

普仁家園

●用大手拉起青少年的希望●



普仁青年基金會
YouthCare Foundation



一克拉·北京／普仁·台北
夏令營活動兩地放閃
學生工.05翻天



104年秋季刊·第53期

91年9月15日創刊·104年10月20日出刊



購物結帳前告訴店員「我要捐發票·
愛心碼17270(一起愛青年)」。

藝文走廊

高一層思考 低一層體會

普仁後援會臺中分會會長／陳劍華

本次特邀本會陳劍華董事(亦是普仁後援會臺中分會會長)，陳董事1984年畢業於中原大學電子工程系，在學期間參與慈暉社快樂組(編輯)，畢業後從事學校教學與行政生涯二十幾年中，憑藉的是在快樂組時一人多用的能耐！陳董事平時的興趣是攝影，在忙碌的教學生涯中，仍不忘停下腳步欣賞並記錄身邊的美景，這些美景為他的生活帶來豐富且多彩的面貌。



2015.02.08往南投草坪頭賞櫻花途中，路經信義鄉休息，在同富國小意外發現如此櫻花盛開美景。



2015.02.08南投草坪頭賞櫻花，櫻花與油菜花爭艷，交織如童話世界般美景。



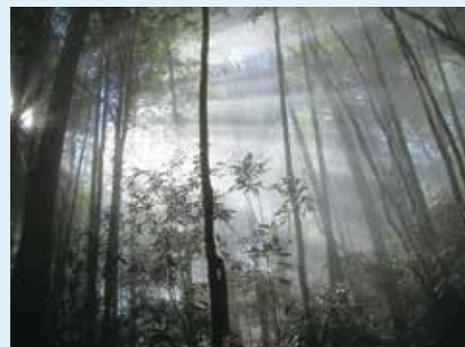
2009.10.17台中石岡水壩賞日落。



2009.02.28與一群好朋友相約爬鹿林山，行經夫妻樹休息，巧遇單騎旅者，留下足跡。



2009.01.17與內人至高雄中山大學探望女兒，愛女特別推薦此西子灣日落美景，值得等待！



2008.11.17拜訪望憂森林後，繼續前往挑戰金柑樹山，回程經如侏儸紀公園場景之原始森林，在經另一黑森林時曙光乍現。



2007.11.18當日與一群好友參加完路跑活動後，相約登合歡主峰，當日天晴無雲，得觀合歡主峰日落時分之東方雲海奇景。



2007.11.18當日與一群好友參加完路跑活動後，相約登合歡主峰，當日天晴無雲，得觀合歡主峰日落時分之雲海翻騰。

陳劍華個人臉書

<https://www.facebook.com/jerry.chen.94214>

助學計畫：

至104年9月止扶助學生總計3,646人，本季新增配對學生計有28人，17位助學人參與助學。

引導計畫：

今年有34所學校提出申請案，審核通過25校29案。

期 別：第五十三期

發行日期：一〇四年十月二十日

發行人：林飛宏

社 長：蘇聰明

總編輯：梅鳳珠

主 編：張美芬

執行編輯：阮素微

編輯顧問：劉尚斌、陳聰亨、朱潔芳

編輯小組：陳世芬、馮 瑜、吳佩怡

高明珪、蔡永鵬

發行單位：財團法人普仁青年關懷基金會

(89)青輔肆字第008321號

發行地址：114台北市內湖區瑞光路441號8樓

電 話：(02) 2657-8250

傳 真：(02) 2657-8224

E-Mail：care@you-care.org.tw

郵局劃撥：19581898

銀 行：台北富邦銀行安和分行

帳 號：715120001735

網 址：www.you-care.org.tw

承 印：台苑彩色印製有限公司

TEL：02-2311-0242



編輯室的話

是什麼力量，能讓一個團體存在了40多年，依然活力無窮，歡樂滿滿？我想，應該是「服務」的本懷心，以及因「服務」而凝結的友誼吧！「服務」帶給普仁家園力量，而「友誼」把普仁連在一起，感恩一路走來，為普仁付出的好友，非常謝謝大家。

本期文章，篇篇精彩，後援會活動力十足，北、中、南各分會都舉辦活動。高雄分會「新化林場健行活動」，暢遊茂村山服的故鄉，走在森林小徑，觀賞斑蝶，心曠神怡；台中分會「合歡山秘境之旅」，雖然寒風細雨，卻不減因欣賞各種動植物，所展現生命力的感動；台北分會的活動最令人嚮往，保證從見面一刻起就會笑到活動結束，連晚上睡覺都還在「笑」，本次活動處處驚喜，真是不虛此行，值得一讀。

本期另一重點，是2015夏令營及北京夏令營活動。夏令營是普仁家園一年一度大活動，本期多了北京夏令營的文章，同學們在短短幾天生活在一起，同遊各名勝景點，活動中彼此碰撞、學習，激發出不少生命的火花，每篇文章都是同學生活的領悟和生命的感受，充滿了喜悅、感動和感謝，讓人感受到辦此活動的價值。

讀完「人生最大的低潮—有你、有我、有普仁」，陳信憲同學喃喃道出普仁的關懷，感謝普仁付出的志工、同仁；「嘉義大埔訪視暨捐贈」是普仁引導計劃的體現，可想像各校社團在獲得捐款時的欣喜，施者與愛者本同體，普仁的愛，讓施者受者相遇在一起，彼此歡愉享受生命的光明美好，這也是普仁最可貴之處。

然撐起這一片天，就是你我這群普仁人，我們應該為自己按「讚」。當然秘書處、執行長辛勤付出是最大功臣，感謝你們！

目錄

長官的話

- 3 大手拉小手 誠信自律傳薪火
企業經營佐以人文關懷，追求效率同時
凝聚向心力
本會副執行長／梅鳳珠

專訪報導

- 5 心存善念 途遇天使
林麥聯誼會王明純總幹事專訪
本會季刊主編／張美芬

助學計畫

- 8 每年夏天最開心的約會
普仁夏令營活動
本會助學計畫社工／吳佩怡
- 9 相信自己是成功的第一步
擔綱2015夏令營活動輔導員
育成小太陽：陳信憲／葉芳伶／鐘筠涵／
簡三程／陳怡樺／潘玉英／鐘月靖／龔靖婷
簡宏諺／穆佳佳
- 20 2015夏令營隊員心得分享
屏東縣慈惠醫護管理專科學校／穆佳沁
國立竹南高級中學／辛宗倫
屏東縣慈惠醫護管理專科學校／穆佳汶
新北市立秀峰高級中學／潘亭雅
屏東縣立南州國民中學／薛婧綾
銘傳大學諮商與工商學系／王盈煊
銘傳大學諮商與工商學系／鄭雅方

育成計畫

- 28 北京夏令營開啟逐夢之旅
本會助學計畫社工／吳佩怡
育成小太陽：廖晨圻、劉蓋梅、陳珈容、
洪濟嶸、李庭馥
玄奘大學社會福利與社會工作學系／簡三程

- 44 人生最大的低潮
—有你、有我、有普仁
育成小太陽／陳信憲

引導計畫

- 46 一種註定的善緣
有朋友自普仁來～訪視暨捐贈
嘉義縣立大埔國民中學校長／洪文祥

後援會報導

- 48 普仁後援會高雄分會
新化林場健行活動
普仁後援會高雄分會會長／陳盈學
- 49 普仁後援會臺中分會
合歡山秘境之旅
普仁後援會臺中分會聯絡組長／李淑華
- 51 普仁後援會年度活動
萬年峽谷、寒溪呢活動旅遊記趣
普仁後援會副總會長／徐素娟
- 53 萬年峽谷、寒溪呢活動旅遊
濃“情”歡“笑”之旅--活動側記
普仁後援會臺北分會公益組長／林淑暖
普仁後援會臺北分會聯絡組長／張麗雲

會務報導

- 55 普仁青年關懷基金會營運報告
- 56 普仁青年關懷基金會收支一覽表
- 57 各項捐款徵信
- 60 7~9月足跡與活動紀實
- 62 10~12月活動預告



大手拉小手 誠信自律傳薪火

企業經營佐以人文關懷，追求效率同時凝聚向心力

◆本會副執行長／梅鳳珠

小溪，從不自卑自己的淺薄，時刻堅信，只要前進，終會發現大海。
小草，即使不能獻給春天一縷芳香，也要把一片新綠獻給大地。
在普仁，就算是小螺絲釘，也有它的存在價值，一個都不能少！

作為一個大社會中的小螺絲釘，我有我堅信的使命與原則；作為普仁基金會副執行長、辦公室的管理者，如何善盡社會責任、發揮核心價值，則是我與祕書處全體同仁戮力以赴的追求與目標。

心法、技法雙軌並行

普仁的社會責任與核心價值，在於對青少年的工作與服務，業務範圍包括受助學生及其家庭、學校師長；捐助人、捐助團體；基金會次級團體成員、志工及祕書處同仁等三大區塊。財團法人肩負社會責任與公眾捐款，心法、技法雙軌並行。行動力與執行力是我們的技法，也是讓我們勇於追求績效、提高效率的不二法則。「誠信」與「文化傳承」這兩個心法，承載普仁四十年歲月，讓我們一路走來始終如一。

技法一：執行力

包熙迪(Larry Bossidy)曾說，「假如你沒有每年設定目標的習慣，你可能就不是一個有執行力的組織或個人。」而目標設定，就是推動「執行力」中最重要的一環。

到底什麼是「執行力」？就是把員工個人的注意力導向整個單位的集體目標，並且用績效評鑑員工。

那「執行力」到底重不重要呢？雖然許多企業的成功歸功於策略創新(strategic innovation)、新的經營模式(businessmodel)，創造出和競爭對手之間的差距，但若目標不明確、執行力不夠，沒多久就會被模仿者追上、戰死沙場。

相反的，滿街盡是便利商店，為何只有7-Eleven一支獨秀？滿街的咖啡店，為什麼只

有星巴克(Starbucks)賓客滿座？經營量販店策略大致相同，但績效與結果卻大不相同，道理何在？關鍵便在於執行力！而台積電即是以執行力甩開競爭對手的最好案例。

技法二：行動力

行動力是指願意不斷的學習、思考，養成習慣和動機，進而獲得導致成功結果的行為能力。具有行動力的人，行為的主動性高，具備一定的冒險精神，傾向於在斷嘗試、在「做」的過程中學習和提升；對工作的未知因素沒有畏難情緒，不怕困難和挫折，相信自己。

行動力的人格特質

1. 主動性：主動接受工作任務，積極和上司、同事及部屬商討工作中的疑難雜症，尋求解決辦法與對策。



2. 推動力：在面對工作任務時，傾向於立即採取行動，並以自己的行動帶動工作的進展。
3. 冒險性：傾向於用「嘗試」的方式解決問題，願意在「做」的過程中發現問題、解決問題；不怕困難和挫折，勇於承擔責任和行動後果。
4. 自信與堅持：相信自己能將工作做好，有能力解決工作中遇到的困難；具備較堅韌的意志力。

