



愛你一輩子守護團

www.20187.org.tw

空中共學



2021年04月主題：

扭轉困境的美好選擇

/珊達·萊梅斯

扭轉困境的美好選擇/珊達·萊梅斯

影片連結網址：<http://bit.ly/3t92Zlp>

影片簡介：

珊達·萊梅斯是美國熱門電視劇《實習醫生》、《醜聞》跟《謀殺入門課》的幕後重要推手，曾負責每季七十小時的電視劇，而她熱愛工作。「當我努力工作，全心浸淫其中時，我感受不到其他多餘的感覺。」她如是說。 她為這種狀態取了一個名字：「嗡嗡嗡」，就像一種藥物、像一種音樂，也像上帝在她耳邊的低語。但當這狀態停下來後發生了什麼事？在這樣狀態之外的她，還是原來的她嗎？在這段動人的演說中，一起參與這段萊梅斯透過她說「好」的一年，終於找回她熱情動力的旅程。

This talk was presented at an official TED conference, and was featured by our editors on the home page.

不知目前的生活之於你是順境還是逆境？是否想改變些什麼？

本月導引人雅玲、君琦為我們找到一個優質的影片主題：扭轉困境的美好選擇。相信可以給你啟發。

本月份兩位導引人是：**108期君琦、108期雅鈴。**

C 2021空中共學4月導引團隊



108期 雅鈴



108期 君琦

108期君琦

空中共學的夥伴們早安~

歡迎大家繼續4月份的共學，我是108期的君琦，與108期的雅鈴一同擔任(4)月份的導引人

感謝三月份夏天和昭雯的導引，讓我們省思“對你愛的人說美好的話語”的重要性，但因著這世代的忙碌腳步，有時。。我們真的無法妥善的說出最合適當下的話語，這個月我們選擇了這支影片和大家一同共學，她的標題是「我對一切說“好”的一年」，但看完後，對於其有一個想法就是~這真的是扭轉困境的美好選擇啊。

https://www.ted.com/talks/shonda_rhimes_my_year_of_saying_yes_to_everything?language=zh-tw

知名製作人：珊達·萊梅斯，她製作的電視劇，一個禮拜有 70 個小時在電視上映；在全球 256 個國家、以 67 種語言播放。你可以想見她從睜開眼就是工作、周末也工作，生活也只剩工作，更別說撥出時間和可愛的女兒玩樂。影片的開頭她說做了一個實驗：在一年內，她對任何讓她感到害怕的事都說「好」。任何讓她感到緊張、帶離舒適圈的事，她都強迫自己去說「好」。

這個「好」為她帶來了什麼樣的改變呢？讓我們一起來看看珊達·萊梅斯的分享！說「好」很容易，但當這其中包含了對我們害怕、緊張、帶離舒適圈的事，都說「好」，並去實踐它，那就不是一件容易的事了！人生的步伐不一定都能如我們所預期，但當我們做出不同樣的選擇時，那改變將是我們無法預期的美好。

108期雅鈴

親愛的共學夥伴早安，我是四月份導引人雅鈴，剛剛君琦已經將主題影片做了簡單的介紹，這位熱愛工作的戲劇霸主，經歷了什麼樣的困惑？又因為什麼樣的改變讓她再次找回自己喜歡的模樣？工

作與家庭是人人生活中的日常，大家是否也會在自己熱愛的工作角色或是家庭角色中感到無力？是否也曾迷失在自我期待之中？現在請大家跟我們一起來參與萊梅斯這段找回自己熱情動力的旅程。

梓恬：

◎面對重大災難發生，宜運用「安、靜、能、繫、望」原則：

- 「安」：#增加孩子身體與心理的安全感，避免過度暴露於災傷畫面的新聞與報導，感到不適時應暫停觀看；家長要保持穩定的情緒陪伴孩子，可與兒童共同確保環境安全，將看電視新聞的時間暫時更換為親子共讀故事書、觀看卡通影片。
- 「靜」：#帶孩子找回日常的平靜感受，若發覺孩子有緊張、恐慌的情形，可給予孩子安撫性的擁抱，引導孩子共同進行深呼吸、肌肉放鬆（可上網搜尋台灣心理健康發展協會—放鬆訓練，提供放鬆音檔），並接納自己與孩子都可能會有令人感到困擾的情緒與身體反應。
- 「能」：#與孩子共同從事感到有自我價值、有能力感的事情或行動，例如可以一起祝福禱告，或讓孩子陪伴成人前往捐血、捐贈物資等，間接提供社會協助的行動，並對於以上的事情與達成的結果給予肯定及欣賞。
- 「繫」：#家長可與孩子一同連繫親友、碰面相聚，讓孩子清楚不論發生什麼事，都找得到人幫忙，取得重要的支持與陪伴，將有助於創傷的穩定與復原，並與社會保持連結。
- 「望」：#提醒孩子對事情保持盼望，可一同進行提升正向情緒的活動，例如畫出祝福、玩具照顧性的角色扮演遊戲；讓孩子了解災難會發生，但終究會過去，受傷的人需要時間復原，現在的不適感受是常見的，多數人會自動復原。

