

# 致福益人學苑

## 2021春季活動 學習心得分享

---

衛理公會雅各堂、衛理公會永和天恩堂、衛理公會平安堂、永和禮拜堂、循理會台北教會  
榮星長老教會、雙福禮拜堂、康寧街長老教會、拿撒勒人會台北宣聖堂、樹林國語禮拜堂  
中和莒光教會、竹北聖潔會、彰化聖教會、貴格會高雄榮光教會、高雄聖公會聖提摩太堂  
鳳山活泉靈糧堂、衛理公會高雄榮光堂、高雄榮耀基督教會、高雄真道教會

致福益人學苑總校  
共同編製(2022.01.20)

# 致福益人學苑 衛理公會雅各堂分校【放鬆筋骨班】

陳○織學員 心得分享

彭振維老師是一位很棒的經絡保健及體適能教練，同學們有筋骨痠痛或抽筋等問題，彭老師很快就幫他處理好。

每次上課需帶毛巾和瑜伽墊，一半以上時間躺著用毛巾或徒手拉筋，老師不停來回巡視，親切指正同學的錯誤動作。雖然下課後蠻累的，但第二天以後，就覺得腰啊、腿啊，疼痛的程度減輕了！可見運動拉筋很重要！謝謝彭老師的指導，辛苦了！

聽說秋季還要增設晚間班，讓更多人來報名。歡迎大家來運動，促進身體健康！願上帝賜福！



# 致福益人學苑 衛理公會永和天恩堂分校【生活手語基礎】

黃○華學員 心得分享

學手語是一件有趣的事兒，讓我在76歲時，能再學一個新的語言（這樣絕不會老人癡呆）。

這個語言不用發聲，對方就曉得你要表達的心意，它要用一雙靈活的手、還要配合臉部的表情來表達。

這個語言雙方要互看（相看兩不厭），不看你就不懂，初學的我還要仔細的看，看老師比什麼？怎麼比？左手與右手怎麼配合？當然還要動動腦，猜猜看，猜錯了也沒關係，課堂裡大家笑成一團（愉快中學習）。

手語複習很重要，我能與師母一起學，在家能比劃比劃，比錯了互相提醒，增進對所學手語的記憶力。最後，感謝主，謝謝姿如老師愛心的教導。



# 致福益人學苑 衛理公會平安堂分校【品味人生】

## 馬○學員 心得分享

聽到「品味人生」課程名稱就很吸引我，再看了課程內容，就決定排除困難報名上課。

同齡的姐妹們在純芬老師熱情教導之下，歡笑的學習烘焙各式點心，並開發我們的美學創意。

每週帶著成品回家，接受家人的讚美，感覺自己頓時回到童年，成了個好學生，這種成就感對我們這年紀彷彿回春良藥。

超愛「品味人生」，謝謝平安堂！謝謝老師！



# 致福益人學苑 永和禮拜堂分校【生活日語初階】

## 莊○玲學員 心得分享

那年夏天，有一天經過教會，看見益人學苑有日語班招生，想起30年前曾學過日語50音。經詢問只有生活日語班可試聽，第一堂上課時在窗外徘徊，崇真班長馬上親切打招呼，說：沒關係，會50音就跟的上。傻傻呆呆的以為日語很簡單就報名了。

上課時看到溫暖親切的孫老師就放心了，因為沒考試、沒功課、沒壓力的快樂學習，老師教學用心，課前準備齊全，圖片、字卡，讓我們一而再、再而三的複習，聽力練習，課外教材...等，我很幸運能碰到這麼優秀的老師!



# 致福益人學苑 循理會台北教會分校【親密之旅】

## 周○德學員 心得分享

這次的親密之旅課程，真的是讓我更了解自己也更了解自己的親密愛人，從感情存款開始，我就感受到課程帶給人的震撼，紮紮實實的讓人感受到情感是可以透過引導來交流，後續的課程也是一次又一次的讓我學習到，怎麼把內心豐沛的情感讓對方理解。

原本憨直的我，真的很受用，感謝黃博士，也感謝授課的講師群，讓我們不再封閉我們的情感，而是讓我們的愛可以在彼此之間交流成長，感謝主，阿們！



## 致福益人學苑 榮星長老教會分校【歌仔戲】

吳○純學員 心得分享

因為一句玩笑話，陪朋友來到榮星教會上歌仔戲課程，沒想到一上就三年多，也因而與教會有較頻繁的接觸，希望近期能成為天父的兒女。

感謝馬老師的教導，雖然老師不是科班出身，但老師的唱腔真的是天籟之音，也是天生的演員，任何角色都能勝任。老師因秉持對傳統戲劇的熱愛與傳承，這股熱忱令人感動。

感謝致福益人學苑願意開設歌仔戲這樣冷門的課程，接觸歌仔戲之後，才了解台上10分鐘台下10年功，唱腔、身段都是真功夫，不是一蹴可幾。希望益人學苑能持續為更多對傳統戲劇有興趣的素人開一扇門，讓大家可以有更多學習的機會。



