

2027 年創價班「兄弟早午餐會」活動企劃案

一、主旨：本活動為年度企劃「兄弟時光」都會版的候選活動之一。週末上午，大家在咖啡廳或會館吃早午餐，邊吃邊聊工作、家庭與近況，再一起讀《新・人間革命》中戶田先生每天早上替伸一上課的故事；中午前結束，下午留給家人。

二、舉辦方式：建議以少人數為單位（依照各區情況自行調整，可以區或本部為單位舉辦），以實體方式舉辦，每場建議以 6 至 10 人為佳。

1. 場地（見附件七）：

(1)咖啡廳或早午餐店：可訂位，有大桌或安靜角落，能待 90 分鐘。

(2)會館或據點：主辦人準備簡單的麵包、蛋、水果和咖啡，費用小額分攤；也可以請大家各帶一樣來。

2. 時間：週末上午，例如 10:00 至 11:00，避開店家最忙的午餐時段；選配程序也在中午前結束。

三、參加人員：各區創價班班員及學員，也歡迎帶家人來，孩子多可另坐一桌。

四、程序：

序	內容	時間 (分鐘)	擔當者	備註
1	進場、點餐	10	主辦人	到場先點餐；在會館或據點時，題目三唱。
2	邊吃邊聊	20	全體	每桌一套話題卡，想聊再翻。請參閱附件七。
3	一起讀故事卡	10	主持人	想念的人輪流念一段，念完提出分享提問。請參閱附件二。
4	自然交流 + 分享 感動	15	全體、預邀 成員	聊聊分享提問；預邀分享約 3 分鐘。
5	收尾	5	主持人	念收尾的話，帶走一句話。請參閱附件三。
	合計	60		

五、選配程序（正式程序結束後 30 分鐘）：想多坐一下的續杯再聊，或一起逛逛附近的書店；中午前散會。

六、注意事項：

1.場地與費用：

(1)費用：餐費各自負擔，邀約時先說大約價位；會館的食材費小額分攤。

(2)訂位：咖啡廳請提前訂位，說明人數與停留時間；人數變動時通知店家。

(3)禮貌：在店裡音量放低，不安排題目三唱；念故事卡用平常說話的音量。

(4)會館：先問大家有沒有吃素或對食物過敏；用完電器、餐具，恢復原狀。

(5)帶孩子：選有兒童椅的店；孩子另坐一桌時，請一位家長就近照看。

- 2.不強迫發言：話題卡、分享提問想說再說；故事卡也是想念的人念。
- 3.準時散會：正式程序 60 分鐘準時結束，讓大家下午可以陪家人。

附件一

主持參考稿

（可依實際狀況修改，不必照念）

【進場、點餐】

（參加人員陸續到場）早安！先坐、先點餐，今天想吃什麼？

（若在會館或據點）人差不多到齊了，我們先請○○○帶大家一起題目三唱。
謝謝大家今天一起來參加兄弟時光！今天就是一起吃個早午餐、聊聊天，60 分鐘準時結束，下午留給家人；想多坐一下的夥伴，結束後也可以續杯再聊。

