

美麗人生悅讀會

主題：心理勵志

(第一次讀書活動)

書名：星星婆婆的雪鞋

日期：102年04月29日 地點：經濟系

出席人：黃閔鈴、林禹伶、鄧紫婕、周宜靜、林曉慧、
洪翊涵、林育宏

【讀書心得 / 討論內容】

生命存在的價值是什麼？是綻放的青春、撩人的美貌，亦或是享之不盡的財富？而當這些都斑駁消逝後，生命究竟還有存在的意義嗎？

這本書開端，僅兩個年老力衰的婆婆，被親人拋棄在充滿絕望的絕境中，除了漫天蓋地的冰雪，再也無任何事物與她們相伴。

相較於在痛苦之中生存，「死」反而是簡單而輕鬆的選擇，再也不需為了一餐有一餐無的食物憂愁，也不必為了看不見希望的未來掙扎。

但這不是這兩位婆婆的選擇，她們選擇了互相扶持，用自己自小到大累積出的經驗與智慧，克服了一道道難關，用他們不屈服的意志，展現了她們生命的光輝。這本書的故事不禁令人反思，生命其實在每一個階段，其實都有其存在的價值；族人以為婆婆們只會嘮叨和抱怨和消耗整個群體的糧食，已無任何存在的價值，但她們倆經歷了整個嚴冬的考驗，證明了她們自己也有辦法生存，即便年邁也有自己存在的價值。

你與我，在得過且過的生命中，恍恍惚惚浪費了多少時日呢？

生命的價值其實因人而異，當生命淋漓盡致地努力綻放，就是有價值的。每個人在生命中的每個階段，都不應該抱怨，而是盡力完成自己的夢想，讓自己充滿自信的完成每一件事。如果在充滿了絕望的困境中的老婆婆都能努力存活下去，活在安逸生活中的我們，又有什麼夢想是不能追尋的呢？

「天氣越來越好了。」這是書中婆婆平淡無奇的一句話，卻是蘊涵了多少辛苦與奮鬥才吐出一句話，冬天過去了，春天還會遠嗎？若我們能走過黑夜，那麼便能期待曙光灑在身上的那一刻。大雪漫過，婆婆走過的足跡又被蓋上，但那種不屈服的精神——已經烙在每個感動不已的人心中。

美麗人生悅讀會

主題：經典小說

(第二次讀書活動)

書名：派特的幸福劇本

日期：102年05月24日 地點：經濟系

出席人：黃閔鈴、林禹伶、鄧紫婕、周宜靜、林曉慧、
洪翊涵、林育宏

【讀書心得 / 討論內容】

派特的幸福劇本讀後心得

「在每道烏雲的背後，都有一道銀色的幸福線。」

此話是本書患有精神病的主角所說的一句話，也是他深信不疑的人生理念。書中的起端，是由他在出院後，一切不順遂中展開的。種種殘酷的現實不斷打擊它所相信的信念與理想。但他仍然堅信只要變得更好，終究可以達到他人生的「完美結局」。

隨著故事發展，會漸漸發覺這男子雖然有點精神障礙，卻能在很多時候表現得十分正常，甚至比其他人的想法更合乎邏輯。反倒是書中一般人，卻在許多時候表現出瘋狂或脫序的行為——真正的瘋子，是他們還是我們這群多數人？

精神狀況的失序，其實或多或少每個人都有；書中的男女主角，只是更敢於直言其諱，提出一般人不敢說出的事實，用不一樣的角度去看待同一件事物。不禁令人反思，「異於常人」就等同於精神病嗎？

多數者，從來就不代表為正確的，只是「群眾迷思」的情況下，我們往往害怕自己異於身邊的人，怕被周遭的眼光視為異類，是以總是跟隨大眾普遍的思想與眼光，很少去審視自己真正的想法是什麼。眾人皆醉我獨醒，醒者看起來不免顯得愚拙，在面臨整個環境的壓力下，能堅持自己信念，相信自己是對的人，又有幾人？

