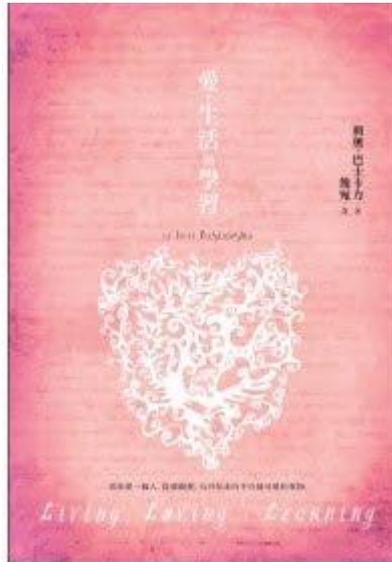


## #095同學會故事

# 愛. 生活與學習\_讀書會

文/ 095故事長整理 2012-6-28



愛團志工必修讀書會

《愛. 生活與學習》讀書會

Living ,Loving&Learning

我真正想說，你若要給愛下定義，只有「人生」兩個字可以取代。愛充滿在人生中，你沒有愛，也就沒有了人生。

--利奧·巴士卡力

這本近三十年前的經典名著闡述的正是「愛你一辈子」理念。

2012年起，愛團在全國全面推動此讀書會，它將是愛團志工必修的精進課程。

希望所有曾經上過兩天志工培訓的夥伴，再次透過這個讀書會，對「愛」、「生活」、「學習」重新省思，確認自己的信念。

洪蘭推薦：

任何一本書經得起時代的考驗就一定有它存在的價值，這本《愛·生活與學習》是一本可以傳家的經典了。只要像作者一樣，從愛出發，接納跟你不同的人，學習聽自己內在的聲音、相信自己，付諸行動，就能創造你自己的生命。

黑幼龍推薦：

1984年冬天，我在飛機上看這本《愛·生活與學習》，想不到今天，我居然有幸為這本新版書寫序。更不可思議的是，重讀這本書，忽然意識到，這二十多年來，我的工作，我全心投入的志業，竟然就是「愛·生活與學習」的信念。多麼奇妙。

你即將因這本書而開始一種新的體驗。那是一種美妙的體驗。你會覺得自己可以這麼好；自己和別人的關係還可以這麼好。

## 095期 愛生活與學習讀書會



洪蘭團長推薦：

任何一本書經得起時代的考驗就一定有它存在的價值，  
這本《愛、生活與學習》是一本可以傳家的經典了。  
只要像作者一樣，從愛出發，  
接納跟你不同的人，學習聽自己內在的聲音、  
相信自己，付諸行動，就能創造你自己的生命。

日期：6/14(1~4章)、6/21、6/28

時間：09:30-11:30

地點：愛團總團部（士林區中正路104巷1弄2號）

洽詢電話：徐碧珠 0939-989612



**2015.06.14\_第一次讀書會(第一至四章)**



第一次讀書會進度：第一至四章

第一章、回歸坦誠自然的自己

第二章、對自己的未來負責

第三章、愛的光芒源自獨特的你

第四章、用自己的心找到失去的「心」

我

「愛你一輩子」提到的是「你」字，不是「我」，但是你仔細一看會發現主詞其實是「我」。「我」是主詞，也正是第一章中「回歸坦誠自然的自己」所要探討的這個「我」，這個「自己」。自己？這個問號比你想像中的大。



**子芸:**第44頁『如果我們懂得「愛」，便可以重複學習，並把愛傳遞下去，這樣生活中就充滿了無限的希望，但是那隱藏未露的愛，卻必須由你去開始、去舒放。』，這也是我們到愛團要學習的一個重要課題，一切從「我」出發。

**志文:**到愛團初衷是想要找到愛，我認為自己一直地在愛別人，但是我是不是能在這裡找到多愛我自己一點的方法呢？我在第93頁中讀到作者在飛機上遇到的那位女士抱怨後的感想「她所提到的，為了她丈夫的所作所為，都是可以雇人代勞了的事。但是他卻失去了自我，她沒有給她丈夫那一個神妙、好奇、未曾啟發的『她自己』」。我非常有感同，好像自己的處境，我也希望從愛團裡學會如何啟發那個神妙、好奇的自己。

**路加**：我是個音樂工作者，前些日子朋友的小孩得到癌症，需定期接受化療，也因此找我幫忙與他一起到病房服務，在一次親眼見到一個癌末的小孩過世後，我實在忍受不住那種震撼，也懷疑自己面對死亡能力，在書中第55頁「去接近死亡，才領悟到，虛度一生，便好比你不曾活過」，我經歷過，所以更能體會這句話的寓意，希望我能學會如何面對它，畢竟這是人生的一大課題。

**得櫻**：我也非常認同路加的領會，在第三章第98頁有這麼一句話「如果生命教會我們思考，那死亡又何嘗不是？把自己從這些生活體驗中退出，就是沒有真正經歷到完整的人生」。死亡，是一般人最不願意去面對的，但人生一輩子卻必須不斷地面臨長者、親人及朋友生命的結束，我們沒有辦法逃脫，這是我們人生的課程之一。

