

退修營後記

李子良

今年退修營再次向西貢青年戶外訓練中心進發，雖然已去過幾次，但每次都有新鮮感，特別是每次都有不同的訓練活動遊戲。進入營後，第一個活動係由中環癌協項目經理 Tommy 每人派一封大利是，以為有利是收？原來利是封內有鼓勵字句，原來要我們以老師方式演譯內容，於是便出現了 17 位老師了，由出席的委員及義工扮演。

跟著另一遊戲，遇壓力時的應對(溝通)，以不同方式面對被人指責的表達？不同的方式有不同的結果，有討好、表裡一致、打岔、超理智四種，在生活中又好好上了一課！

另一個集體遊戲，【中心定向】遊戲分四組，鬥快、鬥多搵出在 18 處提示位置，找出隱藏的標誌，講求團隊合作精神及策略！途中滂沱大雨，仍能勇往直前，完成任務！最後有一組餘時未返，各組員擔心他們安全，最後亦能安全返回！從遊戲中領悟到互助精神，更發揮到健樂社精神，健康強體魄、樂天看人生！

時間過得很快，又到午膳喇，前幹事嵐嵐以導師角色帶領大家，進餐前銅碗一響，大家開始進食，但有一新體驗，係進食期間不准說話，所有手機都暫時關掉，專心進食，直至約 20 分鐘後銅碗再響起，度過一個 20 分鐘寧靜的午膳後，大家才可開聲，大家一開聲唔係傾這、傾那！係互相碰杯、飲勝！

之後再繼續餘下的笑聲不停的午膳，午膳過後又進入另一個集體訓練，靜觀呼吸，伸展活動等……

舒展過後又黎過 Tea Time 下午茶，茶聚過後十七位老師分享退修得著，有的體驗到團結的力量、各有所長、互補不足、在困境中互相照應、在歷險中互相扶持！

有組員遊戲開始前問訓練遊戲有冇獎品？其實從訓練中學會團結精神、發揮所長、至勝策略等……過了一個開心又快樂的退修日，已經是很大獎品啊！