

# 求真精神的生命實踐

## — 《我如何真確理解世界》觀後感

### 壹、前言

台積電創辦人張忠謀曾說：「比大學教育更重要的，其實是『世界觀』和謙遜的態度。」，「世界觀」的意思是「著眼於世界之上」，是一種人類知覺的架構，透過它，個體可以理解這個世界並且與它互動。世界觀是認識世界的基礎，深深影響一個人處世的眼界和胸襟。

然而，在本書作者 Hans Rosling 教學及演講的過程中驚覺，對於世界的理解，人們其實都具備知識，不過卻往往是過時的知識，且是過時數十年的知識，對於相關問題，答對率竟然比黑猩猩還差。

有鑒於此，Hans Rosling 透過「真確」(factfulness)的概念來表述，讓人們注意到，究竟是哪些因素使他們對世界如此無知。他畢生致力於傳播基於事實的世界觀，協助人們了解這個世界。他以獨到觀點詮釋世界衛生實證數據，期待改變世人的思維方式。

2020 年新冠肺炎(COVID-19)全球肆虐，改變了我們原來理解的世界，打亂了我們慣以為常的生活，面對流動的世界，我們更應該積極打破過往的偏見，學習作者的求真精神，刷新舊有的世界觀，因為地球上的我們是如此息息相關，互相影響著。

在生命的最後一年，作者排除萬難寫下《真確》和本書。有別於《真確》透過數據揭露世界的真相，本書談的不是數據，它探討的是作者與人們相遇、交流的經過，描述這些生命故事是如何形塑出作者理解世界的方式，何以如此寬闊、如此謙卑、如此熱情。

## 貳、專書梗概

本書是作者的個人生活史，依據生命歷程的不同階段區分為七個篇章，摘要如下：

### 一、從文盲到教授

生於瑞典的勞工家庭，作者對世界的認識，是從兒時坐在爸爸的膝蓋上，聽爸爸說咖啡豆產地的故事開始的；透過家中長輩描述的往事，可以瞭解世界的發展與動態。作者的父母親和祖父母都屬於低薪階級，曾祖母是文盲；從不識字的曾祖母到作者的教授職銜，只經歷了四個世代，可以反映出現今世界上所有不同的教育水準，從作者家族的人生歷程，也顯示生活在各方面都有迅速且正面的發展，物質生活漸進性提升。

### 二、發現世界

因著對世界的好奇，作者努力存錢，到各個國家旅行。大學時期，作者加入社會民主黨學生社團並擔任幹部，結識了影響他一生的人－恩達多·蒙德萊，此人是莫三比克的獨立運動鬥士，他告訴作者「必須藉由開戰來獲得獨立是件很不幸的是，而這場戰爭是針對殖民主義，而非曾經殖民過這個國家的人。」作者向恩達多·蒙德萊承諾，未來會到獨立後的莫三比克行醫，這個承諾在 12 年後兌現，並且花了一輩子的時間去體會恩達多·蒙德萊所給的最重要的訊息：和開發一個充斥著文盲、疾病以及極度貧困國家所面對的挑戰相比，打贏獨立戰爭容易多了。

### 三、來到納卡拉

在前往莫三比克工作前夕，作者被診斷罹患睪丸癌，計畫只

能戛然而止。治癒之後他自問：假如只剩下幾年可以活，把最後這幾年花在真正想做的事情上？還是應該在家裡花時間陪孩子？選擇從心所欲，作者舉家遷至莫三比克的納卡拉，成為無國界醫生。

在百廢待興的醫院裡，只能如箴言所述：「先改變必須改變的事情，然後靜觀其變。」百倍的需求，百分之一的資源，為了調適、應付這種差異所做的種種努力，對作者的大腦造成了「他的一萬倍創傷」，了解他們的資源何其稀少，並且以最佳方式使用手邊的資源，是一項艱難的挑戰。這和了解鄉間居民終其一生擁有的資源何其窘迫一樣困難。

#### 四、從醫生到研究員

1981年莫三比克一個最偏僻的小村落爆發「綁腿病」，作者接受請託前往調查，所有患病的人雙腿突然癱瘓，沒有痛苦也沒有發燒或其他症狀。當過往的醫學知識都無法解釋的時候，擔心自己被傳染的想法揮之不去，首先必須克服的，是如浪濤襲來的強烈恐懼感。

經過作者與團隊的努力，檢測了五十萬人，辨識出一千多起癱瘓病例，蒐集統整數據後，確定這種疾病不會人傳人，初步得到結論：營養不良及某種大量存在於自然環境中的毒素導致了神經系統的傷害，可能因為旱災，造成作物歉收而難以取得其他替代性食物來源。

