

中彰區道德培育班 成長札記精選

◎中彰區道德培育班提供

【小初班輔導員·吳春梅】

課程中，善歌深深觸動了後學的內心。生活在台灣寶島真的很幸福，三餐溫飽、環境舒適，更有寶貴的道場；反觀在世界上各個角落中，有許多人連下一餐有沒得吃都不知道，瘦成皮包骨，像非洲難民們，更是和我們有如天壤之別！佩君班導放了濟公老師的影片，我不禁想到：老師從未放棄過我們，而我們這些眾生卻心性蒙塵太深，依舊在紅塵中載浮載沉，應該更加緊腳步修持自己，並度化更多人！

點傳師時常告誡我們：生死事大，無常迅速，各宜覺醒，慎勿放逸，沈迷不醒實在可悲，追名求利更傷害他人。修道是為求圓融，切莫有

稜有角傷害他人。我們真的要學習珍惜與感恩，珍惜上天給予我們的一切，常存感恩的心，期許上天所降的災劫會消除。

【小初班輔導員·陳蓮儀】

十分感激能有機會參與「道德培育班」大家庭！後學的經歷最淺，至今還不到一年。上學期由於到學校實習的緣故，始終未能深入參與，因此錯過許多討論，對班務更是一知半解。感謝每一位成員的關心與包容，儘管後學時常缺席，大家卻全然不以為意，不時提攜、指點後學；每次到道育班，總是帶著滿滿的感動！

直到這學期，後學開始參與例會與討論，內心的感動幾乎滿溢而出！



之前的感動，是因為大家的親切和熱情；現在的感動，是因為看到大家的投入與用心，對各位師資為了道育班義無反顧的奉獻精神敬佩不已！每個月兩次，每次半天，加起來一個月不過六小時的課程，師資與輔導員卻要花費三倍以上的時間來準備，無償奉獻如此龐大的時間和心力，實在讓人震驚！無論多晚、多累，身體多不舒服，師資與輔導員仍是帶著笑容、樂此不疲的參與討論。眾多前賢為道德教育如此努力，後學雖然力微，也亟欲快馬加鞭，持續向各位師資與輔導員學習，迎頭趕上，積極耕耘這塊珍貴田畝，為化育良苗盡一份力量！

【小初班輔導員·王麗卿】

在「認識儒家（三）」課程中，後學學習進行體驗課，帶領學員一同體驗孟子的主張。從「人性本善」到發端的「四端之心」，同時也得到了啟發，更進一步反省自己：是否時常將本質之心發揮出來？後學內心非常感恩，有這樣的機會參與道德培育班，和志同道合的師資們一起學習、成長！

中庸啟發「誠」之精神，讓後學更堅定、了悟自己參加道德培育班的目

標，是「誠者，非自成己而已也」，不只自己獨善其身，「所以成物也」，還要兼善天下，「己立立人、己達達人」。期勉自己發揮「誠」、「仁」之本，將稍有體悟之道德觀及日常生活中待人處事的道理，傳承給下一代，互相學習、成長。

參與道德培育班以來，常反省自己是存著怎樣的心來參與。起初不免有些挫折，但每當看見孩子們的笑臉，又激勵自己要堅持下去，不能因為一點挫折就放棄。每當師資與輔導員開會時，看到許多師資常透過自覺的啟發、冷靜思考、反觀自照，進一步充實自己、重新定位，後學內心不禁想：這不就是常說「仁」之心的展現嗎？這不就是慈悲心的展現嗎？這並非只是附和的口號，而是發自內心真誠之心、希望心性更加成長、並真誠關懷參與道育班的學員，希望每個人都能成長！後學也更明白已經從起初「學習之心」，轉變為「真誠之心」了；也更瞭解為什麼這麼多人願意真誠的付出。因為他們懂得熱愛生命、欣賞生命、尊重生命，願意化小愛為大愛，用生命感動生命！這份真誠，值得後學更加努力堅持下去、繼續學習！



▲活動體驗——我發現。

【小初班班導·陳佩君】

藉由「認識儒家」課程，後學重新認識儒家，重新瞭解儒家的內涵。藉此機會，鞭策自己重新閱讀相關書籍，去追尋至聖先師究竟以怎樣的心情闡述「道」的精神。求學時期多半是為了考試而讀，對於經典內容雖然懂，卻從未深入探究為什麼孔夫子要說這樣的話。在這次準備過程中，看到以前忽略的部分，重新知道自己的不足，需要精進再精進。

前幾天聽大嫂說：「以前總是不明白，為何妳要將自己弄得那麼忙、那麼累，下班了還要開會開到十一點，連假日都不得休息，而且又沒錢賺，究竟為什麼？但進班後看到你的樣子我就懂了，妳真的很開心，而且是發自內心的開心，整個班上的氣氛好溫暖，難怪妳願意花費那麼多時間！」聽大嫂說了這些，才知道我之

