



唯有付出深 才能感動真

2026 大專夏令營心得

◎ 忠恕學院學界班提供

※ 鄭名強

營隊最後一天，看著學員們一位一位帶著行李離開，原本熱鬧的場地漸漸安靜下來，心中忽然湧上一種很難形容的感覺。

三天兩夜的大專夏令營終於圓滿落幕了。身體是疲憊的，心卻是滿滿的。腦海中不斷浮現這幾天的畫面：學員從一開始的陌生拘謹，到後來願意投入活動、彼此分享；輔導學長們在課程前反覆確認流程，在活動中彼此補位；還有許多在背後默默付出的身影，雖然不一定被看見，卻成為這場營隊能夠成就的重要力量。

回頭想想，這次夏令營最讓後學感動的，並不是它完成得多麼完美，而是大家真的一起走過了一段很不容易的路。由於前些年受到疫情影響，班上已經很久沒有真正承辦完整的實體夏令營，對許多年輕學長來說，這幾乎是第一次面對這種模式的營隊籌備；即使是陪伴大家的輔導學長們，也有許多人同樣沒有太多實際經驗。大家一邊摸索，一邊學習；一邊承擔，一邊修正。很多事情不是一開始就會，也不是一開始就順利，而是在一次次討論、調整、練習與碰撞中，慢慢走出一條路來。

籌備的過程，其實比想像中更加漫長。一堂課要如何設計，才能讓學員聽得懂、願意投入，甚至在心中有所觸動？一個活動要如何安排，才能不只是熱鬧，而是真正扣回主題？一句主持人的引導語、一個關卡的規則、一段分享的收束，都需要不斷地思考與調整。很多時候，大家改了又改、練了又練，卻仍然覺得還不夠好。

這樣的過程，難免會累，也難免會有壓力。有時候是時間不夠，有時候是想法不一致，有時候則是明明很努力了，卻還是覺得離理想中的樣子有一段距離。然而現在回頭看，這些不容易，反而成了這次營隊最真實的學習。

以前總以為，辦活動最重要的是把流程完成、把內容準備好、把現場掌握住；真正經歷過後才發現，道場給我們的學習，從來不只是「把事情做完」而已，而是在做事的過程中，看見自己的不足，也學習體諒別人的不容易。

在團隊中，很多事情不是只有對錯，也不是只看誰的方法比較好；更重要的是，我們能不能在意見不同時，仍然願意好好溝通；在壓力很大時，

仍然記得彼此都在為同一件事努力；在事情繁雜時，仍然不忘最初想要成就學員的那份心。這些看似只是籌備營隊中的小事，其實都是修道很實際的功課。

也因為經歷了這些，當營隊真正開始時，後學看見的每一個畫面，都特別令人珍惜。看見輔導學長們即使疲憊，仍然努力帶動氣氛；看見學員從一開始的害羞觀望，到後來願意投入小組、願意舉手分享，甚至在課程中流露真誠的感受。那一刻會深深覺得，原來前面那些艱辛又瑣碎的準備，真的有它的意義。

一個學員願意打開心房，從來不是偶然的；那背後，可能是輔導學長一次次的關心，是小組夥伴間慢慢建立起來的信任，是課程設計中一個剛好觸動他的問題，也可能只是某個人真心陪伴時所留下的溫度。很多感動，不一定會立刻用言語表達出來；但從學員的眼神、笑容，或是分享時的停頓中，都能感受到，他們確實接收到大家的用心。

這也讓後學再次體會到，所謂「付出」，並不是只有完成多少工作，也不是留下多少成果；真正的付出，是



▲ 劉文欽點傳師慈悲點中燈。

願意把一個人放在心上，願意多想一步、多做一點，只為了讓對方有機會被陪伴、被理解，甚至被啟發。這也是道場最珍貴的地方。

在一般外面的活動中，我們也許可以學到企劃、執行、表達與團隊合作；但在道場的成全中，我們學到的不只是能力，更是心念：學習為什麼要承擔，學習如何在成就別人的同時調整自己，學習把一件事情從「我被分配到的工作」，慢慢轉成「我願意為大眾多付出一點」。

