



◎ 忠恕學院學界班提供

### ※ 余貞嫻

學界精進班（四年級之後的輔導精進學程）的下一個階段，就要開始擔任輔導學長的角色，所以這學期的課程著墨於如何當一個好的輔導學長。當一個好的輔導學長，除了愛心、耐心、還需要對道堅定的心。從內心出發，從了解自己到知與行，實踐，進而推己及人。

這學期的課程跟以往相當不同，融入道德培育班的上課方式，活潑中更有道氣，讓後學獲益良多的是「自覺的啟發」系列課程，從情緒切入，告訴我們如何觀照自己、自我了解、

認識情緒，從種種情緒中分辨自我與真我，到自我改變；這是一段歷程，更是修煉，以深入淺出的方式，讓我們了解到如何把握自己的本心本性。

每當有情緒產生時，需要察覺內心的念頭，這些念頭從何而來？為何產生？為什麼我會不開心、傷心、難過呢？是因為我很看重這件事、這個人、這段關係？或是在過去有過不好的經驗？什麼經驗導致我不開心？在處理這情緒時，我是否有正確傳達我的感受？或者只是讓情緒主宰我呢？透過不斷地與自己對話、辨證，才能更了解自己，最後再反省：自己是否有更好的處理方式？

「自覺的啟發」系列課程的最後一堂課——「自我改變」，講師給我們幾項回家作業：1. 每日守玄（一分鐘也好）；2. 每日想想今日的作為，然後想想自己若為仙佛（選一尊自己最喜愛的仙佛），給今日的自己一句話；3. 做好事（每週、每日、每半個月或每個月，自訂頻率）。後學覺得獲益良多，故也推薦給大家。

當後學因準備進修考試而感到抗拒、焦慮、慌亂，或是無法成眠時，聽到此課程後，想說時常聽課，都說我們是彌勒佛的分身，我們的本性是本自俱足的，那麼後學也來當當仙佛吧！如果我是仙佛，是否面對事情的應對能夠更有智慧？處事情事是否能更加圓滿？後學選擇當彌勒佛，因為彌勒佛肚大能容、笑口常開，感覺對於任何疑難雜症都能迎刃而解；當後學自己想像自己是彌勒佛時，頓時豁然開朗！進修考試這件事情，不過是人生中的小事，無須為此如此傷神，就盡力準備，再看考試結果。後來，後學就能較為從容應試，更進而取得佳績。

「承上啟下與班級帶動」這堂課中，講師播放一段影片，此為真人真事所改編的影片。西元 1956 年，有 5

位基督徒到南美洲的奧加族傳教，奧加族是食人族，而這 5 位基督徒因傳教而殉道；這些基督徒傳教時，為了自保，都有攜帶槍枝，但為什麼還是殉道了呢？

出發前，其中一位傳教士的小孩問他：「爸爸，如果食人族攻擊你，你會防衛嗎？你會開槍嗎？」

傳教士回應：「兒子啊～我們不能向他們開槍，因為他們還沒做好進天國的準備，而我們已經做好準備了。」

看到此片段，後學內心激動不已（陪後學看這影片的爸爸也激動不已），這句話如同孔子所說：「朝聞道，夕死可矣！」《論語·里仁》我們已知道正確的回家之路，而尚未得道的人們，則是不知道回理天的道路，所以傳道士很慈悲地為眾生而犧牲生命。如同我們的老前人、前人輩們因為此心——如此慈悲之心，而開荒辦道，普度有緣種子，不忍尚未得大道的眾生錯過難得的三曹普度啊～

感恩點傳師、講師及輔導學長們的付出，這也是一種慈悲，為了懵懂、初識道的學子們開辦學界班，讓我們有許多學習與嘗試的機會、認識自我、

自我探索、激發潛能，並認識一群志同道合的好朋友、道伴，更堅定道心，是為我們最親近的模範。我們就像是一貫道的「傳道士」，肩負著告訴有緣人：一貫道的好、一貫道的殊勝。而當輔導學長，就是從「服務」開始學習起；相信在這麼多的模範的帶領之下，我們一定勝任輔導學長的角色。

