



2019 年第六屆「青天陽光少年營」活動簡章

一、 活動簡介

基金會成立宗旨之一，是延續陳定南對教育的熱忱，為台灣培養陽光少年。營隊學員將從講座、參訪、討論互動中發掘內在陽光，並經由青天故事認識良善正直的品格，與為民著想、以人為本的精神，引導學員發現自身價值、辨識生命中的岔路與出路，能化煩憂為禮物。期許學員在未來遇到人生議題時，讓營隊中的收穫為自己帶來正向能量與影響。

二、 活動資訊

時間：2019 年 8 月 2 日(五)至 8 月 5 日(一) 為期四天三夜*

地點：陳定南紀念園區（宜蘭縣三星鄉大義村義洲路 2 段 65 巷 52 號，03-989-8855）

住宿：園區附近民宿（由主辦單位安排）

※活動若遇颱風天災等無法如期舉行，則改至 2019 年 8 月 16 日(五)至 8 月 19 日(一)辦理

三、 報名資訊

招收對象：15-18 歲之青年學子（含國高中應屆畢業生）

錄取人數：42 名

參加費用：1,500 元整，錄取後繳費（清寒學子請參閱簡章附件 2）

報名方式：

網路報名 <http://sc.picc.pw/G8YDU> 可經由 QR Code 進入報名表
（如有其他疑問，請洽基金會）



評分標準：

報名動機 (40%)：對新事物有學習欲望，對課程內容有參與動機

自 傳 (40%)：勇於陳述個人想法、故事與願景

其 他 (20%)：各種校內外活動經驗，或任何你覺得可加分的附件，資料格式不拘

相關時程：

開放報名期間	即日起~2019年06月18日
公布錄取名單	2019年06月21日 下午5時於基金會官網&粉絲專頁公布
正取繳費期間	2019年06月21日~2019年06月24日 依錄取通知信所提供的資訊進行 ① 繳費 ② 回傳相關資料 需由基金會回信確認完成，未依規定辦理者以棄權論
備取通知時間	2019年06月26日 以報名表單填寫之電話及 E-mail 進行聯繫通知
備取繳費期限	2019年06月26日~2019年06月29日

四、 課程表 本會保有變更活動細節之權利

日期	8/02(五)	8/03(六)	8/04(日)	8/05(一)
主軸	陽光	青天	少年	
8:00-8:30	轉運站集合	紀念館集合		
8:30-8:50	交通接駁	暖場提神		《開放空間論壇》 屬於我們的天空 薛碧雯 邀請自己創造未來 我的機會與挑戰
8:50-10:20	《報到、相見歡》 嗨！新朋友	《用心感受旅程》 從 B612 出發 吳清鏞	《少年少女的煩憂》 馴養，青春 譚煒賢	
10:30-12:00	《開幕式》 寫一紙瓶中信	《認識陳定南》 消逝的童話	《脫離軌道的快樂》 解渴藥丸 譚煒賢	
12:00-13:15	午餐			
13:30-15:30	《內在價值探索》 你的陽光在哪裡 黃宏崙	《宜蘭經驗導讀》 少年的家園 賴錫湖	《讓生命成為一份禮物》 如何活出自己 李惠貞	《閉幕式》 揹起夢想 《散場放生》 邁向陽光
15:30-16:00	休息	交通接駁	休息	
16:00-18:30	《書寫工作坊》 我的故事種子 Date myself	《羅東運動公園》 走訪那朵玫瑰 交通接駁	《烏托邦賽局》 翻轉社會	
18:30-19:30	晚餐			
19:30-20:00	《回饋時間》和你說喔！		《星光夜語》	
20:00-21:00	返宿		夜間飛行	

五、 課程介紹

本次營隊主題，將 1943 年誕生的陳定南先生，比擬為 1943 年由法國作家聖修伯里所發表的《小王子》，透過課程帶領學員隨著《小王子》的故事探索內心、自身與外界的連結。

每堂課引用一段《小王子》的故事，並作簡單的課程說明。

寫一紙瓶中信 《開幕式》

聖修伯里的飛機在沙漠中失事，在無人煙的沙地上被一種奇妙的聲音叫醒：「你願意替我畫一隻羊嗎？」小王子開口詢問，於是小王子拿到了羊的圖畫，還有一個箱子的圖像。只有聖修伯里知道他為何要畫這些圖，也只有小王子知道他為什麼需要這些圖。

