

2027 年創價班「清晨登山」活動企劃案

- 一、主旨：本活動為年度企劃「兄弟時光」鄉鎮版的候選活動之一。配合鄉鎮成員早起的作息，一早爬附近的郊山，兩三人並肩邊走邊聊近況；在山頂休息時讀一段《新·人間革命》，下山後一起吃早餐、分享感動，上午就能回去工作。
- 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. 路線：附近有步道與指標的郊山，來回約一個半小時內，山頂或觀景台能坐下休息（選路線的方法請參閱附件七）。
 2. 時間：清晨 6 點集合，約 8 點吃完早餐散會；雨天延期。
 3. 早餐：山腳下一早就開的早餐店或豆漿店，事先告訴店家人數與到達時間。
- 三、參加人員：各區創價班班員及學員。穿運動鞋，帶水壺、薄外套與毛巾。
- 四、程序：正式程序分在山頂與早餐店兩處進行。

序	內容	時間 (分鐘)	擔當者	備註
1	集合、暖身	10	主辦人	點名、拉筋，說明路線；戶外不安排題目三唱。
2	上山	40	全體	照最慢的人的速度走，兩三人並肩邊走邊聊。
3	山頂故事分享	10	主持人	喝水休息，念故事卡、提出分享提問。請參閱附件二。
4	下山	30	全體	領隊在前、壓隊在後；下坡放慢腳步。
5	早餐交流 + 分享 感動	25	全體、預邀 成員	邊吃邊聊分享提問；預邀分享約 3 分鐘。
6	收尾	5	主持人	念收尾的話，帶走一句話。請參閱附件三。
	合計	120		序 2、4 依路線長短調整。

五、選配程序（正式程序結束後 30 分鐘）：不趕著上班的人續杯再聊，或一起約好下次要爬的山。

六、注意事項：

1. 安全：

- (1) 路線：只走有步道、指標、收得到訊號的路；不走野路、不摸黑上山。
- (2) 隊伍：領隊在前、壓隊在後，照最慢的人走；集合、山頂、下山都點名。
- (3) 天氣：前一晚看天氣預報；下雨、濃霧、雷雨或高溫特報時延期。
- (4) 身體：有心血管、膝蓋等狀況的人量力而為，可由一位夥伴陪同先下山。
- (5) 補給：每人帶水與小點心；主辦人備急救包。

- 2.費用：早餐各自付；交通、停車費自理。
- 3.不強迫發言：邊走邊聊，想說再說；安靜地一起走也是陪伴。
- 4.不是比賽：一起出發、一起到山頂，不比誰走得快。

附件一

主持參考稿

(可依實際狀況修改，不必照念)

【集合、暖身】

(參加人員陸續到場) 早安！這麼早起來辛苦了，先上個廁所、裝好水。
謝謝大家一早來參加兄弟時光！今天爬○○山，來回大約○分鐘，下山一起吃早餐，○點前散會，不耽誤上班。
我們照最慢的人的速度走，不是比賽。○○走最前面帶路，○○走最後面，有任何不舒服隨時說。
(一起拉筋) 先動一動腳踝、膝蓋，等一下比較不會痠。

【上山】

兩三個人一起走，聊聊最近的工作、家裡；不想說話，專心走也可以。
*主持人走在隊伍中間，留意大家的狀況；爬坡時不必一直找話題，話題可參考附件七。

【山頂故事分享】

到了！大家先喝口水、喘口氣。(休息約5分鐘)
《新·人間革命》裡也寫到「登山」，我念一段給大家聽，很短喔。(念附件二故事卡，約3分鐘)
卡片上有兩個問題，大家先在心裡想想，等一下吃早餐時再聊。

【下山】

下坡比上坡容易滑，大家放慢一點，踩穩再走。

【早餐交流 + 分享感動】

大家先點餐。剛才山頂那兩個問題，第一題大家都可以聊聊，第二題想到的人再說就好。
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)
今天的山是一步一步爬上來的。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！要趕去上班的路上小心；不趕時間的夥伴，我們再坐一下。

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：

※在山頂念一張就好；剛好遇到日出時，可以念故事卡 C。

※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 A：因為那裡有山

正面：

一九八一年十二月，伸一到大分。青年們希望在當晚的青年部幹部會上，發表一首新出發的詩。伸一說「我作一首詩送給你們」，當場口述，一改再改，連稿紙背面都寫滿了字。詩的標題是〈青年們！來登二十一世紀廣布之山〉。

