



愛你一輩子守護團

www.20187.org.tw

空中共學

5-6月主題：沒有門檻的幸福

學習長：厲世娟

整理：黃淑穗 2025-06-30



2025年5-6月主題：沒有門檻的幸福

學習長:厲世娟

壹、學習來源(自行選擇)

一、影片

1. 10+分鐘 影片

越讀越有錢 | 暢銷書的心靈對話079:沒有門檻的幸福 00:10:04

https://youtu.be/wZMCTDE_UTg?si=oXsbpynQyuE7hgQo

2.20+分鐘 影片

2.授ㄉㄟˇ私捏、原來如此 | EP47 沒有門檻的幸福！生活雖然辛苦，但老天對我們始終是溫暖 ft.楊士毅 00:25:43

<https://youtu.be/OKLGKkxQang?si=w9yK-SpPFn9l3eqI>

3.20+分鐘 影片

幸福好時光 吳淡如 | 沒有門檻的幸福 專訪 楊士毅 00:28:08

<https://youtu.be/UCvRChrlYes?si=gDOu7zJSzxM83sv6>

4.20+分鐘 影片

哲維說書 | EP137《沒有門檻的幸福》:真正的幸福不需追求,而是必須沒有門檻(貼心字幕版) 00:22:32

https://youtu.be/W5DeQwHeS6Q?si=mKihLKDAAs_y43p5

5.30+分鐘 影片

閱讀人鄭俊德 | 專訪《沒有門檻的幸福》楊士毅 00:34:12

<https://www.youtube.com/live/aZfZNjDdR68?si=XqnEz3Bx2bKO8qeJ>

6.30+分鐘 影片

曾寶儀的人生藏寶圖 | 沒有門檻的幸福,按下「我願意」的開關。ft.楊士毅 00:38:31

<https://youtu.be/k037TtvFhrk?si=MWSGrRAtWOtqBZaU>

7.40+分鐘 影片

蘭萱時間 | 專訪《沒有門檻的幸福》作者／剪紙藝術家 楊士毅

00:40:10 (02:15開始)

<https://youtu.be/VAzKiEeFISM?si=1EoCeliO6eEP4G0I>

8.50+分鐘 影片

理財生活通 | 【沒有門檻的幸福】專訪 楊士毅 00:53:50

<https://www.youtube.com/live/G5qbmb6xi80?si=EF-qRvvusEccrz>

1E

9.60+分鐘影片

崇義開始說 | EP9 沒有門檻的幸福 ft 楊士毅 01:02:34

<https://youtu.be/hIBUsItfYCI?si=KFQqhHCCdEsFaJK0>

10.60+分鐘影片

經理人讀書會 | EP364 生活雖苦，你還是能長出追求幸福的肌肉：

專訪《沒有門檻的幸福》作者楊士毅 01:09:22

<https://youtu.be/ttpZNzciG2U?si=9a3ahUdKsih5i7Cm>

二、Podcast

1.哲維說書 | 【EP137《沒有門檻的幸福》：真正的幸福不需追求，而是必須沒有門檻】(貼心字幕版) 00:22:32

<https://open.firstory.me/story/clvnnbap8000001w38hzrfzf2/platforms>

三、閱讀書摘及觀後感

1.Verse:「逃」來台南的剪紙藝術家楊士毅，寫下《沒有門檻的幸福》分享尋根與藝術的故事

<https://www.verse.com.tw/article/papercutting-verse>

2.盧郁佳／媽媽和我，有時還有老爸：讀楊士毅《沒有門檻的幸福》

<https://okapi.books.com.tw/article/17675>

3.劉崇鳳：幸福不難，張開雙手而已 | 《沒有門檻的幸福》楊士毅用剪紙傳遞祝福

<https://smiletaiwan.cw.com.tw/article/7061>

4.中央社報導：剪紙藝術家楊士毅體悟幸福沒有門檻 工作是世界的通道【書摘】

<https://www.cna.com.tw/news/acul/202403225002.aspx>

四、閱讀書籍

沒有門檻的幸福

作者：楊士毅

https://www.books.com.tw/products/0010981639?srsltid=AfmBOOrNx9cTBA1smQEEnuCKGUWOAzs_F0TGFzvOVtgeHYuM0iLAG_P

五、自行選擇相關主題書籍閱讀。

六、學習長的影片

第一集

<https://youtu.be/FZGitCvAbtg>

第二集

<https://youtu.be/V0zHVypzeDQ>

第三集

<https://youtu.be/eH5VXOdMK7A>

貳、{愛的回饋單}

填寫Google問卷，繳交作業。

<https://bit.ly/4j6uXj1>

學習長各章導讀：

2025.05.01[學習長導讀1]

各位空中共學的夥伴們早安！我是090期的世娟,擔任5-6月的學習長。在溫馨燦爛的五月，即將展開今年第三本書的共讀。大家在一
二月份執行長的導讀中了解身體健康的重要,在三四月劭蓉的帶領
下我們學著安頓心靈,希望大家都有學到身心健康的秘訣。在五六
月份,我們要學習“好好生活”,一起共讀的書是《沒有門檻的幸福》,
作者是楊士毅,如果你是空中學團的資深夥伴,應該會對他有印象
喔,他是2020年5月的片主角阿貴,5年前的5月,有沒有很巧呢?一
定是他在召喚我啦我挑選這本書的理由以及這一本書和作者的
簡介,我都在影片中說明囉(不用按讚+訂閱開啟小鈴鐺) ,如果你看完影片就有想要趕快閱讀這一本書的衝動,那我就成功了(歐耶)今天是五一勞動節,大多數勞工放假一天,趕快動動手指頭買
下這一本《沒有門檻的幸福》,跟我一起進行兩個月的深度閱讀之

旅。我在記事本中為大家挑選了許多學習的方式，大家可以觀看影片、聆聽Podcast、看推薦文章或是閱讀紙本書或電子書來進行這次的共學。預祝我們這兩個月收穫滿滿。(非常感謝執行長的鼓勵以及曉晴秘書的鼎力相助❤)

第一集

<https://youtu.be/FZGitCvAbtq>

第二集

<https://youtu.be/V0zHVypzeDQ>

第三集

<https://youtu.be/eH5VXOdMK7A>

5月1日_今日限定🎉🎉🎉

如果你已經有這一本書,表示我們有一樣的慧眼,歡迎在記事本放上你與這一本書的合照,並告訴我您是哪一期的志工及大名,只要跟我們分享你為甚麼買這一本書,喜歡書中的甚麼內容,我就會抽出一人,致贈神秘禮物喔!並誠摯邀請你與我一起導讀這一本書,在這兩個月中分享你的心得。大家如果受到我的鼓吹(誘惑),陸續買了這本書,也都歡迎放上合照,在6/30下午5:00 PM前,我會再抽出一名幸運兒,贈送獨家專屬禮物喔!學習長推廣閱讀及學習做到這個份兒上,夠賣力了吧,真的是希望大家一書在手,自己看完家人看,一魚三吃的概念啦,絕對值得真心不騙!