心法一：「誠信」為要

作為非營利組織、一個募款機構，其財源來自各地捐款人與企業，集結大家的善心，為的是幫助那些需要幫助的孩子，給他們一個翻轉世界的機會，財務的公開、透明、精簡行政人事支出，將金錢最大度的花在孩子身上；不管募款壓力多大，定時發放獎學金、不讓學生斷炊成為首要之務，讓受助學生得以安全無憂地享受學生生活。

其次，做好基金會、學校、孩子與家庭之間溝通橋樑的角色；要求與協助孩子對自己負責，做好時間管理與課業學習；做好生涯規劃與志工服務、學習心得等。帶人帶心、待人以誠，這是我們的誠信原則。

安隆公司這個美國企業史上最大弊案、理律員工監守自盜三十億元讓金字招牌蒙塵等事件，在在告訴我們員工品性與倫理教育，以及內部稽核、控管的重要性。他山之石可以攻錯，我們除了秉持一貫的財務公開、透明的原則外，並以絕對高標要求同仁的品性、操守與自律，因為一個主管或員工的操守出問題，可能就賠上一家企業幾十年的努力，科技日新月異防不勝防，靠的就是員工的操守和自律。

心法二：以文化傳承為依歸

傳承有傳授、傳遞、繼承、領納的意思，亦即社會服務的意義，在於將此輩的生命經歷，以各種不同的形式，傳承給下一代，使前人的經驗得以生生不息、歷久彌新，使後輩得以學習、珍惜祖先流傳下的智慧。

這股源自中原大學慈暉社的社會服務精神，由老骨頭們傳承給祕書處同仁；祕書處同仁接下棒子後，也努力朝著目標向前邁進。

初期育成計畫的小太陽，不過是青澀的高中生，但在眨眼之間已成為大四的學長姊，也是今年夏令營活動的輔導員，全權負責夏令營活動的規劃與執行，並且將他們在普仁的

所見所聞、接收到的來自各方心意，以及大家對他們的期許、自我的成長與肯定等這滿滿的愛，交接給尚在孵育中的學弟妹。因為愛而凝聚在一起，學習、成長、茁壯、回饋，代代傳承、生生不息。

原來人生可以不只是這樣！

雖說為了提高績效、美化報表，祕書處同仁不得不以企業經營管理的模式執行業務，但在公益事業的領域，人文關懷還是最為重要的，每每在活動之中，小太陽同儕之間的互動；捐助人與受助學生之間的交流；祕書處同仁、老骨頭與愛心志工們對學生無私的關懷等，都是讓他們感到溫暖並且留忘返的最重要原因。

也許終其一生，我們都在找尋自己的定位，卻不知道，尋找自己不需要重大改變，只要懂得微調與選擇。原來人生可以不只是這樣！



心存善念 途遇天使

林麥聯誼會王明純總幹事專訪

◆本會季刊主編／張美芬

人的一生中，包括在生意場上，千萬不要忘記學習，不要忘記添磚加瓦，最終你會發現，最好的老師，其實是那些知道並告訴你聆聽重要性的人。

我稱他們為無名老師。

～任九皋先生《大生意小故事》～

「我想要成功，希望為自己爭一口氣，更要讓天上的爸爸以我為傲。」來自台南的小臻是個舉重選手，「每當我想練舉重時，總覺得家裡的重擔跟這個鐵一樣重……」她是家扶扶助的孩子，很感謝任爺爺在她徬徨無助時，拉了她一把，就像生命中天使和貴人，讓她可以專心朝著夢想前進。

像小臻一樣亟需幫助的孩子不知凡幾，讓自幼也是孤兒的任九皋先生特別感同身受。先是母親在他一歲半時去世，接著父親也在他四歲時撒手人寰。父親過世後，繼母沒有改嫁，帶著他們投靠親戚幫傭，將他們扶養長大。由於成長過程比較辛苦，反而激勵他奮發向上；事業有成後，想到那些家境困難的小孩需要幫助，才興起創設獎學金的念頭。

一個契機

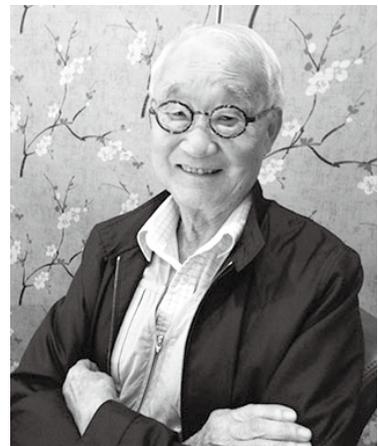
「任先生把我們都當成自己的孩子一樣。」三、四十

年前，因為林麥集團的心存善念、視員工如家人，如今才得以有林麥全球聯誼會的存在；而這群知任老懂任老的貼心老員工們，正以任老為標竿，身體力行推動任老先生的理念。

「難得任先生有這個善心，而我們有時間，正好一拍即合。」總幹事王明純侃侃而談，語氣中不乏對任老先生的孺慕之情，以及對推行善行的殷殷期待。

林麥集團在任先生與夫人履昇女士數十年的耕耘下，人才濟濟，現今仍散居在台灣及海內外各地發光發亮，成就巨大貢獻。為感念任江履昇女士生前的慈愛並且發揚光大，任江履昇女士的家屬與林麥聯誼會特地成立「任江履昇女士清寒助學金」，幫助清寒的高中職、大學生不致因環境的困難而放棄學習、勇於築夢、邁向脫貧自立之路。

2011年9月24日，第一屆林麥全球聯誼會(Linmark



任九皋先生雖已92高齡，但依然精神颯爽，時常在部落格刊登文章，和大家分享他的生活觀察與經商心得。

Global Reunion)】的歡慶晚宴假敦化北路遠企飯店舉行，來自全球各地的204位老同事與眷屬出席了這場盛會。這場盛會，喚醒了大家的年輕時代，那個奉獻青春、共同參與台灣經濟起飛、青春無悔的世代；以及凝聚林麥人當年那股粹勵奮發、努力向上的團隊精神。

聯誼會老同事的熱情，讓任先生有回到家的感覺，捐了10萬美元給聯誼會作為活動資金，扣除開銷後，餘下190



萬，捐了142萬給16個慈善團體，剩下48萬做為聯誼會的運作基金。

永續獎學金 領孳息不動本金

繼林麥全球聯誼會之後，任先生與公司董事研商之後，決定提撥500萬美元，在台大、輔大、東海、成大、東華五所大學各給一百萬美元，設立永續性「任江履昇女士清寒助學金」，並依各地消費水平調整發放金額。比如台北消費較高、競爭力較大，台大、輔大兩校學生，每人每年發放6萬元；每校補助20個名額。中南部學校每人每年5萬元，每校補助24人。東部學校每人每年4萬元，可補助30個名額。

此外，任先生每年另提撥30萬美元作為獎學金與慈善捐贈，包括11萬美捐給家扶中心總部，作為高中職與護理學生清寒獎學金；4萬美元給嘉義大學蔡嘉康先生清寒獎學金；3萬美元給普仁基金會「育成計畫」，希望幫助高中職學生順利就讀大學；以及其他機構包括任兆璋修女林美智老師基金會、圓愛全人關懷學會、善牧社會基金會，天主教八里安老院，新竹仁愛社會福利基金會，博幼基金會，中華育幼機構兒童關懷協會，台東哈拿希望之家.....等。

資助學生的有效選擇

林麥與普仁的結緣，緣自於任兆璋修女基金會，在參訪普仁基金會後，十分肯定普仁的用心與付出，不管是執行長、梅老師或馮瑜等行政人員對孩子的用心與付出、捐款制度的公開透明等，讓林麥很放心將捐款交給普仁運用在「育成計畫」，幫助高中職學生順利進入大學就讀，並設團體課程、生涯導覽、志工導師陪伴，要求學生寫心得、志工服務等，讓王總幹事與林麥聯誼會委員們頻頻讚美普仁的用心。王總幹事也不吝於分享林麥的經驗表示，若普仁獎學金的發放也能夠納入區域別的考量，將更符合公平與正義原則。

「中輟生」也是林麥關注的焦點所在，而普仁的引導計畫，則是更進一步，在學生還沒有變壞前，提供他們一個發洩精力或表現實力的管道，幫他們找出路，所謂預防重於治療，這是很有意義的。

說起任老先生夫婦、林麥公司或「任江履昇女士清寒助學金」等，王總幹事與委員們無不笑咪咪，樂在心中，深感與有榮焉。

記過沒關係 重點要改過

「申請我們獎學金，條件很簡單，家境困難，學業成績



《大生意小故事》是一部以價值標準為中心的報告，是任九皋先生的個人記述。

平均75分以上、有愛心與服務熱忱」曾經差點誤入歧途的王總幹事表示，以前他初二時，也和同學們稱兄道弟，沒想到大難來時各自飛，大家只顧自己，留下他一個人承擔所有責任，被學校記一大過。他很感謝老師對他的提攜和包容，不然就沒有今日的他了。因此，他認為犯過錯、記過過也沒關係，只要學生改過了，有社工或老師的保證，就沒問題。

「一般清寒家庭的的孩子，都要打工幫忙賺錢，很難兼顧功課，因此我們成績只要求中上。」學生時代，因為家裡經商失敗負債，全家人擠在一個租來的小房子生活。王總幹事大學時滿腦子都是賺錢，最高紀錄是打三份工，還因此



決定放棄主修生物科系的工作，畢業後從事貿易，因而進入林麥公司，受到任先生的栽培與信任。

立定志向

「清寒並不可恥；我有我的任務，並且接受這樣的自己。」王總幹事表示，他當過家教；擔任學校基本勞作小組長，負責帶領學弟們打掃校園、廁所、福利社餐廳等，雖然辛苦，卻讓他體會人際關係的重要性。因為時間永遠不夠用，讓他學到時間管理；如何帶領同學們去做他們不喜歡做的事？他學會溝通技巧與領導統御，以及致力於追求自己的目標。他也以此勉勵學生，立定志向、不要怕吃苦，並且將現階段艱困的環境當成很好的學習機會，為自己的未來創造美好的前程。

雖然在座幾位林麥老同事們，都笑稱聯誼會的組織很寬鬆，沒有辦公室、沒有制度、隨機應變，有空的人會主動詢問，出差一整天才會有500元差旅費的補助，但大家依然甘之如飴，還極力分享林麥的理念、任老先生的著作.....等。

林麥聯誼會的志工朋友們，所奉行的理念，還是那個對待客戶的不二法則：林麥公司商標上的那隻海豚，代表著活潑友善與進取向上；還有Service「服務」、Quality「品質」、Integrity「真誠」等信念。

