

# 佐賀阿嬤的習慣領域

指導老師：王志雄 老師

班 級：四企四

組 員：98402014 薛斐馨

98402039 唐浩瑜

98402007 張宜雯

98402008 李元琪

98402052 吳依霖

98402027 李嘉偉

## 1.研究動機

提到貧窮中的貧窮，永遠以樂觀、積極、正面的心態去面對一切，且不怨天尤人、苦中作樂，藉由生活當中的瑣事教導孫子以感恩的心態看待貧窮，並且善待周遭的人、事、物，珍惜與把握每個當下，就會想到佐賀的超級阿嬤。

佐賀阿嬤精神與毅力不是一般人能做到的，非常令人敬佩，因此我們覺得應該研究好的一面，將值得學習的事情記錄下來，並分析應如何將這些融入自己的日常生活中，並搭配游伯龍的七大光明心態，使自己的生活可以更加充實也更加正面，且我們也想了解是否擁有這些心態後生活會更不一樣？因此著手研究。

希望藉由此研究，可以充分的理解七大光明心態，並考慮如何佐賀阿嬤的習慣領域用來強化這七大光明心態融入自己的日常生活中，養成自己更好的習慣、開發自己的習慣領域已達到更好的習慣領域境界，使自己能抱持著積極、正面、感恩的態度去面對一切事物，去了解如何將習慣領域和日常生活做結合，這是此研究最主要的目的。

以下第 2 節介紹佐賀阿生平、第 3 節介紹佐賀阿嬤的 HD、第 4 節介紹日常生活事件與 HD 之連結、第 5 節結論。

## 2.佐賀阿嬤生平

佐賀阿嬤的名字是紗乃，大家都叫她「紗乃桑」或是「紗乃婆婆」。生於 1900 年，卒於 1991 年，享年 91 歲。居住於南方佐賀，佐賀是以佐賀舊城址為中心，北、西、南三邊圍著護城河，街上有縣政府、博物館、美術館等等。

她的文筆很好，受過當時的婦女很少接受的正統教育。根據島田洋七著作的佐賀阿嬤一書記載佐賀阿嬤的堂兄當過佐賀大學附屬小學的校長，以及住在佐賀喜佐子阿姨的記憶，佐賀阿嬤在嫁給佐賀阿公以前，是在某位陸軍大將的家裡幫忙，在那裏學會非常嚴格的應對進退禮儀。家世不錯的佐賀阿嬤之後嫁給了大她十三歲的佐賀阿公，並跟著佐賀阿公一起經營一間腳踏車店，佐賀阿嬤曾經說過一句話「吝嗇最差勁」，雖然佐賀阿公常常跑出去玩樂遊蕩不在店裡，佐賀阿嬤從不抱怨、不計較自己的丈夫，並親自撩起衣袖，幫每位客人修理腳踏車。不幸的是，佐賀阿公於 1942 年的太平洋戰爭中去世，因此佐賀阿嬤獨力撫養兩男五女共七個孩子，並在佐賀大學及附屬的中、小學擔任清潔工，專門負責清掃教職員室，每天早上四點起床工作，靠著微薄的薪水過著清苦的生活。

1949 年美軍在日本廣島投下原子彈，昭廣父親為了趕回廣島探視親人，而自投輻射污染羅網染上原爆症死亡。島田洋七曾寄住在其他阿姨的家裡。後來他的媽媽在廣島原爆紀念館旁邊開了家居酒屋撫養他與他的哥哥，他與哥哥租住在媽媽開的居酒屋附近，一間六個榻榻米大小的公寓。因其年幼，非常依戀母親，

