

讀饗悅讀會

主題：職場生活

(第一次讀書活動)

書名：五斗米靠腰：職場沒有自己人

日期：104年4月9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】

作者以漫畫全方位捕捉職場百態，透過幽默詼諧的文字，並仔細分析職場地位差異，其分別該注意的事務，道盡上班職的心聲，幫你為五斗米「靠」腰，認命繼續「折」腰，但絕不會輕易「夭折」。

在職場上，適者生存，需要具備基本的禮儀與知識，才不會因此造成別人的誤會，留下壞印象；再來是「觀察」別人，尤其是前輩如何待人接物，那些能在多年以後活躍於職場，更上一層樓的人，都是厲害角色，一定有過人之處，可透過觀察學習別人的優點，改善自己的缺點，只要有心，甚至可以找到個人魅力與人際競爭力。另外學習看事情可以有很多面向，我們很難決定自己的上司或同事是誰，且有時候我們所知道的表象，不一定能成為申訴的證據，對此不必憤憤不平，等深入瞭解公司文化，慢慢熟悉老闆的行事風格，也就能夠見慣不怪了。因此我們必需轉換自己的心態，避免壞心情，導致做事效果不佳，就像作者以詼諧的方式看待職場的生活，讓自己適時跳脫自己的立場，放鬆心情。

職場中沒有專業難以生存，但歷練多，不代表做人成功，做事專業更不表示從此一帆風順，人的地方，是非就多。做人要做恰如其分，凡事別太想出頭，利害關係攸關個人前途，適度表達個人意見就好，且很多良好的互動來自於信任，很多信任是來自於尊重，用心當個有禮貌的職員，讓身邊多點貼心的感激，少點抱怨，受用無窮是自己。

讀饗悅讀會

我，依然是愛麗絲，我想
念我自己

(第二次讀書活動)

書名：我想念我自己

日期：104年5月15日 地點：S606

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】

她逐漸失去回憶與思緒，卻也發現每一天都有新的方式去愛、去生活。。。我，依然是愛麗絲，我想念我自己。本書描述才五十歲，家庭美滿，正值事業顛峰的哈佛大學心理學教授愛麗絲罹患了阿茲海默症，也就是老年痴呆症。這原本應該是七、八十歲老人家才會有的病，卻在壯年的愛麗絲身上發生了，原來它是早發性也具備遺傳性 P S I 的基因變異。阿茲海默症類似一隻怪手，會淘空人的所有，包含記憶，思想，動作。這是很諷刺的一件事，人自生下來，一直努力不懈的充實，茁壯，長大，成熟；一旦得了這種病，似乎上帝又要一一收回，回到嬰兒時期，回歸塵埃，連自己是誰都不知道了！

本書很詳細的描述了愛麗絲在發病期間的生活細節，開始她會忘記某個應該很熟悉的詞語，並且落下物件，例如手機（我們有些人好像也會這樣）。接下來在她慣常慢跑的路上，居然忘了家的方向，連重要的出差也忘了。多次的奇怪失序，她開始尋求專業醫療，結果就是早發性也具備遺傳性 P S I 基因變異的阿茲海默症。短短的二年，吞噬了愛麗絲的一切。

當然本書最重要的是透過愛麗絲的故事，讓大家了解到什麼是阿茲海默症，可能的發作過程。病人可能會有什麼情況發生，家人又該如何因應調適，病人自己在未完全失智時可以如何作好準備！在本書中的愛麗絲知道自己的症狀後，仍勇敢的面對，並且開始體會到自己父母的作為，恍然大悟是遺傳性的脫序行為，也放下了一些怨恨！但這也連帶著影響到她三個子女的心理，有些有遺傳到，有些沒有，如何因應呢，考驗大家的智慧！如何照顧這個失智的母親呢？這也是一個大的 i s s u e ! 沒有人是有經驗的！

讀饗悅讀會

用老外的一天學好英文

(第三次讀書活動)

書名：圖解真正用得到的英文

日期：104年6月12日 地點：S606

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】

讓英文學習融入生活當中，

讓自己彷彿置身外國世界，這樣才是真正情境式學習！

現今社會是國際村，藉由網路讓世界四通八達，但是語言卻是打開任督二脈的不二法門。除了自己國家的語言，至少要再學習一種或二種以上其他國家語言，才能在江湖上行走如風。英文是我們自中學以來一直學習的語言，大家都知道很重要，但多數人在多年後卻仍然無法說出口，寫出手。所以找了一本”圖解真正用得到的英文”，希望用老外一天的模式真正學好英文。

這本書以九個生活上的主題娓娓道來：

1. 首先是早上 wake up 之後要做的事，例如 wash face, brush teeth, make up, breakfast。
2. 上班時會有的 traffic, by bus or MRT, maybe by motorcycle or drive a car, 留意是否要到 gas station 加油！
3. 家庭主婦的 housework, 要 clean house, 倒 garbage, clean kitchen, 還有 launder, gardening 和 take care of pets.
4. 工作會有不斷的 meeting, receive client, sign contracts, 做不完的 daily work。
5. 同學在 school 中的 subject, classroom, 何時要 Exam, 還有 graduation ceremony.
6. 休假時預定的 hotel, 何時到 airport.
7. 在餐廳用餐的禮節
8. 生病時到 hospital 的用語
9. 日常生活用語

學習語言其實是一輩子不可間斷的事,看到某件事,想一下如何以其他語言來表示,這樣才會學好!勇氣和耐心更是不可或缺的元素!