心存善念

心存善念，必定途遇天使。任老先生在大陸淪陷後，在上海擔任美國石利洛洋行埃菲姆·克洛克（Efim Krouk）先生的律師，曾協助他解決多

項難題，後來任先生受克洛克先生幫助，才得以離開中國的鐵幕到香港並到台灣賣派克鋼筆，後來創業。克洛克先生的孩子50年後，現在也成為任先生澳洲公司的律師兼慈善事業副總裁。因為任先生夫婦將員工視如家人、心存善念，如今才有聯誼會老同事協助獎助學金等慈善事業的進行。

因為心存善念，讓林麥提供的500萬美元 學金(本金)，得以在這樣低利的時代，各大學同意以年息4%的高孳息發放獎學金，本金不動用，讓這筆獎學金成為永續獎學金，幫助未來更多需要幫助的清寒優秀學生。



林麥聯誼會贈書給育成計畫學生



每年夏天最開心的約會

普仁夏令營活動

◆本會助學計畫社工／吳佩怡

夏令營活動一直都是普仁基金會的年度大事，從幾個月前就要開始籌備、規劃，也會接到很多老師及學生來電詢問，公告出來了嗎？可以報名了嗎？可見大家都很期待夏令營活動的到來。

而今年的夏令營活動更是特別，以往夏令營中的探索教育活動，都是聘請外面團體的教練來帶領學員們一起做活動，讓學員們從中學習；但今年，是由基金會育成計畫的學生來扮演此角色，由他們從構想、規劃、場勘…等，一手包

辦。

第二天的活動，以人際關係為主軸，設計了信任、溝通、自信、勇敢…等六大主題，用了許多的團體遊戲包裝這些主題，在團體遊戲結束又帶領學員們討論，加深印象。

第三天的城市捷運探索，這些育成計畫的學生更是將創意發揮的淋漓盡致，預約了松山機場、北投捷運機廠、動物園…等很多景點，針對這些景點，設計了闖關卡、題目單，讓學員們不只是玩，更可以學習到一些知識，從遊戲中學習

、體會。

每次到活動最後一天的分享會時，學員們總是哭的西哩嘩啦，可是今年的學員們都好勇於發言，因為他們說他們要「自信、勇敢」，要帶著普仁給他們的努力下去。

這次的夏令營活動，我看到了大家的成長、蛻變，不只是學員們的改變，就連育成計畫的學生們，想法、思考都成熟了，很高興基金會的夏令營層次提高了，帶給小太陽們的不只是活動、遊戲，來玩一玩就沒了，他們在夏令營中體驗

到的，將會伴隨著他們成長，他們永遠會記得的那某一年的夏天，與很多夥伴們相聚在一起學習體驗，夏令營的結束，雖然很不捨，但是~~~我們期待明年，與夥伴們相約明年見！





相信自己是成功的第一步

擔綱2015夏令營活動輔導員

◆育成小太陽／陳信憲

這是我第一次參加普仁的夏令營，而我竟然在第一次參加時，就以「輔導員」的身分帶領活動，其實自己還滿擔心到底能不能勝任，畢竟自己不像其他人，具備輔導及帶領活動的實務經驗。

從暑假就開始著手籌備的第二天闖關活動，特別感謝有大家的幫忙以及意見，才能設計出獨門的課程，雖然都是用大多數人討厭的數學下手，不過在當天看到大家玩得不亦樂乎，以及在討論過程中充滿反思，真的覺得當初自己到底在擔心什麼呢XD，也謝謝和我搭檔的輔導員——靖婷的幫忙，讓課程更加順利。

在一場意外的插曲之下，我也幫忙規劃了第三天的「捷運闖關」活動。捷運闖關真的讓我從一開始擔心、到當天還在擔心，還好活動很順利的完成，在圓山看學員們一直奔跑著找數字，以及到各大點參觀還有博物館探索等等。其實每一小隊的路線都有精心設計過，儘管沒到完美，但也盡量讓大家可以寓教於樂。耗時一整夜重新編排路線看來是值得的。

謝謝你們這群可愛的學員，帶給我很大的感動，讓我更努力想要讓下次活動更臻完美，同時，也要把這些經驗及感動一代一代的傳承下去。謝謝所有人的支持與鼓勵，讓我對自己設計的活動有信心，雖然我第一次參加，也許會是最後一次參加，但這完美的句點，值得我一再回味。





◆育成小太陽／葉芳伶

這是我第一次參與到大多數活動方案都是從無到有想出來的營隊，過程中雖然要招集大家討論有許多困難，但是最後靠著大家的努力一起完成真的好有成就感！能夠順利完成活動方案只能說夥伴們太強大了，因為有大家的配合和用心檢討、修改，這些活動才能真正呈現在夏令營中。

在營期中，雖然每天都忙到一點多才睡，可是能夠跟大家一起工作真的很開心也很有趣。連續三年參加，從兩次小隊輔到今年輔導員，只能說看見自己還有其他夥伴的成長，真的很替大家高興。今年可能是最後一次當工作人員，因為是最後一次所以特別用力、特別興奮，也特別捨不得。

很感謝因為有這些夥伴（輔導員、小隊輔、梅老師、

喬老師、佩怡、永鵬）終於辦成了我理想中的營隊，一個充滿愛與感恩還有能夠學習到東西的營隊，過程中夥伴們的團結與凝聚力，真的讓我覺得普仁果然是我們的家。

還有，在過程中也檢視自己大學三年學習到了什麼，能夠把自己專長所學應用在夏令營中，真的覺得很開心，也覺得自己沒有白學。雖然多數夥伴都是有點被我半強迫想方案、看資料，因為大家對於這些領域不熟，我以為會很難做到，但最後我們還是完成了！另外，捷運探險在緊湊的時間計畫下還可以如此成功，除了有很棒的計劃以外，只能說大家都配合的很棒。

這是我第一次當輔導員，讓我終於有機會看到全部的小學員；第一次帶一整天的團體



方案討論，帶了六小時的團體考驗自己的能力；第一次當關主，也因為這個任務，去了臺北一些沒去過的地方還要自己找路，發現原來自己還是做得到；第一次當世界咖啡館桌長，很新鮮也很有趣，只可惜時間太趕，不然想帶領學員討論更多。好多好多第一次，但可是可能也是最後一次……

整個夏令營過程中，我自己也學了不少東西，謝謝這些經驗與體驗，也謝謝梅老師喬老師願意信任我們、謝謝佩怡永鵬陪伴我們、謝謝我親愛的輔導員夥伴們還有可愛的小隊輔們，以及沒有忘記我的曾經帶過的小隊員和所有的小學員們，謝謝你們的用心參與，也希望大家能在這次夏令營有所學習和感動。

謝謝你們讓我的2015暑假這麼精彩，最後謝謝普仁，因為有你，才有我。





◆育成小太陽／鐘筠涵

參加普仁夏令營已3次的我，第3次因為育成計畫的關係有機會能夠參與隊輔一職，看到徵招隊輔的通知時，我毫不猶豫地報名，以前的自己是個被帶領者，一直嚮往著和大哥大姊姊般的帶領著所有隊員闖關，所以有機會我更不能錯過！還記得營前訓前一晚我失眠了，在床上翻來覆去的睡不著，因為我開始害怕自己無法帶領一個團隊，害怕隊員們無法聽我的話、配合我，秩序會一團亂，甚至一點都不團結，種種很糟的念頭一一出現。隔天到了板橋車站，看到工作人員、輔導員、隊輔們又變得格外的安心，普仁真的是一個很溫暖的地方，大家總是用燦爛的笑容迎接著你，向你問好，並跟你談談近況、祝福你，讓人有種回家的感覺，心理的緊張舒緩許多。經過兩天的營前訓，與夥伴們越來越熟悉，大家一起討論著明天小隊員們來時的破冰遊戲，一起體驗各個活動的流程並分享，悶燒的自己看到大家的勇於發表和熱情，也漸漸的被融化，不管是認真的討論活動內容或是快樂的吃飯聊天，大家心中共同的目標只有完成普仁夏令營活動，因為我們是一家人。

夏令營第一天-尷尬、陌生、害羞。看著每一隊小隊員一一來報到，我帶著緊張又期待的心情迎接著我的小隊員們，儘管是以前就認識的朋友或是初次見面的新朋友，我們依然重新的介紹自己，還記得一開始大家說出自己名字羞澀的臉，對隊輔們來說都是個很可愛的瞬間吧！第一次帶隊經驗不足的我，我要學習的地方也相當多，也非常謝謝我的夥伴給我很多機會去表現、去嘗試，我才能夠不斷的突破自己。經過二姊的人生經驗分享，學會了對自己的人生負責還有不放棄的精神，不要容易被逆境或不順遂的事情給打敗，只要我們堅持、努力地撐下去，成功的路我們正一步步地靠近，鎖定好目標勇敢向前就對了！最後經過晚上的開幕晚會，小隊之間有了更近一步的接觸，開始熟悉彼此，開始開口說話聊天，看到大家的轉變很高興也很有成就感，也開始對自己越來越有信心。

夏令營第二天-勇敢、改變、突破。經過一整天的闖關遊戲後，隊員們之間的互動越來越密切，大家也漸漸的敞開心胸接納整個團隊，團隊間的向心力越來越明顯，各位的



真實個性也慢慢地出現，讓身為隊輔的我們也快招架不住了阿！第二天精心策畫的活動，讓我們思索的最多也學習到最多，就像蝙蝠逼逼、爭奪戰與天將神兵讓我們學會「人際溝通」的重要，不管處於什麼地方，身為什麼角色，溝通都是相當重要的一環，沒有良好的溝通，可能會因此造成誤解，甚至變成錯誤的訊息。雪花片片、盲人走路、人體不倒翁則讓我們學習到「互動」與「勇敢」，勇敢地说出自己的想法，並且在團隊中懂得與大家互動，可以促進一個團隊更加和諧、和樂。自信之姿與比手畫腳則讓我們學會「自信」，對自己有自信才能夠勇敢表現自我，更能夠讓大家看到你的優點，並成為一個團隊中的出色人物。最後「角色定位」是



讓我印象最深刻的，不管身為學生、女兒、姐姐的我，在不同的角色中都有不同的學習，只要認真投入並不失職，相信收穫良多。

夏令營第三天-熱情、瘋狂、團結。捷運闖關活動正是所有隊員最期待的一天，自己搭車、自己解提示，什麼事都是自己來，更讓所有小隊員們更有衝勁，每當看到他們解提示時傷腦筋的搔頭，以及解出關卡時的興奮與得意的表情，雖然無法拿起相機抓住每一個時刻，但每個隊員的表情我都記在心裡，看他們開心我也跟著興奮，看他們煩惱我也跟著擔心，我想這就是團隊的精神，因為我們是一個team!儘管一天下來大家跑跑跳跳的很累，回到山上大家還是精神百倍的開始討論晚會的表演活動，看著大家豪不吝嗇地提出各個意見，與包容接納各個不同的想法，覺得第4小隊是一個非常和諧的小隊，很開心能夠認識你們，更開心能帶領你們完成每一個大大小小的活動，因為有你們的參與和陪伴，變得更美好與值得。晚會完美落幕，每個隊員的認真投入更讓我感動，大家都是為了有個精彩的氣氛，努力的帶動全場，看著每個隊員的努力我

