

智慧人生悅讀會

主題：聽覺與視覺饗宴的
快樂泉源
(第一次讀書活動)

書名：洄游

日期：104 年 11 月 13 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】

來自台東卑南族南王部落的創作歌手吳昊恩，以豐厚迷人的嗓音征服眾多歌迷，以收放自如的歌喉、優游自在的靈魂唱腔、以及無師自通的吉他才華，征服了葛萊美獎得主及烏克麗麗大師 Daniel Ho，並於 2012 年與首次合作《吹過島嶼的風》專輯。

洄游，包含 7 首台灣原住民古調、3 首吳昊恩創作曲與 2 首 Daniel 創作曲，架構出曲風多元、編曲精緻、演唱精彩的音樂之海。在吳昊恩時而高亢遼闊、時而細膩低語的詮釋中，傳統、爵士、藍調、搖滾沒有了分界，展現耳目一新而瑰麗迷醉的風采。再加上，專輯內容特邀排灣族藝術家伊誕·巴瓦瓦隆同步進行創作，以其獨特的「紋砌刻畫」創作形式，內附 13 幅紋砌刻，將音樂內涵轉化為視覺藝術，讓聽者同時享受聽覺、視覺之美。

專輯內容以原住民的生活為主要描述主題，包括南王部落年祭期間進行報佳音活動所唱的曲目；秋去冬來，山野河谷開滿芒草花，象徵卑南族大獵祭的來臨；魯凱族回憶祖先教誨所唱的古道，記取祖先的教訓，依著先人的行事原則好好做人；昊恩紀念與父親的一段故事，並在「成為你們的依靠」曲目中加入卑南族搖籃曲；卑南族婚宴結束後的歡慶歌舞曲目；鄒族戰祭的勇士讚歌等。

快樂，是需要尋找、需要練習的，從觀看四季的變化、玩耍的孩子都可以發現快樂的存在。生活中，別只專注於憂愁、煩惱，要隨時找到讓自己快樂的路徑，「音樂」是個容易讓人忘卻煩惱的路徑，讓我們一起悠遊在島嶼歌調與世界音聲交融的情調、在音樂夢土與紋砌刻劃雕琢的美麗中。

智慧人生悅讀會

主題：藝術饗宴

(第二次讀書活動)

書名：祕密花園-迷幻海洋

日期：104年12月11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】

現代人生活長期處於高壓、緊張、匆促的狀態中，少有時間停下腳步欣賞眼前的美好事物，透過療癒繪本享受一種隨興漫遊的生活步調。「祕密花園」是一本互動的圖畫著色書，作者用美麗又細緻的黑白線條，創作出一個獨一無二的秘密花園，書裡還藏有各式各樣的可愛小生物、海洋動物以及各種的花草植物，作者特意留下一些還未完成的細部或是留白，可以發揮創造力，塗上各種喜歡的色彩或是寫下心靈小語，賦於它們生命以種種形態呈現完成專屬自己的書本。

藝術治療 (Art therapy) 是一種利用藝術材料，如繪畫、粉筆與標示物等表達性治療 (expressive therapy) 的形式。藝術治療結合傳統的精神療法 (Psychotherapy) 理論與技巧，並運用創意過程的心理學意涵，特別是不同藝術材料的情感特性。在著色的過程中同時也是一種藝術治療，一般人透過這種方式可以激發潛能、培養健康人格、尋求自我成長；不過，如果有密集恐懼症的人們可能要留心了，以免產生負面作用。



智慧人生悅讀會

主題：我是誰

(第三次讀書活動)

書名：擁有七個名字的女孩

日期：105年1月8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】

作者－李睨瑞，1980年出生於北韓惠山市，原名為金智惠，從小家境優渥，相信祖國是世界上最好、最偉大的國家。1997年，作者憑著一股對中國的好奇心，想去中國見識一下，因而非法越過鴨綠江到中國，卻被北韓認為是背叛祖國的脫北者，再也無法回到祖國。原名金智惠的他，母親改嫁時改名為朴敏英，而後為了隱藏身分，曾改名為蔡美蘭、張順香、蔡尹希、朴順子，一直到2008年成功尋求南韓首爾的政治庇護後才擁有的名字－李睨瑞。

北韓，一個我們難以想像的統治國家，北韓要求家家戶戶都要掛金日成、金正日的畫像，若是住家失火，必須先搶救畫像，即使犧牲生命也在所不惜。此外，還包括禁聽南韓流行音樂、到處都有秘密警察監視人民對政黨是否忠誠；人民間互相告密，告密者可獲得額外的食物配給；校方規定練習團體操時不得去上廁所，逼得大家只能尿在褲子上等不人性的作法。

作者認為，對於他們這些出生於北韓但逃離祖國的人來說，不論去到多遠的地方，他們都沒有辦法徹底逃離北韓，畢竟，北韓才是他們的祖國，他們所有的親人、朋友通通都在北韓，即使已經逃到其他自由國度，但生活始終不快樂，甚至有一小部分的人重新回去北韓那塊黑暗的土地上。

作者被北韓認定叛逃期間，為了不被檢舉，每天戴著厚重面具生活、防備身邊所有的人，厄運與危險咬著不放，稍微鬆懈立刻大難臨頭，作者過了4,000多個充滿恐懼與焦慮的日子，但是作者始終不肯放棄，憑藉著勇氣、毅力及貴人們的協助，渡過重重難關。北韓建國至今已七十年，但仍跟過去一樣封閉且殘忍，其人權問題一直是國際關切的事情，作者希望透過演講讓大家知道他的故事，為其他的脫北者發聲。