



空中共學

4月主題：誰說家庭主婦沒出息？

超狂阿嬤自己賺旅費環遊世界！/林瓊姿

整理：黃淑穗 2024-04-30



主題：誰說家庭主婦沒出息？超狂阿嬤自己賺旅費環遊世界！/林瓊姿

影片連結網址：

[【今周刊】誰說家庭主婦沒出息？超狂阿嬤自己賺旅費環遊世...](#)

環遊世界，看火山、極光、登帝國大廈，一項一項完成人生清單！

這一切對一般人看似沒什麼，對她來說卻得來不易。她出生於民國33年，曾為育兒放棄美好前途，回家當全職媽媽還被說沒出息，但她用熱情和行動證明，就算出生傳統年代，也不需要被傳統綁住，唯一阻礙她的人只有自己！一起看她努力追夢的故事！

本月份兩位導引人是：**114期佩玲**、**072期千瑞**

C 2024空中共學4月導引團隊



114期 佩玲



072期 千瑞

學習長 世娟

大家早安，我是本季的學習長世娟，很高興在這春暖花開的人間四月天，能跟大家一起在線上共學這個月非常有意義的影片，一位平凡又非常不平凡阿嬤的故事。阿嬤到底做了什麼事，給了妳怎樣的啟發，你一定要趕快看看導引人精心挑選的影片，影片小而美，卻會讓你想如何實踐自己的夢想，如何能終身開心學習。值此時刻，我的超級84歲老爸跟著老媽正在摩洛哥跟著友人們進行為期25

天的自助旅行，去年他們也挑戰徒步30天近800公里的西班牙朝聖之路成功，大大驚艷了我，人生真的沒有什麼是不可能的，不是嗎？這個月愛講堂雅欣分享的補充教材也很精彩，期待這個月大家的共學分享喔！

072期千瑞

各位共學的夥伴大家好，我是四月主題的導引人之一千瑞，本月的主題影片~誰說家庭主婦沒出息？超狂阿嬤自己賺旅費環遊世界/林瓊姿，除了影片中提到的家庭主婦，我也在問自己，是不是會照目前這樣，就過了自己的一生？有沒有一直想要去做的夢想，因為家庭、工作而逐漸隱沒於心底。若不須負擔小孩之後，會不會還有動力跟勇氣去築夢跟做自己？看到這位超狂阿嬤的故事，簡單而執著的勇氣及毅力，帶給我的衝擊也許可以慢慢化解僵硬的思維，也建議大家在月初先看一遍，先享受一下這個故事，在工作之餘，後續再重複看，沉澱之下，不同觀看次數也許會有不同的感受，或者相同的感受會加深許多，最後再分享出來。吸收外來資訊，再沉澱一下感受及整理好思緒，最後透過分享，就是一套完整的自我學習三部曲。四月主題影片：誰說家庭主婦沒出息？

114期 佩玲

大家早安，我是導引人佩玲~4月到了，近期大家都忙著返鄉祭祖，先輩們的精彩事蹟已闔上了書頁，那我們的呢？我們的一生，正在書寫中...周深<璀璨冒險人>唱著：沒人能夠決定 誰的一生 應該怎麼活，沒人能夠定義 誰的天空 是什麼顏色，這個月，我們推出的影片是一位追夢的阿嬤，她很平凡，也很不平凡，她的6分鐘分享，願帶給大家關於「勇敢」的種子。在4月，我們敬重結束，也疼愛當下的

自己，願大家試著踏出一小步，期待在表單上，大家都能雀躍的留下關於自己伸手摸到夢想的小故事。

【2024.04.10 導引人佩玲】

大家午安，我是導引人之一佩玲，4月第2週，食安風暴未停息，地震又來相伴，電價上漲衝擊物價，地緣政治風險升溫，各種傳染病及疫情仍在悄悄蔓延，相關新聞不斷，人心難安。連假時追完日劇<獅子之家的點心日>，天天哭的眼腫鼻塞，跟著人物們走到生命盡頭，只想提醒身邊朋友「每一件事都是有意義的」，要好好地為自己活著，享受目前擁有的一切。每個人扛著自己的不易，靜靜負重前行，盡力把生活過到甚好，而心隨之變得堅強。照顧家人的同時，也請感受自己身體的信號，及時給予舒緩及治療，把自己設定為重要的，放在優先的順位。最後，認真生活之餘請大家欣賞本月影片

