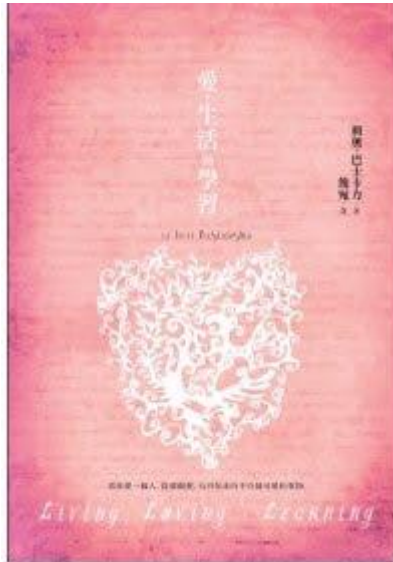


#092期同學會故事

092期愛生活與學習讀書會全紀錄

文/ 092期故事長整理 2015-5-6



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「愛你一輩子」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。

第一場讀書會活動公告



092期「愛·生活與學習」 親子讀書會(一)

親愛的092期同學~

在4/18週六上午九點至十一點，我們將舉辦
愛你一輩子守護團 092期親子讀書會快樂活動嘍！

對於孩子來說，再豐富的物質條件，也比
不過精神健康快樂的成長，我們該如何陪孩子一
起快樂成長呢？透過一扇一扇的窗景，帶給孩子
繽紛世界的多采多姿，為孩子下錨起航前，請先
相約在愛你一輩子守護團；陪孩子閱讀，就從現
在開始.....

讓我們帶著寶貝們一起進入閱讀的世界，
一起悅讀浩瀚的世界，創造獨一無二的親子時間
囉！跟著我們一起聽故事、說教養、玩遊戲、親
子手作DIY囉！

日期：104.04.18 星期六
時間：A.M. 09:00~11:00
地點：新南國小（苗栗縣竹南鎮新南里五谷街2號）

活動流程：

1. 08:50~09:10 親子報到
2. 09:10~09:20 唱唱跳跳•我最棒
3. 09:20~10:00 愛•生活與學習の親子教養分享
4. 10:00~10:20 休息一下•點心時間
5. 10:20~11:00 親子手作DIY~愛的守護神

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。

備註：

1. 活動報名截止4/16日。
2. 請繳交活動報名費100
元整/人，同一家庭可
以帶一位小朋友參加；
每增加一位小朋友請
繳交100元整，謝謝您！
3. 以上費用均包含活動
點心及DIY材料費。
4. 請自帶環保杯，著輕
便衣裳，白色上衣或
是愛團上衣，謝謝！

※ 請於4月16日前完成報名，名額有限，動作要快！

活動諮詢聯絡人：宥安 0928-456-009 mail: yoanna1208@yahoo.com.tw



活動諮詢聯絡人：宥安

聯絡電話 0928-456-009 mail: yoanna1208@yahoo.com.tw

092期第一次親子讀書會活動紀錄-2015/04/18

「愛．生活與學習」這本書是我們每位志工夥伴必修的課程，今年092期夥伴在結訓後，接著就展開二場讀書會研習，每一場活動都是親子共同參與，一起玩、一起讀書討論、相互聆聽與學習思考與表達。

活動熱身：帶動唱～～幸福的孩子愛唱歌





【愛生活與學習】帶領人千惠與自己的生命對話

謝謝同學們今天給我學習的機會，能和大家分享自己的生命經驗是件很開心的事。我生長在很有錢的重男輕女的客家人家庭，四女二男，從小不被重視，在打罵的環境中長大。在我生病前，我從未感受到什麼是快樂，直到生病後透過心靈的學習才漸漸走出來。這本愛，生活與學習對我很受用~~~尤其是"愛是學習來的，並非生來就具備的"。。。

以下分享書中兩段重要的段落：

《愛是我引你走向你自己的過程，我不要你成為誰，我要引你走向你自己，回到你自己。這個「我」，遇到了「你」，「我們」相互吸引，共同分享，變成了「我們」；「我們」一起成長、一起生活，「我」沒有失去自我，「你」也保持本質，但是「我們」發展成一條寬闊的韌帶，連起了你、我，拓展了我們的世界。》

