



[www.20187.org.tw](http://www.20187.org.tw)

## #096同學會故事

# 第五次月聚會-寧靜多一點~~為幸福加溫

整理:故事長 2016-5-24

寧靜多一點 ---為幸福加溫

日期:2016/05/24 (二)

時間:9:30-11:30

地點:佛光山屏東講堂

主題:寧靜多一點 ---為幸福加溫

帶領人:秀芬姐(屏東愛團015期學姊)



今天參加了屏東縣家長協會在佛光講堂舉辦的「為幸福加溫系列講座」之一。

講師是愛你一輩子守護團終身志工陳秀芬老師

秀芬老師以繪本「走進生命花園」為媒介，開啟了今天課程的大門。

## 走進生命花園



故事發生在一個

童話逐漸消失的世界，天空變的灰色憂傷，巫婆尖尖的鼻子長在穿西裝的人臉上，壯闊的大海上沒有北海小英雄，月亮因為人的登陸，而失去神秘的光。

這個二十一世紀的童話，沒有魔法可以輕易地把障礙解除，世界如此真實，所有困難唯一的解決方法只有一個……

「孩子坐在他的島上，一邊看著這個世界，一邊思考。」

「孩子看到了戰爭。他想，應該畫出軍人的制服和長槍，應該把長槍畫成小鳥棲息的樹枝，和牧羊人的笛子。」

「孩子看到了憂傷。他想，應該學習加、減、乘、除，應該學習和別人分享金錢、麵包、空氣和土地。」

孩子看到了有權力的人，他們貪心、自私、喜歡命令別人。他想，應該讓他們睜開眼睛，或著請他們離開。」

「孩子看到了眼淚。他想，應該學習擁抱，學習不要害怕親吻。應該學習說：「我愛你」，即使沒有人對你說這三個字。」

孩子抬起頭來，他看到月亮上頭插著一面旗子，他想，真是不禮貌的行為啊，應該拿掉旗子，然後跟月亮說對不起。」

「這是最後一次，孩子在他的島上看著這個世界，然後，他決定.....」  
請先自己思考：孩子看到了這世界上這麼多的憂傷、自私、汙染、眼淚後，他決定什麼？

沒有標準答案也不用想太多，如果今天你是那位孩子，你想怎麼做、你希望妳的孩子會怎麼做？

想好了嗎？請記住你的答案

「然後，他決定.....出生」

為愛而生.....，每個孩子都為世界帶來新的希望。每一位孩子的降生，都是來學習認識生命中的困境和抉擇。」畢竟，真實人生裡沒有王子和公主，結局也不盡然是「幸福快樂的日子」。

因為孩子單純因而感受更敏銳！難怪畢卡索會說他花了**60**年的時間只為了畫得像個小孩，他非常羨慕孩子的眼睛，小孩永遠都能看見最重要的東西，而且充滿大無畏的勇氣。

「希望帶著羽翼，棲息在心靈裡，唱著無字的歌曲，永遠不停息。」

----美國詩人 艾蜜莉.狄瑾蓀

課中秀芬老師提到「幸福感的關鍵」

哈佛大學長達**75**年的「幸福感」研究：想要快樂美好的人生，重點要有「關係」，也就良好的人際關係讓我們維持快樂與健康。

哈佛大學醫學院臨床精神病學教授羅伯.威丁格**Robert Waldinger**從他所主持的史上最長的「幸福感」(**Happiness**)研究，給了我們一個值得參考的答案。

**1. 孤單有害，而社交活躍有益健康**

2. 朋友不在數量多寡，而在關係深淺

3. 良好的人際關係不只保護身體，也關係到腦力發展

很多人終其一生都在尋找幸福的祕訣，而現在有一派科學家相信他們找到了幸福感的關鍵，那就是歸屬感。

根據英國《每日電訊報》，最新心理學研究指出，感覺自己強烈屬於某個社會團體的個人，會快樂得多。

諾丁罕特倫特大學 (Nottingham Trent University) 研究發現個人對家庭、社區或因興趣結合的特定團體認同度愈高，生活過得就愈快樂。

威克菲德博士 (Juliet Wakefield) 指出，團體生活個人的對整體幸福感有重大益處。

「除了在危急時幫助我們的團體，我們也傾向去認同與我們價值、興趣相仿的團體，這與幸福的關係顯而易見。」她說：「我們常常忘記，要表現出最棒的自己，常常需要別人的支持。」