很開心，不管分數如何，最重要的是我們一同完成一件事，一同在這個活動過程中學習到勇敢、自信、合作、團結才是最重要的，在我們心中你們永遠是最棒的！

夏令營第四天-不捨、感動、回憶。時間飛快地來到了活動的最後一天，我們開始回味著這3天所帶給我們的感受與學習，看著小隊員們從一開始害羞得不敢說話，到現在勇敢說出愛大家，看到你們的進步正是給我們一大的收穫與回饋，有人難過的說不出話，更有人以笑容遮掩自己不捨的表情，但至少到了最後一天我們有了一個完美的結束，正也代表著另一個新的開始，我們約好有機會再見，約好不因為營隊的落幕而結束了我們堅定的情感。最後一天最重要的活動-世界咖啡杯，很謝謝大家給我機會勇敢的站出來，這一次的夏令營是我突破最多也是學習到最多的一次，謝謝大家相信我的能力，讓我接手這麼重要的工作。踏出第一步之後，才發現自己竟可以這麼勇敢的對大家說話，我很開心自己做到了，更希望之後的自己有更好的表現。

營隊結束後看著大家給我的卡片，有人擔心著不太

說話的我是否能夠勝任隊輔一職，但我很高興最後的我並沒有讓擔心我的人失望；有人鼓勵著我繼續加油，希望未來可以看到更傑出的我，我很開心大家對我的信心與支持；有人肯定著我是一位很好的隊輔，很謝謝你們對我的肯定，讓我不再對自己沒信心，因為你們的肯定，讓我更有勇氣表現自我，勇敢地跨出之後的每一步。這一次的活動除了認識更多人更多朋友外，我還更認識了自己，以前的自己常因為不勇敢錯失很多機會，經過這一次的活動我學會先相信自己，不要害怕被嘲笑被批評，儘管失敗受挫，我只要勇敢的再次爬起，我就離成功更近一步，只要有勇氣願意嘗試，就代表跨出了第一步，有了第一步就會有第二、第三步。加油！希望在這次活動中還不勇敢的你們，可以像我一樣的繼續加油，勇敢一次後就沒什麼好害怕的；在這次活動中如果是非常勇敢的你，願你繼續保持，相信未來的你會有更耀眼的表現。我們約好2016普仁夏令營，不見不散！



◆育成小太陽／簡三程

最令人期待的時間到來了，在聲寶場佈的我們也開心地為這次夏令營留下紀念，然而，深怕遺漏梅老師交代事項，我總要在完成之後重複確認，才能放下心中的石頭。

這次夏令營的活動皆由大四、大三的一手策畫，因此在每天檢討會時，我們希望有效率地結束檢討會，而不是冗長說明今天可以檢討的地方，因此我們想出由輔導員及小隊輔先進行討論10~20分鐘，再由小隊輔提出可以改進的地方——我們要的是效率而非浪費時間。照著方案實施下來比起以往真的節省了不少時間，也可以讓大家早點休息。

畢竟，大家還有明天要奮鬥。

這次，我也有很多的第一次。像是主持活動的開端以及協助整隊，佈達一些行政事項等等。我相信在這次夏令營之後，學弟妹們能藉由這次的經驗，再次將夏令營圓滿完成。

這是第一次由基金會扶助的學生規畫執行夏令營活動，仍然有很多地方需要再修正，像是雨備場地、體驗學習分組都可以有更多的進步空間（儘管梅老師總是說已經做得不錯了），但是我們會想要做的更

好。畢竟，這是一個能夠回饋基金會協助我們多年的大好機會，我們總想著該怎麼讓基金會的人可以安心地休息？怎麼可以讓這次夏令營有不一樣的地方？怎麼樣可以帶給學員們更多收穫與思考？

在四天三夜的夏令營活動中，看見學員們能清楚地接收到人際溝通的重要性，以及看見學員們對這次夏令營的熱忱，我想這都是我們最美好的

作品。

2015夏末，普仁夏令營，由一群熱血的老屁股們一同完成畢業作品，相信大家在回憶起這段日子的時候，會不自覺地微笑並對基金會懷有感恩之心。

2015普仁夏令營，今年帶著不一樣的身分，一同參與普仁盛事，進入普仁八年的歲月中，普仁就像是一個大家庭，關愛著每一位小太陽。





也許這是最後一次參與夏令營，看著大家一起為夏令營付出著實感動，轉眼間，夏令營已經圓滿結束。同時，象徵著我的實習生涯也跟著結束。

在這次的夏令營中，與老屁股相聚、談天說地、聊著未來的事情——我們即將走往不同的未來，但不會改變的是，與普仁的緣分將會持續下去。

在這兩個月中的實習有著滿滿的收穫，不管是北京夏令營還是普仁夏令營，都讓我在實習中有不一樣的學習。



◆育成小太陽／陳怡樺

2015普仁夏令營完美結束，轉眼間，在普仁這大家庭裡八年了，從國中二年級到現在，我已經是大四生了，而我的角色也有了改變，從學員到小隊輔，從小隊輔到身負重任的「輔導員」。

這次的活動，用過去從未呈現過的方式來進行，讓我們印象深刻，也非常有成就感，很謝謝梅老師願意相信我們，讓受到育成計畫幫助的我們擔

任這次夏令營活動的輔導員，並學習到該如何去帶領活動才能得到共鳴，因為我們曾經也是學員，所以我們都能體會當學員在參加夏令營時的感受，也希望這次所有的活動能夠使大家有所成長，也使自己獲益良多。

現在回想過去的成長歷程，其實我自己也感到驚艷——很不可思議的是，當我是學員參加夏令營時，總是羞澀



地靜靜待在一旁，默不吭聲，就算有想法也都不太敢表達的人；但當擔任小隊輔時，我知道自己不再是小朋友，而是學



員們的大姊姊，因此變得像小媽媽的感覺；照顧他們的安危，注意每個的身心狀況，並且帶領小學員們一起進行活動，闖關卡。

這次，我成為夏令營的輔導員，帶一整天的活動，與輔導學員們討論一整天的心得省思與發想，以及擔任城市探索的關主。和以往的腳色相比，這真的是個非常大反差。但相對的，這也是我在成長歷程中所學習到的角色定位、勇敢、自信、人際溝通等等，與這次夏令營活動所要帶給大家的主題相符——希望學弟妹們可以帶著這些能量，面對所有的困

難。

這次的學員裡有蠻多熟面孔的弟妹們，還有幾個是我之前帶過的，看到他們真的很開心，他們也沒有忘記我，尤其看到他們比上次成長許多，在這次的夏令營裡又有不同的收穫：對每個活動都認真投入，願意在大家面前表現自己，相信自己的隊友，也願意給彼此支持。當我在台下聽到他們的分享心得，總是令我感到很欣慰、很感動。

因為普仁，讓大家能聚在一起，更讓我能夠勇敢做自己，讓我成長改變了很多，體驗到「沒有什麼事情是不可能

的」。這就是為什麼我會那麼喜歡普仁——總是有很多人在背後默默的關心我們。

也謝謝普仁，可以讓我得到那麼多的支柱，認識那麼多好朋友。只可惜，再一年我就要畢業了。以前的我總是希望快快長大、快快完成學業，但在這瞬間，我突然好不想長大，好想繼續當學生，每年參加普仁的夏令營呀！

最後我要說的是，普仁永遠是我們的第二個家，我永遠不會忘記的！我愛普仁所有的你——





身為普仁一份子已經不知道有多少年了，但時間好像咻一下就過去，

太多感激和感動實在不是文字可以訴說的，今年夏令營應該就是我的最後一次，也是我印象最深刻、最有感觸的一次，一切計劃從無到有，雖然自己可能不是出最多力的那一個，但確是花了好多心力，感情、體力都全數投入了

一直很擔心也很緊張，我(們)到底能夠帶給隊員什麼，最後才發現一切都是我多想了，即使學員們沒有我想像中的有收穫，我也衷心的覺得，自己已經從中學到更多了！

我們一直都在學習，即使過程中我仍是有許多困惑、壓力甚至是些許的不滿情緒，但我想如果不是這麼認真的做一

件事情，這些情緒都不會這樣清楚的烙印在心裡面，最後一天看見學員們踴躍上台分享，自己都好想要哭，有些人看了兩、三年了，每個都成長了很多，新人也讓我意外，竟然可以這樣的有能力、衝勁，很小孩子氣也很幼稚的私底下問了一個學員：你們來是被逼的還是自願的阿？學員：當然是自願的啊！明年還想來可是不知道可不可以…

我的天阿，淚水差一點就要在他面前噴發了!!!從沒想過自己可以帶給這些孩子這樣大的感動，其實很擔心有些人士抱著「交差應付」的心態來參加(或許真的其實部分人真的是這樣)，但看見更多孩子在這裡獲得很多歡笑和正能量、成長就很感動，我也看見那些

◆育成小太陽／潘玉英

「交差應付」的人，後來的轉變變的投入、有自信、想為團隊付出…一切一切都讓我感動到不能自己，很感動每個人都變得更棒更好，我想感謝的人太多…

首先謝謝梅老師、佩怡、永鵬這幾天的照顧，謝謝芳伶、怡樺、珈容、瑞琪在我家以及山上房間帶給我的歡笑，謝謝三程和信憲的種種cover，謝謝國銘幫了我很多，也變的越來越熟，謝謝雙胞胎(好啦我還是分不清楚)拿泡麵給我吃、陪我聊天打屁。

謝謝……好了啦真的太多人要感謝我真的打不完，總之愛你們在心口難開~~

生日那天其實我很意外也很感動，然後我要說你們演技真的很爛欸，不是要把潘玉英罵哭嗎結果我只是很錯愕而已哈哈！

端蛋糕進來的時候真的要噴淚了啦！21歲生日在你們身邊真的很棒！

謝謝你們幫我慶祝生日，謝謝你們許願讓我交個男友(ㄟ，好像沒有吼)，謝謝你們寫的卡片，謝謝你們幫我慶生，那些砸我刮鬍炮的給我記住，我們遇得到啦！哈哈！我被整的超醜，而且頭髮三天味道





才沒有欸！我真的好愛你們大家噢，真不想從普仁畢業，我愛你們，我們永遠是一家人，

下高鐵回到家排除身體不舒服以外，最大的感覺就是空虛感，不用在跟你們說7：20餐廳集合，不用跟著你們東奔西跑的闖關，也沒有人每天早上在我旁邊姐姐～為什麼不是妳來查我房？！（覺得受寵）老實說下山到板橋車站接你們的前一晚，其實還蠻緊張怕自己帶不好你們，怕你們來了氣氛high不起來，一直在跟其他隊輔討論破冰遊戲（然後隊輔們就自己high起來了），

