



四年來的成長與收穫 (下)

◎ 忠恕學院學界培慧班提供

(接上期)

※ 吳自閱

四年，一眨眼就過去，每位夥伴們也把自己的生活篇章更新了一輪；到了這個階段，想必大家心中也是準備好迎接越來越多的挑戰。

在這四年中，最印象深刻的是到人才培訓班進修，學習到更深入的課題、帶動法會的課程，同時也是充滿挑戰與成長的地方。挑戰在於要把思緒中的邏輯，透過重整的方式，在課堂上闡述，且不只是在台上練講，還有在分組討論的每個問題都要能夠切

入題目，實在是不簡單的工夫；至於成長的部分就在於，看著班上每位夥伴在營隊和課堂當中，更願意去嘗試完成當初心裡覺得不可能的任務，當看到大家完成時，共同成就、成長，讓後學也以大家為榮！

這些年學習輔導的過程中，我們常常說每位輔導學長都有一串粽子（指學員們），輔導學長的所言所行都被看得一清二楚。後學時常告訴自己，要做什麼像什麼，在禮節演練時認真地看待，在台上分享時要知道自己在說什麼，在台下更是要以身作則寫下筆記、認真聽講，這樣才不負老

前人所說的「要作永遠的輔導學長」。雖然在這個角色當中，後學覺得還有些許的不足，沒有好好關照每顆粽子，在忙碌之中，讓他們中斷了在學界班的學習，也希望有那麼一天，可以在道場的某個地方再遇見。

後學還記得當初去台南讀大學，也曾中斷學界班四年，在那段時間除了與 18 期的學長們持續見面之外，就是在 20 期要辦理營隊的時候，明達講師有聯絡後學詢問要不要參加？雖然當時婉拒了，但回到台北，還是跟講師在同一班；明達講師常說要把自己的眼光放遠，這對後學來說，也是很大的啟發，同時也是後學可以參與到很多大型專案與活動的原因。很感謝講師與身旁的道伴，沒有大家，就沒有現在的後學！

在班上，真的很常把大家當成自己的弟弟、妹妹！所以才在營隊前做了上次家長會的回顧影片；雖然在營隊前，迫於無奈忙到沒時間播給大家看，然而如同影片的第三首歌〈希望你被這個世界愛著〉的歌詞，不管在什麼時候，期許我們都要做一個溫暖的輔導學長，在學員需要的時候陪伴，遇到狀況的時候扶圓補缺，這樣才能

壯大這個團隊。祝福大家一切如願，光明的未來指日可待。

※ 邱欣柔

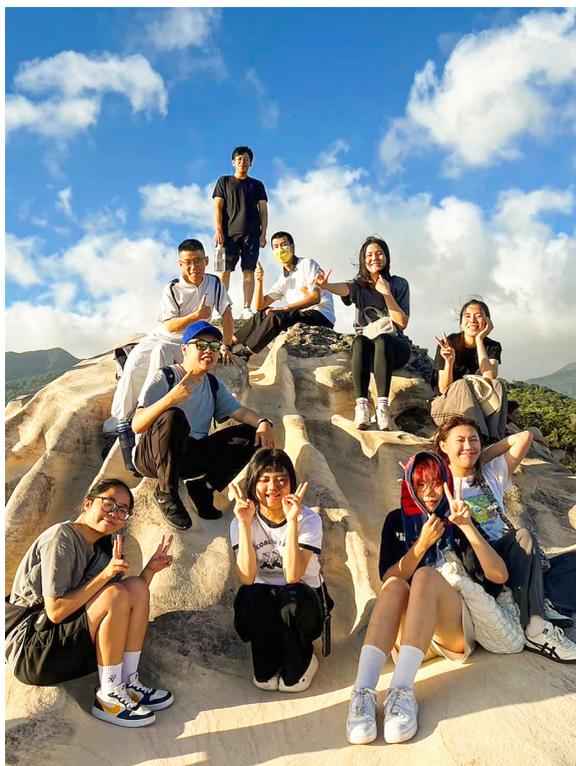
一轉眼四年又過去了，雖然看起來好像沒什麼變化，但每個人都在這四年中成長了。這四年中，不同的就是後學有參與到人才培訓班的課程，過程中也有「不想成長」的想法，但還是很努力地完成自己的功課及課程，或許成長的幅度，自己沒有太大的感覺，但在某些時刻，後學有被記得「是某堂課的講師」，多少會有點欣慰；但有的時候，還是會懷疑自己是否真的能勝任講師的職責。

