

# 先天道院96年度

## 高中EQ營

財團法人基礎道德文教基金會

◎ 張甄玲

### 緣起

身為現代人，除了上班、上課之外，還要面對許許多多的社會亂象，無形之中所累積的壓力出奇沉重，面對各種情緒排山倒海而來，究竟該如何化解？因此，先天道院學青中心就將今年高中夏令營的主軸設定為「EQ（情緒商數）」，藉此機會讓所有參加這次夏令營活動的學員們都能認識EQ及管理EQ。

### 認識情緒

看著台上的學員們正努力演出喜、怒、哀、樂的表情，明明內心高興卻要有張生氣的臉，或是心裡生氣但要笑臉迎人，結果許多學員因為太過開心，演起怒和哀的表情時還偷

偷笑了出來……，這是夏憶萍講師的「情緒哇哇挖」課程。學員依照講師給的不同情緒的狀況劇來即興演出，透過小組討論和戲劇呈現可以認識每個人臉上不同的表情，與心裡想表達的情緒。經過這堂課後，學員們開始對情緒有了初步的認識。

晚上的課程更乘勝追擊，要讓學員再進一步認識情緒，黃至漢講師帶來這部由真人真事所改編的電影「心靈點滴」與大家分享。片中主人翁一派奇亞當斯是個想當小丑的醫生，他認為一般人都很勇於表達自己憤怒和不滿的情緒，卻對樂觀正面的情緒有所保留，於是他用顛覆傳統的方式與病人互動，並給予病人真正的關心照顧，最後在維吉尼亞州成立一家充滿愛的健康中心。講師透過派奇亞當斯



▲眼觀佛燈，即內觀心燈。

的故事，結合問題討論及小組分享，帶領學員勇敢表達自己的正面情緒。

經過將近一天的相處之後，小組彼此之間已經越來越有默契，除了上課之外，活動組所帶來的美妙旋律及活動都大大促進小組之間的感情。營隊的第一個晚上，每個人都把鎮日所吸取的精華放進心囊中，乘著夏夜晚風在天福堂舒適的環境裡緩緩進入夢鄉。

## 管理情緒

「Woosa! Woosa!」活動組口令喊得整齊、個個活力四射，帶領大家跳這首快節奏的早操，來迎接新一天的開始。值得！只花了短短九十分鐘，學員就找到了情緒的出口，更了解原來抒發情緒的管道那麼多。張甄玲講師主講的「快樂自己決定」，教

導學員認識壓力及紓解壓力，「學習用正面思考去消除不快樂，找到自己的方法，任何快樂都是自找的。」張講師帶領學員實際體驗音樂紓壓法，並鼓勵每個人學習面對自身的壓力及情緒，找到適合自己的方法才能擁有良好的EQ。

社會轉型的關係，罹患憂鬱症的人口越來越多，根據「台灣憂鬱症防治協會」的資料顯示，全台約有190萬人籠罩在憂鬱情緒中。有鑒於此，認識與防治憂鬱症已經是現在青少年必須學習與重視的課題。

許玉鈴講師帶來「十七歲的冬天」這堂課，主軸圍繞著「十七歲的冬天」這部短片，學員邊吃點心邊討論影片內容，接著再分享自己所觀察到的憂鬱症，主題雖然嚴肅，但課堂



▲眼前就是好EQ「燒香叩首，照見清明真我」。

的氣氛卻很輕鬆，大家一來一往、話題不斷，想必憂鬱症話題已經引起這些高中孩子的共鳴。講師還介紹了憂鬱症的治療管道，並讓學員做憂鬱症評量進行自我檢視，最後向學員強調要相信自己是特別的，此外，不可歧視患有憂鬱症的人，應給予他們支持和關懷才是正確觀念。

## 重頭戲-營火晚會

這個夜晚，神聖的營火如同上天慈憫，垂降了大道，諸天仙佛倒裝降世，只為普傳大道。民國十九年，師尊師母共領天命，歷盡千辛萬苦，普渡三曹，在「感恩師母的一萬叩首」歌聲中，引領著我們感謝天恩師德，感恩師母的千叩首、萬叩首，前人輩的慈悲與辛勞……。這齣「大道普傳」的戲劇串連起整場晚會，活動組的演出十分感性，配合著精湛的演技，感動了現場的點傳師、許多人及好多顆心。

晚會除了帶給大家歡笑的團康遊戲和動動手腳的動唱外，最令人關注的是各小組的表演。配合今年的主題EQ，各小組拿到和EQ有關的文章並改編成劇本後，要以演戲的方式呈現，這可是發揮這兩天所學的好時機了。

每看完一組的表演都讓人覺得驚豔，原來新新人類可都很會表現自己，甚至是女扮男裝、男扮女裝的角色也難不倒他們，有的學員竟模仿起活動組來了，整個晚上掌聲、笑聲不絕於耳。

「點燃一盞心燈，照亮這世界，看看人間淨土在眼前……。」在這首抒情的歌聲中，林鴻輝點傳師一一為大家點亮了手中的燭火、心中的明燈，更盼我們可以努力在道場上和自己的生活中發光發熱。璀璨的花火遍灑滿天星空，照亮了整個夜晚，今年的晚會就在這充滿感恩、驚喜的氛圍中劃下圓滿的句點。

## 提升自信心

網際網路發達之後，許多人就陷入了一種困境，就是他能在網路上侃侃而談，但實際面對人的時候卻說不上幾句話，這種情形嚴重造成溝通障礙。我們學習了認識EQ、管理EQ後，現在還要學學如何與人溝通，做個受歡迎的人。

營隊特別邀請了說話幽默風趣的王勝民講師，「自我肯定，每天講三句讚美的話。」這是講師在「溝通協調」這堂課一開始提到的重點。會說

也要會聽，首先要練習聽的藝術，講師提醒大家不可以做個左耳進右耳出的聽眾；再者是練習說的方法，自己說給自己聽，或是說給家人聽，都是練習口才很好的方法。為了讓我們在溝通協調方面更上一層樓，講師還傳授幾個小撇步，譬如要先學著記住別人的名字、注意電話禮貌等等基本的入門法，基本工夫做紮實，溝通協調才會好。

## 有緣再聚首

在這個乍雨還晴的午後，各小組圍著圈圍坐，分享這三天短暫相聚的時光，雖然分離在即，心中縱有不

捨，但是大家都知道這只是一個段落，是為了接續新的開始；主班林鴻輝點傳師鼓勵所有青年學子要多多充實自己，夏令營雖然結束，但先天道院學青道培班隨時歡迎大家加入學習。

最後，感謝上天慈悲及所有工作人員的犧牲奉獻，這次高中夏令營能順利、圓滿成功，有賴大家的團隊合作與默契。學青中心秉持著「啟發青年·關懷生命·分享成長」的宗旨，希望這個精神就如同被點燃的心燈一樣，可以年年傳承下去，讓更多青年學子加入學青大家庭！



▲ 關懷生命，分享成長！