

# 智慧人生悅讀會

輕鬆享“瘦”真快樂

(第一次讀書活動)

書名：淋巴代謝瘦全身：神奇彈力帶刺激淋巴代謝，淋巴暢通一定瘦

日期：103年11月18日 地點：J515會議室

出席人：趙香雅、余毓淳、陳雅玲、姜怡君、李政賢、侯信安、王明佳、巫佩儒

## 【讀書心得 / 討論內容】

現代人生活忙碌，工作壓力倍增，許多上班族女性還得兼顧家庭與小孩，其生理與心理之負荷量相當龐大，加上近期頻傳的食安危機，更是加重了現代人的生理負荷。現代人多坐少動、外食，再加上工作壓力及生活作息不正常，許多文明病、慢性病、癌症等發生年齡紛紛下修，更有花漾年華之年紀就罹患大腸癌。鑑此，平時的飲食與運動，以及抒壓管道，對我們來說是相當重要的。

透過飲食的調整，可以讓我們吃的更健康，少受毒害；透過運動可提高我們的體內代謝率，降低疾病上門的機會；適時的抒壓可讓我們隨時保有最輕鬆愉快的心情來面對所有的挑戰。

年紀愈增，身體的基礎代謝率就會下降，也因為運動量不足，使得淋巴代謝循環變差，一旦淋巴代謝低落，就無法代謝身體多餘的脂肪。本書的特色就是透過彈力帶來矯正骨盤與骨骼，並讓代謝力提升，不僅可以讓全身的淋巴暢通，也可透過體態的調整輕鬆享瘦。每天只要3分鐘，透過綁帶及簡單的伸展動作，其瘦身效果高達百分之百，且能徹底打擊腰腹、腿臀及臂背等三個難瘦的部位。

我們在工作時間內幾乎都坐在位置上，能活動的時間相當有限，透過此彈力帶及簡單的伸展，我們可利用中午用餐時間簡單活動3分鐘，除了瘦身外，也可增加淋巴代謝率將體內的毒素排出，讓大家都能夠輕輕鬆鬆享有健康及妙曼的體態。

# 智慧人生悅讀會

## 一開口就讓別人記住你

(第二次讀書活動)

書名：跟 TED 學表達，讓世界記住你：用更有說服力的方式行銷你和你的構想

日期：103 年 12 月 18 日 地點：J515 會議室

出席人：趙香雅、余毓淳、陳雅玲、姜怡君、李政賢、侯信安、王明佳、巫佩儒

### 【讀書心得 / 討論內容】

每個人，每天的生活中，總會與人接觸，與教師及學生接觸、與老闆及客戶接觸、與公司內部同仁接觸、與家人接觸等，接觸過程中，「溝通」就是一個很重要的環節，溝通良好將事半功倍，但溝通不良不但無法達到預期成效，反倒造成負面效果，甚至反目成仇的局面。TED 這本書，主要說明如何創造一個激勵人心的演講，將這要素運用到平日的溝通也相當具有實用性。許多人空有構想但無法表達，使得構想無法激勵別人，如此情形下，不管構想有多優秀都沒有用，因為你的表達無法吸引或激勵他人。

TED 認為，吸引人的演說必須具備「表達情感」、「有新鮮感」及「令人印象深刻」三個要素。(1)表達情感：講你熱愛的事情，這樣才能吸引聽眾，同時，必須掌握說故事的技巧，透過說話速度、音量、肢體表達及手勢來強調，在事前也須作足準備，不斷地重覆練習以成就完美；(2)有新鮮感：新奇的事物容易吸引他人注意，加上創意且具體扼要的標題以及幽默感，甚至利用道具或是設計一些令人瞠目結舌的橋段，都可有效吸引他人注意；(3)令人印象深刻：TED 根據科學原理說明「18 分鐘的演說長度最適合傳達重點」，運用多重感官體驗及營造生動活潑的演講情境，這可以讓聽眾更容易記住演說的內容。

雖然，在學校工作的我們，不一定會站上講台演說或面對客戶推銷產品，但我們同樣地要不時地推銷自己、推銷系所、推銷 MCU 這張金字招牌。任何成功的演講人員都是事前不斷練習、做足準備，這樣才能自在地發表演說。「無法有效溝通」是通往失敗的快速道路，不僅構想得不到支持，連職場生涯也無法攀升，只能沒沒無聞的努力，所以，千萬不要因為無法表達自己的構想而影響自己的潛能。

平時，我們應該多留心觀察周遭事物，勤記筆記，蒐集豐富的事例並多加練習，待有朝一日需要與客戶簡報或工作提案時，就能撼動對方的情感與理智，得到對方的信任與肯定。

# 智慧人生悅讀會

主題：噓…不能說的秘密  
(第三次讀書活動)

書名：時代的摺痕：特派員的秘密檔案

日期：104年1月16日 地點：J515 會議室

出席人：趙香雅、余毓淳、陳雅玲、姜怡君、李政賢、  
侯信安、王明佳、巫佩儒

## 【讀書心得 / 討論內容】

本書作者－陳玉慧，人生經歷可謂多采多姿，大學時就讀中文系，後來去黎學戲劇表演，也曾到紐約百老匯當導演，之後留在德國擔任聯合報的駐歐特派員，去過許多戰爭和國際新聞的現場，為台灣的新聞史留下許多精采的畫面。作者認為，一位好的特派員必須消息靈通且時時保有敏銳的觀察力，並且能向當事人提出好問題，還要能聽懂回答者真正的含意，如此才能報導好新聞。

現今的台灣，網路相當便利且發達，相對而言，現代更需要有內涵與遠景的好新聞，然而，反觀現有的電視節目，甚至新聞報導也幾乎不播報國際新聞，新聞內容僅充斥著雞毛蒜皮的社會新聞或是影劇八卦內容，難道台灣人不該知道國際之間發生哪些事情？這些新聞報導的內容是不是將台灣推向更鎖國的狀態？

作者認為，「新聞」教會他一件相當重要的事情，就是「如何把事件的來龍去脈弄清楚」，並且將已經弄清楚的事情寫明白，讓讀者可以清楚讀懂事情的內容。新聞的寫作需要事實，報導內容也必須中立，不能加入自己的想像力推測或加以編造。同樣的理論套用到今日的職場，我們每個人都希望可以提高自己的工作效率，可以充分利用上班的8小時內做完老闆交辦的事情，透過作者的觀點，我們首先要清楚分辨事情的內容與始末，以便能夠快速地瞭解問題、分析問題進而解決問題，聽到任何的傳聞也能先了解事情的來龍去脈，而非加入自身揣摩後又再任何散播。