



■ 唐琬喜

在清明节，我们会为已故的先人扫墓，其实在每一天，我们都应该为自己扫墓，因为昨天的我们（在情绪上、心灵上、肉体上）都已死去。

生与死是自然的循环，如同春、夏、秋、冬的周而复始。人们活着的时候怕死，死的时候又觉得好像没有好好地活过。

最近，我作了一个决定，待我和老公回到美国后，我将会与美国医疗保健机构签署“器官捐赠同意书”，即是同意在自己的大脑死去无法生存的情况下，允许医生摘除器官捐给需要的人。想到将来自己离开世界之后，器官还能令另一个人继续存活，这种感觉真好，太完美了，连我自己都被感动了。

活得像个人

在生活中，人们往往急于成长，却又感叹失去了童年的纯真；人们往往付出了健康而换取了金钱，而之后，却又想用金钱换回健康；人们往往对未来焦虑不已，却又无视当下的幸福。这是人性的矛盾。

我喜欢简单、自在的生活。

我喜欢穿漂亮的纯棉衣服，温暖舒服；

我喜欢自己做菜，美味健康；

我喜欢在海滩卷起裤脚踏着浪花，在靠近海边的咖啡厅喝咖啡，听着海浪声；

我喜欢看 Cinderella（灰姑娘）卡通片，里面生动的人物描绘个个触动着我的心；

我喜欢与老公走象棋时自己的那份专注；

我喜欢细研《中药学》里每味中药的药性、功效、禁忌...；

我喜欢每天为老公洗白大褂，并加入少许滴露消毒液，把它凉在阳台上，它散发着干净、清新感；（我老公在广州中医药大学读本科，在医院实习时，每天需要穿白大褂。）

我也很喜欢每天洗完衣服后，清洗洗衣机的过滤器网袋，让它里面不留一点污垢；

（我洗得很快乐，我做着自己喜欢做的事。）

我更喜欢自己拥有面对各种诱惑（外面世界的金钱、名牌、洋楼...）的那份节制。

生活虽然很平凡，但它确实很美，只要你能看到美，便会觉得这个世界是值得你活下去的。

女人，要优雅地老去

女人究竟为谁而活？女人不能只为悦己者而容，更应为自己而美。让自己美丽，是疼爱自己的一种方式。

女人，要多读几本好书，培养多几个好的生活习惯，甚至能做几道拿手好菜，这才是真好女人。

女人的美，是拥有一份如水的心境，心淡如菊；是说起话来，嗓门不高，却又充满热情；是卸下所有的武装，呈现出自在的温柔；是虽然痛过，脸上却总能付出灿烂而诚恳的微笑；是不管你活到什么年龄，都有心情穿一双时髦优雅的皮鞋。这是女人应有的不张扬的优美。

有一天，当你不再拥有青春、年轻、花容月貌，但你却能活出韵味、智慧、坦然。
女人，要优雅地老去。

男人，要活得优秀

男人，可以不辉煌，但不可以没有事业心；可以热爱工作，但不可以是工作狂；可以不睿智博学，但必须充实自己；可以长相不英俊，但性格要可爱；可以自信，但不可以自傲；可以没有气势，但不可以没有气度；可以有脆弱的时候，但内在

必须沉淀心宽。男人，要活得优秀。

慈祥

人活到一定的年纪，应该知道哪些话该说，哪些话不该说。人需要有前卫的思考方式及年轻的心灵。眼神中不要流露出刺人的锐利，神态要慈祥。

人，要像婴儿般活着，伤心就哭，开心便笑。这不是任性，而是单纯地释放自己的情绪；人，要吃得像个人，穿得像个人，活得像个人。人是脆弱生灵，人生没有彩排，简单而精致地活着，每秒都值得庆祝。