《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。》

雖然，有許多人生的疑問，我們無從解答。但是懂或不懂，解答與否，並不重要。我們的父母該是第一位教師，卻未必是最好的，最完善的.....，如果我們懂得愛.....真的很感動。當下重要的是我們經歷了生活，掌握了生命，我們選擇了自己的人生。所以，不管你是完美還是有瑕疵，聰明或愚笨，家不會棄你於門外，它愛你、包容你、接納你。現在的我，懂得遇到事情往內在尋求答案，不再抱怨，過去浪費了很多時間，現在只想努力學習，生活已經如在天堂了，很多的夢想也在實行中。感恩大家的指導和鼓勵哦！

這次的經驗太好了，真的很感恩大家棒極了的分享，讓我們繼續在愛團裡學習到如何愛，如何生活，看到每個生命的價值.....展現了新的生命力，帶來了家庭愛的流動，這個愛繼續的延伸中。



宥安提問：

有一個小孩在公眾場合大吵大鬧、丟鞋丟書包丟外套，他媽媽站在外面不理他，如果妳碰到這情形，會如何處理？

寫一下看法，可以用一句話來形容今天的活動...



韻蓉：

我會冷處理、等孩子的情緒發泄完後、再跟小孩溝通。

愛是一門很深奧的學問、我們常說我懂、我了解、但常礙於威嚴權威下、不敢表達的淋漓盡致、所以這樣的活動一直提醒我們有愛的能量、要大家發揮的透徹、不要浪費了！

敏如：

如果我是那孩子的媽媽，我會先了解他想要什麼，如果我能力範圍內可以給的，我是會給予的如果我沒能力的話我會告訴他原因，要是他沒辦法接受一定要，我會用別的東西跟他換，換另外一樣他想學的。

我比較喜歡愛學習的孩子，所以我都一定會滿足他們，如果是買玩具吵鬧，我會不理會他。

因為我認為這樣的事情讓一次就會有第二次。

我不會在公開場所打他，他吵鬧我會走開，不會讓他看到我，但我可以看到他的地方。等他不鬧了我才會走過去，問他可以回家了嗎。

鈴貴：

我覺得早上同學就說得很好，在第一時間就好好跟孩子好好溝通；另一為同學說的讓孩子舒發之後情緒緩和在來溝通。

但是我想問的是如果趕時間又遇到孩子盧怎麼辦？

妳有碰到這情況過嗎？

妳是如何處理呢？

以前趕時間沒耐性發脾氣，但女兒更盧更歇斯底裡，還是給跟她好好講道理給她時間是可以溝通的。

因為這樣還去看"認識我自己"(一部講阿思海默症的電影)

千惠：

如果是以前的我可能也和那位媽媽一樣不理他。我可以同理媽媽，因為她的成長過程肯定也是沒被溝通過，所以她不知道孩子是老靈魂，在肚子裡時即聽得懂媽媽的話了。

愛真的是需要透過學習的，現在的我也會蹲下來和他一樣的高度，問問他：你很生氣，所以用丟東西的方式表達。先同理他的不開心，再問他：你的想法？希望我們可以怎麼做比較好。

我生長在很有錢的重男輕女的客家人家庭，四女二男，從小不被重視，在打罵的環境中長大。

這本"愛·生活與學習"對我很受用，尤其~~愛是學習來的，並非生來就具備的！我們的父母該是第一位教師，卻未必是最好的，最完善的...如果我們懂得愛，真的很感動。

現在的我，懂得遇到事情往內在尋求答案，不在抱怨，過去浪費了很多時間，現在只想努力學習，生活已經如在天堂了，很多的夢想也在實行中。

一句話，充分的學習，好好過日子，此生無憾~

菊美：

如果我是那媽媽，我應該不會讓他在外面哭很久！如果真的他哭了，我應該會蹲下來先安撫他~~畢竟才幼稚園的小孩，或者轉移話題，例如帶他去買吃的，先暫時讓他不哭吧！如果那時不趕時間，也許我會帶他上去吧！

很寫實也觸動到我的心，就像千惠說的~~如果時間可以重來，我應該不會選擇打小孩！

淑麗：

如果是我家的小孩，我不理會他，然後跟他說我要走了，再哭就讓你哭個夠，走掉躲起來看他的反應，不過這招對我家老大、老二有用對老三並沒有用，孩子漸漸長大了，也慢慢懂事，哭鬧的情形不再會發生，頂多不高興嘟嘴走掉。

惠純：

當父母碰到吵鬧的小孩時，常會隨著小孩的情緒起舞，繼而引發後續的言語斥責與衝突。建議父母在衝突發生前，一定要先處理自己的情緒，然後蹲下來站在子女的高度聆聽他們的需求後，再逐漸將他們引導到自己期望的結果。

