



110 年度專書閱讀心得寫作競賽活動

《我如何真確理解世界》

~人生行腳—服務·奉獻的病因探索家~



作者：大衛，布魯克斯

出版社：天下文化

出版日期：2020/01/21

目次

壹、前言	1
貳、內容大意	1
一、從文盲到教授	1
二、發現世界	2
三、來到納卡拉	2
四、從醫生到研究員	2
五、從研究員到老師	2
六、從教室到達沃斯	3
七、伊波拉	3
參、延伸思考	3
一、懸壺濟世無國界	3
二、愛—無遠弗屆	3
三、烏腳病的成功防治	4
四、新冠病毒—全民防疫	4
肆、心得啟示	5
一、世界觀·謙遜	5
二、敬業·堅毅的人生	5
三、做最好的自己	6
四、閱讀之養成	6
五、知行合一「起而行」	7
六、知識青年的責任	8
七、愛·服務	9
伍、結語	9
陸、參閱資料	10

《我如何真確理解世界》

~人生行腳—服務·奉獻的病因探索家~

壹、前言—人生旅程的美好邂逅

本書作者為漢斯·羅斯林(以下簡稱漢斯)，瑞典人，是臨床醫師、數據學家、全球公衛學家、知名的公共衛生教授及教育家、曾擔任聯合國兒童基金會(UNICEF)與世界衛生組織(WHO)顧問、世界經濟論壇(WEF)成員，漢斯於少年時結識另一半安妮塔，他們相知相惜一路相伴至人生終點，2016年2月5日漢斯的醫師打電話告知他得了胰臟癌，漢斯調整自己，取消了所有行程，在生命最艱難最困苦的時刻做出最智慧的抉擇，立刻決定與兒子奧拉、媳婦安娜一起完成寫下這本書，他們一直致力於推廣平民的教育，一起建立了蓋普曼德基金會，他在非洲莫三比克及古巴地區，發現食用「樹薯」所引起的雙腿癱瘓症，成為全球有名的病因探索家、流行病學家，此書完整公開他的一生，看了這本書，讓我們知道他有偉大的行動力去關注這個世界，洞察世實真相，啟發世人並造福人群，透過這本書，希望我們都能充分發揮潛能，提升助人的能力，使每個人過著更有意義、更有貢獻的生活，他引領我們有更寬廣的世界觀，讓世界走向更有希望、更美好的未來。

貳、內容大意

一、從文盲到教授

本書從一名出身寒微的年輕人，於兒時透過父親在世界地圖前講述咖啡豆的產地認知了世界其他國家，使他有強烈的欲望想要了解這個世界，漢斯在成長過程中有著強烈、分明的價值觀，在青少年時期

即非常想要了解生活的條件，對年長者生活實境的理解，成為漢斯了解現代世界最大的推手，漢斯家人會從圖書館借書並朗讀給他聽，使他的人生歷程有著正面的世界觀，從而成為全球衛生教授。

二、發現世界

漢斯對世界感到好奇，16歲時即騎著腳踏車遊遍英國並探訪村莊，大學時期已經遊歷歐洲大多數地區，後來前往亞洲旅遊並在印度擔任醫學生，漢斯在瑞典就讀大學時結識了莫三比克獨立運動領導者名叫恩達多·蒙德萊的男子，該名男子為莫三比克的獨立、自由認真的演講，並請漢斯於完成醫學系的學業後能到莫三比克擔任醫師，漢斯受了他的影響及誠懇的邀請，決定和妻子一起到非洲這個貧窮的國家行醫。

三、來到納卡拉

納卡拉是莫三比克的一個城市，這座城市幾乎沒有醫療體系，漢斯建立簡便的醫療站，努力救治患有肺炎、腹瀉、麻疹、霍亂與瘧疾的孩童，妻子負責在城中不同街區幫兒童施打疫苗，他們積極推動公共衛生，以防止疫情繼續蔓延，最後總算抑制了疫情。

四、從醫生到研究員

非洲莫三比克地區出現雙腿突然痙攣性的癱瘓(居民稱這種病為「綁腿病」)，染病者最主要為小孩，成年患病者則絕大多數是女性，漢斯開始研究並入住病患的家庭以利了解他們的飲食狀況，並一一做成紀錄，最後發現病患係食用處理不當的樹薯所引起，食用後體內生成有毒的氰化物，因而損傷患者的神經，這項疾病的因果經證實後列入神經醫學的教科書內容。

