



從0到0.1 營隊熱力開跑 到親子共同體驗班成立(中)

◎ 花蓮慈懿道院提供

(接上期)

以下是4G醫生親子體驗營心得：

※ 國小營隊班長 黃鼎強

感謝 天恩師德，今年讓後學再次領恩學習班長一職。

每當鳳凰花開、南風吹拂之際，就知道一年之中最充實的時光即將到來。每年的七~八月都是夏令營的季節，每每在營隊中，都能與其他單位的輔導學長們相聚，可謂「一期一會」；但是今年與以往不太一樣，所有小隊的輔導都由慈懿青年班的同學們擔任。此外，因為人力相當不足，承擔的事項也相對較多，所以全體輔導學長以及小飛俠都大幅成長許多！

從營隊前的成長營就能看得出來，這次的標準比以往還要高出許多倍，因為這次任務相當重要，責任也比以往更加重大。原本後學還很擔心營隊在即，大家的戰鬥模式還沒 Turn On，而在經過一天的成長營後，完全不擔心了！甚至連後學早已發動的戰鬥模式也開啟了雙渦輪引擎，準備一路衝衝衝！

志工培訓當天，看著來自各校的青年志工，那蓄勢待發、準備迎接挑戰的眼神，真是熱血沸騰！但是當後學這個班長一開口問候大家，卻發現這一屆的志工各個都含蓄內向、木訥寡言。糗了，這可真是後學第一次「尷尬全場」！此時挫折感從心頭湧了上

來，心想：「也許是彼此之間那道冰牆還沒融化，所以今天就收起幽默，國小營開始時再拿出來吧～」此念頭一出現，接棒的佩真營導師就用她最強的 Power，讓彼此之間的那堵冰牆瞬間融化，所以後學就將尷尬的念頭收起，再出發囉～在這一天的志工培訓中，自己真的大幅成長。

因為深怕「尷尬全場」的狀況再度發生於隔週營隊中，所以回家之後，後學真的對著鏡子講話，講了好久呢～（上次這麼做，應該是去年營隊前的一個月！）而不曉得是因為大家之間的冰牆已融化，抑或是後學的練習成果顯著，營隊開始的那個早上，全場已經 high 到最高點，準備下午好好地迎接國小學員的到來。

午飯後，國小學員入營，大家的戰鬥模式全數 Turn On。每當後學說：「各個小隊到齊後，自行愛的鼓勵、坐下。」所有隊輔都帶領著隊員使出「最大功率」來完成並且坐下。在講台上的後學，真是感動！後學也意外發現，有幾位學員是之前三國體驗營的學員，也有幾位輔導學長和小飛俠是去年參加志工營的同學，都在這次營隊之中發光發熱。



▲ 小組培養良好默契，共同參與營隊活動。

這次課程相當精彩，不管是營隊、幼幼班，或者是家長班，所有課程同時分班進行，每位參與的學長都收穫滿滿，臉上也總是掛著笑容。

隨著營隊圓滿結束，後學除了感謝還是感謝，除了感恩還是感恩。感恩上天慈悲，讓我們在活動進行中總是豔陽高照，正能量在每位學長之中循環；感謝能夠給後學這次學習的機會，讓後學在流程掌控及操持方面成長許多；也感謝參與營隊的大家，在我們彼此的腦海裡，永遠有著那麼一段青春無比、無可取代的美好回憶，期待明年也能夠再一同寫下屬於我們青春的篇章～

※ 志工 陳韋戎

參加 4G 醫生親子體驗營，是班上同學推薦的，這次我們班來了 18

位。雖然一開始志工培訓的時候覺得好難，有點想回家，但是到了後面，我玩得很開心，反而非常期待隔週營隊的活動。第一天的「0800 空八控控拳」很有趣，晚上的營火晚會，是最好玩的啦！感謝大家，希望下次有機會還可以再來。

