



愛你一輩子守護團

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: <https://youtu.be/DuPqiW7PuTA>

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/qPL0VThEJrl>

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)



為什麼心靜下來如此重要，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心寧靜。

更多活動花絮及相簿連結網址：

<https://photos.app.goo.gl/8SuMrMVCx6ZXEqgD6>

回 響：

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。

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。

家瑋：感人的生命故事，覺察自己並做改變，成為能照亮別人的人。

語姍：講師學有專精，而且從寧靜中獲得益處；講師們的分享意猶未盡，可以加開讀書會。

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。

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

缺失，接受每一個當下的自己，讓自己的心安定，即使黑暗中也自帶光，繼而才能成為暖流。

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。

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。

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，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光，周遭的黑暗，將被您照亮」。

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

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，那光才會是溫暖柔和。

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。