

終身 • TAIPEI PUBLIC LIBRARY 微學習資訊站 Vol. 20

一思一想，我的新世界



"BANSKY MONKEY" BY KALIDOSKOPIKA IS LICENSED UNDER CC BY-NC-SA 2.0

是藝術？ 原來如此！

焦點話題

撰文 / 何香儒——米奇巴克出版社藝術總監

美術館，好好玩

常聽人說「看不懂」藝術，或認為藝術是「內行看門道，外行看熱鬧」，但什麼是內行？多讀幾本藝術史，多認識幾位藝術家，就比一般人「懂」嗎？內心直覺的感受，是不是一種「懂」？怎樣才算懂？

每個人走進美術館的目的都不同，有人是為了交朋友、打發時間，或因為工作進修，有人是為了孩子教養或是個人愛好。而我喜歡美術館，是因為美術館很好玩。好玩很重要，如果覺得無聊，很可能就沒有下一次。當然，美術館並不像遊樂場，可以體驗驚險刺激的遊戲設施，但逛美術館可以切換大腦的左右開關，讓想像力自由奔馳，也可以玩猜謎或偵探遊戲。

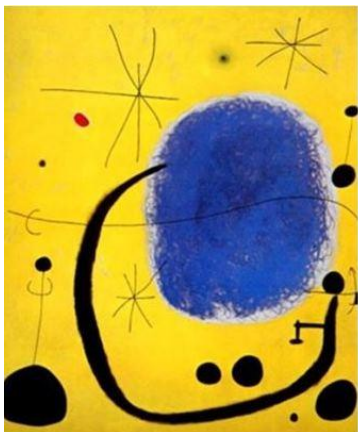
我喜歡平日去美術館，全場走逛一遍，選幾幅最吸引目光的作品，可能是最喜歡、最有感覺、或是看起來奇怪或知名的作品…停下來好好看一看，想一想。準備一本筆記，用鉛筆（在展場只能用鉛筆喔！）寫下我的觀察、疑惑或是想法。例如：

◆米羅——紅、黃、藍、綠、純色、線條極簡、星光、花朵、詩…米羅的家鄉？

圖畫裡有旋律，他喜歡音樂嗎？

◆妮基 (Niki) ——法國羅浮宮的噴泉雕塑、半立體雕塑、娜娜、白襯衫、槍靶…

她是女權運動者嗎？成名年代？雕塑品加上機械裝置，是她獨力完成的嗎？



▲(左)米羅作品 (中)(右) 妮基 Niki 作品／娜娜、射擊藝術

我會猜想，如果我是藝術家，會如何為這件作品下標題呢？尤其是抽象藝術，圖畫的線條、色彩和空間，究竟在說什麼呢？好幾次，當我的猜想很接近作品主題時，真讓人開心不已！就像解開偵探謎題般有成就感。

看展覽時，我不會先看導覽書，而是專注在作品上，直到看完展覽，才會去閱讀藝術家傳記或藝術史。這時，筆記就發揮極大作用，因為是自己觀察後才提出來的問題，所以在閱讀相關圖書時，就不會覺得這些藝術概念很抽象難懂，反而會有一種「原來如此」的頓悟！和孩子逛美術館也可以這樣玩，不要急著給小孩知識，重要的是陪伴小孩以開放的心去欣賞，和小孩分享彼此對藝術的喜愛。

有一回，我在法國美術館看到難忘的一幕，老師帶著一群幼兒園小孩校外教學，老師鼓勵小孩說出看到什麼？喜歡或不喜歡？小孩似乎也很習慣，沒有爭先恐後或大聲喧嘩，而是認真的說出自己的想法。我和法國朋友聊到，他說這沒什麼，表達自我觀點對法國人來說就像呼吸一樣自然，就連一般人認為高冷的藝術也一樣。

圖畫書是小小家庭美術館

除了美術館，生活中也有許多和美相遇的機會，圖畫書就是很好的媒介。圖畫書一開始是為不識字的幼兒設計，經過數百年演變，現已成為一種藝術表現形式。因此我為孩子選擇繪本時，我會刻意挑選來自不同國家的繪本，圖像風格的選擇盡可能多元，更不可錯過名家經典。經典圖畫書是當代傑出藝術家名作，能歷經時間考驗仍深受不同時代的孩子喜愛，自有其神奇魔力。



▲圖片取自《公園裡有一首詩》出版社：米奇巴克

《公園裡有一首詩》的圖畫有許多美麗的植物和細緻紋理的石頭，都是作者用手工拓印的紙張拼貼而成，營造出一個豐富有質感的世界，和動物們歌頌自然的詩句相互呼應。

以《花婆婆》聞名國際的繪本名家芭芭拉·庫尼將圖畫書比喻為珍珠項鍊：「繪本的圖畫是一顆顆珍珠，文字是將珍珠串起來的線。」想像一下，當幼兒被爸媽抱在膝上共讀，耳邊是熟悉溫暖的聲音，眼前是一幕幕翻動的圖畫，就像看電影般享受。因此有人提出「繪本是永不關門的美術館」。只要穿越圖畫書的小門，就可以走進美術館的大門。圖畫書的「小」正是它的神奇之處，短短的三十二頁就能說一個完整故事，或透過圖畫向幼兒呈現一個概念。而圖畫書多元的藝術風格，對不曾走進美術館的大眾或是生活經驗有限的幼兒，可說是親近藝術的最佳途徑。

除了共讀繪本，你也可以和孩子這樣玩

在生活中，還有很多有趣的活動可以和孩子一起親近藝術。例如：

◆**小小藝評家**：和孩子上圖書館，讓他挑選喜愛的藝術家畫冊，選幾張有感覺的畫，鼓勵小孩說出他的觀察、喜愛或是疑問。大人不要急著灌輸知識或評論對錯，重點是讓小孩多表達，如此一來，小孩會感受到大人對他的尊重，也讓親子間的交流更豐富。

◆**鼓勵孩子玩攝影**：在日常生活或出外旅遊，給孩子機會獵取他想要的鏡頭。讓小孩玩攝影不是為了鍛鍊專業技巧，而是要培養觀看的角度。鏡頭的遠近、色彩搭配，貼著地面往上拍，站在高處往下拍…小孩會發現，同一朵花也能展現多種風貌。每隔一段時間，請孩子選幾張喜愛的作品，用大尺寸相紙沖印出來辦攝影展。不但能鼓勵小孩和他人分享，也能建立自信和成就感，整理成冊也是珍貴的成長紀錄。

有學者建議爸媽，從小要送給孩子陪伴他一生的四大愛好：閱讀、運動、旅行和藝術。網路時代最重要的能力就是透過閱讀學習，運動可鍛鍊孩子的身心，旅行可打開視野，但為什麼應該培養藝術的愛好呢？

