

慧英的愛你一輩子

## [在愛裡同行13] 愛的學習， 讓你我一天比一天更好

文 / 蕭慧英 2016-7-27

1. 認識自己

…瞭解生命的意義

2. 自我成長

…讓自己越來越好

3. 奉獻自己

…活出生命的價值



當我說愛自己時，我是指那個唯有你能奉獻出來的自己，  
所以你必須盡力去學習，去創造，  
這樣才能成為一個有智慧、有學養、多才多藝的你。

--利奧·巴士卡力《愛、生活與學習》



走過近十年，我發現利奧·巴士卡力這句話真的是愛團努力的精髓。很多父母不知如何愛自己，在忙碌的生活中，逐漸忘了自己心裡的渴望。透過兩天培訓，學員們看到生命的真實呈現，別人或自己的故事，總是感動而流淚，甚至許下願望，期望自己努力做些改變，活出美好的自己。然而，聽演講只有三天藥效，如果沒有持續的學習，很快地就打回原形。因為行為的改變不是這麼容易的事。

### 早期月聚學習創意無限

因此，愛團2007年成立，就希望剛結業的同學會能持續一個月一次，辦理「月聚會」來持續成長。早期總團不建議如何辦月聚會，就讓新期的班長帶著同學自己來規畫。這段期間的同學會很自主，只要班長經營順利，總是創意無限。013期在葉淑美班長的帶領下，連續三年多每個月都有月聚會，活動內容從飛行少年記錄片欣賞會、親職講座、戶外親子共學、關懷社區、到週年感恩聚會。

017期給我的印象也很深刻，吃素救地球 玩數學啟發創意、同理心工作坊 等等，我還記得017期一夥同學，每個月都約在忠孝西路的怡客餐廳，籌畫月聚會。我非常推薦大家去看看017期的故事，017期泰勒故事長除了記錄了月聚會的過程，更是分享了ta心思細膩的人文觀察，“其他人需要你”、What did you learn at Napo today？今天你在愛學了什麼？。八年後再讀才女之文，依舊感動我心。

那個時候，我的想法是鼓勵夥伴們透過團隊自主學習，不管靜態的講座、動態的親子活動，各期依自己的需要去規畫。到了第三年冬天(2009)總團提出 5421 模式(五次學習、四次親子共學、二次服務、一次回團)，也只是設定一年月聚會的形式比重，同學會還是有很高的自主性。

## 值得稱頌的032期同學會

2009年底誕生的032期有九十多位學員結業。在活力十足、意志力超強的琍琦班長領導下，完整的辦完十二次月聚會。這十二次月聚會也奠下了後來032期同學們深厚的友誼，至今每年都還選出新的班長副班長來服務大家。經過八年，032期培養出許多今天愛團的中堅幹部，不管在展團、學習、志業服務，都有他(她)們的蹤影與熱情。

1. 032期第一年的十二次月聚會。



2. 第二年，正逢民國100年，這一年又創了驚險100、感動100、歡喜100



3. 每年改選班長，一棒接一棒，已經有了七屆BNF。





## 經典共學，愛、生活與學習讀書會

2012年，有一天玉子在部落格(或是臉書)，分享一段利奧·巴士卡力在《愛、生活與學習》一書裡的一段話，雖然我不記得是哪句話，但當時讓我想到了這本近三十年前的經典名著，闡述的正是「愛你一輩子」理念。如果能透過大家共讀，上過兩天志工培訓的夥伴，可以對「愛」、「生活」、「學習」重新省思，確認自己的信念。也就在2012年起，愛團在全國全面推動此讀書會，幾乎每一期都有辦理，而這本經典書也真的給所有參與的夥伴，新的視野與啟發。





## 網路共學，哈佛幸福課、正義課

同樣在2012年，我們又發起了一項創記錄的網路共學課程，哈佛幸福課。

起因於2011年，我常在039期興正的臉書上寫著："今天看完哈佛幸福課第x集 好棒!!....."。讓我也很想跟著學習，就在愛團揪團一百人，每半個月看一堂課的影片，交一篇報告。一年共23堂。



20187

揪團100人

# 哈佛大學修課去!!

給自己2013年一個幸福的學習計畫

哈佛最受歡迎的一門課，人稱幸福課，  
經授權公開在網路免費學習。  
歡迎去年尚未完成的夥伴及新夥伴一起努力，  
半個月上一堂(約一小時)，全年共23堂。  
交作業？每堂課後上網分享200字心得。  
打分數？不用，只要好好享受學習。



哈佛有給學分嗎？  
sorry，哈佛沒學分。  
只有--幸福大加分!

為何還會很難得？  
因為一個人會愛慕，  
但一群人共學一定做的到!

