



致福益人屏東恩主堂分校  
上課花絮&心得感想







年長者健康促進班





## 學員:洪儷蓉

---

本來不熱衷運動，也不善交際，  
感謝恩主堂為年長者舉辦  
“年長者健康促進班”，  
教我怎麼安全健康規律運動的同時  
我也有機會認識許多朋友，  
讓沒什麼朋友又不善言詞的我  
有與人聊天溫馨互動的時間，  
也謝謝所有教導我們的老師們  
用愛心和耐心陪伴和鼓勵我們！





## 學員:李千惠

---

每週五來健康促進班真的很不錯，  
對我的筋骨很有幫助，  
動作也比較靈活，  
心情也比較喜樂，身體更健康，  
大家一起討論，分享經驗很快樂，  
玩遊也很有趣味。





## 學員:徐銘潔

.....

感謝上帝帶領我來參加這個健康促進班，  
看見老師都很認真用心教導我們，  
上肢，下肢運動，手指操，口腔操  
都解釋得很詳細，幾位姊妹也各盡其職，  
分擔不同的服事，也為我們預備的點心，  
大家彼此相愛，讓我們在恩主堂有家的感覺  
，運動帶來身體健康，真的喜樂滿溢。





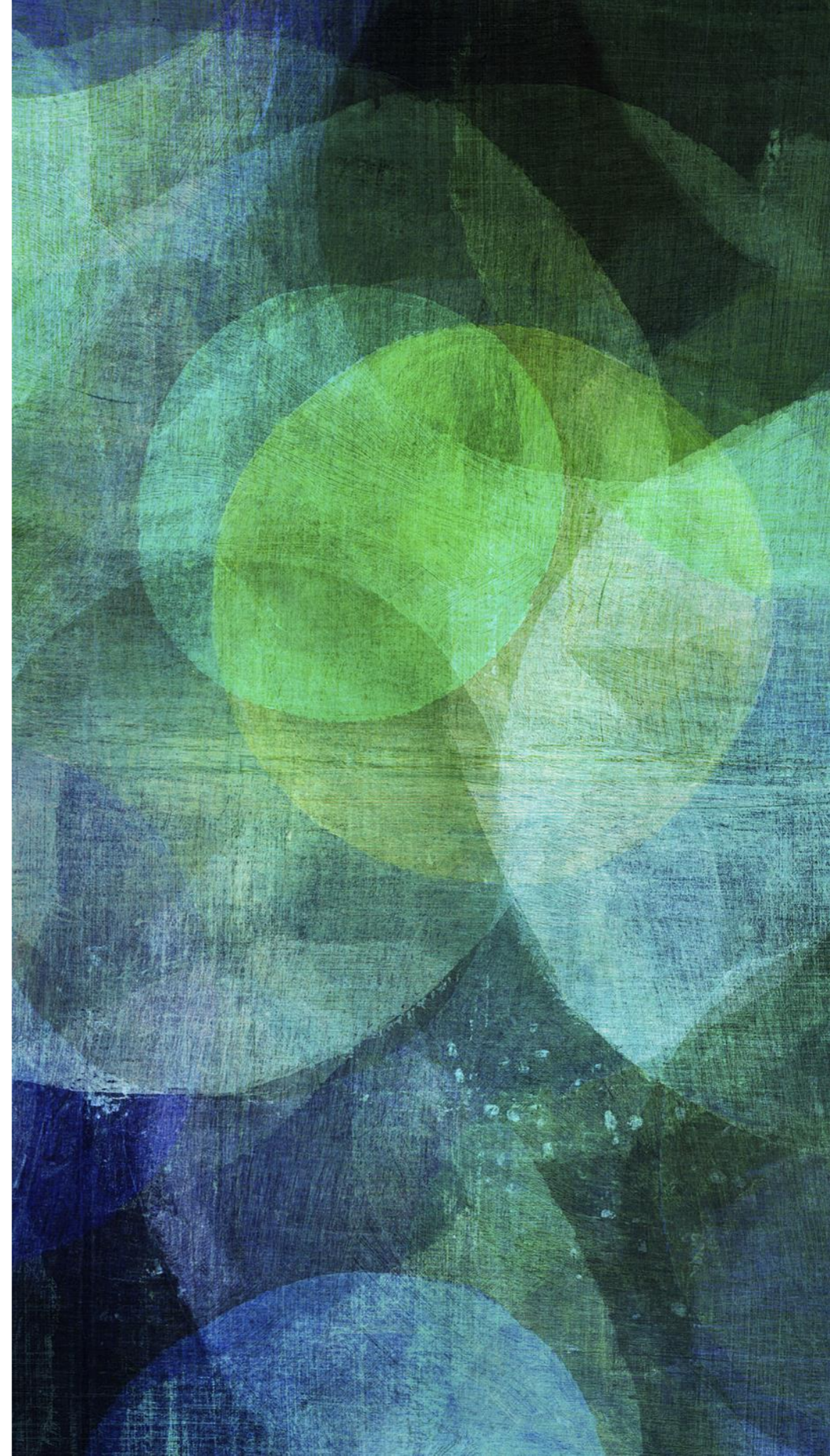
精油班



# 學員:江柏逸

---

接觸了羅云老師的精油知識寶庫，  
不僅讓我斷了安眠藥，也解決了我  
長期肩頸疼痛的困擾，  
自此開啟了我對精油的好奇與喜愛。  
在大家有志一同的每週二晚上的快樂學習下，  
逐漸認識許多精油的特色與功用、  
對各器官的幫助、精油與情緒的關聯、  
對學習的幫助、居家各處的精油應用、  
身體各部按摩等等，因著羅云老師，  
讓我們在嘻哈快樂學習外，  
另外帶給我們有實作時間，例如：萬用膏、  
按摩油、保濕凝膠、護唇膏，  
還有待續的期待課程。





