

南華大學學生海外學習 心得報告



系 所：運動與健康促進學士學位學程

姓 名：盧珮嘉

海外學習國家：韓國

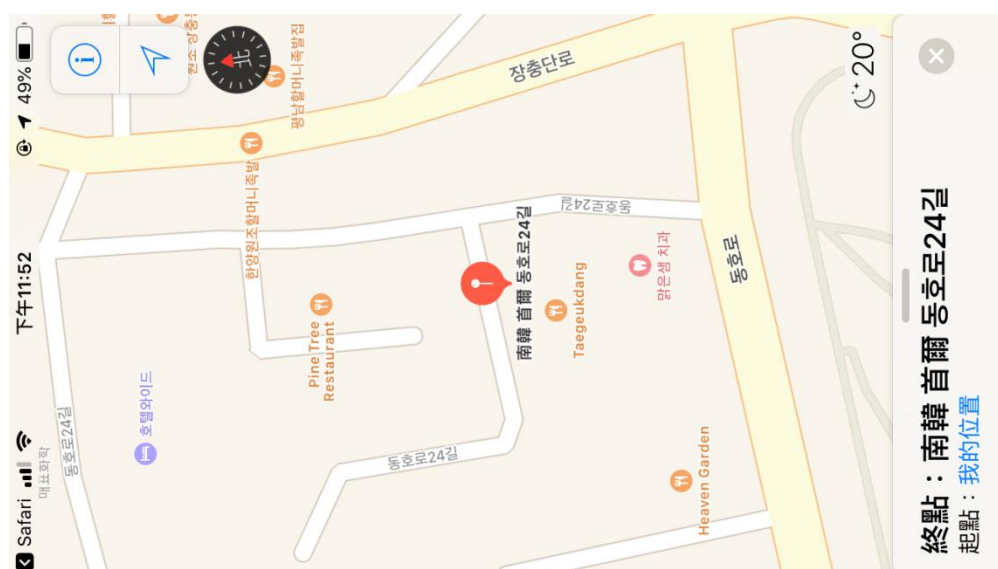
海外學習期程：108年5月3日至5月10日

繳交心得日期：107學年度第2學期

海外學習單位資料

海外學習單位名稱：韓國首爾佛光山寺

地理位置圖：



地址：首爾寺中區獎忠洞 2 街 188-6

電話：+82 2-2276-0993

網址：<http://web.fgs.org.tw/introduction.php?ihome=E30201>

聯絡人：伊恩法師

說明：

- 1.請於返國後 30 天內填妥「心得報告」，將紙本及光碟乙片(包含海外學習照片、影片、心得報告電子檔)交至國際及兩岸交流處郭小姐 Lingyu@nhu.edu.tw。
- 2.返國後一個月內，連同國外研修大學之成績單正本、影本、護照影本，入出境日期戳記影本、「採認選送生國外科目學分申請表」、本校「返校手續單」，向甲方辦理報到及返校手續。
- 3.返國後未於 30 天內依前項規定辦理返國報到者，甲方得依「行政契約書」第 12 條規定辦理。
- 4.如本表格不敷填寫，請自行調整。

2019 韓國海外移地學習

為甚麼會想參加這次韓國佛光山寺海外移地教學呢?因為我想到韓國看看不同的佛教文化，從一開始報名到面試到錄取在到出發，這過程中我也學會了如何自己買保險如何換外幣如何算匯率，這些事以前跟爸爸媽媽出國玩的話他們都會幫我處理好，但是這次自己要出國所以也要自己學著如何處理，還記得活動當天凌晨一點在校門口集合準備要出發到桃園坐飛機前往韓國，到了桃園，這是我第一次自己一個人跟著其他都不認識的同學一起出國去學習體驗，雖然在這之前有見過幾次面，但還是都不太熟悉對方，讓我覺得非常緊張，下了飛機感覺的韓國天氣還非常的冷，但還是部會澆熄我們對於這次旅程的期待，到了韓國首爾佛光山寺，讓我印象非常得深刻，因為在來之前的行前會，聽著老師們介紹首爾佛光山寺，蓋在東國大學旁邊、東大門附近，我以為他在鬧區，所以他應該建築會比較現代，沒想到到了真的親眼看到後，他位於一條小巷子裡，雖然不起眼，但很有家的感覺，在這裡只有住持一個師父，讓我很佩服這個師父，因為師父一個人到海外弘法又要撐起一個是寺院，就覺得伊恩師父真的非常厲害，首先我們先到大殿跟住持及佛菩薩銷假，接著到滴水房享用師父偉我們準備的麵，這是我們到韓國的第一餐，雖然很簡單但卻很溫暖，這個晚上師父跟我們介紹了首爾佛光山寺的由來、人間佛教以及師父是如何到韓

