



2025

學界班共同結班心得

◎ 忠恕學院學界班提供

魏瓊華點傳師慈悲開班賜導

一年過得很快，還記得今年年初過年很早，一月就過年了，而現在已過了端午節，也是學界班這學期結班的日子。自從新冠疫情過後，現在所有道務工作都陸續啟動，劉定文總領導點傳師也非常慈悲，一直很關注年輕人道務的發展，基礎忠恕道務中心道務總部的青年道務部每一年都舉辦一些凝聚的活動，讓各單位年輕人共同參與，就是希望年輕人可以集結。

大家看到社會上的局勢，不論是天災或人禍，可以說是越演越烈，讓

人深深感受到道場上常說的「末後一著」、最後一班船，這樣緊張的氣氛，而衛福部最近也呼籲 COVID-19 疫情持續升溫，讓人感受到無時無刻，無常都在我們身邊，我們要如何把握當下？如何讓更多年輕人更早體悟「道」，後學相信學界班的同學是責無旁貸，要凝聚出一股年輕人的力量，在道場中成為很重要的中堅分子，未來道務的展望與發展是否能更上一層樓？能不能推廣得更久、更遠、更廣？都有賴年輕人的覺醒，並且承擔起使命與責任，後學相信大家也都有很深的體悟。

這週即將舉辦老前人成道 15 週年暨袁前人成道 10 週年感恩追思會和點傳師法會，忠恕道院二樓道史館也會嶄新呈現，詳加介紹基礎忠恕的道脈源流，以及 17 個單位的前人與點傳師輩一步一腳印開拓道務發展，希望大家都來參觀、了解，進而學習擔任導覽人員，對「道」的體認想必會更深入，也能在道場上更有發揮，這也是劉總領導點傳師一直以來所希望與鼓勵的。

心得分享

※ 培緣班 李翊群

因為後學未來有一些新規劃，因此此次大家推派後學來分享心得。後學在學界班已經很久了，就不說自己是第幾期了，在這裡帶過很多學員，也聽過很多輪的課，學習了很多東西，例如：團隊帶動、人際關係相處等，都可以實際應用在工作上及朋友圈；守玄則可以在我們心頭亂紛紛、方寸大亂的時候，把發散的心收攝回來；心保持安定，再來思考的話會更好。

因為自己的關係，前幾年彷彿停滯不前，沒有再研究更深的一貫道理，經由各位學長的成全，也看著自己的輔導學長或同期學長成為點傳

師、講師，後學還是停留在輔導階段，心中也感慨要再進一步學習，所以今年開始念三寶班，之後也會去人才培訓班學習更多、更深的道理，希望再次精進自己之後，再回來班上服務與付出。

※ 培緣班 張玄融

感謝 天恩師德，點傳師和講師們慈悲栽培，讓後學有這個機會分享心得。後學這學期開始擔任輔導學長的角色，並學習班長的職位，學到許多操持與帶動的技巧。

後學原本都在地方單位學習，因為工作的關係而到台北，認識了學界班的學長，也因此有機會來這裡學習；來到學界班之後，發現這裡是一個很特別的地方，有許多學長的年紀可能比後學年輕，但不論是班級帶動、教案撰寫或分組討論帶動的能力都非常優秀。學界班是一個很適合學習的地方，也可以說是一個小型社會的縮影，在這裡學習到的表達技巧、帶動技巧、人際溝通方式、備課方法等，未來在學校或是工作上，這些技能都會帶給我們很大的幫助。

這學期讓後學印象最深刻的是行政組別所規劃的「道化生活」課程，



▲ 魏瓊華點傳師慈悲線上開班賜導。

主題和親情、家人有關，在道場常會談到孝道，以及人與人之間要如何相處；在家庭中如何與父母互動、相處，以及盡到自己的責任，其實這些都是修道最基本的道理。課程中提醒我們和家人互動的方式、有空要多關心家人，這是除了外功之外，也需要自我省思和做到的部分。

※ 培緣班 李法諺

在這學期參加學界班的日子裡，我深深體會到，修道並不只是外在的形式或儀式，更是一場關於「人」與「心」的生命學習。學界班的課程內容豐富、扎實，讓我在心靈、生活與行為上，都得到了許多啟發與反思。

