



# 疫情下的線上學習成果 忠恕學院學界班結班心得分享

◎忠恕學院學界班提供

## ※ 培緣班 張壬維

很感謝因應疫情轉為線上課程的方式，讓後學能在學界班學習。因為後學是軍校生，長時間在高雄唸書，但從小到大都是接觸北部的中堂比較多，也較習慣，所以選擇在北部上課。

在國中與高中求學階段，老師對待後學常有別於其他同學，或許因為後學接觸道場的關係，從小在中堂就學到了一件很重要的事情——多從別人的角度看待事情，知道怎麼做能讓大家心情愉悅且能一起向前進步。

所以老師們常私底下肯定後學，讓後學在做對的事情上越來越有自信，也因此持續地幫助心靈上需要幫助的同學，例如：心情不好、跟家人吵架、和同學有矛盾等；後學很喜歡當一位傾聽者，並私底下給予他們一些後學的想法。

後學覺得學界班跟後學以往參加過的班程不太一樣，以前的班程以「道之宗旨」做為正課內容，但是上課方式比較嚴肅，而在學界班上起課來輕鬆且舒服。雖然以前的班程也會有一

些小活動，但相較起來多是由課程帶入生活中，但學界班是利用生活中發生的事情引導，讓後學感覺更貼近生活。另外，學界班在問題討論時也有比較多讓學員發問的空間，讓我們更能踏出有疑問卻不敢問的門檻。

印象最深刻的是李慶鴻講師講述的「人生真諦」這堂課，讓後學了解什麼是真正需要做的事情，以及什麼是想要而不是必要的事。因為後學是軍校生，沒有那麼多的自由時間能花在自己私生活上，所以就更需要在家中、朋友與自己之間做好時間調配。此外，「需要」及「想要」也可以應用於思考未來想要走的道路上，不管是人生規畫及未來職業，如果都能檢視自己是想要還是需要，將會做出更適切的決定。

學界班的課程常能讓後學學到與以往不一樣的內容，因此每次上課都抱著十分期待的心情，感謝學界班讓後學有更多接觸道場的機會。後學最想在學界班學習規劃營隊，因為之前後學曾在地方班參加過營隊，期許自己能學習到輔導學長們和學員聊天互動中帶給大家歡樂，又能讓大家有所收穫，相信那將是一股滿滿的成就感。



▲ 魏瓊華點傳師慈悲布達下學年各班人事。

希望能在學界班收穫滿滿，和大家一起學習到更多，也能在課業上及未來，找到自己的目標一步一步地達成，每天比昨天的自己再進步一點。

### ※ 培緣班 吳依庭

時間過得好快，再加上受到疫情影響，這學期的課程感覺很快就上完了。後學印象最深刻的是「訪道」，原本以為可以跟大家一起出去參訪，但因應嚴峻的疫情，只好改成線上，但講師及輔導學長們很努力地規劃課程，透過線上訪道，也讓我們好好地認識師尊、師母，以及前人們一路走來的艱辛，並了解到基礎忠恕的發展與源流，很感謝前人們的堅持不懈，才有今天寶貴的大道讓我們可以學習與修行。



▲ 尹順隆點傳師慈悲開班賜導。

上學期剛開始時因為疫情的關係，延後了兩、三個月才跟培緣班的學長們相見，這學期又碰上疫情，只能在線上學習。後學自己比較喜歡實體課程，因為可以跟大家實際見面互動，上課方式也比較多元有趣；線上雖然還是看得到大家，但感覺多了一點距離。這波疫情又比去年來得更加嚴重，身邊的親朋好友都有受到影響，生活也因此變得有些煩亂、不知所措，但每週固定時間參加學界班的課程，也讓後學可以放鬆心情，暫時忘記生活的繁忙。

最後期許自己下學期可以全勤，之前因為社團的關係，有時候會請假，希望自己能盡力把事情排開來上課，也期許自己更積極主動參與每堂課程、更加認識大家，與大家建立更深厚的感情。