楊士毅是五年前的共學影片:

https://youtu.be/_ziTd2w06xk?si=HzBUI23y0boCcxPw

[如何找回夢寐以求的「好生活」？| 楊士毅 Shih-Yi Yang | TEDxTaoyuan](#)

2025.05.05[學習長導讀2]

大家好 這個周末忙嗎？我是學習長世娟 本周要進行前言及第一章的共讀囉！大家看看第一部的章節標題，是不是光看這些就很有收穫呢？<https://youtu.be/k037TtvFhrk?si=iAvY2htYC82O8Ykp>

► 沒有門檻的幸福，按下「我願意」的開關。ft.楊士毅

沒有書本的 聽聽曾寶儀跟楊士毅劉了甚麼喔！聊了什麼？寶儀很喜歡閱讀，出的幾本書也都很棒，跟作者阿貴很多地方很像，我記得當初聽了這集就決定要買書啦！😊 發現拍得有些模糊啊，書本在家沒帶到公司 😊 阿貴的文字，簡單但是很有溫度及力量，不是專業作家，少了華麗的詞藻艱澀的用語，很多他自創的排比對句，所以創造出很多金句，然後他很多的體悟，跟我們三四月的共讀書本有異曲同工之妙喔！

前言：

@幸福是力量的來源。

@只要自己願意，就一定會發生的幸福與力量。

@理解自己，引導自己，照顧自己，其實你就是一直在自己身邊沒有門檻的幸福。

@只要願意就可以產生的力量，

@郝明義先生他眼中好像只有方向，沒有困難。

1、接受是回到當下的力量：

@對生活提問，是旅行的開始。

@其實人永遠都有目標，真正的問題往往不是目標，而是不願行動。對生活提問而生的旅程，不只帶來回憶也長出能力，所有收穫都會刻劃在心裡，甚至讓人找到生命的方向與意義。

<https://youtu.be/KblfgrOBcnY?si=s-9fMeaj1ar-VbRa>

【扇形鹽田 生命之樹】大型雕花裝置 | 只要你方向堅定，海水都會為你讓路 | 影片非常美 介紹創作理念也很棒 他的作品總是考慮大家關心大家,把大家放在心裡

2025.05.11 [學習長導讀3]

作者楊士毅(阿貴)他的成長背景是怎樣呢？看看影片來多多了解他 😊 這一集，大家有沒有認真聽呢？我看過書，再次聽還是很有收穫，今天母親節曾寶儀說阿貴的媽媽堅強、善良、國小畢業卻有大智慧，他寫這一本書，媽媽也看過，因為是“沒有門檻的幸福”所以閱讀也不能有任何門檻，沒有成語及典故，就是要讓大家流暢的閱讀。媽媽很重要的一個教導就是-離不開(痛苦的環境)就利用它，才不會白受苦，這樣的轉念，你學到了嗎？

2025.05.12 [學習長導讀3]

早安，我是學習長世娟，本週我們要進入本書的第二章
這是我認為很重要有章節，與自己相處是一輩子的事情，希望大家多多了解喔！

<https://youtu.be/UCvRChrLYes?si=fgsJd8ljzbjHqYKe>

►【沒有門檻的幸福】專訪 楊士毅 | 幸福好時光 2024.06.03

廣播我要分享吳淡如的專訪楊士毅，討論到自卑感及與原生家庭的和解，不論是書籍或是廣播，希望大家都能互相多多分享 ❤️

2025.05.19 [學習長導讀4]

大家好，我是學習長世娟，又是一週的開始，昨天很多夥伴忙完愛講堂的舉辦，辛苦了！本週要進入共讀書本-沒有門檻的幸福第三章囉！方向比勇氣重要，一樣光看看標題就會讓你很有收穫，我很

喜歡這個插圖，註解的樹木擬人法，讓我們可以從大自然獲得很多啟發及力量，不是嗎？

https://youtu.be/y3Hot_1Ad1A?si=3Z06HgP0SrvKCpG2

► 2008勞工金像獎專業組第一名_楊士毅《爸爸的手指頭》.mpg

這個影片就是阿貴在學生時代拍的短片，雖然是14年前的生澀作品，也給他帶來一些省思，在書中76頁提到的，期待大家分享你在這一章節的各種感想與收穫喔！阿貴有"匪類"的爸爸，以及小時候因寄人籬下媽媽必須嚴厲管教他給親戚看，所以產生怨恨媽媽的心態，但是他透過不停的寫日記，探索自己的情緒，慢慢化解這些負面的情緒，他書中提到不少，他認真面對 認真解決 不掩蓋遮避這些傷口 終於可以走出來，所以他要分享給我們，希望我們都能得到這樣的寶藏！

2025.05.20[學習長導讀5]

沒有書本的夥伴，來聽聽閱讀人的專訪吧！

<https://www.youtube.com/live/aZfZNjDdR68?si=C68hMygzQkj-R-n>

閱讀人專訪《沒有門檻的幸福》楊士毅

2025.05.26[學習長導讀6]

我是學習長世娟，本週進行到“沒有門檻的幸福”第四章囉！

第四章：工作是通往世界的管道，對於上班族我來說，非常的有感呢！光是這幾禎照片及旁邊的小語，就會讓人收穫很多！

https://youtu.be/wZMCTDE_UTg?si=pk11H5IVo0fkpjEK

► 暢銷書的心靈對話079：沒有門檻的幸福

這個影片還提到“我可能錯了”這一本書呢 😊

2025.06.02[學習長導讀7]

有沒有用功的學生發現，週一怎麼沒有新進度呢？😊想說連假剛過，讓大家緩一緩，進度還沒跟上的，可以加快追上。我貼一下相關文章及影片給大家參考，在1-4章中，有感觸的，都歡迎繼續分享喔！

<https://www.cna.com.tw/news/acul/202403225002.aspx>

[剪紙藝術家楊士毅體悟幸福沒有門檻 工作是世界的通道【書摘】](#)

<https://www.youtube.com/live/G5qbmb6xi80?si=MDbK2XtkGvjcSC2b>

[【沒有門檻的幸福】專訪 楊士毅 | 理財生活通 2024.05.22](#)

2025.06.05[學習長導讀8]

<https://www.facebook.com/share/1VdMwgvS6E/>

阿貴是一個很正面的人，但是看過他的書就知道他是如何努力到目前這樣的心態

https://www.persona-media.com/6826/interview-paper-sculpture-yang-shih-yi?utm_source=FB&utm_medium=Post&utm_campaign=20250529_OW_Brand_20250607yangshihyi&fbclid=IwY2xjawKw0iJleHRuA2FlbQIxMQABHtkXnIMTjfbW9PdH6joU46-WQXrqOYXOrrlj_y97_rRcD6lRARzpGXVj3HX_aem_aXvGEOJeLthPNyTJ4uxrCA

真的很佩服阿貴，去年新書宣傳期，努力上遍各大廣播節目及參加新書發表會，後續靠著大家的口耳相傳及不斷的媒體報導，書本持續熱賣呢！

2025.06.09[學習長導讀9]

我是學習長世娟，本週要往前推進囉，進入第五章“光，必然在來的路上”

這一章，他很詳細的說明，如何與爸爸和解，與媽媽和解，如何娶到美嬌娘 😊 與爸爸媽媽的和解，他不是用傳統的"要自己孝順" 而是用邏輯來說服自己，一切都是為了自己，沒有委屈，才會甘願及持續，花了將近十年才走回家與媽媽和解

"出門做善事前 先善待身邊的人" 跟我們愛團一直強調的" 家庭第一" 是一樣的，他的幸福咒語 非常的量身訂做，大家也應該設定一下自己的"幸福咒語" (Cony hope) 有書的夥伴們，幫我看看第180頁，那個錯字修正了沒有，哈哈哈！

2025.06.16 [學習長導讀10]

我是學習長世娟，時間來到倒數兩週了，

第二部是楊士毅創作的作品分享，分享創作初心、作品本身、解析、漣漪及效應，當然這一切都還是因為女朋友而起，真的是愛的力量 😊 大家先欣賞第一個故事吧，有感想一定要跟大家分享 ❤️

來看第二個創作：年獸的故事/門神爸爸媽

<https://okapi.books.com.tw/article/17675>

也來看一篇作家專業書評

<https://youtu.be/0luOAX-3Atk?si=sul-jofc0KRdeWca>

繁花盛開的祝福 影片時是2018 台中花博后里園區，楊士毅布展的相關內容

看看第三個作品的故事：鳳凰的祝福

台南是楊士毅讀大學的城市，對它也有滿滿的感情

看了這篇才知道原來大阪跟台南有淵源呢！

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeDc8MICV50jG-a0bfTe-u43aJv3fWjP7GJA3z_AiTKEUj1A/viewform

這個作品是2017年為台北燈會創作的作品

以下是圖片中的文字內容轉寫：

家是一棵樹

會開花不是因為春天

是因為相愛的人在身邊

人間最美好的時節

不用等待四季的安排

你是春天

你是繁花盛開的原因

很喜歡阿貴最後這個結語，分享給大家



楊士毅的作品是與蘋果台北旗艦店開幕時的合作_有有閒來坐

他被Apple 選上是因為理念相合，他之後也因此被大家認識，所以堅持自己的理念、保持自己的特色，創造與別的人不同，不要害怕跟別人不一樣。認真創作的阿貴真可愛

2025.06.28[學習長導讀11]

