

#106期同學會故事

第一次愛. 生活與學習讀書會

文 / 106期故事長 2017-9-23



民國106年誕生了「愛你一辈子守護團」106期志工夥伴，2天培訓課程結束，大家從溫暖和樂充滿喜悅的活動裡，帶走了滿滿的.....(只有內心深處的你才知道)，轉眼間回到了現實已數天，那展團的悸動，是否從記憶中漸漸淡薄，盼後續的活動，讓我們繼續「感受生命存在的目的與尊嚴」、「建立肯定多元價值的機制」、「創造自由開放的成長空間」(愛團創立的遠景)，所以就在106年9月23日由總召世娟策劃下，展開了106期第一次活動-愛. 生活與學習讀書會，在帶領

人得櫻(090期愛團夥伴)完成了愛、生活與學習 第一至四章內容的分享。

首先我們就來看看帶領人這次的心得分享:

帶領人分享:

得櫻:

第三次研讀這本書，心境有很多不同的感受，第一次看的時候，對文中負面的詞句都會放大，會覺得一切的過錯都是來自於原生家庭的影響，但是接觸愛團，慈濟後慢慢有了不一樣的領悟；真正的能體會人生以服務為目的，不是以快樂為目的，透過服務別人關心別人，才能得到真正的快樂。

然而也必須透過學習而非只有一味的付出，如此才能更愛自己；這次的章節從回歸坦誠自然的自己，對自己的未來負責，到了解愛的光芒是源自於獨特的自己，及最後作者談到我們必須從自我的桎梏中走出來，用自己的心，找到失去的心，都是要我們先找回自我，才能接下去談何謂愛與幸福。

在帶領中聽到學員提起兩天上課後，回到家跟孩子與家人的互動改變，學習聲色柔和，學會擁抱，學習愛要說出口，真的讓我感動，慧英姐以及愛團的夥伴們我們真的要感到開心，大家一直宣導"愛你一輩子"的理念是美善的，是真的可以幫助很多人，聽到學員有感受，願意去改變去執行愛你一輩子的理念，真的好棒！

儘管大家來參與愛團的動機都不相同，有的想改變與另一伴的教養問題，有的想要學習如何給孩子更宏觀的視野，有的想引導孩子走更有為的出路，或是僅僅想改變彼此的親子關係，或是來學習擺脫原生家庭的教養方式，不論大家的動機為何，我相信大家都是充滿著愛為出發點進來學習的，要祝福大家都能有滿滿的感受與改變！

得櫻也會持續學習，改變，去接受自己的不足，因為並非人人都是完美的，唯有透過不斷的自我成長，才能使自己更趨向完美，也許無法成為人人喜歡或是期待的人，重點在於做回我自己。

感謝090的同學們熱情的給予得櫻支持，也幫得櫻補充不足的地方，謝謝你們，我愛你們唷~



第一次讀書會在9月23日11:40結束，當天下午我們106期故事長群之志文及秋鳳也上傳分享了讀書會感受：

志文心得：

今天的讀書會，現場氣氛很好，大家都很踴躍發言..除了分享對書中文字的感受外，也分享大家在教養中所遭遇的問題及處理方式，這過程都再度引領我重新反思自己的狀況及處理方式我對書中一~四章的讀後幾個有感的幾句及心得是

1. 坦然的接受自己，人總有其殘缺的短處，也唯有如此，人才會謙遜、上進
2. 自然的表露你自己，自然的接受別人的坦然真言..
3. 若是你不期望完美，不苛求自己，你會輕鬆而活得自在。盡力而為，接受一切，你就會擁有更多

秋鳳心得：

這本書我最喜歡的一句話

“愛是可以學習的，同樣，恐懼、偏見也是學來的，而關懷與責任感有何嘗不是學來的？”

回想二天的志工培訓，讓我明白原來我們教導孩子的方法，大部分是從父母教導我們而學習來的。我學習到如何愛孩子，但也學習到父母不打不成器教育，還有網路上最新的一句話“慈母多敗兒”。