摘自：<https://reurl.cc/kVQmpK> 衛福部官網

以上是衛福部以及相關文章，提供給大家怎樣關注孩子的心理需求的具體作法

【2021.4.09導引人君琦】

家午安，我是4月份的導引人君琦，

感謝梓恬、得櫻分享，在面對重大災難時，關注自己和孩子心理需求的具體作法。希望所有罹難的人在天堂安好，願所有罹難者家屬內心得著撫慰和平安。

回到我們四月份的主題影片，影片中珊達·萊梅斯說到她驚人的美國編劇，導演和電視製作人等經歷，當我努力工作、埋首投入時，我感覺不到其他多餘的感覺，對我來說，我的工作就像是在的空氣中打造一個王國，像是對軍隊的訓練，像是在畫布上作畫，是唱到每一個高音，像是一場馬拉松賽跑，是成為碧昂絲一樣。而這些全部的事情都同時發生著。工作是創意的，也是呆板機械的，讓人筋疲力盡，也人興奮不已。是滑稽的、也是惱人的，是冷冰的，也是慈愛的，是殘酷的，也是明智果決的。

我們不一定是工作上霸主，但我們是自己生活中的霸主，為自己打造王國，對軍隊訓練，在其上作畫，為生命努力唱到每一個高音以及持續著這場很長的馬拉松賽跑，這些全部的事情一樣都在我們生活中同時發生著。讓我們筋疲力盡，也讓我們興奮不已，人生也因此富足與美麗。

【2021.4.12導引人雅鈴】

大家晚安，我是四月份的導引人雅鈴。

忙碌的週一即將過去了，今天的你有沒有給自己一點寧靜時間呢？我每天給自己一杯咖啡的寧靜時光，靜下來看看四週或是做

做自己喜歡的事，舉凡聽音樂、翻書或者發呆放空我都喜歡，這是讓我找回動力的蓄電的方式！

你呢，期待大家分享自己蓄電的方式喔(kiss)(kiss)(kiss)

佳慧:喜歡窩在小客廳裏的小藤椅上，放空、也順便沉澱忙碌整天的思緒，耳邊時不時傳來另一半的聲音、有叨念有分享，這樣…再平常不過的時候，就是我蓄電的方式

梓恬:平常忙碌的我給自己蓄電的方式是去河濱公園跑步，邊跑步邊聽音樂，讓自己處於完全放空的狀態，跑完一小時左右的時間，汗水伴隨著音樂聲，感受那獨處放鬆的美好。

大倉:我除了公司上班外及在家打工外，有時還上空大課程，剩下時間多多去當志工，多多充電及增加社會歷練

【2021.4.16導引人君琦】

大家午安，我是4月份的導引人君琦，珊達.萊梅斯在這個對一切都說好的一年，正因為這一次又一次對挑戰的yes，她才能從過程發現自己本質上是個什麼樣的人，什麼是她的優勢而什麼是她的劣勢。直到現在，「對挑戰say yes」成了我的行動，而真正促使我這樣做的原因是：「發掘並發覺自己可以成為的樣子，是一件很有趣的事！」親愛的夥伴們，你有過發掘並發覺自己可以成為的樣子，並朝向那發展下去嗎？如有，那是否有利用此經歷成功的影響身邊人的經驗呢？這美好的週末時光，讓我們給自己些時間，配著咖啡香，一起來看一下這個月的主題影片，利用一些些的時間，來發掘和發覺自己，或是發掘和發覺身邊人兒們的美好吧❤️

【2021.4.19導引人雅鈴】

大家晚安，我是4月份的導引人雅鈴。親愛的夥伴們週一愉快！

在這忙碌的生活中，常讓人陷入走路快、吃飯快做事也要快，總想用最短的時間做完最多的事，如果我們試著放慢腳步，細品生活，或許會有意想不到的收穫喔！珊達.萊梅斯對孩子say yes！這讓我想起我家孩子在幼兒階段最喜歡玩各種大人覺得無聊的遊戲，譬如，要大人把雙手圈起來，然後坐在大人懷裡，這樣叫做泡澡，不時還要配合假裝加水囉、擠泡泡囉，或是喜歡將積木疊高，高到倒下來，這樣反覆無數遍，最讓我們害怕的是整桌的家家酒，不管扮演老闆或是客人的總是很難關門收店，大人最常說就玩一次喔，然後孩子總是說100次，現在呢，結局相反，是大人想找他們玩100次(happy laugh)這讓我心有所感~「用心感受每一個當下，日復一日的累積就是幸福(2 hearts)」我覺得人生就像是一幅油畫，每個顏色層層疊疊成為一幅畫，如果我們不滿意顏色還可以再改變，成為最後自己最喜歡的模樣。

