



www.20187.org.tw

空中共學

2021年06月主題：

家，讓自我實現 / 林黛羚

整理：黃淑穗 2021-6-30



影片連結網址：

<https://bit.ly/33lx6RX>

影片簡介：

家，是一個人的堡壘。作家林黛羚有一個很特別的身分，她拜訪過六百多個不同的家庭，看到那個家庭裡面的空間，她開始思考，這些空間到底意味著什麼，除了它是一個房子，可能還是一個滋養人的有機體。

大家早安。我是共學學習長秀芬。

6月是共學大主題「生活」的最後一個月。一天一天的日子鋪成我們的生活，總會有一些困擾或挑戰跟著我們。情緒上來時，會希望生活能有所轉變。

4月我們聆聽珊達·萊梅斯「扭轉困境的美好選擇」，知道改變不用大刀闊斧，而是微小的日常生活改變就能得到新的力量，貴在持續與專心。

5月跟著廖文君老師學整理，讓不經意積累的過多東西，透過直指內心的提問，因著整理而明心見性，清理空間也整理了內在靈命。

6月，我們繼續聚焦在家的空間。可曾想過下列的問題：「你理想中的家是什麼樣子呢？.....想過什麼樣的生活？」家是安頓自己很重要的地方，讓我們透過本月主題～「家，讓自我實現／林黛羚」，一起想想這個問題。

接下來就交給屏東愛團的兩位導引人富卿、佩玲。

<https://www.youtube.com/watch?v=seSf8gv1N8g>

本月份兩位導引人是：**114期李佩玲、109期林富卿。**

C 2021空中共學6月導引團隊



114期 佩玲



109期 富卿

109期 富卿

親愛的空中共學夥伴們大家好：

我是六月份的引導人之一-109期的富卿

「家，是我們生活的呈現」我們每天的生活都離不開家，自從新冠肺炎疫情爆發之後，最好不要多做沒有必要的移動，於是共同抗疫的這段時間，上學變在家上課，上班也可嘗試在家，連休假也要捨棄戶外的休閒活動，家人們通通都要一起宅在家，這樣長時間地待在家裡，其實只要好好規畫，完成從前沒能靜下心完成的事情，其實可以成長更多，要過什麼樣的生活？如何透過家的整理來達到自我實現？我們這個月就來聽聽作家林黛羚的經驗分享～

114期 佩玲

親愛的共學夥伴大家好，我是六月導引人之-114期佩玲。

在三級警戒的影響下，大家改變了生活方式，更多的時間只能待在家中。

大小朋友相處的雞飛狗跳，所有事情兵荒馬亂的，
建議大家喘息的空暇動動小手，在亂世中創造夢想之小角落，安頓自己不安的心。

(bananas)可以置放一張桌巾

(bananas)或許布置一小面牆

(bananas)還是照顧一盆小植物

(bananas)揮汗整出一個自己工作小空間

期許大家在家卻能擁抱一切想要的美好。

六月的影片走的是夢想居家風格，希望大家都喜歡。

【2021.6.06導引人富卿】

六月的第一個週末假期就要結束了，大家都有乖乖地待在家嗎？

今天是六月六日，祝福大家都有六六大順喔(~)

這個六日兩天我們南台灣都在下雨，看到新聞好多地方都因暴雨淹水，但這幾天彩雲颱風及梅雨鋒面，再為台灣帶來豐沛雨量，進一步紓緩水情，也算是有帶來點好消息(,)

慶幸自己有一個遮風擋雨的家，看著六月的影片，想想看我們可以為我們各自的家，多做點什麼，才能為家人、自己，為社會、國家有點小小貢獻呢？或許其中一個答案就是繼續待在家吧(!)

分享一段網路文章，真是說中了大家防疫期間的現象：

一場疫情，全民變成了廚子，醫護人員變成了戰士，老師變成主播，家長變成安親班主任，孩子們依然是神獸，他們光明正大捧起手機和平板

家長們還得補上一句：認真看阿！最神奇的是，警衛變成哲學家，問的都是直擊靈魂深處的問題，你是誰，你從哪裡來，你要往哪裡去？，

讀書考試的時候,一味求高分,現在發現,原來0才是滿分,0死亡0感染0確診,原來,我們擁有的簡單生活,其實就是幸福美滿！我們一直在追求,要什麼、有什麼,其實到頭來都是一場空,最珍貴的東西不是《有》而是《無》,無憂！無病！無慮！無災！無難！

【2021.6.07導引人佩玲】

屋外疫情依舊嚴峻,煙硝四起,家中家人共處到現在,大多已簽署休戰協定。相處的時間增加,相互的羈絆也更深了,在艱難時刻,最容易發現個人的強項,或是無名大廚、或是神遊高手、或是效率達人...時間在走,希望要有。在期待疫苗的同時,我們也積極配合防疫措施。原來,能與親友再相見是一件多美好的事情,懷念那些曾經擁有的嘮叨、埋怨與交鋒。我們抱持期許,且先照顧自己的情緒與健康,當我們都好好的在一起,就無懼外頭狂風暴雨。

六月的影片,提醒我們遇事要擁抱變化且保持彈性,或許迎接叉路也可能獲得更多驚喜。我們也持續期待大家影片觀後心得~~愛你們(heart)(heart)(heart)

