



家庭日活動小記

◎ 忠恕學院學界培德班提供

※ 林珊如

基礎忠恕學院學界班的「家長會」自培信班、培德班到培慧班，每年級皆有不同層次的規劃設計——

培信班：

1. 讓家長了解學界的整體概況與課程規劃。
2. 邀請家長與點傳師、講師、輔導互相認識，並建立起溝通管道。
3. 搭配道化生活主題，加入親子互動單元。

培德班：

1. 深層的親子互動，或可擴大至家庭互動。
2. 探討與分享彼此內在自我價值觀。

培慧班：

1. 四年學習成果展。
2. 在學界學習四年後的自我期許，並邀請家長勉勵子弟。

102年(2013)10月初，培德班

公關組詹孟勳學長開始進行本學期家長會初步的設計與規劃，場地則由何明達學長慈悲整理一些公共中堂的資訊供參：

1. 市區型的中堂：

交通較便利，可進行室內活動，不受氣候限制。扣掉午餐、午獻或晚餐、晚獻時間，課程大約可安排2個重點單元活動，再加上幾個小單元活動；但一整天都待在中堂裡（時間約需5~6小時），且市區型中堂大多僅有一個樓板面積的空間。此外，各單位的總壇假日常有固定班次，下午或晚上的時段比較有機會可借用。

2. 郊區型的中堂：

交通較為不便。此類型公共中堂即使週日有開班，因面積夠大，通常有空教室可借用。且若選郊區型中堂，時間可前、後延伸拉長，也可加入附近景點的戶外聯誼。

幾番考量後，決定此次家長會地點在新店屈尺的天青卮堂，上午時段則安排新店碧潭旅遊活動。

在大家集思廣益並修正企劃案後，也安排實際場勘，整個活動流程及細節大致底定。11月初，安排各單元活動的道具製作與驗收，果然還是得實際演練一遍，才知道有那些需要再調整與加強的地方，希望所有參與的人都能夠留下美好的回憶。接著就是大力宣傳，邀請班上學員及幹部們的家人一同來參與；希望藉這次活動，提供親子面對面溝通的平台，讓家長有機會了解孩子們的內在想法。

到了活動當天，感謝 天恩師德，上午是個晴朗的好天氣，非常適合在碧潭踩船，目標是尋找潭中央「終極密令（註1）」的關主林季範學長，以取得接下來的任務指令。雖然後學當日的

職責是在捷運站留守，但後來欣賞到大家所拍的照片，發現每位班員及家人進行「神影任務（註2）」時，都露出燦爛美麗的笑容，真令人感到開心！果然「Mission Possible（註3）」。

1個半小時的戶外活動，時間飛快過去！之後有開車的學長們，分頭載著所有成員至天青卮堂。參駕與午獻都由學員執禮，讓學員們有機會學習承擔初級辦事人員的責任！午餐則由本班的型男主廚何明達學長掌廚——咖哩燴飯，執秘吳宜謙學長及石秉仟學長擔任助手，真是優秀的乾道學長啊！用過幸福的餐點後，陳昭湘點傳師、本班大家庭成員以及家人們一同合影留念，共同記錄這個珍貴的時刻。

接著，陳點傳師開班賜導，對於今年及未來一年的學界班課程做概況說明，也勉勵學員在禮節上多多加強，在課程上都能盡心學習，尤其明年度（2014）班上將要承接夏令營活動及學習度人、辦道等任務，所有成員心態上要轉換為更積極主動，所以特別為大家建立信心。再來由班長操持，回顧學員從培緣、培信到今年培德班的短片；時光飛逝，大家從原本青澀的模樣，現在都有所成長了，相信家長及孩子們點滴在心頭。影片中也一同回顧本班的課程與活動，這三年來學習了很多，相信每位學員都有所收