最後，和大家分享最重要的一點～～千萬不要缺課！！！上述有些課程，後學因為工作的關係未能到班，聽錄音檔補課很沒臨場感，且當同學們很歡樂地討論、參與課程時，只有自己一個人聽著錄音檔笑，真的覺得很可惜沒有一起上課，所以～請大家一定要到班上課！還有全勤獎、勤學獎可以領喔！

傳教士向食人族傳福音影片連結：

<https://www.youtube.com/watch?v=UqQb7Jb7o80>



### ※ 吳佩霖

感謝精進班學長們，給後學代表分享學習心得的機會。很感謝點傳師、講師和學長們，讓後學一家人都隨班附讀，成全後學身為父母，既想要陪伴孩子，又想要重回學界班學習的困境。在這裡，大家就像是後學兒女的



▲ 從小跟著爸媽一起參與學界班。

哥哥、姐姐們一樣，很包容和疼愛珺珺、程程，彼此間有著像家人一般的氛圍，感染整個班上；大家常常都說他們是我們班最可愛的小小學童～當然還有翰翰（另一位輔導學長的兒子）～

也因為輔導學長之間的鼓勵和關心的力量，支持後學不斷在學習路上跌倒後又再度爬起來；在學界班，真的能結交到有想法、有智慧的夥伴，而我們班都有一個共識，就是排除萬難，一同來學界班學習。

後學舉例自己的行程：以前上午在地方班，下午再去其他學長家開班聽課，通常一整天下來，這時候後學都會跟後學的先生政達學長說：「今天真的好累喔！可以請假嗎？」

可是，現在在精進班學習，後學卻說：「晚上還有課耶！快點～我要去上課！」

後學先生瞪大眼睛看著後學說：「佩霖，妳變了耶！」

呼應著我們培緣班招生影片的真實寫照，後學也有參與到這次招生影片的拍攝，真的很感動！雖然在參班的過程中，累到那黑眼圈都要掉到下巴了，但是想要在修道這條路走得更長遠的熱情下，促使後學不斷學習，傾聽內心的聲音；最近也常常在遇到問題之後，帶著難過的心情來到學界，最後都在學界得到解答～不由自主地由衷感謝仙佛。

分享這學期令後學印象最深刻的一堂課。後學在家附近的兒童社區讀經班，學習當志工老師上台帶讀；後學沒有經驗，每次上台前，都做了很多功課，在家寫好流程，拿著木魚對著鏡子自導自演。然而到了現場，一開始上課，面對台下的親子們，後學站在台上，就開始完全不對勁；想要面帶笑容，嘴角卻不自覺抽搐，開始心跳加速、冷汗直流、喉嚨顫抖。後學自己覺得零零落落地帶完《百孝經》，下台後，其他學長還是很鼓勵後學地說：「帶得很好，辛苦了！」後學當下很感謝學長的鼓勵，但在內心吶喊：「天啊！真是糟透了……」，真的很想衝回家……

到了星期日，後學帶著這個煩惱來到學界班，那天課程是「自覺的啟發 自我與真我」，講師剛好分享在忠恕道院上台代表演講的心情，和後學的心情如出一轍！後學聽到講師說了一個重點：「台下聽眾也許並不了解台上講者內心的想法與掙扎，那都是站在台上的人給自己的障礙。我們遇到每件事情時，可以選擇，了解如何認識自己、真誠面對、化被動為主動，為事情本身想方設法。」後學意識到，這就是我們身為輔導學長的責任——擺脫以往的慣性與惰性，讓自己更加精進，為面對新學員做好準備，帶領學員在學界班開心學習。

#### 學界班招生影片連結：

<https://www.youtube.com/watch?v=RRzGJIJqGAM>



#### ※ 許歲棋

這學期讓後學收穫最多的是「道化生活」的單元。平時父母對我們的付出，我們往往都沒有什麼感覺，甚至覺得是理所當然的；但是在學長用心安排的一系列課程中，讓我們能深入去體會父母的心。

