



四年來的成長與收穫(上)

◎ 忠恕學院學界培慧班提供

※ 林祐亘

成長最多：禮節理解與教學能力

後學覺得這四年成長最多的是禮節，以前僅靠記憶把內容背下來，未深入理解其背後意義。經歷多次擔任禮節主帶後，開始正視自身不足，透過製作 PPT 與筆記，加深對辦道流程的理解，並主動請教講師與資深輔導學長，終於能在演練時不依賴禮節本，有系統地協助學員，同時也提升自己的教學效率與信心。

印象最深的課程：完整辦道流程演練

這堂課讓所有學員完整演練辦道流程，不再只練習片段，更能學習如

何因應突發狀況，並提升整體熟悉度。實際體驗整體流程後，學習效果明顯加深，也更有臨場應變能力。

遇到最大挑戰：帶團康活動

後學從一開始就不擅長上台帶活動，卻選擇主動挑戰。儘管仍會緊張，但經過過去經驗的累積，對自己的準備方向有了更清晰的掌握，也深刻體會到團隊支援的重要性，讓自己不再害怕不完美。

對人生觀與價值觀的影響

從學員到輔導學長的身分轉換，讓後學開始理解資深輔導學長們的辛勞與用心，也學會從不同角度看待事

情。懂得與學員建立夥伴關係，透過關心與傾聽，讓輔導學長不只是角色，更是情感的連結。這四年也體會到傳承的重要性，每一位講師與輔導學長所展現的精神，正潛移默化地影響學員。

感恩前賢的幫助與啟發

後學的學習方式，需要親眼看到有人實際執行每個步驟，才有辦法理解並執行。如果只是跟後學說，但沒有示範給後學看，後學基本上就學不起來。

在擔任輔導學長的初期，後學是從修德、自閔和晏翎幾位學長身上受益很大。從修德學長身上學習到的是聯絡學員需要的頻率和用心的方式；從自閔學長身上看到他默默記住學員的需求，在需要幫助的時候給予支援，但在該要求的時候，還是要盡到輔導學長提醒的義務；從晏翎學長身上，後學感受到執秘的負責，能帶領大家集體成長，以及在帶領小組討論時，能提供引導的方向或舉例。

還有在營隊準備期，感謝雅涵講師和晏慈學長的關心和幫助，讓課程能順利地進行。也感謝後學遇到的講師和輔導學長們，讓後學看到大家的投入和實際行動，進而從各種面向了

解到這個班的精神為何能傳承至今的原因。

對未來的期望與展望

目前仍需加強的是掌握小組討論時引導和總結的要領，期許自己未來繼續加油，透過更充分的事前準備，提升帶領能力。未來半年，後學希望可以調整好狀態，陪伴 30 期的輔導學長們順利完成課程並取得結業證書，期盼能繼續在這條路上傳承與陪伴。

※ 張雅涵

隨著結班日的到來，驚覺這是在學界班的第四個四年。

第一個四年，半玩半學，在懵懵懂懂間停學了一年，後來又在輔導學長的邀約下回來重新就讀。也在輔導學長的循循善誘下，終於清口、結業、立下辦事人員愿，開啟第二個四年。

初當輔導學長時心中充滿了緊張與期待，一方面擔心自己的不足，另一方面卻也躍躍欲試，希望能將所學付諸實踐。在講師、輔導學長手把手帶領之下，練習組織運作與企劃課程的技巧，並在付出與挫折間，逐漸體會修道過程，每一次的付出都是播撒善種子的過程；在這當中，只需要專

注在不斷地付出，發出誠心與用心，而種子是否發芽，則抱著隨順因緣的坦然；更在不足當中，學習「做中錯、錯中學、學中做」的精神，正如老前人所說：「知道的，就趕快去做；不知道的，趕快去問。」也在夥伴彼此的鼓舞下，跨越低潮，重新振作，開啟了第三個四年。

