



# 五力全開歲末闖關活動

◎ 瑞周天惠單位提供

「請孝德大天使班壇務規劃閉班歲末活動。」

「嗯，那我要吃吃喝喝、開開心心！」後學心裡這樣想。

往年的閉班典禮，就是各班表演、獻供、謝恩、頒獎、過班，感覺了無新意又提不起熱情。

「嗯，那就來點有趣的吧！」要「吃吃喝喝」，那是晚餐，還是午餐？

「晚餐結束會太晚吧！午餐好了！」那就是早上進行，然後吃午餐囉！

要星期六，還是星期日？

「學員才藝課、補習比較多在星期六，那就不用星期日早上好了！」就這樣，日期、時間訂出來了。

「我們要做什麼有趣的事呢？」

想到營隊活動都有分站闖關，可以寓道於樂，是個很棒的方法，所以就決定用闖關的方式進行了。闖關要有主題，要設計一個能吸引家長帶學員來參加，又能與道融合，更要契合當年度課程內容的主題，才会有它的意義。

後學上網了解一些別人辦活動的主題，決定用「五力全開」——動感力、學習力、觀察力、情緒力及專注

力來籌畫。自己先想一下：如果我是家長，我希望給孩子什麼？然後再進一步去規劃活動，及延伸的寓道於樂。

## 動感力

主要是帶孩子跳、跑、踢，進行一些感覺統合的活動，讓孩子動起來；因應現今的孩子常常手機、平板、電視不離身，是這個關卡設計的主因。

然而，有參與道場活動的家長，孩子比較常接觸讀經，並多少能學習一些經典義涵，所以後學想到《弟子規》裡的「步從容，立端正，揖深圓，拜恭敬」，以及讀經小口訣的「姿勢坐正」。在跟分站講師討論時，我們就決定關卡中要讓學員練習正確的站姿與坐姿，然後再加上瑜珈的「高斯基舞（Kaošikii）」，以訓練學員的身體協調。

關卡延伸的重點就在於「以身示道」，如果一個人立如松、坐如鐘，展現出來的氣質必定不凡。賴顯章點傳師慈悲曾勉勵大天使班的學員：「坐姿端正，氣才會順；氣順了，精神才會好，學習才有效率。」

## 學習力

家長都希望增進孩子對科學、數

學的興趣，將來學習時才不會遇到挫折就放棄。網上常可見到一些科學小實驗，讓孩子去體驗，並發現科學的奇妙，進一步喜歡科學。

在這樣的基礎下，後學想帶入「環保」的議題，而負責這關的講師，大學讀的是第三類組生命科學相關科系；一開始發想時，後學也沒幫助太多，就讓關主去發揮。關主非常厲害，找到關於保特瓶製成動力車的影片，並成功地用保特瓶做車身、瓶蓋做輪子，然後靠氣球的空氣動力前進。這完全命中身為媽媽的後學，因為小男孩對這種作品真的沒有抵抗力！

環保團體指出：每年有 1,270 萬噸塑膠流入海洋，失控的塑膠汙染成為全球環境問題；科學期刊也提出：人類每年可能吃下 3.9 萬至 5.2 萬個微塑膠顆粒，危害身體。所以，此次亦將環保觀念融入關卡中，提醒學員少用一次性塑膠容器，並進一步強調地球只有一個，當愛護地球、護生護心、感謝天地。

## 觀察力

這個關卡的進行方式是玩桌遊——決戰 0.1 秒。有二種玩法，一種是翻卡牌，然後在大的圖卡中，找到符

合的數字、圖案及顏色；另一種就是用三個骰子，看骰出來的分別是什麼，組合起來，然後在大圖卡中找。

這個關卡需要敏銳的觀察力，若找得比別人快，就會獲勝。後學跟負責此關的講師討論，希望能延伸到觀察→洞悉→體察→理解，到最後同理；藉此引導在日常生活中，可學著去觀察身邊周遭的人，當對方有需要的時候可以提供幫助；當對方有情緒或行為失常時，我們較可以客觀同理，如此一來就能相對減少很多紛爭。

