



24991班修習軌理-
10_課摘_1150512

復習



丙二 總略宣說修持軌理：

累積**福**(福德)**智**(智慧)

二種資糧：

出世間成就源於積累資糧

世間成就也源於積累資糧

關鍵要有至誠清淨的心 (意樂)

供養人 (意樂) × 所供物 × 福田 (對象) = 果報_{資糧}

供養人殊勝 (意樂) × 所供物殊勝 × 福田殊勝 = 果報_{資糧}殊勝



六加行 (修行前的準備)

P41、614

入座

歸依

發心

入座歸依發心要跟「相續和合」

- 一. 淨地設像
- 二. 莊嚴供具
- 三. 入座皈依
- 四. 觀想聖眾
- 五. 積資淨障 (七支供養)
- 六. 三事求加 (祈求)

莊嚴供具

無諂狂

物：不正當的手段獲得
 動機：供養時有不良的動機
 喻：奔公甲的一把灰

端嚴陳設

力求美觀，將來成佛時相好之因。
 親手供養

觀想聖眾 (皈依境及資糧田)



七支行願(藏)

1. 禮敬支▲
2. 供養支▲
3. 悔罪支●
4. 隨喜支▲◎
5. 勸請轉法輪支▲
6. 請住世支▲
7. 迴向支◎

積集資糧▲

淨治罪障●

增長無盡◎

三事求加(祈求)

1. 從不恭敬善知識起乃至執著二種我相，
所有一切顛倒分別速當滅除。 (違緣盡除)
2. 從敬知識乃至通達無我真實所有一切
無顛倒心，速當發起。 (順緣具足)
3. 其內外一切障緣等逆緣，悉當消除。
(一切內外障礙悉皆息滅)

正行：總共修法

1. 辨識“修”及目的

所言修者。謂其數數於善所緣，令心安住，將護修習所緣行相。

所緣行相：心內一直攀緣顯現的影像狀態。

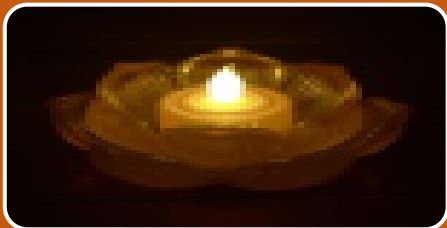
修行：數數於善所緣，令心安住，將護修習所緣行相。

(白話)一次次修正你的心,讓你的心安住在善的上面,而不是在煩惱及貪嗔癡等習性上隨之流轉 就是修行!

正行：此處_(現階段)修法_(依止善知識)

- 1、**思惟依止善知識之勝利及過患：**
勝利 - 能快速成佛等；過患—能引發今生後世諸大苦惱等。
- 2、**防護會觀善知識之過的心；觀功_(生信)：**至自心尚未發起具有清淨狀態之信心時，應當持續修習觀善知識之功德。
- 3、**念恩_(生敬)：**至未發起誠敬心時，皆不斷修習念善知識恩。

結行



完結:依《普賢行願》(十大願王) 以及《七十願》等儀軌

以猛利心迴向現時畢竟諸可願處

正修 (加行正行結行)

初修時:

四座中修習,「有欲修心,即便截止」四家合註改譯:「有欲修心餘少分,即便截止。」

正修 (加行正行結行)

稍微堅固:

若待稍固,時漸延長。

正修 (加行正行結行)

不令疲倦:

應時短,次數增多,(提起正念)避免「昏沈」「掉舉」。

未修中間應如何行 P46 L10

於正修時勵力修已，未修之間，若於所修行相所緣，不依(正)念(正)知，任其逸散，則所生德，極其微渺。故於中間應閱顯說此法經論，數數憶持。

1.於所緣行相淨修其心，

2.守律儀戒

3.積集資糧

三法之上，名為三合而引導者。

未修中間應如何行 P46 L13

復應學習四種資糧，引發止(定)觀(慧)之因

分四：

1. **密護根門** 隨時以「正念正知」(不取行相,隨好)來密護六根

2. **正知而行** 隨時以「正念正知」(不放逸行)來正行十事

3. 飲食知量

4. 精進修習恬寤瑜伽，
於眠息時應如何行
(師父說:24小時皆在修行)

正念：由聞思修諸善法義所成正念。

正知：謂由如是依止念時，隨起煩惱即能了知，斷除不受。

正念愈強,正知力愈強

不取行相：不對現前眼前(五根前, 或耳前或鼻舌前)親所看到的東西, 生起貪瞋的境, 生起覺得這個「好好啊! 好想要啊!」

不取隨好：不對已經沒有現前看到的東西,(不管有沒有聽別人說), 心跟著去, 一直一直想要啊!