哈佛最受歡迎的課程課是「幸福課」，  
該課大受歡迎了！根據《經濟學人》  
雜誌門課的場，它是不開課的哈佛課程。  
哈佛大學心理學教授Tal Ben-Shahar(Ph.D.)，  
哈佛大學心理學博士，  
在「哈佛」的「幸福課」上，  
是哈佛最深入人心最受歡迎的課程。  
哈佛大學心理學教授Tal Ben-Shahar(Ph.D.)，  
哈佛大學心理學博士，  
在「哈佛」的「幸福課」上，  
是哈佛最深入人心最受歡迎的課程。  
哈佛大學心理學教授Tal Ben-Shahar(Ph.D.)，  
哈佛大學心理學博士，  
在「哈佛」的「幸福課」上，  
是哈佛最深入人心最受歡迎的課程。  
哈佛大學心理學教授Tal Ben-Shahar(Ph.D.)，  
哈佛大學心理學博士，  
在「哈佛」的「幸福課」上，  
是哈佛最深入人心最受歡迎的課程。

快點約你的好夥伴一起來報名  
現在就為今年許個學習的願望!!

主辦：愛你一輩子守護爾爾爾爾爾爾爾  
策劃報名：www.20187.org.tw

策劃修課網頁：http://www.20187.org.tw/ai-de-xue-xi-ha-fu-xing-fu-ke

2012年有190人參加，20人在年底完成課程。2013年再辦一期，有178人參加，12人在年底完成課程。幾年前線上學習課程還不普及，但我們卻真的就推了兩期。也許你覺得完成率並不高，但說真的要完成難度挺高的。

## 2012慧英分享

在「愛你一輩子」五字當中，我認為這幸福課是學習「意義多一點」的必修課程。因為「意義多一點」談的就是完整生命，成為一個身心靈均衡的人。亞里士多德說：「生命的目的就是快樂。」沒錯，讓自己幸福是每個人的生命的目的，只是要如何做呢？

若不是因為中文名稱為「幸福課」，我一定對這「正向心理學」不會有興趣，更不可能來選修這門課。Tal講課的內容，雖然都可以在坊間許多身心靈的書中找到，絕不是「稀奇新知」。但哈佛講課充足學術論述的引述與佐證，讓這些理論極具說服力。但，幸福不是理論課，它是需要行動，在Tal沉穩又真誠的分享中，他不只教「what」，也教「how to」。這也提醒了我，「意義多一點」不是一種理念，它更是一種生活態度與方式。

感謝Tal充滿愛與智慧的教導。

感謝一年前的自己，一時興起揪團共學，讓我走入這個奇幻的成長之旅。

感謝這一年來的自己，終於能完成23次的學習，讓我更快樂了。

## 2013麗靜分享

參與這堂課起於朋友的口頭邀約和自我想改變成長的想法。每半個月一堂課的學習看起來很少，但卻又那麼的直指核心，總是引來最深的撼動。雖然這近一年來生活中有高低潮，也有非常忙碌的時候，導致後來作業常會遲交，但內心總是依然有一份不願放棄的心情，努力的要把這堂幸福課持續下去。很開心自己的堅持，也感謝這一路上有同學相伴，雖然我們從未見過面，但這份情感卻如此的真摯。雖然課程已近尾聲，但相信這不是結束而是另一個開始，就如教授所提醒的，產生行為轉變的人幸福才能持續。記得教授懇切的叮嚀並持續的執行，相信我會成為一個更好更快樂更幸福的人。最後想說：親愛的同學，感謝這一路有您的

相伴和鼓勵。因為有您，我能持續。因為有您，我有感動。因為有您，我獲益良多。因為有您，我好幸福。親愛的同學們，謝謝您！！相信未來這份情將持續著，這堂課將持續著，而我們更將有著更幸福的人生。

整個過程中 其實就是一個認識自己、訓練自己及愛自己的歷程，看到自己想偷懶及軟弱 但也看到自己可以被訓練而意志堅定。共學哈佛幸福課除了學習幸福之鑰，也在學習意志力與專注力。這些可是我們一直希望孩子學的項目呢~~

2013年我們同時也開了哈佛正義課，這堂課是探討的是獨立思考，也正是我們在愛你一輩子五字中，指揮少一點所談的內容。這門課後來發現比較艱深，需要更專注的投入時間來學習。所以只辦了一年。



開心門：打開心門來溝通與對話

2008年王金涼老師來找我，說他要為愛團教「開心門」的課程。2008年8月30日第一期開辦，為了親自體驗課程，我也成了他的學生，初階、進階兩段共十三次的課程。

就在這十三週的期間，我目睹了學員的改變，有孩子開始跟父母說話了，有幾乎分手的夫妻重回家庭的，有婆媳關係改善的，更有當老師的將積極聆聽的方法，用在班級經營，讓班級秩序從全校排名最後跑到前幾名。

至今，金涼老師已經幫愛團夥伴開過各階課程共32期(初階25期、進階4期、精進3期)。許多父母上了課，學會「接納」、「聆聽」，也學會了「表達」，不知不覺地，「愛孩子原來的模樣，讓他做自己」就實踐了。