**光華**：生活上的忙碌總是讓人忙茫盲，要記得多發點時間在自己身上，找回自己，愛、生活與學習(Living, Loving & Learning)就是這樣的一本書，讓我們在生活中透過愛來學習，或是透過生活的總總學習愛。大葉高島屋的廣告標語 Live Laugh Love也有異曲同工之妙，但是這本書中所提到的學習更貼近我們的所需，也是人生而必備的能力。另外，在書中第38頁中作者朋友對他的描述「他和我們一樣也抱怨現代生活中的官僚和瑣事，和我們一樣也對不合理的事生氣跳腳，不同的是，他明白自己的短處和缺點

，他不掩飾也不自怨自哀，而是用一種泰然的胸襟包容了不盡完美的生活瑣事」，這就像我常聽老人家講的「東西壞了，不要直接丟掉，而是要想辦法把它修好」。

**崑仰**：現在我們認知的自我，是經過2,3十年外在因素影響後的自我，書本第49頁「當我說愛自己時，我是只愛那個唯有你能奉獻出來的自己，所以你必須盡力去學習、去創造，這樣才能成為一個有智慧、有學養、多才多藝的你」，這樣的你才是你的自我，我們要去除了不良經驗與感受影響後的自我，回歸真正的我、回歸應該成為的我。

第二章對自己的未來負責 — 「我決定自己的命運，我也面對自己的短處、錯誤，無人能代我受罪受苦，我對自己負責，若是我失敗，我豈能怨天尤人？明天是新的一天，我對自己的未來負責」。你對自己的未來負責了嗎？



**麗玲:**第74頁「你必須使你自己成為世界上最完善、最有愛心的人，因為，你將給予你的兒女這些財富，你當然不希望能給予的只是一個貧乏、單調的你」，這使我想到自己曾經是個愛玩的女生，剛結婚時連飯都煮不熟，或許是為母則強吧，也或許是像這句話中所說的，我正在試著把自己變成孩子眼中最完善、最有愛心的媽媽。另外，我覺得父母總是對別人的小孩比較好、比較有愛心，這讓我很懊惱也很困擾，因為自己的小孩明明是自己的最愛，為什麼我們要對他們沒有耐心呢？

**淑玲:**前些日子因為小孩子的問題，讓我學會了「愛不要強制改變，要順勢帶領，要用引導的方式陪伴他們成長」。

**子芸**：「我們只是需要一點潤滑、一些滋補，然後就活過來重新開始」，這是在第76頁中的一段話，雖然生活中各式各樣的挑戰無情地摧殘我們，只要我們抱持正面的態度，就像這句話一樣，挑戰過了再來點滋補與潤滑，我們就能活過來了。

**寶玉**：「善」與「愛」就像是學語言一樣，需要不斷地接觸、不斷地練習，就如第80頁的這句話：「要學習、要改變，每個人都必須走出自我的束縛」。

陽光、空氣、水是所有動植物生命的三大元素，宇宙中因為有陽光，孕育了生意盎然的萬物；人是小宇宙，內在中也有一顆小太陽，那就是我們的「心」，愛的光芒來自這顆「心」，這也是第三章「愛的光芒源自獨特的你」在探討的東西。



**慧英:**「愛，因為你能愛，不是因為你必須去愛。花開，因為他們自然開放嶄露，而非取悅人群。你生活和愛，因為你要如此，這是生命的本質。」

**千喻:**原本到愛團來是想學如何愛別人，經過兩天培訓及看了「愛、生活與學習」，我發現我應該要先愛自己。自己強壯了，才更有能力愛家人、小孩。

**志文:**針對「獨特的你」我有深刻的體會，我的女兒在小學一年級就因號稱的上課紀律不佳，被叫到學務處，經瞭解之後發現，原來是他在學習上需要不一樣的方法，老師課堂上講的東西他已經瞭解了，想要再進一步提問，卻得不到老師正面的回應。

秋萍：在書中第51及52頁都有提到有關教育的議題，動物學校讓所有動物失去了獨特的自我，擁有特殊藝術天分的小孩被當成須上特殊班(白癡班)的學生，這也現在教育制度的問題。

世娟：做家事已經很辛苦了，如果還懷著怨念再做，那不就雪上加霜了，我們要學謝旻桂老師，做家事也能做得優雅、有成就。



我們關心的，遠比我們知道得少，所以我們不能冷漠；我們知道的，遠比我們所愛的少，所以我們要多察覺；我們所愛的，遠比我們能愛的少，所以我要肯付出；正確而言，我們所表現的，遠比真正的我們少，所以要敢實踐。就讓我們一起來進入第四章「用自己的心，找到失去的『心』」。



