



女青年

露營

指南

給成人和青少年露營領袖的指南



目錄

1 女青年露營介紹

5 露營的領導原則

- 在靈性上做好準備
 - 參與議會
 - 施助他人
 - 教導耶穌基督的福音
-

13 籌劃露營

- 選擇露營的地點和日期
 - 設定露營目標
 - 選擇露營主題
 - 選擇活動
 - 告知並邀請父母參與
 - 為安全與急難準備作規劃
-

25 評估露營

30 露營活動建議





女青年露營介紹

「是的，歸向基督，在祂裡面成為完全」
(摩羅乃書10：32)。

「一處清澈的水源」和「一矮樹叢」（摩賽亞書18：5）——摩爾門使用這些話來描述阿爾瑪逃離挪亞王後的藏身之處。對於在那裡加入阿爾瑪的人來說，這些樹叢和水源看來是「美麗」的。為什麼呢？因為阿爾瑪和他的人民是在那裡「認識他們的救贖主」（摩賽亞書18：30）。

女青年的露營地點，無論是在樹林還是公園，在海邊或是在教堂，對於聚集在那裡的人來說，看起來都可以很美麗。正如阿爾瑪和他的人民一樣，女青年也需要一個地方，讓她們可以聚在一起，與世俗的影響隔離，感受主的靈，在合一和愛中成長，並鞏固她們對天父和耶穌基督的信心和見證。

教會鼓勵為女青年舉辦露營。支聯會和支會的女青年會長團要根據聖職領袖的指示，以及對於家庭需求的

考量，來決定露營計畫的頻率和規模。支會或支聯會的層級通常每年舉辦一次為期數天的露營。為滿足當地的需要和益處，聖職領袖可酌情舉辦其他單日或過夜的露營。本指南的原則應適用於所有的計畫。

有資格參與女青年計畫的女青年都可以參加露營。願意恪守教會標準的非成員也可以參加。領袖應找出哪些女青年在露營日前會達到可以參加的年齡，並邀請她們參加。如有任何年齡準則的例外情況，父母和領袖可共同商議，同時要考量成熟度和同伴關係。（見指導手冊第二冊：管理教會〔2010〕，10.8.6）。

女青年會長團、露營領袖和青少年露營領袖需要應用這本指南中的原則來籌劃露營。無論露營的地點和情況為何，這些原則都將幫助成人和青少年露營領袖為每個教會單位的女青年籌劃露營經驗。依照這些受靈啟發的原則籌劃露營，將幫助女青年在耶穌基督的福音中成長、培養友誼、增強自立並提高戶外技能。

阿爾瑪和他的人民沒有留在摩爾門水流，然而他們在摩爾門水流的經驗卻留在了他們的心中。同樣地，當女青年返回家中，她們的露營經驗會銘記在心中並鞏固她們，因為她們對救贖主的認識更加深刻了。

PHILIPPINES



INDONESIA



USA

A close-up photograph of a woman with long, dark hair, her eyes closed in a meditative or prayerful state. She is wearing a dark blue cardigan over a black and white striped shirt. She is holding a small, dark book with both hands, looking down at it. The background is a warm, wooden wall with intricate carvings. The lighting is soft and focused on her face.

你在靈性上的準備將指引你籌劃和
準備露營。



露營的領導原則

「你要謙遜；主你的神必親手引導你，並且對你的祈禱，賜給你回答」（教約112：10）。

青少年和成人若遵行指導手冊第二冊：管理教會中的領導原則，就可以成為成功的露營領袖。這些原則包括：靈性上作好準備、參與議會、施助他人及教導耶穌基督的福音（見指導手冊第二冊，3.2，以及在youngwomen.lds.org網站上班級會長團的領袖課程）。

