

www.20187.org.tw

#### 愛講堂報導

## 2021《愛講堂》第七講: 寧靜多一點



2021/3/21(日)9:30-12:00(9:00報到)

# 寧靜多一點

讓你 身健康 心寧靜 人平安



張鴻昇 咖啡中的寧靜



張含瑄 黑暗,只因為光的不在



李紀庭 12感官覺知的心寧靜



林昱成 變動中的寧靜

#### 愛講NO.7

活動地點: 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:鵝媽媽直屬團、112&113期同學會

活動聯絡: (02)2835-0510 吳小姐

注意事項:請攜帶個人身分證、配戴口罩入場





愛講堂第七講,有些不一樣 第七講,我們移師至李科永紀念圖書館 第七講,集合了各期同學會一起同心舉辦 第七講,有四位講師一同分享他的生命故事 第七講,現場百位參與者裡,除了愛團夥伴 更有著來自各區還不認識愛團的朋友 愛講堂第七講,在大家齊心努力中,圓滿完成。



總召 蕙美分享著 #寧靜多一點 讓你身健康、心寧靜、人平安。 3/21因為愛~讓我們齊聚一堂!

因為有深刻信任和相互尊重的工作團隊一起共創美好,是最幸福 的事!

感謝生命故事精采的四位講師們熱情分享。

也感謝所有貴賓的蒞臨與老朋友、新朋友的參與出席。

讓週日的愛講堂#7 圓滿順利落幕!

#預告第八場愛講堂 在5/16(日) 等您唷!!❤️





主題一:咖啡中的寧靜

講師:張鴻昇 (017期)



生活中的忙碌, 常讓人急於行走, 忘了停下腳步, 仔細品嚐每個當 下, 鴻昇老師在講座中, 分享著他進入咖啡領域的契機, 也帶著大 家閉上眼睛, 用畫面想像著在徜徉在咖啡香氣中給人的力量, 人生如同沖泡咖啡, 不急不徐伴著沖泡的當下, 讓情緒獲得放鬆, 也得著那寧靜的時光。

影片連結:<u>https://youtu.be/DuPqiW7PuTA</u>

主題二:黑暗,只因為光的不在

講師:張含瑄 (001期)



含瑄老師, 和我們分享著如何成為生活中、家人中的那道光。

受過傷的人,才知道痛在哪裡,當人生進入到婚姻階段,我們處在期待的當中,不停巡迴著拙敗、自責、指責及衝突時,我們需學會放下這些情緒,多愛自己一些,當自己給予了充足的愛,才有能力帶給家人更多的愛,成為大家生命中的光,一同發亮併行向前。

影片連結: https://youtu.be/gPL0VThEJrl

主題三:12感官覺知的心寧靜

講師: 李紀庭 (048期)



紀庭老師為「角角玩創」創辦者,希望藉由「玩」來觸動感官,挑戰感官,並感受圓滿的境界。分享因著盡情玩樂,當需發洩的精力充足釋放,而這樣的玩可以轉化一個人的本質,也能使人生健康、寧靜、快樂,並且無懼。

影片連結: https://youtu.be/7wJTm2Prjh8

主題四:變動中的寧靜

講師:林昱成 (070期)



的時間、人力做你覺得最需要做的事! 愛團志工同時也是正念引導師的林昱成說道,當人思考過去就會 憂鬱,思考未來就會焦慮,只有活在當下,認識自己、接納自己的 狀態,才有機會找回寧靜,找到選擇的機會。並且與現場的聽眾一 起練習 #三步驟呼吸,運用正念的方法,讓自己隨時隨地都能練習

為什麽心靜下來如此重要,當千頭萬緒需要處理的事務太多,只有

靜下來. 才能思考前因後果、先後順序. 也才能理出思緒. 用有限

### 更多活動花絮及相簿連結網址:

## https://photos.app.goo.gl/8SuMrMVCx6ZXEgqD6

回 響:

心寧靜。

珮瑜:不同的寧靜方式適用在不一樣的環境,但相同的是唯有寧靜才能帶來好的行為,找回寧靜的心靈。

傳勇:寧靜多一點。

季蓁:孩子童年快樂的回憶與學習, 心寧靜的故事與方法很受用。

秋萍:很感動講師們真誠的分享,回到自己內心的寧靜。

己心中, 李紀庭老師的玩中認識感官, 林昱成老師的擺脫慣性行為。寧靜生智慧, 寧靜不是與生俱來, 而是需要有意識的學習、覺察、鍛煉與練習。 家珠: 感人的生命故事, 覺察自己並做改變, 成為能照亮別人的人。

曉晴:張鴻昇老師帶領的心靈咖啡之旅. 張含瑄老師的把光放在自

語姍:講師學有專精,而且從寧靜中獲得益處;講師們的分享意猶

淑櫻:進度控制流暢,群策群力,感恩付出。

玉玲:完成每一件小事,才不會有所遺憾。覺察、覺知、冥想,讓光 進入內心世界.觀注自己內心。

未盡. 可以加開讀書會。

小珊:張含瑄:修正自己,不修理自己;林昱成:老天爺把你留下來,一定有他的道理。《好好的用我吧!》;李紀庭:了解自己是開發自己的第一步。和孩子家人真正的平等相處。

淑芬:玩很重要能讓身心靈都健康。

昭雯:各領域的學長姐在各自行業中體悟生命,活出價值與發光發熱,照亮自己與別人,不畏風雨的太陽,直指內心的恐懼、不足與

慧英:含宣老師的坦率自己的例子, 講到我心裡, 照顧好自己才有 光, 含宣老師食物的對話練習讓我很受用。

缺失,接受每一個當下的自己,讓自己的心安定,即使黑暗中也自

苓鳳:每位講師分享的內容都很觸動人心, 把光移回照亮自己,自己改變了,周遭的人(家人)也會跟著改變。

月卿:安寧病房的分享讓我印象深刻。

光. 周遭的黑暗. 將被您照亮」。

帶光.繼而才能成為暖流。

能夠寧靜多一點來讓自己情緒冷靜、放鬆、回到原點。透過感官覺察..不被情緒反控進而原點思考、改變行為也就能改變命運。從認識自己、肯定接納自己進而有改變自己的能力來應這萬變的世界。用愛改善自己不修理自己、在愛裡面接納。讓自己慈悲有同理心。做個富有的覺醒者。「黑暗無法遏止黑暗,唯有我們願意成為那道

蕙美:每位講師都有自己的心寧靜方式。在如今的環境中如何定靜

生智慧,是很重要的。如何讓自己面對在生活中的無常與課題裡,

雅鈴:張含瑄老師~黑暗只因光的不在,一直以為把光照亮家人是種愛的表現,卻忽略了當光聚焦在家人身上時,不但時時引起自己的注意,無形中也帶給家人隱形的壓力,成了愛的負擔。原來先找

光才會是溫暖柔和。<br/>唐娟:沒想到愛講可辦那麼大,可想這是一個大正能量的活動。相

到自己心中的光, 從自己出發, 成就自己後才有能力照亮別人, 那

當舒適的環境,與含瑄老師的狀況相似的我,開心得借鏡。

詩蓉:林昱成老師的主題, 人生其實有很寬的路。