對我來說，藝術是觀察、思考和表現自我的一種方式，走進美術館，就像打開一扇通往自由和無限的門。下一次，當你走進美術館，試著鬆開求知若渴的大腦，讓心靈的眼睛自由觀看吧！別忘了寫下你的觀察、想像和思考…你會發現，美術館真的好好玩！

何香儒(米奇巴克出版社藝術總監)

喜歡哲學和藝術的童書編輯，也是資深讀者，相信閱讀是為了認識自己。最愛的書是約翰·柏格的《藝術觀賞之道》，讀了20年每看必有所獲。

輔仁大學應用美術系畢業後，於兒童藝術工作室教學三年，透過孩子的創作，再次體驗到馬諦斯和畢卡索的永恆魅力。任職廣告公司期間，和《田鼠阿佛》相遇，從此愛上繪本。2002年創立米奇巴克出版社，期望能將自己深愛的哲學和藝術，透過童書出版，提供讀者不同的觀看視野。

從公地悲劇 談公共資源的使用

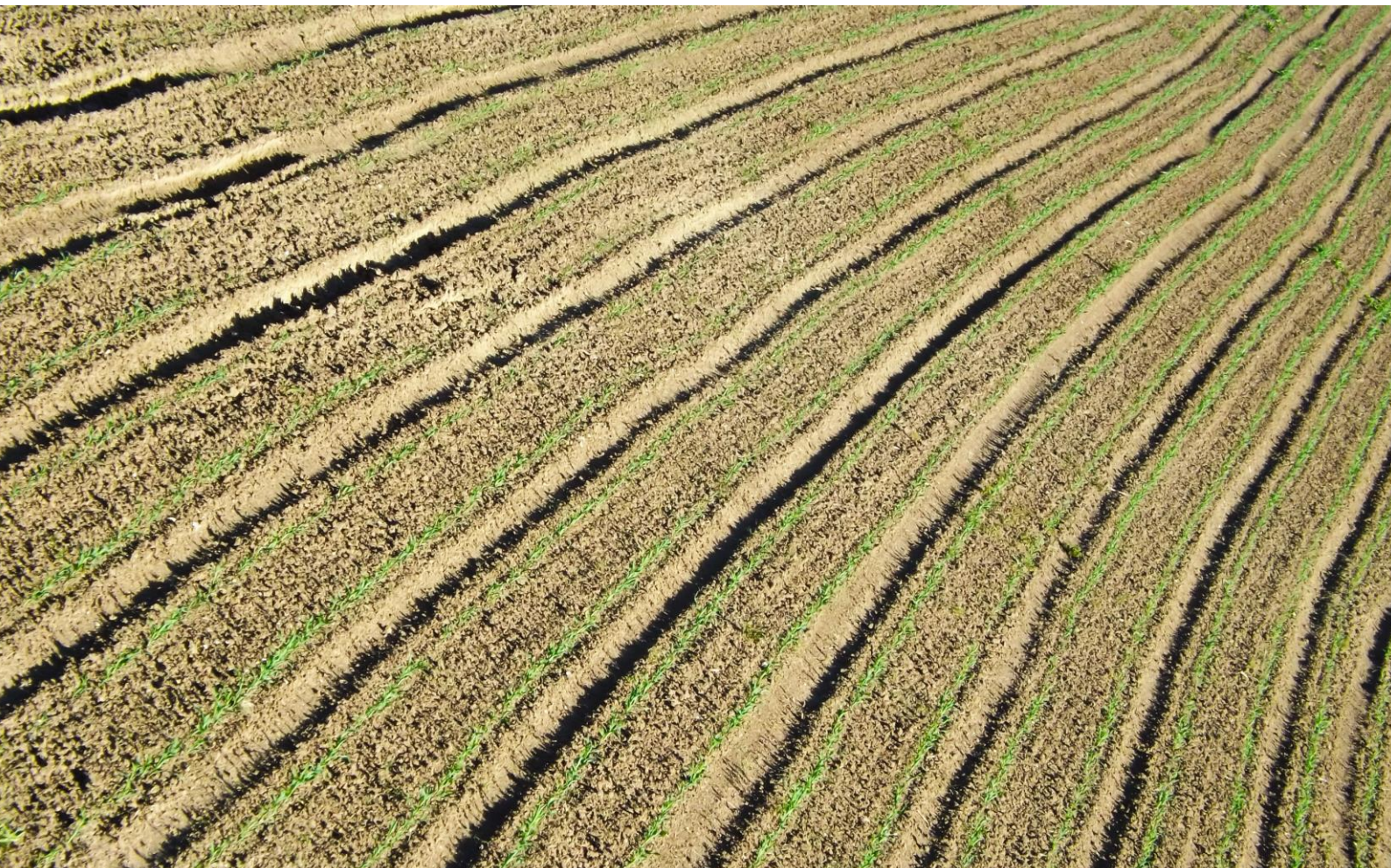
焦點話題

撰文 / 林恩志——哲學新媒體專欄作家

自然環境為人類提供的資源不計其數，可以說人類是仰賴這些資源，才能建立起許許多多個橫跨不同地域的不同文明。隨著時代的進步、科技的發展，我們在資源探勘以及開採的效率上獲得顯著的提昇。以石油為例，過去古代的人，只能採集湧出地表的石油，並且在石油的使用上，也以燃料、黏著劑或是藥物為主。時至今日，我們以油井的方式開採埋藏於地底之下的油田，甚至從油頁岩當中抽取石油，再藉由各種方式提煉出我們所需的塑膠、汽油等石化產品。

不過，我們可以任意開發這些埋藏在我們土地上的資源嗎？美國的一位生態學家加勒特·哈丁 (Garrett Hardin) 曾經寫過一個名為公地悲劇 (The tragedy of commons) 的故事，這個故事或許可以為我們提供一點不同於以往的看法。

© [Miroslav Vajdić for openphoto.net](https://www.openphoto.net/)



公地悲劇的故事

公地悲劇的故事是這樣的。想像在一片廣大的草原上，四散著以畜牧為生的牧人。所有的牧人都有著自己的羊群，而草地上產出的糧草，正好可以養活所有的羊隻，也餵飽了所有的牧人。哈丁請我們想像，假設某一天，某一位牧人決定要多養一些羊，以便讓自己多一份收入。於是他盡可能地讓自己的羊群佔有公地上最肥美的區域，甚至侵佔了其他牧人所屬的領地。這樣的作法很快引起其他牧人的不滿，他們心想：「既然他的羊可以多吃，那麼我的羊當然也可以！」於是，所有的牧人不再約束羊群的去向，而是放任牠們在公地上任意取食。

