

《乙女日帖》

图书基本信息

书名：《乙女日帖》

13位ISBN编号：9789869202144

出版时间：2016-1-7

作者：林怡芬

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《乙女日帖》

內容概要

12道回歸初心的日常

12帖以少女般純真面對生活的練習

在生活中的基本裡，找回生命中「初心的感動」

2016年之始，每個月給自己挑選一道日常生活練習與見習，跟著林怡芬一起回歸初心，透過寫生活、訪友人，張開五感、細細感受，練習與自己的內在對話，找到純粹生活的方式。更從甜點、書信、手藝、園藝、喝茶、吃飯、健康、衣裝、讀書、文具、動物、掃除12個生活面向中實踐「乙女精神」：無論幾歲，不管歲月的流轉，內心永遠保持純真的樣貌，對生活保有少女般純真的初心與熱情。

「乙女」一詞源於日本，形容內心永遠純真。

意指無論自己幾歲，都保有少女般純粹的真去面對生活。

林怡芬：「生命中值得珍惜的事物，需要時間與愛慢慢地釀造而成。專心、單純、認真地做一件事，我們才有機會看見生命中沿路的景致，打開五感，去感受季節與生活，豐富自己的內在。乙女的初衷，就是以少女般純真的心，將老奶奶時代美好的事物傳遞下去。」

12道回歸初心的生活練習，思考生活中各種細節背後的文化傳承。

林怡芬繼《十二味生活設計》對日本12名職人進行深度訪問，記錄日本創作者的哲學和創意核心後，沉潛創作三年的新作《乙女日帖》這次從自己對生活中、記憶中的事物發出的疑問出發，並在尋找解答的過程中，慢慢試著去理解生活裡每一件事情的處理方式、器物使用的習慣的道理，更以充滿人情與溫度的插畫，搭配空間情境照片引導讀者一步一步走入「乙女的世界」。請抱持著乙女般純淨的心情，一起來體會隱藏在日常生活瑣事與細節背後的文化底蘊之美。

甜點：喜歡甜點，是因為甜點可以讓人在單純喜悅中，品味和了解不同文化。

書信：手寫一封信，將實體信件所乘載的字跡、觸感，以及時間在信紙上留下的痕跡好好地流傳保留下去。

手藝：手工製品的價值在於親手製作的物品傳達著製作者的情感。

園藝：植物直接反映大自然的循環與規律，透過照顧植物可以理解生命中不可變動的韻律，進而調整自己，重新獲得能量。

喝茶：學習正確的喝茶、了解茶，才能體會這有著古遠歷史的生活習慣如何映照自身和宇宙。

吃飯：從了解正確的烹煮方式開始好好的吃飯，食物會給予身體正面的回報。

健康：藉由作息、飲食、運動等正確的生活習慣，可以調整自己的狀態，養成健康的身體。

衣裝：如何正確整理和搭配衣裝？透過尋找自己的衣著更了解自己。

讀書：小時候讀過的某個故事可能成為將來創作的原點，不同人的不同閱讀習慣和喜好，反映出不同的人生觀和發展。

文具：每個人選擇的文具展現了不同看待生活的方式。

動物：透過與動物相處的點滴，了解正確的面對其他生命的方式，學習生命的課題。

掃除：先了解自己的習慣，再從自己的習慣找到正確的整理方式，整理好環境，也整理好自己。

《乙女日帖》

作者簡介

林怡芬

插畫家，藝術創作者。

旅居日本京都。與女兒一起在京都造形藝術大學中的「小孩的藝術大學」研修中。

以文，以圖，以雕塑來創作，創作題材來自於日常生活簡單的事物裏，傳達回歸初心，從中尋找屬於自己等身大幸福的概念。著有《橄欖色屋頂公寓305室》《十二味生活設計》等書。

《乙女日帖》

書籍目錄

作者序

一月 甜點

乙女日帖 跳脫日常的砂糖時光

乙女見習 妙的家庭廚房

乙女練習簿 學習作起司點心

二月 書信

乙女日帖 字裡行間的情感傳遞

乙女見習 鄭明進老師的書信時光

乙女練習簿 寫一封信給鄭明進老師

三月 手藝

乙女日帖 奶奶的傳家寶

乙女見習 朝露的手繪刺繡

乙女練習簿 小方巾上的刺繡

四月 園藝

乙女日帖 居心地

乙女見習 在誼綸身上習得一帖自然

乙女練習簿 苔球製作

五月 喝茶

乙女日帖 一杯茶的學問

乙女見習 專注於茶的佳敏 / 詩誼的家茶

乙女練習簿 一個人的茶時光

六月 吃飯

乙女日帖 糙米飯的生活觀

乙女見習 林千弘的幸福餐桌

乙女練習簿 如何煮一碗好吃的飯

七月 健康

乙女日帖 少即是多的身心功課

乙女見習 宏光的慢跑清晨

乙女練習簿 簡單的晨間瑜伽

八月 衣裝

乙女日帖 合宜的自信

乙女見習 在身上創作的棋子

乙女練習簿 衣二三事

九月 讀書

乙女日帖 打開創作的視野

乙女見習 徹底被閱讀吸引的春子

乙女練習簿 認識朋友讀的書

十月 文具

乙女日帖 打開鉛筆盒的欣喜

乙女見習 實心夫婦的文具之路

乙女練習簿 朋友的文具們

十一月 動物

乙女日帖 哈魯教我的事

乙女見習 醫治動物與人心的杜白醫生

乙女練習簿 領養、接近動物的處所

十二月 掃除

乙女日帖 打掃是擦亮自己的心

《乙女日帖》

乙女見習 大門尚的掃除日日
乙女練習簿 掃除道具與使用介紹

《乙女日帖》

精彩短评

1、近期最喜欢的一本书。

《乙女日帖》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com