

蛻變成長的軌跡

生命教育暨成長營

113/03/21-22

苗農高一
115級



一化工 黃嫻慧 製作



目錄



一、本次活動我最喜歡的課程	1
二、分站課程中，我認為最實用的課程	2
三、月球爭輝中，誰是領導者？	2
發生哪些事？失敗或成功的心情？	2
四、團隊如何互動？氣氛如何？	3
過程中我的感受如何？	3
五、我是接受夥伴的協助，還是協助夥伴？	4
夥伴適時地拉一把，我的感覺如何？	4
六、本次活動所有課程名稱	5
七、用一句話形容現在的感覺	5
八、令我最印象深刻的環節	6

一、 本次活動我最喜歡的課程

在課程中我最喜歡的是「合力建塔」，在過程中大家會先圍成一個圓，再分別抓住一條繩子的末端，而那些繩子的前端會集結在圓的中心並且綁上一個鉤子，接著我們必須用繩子控制鉤子將積木勾起來移至指定位置並疊起。

我在此課程中體會到領導者的重要性，在團體活動中，團隊裡每個人的想法不盡相同，此時就需要一個好的領導者帶領大家。比如在勾起積木時，鉤子要往上、往下還是要往左往右，都需要一個引領者給大家指令、同步大家的動作，否則不同的想法、不同的動作，導致繩子及鉤子歪來歪去鉤不到積木。

除此之外，還需要團隊裡每個人的配合，倘若沒有人願意配合，再好的領導者也無濟於事。



二、 分站課程中，我認為最實用的課程

我認為最有用的課程為「修復計算機」，在這門課程中我們每個人都各自代表一個數字，而地板上有一塊墊子，墊子上有數字1~30，而我們要用最短的時間依照順序踩自己代表的數字直到結束。

想要順利完成任務，則我們每個人都必須清楚知道自身所代表的數字、墊子上數字的位置，我想這可以代表著我們應對自己有所了解。除了了解自身，我們還要與同學們有著一定的配合度，什麼時候輪到誰、要如何讓同學知道已經輪到他了？這是我們在團隊中要配合的，而我們的方法為：踩到數字者大聲喊出自己的號碼方便下一位同學做準備。



三、 月球爭輝中，誰是領導者？ 發生哪些事？失敗或成功的心情？

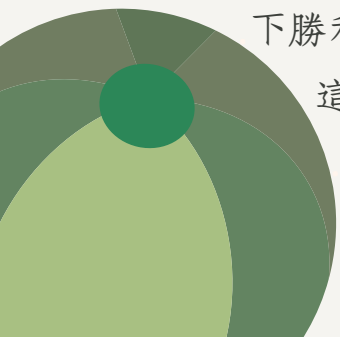
這個活動大家要圍成一個圈，用各種方式傳球，擊球數最高者獲勝，但前提是每個人都要碰到球且過程中球不落地，球一旦落地則重新計算。

在月球爭輝活動中，我們最主要的領導者為曾秉鉉，在這個活動中，我深深的感受到班上的團結及想贏的心，每個人在過程中都勇於地發表自己的想法，而曾秉鉉會統整出大家的意見並大聲的複誦一次讓所有同學知道接下來怎麼做會比較好。

當大家很努力地在練習將擊球數達到最高點時，突然發生一個意外「球破掉了!!!」，班上同學覺得又擔心又好笑。

過程中雖然球破了，但我們並沒有因此放棄這次的活動，每個人都在想解決方法，例如教練想辦法幫我們把球破洞的地方補起來，同學們一起提出增加擊球數的辦法。最終，我們向隔壁一起闖關的班級「一板乙」借了球做最後一次練習，並將此次練習結果作為最後成績，而我們順利地拿下勝利。

這個活動雖然發生了一些小意外，但幸虧有大家的支持、努力、不放棄，我們才能贏得此關卡。



我們班的互動良好，同學們願意互相支持、鼓勵及配合完成任務，雖然有時候會有小小的衝突，但彼此冷靜一下、思考一下，又是一起配合的好夥伴。過程中每個人都展現自己的才華，有些人主動擔任領導者，有些人積極配合完成任務，這讓我們在過程中更認識彼此，也讓每個人在不同工作分配中展現自我。



