

「高等教育深耕計畫－落實教學創新及提升教學品質」
【北港圖書分館讀書會推廣閱讀活動】 活動集錦

學校名稱	中國醫藥大學			
計畫名稱	北港書院特色計畫			
計畫主持人	楊賢惠主任			
活動名稱	北港圖書分館讀書會推廣閱讀活動			
活動日期	114 年 10 月 16 日~10 月 16 日			
活動地點	北港圖書分館			
活動聯絡人	張顰甯	聯絡電話	分機 1401	
活動內容說明				
由莊欣蓉老師帶領導讀《人生 4 千個禮拜》這本書，人類的平均壽命短到令人髮指，小器到不給面子。即便活到八十歲，大約也只有四千個禮拜可活。時間是我們最大的煩惱，因為我們感到不夠用。廣受好評的《衛報》專欄作家奧利佛·柏克曼在這本談論時間與時間管理的書中，提供輕快有趣的哲學指南，讓我們放棄流於表面的效率解決法，改而思考在面對人生的有限性時，如何依舊尋得喜悅。				
高教深耕計畫活動議程				
主題	日期	時間	參加學生	講師
人生 4 千個禮拜	114/10/16(四)	17:00-19:00	12 人	莊欣蓉
	114/11/13(四)	17:00-19:00	12 人	莊欣蓉
會後學生須繳交 800-1000 字的讀書心得，主講老師會從這些心得選出優良作品，提供獎金以資鼓勵	第一名:600 第二名:500 第三名:400			

活動紀錄



10/16 讀書會照片(1)



10/16 讀書會照片(2)



10/16 讀書會照片(1)



11/13 讀書會照片(2)



11/13 讀書會照片(1)



11/13 讀書會照片(2)

同學心得分享(1)

在還未閱讀這本書之前，我還不了解時間究竟為何?它的「存在」代表了甚麼意義?上述的問題與其說是不了解，到不如說是根本從未想過或是想去了解。以我個人經歷為例：在高中的時候，我曾因為做很多事要煩惱，想要顧課業的同時，又想要搞社團、參加一些有趣的課外活動、與同儕之間搞好關係。如同這本書的作者，我去嘗試上網找資料、翻找課外書，試圖尋找提高工作效率、生產力的方法，也將自己的代辦事項清單塞得一處空白都沒有，像是電腦的壓縮檔壓縮再壓縮。然而，在我忙完一件又一件的事，劃掉一張又一張的待辦清單，我才意識到事情並沒我想像地那麼簡單，更多想做、要做的事蜂擁而至，並再次被代辦清單給淹沒，即便我提前預支自己的時間去完成後面還未完成的事項，還是沒辦法感到滿足，感受到的反而是空虛，更糟的是，有時候事情遠超自己的控制，導致事情無法如期完成或是成果不如自己預期，心裡也會有巨大的落差感、挫敗，甚至會自己生悶氣，然後再責怪自己的無能。在偶然的機會下，我在大學發現了這本書，它不僅解答了時間存在的意義，在我閱讀每個篇章後，更讓我重新審視自己對時間的應用和看法。

剛開始閱讀這本書時，我其實還不太能接受作者對於時間的看法，他所提及的想法與我背道而馳，而且筆調感覺帶有個人偏激的主觀意識，舉例來說，前幾章內容主要都在講述面對「有限性」這件事，說明人生的時間是有限的，你沒有辦法做很多事情，這對我來說，這種想法就像一條死魚躺在那裡擺爛。對我來說，正是因為人生的有限性，我們才應該把握時間創造無限可能。而且我自己也認為他引用了一大堆資料，純粹就是替自己的懶散找藉口。另外，從標題「更好的拖字訣」中，我會去質疑為什麼作者會認為拖延是一件好事，會質疑是因為在從小到大的教育，我的家人總是告訴我事情越快做好越好，可以的話盡量提前好幾天做，如同書本提及的作者祖母的故事一樣，預留很多時間做準備，以降低不確定性，當事情如果沒做完，只能檢討自己是不是沒有用更有效率的方式去處理。看到這些內容，我本來以為自己可能無法從這本書學到什麼內容，甚至認為自己不適合讀這本書，但讓這首書為何受如此多人討論，還是讓我十分好奇，好奇心也驅使我繼續閱讀下去。