~<https://youtu.be/JMa0ddqPJQY?si=ug90i-Jj4qds-cQ3>

【2024.04.10 導引人千瑞】

在做導引人的工作準備時，我有看了幾次影片，受到這位阿嬤的影響，我原本規劃這個清明連假要來一趟機車環島旅行，訂好背包客旅宿及買好旅遊平安險，卻發生花蓮大地震。雖然取消了整個行程，我還是去從新竹騎了一天的西濱公路，為的是感受一下影片主角的一些想法。這個共學團體給我最大的好處，除了每個月觀看影片帶來一些新思維，另外偶爾觸發一些感動，就會引起實際行動測試看看，嘗試著做一些小型的改變，來測試及體會不同的面向。

【2024.04.17 導引人佩玲】

人間最美四月天，徜徉春花爛漫時，當日頭正炎偷閒避暑時，請大家點開連結賞賞本月影片~★主題影片/超狂阿嬤，自由的心靈，能橫掃世界。<https://www.youtube.com/watch?v=JMa0ddqPJQY>

★補充影片/雅欣<自主學習的靈魂裡有光>，冒險王當了媽媽後，用愛與陪伴，引領孩子在學習中探索自己靈魂的光。

https://youtu.be/tb_ErUNw_3s可於問卷擇一提出心得，逛逛記事本也可看到大家觀後感想。<https://bit.ly/48905Ze>自然與你分享美景，共學團與你分享好片，願各位冒險王繼續闖蕩前方未知的旅程，感受靈魂的光照耀天下。

【2024.04.27 導引人千瑞】

上次清明連假原本要機車旅行環島的，因為花蓮地震取消，但看完超狂阿嬤影片的影響一直在心頭，這週到嘉義受訓，剛好下週一輪休，就利用六日一，安排一趟嘉義高雄的輕旅行，今天就步行兩萬步！！大家如果還沒看影片的，很推薦來看看喔！

【2024.04.29 導引人佩玲】

似乎夜才開始，也似乎新的一天方近，四月走的極快，帶著地震而來，伴著雷雨而行，然生活仍在繼續，我們也在努力前行。

剛放下了蠶絲，自孩子下午攜回，兩人認真抽絲剝繭的將六只煮過繭絲沾水揉成線，再以木條捲起，稍晚孩子睡了，我揉著線到新的一天，今晚南部沒有驟雨突襲，有鳥鳴稀星，尚且安好。

新的一週，大家匆匆生活之際也多請保重，走在當下並珍惜遇見的人，仰看天空眺望遠方，找到自己的方向，還請滑滑手機寫下心得，讓四月很棒的自己圓滿落幕。

【2024.04.30 導引人佩玲】

4月搖晃著走過，今天小小願望是「明天認真享受勞工福利不加班」，上天很忙但聽到我的重點了，不只明天連今天也加了~~

在下班的路上，看到大手牽小手，有人嘮著工作牢騷，有人靜靜滑著手機，還遇見了手捧佛像的乘客，空氣中裊裊香火的味道讓時光慢了下來。晚些我也要準備交心得了~愈後面才愈熱鬧，不是嗎~

感謝大家這個月都有好好地照顧自己，也祝福大家不懼脆弱，天天快樂追夢。🙏

【2024.04.30 導引人千瑞】

今天是四月的最後一天了，工作家庭或雜事繁忙的同學們，若忘記觀看影片，可以趕緊來看一下並填寫問卷，就完成作業了喔！

剛剛也看完記事本D的補充教材：自主學習的靈魂裡有光 / 黃雅欣

📺 自主學習的靈魂裡有光 | 黃雅欣 | #愛講堂 | 背書少一點 | ...

