

www.20187.org.tw

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:當你懂得寧靜自己為,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-

讓你 身健康 心寧靜 人平安

愛講堂・生命故事



程式設計 彭建静 &工程師

心寧靜學習接受自己



第三人生 沈安利 實踐者 我的寧靜蛻變

爱講堂P1 @\$



蕭 慧 英 愛團執行長 家庭543



黃 雅 欣 赤子心諮詢老師 &平面設計師 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

愛調堂是以「愛你一輩子」五字銘言爲主題 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 親媽媽直屬團、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



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

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。

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。

*愛你一輩子守護團049期志工

主講人簡介:

*程式設計員

經歷:

*056期副班長、班長

*通訊設備維修工程師

主講人心得分享:

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。

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



➡ 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



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

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

主講人簡介:

*愛你一輩子守護團077期志工

聆聽. 她的勇敢鼓舞我們每個人。

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。

版本以外が明白が田根、八州 J 文ションスル。

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。

愛講堂PLUS-1: 寧靜家庭543

講師:蕭慧英





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:

*愛你一輩子守護團 執行長

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,不妨從自身開始感變說話的模式,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
- *芯福里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。

場務組若羚臨時家中有事, 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。

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

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

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。

銀音給自己: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

下次課程讓找覺得受用的是黃雅欣: 讓愛流動 非暴力溝通

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!

《非暴力溝通》四個要素:觀察、感受、需要、請求。

劭蓉:

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

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。

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!