



# 全心做伙行

## 瑞周天定親子夏令營心得分享

◎ 瑞周天定單位提供

### 學員心得

※ 陳亭聿

聽媽媽說幫我報名夏令營，表哥和表妹也要一起參加，滿心期待和大家一起參加活動、一起睡帳篷。

去到汐止彌勒山之後，看見許久不見的很多讀經班老師，很開心。接著就開始兩天一夜的活動。我印象最深刻是第一天的「武功祕笈大地闖關」，一共有6關，有關眼睛、鼻子和嘴巴等各種闖關遊戲，大家一起腦

力激盪想辦法破關，非常好玩，也很有趣。

第二天也有讓我印象深刻的地方，就是做壽司料理，我做了5個壽司給家人，我自己吃兩個，一大一小，加咖哩很好吃。送給媽媽品嚐後，也稱讚我做的壽司很美味，很高興能為家人準備豐富的餐點；回家以後，我也要再做壽司給更多親友品嚐，讓他們吃得很開心。

我很喜歡這次的活動，學到團結合作的重要、知道如何管理自己的情

緒，還有做美味的料理給家人享用；謝謝老師和志工阿姨、叔叔舉辦這次的活動，希望明年還能再次參加夏令營。

### ※ 彭毓茹

去年我也有來參加夏令營，可是只有辦一天，因此時間很快就過去了！令我覺得有點可惜，但這次可不一樣。這次的兩天一夜夏令營，我印象最深刻的是晚會與睡覺，因為晚會是要大家一起完成的，因此讓我們更加熟悉和團結。

睡覺也是個不同的體驗呢！雖然我是和輔導學長們一起睡，可是我聽了我的好朋友跟我說她們睡帳篷非常有趣，也是個新鮮的體驗，讓我也好想要跟他們一樣一起睡帳篷喔！

闖關的部分更是有趣！一共有6關，分別與眼、耳、鼻、舌、身、意相關，而且6關都有著不同的遊戲等著我們，我最喜歡的一關是身關的乾坤大挪移，那關不僅要用到腦力，也需要一點點的運氣，可是我覺得非常好玩。

「全心做伙行」夏令營帶給我非常難忘的回憶，感恩點傳師、所有師

資和輔導學長們用心地規劃這次的夏令營，希望明年也有那麼好玩的夏令營等著我們。

### ※ 變艾妮

7月27、28日，我和媽媽、哥哥、姊姊一起去汐止彌勒山參加夏令營。第一天早上，我們先玩了剪刀石頭布，贏的人可以進化到下一級，輸的人則是繼續和其他人猜拳，直到贏為止。到了下午，我們小朋友繼續闖關，共有6關；我們雖然只得到兩個金牌，和其他關的銀牌，但是我們沒放棄任何可以為組別得分的機會。

這次夏令營讓我體驗到豐富的活動，晚上睡覺還可以睡帳篷，更讓我學到要跟其他人團結合作。

### ※ 張睿珊

我覺得這次的夏令營活動非常豐富、精彩，讓我從中學到許多有趣的東西，例如：認識不同品種花的味道、古代孝子的故事、手作愛心卡片，還有幫家人做咖哩飯糰等等。除了讓我增廣見聞外，也讓我結交了很多新朋友。此外，晚上睡在室內帳篷裡，也是別具一格的體驗，不但不用擔心有蚊蟲，而且還有涼爽的冷氣可以吹，

希望明年爸爸、媽媽還可以幫我報名中堂的夏令營。

### ※ 張睿宸

我覺得這次的夏令營很特別，第一次體驗在室內帳篷裡露營，有涼爽的冷氣和寬敞的空間；還有體驗五種感官的活動，例如：平常畫畫都是用眼睛看就能畫出一幅相似的畫，這次卻跟以往不同，只能用耳朵聽別人的指令來想像作畫，畫出來的作品和老師指定的畫不盡相同，雖然用聽的作畫很困難，但過程中，我和同學們仍玩得不亦樂乎。另外，認識蔬菜、水果和營養金字塔的課程，也讓我印象深刻，學習到不同種類的食物有各式各樣的營養，有的可以多吃，有的需要少吃，重要的是要營養均衡，才能保持身體健康，我希望明年能再參加夏令營，讓我更增廣見聞！