很棒的分享，很棒的媽媽，跟傳統的填鴨式學習比起來，多了一些人性、感情、多樣性...也讓我聯想到以前閱讀過盧蘇偉老師的故事文章。

當導引人的一個好處，就是會花比較多的時間在這個月的影片，因為有份責任掛在身上。即使平日的生活與工作會有很多例行事物，但獲得的感觸與印象也相對較深，一點一滴的累積，最大收益者還是自己啊！

大家如果今天還是來不及，沒關係，有空再補也行，重點是持續跟著大部隊一起前進，每個月看著精心挑選出來的影片，長期下來會有潛移默化的效果。

論壇精華：

201 瑞珍

她說：她才80歲。哈哈 謝謝分享有啟發的有意義的內容

727 寶云

腦袋太菜，會被淘汰。活到老學到老，很佩服她的精神，不要讓財產變遺產~ 謝謝妳們的用心推薦

515 秋萍

很勇敢追夢的阿嬤

051 得櫻

立馬分享給我的媽媽，我媽媽經常用死來綁架我們的關懷，常以負面情緒來讓子女難過！老年的議題面面觀有好多確實是需要學習的，感恩導引人這次的主題，很有感觸唷！

1301 怡雯

最佩服慕凡老師的精神：78歲去宜蘭打工換宿，在節目提及：我今年才80歲，我還有無限的前途！她認為時代在前進，老人也要跟進，否則腦袋太菜，就會被淘汰！而且改變觀念，不要再拘泥於傳統！要不斷的學習，不斷的鍛鍊自己的身體！最喜歡慕凡老師的一句話：你花掉才是你的財產，你沒有花掉變成遺產！

1321 月卿

年紀和工作，甚至是性別常常被人給上標籤，阿嬤80歲對自己的期待透過行動來圓夢，實在令人感到佩服，後來還出書賺取自己的零用錢，也跟實際的生活結合，動力和行動要合一是多數人的困難點

，這位阿嬤證明了沒有什麼不可以，也沒有什麼不可能，一切決定在自己身上！謝謝

1313 婉伶

今年我50歲，9月將會重回學校念書，期許自己到80歲時也能像影片中的慕凡老師能夠完成自己的夢想，過著獨立又充實的生活。喜歡這部影片，小而美

1128 幸珠

1)生命十分脆弱，老天留我下來，因為我還有使命，要勇敢活下去。2)靠著努力，將夢境化為現實。3)就算嫁雞也要尋求轉機，嫁狗也要打造好狗命。4)時代在前進，老人也要跟進。腦袋太菜，就會被淘汰。這隻影片我在上個月無意間看過了，竟在四月共學影片就出現了。謝謝共學團隊的影片推薦！

142 曉珊

不斷學習鍛鍊良好的身體 有品質的活著 生命充滿愛與希望！老師的最後強而有力的一句我才80歲值得我們大家省思～ 謝謝

1404 美玲

有夢最美，希望相隨：執行力超強的，讚 謝謝團隊用心找影片分享給大家

1103 千瑞

受到這位阿嬤的影響，我原本規劃這個清明連假要來一趟機車環島旅行，訂好背包客旅宿及買好旅遊平安險，卻發生花蓮大地震。雖然取消了整個行程，我還是從新竹出發，騎了一天的西濱公路，為的是感受一下影片主角的一些想法。

124 秀蘭

論在哪裡都可以創造出自己的價值 要活就要動

1324 劭蓉

今年”才”八十歲的阿嬤，充滿活力和對生活的熱情，即使當了五十多年的全職家庭主婦，仍然積極圓夢，環游世界，盡情體驗各種不同的文化與風土民情，甚至以七十八歲高齡仍然通過打工換宿和他人有很美好的互動。林老師用她的生命經驗，展現了高齡生活的美好樣態，真的非常令人嚮往。不斷學習，鍛鍊自己，讓自己永遠都有源源不絕的生命力。我也要如此善用自己的生命，也為自己終有一日能踏上朝聖之路而準備著自己。 謝謝導引人選的小而美的影片。真的非常受激勵～

