



# 玉里

七月十八日

## 兒童健康促進 成長營學知足感恩

健康與善念要從小扎根，趁著暑假期間，玉里慈濟醫院健康促進中心與玉里慈濟志工合作，於七月十八日在玉里靜思堂舉辦了為期一天的「兒童快樂成長營」。動、靜合一的課程安排，讓同學們學習健康與人文小常識，藉由團體活動來增進人際互動，並將所學落實於日常生活之中。

### 人文闖關運動會 傳承善與愛

為了將健康的觀念從小扎根，並且吸引小朋友的注意力，課程中特地以

卡通人物「灰太狼」為主題並搭配戲劇演出，透過輕鬆詼諧的方式來說明健康減重和規律運動的重要性。沈怡欣營養師說：「同學們最常見的不健康行為就是喝飲料，所以課程一開始，就從飲料的熱量介紹起，然後才接著說明蔬食對健康的重要性。」人偶果然有吸引力，只見小朋友們個個認真聽講，並且在隊輔老師的協助下，學習如何將健康習慣實踐於生活中，這樣才能避免疾病找上門。除了有趣的健康講座，營隊還安排了人文課程，教導學員們如何落實生活禮儀，從吃飯的動作與姿勢，到珍惜食物不浪費。

營隊中，還特別設計了人文闖關運動會，第一關從如何培養好習慣開始，設計了十個常見的壞習慣小瓶子，讓學員們以套圈圈的方式，來隨機選擇出自己常見的行為。例如若是套中「常



玉里慈院健康促進中心舉辦兒童快樂成長營，營養師沈怡欣（右）從飲料開始切入健康觀念。攝影／陳世淵



逗趣的卡通人偶為營隊注入活力，讓孩子們在活動中快樂學習。攝影／張澄淇

常滑手機」，就必須說出要如何改掉這個壞習慣。而「同心協力」的關卡，是透過兩人背部相互依靠的方式來運球至終點，目的是透過遊戲來培養互助合作的默契。第三關「忍氣吞聲」，則是讓大家學習居家防災技巧，當火災發生時我們要如何自保呢？必須善用屋內的器具，並沿著牆角低伏前行才能順利逃出火場。有趣的「代代相傳」，則是以口含吸管的方式，來進行橡皮筋接力賽，除了訓練同學們的耐心與默契外，也有著要把善與愛傳承下去的寓意。「尋找貴人」，學員們必須在時間內找出與自己同姓的夥伴，闖關的過程中每個人都必須主動開口提問，讓生性害羞的同學也能勇敢地向陌生人發問，並找出自己的貴

人，進一步傳達在生活之中互信與互助的重要。

看著同學們在營隊中認真學習，擔任此次活動規劃與協調的志工黃麗雲感恩地說：「圓緣時，有一組學員讓我的印象最深刻，上臺時每個人都是以靜思語來分享，讓我們都見證了善與愛的傳承，也希望透過營隊讓這群小小新芽，回去之後能和家人、同學們分享，並落實在個人的日常生活中。」參加成長營的同學不只能夠學習健康小常識，還可以藉由團體活動來增進人際間的互動，再經由人文闖關來親身感受父母的養育之恩，讓健康與善的種子在我心中成長、茁壯。（文／陳世淵）