

# 知識地圖悅讀會

主題：生命教育

(第一次讀書活動)

書名：轉個彎，怎樣都幸福

日期：100年10月17日 地點：Q513

出席人：沈佩蒂、李芝靜、王雯馨、倪珮珊、洪敏玲、  
黃宜珍、王美文、林安娜

## 【讀書心得 / 討論內容】

碰壁了，腦袋轉個彎，心情立刻大轉彎。逗你笑、陪你哭，彎彎的雲霄飛車式幸福歡笑學。

作者彎彎為台灣部落格天后，常以獨特幽默的筆法，將看似平凡的事物，轉化為歡笑帶給大家。「轉個彎，怎樣都幸福」是關於失戀、挫折、怠惰、後悔、小貪念等二十道生活難題--日子總會起起落落，有歡笑也會有淚水，有期待當然也會有恐懼，不論生活中遭遇任何困境都要適時轉換想法，路不一定要直直的走，轉個彎，會有更多驚喜；日子不妨彎彎的過，換個想法，就能在平凡生活中找到小幸福。彎彎利用幽默逗趣的畫風，描述自己以往的經驗與體會，更容易貼近讀者的心。

每個人都會因為挫折、低潮而感到難過、哭泣，當我們遇到不如意時，是逃避現實？怨天尤人？還是勇敢面對、努力渡過難關呢？看完了「轉個彎，怎樣都幸福」心情頓時開朗了不少，原來所謂的「幸福」就是這麼簡單。如同彎彎的故事裡所描述的，『幸福靠的不是苦苦追尋，而是珍惜當下』。在忙碌的社會裡，每個人都有不同的壓力及煩惱，或是羨慕別人過著富裕與一帆風順的生活，在汲汲營營追求優渥生活的同時，不知不覺的已經喪失生活的某一部分，有時快樂並非來自於擁有的比別人多，而是想要的比別人少。只要懂得知足，懂得多用點心去感受，幸福便俯拾即是。

# 知識地圖悅讀會

主題：人類歷史

(第二次讀書活動)

書名：槍砲、病菌與鋼鐵

日期：100年12月1日 地點：Q513

出席人：沈佩蒂、李芝靜、王雯馨、倪珮珊、洪敏玲、黃宜珍、王美文、林安娜

## 【讀書心得 / 討論內容】

本書在探討人類歷史進展，結合了語言學、考古學、歷史學、人類學、地理學等等以客觀的角度，以田野調查的方式來考證，集結成這本書。

本書從「為什麼是白人製造出這麼多貨物，再運來這裡？為什麼我們黑人沒搞出什麼名堂？」問題為起點，層層分析人類的起源到現今社會的現象，甚至是種族之間的歧異與不平衡，這其中有幾個重點：

**1. 生存所需要的食物：**任何生物都一樣，要生存下去必須要吃東西，要保有源源不絕的食物，就必須要發展系統。如果能獲得更多的食物，才能行有餘力發展出更多的技術。馬斯洛的需求論也提到，滿足金字塔最底層的需求就是生理需求，也就是糧食。

我們可以發現，當今所謂的世界強國，他們自身的供應糧食系統都很強大，不管自己國內有沒有生產糧食，至少在糧食方面都會確保供需平衡。甚至有些國家，像挪威、德國、荷蘭，甚至是印度，有屬於自己的種子銀行，以確保某作物滅種之後，還能有根本可以培育回來。也就是意識到以上的原因，這本書就點出了食物是萬物之首。

至於食物，光是這個議題就可以帶出非常多的討論。像北韓，這個神祕的共產國家，也因為食物導致人民的苦難。像沿著撒哈拉沙漠分布的國家、以及去年遭受地震侵襲的海地，以及許許多多因為天災導致食物短缺的新聞歷歷在目。

相較於台灣前陣子因為農地廢耕與農舍建造的爭議，也將台灣本身的糧食議題浮上檯面。我們要如何保有食物的完整性？這樣的議題勢必要高度關注。

**2. 農業→畜牧：**書中描述了農業發展過程，從東到西，從南到北的分佈過程，一開始成為發展的基地也就是文化起源地。農業社會之所以能繼續發展，一部分跟動物的馴服有關。想想早期農業社會，種田時少不了牛，運糧食少不了馬。而牛、馬這樣的動物在幾萬年前，也是野生的動物。人類到底是怎麼發現這些動物可以為己所用，演變至今才有現今的局面？書中推演的過程相當有意思。