我們可以學習的對治: 提正念, 次第可從不取隨好開始, 再不取行相等等來密護根門

未修中間應如何行_第二個：正知而行

正知而行

一、何為所行之事_十事(五個行動業及五個受用業)

五行動業:

(1)身、(2)眼、(3)一切支節、(4)衣鉢、(5)乞食

主要是去城市中的行為(“寺外”)。此等行動業，皆須以正知觀照，故為正知所行之處。

五受用業:

(1)身(2)語(3)意(4)晝(5)夜。

論中“寺內”二字，似應作廣義理解。譬如雖住城市，有閒暇時亦應聞思修行，與聞思修相關的各種作業，亦是受用業。總之，作諸受用業時，皆須安住正知，故諸受用業亦是正知所行之事。

未修中間應如何行_第二個：正知而行

正知而行

一、何為所行之事_行十事(五個行動業及五個受用業)

二、於所行事行正知_行此十事要住正念,不放逸行

略說:於此十事正知行者,謂隨發起若行動業,或受用業,即於此業先應住念·不放逸行。由彼二種所攝持故。應以何相而正觀察,如何方便而正觀察,即以是相,如是方便觀察正知。

四種行相：行此四相時，皆依止正念，隨起煩惱，即能了知，斷除不受
(對的去做，不對的不做)

- 一、所依的事項 (What)
- 二、應行的處所 (Where)
- 三、適合的時間 (When)
- 四、如法的行為 (How)

正知：就是自己內心的糾察隊
對的去做，不對的不做

正念：由聞思修諸善法義所成正念。

廣論

P51L12_

P52L1

正知：謂由如是依止念時，隨起煩惱
即能了知，斷除不受。

未修中間應如何行 P46 L13

復應學習四種資糧，引發止(定)觀(慧)之因

分四：

1. 密護根門 隨時以「正念正知」(不取行相,隨好)來密護六根

2. 正知而行 隨時以「正念正知」(不放逸行)來正行十事

3. 飲食知量

4. 精進修習恬寤瑜伽，
於眠息時應如何行
(師父說:24小時皆在修行)

