

# 知識地圖悅讀會

以畫筆代替鏡頭，為你解  
開伊斯蘭世界獨有的文化  
之謎！

(第一次讀書活動)

書名：手繪伊斯蘭

日期：102年10月02日 地點：EE410

出席人：沈佩蒂、王雯馨、倪珮珊、黃宜珍、王美文、  
張家碩、陳倩瑜

## 【讀書心得 / 討論內容】

### 手繪伊斯蘭讀書心得

報告人：陳倩瑜

對多數台灣人來說，伊斯蘭是充滿未知與難以接觸的神秘國度，而西方思想的介入更是使我們對穆斯林世界築起一道高深的黑牆，難以跨越。然而，黑袍下的面容其實是深藏著愛好和平的情感，層層交疊的頭巾下其實是覆蓋著銳智與溫柔的眼神，他們隨著傳統伊斯蘭樂曲跳起迴旋舞，那四溢的裙襬似乎是張手向世人宣告穆斯林世界的包容與熱情；而使我燃起這些不同以往的印象的契機是閱讀了「手繪伊斯蘭」此書。

不同以往的旅遊書籍制式化的路線規劃，此讀本運用了手繪圖像與旅人心情口吻描述伊斯蘭世界，這使得讀者能身歷其境般的投入書本所傳達的風俗民情，圖像講述彼此間文化差異時，畫筆中柔和的色調也帶出尊重以及包容的思想，並無過多的裝飾、包裝，呈現最真實的食、衣、住、行與藝術。細細品嚐作者所要傳達的意象，其實不管身在何處或不同的民族，人性本善，每個人的內心都擁有一顆無暇的璧玉，面對外來的旅人時，其實都是樂於幫助與伸出援手，但由於後天因素影響，使得少數人心中的那塊璞玉被深藏起來，因此，當到不同國家時，除了瞭解彼此間的文化差異之外，入境隨俗與自我保護也是一項必修功課。

「此時，我身在中東，在所謂伊斯蘭世界。這時我突然會瞬間移動，我能在埃及或伊朗更甚已塗上黑泥在死海上漂浮」，每當讀到這段同為此書愛好的評論時，我不能不認同他多一點！拿在手上的這本小書，內容卻是裝載著無止境的半個地球，每翻動一頁所釋放出來的伊斯蘭色彩深深打動讀者的心，我沒去過中東，但我可以大聲的說：我的心已踏實的遊列、深訪這友善國度-伊斯蘭世界。

# 知識地圖悅讀會

主題：生命教育

(第二次讀書活動)

書名：無心的壞話，會寄放孩子一輩子

日期：102年11月06日 地點：EE410

出席人：沈佩蒂、王雯覺、倪珮珊、黃宜珍、王美文、  
張家碩、陳倩瑜

## 【讀書心得 / 討論內容】

報告人：黃宜珍

為人父母都希望孩子可以平安、健康、快樂的成長，將來能孝順父母、尊敬長輩、友愛兄弟姊妹。也希望從小能培養孩子良好的品格，但愛之深、責之切，我們在教養孩子的同時是否會在無形中造成孩子不可抹滅的傷害。

作者為麥德哈斯醫師，在忙碌的職業婦女生活中，為了搞定狀況連連的五個孩子，她在不斷嘗試錯誤的過程中發現：原來改變說話方式，教養就成功了一半！ 父母親的立意都沒有錯，錯的是用錯方法、說錯話。父母親都希望孩子擁有好品德、自信、懂得自立、負責任，因此用盡各種方式幫孩子阻斷誘惑、麻煩事、沒規矩，然而卻常常忽略自己說出口的話卻帶來了反效果。

作者在書中提出七種有效的親子溝通法：有限的選擇、沒偏見的言論、客觀說法、用「我」代替「你」、問問題、極簡表達法、幽默。如果我們能用冷靜及尊重的口氣使用這七種溝通技巧，孩子比較能接受大人的引導，進而培養得體的行。家長是孩子的第一位教師，家長的身教及言教足以影響孩子的一生，不要用責怪孩子的方式來紓解自己的感受，多使用健康的語句來引導孩子，別讓詞不達意成為遺憾。

# 知識地圖悅讀會

在不改變原來生活的前提下，藉著日常生活做出一些小改變，讓自己變得更快樂。

(第三次讀書活動)

書名：過得還不錯的一年：我的快樂生活提案

日期：102年12月04日 地點：EE410

出席人：沈佩蒂、王雯馨、倪珮珊、黃宜珍、王美文、張家碩、陳倩瑜

## 【讀書心得 / 討論內容】

報告人：王雯馨

作者葛瑞琴·魯賓 Gretchen Rubin 是耶魯大學法學院畢業的高材生，是領著固定高薪的律師，家庭幸福美滿，有一位愛她的先生、兩位乖巧的女兒。經過多年忙碌的她，突然覺得不想失去生活中「原本可以有」的快樂，所以她辭掉她的高薪工作轉型為作家，而寫作主題就是快樂。

作者首先在部落格裡發表她的想法，隨著一天一天的過去，她的文章吸引愈來愈多的人氣粉絲，最後她出了書而成為紐約暢銷書的作家。這一年，她想辦法讓自己早睡早起睡得飽、早上起來開心地哼歌、打掃家裡、閱讀亞里斯多德…。作者花了一年的時間，每個月做了一些實驗後，再提出每個月的心得，希望自己可以更快樂，這些實驗並不一定適合每個人，但這個想法相信每個人都適用。

下面分享部分內容，作者在1月這個快樂提案開始時，先希望自己可以早點入睡然後養成固度運動的習慣，裡面的句子說「每天走一萬步，就能讓大部分人避免發胖！」大家都知道，但很多人都做不到。6月的時候她說「少講別人的八卦，八卦就不會回到自己身上！」12月的時候她說「快樂，是必須堅持的」，這個月的心得：紅寶石鞋，始終在我腳上。

「不滿足」的確是人類進步的動力，也相信大部分的我們都無法滿足於現狀，因此總是汲汲營營，希望賺更多的錢、當更大的官、有更好的生活等等，卻忘了許多值得感恩的幸福一直都在我們身邊，只是常常被我們忽略了。

書的前言一開始就引述法國女作家柯蕾特的話，「我擁有多麼美好的一生……但願我能早一些明白」，曾經看過一句話—當我們埋怨自己沒有鞋穿時，別忘了有的人連腳都沒有！這句話對於不知足的我們，無疑是一計重捶！以此更廣泛的去想，當我們埋怨自己住的房子不夠豪華舒適時，別忘了在路上偶爾可見的遊民；當我們埋怨自己的薪水不夠多時，其實是我們的慾望太大！簡而言之，知足常樂，雖是老生常談，但卻知易行難！