威克菲德補充說：「擁有歸屬感不一定要隸屬那個團體，你可以認同一個與你毫無關係的團體，那種歸屬感才是幸福的關鍵。」

「健康專家應該鼓勵民眾加入有興趣的團體，或與他們享有共同價值、理想的團體，也應該建議他們與已經從屬的團體維持關係。這樣簡單的事情，可能有助減少醫療花費和未來的病痛。」

以上由046期故事長 裕欽整理紀錄





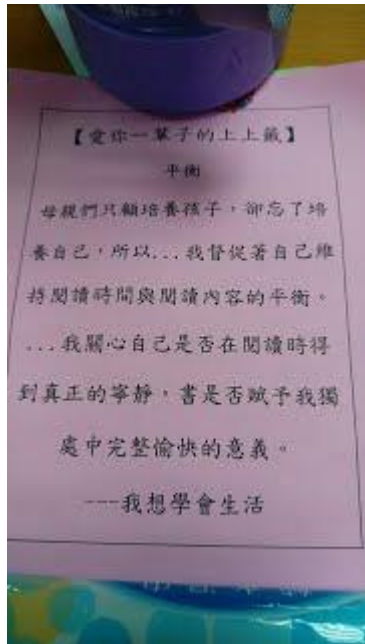




2016-05-24\_096期第五次月聚會：寧靜多一點～～為幸福加溫

會後心得分享～～



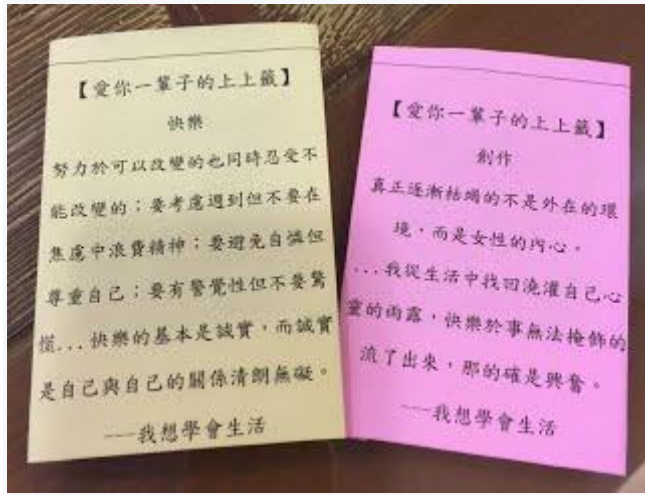


## 【愛妳一輩子的上上籤】

平衡

母親們只顧培養孩子，卻忘了培養自己，所以...我督促著自己維持閱讀時間與閱讀內容的平衡。  
...我關心自己是否在閱讀時得到真正的寧靜，書是否賦予我獨處中完整愉快的意義。  
——我想學會生活

淑萍:感謝今天的寧靜學習，人總是在生活裡遇到許多大大小小的難題，我們怎麼用最好的態度去面對，用最好的方法去處理，這些都是生活無時無刻要學習的，在最難的時候總會想起我們這一家人，這一關就這樣跨過了！我們的生命如此短暫，都來不及愛了！怎麼能夠浪費在吵架，來杯咖啡吧！生命就該浪費在美好的人事物上，愛妳們一輩子