故其在上小學後會在三更半夜溜出公寓到媽媽開的居酒屋。其母非常擔心，於是與洋七的阿姨進行了一個秘密計畫。洋七的阿姨在洋七小學二年級的時候來到廣島照顧洋七，後來洋七的媽媽在跟洋七的阿姨送行時偷偷將洋七推上火車，由洋七的阿姨將洋七送到在佐賀的外婆家由外婆撫養，昭廣於外婆五十八歲的時候住進外婆家，當時的昭廣只有八歲，因為外婆清潔工的收入和昭廣母親從廣島寄去微薄的生活費外並沒有多餘的經濟來源，所以生活並不寬裕，而後開始展開八年和外婆相依為命的過程。

昭廣成年後拜入日本相聲(漫才)大師島田洋之助門下，改名為「島田洋七」。洋七的外婆是個樂觀的赤貧階級人士，在洋七住在佐賀的八年間辛苦撫養洋七長大，洋七長大後將這八年間的事情寫成《佐賀的超級阿嬤》、《佐賀阿嬤 笑著活下去！》與《佐賀阿嬤的幸福旅行箱》。他在期間就讀佐賀市立赤松小學校與佐賀市立城南中學校，是城南中學校的棒球隊長，後來因獲准以公費生的名義進入廣島的廣陵高校而離開。

### 3.佐賀阿嬤的 HD

本章節我們參考“電學之父—法拉第之習慣領域解析”(蔣佩璇 2008)，用以分析佐賀阿嬤的習慣領域，敘述如下，並整理於表一

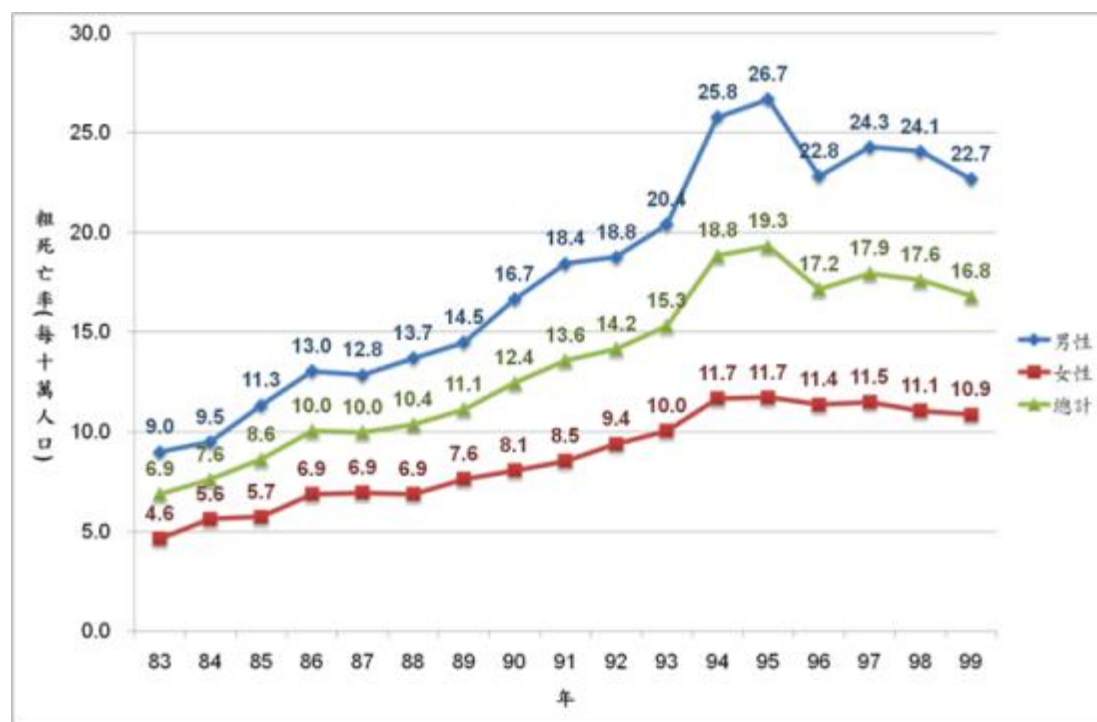
#### 《與 HD 之關聯：佛帝化身尊惜生命》

佛帝化身：根據游伯龍 HD 習慣領域的理論認為人都是無可取代獨一無二的無價之寶，說明你我都是佛或上帝的化身。

因為人的生命是無價的，所以每當阿嬤在報紙上看到『自殺』這個字眼的時候，都會很氣憤的說：「這世上滿是生了病還不想死的人，自殺未免也太奢侈了。」阿嬤教導昭廣不管因為什麼理由，出生在這個世界上的人絕對不可以放棄希望，直到死亡為止。

