



# 2021 忠恕學院學界班 共同結班學習心得

◎ 忠恕學院學界班提供

5月中突然疫情升溫，全國持續三級警戒，忠恕學院學界班也立刻因應，各班改採線上上課，由於有去年（2020）上半年的經驗，很快地就進入狀況。6月13日為學界四個年級——培緣、培信、培德、培慧等四班共同結班，雖不能到中堂上課，但包括點傳師、講師、輔導學長及學員共超過130位，透過ZOOM視訊線上共聚，也是此世代便利、跨越空間限制的一大特色。

線上結班首先恭請劉文欽點傳師慈悲開班賜導，劉點傳師慈悲說明：「基礎忠恕道場以『集體領導，整體

帶動』為重要改革方向，期集中力量救度更多眾生，學界班也要配合朝著這個方向，讓更年輕的一代發揮所長，學習和了愿的機會得以擴展，進而在所屬單位盡己之力。」接著恭請魏瓊華點傳師慈悲佈達下學年各班的指導點傳師和主班講師。

結班前這一個月改採線上上課，讓學界班成員在道場學習不中斷，年輕學子的適應力和應變力都很強，迅速地適應線上上課的改變；而這一學期各班獲得全勤獎的有49位、獲得勤學獎（請假一次）的有32位，總共81人，創下了學界班新的紀錄。

此次共同結班特別邀請到「忠恕醫療關懷協會」理事長張志誠醫師，從胸腔外科專業的角度談在台灣此次疫情危機中，要如何創造身心靈健康，發揮心理正能量，在危機的壓力中，找到轉機，讓自己藉以成長。

最後恭請陳昭湘點傳師慈悲結班賜導。陳點傳師提出三個重點：1. 感恩懷德，學以致用；2. 愿力再起，開創新機；3. 良心善性，與時俱進。期勉大家多度人，並邀請適合的對象報名參加第30期學界班，時時展露佛心，發揮自己在道場所學。

學界班每個學年度的共同結班，都會請各班派代表分享學習心得，不同年級有不同的學習重點和課程規劃，學長們也各有所獲，以下是大家的學習心得。

### ※ 培緣班 吳佳蓓

這次疫情進入三級警戒，讓我多了許多閒暇時間可以做自己喜歡的事，雖然被剝奪了自由自在的生活，也讓許多行業碰到了經濟危機；然而我們何不轉個思維想：第一線的醫護人員比我們還辛苦一百倍！我們只須乖乖地待在家就好了。雖然我還是會想念和好朋友一起出去玩的時光，

但是希望大家再努力撐過這艱難的時刻，讓疫情減緩，可以再度恢復正常的生活。

一開始來學界上課會覺得很尷尬，因為大部分的學長都不太認識，但是待了一陣子之後，發現大家都超好的！希望可以跟你們變得越來越熟悉。我的成長是：原本不太敢和陌生人聊心裡的想法，透過一次次在學界上課，讓我自己的心房打開，也更願意分享自己的一些體悟。對於中堂一些不懂的地方，也藉由學界班讓我更認識了佛規禮節等。

### ※ 培緣班 黃韻庭 / 許佳文

很高興有機會參與學界班，我始終相信能夠相聚，就是一種奇妙的緣分，就好似晶瑩剔透的葡萄，一顆又一顆、一串又一串，致使我們相連在一起；緣分讓我認識不同年齡、學習領域和職業的師長與學長們，同時也在道化生活中領悟到不少能融入平日裡的省思與生活態度。

感謝用心舉辦、帶領許多活動的各位輔導學長，例如：母親節製作手工肥皂的活動、透過小遊戲讓我們瞭解生命中最重要的人等，以及盡心盡力教導我一系列佛規禮節的學長。每

週一堂的課程使我覺得收穫滿滿、獲益良多，每堂都能載著我們探討如浩瀚星空的豐富知識，也讓我們帶著笑聲不斷的歡樂、愉快回憶回到溫暖的避風港，再次感謝一同努力的師長和學長們，結班並不代表著結束，而代表著新的旅途正要開始。

