

智慧人生悅讀會

阿公級的超級心願——挑戰長壽!

(第一次讀書活動)

書名：我要活到 125 歲!

日期：101 年 04 月 20 日 地點：人力資源處

出席人：林惠蓮處長、王文惠、孫千惠、吳佳芬、
陳秀娟、王淑雯、李淑碧

【讀書心得 / 討論內容】

長壽秘訣：寄情山岳，綠意心靈，展現生活，天天森呼吸。作者渡邊彌榮司一直有一個夢想，希望讓自己更成長，能夠對這個世界有貢獻，也希望能結交更多的朋友。一個活力充沛的長者，向自己宣戰，許下活到 125 歲的承諾。有夢最美，夢想可以成真。

有人說，人只要活到九十歲就夠了，身體弱了、頭腦鈍了，就會被人看不起，所以不想活太久。因此他們絕對不說自己要活到幾歲。渡邊彌榮司說，夢想是生命力的根源，編織夢想的力量，實現夢想的力量，就是活下去的力量。夢想是自信與榮耀所孕育出來的，這份自信與榮耀，讓我們走向美好的人生。年齡增長是一件美好的事情，人生是美麗的。

作者時常會提醒自己，要美麗又充滿朝氣活下去，因為如果不改變自己成為有魅力的人，也無法帶給別人幸福。為要充滿朝氣活下去必須身心靈都健康，「心靈」是指不發牢騷，不說惡言。「身體」就是要步行。如果能由此開始，就是贏得身心健康的第一步。心靈真正的掌握在自己，心靈中最重要的就是感恩、惜福、知足再感恩。

平衡的身、心、靈是增強免疫力最簡單的法寶，簡單說就是“恢復”我們人類天生原有的免疫力。心性提高，自然而然百毒不侵。反之，心性不好、情緒不穩、心理狀態不好，就是不健康。並要時常保持以下原則：
1、心靈的涵養：氣定神閒，心寬常自在。心存純淨正念，用真情和善心待人、多理解別人，多幫助別人，助人為快樂之本；寬以待人，嚴以律己；凡事盡力而為，而不去計較一己的得失，那麼心的容量自然就會放大；而不執著於聲、色、情、慾、名、利、財、物，以平常心面對之。

2、多開懷大笑、少發脾氣、少憂慮：古人說“笑一笑，十年少”，“十年少”它不是指年齡，而是指心態。笑口常開健康常在，因為笑的時候循環旺盛，通則不痛，不通則痛；經常笑對呼吸道、消化道特別好。每天大笑三次，肚子咕嚕三次，不便秘，不得胃腸道癌症，只有笑才能鍛鍊腸胃。生氣時，血液流動得慢而久，所以生氣容易得腫瘤。心理學者提出了 5 個避免生氣的方法：一是躲避；二是轉移；三是釋放；四是昇華，就是人家越說你，你活的越好；五是能忍能控制，這是最好一個方法。

3、生活節奏、飲食要調節適當：飲食作息適當調理，不可過於勞累。適度放慢腳步，懂得欣賞身旁美好事務，學習享受慢活人生。

4、適當持之有恆的運動：科學家研究腦部掃描的結果證實，靜坐、冥想確實能使人變得祥和、平靜和幸福。緩、慢、圓的氣功功法或柔軟體操是最被推薦而能廣泛適用於每個人。

5、充足的睡眠：早上 6 點至 9 點是致癌最危險的時候。晚上若沒有睡好就應該午睡。午睡時間是午飯後半小時，而且最好睡一個小時。睡前洗個熱水澡，水溫 40~50 度，就會使睡眠質量提高。早上起床的時間國際上認定最好是 6 點，開窗時間是 9 點至 11 點或下午 2 點至 4 點。

活得健康，好事一定會發生。不管年齡多大，都要懷抱著「創造夢想的心」。只要身體柔軟，人生觀就會跟著改變。

步行、感受、思考、表達是長壽的共通點。

智慧人生悅讀會

沒有邊界的教室：移動式
教養，帶孩子跳脫狹隘的
學習

(第二次讀書活動)

書名：旅行，是最好的教養

日期：101年05月18日 地點：人資處辦公室

出席人：林惠蓮處長、李淑碧、吳佳芬、陳秀娟、
孫千惠、王文惠、王淑雯

【讀書心得 / 討論內容】

本書的作者，在她兒子出生一個半月開始，就開始帶著他到國內、外到處旅行。很多人覺得小孩那麼小，他一定記不了很多，長大也沒印象，何必要浪費錢，而且要帶的東西很多，簡直是費事又傷財。但是作者跟她的先生有著共同的認知，他們認為旅行是最好的戶外教學課，在沒有邊界的教室，進行潛移默化的人格培養，是一件最自然也最讓心情放鬆的方式。