其中，讓我印象最深刻的一堂課，是「新世紀健康飲食」。原本我認為修道就是修心、修德，沒想到「吃」，

也是修道中非常關鍵的一部分。這堂課讓我重新認識了「飲食」的意義，它不僅影響我們的身體健康，更會影響到我們的情緒、心念，甚至修道的穩定與持久。

課堂中提到，現代人飲食習慣不佳，常常吃太多加工食品、重口味的料理，導致身體失衡、精神不濟，有時甚至還會因為吃得不當，而導致情緒起伏、心浮氣躁。仙佛慈悲地提醒我們，要順應自然、飲食清淨，這不只是養生之道，更是一種對生命的尊重與愛護。

這堂課也讓我開始反省自己日常的飲食習慣。過去，我有時會邊滑手機邊吃飯，或者不在意食物的來源和營養，只求快速、方便。但現在我明白了，飲食若能清淡、自然、節制，不但有助於我們保持身心健康，也有助於修道時內心的平靜與專注。

在這堂課之後，我立下了一個小小的心願：從三餐做起，選擇天然、健康的食物，用感恩的心對待每一口食物，不浪費、不貪食，讓「吃」也成為修道的一部分。因為我明白，真正的修道，是從生活中的每一個細節開始，從改變小習慣開始。

總結這學期的學習旅程，我不只獲得知識上的提升，更重要的是，我找回了內心的平靜與方向。感恩仙佛的慈悲、道場的用心安排，也感謝所有前賢的陪伴與指導。未來我也會更加珍惜修辦的因緣，在生活中實踐所學，踏實行愿，報答 天恩師德。

※ 培信班 林映均

很開心可以認識大家，一開始要感謝我的大學好朋友帶我進來學界班，她在大學四年中不厭其煩地跟我分享中堂和學界班的一些活動，讓我有些微的了解，也有緣聽到一些學長分享參與道場的心聲。有疑問時，我習慣要自己去驗證後才會相信，所以我就報名了學界班。

一開始進來時，原本以為自己維持不了幾個月，因為每個禮拜天晚上都要來上課，加上自己又非常沒有耐性；很感謝好朋友的鼓勵讓我堅持下來，並提醒我學習改變脾氣不太好這個習慣。此外，一開始我也蠻緊張的，因為什麼都不會、什麼都不懂，每次禮節演練時都很想先離席，幸好我的好朋友都在旁邊提醒我與幫助我，也邀請我去她們家的中堂練習禮節，我現在禮節也越來越熟練了。一開始我

可以說是「一問三不知」，也有「十萬個為什麼」，還好有輔導學長和好朋友耐心地回答和說明，非常感謝大家的教導，讓我不會太緊張、太害怕。

這學期的課程是關於儒道佛三家，我之前比較少接觸這些，因此每次的上課，以及參訪，都讓我覺得很有趣；我自己的體會是，儒家主要是強調仁義禮智信，注重家庭和社會倫理，讓我反思到在社會人際關係上，要「己所不欲，勿施於人」，對人要有同理心，並給予對方尊重，也讓我在人際關係上多了要換位思考，說話時也就不會那麼咄咄逼人。道家提到清靜、無為、自由，提醒我內心保持清靜，輕鬆自在。佛家談到的一切皆空和觀照內心，則讓我學到面對痛苦和放下；遇到痛苦時，去思考如何解決、面對，去接受它。還沒有上課之前，以為這三家的不同觀點是否是站在對立面，其實這三家都是從不同的觀點告訴我們如何成為更好的人，我們可以融合三教的道理，讓自己的人生更和諧。

