

智慧人生悅讀會

主題：放鬆心情快樂飛行
(第一次讀書活動)

書名：Daniel Ho·烏克麗麗的飛行

日期：104年4月10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、陳俐靜、劉明周

【讀書心得 / 討論內容】

烏克麗麗（ukulele）為夏威夷吉他，最古老的一款是 1870 年代由葡萄牙海員帶至夏威夷群島，1919 年在夏威夷取得專利後，輾轉傳到美國與歐洲各地，大約在 2010 年的下半年，Ukulele 整個大流行，學習 Ukulele 成為新全民運動。Ukulele 因為容易彈奏且小巧可愛而頗受歡迎，台灣早期的歌唱團體「優客李林」乃以此為名。

Ukulele 有四條弦線，彈奏時須用彈片或食指伸直彈奏，隨著樂曲的節奏前後撥動，彈奏時手腕須放鬆，才切合彈奏風格。Ukulele 有四種尺吋，分別為 21 吋（高音，即標準型）、23 吋（次高音）、26 吋（次中音）及 30 吋（低音，較少人彈）四種，尺吋不同的主要差異在於：尺吋越大指板就越長，琴格也越多，音階範圍就越廣。一般而言，21 吋的 Ukulele 就已夠用，若要彈奏演奏曲，就必須挑尺吋大一點的 Ukulele。

木材是影響 Ukulele 音色與音質最主要的原因，其次是面板，常見的材質有桃花心木、楓木、雲杉、紅杉、斑木及竹子。由於單板與合板之音質差異性相當大，若預算許可，建議直接購買單板琴，不過，製作方式不同，單板琴音色還是有相當大的差異，建議購買前須多試聽才能挑選到不錯的 Ukulele。

Ukulele 號稱是全世界最簡單的樂器之一，對於工作繁忙之餘，又想學樂器抒壓的我們，這種簡單、易上手、老少皆宜且價格低廉的 Ukulele 是最佳選擇，不僅入門門檻低，又方便隨身攜帶，讓我們乘著 Ukulele 的翅膀快樂飛翔去。

智慧人生悅讀會

主題：放鬆心情快樂飛行
(第二次讀書活動)

書名：請問侯文詠：一場與內在對話的旅程

日期：104年5月15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、陳俐靜、劉明周

【讀書心得 / 討論內容】

侯文詠，幾乎每次出書或是每一場演講，都會收到一籬筐的問題，這本書的創作，就是源自於許多演講場合後的提問，許多聽眾即使聽懂作者演講中所提及的觀念，但卻又一而再、再而三地確認，因為，聽眾們面對的是自己的人生，是被認為無法從來的路程。侯文詠認為，只有真正了解自己，我們才能明白為什麼放棄比堅持更難，為什麼渴望比努力重要，這些源源不絕的疑問，驅使著我們不停地尋找答案，但最終這個最重要的答案，就是：自己。

「你跟自己夠熟嗎？」，對有些人來說，一個很輕鬆的問題，對於另一人來說，卻可能是讓生命動彈不得的大困境。生命時常用不同的面貌給我們同樣的功課讓我們去學習，很多時候，正因為自己沒學好，使得煩惱與痛苦不斷地在我們的生命中重複出現。當我們在觀察或是分析別人的問題時，其實，面對的也是自己生命中的成長，每個令人憂心的問題、不安的情緒，往往在不經意中都會成為我們生命中的絆腳石。

人生的旅程，本來就是不斷地檢視與反思的過程，在工作上，我們必須堅持自己的熱情，從幫助周遭的人開始，讓自己變成一個幸福且具有正面力量的人，這樣，我們才能用同樣的方式去影響他人。「挫折」其實是現實所能給我們的最佳禮物，因為這些挫折，我們才有磨合與轉化的機會，也才能夠更適應這個環境，因此，我們應該敞開心胸，欣然接受挫折才是。只是，在欣然接受挫折的同時，必須好好地認識自己，省思自己，讓自己的渴望成為動力，提升自己的正面力量，這樣，才能開創真正的格局。

智慧人生悅讀會

主題：想念故鄉

(第三次讀書活動)

書名：灣生回家

日期：104年6月12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、陳俐靜、劉明周

【讀書心得 / 討論內容】

「灣生」，西元 1895 年到 1946 年日治時期在臺灣出生的日本人，1945 年日本投降後，大多日本人被遣返，有些留在臺灣的日本人為了生存，將姓名改台灣名，連後代也不知道自己的父母實際上是日本人，透過作者田中實加追尋「灣生」之謎，寫下這段另人感動的血淚故事。書中透露者這群灣生，因為二次大戰而被迫離開台灣回到他們陌生的日本，但他們童年的快樂與記憶卻一直存在台灣，深愛著台灣，認定台灣才是故鄉，作者也將透過「故鄉～灣生回家的故事」記錄片告訴大家這個跨越民族、國籍，卻無法抹滅人與人以及對土地的回憶。

1895 年至 1946 年間，日本多次大舉移民至台灣，其中，最大規模者為花蓮、台東一帶。這期間遷移到台灣的日本人民，包括來台從事官營事業的高官貴族，以及在日本幾乎無法生存的百姓、藝妓以及技女等。開發之初，面臨瘧疾、黑水熱病等不明疾病，以及剽悍的原住民，使得這些移民至台灣的日本人四面楚歌。好不容易安定下來，認定台灣就是故鄉，卻因一場戰爭，日本無條件投降，國民政府接收台灣，將所有的日本移民以及灣生全數遣返。然而，這些灣生回國後，卻沒有受到對等待遇，日本政府將這群灣生安置在一個名叫「台灣村」的蠻荒之地，沒有金錢補助，沒有任何規劃。

每個人，情感與回憶連結著土地及人群，不論是老兵或是灣生，思思念念的都是童年時間玩耍時的那片土地。作者童年時間的玩伴－須田姊妹，離開台灣時才十多歲，如今兩人已是八十多歲的婦人，至今仍常說台灣是他們人生中永遠的故鄉，不時誇讚著台灣的食物好吃。作者協助這些灣生爺爺、奶奶回台灣尋根，親眼見證他們回到台灣時的那份笑容、安心與無憾。灣生的故事，教會我們：明天很快就會到來，人生沒有時間惦記悲傷、複習仇恨，人生的眼淚是用來紀念感動的，而非用來回思悲傷與難過。