

南港 2018
第二屆春季班
益人學苑

NANKANG GVC

快樂生活 · 快樂學習 · 歡迎社區好朋友一起來報名參加

南港 2018 第二屆春季班 益人學苑

NANKANG GVC

快樂生活・快樂學習・歡迎社區好朋友一起來報名參加

活動照/心得

南港 2018 第二屆春季班 益人學苑 NANKANG GVC

快樂生活・快樂學習・歡迎社區好朋友一起來報名參加

毛巾操班





毛巾操班

趙韻滢

非常感謝教會益人學苑開辦的各種課程♥□

我非常喜歡阿尾老師的毛巾操課，阿尾老師會視每位同學當天的身體狀況去教授，尤記得第一堂課，我和媽媽都是第一次上毛巾操課程，阿尾老師讓我驚艷的是...，每一個器官都帶到，從腳趾到每個關節甚至口腔，彷彿每個細胞都在跳舞（^▽^）~

阿尾老師真的是位很有愛的老師~謝謝在榮耀堂這裡遇到阿尾老師，不僅在體能上、平衡感，還有心靈上都感到溫暖和進步（動作記一些，回家也可練習☺）

我也很喜歡班上的同學姊姊們，真的凡事在愛中，大家互相效力、鼓勵；希望之後能繼續開課，能繼續在這個愛的環境裏大家再一起學習並保養好身體☺，一人蒙福，全家蒙福♥

阿尾老師

好感動 好感動 感謝益人學苑開辦的各項課程 毛巾操列入在其中的一項

為這一切向愛我們的阿爸天父獻上感謝與讚美 不是我能是愛我們的阿爸天父凡事都能因我們的一生都在祂的手中

祂將我們安排在一起必有祂的美意 使我們彼此合一看顧 彼此學習

更謝謝我的好友 姊妹們 謝謝你們的不離棄 將所學的宗旨 一人得福全家就蒙福。



毛巾操班

陳素琪 學習心得：

退休後最重要的事；就是如何搶救衰退的體力和走樣的體態。

雖然坊間有各式俱樂部、健身中心、但都所費不貲。

慶幸能夠來到「榮耀堂」參與毛巾操課程；

對我來說真是「把握良機」！

老師的用心指導；讓我退化性膝關節有了明顯的進步；蹲得下也站得起來了！

肌耐力與平衡感都有顯著的進步；雖然學期即將結束；

期待早日能再開課；保養顧惜自己身體！願與大家共勉之！

詹賽月心得~

自從幾年前因為生病的關係開了刀, 體力變差了, 肌肉減少, 留下來的只有脂肪, 察覺這樣下去不可以, 於是參加了毛巾操的課程, 感謝學苑辦此課程, 感謝老師的教導, 讓我學習原來有些姿勢的錯誤造成了身體的病痛, 藉著運動訓練慢慢的改善中, 也謝謝同學們一起鼓勵學習, 這真是個教學相長的好地方~謝謝妳們♥

創意玩布生活

南港 2018
第二屆春季班
益人學苑
NANKANG GVC
快樂生活・快樂學習・歡迎社區好朋友一起來報名參加





創意玩布生活

美燕

上旻老師的課，開啟了自己的手作人生，逛布店挑布是生活樂趣，挑選的布作成成品是成就感，也會讚賞自己的眼光獨到，每一次上課新作品呈現，回到家就又想到可能的變化，又是新的延伸，總之樂趣無窮，身邊的親朋好友更是獲益，因為可以收到我的手作小禮物喔！歡迎喜愛手作的同好一起加入我們的創意玩布生活。

吳淑清寫於107春季手作班感言

幾塊布，不要的碎布頭，舊衣服、牛仔褲裙.....

