

愛講堂報導

2024《愛講堂》第十七講：寧靜多一點



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。

「寧靜」是源自內心的力量！

掌握寧靜的秘密 🐛

就擁有隨心的喜悅 🦋

迎春三月裡

【寧靜多一點 愛講堂公益講座】上場

我們邀請四位主講人，從生命故事中說寧靜

更分享走入寧靜的法門 📖

他們是...

🐙 程式設計工程師：彭建靜

接納自己本來的模樣，讀懂自己的原廠說明書。

🐙 第三人生實踐者：沈安利

瞭解自己、因應環境，如樹木般長成自在的樣態。

另外這一場加開了愛講堂PLUS，邀請兩位講師來跟大家談寧靜。

🦋 愛團執行長：蕭慧英

簡單行動543，成就每個和樂幸福的家庭。

🦋 赤子心諮詢老師：黃雅欣

口吐非暴力溝通語言，愛的溫暖無礙流動。

人說：若無閒事掛心頭，自是人間好時節。

我說：當你懂得寧靜自己🦢，無時不在歲月靜好裡。

日期：2024/3/17(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：彭建靜、沈安利。PLUS場：蕭慧英、黃雅欣。

地點：李科永圖書館 B2會議廳 (福林路100巷對面 / 台北市士林區
中正路15號)





寧靜多一點

讓你 身健康 心寧靜 人平安

愛講堂 · 生命故事



程式設計
&工程師

彭建靜

心寧靜學習接受自己



第三人生
實踐者

沈安利

我的寧靜蛻變

愛講堂Plus



愛團執行長

蕭慧英

寧靜家庭543



赤子心諮詢老師
&平面設計師

黃雅欣

讓愛流動 非暴力溝通

線上報名



愛講堂 第17講

2024-03-17(日)9:30-12:00
9:00報到

愛講堂是以「愛你一輩子」五字銘言為主題的生命教育講座，藉由多位主講人分享自身生命故事與實踐經驗，鼓勵每個人活出美好的自己。

地點 | 李科永紀念圖書館B2會議廳
臺北市士林區中正路15號

合辦單位 | 社團法人愛你一輩子教育關懷協會

臺北市立圖書館李科永紀念圖書館

承辦單位 | 鵲媽媽直屬團、087期及113期同學會

活動聯絡 | (02)2835-0510 吳小姐



▶ 心寧靜學習接受自己 | 彭建靜 | #愛講堂 | 寧靜多一點 | 完...

[連結至Podcast聆聽：愛講堂059彭建靜：心寧靜學習接受自己](#)

主題一：心寧靜學習接受自己

主講人：[彭建靜](#)



我們時常以為寧靜是需要弭平外境的干擾，若能理解外境是來自內境的投射，就可以明白真正的寧靜來自接納自己。

主講人建靜，在寧靜的頓悟中遇見自己的內在小孩，開始往內尋找教養困境的解方，她開始探索自己、接納自己、欣賞自己，也證明活出自己的美好，才有能力接受生命的不完美，朝著向陽處走去。

主講人簡介：

*愛你一輩子守護團049期志工

經歷：

*056期副班長、班長

*程式設計員

*通訊設備維修工程師

主講人心得分享：

與以往不一樣，這一次以主講人的身份參加愛講座，原來分享是進階的學習，跟大家分享我的人生故事的同時，我得到了療愈，更深刻的體會到讓自己公開與透明會過得更輕鬆，用愛與微笑面對對生活賜予的禮物(挫折)，接著迎接背後帶來滿滿的收貨。希望大家一起來愛團分享您的人生故事，共同學習。



▶ 我的寧靜蛻變 | 沈安利 | #愛講堂 | 寧靜多一點 | 完整版202...

[連結至Podcast聆聽:愛講堂060沈安利:我的寧靜蛻變](#)

主題二:我的寧靜蛻變

主講人:[沈安利](#)



理想很豐滿，現實很骨感。追求寧靜的路上，不是一蹴可及，更不是一勞永逸。主講人安利面對失智課題展現出的積極勇敢，令人由衷尊敬。而她對於寧靜的體悟與蛻變，更是句句打動人心。生老病死是人生必經路程，卻不容易面對。她的演說值得你我仔細聆聽，她的勇敢鼓舞我們每個人。

主講人簡介：

*愛你一輩子守護團077期志工

經歷：

*國中教師、輔導老師、輔導主任

主講人心得分享：

這次的演講我收獲太多，

- 1、我真正的反省我的生命歷程
- 2、我學會了抓重點來論事
- 3、18分鐘

願意被約制的團體，成就了更多的成就。

昨日遺失了手機；但撿到太多的溫馨，謝謝各位的關心與協助。尤其是酷子幫我打電話；玲玲陪我去警局、手機店。讓我今日可安心的用手機、也不擔心原手機被竊的問題。



心寧靜5步驟：深呼吸、合掌、放鬆、寧靜下來、心回到原點語
親近4句話：謝謝你、我愛你、對不起、請原諒我
身恬境3件事：淨、簡、美的家庭美學

主講人簡介：

愛講堂PLUS-2:讓愛流動 非暴力溝通

講師:黃雅欣



▶ 讓愛流動 非暴力溝通 | 黃雅欣 | #愛講堂PLUS | 寧靜多一點...

