

高雄市天主教道明高級中學

ST. DOMINIC HIGH SCHOOL



高雄市推動國際教育中程計畫 2010年「柬埔寨未來之路看見未來光 暨文化體驗活動」成果報告書



指導單位：高雄市政府教育局

主辦單位：高雄市天主教道明高級中學

協辦單位：台中國際志工團體

柬埔寨難民營未來光育幼院

台中市立人國中、台中市立東山高中

中華民國九十九年八月

高雄市天主教道明高級中學
ST. DOMINIC HIGH SCHOOL



高雄市推動國際教育中程計畫
2010年「柬埔寨未來之路看見未來光
暨文化體驗活動」實施計畫

指導單位：高雄市政府教育局
主辦單位：高雄市天主教道明高級中學
協辦單位：台中國際志工團體
柬埔寨難民營未來光育幼院
台中市立人國民中學
台中市立東山高級中學

目錄

- 一、高雄市推動國際教育中程計畫 2010 年「柬埔寨未來之路看見未來光暨文化體驗活動」實施計劃書
- 二、參加團員名單
- 三、學生國際志願服務學習心得
- 四、服務與學習成果照片

高雄市推動國際教育中程計畫

2010 年「柬埔寨未來之路看見未來光

暨文化體驗活動」實施計畫

壹、依據

「高雄市推動國際教育中程計畫（2010-2013）」辦理。

貳、計畫性質

全球服務：辦理國際志工服務。

參、背景分析

一、服務背景

在 1991 年，Nuon Phaly（斐利）女士在泰國邊界的難民營帶著大約 90 個孤兒被遣返柬埔寨，很多是棄嬰或地雷受難者跟愛滋父母的遺孤。經善心人士奔走終於在金邊市外郊的 Lovear 村莊安定下來。

1987 年 Nuon Phaly（斐利）女士贏得法國的 Figaro 獎（人道關懷獎）。建立未來光的孤兒院(FLO)成為柬埔寨的皇家政府下的一個非政治組織(地方 NGO)。三年多前，裴利女士因為申請國際糧援越來越不容易，於是決定用自己的一技之長——傳統紡織來讓孤兒院有機會自給自足，而不再過度依賴捐款。所以她訓練寡婦跟年輕的孩子從事絲織品的製作，並堅持慈善機構的產品品質也要向顧客負責。就這樣，他們一步一步站了起來！裴利曾在得到法國人道關懷獎時說過：「就是因為我自己在難民營待過十年，才真正了解到一個國家的希望在下一代的身上。」

直至 2009 年為止，孤兒院內共有 285 人。共劃分成 165 個家庭單位，每個家庭有些是寡婦與孩童為一家，有些是無父無母 6 歲至 16 歲的孤兒成為一個家庭。未來光孤兒院提供這些孤兒們吃、住和上學校學習的機會，孤兒院內也開設英文課、電腦課、美術課、手工課（手工包包、毛巾）等生存計能課程外，也安排柬埔寨傳統文化的舞蹈與音樂學習（dancing or music）…等，他們將靠自己的力量展向未來之路。

二、問題需求與陳述：

- 1、急需志工協助孤兒院孩童做建康體適能檢查及簡易急救教導。
- 2、志工老師協助安排一般課程及教學（美勞、英文、華文…），及創業教學。
- 3、協助院所內環境改造、規劃擺置及清潔工作，並實施環保教育加強院區教育活動。

- 4、協助院內農事耕作及蔬菜種植。
- 5、絲織品的製作及行銷管道之建立。

三、規劃理念

(一)、規劃考量因素：

(1) 學校特色需求：

本校為完全中學，學生學習興趣多元，學生異質性亦高，為滿足學生學習需求，期透過海外服務學習對落實生命教育理念之影響，促使青少年在求學階段能全人的身心發展，在貧窮的地域體驗自身生命的幸福與尊貴，能推己及人，關懷弱勢族群，發揮大愛無國界的精神，為此提供學生做中學、遊中學、思中學多元的學習樣貌，並且符應本校多年來推動生命教育與國際接軌、全球化之理念，培養學生珍惜萬物與尊重生命的多元文化之情操，更培養出現代青少年成為善良的社會公民，同時落實生命教育於校園

(2) 學校課程需求：

服務學習是一門潛在課程，配合本校雙語課程教學之精神，透過社區服務連結國際志願服務，增進學生國際視野，將國外取經之碩果運用在自身學習的環境中，提昇學習興趣，並啟發學生從探索中學習並將生命教育落實於生活與校園中。

(3) 學生發展需求：

1. 藉由海外服務學習，從逆境中尋求生存技巧、從幸福中尋求學習專業能力與國際化的視野，並體驗生命的可貴而能珍惜生命與照護學習之功能。
2. 國際志願服務學習後能落實生命教育的內涵，深化人生觀、內化價值觀、知情意行的整合，對青少年人格發展有更大的幫助，在日常生活。
3. 學校與社會中能發揮善的能力，成為現代善良公民。
4. 透過成果發表的活動，提昇學生表達與分享生命的經驗增強自信心與肯定自己的生活力。

(二)、實施策略

- (1) 與台灣國際志工協會互相連結，並與非營利組織一起推動與規劃，做資源交流與整合。
- (2) 與當地華僑做結合，同時連結當地的未來光育幼院，並規劃服務與參觀之行程。
- (3) 招募並甄選參與學生等事宜。
- (4) 在出團服務前一個月實施行前訓練，並規劃所有行前教育的課程事宜，並事前分配團員設計華文教學教材製作、活動設計及準備活動材料、並募集物資捐贈給當地使用。
- (5) 服務學習進行中，隨隊教師每日召集學生討論及分享當日服務成果及準備課程教學與活動帶領。
- (6) 辦理學生成果發表記者招待會，並由團員製作紀錄片與學生經驗

分享交流平台，以達青少年國際志願服務學習對落實生命教育理念與國際交流能永續發展為目標。

肆、計畫目標

1. 為推廣台灣青年/青少年參與國際性志工行動，擴大服務學習機會。
2. 協助當地服務機構衛生教育發展計畫與教學，引進衛生與環保之永續發展觀念。
3. 關懷弱勢嬰幼兒童與當地青少年進行文化教學活動，提升台灣青年/青少年國際視野與國際參與能力。
4. 將參與國際志工服務習的收穫與經驗，回校推廣與傳承，藉由校園分享生命教育與社會關懷行動，開創一個新的議題。
5. 藉著與柬埔寨當地國際性非營利組織之合作交流的機遇，建立台灣青年開拓的國際觀與國際人脈。
6. 拓展台灣青年/青少年對國際社會的關懷，並回國後延伸參與台灣非政府與非營利組織與國際組織之長期合作管道。

伍、辦理單位

- 一、指導單位：高雄市政府教育局
- 二、主辦單位：高雄市道明中學
- 三、協辦單位：台中國際志工團體
柬埔寨難民營未來光育幼院
台中市立立人國中
台中市立東山高中

陸、辦理時間（請註明辦理日期與時間）

本服務體驗學習之旅共計 16 天規劃；含國內兩天一夜行前訓練及國外服務行程 14 天。

- （一）行前訓練：99 年 6 月 5 日（六）至 99 年 6 月 6 日（日）兩天。
- （二）海外服務時間：99 年 7 月 11 日~ 99 年 7 月 24 日共 14 天。

柒、辦理地點

- 一、柬埔寨金邊市郊外『未來光孤兒院』。
- 二、服務人次達 287 人。

捌、參與對象（請註明參與對象及人數）

- 一、對象：南區道明中學 15 人、雄中 2 人共 17 人。中區明道高中、東山高中、彰商共 10 人。
- 二、人數：29 人（含學生 27 人及隨團教師共 2 人）
- 二、資格條件：凡曾參與社區服務或參與社會服務性團體有經驗者為甄選對象，凡是本校國高中社會服務社為優先甄選。
- 三、所需費用
（一）每位參與學生所需之費用預估如下：
 1. 國際機票費用：約 12,817 元台幣

2. 海外醫療險：約 1,600 元台幣
 3. 落地簽證費：約 1,000 元台幣
 4. 食宿費：約 1,200×11=13,200 元台幣
 5. 行前教育講師費：1,600 元台幣
 6. 行前訓練印刷費：200 元台幣
 7. 行前教育訓練住宿費：500 元台幣
 8. 行前訓練餐點費：520 元台幣
 9. 行前訓練保險費：50 元台幣
 10. 成果發表費：1,300 元台幣。
 11. 雜項支出：550 元台幣
- 合計：每人出團費用大約 33,337 元台幣。

玖、實施方式與內容

此次海外國際服務學習體驗活動，實施方式採合作模式與中部學校一起出團服務，實施內容如下：

一、行前教育

1. 課程時數：共 15 小時
2. 研習地點：真福山莊兩天一夜
3. 課程內容：國際志願服務趨勢&志工 go go go、志工的角色與權責、兒童健康體適能檢測、簡易急救法及包紮法、志願服務規劃與願景籃圖〈一〉、志願服務規劃與願景籃圖〈二〉、國際禮儀、歌聲滿行囊/活動技巧、柬埔寨語、成果展現 V.s 團體照、行前注意事項及叮嚀。

二、服務內容

共分為兩組：

(1) 社會服務組

- *服務孩童：文化交流、團康、陪伴。
- *農事：種菜、打平土地、清掃等…。

(2) 教學組：衛生教育/華文/電腦/美勞

- *進入全機構院童體適能檢測、供給在地醫療需求及記錄。宣導基本衛生觀念，提供必要資訊給當地服務機構。
- *華文教學：透過華文教學推展台灣國民外交。
- *電腦、美勞教學：透過台灣美術創意產品、影片或圖片提供交流。

