



◎ 瑞周天惠單位提供

「天惠青年全明星運動會」，一場充滿活力、友誼、道情、親情與挑戰的冒險之旅！

瑞周天惠單位為響應年度課程目標——「行」，特於 11 月 4 日規劃此次運動會，並誠摯地邀請大小道親們一起踏上運動之旅，讓壇務、班員和家人們透過各式各樣快節奏、添加趣味的運動項目，挑戰自我、發揮積極進取的行動力，並學習運動家堅毅、不放棄、不看輕他人、光明磊落的精神爭取榮譽，藉此促進道親們內、外在的交流，讓道親們在歡笑聲中帶出激情與活力，攜手創造難忘的回憶！

感恩上天慈悲回應我們一個好天氣，當天的比賽項目，無論是親子運動、大隊接力，還是熱血的籃球比賽、排球對決，每一刻大夥皆盡情地比拼身手、以球會友，藉運動共同成長，期能以道的力量感染更多人，一同迎向更充實的明天！

※ 張吟瑜

11 月 4 日是個讓人期待的日子！COVID-19 從西元 2019 年年末起，疫情開始有案例出現，到全球爆發，台灣一直至西元 2023 年 5 月才降級，將近 3 年又 5 個月時間。這段期間，每個人幾乎都足不出戶，內心也都過得



▲ 快樂地跑完大隊接力。

惶惶恐恐，想必諸位前賢都跟後學一樣，很久沒有好好地踏出戶外曬曬太陽，很久沒有讓我們的心靈好好地撥雲見日、好好地吸收陽光帶來的正能量了，此次特別規劃了運動會，讓我們的身、心、靈都能好好充電，再出發！

在籌備整個運動會的過程中，每位參與籌辦的學長，從場地勘查、設計競賽項目、活動安排、競賽獎勵的考量、支援人力的安排、交通的安排、餐點的安排，甚至場地的善後，每一處都是經過學長們精心地多方思考、討論，秉持著陳阿味老點傳師傳承給我們這些後輩的「團結合作，上下一心」精神，就為了這個聖事可以順利進行、圓滿達成，廣度更多的眾生。

來到運動會當天，天氣真的是豔陽高照，後學想起在運動會的前幾日，

天氣都還陰雨綿綿的，原本還擔心這天氣會不會影響到運動會當日的活動進行。但其實煩惱都是多餘的，就如同濟公老師慈悲告訴我們的：「信天意、辦天事、得天助。」天事雖然是在人辦，但是只要誠心誠意、盡心盡力，仙佛菩薩一定都會默默地助道，使道務推辦得很圓滿。非常感謝上天慈悲，給我們一個很完美的天氣，讓各位道親更有動力地大手牽小手，一起來「逗熱鬧」。

後學在報到處，可以看到每位道親都是呼朋引伴，有的是好朋友結伴來參與競賽，有的是爸爸、媽媽帶著小寶貝，有的還是阿公、阿嬤帶著古錐的阿孫，甚至全家出動，每個人都是笑容滿面，帶著熱情滿滿的心來參與這次活動，後學看了也是滿滿的感動。

上午的趣味競賽，無論是大朋友還是小朋友，甚至小小朋友或是老朋友，個個都是很努力地為競賽盡一份心力，尤其後學印象最深的是大隊接力，大家以為跑跑步就結束了嗎？可不是呢！我們的關主竟然設計了兩人三腳、丟水球進水桶、丟水瓶站立，以及紙張吸附在肚子跑步，除了考驗大家的體力外，也考驗了大家的腦力，一邊等待前面棒次的到來，還要一邊

思考等等自己該如何通過關卡；最終靠著腦力跟體力完成自己的任務，再傳棒給下一位。

後學看到兩人三腳組，一直等不到下一棒把水球丟到水桶，只好又努力地返回去，再重新兩人三腳走回來，這樣的精神真是令人佩服！有的組別甚至已經走了五、六趟了，但大家還是不氣餒，努力完成任務，這樣的精神，真是令後學敬佩。即使小組沒拿到第一名，在後學的眼裡都是第一名，因為每位參賽者都是盡心盡力地完成自己的任務。透過這次的運動會，讓大家的身、心、靈得到正能量助益，也拉近彼此之間的距離，讓道心更加團結。

※ 劉慧婷

這是我首次參加中堂舉辦的運動會，在上天慈悲的加持下，當天的天氣非常好。而因為平時大家都久坐辦公室、上課等等，不一定會自己找時間出來曬太陽、運動，所以看到大家動起來，我也感受到了大家的開心。

在這次的活動中，我看到了大家對於運動的熱愛，也更知道了來中堂不只是學道理，其實也有很多活動讓大家一起玩、培養感情。感謝點傳師、各位學長安排此次運動會，不論是籌

備、規劃，還是司機接送等，都相當盡心而完善，未來若是有類似的活動，我會再和中堂的朋友們一起來參加！

※ 劉書廷

這次的運動會是一個很特別的體驗，後學每個項目都有參與，從中學到了團隊合作的重要性；也許和小隊裡的同修默契欠佳，但有了想獲勝的目標，就能感受到隊友們永不放棄的運動家精神。這次運動會不僅是比賽，更是一場聯繫彼此情誼的活動，讓我們在修道這條路上，攜手一起努力～

