



慈濟大專青年 心靈成長營

2015年7月3日
探索教育團隊

教育為使命，探索為和風



探索教育團隊 & 高明智老師

惟禪

蔡啟章
來自清水
做慈濟 > 20年

.....

探索教育團隊
慈大懿德爸爸



• 劫名喜滿。國名意樂。其土平正。玻璃為地。寶樹莊嚴。散真珠華。周遍清淨。見者歡喜。多諸天人。菩薩聲聞。其數無量。

啟章PAPA





沈建明 = 沈濟劭 = 一滴水
5年@慈濟
好好玩，好好玩，好好玩！

訓練目標

- 能夠讓每位慈青更加有團隊精神和使命感，快樂歡喜的承擔。
- 能夠讓每位慈青能夠凝聚情感，溝通合作無礙，有慈濟人文。



課程大綱

- 連結了解，互相認識（歡喜琉璃珠）
- 使命必達，共同責任（百發百中煙火秀）
- 悲天憫人，感恩尊重（心靈捕手）
- 角色承擔，自我省思（理想慈青的畫像）



編織一段探索的故事

- 今天
- 我已經站在與世界接軌的舞台上
- 可以自己決定要走那一條道路
- 探索那探索不及的星辰或只摘一朵路旁的玫瑰
- 跋涉那不堪跋涉的泥濘或許發現一處新桃花源
- 不要忘記
- 探索是我與生具備的能力
- 人生是一段探索未知我的旅程
- 走一段不回頭的探索
- 聆聽鳥語花香傳遞的訊息
- 飲一口學習之泉的甘美
- 欣賞自我內在與宇宙的浩瀚
- 生命因為付出變得更甜美
- 終於知道
- 經驗不是在我身上曾發生過的事
- 而是我有回應、有自省、有感覺的事



給慈青的祝福偈頌

- 慈濟因緣要珍惜，大專時光當精進
- 青年有願人最美，願大志堅菩提現
- 心靈勤耕播善種，大圓鏡智照大千
- 成長之道在承擔，慈悲喜捨滿人間



連結了解，互相認識—歡喜琉璃珠



選一顆幸運彈珠，簡單寫下你為什麼選它？



與同組的伙
伴相互分享
為什麼選它



為這次的營隊學習許下一個心願，我願.....



歡喜琉璃珠

- 選一顆幸運彈珠，簡單寫下你為什麼選它？





- 為今天的學習許下一個心願，我願.....





使命必達，共同責任—百發百中煙火秀



百發百中煙火秀

- 我們拋接的球象徵什麼？
- 如何做才能讓每一個人都有能力、有信心達成共同的目標？
- 我自覺到我可以改進的是？
(觀念、技能、行為等)



我們拋接的球象徵什麼？















如何做才能讓每一個人都有能力
、有信心達成共同的目標？















我自覺到我可以改進的是?
(觀念、技能、行為等)







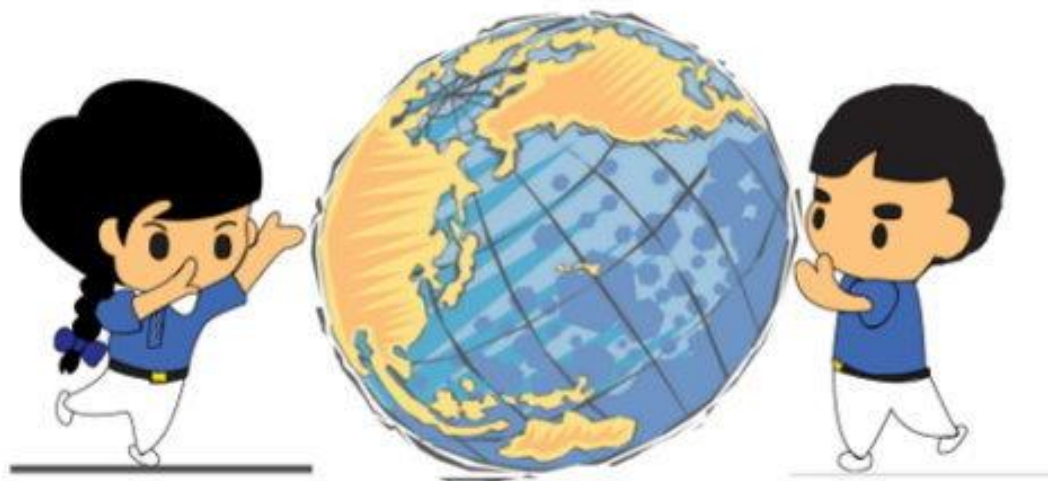








悲天憫人，感恩尊重—心靈捕手



心靈捕手

- 三人一組
- 投手，捕手，教練
- 投手投毛線球，捕手接
- 捕手戴眼罩，聽教練指揮
- 丟3球，統計接到幾球
- 換手，每個人，每個角色都要擔任到
- 看那一組總成績最好
- 練習6分鐘後開始，請每個角色都練一下
- 開始之後，換手之間不再有練習時間
- 全體統一動作，一起開始



