



心足方城市 2016大專夏令營心得 (下)

◎ 忠恕學院學界培慧班提供

(接上期)

※ 林逸慈

從培緣、培信、培德到培慧的現在，真的很感恩家人及同班學長及輔導學長的諄諄善誘。常常徘徊在凡塵俗事之中，執著於許多芝麻蒜皮的小事，每每在心煩意亂之際，走進學界就是我在異鄉求學的一座平靜避風港；身在其中，可以沉澱身心，讓心思回歸到最初，最後煥然一新地整裝出發。

大專夏令營開始之前，不停地質疑自己是否具備足夠的能力可以完成這艱鉅且重要的任務？是否可以兼顧社會新鮮人該付出的努力，又不缺席道場的活動？確實，接下來幾個月就是跟時間賽跑，怠惰跟毅力的拔河。過程中遇到的困難不勝枚舉，但，總能在大家同心協力下完成；「習慣（課程名稱）」的課程大綱、走向、內容讓我絞盡腦汁、徹夜苦思，仍無法有任何頭緒；然而，理也理不清的思緒，

卻在大家討論之下漸漸平順和諧。輔導學長的強大再次地體現。

颱風假的宣布是個意外，在面臨被迫取消夏令營時，上天很慈悲讓天空湛藍晴朗直到營期結束。和 22 期的諸位學長一起努力、奮鬥、期許的時光、帶領小隊員走過精華版「心足方城市」的經歷、雖然不完美但是完成了一些課程的經驗，都是這次大專夏令營帶給我獨一無二、不可取代的收穫。

※ 許瀚隆

「心足方城市」，這是當輔導學長後，與自己帶的學員一起完成的一個夏令營。一開始，大家對於主題有很多的想法，從許許多多方向漸漸地往核心目標——「知足」邁進；這漫長的數個月中，有的人要上班、有的人要上課、有的人要實習、來自四面八方的人也不少（班上有些成員不是住在大台北地區），即便如此，仍是有許多人努力撥出自己的時間，來準

備這次夏令營的每一個課程、每一個活動，才能讓我們擁有這樣圓滿順利的夏令營。

知足感恩

一個完整的營隊，一定會有幾個必要的元素——內容豐富的課程及活動、專業協助的輔導學長、默默付出的生活組、學術組用心的美編、人事組的確認和安排、還有默默協助大家的學長們；在營隊中，有很多人是抱持來服務學習的心態，如果沒有這些人的努力，怎麼會有這樣順利的營隊？就如課程「我很幸福」所說的，幸福其實就在你的身邊，用心體會才知道其實我們都是幸福的。

珍惜光陰

每次課程驗收時，收到台下輔導學長回饋的時候，常常看到每個夥伴認真記錄下每個可以讓課程更完美的建議，而且一次次地討論、檢討、修正，直到上台的前一晚都沒有鬆懈過。隨著一天一天地倒數，時間分分秒秒在流失，在輔導學長的用心陪伴之下，彷彿又回到4年前的景象；輔導學長顧前顧後，確認每一個細節；每個夥伴都掌握了屬於他們表現的機會，擁有堅定的信念，才也可能達成自己設定的目標，朝著下一階段而努力。時間雖然給我們不少的

壓力，但也促使我們彼此之間的心更靠近、更了解彼此。

珍惜擁有

來到中一堂的當下，其實就有感受到「得來不易」；我們在這麼舒適的環境學習與成長、了愿，是多少人努力出來的心血？我們是否有好好地維護？

營隊課程中，有提到「需要以及想要」，告訴我們爸媽賺錢的辛苦；嘗試過四肢不健全的感受後，才知道擁有健康身體是很幸福的，也使我們知道了要珍惜我們現在擁有的一切。

互相體諒

在營隊開始的前一晚，還下著大雨，但是澆不熄各位夥伴要讓營隊成功的熱情；當每位夥伴累的時候，總是會有一群人默默地注意大家的狀況，那種感覺就像回到了自己的家。燈火光明的夜晚，雖然有著不同的意見，但卻是用一樣的心態來感受，再忙再累，都會有人陪伴，有人支持你，有人鼓勵你，有人幫助你，就像自己的家人一樣。

希望各位夥伴經過了這一次活動後，更了解彼此；在之後的課程，或是有任何事情發生時，都能想想這次活動的感動、曾經一起熬過的幾個夜晚，以

及因為這次活動所獲得的經驗和快樂，而能夠越來越堅定地繼續走下去。

※ 余宥瑩

這場晚會在一片漆黑中展開，全場屏息以待，一串劃破寂靜的腳步聲，你們一個個踩著堅定的腳步，隨著強而有力的節奏，在舞台中央，盡情展現屬於你們獨特的「Sexy」魅力。

遙想，3個月前，我們忙得焦頭爛額，一邊絞盡腦汁，思考著如何從目標出發，在茫茫的網路中找尋可以達成目的的資源，還要一邊在有限的時間、空間裡，肩負紛雜的行政工作。一切的一切，看似簡單，卻又像無頭的毛線團，一圈又一圈，令人茫然而無助。那一個個無解的凌晨，陪伴我們的，除了充滿訊息的螢幕外，還有在通訊軟體另一端與我們一起挑燈夜戰的夥伴們。

