

希望之樹悅讀會

主題：路 — 十字路口

(第一次讀書活動)

書名：媽媽教我的事

日期：104年4月28日 地點：Q502會議室

出席人：林青蓉，張軒瑄，陳柏蒼，方彥博，林庭煒，
宋永坤

【讀書心得 / 討論內容】

內容簡介

幸福不是天經地義 幸福需要用心經營

媽媽說：女人要像花朵般 在生命的不同階段 都能活出自己的風采

阿媽說：女人的兩隻手，右手要拉拔孩子長大，左手要把先生頂上去……

夾在新舊之間的媽咪，說：女人要寵愛自己，才能寵愛先生，寵愛孩子和家人；幸福女人要從「三從」到「三寵」。年輕世代的女兒認為：「婚姻」不一定是女人唯一的歸宿；女人要先愛自己，才能快樂自信的愛人。

三代女人暢談「媽媽教我的事」，要教普天下女人，如何活出幸福的人生。

佳句摘錄

*婚姻的願景

「其實，忍耐也不是不好的事；因為，凡是能善解而忍耐時，就能海闊天空，就不覺得苦。為了孩子、先生及這個家，要忍，才能把家箍圓。」

事事圓滿的背後，一定是有人「妥協」了，我想那個人就是阿媽!.....練習忍耐最好的方法，就是在桌子上默默的寫《心經》。

*夫妻相處之道

夫妻相處要能圓滿就是要善解。

……要用好的心情來面對回家的先生，先疼他一下；別忘了，家庭是談情說愛的地方，不要講那麼多道理。跟對方證明自己對了，卻傷了和氣，有時候甚至傷了感情，造成一輩子的遺憾。

火就跟人生氣一樣，一定要趕緊制止它繼續擴張，把火關小，不然會燒到一個不可收拾的狀況。

忍耐是一個人的修養，不是委屈。

*借茶練心

會不會被打擾是自己的選擇。

*奉茶禮儀

在團體當中，只要大家都和氣，其實氣氛就會很協調，人也會變得比較樂觀。

*快樂之道

除了忍耐，應該有根深柢固的好觀念來作地基；就好像一條在水上的船，需要一個沉穩的錨，放在海裡，承受大風大浪也不會翻覆。

快樂之道---任何是都往好處想，不要讓自己陷入不好的情緒。所謂境由心生，快不快樂是一種選擇，跟環境無關。

人的思考可以讓外在也會跟著起變化。所以，要常常歡喜，常常保持愉快的心情，你就會看到更多快樂的事。正向思考就是快樂之道。

人活得快不快樂，不在他的遭遇，而是他的想法；樂觀的人從挫折中發現希望，悲觀的人是在是在成功中尋找挫折!

「知足」讓我們有不虞饋乏的富足感；「善解」使我們都能「喜悅、樂觀、正面思考」；「包容」讓我們懂得「稱讚他人」、「欣賞他人優點」而不是專挑別人毛病，「感恩」更是帶給我們正向能量。

*精進的女人最美

女人真的不必怕老，「年齡」無法決定女人的美麗；不停的學習和進步，懂得付出和關懷別人，才是真正永恆的美。

*說話的藝術

傷害人的語言就好像一塊木板被釘子釘進去；就算道了歉---像是把釘子拔出來，木板上的痕跡仍然在那裡。

「說話得體」，就是「因地、因人、因事、因物做適當的發言」!

話要說得恰到好處，話多不如話少，話少不如話好。

*「撒嬌」的藝術

對男人來說，女人的「撒嬌」就是創造一個舒適的家，讓他可以將疲憊的工作甩開，一踏進家門就有溫暖，備受呵護；在這裡，男人可以當自己，可以休息和做自己喜歡的事。

*送禮的藝術

「送禮要送到人家心坎裡」，才是真正的送禮。

媽咪的這份「貼心」轉化成她親手購買的小禮物，將散居各地的親友、家人的心，緊緊的維繫在一起。

買禮物送人是代表自己的真心祝福，是出自內心的關懷和誠意，麻煩一點也是理所當然；因為，花心思就是需要花時間，也表示看中這個人。

送禮的藝術很多細節；我從媽咪身上體會到，當細節都做得到位，我們送禮的經驗和看到對方得到的幸福感，會遠遠超過收到禮物的人。

*擇偶的條件

結婚只是一段路的開始，而不是結束。我相信，快樂的人遇到快樂的人會更快樂，而且並非不快樂的人遇到快樂的人就會快樂。...讓自己符合自己心目中的擇偶條件。

*婚姻的保鮮

婚姻的鮮度要不過期絕對可以做得到；但是，兩個人一定要有默契一起維持。

婚姻的開始絕對不是《王子與公主從此過著幸福快樂的生活》。

阿媽的忍是無條件的忍，是無論誰對誰錯都是忍；但是，媽咪的忍，是忍住不去碰觸對方的罩門。

發脾氣是在所難免，但要往遠處看，要清楚知道婚姻是對方、也是自己的事。有時候忍一下，等事情過了、脾氣過了，再來討論也不遲啊!