我是學習長世娟，六月倒數三天，我也剛從日月潭回來，讓我們一起做最後的努力，完成書籍閱讀或是影片觀看的，記得動動手指，完成心得喔！很多夥伴都有買書閱讀，記得將你與書本的合照貼在記事本，我們還有最後一次抽獎，一定要把握喔



很快的，今天六月底了，要參加抽獎的，記得貼照片在記事本喔。

心得尚未完成的，也請記得。上週休假三天，今天回公司還債中，晚上再跟大家好好道別 😊

用這本書的最後一個故事作結尾，繁花盛開的祝福_謝謝生命花園中一直努力的自己

謝謝大家在這兩個月陪著我一起了解這一本書，不論是透過書本
影片 文章 或是照片，閱讀是我喜歡的 也希望您們也會喜歡
書本沒有看完也沒有關係 有時間再拿起來看 看完的記得跟好朋友
或家人分享 讓善意流動! 自己隔一陣子有空時也可以再拿出來看
看，會覺得很溫暖的呦！

得獎的是，記事本留言第15個，學美 🎉🎉🎉

[5-6月空中就愛聊]《沒有門檻的幸福》...

小鈴 空中就愛聊

小鈴) 我的書在7-11裡，預計今天下班後去回家 哈哈，但剛剛世娟
分享的標題，我立馬分享給我的先生。因為他處在一個需要短時間做
出一個選擇，但他的心裡卡了很多的東西，感覺有點進退兩難*沒有
選擇的時候，是選擇的開始**接受，不是無奈，是與問題正面對決
的開始* 希望能給他一些力量。我那天看了世娟分享的影片，聽了作
者的演講，讓我對於他寫出來的文字內容產生了無比的好奇
我拿到書後，發現裡面有作者的作品，先被照片給吸引了 哈哈
隨意隨興的先閱讀這些作品，很奇怪的有一種莫名的感動牽引著我
其中扇形鹽田 生命之樹(P298-P299)這一個作品，讓我不斷的重覆
翻回來，每個人的生命之樹都是獨一無二的，即使是同一個人，在
不同的時空背景下，生命之樹也會有不同的樣子。雖然還有其他生

命之樹作品的照片，但我還是喜歡矗立在黑夜繁星點點下的生命之樹，在這裡面似乎看到也找到自己心裡深處最想要成為的樣貌了。

<https://youtu.be/KblfgrOBcnY?si=s-9fMeaj1ar-VbRa>

【扇形鹽田 生命之樹】大型雕花裝置 | 只要你方向堅定，海水...

很喜歡這一句話 *接受，是回到當下的力量*接受才能真的看清自己目前所處的環境和狀態，才能回到和專注在自己的身上，進而陪伴和理解自己。很多時候在沒有接受的情況下，很難把注意力放回自己身上，心思容易掛在他人的身上，陷入無止盡的為什麼和比較的迴圈裡....為什麼他們都沒有遇過，就只有我遇到？為什麼他們都有，就只有我沒有？為什麼他們都可以，就只有我不行？接受是引導我回到我自己的開始。接受當下的我：我正在發脾氣；我是在對自己生氣，因為想不到任何解決方法；我內心覺得自己年紀比較大，就希望孩子聽我的.....等等。一但有了接受這樣的啟動，我才能真的感受當下的感受，情緒沉澱下來後才能看清自己，這讓我想到颱風天的河水是混濁的，因為它正遭受來自風 沙 石頭 甚至 垃圾的攪動，如果河水本身也不斷的翻攪，那就無法看清河底，我們的心也一樣。要照顧好自己，安住自己的心，必須先學會接受，並花時間陪伴自己。在一次次反覆練習中，會慢慢生出一股更堅定、更溫柔的力量。雖然進度很慢，但從作者的字裡行間我真的可以感受到他是一位認真生活、用心感受、真誠紀錄、閱讀與反思每個當下決定的人。每一個段落清楚明白的說明他在某個時刻的狀態，和如何從那個當下中獲得力量。我很喜歡這樣的編排方式。最近公司的通訊軟體從 Skype 轉換成 teams，我們很常討論是這個搜尋怎麼這

麼難用， Skype就已經很難使用了， Teams更慘，這個檔案怎麼無法立即打開，之前的Skype不是這樣的……我們肯定是還沒接受，也不願意接受.所以看不到Teams的好，和能去思考現在狀態下自己能做的和改善的部分.哈哈.陷入抱怨比較的輪迴裡了，應該要慢慢醒過來了,哈哈

月琴 空中就愛聊

這本書才剛開始閱讀，就覺得金句不斷，心情很受鼓舞……

前言：

@幸福是力量的來源。

@只要自己願意，就一定會發生的幸福與力量。

@理解自己，引導自己，照顧自己，其實你就是一直在自己身邊沒有門檻的幸福。

@只要願意就可以產生的力量，

@郝明義先生他眼中好像只有方向，沒有困難。

1、接受是回到當下的力量：

@對生活提問，是旅行的開始。

@其實人永遠都有目標，真正的問題往往不是目標，而是不願行動。對生活提問而生的旅程，不只帶來回憶也長出能力，所有收穫都會刻劃在心裡，甚至讓人找到生命的方向與意義。今天陪伴朋友進醫院急診，病情嚴重，朋友又是獨居者，在台灣沒有家人，這幾年一直都是我在陪伴他。他的病情嚴重令我焦慮緊張。想起書中有一章節……●盡情逃避才會甘願回頭，全力面對。@讓自己擁有一顆能面對不安與恐懼的心，全力面對，學習在不安中穩定自己，在害怕中繼續往前走。

共勉之！

旻恩 空中就愛聊

讚  讚.開場白就有很多金句.生命如此艱難, 精彩是必然.生活很辛苦, 幸福就應該要很簡單,我有印象以來.我「不敢」跟爸爸和媽媽牽手.是「很正常」(沒有情感交流),那個年代,每天天還沒亮媽媽就騎著三輪車去中央大市場補貨、爸爸要去工地上班.(早早他們就睡了, 我們是自己長大的)日子一天一天的過, 為了給「家人」有個家, 也是一個「家族」的榮耀.回想爸爸的辛苦, 以為是苦盡甘來....確換來醫生說:「大腸癌末期」.那時的我還真是個天真、沒歷練的人..(媽媽也沒讓我們這些孩子參與爸爸生病的過程)...爸爸的走真的是我心中的一個大「缺口」和很多的「問號」?都無解.媽媽也跟著崩潰.還好爸爸的心願是最後一口氣要在家「斷氣」冥冥中是上天最好的安排..在送爸爸回家的最後一層, 運氣很好的我遇到救護車大哥有豐富經驗的他說身上有帶錢嗎?(手尾錢, 回去用紅包袋裝), 到家了.....大哥把爸爸放置客廳氧氣罩拿到.過去過世的人要放置客廳穿好壽衣)那一「口氣」爸爸的心願, 我握到的是爸爸「冰冷的手」, ...是回光反照嗎?爸爸生前因生病頭、臉腫的嚴重, 但斷氣後他的臉「帥氣發光的臉」回來了....爸...他們接你去天堂了.