在靈性上作好準備

身為領袖，你在祈禱、研讀經文和禁食時，把女青年放在心思意念中，便能獲得啓示。可能的話考慮去聖殿。你在靈性上的準備將指引你籌劃和準備露營。

參與議會

女青年會長團、成人露營領袖以及青少年露營領袖聚在一起，就露營的事進行商議。共同商議的方式應能夠邀

請從聖靈而來的啓示，能夠幫助你找到透過露營滿足女青年及其家庭需要的有效方式。所有參與這些議會的人都應感覺他們的建議和意見被重視（見教約88：122和指導手冊第二冊，3.3.2）。

聖職領袖

支會和支聯會聖職領袖對女青年負有首要責任，他們需要核准所有的露營計畫。女青年會長團應填寫活動計畫表，並與聖職領袖就露營的目的、目標、地點、活動細節和行程進行商議，獲得指引。聖職領袖還應核准露營的預算指導原則及安全與保安計畫，這包括選擇適當的監護人，以及決定露營的行為和著裝標準。

聖職領袖可以從支會和支聯會召喚姊妹來協助籌劃和管理露營（如果露營只包括支會的女青年，那麼成人領袖應從該支會召喚，而不是從支聯會召喚）。他們還應安排足夠數量的聖職領袖參加及訪視露營。在露營期間，必須隨時都有兩位或以上的麥基洗德聖職弟兄在場，以提供支緩和保護（見指導手冊第二冊，13.6.12）。若是過夜活動，這些聖職領袖必須在與女青年和成人女性領袖分開的地方過夜。聖職領袖必須避免一對一和女性領袖或女青年獨處的情況，除非其他人可以清楚看到他們。



女青年露營領袖

支會或支聯會中的姊妹必須由她們的聖職領袖召喚為女青年露營領袖。這些露營領袖要與青少年露營領袖合作，在女青年會長團的指導下籌劃和主持露營活動。

青少年露營領袖

當女青年為露營制訂計畫並在露營中領導時，就有機會培養和鍛煉領導的技能。16歲至17歲的女青年可被召喚為青少年露營領袖。在規劃、指導和評估露營方面，這些青少年露營領袖應負有首要的責任。她們要與女青年會長團、支會和支聯會露營領袖及聖職領袖商議。支會或支聯會如果沒有適齡的女青年，可以由其他年齡的女青年充當這些角色。班級會長團也可以在露營中承擔領導的責任。幫助女青年為這些領導責任做準備的資源，見指導手冊第二冊，3.3，以及youngwomen.lds.org網站「領袖資源」中班級會長團的領導課程。

青少年露營領袖的典型責任包括：主持籌劃會議、選擇及計劃活動、指導和主持特別的活動及評估露營。

施助他人

「他們彼此教導，互相施助」（尼腓三書26：19）。

當我們施助時，我們服務並且教導他人。透過施助，所有的領袖都有機會在露營中鞏固與女青年的友誼，並培養對彼此的信任。施助的必要條件是愛、真誠的友誼以及鞏固他人的渴望。女青年在露營中學習彼此施助，在這樣

的環境中，她們就可以變得更像救主。身為領袖，你可以透過以下行為成為施助的榜樣：提升他人、透過言行建立信任、選擇有耐心、使人和睦、避免抱怨、分享見證以及向所有人表達接納。

如果你是青少年露營領袖，因為能夠更密切地參與女青年的露營經驗，就有更多的機會施助她們。身為青少年露營領袖，你可以照以下方式施助參加露營的女青年：

- 與每一位女青年分別會面。認識她，幫助她了解在露營中可以期待什麼。

ARGENTINA



MONGOLIA



DOMINICAN REPUBLIC

- 在露營前以及露營中的每一天，為每位女青年祈禱，念出她們的名字。要確定每位女青年都被接納並感覺到被愛。
- 簡單的善行及服務。
- 教導女青年施助。邀請她們彼此施助。在每一天結束時，與他人分享你的經驗。