剪一剪，線接線，縫一縫，對摺幾下，拼起了令人驚艷，養眼美醉的成品，舜間我成為巧手。

春季班，我與布生活，跟隨楊旻老師，一個步驟一個步驟做，老師把煩複的步驟，講解的容易，讓人理解中，動手做起。

出奇意外的我竟也耐心，而且廢寢忘食的學習，

因為在做中學，學中做，手作的樂趣，

讓人重拾信心，在困境裡，煩惱的情緒中，找到一絲的快樂。



創意玩布生活

游燕玉

一轉眼, 三個月的春季手作班要結業了, 歷經了去年秋季及寒假班, 除了原本的老同學, 今年又認識了很多新的好姊妹, 每周二下午大家聚在一起, 除了繼續把旻旻老師身上的功夫挖出來, 大家也都發揮了創新的能力, 變化出很多的作品, 讓大家驚豔. 最重要的是大家在這裡會互相分享, 彼此幫忙, 好像一個大家庭的姊妹. 讓我都很期待周二下午的上課. 在秋季班開學之前相信姊妹們一定又會變出很多的作品以便和大家分享. 讓我們秋天再見了

學員蔣芸若107年6月19日

"創意玩布生活"心得報告:自從參加益人學苑楊旻老師手作班已經三個學期, 從蝶古巴特到創意玩布生活, 老師教學活潑有耐心, 作品創意多元美觀實用, 令人愛不釋手, 還有熱心同學的筆記及心得分享, 生活變得更加歡樂豐富. 本學期的作品有環保餐具袋、飲料提袋、水桶側背包、防水側背包和零錢包, 真是收穫滿滿, 有興趣的朋友趕快來加入我們"創意玩布生活".

南港 2018 第二屆春季班 益人學苑 NANKANG GVC

快樂生活·快樂學習·歡迎社區好朋友一起來報名參加

說著英語去旅行





說著英語去旅行

學員 雷Lei

參加益人學苑英文班十個月來有感,Lisa老師的上課方式及同學歡笑聲讓我覺得舒壓在減壓的過程中意外的喜歡上英文盡而喜歡東查西查看到英文就查;查歸查還是很少開口說英文;希望暑假延修班的課程可以不用上課本而輕鬆一下用主題式“開口說英文”多鼓勵大家開口說說日常;相信藉由Lisa老師道地美式發音,讓我們自自然然的開口說英文在此也感謝榮耀堂提供舒適的教學環境!

Ellen

感謝主，能在這裡上課，真是很蒙福，環境舒適優雅，師資高，同學們學習都很熱烈，我是一位舊生，從去年9月至今已上了3期，因為太棒了，所以捨不得停止呀！課堂上Lisa老師活潑的教學，不僅學英文，還教我們唱饒舌歌和英文老歌，真是多彩多姿，上這英文課真是讓我畢生難忘，回憶無窮。



說著英語去旅行

施淑菁

參加 藝人學院英文班 是因為有個排休的假，故想利用週四讓自己的頭腦動一動，也讓自己的心情更愉快，藉著老師和同學活潑的互動，的確，讓我很享受這樣的課程。特別要提的是，讀著老師自己寫的書--我的靈魂需要去度假，常常讓我的心可以靜下來，不只是學好英文也讓我的心靈更加平靜安穩，其中更體會到老師那滿滿的愛及用心😊😊😊

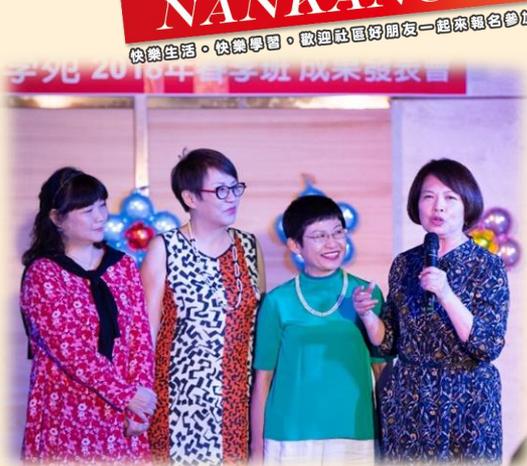
學員瓊芳

參加說著英語去旅行的觀光課程，因為是自己一個人報名，從對大家不熟悉，到學期尾聲，漸漸對大家熟悉了，了解到這是一個像大家庭一樣，每個人都懷著快樂的心情來學習，上課的紛圍是很溫馨的。老師也是很用心教導我們，常常會講到實用的句子和不同文法的使用方式，謝謝老師的用心和活潑的教學方式。

