

圖像閱讀： 有關視覺閱讀的創意思考

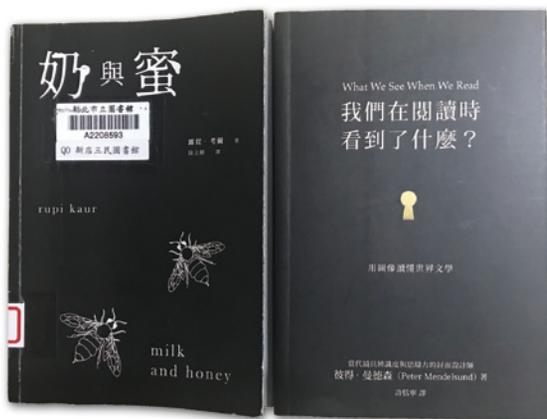
雷碧秀 臺北大學通識教育中心兼任助理教授

堅強撐過你的苦痛，從中開出花朵，你幫助我，
從我的傷痛中開出花朵，綻放得如此美麗，如此
危險，如此盛開，輕輕展開花苞，無論你有多需
要，就開花吧！—致讀者。

Milk and Honey by Rupi Kaur

Instapoets，原創詩集與圖像結 合，社交平台使詩歌重返主流文體

詩人 Rupi Kaur 在 Instagram 擁有數萬粉絲，第一部詩集《奶與蜜》(Milk and Honey)，英文版發行逾 140 萬冊。2017 年美國將近一半 (47%) 售出的詩集多半是來自 Instagram、Twitter、Tumblr 和其他社交媒體平台上發表的文章的作品，NPD 書籍行業分析師 Kristen McLean 表示：荷馬是最暢銷的古典詩人，而 Kaur 在 2017 年賣出的書是荷馬的 10 倍。(注 1) 詩歌的復興是件令人振奮的事，暗示一個傳統的形式如何通過新平台和新受眾重新崛起。美國詩歌類書籍從 2015 年以來，每年以 21% 的二位數字成長，詩歌已從過去出版的票房毒藥變成新興熱門的文體類型。我們可以大膽地假設當今年輕人流行的 Instagram 社交網路，促使詩歌被改編成視覺體驗，簡短的分行文字加上簡單的插圖背景受到年輕人的喜歡並且創作它。



視覺閱讀，刺激大腦創意思考

隨著個人電腦問世、網際網路開通，以 icon 的操作思維為起點，當代社會逐漸開拓了一塊根基於圖像思維的認知疆域，不僅形成了跨載體差異的資訊應用模式，更以視覺為前提，相容了圖像、文字、線條、符號等多樣化的表述。視覺閱讀越來越顯重要而必然。

《光，未來的科學》也提出臨床的實驗證實，眼睛是靈魂之窗，在不同顏色的光照下，植物生長的情況各不相同。其實，我們的眼睛裡的受體接收不同波長的結果。大腦將不同的波長解讀成不同的色調。人類有三個不同的顏色受體，稱為錐形細胞，短波長錐形細胞稱為藍色感光錐形細胞、中波長稱為綠色感光錐形細胞、長波長稱為紅色感光錐形細胞，這些受體負責接受了史

上各種不同名稱、不同種類的顏色。

人類的眼睛理論上可以分辨 750 萬至 1,000 萬個色調，但約 8% 男性與 0.5% 女性有不同程度的色盲。主要的兩種色盲，一是無法分辨紅色或綠色，另一種無法分辨綠色與藍色（黃藍色盲），色盲發生在男性身上是女性的近百倍，因為色盲是 X 染色體遺傳。色盲比一般人想像的更常見，所以閱讀設計時，千萬不能只倚賴色彩辨讀資訊，仍需佐以簡短文句詩詞勾勒訊息情境。

（注 2）

人類可以感受的光波約在 380nm 至 720nm 之間，如何判讀自然界中顏色，全靠觀看的一方。人類有三種受體細胞，但有些動物擁有四種、甚至六種受體細胞，可以看見人類看不見的顏色，有些動物擁有額外的紫外線受體，像是蜜蜂，所以可以感應紫外線。（注 3）

而跨文化的視覺傳達與圖像識讀能力相關，也就是閱讀、瞭解影像的能力，圖像識讀能力和識字一樣，需要學習，並受自身的經驗影響，或是我們看過的圖像多寡而定，但是大部分取決於我們的文化背景。每一個文化閱讀影像的方式