氮 氫 鉀 鈉 銨 鋅 我們一定有辦法！

每個人提出自己的想法。

統合大家想法，選出最好的執行方法。

共同合作完成任務、達成目標。

成功達成目標、任務。



五、我是接受夥伴的協助，還是協助夥伴？ 夥伴適時地拉一把，我的感覺如何？

在這兩天的過程中，我接受了很多同學的幫助，其中讓我感覺很暖心的是在「烤肉」的時候，有位同學她是坐在烤爐旁負責烤肉的，而她在烤肉的時候會顧及到身旁的同學有沒有吃飽，當時，她就看到我沒在吃東西，她就特地烤了吐司及醃製雞腿給我，我收到的當下很感動，因為她特地幫我烤了一份好吃的午餐，真的超好吃的呦！

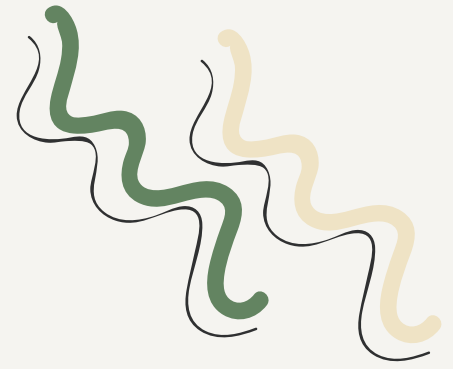
有時我也會協助同學，例如在進行「巔峰戰士」時，因為坡有點陡峭且前面領隊走得比較快，而有些同學體力可能沒那麼好，我就會放慢腳步等他跟上隊伍，陪他一起慢慢走。

在整趟活動過程中，同學們會互相協助、鼓勵彼此，當別人幫助我時，我會想著有人願意在我需要時伸出援手，即便只是個小小的幫助，我也會感到很暖心。夥伴們給予的幫助，換言之也是給予了我支持和安心的感覺，甚至也默默地在增強團隊凝聚力。



六、本次活動所有課程名稱

- 野炊小妙招
- 巔峰戰士
- 無敵風火輪
- 合力建塔
- 渡過硫酸河
- 合力解結
- 水彈槍對戰
- 修復計算機
- 星月爭輝
- 一翻兩瞪眼



七、用一句話形容現在的感覺

我很開心能遇到一化的大家並且在這兩天一夜中度過各種關卡！

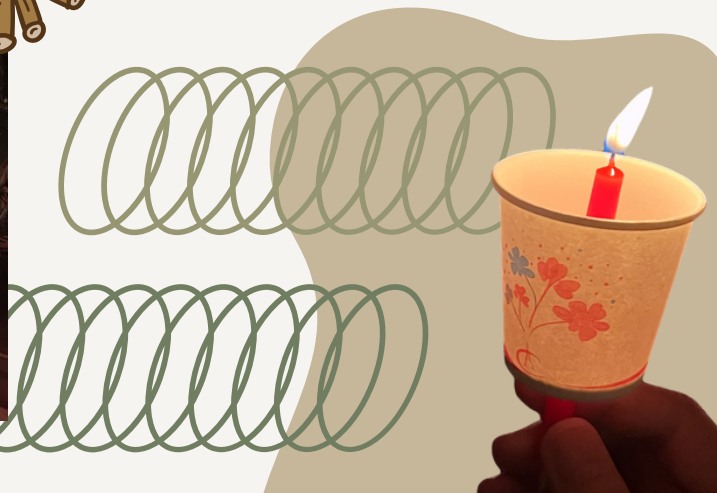


八、令我最印象深刻的環節

令我最印象深刻的環節可想而知就是前面從未提到的「營火晚會」，我對營火晚會的喜歡用三天三夜也說不完。我很喜歡營火晚會的氣氛，也發現很多平時很文靜的人在此刻跳脫了自我，比其他人都還無所畏懼、大方的展現自己。

我在晚會中也很賣力地參與每個環節，因為我覺得我們平時也很少有機會能夠解放自我、嗨到翻天，所以我很珍惜晚會的每分每秒，我的嗓門說不上最大、我也不一定是最熱情的，但我用盡全身的力氣參與著每一刻、享受每分每秒、一刻也不放過，盡情的狂歡讓我通體舒暢，感受到前所未有的快樂。

快樂的時間總是過得特別快，一晃眼就到了「薪火相傳、爐邊談話」的時候，此刻來臨就代表著晚會即將結束，感傷時刻也隨之到來，校長說了许多勉勵我們的話，聽著聽著淚水濕潤了眼眶，此刻的內心百感交集，但現在發生的所有一切將會成為我們成長道路上的路燈，指引我們向前。



Thank You



氫 鋰 鈉 鉀 銻 鉍 鎂 我們一定有辦法!

化工 化工! 一定成功!