

2027 年創價班「職場人生對話」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，大家在咖啡廳或據點坐下來，以工作壓力、轉職為題，聊聊各自在職場上的辛苦與收穫；再對照《新·人間革命》裡上班族的故事，像讀書會一樣輕鬆交流，讓每個人的辛苦都有人好好聽完。

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：

(1)咖啡廳：選有包廂或安靜角落、能待 90 分鐘的店，事先訂位。

(2)會館或據點：主辦人準備飲料點心，費用小額分攤。

2. 時間：平日晚上下班後，例如 19:30 至 20:30；60 分鐘準時結束，不耽誤回家。

3. 讀書會方式：企劃室提供三張故事卡（工作壓力、轉職、被調去不擅長的工作），主持人依當天聊到的話題選一張念，不必三張都用。

三、參加人員：各區創價班班員及學員。服裝無特別規定，下班直接來即可。

四、程序：

序	內容	時間 (分鐘)	擔當者	備註
1	進場、題目三唱	10	主辦人	先點飲料坐下；在會館或據點時，題目三唱。
2	暖身：這週的工作	10	全體	每人用一個詞形容這週的工作，說一句就好。
3	職場話題交流	20	全體	3 至 5 人一桌，想聊再翻話題卡。請參閱附件七。
4	對照故事卡 + 分享感動	15	主持人、預邀成員	依剛才聊的選一張念；預邀分享約 3 分鐘。請參閱附件二。
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）：想多聊的續杯再聊，或一起去吃個宵夜。

六、注意事項：

1.談話的默契：

(1)保密：聽到的公司、同事、收入等事，不外傳、不貼群組。

(2)多聽少給建議：先說聲「謝謝你說」；除非他問，不急著出主意。

(3)不強迫發言：話題卡、分享提問想說的人說就好，不點名、不輪流。

- 2.費用：咖啡廳餐飲各自付，邀約時先說大約價位。
- 3.困境較重時：有人正在失業或身心狀況不佳，當場先謝謝他說，活動後由幹部私下關心。
- 4.準時散會：正式程序 60 分鐘準時結束，讓大家早點回家陪家人、休息。

附件一

主持參考稿

(可依實際狀況修改，不必照念)

【進場、題目三唱】

(參加人員陸續到場) 辛苦了！下班直接過來的，先點個喝的坐下來休息一下。

(在會館或據點時) 人差不多到齊了，我們先請○○○帶大家一起題目三唱。

謝謝大家下班還一起來參加兄弟時光！今天就是聊聊工作，60分鐘準時結束，要先離開的不用客氣。今天聽到的事，就留在這張桌子上，不外傳喔。

【暖身：這週的工作】

先暖身一下：用一個詞形容你這週的工作，例如「忙」「卡」「還行」，說一句就好。

(主持人先說自己的) 我先來，我這週是「○○」，因為……

【職場話題交流】

每桌這邊有一疊話題卡，想聊就翻一張，不想聊的先聽聽也可以。

有人說到辛苦的事，我們先聽他說完，說聲「謝謝你說」，不急著給建議。

*主持人不必一直講話，輪流到各桌坐一坐、聽一聽就好；記下大家聊得最多的話題，等一下選故事卡用。

【對照故事卡 + 分享感動】

剛才聽大家聊到○○，《新·人間革命》裡剛好也有人遇到類似的事，我念一段給大家聽，很短喔。(依附件二選一張念，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，他最近在工作上有一段很有感覺的經驗。(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)

信賴是每天一點一點累積的。明天上班，有沒有一件小事想試試看？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！要先回家的不用客氣；想多聊的夥伴，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：

※主持人依當天聊到的話題選一張念就好，不必三張都用。

※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：業績墊底的汽車推銷員（工作壓力）

正面：

大路在汽車公司當推銷員快兩年，業績墊底，幾乎每天被上司罵，開始想換工作。男子部前輩介紹他去找同一區的壯年部工藤，一位業績常名列前茅的推銷員。工藤先對他說了這段話，再分享自己的做法。

→ 分享提問一：工作最不順的時候，你都怎麼跟自己說？

→ 分享提問二：有沒有一位前輩的一句話，讓你決定再撐一下？

背面：原文 | 第 24 卷〈燈塔〉

「也許該換工作了！」

.....

「是嗎？現在遇到了難關啊！但急躁、強迫自己是不行的。把車推銷出去當然很重要，但賣不出去被痛斥也不畏縮，更重要。因為還要看今後的表現。很多人業績亮麗時得意洋洋，一旦賣不出去，就愁眉不展，考慮辭職。所以，處於最壞的狀態也不氣餒，依舊精神抖擻的職員，不是很了不起嗎？」

.....