這很像父母對小孩的包容，做父母的通常知道子女喜歡吃什麼、討厭吃什麼，但是做子女的卻不一定知道父母的喜好。藉此活動就是希望能引導學員提升自己的觀察力，多多去瞭解父母，做一個善體親心的好兒女。

## 情緒力

現在忙碌社會中能適當宣洩情緒的出口並不完善，影響孩子的情緒表達，常常讓家長感到非常頭痛，又不知道該怎麼辦。這個關卡主要是希望讓學員認識情緒，並覺察自己的情緒。

關主設計 3 個通道，讓學員跟家長依自己今天的心情選擇通道走進

來，離開的時候也依自己的心情選擇通道。這是覺察自己情緒的第一步。

另外，利用卡牌跟情境故事讓學員來述說，藉此思考我的情緒是什麼？有沒有其他人也跟我一樣？這個操作可以讓學員知道，不是只有自己用這樣的情緒表達，還有別人也是，甚至不在少數；至於不同情緒的學員，也讓他們有機會去思考為什麼自己會這樣？感覺是什麼？

這個關卡主要在闡述情緒沒有對錯，每個人都有情緒，適當地抒發自己的情緒是可以的。喜怒哀樂是心的動態，情緒變化是思緒湧動微妙的造化。試想一個人若悲傷不會流淚、高興不會笑，會如何呢？所以《中庸》說：「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。」

## 專注力

這個關卡主要是以「動物對對對」桌遊的方式進行。卡牌上有多個動物，二張卡牌中會有一個動物是相同的，看誰較快找出來。這個遊戲需要很專注地找，才能找到。對於年紀較小的學員，就讓他們用合作的方式完成；年紀較大的學員，就用競爭的方式，看誰最後能贏得更多卡牌。



▲ 透過卡牌讓小朋友認識情緒。

這關的設計理念是考量現在環境中有太多刺激，小孩很難專注在一件事情上，常常容易分心。例如：寫作業時，同時又想要看電視、玩玩具、吃餅乾，常要花更多的時間才能完成。透過這個關卡來提醒學員，若能專注在一件事情上，並把事情做好，這就是「忠」的意義，忠於事、忠於人、忠於自己。

五個關卡結束後，學員的闖關卡就蓋滿了章，表示闖關成功，然後就能向點傳師兌換禮物；而這個禮物，其實就是學員整年度開班所努力累積的紅點可以換得的獎品，也就是以往頒發的「紅點獎」。

頒獎結束後，我們規劃了獻供、謝恩。期能提醒學員去思考：為什麼我們要謝恩？要謝什麼？要謝誰？

感謝 老中慈悲讓我們一整年開

班順利，感謝諸天仙佛慈悲讓我們開班出入平安，感謝教化菩薩慈悲讓我們一整年有所成長，感謝點傳師慈悲陪伴大家一整年，感謝所有授課講師用心準備，感謝父母帶我們來中堂，最重要的是感謝自己來參班。

最後的最後，就是後學最終的心願——吃吃喝喝。很感謝家長班的所有菩薩為了推廣素食不遺餘力，有的從一週前就開始準備很多美味的佳餚，油飯、炒麵、壽司、蛋糕、大補湯、溏心蛋、麵線羹、炸菇菇、披薩、素魚圈、水果、飲品……，各式各樣，琳瑯滿目。讓每位家長和學員在心靈富足後，胃也獲得滿足。

感謝 天恩師德，感謝點傳師慈悲，一個活動要完成，並且感動人，一定是一個團隊用心合作，絕對不是一個人辦得到的。後學很感恩在這個溫暖的團隊裡，每位前賢都很努力，朝著同一個目標去努力。資深道親們也不藏私地指導後學其中的鈍角（台語，引申為事情的原則、範圍、輕重關鍵），讓活動更圓融、圓滿，也讓後學跟壇務們能在這次的活動中有所成長。如果我們有成功感動學員跟家長，進一步讓大家願意求道、修道，一切的榮耀都歸給上天。