

# 1111 學期-學禮志工成長團第七期讀書會活動紀錄

時間：2022 年 9 月 22 日 12 時至 13 時

地點：A814 情境教室

學禮志工成長團第七期讀書會重點章節為：《活學：終生受用的人生高效能解密》第七章〈職場的修煉〉及以下 13 篇文章。活動全程包含導讀、小組討論、口頭分享以及放鬆時間，內容相當充實。

本周由「太陽組」全員帶來章節導讀。由於本章節的舞台來到「職場」，正是讀書會成員最熟悉的領域之一，首篇就談到樂在工作的重要性，以及想要「離苦得樂」之前所需的內在覺察；再談到「樂」的境界當如洞察事物本質，活得像個孩童；最後則引伸到使用「以假修真」的手段，達到「恢復正常」的狀態。

本章節中主題鎖定在職場，故在分組討論時，便請大家回憶工作時的初心。劉老師分享了她的初心是「學以致用」，雖然環境日漸變得困難，推動業務時難免力不從心，卻始終在追求最原始存粹的小小熱情。羅老師分享了他的初心是「從事熱愛教職」，當外力不斷進來剝奪他的時間與精力，他卻一面接受現況、一面為熱愛的事情排上優先序，如此訓練自己境隨心轉、樂以忘憂的境界。

活動最後，由成長組的成員帶領大家進行 5 分鐘的舒筋時間，幫助全身的肌群放鬆，得到舒緩，也為下午的時間獲得更好的能量。成員們離場前再帶著「生活實踐」主題兩則，以提醒自己知行合一：

1. 總結第七章可得到一個進程式：轉念→演到真→提高生命品質=修行。請分享一個在職場（or 家庭、人際等面向中），你理想的最高生命品質境界，並把它放在心裡作為一張未來的預想圖。
2. 列出三項本周令你感到麻煩、厭倦的工作，選擇其中一項，試著列出它的價值與意義，再檢視看看，自己的心情是否能隨著找尋其價值與意義，得到正向的回饋。