但是公地只有這麼一片，草皮就是那麼多，總有一些牧人搶不贏別人，於是他的羊群數量不斷縮減，因此使得他挨餓受凍。最終，羊群在數量上的增長，以及羊群能夠取食的草皮，將遠遠超過了公地所能提供的份額。食物不足的情況下，羊隻逐漸餓死，也影響了所有牧人的生計。

哈丁原先想要藉由這個故事，來探討人口過度成長帶來的風險，不過這個故事能為我們帶來的啟示，已經遠遠超過哈丁當時撰寫故事的用意。如果這片土地上只有一個人類，那麼他並不需要與其他人共享資源，並且很有可能只需要考量到自己的需求。但是在現實中，環境的資源不可能只由一個人（或一個社群）獨占。在最好的情況下，每個人都必須要互相溝通、

協調，如何在確保環境承載力的同時，盡可能以公道的方式分配資源。即便做不到這一點，也應該彼此約束，不要取用其他人應得的份額。

我家的不就是我家的嗎？

或許會有許多人心想：這片土地既然是我的，上面的東西，難道還會是別人的嗎？同樣的道理，頭上的天空、腳下的土壤以及眼前的海洋，只要是在我們土地範圍內的，不就是我們的資源嗎？的確，最基本的人性，會驅使我們總是想要為自己，以及自己的家人，還有所屬的群體謀求最大的利益，但是各種任我們所取用的資源，以及其他為了提供我們物質所需的用品，並不是單純只由這片土地所產出的。

以我們手上的電腦或手機來說，它可能是在甲國設計，在乙國採購的原物料，在丙國做的加工，在丁國做的組裝…。更何況，手機或電腦當中不是只有少數幾種材料，而是許許多多、各式各樣不同的原物料共同組合起來，才能讓各種網路上豐富的資訊呈現在我們的眼前。這表示，在這個越來越深度全球化的地球村，如果要過上我們現在正在享受的文明生活，那麼在資源的取用上，幾乎不可能與其他國家脫勾。

再更進一步的說，當一個工業國家將廢氣排入天空時，這些廢氣不會只停留在原地，而是在空中飄洋過海，隨風四散。傾倒在土壤裡的垃圾，或許會延續好幾百年都無法分解，而使得那片土壤受到長久的污染。位於河川上游的國家大量興建水

庫，而使得河川下游的國家必須要面臨水資源極度匱乏，甚至農作物無法得到灌溉而帶來的糧食危機…。這些似乎只在某片土地上發生的事，但是影響的層面卻遠遠超過那片土地所涵蓋的範圍，長遠來看，更造成自然環境資源的緩慢枯竭。

♂ 結語

讓我們再次回憶公地悲劇的故事。如果將公地悲劇當中的牧民，視作地球上各個不同國家或社群。羊群，則代表每個國家當中的人民。公地，則視為所有人在取用上會彼此影響的自然資源，例如淡水、大氣、海洋等等。那麼公地悲劇會提醒我們一件非常重要的事情：當我們在取用自然環境當中的資源時，我們為了自身利益而對自然資源造成的不可逆破壞，就是在掠奪其他國家或社群原先可以使用的公共資源。

因此，公地悲劇能為我們帶來的提醒，是讓我們注意到，雖然我們總是會想要開採更多的資源，帶來更多、更好的物質享受，但是在開採資源的過程當中，受到影響的是作為公地的整個地球，並且包含人類在內，居住在地球上的所有生物，都要共同承擔這些影響。

這篇文章的目的，不是要指責人類對自然環境過度開發，而是邀請讀者探索環境保育其中一個值得思考的細節，評估我們要如何在物質的需求以及環境的永續發展之間達到平衡。只要我們還仰賴自然提供的資源而活，那麼公共資源的開發與分配，就始終是一個我們應該深思熟慮的問題。



下意識心靈 與宗教的相遇

焦點話題

撰文 / 蔡怡佳——輔仁大學宗教學系副教授

有一天晚上我騎機車超速，突然看見觀世音菩薩擋在前面，讓我看不到前方的路。祂身著白色衣物及白色帽子，覺得祂是在提醒我要減速。

我出國唸書遇到挫折時，一個人半夜在宿舍裡無助地哭泣，突然看見白色牆壁浮現十字架上耶穌的影像，……之後回顧這個經驗，才發現耶穌也那麼痛，祂知道我很苦。

我身體出問題時，有師兄介紹我去拜地藏王菩薩，念地藏經。我體力不好又不懂，可是因為不懂，反而很真，沒什麼念頭，沒有雜念，無所求，就真的感應非常強烈，……後來腳就能正常走路了。

與神明感應雖然不是所有人的日常經驗，卻是信徒宗教生活中重要的宗教體驗。在上述這些來自於不同宗教信仰者的描述中，他們經驗了神明對於人的庇佑、安慰，或是救援的種種行動。對沒有親身體驗的人來說，這些經驗宛若「神話」；但對經驗者來說，卻非常真實。心理學如何看待這些獨特的宗教經驗呢？本文以美國心理學者威廉·詹姆斯(William James, 1842~1910) 的論點來進行討論。

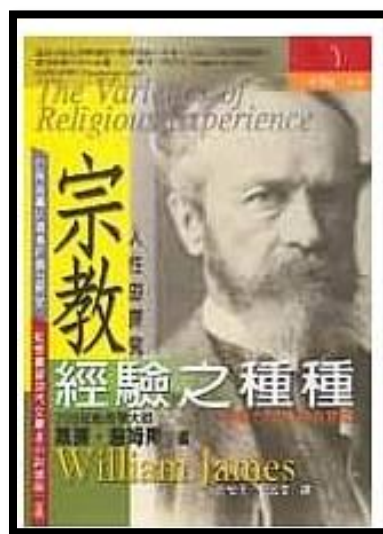
詹姆斯來自於基督教長老教會的家庭，原來對藝術充滿興趣，想要當畫家，後來卻學了醫學，在哈佛大學教授生理學。他在旅德期間接觸了正在歐洲發展的心理學，回到美國之後，在哈佛大學開設了美國大學的第一個心理學課程，因此被視為美國心理學之父。詹姆斯的父親對於密契經驗深感興趣，影響了詹姆斯日後對於宗教經驗的研究。詹姆斯也被視為開啓心理學對於宗教經驗進行探究的先驅。