### 家長心得

#### ※ 樂嘉萍

我是3個小孩子的媽媽，我一直希望我的孩子有能力、有機會去做一些幫助別人的事情。我也是學校的老師，我更希望我的學生可以走出教室去學習，看看外面的世界；剛好這次

應芙蓉老師邀約，我帶領著我的3個小孩跟我的學生及家長參與活動，以及照顧孩童。

在夏令營當中，從破冰開場的活動，到親子關係、心靈沉澱、議題討論、用餐、孝道講述、孝道表演、過夜相處，一直到頒獎結尾，這些用心的安排，都讓我沉浸在其中，在享受課程的過程，我更享受看到幼童天真爛漫的笑容，在這些國高中生的帶領下，個個都露出渴望學習的眼神。

我的學生用這崇拜的口吻告訴我，某位學姐很大方，也很勇於嘗試；定翰學長很會唱歌、也很會主持……，而這些也正是國中生可以學習的榜樣。我的學生還告訴我，有個弟弟會黏著他；某個妹妹很害羞，不敢大聲說話……，而這不就是他們以前還在學習時的樣子嗎？特別是我的學生鈺喬，她的人際互動與解決問題的能力，與同儕相較之下是稍嫌不足，在團體中也顯得消極；但這回我看到小弟弟一直跟著她，也看著她笑著跟我述說，她所觀察到的小弟弟，跟她所用的策略，如何照顧好小弟弟，此時的鈺喬同學，瞬間成了大姊姊。回到學校，我發現鈺喬的態度積極多了，整個人

也顯得有自信，讓我驚嘆，真的是非常奇妙的互動及美好。

回到家，雖然大家都很累，我的3個小孩仍爭先恐後、眉飛色舞地說著他們所做的事，說著說著，除了比手畫腳地表演一次，不足的部分還連滾帶爬地說著：「媽媽，先聽我說，先看我的部分……」

回想起當初參加的時候，3個小孩有千百個難題讓我煩心，上床睡覺時，我心血來潮地問了一句：「明年還想參加嗎？」3個小孩異口同聲地說：「我要參加！」大姐說下次想要當高中部策劃人員，哥哥說想要增加活動的難度，妹妹說想要當隊輔去照顧其他弟弟、妹妹，3個人又開啟聊天模式……。我說：「三隻小豬都要睡覺了。」這兩天一夜真的很充實。

### ※ 林宜屏

我跟女兒一直都很喜歡中堂舉辦的活動，而這次是我們第一次體驗在室內搭帳夜宿，很新鮮有趣，而且課程豐富精采，讓我們身心靈都獲得提升，非常有意義！

去年我帶兩個女兒參加一天的夏令營，今年感謝老公也一起加入我們，

他除了全程參與活動外，也樂在其中。我們都很喜歡每位講師的分享，各有特色，也對我們有不同的啟發。其中，我們對有關親子教育的「家長不暴走，孩子正成長」印象最深刻。身為父母，我們一直學習如何和孩子和睦相處，不要常暴走。佳榛講師教我們不要計較，心要放寬，當自己不快樂的時候，想想自己，想想別人，找出不快樂的原因，就會變快樂；最重要的是，要學習放下，不糾結，成就快樂的自己和家人！

兩個女兒也在活動中各自獲得樂趣，姊姊最喜歡愛心卡片DIY，雖然一個步驟錯誤就要重來，可是完成後很有成就感；妹妹則最喜歡咖哩飯DIY，她幫我做了兩隻可愛的熊熊咖哩飯，中午給我很大的驚喜呢！

兩姊妹不約而同地說明年還要參加中堂夏令營，我和老公也不例外喔！謝謝點傳師、所有師資和輔導員的細心規劃，讓參與的每個家庭都有滿滿的收穫與美好的回憶，期待明年的夏令營！

### ※ 簡瑋萱

感謝天定讀經班舉辦兩天一夜夏令營，孩子們一直很期待能夠睡在帳



▲ 武功祕笈大地闖關，一起合影留念。

篷的體驗，而這次夏令營的偽露營計畫，排除掉家長對於戶外蚊蟲叮咬的擔憂，又能親近大自然。

讓孩子參與各式闖關遊戲，從中學習孝道，大大貼近本次的營隊主題「全心做伙行」；成就完善的家庭，是每個家庭成員都要「全心」，才能夠相互發自內心地幫忙、體諒、尊重，感恩身邊的家人，並以家和萬事興為目標，一起努力。

