

花特、五州中醫及慈懿道院共同主辦

4G中醫營 培養正確養生概念

記者張小菁／報導
為了讓一般生與特教生多一分瞭解，國立花蓮特教學校、五州中醫診所及花蓮慈懿道院，共同辦理一〇八年第二屆多元特色營隊，延續去年中醫做中學的特色，今年更升級為2.0版，招收



花蓮在地五十名國高中學生志工，五十名國小學員，以及三十名家長共同參與豐富充實的中醫營隊。花特校長宋秉銀表示，希望透過花蓮縣內優質的社區資源共同協辦寓教於樂、深入淺出的遊戲及互動課程，建立現代人最需要且實用的中醫養生觀念，期許家長能多出來參與類似的課程與活動互相交流心得，共同提升生活品質，非常感恩有這難得的機會可以共同合作辦理有意義的營隊。

宋秉銀校長表示，結合專業的中醫知識與資源，期望以淺顯易懂的實例，培養學生正確的養生概念、認識常用的溫灸療法，並開始將這些觀念融入家庭生活。

此次營隊最難能可貴的是，花特國高職特殊生一起融合到志工隊來服務國小學員，發揮助人精神與團隊合作，與一般生融合，彼此在實作中學習，互相對話與認識，也為未來就業累積經驗。

「4G中醫營」以「各國打招呼語」全體破冰遊戲揭開序幕，主持人帶領親師生用世界各國的打招呼方式快速暖身，藉由有趣的「中醫拳」讓原本不認識的彼此漸漸打破陌生感並選出拳王；由學生志工帶領國小學員共同構思隊呼，隊呼內容扣緊中醫養生概念。

始業式的進行方式別出心裁，從志工授證開啓志工的志願服務之路，並堅定志工的負責態度與精神，點穴闖關活動更是緊張刺激，每關都需要上緊發條，動腦筋發揮團隊精神才能闖關成功。

家長班課程：愛的練習題、感冒為萬病之源

同一時間進行的家長班也很精彩，家長班第一堂親職課程由花特林佩真老師講述「愛的練習題」，分享教養的藝術、認識特殊生、接納人我的不同與尊重個體性，進而更悅納自己的孩子。接著由五州中醫院長講述「感冒為萬病之源」，從寒熱等特性認識「百病起於寒」，並練習找穴位，結合實作認知「溫灸提昇陽氣」等簡易家庭保養之道。

與會家長們表示，過去從沒有參加過有特殊生一起服務的營隊，看到特殊生也能融入營隊一起學習，覺得這個活動很有意義。此外，平常多以西醫為主要醫療途徑，這次中醫學習傳統老祖宗的中醫智慧，很特別，相信對身體基本的醫療保健有實質幫助，希望有更多機會多認識中醫。

營隊第一個晚上安排營火晚會，家長、志工、學員們全體一齊同樂，一起跳營火舞，由各小隊接連出場表演隊呼，中間以有趣的團康及帶動跳串場讓全體樂開懷。

第二天課程讓大家學習身心靈一貫養生觀，大家一起動手做「艾草香氛彩虹鹽罐」，安排郭芳汝中醫師親臨授課，教導大家最簡易的養生功法，回家可以每天做，打通任督二脈、促進氣血暢通。

中醫營營長林錦龍表示，今年的4G中醫2.0升級版夏令營，精心規劃「遊戲式學習」，將中醫養生身心靈命都GOOD的主軸融入課程，為參與者設計具知識性、實用性及人文關懷，同時兼顧快樂學習的特色營隊，期待每一年大家都能在營隊裡提升自己，把愛傳出去。