中山堂視野

說不盡的臺北故事

黃國琴 編

爾雅 / 10712/170 面 / 21 公分 / 250 元 / 平裝
ISBN 9789576396311 / 733

見證過無數歷史的流轉，承載著大時代的過往，同時也保存了許多庶民記憶的「臺北中山堂」，至今已八十多歲了。由中山堂《節目手冊》中的「典藏中山堂」和「中山堂之美」兩個專欄結集成冊，在每位作者回憶的筆下，或藉由一幅畫、一幀照片、一張郵票、一紙泛黃的電影「本事」，從中山堂出發，臺北的故事說不盡，歷史的軌跡卻越顯越明，也彰顯了臺北過往的無數滄桑與美好歷史。（爾雅）



馬來西亞

多元共生的赤道國度

廖文輝 編著

聯經 / 10803/526 面 / 21 公分 / 420 元 / 平裝
ISBN 9789570852752 / 738

這是一部由馬來西亞華人以中文寫成的馬來西亞史，填補近半世紀來華人社會書寫大馬史的空白，博採華文、巫文及其他外語文獻研究。沿襲馬來西亞的歷史發展軌跡逐一開展，從遠古石器時代先民的原始活動，到當代馬來西亞二〇〇八年的國會大選，貫穿古今，兼及東西馬，詳略論述考古新發現、各分期的歷史事件和歷史人物。綜述馬來西亞上下幾千年的歷史，並且以文化融和、政治角力、經濟動力和民族團結的視角，看待馬來西亞歷史發展的變與常。（聯經）

非常不同，圖像識讀能力的差異，會導致溝通上的誤解，這可能發生在相隔幾千公里的不同文化上，但也可能發生在同一條街的兩個鄰居身上。

(注4)

《觀看的歷史》，肖像畫的觀念。在西歐美術史上，肖像是首要的主角，之後變成廣告、雜誌與海報的攝影傳統手法；可是在比較不重視個體的文化中，個人的影像不應該脫離所屬的社群，在這樣的文化環境中，個人肖像可能會與孤獨、孤立相連結，而非強調個體的自主。

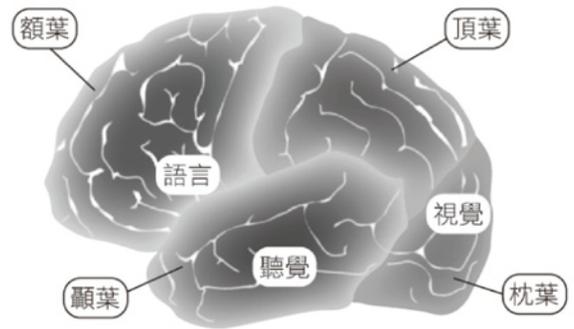
另一個例子是影像與文字傳統上會彼此搭配，以利傳達訊息，但是不了解這種傳統的讀者，可能會誤讀這樣的訊息，因為讀者只讀影像或只讀文字，不足以瞭解全盤訊息，讀者必須閱讀兩者，互相結合，才能讀懂訊息。察覺圖像識讀能力在不同的文化情境發展不一是非常重要的。圖像識讀能力如何影響視覺傳達。布洛迪在《圖像在學習中所扮演的角色》一書中指出「圖像倉庫 (imagic store)」是我們的知識泉源，可以為其他領域的思考提供知識資金。而所謂的圖像倉庫，裡面放的，都是我們花了長久時間深入觀賞，並曾用冒險但不失條理的方式仔細思考過的圖像。柏金斯認為，經由仔細觀看藝術作品

所培養出來的思考習慣，是利用反省智力來平衡經驗智力不可或缺的條件。

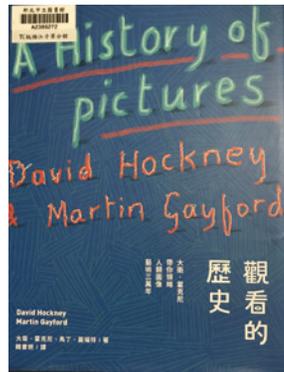
文字社會大量運用符號學傳達訊息

用文字將故事寫下來，過去的莎士比亞時代，識字對人的好處是藉由閱讀及看懂符號了解訊息帶來比較快樂的意識狀態。而現在透過網路來獲取資料及訊息。教育的改革便從讀寫文字變得相當的重要，識字及符號對人有許多的好處，書寫文字，識字的定義，必須包括連貫的寫作能力，精準的閱讀能力以及精準且有條理的口語能力，文字的優點可以讓記錄永久保存。

但有了書寫反而不利記憶，文字不會一成不變，書寫和聽說運用不同的大腦區塊。書寫時，會有比較多的思考訊息，枕葉是接受視覺訊息的地方。訊息必須先經過後腦的枕葉來處理，訊息在耳內的聽覺皮質區先經過處理如下圖所示。