前對道育班所形容的一切，都比不上她一次進班的真實感受。真高興家人逐漸懂得這樣的心情！從心出發，真誠，一切就不是問題！

【小高班副班導·張華容】

後學負責講解「認識儒家」，在準備課程時，心中浮現的念頭是：「道」在日常生活中。因此，講課盡量要求生活化，和學員的日常生活相連貫，便於更進一步在生活之中實踐「道」。仍有許多不足處需要改進，給自己一個愛的鼓勵後，繼續加油！

原先，後學很擔心小高班活潑又好動，在戶外教學時會難以掌控，沒想到學員的秩序十分良好，還得到解說員的稱讚！感謝上天的加持與護持！更巧的是，解說員還讓我們對天懺悔與感恩，學員們都非常虔誠的進行，讓後學十分意外！後學也一起用心懺悔，在孔廟的特別磁場中，總有一種說不出來的浩瀚感受！

後學在班程中一直抱持著平常心。以前常因組員過於活潑而產生無名的氣憤與無助感，繼而焦慮，想逃避，不知如何進行引導。今日後學特別感恩，能保持平靜，並容許他們小小的過失，不像之前嚴格要求學員合



乎自己的標準，在小細節中打轉！以前的作法有礙領導，帶人必須先帶動他們的心，先培養感情才能讓他們信任你。

後學漸漸的更喜歡自己的小隊隊員，發自內心覺得他們可愛、更愛他們了！當學員吵鬧時，或使用不雅詞語，後學心中不再有生氣與不耐煩，而能請學員在結班後留下來深入溝通，傾聽他們內心的想法，並做正向思考的交流。最後，學員們都能心情愉快的接納意見，並知道錯誤，離去時還懂得感謝老師，真的要感謝上天的護持！

【小高班輔導員·黃景璧】

「認識道家（三）」由後學講課，對「莊子」是完全陌生！感謝教案及眾多師資提供資源，內容非常豐富，但後學仍是一知半解，所以借了很多影片回家仔細研究。經過許多努力，到了週二行前會仍戰戰兢兢、難以啟齒。感謝伙伴們的指教，總算完成了這次課程！這是非常難得的經驗，也學到更多和「道家」相關的道理，更親身體會到原來師資在課前要做這麼多準備，希望下次可以表現得更好！



▲小初班學員，心得分享。

【國中班輔導員·陳巧玲】

新進班員的狀況一直不好，情緒起伏很大，不斷的大叫、干擾其他學員。尚未了解他的情形，所以花了很多時間去制止他的行為，更不能理解他何以不能稍微控制自己。直到班導將他留下來個別輔導才發現，班員有過動症，並已吃藥治療，只是有時候仍無法控制自己的行為。

了解狀況後，後學的省思是：輔導真不是簡單的工作，必須要時時刻刻注意班員的動態，還要提醒自己不能用刻板印象來看待班員。後學也體認到，原來自己的包容性還不夠，還是用既有的習慣判斷班員的狀況是在胡鬧，沒有察覺他根本是控制不住自己。

在上師資課時，常聽到講師分享過動症的孩童上課困難的情形。畢竟缺乏經驗，真正遇到時還是難以反應。這是後學的功課，不夠精

進、不夠深入了解，就馬上判定他是在胡鬧，表示後學沒把自己的情緒處理好，就去處理班員，當然會灰頭土臉。未來還有更多的挑戰需要去克服，除了多看書、多了解，也應該多花心思去陪伴、去傾聽班員，這才能扮演好輔導的角色。

【國中班輔導員·陳麗玉】

在「認識儒家」的課程中，對於孔子的理念更深入瞭解，其中，孔夫子影響後世最深遠的，是他對「仁道」的推動和堅持。無論在生活中多貧困，他始終不改變原則與目標。每當自己遭遇挫折與無明執著時，便想到孔夫子的堅持，連偉大的聖人在修行時也需經歷那麼多考驗，小小後學又在煩惱什麼？以孔夫子為榜樣，內心便平衡許多，又有勇氣繼續邁進。

時間與經驗的累積，讓後學慢慢體悟：每件事的過程都相當重要。這些過程，讓每個人學習當下的心念如何運轉，當心念能遇事而平，不生任何念頭時，成果如何便不再重要。感謝上天安排每一個因緣，讓我們成長。

後學在國中班學習。課程內容主要由學員排演戲劇，過程中，學員們提出自己的想法，進行角色、臺詞、出場順序的討論，並進行統整。看見學員們願

意表達想法，為了戲劇效果犧牲形象演出，這就是成長！而師資在學員心中，也成為他們的朋友，放下心中那層隔閡。未來課程中，或許可以多利用這種討論方式，不但能促進學員互動，也能更瞭解學員內心想法。

【國中班輔導員·林文傑】

這次上課學習「暖身」部分，因為未仔細參酌教案內容，前天才發現要實際執行仍有許多問題無法克服，當天只好採用較熟悉的活動來替代，所以效果並不是很好。後學不禁回想：遊戲有這麼困難嗎？為何同學無法配合、態度難以熱絡呢？或許自己脫離青春期太久，無法明白學員內心的真實想法。但是自己的內心可否做些調整？用熱情去融化學員們冰冷的心，或許是不錯的辦法！輔導員自己如果不先投入，何來理由要求學員們投入呢？



▲團康活動，拉近彼此距離。