

# 知識地圖悅讀會

主題：生活

(第一次讀書活動)

書名：改變是大腦的天性

日期：103年4月13日 地點：P501-2

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：張家碩

這本書從各個實驗與研究來印證人的大腦是活的，我們的大腦是一直不停因外界刺激而改變裡面神經迴路的連接，大腦是環境與基因互動的產物：我們的觀念會產生行為，行為又會回過頭改變大腦的結構；基因決定某個行為，這個行為又會回過頭改變大腦。並且大腦裡的功能是有可能互相替換的。

我們過去都忽略了噪音的傷害，最近有研究顯示在持續不斷噪音環境長大的嬰兒都很好動吵鬧，在德國法蘭克福及美國芝加哥所做的研究都發現噪音對孩子的智力有損害。研究者把剛出生的小老鼠放在白噪音的環境中長大，過了關鍵期後去檢查牠們的大腦皮質，結果發現大腦嚴重不正常，容易放電有癲癇。大腦掃描也發現皮質沒有分化完成時，孩子無法集中注意力，他們的大腦是一片混亂、吵雜不堪。看到這些報告，我們開始學著遠離噪音或者製造噪音，對自己好也對尊重他人的健康，像我們家有長輩小時候家裡是做打鐵的，現在我們跟她說一件事都要講好幾次，並不是她沒在注意聽。

書裡印象較深刻的章節像一直跌倒的女人，施力茲前庭半規管受損，無法靠自己平衡她的身體，會抽動，好像人要將她推倒。而且已經持續五年了。她很累，這個永遠感覺到自己在往下掉的恐懼使她抓狂，不能想其他的事情。她對未來充滿了恐懼。看到這裡我就已經覺得如果我是她，可能早就發瘋或是自殺了，因為生活大亂、沒自信、根本無法經歷那種折磨，還能活五年就是第一個奇蹟了。

依任何現行的標準，施力茲的情況是很嚴重的、沒有希望的。奇形怪狀儀器替代前庭半規管，將平衡的訊息從舌頭送至她的大腦。隨著殘餘效果增加她可以像女人一樣的走路、跳繩。她受損的前庭半規管已經重新組織過了，過去，從受損細胞組織所發出的雜訊會阻擋正常細胞送來的訊息。這個儀器幫助且強化正常細胞送出的訊息。從另一方面講，三小時又二十分鐘的殘餘時間是戴帽子二十分鐘的十倍。她是第一個接受治療的搖擺族，即使殘餘時間不能夠再延長下去，她還是可以一天戴四次帽子，過著正常的生活。後來她完全不需要戴帽子了，而且不再認為自己是搖擺族的一員了，還能開車。這整段簡直就是科幻片的精彩劇情。

另一章印象深刻的是打開鎖住的腦，這裡不是講如何開發右腦，而是教你如何重新設定你自己的腦，來避開焦慮不安、重複性的精神壓力；也就是改變強迫症發作時，腦中的迴路。雖然大家不至於有強迫症的傾向，但是遭遇到讓自己覺得犯錯或者良心不安的事情時，也會焦躁沮喪得無法控制自己吧，強迫症就是由這麼簡單的理由開始的，最後卻處於完全失控的狀態，使人必須求醫解決他們的症狀。我就是不擅於說謊的人，不管對方是誰，一說謊就覺得有罪惡感，信用破裂。一直到讀研究所時，有同學常會放一整包面紙在桌上，有一次自己沒有帶就跟她借，她當然會說請自由取用。但後來幾次下課他人不在位置上，我想要借面紙，雖然她每次都借，但我就會告訴自己還是要先知會人家，不然也會被當成很隨便的人。

書裡舉了很多強迫症的例子，像不斷洗手、健康檢查，甚至害怕汽車電瓶的有毒物質。當發作的時候，腦中開始釋放負面的訊息區域活化，一般來說，我們的腦可以自動換檔，讓們的注意力轉藉到其他事情上，或者換個方式去看待。不過強迫症就是在這裡出了問題，我們要清楚的知道，是腦中的迴路出了問題，他們在最後一關轉藉注意力的地方卡住了。

書上建議強迫症治療的方法，是要當事人在當下體認到自己是腦部迴路出現問題，使自己抽離那個事件的

「內容」，而改以看待情緒發生的「原因」，就是我們之前做的認知治療情緒事件作業的意義。再來，做一些可以產生正面情緒的動作，維持十五到三十分鐘，轉移注意力。事實證明，這比強迫強迫症患者去強制接觸自己討厭的事物，來的有效率多了；他們變得可以主動改善強迫的動作。

在讀了本書之後，發現世界上真的沒有不可能發生的事，在醫學或心理學中永遠都有我們不為所知的祕密。很多小孩在跟大人吵架時常會說你根本不了解我，但事實上她也不了解自己。人體真的是一生都無法完全理解的，這是最大的感觸，我們必須透過學習、閱讀、經歷，累積自己的常識，才不會白白過一生。本書能帶給所有人一些正確的大腦觀念，讓大家知道我們的腦是如何運作才產生我們的行為，保護自己的大腦，讓大腦為我們工作得更久。