書寫的問題在於你只有文字，你無法用聲音去控制文字，許多文明都沒有零的概念。虛無和無限，是亞里斯多德無法容忍的。語言從貝武夫就開始改變，閱讀寫字不是自然而然就會，當初只有抄寫員才能閱讀寫字，書法家按書法守則來



指導。書法家強調字的平衡、組合與優雅，中古時期的抄寫員需要學習三萬字以上才能成熟熟練運用文字成為專業的抄寫員。19世紀，公民識字率才被當成重要的國民指標。單室教室興起，閱讀是複雜且困難的過程，每個學科都需要閱讀，所以學校教育首重閱讀學習。

反直覺式學習，從字意來分辨意義，教孩子都是看圖聽發音，字詞和句子寫下來，要如何念，英文，字母文字系統，頻譜圖，將一段字錄下來試分辨哪個才是對的。腦裡的語言結構，電視媒體讓人的書寫能力退化，應從字意去學習閱讀。理解式閱讀，怎麼教閱讀最好也引起一些教育界人士的爭議，《迪克與珍》用看與說教學法，主張孩子應該了解整體單字的形狀，另外全語言教學法，讓孩子沉浸在充滿文章的環境，使其自然而然發展閱讀能力，拼讀法，讓孩子學習發音和字母之間的對應，好讀者會發音，當孩子能專注發音，美國60年代開始發現，有些人不會閱讀，識字能力愈來愈重要，閱讀是詮釋他人的想法，學習寫作是閱讀很重要的一步。（注5）

神經學家 David Lewis 認為字體躲藏在平凡的表象下，向我們的闕上知覺（supraliminal）傳遞訊息，是為有意識的溝通，反之，則為闕下知覺（subliminal），即是潛意識，視覺閱讀它發生在意識之外，有名的快閃廣告，就是向潛意識傳遞訊息的最佳例子，首次出現在1980年代的科幻電影「雙面麥斯（Max Headroom）」，閱聽人沒有意識到的狀況下透過潛意識影響他們。

EEG 偵測閱讀前後腦波的變化

人腦中有許多的神經細胞在活動著，而成電

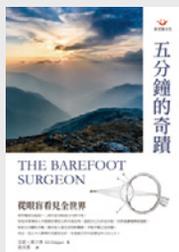


義大利小城小日子

韓良露 文字；朱全斌 攝影

有鹿文化 / 10710/249 面 / 21 公分 / 350 元 / 平裝
ISBN 9789869677608/745

跟著作者，真遊義大利！當一個地方成為觀光勝地之後，往往逐漸變成遊客占領的地方，即便文化古國如義大利，若不能將心放慢徜徉其中，可能會錯過許多真正美麗單純的風景。作者的多年義大利小城文化、食光之旅，首度集結成冊，帶我們在小城裡體驗不受干擾的小日子。眼見的景致也許不夠偉大，但能感受到美好時代的翩翩風韻。（有鹿文化）



五分鐘的奇蹟

從眼盲看見全世界

艾莉·葛立普 著；張美惠 譯

張老師 / 10802/272 面 / 21 公分 / 350 元 / 平裝
ISBN 9789576939297/783

魯特醫師原是尼泊爾鹽販之子，憑著勤奮苦讀與自身實力，成為醫師。他並未追求個人物質享受，而是努力創新白內障手術技術，致力讓窮人免費獲得優質的眼科醫療。魯特醫師為超過十二萬的患者動過白內障手術，但每次看著病人不需要拉著別人的手或衣角，就能自己大步走回家，仍然會讓他熱淚盈眶。短短五分鐘的手術，換回盲人重見光明的機會，不能不稱之為奇蹟；然而，真正令人驚嘆的奇蹟更在於，恢復視力等同改變這些人的人生！（張老師）

器性的變動。也就是說，有電器性的擺動存在。而這種擺動呈現在科學儀器上，看起來就像波動一樣。腦中的電器性震動我們稱之為腦波。用一句話來說明腦波的話，或許可以說它是由腦細胞所產生的生物能源，或者是腦細胞活動的節奏。

十九世紀末，德國的生理學家漢斯·柏格看到電鰻發出電氣，認為人類身上必然有相同的現象，而發現了人腦中電氣性的振動。後來，藉由圖表來捕捉腦波，才得知振動的存在。由於這和人類的意識活動有某種程度的對應，因而引起許多研究者的興趣。（注6）

