



# 2019 天仁親子環保科學體驗營心得

◎ 天仁堂提供

地球暖化日益嚴重，身為地球公民的我們，有責任為保護地球盡一份心力。秉持著這份心念，天仁堂今年首度舉辦親子環保科學體驗營，希望透過寓教於樂的活動，讓家長與孩子們都能更深入了解在日常中落實環保的重要性。今年共有 82 位家長參與此活動，大家在豐富且有意義的課程引導下都滿載而歸。

此外，今年共計超過 30 位國、高中的學員擔任活動組和小飛俠的服務工作；他們先參加培訓營，學習帶活動與服務他人的技巧。營隊當天，更是投入各項活動，舉凡入小隊帶領認

識遊戲、唱跳營歌炒熱氣氛、擔任體驗課小幫手，或是學習各項天廚工作，都做得可圈可點，並一致獲得好評。以下是參與者的心得分享，娓娓道出內心的感動與期許。

## 家長篇

※ 梁立君

今天來中堂上課前，我與女兒圓圓又發生了衝突！早上圓圓倒熱水時被燙傷，我態度冷淡地幫她上藥後，就責罵她的不小心。然而早上課程結束時的心靈迴向時段，我選擇向圓圓懺悔；在懺悔的過程中，我覺得很對

不起她，因為她受傷的當下，我並沒考慮她的感受，也沒有關心她的傷勢。我覺得我很失敗，我想重新向圓圓道歉，抱抱她，告訴她我愛她。

今日的課程讓我反省很多，這也是我很喜歡來中堂學習的原因。在每次學習中，都能使我一點一點地改變；從反省中，學習如何自我成長，這也是自我改變的動力。像是看了「阿王的故事」，覺得人與人之間不一定要對立，而是可對等的，這讓我反省了今早的錯誤。另外，聽了家好老師說的「NG 父母」，我覺得我更該好好反省自己和女兒的關係。其實修道的路很簡單，修的就是一條自我改變的道路，我相信我可以做得很好，也可以做得到。立君，加油！

### ※ 高晨甄

我的孫女平常是由我照料，她不但很愛擺臭臉，更動不動就發脾氣，因此每當她莫名其妙地生氣時，我就被激起一把無名火，於是便會很生氣地罵她。然而今天上完課後，我覺得受益良多，今後我回家的首要功課，就是要改變自己的脾氣。期望今後我和孫女的相處，會越來越和樂融融，氣氛可以輕鬆愉快。



▲ 親子一同參與營隊活動，開心打卡。

今天聽了老師說的「二級回饋法」，讓我覺得非常受用。我的孫女原本是很愛畫圖的，但最近發現她拿筆塗鴉的次數明顯少了許多；我覺察到，原來她每次把圖拿給我時，我都沒有真誠地給她誇獎和回饋，以致於降低了她對畫圖的興致。此外，我還要改變愛滑手機的壞毛病，把時間用來陪伴她。謝謝中堂老師與志工們的用心，今天真的收穫滿滿。

### ※ 吳玉如

感謝中堂老師、志工們舉辦這麼棒的營隊，今天很感動，也受益良多！尤其是心靈迴向與奪寶時刻，讓我更了解該如何與青少年的孩子相處。感謝志工老師提供許多與孩子相處的正確方式，我唯有改變自己，家庭自然會越來越圓滿幸福。



▲ 詹玉丁領導點傳師率領大家一起獻香、叩求。

對應青少年的成長變化，要用同理心去看待，像是自己要先改掉依賴3C的習慣，才能去要求孩子。多去了解孩子的心聲，凡事有好的溝通，家裡的氣氛自然就會充滿快樂。

我們依然會持續參加讀經班課程，讓自己繼續學習成長。感恩廚房志工們，每次參加活動，總是讓我們享用到充滿愛的美食；感恩營隊志工老師，提供正面能量滿滿的課程；感恩我的先生，每次都載我和陪我來上課；感恩我兩個可愛的孩子，一同來中堂學習成長。最後，謝謝所有人的無私奉獻！

### ※ 陳品璇

自己總是有許多苦惱，像是擔心家庭、工作、孩子與健康等。今日課程提及如何修剪苦惱來源，如何修正

人生觀和找回原來的我，讓我覺得自己內心渴望找回原來的我；我們常因為外在的事物而迷失自我，像是被五音、五色、五味等迷惑著，漸漸地就找不到真實的我了。

今日的活動及每月的心靈成長班，讓自己能反思、反省自己在生活中迷失自我的原因，進而自覺自醒地發自內心開始選擇快樂，放下過去，並透過更多學習而改變，獲得更多正能量，希望我能持續進步與維持正循環。