# 知識地圖悅讀會

主題：生活

(第二次讀書活動)

書名：遲來的守護者

日期：103 年 5 月 2 日 地點：P501-2

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：王美文

這是一個關於一對母子相隔千里卻深深繫絆，相互追尋 50 年的真實故事。1950 年代的愛爾蘭是個民風保守、信仰虔誠的國家，在這個將未婚媽媽視為恥辱的國度，一旦未婚女子被發現懷孕就會被送進修道院，修道院的修女們一方面用宗教信仰譴責他們的罪惡，一方面奴役他們勞動為修道院賺錢。如果未婚媽媽無法給付 100 英鎊的費用，生下孩子後得要留在修道院工作三年，而且同時間也將失去他們對孩子的撫養權，修道院透過介紹將這些未婚媽媽的孩子送到遙遠的美國給人收養，並收取巨額的費用，卻未經過這些媽媽們的同意。

菲洛米娜就是本故事的核心人物，她的兒子安東尼在 3 歲的時候被一位德裔美國夫婦收養，並重新被命名為麥克。菲洛米娜離開修道院後，不止一次回到修道院希望修女們可以告訴她安東尼的下落，可是卻被惡狠狠地指責她的罪惡，並無情地拒絕協助。之後的 50 年間菲洛米娜守著這個不光彩的秘密生活，但沒有一天不想起離開她身邊的安東尼。在一家族聚會中，飽受煎熬的菲洛米娜向自己的家人告白自己傷痛的過去，菲洛米娜的女兒透過關係找到一名記者協助她母親找尋失散 50 年的兒子。菲洛米娜偕同記者再度回到修道院，此時已物換星移、人事全非，修女們很同情菲洛米娜的遭遇，卻無法提供任何訊息給她。

安東尼長大後在法律界出人頭地，也得到很好的工作與聲望，生活品質也很高，得到很好的生活。但成長的過程，他一直都知道自己是被收養的孩子，由於對母親的記憶已經很淡薄，安東尼一直認定自己是被棄養的小孩，深深地受到打擊，對他的人生產生很大的陰影。在個人感情上，安東尼因為工作性質無法公開自己的真實性向，深沉壓抑性格再加上被棄養的孤兒情結，以致於他好幾次以傷害自己及身邊守護他的人的方式作為宣洩管道，最終使自己染上了愛滋病死亡。安東尼生前多次回到愛爾蘭尋根，雖然找到了自己出生的修道院，但是沒有修女願意鬆口告訴他母親的下落，且向他聲稱是被母親生下來後棄養在修道院。

菲洛米娜與安東尼的相認就這樣錯失了 50 年，安東尼在生前表示死後他想回到愛爾蘭，生命終結後透過伴侶的協助安東尼得以順利在自己出生的修道院安葬。等到菲洛米娜藉由記者的明查暗訪，最後在修道院的角落找到自己兒子的墓碑，而那一刻讓菲洛米娜最心痛的是錯失了的 50 年變成了一生，且安東尼一直不知道自己的母親也一直在找尋他，抱著被母親拋棄的遺憾離開了人世。惟一能安慰菲洛米娜的事情則是得知安東尼在美國過著很好的日子，這是當時如果他還留在自己身邊，菲洛米娜也無法提供給他的，生命的最後有相愛的人陪伴，但是卻始終沒有忘記自己的故鄉在愛爾蘭，也從沒有放棄尋找自己的生母。

這本書主要的篇幅都在介紹安東尼在美國成長的過程，是協助菲洛米娜找兒子的記者藉由這種管道探訪拼湊得知安東尼的一生，藉此以撫慰菲洛米娜錯失兒子一生的遺憾。從書中可以很明顯的表現出安東尼不平凡的一生，以及他在成長過程中尋找自我，自我成長的路徑。而這本書也被翻拍成電影，電影版本的主要敘述角度則是由菲洛米娜的角度出發，訴說菲洛米娜失去安東尼的瞬間以及在她守了 50 年的秘密後再度踏上尋子的心路歷程。

電影版的角度則可以很明確點出了本書的核心問題：「到底什麼才是罪惡？」少不經事的菲洛米娜未婚懷孕，在當時當地的宗教信仰被認定為罪惡，但是打著解決社會問題的旗幟，不顧生母的意願地將骨肉分離的教會組織難道就不算是罪惡，或是在事過境遷後當他們重回事發之地追尋真相之時，卻選擇隱瞞事實、息事寧人，以

致於母子兩人錯失相認的做法是罪惡？

電影版中實事求是的記者就像是扮演著一般普羅大眾的角度，他視菲洛米娜為整個事件的受害者，認為不顧親情應將母子拆散的修女們是惡人，並且對他們在追尋彼此的時候沒有說出事實真相且多加阻撓，甚至矢口否認自己當年錯誤的行徑是無可饒恕的行為。記者忿忿不平地追問著當初主事者之一的修女，對她大加撻伐，認為他們應該向菲洛米娜認錯，但年邁的修女堅持自己的信仰及看法，相信自己的選擇與作為都是正確無誤的，不肯向菲洛米娜道歉。這時的菲洛米娜對年邁的修女說了一句：「我原諒妳。」而後離開了修道院。

