

松鼠悅讀會

革命推翻舊體制、品味設計、品味人生

(第一次讀書活動)

書名：塵土記、設計的語言

日期：103年4月11日 地點：A110室國教處辦公室

出席人：廖紋革、許淑妮、林姿呈、劉仁卿、田美英、林芷嫻

【讀書心得 / 討論內容】

【塵土記】

塵土記是羊毛記的後續發展以及結局。現在，茱麗葉是第十八地堡的首長，可是，「上層」的首長辦公室裡根本見不到她的蹤影，因為她一直守在最底層，親自操縱鑽掘機，拼命要打穿地堡外牆。只有她知道，就在牆外，埋藏著一部巨大神秘的機器，找到機器，她就可以從地底接通到第十七地堡．．．她念念不忘孤兒和那幾個孩子，他們還孤零零的困在那廢棄的死亡地域。她曾經許下承諾，會回去救他們。

然而，為了履行承諾，她卻必須面對大家對她的不滿，疑懼，不信任．．．她很想告訴大家，外面還有更多地堡，還有更多像他們一樣的人，可是她還不能說，而且，就算說了也沒人相信。而她手下的工人也都嚇得魂飛魄散，因為長久以來，那一直是地堡最嚴厲的禁忌：牆外的世界什麼都沒有，只有無所不在的毒氣，外牆破了，意味著全地堡的人都會死．．．

在塵土記中，對於新角色或是一些劇情描述得還不夠到位，看完至今還是有許多疑問，包括在第一地堡中，為什麼只有女人會被永久冷藏？如果所有地堡都會被消滅，只剩下一個地堡能夠存活，那是否也不包括第一地堡呢？

然而，在塵土記這本書中，科技的產生是出自於善意的，但是人們的心若是變了，選擇將他拿來做出危害世界的事，那麼或許哪一天我們也會住在「地堡」裡。讓我不禁想起令人關注的北韓，如果人類不好好善用科技資源，反而向北韓一樣製造飛彈，恐嚇鄰國，這樣不就跟地堡一樣，每天活在恐懼當中。

此外，塵土記多了許多的人物性格描繪，有熱情追求希望的人、有安於現狀只求穩定的人(居民)、也有認為隱瞞真相能夠保護大家的人，人們隔著無線電的相互猜忌，在混亂之中你爭我奪的混亂場面。讓我想起上個月的「服貿事件」，政府就像是像人民隱瞞真相黑箱作業，想盡快讓服貿過關、林飛帆等人是有熱情追求希望的人，希望政府能夠給一個交代，而有許多人則選擇安於現狀，是一個借鏡。如果今天林飛帆等人沒有這樣做，那麼或許全台灣人都會被政府蒙騙在谷底，等到哪一天，如地堡被施放毒氣，也就是服貿通過後才得知其影響，那這樣人民不就死不瞑目嗎？

書中結局，是一個和平有安逸的結尾，茱麗葉帶領者相信他的人民，走出地堡，發現地堡外是能夠「正常」生活！雖然一度以為茱麗葉或真的會炸掉第一地堡，但是能夠活在外面的世界，就是給人類希望。就像是夢想，如果沒有去努力實現看看，怎麼知道不會成功？或許試過後，並不如預期中的困難，反而得到好的結果。看完這本書後，讓我對凡事都抱著希望，希望大家都能在逆境中看到曙光，抱著希望，勇敢向前。

【設計的語言】

維基百科說：「語言，就廣義而言，是一套的溝通以及符號、表達方式與處理規則，一般稱為文法。符號通常稱為文字會以視覺、聲音或者觸覺方式來進行傳遞。」語言是溝通的基本元素，也就說的和聽的能使用同一種語言才能達到那基本的通通，就說法文的和說中文就不能溝通，要一起改成說法文或一起改成說中文才有辦法溝通清楚。也就是無論是何人，在嘗試以一種新語言來進行溝通時，能先完整了解這語言使用的基本規則；換句話說，我們必須要了解該語言的組成方式，包括它的定義、功能與使用方法等。這本《設計的語言》是主