### ※ 培信班 賴冠祐

這學期的課程主要在三教的介紹與認識，其中我想分享儒家的部分。儒家的起源：儒家者流，蓋出於司徒之官，助人君順陰陽明教化者也，儒是教化之官，從事教育工作，因此孔子、孟子、朱熹有很多弟子。孔子開創、孟子傳佈。儒家理想的人格典範是仁者、君子、聖人、大丈夫、大人。行事標準：以做人的道理為依歸；面對外境時，合於做人的道理即心安理得。儒家的思想內涵核心是孔子的一貫之道——「仁」。

疫情之下，還是覺得實體上課較好，雖然線上依然有團體時間，但卻沒有原先的氣氛在，希望疫情能夠快快趨緩，讓我們盡快回到實體上課。

### ※ 培信班 范晉翔

這學期上了許多有關於三教的課程，也讓我了解到三教中相同和不同的地方，例如：都在勸人為善、都為心性之學、都是以人為本，而三教的終極目標則不同。在這學期的讀書會中，從《入道之門》中了解到：道是什麼、為什麼要信一貫道，以及為什麼要吃素，讓我更了解一貫道並更相信一貫道。

## ※ 培信班 黃韻庭

儒、釋、道的理論是哲學省思，也是古人們的智慧，有些理論似乎相似又相通，經由這學期幾位講師輪流講述各家的中心思想與文化交流所碰撞出的火花，讓我感到十分新奇；原來這些省思不只是要我們「聽聽」而已，若能在生活中、適當的時機裡運用，懂得融會貫通，才是真正對我們有用的「大道」。

常說「塞翁失馬，焉知非福」，因著疫情緣故，導致線上上課居多，讓這學期的我沒有因為遇到期中考就需要特別請假，反而在每一次的課堂裡多出了許多的加分機會。感謝每次認真回答我的問題或給予回饋的各位學長們，不論是鼓勵的言語，亦或運用非常容易得分的學習機制來請我們回答，都是我這次得獎的主因。

幸運如我，能夠在看也看不清、摸也摸不著的神奇緣分下來到培信班，我要對為了學員努力付出的輔導學長們，還有帶領的講師們鄭重地說一聲：「感謝！」因為有你們，培信班才會在修道的路上越來越好，也越走越遠。



▲ 劉興昌點傳師慈悲結班賜導。

「一個人走得快，但一群人走得遠」，每個人其實都是閃亮的寶藏，匯集在一起，也促成了一道風景，有大家的陪伴與存在且一同成長，我想這是我收穫到最珍貴的寶物。

## ※ 培信班 張玄融

這學期比較大的挑戰是疫情的影響，因為後學已在上班，所以在開班時可能會有其他事或是遇到線上會議。線上課程的考驗是上課時有否專心，以及能不能妥善安排自己的時間，在聖事和凡事之間做一個選擇；因為在線上上課，可能同時也在做其他的事情，所以效果如何，要看自己的態度。感恩講師和輔導學長們都很用心地運作線上課程，透過各種方式，例如：影片介紹、分組討論與問答等等，讓大家更好地學習。

不論大家是因為什麼原因來到學界班，在這邊都可以學習到很多，例如：策畫能力、表達能力等，也可以認識其他學校不同科系的學長，互相學習與觀摩，這些都很實用，且對未來有幫助，所學習到的也可帶回地方班運用。在這個環境裡，大家互相鼓勵，一起成長，希望大家都可以找到自己在這邊學習的動力，後學也很開心可以持續和大家共同學習。

### ※ 培信班 江瑀涵

起初知道要分享時有點驚訝，苦思良久，想不到要從哪部分分享起，在看後學媽媽的手機時，突然發現班上講師有給予上台分享者一些大方向，還括弧任選一，後學心想：「小孩子才做選擇。」因此決定分享上完三教簡介的心得和運用，以及疫情帶給後學在省思。