隨著海洋漂流的信紙，往往都是未知的訊息，只有寫下信紙的人知道自己在寫什麼，也只有當再度拿到信紙的時候，能夠感受文字上承載的信息。邀請學員寫下對未來四天的期許，在最後一晚回顧時，檢視自己數日內的成長與感受。

你的陽光在哪裡 《內在價值探索》

我有重要的理由相信小王子是來自一個叫做 B 612 的小行星。這個小行星只在望遠鏡中被看到過一次，那是在 1909 年，一位土耳其天文學家所看到的。這位天文學家曾經在國際天文學會中報告他的新發現，並且詳加說明，但因為它穿的是土耳其服裝，所以沒有人肯相信他。大人們就是這個樣子……在 1920 年，這位天文學家穿著高貴的衣服，重新再說明一次。這一次，大家都接受了他的報告。

每個人在長大的過程中，都不斷地尋找自己喜歡的面向，尋找屬於自己的特質與個性，但在這過程中，可能會因為一些原因被反對，或因為某些元素被認同。透過此課程為探索之旅開啟大門，讓學員能從心去挖掘真實的內在、認同自身價值，並能與他人建立共識及相處。

我的故事種子 《書寫工作坊》

在小王子所居住的星球上，有一些很可怕的種子。它們就是猿猴麵包樹的種子。如果你發現的太遲，你便會無法剷除猿猴麵包樹。它將佈滿整個星球，它的根會穿透星球。如果星球太小，而猿猴麵包樹太多，它們就會把這個星球弄得四分五裂……「這是個紀律問題，」後來小王子對我說，「當你在早晨梳洗完畢以後，你就要小心翼翼梳洗你的星球。你必須常常拔掉猿猴麵包樹，它們的幼苗和玫瑰樹很像，當你可以認出它時，你就必須立刻拔掉它。這是一項令人厭煩的工作。」

在我們心中，也埋藏著各式各樣的種子。如果我們沒有仔細注意，當種子長大後，可能發現自己住的地方根本不適合，可能會寄生壞蟲、甚至招來毒蛇猛獸等，危害自己的心情或生命，這時候若要調整，就是個大工程了！我們平常習慣用口語表達來陳述與互動，也會在社群媒體上記錄圖文與交流，但書寫也能是另一種挖掘想法的工具，可以是一個治癒的過程。這堂課將透過書寫，帶學員一起專注在眼前的事，發現、表達內心的故事種子，體驗另一種梳理思緒的管道，另一種關懷互動的方式。

從 B612 出發 《用心感受旅程》

小王子拜訪了六個星球，以增廣見聞。他先後遇到了愛下命令的國王、自大的人、悲哀的酗酒人、聽從命令的人、精於計算的數學家、只記錄永恆的地理學家，最後來到了地球，遇到了一隻狐狸，並且馴養了牠。但在告別之前，狐狸告訴他一個秘密：「我的秘密很簡單：一個人只有用心靈才能看得到真實的東西，真正重要的東西不是用眼睛可以看得到的。」接著又說：「你在你的玫瑰上所花的時間，使得你的玫瑰這麼重要。人們已經忘掉這個真理，但你可不能忘記。你要永遠為你所馴養的東西負責，你要為你的玫瑰負責……」

一個故事的開頭，都會發生一個事件，聖修伯里因為一場飛機失事，在沙漠遇到了小王子；學員們因為各種原因來到了宜蘭，一起經歷名為“青天”的陽光少年遊。這堂課將帶學員了解為何在這裡？為何需要認識陳定南？對未來的視野有什麼幫助？邀請學員用開放的心靈踏上三天旅程、探索未知的世界。

消逝的童話 《認識陳定南》

「當你的憂傷平靜以後（時間會撫平一切憂傷），你將會因為曾經認識我而感到快樂。你將永遠是我的朋友，你會和我一起笑，有時為了享受那種快樂，你會打開你的窗子……你的朋友們看到你仰望天空大笑，一定會很驚奇！那時，你對他們說：『是的，星星們總是使我大笑！』他們會認為你瘋了。這又是我跟你開的小玩笑……就好像我給你看的不是許多星星，而是很多會笑的小鈴鐺……」

旅程的開始，從消逝的童話切入，認識已化身為天使、但仍受許多人緬懷的陳定南先生。透過園區導覽、影片欣賞，了解他的成長故事：經歷了些什麼、守護了哪些價值、開創了什麼樣的歷史，使學員明白為何許多人說到陳定南，仍然是景仰、感慨……