而在第三個四年中，才發現原來相同的課程，第一次聽、第二次聽、第三次聽……，居然都有不同的感受，透過一次次地重新反思與深入，道理彷彿更能穿透心與生活，不禁總會發出：「啊，真的！」的讚嘆；也為從前許多的「為什麼？」找到答案，如同雲層中透出了一束光，明確指引著生命的方向。

進入到第四個四年後，因為人才培訓班的學習，有了更深入三寶心法的機會，也開始練講，才發現以前聽了就過的點傳師慈語與前賢們的勉勵，背後更多更多的是與「道」共振的體悟、永不退轉的至誠，和積極成全的熱血之心；即便只有30秒的時間，也不放過任何以言語利益人、成全人的機會，讓後學由衷地感佩，也是後學持續學習的目標。

這三年擔任帶班講師，猶如讓後學回到了第一次當輔導學長的時光，一樣的不足、一樣的需要學習、一樣會遇到挫折與挑戰，但後學深深感恩有一群良師益友在身邊一路引領與陪伴，期許自己能夠在未來的日子裡堅定前行，傳承忠恕青年的精神，讓善的種子在更多人的生命中發芽茁壯。

※ 陳澣嫻

不知不覺又過了一個學期，也即將結束第四個四年！每一年的課程、每一個學期的夥伴，都是一次次新的體驗及收穫。這個學期的度人成全，印象深刻的是來賓們的活潑分享；在他們分享的故事及經驗中，也了解到度人成全其實並不難，只要時時刻刻惦記在心，任何時刻都是度人成全的



好契機；只要敢開口，任何一位都可以成為我們的道親，甚至是道伴。

在這段修辦的旅程中，最給予幫助及啟發後學的人，就是在座的各位，無論是講師、同期夥伴、還是任何一期的夥伴們，大家在各個階段都給予後學許多學習與成長的力量；遇到困頓時，有講師的提點，也有夥伴們的各種建議與陪伴；在學習過程中，也能感受到每位學長在各自崗位上的用心與付出，這份認真也深深影響著後學，讓後學更有動力繼續往前為道場付出。

我們都走在同一條道路上，彼此扶持、互相推進，朝著同一個目的地前進。相信不論是現在或未來，只要我們朝著對的方向前進，就一定能走得更遠。感謝這一路來有大家，未來也讓我們繼續互相學習、一起成長！

※ 廖修德

一眨眼又來到了培慧班，回想起來，這一屆的學員是最特殊的一屆！為什麼會說特殊呢？後學雖然已經帶了第三輪，但這是第一次因為疫情導致半個學期都是線上上課。從未見過的人，只能透過電話聯絡，還要每週督促上線、開鏡頭上課，這是從來沒

有過的經歷。等到疫情比較趨緩，可以恢復實體上課，卻因為太長時間沒有接觸人群，實體上課時還會有一點點小緊張。

在這三年多中，對後學幫助最大的就是 30 期的學員們，我們之所以成為輔導學長，不是因為讀完了四年，而是因為有 30 期的大家出現，所以我們成為輔導學長。看起來好像是我們在輔導你們，實際上是你們在協助我們成為輔導學長；因為有你們的提問，我們才知道自己的不足，還需要學習；因為跟你們的相處，我們才知道要怎麼跟這個年紀的人相處；因為和你們合作，我們才知道怎麼跟這個年紀的人溝通。很感謝有各位的出現，從你們身上我們也學習到了很多。接下來會有新的學員出現，他們也會協助你們成為輔導學長，而我們也會跟你們一起努力、一起學習。

※ 許繼嘉

時光飛逝，第一年進來學界班的場景彷彿還歷歷在目，轉眼間培慧班學期末已悄然來臨，而現在寫下的，不僅是對過去的總結，更是對未來的期待。以下是後學在法會及課程中聽到、學到、吸收到而覺得很棒的訊息。