詹姆斯認為宗教經驗構成信徒宗教生活的核心，不同性格或是氣質的人會開展出不同類型的宗教經驗。他以當時心理學所提出之「閾下意識(subliminal conscious)」來解釋宗教經驗的發生。閾下意識位於意識場域的邊緣，雖然不是日常意識的注意力焦點，也不為日常意識所覺知，卻是整體心靈的一部分，儲藏著「我們所有模糊推動著的激情、衝動、喜好、厭惡與偏見。我們的直覺、假設、幻想、迷信、信仰，以及一般非理性的作用都由它而來。」詹姆斯所提出的宗教經驗的「非理性」性質並不意味著宗教經驗是「不理性」的，而是企圖指出宗教經驗不能直接以理性來論斷、甚至超越理性的特質。

在詹姆斯的年代，經常有人將宗教經驗的發生視為身心疾病的病徵。為了駁斥這樣的論點，詹姆斯認為宗教經驗應該由它帶來的「結果」來判斷它的價值。詹姆斯一方面反對將宗教經驗視為病理現象的主張，認為宗教經驗經常為個體帶來重要的轉化，不應該只追究其心理起源而輕忽了它的價值。另一方面，雖然宗教經驗的本質與心靈的直覺與情感等等非理性的面向有密切的關係，但不意味著我們不能對宗教經驗進行理性的探討或是判斷。他提出下意識心靈與宗教經驗發生的關係，也提出以直覺的啓悟性、哲學的合理性，以及道德益處來做為判斷宗教經驗價值的準則。

詹姆斯認為宗教經驗與人格的統整有密切的關係。一個以宗教為其生活中心的人，常常經歷從衝突與分裂，藉由宗教經驗而重新得到整合的過程。這種統整與轉變不是發生在意識的層次、不是個人意志力的作用，而是在窮盡個人力氣後，感受到一股外來的、絕處逢生的力量。對個體來說，這是與神聖力量的遭逢；這樣的遭逢緩解了痛苦，或是為人帶來啓悟。從心理學的角度來說，這是屬於心靈閾下意識層次的活動。詹姆斯認為心靈閾下意識較為寬廣或是活潑的人，比較容易有這樣的神聖體驗。

詹姆斯的論點提出了從心靈意識場域理解宗教經驗的分析視角，對後來宗教心理學的發展提出了重要的貢獻。雖然宗教經驗不是人類的普遍經驗，但表達了人類經驗的可能性。當詹姆斯指出宗教經驗與心靈的關係時，也讓人們理解到心靈的寬廣、深邃與奇妙。惟有在心靈的廣袤中，宗教所指向的神聖力量才能與人遭逢，給予個體意料之外的力量與啓悟。



▲ 詹姆斯所著之《宗教經驗之種種》是心理學對於宗教經驗探究的重要著作。

小朋友才問問題？ 一起來想想

延伸閱讀

撰文 / 編輯小組

第一個問題，什麼是哲學？哲學原文一詞來自希臘，原意為「喜歡智慧」。這門學問不僅專業，還強調淵博。第一本哲學書完成於 2500 年前，由哲學家柏拉圖重建了與他的老師—蘇格拉底關於愛、真理或教育等深入的對答。如今我們思考，我們提問，範圍從自身周遭到整個世界，然後我們聽著不同人說著各式各樣的想法。試著想一些有趣的疑問：我們可以決定快樂嗎？我們有說謊的權利嗎？試著回答它們。

透過思考可以讓我們對所生活的地方以及與他人之間的關係更加了解；透過思考和討論，我們聽著別人的觀點思索著自己的想法，會變得更聰明、更有智慧和更開放。野矢茂樹的著作《小朋友的哲學大哉問》中有許多看似孩子氣卻又不失精采的提問，可曾經想過這些問題的答案？以下節錄幾個問題，讓我們一起來想想：

①我什麼時候才會長大？

首先思考的是什麼是「大人」？而「小孩」到底是指什麼？分辨大人小孩不僅止於年齡大小的問題。「大人就是懷抱遙遠思念的一種存在」，所以體會了人生的「苦澀」並開始「思念」就是獨當一面的成人了嗎？是不是小孩步入社會成為大人，大人也會再度成為小孩？

②為什麼我們會活著？

書中提到雖然知道活著不需要理由，但仍舊還是會忍不住糾結在否定與肯定生命的想法之中，「為什麼」不是來質疑「因為什麼緣故」，反倒是「為了什麼」，這樣的想法是否也可以看成是激勵或督促自己？也許「活著」本身就是來深刻體驗和品味活著這件事。

在卡爾特斯的《非關命運》裡，當面對命運的自由僅剩「活著」的時候，又是如何呢？

③死後會怎麼樣？

尤瑞匹底斯說「誰知道呢？生命說不定就是人們所稱的死亡，而死亡就是人們所稱的生命？」。我們對來生一無所知，也不知道我們存在之前是什麼狀態，要怎麼分辨實際是不是已經死了？又死好似等同於回歸「無」，那種消失不見、不存在的感覺是什麼？

死後的狀態是否如同進入沉睡狀態，在夢中的世界一樣會有各種感受與想法嗎？我們無法判定有或沒有那種世界。而唯一確定的是，人類對生活水準提高的進步動力即源自於不斷地想起死亡。

④「喜歡」是什麼樣的一件事？

喜歡上的心情是如何？像發現了嶄新的世界一樣充滿驚喜，生活裡充滿了期盼，有時又有一種無法填滿的痛苦思念。透過喜歡上任何人事物，覺察自己的成長，即使這個感覺會隨時變化，從喜歡到討厭再回到喜歡，這喜歡的心情感受可能是當下的，也可能是一種滲透內心的狀態。「喜歡」這件事，能自行定義價值並創造出自己的世界，無須遵照他者賦予的的規範。

⑤怎麼做才算是思考？

思考像是在沒有道路的地方開闢新的軌跡。「再好好想想」到底該如何進行？先入為主的觀念限制讓我們無法意識到全部，將事情是為理所當然，才開始思考。不過並不是所有事情都可以照所希望的去思考，所以要意識到思考可能因為自己而扭曲到意料之外的方向。當我們抱持著疑問去思考答案時，就是試圖抓住那些我們無法控制的關係。原來好好的思考，也是意外地困難！

⑥什麼叫做「壞事」？

同樣地，「壞事」要如何定義？對另一個人來說會不會就變成了「好事」？當注意到有更好的、更快樂的事情的時候，才會察覺自己欠缺什麼。過度試圖與他人同步時，一旦產生差異，就會誘發不合理的敵意或攻擊性。書中提出了一個很好的觀點：要治療「壞」，不是去消滅它，而是試著去減緩同步化，享受差異性的存在。

⑦怎樣才叫「做自己」？

試想「自己」這個詞是否其實是一個特定的框架？明明還不了解「自己」是什麼，又或許是為了追求理想狀態中的自己，有時是否變得不再是自己？我們經常會用「這樣做才像他」或「真不像他會說的話」來為他人下定論，反之用在自身身上同樣會感到困擾。簡單說，「做自己」就是一切都是由自己說的話和行為構成，無論喜歡與否，都是自己的一部分吧！

