



# 從 0 到 0.1 營隊熱力開跑 到親子共同體驗班成立(下)

◎ 花蓮慈懿道院提供

(接上期)

※ 家長 余孟純

很開心在中正國小志工團媽媽介紹下，知道體驗營的舉辦，馬上替二位女兒報名，讓她們在暑假增添豐富的活動體驗。來到慈懿道院，就被熱烈的歡迎歌聲驚訝到，非常活潑、青春。課程中，也沒有任何低頭族；營火晚會時，孩子的笑聲響至雲霄。回到家後，孩子們還一起討論竹竿舞有沒有成功，還有家長到底在上什麼課程。從第一天的不耐煩，到第二天出門前，已經自動在樓下等媽媽出門的心境，應該是這個活動不需多說的結論。

※ 家長 胡俐綺

正式活動之前，接到數位志工書面、電話、簡訊的聯絡與通知，在此即能感受到這是一個與眾不同的營隊。報到時，熱情的列隊歡迎，讓人印象深刻！第一天學到了叩首功，還有王家好老師引導我們認識自我和營造幸福家庭的方法。晚上的營火晚會熱鬧非凡，看得出這裡長期培養孩子們舉辦活動的能力。經過這兩天，最想感謝講師、醫師的用心授課，還要感謝許許多多年長與年輕的志工，由於大家無私付出，我們才能享受這麼棒的營隊！

### ※ 家長 謝珊珊

或許是沒有事先詢問清楚，原先所期待和想像的是多數與醫療相關的活動內容，但實際參與卻有不同，增加了許多額外的觀感，但依舊是有收穫。從改變自己開始，成為家庭幸福的關鍵；自我瞭解，等有了新的想法，即能有新的努力方向。謝謝眾多投入的志工，抱著感恩的心，也願意在自己能力所及之下，將愛及善的種子傳遞下去。

### ※ 家長 潘乾庭

與朋友聊天中知道有此活動，就報名參與。我本身對中醫有興趣，平時會教導小孩一些養生觀念，有時小孩不一定聽得進去，所以想藉此機會讓小孩上中醫課程，自己也從中學習。營隊中，「有智慧的家長」課程，讓我知道父母就是孩子們的榜樣，也自我期許作好習慣。在中醫課程中，學習了正確的中醫觀念，希望從中改變自己錯誤的養生觀念，變成一個健康的人。

### ※ 家長 陳筱蘋

抱著一顆期待雀躍的心來參加此活動，原本以為家長應該是坐在休息



▲ 家長、小孩一起參與手作課程。

室等待或看小孩參加課程；但是沒想到家長們也共同參與破冰與親子教養的課程，讓我們這群有步入青春期孩子的家長，有交流教養心得的機會。其中印象最深刻的是「叩首」運動功法，可以增進孩子的專注力，大人們常做這個功法，身體放鬆，也會變健康。下次若有機會，會再帶女兒來參加營隊活動，很開心來這裡認識了許多朋友。

### ※ 家長 高玉婷

從 FB 上的分享看到體驗營的訊息，是很特別的活動內容，所以決定親子一同參與體驗。營隊內容很豐富，從自我探索及中醫養生知識到營火晚會，都讓我各有不同的收穫。我覺得獲益良多且感興趣的是自我探索，再次讓自己停下來省思自己的生活；中



▲ 郭芳汝醫師分享中醫養身觀念。

醫常識的課程，讓我更認識自己的身體。此外，營火晚會中，頓時回到年輕有活力的自己。過程中所獲得的，只有自己最清楚。

### ※ 家長 鄭玟琦

因為讀經班的機緣，來到這次的夏令營，為了讓自己的小孩能有這樣的體驗，自己也跟著上課。而這次是孩子第一次離開父母親的身邊，自己會有點擔心，但當孩子跑來找我分享老師帶他們遊戲、DIY 時，開心的樣子讓我感動，感恩！

