

# 松鼠悅讀會

主題：學習面對「無法收拾的自己」

(第一次讀書活動)

書名：怦然心動的人生整理魔法

日期：101年03月30日 地點：A110室國教處辦公室

出席人：廖紋革、許淑妮、王儷儒、林姿呈、劉仁卿、田美英

## 【讀書心得 / 討論內容】

本書作者其實是個只有 20 多歲的年輕日本女生，不過因為就對收納與整理非常喜歡，從很小的時候開始，就常常埋首於整理居家環境並且樂此不疲，閒暇時間更是喜歡鑽研實踐各種整理收納術，甚至視此家務為一種學問與興趣。長年研究的結果，不僅幫助她拓展了教導客戶整理的特殊工作專長與領域，更讓她在所謂收納與整理的”奧義”上，有了更加深刻的體悟。

如果與其要說這是一本關於收納整理的教學書籍，不如說它更是一本關於心理建設的有趣分析吧。簡單來講，透過本書的說明，作者除了教你如何找出家中真正始你怦然心動的少量物品，留下它們並好好的收納使用外，更多篇幅解說的是，如何安心的放掉其餘大部分其實並無大用、已完成階段行任務、卻不斷因為各種心理因素與莫明理由佔據了你人生空間，甚至另人喘不過氣的大量物品的方式。作者認為與其花費許多時間精力整理大量卻不用的東西，不如好好找出真正喜歡卻為數不多的物品，好好的運用他們並與之生活相處下去。

或許有些人會認為：反正就是丟東西嘛，有什麼好教學的?!不過說真的，對於所擁有眾多物品、卻常常丟不下手(而且其實還為數不少)人們而言，這還真的是門學問呢!書中作者提到的許多道理，其實都十分簡單而淺顯易懂，但要真正的做到，其實卻很不容易。因為到頭來總是有許多理由，又讓物品們莫名其妙的留在身邊不斷地堆積，長久以來的結果，就是造成自己的生活與人生的窒礙難行，甚至根本麻痺而不自知。

然而有趣的地方是，當我這個愛整理又總是丟不下的人，開始認真讀著這本書的時後，心中總不斷有種「啊!又被說中了耶!」的吶喊與感觸，甚至隨著書中的篇幅進展，心裡不斷開始產生躍躍欲試的熱血沸騰感覺。累積了幾日的高亢情緒後，我竟然彷彿被催眠了似的，終於利用了 228 的連續長假，一鼓作氣的在家裡如書中所的那般，開始毫不眨眼地不斷丟丟丟了起來!

更有趣的是，辦公室同事在我分享了這本書之後，因為我的乾脆行徑被嚇到不可置信，也跟半信半疑的買了書來看，最後也跟著被催眠似的，開始不斷毫不客氣的不斷丟丟丟了起來!只能說本書的作者，或許確實真的擁有某種神奇的魔法吧。

# 松鼠悅讀會

科學理論剖析的人生；生命與世界不是絕對，有關成長的故事與覺醒。

(第二次讀書活動)

書名：親愛的臥底經濟學家；

慢食之後：現代飲食的 31 個省思

日期：101 年 05 月 31 日 地點：A110 室國教處辦公室

出席人：廖紋革、許淑妮、王儷儒、林姿呈、劉仁卿、田美英

## 【讀書心得 / 討論內容】

親愛的臥底經濟學家

導讀人：許淑妮

不消說，當我打開網路書店的連結時，被封面那睜著一雙水汪汪眼睛的小橘虎斑貓探出頭的模樣給吸引了。原本是打定主意等圖書館進書之後再做拜讀，但在先後借閱了「誰賺走了你的咖啡錢」、「誰賺走了你的薪水」之後，越發讓我想要深入細讀本書欲望越加強烈。

就像是隱身在我周遭的普羅大眾，提姆·哈福特(Tim Harford)以他專業經濟學素養與一貫的英式幽默，執筆金融時報專欄期間，蒐集了來自四面八方讀者的提問，巧妙的用經濟學理論模式來拆解許多生活的疑惑。不知道是不是因為上過了決策心理學的課，多看了幾本行為經濟學的書，誠如 Tim Harford 所言，經濟學，本來就很適合解答人生難題。

