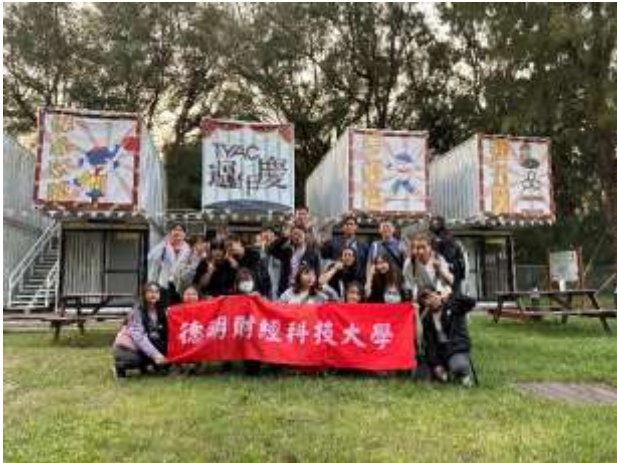




德明科大舉辦「Fun 趣桃」自我探索與挑戰活動



圖：活動大合照



圖：台日學生協力完成高難度的過五關挑戰

德明財經科技大學學生輔導中心為協助同學認識壓力來襲時之身心反應與因應歷程，以及學習自我賦能、發掘自我價值，本學期特別規畫於 10 月 15 日辦理「Fun 趣桃」桃園青年體驗學習園區戶外體驗活動。在體驗活動開始之前，學輔中心的心理師先請參加活動的同學依據自己的直覺從封面印有「好久不見」及「我好想念你」詞句的二種卡片中，挑選出貼近自己對參加今日活動的心情的卡片，協助同學藉由對卡片上所呈現的文字與圖像之觸動，覺察自己此刻的身心狀態與感受，同時將對當日參加活動的自我期許與勉勵書寫在卡片上。

當日由桃園青年體驗學習中心兩位教練，指導及協助同學穿戴保護自身安全的裝備與各項設施的體驗活動。體驗活動的規劃，先由增強同學體力、集中力、進取心、自信、身體控制和考驗耐力的自我確保設施之攀岩牆開始，大家鼓足勇氣輪流上場體驗，一旁的同學們，為正在活動的同學加油打氣；有幾位同學不氣餒的接連攀登數次且一次比一次爬的更高，奮力不懈的精神也感召其他人再次挑戰。

接著進行離地大約三米高的搖晃斷橋體驗，先由地面開始腳下踩著比腳掌略寬、逐層升高固定之傾斜的實木，雙手要邊移動維護自身安全的扣在鋼纜上的安全鎖扣，且每到實木的轉折處，需要調整索扣的角度才能順利轉身到更高的傾斜實木上，同學們在行進過程中充分發揮互助合作的精神，幫助鎖扣卡住的同學能順利地繼續前進，看見同學們在高空上即使緊張害怕仍然小心翼翼地踩著一段又一段搖晃的實木前進，展現出勇於挑戰自我的精神。

經過午休養精蓄銳後，即展開下午第一項的高空探索設施之空中飛人，挑戰的同學需先攀爬如電線桿粗的實木圓柱至離地數米高的小平台，然後奮力向前跳躍去抓住由下方兩位同學及



教練，依據挑戰者的意願調整跳躍距離的黑色桿子，挑戰的同學在平台上時，將同時面對內心的恐懼、壓力、以及思考自身的能力，需要「相信自己能做得好且能做得最好！」並在願意放手一搏的瞬間，將可能無所畏懼！超越恐懼之後，接下來是開發個人無限潛能，藉此突破自我、超越自我的高空夜行船，挑戰的同學需先爬至離地數米高的小平台，然後在高空中閉上眼想像棉繩是一艘夜空中行走的船，腳踩著鋼纜，一步一步向前邁進，挑戰體驗過程中的恐懼與未知。同學們根據自己的能力分別挑戰高或低或的鋼纜，也有些同學是高低鋼纜都挑戰。

最後一個也是促進雙人合作、互助之可激發潛能、挑戰自我、提升團隊向心力的高空障礙賽一同學需兩兩成對彼此提攜，從最低層的木梯往上攀爬至木條、繩網、輪圈以及最高的大輪胎。其他同學的加油打氣及提供意見，能幫助正在體驗的兩位同學能提升自信心，並且讓所有同學學習在團隊面對難關時一同思考如何突破關卡，享受勝利的喜悅。過程中不一樣的關卡將會帶來問題解決能力或是執行力(下方給予意見)。

結束了戶外的體驗活動，最後由學輔中心的心理師，協助同學透過回顧自己在今天所有活動中的表現及檢視開始活動前所寫下的對自己的期許與勉勵，然後將此刻的心得感受記錄在所挑選的感謝自己的卡片上，並寫一張卡片給在今天的活動過程中想要感謝的夥伴，讓同學能藉由此次正向的自證預言的體驗學習活動經驗，學習自我賦能、提升自我價值並能類推至生活中的各層面，幫助自己調適身心的壓力。

聯絡人：學務處學生輔導中心楊慧珊主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230