「對我來說，你不過是個小男孩，和成千上萬的其他小孩沒有兩樣。我不需要你，而你也
不需要我。對你來說，我也和成千上萬的其他狐狸沒有什麼不同。但如果你馴養我，那麼我們
便互相需要了。那麼，對我來說，你就是全世界獨一無二的。對你來說，我也是全世界獨一無
二的……」

對全台灣許多人來說，陳定南只是一個部長、一個縣長，一個歷史人物，對宜蘭人來說，
他卻是獨一無二的……三十年前陳定南擔任宜蘭縣長時，為宜蘭這片家園精心打造了許多休閒
遊憩場域，透過空間規劃的整體性形塑縣民的運動休閒風氣，留下多年的好山好水好空氣。這
些公共建設所擁有的豐富文化與高品質，放眼台灣多年仍是能夠引領風華的宜蘭經驗。賴錫湖
老師的分享，將使學員們更快速對陳定南擔任縣長時期，是如何讓宜蘭這片家園煥發出獨一無
二的光彩，產生基本的認識，並了解宜蘭經驗的內涵與價值。

走訪那朵玫瑰 《宜蘭經驗參訪》

「你們很漂亮，但是你們很空虛，沒有人會為你們死。當然，一個普通的過路人，一定會
認為我的玫瑰花和你們一樣——我是指那顆屬於我的玫瑰花。但是她要比其他許許多多的玫瑰
花更重要。因為我曾經為她澆過水；因為我曾經把她放在玻璃罩下；因為我曾經用屏風保護她；
因為我在她抱怨、吹牛或悶不吭聲時，都在聽她說話。因為她是我的玫瑰花。」

宜蘭經驗的導讀，讓學員有機會見識陳定南是怎麼照顧愛護宜蘭這塊土地。對陳定南而言，
整個宜蘭縣就是他細心照料的玫瑰花，對宜蘭而言，陳定南就是曾經悉心照顧保護她的小王子。
親身走訪羅東運動公園，讓不同地理背景的學員能與宜蘭經驗產生連結，能對縣內的公共建設
規劃有較全面性的認識。期望未來能以更廣的思維去看待思考，如何愛護台灣這塊土地？如何
兼顧自然生態與人民的生活品質？

馴養，青春 《少年少女的煩憂》

「如果你馴養我，陽光就會照亮我的生命。我就會認出不同的腳步聲。別的腳步聲會使我
匆匆忙忙躲回地下去，而你的腳步聲會像音樂，喊我從洞裡出來。你看到那邊的麥田嗎？我不
吃麵包，小麥對我沒有用。麥田與我也沒有什麼關係，多麼可悲。但是你有金黃色的頭髮，金
黃色的小麥，會使我想起你的頭髮。同時我也會愛上傾聽麥田裡的風聲……」

「我很想這麼做，但我沒有時間，我要找朋友，還要了解很多事情。」小王子答道。「一
個人只能了解他所馴養的東西。」狐狸說，「人們沒有太多的時間去了解其他東西了，他們在
商店裡買一切現成的東西，但是任何地方都沒有可以賣友誼的商店，所以人們也沒有朋友。如
果你想要朋友，就馴養我……」

學生時期，常在面臨考試、感情、同儕相處、親子關係、未來發展……等問題，也在許多選擇之間迷茫徘徊著。但就如同狐狸的回答，一個人只能了解他所馴養的東西，包括了友誼、愛情、親情。若要了解各種問題、建立良好關係，都必須花時間去面對、學習、相處。如何面對這些常見的煩憂，就讓譚熿賢老師透過生動活潑的互動來與學員分享。

解渴藥丸《短暫麻痺的快樂》

「早安！」小王子說。「早安！」商人說。這是一位賣解渴藥丸的商人。只要一個星期服用一顆，整個星期都不會想喝水了。「你為什麼賣那些東西呢？」小王子問。「因為它們可以節省大量的時間。專家們已經做過統計，用這些藥丸，你每星期可以節省 53 分鐘。」「那這 53 分鐘要做什麼呢？」「你愛做什麼就做什麼……」小王子對自己說：「如果我有 53 分鐘可以隨便支配，我會從從容容的走到一個清涼的水泉去。」