【2021.6.17導引人佩玲】

居家時間長了,大家一忙又忽略了自己。

久未燙染修剪的頭髮,新長出的原始髮色理直氣壯佔據頭頂;不常化妝粉飾的臉龐,毛孔多了呼吸的機會,些許斑點恣意散布。

這是真實的自己,我髮色斑白我臉蛋有斑,但我是健康的。我們不能接觸,希望你替大夥們好好愛自己。<生活百般滋味,人生需要笑對>在家時間久了,接觸織品(如毛巾、枕套)也要記得洗洗曬曬,愈

常接觸的愈是容易忽略，還有窗台桌上的灰，只要一條抹布再加十分鐘，就能讓它們蕚亮有精神。

再推薦24分鐘的小影片，供大家無聊解悶：

<https://www.youtube.com/watch?v=seSf8gv1N8g>

鮮亮的阿勃勒開了串串黃花，火紅熱情的鳳凰花也綻放枝頭，屋外鳥鳴日復一日的喧鬧，動植物們趁此階段休養復育。感念在外為疫情戰鬥的親友們，我們給予祈禱並持續堅守防疫措施。

路上落了一地鮮黃與艷紅，這陣子消失的生命不僅是新聞上的數字，也將是長期陪伴我們的哀傷。孩子們的網課仍是每天的戰場，還有生活上及經濟上的種種問題，大家都辛苦了。感覺離解禁時間愈來愈近了，也期待能把孩子們再塞回學校及偉大老師懷抱中。<我們略經風霜，但仍保有夢想>願夥伴們都平安健康，手滑點選連結看完影片，可以順手交個感想唷。

秀芬:謝謝佩玲導引人生動又溫暖的生活分享，的確，要把目光長回到自己身上，不要徒嘆都為別人在忙著。

這個月的主題值得想想，你為自己建設什麼空間送給自己安頓呢？若自己都不明白怎能外求別人的了解呢？

【2021.6.17導引人富卿】

謝謝導引夥伴佩玲和秀芬導引長的提點(,)莫使自己的生計僵化(,)為自己在思想和行動上留一點彈性空間(,)從心底家出發(~)

【2021.6.25導引人富卿】

大家好：我是六月的導引人之一109期的富卿(heart)

距離六月底已經剩不到一個星期了，夥伴們該交心得囉～家是我們安身立命之處，讓我們的生活有著落，生命有寄託，家是生活的

呈現，是生活的舞台，我們都是主角，家具物品是配角，可是每個家裡的導演是誰呢？家中主導生活大戲的人會有幾個？

孩童時期的我們不可能當家的導演，總是要隨著父母的境遇落腳，成年後有的成家立業，有的喜歡當單身貴族，那家的主導權又落在誰手裡呢？不管落在誰手上，居住環境的好與壞，只要我們的內心夠強大，就能隨遇而安，和家人同甘共苦，要把家整理成什麼模樣，也可以和家人共同討論，每個時期都有不同的需要，家也會呈現不同的模樣，夥伴們會懷念哪一個時期的家呢？目前的我是與婆家同住，家裡的公公已老到無法爬樓梯和走路，我們只好在好窄的一樓客廳購置一張居家照護電動床，所以必須把原先擺放的木頭大桌大椅丟棄送人，才有位置擺床，小兒子還依依不捨地拍照留念，因為用了二、三十年的椅子上面有貼孩子們小時候收集的貼紙，我之前也很難想像家裡還可以擠進一張照護電動床，這就是我家近期務實地斷捨離，為公婆佈置了理想的養老生活，至於其他家人的理想生活呢？除了要考慮到周遭的環境，關照周遭的人事物，也要關照自己的內心，了解自我，就能一步步地實現心中想要的理想生活。理想的生活不必遠求，就從我們居住的空間開始吧！

【2021.6.26導引人佩玲】

六月導引人之一114佩玲，向大家問好。(Blue Carousel)人的生活，有著許多選擇，當作了選擇，就產生必須捨去的部分，避免辜負這些捨去，反而讓我們在選擇的道路上更努力的前進。(Pink Carousel)疫情階段，生活上有所捨亦有所得，在捨得、捨不得中，我們一直在成長。(Purple Carousel)六月接近尾聲，我們等到了雨水，等到了疫苗，也等到了大家都安好的消息。(Blue Carousel)六

月過的好忙也好快，因封閉的生活圈讓我們少接觸外界的刺激與新體驗，大腦熟悉日復一日的例行作業無須啟動，在無趣中時光飛逝；建議夥伴們為自己生活創造新鮮有趣的事情，或實現小時候的夢想，當大腦動起來，時間就會慢下來，並能再重新獲取對生命的熱情。(Pink Carousel)對於本月影片中被採訪者的故事，有可以舒服做菜的地方，可以靜下放空的區域，可以在綠意中充電完成，或在木作中完成各種家具的成就感。(Purple Carousel)我們說的是家，想推動的是夥伴們腦中的思考，希望夥伴們能找到對自己的熱情、對自己的夢想、找到對之前生活中不得已的捨去.....並動手實現，在這一路上收穫滿滿。(heart)再提醒大家，還有四天，期待大家的影片心得分享唷！