Tzu lun(沅成、佳瑄) 空中就愛聊

楊士毅：“媽媽的愛，是給我很大的力量”“不是讓你看見我的成就，而是讓你看見你的成果”所以“不是新書發表會，而是成果發表會”我有多好是你給我的，如果外面的人因為你而看不起我，他們不會是我的朋友，我有多好，那是因為你給我多少，媽媽謝謝你”

沒有門檻的幸福，作者在談話言行中所表露的“真心”深深感動了我，不僅是感恩媽媽給愛的力量，也是作者回饋給媽媽愛的表現，聽著就覺得充滿幸福感～在這溫馨的五月，祝福媽媽們母親節快樂，天天母親節，隨時都幸福(red heart)

富哥淑萍 空中就愛聊

跟自己獨處的時間有多少？跟ai 對話這個方法也很棒，分享一下我每個禮拜載孩子去學校就會找個地方欣賞美景散步，享受只有自己的時光，今天在嘉南大圳旁很涼爽舒適，當媽媽之後總把自己擺在父母，公婆，先生，孩子之後，怎麼找回原來的自己，其實只有自己才能夠做到，上個月去機車半環島時偶遇許多羨慕我們這樣行動的人，但是我也遇上很多自己一個人旅遊的人，享受那個自在人生，如何成為自己喜歡的人，不論幾歲我們都應該要立志成為一個最愛自己的人，有一天我聽了一個算是好笑的笑話，其實也很悲情，有5個朋友是好朋友，其中一個只有她還有老公，剩下的4個好朋友因為老公不在了，做了許多自己一個人可以做的事，她們聊天的時候，突然那個有老公的說了一句……真好，我現在就在等……大家的表情露出了？咦……等什麼？大家猜猜看等什麼？很多時候是我的孩子們能讓我覺察自己的煩燥！這時候我練習離開那個環境帶自己去外面走一走，回來以後反而就好了，解答一下.她說啊～～我就再等我老公走了……這樣我不用照顧他（其實老公可以自理）安ㄉㄟ……我就可以去旅行去做美容去按摩去……所以，要練習讓另一半獨處，搞不好他在家歡呼愛恨並存這段，活著才能愛，阿貴選擇愛爸爸不留遺憾，是為了自己，當我們活著的時候可以好好的道愛，當死亡來臨時也沒有什麼好恨的，這段很值得在父

母活著的時候好好的閱讀，父母有時會不公平對待，但真的能扛不住的時候，認為累了就讓其他人也承擔，留一點給其他手足去盡孝也是我們要學習的，畢竟只有親自去做才懂，祝福你的朋友早日康復，別擔憂陪著一起笑著走過，祝福伯父早日康復

梓恬 空中就愛聊

感謝@JaneLi世娟 學習長本月推薦的《沒有門檻的幸福》，還非常用心的導讀，雖然無法一口氣看完全部，但總能在每一次的細節裡讓自己有很多的反思及覺察，跟自己做朋友，當回到自己身上，開始向內看之後，很多外在無論環境、家人、朋友給我們的影響是好是壞全由自己決定。再次感謝共學團體給我愛的力量，今天在看p164頁的「抗起來很辛苦，但抗得起，很幸福」。邊看淚水不由自主隨之落下，這幾年因為雙親年邁，回來金門陪伴他們，今天爸爸不舒服住院，剛好學校課務較少，讓我可以請假來照顧父親，真的就如阿貴老師說的感受抗得起的幸福。因為有這本書的陪伴，也讓我在陪伴父親的同時感受到滿滿的幸福。18:18 JaneLi世娟 謝謝曼恩將你心中的話跟我們真誠分享，看完的感覺就是很想抱一抱你(抱~~~)，小時候因為環境的關係，沒有爸爸媽媽的疼惜照顧，一定有多的遺憾及不滿，在你當媽媽後或許沒有榜樣學習，也可能會遇到一點困難，但是我們跟阿貴一樣，先學習與自己和解，然後再慢慢與家人修復關係，不必快，慢慢的用自己可以接受的方式就好，然後每次來愛團，都跟我們愛的抱抱好嗎，我們都愛你~~

劭蓉 空中就愛聊

我要謝謝世娟推薦這本書。雖然才看到前面40頁。就發現。這本書不能隨便打開啊...因為。一看就可能會一直想看下。而且，重點、金句畫

不停，內心一直被他娓娓道來的故事和想法感動著，尤其是他一直為自己加油，各種轉念，在苦難的歷程中把自己淬煉成閃閃發亮的鑽石，真的好動人啊！(emoji)“我每次遇到困難時會這樣跟自己說：「我知道你很痛苦，但環境的苦一時無法改變，你又這樣想，不就內外交迫更痛苦，怎麼會有力量去面對外在的辛苦？我們不要這樣想。就像媽媽說的，離不開就利用它。我們利用這個環境吧！我們把這裡當健身房吧！讓每個外在的辛苦當成內在的重量訓練。當有一天我們可以離開時，我們帶走的，就不會是一身的傷痕，而是一身的好武藝。我們不要白受苦好嗎？」”(do my best)

學美 空中就愛聊

昨天書剛到，只是看章節介紹，就覺得真是擊中我目前的狀態。剛剛翻到把自己當成小孩……我對女兒說：現在我不會這樣對妳說了吧～都幾歲了，還……女兒說：我們有多久沒聊天了……我回：呃…雖然沒聊天，不妨礙我罵人吧～女兒：:(:(:(最近發生太多不順的事了，在我身上在女兒身上，到昨天與女兒對話，她說著學校的事，竟然流淚了。我分享了這幾天在處理自己心境的經過，她忽然跟我說，我好像可以用妳的方式調整我自己……這兩天女兒會說，我要跟妳聊天；明年我想去聽演唱會，如果妳要給我去，我安排好行程，我們去吃吃喝喝……幸福來的很突然:) 星期三書到時，女兒發現我們有快5年沒從博客來買書了，其實我有偷偷買繪本，沒讓她跟{:D}是真的，至少有2年沒下過單了，6月，對我來說是蠻慘的一個月，沒了工作，報名課程又錯過了時間，停滯在家裡，某種程度是等於失去了，失去了目標，感覺失去我想的一切，在這時剛好導讀到這本書，今天剛好看到這裡，我真的“失去”了嗎！小時候爸爸教過我剪

紙，到後來我去學紙雕；爸爸教我用相機，我學著用單眼相機；到了愛團我學著說故事，現在除了說故事還協助學校透過故事、影片做宣導。我還沒想好未來的路怎麼走，曾經想放棄，現在想想真的身邊有好多大家，楊士毅老師都沒放棄，我放什麼棄。

摸索方向中.....家裡給你最感動的一句話.我弟媳會跟我說：姊姊如果不，妳回來，家裡不差一副碗筷，當時我剛嫁到枋寮，覺得沒被當一家人，有超級多的抱怨；回家說了那些不公，弟媳和媽媽都拭淚，弟媳跟我說了這句，當下超級感動又自責，我讓她們擔心了，媽媽在2017年走了，真的沒娘家了，我對著老公說了這句，他沒多溫柔的說，妳還有我呀，真的沒溫柔嗎😊幸福就在身邊，只要心在幸福就在，大家要身體健康，我的弟媳在9.23中風了，幸好她意志力強大，有再站起來，我們的健康才是身邊人的幸福💖，大自然不求回報🌳記得在自己的生命花園中，你就是那個不斷默默耕耘的主角🌹看見自己的美麗、謝謝身邊的人，也要謝謝一直努力的自己---記得在自己的生命花園中：你就是一切繁華盛開的原因💐常對自己說：謝謝你一直這麼勇敢鼠🐭好久好久沒看完一本書了，謝謝大家，送一張大自然的美：新埤鄉的無煙龍貓隧道

學習長：謝謝學美的分享，你一定超認真，很快就把書看完了，很久很久沒有讀書的妳，希望這本書讓妳覺得很值得❤️大家要認真培養被大自然感動的體質，這樣就常常可以得到療癒，而不是只能被名牌包、化妝品、豪華大餐、出國旅遊等等餵養。

小鈴 空中就愛聊

我這次進度嚴重落後，最近的事情必較多，很喜歡這本書容我用慢慢的速度前進，哈哈！心得完成。

上上週坐高鐵回嘉義看到劉博仁醫生的一篇文章，和作者陳述的某些想法契合，我也很喜這篇文章，和大家分享。

慧英 空中就愛聊

感恩世娟學習長介紹我們讀這本精彩好書。從頭到尾金句連連，滿樹的螢光筆跡。楊士毅令人佩服，沒見過本人，但這本書可是充滿著光呀！謝謝世娟帶給我們這一切的美好。

學美 空中就愛聊

謝謝世娟學習長

幸福來的突然前幾天才跟兒子分享，我們能平安長這麼大要感恩很多人，每位都是我們的貴人，當我們有能力時，也當當別人的貴人吧～不需要“抓取”，認真的對待自己，我們足夠芬芳，蝴蝶自來，我們就是幸福本源。謝謝繁華盛開的大家

