

## 2027 年創價班「河濱夜跑·單車」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。平日下班後，大家到河濱一起慢跑或騎單車，流流汗、放鬆一下；結束後在河邊坐下來聊 15 分鐘，分享《新·人間革命》中男子部青年連夜騎車、師徒夜裡走在河堤上的故事。
- 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. 地點：有路燈與廁所的河濱公園；集合點靠近捷運站或公共自行車站，旁邊有可以坐下的地方。
  2. 時間：平日晚上，例如 19:30 至 20:30。
  3. 分組（當天依體力自由選，見附件七）：
    - (1)慢跑組：能邊跑邊說話的速度，來回約 3 至 5 公里。
    - (2)單車組：自備或租借公共自行車，來回約 8 至 10 公里。
    - (3)健走組：久未運動或今天不想跑的人，沿河邊快走。
- 三、參加人員：各區創價班班員及學員；孩子同行須由家長全程陪同。建議穿運動服、運動鞋，最好是亮色或有反光條的衣服。
- 四、程序：

| 序 | 內容               | 時間<br>(分鐘) | 擔當者          | 備註                                     |
|---|------------------|------------|--------------|----------------------------------------|
| 1 | 集合、暖身            | 10         | 主辦人          | 報到、分組，一起拉筋暖身；戶外不安排題目三唱。                |
| 2 | 夜跑·騎車            | 30         | 全體           | 每組兩人以上同行，到折返點再回來。請參閱附件七。               |
| 3 | 收操、故事分享<br>＋分享感動 | 15         | 主持人、預<br>邀成員 | 收操後坐下，念一張故事卡、提出分享提問；預邀分享約 3 分鐘。請參閱附件二。 |
| 4 | 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）：想多跑的繼續，或一起去吃點東西。

六、注意事項：

1.安全：

- (1)夜間：穿亮色或反光衣物；單車開前後燈、戴安全帽；不單獨行動。
- (2)水邊：不靠近河岸邊緣；颱風、豪雨或河濱公園封閉時改期。
- (3)身體：量力而為；有心血管疾病或久未運動者，先選健走組。
- (4)單車：靠右騎、遇到行人減速；租借的車先試剎車。

- 2.費用：不需費用；租借公共自行車與選配程序的飲食各自負擔。
- 3.不強迫發言：分享提問想說再說；安靜地一起跑一段也是陪伴。
- 4.不比快慢：重點是一起動一動、一起聊，不是比誰跑得快、騎得遠。

## 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) 辛苦了，剛下班吧？先喝口水，包包可以放這邊。  
謝謝大家今天一起來參加兄弟時光！今天就是一起跑一跑、騎一騎，流流汗，60分鐘準時結束；要先回家的不用客氣。  
想跑步、想騎車、想快走的都可以，自己選。我們先一起拉拉筋。(帶5分鐘暖身，見附件七)

### 【夜跑·騎車】

每組至少兩個人一起，用能邊跑邊聊的速度就好。折返點是○○，○點○分前回到這裡集合。  
\*主持人跟著其中一組；請另一位工作人員留在集合點，或跟著最後一組。

### 【收操、故事分享+分享感動】

大家辛苦了！先慢慢走一走、拉拉筋，喝口水，找地方坐下來。  
跑完了，我念一段《新·人間革命》給大家聽，很短喔。(用手機打開故事卡，從附件二挑一張念，約3分鐘)  
聽完有沒有什麼感覺？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。  
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)  
下班後的這一個小時，是大家自己選來這裡的。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！回家路上小心；想多跑一圈或一起去吃點東西的夥伴，我們再待一會兒。

## 附件二

### 故事卡

故事卡由創價班企劃室提供給各園區，是手機版PDF（深色底，晚上不必另外照明）；主持人事先存在手機裡，當天直接打開念。內容如下：

※每次活動念一張就好，三張可以輪流用；第一次辦建議用故事卡A。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：別海勇士

正面：

一九六〇年九月，北海道別海只有四名男子部員，最近的活動場所在一百多公里外的釧路。年輕的酪農菅山收到前輩寄來的明信片，邀他去釧路參加男子部的會議，但他連搭火車的錢都沒有。

→ 分享提問一：你跑步或騎車，最遠的一次是到哪裡？

→ 分享提問二：有沒有人曾經相信你、等著你，讓你多撐了一段路？

背面：原文 | 第27卷〈求道〉

明信片上寫了在第三任會長山本伸一先生帶領下，學會正掀起如波濤般的大前進，進而寫道：

「屈服於環境，總是說不能來開會，就無法成長。要克服困難，戰勝懦弱的自身，首先來開會。好，發心吧！付諸實行吧！成長為別海的核心人才。」

.....