最後感謝媽媽帶我進入道場，並提供活動訊息給我；也感謝志工老師的指導分享，讓我們知道前進的方向；感謝正能量的環境，讓我獲得平靜、成長，這種感覺真的很好！

### ※ 謝艾芸

人與人之間，最難得的是那份善緣。今日與多位家長一起學習，一同給予自己改變的機會，以及給家人、朋友溫暖和踏實的正面能量。透過修行自己、改變自己，進而達到家庭和諧；我希望能擴大到自己的原生家庭及婆家，做出更多對他人有益的事。

俗話說：「言教不如身教，身教不如境教。」我期待自己與先生可以

確實執行，讓孩子看到父母的改變。我也要多鼓勵孩子，站在他們的角度去思考，期待親子關係能獲得改善。課程中，還提到當壞情緒來時，能利用「情緒滿載五步驟」，去解決不必要的紛爭；我知道改變很難，但不做，永遠不會改善現況。還有「二級反饋法」，真的讓我受益良多，只要照法則走，身為媽媽的我一定會少生一點氣，家庭和諧就會更多點。

### ※ 吳石頭

由於小孩參加讀經班的因緣，所以認識了天仁堂這個充滿正能量的地方。每個月第一、三週日的家長心靈成長班，更是我個人和小朋友充電的快樂時光。今日課程，講師們準備了既充實又精闢的內容，引導我們如何在生活中修道、如何修正自己的心態與行為，以及如何在日常中落實。

家好老師分享有關父母與青少年的相處之道，提供實用的青少年溝通技巧，讓我獲得不少平常未曾想過的想法與經驗。我想把這些獲得的法寶，落實在日常生活，讓自己成為一個更好的人，這才是來中堂學習的目的。

每次回到天仁堂，總是收穫滿滿，自己的身、心、靈總是被重新洗濯一

次，讓人彷彿再生。感恩所有志工老師，以及付出與參與此次活動的每一位前賢。

### ※ 蘇翠蓉

我是一位常常活在自己想法中的媽媽，總是按照自己的意思去執行日常生活，但孩子們及周圍的人們並非都能依順自己的意思，因而與之產生摩擦，就成為我的日常了。

今天上完這些課程，我不僅學習到改變自己的方法，而且也願意落實在我的生活中。我希望自己能多用「二級反饋」給孩子，並向孩子說心靈迴向文，以增進親子間良好的互動關係。另外，我要學著不要再對孩子嘮叨，當孩子不聽話，與我起爭執時，能用「情緒滿載五步驟」去面對問題，而非直接反應自己的壞情緒，使得親子關係惡化。

期待往後的我能常面帶微笑，懂得感恩，而非是個只會不停嘮叨的媽媽。我其實很愛我的兩個兒子，卻常用責備的方式呈現，這點就有迫切改變的需求。最後感恩天仁堂舉辦如此有意義的夏令營，讓我有機會充電與吸收正能量。



▲ 家長班體驗活動得獎者合照。

### ※ 曾詩妮

今日課程中所播放的兩段影片，令我印象深刻。其一是阿王的影片，告訴我們：若常持負面思想與偏見，家庭生活皆會諸事不順；唯有修煉心性，並透過修道轉念，才能常保同理心，常持愛的正能量，如此人生才會有所不同。其二是日本小男孩的影片，告訴我們：唯有努力不懈，並持有自信正能量，才能超越自我，勇敢面對人生中的各種考驗。所以我認為大家應該常來中堂吸收正能量，經由自我沉澱，恢復光明的本性。

下午的青春闖關活動，讓家長們體會到青春孩子的情緒變化，並學習如何與青春期的孩子相處，透過減少磨擦來維持良好親子關係。我回家後，一定要去買這本《家有青少年之父母生存手冊》來讀，相信當我的孩子進入青春期時，我就有法寶能派上

用場。感謝天仁堂舉辦如此有意義的親子夏令營，讓我能自我成長與淨化身、心、靈。

### 師資與志工篇

#### ※ 輔導組 游麗華

很高興今年能參與環保科學營。在陪伴國小組學員時，看見活動組志工藉由遊戲拉近學員間的信賴與感情，大家玩得不亦樂乎。聽見講師分享因溫室效應引起的氣候異常，認知到大家應當有所做為；當自然災害來臨時，採取適當防災避難方法才能保命。在製作動力車時，因為小飛俠志工熱心協助，所以孩子們才能順利進行比賽。

轉眼間，一天活動就要結束了，所有國、高中生志工同心協力整理環境，他們可說是身兼數職、文武全才。這群青年們，真是既有創意又有效率！期待天仁團隊明年依舊帶給大家滿滿的驚喜與感動。