*製作卡片

製作卡片成為我表達誠心的管道，間接影響我樂於與人分享、互相鼓勵。感謝媽咪，她教導了我許多主動貼心的方法，為我結了許多好緣，讓我擁有好的人際關係。

*什麼是「好品味」

…唯有經過歲月的試鍊，能夠存留下來的美才叫真美。

美是一種舒服，是值得讓人回味的；譁眾取寵的美只不過是曇花一現，消失了也不會令人想念。

穿著和髮型不一定要光鮮時髦，「合身、合適」就是最好的品牌。

心得分享

媽媽 是我們生命中的第一位老師，她的教導影響了我們一輩子。

第一眼看到這本書，就被美麗的封面所吸引，再翻閱序文後，很想了解到底「媽媽教我的事」有哪些?看完一整本書，我的心隨著 Pinky 的媽咪與阿媽給予的教養而雀躍，自己宛如身歷其境，從婦德、婦言、婦容到婦工，讓我明白這些並不因為時代的不同，而有所不同，原來，媽媽的身教與言教，也影響了我一輩子。

婦德--從婚姻的願景，到精進的女人最美麗，我學會原來家是談情說愛的地方，而不是凡事都要講道理，情感的維繫大過於說理，所以忍耐是修養，而不是委屈。夫妻相處要圓滿，要善解，凡是能善解而忍耐時，就能海闊天空，就不覺得苦。我的母親，書讀得不多，過去因為家裡窮，母親小學都沒能讀完，但我觀察母親的做事方式，專注而用心，學習進度迅速而有效，我常誇讚母親，如果當初能讀書，她的成績一定很優異!從小，除了上學，我都跟在母親身邊，從母親的身教及父親與母親的相處模式，因為忍耐，才能走過四十幾年的歲月年華；因為忍耐，才能栽培三個孩子長大；更因為學習忍耐，我自己才能擁有一個幸福的家。母親常說：「幸福，是自己找來的!過去的生活再辛苦，總是會成為過去，人生要往前看，面對事情，要理清頭緒，不因個人的情緒，而意氣用事。」母親的話時常提醒著我，讓我學會如何經營婚姻。

閱讀這本書，思緒會隨著作者的文字而反覆著，同時，也思索著不論婦言、婦容或婦工，我的媽媽在有形無形中也教了我許多，媽媽的說話嚴謹慎重，媽媽的打扮端莊慎重，媽媽的心思細膩善解，媽媽的手藝巧妙精湛，媽媽的個性堅強挺拔，媽媽的容忍呵護包容……媽媽努力操持為家，是為了箍圓一個家，讓家圓滿。感恩我的媽媽，讓我在生命的每個階段，都能活出自己的風采。

希望之樹悅讀會

主題：路 — 十字路口

(第二次讀書活動)

書名：慢下來 幸福就不會擦身而過

日期：104年5月26日 地點：Q502會議室

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、王湘君、陳昭蓉、
曾靜儀、劉詠欣、章美玲

【讀書心得 / 討論內容】

世界越快，心，越不與之起舞；
於是，感覺開始變得平靜且深刻，
並得以悠閒自適的心去體會諸事美好。

你已經有多久，不曾好好靜下來傾聽自己的內在？

世界運轉快速，人們越來越匆忙。因為匆忙，我們丟失了心靈深處的平靜；也因為匆忙，我們忘了欣賞生命旅途中的各色風景和美好。當不斷地汲汲營營於外在環境，喊著忙、忙、忙的時，心，是否茫了？眼，是不是也盲了？

試著緩步徐行，寬舒緊繃的日常境況，生活的步調慢下來，才能盡情感受周遭的事物靜好。不急於一朝，也不爭於一時，唯有讓自己靜心細品當下，如此，幸福將不會輕易錯身而過。

內容分享:

※幸福是什麼？

是敞開心胸接納當下的一切，而不是達到我們預期的某種狀態。接受你的境遇，相信它是來讓我們成長，它是最好的安排。當我們全然接納，便會發現每一個困難都包含一份禮物。

幸福也不是追求而來，因為它從未離開過。並沒有一個特定的時間或條件能讓人「獲得幸福」，一切美好的事物都在我們身邊。

人生的幸福快樂，並不是仰賴人生際遇的順遂，而在於是否能以豁達的心，坦然接受一切，你有什麼樣的生命，就用什麼樣的生命過活。

擁有幸福的方法就是感受與察覺。小說家霍桑說得好：「幸福是一隻蝴蝶。當你追逐牠的時候，總是抓不到牠；當你靜靜地坐下來時，牠就會落在你的身上。」

※什麼是接受？

接受就是順服於既成的事實：我們的環境、長相、工作、健康、得失、遭遇。

「接受」並不是「喜歡」。

林語堂說：「即使是最壞的狀況，也要照單全收，這是獲致內心平和的祕訣。」

※無法改變的事，就接受吧！

有句禪宗箴言提醒我們：「若你理解，事物只是呈現原來面貌。若你無法理解，事物依然呈現面貌。」無論事實是什麼，它就是那個樣子，無論你接不接受它都一樣。

你的接受或排斥對結果不會有任何影響。唯一不同的是，如果你接受，內心就會平靜；如果你排斥它，你就會感到厭惡；但不管如何，事實還是一樣。

※誰讓人受不了？

你有某個問題，你為某事困擾，但別人卻沒有這個問題和困擾。誰有問題？

你因受不了某人或某事而抱怨連連，別人卻覺得沒有什麼大不了。誰讓人受不了？

是你，對嗎？

※放下，問題不再是問題

放下難，是因為我們將問題看得太「重」了。人生的一切問題，歸根到底就是在生活中沒有學會放下，使身心背負著沉重的包袱，因而生活也變得越來越累，越活越辛苦。

「放下」，不是「不管事、不用心、不行動」；而是「不憂愁、不焦慮、不煩惱」。

「放下」與「放棄」是不一樣的。「放下」是一種心態上的昇華；「放棄」則是放棄自己與希望。「放下」可以讓人輕鬆自在。「放棄」則是讓自己陷入痛苦沮喪。如果擔憂煩惱無濟於事，何不放下？

※不要對人生起起落落太在意

幸福會來，不幸也會來，一個覺悟的人，就是懂得隨遇而安。因為無常，便知道苦不會是永遠的苦，樂也不會是永遠的樂，都只是暫時的現象。就因為短暫，平常就該珍惜，而當無常到來也能以平常看待。

※人生沒有如果

人生道路不一樣，景色當然不同。不管遇到什麼情況，都要記住：你做的每一個決定都各有利弊。不管是要當藝術家還是企業家；要剪短還是留長髮；要把孩子生下來還是不生；要離開還是繼續原本的生活。每個選擇都有得有失。即使錯的路上也有值得一看的風景，只要這樣想，心也就釋懷了。

人生沒有如果，只有後果和結果。你可以回頭想，但是你永遠只是現在的你。不要懊惱一些已經過去的往事或木已成舟的定局。要專注在你能改變的事情上。

※去愛不完美的自己

許多人對「愛自己」缺乏真正的了解，愛自己不是放縱自己，更不是自私自利，愛自己是接納自己。「你能接受自己的程度」，就相當於「你能接受他人的程度」。當你能如實地接受他人，允許他人成為他自己，愛他人，你就能如實地接納自己本來的樣子，愛自己。

※只要一念轉

生氣和消氣，在轉念處。幸福和不幸，在一念間。

很多時候，以為走不過去，但念頭一轉，也許輕鬆就飛過。

※憤怒起於愚昧，終於悔恨

你因某人生氣，想想看：對方有道理嗎？如果對方有理，是自己的過失，你憑什麼生氣？反過來，如果對方無理，錯的是對方，那你又何必生氣？別人犯錯，你生氣——你付出的代價是什麼？

明白一個道理：就是別人的惡行並不是你的錯，只有自作的惡行才是你的錯。有人對你說三道四，你不隨之起舞，誰是不三不四，昭然若揭；他說你邪惡，你卻回以良善，誰是邪惡，不辯自明。如果你為別人的錯誤而表現惡行，那你就是在代替那惡人承擔錯誤。你是拿別人的錯誤來懲罰自己。