男子部在釧路開會前一天，菅山一面割餵牛的牧草，一面猶疑著。

到釧路坐火車要三個多小時，可是他連一塊錢都沒有。

.....

傍晚回到家，躺在床上，釧路前輩的臉龐一張張浮現在眼前。

「等著你喔！相信你！奮起吧！」彷彿聽見他們這麼說著，他站了起來。

「對了，可以騎自行車去！沒理由屈服於環境，要去見大家，聆聽山本先生的事。」

.....

四周沒有路燈，沒有人家的燈火，月亮及星星都被厚厚的雲遮掩，只能靠自行車的燈光，拚命往前踩。愈來愈無力，氣喘吁吁。

他對自己說：「前輩期待我、等著我，豈能屈服！」

腿部用力，額頭冒汗。

有人相信自己，就會鼓起勇氣，充滿力量。用「信」聯結人與人，互勉互勵，這種人的共和世界，就是創價學會。

.....

馳騁了一夜，遠遠超過一百公里。菅山滿臉汗水與塵埃，但心情輕鬆。戰勝了自己軟弱的心，這是「求道王者」的進城。

男子部會議上，全體與會者用熱烈的掌聲及歡呼聲讚揚這位「別海勇士」。

.....

當晚，他再度騎著自行車奔回別海。身體輕快，兩腿有力，感動及決意漲紅了臉頰。

## 故事卡 B：師徒的河堤夜路

正面：

一九五〇年秋天，戶田先生的事業走到山窮水盡。為了讓事業東山再起，伸一陪著老師到埼玉縣的大宮拜訪一個人，結果不歡而散，唯一的希望也落空了。

→ 分享提問一：你最近一次覺得「好累」，是什麼時候？

→ 分享提問二：有沒有一個人，在你最狼狽的時候，一句話就讓你笑出來？

背面：原文 | 第4卷〈凱旋〉

戶田先生的公司，薪水一再拖欠，職員一個個離開，剩下的人寥寥無幾。決心守護戶田先生的伸一身體狀況也愈來愈差。

歸途中，伸一和戶田先生沿著河堤走。天上星光閃爍，很冷清。

夜空雖美，但寒氣襲人，就如同是冷酷的世態一般。

兩人不語，在河堤小路上默默前行。

戶田先生泰然自若，和平常一樣。不過，伸一的內心卻感到非常慚愧。

雖說是戶田先生的事業，但讓先生四處奔走，不得不向人低頭，他覺得十分懊惱、難過，自責能力不足，不能保護恩師，真是不中用。

伸一早已精疲力竭，走著走著，好像鞋子要掉了。低頭一看，鞋帶鬆開了，這雙鞋已磨出破洞。

他蹲下來繫鞋帶，隨口哼起當時的流行歌曲。他把「星斗如流……誰把我弄成這樣的女人」，唱成「誰把我弄成這樣的男人」。

這時戶田先生回過頭來，鏡片閃閃發光。

「是我呀！」說著，爽朗地笑起來。

雖然身陷前途茫茫的困境中，戶田先生卻笑得那麼悠然：「責任在我呀！」

聽到這充滿爽朗的坦率話語，伸一的心中澎湃不已。

.....