153 靜怡

此影片真是讓我覺得，年紀上的數字真的不代表什麼，重點就是一個人的心態，非常值得學習。辛苦了。

502 美淑

嫁雞也要尋求轉機，嫁狗也要打造好狗命，時代在進步，老人也要跟進 謝謝你們的用心

824 淑珍

事業，工作，志業，滾動的人生，遇到就接招

807 錦芳

常保熱情好奇心，感受世界各地的風俗民情，讓人生更精彩
大家一起共修共學，感受世界的美好！

626 瓊慧

這位主人翁自覺、自主，不被家庭或角色絆住，很棒的分享！

508 世娟

我才80歲 真的很鼓舞人，年齡真的不是問題，心態才是重點，檢視自己的夢想清單，生活要過得有滋有味，爸媽摩洛哥西班牙25天自由行回來了，84歲的爸爸在撒哈拉沙漠騎駱駝看日出，真是最佳案例最強模範，人生真的沒有什麼不可能呀！ 大家挑選影片都超級用心，感謝！

908 曉芸

我剛好前陣子訪問「媽媽博士-家業中的CEO」作者，林琮姿女士，剛好可以舉出一些影片中看不到的點來與大家分享。她在書中舉李麗芬立委在107年的統計，一位全職的家庭主婦，若將她一天當中各種角色職務切換計算(保全、司機、廚師、家事管理員、保母……)，每天8小時，周休二日的話，月薪就應該是45000元左右喔！但實際上媽媽幾乎是24小時全年無休，更不只這個價值。這些只是就世俗的眼光來看，還有更多對家庭和孩子無形的角色和重要性(緊急救護、心理師、營養師、會計師、家教、陪練員、嚮導……)，就更數算不完了。看起來，家庭主婦不僅有出息，還是無價之寶啊！另外，慕凡老師更令我敬佩的是她的敬業精神和設想周全。他為了來上我的節目，雖然我有提供訪綱，他仍挑選自認最值得分享的內容，親自整理逐字稿，並事前提供給我參考。然後錄完音，還準備一張事先寫好的購書資訊，以便我們在聽友來電詢問時，可以清楚說明訂購的優惠方案(為了幫助有心人，他願以成本價賣書)。然後陪他在電台外走上一段路，才發現他步履緩慢的原因，是因為鞋底脫膠開口笑，但是還好他平時就有隨身準備橡皮筋以備不時之需，這下真的用上了。是不是很細心又有智慧呢？真是有太多地方值

得我們學習了～ 影片簡潔有力，但現在的短影音，實在無法把受訪者背後精彩故事較完整的呈現～-_-#

303 淑穗

我60她80,我還能有20年可以好好活著話,我要怎麼過?不要因為自己有一點年紀了,就好像自我放棄,人要不斷的學習,不斷的鍛鍊自己健康的身體,不斷讓腦筋有新的知識、見識、膽識出來,如果有新的觀念新的做法,老人還是很幸福的。平安喜樂好好生活是我的目標,一點一點累積生活經驗永遠幸福美滿。人生是無憾的!

1312 翠楓

看到這個阿嬤,讓我對退休後的生活充滿期待,不過,首先是現在要練好身體和存足夠的錢,才能隨心所欲,非常喜歡這次的主題,本來想工作到80歲的,我現在會期待老後的生活,謝謝共學團隊

1003 秀芬

4月的兩位講師“超狂阿嬤”林瓊姿,以及愛講黃雅欣,兩人都用開放的態度,行動的實踐,活出自己豐富多彩的人生。她們活出的好樣,我雖不能及,但是衷心讚賞。是否得到啟示?是否得到激勵?我想,即使性格上的脆弱與畏縮,未必能翻轉,起碼鼓勵了自己,如果真想做些什麼,就少一點理由與藉口吧!如果已經滿足目前的日子,那麼,就該更喜樂其中,別讓眉頭與笑容互為矛盾。 805

蕙美

慕凡老師充滿了生活熱情與能量,不因為有點年紀增長而自我放棄。堅持完成自我價值,有夢去追的行動證明,勇敢活出自己想要的人生。勇於嘗試新事物的心態,生命精彩在於擁有很棒的生活態度,停止學習才是老的開始。用她的故事激勵我們不因為年齡,也

要跟著時代前進，還要不斷學習，鍛鍊自己健康的身體外，更要讓腦筋有新的觀念跟做法，才能跟上時代。用行動來證明，做一個掌握自己命運的人讓生命更精采豐盛。感恩分享，很激勵的影片。

