

## 1102 學期-學禮志工成長團第一期讀書會活動紀錄

時間：2022 年 6 月 23 日 12 時至 13 時

地點：A1004 會議室

學禮志工成長團自 6 月 6 日始業式以來，首次迎來第一期讀書會，本期重點為《活學：終生受用的人生高效能解密》第一章〈你也是這樣？〉及以下 14 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，相當豐富多元。

首先由「星空組」成員鄧伯修教官進行導讀，鄧教官巧妙運用圖文畫家巴耐舜子的作品作為引導，深入淺出地介紹各章節的重點，並以自身為例提出反省與思考引導，為大家帶來了精彩的導讀時間。

接下來各組分別就本周的宗旨問題：「說一個外面的自己與家裡的自己不同的呈現」進行分組討論，並請各組派出一員進行分享。大部分的成員皆認為在外面會懂得隱藏情緒，在家裡則呈現放鬆或是宣洩的狀態，也有成員反思親子與夫妻相處的智慧，大家都能在活動中真誠地交流，迅速拉近彼此的距離。

活動最後，由成長組的成員帶領大家進行 5 分鐘的靜心時間，暫時屏除外在與內在的煩憂思緒，靜靜感受當下 5 分鐘的平靜，為整場活動畫下句點。成員們離場前再帶著「生活實踐」主題一則做為回家功課，代表即使離開會場，人生的學習也仍在持續中。