→ 分享提問一：你現在每天面對的「現實之山」是哪一座？

→ 分享提問二：今天爬的哪一段，讓你想到自己正在爬的那座山？

背面：原文 | 第 30 卷（下）〈勝利歡呼〉

「好，我作一首詩送給你們！」

說完後便開始口述。他心中百感交集、滿溢著奮戰精神。

「『為什麼要登山？』『因為那裡有山！』這是某著名登山家說過的話。」

……

接著他強調，為攀登「二十一世紀之山」，一步步地攀登「每天面對的現實之山」的重要性，呼籲青年今天一天要全面取勝，獲勝的原動力是「勤行、唱題」。無論發生任何事，要始終不失去希望，唯有「信心」不可以敗北。

……

「二十一世紀全是你們的！是你們的早晨，是檜木大舞臺！是你們盡情去活躍，完成你們的使命之大舞臺！……」

故事卡 B：出發去礦坑之前，先爬了富士山

正面：

一九六五年夏天，十位男子部員決定到西德的煤礦工作，開拓德國的廣布。出發前，他們參加男子部夏季講習會，伸一一和他們握手。講習會隔天早上，他們和大家一起去爬富士山。

→ 分享提問一：你的工作裡，哪一刻會讓你覺得「今天又勝利」？

→ 分享提問二：為了工作或家人，你做過最大的一個決定是什麼？

背面：原文 | 第 10 卷〈新航路〉

翌日早晨，他們與參加夏季講習會的代表一同登上富士山。

仰望山頂，想到從此再也看不到此一雄姿，感慨萬千。

他們在心裡暗自向高聳入雲的壯麗富士山誓言：

「懷抱如富士山般泰然不動的廣宣流布信念，度過輝煌的一生！」

.....

做完工作回到地面，就湧現「今天又勝利」的喜悅。

雖然臉被煤灰弄得漆黑僅露出白牙，彼此拍肩哈哈大笑：

「我們從地底下來，不就是地涌菩薩嗎？」

故事卡 C：奄美大島的朝陽

正面：

一九六三年，伸一到奄美大島。島上的會員弘教時受到很大的反彈，有人被撒鹽，有人被謠言中傷，大家仍然沒有退轉。奄美大島會館落成典禮那天一早，伸一走到院子裡看日出。

→ 分享提問一：今天天亮（或看到日出）的那一刻，你想到了什麼？

→ 分享提問二：你的工作或家庭裡，哪一塊需要一顆「胸中的太陽」？

背面：原文 | 第8卷〈布陣〉

太陽躍出茫茫大海。

.....

六月二十二日早晨，山本伸一走出奄美大島會館的庭院，仰望冉冉昇上長空的太陽。漆黑一團的晦暗像夢幻般消失，耀眼的光明世界擴展開來。

旭日似黃金，清晨顯得莊嚴，藍天萬里無雲。

.....

伸一心想：只要心裡有如火般的太陽，就能驅除任何昏暗，迎來光榮與勝利的早晨。要改變自己的國土，關鍵在於自己內心有沒有鬥志昂揚的太陽、有沒有廣宣流布的熱情。

一輪充滿鬥志的太陽在他胸中燃燒、輝耀著。

附件三

《新・人間革命》素材

一、收尾的話（第 27 卷〈激戰〉）

攀登再高峰，也唯有一步又一步持續地踏出扎實有力的步伐，才能到達目的地，透過踏實地行動才能大步前進。

項目	說明
背景	伸一在廣島對最高幹部說，廣宣流布的奮戰沒有什麼特別的，每天都是反覆做同樣的事：全力鼓勵、傾聽大家的意見、多與會員見面、家訪懇談。這段話是他的結語。
生活化連結	今天的山是一步一步爬上來的，沒有捷徑。工作、家庭也一樣：明天回到工作崗位，也是從一件件小事踏實做起。
可順帶提的一句	「登山步步險，留意腳下廣布旅」（戶田先生的和歌，第 6 卷〈波浪〉）
請避免	把「攀登高峰」延伸成要大家衝業績、多承擔任務；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	1 套 (3 張)	企劃室提供	裝在夾鏈袋，防汗防雨
2	飲用水、小點心	每人 1 份	參加者	寫在邀約訊息裡
3	輕便雨衣、薄外套	每人 1 件	參加者	山上天氣多變
4	急救包	1 份	主辦人	OK 繃、優碘、彈性繃帶
5	頭燈或手電筒	2 至 3 個	主辦人	天色未亮或想看日出時
6	垃圾袋	2 個	主辦人	垃圾全部帶下山
7	問卷	每人 1 份	企劃室提供	早餐時填寫