**詩惠:**我是個上班族，一下班，小孩要我聽她講、婆婆也要我聽她講，「但是，誰要聽我講」，愛是責任，身為父母也是責任，但是這些責任把我壓得喘不過氣，我希望到愛團來多多地吸收愛的能量，也多學習讚美。

**美華:**我迷思了，所以我開始找尋協助，因此我看到了愛團的簡章，我領悟到了「我需要的，不是他需要的」、「我對他挑剔，所以他學會了批評」。

**嘉琳:**前幾天在街上與到一位兒子同學的家長，當時他在大街上咆嘯地教訓小孩，原因是小孩腳已經受傷了，還跑去打球，這樣

的場景讓我反思自己，小孩子也要面子，他們其實都聽得懂我們講的。

**中仲**：從小長輩就要求我們說話要得體，不可隨便說話，這也導致我不敢說話的習慣，我希望我能在愛團有更多的成長，將一切陰影放下。

你找回心中的自己了嗎？答案是「不確定」也算正常，因為「自己」是「線性」的，是進行式，不是完成式。

但是我們從這4章中學到了：

察覺、知覺及感覺(P53, 116)

坦然面對自己(P59, 94)

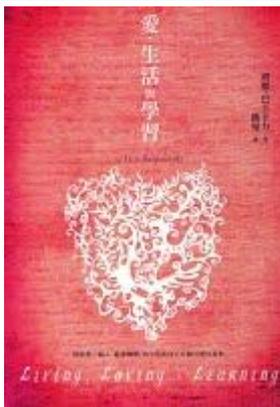
接受自己的不足(P75, 114)

要學習、要改變(P72, 80)

有了這些我們就能不斷地發現新奇的自己，過著多彩多姿的生活。



## 2015-6-21\_愛、生活與學習第二次讀書會



第二次讀書會進度：第五至八章

第五章、三座通往幸福的明日之橋

讓自己幸福、也讓別人幸福的藝術

第七章、給孩子最珍貴的傳家寶

享受親密關係的快樂與痛苦



圖源: <http://www.shuqian.com>

在上一次前四章的分享中我們學到了「察覺、知覺與感覺」、「坦然面對自己」、「接收自己的不足」及「要學習、要改變」。第五章中作者介紹我們「三座通往幸福的明日之橋」，他說「把你放出來，溶入我們」是力量的來處，也是助人的基本。所以，開始築一座橋給你自己，讓它延伸出來，不要停止、不要放棄，然後繼續為別人築橋。



**若羚:**第一座橋，必須給自己。在加入愛團之初，面對不懂愛團的人批評，不知道要如何說服他們，後來，發現其實要從自己做起，先把通往自己的這座橋搭起來，才能把橋往外延伸。

**秋月:**第122頁「如果你能成為一到通往明日的橋樑，把今日的不足、阻礙和距離填滿成橋，使人容易跨越到燦爛的明日」。這句話讓我想到了佛家提的「觀照自己」，先放鬆、從自身做起。

**秀珠:**我對第126頁的這段話很有感受「我並不永遠是對的，我有對有錯，你也有對有錯的時候；我可以對，你也不必一定是錯的，我們可以同時都對，兩個對或兩百個對」。我的另一半總是以他的經驗來否定我的看法，我想用這一段話來安慰自己，也淺移默化另一半，減少彼此間的摩擦。

**慧英:**在第130頁，佛家教我們一個詞叫「欣喜」。呼應作者所提的第三座橋，通往明日之橋，是用愛來建造的。我們必須把愛放到我們的生活中，讓我們邁向「欣喜」的未來。

**碧珠:**昨天睡不著起來看盧蘇偉老師的「時間管理」有聲書，有一個心得「不是把生活中的時間或荷包填飽，就是好的時間管理」，他還提到一個「船夫與富人的對話」，船夫身在充滿自足的生活中，富人卻用自以為幸福的方式想說服船夫跟隨他的腳步。同樣的，在書中第129頁中，作者也以一個85歲的老人如果人生能再

重來一次的故事，來勸戒我們要豁達開朗，別總要求自己十全十美，也不要苛求別人，人生可以輕鬆愉快些。

**寶玉：**不久前在聽洪蘭老師演講時，他說在他出國念書時他爸爸提醒的兩件事，一是不要擔保，二是不要作媒；因為作媒促成一對夫妻，他們必須長長久久，而大部分人比較容易看到對方的缺點，如果因此吵架，那媒人就會是最倒楣的人。說道看對方的缺點，這裡要跟大家分享的是，我們應該多看別人的優點，不要互相揭瘡疤；另外，以我自己的經驗，吵架的時候雙方最好先冷靜、隔離，向我們兩個在吵架的時候，因為都是透過Line，所以我就會先將它封鎖，好讓彼此都能冷靜一下。

**光華：**不久前在聽「愛、生活與學習」這本書有很多的寓意，值得我們去深掘，第一次念可能就字面上去了解，每次的閱讀都會有不同的感受與感動。

我們可以一起伸展、成長，我伸出我的手，讓我們的想法、見解交流，我們的憂喜哀樂與共。因此，我們有了向前拓展的方向和力量。你不能給人你所欠缺的，因此你必須先擁有之後，才有能力給予；你也不能給予人你所不愛的，你若憎惡自己又如何能奉獻自己？所以第六章作者要跟我們探討「讓自己幸福、也讓別人幸福的藝術」。