*境隨心轉則悅，心隨境轉則煩！

*我想成為怎樣的自己由自己決定！

*身邊的幸福不是理所當然，當然更不能視而不見！

親愛的夥伴們，找個時間靜下來看看影片，相信你一定有更多的美好新發現❤

【2021.4.25導引人雅鈴】

大家早安，我是4月份的導引人雅鈴。珊達.萊梅斯這位曾經是只喜歡工作不喜歡玩樂的戲劇霸主，在這對自己說「好」的一年，讓她有什麼樣的改變呢？工作與生活都需要動力的支撐，能點燃您動力的燃料是什麼呢？萊梅斯每天給自己全心投入不被中斷的15分

鐘、做讓自己開心的事，而您是不是每天也有給自己這15分鐘來寵愛自己呢？更深沉的挖掘自己內心的快樂，找到滿足內心中的燃料，這些都可能是點燃自己動力的來源喔！親愛的夥伴，請給自己一個寧靜時間一起來看看珊達·萊梅斯這位戲劇霸主帶來的分享，同時別忘了在記事本留下您的心得喔！祝大家假期愉快(heart)

論壇精華：

201 瑞珍

珊達·萊梅斯(Shonda Rhimes)這位霸主發現，來自工作的成就感不再讓她滿足，能量感覺的「噏」停下來了，工作變得索然無味，過勞使她的引擎壞掉了。另一方面，她也發現自己錯過女兒們的成長，就是因為她總是向找她玩的孩子們說「NO」。後來，萊梅斯改變作風，對女兒說了「YES」，沒想到的是，這一聲「YES」不僅拯救了她的生活，是「愛」，就產生了平靜與信心，也挽回了她的事業。讓我們一起從「YES」開始玩吧！改變生活常態，增加幸福資源！

321 鈺淳

珊達·萊梅斯是个工作狂，曾經以為不停工作的忙碌狀態是生活的精彩，為了持之以恆精彩的感覺讓她不計代價的努力，她稱這種感受為「噏」，當然也就是所謂的「工作狂」。隨著珊達越來越成功，有越來越多的責任和工作隨之而來，有一天她突然失去對工作熱愛和沉迷的感受，瞬間人生好像變得黑白，不再感到有任何樂趣。直到她的女兒向她提出「媽媽，要一起玩嗎？」，在這一年裡她選擇對任何事情都說好，於是她不顧後果專注當下和女兒玩樂。玩樂是工作的相反，此刻卻讓工作狂的她感到快樂和放鬆，從玩樂中她意

外感受到"噏"的狀態，霎那間懂了"噏其實就是愛"，真正的噏是由愛而生的。其實，只要給自己全心投入的15分鐘找到讓你開心的事，找到然後盡情玩樂就對了。給自己15分鐘能有甚麼錯？結果並不會有甚麼損失。曾經汲汲營營想要找回的動力好像只有放下才能重新點燃內在動力，工作若缺乏玩樂就不是工作了。重新找到噏的珊達體認到 工作不是生活的全部，她開始選擇玩得更多，工作的更少，而她發現世界依然運轉著。當玩的越多，自己越快樂，孩子也因而更快樂；玩得越多，越感受到自己是個好媽媽，心智就越自由；玩得更多，工作更好，越發能感受到滿足的狀態。這段影片讓我對應到近期在協會讀書會「被討厭的勇氣，第五夜」阿德勒認為工作狂是只專注在人生中某個特定的面向，以工作為藉口來迴避其他責任，這是一種缺乏「人生協調」的生活方式。既不自由又不幸福。而所謂的幸福，就是貢獻感。講者珊達提到透過15分鐘和家人相處、閱讀、做任何讓自己開心的事情都是貢獻感的表現。

211 伍生

珊達萊梅斯 在工作裡的“噏”突然停止時，對工作不再像以前那麼的樂趣。直到某一天她的女兒呼喚：媽媽，一起玩嗎？因她當年設定向任何事情說yes，而她也對孩子回答yes，之後便專注的陪孩子玩樂，這對於過去工作狂的她來說，過去可能是說不的。然而在這次的陪孩子玩樂，讓她重新感受到“噏”，這是愛的感受。陪孩子玩越多，自己越快樂，孩子也更快樂，工作也更好，她也越發能感受到滿足的狀態。在愛裡生活，在愛裡工作，會有更多美好，尤其在遇到困難瓶頸時，愛讓妳更有動力。感恩本月的帶領人。

0511 湯櫻

我不是霸主，也無法成為霸主，無法像片中主角那麼的熱愛工作，不想承擔壓力，只想待在舒適圈，更感受不到“喻“的狀態，但是我一直在學習專注平靜的面對我的生活，去感受去體會我周遭的人、事、物的每個當下都是好的，希望透過“愛“讓我在面對每個當下每個抉擇，練習將心安住，從不奢望人生有多大的成就，就是過生活。就像“喻“對我來說就是愛，“喻“帶來最大的意義是內心的平靜沈靜，讓自己快樂，也讓別人快樂。

