



# 溝通無障礙 記心電心大專夏令營

◎ 忠恕學院學界培慧班提供

※ 劉泰良

後學是參加4年前的大專夏令營後，進來忠恕學院學界班的，之後的每屆夏令營都有參加；在學界認識的朋友，後學也是打從心裡喜歡！很喜歡大家一起努力、充滿朝氣的模樣。

當輪到後學這一班辦夏令營的時候，感覺好開心喔～不過後學沒想到，要辦好一個夏令營卻不容易，事前的準備工作竟如此多，必須要不停地練習、開會、修正、驗收……；有位學長跟後學說：「恭喜你，當你認為事情很多的時候，就表示你有在投入，並朝著好的方向前進！」

這次夏令營的主題是「溝通」，這正是後學所欠缺的，後學總無法好好地跟別人溝通，常常索性就沉默不語，但輔導們會鼓勵著後學：「溝通是需要練習的！」每次上台發言，好多隻眼睛看著後學，後學就會緊張得說不出話來，愣在台上，接著就想放棄……，因為缺乏自信心的緣故！但是，從幫助別人，後學慢慢得到開心、自信，在學長身上看到正面思考，讓我也有了朝氣。

這次夏令營是後學第一次帶，很多事都沒有經驗，看著大家很努力地籌備，後學告訴自己：不能鬆懈！只

要學長有需要後學的地方，會盡自己的全力去協助。

離夏令營還剩下3週，報名參加的人數不如預期多，後學也極力邀請朋友一起來參加，但是很多朋友都是因為工作日期卡到而不能前來，真的是很可惜，不能讓他們看到我朝氣的一面。剩下的少數朋友則是因為不能接受素食，可能因為我是胎裡素，真的無法想像葷食到底有多好吃？在我看到的，只覺得不忍心，氣味也很讓人不舒服……。跟道場中的學長出遊就很自在，不用擔心會不會有素食，而且學長們還會帶我去我沒去過的地方，吃沒吃過的素食美食！

離夏令營剩下10天，天天跟學長相約，去做事前準備。比如像布置的工作，這真是讓人有成就感，一開始後學總是做錯，是有點小挫折……，於是我就先從簡單的開始做，自然越做越上手，有倒吃甘蔗的感覺，最後，學長也放心交給我做。當然，我也不能辜負別人對我的期望！小心翼翼地切割、黏貼，完成之後，看著成品，心想：我也是可以跟上別人的腳步！

就在離夏令營剩下1天的時候，發生突如其來的意外，因為颱風來了而宣布放假！講師給班上成員有2個選擇：一是取消這次的夏令營；二是

延期。我的第一次夏令營！這麼努力準備！！以前學界夏令營只有停辦過一次（2003年因遇到SARS疫情而停辦），我可不想這次變成第二次！！延期也不太可能，8月以後，學員也有他們的行程，我們也不可能全員到齊，於是第三選項就出現了！

把三天兩夜改為兩天一夜，經大家都同意，接下來的就是要趕緊連絡學員，並修改課程。大家真的是很棒！潛力整個爆發，把所有問題解決了，就剩下迎接學員的到來。

在活動當中，後學那組的學員都不太願意說話，我聊不到幾句就說不下去，還需其他同組的輔導幫忙引導；直到「突破之門」，後學當關主，學員需拿不要的特質來跟我換要的特質，過程中，我也給他們意見；小組討論的時候，分享故事，雖然有不同的意見，好在事後順利解決。夏令營全程下來，我才真正有了信心！也感受到自己真的有突破。

很開心當輔導，帶著組員們一起學習！未來有機會，我也想再去夏令營，學習在台上帶動大家。

回到家，才發現後學其實很適合在活動組學習，其他人是累到闔眼就睡著了，我卻精神很好！活力充沛！



▲ 在學習中得到信心，感受到自己的突破。

### ※ 廖孝宜

這是我第一次以學員的身分參加道場的夏令營，心中不免有些期待與擔憂。期待的是可以認識新朋友，擔憂的是害怕自己表現不好，拖累其他人。很幸運的是，我遇到了一群不錯的朋友，有的說話風趣，逗得大家哈哈大笑；有的個性沉穩、思想成熟，讓人覺得很放心。

最讓我印象深刻的一點是，吃飯的時候我們會互相幫對方夾菜，這舉動讓我感到蠻窩心的，感覺真的像是一家人；吃完後，還會分工合作收拾碗筷、洗碗，一起分擔工作。

本次夏令營最主要的課題是「溝通」，透過各種體驗式課程讓我們更進一步了解到溝通的方式有許多種，

例如：說話、肢體語言、吵架等；而溝通的要素還必須具備傾聽、同理心及勇氣。在溝通的過程中，我們往往只聽到我們想聽的，未能站在對方的立場上看待事情，這些皆是造成溝通障礙的原因之一。

在最後聽到大家分享自己的經驗，大多數人都認為自己和家人之間的溝通有問題，我也不例外；我想或許正因為是家人，所以就認為很多事情是理所當然的，也比較不會去注意到對方的感受，在爭吵過後，事情常常就不了了之。雖然知道這些道理，實際上要做到卻也是一項難題。

參與這次的活動，讓我學習到很多東西，不論是無形的、還是有形的，並且要感謝許許多多對這次夏令營付出很多的人。感謝點傳師及講師的一路相伴；感謝廚師爸爸、媽媽們煮出美味的佳餚，和提供讓我們消暑的剉冰；感謝攝影師拍下每個感動的瞬間，好讓我們在未來回憶；感謝每位活動人員帶給我們熱情與歡樂，所謂見賢思齊，每位學長都是我學習的好榜樣；感謝邀請我參加的朋友，以及感謝這兩天帶領我們這組的輔導學長，包容我的拙嘴笨腮，並給予我鼓勵。因為有了他們，為我平淡無趣的暑假增添了一點色彩。