

無卵頭家影片內容摘要	文本：哀悼乳房(摘要) 請註明作者/出處	反思你的轉變、學習成就自信，以及未來可修正及改進的... 請參考反思五階(描述事件、參與心情、個人經驗的詮釋、援引理論進行深度分析)敘述 What、when、who、where、how、why、what if...
<p>一個純樸和善的漁村，在阿福伯的領導下原本可以蒸蒸日上，然而一場突如其來的災難卻讓每個子民都感到驚慌失措。當村長最先出現怪異現象時，人們的警覺心並未隨著時間的流逝而提高，反而由薄薄的小反勝變成厚厚的冰。當死神無情地奪去生命時，當的醫探發現民眾不願相信，未知的一面，而是相信從出生就陪伴自己的宗教信仰。在金山阿福伯決定動手手術時，當到眾人可以呼吸和認識醫生在過程中的不尊</p>	<p>這是一本有關乳房的書，以乳房作為主題的書。在一個晴朗的夏日，當敘事者快樂游泳後，站在泳池邊，發現自己乳房上長出小小的硬塊。不久就發現這是乳癌。二、十世己已進入尾聲，在這些科技發達的時代，我們來幫幫為廠，小心飲水，我們大有裨益。先進的醫學也拯救我們。《哀悼乳房》是以個人的真身，篇中描寫的這一段段後種種文者，從另一方面看，把疾病揭露，也是病人自我治療的一種方法。然而，態度表現個人情感和水平，我們對病感到恐懼，主要由於我們對無知，堅</p>	<p>疾病很可怕，可怕，也不可怕。比起疾病，我覺得更可怕的天而是無知，因為無知導致又延誤救人的黃金時間，因為無知導致又煎來煎去，因為無知導致無根據的偏見而不相信專業的醫療。疾病是身體生病的一種訊息，小小的疾病也可以引發大問題，或許當下可能覺得沒什麼，但忽略輕重不見可能造成意想不到的後果。我還記得有天晚上爸爸回家後與往常一樣，邊吃飯邊與我們聊天，但有個小地方不同，他認識一位看起來非常有活力的年輕小伙子也...從發病到離世，不到兩個小時，原本只是個小感冒到了晚上就任加護病房接著插管，再來就是走了，誰能想到一個小感冒竟能如此置人</p>

影片內容摘要/影評及出處

文本(摘要)
請註明作者/出處

反思你的轉變、學習成就自信，以及未來可修正及改進的...
請參考反思五階(描述事件、參與心情、個人經驗的詮釋、援引理論進行深度分析)敘述 What、when、who、where、how、why、what if...

重行崩，兩人回村後因未帶回
畢凡的^若境更使同輩親友。
對他們投以不屑的眼光。
在種種^苦之下，阿福村最
終投^海自盡，而金水有^幸娶了
但^好老婆並^領養一個兒子。
兒子^加力考上^醫學院在^課堂
上^發現^父親^畢凡^並通^知父母
親^其實^回校^回上^醫學^的不
平等^行為，但^上天^降的^回玩
笑，^發現^畢凡^是阿^福的^小
弟^是一^行人^再後^則往^醫學院
理論^才知^道是^醫學院^人
所^次才^知道^是理^論的^錯也
木^標鐵^指混^迹歷^家環^文
更^進一^步的^交流^和不^討裁
終^的後^金水^無家^地不^暮
悲^痛回^到家^鄉才^知道^不
確^才的^歡知^乎。

持無知也是一種掙扎求救
的疾呼。

於死土也(小問題如果不是
理好，將來
行生或大問題就更棘手，甚至一發不
可收拾)當然...能先預防事情的發
生是再好不過的事情了，可以避
免，遇到親要積極正向面對。

研習內容(摘要)

來覺的課本中，跟
的帶領下去，感
不同，力量儘
似，卻能感到
位，出力，奇，不
力，也能比平時
深刻，把身體
力量，化得更
力量，帶到身
到，到真部，體
中，奇，課本到
，不僅能破
習，也可看見
自己的儀態

文本(摘要)
請註明作者/出處

身體是由每個不同的
改，講者是一位
學，對在「偏見」
學，對在「偏見」
動，做「看見」
會想到非「語言」
何判斷我們以
我，往往前記
也，到我們非
響，那不只是
同時，要自己
想，去，感
當我們感到有

反思你的轉變，學習成就自信，以及未來可修正及改進的。
請參考反思五階(描述事件、參與心情、個人經驗的詮釋、援引理論
進行深度分析)敘述 What、when、who、where、how、why、what if...

身體是由每個不同的
構，都有個不同的
環，相如有所影響，
感受是察覺不出來的。
跟著才受課老師一步步
使力的方式並牽動著其他
微的，各重部位的使
有此首力，依
者(呼)的做各種動作，
受，可能是因為習
有那些不同甚至其他
不至後，靜下以去
會發現身體是很奇
的施力點，不同的力
以當成是語言的一
上也扮演著重要的角
色，愈來愈多論

研習內容(摘要)

文本(摘要)
請註明作者/出處

反思你的轉變、學習成就自信, 以及未來可修正及改進的...
請參考反思五階(描述事件、參與心情、個人經驗的詮釋、援引理論進行深度分析)敘述 What、when、who、where、how、why、what if...

