

1/19 第 459 例會主題:《你如何「培養好習慣」?》

歡迎今晚貴賓的蒞臨，今天是喜洋洋中文國際演講會第 459 次例會，今天的例會盛況空前，都是為了一睹**喜洋洋女神-玉梅姐**的風采，除了有許多資深會友回娘家之外，更有第一次來喜洋洋參加例會的朋友們(由宗儒會友帶領的楊家軍，有來自**高雄、台南、雲林、新北、桃園**的國軍弟兄們，可以揮揮手嗎?)可以先給這些遠道而來的嘉賓一個最熱烈的掌聲嗎?歡迎您們~

今天有許多的來賓，所以，我想還是先簡單的介紹一下國際演講會的背景。
國際演講會是 1924 年創立於美國，至今已有九十多年歷史，**全球有 16,400 個分會散佈在 141 個國家**，使用不同語言聚會。

目前**台灣總共有 187 個分會**，成長非常快速…使用的語言除了中文之外，主要是**英語、台語、日語及客家語**。

喜洋洋中文國際演講會創立於 1992 年，是台灣第一個成立也是歷史最悠久的中文演講會。

演講會的主要宗旨是在於訓練會員**溝通與領導的能力**，經由每次例會的節目安排，每位會友都可以得到很好的**技巧訓練與觀摩**的機會，尤其是今天的節目安排，這麼多經驗豐富的會友回來，現場展現功力，絕對是精彩可期!

今天的會議主題是「**你如何培養好習慣**」，我先分享我培養的習慣?這個習慣已經跟了我六年，六年前剛念大學的在職專班，因為我的工作非常忙碌，常常回到家都十點多了，根本累到沒精神準備課業，不喜歡熬夜的我，就養成四點起床念書的習慣，沒有小孩吵，思緒也特別清楚，從此~就愛上早起後的時光。

接下來，就要開始今天的例會，每次例會成功與否，有三位很重要的人物，首先為大家介紹這三位小天使：

首先介紹計時員：

➤ 從「親子關係」培養孩子「自信獨立」的好習慣

用**引導**的方式，教孩子學會如何**自理能力**，**獨立思考**，教一次就讓孩子自己動手做，慢慢就會學會。並在學習中，適時給予孩子**鼓勵**，他們也會**樂於學習**，**主動學習**。

所以愛~要學著放手，孩子才會長大!愛得對，父母就不用那麼累。

今天她就要為每位上台會友的發言時間把關，就讓我們用熱烈掌聲歡迎今晚的計時員~**佩琪會友**介紹計時規則

●今天例會能按照節目表的時程進行，都靠要**佩琪會友**的時間管理了!

接下來介紹計票員：

➤ 培養了**運動**的好習慣，才能保持快樂、活力充沛。

因為有健康的**身體**，才能創造偉大的事業，讓大家都可以享用到『**杏福的滋味**』喔!(帶產品上去)讓我們熱烈掌聲歡迎今晚的計票員~**銀杏會友**

●謝謝**銀杏會友**，再一次提醒大家：不管有多忙，都要來投票喔!

第三位介紹**贅語記錄員**：

有句話說「**為自己找藉口的人，永遠不會進步**」。所以，她不替自己找任何藉口…

➤ 培養**強迫**自己參加演講會的好習慣，從參加例會中學習表達能力，運用語言的力量，言簡意賅，避免贅語，讓她的演講更專業。

相信她的進步與努力，是我們大家有目共睹的。

讓我們熱烈掌聲歡迎今晚的**贅語紀錄員**~**涵鈺會友**介紹贅語規則

●謝謝**涵鈺會友**，我相信例會裡最認真的人，就是**贅語記錄員**，因為她要聽清楚每一位講者的贅語，才能開出罰單。各位要小心喔~

世上有兩件事很難：

一是把自己的思想，裝進別人的腦袋，

二是把別人的錢，裝進自己的口袋。前者成功的叫 -- 老師，後者成功的叫-- 老闆。

兩者都成功了叫.....老婆

【每天笑一笑，快樂沒煩惱】接下來是我們最輕鬆愉快的「開懷時間」

今天我們邀請到的主持人，有很棒的個人特質是有“像陽光般燦爛的笑容”

他培養了運動的好習慣，讓自己身體健康，保持良好身型，而且運動後讓自己得精神變得更好！

難怪我們每次看到他總是體力充沛、精神奕奕。

就讓我們用熱烈的掌聲歡迎開懷主持人~杏鈺會友

●謝謝杏鈺會友，以及所有上台分享笑話的會友(朋友)！請大家慎重地選出心目中的最佳開懷講者！

每次例會的重頭戲就是「指定演講」這個單元，指定演講是讓每位上台的會友依照「溝通與領導」這本訓練手冊的規範，依個人的進度發表演講，每一個講次都有特定的目標，在練習的過程中，讓大家學會了組織講稿、條理分明、有條不紊的表達自己的見解。

今天的第一位講者，他最近培養的好習慣，是一天背三個英文單字，持續累積英文單字量，可以提升英文寫作使用能力。

還有持之以恆一週跑步兩次的運動習慣。

更介紹我們一本好書，The Power of Habit 這本英文書剛上市，就擠進前 10 大暢銷書。

書中提到「大習慣有時候很難達成，先從完全不相干的小習慣導入，讓他正向循環。」

所以，習慣的力量超乎我們每個人的想像。

今晚孟歡會友要進行的是第十講，演講題目是「突破」

讓我們用最熱烈的掌聲歡迎~孟歡會友

●太棒了！孟歡會友終於完成完美的十場演講，讓我們再用最熱烈的掌聲恭喜孟歡會友

今天的第二場演講，這位會友他認為人生在世，有人主張有兩到，得到與學到。但這還不夠….