疫情將他帶往窮鄉僻壤，走進升斗小民的家裡，藉此增進對人們生活境況的理解，親眼見到那些瓦解的體系。回到瑞典之後，作者成為醫學研究員。

## 五、從研究員到老師

作者研究生涯最關鍵的突破點，在於他對以癱瘓為主要症狀的綁腿病所提出的解釋，這種疾病常在鬧飢荒的地區爆發，因為以調理不完全的樹薯為主的單調飲食所引發。然而作者感嘆道：「疾病防治工作的可憎之處，就是人們讚揚研究發表這種顯眼的工作，但對那種能拯救最多人命、最費事、牽涉到如何建立並經營一整個社會的工作，卻極少引人注目。」

作者將興趣轉移到了這種疾病背後的深層原因，他成為老師，對許多即將成為無國界醫生或護理員的學生講授全球公共衛生課程。授課過程中，他發現這些對全球公共衛生領域興致勃勃的學生，仍是以既有的成見在了解這個世界，所知如此貧乏。全球公共衛生教育不應該用知識來填塞，關鍵是要掃除學生的既有成見—西方世界總是比其他國家高出一截。

作者用健康與染病程度取代南與北，用富裕與貧窮取代東與西，開發出以彩色泡泡圖設計成的全新世界地圖，作為教學法的主體，以數據為基礎來顯示當今世界的樣貌。

## 六、從教室到達沃斯

作者的彩色泡泡圖表，由媳婦和兒子編寫動畫程式，變成可動態演示的「世界衛生歷史演進圖表」，這項新工具推出以後，作者受邀到世界衛生組織演講，其形容這個世界的方式受到讚賞，開啟了日後受邀 TED 等更多重要演講的新旅程，影響力觸及更多人，其中包括每年在瑞士達沃斯舉辦的世界經濟論壇，與世界最有權勢的人，討論世界未來的重大問題。

在這些演講中，作者刮去了聽眾陳舊世界觀的表面，但其實他所展示的都是完全相同的數據，唯一的差別是他敘事的方式以及所專注探討的層面。

## 七、伊波拉

2014 年伊波拉病毒疫情在西非爆發，因此展開了作者人生中最艱鉅的任務。致命的伊波拉病毒無有效治療藥物，病例在短期內以翻倍速度成長，國與國之間的傳染難以預測，必須在幾星期內遏阻疫情。作者至西非協助調查，排山倒海的恐懼感再一次成為必須克服的第一關。

作者加入防疫團隊之後，檢討出原有病例資料庫作業流程的問題，建議改用簡化後的新措施，以蒐集正確的數據，作為防疫工作的基礎，在 2015 年初，西非幾個國家境內，每星期的新病例數，總算壓制到一百起以下。

從醫生到研究員，從研究員到老師，從老師到演講家，再到 2014 年的防疫大役，實證數據，始終扮演著重要角色，引領作者為世界帶來貢獻。

## 參、專書評析

本書作者 Hans Rosling 將《真確》與本書的著述視為人生的最後一役，是他設法影響世界的最後努力。《真確》是 2018 年比爾·蓋茲贈送全美大學生人手一本的年度選書，因為他認為這本書是引導清晰思考世界的必備指南，透過 13 個真確問題的提問，讓讀者檢視自己對世界的了解程度，進而校正自己的世界觀與思維模式。

本書則讓我們貼近作者，這位聞名世界的公共教育家，化身為最親密的朋友般，讓我們看到他的坦誠、他的脆弱、他的平凡與不凡。

## 一、人固有一死，可重於泰山

如果生命只剩下一年，你會如何運用人生最後的時光？在無預警被診斷罹患胰臟癌之際，因著對世界的使命感，作者選擇將畢生職志撰述付梓，期盼能繼續改變更多人；同時這個決定也成為作者承受人生劇變的重要精神支柱。

唐太宗曾言：「以銅為鏡，可以正衣冠；以史為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」，這本人生自述，是作者留下最棒的禮物，提供世人認識這樣美好的靈魂的機會。世界越亂，我們越應該往真、善、美靠近。

## 二、買魚骨折，既患寡且患不均

書中揭露赤貧社會殘忍的日常生活，例如買魚這樣簡單的事，也一點都不簡單；在全城唯一生鮮超市內，要購買漁獲必須先通過一道鐵門，還有每次五十人的人流限制，以避免搶購的混亂，但還是經常場面失控，造成多人手臂夾傷、骨折。

再例如，醫院的職員無法區辨乾淨的傷口和已經受到感染的傷口以將病患分類處理，並非那名職員醫療智識不足，只是因為他沒有眼鏡可以戴——他看不清楚。很多人是因為買不起眼鏡才沒機會學會閱讀的。

