



# 2019 慈懿道院 4G 中醫營心得 (上)

◎ 花蓮慈懿道院提供

本著推廣身心靈健康，花蓮慈懿道院辦理中醫營隊，今年是第二屆，延續去年的模式，由學校、五州中醫診所及慈懿道院三方共同主辦，招收國小學員、國中、高中及大專志工，並招收家長班，三方共同學習成長。

中華傳統文化的推廣，不僅僅只是經典的親子共讀，還包含身心靈的提升及共振，感謝五州中醫院長郭芳汝醫師用淺顯易懂的觀念，教導家長最基本的中醫養生（身）課程「感冒面面觀」，也讓流傳千年以上的中華傳統醫學融入生活；體驗「艾灸的療

效」，讓家長們轉換生病只能看西醫的刻板思維模式，並理解依賴打針、吃西藥，對身體的反饋與副作用。親職課程則是邀請教學經驗超過十年的特教老師林佩真學長分享「愛的練習曲」，從認識及接納特殊孩子，到看見自己孩子的優勢能力，再進階理解這世間的一切都是因為愛而存在，來反思身為父母的角色與人生劇本。

營隊裡家長班的成立，在這兩屆的中醫營是重點推動項目；會來報名參加的家長，對於傳統的中醫有相當高度的興趣，想一探西醫以外的養生

觀念，並期待參加營隊的孩子能吸收一些身體保健的寶貴知識。另外，今年也開放單身沒有小孩的社會人士參與，因此家長班的參與人數較去年提升不少。

感謝 天恩師德、林錦龍點傳師慈悲帶領、眾學長們的全力護持，在心靈迴響時刻，大家都有正面的回饋，並期待後續參與相關的講座與班程。眾人的齊力付出，乃希冀藉由每一次辦理的營隊，與人結善緣，且在共同學習身體保健的觀念與知識之過程中，彼此激勵、互相成長，導引有緣人進而參與心靈成長等後續常態性班程，最終一齊結佛緣，共同成為彌勒眷屬的一份子。感恩眾善緣匯聚，大家為道場新進人力的開源而齊心戮力！以下分享中醫營各班程人員之心得。

## 社會班（家長班）心得

### ※ 顏桂英

這一次是為健康而來！在網路上看到舉辦中醫營訊息，就趕快報名。讓我最印象深刻的是艾灸體驗，非常特殊。透過活動講座從不同面向認識中醫，郭醫師用淺顯易懂的道理講述，雖然實際落實很困難，但我期許自己要努力往健康的人生邁進。



▲ 家長班，道寄韻律教唱。

### ※ 楊淑華

原本只是想抒發時間，無意間看臉書社團，發現有這麼棒的中醫營就報名參加，我最喜歡也印象最深刻的就是營火晚會！

### ※ 廖曉娟

透過瑞周全真天如單位得知此次活動，全家帶著愉快的心，來花蓮學習中醫的知識和運用。未參與活動前，覺得自己像是一塊未吸水的海綿，實際參與這兩天一夜後的感受是收穫滿滿；孩子們也很開心，在營隊中學習到團隊的服從、合作與成長。

此次活動令我印象深刻的是營火晚會，每組都非常認真、努力，想為自己的團隊獲得最佳表現與成績；包含我們社會界的家長班，也要上台去表演隊呼與動作。營隊中，學習到如何養生與保健，最想感謝的是郭醫師和志工們的無私奉獻服務，謝謝你們！



▲ 邀請國立花蓮特教學校校長、學生一起合照。

### ※ 林秀珍

一直慕名郭芳汝醫師之醫術，因好友謝秀美護理師在病苦中為郭醫師所解救，而能回到正常生活；奇蹟的治療過程，引發我對中醫的好奇，因此謝友便介紹我參加此次的中醫營。

因個人屬西藥過敏體質，希望在營隊中一探郭醫師的治病理論架構與原理，為身體病痛尋覓治療曙光。在聽到百病皆由風寒感冒所致，有點驚嚇，但也似乎言之有理，未來若有機會，希望可以參加養生保健中醫班。