[連結至Podcast聆聽:愛講堂062黃雅欣:讓愛流動 非暴力溝通](#)



學習好好說話，使我們能表達自己的感受而不冒犯他人，做到真誠地傳達善意，而非掉入多說多錯的陷阱。

黃雅欣講師闡述《非暴力溝通》一書的四個要素：觀察、感受、需要、請求，強調溝通的兩個要點：誠實的表達與以同理心聆聽。

要改變他人前，要先改變自己。如果我們不希望自己活在一個無視語言暴力的世界，不妨從自身開始改變說話的模式，相信美好的愛與善意，就能隨時流動在你我身邊。

講師簡介：

- *愛你一輩子守護團087期志工
- *赤子心過動症協會總會資深諮詢老師
- *新北市東山國小101學年家長會長
- *苾福里EQ教育培訓志工

*出版社美術編輯

*紙品開發設計&印務

*平面設計SOHO族

*花格格故事劇團美術設計

主講人心得分享：

與以往不一樣這一次以主講人的身份參加愛講座，原來分享是進階的學習，跟大家分享我的人生故事的同時，我得到了療愈，更深刻的體會到讓自己公開與透明會過得更輕鬆，用愛與微笑面對對生活賜予的禮物（挫折），接著迎接背後帶來滿滿的收貨。希望大家一起來愛團分享您的人生故事，共同學習。



更多精彩照片：

<https://photos.app.goo.gl/qw4TuHSxVXNuZ4ci7>

心得與回饋：

總召 淑貞分享：

這場次是我擔任鵝媽媽直屬團主委的最後一場，卻是變數最多見證到團隊應變能力與一切都是最好的安排。各教練們在這一場中發功著實令人安心！總召我可是相當地佩服啊！

從一開始的節目策劃組，因主講人臨時撞期取消上台，由慧英教練接手支援上台。

節目組因流程異動，負責資訊的雅欣臨時改成講師，在主辦期人力缺乏下也是由資訊教練怡雯來接手支援操機。

主持人呢？在現場彩排時雅惠班長因家庭因素，臨時取消了參與活動，雅鈴教練就馬上補位支援上台。

行政組長淑惠班長在當天也因為臨時家裡有事，蕙美教練馬上就調整人力補缺。

場務組若矜臨時家中有事，同樣的也由曉晴教練自動支援補位。這種井然有序地自動支援補位，從容不迫地發揮所能，讓整個活動圓滿落幕，真的是令我感到驚豔啊！

一個優質的團隊就是要有這樣正確、流暢、典雅的特質表現。而這些特質就是不斷地在一次又一次的服務過程中培養出來的。

很感謝在我主委任期內的教練們，一路上的支援與陪伴，讓這六個場次都圓滿成功。有你們在愛裡同行，我是最幸福的。接下來就由下任主委雪蘭姐來陪伴大家未來六個場次的愛講堂喔。愛你一輩子！

怡雯：

彭建靜講師：心寧靜學習接受自己。

加入愛團：認識到人性的美好，臺灣的美好。通過展團等一系列服務活動，看到自己的人生價值，自己原來的模樣，寧靜中，我活出美好的自己。面對這一切，可以像對工作的態度：遇到問題，解決問題！

沈安利講師：寧靜的蛻變。

錄音給自己：十年後的我，提醒自己愛跳舞、喜歡唱歌、準備相簿，忘記也沒關係，笑一笑就好！提醒自己要過得開開心心就好！覺知寧靜要持續不斷。在加入愛團後除了認識了同樣愛孩子、關心教育的爸爸媽媽，最大的收穫是能夠欣賞並尊重自己的兒子，並持續學習愛與分享。

本次課程讓我印象深刻的是蕭慧英講師：寧靜家庭五四三語親近：4句話改變親人距離。謝謝你、我愛你、對不起、請原諒我。再加兩句：「請」、「麻煩你」。大人怎麼說，小孩就跟著你學。

本次課程讓我覺得受用的是黃雅欣：讓愛流動 非暴力溝通

《非暴力溝通》四個要素：觀察、感受、需要、請求。

非暴力二大部分：1.誠實的表達 2.以同理心聆聽。

把「不得不」化為「我選擇」，這是活動結束後愛團夥伴的首要實踐，令人感同身受！

劭蓉：

謝謝講師們分享精彩的生命故事，也謝謝執行長把愛團寧靜的理念闡述得更詳盡，以及雅欣講師的非暴力溝通，令人受益匪淺。

本次課程讓我印象深刻的是透過玉子主委，才知道原來在籌備過程中有許多變數，但是最後仍然順利完成此次任務。

感覺愛團真的是個不可思議的團體，彼此間的支持和互相補位，無私奉獻的精神，都讓人佩服。

本次課程讓我覺得受用的是寧靜具有強大的力量。

蕙美：

學習了非暴力溝通四要素說出愛的語言。

觀察事實而不評論。辨別並表達自己的感受跟需求，用正向的語言向對方提出明確的請求。也學習到寧靜家庭543的真義..希望孩子的心安定父母也要能先心寧靜。身恬靜3件事語親近四句話以及心寧靜五步驟都要好好實踐力行，以信願行，相信他，願意做，以行動跨出邁步。

本次課程讓我印象深刻的是人生沒有奇蹟，只有累積。給未來10年後的自己錄音。

本次課程讓我覺得受用的是接納了解自己，找到自己的美好！



愛，可以融化冷漠、傳遞溫度！
愛，就在每個生命故事中！