函誼 久違了愛團人，周二終於閒了，可以來聽寧靜，

感恩秀芬姐，分享生命寧靜，用心作上上籤，讓大家抽籤詩，

放下應該拋開，「蒂葡蕊薰」感的關鍵，愛你一輩子

感恩您裕欽，圖文記錄豐富，感恩工作人員



佳玲愛你一輩子的上上籤，送給我自己！處

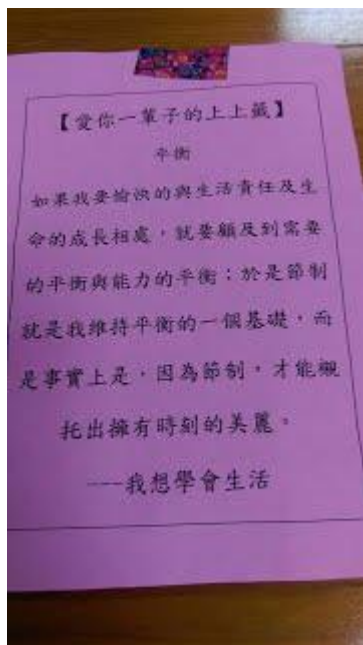
女座的我總是害怕改變，總是先害怕起來等，其實適時的變動並不壞，於是我試著跨出去，說服自己面對變動，最後我加入了愛團，成為愛團的一份子，並以此為榮！

曉珊 [幸福]要把握才是幸福，能感恩必然知足。

曾經看過一則小品，其中有一小段寫著：若能滿足於當下的片刻，心思自然清淨喜悅；如果總是因為遙想著虛無的未來而忽略了現在，則永遠不可能感覺真正的快樂。

也分享給大家，每天清晨起來，告訴自己今天又是美好的一天！面對陽光，陰影就在背後，給人一個微笑，得到最多的一定是自己喔...

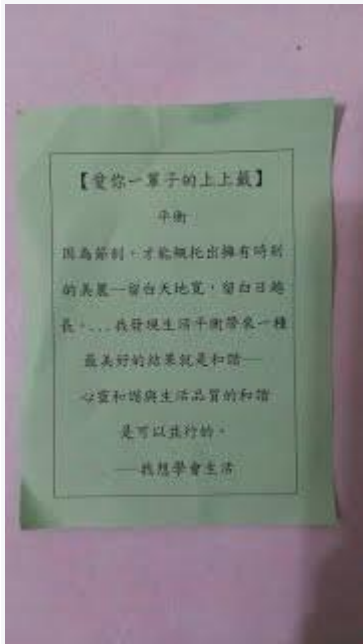
感恩今天所有的工作人員，有您們用心的準備，我們收穫滿滿，更感謝裕欽大哥為我們留下美麗的畫面，謝謝!20187



Aery Wang <平衡>

一個人的肩膀能承受老天爺給予多少課題？妳能扛起來多少責任？

有時是要做個停損點，這樣才不會亂了方寸。思索一下，懂得控管達到平衡，那將是很種很平淡的小幸福。



月瑛 愛團的大家都好優秀，那天在等待的過程中要找1個發言人兼負責人，大家齊聲說找班長結果1看大家都是班長(副)班長，我發現這些班長(副)班長更優秀能獨當1面帶課程了(我除外)，愛團真的是1個培養自己能力的好團體，真高興這次我能參與到015期超級無敵班長的研習課，我抽到的這支上上籤真是我目前所要學習的!感謝秀芬，感謝大家! 讓我找回自己!



【愛你一輩子的上上籤】

珍惜

突然之間，我看起了

人生有一種無法說明的公平，  
是感受與擁有之間微妙的平衡，

因此，這個世界上  
或許並沒有真正的貧者

或真正的富人。

——我想學會生活

琴媛

《珍惜》～【我想學會生活】

人生經歷種種感受與擁有

相信一切都是最好的安排

【愛你一辈子的上上籤】

複雜

我們的複雜絕不是來自外在的多元，而是失去對於生活價值的共識：一個少了堅強信念維繫的世界，必然會不斷複製憂慮使生活產生複雜的外表與內在。

——我想學會生活

宣妤

《平衡》～【我想學會生活】

只有在書裡，我才可以無憂無慮