另外，藉由這次營隊，我的靈性之門已開啟，身、心、靈亦需呵護，但願自助又能助人。感謝慈懿道院為大小朋友辦理這麼有意義的活動，謝謝所有參與付出的志工。

### ※ 顏桂玲

看見營隊宣傳海報，剛好時間可以配合，就帶著孩子來參加。活動前也沒想太多，只覺得要給孩子多方面的營隊經驗，讓小孩探索。

從郭醫師的課程中，認識了許多醫學知識，也體會到人總是活在慾望當中，但飲食、慾望、健康要如何尋求一個平衡點，我想要先從「改變」開始。我最喜歡艾灸的活動，很有趣，原來自己可以決定怎麼貼，是不錯的體驗與認識。

### ※ 彭寶芸

我是透過中華國小張義明老師的推薦，帶著我的雙胞胎孩子一同來參加 4G 中醫營。藉由這次營隊的親職課程「愛的練習曲」，讓我重新檢視親子間的互動關係，並且學習和小孩一同成長。

在這兩天的歡樂時光裡，我學習到中醫的博大精深和健康的重要性，好好省思了日常的生活習慣，以及如何讓自己和家人過得更健康、更快樂。期許自己可以常帶小孩來參加營隊，認識更多的人、事、物，讓我們更加成長、更加精進。

### ※ 吳怡靚

我就是為了身體健康而來的，之前已經上過中正國小 4G 中醫養生班，得知還有這個特別的營隊，當然不能錯過！參與前，我的想像是大人們整天上中醫課程；實際參加後，覺得特別適合親子一起來參與。

在營隊裡，我看到不同的孩子能夠與大家一起活動，真的超棒！營隊結束後，希望能夠將學習到的中醫養生法運用在自己及身邊親朋好友身上。感謝提供場地的慈懿道院及在這當中協助的大小志工們。所有營隊裡的團體活動、中醫知識、安排的課程，每個都很讚，希望這活動能夠持續下去。謝謝你們！

### ※ 藍玉鳳

會來中醫營，是對中醫充滿了新鮮感，想說對於健康或許可以提供不同的見解；果然所聽到、學到的，是以前沒聽聞過的。看到年輕的下一代活潑、有活力、充滿了朝氣、臉上散發可愛的笑容，覺得中醫營對現代的社會有正面的效應，對個人的健康、品德，也都有不同的啟發，謝謝各位前賢的無為奉獻。



▲ 郭芳汝醫師用淺顯易懂的觀念，講述中醫知識。

### ※ 王婕嫻

因為女兒要參加中醫營，所以我也陪著過來。參加家長班以後，了解中醫對人體的好處，並更了解自己的身體；希望能夠慢慢地改變飲食，這樣才能改變自己的身體。上了親職課程，更明白了改變自己，才能改變小孩、改變家庭。

### ※ 陳淑芳

很開心有機會參加 4G 中醫營，原本是希望藉由課程多學習一些中醫養生之道；果然在課程中，了解到身體的五臟與健康的關係；更開心的是，為我目前身體上的不適（病痛）找到了答案。

郭醫師還講解一些大家耳熟能詳的疾病，例如：高血壓、糖尿病、胃

食道逆流等形成的原因；清楚了解病因後，自己要做調整，身體才有辦法改善。感謝郭醫師的慈悲及引保師們的付出，成就了這一場「4G 中醫營，健康一定贏」講座。

### ※ 黃石明

經朋友介紹知道有 4G 中醫營，心想可以獲得養生保健的知識，就報名參加了。原本以為只會介紹中醫相關的知識，但沒想到還有親子相處、營隊康樂活動等，哇！真的是新奇又好玩。