台灣民國 83 年至 99 年的性別自殺死亡率逐漸攀升，以 99 年為例：每十萬人口就有 16.8%人自殺身亡(圖 1)，大部分起因於現代生活步調緊促、工作壓力大加上現在失業率高，而其中絕大多數都是患有精神疾病的人。因此我們應該珍惜生命，例如：一公升的眼淚，女主角雖患有脊髓小腦病變症，卻還是以生命是無價之寶的心態，珍惜剩下的時光、坦然面對一切。

民國 83 年~99 年 性別自殺死亡率(圖 1)



資料來源：行政院衛生署統計室 資料擷取日期：民國 100 年 6 月 15 日

### 《與 HD 之關聯：萬事助長》

萬事助長：根據游伯龍 HD 習慣領域的理論認為人們在看待每件事情的時候都會從積極的方面去想，去求成長，所有發生的事都有原因，藉由當中的主因來幫助我們成長。

看著一直躲在棉被裡喊著『好冷好冷』的我，阿嬤這麼說道：「別抱怨「冷啊」、「熱啊」的！夏天時要感謝冬天，冬天時要感謝夏天。」季節會一直轉換。忘了這一點的人們，總是在新的季節來臨時滿口怨言。阿嬤大概是期待著即將來臨的春天，而忍過了冬天的嚴寒吧！其中果然還是存在著希望的。我們不能決定天氣的冷暖，但可以透過後天的努力去改變貧窮的生活。

有一天，昭廣心血來潮的對外婆說：「阿嬤，我們家現在雖然窮，以後有錢就好了。」可是外婆卻回答：「什麼話？窮有兩種，窮得消沉和窮得開朗。我們家是窮得開朗，而且是和最近才變窮的人不一樣，不用擔心，要有自信，因為我們家祖先可是世代都窮的哦！」阿嬤並不會因為家境不好而感到消沉，反而

樂觀開朗的接受一切，教導昭廣不是只有金錢才能帶來快樂，用貧窮的角度去學習看待不一樣的生活。

昭廣提醒阿嬤在門口的黑板上寫出鑰匙放置的位置很危險，阿嬤卻回答：「哪會阿？小偷看了說不定會煩惱，『去偷這麼親切的人家妥當嗎？』即使小偷來了，也沒東西可偷，因為我們實在一無所有。說不定他還會留點東西給我們耶！」阿嬤以樂觀的角度去看待並教導昭廣人還是有善良的一面。

每當昭廣有煩惱或是人生路途不是很順利時，昭廣都會抽空去見見阿嬤。跟阿嬤訴說工作上的煩惱以及不甘心，阿嬤總是會笑著對昭廣說：「只要活著，這種事情說多少就有多少。沒必要被這種事情搞到心情不好。」每個人都要作好心理準備，人生是不會隨心所欲的，把失敗當作意料中的事就好了。人生是有淚水相伴的，哭完之後，歡笑一定會跟著來，所以不要害怕流淚，要勇敢地活著。

#### 《與 HD 之關聯：全責主人》

全責主人：根據游伯龍 HD 習慣領域的理論認為自己的生活、行動及與社會接觸必須對一切負起責任，做自己的主人。

昭廣的成績單上都是一、二、一、二、一、一、二，昭廣靜靜地把成績單遞給阿嬤說：「對不起喔！阿嬤，我的體育成績是五，剩下的科目都是一跟二。」阿嬤卻笑著對昭廣說：「沒關係，沒關係，沒有零。不管是一還是二，加起來都可以變成五。人生是要看綜合能力的。」成績並不代表一切，能在社會上立足靠的是經驗累積而不是成績，只要肯努力就有機會成功。