可能假裝自己很有權力, 然後覺得自己力量強大。簡單來說就是「先不相信, 再看見」, 或許可以說「先不相信, 再付諸行動, 最後再看見」。不相信自己可以達成目標, 就像假裝自己做得好。只因要「相信」可以如此, 不想為「相信」訂下承諾, 自己正面對力量, 有動力去做這件事, 請持續完成它。

二語言) (一個成功的交談者不但需要理解他人的有聲語言, 更重要的是能夠觀察他人的無聲語言, 並且能在不同場合正確使用這種語言。高水準的才藝是透過功之展現, 在於將有聲語言和肢體語言配合得非常有默契, 將它們有效協調起來; 反之, 忽略肢體語言的變化和運用, 不僅直接影響有聲語言的表達效果, 且給他人留下不良印象。

Taiwan Journal of Anthropology 臺灣人類學刊 7 (2): 49-86, 2009

身體修練與文化學習:以學茶為例 余舜德(中央研究院民族學研究所)(摘要)

作者從「品茶之深入」及「事茶之優雅」兩個面向來討論茶藝的學習，以論證身體在學習與展演文化的概念。臺灣現代的茶藝文化於1940年代中期開始逐步發展，當其時因面臨國際經濟危機，加上80年以後臺幣升值、工資高漲、臺茶喪失競爭力，原本以外銷為主的茶產業，改而生產台灣社會消費的茶品，加上政府為推廣茶葉內銷市場，而由茶葉改良場舉辦的茶葉比賽，走精緻化路線之茶藝館的出現，從過去「老人茶」的傳承上開始出現各種美學創意的嘗試。

這30年來臺灣茶藝文化發展的方向及內涵呈現著幾項有趣的特色：首先，泡茶、品茗之事乃一件可以藝術之名稱之的「雅事」，足與書畫、讀經、詠詩、焚香、養花、酌酒、彈琴等並列；將茶葉用熱水泡成茶湯喝下這件事看

反思你的轉變、學習成就自信，以及未來可修正及改進的…
請參考反思五階(描述事件、參與心情、個人經驗的詮釋、援引理論進行深度分析)敘述 What、when、who、where、how、why、what if…

①茶是人在緊張之時喝口茶淡定解圍，精神不濟喝口茶提神醒腦、吃太油太膩喝口茶去油解膩，喝茶除了有這些功效之外，事實上對身體健康，有莫大幫助。茶不像含糖飲料甜膩，它是喝了讓人苦中帶甜、甘味可口。②小時候喝到奶奶泡的茶次數寥寥無幾，會跟奶奶學泡茶，我在學茶的過程中，經歷很長一段的撞牆期，怎麼學也學不會，最後才慢慢學會如何泡茶。長大後來到臺灣後有時和同學去陽明山、貓空泡茶，喜歡奶奶泡的茶，不算什麼好茶，但在我瘋玩後回家，喜歡捧著奶奶的茶缸暢快的痛飲，喜歡這溫馨的感覺。時過境遷，當年的茶是什麼味道早已記不清了，唯獨奶奶每次泡茶的畫面，卻一直留在記憶裡。

似簡單的事情,在茶人多年的推動下,臺灣社會逐漸接受,品茗不應只是單純飲用一項中國社會長久以來最普遍之日常飲料。

泡茶與品茶的程序與動作可謂自然形成一儀式化的過程,針對這個儀式的過程該如何進行,動作如何呈現意涵,意境如何創造,又如何與精神層次結合等,臺灣茶界似乎尚沒有定論述,但並未形成穩定的體系、傳承或流派,亦未如日本茶界出現幾位公認之大師級、創立流派的茶人,臺灣茶界人士選擇「茶藝」一詞來標示臺灣的文化。

茶

反思你的轉變、學習成就自信,以及未來可修正及改進的...
請參考反思五階(描述事件、參與心情、個人經驗的詮釋、援引理論進行深度分析)做這 What、when、who、where、how、why、what if...

