

## 1102 學期-學禮志工成長團第二期讀書會活動紀錄

時間：2022 年 7 月 7 日 12 時至 13 時

地點：A814 情境教室

學禮志工成長團第二期讀書會重點章節為：《活學：終生受用的人生高效能解密》第二章〈可以不一樣〉及以下 12 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「太陽組」成員鄒志雄教官進行前半章導讀，鄒教官以猶太人從失落民族變身為全世界最厲害的商人為例，說明猶太家庭在教育、誠信、理財各方面傑出的民族性，更鼓勵大家：只要有所改變皆不嫌太晚。接著再由室設系黃慧勤老師導讀後半章，黃老師依照文章內容，精確地挑出各章的宗旨與關鍵辭彙，並轉化成較為日常的生活語言，簡明扼要地萃取各篇文章中的精華，分享給大家。

接下來各組分別就本周的宗旨問題：「回顧一個自己曾經『轉念』的事件，分享自己當時改變想法的心理歷程」進行分組討論，並請各組派出一員上台分享。有成員分享以前曾認為「久病床前無孝子」這句話是托詞，直到親身經歷之後才知道其中滋味；也有成員分享生病之後改變了看待生命、看待自己的方式，學習到更懂得疼惜自己、欣賞自己；大部分成員都提到，正在學習從厭煩的工作中找價值、發覺熱情，一點一點進行內在的轉變。

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，暫時屏除外在吵雜，透過腹式呼吸法納入大量的氧氣，呼出內在的煩憂思緒，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，為人生的學習持續耕耘。