#### ※ 小飛俠組 王雅穗

今年是後學第一次學習如何帶領小飛俠，並完成各項總務工作。活動中，後學看見國、高中學員很盡責地完成自己的工作，像是平時大家避之唯恐不及的廁所，這次反而被這群志

工們打掃得無比乾淨外，還隨時保持清潔呢！另外，中午不管是打菜、排桌或是洗碗，大家都能團結一致地完成任務，過程既迅速又乾淨俐落，獲得許多老菩薩的讚美。

這次後學除了學習到如何分配工作外，也了解到事情與時間搭配的重要性；雖然後學並非總是帶領著小飛俠做事，但在共同服務的過程裡，也成長許多。很高興參加小飛俠組的學習工作，謝謝每一位組員的付出，期待明年再相會。

### ※ 國小班班長 曾亭瑜

首先感謝 天恩師德，感謝詹玉丁領導點傳師與各位點傳師，以及前賢們各司其職，讓今年的環保科學營圓滿順利。

這次夏令營很不一樣的地方，是探討目前最夯的環保科學議題，雖然課程中少了闖關活動，但學員們卻沒因此少了學習熱情，反而在「做中學」的歷程裡，收穫滿滿。而今年擔任各組志工的天仁青年們，表現實在令人讚嘆！禮節組志工在一早的獻供與獻香中，展現莊嚴道氣；活動組志工透過新團康，炒熱活動氣氛；小飛俠志工以迅速俐落的效率，為大家提供最



▲ 幼幼班老師陪同小朋友讀經。

好的學習環境；學術文宣志工不畏各樓層奔波，為了就是捕捉每一個幸福溫馨的畫面。感謝你們無畏付出，天仁有大家，真好！

### ※ 活動志工 王若妍

在過往的營隊中，已經擔任過輔導學長和小飛俠志工，所以這次後學想學習如何成為一位充滿熱情與活力的活動組組員。

活動裡，後學看見每一位小朋友天真爛漫的笑容，才知道原來付出的收穫是如此彌足珍貴。此外，後學也發現每一位小朋友在為自己隊伍爭取積分時，那份勇往直前的堅持和努力，是值得後學好好學習的！此外，後學體會到團結合作的重要，像是在時間有限的午餐時間裡，舉凡打菜、洗碗等瑣事，如果是一個人要把事情做到盡善盡美，實在非常困難；但換成團隊合作，不僅每個人都有學習機會，也不會讓個

人過於辛苦，這真是個兩全其美的方法。學習是一條沒有止盡的路，感謝天仁堂讓後學有無窮的學習機會。

### ※ 活動志工 林姿妤

對後學而言，今年夏令營最大的改變就是角色不一樣了！從手心向上的接受，變成手心向下的付出，這種轉變的感覺是很特別的。

第一次擔任活動組，遇到最大的困難是開場舞，因為後學對於舞蹈不是很擅長，加上又要站在大家前面，令後學更加害怕。感謝在後學學習跳舞過程中，總是有那麼細心又不厭其煩教導我的姐姐們，謝謝妳們！因為妳們的鼓勵，使我克服了在眾人面前跳舞的障礙。也謝謝所有鼓勵後學的學長們，後學會帶著大家給的鼓勵，繼續努力向前行。

### ※ 小飛俠志工 陳虹妤

今年是後學第一次加入志工的行列，也是首次擔任小飛俠的學習。現在回想起來，雖然當時累到不行，但也學習到許多寶貴經驗。像是幫廚時，學會了菜要怎麼挑；飯後，三百多人的碗要如何洗得又快又乾淨，甚至平常很少洗到的大型鍋具，則要二人合

力才有辦法清理，這些經驗都令後學感到十分特別。

下午的重頭戲則是得在時間內，要包完超過三百份的點心，儘管雙手從沒停過，但內心的感動卻是滿滿的。在經過這次夏令營的洗禮後，後學發現原本不會或做得不好的事，都有了新的體驗與學習。再次感謝所有人的付出，讓後學有幸能參加這次夏令營服務的行列。

### ※ 小飛俠志工 王昱凱

感謝 天恩師德，詹領導點傳師與點傳師們的慈悲，後學這次擔任的是小飛俠服務的工作。主要任務就是包辦各項總務瑣事，雖然看似微不足道，但卻是活動能順利運作的關鍵。

我們從早上就開始展開各項工作，像是準備各班零食、打掃廁所與擺設中午用餐桌椅；中午吃飽後的洗碗與廚房整理，也是一大挑戰。至於結束前的點心準備，更是讓人忙到超乎預期。雖然在服務的過程中非常勞累，但也體悟到之前參加夏令營時，都是由他人來服務後學；而隨著年齡增長，現在換後學來服務別人，因此也深深地體會到老菩薩們長期無畏施的慈悲，感謝您們！