



# CatGPT 大專夏令營心得

◎忠恕學院學界班提供

※ 瑪涵

2023年7月7～9日，我參與了學界班主辦的2023大專夏令營。主題是正向思考；目標為開發CatGPT（意為學習Cat的精神，get positive thinking）。這是我第一次和輔導哥哥、姊姊，以及同期夥伴們一起主辦夏令營——從去年開始籌備，終於在這三天運用全部的精力，將所學發揮出來，真的有被開發到……。

第一次當公關組，同組的輔導學長和組員們都很好；營隊籌辦期間，

當有人時間不允許時，都會互相分配、分擔，讓工作進度不至於拖欠太久，真的很謝謝大家，也讓我學習到很多互助合作的具體做法。

或許是成為輔導學長的緣故，這三天是我人生當中為數不多的不特別在意（沒有力氣）分數的時候，雖然是很微小的事情，但我感覺自己是進步的。

三天課程的內容太豐富了，雖然大家都疲憊不已，但我知道我們都快樂著，因為正在為同一個目標努力。

同時，我也要懺悔，沒有把自己的部分處理好，像是上台帶 30 分鐘的課程，這是很好的機會，讓我覺察到不足，我應該更努力把自己準備好，也相信自己下次上場時，一定能比這次更好。感謝 天恩師德、點傳師、講師，以及所有參與的夥伴，因為有大家，此次夏令營才能圓滿成功。

### ※ 致鈞

感謝 天恩師德，感謝各期的輔導學長，讓後學有這個機會學習擔任夏令營執秘。雖然曾有辦過一次學界夏令營的經驗，但覺得自己還是太菜了，許多過程、細節，基本上都忘光了，或是不知道該怎麼做！

後學的個性比較自立自強，不會在第一時間就尋求支援，我都會先自己想過，然後就直接去做；而後學的標準相對比較低一點，所以會讓大家覺得我做事情很隨便，好像很不積極，似乎不把營隊放在心上。而兩位講師的做法也是希望盡量不干涉我們，講師說：「有問題一定要提出，不然大家不會知道狀況。」其實講師會這麼做，主要是希望能讓我們自己去主動積極參與，才能夠從中學習到更多，而講師也會在每一次的開會中給我們



▲ 除了設計與帶動活動之外，也要擔任執禮人員。

指點。過程中有好幾度真的不知道該怎麼辦的時候，講師都會很耐心地給我們指點，很感謝兩位講師，讓後學能在執行的過程中，有了方向，也有了成長。

在今年也看到了學界班第 29 期學員們的成長，從原本害羞內向、沒什麼話，被激發了潛能，變成會帶動並炒熱氣氛的「活動咖（活動人才）」。我覺得 29 期學員們的改變，要感謝所有輔導學長，我們班的個性就是很 high，一直都是很歡樂的氛圍；這讓我覺得很難得，也是我很喜歡這個班的原因。輔導學長們感染了大家，也感染了整個營隊，讓這次參與營隊的學員直接愛上我們，回饋表單也是清一色的「非常滿意」。



▲ 晨間運動喚醒一天的精神。

其實三天時間，說長不長、說短不短，難得的緣分也讓我們培養了默契與感情，雖然說可能過一段時間，大家就會漸漸忘記彼此，但我相信舉辦夏令營是為了能夠讓更多的年輕人，因為我們的感染力而加入學界班大家庭，讓更多人一起學習、成長，成為彼此的道伴，讓彼此在修道這條路上走得更遠，而我也覺得很值得繼續待在這邊學習，也很開心能跟大家一起成長。

最後想跟大家說：「你們真的很棒！」其實籌辦夏令營的結果如何、能留下多少學員，我覺得對後學來說都不是最重要的；最重要的是，我們能在籌辦的過程中，彼此互相學習——學習如何正向思考、學習跟夥伴之間的團隊合作，也希望在這個過程中是開心的，彼此間的感情也可以

越來越好；希望不是只有在道場上能夠在一起，下課之後，也可以一起去旅遊、一起去放鬆、一起凝聚大家。而這件事情也是每個班級需要去努力的，不希望有任何人有想離開的念頭，更不希望發生爭執、留下不愉快。

籌辦夏令營是為了上天，不需要去執著在一些點上。其實來營隊幫忙，也就是在修道，要互相包容、傾聽彼此、換位思考，在這半年到一年之間的籌辦過程中，需要不斷去經歷與學習。往後大家也要一起共事、一起成為輔導學長、一起辦道、一起招生、一起帶下一批學員，大家也會一直待在這裡，所以希望大家能夠看開一點、看遠一點，互相體諒、尊重、包容，讓彼此的感情更好。最後謝謝大家，也祝福大家，希望未來能繼續跟大家一起同修共辦，繼續努力加油；階段性的任務結束了，就是新的挑戰的開始，學界班夏令營執秘下台一鞠躬。