最印象深刻的是「親職課程」中，林佩真老師說的一段話：「要給孩子『根與翅膀』，讓孩子不忘本，與培養獨立不靠家人的性格；讓他們有著感恩的心及獨立飛翔的本事。」讓人受益良多。

### ※ 歐崧峻 林若竹

一大早我們四個大人帶著四個小寶貝，懷著歡喜學習的心情來到慈懿道院，參加 4G 中醫營。熱情、有禮、活力充足的志工哥哥、志工姐姐，卯足全力陪伴孩子；默契十足的佩真學長及鼎強班長，給我們難忘的營火晚會，頓時回到學生年代；專業的郭醫

師讓我們提升醫療保健觀念，受益良多，美中不足是授課時間較短。

謝謝前賢們精心規劃課程，感謝林錦龍點傳師的引薦，讓後學們能參與這場盛會；我們充飽電，帶著這滿滿的正能量，回到地方，學以致用，讓更多人受惠共好！

### ※ 高振銘

我是經由老婆介紹而報名的。參與活動前，以為是學習中醫的治療方法；實際參與後，發現中醫真的是博大精深。最令人印象深刻的是，在中醫的觀念上，所有的病痛皆由感冒引起，讓我體會到真的要好好照顧自己的身體，才能幫助更多的人。謝謝團隊的各位志工們。

### ※ 溫蕙甄

感謝女兒同學母親的邀請，成就這段因緣。這次中醫營很活潑而能帶動孩子，團康、各組的帶動表演也都很振奮人心。

印象最深刻也學習最多的是郭醫師的主軸課程，包括感冒、病從排寒解、祛寒→祛痰→防癌的日常養生概念，以及充足的休息與正常作息之重要，並讓我們實際以艾灸體驗，很生

活化也很具體！當我們身、心、靈提升並進，則命亦養矣。

對家長而言，可以陪伴小孩，兼具中醫日常保健概念之建立，這個活動真的很用心，謝謝慈懿道院安排這麼棒的營隊與課程。

### ※ 黃媿蜜

因為看到了 4G 中醫營 2.0 的海報，引發了我的好奇心，所以報名參與，想了解 4G 中醫營在做什麼。大健康產業是未來的趨勢，我們如何運用相關的資源、知識，對自己的健康進行預防保健，是非常重要的。

印象最深刻的是，講師說運用「手心向下的力量」，照顧好家人的健康，並進一步影響身邊的人，讓生命彼此正向流動起來。

### ※ 孫逢妹

我因緣而來，因緣結識，因緣而求得道，是無比幸運！起初參加活動時，只想讓自己能了解中醫的奧妙，使自己生理（身體）健康；但沒有想到能求得多年未如願求的真道，除解決生理（身體）健康的祈求，更能求得心靈的平靜及真道。



▲ 家長班進行心靈迴響。

## 輔導學長及志工心得

### ※ 輔導 莊郁柔

這次營隊多了外縣市來的志工，因為他們經驗豐富，讓整個營隊活動非常順利。時間雖然短暫，卻累積了滿滿的回憶。

營隊當中，因為小隊裡有個年紀最小的妹妹，因此我學習到了耐心和帶小朋友的技巧，也從中體會到原來爸媽有多辛苦，才能養育我們到大。最想感謝的是竹南來的志工，常常幫忙帶小朋友，不管是不是在同一隊，都主動幫忙，很有責任感。

### ※ 志工 王勻秀

原本我只是為了志工時數而來，來到這裡後，變成為了服務別人而來。



▲ 家長和學員一起動手做七彩艾草鹽罐。

我的介紹人是我的同學，參與這個活動前，我以為會很輕鬆、很好帶；參與後，發現其實志工的工作不簡單，非常忙碌！

印象最深刻的是剛來的時候，大家一起做的團康活動，認識了彼此；我學到如何跟大家變熟，增加了我的勇氣！希望以後在認識別人的時候，可以運用這次所學到的，使自己交到更多的朋友。

