



## 與愛連結

# 2022馬來西亞道德培育 青少年育樂營心得(下)

◎林慧敏整理

(接上期)

※ 陳淨柔 (班員)

在育樂營裡，讓我印象深刻的是「學會愛自己」課程裡的體驗活動——「我是誰」和「照鏡子」。在「我是誰」的體驗活動裡，我裡面都是寫了很多批判自己的話。我看了之後，發現自己是這麼的負面；而在聽到秀華姐姐說了一句：「你的情緒可以讓你  
知道你怎麼了。」因此有所領悟。「照鏡子」的體驗活動，讓我們每個人對著鏡子看著自己的眼睛，我看我自己的眼睛時，幾乎要哭出來了，因為我

覺得自己的眼睛好像在告訴我說：「我很累、很沒精神。」

接下來課程是「讓愛傳出去」，我喜歡這個課程，因為我看到了在疫情的時候，很多善良的人把愛傳出去，同時也讓我感受到這個世界上的溫暖。我之前覺得這個世界上人人都冷淡、無情，可是慧敏姐姐講的內容，讓我覺得我不可以一直活在自己的固定想法裡面，總是想這個世界冷淡、人人無情；我要打開我的心門，愛自己和愛別人。如果自己沒有愛自己，你也不會真心或者真正地愛別人。我要愛我自己，曾經我受傷過，目前也

有煩惱困擾著我，但是我還是提醒自己不要忘了愛自己，因為我一直很希望可以自己救自己、不要放棄自己。

「大地遊戲」讓我在每一關裡知道溝通的重要，要站在別人的立場想，將心比心。「心心相印」的環節，我聽了哥哥、姐姐的分享與建議，心裡覺得很受用，我要學習。

### ※ 葉紫瑜（班員）

育樂營的前一天晚上，我緊張到睡不著，因為既緊張又期待育樂營的到來。心想會不會和自己小隊的隊員聊不來。隔天早上，我比我自己設定的鬧鐘早起了將近1個小時。到了中堂，看到大哥哥、大姐姐們時，我更加緊張，在心裡告訴自己不要那麼緊張。當我看到輔導員的時候，我覺得蠻驚喜的，因為宛欣姐姐跟我說過隊員及輔導員可能會有變化，我都不知道自己的隊員有誰、輔導員是誰。從一開始的不熟到熟，都是因為第四小隊每個隊員的付出，包括輔導員思琪姐姐和佳雯姐姐，帶動了我們這整個團隊一起前進。當我被他們選為第四小隊的小隊長時，我嚇到了，因為怕自己做得不好；但被選了，就不可以辜負他們對我們這整個團隊的期望。



▲ 謝炳煌點傳師與小隊成員合影。

之後到了感謝卡和祝福卡的環節，當他們唸出感謝卡的時候，我不知道為什麼就很想哭。雖然第一天的團隊精神沒那麼好，但我相信我們第二天肯定有做得比第一天好，也蠻開心我們可以拿下精神總錦標還有其他獎項等。謝謝第四小隊的隊員們給了我鼓勵，也感謝廚房媽媽、小飛俠，以及各位大哥哥、大姐姐們，為了辦這次育樂營而常常培訓，只為了做到最好。沒你們就沒那麼好的育樂營，謝謝你們，我們青少年班再見！

### ※ 楊歆如（班員）

今年參加了中堂的育樂營，這是我的第二次體驗。前兩年的育樂營我當了小隊長，我覺得很有壓力，可能是因為我第一次當小隊長吧；可是這





▲ 同學專注聆聽「學會愛自己」課程。



▲ 關主與同學討論在家庭中遇到的問題。

次沒有擔任，因此覺得比較輕鬆，我也覺得玥翹很適合當小隊長、莉瑩很適合當我們的副小隊長，她們把我們都照顧得很好，也很包容我們。

能參加今年的育樂營真的很開心。雖然說這兩天有點短，但是我學到了很多東西，包括包容隊友、團結、同進同出，也交到了很多朋友，很開心可以認識到她們。宛欣姐姐和寶愛姐姐這次能當我的輔導員，我很開心，她們總是教導我們要團結、對我們很好，謝謝你們！

### ※ 張玥翹（班員）

我很開心可以參加這次的育樂營，因為我已經錯過兩年。這次我的小队成員有兩個可能是最後一次參加中學育樂營，所以我覺得捨不得，很珍惜這兩天的相處機會。

回到育樂營，感覺很熟悉，又有那麼一點點不一樣。活動及流程基本上都已經捉得到，雖然還是抱著來玩的心態，不過我也學習到一些東西，也解決了我的一些困惑。比如大地遊戲的主題是溝通，今年我至少可以捉到想要帶出的重點是什麼，不像之前就真的是來玩的。

### ※ 劉舟晟（班員）

今年育樂營比較特別，因為沒有住宿，而且也只有2天，全部活動都排得很緊湊。剛來的時候有一種回家的感覺，雖然平時有參加青少年班，但是還是跟育樂營有差別。分組時很剛剛好，我們全部都是明德小學畢業的，我也全都認識。剛開始第一個隊呼比賽的時候，會覺得我們的進度很慢，因為卡在一些地方，沒有idea、想不出內容，等到吃完飯才很緊張地

完成。上課時，我都沒有睡覺，很好！今年比較有精神，也有學到東西。到「舞動青春」的時候就又再遇到瓶頸，因為我有想好動作了，但是可能其他隊員不習慣，覺得很難，就沒有放進去；還要等到秀華姐姐來幫忙，幸好最後還算完成得不錯啦。

一開始的暖身認識活動——搶椅子，很好玩。體驗課也很特別，因為之前都沒有這樣的體驗課。第二天有最期待的大地遊戲！但是今年覺得還好，感覺很多關都沒有完成到很好。總體來講，還是很開心又可以回來育樂營，美中不足的就是只有兩天，這點強烈建議可以改進。

### ※ 李鈺樂（班員）

育樂營之前很緊張，因為我沒參加過，也不知道這兩天會如何度過。第一天大家都很靦腆，因為有兩個從外州來的朋友，就是備磁和偉勝。第一天和第二天是真的很不一樣。第一天是靦腆而陌生，還好晚上的時候就開始慢慢認識和了解對方了，特別是在成長列車的小隊分享時間，那一刻我們算是已經認識了彼此。第二天就是開心，然後慢慢走向不捨，因為兩天真的過得很快，快樂的時間很短暫。

我真的很驚訝大地遊戲的設計，沒想到原來玩遊戲可以學到很多很多東西，讓我學到了換位思考、同理心、有效溝通，還有團隊合作精神。從「講畫家」遊戲中，我學到了每個人聽到的東西都可能不同，所以不要因為別人說的話而去判定一個人的好壞。在「溝通拼圖」這一關中，發現原來每個人都是很重要的。

課程中讓我最有感觸的部分是「讓愛傳出去」時寫感謝卡和祝福卡，大家在分享的時候都是帶著最真誠的心來感謝和祝福；雖然有些卡片的内容很少，但短短幾個字中帶著滿滿的真心誠意。和不認識的朋友漸漸認識的那種感覺，真的很surprise、很開心。

### ※ 陳子樂（班員）

我在這次的育樂營學到了很多，如：說話要有禮貌；要懂得愛自己才能愛別人；不要因為做錯事而氣餒、放棄，再來一次就可以了。我也學習到換位思考這個道理，如果沒有站在別人的方向思考的話，你永遠都不會理解他們的想法；別人做錯事我們也要學會原諒，原諒別人就是善待自己。

（全文完）