第一天接到你們上山的時候，就讓我發現其實你們都好吵，原來我的擔心是多的，意外的主動和團結 隊呼不到10分鐘就想出來，第二天跟著你們體驗學習「自信，信任，溝通，勇敢」這正是目前我遇到人生的關卡…

看你們主動分享，闖關的時候關主對我說你們這一隊的小隊員好團結哦！（心理暗自以第一小隊為傲覺得潮爽der），為了引起你們的戰鬥力，一直在旁邊跟你們說：「捷運闖關我們要拿下第一名」，雖然最後回來我們是第三隊回來的，花痴的妳們、團

最後當然要不免俗的po一下醜照囉～

有些照片是玉英的fb限定

結的你們、搶宵夜的你們、搞笑的你們、活潑的你們，一天到晚在我旁邊姐姐～姐姐的～在晚會表演前練出一支舞在加上演戲（真的讓我很佩服），在我心理你們真的就是第一名了！

雖然偶爾擺起嚴肅的臉孔對你們，但只是希望high過頭的你們把理智線拉回來，最後一天你們的溫暖小卡給隊輔姐姐我滿滿的肯定，在板橋車站看進站的你們頻頻回頭讓我不捨，雖然每天查房完都要跟瞌睡蟲打戰，狂按自己眼壓穴道不能睡不能睡，卻讓小隊輔們及輔導員工作人員，關係更緊密我們也好團結 we are partner >///<

謝謝親愛的室友們隨時

喔～～其他人沒有噢哈哈哈哈哈，我自己也很醜，相信大家度量都很大的哈哈！

◆育成小太陽／鐘月靖

都能變出零食給我吃，等我去去泡泡麵，一起肥不會讓我有吃泡麵的罪惡感，可愛的季筠，常常抱著我大喊：「親愛的我好想妳唷！」（都快被妳融化了）玉珍睡覺時起來拉我棉被過去蓋，讓我們覺得201房的你們真的很可愛，還有其他輔導員，隊輔們一有空檔就抓緊時間聊天，讓我覺得時間真的不夠用，謝謝辛苦的輔導員活動策劃從無到有到圓滿落幕。

謝謝辛苦的工作人員根本沒日沒夜沒睡眠，謝謝隊輔們的團結努力帶動氣氛這幾天真的超棒的。

愛第一小隊，愛大家，強大的後盾，We are family.





◆育成小太陽／龔靖婷

從營前訓的生澀到結束時的依依不捨，起初覺得漫長的六天，竟時光飛快的過完了。活動開始前一直很擔心孩子們會不會覺得乏味？剛開始在大廳想隊呼的時候，我還很憂心，起初大家聲音都小小的，話都少少的，討論似乎沒有結果，後來各隊集結大家的建議，順利想出專屬的隊呼，對比最後一天紛紛上台說出自己的感言，那時我其實熱淚盈眶。第二天活動開始時，我好緊張，壓力好大，怕自己帶不好活動，大家覺得不好玩又學不到東西，開始後才發現是我多想，每一個小隊的你們都好認真聽我說話，參與度都好高，很用心去體驗並改善狀況，也願意在分享時間開口，

真的很感謝你們，也希望你們能把在夏令營裡學到的帶回你們原本的生活裡，在遇到瓶頸時，能勇敢與同伴溝通，認真傾聽他人意見，且有自信地表達自己的想法，領導大家，這對我來說就是莫大的鼓勵，也很感謝信憲哥的照顧與教導，讓活動能順利完成。第三天捷運探索，大家興致勃勃地出發，雖然我已經在台北生活一年了，但還是對台北很陌生，我一樣帶著好奇的心情，與大家一同「探索台北」，到了晚上，各小隊在有限的時間裡編排的歌舞劇成果展都非常精彩，兼具創意與熱情，每個小隊闖關反應靈敏、行動積極與舞台上燦爛的笑容，都顯示了你們對活動的投入，你們的活

力就是我一整天的咖啡因。每一個活動結束我都有滿滿的感動與欣慰，因為你們的成長是有目共睹的。

藉由在夏令營做中學，限制條件中讓效益極大化，我認識了好多普仁的「家人」，也親身體驗許多細節並獲取經驗，第一次參加大型活動的我，除了謝謝孩子們的參與，我更要感謝普仁的每一個人付出的心力，謝謝你們的包容與指教，感謝梅老師與佩怡姐的陪伴與督導，感謝學長姐精心策畫的行程，感謝大家的努力與鼓勵，讓活動能順利、圓滿，讓每個人都帶著美好的回憶回家，明年，我一定要再參加！





◆育成小太陽／簡宏諺

我從來沒有對一個營隊有如此深厚的感情，它是我參加過的營隊裡最特別、最好玩、最棒最棒的一個營隊了。一開始雖然你們都裝害羞，我跟花橘子想盡辦法把你們帶high哈

哈，從第一天到第四天看到你們的轉變，真的很開心，每次你們分享心得時，好幾次都差點落淚哈哈，謝謝你們替我跟橘子做卡片很感動也很驚喜，讓我們很有面子也很驕傲哈哈

哈，謝謝你們替第三小隊爭取榮耀-最佳小隊獎，希望未來你們可以在這4天所學到的東西運用在生活上，加油喔～



◆育成小太陽／穆佳佳

雖然這是我第五年參加，但真的體驗了好多好多的第一次。第一次接任輔導員、第一次為了活動只睡兩小時、第一次自己帶團體反思、第一次跑去捷運各站當關主、第一

次有學員為了點點衝來壁咚我、第一次三姊妹來參加營隊，好多時候都深怕自己能力不足而讓場子冷下來。

謝謝所有的輔導員、小隊輔以及梅老師和佩怡姐，在身

旁不斷的支持我、引導我，也特別感謝政淇在我第一次帶反思時踴躍的發言。

謝謝君君、鏞鏞、雅雅總是為我帶來歡樂，謝謝三程哥教會我如何扮演好輔導員的角色，謝謝芳伶姐姐的鼓勵、協助與開導，謝謝所有來參加普仁夏令營的夥伴們，因為有你們的參與，我才能站在這裡，因為有普仁這個家園，我才能遇見大家，希望在往後的日子裡，我們還能見到彼此，一起互相鼓勵，勇敢地朝向夢想前進，希望明年夏令營還能見到大家。





2015夏令營隊員心得分享

◆屏東縣慈惠醫護管理專科學校／穆佳沁

首先，要先感謝普仁基金會，給我這個機會參加這次的夏令營！在過程中，我學習到了很多，像是互助合作、溝通、聆聽他人意見、扮演好自己的角色等等，從中能更明確自己的目標，也增加了自己自信心，而最重要的是，我變得更勇敢了！

在四天三夜的過程中，我覺得我最大的突破就是「上台發言」，因為以前的我，對自己很沒有信心，連舉個手的勇氣都沒有。

但是這一次，我做到了！敢上台發言，勇於說出自己的感言與意見，突破以前那個容易自卑的我，打破以前那個沒有勇氣的我。

久違的旅程，有點熟悉卻有點陌生，因為距上一次參加已是兩年前的事了，我從知道有營隊活動時，就自動找老師報名。但報名的時候是七月，一直要等八月才宣布有沒有被錄取。過程中有些忐忑與期待，那時超希望被錄取的，因為普仁夏令營真的很好玩，也會從中學習到很多東西。

站在台上，老實說還是會害怕，手腳其實都在抖，但是我有勇氣跨出了這一步，心裡就想著：「不要退縮！」，所以勇敢的把心得說出來。當述說完自己感受時，台下那熱情的掌聲回應了我的發言，心中真的感到很溫暖，更增加了自己的自信心！

而我覺得最酷的事是，我們各隊從遊戲中認識彼此——從不認識到認識，從沒默契到有默契——這是很不簡單的事，因為這其實是要長時間的相處才會有的現象。

但因為普仁，我們在四天內就能跟大家打成一片；因為普仁，認識來自不同地區的大家；因為普仁，我認識了更多

直到八月初，我終於看到我的名字在學員名單時，我的心情既興奮又期待，因為又有機會能夠在普仁夏令營中，認識到新的朋友、新的事物。

在這四天，我學習到了學校很少教的東西：第一天我們知道了這次的主題是「人際關係」，接下來的課程與活動，都會牽連到我們的主題。活動



的地方！真的很謝謝普仁基金會，我們永遠都是一家人！

最後，要感謝每一位普仁的大哥哥和大姐姐們，若沒有你們細心的帶領，我們或許會慌了陣腳；謝謝我們的攝影師，捕捉了我們的笑容，利用快門記下我們的點點滴滴；謝謝梅老師，給我好多好多鼓勵的話。

有好多的感謝，是用言語也表達不完的，真的很謝謝你們！我愛普仁！

◆國立竹南高級中學／辛宗倫

開始，我們聽了二姊——何月雲老師的演講，在演講結束後，我們之間都燃起了夢想之火：人為什麼不能作夢？人因夢想而偉大，就是因有夢，我們才能去拚。

第二天，經歷了一連串的闖關活動，不僅學習到了團隊合作、自信、溝通、領導，還從中學習到最重要的「凝聚



力」。雖然在遊戲過程中沒有什麼感覺，但到了每一個遊戲關卡後，「凝聚力」所產生的意義卻很深、很廣。

印象最深刻的是保護寶藏的遊戲，關主先把一個人帶出去，之後我們其他人被宣布要保護寶藏，所以我們要圍一個圈不能讓被帶出去的夥伴踏進來，然後經過了十分鐘我們都沒讓夥伴踏進來，但是在我們阻擋夥伴的過程中，她跌倒了好幾次，但她就是不肯放棄。

後來我們問了夥伴為什麼那麼努力？她才說出，其實她從另一位關主口中聽到的是我們之間有一個炸彈，她要保護我們，所以才那麼拼命闖進圈裡，為了拆除炸彈。這讓我們知道：在處理一件事時，必須要站在雙方的角度，以同理心對待別人。經過第二天的闖關活動，我們小隊的感情又更



加親密。

第三天，我們體驗了跟以往不一樣的捷運闖關，我覺得非常好玩，因為在每一關結束後我們必須解題，解出謎題後才能知道下一關的目的地。我們很幸運的參觀了松山機場，讓我認識到不一樣的東西。接下來就是最期待的晚會，每隊都放手一搏的努力表演，讓大家在這晚會都玩得很開心，我們這隊也拿到了晚會表演的第二名。

最後一天，我們即將說再見，雖然是短短的四天，但收穫甚至比在學校待一年還來的多。在最後一刻，大家的臉上滿是淚水——但我們都明白，分開不是以後不再見，而是讓我們有時間，再分享更多的故事給彼此。