開心門的課程是一個演練課程，需要學生跟著老師的規定，回家紮紮實實的記錄自己的行為日記，上起課來並不輕鬆，畢竟面對自己的習氣要改變是不容易的。幸好，開心門一直有一群很棒的志工，擔任課務支持與陪伴學員，感恩大家。

## 愛團學習中心正式成立



2010年12月12日年會時，我們在愛團組織裡就確立了「學習健網組」，也鼓勵各團多多辦理學習活動。但直到2014年九月，總團才正式成立了「愛你一輩子學習中心」，邀請到039期夥伴蔡興正擔任學習中心主任。



興正其實2010年起擔任愛團電子報一個月一次「愛的學習」主編，穩定的產出96期，幫愛團奠定學習風氣的基礎。興正具有生命教練、生涯師、心智圖法講師多項認證。他長期以來即以"影響百萬人成為自己的領導人"為核心理念，與愛團常說的每個人都是自己的生命的領導者不謀而合。

愛團學習中心成立以來，帶來了心智圖法課，讓大家開始學習目前全世界每天都有許多人學習這一個能力，心智圖就是我們大腦使用手冊，可以廣泛的運用在不同的面面向上。若說開心門教我們處理情感，心智圖教我們思考。後來陸續除了基礎班，也開了應用進階班、快樂生活班、資料管理術班。興正老師更為青少年及兒童舉辦心智圖法夏令營，夏令營課帶孩子快樂學習，又費神又費力。但興正老師堅持幫孩子們在早期就開始紮下心智圖法的根，幸好孩子們的回饋一直都很正面，甚至回來複訓。原

來連孩子都發現到，心智圖法課在每一階段有不同的學習意義，才會上了兒童班，又回來上國中班。

## 2013月聚會大改革，先好好再學習

### 月聚會主題與課程目標

| 次 | 主題                            | 課程目標                        |
|---|-------------------------------|-----------------------------|
| 一 | 憂心四圍點：首聚交流<br>天才的製造與滅絕：盧蘇偉的故事 | 讓學員回到兩天培訓愛的感受，建立夥伴間的信任 (感性) |
| 二 | 寧靜多一點<br>寧靜家庭，親子溝通沒距離         | 讓學員學習“溝通之道” (理性)            |
| 三 | 寧靜多一點：家庭聯紐<br><b>親子共讀繪本</b>   | 讓家人認識愛團<br>親子共學繪本家話 (觀賞)    |
| 四 | 閱讀少一點<br>看影片聊教育：學習是甚麼         | 讓學員探討多元學習 (理性)              |
| 五 | 抱釋少一點<br>讓愛飛翔：飛行少年            | 鼓勵學員愛己愛人，把愛帶出去 (感性)         |

說到這裡，還是得回來談同學會的月聚會。雖然早期有些期辦理了相當精采的活動，但後來發現，對新任班長主辦月聚會是一個相當困難的任務。班長本身有家庭、有工作，除非原來就有極高的領導經驗，不然很難不落入籌備活動與招呼同學的雙重壓力中。也有的是班長實在太忙了，連首聚都無法啟動。

也許有人會認為月聚會似乎是為展團做準備，但我卻認為同學們需要持續學習，才能真正突破與改變。因此在087期開始我們將月聚會改成了五次，並且將愛團一直在推動的觀念，由學長姐擔任「主題帶領人」來傳遞各次月聚會的主題。

經過這幾年的努力，我們逐漸建立了學員成長的模式，從兩天課程，到第二階段五次月聚會當學員來學習，第三階段展團服

務學習，再進到第四階段擔任「主題帶領人」。過去舊模式裡，最能成長蛻變的應該就是班長及少數幹部，但現在新的模式，看到夥伴們成長比早期的方式更普遍且紮實。而事實是，只要願意，每個人都可以這樣一步步的突破與成長。

## 愛自己：認識自己、自我成長、奉獻自己

我常常與夥伴們分享，在愛團這近十年來的日子裡，我自己也經歷了讓我難以置信的改變與成長。雖然在生病期間，重修了「生命學分」，但愛團成立以來，我也很認真地參與每一項學習活動。「愛、生活與學習」這本書，我讀了至少有十幾次，每次都有新的體會。「哈佛幸福課」完整地學習幸福的每一個面向，「開心門」教我察覺情緒、好好說話，「心智圖法」則是讓我的思考更有系統。

然而我最大的學習卻來自愛團夥伴。無論是以夥伴身份共事、或是以執行長身份領導，這一大群人真的是我的老師。我從每個人的故事裡得到啟示，從互動的過程中體會生命，而更重要的是，我從當中學到了「愛」，真誠、無私與共好的「相愛」。

這些年來，我越來越瞭解自己，接納自己，也投入更多的時間來學習與成長，最開心的則是，能把美好的自己，奉獻出來給我愛的大家。親愛的利奧 巴士卡力，感謝您，讓我能愛、能生活！更懂得不斷地學習，讓我真的一天比一天的更好！