正念：由聞思修諸善法義所成正念。

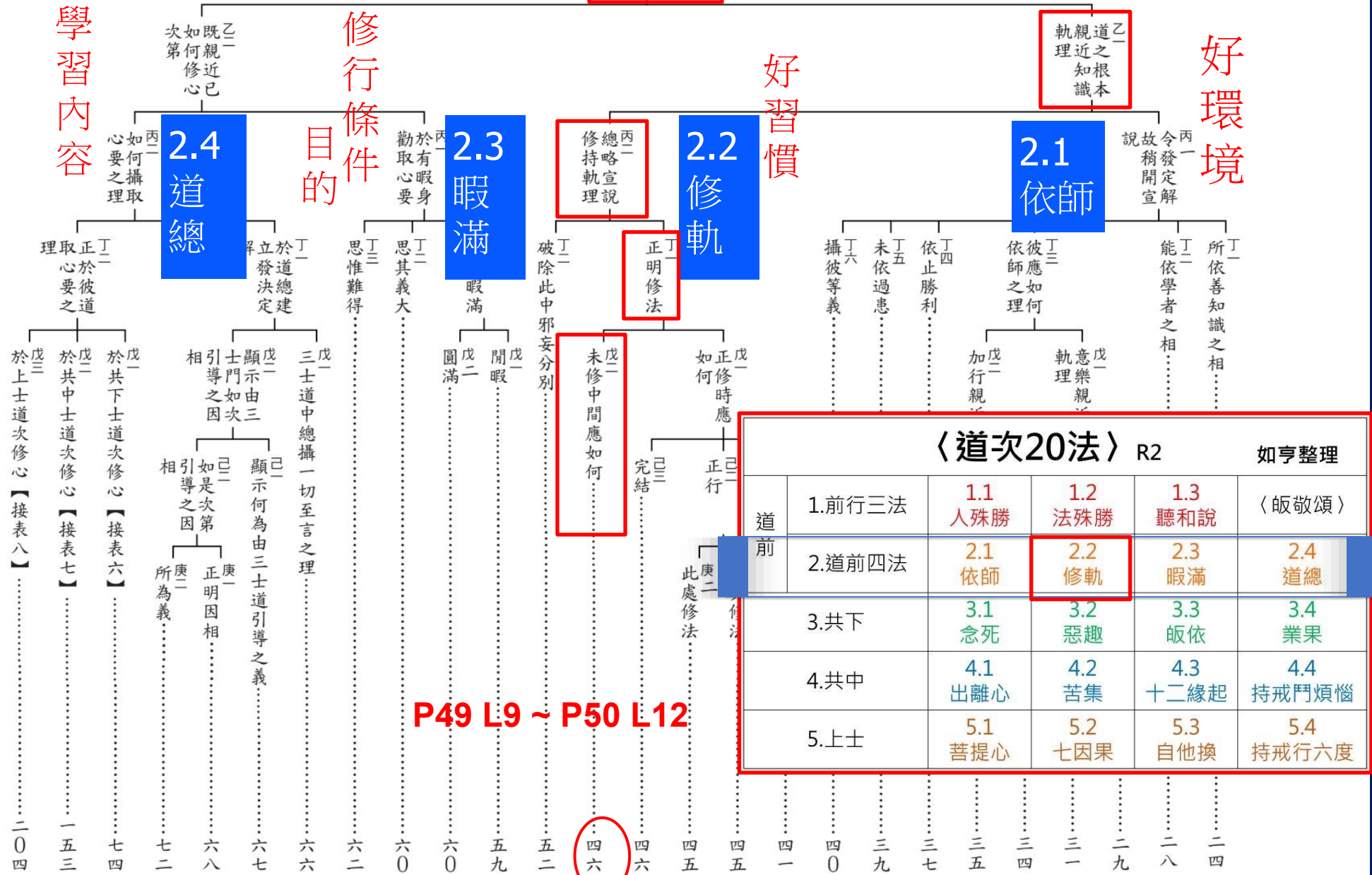
正知：謂由如是依止念時，隨起煩惱即能了知，斷除不受。

正念愈強,正知力愈強

本日課程

The background features a dark blue gradient with several technical diagrams. A large circular scale with numerical markings from 80 to 210 is prominent in the upper right. Other diagrams include concentric circles, dashed lines, and arrows, suggesting a focus on engineering or scientific concepts.

【表五】
甲四
如何正以
教授引導
次第學徒



四大資糧

1. 密護根門

2. 正知而行

3. 飲食知量

4. 恬寤瑜珈

P49L9 ~ P50L12(LL2)

