

親子旅遊悅讀會

藉著閱讀分享親子生活、
親子共讀共玩及活動旅遊
經驗

(第一次讀書活動)

書名：挖係食尚玩家

日期：102年04月16日 地點：鶯歌富貴陶園美食餐廳

出席人：吳慧中、潘淑芬、陳奕伸、邱啟銘、江志明、
陳俊傑

我們利用期中考週的星期二中午來到了位於鶯歌的”富貴陶園”餐廳,在玄關就被具有禪意的陶塑佛像所散發之氣息所感染，進到了一樓更是被展出的各式陶藝作品吸引的流連忘返。在欣賞完後，我們前往二樓的用餐區。美味的菜餚利用具有禪意的自製陶盤裝盛，讓食物更加的色香味俱全。而這更符合我們本次所討論的內容”挖係食尚玩家”所意指”讀萬卷書不若行萬里路”。進而反思我們是否太忙了，是否早已忘了躺在草地上的舒爽？偷一點閒，原來日子也可以這麼自在！享受生活的關鍵，不在於金錢，也無不在於事業成就，而在於時間與心境。合理就好，不須要太完美。請相信，人有缺點才可愛。等待別人來疼惜你，是條漫漫長路，疼惜自己，卻是條康莊大道。相處沒有你贏或我贏，只有雙贏或雙輸。為什麼一定要贏？別忘了，你們是朋友而不是敵人。當情況無法改變時，不要浪費精力在不滿意上。與一個不喜愛你或你不喜愛的人脫離關係，那又有什麼不好呢？不要怕付出，必先完全付出，全心付出，就能全心擁有。愛必須放開手，等到它又回頭那時，你才懂得真正的愛。

在書中介紹了台灣各地的小吃，為什麼受歡迎?除了好吃外，我們分享了彼此吃過的小吃，如”彰化肉圓”，我們發現了台灣小吃那濃濃的人情味使的食物更美味。因此在台灣享受優質生活要身歷其境、心靈饗宴。我們在這充滿禪意的環境中也體悟到，痛苦孽障緣由自生，自己倒了什麼都沒有了，今天我還沒倒下去，那麼我什麼都有了，若真不幸倒了痛苦也跟著倒了，也就沒什麼痛苦可言，不是嗎？從此對人生再也無懼，此後明明白白了解自己要的是什麼，面對抉擇我第一個要問的便是我自己，能做我就做、不能做就不做，能捨就儘量捨下，放不下就努力囉！有著一雙手一個腦袋，加上懂得不忮不求，活樂逍遙，沒事看看書，充實充實，動動靜靜，那有空虛無聊之時。

多愛自己一點，當你生活中第一次決定把自己放在優先位置時，你將發現，那有多棒！你的工作，可以豐富生命，也可以使生命遠離你。捫心自問，內心真正想要什麼？學習聆聽別人想傳達些什麼。去看看你能幫什麼忙。凡是生命中有價值的東西，只有在給予之後，才會價值倍增。愈不可愛的人，愈需要被愛，愈吹毛求疵的人，愈需要被關心與了解。記住這句話：『忿怒的面孔背後，往往隱藏著一顆憂傷的心靈』。

親子旅遊悅讀會

集結民間社會力量，一起探索五年後，串連出一條山海屯近三千公里無斷點的環台千里步道，它是一條只提供徒步行走與單車騎乘的美麗路徑。在週休假期輕鬆走一趟，就能到感受到台灣各地美麗風光的無限魅力。

(第二次讀書活動)

書名：千里步道，環島慢行：一生一定要走一段的土地之旅

日期：102年05月17日 地點：AA107-1

出席人：潘淑芬、吳慧中、陳俊傑、邱啟銘、陳奕伸、江志明

【讀書心得 / 討論內容】

“環島”是近幾年來非常熱門的活動，不管是老年人騎機車環島或是年輕人騎自行車環島，變成一種流行。剛開始我也認為環島是一件很不容易的事，應該是屬於年輕人的活動，或是退休人士休閒的一種方式，但是去了一趟歐洲，見識到背包客利用工作假期或是寒暑假背著包包，踩著自行車，也許今天在義大利，明天就到了德國，後天可能又跑到瑞士的這種周遊列國旅遊方式，我突然有種被囚禁在小島的強烈感受，那是因為台灣四周都是海洋，陸地面積又小，我們一定要藉由搭飛機的方式才有所謂出國旅遊的感覺，反觀生活在大片陸地上的民眾對於背著包包周遊列國的旅遊方式已經非常適應，而且行之有年，藉由這種方式可以讓還沒踏入社會的年輕人開開眼界，讓疲憊於工作的社會人士再度充電，迎接職場上的更多挑戰。因此當有被囚禁的感覺後心理有很強烈的失落感，直到我在書局裡發現這本書——“千里步道，環島慢行”。

