

讀饗悅讀會

主題：心靈勵志

(第一次讀書活動)

書名：給自己 10 樣人生禮物

日期：103 年 11 月 15 日 地點：資訊工程學系辦公室

出席人：白玉華、朱美珍、王秋光、余珮瑤、林昭伶、
林欣瑜

【讀書心得 / 討論內容】

這本書帶給了我用不一樣的眼光和角度來看自己的人生。作者給自己的第一樣禮物就是：為自己出發，勇敢跨出舒適圈。作者以旅行來跨出自己的舒適圈，在他旅行的途中他學會很多事，例如：擁有提出問題的能力、學會計算夢想的成本……等。對我來說，跨出舒適圈是一件難做到的事，需要無比的勇氣，但是，惟有跨出舒適圈，才有可能成功。這本書讓我學到，我們要挑戰的不是外面的世界，而是自己的舒適圈。很多夢想是需要跨出舒適圈的，在舒適圈外面，有許多未知的挑戰在等著我們，但，要勇敢跨出去突破自己。所以，我更應該跨出去擁抱夢想，而不是當縮頭烏龜。

作者的第二樣人生禮物是：找到可以做一輩子的運動。作者在這裡舉了幾個例子，例如：游泳、慢跑、登山……等。這些運動到老了也可以做。運動對我們的身心靈很好，運動可以提升自信心、在精神上可以更自動自發，排除負面思考、保持活力、集中注意力也可以是永遠的健康保險。希望我不管是現在或是在 50 幾年後都可以保持作運動的好習慣。

作者的第三樣人生禮物是：結交 10 個互相了解的朋友。對我來說，朋友，已經成了我人生中很重要的角色，但，不是那些酒肉朋友，而是真正能夠與我共患難的朋友，能夠當我在完成夢想路上的幫助，支持我、鼓勵我、安慰我、陪伴我。在未來，也許會遇到重重困難，這時候就會需要朋友的支持和安慰。所以結交好朋友是很重要的。

作者的第四樣人生禮物是：改變美中不足的能力。作者說：對每個具備欣賞能力的人，也會對自己的生命有更高的標準，成為具備更多美好生命特質的人。將「無聊!」動不動掛在嘴上，其實直接暴露出自己缺乏欣賞美的能力，甚至缺乏基本生活美學的修養，其實是很羞恥的事。聽到作者這麼一說，我應該要更加得省思，為什麼自己常把無聊掛在嘴邊，與其過著每天都是無聊又無聊的生活，不如把身邊的每一件事，用欣賞的角度去看待，生活就不會這麼的漫度虛長，而是變的精采又有意義。

作者的第五樣人生禮物是：從 Q and A 去學習。作者在這裡取了閱讀為例子，閱讀能幫助我們發揮想像力；閱讀能幫助我們知識力大增。要從小時候就開始培養閱讀的好習慣，閱讀可以幫我們領悟更多事，所以閱讀很重要。

作者的第六樣人生禮物是：接納生命的擁有與失去。作者說：親自面對死亡，才能開始去愛。沒有愛的生命是沒有價值的。我也認同，每個人都需要被愛，愛，往往是大部分的人繼續走下去的動力，因為愛，生命才能更美好，要愛身旁的每一個人事物。在人生道路上，我們會經歷很多擁有和失去，我們都必須接納，如果一直執著於自己擁有的或不肯接受失去的，這樣會看不到這世界還有其他更美好的事物。

作者的第七樣人生禮物是：著迷一件事：成為某種專家，甚麼專家都可以。把夢想當成專業，這輩子甚麼都可以做。專業，讓我們更懂得珍惜自己。

作者的第八樣人生禮物是：「我」就是這個世界的禮物。是啊!要珍惜自己，愛自己。為什麼我們總是要去羨慕別人?這是因為我們並不了解一個事實，那就是「自己是這世上唯一的存在」當我了解了，我不再去羨慕別人，而是多愛自己一點。因為我們每一個人都是獨特的，是這世界上最美好的禮物。