回到班上後，剛好接著要辦夏令營，看著大家為了各自的課程努力、團隊分工合作，有問題互相討論，並找方式解決，很喜歡大家一起為了一個目標共同努力的感覺，即使後學去人才培訓班一年，也沒有被大家遺忘。

看著學員們一路成長，也備感欣慰，有著大家一起成長、互相扶持，相信之後每一位學長擔任輔導學長都沒問題！

※ 曾珮瑄

時光飛逝，沒想到轉眼間已經過



了四年，這四年下來，後學覺得從學員轉變為輔導學長的过程中學習到許多；從自己是種子，發芽長大，到自己親手種下種子，看著他們發芽長大，感受真的非常不同。在遇到學員的那刻開始，才真正開始學習當一位輔導學長；從被帶著學習，到主動學習，並帶著別人學習，也終於可以深刻體會講師所說的，當你認知自己是輔導學長時，才是真正有所成長和體悟的開始。

很感謝 30 期，讓後學有這些學習、彌補自己不足的機會。從被提問

當中發現自己的不足，並學習如何解決；以及在疫情中，無法實體見面的那一年，如何持續活絡，並且在電話裡聊天不會覺得那麼尷尬。也非常感謝 18、22 期的大家，手把手地帶領著我們成為輔導學長，從只是用學員的角度思考事情，到從輔導學長、班級的角度，去思考如何提升班級的成長、凝聚彼此。

後學擔任班長的那時候，很感謝大家都能互相幫助，即便後學有許多的不足、還需要學習，但在這一年當中，我們一起調整了過去還不完整的部份，建構出比較完整的方式，讓接下來的傳承能夠更加順利。這過程中雖然經歷了許多的挫折，但這些挫折使我們更加深刻地成長。最後非常感謝 26 期的大家，很感謝有你們一路的陪伴，讓我們一起攜手陪伴彼此第二個四年，期望在接下的路上還是有彼此相伴，一起在道場中學習。

在夏令營中，看著閃亮茁壯的大家，後學真的非常感動，從想課程到寫企劃書，再到課程完整地呈現，這當中調整了無數次，試驗了無數個版本，透過大家相互腦力激盪，提供了不同的建議，最終讓課程完美呈現，這過程非常不容易！十分感謝一起付

出的夥伴們，才能有這麼完整且堅不可摧的團隊。這營隊的結束，並不是真的結束，而是另一個開始，準備好再次持續閃爍的開始，期許自己與大家一起持續閃亮著，帶著既興奮且忐忑的心，迎接新的種子們！

※ 劉忠宜

回顧最近在學界班學習的四年，相較以往多了許多新的挑戰。期間去人才培訓班學習一年，這當中沒有班務，像回到學員一樣上課、充實自己；也與許多資深講師和各班資深輔導學長一同學習。印象較深刻的莫過於學習三寶講述，是以前從未學習過的，上課時講師列了講綱讓大家學習，透過講綱能很好地將內容統整起來，就算不太熟悉，講起來也不會偏差太遠，非常適合第一次學習的人。