要是針對平面設計有興趣的人，所撰寫的一本設計語言使用手冊，透過閱讀這書，能深入瞭解平面設計語彙使用的基本元素與法則，理查·波林特別提出 26 項設計師的基本表達語言，包括：「點」、「線」、「形狀」、「型體」、「光線」、「顏色」、「紋理」、「尺度」、「動勢」、「空間」、「平衡」、「對稱」、「不對稱」、「張力」、「封閉性」、「表達」、「抽象」、「主體-背景」、「框架」、「比例」、「圖像」、「樣式」、「字體排印」、「網格」等以 26 個章節一一來探討，理同英文 26 個字母的思緒，作者以這些語言來說明如何在設計中來巧妙運用，也能學著欣賞各樣的設計作品。我們眼前所見的每件事物都會遮蔽到其他事物，導致人心裡會好奇總想看看眼前所見者到底遮蔽了些什麼，這些主題和背景他們互動和連結是什麼，從點線面之間，它們能交叉出什麼樣的火花；在一個先進的社會中，大部份的人是必須通過學習才能獲得語言能力，設計的語言也需要學習，讓我們生存的環境，能因為設計而更加美好，是值得我們去投資時間好好的了解和學習，並能期盼透過自己省美觀念的改變而改變我們的環境。

松鼠悅讀會

主題：舞動精彩的生命
(第二次讀書活動)

書名：不怕我和世界不一樣：許芳宜的生命態度

日期：103年5月9日 地點：A110室國教處辦公室

出席人：廖紋苹、許淑妮、王儷儒、林姿呈、劉仁卿、
田美英、林芷嫻

【讀書心得 / 討論內容】

書名：不怕我和世界不一樣：許芳宜的生命態度

作者：林蔭庭/採訪撰寫

導讀人：廖紋苹

能夠成為藝術家的人，總是有過人的天資潛力，以及過人的毅力。

本書撰述舞蹈家許芳宜的成長過程，敘述一個出生於蘭陽平原上平凡無奇小康家庭的小女孩因為熱衷跳舞，如何輾轉蛻變為國際級現代舞新星，並被國際媒體美喻為「美國現代舞之母，瑪莎葛蘭姆傳人」，獲選中央台灣十大潛力人物與國家文藝獎歷年來最年輕得主的心路歷程。

和多許愛跳舞的小女孩一樣，許芳宜小學時期的大會操和舞蹈社，都是兒時共同的才藝體驗。不過對於父母親而言，培養孩子任何藝術方面的興趣與才藝固然非常好，一旦考慮到要以此為職業、甚至於未來養家活口時，父母親們的擔憂甚至阻礙便油然而生。說穿了，都是為了捨不得孩子，畢竟是要有多少看得見與看不見的辛苦堅持再堅持，即使如此，在千千萬萬嘗試追逐藝術表現的人當中，自己的孩子也不見得會是成功的那位。

然而許芳宜並沒有想那麼多。平日她雖是個退縮害羞的女孩，上了台卻自在輕鬆、全身發光，也因此讓她非常享受於舞台上的時光。就算人生中經常面臨各種不為人知的黑暗時刻，內心孤獨滿是恐懼，但她還是會咬著牙撐下去，因為她知道前頭有光、有她喜愛的舞台，想到能夠在舞台上盡情揮灑、呈現完美的那些美好，再累再苦再多的黑暗，也都算不了什麼。也因為自小家教嚴格，家規眾多，不過也讓許芳宜自然而然養成習慣而內化規矩，進而養成高度自律、刻苦耐勞、堅定執著等各種專業舞者必要的重要特質，雖然父母完全不懂舞蹈，嚴格的身教與言教卻讓她從小深知道：“努力不一定成功、成功卻必須努力”的道理。