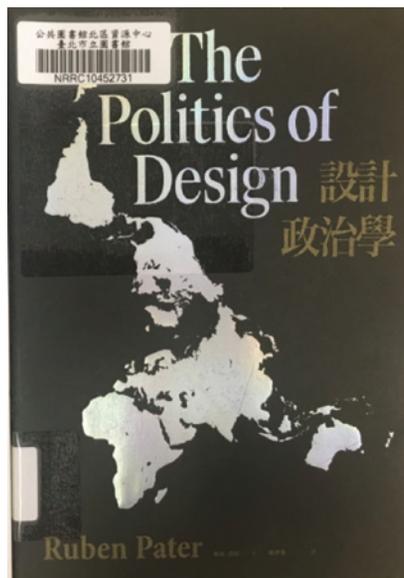
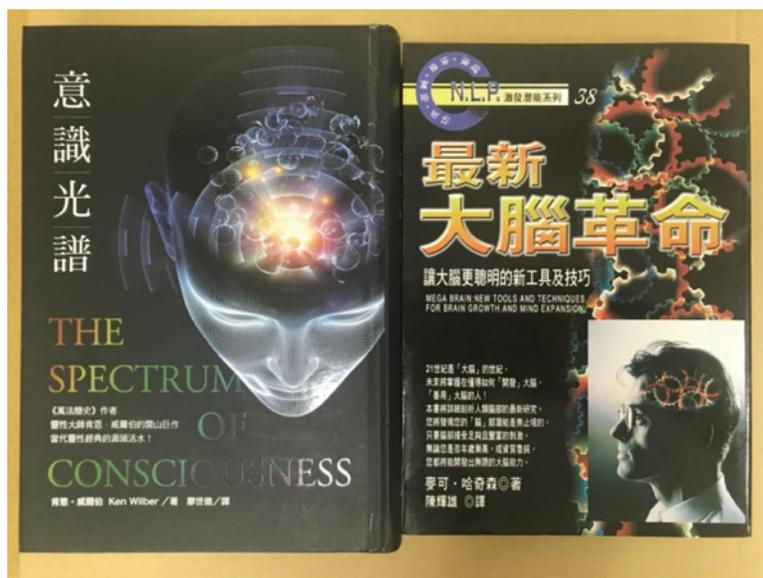
由於電子工學的進步，腦波的周波數也得以用儀器測定。國際腦波學會就針對不同震動的周波數，定以 α 、 β 、 δ 、 θ 之名。

β 波（13 赫茲以上）， β 波為優勢腦波時，人清醒時大部份的腦波狀態。隨著 β 波的增加，身體逐漸呈緊張狀態，準備隨時因應外在環境作反應。大腦能量除了維持本身系統的運作外，尚須指揮對外防禦系統作準備，因而消滅了

體內免疫系統能力，在此狀態下人的身心能量耗費較劇，快速疲倦，若沒有充份休息，非常容易堆積壓力（這是現代人的通病）。然而，適量的 β 波，對積極的注意力提升，以及認知行為的發展有著關鍵性的助益。

α 波，8-12 赫茲（1 秒內振動的次數）， α 為優勢腦波時，人的意識清醒，但身體卻是放鬆的，它提供意識與潛意識的橋樑。由於在這種狀態下，身心能量耗費最少，相對地腦部所獲得的能量較高，運作就會更加快速、順暢、靈感及直覺敏銳，腦細胞的活力強弱表現。 α 波分佈位置在腦部後方，通常在枕葉及頂葉最強。現代科學積極宣導 α 波是為人們學習與思考的最佳腦波狀態，道理就在於此。

θ 波（4-7 赫茲）， θ 波為優勢腦波時，人的意識中斷，身體深沉放鬆，這是一種高層次的精神狀態，也就是我們常聽到的「入定態」。在這樣的狀態下，由於意識中斷使得我們平常清醒時所具有批判性或道德性的過濾機制被埋藏起



來，因而大開心靈之門，對於外界的訊息呈現高度的受暗示性狀態（Hyper-suggestibility），這就是為什麼人在被催眠時會容易接收外來的指令。此外， θ 波與腦部邊緣系統有非常直接的關係，對於觸發深層記憶、強化長期記憶（LTP）等幫助極大，所以，在科學界稱 θ 波為「通往記憶與學習的閘門（The Gateway to Learning and Memory）」。

δ 波（小於 3 赫茲）， δ 波為優勢腦波時，為深度熟睡，無意識狀態。人的睡眠品質好壞與 δ 波有非常直接的關聯； δ 睡眠是一種無夢且很深沉的睡眠狀態，通常一夜正常的睡眠週期會出現 4-5 次，而發生在睡眠初期第一個出現週期是無夢的 δ 波（Non-REM）狀態，所以，如果在輾轉難眠時，能讓自己召喚出近似 δ 波邊緣狀態的身心感覺（當然要經過訓練），您就可以很快地擺脫失眠並進入深沉睡眠，真正睡美容覺追求的就是這種時間短但深入的睡眠。此外，根據科學研究， δ 波亦是開發人類直覺雷達系