生氣時怎麼辦？

問自己以下幾個問題：

「到底在氣什麼？」

「值得嗎？」

「有用嗎？」

「有沒有更好方法？」

當你對的時候，用不著發脾氣；當你錯的時候，不配發脾氣。愛發脾氣的人，也是最無能的人，因為它不知道還有其他的辦法可以解決問題。

※放下，放過

當你願意放下那個人，不再執著於那件事，你會發現你也放過了自己。

※慢下來，幸福就不會擦肩而過

忙、忙、忙，世界運轉快速，人們越來越匆忙。忙學業，忙事業，忙家事，忙公事，忙研發，忙生產，忙行銷，忙著賺錢，忙得焦頭爛額，忙得忘了自己為什麼而忙。因為匆忙，我們丟失了心靈深處的平靜；因為匆忙，我們忘了欣賞生命旅途中的種種風景和美好；因為匆忙，我們沒時間回家看看，沒時間與好友聚會，甚至沒發現父母漸漸老去、妻子或丈夫變得越來越陌生，孩子已經長大；因為匆忙，我們忽略了四季的更替，就這樣不知不覺地過了一年又一年。

當我們喊著忙、忙、忙的時，心，是不是也茫了？眼，是不是也盲了？

別總是匆匆忙忙，把生活的腳步慢下來，才能盡情感受周遭的事物。

以「放慢腳步享受人生」來提醒自己，就算是喝一杯咖啡，也一面慢慢地享受咖啡濃郁的香氣，一邊享受從容不迫的悠閒。

套用那句 4G 的廣告詞，「世界越快，心，則慢。」讓生活慢下來，這樣幸福就不會擦肩而過。現在起，不管做什麼，試試看：讓……你……的……動……作……慢……下……來。

把心慢下來，呼吸便慢下來，生活也會慢下來。

※一次只做一件事

你是否覺得自己就如雜耍的演員那般，終日勞碌不停？比如邊看電視、邊聊天，同時在滑手機？一邊說電話，同時整理手上郵件，並且把晚餐放進微波爐？

是否老是神魂遊走，魂不守舍。常因為恍神而打破東西、灑翻水、東西丟三忘四。經常還沒嚐食物的滋味，就已經吞下肚？

是否總是在想：什麼事要做？接下來還要做什麼事？卻沒注意到，自己現在在做什麼？

要讓失焦的生活變專注，最簡單的生活方式就是——「一次只做一件事。」如果讀書，就專心讀書，如果睡覺，就好好睡覺……不要再去想別的事。

很多時候事情就是這麼簡單，一次只做一件事。

當你全神貫注於手上的事，就不會想著下一步的計畫，或掛念剛才做得好不好；也不會耽擱或擔心還沒做的事，你就可以從繁雜的事物中解脫出來。當你全然地投入當下所做的事情，結果自會完美呈現。

※幸福，需要用心去感受

擁有想要的東西，是莫大的幸福，但更大的幸福是不去想那些無法擁有的東西。富人可以一擲千金，一餐飯花掉窮人一個月的收入，他們可以此為榮，但卻不一定比較幸福；窮人能吃上一碗牛肉麵的幸福感，也許遠超過富人吃的滿漢全席。

我們要追求的不是生活享受，而是要用心去享受生活。

心得分享:

初次看到這本書名時，當下覺得蠻符合自己的需求，尤其看到內文提到「當我們喊著忙、忙、忙的時，心，是不是也茫了？眼，是不是也盲了？別總是匆匆忙忙，把生活的腳步慢下來，才能盡情感受周遭的事物。」因為這些年的生活步調，實在是不太能夠慢下來的，每天總覺得事情來不及做完..下班趕著接小孩也來不及..回家煮飯也快來不及，「快」的思維影響了工作、人際關係、婚姻、家庭、及價值觀;身心承受的壓力，也會影響情緒、工作效率、親子關係、以及健康…。匆忙的工作和生活，壓力日復一日地累積，往往一件壓力還未消化，接著又要處理和應付下一件壓力事件。當過多的壓力未能適當的紓解和調適時，長期下來容易造成身心疾病，不但對健康造成傷害，也會降低工作或生活效率。

尤其過了中年之後，更覺得身體健康的重要，大部分的人都是等到出現警訊，亮起紅燈，才驚覺「放慢」的重要性。看了本書的內容後，讓你調整許多思緒跟感受，透過慢這個動作，沈澱出生命中更豐富的層次與深度，在慢的靜定裡，也才會擁有比較寬廣的內在空間，可以承接自己的起心動念。「慢」不是拖延、或動作慢，而是留給自己一些感受當下心情的時間。