⑧不能沒有朋友嗎？

還是只是「有朋友」比較好？我們與朋友處於對等的地位，是一夥的感覺，建立這種關係，是自家庭向外擴展人際關係的一步，也是與相異對象相處的第一步。但與朋友會吵架、會分離，所以是不是一開始就不要再有朋友？而說到「孤單一人」是什麼？連「孤單」這個想法都是別人教的，所以在世界上真的能一個人活著嗎？

⑨所謂的「心」究竟在哪裡？

過去認為心即在心臟，又心受到腦的影響很大，所以心到底在哪裡？它的正確輪廓是什麼樣子？那麼人和心的關聯為何？

心的重要特徵是第一主角只有自己，皆是「第一人稱經驗」，他人無法經歷感受，不存在於他人的世界裡。但心就某種意義上來說，其所經歷的經驗又是來自於「第三人稱」所共同建構的世界裡，要如何來理解這個相互交錯雜亂無章的狀態呢？

⑩幸福是什麼？

有人說，只要當下覺得是幸福的，那就是幸福。但幸福很明顯不是瞬間的事物，是否還要顧及與其他人的關係？幸福的特徵具有各種可能性，也許是成功避開了不幸、心境的改變而有幸福知足感等。去挑選各種可能性是人類的特權，然而隨著時代的變化，是否「幸福生活」這個概念已經變成了活化社會與經濟的附屬品了？

一個問題又可以延伸到很多個問題，沒有一定的答案，沒有回答得好或壞，只有深思熟慮後，選擇自己所想相信的。

✍資料來源：

1. 野矢茂樹（2016）。小朋友的哲學大哉問。臺北市：大塊文化。
2. 艾倫·史蒂芬（2018）。簡單的哲學課。新北市：臺灣商務印書館。
3. 卡爾特爾斯（2011）。非關命運。臺北市：天下文化。
4. C'est quoi la philosophie ? 檢自：<https://www.youtube.com/watch?v=MX0Ct0hHT2w>

一思一想，我的新世界 線上電子好書推薦

線上書城

● Ebook Taipei · 臺北好讀電子書平臺

路徑：北市圖首頁>快速連結－電子資源整合查詢系統>電子書>Ebook Taipei · 臺北好讀電子書(電子資源整合查詢系統首頁：<http://isearch.tpm1.edu.tw/>)
(臺北好讀電子書 <https://tpm1.ebook.hyread.com.tw/index.jsp>)

使用地點：不限館內，請自北市圖網站連結登入

輔助說明：http://tpm1.ebook.hyread.com.tw/resource/userGuide_tpm1.pdf



Ebook Taipei 臺北好讀 電子書 臺北市立圖書館 TAIPEI PUBLIC LIBRARY

書籍 雜誌 影音 作家專欄 精選文章 主題特展

網站公告 more

- 《萬寶週刊》出刊時程異動
- 《明潮雙週刊》第270期出刊時程異動

最新訊息不漏接，每月抽獎活動添好運
HyRead ebook FB粉絲團
立即按讚加入！

熱門借閱

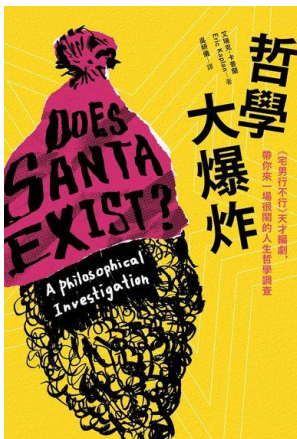
精選好書

- 這一秒，愛上手工書
- 一個旅人：寂靜荒蕪裡的神秘與絢麗新疆、西藏線旅遊攝影
- 教你說外賓接待英語 [有聲書]
- 影響你薪水高低的經濟學：日常生活及工作所需要的經濟思考
- 經濟學原理：全彩圖解

Smart 智富 1 全球「再通膨」，投資瞄準中國、俄羅斯
他靠一條線 10年爆出 7000萬

Smart智富月刊 [第224期] 他靠一條線10年演出7000萬

哲學大爆炸



作者：艾瑞克·卡普蘭(Eric Kaplan) 著;吳妍儀譯

出版社：漫遊者文化

出版年：2019

本書由美國知名喜劇《宅男行不行》的編劇卡普蘭所寫，而其本身也是一位哲學博士，他藉由一個美國人常經歷的問題——「聖誕老人存在嗎？」探討著關於我們在各種情況下的相信與否，並展開人生哲學導論，從個人層面延伸到社群層上的種種態度。全書認真又不失幽默，既討論「邏輯」也與你聊「喜劇」，宛如與一個冷面笑匠教授一對一上課，不容錯過。

原來，我們都對自己誤解太深



作者：熊仁謙作著

出版社：究竟

出版年：2019

承載著印度哲學的本質，作者以其洞見和覺察練習企圖來瓦解生命中「只要...就一定...」的類似這種簡化型思維限制，撇除成見，做稍微接近理性的判斷。本書從自己出發，談到情緒與感受，從中重新聚焦並思考更多可能性，走出自我誤解的迷局等種種歷程，和我們與生俱來的各種情緒認知及反應不謀而合。所以拋下慣性思考的侷限，徹底還原自己的本來面目。

人是一棵思考的葦草



作者：加勒斯·索斯維爾(Gareth Southwell) 著;許常紅譯

出版社：元華文創

出版年：2019

「人不過是一棵葦草，是自然界最脆弱的東西；但他是一棵能思考的葦草，因而我們全部的尊嚴就來自於思想。」本書收錄了世界上哲學思想家的 300 多句名言語錄，為解釋它們的內涵，講述它們背後的故事，也對一些觀點進行了批判和反思。除了哲學家外，亦有科學家、人類學家、神經學家和社會學家等不同領域的專家觀點來擴大了哲學問題的釋義，藉此機會來反思、批判和實踐吧！

画哲學



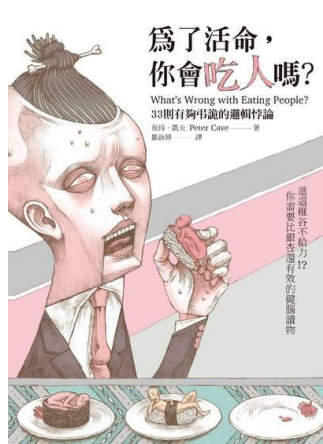
作者：朱家安著;Summerise 繪

出版社：逗點文創結社

出版年：2018

是一本插畫和哲學的共同創作，透過哲學家的問題提問和分析，一窺這些想法的奧秘。每篇幅都是獨立的，搭配天馬行空的插圖創作，從哲學提問裡認識 30 位哲學家的腦袋思維，這些想法還能相互參照。經由作者談諧幽默的文字和充滿個性的特色插圖穿插著合作無間地訴說著哲學的故事，非常引人入勝的哲普書籍，對世界的好奇心不曾間斷。