五、從研究員到老師

從1983年到1996年擔任「開發中國家健康醫療」課程的授課教

師(P247)，成了國際衛生學的教授與研究員(P248)，致力了解傳染病疫情的成因，並降低窮困國家嬰幼兒的死亡率。

六、從教室到達沃斯

達沃斯：位於瑞士，每年冬季在此舉辦世界經濟論壇，當權者在此討論世界未來的重大問題，說明擁有健康的居民，國家在日後才能帶動經濟的成長。

七、伊波拉

2014年西非國家境內疫情爆發，許多人迅速罹病，生命垂危，漢斯旋即投入對病毒的防治工作，為遏止疫情貢獻心力，最後疫情獲得控制。

參、延伸思考

一、懸壺濟世無國界

臺灣也有多位醫師至非洲最落後的地方行醫，幫助他們重見光明，也因此累積了無數異鄉行醫的溫馨故事，台灣醫師有良好的醫學養成教育及醫療品質，除醫事高明外更是熱血醫師，他們熱衷的投入非洲醫療工作，救助貧病的宏願，數十年來如一日，此項義舉，亦希望影響年輕人走上國際醫療，援助赤貧國家的醫療團對，幫助貧困的人民，讓臺灣優異的醫術，大愛的精神廣披寰宇。

二、愛一無遠弗屆

德蕾莎修女，她從小就立下志願從事救助窮人的工作，在18歲那年成為修女，終身以服務貧困落後地區之人民為職志，她總是親手握住垂死病人的手，幫助他們減輕痛苦，給他們臨終前最後一絲絲的溫暖，她於1979年得到諾貝爾和平獎，並將得獎的獎金也全數捐贈於貧苦病弱者身上，為他們籌集醫療資金，終其一生奉獻給貧困、垂

死之人，這種大愛的精神、慈善的工作者，讓世人非常的崇敬，她讓我們看到，生命的意義在於付出，在於給予，誠如青年守則所言：「助人為快樂之本」，我們也祈望這種愛能擴大到其他角落，在病人有需求時得到關愛，誠如：「有一分光，發一分熱」，適時的「雪中送炭」更能顯現出祥和、溫馨的景象。

三、烏腳病的成功防治

臺灣早年西南沿海地區(嘉義縣布袋、義竹、臺南學甲、北門)，民眾因雙足發黑而稱此病為「烏腳病」，此症狀會讓病患痛楚不堪，因而影響睡眠及飲食，生理、心理飽受極大的痛苦，是時有數位醫師投入此項病毒的研究，最後發現係因民眾飲用井水中高含量的「砷」中毒所造成，當時的醫師秉著慈愛、憐憫之心為病患免費義診，幫助病患離苦得樂，更解除了當地居民恐懼的烏腳病，他們這種義舉實在令人感動與欽佩，他們和漢斯一樣同為拯救黎民蒼生而不遺餘力，這是臺灣醫師的驕傲，他們除了有高超的醫術外更有一顆慈愛的心願讓居民免於病痛，後來更因此病毒而建造了「台灣烏腳病醫療紀念館」，該館位於現今的臺南市北門區，這是全臺唯一以愛、疾病、醫療記事及臺灣精神為主體的紀念館，讓世人、後人知道臺灣醫事人員對於偏遠地區病患的救治、關懷與貢獻。

四、新冠病毒—全民防疫

新冠肺炎在全球引發嚴重的疫情，臺灣對抗新冠肺炎成績亮眼，防疫成果讓全球矚目，成為世界各國防疫的典範，優異的防疫成果讓我們站上國際的舞台，面對這個百年大疫，我們的政府戰戰兢兢全力以赴，所有的民眾及機關團體也都全力配合，在中央流行疫情指揮中心領導下，抗疫的成績，令國際驚艷，在此我們除了繼續配合相關規定外，更是衷心的感謝第一線醫護

人員的辛勞與付出，同時給他們加油與打氣，祈望臺灣的未來更美好，國人更健康。

肆、心得啟示

一、世界觀·謙遜

台積電創辦人張忠謀曾分享他自身的經驗，強調比大學教育更重要的，其實是世界觀和謙遜的態度，漢斯他原來的觀點是：西方國家是最優秀的，其他地方則望塵莫及，但當他遊歷了斯里蘭卡，他發現這地方在千年前各項工程技術已很先進，讓他感到敬畏與謙卑，後來到印度擔任醫學生，他發現印度學生比自己還優秀，這時他改變了觀點：西方國家不會永遠的控制這個世界，他是一個虛心、謙沖自牧的人，才能有虛懷若谷的氣度去接納、聽信他人的建言而完成研究病因的事件，人生惟有互動、交流才能改變自己的觀點，由交流讓你認識到比你更優秀、經歷更豐富的人，如此自己就會更謙遜、更努力的學習，謙遜的人才能學習到更多的各種知識，也更能實現自己的理想，並肩負起社會的責任、助益他人，因而成就了生命中最有意義、最有價值的成果。