書中提及放下、接受、靜下來、別對人生起落太在意..等，乍看之下會覺得好像是無作為的、有可能嗎?但實際上隱含是活在當下、把握現在。人到了一定年紀，常遺憾自己錯過了什麼，期待完成未了的心願，只可惜想歸想，就算有機會實現，也已人事皆非，心境和感受都截然不同。這輩子最好就是現在，好好珍惜把握！

有人認為，幸福是擁有一座豪宅；有人認為，幸福是擁有一輛名車；也有人認為

有錢就是幸福。於是，人們開始整天東奔西走，努力去賺更多的錢、去買更大的房子、去買更好的車……。然而當真正擁有了這些的時候，卻發現自己仍然不幸福。為什麼不幸福？怎樣才能得到真正的幸福？就是用心去感受。

面對人生的困境，「放下」也是個選項，靜下心來想一想，你會發現，阻礙自己的其實是自己的想法，只要輕輕的把它們移開，用坦然的態度處理，放下心中的牽絆與恐懼，最終都能圓滿的解決。

問題:

1. 你對目前的你，感到幸福嗎?為什麼?
2. 你覺得自己應該得到什麼就幸福?

希望之樹悅讀會

主題：路 — 鄉間小路

(第三次讀書活動)

書名：花蓮美好小旅行

日期：104 年 6 月 2 日 地點：Q502 會議室

出席人：李惠玉、周慧美、邱貞雯、王湘君、陳昭蓉、
曾靜儀、劉詠欣、章美玲

【讀書心得 / 討論內容】

台灣是美麗的寶島，每個觀光景點美得讓人流連往返，每個地方的名產都美味無比，選了這本書分享，就是希望有機會和大家一起同遊。讀書會分享當天，做了一個小小統計，曾經拋夫拋子和朋友去郊遊過夜的夥伴有四位，其餘夥伴只有偷個半天或一天閒和朋友聚聚，在這樣的情況之下，原本計劃外宿花蓮之旅，在大家的建議之下，改成了八月十七日的宜蘭之旅。趕緊依照大家的需求規劃出三個旅遊動線，請大家票選並回覆，旅遊動線請詳附件。

讀書會最大的好處，就是將平時工作忙碌的姊妹們聚在一起，利用中午時間大家一起分享最新的生活點滴，除了分享書籍內容也聊聊工作、談談八卦，這段美妙短暫的中午聚會時光，就猶如到花蓮旅遊一樣輕鬆自在。《花蓮美好小旅行》介紹了花蓮優質特色民宿、小吃、名產，6 大主題規畫及 60 個必訪景點，讓沒去過花蓮的讀者有立刻想去的念頭，去過花蓮的讀者更有立刻再去的衝動，作者透過簡易文案加上豐富的照片，讓還沒寫讀後心得的我循著書中介紹的店家，就開始網購官老爹麻花捲了。

最喜歡書中最後超貼心的設計，除了詳盡的旅遊資訊，還提供主題性行程建議及景點地區索引，讓我們能輕鬆規畫自己的美好小旅行。旅行中有親朋好友加入，所有的大小小旅行回憶就是這樣產生的，希望安排的宜蘭之旅，讓讀書會夥伴們生命中多了一點點的美好回憶。

內容簡介：

節錄 http://www.kingstone.com.tw/book/book_page.asp?kmcode=2017330133900&lid=search&actid=wise

· 賞

在老宅空間裏，

慢慢回味記憶裡的時光；

置身海邊山巔

一睹遼闊無盡的美景

· 嘗

大啖巷弄裏古早味

紅透半邊天的排隊美食，

滿足想要吃飽又吃巧的五臟廟；

在藝文咖啡館與異國料理，

品味視覺味覺兼具的飲食文化；

· 住

入住風格獨具的旅店，

靜靜享受寧靜的休憩空間；

聽一聽民宿主人的生活哲學

· 買

麻薯、年輪餅、花蓮薯、舞鶴茶……

穿上了新穎外衣

好看好吃又體面的在地特產

這樣一個好山好水又極具特色的城市，

無論你想單純的出去走走或是來場深度的文化之旅，

絕對是值得你探訪的城市，

一個得天獨厚的好地方。

本書列了六大主題，蒐集了深具特色的 60 個景點與店家，讓人心動在花蓮的山光水色、人文情懷與美味小吃之間。