▲「終極密令」，興高采烈地踩著天鵝船到湖中心。

穫！非常感謝林信宏學長製作短片，從很多照片中作挑選並編輯，花了很多的時間，讓大家看了都很感動呢！

緊接著，進行親子互動單元。首先是「原來你長這樣」的活動，先由乾道家長上場，搭配其子女，希望藉由學員與家長間的肢體碰觸，讓彼此關係更親近，也讓學員思考：多久沒好好牽著父親的手？那雙時光流逝中，為家庭付出而逐漸粗糙、長斑，用盡氣力努力撐著整個家庭的手？趁此機會也讓孩子們為父親服務，先用毛巾幫父親擦擦手，並用護手霜按摩，滋潤一下這雙歷經歲月風霜的手，看著这一幕，真的感動滿滿！

緊接著是坤道家長上場，搭配其子女活動，當然進行方式要有些許不一樣才有意思，讓孩子們透過視覺去觀察母親的手，看看是否平常有用心觀察到母親手的變化？同樣的，也讓孩子們有機會為母親服務一下，媽媽們都笑開懷了，最後和母親擁抱。當下讓後學也想起已歸空的母親，如果她還在世，應該會很熱情地參加本次活動，很快地跟大家熱絡起來吧。

接著是「潘朵拉的秘密」，活動主要設計目的是希望藉由題目討論，探討孩子們的價值觀，提供二代間更深入的了解與溝通，透過這個平台，讓家長有機會更深層地同理孩子們內在自我價值



▲ 好特別的家庭日，全家一同在碧潭吊橋合影。

觀。也提醒孩子們：除了希望父母能夠多了解自己，相對的也要去體會與理解父母親的期望，珍惜現在相處的時光。更進一步，能與家人一起走在修辦道的路上，彼此相伴、扶持與成長，將來並成為道場的中堅份子，己立立人，己達達人，這才是最大的盡孝表現。

最後是「你不知道的事」，採分享方式讓親子間去回想，並寫下到現在為止，曾有過的最美好回憶或最感謝時刻，藉由上台分享，告訴對方心中從未說出的感動與感謝，增進親子間情感。整天活動就在這溫馨的分享聲中接近尾聲。再次感謝 天恩師德、感謝陳昭湘點傳師、陳點傳師的夫人魏瓊娥講師一起參與整天的活動，還有所有參與本次活動的家長、家人與學員，努力排開其他道務或原本預定的行程，共同讓這次的活動順利圓滿！

※ 謝鉉儒

非常期待學界班家庭日的到來，我們這一家加後學原本有7個人參加，但是大弟、姑姑和表弟臨時有事不能去了，所以變成爺爺、奶奶、小弟和我共四個人去。我們一開始是在捷運新店站集合，然後再一起去踩天鵝船。第一次踩船，真的很新奇也很開心。我們有

分組競賽，看誰先完成任務。每當被超越的時候，我們四個人都會拼命採。完成後，當下腳真的超酸，不過換個角度想，訓練一下腳力也不錯。

後來在附近拍拍照，留下許多珍貴的照片。之後我們就前往天青㗎堂。一進門就聞到好香的味道，原來是明達學長和幾位無畏施正在烹飪我們的午餐，真是令人垂涎三尺。參駕、午獻香後，我們享用了美味的佳餚，然後開始了下午的課程。

印象最深刻的活動是家長們坐成一排，然後自己矇著眼睛，透過觸摸感覺每一位家長的手，去找到自己的家人。並替他們擦手、抹上護手霜，最後彼此深情地擁抱，整個過程非常溫馨感人。想想自己有多久沒有這樣握著爸爸、媽媽或爺爺、奶奶的手了呢？親情是可貴的，我們要好好愛自己的家人，並且珍惜這份感情。一整天的活動讓我收穫良多，體悟到親情是這麼的重要，而且就在我們身邊，一定要好好珍惜。感謝這個活動，讓我更知道了親情的可貴和重要性。

