



#116期培訓

志工培訓報導(成人組)

文/096期故事長 彩齡 2023-10-27

10月份初秋的早晨，屏東愛團再度迎來了一年一度的展團活動，微風徐徐吹來，屏東歸來國小內，有著一群熱血的大小志工，挽起袖子蓄勢待發，要將愛的種子種在每個人的心中。

第一天上午的課程請到林麗玲老師用🌸你／寧靜多一點～心念教養／先滋養自己，才能給孩子愛的教養及🌸一／意義多一點～專注當下，照顧自己的身心揭開序幕。

麗玲老師的家鄉在屏東萬巒，北上求學、工作。因著結婚生子，為了兼顧陪伴孩子及自由的探索生命，從專業臨床工作轉而研究以推廣愛(Love)、歡笑(Laugh)、生命力(Life)的3L幸福關係為志業，並創建正念教養系統(MBPS)，為華人地區正念教養的先驅。過去三十多年在兩岸三地推廣，將正念應用於教養、教育和企業領導力的知名專業導師與諮詢顧問。

“教養是生命影響生命的歷程。父母再忙再累，都要照顧自己的生命花園。當你的心園生意盎然，孩子也自然而然被滋養。

教養者若無法帶著好奇、開放、關懷的態度覺察自己，若忘了好好照顧自己，不管腦袋裡有多少教養知識與方法，在教養歷程中，很多時候就是使不上力。

當父母的花園生命力枯萎、有氣無力，往往很難去灌溉與滋養另一座花園——自己親愛的孩子。你如何過日子？你如何對待自己的身體？你如何處理自己的情緒？在在深刻影響著家庭中每個成員。



下午則是請到謝國清老師用💖愛團理念是感性與理性兼具，因為我們相信每一個獨立的個體是全人的、是人本的。每一位孩子面臨的是未來，而未來在等待的人才，不是今日成人所能計畫與想像

的。因此，謝國清理事長透過觀察與分析，提出他的觀點，讓成人意識到乖乖聽話、循規蹈矩的孩子已經不是對孩子最好的期待與教育。為的是給孩子們更有希望的教育方向來講述❄輩/背書少一點，讓你終身喜愛學習，靈活有創意及❄子/指揮少一點，讓你能獨立思考，團隊合作，成為好公民。



第一天志工培訓花絮照片

第二天志工培訓花絮照片

各組學員第一天心得：



第一組：

姓名	組號	上完第一天的課程，請分享您此刻的感受與感想	給主辦培訓夥伴的建議或話語
趙雅慧	11	步調很快學習很多，整天下來非常充實，志工團隊熱情明朗，讓人印象深刻，講師的心念教養收穫良多，尤其執行長的提到的扣分文化，更是當頭棒喝！	好棒棒
陳少凱	13	謝謝貴單位細心的安排！	100分！
邱珊慧	14	很累但充實，很多反思與覺察在腦海中	大家都很熱情❤️



第二組：

姓名	組號	上完第一天的課程，請分享您此刻的感受與感想	給主辦培訓夥伴的建議或話語
許雅涵	21	接觸到新的正念系統，希望可以運用到生活上。	謝謝辛苦的工作人員
方嫻榛	22	很有收穫	很棒
林芮均	25	心寧靜	謝謝用心的所有人員、貼心的所有細節，包括 洗手間的衛生紙！😊



第三組：

姓名	組號	上完第一天的課程，請分享您此刻的感受與感想	給主辦培訓夥伴的建議或話語
陳怡萍	31	覺得孩子在家有一個月的蜜月期	很棒很有意義，謝謝您們的用心 😊
黃淑芬	32	愛要及時，愛沒有對價關係	愛你一輩子
黃秀玲	33	重新充電	感謝你們的付出



第四組：

姓名	組號	上完第一天的課程，請分享您此刻的感受與感想	給主辦培訓夥伴的建議或話語
張靜怡	41	很受用，讓我調整與孩子相處的步調	感謝您
劉素慧	42	愉悅，正念教養，愛你	講師生動有趣，今日課程印象深刻謝國清老師
林秀玲	43	開心	沒有



第五組：

姓名	組號	上完第一天的課程，請分享您此刻的感受與感想	給主辦培訓夥伴的建議或話語
林英香	51	我想讓更多人都一起參與這有意義的團隊	謝謝您們的用心，讓愛散播下去
林明瑤	53	今天的課程那我感覺對很多教育觀念做了修正，內心感覺非常充實歡喜！非常感恩！💕💕	今天各項安排都非常周全貼心真的好感恩！
馮采廷	54	在今天的課程中，了解並學習到如何傾聽、如何讓自己可以成為身心靈均衡的人	真的是非常棒的課程
葉庭	55	下午有點睏😴	可以有更多互動課程❤️