**子芸:**什麼是幸福？全家人一起看場電影、一起出遊，都是幸福。講到幸福，我就想到培訓時米媽老師說的：「房子空間大小不是關鍵，重點在於舒服」。

**秋月:**對於幸福，我要與大家分享的是第144頁，只因為我們曾經把一點小小的世俗常態轉換成神奇，生活中就多了許多樂趣。在我一次出奇造訪表嫂的經驗中，我體會到了這種神奇。在一次赴南部出差回程搭車前，碰巧車站附近就是關係生疏表嫂的公司，一個突發的想法，帶著禮物與咖啡造訪雖然撲了個空，留下東西及聯絡資訊後，回程車上就接到一陣歡喜、激動的感謝回電，也從此建立了更進一步的關係，感覺非常神奇。

**秀珠:**第139頁，寬恕是除了愛之外，我們另一個可貴的賦予。我是個說話很直的人，我以前沒發覺這樣其實會傷害別人，我希望被我傷害過的人可以寬恕我。

**慧英:**。愛他原來的模樣，不是指要接受毫不修飾地的表達，還記得培訓時，我提到的「品」與「格」嗎？「品」是天生加上學習所得的，「格」指的是格局、把自己的品放大表現出來，所以我們所說的原來的模樣是指經過「品」與「格」修練後的我。

我們要告訴孩子，他們可以選擇做為愛人者或失落者。沒有了愛，也等於沒有了人生，桑頓，懷爾德說：「愛是通往生與死之間的

橋樑，也是我們唯一活著的意義。」讓我們告訴孩子這些真諦。  
作者在第七章「給孩子最珍貴的傳家寶」就是要討論我們能留下什麼給孩子。



**光華**：前兩章第128頁及第143頁中，作者描述自己家庭父、母各別的特性，及受其影響的開朗特性，正是第七章中所要說的父母親給孩子最珍貴的傳家寶，給我們的啟示是我們要盡量留下正面的態度及影響給我們的小孩，這就是我們的傳家寶。

**詩惠**：第157頁，我的家有好多房間…一扇引我走向音樂，一扇帶我進入圖畫，另一扇通到關愛…我有了許多房間、許多扇門，而且永無止境。我們可以繼續發現，不斷追尋下去，直到永遠、永遠。這段話給我的啟示是，我們要勇於嘗試不同的東西，就像我自己，其實閱讀對我來說是比較困難的，但是為了讀書會，這個禮拜我一直在K這本書，孩子看到也訝異的說：「哇！媽媽在看書耶！」我覺得我做到了，孩子看到我正在突破，希望這是給他們一個正面的榜樣。

**子芸**：我的小孩現在已經國一了，慢慢出現有刻意唱反調或難以控制的狀況，甚至會跟弟弟爭寵、比較。不知道有沒有學長姐或同學可以提供我好一點的方法？

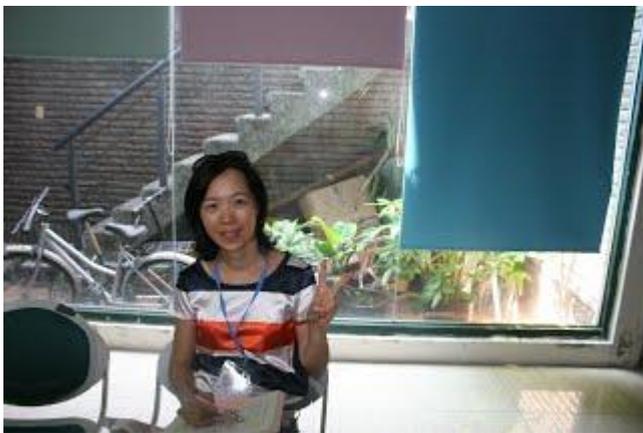
**雪蘭**：我有兩個小孩，大哥比較不會念書，弟弟念得比較好，他們當然也會有爭執、吵架，但我母親在我還小的時候跟我講過一句話「我就你跟哥哥兩個小孩，你們就吵成這樣，多得話怎麼辦？」，所以我不太會介入他們的爭執，我比較在意的是如何讓讀書能力不同的兩個小孩都能有各自合適的發展。

**慧英**:第156頁, 因此, 我們必須教會孩子, 他們是獨立的個體。我們要告訴他們, 全世界中, 他們將會使自己成為最完整的自己。就我個人的經驗, 我們可以各別與他們有面談的時間, 依據個別的需求輔助他們。

**若羚**:針對小孩的管教, 我也有經驗分享, 我有三個小孩, 也面臨過爭寵的問題, 我的處理方式是固定有共同的時間與他們一起對話, 另外, 還會安排各自的對話時間, 針對其彼此間的衝突做調解, 並把握多傳遞彼此的稱讚與善意, 少以責備或對方負面批評為話題, 這樣他們彼此間的衝突與誤解就會檢少。

**珍珠**:小孩爭寵、吃醋、說父母偏心, 好像是常見的事, 每個小孩的特質不同, 需求也不同, 只要我們能進一步根據其需求合理地滿足, 再輔以慧英姐及若羚姐的方式, 狀況應改可以得到改善。

愛之深, 責之切, 投入了感情, 也付出了真心, 彼此的依持和投入也更深切, 有時不免會有牽掛及要求。但是, 若少了如此親近、貼心的知己, 寂寞和徬徨也同時存在。這也是作者在第八章「享受親密關係的快樂與痛苦」, 要跟大家說明的, 他要讓我們知道, 當我們相愛時, 我們就像彼此的鏡子, 反映著對方, 且看到無限無盡的空間和未來, 我們必須享受之間的快樂與痛苦。