教導耶穌基督的福音

所有的露營領袖都藉由榜樣和見證教導。露營應當有豐富的屬靈和屬世的學習。在籌劃露營中要教導的內容時，為每一位女青年祈禱並沉思。為每一位女青年提供感受聖靈的機會。幫助她將福音教義應用到日常經驗中。教導她技能，使她可以為將來做好準備，並在急難狀況中保護她和她的家人。無論選擇教導哪些原則，請記住，你在露營中做的每一件事都應幫助每位女青年獲得以下的經驗（亦見指導手冊第二冊，10.1.1）：

- 鞏固她對天父和耶穌基督的信心與見證。
- 了解她是神的女兒這一身份。
- 因遵守誡命、遵行福音標準而過配稱的生活。



SOUTH KOREA



USA

- 接受、辨認和仰賴聖靈的提示。
- 使她準備好擔任領袖、妻子和母親的神聖角色。
- 了解並遵守她所立的約。
- 培養友誼，玩得開心。

A young woman with dark hair, wearing a green and black patterned hoodie, is smiling and holding a book. She is standing in a wooded area, surrounded by other people who are looking towards her. The background is filled with trees and foliage, creating a natural and serene setting.

露營應在安靜的地方舉行，廿青年可以在此感受到聖靈、分享見證、學習技能，並且玩得開心。



籌劃露營

「把你們自己組織起來，準備好一切必需的事物」
(教約109：8)。

露營應當簡單，使女青年有時間去體認神的創造，並要「靜下來」（教約101：16）。露營不宜太過複雜，或包含令人忽略露營目的的舞台、晚會或裝飾。此外，應避免會使女青年產生強烈情感的經驗（如悲傷或驚訝），以免她們將之與聖靈的感覺混淆。合宜的活動、健康的娛樂和真誠的互動將會邀請聖靈。

成人和青少年領袖有責任小心地考量並預見露營的每一個細節，以及每位參與者的需要和安全。在籌劃時，研讀並熟記safety.lds.org和年度總會會長團安全信函中的指導方針，以及指導手冊第二冊下列單元的指導方針：

- 10.8.6 女青年露營
- 10.8.9 活動的經費來源

- 13.2.4 標準
- 13.6.8 募款活動
- 13.6.9 保險
- 13.6.12 過夜活動
- 13.6.13 父母同意
- 13.6.17 租用非教會場地舉辦活動
- 13.6.20 安全預防措施和意外事故的回應及回報
- 13.6.24 旅行

讓所有的女青年都在露營中承擔職責和任務（見指導手冊第二冊，3.3.4）。由於女青年有機會服務、烹飪、清潔、組織及領導，她們將學習到組織與管理的技能，這些技能將會繼續祝福她們的家庭和教會。確保在計畫的各個階段，都運用這些靈性準備及基督般的領導和施助的原則。

選擇露營的地點和日期

女青年露營的地點根據你的地區和需要而有所不同。通常，露營是在家裡以外的一處安全戶外地點進行。無論地點為何，應在一處安靜的地方舉辦露營，女青年可以在此感受到聖靈、分享見證、學習技能，並且玩得開心。在舉辦過夜露營有困難或被禁止的地區，計劃一次當天來回的

露營會是一項不錯的選擇。單日露營可以是在距離女青年的家很近的地方，像是公園、野餐區或後院。

露營可以只包含你的支會的女青年，也可以邀請支聯會的所有女青年。露營可以安排在一年當中的任何時間，但是一定要考量氣候、季節，以及你和女青年想要經歷的露營類型。理想的情況是每年舉辦一次女青年露營，但為滿足當地的需要，可能需要減少舉辦的次數。典型的露營不超過五天，不應在安息日舉辦，通常也不應在星期一舉辦。確使露營遵守當地對於青少年過夜露營的所有法規。

設定露營目標

在你與其他人商議選擇露營目標時，透過祈禱問自己這個問題：天父希望這次露營能為女青年的生活帶來哪些改變？這個問題的答案應成為你的露營目標。這個目標將指引你所有其他關於露營的決定。

選擇露營主題

露營主題將幫助你專注於露營目標。這項主題本質上應該是屬靈的，能提醒女青年一項福音原則，啓發她們踐行女青年的準則。你的聖職領袖應先核准這個主題，之後才可用於制訂露營的計畫。