# 學員:葉佳惠

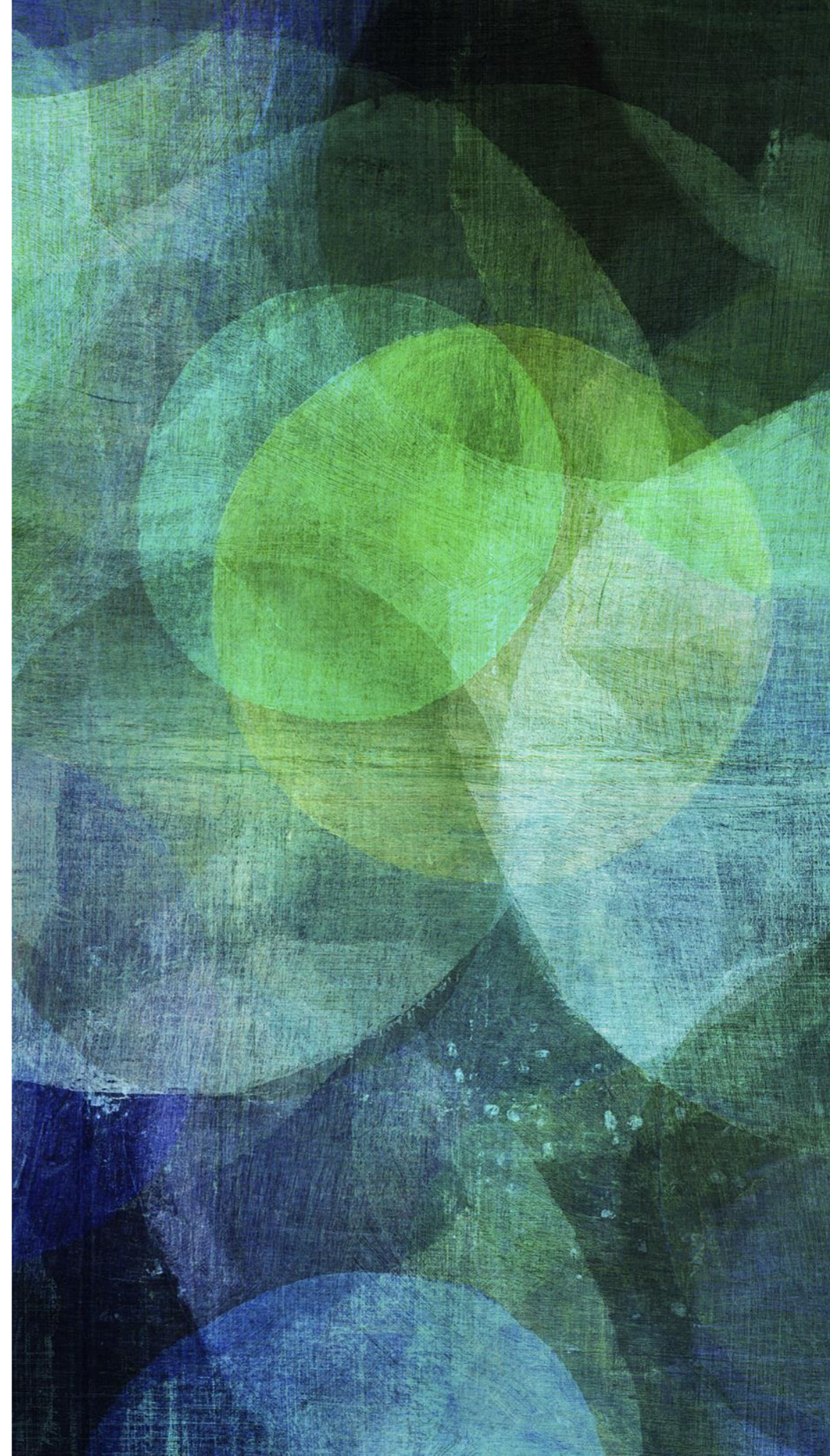
---

因朋友的介紹羅云老師的第一堂課，  
講到手指對應狀況跟摸精油完全覺得老師好啊  
！老師就像寶庫一樣，每次都讓我捨不得下課  
！

記得有一堂課是手部按摩，  
老師說：要從自救開始。  
果然這堂課是裡面我記憶最深，  
最讓週遭朋友受惠的。

這次我家小女兒剛好班上正有孩子疑似諾羅，  
又逢假日沒有醫生，只好把上課的知識用上，  
除了益生菌多攝取外還慢慢上7種精油，  
孩子的症狀比其他生病孩子來得輕緩，  
恢復的時間也比以前快。