以前因為害怕自己教出來孩子不成器，所以一直不自知的，把學習到好的和不好的體驗，也一起轉教給了孩子。

在我發現孩子會說謊的時候，我開始意識到，太嚴厲的口氣，孩子會因為害怕而說謊，但是我不知道如何解決問題……

上完志工培訓後，我明白需要轉個觀念及想法把自己錯誤的教導方式，改變及修正，並學習先愛自己，再學習幫助與關懷別人，以助人為快樂之本理念讓孩子也能自然而然的，學會我們傳承的善知識，勇敢的做自己。



看完了志文及秋鳳的分享，是否遺憾沒參加第一次讀書會，逝去已無法再相聚，就讓另2位展團故事組成員崑仰教練和小鐵組長分享當天的心得：

崑仰的「愛、生活與學習—106期第一次讀書會心得

這次的讀書會，我有滿滿的收穫。每次讀「愛、生活與學習」都有不同的感受，參加讀書會更是有活生生的體會。會中為了讓106期夥伴有充分表達心得，我儘量抑制住自己的大嘴巴，底下就當下夥伴們提出的議題，把自己的想法與大家分享：

1.夫妻之間的觀念一定要一致嗎？

影響另外一半何其難：每個人只可能在同一個時間出現在一個地方，這讓你形成了自己獨特的感知。即使是夫妻，也不可能一天24小時都在一起，就算能，過去的大半歲月累積的認知與習性也都不同。在這樣的差異下，觀念不同是正常，而互相影響進而互相改變則絕非必要。

夫妻間需要的是體貼與包容：不同的觀念與價值觀需要的是體貼與包容。多一份體貼，可舒緩彼此緊張的氣氛；提醒自己包容，能讓內心多一些空間容納對方的想法。體貼與包容也就是愛的表現。

衝突處理學習的重要性：理性攤開，不一致的觀念對小孩而言也是種學習，家庭是一個小社會，夫妻間的不一致只是社會衝突的冰山一角，孩子們可透過父母理性處理的方式學習到未來面對衝突時的應對技巧。

2.對小孩兇是不對的嗎？

全人的理解：父母也是人，有煩惱，有錯誤的見解，也有喜、怒、哀、樂，就跟孩子們長大後會面對其他所有人一樣。該喜則喜，該怒則怒，拿捏得當是為全人，這應該也是家庭教育的一環。

現實的面對：現實中，對與錯都會有相對的賞罰，孩子必須從小就了解這樣的道理，不能因為愛而失去該有的賞罰，如此便成了溺愛。越早讓孩子了解現實的道理，就能讓他們越早成熟與獨立。

3.什麼是愛？我們到底在追求什麼？

愛的真義：愛的真義真的很難，作者巴士卡力也說「我本來一直不敢對愛下定義，總覺得愛是無限而有深度的，當你隨著成長

，逐漸加深對美的追求時，也時是愛。若是對愛下定義，難免會限制了它的發展。

聖修伯里的定義：<<小王子>>與<<風沙星辰>>作者聖修伯里定義愛「也許愛就是我引導你走向你自己的一個輕柔的過程」。這個「你」包含所有我們愛的人，父母、另一半、子女及周遭親友，試試把這個定義套上這些對象，或許我們就能找到我們追求的目標。

追求自我與生命的延續：生命是有限的，此生感覺美好所以想要延續生命，這是愛之所以然，孩子因此而來。但我們也必須認知自孩子出生的那一刻起，他又是另一個生命的起頭，他有自己的美好，我只須備好土壤、陽光與水分，讓他們自在地綻放。

