



敬天護地 環保愛地球

天如親子夏令營心得分享(上)

◎ 瑞周全真單位天如區提供

2024 瑞周全真天如親子夏令營在 8 月 18 日於宜蘭天庭道院圓滿落幕，這次以「敬天護地，環保愛地球」為主題的營隊，不僅為參與的家庭帶來了豐富的學習體驗，更在孩子與家長心中播下了珍愛環境、感恩天地的種子。

在兩天的營隊中，親子們一同透過觀光農場的體驗、多樣化的環保課程、手作活動與闖關遊戲，感受大自然的珍貴美好，學習如何珍惜與守護地球的資源。期待此次營隊不僅是一次性的知識傳遞或歡樂體驗而已，更

是一個凝聚家庭與種下道種的契機，讓參與的家庭有所成長，理解環境保護的重要性，並以實際行動表達對地球、對萬物的愛與敬畏。

師資心得分享

※ 天如大眉讀經班 吳文冬

感謝 天恩師德、感恩點傳師們慈悲護持，感謝總幹事的成全，因總幹事的道務繁忙，才讓後學有機會獲得這個賺取天幣的「肥缺（滿心感恩）」。後學這回心得的重點，著墨在伴讀的體現中。

第一天的專題：劉昱宏講師的「慢養理論」，讓後學受益良多。不只在孩子的部分而已，在與長輩溝通時，是否有先檢視「自己的情緒是否處於平和的狀態」，當自己的情緒管理好，在人與人的相處上，自然不易有口角。圓融很重要，因為這也是修持的一部分。

第二天的專題：清菁講師的「永續」。地球只有一個，我們可先藉由控制好自己的口腹之欲，來展現愛地球的心意，《朱子治家格言》裡有云：「毋貪口腹而恣殺牲禽。」《孟子·梁惠王上》亦云：「君子之於禽獸也，見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉。」就如聖賢經典中教導我們戒殺，除可長養慈悲心外，茹素亦可減少過度的牲畜飼養，更是節能減碳、愛護地球的表現。只吃當季的蔬果及重複使用環保產品，和少吹冷氣（讓身體流汗也是一種排毒）。此外，仙佛慈悲教化世人要去「三毒（貪、嗔、癡）」，所以不囤貨，勿因特價而大肆採購，也是戒貪，更是修道者品德的展現。在生活中有太多可為地球盡一份心力的地方，而這一切皆取決於自己的一念而已。

其次要感謝廚務媽媽們精湛的手藝，製作出營養又美味的餐點，把後學餵胖了不少。再來感謝生活組的伙伴們和小飛俠，大家不畏辛苦地通力合作，給娃兒、家長、師資們，留下難忘的回憶。

最後要感謝後學家的丫頭，願意陪後學參加夏令營。當了小飛俠以後，誠如妍蓁說：「雖然很累，卻很有成就感。」也讓孩子有滿滿的自信。展望來年，希望明年還可以繼續參加。

※ 天如和東讀經班 潘如蘭

後學與姪女林芷好都是第一次參加夏令營，那時在讀經班，清菁學長跟後學說夏令營缺人、缺師資，後學想：「好，就去吧！」又想既然缺人，於是後學就找了姪女一起去。想不到姪女竟一口答應，讓後學嚇一跳，非常感謝姪女給後學面子，和我一同去夏令營！

第一天在觀光農場與動物的互動非常開心，感受到生命的美好及護生的意義；親子還一起挖地瓜、DIY 做芋圓。到了天庭道院，看見前面兩排年輕學長開心地歡迎大家，還沒開始就很期待這兩天一夜的夏令營了！果然活動非常充實、開心，從節目表演

開始，看到三位神明：王母娘娘、海龍王及土地公爺爺演出環保愛地球的串場橋段，感謝三位學長在這麼熱的天氣裡，還要穿那麼重的頭飾和衣服，以及土地公爺爺賣命跳十六躡。再來就是分組帶小朋友，其實不是我們帶小朋友，而是那些小朋友讓我們知道小孩子的天真無邪、可愛，讓我們師資整個融化，瞬間融入在小朋友的世界裡。

