



一心公益協會志工隊 初階培訓課程

◎ 瑞周天定單位提供

瑞周天定單位所屬一心公益協會於民國 115 年（2026）2 月 22 日舉辦志工初階培訓活動，感恩江安平領導點傳師及詹勳執行點傳師慈悲指導，更感激瑞周金剛單位提供場地讓我們使用，包括影音組及廚房前賢全程協助，當天才能順利圓滿。

※ 芙蓉

策畫培訓活動中這四堂志工研習課程的動機，源自於我們對「服務品質」與「志工成長」的重視。後學深刻體會到，志工不只是付出時間與勞力，更是一份影響他人生命的責任。若缺乏溝通能力與同理心，再多的熱忱也可能流於形式。

因此第一堂課以「溝通與同理」為核心，希望志工明白，真正的交流在於彼此理解，而服務的溫度來自願意站在對方的立場思考；無論面對孩子或長輩，都要用傾聽代替急切、用理解代替評斷。

第二堂課則著重在志工的內在修為與團隊定位。服務若只有忙碌，沒有定心，容易耗竭；唯有心定，方向才清晰。我們期盼志工在培訓中學會安住自己，理解「技能×心態×愿力」缺一不可；在團隊中彼此扶持、互相補位，讓服務成為共同成長的歷程，而非個人表現的舞台。

第三堂課聚焦於營隊實務與陪伴精神，讓輔導學長們看見，帶領小組不是高壓管理，而是用耐心承接情緒、用鼓勵引導方向。志工的價值，在於讓被服務者感受到尊重與安全。

第四堂課透過團體遊戲，引導志工從體驗中理解專注、溝通與合作的重要。遊戲不是娛樂，而是讓大家在歡笑中看見團隊運作的真實樣貌。

設計這四堂課程的初衷，是希望打造一支有溫度、有默契、有愿力的志工團隊，讓每一次服務都成為彼此生命中真誠而有力量力的相遇。正如《中庸》所言：「致中和，天地位焉，萬物育焉。」志工精神正是在於守其中、行其和；以一貫道心法修心立德，以無私之心利人濟世，不爭功、不計較，在付出中涵養德性，在合作中成就大我。當內心中正平和，愿力清明，服務自然順暢；當人人以道為本、以眾生為念，團隊便能和諧共進，讓愛與善循環流轉，生生不息。

※ 鈺淇

我帶著一點好奇與期待參加了這次志工培訓，原本以為只是單純的服務他人，沒想到收穫最多的是自己！培訓中學到志工的黃金方程式，需要



▲ 名翔講師分享溝通與同理。

有技能、心態、愿力，我覺得這幾項真的很重要。

講師說到：「志工不是做事的人，是修心的人。」這句話提醒我，志工服務不在於我做了多少偉大的事，而在於我用什麼樣的心態去面對每一個生命。放下求回報的心，純粹地去陪伴，這就是最好的修行。原本以為我是去幫助弱勢，後來才發現，真正被療癒的是我自己，透過服務，我修掉的是自傲，學到的是謙卑。

透過課程我也學到了具體技巧，例如：如何有效帶動冷場面；這些技巧不僅增加了我的自信，也讓我明白空有熱情是不夠的，還需要有正確的方法才能事半功倍。我期許未來自己能帶著這份剛出爐的熱忱與能力，走入需要的角落，不求立竿見影的改變，但願能成為一道微光，在修心的路上與他人溫暖同行。



▲ 雅珍及皓瑋兩位講師分享當志工要具備的技能與心態。

※ 睿宸

我覺得這四堂課都很充實，讓我有一些感想。第一堂中有一個遊戲要用手語表達，讓我發現溝通的重要，如果沒有溝通，別人很難知道我在想什麼。

第二堂課則是有關擔任志工的態度和心態，見到人要保持笑容、不要愁眉苦臉，這樣對方也會不由自主地對著你笑。

第三堂課介紹如何當個稱職的輔導員，要抱著同理的態度來對待每一個人。

第四堂的第一個遊戲和第一堂有點像，都是要有一點默契、想像力和團隊精神，且不要互相怪罪。這個遊戲是在別人背後畫圖，並猜出他在畫什麼，我第一次體驗，覺得很有趣！

今天我有主動上台分享心得，覺得並不可怕，也和經瑜姊姊一起唱〈夜空中最亮的星〉，但因為沒能好好準備，所以唱得不是很好；我覺得我下次也可以嘗試唱歌表演，如果好好練習，應該可以唱得更好喔！