最想感謝的是我們這隊的家瑀姐姐、郁柔姐姐、玟丞哥哥和冠好學妹，他們在這兩天和我一起照顧了這些小弟弟、小妹妹；因為有了他們，我這兩天過得非常充實。最喜歡的則是一開始的破冰活動，讓我知道如何跟大家認識和增加情感。

### ※ 輔導 張家瑋

這是我第二次當輔導學長，我覺得我們這組的志工都很乖、很棒、很配合，雖然有些很內向，講話也很小聲，都要靠近才聽得到他們的聲音、才知道他們要講什麼；溝通時，雖然要一直彎腰，但我並不覺得累，反而覺得是一種責任。

當中讓我最有成就感的是教小朋友隊呼，我與志工們帶著小朋友一句一句地唸、一個拍子一個拍子地打，大家才能在晚會上完整呈現。我最想感謝的人是小队志工和竹南來的學長，還有隊輔孟晴；謝謝志工們耐心地帶小朋友，謝謝孟晴在帶遊戲時的互相幫助，跟你們在同一組是我最開心的事。

### ※ 志工 吳瑜庭

一開始來到這個活動的時候，是想來拿志工時數，沒想到跟以往所做的志工不同；之前參加的志工就是去撿撿垃圾之類的，而在這次活動中，我學到怎樣去帶動團隊、學到了什麼叫團隊精神、學到許多在學校裡學不到的東西。脫離繁重的課業來到這裡玩，得到放鬆的機會，真讚！

## ※ 志工 張資翎

一開始是被李鑒桓大力邀請而決定來參加中醫營，我和同班同學還一起提早入住！會參加這個營隊，一方面是大家國中畢業了，想延續國中的情感；另一方面是想重拾當初在國中童軍團服務的熱血。

來到這邊後，發現大家都很親切，人也都非常好，所以完全不會感到尷尬，而且可以透過活動認識了更多人，不管多麼疲累，都是值得的！活動中，也順便學習了中醫的知識；希望回家後，我也能教家人一些讓身體更健康的秘訣。在這快三天的時間裡，很感謝參與的每一位，讓我可以帶著豐富的回憶回家。

## ※ 志工 謝曜陽

這次我會來參加營隊的原因，是希望能學習到更多的東西。在我參加前，原本覺得當小飛俠會比較簡單；當我實際參加後，我覺得隊輔和小飛俠都一樣累。

這次營隊，我學到了如何架音響、如何帶團康，未來我會將所學到的一切，運用在別的夏令營中。這兩天我最想感謝的是我的隊輔和竹南來的志



▲ 感恩林錦龍點傳師慈悲為志工授證。

工，因為當我去幫忙的時候，都是他們在顧小隊。我最喜歡的活動是營火晚會，因為可以看到許多人表演。我希望在未來可以有機會學到如何做影片，也希望能學到如何接音響的線。

## ※ 輔導 邱閔秀

國中時，我是志培班的學生，雖然目前在外縣市念大學，不過每年暑假都會回來幫忙帶活動。

參與活動之前想了很多，想了要怎麼與孩子互動、要如何去帶領等。營隊開始當天，滿心歡喜地見到孩子們，原本擔心的事情都沒發生，也謝謝仁四組那麼配合每個活動，我們真的很「佛系」（較不積極作為的意思），哈哈！

### ※ 志工 潘芷凌

我是因為喜歡帶小孩子而來的，也想學習帶著孩子們玩團康活動。一開始我的心情很緊張，因為第一次面對一群小朋友，擔心自己不能扮演好志工的角色；但是後來發現其實沒有想像的那麼難，能跟小朋友們玩在一起並融入他們，就已經很不錯了。

