

# 志玄社教課程 萬華五年成果斐然

申雲美／許美文／徐樹模

## 選文觀點

五年有成，志玄文教基金會萬華終身學習教育中心舉辦動靜態成果展，吸引眾人觀賞精彩成果，提升人人身心靈健康。

## TZU CHI FOUNDATION

4月11日的慈濟萬華靜思堂熱鬧非凡，原來是志玄文教基金會萬華終身學習教育中心舉辦2021年成果發表會暨五周年成果展。除了一樓福慧廳有靜態作品展與互動體驗區，六樓國議廳更有精彩豐富的動態表演。志玄文教基金會董事蔡堆先生致詞表示，所有課程皆有益提升身心靈健康，歡迎祖孫三代一起來進修；五周年只是一小步，期待未來有更亮眼的表現。

### ◎五年有成 人文飄香

走進靜思堂大門，福慧廳內靜思茶道學員展現平日所學，以茶水汲取法水，為來賓奉上一杯平安茶，讓人先靜心再沉澱心

靈。四十六個靜思花道的作品靜謐地展現雍容靜寂之美，學員利用不同的花材所形塑的「心靈十境」，自開班以來未曾中斷學習的劉憬璉，感恩靜思花道豐富她的心靈，這次她的作品主題「隨手住處常安樂，覺苑常開智慧花」，靈感出自《法華經·普賢菩薩勸發品二十八》經文：「是人少欲知足，能修普賢之行」，意境優美。

陣陣咖啡香不時傳出，吸引多人聞香而至。原來是咖啡達人劉鐙仁老師帶領學員展演手沖咖啡，邀請大家賞味；劉老師說，淺焙含有花香與果酸，營養成分高，深焙則具有甜味與厚度；加以水溫水量恰到好處，自己動手沖出香醇咖啡，成為咖啡達人不是夢。

機縫拼布老師林芳如隨手擺放幾個手工細緻的包包，讓人愛不釋手，她還當場示範簡單直線的車法，不一會功夫就完成數個實用的口罩套，與會眾結緣，令人驚喜。一分鐘就能做出精美又簡單的小金魚、裝飾籃！還有與坊間提袋一樣精美的彩編提袋，創意打包帶編織的謝雪如老師正為會眾編織簡單結緣品，在她的巧思妙手下，怎麼都不像是簡單的「打包帶」所製作。

攤位上擺著城市地標的彩色繪畫，有北門、巴黎鐵塔、富士山等手繪風景。「城市速寫」指導老師周曉瑋表示，用淡彩水筆

表現當下看到的景物與心情；無需繪畫基礎，寫意重於寫實，就能為旅途留下雪泥鴻爪，平添生命風采。

一旁忙著幫會眾塗抹精油、按壓穴道，有多年SPA講師經驗的徐如瑩表示，古埃及、中國就懂得用天然芳香植物製作保養品療癒身心。她開的「凍齡芳香肌膚保養」課程總讓許多女性趨之若鶩。

## ◎動態表演 座無虛席

六樓，傳來低沉的鼓聲，隨著節奏時而輕盈時而急促，鼓棒清脆地互擊、停頓，重疊得錯落有致。第二曲〈雷雨〉更見大肢體動作，原來這十二人團隊不乏國中、高中生，竟還有六十五歲的長者鄭小鈴，她說：「全身舒暢！」足見花響太鼓讓人老當益壯。指導老師蕭如 鼓勵長青族報名，讓大肢體及腦部都活動。學員李金滿應證老師所言，當初來學只想藉打鼓運動，沒想到學了一段時間後，左、右手的施力更協調了。

龔朋友黃士銘於「妙手生華」單元分享伊索寓言，由許麗卿老師同步翻譯。故事訴說一隻獅子和海豚結為盟友，不久獅子要和野牛戰鬥，請求海豚協助，但海豚力不從心，遭到獅子責備！海豚回覆：「我只能在海中稱霸，在陸地無法使力。」勉勵人人像海豚一樣勇敢誠實以告。黃士銘也教大家「力不從心」的手

語，果然印象深刻。

源自非洲祭祀之用，林亭葳老師介紹打擊樂器卡林巴琴。構造簡單，彈起來的聲音平靜卻很療癒，還可隨身攜帶，隨時彈奏。學員許莉娟喜歡體驗新課程，上這堂課半年多，她配合樂譜，左右手都動，自然遠離3C，手腦並用，防止老化。

古箏學員鄭善廷從澳門嫁來臺灣，想像父親一樣學中式樂器，因此選擇了古箏，她學得很有心得也很開心。古箏指導老師朱玫茵讚歎學員用心熟悉古箏的基本指法，因此期末邀請學員上臺表演組曲。

常達偉老師的樂活有氧太極在萬華靜思堂已經開班五年，深受好評。在臺上成果展示的兩位洋面孔助教受人矚目，他們是來自俄羅斯體育界的華喜與卓家蓁夫婦。華喜目前在警察大學兼任武術教官，2019年勇奪歐洲中式摔跤冠軍；卓家蓁從四歲開始學競技體操，嚴格訓練導致的運動傷害，剛好在太極拳的修練中得到緩解。

節目精彩緊湊，學員們也卯足了勁發揮平日所學。誠如蔡堆董事的期許，人人滿心歡喜，身心靈皆健康。