蘆洲靜思堂探索教育團隊訓練中階課程

日期:2023.05.17

姓名01-李如蓮

心得分享

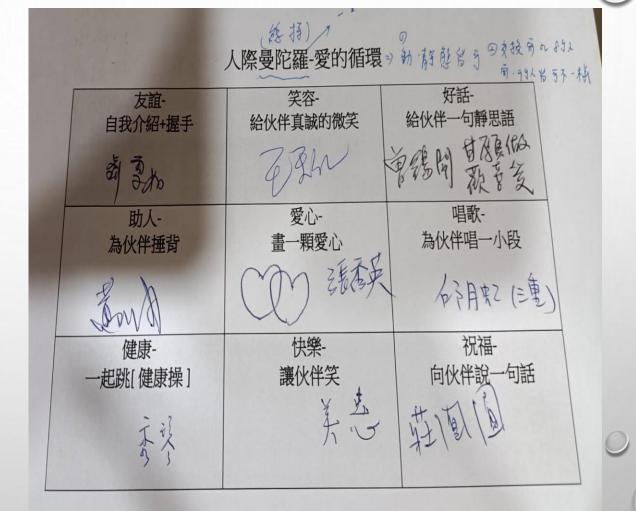
課程活動主題:人際曼陀羅愛的循環是一個相互認識的破冰遊戲

九宫格內有:

友誼、助人、健康、笑容、愛心、快樂、好話、唱歌、祝福。 藉由這九項,邀請夥伴為你寫下某一項,你們兩人須寫同一項,動作結束後請夥伴大聲說出所寫內容,並簽名,這個活動不單是認識對方,更是讓彼此加深印象。這個遊戲動靜態皆可,彈性不僵化,也是我們需要學習的。 ○







體驗活動二、希望之路



*運用團隊力量解決問題 *學習有效溝通與分工合作 *運用團隊智慧 *了解自己盲點與橋接他人優點

希望之路-情境與規則說明

情境說明:請大家想像一下這裡有一大片森林,在這片森林裡,只有一條路可以通過,所以這條路就是希望之路。然而這條路的地圖只有訓練員知道,過程中有一些規則要遵守,否則無法到達,走對了格子訓練員不說話,走錯了格子訓練員會提醒你走錯了,目標就是全組人員都要通過這座森林。

希望之路-情境與規則說明

規則說明:

- 1. 希望之路只有一條路,每次只能一個人進入森林裡。
- 2. 場地分為: 起點、森林、終點三個區域,先找兩個人站兩旁當指揮,但不能說話,可用肢體語言,違規者拿一張因果牌,進入起點就不說話,通過希望之路到終點者可拿到一份結緣品。

希望之路-情境與規則說明

- 3. 走進森林就不可說話,因為森林裡只有一條路走錯時要依照原路退回去,如退回時走錯路請拿一張因果牌。
- 4. 過程中不可用任何方式記錄,或留下記號。
- 5. 在規劃區可以討論,但只要有人進到希望之路就 不可說話。

希望之路-學習心得

雖是一條未知的旅程,也因未知看見自己的盲點,看著 夥伴走時自己清清楚楚知道如何往下一步格子走,但輪 到自己時卻心腳不一。我是整組倒數第三位走出森林的, 這個活動讓我學習到用心觀察與定的重要,能順利通過 森林我要感謝站在兩旁的指揮的夥伴及走出森林的夥伴 們鼓勵與引導,有團隊真好。

示教演練-1.海貍修水壩(共好團隊)

情境:海狸是優秀工程師,他們在河流建築水壩,會各司其職,自 主完成共同目標。遇到颱風洪水 吹毀水壩,會再接再厲,不怕辛 苦地再度面對挑戰,再做一個, 自己也知道自己有能力可以完成。



規則:

- 1. 先整隊訓練員說明:有規畫區、待命區、與執行區。
- 2. 修水壩共有1-30個步驟,要由小至大依序修復。
- 3. 水壩區內只能一人在水壩區內,2人以上就犯規,犯規一次加10秒。
- 4. 共有五回合。
- 5. 海貍修水壩,第一回合,出發。

示教演練-海貍修水壩(體悟)

☆面對任務,規畫策略,群策群力的執行,訓練員的表達 與自信很重要,訓練員對情境與規則的說明是關鍵。雖然 這個遊戲在初階已玩過,但抽到須要將自己當成訓練員帶 領夥伴們在做一次時,感受到自己的表達能力還需努力讓 情境與規則更加熟練才有能力扮演好一位稱職的訓練員, 熟能生巧,練習什麼就學到什麼,這是我對海狸修水壩演 示的體悟。

示教演練-2生命之河

生命之河原名為(硫酸河)中文稱為墊腳石 情境:人生中要發生那些考驗都不知道,每一個人的考 驗也都不相同,當我們面對就些考驗時我們是用什麼法 寶來通過這些考驗呢?請夥伴們說說看你是用什麼法寶 通過考驗。訓練員手上的板子就是法寶,我們的目標就 是透過板子渡過這條生命之河。

示教演練-2生命之河

遊戲規則:

- 1. 板子不離開身體任何一部位,一但離開身體則板子沒收。
- 2. 板子不能在地上摩擦,人不能碰地掉到河裡須重來。
- 3. 在岸邊可以規畫討論練習,大家討論好告知訓練員,就可以開始過河了。

這個遊戲我的感覺與領悟

學習路上,每個環節都要用心,彼此相互扶持關懷,我們的目標是克服困難,共享資源利用手中的法寶,帶領所有 夥伴渡到彼岸,才算圓滿。

一個人走的快,一群人走得遠也走的快,感恩高老師帶領訓練員團隊 及夥伴們真誠陪伴共同圓滿每一次的 活動。感恩~無限感恩。