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：爬坡時大家喘，安靜地一起走不是失敗；到了平路或休息點再聊就好。
- 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」與準時散會須保留。
- 3.不必每人發言：想說的人先說，不點名、不輪流。
- 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.準時散會：大家上午還要工作，早餐後準時宣布「正式程序到此結束」。

二、常見狀況與處理方式

狀況	處理方式
有人體力跟不上	全隊放慢，照他的速度走；領隊在前面找平坦處休息，不讓他一個人落在後面。
有人臨時身體不舒服	停下休息、補水；沒有好轉，由一位夥伴陪同下山，不勉強登頂。
天氣突然變差	安全第一，立即折返；故事分享改到早餐店進行。
山頂人多、太吵	往旁邊安靜處移動，或改到早餐店再念故事卡。
有人講得很長，停不下來	溫和地說：「這個好有料，我們邊走邊繼續聊。」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。
只來了3個人	照常舉辦，人少走得快；三個人並肩就是一組。

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「一早爬個山、吃頓早餐，上午就能去工作」即可。

二、邀約的時機與方式

- 1.活動前三至四週：先選好路線、早餐店（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，方便跟早餐店說。
- 3.活動前一天：看天氣預報，發出提醒訊息（見六）；天氣不好就通知延期。

三、邀約訊息

（一）通用版

【兄弟時光：清晨登山】

時間：○月○日（○）早上6點集合

地點：○○山登山口

一早爬○○山，來回大約○分鐘，邊走邊聊；下山一起吃早餐，聽一小段《新·人間革命》的故事。約8點散會，上午照常上班。

穿運動鞋、帶水壺就好；早餐各自付。

要來的請回個「+1」！

（二）實用版：適合想運動的夥伴

【早起動一動：○○山】

○月○日（○）早上6點，○○山登山口集合。

最近都沒時間運動？一起爬一段郊山、流點汗，再吃頓早餐，8點就散會。

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 (○) 一早要去爬○○山，爬完一起吃早餐，8 點就散會。
好久沒見到你了，起得來的話一起來吧！

(二) 對方說不確定或不能來時

沒關係！你先看看那天起不起得來，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、在哪裡集合、大概走多久。
3. 讓對方安心：路線不難、照最慢的人走，8 點就散會，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 清晨登山 報名接龍】
路線：○○山 (來回約○分鐘)
早上 6 點，○○登山口集合
要跟早餐店說人數，請在○月○日前填上名字：
1.

2.

3.

※穿運動鞋，帶水壺、薄外套。

六、活動前一天提醒

提醒訊息

明天早上 6 點在○○登山口集合，記得穿運動鞋、帶水壺喔！

停車：○○○

天氣預報○○，照常出發（或：因天氣延期到○月○日）。

臨時起不來也沒關係，跟我說一聲就好。

七、分享感動人員邀請參考稿

這次清晨登山吃早餐時有 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

路線選擇與邊走邊聊

一、選路線時，請先確認：

- 1.長度：來回約一個半小時內，坡度和緩，第一次爬山的人也走得完。
- 2.步道：有指標、路面完整、收得到手機訊號；不走沒有路跡的野路。
- 3.休息點：山頂或觀景台能讓大家坐下，念故事卡時不必站在路邊。
- 4.設施：登山口有停車處、廁所；山腳下有一早就開的早餐店。
- 5.先走一次：主辦人最好提前一週走一趟，記下所需時間與要小心的路段。

二、隊伍安排：

- 1.領隊與壓隊：熟悉路線的人走最前面，另一位走最後面，壓隊始終在最慢的人後面。
- 2.點名：集合、山頂、下山各點一次人數。
- 3.聯絡：主辦人記下每人的手機號碼，並確認最近的醫療院所。
- 4.想看日出時：查好日出時間，選半小時內能走到觀景點的平緩路線，每人帶頭燈。

三、邊走邊聊話題（主持人走在隊伍中間，想聊再問）

- 1.你小時候爬過哪座山？跟誰去的？
- 2.平常這個時間，你通常在做什麼？
- 3.最近工作上，你正在爬的那座「山」是什麼？
- 4.最近家裡有什麼新鮮事？
- 5.今天早上鬧鐘響的時候，你腦中冒出了什麼理由？
- 6.如果下一次再來爬山，你想約誰一起來？

※爬坡時大家喘，不必一直聊；平路、休息時再聊就好。