



龍年元宵節 宜蘭戶外活動心得

◎ 瑞周全真單位天隆、天參、天健區提供

瑞周全真單位所屬天隆區、天參區及天健區，為鼓勵成全青年及道二代、道三代，繼民國 111 年（2022）8 月天健區在萬里德光中堂主辦二天一夜青年研習、隔年（2023）4 月天健區與天隆區合辦漆彈活動、7 月三區在崑崙山天惠堂共辦露營活動，今年（2024）延續合作共辦模式，於 2 月 24 日元宵節，在宜蘭天庭道院共辦元宵節戶外活動。

感謝林政雄、林修煥、陳月蘭、程松源、何春晴幾位點傳師的慈悲護持，共計四台遊覽車及宜蘭地區青年

及道化家庭共襄盛舉。用心參與活動後，家長、孩子及幹部們很熱情地分享了當天的心得。

※ 天隆區 徐瑜

活動太棒了！很用心，有很多親子闖關項目，可以搓湯圓、吃湯圓，午晚素食餐好美味，畫燈籠和夜晚鄉野提燈籠都很有趣，很棒的傳統文化體驗，謝謝！

※ 天隆區 陳秉熏

謝謝主辦單位用心，讓我知道素菜也可以這麼好吃。用雙手提著自繪



▲ 於龍潭湖景區合影。

燈籠，在黑暗中漫步看天空，星星和我手上的燈光相呼應，真是感覺童心未泯。還有成語問答、母雞下蛋、乒乓球搶球活動、湖畔散步等等，都是很好玩的活動，希望下次能再參加，謝謝！

※ 天參區 翁丞訢

我覺得非常開心，闖關時跟阿嬤、爸爸、媽媽一起玩，這種體驗非常有趣。

※ 天隆區 洪湘茗

整天活動緊湊、豐富，時間控管的學長們 100 分！午餐、晚餐超美味，建議可以不用再準備油飯，添了白飯才發現有油飯，吃不完覺得很可惜！

每次爸爸詢問要不要報名？在時間允許下，都會全力參加！各個單元



▲ 於天庭道院前合影。

有趣、好玩又溫馨，感謝舉辦活動的人員，感謝你們的熱情和付出。期待下一次再聚。

※ 天參區 吳念凡

龍年元宵與家人們一同參與宜蘭一日遊，活動好豐富且無冷場，難得看到這麼多家庭都是老中幼三代同堂，親子踴躍參與且興致高昂地聚會。

上一次類似的經驗可能是學生時期的運動會吧！很感謝親切的道親們，總是支持著不善交際的我們一家人，甚至孩子們因為早起或疲倦而情緒不穩定時，也給予溫暖的陪伴。

我很佩服活動設計中充滿了巧思，譬如為了老幼共融的參與，巧妙地顧及大家的能力與專長，藉由考驗體力、記憶力、反應能力、語文能力，甚至藝術創作力等等，讓團隊成員互



▲ 頒獎時刻，道親們開心合影。

相扶持，也欣賞彼此的專長，給予鼓勵及讚美，成為正向關係的循環，這是我在活動中最大的收穫！

另外，則是在美好的宜蘭，白天欣賞美好的山水，晚上則和團隊、親友們提著燈籠在寧靜的鄉間小路上散步。空氣中瀰漫著花香和果樹的香氣，草叢間還偶有雌光螢，第一次看到會發光的毛毛蟲，孩子們也興奮極了，這是另一個讓家人們驚喜不已的自然之美。再次謝謝主辦單位的精心安排，促成這一切美好的團聚！

※ 天參區 林姍瑩

期待已久的元宵活動展開了，早上 7:30 從樹林家中出發了，老公開車（一家六口：公婆、兩位寶貝、後學），一路交通順暢，到達宜蘭龍潭湖大約 9 點。龍潭湖是風景優美、踏青的好

地方，沿路看到一隻不知名的鳥，公公得意地說出「暗光鳥」，贏得兒孫的崇拜，沿途兩位寶貝纏著爺爺介紹而認識了許多禽鳥的名稱，就如同上了一堂親近大自然的課程。

結束龍潭湖的戶外活動，中午 11:15 到達莊嚴的天庭道院，程松源點傳師慈悲介紹環境，讓我們對天庭道院和忠恕會館有進一層的瞭解。11:45 在忠恕會館用餐，菜餚非常可口美味！在此感謝大廚為我們精心設計菜單，很多吃葷的家長都讚不絕口，原來素食也這麼好吃！