PUERTO RICO

主題可以從以下獲得靈感：

- 年度協進活動主題。
- 一節經文。
- 先知或使徒的一句話。
- 一首聖詩。
- 鞏固青年小冊子。

選擇活動

「現在，看啊，我給你們一條誠命，你們聚在一起時，要互相教導和啓發，好使你們知道如何行事」（教約43：8）。

與女青年會長團、成人和青少年露營領袖共同商議，籌劃能夠達成露營目標、既安全又有意義的活動。最佳的露營活動是依照所有女青年的需要和能力來規劃的。在這些活動中，她們培養友誼、實踐領導技能、增加才能，並透過體能活動增進健康，或是了解急難狀況並為之做準備，這些都能夠讓她們感受和辨認聖靈。

本指南的「露營活動建議」單元列出了一些符合上述標準的活動建議。在選擇靈性、社交、體能以及智力等活動時應加以平衡。下列問題可以幫助你評估所計劃的活動：

1. 這項活動如何能實現我們的露營目標？

2. 女青年將從這項活動中學到哪些重要的事？
3. 這項活動能幫助女青年培養哪些技能？
4. 這項活動如何能鞏固女青年和她們的家庭及家人？
5. 這項活動是否有高於平均水平的患病或受傷的風險？我們的計畫是否足以使這些風險降到最低？

有些地區的女青年已經多年參與露營，每年可能都會有些重複、成為傳統的活動、歌曲或慣例。仔細檢視這些傳統，確保它們是適宜的，並且能滿足露營的目的和需要。

SWITZERLAND



HUNGARY



USA



NEW ZEALAND



以下例子是女青年露營活動時的典型一天。在列出的活動中，有一些可能不適用於你的地區。在計劃露營行程時，跟從靈的指引，使之能夠切實符合女青年及環境的實際狀況。

露營中典型一天的行程範例

- 7:00-7:30 出發去露營，或在營地起床。
- 7:30-9:00 準備早餐及用餐。餐後清潔。
- 9:00-9:15 晨間祈禱會，包含聖詩、經文和祈禱。

- 9:15-9:30 宣佈活動，討論指派任務及安全。
- 9:30-12:00 參與活動：認識淨水、急救和緊急避難所。
- 12:00-1:30 準備午餐及用餐。餐後清潔。
- 1:30-2:30 安靜時間，用於經文研讀、沉思，就一個特定主題寫日記。
- 2:30-5:00 參與活動：團隊遊戲、游泳比賽、大自然健行。
- 5:00-6:30 準備晚餐及用餐。餐後清潔，清潔營地。
- 6:30-7:30 才藝表演。
- 7:30-9:00 晚間祈禱會和見證聚會。
- 9:00-9:30 給出時間進行個人祈禱和研讀。
- 9:30-10:00 準備就寢。成人和青少年露營領袖開會評估當天的活動，並為隔天做準備。

告知並邀請父母參與

女青年在露營中所學到的事，應鞏固她並祝福她的家庭。當你為露營做準備時，可以邀請父母談談他們對女兒的靈性需求和希望，也可以針對能使他們家人受益的活動和技能提出一些想法。有些父母可能會分享一些專業知識和技能。告知父母你為露營所計劃的日期、地點、費用、主題



及活動。向父母和女青年說明所需的著裝和行為標準（見提摩太前書4：12）。

在露營之前，請每一位女青年的父母簽署家長或監護人同意書及醫療授權書。此表格可在safety.lds.org取得。你應當提供詳細的露營和活動資訊，如此父母才能為他們的女兒參加露營給出知情許可（見指導手冊第二冊，13.6.13）。