論壇精華：

813 雅欣

「家讓自我實現」✧勇於體驗✧勤於觀察✧保持彈性✧回歸務實。講者透過實際的拜訪與體驗，追尋田園夢之前，做足了田野調查，深深體會到夢想與現實的落差，保有彈性、審視自己內在的聲音，回歸務實可行的一面，過程中他發現，人與環境的關係，空間裡的留白，跟人的心境息息相關。夢想不是在他方，其實就是在我們生活的地方。

309 美滿

*家 讓自我實現 *理想生活不必遠求，打造住家就從現在開始，家是我們生活呈現，家是可以算是一種生活的舞台*林黛羚老師，讓我

能了解，家如何呈現空間，讓我們放鬆，療癒自己。觀照內心，並了解自我。@居家空間也是在反映內心境界。

727 寶云

勇於體驗，勤於觀察，保持彈性，回歸務實。有些夢想要親身體驗才知不簡單，可以多去體驗，可以發現自己真正的興趣是什麼。放下有色眼鏡，拿掉blinder，才能覺察，才會對空間更敏銳一點。也要養成省思檢視情緒對自身影響的習慣。回歸務實就是從家開始，呈現你的生活，實踐你的人生。除了學才藝還要列老朋友清單有空聯絡一下。

119 學美

家，我的家是小小的，該有的都有，不該有的沒有，有溫暖的家人，沒有過多的聊天，卻有很多的關愛。我從沒想過田園生活，從沒想過離開我的家人，卻因為結婚到了鄉下，離我的家人八百里遠……黛羚老師的家著重在空間與生活，從有形體的房子到生活，甚至到心靈療癒；與我從小的認知不太一樣，可能我小時候常常搬家，只要爸爸媽媽和弟弟在，就是家。經過黛羚老師的引導，可以重新審視，稍稍改變想法，讓家有更多的意義。

516 子芸

家是一個可以實現生活的地方，也是一個人的避風港，透過黛羚女士講演，看見各式各樣家的生活方式，每個人對家的定義也有不同的詮釋，有時夢想對家的想像跟現實之間還是有差距，所以我們要保持一定彈性，回歸理性這樣才不會在對家概念產生衝突，在自己家中留些空白，也觀照這自己內心的世界，處處反省，處處修正，家就是我們安身立命的地方～溫暖，安心

511 得櫻

從小家對我而言，印象並不深刻，小時候環境不好能溫飽就該知足，更不敢奢望擁有自己的房間，所以考大學時，我只選擇了填寫北部的學校，當下完全沒有離鄉背井的情愁，而是有著脫離家牽絆的快樂，很奇怪對吧~當我自己有能力買房子，開始著手去手畫平面圖(其實就只是簡單的告訴施工師傅我要的樣子罷了)，其實自己也沒想過要什麼樣的家，就是把家裡填滿傢俱，讓家感覺像家。但是這幾年下來，我心中慢慢有著想要的空間，想要的田園夢，仍舊再等待孩子們長大後，新家完工後能有個讓我實現田園夢的空間，有個讓我能虔誠禮佛的小佛堂，讓我能真正回歸務實。

1128 幸珠

- 1)嚮往的生活必須親自去體驗才能知道是否適合。
- 2)夢想與現實之間是需要去平衡的。
- 3)家是我們對生活的呈現，是生活的舞臺，也是安身立命之處。
- 4)透過勇於體驗、勤於觀察、保持彈性、回歸務實來創建適合自己的家。
- 5)好好觀照著自己周遭的環境、人、事、物與自己那顆心是很重要的。
- 6)從家開始呈現你的生活，實踐你的人生。

615 憶玲

好的理念&體驗觀察、保持彈性&私廚共享

曾經看過這個視頻

喜歡分享的我好客

慢慢練習生活留白

培養自己自在相處

824, 淑珍

能遮風避雨都是好的家，隨遇而安，自己有多大的能耐，就過怎樣的生活，調整自己去接受自己的家，我覺得比較實際，多找出家的優點，自己也會比較舒服，我的家一大早就會東曬，屬於夏天很熱，以前不喜歡，後來養成早睡早起，就覺得這個家有優點，早上也可以在陽台日光浴，很不錯，看了很多別人的房子，目標設定，我將來就是要把家變成室內森林，所以慢慢研究適合種在室內的大型植物，我不急，慢慢來，有一天一定會實現的。。。。

321 鈺淳

家，是讓我們安身立命之處。家除了提供我們有一個容身之處，也讓我們在生活上有所著落，在精神上有所寄託。特別是在台灣疫情高漲的此刻，大多數的人都得長時間待在家裡，此時此刻的家(空間)就又顯得更重要了。從小搬家，更換居住環境我只能被安排，成年成家後開始學習"持家"，從幾次好壞不同的經驗裡慢慢找到自己和伴侶對家的信念與條件。現在住的家就是小女兒陪著一起在網路上找到的房子，能夠和家人一起尋覓的家的確也在交屋後帶給我們全家幸福的感受，對我來說這樣的空間也呼應到影片最後的問題【如何在一個條件有限的空間裡打造一個讓身心安頓的家，是我們每個人的功課。】