讓孩子在大庭廣眾下哭鬧而置之不理，或許並非是最佳的處理方式！

以此案，我的做法會是~~先蹲下來，然後聆聽他們的需求，再針對需求進行引導式的溝通。

例如告訴他：你好棒哦！可以很清楚的讓媽咪知道你的想法(需求)
但是這裏太吵了，我沒辦法馬上回應你的需求，所以我們先回家，
而且我們在路上就可以開始討論，你覺得這樣是不是會比較好呢？

玉枝總結：

自小長輩就用不悅的打罵制止我們的訴求，所以我一直也沒學會
正確教育下一代，這議題中其實事件的前身是在電梯，那時孩子就
已平和表達訴求，母親當下即嚴厲否定孩子訴求，如若能先跟孩子
做善意的回應，也許就能避免這樣的窘境吧！

但是已經發生的話1.不要當眾打罵。2.讓他發洩跟他比耐心。3.平
時就要有協調性。

前二項即發揮在愛團中"靜"的表現，事件當下平和內心靜下心來，
與孩子好好溝通。大家都知道如果此時對孩子漫罵，無謂是以暴制
暴，讓事件更加擴張而已。。。

至於平時的協調性，也將是一門很棒的課題喔！



認真無私奉獻的純惠老師，謝謝妳哦~~帶給我們親子歡樂手作時光！



活動圓滿。。。。



20150418第一次親子讀書會~~

第二場讀書會活動公告



092期「愛·生活與學習」 親子讀書會(二)

親愛的092期同學~

我們親子讀書會的活動，在4/18第一輪第一次圓滿的落幕了喔！

讓我們在愉悅的情境下一起來體驗文字的魅力，讓導讀志工帶著好書為親子們朗讀，享受一篇篇愛的故事、體會一頁頁生活的點滴，這「故事飯包」已經為您裝滿愛的飯菜囉~

閱讀、悅讀，照亮孩子的未來，歡迎您一起分享親子生活、親子共讀共玩的經驗，讓我們一起用力的參與，享受「故事飯包」吧！

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。

備註：

1. 活動報名截止4/28日。
2. 活動全程免費！
3. 請自帶環保杯，著輕便衣裳，白色上衣或是愛團上衣，謝謝！

※ 請於4月28日前完成報名，名額有限，動作要快！

日期：104.04.29 星期三

時間：晚間 19:00~20:30

地點：蟠桃國小 (苗栗縣頭份鎮信東路285號)

活動帶領人：惠純、宥安

活動流程：

1. 18:50~19:10 親子報到
2. 19:10~19:20 親子一起玩團康
3. 19:20~19:35 繪本賞析
4. 19:35~20:15 愛·生活與學習 の親子教養分享
5. 20:15~20:30 愛的爆爆

活動諮詢聯絡人：宥安 0928-456-009 mail: yoanna1208@yahoo.com.tw



活動諮詢聯絡人：宥安

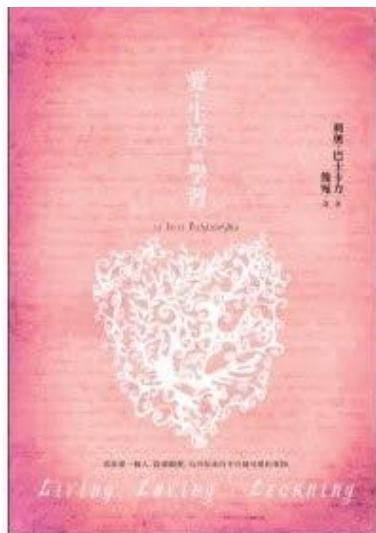
聯絡電話 0928-456-009 mail: yoanna1208@yahoo.com.tw

092期第二次親子讀書會活動紀錄-2015/04/29

活動熱身：原住民歡呼~雅呼)))))))))



愛生活與學習的導讀



謝謝認真又善良惠純分享了本次的讀書心得



美變：

謝謝宥安及惠純分享的親子生活經驗，惠純也藉由愛生活與學習的導讀及愛的爆爆手作，引領大家說出內心的想法，席間有位小朋友，出乎大家的意料，說出自己喜歡的人，是班上的女同學，而贏得了大伙的讚賞。小朋友年紀雖小，卻能勇於表達自己的情感，反觀我們這些大人，卻壓抑自己，吝於表現對自己及他人的愛，希望藉由這些活動，能自我提醒要時時愛自己、愛別人。

鈺雯：

人與人之間要互相了解多關懷對方，有說到新聞自殺事件嗎？我問他們：「如果是你們會選擇傷害自己嗎？」他們都說：「還有很多夢想還沒完成，媽媽管制是因為愛我們。」聽了很開心，還說要跟媽媽說我愛您。

