



柬埔寨天園堂真善美生活營

◎ 瑞周天定單位提供

由瑞周天定柬埔寨天園中堂主辦的兩天一夜「真善美生活營」，於西元 2025 年 5 月 31 日至 6 月 1 日圓滿舉辦，本次活動參與對象為柬埔寨 10 ～ 18 歲青少年學生，輔導學長們用心籌劃，營造充滿光明、善的氛圍，讓學生們一步步走入自己的內心，打開真、善、美的大門。

本次營隊以「真、善、美」為核心主軸，設計有趣的舞蹈、豐富的課程與體驗活動，運用當地文化、道德實踐與藝術引導，讓青少年們在專題與遊戲中學習，互相成長，並在各個課程、儀式中沉澱，留下深刻的真善美印記。

活動首日於傍晚開始，有真誠的接待與歡迎晚餐。接著，學生們進入中堂，進行第一項共同學習，誦讀《彌勒救苦真經》，隨著音樂與字幕的播放，學生跟著誠心誦念；運用有旋律的誦經方式，讓學生以聽唱的方式親近經典，也讓心在節奏中安定，靜下來感受內在的力量。

接著進入團康活動，是許多學生最喜歡的一環，在遊戲「當我們同在一起」與「蘿蔔蹲」的唱跳節奏中，大家笑聲不斷、默契十足，快速打開了彼此的心門，建立起團隊互信與友誼；晚間的營歌動唱更是營隊氣氛的高點，柬埔寨學生原本就喜愛舞蹈與

律動，一曲接一曲的律動歌曲讓大家跳得開心、唱得歡喜，全場充滿歡樂與生命力。

第一天的課程，承毅講師帶入溫暖而深刻的仙佛故事，以深入淺出的語言，分享三位仙佛的成道歷程，並結合日常生活例子，帶領學生思索，點出我們要學習仙佛：活出真、修出善、成就美；真就是誠與信，善是慈悲與行動，而美是修行的光輝與心靈莊嚴的展現。雖是晚間課程，但學生毫無倦意，個個聚精會神，全程參與到最後一刻。

活出真 點亮心燈

第二天的課程正式展開真、善、美三主題的專題課程與體驗活動，首先登場的是「真」的課程，玉玲講師透過生動的舉例，引導學生認識真性，也就是人人本具的光明與良知，在 QA 互動時間，學生們主動舉手發問與回答，展現出極高的專注與學習熱情。

「真」的專題後，進入到真性的活動中，學生以小組為單位，分類各種日常生活真性行為與不好的行為，並討論其感受與影響；活動過程中，學生不僅理解了行為的意義，也開始反思自己的選擇與態度。活動最後，

每位學生寫下一句「心燈承諾」，並在點燈儀式中舉起那盞屬於自己的光，象徵自己願意讓內在的真性照亮人生，承諾自己在日常生活中執行自己寫下的句子。

這個環節不只是形式上的一個活動，也象徵給予學生一個轉化的契機，許多學生在點燈當下流露出深深的感動與自我感受；期許學生更進一步感受到「真」在家庭、校園與人生中的應用，幫助自己將專題與活動的學習內化到生活的真實實踐，使「真」不只是抽象名詞，而是具體的行動。

修出善 知行合一

第二個主題為「善」，巧茹講師以活潑生動的方式，快速帶入「善」的真實層面，以許多生活例子跟學生們做有趣的互動，學生們也在快樂的氛圍下，給予講師回應，雙方間達到有效的互動。

接著進行「善」的體驗活動，毓倫講師分享繪本《善良，我做不到》，並搭配「倒沙子」的象徵活動，讓學生理解我們的心就像一個容器，裝入的如果是善意與祝福，就會讓生命更飽滿；學生們在活動中感受到善良不再只是理念，而是可以落實的行動。



▲「善」活動完成，象徵讓善裝滿自己。

在體驗過程中，講師運用繪本的內容引導學生思考：「我們可以做什麼善良的事情呢？」、「你願意像繪本裡的熊熊一樣幫忙家人或同學提袋子嗎？」這些簡單的問題，也讓學生們有更多思考、反饋的機會，透過自我省思和跟同學們討論，了解我們離善良很近，只要我們願意常常想、常常做，這個世界總是很美好。