### ※ 均藁

這是後學第一次和同期的夥伴，以及輔導學長們一起舉辦的夏令營，也是我第一次當上輔導學長，還得要上台講課。其實後學沒想過會需要做輔導學長或者上台面對學員們，原本

只想當個隱藏後台的人員，默默協助大家；然而得知需要上台後，只能硬著頭皮去學習讓自己更放鬆地上台講話，結果最後好像變成在「放飛自我」。

很感謝總務組的大家，以及研發五組的輔導學長，給予我很多很多的支持跟幫助；還有學員們的熱情，讓後學能更有自信地去做好該做的事情。雖然在營隊中也擔任輔導學長，但因為忙著各種事情的關係，所以並不常出現在組裡，常需要麻煩其他輔導學長協助，非常感謝他們！

我很高興能夠與總務組的各位一起設計和帶動活動課程，尤其是喬雅姐姐在這之間不斷地給予我支持和鼓勵。更謝謝各位學長們，也是因為有大家，這個活動才能順利進行，完美收官！

### ※ 玄融

感謝 天恩師德，感謝上天慈悲，讓後學能夠在這次大專夏令營學習擔任班長及操持的工作。首先還是要再次感謝講師、輔導學長，與同期學員們願意相信後學，讓後學學習擔任營隊班長的職位，感謝講師還有大家都是彼此最堅強的後盾！



▲ 透過體驗活動了解何謂正向思考。

老實說讓後學感觸比較深的，真的是在營期間才感受到所謂的「正向思考」，尤其是在營期間發生與原先流程規劃相左的事情，導致後學出現不安與焦慮的情緒，影響後面操持活動時的心情。回過頭來看，真的就是這次營隊主題——正向思考的最佳體驗時刻，自己有沒有知行合一地去實際運用準備課程中所學習到的方法？先去發現自己不安、焦慮的情緒，不要過度檢討問題，而是去想接下來該怎麼處理的方法，然後繼續讓營隊活動順利運作。另外一個後學比較有感觸的點，就是各行政組別的課程內容。以本次營隊來說，學員的反應或回饋都很正面，或許不完全是因為課程內容契入人心或讓人感受很深，有部分學員回饋說：「內容很豐富，道具也都很用心準備！」然而這都是對各組課程的莫大肯定。



▲ 感恩尹順隆點傳師慈悲護持營隊。

回過頭來看各組備課的過程，後學有兩點感受：(1) 我們一開始認知的課程好壞，效果其實真的不一定，我們不是學員，不知道每個人接受的點或感覺如何；所以在準備的過程中，大家如何互助、回饋並修正，讓這個課程能順利完成，往正向的方向去準備，才是最重要的。(2) 一開始或許大家對課程內容有所疑慮，但最終還是收到了正面回饋，承 (1)，怎麼學習去圓滿，還有相信一切都是上天最好的安排，這兩點真的很重要！

這次擔任班長的經驗，真的讓後學學習到蠻多有關操持和流程方面的細節，老實說後學如果是行政組員，可能不一定感受會這麼深，真的感謝講師及大家願意相信後學，給後學機會嘗試。

最後還是要說，真的要相信「一切都是上天最好的安排」這句話。在每次的活動或課程後，後學都會再次深深地體會到上天的慈悲與巧妙安排。感恩上天給了後學這麼好的機會學習，也感恩能跟這麼多優秀的輔導學長與學員一同共事。「行盡世間天下路，唯有修道不誤人」，我們一起加油！

### ※ 佳蓀

很開心能和哥哥、姐姐們，還有學界班第 29 期的夥伴們一起完成這次的夏令營。第一次當輔導學長，也第一次要在台上講課、教唱、帶活動，還有跳舞、練手語，雖然在驗收的時候，真的覺得很崩潰！因為要在那麼多人面前表演，後學真的很害羞，然而經過很多很多遍的練習，我終於變得有自信了！

唱歌原本只是興趣而已，沒想到要帶唱，也讓後學很緊張。還有當執禮人員，對我來說也是新的體驗。謝謝講師們、姐姐們的幫助，讓我度過難關，還有謝謝第一組的輔導學長和同學們，你們真的太優秀了！很開心能在這三天與你們相遇，這三天過得很開心、幸福！