



2025

三美暖心營學員心得

◎ 啟化單位提供

※ 陳羽凡

我參加啟化講堂舉辦的三美暖心營，此次營隊主題是「奇幻共融王國的旅程」，顧名思義是希望大家能和諧地與身心障礙者融入彼此的生活。第一天感官挑戰：體驗身心障礙者日常活動；原來買早餐、換衣服等習以為常的小事，當親身模擬有障礙的狀況去做時，沒有想像簡單。第二天我還體驗了閱讀障礙者讀文章的模樣，透由數位亂碼呈現，模擬閱讀障礙者理解抽象符號的困難，原來當他們閱讀時，文字常常變成亂碼、顛倒或拆開般，所以閱讀時須花二至三倍的時間去理解。下午聽了梁春錦老師的故

事，她三歲那年得了小兒麻痺，雙腳不像一般人靈活，但是她沒有放棄，學了輪椅舞、設計及油畫，不因為疾病而放棄未來。

經歷這兩天課程，我發現簡單的事對於身心障礙者來說不一定簡單，我們要多多包容他們。

※ 黃宣儒

到基隆市和平國小參加營隊，非常開心。這兩天體驗了從來沒有想過的主題：共融身心障礙者的生活；體驗課時，有的同學戴耳塞體驗聽障者、咬奶嘴體驗語障者，有的同學一隻手綁著三角巾、一隻腳綁著紙板體驗肢

障者，還有戴上貼滿膠帶的護目鏡體驗視障者，也有同學坐輪椅體驗各種障礙，我體驗的是手綁著三角巾的肢障者，覺得行動有些許不便。

下午參加勇者運動會，我覺得非常有趣又刺激，活動中也感受到身心障礙者的限制與需要，了解營隊要我們培養更多同理與理解的用意。但經由小組相互合作團隊競賽，突然燃起了勝負慾，讓我覺得比賽非贏不可。下次在路上看到身心障礙者，我一定會伸出援手幫他們，或許只是一個小小的善意舉動，但能為身心障礙者服務，相信彼此內心應該都會很感動。

※ 許辰劭

在暖心營中，我體驗到視障者看不見的世界，只能藉著聽覺和觸覺去感受：我本來已經近視 300 多度，戴上貼滿膠帶的護目鏡後，眼前霧濛濛一片，只透出些許光線，但我們要將黃豆安全地倒入透明的瓶子內，讓我真正感受到視障者完全看不見的生活，真是一大挑戰。

第二天「看不見的需要」課程，讓我們體會到在日常生活中，要多留意與站在不同視角去觀察，並幫助他人。下午聽了梁老師的演講，發現原



▲ 在奇幻共融王國中蛻變成暖心的勇者。

來世界常忽略身心障礙者的需求，讓他們常常面臨各種挑戰；也了解到不能隨便取笑他人，我們只是比他們幸運而已！

※ 王藝潔

營隊課程讓我學習到尊重與包容。第一天我們體驗了身心障礙者穿衣服是多麼不方便，還體驗了「霧行者」，雖然看得到一部分，然而視野受到很多限制，因此在進行「豆豆跟我走」活動時，需要同組學員的支持與協助，才能完成將黃豆安全送達目的地的任務。

第二天「看不見的需要」課程，讓我們了解閱讀障礙同學在閱讀文字時的不便，原來他們在看書時，字都會飛起來，他們不是不努力，而是真



▲ 比賽中感受身心障礙者的限制與需要。

的需要花時間克服困難，才能看懂。下午聽了梁老師的生平故事，了解：勇敢不是不害怕，而是克服害怕，勇於接受挑戰，讓自己更厲害。

我覺得這次三美暖心營很精采，活動很好玩，午餐也十分美味，我明年一定會再來報名。

※ 蕭聿喬

兩天課程中，我學習到感同身受與體諒。第一天下午的「勇者運動會」充滿樂趣；第二天早上「看不見的需要」課程，讓我們看見別人的隱藏需求；下午聽了梁老師精采的人生，她能努力克服限制，又勇於挑戰，讓生命過得充實，令人很感動。經歷這兩天課程，我更能耐心地面對身心障礙者，並學著理解與包容。

很感謝第三組的夥伴，大家積極參與、互相幫助；營隊的午餐也非常好吃，我的食量是平常的兩倍，點心水煎包超級好吃。最想感謝本組的神隊友，還有小隊輔適時地協助，雖然相處短短兩天，但感情已增長。之後有機會的話，我想參加志工隊，就能以服務的方式加入營隊、參與活動。