智屏：

宥安很會帶動氣氛，小朋友都覺得很有趣，親子互動方面很棒，讓平常不會做的親蜜表達透過大家一起做，增加有趣性！

自惠：

惠純把愛的理念重點，簡單的說明讓人很容易理解，真的很棒～生動的內容也讓孩子們很開心的參與，跟孩子們一起聊聊對愛的感覺，有幸福的小確幸！

我覺得針對時下發生的國二生上吊事件，說明並討論真的很好，只可惜時間不夠。

秋月：

很高興能有機會參加這次的活動，對於活動過程中，我很喜歡和孩子之間的互動，我的孩子對外比較內向，難得這次能和我在這麼多人地方不怯場，還玩的很開心呢！最重要的是他還表示下次還要來哦！回家時還會和我玩原住民歡呼唷！宥安謝謝你！

淑鈞：

宥安一開場的活動真的很吸引人，大人小孩的眼神都非常專注，很融入活動裡。透過活動中的親子眼神對流和身體的抱抱，愛呈現的更滿分。在親子導讀部份，辛苦老師了，孩子們比較沒辦法泡在導讀中，所以會自由活動。--謝謝辛苦的老師辦這場活動，期待下場活動的到來。

佳欣：

這是愛團辦理第二次的讀書會，我是第一次參加，宥安很會帶動大家。讓我很意外的是“愛·生活與學習”不知該說是導讀還是分享書內的內容.....只能解讀每個人分享的過程是不一樣的，有人會用書中學習看到的用生活口語來分享給大家；有人會用在書中看到的重點和大家分享。雖然我沒有購買這本書但是我在課程中翻看了一下，這本書讓我在翻閱的那一刻，我發現這就是我正在學習改變，一、要愛自己並且要把自己的愛分享出去，不只是給陌生人最重要的就是給家人。二、要把自己不好的習慣給變不見，並且讓家人感受在愛的世界裡。生活的資源越是豐富慾望就會越強烈，越不知足。繪本賞析宥安說的真是精彩，讓我印象深刻，每個人都有一箱舊物品，是回憶也是故事，他可以是垃圾也可以是傳家寶。

翊甄：

學習到愛與尊重，每個人希望有人關心，希望被傾聽內心的話...即使是小孩子更是如此！試著用來和孩子的相處，似乎變輕鬆了，不再一個指令一個動作，不再是打罵的關係！

振池：

首先非常感謝苗家協最美麗的秘書長宥安的介紹帶領下，在百忙之中的工作裡抽空參加愛團092的活動，體驗了停下腳步的冥想，對自己的思緒思考幫助真的很大，也藉由後續讀書會的活動，發現到自己真的好忙到沒有時間可以停下來靜靜的看一本書了，謝謝認真又善良惠純分享了本次的讀書心得，尤期在活動前的活動開場，更讓大人與親子的增加了許多的互動，也吸引了孩子對上課之外的親子互動，另外發現一些現象，似乎大都是媽媽帶小朋友來，巴巴的似乎較少，看來做巴巴的真的要多多加油了...最後期望在未來的日子裡能夠有更多的時間參加分享會，也讓自己對孩童教育投注更多的關心，陪伴最親愛的孩子一起長大...更謝謝對活動設計投入的愛團伙伴們...大家一起加油！

惠純：

以愛為核心，透過學習來感受人生，是我們來到這個世界上很重要的課題。

我很開心有這個機會來和大家分享「愛生活與學習」這本書。

每位父母親都是疼愛自己的孩子，但運用的方式卻往往受原生家庭影響而不自覺，如：習慣用喝斥口吻去發號命令；不能接受

子女不同的意見；不願放慢步調，蹲下身來聆聽子女的需求等。試想：我們一路走來，對父母的管教方式或許不認同，但卻又不自覺的重覆著相同的教養方式，所以「學習」是「改變」很重要的引力。唯有透過不斷的學習才能豐富自己，將自身充滿的愛向外流動。前幾天嘉義有位國二生受不了課業壓力而選擇上吊自殺，倘若我們可以多陪伴、多聆聽、相信孩子、尊重孩子，在孩子需要我們的時候，給予支持，或許悲劇就不會發生了。

用包容和體諒去選擇人生，常將三不(不抱怨、不批評、不指責)與三多(多鼓勵、多表揚、多讚美)放在心上與嘴上，相信愛就會流動在你我之間，進而渲染周遭夥伴們。