※ 培信班 陳思宇

原本以為只是在自己班上分享心得，沒想到要面對這麼多人！一開始



▲ 學員學習心得分享。

參與學界班並沒有想那麼多，但進來之後才發現，這裡真的是一個很棒的環境，能夠認識到這麼多很棒的學長。

後學不是道化家庭，也是家中唯一一個吃素的，這個轉變的過程其實很不容易。其實這學期不論是後學的工作、家庭、朋友、都遇到很多挑戰，然而即使自己生活過得再糟，還是要感謝 天恩師德，讓我有機會求道，並且來到這個環境，對我來說，就是可以來到這裡好好地充電，讓我更有勇氣去面對我的生活。由於家人的不理解，對於後學的態度並不好，面對這些壓力，後學覺得這是一種修練，在壓力下是否能活出自己的樣子，這才是最關鍵的。

來這裡可以學習、充實自己，修我們的內心，有時候遇到很多難關，

來這邊聽一聽課，就會轉變一個想法，而有更好的心態去面對；有時候遇到困難或恐懼，那也只是源自於我們的知識不足而已，多聽、多看、多學，這些難關慢慢都會解決。

※ 培信班 林鴻

感謝 天恩師德，讓後學在這麼好的地方學習。這學期我們班上的課程是儒道佛三家，後學對這些非常有興趣；配合課程所規劃的文化之旅也相當有趣，我們參訪了很多與儒道佛相關的地點，包括台中的孔廟、樂成宮、惠中寺等，讓後學學到很多。道場常說「三不離」，後學也有盡量做到。

※ 培德班 林維寬

在這學期的課程當中，後學最有印象的課程是「同理心：真誠尊重與專注傾聽」。身為培德班的一員，需要大家一起策劃大專夏令營，而後學是營隊的主要幹部，需要設計出好的課程與活動，然而每個人都有自己的看法與意見，如何進行良好的溝通，就是非常重要的一項能力。此外，下學期即將踏入培慧班，要開始學習如何成為一名優秀的輔導學長，更需要重視同理心以及溝通的能力，讓學員們可以對你信任，我們也才可以成為

未來學界班新成員最堅強的後盾、最信賴的道場夥伴。因此我認為同理心傾聽的課程對後學而言非常有價值。

同理心的溝通方式，可以套模板公式來達成，只要不斷在生活中練習，套公式套久了，也可以漸漸培養出良好的溝通能力。當然後學自己還在學習當中，期許自己在接下來的時光能夠持續成長，也祝福各位在學界班一起好好學習，一起成長為自己喜歡的模樣。

※ 培德班 黃柏瑜

這學期最重要的任務是策劃夏令營，我負責的行政工作是總務組，雖然總務組跟其他組比起來似乎不怎麼起眼，但卻是營隊中不可或缺的大功臣。無論是採買東西或是設備的檢查、使用，都是由總務組負責去做。因此我從中學習到任何職位的工作都非常重要。

這學期的課程，我印象最深刻的是上禮拜去夏令營場地場勘，看到電力或冷氣的開關、鍋子等器材，以及吃飯的環境，還要思考獻香、獻供執禮人員的安排，再來是了解晚上睡覺的房間數量與洗澡的地方等，為7月的營隊預做規劃與準備。

※ 培德班 楊曜維

這學期當中，後學印象最深刻的課程是「同理心：真誠尊重與專注傾聽」。在過去，因為自己性格比較神經大條的緣故，常常在和別人溝通的時候，沒有好好了解對方的想法，就自顧地不斷輸出跟批評，造成很多不必要的衝突發生，甚至有的關係破裂，再也回不來了。

而在這堂課當中，後學了解到傾聽的重要性，同理心的第一要素就是要當一面鏡子，學習以「他是誰」這角度來看對方，不要因為對方的行為而直接否定他，先維持一個不審判的態度，並善用傾聽三步驟：一、專注（放下手機、專注在對方的話、不打斷）；二、回應（重述對方感受、表達理解）；三、等待（給對方時間，不要急著說教）。若能多加練習，能讓我們和其他人建立良好的溝通渠道與關係。

而除了這堂課以外，後學體會到最多的就是多了責任，來學界班不再只是像前面幾年單純聽課、和小組組員一起參加課後活動而已，而是要開始參與更多的道務，不論是學習經營班務、籌備夏令營，都讓後學身體力