**慧英:**昨天在打掃庫房時，找到了一個盒子(崑仰私自幫它取名為「甜蜜的月光寶盒」)，裡面放的是年輕時寫給另一半的信，內容肉麻到我自己都認不得那是當年的我了，親密關係有快樂也有痛苦，不同時期也會有不同的表現，回憶也是一種甜蜜。

**若羚:**有關信件，我也有相關的故事要分享，年輕時，我的母親也曾在知悉我與另一半吵架時，叫我去看看當年寫的信，看看自己當初是如何愛得死去活來的，所以紀錄可以让你回到你的出衷。

**慧蘭:**年輕時，另一半的誠懇追求與為愛肯改變自己的一切，讓我感動，讓我後來願意幫她按摩按到睡著。

**崑仰後記:**其實上面的話題之後，慧英、若羚、雪蘭、慧蘭等，還有針對「服務家人」有進一步的探討，由於發言順序及內容來不及詳記，底下摘重點與大家分享：

1. 按摩是一種貼心的表現，也是對家人親密的服務，多做不僅可消除對方的疲勞，更可增進彼此感情
2. 父母幫子女按摩很好，但即早讓子女習慣服務父母更好
3. 不要讓子女把父母的付出習以為常

**碧嬪**:年輕剛交往時，甜言蜜語的，說什麼「你吃肉、我喝湯」、「要買2件圍裙，跟你一請做飯」，結果都是騙人的，結了婚之後完全不一樣。

**又綾**:婚姻關係維持真的是不容易，尤其是與公婆住在一起，但是不論有什麼不愉快，把過去甜蜜的照片拿出來看，享受回憶的存款，就可以稍微安撫一下自己。

**得櫻**:在愛團有很大的感動，這邊分享2個影片

1. 叫我第一名：

<https://www.youtube.com/watch?v=v4sJo-7BrYg>

2. 給未來的我：

<https://www.youtube.com/watch?v=L0MAPC9CIRM>

**麗玲**:媽媽不是台傭，要讓孩子知道玩具要自己收，要學習打理自己的生活，另外，我發現小孩子玩手機立即制止不是最好的方式，要給緩衝時間，比如說「我發現你玩太久囉！再玩3分鐘就要關掉喔！」，這樣一方面讓小孩學習自制，另一方面也不會造成小孩的抗拒。

最後，崑仰以陪老婆早晨山上健走兩週下來及第二次讀書會第五到八章的心得，做了一首新詩來結尾：

## 總結

親密關係：當我們相愛時，我們就像彼此的鏡子，反映著對方，且看到無限無盡的空間和未來！P171

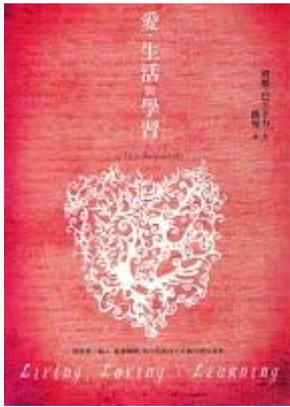
傅家寶：我們必須盡早讓孩子知道，他們擁有令人驚奇的想像力金礦，這一座金礦完全是孩子自己的，沒有人能拿走。P155

她是女生步態優雅，我是男生腳程輕快；  
我在前方探索未來，他漫步中引領期待；  
等待我驚嘆前方如畫的美景，  
等待我回頭像小孩般地嘻笑；  
我們的角度相異，可以欣賞不同的風光，  
我們的速度不一，但是仍然開心地同在；  
我們有愛，一起登山真是愉快。

幸福：從愉悅與優美中，我的愛得以伸展；從全心迎接中，我心胸因此擴大，日復一日，我們擁抱這極大的生活及人生。P135

。楠：在樂土與天堂中，只有愛能連起生、死，也唯有愛能使人生和一切存在有了意義和價值。





## 第三次讀書會

進度：第九至十三章

第九章、選擇你的人生

第十章、引領孩子自由創造人生

第十一章、愛，是人生最美好的抉擇

第十二章、把「我」變成「我們」

第十三章、走出自限不自困



你可以努力工作，接受些許挫折挑戰，也可以遊手好閒，讓別人為你安排，因為這些並不是自然而生的，而是全在於你的選擇與爭取。這就是我們今天第三次讀書會首先要討論的「第九章、選擇你的人生」，生命有如許的選擇，一切在於你，多麼美妙。



**耀宗:**抱怨、自哀與自憐的心態會使自己一直被這些負面的情緒包圍，要快樂就要改變面對事物的態度，書中第178頁提到，六十五歲以上的人，只有百分之二十承認他們是快樂的，其他人皆說自己是犧牲者。這難道是我們將面對的人生？我們都終將成為生命的祭品？打開報紙、電視，到處有人討論失望、悲愁與苦難，彷彿生命已到了盡頭。另外第183頁作者提到父親是一個樂善好施的人，他