讓我改變對這本書的看法是在第二部「人力所不能及」的部分，最讓我觸動的地方是書裡面提及的「時間從來都不屬於自己」的概念，原因他講述的內容與我個人經歷高度重疊，在大學以前的生活，我總是處在一個高度緊繃的狀態，做什麼事情都是向未來看著，常常忽視當下自身的感受，甚至還把休息的時光當作工具：「我這麼做只是為了讓我之後可以繼續奮戰，達成內心期盼的目標」，但是如同本書所講，未來擁有無法到來，而不斷緊繃地替未來做準備，在做這些事情後，產生了巨大的空虛感。最讓我感觸的是第八章：「你在這裡」，裡面提到的這一句：「注意力就是生活：我們活著的體驗，就是我們付出注意力的每一件事的總和。」讓我知道，我自己度過的每一刻，那一刻的過程才是最重要，只因為我在這一刻，而不是在未來。也回到剛剛提及的「時間從來都不屬於自己」的概念，未來屬於時間的一部份，那就代表未來並不是自己能決定的，甚至無法確定未來是否存在，我們能做到的，就是活在當下、活在此刻。

雖然我還沒參透這本書所要告訴我的所有內容，但我會想再次翻看這本書，在每個時刻，我的想法或許也會有所不同。最後，我最令我好奇的是這本書的封面，也是參加這本書讀書會其中提到的一個問題：為什麼這本書是一片大草原，而陽光從樹枝枝葉間穿透照亮整個大地?與這本書的關聯到底在哪裡?我想我已經找到答案了：「或許在暗示著我們，由於我們不肯接受時間的有限性，盲目地往前而沒有仔細體驗過程帶來的美好，如同這個再平常不過的封面，我們之所以會感到驚奇，是因為其實我們都沒有注意到，如此風景只需要一片草原、幾棵樹、晴朗的天氣就能夠達到相同的效果。而這樣的風景卻在我們只專注於往前走，卻沒有仔細觀察這個在生活中最常見不過的風景。」看完這本書我才知道，原來這一本書，只用一張圖，就藏了千言萬語在裡頭，確實別出心裁。

同學心得分享(2)

不想再被時間束縛；不想再被焦慮引導；不想再被欲望欺騙

人生走到這一步，好像一直以來並沒有過的很踏實。總是檢討過去、反思著：如果那時我選擇沉默、我選擇另一條路，會不會更快樂、會不會更燦爛。一直到現在，腦海裡有好多好多想做的事，多到懷疑自己是否適合現在的位置。可明明我已經走在過去期盼中的計畫，卻沒了十八歲以前的清醒與拚勁。到底是哪一步錯了又或者我怎麼了？

前一段是我還沒看書前那繁雜的思緒，在此之前我也一直努力要拉自己一把，可動作越大陷入泥潭的部分就越多。這本書給了我不少的動力跟方向，沒想到原來一件事情往反向的地方思考竟會如此合理！種種雪中送炭的句子讓書裡每一字都變成了黃金！這本書傳遞著有效率的做事不一定能夠有更多自己的空間、提高生產力卻也不保證品質始終完美，這些看似優點的能力有可能成為別人利用的藉口，你面對的就會是鋪天蓋地的訊息跟工作。這社會告訴我們要如何運用時間然後塞更多事情，看似充實的日子、看似獨立且實力派人設你滿意嗎？你有安排喘息的空間嗎？有想做的事、成為的目標是好事，但開始行動了嗎？我很喜歡書中的一個說法：「從海德格的奇特角度來看，還不如說我們是一段有限的時間。」是阿，『有限的時間』做『有限的事』。這世界大的值得我們去探索去感受，但不是每個角落都能去成、每個事情都能體驗。我們一股腦的將想做所有事塞進代辦清單，這時候我們往往會因害怕在某些事上投入少一些時間而焦慮、躊躇。尤其希望每一件事都做出心得，幾乎是不可能！人不能三心二意，每個想做的事都沾一點，這樣根本沒辦法練就本事。所以，我們需要學會對自己確實想做的事說不！我們必須認清自己的有限，唯有當你不再逃避意識自己是有限的人類即可脫離一種心理困擾，就是拖延。拖延，是一種情感上的逃離策略。

我患有非常嚴重的拖延症，我認為這是一種很難戒掉的病，算 3C 中毒吧。而當我認真思考為什麼我會一直從手機網路尋求一絲喘息時，我發現，正因為想做的事太多、花太多時間焦慮先做什麼，然後邊滑手機邊思考，時間就這樣被磨滅消耗。記得高三學測衝刺階段，我因為壓力書讀不進去變得很焦慮。我想著看點自己喜歡的課外書放鬆、轉移注意力，卻害怕來不及複習落後別人。結論就是兩邊好處一樣沒得到，心情沒放鬆、書也沒讀。直到我去輔導室跟老師說明我的情況，老師只說了一句：「那你就看自己想看的、想做的就好啊。」我沒想到她回復的這麼簡單。原來，想做是可以直接做的。與其在那邊繞圈圈，不如直接行動。妳可以做好任何想做的事情，但必須取捨、必須學會讓事情定下來。