竭盡全力也無法提高成績時，我告訴自己：『我沒有了不得的能力，只能好好努力。登門訪問的戶數，別人是八十戶，我就一百戶。別人是一百戶，我就一百五十戶。而且，全心全意地誠實應對。』這就是我的信念。」

大路聽完工藤的話，深刻感受到自己把工作看得太簡單了。

.....

當月，大路賣出兩輛車，下個月賣出五輛，再下個月賣出八輛，逐漸擺脫了業績不佳的狀況，年底實績得到極高評價，受到表揚。

故事卡 B：煤礦關閉之後（轉職）

正面：

一九七七年三月，伸一到福島。前一年秋天，常磐煤田的煤礦關閉了，不只礦工，相關的公司、商店也都得改行。懇談時，一位壯年幹部問伸一，該怎麼鼓勵這些還在找工作的會員。

→ 分享提問一：你現在的工作技能，哪些換了跑道還帶得走？

→ 分享提問二：轉換跑道或找工作時，最撐住你的是什麼？

背面：原文 | 第 25 卷〈福光〉

「常磐煤田的煤礦去年秋天已經關閉，有人無法生活被迫搬到別的地方，有人說什麼也要留在磐城市，現今還在努力找工作。應該如何鼓勵這些會員呢？」

.....

「可能不僅在煤礦工作的人，還有相關公司，商店街等許多人，都不得不改行，生活陷入困苦。

.....

祈求則會累積福運，湧現生命力、智慧泉湧。然後，集中智慧、深思熟慮，果敢地付諸行動。若認為只要祈求，就自然會找到好工作，這是錯誤的。要從事什麼工作，必須認真思考，有時還必須透過人際關係等。總之，要透過『強盛祈求』、『拚命思考』與『果敢行動』打開局面。」

.....

「人失去工作會惶恐不安，若處於看不見將來的狀態更容易無精打采，或自暴自棄。

.....

轉換工作跑道，找到新工作後，原本煤礦的技能與經驗可能都用不上了。正因為如此，富於挑戰心、精神抖擻、堅韌不拔、朝氣蓬勃就非常重要，企業主不會想雇悲觀氣餒的人。

也就是說，狀況愈嚴峻，磨礪出來的生命——『心之財』愈輝煌。礦山關閉也好，不景氣也罷，『心之財』不會被破壞，不會喪失。而且，一切能以『心之財』重新構築起來。

.....

請轉告那些苦戰奮鬥的人，『一定要超越眼前的困境，一定能獲得勝利，我等待著大家的勝利』。」

故事卡 C：被調去做最不擅長的工作（伸一的經驗）

正面：

接近年底的一天傍晚，伸一巡視聖教新聞社，在地下的鍋爐室遇到一位默默打掃的職員，想起自己年輕時在戶田先生公司的日子：事業接連陷入困境，薪水一再延遲，他也被調去做最不擅長的工作。

→ 分享提問一：你做過最不擅長的工作是什麼？後來留下了什麼？

→ 分享提問二：在不顯眼的崗位上，是什麼讓你還願意認真做？

背面：原文 | 第10卷〈桂冠〉

人待在向陽的地方，受到期待、被讚揚時，幹勁十足；一旦離開了這種部門或職位時，對工作還能抱持多大的熱情，還能認真到什麼程度呢？此外，在不顯眼的辛苦崗位，或者被分配到不符合期望的部門時，自己能否貫徹努力？在這種情況下，才可以看出一個人、一個佛法信仰者的真正價值。

這是伸一的切身感受。

一九四九年一月，他在戶田城聖經營的日本正學館工作，擔任少年雜誌的編輯。但是戶田的事業陷入困境，不到一年，他就轉到戶田擔任常務理事的東光建設信用合作社做公關的工作。不久信用合作社也陷入困境，最後破產，伸一又到戶田當顧問的大東商工擔任業務人員。

對於他這個文藝青年，金融業的業務是他最不擅長的工作。

.....

