



# 2024 信號大專夏令營心得

◎ 忠恕學院學界班提供

## ※ 何明達

人與人之間，彼此建立出互信的關係，是信任；人與仙佛之間建立出相信的關係，是信念，更是信仰。透過營隊的課程，我們學習在有限生命中圓滿生活，與周遭的人牽起信任的連結；也透過每日燒香，與自性真我及仙佛對話，找到無限生命的方向。信任可以讓夥伴間相互扶持，患難與共；信仰可以支撐我們，面對自己的人生課題時，無論順境、逆境，依舊圓融自在。

在道場學習的修道路上，感恩因緣俱足；因為一場營隊成就了一個信任團隊，同修共辦。營隊沒有結束，

現實生活中一場又一場的實境 live 體驗課程即將到來，考驗的不僅是三天所學，成敗也不是加減得分可以取代，但一樣的是這個信任團隊的夥伴都在，隨時迎接每一位準備進到學界班基地的新夥伴，成為共同學習、成長，在生命中以道相應的道伴。延續營隊每一刻的歡樂與感動，從學界班出發。

## ※ 許瀚隆

人與人、心跟心的和平相處，都是建立在信任這一塊穩定的地基上面。後學在營隊當中有學習到幾個重點：透過真誠的溝通、專注的傾聽、常做到關心的行為，並將言行與內心一致化，勇敢地承認或道歉，才能建



▲ 展現活力，小組快樂合影。

立良好的人際關係，也能建立出自己與別人之間信任的橋梁。

平時在家庭、學校、社會當中，或者是跟家人、同學、朋友之間，常常在相處過程中，自己沒留意而不小心犯下錯誤，無形之中減少彼此的信任，默默地種下不信任的種子，因此漸行漸遠，也不再互相幫忙。

透過營隊的體驗及觀察，發現在人與人之間要一直彼此信任，是需要具備多方條件的；短短三天，透過各種活動去體驗信任，從中慢慢找回熟悉的信任，找到屬於自己信任的條件跟信任的夥伴；在營隊後，也要試著將言行心一致化，這是後學要學習的目標和方向。

感恩這次營隊讓後學們找到新的信任夥伴，一起成長，信任彼此可以把一件事情做好，也產生把任務分配下去後即可安心的信任的感覺；在面對問題時，尊重彼此的想法，透過溝通，也能漸漸產生共識。相信這些夥伴都能在共同學習或是修道這條路上，一路相互扶持，利用歡樂及感動的力量，來影響身邊其他的夥伴或是因緣。

### ※ 陳佳愉

感謝學界班讓後學有機會學習舉辦夏令營。這次後學體驗到了很多第一次：第一次主要籌備一堂課程、第一次當人事組組長等。

先從籌備課程說起，對後學而言，從無到有設計一堂課程相當困難，好在有姊姊及資深的輔導學長們耐心地帶領我們想課程，一步驟、一步驟，慢慢教我們撰寫企劃書。

在準備的過程中，不免會有想放棄的念頭，但為了不當一顆老鼠屎，而壞了一鍋粥，後學還是堅持下去，況且我們的主題是「信任」，其中「負責」是後學認為最重要的，因此千萬不能因為後學的臨陣脫逃，造成其他夥伴們的困擾。

經過無數次的討論及修改，終於讓課程內容順利產出。

後學的課程是第二天的第一堂課，在課程之前，很害怕自己狀態不好或怯場；幸好之前有多多練習，以及課中其他輔導們互相支援、炒熱氣氛，加上學員們也很投入，讓這堂課能夠順利進行下去，後學由衷感謝大家。

再來是當人事組組長，嚴格來說應該是副組長，因為大部分的事主要都是晏慈學長負責。晏慈學長在開會前都會跟後學約時間，事先跟後學說之後開會要討論的內容，以及需要確定哪些事情，讓後學知道開會的進行方式；但開會時主要負責帶動會議討論的還是晏慈學長，後學通常都只是協助或幫忙將漏講的部分做補充而已。在許多方面，後學還需要跟晏慈學長多多學習才行。