- 飲食知量四項特質

- 飲食三種過患

- 求覓飲食導致五種過患

- 善為受用之勝利及意樂差別者

<https://lamrim.xyz/player2/?&tch=gl1&af1=26a&st1=652&et1=1743>

飲食知量者。謂具四法。非太減少¹。若太減少。飢虛羸劣。無勢修善。故所食量。應令未到次日食時。無飢損惱。非太多食²。若食太多。令身沈重。如負重擔。息難出入。增長昏睡。無所堪任。故於斷惑。全無勢力。相宜而食消化而食者。依飲食起。諸舊苦受。悉當斷除。諸新苦受。皆不生長。非染污心中量食者。謂不起眾罪安樂而住。又於飲食愛著。對治者。謂依修習飲食過患。過患有三。由受用因所生過患者。謂應思惟任何精妙色香味食。為齒所嚼。為涎所濕。猶如嘔吐。由食消化所生過患者。謂思所食。至中夜分或後夜分。消化之後。生血肉等。諸餘一類。變成大小便穢不淨。住身下分。此復日日應須除遣。及由依食生多疾病。由求飲食所起過患。此有五種。由為成辦所生過患者。謂為成辦食及食因。遭寒熱苦。多施劬勞。若不成辦。憂憾而苦。設若成辦。亦恐劫奪及損失故。發起猛利精勤守護。而受諸苦。親友失壞者。謂由此故。雖父子等互相鬥諍。不知滿足者。由於飲食愛增長故。諸國王等互相陣戰。領受非一眾多大苦。無自在過失者。諸食他食者。為其主故。與他鬥競。受眾多苦。從惡行生者。謂為飲食。飲食因故。三業造罪。臨命終時。憶念其罪。追悔而死。沒後復當墮諸惡趣。雖乃如是。然亦略有少許勝利。謂由飲食安住其身。若唯為此故。依止飲食。不應道理。故應善思而後受用。謂由身住。我當善修清淨梵行。施者施主。亦為希求殊勝果故。搾皮血肉而行惠施。亦當成辦彼等所願。令得大果。又應憶念集學論說。應當思念饒益施主。及身中蟲。現以財攝。於當來世。當以法攝。又應思惟。當辦一切有情義利。而受飲食。親友書亦云。「應知飲食如醫藥。無貪瞋癡而近習。非為憍故。非慢故。非壯唯為住其身。」

飲食知量者·**謂具四法**。(一)**非太減少**·若太減少**飢虛羸劣**·無勢修善·故所食量·應令未到次日食時無飢損惱。(二)**非太多食**·若食太多·令身沈重·如負重擔·息難出入·增長昏睡·無所**堪任**·故於斷**惑**全無勢力。(三)**相宜而食消化而食**者·依飲食起·諸舊苦受·悉當斷除·諸新苦受皆不生長。(四)**非染污心中量食**者·謂不起眾罪安樂而住。

1. **飢虛羸(カレ)劣**：指因缺乏飲食所造成之身體狀況，如飢餓、體質下劣等，皆有礙修行。
2. **堪任**：或譯堪能。指身心能夠隨心所欲完成自己所願的能力。
3. **惑**：煩惱

又於飲食愛著對治者。謂依修習飲食過患。過患有三。(1)由受用因所生過患者。謂應思惟任何精妙色香味食。為齒所嚼。為涎所濕。猶如嘔吐。(2)由食消化所生過患者。謂思所食至中夜分或後夜分。消化之後。生血肉等。諸餘一類變成大小便穢不淨。住身下分。此復日日應須除遣。及由依食生多疾病。(3)由求飲食所起過患。此有五種。

1. 涎(ㄊㄩㄢˋ)：口液、唾液

2. 中夜分：佛教將夜晚分做初夜、中夜及後夜三個階段，中夜即第二階段，大約相當於晚上十點到凌晨兩點。

3. 後夜分：大約是現今凌晨兩點到早上六點。

4. 下分：身體內部下方，指腸子。

(3)由求飲食所起過患·此有五種·(A)由為成辦所生過患者·謂為成辦食及食因·遭寒熱苦·多施劬勞。若不成辦憂憾而苦·設若成辦·亦恐劫奪及損失故·發起猛利精勤守護·而受諸苦。**(B)親友失壞者**·謂由此故·雖父子等互相鬥諍。**(C)不知滿足者**·由於飲食愛增長故·諸國王等互相陣戰·領受非一眾多大苦。**(D)無自在過失者**·諸食他食者·為其主故·與他鬥競·受眾多苦。**(E)從惡行生者**·謂為飲食·飲食因故·**三業**造罪·臨命終時·憶念其罪·追悔而死·沒後復當墮諸惡趣。

1. 劬(< ㄣ)勞：勤奮

2. 三業：這裡指的是藏文原文的「三門」，指身、語、意。

雖乃如是。然亦略有少許勝利。謂由飲食安住其身。若唯為此故。依止飲食。不應道理。故應善思而後受用。謂由身住。我當善修清淨梵行。施者施主亦為希求殊勝果故。擗皮血肉而行惠施。亦當成辦彼等所願。令得大果。又應憶念集學論說。應當思念饒益施主。及身中蟲。現以財攝。於當來世。當以法攝。又應思惟當辦一切有情義利。而受飲食。親友書亦云。「應知飲食如醫藥。無貪瞋癡而近習。非為憍故非慢故。非壯唯為住其身。」