統，以及超能神祕力量的關鍵。

α 波又分為三種：

1. 慢速 α 波，8-9 赫茲，臨睡前頭腦茫茫然的狀態。意識逐漸走向模糊。
2. 中間 α 波，9-10 赫茲，靈感、直覺或點子發揮威力的狀態，身心輕鬆而注意力集中。
3. 快速 α 波，10-12 赫茲，高度警覺，無暇他顧的狀態。

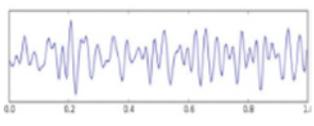
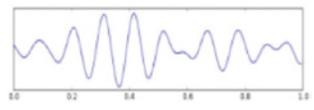
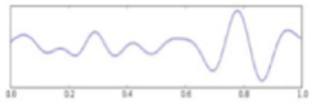
(1) 引導出潛在能力

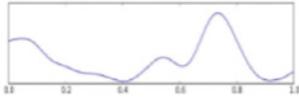
(2) 提升記憶力及集中力

(3) 發揮靈感及創造力

(4) 增強身心健康、自然自愈力

我們的大腦無時無刻會產生微小「電流脈衝」，這些由大腦所產生的電流脈衝，稱之「腦波」。我們利用 EEG（腦波儀）來比較閱讀前後，左右腦的腦波變化，而受測者，在未閱讀前先讓他測 EEG，睜眼和閉眼時各取得數據，然後再請受測者閱讀《觀·臺灣》30 分鐘後，再測睜眼和閉眼時的腦波的變化。

腦波	波形	頻率	代表生理意義
β		13-30HZ	β 波為清醒時的腦波狀態，隨著 β 波的增加，身體逐漸呈緊張狀態，準備隨時因應外在環境作反應，適量的 β 波，對積極的注意力提升，認知行為的發展有關鍵性的助益。
α		8-13HZ	α 波為放鬆時的腦波狀態，提供意識與潛意識的橋樑，身心能量耗費最少，腦部獲得的能量較高，腦的活動活潑，運作更加快速，順暢，靈感及直覺敏銳，是學習與思考的最佳腦波狀態。
θ		4-7HZ	θ 波為潛意識層面的腦波，身體深沉放鬆，深度冥想時，也是一種高層次的精神狀態，稱為（入定態）， θ 波對於觸發深層記憶，強化長期記憶等幫助極大，科學界稱之為「通往記憶與學習的閘門」，也為靈感與創造力的來源。

