

致福益人學苑

2022春季活動 學習心得分享

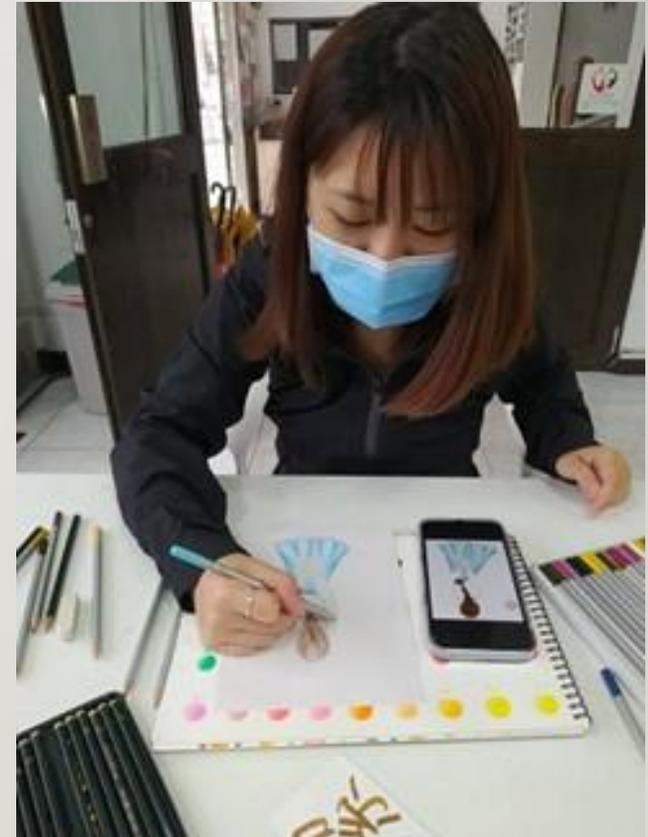
樹林國語禮拜堂、榮星長老教會、行道會台北榮耀堂、高雄聖公會提摩太堂、彰化聖教會、
衛理公會雅各堂、衛理公會高雄榮光堂、循理會台北教會、愛群浸信會、
高雄真道教會、貴格會高雄榮光教會、中和莒光教會、竹北聖潔會、思恩堂美福教會
中和喜樂城靈糧堂、康寧街長老教會、衛理公會平安堂
拿撒勒人會台北宣聖堂、嘉義南門基督長老教會。

致福益人學苑總校編製(2022.12.27)

致福益人學苑 樹林國語禮拜堂【色鉛筆輕鬆學，快樂畫】

感謝老師完成我沒讀美術系，但依然可以學習畫畫的夢想，每週畫畫時光是我最期待也很快樂、放鬆的時候~~ 常常畫到忘記時間。老師的仔細分解、並鼓勵同學可以天馬行空將自己的想法畫出來。

謝謝教會的姐姐們，每次到教會學習都感覺很溫暖，期待下一季的活動～



致福益人學苑 榮星長老教會【動健康】

今年我參加教會社區活動，每週三上午的「動健康」運動，教練是王愛玲老師帶大家來教會做運動。她自己是一位退休的長者，非常了解長輩的需求。知道人隨著年紀不斷增長，身上的肌肉量減少，而造成肌少症，使得骨骼的保護減少，較容易因摔倒而骨折。運動，是唯一解決以上問題的處方，她很有耐心的循序漸進的帶領大家運動，兩個小時的課程，大家都全身汗水，通體舒暢非常過癮，我覺得一週一次太少了。

最近台灣疫情嚴峻，愛玲老師擔心長輩在家會用進廢退，特別安排免費的線上學習，帶領大家在家也可以做運動，彼此陪伴建立良好的人際互動，雖在疫情期間生活依然充實豐富，身心靈都得到健康。非常感謝她的認真教學，讓我身體狀況越來越好，充滿活力走起路來也不在那麼軟弱無力了~