二、敬業·堅毅的人生

敬業的精神及堅強的毅力才能有效的執行所預定的目標，敬業就是一種虛心、虔誠的工作態度，每個人都應該透過自己的努力、行動來履行自己應盡的職責，把自己的角色扮演好，克盡職守，盡職盡責，一個優秀意志力堅強的人，會不屈不撓並嚴格律己，做自己行為的主人，英國著名的軍事家兼政治家威靈頓公爵其格言是「克盡職守」，他曾說：「在一生中，『盡職』是我們唯一的精神支柱。」故其能於滑鐵盧之役擊敗拿破崙。

漢斯的工作處在流行疫病及病患的環境中，時時都需要靠「冷靜、沉

著、堅忍及敬業」的態度來完成此艱巨的任務，因而成為全球百大影響力的人物，引領世界走向更健康的大道，其積極、盡職的態度值得大家學習。

「士不可不弘毅，任重而道遠。」語出《論語·泰伯》，讀書人需志向遠大，意志堅強，因為他肩負著國家、社會與家庭的責任，我們希望青年學子要有「弘毅」的精神與抱負，心懷天下、普濟世人成為有理想、有責任、胸懷國家、社會的有為人。

三、做最好的自己

在我們的一生中，不如意之事常十之八九，於工作、為人處世上或許曾經傷痕累累，在學業、人際關係上或許遭遇挫折打擊，但這一次又一次的經驗，終將成為我們生活處事的智慧，相信只要自我有信心、有毅力，看重自己，就能發揮自己的潛能，而達自己理想的目標，秉著「一定能」的精神，樹立人生的方向，關心別人，才是成就達人的具體表現，這也是漢斯在年輕時就樹立了自己的志向，學以致用，因而成就不凡的事績。

在多元化的社會裡，每個人都有獨特的優點，在工作和學習中，每個人都應該去發掘自己的「有用之處」，正如詩仙李白在其將進酒內有言：「天生我才必有用」，只要我們用心、用情，堅持一分盡其在我之心，做好每一件事，快樂每一天，投入積極、充實、樂觀的人生，關懷社會，幫助別人，發揮自己的專長，發掘自己的潛能，這就是「做最好的自己」。

四、閱讀之養成

漢斯在幼年時，其母就常常朗讀書籍給他聽，藉由閱讀，讓他學識淵博，因而有著分明的價值觀，俗語說：「讀書多，積理富」，書讀多了，知識自然充實、豐富，梁朝文學家劉勰言：「積學以儲寶」，便

是告訴我們，多閱讀，才能擴充增長自己的知識領域，吸收更多、更廣的新知，因為閱讀能充實學識、增廣見聞、變化氣質，就如古人所云：「書中自有黃金屋，書中自有顏如玉。」要充實知識，吸收新知，惟有藉著閱讀來完成，閱讀，讓我們的見識增廣，心靈獲得富裕，在日常生活的待人接物上，更受到潛移默化的作用，所以藉著閱讀，我們可以陶冶心性，體悟到人生的真諦，無形中也幫助我們修養品德，讓我們從書中去了解應盡的責任，實事求是，對人生有更正確的生活態度。

培根曾言：「閱讀使人淵博」，閱讀能使人生活更富智慧，更是我們精神的糧食，廣泛閱讀能讓人獲得無限寶貴的經驗，因為書中自有汲汲不盡的糧倉，所以遇事能心平氣和去處理，無形中便會提高自己本身的學識與人際關係，一個人若能多閱讀，就可以增進知識、涵養自己，做個有為的人。

莊子有感於個人生命的有限與知識學問的無窮在其養生主篇中有云：「吾生也有涯，而學也無涯，以有涯求無涯，殆矣。」所以在我們有限的生命中必須好好把握時間，努力充實自己，多閱讀，才能「見賢思齊」，增加知識，豐富人生。

五、知行合一「起而行」

漢斯他知道非洲是一處極落後的地方，醫療更是缺乏，但他秉著一顆服務與誠信(他曾答應莫三比克獨立運動領導者前往該國行醫)的心懷前往莫三比克，在那裡他發現了居民因吃了未處理完整的樹薯所引起的「綁腿病(雙腳癱瘓)」，他解決了令當地束手無策的疾病，他付諸行動「起而行」的決心與毅力，實在令人欽佩與景仰。

