

美麗人生悅讀會

主題：健康的身心靈

(第一次讀書活動)

書名：零極限：創造健康、平靜與財富的夏威夷療法

日期：101年4月20日(五)中午 12:00-13:00

地點：經濟系辦公室

出席人：黃閔鈴、林禹伶、鄧紫婕、周宜靜、林曉慧、
黃翊涵、郭書涵

【讀書心得 / 討論內容】

每個人的心中，都有自己所不知道的事情，直接間接都影響著自己的生活，零極限此書，說明「荷歐波諾波諾大我意識法」(self I-Identity Ho'oponopono)主要精神，利用一個非常簡單的方式，只要說出，「我愛你」、「對不起」、「請原諒我」及「謝謝你」這4句話，就能神奇似的幫助內心趨於平靜。

如果遇看到景秀宜人的山水，會覺得舒服，相反如果環境髒亂，則讓人有不舒服的感覺，但如果清潔乾淨，相信感覺會變好很多，人的內心也是一樣，由於年齡增長，我更重視自己內心的感覺，生活中遭遇種種，可能讓自己變得快樂或不快樂，但是這些感覺，其實自己給自己的，並非是外在所影響，人唯有內心的平靜，才能給自己最大的快樂，而這個內心的平靜，也就是歸於「零」。但是要如何歸零？且用最簡單的方式，能每天輕鬆的執行，就是這本書說的～

「荷歐波諾波諾大我意識法」，用簡單的4句話來，剛開始我跟大多數的人存有疑惑，覺得怎麼可能？。於是每當工作或生活上遇到的不開心，我對他說，「謝謝你」，讓我發現原來這樣會不開心，也說了「我愛你」希望善待他，更向他說「對不起」，之前讓他受苦了，也「請原諒我」。這個“他”，是我的內心，透過這4句話，改變了我的潛意識，讓內心變好。

經由這樣的方式，不斷的清理內心，於是我發現每當我多說一次，我的內心就越舒服，也不太容易被他人所影響，另外，我也讀了

祕密這本書，發現零極限，就是吸引力法則的落實，當我想要快樂，我知道這樣做會快樂，我也讓自己更快樂了。我鮮少再說出負面的話，即使不小心說出了，我也會向他說「對不起」，請「原諒我」，「我愛你」等，希望每個人都能夠讓自己的人生更快樂，而要快樂的人生，就是內心的平靜，請大家多多說這4句話，讓自己的內心清理乾淨，且持續不斷的執行，你會發現真的變得不一樣了。

美麗人生悅讀會

主題：健康的身體

(第二次讀書活動)

書名：吃，從頭學起

日期：101年5月18日(五)中午 12:00-13:00

地點：經濟系辦公室

出席人：黃閔鈴、林禹伶、鄧紫婕、周宜靜、林曉慧、
黃翊涵、郭書涵

【讀書心得 / 討論內容】

總有人說“某某某平日煙酒不沾，可是卻得了肺癌”；有人時常爬山健走，也還是得了關節炎；平日小心翼翼，這個不能吃那個不能吃，委屈了自己，身體還是生病，高血壓、糖尿病、尿酸高……，也還是會找上門，究竟是哪個環結出了問題？吳寶芬老師說：「人性和習慣」才是破病的主因。除了對食物基本的了解之外，也要知道何時吃、怎麼吃，才能預防疾病的產生。

為什麼有些人在吃方面那麼講究、那麼養生，卻還是一身病，主要是對食物有錯誤的認知，因為我們常常在”聽說”。聽說要多喝牛奶可以補充鈣質；聽說喝咖啡會讓骨質疏鬆、鐵質流失，所以咖啡千萬不能碰；聽說喉嚨痛時，要多喝溫開水才會好的快；好多的”聽說”，但這些所謂的聽說真的正確嗎？佛教常說人要懂得判斷與學習「正知」「正見」正確的知識，身體力行才能產生功效，修得正果，可是邪知、邪見皆流傳得比較快，且易被接受。若我們對食物有著根深蒂固的誤解，那麼既使有再好的習慣，吃了錯的食物，也不會見效的。

看完吳寶芬老師的書，一頁接一頁的推翻我深深以為是正確的飲食習慣，也讓我為以往那麼努力忌口而感到可笑，但幸運的是，在我破病之前，我已經先看完吳老師的書，了解牛奶該戒、咖啡和茶可以多喝，因為可以保肝、抗老、防癌(咖啡中含有防癌的氯醌酸)；好吃的綠蘆筍原來除了好吃外，有這麼多的營養素(維他命 A、維他命 C、維他命 E、葉酸、硫化醯胺、鉀)；還有我可以肆無忌憚大口大口的吃巧克力和蛋糕了，因為黑巧克力含有大量多酚好吃又可以減少食物中脂肪吸收，達到減肥的效果(當然不可以過量啦!)，而不吃糖所導致的後果才真正可怕，最先影響的是大腦，再來是肝臟，你一定不曉得為什麼，若有興趣你就一定要看吳寶芬老師的”吃，從頭學起”了！

美麗人生悅讀會

主題：輕鬆的生活

(第三次讀書活動)

書名：哪啊哪啊～神去村

日期：101年6月22日(五)中午 12:00-13:00

地點：經濟系辦公室

出席人：黃閔鈴、林禹伶、鄧紫婕、周宜靜、林曉慧、
黃翊涵、郭書涵

【讀書心得 / 討論內容】

主角平野勇氣,沒有人生方向的他在中學畢業後莫名的被家人送到一個連手機訊號都沒有,想逃都逃不了的深山「神去村」裡,平野勇氣從出生到中學畢業一直住在橫濱大都市,一心只想找個都市內的打工工作,毫無心理準備就被送到神去村去當見習生,神去村的村民大多數都是作著與林業有關的工作,過著相當純樸與平靜的山林生活,平野勇氣從一開始從處心積慮地想要逃離神去村,到不知不覺地喜歡並融入村民與山林的生活,最後完全認同這塊讓他找到自己生命出口的土地。

或許當我們完全沒有選擇餘地的時候,反更能真心感受全心投入吧。平野勇氣用了一年的時間來慢慢了解樹了解人了解山瞭解神更了解他從來不了解的神聖感動,最後他的人生不再迷惑。這本書告訴我們,人不可以只一直侷限在某個部份,偶爾可以出去走走,這樣也可以為人生當中添加更多色彩。

「哪啊哪啊！」是當地村民的特殊口頭禪,也是當地獨有的方言,神去村的村民不論打招呼、問好甚至鬥嘴都會嘟囔個幾聲「哪啊哪啊!」,作者藉由這句輕鬆的話語去提示山林生活中的緩慢自在步調。