906 淑敏

每一件事都是有意義的，要好好地為自己活著。 謝謝共學團隊精選的影片

30125 美惠

有夢就去追

133 淑萍

生命的價值是自己給予的，我當家庭主婦的時間也23年了，跟才80歲的家庭主婦相減之下，原來透過自我學習，廣交朋友，願意走出自己的生活，看得世界更廣，感謝

713 秋芳

年齡不是問題，心態最重要，家庭主婦真的很了不起！這支影片帶給家庭主婦很大的鼓勵跟安慰

319 小珊

我今年(才)80歲，我的人生還有很多事要完成。超有自信的阿嬤

326 清雲

懂得愛自己 即時行樂 給自己設定目標很棒 值得學習

911湘涵

超狂阿嬤就是我人生下半場的目標了

220惠雯

有些做了不會改變什麼，不做會後悔，那就去做吧！年輕時為了家庭為了孩子暫時放下的夢想，塵封久了慢慢的就淡忘了，時間及現實的生活讓我們漸漸得失去熱情，變得不夠勇敢害怕冒險，難道我這一輩子就這樣了嗎？如果有這樣的想法在心裡，那就讓自己再瘋狂一次，不要陷入早知道的悔恨之中。

903珮君

超狂阿嬤給我的啟示是要成辦一件事取決於是否有強烈的動機、用正確的方法做好準備，勇敢邁出框架和舒適圈，這些都和年齡無涉。常羨慕他人可以完成自己想都不敢想的成就，殊不知是自我設限以及懶惰而造成彼此的差距，林瓊姿女士的生命故事非常勵志，鼓舞每一位不敢作夢、裹足不前的人。

1119世娟

人生最終是自己和自己的對話，自己覺得此生值得就好

1201慧英

實現夢想的後面是什麼？身為67歲的人，看了這支影片，第一個反應是需要很健康的身體。環遊世界108天，多麼需要體力呀！此外、還要有無限的好奇心，同時不斷學習，再加上堅定的意志力。我覺得年紀大的人，就是要有興緻，對事我覺得有趣味，這應該算是第一步吧。我是一個比較懶惰的人，所以三芝自己需要常常走出去，挑戰舒適圈。有些朋友很愛出門，我可以待在家裡好幾天也OK的。所以評估自己的狀況，我會認為要勤勞，先不要想什麼環球世界

108天，畢竟那不是我的夢想，走完台灣319個鄉鎮倒是可以做到的。

112 彥蓁

🍀不要因為自己有一點年紀了，就自我放棄，你還是要不斷的學習，不斷的鍛鍊自己健康的身體，不斷讓腦筋有新的知識、見識、膽識出來，如果你有新的觀念、新的做法，老人還是很幸福的。🌸就算出生在傳統年代，也不需被傳統綁住，唯一的阻礙只有自己。

1325 惠蘭

阿嬤真的好厲害，這樣的生活態度以及行動力，即使年輕人都望塵莫及。這讓我想起一個心理學的說法，看到半杯水，回想到只有半杯水，或是還有半杯水。阿嬤年紀雖然大，但是有的人會想說都已經這麼老了，有的人卻想著，我還有一些時間要把握。阿嬤的確用生命來展示，只要妳願意相信自己，還有追夢的能力，並且實際行動，那麼就永遠不嫌晚。

204 祐禎

，鍛鍊身體，健康的活到老學到老

1401 淑惠

心有戚戚焉，我的下個目標，帶80歲媽媽環遊世界

307宗全

佩服她的勇敢與決心

705雪蘭

蠻有趣的：「嫁雞也要尋找好轉機 嫁狗也要打造好狗命」；很有意思：「時代在前進，老人也要跟進；因為腦袋太菜，就會被淘汰」不想被淘汰，只好繼續向前行……

1329苓鳳

被影片最後，慕凡老師說"我今年才80，還有無限的前途"這股積極學習能量感動

130佳慧

想成就自己的夢想，年齡真的不能成為藉口，前些日子的騎車環島計劃因地震而取消，另一半笑著說，再過幾年年紀越老，體力變差就無法成行了，看完影片激勵了自己，只要想做就要付諸行動啊！