人類在動腦的過程當中，例如：「我想要多生產糧食，除了靠自己的力氣不夠，那有誰可以幫忙呢？」，後來就發現：「必須借助動物的力量」。要怎樣借助動物的力量，就要想辦法讓動物聽人類的話，這就需要馴服。要馴服動物時，要思考哪種類型的動物可以馴服？牠能不能適應環境？書中也描述了歐亞大陸的動物分布最廣的就是牛、羊、馬。這些動物跟非洲的動物相比，非洲的動物難以馴服，因為所在地理環境與氣候有極大的關聯。光是物種、思考解決問題的過程，這樣的差異就造就了文化的發展脈絡大不同。

**3. 戰爭：**人類隨著時間的進展，已經到了某種程度的人口規模。若要控制以上兩個因素，則形成了國家，就有所謂的統治階級。如果這個國家沒有他們要的資源，就會思考如何獲得，這時就發生了搶奪，導致戰爭。要讓戰爭有效化，一樣先思考本身有怎樣的有力資源，才能獲取他們要的。所以從早期的部落之前的搶奪，大至中世紀橫跨歐亞大陸之間的戰爭，源由於此。

人類有種特性，就是分久必合、合久必分。我們回頭來看，雖說戰爭是殘酷的，但這卻是讓人類開始到處遷徙的因素之一。

**4. 病菌：**書裡面提到的西班牙到拉丁美洲的歷史，算是屬於近期我們所熟知的滅族戰爭。除了封閉的大陸

長久以來，不管是人的心智還有身體的抵抗力，已經演化到能夠適應當地的環境。這樣的封閉性如果遇到外來種，文章提到的就是病毒。生物上的病菌可以使人生病，一開始沒有抵抗力，人體無法適應就死去，屬於自然淘汰原則。能夠抵抗活下來的，身上的基因有了變化，下一代就能抵抗病菌。每個病菌的演化循環下去，一代傳一代。

我自己從文章中再延伸病菌的概念，思想的傳遞與病菌很像，己身沒有的思考模式，看到別人或是別的物種有不同的思維，如果好的就學起來，不好的就淘汰。所以針對西班牙跟拉丁美洲印加帝國的故事，除了生理的病菌造成印加帝國的滅亡，還有最重要的，是思維。

人類如此、其他生物如此，病菌也是如此。所以人類與病菌戰爭，看來是會繼續下去。

**5.文字：**蘇軾的《洗兒》詩提到文字的威力：「人皆養子望聰明，我被聰明誤一生。惟願孩兒愚且魯，無災無難到公卿。」文字的發明協助思想的傳遞，但卻也發現文字造成人類的此消彼長，形成強弱之分。從古至今，掌握文字就是掌握思想，這就是為什麼古代的執政者對文字的控制如此執著。我們所熟知的海內外的原住民族群，他們沒有文字，靠口耳相傳屬於他們的歷史。但在文字出現之後，態勢就不一樣。文字可以記錄，光靠口耳相傳沒有辦法。延伸到使用文字的人口，如果這種族沒有了，屬於他們的文字也就消失了。所以文字跟戰爭，從現在的觀點來看，是非常雷同的。這也就是為什麼很多人想方設法就是要保留屬於他們的文字。

**6.科技與鋼鐵：**鋼鐵的發現與運用，是科技的開端。它可以取代有限的人力與獸力，讓人類大躍進。它可以讓遠古的人類，有了器皿可以是堅固、武器有不同的呈現的概念，甚至延伸到中世紀的歐亞大陸的戰爭有了新的紀元，城堡沒有辦法抵抗大砲與鋼鐵的襲擊，加速文化的滲入與思想的改變，保護主義因此瓦解。但前題是，懂得使用才能為己所用，不然像書中所提到的，很多地區資源非常豐富，卻不知道原來資源還有另一種表現方式。就像歐洲人到了美洲大陸，到了澳洲非洲等地，資源豐富如獲至寶。

