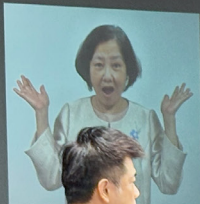


(小瑁) 內心獨白

我只是坐一下,應該沒關係吧?
我等等要做什么?
會不會很尷尬?
坐在這裡,好像不好意思中途離開



2026

推昇道務量能聯合團訓感悟(下)

◎ 林淑子整理

(接上期)

※ 先天單位天熙堂 陳英君

後學帶著一顆學習的心,和同修一同前往忠恕道院參加聯合團訓。這是我們第一次參與此活動,內心感到十分法喜與期待。

課程一開始,由呂旻樺領導點傳師慈悲開班賜導,接著與遠在澳洲的陳平常領導點傳師進行連線。兩位大德領導點傳師慈悲勉勵大家:要不斷精進學習,並勇於承擔使命。

第一堂課由王雲瑛點傳師慈悲主講專題:「張力思維:度人成全、為

人解說」。王點傳師以布的彈性纖維來比喻「張力」,並且勉勵我們要做眾生傷痕修復的「美容膠」,令人深受啟發。接著,由林淑子道務助理說明社區接觸的優勢,強調以由淺入深的方式關懷社區民眾,透過真誠的互動與服務,將能吸引更多人願意走進來。之後,呂芳森道務助理分析現今社會少子化與高齡化的趨勢;聽完後,後學深深體會到,在現階段更應好好照顧自己的身體、培養良好的生活習慣,才能在修辦的道路上走得長久、行得穩健。

下午的課程安排了重點解說與演

練，由幾位天淨道院的學長演出小話劇，生動且有趣地呈現服務現場可能遇到的各種情況，讓大家了解遇到問題時，該如何圓融化解。大家笑聲連連，也讓學習更加深刻。

最後是各單位學長代表上台高歌齊唱〈旗幟飛揚〉。操持學長恭請點傳師走向各單位，並授旗給道務助理。當熊道務助理揮舞著我們天熙公益協會的會旗時，後學也跟著大聲吶喊，心裡充滿無比的感動。

經過一天緊湊而充實的團訓，後學收益良多。非常感謝天淨團隊的用心籌劃，與瑞周精德前賢們所準備的點心，也期待未來能有更多新血加入，一起為度化眾生、弘揚大道而努力。

※ 先天單位天熙堂 薛培騏

這是後學第二次參與團訓。當接到團訓通知時，內心便充滿期待，也毫不猶豫地早早報名。對後學而言，這不僅是一年一度的盛會，更是一場心靈的洗禮與成長的契機，因此內心充滿感動與珍惜。

參加團訓，除了讓來自各地的志工彼此交流、互相認識、增進情誼之外，更重要的是能針對至社區辦道過

程中所面臨的種種問題，進行深入探討與反思。無論是大方向的規劃，或是細節上的疏忽，都能在彼此真誠的分享中被提出來檢討與改進。這樣的交流，讓後學深刻體會到團結合作的重要，也更加明白辦道需要智慧與包容。

此次天淨團隊別出心裁，將至社區服務與辦道時會遇到的實際狀況編成五段短劇呈現。透過戲劇方式重現現場情境，使與會人員彷彿再次走入社區中，重新審視自己是否也曾遇過相同情況？是否還有可以調整與改進之處？這樣生動又貼近實際的安排，令人印象深刻，也讓大家收穫良多。

在合唱〈旗幟飛揚〉時，雖然很多人都是臨時被指定上場，但每個人都全心投入，唱出了合唱團般的默契與氣勢，令人感動！最後全場大合唱，更將氣氛推向高潮，激勵人心，也讓大家的士氣更加振奮。

最後與各單位點傳師座談時，王點傳師慈悲勉勵大家將單位中的「張力思維」發揮到極致，展現五教同源的精神，胸懷世界，由台灣走向萬國九州。這番話語不僅開闊了後學的視野，也讓後學更加堅定了未來努力的方向。