每個人的想法本就不同，若能包容與體諒別人，便能讓世界變得更好。這是本書中重要的另一味「情感」，書中主角的爸爸將主角揍個半死，卻屢屢在動作的描述間，看出他對其默默付出的父愛；媽媽更是在眾人的輿論中，盡力而細心的陪伴他，包括治療他的心理師亦或是他的好友，無一不是在互相的包容中才能讓他邁向幸福劇本。

最後主角在烏雲散盡後，與女主角劃出了一條閃閃動人的銀線。其實什麼樣的故事結局都難以預料，人生不論走入多昏暗的黑夜中，若能堅持，必能看見從雲中看見透出一線曙光。你我都面臨過無數的失去，對於僅有一次的人生又有什麼好害怕別人目光，而不放手一搏的呢？

美麗人生悅讀會

主題：飲食健康

(第三次讀書活動)

書名：真原醫—21世紀最完整的預防醫學

日期：102年06月21日 地點：經濟系會議室

出席人：黃閔鈴、林禹伶、鄧紫婕、周宜靜、林曉慧、
洪翊涵、林育宏

【讀書心得 / 討論內容】

「內心的徹底轉變，就是真原醫最根本的核心。」當我們以轉變的心念重新去理解世界或幫助他人時，其實也踏出了自我療癒的第一步。全面且完整的健康生活體悟，是最古老也最經得起時間考驗的預防醫學，這身、心、靈的全面醫學為「真原醫 (Primordia Medicine)」。

本書作者楊定一博士，他是王永慶的女婿，台塑集團副總裁王瑞華的丈夫，現任長庚生技、美國洛克斐勒大學分子免疫及細胞生物學兼任教授。在這樣頂尖的醫學與生技背景下，卻在強調身、心、靈全方位的健康，尤其是針對心與靈的部分；對於非傳統醫學領域，諸如中醫與自然療法，書中也有正面的評論。

其實古人很久以前就知道，人類必須與大自然和諧共存。原因在於，人的身心靈在諧振狀態下，會與天地萬物是一種和諧的狀態。當諧振被破壞時，身心就會被帶往退化與不快樂的道路上，於是也就引發了許多所謂的「文明病」，若要讓身心靈健康，就必須回到人與宇宙諧振的狀態。

楊博士深信，唯有徹底轉變心念，才能恢復真正的健康。回到自我，啟動自我心的力量，即使處於瘋狂又無可逆轉的世界，也要相信生存與追求健康的本能。

書中指出，「心的管理」最為重要。從內心徹底轉變，就可以帶來心念的改變，改善自己的健康、甚至是自我的命運。內心若能徹底轉變，身心便可以達到統一性，這也是自然的量子統一性。身體上的治療，只是這轉變中的一個簡單延伸；內心的轉變更是解決疾病的要務，因為，它能重整我們的身心，回歸人體諧振、均衡狀態。內心轉變能促使我們打開心胸，以正向、感恩與慈悲的念頭，幫助身心靈和諧。楊博士提到，想要活出心的能量，就要從四個功課做起，這也是心的轉變過程，即是「感恩、懺悔、希望、回饋」。

從懷抱感恩開始，只要真誠地說謝謝，能幫助我們從負面情緒回歸到平靜的狀態。再來就是懺悔，這是反省的開始，覺察自己的習性，並在懺悔過程中修正不好的習性。當我們開始懂得感恩與懺悔後，人會變得更誠懇，對於生命整體會更充滿著信心，對一切充滿希望，進而改變自我身心靈的健康狀態。最後的回饋，是能夠發心做有益的事情，幫助更多人獲得身心靈的統合。

在這四個過程當中，這些念頭的產生，就會影響腦的化學變化，進而對全身結構產生改變，創造出新的迴路，走向身心靈諧振，並革除不好的習性。

最後，他更鼓勵大家，應該積極在教育中落實這種感恩種子，強化全人教育，特別是鼓勵孩子探索古代典籍，透過典籍上古聖賢的話語，接觸文化中富含的智慧，提供孩子生命的方向感，並建立他們的道德感，藉此幫助孩子們心靈上的轉變，以面對未來的未知狀況。