※ 丞恩

今天的志工研習會原本覺得可能會很無聊，但參加後發現其實沒有想像中的無趣；因為在課程中，講師們用了各種小遊戲來告訴我們其中道理。

媽媽問我：「為什麼想當志工？」因為之前參加了幾次夏令營活動，讓我覺得可以帶小朋友很有意思，也對大哥哥、大姐姐充滿崇拜感，而且在參與活動中發覺學長們設計的活動很有趣，因此許了這麼一個小願望。

後來媽媽有一天詢問我：「要不要來參加志工受訓的活動？」其實當初心中還是有很多OS的……，沒想到最後竟然真的來參加了！不得不說是上天有聽到我內心真正的聲音，也不得不說媽媽很會抓住機會（因為媽媽一定是希望我參加）。

另外在課程中讓我印象深刻的，

是講師說了一個小朋友的故事，讓我感受到可以在帶小朋友的營隊活動中，讓一些情緒有問題的學生有個容身之處，這真的是很好的想法；特別是那位學生在一般團體中，會比較沒有人願意接受他，就連自己的父母也因為一些因素不站在他這邊的孤獨感。如有一個地方願意接受他（例如在道場中有仙佛加庇護持的磁場），讓他在這裡可以學習如何與人相處、可以學會如何控制自己，而不是只會搗蛋甚至有粗暴行為。因為我曾經遇到這樣的小朋友，所以令我有所感觸，總之謝謝這個活動帶給我很好的體驗，也非常感恩芙蓉老師還有各位講師們。

媽媽後來問我：「要不要參加三月份的志工服務？」我說：「好呀。」我想媽媽最想聽到的話，就是我願意參加，當然這也包含著我對自己的自我期許。

※ 睿珊

我覺得這四堂課都很充實，令我印象最深刻的是最後一堂利用遊戲互動的課程，因為老師用許多遊戲來帶動我們，例如透過在對方的背上畫畫，讓我們感受到別人要傳達的意思，也

體會到溝通的重要。

雖然今天是寒假的最後一天，但是有這麼多老師願意撥空前來，並用心地分享許多和當志工有關的課程，例如學習如何和自己或他人溝通；當志工要發自內心，而不是為了累積服務時數；要有同理心等等，這些都是值得我學習的事。

※ 宜屏

農曆春節收假的最後一天，感謝一心公益協會安排近一整天有趣、實用又好玩的志工培訓課程，為我們這些即將開學及上班的大小朋友做個收心操。

首先名翔講師分享溝通與同理，從比手畫腳的遊戲中，讓我們體會溝通的重要性；講師也透過曾子的故事，讓我們了解固然要有同理心，但執行上也要有原則。最後提醒我們要時常與自己溝通，並同理自己，這樣才能生活得快樂而有目標。

雅珍及皓瑋兩位講師分享當志工要具備的技能與心態。做志工不是一味地付出，而是要以充滿正向能量的心為社會服務，它是一個修心的過程，而不是漫無目的忙碌。另外，講師也



▲ 憶萍講師分享志工應兼具觀察及協助的能力。

透過卡牌堆高遊戲傳達團隊合作的重要性，而後學從中深刻體會一個團隊要能成功，一定要有位具遠景且有方向的領導者，否則群龍無首或各自為政下很容易自取滅亡。後學覺得一心公益協會在各位幹部有規劃、有願景的帶領下，持續引領大家走在向善的道路上，相信協會一定會持續發光發熱，為社會付出！

憶萍講師透過親身真實案例，分享身為志工以及活動輔導員應兼具觀察及協助的能力，當團隊中有成員發生脫序行為或感到無助時，輔導員要及時反應，讓活動能正常進行。

最後的團康活動也很有趣，講師透過多個互動遊戲，讓大家充分活絡大腦與四肢，整個培訓課程也在滿滿的歡喜聲中劃下句點。

這次活動中，後學看見大女兒勇於上台分享意見，學長臨時邀請她一起唱歌，她也落落大方；當媽媽的除了驚訝以外，也感受到小孩成長的無限可能，謝謝學長給她舞台發揮，期許她未來有機會成為「夜空中最亮的星」。

※ 毓茹

投入志工，是一種愿力；行出志工，是一種使命。這次參加志工初級研習課程，讓我重新思考「志工服務」這四個字，原以為做志工就是要多做事、多服務，但是上完了四堂課後，我才了解「真正走得長遠的志工，不是最忙的人，而是心最穩的人」。