南港 2018 第二屆春季班 益人學苑 NANKANG GVC

快樂生活·快樂學習·歡迎社區好朋友一起來報名參加

美麗hold住





美麗hold住

素貞的分享

女生悅己者容，每天起碼都會照照鏡子，看了看，一直都有法令紋、皺紋、頸紋、臉頰下垂……等等一大堆的問題，想著如何能減少這些歲月留下的痕跡，或者讓這些逐漸老化的現象如何減緩。看到第二期的益人學苑有美麗Hold住的課程，超級開心，就報名了。老師從最基本的卸妝、洗臉、保養教導我們正確的觀念和手法，還有臉部穴點按摩等等，矯正我以前自以為是的保養方式。因為我不化妝，可是基本的畫眉毛和塗口紅是一定要的，老師也一一指導，幫助我受益良多

詠薇心得~

感謝教會感謝益人學院讓我有這個機會可以分享我的美容工作經驗 與姊妹們一起交流分享彼此的保養方式，看見姊妹們非常用心的學習到練習，使我受到激勵與鼓勵...感謝您們的支持讓我們能在快樂學習中增加自信 美麗在臉上看得見☺，再次感謝有您們讓美麗Hold住有個Happy ending. (鞠躬) 愛您(妳)們。



美麗hold住

家燕心得分享

在益人學苑上課學習、不但能學到很多新的東西、學到很多自己不會的事情、也要面對自己、知道自己還有很多地方需要被挑戰與突破！

看到「美麗hold住」課程、想想自己是一個不太注重保養的人、也不太懂的化妝、雖然已不再年輕、但仍然應該注意自己的妝扮、可以將自己裝扮得美美的、會讓自己和別人看了都很舒服啊☺所以就報名這堂課跟著專業老師來學習一點化妝的技巧。果真三個月下來、老師仔細教導學員們「皮膚的構造」「臉部穴點的按摩」劃眼影要前淺後深、使眼睛看起來更深邃、塗口紅有霧面鏡面的不同...還有保濕防曬的重要。反正只要來上課就能學到一些新的保養技巧！

非常謝謝詠薇老師每堂課認真專業的教學、美麗的老師教出美麗的學生、不但是外表的美麗、在喜樂學習的環境中我們更活出自信心、這個課程讓我們生命活得更光彩亮麗！

南港 2018 第二屆春季班 益人學苑 NANKANG GVC

快樂生活・快樂學習・歡迎社區好朋友一起來報名參加

香氛蠟 × 擴香石





香氛蠟×擴香石

翠嶺

十二堂香氛蠟擴香石課程要結束了,謝謝艾玲老師每堂課都帶著微笑,溫柔又細心的指導我們,讓我們創作出美好的作品...

也謝謝所有參與此課程的同學們,大家彼此幫補彼此鼓勵,也有很多生活上的分享,讓我在這堂課中不只完成美美的作品,也帶著大家的愛心回家....

但願大家的作品,都美麗了我們的生活,也成為祝福他人的小禮物...

施淑卿

緣份就這樣悄悄的來敲門,看著從信箱拿出來的廣告單,看著看著裏頭有堂(香氛蠟擴香石)的課程深深吸引著我,興沖沖的趕著報名參加,更期待開課的到來。這是我第一次接觸手作課程,幸運的碰到艾玲老師。她的專業、耐心、笑容滿面的帶領同學們開心的完成每個作品,同學們也都發揮自己的創意。

時間過得飛快轉眼已到了學期末了,雖然只是學到皮毛,但上課期間開心的心情(無法形容)又有美美的作品帶回家。真心感恩!