最後再次感謝所有參與本次營隊的工作人員、輔導學長及學員，因為有你們，我們才能把營隊辦得這麼圓滿、順利。

### ※ 李欣霖

2024 信號大專夏令營，這是後學第一次籌辦大專的營隊，一開始真的



▲ 烹飪工作也難不倒。

有一度覺得很累、很想放棄，但又覺得既然辦了，就要做好！

在營隊前一個月的每個禮拜，幾乎都跟這群夥伴們見面，一見面大家都如火如荼地練習、驗收。這次也是我第一次自己帶一堂課、第一次當輔導學長；後學覺得自己不適合當幕前的人，然而今年還是嘗試帶一個組別，雖然很常都不講話，但還是很喜歡第三組化學系！

在第一天也自己嘗試帶了一堂課，雖然上台前還是很緊張，還有很多事情一上去就全都忘光了，但還好這次的課程中，大家都很活潑、很踴躍，後學帶完之後，真的放下了心中的一塊大石頭。



▲ 活潑的關主們解說規則。

晚會的演戲，雖然練習時間真的沒有很長，還好都有順利地演出，大家也都覺得還不錯！此外，第一次當營火內圈的人、第一次幫忙公關組帶早操，真的覺得快累死，但又覺得很值得、很好玩。感恩學界班第30期的大家、感恩每一位支援的輔導學長，也感恩每一位來參加的學員。總之，信號大專夏令營，畢業快樂。拯救信號，非我莫屬！

### ※ 洪建程

這次的營隊心得，後學當初就想寫「最想感謝的人」。那個人是誰？其實自己也想了很久，最後，還是獻給這段從國小認識到大學的緣分：欣育學長；我們算是同一梯在道場共同學習的道伴，不管是在學界班，還是



▲ 滿盤的水果大餐。

在瑞周天曉天恆單位裡面的大小活動，我們一起經歷過許多風雨！

這半年以來，除了很感謝她勇於承擔，在這次營隊擔任公關組組長兼組員，更想感謝她平日裡的傾聽。我自認為算是一個有點偶包的人，因此不太能接受自己在別人面前表現出不夠優秀的樣子，也不喜歡跟別人講我自己內心真正的想法；但很奇怪的，遇到她時，這些框架都宛如玻璃被逐一打破一樣，我們還曾經聊過學界班去留的問題，哈哈，會跟她說這麼多，應該是講完時，她可能下一秒就會說：「蛤，什麼？」那種很呆萌的表情吧，哈哈！

在道場上，我們倆只要同組或共辦事情時，都會有一個默契，就是任



▲ 很有儀式感的營火晚會。

何時候上台回答、心得感想、小組討論，都是我來幫她回答；但課前的唱歌時間，她要幫我拿麥克風，這個默契從國中開始，就一直到了現在了，哈哈！但今年她真的成長很多，參與了許多的課程會議，還有學到如何有架構性地去規劃課程和活動。

過程中，壓力大一定是必然的，但我相信收穫最多的還是她自己，雖然每次她都會說：「你就忍心放我一個人處理喔？」然後我會很現實地回：「沒有壓力，哪會成長。」講歸講，到最後我都還是默默地幫忙，只是今年真的太忙了，許多事情都力不從心。今年真的讓當初的那句話「誠實」點了，什麼事都讓她自己完成，真的辛苦她了！



▲ 劉文欽點傳師頒獎給獲勝小組及合影。

最後我想跟她說：「妳是最棒的活動組！上台時別給自己那麼大的壓力，不管結果如何，台下的人只能幫妳拍手而已！一起加油！」不管在之前或者往後的日子裡，欣育學長無庸置疑是我在道場上最想感謝的人之一，因為她不僅是道場上的夥伴，更像是另一層面的家人。

### ※ 江昀叡

感謝來參與營隊和負責籌備跟支援的學長！回顧整個從準備到結束的過程，後學總忍不住會往負面思考，也發覺自己有很多問題需要改進；即使如此，在聽到「這次辦得不錯耶！」之類的回饋時，心裡還是感到高興多於慚愧，也會將其作為成長的資糧，鞭策自己繼續精進。