# 致福益人學苑 雙福禮拜堂分校【派對有氧舞蹈】

陳○惠學員 心得分享

有派對有氧舞蹈課程的那一天是開心的！

上課了，一開始的熱身過程，準備動作包括四肢、關節韌帶、肌肉伸拉，慢慢隨著音樂，動作從輕度到中度的舞動，我的呼吸加快，心跳加速，周身微熱，面色微紅，出汗了！我喜歡在多元豐富的音樂節奏中，跟著老師編排的簡單舞步，沒有壓力地活動身體，釋放自己的能量，去感受身心的覺知與變化，這種熱情奔放，自由隨意的健身方式，就成了一種享受。最後揉和了瑜珈概念的收操運動，讓我們身心舒適酣暢，又是美好的一天。

感謝老師！感謝夥伴！





# 致福益人學苑 康寧街長老教會分校【烘培手作】

## 林○虹學員 心得分享

今年的中秋節我大口吃著自己做的蛋黃酥，格外爽口香酥。運用老師用米酒洗鴨蛋黃的技巧，大大地去掉了鴨蛋黃的腥味。不用像往年在“浪費”的罵聲中剝掉鴨蛋黃再吃，也不用再被質疑鴨蛋黃這麼香，為什麼不敢吃，超開心的。

學生時期看外國影集，驚奇歐美家家戶戶似乎都會做蛋糕、餅乾，好厲害！現在，我不但會做戚風蛋糕，還會打奶油、卡士達醬。在家我和女兒合力完成了6吋蛋糕。雖然外觀還不是很漂亮，但依舊期待著哪天可以幫家人做生日蛋糕。沒有踏進烘培教室，真的不知道原來餅的酥脆度，靠的是長期以來被誤認為徒增熱量的奶油。和女兒邊看電視邊吃著上課做的榛果酥餅，再泡上1杯紅茶，幸福！

多年前第一次做饅頭時，發酵失敗。現在一早看著挑嘴的兒子，一口接一口吃著我做的饅頭當早餐，心情大好，真是美好一天的開始。

不是歐美特別厲害家家戶戶都會做烘培，我不會只是因為過往我沒有接觸的經驗。現在我會做蛋糕，也會做餅乾了。謝謝老師不藏私的指導，謝謝致福益人學苑舉辦課程，謝謝教會提供場地。期待再相會。



# 致福益人學苑 拿撒勒人會台北宣聖堂分校【水墨書法】

## 楊○瑛學員 心得分享

在疫情期間還能一起上課真是太幸福了！首先要謝謝我的同學卜卜讓我有機會參加這個充滿正能量的大家庭！謝謝文輝老師的細心指導，熱心的影雯班長以及認真學習的同學們，讓我在學習的過程更積極努力。

文輝老師總是很認真的給我們多樣的字帖、作品臨摹，還錄影教學，從基本的樹木、石頭到山型，在上課中我們不是只有學到技巧，還有許多知識跟欣賞，例如行氣、留白、用印等等這都是我從未有過的學習！而老師最辛苦的莫過於還要批改許多我們不分時段及數量的作業，真是大大的感謝！

線上上課有個意外的收穫，讓我們有機會細細品味大家的作品，也許跟實際上有些差別，但是卻有較充足的時間去賞析同學的作品做為自己努力的目標，而且同學不吝嗇的鼓勵及稱讚真是太讚了！相隔四十多年能再提筆寫字作畫真是太棒了呢！謝謝老師！謝謝大家！



# 致福益人學苑 樹林國語禮拜堂分校【一起來說韓文】

金○梅學員 心得分享

真感謝神安排孟師母來教我們韓文，我已經想學韓文很久了，如今終於心願達成。

一開始真的覺得那些圓圈方塊字母符號要記起來很困難，但多唸幾次倒也記住了。很高興韓文是拼音的，看著字母就可以唸出來，雖然意思要背很久才記得住，但至少不像中文，又要記發音，又要記字形，應該更難吧！

謝謝老師每週都把生字和句型寫下並錄音在群組裡，讓我們可以隨時看，反覆聽，對我真的很有幫助。學習一種新語言，可以活化腦細胞，很有新鮮感，現在記住了一點也很有成就感。很期待可以唱韓文歌！