201 瑞珍

家可以讓自我實現？是想實現甚麼呢？我認為想的越簡單、追求的越簡單，就是一種幸福，就是一個家。其實，人活著，無非也就是這個道理。攀比、物慾、想的太多了，或許，就沒有了家，也就沒有

了幸福。遇事能見苦知福、轉念、善解、知足、包容……。有正確的三觀，家才能樂觀積極向上的面對這個美麗的世界。家也不是說理爭贏的地方，想想：你贏了！輸掉彼此的感情又有何益呢？家會是讓您自我實現後，充滿感恩的地方。請珍惜它！愛它！

514 素媛

家是讓身心靈能安心的地方，如何讓家繼續維持簡樸整齊清潔留白空間。人出生死亡無物，但活著時卻擁有太多而不快樂。生活中有各種人事物，如：贈送如何斷捨離，喜愛空間捨棄物慾，空間讓人靜心省思，寬闊有彈性，讓自己練習從回原本的自己吧

521 秋月

疫情宅在家，開始出現人與空間的關係，5月的整理術，重新看了自己與物品的關係微調現有空間環境，6月論壇-家讓自我實現，影片中將我心中退休生活的夢想直接點出，同時也指出「想」是不會發生或有任何結果的，必須要勇於嘗試與體驗，平時就勤於觀察，而練習覺察可以從關照內心了解自我開始，保持修正彈性，可以有更大創造性，拿到有色眼鏡，拿掉限制自我的框框架架，單純的關照自己、關照人、事、物，回歸務實。其中我對空間留白特別有感，因外在世界是內在世界的反映，而留白一些空間，不管是在心靈上還是環境上，都是讓我保持可修正的彈性，透過學中做、做中修，修中實踐，讓家的夢想與現實的距離得以拉近，實踐貼近自己想要的人生，創造屬於自己家硬體的美感與軟體人物的意義，繼續加油。

1308 雅鈴

家 讓自我實現。勇於體驗，勤於觀察，保持彈性，回歸務實。別害怕體驗，因為唯有體驗才知道自己適不適合，我很喜歡講師提到的「

doing nothing」居家空間規劃上需要有留白的地方，我們內心也需要有留白的位置，讓自己感到放鬆、無慮。每一個重大的決定都需要一段觀察期，這樣的方式讓自己有時間再確認自己真正需求與想法。保持彈性這事除了對自己，尤其是這段疫情期間，家人一同在家的時間增多了，如何讓家成為每個成員自我實現的地方，我們更需保持彈性。勇於嘗試、發現自己的無限可能，透過觀察也許我的想要就在身邊。謝謝導引人的主題分享，樂活生活很簡單，從自己生活落實起！

1313 婉伶

-家,是安身立命之處。安身:就是容身。立命:就是在生活上有著落,在精神上有寄託。-與主講人相同,我是標準的城市俗,但在求學時期因緣結識來自鄉村的同學好友,自此就嚮往著同學的鄉村生活,也曾經自某段時期,密集地到同學家拜訪作客,享受並夢想自己有一天也能住在鄉村。不過,我很快就意識到自己並不合適,除了對鄉村農活的常識與技能毫無所知,基本上已經習慣城市便利生活的我根本無法適應偏避郊區所欠缺的交通不便。認清現實讓我很早打消鄉村生或的夢想,反而能夠更加專注於建構自己的生活選擇自己適合的生活區塊。現在的我很喜歡也很享受目前的城市生活,每天我都努力地讓自己生活的更愉快,也非常感恩與感謝在近期疫情緊繃呈現半封城狀況的時期,自己還能保持平穩的情緒。長時間窩在家中反而給了自己更多的時間整理整頓環境讓空間更舒適清爽,也有更多時間去完成一些延宕已久的計畫,這一切應該都要歸功自己選擇合適自己的生活與環境,我想自己也算是有實現自己的人生吧!

家，讓自我實現～林黛玲，我理想的家是什麼樣子呢？我想要過什麼樣的生活？十幾年前已有計畫買屋時，剛好一個房仲客人要來做一條售屋的紅布條，聊了一下感覺地點不錯，於是跟我家老爺一起去看了房子，一進去就被屋內的格局與採光所吸引，回去後就決定買下它。我非常喜歡還沒裝璜前的大空間，對於講者所說的留白區我非常認同，但我先生是個善用空間的人，只要看到留白區，就馬上計畫如何利用它，所以裝璜期間爭執不斷，不喜歡吵架的我最終還是投降了。前陣子突然有所領悟，當自己若外出用餐，我的第一選擇絕對不是美食，而是用餐空間，我無法在擁擠的地方用餐，也無法面對在一旁等候坐座位的人，感覺壓力很大，會讓我坐立難安，於是了解空間對我是何等的重要。“一個理想的生活，應該不遠求”，這句話很符合我現在的心境，很久以前，我就一直在計畫退休要如何如何……，但有一天我突然清醒了，我何時才能退休呢？我一定要退休嗎？於是我開始逐步實踐我的計畫，開始過慢活生活，平日還是努力的工作、運動、學習，假日則盡量與親朋好友去郊外踏青，讓自己保持愉悅的心情。林黛玲老師所說的幾個重點，讓我獲益頗深。1.勇於體驗～試試水溫，但給自己留後路。2.勤於觀察，觀察自己的內心。3.保持彈性～價值觀與信念不適合自己時，要適時做調整。4.回歸實務～拿掉Blinder和有色眼鏡，眼觀四方，觀照一切事物。