※ 志工 張子渝

這次是班上同學找我一起來的，原先我就知道是帶小朋友，所以跟預期的差不多。但是我們這一小隊的小朋友都很內向，不敢一起玩，所以一開始我有點挫折；但在一天的相處下，大家都漸漸打開心房，而且沒那麼生疏了，這讓我比較放心。第二天也比第一天的參與度更好。感謝仁五小隊的所有人，因為有你們，才能有那麼多回憶。希望未來的自己，能因為一次次的志工帶隊經驗而變得更好，成為更陽光的人。

※ 志工 許藍星

藉由學校公布的資訊，同學揪團一起參加了這次體驗營。印象最深刻的是營火晚會，營火舞的衝刺奔跑、每位孩子最真摯的笑容，以及為自己小隊奮力嘶吼的各位，都是難得一見的。這次最喜歡的課程是手工藝：中

醫草本手做香包。因為對這部分很有興趣，做完很有成就感、少女心大爆發，還有幫助別人完成的感覺也很棒。

※ 志工 沈文鑫

今年會來到這裡，是因為學校通知各班有這樣的暑期營隊，我聽到後就去學務處報名了。來到慈懿道院滿心期待，令我最印象深刻的是營火晚會；到了第二天，學習到許多中醫知識。參加完這次活動，希望下次可以再來擔任志工與服務，也感謝我的隊輔和小飛俠，幫助我們認識大家。



▲ 家長於課程中獲益良多。

※ 志工 張意程

在學校看到這個夏令營訊息，就報名了。原本以為來這裡，只是聽老師講話，但後來發現活動內容非常有趣！不像一般研習，只有講課而已。最喜歡的活動是在一開始大家還不認識時的各國打招呼破冰，真有趣。也學到有關中醫的一些知識，像是把脈和如何找穴道；還學會了主動幫忙，要像古代中醫孫思邈一樣熱心助人。最想感謝每個人，因為大家都互相幫忙，不抱怨。

※ 志工 王亭皓

暑假唯一參加的就是這個營隊，一半是因為對照顧人很有熱誠，一半是想在這暑假增添些回憶。這次從小女孩身上學會了如何耐心地去引導、去帶動；營隊中，郭芳汝醫師教了很多中醫的知識，希望下次有機會再參加志工培訓及服務。

※ 志工 徐子康

在來之前，我對這次營隊沒什麼特別的看法；來之後才知道，原來會學到讓彼此互相認識的破冰遊戲。我覺得最值得回憶的就是餐點，這邊的料理和調味方式都非常特別；最好吃

的就是青江菜，酸酸甜甜的，讓人吃了一口，就會想吃第二口。第二天的中醫課程雖然時間不長，但是教的中醫知識，都是平常就可以自己觀察自己，一些簡單又實用的方法呢！這兩天的活動讓我無聊的假日變得非常充實，非常謝謝慈懿道院所有學長無私的奉獻。

※ 志工 李欣

這次活動是由媽媽報名的，妹妹來參加活動（當國小學員）的同時，我就一道來當志工。還沒有來之前有點害怕，但之後發現大家都和樂融融地用心投入活動，就覺得很開心。我很喜歡營火晚會，就好像回到國小、國中一樣，很放鬆地玩、參與活動。在活動中，我學到了許多有關中醫的知識，或許也能當成未來選科系的參考。也很謝謝我們這小隊的輔導學長和小飛俠凝聚全隊，用心努力地帶活動。若以後有機會的話，也希望能再來當志工，負責帶動跳或其他遊戲。

※ 小隊輔 莊郁柔

隔了一大段的時間，又回到慈懿夏令營，這次直接進階擔任小隊輔。雖然因為已經上高中而沒當過小飛俠，有點可惜；但是，當小隊輔帶小



▲ 營火晚會，點燃彼此的熱情。

隊也是一個新的體驗。第一次可能有些不上手的事，但是我覺得未來一定可以再進步的。明年我一定要再來當志工、帶學員，或許會累，但撐過之後，便很有成就感；尤其是隊員們都很配合地完成任何事，到最後那一刻是感動的，感覺像是他們有了自信心，所以才會信任小隊輔，真的配合度高到破表！這一次，我帶了非常優秀的隊員們！