成就美 理解欣賞

最後的課程「美」，名翔講師帶領大家從欣賞自己開始，講師提出許多貼近生活的例子，描述我們認識的許多名人或偉人，也許他們的外觀、長相不是完美的，但他們願意用一顆善良的心，展現給周遭的人，那麼他其實就是一位由內而外美好的人，因

而成為大家所讚揚、認識的人，從中鼓勵學生接納自己的不完美，學會欣賞生活與人的每一面。

接著恩慈講師在「美」的活動中，請每位學生寫下：自己做過的好事、自己希望改變的不良行為、自己遭遇到什麼不好的事情該如何面對。然後與同學交換紙條，互相給予回饋。這一份真誠的紙條，像是一面面鏡子，幫助學生更清楚地看見自己、接納自己，也感受到被理解的溫暖。「美」不只是外表，更是心中願意理解、接納與欣賞的能力。

有些人談到校園裡的小排擠，有些人分享家庭中的爭吵，但他們也同時提到，如果能從自己做起，或許會有不同的改變；當學生說出「原來別人也曾經跟我一樣困擾」、「謝謝你寫下那句話，讓我很感動」時，相信輔導學長們都有感受到這堂課的價值，這不只是單向的知識傳授，而是進入人與人之間真正的交流與共鳴，透過反思與分享，學生建立了情感連結，也更珍惜生命中的善與美；活動中，學生也寫下自己想做的善良行為相互鼓勵，這些看似微小的善意，正是改變自己、也是影響生命的起點。

感恩心 快樂前行

兩天一夜的營隊，就在心靈分享與結業儀式中圓滿落幕。透過團康認識、誦經靜心、獻供祈福、營歌帶動、專題攝受、活動學習，從故事中自省，從行動中承諾，每一項設計都呼應著讓學生找回內在光明的目標任務；學生們的笑容、專注，見證了這場營隊的深度與影響力，雖然活動結束，但那一盞盞被點亮的心燈，將在每个孩子心中持續閃耀，照亮他們前行的道路。

這場生活營不只是一場營隊活動，更是一趟真善美的修道之旅，在這短短的兩天裡，輔導學長與學生們穿越了語言的差異、文化的距離，凝聚在同一份信念之中。活動能順利圓滿，感謝張德欽點傳師慈悲讓我們有這次學習的機會，讓瑞周天定台北與新竹的青年們有機會齊聚一堂，共同完成這次任務，也感謝廚房菩薩無畏施，因為有您們，我們可以三餐無後顧之憂，全心全意完成營隊活動。感恩上天、感恩眾生，這次學生們的學習與表現，每一個眼神、每一聲笑聲，都是這段旅程中感人的畫面。未來，我們再一同共同學習，一同向前出發。

真善美 道旅程的心靈饗宴

※ 詹智淵

有幸參與此次生活營，經歷一場洗滌心靈、觸動內在真誠與善良的深刻體驗。透過「真、善、美」為主軸的課程與活動，每位學員不僅在心靈上有了滋養，也在實踐上邁出重要的一步。

在活動中，後學有機會與大家分享自己「吃素的故事」。這段過程是後學個人成長中非常有意義的一環——使我從早期的未有定見而隨順地配合，到後來內心堅定認同茹素，這是一段自我省思慈悲與眾生關係的事件。

我分享了自己是如何在生活中做出選擇、突破環境的不便與口腹的習性，轉而擁抱一種更尊重生命、體貼眾生的飲食方式。透過這份經歷，我希望能鼓勵在場的學員：「素食的開始，不一定要一口氣做到完美，但『真心』願意從自身做起，就是一種『善』的實踐與『美』的啟程。」

課程中的「真」讓我們認識到，每個人內在都有與仙佛無異的光明自性，修道的旅程其實就是在找回那個



▲ 透過圖卡進一步來思考真與不真。

完整且純淨的自己。而「善」的部分，讓我們學會用更柔軟的心與他人相處，學習與眾生同體共感，尊重每一個生命。「美」，則是提醒我們人生面對的遭遇處處有因果，在點滴付出的行功了愿中，培養出一種面對生活的積極與堅韌，進而讓世界因我們的存在而更溫暖。