1128 幸珠

- 1)透過去做那些會讓自己害怕的事，消除恐懼，讓那些事變得不讓人害怕。
- 2)給自己15分鐘，找到讓自己開心的事，然後在那裡盡情的玩樂就是了。
- 3)工作是生活的一部分。工作若缺乏玩樂就不是工作了。陪伴孩子玩樂更能感受到愛與對自己的認識。
- 4)充滿生氣的平凡人就越感覺像自己。

119 學美

在和學齡前孩童對話時發現，孩子們最常說的是“不要”，

我跟你玩好嗎？小孩回“不要”

這個給我好嗎？小孩回“不要”

印象最深的一次是小孩說“我不要叫你.....”，我說“好的”

很多父母在對孩子說話時，都是“不可以、不要這樣、這樣不好”，自然當孩子對話中出現“不”也是正常。

在看到事業有成的珊達，將“hum”用在很多處，本來不太懂，原來對愛給愛需要思維轉換，重新看待事物要行動執行，每天15分鐘，對所有的反應改為yes，很多的外在狀況也會隨著轉好。

這應該是西式轉念。

502 美淑

我對一切說“好”的一年～珊達·萊梅斯

很認同珊達·萊梅斯說真正的“喻”是由愛而生，是信心和平靜。

自從老公創業後一直以來忙忙碌碌過了二十幾年，剛創業時的自我期許“除了工作還是工作”，日子在努力工作當中一點一點的流逝，小孩也在不知不覺中長大了，從不知道15分鐘對於我們與孩子的重要性，錯過了許多美好時光。但近幾年，講者所說的“喻”終於出現在我的生命中，開始學會去注意當下的美好，連在路上偶然看到美麗的花花草草都能讓自己停下腳步，專心的欣賞它。1年多前，兒子認養一隻浪浪，當下雖然感到錯愕，極力反對，但接受後即可毫無保留將牠視為自己的小孩般疼愛。這一切就是由愛而生的“喻”。“喻”是快樂是令人開心的，每天留給自己投入的15分鐘，就可多一點點能量，心智就越自由。

1303 家瑋

珊達·梅萊斯這個戲劇界的霸主，熱愛工作的工作狂，終於在某天，向找她玩的女兒說「YES」，於是她體悟到這就是「愛」，讓她感到平靜與放鬆，於是她知道了，喻是愛，喻是專注在與孩子相處的歡樂中，喻是生活，喻是幸福是快樂！每天抽出15分鐘給家人給自己，不要用工作忙碌當藉口，曾經自以為重要的事，是否就是最重要的？日復一日的忙與茫，可能會因此失去陪伴孩子成長的珍貴時

光，那是無法再次找回的重要時刻！就從今日起，讓我們學習對孩子說YES，停下手邊任何工作，無論妳是否正在忙，學習陪伴，一起在愛裡成長！

727 寶云

曾經「噏」是音樂、是光、是空氣。曾經「噏」是上帝在我耳邊的低語。那種感覺會讓你想不計代價去努力.....直到一切都沒有動力，你的孩子邀你一起玩時，每次都說好。才慢慢感受到愛的力量，慢慢的動力又產生了，每天給自己15分鐘，見見朋友、讀一本書、放空發呆，工作的「噏」還是部分的我，但已經不再是全部的我。期許自己也不要忘掉生命中很多美好的人事物。

1319 思穎

快樂可以是很簡單的，陪伴孩子也可以是很自在的。現在雙薪家庭很多，但是能全心陪孩子玩15分鐘的人卻很少，不斷的擔心是否有訊息未讀，是否有工作上未回覆的郵件...等，卻忘了那15分鐘的忽略訊息、郵件，並不會讓你的人生發生重大的變化，世界更不會因為這樣而停止運轉。趁著孩子還願意我們陪他的時候，撥個專心的時間給他，等他長大了，需要你陪伴的時間越少，你會發現你有更多的時間，去做自己想做的事。

908曉芸

其實不管是不是大人物，只要日復一日地做著同樣的事，難免會失去熱情、新鮮感而倦勤。能像她這樣在如此高壓的環境下，努力持續工作這麼長的時間，已經不是常人所能做到。她用蜜蜂辛勤採蜜震翅飛翔的低鳴嗡嗡聲，來形容她非常投入工作，充滿精力、創意、產能的狀態，應該就是先前就聽過的名詞「心流」時刻，那是將個人

精神力完全投注在某種活動上的感覺，同時會有高度的興奮及充實感，而不覺得疲累。他後來找到能令他迅速充電，恢復對工作有熱情的方法，是每天至少花15分鐘能一心一意地陪伴他的孩子和家人，對我這個鬆散慣了的兼職婦女來說，仍舊覺得那是無比的自律啊！對比於他，我的情況正巧相反。孩子小的時候有好幾年我幾乎是全職媽媽，每天都得面對同樣的柴米油鹽和兩個小屁孩，久了難免會有一種空虛和與社會脫節的感覺，容易陷於一些教養的困境並且精疲力竭。等孩子進入小學階段，我開始增加兼職的時數，擔任學校志工，和其他的媽媽一起參加讀書會，上課學習，為了入班帶孩子討論少年小說而設計課程，在互相交流成長的過程當中，為自己注入了動能及滿足感，也豐富了母職的不同面向。又何嘗不是一種「扭轉困境的美好選擇」呢？^_☆