營隊結束的那一刻，很多學長心中有滿滿的感動，也有一點說不出的空虛。或許是因為這段時間以來，大家把太多心力放在同一個目標上；當它終於完成時，突然覺得好像少了什麼。然而後學想，這份空下來的感覺，

並不是失去，而是提醒我們：曾經有一段時間，我們真的很用心地為同一件事情努力過。而這份努力，會留下來。它會留在學員對營隊的回憶中，留在輔導學長彼此扶持的默契裡，也留在每一位參與者心中，成為未來繼續前進的力量。也許多年以後，大家未必記得每一個流程、每一個細節，卻會記得那段一起熬過、一起笑過、一起緊張、一起感動的日子。

對後學而言，這次夏令營最大的體會，就是這一句話：「唯有付出深，才能感動真」。真正深入的付出，不一定轟轟烈烈，更多時候是藏在細節裡；是多一次確認、多一句關心、多一份承擔、多一點包容。也正因為這些付出是真心的，所以才能穿過活動的形式，真正觸動到人的心。

感恩道場給學界班的夥伴們有這樣學習與成長的機會，也感恩一路陪伴、成全與護持的點傳師與講師們，更感恩每一位在夏令營中盡心盡力的大廚與無畏施，因為有大家的付出，才有這一場營隊的圓滿；也因為這一場營隊，讓我們更加明白，修道並不遙遠，它就在每一次願意承擔、願意配合、願意成全別人的過程裡。

期許每一位年輕道親，都能珍惜在道場學習的機會。不要小看自己每一次小小的付出，因為真心從來不會白費；也不要害怕承擔中的艱辛，因為很多成長，正是在不容易之中慢慢發生。

願我們都能把這次夏令營的感動，好好收藏在心中，化為未來繼續修辦、繼續學習、繼續成全後進的力量。也願這份珍貴的因緣與回憶，能在往後的日子裡，繼續陪伴我們走在修辦的道路上。

※ 我是最可愛的映均

第一次參加夏令營就是當輔導學長，後學心裡既緊張又激動，還好大家都很包容，我也在過程中學到很多，吸取了很多經驗。

過程中還有很多好笑的事，例如：羿均、映均，傻傻分不清！但是後學由衷地感謝「活動大神」羿均學長，把我這個「活動小白（新手，指剛接觸某領域或毫無經驗的人）」訓練到敢拿麥克風說話；除此之外，你還有很多大大小小的事要處理，真的是太感謝「活動大神」了！活動組愛你呦！

在這三天的夏令營中，我覺得

很幸運可以遇到各位探險者們（指參與營隊的學員），相遇即是有緣，在千百萬人中，能與你們相遇，真的很幸運！這三天的所有點點滴滴成為我美好回憶的一部分了！希望也可以成為大家的美好回憶。

在這次的夏令營當中，後學體會到一件事：「擇你所愛，愛你所擇」，就像營歌〈在地球爆炸之前〉裡面唱的：「不准你猶豫不決，有翅膀就要飛，有翅膀就飛！」我們都擁有隱形的翅膀，可以勇敢去做去飛，通過這三天的課程，重新審視自己珍貴、重要的人事物，並且把握時間好好珍惜，去做、去完成。

也祝福大家，不論是在上學的學生、準備進入實習的畢業生、在職場上班或是準備離職找新出路的各位，都可以好好地享受當下，活出自我，不留遺憾。這次的夏令營，後學也沒有留下遺憾，唯一可惜的就是時間太過短暫，才剛要熟識就分開了，希望緣分可以讓我們再次相遇。

※ 喜歡散步的匿名探險者

上次參加營隊，是國小的時候；好笑的是，那次我唯一的印象，就是我因為想家人，半夜爬起來哭，以及



▲ 透過體驗活動讓學員體會課程主軸。

在寢室看到蝙蝠！所以，過了這麼久，要再來參加夏令營，其實我心中很緊張，卻也很期待。

在一開始報名的時候，就受到羿均學長的照顧。因為我爸一直要我打電話確認各種規定或事項，所以我很早就開始煩他了，嘿嘿！真的對羿均學長很不好意思，但是羿均學長還主動找我聊天聊了很久，讓我行前緊張的情緒緩解不少。

