

# 撒下善念種子 從感恩開始

## 天振中堂感恩體驗營

◎ 靜慧

本來14日開會時，大家都還忐忑著颱風會不會來；直到周六見到陽光燦爛，這才安了心，上天真是給我們很大的恩典。叩求與辭駕後，搭車前往目的地「天青中堂」——座落新店濛濛谷，在大自然環抱中依山傍水的莊嚴中堂，其間新鮮、舒暢的空氣是在都市中難得聞到的。

話說天青中堂可是基礎忠恕道場中辦育樂營最早、最熱門的場地，能在此舉辦感恩營也是別具意義。入營之後，首先上場的是認識活動，讓小隊成員彼此熟悉、培養默契，為晚上的表演大賽奠定良好默契。

### 播下感恩的種子

小初正課由班導依瀟老師講述「感恩心生活運動」，首先藉由「100人的地球」來微觀自己能擁有現在這一切，是多麼珍貴與幸福。我們不僅享有豐富的資源，而且還可以修道。反觀有些貧苦地區的小朋友，連三餐在哪都不知道，衣服破舊、無法就學……；相形之下，我們真是身在

福中不知福。再看看「尼克的故事」——雖然他一生下來就沒有手腳，可是活力與熱力卻比一般正常人都更旺盛。尼克說：「當你只掛記著你想擁有的，或你所欠缺的，你便會忘記你所擁有的！」他認為生存只有幾個原則，首要學會感恩，接著透過感染力四射的呼籲，傳遞「我熱愛生命！」的精神，教聽眾學習去看「我所擁有的」，而不是想「我沒有的」。透過觀想感恩的對象，逐一做感恩的練習——感恩天地、父母、師長、兄弟姐妹、同學朋友、不認識的陌生人、一切事物……。

體驗課的活動是以深入同理心的方式，讓孩子體會在沒有手的狀況下，如何完成一些事情，如：用腳書寫、折紙飛機等等，藉此感受身障者的不便。「感恩摩天大樓」的活動則將感恩化作具體的行動，讓孩子把感恩的心情說出來，共構出一棟和諧、感恩、知足的摩天大樓。同時也引导孩子想一想，當我的每個舉動都影響

著大樓的穩固與否，是不是會更用心去呵護呢？

### 慈藹的呂老點傳師循循善導

呂老點傳師慈悲開示：「『一』就是根本，不違背做人做事的道理。……在平日要養成讀經的習慣，將聖賢慈語的薰陶轉化為生命的涵養，對課業上也有大大的幫助。……平日檢視自我，自省若有不足處，則多叩首，懺悔改過，並培養浩然正氣。」最後還勉勵大家：「學無止境，時時用功。」感謝呂老點傳師的諄諄教誨，平實又受用，期望所有的孩子能將感恩的品德融入生命之中。

### 溫馨可愛的表演大賽

活動組及大哥哥、大姐姐們熱力表演的拜火公、迎火神，拉開晚會的序幕。接著是小高與小初的同學卯足全力的演出。雖然準備的時間不多，但都就地取材，找來各式各樣的道具，充分發揮創造力與想像力；或戲劇、或歌舞、或團體遊戲……，大家共享溫馨感恩的美妙晚會。

### 戶外農場的生態導覽

在這自然環抱的仙境中，讓人心神愉快、身心輕安。尤其感謝上天賜與的好天氣，不會過熱，又沒下雨。在生態導覽的潛移默化中，讓孩子們再一次加深尊重生命、愛護土地的信念；並感恩生命得來不易，學會愛護小動物、與自

然和諧共存。

### 小飛俠的貼心付出

活動期間，特別要感恩所有小飛俠大哥、大姊落實服務工作、協助生活事宜。在活動前，小飛俠就打點好很多所需的物料和器具；小隊時間，跟著同學合力過關、玩遊戲；當我們彩排時，小飛俠們則穿梭其間，忙著張羅晚會與就寢的事務；當同學用完餐後，小飛俠們個個捲起袖子，洗刷大量的鍋碗瓢盆；當同學進行DIY活動時，小飛俠們協助我們注意安全，不讓孩子們被熱水燙到……。林林總總，點滴在心，也為學員們做了感恩與傳承的極佳示範。

### 感恩種子 持續成長茁壯

不只這一切的課程與活動豐饒了學員，連小飛俠大哥、大姊的用心服務與付出，更是小朋友學習的好模範。參與的師資也由衷感恩，在共同參與、成長、學習中，看著孩子一年一年進步、長大，真是好欣慰、好感動、好感恩！

此外，也特別要謝謝廚房無畏施媽媽們，一道道香噴噴、美味可口又迎合孩子胃口的菜餚，再搭配就地取材的餐桌點綴——可愛小花草，甚至是小昆蟲也一同來用餐耶！

讓我們凡事多看美好的那一面，恆常感恩，喜悅和諧自然來。