



2015 心電心大專夏令營心得

◎ 忠恕學院學界培慧班提供

成就完美的滋味

※ 童志源

一個夏令營，需要經過多次的會議、研討、練習，不斷不斷地反覆這些步驟，2015 的這個暑假，我們一起創造了屬於我們特別回憶的夏令營。

一個營隊從無到有，要花多少力氣在這上面？也許在別人眼裡，不過是短短 3 天的營隊，但是這短短的 3 天，造就了學界班第 21 期的各種「不可能」。營隊前，我們因為各自的事務繁忙，其實感覺起來真的有點鬆散，我們少了些許的向心力，少了團隊應該有的凝聚力，更少了許多執行力。

直到班上的輔導領著學員們，開啟了不同的營隊設計的階段，我們建立起搭心、接心、電心專案。藉由「搭心」，我們慢慢找回了團隊的凝聚力、向心力，利用一個短暫的夜晚，我們

大家關起門來，把想對彼此說的話完整地表露出來。再來的「接心專案」，讓我們創造了無數的不可能，大家開始無畏、無私地奉獻自己，不論上班多累，都努力地向著同樣的目標邁進；我們創造了屬於第 21 期的「不夜城」，營隊前的幾個禮拜，每天都在屬於我們的基地——天定堂，完成各項事前的籌備工作；不管多晚，我們都做得樂此不疲，我想這就是我覺得最值得、最開心的時候。也許過程中，讓家裡有許多的不諒解，家人問：「每天這樣長途奔波、這麼累，身體真的行嗎？」但是在我們所有人心中，只有一個回應：「只要做了，就是值得的。」

原本企畫的三天兩夜營隊活動，因為一個颱風而變成兩天一夜，但是過程中，我們做到了毫無保留；不論在課程裡、在活動中，所有人都不再

像是一開始隨風擺盪的小草，大家都像是經歷風雨過後的大樹般可靠。

營隊課程的「四道門」，相信讓這次參與營隊的學員們收穫最多。藉由「芝麻開門」，讓我們了解到溝通的重要性；「隱形之門」讓我們了解傾聽與同理心的重要性；「任意門」讓我們在溝通的技巧上更提升了一步，也讓我們更能夠在生活上運用起來得心應手；最後的「突破之門」使所有人願意敞開心門，分享自己在溝通上曾面對的問題，拋棄過去不好的我們，讓自己得到昇華。

這次營隊最特別的是晚會，一個從頭到尾絕無冷場的夜晚。最後的感性影片結束，當所有人躺在禮堂，頭與頭緊緊靠著時，我們才明白營隊很快地就要結束了。最後，與所有隊輔們手牽手向所有學員致謝，我的眼淚也奪眶而出，許多人關心我，問我為何哭？因為這是我第一次這麼努力地想做好每件事情，經歷過4年前第一次的大專夏令營，當時我還是培慧班的學員，這是我第二次和大家一起舉辦大專夏令營，而此時我已是培慧班的輔導，因此很怕無法把營隊帶好；但我明白人不可能是十全十美的，我有很多的不足，但是慶幸身邊擁有許多的好夥伴，套一句夥伴說的話：「要



▲ 點滴細節中，呈現「心電心」的特色。

有17%的比例，搭上21°C的烘焙，再經由各位講師、輔導們的照顧，才能成就了如此完美的滋味！！（17%代表學界班第17期的成員，21°C代表第21期的成員）」最終我只想大聲地說：「熱愛營隊！熱愛學界！熱愛屬於我們的這個夏天！」

蛻變

※ 鍾達緯

從小我就是在修道家庭裡長大，以前每位道親都說：「你好幸福喔！」但我當時一直想：「到底哪裡不一樣？」於是展開了我的「奇幻冒險」，一路從讀經班、青年班，到現在的學界班，讓我處處都有強烈的感受；但學界班讓我的冒險變得超級不一樣，就讓我帶領著大家來解析我的奇幻冒險吧。

從8年前我踏進學界班時，我的冒險真的不一樣了，除認識很多道場中的年輕人外，還有好多的課程讓我印象深刻。4年前的那個暑假，我們



▲ 一路以來的奇幻冒險，也帶來非常多的成長。

做了一件很有意義的事，就是一起舉辦了大專夏令營；現在想著，有好多的回憶一股腦地衝上來，不知該從哪裡開始細細品味！一個夏令營從無到有，真是不容易的工程，從寫企劃書一直被退件，帶團康一直帶不起來，有好多的事情，是我無法想像我竟然可以做到的，透過點傳師、講師及輔導的傳授，讓我功力大增。而今年的這個暑假，我成為一位開始傳授「武功祕笈」的輔導，好多的不可思議也發生了。