隊員們都很配合，我們也玩得很投入，我覺得很開心！希望以後能繼續參與這樣有意義的活動。謝謝佩真老師把我帶入慈懿大家庭，讓我認識了許多朋友，也跟您學到了帶領團康遊戲的技巧，謝謝您！

### ※ 志工 吳志彬

參加營隊活動好多年了，每年總是會遭遇到小惡魔、小霸王，或者是孩子王；頂嘴是家常便飯，打鬧嬉戲也正常不過，但他們都有個共通點，那就是內心可愛又善良。

兩天的時間很快就過去了，內心也充滿不捨，好不容易建立了情感，又要面臨分離了。不敢奢望能夠感動他們什麼，但是看到他們臉上綻放出笑容，後學的內心就足以被感動了。感謝這次的活動，再一次地讓後學知

道生命的價值不在於成就自己，而是在於你願意投入多少時間、心血，來成就更多需要的人。

### ※ 輔導 李玟萱

我又再次來到慈懿道院當志工了！去年加入了慈懿這個大家庭，在今年的中醫營就學習承擔隊輔的任務。營隊開始的時候，我的學員們好害羞喔！但透過小隊遊戲、闖關，讓彼此更進一步地認識了。

在晚上最嗨的營火晚會中，我的任務是帶動鴨子舞團康，上台前超緊張的，但還好順利帶完了。謝謝這兩天裡志工夥伴的協助，讓我順利完成任務；謝謝學員們讓我學習，期待未來有機會再相見！

### ※ 志工 黎庭維

一開始是因為李鑒桓介紹，想要累積志工時數而來；之後才發現沒有想像中的那麼無聊，真的要照顧國小生，才覺得其實帶營隊蠻好玩的！

最嗨的營火晚會中，看到每組在台上認真帶動跳，台下也開心地跳舞，那個氣氛真的很酷，明明是不同年紀，但卻融合在一起。之後我想將這份當志工的愛心與熱情，傳給更多小朋友。

第一個想感謝的是李鑿桓，如果沒有他的介紹，我也不會有這麼難得的體驗！再來就是很感謝這群小朋友，讓我第一次當志工就當得那麼成功！

### ※ 志工 吳泐儒

以前覺得「志工」是一個只有付出不會有回報的工作，但參加這個活動以後，直接改變了我的想法；回報不一定只有物質，回憶的價值往往超過物質。

這次活動令我印象深刻的是營火晚會的跳舞活動，表演人員一出場就能炒熱氣氛；我也學到了如何帶領團隊，希望有機會能再參加類似的活動。

### ※ 志工 陳仁安

活動期間，即使我默而不語，依舊有小朋友會主動來找我，不管是聊天或打鬧，我都覺得無所謂；當看著他們天真無邪且有著小俏皮，腦中漸漸浮現曾經的我……。此次活動是我人生中的初體驗，也累積了一些經驗；我看到該如何關懷別人，帶著向他人學習的精神，了解到不管你有多偉大，依舊不是完美的，要多學習他人的優點，改善自己的缺點。

### ※ 志工 陳羿家

這次營隊很像以前自己小學時在外面露營的感覺，很好玩，也學到很多遊戲；有一些有趣的團體活動，大家一起團結合作的感覺很好。

這次因為是當志工，所以要幫忙照顧其他小朋友，學習和不同年齡的孩子一起相處；其實可以學到蠻多的，比如面對問題時，態度要正面積極，盡量不要有負面消極的想法，也不要影響其他人，而要多鼓舞他人。謝謝學員那麼乖，都能互相合作，也謝謝如穎邀請我加入他們的小隊。

### ※ 輔導 劉子敬

這次來到慈懿中醫營，就如同前幾次回來一樣，都有一種回到家、見到老朋友的感觉；想到過去自己也是在這裡學習、成長上來的，讓我有強烈的心想幫助其他孩子們成長。但這次遇到了些與以往不同的情況，自我的心態有些沒調整好，希望我自己也能越來越進步。

（續下期）