香氛蠟×擴香石

陳玲

從小到大，因為不擅長也就不喜愛勞作、手作。

但感謝主！感謝艾玲老師！

讓我在40歲發現～原來自己可以，可以做出一件件自己讚嘆、親友誇獎的美麗作品，自此也開始懂得享受陪著孩子DIY的時刻

從來沒有上過一堂課是可以緊張到忘記呼吸，又同時可以開心到哄堂大笑，謝謝艾玲老師的溫柔教導，謝謝同學們的相互幫忙、加油打氣，讓我每星期都期待這充實的早晨

秀宜

無意間，我踏進了香氛的奇幻世界，空氣中充滿馨香之氣，每個作品都是在期待中誕生，每個作品都用不同的方式來表達它們的獨一無二。

手作的世界沒有最完美，只有最獨特！

謝謝艾玲老師和每位學員在課堂中的愛，彼此的鼓勵，正面的言語，使我的作品裡多了一個香氛叫做「勇敢」！

南港 2018 第二屆春季班 益人學苑

NANKANG GVC

快樂生活·快樂學習·歡迎社區好朋友一起來報名參加

書法基礎班



書法資優班

PhotoCollage





書法基礎班

周珍

一直已來個性急躁脾氣大，退休後想找個事讓自己可以修身養性，正好有這機會，想說學習書法應該不會太難，沒想到和同學的程度落差這麼大，自尊心強大的我真的要打退堂鼓了，感謝老師及同學的鼓勵讓我堅持下去，這次的學習最大的收穫是，可以坐在書桌寫毛筆2-3小時也不覺得累，雖然進步不多，但是我會繼續努力下去，謝謝老師的指導。

麗環

因緣際會加入書法班，重溫學生，重拾毛筆，老師諄諄教誨，鼓勵勸勉，同學們認真學習，相處喜樂，雖然學習程度不一，但，大家仍努力練習，充滿感恩與歡笑的書法課，增添人生美好回憶!!



書法基礎班

明潔

因緣際會，透過麗環同學認識才華洋溢的徐老師，有幸參與書法學習班，承蒙老師鼓勵式教學，增添不少信心，課堂上同學之間互動，備感溫馨，希望有朝一日也能寫得一手好字，同學們一起隨性努力吧！感謝老師辛勞，更感恩榮耀堂給的機會。

唐玫玲

來參加書法班認識老師同學真開心，雖然我真不是一個好學生，但謝謝老師的鼓勵，同學互相扶持，讓我在寫書法中不至於很挫敗，看到自己從寫字會發抖到看自己的字還有點樣子，真的覺寫字有付出就會有收穫，親愛的朋友大家一起來，我這幼稚園級的學生都可以學，還有什麼人不能學，只要有顆願學的心就可以來。

南港 2018 第二屆春季班 益人學苑 NANKANG GVC

快樂生活・快樂學習・歡迎社區好朋友一起來報名參加

二胡班



二胡班

二胡心得報告

雖然以前學過二胡，但這次偶然在信箱拿的益人學苑課程廣告單，竟是就在近在咫尺的昆陽站旁，喜出望外立即跑來報名。果然年壽師氣健康，型的老師實在太棒了。溫和有說服力，琴藝更是了得。最特別是還仔細慢動作教我們纏「千金線」換二胡弦，終於學會