一生缺錢，但他沒有缺過笑聲；母親是一個樂天者，永遠笑臉迎人，作者就是在這樣的父母薰陶下成就了他完善的人格特質，我們希望我們的孩子成為什麼樣的人，從選擇我們自己的人生開始。

**莉蕻**：前幾年新聞西門町學生向遊民潑穢物事件中的學生後來是我的學生，其中一位是富家子弟，我在家訪後發現他家真是有錢，但父親的身教及對小孩的關懷方式有點小問題，造成小孩行為的脫軌，他們窮得只剩下錢，渴望親情但是用再多的錢也買不到。

**世娟**：我非常認同莉蕻說的，我們小時候都聽過這一首孫越叔叔的歌「媽媽的話」，歌詞如下：

當我還是一個小娃娃 媽媽經常對我們說話  
孩子你有一天會長大 這句話你不要忘記它  
媽媽說

你不要羨慕那有錢的人 有錢的煩惱你一定聽聞  
也不要追求那虛榮名聲 爬得愈高就跌得愈深

我們經常問我們爸爸 怎樣的人物才算偉大  
他說我有一天會長大 這句話也不會有變化  
爸爸說

你不要羨慕那有錢的人 有錢的煩惱你一定聽聞  
也不要追求那虛榮名聲 爬得愈高就跌得愈深

**子芸:**生命中的喜、怒、哀、樂要自己去學習，如果不以學習的態度，欣然地去面對，而是以壓抑或忽視的方式處理，最後就會像作者在第179頁所說的那一鍋冒著煙的蒸汽，不是冷卻了就是抑壓過久而爆炸。

**崑仰:**如同子芸所云人生就像個蒸汽鍋，那我們的生命究竟有什麼意義呢？這個問題作者分別在第179及180頁為我們做了解答。首先，他先在179頁中告訴我們生命的定義，「生命是充滿活力和機能的」、「生命是靈活有用的過程」、「生命是持續不斷，讓人經歷的」；在知道基本定義後，180頁他提醒我們「為什麼生？為什麼死？為什麼痛苦？我希望這些都能有解答，但若是我窮一生之力去找尋解答，又怎麼會有時間好好在當下生活？」，所以我們知道活在當下比什麼都重要，有了生命的基本定義後，不須再窮追猛打、鑽牛角尖，只要享受當下、體會當下就可以了。

**秋月:**有關生命的意義，我想跟大家分享崔萬志的故事，他是一個因出生時缺氧而從小就殘障的成功人士，他說因為老天爺給他一個有障礙的身體，讓他體會到「人生沒有過不去的坎」，人家一跳就過去了，他卻得上上下下地爬才過得了。就像是第179頁「生命的真實意義是要你完全的體會和品嚐，沒有投入，有如何嘗得到生命的甘露？」

**世娟:**我們用第188頁作者的這段話來為這一章作小結，「我們生活中常常有過重的負荷和煩惱，也時時有可怕的衝擊，這些是常常困

擾我們，而使我們對世界失望，對人生無可奈何。但是，我們也是日復一日、年復一年的在尋求更簡樸、更有意義的生活。所以，我們如何面對自己的生活，自己的人生，是極端重要的。只有我們自己能把生活化繁為簡、化悲為喜、化陰暗為明朗，若是我們有足夠的意願去面對生活，我們自然能學著去活在這種境界、這種人生裡」。

要讓孩子學會及早發現真正的自我，「自我」不是別人加諸於你的形象和頭銜，而是真正的你，只有你自己才能肯定、能發掘的你。這就是作者「第十章、引領孩子自由創造人生」，要跟我們了解的「自我」，我們了解了，才能引領孩子自由創造人生、發現其獨特的自我。



**美華：**來到愛團對我來說就是一種嘗試，各種嘗試總是會帶給我意想不到的結果與回憶，就如第203頁所說「嘗試是一個美妙的開始，你必須有這種意願，去冒險、去嘗試，你才會成長、更新」。

**秀珠：**模仿是我們行為的基礎，就如同第196頁所說「孩子在無形中都會模仿我們的一言一行，我們得再三告誡自己，我要做一個最好

的人生模範，為自己，也為孩子」，另外，我們也要訓練孩子自主，不能每件事都幫他們做。

**莉蓁：**父母親往往因為太愛小孩、怕小孩受傷，經常過度告誡，如坐船會翻船、坐飛機會墜機等等，忽略了小孩也可以從失敗中得到很棒的經驗與學習。

**秋月：**我也認同莉蓁的說法，記得有一次全家到日本去玩，我還為此幫兒子買了件昂貴的多功能外套，不料途中弄丟了，兒子也因此得到教訓，從此做事就很謹慎，比較不會丟三落四了。

**世娟：**日本小學第一課課文就是在教他們把自己照顧好，由此可看出日本是個講求自治的民族，連路邊攤攤販都會提醒顧客No Walking，示意不可邊走邊吃，因為這樣就容易隨意亂丟垃圾。

**若羚：**第204頁「笑口常開有癡傻之嫌」有什麼關係，傻也有傻的樂趣，我不在乎做傻人；「哭是多愁善感的表現」是的，我愛哭，眼淚有療傷的功能；「熱心有多管閒事之嫌」我就是熱愛參與。前一陣子我生病的時候，一度想要忽視它、逃避它，後來發現面對、接收它，才是正確的選擇，也因此我更珍惜時間了、也更愛自己了，我體會到原本我像是自限於籠中的人，生病讓我離開那個牢籠，讓我成為一個笑容常開人。