此次團訓，除了是學習與交流的機會，更是心靈的充電與使命的提醒。後學深感榮幸能參與其中，未來也將秉持所學，持續精進自我，為辦道盡一份心力。

※ 瑞周天罡單位 林秀倩

用張力思維點燃青年慧命

2月28日這天，後學所參與的不僅是關於社區服務的學習，更是一次深刻的「思維格式化（以類似硬碟格式化的概念比喻清空舊有思維）」。

看著前賢們為了社區長者無私奉獻，推動義剪、足浴、舒緩疲勞等五感服務，觸動自己反思在「修道古老化、辦道現代化」的理念下，當遇到青年道務推動上的瓶頸時，該如何注入突破性的創意與行動力？

思維格式化：

放下「標準答案」，重新理解 e 世代

王點傳師提到的「思維格式化」，讓後學如當頭棒喝。面對道務量能下滑與年輕人流失，我們常習慣用過去的成功經驗來要求現在的青少年，總覺得他們沉迷網路、不夠發心。然而，真正的問題，或許出在自己未曾清空舊有思維的硬碟。

在推動青少年道務中，後學開始嘗試以「歸零」的方式重新思考，現代青年面臨著比過去更龐大的資訊焦慮、升學壓力與人際疏離，如何在「傳統道學」與「現代青年需求」的不同層面中找到平衡？如何讓道場成為青少年心靈的避風港，而非另一個充滿規範的壓力源？因此，後學認為要讓青少年願意走入中堂，必須先「開源」，讓更多青少年加入，才有可能成就維繫青少年的同儕力量，形成正向循環。而為了開源，需要先理解 e 世代真正關注的議題與需求。

辦道現代化：

打造專屬青少年的「五感體驗」與「希望工程」

林真如點傳師慈悲勉勵我們：「修道古老化，辦道現代化。」社區關懷透過舒緩疲勞、足浴，打開了長輩的心房；那麼，青少年又需要什麼呢？青少年也許不需要身體上的舒緩服務，但面對網路世代的資訊焦慮與社群媒體上無孔不入的同儕比較，他們需要心靈上的舒緩，鬆解內心的緊繃，撥開對未來的焦慮。

而「經典生活化」也許是解方之一。透過將經典哲理融入日常，不

僅平衡「傳統道學」與「現代青年需求」，實質上，也在幫青年的大腦進行一次「思維格式化」，這如同一次精準的撥筋，解開他們被主流價值觀綁架的糾結；也像是一場心靈大掃除，清空無效的焦慮與自我懷疑。當經典不再是高閣上的教條，而是解決生活難題的實用工具時，他們便能以「空杯心態」重新思考與設計自己的人生；因此如何讓經典生活化，就成為一個關鍵。當經典的章句能夠與青少年的生活產生連結，提供他們解決問題的方法，他們才有可能與經典有所共鳴。

後學也聯想到，對於國中、國小學生，《論語》本身就是一部非常生活化的經典；而高中生以上開始發展獨立思辨的能力，後學想嘗試用《道德經》作為引導素材。除了經典的心靈沐浴外，也需要透過一些議題的設定，加深與青少年的連結。我們可以借鏡社區服務的成功模式，為青年量身打造專屬的活動。例如將傳統的班程轉化為職涯探索課程、ESG 志工服務活動等（ESG 是 Environmental、Social 和 Governance 的縮寫，意指評鑑一間企業在環境保護、社會責任、公司治理的綜合表現，來評估是否符合永續發展的指標）。當活動具備實

用性與趣味性，讓參與者能感受到「享有及時的好處」與「建立信任感」，也許有機會將這群年輕人從螢幕前拉回現實，進而引導他們認識生命的本源。

化愿力為具體藍圖

呂領導點傳師慈悲勉勵我們：「大家都是從理天來，認真實修，做到努力自拔。」參加完這次推昇道務量能聯合團訓，後學深刻體悟到，自拔與度人，是一體兩面的修練。面對青年道務的挑戰，與其固守傳統成全方式，卻又同時擔憂青少年參班情況不佳，不如將這份發心，轉化為具體可行的實踐藍圖，進行一場試驗。

未來在推動學青班與各項青年專案時，後學期許自己能持續運用這種「張力思維」，真實理解 e 世代後，淬鍊出經典的精華，把抽象的道學，精準對齊年輕人真實的生活痛點。這不僅是一次自我的思維格式化，也是一場自我試煉。期盼未來，當年輕世代參與我們的活動、走入中堂時，也能像後學今天一樣，在心底真誠地響起一句：「幸好來了！」並帶著法喜充滿的笑臉，將這份溫馨的感動與善的循環，繼續傳遞下去。

（全文完）