1. 施者：指行施之人。 施主：指財物的主人。
2. 擗皮血肉：費盡艱辛尋求之義。
3. 非憍(ㄎ 一 ㄠ)：不是為了憍傲自滿。 非慢：不是為了驕慢(這裡指高傲、身形端美)。 非壯：不是為了壯碩(此處指膚色光澤豐滿壯實)。

上師教誡-慈心理念、素食行動

06:14

澈見幸福 06:14 ~ 11:01

再看一看這個世界的耕種面積，遠遠地超出了人類所需要糧食的耕種需求面積，為什麼呢？因為這些農田種的作物不是直接拿來養人的，而是拿來餵養牛啊、羊啊等等。需要大量的糧食，那麼就要砍伐森林；一砍伐森林，森林裡的生命就沒有地方待了，毀了牠們的家園，牠們的生命就沒有保障——還是由於吃！人們要砍森林，要做很多事情去養各種生命，然後再把牠們吃掉！₂₇

06:55

什麼？不是為了吃飽了、吃好了，身體健康。這整個的鏈條中，有多少是要付出造作惡業的代價。一旦造作惡業我們會難逃那個苦果，而且多少生命在這個鏈條之中就被殺害了，這是一個多麼奇怪的鏈條，就是為了吃！而這樣吃完了之後人變好了嗎？**為吃造作了這麼多殺業，佛陀說不會健康、長壽**，我們現在看一看世界上這些病，也可以知道。有些人生了一種病，有的時候他素食、他吃有機慢慢免疫力增高之後，他也會變好。我想我們周圍都有這樣的例子。

07:47

現在再算一算，就算我們吃到的糧食它不是葷食、它是素食，但是因為現在的耕作方式，也必須要噴灑大量的農藥、化肥。這個農藥、化肥不僅直接殺害了許多小的生命，也讓土壤漸漸地沒有生機了，這是師父在二十多年前就提出的這個**慈**

如果其他生命無法生存，慢慢地就會危及到人也會很難生存。所以表面上看起來我們現在，哇！衣食無憂，什麼東西都很多、很多，簡直是很富有。可是實際上我們獲得物質、獲得糧食、獲得什麼，它的**過程隱藏了太多的惡業**在其中，而且我們的生活被這樣的鏈條綁得死死的。

08:38

請問：我們如何能夠跳出這樣的共業之網呢？我們應該為此做些什麼呢？這世上到底有多少人會相信因果，說：為了吃一口東西殺害生命，會感得短壽、會感得多病，這種說法有多少人會相信？還有一種說法：這樣會浪費地球資源，花了那麼大的土地，把森林都砍了種那麼多東西，結果讓這個地球越來越暖、越來越暖，人也是不利於生存的。總會有一種說法，會讓我們的心

能為改變我們的生活方式做一些什麼身體力行的努力呢？比如說第一條——**吃素**！能否開始吃素呢？因為我們如果有多一個人吃素，可能就不會需要那麼多的動物被殺害；那如果一家人慢慢地都吃素，這樣的話就保護很多生命，所以我們可以戒殺去放生。是不是我們在這個中間如果出不去，能夠用電話勸一下周圍的朋友能夠吃素，甚至教他做一點美味的素食？其實素食做好吃了，非常非常好吃的！像我們僧團出家人的素食就做得非常非常好吃，有的人吃到了就說：「哇！這個素食這麼好吃，誰還吃肉？」所以能否**把素食做得非常美味、營養又豐富，這是我們這些人的一種責任。**