精油真的很好玩，就像老師說的，  
每個化學結構不同，  
當碰撞在一起也產生不同的化學效應。  
還有老師的知識寶庫讓我越學越有興趣。

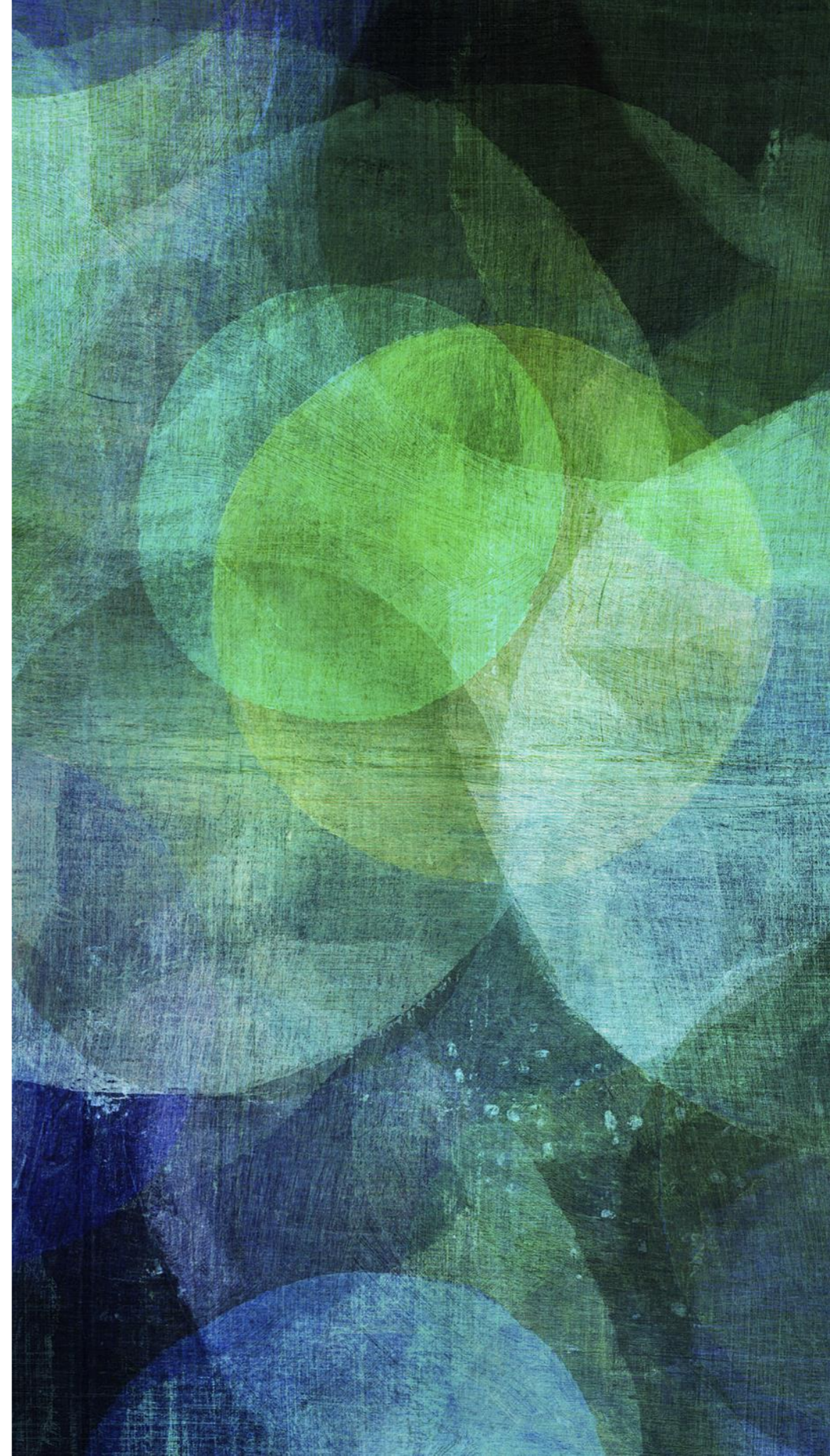




## 學員:吳芝蓋

---

在因緣巧合之下的我被精油的能量吸引，  
經過了這幾堂課的洗禮，不僅懂得如何  
正確使用精油與滿滿的祝福，  
心靈與身體狀況也更加能夠去覺知  
並了解自己當下的狀態再用油。  
也因此，開啟了我的精油研究之路，  
也對於於氣味與情緒這方面最為感到興趣，  
因為除了懂精油聞味道，最重要的卻是一般人  
容易忽略的——如何安全正確的使用。  
最後，感謝教會和上帝，提供這溫暖的教室  
與專業的老師還有滿滿愛的學員們一同學習。







手皂班





## 學員:許瓊文

---

自從到恩主堂教會學手工皂，已經是第三期了，喜歡這裡的環境，氣氛，每次要上課前會唱一首詩歌，師母或珮羽老師會分享生命故事，激勵我們，老師上課非常認真，也很幽默，讓我們沒有壓力的情境下，安心的創作，也得到舒壓，我從一竅不通到很有概念，回家自我練習時遇到不明白的地方，打電話問老師，她依然有耐心不厭其煩回答我，真心喜歡老師的教學態度，能跟著老師學習做手工皂與做人處事的態度，真是一舉多得，覺得人生好福氣，幸福感加倍呢！





## 學員:陳麗香

---

很期待每週一可以來上手工皂班，  
使我能夠享受愉悅，放鬆的心情，  
學員們相處起來都非常的容洽舒服，  
讓人有幸福的感覺。

因為姊姊是癌症病患，想到日用品最好都用無添加劑的手工皂，於是我很認真的學習，  
希望可以幫助姊姊，  
意外的是當我全心專注在打皂時，  
我的憂鬱症也得著舒緩，真的是很感謝上帝，  
真是一舉數得。





## 學員:黃薇綦

---

參加恩主堂手皂班已二年了！真的是皂海深沉，各式各樣款式，琳琅滿目的手皂，真感到學無止盡的學問。謝謝老師精心設計，策劃各樣的課程，讓我們不斷的學習，不斷的增進功力。手皂好洗有安全，且是自作的又多了一份精采。謝謝恩主堂提供場地，讓社區多一個好的學習場所。