第六組：

姓名	組號	上完第一天的課程，請分享您此刻的感受與感想	給主辦培訓夥伴的建議或話語
林羽崙	61	更確信孩子的教育怎麼去做	希望能有手作課程
戴慧玲	62	回家和家人分享	感謝妳們的陪伴
張雲清	64	很感動	謝謝用心的舉辦
陳莉婷	65	很開心！很溫暖！	感謝有您們！



第七組：

姓名	組號	上完第一天的課程，請分享您此刻的感受與感想	給主辦培訓夥伴的建議或話語
洪至儀	71	收穫很多	很棒的體驗
周易瑩	72	多傾聽孩子的聲音	很棒
鄭琬璇	73	很棒 更了解愛的本質	讚啦👍
吳念諭	75	與孩子相處的時刻很珍貴彼此是也更清楚自己育兒的理念和方向。	感謝你們無私的付出❤️

第二天早上，大夥帶著第一天儲存的正能量及滿滿收穫來迎接五字箴言的"愛"字課程，今年則邀請到李佳燕醫師來跟大家說💕愛/愛心回原點，愛你原來的模樣，讓你做自己。用短短的2個小時半來

讓告訴大家💖愛你原來的樣子，還孩子做自己~張大眼，看見孩子在發光

佳燕醫師的工作是家庭醫學科的醫生，但是，醫生之於她並非只是看診、開藥方而已。她用眼更用心去看待來到她身邊的人，無論是孩子還是成人。因著多年累積的經驗，也因著為人母陪伴孩子成長，她特別關注孩子遇到的問題，以及成人對孩子的影響。30多年來，在李佳燕醫師的診間，每一個心受傷的孩子，每一個質疑「爸媽是愛我，還是愛我的成績？」的孩子，以及呼喊「我要考上離家最遠的學校」的孩子……。這些透露著掙扎、憤怒與悲傷的小小臉孔，李佳燕醫師沒有一刻忘記。於是，她心疼地寫下來。她希望，父母能·看·見。

李佳燕醫師，她為兒子選擇不學寫字，不學ㄅ ㄆ ㄇ 與ABC，僅強調快樂成長的幼兒園。她告訴兒子：「考試成績、訂正、寫作業，是你自己的事。」

面對「你這母親是怎麼當的？」各種排山倒海的質疑目光與龐大壓力，她堅持為孩子發聲，也將這份允諾，放在自己的孩子身上。

因為她記得當年自己總是考第一名，卻從此失去友誼。

30多年來，她也在診間看到許多靈魂受傷的孩子。那些為了獲得父母肯定，不斷逼迫自己到無法喘息的孩子；那些完全孤立無援，只能靠講髒話、學跆拳道自保的孩子。

她想告訴父母，請放下視考試成績為評斷孩子的唯一方式；她希望父母能蹲下身，看著孩子澄澈的雙眼，傾聽他們的想法；她更期待，父母能看見孩子的獨特與潛能，孩子也才能看見自己的價值，而有勇氣活出自己的姿態與樣貌。



下午則是團體互動的時間，透過秀芬姐帶大家圍能量圈說著「愛的勇氣」以及成麟姊的「愛裡同行」，大家對於愛團的認識又在更深更明白了！

最後的生日快樂跟結業式更是把兩天的課程帶到了最高潮，也前所未有地在選幹部的時候，大家都很熱情地跳出來主動承擔。相信在熱情的幹部帶領下，116期一定會熱血沸騰。

各組學員第二天心得：



第一組：

姓名	組號	上完第二天的課程，請分享您此刻的感受與感想	給主辦培訓夥伴的建議或話語
趙雅慧	11	第二天早上的演講很感動人心，很佩服醫生能不被原生家庭影響，用對孩子最好的方式陪伴他，這是我正在學習的事；下午一連串的動態活動讓組員間更加認識，感覺剛熱絡就要分開了，寫下對家庭的行動宣言時，決定拿出勇氣面對夫妻議題，我要化被動為主動，自己的家庭自己救。整體而言很感恩愛團的付出。	你們辛苦了！無私的奉獻令人感動！
邱珊慧	14	這是一個非常棒的課程！深度覺察、反思、內化！	希望也能有婚姻方面的課程



第二組：

姓名	組號	上完第一天的課程，請分享您此刻的感受與感想	給主辦培訓夥伴的建議或話語
許雅涵	21	主持並成就每一個生命	謝謝工作人員的付出。
方佩榛	22	讚！	加油！
鍾國禎	24	不錯	
鍾淑玲	26	因為工作關係 所以只上星期日1天的課 超喜歡李醫生分享的教育觀念 覺得非常不容易 不要那麼在意孩子成績的父母 而去看他的亮點 是我要學習並落實的 下午場的課更讓我看到愛團這個大家庭大家各取所長的無私奉獻 讓我一直被感動 我真的覺得謝謝自己有來上了課 雖然只有一天, 但不想等到明年的我決定先來上總之 很開心加入愛團	你們真的都很棒 認真你們真好