為了活命，你會吃人嗎？



作者：彼得·凱夫 (Peter Cave) 著;鄒詠婷譯

出版社：日月文化

出版年：2018

「我們心中都潛藏著各種哲學性的看法」，疑問其實一直都在，不僅是因為哲學永無盡頭，更因為這些問題會不斷的延續下去。本書以 33 個假設性提問呈現了謎題、悖論和難題會出現在人生中的各個面向，每個迷思還能環環相扣、相互對應或衝突，其中涵蓋了理性、推理、邏輯、語言，亦有倫理、藝術、法律等多個主題，當然還探討了為何吃人有錯的問題。就讓哲學思考來增進你對自己和世界的認識吧！

這樣開始也不錯，擺脫束縛的一年



作者：葛瑞琴·魯賓 (Gretchen Rubin) 著;周宜芳譯

出版社：親子天下

出版年：2020

房間是起床映入眼簾的第一畫面，你希望它是乾淨整潔亦或亂七八糟呢？大部分人都想要前者吧，因為這樣的畫面可能就決定了一天的心情。雜亂的房間往往來自於囤積的物品，擁有的很多卻也讓前進更加笨重，果斷扔掉你不喜歡的東西吧！這本書不是整理房間指導，而是讓你輕盈快活的人生指南。

茶水間遇見海德格



作者：哲學新媒體著

出版社：時報文化

出版年：2018

人生煩惱百百種，除了宗教還有哲學可以依靠。用一杯茶水的時間聽聽古往今來的哲學家如何面對你的煩惱，從現代人的日常情境出發，是一本親近你我生活的哲學書。「焦慮」找沙特、「厭惡」請教尼采，透過他們理解問題的根源。學習哲學、應用哲學原來可以這麼簡單。

你的煩惱，哲學家早有答案



作者：小林昌平著;謝敏怡譯

出版社：方智

出版年：2019

人生道路上，我們都曾經希望有人能告訴自己該怎麼辦，而其實這些困擾也許早已存在，也一直都有人能告訴我們如何做，那群人就是「哲學家」，他們思考宇宙、討論生死，當然也能解決你的煩惱，馬克思、黑格爾、叔本華、笛卡兒、史賓諾沙、蘇格拉底恭候差遣，讓他們為你的煩惱對症下藥。

思辨決定你的未來



作者：沃草烙哲學作者群作;寧欣繪

出版社：究竟

出版年：2019

人生總有一兩個時刻腦袋會胡思亂想：「貓狗如果會說話」、「機器人有沒有靈魂」，一般人會說這是作白日夢，但哲學家告訴你這叫「思想實驗」，透過思考、想像特定的情境，可以讓我們更加深刻與尖銳地思考問題的本質。科技日新月異，也許某一天思想實驗也將真實上演。本書讓抽象的哲學變得具體好進入，透過思想實驗解說，培養面對生活難題的思辯力。

● udn 數位閱讀電子書

路徑：北市圖首頁>推薦服務－電子資源>電子書> udn 數位閱讀電子書

(電子資源整合查詢系統首頁：<http://isearch.tpml.edu.tw/>)

(udn 數位閱讀電子書 <https://reading.udn.com/udnlib/tpml>)

使用地點：不限館內

輔助說明：<https://reading.udn.com/udnlib/tpml/howto/know>



知識也是一種美感經驗



作者：羅智成著

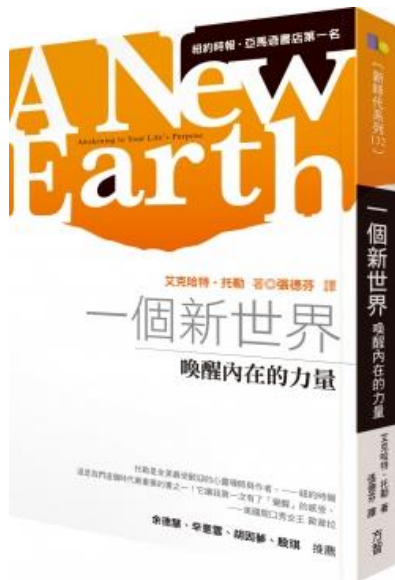
出版社：聯經

出版年：2018

「不管哪一類知識，在某些特定的時辰都能激起某種感覺、某種共鳴、想像或茅塞頓開的神清氣爽。」這是一本非典型的評論文化集，作者以其文字語言表達了對生活、社會文化、時事、思想或創作等不同領域的「知」和「感」，透過這些文字與不同習性、各種立場的讀者創造交集。經由他大膽的洞察和分析反省，一窺我們可能從沒注意到的文化細節。

咱來讀冊

一個新世界 / 喚醒內在的力量



書名：一個新世界：喚醒內在的力量

作者：特鐸利 (Tolle, Eckhart)

出版社：方智

出版年：2008 年 (2013 刷)

ISBN：9789861751207

定價：290 元

索書號：192.1 2482

[馬上預約](#)



書摘／臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

首先說明人類的認知當中，一旦有了一定程度的臨在、定靜和警覺，就能夠感受到神聖生命的本質，也就是在每個受造物、每個生命形式當中永存的意識或靈性，同時也能夠認識到，他和人類自身的本質是合一的，所以能夠愛它如己。

繼而指出人類最大的危機就是小我心智的功能失調，而快樂的秘密就是與生命合一，與當下合一，在當下每一刻為自己的內在狀態負責。當痛苦之身發作的時候，最重要的就是要有所察覺，藉由意識之光，化解人類黑暗的無意識，從痛苦之身破繭而出，允許自己在痛苦之身爆發的時刻，完全地去感受當下的感覺。

有了對小我和痛苦之身的徹底理解，知道自己「不是誰」了，就要找出自己的本來面目。想要體察我們的本質，就必須先發覺我們的內在空間，去體會那個在靜默中才會領悟到的真相：我們是那個不受制約、無形無相、永恆的意識。

我們的內在目的就是覺醒，而外在目的總是會隨著時間而改變，因此它始終是第二位的。我們所要作的，就是把臨在的品質帶入外在的工作中，這樣，就會讓內在目的與外在目的合一了。

換言之，也就是將外在目的~作為，和內在目的~覺醒和保持覺醒，協調一致。這樣，人類進化的下一步~全人類的覺醒，就很快會發生，因而在我們現有的基礎上，出現一個新世界~人類不再認同於思想，也就是小我的心智，因而獲得了真正的內在自由。作者強調，我們無法在未來得到解脫，因為可以解脫我們的只有當下時刻，那份領悟就是覺醒，覺醒就是對當下臨在的領悟。