因為工作的關係，我缺席了後面幾次的課程驗收，等我能從工作中回神過來，已到了活動前夕。連夜讀完課程企劃，有些惴惴不安的我來到了活動現場，從報到處簽到、觀月樓寢室放置行李，到2樓講堂的小組認識活動，一切井然有序地展開夏令營的序幕；我想我過度擔心了，18期、22期的夥伴與支援學長們，正用自己的方式寫著自己的歷史。覺察當下，我



▲ 多元的互動與分享是大專夏令營的特色。

忘了將自己放下，放下自己的執著、放下過去對夏令營的認知，好好地享受這片刻。

場記之於我，是一個觀察者，也是一個幸運者。觀察著，場上發生的狀況，適時地做出相應的提醒與策略；幸運著，可以心無旁騖地沐浴在夥伴們精心設計的課程裡。看著主持略顯羞澀的欣柔，擔心時間不夠、懂得觀察學員反應的琬瑄，影片切合主題、令人拍手叫好的易儒，為了輔導能力不足而懊惱的立儒，很會帶動氣氛、反應迅速的建棋，對課程很有想法的逸慈，再忙也要跟我們一起的博元，總是傻笑、開始學著承擔的宗芄，漸漸抓到訣竅，並能觀前顧後的晏翎，還有默默付出的毓敏、拍賣時表現激動的繼嘉、勞心勞力的雅涵、擔心課程卻表現不俗的忠宜、刀子嘴豆腐心的羿均、美工及學術萬能的瀟嫻與晏慈、配合度超高的瀚陽與瀚隆、身體微恙仍趕來打氣的麗君、默契絕佳的貞嫻，心與我們同在的修德，以及在幕後支持的政達、坤升、素真、莉婷，與其他班級的支援講師、夥伴們。心裡充滿了感動與欣喜，感動於大家無私地付出，欣喜22期的同學們，開始由被

動轉為主動，14期、18期的學員們也從青澀的模樣，變成懂得補位、可以獨當一面的輔導學長，更歡欣於道場的一代一代在夏令營中傳承永續。

看著18期與22期的夥伴在場中央忙碌的身影、全心投入的汗水與淚水，幸運如我，可以親眼見證你們的成長與茁壯。何其有幸，學界班讓我經歷7期的協助、10期的相互扶持、14期的反思、18期與22期的放手與欣然接受；那一瞬間，記憶湧現，不同時空背景、不同角度立場的夥伴，都因為大專夏令營這因緣而連結著，興奮的、難過的、成就的、摩擦的、掙扎的點點滴滴，曾經與現在，我們正經歷著。或許身邊的陪伴來來去去，但不變的是「生命開展生命」，誠如老前人說的：「每個人都是永遠的輔導學長」，我們用著自己的生命故事與感觸，彼此影響，交織出一幅屬於

我們的美好圖畫。感謝上天最好的安排，讓我有機會萬緣放下，重回學界班的懷抱中，感受難得的機緣與初心的感動。

夏令營是正式擔任輔導學長的前哨站，在當中，我們學習著如何從營隊目標出發設計課程；從手把手的教導中，了解行政組別的內涵與執行；從與學員的互動中，提升輔導技巧；更重要的是，我們開始自動自發，將前幾年在學界班所學的內容，實踐與應用在夏令營裡、在生活中。課程企劃可以不斷練習而熟悉，行政工作可以透過亦步亦趨地跟著做而熟稔，輔導技巧也能透過觀察、模仿而提升，這些都可以經由外在協助而蛻變，唯有輔導的覺察與心態，不能假手他人，需要透過自發自覺，時時反觀內在，刻刻提醒砥礪，才能把握當下，如實呈現，實現「圓滿每一段因緣」的知足精神，體現前輩先賢所傳承——輔導的意義與價值。

再次，黑幕落下，團團圍成圈的心，伴隨著〈知足〉的哼唱，此刻滿滿無法用言語形容的熱淚與滿腔的熱血；我想，是另一個旅程的開始，希望大家能永遠記得獨特「Sexy」魅力的當下，繼續相互扶持地走下去吧！

（全文完）



▲ 透過各種體驗活動，讓大家深入「知足」的課程目標。