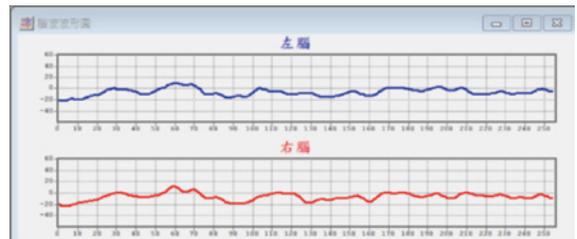
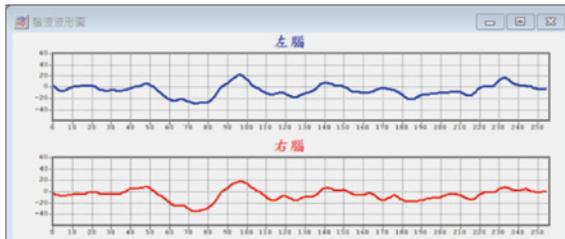
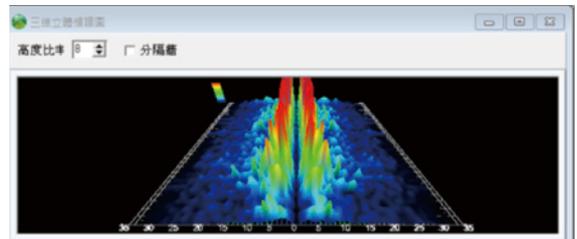
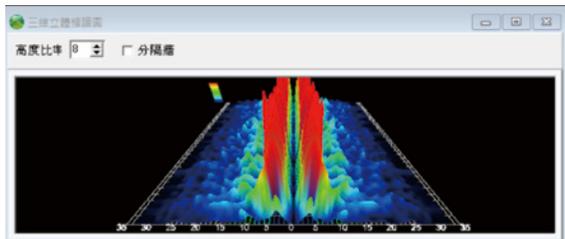
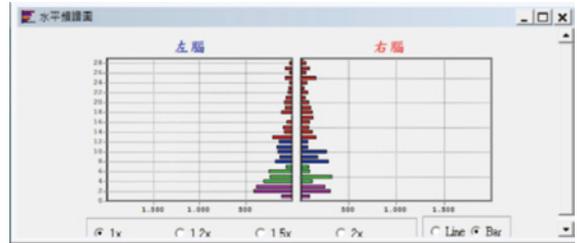
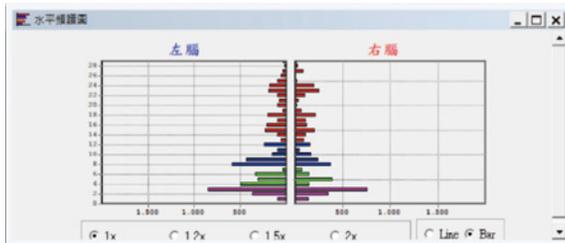
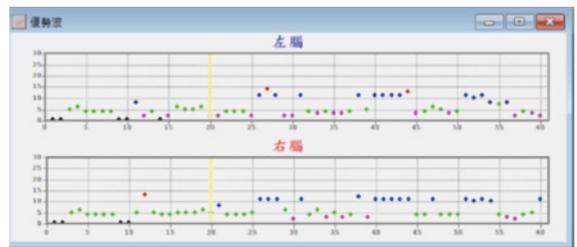
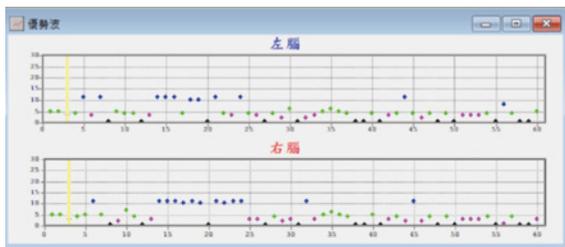
腦波	波形	頻率	代表生理意義
δ		$> 3\text{Hz}$	δ 波為深度熟睡，無意識狀態的腦波， δ 睡眠是一種無夢且很深沉的睡眠狀態，睡眠品質好壞與 δ 波有非常直接的關聯；根據科學研究 δ 波亦是開發人類直覺雷達系統，以及超能神祕力量的關鍵。

* 腦波振幅代表腦細胞的活力。

* 左右腦同步時，代表身心靈和諧。

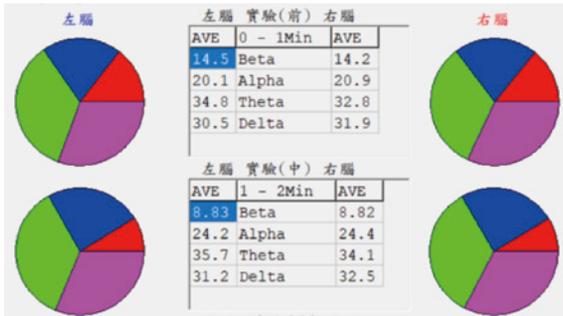
- 藍色點是 α 波，• 紅色點是 β 波，• 綠色點是 θ 波，• 紫色點是 δ 波。
- 黑點代表自律神經或眼睛轉動和潛意識產生訊息的一種傳遞。

資料來源：《聲光音同步介入對人靜坐狀態影響之研究》，產學合作報告書，黃孔良主持，佛光大學末學與樂活產業學系，藍海樂活有限公司，105/6/01-106/8/30。