家的空間，是每天睡覺，休息，家庭經營甚至工作，在人生中占一大段時光。很喜歡老師在演講中舉例，老師田園風體驗，買房搬家，退休真的要多想。例1:男子大量空白空間和每天30分do nothing，大家快丟掉不是真正需要的傢俱和雜物吧！心情會很開闊。例2:中國醫藥學院，美惠，運用自己專業及所好，家前一畝藥草開心田園，既賞心悅目又可養生食療，因著分享同事，開創退休私廚，有人陪，有錢賺的事業第二春，無心插柳柳成蔭。例3:阿俊51歲立志1年學1樣才藝，為退休後生活準備，找到最愛木工，從社區大學到木工學校，自家傢俱全出自手手工創作，既耐用又有成就感，每天生活在自己所愛之中。像我經歷結婚租屋到買房，無論心態佈置是完全不同，新家只有水泥隔間，所有傢俱佈置家電都是自己選。當然，沒和公婆同住才有如此自由，也因為基隆潮濕捨棄木地板，為了更高空間感不裝潢天花板挑美術燈+省電燈泡。所有窗簾採米色底，每間不同浮水圖案或花紋日式風，傢俱都是木製咖啡色，失算是沒做收納櫃，存糧沒櫃放，入住半年後懷孕生子養育，育兒用品及小家電收不起來，以致於掃拖地很辛苦一直搬很費時，也會小小凌亂，我媽和朋友都很費解。後來買了櫃子收存糧。家裡有牆面貼兒子美術作品及獎狀。比較特別大概4層小書櫃*5，我的等人身化妝櫃，五斗櫃，堆滿書和雜誌，多到外子每次都說中秋烤肉可以拿來燒。兒子上國中把他書櫃清出童書，等待有緣人捐出去。我也把過期親子天下雜誌部分回收，想想育兒招術必須與日並進，而且兒子長大很有想法，回頭照顧好自己。我經營我的家庭。幸福是一頓家常菜，孩子健康快樂長大，賞花，拍攝，春天山上賞櫻，3月柚子花香飄，5月賞桐花五月雪，阿勃勒黃金雨5-6月，

粉紅水黃皮4-5月9-11月，12月落雨松。我家附近都有，除櫻花其他規模不大，端午前後，穗花棋盤腳(夏日煙火)+風箱樹。宜蘭52甲溼地，am6:00前，pm6:00後開花，6-7月賞荷蓮，晚上七里花飄香，11-12月菊展士林官邸，我家走出去隨便綠樹公園，吊橋，木棧道，藍天白雲，小溪，古蹟，水源地，路旁花卉植栽.....美不勝收。不論外面工作順遂如意否？家，是最放鬆最舒服的地方，也像手機充電器，假設人是手機，充飽再出發，委屈了回家和家人小小抱怨撒嬌，委屈了回家和家人小小抱怨撒嬌吐苦水，不想說，媽媽愛的抱抱和美食，明天又是一尾活龍，人生不要只有工作，凡事不要目標性太高，要活得有人味，要過生活，美食，耍廢，悠閒散步，追韓劇，做菜，看書喝咖啡，隨筆手札小日記，唱唱歌，插把花多療癒，玩玩手工藝，我最愛袖珍娃娃屋，最近在家畫所拍攝花。

523 義峰

「家」是讓自己和家人「身心安頓」的地方！「家」是生活的「根」！它是家庭的生活和工作根據地！我們要好好珍惜、善用及保養它。它不只是房子、家具、車子、孩子、妻子及書籍等有形的硬體及空間，更是感受無形情感和相處存在的生命之處。「重要的東西是眼睛看不到的！」。惟有「家」這個根，家人才可以在此學習、包容及彼此相依的成長。生命的夢想及理想才可以持續往外拓展和實現，完成今生要完成的生命藍圖。再次想分享的是，「家」的硬體及空間只要簡單的裝設，具有合適的空間就足夠了，不需過於豪華及過於硬體的享受，人生沒有所有權，只有使用權，能時時刻刻珍惜家人情感的當下及感受到生命的存在與應用，才是最重要。「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身？」。也許這次

的疫情是我們的共業及幻象，「家」就是我們的避風港，也難得有這個機會，每天都和家人增加很多相處的時間和反省。萬物都是有意識的，連身體的細胞及疫情的病菌也都是如此，相生相剋。「身體是健康的、身體是會自我療癒的、身體是心靈的一面鏡子」，若大家對這次的疫情內心裡積存有過多的恐懼、擔心及害怕，大家就會將身體的能量耗費在恐懼上，蓄積更多的負面及消極情緒，降低身體上的免疫力或抵抗力，更容易發生染病確診的機會。該來的，還是要來，該是您的，逃也逃不了，不該是您的，也永遠碰不到。既然遇到這次疫情，我們就必須面對它、接受它、處理它、放下它。欲知前世因，今生受者是，欲知來世果，今生作者是。坦然有勇氣的去面對它、做好必要的防護，不需要擔心及害怕，心存善念，有願就有力，祈求 大家無災無難，一切都會度過，大家加油！

