



www.20187.org.tw

#TED影音導讀會

2016 TED影音導讀會_探索愛、生活與學習

文 / 官網編輯小組 2017-1-14

愛你一輩子 影音導讀會 6

從TED探索 愛，生活和學習

愛你一輩子 影音導讀會

從TED探索愛，生活和學習 06



一場分享會
如同同一本書...



2016年底，學習中心度選出六支影片，加上意識匯談法的方式，與大家一起來共學。TED目前已累積1500則以上的精采演講，主題包羅萬象，每則影片平均點擊次數超過百萬次。來自世界各地不同領域的專業人才和深藏不露的絕妙素人，利用短短的十八分鐘，講述一個想法/做法的知識與概念的精髓，精彩絕倫。看完這18分鐘，若再與大家一起討論，將會讓您有更多的思考...

六支影片，分別簡述如下：

第一場2016年11月10日：孩童的食品教育

①傑米•奧利佛分享了他在西維吉尼亞州亨丁頓市進行對抗肥胖計畫時，所遭遇的動人故事，全面改善我們對食品的無知。

相關影片連結：

https://www.ted.com/talks/jamie_oliver?language=zh-tw



第二場2016年11月17日：分享自然的設計

②這場令人深省的演說談的是仿生學的近期發展，Janine Benyus 以振奮人心的例子向我們說明大自然已經影響了我們建造系統與產品的方法。

相關影片連結：

https://www.ted.com/talks/janine_benyus_shares_nature_s_designs?language=zh-tw



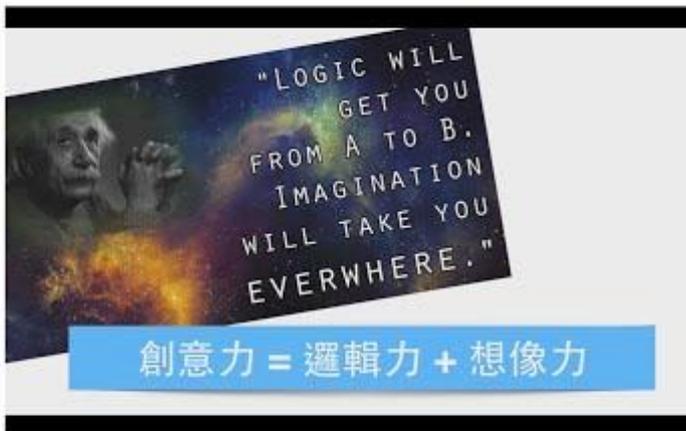
第三場2016年11月24日：我就是我的聯結體

③Sebastian Seung 正在製造一個野心十足的大腦聯結圖譜,它將會描繪聯繫所有神經元的聯結。他稱這是我們的“聯結體”(connectome),那就和我們的基因體一樣獨特,理解它能開啟一個理解大腦和意識的新方法。

相關影片連結：

https://www.ted.com/talks/sebastian_seung?language=zh-tw

延伸討論：



第四場2016年12月8日：羞辱的代價

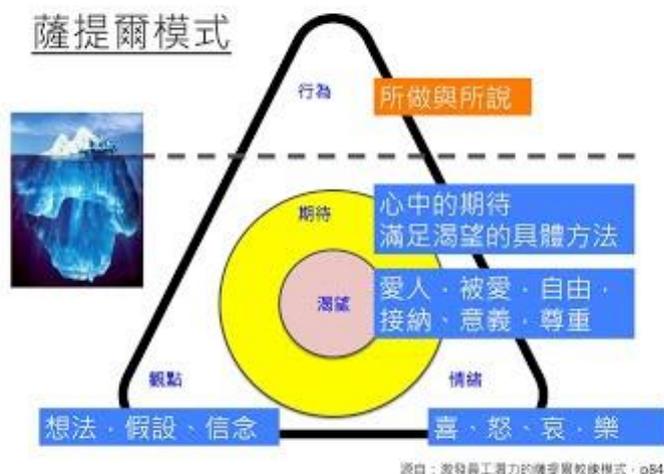
④莫妮卡·陸文斯基說：「公開羞辱就像血腥運動一樣必須停止。1998年，我幾乎是瞬間在全球失去個人名譽的頭號病人。」她在網路上被公開羞辱的經驗，現在已成為常態，而且還有致命的危