### ※ 培緣班 范晉翔

這學期我印象最深刻的課程是「現代青年的修道觀」，因為的確為我解決了許多從以前到現在、在修道過程中所遇到的問題，上完這堂課後，發現我過去有很多觀念是錯誤的。

另外，在這次疫情中也讓我了解到平時保持自身整潔的重要性，在疫情期間，我除了繼續完成線上的課程，也有更多時間嘗試以前沒有嘗試過的事情。

### ※ 培緣班 江瑀涵

後學是主動報名來學界的，目標是希望能把自己不懂的、不清楚的事和觀念釐清，如同孔子在《論語·為政》所說：「知之為知之，不知為不知，是知也。」期許能不再一知半解。會選擇向這個目標前進，是因為後學讀的學校是由發一崇德前賢所開辦的

「觀音經典書院」，在裡面的學生平常也要早、晚獻香，初一、十五要獻供，在「近水樓台」的情況下，後學對發一崇德道場的獻香、獻供禮節十分熟稔，可是對自己基礎忠恕道場的禮節較陌生，後學知道自己將來在道場中，不乏需要參與獻供的時刻，所以基礎忠恕的獻供禮節也必須要熟練才行。

學習了以後才知道兩邊的禮節模式很相似，可能有人會想：「『像』反而更好背，不是嗎？只要幾個點注意一下就可以。」後學認為並非完全如此，幾個點注意一下或許可以很快記起來，相對地也容易混亂，緊張時刻出錯的機率會提高。後學用的方法，是把兩邊的禮節分開記（獻香 / 獻供：基礎忠恕、發一崇德），背的可能要比較多，但是不容易搞混。

因此在培緣班，後學最想上的一堂課叫做：獻供禮的意義 / 獻供禮示範，因為：1. 與後學目標相符，2. 有實際演練。後學覺得實際操作很重要，紙上談兵很多人都會，但真正能帶兵打仗的又有幾位呢？講師在台上講解時後學都懂，自己在腦中想像也很順暢，一旦到了要實際行禮的時候，身體就像得了怪病般突然僵硬，大腦停

止運作，心想：「欸！剛才講師講什麼來著？」理想和現實總有些差距，那要如何讓差距縮至最小？後學認為是實行，坐而言不如起而行。如同《大學》所說：「心誠求之，雖不中，不遠矣。」每多練習一次，離目標又更進一步。希望能和大家一起提升自我。

### ※ 培信班 謝承展

後學在學界班學習到很多東西，這學期培信班主要有「儒釋道」三教課程、《入道之門》讀書會、佛規禮節等。我真的有感覺到對一貫道的道義有更加深入的理解，相對小時候來中堂，都是跟爸媽來，對一貫道沒什麼想法；而去地方的道育班比較輕鬆，像是去交朋友、跟朋友玩，對道也沒有較深入的體悟，認為是自然而然、習以為常；但今年上了培信班的課，讀了《入道之門》，對道有了更深的瞭解，也藉由三教的課，學習到更多儒釋道對道的不同理解與詮釋，覺得有種觸類旁通的感覺。

後來因為疫情不得不取消實體上課，改為線上課程，好在疫情爆發之前，有幸參加到學界班法會，而法會又很順應情勢地講了諸多在疫情下，我們該以什麼態度去面對、應該如何



▲ 魏瓊華點傳師慈悲佈達學界班下學年各班人事。

修辦道的課程，真的使我受益良多，也比較知道要以什麼心態來面對疫情。總而言之，學界好棒！

### ※ 培信班 陳曦鈞

培信班這學期的課程主要是圍繞在三教，包含儒家、佛家、道家之介紹，在接觸了不同宗教的思想概念後，後學發現到雖然各家的經典或作法不盡相同，但都是在闡述「道」的概念，畢竟殊途同歸，這也正是一貫道所強調的三教合一與五教同源之說，同源於那個宇宙的本體、萬靈的主宰。

由於發展了數千年之故，關於三教的內容真的是博大精深，許多東西只聽過一次可能無法完全領悟，但後學覺得藉由吸取各家不同的思想及精神，讓我們從不同觀點去看待事情，或是從中加以內化後，也能或多或少