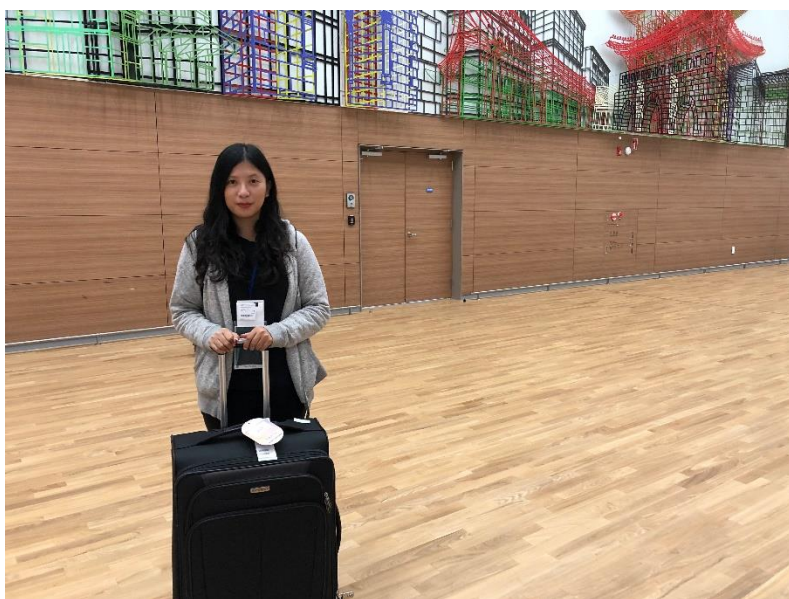
國弘法的，這些經驗這些故事都是師父用畢生來創造，才会有現在的結果，接著第二天，我們學習如何摺紙蓮花，看似非常簡單做來卻非常困難，做完我覺得非常有成就感，接著我們到東國參與燃燈節，然燈節是個世界性的活動有來自世界各國的人一起來共襄盛舉，在走道東國的路上整路都掛滿燈籠非常有燃燈節的氛圍，到了會場，裡面聚集了上萬名的民眾，一起來來參與這個盛會，在遊行的過程中，整路上都有人在替我們加油，甚至還有人對著我們喊台灣萬歲，能在國外聽到這句就覺得雖然人處異國卻非常的溫興，也有許多民眾向我們急漲，這一天下來走超過 10 公里真的非常非常的類，但過程中對我而言是個非常特別的體驗，在台灣我還沒體驗國這種活動，接著到了第三天參與他們的園遊會，義賣的商品都讓我非常驚訝，幾乎都是師姐們親手縫製的，有手縫的拼布包、自己織的菜瓜布、毛線勾的小豬等等的每一樣都非常可愛，甚至還沒開始賣就已經被掃光了，輪到我顧攤時，雖然我連一句韓語都不會說，但是看著其他夥伴們也是現學現賣，不會講的問一下旁邊的師姐，就開始叫賣了，但我覺得這和台灣園遊會最大的不同是，在台灣大家都會出來大聲叫賣，但在這裡視乎只有我們這攤出來叫賣，我想這就是文化的不同吧，再來我們也體驗了穿韓服，這是我第一次穿韓服，但我們體驗的已經是改良過的韓服了，不用一分鐘就能穿好，這一天大家都很興奮，也拍了很多很美

的照片，這趟讓我印象最深刻的是含過寺廟體驗，在兩天一夜的過程中，體驗了住在韓國寺廟以及其他的課程，像是 108 拜、108 念珠、折蓮花燈、行禪、山行、做早晚課等等的這些課程都非常考驗我們的體力、耐力、定力，像是平常我們在佛光山寺院做早課可能幾乎都是 6 點之後但是在這裏我們 4 點就要做早課了，還記得做完早課就開始行禪，那時候身心靈都非常疲累，就連走路也都搖搖晃晃，卻還要想辦法撐下去，到最後的臥禪，每個人一躺下去都直接睡著，這對我們而言真的是一項很大的考驗也是一個很棒的學習，在這裡的作的早晚課也不像在佛光山不管在哪個國家唸的都是中文，在這裡念的是韓文，雖然有中文翻譯但我還是跟不太上他們的速度，在這趟一地教學有兩位隨行的老師，芳綺老師跟志揚老師，在這八天有幾節課是兩位老師幫我們上的課，兩位老師跟我們分享了他們的生命故事，以及他們一路上是怎麼一起走過來的，還有怎麼一起合作一起出書一起完成每一場演講書法展覽等等的，他們的故事真的非常的勵志人心，聽完後大家都感動到淚流滿面了，老位老師也非常不吝嗇地跟我們分享了許多甚至在最後一天，志揚老師還提筆替每個人寫自己想要的字，也在上課時送給我們一人一張書籤，上面寫的每一字每一句都是他畢生的故事，我覺得從兩位老師身上獲得最大的收穫不單單只是他們生命的故事，而是如何面對自己的人生，像是老師給我的書籤小卡上寫的-麟

汙納垢地，只要有陽光和水，也能開上一抹綠。看似簡單的幾個字但老師跟我說這段話的意思是他小時候家住在非常鄉下他常常到水溝旁雖然水並不乾淨都黑黑的但是卻能在裡面抓到泥鰍，只要你肯努力沒什麼辦不到的事，在這幾天課程下來一開始的前幾天每天身體都非常不舒服頭非常的痛，每天都很晚睡又要很早就起床這段我們體力都是一大考驗，這八天課程雖然很短，但我們也很快就融入彼此，我想有很大的原因是因為除了到異地一起生活以外我們所有女生都睡在一起，在首爾佛光山寺只有兩間浴室，大家要輪流洗，每天一起吃飯一起上課一起睡覺一起完成每一項任務，這趟旅程我想是我出國那麼多次以來最懷念的一次，不但認識到了很多很多來自不同系的同學也體驗到了韓國的文化最重要的學到了許多人生的道理，學會了不管遇到任何事都要學著去面對去解決，就算遇到挫折，只要撐過去凡事都能雨過天晴的。



出發前往韓國



抵達韓國



參訪東國大學



蓮花燈製作



燃燈節



韓服體驗



韓服大合照



製作泡菜



小組製作泡菜合照



參訪韓國最美圖書館



韓國寺廟體驗



108 拜