

美麗的萬花筒

林淑美

內湖區社區大學

參與終身學習的行列，期許增進個人及家庭的基本素養，追求身心靈成長與智慧的提升。

臺北市共有12個行政區，我曾去過23所圖書館，參加市民生活講座，五年來前後總共聽過65場演講，平均每個月都會去參與一場。我最喜歡聽家庭生活課程，它涵蓋：婚姻生活、兩性關係、家庭經營、親職教育、個人保健、藝術和休閒等等。

每週六、日午後短短的2、3小時內聆聽講師精彩的演說，常常讓我當下感動不已，有的生動有趣，有的深入淺出，有時會心一笑，有時暗自哭泣……。當然我會挑選主題，偶而也挑選演講老師。其中有幾場讓我印象深刻的主题：

臺北市北投區清江分館講師施如珍，
講題：從自我到人際關係

臺北市內湖區西湖分館講師莊永明，
講題：臺灣歌謠起承轉合

臺北市中山區中山分館講師林玟瑩，
講題：談笑用兵商場致勝祕訣

臺北市松山區民生分館講師陳美儒，
講題：從心出發陪孩子快樂成長

臺北市大安區市圖總館講師方蘭生，
講題：談笑風生一幽默心

臺北市文山區永建分館講師鄭石岩，
講題：孩子人際關係的引導

臺北市文山區景美分館講師林靜霞，

講題：父母效能訓練跨越代溝智慧心

每場講座都膾炙人口，是每一位講師的經驗分享、智慧財產和生命精華。欣喜感謝臺北市立圖書館，邀請優秀的老師，讓許多市民受惠良多，祈願這麼好的成人教育活動能不間斷的延續辦理。

在社區大學上課，我每學期會選修兩種課程，讓自己能在工作之餘有機會充電，同時又多方面學習。

要活就要動，只要能動一定要動。學跳舞，為了運動和保持身材，國際標準舞魅力非凡，很有吸引力。為了學習正確的舞蹈表現，老師常提醒學員們肢體外觀、手足動作和重心轉移、放鬆心情。社交舞是心靈與音樂的交流，翩翩舞動之時，情緒自然流露，結合肢體動作，巧妙配合著美好的旋律，掌握學習各種步法與節奏，真是令人著迷。

養生保健的方法，只要適當、合理的運用，就可以讓人延年益壽，我們都知道要有均衡的飲食、充足的營養、適當的運動、良好的睡眠，加上正確的用藥觀念並認識濫用藥物時將對人體健康產生不良的影響。這門課程讓我更瞭解食用藥物的基本知識，認識可怕傳染病、預防事故傷害、糖尿病、高血壓、更年期等如何尋求醫療協助，做好身心保健。

易經六十四卦，三百八十四爻這中國傳統文化，是宇宙學和人事學，太極兩儀陰陽一道，易理並非玄學。易經的上經以宇宙萬

物的父母「天地」作為開始，而下經則以人類的父母「夫妻」做為起頭。乾剛坤柔，剛柔相濟，豐不忘窮，盈不忘虧。易經教我們明天理、知生死、修人事、辨是非、避凶禍，表現於我們日常生活中，要慎言語、謙受益。

非洲平鼓是一種簡單易學卻又變化萬千的樂器，透過老師耐心指導實際訓練，需要配合呼吸、節奏、律動來打手鼓。鼓聲之美～可以振奮人心，鼓樂之趣～可以陶冶性情，鼓動之音～可以讓愛飛揚！用鼓掌的雙手來打手鼓，鼓舞自己鼓勵別人，讓音樂的節奏豐富藝術人文生活。

男生喜歡被稱呼「帥哥」！女生喜歡被稱呼「美女」！我選修美容課程，從清潔卸妝、護膚保養、蒸臉敷面、衛生消毒都要一一學習。我還學了彩妝，認識許多瓶瓶罐罐化妝品，當然也選購了適合自己膚質的相關美容用品，以備上課使用。老師鼓勵學員參加丙級證照考試，大家都非常緊張，積極練習所學技巧，還努力背誦複習考題。我的努力，讓我的學科成績獲得96分，術科成績也及格，順利取得美容丙級技術士證書。

隨著年齡的增長，經歷過甘苦酸甜，學習不斷修正自我的價值觀，深刻的體悟，想要培養圓融的智慧，需要花費很多的時間和很大的心力。要怎麼活，生命才是最值得的？期待什麼？盼望什麼？改變得先從自己做起，去聽場演講！有時候一句好話，真的就能改變你的一生，因為「觀念」可以影響格局，格局可以改造你的命運。

我的工作服務殘障的孩子，希望自己在穩定的情緒下，有適合的方式去應對！因此五年來所選課程，多數是挑人際互動與溝通表達為首要，找到生活的重心，扮演好自己的角色，透過多樣的學習，我的身心靈

獲得滋潤與提升，對自己擁有的一切更惜福、更感恩。

感恩！因為獲得～臺北市終身學習楷模證書～讓我能有機會回顧過去這些年的學習：現在很好，未來更好。