▲ 劉文欽點傳師慈悲開班賜導。

帶給我們一些啟發與反思，把本末觀念和想法運用於日常生活中，相信對我們一貫道弟子的修道歷程，會很有幫助。

在「一貫弟子的時代使命」這堂課中，我們發現到：目前道場的人口老年化趨勢越來越嚴重，如何讓年輕一輩的修道人願意持續留在道場，變成一項重要課題。期許自己和大家都回歸「自性修持，盡心付出」的態度，堅定在道場的信念，持續學習與奉獻，從中了解自身價值，再進一步去度化更多有緣眾生，盡到對於道脈傳承之責任。

### ※ 培信班 蔡宗勳

後學印象最深刻的是在法會所玩的「九九撲克牌遊戲」，每個人在玩牌的時候一定都是自私地以自己贏為目標，會先把好的牌留著，而壞的牌

丟出去。後學想分享一個後學考大學的例子：在考試前的日子，大家都非常認真地上課及作筆記，但是有些人會因為睡覺或其他原因而沒抄筆記，這時他們會跟後學借筆記，但是後學沒有借，原因是：雖然我們是好朋友、好同學，但是考試當中，我們是敵人，假如後學借了他們或者教了一些讀書的方法，他們有可能會讀得比後學好，而導致多了一個敵人。但有一天後學生病而沒辦法去學校，到了隔天想要跟朋友借筆記而他們都不借我，這時候就想到他們求助後學時，後學都不幫他們，那這次後學想請他們幫忙，他們當然也不會願意。後學在這個例子中學到：別人有難的時候，就盡量去幫，自己如果有難，別人也才會來幫你。

來學界班已經兩年了，在這兩年中學到的是勇敢踏上講台分享心得。後學在一年級的時候非常安靜，大部分都是不發一語，連跟旁邊的同學、輔導學長都沒有什麼聊天；但是到第二年，適應了這邊的環境，也開始慢慢地與旁邊同學和輔導學長聊，也敢上台分享心得，這次有這個機會可以在四班聯合結班裡分享心得，真是一個很大的進步。

### ※ 培信班 李尚霖

在這個充滿變數的世界中，我的生活也遇到了變數，這個學期身為大學生的我體會了生命無常，家人的離開帶給我重重的一擊；但我很快意識到，人不能就此沉淪，於是在服喪期間給自己上了一堂課，是關於「自己」的一堂課，在人靜早晨、悠閒的午後、寧靜的夜晚，我都不斷地思惟：無常讓我成長，無常讓世界得以繼續前進；服喪期結束後，我回歸正常的生活，不管是課業上或是道場上。

回到學界上課，真是擁有一群難得的學長們，能在學校以外還有不同的交友圈，也可以說是道伴，那是多麼不容易的事，尤其又與自己的年齡相仿；在學界上課，讓我體會到許多不一樣的感情，比如講師的叮嚀、輔導學長的用心、同學的鼓勵，這種種的動力都讓我勇敢向前；但我也意識到，如果總是靠著別人給的動力，而自己卻沒有想動的話，那這股動力是不會持久的。

很慶幸，我一直存在著一個動力，那就是想要說服自己相信因果業報是真的存在，點傳師曾說：「肚子餓了吃飯，吃完飯就飽了。」這就是

一種因果，我覺得點傳師說得很好，是非常具體的例子；但我若做了好事，真的能獲得好報嗎？又或者我做了壞事，真的會有壞報嗎？我想這個問題足以讓我永遠地思考下去，在生活中與煩惱對抗，與貪嗔癡戰爭，究竟最後誰會獲勝，我想答案已經很明確了。

### ※ 培德班 何莉嫻

在培德班的下半年，開始接觸到班級運作事務及行政工作，這都是為了日後擔任輔導學長而做的準備。這半年來，全班分成：人事學術、總務及公關三個組別，各組學員學習自己組別負責的事務，從開會討論到做出成品，實際走過整個過程，才切身地了解各項班務如何運行。同時各組也有機會負責設計並帶領一堂課程，由此了解課程或活動從開始到結束是如何進行的。