※ 劉貞群

天空是藍的，大家的心情是好的，感恩策劃天惠青年全明星運動會的學長，讓年輕人揮汗賣力爭取榮譽、串連起彼此的情感交流；也透過親子活動，讓此次運動會勾勒出一幅幅有溫馨、有競爭、有和諧、有笑聲的精采畫面，凝聚天惠大家族團結共進的合作精神。

※ 李偉

後學很開心能夠參與這次的運動會，真的有一段時間沒有在假日出門運動了，因平時職業的關係，都是在嚴峻的環境下進行，所以假日都會很

不想出門；幸虧這次有學長的溫馨提醒，讓後學知道此活動，當時立馬看當月表排行程，確認正常休假，後學心裡只有一個念頭，這個活動非去不可！後來因臨時行程有小衝突，就決定只能熱血地騎車自行前往了，到達內湖國中後，發現環境與大自然息息相關，外加天氣好到讓熱烈的心情疏通了我的任督二脈，當天也是全力以赴在每個活動上。很開心能夠跟大家一起度過這流汗的過程，留下了一個美好的回憶！

※ 張愷倫

雖然後學早上有事沒辦法出席，但有參與到下午的競技球類運動，這是第二次與道場的人一起打球比賽，大家都不把勝負欲看得很重；但是後學對於球類比賽格外認真，可能是比較喜歡籃球，還額外地得到點傳師慈悲讚賞！能一起運動的感覺非常快樂，尤其是與中堂的人一同團隊合作，打起球來都特別有道氣。

※ 陳慧珊

雖然遇到大學考試週，心裡想著很久沒有運動了，就還是來參加運動會。整體活動的氣氛很不錯，比賽多樣性，適合寬廣的年齡層，小孩和家

長看起來都很開心，希望下次能參加屬於高強度的競賽運動。

※ 張渝偵

明明已經接近冬天了，那一天的太陽卻大得讓我「懷疑人生」！很感謝上天給我們一個非常好的天氣，也感謝點傳師以及籌辦這次活動的各位前賢。早上的活動設計得非常用心，也能感受到為了讓各年齡層的人都能玩得盡興，還區分為小孩的玩法以及大人的玩法，讓我們不會覺得自己很突兀，玩得非常開心。

下午的球類競技也是，後學本身不太會球類運動，但是大家的接受度卻很高；雖然後學在發球的時候，都直接發到場外或是亂飛，但是跟後學同組或是對手的前賢都會鼓勵後學，讓後學不會覺得尷尬，反而會覺得非常的輕鬆。雖然最後我們只拿到第二名，但卻玩得很開心！最後感謝幫忙準備午餐以及點心的各位前賢，真的非常好吃，也讓大家非常滿足！

※ 簡筠欣

原本因為工作可能無法參加活動，很感謝上天的安排，工作突然取消了；雖然抵達後已是下午，但看到

大家玩得非常盡興，也趁著在活動結束前，找些朋友聊聊天、打打球。從疫情後，好久沒有辦法跟大家一起揮灑汗水，謝謝點傳師及前賢們的用心安排，希望下次還可以參加這類活動。

※ 黃千容

後學感恩能學習邀約青年學子參與此次運動會。邀約過程中，有幾位學生都是碰到大學期中考而在猶豫；最後還是排出時間參與，可想而知大家心中是非常期待，因為愛德單位的強項是排球，被眾人賦予期待：必須贏得冠軍凱旋歸來。

活動當天，感恩上天慈悲賜予一個美好的天氣，內湖國中假日有除草工作，飄來陣陣青草香，時不時飛機從天而過，心情很愜意。因參與人員結合地區的親子讀經班，上午為親子趣味活動、足球攻防及大隊接力，小朋友玩得不亦樂乎。

下午是高強度的排球和籃球比賽，飯後當主持人在布告欄貼上報名表時，我們開始躍躍欲試，並排出最強陣容，最後當然不負眾望地贏得排球冠軍；而籃球比賽也是非常刺激，因為點傳師也有上場展示身手。江點傳師慈悲以自身經驗與後學們分享：年輕



▲ 排球場上熱情比拼。

人不要糟蹋身體，身體的運作要按照道來運行，好好地運動、飲食及睡眠，維持正規的生活，身體狀況才會好。

能與北部各單位交流，真的是一件很棒的事情！今年（2023）從青年精進營、營隊回娘家、烹飪大賽等活動，打造了很多的舞台，讓青年人才可以發揮所長，藉此培養感情和成全，希望道場的活動大家能更積極地參與服務了愿，有「道伴」，修道之路才會更長久。

※ 詹淇惠

「嗶——」，一聲哨響，排球比賽從此刻開始！我想排球就是青春的代名詞吧！陽光灑在青綠色的球場上，在被金光籠罩的舞台上，肆意地揮灑我們的青春氣息，少年的熱血、名叫青春的詩篇才剛剛開始……