記者過於理性的視角與菲洛米娜純真的觀點形成強烈的對比，菲洛米娜信仰主，尋子是為了彌補傷痛，但愈靠近真相就愈害怕，因為期待產生希望卻又恐懼殘酷的事實會成真。記者站在菲洛米娜情緒漩渦之外，認為釐清悲劇的成因非常重要，未知終究是未知，只有當你向它靠近去揭開它，才能看見蓋在未知底下的真相。越是無知的人，通常對信仰的依賴越重，而無神論者，總透過科學的認知，將黑與白做明顯的區分。菲洛米娜在教會裡成長，犯了錯也在教會接受懲罰，卻不曾斥責過讓她傷痛的信仰，這是記者無法苟同的價值觀，在他的認知當中，菲洛米娜與她的孩子不該受苦，撒旦是黑色翅膀的天使，神聖也許是偽裝的邪惡。

「原諒和諒解」正是這本書及電影所提及的人生課題，年邁修女的固執、不知變通與殘忍源自於對信仰的虔誠，因為從來不曾質疑從小被灌輸的信仰，因此只懂得用一種方式來解讀生活中的罪惡，並做出她以為正確的決定。菲洛米娜一直說：「不要怪她，那不是她的錯。」道理也在於此，年邁修女或許在某方面來說也是一個受害者，偏差與錯誤的宗教觀念使得她看不見宗教本身對愛的寬大與包容。相對於同樣信仰虔誠的菲洛米娜，放下過往的傷害才是真正展現出信仰的寬容與大愛。安東尼雖然抱著被生母遺棄的傷痛成長，卻決定在生命的盡頭回到自己生命的源頭，或許也是放下自己多年內心的傷痛，選擇原諒和諒解自己的母親當年或許有諸多的不得已。

# 知識地圖悅讀會

主題：生活

(第三次讀書活動)

書名：中午吃什麼

日期：103年6月6日 地點：P501-2

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：倪珮珊

這本「中午吃什麼」作者本身是個美食愛好者、探索者、求知者、好奇者、偏執者，書的一開始描述他在美國的異國美食的發掘，進而探討各國食物。並以經濟學的角度出發，分別探討食物的起源、各國飲食文化、飲食習慣、原物料、食物的運作模式、綠色革命、基改食物與碳足跡都在此書可以得到資訊。

我們對於食物來到餐桌上的這一段路，除非是種植或飼養的那一端，多數人在不同國家、種族、階級，面對食物的態度都不相同。光是形成食物的過程，這段路所投入的時間、金錢、地力、碳足跡、運輸、商業行為，環環相扣難以想像。食物可以很單純，也可以被某些人當作是利器而操控，造成全世界變動不安。

目前全世界的人口單就各方資訊的告知，早已超出地球可以負荷的範圍，糧食早已不足以因應目前的人口數，飢荒還是讓某些地區(非洲、印度...)造成困擾，許多人道主義者長期以來都在其中投入非常多的努力，但多數人不知道，造成糧食的浪費也不自知。所以資訊的流通很重要，我們身處食物無虞的區域不代表未來就不會有糧食危機，但很明顯現今台灣的重商輕農，與其他國家面對可能的糧食危機所做的準備與努力，相較之下台灣政府落差太遠也欠缺危機意識。

另外本書探討的基改食物、碳足跡的觀點也很有意思，原本我的預期是會批評基改食物的動機去寫，但作者以食物本身為出發，以食物可以照顧資源不均的角度去探討，顛覆多數人的觀念，也顛覆我的信念。這樣的探討方式沒什麼不好，而且很有意思，保留另一種觀點，也讓這議題變得更公開、更多元去讓更多人討論，這樣少數有心人士就無法從中獲得非法利益。因為非法利益是存在於資訊不對等不透明的狀態之下的產物。

另外，維持食材保鮮的技術進步，進而引發工業革命的發展，讓更多女人走出廚房，也讓女性主義崛起，現在還有女性當總統、總理。在以前，這一切都是難以想像的。光是一個改良就讓全球翻天覆地，這是一個可以預見未來的進程，卻也是反思的重要時刻。所有的一切都是來自人們當下的選擇，不進則退。

整本書看完之後，衷心期許擁有有限糧食資源的台灣(其實各種資源都是仰賴進口)，能讓更多人去關心目前漸漸水泥化的土地。追求金錢沒什麼不好，這也是進步的象徵，但很多時候價格易衡量，損失的代價卻難以想像。水泥化的土地無法再回到原本可以耕種的土壤，也讓更多賴以維生的生物無法存活，若以殺雞取卵的極端作法、以食物鏈的角度來看，少了這些，人類的未來也令人堪憂。