

# 1111 學期-學禮志工成長團第六期讀書會活動紀錄

時間：2022 年 9 月 8 日 12 時至 13 時

地點：A814 情境教室

學禮志工成長團第六期讀書會重點章節為：《活學：終生受用的人生高效能解密》第六章〈還在學〉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「星空組」成員帶來章節導讀。星空組的夥伴本次也是採用全員導讀的模式，讓聽眾從多人數的分享中觸及到各式各樣的觀點。本章談到「學」，學一些我們認為理所當然，其實深富內涵的事物，而且不僅是「學」，還要把自己舊有的思維倒空了，再學。內容包含「學不講道理」、「學感同身受」、「學閉嘴」、「學聽話」、「學說話」、「學讚美」、「學感恩」、「學信任」、「學面對脾氣」、「學說對不起」、「學不計較」、「學助人」及「學記名字」。

本章節中諸多反思與自省的內容，故在宗旨問題分組討論時，反響也相當熱烈。魏老師分享了「學閉嘴」的經驗，在追求效率與閉嘴聆聽之間求取平衡的反思；羅老師分享了「學記名字」的經驗，記名字不是一味求記憶力，而是一種心態的問題，是把生命中遇到的人從「過客」角色轉換為「家人」角色的一種生活之道。

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，幫助腿部的肌群放鬆，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」主題一則：「學習讚美」。讚美不是一種空泛表象的溢美之詞，而是透過真實的觀察，將一句話說到對方的心坎裡的修行，應該是對方此刻需要的支持、溫暖，為別人的生命帶來滋潤和啟迪，同時為自己帶來內省和成長。