- (3) 透過當地環境、生活需求、孤兒院生活樣貌做成紀錄及影片，提供國內青年/青少年發展海外服務當地資料及相關資源，並激發社會大眾前去擔任志工的意願。

三、計劃規劃及執行日程表

- 一、行前訓練：共十五小時（一夜兩天）
- 二、服務時程：共十四天

三、計劃及執行甘特圖

活動期程甘特圖：

工作項目	2009 年		2010 年		2010 年	
	10月-11月	12月-1月	2月-3月	4月-5月	6月	7月-8月
資料蒐集、需求評估、規劃	↔					
撰寫計畫書、提案、相關單位連繫	↔					
招募志工			↔			
募集物資及教學用品			↔			
行前訓練研習營					↔	
國際志工服務						↔
製作成果報告 成果發表會						↔

四、活動日程表

(一) 行前教育

- 1、課程時數: 共 15 小時
- 2、研習地點: 真福山莊兩天一夜
- 3、課程內容:

2010. 6/5(星期六)				
日期. 時間	內容	時數	講師/負責人	備註
10:00-10:30	報到、相見歡		教學組	
10:30-11:00	認識你/妳真好	0.5	陳務修女	道明中學生命教育教師
11:00-12:00	國際志願服務趨勢&志工 go go go	1	陳碧蓮專案領隊	國際志工老師 東海、亞洲大學志工訓練講師

12:00-13:00	午餐		庶務組	
13:00-16:00	志工的角色與權責	3	陳若望老師 (暫定)	國產企業集團總管理處經理 輔仁大學講師 台灣國際志工協會 常務理事 台北市萬華青溪協會 常務理事
16:00-16:30	茶敘、互相認識			
16:30-17:30	兒童健康體適能 檢測	1	陳碧蓮專案領 隊	學歷:長期照護研究 所
17:40-18:40	晚餐、有你真好		庶務組	
19:00-20:20	簡易急救法及包 紮法	1.5	專業講師	
20:20-22:00	志願服務規劃與 願景藍圖〈一〉	2	陳碧蓮專案領 隊	
21:40-22:00	宵夜			
22:00→洗澎澎→一夜好眠、美夢成真				
第二天 2010.6.6(星期日)				
7:00-7:50 起床、盥洗				
7:50-8:30	早餐		庶務組	
8:30-10:30	志願服務規劃與願景 藍圖〈二〉	2	陳碧蓮專案 領隊	
10:30-10:50	茶敘		庶務組	
10:50-12:10	國際禮儀	1.5	嚴敏心老師	南山人壽襄理
12:10-12:50	午餐		庶務組	
12:50-13:30	歌聲滿行囊/活動技 巧	0.5	陳務修女	
13:30-15:00	柬埔寨語	1.5	邀請中	柬埔寨華僑
15:10-15:30	茶敘、彼此祝福		庶務組	
15:30-16:00	成果展現 v. s 團體照	0.5	陳務修女	拍團體照
16:00	行前注意事項及叮嚀			
16:30	場地復位及歸回 ※帶著滿滿的愛 期待機場相見			

(二)、海外服務活動流程

99年7月11日－99年7月24日

時 間	7月11日 (日)	7月12日 (一)	7月13日 (二)	7月14日 (三)
08:00-12:00	機場集合(桃園國際機場)	服務機構簡介	院童健康體適能檢測 (一)	教學活動(華文) 志工服務
13:00-18:00	直飛金邊	各組教學認識、安排	院童健康體適能檢測 (二)	文化研習
18:00-20:00	搭巴士前往未來光	晚餐/自由活動	晚餐/自由活動	晚餐/自由活動
20:00-22:00	抵達安排住宿	柬埔寨語學習	團體會議	團體分享&檢討會
時 間	7月15日 (四)	7月16日 (五)	7月17日 (六)	7月18日 (日)
08:00-12:00	教學活動(電腦) 志工服務	教學活動(手工品) 志工服務	教學活動(團康設計) 志工服務	教學活動(簡易急救法) 志工服務
13:00-18:00	柬埔寨傳統舞蹈學習	農事協助(蕃茄栽種...)	參觀台商工廠	參觀台商工廠
18:00-20:00	晚餐/自由活動	晚餐/自由活動	晚餐/自由活動	晚餐/自由活動
20:00-22:00	團體分享&檢討會	團體分享&檢討會	團體分享&檢討會	團體分享&檢討會
時 間	7月19日 (一)	7月20日 (二)	7月21日 (三)	7月22日 (四)
08:00-12:00	教學活動(美勞) 志工服務	教學活動(華文) 志工服務	教學活動(電腦) 志工服務	教學活動(簡易包紮法) 志工服務
13:00-18:00	志工服務	社區訪視/宣傳	中文學校交流	農事協助
18:00-20:00	晚餐/自由活動	晚餐/自由活動	晚餐/自由活動	晚餐/自由活動
20:00-22:00	團體分享&檢討會	團體分享&檢討會	團體分享&檢討會	團體分享&檢討會

	討會	討會	討會	討會
--	----	----	----	----

時 間	7月23日 (五)	7月24日 (六)	
08:00-12:00	農事協助(白菜、青江菜、A菜...)	前往機場 直飛台北	
13:00-18:00	社區參訪		
18:00-20:00	晚餐/自由活動	台北-高雄	
20:00-22:00	團體分享&檢討會		

拾、經費預算

高雄市推動國際教育中程計畫

2010 年「柬埔寨未來之路看見未來光

暨文化體驗活動」實施計畫

經費明細表

計畫總經費	925,093 元	申請金額	45,000 元	自籌款	880,093 元	
擬向其他機關與民間團體申請補助：						
<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(請註明擬向各機關與民間團體申請補助經費之項目及金額)						
序號	經費項目	單位	單價	數量	合計	說明
1	機票	人	4,000	1	4,000	帶隊老師
2	機票	人	2,000	17	34,000	17 位南區學生
3	成果報告書	本	116.7	60	7,000	成果發表用
合 計					45,000	

承辦人：

教務主任：

會計主任：

校長：

拾壹、預期效益與後續推展

一、預期效益

◎青少年志工效益：

1. 推展台灣青年/青少年積極參與「區域和平志工團」，召喚國內青年/青少年在台灣與國際間積極參與扶貧、濟弱、永續發展等志工服務以創造核心價值與能力，型塑新時代青年形象。
2. 滿足青少年志工服務學習動機，寬廣志工國際視野，達到國際教育為目標。
3. 運用媒體宣導服務學習成效，激發更多志工投入，提高參與意願。
4. 透過參與國際志工服務，培育學員主動關懷弱勢族群，增進彼此互助合作，虛心學習而能知情意行之整合。
5. 辦理服務學習成果發表會，加深在服務過程中的體悟。

◎台灣國民外交效益：

1. 參與國際志願服務工作，激發國人對於國際志願服務的意願。
2. 培養學生關心世界的胸襟，並加強學生認識和接納多元價值、開拓他們的知識領域，提高他們對世界事務的關注，增加台灣與國際組織合作的機會，以提昇台灣國際形象，增加台灣能見度。

◎對於服務機構效益：

因志工的服務與教學協助、建構孤兒院院童的健康記錄及募集需要資源…等等，對當地有實質上的幫助。

二、執行策略與後續推展：

- (1) 透過多位專家協助及嚴謹的志工教育訓練人才培育，真正落實青少年朝向國際志工精神及服務方向。
- (2) 透過文宣及媒體宣導服務過程及理念。
- (3) 透過學校與非營利組織資源整合，未來推動青少年國際事務之公共參與。
- (4) 透過國際志工課程教育訓練，培養青少年志工投身，經甄選熱誠、主動、有意願參與國際服務學習的青少年，並經家長同意來投身 2010 年七月的出團服務學習之行。

拾貳、本計畫經校長核定，並報請高雄市教育局審查通過後實施，修正拾亦同。

高雄市推動國際教育中程計畫
2010 年「柬埔寨未來之路看見未來光
暨文化體驗活動」實施計畫
申請書

計畫內容					
推動主軸	全球服務	行動 方案	辦理國際志工 服務	工作 項目	國際志工實體交 流
計畫名稱	柬埔寨未來之路看見未來光暨文化體驗活動				
參與對象	南區學校青少年 17 人（包括道明中學 15 人，雄中 2 人），中區學校（包括明道、彰商、東山高中）10 人，學生共 27 人及兩位帶隊老師。				
計畫簡述	<p style="text-align: center;">本計畫國際志願服務學習活動採合作模式與非營利組織及教育單位合作學習，目標如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為推廣台灣青年/青少年參與國際性志工行動，擴大服務學習機會。 2. 協助當地服務機構衛生教育發展計畫與教學，引進衛生與環保之永續發展觀念。 3. 關懷弱勢嬰幼兒童與當地青少年進行文化教學活動，提升台灣青年/青少年國際視野與國際參與能力。 4. 將參與國際志工服務習的收穫與經驗，回校推廣與傳承，藉由校園分享生命教育與社會關懷行動，開創一個新的議題。 5. 藉著與柬埔寨當地國際性非營利組織之合作交流的機會，建立台灣青年開拓的國際觀與國際人脈。 6. 拓展台灣青年/青少年對國際社會的關懷，並回國後延伸參與台灣非政府與非營利組織與國際組織之長期合作之管道。 				
經費需求	申請教育局經費需求	45,000 元	自籌經費金額	880,093 元	