我們的國父就是一個「知行合一」的偉人，他親睹滿清政府的腐敗，淪為列強刀俎下的魚肉，人民苦不堪言，他及諸先烈一次又一次

的革命，置生死於度外，全力以赴，百折不撓的起而行之，最終推翻滿清，使中國獲得獨立及國際地位的平等，他們都是一步步滿懷信心與毅力的向前走，才能締造出不朽的光輝、時代的偉人，誠如先賢所言：「那些謀民福祉的人，才是最可敬的」，我們每個人都應該奉為生活的圭臬，人人由己身做起，積極向上的努力，社會就能形成一股推進力，人人有目標、有理想，社會更有情、有愛，讓世界更溫馨、更美好。

六、知識青年的責任

「家事、國事、天下事，事事關心」，這是知識份子奉為救國濟世的胸襟與圭臬，學識的作用在培養正確的人生觀，更要關心社會、關懷世界。

我們看了這本《我如何真確理解世界》一書後，讓我們感動、敬佩良多，漢斯在中學時期，即會到各地旅遊查訪，大學時就已立志到非洲偏遠貧困的地方行醫，其能心懷赤貧的弱者，讓世人感懷他偉大的心胸，我們也祈望當今的知識份子能有所感悟與付出，大家日日埋首苦讀後，都是希望能學習到更多的各種知識，也更能實現自己的理想，並能肩負起時代的責任，正如本書之記述，能影響、助益他人成為有理想、有責任、胸懷世界的有為人。

天下事，事事關心，漢斯將自己所學到的奉獻給非洲偏僻地區的居民，除了行醫外，他還到世界各地演講，希望非洲國家能擺脫赤貧，居民能免於病毒的肆虐，並能逐步的、循序漸進的與現代世界接軌，這是漢斯「家事、國事、天下事，事事關心」的胸懷，也誠如青年守則所言：「學問為濟世之本」。

我們希望知識青年們，青春不要留白，將求學所得的知識，救助世人，並在社會的舞台上大展長才，身居寶島臺灣的我們，更應責無

旁貸的做到事事關心，就讓我們用真誠的心，付出愈多，領會愈深，收穫也就愈多。

七、愛·服務

漢斯，他不分種族、不分地區、不分宗教的服務世人，這是一種大愛，「愛」可說是人世間最高貴的心靈，愛可以改造世界，愛是奉獻，能奉獻才有貢獻，愛是付出，能付出才會傑出，而「服務」可說是人世間最高貴的行為，在這個人與人更加密切相連的世界，他能關懷方寸之外的群黎，他實現了「能夠做」、「應該做」、「願意做」，以一己的努力，成為全球百大影響力的人，在時代的史頁上留下亮麗的一筆，贏得了世人的讚譽與敬佩。

國父說：「人生以服務為目的」、「聰明才智越大者，當服千萬人之務，造千萬人之福；聰明才智略小者，當服百十人之務，造百十人之福；至於全無能力者，亦當服一人之務，造一人之福。」這是「服務」最佳的宗旨及圭臬，因為有「服務」就有「愛」，這是古聖先賢了解人生的真諦，因而獲得生命最大的榮耀，得到人生最大的快樂。

我們希望人人都能把握住生命中的每一天，善盡對社會的職責，踏實的服務精神，有服務就能增進群體的福澤，更能淋漓盡致的散發出生命的光彩，就讓我們以「愛」、「服務」的人生觀去造福人群。

伍、結語

閱讀了這本《我如何真確理解世界》一書，讓我們知道漢斯·羅斯林的人生思辨，他念茲在茲的關懷世界的疾病，其為「經世濟民」而努力，是一個有高瞻遠矚、有卓見、有能力的人才，其吃得苦中苦，方為人上人，因之造就了崇高的尊榮，我們有幸服公職，於公職生涯中，當本著誠摯之心，貢獻己力，服務大眾，希望大家都能優質的服務，在每個崗位上都能善盡自己的責任，秉著「公門好修行」之德

服務群眾，亦期盼大家能盡心盡力、克盡厥職為這美麗寶島貢獻自己的心力。

陸、參閱資料

- 一、謝冰瑩編譯，《四書讀本》，三民書局印行
- 二、黃錦鎡註譯，《莊子讀本》，三民書局印行
- 三、參觀「台灣烏腳病醫療紀念館」