作者的第九樣人生禮物是：當一天用手思考的人。說的永遠比做的容易，每次遇到事情都說“我不會”或

“不可能的”我們更應該當個用手思考的人。真正做了才發現事情並不是那麼難解決，只有我們用自己的手做過了，努力了，才會看到成果，最後獲得的喜悅都必須經過各種磨練。

作者的第十樣人生禮物是：不要停止自我表達。把自己的故事說好，對自己友善、對朋友友善、對家人友善、對生活友善，自然就會產出自我的風格。所以我們應該愛世界愛身邊每一人，好好的表達自己，用好的行動來不停表達自己。

而我想送給自己的一樣禮物是：可以用欣賞的態度看待在我人生中發生的每件事。不要遇到事情就自暴自棄而是去欣賞和接納所發生的一切事。這本書讓我明白，不是我去等機會的到來，而是我要自己去打開機會、打開禮物，並且好好使用它。

讀饗悅讀會

主題：人心黑暗面

(第二次讀書活動)

書名：格雷的五十道陰影

日期：103 年 12 月 13 日 地點：資訊工程學系辦公室

出席人：白玉華、朱美珍、王秋光、余珮瑤、林昭伶、
林欣瑜

【讀書心得 / 討論內容】

這是一本上市三個月即創下全球三千萬本的熱銷書，是一部由英國女性作家 EL·詹姆絲 (E. L. James) 所寫的情慾小說，於 2011 年出版。出版後高踞在書局的排行榜上，讓我們非常好奇，到底是什麼樣的情節可以如此引人入勝！？因此在本次讀書會上，大家開始進入未滿十八歲不得閱讀的境界！是的，這是一本限制級的書，原本以為「格雷的五十道陰影」限制的是因為他的恐怖或陰鬱，結果限制的主軸卻是「特殊性愛癖好」！討論的過程讓我們這些執守禮教，道貌岸然的婦女討論得手足無措，臉紅心跳，口乾舌燥，大開眼界，無法多言！

情節其實很簡單，一位即將從大學畢業的優秀純真女生安娜塔希婭，因緣際會朋友請託，專訪了事業有成的億萬商業鉅子格雷克里斯欽先生。除了事業有成，家財萬貫，年輕魅力十足的格雷先生，是一位性格扭曲，擅長操控別人，喜歡掌控一切的性虐狂，他的奉行圭臬是卡內基的「只有能夠全權掌握自己心智的人，才能全權掌握他想要擁有的一切」。這次的訪問開啟了兩人的心靈及身體的禁忌世界！

認為可以掌控一切的格雷先生，面對稚嫩的小女孩失控了，一切無法在他的算計範圍，他無法自拔地追逐在安娜身邊，一直不斷地修定改變他原先設定「支配與臣服」的性愛契約。開始格雷對安娜提出警告：「我不是會付出真心的男人。我的口味非常特別，妳應該和我保持距離。」，可是安娜在性與愛的糾葛下，無法掙脫重重誘惑，不但沒有離開格雷，甚至願意簽下為期三個月無條件作性奴隸的合約。

在不斷的逃避及嘗試下，安娜掙扎在愛與痛的邊緣，發現了男主角格雷先生不為人知的陰暗面。格雷的親生母親是一位有毒癮的妓女，父不詳，小時常被母親的同居男人虐待，過著非人生活。直到四歲那一年，母親過逝，小小的格雷居然伴隨母親的遺體渡過 4 天，直到後來才被鄰居發現得救，透過安排被身為醫師的格雷家族所收養，從此衣食無缺。但在 15 歲時，認識母親的朋友羅賓森太太，在其美色誘拐下，玩起了虐待式性愛的 BDSM，在性愛的過程中設定支配者及臣服者角色的關係。格雷之後對女性的看法及做法就一直設定在如此的遊戲模式中，不願也不懂愛情的真諦。

