



愛講堂報導

2023《愛講堂》第十五講-指揮少一點 讓你 獨立思考團隊合作成為好公民



如何教養出獨立自主的孩子？如何在卸下爸媽身分後，調適自己、活出精彩？愛講堂第十五講邀請到太陽團060期杜若羚、屏東團015期王俊隆、台中寶貝團051期何惠雯以及基隆團林介佳四位講師，來士林李科永圖書館與大家分享他們的生命故事。

心理學家榮格曾說：「沒有痛苦，就沒有意識的喚醒。」教養的痛苦有很多種，

教養的快樂則很簡單，借鑑他人的故事汲取智慧，在生命的各種關係中，學習祝福與成全，自然而然，笑容就回到嘴角了！【教育無他，唯愛與榜樣！】

●日期：2023/11/19(日)

●時間：AM9:30~12:00

●邀請對象：愛團志工、一般民眾

●主講人：杜若羚、王俊隆、何惠雯、林介佳

●地點：李科永圖書館 B2會議廳（福林路100巷對面 / 台北市士林區中正路15號）

●費用：免費參加

●注意事項：參與室內活動建議配戴口罩

●活動聯絡：(02)2835-0510 紘書處吳小姐



「愛講堂LOVE TALKS」是一個2.5小時的講座，四位主講人無私地分享生活中對「愛」的信仰與實踐，訴說愛的力量如何幫助自己、家人與周遭的朋友；也讓參與的您，獲得滿滿的正能量，學會說愛的小撇步。

讓我們重新為「學習」下定義，客製「更美好的自己」，從啟動新型態學習開始！



愛，可以融化冷漠、傳遞溫度！
愛，就在每個生命故事中！





愛講堂
LOVE Talks

指揮少一點

讓你 獨立思考團隊合作成為好公民

主講人 & 講題



愛蛻變
Super媽

★ 杜若羚 ★

從軍事教育 到自由放飛



管弦樂團
低音演奏員

★ 王俊隆 ★

成就來自鼓勵多一點



親子陪跑員 ★ 何惠雯 ★

各自安好，彼此惦念



社區關懷
志工

★ 林介佳 ★

我的人生我做主

愛講堂 第15講

愛講堂是以「愛你一輩子」五字銘言為主題的
生命教育講座，期望藉由主講人分享生命故事
與實踐經驗，鼓勵每個人活出美好的自己。

日期：2023-11-19(日)9:30-12:00

| 9:00報到

線上報名



地點：李科永紀念圖書館 B2會議廳
臺北市士林區中正路15號

合辦單位：社團法人愛你一輩子教育關懷協會
臺北市立圖書館李科永紀念圖書館

承辦單位：鵝媽媽直屬團、032、113期同學會
活動聯絡：(02)2835-0510 吳小姐

主題一：杜若羚：從軍事教育 到自由放飛



從軍事教育 到自由放飛。-- 主講人：愛蛻變Super媽_杜若

羚



若羚講師的講題是”從軍事教育，到自由放飛”。因為受到原生家庭嚴格教養模式的影響，若羚講師當媽媽之後跟孩子的關係也曾經一度水火不容。但是後來因著參加愛團，跟著金涼老師學習了”開心門”，彼此的關係才從相愛相殺轉變為能夠靜心聆聽對方心裡真正的聲音。當女兒要去國外打工，媽媽也成為女兒最堅強的靠山。即使心中有擔心，仍然給予最大的信任和支持。如今若羚講師透過不斷學習成長，豐富自己的生命，成為一位”愛滿溢”的人，親子關係也融洽和諧。除了感謝各種貴人與機緣，最要感謝的，是願意改變的自己。(引用劭蓉的分享)



【愛講堂051杜若羚：從軍事教育 到自由放飛】

影片介紹：

在教養上，若不願意重蹈上一代的覆轍靠的唯有「覺察」兩字。主講人若羚原本的教養是說一不二的軍事模式，直到與女兒近乎斷絕母女關係，她才發現解方就在「愛與學習」中。她參加愛團培訓、開心門課程，學習傾聽與溝通，與女兒和解後，她也從責任的枷鎖中掙脫，開始上大學、學習各種技能，放飛了子女，也放飛了自己。

[連結至 Podcast 聆聽：愛講堂051杜若羚：從軍事教育 到自由放飛](#)

主題二：**王俊隆：成就來自鼓勵多一點**



成就來自鼓勵多一點。--  主講人：管弦樂低音演奏員_王俊隆



遠道從屏東北上的俊隆講師是一位在教育上非常用心的父親。從參與人本教育開始學習耐心聆聽孩子，到創立屏東家長協會，一路為孩子的教育邀集各方家長一起努力，到後來加入愛團，感受到家庭與父母才是帶給孩子質變的源頭，更願意投注心力參與孩子的班級活動。因為特別的機緣，遇到熱情的老師願意請家長一起為孩子營造豐富的學習環境，更激發出孩子自發性的學習動機而能在小學二年級就能自辦班刊。顯見家長身教的力量對孩子有多麼大的影響！而俊隆講師對孩於孩子的學習也是全力支持他們找到自己熱愛的事情並做到頂尖。驗證了講師的信念：“成就來自鼓勵多一點”。(引用劭蓉的分享)