如果沒有今天，明天會不會有昨天？



書名：如果沒有今天，明天會不會有昨天？

作者：波沙特 (Bossart, Yves)

出版社：商周

出版年：2015

ISBN：9789862729168

定價：380 元

索書號：100 3432

[馬上預約](#)



書摘／臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

作者針對幸福、知識、道德、美與藝術、自由、法理與公平正義、心智與大腦、上帝與信仰、邏輯與語言、空間與時間、自我等 11 個章節，精選了 55 個思想實驗，予以闡述與推廣，協助讀者尋找出人生的方向。

雖然每一個章節都是獨立的主題，卻是每一代人都不斷追問的問題，也是與我們生命緊密相關的「大哉問」。以「幸福」為例，便眾說紛紜，亞里斯多德說「善用美德便可以為自己的幸福奠定基礎」、斯多亞學派認為「幸福就在有美德的人生」、伊比鳩魯「幸福哲學的核心即靈魂的平靜」、叔本華「人生就是一場無止境的追趕」、尼采「愛你的命運」、卡繆「他的命運只屬於他自己」。

再談「道德」，若好友失戀，你可以不管他仍按計畫去度假，讓他獨自在家受苦嗎？另外，我應該照顧生病的母親，還是去拯救陷入危機的公司？又如，我可以向另一半撒謊嗎？這些都屬於道德哲學或倫理學的範疇，試著為這類的情境找出理由。效益論認為「道德價值由行為的結果衡量」、康德主張「永遠不要把人類當成達成目的的工具」、湯普森「人總是擁有正當防衛的權力。」

至於「法理與公平正義」，公平正義是什麼？我們一看就知道，諸如同工不同酬、女性在职場遭歧視、國家重要政策受財團左右、政府舉債由後代人承受等，我們還應該問：人類究竟需不需要一個法自國家？沒有法律約束我們會更自由快樂嗎？對此，霍布斯認為「國家藉由壟斷暴力確保和平」、盧梭贊成「直接民主制實現公民意志」、諾齊克「符合自由意志便符合公平正義」。

咱來讀冊

孤 獨 ， 一 個 人 的 狂 歡



書名：孤獨，一個人的狂歡

作者：尼采，卡夫卡，吳爾芙等人合著；黃意雯譯

出版社：八旗文化

出版年：2017 刷

ISBN：9789869356275

定價：350 元

索書號：107 7720

[馬上預約](#)



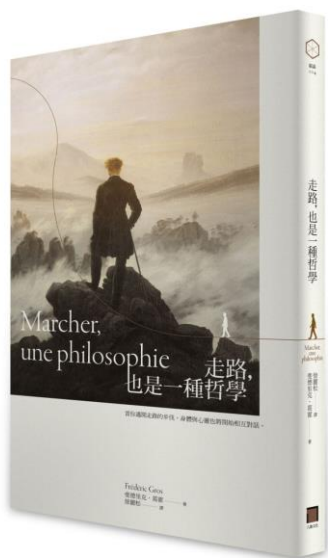
書摘／臺北市立圖書館諮詢服務課志工 鄧耀華

本書是彙整五十幾位學者、哲學家、劇作家的語錄精華，中英文對照，彰顯出孤獨的不同面貌及精神，茲摘要如次：

- 梭 羅：我認為長時間獨處是有益的，跟同伴相處，就算是跟最棒的人一起，也很快就會覺得疲倦與浪費體力，我從未找到一個比獨處更適合為伴的朋友。
- 柯蕾特：有時，孤獨好似一杯醉人美酒，以自由讓你陶醉；有時，像苦澀的通寧水；而有時，它則是讓你想要一頭撞牆的毒藥。
- 費茲傑羅：我有時會感到一種難以排遣的寂寞，同時也在其他人身上感受到~~黃昏裡的年輕職員，揮霍夜晚和人生中最深刻的時光。
- 叔本華：唯有獨處，人才能做自己；人如果不愛孤獨，那他也不會愛自由，因為只有獨處時，他才是完全的自由。
- 佛洛伊德：至於需要運用智力的工作，這依然是個事實；的確，思想範疇上的重大決定、偉大發現和解決問題，這些都只有在個人獨自時才有可能發生。
- 尼 采：孤獨結束之處，即是鬧市發源之地；而鬧市發源之的，亦是偉大演員們七嘴八舌與毒蠅嗡嗡作響的開端。
- 愛默生：善加守護你的空間時光。它就像未經切割的鑽石，棄置它們，它們的價值將永被埋沒；仔細琢磨，它們將會成為有用的、人生中最璀璨的寶石。
- 愛因斯坦：我以自己的步法前行，從不屬於我的國家、甚至我的家人。在這些羈絆面前，我從未失去對疏離和孤獨的堅持，這是一種隨年齡而增長的感受。

咱來讀冊

走 路 ， 也 是 一 種 哲 學



書名：走路，也是一種哲學

作者：格霍 (Gros, Frédéric)；徐麗松譯

出版社：八旗文化

出版年：2015 (2017 刷)

ISBN：9789865842505

定價：320 元

索書號：107 4710

[馬上預約](#)



書摘／編輯小組

「當你邁開走路的步伐，身體與心靈也將開始互相對話」。作者將再平凡不過的行為「走路」融入文學、歷史和哲學中所汲取走路的素材，加上作者在思想上的各種體悟，以優美的文字串上各種思索的可能性。

走路有著各種益處：全然的平靜、與自然的溝通合一，不需要任何的技巧、金錢，只需要身體力行與時間空間的配合。走路可以是帶來暫行的自由，伴隨著各種探索的波動變化，從流浪到朝聖、自然到文明，匯集了多位詩人、哲人過去的經驗：尼采在混亂中以行走抗衡；韓波上路時的遁逃，從中獲得深刻喜悅；盧梭步行時的夢境覺察、真正感受；梭羅走入自然，真實體驗和強調著自我；古希臘聖賢昂然站立，步履穩重，手勢堅定；內瓦爾走路的身影中看到了憂鬱，卻也在當中清晰了邏輯脈絡；康德平淡生活中的規律意志；普魯斯特的兩天漫遊路線；甘地懂得走路的心靈及政治價值，產生了不合作運動，進行了一場「食鹽長征」。