一群懵懵懂懂的年輕人，在我們的熱情感召下，從學界培緣班開始，培養出彼此之間的緣份；到了培信班，互相建立起信心，互相鼓勵，就像野雁一樣，在飛行時互相鼓舞；到了培德班，認識三教，並與一貫道做連結；到了培慧班，就是重頭戲的來臨，一

路帶著我們可愛的準輔導們（第 21 期學員），發想夏令營的主題，大家想破了腦袋，最後想出了——「溝通」。為什麼是它呢？因為現在是個資訊爆炸的時代，很多事情蒙蔽了我們的初衷及埋藏心裡最想說的話，卻沒有勇氣說出來，也不知道怎麼表達。所以希望透過三天兩夜的夏令營，讓參與的年輕人知道溝通的重要性及技巧。

各組開始分工合作設計課程，從第一天「溝通的重要性」，第二天「溝通的第一步」及「溝通的技巧」，到最後一天「溝通的衝突」，一系列的體驗課程和活動，期望讓來參加的每一位學員們都有豐碩的收穫，但這只是我們的「假設」；隨著大專夏令營日子一天一天地逼近，讓我們都亂了陣腳，不管是招生的進度及課程的完整性，和所有營隊主題相關的包裝及設計，都在最後一刻才補上。

大專夏令營前一個禮拜，聽到颱風可能會影響到台灣，我們從上到下都在為此事祈禱，希望颱風不要影響到營隊的進行；但終究在營隊的前一天，北部幾個縣市基於安全的考量，宣佈了停班、停課的消息。雖然如此，我們的心依然熱血著，經過討論，讓營隊從原本的三天兩夜變成兩天一夜，所有課程利用一天的時間進行濃

縮和調整。緊接著，迎接週六的好天氣，上天慈悲，讓一切在雨過天晴後都能順利圓滿。一切的結束不是結束，而是帶著滿滿的歡笑及正向能量，迎向更美好的每一天。

寫到現在，都沒有提到這次大專夏令營的名稱，那就是「心電心」。為什麼選它呢？因為我們覺得人本來是可以「以心印心」的，但因為社會的進步、科技的發達，造成人心的浮動與焦躁，而讓我們失去了以心溝通的能力；我們其實只要靜下來，再進行溝通，就不會有這麼多誤解、冷漠、溝通障礙，甚至導致社會案件發生。

我的奇幻冒險還沒結束，有了學界班的大家，我的旅程一點不孤單！有你們真好，感謝上天給我的一切，我很幸福也很滿足！大專夏令營明年還什麼特別的主題？會帶來哪些令人印象深刻的回憶呢？就讓我們一起期待明年的那個暑假，讓更多的年輕人一起加入我們的行列吧。一日學界，終生學界，莫忘初衷。

全新的挑戰

※ 鄭怡欣

首先要謝謝學界班給後學機會參與舉辦夏令營，再來是感謝點傳師所給予的資源，然後是講師們的幫忙及

鼓勵，最後是培慧班所有的學長，在我們共同努力之下，辦了如此成功的夏令營。

從知道主題開始，就知道這會是一項全新的挑戰，我們班的輔導一致認為，我們要辦就要辦跟之前不一樣的主題，因此選擇了「溝通」這個主題。漸漸地在講師及輔導的帶領下，從主題、副標、行政分組、課程內容，最後再到整體的課程內容包裝，從無到有，慢慢成形。過程當中難免有些許的摩擦、困難，比如：後學常常會因為上班的關係，而沒辦法準時參與大家的討論；雖然講師及各位輔導常常會說沒關係，但後學卻覺得很愧疚，所以我會看大家有哪裡需要幫忙的地方，主動去協助。然而，當我很用心地想出了許多點子，並跟大家分享，大家卻沒給予任何回應，曾經讓後學



▲ 每一小隊都創造出屬於各自的美好回憶。

一度不想要參與夏令營，也對班上的學長說過一些氣話，然後就被一位輔導回說：「這一個班不來了，我們還會去別的地方課程嗎？」因為他的一句話，讓我又把氣話收回，只是之後我選擇了默默地幫大家做事情，可能有些人瞭解後學做了多少事，也有些人不瞭解，但沒關係，因為後學希望夏令營可以圓滿順利。就這樣，時間慢慢地流逝，到了夏令營的前一天。

在夏令營的前一天，原本當輔導的我們都會提前一天到天德堂，然而，今年比較不一樣的是，我們遇到了颱風假；後學一開始不希望放颱風假，班上的學長也是如此，大家都顯得沮喪且失望，因為深怕少了一天，活動就不夠完整。不過，我們在颱風假的那一天也沒有閒下來，我們仍然把該跑的流程跑完，該做的事情做完，也看到講師、執秘、班長及副班長如火如荼地討論要如何把課程濃縮成兩天，也看到班上每位學長聯絡學員那既專業又體貼的態度，幸好，每位學員的反應都很好，這讓我們也期待著接下來兩天一夜的活動。

