

新世紀領導人才

中區初階

教育部

台中市

# 『如何成為優秀的領導人』 『初階領培營學習歷程』

2025/7/1-2025/7/6

苗栗農工職業學校

二電乙班

邱子恩



# Welcome

歡迎來到我的簡報，我將分享我在領培營的所見所聞，帶著您一同認識領培營，一同享受它傲人的魅力。



## 壹:什麼是領培營?

## 貳:課程介紹

## 參:心得反思



新世紀領導人才

中區初階

教育部

台中市

# 什麼是領培營？

教育部辦理的新世紀領導人才培育計畫，提供學生多元學習機會，透過課程研習，培養積極進取的人生態度與終身學習的習慣，以及培養學生分享、互助、利他的觀念，擴大其學習視野，以培育具備宏觀願景之新世紀青年，並強化學生領導知能訓練培育青年領導人才及建立人才資料庫。

培育對象為全國高中學生，訓練時間以五天四夜為主，分初階及進階兩階段，宗旨為培養具備獨立思考、社會關懷、文化素養與國際視野之未來領導人才，活動期間也讓學生有自主抉擇的機會，雖然短短五天，學生之間的情感卻如膠似漆。也是許多高中生嚮往的營隊，往年都湧入大量的報名人數。













本次的營隊為期五天，課程內容分室內課程，與室外城市探索兩種，其核心圍繞在團隊合作與社會關懷。室內課程內容分同理心、社會議題、非營利組織經驗分享、自我察覺、媒體識讀、人權分析、團隊溝通、專題發表。室外課程內容分為兩天城市探索-第一天審計新村、第四天忠義社區。

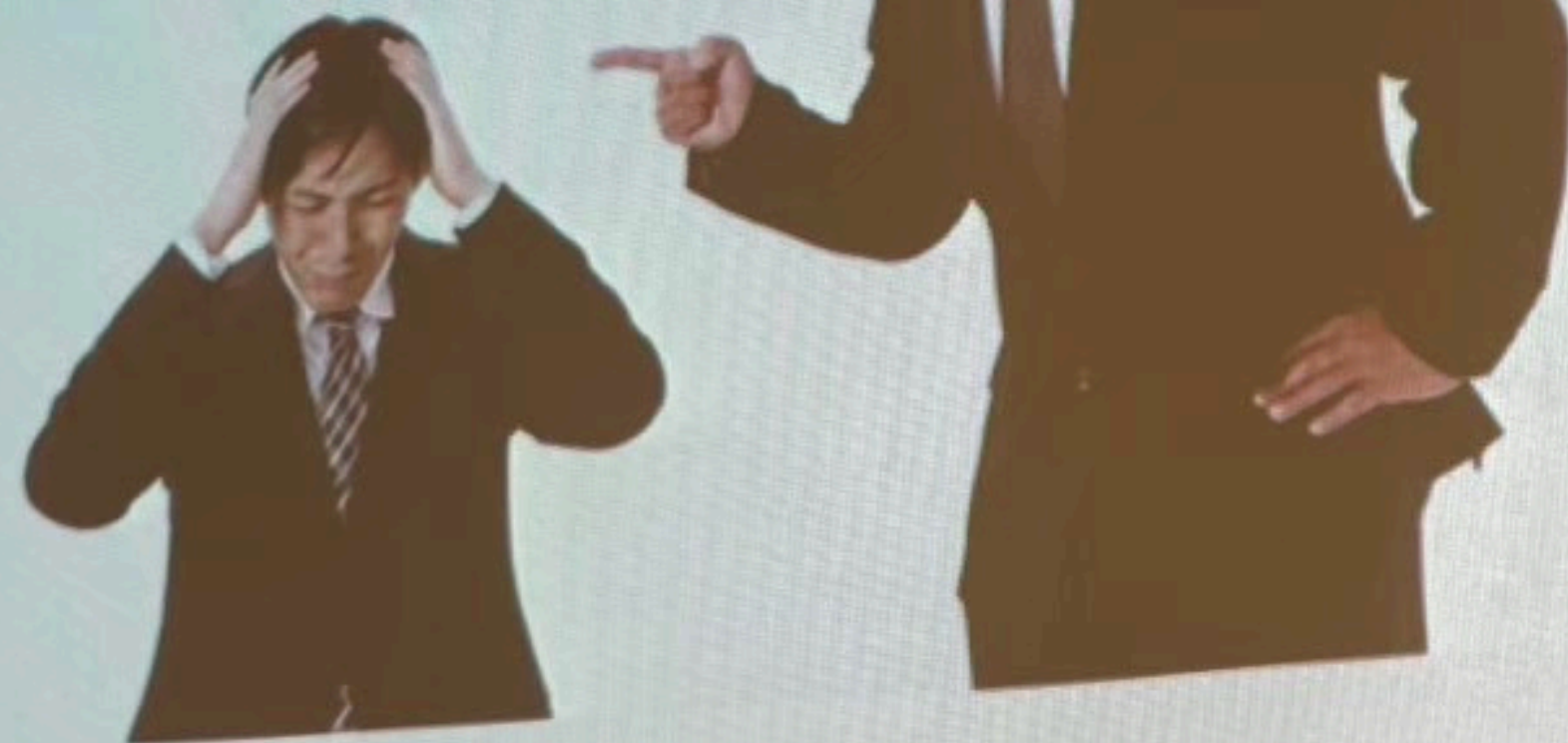
除課表時間外，在第二、三、五天早晨舉辦晨間活動，由當天指定組別自由規劃晨間活動，例如：團康遊戲、有獎徵答、熱歌勁舞。各組同學都展現出人的實力，帶動團體進行活動，讓學生可以提前開機，準備接下來的課程。