為安全與急難準備作規劃

「當我們從神那裡獲得任何祝福時，那是由於我們服從了那祝福所根據的律法」（教約130：21）。

你在露營中最重要的一項責任，就是保障女青年在離開家人期間，靈性、道德、情感和身體方面的安全。所有的行為和互動都應符合教會的標準（見[鞏固青年](#)，

及年度總會會長團的安全信函)，並體現基督般的行為。另外，領袖們可以為露營設立特別的標準和指導方針，來保障安全及營造必要的環境，以達成露營的目標。青少年應當了解，參與活動是一項特權而不是權利，一旦行為不當，或對自己或他人的安全構成危害，參與資格就會被取消。領袖應跟家長和參與者溝通這些期許，並一同商議如何解決可能會出現的問題。

需要有足夠數量的成人領袖參加露營。每項活動至少應有兩位成年人在場負責督導。大型活動可能需要更多的成人領袖。在露營期間，必須隨時都有兩位或以上的麥基洗德聖職弟兄在場，以提供支援和保護（見指導手冊第二冊，13.6.12）。所有的領袖，無論男女，都必須避免一對一和青少年獨處，除非附近的成年領袖可以清楚地看到他們。

USA



如果發生任何意外或超出基本急救程度的重傷，應立刻向聖職領袖報告。參加露營的所有人，特別是成人領袖，應對任何虐待或疏忽的跡象保持警覺。若發現有人遭受身體虐待、性虐待或精神虐待，應立刻向相關的法律機構通報該情事，並立刻聯絡主教。

女青年和領袖應為露營作好體能準備。遵守所有當地的法規，以將危險降至最低。要確保交通和通訊工具隨時可用。若有可能，邀請一位護士、醫生或其他具有豐富急救經驗的人參加露營。攜帶急救用品。隨身攜帶一份地址和電話號碼清單，將附近的醫療設施和緊急聯



USA



PUERTO RICO

絡人（如當地執法部門、消防或救護車服務）的聯絡方式列在其上。

在露營前拜訪女青年的父母，了解每一位女青年的特別需要，包括飲食、醫療及情感需求。積極觀察青少年的行為，必要時加以干涉。欺騙、惡作劇和其他不友好、不道德或不尊重他人的談話與行為是不可接受的。要了解並接受，為你所照顧的青少年的安全和福祉做計畫是一項責任。找出方法、進行溝通並加以準備，以降低露營的預期風險。複習本指南第13-14頁列出的指導手冊第二冊中的單元、年度總會會長團的安全信函以及safety.lds.org，以獲得更多資訊。



邀請女青年沉思她們的露營經驗。
鼓勵她們與家人和朋友分享
所學到的事。



評估露營

「使每個人都能向我報告指定給他的管家職務」
(教約104：12)。

當你們聚在一起評估露營時，聖靈將指引你們從經驗中改進和學習。成人和青少年露營領袖應該在露營期間的每一天以及露營結束時，聚在一起評估露營活動。每日的評估應該簡短，能夠幫助提升露營的品質。

評估露營經驗時，要思考下列問題：

- 我們的活動是否依照計畫進行？為什麼是？為什麼不是？
- 今天有哪些地方可以做得更好？
- 有哪些事進展順利？
- 我們教導了哪些原則？女青年學到了哪些教訓？
- 有哪些問題需要我們解決？
- 女青年在今天是否感受到了聖靈？如果不是，我們明天可以做什麼？

在露營之後的評估會上，問以下問題或其他問題，確認哪些順利，以及明年如何改進：

- 我們是否達成了目標？為什麼是？為什麼不是？
- 我們在靈性上準備得如何？
- 我們在共同商議方面做得如何？
- 女青年在互相施助方面學習到什麼？
- 青少年露營領袖如何履行其責任？
- 女青年的家庭如何得到鞏固？
- 女青年在露營時曾何時、何地感覺到聖靈？
- 我們如何能夠幫助女青年繼續辨認和跟從聖靈？
- 露營為我們女青年的生活帶來了哪些改變？
- 對於下一次的女青年露營，我們有何想法？