#### 《與 HD 之關聯：標標清明全力知行》

標標清明全力知行：根據游伯龍 HD 習慣領域的理論認為人的生命當中要有目標，且目標為清楚、具體、可衡量即可達到的，積極求解向目標邁進！

無論是當昭廣手肘受傷沒辦法打棒球的時候，還是相聲熱潮退燒，昭廣的工作驟減而走投無路的時候，阿嬤留給昭廣的那句：「人到死都要懷抱夢想！即使不能達成也無妨，因為終究是夢嘛！」一直都在昭廣的心中。阿嬤教導昭廣，不努力的話，夢想還是不會實現的哦！

#### 《與 HD 之關聯：使命樂園》

使命樂園：根據游伯龍 HD 習慣領域的理論認為一份適當的工作是自己的使命，也是一個樂園，可以經歷許多困難或挑戰來明白自己生命的意義和使命，應抱有熱情與信心去完成。

阿嬤每天早上四點起床，不論颶風下雨都會去工作，因為阿嬤說過：「到死之前，人生都只是打發時間。用工作來打發時間是最棒的。」人活著的使命就是工作賺錢養家，現在的上班族總是抱怨工作很辛苦，如果可以換個想法，工作就變成是可以打發時間又可以賺到錢的休閒活動，也使自己的生活更愉快。

### 《與 HD 之關聯：感恩布施》

感恩布施：根據游伯龍 HD 習慣領域的理論認為這世界充滿許多美好的事物，我們可以時時抱著欣賞與感激的心態，有機會時也可以回饋及奉獻他人。

阿嬤曾經跟昭廣說過：「高級貨根本不好吃。高級貨只是因為數量少，所以才比較貴。自己吃了覺得好吃的東西，才是最好吃的，這就是高級貨。怎樣才吃得到？只要在你肚子餓的時候吃，無論什麼東西都是美味的高級貨。」所以我們更要珍惜我們所擁有的任何食物，並且改變挑食與浪費食物的壞習慣。

阿嬤在回家的路上會在腰間綁著一條繩子，繩子尖端綁著一塊磁石，上面粘著釘子和廢鐵。阿嬤說：「光是走路什麼事也不做挺可惜的，綁著磁石走，你看，可以賺到一點。」昭廣：「賺到？」阿嬤：「這些廢鐵拿去賣，可以賣不少錢哩！不撿起掉在路上的東西，會遭老天懲罰的。」阿嬤懷著感恩的心，善待每樣東西，使資源充分發揮效用。

以前的牛奶很難喝，可是因為昭廣的肚子很餓，所以覺得好喝的不得了。一班五十五個人當中，有一半的人會因為嫌難喝而不喝，不過也拜他們所賜，我一次可以喝七、八杯。回家之後，昭廣告訴阿嬤這件事，阿嬤就告訴昭廣：「所以世界上一定要有窮人跟有錢人。窮人要感謝有錢人，有錢人也要感謝窮人。」昭廣：「為什麼有錢人要感謝窮人呢？」阿嬤：「因為是窮人讓有錢人覺得自己很有錢的啊！」所以不能拿別人和自己比較，然後去羨慕別人。自己有自己的幸福，真正的幸福也是由自己的心決定的。

許多外觀不佳、賣相不好的蔬菜都被丟進河裡，阿嬤卻撿回家且告訴昭廣：「尾端岔開的蘿蔔，切塊煮起來味道都一樣。彎曲的小黃瓜，切絲用鹽拌過後味道也都相同。」阿嬤以惜物的心態教導昭廣珍惜得來不易的食物，以及凡事不能只看表面，要注重內在。