在本書的最後，安娜在無法改變格雷的情愛觀念下，千頭萬緒的思結中，聽從了她自己的心，暫時離開了這個又愛又恨的男人！不過當然沒這麼簡單結束，本書只是第一部曲！

讀饗悅讀會

主題：旅遊

(第三次讀書活動)

書名：雲之南：從大理、麗江到香格里拉

日期：104 年 1 月 16 日 地點：資訊工程學系辦公室

出席人：白玉華、朱美珍、王秋光、余珮瑤、林昭伶、
林欣瑜

【讀書心得 / 討論內容】

向雲走向南走，你會看見不一樣的天空，湛藍的令人迷醉．．

這是一本旅遊書，介紹的是雲南的大理、麗江到香格里拉。作者曾是一位文字及攝影工作者，走遍大江南北，為了生活在各地奔波，到處漂泊，據他所說”漂到了雲南成了雲漂”，便賴著不走了，目前定居在大理蒼山山腳下，不再漂泊，過著規則的日子。由他口中訴說的雲南，便不只是人們常談的樣貌，而是從各種角度與層面看到真實的感受與認識，讓我們走入這個雲漂心中的雲南！

這本書提到三子：海子、菌子及街子。海子指得是湖，散落在高原上的大大小小的湖，雲南人習慣稱之為海或海子，有大理的洱海、麗江的程海與拉市海，香格里拉的納帕海與碧塔海。菌子則是指雲南生長的 250 種野生食用菌，每逢雨季，菌子便大量上市，在雲南菌子是拿來區分四季的方式，雲南只有二個季節：有菌子和沒菌子的季節。街子指的是市集，街子多如牛毛，無處不在，無所不包，不合時宜卻又生動有趣，最大規模最負盛名的，莫過於「千年趕一街，一街趕千年」的三月街。

這本書也提到了三座城：大理古城、巍山古城及麗江古城。

大理古城是傳統的棋盤式格局，和中原一般古城格式相同。以佛立國，因此佛塔建築密集度堪稱第一，有「家無貧富皆有佛堂，人不以老壯，手不釋數珠」一說。除了建築，還有民居，例如以當地紅土製成的土掌房，壘石為之的石砌房，童趣可愛的蘑菇房。已經失傳的手藝，如銀飾，木工，銅器，依舊鮮活，固執，艱難，不合時宜地存在這個地方。最引人注意的就是當地的民族風，雲南有 20 多個少數民族，20 多種不同文化，服飾，頭飾，五花八門，爭奇鬥艷。開門見蒼山，像夢那麼大的洱海，山水相伴，一靜一動，一剛一柔，完整了大理。

巍山古城是一座古樸的小城，和大理古城有相似的棋盤式格局，是國內保存最完整的明清古建築之一。迷人之處在於可以感受到的特別氣息，特別精神！跳脫了大理的商業化，在巍山可以過一種無為的慢生活，慢中蘊藏著看不見的力量！擠滿在古城老街裡的店舖，歷盡滄桑，代代相傳，他們訴說著一生中的悲歡離合，生老病死。生活雖簡單，但並不枯燥。

麗江古城在 1997 年晉身為世界文化遺產，從此遊客飆升，也淘空了納西人世代廝守的家園。但它本身仍有獨特的美，它的城市以四方街為中心，呈輻射狀的幾條主街連接數十條街巷。依山就水，形成蜘蛛網一般盤根錯節，撲朔迷離的城市格局。麗江城小橋流水人家，家家戶戶都有淙淙溪流，座座石橋，讓人彷彿來到威尼斯。在納西古歌中「看山愛白雪，看雪愛白雲；高歌白雪曲，相贈雲中君」的山指的就是神山—玉龍雪山，至今仍拒絕凡人的觸摸，對當地人來說是精神上的依靠，與生俱來的母子情。