世娟：我們用第200、205頁為這個章節做結尾，「不必千方百計的避諱著不向孩子提及死亡，它們必須從父母的態度中了解死亡。生也有涯，生命有限，這是沒有代名詞可以取代的事實。」、「希望有失望的可能，嘗試也有失敗的時候，但是不嘗試，如何有獲得？不去做、不去試的人，也不會有所得、有所長進」。

金代詩人元好問(1190-1257)的《摸魚兒》：「恨人間，情是何物，直教生死相許。天南地北雙飛客，老翅幾回寒暑。歡樂趣，離別苦，是中更有癡兒女。君應有語，渺萬里層雲，千山暮景，隻影為誰去」。那麼「愛」又是何物呢？作者在「第十一章、愛，是人生最美好的抉擇」，不得已給「愛」下了個定義「你若要給愛下定義，只有『人生』兩個字可以取代。愛，充滿在人生中，你沒有愛，也就沒有人生」。



**若矜:** 作者在第209頁提到「嬰兒期的刺激」，一個好媽媽早就知道要如何對待孩子，從搖籃時代就抱他們、搖他們，摟他們，而不會把它們丟在房間中忍受害怕和寂寞。小孩子從一出生就有感覺，需要安撫、需要互動，通常抱起來拍一拍就不會哭了，如果常常無故哭個不停，就有可能需要早療，這個不容忽視。

**子芸:** 回應若羚姐所提到的「嬰兒期的刺激」, 哈利·哈洛(Harry Harlow)與他的研究伙伴們想要知道依附關係在發展初期的重要性, 製作了不同材質的替代母親, 一個由鐵絲捆成(鐵絲媽媽), 另一個由絨布捆成(布媽媽)。實驗分兩組進行, 每組各四隻猴子, 一組餵食的奶瓶掛在鐵絲媽媽身上, 另一組餵食的奶瓶掛在布媽媽身上([相關研究](#)), 這個研究說明了能提供溫暖與柔軟感受的布媽媽給予小猴子安全感, 這就是愛的感覺。

**世娟:** 第215頁中引用達賴喇嘛說:「我們最大的職責, 也是主要的職責, 是幫助別人」, 給予、分享的同時, 你也得到快樂。正所謂「助人為快樂之本」、「人生以服務為目的」, 因為我們能從服務中得到快樂。

**崑仰:** 第212頁, 「當我們死去時, 造物者不會問, 為何你沒有成為救世主彌賽亞? 祂第一件事會問, 為什麼你不曾變成你?」如何變成你自己呢? 作者在第213頁進一步說「變成熱情、有感的你自己, 你才能分享、給予」, 所以, 我們要找出自己生活中的熱情, 對周遭事物要時常保持有感的狀態, 慢慢地, 我們就可以找到真正的自己了。

**慧英:** 現在大家覺得自己棒不棒重要嗎? 是不是覺得生命中沒什麼顏色呢? 還記得在培訓時上過的「人生調色盤」嗎? 你在你的人生中加入了什麼顏色了呢? 熱情參與, 參與自己的人生, 使人生的調色盤色彩繽紛, 人生就更有意義了。

**崑仰:**半年前在還沒進入愛團的我，可能因長期寫程式的關係，生活中只有0與1、對與錯、這個和邏輯、那個不合邏輯等等，現在看起來真是枯燥乏味。進入愛團，尤其是擔任故事長，讓我全身的感應器都打開了，用心感受每個當下，看到自己生命有意義多了。

**子芸:**第219頁「人生不是一趟旅遊，沒有目的地，人生是一個過程，一步一步讓我們接近；若每一步都是神妙而新奇的，我們就真正的經歷一生」。時間過得很快，我們要把握時間，陪著孩子堆沙堡、玩遊戲，也能覺得很幸福，當下的體會很重要。

**世娟:**我們以第216頁的這段話來做為這章的結語，「唯有伸出手，接近別人，冒險相信別人、接納別人，我們才能成為一個真正的人」。

「如果你同我站在一起，當黑夜來臨，我們可以互相依持，相信我，黑夜也就不再令人畏懼，不久，又可再同浴於日光照耀中」，人生是一段沒有目的地的旅程，在旅程中，我們感受到分離、寂寞與絕望；從旅程中，我們也會認識新知，逢到舊友，有人向你傾訴，也有人同你談心，不斷地經歷著作者在第十二章講的把「我」變成「我們」。