生活中通常會遇到各種不同壓力，甚至面臨低潮期，這時候往往會出現很多選項，但不一定都是合適且有幫助的，像是菸酒、毒品…等，能夠帶來短暫的麻痺，暫時逃離煩憂，創造另一種的快樂，卻沒有太實質的幫助。譚熿賢老師將帶領學員認識自己曾經經歷的成癮生活、及遇到的許多故事，讓學員們能夠更清楚了解選擇“解渴藥丸”會帶來的效果與後果。

如何活出自己《讓生命成為一份禮物》

「沙漠很美，因為在某個地方，藏著一處水井……」「房子，星星，沙漠——使它們美麗的，就是某些看不見的東西！」走著走著，我在黎明時，找到了一口井。「真是奇怪，」我對小王子說，「這裡樣樣東西都是現成的：滑輪、水桶、繩子……」他笑了，握住繩子，轉動滑輪，滑輪咕嚕咕嚕叫著，像一個被風兒遺忘了很久的風信雞似的。我把水桶舉高到他的嘴邊，他閉著眼睛喝了，水的味道像某些特殊慶典的饗宴一樣甘美，這水確實與普通的食物不一樣。它的甘美來自於星光下的跋涉、滑輪的歌唱，以及我雙臂的努力。它就像一件禮物，對心靈很有幫助。就像我童年時，聖誕樹的燈光、午夜彌撒的音樂和笑臉上的溫柔，使我收到的聖誕禮物更加有光彩。

閱讀的其中一種美，在於透過文字想像許多畫面。在營隊的相處時光，將《小王子》一書的故事在課程中詮釋與呈現，讓學員體驗一場不同的旅程，是只有在走過之後才會發現它的全貌，以及對自己的價值。這堂課邀請學員張開眼睛，看見自己生命的美麗，聽李惠貞老師分享現階段如何探索內在、建立自由的基礎、並且活出自己。在未來，更能透過生活中的各種方式，尋找人生樂趣和方向，探索自己與世界的無盡可能。「你想要什麼環境，就去成為那樣的人。有一天有人經過你身邊，也能帶走一點風景。」繼續前進，美好的旅程就開始了。

「所有的人都擁有星星，」他答道，「只是它們的意義隨人而異，對一些旅行的人來說，星星是嚮導。對其他人來說，它們不過是天空中的小小亮光。對學者而言，它們是問題。對我認識的那一位生意人來說，它們是財富。但它們的星星都不會說話。只有你——你擁有的星星和其他人不同——」「我將住在其中一顆星星上，我將在其中的一顆星星上面笑，所以當你在夜晚抬頭看天空時，所有的星星都像在笑……你——只有你——擁有會笑的星星！」

每個學員都在生活中擔任學生、子女、朋友……等各種角色、都在經歷各種相似的事件。而同一種事件、同一種身分，所處背景環境的不同，都會有各自的體驗與收穫，這些收穫不知道何時會發生作用，但過程帶來的意義與價值，是必須自己思考才能體會的。

在《烏托邦賽局》的遊戲中，學員將透過自己的選擇與努力，累積人脈、財富與資產，並且經歷世代交替，體驗資產的分配繼承、政策選擇、身分轉換，以及社會階層的競爭合作關係。視時間狀況，引導學生反思：好的社會需要具備什麼條件？每個社會角色要如何發展或翻轉？從這場遊戲，認識什麼樣的自我？對未來的自我/社會發展方向有什麼啟發？讓學員能將今日的體會帶入生活圈中持續發酵。

屬於我們的天空《開放空間論壇》

前幾日的課程，主要為老師講學生聽的情境，透過講座、導覽來分享知識與歷史。營隊最後一日的《開放空間會議》是另一種形式的呈現，特點在於能改變既定的情境規則，轉換固有的會議作風，讓所有學員能自行選擇最適合的角色、體驗充分自主的會議過程。會議中將以「邀請自己創造未來—我的機會與挑戰」為主題，在學員親自參與討論的同時，互相分享，嘗試規劃學員心目中的未來、並探討會面臨的機會與挑戰。