致福益人學苑 行道會台北榮耀堂【毛巾拉筋操A】

我也是喜歡實體上課，但在疫情越來越嚴重的情況下，我大部分住在宜蘭，每次都從宜蘭來學習，這兩個星期我先生一直勸我不要去，因為我要搭大眾運輸工具，所以我只好暫停。謝謝老師！改為線上上課之前我還很沒自信，謝謝老師同學們的鼓勵，嘗試一次線上後，真的比我原來想像容易。

真的要勇於學習新的事物，尤其疫情持續又想做些運動以及學習其他活動，線上課這是一個非常棒的方式。阿尾老師非常棒！



致福益人學苑 高雄聖公會提摩太堂【手機操作基礎】

首先感謝老師這三個月盡心盡力的擺上，當中為我們預備學習的講義，活動中實際操作過程，親自排除在使用上的疑難雜症，也讓我們可以跟著上世界的潮流不會被淘汰，而且現在社會中人們都離不開手機，它帶給我們便利性，任何產業與它有關聯性，例如線上購物或**foodpanda**，也因為手機**APP**蓬勃發展，也改變產業鏈的部分，線上開店讓投資者減少資金的支出，也因為網路發達，行銷手法也改用網路方式或者線上直播請網紅推廣，增加品牌與商家的知名度，因此要跟著時代潮流，就必須不斷的學習，才不會被淘汰。

也期待下一期秋季班的開課，讓我們對科技不會排斥，勇於去面對且學習。



致福益人學苑 彰化聖教會【輕步穿林】

要活就要動，動即有活力能量。好友積極鼓吹之下，有幸參與基督教彰化聖教會舉辦的課程～輕步穿林為活力能量動起來！樹自在，心療癒，人輕鬆！跨出腳步邁向前方。透過視點感覺自然的真、善、美。

輕步穿林發現了樹林是主人，鳥、蝴蝶、蜜蜂、松鼠、包括你我皆為訪客，各自扮演不同的角色，即使是棵枯木or石頭均有各自的美，有它處飄飛而來的希望種子。新芽成長為大地增添了色彩、活力、風的律動與光影豐富了生命與歡欣，樹林為大地貢獻讓動物有樹可棲，讓鳥，蟬盡情歡唱。花果是它們的食物鏈.....起點走向終點，自然也必然。秉持美好的追求，無論任何年齡，都能體會到人生的樂趣，忘記歲月流逝，像孩童般一樣憧憬學習，不為年齡所累不受束縛，保持好奇，勇於嘗試，活的簡單漂亮精彩，善待自己，慢下來，靜下來，聽風過的聲音，觀花綻的曼妙。享受輕步之間的陽光與舒心。



致福益人學苑 循理會台北教會【經絡拍打按摩伸展與健康運動】

「過去的我，接觸過有氧舞蹈、pilates、瑜珈等運動，此次來到經絡按摩拍打伸展課讓我對運動方式有了很大的不同體認。這個運動強調打通人體的經絡（拍打）、按壓重點穴位，加上老師一再強調的正確身體姿勢以及心理素質的改變，進而能達到身體的自我治癒效能，真的太棒了。趙老師十分健談，在活動中從頭聊到尾，或解說動作或談及其個人或所認識人的經驗與見證，讓我們不知不覺中做完兩小時的動作而不覺得枯燥疲累，老師更不吝與我們分享她的生活智慧及人生體悟，以及與上帝的溝通和來自上帝的恩典，增強了我對上帝的信心與期盼。

感謝趙老師、師母及全班同學，能一起上此課程，深深覺得太有福了。」



致福益人學苑 衛理公會雅各堂【手沖咖啡與賞析】

老師說：每個人的舌尖味蕾感覺不盡相同，經過活動的學習，喝多了品多了自然能體會箇中奧妙。從小就喜歡咖啡的我，喝咖啡還侷限在感覺和氣氛，咖啡在我心裡就是幸福的好滋味！教室瀰漫著迷人的咖啡香，不時傳來陣陣的歡笑聲……週三上午的咖啡班真是讓人期待的小日子！沖咖啡、喝咖啡、說咖啡，聊咖啡、還有開心果學員的說學逗唱，將教室的氣氛嗨到最高點，笑到巴豆妖時還有糕餅可吃。