自己也充實了一些知識，親職課程提醒了我：幸福之鑰，掌握在自己的手裡。禪定波是最放鬆、最穩定的心境。希望每天都快樂，需要自我覺醒，珍惜每個當下。

### ※ 家長 莊鳳婷

在民國 105 年（2016）時，曾帶著孩子參加慈懿道院的活動，今年再次接到佩真老師的電話，由於上次的美好回憶，再次成為讓孩子參加的動力。夏令營的活動及遊戲內容充滿了活力與樂趣，新朋友之間的各國問候語打破了沉默與羞澀，讓每個小隊很快地融入。在活動當中，小孩學會了有禮貌、聽指令及服從，每個小隊表現其團結性，也學會了勇於表現自我；我也認識了一些學長，感謝他們對於營隊的付出，很高興參與每次活動。

**4G 醫生親子體驗營**

**開課囉**

線上報名  
課程內容  
掃描QR Code

- 1 創造力Good-激發好的敏銳潛能
- 2 溝通力Good-啟動良好合作量能
- 3 謙遜力Good-激化生命謙卑高能
- 4 關鍵力Good-開啟更好智慧動能

**親子體驗**

(手作) 揉揉系多肉植物  
(中醫) 青春期的孩子如何調理  
(親職) 家庭中的非暴力溝通

(手作) 小零錢包  
(中醫) 失眠問題可以治嗎  
(親職) 當個有智慧的父母

(手作) 洗淨酵素  
(中醫) 便秘問題好煩惱  
(親職) 培養孩子的金錢觀

(手作) 養生茶包  
(中醫) 應病應中醫會治嗎  
(親職) 最後再說我愛你

(課程內容主辦單位保有彈性調整權利)

保證金報名費：8000元 / 4堂課 (含餐券與門票)

單堂課程：300元 (不退費)

親子共收：60人 (不退費)

課程說明：四個月一期，每月一次課程，星期六或日下午2:30-5:30，共計4堂課。

報名對象：願意親子共同學習的家庭及學員 (學員：小三到高三 家長：年齡不拘)

課程地點：慈懿道院 (花蓮市中山路一段183號，四維高中前行3分鐘)

聯絡方式：五州中醫 郭雅珍經理 0932-653-877 (Line ID搜尋)

主辦單位：慈懿道院 協辦單位：五州中醫診所

▲ 營隊後，接續開辦豐富的親子課程。

## ※ 家長 張雅卿

在花蓮縣吉安鄉五穀宮親子讀經班得知營隊訊息，此次邀請五州中醫診所院長郭醫師來講課，身為家長的我一定要來參加，讓孩子能學習、了解中國流傳千年的中醫，這也是我最期待的課程。上完課後，覺得實在是意猶未盡，若下次還有類似課程，我一定會再報名。

感謝志工大朋友、小朋友、青年班哥哥、姐姐的服務熱忱與貼心，讓每個來參加的孩子都能開心又懂得團隊紀律，也能從小培養孩子一顆愛人、為社會大眾服務的真心；找到自我，不只是一定要愛自己，更要愛別人，因為只有無私奉獻，才是真正的愛自己。希望孩子能一直在中堂學習，進而發現自己的特長與潛能，直到有能力時，一定要當志工，一直服務，直到終生，也期許自己與孩子一同在中堂成長。

## ※ 家長 洪怡芬

會來體驗營，是花蓮讀經學會吳甜妹理事長推薦我們來的。原本以為是志工帶小孩活動，家長們在旁陪伴；但一來這裡，我的想法馬上被推翻，我的孩子是幼幼組，一來就被帶離至其他教室，留下不安的媽媽。



▲ 親子歡喜手做盆栽。

不安的我，聆聽了家好老師所上我目前最需上的一堂課，內容是：家長每一個人都會做，但如何做得好、做得輕鬆、孩子又能聽話，是上完這堂課後的我，需要反思的部分。謝謝醫生營，讓我有再次學習的機會。

第一天的課程結束回家後，我的孩子也興奮地與我分享，我心裡很歡喜！因為我們一起過了充實又開心的一天。這次營隊中，孩子們的表現真的很讓我驚訝！大家來自不同的家庭及學校，但在團隊裡都如此地團結，不分你我地分工合作，每個孩子都盡力表現自己，志工們也各司其職，無私奉獻自己，讓我無限感動！希望我們的孩子長大以後，也能像這些哥哥、姊姊一樣，表現得這麼棒！

（全文完）