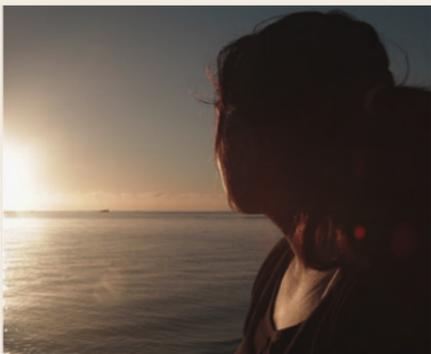
如果你仔細記錄，露營的經驗就能不斷改進。這些紀錄應包括：活動摘要、預算報表、交通和住宿資訊、菜單、參加人數、照片以及見證（倘若可能）。對於那些在接下來的幾年中籌劃露營的人而言，這些紀錄是一項重要的資源。

邀請女青年沉思她們的露營經驗。鼓勵她們與家人和朋友分享所學到的事。透過協進活動，可以繼續增加女青年在露營中學到的技能。你還可以在星期天的課程中討論露營時教導的教義。如果你們的活動很成功，考慮與他人分享。

KENYA



SAMOA



CANADA



WALES





「所有的事物都指示著有一位神；就是那大地和大地上面的萬物，以及大地的運轉，還有一切按著一定方式運行的行星，都證明著有一位至高的創造者」（阿爾瑪書30：44）。

露營活動建議

以下清單包含了一系列靈性、社交、體能及智力活動建議，可在籌劃露營時加以考量。更多活動建議可在青少年活動網站 (ids.org/youth/activities) 找到。此單元中重點標識的建議，可在青少年活動網站找到活動卡片。

預備活動

露營活動可能在出發去露營之前就開始了，也可能在露營結束後繼續進行。考慮籌劃的活動應當能夠加強準備、促進學習以及建立對露營的期待。

- 為女青年及其家人舉辦一次預備會。分享露營的主題和細節。
- 召開籌劃會，訂立一份指派任務行程表。一些指派任務可以包括：炊事、清潔、架設，以及垃圾清理。
- 制訂一份預算內、包含營養配方的露營菜單。
- 學習保護環境的方法，例如避免浪費、淨水，或是恢復受損的自然環境。
- 練習使用露營裝備和戶外野炊。
- 開始學習野外求生技能。

- 擬訂一份健身計畫，參加健行、單車騎行，或是其他能夠幫助你準備露營的活動。

靈性成長

- 每天計劃一個時間進行個人經文研讀、寫日記、祈禱及沉思。你可以把重點放在與露營主題相關的經文上。
- 計劃每日的露營靈修。
- 大自然漫步或尋寶。
- 準備並教導課程或靈修，分享福音原則和標準。見指導手冊第二冊，21.1.20，取得關於來賓演講的指示。
- 舉辦一次見證聚會，幫助女青年了解真正見證的本質（見忠於信仰：福音參考資料〔2004〕，第31-32頁；topics.lds.org，福音主題，「見證」；以及羅素·培勒，「純正的見證」，2004年11月，利阿賀拿，第40-43頁）。
- 背誦一節經文、一首詩、一首聖詩，「活著的基督：使徒的見證」（2000年4月，利阿賀拿，第2-3頁），或「家庭：致全世界文告」（2010年11月，利阿賀拿，第129頁）。

- 透過一些活動準備傳教，像是以傳教士的方法研讀或是傳教士角色扮演。
- 透過分享故事、製作傳統食譜，或參加製作剪貼簿，參與家譜。
- 透過例如信心漫步或是標準遊戲這樣的活動準備接受聖殿教儀。
- 舉辦一次神聖的音樂之夜。
- 進行一次遊戲，或創作一場演出或短劇，來教導一節經文或一項福音原則。

體能活動與健康

當你選擇清單中的活動或是其他活動時，要記住，所有的體能活動都應適合參與者的年齡和身心狀況。特殊的活動，像是泛舟或攀岩，要邀請經過適當訓練的專業人士或經認證的導遊。要遵守活動的所有安全政策及所使用設施的保險規則。