最後我想用一些話提醒自己。我只是剛好活著，沒有宇宙法則說我該活著。活著只是碰巧，不保證我能多活幾天。我們就像被拋進時間之河裡，一路流向不可避免的死亡。更麻煩的是，我們有可能隨時抵達死亡。

關於讀書會的交流我很慶幸我有參加報名，談話中，我們更多是彼此間的內心對話。在場每個人談吐、觀點大不相同，這些提問的答覆無疑將各自的性格顯露的差不多。我們這組雖然有著完全不同立場，但好在彼此願意包容也尊重對方。說明對方有我們值得學習的地方，像他願意花午休時間讀書，這份勤奮我同樣可以用在我對學習的態度。

同學心得分享(3)

《人生4000禮拜》是英國作家奧利佛·柏克曼的作品。作者在書中一開始就提醒我們：若活到80歲，一生僅約4000個禮拜，若總是在為人生下一個階段而準備，那我們算是活過嗎？三萬天、四千週、一千月與八十年，人生聽起來太長又太短，這個數字在令我震驚的同時，我也在思考：真的有那麼多時間嗎？從什麼時候開始，我們理所當然地認為明天會比死亡還早到來？

作者指出，若依照早期經濟學家的推算，現代人每日工作時間應該只需三小時左右。這樣的生活令我嚮往，但現在事實卻截然相反。隨著工業革命的到來，時間被重新定義為「可利用的資源」，成為生產力的工具。人們不再只是生活，而是被要求「有效率地生活」。這種觀念延續至今，甚至在網路社群中被放大：我們常看到「高質量女孩的一天」、「大老闆的生活日常」等影片，展示一種緊湊、高效但又從容不迫的生活方式。這些內容一方面令人嚮往，另一方面也製造焦慮：如果我沒有那樣的生活，是不是就不夠好？但這樣的生活真的適合每個人嗎？還搏眼球的表演表演性質大過陳述事實？

作者也舉了蘇聯的「五班輪休制度」為例，這種制度讓人們無法與親友同時休假，導致假日變得孤獨。相對地，當放假的人數越多，放假者的放鬆感也越高，比如國定節假日，大家一起休息、一起出遊，幸福感自然提升。這讓我想到自己過去的經驗：國三升高一的暑假長達三個月，但我卻感到渾渾噩噩，毫無方向。反觀高三升大一的暑假，我與朋友結伴、有明確目標，並對明天充滿期待，那段時間雖然不長，卻讓我感到真正的休息與充實。或許，真正重要的不是放假的時數，而是你在其中的感受與連結。時間的質地，遠比數量來得重要。

書中不斷提醒我們：人生有限，選擇才是關鍵。這讓我想起我在《崩壞：星穹鐵道》中聽到的一句話：「當你有機會做出選擇時，不要讓自己後悔。」這句話不只是遊戲台詞，更加深我對這本書的體悟。人生的每一個選擇都必須慎重以待，因為我們的時間有限，而選擇就是我們對時間的回應。這也引發我進一步思考：每個人都需要緊湊的生活嗎？我們真的需要月入好幾萬、每天排滿行程、永遠在追求更高效率嗎？還是只是社會的期待與生活的壓力讓我們不得不如此？

我特別喜歡書中直接寫出「沒有來世或下輩子」的觀念，因此更相信：我們應該在現在就好好享受每一天。不必等到退休、不必等到有錢、不必等到一切完美，現在，就是我們能活出意義的時刻，不只要活，更要“好好的”活。

最後，這本書讓我開始關注那些過去覺得太哲學、太抽象的問題：我們該如何面對死亡與離別？我們真的需要那麼多錢嗎？我們的焦慮是來自真實的需求，還是來自比較與期待？作者沒有在書中給出這些問題的標準答案，但他提供了一個思考的框架：接受有限、擁抱選擇、活在當下。這讓我每天都過得越來越高興，不是因為我做得更多，而是因為我更清楚自己在做什麼、為什麼而做。

我覺得《人生4000禮拜》這本書不是一本教你怎麼「做更多」的書，而是一本教你如何「活得更好」的書。它讓我重新定義時間、重新審視選擇，也對理解幸福提出新的觀點。接下來，我想繼續探討這些議題：怎麼去面對死亡？如何去定義成功？很高興在大學剛開始就遇到這本書，讓我了解一個思考生活意義的不同觀點。