也因為對於各種事情的不熟悉，當我看到去程交通方式的時候，很怕跟別人不一樣，也怕只有我是家人載，會不好意思，所以果斷選了搭其他人的車。結果，恭喜「答錯」！因為大部分的人都是家人載，我則被安排搭其他家長的車子；幸好尚恩爸爸人超好，但我那時來不及好好地跟他說謝

謝，真的超級感謝尚恩爸爸您！此外也很不好意思，在您開車的時候打給您；我不是在催您，而是我真的看到一台跟您描述一樣的車子，從對向車道開過去。我那時候嚇到，以為我站錯邊，所以想說趕快跟您確認一下。謝謝您時不時地關心我：「冷氣夠不夠涼？吃飯了沒？」還有一直播 Baby Monster 的歌，哈哈，讓 40 分鐘的車程感覺只有 10 分鐘。

接下來，感謝我們小隊的明蓁和維寬學長，他們非常真誠，甚至因此讓我產生「這社會其實也沒那麼複雜」的感覺，也是讓我一開始能放開的關鍵。再來就是安晴、瀟雯、曉勤跟家綾學長，在這三天陪伴我們最多；有他們在，我就很安心，我遇到什麼事都找他們。

還有超級細心的銘義學長，能察覺到我們各種情緒跟需求，還不吝於給予關心。林鴻學長，謝謝您炒熱氣氛，每次您一出來，我們就特別嗨；其實我有感受到您一直用您的方式在關心我們，總是會默默地走到我們背後，坐下來，感覺您想要說點什麼，但又不知道怎麼開口，但我真的有感受到您的關心。

謝謝其他隊的映均、楚鈞、曉慈等學長，也是一直關心我；大家總是大方地給出自己的關愛，讓我知道其實沒有什麼好顧慮的，想關心誰就去關心，想分享什麼就分享，不用想這麼多。

我印象最深刻的是獻香的時候，看到那麼多人都為了同一件事努力，而且很努力地去做，真的讓人很感動，大家怎麼都這麼棒啊！我的隊友能當上下執禮真的很猛！因為他們都還是小弟弟的年紀，卻已經對禮節很熟練了，完全是「無情的得分機器」！也很抱歉在知道你們的年紀以後，我還是不敢大方地給出關心或開啟話題、多找你們聊天，讓你們不要感受到陌生；但我覺得你們真的很棒，要是我在你們這個年紀，早就開始因為想家而哭了。

這三天，原本一開始我只是想默默地觀察人群，體驗這邊的氛圍，結果卻不斷地被大家所感動。三天的時間真的太短了，我還想跟大家一起吃幾頓飯啊！

※ 活力十足的探險者 慧晴

今年是我第二次參加大專夏令營，首先，要感謝大家三天來的努力



▲ 討論中反思與分享。

——不管是營隊幕前幕後的各組、輔導學長，還是探險者們，大家都非常努力，也都超棒！

這幾年我都是當活動組，這次突然當學員，實在有點不習慣，哈哈哈哈哈！很可惜的是沒能從一開始就跟大家一同參與營隊，不過沒關係，第二天就開始跟上大家的腳步了！

這三天，我學到了好多關於感恩與知足的大小事，也能感受到主辦單位每一位夥伴都很用心地設計每個活動，想把最好的呈現給大家！其中我最喜歡的就是晚會！尤其是最後的氛圍，感覺大家都放下包袱、當個小朋友，放鬆自在地一起熱舞，不管是突如其來的〈Catch Catch〉還是〈晚安大小姐〉，都讓大家笑得特別開心，也留下了難忘的回憶！



▲ 隨著活動進行，小組默契越來越好。

參加了兩年，覺得學界班舉辦的夏令營真的好好玩，如果明年還有機會參加的話，我一定會約同區域的學長一起來！

另外，想特別誇讚一下我們這組「最可愛の映均」學長，聽到她說這是第一次帶營隊，我真的超級驚訝；後來又聽到她說連學員都沒當過，我又再嚇了一跳，要經歷多少次的練習、付出多少的努力，才能做得這麼棒，不管什麼時候看見她，臉上總是帶著可愛的笑容，傳遞給我們滿滿的正能量，而且跳舞、唱歌、帶活動全都沒問題，根本就是完美的活動組人才！