祝福孟師母返鄉一切順利，期待明年更精彩的課程！



# 致福益人學苑 莒光教會分校【手工機能皂】

劉○瑄惠學員 心得分享

謝謝羿禎介紹這麼棒的課程，這門課程真的好有魔力，我第一堂課就喜歡上了。這裡除了有認真教學的老師，還有盡責的班長小萍姐及熱心的湘筠姐和友愛的皂友們，也感謝教會提供良好的環境與資源，讓我們每回打完皂，身心靈都很療癒。

手工皂令我喜歡的地方是用大自然的植物油、天然色粉、精油當材料，所以大人、小孩都能安心使用環保又無毒的手工皂。老師也常常拿出她獨一無二、迷人的香氛供我們使用。

每一顆皂的生成都是我們自己的藝術創作品，像是曾經做過的幾何皂與渲染皂，大家每次的皂成品風格與樣貌都令人驚豔不已，課後大家彼此欣賞與稱讚，我們是幸福的手工皂班！



# 致福益人學苑 竹北聖潔會分校【薩克斯風樂團】

## 林○儀學員 心得分享

五月份COVID 19疫情開始打亂了大家的工作與生活，也中斷了我每周最期待的社區教室課程—樂團，疫情前每周的樂團大家都會練習一、兩首新的歌曲，在短短兩小時的課程內要熟練新的曲子；課程結束前是大家一起合奏的時間，也是驗收今晚的成果，無論練習得熟不熟，一起合奏的感覺真的很棒，感覺大家一起完成了一件事，可以開心的玩音樂。

疫情期間，少了上課的緊湊感，卻多出了許多的時間，大家悶在家中都在想要怎麼打發在家中的時間，這時我會把之前不熟悉的曲子拿出來練習，一面溫習手感，一面讓音樂驅趕心中的煩悶。

音樂可以陶冶性情，很高興我培養了一個音樂的興趣，在這個疫情當中，彈琴、練琴伴著我一起走過，覺得時間過得特別充實而美好。最近疫情降級，老師安排了最後幾堂實體的課程，讓許久不見的同學們可以以音樂會友，無論大家練習的如何，大家在音樂的合奏中一起開心是最重要的事情。期待下一期課程能如期開班，疫情快快過去，大家都能恢復平安喜樂的生活。



# 致福益人學苑 彰化聖教會分校【輕步穿林】

## 沈○雲學員 心得分享

感謝主！感謝教會用心教導、陪伴與關愛！輕步穿林真是好棒的休閒活動，弟兄姊妹穿梭於林間，悠遊自在、談笑風生，讓很不喜愛運動行走的我，卻有一種吸引力與期待！

一開始，我好像覺得吃力，心裡默默的想，我真能走完今天的行程？我有難事不都想到主耶穌？我馬上在心裡禱告！我對主說，主啊！請你幫助我，賜我力氣，我想要完成對我而言是艱辛的路程！在當下，我忽然有股強大的力氣，原來我是跟得上腳步的！感謝主！這次的活動，不僅鍛鍊我的腳力與耐力，而且更難得的是隆富兄一路上為我們介紹許多我不認識的樹木名稱及功能，增添了我們一些知識！如果下次能夠繼續，我好希望再參與！

教會的弟兄姊妹，若尚未參與，很希望能夠一起加入這個行列，會讓你有意想不到的收穫！輕鬆自在自由行，步伐前進樂其中，穿梭林間鳥鳴聲，林木壯觀齊相應。



# 致福益人學苑 貴格會高雄榮光教會分校【樂迷說音樂—古典音樂欣賞】

## 洪○潔學員 心得分享

透過這一期的古典音樂欣賞，我們有機會在課程結束之前，更深入了解和聆聽德國音樂家“韓德爾”的偉大作品~神劇“彌賽亞”。彌賽亞 (Messiah) 兼採新約和舊約聖經的經文，敘述了耶穌基督的出生、實踐、受難及復活，全曲分為三部份共57曲。

韓德爾是在生命中的低潮時期，透過他個人對上帝堅定的信仰，和一位朋友寄給他的劇本，在淚水中廢寢忘食地完成此部令人讚嘆的偉大神劇作品。

過去我總是在接近聖誕節的時候，才想到要把彌賽亞的CD拿出來播放，經過老師的音樂欣賞講解後，使我更多領略這部作品的精彩之處，原來這是一年四季都值得聆聽的作品！

每一堂古典音樂欣賞課，對我來說都是一場美好的音樂饗宴。透過老師（雄哥）專業的解說和投影片，讓我原本對古典音樂似懂非懂的概念變得更加清楚。忙碌的老師花費了許多時間和心力在預備這門課程，有時候甚至下了班就直接趕到教會上課呢！所以即使我那一天感到很疲憊，還是堅持要來參加益人學苑，在這紛擾的世界中，透過這一門古典音樂欣賞課，有一種心靈被重新洗滌的感受。希望未來有更多的愛樂者和朋友，能夠有機會來參加這門精彩的課程！



