

# 致福益人學苑

## 2021秋季活動 學習心得分享

---

拿撒勒人會台北宣聖堂、行道會台北榮耀堂、衛理公會永和天恩堂、雙福禮拜堂、  
衛理公會雅各堂、循理會台北教會、榮星長老教會、思恩堂美福教會、  
彰化聖教會、貿易九村浸信會、高雄真道教會、貴格會高雄榮光教會、  
高雄聖公會聖提摩太堂、衛理公會高雄榮光堂、鳳山活泉靈糧堂。

致福益人學苑總校編製(2022.06.01)

## 致福益人學苑 拿撒勒人會台北宣聖堂分校【書法水墨繪畫班】

疫情嚴峻期間，我們每天待在家裡，那裡都不能去，有的是徨恐，徬徨，無助，簡直就被隔離並被監控一般。感謝班長與文輝老師溝通，開啟了線上教學與研習機會，在焦慮單調的生活添加了色彩與活力。

我們每週總是盼望著週五下午2點提早降臨，可以聽到老師親切而溫和的聲音與指點作業的缺失，且精心錄製教學內容和每週功課視頻。當然同學間互助互動與經驗的交換，也讓我們獲益匪淺。

本期的書繪班線上教學讓我們愉快而難忘！





## 致福益人學苑 行道會台北榮耀堂分校【體適能健康操A班】

很幸運能參加體適能健康操，讓我能在一節課中同時上到功能有氧、肌力訓練和伸展。

飛年老師有趣又實用的口訣，讓我們除了能在有氧狀態下運動，還能同時瞭解各種動作對身體的益處，做完之後，覺得身心都很愉快放鬆。

謝謝學苑提供這麼好的場地和課程，謝謝飛年老師和同學們的陪伴，希望體適能健康操能增加時段，繼續開下去。



## 致福益人學苑 雙福禮拜堂分校【輕鬆學日語】

跟著潘老師學習日文已經多年，其中雖然因工作斷斷續續，也因忙碌兼顧不到學習日文的時候，但每次上課時，除了學習新的進度，潘老師都會先搭配時事、天氣、節日讓我們活絡思維，慢慢進入日文的學習環境，也會反覆把學習過的日文放入新進度，讓我們邊學邊複習。因為工作關係常常無法跟著進度完整複習，也會有根本只有在上課時間才有在觸碰日文的機會，但潘老師總是會鼓勵我們多利用便利貼、看日劇或者運用零食飲料上的日文提醒我們，其實隨時隨地都可以學習日文的。

潘老師的教學方法靈活不死板，鼓勵不勉強，讓我學習起來輕鬆沒壓力。謝謝雙福禮拜堂提供空間及平台讓我學習日語，希望可以一直繼續跟著潘老師的教學學習日文。





## 致福益人學苑 衛理公會永和天恩堂分校【卡拉OK班】

自從參加益人學苑卡拉ok歌唱班之後，不諳台語的我居然學會唱不少首台語歌了，還時不時得到老師的誇讚，增加自己學習的自信心。

想不到花甲之年後的自己也在唱歌中得到成長，繼續學習新事物，倒讓自己始料未及。

唱歌陶冶身心，情緒低落時很療癒，課堂上結交了愛唱歌的同學，在開心學習中讓人充滿正能量，開朗樂觀面對生活。

感謝老師孜孜不倦，耐心教我們這些老學生，但我們是活到老學到老的好學生噢！



# 致福益人學苑 衛理公會雅各堂分校【手沖咖啡與賞析班】

咖啡的旅程-烏來福山咖啡農場 戶外教學

我們早早向神預約一個好天氣，神就在11/10用陽光給了我們一個大大的擁抱。見到許久未見的烏來區長，還有他的美麗伴侶。這次參觀另一處果園，大片咖啡園鬱鬱葱葱，吃掉香甜果肉，留在手裡的這顆生豆，即將展開一段日曬水洗，輾轉烘烤的萃煉旅程。

此番校外教學陣容龐大，新舊同學加貴賓20人穿梭園中。沿大羅蘭溪走馬岸古圳步道，「清溪流過碧山頭」「白雲紅葉兩悠悠」，果真歲月靜好。攝影師們留下了紀錄，提供美好回憶。