除此之外，這半年以來我們也在籌備冬令營，從主題發想到課程設計，經過每一週的討論及月會發表，慢慢產出一個雛形。雖然眼前面臨疫情這一大變異因素，然而在這過程中，讓我們有機會實際地發想、設計及執行營隊相關工作，並且磨練現今最被看重的所謂「軟技巧」，如：溝通、合

作與協調等技能，對後學來說是十分寶貴的學習機會。

當然，除了班務之外，也少不了課堂上的學習。這學期的課堂偏重營隊活動帶領的相關內容，從最一開始的企劃書撰寫，到課程設計及活動帶領，一步步幫助我們策畫完整的營隊。而除了比較活潑的課程之外，也有像是「三寶心法」和「持齋的意義」等回歸到道理上的課程，幫助我們在繁忙的生活中穩定內心、找回自性。

在眾多精采的課程中，後學印象最深刻的是張秀華講師「小隊成長之歷程及暖身認識活動的帶領」這一堂課。講師本身有豐富的營隊經驗，在課堂中我們得以聽講師分享許多實務經驗，並且實際帶我們進行破冰活動，從實務中學習。令後學印象深刻的還有講師提到的，面對學員時要學習接納與傾聽，時時保持自覺，才能營造正向的氛圍，雖然這些要實際做到並不容易，但是只要懷著尊重的心，就能夠慢慢養成這樣的心性。

回顧之前在班上上課、開會的時光，會覺得似乎像是夢一般。由於疫情緊張，每個人的生活都面臨很大的變化，也因為疫情而累積不少的壓力

與不安，這時候回歸內心的平穩也就顯得格外重要。後學現在跟著班上，每天撥一點時間守玄、誦經，有助於整理思緒、維持平靜。

在日常生活中，後學也在落實「斷捨離」，如果太多與疫情相關的新聞會讓自己感到焦慮，那就不要一直看；如果因為疫情而不能做某些事，那也可以停下來思考這些事物對自己而言的必要性。疫情期間可能很多人會覺得自己的自由受限制，然而換一個角度想，這段期間可以讓我們多一點時間觀照自身。或者將一些事務換一個形式進行，如跟親朋好友以視訊代替直接拜訪、以室內運動代替出門運動等等，換一個思維、多一點彈性，或許這樣也比較能夠接納生活型態上的變化。

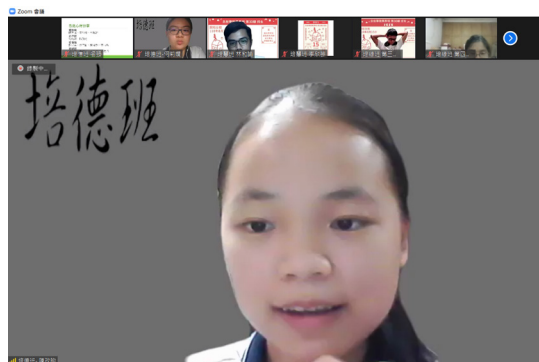
### ※ 培德班 陳孜昀

培德班的我們開始學習怎麼當一位準輔導學長，首先要學會去同理別人。在這學期由張秀娟講師所講述的「同理心進行傾聽與回饋」兩堂課，讓後學覺得最印象深刻，講師講到冰山對話的練習，讓我們要先去同理對方，才能進一步去包容對方。在課堂中，講師也講了一則「銀絲糖的故

事」，讓我們學習如何用最好的態度同理別人，不能因為不理解對方而態度不好，我們要先尊重對方的想法再去同理；這則故事給我們的啟發是：在日常生活中要去同理對方，如果不懂對方所要表達的，或在對方不敢表達的情況下，不應該先生氣再去處理事情；首先要傾聽對方，再實際行動，我們要做一个認真傾聽對方的一個同理者。