謝謝普仁，也謝謝助學人，最重要的是謝謝我的導師，如果沒有她幫我寫推薦函，我就沒有機會收穫這麼好的回憶，謝謝您！

◆屏東縣慈惠醫護管理專科學校／穆佳汶

實在是太高興了，這個暑假我又再度參與普仁的夏令營！這次我也帶這妹妹一起北上來參加活動。她真的令我十分敬佩，第一次來參加，就勇於上台發表呢！而我也在這次的活動中，有更進一步的突破以及成長。

活動第一天，大家先在板橋車站集合、分組後，便進行

小遊戲來認識彼此。這時的我藉由遊戲認識了大家，但還是因為初次見面的關係，顯得陌生又尷尬。但是，我記得到了晚上的團康活動，在彼此互動之下，大家慢慢變熟了起來，也因為這樣，讓我更進一步地了解、認識大家。

活動第二天，大家在聲寶進行了一整天的闖關活動，共





六大體驗學習關卡。除了讓我們學習到勇敢、自信、角色、信任、合作等等之外，最重要的一點就是「人際溝通」。

這些遊戲全都是我完全沒體驗過的，所以真的十分新鮮有趣，在進行遊戲中，我們除了玩得愉快外，更學習、領悟到其中的意義。在這麼多關卡當中，令我印象深刻的是人體不倒翁的遊戲，而這關的主題是信任。

當時我擔任了不倒翁，隊員們將我圍在中間，當我準備好時，便雙手抱胸閉上雙眼，往一旁倒過去。其實要倒下時，我真的很緊張，所以我有猶豫了一會兒，也因為害怕的關係，一開始腳一直定住不動。但是，當我被好多雙手接住時，突然感到好安心、好溫暖，也慢慢地將緊繃的身子放鬆下來。此時，也讓我知道了信任彼此是多麼重要的一件事！

活動第三天，進行了捷運探索和晚會表演。上午，我們

離開了聲寶活動中心展開探索。活動進行中，大家的精神凝聚在一塊，一起同心協力、互助合作一一破關，讓我們彼此的關係拉得愈來愈近，而原本有些安靜害羞的隊員們，也在這天表現得更活潑了呢！任務完成，我們回到聲寶訓練中心後，便開始進行晚會表演的討論及排練，而大家也很踴躍地說出自己的想法。慢慢地，表演的主題及方式也就成形了。晚會開始，氣氛被炒到最高點，真的十分歡樂，而每隊的演出也都好棒好精彩！

活動來到最後一天，我們進行了影片回顧和心得分享。在觀賞影片的當下，因為捨不得大家就要分離，所以我的淚水一直不斷在眼眶中打轉呢！後來影片回顧結束，大家開始進行心得分享。

我剛開始真的很猶豫到底要不要上台，因為我是個超沒自信又容易緊張的人，所以我很害怕，但是就在大家的鼓勵

下，我終於勇敢跨出一步、踏上了台前，和大家分享心得。可是一站上台，看到有這麼多人看著我，腦袋頓時一片空白，說不出話來。唉！所以站在台上那麼久，才說不到幾句話，就害羞著溜下台了。不過，令我感到開心的事，我終於勇敢向前跨出了一步，實現了上次夏令營時後悔沒能完成的事情呢！

時間真的過得好快，四天一夜的夏令營一下子就結束了，而這也是我第三次參與夏令營，真的是一年比一年還要精采好玩，而且又能學習到好多東西，令我獲益良多呢！也因為參與普仁的活動，讓我的視野看得更廣更遠，每次活動結束後，我都能發現到自己的成長和進步。所以十分謝謝普仁！今後我也會持續努力下去的。也期待明年能再參與夏令營的活動，和大家再相見！





◆新北市立秀峰高級中學／潘亭雅

這是我第一次參加普仁夏令營活動，我抱著既期待又緊張的心情，因為接下來的四天，要和來自臺灣各地的朋友相處。

一開始就聽了二姐的演講，二姐從小就生長在貧困的人家，而且我覺得最令我難過的，不是二姊的家裡沒有錢，而且她的家裡沒有人在乎她。但是她卻沒有因此自暴自棄，反而憑著一股衝勁，告訴自己：「做，就對了！」，「想要花錢的時候，就要忍！」

有人問二姐，為什麼爸爸媽媽這樣子對她，她仍願意為他們付出？她和我們說，每個人的生長環境不同，他們不是故意要對她這麼壞。再說，父母給她一個健全的身體，她覺得她更應該感恩，最後她有說到，「父是天，母是地，才有我這個人。」我覺得二姐的包容心和勇氣真的令人欽佩，甚

至有多餘的心力，願意回饋給這個社會。我記得之前參加演講時，演講人說：「他希望愛心不是回饋給他，而是將愛心傳下去，這樣社會的愛心才會流動下去。」

第二天，我們開始進行闖關活動，這些遊戲不免有一些共同特性，需要大家一起互相合作、溝通，才可以順利完成。最後一關讓我印象深刻，我們這隊的信璇被小隊輔指定到外面接受任務，我們裡面的人並不知道她被指定了什麼！而我們收到的任務是——我們的中間有無形的寶藏，一定要好好保護它。中間十分鐘的過程，我們為了保護這個寶藏，對信璇有點粗魯，她還因為這樣跌倒了很幾次，十分鐘結束之後，我們才知道她收到的指令是：在夥伴們中間是炸彈，如果不進去拆掉，我們都會死掉。

聽到信璇的指令後，我們除了感動之外，還很內疚，原來我們一直誤會她了，所以我們就給了她一個大大的擁抱。而我從中學習到了雙向溝通的重要。

第三天，是我們期待已久的捷運闖關時間，我和子賢、吉緣在同一組，其實很多景點我都去過了，但這次跟大家一起玩的感覺很不一樣，也發生了好多有趣的事情，像是我們在捷運上玩吃西瓜、還有跟文山區的工程師握手，甚至在搭計程車時，遇到大陸口音的司機等等，都是很特別的回憶。

第四天就要回去了，我們都非常的依依不捨，很謝謝隊友們，雖然才短短的四天，但是我們已經變成了很好的朋友。還有謝謝辛苦的小隊輔和輔導員，注意我們的安全，用心規劃活動，也謝謝普仁基金會給我們這麼棒的四天三夜。





◆屏東縣立南州國民中學／薛婧綾

雖然這個暑假沒有去哪裡玩，但因為參加普仁夏令營，讓我從中學到許多意想不到的東西！

第一次，自己搭火車到那麼遠的地方。在火車上看著行程表，誤以為活動會很無聊，但夏令營的一切都出乎我的意料——

我在第五小隊，它是一個非常安靜的team。其實我的個性，能夠很快認識團隊的大家，但因為大家實在太安靜，害我也羞於開口。即使第一天就稍微有些互動，但大家還是很害羞吧！在第一天，二姐的分享真的讓我更有衝勁，讓我明白「有目標、夢想就該去實現！」

第二天，有好多闖關活動，大家慢慢開始團結，學會互相幫忙、鼓勵。第三天的「捷運闖關」是使我們成長最多的一天！因為想要贏得勝利，大家都付出很多很多，隊輔也很辛苦，跟著我們到處跑關，問我們渴不渴、餓不餓。雖然我們到紅樹林站時不是第一，但我們彼此都知道，過程才是最重要的！

晚會表演，我們練習時間真的很少，但我們還是努力把最精采的表演呈現出來。在

表演過程中，背景音樂出現問題，隊輔臨危不亂地跳出來唱歌，替我們帶動氣氛，那一份感動真的難以形容！

四天三夜下來，我學到很多，也要感謝很多人。「自信」、「勇氣」跟「溝通」是我學到最多的。第一天望著茫茫人海，大家互不熟悉，就是需要自信和勇氣才能結交來自全台各地的好朋友們，只可惜我們在第四天依依不捨的分別了。另外，我也在闖關活動過程中，瞭解「溝通」的重要。

接著，我要謝謝隊輔，無時無刻陪伴著我們；謝謝五小的隊員，因為有你們讓我學到很多。特別感謝紀，五小因為你的存在，才会有那麼多的歡笑，因為有你這位導演，才会有那天晚會的精彩演出。最重要的是，謝謝普仁！因為有普仁的大家，我們才會認識那麼多朋友；因為有你們，

我們才知道溝通、信任等等的重要。謝謝普仁基金會，為了夏令營的活動四處奔波，那麼幸苦、那麼累。

希望，下次還有機會能夠遇見每一個你！





◆銘傳大學諮商與工商學系實習生／王盈媄

時間過得很快，實習已經畫上圓滿的句點，但回想自己剛去實習的第一天，看著大家都很忙，各自負責自己份內的工作，讓我激起了好奇心，內心充滿了疑惑，「大家究竟都在忙些什麼呢？」在聽了大家介紹自己的工作後，讓我知道：不同職務的人所要負責的事物皆不相同，但都是環環相扣，一旦某一方工作沒有做完將可能影響到另一方的工作，因此自己也要學習如何好好規劃時間，讓自己能在有效的時間內將工作繳交完成，不要成為害群之馬。

經過幾週以後，我們慢慢地熟悉實習的環境和了解基金會的創辦緣由，而其中我覺得最特別的是每周二的週會，因為自己從未參與過這種正式的會議，所以感到特別新奇，會議中，每個人都要輪流報告自己的工作內容及進度，讓大家明白各自負責的領域是否都有完成，過程中若有需要討論的部分也會提出來讓大家知道，一起思考解決辦法，從這個例行會議讓我了解到職場上並非兒戲，大家是一個團體，要有團結合作的精神，不能鬆散怠惰，每個人要將自己報告的部分準備充裕，並清楚流利的敘

述給大家聽，讓大家能夠儘快了解這些報告內容，不能因為自己的粗心或懶散而拖累了大家的進度。

最後一週，重頭戲的到來，令人期待已久的夏令營活動。雖然事前的準備工作很繁雜，不但需要製作活動進行所需要的道具，也要實際去場勘，以便能夠讓當日活動進行得更加順利。接著參與營前訓練，將所需的流程重複的演練，希望能將最好的成果帶給來報名的學員，讓他們能夠藉由體驗學習，玩得不亦樂乎。

夏令營的第一天，學員之間都有些生疏，隊輔們各個釋出自己的看家本領，希望能拉近彼此的距離；第二天的活動，由十二位輔導員一起設計整個流程，以「人際溝通」為主題，設計一連串的遊戲讓參與的學員能夠玩得盡興，卻也能從遊戲中得到一些反思——了解雙向溝通的重要性，藉由互相溝通才能將意思傳達得更一致，也讓學員們了解信任夥伴的重要性，因為若沒有彼此互相信任，就沒有辦法快速且順利完成任務。看著他們團結合作完成一次次的任務關卡，建立起深厚友誼及默契，讓身為工作人員的我