所以，即使薪資一再延遲發放，伸一也毫不動搖，積極做好每一項工作。

在大東商工從事最不擅長的業務工作時，他把那裡當作修行的場所，暗暗發誓要做就做到最好。他確實留下了出色的成績，作為員工們的榜樣，使公司大為發展。

附件三

《新・人間革命》素材

一、收尾的話（第 27 卷〈激戰〉）

信賴不是一朝一夕能建立起來的，而是建立在一天天行為的扎實累積，這種信賴就是人際關係的牢固基礎。

項目	說明
背景	林田在國鐵上班，生活安定，卻常覺得自己只是大組織裡的一個零件。入會後他拚命工作，個性也從內向變得開朗；一直看著他轉變的上司，後來也在他的勸說下入會。
生活化連結	今天聊到的工作壓力、轉職，很少能馬上解決。但同事、上司、客戶對我們的信賴，都是每天一件件小事累積出來的：早一點到、把答應的事做完、好好打一聲招呼。
可順帶提的一句	「信心即生活」、「信心即工作」，而且「信心即人格」。
請避免	把「職場的勝利」講成要大家拚業績、比成就；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	主持人選一張念
2	職場話題卡	每桌 1 套	企劃室提供	附件七，A4 印出後剪開
3	飲料、點心	適量	參加者或主辦人	咖啡廳各自點；據點小額分攤
4	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，談工作的事，大家需要一點時間想。
- 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。
- 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
有人一直抱怨公司、上司	先聽完，說聲「聽起來真的很累」；不跟著一起罵，也不急著勸。可以接著問：「最近有沒有一件做得還不錯的事？」
有人急著給別人建議	溫和地說：「我們先聽他說完。」等當事人問了，再分享自己的經驗。
有人正在失業或待業	不追問細節，也不當場介紹工作；活動後由幹部私下關心，需要時再一起想辦法。
大家工作差很多，聊不起來	翻「暖身」的話題卡，從通勤、午餐、加班這些人人都有的人事聊起。
有人講得很長，停不下來	溫和地說：「這個好有料，我們先聽聽其他人，等一下再接著聊。」
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，人少更好聊；坐同一桌就是一組。

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「下班來喝杯東西、聊聊工作」即可。

二、邀約的時機與方式

- 1.活動前三至四週：先訂好場地，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：職場人生對話】

時間：○月○日（○）晚上○點

地點：○○○

下班後來喝杯東西，聊聊最近的工作：壓力、想換跑道、跟上司同事相處都可以聊，最後會分享一小段《新·人間革命》裡上班族的故事。正式程序60分鐘，準時結束。

不用準備，人來就好；飲料各自點。

要來的請回個「+1」！

（二）實用版：適合工作正辛苦的夥伴

【下班喘口氣：職場人生對話】

○月○日（○）晚上○點，在○○○。

工作壓力大、正在想要不要換跑道？來聽聽大家怎麼撐過來的，不說教、不用發言，60分鐘就結束。

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！最近工作還好嗎？
我們○月○日（○）晚上○點，幾個人在○○○喝杯東西、聊聊工作，60 分鐘就結束。
好久沒見到你了，下班有空的話一起來吧！

(二) 對方說不確定或不能來時

沒關係！你先看看那天會不會加班，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、大概聊些什麼。
- 3.讓對方安心：60 分鐘準時結束，不用上台，不必發言，聽到的事不會外傳。
- 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 職場人生對話 報名接龍】
地點：○○○（晚上○點開始）
要訂位，請在○月○日前填上名字：
1.

2.

3.

※下班直接來就好，飲料各自點。

六、活動前一天提醒

提醒訊息

明天晚上○點在○○○，下班一起來喝杯東西、聊聊工作喔！

地址：○○○

臨時要加班也沒關係，跟我說一聲就好。

七、分享感動人員邀請參考稿

這次職場人生對話最後有 3 分鐘分享，想請你講一段最近在工作上有感覺的經驗，或讀《新·人間革命》時想到工作的地方，不用準備稿子，講你自己的就好。（建議邀請平常不太發言、但工作上很拚的成員）

附件七

職場話題卡

話題卡由創價班企劃室提供，A4 印出後剪成小卡，每桌一套。想聊再翻，不必照順序，也不必每張都聊。

※話題卡分四種：「暖身」輕鬆好答；「工作壓力」「轉職與選擇」聊聊工作的事；「心裡話」想說的人再說。

一、暖身

- 1.你的第一份工作是什麼？第一天上班還記得什麼？
- 2.你每天通勤多久？通勤的時候都在做什麼？
- 3.上班時最期待的是哪個時刻？
- 4.如果不做現在的工作，你最想做什麼？

二、工作壓力

- 5.最近工作上最卡的是什麼事？
- 6.壓力最大的時候，你都怎麼排解？家人看得出來嗎？
- 7.有沒有一位上司或同事，讓你學到很多，或讓你很頭痛？
- 8.你的工作裡，有沒有一件「別人做八十，我做一百」的事？

三、轉職與選擇

- 9.你上一次想換工作是什麼時候？後來怎麼決定的？
- 10.換工作時，你最看重的是什麼：薪水、時間、成長，還是人？
- 11.你現在的哪一項本事，換了跑道也帶得走？
- 12.工作和家庭，最近你在哪一邊多花了一點心思？

四、心裡話

- 13.這份工作教會你最重要的一件事是什麼？
- 14.有沒有一個在工作上幫過你、你很想好好謝謝他的人？
- 15.最近卡住的事情裡，有沒有哪一件想聽聽別人的看法？
- 16.五年後，你希望自己在工作上是什麼樣子？