



心足方城市

2016 大專夏令營心得 (上)

◎ 忠恕學院學界培慧班提供

※ 胡立儒

很開心有機會能參與「心足方城市」，和大家一起學習。雖然這次在營隊中擔任的角色是輔導學長，但其實我和學員的年紀都差不多，比較像是在認識新朋友，感覺滿特別的！

因為是第一次參與承辦夏令營，從一開始的課程企劃，到兩天活動的圓滿結束，過程中碰到了不少問題，老實說好幾次都有想放棄的念頭，但還好有班上輔導學長們的協助與鼓勵，不然我一定沒辦法堅持到最後……

活動最後圓滿順利，除了感謝每位工作人員的付出，也謝謝來參與的每位夥伴，有你們真好！

※ 陳晏翎

從小到大，我參加過不少道場的夏令營，但卻沒有親自策畫、籌辦過，因此跟有在地方班帶過隊輔或擔任過工作人員的班上成員比，我的實戰經

驗幾乎等於零，卻在培德班（學界班三年級）下學期就被大家推選為大專夏令營執秘，老實說心裡的壓力真的特別大；加上正值大三下準備寫畢業專題的時期，常常覺得在跟時間賽跑。因此特別感謝輔導學長們的鼓勵與支持，在我根本不知道要從何做起時，輔導學長總會適時提醒，並給予我建議或協助，讓我可以無後顧之憂地完成執秘的任務。

因為我們 22 期培慧班（學界班四年級，每年負責承辦大專夏令營）的學員跟其他班比起來算是非常少，加上大家都很忙，我們又是在正式升上培慧班後才開始策畫此次夏令營，因此時間非常緊迫，於是一開始訂出夏令營大目標——「知足」後，所有課程的主旨目標就由我跟班長建棋、麗君學長一起訂出來，之後直接讓大家負責設計每堂課程的詳細內容。在

討論時，才發現循序漸進的重要，首先要先訂出三天各自的階段目標，才能接下去想各個課程的主題目標。

經過這次夏令營，我學到最多的是細心的重要以及責任負起，因為執秘的角色不外乎將所有大大小小的行程及細流程準備好，並有效率地進行布達，且須掌握好大家的出席狀況；此外，其他學長在準備課程或遇到任何問題時，也都會跑來尋求執秘的協助或意見及看法，所以除了要比大家更細心，也要有處理突發狀況的能力。像是本來預定好進站中一堂的當天，工作人員進站點名單及營期三天的細流程，我都已處理完畢且影印好，卻因颱風到來，講師通知當天不進站，臨時改到天定堂開會，並將夏令營縮短成兩天，所有課程及活動的時間皆須重新分配；幾個禮拜以來所準備的資料，一下子變得無用武之地，而且還得在當天晚上將全部流程時間表改

成兩天的形式，並在星期五進站至中一堂時，趕快跟辦公室借影印機印出新流程，才能趕在開工作人員會議前，將最新行程發至大家的手上。

「心足方城市」能夠圓滿落幕，我最感謝的是培慧班的講師和輔導學長，因為有講師的從旁協助及輔導學長們的寶貴經驗及方法，讓我這個什麼都不懂的菜鳥執秘可以一直走到現在；也要特別感謝宥瑩學長和麗君學長，雖然很忙，但總是盡她們最大的努力來跟我討論當下所遇到的瓶頸以及解決的方法，並分析其中的利弊給我聽、引導我該怎麼做，讓我可以一步步地完成；另外，也感謝 22 期的夥伴們，雖然中間曾經因為我自己急得像熱鍋上的螞蟻而受不了各位的態度，對你們長篇大論地「另類溝通」，你們還是願意跟著我有點緊迫盯人的驗收行程表走，謝謝你們對我的包容。最後，謝謝此次前來支援的輔導學長們和參與的學員，沒有你們，沒有心足方城市的成功！

※ 邱欣柔

這次的夏令營，是第一次自己參與籌辦一個從零到一的營隊，也是第一次接活動長；剛開始真的蠻徬徨的，不知道該怎麼帶整個組，還好有羿均跟修德的幫忙，他們不時地提醒我要做什麼，活動組也逐漸進入狀況。在籌備的這段



▲ 透過體驗課程學習「知足」。



▲ 晚會精彩的表演節目。

期間，大家都越來越主動，每個人的課程有問題時，也會一起討論；有一段時間，幾乎每天都在練習，很開心大家都很有心地一起來參與，或許就是大家的互相包容及團結一心地朝著目標前進，才会有這麼好的活動。

在準備課程的時候，我的想法太簡單了，導致剛開始對目標比較沒有明確了解，經過輔導學長的引導後，才逐漸有了方向感。設計課程的時候，也一直在思考怎麼做才會讓學員印象深刻及體會到物質上的知足；物質是很實質的東西，要透過活動及討論的方式帶領，才能達到課程的目標。此外，這堂課程需要很多關主，要跟關主說明很多事情，一沒有講清楚就會有很多問題。

這次營隊結束後的收穫真的很多，有時候我們可能會不知道怎麼做，但身旁有很多的支援，還有輔導學長可以問，不害怕、有問題就問，大家都會一起協助想問題點在哪裡。

※ 林琬瑄

從3年前的夏天算起，我一共參加了3場夏令營，加上今年自己主辦共4場；依稀記得讓我進學界班的原因，不是因為家人要求、朋友影響，

而是參加了「心之寶藏」夏令營，正因為受到正能量感染，讓我也有憧憬、有夢想，要主辦一個夏令營。

一個夏令營要從無到有地產生出來，是件不容易的事，從一開始的主題設定，到課程內容與活動計畫撰寫等等，每一件事從大到小無一不包辦。還記得在撰寫課程設計時，我是絞盡腦汁、榨乾自己及朋友們的腦袋；原本我是希望能設計一堂簡單易懂的課程，但事情往往沒有「熬人」所想的這麼容易。在這裡要感謝我的輔導學長們，總是細心地提醒我們許多注意事項，也鼓勵著我們、為我們加油打氣，給我力量，讓我有勇氣突破、挑戰自己。

這次的夏令營也讓我體會到，有句話說：「台上一分鐘，台下十年功」，每一次上台都是辛苦練習的汗水與淚水；很高興自己完成了階段性的目標，並且朝著下一階段幸福地邁進。誠如「我很幸福」課程提到的，每一階段的幸福、每一階段的目標都不同，當我自己過了這階段的挑戰，也代表著當下的我很幸福、很滿足，因為這是我人生第一次在眾多人面前講述一堂課程。感謝天恩師德、上天慈悲，讓我在這個夏天有機會突破自我，夢想成真，完成一次不可能的任務！！！！

（續下期）