明年（2022）要承辦冬令營的我們，在上「小隊成長之歷程、暖身認識活動的帶領」這堂課時，讓我從中了解到要如何去帶領一個團隊，秀華講師是位經驗豐富的營隊帶領者，之前我也參加過秀華講師帶動執行的營隊，真的獲益良多，這堂課讓我對於要如何準備一個完整的營隊，有了更多的想法。

這次疫情也帶給我們很多啟發，因為大家貪吃許多稀有動物，讓人類因此感染本來不該在人們身上的病毒，如此察覺告訴我們吃素的重要性，除了不殺生之外，也可以培養自己的心性，就如同艾狄講師所講述的「持齋的意義」，讓我了解持齋跟吃素有何差異。大自然不知道什麼時候會反



▲ 各班派代表分享學習心得。

撲，而在這次的疫情中，讓人了解健康的重要；沒有健康，縱使家財萬貫也沒用，健康才能讓生命延續，才會有美好的未來。

疫情剛開始時，關在家覺得還好，但在家久了就會特別想出門走走，幸好有朋友及學界班的同學一起學習、一起視訊聊天、做作業、玩遊戲，讓我在家也不會感到無聊。後學覺得學界班是一個很不錯的地方，大家年齡都相仿，一起學習成長。

雖然最近因為要辦營隊而越來越忙了，也開始學習輔導的工作，即使還不太熟悉，但有輔導學長們從旁協助、指導栽培，讓後學能不斷地成長，越來越熟悉公關組的工作。剛開始聯絡講師時，還真的蠻緊張的，但後來發現講師其實人都不錯，也很親切，就慢慢不會怕了。



▲ 陳昭湘點傳師勉勵大家學以致用。

在公關組中，我也學會了如何勇敢地上台報告，從培緣班到現在的培德班真的讓我學到不少東西，也慢慢地越來越進步。以前的我不敢上台，也不敢在台上拿麥克風，而現在到了培德班，我學會要勇於去面對人群，把台風練好。這學期上了很多同理心和帶營隊的課程，真的讓後學獲益良多，也希望可以把這些學到的知識運用在明年要辦的營隊及未來擔任輔導學長上面。

### ※ 培慧班 林和諭

現在在線上的學長在上學期結班時，應該都看過我們的宣傳片，也都知道我們籌辦了學界夏令營；只是因為疫情的關係，從去年夏天延到今年冬天，再從冬天延到夏天，最後決定取消舉辦；雖然是全班的人一起做的決定，後學相信這個決定一定還是讓

許多人會覺得遺憾——準備了這麼久卻還是取消舉辦。

但是後學覺得或許有可惜，但並沒有遺憾。因為所有人在過程中同心協力所準備的營隊，不會只因為不辦了就好像沒發生過一樣，對整個培慧班來說，正恰好是經過營隊的籌辦過程，才讓彼此間更為熟悉、了解，讓所有人都能好好地融入班級。

以後學的例子來說，後學在培緣、培信、培德的三年裡，參班的意願一直都不高；對於後學來說，只要週日晚上有其他事，基本上是能請假就請假，因此後學自認那時候還沒有很融入班級。甚至在去年剛開始籌備夏令營時，因為疫情採用線上上課，沒有給我一種大家都在努力合作做一件事的感覺，所以也沒有投入很多心力。直到十月，確定要舉辦冬令營，而且又恢復上實體課程，每次來學界班都讓後學覺得是有目標的，也因為籌備冬令營的關係，跟班上的學員、輔導學長有更多的互動，讓後學有了「26期」就應該是這樣子的感覺，同時也在籌辦的過程中學習到了如何「珍惜」。

「珍惜」是我們營隊的主軸，為了讓參加營隊的學員能好好學習到珍

惜，我們準備了很多很精彩的課程；不過後學發現，其實最要珍惜的，是跟自己同班的輔導學長和學員們，大家來自四面八方，有不同的學校、不同的工作，我們沒辦法知道坐在身邊的人什麼時候會漸漸從班級中離開；因此雖然營隊停辦了，但培慧班的我們學會了更珍惜彼此，也互相約定要一起通過期末考，大家一起去當輔導學長，後學想這才是在整個營隊中得到的最好收穫。