※ 朱宸葳

第一天早上體驗課，我坐著輪椅，一開始覺得不用走路很輕鬆、很好玩，一段時間後，我開始感到害怕，因為坐在輪椅上，如果速度太快就會跌倒，而且上廁所、換衣服都很困難。下午我體驗的是語言障礙者：不僅不能和同學聊天，也不能回答老師的問題或和別人溝通與討論；也了解到雖然無法說話，但可以學習手語和別人溝通。

第二天我看了印度電影〈心中的小星星〉，因為伊桑有讀寫障礙，所以看不懂一般的文字，就像他爸爸看不懂日文一樣，還好伊桑遇到了一位好老師，老師細心地教導他，讓他重獲新生。接著體驗閱讀障礙者讀文章的模樣，沒看多久就覺得頭很暈，因此我很同情伊桑。下午梁老師來演講，雖然她坐在輪椅上，但還能跳舞、游

泳、畫畫，我很佩服她永不放棄的精神。

※ 吳彥禎

三美暖心營讓我們體驗了身心障礙者的一日生活，同時也要挑戰許多關卡，例如穿脫衣服、挑豆子和買早餐，這些對我們而言，是日常再平凡不過的事，但對於身心障礙者而言，其實都很困難。經由這次營隊，我懂得發揮同理心、包容與理解身心障礙者的不便，他們是需要被幫助、被體諒，而不是被欺負、被嘲笑；幫助與安慰是我們目前能做的，我們溫暖的一句話，或許就是他們未來發光發熱的動力。所以我將來如果遇到身心障礙者，我一定會盡力地幫忙，我們需要給予他們溫暖，而不是一味的冷漠。感謝這次營隊教會我這些道理，更要謝謝志工隊與小隊輔們的帶領！

※ 劉又祥

暖心營有別於去年的科學營，課程中我體驗到殘障人士的不便，並感受到：我們很幸運只是短暫體驗而已；也了解到：原來每一個人生下來不一定是完美的。還體驗了閱讀障礙同學所看到的情景，理解他們閱讀文字時，文字會顛倒或拆開。



▲ 志工隊細心完成打菜任務。

下午還邀請到梁老師來演講，她小時候得了小兒麻痺，但沒有放棄，而是以正面的態度去面對，透過她的故事鼓勵了很多的朋友，後來她習得一技之長，成為油畫創作者。

謝謝各位志工、小隊輔、班長、執秘、學術組、服務組，還有很多幕後的工作人員，這次的活動帶給我滿滿的收穫，有機會我還會再來參加。

※ 藍悅真

營隊中我體驗到身心障礙者的不便，首先體驗的是上肢障礙者，我發現很多事情都很難獨立完成，如：我要打開包裝紙，就需要別人的幫忙；想要喝水時，瓶蓋也很難自己打開；上廁所也很困難。第二種體驗是視障，模擬眼睛看不見，只能用耳朵聽或肢



▲ 小組獲得精神總錦標獎：共融之星獎。

體去觸碰，才能感知身邊的人、事、物，例如：我想知道出口在哪裡？只能用四肢去觸碰；不知道講台在哪裡？就需要靠聲音去判斷老師在哪個位置；想要參加其他活動，因為看不見而不知道正確的方位。

接著看了〈心中的小星星〉，一個男孩一直被同學嘲笑，內心非常悲傷，直到遇見一位美術老師帶著男孩走出了自己的陰影，讓我覺得很感動，因為老師的鼓勵，讓孩子充滿希望。下午梁老師來演講，梁老師的油畫作品栩栩如生，讓我驚訝不已！

※ 張詠晴

營隊中體驗到許多原本我不了解的身心障礙者的生活。第一天體驗了「霧行者」跟「獨臂旋風俠」，我覺

得最困難的事是什麼都看不到，因為走路的時候看不到前方，很沒有安全感，也很可能撞到東西。第二天體驗閱讀障礙，真的覺得閱讀過程非常不方便；下午聽了梁老師演講，雖然我沒辦法感受她的辛苦，但是我真的很佩服她的勇氣跟堅持的毅力，我想要向她學習。謝謝這兩天特別照顧我的師長跟小隊輔。

※ 林紫沂

在營隊中我收穫了很多，知道身心障礙者的不便，和要怎麼幫助他們，也體驗到當身心障礙者的困擾，知道什麼是「看不到的需要」。身心障礙者行動很不方便，生活也很難自理，所以我們不能取笑他們，而要多多包容、幫助、關心他們。在整個活動中我們只是體驗而已，而且在運動會時還有隊友的幫忙，這讓我發現到：真正的身心障礙者是一輩子不方便，但他們面對不便都保有樂觀、不放棄的精神，是我應該向他們學習的。

我要感謝老師在體驗活動過程中的協助，細心地扶著我、帶著我闖關，謝謝老師們，我愛你們；而我也在同學體驗身心障礙者不便的時候，主動幫忙他們。