# 致福益人學苑 高雄聖公會聖提摩太堂分校【手機操作基礎班】

涂○慧學員 心得分享

以前有參加過類似的手機班課程，但是效果沒有很好。

這次參加的手機班讓我受益良多，老師上課講解很清楚，也很有耐心、很幽默，讓我們上課的氣氛很好，學到的也很多。

謝謝老師，希望老師可以一直教下去。





# 致福益人學苑 鳳山活泉靈糧堂分校【社交舞】

## 周○慧學員 心得分享

年紀大了，過去幾年因為忙於照顧重病的老伴所以和社會脫節了，自從先生過世，覺得自己要開始有屬於自己的生活與生活圈，也為了讓自己生活得更有意義及精彩，我報名參加了社交舞班。

剛開始上課時，真不知該如何形容自己，感覺自己笨手笨腳，左腳、右腳突然間打結了跳不動，幸虧有熱心的同學在一旁指導，還有璟珠老師每次上課都很有耐心的指導我的每個腳步及動作，老師不斷鼓勵每個同學要多跳多練習，讓灰心的我才能再拾起信心繼續跳下去，老師也會給我們發揮舞蹈的空間，假日會帶我們去衛武營表演給遊客看，訓練我們上台的膽量，也因為社交舞讓我越來越有自信也越來越健康。



# 致福益人學苑 衛理公會高雄榮光堂分校【納美花園】

## 張○貴學員 心得分享

這一天，我們跟隨廖俊奎植物博士來到林後四林學習植物。進到園區，映入眼裡的二峰圳體驗區是乾涸的，陽光普照！耀勳大哥說他會在豐水期帶家人來這裡玩水，阿孫最開心了！

我們學習力旺盛，跟隨老師學習植物充滿樂趣！老師總是能滿足我們的學習求知慾。我們像是七嘴八舌的小學生一直提問，老師總是一一解答每個人的疑問。老師的涵養跟他的學問一樣高。我們今天學了枯里珍、梔子花、欖仁舅、大鄧伯花、樹蘭、水黃皮、山黃皮、青剛櫟、榔榆、克蘭樹、光臘樹、無患子、龍眼、荔枝、鳳梨、葉芽、小葉羽狀複葉、葉互生、葉對生、花的構造、果實的構造、海濱植物的耐旱與排鹽機制、薜荔、地錦、...

我們在貓頭鷹造景藝術前面團照。來到夏至丘，大家遠眺大武山，老師幫我們拍跳躍的照片，老師拍照技術真好！他抓得住我們的跳躍。我們的心情年輕了30歲！我們是一起共老的兄弟姐妹。

離開林後四林，我們轉往心之禾吃下午茶，有水果茶、乳酪蛋糕。這是一趟豐盛的學習，也是喜悅的心靈之旅。大家都喜樂平安，阿們！



# 致福益人學苑 高雄榮耀基督教會分校【拼布】

熊○珍學員 心得分享

我參加拼布班已經好多年了，老師從最簡單的零錢包教我們，到現在已經可以做複雜的包包。

心中非常感謝老師的指導，也有一群可愛的同學一起學習，我們不僅會一起學，也會聚餐或參加教會辦的出遊活動，今年因為疫情的關係，所以沒有辦，期待早日解封可以再聚。



# 致福益人學苑 高雄真道教會分校【書法】

## 陳○淇生學員 心得分享

自從五月疫情大爆發，所有的活動都停止了；不管是早上的運動或是在課堂的各項學習通通停止。因不可以群聚：餐廳不可內用，只能外帶買回家；電影院關閉、不能上健身房、KTV，更遑論去聽音樂會看表演；幾乎所有的活動都暫停，所以大部分的時間都宅在家裡。這個時候好慶幸我有學書法。

因為書法只要有筆墨硯台紙就可以在家消磨好長一段時間。因為練書法一筆一畫耐心的寫，完全不感覺時間的難熬；或者沒寫的時候只是單純的拿起帖子細細的讀看，同樣覺得欣賞那種美，讓心情沉澱、專注、耐心提升，絲毫不感覺無聊啊！

唯一美中不足的是缺少了在課堂上跟老師的學習與同學中互動的情趣。想念在真道教會明亮寬敞的副堂裡 師生同學們與教會同工們互相一起嘻嘻哈哈談笑互相觀摩學習，那真是人生一大樂事。

真好！總算開封！我們又可以來到真道教會學習書法。



凡我所行的，都是為福音的緣故，為要與人同得這福音的好處。  
(哥林多前書 第九章23節)

---

為各校2021年春季課程和學員向神獻上感恩🙏  
求神繼續引領各校在學苑的運作上天天與神同行，  
讓此福音預工而開展的課程，成為教會與社區  
建立美好的關係的平台。