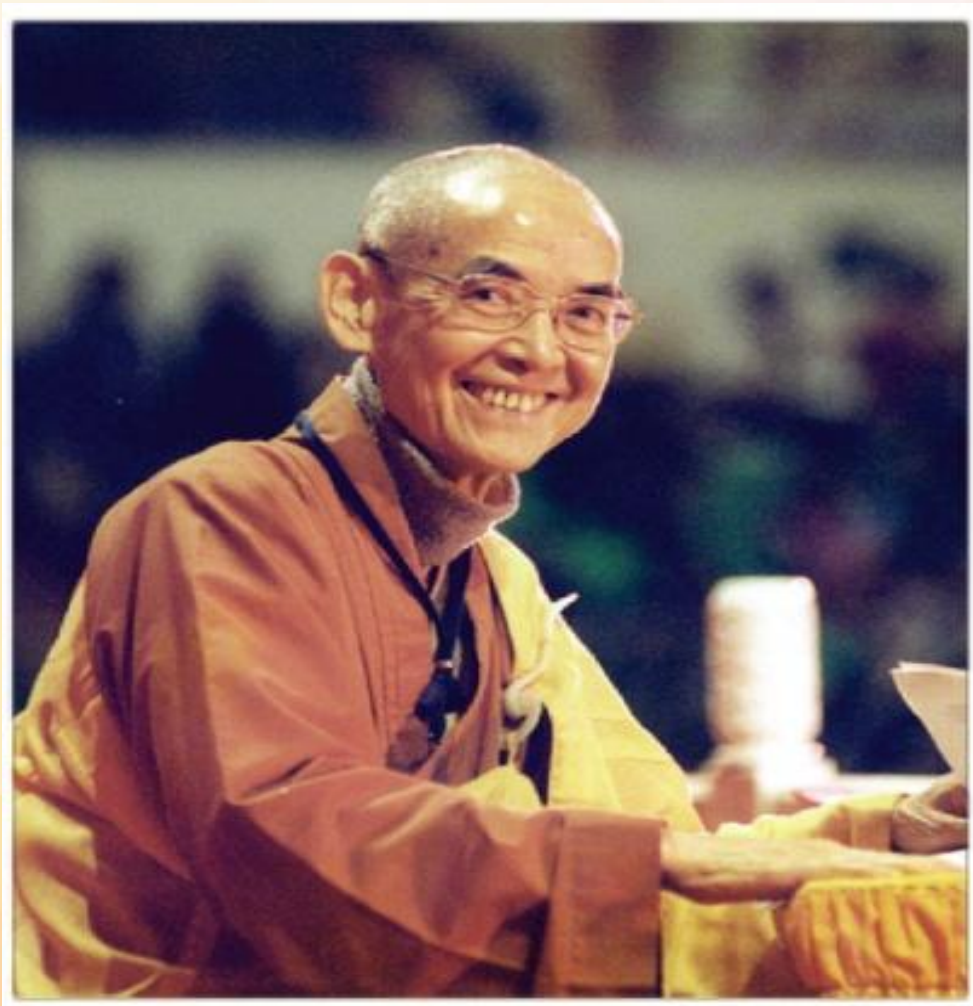
10:28

如果只是為了口味，那麼素食也可以達到登峰造極的口味，可以超過肉食的！因為現有很多很多人就在料理素食。所以我會認為，我們有責任把素食做得非常美味，可以請一下習慣吃葷食的人吃一吃，慢慢地去影響他們，讓他們能夠吃素。吃素的人³⁰越來越多了之後，這世界

討論

學了飲食知量，對於飲食這件事，會改變想法或行為嗎？

師父怎麼說



廣論原文：P49LL2
非染污心中量食者
，謂不起眾罪安樂
而住。

音檔：26A 19:28 ~ 24:50
手抄：第4冊P54L4~P57L8

499 吃到飽



上師法語

一杯淨水，一桌佳餚，
但思來處實屬不易，豈能麻木受用？
這個世界，還有很多生命，
為一杯淨水、一桌佳餚，拚死拚活。
古詩云：「誰知盤中餚，粒粒皆辛苦。」
可見從古至今，生命賴飲食而生存，
但思飲食來處，誰能不感恩在心。

引自《希望·新生》心之勇士|福智文化

理路&公案

The background is a solid dark blue color. It features several abstract geometric elements: a large, faint circular scale with numerical markings from 80 to 210 in the upper right; a smaller circular scale with markings from 100 to 140 in the lower right; and various dashed and solid lines forming circular paths and arcs. There are also some small, faint circular shapes in the upper left and lower left corners.