1. 法會課程中，發一崇德李泰山點傳師開場就問大家：「來人世間還習慣嗎？」李點傳師說：「還記得我們在天上約好，立愿共同來人世間助道，所以我們才會齊聚一堂，在這個時期相約而來。」後學想到，各位夥伴我們一定也是在上天就約好了，讓大家在學界班相遇，共同辦事，互相成為堅強的後盾，一起成長茁壯。
2. 「道務需要帶動（以身作則、以身示道、樹立典範……，才能夠帶動別人），不只是推動（推別人很費力，推不動很挫折）。」這段話讓後學非常有感觸，當我們想盡辦法去推學員的時候，卻發現自己越來越累、越來越挫折，常常在詢問自己到底是哪裡做不好？為什麼推不動別人呢？這是因為推著別人，並不是他自己想要往前走，而是被推著。
3. 請你學習「忘記」，「忘」了別人帶來的不愉快。「記」著別人的恩、別人的好。
4. 「一粒種子，可能其貌不揚，也看不出什麼，只要我們有『愿』，細心播植，我們將可看到完整的生

命，而且生生不息。」這如同我們現在輔導學員一樣，在他還沒成長茁壯之前，都不會知道學員最後可以走到哪裡，但只要我們願意細心種植，將可以看到獨當一面的學員。接下來新的學年即將開始，也準備迎接新的學員到來，讓我們再次成為彼此最堅強的後盾。修道的路要走的遠，要有伴，讓我們一起傳承道場永續的精神。

※ 江昀叡

這四年來，覺得自己進步多一點的是，四年前的我很容易因為一點小事，心情大起大落，而今已有改變，可能是多接觸中堂，有安定的作用。且上「持齋」的課後才知道，「齋」包含身心言行，無論是一個想法、一句話或一個舉動，都要小心翼翼。

準備營隊課程時一直碰壁，好在有厲害的輔導學長，彼此不斷討論後，才有辦法完成。

經過這四年的學習，讓我比較樂觀，不會有太多無謂的煩惱，也希望自己能開始度人。最後，我要感謝爸爸每次下課都來接我。也希望能順利考完結業考，明年可以擔任輔導學長，並拿到結業證書。

※ 謝宗堯

這四年下來，後學覺得自己在主持活動上學習到很多；後學一直都覺得自己很不會主持活動，每次上台都很緊張，原本在腦中已經想好要講的事，但一不小心就忘了說；好在這四年中，有許多的機會可以讓後學上台學習主持活動，也讓自己漸漸地更加有信心，雖然有時候還是有點「掉漆」，但相信在不斷實際上場中，自己的台風定能越來越好。

記得有一年的家長會，看到 30 期的學員們已經可以獨當一面，在台上帶動各種大小活動，心裡其實還蠻感動的，大家都成長很多、超棒的！

想想自己在學界班也待了 12 年，真的非常珍惜這段時光，這是多麼難能可貴，是多麼地有緣分，讓我們能夠聚在這個班上、一起渡過 12 年；彼此有共同目標一起努力、一起吃飯、一起上課、一起玩樂、一起完成大大小小的任務。大家就像是家人般，會互相分享、關懷問候，雖然途中也看著許多人來來去去，但每一個人都是我生命中不可或缺的回憶與養分；期盼能在班上繼續與大家一同學習成長，寫下屬於我們的「走過四十年」。



※ 陳晏翎

不知不覺已經在學界班待了第三輪，如果是 12 年前的後學，肯定不敢相信自己有辦法在這邊「生存」這麼長時間。很感謝學界班，在這裡認識了一群志同道合的道伴，大家一起從陌生到慢慢變熟，進而有了共識而共事。如果不是來到學界，同地方班的學長對後學來說，可能只是單純的點頭之交，而非一起共事、一起玩樂，並患難與共的朋友。

這個四年最大的挑戰無非是疫情，從 26 期籌備許久的夏令營被改成冬令營，再到後來被取消；緊接著進入 30 期，依舊因為疫情維持了將近一年的線上上課，而實體上課總是斷斷續續，大家的凝聚力及班級向心力似乎也有點斷斷續續。