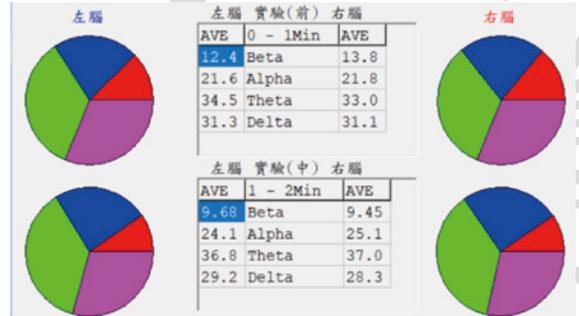


閱讀前的腦波振幅

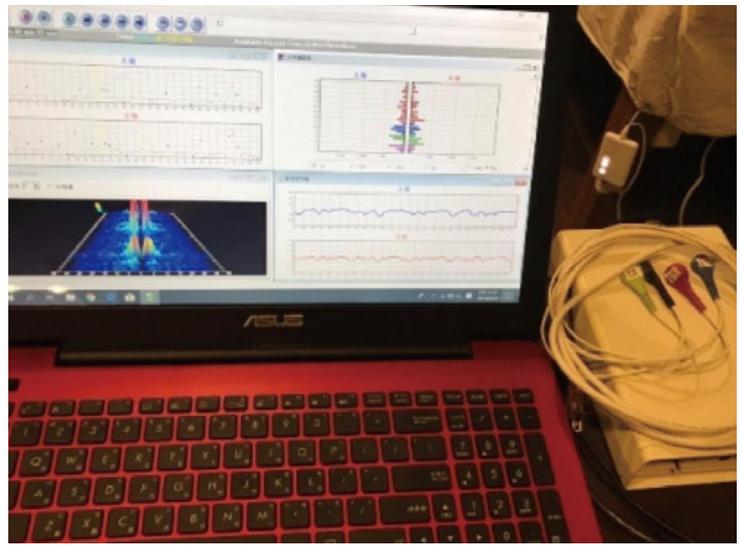
閱讀後的腦波振幅



閱讀前的腦波數據



閱讀後的腦波數據



EEG 儀器檢測腦波的示意圖 (注 7)

這是個微型小實驗 (注 8)，實測閱讀三十分鐘前後，腦波的變化是否有所改變。其數值如下：

閱讀前					閱讀後				
腦波	睜眼		閉眼		腦波	睜眼		閉眼	
	左腦	右腦	左腦	右腦		左腦	右腦	左腦	右腦
β	14.5	14.2	8.83	8.82	β	12.4	13.8	9.68	9.48
α	20.1	20.9	24.2	24.4	α	21.6	21.8	24.1	25.1
θ	34.8	32.8	35.7	34.1	θ	34.5	33	36.8	37
δ	30.5	31.9	31.2	32.5	δ	31.3	31.1	29.2	28.3

從閱讀前後的腦波數值比對，可以看出， α 波微幅上去， β 波下降，而代表創意的 θ 呈現往上升的狀況，當 θ 波的振幅比 α 波大，而頻率比 α 波小時，大腦則呈現更大能量波動，當我們想要學習和強化記憶時，就需要調高 θ 波， θ 波是大腦處於能夠處理和儲存資訊的最佳狀態。（注 9）閱讀前的睜眼 θ 波左右腦不同步 2%，閱讀後的 θ 波左右腦同步值 1.5%，相信閱讀過程中必然會影響腦波的調節，往後會有更多的實驗組對照來加以佐證。

日本教育家七田真發現，我們人類的左腦習慣以語言處理訊息，將看到、聽到、摸到、聞到、嚐到的訊息，轉換成語言傳達。這是直列處理方式，訊息必須到枕葉後將有用的訊息再轉換成能理解的訊息。右腦又像圖像腦，能夠記得顏色、形狀、和細部。分子生物學家 Medina 博士研究大腦的工作方式，提出視覺是人體最具優勢的感官，大腦在進行視覺分析時，視網膜將光子彙集成像電影般的訊息河流，視覺皮質負責分區處理動作與顏色。（注 10）大腦是將每個文字看成很多個小圖片，對大腦皮質來說，會把文字當成圖像傳入右腦，視覺的學習效果，就是將訊息圖片化，比口語或文字更強。

所以，《觀·臺灣》執行編輯陳涵郁小姐在今年台北書展上分享，他們打破過去傳統，大量運用圖片或漫畫來翻轉臺史館給人的印象，藉由多種顏色的記號，或在不同顏色紙上寫字，可以讓兒童或大人閱讀起來較流暢，發音也會減少錯誤，甚至提高理解力，版面若排的很密，或頁面太滿版時，反而不好閱讀。《我們都被字形洗腦了》告訴我們，視覺閱讀無所不在的影響我們。

注釋

1. Instapoets Rekindling U.S. Poetry Book Sales, The NPD Group Says. 2018/0405 retrieved from <https://www.npd.com/wps/portal/npd/us/news/press-releases/2018/instapoets-rekindling-u-s--poetry-book-sales--the-npd-group-says>
2. 〈顏色的歷史：色輪與色彩的心理影響〉，《平面設計史》，2014年6月。
3. 琳達·霍茨舒 (Linda Holtzschue) 著，李慧娟譯，《設計色彩導論：一本成功設計師必讀的西方經典色彩論著》（上海：上海人民美術出版社，2006）
4. 魯本·派特 (Ruben Pater) 著，蔡伊斐譯，《設計政治學》（臺北：麥浩斯，2017），頁 76。
5. 《Out of Print (絕版危機)》紀錄片。
6. 麥可·哈奇森 (Michael Hutchison) 著，陳輝雄譯，《最新大腦革命》（臺北縣新店市：世茂，1998）。
7. 實驗所操作的 EEG，由幸福腦陳家金先生提供，新型專利聲光音波調頻改善系統，專利證書新型第 M553612 號。
8. 同注 7。
9. 同注 6。
10. 施百俊主編，《創意思考與文創應用》（臺北：五南，2018），頁 90-91。