## 貳：課程介紹

上完一整天高強度的課程後，在享用完晚餐後，小隊有自主的時間可以運用，這時輔導老師才會跟小隊接觸，一起討論今日感想，讓緊繃的情緒得以放鬆，也讓小隊更認識彼此。



抖抖抖



# 壓力源

誘發壓力反應的訊息或刺激

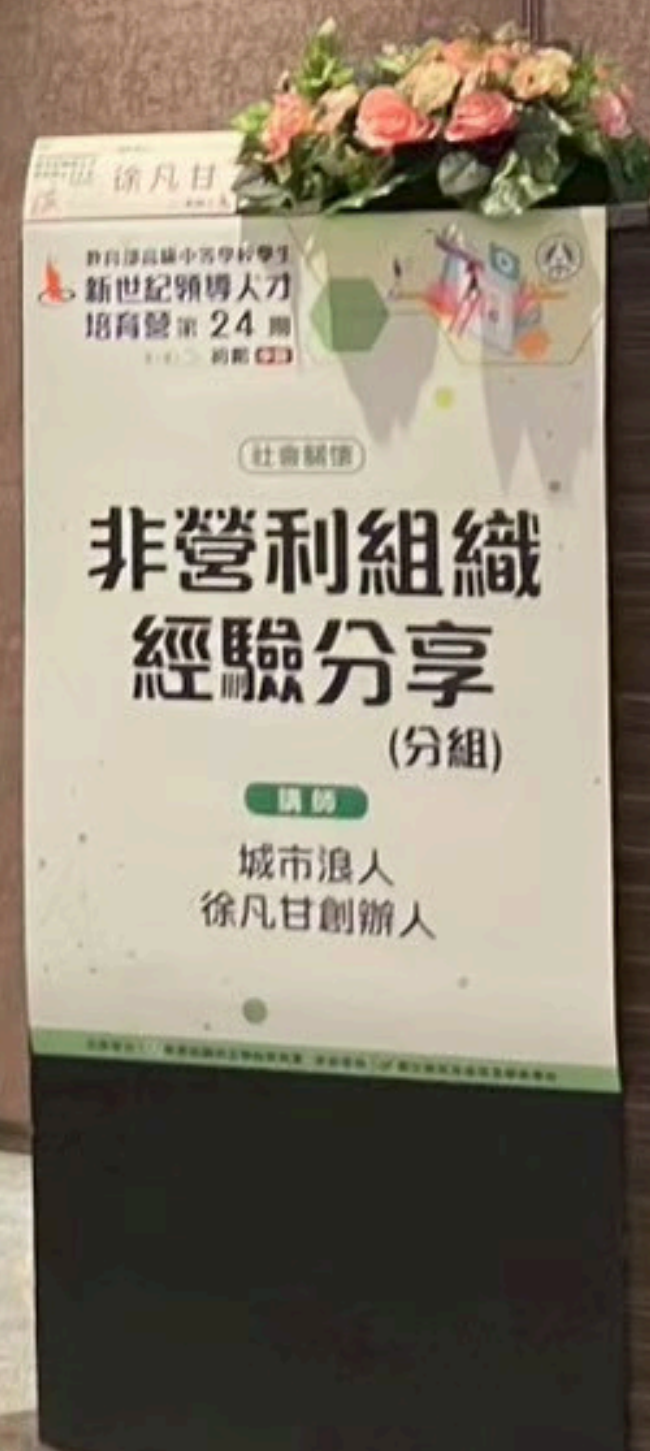
# 壓力反應

發生在身體或是大腦內部的變化

# 壓力

主觀意識察覺到壓力





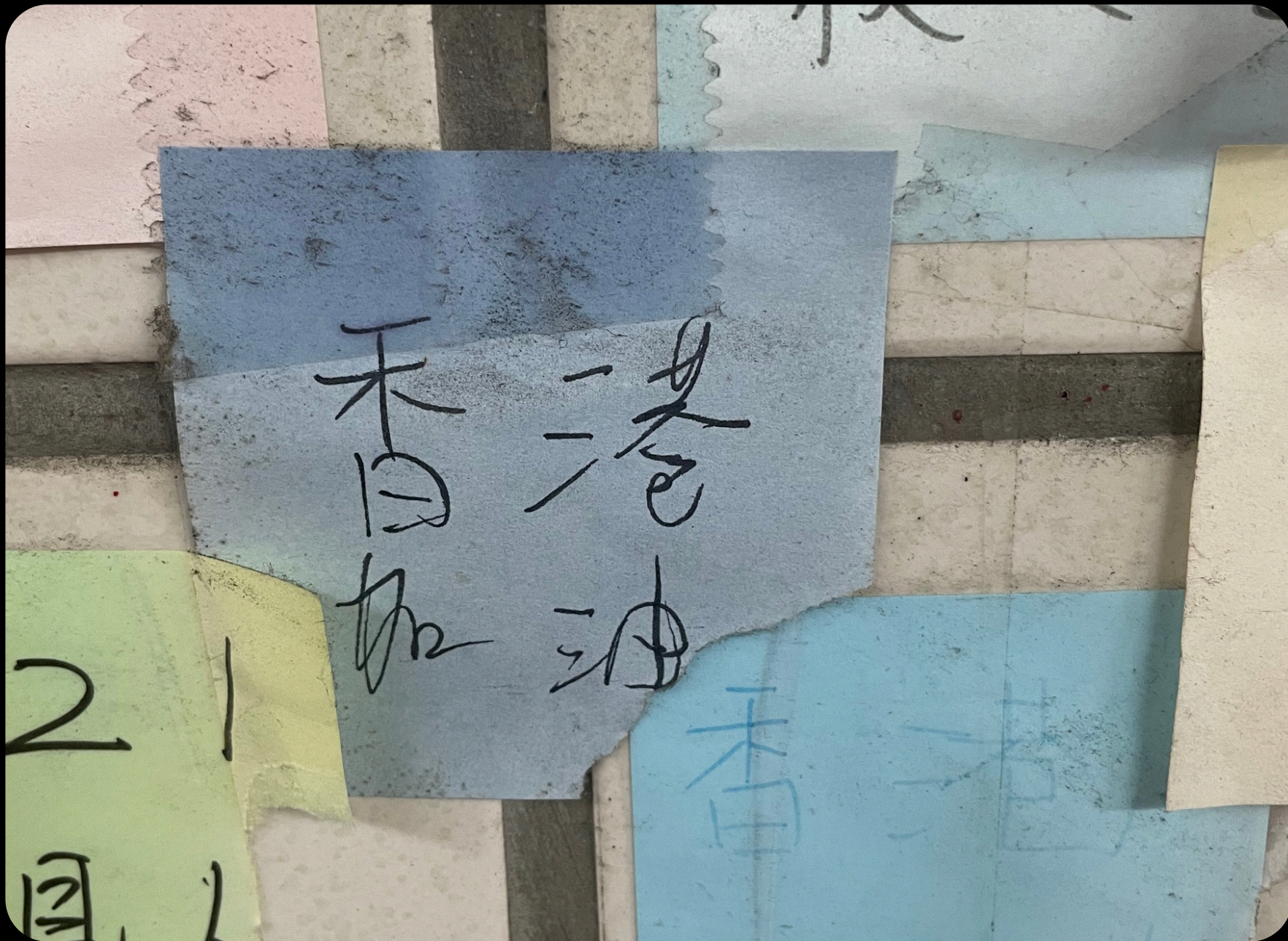












在這五天中，我最喜歡的是小隊時間，在一天的尾聲，我們找了一個舒服的位子，我們可以卸下疲憊，全然的放鬆，像是一家人坐著聊天，說出自己最真實的想法，說出自己最柔軟得內心，我們可以大聲地笑，可以勇敢地哭。在輔導老師沉穩的引導，與同學的陪伴，讓自己的情緒可以自由地流動，不被外在拘束，也是我最喜歡小隊時間的原因。



讓我印象最深刻的一幕，是第一天的城市探索，那時小組準備前往審計新村，在行經台灣大道與美村路口的地下道，我們發現了一排貼滿便利貼的牆面，查了資料才知道，原來這是公眾團體在2019年所建立的，目的是為了提醒大家，公民權利的重要。

我們在面牆駐足了一陣子，感受著當時人們的視角，感受著這面牆流動的溫度。撇除政治、偏見，人們就像沒有距離，沒有隔閡的共同生活在地球村上。



