

Excel Your Life Newsletter: Feb 29 2012

讓你提升你自己的生命而發行的電郵月刊...

本期月刊的 **PDF** 版本，可點擊

www.excelcentre.net/excel02-12.pdf 下載

目錄：

I. From the edesk of Keith To

II. Monthly Cut & Paste: 炒蛋禁忌

III. 我的觀點: 招智十二法：第十一法—吃魚

I. From the edesk of Keith To

Hi,

1. **PDC360**：小弟 2012 年的新Project！一年時間，360 篇對話，360 個角度來看個人發展。每天更新，不妨看看：www.PDC360.com。

2. **合整思維學**：五年來才再度舉辦一次！看不清世界，難題荊棘滿途；要看清世事，要的是方法。

方法，不是一般的**線式思維**的所謂方法，那只是為不願用腦者而設的安慰劑而矣！這亦是**貪婪化約論 Greedy Reductionism** 下的錯誤理解。

想不通，源自兩大因由。

首先，世事，不可避免的複雜，想不通，因為**過份簡化**，把關鍵也簡化掉，自然想得處處碰壁；**合整思維**，把根本存在的還原，不存在的去掉。

合整思維，不是去蕪存菁，皆因『蕪』也是根本存在，去了後，看似簡單了，但已與現實脫節，亦即是為要看得明白，就把不明白的移除，結果只是看明白了不是現實的現實，那又怎能想通？

其二，世事是複雜 **Complex**，但不可**複雜化 Complicated**；根本不存在的，就不應考量，否則自討苦吃。

合整思維，以**系統方式**，來研究**世事系統**，故又稱作**系統式思維**；系統式思維，不是有系統地去思維，而是把世事看成系統，不加多、不減少的如實掌握，重點在於發掘系統中各元素的**關連**；沒有關連的元素，根本就不是系統的一部份，強行加進系統中，那是『加蕪』，等若複雜化，加蕪，菁就難察，視若無睹便是結果。

簡單一句，合整思維，就是**從混亂中掌握規律**。

本課程數年只辦一次，有興趣的朋友，可參閱：

www.SystemicThinkingCourse.com

3. 滿意保證：數年前，小弟開創了一個先河，就是讓同學上了課程的第一課後，如覺並不合適，可於第二課前取消報讀，取回學費。

這樣做是要確保同學們的利益，讓你多一點瞭解課程及導師以後，如認為並不是你想要的東西，你就不用浪費了你的金錢及時間；但可能這樣做的培訓機構實在太少，導致有部份同學，誤解了這種安排：

i. **可以取回學費，等於可以免費上課？**有同學取回學費後，仍然繼續上課，既已認為並不適合，又取消了報讀，而且取回了學費，等於已不再是該課程的學生，如仍可繼續上課，那對已繳費的同學，豈非不公？

ii. **已經上了數課，甚至課程已經到了尾聲，還要取回學費？**小弟實在喜歡這種保障，但現實歸現實，小弟實在沒

有能力做這樣的承諾，否則不是小弟，就是聖雅各福群會破產，以後也不用再開班了！

iii. 反正是可以取消報讀，等於可以無需繳費，直接上課？公平，在於各自負上自己的責任；做什麼事，也有自己的責任，報讀培訓課程亦然，小弟的保證，只是希望承擔同學們的部份責任，而不是全盤承擔，小弟那又這種能力？

當然，過去數年，取消報讀的情況少之又少，但為免大家誤解，還是先小人，講清楚好一點。

4. [15周年紀念](#)：原來不經不覺，小弟已從事了培訓工作 15 年了，踏入第 16 年，小弟決定來一個紀念活動，挑選了一些小弟極為喜歡的課程，重新設計、重新演繹，闊別多年後再度推出一次，有興趣的朋友，不妨到小弟網頁一看：www.Year15.com。

5. 本期轉載文章－炒蛋禁忌，內有重要觀念；兩個字－必看。

Keith
Explore, Exceed & Excel

II. Monthly Cut & Paste: 炒蛋禁忌

作者：Unknown

收到了這篇電郵……

蛋汁中不可加入「鹽巴」。

這是很重要的觀念。

今天在「消費高手」節目中，聽到烹飪老師說：

炒蛋或蒸蛋時，不可先在蛋汁中加入鹽巴，

因為鹽與蛋中的乳酸菌結合會產生『氯』，有毒！

所以.....蒸蛋就只要加醬油，

若加鹽蒸的蛋會有一點綠綠的顏色。

那就是化學變化產生的氯。

炒蛋你就等起鍋前再加鹽吧!

記住：為了你我的健康，告訴週遭的人。

看了這篇文章，

頓時感到無言，

這又是哪個不負責任的天才傳出來的消息。

第一，新鮮的雞蛋不會有乳酸菌。

第二，新鮮的蛋本身已經有一點點鹽份在裡面。煎個荷包蛋來吃吃看吧。

第三，蛋白質如果這麼輕易跟氯化鈉反應(也就是食鹽)，那各位讀者應該早就陣亡了。人體內有一堆氯化鈉，血液是鹹的。胃中有一堆鹽酸(俗稱胃酸)

第四，這位烹飪師真的有讀過國中理化嗎？除非你的蛋已經受到重金屬汙染，不然氯離子不太可能形成氯氣。此外，氯氣聞起來嗆鼻有腐蝕性，而且有劇毒，這種蛋你敢吃

嗎？

發這篇文章只是看到有一堆人以訛傳訛，沒有科學精神。

很多人轉發**雖然是好意**，但是錯誤的訊息往往會**誤導人們**。

III. 我的觀點: 招智十二法：第十一法—吃魚

吃肉？不錯，肉類含有 **Creatine 肌酸**，肌酸以往只是用於協助運動員增強肌肉效能，但近年的研究發現，肌酸更能同時促進大腦有效運用能量，從而**改進大腦表現**。

可惜最豐富的肌酸來源是肉類，如牛肉、豬肉等等，要吸收足夠的肌酸，等於同時吸收了過多的飽和脂肪，未見其利，先見其害，那麼如何是好？

幸好肌酸還有另一個理要來源，就是**深海魚**，鱈魚、吞拿魚、三文魚等均含有可觀的肌酸，而且還為身體提供 **Omega-3 脂肪酸**，飽和脂肪又低，護心又強腦，一舉兩得！

深海魚，不妨每天吃它多一些！

Keith

Explore, Exceed & Excel

P.S. [IQuestNow!](#) 即現拓智課程，已於上星期完滿結束，**[UltimateQ 終極拓智](#)**高階課程，稍後推出，本月底前(即今天)預留學位，即享超特惠學費，截至今日，**學位只餘六名**。

更多詳情：www.UQYou.com