光看目錄的標題，就會讓你忍不住想要埋入書頁裡，第一部份的愛情經濟學，如：情侶該不該同居？怎樣養小三？三十五歲前該定下來嗎？老牛吃嫩草？兩人約會，誰該付錢？真愛難尋...(Tim Harford 說，放心，你很快就會降低標準了)

而第二部份的生涯經濟學的問題，也同樣讓人急於了解經濟學家所予的解答，如：公司要我馬上去報到；太忙了，怎麼辦？念大學，還是找工作(台灣這邊應該改成，念研究所還是找工作)；我該從事哪一行？要不要跳槽？兒子的 Facebook 朋友比我多(這老爸也太會計較了吧)

而第三部份，家庭經濟學，許多父母所關心的疑問或是家庭面臨的疑慮，這裡也有許多有趣的問題與 Tim Harford 的妙答，如：處罰孩子，好嗎？離婚夫妻如何分產？怎樣查外遇？相親經濟學；誰陪孩子睡覺？爺爺奶奶老愛亂餵寶寶.....，看來，歪果仁的煩惱並不會比我們台灣人來得少。

而第四部份，娛樂經濟學，是消費者對於吃喝歡樂休閒反映出的小小煩擾，但 Tim Harford 也能妥適地在平衡中給予中肯的建議，這些疑問也十分之妙：該給網路賣家壞評價嘛？該不該看排行榜？取消休假值得嘛？葡萄酒經濟學；為什麼 Youtube 免費？點菜心理學(第一個點菜的人會比較開心)

在第五部份，生活經濟學的部份，你會發現有憂鬱科學之稱的經濟學，也可以提出溫暖人心的結論，像是贏家的詛咒(噢，這個理論很有名)，要不要延長保固期？排隊經濟學；搬到鄉下住，好嗎？怎樣下定決心減肥？(Tim Harford 說，意志力跟其他東西一樣，也是稀有資源，無法超額使用)抽菸好，還是短命好？最佳送禮策略；老是忘了密碼怎麼辦？

如果，大一的經濟學是用這種方式來學習，也許我會有點愛上這門課吧，腦子的智慧不足以用艱深嚴肅的知識來接受這一切。

不過，還好，我們有時時陪伴身旁，可敬又誠懇的臥底經濟學家。試著用科學角度來化除日常生活的疑難，也是另一種解決途徑吧？

## 慢食之後：現代飲食的 31 個省思

導讀人：田美英

「慢食」是品嘗美食的全新主張，指的是認真進食、全心全意的感受每一道料理和食材背後的故事與心血。

活在速食主義的我們，怕是我們的下一代都要忘了所謂的「媽媽的味道」，也就是那食物原來的味道，為了快再快，從 256 到 486 到平板電腦到智慧手機都能上網，以為速度能改善生活；就像菜的生長都有定時，卻又被速度影響必須快速被收成且要收的漂亮！以為速度能改善品質！一個人類平均僅使用 20 分鐘的塑膠袋，需要大自然 400 年的時間才能分解；白玉米、土芒果……等臺灣土產都在逐漸消失，一個世代對食物的共同記憶跟著隕落；面對這些迷思與問題，我們的態度是什麼，責任在哪裡？

在這本書裏不斷提起，也不斷要我們思考，速食和慢食之間，能做的是什麼？從有了孩子後就更注意吃進去的東西，也覺得有商業包裝的健康食品真的很吸引人，可是，食物的本身卻更是應該看重的事！所有的資源都取自於大自然，創造主為我們安排的本來就是最美最好的，只是，我們想用我們以為好的方式來取代神！