後學本身對儒教經典比較熟悉，因此上「儒家簡介」時相對容易許多，最記得的是講師用《說文解字》的「柔」字談「儒」字，以前講到「柔」只想到道教，現在會多想到儒教。

而「佛家簡介」令後學印象深刻的是：佛陀臨終時仍繼續佈道的精神，剛好後學有選修佛光中文系，因此將



▲ 江瑀涵學長分享上課心得與疫情帶來的省思。

這堂課的心得上傳到多元表現了，這也算另類的運用吧！

在「道家簡介」中，學習到的是「事來則應、事去則靜」；講師也說到道教很看重預防，後學學到的是：面臨疫情，前期的預防要做好，不然中獎了真的很難受，但如果不小心還是中了，那就接受它吧！

因為疫情關係，只能線上上課，後學在省思是，在家上課很容易不專心；身為一位修道人應該要能夠境隨心轉，而非心隨境轉，但畢竟還是人，也還在修，所以只能希望疫情早日穩定，早點回到天定堂與大家一起學習。

### ※ 培信班 許維丞

這學期有三分之二的課是線上上課，但是在講師和輔導學長們的努力下，讓上課氛圍跟實體上課一樣

歡樂！後學這學期最印象深刻的是畫「進道折線圖」，透過這次的繪製，回顧自己以前做了什麼，從中了解到自己還有哪些不足，以及思考未來在道場有什麼目標。聽了大家分享各自的「進道折線圖」，更了解大家未來在道場的目標；其中我最佩服瑀涵學長，每次分享或搶答時，瑀涵都搶第一個，而且都可以答對，是值得學習的對象。感謝各位學長的陪伴，讓後學能夠在學界班快樂地學習。

### ※ 培德班 余羿昕

這學期班上要籌備夏令營，讓後學印象最深刻的一堂課是林珊如講師的「企劃書撰寫習作」，教我們如何把教案寫得讓人一看就懂，與將細節都寫出來，使人可以很容易地執行；講來雖然簡單，但實際上卻常常因為討論時要邊想邊寫，不一定能那麼完善，因此還需要多多練習。

夏令營的籌備也使人學習到很多，後學被分配為學術組副組長，要參與許許多多的討論，還有很多的工作要進行，為此連續好幾個禮拜的週六、日都要開會；過程中很感謝輔導學長為我們做了很多，帶動我們的學習與成長。

### ※ 培德班 許力仁

這學期的課程都與籌備夏令營有關，例如：企劃書撰寫、小隊的成長歷程、暖身認識活動的帶領等，使後學從營隊的學員慢慢學習進步，到已經準備要成為營隊的幹部，過程中學習到很多。

一開始聽說要後學擔任夏令營幹部，原本覺得應該會有其他更好的人選，也很害怕自己做不好，但經過承恩學長努力地說服，最後後學就半推半就地成為夏令營的副班長。最近夏令營已籌備到一個段落，很常開會及討論一些事項，讓一直都不太擅長在台上表現的後學，有機會常常上台擔任主持的角色，慢慢地比較不會抗拒上台，也學習到一些帶活動的技巧。

以上這些經歷，也讓後學的心態從一開始的抗拒到接受，到現在轉變為感恩，感謝班上夥伴的信任及承恩學長的成全、各位講師和輔導學長的提攜指教，讓後學有這次的機會學習。

### ※ 培德班 謝承展

後學最有印象的一堂課是張秀華講師帶動的課程，其中學習到在營隊裡要如何帶領學員討論；也使後學非

常有感觸，因為後學也算從小就參與秀華講師帶領的道育營，當時是擔任學員，現在自己卻要開始籌備營隊，成為帶領學員討論的輔導學長了。

後學在這次營隊中承接學術組長這個責任，一開始我沒想這麼多，以為是可以承受的，但後來接連而來的課業壓力（因為我正值事情與外務最多的大三時期），其實導致我有點不堪重負，但我還是咬牙支撐……。總體而言我還是獲得蠻多的，因為這樣帶領組員們討論，也令我更了解要如何去引導討論，但真沒想到會這麼累！

