



回顧來時路 學界班結班心得 (下)

◎ 忠恕學院學界班提供

(接上期)

※ 連家琪

在來學界班之前，後學只有參加地方班的課，偶爾上上課，但沒有特別印象深刻的事情。有天被姊姊叫來參加學界班，只聽到說：「很好玩也很有趣！」當時也沒想很多，就直接來參班了。

進來學界班之後，發現雖是很多生面孔，但年齡都差不多，而後學又是裡面年齡最小的；上課時，後學默默地走到教室邊邊坐著，有位看來和

藹可親的學長走了過來，很熱情地與後學打招呼，可能這裡太過熱鬧，後學的心情也被感染，漸漸就聊開了。

跟後學聊天的，就是當時培緣班（一年級）的其中一位輔導；之後每個禮拜上課前一天，他都會打電話跟後學聊天，不管是學校、課業、友情、家庭或生活，每次聊都是 30 分鐘，讓後學有點擔心：「輔導學長這個月的電話費，會不會瞬間 UP！」

在學界班，也學到很多禮節和課程。第一次準備夏令營、第一次辦道，及第一次度人成全。在這邊跟大家相

處，不知不覺，四年就這樣過去了，後學也漸漸從學員要轉變到輔導學長的身分，雖然沒能把握可以做到最好，但希望接下來的日子，還能跟學長們一起學習、成長。

※ 袁璋勛

感謝 天恩師德、祖師鴻慈，讓後學有機會分享這一整年的心路歷程。以下三點是後學在學界班參班的心得。

1. 今年對培慧班（四年級）來說，是很辛苦的一年，因為即將到來的夏令營，是一個嚴峻的挑戰，而且班上有多位考生。即便如此，大家還是都擠出時間，齊心準備營隊。可想而知，這個營隊一定精彩無比！
2. 如何在課業及道場間取得平衡？後學認為：平日努力專心唸書，週末參班以收心、沉澱自己，準備下一個5天。
3. 同樣是上台分享，有人會覺得很倒楣，有人覺得稀鬆平常。後學今年特別覺得感觸良多，因為能夠被推派上台，是一種認同——大家覺得你夠成熟，可以代表全班站出去說話。所以，後學認為：能夠上台分享是一種榮耀！



▲ 輔導法會時，陳昭湘點傳師期勉大家做一位稱職的輔導學長。

※ 楊承恩

感謝 天恩師德，讓後學在繁忙的高三階段，仍順利地完成培慧班（四年級）上學期的課程。這學期，大部分為與夏令營相關的課程，也開始學習如何擔任一位稱職的輔導學長。

後學認為，擔任一位好的輔導學長，要具備同理心；不過身為獨生子的後學，在行住坐臥間，總是會以自我為中心，並忽略他人的感受。所以這學期的課程中，令後學印象最深的一堂課，為張秀娟講師所講述的「同理心進行傾聽與回饋」。課程中，講師告訴我們同理心的意涵，以及同理心的實踐方法；其中講師教我們一種同理心的關心模式，如果今天看到一個人心情很沮喪，一般人總是說：「發生什麼事情了？」不過一位具同理心

的人，不會一開頭就直接問事發原因，而是會先說：「看起來現在的你似乎有點沮喪。」讓對方感受到自己已經同理他的情緒狀態，對方也就比較願意敞開心胸，訴說整件事的來龍去脈。講師強調，一開始使用這個說話方式，可能會不太習慣，須要多多練習。

上完課的隔天，馬上就遇到同學心情不好，後學想試著以同理心的方式關心同學，結果發現「知易行難」，後學真的不太習慣同理心的關心模式，這是後學需要加強的地方。除了同理心的課程外，這學期還有許多帶領夏令營的實務課程，像是「課程執行實務」以及「暖身認識活動的帶領」等，讓後學了解到團隊及課程的帶領技巧。

從小學開始，後學每年暑假都會參加道場所舉辦的營隊，心中總是默默地覺得營隊中的哥哥、姐姐們都好厲害，能夠把營隊帶得十分精彩，讓學員留下美好的回憶。自從開始籌劃大專夏令營，才了解：一個成功的營隊，是要經過多次的開會、驗收、修正等過程，最終才能將完美的成果呈現在學員面前。所以，後學要感謝所有為營隊付出的學長，有您們真好！

※ 連家瑋

學界班對我來說，是一個很特別的班，是個突破自我的地方，可以學到很多不同東西，包含夏令營、辦道等等。

後學是在高中的時候，進來學界班，因為爸媽以前也是學界班的輔導，外加我覺得反正假日也沒什麼事情，那時候也還沒開始打工，所以就參班了。我是一個很怕生，不喜歡在陌生空間跟別人說話的人，但是慢慢地，跟班上的學長開始熟了起來。

平常在地方班的時候，不會練禮節，也沒有辦過夏令營，我都只是參加夏令營的那一個人，但從培緣班（一年級）開始，慢慢地到了培慧班（四年級），要學習如何企劃夏令營課程，這段期間也常常與輔導學長們約出來一起討論；雖然發生很多事情，但這些對我來說都是新的體驗；這是我第一個與大家一起舉辦的夏令營，所以真的很特別。

到了培慧班下學期，開始要為辦道做準備，但是我很害怕，因為很多禮節其實還很不熟，外加正式上場時是不能看本子的，所以禮節要記得很熟才可以；可是偏偏我是那種記憶力

不是很好的人，所以一定要長期練習才行。每次課後都是禮節演練，雖然時間不長，沒辦法練很久，但是我們還是會一直練習；另外，輔導學長在學界班辦道的前幾個禮拜，先幫我們承接了另一場辦道的執禮任務；經過這次的實際上場，在天定堂學界班的那場辦道就順利很多，因為有了經驗而變得更好了。

接下來就是開始準備學界班第27期招生，以及學習擔任輔導學長的一些基本技能。要我去跟一個不認識的人說話，真的感覺很有障礙，因為我會怕，這可能就是我最大的缺點了吧！但是就算再怎樣害怕，還是要去突破自我，讓自己可以學到更多不同事情。

※ 劉威婷

在學界班這四年，其實前兩年的課程都很歡快，但沒什麼印象；印象最深刻的是，在第三年配合著營隊，後學有幸擔任執秘，整個過程可以說是非常艱辛，但最後很圓滿。

對於正在籌辦營隊的學長，後學想告訴大家：無論如何，別擔心自己什麼都不會，或是怕拖累大家而退縮不敢參加，只要肯花時間來參加，盡



▲ 夏令營招生宣傳，活潑有創意。

心盡力協助活動圓滿，一定能幫上很多很多忙；專注發展自己的長項，比起改善缺點，更能幫助到更多人。

營隊辦完之後，接著就是結班辦道，在過程中，很多人都會想：「度人成全很難，怎麼辦？」後學通常都是順應自然。比如：當同學沒那麼多錢吃肉時，後學就會問問他們：「有30元、超便宜又大碗的素食便當，要不要一起吃？」一次、兩次，突然在後學也不知道的時候，同學也跟著一起吃素食了。

前陣子討論課程時，透過輔導學長的引導，讓後學忽然發現：很多平時覺得很自然的事（讓人吃素），原來這麼不容易、這麼不平凡！很慶幸後學有這樣的影響力，後學也會繼續盡己所能，持續做這些好的事情。

（全文完）