1209春孳

媽媽的職位是有效期限的，學校老師不只你一個，家中的孩子卻只有你一個媽媽。

119學美

這支影片我是非常喜歡，可是系統只讓我選“喜歡”，我也要圓夢，我也要活不在別人的嘴裡

1327靖薇

剛好在家帶小孩10年，再出來工作。心態面的調整/獨立自處的旅行，重新再印證一次，活出自己的美好次

909麗君

阿嬤出了14本書好強！出國遊玩很放鬆。也很累要有體力！

149佩玲

很多時候只要設定小目標，讓生活有個方向，可以放下糟心的瑣事，把注意力轉移，就能讓自己更暢快；不一定要有很大的夢想，才去行動。

920惠玲

我自己家庭主婦也10年，現在孩子大了，就覺得好多事想做，好多地方想去！看了影片，發現身為家庭主婦，也可以有一片天空，走出去沒有這麼難！過去甘願為孩子跟家庭犧牲，下半生該為自己而活！尤其最近車禍受傷在家休養，更是覺得人生無常，該是為自己規劃，一點一滴慢慢執行，好好的愛自己的時候！

1305君琦

為孩子付出，把家庭擺第一，一直是東方人對婦女的基礎看法，看到林瓊姿女士的學習及活出生命的心態及實際實踐，真的是有夢最美築夢踏實，想想自己常會覺得自己被工作，家庭壓得喘不過氣，有自己的時間時，通常就想什麼都不做放空，但如果我也想在未來孩子們長大後，有自己的生活，現在的我應該要好好的儲存健康存摺

1308雅鈴

人生每個階段都有不同的階段任務，有些階段任務是責任是義務，當責任與義務完成後，大家都應該學習阿嬤這樣，給自己一個自我實現的階段，享受自己想要的人生，我喜歡阿嬤這樣的思維，人生努力一輩子一定要有一段歲月是享受自己的人生！

1004淑瑛

我看此影片的重點在林阿瓊姿女士的自主自信與行動力。我可以學習的是，無論做什麼，要抱持著為自己完成些什麼的信念，要勇敢，要堅持，要行動。

624映筑

自我實現心中的夢想清單是非常好的做法～

614韵如

這個影片流傳我大概看過了三次，非常驚訝慕凡老師的精神，七八十歲的人都有圓夢的想法，就如同早年的不老騎士，而實際去做的人少之又少，現在有樂齡大學社大所有很多的家長這個年紀還願意出來是非常可貴的，而長途的旅行，除了需要財力，還需要有健

康的身體，最可貴的是這位高年級實習生，自己賺旅費！女兒當自強！！將她當成我們的模範生一起努力吧！

158至儀

無論幾歲，內心保有熱情洋溢，進取好學的心，充實生活，人生才有意義，不因年紀而限制自己的行動及夢想

154雅慧

「嫁雞也要尋求轉機」真的很棒！家庭主婦也會很有出息，出書14本，太酷了吧！

311惠瑜

阿嬤是把握轉機與擁新觀念，並做到隨順心意，掌握自己命運的好榜樣。命運。

159秀霞

不因年齡而放棄想做的事，用熱情又勇敢自信的行動去實現夢想

105家鳳

人要活到老學到老，讓腦袋裡每天都要充滿新知識.見識.膽識

321鈺淳

曾經看過70歲的阿嬤參加舉重健身比賽，已經覺得是我的偶像，再看到這次影片時，我想我一定要讓自己的人生過得更精彩。

1319思穎

我喜歡這位阿嬤的圓夢精神

68.家瑋

人生是從停止學習的那一刻才變老 阿姨圓夢去做自己想做的事 活出生命新高度 是我們的楷模

69.芳齡

媽媽的職位是有有效期限的，但是我是不是一生就是完全奉獻給家庭、兒女、先生，而沒有自我呢？生命十分脆弱，家庭主婦也要為自己而活。嫁雞要尋求轉機，嫁狗也要打造好狗命。

70.美雅

一路玩到老，學到老

71.林義峰

活到老，學到老，勇於嚐試

72.富卿

嫁雞要尋求轉機，嫁狗也要打造好狗命，家庭主婦照顧好家庭，也要好好的照顧自己，規劃自己的人生，實現夢想，永不嫌老。