在疫情之下要籌備一場活動無疑是非常辛苦的，也相當困難，期望各位可以一起來參與、一起共襄盛舉！

### ※ 培慧班 周建民

這四年的課程，令後學印象最深刻的是培德班一整年與培慧班上學期營隊的課程，因為從以前讀書到現在出了社會，後學都沒有觸碰過營隊的學習，再加上道場營隊與道場以外的並不一樣，道場營隊把道融入在課程當中，令後學感到新鮮！

「如何帶領小隊」這堂課程，讓後學明白要如何帶動小隊，從破冰遊

戲到認識每個學員的喜好，都要花非常多精力，有些學員很文靜，有些學員愛聊天，每個學員的個性都不一樣，要如何帶領也需要用心去了解！

另一堂印象深刻的課程是「尋根」，讓後學明白原來每位學長們都來自不一樣的單位，每個單位都有它的道脈源流，我們也學習到各位點傳師對道的堅持與肯定，這都是我們要效法的。

培慧班結業了，後學也從學員轉變成為輔導學長，這四年來的點點滴滴，將會變成養分，陪伴著後學，帶動未來的學員一起成長學習；也期許在未來的培緣班，後學可以成為帶領學員一起成長、與班上夥伴一起前進的好輔導學長。

### ※ 培慧班 陳孜昀

時間總是過得特別快，回想起從原本是學員到現在要成為輔導學長了，真的會有小小的依依不捨，不過這樣也讓自己有成長的機會。很高興能來到這個大家庭裡，想當初在培緣班（一年級）時，一聽到要上台分享，我總是會躲得遠遠的；到了現在，卻覺得其實上台並沒有這麼的可怕。

「輔導實務演練」課程讓我印象非常深刻，資深輔導學長教我們當輔導學長前所要會的必備技巧與分享他們自身的經驗，包含分組討論時如何帶動組內的氣氛、電話聯絡，以及寫學員基本資料的主副卡等；還讓我們嘗試著自己聯絡資深輔導學長，結束之後，輔導學長再給予我們正向的回饋與建議，讓我們可以改善，這樣往後面對學員時，就不會這麼緊張，也不會一問三不知。

藉由這幾次的練習，從中找到屬於自己的價值，並與學長們互相交換資訊，累積經驗。在這些過程中，也讓我知曉最重要的是輔導學長的基礎心理建設要打好，以後面對學員時才能得心應手。一開始學習時，真的會很有壓力，但有壓力才能成長！

近幾個月來因為疫情的關係，讓我們以遠距教學的方式進行，講師上課的方式也有些許的受限，互動也減少許多，大家的參與度也顯著下降；雖然如此，我們不能中止修道的路程，線上雖然使我們時間和空間上更加便利，但也不能因為是視訊上課就放得太鬆，這點是自己要去克服的，得有自制力和毅力，才能更專注於當下。



▲ 陳孜昀學長分享學界班四年學習心得。

疫情的到來就像一場風暴，讓平常所熟悉的生活變調，頻繁的社交活動都被迫暫停，不過也因此讓我們更有時間和精力去尋找適合自己的生活方式與目標，知道什麼才是最重要的。我相信每一次的災劫一定是有原因的，我們要相信上天慈悲，懂得去反思自己。

在這四年裡，還記得我在當學員時，不管是難過、開心，或有壓力，兩位講師都會陪在我們身邊、給予我們鼓勵，讓我們在挫折中繼續向前，不會因為失敗就放棄，很感謝兩位講師一路相挺與陪伴，讓我們大家能堅持到最後，不半途而廢。曾有一次我因為課業與道場的雙重壓力，有一段時間想逃離學界班，因為講師們的鼓勵並給予正能量，讓我能有始有終。班上多位輔導學長也都陪伴了我們四年，鼓勵我們不斷嘗試，並給予機會讓我們嘗試與摸索，非常感謝！