預期效益	<p>◎青少年志工之效益：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 推展台灣青年/青少年積極參與「區域和平志工團」，召喚國內青年/青少年在台灣與國際間積極參與扶貧、濟弱、永續發展等志工服務以創造核心價值與能力，型塑新時代青年形象。 2. 滿足青少年志工服務學習動機，寬廣志工國際視野，達到國際教育為目標。 3. 運用媒體宣導服務學習成效，激發更多志工投入，提高參與意願。 4. 透過參與國際志工服務，培育學員主動關懷弱勢族群，增進彼此互助合作，虛心學習而能知情意行之整合。 5. 辦理服務學習成果發表會，加深在服務過程中的體悟。 <p>◎台灣國民外交之效益：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 參與國際志願服務工作，激發國人對於國際志願服務的意願。 2. 培養學生關心世界的胸襟，並加強學生認識和接納多元價值、開拓他們的知識領域，提高他們對世界事務的關注，增加台灣與國際組織合作的機會，以提昇台灣國際形象，增加台灣能見度。 <p>◎對於服務機構之效益：</p> <p>因志工的服務與教學協助、建構孤兒院院童的健康記錄及募集需要資源…等等，對當地有實質上的幫助。</p>
------	--

申辦學校基本資料

學校名稱	高雄市私立道明高級中學		
聯絡人姓名	陳務修女	職稱	生命教育教師兼行政
聯絡電話	07-9656534	行動電話	0930092348
電子信箱	Jacinta.chen@msa.hinet.net		

核 章 處

承辦單位		會計主任		校長	
------	--	------	--	----	--

高雄市推動國際教育中程計畫 2010 年「柬埔寨未來之路看見

未來光暨文化體驗活動」參加名單

編號	姓名	學校
1	陳碧蓮老師 (領隊)	台中東山高中、台中立人國中
2	陳務修女 (副領隊)	高雄市道明中學
3	蔡孟玲	道明中學國中
4	蔡孟秦	道明中學國中
5	張希聖	道明中學國中
6	江嘉豪	道明中學國中
7	馮捷昇	道明中學國中
8	方紀婷	道明中學高中
9	陳嘉禎	道明中學高中
10	黃彥孺	道明中學高中
11	黃柏源	道明中學高中
12	李怡萱	道明中學高中
13	許維云	道明中學高中
14	李佳璇	道明中學高中
15	許可依	道明中學高中
16	鄒博元	高雄中學高中
17	鄒京擘	高雄中學高中

18	謝昀潤	宜蘭大學
19	邱冠中	中正大學
20	蔡岳志	雲林科技大學
21	戴明淳	屏東海洋科技大學
22	邱竑銘	中國醫藥大學
23	林家薇	東海大學
24	李欣芝	彰化商職
25	陳冠穎	明道中學國中
26	陳柔依	明道中學高中
27	陳禹安	立人國中
28	陳禹平	立人國中
29	陳禹心	賴厝國小
30	顏差	銀髮族

學生國際志願服務學習心得

2010 柬埔寨國際志工行之心得

分享人：道明高中 方紀婷

在柬埔寨的十二天有滿滿的收穫、滿滿的淚水、滿滿的歡笑、滿滿的不捨以及滿滿的感動!從到金邊機場第一天的那一刻就發現與想像中的印象差了十萬八千里遠，一到機場海關課的不合理入出境費用，以及機場地勤人員散漫的制度以及服務都再再讓我傻眼，一路上的風景更顯見了貧富差距，水泥石磚造的透天洋房和木板隨便拼裝而成的簡陋小屋的對比加上黃土漫天飛的道路、卡車充當巴士超載了許多上下班行人的奇景、瘦巴巴的牛隻在道路與行人穿越、市集的髒亂顯現衛生的不周全……等，到了未來光孤兒院，還沒下車心裡就驚嘆不已，綠意盎然的環境和整齊排成兩排的孩子們靦腆有禮的對我們這些志工們友善的打招呼，親切的態度讓首次當志工的我心裡備感放心了不少，到了志工宿舍更是讓我們感覺被受禮遇，房間整齊乾淨的出乎意料，原先為自己心理建設的孤兒院是一片荒原加上以茅草屋蓋的屋舍，最重要的是，這一天和那邊的孩子、老師的相處讓我從中學到許多，尤其是他們的「態度」真的讓我非常非常得敬佩，那邊的每一個人對每一件事及最微不足道的小事和未來人生的大事，他們都抱著絕對認真不打馬虎的態度。

學習上，規劃未來藍圖、付出實踐、吸取新知識新技能，都是抱持絕高的熱誠，在現在的台灣已經無法看到一間教室裡孩子們的朗讀聲大到還不到走道就聽的到孩子們私聲力竭的複誦吶喊聲，認真專注的每一個眼神總也讓人想把自己一生所學通通無私的都丟給讓他們去探索，既使有明顯的程度差異，也絲毫看不到任何怠惰與放棄的蛛絲馬跡。更讓我感到羞愧的是，現在在台灣已經找不到任何一間教室裡沒有任何一個在傳紙條、夢周公、玩手機或講話聊天不專心的學生，包誇我自己在內，或許是教學方法有異，畢竟台灣的教學制度真的是讓每個孩子都詬病，台灣的教育模式總是過於沉悶過於死板缺乏彈性，雖然柬埔寨的資源比我們匱乏許多，但他們對於孩子的教育方面一直在舉起直飛的，他們為孩子儲備將來所需的技能，那邊的英文課生動有趣而且全程英文，實實在在的英文課使孤兒院的孩子 13、14 的年紀就能用英文與外國人溝通無虞。

台灣卻還有許多學生念到大學只會最基本的你好嗎...之類的生活用語，再加上那邊的孩子上了大學通常都會再修第 2 語言，那種競爭力是讓我感到不安的，那邊很注重的還有電腦課，電腦是未來求職必備的基本技能，孤兒院非常重視這點，不到 10 歲年齡的孩子或許英文能力不強，但他們英打的速度是讓我汗顏不已。從小就開始訓練孤兒的孩子讓我不禁想想那個年紀的我到底都在做甚麼，**他們的教育讓我感覺他們是隨未來的趨勢而做更動，而台灣的教育卻讓我覺得是隨著家長的臉色在做調整**，最讓我讚賞的是他們非常重視自己的文化與歷史，甚至是屬於自己本國的歷史，我自己都未弄清楚，他們都能一一娓娓道來，驚人的國際觀更讓我覺得我不及那邊的孩子，或許是我們生或太過安逸富裕，台灣的孩子閒暇之餘很少談到的會是國際政治、會是將會實現的未來，聽到的總是哪個最新產品、假日來去哪裡玩，在玩樂上。那邊的孩子也充滿熱忱，台灣志工帶活動時孩子的態度總是很配合很有參與感，而他們也很樂意與台灣志工交朋友，熱情主動的找志工們談話，積極的學習中文，真誠的態度也讓我在那和不少小朋友建起了好感情與友誼，也導致最後一天離開時，各個哭得花容失色不捨的道別場面，而他們所有的一切最讓人敬佩的還是「態度」，除了課業、人際、玩樂上，我覺得他們的態度就顯現在他們傳統舞蹈、傳統技藝與樂器上，每天早上七點與下午三點或

五點都是他們練習時間，傳統樂器旋律悅耳又帶有他們特色，看孩子們敲敲打打的很輕鬆，我們試著去學習起來才發現一點都不容易，不同我們一般的音階，樂譜顯得更加難記。而舞蹈更是不容易，腳趾頭、手指頭、腰、整個身體曲線都呈現凹到不可思議的地步，每個台灣志工學習他們傳統舞蹈，都是哀嚎片野，每個動作都像在幫你把筋骨拉到極限，傳統技藝則是非常的繁複，他們覺得做的不好就會拆掉再重新弄，由於他們經費沒有那麼足夠，所以孩子的舞衣大部分是他們自己親手縫製，非常精美細緻，他們做起這些事時，認真、專注、不馬虎、非常有耐心!都是我們很值得學習的態度。

最重要的是，他們很懂得感恩與惜福，台灣的孩子很多都一貫以抱怨來面對問題，他們則是以感恩來對待事情，他們看到的大部分不是他們缺少甚麼，而是擁有甚麼，或許也因為他們本身就比其他人少了些關愛與幸福，所以他們更積極更努力的去把握任何幸福機會或是去創造他們想要的幸福。真的很多很多都是我們需要學習的。

另外還有一點就是，有一天我們去德莎修女的收容所，收容所的孩子和孤兒院的孩子又是非常不一樣的一個境界了，收容所的孩子不會講英文，舉止比較野性，由於缺乏約束與管教，所以那邊的孩子比起孤兒院的孩子真的是非常非常的弱勢，他們受教育的機會也不像在孤兒院能以正常的學齡年紀去學習，總得等到 12、13 歲才可以去學校受教育，而男孩子更是會在 14 歲時轉送到其他地方，因為收容所主要是收容一些病人，並不是專業的去管理孩子的那種，不免讓我感到很難過與悲哀，或許明明都是來自於不完整的家庭，但被送到不一樣的地方，似乎也決定了不一樣的未來，而偏偏那雖然不是最重要卻非常重要的先天因素，這不是他們所能決定也無法改變的，相較之下孤兒院孩子比收容所的孩子幸運及幸福多了，而我們台灣志工團更是比他們幸運好幾千倍，雖說這次是去當志工，但我覺得我學習到的比我付出的還要多出好幾倍呢？



學習柬埔寨語時，柬埔寨語真的非常不容易學習，但有一位志工，陳冠中，已經會寫會看會讀一些柬埔寨語囉!超級超級認真!



