



# 愛你一輩子守護團

[www.20187.org.tw](http://www.20187.org.tw)

愛講堂報導

## 2024《愛講堂》第十八講：意義多一點



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」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。

生命是一份受到祝福的禮物！  
儘管拆開時，不一定總是喜悅...

五月邀請四位主講人分享  
等候天亮、回首幸福的生命故事。

他們是...

 業務經理：林清雲

當健康拉警報，如何告訴自己雨過總會天青。

 男子宿舍修行者：溫珮君

從婆婆媽媽身上，學會體諒他人心存感恩。

 快樂健康推廣者：張琬琳

回顧生命，感謝每一段經歷的甘苦滋養。

 財務會計：蔡蓁蓁

拼圖高手，自導自演新一季的美麗人生。

拆開禮物的時候，有時詫異、有時驚喜，您喜歡哪一種禮物  
呢？

我最喜歡...那個把看似壞禮物變成「好禮物」的 自己。

日期: 2024/5/19(日)

時間: AM9:30~12:00(9:00報到)

邀請對象: 愛團志工、一般民眾

主講人: 林清雲、溫珮君、張琬琳、蔡蓁蓁

地點: 台北市士林區福林國小視聽教室 (台北市士林區福志路75號)



# 意義多一點

讓你 成爲一個身心靈均衡的人

主講人 & 講題



業務經理

## 林 清 雲

等 下一 個 天 亮



男子宿舍  
修行者

## 溫 珮 君

回 首 看 見 幸 福



快樂健康  
推廣者

## 張 琬 琳

走 過 豐 富 自 己 的 道 路



財務會計

## 蔡 蓁 蓁

尋 找 人 生 的 下 一 片 拼 圖

愛講堂 第18講

5.19 SUN 9:30-12:00

地點 |  
台北市福林國小  
視聽教室  
臺北市士林區  
福志路75號

線上報名



合辦單位 | 社團法人愛你一輩子教育關懷協會  
協辦單位 | 台北市福林國小、福林國小家長會  
志工團  
承辦單位 | 鵝媽媽直屬團103期、113期同學會  
活動聯絡 | (02)2835-0510 吳小姐



主題一：等下一個天亮

主講人：林清雲



📺 等下一個天亮 | 林清雲 | #愛講堂 | 意義多一點 | 完整版202...

[連結至Podcast聆聽：愛講堂063林清雲：等下一個天亮](#)

影片介紹：

主講人運用以終為始的方式選擇工作，克服自己不擅交談的弱點，成為一位資深業務經理。直到工作時姿勢不良導致的各種身體不適找上自己後，他開始聽從醫生指示，並持之以恆的運動、閱讀睡眠科學書籍，終於找回健康的生活。他提醒我們：讓今天的自己好好的，才能幫助到明天的自己。



### 主講人簡介：

\*愛你一輩子守護團094期志工

### 經歷：

\*愛你一輩子守護團向日葵天使

\*天梭科技 業務經理

\*基隆暖暖區守望相助隊 小隊長

## 主題二：回首看見幸福

主講人：溫珮君



▶ 回首看見幸福 | 溫珮君 | #愛講堂 | 意義多一點 | 完整版202...

[連結至Podcast聆聽：愛講堂064溫珮君：回首看見幸福](#)

### 影片介紹：

同樣的一句話出自不同人的口中，為什麼會有不同的感受？人們習慣設想可能，並將現實套入，並未發現自己的設想可能是出自一種偏見。主講人溫珮君從母親與婆婆的相處中，發現迥異的人格特質，在開始學習廣論後，她從"觀功念恩"的概念中，瞭解到母親與婆婆擁有的優點，學會用更包容的心態看待身邊的人事物。



### 主講人簡介：

\*愛你一輩子守護團009期志工、班長

### 現職：

宏達國際電子專利處長

### 經歷：

\*友立資訊前瞻技術中心工程師

\*專利工程師

\*宏達國際電子專利經理

## 主題三：走過豐富自己的道路

主講人：[張琬琳](#)



▶ 走過豐富自己的道路 | 張琬琳 | #愛講堂 | 意義多一點 | 完...

[連結至Podcast聆聽：愛講堂065張琬琳：走過豐富自己的道路](#)

### 影片介紹：

每個人的生命故事都很精采，因此，當主講人張琬琳分享在FB與18歲兒子相認時的過程，在場聽眾跟著琬琳不自禁留下的眼淚而心疼、動容。聽著她陪伴女兒，加入童軍團、家長會經歷種種趣事，感到歡欣。主講人的樂觀、正面與感性，帶領她走過困境與病痛，珍惜得來不易的母子關係。走過豐富自己的道路，不僅是主講人的生命故事，你我也正在其中！



### 主講人簡介：

\*愛你一輩子守護團070期志工

### 經歷：

\*三玉國小家長會長

\*童子軍服務員

\*土地代書

\*慈濟志工

\*癌友志工

\*健康事業代理商

## 主題四：尋找人生的下一片拼圖

主講人：[蔡蓁蓁](#)



📺 尋找人生的下一片拼圖 | [蔡蓁蓁](#) | #愛講堂 | 意義多一點 | ...