下午 1:00，看到天參區江翠親子讀經班 10 幾位小朋友在跳海草舞和手指歌，兩個寶貝若詒和守程都參與其中，很多家長也感染到歡樂的氣氛而開心參與，後學也是其中一位。

接下來搓湯圓和猜燈謎，小朋友認真地搓湯圓，家長們認真地猜燈謎，拉近了親子間的互動，笑聲不斷。搓完湯圓，大家趕快到 3 樓彩繪燈籠，小朋友很賣力地自己完成作品，晚上好可以提燈籠，家長也很用心地彩繪，每張臉龐都如此地信心十足。

重頭戲——闖關活動，都很有趣！家長和小朋友共同奮力地完成目

標。關主們對闖關者都會用心地解說遊戲規則和計時，喊到最後甚至喉嚨沙啞。感謝各位關主的付出，所有的小朋友和家長都玩得很開心，直呼還想再玩。

用完豐盛的晚餐，有注意到是和中午截然不同的菜色。接著這次元宵活動的壓軸——提燈籠，應景地上場了。家長和小朋友很開心地提起燈籠走到戶外，從遠處看就像一群螢火蟲，將鄉間小路照得燈火通明。到達公園時一陣歡呼，何春晴點傳師慈悲在這時向大家發賀年卡紅包，大家很有秩序地領取，每個人都很興奮，再次感受新年喜氣。

感謝主辦單位，每一位幹部同心協力，為了傳承，也讓道二代、道三代對道場有更深的認識；讓我們從懵懵懂懂到現在，已有了初步的瞭解與認識。

再一次感恩您們的付出，讓我們受益無窮。

※ 天健區 鍾雲鶯

元宵夜，花燈閃爍勝明月！今年元宵節，瑞周全真單位天健、天參、天隆三區持續去年合作模式，在天庭



▲ 載歌載舞共度元宵佳節。

道院合辦元宵節活動，讓大人們重返童年的記憶，小孩們體驗彩繪燈籠與晚間提燈籠的樂趣。

記得童年時代，小村鎮的左鄰右舍，大人領路，小孩們提著自製燈籠，沿途開心笑著、說著，談論各自的燈籠製造的挫折與歡喜過程。而我很幸運，阿姨和舅舅們早就幫我與弟弟將燈籠完成了，我只要將蠟燭點上，大搖大擺與其他孩子一起提著「鼓仔燈」。從村頭走到廟庭，那時的路燈很少，只有月光照路，元宵節在全村孩子們燈籠的細微燭光照耀之下，那個晚上的路途一點都不嚇人，偶而還會發生「火燒燈」的驚喜。

今年元宵夜，我們從天庭道院出發，在策劃學長們的帶領之下，所有



▲ 發揮巧手自己設計出獨一無二的燈籠。

人提著白天自行彩繪的燈籠，走在充滿夜來香花味的宜蘭小道，天邊的明月，頓時神隱，空出舞台讓孩子們發光，聚集微光成為照亮黑暗的巨星。

聽到孩子們興奮的笑聲，看到他們對自己親自完成燈籠繪圖的滿意神情，以及體驗元宵節的節慶歡樂，如此的天然純粹，沒有年齡的隔閡與差距，靈性平等，這就是道啊！感謝三單位所有為這次活動付出心力的前賢，感謝您們！

※ 天健區 吳性音

真的很棒！謝謝主辦單位及各單位諸多學長都花費很多時間，精心策畫活動，數次前往天庭道院場勘、關卡排演、禮物張羅……。每一關卡的關主都很用心設計闖關遊戲與準備相

關道具。每一個關卡都很好玩，每一位參與的大人、小孩，都玩得很盡興。

晚上還提著自己製作的燈籠夜遊，真的很有意思！天健區的遊覽車上有小孩到家後，吵著不肯下車，還想要繼續玩。

闖關遊戲中間很貼心地安排 5～10 分鐘緩衝休息、換關時間，讓這次的元宵節活動整體辦得很圓滿成功，元宵佳節全家得以歡聚、道親彼此之間得以互動，真是太棒了！

這次活動中，有 3 位新求道道親，其中 2 位還報名今年（2024）忠恕學院全真分部啟信班課程，這是這次活動最大的收穫。謝謝主辦單位很用心地策劃與推動，事後還一直檢討辦理成效，研議改進、精益求精，主辦單位太棒了，感恩您們的付出。最後特別感謝宜蘭地區張文璠學長攝影側拍、康滢潭學長活動錄影及毛琬媚學長精華短影片分享！

彩繪燈籠及闖關活動（片段）

https://youtu.be/VuSeP_a9pV0

夜間提燈籠

<https://youtu.be/KBGU48rN8jQ>