兒時單純為了開心學舞，升學時期因為學科成績也不理想，舞蹈老師成功建議家長讓許芳宜進入舞蹈班，卻也開啟了她不同的人生動線。入學考試時舞蹈學校必備的芭蕾舞成績超差，雖然給了她嚴重挫折，卻打擊不了她愛跳舞的心，因為自己最拿手的就是跳舞了，如果做不好，就只能更加奮發做到更好。華岡藝校的高中學習生涯，帶著開心的快樂心情與同樣有著舞蹈熱情的朋友們盡情舞動，進入藝術學院之後，更是能接觸到從世界各地來的優秀老師，正式進入舞蹈藝術的殿堂。學生時期台下所有的勞累，都是為了學習如何在舞台上表現的更好，所謂專業的態度，也是在不斷反覆的練習當中持續內化與建立。透過老師專業的訓練與訓示，許芳宜也開始憧憬職業舞者的舞蹈生涯，雖然家長極力反對，最後還是在拗不過許芳宜的堅持之下決議放手嘗試，追尋職業舞者之夢。

然而，菜鳥開始在紐約單飛的日子，才是艱辛的開始。帶著文建會獎學金、兩只行李箱和一本英語會話手冊，菜英文開始在舉目無親的大都會裡追夢。捧著一本舞蹈雜誌，按著地址到處搭地鐵找教室，迷路找錯再重來，不斷不斷的舞團面試，就是怕錯失一個機會。在陌生的國度生活凡事都是靠自己，住在充滿蟑螂鼠蟻、甚至直不起身的小空間也能不以為意，再沒有生活品質的生活也不覺得委屈、再苦也要撐下去，只因這是自己的選擇，只因為跳舞是畢生的最愛。就像電影上演的那樣，舞團面試幾百位應試者同時上台，刷掉一半的人之後再刷一半的人，如此逐輪淘汰後剩下萬中選一的競爭者，也只是職業舞蹈生涯追夢的開始，之後就像打電動破

關那樣，才要開始繼續往實習舞者、新舞者、群舞者、獨舞者，與最後的首席舞者，一步步艱辛的邁進。

紐約艱辛的生活卻也讓許芳宜學習克服語言障礙，學會舞者與學生的差別，最終甚至順利進入自己夢想的現代舞團重新學習，並克服台前台後的情緒試煉。優秀的表現也讓舞團的人看見，快速的晉升使她能有機會擔任不同的舞劇要角，更能從演繹的各項不同作品中找到自我修練的最好方式，養成與自己對話反省、使自己不斷突破與進步的自我習慣。甚至，在與遇到前輩私心不願分享與協助時，更能將深刻挫折轉為自我發掘的力量，將逆境轉為優勢，終於在紐約嚴苛的舞蹈環境中獲得肯定，更能讓世界媒體夠透過她看見台灣。書中許芳宜平舖直述自己追夢的過程，而非著眼在重重的光環，甚至提及在看到自己的舞姿終於登上美國舞蹈界頂尖刊物的封面人物，還買好了雜誌預備寄回台灣跟親朋好友分享，正值情緒興奮高亢時，隨後卻立刻在當天的巡迴排練中摔傷，以至於非得面對舞者最害怕的長期休養狀態，甚至無法站上舞台完成自己期待已久的演出的難忘經驗，這也使她往後能夠時時提醒自己都要以平常心面對所有的評價，永遠保持快樂三分鐘、難過三分鐘的看淡心態。

為了舞蹈總是必須總是和家人與摯愛分離，犧牲親情與愛情，嚴厲的規範自己生活飲食，好好吃飯、早早睡覺，都是為了讓自己每天有體力和好的狀態練舞，在在都讓人體悟到一個藝術家是需要如何堅毅的犧牲，才有可能有所成就。許芳宜除了敘述自己追尋夢想的心路歷程，更是不吝分享各種舞台經驗，如何自我突破、感受作品與管控自我情緒，都是專業舞者與藝術家的無私分享，十分難能可貴。回國後更是為了提升台灣的藝術環境，創立舞團提攜後進，追隨舞界名師如林懷民、羅曼菲等留下的種種典範，努力讓台灣的舞者有更完善的舞台，所付出的種種努力，也都十分令人激賞。許芳宜的生命態度，便是追尋舞蹈的極致表現。極致，更是一種自我的要求，也就是要做到自己的最好。或許對藝術家們而言，終其一生用一顆單純的心，做一件自己喜歡的事情，何嘗不是一種極致的幸福呢。