和孩子在圖書館，那邊的小朋友每個都很擅長畫圖，最左邊的弟弟是我兒子哈哈！



每天都很歡樂的吃午餐及點心時間，要加飯的話手指頭比 1，要加湯手指頭比 2！

36 度下的國際志願服務學習

分享人：道明中學高中 許可依

雖然只在柬埔寨未來光孤兒院停留了十二天及兩天的飛行，但我卻在這裡看到了無限的希望與可能。因為從他們的態度與執著就可以預想到他們未來的成功。舉例來說，有一天我早起去看他們演奏樂器，好奇心的驅使讓我也想小試一下。我嘗試的是一種類似木琴的傳統樂器，但由於它節奏很快，整個敲打起來需要的是快狠準，對於我這種初學者來說其實真的不簡單。但教我的那位小朋友卻收起了平時跟我玩鬧的態度，很認真的一步一步教我。其實在台灣，如果你只是個初學者，通常教者都不會太過於嚴苛，只要你稍微「到位」或是有做到「差不多」，就可以換來「很多讚賞」。但在柬埔寨卻完全不是這麼一回事，我一直被罵！我想因為我一直抱著「差不多就好」的態度敲著木琴，所以對於一切都要全力以赴的未來光小孩來說，這樣的努力是絕對不及格的。當我領會到這件事時，我立即收起我先前不拘謹的態度，很專注地學習。



除了敲打樂器外，學習傳統舞蹈也令我印象深刻。說起柬埔寨的傳統舞蹈，可以說是極不符合人體工學的一項才藝。為了要做到每一個完美的流線及身體曲線，我必須把我的身體拗到一個快要折斷的境界。真的不誇張，但對於未來光的小孩來說，這樣還不夠好。因為經過學樂器的教訓後，在學舞蹈的時候我真的非常認真的學習，絲毫不敢鬆懈。但由於平時沒在拉筋導致筋骨太硬，使得我無法跟上他們的動作並且做到精確，於是我又再次地被罵…即使教我的小孩跟我感情很好，他們還是無法接受我任何一個動作沒有到位。於是我發現我學到了寶貴的一課：不要囉嗦一堆，做就對了，而且既然要做就要全力以赴！

其實從柬埔寨回來，我發現很多事情都不構成理由，我覺得現在台灣的孩子，有太多藉口可以推拖了，「我不夠聰明」、「我沒有那樣的環境」、「我沒受過那樣的訓練」，但有沒有人反問自己：「我夠不夠努力？」其實很多時候，我們都給自己太多的合理化，而剝奪的卻是我們自己得以成功的機會。在未來光的孩子們，他們所享有的資源絕對比不上大部分的台灣孩

子，但是他們卻比我們更加努力。在那裡，很多孩子都只學了兩三年的英文，但是口說的能力卻比起在台灣學了六年的孩子還要強。或許他們的文法跟書寫的能力不及台灣的孩子，但他們卻敢講，他們不害怕犯錯而且很把握能夠講英文的機會。反觀我們，總是很容易受到一點挫折，就想放棄不敢輕易嘗試。他們抗壓性很高，求知慾也很旺盛，看到我們都會一直想要跟我們學習中文，並且能學以致用，而我們卻很缺乏這樣的積極與主動。

另外，我在他們的眼中看到了無比的真誠。他們的熱情與真心真的可以融化一個人的心。我覺得在未來光，他們真的是一群懂得怎麼去愛人的孩子。或許大家會覺得愛人沒有什麼了不起，因為大家都會愛。但是在未來光的十二天，我覺得我好像是他們的家人，我是生長在這裡的一份子，那種意識及感受是很強烈的，從一些小事就能體會到。像我的體質只要蚊子叮咬很容易就會過敏，所以難免抓一抓就會破皮。但像這種事情，一被那邊的小孩看到，就會被念。「姊姊不要再抓了!」「姊姊妳要擦藥不要亂抓!」類似的聲音此起彼落，讓我深深地被他們的關心與照護感動。

離開未來光的那天，真的很難熬。眼淚都流乾了但是想念的思緒卻從來沒有間斷過。我想是因為這裡的孩子是那麼的天真充滿了希望，而我們彼此也有很強烈的牽引。而這些情感並不是幾行字句就能夠說明白的，而我想在未來光所付出與學習的這十二天，將是我永生難忘而且寶貴的記憶。

柬埔寨國際志工關懷與學習

分享人：道明中學國中 張希聖



這是我第一次參加海外服務工作團，也是第一次在沒有家長的陪同下出國，我們是到柬埔寨未來光孤兒院〔簡稱：FLOW〕服務，那是一個很特別的地方，他們的生活幾乎是自給自足，除了肉類食品需要採買之外，蔬果、電力等都可自行生產，裡面的小孩活潑、開朗，而且一點都不怕生，並熱烈歡迎到那裡的所有人，在我們剛到的第一天，即使下著雨，他們還是全員集合來迎接我們，甚至幫我們提行李，我們都還沒開始服務，就讓人家先幫我們，真是不太好意思。



一開始，我原本不太理會那邊的小孩，可是，他們積極的態度，也讓害羞〔只對陌生人〕的我漸漸敞開心房，跟他們打成一片，而他們的學習態度也讓我吃驚，我們是有需要的東西才會去學，而他們是把「有可能」會用到的東西全部學起來，有一個小孩才學 8 個月，英打就比我遇過的所有人還好，由此可知他們有多拼命學習了。



除此之外，他們也很喜歡遊戲，越是刺激的遊戲他們越喜歡，像搶氣球時，速度跟跑百米一樣，連拍照都拍的不太清楚，害我十幾張只有一張成功，我原以為他們因此都很急性子，但他們很有耐心，在我們學他們的傳統舞蹈時，他們非常有耐心的教導我們，一次又一次，才讓我們學會，在等開飯時，也不會因為多等一下而不高興，這是讓我訝異的。



我個人覺得，這次出團對我而言非常有意義，我學到了各方面對事情的態度，如果將它用在學習上，資料豐富的台灣，一定能得到更好的成效，才不會辜負自己生長在這麼好的環境，人家 FLOW 的小孩沒有父母了，所以得不到太多的關愛，而我們的父母給我們的關愛，遠比他們所得到的還要多，既然他們在那樣的環境下，都那麼的努力學習了，如果我們再不加把勁，那我們要怎麼看到自己未來的光呢？



未來之路看見未來光國際志願服務學習

分享人：高雄中學高中 鄒京擘



一下飛機，從機場到(柬埔寨未來光孤兒院簡稱 FLO)的路上，只有一條長長的柏油路，剩下的只是一條條泥濘不堪的小路，看得我一陣無語，這情景在台灣是根本看不到的，可想而知柬埔寨的環境是多麼的糟糕。

一進到 FLO 就是全院的小朋友和大朋友的列隊歡迎，看的讓我非常的感動，這樣覺得就像是我們是貴賓一樣，而且那邊的小朋友還非常貼心的幫忙我們提行李，這讓我對那邊的小朋友完全改觀，他們非常熱情也非常熱心。

FLO 的環境和我想像中的也差非常多，雖然路也都是泥土地，但其餘的環境也都是不錯的，有英語教室、電腦教室、圖書館等……。也有許多的造景都非常的漂亮，他們的宿舍區雖然並不是非常好，但也比我想像中的好了，有球場、遊樂區、和 DINING HALL、醫務室，應有盡有。

教學和學習方面也有許多地方是我們值得學習的，例如：他們的電腦課不像我們只是玩玩遊戲或是教一些不是很實用的東西，他們雖然只是教 Word，但他們教的簡直是一絲不苟，而小孩們學的也是非常認真，只要是不會的東西都會主動發問，而且看過我們的示範之後都會在從新做過一次，不像我們看過就算了。另外他們學習英文時都非常的認真，不但上課認真聽，下課時還會不斷的複習，非常的認真，他們在這學習方面許多是我們台灣學子學習的。

十幾天下來，我發現他們的人都會非常主動的跟我們聊天，這也讓我們更快的融入他們的生活，也讓我更了解他們日常生活的許多事情。因為我英文對話並不是很好，所以在跟他們溝通並不是很順暢，不過他們都會慢慢的說直到你聽懂為止，這是讓我感到他們很貼心的地方。

要回來之前這還真是讓我捨不得，真的很想留下來和他們一起生活，因為他們的熱情、他們的友好，他們的學習態度讓我感到特別的依依不捨，希望下次還有機會去看看我的 sisters 和 brothers。



2010 暑假國際志願服務學習心得分享

分享人：道明中學 李佳璇

一開始對於要去柬埔寨當志工，真得是很興奮很期待，但是又擔心自己無法做好這個角色，也以為柬埔寨那裡的環境很差。一行人就這樣浩浩蕩蕩的飛到柬埔寨，看著不同於台灣的环境。牛車、泥土路、地上堆滿要販賣的衣服、一輛機車在五個人以及小發財車當公車用，一切都是驚奇，邊看邊幻想著未來光孤兒院會是個怎樣的地方，一進到大門口，驚嘆聲此起彼落，因為這根本就像個度假村一樣美麗，而且孩子們為了迎接我們，在路旁列隊歡迎，真的很令人感動。

