

#112期同學會故事

112期愛生活與學習第一次讀書會

文 / 112期故事長 2019-11-10



回歸坦誠自然的自己。112期第一次讀書會於11/10在總團部地下室舉行，在帶領人君婷的導讀下開啟序幕：「坦然面對自己，找回對自己、對孩子的初心，讓愛再次自然單純...首次參加讀書會的同學們大家都熱烈討論及分享，迸出各種不同生命的光彩.....

心得分享：



劭蓉：

第一次參加愛團的讀書會，有很多收穫以及暖心的感動。

我分享的內容是第一章48頁,“這個有愛的人,他必定會先愛自己”,“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,去吸取更多,這樣才能成為一個有智慧,有學養,多才多藝的你,然後才能把這個「你」奉獻出來。

過去我總以為,必須把“愛別人“這件事的順位放在“愛自己”之前。尤其是,我們具有各式各樣的身份,總覺得該盡到一個身為女兒,妻子,母親,媳婦....等等各種角色被賦予的青任。但是後來我學習到,我無法給出我沒有的東西.,如果我連自己都沒有照顧好,我還能照顧誰?

我們在愛中學習，在愛中成長，最基本而且至關緊要的，是要從自己開始。之前我曾經在一個”與鏡中的自己對視與對話練習”的過程中，仔細地看著自己，輕柔地對自己說著鼓勵的話，雖然一開始有點彆扭與害羞，但是後來卻覺得那真的是一個非常美好的經驗。如果我能看見自己的獨特與美好，我也才能用這樣的眼光去看待身邊的人與這個世界，進而能把自身擁有的與他人分享。(順便推薦一本好書：鏡子練習

<https://www.books.com.tw/products/0010762204>

在分享的過程裡，我也聽到幾位夥伴在同樣的議題上有相似的感受，看著夥伴流下的眼淚，述說自己過去是如何忽略了自己，以致於身體出現了病症，才驚覺要回頭好好關照自己，一方面心疼地想去給她一個大大的擁抱。(這件事後來由雪蘭總召代替大家給了她溫暖，看了真的超級感動)，一方面也像另一位夥伴說的，現在就領悟了這件事，其實是個值得開心的起始點。從現在開始學習，一切都還不遲。而且，當我們排除萬難來到了愛團與大家一同學習，這也就是愛自己的一個具體行動，因為我們的心會在其中得到滋養、安慰與支持。

但願我們每個人都能學會好好關照自己，從心開始散發出愛的能量，進而能把美好的自己奉獻給我們所愛的人與這個世界。



曉晴：

從前偶得一句話{慈悲需要智慧}覺得很有道理；轉化到愛團就是{愛也需要智慧}

愛，是一個抽象詞，生活中，我們常需要獲得被愛的肯定，卻很難言說"愛究竟具體是什麼？"

曾經看到郭葉珍女士在臉書分享，女兒對她說當自己好幾天沒洗頭，媽媽還願意抱抱她親親她，這時候最讓女兒覺得自己被愛。媽媽頓時驚訝道：我為你做了好多事，怎麼妳都沒感覺到我愛妳？

很多方法，很多工具都是在教我們怎麼愛人，當聰明且對的方法內化在生命中，可稱作智慧。所以參加讀書會，是讓我有機會去傾聽別人生命的故事，生命中苦痛時常多於歡樂，了解這是常態，就可以順服，讓生命像一條河流，而我們只是河上的扁舟；讓自己抱持一顆柔軟的心，並懂得時刻謙卑。

更能了解，所有的愛都來自先傾聽自己內心的聲音，成就自己；再傾聽你所愛的人的聲音，用具體的言語、肢體接觸，讓他們感受到你的每一日對他們的愛。

怡雯：

108/11/10愛團112期第一次讀書會，也是怡雯第一次參與幼托的初體驗。今天認識三位小朋友，凜勳、則瑞及羽秀。剛開始凜勳與則瑞聊起是同年又同月，因此聊開並共用起凜勳的手機，也討論手遊的內容，怡雯沒玩過他們說的手遊果然插不上話😂。羽秀很安靜，與哥哥們年紀有點落差，很安靜的在一旁看書。後來我們一起學摺紙鶴，羽秀還教我摺起東西南北（只記得可以寫字，我們卻都不記得內容），下次會加帶色紙及彩色筆😁。超過11:30後大家都開始浮躁了起來😈，只好放大絕，拿出餅乾共食（有要求先洗手，大家都很乖，真的有排隊洗手，再就定位一起享用餅乾，帶著兩位小六生及一位小二生，卻有點回到幼稚園帶班的感覺，下次記得帶條毛巾擦手會更完美）。最後我終於開啟了我的Pokemon go，果然連則瑞都有了共同的話題！跟凜勳約好下次給他看我家寶貝在麥塊的成品照片，網路真是無遠弗屆呢？還好我都陪我家寶貝一起玩，否則還聊不起來呢😁！孩子們都十分乖巧，今天真的是長經驗了！

更多讀書會花絮照片請參考：

<https://photos.app.goo.gl/P2NudFh8D52L5xGf8>