在家長組的課程安排有：「爸媽不暴走，孩子正成長」，讓我反思自己在與孩子、伴侶之間相處上，有不好的個性、行為，回家後要加以修正。「觀世音菩薩的求道故事」是第一次聽，讓我轉念：人生中經歷的每一次低潮，都是滋養我成長的養分。「孝道」，提醒自己要把握當下，優質地陪伴家人是最重要的事。「仁者無

敵」，讓我更加肯定自己對於周遭遇到的人，仍要保有善的信念；善的磁場會讓遇到的人產生碰撞，然而磁場的碰撞也是能夠讓彼此有改善、成長的機會。

很開心參與夏令營，孩子們玩得很開心，透過團體中與輔導哥哥、姊姊和老師互動，讓孩子有學習的模範。

### ※ 黃宜蓁

後學是在彌勒山長大的孩子，對彌勒山有很深的情感，期間出國工作了16年，偶爾回台探親，都會被父親邀請回到山上來。目前在彌勒天道清修院週日的中級部課程就讀中，而即將升小二的女兒，則是同時在小初班上課。

知道今年暑假有親子夏令營以後，我立刻就報了名。而這後來證明是一個正確的決定。第一天中午用餐的時候，後學聽到攝影師在笑說：「家長組這邊，照片拍來拍去都沒什麼變化，每一位都是正襟危坐地在聽課。」到了下午，主持人宣佈開始家長的闖關活動，一開始聽到連家長都要闖關，我有點驚訝！這不是小孩玩的嗎？但是玩著玩著，家長們的勝負慾就被激發了，對分數斤斤計較了起來（笑），

每一組都玩得超認真，許多人還忘情地跑了起來。

同時也讓我回想到 20 幾年前的夏天，高一升高二的那年在彌勒山帶的夏令營，這幾天有聽到學長帶的「愛的泡泡龍」，這可是當年我們活動組想出來的其中一個愛的鼓勵變化版。

女兒在過程中不時來回報：玩了什麼、認識了新的朋友，還跟輔導他們的大哥哥、大姊姊們學習新的東西，在充滿愛的氛圍中盡情玩耍。我們各自參加著自己的課程，大人、小孩都得到了滿足。

最後在心得分享時，家長們分享著他們的煩惱，大致上是與孩子們之間的溝通、夫妻關係，還有很多位提到生活和經濟問題。是啊，為人母後，我日復一日，只為著工作、孩子、生活瑣事團團轉。忘記到底有多久沒有好好照顧我的內在小孩，多久沒有這麼肆無忌憚地搞笑、甚至在課程時忘情地手舞足蹈。

兩天一夜，讓我短暫地脫離了日常生活，勾起了很多年少時的回憶，我意外地陪伴了我的內在小孩，一起過了一個美好的夏令營，至今仍然餘韻猶存呢！

### ※ 胡子涵

在這次夏令營的服務經驗中，我學到了許多寶貴的技能 and 知識。與孩子們一起度過的時間，不僅讓我了解了他們的想法和需求，也提升了我的溝通和領導能力；看到孩子們在活動中開心地學習和成長，讓我感到非常滿足。

這次的經驗也讓我更明白團隊合作的重要性，因為每個人的努力都不可或缺。總的來說，這次夏令營的服務經驗讓我成長了許多，也為未來的挑戰，打下了堅實的基礎。

### ※ 張雪真

原本是應芙蓉老師之邀，以陪孩子參加夏令營的心態前來參加活動，以為會像以往讀經班的活動，有許多親子互動的機會，結果是家長和孩子分頭進行活動。在這兩天，難得享受短暫的悠閒時光，不用時刻陪在孩子身邊，反而可以從另一個角度重新看待親子之間的關係，赫然發現沒有孩子在身邊吵鬧，反而不習慣，原來孩子陪伴在身邊吵吵鬧鬧，也是一種幸福，自己每天身在福中卻不知福！