機。在這場勇敢的演說中，她仔細檢視我們在網路上的羞辱文化，並且要求大家走一條不同的路。

相關影片連結：

https://www.ted.com/talks/monica_lewinsky_the_price_of_shame?language=zh-tw

延伸討論：



同理回應的語法

- 你感覺_____。（接情緒）
- （因為）你認為_____。
- 你希望_____。

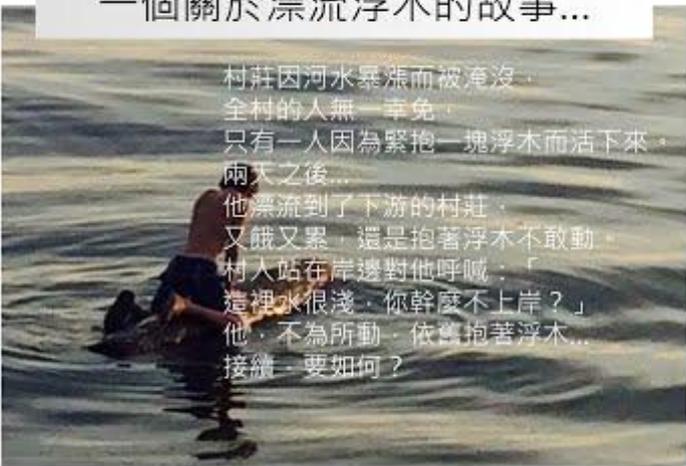
練習同理回應

● 案例：

- 案主：前天我辦公室的一個同仁發生車禍，她跟她妹妹都被撞傷，現在在加護病房，昏迷指數3，我這兩天都在處理這件事。
- 諮詢師：聽起來你感覺到沮喪，您認為你盡了全力，你希望盡快完善。
- 案主：我已經寄出上百封的求職信，沒有一封回應，真的有缺工嗎？根本就是在耍我...
- 諮詢師：我覺得可能是你求職信有問題，你應該...
- 諮詢師：聽起來你感覺到很生氣，您認為你盡了全力在求職，你希望有面試的機會。
- 諮詢師：你認為你已經盡了全力！！

11

一個關於漂流浮木的故事...



村莊因河水暴漲而被淹沒，
全村的人無一幸免，
只有一人因為緊抱一塊浮木而活下來。
兩天之後...
他漂流到了下游的村莊，
又餓又累，還是抱著浮木不敢動。
村人站在岸邊對他呼喊：「
這裡水很淺，你幹麼不上岸？」
他，不為所動，依舊抱著浮木...
接續，要如何？

第五場2016年12月15日：談上癮與習慣

⑤上癮的原因是什麼 — 包括從古柯鹼到智慧型手機之類的一切，我們該怎麼克服它？約翰海利從他最愛的人身上，觀察到現有的方式為何會失敗。他開始思考為什麼我們這麼對待癮君子，

同時也開始思考另一種更好的方法。在這個深刻私人的演講中，他的疑問帶領著他走遍了世界，並且找到了一些令人驚喜並充滿希望的思考方式來面對這個古老的問題。

相關影片連結：

https://www.ted.com/talks/johann_hari_everything_you_think_you_know_about_addiction_is_wrong?language=zh-tw

延伸討論：

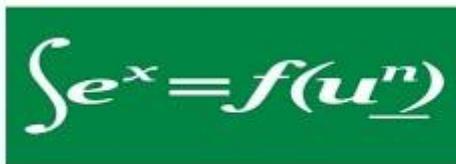
持續下去，將會如何？

假如 1 每天閱讀30分鐘，持續三年之後會如何？

結論：你會是某一個專業的專家。15H/M→5本/M→180本/3年

假如 2 每週提高工作效率3%，持續五個月後會如何？

結論：準時下班/升遷機會，增加學習機會與自我成長的時間


$$\int e^x = f(u^n)$$



習慣化的**3**個階段

原則**1** 鎖定一項習慣

原則**2** 堅持一項簡單有效行動

原則**3** 注意力放在行動上非效果

習慣化的**3**個原則

階段**1** 反抗期【第01天~第07天】

階段**2** 不穩定期【第08天~第21天】

原則**3** 倦怠期【第22天~第30】

第六場2016年12月22日：教孩子編寫電腦程式

⑥麻省理工大學 (MIT) 媒體實驗室的米切爾·瑞斯尼克告訴大家：編寫電腦程式並非電腦奇葩的專利 — 這是所有人都能做的事。在一場有趣、充滿實例示範的演講中，瑞斯尼克敘述教曉孩子編寫電腦程式的各種好處，令他們不單單能夠「閱讀」新科技 — 亦可以創造新科技。

相關影片連結：

https://www.ted.com/talks/mitch_resnick_let_s_teach_kids_to_code?language=zh-tw

延伸討論：

為什麼要學編程?

Q1 學程式本來就可以當工程師嗎?
學程式可以當工程師，但當工程師不一定要會編程。工程師的工作是設計、開發、測試、維護和改進系統。編程是工程師的重要技能之一，但並不是唯一的技能。工程師還需要具備數學、物理、電學、機械等知識。此外，工程師還需要具備溝通、團隊合作和解決問題的能力。

Q2 編程跟數學好成？那什麼好學?
編程和數學是相輔相成的。編程需要用到數學知識，如代數、幾何、三角函數等。數學是編程的基礎，沒有數學知識，編程會變得非常困難。此外，編程還需要具備邏輯思維、抽象思維和創造力等能力。

Q3 聽說讓孩子學編程要花很多錢，真的嗎?
讓孩子學編程並不一定需要花很多錢。現在有很多免費的編程學習資源，如Scratch、Python、JavaScript等。此外，很多學校和社區中心也提供編程課程，費用通常很低。家長可以根據孩子的興趣和預算選擇合適的學習方式。

Q4 每週學多少小時的課才夠呢?
每週學多少小時的課才夠，取決於孩子的學習目標和進度。對於初學者來說，每週學2-3小時的課是比較合適的。隨著學習的深入，可以逐漸增加學習時間。重要的是要保持學習的持續性和興趣。

不當工程師，為什麼也該學程式?