投捕之間

- 三人一組
- 投手，捕手，教練
- 投手投毛線球，捕手接
- **投手戴眼罩**，聽教練指揮
- 丟3球，統計接到幾球
- 換手，每個人，每個角色都要擔任到
- 看那一組總成績最好
- 練習6分鐘後開始，請每個角色都練一下
- 開始之後，換手之間不再有練習時間
- 全體統一動作，一起開始



心靈捕手

- 我最擅長的角色?我最不擅長的角色?
- 如何做可以讓投與接之間更圓滿?
績效更好?
- 我最大的啟發(覺悟)是什麼?



我最擅長的角色?我最不擅長的角色?















如何做可以讓投與接之間更圓滿？ 績效更好？















我最大的啟發(覺悟)是什麼？















證嚴上人給慈青三個期許

1. 利用課餘時間做慈濟
2. 培養悲天憫人的胸懷
3. 與各式各樣的人相處



角色承擔，自我省思—理想慈青的畫像



角色承擔，自我省思

佛心
師志

我最需要學習
與加強的地方
(Top 3)



我最需要學習與加強的地方(Top 3)















• 劫名喜滿。國名意樂。其土平正。玻璃為地。寶樹莊嚴。散真珠華。周遍清淨。見者歡喜。多諸天人。菩薩聲聞。其數無量。

啟章PAPA



A young boy with dark hair is peeking out from behind a white wall on the left side of the image. He is looking towards the camera with a curious expression.