了，這二項技術太好了。記得老師還未收費呢！真相謝，感恩老師！

這次進入二胡領域，應該是會學到最高境界。也謝之班上同學子很相知努力，^{凡事}經驗交換，合樂融之。

感謝班長，總是笑開口仁愛友愛，真是基督精神！感謝，
希望一期又一期的繼續下去。
劉圓



南港 2018 第二屆春季班 益人學苑 NANKANG GVC

快樂生活·快樂學習·歡迎社區好朋友一起來報名參加

手工皂 保養品 精油按摩班





手工皂 保養品 精油按摩班

陳慧卿手皂心得

當初上手工皂的初衷，只是因為我們家老公喜歡用皂洗澡，所以就報名了，後來喜歡手工皂的原因是好喜歡老師的親和力，還有和我一樣傻大姐阿莎力的個性，讓我很想一直發落老師的腳步下去，感謝靖怡老師呀！有你真好……一切都非常的平安喜樂呀！下一期我們跟定你囉……

李維卿心得

當初加入手工皂班，是因家中有異位皮膚炎寶貝，對自製天然乳液是最有興趣的。原本覺得手工皂不好學也不好做，經過靖怡老師細心教導下，才發現手工皂一點也不難!!透過儀芳老師的精油常識及芳香療法的指導，讓我在未來在幫孩子護理時更得心應手。非常感謝兩位用心的老師，讓我在未來可以自己做出最適合家人的用品，讓生活品質提升。



手工皂 保養品 精油按摩班

陳淑君的手皂心得：

這段刻意將自己的腳步放慢的日子中，最開心的就是在每週三早上的手工皂課遇見最無私的靖怡老師，最大方的儀芳老師，最可愛又創意無限的同學們，一起喇滴賽...啊！不是，是一起喇皂♥

在學習芳香療法，保養品口紅製作，作皂渲染脫模切皂晾皂包皂送皂的過程中，充分享受著將滿滿的愛灌進作品裡的療癒時光，我們時而優雅，時而慌亂，感謝老師，不管我們多麼不按劇本演出，總是沉著冷靜毫無保留地有問必答給予支援，無懼被我們超越的威脅(實力明明就差很多☺)，共同完成了好多令人讚嘆的作品。人生起起伏伏，喇皂當然也有未盡人意的時候，但有著老師的神配方神指導，醜小鴨依然可以變天鵝，讓一次又一次的失敗都成為最寶貴的經驗與學習。

我在手工皂的世界裡，與你們相遇，一起遇見愛。謝謝你們☺

潘雅芬的手皂心得：

每個星期三都帶著興奮 期待又怕受傷害的心情來上課

期待又可以跟同學見面喇賽 害怕的是 不知道今天喇的皂會不會成功

非常感謝老師詳細的講義，使命必達的小叮嚀百寶袋，滿足我千奇百怪的要求☺

及非常重要的神救援 每星期的皂課療癒了我 美麗又風趣的靖怡老師，謝謝妳♥

南港 2018 第二屆春季班 益人學苑 NANKANG GVC

快樂生活·快樂學習·歡迎社區好朋友一起來報名參加

體適能健康操





體適能健康操

學員麗娟

來到台北榮耀堂，因靖怡的引介參加了，體適能健身操班，謝謝飛年老師認真的教導，雖然每個禮拜只一次的學習但真是受益良多，身體的體能改善很多,不再酸痛，筋骨也跟著柔軟了，同學們也很親切,真是一個好的磁場，太有幸了！老師辛苦了！謝謝！

美玲

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😊。

慧中

雖因工作之故，缺了許多課，仍感受益良多。平日極少運動的我，第一次接觸運動，很幸運的就選擇到最佳的體適能，讓我同時學習到正確的功能有氧、肌力訓練與伸展。感謝飛年老師輕鬆活潑卻極有深度的教學，期待再續！

