

讀書會帶領方案設計

閱 讀 主 題	主題：《幸福百法》第 79 冊「健康」 作者：星雲大師 出處：中華古今人文協會	材 料 準 備	<input checked="" type="checkbox"/> 紙、筆 <input type="checkbox"/> 釘書機、釘 <input type="checkbox"/> 海報 <input type="checkbox"/> 圖釘 <input type="checkbox"/> 音樂 CD <input type="checkbox"/> 其他
閱 讀 目 的	如何讓身心靈都自在	活 動 時 間	111 年 11 月 04 日 20 時 00 分至 20 時 50 分
帶 領 人	魏淳郁	活 動 地 點	大明寺 3 樓禪堂
工 作 人 員	指導老師：鄭秀真老師 司儀：郭佳縈 總回饋：林容榆 紀錄：魏淳郁、林容榆 攝影：劉芊慧	人 數	11 人

流 程	活 動 內 容
暖 身	<p>魏魏： 玩猜拳遊戲，但有點小變化，就是甲方先出拳，之後乙方再出拳。但.... 要輸給甲方。不能有一絲猶豫。這是訓練大家的反應能力、專注力，可以活化腦細胞。</p> 
開 場	<p>司儀：<u>佳縈</u> 因現在大家都充斥在壓力大的生活狀態，也越來越多的文明病，那要如何身心自在呢？讓魏魏帶大家一起來瞭解吧！</p>



讀書帶領
/討論

一、帶領人帶著大家導讀

二、討論

魏魏：因隨著時代演進、環境變化、飲食與生活習慣的巨變，現代人的疾病形態變成以非傳染性的慢性疾病為主，這跟生活形態脫離不了關係。

再加上現今的環境改變比以往更快速，每天面臨大量的資訊、科技、各種不同的刺激、緊湊的步調、多元的壓力、複雜的關係、更多的飲食選擇等，讓大家喘不過氣。

那想和大家討論幾個問題：

Q1、生老病死是人生的四個過程，身體有病痛，我們會去找醫生治療，但只求身體健康是不夠的。如何獲得身心健康呢？大師提出四點，對於您目前最需要或是最接近的是哪一點呢？

素芬：健康的生活聽起來很簡單，因網路方便，會追劇熬夜、玩手機等等，然後就會影響到隔天上班的精神。

可晴：正當的慾望。最近有點難控制自己，所以覺得斷捨離真的很好，但因我們有時真的很難捨棄，就會自己想很多，給自己藉口。

Q2、健康的生活人人都是有一個健康的人，不但自己身心自在，過得安穩，也能帶給別人歡喜和快樂。那要如何健康的生活呢？有四點法，在生活上或習舞上哪個最有感觸或是最接近自己呢？

筠義：老師常讓我們要面帶笑容，所以在跳舞時，都帶著快樂的心，在上課時心無旁騖，全力以赴，所有的雜事和煩惱都沒了。

Q3、大師告訴我們佛教也有心理健康及身體健康療法。學習敦煌禪舞，靜心、寬心及慈心，亦保持了身體健康。想請您分享在習舞時，是否也有感覺自己心理或身體健康改變的情況呢？

尚芸：朋友說淑女要笑不露齒、要含蓄。但自己可能笑點比較低，然後都是會大笑。就是很煩惱。

	<p><u>魏魏</u>：因每個人的個性不同，所以放寬心和自在就好。當然我們自己也是要學習如何收放自如，尤其在舞蹈上更是要努力學習。</p> <p>Q4、健康與長壽，您覺得已最需要改變或是期望的是哪一點？</p> <p><u>淑萍</u>：自己身體狀況有很多問題，所以都要一直去看中醫。但上了敦煌禪舞，因都有拔背、拉提、側彎和伸展的動作，就有很多狀況都有改善很多了。就不用一直跑去針灸。有運動就會健康和長壽，所以覺得都是可以結合在一起的。</p> <p><u>容榆</u>：覺得要先有健康，因為才可以去做自己想做的事情。長壽的話，不論性命會到哪裡都不一定，因為人生真的很無常，所以覺得就是及時行樂。</p> <p><u>尚芸</u>：覺得在醫院裡有很多人都是靠著呼吸器來延續生命，但我覺得這種長壽我寧願不要。</p> <p>三、遊戲</p> <p><u>魏魏</u>：<u>鄭老師</u>所編創的「鬆椎禪」是很好的運動，沒有年齡、性別限制，由簡單的動作長期練習，可以練習柔軟、耐力，配合著呼吸提運丹田，也能觀照自己。那大家都習舞那麼久，想必對鬆椎禪都很熟悉了，所以請專心聆聽題目，也是考考大家的反應唷！</p> <p>(O)1、脊椎是身體的梁柱，運用丹田的力量，帶動身體向上「延展」與往下吐沉。</p> <p>(X)2、以丹田為力量的來源，配合呼吸將尾椎、腰椎、胸部、頸椎充分伸展。(胸椎)</p> <p>(O)3、呼吸在敦煌禪舞中是重要的一環。</p> <p>(O)4、鬆椎禪是練丹田的收放運用，訓練上半身的柔軟度和控制能力；立舞動胯是透過尋找身體的中心線，以拉線條的方式，練平衡感。</p> <p>(X)5、左右環繞式是以頭為中心，肩膀環繞畫圓，畫圓時肩膀經過前後左右四點，最後將圓圈起。(以腰為中心，頭環繞畫圓，畫圓時頭頂將經過前後左右四點，最後將圓圈起來。)</p> <p>(X)6、擰身伸臂靠肘式：擰身時是用胸部來擰身。(用腰椎向右扭轉，手臂與指尖向左，眼神望遠俯臨而下。)</p> <p>(O)7、坐右胯時，右膝自然放鬆，左腳微彎輕靠右腳。</p> <p>(X)8、「敦煌舞蹈」源自千年壁畫菩薩的舞姿，在動靜之間成S型的三道彎分別在頸、腰、膝三部分，S型的敦煌菩薩舞姿，是屬於一種隱藏於舞蹈形式的氣功，是一種集知性與感性，充滿了靈秀之舞。(頭、腰、膝)</p>
總回饋	<p><u>容榆</u>：謝謝魏魏在病中，仍然很用心設計今天的讀書會，或是猜拳，或是帶大家閱讀討論，或是搶題，都營造非常愉悅的氣氛。也希望魏魏能早日康復。也謝謝大家的分享，讓今天的讀書會內容更加豐富。</p>

- 讀書的目的：讀做一個人，讀明一點理，讀悟一點緣，讀懂一顆心。(佛光菜根譚)