學員心得回饋：

1312 翠楓

我喜歡阿貴的咒語，自己鼓勵自己 謝謝學習長提供了多個影片和書內摘要，讓我可以隨時想看到時就可以找到資訊

312 鄧蘭

我很喜歡作者楊士毅說的話，真的字字金句，”生活已經很苦了，幸福就應該要很簡單”;大自然的花草樹木，只要你願意感受，就能擁有幸運，因為花毫無保留的綻放，樹也一直都在那。我記得他有將他訪問學生的話，刻在台中花博”繁花盛開的幸福，對我而言，大自然是我的傾訴對象，我看著海、星空、看花聞花香，依仗的樹，我的

心情就得到釋放，我也想說謝謝你一直都在，給我滿滿的幸福
謝謝你找了一本好書，一直分享書中的點滴，您辛苦了 希望我
們可以一直一起共學

319 小珊

讀這本書，常常為了一幅剪紙作品，停下來，反覆品嚐，因為愛家人，所以去掉教授的光環，做一份沒日沒夜的工作，之前常聽到莫忘初心，楊士毅更上一層樓，初心常在，初心是生命內建的光芒，每個人都自帶發光體……。愛自己、愛家人、愛身邊的好伙伴。謝謝世娟，這本書很值得慢慢品嚐。

1401 淑惠

心態決定一切，幸福垂手可得，謝謝這麼用心的導讀，收穫良多**807**

錦芳

"1.生活中有許多「沒有門檻的幸福」，有大自然的花草樹木、有就在我們身邊的家人朋友，只要我們願意走過去、感受他，就能擁有幸
福。2.常花時間給自己，和自己對話，跟自己溝通，與自己當朋友，
你就可以成為自己二十四小時的陪伴；其實你就是一直在自己身邊
沒有門檻的幸福。"

世娟超棒！時時刻刻都能感受到你們的用心及熱情，把書中的美
好內容寫給大家，讓我們學會更愛自己，進而愛眾生，使社會更和
諧美滿。感恩辛苦付出！ 把愛傳出去！

1504 曼恩

謝謝阿貴，讓我也可以把自己的焦慮、沒自信、沒安全感說出口。我
以為我不值得被愛了。有阿貴的書，陪伴。我相信我可以更好。
謝謝妳的分享。「生命如此艱難，精彩是必然」

119 學美

"我就是幸福的本源，因為有我身邊的大家能感受到幸福、安穩
那為何自己一直感受不到，時時覺察自心，將愛回到自身，不追逐，
自己是愛的發光體，幸福自然滿溢，蝴蝶自來。謝謝自己的勇敢，
當堅定的向前，大海也會讓道"

"謝謝在我最低潮混亂時出現這本書，陪我走過“谷底”“谷底”是回頭望時才看見的，當下是不自知的，只覺得悲慘凡事不順。期待谷底已過"

1512 瑞筠

作者小時候說受的經歷以及打擊，不但沒有擊垮他，卻變成了，他長大以後藝術創作的養分，實在是一個很勵志的真實案例。書中提到跟父母親的關係是愛恨並存，讓我想到我自己的生活中，好像也是這樣，但我對父母的感恩是比較多的，雖然從小跟他們關係並不親密，長大又很早就結婚了，離開了家之後，才知道父母是最疼愛，也最包容自己的人，所以非常認同，當父母在的時候，要表現出我們的愛，古語說：樹欲靜而風不止，子欲養而親不待，到了我們中年的年紀，而且父母還在的話真的是件非常幸福的事，我們要跟珍惜跟父母在一起的時間。

謝謝世娟介紹這麼好的書給我們知道，書中的內容給我很多感動及鼓勵。

1103 千瑞

看了一本繁華盛開的生命故事，生命及生活中偶爾浮出的負面能量被稀釋會被轉化。這次我是買電子書來閱讀，白天有零碎時間或搭車時用手機看，晚上在家則用電腦看。這是一本可以一輩子留在

身邊的好書，當感受到生活日常中的幸福，也可以用手機找出來，共鳴強化一下。

真心感謝您用心推薦分享的一本好書。

1119 世娟

人之所以活在這世上，就是為了要經歷一場深沉的內在轉化歷程。阿貴透過寫日記，不斷與自己對話，啟動自我覺察，重新認識、肯定、接納和珍愛獨一無二的自己。經由時常練習，他得以持續鍛鍊、重塑大腦神經的正向迴路，讓好念頭成就好人生。阿貴實為生命教育與大腦科學的美好見證。祝願每個受過傷的孩子，都能和阿貴一樣逆風成長，把一手爛牌打成王炸～在專屬於自己「限量版的人生」裡，活成自己「最喜歡的模樣」；肯定自我的「生命價值」，愛上自己的「人生故事」。

本，是適時給予我適用能量的良師益友。感恩世娟讓我多了一位喜愛大自然、感受小美好和寫對話日記的同好～阿貴弟弟。雖然隔著書本，但多次想抱抱他，一路走來不容易，真的要為他拍拍手！對了，能和世娟同名，倍感與有榮焉，世娟感謝世娟的好書推薦和暖心付出，妳很棒😊感恩❤️

906 淑敏

初心是生命內建的光芒，是當你獨自一人時，也能不斷堅持下去的力量。

感恩是感知恩惠、感知周遭美好的能力，不只會成為生命的力量，也會成為生活的行動，更是生命產生美好連鎖反應的觸媒。謝謝身邊的人，也謝謝一直努力的自己。

謝謝世娟精心策劃的閱讀分享以及獎品鼓勵，讓我們一起輕鬆共享沒有門檻的幸福。

523 義峰

只要你願意花時間給自己，和自己對話，跟自己溝通，與自己當朋友，你就可以成為自己二十四小時的陪伴，那就是幸福。

給學習長：外面沒有別人，只有自己。

311 惠瑜

只要你願意去感受，幸福隨時都在身邊。內心薄弱的時候，看看這本書，能有更多的勇氣面對挫折與現實。

謝謝學習長的推薦。謝謝大家。

1507 小鈴

因為最近自己的事情比較多，無法跟上進度，照著自己的進度慢慢前進，很喜歡這本書很貼近生活的講述生活中的點點滴滴，以及可能是被我忽視的幸福，另外作者會說明他從每個事件中的體悟，帶給我很多力量，和轉化的方向，也讓我覺得其實我真的很幸福！雖然還未讀完整本書，龜速的速度前進，總有一天一定可以完成，因為我已經開始！

謝謝世娟的引導和歸納，讓我雖然進度落後，但還是可以深深的感受書中要給我的方向，謝謝！

謝謝導讀者，謝謝大家一同前進。

1201 慧英

閱讀充滿金句的這本書，不知不覺弄得滿書的螢光筆跡。

對於出身平順美滿家庭的我，楊士毅的故事讓我更能理解困難重重的家庭成長的孩子，真的不簡單。

也因此當他談「每個人都可以擁有自己的幸福」這個主題時，更是有無限的說服力。

看著他帶給人幸福感的剪紙畫，不只是美，令人感動的原來是背後的利他與愛。

我打算把他的金句再自己整理一篇，希望更能內化成為自己的。

謝謝世娟帶來世界的美好。尤其在近來全球動亂帶來的不安下，給我力量。愛你一輩子

142 曉珊

因為沒有門檻所以凡事能知足。相信也會有幸福～幸福就是活在當下過去的不想明天的不愁，隨時隨地都可以轉身放下

謝謝您為我們共學團付出 

201 瑞真

學習隨時隨地活在當下中，沒有門檻的快樂、自在、擁有一切的幸福時光。

謝謝分享好書，提高視野，擁有身心靈健康、快樂。感恩 ☺ 辛苦了！ 

508 世娟

能把這一本自己喜歡的書跟大家分享真的很開心，楊士毅教我們轉念及看事情的態度及方法，要當自己最好的朋友，離不開（痛苦）就利用他它，在生活、工作、人際關係等都有很好的建議，非常值得多讀幾次

謝謝妳的努力 😊

1503 依瑄

阿貴在生活中直接實踐正念跟正念自我慈悲，給自己帶大很大的力量和愛，也能把這樣的力量和愛帶給別人，很值得我們學習，也讓我知道原來真的有人是這樣在生活著，不是只是知識，而是身體力行在生活當中。真的很令人佩服也羨慕，期許自己也能做到阿貴這樣。