哇～喝咖啡好幸福；好幸福喝咖啡！這就是雅各堂歡樂的手沖咖啡班！心中滿滿的感恩，謝謝老師、校長、班長和所有的弟兄姊妹們！感謝有您們；有您們真好！



致福益人學苑 貴格會高雄榮光教會【樂迷說音樂-古典音樂欣賞IV班】

不知道各位同學是否跟我一樣，線上古典音樂課是在優雅的音樂聲中享用晚餐呢？感謝林醫師精心的製作學習內容，同時也感謝好友麗芬的不吝分享和極力邀約。我日常生活中最享受的事情就是慢慢地用餐。因為一整日在園子裏揮汗耕耘，包頭包腳力抗蚊蟲叮咬，全為了採收後烹煮品嚐的時刻。報名時我心中最大的壓力，竟是擔心不能悠哉的準備晚餐。3/8婦女節，我和家人在墾丁悠活度假村的房間裏順利的上線上第一堂課，聆聽老師解說莫札特的交響樂曲。悠揚的旋律讓我十分地放鬆，然而樂譜、樂理，甚至於對樂器、音樂家、音樂專有名詞等等的陌生，又讓我十分汗顏倍感虛度了大半人生。我在群組中了解老師為我們費心費力地編排教材，即便我是音樂白癡，我也要感恩的心情用耳朵和眼睛去感受音樂家呈現其生命的最美好。每週二傍晚六點，我就趕緊收工，沒時間脫去工作服，從菜園子進屋就開始準備晚餐，幾乎都是在七點半準時弄好晚餐，還偷空上了一下洗手間，然後上線聽課和用餐。每一堂結束，我都被深深感動了。十堂課過去了，我頗有收穫。認識了各種樂器聲，聆聽了交響樂演奏、聲樂演唱，還有歌劇與其中的故事，音樂家的故鄉、人文、風景...。感謝老師導聆了這麼豐富的內容，我真是太有福氣了。

湖濱散記作者梭羅獨自一人住在 Waldron Pond(麻州波士頓)，願臨終前明白自己「活過」。音樂從此時開始，給我的生命開啟了新的意義。謝謝老師！



致福益人學苑 衛理公會高雄榮光堂【靜態體適能】

話說“要活就要動”，運動對於我們每個人來說是重要的。猶記當初會上體適能運動，曾聽參加過的學員分享運動的好處，感覺這運動好像很有趣的樣子，心中就想，“我也來試試看好了，就報名了參加體適能的學習。每次運動前老師會先讓我們做暖身，如自摸操和伸展等，再帶入核心運動，且在運動中老師會告訴我們要做自己，運動不是比賽，循序漸進，動作要確實才不會受傷，讓我們感受到靜態體適能的運動愉悅。

對於不愛運動又會駝背的我，自從接觸了體適能運動，便讓我喜歡上運動，也提醒自己姿勢的重要，要抬頭挺胸，才不會造成氣不順。由於疫情嚴重，所以日常除了飲食上需要有充足的營養，要有適當的運動，才能增強抵抗力，促進身體的健康。



致福益人學苑 愛群浸信會【電腦基礎班】

很期待每個星期六教會電腦課，陳老師親切，很認真準備上課內容，擔心這些年長的學生聽不懂，每次都一步一步的解說，並且不厭其煩的重覆解說，讓大家重新了解文書處理在生活中的應用，製作海報、月曆，寫報告，做動畫.....等程式入門的運用，非常實用，讓沒基礎的或是初學者都能很容易了解，而且是可以實際運用在生活中，非常有幫助，希望有機會再開電腦課程。