※ 小隊輔 張家瑀

再次來到慈懿道院，成為小隊輔的一份子，真的很開心。認識了一群很可愛、很團結的小朋友，以及可靠的志工們；我的志工真的幫了我不少忙，學員們也很乖、很聽話，我很開心。很幸運能遇到慈懿這些夥伴，他們真的很棒，希望明年可以再來這裡。

※ 小隊輔 張家瑋

第一次當小隊輔的我，一開始真的很緊張，也很不知所措；很謝謝我們這小隊的志工和隊員們，很配合我，也很包容我。其實我是一個內向的人，然而來到這個營隊，認識了來自四面八方的同學，我覺得很開心。我最喜歡的是營火晚會，喜歡大家集思廣益創造出來的隊呼，大家都很團結。經過這次的營隊，我成長了很多，這次營隊是一個很美好的回憶。

※ 小飛俠 徐如慧

很開心又來到慈懿道院，雖然是第二次當小飛俠，還是會有點尷尬、有點小緊張，怕小隊遊戲帶得不好。很謝謝仁六小隊的志工伙伴們，他們都很棒、很活潑，學員們也很開朗、很可愛，真的很愛各位！這次營隊主題有關於中醫，課程中安排了一些活動讓我們更了解中醫概念。在未來，我希望能更加油，往小隊輔之路前進，向其他小隊輔們學習如何帶領小隊、炒熱氣氛。

※ 小飛俠 徐如穎

之前我是學員，這是第一次擔任小飛俠。營隊前幾天，還擔心小朋友

們會不會很皮、很難帶；不過當看到他們時，覺得很可愛、很聽話。討論小隊契約時，大家都踴躍回答；小隊報數時，認真又有活力；教隊呼的時候，每個人都很專注，學習得很快，超棒的！雖然晚會時，大家都出了點小差錯，但智二小隊真的超級乖，尤其是泓理弟弟，他很熱情，也很信賴志工們，雖然有點小皮，卻真的很可愛。希望下次還能看到這些可愛的小天使。

※ 小飛俠 廖苡翔

之前參加完三國營時，聽到隔年慈懿也會辦夏令營，就決定我還要來參加。這次學到許多中醫知識，希望下次可以辦得更好，讓我學到更多，也希望有更多人來參加。下次擔任小飛俠時，希望我可以做得更好、聲音更大，交辦事情也做得更完美。希望我有能力做更多事，我想學習操作電子設備、做出美味的菜餚。未來我升高中時，也希望可以擔任小隊輔來帶領小朋友，我非常想服務大家。

※ 小飛俠兼值星官 賴彥翔

這兩天營隊，讓我學習到要如何從錯誤中修正，也很感謝這次仍有榮幸可學習當值星官。從這次任務中領

悟到，如何當一位稱職的值星官來控制全場秩序。這次營隊也認識不少志工，包括花商、花女等學校的同學。最後我想跟勇八小隊說聲抱歉，因為我常常離隊出任務，無法跟你們一起完成小隊的事；我想謝謝你們，不會因為我的離隊，而有所反感。非常謝謝各位學長、學員、志工，以及最重要的天廚媽媽們，沒有你們，我們就沒有如此好吃的早、午、晚餐和點心！期待下次營隊再聚，再共同努力完成任務！

※ 輔導長 賴雅鈴

感謝 天恩師德，讓後學在今年的體驗營中擔任輔導長一職。在之前的營隊中，後學是實習輔導長，而這次接下輔導長這個職位，真的是困難重重啊！因本次營隊和另一個營隊撞期，導致小隊輔非常缺人手，好不容易十小隊都有一個小隊輔，卻有五小隊的小隊輔是第一次學習，讓後學非常擔心，但我不氣餒地一一詢問：「帶隊還順利嗎？有人不好相處嗎？……」雖然每組多多少少都有遇到一些阻礙，但堅強的小隊輔們都撐過了，每小隊的狀況都越來越好！因為各組的問題，導致後學有點忙，所以常常將小隊交給志工和小飛俠，還