未修中間應如何行 P46 L13

復應學習四種資糧，引發止(定)觀(慧)之因

分四：

1. 密護根門

隨時以「正念正知」(不取行相,隨好)來密護六根

2. 正知而行

隨時以「正念正知」(不放逸行)來正行十事

3. 飲食知量

隨時以「正念正知」來知量飲食

4. 精進修習恬寤瑜伽，

於眠息時應如何行

(師父說:24小時皆在修行)

正念：由聞思修諸善法義所成正念。

正知：謂由如是依止念時，隨起煩惱即能了知，斷除不受。

正念愈強,正知力愈強

未修中間應如何行_第三個：飲食知量

一、正知受用飲食之質量

1.非太少食 2.非太多食 3.相宜消化而食 4.非染汙心中量食

二、飲食愛著(貪愛)之對治

1.由受用完時所生之過患

2.由食消化所生之過患

3.由追求飲食所引之過患(分五)

三、善思惟飲食事而受用

1.施者施主亦為希求殊勝果故，榨皮血肉而行惠施，亦當成辦彼等所願，令得大果。

2.又應憶念《集學論》說，應當思念饒益施主，及身中蟲，現以財攝，於當來世當以法攝。

3.又應思惟當辦一切有情義利，而受飲食。

(一層一層的拉高意樂)

佛說減肥經：

『人當自繫念，每食知節量，
是則諸受薄，安消而保壽。』

各種（苦的）感受較輕

《雜阿含經·卷四十二》

人世間最常見的苦惱就是『減肥』，2500年前的《雜阿含經》裡，佛陀教導波斯匿王斷絕「情緒性進食」，其中的四句減肥核心：「人當自繫念，每食知節量；是則諸受薄，安消而保壽」。不僅能瘦身，更能健康長壽。



典故摘自《雜阿含經·卷四十二》

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，波斯匿王其體肥大，舉體流汗，來詣佛所，稽首佛足，退坐一面，氣息長喘。

爾時，世尊告波斯匿王：「大王身體極肥盛。」

大王白佛言：「如是，世尊！患身肥大，常以此身極肥大故，慚恥厭苦。」

爾時，世尊即說偈言：

「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽。」

時，有一年少，名鬱多羅，於會中坐。時，波斯匿王告鬱多羅：「汝能從世尊受向所說偈，每至食時，為我誦不？若能爾者，賜金錢十萬，亦常與食。」

鬱多羅白王：「奉教當誦。」

時，波斯匿王聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。

時，鬱多羅知王去已，至世尊前，受所說偈，於王食時，食食為誦，白言大王：

「如佛、世尊、如來、應、等正覺所知所見，而說斯偈：

「『人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽。』」

如是，波斯匿王漸至後時，身體傭細，容貌端正，處樓閣上，向佛住處合掌恭敬，右膝著地，三說是言：「南無敬禮世尊、如來、應、等正覺，南無敬禮世尊、如來、應、等正覺，與我現法利益、後世利益、現法後世利益，以其飯食知節量故。」

廣海明月



- 講次 | 0548 (2026-04-16 ~ 2026-04-22)
- 標題 | 選擇離快樂最近的路
- 廣論段落 | P15-L6 ~ P15-L6 諸餘謗法.....應當了知。

聆聽 06'59" ~ 12'01"

<https://www.amrtf.org/zh-hant/clear-moonlight-great-ocean-0548/>

13:13

注意喔！我提問題了：那師父講這個是要說什麼呀？[06:59](#)

是不是前面說：「有一個善巧的方法」？這個善巧的方法就是其實也不一定要費那麼大的力氣，你只要高高興興的、歡歡喜喜的，知道為什麼踏上這條路，策發了歡喜心之後，我們就會策發精進心，因為歡喜嘛，歡喜的事就是——做不會有厭倦的感覺。所以它這後面因為要引生聽聞軌理——聽聞軌理就是對整個聽聞佛法之前的準備，其實它還是一個歡喜和念恩的心。[07:35](#)