來到了星期六這一天，後學負責報到處，看著每位學長帶著既開心又期待的心情來到天德堂，我們也跟著活絡起來；值得開心的是，幾乎每位



▲ 透過體驗活動，了解溝通的真諦。

學員都是準時抵達。後學在這個階段一直無法參與小組的討論及遊戲，因為必須不斷地到處跑、到處忙，隨時隨地都有事情要幫忙協助處理。

就在大家在玩破冰遊戲的時候，後學跟講師討論活動中一些小瑕疵，講師問後學一句話：「你覺得現在大家的氣氛好嗎？」後學毫不猶豫地回答一句話：「很好啊！」講師說：「所以這些小瑕疵就不必再贅述。」是的，從活動過程當中，可以看到每位學長的用心及努力，可能是因為後學實在太緊張，給自己的壓力太大了，常常會希望自己如果事情能做一百分，就不要只做九十九分。

到了下午，是後學負責的課程，後學一直以為自己是可以做到並做到好的；只是，可能因為後學反應比較慢，有時候會讓場子「冷」起來，所

以常常會讓輔導幫後學完成部分的課程。當後學負責的課程一結束後，我不爭氣地流下了眼淚，因為覺得沒有把課程帶好，也因為明明是後學負責的部分，卻讓輔導做完了，讓我覺得很對不起我的輔導。

再來是晚會，看著一張張相片投影在牆上，就像在記錄著我們共同的回憶，這份回憶是多麼的美好啊！最後一天是「心理演劇」，每位學員掏心掏肺地跟後學分享自己心中的秘密，後學幫助他們尋找方法解決那些問題，後學覺得很開心也很榮幸可以幫助他們。最後是DIY，製作袋子上的圖案，不得不說我們班上的學長都很有才能，大家製作的袋子都很美啊！

最後，要謝謝參與此次夏令營的學員們，後學覺得如果沒有他們共襄盛舉，我們就無法辦如此圓滿順利的



▲ 蔬食DIY，我們都是大主廚！

夏令營；儘管我們再忙、再累，也要給學員們最完美、最熱情、最溫暖的一面，謝謝每位參與此次夏令營的學員們！

共同品嚐的酸甜苦辣

※ 葉晴瑜

在人生的成長中，會經歷好多好多的喜怒哀樂，其中我在學界班這個大家庭，度過了許多酸甜苦辣；從進入學界班之後，我每星期都讓自己學會一件事，學會一部分的禮節，堅持到了今年，我們班終於也可以舉辦夏令營了。

從第一次的開會，決定主題，包裝課程、設計課程等等，都讓我們集思廣益地投入，希望可以把這個夏令營做到最好。

沒想到，老中竟然給了我們一個考驗，營隊的第一天竟然遇到了颱風，為了學員的安全著想，只好把三天的課程濃縮為兩天的「終極課程」。換個角度想，也許是讓我們有機會可以準備得更完整、更能傳達營隊主題的精神。

第一天，我是擔任公關組的活動人員，帶著既期待又興奮的心情，在大禮堂等待著我的兩天小夥伴們，陸陸續續地，全部的學員皆報到了。透

過簡單的小遊戲，彼此之間漸漸打開了心房，和大家一起玩樂，介紹自己。第一堂課「芝麻開門」，開啟了溝通的第一步，讓大家了解溝通的方式及技巧，也讓大家知道面對溝通時，我們應該要如何和大家一起「心電心」，達成溝通無障礙的完美目標。

對於第一次的輔導經驗，我覺得自己很幸運，可以有其他輔導夥伴陪著我，做為強力的後盾，再加上這次遇到的學員個個都是箇中強手，踴躍表達自己的想法，和我們小隊的小樹一樣一起成長茁壯，結出豐盛的果實（小樹為教室中牆上的布置，作為累計積分之用）。縱使我有不足的地方，他們也會用另一種方式讓我知道自己

可以更加努力，不可以認輸；看到了他們的活躍，使自己有種不服輸的精神，努力讓自己和伙伴們一起成長。

在經過兩天的充電課程後，讓我對人與人溝通，更是有不一樣的見解。面對衝突，我該要多想一下，而不是衝動地發脾氣；相對的，當別人對我有誤解時，我會努力讓自己改變，讓大家看到我是有在成長的，雖然成長的速度沒有很快，可是我相信自己，慢慢累積，積少成多，我終究會有一天可以變成一棵獨立有擔當的大樹，保護我下面的小樹，同時也期許自己可以變成一個有活力的活動主持人。最後我知道我仍然會有很多不足的地方，還希望各位學長可以多多包容。



▲ 頒獎時刻，同時也帶回滿滿的收穫。