



FUN 鬆一夏

2010 年氣喘兒童陽光夏令營

活動花絮

◎林口長庚兒童過敏氣喘風濕科衛教師 賴謹姿

夏之啟程

身為全台灣兒童氣喘治療最完善的單位，林口長庚兒童過敏氣喘中心的各個成員總是不斷的思考著——如何從服務中求新求變，將全球最新的氣喘藥物、治療新觀念的演進及氣喘衛教呈現於病患日常生活中，提供最多元最貼心的照護服務。

我們兒童過敏氣喘科有著一群醫師、衛教師及醫檢師組成的衛教團隊，10年來，不辭辛勞從台北，跑遍各鄉鎮，進行氣喘防治宣導活動，為的就是要傳遞正確的氣喘照護訊息。我們今年暑假早在半年前就開始興致勃勃地計劃準備，為的就是希望精心策劃的「棄喘兒童陽光夏令營」，能在學期進入尾聲之際，吸引氣喘學童及家長的注意，將氣喘夏令營規劃在小朋友的暑期活動中。

健康從運動開始

氣喘的治療應是多方面進行的，目的是希望病童能有正常的生活，但還是有很多家長及老師覺得氣喘學童不適合運動，所以每當體育課同學在跑步或打球時，他們只能在樹下乾瞪眼，因此限制了氣喘學童的活動。所以今年夏令營

的目的要以活潑生動的方式來加強氣喘兒的體能活動，藉由活動讓小朋友學習獨立自主的生活，瞭解運動對於氣喘治療之重要性，並增進病童間的互動及經驗分享。氣喘小孩更應該多運動，藉此提高身體免疫力和抵抗力。

魅力酷夏之旅

7月3日一如往年暑假的炎熱，我們的心情也如同夏日般的豔陽，散發著活力四射的熱情，要帶著一群過敏氣喘的小朋友去夏令營玩囉！下午林口及台北長庚兩地同時醞釀著一股青春活力的氣息陸續集合，一群人浩浩蕩蕩前往目



▲棄喘兒童陽光夏令營挑戰角板山於溪口吊橋合影



的地—復興青年活動中心，展開為期二天的「2010年氣喘兒童陽光夏令營」。

一上車，小朋友就像開同學會一樣，開始吃零食，看著影片，還有一群小朋友玩起撲克牌，不知是天氣太過於熱還是因為上午補課的關係，沒一會兒就有一群人睡著了，還好大家有先小睡片刻，為之後的活動保存體力。

今年的營隊共有48位小朋友，我們總共分成6小隊，每隊由2位隊輔來帶領8位大小朋友。在歐理事長揭開序幕後，在值星官一欣怡的帶領下，6小隊各自發揮創意自製隊旗及隊呼，皇冠隊、皮老闆與漢堡隊、台灣隊、獅子王隊、蘑菇隊及復興隊…，各位小朋友真是創作俱佳，特別是蘑菇隊還擁有可愛又有活力的團隊手勢，讓我不禁想起瑪莉兄弟的遊戲。

在各團隊都彼此熟悉後，接下來就由我這個「荔枝姐姐」為今晚夜間探索遊戲暖暖身，介紹過敏相關的知識及氣喘相關用藥，為了讓小朋友能有參與感，今年特別用引導的方式來介紹氣喘相關藥物，不知是小朋友的氣喘照護知識增進了，還是單純參與度高，發現大家的反應與互動非常的好！除了活潑的氣喘課程外，當然也少不了運動，所以就來個最熟悉又能伸展筋骨，增進肺活量的舞蹈～胖胖魚之舞。在大家體力耗盡前，我們到烤肉區吃香噴噴的烤肉囉！

吃飽喝足後，接著是特別設計的各式氣喘用藥及器具的尋寶遊戲。我們以各式用藥的圖片製成拼圖，接著依提示去尋找各關卡的物品，大伙人馬在用腦力與體力才找到那「珍貴」的寶物。尋寶遊戲結束後，各小隊如果正確的說明手上的寶物用法還可以加分。在大家玩翻天的同時，喝個美味綠豆湯，消消暑氣後終於可以洗澡休息了！

第二天吃完早餐休息片刻後，當然少不了運動前的暖身操，希望能導正小朋友「我有氣喘，我不能運動」的錯誤觀念。接著就是這兩天最累人的地方了，走「溪口吊橋」，雖然大家哀聲連連，耳中不斷傳來「這應該是魔鬼訓練營吧！」，其實連自己都差點走不動，不過真佩服小朋友們的驚人體力與毅力，居然一口氣可以走完全程，佩服！佩服！而小朋友口中的爬山運動可真消耗大家不少體力，因為午餐幾乎全部吃光光，雖然用了徽章來激勵大家，不可浪費食物，要將食物吃光，不過我想大家應該是真的餓了。

接下來是在角板山公園的大地遊戲，第一關是比手畫腳考驗彼此間的創造力與默契，第二關是一氣呵成訓練肺活量，第三關是八人九腳考驗同心協力，並將過敏氣喘相關的題目問答融合到遊戲中，給孩子們設立各種需要同伴共同合作才能完成的任務，讓他們能夠相對自由地蹦跳思想及創造，讓他們有機會去體驗和學校不同的生活，並結識同齡的新朋友，有機會分享不同地區的文化，在遊玩中學習自己相對薄弱或很感興趣的知識，讓他們在完成任務的過程中討論、合作、體驗成功。

很快地二天一夜的夏令營告一段落了！結業典禮上，頒發結業證書及小禮物，雖然有小朋友說太累了明年不來夏令營，但卻很可愛的問我有沒有辦冬令營，看來雖然累人但還是有趣又好玩。很感謝活動在小朋友熱情的參與及志工們的熱心幫忙下順利閉幕。這一系列豐富活潑的衛教活動，讓遊戲不只是遊戲，除了要玩得盡興，也要讓小朋友們帶著自我照顧與保健的知識回家。我想再累都值得，明年見了！