1103 千瑞

過度的工作、過度的使用，燃燒殆盡，「噏」就停止了。那狀態的引擎停止運轉了，不再熱愛工作，無法重新發動，變得什麼都不是了，也迷失了自己，不知道自己是誰？人生好像變得黑白，不再感到有任何樂趣，工作變得索然無味。愛，一件被我們遺忘的事。「噏」不是一種力量，也不是跟工作有關，是跟快樂有關的，是由愛產生的，是一種電能，來自生活中的刺激。真正的「噏」是信心和平靜。玩樂是工作的相反，內在放鬆後就會感覺到快樂。給自己15分鐘的時間，找到讓你開心的事，然後在那盡情享受就是了。工作若沒有玩樂，就不是工作了。玩得越多越快樂，心智也自由了，然後工作得更好，一種正向的循環。

1326 美蓁

1.專注15分鐘/每天.是一種心流

2.不計較得失,成也好,敗也好,享受生活中的快樂

222宏茹

大家在工作忙碌時,總像隻小蜜蜂,嗡嗡嗡地勤做工,在這個資訊龐雜的時代中,我們常常忘記停下片刻去觀察周遭的人事物,但無論多忙,記得每天撥出短暫的時間與家人相聚,而且要全心全意地享受當下,專心地與家人相處,將會有不同的感受,也將扭轉當下的困境。

701 芳齡

講員珊達.萊梅斯確實是一位超級工作能力者,像她這麼有能力的人並不是太多。然而像他這樣一位每天工作時數長達15小時,工作能力這麼強的人終究發現:要持續這份工作成效與樂趣最重要的一個力量就是在面對週遭人、事的請求時說「好」。我覺得如果能夠真誠回答「好」就代表心中有「愛」、只有心中有愛,我們才會去用心關注周遭的每一個人的需求,包括我們的家人、朋友、同事及平常可能接觸到的其他人。因為心中有一份真心對人的關心、善心,所以在他們需要我們的時候,我們會很真誠的說出「好」來回應他們的需要跟請求,這是發自內心的善良跟關心。所以「愛」是一切的根本,有了「愛」就能支撐我們更有動力與信心去接受工作上的挑戰,也可以幫助自己去完成我們的的孩子、先生家人、朋友、同事、甚至需要我們幫助的其他人的請求與需要。因為心中有「愛」、有「善心」、有「同理心」就可以排除萬難,對他們提出的請求說「好」,也因為是真心願意說「好」就能在帶著「愛」的愉悅心情下完成對方的請求,而在過程中自己也享受到「愛與善」的正能量的良性互動與循

環。可以幫助我們在為人處世及職場上感受到「真善美」的愉快付出與回饋。

1404 美玲

我還是非常非常感謝主辦方的用心，尋找適合我們需要的影片，我的感想：當你願意說yes表示你有了勇氣，願意勇敢的面對，因此就沒有所謂的困境，問題就不難處理了，當踏出第一步，所以的好事都會發生，廣告詞吃花生，好事會發生，心念的力量，會讓疾病消除，我試過了，效果很好，你願意試試看嗎，好事一定會發生，祝福大家，諸事圓滿，萬事如意

508 世娟

講者意識到她對工作不再能量滿滿，也試著想要改變，用Yes行動讓生活慢慢改變，最終又回到能量滿滿的過程，在日復一日的工作中，倦怠是難以避免的，讓新的工作內容新的協作同仁驅走那些一成不變，讓改變重新帶來活水，我不是一個喜歡變動的人，但是對於來臨的挑戰，我學會努力說Yes,期待能時時注入活水，讓自己煥然一新！

1125 盈伶

給自己15分鐘,讓妳自己找到開心的事

我和演講者一樣是个工作狂,只有工作才能讓自己更有精神,喜歡在公司更多於在家,甚至覺的花時間逛街陪小孩是浪費時間,尤其不一樣的家庭環境,經濟壓力下,除了工作還是覺得工作好,隨著小孩長大跟小孩的衝突,溝通下,真的~給自己15分鐘,讓自己找到快樂~在看完影片後,覺的這段話真的超有共鳴,停下腳步,讓自己快樂,找到方法讓自己快樂,15分鐘後的世界真的不一樣