參考資料

1. 莎菈·海德曼 (Sarah Hyndman) 著，馬新嵐譯。《我們都被字型洗腦了：看字型如何影響食衣住行，創造看不見的價值》（臺北：三采文化，2017）。
2. 博物館做雜誌+漫畫！？歷史知識的圖文轉化出版，陳涵郁講者，2019.2.13 台北書展。
3. 賈寇柏·賴勃曼 (Jacob Liberman) 著，黃淑貞譯。《光：未來的醫學》（臺北縣新店市：世茂，1997）。
4. 林三永。〈何謂腦波〉，《科學人》，2011。網址：<http://sa.ylib.com/MagArticle.aspx?Unit=easylearn&id=1820>
5. 姜琇森、蕭國倫。〈以腦波特徵為基礎之專注力診斷與訓練系統〉，載於《第十九屆資訊管理暨實務研討會論文集》（2013），頁 1-18。
6. How To Manifest Anything! -Very Powerful Tool, from https://www.youtube.com/watch?v=fKV8_5h3P_1&index=14&list=LLa12JzSuPEteValLohprFMa



桃之夭夭，
灼灼其華
桃園作家訪談錄

李瑞騰 總策劃；郭永吉、洪珊慧 主編
釀出版/10801/360面/21公分/460元/平裝
ISBN 9789864453078/783

收錄二十位桃園作家的專訪及小傳，呈現出文學發展在桃園的風貌：鄭煥、鄭清文、傅林統、涂靜怡、呂秀蓮、邱傑、馮輝岳、許水富、陳銘璠、陳銘城、林央敏、莊華堂、李光福、黃秋芳、陳謙、鍾怡雯、陳大為、謝鴻文、羅世孝、陳夏民。有詩人、散文家、小說家、文學編輯及兒童文學工作者。除訪談主文，每位作家附錄其基本資料（小傳及著作目錄），整體反映出桃園文學的風貌，並勾勒出文學在城市不斷躍升中的發展軌跡。（釀出版）

史地／傳記



偽造者
阿道弗·凱明斯基的一生

莎拉·凱明斯基 著；許絮嵐 譯
開學文化/10711/243面/21公分/320元/平裝
ISBN 9789869668286/784

阿道弗·凱明斯基是一位前偽造文書者，身為猶太人，在二次世界大戰中受盡折磨，讓他不由得開始偽造者的一生。偽造文書將近三十年，他經歷了二次世界大戰、法國抵抗運動及阿爾及利亞獨立戰爭等多個獨立革命運動，從四十年代的政治劇變到六十年代動盪的結束，他幾乎參與過世界各地重大的革命運動，也是推動當時社會抗爭活動的幕後者之一。（開學文化）

史地／傳記



廉能政治的
實踐家
陳定南傳

黃增添 編寫
主流/10711/175面/21公分/320元/平裝
ISBN 9789869665308/783

「如果討人喜歡與受人尊敬無法兩全，我寧願受人尊敬。」這是陳定南最令人傳頌的經典名言，也是他畢生堅持與榮譽同在的最佳寫照！一個擇善固執的政治家，用他的一生，活出這個時代欠缺的典範和價值。廉能、遠見、魄力、堅持公理正義和追求完美的精神，是陳定南留給臺灣人最珍貴的核心價值，也是我們後世子孫的最佳學習典範。（主流）

史地／傳記



抉擇
放下，擁抱生命無限可能

伊蒂特·伊娃·伊格 著；梁若瑜 譯
平安文化/10801/383面/21公分/480元/平裝
ISBN 9789869704670/785

作者是世上少數僅存的猶太大屠殺倖存者。在本書中，她講述自己一生令人難忘的故事，這不只是一本回憶錄，它更引人深思，激勵人心。作者在書中巧妙交織了從猶太大屠殺中求生的個人回憶和克服其後續憤怒、羞愧和罪惡感的心路歷程，以及她所曾協助療癒的人們的動人故事。她探討了我們為何會將自己囚禁在自己內心裡，也教我們如何能找到通往自由的鑰匙。本書充滿智慧和關懷，將為讀者帶來希望和撫慰。（平安文化）

史地／傳記