致福益人學苑 高雄真道教會【國台語卡拉】

人生最珍貴的莫過於真誠的友情、深切的關懷，像幽香的小花開在深谷。親愛的國台語班所有成員，就是因為與您們在一起的互動，讓我感覺自己是個幸運的人，其中有的人給我關懷，有的人給我幫忙，有的人給我溫暖。雖然日子一天一天的過去，但我將無法忘記真道教會國台語班的一切，曾經與擁有，同在一起的日子。

真感謝同學們的陪伴。



致福益人學苑 中和莒光教會【書畫之美班】

年初聽聞曉君同學提到有老師教授書法課，一直滿心嚮往，真心感謝班長陸玲玲幫忙報名，能有幸參加書畫之美的課程，真的滿心歡喜，收穫滿滿。

猶記得第一堂課見到小萍校長，那活力滿滿的熱情感染了我們所有學員。還有美玲老師，本身就是優雅和知性的典範，老師說話總是輕聲細語，讓人有如沐春風的感受，每堂活動，老師用心安排，帶領我們欣賞植物和書法的美，讓生活處處可見的美能透過書畫的方式展現，讓我受益良多，希望能一直跟老師請益，好好學習涵養我們的氣質。



致福益人學苑 竹北聖潔會【書畫之美班】

年初有一天在看著臉書時突然跳出『致福益人學苑竹北分校』開班訊息，其中樂團班中的電子琴吸引了我的目光，於是原本就熱衷學習樂器的我便報名了。雖然小時候只混過三個月的鋼琴課，但也只停留在單音鍵階段更別說和弦是什麼？該怎麼彈奏？但在第一堂課牧師就用簡單又熟悉的旋律讓我很快的能練習一首歌的彈奏。每週上班過程中最期待的就是週三晚上，可以拋去上班的疲累及滿腦壓力，在活動中完全的沉浸、專注地在學習樂器的興趣中。

每一次學習最享受的是合奏時間，不同樂器、不同程度的合奏是件不容易的事。在合奏過程裡除了自己負責的部分要熟練穩定外，更要聆聽其他樂器的節拍及彼此配搭；誰是主角？誰是配角？如何培養出團隊默契演奏出一首好聽的音樂成為這堂課最重要的核心價值。而且牧師常說：我們是要快樂的學習音樂。另外！透過樂器的學習、讓我與不熟悉的同學藉著互動而拉近了彼此間的距離。真的很期待下一期這樣兼具專業、喜樂、紓壓的課程持續地開下去。



致福益人學苑 思恩堂美福教會【關係療癒系列講座】

關係療癒系列講座 12 堂的課程裡收穫很多，從人際關係、自我關係、親密關係、親子關係及體驗實作分享裡，讓自己更了解自己還有與人的溝通過程裡，如何去應對進退。常常自己與人的相處過程裡，往往不好意思拒絕別人，而使自己左右為難，或是當別人情緒勒索時，不知道要怎麼去跟對方溝通，老師在上課中與我們分享，在這過程辨識重視自己的感受，與對方設立界線，而不是無止境的被情緒勒索，還有與人的溝通裡的冰山理論裡，冰山底下的冰山，往往人的對話只講表面的一層，而真正所要表達及期待的確沒說出，這背後的因素：有過去的經驗所產生的觀點、思想、看法，使我從中去感受到不同的人就有不同的溝通方式，有些出自於為了保護自己所築的牆，這背後都是有原因的。往往在生活中覺得自己在外有一個面向，在家中又是另一個方向，在周哈里窗裡的學習中，有四個面向，開放我、隱藏我、盲目我、未知我，透過這個學習，來了解自己，也在探索自己所不知道的自已，也從這活動中學習分享自己與傾聽他人的分享，從中學習正面的回饋、不去批評對方。謝謝美福益人學苑開辦這樣的講座課程，使我有正面的思想、角度、與換位思考的觀點，從中去了解與人相處溝通、與了解自己的重要性，也期許自己將課堂中所學習的運用在生活當中。