在營隊裡，我看到許多年輕的面孔，也感受到彼此心中那股渴望向善、追尋光明的力量。生活營雖然短暫，但帶給我們的啟發，後學深信是長遠的，無論是對飲食的選擇、與人的相處，還是對生命的尊重與愛護，都成為我們實踐道心、落實「真善美」的基石。

期盼每一位學員未來都能把這份道心與感動，延續到日常生活中，從

自己開始，影響身邊的人，一起讓這個世界變得更加慈悲、光明與美好。

找回光明的自己：真性之旅

※ 劉瑋珊

後學學習帶領真性之旅的體驗活動，從設計到現場執行，不僅是一次引導他人走進內心的歷程，更是一次與自己的對話。

從真性圖卡挑戰開始，讓學生分組、分類真性行為與不好行為，圖卡上的行為其實都很貼近日常生活，例如：說謝謝、幫忙提東西、說謊、生氣等。學生們一開始還只是用直覺在分，但當進一步提問：「這個行為會讓你的心變亮？還是變暗？」大家會開始回想、討論，也願意舉手分享自己的故事。有人說：「我以前常亂發脾氣，但發完脾氣後心裡更不好受。」也有人說：「我最喜歡的卡是說實話，因為誠實是好的樣子。」

在進行光明鏡子挑戰時，我們請學生從貼滿不好的詞（如：嫉妒、比較、自私等）的鏡子上，每完成一項任務就撕下一張；任務包括：說一句誠懇的話、舉出一個想改變的壞習慣、分享自己做得對的一件事。當學生願

意並有勇氣地說：「我不要嫉妒朋友，我要學會祝福別人。」台下的朋友聽完後會給予他掌聲，眼神也多了一份支持。

最後，請每位學生寫下自己的「心燈承諾」，並有點燈儀式；他們點亮的不只是一盞燈，更是一份決心：要活出那個真實、善良、有力量的自己。看著那些燈一盞盞亮起，後學的心也被點亮了，相信他們會記住這一刻，記住自己其實一直擁有光。

活動中，後學感受到學生從一開始只是想玩遊戲，到後來的沉靜與真誠地想著自己心燈所寫下的心願，雖然語言不通，無法了解每個人的心願，但在真誠點燈對上天表白時，可以看到每個人真心誠意地許願，後學真的覺得感動，相信大家都是努力想改掉不好的習慣，做一個真誠的人，也相信每個人正走在光明的道路上。

天園堂真善美營隊遊記

※ 鄭名翔

5月30日一大清早，搭上巧茹的便車，與毓倫三人一同前往機場，與智淵、小玉、宣同、承毅會合；而這趟任務中的瑋珊、恩慈已經提早一天



▲ 學員擔任早獻香獻供人員。

前往東國。入關後，我們在免稅店流連片刻後便踏上前往金邊的班機。

班機準時在中午抵達，令人驚喜的是張點傳師竟然在機場迎接大家；歡喜之餘，大家也明顯感受到點傳師這些日子在東國消瘦的身形，心中十分不捨，但點傳師依舊用他爽朗的笑容迎接著大家。

隨後一行人走到機場外的大馬路招來嘟嘟車，陸續前往天園中堂。抵達中堂後，與當地人才簡單認識、會見了早幾天已抵達的廚師媽媽們後，大家便一同共進午餐。

下午休息片刻後，原本預計與當地人才開始準備專題，但因為資訊、通訊因素，先開始架設中堂的硬體設備，如：投影機、wifi 設備等等，大

家爬上爬下、忙得灰頭土臉，在台灣沒有做過的事只好從網路現學現賣，沒想到一轉眼已經到了晚上。好佳哉（台語，還好）一切平安順利地完成，大家也沒心力再準備專題，跑完營隊流程後便陸續休息。

5月31日，5:30起床，燒香後開啟忙碌的一天。上午，大家各自與人才準備專題；下午，後學與毓倫、巧茹、智淵、小玉前往當地的大型賣場採購所需食品、用具，風塵僕僕、顛波起伏的路程讓大家印象深刻。回程後便開始準備營隊的場地與設備，沒有太多緩衝時間，人潮便開始湧現。