這次除了影片議題，也對講者產生了興趣。

看了自述書籍後，讓我感到特別的是：

- 1.她可愛的三個女兒，兩位是領養的女孩，最小一位是通過代孕迎來的女兒。____孩子的臉蛋和靈魂可以把她從悲觀的思想中拉回世界的美善及正向，而充滿愛的她發現與孩子玩，比工作更重要。
- 2.她的父母非常恩愛，但她認定幸福是做最真的自己，不追隨世俗所謂的規則進入婚姻。她能給自己幸福快樂及所需的一切，用想要的方式生活。____她創立的珊達王國能完備工作及支付生活，她鋪鐵軌，且她就是火車。
- 3.43歲時因大姊的一句話，喚醒了習慣隱身在故事幕後、對於各式邀請能有千百種藉口推掉的她，願意對一切說「好」。____然書中另有提到，她也對勇敢拒絕說「好」。並非是一昧的接受不合理不公平的事情。
- 4.她告訴我們，要成為實踐家，不要當夢想家。____你...去做就對了。
- 5.誰也沒辦法做到盡善盡美，不要用別人的方法定義「我當媽媽的方法」。
- 6.「狠角色作為」：實際清楚自己的成就與天賦、接受自己的成就與天賦，歡慶自己的成就與天賦。
- 7.你一定要做你覺得自己辦不到的事情。
...這次...我也想要試試看。

玩很重要，尤其是童年一定要有快樂笑聲，我就是這樣，什麼不重要，總是貪玩，然後父母總要喊“卡”，適當就好，感謝父母的愛，讓我在工作累，還會想到玩的樂趣，又會打起精神。成長生活讓我們身負很多責任，忘記了初衷要“愛”才能活得輕鬆自在。

515 秋萍

從來，我跟工作狂就扯不上邊，但日復一日相同的工作或環境難免會讓人失去了熱情，覺得枯燥、疲累、沒有成就感。想要跨出舒適圈，又有很多害怕，找了許多藉口給自己當成繼續待在舒適圈裡的理由。透過影片，覺得每天給自己15分鐘不被打擾、中斷的時間，做自己喜歡、能全心投入的事，給身心休息、滋養，享受專屬的「me time」，當內在被關愛、滿足後，才有能量重新出發，不論是面對原本的工作或生活，或是跨出舒適圈面對未知的事物，相信會有不同的看見與勇氣。

1414 莉蓁

一直以來對我來說投入工作中，進入心流的專注狀態是最幸福的一件事，看到影片中珊達·萊梅斯的分享讓我回想孩子還小的時候，曾要求我說故事給他聽，陪伴他們，但常因自己工作耗盡能量，因此沒有力氣。這幾年因有幸進入天賦智能教育產業後，當自己越是了解自己和孩子後，越是感到懊悔，因為一眨眼老大都已成年，很懊悔對孩子了解不夠，陪半不夠，更重要的是沒能趁早看懂孩子並幫助他們發揮自己的天賦，因此若有機會都會鼓勵孩子還小的父母，早點看懂自己、看懂孩子才能因材施教，幫助自己和孩子活出自己的天賦。

1510 秀鈴

謝謝這次的影片分享! 最近參加了一個課程, 課程中有很多陌生的領域, 看完影片後提醒了我勇敢打開心防接受新挑戰, 去做就對了! 每天告訴自己: 又是美好一天的開始, 相信今天一定會有很棒的事情, 發生在你我身上!

709 美滿

對害怕的事都說「好」, 鼓妄自己接受挑戰與改變, 透過這樣, 去做那些讓我害怕的事, 消除了恐懼, 帶離舒適圈的事, 讓那些事變得不再讓人害怕, 說「好」改變了我的人生, 需要找到很安靜, 能發揮創作的時間, 珊達·萊梅斯: 了解一個「夢幻工作」, 並不是靠空想
它是實實在在的工作, 投入跟現實, 付出你的心血, 沒有時間沮喪。人生過程何曾不是如此。「噏」是一種動作、活動、一種藥、音樂、光、空氣, 沒有特別神奇, 沒有什麼秘密, 就只是愛, 我必須問你「我是誰」? 「噏」是一種電能, 來自於生活的刺激, 真正「噏」是非凡且獨一的, 真正「噏」是上帝在我耳邊的低語,
我們需求一點愛, 給自己15分鐘的時間, 找到讓自己開心的事, 見見朋友, 讀一本書, 放空發呆, 工作與家庭是人人生活中的日常, 找回自己熱情動力的旅程, 說「好」很容易, 但當這其中包含我們害怕緊張, 帶離舒適圈的事, 都說「好」, 並去實踐它, 那就不是一件容易的事。我們要做出選擇 與改變, 去面對人生的困境。

1003 秀芬

影片講者珊達·萊梅斯, 果然是美國電視影集的編劇霸主, 演講內容緊湊有節奏, 用她充滿力量與高能量的語氣說了甚多有畫面且連續的形容詞, 讓我也跟著起伏跌宕, 差一點就要“忘了呼吸”!