人才培訓班畢業後，分配到 28 期與其他班的夥伴們一起學習兩年。在這過程中，有許多很不一樣的體驗與難忘回憶，也感受到不同的班級風格，從中學習優點，並將以前原班的優點帶入其中。跟著 28 期的夥伴們帶領 32 期的新學員，後學在 32 期第一次學習擔任執秘的角色，要帶領著幹部們經營整個班，並且承接主班講師交

付的任務。後學是個很怕麻煩的人，但執秘這個角色必須要有很強的溝通能力，而且必須主動發起一些班務運作，透過一年的學習，讓後學體會到要把一個班經營好，真的不容易。

除了跟著班級一起學習之外，也開始承接企劃室交辦的任務，像是夏令營的課程與學界班法會。而今年最難忘的莫過於忠恕學院的講師考核，很感恩點傳師、講師給予後學許多寶貴的建議，讓課程逐步完善，驗收後的第一次講課，就獻給之前 32 期的夥伴們，希望大家多少有點收穫。

這學期回歸原本的 30 期，但班上學員實在是太少了，所以沒有太多需要適應的地方，大部分都是熟悉的夥伴，而有固定出席的學員，都是菁英中的菁英。雖然因為去了人才培訓班和 28 期的班級，而感覺沒有參與到 30 期學員的成長過程，但無論是禮節、自行運作課程、行政上的事務、道義的部分，感覺學員們都有相當的水準，很期待之後與大家一起帶領 34 期的夥伴。看著大家成長茁壯，有著滿滿的幸福感和成就感。最後，很感恩忠恕學院學界班的善知識們，陪伴後學快半個人生，未來也要一起努力精進，並發光發熱。



※ 許瀚隆

很感恩在學界班平平安安渡過了第四個四年。回想起這些年的過程，從一個學員，變成了新任輔導學長，再慢慢變成資深輔導學長，當開始需要承接一些任務，總是想到有位點傳師分享過的：「做就對了，上天自然就會撥轉。」也就比較不會那麼擔心。

每當能與各位夥伴一起學習、成長時，後學都是特別地珍惜每分每秒，在這些過程中，後學的收穫不能說是太多，但看到別人成長、別人在台上順順利利地往前進，後學感覺收穫了最大的寶藏。印象深刻的是大家在準備家長會和夏令營的時光，為了自己的課程、活動、主持內容，堅持到最後，不到最後一刻，絕不輕易罷手的態度，也很令人感動。而這四年中後學所面對的幾個困難，就是線上上課後，與大家不熟的窘境；或是到人才

培訓班後，與大家接近失聯的狀態；還有滿滿的專題驗收，個人準備課題的時間分配不當。後學也體悟到克服的方式，確實大家都做得到，也就是依循著陳德陽前人慈悲勉勵的：「志、誠、成」，至誠不息，誠心永在，努力打拼了愿，直到成功的態度。

來學界班學習，對後學的人生有很大影響，學會信任夥伴及扶圓補缺，也學會適時給其他人舞台，做出最大的聲援，當學員們最大的靠山。同時感謝學員們不斷地提問，才讓輔導學長們知道還有什麼可以改進的地方，並找出適合現代年輕人的修道方式。也期許之後的新學員可以與這些道伴一起努力扶持這個修道的環境，將老前人留下來的精神和態度傳承下去。

※ 洪建程

後學從培緣班一路學習上來，真的很感恩遇到的每一位點傳師、講師、輔導學長、同期夥伴。這趟旅程，如同海浪拍打出來的浪花一樣，當中的高低起伏，也代表著當時不同的情境。初來乍到培緣班時，就因為疫情關係，上半學期處於線上上課狀態，對於很多人、事、物還是很陌生；但自從疫情趨緩，轉為實體上課後，一起經歷

過許多的課程、活動與聯誼，讓我們慢慢拉近了彼此的距離。

升上二年級（培信班）時，可說是這趟旅途的最高峰時刻！想當年我們培信第二組如同「叱吒風雲」的將領，每次的積分很少有第二的時候！組員的全勤獎、勤學獎也不在話下，氛圍也是最棒的！其中印象最深刻的還是一起辦生日趴（party）的時候，明明只是一個簡單的聯誼，結果當時的我們不知道為何，討論到後來，默默地改成捉弄輔導學長的生日企劃；當時的感動與歡樂，現在回想起來還是歷歷在目。