晚上還有天庭夜市，學長們準備很多的食材，非常用心，讓每位學長吃得很飽又很開心，吃完後還有活動，在玩樂中也學習到環保。這兩天讓後學學習到很多，學習到歡樂、團結、無私奉獻的意義。

※ 天如七張讀經班 張雄智

這次營隊是後學第一次同時以師資和家長身分，深度體驗其中的活動，獲益良多。第一天我們來到觀光農場，孩子們親自餵養可愛的小動物，並體驗了DIY芋圓的樂趣，以及在田野間挖掘地瓜，感受到農作的辛勞與收穫。

家長班的第一堂課題是「慢養教出好孩子」，講師以薩提爾（Satir）的高情商溝通技巧為例，深入淺出地闡述了如何透過正向語言影響孩子的



▲ 大小朋友在田野間挖掘地瓜。

心靈成長，讓我受益匪淺。晚上，天庭夜市的活動更是令人難忘，不僅有各種遊戲與美食，還有特別活動——智慧球從空中爆破降臨，驚喜與歡樂充滿整個夜晚。

第二天家長班的專題是「為孩子打造永續家園」，講師介紹了如何將環保意識傳遞給下一代，讓我對教育有了更深刻的認識。隨後的環保手作DIY環節，家長們親手編織了環保飲料手提繩，既實用又有趣。下午的親子競賽將活動氣氛推向高潮，大家都熱情參與，最後在頒獎和合照中畫下圓滿句點。

這次活動讓後學深刻體會到作為師資與家長雙重身分的責任與喜悅，也為未來的教學和家庭教育提供了寶貴的經驗。

※ 林益世

後學第一次參與大型活動，活動前數日還心情忐忑；但活動前一日傍晚，後學與來自四面八方的學長一起搭車到天庭道院，忐忑心情頓時消逝。營隊期間，與學長們同心協力完成了雅鈴姊姊交辦的事項，真是超讚的！齊返天庭，做好事情；同心協力，美好心情。在大家一同努力的當下，剎那無私無為的一心，即是身在天庭（堂）、心在天庭（堂），無拘無束、自由自在。

活動結束後，猶如從天庭返回人間。人與人相遇，又能齊心做事，這是非常不容易的事情。後學想到從前上課聽聞的一首詩與大家分享：「瑤台送走眾天仙，春去秋來不計年；縱使相逢亦不識，焉知故友在當前。」

小飛俠心得分享

※ 邱瑀宸

辛苦這三天生活組的老師和組員們了，大家的衣服是濕了又乾，乾了

又濕，要洗總共有 330 個碗和一堆盤子，雖然很累，因為一直彎腰在那邊洗，但是大家還是分工合作地把那些碗、盤子、筷子、湯匙給洗好了！

還有吃飯前要幫忙打桌、擺椅子等，收尾的時候，大家很主動地幫忙收碗、洗碗，再加上最後的大掃除，生活組的大家都蠻合作的，一起做事，讓我們可以順利地把事情完成，還破紀錄的可以提早回家，也謝謝這三天照顧我們的老師和組員們，你們超棒的。

※ 邱妍蓁

對後學來說，每次去服務都是不一樣的感受；這次去幫忙，後學十分開心，因為人多，還有大家都十分給力，讓我們做事超快的！後學很享受與大家合作做事的過程，一起面對跟山一樣高的碗筷，突然發現自己家的碗只是小意思；每個人都努力地幫忙，還順便把衣服也洗了，碗多到後學覺得腰都快斷了，也擺桌椅好幾次。此外，戳破氣球的時候特別解壓，超開心的！

※ 楊筑宇

感謝親愛的雅鈴、曉菁、庭安、清菁、獻輝、宗翰、益世這幾位學長



▲ 愛的擁抱。

的陪伴與指導，讓剛加入、不清楚流程的我能夠有滿滿的安心感。當然還有許多不認識的學長們的支持與努力，才能圓滿地完成本次的活動。也謝謝各位學長能夠包容我的不受控、焦慮感，常常沒跟上大家的步調，但是大家還是很開心、鼓勵我，讓我感覺很不好意思！