好他們將仁四小隊帶領得非常好，非常感謝他們！這次營隊中，後學真的成長了很多，雖然累，但我不怕，感謝慈懿道院讓後學學習輔導長一職。

※ 家長 周佳慧

我一心想讓孩子們多參與各類活動，當初是學校同事佩真老師邀約參加這個親子營隊。活動中，看著孩子從害怕參加，到投入活動並收穫許多；活動結束後，也很開心地分享營隊的人、事、物，真心覺得真的不虛此行。

活動的安排緊湊且豐富，讓我們學習到各種中醫養生知識及親子相處之道。期許自己可以成為更好的人，樂於幫助別人；也能帶領著孩子成長，教導他們成為有良好品格的人，期待下次能再參加慈懿道院的活動與課程。感謝各位老師、學長及服務的志工，因為有你們無私的奉獻，讓我與三個孩子都能留下美好的回憶，及度過快樂的暑假時光。

※ 家長 余玉鳳

參加此次 4G 醫生營，是因為透過韋戎的學校花蓮高商宣傳，才得知有此營隊訊息；與家裡討論後，就決定和孩子一同參加。記得以前參加夏

令營是學生時期，早已忘了當時的熱情；沒想到從活動前一週的志工培訓營開始，就深刻感受到慈懿道院各位學長的熱情、活力，同時也感染了自己，覺得熱血沸騰起來了。

也因為參加此活動，認識了幾位媽媽；認識彼此、破冰遊戲，還有父母的成長心靈課程、中醫養生功法，都讓自己覺得受益良多。希望孩子在大家帶領下，可以有更好的品性，把心打開，能學習更多事！

※ 家長 陳玉玲

這是第一次和孩子參加同一個營隊，回家聊天有共同的話題，這滋味很美妙。在這個營隊裡，看見孩子們有禮貌、活潑、大方、敢秀，就覺得這些孩子實在太厲害了。我也認識了許多新朋友，很開心，謝謝慈懿道院辦理親子營隊。

※ 家長 魏琳璇

我是透過五州中醫診所的介紹，因此帶著女兒參加體驗營，看著女兒能服務人群，融入活動的歡愉中，是書本知識以外的活用，更顯珍貴！我最喜歡的課程是聽郭芳汝醫師講課，了解五行養生之道及打開腸胃，有助

自己及家人的飲食健康。我是診所的患者，很感謝郭醫師的治療、眾學長的鼓勵，讓我慢慢做回正常人（邁向健康之路）。

※ 家長 王婕嫻

去年我們家姐姐參加三國營後，一直念念不忘，終於今年有4G醫生親子體驗營。於是，二話不說報名！去年的三國營讓人意猶未盡，今年的醫生營，開場也是如此振奮人心！第一天的活動場場用心、場場精彩，都讓人無比感動。第二天課程，感謝郭醫師的分享，讓我了解一些養生的重要觀念，感恩慈懿道院用心安排，更感謝這兩天的講師，分享了這麼多的經驗與課程，讓我們知道養生的重要，也了解自己的身體。

※ 家長 麥莞禎

自從去年參加了三國智仁勇親子體驗營，明顯感覺孩子的不同與成長，所以作母親的我，暑假前特別注意今年的活動訊息，深怕錯過了。在這兩天的活動裡，看到了許多去年曾見過的大哥哥、大姊姊都成長了許多；更難得的是，時間都過了一年，竟然還記得孩子的名字！孩子們共同討論、共同參與所有事物，學習體驗團體生



▲ 來自各校的優秀志工。

活，這一切的經驗是很難得的！兩天的時間過得真快，讓我更期待明年的火花，明年也不能錯過！

※ 家長 許麗梅

每年寒暑假都會藉由假期回到花蓮參加營隊，此次吸引我們的是中醫內容，可以增進身體內外保養。由郭醫師的講座當中，得到珍貴的中醫保健養生法，藉由親子共聽課程，讓家族共同邁向更養生的生活之道，不用家長苦口婆心，期許孩子內外兼具。家長講座中，王家好老師精闢的課程，讓人意外獲得親子良好互動的機會，得到可讓彼此共同成長的法寶。兩日活動後，看見孩子的蛻變，真心感恩無私付出的學長們！

（續下期）