但理想是豐腴的，現實是骨感的。這份熱忱並沒有一直持續下去，除了原本的組別拆開了，再加上培德班時，我們即將要面臨籌辦學界夏令營的初體驗，由於後學念大學是建教合作班，白天的工作壓力、夜間部的學業疲勞，還有所屬單位當時的營隊與聯誼活動，這些堆積如山的壓力，曾經讓後學萌生退出學界班的想法。最終在許多日子的消化後，還是領取「學界夏令營副班長一日體驗卷」，結束這回合！

過程中，後學特別想感謝雅涵講師、修德學長，一路上在後學想法負

面、焦慮、想放棄的時候，一直鼓勵著後學。修德學長一直是後學心目中輔導學長的標竿，如同九年前的國小營隊中輔導後學時一樣，現在更是擁有很好的傾聽與回饋能力。雅涵講師的噓寒問暖中，也可以明顯感受到人與人之間的溫暖與真誠。

「水會清澈，不是因為沒有雜質，而是懂得沉澱。」後學想這是後學在學界班第四年學習到的價值觀。我們都需要去珍視所遇到的問題，因為問題能使我們成長，但不要急著去尋找答案，更不要拿現成的答案去填入那個問題裡。後學之前辦活動很常為了



追求完美、有深度、又要有效率，過程中會花費過量的時間和體力，導致心態上也會變得很煩躁、焦慮。可能上禮拜討論的提案，下禮拜就要開始實施；後來發現，這種狀況下的時間一拉長，容易產生疲乏、厭倦、後繼無力。後學從中更可以體會到，修道要細水長流，雖然一個人可以走得很快、學習很多，但一群人可以走得很遠，壓力也可以一起分擔。

最後想對同為 30 期的夥伴們說：「很多活動與課程，有趣的不是主體本身，而是因為有了大家的參與，才變得更有意義。一路走到現在的我們，雖然過程中有夥伴相繼離開，但緣分本來就是這樣，我們可能都是彼此一時的停靠站而已。之後的旅程，我們還有很多路要走、很多挑戰要面臨、很多時光要細數。回憶就像一張白紙一樣，你在上面畫什麼，就會呈現什麼。希望現在的我們可以珍惜彼此的緣分，懷著感恩的心，一起向前進！」

※ 李欣育

四年真的過得很快，想當初後學還是在培緣班（一年級）下學期才加入 30 期的大家庭。不過因為很多輔導學長是後學小時候參加夏令營時的幹

部，所以有種很熟悉的感覺，也讓後學更快地就融入環境。

夏令營的體驗讓後學印象深刻，因為這是第一次擔任公關組組長；在準備的過程中，由於和後學大考的時間幾乎重疊在一起，因此需要拿捏好平衡。真的很感謝所有講師、輔導學長、夥伴們，因為要從共識到完全準備好上場，真的很困難。後學也在營隊中學習到如何去帶領團隊討論事情，以及要如何做決策。後學真的是很不善於做最後決定，但在後學做出決策後，大家也都很配合及協助完成任務，後學內心真的很感謝。

感謝所有關心後學的講師及輔導學長們，每次只要接到電話或是關心訊息的時候，都會讓後學覺得自己很像被一群哥哥、姐姐照顧著。也很開心能夠加入 30 期認識到彼此，因為有你們，讓後學更有動力來到學界班上課！即使現在後學不在台北上課，但時常還是會接收到很多訊息關心後學，真的很開心也很感謝！接下來，希望自己能夠擔任好輔導學長的角色，一起在學界班學習到更多道理及活動經驗。

（全文完）