還好，在我快喘不過氣時，她來個急轉彎，讓我進入“噏”---有愛的、有樂趣的、豁然開然的“噏”！珊達說：「每天只要15分鐘，沒有中斷的15分鐘，找到讓你開心的事，然後在那裡盡情玩樂。..... “要一起玩嗎”變成一種讓我寵愛自己的方式。」我定義“噏”是一種“心流”，是讓自己放鬆且安全感的狀態，在這心智狀態中全然做自己，也可用自己的桃花源來形容。什麼是屬於自己的桃花源呢？如果現在沒有答案，也許可以從學學珊達開始~~~「在一年內，我將對任何讓我感到害怕的事都說“好”。」

523 義峰

正向面對的力量！我對一切都說「好」，再加上「做」就對了！作者(簡稱:她)本身對寫作的熱愛及具有夢想的想像天份，專注的投入她的興趣，為她自己的事業生涯開創了一片天。但別忘了！人生不是只有工作而已，還有家人的親情和自己獨處靜心的時間。最後，在自己工作熱情快被洩息之前，回想到自己的初衷，能及時給孩子一個愛的陪伴、玩樂的機會和自己獨處靜心的時間後，再度重新點燃生命新的熱情，能夠在家庭、小孩及事業同時兼顧的情況下，找回自己的人生和幸福的光彩。

1023 秀凌

影片內容:說好的力量真驚人，珊達發誓只要孩子要求一起玩，不管任何狀況都說好，透過試行新實驗一年，神奇的事情發生了，不管在家庭上或工作上都趨於更好。珊達是電視圈霸主，熱愛工作也努力工作，但過度工作、燃燒殆盡她的熱情，人生好像變成黑白、樂趣不再有。珊達能在這片靜默中生存下去嗎？就在此時珊達的小女兒問了：媽媽要一起玩嗎？當珊達準備說不時，她意識到兩件事：

第一珊達應該對每件事都說好、第二小女兒沒有用她從前的習慣稱呼珊達為甜心。什麼時候開始的？珊達竟然錯過了，就在急著當電視霸主跟哀弔失去工作熱情時，小女兒在珊達眼前改變了。珊達因此說好，沒做特別事，就是玩、充滿歡笑聲，不尋常的事情發生了，快樂、放鬆、珊達腦中有扇門打開了，一股能量衝進來了，那種被遺忘的愛的感覺緩緩回來了。之前珊達熱愛工作更勝於待在家裡，因為既不擅長也不喜歡玩樂。珊達跟小孩來來回回的繞著庭院奔跑，30秒的跳舞派對，唱歌，玩球，吹泡泡，小孩戳泡泡，大部分時間珊達都覺得彆扭、開心、而又困惑。總是忍不住地去查看手機，珊達的小孩讓珊達知道如何生活，跟女兒一直玩樂之後珊達禁不住開始懷疑：為什麼不一開始就玩呢？只需要不被打擾的15分鐘。珊達的孩子就是珊達的樂園、世界。你的樂園不一定是孩子，找到讓自己開心的事，在那盡情玩樂15分鐘。「要一起玩嗎？」全心投入的15分鐘變成珊達寵愛自己的方式。雖然花了一點時間，但是幾個月後，源源不絕的工作點子又重新圍繞著珊達，珊達再度愛上工作了。珊達很感激，不再在乎自己是不是霸主，哪個霸主會去玩兒童遊戲？珊達玩得更多、工作的更少，然而珊達的世界依然運轉著。珊達玩得越多就越快樂，她的孩子也是，也因此越覺得自己是個好媽媽，心智就越自由，工作狀態更好，越知道自己是誰～我是作家、我創作、我想像，達到電視霸主工作的理想狀態。心得：學著寵愛自己，找到自己的興趣愛好，全心投入，那怕時間短暫，只要持之以恆必能見到成效。我們一起加油。

家是家人「心」歇息的地方,有溫暖與包容的家庭關係,注入希望與付出,才是追求圓滿人生的重要元素;把握每個與家人相處的時間,用許多簡單的樂趣開心享受當下,一句問候,一個擁抱都能使家庭更溫馨和諧。世俗的成就往往都是表象的榮耀,當燦爛歸於平淡時,常常會有空虛落寞的感受,因為人們想要用外界投注在自己身上的亮光來證明自己存在的價值,往往是徒勞無功,並未能得到心靈真正的滿足,惟有保留片刻時光讓自己覺察,觀照自心,常保正念,方能成為身心靈平衡的全人格,活出更有活力與朝氣的人生。

205 琇萱

稍縱即逝的日常裡,活在當下是你我皆知的道理,汲汲營營的生活中,我們是否忘了與自己對話,傾聽自己內在的需求,15分鐘的給予,15分鐘的付出,回饋的卻是心靈上無價的滿足與滋養。15分鐘用於自己與你認為值得的人身上是必要的,把堅持當成一種習慣,不用急著說No,換個方式改口說好,一切會有著不一樣的美妙。我們一期加油吧!

