

## 2010-11 AYUSA/CPHP 行前訓練活動內容

在知識爆炸的時代，應主動地觀察、比較，思考社會文化現象，以地球村的觀點看待事物，抱持文化多元主義的理想，善用國際交流機會。洪蘭教授在年輕人不求溫飽一文中提到，學生不應該只是追求成績，或是生活的溫飽，還能學會思考，要有追求理想的勇氣，人只要做自己要做的事就會快樂。

透過體驗學習的活動，在各個活動結束後進行分享討論，強化過程中的學習與感受，經由團隊的合作，讓每個人都能以團隊為出發點，找到自我存在的價值與意義，並以開放的心胸，建立自我反思的能力，了解改變，並且擁抱改變，將所學廣泛應用於日常生活，做好自我準備接受未來新的挑戰與學習多元文化。

### 目標

1. **自我察覺**：引導成員能擁有更為 open-minded 及 out of box 的思維模式並建立自信，能調整其自我意識與主觀態度，跳脫自我設限的框架，擁有更多元的觀點。
2. **追求卓越、挑戰極限**：在團隊合作建構下，建構自我信心以及團隊力量極大化的表現。面對之後國外陌生的環境能更勇於追求挑戰。
3. **沉澱反思發現自我**：將被動學習化為主動學習。引導學員自我察覺及反思，思考面對更未知與挑戰的未來時，必須具備什麼樣的能力與態度，現在又該做什麼樣的準備迎向未來。

### 執行方式

有別於靜態講演教育訓練模式。提供「做中學」實踐的團隊訓練。運用課程之具體活動設計，幫助培養對於團隊工作動力之認知與瞭解，增強自身參與工作貢獻的認知。

透過訓練師以「引導討論技術」(Facilitation Skills)帶領參與之成員，進行分享討論(Debriefing)，引導成員自我察覺與反思。

經由「經驗學習圈」(Experiential Learning Cycle)的學習循環，由具體設計的活動中，讓參與者沈浸在因體驗而獲得知識的情景中，將經驗移轉到真實的情境。

### 戶外繩索場

場地基地所有訓練用的柱子均來自澳洲的鐵木，全長 18 米，直徑 50 公分具防腐作用。底座由九噸重的水泥墩支撐，基礎結構相當牢固，可抗七級地震，12 級颱風。每一支鐵木上的螺絲栓、零配件(ex.勾環、吊帶、動力繩、空中控制器、確保器、滑輪組等)、安全操作系統均符合美國 ACCT 繩索安全標準。

每年邀請美國 high 5 公司派訓練員親自來台檢查所有場地設施及配件，針對教育訓練活動室及遊戲區，投有公共意外責任保險。

### 時間地點

5 月 29 日~5 月 30 日 (週六、週日)

地點: 桃園縣龍潭鄉高原村新和路 2 號

## 樣本行程

| 時間安排                       | 課程主題  | 課程形式     |
|----------------------------|---|----------|
| <b>Day1</b><br>09:00~12:00 | <ul style="list-style-type: none"><li>● 破除人際藩籬</li><li>● 自我察覺</li></ul>   | 平面活動     |
| 12:00~13:00                | 中餐、休息   |          |
| 13:00~17:00                | <ul style="list-style-type: none"><li>● 溝通協調</li><li>● 信任建立</li></ul>   | 平面+低空    |
| 17:00~19:00                | 晚餐、休息   |          |
| 19:00~20:30                | <ul style="list-style-type: none"><li>● 安全說明及教學</li></ul>   | 平面活動確保練習 |
| <b>Day2</b><br>08:00~09:00 | 早餐  |          |
| 09:00~12:00                | <ul style="list-style-type: none"><li>● 團隊合作</li><li>● 突破自我</li></ul> 走出舒適圈會是高空的重點之一，由於確保需要高專注力以及確保團隊的支持，高空另一個課題即是團隊相互支持。 | 高空活動     |
| 12:00~13:00                | 中餐、休息   |          |
| 13:00~16:00                | <ul style="list-style-type: none"><li>● 團隊合作</li></ul>  | 高空活動     |
| 16:00~17:00                | <ul style="list-style-type: none"><li>● 沉澱整理</li><li>● 創造共同的美好回憶</li></ul>  | 平面活動     |

註：此樣本行程僅供參考，課程活動將依照學員狀況適時調整。

## 活動照片參考