624 映筑

「家」是每個人的歸屬感，尤其是遠離家鄉的遊子，每逢佳節倍思親。對家的概念是，清爽溫馨舒適。每個人的家裡擺飾陳設皆有不同，演講者想要表達的是夢想與釐清現實，到回歸真實。追尋夢想的田園生活，在現實生活裡面卻發現到並不容易。家不是給一堆雜物給佔據的，除了必要的物品以外，其他的地方需要有留白的空間。雖然不需要像飯店般的一塵不染，至少要有一定的整潔清爽。考量需要的田園樂，把窗台或是社區中庭花園，都是可以實現自己的生活的的小樂趣。

730 梓恬

看到這個月的主題，非常有感覺，6／1就打開來聽，因為正逢疫情期間，因此在家的時間變多了，對平常就習慣整理家務的我來說，

居家不出門更是閒不下來，因此跟家人利用一週的時間把家做一次測底的斷捨離，除了讓家裡空間多出來了，與孩子間也因為共同整理舊物而引起許多親子間來的美好的回憶，也讓接下來居家學習有更舒適恬靜的環境，在這疫情下，改變了原有的生活步調，也讓家人間的情感更綿密，很高興在此可以有共同的分享主題，看到不一樣的生活樣貌，彼此分享學習。

515 秋萍

小時候對於家與婚姻有種夢幻的憧憬，隨著時間的推移，歲月的洗禮，漸漸明白許多事終須回歸務實，每個人都有內心真正適合的家與伴侶，人生是一場認識自己的旅程，透過不斷的探索，會明白喜歡的不一定合適，只有合適的才能長久相伴，家是讓人安身立命之處，唯有認識自己，靜下心回到自己，才會找到並呈現出真正舒適安心的家的樣貌

626 瓊慧

「對空間的察覺，優雅的留白」「觀照內心、了解自我」「居家空間反映內心境界」「簡單為家的主軸」聽到這些句子，讓我不禁抬頭看看自己的住所空間，我是不是讓居家環境塞滿雜七雜八的物件？若屋裏動線不通，恐怕也會影響住戶腦袋的思路吧！我記得很多年前裝潢時，幫忙規劃的師父層建議過，所以盡可能維持客廳、廚房、浴室的動線。這幾年一直斷捨離，努力清空衣櫥櫃裡的堆積物。整理的過程很好奇，我怎會無意識的把櫥櫃屯積成這樣呢？我每天所需物品並不多啊！可見日積月累的成效有多強大！很喜歡演講者提及的概念「理想的生活不必遠求」，我最放鬆的時候就是把地板擦乾淨後，全身洗淨，好好欣賞有留白的居家空間。

影片開頭點出重點：家，是我們生活的呈現。但忙碌的人們，往往一不小心就把家過成像“民宿”；或是如講者所說：約有5到6成的人都被家中的雜物困擾著，把原本是家的房子住成像是住在“倉庫”裡，而且是沒有整理歸納的倉庫啊！家，究竟呈現了什麼樣的自己？又花了多少心思建構理想中的自己？為理想的自己付出了多少的行動？應片中有3段故事：阿凱有留白空間的房子，美惠重新務實與修正的房子，阿俊實現興趣與可以養老的房子。3個不一樣性情與背景的人都做了一件重要的事，關照好自己的心，花時間把房子住成可以安身也能立命的家。我心中也有想要的空間，但需要一段時間才能實現，但我相信我會實現的！

1325 惠蘭

這次主題是有關家，尤其是對家的定位以及想法，剛好給了我很大又很多的啟發。小時候，家是父母規劃的；結婚後，跟婆婆同住，房子是婆婆的，所以對房子也沒有主控權。因為有三個孩子，空間愈發不夠，因此需要開始找尋適合我們的房子。也因此，開始思考著如何購置適合我們的房子，房子的空間又該如何，許多的想法卻又怕不切實際，剛好講師的分享給了我許多的啟發（自己消化後的擷取）：空間，一定要有個空，留個白。家是安身立命之所，認識自己，認識家人，家是心的呈現。雖然有些夢想，但夢想中的生活方式未必適合自己，需要用於體驗、勤於觀察、保持彈性，最後回歸務實。我想我會再好好認識我們一家人所需要的空間，從好好認識我們每一個人開始。

家是我們安身立命之處，讓我們的生活有著落，生命有寄託，家是生活的呈現，是生活的舞台，我們都是主角，家具物品是配角，可是每個家裡的導演是誰呢？家中主導生活大戲的人會有幾個？孩童時期的我們不可能當家的導演，總是要隨著父母的境遇落腳。成年後有的成家立業，有的喜歡當單身貴族，那家的主導權又落在誰手裡呢？不管落在誰手上，居住環境的好與壞，只要我們的內心夠強大，就能隨遇而安，和家人同甘共苦，要把家整理成什麼模樣，也可以和家人共同討論，每個時期都有不同的需要，家也會呈現不同的模樣，夥伴們會懷念哪一個時期的家呢？目前的我是與婆家同住，家裡的公公已老到無法爬樓梯和走路，我們只好在好窄的一樓客廳購置一張居家照護電動床，所以必須把原先擺放的木頭大桌大椅丟棄送人，才有位置擺床，小兒子還依依不捨地拍照留念，因為用了二、三十年的椅子上面有貼孩子們小時候收集的貼紙，我之前也很難想像家裡還可以擠進一張照護電動床，這就是我家近期務實地斷捨離，為公婆佈置了理想的養老生活，至於其他家人的理想生活呢？除了要考慮到周遭的環境，關照周遭的人事物，也要關照自己的內心，了解自我，就能一步步地實現心中想要的理想生活。理想的生活不必遠求，就從我們居住的空間開始吧！