六、 講師簡介（依課程順序排列）

黃宏蔣

現任：中華康輔教育推廣協會 培訓講師

經歷：台灣外展教育發展基金會 指導員、救國團大專探索中心 訓練員

專長：團隊建立與激勵、引導反思、溝通表達、自我探索

Date Myself

參加教育部青年發展署《青年迴響計畫》而成立，目前累積 12 場行動，多場跨界工作坊。

為不同的書寫群眾，設計相對應的書寫形式及活動，藉由問題及引領者帶領，協助書寫者靜下來、以文字與自己對話，從客觀觀察、到感受覺察，練習如何釐清自己心中真實的話語

吳清鏞

現任：教育部國民與學前教育署 督學、宜蘭縣政府 顧問

經歷：宜蘭高中 校長、羅東高中 校長、宜蘭縣政府教育處 處長

賴錫湖

現任：宜蘭縣觀光大使協進會、蘭陽技術學院及教育中心 資深講師

經歷：佛光大學、蘭陽技術學院、聖母醫護管理專校、勞動力發展署職訓教育中心等專業講師

專長：台灣文史、觀光導覽、導覽解說專業人才培訓

譚煒賢

現任：中華民國新生活教育推廣協會 常務理事

經歷：中華民國無犯罪促進會 執行長、那可拿新生活教育中心 執行長

專長：戒毒輔導

李惠貞

現任：自由工作者、兼任台北風格書店「真書軒」品牌總監、「菩薩寺」企畫顧問

經歷：2011-2017 擔任《Shopping Design》總編輯、2016 金鼎獎雜誌類個人獎最佳主編

薛碧雯

現任：會議引導師

經歷：IAF 國際認證引導師、文化事業學會 ICA 認證引導師、IAFT 核心志工

2019 年第六屆「青天陽光少年營」營隊守則

- 一、 本營隊活動期間為 2019 年 8 月 2 日上午 9 時報到起，至 7 月 5 日下午 4 時結業式止，共四天三夜，包含講習、討論、參訪及食宿各項活動，營隊學員需全程配合課程安排、準時作息、簽到、佩戴識別證。
- 二、 請自備筆、環保餐具（筷、湯匙）、水壺、盥洗用具（牙刷、牙膏、毛巾等）、及個人醫藥品、健保卡，請勿攜帶寵物進入營隊。
- 三、 為維護上課品質與學員學習權益，講師授課活動期間，手機請調為靜音或關機。
- 四、 貴重物品請自行收納妥當，本會及民宿不負保管責任。
- 五、 營隊期間未經允許請勿自行離開課程、住宿場所活動，若須提早離開者，請填寫「提前離營切結書」並經確認後，始離開營隊。提前離營、遲到早退者恕不退還費用。
- 六、 學員報到後，會排入各小組。營隊期間，有身體不適、住宿或課程生活相關問題，請向工作人員提出，將安排協助、改善及解答。營隊於每日課程結束及離營前設有意見回函，請各位學員填妥交回，以利本會未來改善及提高活動品質。
- 七、 營隊期間須穿著營服，全程禁煙、酒、檳榔等；於民宿內請勿大聲喧嘩嬉鬧、做出干擾附近住戶或其他學員作息之行為。
- 八、 若學員於營隊期間不能遵守以上守則，進而影響營隊活動進行，營隊將請其提前離營，且本會不退還任何費用。
- 九、 其它未備於此，卻可增進學習、活動品質之建議，經學員討論和議定後，得在小組中自行實施。
- 十、 為維護整體課程及活動品質，主辦單位保有修改、調整的權利。報名活動之學員視同承認本規定之效力，於錄取後另行提供較詳盡之資訊。



2019 年暑期營隊清寒身份報名費減免辦法

一、 宗旨

本會為資助清寒學生，若家境清寒之學生欲報名活動，提出證明後費用全免。

二、 對象及辦法

家境清寒或是其他原因導致經濟困難之學生，可參考以下範例自行提出證明，經本會核可後，費用全免。

1. 教師推薦函（需有推薦人親簽）。
2. 縣市政府或村里長辦公室列冊低收入戶、中低收入戶或特殊境遇證明。
3. 其他重大變故證明（身心障礙證明、重大傷病證明、醫療診斷證明及其他重大變故證明等）。
4. 全戶綜合所得稅各類所得資料清單、全戶總歸戶財產清冊、全戶各類保險投保明細或收據。

※可自行用文字在資料上多做說明

三、 申請注意事項

1. 申請者請自行列舉符合資格之文件（不需四項全列），於繳費截止日前寄送至本會。
2. 收件人請填：陳定南教育基金會「營隊費用減免申請」。
3. 收件地址：26645 宜蘭縣三星鄉大義村義洲路 2 段 65 巷 52 號。
4. 繳交資料之資訊若有不實，將訴諸法律責任。
5. 本辦法如有未盡事宜，得隨時修正公布。