有段令我印象深刻的就是，作者寫到：「朋友帶著興奮的妻女到歐洲，日內瓦、里昂、土魯斯……邊開會邊陪妻女遊歐，一路到巴黎楓丹白露。我在楓丹白露跟他們碰頭後，第一件事卻是陪他們找藥房。朋友太太買不到一種他們一家三口天天吃的健康食品——酵素……」這個女孩是靠不加鹽且沒有任何調味的水煮蔬菜維生的？朋友太太說：我們都吃得很清淡，很自然健康……」這樣誇張的事原來真是有的，吃飯和吃藥經常只是一線之隔（食補、藥膳、養生），而且還界線模糊，互相跨界代用。而當下的天秤卻漸漸傾向拿藥當飯吃的怪異現象。讓我們重新回到最原始吃飯和吃藥之間目的上的差別吧？吃藥是為了治病，不是為了藥好吃，或是靠吃藥為生。吃飯則是為了吃飽，然後是為了好吃，為了享受感官上的一種愉悅。

很令人感動的是：「做菜給孩子吃，跟孩子一起做菜，讓孩子陪你上市場，陪你一起挑菜一起聞蔬菜水果的味道。帶孩子去大自然看豬是如何養出來的、蔥是如何長出來的、蘿蔔是如何從土裡挖出來的。」再次也刺激我進廚房找回那媽媽的味道！

從吃的動機到吃的作法到吃的感動，這本書令人深思很多的小事小物卻是值得大大推展，傳統的味道，天然的食材，回歸自然的感動，我想若能再次政令宣導來鼓勵：爸爸回家吃晚飯！也許，我們也能更多學著尊重食的文化。

# 松鼠悅讀會

主題：美味與健康之間的  
均衡密碼

(第三次讀書活動)

書名：雜食者的兩難：速食、有機和野生食物的自然史  
日期：101年06月13日 地點：D101室國教處辦公室  
出席人：廖紋革、許淑妮、王儷儒、林姿呈、劉仁卿、  
田美英

## 【讀書心得 / 討論內容】

雜食者的兩難，排除後天的素食者，人類天生就是雜食者，中國人有句話說：吃飯皇帝大，這皇帝大的事在目前西方速食的飲食文化中出現，吃?不吃?的兩難狀況。

本書作者從西方食物深入追本溯源，其生產路徑一路觀察直到成為餐桌上的一道菜，實則就像作者所言，許多美國人的一餐已經演變成只要使用一臺微波爐或是在車道上點餐等候三分鐘，坐在電視機前面或是狹小的車內即可完成。如此簡單的一餐，其現實就是這一道食物也多是來自於單一物種，玉米及大豆可說為此類食品之母。

玉米與大豆是植物，牲畜呢?從本書的概念來說，現今在大型畜養場裡以玉米餵養的牛、雞、豬，就某種觀點而言，吃下這些畜產品的人類可以說是”會走路的玉米”，工業化社會進程裡，現代人以時間短缺(事實上從遠古至今一天二十四小時的鐵則從沒變過)為由採購可以快速料理的食品、或是諸如麥當勞、肯德基等等現成品，既然是安全無虞的食物為何在現在成為家長、營養專家紛紛跳出來撻伐這類食品的邪惡與危害。簡單來說是在有限的田地，大面積栽植玉米的方式，施用化學肥料以達同單位面積更高的產量，噴灑除草劑以降低人力成本等等；大量圈養牲畜的方式，餵養上述方式種植的玉米，從吃草改吃穀類的牛，豬隻抬頭只見其他豬的屁股，所有牲畜活在狹小的空間裡吃著被強迫習慣的食物，為了避免相互傳染疾病所以在食物裡添加抗生素等等..種種在低密度農業裡不曾使用的方法，在工業化農業及成本經濟考量驅動下全發生了，且是由人類自己一手主導，然後我們再把這些食物吃下肚。

近幾年因為人類生命深受各類文明病威脅，健康、環境及物種保育等意識興起，人類從食物的生產回溯，是不是因為吃下錯誤的食物反而使人生病，人類以工業化、現代化為由給大自然與畜養動物帶來的改變與衝擊，除了也改變我們的飲食習慣、也威脅到我們自身的健康。

閱讀此書，並沒有讓我變成素食者，但是如何選擇吃進肚了的食物，我有了更好的概念。相當推薦本書給愛環境愛自己的同仁。