- 根據參加露營的女青年的興趣籌劃運動或體能健康活動。
- 進行團體運動，像是足球、排球或籃球。
- 計劃並參與一項較長時間或過夜的背包健行。
- 參加一次健行、單車騎行或是大自然漫步。



- 泛舟*。
- 參加水上活動，例如游泳、浮潛*、潛水*、橡皮艇、行船*等等。
- 攀岩*與垂降*。
- 邀請經過訓練的人指導個人安全和自我防護*。
- 擬訂一份健康計畫，實踐並培養良好的運動及飲食習慣。
- 研讀智慧語並了解營養學。了解可能會導致不健康習慣（包含飲食失調）的行為或態度。
- 邀請專家指導精神健康、情緒健康及因應技能。
- 了解網路與色情的危害，了解如何保護自己和家人。

急難準備與求生技能

- 邀請經過訓練的專業人士指導基本急救或緊急應變，包括在生命危急情形下如何因應、包紮傷口以及援救遇難者。
- 學習如何製作和維護急救包。
- 了解並練習安全生火及維持營火的方法。
- 邀請一位經過訓練或經驗豐富的專業人士教導你當地常見的潛在自然災害、資源短缺和污染。

*這些建議構成高於平均水平的風險，需要經過適當訓練或經認證專家的協助。

- 學習使用指南針、各種類型的地圖及太陽、月亮和星星的位置，在陌生的地方導航。
- 了解雲層結構。
- 了解基本的野外求生技能。
- 搭蓋緊急避難所。
- 了解如何找到水源及淨水。
- 邀請專家指導如何鑑別有害的野生動物、昆蟲和植物。還要了解如何識別安全可食用的植物和動物。
- 實踐環保的露營方式，學習架設營地。
- 學習並練習不同的繩結及捆綁技術。
- 嘗試不同的戶外炊事方法，例如反射爐、荷蘭鍋或營火野炊。
- 學習如何儲存食物和水。
- 學習用刀技巧與安全。

友誼與領導技能

- 為每位參加露營的女青年安排一位「小主人」。在露營期間，她要為小主人服務。服務的方式可以是寫鼓勵的字條給她，或確使「小主人」參與了所有活動。

- 邀請幾位教會領袖教導如何建立信任及化解衝突。
- 籌劃一個每位女青年都能參與的才藝表演。
- 參加一次人道主義或環境服務專案。
- 向你的成人露營領袖表達感謝。
- 舉辦一場簡單的頒獎典禮，以表揚每位參與露營活動的女青年的成就與貢獻。
- 籌劃營火晚會節目。

才藝和技能的培養

這些建議並非傳統的戶外露營活動，卻可能幫助你滿足女青年的需要。

- 學習並培養音樂才能，例如唱歌或演奏一種樂器。
- 練習不同類型的美術與手工藝，例如編織藤籃、畫畫、雕塑或編織。
- 練習指揮。
- 邀請專家指導基本木工、房屋修繕或其他家政技能。運用這些技能為他人服務。
- 學習預算和資源管理的基本常識。

- 邀請有幼兒的母親指導照顧小孩的基本常識。
- 學習如何種植和儲藏自己的食物，可以包括如何種植菜園。
- 做一件簡單的衣服，學習縫紉的基本常識，也可以學習如何補衣服。
- 學習如何識別不同的星座、繁星及其他夜空的特徵。
- 為露營準備並表演一齣戲劇或短劇。
- 練習為聖餐聚會寫演講稿並演講，與他人分享你的演講。
- 參觀當地的教育或職業訓練場所，制訂一個繼續接受教育的計畫，了解教會的永久教育基金。
- 了解物品的回收與再生。

註： _____

註： _____





耶穌基督
後期聖徒教會

CHINESE, TRADITIONAL (WRITTEN)



耶穌基督後期聖徒教會
猶他州鹽湖城出版

Intellectual Reserve, Inc. © 2016 版權所有。美國印行。
英語核准日期：1/15
Chinese • 12098 265