全球第一間專為兒童而設的編程學校，由美國麻省理工大學教授米切爾·瑞斯尼克創辦。

課程內容包括：Scratch、Python、JavaScript、C++、Arduino、Raspberry Pi、3D打印、機器人等。

課程目標：培養孩子的邏輯思維、創造力、團隊合作和解決問題的能力。

課程特色：實踐為主，動手操作，寓學於樂。



Q7

舉例說明「條件式判斷」的運作，以「如果...就...」的句型來描述。

舉例說明「條件式判斷」的運作，以「如果...就...」的句型來描述。例如：如果今天下雨，我就帶傘出門。這表示當「今天下雨」這個條件成立時，就會執行「帶傘出門」這個動作。在程式設計中，我們可以用 if 語句來實現這種邏輯。

Q6

會做自己的事情了，怎麼教孩子寫程式？

孩子可以從簡單的指令開始，例如：如果今天下雨，我就帶傘出門。這表示當「今天下雨」這個條件成立時，就會執行「帶傘出門」這個動作。在程式設計中，我們可以用 if 語句來實現這種邏輯。

Q5

英文的好，學程式會容易嗎？

英文的好，學程式會容易嗎？這取決於孩子的學習能力和對程式的興趣。如果孩子對英文有較好的理解能力，那麼學習程式可能會相對容易一些。

Q10

擔心寫程式了，會不會影響學習呢？

擔心寫程式了，會不會影響學習呢？這取決於孩子的學習時間和對程式的興趣。如果孩子在學習程式的同時，也能合理安排時間，那麼寫程式不會影響學習。

Q9

女生適合學程式的嗎？

女生適合學程式的嗎？當然適合。程式設計是一門需要邏輯思維和創造力的學科，女生在這些方面通常表現出色。

Q8

小孩學程式應該從什麼平台學？

小孩學程式應該從什麼平台學？對於初學者來說，Scratch 是一個非常好的選擇。它是一個基於圖形的編程平台，適合兒童使用。



媽媽導航

28個好資源，親子輕鬆學程式！

1. Scratch 2. Codecademy 3. Khan Academy 4. Coursera 5. FutureLearn 6. FutureLearn 7. FutureLearn 8. FutureLearn 9. FutureLearn 10. FutureLearn 11. FutureLearn 12. FutureLearn 13. FutureLearn 14. FutureLearn 15. FutureLearn 16. FutureLearn 17. FutureLearn 18. FutureLearn 19. FutureLearn 20. FutureLearn 21. FutureLearn 22. FutureLearn 23. FutureLearn 24. FutureLearn 25. FutureLearn 26. FutureLearn 27. FutureLearn 28. FutureLearn

10 個網站與遊戲中學

學習程式設計，可從以下網站 app 體驗真正的「玩中學」。多數入門網站都有遊戲方式提供初學者體驗，提高學習動力的話題。以下為課《沙盒奇緣》的 Edu 開發程式，以簡單易懂的圖形程式設計語言，包含「實學程式」的學習內容與豐富遊戲內容。以下為參考，app 除了遊戲內容之外，更能利用課程中有趣的動畫性與遊戲角色互動。

APP



Move the Turtle
類別：遊戲、邏輯、iOS 系統適用
這是一款適合初學者的學習程式的 app，適合 4 歲以上兒童，它將幫助你理解初學者的學習過程。



Hopscotch
類別：遊戲、邏輯、iOS 系統適用
Hopscotch 是一個基於 Scratch 的程式，它幫助你在手机上，從遊戲開始學習，學習、提高，並最終能開發、設計、測試自己的遊戲。



Doing the Dinosaur
類別：教育、邏輯、iOS 系統適用
這是一款適合初學者的學習程式的 app，適合 4 歲以上兒童，它將幫助你理解初學者的學習過程。



Cargo Bot
類別：遊戲、邏輯、iOS 系統適用
這是一款適合初學者的學習程式的 app，適合 4 歲以上兒童，它將幫助你理解初學者的學習過程。



Scratch
類別：教育、邏輯、iOS 及 Android 系統適用
Scratch 是一個基於圖形的學習工具，Scratch 是一個基於圖形的學習工具，Scratch 是一個基於圖形的學習工具。



斐庠分享：

謝謝興正老師的Ted課程，我這次全勤獎六堂都上到了，不管是愛 還是生活 或者是學習，老師準備的都讓我們很享受這個課程，其實我們知道這是花了很多時間準備出來的，我們感受到了老師的用心，謝謝您，也期待下一期的課程快點到來！

國瑛分享：

今天的課程深具教育意義，在大家的討論下對社會上孩童的狀況更有認知，很有趣，今天的學習很多，謝謝興正教練

學員完美Ending合影：

