



www.20187.org.tw

愛講堂LOVE Talks

找回初心，以愛同行

主講人 張珍貞 / 2025-03-16



[愛講堂081 張珍貞：愛無限 情有時 心寧靜](#)

影片介紹：

主講人 張珍貞分享她照顧85歲母親的心路歷程，講述母女之間的相處與照顧過程中的挑戰和喜悅。她透過分享在臉書上的經歷，獲得許多粉絲的支持與共鳴，並與母親共同度過了許多愉快的時光，包括導讀繪本、拍攝專輯等活動，感受到愛與孝順的力量。

摘要

 家庭節約與母親的不理解：張珍貞分享母親因她過於節約（水、電、衛生紙等）而不滿，反映出代際間的價值觀差異。

 24小時照顧母親的辛酸與快樂：她搬回娘家照顧母親，包括陪伴她就醫，並持續與母親互動，獲得母親的理解與支持。

 繪本導讀與母親的回憶：張珍貞分享母女共讀繪本的過程，通過互動讓母親回憶起過去的趣事，增加彼此的情感聯繫。

 拍攝母親專輯的挑戰與收穫：她提到為母親拍攝專輯的難度，以及在過程中所獲得的美好時光，並鼓勵他人也為母親拍照留念。

 與母親共享甜點時光：描述與母親一同享受甜點的日常，反映出母女之間的溫馨互動。

 感恩與珍惜的情感：張珍貞對丈夫和家人的支持表示感謝，並表達對母親無言的愛和深深的感恩之情。

[連結至Podcast聆聽：愛講堂081 張珍貞：愛無限 情有時 心寧靜](#)

照顧媽媽不抓狂



主講人心得：

分享是喜悅的！分享是無私的！分享是頃所能究所學全盤的給予！特別是在愛講堂的樂園中，在一群充滿愛的夥伴簇擁下～歡喜開講。感謝蕭慧英執行長的邀約！感謝細致的準備工作和提醒，讓洶湧澎湃昇華為寧靜桃花源。

所謂台上三分鐘台下十年功，六旬多的生命故事正好圓滿今天十八分鐘的短講。透過照顧八十五歲老母親，貼身二十四小時的照顧開始，回顧、反芻我的生命故事。有苦有甜、有喜有樂，當然也有陳年往事外加班斑血淚。從現場來賓的莞爾一笑、回應肯定，以及

同病相憐的照顧者急於尋求解方之時，珍貞的生命能量一次次獲得躍升。

從接獲任務到今天的圓滿落幕，兩個多月的時間，我時時在為這場短講作準備，深信有充分的準備方能走得遠、看得廣，昂首闊步邁向美好的未來。

活動後邀請我的應援團到中正路的白咖啡用餐話家常，延續剛才沒有聊完的喜怒哀樂、酸甜苦辣，應援團彼此並不認識，但是一頓飯的時間並沒有冷場，話題不斷。特別是已屆古稀之年的陳雅小姐，對我一再的讚美、一再的感謝，餐會中她認識多位大佬，開心的不得了！我們相約一同參訪「草山防空洞」，由林再賢老師導覽，洪淑珍老師建議可以採閩南語開講：我們還想一探「天母藍寶石泉」，由李泰昌老師導覽，關係特殊，導覽費全免。直到揮手道別陳雅小姐還一直表達感謝之意，其實我明白她才是成就我的最大貴人。

接下來和兩位主講者黃世宏先生、林莉蓁小姐一起喝下午茶再續前緣。話匣子一開完全停不下來，三位愛講話的夥伴，上自天文下至地理都是我們暢聊的話題，一旁的釋迦小姐只有點頭微笑的份。

今天的開講真的收穫滿滿，湛盧的古典藍調咖啡、精美的「銀龍愛心」鑰匙圈（可以鎖住您庇佑的心）還有第一次見到的雙層咖啡濾紙，實質禮物，更令人感動！

感謝洪淑珍老師、林再賢老師、李泰昌老師以及胖哥老師！他們都是各個領域的翹楚，百忙中撥冗蒞臨珍貞甚是感激！感謝丁守仁夫婦、張武雄先生、王雅莉同學的鼓勵！感謝曾經的學生陳雅小姐、林文喻先生以及胡婷婷小姐的捧場！感謝好友周聖宸小姐、吳

奇偉先生的突然出現，給予支持和打氣。感謝077期愛團夥伴劉淑敏、陳麗君、沈安利還有戴蕙美等美女的大聲喝采！多年不見，大家依然青春美麗。

快樂的時光總是過得特別快，夕陽西沉之際我們方才踏上歸途，絢爛的彩霞為五彩繽紛的一天，畫下完美句點！

主講人簡介：

張珍貞

- *愛你一輩子守護團077期志工
- *台北市立圖書館北投分館說故事老師
- *北投豐年里樂齡繪本導讀老師
- *北投文史導覽老師
- *臺北市職能發展學院觀光導遊人員培訓班講師





