



愛你一輩子守護團

www.20187.org.tw

【新北市三重紳士協會春季班課程】活動報導 撥開烏雲見藍天~ 學習與壓力共舞

文 / 官網編輯小組 2024-05-21

日期: 113年5月21日(二) PM 7:00- 9:00

講題: 撥開烏雲見藍天~ 學習與壓力共舞

講師: 蕭寶瑩老師

對象: 年滿二十歲以上社區人士及學生家長、志工

地點: 三重國小視聽教室

主辦單位: 中華民國紳士協會、新北市政府

承辦單位: 新北市三重協會



紳士社會大學 第四十期春季三重班

撥開烏雲見藍天~

學習與壓力共舞



講師：

蕭寶瑩



講師簡歷：

- *開心門親子溝通課程講師
- *崇光社大講師
- *身體經驗創傷療癒培訓合格 SEP
- *一人一故事劇場團員
- *曾任私立托兒所所長兼負責人

日期：113 年 5 月 21 日(二)

時間：晚上 7：00 - 9：00

地點：三重國小 5 樓視聽教室

新北市三重紳士協會

輔導長 廖健皓 暨 輔導團隊 敬邀

終身學習 志願服務

講師回饋：

當接到執行長前往「紳士協會」演講邀約時，心裡對於這個協會有些好奇和想像，心想會不會是一群衣冠楚楚有禮的男士，後來上網谷歌了一下，原來成員男女老少都有，是個推動社區家庭教育，從

事社會公益的志工團體，比較特別的是積極推動男士參與社區教育，並與婦女同步成長，是個有理念有行動的組織。

當晚在大雨中前往三重國小，接待的人員是廖輔導長，果然是位彬彬有禮略顯靦腆的男士，一路親切的解說關於協會的性質與活動。

當晚的演講是紳士社區大學課程中的一堂，參與的人數頗多，男士的比例的確算高，年齡層偏長，其中也有二、三對夫婦，有二位三重團的志工夥伴來打招呼，現場的氣氛感覺蠻親切。在可愛有活力的會歌中開始了當晚的講題——如何與壓力共舞。

由於自己一直以來帶團體的習慣，偏向與聽者互動，不只是單向的輸入，期待過程中透過聆聽能有感受、反思與輸出，所以過程中有許多提問與聽眾互動的部分，而大家的回應還蠻熱絡的，共創與豐富了當晚的學習點滴。

演講結束後與協會成員聊到他們的街友送餐、關懷，甚至輔導就業的成效，感覺到這是一股社會上溫暖的力量，持續且默默地在某些角落為弱勢族群添薪加柴。協會並且推動社區大學每學期安排豐富多樣化的課程，讓許多退休族、家庭主婦...持續學習，在同行前往捷運站的成員口中得知，這讓她們的生活品質提升，結交了新朋友也生活得更有滋味。

感謝這次演講的機緣，認識了一群有熱情和行動力的志工夥伴們。