們也感到很欣慰。

第三天的捷運探索活動，我們各個工作人員更是繃緊神經，深怕有任何意外插曲，幸好最後圓滿落幕。從第一關找數字便激起了大家的鬥志，各組都積極尋找失落的數字，才能繼續挑戰下一關卡。每一組都有不同的任務需要完成，希望藉由參訪、尋找照片景點，讓參與的學員能夠邊玩邊學習，看看不一樣的景色；也安排一些台北有名的點心，讓他們嚐嚐不一樣的口味。一整天的行程都很豐富，看到每位成員露出充滿開心的笑容，一切辛苦都覺得值得。

最後，自己覺得有些遺憾，沒能參與所有的活動，但參與這次的夏令營對我來說真的是件難得的經驗，從什麼都不太懂的我，到後來幫忙事前準備的工作，一步步了解活動的



流程及概念，也讓我體悟到：辦理夏令營並不是輕而一舉的一件事。牽一髮而動全身，若是有一個小細節沒有兼顧到，可能就會影響整個活動的進行。

雖然實習只有短短的七週，但在這七週中，我從一開始的懵懵懂懂到現在已漸入佳境，做事情也較得心應手，雖然

一開始在進入普仁前，原本以為實習內容會跟社工有很高的相關性，但聽了基金會的簡介後，了解到普仁基金會主要是針對經濟弱勢家庭執行助學、引導、育成這三項計畫，也就是較偏向公益平台的形式。

在普仁實習二週後，聽到很多哥哥姐姐跟我們分享他們的工作內容，還有從前在職場上經歷過的事情，不禁令我對哥哥姐姐們心生敬佩，亦使我獲益良多，更體悟到自己還有很多可以加強的地方。

在週會的最後都有文章分享，其中有好幾篇文章，引發我再次思考很多方面的事物，像是「投資自己的腦袋」這篇，讀完後讓我又重新省思了一次自己的想法，在大三時因為考量種種因素，所以毅然決定畢業後投入職場，但讀完這

有時候會遇到一些不懂的地方，但只要詢問大家，大家都很樂意回答，讓我在實習時不會因為遇到難題而手足無措，使自己內心倍感壓力，反而可以藉此機會，在實習間學習一些課堂上所無法遇到的事情。

感謝基金會的每位同仁，讓我能在此期間快樂的學習，尤其是參與夏令營後，也感

受到團結合作力量大，不管是輔導員還是隊輔，甚至是工作人員，因為有大家一起齊心協力，才能讓最後的成果圓滿順利，也讓身為其中一員的我感到很開心與欣慰，最後，還是想跟大家說聲謝謝，讓我的實習能夠圓滿落幕。

◆銘傳大學資商與工商學系實習生／鄭雅方

篇文章，卻讓我對當初的決定有所猶豫。文中也提到了獨立思考的重要性，客觀、全面性並懂得與自身情況連結的思考方式，可以幫助我們更懂得在什麼時候該做什麼樣的決定。

在普仁實習期間中恰好參與到幾次活動，其中在參與整天的捐血活動後，我發現發傳單是份看似簡單、輕鬆，但實際卻並非如此的工作。在短短的幾秒鐘內，要用簡單明確的話語告知對方發傳單的目的，還會受到部分路人的冷漠對待，有的時候甚至會發現有些人會為了避免拿到傳單而特地繞開。剛開始會有挫折感，不過後來發現只要展開笑容、勇敢地將傳單發出去，還是會有很多人願意回報笑容並且接下傳單。整天的活動下來收穫很多，增加了許多捐血方面的知識，也讓自己變得更勇敢更大



方，更讓自己學會懂得如何調適被拒絕的心情。

而在參與檢核會議的時候，了解到提出問題時並不能只是單單提出自己所看見的地方，還需要提出證據，如此他人才能知道我們所說的問題代表的意思。此外，提出數據也是很重要的一點，因為數據可以看出問題的嚴重程度，才能知道這項問題是否嚴重到需要處理；而一場會議的進行，需要負責人做好充足的準備，否則會議的進行將會困難艱澀，



難以走往下一個階段，在經歷過這次會議之後，我發現到了我們還有很多的不足、還有很多需要學習的地方。

在彌月紀念盤文案的部分，也前前後後修改了許多次，因為總是抓不到能打動父母親的文字，其中一度感到很挫折，但也因為梅老師的一番話，讓我重拾信心，文案這項工作考驗的不只是文筆，我想還有同理心跟耐心吧！沒有辦法確切地站在受贈者的立場著想，自然文案會需要一改再改，這時也就考驗了負責寫稿人的耐心。

而在實際參與夏令營後，覺得這個活動真的很棒！除了聯繫普仁內外的感情之外，也使助學、引導、育成計畫中參與夏令營的學員和工作人員成長，更能夠讓助學人看到他們扶助學生的成果，這樣的連結，讓孩子們知道自己不單單只是受到金錢的扶助，實際上還有許多人在關心他們，並對他們寄予期望，這會使孩子更有動力前進。

這次的夏令營對我本身也是很大的衝擊，因為在參加之前我完全沒有想到助學學生和普仁之間的感情這麼緊密，緊密到真的就像一家人一樣，彼此互相扶持、成長。而且這些

孩子對於晚會的籌備也是十分的認真，還利用睡前時間不斷的排演，那時在大禮堂內看著他們排演時，讓我想起上課時老師曾提過的一個概念——心流——在做一件事情的時候，全神貫注、忘了時間、忘了身旁的瑣事，只關注當時正在做的事上面，但做完之後覺得那段時間很振奮及滿足。他們那時候的感覺，讓我聯想到這個名詞，也讓我開始回想：自己有多久都沒有這樣子的感受了？

在所有活動進行的過程中，大家都很努力，也盡心盡力地去執行自己的工作，縱使在檢討的時候仍有要改進的地方，但最後的成果大家都都很滿意。其實我覺得這次夏令營收穫最多的不僅僅是學員，工作人員也收穫滿滿，我自己也從

中學習到很多東西。對我而言，夏令營的衝擊很大，但這份衝擊卻使我未來會更想努力奮發向上。

基金會一直以來都是個溫暖的地方，也許正因為如此，所以基金會才更有能力，將家的感覺推廣給予受助的孩童；在檢查某篇心得時，我看到一位同學寫道，志工常會與她聊天、協助她解決生活上的難題，比起母親而言，她與志工的關係更為密切。當下看到時，會感嘆母親似乎對於孩童的關注並不足夠，但也發現到普仁配對志工關注孩童這個方案是有成效的，因為這位志工正代替了母親的職責，擔任指引孩子如何面對人生中迷惘的工作。





北京夏令營開啟逐夢之旅

◆本會助學計畫社工／吳佩怡

這次獲得基金會蘇執行長、梅副執行長的重識，要帶領育成計畫的大學生暨基金會暑期實習生簡三程及5名育成計畫的高中生到北京參加一克拉基金會舉辦的夏令營活動。

北京~~一個距離台灣一千多公里的地方、一個只在新聞報章雜誌上聽過的都市、一個既耳熟又陌生的地名，腦海中想像著，去到那邊，學生們感受到的衝擊是什麼？我該怎麼引導學生們，讓他們這趟旅行是有收穫的，而不是出去搭飛機，玩一玩之後就沒了。

從行前開始，我就一直跟學生們強調，我們不是出去遊玩的，基金會這麼大費周章，送大家出去，就是要增廣見聞，大家的行為舉止要得宜，畢竟出去也是代表基金會、代表台灣。

所幸，我們的學生，整體表現都很好，甚至有很多行為，比起很多大人，是成熟許多的，比如說，大家都困在香港機場時，音已經滯留在機場8個小時，一開始的興奮已蕩然無存，每個人都疲累至極，當很多人都不耐煩，對空服人

員咆嘯時，我們的學生卻可以體貼的寫小紙條，安慰這些機組人員，幫他們加油打氣，這讓我看到了他們的細膩體貼。還有，在營對期間的小組表演競賽中，台灣學生的表現更是讓我驚豔，比起青海的學生，他顯得落落大方，穩重；在各項體育競賽中，台灣學生表現也很優秀，不計較名次、會教導夥伴，主動和青海的學生交流等…這些，都讓我刮目相看，他們已經不是第一天，那個會和我說，沒辦法和青海學生認識的他們了。

每晚，我總是會和學生們有個小聚會，討論整天下來對任何的看法與事件，5個學生有5個不同的想法意見，從第一天需要我引導，才能說出自己想法、要點人，才會想發言，一直到最後，他們會搶著發言，彼此之間可以互相提供看法、加油打氣，這種種的一切，也讓我看到學生懂事的一面，雖說大陸學生很優秀、競爭力很高，但經過這幾天的相處、觀察下來，其實，我們的學生也不比別人差阿。



整體而言，這次的活動，讓我、讓學生們都收穫了不少，學生們參觀了北京各大名勝，從故宮、天壇、鳥巢、水立方，甚至連長城都去爬了，也跟青海的學生交流了不少，我們學了藏語、方言，他們學了閩南語。而我，經過這次的活動，在角色的分寸拿捏，似乎更能掌握，清楚自己的定位，該做什麼樣的事情，很感謝這次可以有這麼機會去學習，相信下一次，我們都可以比現在更好。



◆育成小太陽／廖晨圻

沒有人會知道人生的下一步在哪裡？而我，卻也不曾臆測。這次的北京行，就是個意外；從通知、行前準備，然後到上了飛機，我才真正地意識到，我要出國了！對我來說，這無疑是壯遊，而且可能是我未來的幾年內都不會有的經驗。我很慶幸有一群關心我的人，讓我能夠抓住機會出國；我很慶幸，有一群夥伴，在外能夠互相鼓勵互相扶持；我很慶幸，出生在這裡，每當想家的時候總有一個能夠盼望的遠方。

在梅老師家的溫馨充電後，於桃園機場的亢奮狀態一直持續不停的燃燒到飛機起飛。起飛的瞬間一股無預警的感覺失重，伴隨著耳朵不斷的隱隱作痛。窗外的景色慢慢變小，最後化成一片藍色、白色交織成的無暇，七千多公尺的高度懸盪著早已昇華的緊張刺

激感。而轉機香港的那晚仍然記憶猶新，因為原班機的delay導致我們在香港遊晃了好久，到晚上八點多登上飛機時卻遲遲不起飛，而一等，就等成四個小時的疲憊，最後還被請回機場等待。不過這些都不打緊，旅途中本來就會有各種不同的意外，就忍耐度來說其實都是可接受範圍。雖然我這樣想，但不表示其他人需要對我認同。被請回機場後，馬上就有人開始大發脾氣，拍桌怒嗆地勤人員，大聲喧嘩好像想讓整個機場的人都知道他在不爽，好在沒有甚麼人跟著他的行為起舞。站在我的角度我覺得沒有必要性如此，延飛這種事本來就不是機組人員有辦法預測的，而因為個人想要有個情緒的窗口而逞威風更是令我不敢苟同，好像很厲害的大吼大叫後什麼事情也沒有解決；而就空服員以及地勤人