謝謝可愛的小飛俠們，除了明顯的年齡差距，也很欣慰原來之前的服務經驗沒有白費，還是有傳承下來，明明知道來服務很辛勞，還是願意來協助、支援；這幾天的相處中，感受到每個人服務的熱情，並加深了親近感、信賴感，是我意外的驚喜。

很開心能夠見到久違的師長、好朋友，看到大家工作忙碌之餘，還能一起參加，並且在各個領域發光發熱，

覺得很感動！但每次的見面我還是考慮很久很久，請不要太熱情，謝謝本趟的小小療癒之行。

家長心得分享

※ 天如大眉讀經班 巫貞潔

這是後學和先生第二次帶孩子參加夏令營，很珍惜一年一次難得的機會。後學很喜歡家長班的課程，每次都有啟發，講師授課談到「慢養孩子」，和孩子做有效的溝通；先整理好情緒，再來等待發言的契機，避免在怒氣未消的時候和孩子講道理，會產生很多的衝突。另外，後學還很喜歡忠恕會館清幽的環境，乾淨又舒適。

小孩在營隊也有收穫，老師們很善巧地設計遊戲，讓孩子在玩樂中建立環保的觀念及愛護海洋生物，並注意到污染的問題；另外，對於垃圾分類也很有概念了，在課程結束回到家，妍佳會提醒爸爸做垃圾分類；隔天誦經，還不忘迴向給海洋生物，祝福牠們早日脫離垃圾污染。感恩上天，感謝大家！

※ 天如振興讀經班 李善芸

第一站觀光農場，親子一同手作芋圓、地瓜圓，與可愛動物近距離接

觸餵食，最後的挖地瓜，更讓大小朋友玩得不亦樂乎。

第二站天庭道院，即是此次親子夏令營舉辦之地。下車後有活動組的大哥哥、大姐姐列隊歡迎，為此次活動拉開序幕。感謝三位師資扮演王母娘娘、東海龍王、土地公，粉墨登場，連貫這兩天的主題，一開場就讓人開心、放心地融入營隊。

活動和專題依年齡區分為小太陽班、大樹苗班及家長班，讓爸爸媽媽、小朋友分開學習。感謝師資的用心規劃，陪伴孩子成長、茁壯。

天庭夜市是大小朋友都非常期待的時光，有別於以往的晚會，有吃有玩又有小玩具可拿，讓大小朋友超歡樂；夜市小吃也與這次主題「敬天護地，環保愛地球」互相呼應，我們都自備環保餐具。而第二天的親子運動會，也讓大小朋友一起動起來，營造美好的回憶。感謝天庭道院提供舒適的環境給我們使用，也再一次感謝所有幕後工作人員！

※ 天如四維讀經班 溫智凱

親子夏令營在一片歡聲笑語中結束了。在農場裡，透過與小動物的互

動，後學們感受到每一個生命都是如此地可貴而美好；在汗水下，也體會到平日餐桌上貌似平凡的食材，實則得來不易；而在天庭夜市裡，一個個精心設計的關卡，也體現了在玩中學的教育精神；能讓孩子們在環境中自然地體驗、感悟、學習，這樣的教育方式所帶來的影響，定是長久且深遠的。

這一連串的活動之所以能這麼流暢、有趣，都是因為有各位師資與服務人員的付出，感謝您們所有的用心與努力。師資們不只為孩子設計了學習課程，還為身為家長的我們規劃了講座。講座的兩個主題，也都與在座的每一位切身相關，除了能幫助後學們更有效地和孩子溝通對話，也讓我們檢視自己的消費習慣，進而思考消費對於整體環境的影響，真的是很棒的兩個課題。

最後的親子運動競賽，更是拉近親子關係的好活動！在活動過程中，每對親子都是最大的贏家，贏得最甜蜜的親子關係，贏回了最好的暑假回憶！謝謝您，每一位為此活動勞心勞力的師資與服務人員；謝謝這次夏令營，帶給我們的美好！

（續下期）