※ 連青峰

今年本班的家長會，在負責的學長精心策劃下，規劃了一整天的家庭日，不同於以往僅一個晚上的家長會；在點傳師慈悲指示的精細分工聯絡下，當天共有18個家庭、70多位

學長參加，不僅是點傳師的夫人有來，講師的家長、家人，以及輔導和學員的長輩、家人都共同參與，一整個就是培德班的大家庭大團圓。

不過很可惜，因為後學的媽媽腳扭到，不能走太久，所以早上的碧潭「神影任務」，就沒辦法參加。只能在10點半左右與大家集合，一起出發前往好山、好水、好漂亮的天青㗎堂。

話說天青㗎堂像是後學的第二個家，之前大約有10年左右，因為舉辦高中冬令營，每年吃完年夜飯的隔天，大年初一就要提前進站，到山上準備冬令營的事項，初一到初五忙著在營隊中服務，直到初六活動結束才回家；每年暑假就更精彩了，國小、國中、高中夏令營輪流舉辦，後學也是有一半的時間在天青㗎堂渡過。回想起來，時光過得真是快呀！

看著一樣慈祥的林媽媽和各位學長在餐廳忙碌，就知道等等又有大餐可以大快朵頤了。果然獻香完就是期待已久的午餐時間，太好吃了！我們這桌坐了3、4組家庭，有人突然發現，年輕人吃橘子會將整個皮先撥開，但是長一輩的人都是把橘子撥一半就開始吃了，真是很有趣的現象，因為一整桌的人都這樣。

下午第一個單元，是孩子們把眼睛都矇住，父親們在後面坐一整排，

會有學長引導眼睛被矇住的我們一個一個地摸父親們的手，摸完後說出號碼，感覺哪一位是自己的父親，看會不會哪位父親突然多了很多的小孩！還沒輪到後學的時候，後學就在想：如果待會兒認錯了，不就太尷尬了！後學摸第一位父親的手時，就覺得很像後學爸爸的手，但是想說還是都摸完好了；結果，竟然變成第一位、第四位、第七位都像後學父親的手！這下子更混亂了！因為在後學印象中，父親的手很粗，他要負擔家裡的一切，有時候會去菜園種種菜，讓我們有天然、健康的蔬菜可以吃。不過後學還是覺得第一隻手比較像一點，而且摸第一隻手的時候，好像遠遠聽到後學媽媽在笑，所以，就決定是一號了！等到大家都摸完、並選擇好哪一位是自己的爸爸之後，就請孩子們都拿掉眼罩以公佈答案，還好後學沒有認錯爸爸！後來就是幫父親洗手和抹護手霜，最後一個擁抱，在家好像從來也沒有這樣做過，很特別的體驗！

感謝爸爸為了家裡付出一切，隨著時間過去，他的頭髮也漸漸白了；但是爸爸現在身體還是很健康，這就是最好的恩賜！雖然父親沒多說什麼，只說了「加油」兩個字。但是後學知道那包涵了無盡的期許與希望。

第二階段是個奇觀！因為主持人

請所有的媽媽們站在布幕後面，每位只伸出了一隻手，就看到一大片布幕中間有一大堆的手伸出來。這次不能摸，只能看，所以剛剛在台下有先摸媽媽的手作預習的，就沒有用了！這次不用矇眼了，不過後學因為排在比較後面，就只能等人家先選啦，最後看到大家都選好了，還有兩隻手沒有人選，其中一隻白白胖胖的，後學當然是選另一隻啦，後來果然答對了！原來那隻白白的手，是一位輔導來混淆視聽的。接著一樣是幫媽媽洗洗手、抹護手霜，和給媽媽一個擁抱。咦？抹了兩次，怎麼後學手上的護手霜好像比爸爸、媽媽的還多！

第二個單元，是問答舉牌的方式，看父母和小孩的答案有沒有一樣，有些組別的親子，還因此解開了心中多年的問題！同時也引導大家討論一下，為什麼彼此的答案不一樣？

後學突然想到：是不是年紀越大，陪伴父母的時間卻越來越少？趁現在後學還不是很忙，也趁父、母親都還身體健康的時候，更應該多和他們聊聊。活動中，後學也分享心得：提到母親在決定要來的時候，還有來的車上都一直問後學：「等一下會不會問我，你喜歡什麼顏色？你喜歡吃什麼？」後學就說：「不會問那麼簡單的問題啦！」母親又問：「那你喜歡



