠預期的變化。奧古斯都廟告訴我，切勿死守我是什麼人，我代表什麼，我屬於誰，或我曾想讓自己有什麼表現的故執想法。昨天我對某人來說或許是壯麗的古蹟，這是真的一但明天我可能變成煙火倉庫。即使在這座「永恆之城」中，沉默的奧古斯都廟要告訴我，一個人始終必須為動盪騷亂的變化作好準備。（P.93）

過你自己不完美的命運，好過模仿他人過完美的人生。因此我現在開始過自己的人生。或許看起來殘缺駸腳，卻徹徹底底像我。（P.115）

三、我的觀點：

一開始看到這本書的中文書名時，我以為它是個介紹旅行的書籍，但其英文標題《Eat , Pray , Love》卻深深吸引我的目光。看了這本書之後，我才發現書中談的不只是旅行，更是一段自己與心靈之間的對話。作者小莉面對人生中的大難題—婚姻失敗，而對自己目前的生活產生懷疑與困惑。她曾一度失去本心，但最後終究達到身與心靈的平衡。

小莉原本就處於一個經濟狀況、資源都良好的家庭，但她發現，現在的生活並非她嚮往的，於是她提起勇氣決心改變。一開始的內心對話並不容易，但小莉從安撫、鼓勵自己慢慢開始，最後踏出人生的第一步。我們平常遭遇困難

時是怨天尤人抑或自怨自艾？我們是否曾靜下心，與自己的內心對話？其實，不論何人都需要找一個時間來一場「自己」與「心靈」的對話，如此，不僅可以沉澱心情更可以從心的深處獲得新的能量，重「心」出發。

書中十分令我敬佩的是小莉能夠放下現有的穩定生活與世俗的眼光，前往一場充滿未知與驚奇的冒險挑戰。我們時常被既有的生活框架網綁，自然而然，我們慣於以世俗的眼光來界定自己，同時也箝制住了思想。在〈晚遊六橋待月記〉中袁宏道不在意世俗的眼光，將當時被眾人看作俗氣的桃花視為美的展現。他不隨波逐流，卻只跟從自己內心的聲音走。這就是為什麼造就他獨特的審美觀，以及他可貴的人格特質。何不從現在開始跳脫思想的框架，提起勇氣，跨出人生中的第一步？最重要的事是除去世俗的包袱，朝自己的理想與目標前進！

在〈義大利篇〉中，小莉學到了「無所事事之美」。面對生活中各式各樣的事情難免感到煩躁、焦慮不安，而放慢步調，感受生命，一切都可以很美好。在美國，週末的娛樂是躺在沙發上享受電視的聲光刺激；在義大利，享受生活卻是理所當然的事——每天、每分、每秒都可以是種享受。其實仔細觀察、知性感受，生活中的微小事物都可以稱得上是美，稱得上是享受。這讓我學會了發掘並留心體會生活中的美，畢竟「生活不是缺少美，而是缺少發現」。最重要的是：活在當下。

去年冬天，我參加了學校所舉辦的日本教育遊學旅行。我發現旅行是心靈的良藥，不但可以淨化心靈，更提供我們學習不同文化的機會，使我們從平凡處看見不平凡的智慧。旅程中，我學到了愛與付出，就如同作者從旅程中重新定義自己，找回本心，並學會「愛人」與「被愛」一樣。「讀萬卷書，不如行萬里路」我想這是對旅行最好的詮釋吧！唯有親身體驗才能體會到萬物的真、善、美。

書中最後的「我們過街吧。」可知小莉已經從旅程中「享受」、「體驗」，並「熱愛」人生。她從原本一個憂慮、歇斯底里的女孩，蛻變成一個成熟而散發內在美的女性。三個國家、三種體悟，還有滿滿的人生哲理，這本書真的讓我獲益良多。在面對人生的困境，我不再抱怨，而是選擇用另一個角度，另一種態度看待人生。「人生的路上，每個人、事、物都可以是老師」，我想這是人生最新奇的也是最棒的地方吧！第一次看這本書只覺淡淡回甘，第二次、第三次……，卻覺回味無窮，是本值得細細品嚐的好書。讓我們跟著小莉的腳步，以開闊的胸襟來享受這美好的世界吧！

四、討論議題：

雖然現在已是性別較平等的世代。但仍然存在許多看不見的不平等。書中有一段描述小莉疑惑買華麗衣裳要給誰欣賞，但之後她便明白只要自己高興，有何不可？使我們反思：女性真的只有被欣賞的價值嗎？抑或有更多自我追尋的空間？