在孩子參加活動期間，主辦單

位很貼心地安排很多活動讓家長也參與。其中印象最深的是：課堂中，講師問我們在家庭中覺得最困擾的是什麼？因為平日對待父母是基於「感恩」，因此毫無怨言；對待子女有「包容」作為後盾，耐心無限；但對於自己的另一半，似乎找不出可以對應的方式，於是乎爭執鬥氣，時有所見。本來以為這僅是自己的單門，結果全組的夥伴都有相同的困擾。這讓我很訝異，也覺得夫妻相處似乎真的很不容易。講師提供「這是我選的！我選的！活該，活該！」阿Q式的對應方法，但我覺得若要正向積極地面對這段關係，應該告訴自己：「這是我選的！我選的！最棒的！最棒的！」肯定自己的選擇，努力發現對方的優點，找出彼此互動的最佳方式，盡力朝著白頭偕老的方向努力，否則一味地譴責自己做了錯誤的選擇，帶著怨氣，如何平和相處下去？思考之後，豁然開朗，好像夫妻相處不再那麼煎熬、困惑。

不管是親子相處、孝道概念的提醒，或自身沉靜省思，這兩天的課程，有如為被塵俗困擾的自己進行一場心靈SPA，生活中的各方面都能受到提點和關注；重新再回到現實，我會充

滿能量地好好經營各項關係，這是我最大的收穫。

雖然親子分頭進行活動，但有一些時段是可以親子互動的，看見孩子們勇敢上台演戲、用小手及巧思用心地為我準備美味的壽司大餐，以及在活動後的歡樂和自信，我發現這兩天之中，孩子成長了不少，真的很感謝籌畫的主辦單位，以及所有用心付出的志工們，感謝你們為孩子們所有的付出。

在活動結束後返家途中，詢問3位小蘿蔔頭明年是否要再參加？孩子們異口同聲說：「一定要！」心中除了對所有工作人員滿懷感謝，也期待明年能有機會再參與。

## 志工心得

### ※ 鐘孟潔

班導問我們要不要參加夏令營服務，一開始本來怕這樣暑假會很累，但後來想：「跟大家一起幫忙，肯定很開心！」所以我就答應了。其實沒有小朋友、自己在彩排時，覺得很無聊，但帶著小朋友玩，就完全是不一樣的感覺，尤其是蘿蔔蹲！我們玩得超級開心又很累。

一開始見到小朋友，他們都不願意配合，只傻笑，讓人心有點累，但最後小朋友們都黏著我跟我聊天，就覺得他們好乖、好可愛！我們這一組有一個小男生有特殊情況，但其實他還蠻乖的，蒙眼睛那一關他有上場，他居然是我們這一組唯一贏的人！

另外，有一位妹妹第二天午餐時找不到媽媽在哭，我安慰她好久，但下午妹妹就回家了，我有點小難過。還有一個 11 歲的妹妹，她超有禮貌，而且很可愛又很黏我，演戲也演得超好，真是太喜歡她了！

晚上跟同學一起睡覺，雖然那個床真的蠻吵的，但我睡得還算不錯，只是有點不習慣。還有午餐的部分，我建議量不要給這麼多，然後讓吃不夠的再去前面裝就好，或者是每一桌放一大碗公，讓大家自己裝。否則我都吃不完，覺得很浪費。

難忘的事情有很多，總而言之，這次的活動我覺得很開心，如果下次有機會，我還想跟同學們一起參加！

### ※ 蕭千智

一開始，只是抱著去幫忙的心參加，後來才發現這個活動真的很好玩。

這兩天我體會了蠻多帶小孩的方式，我回想自己小時候真的也有點難搞！

我覺得比較困難的一點是：有一位小朋友會因為沒參與到而哭，而我是一個非常注重分數的人，非常在意輸贏，有兩次因為我們得分而導致他哭，對我來說非常兩難，因為我很在意分數，當下雖然想讓他，但我好勝心太強了；二來也覺得對我們組員不公平，要是我有比較多的經驗，也許就可以比較順利地面對問題。

我感到最難忘的事情是有幾個志工哥哥、姊姊，他們真的都脾氣很好，對我們小孩子也都很親切，我希望我以後帶其他小朋友也能像他們一樣，而且我覺得他們好厲害，怎麼都可以吃素？我肯定不行。我想對我自己說：「這次活動之後我真的成長了許多，我發現要帶小朋友就是要放下偶包，否則這兩天的行程真的沒意義。」希望能再參與這類活動。