② 以前小時候喝茶只會覺得好苦,漸漸長大後發覺茶對人體的益處而甚至會品嚐茶的苦甜甘味。④ 上了「以茶為例」這一課後又想到以前看過的那本書「爺爺泡的茶」,想起記憶中的茶香和溫馨的童年,奶奶泡的茶有一種家的味道!那幾年,記憶中的老房子,記憶中的大茶缸,還有夏天的味道,那是童年的味道,奶奶的味道,還有那杯奶奶泡的茶,小時候總覺得奶奶泡的茶苦澀,等經歷了浮華和滄桑後才明白,人和茶一樣,只有在滾水的歷練下,才能迸發出經久不散的醇香,才能感知到苦後的回甘,才能任呼嘯的繁華流過,只留下幾段溫情被流水掩埋和珍藏。

⑤ 以後有機會想要學全世界各國不同的泡茶方法,不同國家、不同茶葉有不同的沖泡和飲用方法是各有講究的,它們也有著各自的飲茶方法和習俗,甚至有些地方把飲茶品茗當作一種藝術享受,頗受推崇,不同國家之間是各有千秋。

1. 書名/作者/出版年月日/摘要

反思歷程(你的轉變、學習成就自信,以及未來可以修正及改進的是…)請參考反思的五個層次(描述事件、參與心情、個人經驗的詮釋、援引理論進行深度分析)敘述 What、when、who、where、how、why、what if…

說話真的是一門很深奧的學問,也是藝術。

我們從小時候就被灌輸寫作要有起承轉合,所以導致我們的說話方式也受到這些影響,說話變得要有先後順序,導致常造成他人的誤解,因為最重要的事,我們往往是放在最後才說的。

根據倒金字塔的理論,最重要的事是要在開頭就先告訴別人的,而且要簡明扼要,這個倒金字塔的理論是連國外的國小五年級孩子都知道的事,我們台灣人也沒有這種說話習慣,所由此可知,說話的習慣也是從小開始培養的。

像我,我說話也喜歡先把事前的原委講過一次後,再來切入我要的主題,這樣會導致對方在聽到我說重點前,產生許多她自己所想像的對話,容易造成誤會,誤會就是從給對方想像空間開始的。

說話想要說得漂亮,又要人家聽得懂是需要些技巧的,適時的加入一些關鍵字,或和沒有共事的人交談時,開頭先加入些導言,讓對方能很快理解我在說什麼,而且要隨時保持冷靜,這樣才能保住你的專業。

我在出社會要找工作的時候,一定會用到很多這樣的技巧,像是在面試的時候,能夠讓評審很快記住你,是需要一些說話的能力的,為了未來的就業,我會多花一點時間在說話的方面上。

書名:結論說得漂亮,說服力100%

作者:山口明雄

出版年月日:2015年5月28日

摘要:

說話的時候要採取倒金字塔的方式,也就是開門見山的說,第一句話就告訴人家重點,不要講了一大堆,讓別人有想像的空間,以免造成誤會,給別人想像的空間就是增加誤會的機率,除非是沒有共事的雙方,才需要再開頭加一些導言來讓對方理解。

導言的驚人設計就是,先回答讀者的所有疑問,也就是5W1H,還有導言加細目,不斷重複結論,才能夠讓人瞬間記住你。

還有有時自認為婉轉的話,其實在別人耳中聽來是不舒服的,反而聽起來很虛假。

態度要保持沈著冷靜,才能夠顯的專業,然後要從錯誤中學習。

2. 影片/作者/摘要

1.2.3.4.5

反思歷程(你的轉變、學習成就自信,以及未來可以修正及改進的是…)請參考反思的五個層次(描述事件、參與心情、個人經驗的詮釋、援引理論進行深度分析)敘述 What、when、who、where、how、why、what if…

影片:姿勢決定你是誰!

作者: Amy Cuddy

摘要:

不論是動物還是人類,在自尊的表現上,都是一樣的,當你有權力的時候,你會想把整個空間都佔滿,比如說打開手臂;相反的,假如你感到很無助的時候,你會把身體縮在一起,不想碰到任何人。

身體會改變心理,如果體內有大量的睾固酮和少量的腎上腺皮質醇,通常是強勢,

我覺得這位 Amy 說得真的很好,不論是動物還是人都會有這樣的動作,而且片中還有提到盲人跑步,一個盲人,他們從未看過跑完步後一般人做出勝利 V 的動作,但是他們這些盲人跑完以後也會做出相同的事,由此可知,這些動作是不需模仿,就能夠發自內心做出來的,而且這些動作是會改變我們心理的狀態。當我覺得沮喪的時候,我會自己靜靜的坐在一旁,不想與任何人接觸,這並不是我從誰身上學到的行為,而是我認為這樣會讓我感到稍稍的紓解情緒,所以事實證明,身體是會改變心理的。

她最後說的,先假裝然後終將成真,我深感認同,因為我在人際方面就是這樣,小時候的我,有點像野孩

高效能的領導人物。

先假裝然後終將成真，持續地做，直到它內化到你骨子裡，小調整，大改變，就兩分鐘，做這些動作，提升你的睾固酮，降低你的腎上腺皮脂醇，嘗試高權力的動作。

子，到處蹦蹦跳跳的，喜歡玩得全身髒髒的，但因為我是女生，所以長大後的我，受到刻板印象的影響，我開始覺得這樣個性的自己不適用於我未來的人生，於是改變了我自己，我把自己變成一個溫柔、體貼、說話小小聲的乖乖牌女孩子，起初我認為我自己很做作，但到了現在，這些特性，我已經不需要在偽裝了，已經變成我生活的一部份，認識我的人，都認為我是這樣的人，我很開心我改變了自己。