## 致福益人學苑 循理會台北教會分校【親密之旅班】

黃博士說：要連續21次學習內化才可以成為新習慣，

第二次上的時候我才明白，處理情緒的五大要訣原來是要先處理自己的情緒。而且當標明自己的情緒時，就是讓意識做主，而不是讓潛意識做主。最重要的是，我的需要到底是什麼，不要怕衝突，衝突可以讓同學更了解彼此。而且重要的是要修復關係。

課程當中也有教導很實用的修復關係的十大步驟。原來在此時溝通的時候不能提到自己的想法。課程裡還有提到真愛和迷戀的不同，原生家庭對我們的成長和依附關係等，也會發展成不同的互動模式。

「傾聽就是愛，了解中有醫治。」



# 致福益人學苑 榮星長老教會分校【居家按摩班】

## 蘇○蓉學員 心得分享

人老體衰是自然現象，但從資訊上看到好多長者，身體硬朗，精神抖擻，因有經常運動及作按摩。去年教會開按摩班，我就參加了。

李逸琳老師以簡易方式教我們，讓我們知道身體個部位的反應區，在反應區按壓（按揉）以解除疼痛，讓我腰和腿腳的酸痛漸漸的醫治。

我們的天父，創造真奇妙，我們的身體布滿了經絡穴道，且在頭、手、腳都穴位的反應區，只要在反應區按摩或按揉即使疼痛消除。這樣也減少因吃消炎藥而發生的胃痛。





# 致福益人學苑 彰化聖教會分校【輕步穿林班】

王○如學員 心得分享

除了穿林健走，隆富老師還會詳細的介紹各種植物的特性功用。這一次次的上山、下山，穿林、回返，我看到了後山的地形地貌，認識了當地的花草樹木，一邊享受芬多精，一邊鍛鍊腳力，在流汗時排出污濁，在氣喘中強健心肺。

但也看到了令人不快的事：1.林木被螞蟻侵蝕枯倒。2.植物被小花蔓澤蘭纏繞。小花蔓澤蘭被稱做「綠癌」、「綠色殺手」，會遮閉陽光、勒斃植物。所幸最近發現它的莖葉是牲畜美食，整株拔除後也可做成醋液防小黑蚊，已可反轉利用。3.歡喜園荒廢沉寂，許多樹種侵蝕嚴重，土壤乾枯貧瘠，已無舊時風貌。

最後要感謝彰化聖教會及致福益人學苑開設本課程，讓我有出門活動筋骨的動力，更要感謝隆富老師對登山健走要領及路經植栽的詳盡解說。祝福學友們身體健康、天天快樂！





## 致福益人學苑 思恩堂美福教會分校【手機拍攝與A P P應用班】

參加手機攝影課程讓我收穫滿滿，平常在照相的時候，都是使用直覺的技巧，但是經過攝影課的學習，讓我了解很多照相的技巧，譬如焦距的實焦跟虛焦的相互使用，可以讓景物看起來更有層次感。還有就是誇張減法的應用也是我第一次聽到的，再來就是光線的掌握，以前照相知道光線很重要，但是不知道明確的光線來源會帶來什麼樣的結果，上了課之後，老師非常仔細的講解及實驗，讓我們瞭解光線的角度對作品產生的影響，作品的呈現會有很大的不同。

再來就是學會了其他照相App的使用方法像是美圖秀秀，裡面的清除背景功能，以前一直想要找這樣的軟體，殊不知美圖秀秀免費又好用，真是讓我獲益匪淺，感謝老師們的教導及同學們的作品分享，讓我在攝影的技巧上提升了許多。





## 致福益人學苑 貿易九村浸信會分校【歌唱班】

首度知道[致福益人學苑社區歌唱班]是在朋友的推薦之下，懷著愛好音樂與喜愛歌唱的想法，就報名參加此歌唱班。

第一次上課時才確實瞭解到場所的位置在[貿易九村浸信會]大樓的一樓。歌唱教室的環境整潔清爽、寬敞舒適，非常適合學習歌唱。

負責教唱的[張至言老師]，是位相當年輕但卻學有專攻的留德專才，教學不但有耐心且會幽默的進行深入淺出的解說，使班上同學們在輕鬆愉快的氣氛中，逐步提升自身的唱歌能力。雖然參加者以年長居多，甚至有達八十歲者，但都孜孜不倦的用心學習。