# 叁：心得反思

◆ 新世紀領導人才

中區初階

教育部

台中市

五天的課程一眨眼就結束了，從互不相識到如膠似漆的情感，從難以啟齒到無話不說的交情。我們就像生命共同體，一同分享喜怒哀樂。領培營讓我更認識了自己，認識自己的情緒，認識自己的想法，也讓自己不再飄忽不定。也讓我更勇於表達自己的想法，在表達上可以更流利，更有架構的去說出自己的想法。在同理心的課程也有許多受用的知識，溝通是人與人之間連結的橋樑，如何有效的溝通，也是領培人需要具備的能力，我們也學會了如何傾聽，並用適合的方式回答。社會關懷的課程中，我們認識許多知名公益團體的創辦人，也了解到許多寶島台灣目前的狀況，以及世界上不同地區面臨的議題。領培營除了培養團體的合作默契，也讓內在的自我可以受到啟發，從不同的課程拓展自己的視野。一開始還不太習慣全新的上課方式，覺得自己跟不上進度，也比不上其他同學來的優秀，習慣獨自解決事情的我，發現自己很難融入團體生活，但在同學與輔導老師的陪伴，還有利用小隊時間整理情緒，我逐漸的跟上進度，也可以很融入小隊的步調。發現自己在表達想法上，有很大的進步，可以從不同的觀點，來看待不同的事物，是我在領培營過後最大的改變。每個優秀的領培人，就像一盞明亮的蠟燭，因為我們聚在一起，所以讓周圍變得更亮，我們的熱情就像炙熱的火光，堅定、勇敢、團結，克服每個難關。



A group of approximately ten students, mostly of East Asian descent, are posing for a group photo. They are all wearing matching red t-shirts. Several students are making 'V' for victory hand gestures. The students are of various ages, likely high school or college. The background is slightly out of focus, showing what appears to be an indoor event space with some equipment and a sign in the upper right corner. The text 'Thank You' is superimposed in large white letters across the center of the image.

# Thank You

新世紀領導人才

中區初階

教育部

台中市