一位得過世界橋牌冠軍的選手，
當一群年輕人羨慕他的成就時，
他說：

年輕人，我更羨慕你們。

我最高興的時候，

是在進步的時候，

你們還有

那麼多時間可以學習，

那麼多空間可以進步。

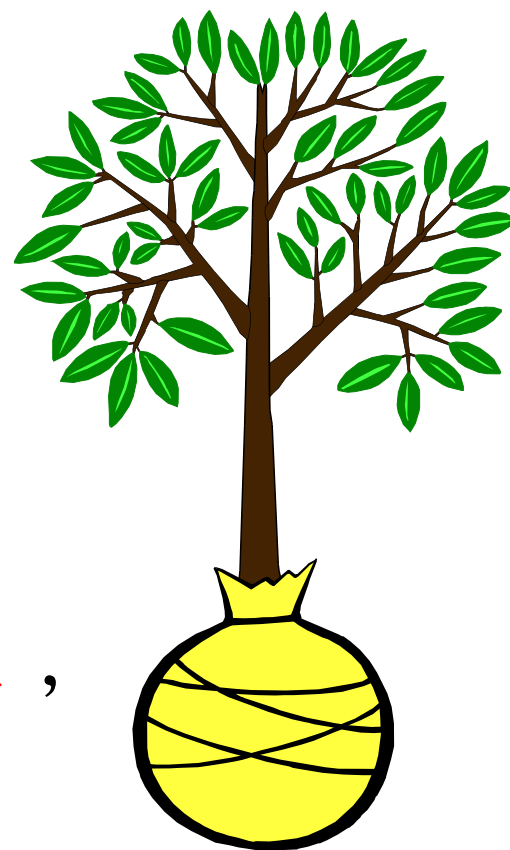
對年輕人有什麼忠告？

你們現在就是最好的時候

種子的信仰

雖然我不相信
沒有種子的地方
會有植物冒出來；
但是我對種子懷有**大信心**。
若能讓我相信你有一**粒種子**，
我就期待**奇蹟**的展現。

～亨利 梭羅



明月清風應無價
智者慧根覺有情

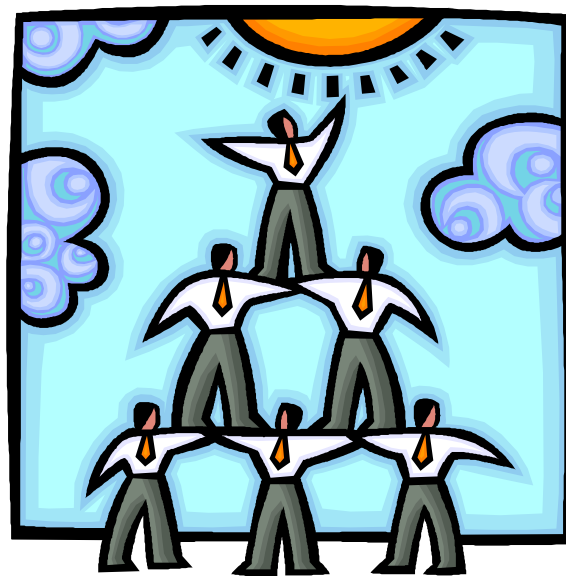
Neptune

奈普敦論壇

<http://www.neptuner.666forum.tw/>

感恩

Thank You





是你

思考與回答下列問題

1. 我的學習、啟發與工作上的應用？
2. 發現自己的盲點與不好的習慣？
3. 是否有做好相互關心、感恩、信任？
4. 志業有沒有全心投入？展現出熱情？
5. 我有沒有扮演好我的角色？
6. 今天我需要發露懺悔的事情？

靜思靜心，反觀自己—靜思散步



靜思散步

- 在指定的範圍內，散步10分鐘，禁語，所有人都要禁語，讓所有人漸漸進入靜的境界。
- 可以自由走動，也可以佇足沉思，請用心看、用心聽周圍山河大地，萬物生靈，看他們的動靜，聽他們的音聲。
- 挑選最有感到的一樣，只能有一樣，再加以深入的省思，為什麼為此時此刻會對這一件事物有感覺，原因是什麼？意義是什麼？此中有真義，對我的啟發又是什麼？
- 10分鐘內，只能靜思與散步，不要做別的事，類似打坐，時間未到，不要下坐。有人一開始什麼都沒有感覺，需要培養情緒，有人一開始就找到了，但需要深入，有人走到一半看到更有感覺的，要重新思考。
- 所以，要保持禁語，才能塑造安靜寧靜的環境，感恩。

我最有感覺的是：

大地萬物在向我說什麼法？

我可以多做一點什麼事情？



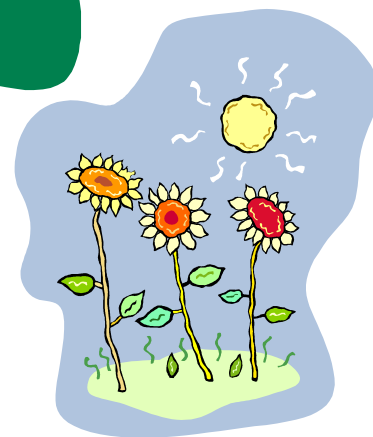
陽光眷戀的地方

- 多少汗水沏成一道牆
- 多少苦心聚成一個家
- 這裡是溫暖明亮 陽光眷戀的地方
- 一個人一點微薄力量
- 一條心圓了遙遠夢想
- 多盡力就能點亮 多難的願望
- 讓我們像一家人一樣
- 來分享感動化解迷惘
- 用最溫柔的目光 看彼此成長
- 張開臂膀打開門窗 讓愛照在心上



陽光眷戀的地方

- 也許你我故事不一樣
- 卻都在這被愛被療傷
- 這裡是談心歌唱 陽光眷戀的地方
- 一個人一點微薄力量
- 一條心圓了遙遠夢想
- 多盡力就能點亮 多難的願望
- 讓我們像一家人一樣
- 來分享感動化解迷惘
- 用最溫柔的目光 看彼此成長
- 張開臂膀打開門窗 讓愛照在心上



百發百中煙火秀

- 我們拋接的球象徵什麼？
- 如何做才能讓每一個人都有能力、有信心達成共同的目標？
- 我自覺到我可以改進的是？
(觀念、技能、行為等)



心靈捕手

- 我最擅長的角色?我最不擅長的角色?
- 如何做可以讓投與接之間更圓滿?
績效更好?
- 我最大的啟發(覺悟)是什麼?



課程大綱(Time)

- 連結了解，互相認識（歡喜琉璃珠）
- $15+10=25$
- 使命必達，共同責任（百發百中煙火秀）
- $25+10+30(6-8*4)=65$
- 悲天憫人，感恩尊重（心靈捕手）
- $20+10+20(6*4)=50$
- 角色承擔，自我省思（理想慈青的畫像）
- $15+20(6*4)+5=40$