130 佳慧

出生在一個龐大家族的我，總以為「家」就是這樣熱熱鬧鬧的大家緊密的生活在一起，婚後和公婆同住、我心中有了很大的落差，那時候的想法是…怎麼會有這麼冷清的家啊？公婆個性冷淡，親戚朋友往來的沒幾個，花了好多時間才讓自己接受、人口簡單也算是清

靜啊！這兩年公婆的身體漸漸老化，孩子也在外求學住宿，整個家安靜的時候更多了，想熱鬧的時候就回娘家，想安靜的時候就躲夫家，我慶幸在兩個截然不同的「家」都能找到屬於自己自在的生活空間。

1023 秀凌

謝謝6月導引人選了我很喜歡的主題。從小我就很羨慕別人家的窗明几淨、富麗堂皇，反觀自己的家雖然也挺乾淨的、但是缺少裝潢太簡陋。結婚後搬到小時候認為的繁華都市台北，買了房子有了自己的家，限於財力無法汰舊換新舊屋主的許多二手家具，心中不免哀嘆無法達成理想家庭樣貌。歲月瞬間流逝，我從青年邁入中年，稍具經濟基礎決定整修住家環境，花了一些心思和設計公司談妥想要的裝潢後，準備開工需要暫時搬離住處，那也意味著需要動手整理2、30年來堆積的大小物品並決定其去留。書籍成堆是女兒幼兒時所訂購的，有的甚至未開封，許多衣服是當年的最愛，捨不得丟棄是因它的存在就證明了我也曾的苗條，木製成套椅子是媽媽給的愛心嫁妝，物件大占地方，但它是無可替代的親情記憶，式樣美麗卻不實用只穿過一次的舊新鞋...諸如此類的物件堆積佔據寸土寸金的住家空間，我們生活在其中，日子忙碌過而無所感，趁著這次的清理該送的送、該丟的丟~斷捨離、斷捨離還給自己台北居大不易住的空間。瞬間清爽許多。家是家人休憩的場所，空間留白視覺舒暢，我是應該要學習不定時的檢視清理斷捨離，家空曠了心也就舒坦了。希望將來的家只有必需品沒有這麼多不再需要的記憶物件了。

1103黃千瑞

夢想與現實的距離，需要體驗和思考。家，是我們生活的呈現，是生活的舞台，可以主導要怎麼樣去生活。讓簡單成為空間的主軸。觀照內心 了解自我，居家空間反映了內心的世界。追求一個理想的生活，要做到四個基本的自我要求：1.勇於體驗 2.勤於觀察 3.保持彈性 4.回歸務實。

1404 美玲

感謝主辦單位的用心，非常喜歡這個影片。1.理想的生活不必遠求，它應該是從我們所住的地方開始2.不舒服的家會 * 呼吸不順暢 * 沒有留白區3.30分鐘，思考今天所發生的事，省思對自己的影響，該面對或療癒4.結尾建議 * 勇於體驗 * 勤於觀察 * 保持彈性 * 回歸務實。感想：我也正在實踐這樣的生活，非常通風的環境。還有一塊空地，培植2年，有機的土地，現在，每週有新鮮的地瓜葉可採栽，也曾種植過高麗菜，栗子南瓜，木瓜，絲瓜，現在在實驗小白菜，清江菜等。作者說的，只要勇於體驗，勤於觀察，保持彈性，回歸務實，一定會有收穫，祝福大家，收穫滿。

205 琇萱

一個理想的生活不必遠求，簡單又奧妙。疫情年代下的三級禁令，改變了原有的行為模式，大人居家辦公，小孩線上學習，食衣住行、運動、娛樂都在家，家果然是安身立命之處。汲汲營營的日常不再，放慢步調的生活模式，此時家更加串起了彼此，家人間更相依相守，或許不那麼美好，偶爾還會激起漣漪，但終究是它在守護著我們包容著我們。家的彈性度與可塑性盡其在我，在差的物件都能因為人的溫度賦予新的生命與功能，眼前的美好是需要用點心經營的

1324 劭蓉

家，是生活的呈現，也是每個人安身立命之處。營造一個舒適又自在的生活空間，有賴家庭成員一同維持與愛護。而想要追求某種理想中的生活型態，則需要勇於體驗，勤於觀察，保持彈性及回歸務實面去尋找適合自己的方式。我自己很嚮往極簡的擺設和留白的空間，但是一方面家中成員較多，物品書籍都不少，而且面臨斷捨離的過程，需要大量時間和心力。我採取折衷的方法，是縮小整理範圍，希望能在漸進的過程中逐漸達成目標。

219 育琳

從家開始,呈現你的生活,實踐你的人生.....透過家我們可以觀照自己觀照人生,Yes!就從讓我們從自己的家開始吧!一起勇於體驗.勤於觀察.保持彈性.回歸務實!透過對家庭環境的用心,一定可以讓我們與家人可以更自在更緊密的一起生活!