▲難得有機會為母親服務一下，媽媽們都笑開懷了。

什麼顏色？」後學回答：「我喜歡黃色。」母親又問：「那你喜歡……。」後學母親真的很可愛！

很感謝辛苦準備那麼久的學長們，還有後勤服務的各位學長，讓我們家參與了一個很特別、也很有意思的家庭日。

※ 謝祥民

後學覺得，這是後學有記憶以來，時間過得最快、最開心、最忙、也最快樂的「家長會」！

首先是上午的「終極密令」，要先踩船到湖中心找輔導學長，就是一項挑戰……，因為，我們租到的船，槳的吃水很淺，所以一直感覺在「踩空檔」，無論怎麼用力踩，卻不太前進；不像其他船，他們雖然腳踩得很酸，但是，他們的船有在前進！而我們拼命踩（速度也真的很快），前進的速度卻很慢……

接著是「神影任務」的三個階段，拼拼圖，和找到拼圖裡的地方拍照。後學覺得，不知道是我們鬼打牆還是怎樣，就一直看到地圖上的「商圈」，而忽略了有螢光筆作記號的「捷運新店站」。最後雖然在捷運新店站找到

相片上的地點，但時間也已經有點超過了……

然後我們就坐車到天青中堂（特別感謝陳點傳師慈悲，麻煩您了！載我們到目的地，謝謝！）到達天青中堂以後，首先是參駕，後學擔任下執禮。但是，連基本的排班都出錯，參駕完回去時，就忘記了也要排班……（真是該打！）

接著是下午第一個單元——回顧與展望，影片中居然有後學耶～（超開心），難道是從培緣班堅持到現在的鼓勵嗎？然後是孟勳學長與思諺學長主持的「原來你長這樣」單元，用「手」來確認對方是不是自己的父母。後學最後雖有認出自己的媽媽，但是旁邊琬婷講師的媽媽和後學媽媽的手真的好像！後學沒有認錯，真的是僥倖……

再來是宜謙學長和欣蓉學長帶來的「潘朵拉的秘密」，利用「舉牌」看看父母和孩子的答案是否相同。後學很開心的是，後學媽媽居然都知道後學在想什麼耶！包括個性、想法（最開心與最榮譽的事）與想要的事物，居然我們的答案都符合！但是後學覺得這個活動有個小缺點就是——答案牌在手上，隨時都可以更改，甚至可以看了家長的答案以後，再決定自己的答案。不過瑕不掩瑜！這個活動，後學覺得可以被評選為「本日最有價值課程」。

接下來是總結，由班長利真學長主持的「你不知道的事」課程。總結了以前出去遊玩的經歷和今天上的課程感想。後學的弟弟分享：「我們以前真的出去玩過很多次、很多次，但是都忘記在什麼時候？有去過什麼地方？所以真的很可惜……」但是，後學覺得已經很值得開心和高興了！

最後是賦歸，再次感謝陳點傳師慈悲，載我們回捷運新店站。路上，點傳師夫人跟我們說明了為什麼要吃素，包含佛教的四種口業（惡口、妄語、綺語、兩舌），以及一切智光明仙人的故事，真的讓我們受益良多！

後學覺得，今天真的太充實了！要感謝很多人，包含陳昭湘點傳師，以及佳怡和琬婷講師，從頭到尾陪在

我們身邊。還要感謝所有策劃與帶領課程的輔導！還有攝影組（信宏學長，辛苦您了！）以及所有參與本次家庭日的學長們！謝謝你們！沒有你們，沒有這次成功的活動！

註1：「終極密令」，為各家庭分組至碧潭乘船區，踩船至潭中央尋找到關主，獲取下階段任務提示。

註2：「神影任務」，需完成3個指定任務——任務一：家庭自行選擇碧潭風景區最美之處，全家合照留念；任務二：在碧潭橋上，拍攝微笑搭肩擁抱全家福照片；任務三：將信封內共12塊拼圖碎片完成拼圖，依地圖所標示之地點找到該拼圖圖片的位置，前往指定位置並將完成之拼圖拿在手上，一起拍攝「全家福」照片。

註3：「終極密令」和「神影任務」兩個活動合稱為「Mission Possible」。



▲ 學界培德班家庭日於天青中堂合影留念。