致福益人學苑 中和喜樂城靈糧【烏克麗麗初階(入門)班】

我非常高興在半百之齡和我的另一半同時學一樣樂器，因為我們過去從沒有學樂器的經驗，所以我下課後在家很認真練習。也因為投入練習，不知不覺中成了舒壓的方式。我還發現在練彈唱的過程中，需要打開耳朵、眼睛、嘴巴以及手指，又不知不覺中可延緩老化。

不僅如此，還能去做社會服務帶給別人歡樂，所以我的心得是學習烏克麗麗不但有成就感，還有舒壓的療癒效果、更有正面的意義感。



致福益人學苑 康寧街長老教會【畫畫之美】

因緣際會參加了致福益人學苑舉辦，由黃崇洪老師指導的繪畫之美，讓我對水彩有了不同的認識，一直覺得水彩很難，即使小時候學校也有水彩課，對它卻相當陌生。經過黃老師深入淺出、循序漸進的解說，更針對各個學員的作品個別指導，讓我對水彩不再陌生，也產生了極大的興趣。原來不同的技法、下筆的快慢、用水的多寡，都能呈現水彩不同的效果。

上了一期活動，驚喜自己竟能完成幾幅水彩畫作，內心十分感動呢！謝謝致福益人學苑提供的活動，更謝謝黃老師的悉心指導！



致福益人學苑 拿撒勒人會台北宣聖堂【書法水墨繪畫】

感恩台北宣聖堂提供了良好的學習環境，因原先的老師健康關係無法任教，謝謝李哥及黃姐辛苦的奔波又找到了好棒的優等老師文輝老師。這期因疫情關係只上了幾節實體課之後，隨即開了視訊課。好有經驗的文輝老師，把本來不想來參加視訊的同學，把他的興趣推到至高點而期待每一次上課的來臨。同學都好有上進心，又努力又互動，成為最有學習動力的一班。視訊授課老師事先錄了影片，再加影片教導，又引導我們從YouTube收集相關的資料，供我們學習。

老師因材施教細心線上指導每一個學員，我們也將自己的作業放進相簿，一則可記錄著自己的學習過程，同時也可以欣賞著同學的作品，從中獲得大家的優點，分享學習成果的小小成就感。書繪的藝術，藝術的欣賞，藝術的美感，到創作是一種潛移默化，更需要時間的練習。人在這退休的黃金暮年，樂耕硯田，以歡喜心，若遊魚入川進入浩翰墨海裡悠遊自在。



致福益人學苑 衛理公會平安堂【書法】

上書法一方面可以訓練自己的耐心，而且從每次老師的教學中體會文字變化的藝術，也從每次臨摹的作品中，觀摩到中國文字的美麗。

讓自己對文字的書寫有更多不同的感受，對筆的應用也會更加得心應手，進而提升自己對文字的賞析，還可以認識新朋友，因而上這個活動是很愉快的體驗。



致福益人學苑 嘉義南門基督長老教會【帶著陶笛去旅行】

我的老同事打來電話邀請我參加南門致福益人學苑的陶笛班，我一口就立刻答應，因為退休年紀，也沒什麼事做，有的就是時間，趁著身體還硬朗，可以學學東西，還可以跟老同事見見面，也是好事一樁。

來到教會參加致福益人學苑，真的很超值！不僅老師在專業領域會教，待人也親切，友民老師還特別幫我們錄製影片，上傳在臉書和youtube，點閱率還蠻多的，很多認識的人看到，都跟我說，那支影片拍的真有水準，當然，陶笛也是吹得不差，在教會裡學習，和社區與公廟大不同，場地好、氣氛佳，人也都很親切，謝謝老同事邀我來參加這麼好的活動。



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2022年春季活動皆已完成，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。