松鼠悅讀會

主題：美味外表下的真相
(第三次讀書活動)

書名：美味詐欺-黑心食品三百年

日期：103年6月13日 地點：A110室國教處辦公室

出席人：廖紋革、許淑妮、林姿呈、劉仁卿、田美英、
林芷嫻

【讀書心得 / 討論內容】

美味詐欺-黑心食品三百年

導讀人：許淑妮

這兩年來，原本以為寶島出品品質必當純正，台灣同仁多懷抱同情心態替中國大陸人民感到不幸的層出不窮黑心食品事件，邊同情邊慶幸著身處台灣，飲食當無虞的安全心理狀態才沒過多久，爆發了不肖業者使用未經核准之順丁烯二酸酐化的毒澱粉事件，而後媒體又揭露劣質油、魚目混珠的油品混摻、有礙人體健康的添加劑等，讓人感嘆科技進步相對也帶來了食品成分做假的機會上升，讓人遙想懷念過去年代的食物用料想必無今日這般混亂與複雜。

直到拜讀了美味詐欺一書，從穿著衣袍服裝的骷髏人搗製粉料的封面擄獲注意力開始，細讀作者娓娓道來英美各國近幾個世紀的食品演變歷史，才發現無論工業革命有無，黑心事件在過去也不曾缺席。因為成本昂貴，所以咖啡裡頭添加了菊苣根粉末；因為為了葡萄酒順口裡摻了石灰；因為大家偏好嚮往偏白的麵包所以加了明礬？！為了經濟與貿易發展，這些在歷史中真實發生的事件往往要在輿論壓力或是危害到更大規模的經濟命脈時，政府才開始正視立法建立制度規章來要求合格的飲食商品標準或是稽查方式。

很難想像在今時英國大廚 Jamie Oliver 傑米奧利佛疾聲呼籲人道飼養雞隻，給予應有的活動空間與生長期間時，在過去也曾有農場乳牛的飼養空間不足、餵食飼料缺乏造成乳牛患病、無法站立，卻為了生產不顧“牛權”權益，縱使牛隻倒下了，也要吊起繼續擠奶，導致牛乳含乳量成分大減，商人灌水稀釋加入許多不該有的成分營造出濃、稠、香的幻象，食用的嬰童們卻沒能得到充分的營養造成營養不良夭折率激增，這個紐約 1850 年代的餵水奶事件與 2008 年北京毒奶粉新聞，看來竟然這麼熟悉相似又讓人迷惑。

而隨著時代推進，科技技術進步，各國透過教育民眾與建構嚴謹有序的制度，要求從種植與生長環境、至果實或用料挑選的原則到標準製作程序等皆有詳實的說明規定，如：法國葡萄酒 AOC、義大利 DOC、西班牙 PDO 制度等，也才有現在我們所見的產地傳奇食材像是：西班牙的伊比利火腿、法國幾宏德的鹽之花、法國佩里哥地區黑松露，以及食品衛生安全法案的實施，食物標籤標示充分的資訊刊露有助於大眾了解購買的食品內容為何。

隨著書中記載的幾世紀食品安全演進歷史，黑心食物不論古今都有發生可能，若不想受騙，作者最終給予誠懇的建議猶仍是購買完整或是新鮮食物，自己料理了解食物所含的成分，日後在遇上假貨時就有較充分的能力分辨真偽，另外信任自己的感官多看多聽多嗅多聞，對抗黑心食品，還是有許多參考方式來因應與解決，所以，實際上街買菜自己動手下廚調製飲料等，接觸越多了解越深，遠離黑心的機會應該相對降低。