每年的運動會老師都會假藉肚子痛和昭廣交換便當，讓昭廣可以享用到平日吃不到的菜色，阿嬤知道此事後說：「老師是故意和你換便當的，如果他們直接說幫你帶了便當，你和外婆都繪難堪吧？讓人察覺不到的才是真正的體貼，真正的親切。」阿嬤以老師的使命感來教導昭廣在位職責、體恤學生的態度及精神。

## 《與 HD 之關聯：秒秒生光》

秒秒生光：根據游伯龍 HD 習慣領域的理論認為人的光陰一分一秒的流逝，所以要珍惜生命最寶貴的時候，完全充分利用時間，奉獻現在到死前的生命去做有意義的事情。

在昭廣考慮要放棄相聲的時候，阿嬤的話在昭廣的腦海中浮現：「一定要照自己喜歡的方式過下去，這是你自己的人生喔！」阿嬤教導昭廣人生只有一次，何不照著會讓自己開心的方式活下去，也讓自己的人生生活得更有意義。

表 1.佐賀阿嬤的光明心態彙整

七大光明心態	佐賀阿嬤的格言
佛帝化身尊惜生命 ●	● 這世上滿是生了病還不想死的人，自殺未免也太奢侈了。
萬事助長 ●	● 別抱怨「冷啊」、「熱啊」的！夏天時要感謝冬天，冬天時要感謝夏天。 ● 窮有兩種，窮得消沉和窮得開朗。 ● 我們家是窮得開朗，而且是和最近才變窮的人不一樣，不用擔心，要有自信，因為我們家祖先可是世世代代都窮的哦！ ● 即使小偷來了，也沒東西可偷，因為我們實在一無所有。 ● 說不定他還會留點東西給我們耶！
全責主人 ●	● 只要活著，這種事情說多少就有多少。沒必要被這種事情搞到心情不好。 ● 沒關係，沒關係，沒有零。不管是一還是二，加起來都可以變成五。人生是要看綜合能力的。
全力知行標標清明 ●	● 人到死都要懷抱夢想！即使不能達成也無妨，因為終究是夢嘛！
使命樂園 ●	● 到死之前，人生都只是打發時間。用工作來打發時間是最棒的。
感恩布施 ●	● 高級貨根本不好吃。高級貨只是因為數量少，所以才會比較貴。自己吃了覺得好吃的東西，才是最好吃的，這就是高級貨。怎樣才吃得到？只要在你肚子餓的時候吃，無論什麼東西都是美味的高級貨。 ● 這些廢鐵拿去賣，可以賣不少錢哩！不撿起掉在路上的東西，會遭老天懲罰的。 ● 所以世界上一定要有窮人跟有錢人。窮人要感謝有錢人，有錢人也要感謝窮人。因為是窮人讓有錢人覺得自己很有錢的啊！ ● 尾端岔開的蘿蔔，切塊煮起來味道都一樣。 ● 彎曲的小黃瓜，切絲用鹽拌過後味道也都相同。 ● 讓人察覺不到的才是真正的體貼，真正的親切。 ● 一定要照自己喜歡的方式過下去，這是你自己的人生喔！
秒秒生光 ●	● 一定要照自己喜歡的方式過下去，這是你自己的人生喔！



#### 4.日常生活事件與HD之連結

我們根據佐賀阿嬤的日常行為模式與游伯龍先生的光明心態作結合，整理出以下這篇短文。

早上起床看到太陽，心想感謝我還活著，又將面對嶄新的一天(感恩佈施)，起床刷牙洗臉，乾淨的外表代表著一天新的開始，時時保持樂觀的心態開心過每一天，節省能源搭乘大眾交通工具(感恩佈施)上課(全責主人、使命樂園)，在捷運車廂內遇到老弱婦孺體貼讓座(感恩佈施)，下車之後買早餐找的零錢以及發票，會投入愛心捐款箱(感恩佈施)，看到任何人我都會主動打招呼，當個有禮貌的人(佛帝化身)，上課的時候將手機關機認真抄筆記(秒秒生光)，勇於回答問題(使命樂園)，而下課休息時間，遇到課業有需要幫助的同學，熱於為他們解答，當全班同學的小老師(使命樂園)。