謝謝分享。

1510 紫綸

生活很辛苦，幸福就應該要很簡單，辛苦才要笑，笑了就有力量....，每每只要有不如意事，想到阿貴的生活金句，心中自然而然就充滿神奇溫暖的力量，引導自己必需向有光的方向前進，不知不覺就捨棄負面想法，心中歡喜沒有門檻的幸福，幸福就在彈指間，好喜歡幸福的感覺。

謝謝世娟學習長推薦導讀沒有門檻的幸福，這本充滿幸福能量的書，我也分享給好多同事朋友，他們也都很喜歡，現在這本書已經成為我們共同分享幸福及獲取能量舒壓的書。

1004 淑瑛

最想學習的是像阿貴一樣的自我對話，自己支持自己，給自己幸福。

326 清雲

其實每個人都能從匱乏的生活中找到屬於自己感動和幸福 我們必須學習逆境中與自己和平共處之道 擺脫負面情緒

124 秀蘭

那一朵花的故事好感動好啟發我ㄛ～。我們把自己活成該有的樣子，不是為別人活是為自己開、從中也可以帶給別人幸福也可以無形

中帶給人力量和小小的啟發 。沒有幸福的門檻，原來幸福是隨時在身邊的。

謝謝你介紹的影片、好書。

908 曉芸

這本書當中的金句非常多。應該是作者的生長背景，練就他必須在極有限的時間和篇幅中，精準的表達自己，並且要讓語言的感動強度達到最高，讓他得以在惡劣的環境中趨吉避凶。

我僅摘取書中兩段特別有共鳴的部分與大家分享～

「我曾經以為種子的目標與未來是一棵樹，可是當我看著種子長成一棵樹，在開花之後，又變成種子，回到地面，我才發現種子的未來是大樹，但大樹的未來是種子。其實守著初心，我們就已經在未來裡，因為我們的初心也如同種子。所謂的成長，也就是一段從初心到初心的過程，就像種子到種子的過程中，釋放了一整座森林。」—這段好美的文字描述，經過再三反芻之後，讓我發掘自己為何不務正業，獨衷於推動強化親子溝通互動的志工服務。原來這就是我的初心，這初心來自從小未被滿足的親子之情。希望我能夠繼續守著初心，就有機會見到未來一片廣闊的森林。

「其實我覺得有恨沒有關係，只要不要在恨意之中忘記愛依然存在。承認有恨，是為了接受自己的情緒，理解自己的感受，不要因為罪惡感無法正視自己的感覺，而忽略了對內心的照顧；記得有愛，不是為了忽略問題，是為了擁有力量面對眼前的問題，讓愛成為指引，把我們帶回彼此身邊。」—承認有恨，進而正視了自己的感覺

,照顧了自己的內心，奇妙的是，恨會漸漸消滅。記得有愛，愛會讓細胞充滿能量，進而自我複製，讓愛越加強大。

謝謝世娟，讓我們看到即使原本是這麼卑微無望的生命，也能夠經由不斷地和自我對話省思，跨越恨與自怨自艾的門檻，進入充滿愛與幸福的花園。

謝謝世娟不斷地鼓勵大家，讓我決心在期限內交作業，而且是連上一本書的心得也補上了~^_~

1502 月琴

4月底5月初得知5,6月要讀這本(沒有門檻的幸福)，自己先查詢資料，先閱讀綱要，就很喜歡這本書，原因無他，因為裡面有許多美麗的剪紙藝術、作者的創作藝術，台灣好幾處地方都因為有作者的藝術創作而成為打卡景點。5／2就趕快去買回來閱讀。5月的前二個星期，我就已經閱讀到第3個單元了。作者的生命故事吸引著及感動著我，文中金句不斷也鼓勵了我。分享書中金句.....@幸福是力量的來源。@只要自己願意，就一定會發生的幸福與力量。@理解自己，引導自己，照顧自己，其實你就是一直在自己身邊沒有門檻的幸福。@讓所有無可奈何的時光，都變成生命中無與倫比的力量。@如果看不到希望，我就去創造希望，也許不一定成功，但至少會產生行動。@發現自己以前一直期待遠方反而忽略眼前，更忽略[自己]本身就是最需要感受的對象。@你的生命就是世界，就是天堂，有著意想不到的豐富精彩值得你去看見與釋放。@接受，不是無奈，是與問題正面對決的開始。作者這些句子，給了我很多正面的啟發。然而，好景不常，我的一位朋友5／14因病送入急診，5

／15 醫院發病危通知，朋友在台灣沒有親人，醫生問他誰可以當他的委託人，朋友虛弱的指著我，然後我就成為朋友的委託人。朋友住院期間幾次與死神擦身而過，我被清晨的手機鈴聲叫醒，趕去醫院面對生命危急的他，聽著醫生為我講解緊急醫療處置方案，解決了這個問題又有其他問題，我總共簽了十幾份各種各樣手術同意書、醫療處置的同意書。這樣的生活一個多月，這段期間引發了我的照顧者創傷，我整日擔心受怕、憂傷、委屈、憤怒……

還好，我閱讀了（沒有門檻的幸福），也做了筆記。我靜下心來，發現我的筆記，似乎有預感我將發生的事情，我看著我的筆記心中不停悸動……@環境沒有要為難任何人。@接受，不是無奈，是與問題正面對決的開始。@我反應，我行動，不是因為勇敢，只是不想站在原地，任由恐怖擺佈我。@給人幸福，是為了跟社會說謝謝。我也只想回饋社會，跟社會說謝謝。經過了一個多月的治療，我面臨了另外一個挑戰，如何安排養護中心照顧朋友。目前台灣養護中心床位缺乏，每天抽空在烈日當空下、午後雷陣雨中，走訪了無數養護中心，終於皇天不負苦心人，我找到了養護中心，而且可以安排接送到洗腎中心。出院了，朋友要適應新的環境，新的生活挑戰。回顧這一個多月，我經歷了朋友的生死瞬間，我要幫朋友處理許許多多的事情。回顧這個事件，我擔心、憂傷、焦慮朋友的身體狀況，我憤怒、抱怨我的生活完全被打亂，隨著朋友痊癒出院我開心他能闖過生死關頭，也感恩醫療團隊細心及專業的照顧，讓我們度過難關。在這起起伏伏的心情中，我感覺冥冥之中我5,6月讀這本〔沒有門檻的幸福〕是有意義的，作者曾說……@快樂隨之而來時，我才發現感恩不是為了別人，是為了不讓過去不斷佔領當下，不

讓情緒重複折磨自己，是為了讓快樂重回我們的生活裡。原來，學會感恩也很幸福....."

真心感謝您帶領我們閱讀這本書，我受益良多。

1128 幸珠

"接受是回到當下的力量

- 1)人往往在痛苦時才會提問,在快樂時我們通常只是享受不太思考.
- 2)其實人人往往都有目標,真正的問題往往不是目標,而是不願意行動.
- 3)花點時間思考與探索,可能會比別人晚點出發,但找到自己熱愛,就不怕過程辛苦,可以帶著熱情一路充滿樂趣,到達自己渴望的地方,慢一點也值得.
- 4)不要想著不可能,而是專注於自己真心渴望的,讓這與生俱來的能力來幫助你,讓一切希望都能心想事成.
- 5)我們不要用一個宇宙來跟大家說生活有多精彩,而是用日常平凡的事物,來呈現背後意想不到的豐富與驚喜.
- 6)接受,不代表無奈,也不是坐以待斃,是不再將力量浪費在無法改變的事情;是解除不平衡的心境,讓內心回到平靜;是不再糾結過去而讓心回到當下,看清現況,重整力量,盤點資源,專心面對問題的開始.
- 7)面對困難時不是無奈不平衡地為什麼,而是張大眼睛看看裡面有什麼,找出每個辛苦背後的學習,以及隱藏與困境之中的寶藏.
- 8)只要我們願意耐心跟自己商量,跟自己討論,必然會在壞環境中找到最好的對策.