其實我起初只覺得遇到孩子們時，說聲 HELLO 就好，但是當他們主動過來跟我聊天時，我有點不知所措，也驚訝到他們的英文很好，FLO 的小孩很熱情，跟看台灣的孩子不一樣，台灣的孩子都是外冷內熱，其實不把自己的感覺表達出來，誰都不會知道你在想甚麼。在第一次去圖書館陪孩子的時候，因為我是個不擅長聊天的人，更何況是用英文，一開始我拼命介紹台灣各地方的特點之類的，但我卻發現沒有引起共鳴，還好有加拿大的志工一直幫我開話題，我才從中學到，要把台灣的東西跟柬埔寨的東西做串聯，及使是一個微不足道的東西，就能



夠開起無限大的話題，所以我開始有樣學樣，在第二次去圖書館時，不只介紹，到後來是教孩子們中文，而孩子們也會反過來教我柬埔寨語，只不過是短短兩個小時的陪伴，就讓我一天比一天得到的東西還要多，因為每次都能感覺到孩子們

只要有空，都會到圖書館唸書、寫作業，要跟我們一起做活動時，一定會先把功課寫完，另外，在英語班教學時，孩子們朗誦的聲音幾乎快把牆壁震垮了，這是在台灣無法看到的，這是我們該好好學習的。學習的態度很重要，這句話可以完完整整套在 FLO 的孩子們身上，他們平時會跟我們嘻嘻哈哈打打鬧鬧，但是當要學習的時候，是格外的認真，例如：在學習樂器時，看到平時比較瘋狂的弟弟，很認真很嚴格的在教我打鼓；在學習舞蹈時，他們要我們一試再試，為的就是要討戰自己的極限。經過了這些，才發覺自己多久沒有討佔過自己的極限了，發現自己有好多次，還沒嘗試過，就先否定了自己，這是我們該加以警惕的。



每天每天，FLO 的孩子都會給你不同的感覺，雖然我不太會聊天、英文也還好，但是我會去聆聽、會去陪伴，有時候只是牽個手，就可以搭起友誼的橋梁，因為就有兩個小妹妹，我之前並不認識，只是那天牽起他們的手，陪著他們去升旗，他們馬上就在我的手腕上套上兩個他們自己編的手鍊，讓我好感動。孩子們幾乎占據的我在那邊的生活，即使前一天晚上累得半死，隔天早上還是要堅持早起跟他們聊天、陪他們上學，每天都不想好好休息，只想要跟孩子們在一起遊戲、打排球、幫他們準備飯菜、跟他們一起上課、跳舞、、、等，雖然現在我已經回到台灣了，但我的心卻遺留在未來光孤兒院，我想不只是我，伙伴們應該都很想要回去，至要一想到最後一天，那句再見有多困難說出口，當我知道孩子們不可以有重複的領養父母時，我好難過，我想領養的女兒 Thavy 也好難過，但她在我要走的時候叫了我一聲媽媽，真的讓我瞬間崩潰。在這次的海外志工服務，我覺得有很多地方有點計畫不夠完善，或許是每個人有每個人的做法吧，但我還是認為有很多事情是早就可以處理完的，這次來做志工，並不是為了任何殊榮，更不是為了要做給誰看，純粹是自己很喜歡幫助別人的感覺，況且這次本來是應該我們去服務孩子們，但卻反過來他們給了我們更多東西，如果再讓因為一些事情，而讓孩子們的笑容不見時，我一定會挺身對抗到底，因為那些孩子們天真的笑容，是比任何事情都還要重要的。 Hey , FLO kids I miss you all ♥♥♥



國際關懷與服務學習

分享人：道明中學國中 蔡孟玲

我只有十四歲，國際關懷一直是夢想，遙夢想，但今天我做到了。這是一趟難忘的旅到不少台灣學不到的事。柬埔寨與台灣，擁的差距。在一個國貧民貧與民富貧富差距很家，我們所能做的，只有竭盡可能的幫助弱有的惻隱之心，似乎早就被隱藏起來。此趟一顆心出發。這是第一趟我需要付出的旅特別。未來光孤兒院是一個很令人值得學習



不可及的程，我學習有著不小大的國勢。我們擁旅程，先從程，真的很的地方，更



是一個令人感動的地方。在一個戰亂頻繁的國家，擁有如此廣大的人道關懷，真的很佩服。他們很有秩序的管理孤兒，為他們準備最好的，以他們僅有的資源，換取最多的給孩子。一切並不是如此簡單，親身經歷後才發覺這群有條理的孩子，是一部部慢慢用愛栽培出來的。他們帶給孩子們很重要的觀念：並不是身處困境就無法蛻變，他們未來光使孩子看見未來。我很

認真的看待這次的志工服務，由我們排定的課程、協助老師教學，交換彼此的文化，認識不同的語言。他們很有心看待我們的付出，我們卻常在不經意中忽略了某部分。他們每個孩子都很清楚，自己的條件並不是如此優渥，更要認真的擬定目標，一步一角印踏踏實實的往前走。他們從未想過投機取巧與偷懶，或許太多的痛在他們心中，已鑿下了不少的傷痕。我很願意為了修復這些傷痕，早早爬起與他們交心談話，開闊他們的心胸，堅忍他們的毅力，但我們能力有限。對他們來說，我們像是自己的家人，交情已深到無話不談的地步。或許，很多人只認為，他們只是我們生命中的一個焦點、一個過客。我們的焦點足以舉起一切，包含著 12 天的服務與學習的經驗，包含著捨不得與默默的祝福。非常感謝未來光孤兒院賜與我這個機會，在 12 天服務中，我學習很多、認知也不少。在幫助小孩盛飯時，我看到小孩們珍惜米粒、惜福過日子的節儉；在幫小孩子們教學時，我見到那麼認真的學習、不怕挑戰的刻苦；在送小孩上學、回宿舍時，那不敢穿鞋、拉蚊帳睡覺的辛酸。每一眼、每一刻都令人鼻酸。為了交流、並更接近孩子，我與高中生一起上了一週的英語課。那個老師正是靠自己奮鬥換取未來的最佳典範，15km 的路程，他不計一切努力向學，才足以達到現今的程度。假若你不追問，他的口音是



認真的看待這次的志工服務，由我們排定的課程、協助老師教學，交換彼此的文化，認識不同的語言。他們很有心看待我們的付出，我們卻常在不經意中忽略了某部分。他們每個孩子都很清楚，自己的條件並不是如此優渥，更要認真的擬定目標，一步一角印踏踏實實的往前走。他們從未想過投機取巧與偷懶，或許太多的痛在他們心中，已鑿下了不少的傷痕。我很願意為了修復這些傷痕，早早爬起與他們交心談話，開闊他們的心胸，堅忍他們的毅力，但我們能力有限。對他們來說，我們像是自己的家人，交情已深到無話不談的地步。或許，很多人只認為，他們只是我們生命中的一個焦點、一個過客。我們的焦點足以舉起一切，包含著 12 天的服務與學習的經驗，包含著捨不得與默默的祝福。非常感謝未來光孤兒院賜與我這個機會，在 12 天服務中，我學習很多、認知也不少。在幫助小孩盛飯時，我看到小孩們珍惜米粒、惜福過日子的節儉；在幫小孩子們教學時，我見到那麼認真的學習、不怕挑戰的刻苦；在送小孩上學、回宿舍時，那不敢穿鞋、拉蚊帳睡覺的辛酸。每一眼、每一刻都令人鼻酸。為了交流、並更接近孩子，我與高中生一起上了一週的英語課。那個老師正是靠自己奮鬥換取未來的最佳典範，15km 的路程，他不計一切努力向學，才足以達到現今的程度。假若你不追問，他的口音是





與美國人零誤差的標準。他為了我們特地做了一張簡報，分享成功的秘訣，擬定目標後，以最短的時間換取最多的知識，努力不懈、不能放棄。我喜愛他的名言：「如果不是你來實現，誰做？如果不是現在，那麼何時？」他們教育孩子認清事實，人生下來是為了成功，並不是放棄。縱使不同才能、不同天份，未來是自己開創，不是別人給的。在離別的巴士上，我答應孩子們不准哭、告訴自己不准哭。12 天的回憶裡，有歡笑、有淚水，更有說不清的

想念。奶奶的熱情款待、孩子的天真笑容，不得不令我匆促答應我還會再來。孩子的成功進步、未來光的蓬勃經營，更是我夢想看到的。我盡了我所擁有的能力，做出了最大的努力，即使我自己認為並不完美，孩子們總是讚美你的對、包容了你的不是。在巴士開走的瞬間，我的眼淚是用噴的流出。十幾天說長不長、說短不短的旅程，認知到不少東西，學習到不少的精神，成熟了不少，更有多少說不盡的想念。



關懷與學習

分享人：道明中學國中 蔡孟秦

我回來了。但一想起離別的那一刻，不禁又感傷了起來。十二天的旅程，不算太長，但也不短。我帶著物資和行李，兩手滿滿的去，也帶了滿滿的回憶回來。十二天的相處，讓彼此都像家人般緊密不離。人在台灣了，卻依依不捨那些過往。往事已離去，但我依然沒有忘記。

我忘不了孩子們的笑聲，斷不了這難得的緣分，更沒法拋棄這份無可取代的友情。第一天到那時，大家都像小貓一樣，羞怯的說不出話。現在不同，離歌的響起，是讓大家難過的捨不得分離。畢竟，這十二天，是共同度過的歡笑時光。