我每日自備環保筷，並且每餐都懷著感恩的心，餐餐將食物吃乾淨且從不挑食(感恩佈施)，吃完後也會做到垃圾分類(感恩佈施)，放學後積極與同學做良好的互動，增進彼此的感情(秒秒生光)，例如：吃晚餐、討論課業或分享心情。到了晚上會設定目標(全力之行標標清明)，複習今天老師授課的內容並預習明天的進度(使命樂園)，將書讀完之後，我養成每日睡前寫日記的好習慣，藉此來檢討自己每日的過失，看有什麼可以改進的地方，且訂定日後的生活目標。(萬事助長、全力之行標標清明)洗一個舒服的熱水澡(全責主人)，再抹洗髮精或沐浴乳時，將水關閉節約用水(感恩佈施)，洗完澡通體舒暢，保持樂觀的心情，上床睡個好覺(全責主人)，儲存力氣面對明天的挑戰。

利用品質機能展開（例如，請參考品質機能展開一書，作者：水野滋）裡的關連性矩陣，我們列出一些日常生活的事件，用以強化七大光明心態，並決定是否需

假設七大光明心態的要求分數為  $K_j$ ,  $j=1,2,\dots,7$  而每個行為事件的強度為  $S_i$ 。根據游伯龍提出的電網理論，行為的頻繁程度將影響人類信念的強度，故  $S_i$ ,  $i=1,2,\dots,m$  的大小取決於每日實行的頻率。在能力集的拓展上，以 max-product 算子的方式來建構的文獻可參考 Wang and Wang (1998, 1998)，而以 sum-product 算子的方式來建構的論文或可找到相關研究。以下我們以 sum-product 算子的方式來來進行七大光明心態在如何藉由各行為的總和影響來達到，此時，各行為事件每天的發生頻率  $S_i^*$  應為何，說明如下：

假設第  $j$  個光明心態和第  $i$  個行為事件的關連性為  $R_{ij} \geq 0$ ，亦即求解最小的  $\sum_{i=1}^m T_i S_i$  其中  $T_i$  表示執行事件  $i$  所需花費的時間

使得

$$\sum_{i=1}^m S_i^* R_{ij} \geq K_j, \quad j=1,2,\dots,7$$

這是因為，一般而言，執行某行為事件將耗去

每天能使用的時間。例如以下例子：我們將佐賀阿嬤的習慣與自己的日常生活整理出以下七項行為事件：(1)起床心情(2)日行一善(3)上課心情(4)謙恭有禮(5)三餐感恩(6)分享心情(7)睡前日記，並結合游伯龍的七大光明心態：(1)尊惜生命、佛帝化身(2)萬事助長(3)全責主人(4)標標清明、全力知行(5)使命樂園(6)感恩佈施(7)秒秒生光，依不同的重要性分別訂出七大光明心態的目標分數，再依不同的強度搭配每日執行行為事件的次數求出實際分數，並假設每個行為事件所需花費的時間，想辦法求出一天之內如何用最少的時間達到或超越最多的光明心態。

由表 2.中的數字，我們挑「上課心情」的強中弱分別做解釋，其一對照萬事助長我們覺得屬於弱相關，因為保持良好心情，可增加學習能力。其二對照秒秒生光我們覺得屬於中相關，若上課心情好，便能善用每一秒去增加自己的知識。其三對照使命樂園我們覺得有強度的相關，因為上課學習本來就是學生的使命與本分。

$K_1=20, K_2=20, K_3=20, K_4=20, K_5=20, K_6=20$  以及  $K_7=12$ ，明顯的， $S_i^* = 0$  或