傍晚時分，放學後的學生陸續來到中堂，大家有人忙著接待學員、有人忙著辦道事宜、有人忙著準備晚餐、有人忙著布置場地，就在一陣忙亂後，營隊大約比表定時間晚了10分鐘開始，多虧當地人才雪瑞的協助，營隊進行得很順利。

第一天晚上主要是輕鬆的唱跳與團康活動，當地小朋友很喜歡跳舞，每次動唱環節都是氣氛最高峰，讓人感受到東國人熱情大方的一面；原本擔心恩慈的團康活動會因為語言隔閡而不易進行，看來一切也是多慮。最

後是承毅的仙佛故事，營隊的第一天在上天庇佑下順利落幕。簡單的檢討會後，大家陸續休息。然而就寢期間不時聽到樓上住宿學員們跳動、奔跑的聲音，闔眼前祈禱「但願不要發生什麼驚喜」，忐忑地進入夢鄉。

6月1日，6:30早香後，迎來第二天的營隊，上天慈悲，來了不少學員，並且出乎預料地準時；張點傳師終於放下心中最憂慮的事情：前一晚回家住宿的學員不再前來。上午小玉、瑋珊的專題「真」，巧茹與毓倫的專題「善」，雖然當地翻譯人才有時會無法立即反應，但雪瑞都可以即時從旁協助，學員們在課程與活動中十分盡興。

瑋珊用心為活動準備的各式小卡片，令大家覺得十分新奇與投入，可惜接續的小組討論環節，當地隊輔似乎不太會帶領，沒有預期的效果。毓倫導讀故事的過程十分溫馨，後面帶來的彩沙瓶活動大家也非常喜愛，呈現一室的歡樂。有意思的是，特意安排承毅擔任今日的「禮物小天使」，在講臺一側無法睡覺與使用手機，想必是他煎熬、難忘的一日。

上午課程結束後，因為時間關係，

用五鞠躬取代燒香禮；雪瑞得知時顯得有點驚訝，經過說明已經請示點傳師，她才放心執禮。再來營隊大合照後便開始用午餐。

午休期間原本播放輕音樂，想讓大家在炎熱的中午可以好好靜心休息，沒想到精神充沛的學員們竟想要跳舞，希望播放幾首時下熱門的KPOP流行歌。音樂一下，後學真是大開眼界，午休轉瞬似乎變成了晚會，學員們的熱情堪比頭頂的烈日。但為了下午有精神上課，還是跟大家約定跳到 40 分便要結束好好休息。

下午是後學跟恩慈「美」的專題，與後學配合的人才是一位叫做仙寶的靦腆小男孩；過程中，從他額頭斗大的汗珠、無時不放大的瞳孔，完全感受到他滿滿的緊張；十分感謝他的協助，我們順利完成任務。恩慈的活動出乎預料地超出時間，大家寫下各自煩惱，彼此再給予建議的環節，不時發出陣陣歡笑。

接著是智淵與宣同分享「茹素經驗」，很可惜的是專題安排太過緊湊，學員此時已經瀕臨極限、紛紛陣亡，往後需要多多注意時間上的安排。此時也接近營隊尾聲，感謝小玉、智淵、



▲ 善就是伸出雙手幫點傳師按摩。

宣同紀錄營隊過程與製作影片，大家看得津津有味。很巧的是今日剛好是雪瑞生日，最後心靈分享時特意安排慶生活動，令她十分驚訝與感動。而營隊最後在學員們充滿歡笑與溫馨的回饋中，劃下圓滿的句點。

這次行程雖然匆匆幾天，但相信大家收穫了滿滿的歡喜與感動。謝謝上天的安排，謝謝點傳師慈悲給予大家學習了愿的機會，謝謝廚師媽媽們的悉心照料，謝謝當地人才的協助與參與，最後謝謝一起籌備的夥伴們，藉由此篇記錄活動的點點滴滴。願未來天園堂的營隊活動，讓天定青年有更多機會參與學習，能夠讓當地人才明理、多多接近中堂，讓東國更加地美麗。