9)離不開,那就利用它,不要白受苦.感謝是為了善待自己,因為心中有感謝一定比有怨恨更快樂更有力量.自己一定要溝通到最深處

1)叛逆是生命珍貴的力量.希望你能叛逆成你喜歡的樣子,也叛逆出自己渴望的幸福.

2)對自己毫不留情,有時是最好的疼愛.把自己當別人,反而是最好的看待.

3)我們無法阻止別人的否定,但至少停下對自己負面地看待.

4)如果學習而不實踐,也要停下來看看自己是否藉由不斷學習,逃避真正該面對的問題.

5)我們不是殘忍,只是不夠成熟不知道如何去愛,我們不要再誤解自己,不要在自我批判中不停傷害自己,也不要懷疑自己心中是否有愛.我們要思考與學習的是,如何用成熟的方式去對待我們所愛的人事物.

6)獨特是存在的必然性--我不用跟別人比較,別人也無法與我競爭,我們都有各自不一樣的美,人與人能做的就是彼此分享與欣賞.方向,比勇氣重要

1)生命有趨向美好的本能,該學的不學,下次還是會遇到.不是生命故意要為難我們,是生命不捨得我在同樣的心境受苦

.2)如果一件事情嘴巴一直講,卻遲遲沒行動,那就要停下來看看自己是否真心.

3)對自己誠實,是為了找到內心真實的方向,才不會在不對地方浪費資源,而是集中火力早點抵達渴望的未來.對自己誠實,是為了看見

自己真心想成為的樣子.才不會讓生命在裝模做樣中流失.對自己誠實,才能看見愛很簡單,最根本的幸福其實沒有門檻.

4)無助到徹底之後,反而是覺悟與決心的開始,讓我全心全意,集中火力,不再分心期待,也不再依賴.我唯一能做的就是把目光看向自己的生命,堅定挖掘內在獨特的寶藏,激發出想像不到的潛能,開創出屬於自己的道路.

5)我們不用為了比誰慢而擔心,因為人生到最後真實的滿足,不會是因為我們追上多少人,而是我們最後是否更靠近自己,是否走向自己喜歡的樣子

6)我們不用為了比誰慢而擔心,因為人生到最後真實的滿足,不會是因為我們追上多少人,而是我們最後是否更靠近自己,是否走向自己喜歡的樣子

7)無助到徹底之後,反而是覺悟與決心的開始,讓我全心全意,集中火力,不再分心期待,也不再依賴.我唯一能做的就是把目光看向自己的生命,堅定挖掘內在獨特的寶藏,激發出想像不到的潛能,開創出屬於自己的道路.

8)我們不是因為很厲害才往前走,而是因為跟著心中的渴望,一直往前走,爛爛的沒關係,走著走著就會變厲害了.心中的渴望總能帶著我們自然地穿越原本害怕的東西

9)我們基本上都活在非常揮霍的年代,因為我們擁有的太多就會忘了感受,於是變得揮霍.匱乏的環境雖然讓人很痛苦,但也因為什麼都沒有的環境,反而訓練出創意思考的能力-更重要的是看見我們的心,是誰也拿不走的力量.

10)每個人成長為生命該有的模樣,就是對這是世界最好的幫助

11)大自然他們無法選擇出生環境卻不會放棄成長,他們的生命狀態給人療癒也給人力量生活中遇見辛苦時,不一定隨時有人在身邊,但自然是生活中最容易相遇的美好.只要讓自己擁有一顆可以被大自然感動的心,就能在生活隨時隨地擁有一份幸福力量與陪伴.

12)一棵神木最令人感動,不是他現在有多巨大,而是當他還是一顆種子時,他不會因為渺小而覺得自己毫無意或者放棄成長.

13)窗孔龜背芋,它是每一片葉子都在為另一片葉子著想.所以他鏤空自己,讓光穿透.照顧自己,對自己善良,讓自己健康,不要成為別人的困擾,不阻礙美好事物的來臨,就是給這個世界最好的幫助,就值得你也喜歡自己,也為自己感動.

14)害怕沒有關係,害怕還是可以向前走.往前走不是因為無懼,而是渴望大過於恐懼.也許有一天你在別人眼中充滿勇氣,但其實你知道那只因為你清楚知道方向--知道自己心中最重要的事情是什麼,所以儘管害怕也願意堅定向前

15)人會自卑真的原因不是別人的不認同,而是對自己的不明白.每天不斷問自己,你做的事情沒有人看見你,你願不願意繼續往前走.如果你依然願意,那應該是對的路了.

16)巴著過去不放,你自己的內心被過去重複折磨,身邊的人也無辜受苦,也因推卸責任的習慣使得關係無法長久,然後又無法擁有真實的幸福.工作,是通往世界的管道

1)工作型態決定我們生活的方式,工作心態又影響著我們生命的樣貌.無法從事自己熱愛的工作很可惜,但如果連工作都沒有更痛苦.所以不要忘記有工作本身就是幸福.記得幸福-才會有力量

2)為人設想是最強大,而沒副作用的競爭力.最棒的事情什麼呢?你心裡沒有競爭,但你全身充滿競爭力.當你看到這麼多人因你感動而幸福,你也會喜歡你自己,那多美,多快樂.

3)為人設想其實才是我們社會最好的經濟體系與生活系統,是最強大而沒有副作用的競爭力-不只讓別人幸福,自己也會成為一個自己會喜歡的人.4

)成功只會給人短暫的安全感,但失敗沒有倒下,才會擁有真實的自信.讓失敗的經驗變成未來強大的養分,才不會白受苦.自信不是被別人喜歡,而是可以喜歡自己.失敗固然很痛苦,但一輩子恐懼或者不相信自己更痛苦.失敗或許會失去別人的認同,卻能獲得對自己的認識.趁早失敗,趁早長出能耐,趁早脫離失敗的恐懼以及的對掌聲的依賴,趁早成為自己喜歡的樣子,趁早自信地活著.

5)在人生中,[加法]是吸納與涵養,是豐富生活的方式.而[減法]是沉澱與思考,是生命清澈的方法.試著在我們極端的加法學習中,試著放進一點減法來平衡,生活就能少一點焦慮與慌張.

6)有與無,是生命中一種並存滑動狀態.所謂的失去其實是生活雕刻生命的過程,是因為我們顯露不同階段生命樣貌的方式,在這樣的角
度,就沒有必要害怕失去,重要的是如何看待生活中所有發生的一切.

7)失去的時候不要太悲傷,因為那會錯過生活藉由失去,所要為你顯露的訊息;擁有的時候,不要太得意,而是要記得感謝,因為那意味著有某些人事物願意退讓到旁邊,為你成就這一切.失去時,如果只是悲傷,那才是真正失去;獲得時,不懂得珍惜與感激,也不會真正的擁有.

8)環境雖然辛苦,但它不應該阻止我們成為一個幸福快樂的人.在看似沒選擇的時刻,才是選擇的開始.選擇利用環境變成養分強壯自己,在受苦中學習照顧自己的內心,也在受苦之中理解而為人的箇中滋味.帶著理解與體貼在工作中給人幸福給人力量,同時也讓這個世界不斷豐富我的生命.

9)工作的台語其實就是[空缺],也就是代表你在這個世界有一個你自己的位置,一個屬於你的地方.工作本身就如同走進社會的通道與載具,載著我們進到社會,將手中美好的事物分享出去,同時交換我們生活所需的一切.

10)所謂最好的工作,也就是那件讓我們甘願彎腰跪地去努力的事情.愈辛苦,愈要記得幸福.不要忘記自己當初出發的原因.

11)自信,不是因為你比誰厲害,而是來自於你對自己的明白.如果每個人都能在生活中,都能擁有自己的[明白],能永遠記得自己心中最重要的事,儘管不被社會認同也能在自己的路上穩定前進;不被別人理解,也會依然喜歡自己.

12)在被看見之前,專心讓自己變得美麗.不用擔心不被看見,不用著急走到別人面前,而是全心全意地成長自己,你的生命必然會成為一道別人渴望前往的美麗風景.

13)相遇不容易而且做什麼都辛苦,但為了真心所愛至少會甘願,而甘願就是辛苦裡的甜味.種子不會因為渺小而覺得自己毫無意義,或者覺得沒有存在價值而放棄.