1，並利用 Excel 求解，可得  $S_i^*, i=1,2,\dots,5$

表 2.日常生活光明心態矩陣表

光明心態 j		佛帝化身	尊惜生命	萬事助長	全責主人	全力知行	標標清明	使命樂園	感恩佈施	秒秒生光	次數	時間
行為事件 i												
1.	起床心情			6				2	10		1	3
2.	日行一善	2		2					10		0	15
3.	上課心情			2	10			10		6	4	2.5
4.	謙恭有禮	10									2	2
5.	三餐感恩								6		1	1
6.	分享心情	2			2	6	6	6	2		2	12
7.	睡前日記			6		10					1	13
目標分數 $K_j=$		20		20	20	20	20	20	20	12		
實際分數		24		20	44	22	54	20	20	24		

關係強度分為：強 10 分 / 中 6 分 / 弱 2 分

Objective function=55 分鐘

## 5. 結論

本研究針對佐賀阿嬤的習慣領域歸納如出七項日常生活當中可用來強化七大光明心態的行為事項，並以品質機能展開的關係矩陣概念來建立這些行為事項和七大光明心態之間的關連分數。在給予各光明心態要求的水準下，我們以 Excel 規劃求解來求取每一事件在每天所需執行的次數，並使得這些事件每天的執行總時間為最小。亦即，本研究提出一有效率的行為模式來強化光明心態。

## 6. 心得

所以我們覺得在面對困境、抉擇、生存的態度可美、可醜；可以堅定、柔軟；可以剛烈，也可以逆來順受。阿嬤以逆來順受、樂觀包容的方式面對貧窮，在物質匱乏的歲月當中，教導孫子以正面積極的心態面對生活中的點滴，不僅帶來了歡樂也讓人感到溫暖。從這次的專題，我們可以學習到許多不同層面的心態、用不同角度去思考、以謙卑的態度接受新事物、用正面積極的心態與人分享，七大光明心態是值得我們效法的，豐富人生的歷程使生活更有效率。

## 7. 討論

矩陣表的行為事件可應用在不同的人格統計模式，Ex：分成年齡、職業、所得、性別等，做成抽樣，然後導入七大光明心態，再依不同的年齡、職業、所得、性別等的習慣領域歸納如出數項日常生活當中可用來強化七大光明心態的行為事件，不拘限在學生族群。

把光明心態應用在不同的領域，讓每個領域的人都能培養光明心態，七個基本信念亦即強而有力的思路與念頭，當它們的電網很強時，它能隨時左右我們的行為和策略，幫助我們邁向理想的習慣領域，使我們能有更好的生活。

## 8.參考文獻

島田洋七（2006）。佐賀的超級阿嬤。台北市：先覺書局。

游伯龍（2011）。HD：習慣領域－影響一生成敗的人性軟體。台北市：時報文化出版社。

王璇（2008）。Levinson 女性四季。國立政治大學。

倉內均（2006）。電影：佐賀的超級阿嬤。發行公司：雷公電影。

島田洋七（2008）。佐賀阿嬤給我的人生禮物。台北市：平安文化有限公司。

蔣佩璇（HD期刊 Vol 2 No 2）。電學之父－法拉第之習慣領域解析（pp.99-114）。

張采繁、范詩怡、張婉瑜（HD期刊 Vol 2 No 2）。王永慶之人生三部曲（pp.115-126）。

朱國明、李燕萍（HD期刊 Vol 2 No 2）。彼得·杜拉克之習慣領域（pp.127-143）。

Hsiao-Fan Wang\*, **Chih-Hsiung Wang**, A fixed charge model with fuzzy inequality constraints composed by max-product operator, *Computers & Mathematics with Applications*, **36(7)**, pp.23–29, 1999(ISSN: 0898-1221).

Hsiao-Fan Wang\*, **Chih-Hsiung Wang**, Modeling of optimal expansion of a fuzzy set, *International Transactions in Operational Research*, **5(5)**, pp.413–424, 1988(ISSN 0969-6016)

圖 1，行政院衛生署統計室 資料擷取日期：民國 100 年 6 月 15 日