【邊吃邊聊】

桌上這疊話題卡，背面寫著前菜、主餐、飯後咖啡，想聊就翻一張，不想翻就隨便聊。

最近大家都在忙什麼？工作、家裡、週末都在做什麼，都可以聊聊。

*主持人多聽少說；記住大家說過的事，下次見面可以問一句「後來呢？」

【一起讀故事卡】

吃得差不多了，我們一起讀一小段《新·人間革命》。這段講的是伸一年輕時，戶田先生每個星期天、每天上班前替他上課，兩個人也常到隔壁的食堂一起吃飯。

我們一人念一段，不想念的跳過就好。（輪流念附件二故事卡，約 5 分鐘）

卡片上有兩個問題：第一題大家都可以聊聊，第二題想到的人再說就好。

【自然交流+分享感動】

（大家聊分享提問，主持人多聽少說）

今天也想請○○跟我們分享一下，他最近讀到一段很有感覺。（約 3 分鐘）

謝謝○○！其他人如果今天有什麼感動，也歡迎說說，不說也完全沒關係喔。

【收尾】

最後跟大家分享一段話。（念附件三收尾的話）

戶田先生用上班前的時間教伸一；我們今天也用週末的一個早上，一起吃飯、一起讀了一小段。今天聊到的，有沒有哪一句話想帶回家？放在心裡就好，不用說出來。

今天的正式程序就到這裡，謝謝大家！下午好好陪家人；想再坐一下的夥伴，我們續杯再聊。

附件二

故事卡

故事卡由創價班企劃室提供給各圈區，內容如下：

※建議每人手上一份，想念的人輪流念一段。分享提問分兩題：第一題人人都能答，第二題想說的人再說。

故事卡：戶田大學與市谷食堂

正面：

一九四九年，二十一歲的伸一白天在戶田先生的公司工作，晚上讀夜校。這一年秋天，戶田先生的事業陷入困境，伸一必須全力投入工作。後來公司搬到東京的市谷。

→ 分享提問一：有沒有一個人，曾經花很多時間教你一樣東西？

→ 分享提問二：忙碌的生活裡，你最想替自己留時間學的是什麼？

背面：原文 | 第16卷〈舉翼〉

戶田痛心地對弟子說：「很抱歉，你能否不再去夜校上課？」

伸一當即回答：「好，沒問題。」

戶田繼續說：「我來教你大學的全部課程吧！過一陣子由我來教你。」

戶田讓伸一每星期天到自己家，開始進行個人授課。

戶田要教授一切的學問，只有星期天的上課時間，無論如何也不夠用。所以，事務所搬到市谷以後大約過了一年，從一九五二年五月八日起，他們利用辦公之前的時間上課。

.....

伸一等人一早來上班，做好清掃等工作之後，等候戶田來。戶田開始上課時說過：「我要教活的知識。」

.....

與大東商工相隔一兩棟房子有一家餐廳，就是市谷食堂。附近有大印刷廠，很多人都會前往用餐，食堂一大早就開始營業。

伸一也經常到這裏吃飯。有時與戶田一起用餐，一邊吃飯一邊商量事情。

附件三

《新・人間革命》素材

一、收尾的話（第 11 卷〈躍進〉）

學習是愉快的，學習是人的權利，所以不論多麼忙碌，每天工作多繁忙，也不能放棄學習。

即使在大講堂落成，舉行了約一個月的紀念活動期間，戶田先生也嚴厲地問我：『今天讀了什麼書？』人若停止學習就不會成長進步。『不學則卑』，你們也要貫徹終身學習。

項目	說明
背景	一九六六年，伸一年輕時讀過的夜校（後來改制為富士短期大學）請他提交報告，取得畢業資格。伸一雖然很忙，仍利用搭車等零碎時間讀書、寫報告；那段時間見到青年部的幹部，他常這樣勉勵大家。
生活化連結	工作忙、家裡忙，學習常常排到最後。戶田先生用上班前的時間教伸一；我們也可以像今天這樣，週末早上一起吃頓飯、讀一小段，忙碌的生活裡也能有學習的時間。
可順帶提的一句	「每週日到他家裡，每天早上在公司，教給我各種知識，持續授課好多年。這就是戶田大學。」（第 19 卷〈陽光〉，伸一的回憶）
請避免	把「不能放棄學習」說成要大家回家讀書、寫心得；唸完、連結一句就好。

附件四

物品清單

一、物品清單

序	物品	數量	準備單位	備註
1	故事卡	每人 1 份	企劃室提供	輪流念，每人手上一份
2	話題卡	每桌 1 套	企劃室提供	附件七，A4 雙面印出剪成小卡
3	訂位	1 次	主辦人	咖啡廳提前訂位，說明人數與停留時間
4	早午餐食材	依人數	主辦人	在會館舉辦時：麵包、蛋、水果、咖啡或茶
5	餐具、紙巾、垃圾袋	適量	主辦人	在會館舉辦時
6	問卷	每人 1 份	企劃室提供	

附件五

主持人引導說明（第一次主持也能辦）

一、基本原則

- 1.冷場沒關係：安靜十秒不是失敗，是大家在吃東西或在思考，不必急著補話。
- 2.不必跑完：哪一段聊得熱絡就延長，其他段落可縮短或省略；唯「分享感動」與準時結束須保留。
- 3.不必每人發言：想說的人先說，不點名、不輪流；念故事卡也一樣。
- 4.主持人少說：任何單一講述不超過十分鐘；主持參考稿僅供參考，不必照念。
- 5.六十分鐘準時宣布「正式程序到此結束」：想離開的人可安心離開，留下的人是因為想留下。

二、常見狀況與處理方式

狀況	處理方式
餐點還沒上，大家有點乾	先翻一張話題卡的暖身題，或聊聊大家點了什麼。
有人遲到	不必等，照常開始；遲到的人到了先點餐，主持人用一兩句話告訴他現在聊到哪裡。
店裡太吵，聽不清楚	大家坐近一點，或分成兩小桌各自聊，念故事卡時再聚在一起。
沒有人想念故事卡	不勉強，主持人自己念完就好。
有人講得很長，停不下來	溫和地說：「這個好有料，我們等一下再接著聊。」然後換下一位。
有人當眾說到很私人的困難	先謝謝他願意說，不當場給建議或指導；活動後再私下關心。
時間到了還聊得很熱	準時宣布正式程序結束；想續攤的人留下，最晚中午前散會。
只來了3個人	照常舉辦，三個人一張小桌，更好聊。