[連結至Podcast聆聽：愛講堂066蔡蓁蓁：尋找人生的下一片拼圖](#)

### 影片介紹：

你怎麼跟自己的內在小孩說話呢？主講人蔡蓁蓁用攝影跟自己對話。我們在生命中的不同崗位都扮演著不同的角色，女兒、姊姊、媳婦、妻子、母親、婆婆...等等，相異的角色各自承擔不同的責任與期待。而在孩子成年後，主講人擁有了更多時間與自己相處，她透過興趣、學習與開放的心態，尋找使人生下半場更為圓滿並充滿無限可能的拼圖。



### 主講人簡介：

\*愛你一輩子守護團032期志工

### 經歷：

\*19歲基隆商工畢業就去當會計

\*55歲拿到台師大EMBA碩士文憑

\*具象、意象、抽象，常常在我腦子翻滾

---





更多精彩照片：

心得與回饋：

月娥團長：

2024/5/19愛講堂18期在福林國小登場，一早志工們便忙著佈置場地，迎接每個貴賓們的到來。今日四位主講人中，有三位的一半也出席參與[OBJ][OBJ][OBJ][OBJ]，慧英理事長最後[OBJ]請他們發言[OBJ]，更增添活動的豐富與趣味。[OBJ]

前幾天召開愛團理監事會議時，前任松根理事長說，佛說：末世衆生以善行而入道、以譬喻而得解。愛講就可以充分詮釋這句話的真義，講師們透過他真實的生命故事，讓在場參與者都可以得到生命的啟發及找到生命的希望。

今天也特別感謝福林國小家長會會長，及輔導曾主任都親臨會場支持與鼓勵。

清雲 主講人：

整個安排很順暢及工作人員很專業很有溫度。

珮君 主講人：

第一次受邀在愛團前輩們的面前分享個人故事，更精準的說法是婆婆媽媽的生命故事，其實內心非常惶恐，自認為不是成功的教育者，但是又覺得既然希望孩子走出舒適圈，勇於接受挑戰，自己就應該以身作則。謝謝慧英姐循循善誘，耐心地陪伴和給予寶貴建議

，原本以為介紹自己熟悉的兩位親人應能信手拈來從容處理，沒想到越是親近的人越是難以取捨，因為他們給我的太多太多了，要在18分鐘以內完成講說勢必要做相當程度的「斷捨離」，以至於到分享的當天還在糾結何者該取何者該捨，方能在有限時間內完成任務。非常感謝愛團提供這個舞台、所有幕前幕後的義工們付出時間和心力成就這個講堂，更感謝親愛的家人們--我的先生和妹妹在假日的早晨，用實際的支持行動為我加油打氣，何其有幸能有大家的陪伴。

感謝慧英姊在題目擬定以及投影片定稿的過程中惠賜許多寶貴的意見，感謝工作團隊幫忙盯進度，前行的文宣策劃和現場活動的執行，主講人的生命力以及故事分享讓我動容，讓我重溫愛團的熱情和行動力，今天的分享模式對我而言是全新的體驗，謝謝大家給我這個難得的學習機會，在學習的路上能遇到你們，真好！感謝曉晴一路以來的相伴與協助。

此次課程讓我印象深刻的是蓁蓁透過攝影與自己對話，不為名聞利養，純粹地透過觀察，從心和攝影的意境中享受寧靜的快樂。聽到不同的講者分享他們的人生觀和生命故事，學習與自己對話，擴大視野和看待事情的角度，讓我相當受用。

婉琳 主講人：

謝謝今天各位夥伴的幫忙完成了，這樣的任務感到非常的開心

綦綦 主講人：

這是我第一次站在台上講18分鐘；3位女主講人的先生都到場給予加油打氣讓我印象深刻！謝謝團隊夥伴們的支持與鼓勵，一定後會有期～

曉晴：

謝謝珮君與主講人的分享

昨天我先生回饋我說：要擔任愛團志工的條件是---要有很多故事。  
我聽了哈哈大笑

我說：不是你想的那樣，但也是你想的那樣。

因為，如同婉琳主講人所說，每個人都有精彩的生命故事可以分享。只是，是不是有這個機會、舞台，以及有沒有一位好教練願意耐心的帶領。

我先生的回饋代表

各位主講人的故事都很棒，非常觸動人心

以及慧英執行長的帶領真的很厲害

讓每位主講人，一站上台都閃閃發光

我也記住了綦綦先生的分享

他提醒我們，好的故事需要更多聽眾

也請各位主講人未來，多多將愛講堂訊息分享給親朋好友

相信因緣俱足

好的故事就會能觸發更多的有緣人

(就像因為我手傷，先生因此周日早起來聽講，我想這就是宇宙的美好安排)

淑貞：

這次是卸下鵝媽媽團主委與愛講堂總召職務的首場服務工作。因為跟117期志工培訓相隔時間較近，因此愛講堂的籌辦工作一律延至志工培訓後再進行，同時工作人員重疊性也相當高，真是辛苦了領兩份工作的志工夥伴們，你們真的太強了，令人佩服。果然有顆熱誠的心，做服務時永遠是愉悅開心的。

愛講堂18在多變的條件下順利圓滿落幕，正驗證＜一切都是最好的安排＞這句話。保持愛心，懂得放心，放下，相信再怎麼無常變化也都能安心平靜面對。夥伴們7／21我們愛講#19見❤️

依瑄：不斷學習，放開心，隨時改變。

雲霓：愛自己、走出來，參加愛團；本次課程讓我印象深刻的是三位講師的先生都來到現場。

雅妮：棒！



愛，可以融化冷漠、傳遞溫度！  
愛，就在每個生命故事中！