第三組：

姓名	組號	上完第一天的課程，請分享您此刻的感受與感想	給主辦培訓夥伴的建議或話語
黃淑芬	32	孩子是獨特的個體，不要幫他做決定	謝謝你們
黃秀玲	33	愛生活與學習	感恩辛苦
李冠億	34	充實婚姻關係、與小孩連結	很棒，繼續加油
陳韋汝	35	我從一進校門，到停車到，上課的教室，都被愛的關懷著。大家接力著協助，提著我那相當笨重的茶桶，茶桶啊！茶桶！你真幸福啊！有這麼多人護送你進教室🥰到了。感恩❤️好久不見的你們擁抱我🥰為我充值👍因為工作，這次愛的充電只能擁有半天。我見著收穫許多枚，滿滿可愛的笑臉，冷卻的心，因獲得溫暖的擁抱，溫度得以加溫好幾十度。我期待已久，這好不容易等到的，半天充值電力，可要省著點花。可要到下次讀書會才	謝謝有您們真好🥰

能再充值得了 😊

期待讀書會見面了 😊



第四組：

姓名	組號	上完第一天的課程，請分享您此刻的感受與感想	給主辦培訓夥伴的建議或話語
張靜怡	41	非常棒，會想介紹朋友來參加	感謝大家
林秀玲	43	開心	沒有



第五組：

姓名	組號	上完第一天的課程，請分享您此刻的感受與感想	給主辦培訓夥伴的建議或話語
林英香	51	很多的感動，而且讓我對自己的教學方式與理念更加堅定且有信心，孩子的童年不該只是充塞著無數的考卷，培養學習的興趣或引導開發他們的才能，遠比一切成績還重要	謝謝您們的付出，成就了這次完美的培訓課程，讓我們每個人都獲益匪淺，再次深深的感謝～
林明瑤	53	給予自己更好更完整的教育理念！	感謝愛團伙伴最多愛的支持和努力!超感恩!
馮采廷	54	每個課程主題講師都非常用心準備，讓我們在兩天課程收穫滿滿，原來很多時候的教養問題是我們自身的問題而非孩子，我們都沒有好好認識自己，也沒有好好學會當一位傾聽者，傾聽對方的需求，卻一直將自我的想法灌注在對方身上，謝謝每一位講師，謝謝每一位夥伴，因為有夥伴們的付出，才得以讓我們有舒適的環境接受兩天精彩的課程。	謝謝主辦這次活動的每一位夥伴，因為有夥伴們的付出，才得以讓我們有舒適的環境接受兩天精彩的課程。

葉庭	55	整體的感受充滿正能量充滿希望，過程常常不經意的熱淚盈眶……是被感動，也是內心的缺憾被喚醒。期許自己能為自己努力，改變成自己喜歡的樣子，進而影響身邊的人。	課堂間有精心準備的點心茶水享用真的很貼心❤️ 休息時間可以長一點點....課程很精彩，但眼皮不受控制😴
----	----	---	--



第六組：

姓名	組號	上完第一天的課程，請分享您此刻的感受與感想	給主辦培訓夥伴的建議或話語
林羽峻	61	讓我跟先生能更明確的知道要站在孩子的角度下看他們在想什麼，之後換老大要幼小銜接，我跟先生一致贊同不用分數 成績看待孩子，讓他們快樂學習 把興趣玩到最大化	小組討論，可能是場地大回音大，大家討論的聲音也很大，有時候會聽不到小組的分享聲音，還是是我耳朵有問題(笑
戴慧玲	62	多點耐心和傾聽	感謝，有你們真好
黃子瑄	63	愛的氛圍很濃厚，講師說的有些都深入我心阿	

張雲清	64	非常有意義	感謝所有工作團隊，辛苦您們了！ 兒子說：午睡的空間建議能大一點。
陳莉婷	65	滿滿愛的能量	



第七組：

姓名	組號	上完第一天的課程，請分享您此刻的感受與感想	給主辦培訓夥伴的建議或話語
洪至儀	71	收穫很多	辛苦您們了，了解愛的真諦
鄭琬璇	73	佳燕老師的課令人印象深刻 雖然與我理念相同 但讓我對於愛的定義更完整了	很棒❤️
潘淑壬	74	像上了一堂如何當爸媽的課程，對於明年1月要生寶寶的我，很有幫助，可以提前學習如何迎接寶寶的到來地	很用心的活動 感謝大家

		球	
吳念諭	75	上了兩天課，身體是疲憊的，但我的內在能量是充沛、豐盈的。待我沈澱後再次咀嚼手冊中的每個字，相信我能成為支持自己與成就、賞識孩子的伯樂。	謝謝有您們的付出❤️

短短兩天課程即將結束，聽到116期的新夥伴愛的回饋，還有許多夥伴說相見恨晚，怎麼沒有早點認識愛團？怎麼沒有早點加入愛團？就覺得這兩天的付出都值得了，因為夥伴心裡的種子已經找到很多愛的能量，準備發芽茁壯了。