南港 2018 第二屆春季班 益人學苑

NANKANG GVC

快樂生活・快樂學習・歡迎社區好朋友一起來報名參加

烏克麗麗班





烏克麗麗班

佳蓁的心得分享：

感謝益人學院讓我有機會學習烏克麗麗。更感謝靖智老師的用心指導，讓我不止熟悉樂器演奏，更深入音樂原理，及作曲也可以是生活即興創作。

總以為樂器課程就是不斷的苦練再苦練，但在這堂課程中，老師讓我欣賞音樂的美妙，介紹一個又一個弦樂傑出名家。

靖智老師也毫不藏私的教導烏克麗麗的練習技巧，充滿耐心與真誠的付出。

教導同學彈奏和弦的同時，練習創作樂曲，讓大家充分體驗「生活即是藝術，藝術即是生活」，沒有想像中的複雜，就是這樣簡單。

台華 回饋

自從退休後就早有計畫，終於有充分的時間去圓兒時的夢想~凡對音樂方面的樂器都很嚮往學習，彈吉他就是其中之一。進入南港榮耀堂參加致福學苑烏克麗麗班，初次抱著樂器，極像一個七十歲乞討的老人，自己都不能接受。經過老師細心的指導與樂理講解，打破我心理的障礙。感謝同學的彼此鼓勵，老師的教導，主任的關懷，校長的慰問，使我信心大增。感謝主耶穌賜予我新的生命!烏克麗麗班~

南港 2018 第二屆春季班 益人學苑 NANKANG GVC

快樂生活・快樂學習・歡迎社區好朋友一起來報名參加

木箱鼓基礎班



南港 2018 第二屆春季班 益人學苑

NANKANG GVC

快樂生活・快樂學習・歡迎社區好朋友一起來報名參加

歡樂歌唱班





歡樂歌唱班

~學員 胡梅

參加歡樂歌唱班兩學期了。智庭老師在歌唱上有很深的造詣及資歷，教學很認真感覺他希望把自己所學毫不保留的傳授出來。尤其在聲音和肢體的表情上，解說舉例很詳盡。同學都吸收很多，唱歌技巧也大有進步，而我知自己還有更多的努力和學習的空間，會繼續努力。智庭老師教學是走精緻路線，與外面的歌唱訓練班截然不同。鼓勵想學唱歌的朋友來試試參加這個課程，絕對，是物超所值的

陳素琪學習心得：

小時候的年代；沒什麼休閒娛樂；能聽著收音機跟著哼唱；成為我成長的記憶。

轉瞬間已渡過了五、六十個寒暑；“歌唱”這檔事；

早已在現實的生活中失去了原有的光彩！

幸好在人生的下半場來到了「榮耀堂」；學習如何將：“新不了情”，“恰似你的溫柔”“散場電影”.....在優美的旋律裡；融入真摯的情感。

智庭老師認真的教學；讓我受益良多！

體會歌唱的技巧與情感的表達；

幾堂課下來已開啟了我蒙蔽的認知及重拾對歌唱的熱情！

在這“夕陽無限好”的歲月裡；讓我們一起活到老學到老；相信“明天一定會更好”！



歡樂歌唱班

劉永靜 學習心得

感謝老師：

一.給我們有機會自選歌曲，上台獨唱，老師再一一講評，這讓我知道自己的音域及音準，能找對適合自己能唱的歌。

二.老師有別於社大的教學方式(人和歌是一體)的教學方法，即仔細聽Kala，不倚靠卡啦OK不倚靠簡譜，而達到唱歌時感情融入在歌裡。

三.期待下期能學到「低音到高音」怎麼能暢通無阻。

張瓊珠學習心得未參加歌唱班前，總認為唱歌只要多練習就能如影幕上的表現。

經許老師逐步教唱，才了解，不是原先想像的簡單。

表達感情大小聲，陰陽頓挫，上台禮數，肢體動作，皆非無特殊教導，能夠自學的。

因此感謝許老師，將其多年經驗無私和學員分享

南港 2018
第二屆春季班
益人學苑

NANKANG GVC

快樂生活・快樂學習・歡迎社區好朋友一起來報名參加

成果發表會



南港益人學苑 第二屆春季班成果發表會 2018.06.23



南港益人學苑 2018年春季班 成果發表會

南港益人學苑 2018年春季班 成果發表會



南港 2018 第二屆春季班 益人學苑 NANKANG GVC

快樂生活・快樂學習・歡迎社區好朋友一起來報名參加