還有因為飢荒引發的綁腿病等疾病，在在超乎我們的想像。視線拉回台灣，光是這塊土地上，就有許多人正受著「超乎我們

想像」的苦，除了知足惜福，實在應該多多關心世界，期望地球資源更合理配置。

### 三、神奇洗衣機，轉動自我實現的齒輪

作者的奶奶那一代，洗衣服是一件辛苦又煞費時間的差事，因此奶奶在見證工業革命造就的現代化設備後，夢想能夠擁有的，就是神奇的洗衣機。

因為洗衣服等家務有了機器來代勞，我們不必再花上大把時間做這些事，我們有充分的時間可以讀書、學習、自我實現、教育下一代。

現今世界上仍有許多人仍是需要手洗衣服、生火煮飯，然而，他們想要擁有洗衣機的心情，和作者的奶奶沒有什麼不同，他們追求自我實現的本能，也和你我無異。工業革命推動了人類長足的進步，而推動全人類的共好，則仍是需要努力的目標，這也是作者致力透過數據告訴我們的事。

### 四、世界正在進步，進步需要時間

在極其貧困的莫三比克看遍生死，作者最令我佩服的一點，是他不但沒有向無力感投降，反而始終保持樂觀，重新詮釋醫學道德。他認為他的定位不應只是單純治好眼前的病患，而是應該增加整個社會的健康程度。

時隔三十年，作者重遊莫三比克，看見泡棉床墊取代了泥質地板，性別暴力問題開始被處理，當地拉開了現代化的序幕，一切循序漸進，漸入佳境，世界正在進步。而進步需要時間，需要懷抱希望。

## 肆、心得啟發

### 一、以為不是事實

循著本書作者實踐求真精神的腳步，可以看見他一路走來對偏見的自省。例如到印度醫學院留學時，作者認為在瑞典表現頂級的他，和印度學生相比，應該是最優秀、最認真的，事實上，在上課第一天，他就驚覺自己只能算末段班。

我們常常用貼標籤來定義自己或他人，其實這個行為已是自帶偏見。戴著偏見的眼鏡，就如同井底之蛙，以為眼前所見即為世界。這種先入為主的錯誤觀念，可能造成歧視、霸凌，甚至會引起社會分裂，要時常自我提醒「以為不是事實」，避免誤入偏見的陷阱。

### 二、價值選擇，成為自己的內在英雄

作者和你我一樣，有脆弱的時候，有許多艱難的決定必須取捨。留在瑞典舒適圈執業，或是到資源無比匱乏的非洲救助需要的人？要以一百倍的速度為每個病患看診，還是在一百名患者中挑出一人給予最佳醫療呢？為了保全難產的媽媽，親手肢解殺死活生生的胎兒？

許多事情沒有絕對的對與錯，端看如何在不同的價值間作選擇。選擇的過程若能秉持對自我真實的自省，以及對世界真確的觀照，便能將價值推往良善的境界，讓自己成為更好的人，成為自己的內在英雄。

### 三、一生懸命，不枉此生

作者在年紀很小的時候即發現自己對理解世界的高度興趣，

長大以後便付諸行動，存錢遊訪各大洲各個國家，並投身無國界醫生、傳染病研究員、全球公共衛生課程教師等職，奉獻一生致力改善人們的健康與生活品質。直至生命的尾聲，作者仍著述不輟，努力想再為人們留下些什麼。

能夠一輩子為興趣與理想而燃燒，是幸福的；過程雖苦，猶會回甘。美國知名電視節目主持人歐普拉(Oprah Winfrey)曾說：「如果你受雇從事你熱愛的工作，那麼你收到的每一分錢，都是額外的好處。」，因此我認為尋找天賦熱情所在，實是人生一大重要課題，能夠在一個領域真正發光發熱的人，一定是擇其所愛，愛其所擇的人。

#### 四、世界一家

在受新冠肺炎疫情嚴重威脅的今日，閱讀此書更是深有感觸。疫情拉開了人與人的距離，另一方面卻又將人與人的關係緊緊相連，同島一命，世界一家，沒有人可以自絕於外。作者當年面對伊波拉病毒的那種恐懼感，現在就像厚厚的烏雲一樣壓在全世界的天空上，在病毒面前，我們都一樣渺小。唯有互相信任體諒，彼此團結合作，相信冬天到了，春天也不會太遠。

#### 伍、結語

美國電影《刺激 1995》裡的經典台詞說：「希望是美好的，也許是人間最美好的事；而美好的事物，永遠不會消逝。」，作者引領我們真確理解世界，更重要的是，他讓我們看見，世界正越變越好。

參考文獻：

1. 天下雜誌，別再說「我台大」，張忠謀：比大學教育更重要的是世界觀和謙遜。

<https://www.cw.com.tw/article/5097573?template=transformers>

2. 維基百科，世界觀。

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E4%B8%96%E7%95%8C%E8%A7%82>