走路是一種心靈的體驗，值得投身百般寂寥的道路，忘情於無盡延伸的林間小徑，而當中孤獨寂靜中行走是必要的，有時是轉換，一個召喚，走路也為了了結，為了解脫。同樣地涵蓋有著樂趣、圓滿、永恆與幸福等多種元素加入。走路有著各種形式，公園漫步、城市漫遊，有著步伐速度的快慢、最佳支撐點和重力拉扯感，書中甚至提到走路也提醒著我們人類生理上的有限，藉由走路誠實面對大的的堅實、身體的脆弱，邀請我們站立著迎接死亡，這認命的心境卻也帶來難以言喻的生存喜悅。

讓我們邁出步伐，細細體會身體的動與靈魂的靜彼此之間的化學反應吧！

活動市集



臺北市立圖書館 2020 年 7-9 月 終身學習活動

本活動一般民衆皆可參加，並提供「公務人員學習時數」認證及臺北市立圖書館「閱讀存摺點數 30 點」。

因座位有限並配合防疫，場次皆請事先報名，欲參加者請先電洽各館。

時間	主題	講師	地點
7 月 11 日 (六) 14:00-16:00	臺灣傳統建築裝飾工藝-彩繪-漫談	鄭勝吉 (臺灣傳統建築/史蹟課程 業家專家講師)	萬華分館 (02) 23391056 臺北市萬華區東園街 19 號 7 樓
7 月 18 日 (六) 14:00-16:00	遊啊遊-就是愛找「茶」	陳秀琳 (日本線領隊導遊)	文山分館 (02) 29315339 臺北市文山區興隆路 2 段 160 號 9 樓
7 月 19 日 (日) 10:00-12:00	逛菜市場和農民市集, 打造你的家庭料理	番紅花 (作家)	大同分館 (02) 25943236 (線上報名) 臺北市大同區重慶北路 3 段 318 號大門口 (戶外)
7 月 25 日 (六) 14:00-16:00	兵長 VS 王女: 從漫畫《進擊的巨人》玩轉性別	黃嘉韻 (台灣性別平等教育協會種子講師)	啓明分館 (02) 25148443 臺北市松山區敦化北路 155 巷 76 號 4 樓
7 月 25 日 (六) 14:00-16:00	銀髮新形象: 成功老化	郭哲誠 (成功老年學院執行長)	大直分館 (02) 25336535 臺北市中山區大直街 25 號 5 樓
7 月 26 日 (日) 14:00-16:00	勞工不可不知的福利和權利	楊永成 (通律法律事務所所長)	長安分館 (02) 25625540 臺北市中山區長安西路 3 號 4 樓
8 月 1 日 (六) 14:00-16:00	藝術的女朋友男朋友: 當代藝術如何反思性別?	劉亞蘭 (真理大學人文與資訊學系副教授)	總館 (02) 27552823#2301 臺北市大安區建國南路 2 段 125 號 9 樓

時間	主題	講師	地點
8 月 2 日 (日)13:00-15:00	網路拍賣小技巧 - 如何搜尋心目中物品	吳采玲 (臺北市社區大學講師)	三興分館 (02)87321063 臺北市信義區松仁路 240 巷 19 號 5 樓 (六合場地)
8 月 2 日 (日)14:00-16:00	親子種子球盆栽	簡家麗 (蕪蕪紙創設計總監)	北投分館 (02)28977682 臺北市北投區光明路 251 號 B1
8 月 2 日 (日)14:00-16:00	認知 (失智) 症家庭如何運用長照 2.0 及照護	伊佳奇 (認知症整合照護專家)	內湖分館 (02)27918772 臺北市內湖區民權東路 6 段 99 號 6 樓
8 月 15 日 (六)14:00-16:00	巴塞隆納都市轉變與高第建築	陳弘毅 (閱逸室內裝修有限公司設計總監)	東湖分館 (02)26323378 臺北市內湖區五分街 6 號 4 樓
8 月 16 日 (日)10:00-12:00	創意理財六堂課—享受無憂的退休生活	姜漢中 (政大金融科技中心產學總監)	清江分館 (02)28960315 臺北市北投區公館路 198 號 3 樓
8 月 22 日 (六)14:00-16:00	旅讀中國——跟著金庸闖神州：《笑傲江湖》篇	甘炤文 (資深企劃主編)	萬興分館 (02)22345501 臺北市文山區萬壽路 27 號 5 樓
8 月 30 日 (日)14:00-16:00	走讀印度世界遺產	嚴銀英 (臺北藝術大學講師)	王貫英分館 (02)23678734 臺北市中正區汀州路 2 段 265 號 3 樓
9 月 5 日 (六)10:00-12:00	生態池的故事導讀與創作	許增巧 (繪本作家)	石牌分館 (02)28239634 臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 樓
9 月 6 日 (日)14:00-16:00	樂齡滑一下~手機簡易操作教學	蘇正文 (谷霆科技專案經理)	木柵分館 (02)29397520 臺北市文山區保儀路 13 巷 3 號 4 樓
9 月 12 日 (六)14:00-16:00	單車騎出健康好筋骨	馮道遠 (臺北市工商職業工會兼	三民分館 (02)27600408

時間	主題	講師	地點
		任講師)	臺北市松山區民生東路 5 段 163-1 號 6 樓
9 月 12 日 (六) 14:00-16:00	不一樣的紐西蘭親子自助旅行	王韻婷 (臺南市立佳里國中教師)	城中分館 (02) 23938274 臺北市濟南路 2 段 46 號 3 樓
9 月 13 日 (日) 14:00-16:00	百年老街東園街的時空故事	高傳棋 (臺北水窗口執行長)	西園分館 (02) 23069046 臺北市萬華區興寧街 6 號 4 樓
9 月 13 日 (日) 14:00-16:00	走讀印度世界遺產	嚴銀英 (臺北藝術大學講師)	王貫英分館 (02) 23678734 臺北市中正區汀州路 2 段 265 號 3 樓
9 月 13 日 (日) 14:00-16:00	手機好用 APP 資安一把罩	蘇正文 (谷靈科技專案經理)	永春分館 (02) 27609730 臺北市信義區松山路 294 號 4 樓
9 月 19 日 (六) 14:00-16:00	親子生態旅遊	黃乙玉 (臺北市士林國中生物教師)	吉利分館 (02) 28201633 臺北市北投區立農街 1 段 366 號 6 樓
9 月 19 日 (六) 14:00-16:00	留住公園植物之美—自然野趣 DIY	邱美珍 (綠色療癒與花綠樂活講師)	力行分館 (02) 86612196 臺北市文山區一壽街 22 號 8 樓
9 月 20 日 (日) 14:00-16:00	我們與愛的距離	張雪芳 (國立空中大學人文學系兼任講師)	總館 (02) 27552823-2301 臺北市大安區建國南路 2 段 125 號 9 樓

活動內容如有變更，以本館官網公告為準。

<https://tpml.gov.taipei/cp.aspx?n=5834C1E9B7370570>