一開始，要我們觀察家人對我們的種種付出，接下來要記錄下自己

對家人付出了什麼，以及我們與家人之間彼此溝通的狀況，這些「回家作業」，不僅讓我們對生活的觀察更敏銳，也讓我們懂得感恩。

大家能在學界班一起學習，真的是很幸福的一件事。

### ※ 胡翠芳

已經習慣了每個禮拜日來學界班參班，好好地聽課、好好地做作業。現在後學就讀培信班（二年級），對於禮節較有要求，目前練習到了獻香禮、獻供禮。以前在家時，也會和媽媽一起禮拜，但並沒有特意去背誦仙佛聖號的順序；現在來到學界班，有人會不斷「PUSH」，因此也就得要好好背誦禮節。有學習過的禮節，都練習得還可以，地方班有需要時，後學會去幫辦，自己也很開心。

這學期我們讀書會是讀《出賣笑容的孩子》，真的還滿好看的，也從中學習到很多。如果問我：「會不會跟惡魔交換自己的笑容？（書中的一段情節，為了利益而出賣自己的笑容給惡魔）」我一定不會，並不是我不知道賺錢很辛苦，畢竟我也有打工過，但笑容是這個世界共通的語言，如果想笑的時候不會笑，真的還蠻慘的！



▲ 歡樂聯誼時光，增進彼此的感情。

唯一可惜的地方就是，今年結班有點早，我還想繼續上課！希望以後可以上到6月份以後。

### ※ 江若瑄

經過了這個學期在學界班的學習，我學到了一些禮節，也都有背起來，並且運用在中堂的執禮之中。此外，我也很喜歡「道化生活」的活動，因為可以增進和家人之間的感情。

有一次，我有事無法到班，剛好隔幾天就是我的生日，輔導學長特別請我的家人拍了一段影片，最後還祝我生日快樂，真是讓我很開心。輔導學長很關心我們，當我心情不好的時候，輔導學長會主動和我聊天、開導我，真是謝謝大家！

### ※ 鄭沛忻

後學想分享的是復學的心路歷程，我之前並不是這個班級的，後來才復學到這個班級，並和大家一起學習了快一年的時間。剛開始的時候，雖然覺得同學都很「好笑」，但往往

他們是自己 High 自己的，我沒辦法融入大家，還以為大家很難相處；但是在這期間，輔導學長一直關心我、鼓勵我出席，並詢問我的學習狀況，我也發現大家都很好，也真的都很「好笑」；很感謝能遇到這麼多很棒的同學和輔導學長，照顧我、陪伴我。希望我們可以一起學習到最後，明年一起舉辦夏令營。

### ※ 柯懿庭

到了培德班，後學覺得來學界班已經變成生活重心的一部份；今年連假很多，雖然禮拜天沒有上課，我還會不小心跟爸爸說：「該走了！」後學的爸爸問：「今天不是連假嗎？」

在培信班以前，上課的內容比較生活化；自從升上了培德班（三年級），上課內容就比較偏向道義，包括這學期所上的三教，以及三教和一貫道之間的區別和辨識；這學期的文化之旅也配合三教課程，安排到指南宮進行活動，讓人印象深刻。我也期待下學期可以學習到更多不一樣的事情。

### ※ 藍子芸

時間過得很快，不知不覺中，就從培緣班，到培信班，再到培德班，來到學界班已經兩年多的時間，每個



▲ 結班時，分享在學界班學習的收穫。

禮拜來這裡上課，已經變成一種習慣了。每次來上課都獲益良多！

到學校上課是增長自己的知識，到學界班上課則是提升自己的心靈；希望接下來，不論是學習，或是擔任輔導學長，都可以不斷修養自己的身、心、靈，也期許自己之後在道場可以更盡心盡力地付出。

### ※ 連家瑋

今年除了學習夏令營相關的課程之外，也開始學習各項行政工作（學術、公關、總務、人事），各項工作都不容易，後學也擔心自己會掌握不好；但輔導學長們很努力地教導並協助我們，並且告訴我們：「有任何不會的，都可以問。」後學也很努力地去做自己該負責的工作，從中學習到很多。