行，並感受到成長的力量，希望此次營隊活動能順利圓滿。

※ 培慧班 李欣霖

這學期印象最深刻的是「尋根」這堂課，因為後學小時候都是被媽媽帶去道場參加活動，但一直都不是很了解為什麼要參加一貫道；在製作簡報的過程中，可以了解到自己單位的歷史，從以前沒辦法公開傳道，到現在可以自在地到中堂參班，是多麼幸福的一件事！透過這一堂課，也讓後學深刻了解到以前前人來台開荒的艱辛，並認識其他單位的源流。

接下來要擔任輔導學長，希望自己能夠向點傳師、講師，以及輔導學長們學習，與第 34 期的學員們一起參與接下來的課程，並與第 30 期的夥伴們一起拿到畢業證書。

※ 培慧班 江昀叡

從剛進入學界班，到現在已經是四年級了，很多事情都是在學界班成長、學會的，特別是禮節進步很多，也是在這段期間第一次開口度人，真的是不可思議！在過去看似不可能的任務，現在勉強可以嘗試看看，而接下來還會有更多的任務，要化不可能

為可能，比如成為輔導學長後就要提早到班等，許多事都需要由我們一起來圓滿。

回顧四年下來，後學想感謝所有成全、輔助，還有鼓勵後學的學長們，感謝大家讓後學有學習成長的機會，成為更厲害的人，最後用一句話祝福大家，同時也勉勵自己：「行盡天下路，唯有修道不誤人。」

※ 培慧班 李洋伶

後學想跟大家分享在「自覺的啟發 1：自我觀照、自我了解」這堂課程中，最有感觸的部分，以及怎麼在生活中實踐。在課堂中有一句話讓我印象非常深刻：「小心你的思想，它會變成你的語言，語言變成行動，行動變成習慣，習慣變成性格，性格變成命運。」這句話提醒我，很多事情不是一下子就變好或變壞，而是每天一點一滴的選擇所累積出來的結果。

我常常因為考試壓力大、心浮氣躁，對家人講話沒耐心。這次課程讓我意識到：如果我不開始改變自己內在的想法和情緒，內心不會有真正的平靜。所以我開始練習「觀照自我」，每天睡前花一點時間，觀察今天我情緒起伏最大的時刻，問自己：「那一

刻是真我，還是自我在主導？」然後誠實地寫下一句話給自己。

我也實際去做一些小行動，例如：每週固定做一件幫助別人的小事、不讓自己隨意發脾氣，學習用溫和的語言表達。這些看似微不足道的改變，卻讓我發現：原來改變不是一次改到完美，而是願意每次選擇多一點「真我」，少一點「自我」。我覺得最大的收穫，是學會了「收心回歸原點」，不再急著反應，而是先靜下來，看清自己內心的動機，再決定怎麼說、怎麼做。

最後，很感恩這些學習，讓我明白改變不是壓力，而是一條自我成長、回歸本心的路。也要時常在生活中練習「信、愿、行、證」，在日後成為輔導學長時，讓自己慢慢發光。

陳昭湘點傳師慈悲結班賜導

感謝 天恩師德，感謝老前人創辦忠恕學院，使我們能在學界班學習。感恩各班點傳師、講師及輔導學長的帶動，使各班班程能圓滿順利地運作，同時使各位學長能循序漸進地學習與成長。

聆聽各班學長心得分享，感受大



▲ 為新的一期熱情招生。

家都有對道的體會與進步。也嘉許各班獲得全勤及勤學獎的學長的用心學習。近期有幾個任務，待大家合力完成，第一，希望學界班全體加緊動唱團練，在老前人暨袁前人感恩追思會中，能展現年輕人「繼志述事」的團隊精神。其次，請培德班做好大專夏令營招生，引度更多年輕學長進入道場。第三，請培慧班做好學界班招生，使道務和班務皆能永續傳承。

期勉各位學長要認真學習，理論及實務要兼備，明理與實修要兼具。自我期許成為一位術德兼備的辦事人員。有機會要到國外幫辦道務，尤其是歐美國家；道是普遍的，超越語言和文化界線，故要加強中文及英文的道義，多了解西方文化，以符合西方文化背景的方式宏道。最後祝福大家身體健康、學業進步、道務鴻展。