那雖是苦鬥的年代，但師弟共戰的每一個日子裡，充滿黃金般的光輝。

### 故事卡 C：森崎海岸的月光

正面：

伸一十九歲時住在東京大森，和朋友們辦讀書會，一起讀文學和哲學。那時戰爭剛結束不久，他自己也患著結核病。多年後，後輩們還特地走到這片海邊，搭著肩合唱伸一寫的詩〈森崎海岸〉。

→ 分享提問一：有沒有一個朋友，曾經陪你聊人生聊到很晚？

→ 分享提問二：有沒有一個人，你們後來走了不同的路，你還是希望他過得好？

背面：原文 | 第5卷〈歡喜〉

那是伸一十九歲時的事。

當時仍處於戰後混亂之中，原有的價值觀崩潰，精神層面一片空虛。有心的青年們熱中研讀文學和哲學書籍，撫慰心靈的飢渴。

那位朋友也是當時讀書會的夥伴之一。

讀書會之後，伸一經常和他在夜深人靜的森崎海濱漫步，談論人生、談論哲學。有時還一起即興作詩，互相切磋。久而久之，友人說出了他的苦惱。

貧窮的生活、複雜的家境、對人失去信心、失戀的苦澀等，有時甚至在述說心境時流下了淚水。

……

一個月色皎潔的夜晚，兩人在森崎海岸談到人生該怎麼度過，那天他如下定決心般地說：「山本，我打算信仰基督教。因為我覺得人心若沒有上帝，就難以相信他人、也無法相信自己。」

……

當時伸一也曾被基督教吸引，但又覺得有些矛盾。不過，他完全尊重友人的想法，況且他還沒有一個能堅信不疑地告訴友人的思想或哲學。

「你既然已決定，那就祝福你。總之，我希望你能夠獲得幸福。雖然我們倆要走的路不同，但由衷希望你能有所收穫，飛向人生的長空。」

我現在罹患結核病，生活也很艱苦，但我希望能克服一切，開闢輝煌的人生，為社會、為他人貢獻一己之力。讓我們共同努力吧！」

伸一說著，伸出手和朋友緊緊地握住。

月光皓皓，銀波盪漾。浪濤聲裡，隱約傳來蟲鳴。

兩個人用力地點點頭，含笑分手。

### 附件三

## 《新·人間革命》素材

### 一、收尾的話（第 30 卷（下）〈勝利歡呼〉）

如何善用時間是人生的重大課題。有人說：『如何善用工作結束後的晚上六點到八點的時間，將決定人生成功與否。』

努力工作是當然的，但下班後的時間能否貫徹自己的信念，完成該做的事，人生會有完全不同的結果。

| 項目      | 說明                                                               |
|---------|------------------------------------------------------------------|
| 背景      | 一九八二年一月，伸一在大雪中訪問秋田。這是他出席傍晚的秋田縣青年部總會時，對青年們說的話。                    |
| 生活化連結   | 下班後的時間很寶貴，可以休息、陪家人，也可以像今天這樣，跟兄弟一起動一動、聊一聊。這一小時是自己選的，照顧了身體，也照顧了彼此。 |
| 可順帶提的一句 | 「有人相信自己，就會鼓起勇氣，充滿力量。」（故事卡 A）                                     |
| 請避免     | 把這段話說成「下班後都應該來參加活動」；重點是好好用自己的時間，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（手機版PDF） | 1 份（3 張）  | 企劃室提供  | 主持人事先存在手機裡；每次念一張 |
| 2 | 行動電源        | 1 個       | 主辦人    | 用手機念故事卡，電量不夠時用   |
| 3 | 反光背心或反光臂帶   | 每人 1 份    | 主辦人或自備 | 可向區裡或運動社團借       |
| 4 | 單車、安全帽、車燈   | 單車組每人 1 份 | 參加者自備  | 或租借公共自行車         |
| 5 | 飲用水、毛巾      | 每人 1 份    | 參加者自備  | 主辦人可多備幾瓶水        |
| 6 | 急救包         | 1 份       | 主辦人    | OK 繃、優碘、紗布、冰敷袋   |
| 7 | 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：跑完累了、安靜十秒不是失敗，是大家在喘口氣或在思考，不必急著補話。
- 2.不必跑完：路線可以縮短，聊得熱絡就多聊一會兒；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。
- 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                               |
|--------------|------------------------------------|
| 體力差很多，有人跟不上  | 分組時讓大家自己選；主持人跟最慢的一組，不催促。           |
| 有人說今天不想跑     | 改走健走組，或留在集合點等大家回來，一起聽故事。           |
| 回來的時間不一樣     | 先回來的先拉筋、喝水、聊聊天；等最後一組回來再念故事卡。       |
| 主持人的手機沒電     | 改用工作人員手機裡的故事卡念；出發前先確認手機電量。         |
| 突然下雨         | 小雨就縮短路線提早回來；雨大就到附近有屋頂的地方念故事卡，或改期。  |
| 有人身體不舒服      | 立即停下來休息、補水；胸悶、頭暈或呼吸困難時，馬上打119。     |
| 有人講得很長，停不下來  | 溫和地說：「這個好有料，等一下我們邊走回去邊繼續聊。」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，三個人一起跑或騎，人少更好聊。               |