對我們要改習氣來說也是一樣，你一定會去想：把這個習氣改了，自己該有多好！如果不改的話，自己會被拖累多久、會有多痛苦！一定是這樣反覆地抉擇之後，我們就會心甘情願地選擇直路、快路。[07:55](#)

所以從這個角度來說，你看宗大師把這個《廣論》講得會不會像慈母一樣，說：哎呀！吃這個、不吃那個，這樣你會怎麼長壯啊……像慈母心一樣。讓我們這些剛剛開始學佛的小孩，能夠心甘情願地牽著上師的手走向菩提路。而且是我們自己的選擇，因為沒辦法替你選擇，我們自己要自己選擇，自己選擇自己走的直路或大路。[08:26](#)

這樣一個角度，一旦你意識到改習氣的樂趣，當下有一點點體驗之後，那麼改習氣對我們來說也不是好像我總犯錯——有的人就是老記著自己犯錯——其實你能從錯誤中撈到什麼，你能從錯誤中學會什麼，這才是最重要的！[08:47](#)

這一小段基本在一上手，訓練我們的抉擇慧——這樣做有什麼好處、不這樣做有什麼壞處，那我們就開始選擇了！一旦了達苦樂，人們就會知道：這個苦的果和苦的因，我都不想要；那麼樂的因和樂的果，我一定是想要的。就自然而做選擇。

[09:10](#)

有一些同學說他研討《廣論》之後發現明顯地變聰明了，他以前想事情的時候就是：「這樣做好嗎？那樣做好嗎？」到這兩頭選擇的時候，他就會陷入非常艱難的境遇。但是學了《廣論》之後，因為一直訓練他走這條路有什麼好處？不走這條路有什麼壞處？這樣訓練久了之後，他會發現把這種習慣帶入自己的思惟中，他會用這個去思考，有點像改變腦迴路——他的思惟方式；思惟方式一旦變成這樣，抉擇一件事情就變得很容易，因為勝利和過患一下就會比對出來。[09:46](#)

那你說：我也不知道對自己好不好，那怎麼辦？

佛陀也有說：現在不好、未來好的要做；現在好、未來不好的不能做；那現在好、未來好的，就一定能做囉！這都是善知識教我們的。[10:06](#)

所以師父用這一小段引導我們的心：雖然改變習氣很吃力，但是佛菩薩是有辦法教我們的。一旦我們策發了歡喜心、知道取捨之後，這個慧力——注意——它會因為學習佛法的原因，慧力越來越深、越來越敏銳，然後你抉擇事情越來越快，生活中的很多麻煩也比較好拆解。[10:34](#)

我們生活裡有很多憂悲苦惱，看起來就是境界上的某人、某人、某事，某年、某月的某一天就讓我過不去，但事實上就是我的智慧無法飛越這種痛苦的經驗。這種痛苦的經驗就像糾結在內心裡邊，想起來就痛苦，或者像凍結了一樣，擺脫不掉那種寒意和刺痛，我們沒有一種智慧去把它融掉，或者乾脆飛越它。佛法就是對治痛苦之門、達到快樂之門，所以學習《菩提道次第廣論》之後，很多人都發現他的抉擇慧變強、他處理問題的能力變強，因為一直在訓練這個抉擇慧嘛！一旦我們會抉擇了，我們就容易選擇一條非常對自己好的路。[11:25](#)

聽到這裡會不會有點歡喜心呢？有的時候在我們的生命中遇到很多難點，你並不一定去直面解決它，認真地學習《廣論》，學習、學習突然有一天你就發現：欸，這件事已經被我超越了！最誇張的是，你不知道怎麼超越的，就覺得你並不在意這件事了。為什麼？因為你飛向了更高的天空，你看到了更遼遠的景色，所以腳下這顆石頭也不會那麼特別在意，邁過去就好了！[12:01](#)

研討 (5分鐘)

Q. 你有沒有一件「本來很抗拒」，但後來發現「其實是對自己好的」事情？

- 一開始為什麼抗拒？
- 是什麼讓自己願意改變？
- 改變之後，有沒有感受到「快樂」？

班長總攝



今日要點回顧

班長將為我們總攝今日研討的核心要義,幫助我們掌握學習重點。