**7.思考差異：**文章中有提到地理因素造成人類命運的大不同。在我看來，除了以上幾點，地理環境讓居住當地的人們生活模式不同，靠水邊的有靠水邊的生活方式，靠山邊的有靠山邊的生活方式。以台灣與中國沿海為例，靠海邊的人們思考方式就看海吃飯，因為資源都在海裡面，必須從中獲得，所以生性海派。在山邊的讚、在平原的都是類似。而南部與北部的思考方式也不同，這些觀察套在其他地方也相通。地理環境導致思考差異，是推動人類歷史的關鍵之一。

上述是作者的觀察，人類歷史的演變不光只是以上幾點就定論，當然，書的內容在幾年之後就會被改寫，這才是本書的用意。隨著現今的科技，人類的好奇心只要不停歇，就會一直驅使著改變著現在的生活，以及未來的樣貌。至少我從書裡面看到的，只要懂得掌握身邊的資源，保持開放的心態，就會在未來的世代裡佔有一席之地而不被淘汰。

# 知識地圖悅讀會

主題：生命教育

(第三次讀書活動)

書名：希望教室—教孩子一生最受用的 36 種能力

日期：101 年 1 月 2 日 地點：Q513

出席人：沈佩蒂、李芝靜、王雯馨、倪珮珊、洪敏玲、黃宜珍、王美文、林安娜

## 【讀書心得 / 討論內容】

本書作者 POWER 老師，本名蘇明進，畢業於台中教育大學自然科學教育系碩士班，目前任教於台中縣。POWER 老師曾於香港教育局發表創意教學方案，並於香港各學校進行教案的試教推廣；也曾前往美國參加國際太空聯盟第 53 屆年會，與教授合作發表學術論文。曾獲 GeaTeach 2003、2004 連續兩年全國創意教學獎優等及特優、94 年度台中縣優良教師、指導台中縣第四十二屆科展第二名等多個重要獎項。POWER 老師在教學上屢獲肯定，不吝分享教學，他認為課業上的知識固然重要，但培養孩子健全的人格，懂得做人做事道理，如：尊重他人、懂禮貌、有同理心、懂得感恩，以及鼓勵他們閱讀、開拓他們的視野……這些能力更重要。因此 POWER 老師喜歡在生活中、在課業中，以生動有趣的遊戲或活動，自然而然教會孩子 36 種能力與品格！

在本書所提的 36 種能力中，以下列舉幾個讓我非常有感觸的篇章分享：

1. 禮貌要練習，就會成為習慣：Power 老師認為「如果孩子能在幼年時便學會柔軟的身段，那麼他將來對於任何的待人處事，一定也能以更謙卑的姿態來行事。」因此，Power 老師要求學生在走廊上排好隊伍，依照座號，一個一個走到老師面前敬禮問好，眼神要充滿朝氣，頭不可以低下，步伐要堅定，並且對著老師微笑彎腰敬禮。在練習的過程中，孩子們練習到的不僅是禮貌的動作，還有尊敬師長的態度！

2. 要學習尊重他人—睡午覺的選擇權：在 Power 老師的班級中，學生可以選擇在午休時做什麼，如果想睡覺就趴下來睡，如果不想睡就要安靜的閱讀、算數學、或做些學習方面的事，要讓教室保持十分安靜的狀態，要尊重想睡覺的人！而當孩子自己做出選擇時，大人無須逼他們，他們就會樂在其中，自動自發地去做。在這一篇章中，Power 老師還附了很多張孩子們各式各樣睡姿的照片，讓讀者看了不禁莞爾一笑！

3. 要學會解壓—大笑三分鐘：Power 老師在一次段考後，希望可以讓孩子們把所有壓力、不愉快甩開，於是，在回家功課欄上，增加了一個項目「大笑三分鐘」，希望孩子們可以笑一笑後再重新出發。

就如 Power 老師在本書後所提，每個孩子身後，都是一篇篇動人或令人不捨的故事，端看老師是否看見；以及，是否「願意」看見。