4.我們是在過生活，還是在累積點什麼？

物質生活實不難，內心空虛是災難，財富積累是負擔，覺悟放下心安。

愛生活與學習讀書會心得-紫緹

一直很喜歡參加讀書會，因為可以接收到來自各種不同的想法與意見，尤其在對於愛的這方面，我想應該很多人都會有所

感觸，更別說愛團這個由許多家庭組成的大家族，所以週六讀書會的時候，感受到許多各種不同家庭遭受的考驗與難關，有關孩子有關夫妻，在我而言可以學到很多，也感受到每個人在遇到問題時的無奈與壓抑，相信大家在互相的交流中，可以漸漸的發現可以改善的方法與改變的契機，共勉之。

距離上一次看這本書已經是幾年前了，書中有許多可以讓大家重新反思並覺察的部分，我主要提倡在89頁：我所期望於你我之間的，是一段溫和而共享的時光，你擷取你想要的，把不要的捨棄，我不願強迫推銷，只希望在我們分手之前，能有共同分享的機會。

期望在下兩次的讀書會大家可以繼續抒發自己的感受，也接收其他人的正能量，加油！（感謝琬琳與依依擔任托幼的工作！！辛苦了！！）



讀書會結束時，夥伴們也透由心得表單，分享了這次讀書會感受，共計8份（無記名，其中2份最喜歡的一段話內容是一樣的喔！找找看）：

（一）書裡你最喜歡的一段話：

「家，是時時向你伸開雙臂迎接你投入的地方」。不管你是完美還是瑕疵，聰明還是愚笨，家不會屏棄擬於門外，它愛你，包容你，接納你（詳見79頁倒數第二行）

為何喜歡？因為.....

人與人的互動雖然有可能有衝突，可能會在外面受到傷害，但家永遠是避風港，永遠接納我們的好與壞，因為家中有愛。

(二)書裡你最喜歡的一段話：

佛家說過「四大皆空」、「無欲而剛」，若是你不期望完美，不苛求自己，你會輕鬆而活的自在。盡力而為，接受一切，你就會擁有更多。(詳見118頁第二段)

為何喜歡？因為.....

沒有人是完美的，接受自己，接受挑戰，探索世界，就覺得自由，對未來充滿期待。

(三)書裡你最喜歡的一段話：

不為昨日哭，不為人言惱，不要在怨天尤人中度過餘生。(詳見102頁第五行)

為何喜歡？因為.....

不要為不可預知的明天，去放棄「今天」的幸福。

(四)書裡你最喜歡的一段話：

當你愛一個人，從那個愛，也引你走向千百個可愛的事物。(詳見116頁倒數第五行)

為何喜歡？因為.....

親身體驗，愛人à孩子à共同家庭共同付出和愛。

(五)書裡你最喜歡的一段話：

字彙是用來溝通而不是來陷害我們的。(詳見58頁倒數第二行)

為何喜歡？因為.....

我們與孩子溝通時，心裡是希望孩子好，但所說的話卻常常傷到孩子。

(六)書裡你最喜歡的一段話：

愛...永遠都可以學習。(詳見72頁第一行)

為何喜歡？因為.....

因為我來愛團，就是來學習愛自己，愛家人，才一星期，我已有收穫。

(七)書裡你最喜歡的一段話：

當我說愛自己時，我是指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、去吸收更多，這樣才能成為一個有智慧、有學養、多才多藝的你。（詳見48頁倒數第二行）

為何喜歡？因為.....

不要為不可預知的明天，去放棄「今天」的幸福。

(八)書裡你最喜歡的一段話：

我不為昨日哭，我也不為人言惱，我不想在怨天尤人中度過餘生。（詳見102頁第五行）

為何喜歡？因為.....