沒想到在今年營隊籌備期間，大家都發揮所長、責任負起，在短時間內共同完成了一個讓大家都讚譽有加、收穫滿滿的營隊，尤其在營隊中我們一起大聲唱著道寄韻律的畫面，現在回想起來，依舊覺得印象深刻。營隊的結束是另一個開始，希望下個四年，一樣有同一群人一起學習成長、笑鬧扶持，將一樣的感動延續下去。

※ 李欣霖

好快就四年了，馬上就要成為輔導學長了！這四年來，真的學習到很多，我覺得成長最多的可能是上台的經驗吧，雖然還不是很熟練，但至少被叫上台的時候已經不會那麼緊張害怕了。

這次的夏令營，我們從零開始策劃，從主題開始到最後的結束；這次也很有趣，可以參加宣傳片的錄製，甚至可以在營隊中自己帶領一整堂課程，雖然口條還很生疏，但至少大家都玩得開心，這些都是我們之間的美好回憶！

在這四年裡要感謝的人真的好多，感謝每一位輔導學長用心地帶領我們一步一步地學習任何事情，也會在我們有困難、需要幫助時伸出援手。



我覺得就是因為這樣，我們班的氛圍總是特別好！而接下來要換我們這些30期的學員當輔導學長了，希望我可以克服挑戰，主動打電話給學員，也希望我們30期的夥伴都可以順利考完結業考，一起帶動34期。

※ 賴怡璇

後學覺得這段經歷很珍貴。從坐在台下的學員身分，是上課會有人提醒，活動只要考慮要不要參與，上課準時到就好等等；到角色轉換之後，才知道當輔導學長的不容易。除了一顆真心跟責任感，更要主動學習許多實務運作，學著與夥伴合作互助，還要假裝不緊張地與學員聊天。

覺得自己很幸運，可以遇到 30 期的大家。印象最深刻的大概是文化之旅吧！前期和夥伴們反覆討論、場勘、想雨天備案，雖然當天真的遇到下雨，但大家還是認真地投入，令人萬分感動，感恩！

在籌備夏令營時，看到每個人都燃燒自己，努力擠出時間來圓滿這個大活動，也感受到大家越來越凝聚的力量，儘管背後很艱辛、有很多緊急狀況，也少不了些微抱怨及面臨快崩潰的時候，但後學覺得這就是團隊會歷經的過程，何況是第一次做的我們；驕傲的是大家都做得很棒，聽到營隊學員們的回饋，讓後學更加相信我們會越來越好。

這四年後學也從學校步入職場，會遇到聖凡事務需要平衡的挑戰，我想還有許多可以調整改進的空間。感謝大家的包容與溫暖的關心。因為學界班有你們，後學期許自己可以成為一位可靠的輔導學長，陪伴大家持續成長向前！

※ 林和諭

手機相簿還在輪播四年前畢業旅行的照片，轉眼間又準備要畢業旅行了！感謝 18、22、26 期的大家，在我

們第一次當輔導學長的過程中，不斷互相幫助，給予鼓勵、給予支援，使彼此在陌生的道路上，有經驗可循、有同伴可依賴。也恭喜 30 期的夥伴，已經一腳邁入輔導學長的身分了，接下來就是摩拳擦掌準備迎接 34 期了！

過了四年，大家一起經歷了很多很多，尤其還辦了一場滿分的營隊，讓我們用實力告訴所有人，我們是一個團隊、我們已經準備好當輔導學長了。從學員轉變為輔導學長的過程，後學認為關鍵是要開始為班級著想，從需要聯絡學員、參與課程規劃等開始，我們的所作所為，就是在努力讓班級變得更好，或許中間會面臨很多挫折，但在收穫成果的那一刻，挫折什麼的，都已經不重要了，重要的是在解決的過程中，學習到什麼。

後學的體悟，就算當了輔導學長，我們還是一直在學習，也有很多不足需要加強，但後學相信，經歷了營隊的腦力激盪與體力轟炸，我們都成長了許多，也更清楚如何帶課程、帶團隊，為接下來當好輔導學長，建立堅實的基礎與信心。結業不是結束，而是新的開始。

（續下期）