



Trinity Saint David

Student Name: Hainan Zhang (1681 words)	
Module Code: SICH3008 Module title: Ancient Chinese Morality and Ethics	Student number:2503183
For completion by marker: Comments:	
Marker's signature:	Date:
Provisional mark: NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.	

AI Acknowledgement

☒ I have not used AI in my assignment

I confirm that I have not used any AI tools in the research and creation of this assignment. I confirm that I have not presented any AI agenerated materials as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used, which I may be asked to provide in evidence.

☐ I have used AI in my assignment

I acknowledge the use of [AI Tool 1] [(AI Tool 1 url)] on [Date] to [Purpose my work: (e.g. support my research/proofread/edit photographic material etc.)]. I used the prompt(s):

1. [Prompt]
2. [Prompt]
3. [Prompt]

I confirm that I have not presented any AI generated text as my own work. I confirm I have copies of my drafts, notes, and other resources I used before, and after the use of AI tools which I may be asked to provide in evidence.

反思報告

壹、前言

課程之初，法師引「廣州香山書院楹聯」，明示吾等學子入漢學院求學之目的。請教「三字經」課程綱領時，法師亦開示五倫十義、敦倫盡分。秉此教誨，謹向老師匯報自身在與母親、同學相處中，踐行恕道、敦倫盡分的反思感悟。

貳、正文

一、與母親

往年，海楠和母親長時間在一起學習、生活，母親對海楠的各方面情況都十分清楚，因而比較放心。剛上預科時，亦時常跟媽媽匯報學習、感悟和作業，媽媽因為了解也較放心，而後來多是學術課程，匯報也少了，在近期的溝通中，海楠才發現媽媽對自己有一些不放心。

海楠跟媽媽商量，預科班結束後去利川看望賀老師、母親和弟弟，若是回家看望長輩，想順便看個正能量的舞劇。可母親聽到後很著急，表示不同意，認為沒事就待在利川，先不回家。一開始，海楠不理解為什麼媽媽著急，後來想到：媽媽清明才回過家，身體很累，若五月又往返，實在奔波。可以稍晚一些再看望長輩，因而就不一定非要看舞劇了。後來在海楠跟媽媽分享習講內容時，媽媽才袒露心聲，表達聽完後才放心不少，

之前說想看舞劇時，她還不放心，覺得海楠應該沉下心來，多花時間用心讀書。

預科班結課後，有四位同學想去昆明玩兩天半，自己沒什麼想法，便先詢問母親。母親讓我隨意選擇，都可以。海楠考慮之後想去，母親同意了。過了兩天，海楠向媽媽請教住宿問題，沒想到媽媽劈頭蓋臉罵了我一頓，說了很多氣話，覺得自己這點事情都不懂，一點都不知道注意安全等。通話時，海楠盡量保持冷靜，但掛了電話心中有些委屈：自己和媽媽的處理意見一樣，只是想再確認一下，結果媽媽因為誤會而責備了自己。又想到之前的種種，覺得媽媽好像只希望海楠專心讀書，因為感受到媽媽的愛中對我有安排和控制，心裡有點難受。

冷靜下來後，海楠換位思考：我們家庭情況特殊，爸爸不在，媽媽對於安全問題尤其注重，即使海楠向她請教，也引起了媽媽心中強烈的擔憂和恐慌。而媽媽強烈希望我回到利川，也是因為父親不在，她希望我在一個好的環境中熏習，知見、行為都不要有偏差。跟著漢學院走，跟著善知識走，她才會真正放心。

海楠體會到媽媽一個女人，獨自承擔家庭、工作等所有的責任，非常不容易，也非常擔心我們身心或知見出現偏差，怕对不起丈夫。因為擔憂害怕，才會使她不詢問我的想法，而直接強烈地表達希望海楠回到她身邊學習，讓自己感到難受而產生逆反心理。理解了母親的心，就知道如何安她的心。海楠應該更加謹慎，注意安全，也要多及時向母親匯報自己的行蹤、近況、修學心得等等，時時體諒、處處安心。

通過這些事情，也讓海楠發現，跟媽媽相處時，首先看到的是媽媽的情緒、對自己的不理解，念頭中都是自己的感受和想法，而不是媽媽的情緒、言行、決策背後可能另有未說出口的苦心。下意識是對媽媽的要求，而不是在自己身上尋求轉變。其實當自己去理解媽媽，做出調整時，媽媽就變了。

海楠感受到盡本分的過程中體諒他人的「恕」道是多麼重要！而體諒過後的及時報

告、及時請教、及時回應等又是多麼重要！

二、與同學

海楠年初發願，在生活中落實忠恕，要「嚴以律己，寬以待人」。因自己時常第一念是見人過，觀照到自己的心念，轉而換位思考，便能體諒他人。

近期一位同學週末外出，打車回來時，司機中途停車並關閉行程，讓她幫忙再開一單，同學很害怕，說：「你先把我送到家，我再幫你做。」之後她跟大家講述了這個經歷，說明司機並無惡意，只想多跑一單，但她一個女孩當時很害怕。海楠當時聯想起她之前也有時單獨外出，心裡第一念是：班級制度規定女生需結伴出行，老師勉強同意了申請。你遇到這樣的情況，可能是佛菩薩在給你提醒。但言語上還是安慰她。之後她還說了好久，海楠就有點不耐煩。後來意識到這些心念後，對她生起同理心，假如是自己遇到這樣的事，會是什麼心情呢？又希望周圍人怎樣對待自己呢？晚上回到宿舍，海楠給了她一個真誠的擁抱，說：「抱抱你，今天受驚嚇了，沒事的，咱吸取經驗，以後多注意」。

隔天，這位同學回饋：很感謝海楠昨天的擁抱，她確實比較害怕，又性格比較敏感，淺淺的安慰不太奏效，說多了又怕別人覺得她大驚小怪，但海楠的擁抱讓她感覺很溫暖得到了有效安慰。

從她的回饋中，海楠感受到在與人相處中，恕道非常重要。自己遇事第一念，總是站在自己的角度上，容易見人過。而站在對方的角度上，對待很多事情的態度就變了，對別人有了更多的理解。由此體會到，存心秉持忠恕，自己對別人的怨和別人對自己的怨都會消弭。海楠深知自己還做得不好，但也嘗到了一點甜頭，希望繼續努力。

叁、結語

課程感悟良多，唯有在日常生活學習中敦倫盡分，方能真正落實所學。

以上心得，敬向法師與諸位老師匯報，懇請諸位老師慈悲批評指正，感恩老師！

學生 張海楠 頂禮拜呈

2026 年 5 月 1 日