第一堂課，談溝通與同理，我學到溝通是一件非常非常重要的事情，不管是在生活中、營隊中或是討論中等等，我們無時無刻都必須使用到溝通；而在溝通中，難免會有些意見不同的時候，這時我們就要同理他人的觀點，並一同統整出最合乎大家想法的方式。

第二堂課，闡述志工的責任與態度，「技能 × 心態 × 愿力」這三個志工元素，缺一不可；技能是基礎，要懂得面帶微笑對待他人；其次是心

態，學習修心、練心的態度；最後是愿力，有了愿的念頭，才會有向前的動力。

第三堂課是志工實務案例分享，在營隊中，態度及氣氛是十分重要的，不是被逼來服務，而是發自內心來了愿。在學員與輔導員彼此不認識的狀況下，輔導員應該要比學員更早站出來，協助暖場、破冰。

第四堂課，說明團體動力和團體合作的核心理念，要帶好一個團隊，最重要的就是互相合作和理解。這堂課統整了上面的三堂課，用一些簡易的小遊戲使我們了解內在的含義。

這次的活動中，我學到很多，除了修自己內在的心，也學習帶活動的方式。當我們願意承擔、願意修心，就能在他人眼中散發光芒，成為別人眼中「夜空中最亮的星」，雖然渺小卻耀眼。

※ 云菱

這次的活動我覺得很不錯，四位講師分享的內容都很好，也讓我學習到很多東西。其中有一位講師跟我們分享「溝通與同理心」，聽完他的講述後，我才真正了解到，在生活中溝



▲ 團康活動，讓大家充分活絡大腦與四肢。

通真的非常重要。很多誤會其實不是故意造成的，而是因為沒有把話說清楚，或是沒有好好傾聽對方在說什麼。如果大家都只顧著表達自己的想法，卻沒有用心去理解別人，就很容易發生爭執，甚至影響彼此的感情。

我覺得同理心更是關鍵。同理心就是站在對方的立場想一想，試著理解他的感受。例如：當朋友心情不好時，有時候他需要的不是建議，而是有人願意靜靜地聽他說話。如果我們能多一句關心、多一點體諒，對方一定能感受到溫暖。

學會溝通與同理心，不只能讓人際關係變得更好，也能讓自己成長。當願意放下情緒，好好表達自己的想法，同時也試著理解別人時，會發現很多事情其實沒有想像中那麼嚴重。

未來我也希望自己能成為一個願意傾聽、懂得體諒他人的人。

※ 語萱

我從這次的志工培訓中學到了很多，我第一次知道當志工不僅是為了幫助有需要幫助的人，也是對自我心態的一種磨練。

在志工培訓的過程中，因為大家的年齡都不相同，很難像朋友一樣一起做活動，所以老師們首先透過一些小遊戲讓大家彼此熟悉，同時也傳遞給我們一個觀念：在彼此互不認識的情況下，破冰遊戲是增進彼此感情最快、最有效率的方式。

老師們在上課的時候不斷地重複一個重點——情緒穩定很重要！這一點我非常認同，因為如果你遇到突發狀況或者小孩子哭鬧時，若你自己的情緒無法保持穩定，就無法冷靜地做出正確的決定和舉動，甚至有可能會把事情弄得更糟。

看著大家互相幫助、合作闖關時露出的笑容，我開始漸漸明白為什麼會有人願意犧牲自己的閒暇時間去當志工了，因為看著別人因自己的幫助而感到開心，讓我的心中充滿快樂。

※ 孟潔

我一開始本來以為這次的課程會是全程坐著聽課，結果沒想到每節課的講師都以不同的有趣方式，帶領我們了解關於同理心、志工心態、解決問題的方法等重要觀點；充滿歡樂的互動，讓我在課堂中完全不會感到厭倦或疲乏，甚至多次開懷大笑。

講師們的問題也讓我多次思考當志工的意義和目的，我想對於我來說，一部分是為了撫慰自己的心靈，畢竟做好事時心情總是特別愉悅，而更大一部分則是希望世界能夠跟著我們這些志工的腳步，走向更美好的未來。確認了自己心中的答案，我相信未來的我能更加毫無保留地做志工服務。

最後一個課程是我最有印象的，藉由團體遊戲讓我們更熟悉彼此；跟大家熟起來後，做起事來也會覺得輕鬆愉快許多，我才明白原來「有夥伴」真的是件非常重要的事。

期許自己能與夥伴們共同為社會貢獻，並永遠記得初心。在日常生活中則是要好好愛自己，也要記得同理他人。