

聖公會聖提摩太堂



幸福便當料理班

專注聆聽



用心實做



學員的心得與感言

- **班長: 憶萍**
- 第一次上百惠老師的課，是六年前武昌教會排隊排上的，當時便深深被老師認真且不藏私教學態度吸引，以至後來跟隨著來到提摩太堂，每每聽著老師講解並示範出每道佳餚，更是讓人收穫許多，不管是南洋料理、便當料理，一次次都是寶貴的學習經驗！六年過去了，除了從老師那裡學習到許多烹飪技巧外，更是開心與之成為知心好友，如此珍貴的緣分，都要感謝神的安排賜福，希望分享給大家，一起來領受上帝的恩典。
- **學員: 麗玲**
- 從幾年前在武昌教會有幸與老師相遇，隨後跟著來到聖提摩太教堂的便當料理班。在這裡，每一次上課都是一種享受——學習烹飪、分享心得、與學員聊天、品嚐點心、喝著現沖的咖啡及茶，豐富了家庭主婦一成不便的生活，滋潤了乾涸已久的心靈，每學期還會安排校外踏青美食之旅。在這裡學到的料理看似簡單，卻在需要時候變身為我的隱形利器，逢年過節就是大展身手的時機。
- **學員: 小琪**
- 今年聖提摩太堂更新了廚房，專業又新穎的廚房呈現在我們眼前，讓我們大大讚嘆，也感恩有這麼好的環境學習烹飪。在高雄地區，只要提到烹飪老師，幾乎不約而同都會想到是百惠老師，且一致對她讚不絕口。老師的教學熱忱來自於本身樂觀的天性，其無私之心見證了她把上帝的愛擴及到學員身上，對學生傾囊相授毫不保留。

聖公會聖提摩太堂



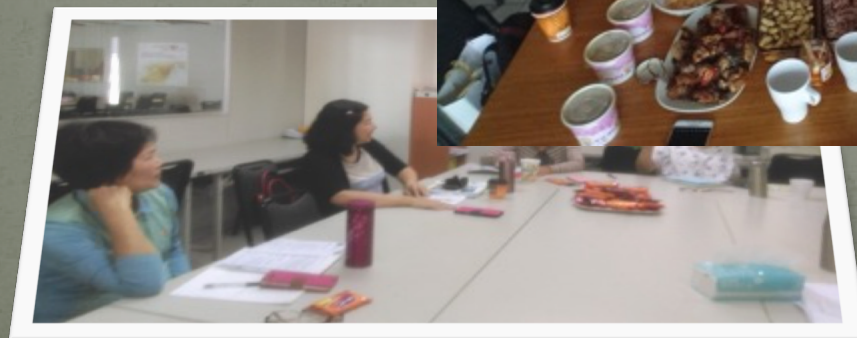
吃喝玩樂英語通班

實用教材

耐心教導



輕鬆快樂地練習說英語



課室外吃喝玩樂學英文



學員的心得與感言

同工: 牧師

上一期有一位學員在期末表達下一期不會再參加，問他是否是課程有問題，他居然說，不是，是因為你們太溫暖了。就流下眼淚。後來知道他的信仰太深入，無法接受基督教信仰，但是，因為班上氣氛太溫馨，讓他怕再留在這裡上課，他會信耶穌。雖然他沒有信主，但是，帶給我們鼓勵，我們的課室經營是對的方向，可以再接再厲。

所有學員

課程盡了尾聲，學員們決定每人都分享一些感言，心得的總集是……..

- *老師上課的方式很活潑又生動，讓我可以學習很多。

- *我一直想出國玩，但礙於英文不好，老師的教學內容很實用，期待今年能順利安排時間出國旅遊。

- *在這裡交到很多好朋友，特別我們班上居然有五位國際商專的校友，真是太有緣了。

- *學習後能開口說英語，又可分享很多旅遊經驗

- *從英文交談中吸收到很多人不同的生活方式和旅遊經驗

聖公會聖提摩太堂



養生運動及卡拉ok班

聆聽

教導



練習操作



學員的心得與感言

- 學員姓名:巫超雄
- 因為平時都有在自己運動，所以感覺運動的強度都還好，但是老師帶的運動都還是很不錯的，老師在上課時教學都很仔細的說明也都感覺班上的氣氛都很好，在家裡時我也常常把老師在課堂上所上的運動在家裡練習看看，伸展拉筋都很有幫助。運動課上完之後都還有卡拉 OK 班，我本身是很喜歡唱歌的人也常常帶動別人來一起唱歌，唱歌時覺得心情很放鬆對身體也不錯。其他同學有人喜歡唱歌，有人只喜歡聽歌但大家都相處的很好，泡泡茶和咖啡，吃吃小點心，過程當中也可以和同學互相彼此認識，透過這幾週的課程都和不認識的新朋友成為了好朋友，期待下一次課程能夠能還能夠和大家見面，可以運動又可以唱歌這身體都很不錯的。
- 學員:成文毅
- 我是個很懶得運動的人，很需要有人陪伴與督促運動。而且年紀漸漸大了，就這腰酸那背痛。聽說教會有這麼好的健身教練來教導正確的體適能與伸展，我就來參加了。每次上運動課，都覺得時間很快就過去了，上完了課，還覺得時間不夠，還想再多動一動，拉一拉平常很安逸閒置的老骨頭。運動完還可以跟這些朋友一起唱歌，真的很享受。很感謝聖提摩太堂提供這麼好的場地跟師資，讓我們能上這一堂課來強健我們的身體，真是我們的福氣。
- 同工:牧師
- 老師豐富的教學經驗幫助學員做伸展肢體的運動。老師並且教導學生不同複雜的衛教運動，從頭，肩，胸，腰，脊椎，腿等的一些伸展運動，來幫助我們矯正長期不良的身體姿勢。真得很讚喔！