附件六

邀約說帖

一、說明

以下文字可用於訊息或當面邀約時參考。「○○」處請自行填入；語氣請依彼此的熟悉程度調整。讓我們展現創價班的溫暖，讓對方知道「週末一起吃個早午餐、輕鬆聚聚」即可。

二、邀約的時機與方式

- 1.活動前三至四週：先選好店家（附件七），再在群組發出邀約訊息（見三），同時個別私訊或打電話給久未參加的夥伴（見四）。個別邀約比群組訊息更有效。
- 2.活動前3至5天：發出報名接龍訊息（見五），確認人數後向店家訂位。
- 3.活動前一天：發出提醒訊息（見六）。

三、邀約訊息

（一）通用版

【兄弟時光：兄弟早午餐會】

時間：○月○日（○）上午○點

地點：○○○（店名、地址）

週末早上一起吃個早午餐，聊聊近況，再一起讀一小段《新·人間革命》。正式程序60分鐘，準時結束，下午留給家人。

餐費各自付，大約○○元。

要來的請回個「+1」！

（二）輕鬆版：適合平常少參加的夥伴

【週末吃早午餐】

○月○日（○）上午○點，在○○○。

找到一家不錯的早午餐店，一起來吃吧！吃完就散會，下午還有時間陪家人。

要來的請回個「+1」。

四、個別邀約

(一) 給久未參加的夥伴 (私訊)

○○，好久不見！最近好嗎？
我們○月○日 (○) 上午○點在○○○吃早午餐，聊聊天，中午前就結束。
好久沒見到你了，有空的話一起來吃吧！

(二) 對方說不確定或不能來時

沒關係！你先看看時間，前一天我再問你一次。
這次不行也沒關係，下次有活動再約你。

(三) 當面或打電話邀約的重點：

1. 先問近況，再提活動。
2. 講清楚三件事：什麼時候、在哪家店、大約多少錢。
3. 讓對方安心：60 分鐘準時結束，下午還能陪家人，不用上台，不必發言。
4. 對方猶豫時不必勉強，活動前一天再問一次即可。
5. 請避免以「好久沒來了」「要多參加活動」開頭，容易讓人有壓力。

五、報名接龍訊息 (活動前 3 至 5 天)

報名接龍

【○月○日 兄弟早午餐會 報名接龍】

地點：○○○

餐費：各自付，大約○○元

要訂位，請在○月○日前填上名字 (帶家人的請寫人數)：

1.

- | |
|----------|
| 2.
3. |
|----------|

六、活動前一天提醒

提醒訊息
明天上午○點在○○○，一起吃早午餐喔！ 地址：○○○ 臨時有事不能來也沒關係，跟我說一聲就好，我好跟店家調整位子。

七、分享感動人員邀請參考稿

這次兄弟早午餐會有3分鐘分享，想請你講一段最近讀《新・人間革命》或參加活動有感覺的事，不用準備稿子，講你自己的就好。（建議邀請平常不太發言、但有在閱讀的成員）

附件七

選店方法與餐桌話題卡

一、選店的條件

- 1.可以訂位，有大桌、包廂或安靜的角落，6 至 10 人能坐在一起。
- 2.可以待約 90 分鐘；有用餐時間限制的店，先問清楚。
- 3.價位適中，有蔬食或清淡的選項。
- 4.交通方便，靠近捷運站或有停車位。
- 5.不想在店裡，也可以在會館或成員家：準備簡單的麵包、蛋、水果和咖啡就夠了。

二、餐桌話題卡

話題卡由創價班企劃室提供，A4 雙面印出後剪成小卡，每桌一套。背面像菜單一樣分成「前菜」「主餐」「飯後咖啡」，想聊哪一種就翻哪一種，不必照順序，也不必每張都聊。

※話題卡分三種：「暖身」（前菜）輕鬆好答；「近況」（主餐）聊聊最近的生活；「心裡話」（飯後咖啡）想說的人再說。

（一）暖身

- 1.你平常週末早上都在做什麼？
- 2.你吃過最難忘的一頓早餐是什麼？
- 3.小時候家裡的早餐通常吃什麼？
- 4.最近發現哪一家好吃的店？

（二）近況

- 5.最近工作上最忙的是什麼事？
- 6.這個月家裡有什麼新鮮事？
- 7.最近在看什麼書、影片或節目？
- 8.最近有沒有開始學一樣新東西？

（三）心裡話

- 9.有沒有一個人，像老師一樣教過你很多？
- 10.最近有沒有一個選擇，讓你猶豫很久？
- 11.今天下午回家，你最想陪家人做什麼？
- 12.如果可以對五年前的自己說一句話，你會說什麼？