員，三更半夜的工作本身就需極度的專注以及耐力，在大家都很累的時候又來個自以為是的爆走，無意義外只是不斷地展示自己的下限。

隨著香港機場的突發狀況落幕，於是，沉重的步伐拖著複雜的心情，我們走入了北京機場。陌生的地域、陌生的臉孔，伴隨著不熟悉的腔調，周遭的一切，好像不再那麼真實。機場的安檢，很明顯的不友善，至少我是如此認為。當中最令我不舒服的是，當我拿著護照通關的時候，安檢人員拿過了我手上的護照，看了護照的正面後，瞥了我一眼然後語帶輕蔑的說了一聲「中華民國」。他一臉的不屑和自大的口氣，相較於我的沉默，民族性伴隨著政治立場，真的讓事情變得好複雜。當下的感覺真的不好受，但我卻只能任憑他去。或許生長在這塊土地上，





這是必然的代價吧？然自己於內心卻還是期盼著那麼一個情況：不預設立場，不做額外的揣度和批判。

這幾天的行程，因為中國的每個景點都十分耗費腳力，長途來回奔波的結果下，是車上的隨時補眠。心情興奮充滿期待之外，其實是一種莫名的壓迫感，每每回到營地，除了行程的疲憊，異國的不適應總讓我格外地想家。還好多虧了每晚的開會，大家坐成一圈，講著每天的所見所聞，互相建議和討論。即便再怎麼晚，眼皮都快翻到玉山的山頂了，我們還是努力撐著，去分享自己的想法和感受。互相學習然後成長，我想這也是基金會希望我們能做到的其中一件事吧！至於分享這個東西，打自心底認為很棒。一開始哪個人不會害羞？哪個人不會怯場？都是經過一次又一次的嘗試，修正再修正的結果才是我們在互動中獲得的。而不同的人不同的思維於是有了不同的相處模式，拓展了不一樣的視野；藉由別人的看法，補足自己看不到的角度。於我，一開始和別人的相處其實不是那麼順利，簡單來說，就是我缺少了想和大家深交的衝勁。所以當第一天大家的分享說出了和好



多和別人相處的點滴，我心裡是無限的矛盾和欽佩。欽佩大家能夠在短短的時間內和中國的朋友們有共同的話題，有辦法把遠距離的地域文化阻隔拉成零距離的聊天相處；矛盾的是，就算我自己想過，想過和大家一樣勇敢地邁出那一步，但我總是在最後臨門一腳退縮了。心想和實際執行之所以會有落差，除了那個欲望不夠強烈外，我覺得還缺乏了一個推力，一個push讓我不要有那麼多的瞻前顧後，能勇敢嘗試。事後回想，當我和第一個中國學生有比較深入的交談時，我竟然是意外的冷靜。可能是心中預期自己早晚會做出行動，又或者是忙著聊天時根本也不會想那麼多了。總之，我和他，天南地北的隨便聊著彼此家鄉的生活，而有志一同的，我們都很不喜歡北京天氣常態性的灰濛濛。

關於灰色的天空，私下有問過我們的中國導遊，她的回應是打馬虎的歸咎於天氣不好。也許天氣是部分原因，但真正的因素應該是空氣汗

染吧！大家都知道的事實，在網路上的資訊以及當地人的說法比對下明顯有落差。下意識的誤導還是有心的安排，給我的感覺是中國人的強烈的自尊心。

值得一提的是當我問到是否有意願繼續升學時，跟我聊天的那位同學的回應是，如果考上了就去讀，沒上就去外頭闖出自己的一片天。我很意外會聽到這個答案，我提出了可以選擇重考，但他否決了。也許是因為地區的不同，青海不比中國沿海都市，又或是中國人不太願意重考。但最訝異的是，在我的認知裡，出去闖這種回答，根本是我爸甚至是我阿嬤那個年代才會聽到的答案。沒有恥笑也沒有鄙視，我覺得他很勇敢，相較於我，替自己的未來做出了很不一樣的決定，很不一樣的想法。生長在台灣，接觸的世界早已經是漸趨平淡的便利生活，大家心中各自畫著小生活圈小夢想，那裡又敢發出這種豪語，這種想也不曾想過的大話？每個人都知道今非昔比，所以我們總



是容易畫地自限，滿足安逸於現在生活的美好。

雖然這麼說，但不管哪一種思維或是價值觀，我覺得都沒有對錯。環境的不同打造出來的每個獨立個體本就會也所不同，在這些不同中求出共同的意識，相同中尋找自己堅定的信念，思想交辯裡找到各自的平衡點，彼此尊重的產物是我們應該持有的態度。聽大家的分享也是如此，互相包容學習，透過不同的經驗應變出對應的解決之道。

一路走來，參訪了好多好多的狀景、歷史薰陶後的古色建築和難以置信的人潮。望著來來往來的過人，除了擁擠感以外也讓我我不禁讚嘆：浩大的土地孕育出芸芸眾生，而這中間又有多少我不曾聽聞和甚少接觸的人事物。看這麼多，從故宮、圓明園到鳥巢、水立方，從古代到現代，中國的精華全部要濃縮並在這十天不到的行程內呈現，真的是很不簡單。印象最深刻莫過於爬長城了。阿姆斯壯登月求看見長城一事雖然頗荒謬，但仍無法抹滅長城的壯觀和莫之能禦的絕妙景色。爬上長城後的地景一覽無遺，層層相疊的環山和遠方若隱若現的城市。真的是爬上去後我才真正體會什麼叫做

放眼望去美景盡收，什麼叫做心曠神怡。風徐徐的吹，拍打在臉上，也拍打掉爬山路的一身倦怠。然後青海的同學真的很厲害，臉不紅氣不喘的迅速走完山路和長城，還有時間回頭等待我們三兩個走的很慢的。

一趟旅程的收穫早就遠遠超乎我所想像，美好的事物回憶起來甘甜淳熟，負面的遭遇或許會使我們凝滯於當下的尷尬，但是當我們也因此有所作為時，那感覺，真的是沁入心脾。這次北京行真的明顯感受到的壓力和疲憊其實是來自於晚會。會這麼說，其實是因為我們來自台灣各地，根本沒有時間一起坐下來討論節目；就活動行程安排，很多時候可能是為了營隊大團體的流暢度而必須做出割捨。或許在整個營隊裡，來自台灣的我們只是少數，所以應該要盡量配合大部分的人，但我更希望大家能夠，如同我剛剛所寫到，彼此尊重、包容。

關於這點之所以會特別有感觸，是因為營隊中有安排晚會，而我則是各區推派出的主持人（其實是自願的），也因為如此，除了我們本來就有安排的會要開外，我還要抽出一些時間去和中國的同學和老

師們討論晚會節目。一開始的討論了十來個節目，但我們只準備了一個。在我愈想愈多後外來的壓力逐漸浮出：腦袋喚起了行前說明時的叮嚀和佩怡姐轉述梅老師的關心，有鑒於此，當天回去和大家溝通後我們決定再增加一些節目，而什麼都沒有多想的我在第二次討論時和佩怡一起提出了我們的想法，卻被婉拒了。理由一是上述說到的，我們這次的營隊應該以人數較多的青海同學為重外，但第二點竟然是因為不知道我們安排的節目的內容是什麼？會不會脫離主題。我知道身處異國必須要以和為貴，所以當提案被打槍時，我只覺得很累也很氣餒。轉念想，就當是經驗吧！不是事事都能順心，遇到自己不曾面對的處境，我知道自己的處理方式和結果不甚完美，所以我想因為這個不可能完美而能在每次不完美的過程中，更加貼近完美。

最後晚會的結果算是圓滿落幕，但卻缺少了一份踏實感，好多情緒的摻雜：是高興，我們共同完成了一場盛宴；是難過，因為大家即將分別；是更多無法捉摸的感覺。回想著幾天的遭遇，從一開始的陌生，大家各自為政，到我



們開始願意互相傾聽，去了解彼此。多少的心力投入，多少的真心付出，人跟人之間的交流就應該如此吧！排除掉大人間的不坦率和複雜的心理，看見大家嘴邊露出的真誠和眼角流出的真心，我想，旅行的意

義就是這樣吧！雖然我們這是另類的旅途，然不變的是：一次的探索，一次的突破。遊覽四處之外不僅是止於觀賞而已，而是能夠深入去和當地的人們，在把酒言歡之際，拋出一份屬於自己的純粹夢想。

張榮發先生曾經說過：朝聖經典只是享受過程，挖掘美好事物，學習別人優點，再分享給更多人，才是旅行最大的意義。我不知道我做到了多少，但我知道，我，盡力而為。

◆育成小太陽／劉葢梅

知道要去北京大概是五月多的事吧，記得那時接到電話的心情十分興奮激動，從那時就很期待這次的北京出遊，行程從參觀故宮、天安門、萬里長城和中國國家博物館，到拜訪清華、北大、鳥巢、水立方，幾乎位在北京的重要地標都能有幸參觀。

從那刻起我就知道，我要開始體會所謂各式各樣、有點搞笑的、僅此一次的、第一次的愉悅。

在出發前，我們在基金會開了個行前說明會。在開會之時，我們被禁止不要隨意談論國家大事和自己的意見，前者的考量我明白的，但後者對我來說一直是我無法理解的要求。這件事在這次的參訪之旅中成為我環繞我心的課題之一。坦白的說，我並不認為經過單單這八天自己會有什麼顯著的改變，這是在一開始就這麼想的，也許因為這樣讓我的旅途

不愉快了很多也說不定。

於是，在一陣與同行夥伴互相認識、基金會老師長輩們勉勵的行前說明會之後，不理會那些心中的矛盾，我抱著「一切都會沒問題的」這種天生的樂觀出發了。

猶記那時抵達機場，我開始用力仔細的對每件事大驚小怪，就像我的好奇心永遠用不完。從第一次出海關、第一次安檢、第一次走空橋、第一次上飛機、第一次吃飛機餐、第一次看到空少空姐帶著親切可人的微笑走來走去，到飛機延誤、可能要停飛、不停的排隊等飛機這種算是惱人的大事，我都覺得很新奇。最後因為機場作業和天氣不好原因的影響，我們硬是比出發時間晚了將



近八個小時，歷經一翻波折後才到北京、下榻營區了，開始我們八天七夜的行程。

這次來參加夏令營的成員除了來自台灣，還有三十五位學生來自西藏東北部的青海省，這個位於西藏邊邊，在地理課本上若沒提到很容易的小角落，是個很大、比台灣大好幾倍的省。在這些同學之中又有分為漢人和藏人，而平常他們不太講北京話，漢人說青海話，藏人說藏語。而青海話也向各地方言一樣，語序和說話邏輯跟中文是互通的。藏語就不同了，他們有三十個字母和四