【愛講堂052王俊隆：成就來自鼓勵多一點】

影片介紹：

教育從來無法外包給學校，因為每個孩子天性不同、天賦各異，社會變化如此快速，如何能夠要求一個管理3、40位孩子的導師，能夠做到深入理解每個孩子並給予足夠的關懷，提供適性揚材的教育呢？

因此主講人王俊隆語重心長地提醒：「面對全球瞬息萬變的環境，唯有家庭跟父母才是孩子質變的最大源頭！」這個觀點，身為父母的您同意嗎？

[連結至Podcast聆聽：愛講堂0052王俊隆：成就來自鼓勵多一點](#)

主題三：何惠雯：各自安好，彼此惦念

 各自安好，彼此惦念。 --  主講人：親子陪跑員 何惠雯



惠雯講師的成長過程因為媽媽的離家而歷經許多困境，倔強不服輸的她後來成為媽媽之後卻願意為了愛孩子而調整自己強悍的性格，成為一位充滿愛的母親。她與孩子的約定是不互相遷就，尊重孩子的選擇，成為孩子強力的後盾。”媽媽放下，孩子就解脫，媽媽放手，孩子就會得到祝福”。豁達的話語背後雖然需要一次又一次的練習，不過當親子之間能夠”各自安好，彼此惦念”，孩子才能自由地遨翔在屬於自己的天空，活出自己獨一無二的樣貌。(引用劭蓉的分享)



【愛講堂053何惠雯：各自安好，彼此惦念】

影片介紹：

母親的逃家讓主講人惠雯的成長過程孤立而艱辛，於是她養成叛逆的性格，長大後便用早婚逃離自己的家。

參加愛團培訓後，她在夥伴的關懷與開導下逐漸化解開過往的心結，並由衷感謝母親當時勇敢的決定。

在陪伴孩子成長的過程中，她學會祝福與放手，儘管孩子不在身邊會想念，依舊期待看到孩子們活出屬於自己精采的人生。

連結至Podcast聆聽：愛講堂053何惠雯：各自安好，彼此惦念

主題四：林介佳：我的人生我做主。

 我的人生我做主。 --  社區關懷志工 林介佳



介佳講師曾經是虎媽，用嚴格沒有彈性的方式教養孩子的結果，親子雙方都受苦。透過參與愛團的學習，在教養上調整了與孩子的相處模式，再加上介佳講師本身在社工領域和社區營造投入了大量的時間和心力，在助人與不斷學習中充實自我，當媽媽把自己照顧好，也有自己生活的重心，孩子自然也因著媽媽的身教而成為獨立自主的個體。看到介佳講師以豐沛的生命能量帶著許多人一起服務，一起成長，打造一個溫暖互助的環境，真的非常敬佩！(引用劭蓉的分享)



【愛講堂054林介佳：我的人生我做主】

影片介紹：

教育從來無法外包給學校，因為每個孩子天性不同、天賦各異，社會變化如此快速，如何能夠要求一個管理3、40位孩子的導師，能夠做到深入理解每個孩子並給予足夠的關懷，提供適性揚材的教育呢？

因此主講人王俊隆語重心長地提醒：「面對全球瞬息萬變的環境，唯有家庭跟父母才是孩子質變的最大源頭！」這個觀點，身為父母的您同意嗎？

[連結至Podcast聆聽：愛講堂054林介佳：我的人生我做主](#)

愛講堂 指揮少一點

讓你 獨立思考團隊合作成為好公民

主辦人 & 講師

◎ 杜若琳 ◎
從軍事教育 到自由放飛

◎ 王俊隆 ◎
成就來自鼓勵多一點

◎ 何惠雲 ◎
各自安好，彼此惦念

◎ 林介佳 ◎
我的人生我做主

QA與交流





當日更多精彩活動花絮，請點連結觀看：

<https://photos.app.goo.gl/4A3E3onuEFS3AtU76>

心得與回饋：

美雯：

- ～謝謝慧英執行長慧眼識英雄為大家邀請適合講題的主講人。
- ～謝謝總召，及代理總召，定時提醒開會的時程。
- ～謝謝教練團的教練們一次次耐心的陪伴和鼓勵及適時的提醒重要事項。
- ～謝謝參與服務的所有伙伴們願意挺身而出。

