

知識地圖悅讀會

主題：生命教育

(第一次讀書活動)

書名：正是時候讀莊子：莊子的姿勢、意識與感情

日期：104年11月6日 地點：P501-2會議室

出席人：王美文、王雯馨、倪珮珊、張家碩、黃宜珍、
鄭亦淵

【讀書心得 / 討論內容】

報告人：鄭亦淵

第一次看到這本書的簡介就被吸引「現代人強化心靈的實用法則，讓自己在艱難的處境中，仍能身心安適…」從碩士班畢業、服役結束開始進入職場工作，角色的轉換讓心理開始不安，也出現焦慮、憂鬱等情緒問題！透過閱讀、調適等方式慢慢轉換自己的心情，這本書剛好在這個時候出現。閱讀的過程發現，原來作者會撰寫該書的原因也是人生的低潮，他所面臨的問題比我更嚴重！是罹患「癌症」。

該書透過莊子的原文加上漫畫的方式呈現以及作者的導讀與問題省思，讓我們可以輕鬆地了解莊子的思想。透過這本書，讓我從莊子的思想中得以了解更寬廣的想法，讓自己免於困境中，免於陷入自己的鑽牛角尖，所以我覺得這是一本很療癒的書。特別是書中作者的導讀，以及每個章節最後所丟出的問題思考都是讓我得以擴張自己的想法。例如我印象深刻的一個問題：「試著寫下這幾年來你最重視、付出最多心思的三件事。然後想想這三件事的成敗是否全然操之在己？還是需要外在的人事物才能配合成就？」

閱讀完這些問題後，我也會跟著反思，是阿！其實很多事情並不是全然操之在己，我們能控制的部分畢竟有限，那又為何要那麼執著那麼堅持呢？有時候可以適時的放自己一馬。然後從中反觀自己的內心最在意的究竟是什麼呢？自己所追求的又是什麼呢？追求的究竟是內在真正可望的嗎？還是其實是外在社會所賦予我們的價值呢？為有找到自己的內在價值與內心的真正渴望才能尋找到真正的快了吧。

知識地圖悅讀會

主題：生命教育

(第二次讀書活動)

書名：每一天練習照顧自己：當我們為自己負起責任，就能真正放手，做自己

日期：104年12月4日 地點：P501-2 會議室

出席人：王美文、王雯馨、倪珮珊、張家碩、黃宜珍、鄭亦淵

【讀書心得 / 討論內容】

報告人：黃宜珍

身為人妻、人母的職業婦女，在工作及家庭蠟燭兩頭燒的情況下，時常感到身心俱疲，總覺得時間不夠用，完全沒有自己的時間與空間，久而久之在這之中就會產生不少的抱怨及摩擦，甚至會累積負面的情緒，常常覺得沒有自我，對未來感到不知所措。

「每一天練習照顧自己」這本書的作者梅樂蒂·碧緹指出：「我們生命最重要的一個人，其實不是他人，而是我們自己。放下對他人執著，讓他人做自己，讓他人自由，我們也就讓自己自由，才能真的關注自己，活出自我」。作者透過要照顧好自己，必須懂得十四件事，分別為：放手、別總是聞風即動、讓自己自由、不再當受害者、擺脫依附、活出自己的人生、與自己談戀愛、學習接受的藝術、感覺自己的感受、憤怒、沒錯，你可以思考、設定自己的目標、溝通及學會生活，重新去愛。

讀完了這本書讓我的感觸很多，讓我重新檢視自己的人生，要試著學習放下，生活重心不要時常放孩子身上，要有自己時間與空間，對自己好一點，偶爾放鬆自己跟朋友聚會。生活不是只有工作與家庭，還有更多美好的事物等著自己去發掘，別再從他人身上尋求認同與肯定，也別再藉由他人來衡量自我的價值。人生是屬於自己的，不論發生什麼，都要好好的照顧自己，努力讓自己的人生越來越好。

知識地圖悅讀會

主題：生命教育

(第三次讀書活動)

書名：發明癌症試紙的男孩：看一位少年科學家如何以創新思維改變世界

日期：104年12月31日 地點：P501-2會議室

出席人：王美文、王雯覺、倪珮珊、張家碩、黃宜珍、鄭亦淵

【讀書心得 / 討論內容】

報告人：王雯覺

本書作者傑克·安卓卡，在13歲正式出櫃後，遭到老師及同學的校園霸凌，曾一度尋短，但隨著他摯愛的叔叔因胰臟癌逝世後，年僅十五歲的他，想到了做癌症試紙的實驗，如果能夠早期檢測出胰臟癌，就能大幅提升治療的機會。當他將此構想寫信給200位科學家、醫師，希望能獲得他們的幫助，然而其中有199位都拒絕借給他實驗室。直到他在十五歲贏得科展界的諾貝爾獎—英特爾國際科學與工程大獎賽（ISEF）後，大人們才開始視他為同儕，聽他說話，而不是把他當另一個浪費時間的小孩。

作者在書內提到一則愛迪生的故事：

一九一四年的十二月十日，愛迪生的十間廠房被火海吞噬，他此生絕大多數的心血在那一夜化為烏有。當時的他已經六十七歲，很多人相信，愛迪生身為美國偉大發明家的日子也隨著大火化為灰燼了。然而，愛迪生認為這場火其實是千載難逢的好機會。他告訴他的兒子，既然舊廠房的「垃圾」已經被燒光，他可以建造更大的廠房。愛迪生看著大火之後的斷垣殘壁，說：「這場災難的意義重大。我們以前的錯誤全燒光了。感謝老天，我還可以重新來過。」語畢，便立刻開始計畫建立新廠房，再度開始營運。愛迪生總是懂得把自己的失敗，當作成功的踏腳石。火災發生的三個星期之後，愛迪生發明了留聲機——這是第一個可以錄製、播放聲音的裝置。

這是傑克所要強調的：犯錯教會我的事。他努力地把每次的不順利當成學習的機會，提醒自己：每一個錯誤都是線索，能帶領自己一步步接近最終目標，成功研發出早期檢測胰臟癌的方法。

傑克在本書中敘述的不僅僅是成功後風光的經驗，而是自國中時期，如何去克服憂鬱、自我懷疑與校園霸凌的過程，最終在科學領域闖出一片天的動人故事。面對生命中的苦澀與艱難，他是如何處理？又是如何堅持對科學的熱情，終於在世界舞台上發光發熱？

在國外的教育文化、教育理念及家庭教育下，傑克與他哥哥兩人從小就對科學有極大的興趣，兄弟兩人自小在父母親的帶領下進行許多實驗，年長後則常有許多創新的科學想法及實驗，這在國內的教育體制下，恐早已被扼殺。在本書中，傑克讓我們看到，勇於面對自己、面對失敗、堅持理想、絕不放棄，這才是我們所應效法及教育下一代學習的。