我也忘不了英文老師所教的每一句，每一個故事，每一個人生大道理，同樣的話自他口中說出，別有一番說服力。他是個能讓學生敬佩，得以成長的老師。在一個未開發的國家中，柬埔寨未來光孤兒院（簡稱 FLOW）能有這樣的老師，真是難得。在那裡，我看見學生的好學勤奮，和不同於台灣小孩那認真的眼神。不同的國度裡，不同的眼神中，有著不同的熱情和態度。在他們身上，我看到了堅定的目標和毅力，在柔弱的外表下，藏著一顆顆成熟穩重的心。

監獄博物館的造訪，讓人明白他們那堅韌的心，卻不明白為何要引起這可怕的殺戮。人心值得人去珍惜，卻也令人感到畏懼。滂沱大雨下，想起孩子們那不堪回首的過去，那些與親人骨肉分離的畫面，歷歷在目，讓我已分不清在我臉上的是雨，還是同情的淚水。

這趟旅程後，我變了。變得更成熟、更懂事。我學到了柬埔寨小孩所擁有的毅力和上進心。我也給了他們許多歡笑。我得到好多，寶貴的教學經驗，善解人意的朋友……。每個小孩那對水汪汪的眼睛，像繁星般燦爛動人，迷人的微笑讓人忘記他們有一段坎坷的過去。

最後的晚會，是讓大家為隔天的離別做一個準備，熱鬧的氛圍下，讓人不敢想像分離的痛苦。我很珍惜這次的機會，很愛那些小孩子，和大一點的男女生們也像朋友般融洽往來。當他們期待著我明年再次的造訪時，我哭了。為我以前的不努力，不用功而哭，也捨不得離去。明年基測的壓力下，我再也不怕了，因為我有這些孩子的支持和鼓勵。

『未來光』這名字取得真好，我不但看見了孩子們的未來，也堅定了自己的目標。If it is not you,who? If it is not now,when?為了這些孩子，為了我自己，我要開始努力，實現我心中所默許他們的。我像是做了一個好夢，找到另一種快樂和幸福。我不會忘記這些朋友，就任由這段回憶在腦中飄蕩吧！我也不會忘記他們的淚水，那堅定的眼神，和這段緣分。或許，有一天我會再回去。

我的好夢醒了，即將迎接我的會是更多考驗，但我不再畏懼，我看到了一個不同的自己。與好友們的分離，或許是為了準備下一次的相遇。在這個陌生的地方，我找回了信心和勇氣。隱隱月光中，孩子們的笑聲以渲染人心，在那裡，我們以愛溝通，用心去體會，一切無遠弗屆。

原來，夢是人築起的，人生的路是要經歷的，成功是人走出來的……；原來，幸福快樂是要自己去尋找的。



愉悅的國際志願服務與學習

分享人：道明中學高中 李怡萱

起初,抱著服務的心態一探究竟這充滿傳說的奇妙國度。當我下了飛機坐上巴士,沿路的『特殊景觀』讓同行的團員們馬上拿起相機,就拍了不少照片,像是一大堆人擠一台貨車,或是水牛逛大街,甚至到女工下班的稀有景象讓我們開始認識東普寨這個國家的特有風貌。巴士一路開往未來光孤兒院,一下車的院內的小朋友列隊歡迎就讓我們有如賓至如歸的感受。

再來是開始適應環境,認識小朋友,一開始就被熱情的包圍,因為這樣的熱情開始拉近了和他們之間的距離,不會因為是外國人的身分而有畏懼,參觀完後不知不覺進入晚餐時刻,進入餐廳被那豐富的餐點給吸引,結果十二天下來行李廂內的一大堆零食還原封不動呢!吃飽後回宿舍,裡面竟然還有冷氣、冰箱甚至是電視,幾乎應有盡有,感覺雍有 VIP 級的感覺,開啟電視讓我們看到資訊的無國界,竟然還有台灣歌手周杰倫,頓時感到一股親切感。

在一天的休息後,第二天開始進入教學活動分組,剛開始我是被分配到圖書館組,一進圖書館就被包圍,一整組團員各自帶開各自活動,有些組員陪小朋友閱讀有些則是一起聊天介紹當地的文化給我們認識。就這樣兩天過後又換到下一組英語教學組,一間英語教室雖然人數少少的但是學習的熱誠卻是滿滿的,他們在教材上與台灣相比有明顯的缺乏,但學習態度相當的敏捷又快速。

再那裡我發現一項好玩的事,就是吃飯的盛大情況,他們吃飯非常有秩序要先排隊在依序入座到自己的位子,開動後我們得隨時待命等他們比 1(代表加飯的意思)比 2(加湯)再那裡也發現一個很好玩的事,在東普寨居然沒有湯,他們所謂的湯就相當於台灣的菜,也就是對我們而言他們沒有湯,為他們而言是沒有菜,因為飯很硬的關係所以菜才加了湯讓他們可以下嚥。

在服務的空檔時間團員們就和當地的大朋友打排球,他們雖然球技勝於我們很多,但是他們都會邀請我們不會打球的去,目的希望能讓大家都參予,不管球技只在乎我們的參與深怕有團員被遺忘在旁,除了打球還有陪他們聊天,雖然比手畫腳、半懂非懂卻也讓我們了解他們曾經殘酷的歷史,和他們現在的補救。

這次往柬埔寨雖然行前訓練手冊上僅僅是服務但在這時十幾天的旅程中,其實我們真正服務到的部分少之又少,占比較大的部份是學習,他們知道他們貧窮所以想要進步,他們不斷的學習,而且是無範圍的學習,有我們出現的地方就會包圍著大朋友小朋友帶著筆記本和我們學中文而且他們的學習速度極快,可能上一秒教下一秒就能用中文像我們問候,而我們對於學習他們的語言卻沒有一點熱衷,光是學習態度就是我們需要檢討的,其實他們接觸英文的時間約四到五年的時間,可是比起我們從小三到高三的程度,他們在外語的表達能力卻略勝一籌,可能也加上他們生動活潑的英語學,以全英文的方式,也許這都是我們應該學習的地方,還有他們的團隊精神,輸贏雖然重要但比起團體合作、團隊默契更是我們值得學習的地方,還有對於招待賓客的熱情,歡迎的態度,讓我們感受到雖是在外地卻有著滿滿的人情味,不管是在處事的態度或是學習態度上他們都有著滿滿熱誠,這趟志工之旅的收穫是讓我了解一句一直圍繞在我們身旁的話「態度決定我們的高度」未來光這三個字似乎告訴著我們他們的未來有著發光的希望。最後要感謝修女給我機會參與這趟國際服務之旅,因我不是社會服務社同學,而讓我心靈成長不少,將來上了大學與進入社會受用無窮,讓我知道服務學習也可以做國民外交,也謝謝父母的支持,也感謝身邊使我成長的每一個人。



滿載而歸的國際志願服務學習

分享人：道明中學高中 黃柏源

從學校生命教育中心陳修女口中得知有一個志工團將在暑假進行 12 天的志工之旅其中之一的帶團老師剛好是學校的修女。藉此之便爸爸就問了詳細的過程於是就決定把我送到這個我只聽過柬埔寨吳哥窟卻不知金邊市郊的未來光孤兒院這不知其名的地方。體驗一下貧窮國家的生活。帶著一顆「真的假的？」的心，我離開台灣。

「天哪！這是什麼鬼地方！」是我離開金邊機場往未來光孤兒院（FLO）的巴士上唯一的

想法。泥濘的道路、擁擠的人潮、無秩序的交通甚至有牛車交叉在其中漫步而行，垃圾如山、人流如海，塞在路上的我不禁開始後悔答應參加這次的行程。生在富庶的台灣，享有一切科技文明的便利以及物質生活的充足。若是想吃個東西走到附近 7-11、麥當勞、美味的台灣料理總能滿足我的味蕾，但看到柬埔寨的路邊，不知道乾不乾淨的水被拿來飲用，不合乎衛生要求的食物滿街皆是。或許是自認文明人或是習慣文明吧，柬埔寨給我的印象是骯髒而沒有秩序的，想回家的感覺越來越深。



沒想到，進入未來光（FLO）時給我一種煥然一新的感覺。整齊的植物、雅致的建築、友善的警衛，最重要的是列隊歡迎的小朋友們。走過他們熱情的歡迎，迎著他們友善的臉孔讓我有種極被重視的感覺。雖然地面泥濘，但是他們給我的感覺卻是平坦舒適的。放好行李往園區四處走走，所到之處無一不是微笑和熱情，”Hello!”、

”Good afternoon!”等親切的問候，小朋友一直過來拉著我的手，滿滿的溫暖縈繞在我的心中。

連著幾天跟著小朋友上課也當了幾天的老師，我覺得啊在這裡，每個孩子對於學習這件事看的比什麼都還重要，有時候常常找不到跟我最好的幾個大男孩，原來是躲起來讀書了。在上電腦課時，令我十分驚訝的是他們剛學打字僅僅三個月的小孩子竟



能打的如此快速，讓我不禁佩服他們的紙上神功；在上英文課時，因為他們沒有別的課本，我們就教他們中文，有的時候好累，想要偷懶卻又被他們執著於學習的精神所感染，所以我也更加把勁的一起學習；在圖書館裡，一坐下來便有三四個人過來問我：「你好嗎？」、「你從哪裡來？」、「我來自柬埔寨」、「你未來想做什麼？」的中文要如何講。看到這些，不僅為他們求知的熱忱所著迷，更讓我想到了一些事情。