孩子小的時後，就要帶他們出去走走，不要總是想說等他們長大再計劃，因為孩子長大之後，有著自己的想法，不一定想要跟著父母一起出去玩樂，而且越是想著以後才要做的事，時間拖越久就越不可能會實現了。所以要從小就要培養孩子出外旅行的習慣，一方面可以增進親子關係，另一方面也可讓孩子參與整個行程的計畫，訓練思考能力。

旅行，沒有設限在國內或國外，沒有規定要幾個小時或幾天，也沒有一定要花費很多錢，不同的行程累積不同的經驗，自然也幫孩子打開不同的視野。

的確，藉由到各處不同的地方旅行，可以讓孩子像在生活中學習，不管他多小或有沒有印象，他們還是感覺得到五官的接觸，他們可以親身經歷不一樣的人、事、時、地、物的變化進而讓自己很快地跟著應變與學習，不管面對的是山林野植或人群動物，他們可以藉此體悟大自然的奧妙和尊重生命的價值，這是一種無形中但卻也最真實的體驗，比起教科書來說，這是一本不只實用而且永遠跟得上時代的活教材。

我自己也是喜歡到處走走看看，就算是舊地重遊，因為時間或人物不同，感受到的新鮮感跟收穫也不同。當然，旅行的經驗不盡然全是開心盡興的，過程中難免也會有不愉快的經驗，但是，這都是一種生活中、生命中的成長與學習。很多家長捨得花費很多錢讓孩子去上一堆孩子根本也不知道愛或不愛，有用或沒用的昂貴補習班，或買一堆玩完就丟的昂貴玩具，卻捨不得規劃一些經費，陪孩子、教導孩子在自然的環境中培養正確的人格。

「讀萬卷書不如行萬里路」以及「盡信書不如無書」這兩句經典名言，是我一直很贊同且想奉行實踐的。我不想讓孩子將來變成只會考試升學卻不懂生活、教養的井底之蛙，孩子的潛力無限，想要孩子養成什麼人格，就要想如何栽培他。音樂家貝多芬曾說：「自然是陶冶心胸的偉大學校」，帶孩子旅行當作是一種寓教於樂的活動，是一件很好的事，過程中孩子的反應，也可作為父母腦力激盪的一種學習方式，不管對大人或小孩都是無形中的成長。

有多少的時間計劃多久的行程、有多少的經費安排便宜或昂貴的旅程，我熱愛大自然，我喜歡帶孩子、陪家人一同去旅行，希望大家也會喜歡！

智慧人生悅讀會

幸福的真相，其實跟你想的不一樣！你的不滿足、不快樂，全都是因為覺得自己還不夠好……53個清心、開懷、接納與成長的練習，讓你擁有更出色的自己！

(第三次讀書活動)

書名：當你覺得自己不夠好

日期：101年06月20日 地點：人資處辦公室

出席人：林惠蓮處長、李淑碧、吳佳芬、陳秀娟、
孫千惠、王文惠、王淑雯

【讀書心得 / 討論內容】

本書主要說明我們的心靈會對「情緒發洩」帶來的刺激產生依賴，變成一種「上癮」，例如想得到別人稱讚、希望贏得最多關注、講八卦發洩職場壓力等。然而你的不滿足、不快樂，全都來自你內心深處那個最愛欺負自己的小惡魔，你自以為解藥似的情緒轉移，其實是毒藥般地殘害內心。事實上，沒有這些七情六欲的惡性循環，我們的人生會更快樂！

作者運用 53 個清心、開懷、接納與成長的練習，教導我們丟棄自欺欺人的假幸福，正面迎擊負面情緒，掌握超值的真幸福！書中提到自我欺騙得到的短暫快樂，只會使人一天比一天更討厭自己，逐漸失去自信。當你為旁人的評價汲汲營營時，你的每一分努力都是在貶低原本的自己；當你沉溺在批評的快感時，就像給自己施下永遠無法擺脫自卑的魔咒；當你勉強扮演社會期待的角色時，你的心靈像是被蹂躪受創，再也不覺得自己值得被愛；當你稱讚別人「好漂亮、身材真好」的時候，其實是在帶給對方「要是我老了、身材變差了，是不是就沒人喜歡我了？」的不安。

作者也強調要拒絕參加八卦大會，當大家一起批鬥別人，就好像召開一場「我比較棒」的自誇比賽，但是踩低別人並不能夠提升自己。嫉妒是人之常情，但不能習以為常。嫉妒會開啟自我保護機制，讓雙眼看不清現實，對別人雞蛋裡挑骨頭，最終眾叛親離，走向不幸的命運。所以不要急著奔向眼前的逃生口，正面迎擊負面情緒的心魔，通往幸福的大門就在不遠處。