對今日普遍化的高齡社會而言，的確是值得推廣的活動之一。



# 致福益人學苑 鳳山活泉靈糧堂分校【彼拉提斯週五班】

郭○樹學員 心得分享

我因為長期在辦公室工作久坐，發現自己肌肉筋骨特別僵硬，常常會造成肩頸痠痛影響工作。

自從參加彼拉提斯課程後，真的感受到不同，彼拉提斯有很多動態的伸展及拉筋動作，從一開始有很多動作都無法做到位，到慢慢地因為老師細心的指導，我也可以漸漸地可以做到位，肌肉也變的比較鬆，身體也輕盈了起來。

上了彼拉提斯課也結交到了一些好朋友，有時還會相約去爬山、游泳，彼拉提斯讓我越來越健康喔！





# 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】

沈○得學員 心得分享

感謝上帝，在我們邁入晚年時，還能有機會銜接社會。照顧好自己是我們的責任，要讓身體不退化，運動即可，但老化是不可逆，生活上要能跟得上時代的腳步，總不能抓著孩子不放，他們有自己的世界和天空。

生活上出門，要手機Google 不常走的路，有3C產品幫我們，找不到回家的路，更是需要；聚餐，找間好吃的下午茶，直接Google哪家好吃，連幾顆星評語都有了。

所以參加手機操作班對我們生活上的便利，真是大有幫助。



## 致福益人學苑 衛理公會高雄榮光堂分校【水彩繪畫班】

因緣之下，邂逅了榮光教會致福學苑的水彩班。上了課才知道黃老師不只是優秀的畫家，更是經師&人師。溫和認真的黃老師上課循循善誘，毫無保留。從打稿到上色，總一邊示範，一邊說明，中間同學發問，即詳盡說明。老師有人生感悟也會與大家分享，讓學生不只學到繪畫技巧和知識，也指引大家面對紛雜人生的方向。

黃老師並不強制學生完成作業，但隔天黑板上的作業講評，總讓同學們無不認真以赴。最讓同學感到方便的是，老師及師母在每一堂課都為學生事先備好圖稿及畫紙，免去學生不少尋尋覓覓的工夫。此外在此上課不同其他機構的地方，是課中師母會播放精心選擇的好聽音樂，讓大夥兒在上課之餘，心靈上也有所安頓。上了一學期致福的水彩課，從惶然轉變成享受，真是美麗的邂逅。





## 致福益人學苑 高雄真道教會分校【英語歌唱班】

我是經由好友推薦，參加上期英文歌唱班。第一次上課懷著忐忑不安的心，因為我是高音唱不上，低音下不來，音感欠佳。

班上同學個個開朗，很容易交上朋友；Ann老師精通樂理令我咋舌，看她自彈教唱令人稱羨。Ann不僅音質優美，對原唱者、曲目如數家珍，以前一定花大把時間沉浸在許多歌曲中。

所以我以實際行動表達對英文歌唱班的喜愛，邀約我的好友 Amanda 參加本班。



## 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Ⅲ班】

每週二去教會上古典音樂欣賞課是我最期待的事情！雖然星期二是我課務最多的時候，而且下班後還必須留在學校待命到晚上六點鐘，但是趕去教會的途中，我的心情是既興奮又期待的！從講師雄哥的講解中，我聽到了古典吉他、男高音的演唱、巴哈的音樂、YouTube的趣味解說、以及趣味的動畫來分析古典音樂的章節。

雄哥的課程內容不同於以往的古典音樂欣賞課程，他嘗試用藝術、聖經中的美妙章句、古典音樂發源地的風景、以及現在YouTube對古典音樂的創新解說、各個音樂家及演奏家對同一首曲子的不同詮釋... ..，讓這門古典音樂課，不再是死氣沉沉的樂理呈現，乃是融合許多藝術風格所呈現的一道「新菜」。

感謝雄哥在百忙之餘，花費20幾個小時來準備每堂課，讓我收穫滿行囊，也成了工作中最佳的休閒！





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年秋季活動皆已完成，學員有豐盛收穫  
向神獻上感恩！

求神繼續帶領各校在學苑的運作上天天與神同行，  
透過持續撒種的福音預工使教會成為社區的好鄰居，  
蛻變成為無牆教會。