在台灣，資源太充沛，許多知識得來不需費神，想知道一些東西上維獨從百科搜尋就有，連翻專業字典的時間都省了！但是在柬埔寨，FLO 的孩子一看到來自台灣的我們或者是來自美國的另兩位志工便叭著不放，一直問有關於全球社會的事情。在台灣是別人要求我學習；在柬埔寨，是巴不得自己可以多學習。FLO 的夜晚不安靜，因為學生到晚上還要上課，隔天五點就起床，六點就開始一天的學習。日復一日，對於這個實在感觸很深，作為一個高中生，一整天坐在教室裡，美其名上課倒不如說是在等下課，所謂學習也就只是為了考試分數。考的不盡理想，不僅自己難過、讓家人失望、讓同學看不起。失去了自信、十幾歲該有的熱情、以及最重要的笑容。反觀 FLO 的孩子，沒錯，他們也有讀書考試的壓力，但是他們積極的學習，認真的把它當作一回事，也知道自己是為了什麼而學習。說真的，我們每一個台灣孩子真的都應該要好好反省！我們應該要更珍惜我們現在所擁有的所有資源！心裡很內疚，如果台灣孩子持續沉迷，別說中國大陸或印度，我們甚至會被柬埔寨追過。

在 FLO，我也得到了經驗以外的東西。有兩個柬埔寨大男孩從來的第一天就開始一直想



了解我們，一會兒問說：「台灣在台北的哪裡？」、「你家在哪裡？高雄？那是什麼地方？」等有趣的問題。但這也不免讓我感嘆台灣的國際能見度之低。我們和他們分享了台灣的綠豆湯以及珍珠奶茶，也許，這也是我們國民外交目前能做的吧！再來，在 FLO，我也得到了很珍貴的友誼。兩個大男孩從去的第一天就開始，不分國籍，不分柬埔寨或是台灣，不分膚色不分外表。我們的心都是一樣的。被人從真心的當成朋友或是家人，被他人信

賴的這種感覺真好。

沒有分你我他，FLO 的大孩子總是義無反顧的照顧著小朋友不分老幼。在那裡，我看到的是個和樂的大家庭。若是台灣也能充滿著這麼多的人間溫情，那該有多好！

總有一天，我還會再去 FLO，那邊我想念的柬埔寨朋友。很感謝有這個機會，也感謝修女辛苦的帶領使我對這世界多了一些不同的體悟與國際觀及宏觀的視野。

天祐台灣，柬埔寨，我的朋友們。



滿滿的國際服務關懷學習之旅

分享人：道明中學國中 馮捷昇

這十二天的東普寨服務之旅,想不到一下子就結束。第一天和最後一天只有在飛機上渡過,剩下的十天就是協助小朋友用餐和把台灣美食介紹給他們,再來就是手工教學活動以及健康體適能檢查,雖然最後有點小遺憾的是無法參加大家期待已久的 Central Market,可是這趟旅程卻讓我收穫滿滿。

下了飛機,坐上巴士一進入未來光孤兒院 (FLO) 最令我印像深刻的就是小朋友排成一列拍手歡迎,讓我們有如賓至如歸的感覺。聽完簡介,第一個行程是裡面的大朋友帶我們去參觀認識院內的環境,再來開始進行分組教學活動,第一天我們先被分配到圖書館組,開始跟小朋友一對一的接觸,也認識了 Lady Gaga 團的團員,再來就是下午的團員學習東普寨語,雖然舌頭總是很不靈光,但是還是很努力的用ㄅㄆㄇㄏ方式的發音方式記下來,第三天進入下一組的活動分配,我們被分配到的是英文教學組,只要有被分配到那一組,都會發現雖然小朋友在教材上的資源比起台灣有明顯的短缺,但從他們的學習態度就能感受到一股強大上進的學習,也因為這樣的態度讓我覺得更想分享更多更多東西給他們。早上活動告一段落,接下來的就是替小朋友準備午餐的時間,他們的午餐和台灣的營養午餐有明顯的差異,他們的飯乾得讓負責盛飯的我和家豪都覺得有難以下嚥的感覺,我們還發現一項很有趣的事他們比 1 就等於加飯,比 2 就等於加湯,雖然對我們來說很難以下嚥但對他們而言卻是要應付三餐的體力。

這幾天下來的志工之旅讓我感受到他們的熱情和對我的照顧,還有那份不怕辛苦努力的求學態度,其實他們認真的態度不僅僅局限於求學,還包含了在運動,競賽或其他方面上的表現,向最後一天的大地闖關活動雖然是以兩隊兩隊的方式進行競賽,但在這激烈的競賽過程卻看不到充滿火藥味的較勁而是認真盡全力的精神,是值得我們學習的。最後要感謝修女辛苦的帶領,給我此次寶貴的機會,讓我心靈充滿及國際觀的洗滌,使我生命成長不少。



愛與關懷的國際志願服務學習

分享人：道明中學高中 許維芸

我是成大醫學系的學生，當年辛辛苦苦考上，過了兩年，卻越發徬徨。上課內容若不生動有趣，便歸咎於教授講課技巧太差，不認真上課，反正只要有 PPT，考試前一週再讀，抱持著得過且過的心態，及格就好。這樣一個腦袋鈍化的人真的是我嗎？當我看著其他同學漸漸回到備戰狀態、但自己卻無法跟上時，這兩年，我學到什麼？我真的準備好進入大三了嗎？

如果是來到未來光之前的我，也許只能回你一個苦笑。如果是離開未來光的我，我能自信地告訴你：「我看見希望！」因為未來光的每一個孩子，都用行動證明了希望的存在。



出發之前，有人問我：「你跑到這麼落後的地方到底想幹什麼？服務嗎？自己台灣人都救不完了，幹嘛跑到國外？學習嗎？那你究竟能學什麼？」我答不出來啊。是啊，志工能做什麼？活動流程只告訴我們哪一天要教什麼，什麼時候洗碗打飯，也只能這樣，因為學習是「主動」的「過程」啊！不想學，誰能教呢？比方說，在未來光，志工的

的早飯是八點，但團員幾乎沒有人睡到那麼晚，因為孩子的生活五點就開始了，如果不主動早起和他們相處，能學到什麼？

在每天上午的教學活動裡，我最喜歡的就是英語教學組。在台灣，國小的英文課教什麼？簡單的內容和大量的遊戲記憶法。我還記得自己最期待遊戲時間，吊死鬼、射飛鏢，絕對不要死板板地念課文。到了柬埔寨，小孩子怎麼上課？跟著黑板，正著念：This is a book.反著念：book a is This.字擦掉再背一遍。我都快瘋了，但孩子就是這樣背書的，並甘之如飴。為什麼？因為教育資源不多，紙張、教科書有限，簡單的內容就只能利用死背到滾瓜爛熟來分出高下。當我們向老師借時間教一點簡單的中文並帶遊戲時，孩子的眼睛全亮了。我們幾乎是把畢生所學的，在有限資源下能玩的小遊戲全回憶起來，我從未如此感激我的小學英文老師。其實我們不確定這樣子的教課會否打斷老師的進度和規矩，但只要能令他們臉上綻出笑容，滿足了。





在未來光的期間，我看到這群勤奮，雙眼炯炯有神，充滿希望的孩子。但在另一個地方，我看到一群令我不忍記憶，令人心痛的孩子。德蕾莎修女兒童之家，收容罹患愛滋病童。當我們步上二樓 dining room

時，只發現 room 四周圍著低低的鐵柵欄，孩子就在柵欄內為我們唱著歡迎歌，我們在柵欄外觀看著。當我們隔著柵欄問：「Ter neak chmosh away (你叫什麼名字)?」不安的小臉沒有回答。我們忍不住問印度籍的修女院長可否進到 room 裡面，她笑了：「Of course」。我遇見的那個孩子不能言語，他只是直望著我、緊抓著我的手不肯放，當他起身拉我到樓下玩球時，才發現他不良於行。儘管如此，踢球、丟球，他也絲毫不退縮。一個連站都不穩的孩子竟然想要單腳站立並抬起另一隻腳去踢球，這樣一個對常人來說十分簡單的動作，於他，卻會使他的身體不由自主地前傾到快要撲倒的程度，我站在一旁當他的支撐點，內心緊張到不行：那是水泥地啊！撞下去會頭破血流的。一開始我有點不耐煩，因為我並不喜歡球類運動，然而後來我被他鏗而不捨的精神感動了，看到他不論踢得多麼不穩，丟得多麼不準，都不曾氣餒停下時，即便是當支撐點、作撿球小妹我也樂意。每當他掙扎著做出踢球動作時，我就會妄想十年之後報導這麼說：「足球金童，苦練成師」，可能嗎？儘管他是如此努力，我卻看到其他小朋友一再把他辛苦踢到場上的球，一腳輕鬆地踢回草叢，彷彿宣告著他沒有資格站在場上。更惡劣的是，當他不小心把球丟到籬笆對面的菜圃裡，另一個女孩笑著要他自己爬過圍籬撿球，她不會不知道他站不穩，怎麼可能翻過比人還高的圍籬呢？當下我憤怒無比，又為這些孩子感到哀戚。他們不會去同情比自己病況更糟的孩子，反而藉由欺負弱勢來滿足自尊心，不是他們殘酷，而是沒有人教導啊！身為病童的他們通常不能長壽，虛弱的身體也很難貢獻社稷，忙碌的修女和志工也僅能供應他們基本的生活需求和醫療，沒有人為他們設計長遠通盤的教育，活著一天是一天。他們和 FLO 的孩子不一樣啊！在 FLO，有生活、有教育、有紀律，因為知道未來有成功的可能，所有充滿了動力和希望。

