

濃郁可可布丁和巧克力酥餅這2種點心的製作方法很簡單，很适合一般家庭在家嘗試做看看，製作好的成品可以做為家人茶餘飯後的甜點。由於是全家一同努力所製成的成品，無形中更可以拉近和增進親子和家人彼此間的感情。

製作這2種點心的成本比從外面所購買的可可布丁和巧克力酥餅便宜許多。在現今物價高漲的時代，如何省錢並能做出可口美味的點心，則是一門學問。

將此次所學的，以文字和圖片的方式敘述，給有興趣的人們在家和家人一同動手做看看，除了可以讓自己多增加一份才能外，一方面也使自己和生活增進一份樂趣與增進彼此間的感情。

若對此次的點心DIY有興趣且想自己做看看的朋友，則可以至烘培行購買相關材料，自己做出來的東西除了別有一番滋味外，一邊喝茶一邊吃自己製作的點心，吃起來會感覺特別的香和好吃喔。解

《緜緜若存》 林佳谷的新書

台北醫學大學公衛系林佳谷教授於去年初退休後，完成了他的第9本著作，《緜緜若存》(Invisible Strength) 作者將他1年多在走訪、旅遊、漫談等多種見識與體驗，作了書中有畫(有話)的描述，涵蓋了旅遊探索、衛生學、心性學與自然醫學等旨趣。全書超過300頁，共分6大篇：

1. 埃及旅遊探索、2. 西班牙·摩洛哥旅遊探索、3. 華東走訪(含南京醫學論壇、安徽、黃山、西湖遊記)、4. 中鋼參訪(探討煉鋼與職業衛生學)、5. 心性學(勵志嘉言與米勒展)、6. 自然醫學。

書名《緜緜若存》，語出老子《道德經》第6章，云：「谷神不死，是謂玄牝；玄牝之門，是謂天地根；緜緜若存，用之不勤」。緜緜者，意指遙遠、微弱，但持續不斷。

在埃及行中，從尼羅河源自非洲中部維多利亞湖，向北流去，經過撒哈拉大沙漠之源遠流長特點，在幾乎要被吸乾的條件下，奮勇北上，流入地中海，並造就了人類最早的文明，詮釋緜緜若存的精義，不但以它為書名，並取「緜緜若存的自然醫學」作為第二屆世界自然醫學大會的主題。

此一股力量也正可代表平日「寂而常照，照而常寂」的燈塔、慈母、以及大自然所提供的4大(陽光、空氣、水、大地與所提供的萬物)，它也可以作為一個退休教師的心志。

從本書封面，在紙莎草為背景底色所呈現的NASA衛星照非洲地圖，作者擬傳述的內容一目瞭然，特別是尼羅河與北邊的地中海(東南邊的埃及與西邊直布羅陀兩岸的西班牙與摩洛哥是重點)。

書的封背與書之內封面，有埃及人文的精髓圖騰，安可ANKH，它代表作者在衛生學中處處強調的「致中和」(moderation)的待人、處事、養生之大道理。

作者希望藉此機緣表達：

1. 「谷神不死...緜緜若存」的精神，即心包太虛、量周沙界、虛懷若谷、容納百川的氣度，以及在開源、節流上本著永續精神，並擁有從一而終的好生活習慣，即L.O.H.A.S. (Lifestyle of Health and Sustainability) 是也，才是天地根，且能天長地久。

2. 以「謙卑」為總結。本書最後一章，「花生」一文，有《易經》之「謙卦」是本書最後一頁的最後一張圖。從谷神的氣度，天行健持續的毅力，並抱持謙卑的態度，是貫穿本書的精神。

3. 人文北醫，緜緜若存。從科學到哲學，從圓規到歸元，才是圓滿自在的人生。北醫之緜緜若存，當從人文北醫奠基(如校訓、校歌、T.M.U.Press之加強，與教師著書立說的鼓勵與評價等)。解



封背 安可ANKH圖

封面 NASA衛星照非洲地圖