他主張人生三道，得到、學到與玩到。所以要隨時玩中學、學中得、得中玩。這就是他培養的好習慣。

今晚顯洋會友要進行的是他第 25 篇演講，演講題目是『人生生涯軌跡的改變與設計（南院大王-葉還傳）』

就讓我們用熱烈的掌聲歡迎~顯洋會友

●謝謝顯洋會友精彩的演講

終於到了例會的壓軸，今晚賓客如雲，座無虛席，都是為了仰慕『喜洋洋女神-玉梅姐』的盛名而來，好比參加一場粉絲見面會。

雖然玉梅姐是資深會友，大家對於玉梅姐的豐功偉業都非常清楚，但因為今天有第一次來的嘉賓，所以容我再介紹一下我們『女神』的背景資料：

玉梅姐加入喜洋洋中文演講會 18 年

2002 年中文指定演講冠軍

2004 年台語即席演講冠軍

玉梅姐對於主題的回饋是：

分享演講準備和背稿的習慣，因為尊重聽眾、成長自我。

影響所及是成就了今天 3 本幾萬字的講稿以及站在台上滿滿的自信。

今晚玉梅姐要進行的是她第 30 篇演講，演講題目是「人到五、六十，還能作什麼？」

讓我們用最熱烈的掌聲歡迎我們喜洋洋永遠的女神~玉梅姐

● 謝謝玉梅姐為我們帶來精彩的演講，俗話亦有云：「吃水不忘挖井人，前人栽樹後人乘涼」

謝謝玉梅姐提供我們這三本幾萬字的講稿，我會好好珍藏的。

再次給玉梅姐一個熱烈的掌聲好嗎？

今天的指定演講部分已經全部結束了，感謝三位演講者，也請大家慎重地選出自己心目中的最佳指定演講講者。

聽完精采的演講，我們有 10 分鐘的休息時間，我們準備了一些點心，大家可以盡情享用。

請大家務必在 8：30 準時入座。

現在來到緊張刺激，可以訓練會員們的臨場反應的「即席問答」時間，即席問答是讓今天沒有擔任職務的會友有機會上台講話，在主持人發表題目後，馬上要作 1 分鐘至 1 分 30 秒有組織的演說，是最具挑戰性的單元。

今天請到的這位主持人，是個樂於助人的人，領導風格是「先從自身做起，再來影響身邊的人」，而且他還是一名優秀的會計師喔~

他培養了早上量體重的好習慣

因為胖若兩人，每天都想說體重機是不是壞掉~~

就讓我們用熱烈的掌聲歡迎即席問答主持人~俊毅會友

● 謝謝俊毅會友也請給今晚沒準備就上台的會友一個鼓勵的掌聲，並投下您神聖的一票！

接下來是講評時間，是邀請資深會友針對指定演講的會友，以正面、積極、鼓勵的態度提出建議，幫助演講者再進步。

今晚我們終於邀請到 2016 年秋季大會 J 部國語幽默演講比賽第三名，地表最帥最強，喜洋洋永遠的 A1，好久不見的宗儒會友...

今天他是特地為了「女神」玉梅姐而來，更號召許多楊家軍前來支持

他對今晚主題的回饋是：培養每天運動、讀英文的好習慣。

因為自我要求高，所以總是把自己弄得很忙。

但是，還有一個習慣養成，要由他自己跟我們的女神告白...

『拜讀玉梅姊神之作，一日不為便覺得面目可憎。』

就讓我們用熱烈的掌聲歡迎總講評~宗儒會友為我們帶來他的講評團隊

● 謝謝宗儒會友帶領的講評團隊

結尾：

加入演講會一年半，今天是我第二次擔任總主持人的職務，沒有在一開始介紹，是因為我不想為自己找藉口，到現在我才真正鬆下一口氣…

我無法想像喜洋洋女神-玉梅姐的魅力如此之大，看到群組中接龍會來例會的人數愈來愈多，累積到 40 人時，為喜洋洋開心，卻為我自己擔心，我有問過我們的教育副會長勝昱會友，這次來的都是資深會友，要不要換比較資深的會友來主持，我怕我砸了喜洋洋的招牌，他回答「你是最棒的，相信自己。」

所以我把今天要講的話全部都打成逐字稿，每個人的介紹詞稍微潤飾後，再請對方確認，整篇 3,488 個字，尤其看了玉梅姐在第一講初試啼聲中有一句話『不怕沒機會，只怕沒準備。』

我準備好了！謝謝演講會給我這個學習挑戰自己的機會！

並再次謝謝今晚每位上台講話的朋友，更要謝謝每位在台下聆聽的朋友。

接下來就請 品妍會長主持頒獎時間