謝謝講師群不藏私的分享：

**想生氣的時候，讓自己靜下來！

**學習讓自己成為愛滿溢的人。

**引發學習動機，鼓勵多一點，就能慢慢成就，

**媽媽放下，孩子就解脫。

**媽媽放手，孩子就得到祝福，就能走得遠飛得高。

**堅持做對的事，以利他的心態，創造友善，共好的社會。

也謝謝來聽講的朋友及家人們，因而讓11/19愛講#15圓滿落幕。

在愛團，有您們真好！

劭 蓉：

臉書分享連結：<https://reurl.cc/Wvnyjx>

這次講座印象最深的是：有三位講師都是在家暴的環境中長大，但是後來卻都轉換了對待孩子的方式。深深感覺到愛團潛移默化的影響，真的很有幫助。當有更多的父母願意以愛團的五字箴言來教養子女，相信台灣會有很棒的下一代！而讓我最受用的是：放手，放心，祝福孩子。

若羚：

謝謝慧英姐的邀約，感謝志工團隊今天的服務，也很開心跟3位愛的學習作者一起完成今天的講座，更開心今天能跟大家渡過這美好的週日假期 ❤️ 😊

傳勇：

很感動，當父母真的不容易。

怡雯：

支持若羚講師的說法，最感謝的應該是自己，因為願意改變！因為自我改變轉化與女兒的相處危機。^{*}金涼老師開心門：聆聽自己與對方内心聲音，好好說話與溝通。

從俊隆講師中得到：了解孩子的學習型態，尋找孩子喜歡的事情，因為孩子喜歡就會引發其自動學習。孩子像風箏，線要放得長，風來時 才飛得起來，但手一定要 拉得緊，如同我們的支持與鼓勵，在一拉一放之間，風箏才能飛得更高更遠！

認同惠雯講師的理念：尊重、接納孩子的一切，同理孩子的情緒。「各自安好，彼此惦念」是我跟孩子之間，最美的距離，不互相遷就，尊重孩子的選擇，成為孩子強而有力的後盾。

喜歡介佳講師的看法：為自己的人生做主～勇敢追求自己想要的人生，而不是滿足別人希望你的人設。媽媽放手了，孩子就會得到祝福！

這次講座印象最深刻的是：【我不放手，孩子就走不遠，飛不高！】【美好的事物非常好，但持續下去不簡單！】【在專業之下還要懂得做人(待人處事很重要)，有貴人相助更要好好把握！】

在每次的活動中總是認識許多有故事的人，每次總有不同的收穫！上星期恰巧參加王雲五的自學力國際論壇，洪蘭教授曾提到，有效的學習是主動的學習，只有主動神經才會連結。如同若羚講師說的自己要努力學習新事物，就沒時間當虎媽了！

在講座後的白咖啡，夥伴們論及108課綱的目標，似乎除了課本中的學習，還需陪養興趣及專長。身為母親在兒子小時候十分期待他去學小提琴，因為覺得小男生身著西裝站在講台上拉著悠揚的小提琴非常吸睛，可惜他不肯就範。今天Dora分享陳傑思&吳思嫻聯合音樂會《窺探笛琴》，恰好又聆聽一場線上的音樂饗宴。傑思的小提琴拉得實在太棒了！如果在現場一定更令人震撼！

蕙芸(Dora)：

老朋友們聚在一起，井然有序一起完成任務的感覺很棒；四位講師分享個人的生命經歷，持續學習是大家共同點，也勉勵自己即使孩子長大了，也是珍惜自己的生命經歷，並持續努力學習創造更多的生命故事！

績勳：

【善用假日修補生活漏洞，努力顧好家人身心靈，將有助營造好的家庭關係】

今天參加愛講堂，聽到四位講師分享人生故事，讓我感觸很多。因為我本身出生在家庭結構很健全，父慈母愛、兄友弟恭的溫馨家

庭及家族，並且從小到大，都是在愛的環境成長，直到出社會後因緣際會聽到很多人分享家庭故事，才知道很多人的原生家庭並不理想，狀況百出。

在今天愛講堂會後的餐敘時間裡，我跟愛團夥伴分享自己補破洞的心得，叫做瑞士奶酪理論，大家可想像有四片起司，假設分別代表夫妻相處/親子相處/家庭狀況/人際狀況，如果其中有任何一片發生破洞，有些人會未雨綢繆趕緊去補，避免任何一片起司發生破洞，產生破窗效應，這其實也是我的人生哲學。但我今天聽到幾位講師的分享，有些是父母長期關係不睦，有些是親子關係長期劍拔弩張，因為各層面長期累積的破洞越來越大，最終導致家暴或難以收拾下場，幸好當事人現在都能走出人生陰霾，真的好難。

