

智慧人生悅讀會

夥伴們最期待的美味料理 時光

(第一次讀書活動)

書名：日本人妻邊惠玉教你做：家庭幸福便當 125 道

作者：邊惠玉

日期：102 年 11 月 14 日 地點：J515 會議室

出席人：趙香雅、詹雪蘭、陳雅玲、姜怡君、李政賢

【讀書心得 / 討論內容】

這本料理書是夥伴們期待已久的書籍，書中作者雖為韓國人，卻能因應日本文化，做出比日本人還道地的日本美味佳餚，而且每道佳餚僅需 10-15 分鐘，擅用冰箱裡的任何食材，就可迅速完成美味又可口的菜色。

讀書會中有幾位夥伴已為人妻，透過這本書的介紹實地操作，真的可以迅速地做出美味佳餚，而且透過菜色的變化，根本不會讓另一半或是孩子們覺得是剩菜剩飯。夥伴們親手下廚準備早餐及晚餐，甚至是準備隔天的便當，不僅能夠省下荷包，而且可以掌握孩子們吃的蔬菜量，在這充斥著食安問題的社會中，這本書真的是太實用了。尚未成為人妻或人夫的夥伴們，對於這本書亦愛不釋手，也想親自下廚為心怡的人做愛心便當。

夥伴們最喜歡作者提供的各式飯糰、炸物及開胃小菜的作法，簡單、方便又可迅速完成，只要照著食譜實地操作乙次，就會覺得料理真的很簡單，多練習個幾次，相信大家都可以成為料理達人，每天可在家自己準備豐富的早餐及晚餐。

智慧人生悅讀會

輕鬆搞懂惱人的小麻煩

(第二次讀書活動)

書名：唉唷！這些惱人的小麻煩：輕鬆搞懂疫苗、流感、細菌與病毒

作者：黃璫寧

日期：102 年 12 月 12 日 地點：J515 會議室

出席人：趙香雅、余毓淳、詹雪蘭、陳雅玲、姜怡君、李政賢

【讀書心得 / 討論內容】

黃璫寧醫師，現任職於馬偕紀念醫院小兒感染科主治醫師，他的部落格：「穎難雜症的故事」為 2009 第五屆華文部落格大獎年度最佳生活情報推薦優格，部落格中提供了許多養育幼兒的寶貴經驗與專業知識，是許多新手爸媽獲取新知以及交流的專屬園地。

黃醫師利用生動且深入淺出的文字，清楚描述令人難以理解的專業問題，他將各式各樣常見的病毒取了綽號，例如「肺炎鏈球菌」取名為「一號鐵雄」，「A 型鏈球菌」取名為「蛇蠍美人」，「腺病毒」、「流感病毒」、「呼吸道融合病毒」以及「副流感病毒」合稱「驚奇四超毒」等，文中並以生動的文字描寫這些病毒們的英勇事蹟與其特別之處。

所有人這一輩子都可能被病菌感染，尤其兒童更是受感染的高峰期，造成許多家長緊張與焦慮，透過此書，若能讓父母們更加了解幼兒或兒童常見的感染症以及其因應政策，相信可以減少許多因為孩子們生病所產生的焦慮與緊張。

此外，書中也提及，要打造孩子黃金免疫力的最重要環節就是「洗手！洗手！再洗手！」，除了注射預防針之外，平時也應該多帶孩子到戶外享受陽光，補充維生素 D 以減少感冒的機率，並適時地補充含有維生素 D 的食物。此外，如全麥類食物、糙米、菇類等多含有「益生質」，也可保護孩子們的腸道菌叢處於穩定的狀態。

智慧人生悅讀會

歡喜學習、歡喜吃苦、歡喜處世、歡喜悠遊、歡喜樂活

(第三次讀書活動)

書名：悠遊 100 年，趙爺爺和你分享五顆歡喜心

口述：趙慕鶴；執筆：方雅惠

日期：103 年 01 月 14 日 地點：J515 會議室

出席人：趙香雅、余毓淳、詹雪蘭、陳雅玲、姜怡君、李政賢、侯信安

【讀書心得 / 討論內容】

出生於民國元年的趙慕鶴爺爺，92 歲從空中大學畢業，98 歲取得碩士學位，是全台灣年紀最長的碩士，就讀碩士期間，每天通勤四小時，不但全勤，甚至比一般學子更早完成論文口試，取得畢業證書。趙爺爺認為：「決定要做什麼事情，就要狠一點，否則就做不成」，也因為這股勁兒，讓趙爺爺認真活在當下，人生相當豐富而精彩。

趙爺爺雖年紀過百，但生活起居卻無須旁人協助，全數自行打理且神采奕奕，同時，趙爺爺認真學習新事物，認為人生就是必須活到老學到老。趙爺爺受母親影響之深，面對任何事情總會站在他人角度替人著想，一生勤奮認真，認真扮演每一個角色，日子過得充實精彩。求學期間也以謙卑的態度不恥下問、努力求學，認真扮演著學生求學的角色，深受教師之感動。

趙爺爺分享的五顆歡喜心包括：

1. 歡喜學習心：認為人應該要活到老、學到老，走到哪、學到哪，從日常生活中點滴學習做人處事的智慧。
2. 歡喜吃苦心：趙爺爺歷經戰亂，在戰亂離家後再也沒見過母親，日子過的雖苦，但也更懂得惜福與感恩。
3. 歡喜處世心：趙爺爺在戰亂逃難過程中，看到人性之至善與至惡，激發出富有正義感及同情心的一面，凡事總先站在他人角度替他人著想。
4. 歡喜悠遊心：趙爺爺在 75 歲不諳英文的狀況下，當起背包客和年青人同遊紐西蘭及美國，他認為英文能力跟旅遊愉快與否沒有關係，想不想玩才是最重要的。
5. 歡喜樂活心：趙爺爺在 93 歲時主動到醫院當志工，碩士論文以困難的鳥蟲體為主軸，他認為只要保有快樂的心，隨時都可以活的很自在、很愉快，內心愉悅，自然就可以活的久一點。

趙爺爺這裡認真學習、歡喜樂活的生活方式，深深打動我們每一個人，反觀現今的學生或上班族，將大多時間耗費在滑手機的同時，趙爺爺卻時時掌握每一個學習的機會，不因年紀而有絲毫的退縮，這真的是值得我們努力效法之處。