## 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「下班後一起動一動、輕鬆聚聚」即可。

### 二、邀約的時機與方式

- 1.活動前三至四週：主辦人先在同一個時段實地走一次（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），請大家填上想跑步、騎車還是快走，方便分組。
- 3.活動前一天：發出提醒訊息（見六），並確認天氣預報。

### 三、邀約訊息

#### (一) 通用版

#### 【兄弟時光：河濱夜跑・單車】

時間：○月○日（○）晚上○點

集合：○○河濱公園（○○站附近）

下班後一起到河濱跑一跑、騎一騎，跑步、騎車、快走都可以，自己選；最後在河邊坐下來聊15分鐘，分享一小段《新・人間革命》。正式程序60分鐘，準時結束。

要來的請回個「+1」！

(二) 輕鬆版：適合平常少參加的夥伴

【下班動一動】

○月○日（○）晚上○點，○○河濱公園集合。

最近久坐、想動一動嗎？跑不動也沒關係，用走的也行，60 分鐘準時結束。

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（○）晚上○點要在○○河濱一起跑步、騎車，下班後一個小時就結束。

好久沒見到你了，有空的話一起來動一動吧！

(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、在哪裡集合、可以跑步、騎車或快走。
- 3.讓對方安心：不比快慢，60 分鐘準時結束，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 河濱夜跑・單車 報名接龍】

集合：○○河濱公園（○○站附近）

請在名字後面寫上：跑步／單車／快走

1.

2.

3.

※請穿運動鞋、亮色衣服；騎車的請帶安全帽和車燈。

#### 六、活動前一天提醒

##### 提醒訊息

明天晚上○點在○○河濱公園集合，記得穿運動鞋、帶水喔！

集合地點：○○○

臨時有事不能來也沒關係，跟我說一聲就好。

#### 七、分享感動人員邀請參考稿

這次河濱夜跑最後在河邊有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

# 地點、分組與暖身

### 一、選地點的條件

- 1.照明：有路燈的河濱步道或自行車道，避開沒有燈的路段。
- 2.集合點：靠近捷運站或公共自行車站，有廁所，也有可以坐下的階梯、草地或座椅。
- 3.路線：沿著同一條路來回，用某座橋或某個水門當折返點，不容易走散。
- 4.事先確認：河濱公園的開放時間；颱風、豪雨後是否封閉。

### 二、分組參考

| 組別  | 內容與提醒                                        |
|-----|----------------------------------------------|
| 慢跑組 | 能邊跑邊說話的速度，來回約3至5公里，約25至30分鐘。喘到說不出話，就是太快了。    |
| 單車組 | 自備單車或租借公共自行車，來回約8至10公里。開前後燈、戴安全帽，靠右騎，遇到行人減速。 |
| 健走組 | 久未運動、膝蓋不好或今天不想跑的人，沿河邊快走，來回約2公里，提早回到集合點。      |

### 三、暖身與收操（各約5分鐘，主持人帶）

- 1.暖身：轉轉脖子、肩膀和腳踝；原地小跑步一分鐘；伸展大腿前後側與小腿。
- 2.收操：先慢走兩三分鐘，讓呼吸平穩；再伸展大腿、小腿與腰背，每個動作停留約15秒。

※動作不必標準，邊做邊聊天就好。

### 四、事前準備

- 1.活動前三至四週，主辦人在同一個時段實地走一次：確認路燈、廁所、折返點，以及坐下來念故事卡的位置。
- 2.報名時請大家填上想跑步、騎車還是快走，方便分組。
- 3.請一位工作人員留在集合點或壓隊，並幫忙看管大家的包包。
- 4.故事卡：主持人把故事卡PDF存在手機裡，也傳一份給工作人員備用。