而且，在現在疫情肆虐的環境中，我們更應該在生活中去學習並實踐如何珍惜；我們應該好好珍惜自己跟家人的健康；好好珍惜與同班學員、輔導學長間的情誼。在此也希望大家都能好好珍惜，我們度過的每一分每一秒。

### ※ 培慧班 李欣芸

這一年我們為了舉辦營隊，而設計了許多的課程、活動，同時間也為了帶領新的學員，開始學習如何運作一個班級。

其中後學覺得自己學習最多的是如何聯絡學員，以後若擔任輔導學長，我們需要經常打電話關心學員，然而後學並不是很善於和陌生的人聊天，

因此在與輔導學長聯繫以培養經驗時，經常受挫，每每打完電話都會有「啊，好像下一次應該怎麼做會更好一點」的想法，也會在下次打電話前，緊張得不知道該怎麼辦才好，總是想逃避這件事。

但在一次的實務演練中，我從輔導學長的建議裡學習到，在打電話前可以先給自己做心理建設，可以拿一張紙寫下今天想要聊的主題，中間穿插著想詢問的事情，看著流程去聊，會比較不那麼緊張，也比較不會有突然不知道自己要說什麼的時候，或者也可以從對方的經驗裡去做延伸，像是假如這位學員喜歡閱讀，那可以順著去了解他喜歡什麼樣類型的書，這樣不僅可以更認識這位學員，也可以增加彼此之間的話題。

按著這樣的方法練習了好幾次，雖然依舊會緊張，但不知所措的感覺確實少了些，也比較知道自己要如何開口去聊天、去分享彼此的生活近況以及學習經驗。

希望自己能成為一位像朋友一樣、陪伴在學員身邊、給予他們建議的輔導學長，也希望培慧班的大家能一起順利通過結業考！

### ※ 培慧班 陳芝嵐

在培慧班這一年，印象最深刻的就是沒能舉辦我們籌備已久的營隊，在冬令營前一個禮拜，因為疫情變得嚴重而緊急公布要暫緩；到了5月底，我們正要重新集訓、準備夏令營時，疫情卻又突然爆發，考量到種種因素，最後也只能很遺憾地公布取消。

雖然經歷重重打擊，心情很難平復，但在這期間和大家一起籌備的過程中，凝聚了彼此，覺得班上很有家的感覺，全班都為了同一個目標努力，花很多時間驗收課程、修改內容，只為了要更好地呈現我們的成果；也聽到有蠻多夥伴提到在這籌備過程中，找到屬於自己的位置、覺得被需要，而產生一種歸屬感和認同感，讓後學覺得很感動，因為自己心裡也有一樣的想法。

後學在這過程中，也學到要如何籌備一堂完整的課程；當時被分配到的是晚會，從晚會節目內容、時間分配、演戲的道具和人員分配等，都和組員花很多時間討論和籌備，還有最重要的企劃書，要寫到多詳細，才可以讓完全沒有參與討論的人可以一看就懂，都有被嚴格要求。雖然可惜最

後營隊還是沒能如期舉行，但在過程中我們學到的組織運作能力和班級凝聚的精神，是可以繼續延續下去的。

我們這學期的課程內容主要是圍繞在如何成為一位輔導學長，也有在行政組別一起學習任務，後學在人事組學到的工作內容包括：出缺席紀錄和招生的方式，希望未來有機會也可以到其他組別學習。

這學期除了準備結業考外，也安排定期聯絡輔導學長，其實自己還沒完全感受到要成為輔導學長去帶領學員的心情，也覺得自己在各方面都還有很多不足。記得明達講師講過：「沒有人是完全準備好才當輔導學長的。」宥瑩講師也告訴後學：「只要用心，學員就能感受得到。」期許自己將來可以帶著講師和班上輔導學長們的精神，以身作則，多包容和學習，成為一位稱職的輔導學長。

很感謝這四年來，點傳師、講師、還有班上輔導學長們的栽培、指正和陪伴，讓後學覺得可以在這個班學習是件很幸福的事，不管是對自己未來人生道路上或未來帶領其他學員方面都很有幫助。