**莉蕤:**兒子之前問「為什麼恐怖組織要攻擊別人呢？」大人的世界裡有太多的錯與對，我們應該尊重異議者，自己好、別人也好，自己對、別人也對，在肯定別人時，也是提升自己能量的方法。

**世娟:**沒有人會故意照成別人的困擾，以分享經驗的方式協助對方，自己也會受益；舉我自己在工作上的經驗為例，當對方填寫的資料又錯漏時，我會以經驗分享的方式，詳細地說明如何填寫，當對

方感受到你熱心相助的誠意，也會對自己的疏忽感到抱歉，進而自己多留意，對雙方都好。

**秀珠：**人生在世真的不能沒有親人與朋友，前一陣子我有個朋友，她沒結婚，不幸的她的親人也逐一地過世了，她陷入了憂鬱、寡歡、找不到人生意義的狀態，雖然我盡力想把她從這困境中拉出來，但最後沒成功，她還是鬱鬱而終了，所以說，「我們」真的很重要，平時要不斷地擴充「我們」的幅員，讓人生充滿這我們，而且是善的互動的我們，這樣人生就會充滿著意義。

**耀宗：**人憂鬱可以殺死一個人，人與人的互動是生存的支持。這讓我想起我阿公開雜貨店接電話時，第一句話就說「喂，啊攬啥咪人」，這句話把人的距離拉近了，意思是「我們是誰」，而不是疏遠地問「你是誰」。

**慧英：**每個人都帶著幾億的大軍，你的心是對他們最有力的指令，你要他們生？還是要他們死？要他們好？還是要他們壞？如果生命中還有我們要守護的人、價值或信念，就有繼續活下去的強大動力。「愛你一輩子守護志工團」中的「守護」兩字曾經遭到教育學者的質疑，他們認為我們不能守護孩子一輩子，這是斷章取義的誤解，父母或長輩對孩子及家的愛是天生的，這裡的「守護」不是呵護、也不是保護，沒有溺愛、沒有過度保護之嫌，而是用愛「守護」、讓愛傳承、進而進入善的循環。

又綾：昨天看了一部電影叫「美味不設限」，男主角到法國遇到女主角，從「我」變成「我們」，他們用愛處理難題，用愛面對對手，化解對立。之前，看電影的時候，好像不會有這麼多的感動，來了愛團之後，好像對「愛」的靈敏度提高了，比較有感覺。

如果你以為那小小的繭就是你的全部，而你只是那乾乾癢癢的蟲！很抱歉，你就不會知道自己會蛻變為蝴蝶，也永遠不會為自己的光彩奪目驚嘆與歡欣！世界呈現在眼前，美好的事物等你去看、去聞、去摸、去感覺，你不要終其一生，困自己於自製的殼中，而不去經歷這一切美妙的事物。這就是作者第十三章跟大家討論的「走出自限不自困」。



**世娟:**第243頁「生活上許許多多的不可能，其實都是由於你自己擋住去路。除了你自己去剷除這個阻礙，讓愛與生活接近你，別無他法」。想想，我們生活中是不是很多的不可能都是自己設限的呢？  
Just do it, you can make it.

**若羚:**第244頁「我不能、我不會、我不要，你把自己置於堵塞的死巷中」，我們要思考，你要讓小孩子學到的是我不能、我不會，還是我

可以、我試試、我很棒，看看我們這些大人，是不是常常答應的沒做到，不能做的卻做給他們看呢？孩子會不停地模仿大人的行為、思想，我們走出自限，小孩的天空就一望無際，我們陷溺於自困，小孩不只得靠自己，還得背負我們烙印在他們潛意識裡的負債。

**耀宗：**有個笑話，有個小孩第一天上學，老師問他叫什麼名字，他回答No Jack，老師納悶名單上明明寫的是Jack，哪來的No？說到這大家應該都知道是怎麼回事了！No Jack，是每天媽媽對她咆嘯的叫法，小小的心靈已經認定No Jack是自己的名字了，No是誰給的？你想給自己的孩子No嗎？

**慧英：**孩子其實無時無刻都在評估我們的所作所為，我親身的體會是有一天我女兒這麼誇獎我：我可能沒有辦法像你這樣稱讚另一半。語中有許多含意，一是我稱讚另一半時，身為孩子的他們其實也都有在聽，二是另一半是否真的像我稱讚得這麼好，他們其實也都自有判斷。所以，你說，言教、身教重不重要？

讓我們像蝴蝶一樣破繭而出吧！

What a wonderful day!!! 095的三次讀書會圓滿地結束了！相信大家都是收穫滿滿的。第三次讀書會的最後，其實還有討論到一個我一直困擾的議題「擁抱」，作者在第236頁中提到「擁抱可以驅除頹喪、絕望感，驅動體內的免疫系統，使你免於衰老、疲憊，變得年輕而活力充沛。家庭中的擁抱，可以增進感情，化解緊張疏遠的氣氛」

，耀宗在討論中也提到「如果我們不擁抱，如何要求小孩擁抱」，若矜說「我是個瘋狂的擁抱者」，慧英講到重點了「擁抱父母，是華人很不習慣的事」。我每次回屏東老家，常常會叫兒子抱抱阿公，兒子也每次都給予熱情的擁抱，但是我自己從來沒這麼做過。這很難嗎？好像是，但這個回答不就是自限嗎？對，不能自限，既然知道是好的、是對的，Just do it. 希望下次我再碰面時，你們會聽到我分享我擁抱父母的美好回憶與心得。加油！