1401 淑惠

Say YES, 這件事情聽起來容易,做起來確實不簡單,看完這支影片,我想深深的向我的孩子懺悔,當孩子還小學時,每天晚上都要我講故事,我雖沒有拒絕他們,但大部分我在敷衍他們,並沒有好好用心說故事給他們聽,有時唸一唸故事書就“交差了事”,有時找藉口說馬麻很累想睡覺了,現在想一想,我的孩子創造力不足,是否是我造成的?偶而會有點自責!後來孩子大一點我開始上班,更多時候我用工作很忙很累當藉口,

連讀故事書都省了，要他們自己看就好，每天全家人都早出晚歸，更不用說15分鐘的”玩樂”!!孩子再大一點，我的工作更忙了，連旅行都只有把拔帶他們去，我失去了好多次親子出遊的機會，當我回過頭，怎麼孩子都大學了~~我又更後悔沒有好好陪伴，當他們小的時候.而工作呢？我也沒有成為一方霸主!!不管工作還是生活，有愛的調劑，會讓生命更平衡，更充滿能量，電力滿滿，不要再有後悔，所以我現在，生命也不再只塞滿工作，雖然小孩已不再愛聽我說故事了，但我們會彼此分享各自的心情故事~~

1405 芷蕾

我很佩服珊達·梅萊斯在力竭時，停下來，看見愛回應女兒說"Yes"的勇氣一起玩，既而慢重拾愛與熱情，雖然工作耗費大量心力，慶幸的事，她熱愛創作。我覺得人不是機器人，需要休閒來調劑工作，珊達·梅萊斯也是，玩愈多工作愈好，無怪呼人會花費大量預算去旅遊，旅行是放鬆好方法之一。也許，對於想二度就業的我，只要適合的工作，應該勇敢say Yes不要在家，害怕幻想，我不行我不行，也許踏出去沒那麼恐怖，自己加油!!

1325 惠蘭

曾經我也是上班族，自認為不錯的工作環境，自認為不錯的薪水，覺得對未來充滿衝勁與希望，就算結婚生小孩，也已經想好就是讓孩子委外然後跟先生兩個繼續在工作上衝刺。沒想到，事與願違，即便自己非常不情願，老大就是個特別的孩子，需要讓我停下腳步；即便當初很多的否定、排斥與不相信，到最後不得不，我需要停下當初那些對未來的計劃與幻想。聽完珊達所分享的一切，內心恍然大悟，原來就是那股力量阿!老大的特殊生身分，讓我從當初否定他

狀況，到後來，即便不想接受，我也對孩子的狀況與需要的協助說：Yes，因為Yes，我的心慢慢因為Yes而打開。我需要去陪伴，去了解，去上課學習。隨著孩子長大，我也成長了；為了瞭解並協助孩子，我從幼兒發展與腦部發展開始學習，甚至去探究並解讀心理層面，以至於到學習如何學習並引導孩子，這一連串的學習與思考，才發現自己其實也有很多的問題，也更深入了解自己，然後療癒也受傷過卻被自己遺忘或刻意壓抑的自己。最終，已經不是在帶孩子接受治療上課了，而媽媽自我的修復過程。很令人驚訝的是，當我不再拒絕與抗拒(不論是孩子的狀況或我自己的狀態)，對任何事情反而充滿好奇與包容。當別人(包含家人)在為我惋惜放棄所學以及薪水跟地位的時候，我卻覺得那些跟現在心中的自由與覺醒相比，根本不算甚麼。跟以前的我相比，我更喜歡現在的自己。很多全職媽媽都擔心自己以後孩子大了會毫無用處，那可能還以傳統的照顧孩子生活與課業而忘了提升自己，因為孩子會給你很多的思考以及動力去學習，加上網路發達的年代，到處都充滿了學習的機會，與孩子互動的過程中，會找到自己還滿不錯或滿在行的一些地方，然後開始想要投入；所以對於珊達表示：與孩子相處就那麼短短的15分鐘，但是回饋給自己的卻是源源不絕。這種感覺在珊達分享後而了解，原來是陪伴孩子回饋給我的無限想法與創意，只要真的很樂在其中，就可以去找到自己可以投入的事情，而且樂在其中。我想這所有過程，的確是充滿了愛，愛的付出與愛的回饋，可能很漫長很煎熬，但是結果從來不讓人失望。年輕時候的我曾對「愛的力量」嗤之以鼻，而現在我才慢慢懂得，這句話的道理。非常喜歡這次的分享，十分感謝。

在這個影片當中 最讓我有印象的是前面幾段話人必須成長才會消除恐懼感，我的身份是家庭主婦有一個五歲的兒子 在去年上半年之前 我是一個感覺生活就像是沒有目標 孩子 也沒有跟他多 跟他玩了，即便孩子有狀況都還沒發覺，孩子的語言表達能力和認知很差，疑似高功能自閉兒，這就要怪我在家平常很少跟他對話是覺得他安全即可，所以給他身上的刺激現在想想我真是個0分的媽媽，孩子正常被我帶到不正常，現在孩子也因為學校整個能力認知上來語言上也可以溝通，現在的我要跟兒子一起成長 我現在 要努力考室內設計師證照，重點是回來不管有多忙 睡前一定要講他喜歡的故事給他聽，寶貝在進步我們也要一起進步，我覺得這篇是講時間分配觀念是重要