這是一本由許多有心人士發起的保護台灣山海風光與人文之美的“公民行動”，從找出生活週遭的美麗小徑開始，串連這些路徑的同時透過各個管道的討論與社區的參與，歷經五年總算完成三千公里的山海環島路網主幹道與山海間東西向主支線的串聯，但這個活動並非到此就停止，現在與主幹道連結，深入社區與聚落的區域路網仍然持續串聯延伸中。本書中除了詳細介紹十二主線及各支線，甚至將實際行走過程當中的食、宿、交通、沿路風景、人文風土與環境生態一併介紹，讀書會討論過程中，所有夥伴都對於這些詳實資料有著非常深刻的印象，也感佩許多有心人士默默地在為這塊土地，為我們的後代子孫努力著，這才是真真正正屬於台灣的歷史、地理、人文與文化。我們甚至約好要利用時間實際去走走這些步道，實際參與認識台灣步道運動理念、透過慢行看見台灣、認識台灣的美，尤其是去感受台灣民間的活力與生命力。

親子旅遊悅讀會

年復一年，我們在節氣中
經歷著生命的高低起伏，
重溫著生命的驚蟄與寒
露，預演著生命的凋零與
新生……

(第三次讀書活動)

書名：跟著節氣去旅行：親子共享自然的 24 個旅程

日期：102 年 06 月 07 日 地點：AA107-1

出席人：陳俊傑、吳慧中、潘淑芬、邱啟銘、陳奕伸、
江志明

【讀書心得 / 討論內容】

生了小孩後，我可沒法接受他是個宅男或飼料雞，一有休假或假日，總希望能帶著他到處旅行，我相信每個父母都是這樣，但日子一久，反而要煩惱要去哪玩？要怎麼玩？該準備些什麼？跟著節氣去旅行這本書不僅是親子的旅行日記，且每個故事的背後，都包含著自我生命的追尋，自然萬物的對話。書中除了優美動人的文章外，還提供了如何帶領孩子親近自然，更包涵一些實用的旅行建議，這是一本親子共享的旅遊書，可隨著一年四季農民曆總共廿十一個節氣變化從台灣各腳落開始，帶著讀者們上山下海，體會台灣之美。如文中八月『處暑』到金門找尋栗喉峰虎(鳥)的蹤跡，九月『白露』到雙溪探訪溪流對岸的野薑花，12月『冬至』到茂林看紫斑蝶振翅的美麗。字裡行間中不難發現作者對於大自然的熱愛與了解，范欽慧與先生帶著女兒上山下海，用她對大自然豐富的知識，帶領女兒們實際接觸每一個美好的風景，那些海邊的大螃蟹、林間的蝴蝶、山裡的鳥卻都不在只是圖片書上的一個名字，而是能夠真實的在孩子的記憶裡留下印記。原以為愛玩的老爸對於兒子的假日安排就已經夠豐富了，但……當我看完了這本「跟著節氣去旅行」後，每個章節都讓我讚嘆著「原來還能有這樣多元化、深入的玩法呀」。玩心很重的老爸，合起書後，不服氣的告訴自己除非天氣不佳，(在汐住了幾年的心得，只要離開汐止，都會是好天氣，大膽的走出去，即便沒有好天氣也會有好心情)，也跟走著節氣來家和體來體驗一場大自然壯遊。如【雨水】杜鵑花開時·通泉初探頭；豔麗的杜鵑花海告訴你春天來了，我們參加了每年這時期的台大的校園每年都會舉辦台大杜鵑花節；【驚蟄】3月5日或6日／桃花舞春風·樹蛙聲聲催；住家前的大廣場種了十幾顆桃花每次看到花開，我自然的會脫口而出『桃花紅李花白』；【穀雨】4月20日或21日／流螢輝映叢·春暖飛魚來；只要看到高速公路邊的開始出現白白的桐花時，螢火蟲季總是在此時登場，在汐止有很多賞螢好去處(前幾年汐止區幾個國小都進行復育工作)，我認為數量最多的是在汐平路。【立夏】5月5日或6日／桐花白雪飛·燕子築巢時；五月的油桐花，大概是一般人最熟悉的節氣畫面。汐止也有不少賞桐區如金龍湖和翠湖都可以看到許多人稱「五月雪」(近像變四月雪)的桐花，遠看像是白雪覆蓋樹梢…….因為這本書 我們家開始旅行了。