將自己作到最好，表現出最完美的自己，不為他人而活。

愛你一輩子守護團同學會讀書會心得

愛書哈喇喇 106

日期: 106.9.23 主題: 愛, 生活與學習 第 1 次

請寫下今天這本書裡你最喜歡的一段話

言葉是因來溝通而不是來防身成他們4年。

為何喜歡？因為....
我們應該去溝通呀,心裡是希望讀取他所說的話卻常常感到疏遠。

你是否同意將心得分享在網路上? (只公佈名不公佈姓) 同意 不同意

愛你一輩子守護團同學會讀書會心得

愛團培訓期數 106

日期: 106.9.23 主題: 愛、生活與學習 第 1 次

請寫下今天這本書裡你最喜歡的一段話

當你愛一個人，從那時候，也引你走向千百個可憐
為何喜歡？因為..... 的事。

親生體驗、學生→孩子→共同家庭共同付出
您是否同意將心得分享在網路上？(只公佈名不公佈姓) 同意 不同意 和起。

愛你一輩子守護團同學會讀書會心得

愛團培訓期數 106

日期: 106.09.23 主題: 愛、生活與學習 第 1 次

請寫下今天這本書裡你最喜歡的一段話

誰能愛自己呀，我好愛那個懂你且奉獻出來的人
所以必須盡力學習，去創造，這新樣式
一個有智慧，穩重，有修養的人
為何喜歡？因為..... 好以道為智慧以助學力

您是否同意將心得分享在網路上？(只公佈名不公佈姓) 同意 不同意

愛你一輩子守護團同學會讀書會心得

愛團培訓期數 106

日期: 9/23 主題: 愛、生活與學習 第 1 次

請寫下今天這本書裡你最喜歡的一段話

不要怕天,不要怕人言中箭,不要在惡人心中度過今生

為何喜歡?因為....

不要為不可預知的明天,而放棄「今天」的幸福。

您是否同意將心得分享在網絡上?(只公佈名不公佈姓) 同意 不同意

愛你一輩子守護團同學會讀書會心得

愛團培訓期數 106

日期: 9/23 主題: 愛、生活與學習 第 1 次

請寫下今天這本書裡你最喜歡的一段話

愛, 永遠都可以學習

為何喜歡?因為....

因為我來學團,就是來學習愛自己,愛家人
才一星期,我已有心靈

您是否同意將心得分享在網絡上?(只公佈名不公佈姓) 同意 不同意

愛你一輩子守護團同學會讀書會心得

愛團培訓期數 106

日期: 10.9.23 主題: 愛、生活與學習 第 一 次

請寫下今天這本書裡你最喜歡的一段話

佛家說過「四大皆空」、「無使可剛」,只是你不願意完美,不守本自己,
你會放棄而沒有存在,盡力而為,積少成多,你則會擁有更多。

為何喜歡?因為....

接受自己,就能
及人是完美的,接受自己,接受挑戰,接受世界,就能獲得
自由,對未來充滿期待。

您是否同意將心得分享在網絡上?(只公佈名不公佈姓) 同意 不同意

愛你一輩子守護團同學會讀書會心得

愛團特別贈款 106

日期: 9/22 主題: 愛、生活與學習 第 1 次

請寫下今天這本書裡你最喜歡的一段話

我不為昨日哭,我也不為人言惱,我不想在怨天尤人中渡過

為何喜歡?因為.... 含學生.

將自己作到最好,表現出最完美的自己,不差他人評語

您是否同意將心得分享在網路上?(只公佈名不公布姓) 同意 不同意

愛你一輩子守護團同學會讀書會心得

愛團特別贈款 106

日期: 11.1.23 主題: 愛、生活與學習 第 1 次

請寫下今天這本書裡你最喜歡的一段話

家,是時候向你伸開羽翼迎接你投入的也。不管你還完美還是斑斑
駁駁我總家不會插進你門外,它愛你,包容你,懂你。

為何喜歡?因為....

人與人的互動難免有可能有衝突,可能含花外面受到傷害,但是永遠是
避風港,永遠尋找我們的避風港,因為家中有愛。

您是否同意將心得分享在網路上?(只公佈名不公布姓) 同意 不同意

上述分享的字句,是否再次讓你我心中產生一絲絲漣漪,心動不如馬上行動,頁碼就在括弧內,讓我們也進入夥伴們的感動中,錯過了第一次,還有第二次/第三次讀書會也等著大家的參與喔!