### ※ 陳品翔

當初參與此活動的初衷，在於期待這將是一次特別的體驗。參與者不僅能與小朋友們一同遊玩、學習知識，享用免費餐點，與同學共處，更可獲得服務時數。這樣難得的機會，若錯

過將令人遺憾。因此，我懷著嘗試的心態參與其中，並且早在數天前就已準備好所需用品。

當天一大早，我開心地出門前往活動地點，由於事前已勘查過，對於場地並不陌生。與小朋友見面時，雖然心中期待，但卻不知該如何開口說話，只能注視組內熱情的大哥哥和大姊姊帶動氣氛，這是我需要改進的第一點。雖然我是個有主見的人，在小組討論中也提供自己的意見，但遇到愛哭的熊孩子時，卻顯得力不從心，這是我需要改進的第二點。

### ※ 柯允恩

可以帶營隊裡的小弟弟、小妹妹一起玩，很有趣！過程也都很順利！弟弟、妹妹也很配合、很團結，可是有時候配合得不好，很容易產生糾紛，會對彼此大吼大叫，不過還好兩天活動下來沒什麼吵過架。

活動中我最難忘的是，第一天晚上結束要去洗澡時，我跟幾個朋友去洗澡的地方，人滿了，要在外面排隊等待，聊天到一半，天花板破洞的地方突然飛出一隻很像蝙蝠的東西，大家嚇得大喊大叫，最後也沒看清那到底是什麼！

這兩天玩得很開心，除了睡覺的時候躺著根本睡不著，好多人都沒有睡好，很早就爬起來了。如果下次還有機會再去當幾天小志工，我一定也會報名參加。

### ※ 吳云菱

參加夏令營，我很開心！小朋友每一個都很可愛！這兩天安排了很多活動，還有闖關的小遊戲，每一個關卡都不一樣，都很有趣，都需要每一個小朋友互相幫助，才可以得到每一關的金牌，總共有 6 關。

我們這組到了每一關，如果同時有很多人要玩，大家都不會吵架，會先問誰沒玩過的，讓他先玩！因為大家這樣的表現，所以我們贏得 5 個金牌。還有晚上要演二十四孝，大家都認真地做道具，演出也很成功。

跟 5 位小朋友相處兩天，我們很快就混熟了，每個小朋友都很可愛、也很乖，我們玩得很開心，如果下次還有這樣的活動，有時間我還會參加。

### ※ 簡至善

一開始是聽說老師協助舉辦一場夏令營，需要人去幫忙帶小孩，老師說有自願的可以去，我就抱著試試看

的心態去了。路途很長，一開始我們要搭 557 公車到板橋火車站，再搭火車到汐止站，到那裡還有專車帶我們到目的地。

讓我最難忘的事情是，晚會前用少許的時間跟小朋友一起做道具、想劇本，在看到他們上台表演時，真的很感動。因為這次的活動，我又多了一次跟小朋友接觸的機會，希望下次還有類似的活動，我可以參加。

### ※ 陳嘉欣

在夏令營當志工的經歷，讓我收穫滿滿。我學會了如何與孩子們有效溝通，提升了耐心和同理心。與志工團隊合作，也讓我體會到團隊協作的重要性，並學會了在面對突發狀況時，迅速應對。最讓我感動的是，看到孩子們在活動中的成長與歡樂，這種經歷，讓我感受到深深的滿足和成就感。

### ※ 林珈揚

因為想要體驗帶小孩的快樂而擔任志工，過程裡面雖然有一點累，但我還是很享受。這兩天的時光，困難的地方是在小朋友有時候不聽話，很難管；我最難忘的事情是，看到每個小孩都開心地笑，我就很開心；我想

要對自己說，希望我可以再努力一點，能照顧好小朋友，不會讓小朋友太無聊！所以我們自己要先開心，才能帶動其他小朋友。

### ※ 吳芮嫻

我會想參加是因為我想看看自己對小朋友耐心到哪，而且有時我在家的情緒控管真的沒有到很好，所以我也可以藉此學習一下。難忘的事有很多，像我覺得唱營歌很好玩；我遇到最大的困難就是寫晚會表演劇本；還有我覺得廚房媽媽們做的素食餐很好吃。雖然這次的活動只有兩天一夜，但是我真的是獲益良多。

### ※ 樓彥齊

這次擔任志工，與小朋友們共度的時光讓我收穫良多。在活動中，我見證了他們的成長與進步，這讓我感到十分欣慰。雖然有時候會遇到挑戰，但小朋友們的笑容和他們的熱情，使我充滿動力。

透過這次經驗，我學會如何更好地溝通與合作，也更深刻地體會到耐心和包容的重要性。這次志工經歷不僅讓我成長，也讓我更加珍惜與孩子們相處的每一刻。