這三天看到有學長為了營隊而「稍聲（台語，聲音沙啞）」，真的很心疼，大家要好好照顧自己的身體呀！雖然我們只相處了短短三天，

但我相信緣分會讓我們大家再次相遇的！謝謝所有為了這次夏令營付出的夥伴，也祝福大家未來在道場上一起發光發熱、一起加油！

※ 在探險旅程唱好唱滿的謝承展

還記得四年前因為疫情的緣故，是線上舉辦營隊，所以對我來說，實體的夏令營是我第一次真正地參與籌備，可以說就是菜鳥一隻！整體的感想就是：「真的不容易呀！」在已經很繁忙的日常生活中，還要找出時間來準備各種討論、各種驗收，在籌備的當時，我的感想是：「我一定腦袋被夾了，才會在這邊浪費時間！」

但是，當看到夥伴們都是一點一滴地成長，我自己也慢慢變得開始積極，從一點點一點點的準備，最後有這樣的成果，還是覺得很開心！雖然過程中真的很累，好幾度心裡在想：「到底為什麼要這麼累？幹嘛要這麼累？」但當營隊真正開始後，自己可以說是全身心投入下去；不一定說全部都是值得的，但是一定有所成長。

感謝羿均學長強力支援，才讓我們活動組像個樣子，也才讓整個營隊以及我們的晚會都豐富了起來，真的是沒有你不行！然後是學員林鴻學

長，雖然「散散的」（台語，漫不經心），第一天還下班後才能趕過來，但讓人感覺成長得蠻多的，開始能夠進入狀況，氣氛的炒熱也是多虧有您！映均學長也是很棒，真的非常積極投入，連我這個輔導學長都自愧弗如；在課程籌備時，真的有非常多、非常豐富的想法，也讓活動最後呈現出來時很好玩！也感謝有妳！不然課程我一個人真的扛不過來！再來就是國輝學長，雖然很多時間都要上班，因此很難配合得上討論或演練時間，但仍不畏艱苦地基隆、中壢跑來跑去，有時還要辛苦地再回去上晚班！希望您未來能找到一份時間比較好配合的工作，不必再如此奔波勞累。

※ 羿均

還記得是在二月份的時候，與後學的太太一起回到學界班，也是第一次跟班上的輔導學長及學員們見面，真的是很久遠地回歸大專營隊的行列，心中充滿了懷念。在籌備的過程中，有許多崎嶇與困難；而原本後學跟班上的夥伴們都不熟，透過這些過程，也慢慢熟識了起來。

從六月份剛開始團練，到營隊前一週的團練，班上的氛圍產生巨大的

變化。後學最想說的是，無論營隊、生活、工作、讀書，每一件事情都要透過自己的參與，才能有最大的收穫，所以每一個當下，我們都要更好地把握著。最後，感謝第五小隊所有輔導學長們的支援，也感謝所有夥伴們，讓這一次的營隊有著如此美好的回憶。

※ 第四小隊探險者 余尚恩

這次的夏令營很好玩，我認識很多新的朋友，我們甚至還一起約吃飯，真的超快樂！輔導學長們都很照顧學員，由於我很慢熱，所以剛開始都不敢說話、也不敢分享，但有他們的鼓勵，我漸漸能敞開心胸地分享觀點了，也開始會跟同組成員聊天。

關於課程和活動，剛開始我雖然覺得很無聊，但愈到後面，卻感覺愈有意思，也有愈多可以深入探討的面向；原來每個活動都在告訴我們一些做人處事的智慧，要自己去參與、學習和體認。經過這三天夏令營，我學到很多生活的哲學，也重新體會到「感恩與知足」的重要，這兩項是發自人本來具足的良知本性，這次藉由活動討論，讓我把這份善找回來了。我真的很喜歡這次的夏令營，也很期待未來還有機會再次參加。