因此我之前才會提醒大家，假日最重要是修補身心靈，不要浪費時間，因為現代社會讓很多人適應不良，主要原因包括：1.身體出狀況。2.心理出狀況。3.靈魂出狀況。4.工作出狀況。5.家庭出狀況。6.網路出狀況。7.情緒出狀況。8.別人出狀況。因此，假日主要目的是讓大家來調節、放鬆、改善及補救，請務必珍惜，不要浪費寶貴光陰！

酷子分享於2023/11/19

雅鈴：

父母與孩子相處最美的距離是支持與包容，孩子年幼時我們親密的陪伴，而在孩子長大後得學習放手，如風箏哲學道理，適度的收

放才能讓風箏自由地飛行在空中，不受阻礙，放手不等於放棄，是支持孩子成為他自己想要的自己。

孩子不是不想跟大人討論自己內心的想法，而是他們期待的是被傾聽與支持，而不是被指揮。

曉芸：

原本以為這次主講人是要分享自己如何對孩子指揮少一點，結果發現四位不約而同的地，反而都比較著墨在自我經過愛團培訓的洗禮之後，更加獨立思考、團隊合作（與子女或他人），進而成為更好的自己與公民。這次講座印象最深刻的是：原來虎媽變成放飛高手的秘訣，就是要讓自己忙別人的事多一點^_-☆。而最受用的是：發覺以打造宜家終老的社區為志業的介佳，是一位很適合邀請來廣播節目分享的來賓。

玲玲：

四位主講人分別來自新北、屏東、台中、基隆，齊聚一堂分享以“指揮少一點”為主題的生命故事，不一樣的經歷，一樣的愛；過往親身經歷重現，真實感人，收獲很多，看到更多生命的可能性。印象最深刻的是：主講人臉上柔和的線條，很溫暖。而最受用的是：面對錯誤，勇於改變的勇氣。堅持做對的事，持續做下去。有愛就有力。

羣英：

受用無窮，每個人生命故事都是獨特，值得我們學習。這次講座印象深刻的是：演講如何跟孩子相處？現在像好朋友。

淑敏：

揪集班上同學回來參與服務是凝聚大家情感的好時機，同時聽到不同的生命故事可見賢思齊焉。

第15場愛講堂圓滿完成啦！非常感謝四位講師的精彩分享，也謝謝服務團隊所有夥伴的大力支持與合作，今天的時間掌控得非常好，這是一次很棒的成功經驗，期待下一次愛講堂再會唷！

淑玲：

四位講師經驗分享各自精彩，發現他們的共同點都是在一個正向思考、熱情有活力的終身學習，願意對自己的人生負責進而對別人熱心付出。

回到愛團志工們大家就是一家人，大家開心團聚，學妹雅鈴的表現個人非常欣賞，從排練到演講現場全程掌握的百分百外，對於我這鳥學姐輕聲細語的陪伴指導更是對她佩服與感謝！

這次講座讓我印象最深刻的是：四位講師都是樂於自我學習，從對孩子的殷切厚望，透過愛團志工學習後接觸自我探索成長外，甚至轉移注意力到社會服務。減少親子家庭問題外，放飛孩子也幫助自己及外拓幫助更多需要幫助的人。

讓我覺得受用的是：各自安好，彼此惦念。是自己與家人之間最美的距離，不互相遷就，尊重各自的選擇，成為家人強而有力的後盾。

曉瓶：

曉瓶其實好久沒有參加愛團所舉辦的講座，很開心今天的活動自己不但是聽眾也是志工，在四位講師的身上，我看到大家對於教育以及現今的教育這個狀況《所做的種種的一個努力》。真的讓我非常的佩服。

這次曉萍也帶了一位新朋友一起來參加愛講堂，他對講師的提問，我相信其實是有很多父母心中的疑問～父母如何放手。一段話總結了對（放手）二字的意思：媽媽放手孩子就解脫。媽媽放手孩子就得到祝福。親子關係就像放風箏，要鬆弛有度……繩子鬆一些孩子才能看到更高更遠更美麗的風景，聽到惠雯老師跟他孩子之間的故事，其實也讓我非常的印象深刻，人生的課題很多～如何一件一件去解決。

開心門的金涼老師也帶給了我們很多很多的懷念，有時候人跟人之間的相處真的不要去預設立場，尤其跟孩子們之間其實敞開心胸就如同對待朋友一般。不能再用以上對下或者以父母對孩子的這樣子的一個角色來跟孩子做相處，當朋友～亦師亦友的親子關係我想是很棒的。

介佳老師對於自己的社區活動發展的推動，特別的讓我感到佩服……用心深耕在自己生活的環境，打造一個讓銀髮族可以安心養老的社區環境，是特別棒的理念❤️❤️

飛益：

有一位哲學家說：每一個人明都帶著故事來到人間。愛講堂的每一位講師都非常認真的分享他豐富的生命故事。對講師認真準備講題精彩內印象深刻。最受用的是：講師面對挫折的態度。