310 淵文

"拿掉有色眼鏡, 拿掉 Blinder, 才能夠眼觀四方, 好好的關照著你周遭的環境, 關照著人事物, 關照著自己, 自己的那顆心是很重要的" 有時思思念念的想法, 反而是一葉障目, 關照本心, 關照四周, 或許會有另外的路, 新的想法

114 麗玲

每個人心中都有一個夢想中的家。我常常喜歡看房子裝修或佈置的節目，在心中規劃著夢想中房子的藍圖。但家就是安身立命之處，是生活的體現，往往要務實的面對現實生活的型態和能力、勇於體驗、勤於觀察、保持彈性，覺得最放鬆最舒適能自在生活的空間便是適合自己的家。

326 清雲

從家開始實現你的生活實現你的人生。我很喜歡這句，有一種很根本很務實的態度。我有同感 你是如何照顧你自己每一天陪你擋風避雨的空間，你是如何和你身邊的親人相處的空間。我覺得必須一定要把我們每天生活的空間 弄的好好舒舒服服的，這是最根本的，每天當年回到家 你可以好好的休息 思考反省一些事。家就是我們根本的實現，若這些小地方都沒弄好 你去做更大的夢想都是不切實際的。我也聽過一個作者參觀一個老先生的家 他把自己空間弄的很舒服且有一個老朋友清單。最後林黛玲講到 4點精髓 我覺得很實際 1.勇於體驗（有夢想就去行動）2.勤於觀察（做事情不是熱度三分鐘）3.保持彈性（不要把自己壓太緊 隨時給自己 彈性放空回歸才能吸收）4.回歸務實（有一種就是不要好高騖遠 要知福 回報身邊人事物）最後提到blinder 這比喻更棒 我們在做很多事時 要能夠吸收外界的想法 並與身邊人 事物（家）做一個感情情感上的連結 不要一意孤行 要愛我們的家 及身邊的人事物。

508 世娟

從家開始呈現你的生活實踐你的人生。個人是對環境整潔很敏感的人，但是一家六口三代同堂，很難對家中的空間有所要求，共用廚房、衛浴、房間，很難要求大家有同樣對空間的覺察，所以我就是那個忍耐度比較低的，覺得亂了就整理，覺得髒了就擦拭，覺得黏膩就洗刷，自己覺得舒服也讓大家有比較乾淨的環境，現階段必須用很務實的態度保持彈性，孩子小時候的不得已現在面對長輩老化的不得已，所以我對家庭空間現階段只能用幻想囉，好希望家中可以安靜乾淨，對於影片中講師特別提醒的空間就是要讓

家中有空，不要讓雜物堆積阻礙空氣的流通，就讓我再勤勞一點認真一點維持吧！

807 錦芳

誠如演講者所說，家是我們生活的呈現，安身立命的處所，將家裡空間保持整潔，舒適及空間留白，可以讓忙碌工作回家後，得到放鬆抒壓之功效；藉由勇於體驗，勤於觀察，保持彈性及回歸務實，可以讓生活得到充實，達到實現自我的目標，進一步延伸知，家是講情的地方，不是講道理講得失的地方，如何讓家變得更溫馨和諧，是每一位成員必須共同努力去營造的，畢竟除了硬體的空間整理規劃外，軟體的氣氛，包括傾聽，良好的溝通，相互分享及激勵...等，都是圓滿人生從家出發的重要元素，大家一齊努力，相互學習，讓生活更多彩多姿。

1201 慧英

家是有機的，是變化的，從一個小孩到三個孩子，再一個一個的離家，這種過程就是愛的故事，記錄了生命的每一個階段，好一個"人生"。家是舞台，我們是導演、劇作、演員，透過硬體與軟體，創作了"我們的家"。從小就對"硬體"有感覺，喜歡收集室內設計的剪報，等到有能力擁有自己的房子，很幸運能夠在一開始就架構了良好的空間。軟體很重要，我的母親很會經營家庭，婚後就依照著母親的習慣，透過大小事務的運作，家庭文化逐漸成形，也看到這些文化也傳給了女兒，帶到她的新家庭。軟硬體之外，還有所謂"韌體"，一家之主(夫妻二人)的意志力是驅動這一切的關鍵。上了年紀，如何保持兩人的熱情，願意一起追求生活。套一句最近的說法：要有滾動的決策能力，人生每一個階段都不同，值得兩人持續探索與探討。

對我來說家是?它是溫暖的, 支持的, 一起成長、永遠有愛的地方。
林黛玲說: 家是我們生活的呈現*打造住家就從現在開始*家是我們的安身立命之處*夢想與現實之間是有距離 的/體驗?這樣的家, 我有不同的面向, 靜靜的坐在客廳, 想想目前這家的主角是?
而雜物是配角, 不要讓它成主角了……(內心小聲檢討著)我好喜歡我的家, 會努力學習家的主配角色及～家, 讓自我實現共勉～🙏