14)承認有恨,是為了接受自己的情緒,理解自己的感受,不要因為罪惡感,無法正視自己的感覺,而忽略了對內心的照顧;記得有愛,不是

為了忽略問題,是為了擁有力量面對眼前的問題,讓愛成為指引,把我們帶回彼此身邊.

15)思想會影響行為,同時行為也會影響思想與心情.所以不用等到有成果那天才笑,現在就可有笑,帶著快樂與力量走到有成果的那一天

16)學校給的是知識,家庭給的是榜樣.而後者往往才是一個孩子人生可以走得長久最重要的力量.儘管客觀環境相對匱乏,但對孩子的愛,一定也能讓你產生無比的智慧與創意,將環境轉換成孩子量身訂做的教室,讓他獲得專屬的學習與寶藏.

17)放下以自己利害關係為優先的立場,真心良善地去關心一個人

18)讓孩子受苦是所有父母最痛苦的事情,孩子的感謝與理解是惟一的解方.

19)所有的好要從生活,從身邊的人做起,就像記得對身邊的人做好事,而不是跑到很遠的地方去對別人做善事.

20)學著依靠邏輯的推論而非一時的感覺,因為來自邏輯的決定會比較堅定,自己跟自己說的話會比較願意聽,也會做的比較甘願,走的比較長遠.

21)把自己當成這一生最愛卻曾經失去的人,再次把自己找回自己身邊,用理解與溝通的方式與自己重新相處,不再跟自己做對而是用心跟自己作伴.所以,理解自己,就是一切美好關係的開始,回到自己身邊,就能有力量好好走到你愛的人面前.

22)每個人花時間給自己,更重要的是對自己誠實,也願意得自己負責,才有辦法得到最真實有效用的,讓自己也讓身邊的人幸福的好念頭.

- 23)當愛的人哭泣時,就是我們長大的時刻.承擔不是因為我現在做得到,而說願意讓自己做的到.
- 24)喜歡自己也被自己感動也許是人生最大的幸福.人生根本不須要追求精彩,因為生活實在太不容易,面對本分,精彩是必然的.必然的就不用追求,因為精彩是完成本分的過程中必然會發生的事情.生命就是這麼奇妙,你以為你在付出,其實都是自己在獲得.
- 25)每個人存在必然有價值,影響沒在你面前發生不代表你沒有意義,最後重要的其實不是你影響多少人,而是你能否影響你自己.我們不要輕易的否定自己.這不只讓我們錯過自己的力量而變得虛弱.但更恐怖的是我們同時也會忽略自己的責任而變得輕浮.
- 26)[算計]用最小的動作造成最大的作用力,[現實]看清楚環境的樣貌,事情的脈絡與節理,然後用精準的方式回應它.這是解決問題與創造生活很重要的兩個能力.把這兩股力量用在自己身上,也就是對自己算計,對自己現實,就能帶來很不可思議的發展.
- 27)經過邏輯的推演,理性的盤算,知道能有什麼效益,也知道為什麼而努力.在對自己現實與算計之後的選擇,所以能堅定的決定,篤定的實踐,才能走得長久.
- 28)既然算計與現實是人類生存的機制,也是功利社會對我們必然的鍛鍊,那就重新看待它---除去它的污名,也免除自己的罪惡感--然後好好利用它,好好讓它在我們生活發揮作用.在抉擇時刻,對自己算計,對自己現實,讓自己找到生命最好的選擇,做出最正確且划算的決定.
- 29)無法面對情感,就很難擁有真正的自由.

30)當你真心渴望一件事情,整個宇宙都會聯合起來幫助你.31)渴望就是這麼奇妙的力量,雖然帶來的變化有時候跟我們想的不太一樣,但帶著祝福的心,總會讓我們變成最好最恰當的樣子.希望你也能持續的渴望,並且不斷地實踐,相信一定會有美好的力量聯合起來幫助你.*幸福的形貌

- 1)讓人認同只能得到短暫安全感,自卑也不是靠別人喜歡就能解決.惟有明白自己才能擁有真實的自信.因為真的很熱愛,所以就算不被看見,沒有掌聲也能依然向前走.
- 2)[愛]很奇妙,看似給出去,但最精彩的一切其實最後都是綻放在自己的生命裡.
- 3.擁抱是生命最初的動作.我們是被迎接進世上的,也是在擁抱中被呵護長大的.只是長大有時候很奇怪,從小就會的事情.爸媽不只是大人也曾經是小孩,我們需要的,他們也需要,他們在那裡不只守護,也在等待.一起在這生米最初的動作裡,記得彼此的可愛.
- 4)提醒自己,不要因為恐懼,而忘記那最初相遇的幸福,那只要能在彼此身邊就充滿喜悅與滿足的時刻.
- 5)擁有力量的意義,不是為了競爭,而是為了帶給身邊的人幸福.
- 6)一份美好關係的循環,就在彼此珍惜與善待中延續.
- 7)我們不可能給別人足夠而長久的陪伴,所以最好的方式是提醒他一直想起在自己身邊的幸福.
- 8)家因為有你才完整,你就是家中最重要的風景,不論你在外面怎麼樣,不要輕易覺得自己不好.
- 9)你是春天,你是繁花盛開的原因.

10)我們是社會的一份子,好與壞我們都有責任 --也許會在抱怨之外,也想想自己能做些什麼,然後用創造性的行動,讓社會漸漸變成你喜歡的樣子.

11)科技不是為了讓我們封閉在原地,而是儘管我們在家中,也能看見外面有美好的人事物值得我們走出去.

12)帶給人幸福歡喜的當下,我們已經得到滿足.其他的都只是附加的.有的話很好,沒有也正常.不用為了期待機會而做.平常心,路才能走得長遠.真心,緣分自然能長久.

13)文化:就是一群人長時間與一個環境互動所形成的行為模式與生活方式.

14)我們都知道愛簡單,但很不容易,不是說說就可以.為了可以去愛,我們必須長出能力,而這就是學習成長的意義.學習不是為了與人競爭,是為了有能力去愛人.所以感謝是生命力量的來源,也是許多美好循環的開始.

15)每一天的努力都是對自己的灌溉.有一天你會發現,你自己是撒下種子的播種者,也是種子開花結果的土地.

16)也許當你獨自走在自己的人生道路而感到孤單無助時,你知道你不是一個人,我們的土地,我們的島嶼一直陪著你,疼愛著你.

17)感謝不是收穫時才發生,而是要帶著感謝走到豐收的那一天.

18)初心,是每個人心中最先亮起的光.亮著,不是為了被看見,而是為了看見自己,記得方向.初心是生命內建的光芒,是當你獨自一人時,也能不斷堅持下去的力量.

19)謝謝妳一直這麼勇敢.

- 20)外在世界愈變動,愈要記得心中的方向,因為那是我們在面對一切混亂時決定的依歸,是面對所有變動的力量
- 21)責任這個詞在這個時代好像是束縛限制的概念,所以很多人與責任關係很不好,也就往往錯過責任所能帶來的美好.扛起責任雖然辛苦,但也不要錯過這個可以讓自己閃閃發光的力量.閃閃發光不是給別人看,是因為自己對生命的關愛與珍惜,所以想看看自己究竟可以多美麗.
- 22)感恩不只會帶給別人力量,也會帶給自己力量.因為在感恩的同時,你知道自己是幸福的.
- 23)感謝不只對外,也要對內.你就是那個不斷默默耕耘的主角.不論你現在是否達到自己渴望的目標,只要你沒停下腳步,記得謝謝一直努力的自己,這樣才有力量一直往前走.
- 24)仰望會讓人沉澱,當人沉澱,美好的方向就有機會在心中浮現
- 25)用盡全力是為了問心無愧,是為了在每個決定過後,都更接近自己喜歡的樣子."
- 非常謝謝您推薦這本讓人溫暖又充滿支持與陪伴感的書.我讓自己讀得很慢很慢,好讓自己在閱讀的同時,能有機會深度的認識與欣賞這個階段的自己.
- 謝謝愛團所有的學習長與所有團員,給了彼此這樣的學習機會與天地.