我在 FLO，上了一堂意義非凡的英文課。負責教授大孩子英文的 Teacher Bunneang Or，為柬埔寨和台灣的學生講了一堂有關「成功」的課，他講了許多名言錦句：Life without dream is like a car without direction、Habits can push you up to success and can pull you down to failure、Knowing





FLO 的電腦是由日本捐贈，軟體先進，功能齊全。孩子勤練打字速度，1500 字/5 分鐘 @_@

what to do is not the same as doing what you know.....，課堂結束時，學生給予的掌聲難以停歇。其中，暮鼓晨鐘、一語驚醒夢中人的有一句：Do what you have to do, not what you like to do。從美國知名大學傳來一句話：「如果教授教得不好，那又憑什麼要求學生上課專心？」我同意這句話，但不應該濫用它，因為精深的知識不能輕鬆看待，唯苦學能成。至今我在做的一直都是 what I like to do，看小說、聽音樂、玩社團。我说不希望生活繃太緊，然而卻過度放縱了。對此，老師的最後一句箴言點醒我：If you are a thirsty student, you'll go drinking by yourself。可笑啊！當年考大學時不知背了多少名言錦句，絞盡腦汁想把他們安插進作文裡顯得更有學問，到頭來什麼都不懂的還是自己。

因此我非常感激我的父母願意給我參予這次海外志工的機會，也要感謝陳老師與陳修女的辛苦帶領，使我們成功完成此趟服務學習之旅。有人問我：「你跑到這麼落後的地方到底想幹什麼？.....你究竟能學什麼？」若非親身來此，我永遠不會知道該如何回答。當我們比較台灣和柬埔寨時，一定會覺得柬埔寨人民的生活落後、資源缺乏，但我想說，他們的落後是對貧窮不得已的妥協，而貧窮並非人民不努力造成的，柬埔寨也曾經富有過，只是當年赤棉政府奪走了人民的財產。我認為，落後的是生活而非柬埔寨人民的心，他們的心進步、強大、充滿理想抱負，並因為生活如此艱苦，愛惜資源，善用所有，力爭上游。這樣的氛圍具有感染力，使人願意親近交流。或許我有些過度美化，但所有人都必須承認，柬埔寨，正在起飛。



柬埔寨未來之光孤兒院志工行心得

分享人：道明高中 黃彥儒

這次是我第一次當志工的經驗，雖然我從來都沒有經驗但我對所有的事情都很盡心去做，對我而言這次的行程不僅僅是去幫助別人而已，同時也是依個很好的學習的機會，在去之前就常常聽說柬埔寨是一個比台灣還要落後的國家，到了那裡之後發現果真如此，但沒有想像中的差。

之後發現那邊的每個人都很友善就如同台灣人一樣都很親切，這短短的十二天裡，我看到的不僅是那裡的人的貧窮，我也看到了那些學童對於學習的熱忱及上進心，也看到了他們對於我們的友善。

我到了柬埔寨之後才真真的體會到什麼叫做幸福，生活在台灣的我們真的是幸福的在生活的物資上，以及生活的便利性我們都遠比他們好很多，回到台灣之後我都很珍惜我所擁有的一切。

我知道台灣目前仍是處在一個有競爭力的階段，我覺得雖然不一定是每個柬埔寨的兒童都如同我所看到的一樣，但如果台灣的我們這一代在不加把勁的話，可能連他們都能贏我們了，他們在外語上面所下的用心是我們所沒有的。

如果下次還有類似性質的活動的話我還是願意去，就算要自己存錢也沒問題，我覺得如果去差異性更大的國家會更適合，因為這樣更能體會到我自己是多麼的幸福，並且更珍惜現在的一切。



幫孩童吃完中餐後善後收拾



協助端飯菜分送午餐

2010 年柬埔寨未來光國際志工心得報告

分享人：道明中學高中 陳嘉禎

十四天的行程結束了，發現這趟旅程要沉澱的事情很多。從剛開始不確定要不要參加到最後離別的大哭。中間經歷了很多事情，也讓我成長了很多。7/12 踏上旅程的第一步，帶著興奮又有點害怕的心情上飛機。到達未來光的時候，看到小朋友的列隊歡迎真的很感動。生平第一次被人家列隊歡迎竟然是出國做志工，真的是有些驚訝。到了志工宿舍看到他們熱心的幫我們搬行李，真的覺得我們不是來做志工的。第一天沒有什麼特別的行程，就是到處看看熟悉一下環境。來到他們練習樂器的地方，他們很大方的表演給我們看，我們就這樣互相交流了一下。

第二天開始協助他們用餐之類的小事，我們第一梯次是在圖書館協助，在哪裡我和他們聊了很多。發現其實他們的孩子都很成熟，也許是環境或是種種的因素所迫吧！我覺得他們的小孩是看的到未來的，在 FLO 的孩子是很有想法的。我和幾個年紀比較大的聊了一下，他們的孩子是很清楚自己的目標的。他們不僅對自己國家的歷史文化了解的非常清楚，也對自己未來要從事什麼工作、要如何實現自己的夢想都有很完整的想法。比起同年齡在台灣的孩子實在是天差地遠。現在很多在台灣的孩子，你問他將來要做什麼，他的回答會是不知道。甚至連現在很多的大學生你用相同的問題問他，他也會跟你說「我不知道」。我真的覺得台灣的孩子真的過的太安逸太舒適了，在不知不覺中臺灣的競爭力已經逐漸在下降。現在許多東南亞的國家是正在起飛，而台灣是在安逸的生活中一步一步的走向凋零。也許現在的孩子跟他們說這些他們會覺得你很奇怪、很無聊，但是我真的覺得台灣的教育如果再繼續忽視這個問題，台灣會成為一個逐漸讓人淡忘而且毫無競爭力小島。第二梯次我們是在美語組協助，年齡層都是比較小的孩子。他們年紀雖然很小，但是他們上課的態度卻不輸 16、17 歲的大孩子。看到他們上課竭盡嘶吼的跟著老師唸單字，即使是很枯燥無聊的一直重複著同一件事，他們卻絲毫沒有不耐煩或是疲憊的表現。就連我們上台教學時，雖然他們聽不太懂我們在講什麼，但他們還是很努力的跟著我們學習。把每一個單字詳細的紀錄在筆記本中。看到他們的學習態度，回頭看看台灣的孩子，上課對老師的尊重及上課的態度可能不及他們的一半。也許是現在的台灣的父母太愛孩子了，老師稍微的處罰都有可能成為明天報紙的頭條。而父母的溺愛便是造成孩子不尊重老師的最主要原因之一；孩子不尊重老師哪裡還會有所謂的上課態度可言。現在很多的學生上課玩手機、睡覺看來都是很常見的。但是如果我們繼續讓這種情況持續下去，台灣的競爭力不但不可能提升反而是更快走向凋零。所以我的覺得不僅臺灣的學生就連臺灣的家長都需要改變。這 12 天下來學到很多、自己的視野也寬廣許多。在 FLO 認識的每一個人還有我的夥伴都讓我學到了很多，看到大家都很努力的把自己分內的事做好，真的很感動。想要把最好的一面呈現給 FLO 的孩子的我們，過程中難免會有些不愉快或是不同的見解，但至少最後我們都達成共識了。「這一趟的旅程不是去玩也不是去服務，而是去做交流的」這是我一直以來告訴自己的一件事，因為如果把自己定位在服務別人的角色之上，在 FLO 根本學不到東西，而會永遠被困在自己給自己的小框框裡。這一次的行程讓我學會了用不同的角度看世界，也許以前的我是以自己為出發點看世界，但現在我會學著以別人的角

度看看別人眼中的世界。生活在台灣這個擁擠又繁忙的國土上，每個人的腳步似乎都很急促，誰都不曾放慢腳步認真的看看這個世界、欣賞這個世界的特別。從 FLO 回來之後，我學會了放慢腳步看看這世界，課業對我們說固然重要，但是這世界的美麗也是不容我們忽視的。FLO 的這趟旅程，我獲得的比我付出的還多，這趟旅程不會是我志工旅程的終點；我會繼續帶著交流學習的心態繼續踏上下一個甚至下下一個的志工旅程。



服務與學習成果照片



介紹台灣美食搓湯圓

手工藝教學服務 1



手工藝教學服務 2



台灣美食教學東瓜西米露



台灣美食教學珍珠奶茶



台灣美食煮米粉



台灣美食搓湯圓



台灣美食新竹米粉



未來光孤兒院簡介說明

用餐後清理場地服務



交流晚會柬埔寨舞蹈

交流晚會舞蹈表演



交流晚會結束合影

交流晚會節目表演



向青輔會官員簡介與呈報

烹煮湯圓



每晚服務分享檢討與準備



青輔會官員訪視與關懷



青輔會官員贈送禮品以茲鼓勵



柬埔寨最後交流晚會與聚餐



柬埔寨當地市集



參訪柬埔寨德肋莎修女愛滋兒童收容中心



洗餐盤服務



學習柬埔寨舞蹈



英文教學服務



英文教學服務



送餐服務



送餐服務



送餐服務



健康檢測量血壓



清洗餐盤服務



烹煮湯圓



越南機場轉機



電腦教學服務



團員學習柬埔寨舞蹈



團員學習柬埔寨語言



團體活動趣味競賽



團體活動吹氣球比賽



