

包成家 2016 年暑假種子領袖體驗營 2016.8.8~8.12

日期	2016.08.08(一)	引導員：張怡萱
活動目標	團隊成員認識、團隊破冰、團隊建立、公約	
時間	1030-2230	
活動內容	活動概要+團體動力概述	
家長說明會	<p>在營隊報到時，針對接下五天會發生什麼事情，以照片的方式做些呈現讓家長知道也放心。</p> <p>大部分孩子都處於害羞狀態，由哥姊帶進房間做行李初步整理後，我們也先透過自我介紹來做破冰跟彼此認識。</p>	
認識彼此(姓名撲克牌)	<p>類似說書人，每個人抽一個牌(上面有名字)，點三個人來說這個牌上面人的特質是什麼。抽牌的人猜對的話，獲得分數。</p> <p>這個遊戲比較困難的是在一開始還沒有很熟悉的狀態下，要對對方說一個內在的形容詞，對孩子而言是有些挑戰的，所以大部分的孩子只能說片面的詞，例如：很愛笑、很大方、感覺很樂觀...等，可以正確猜出來的名字在如此稀少的資訊中實在很少，花了有點久的時間做這件事情，但的確幫助孩子在一開始更多去觀察身邊的人事物，慢慢進入營隊的模式。</p>	
變形心臟病	<p>每個人再一次說自己的名字(希望這五天怎麼被稱呼)，引導員發牌，遇到同數字的要互喊對方名字，先喊的人可以把牌給喊輸的人，最後看看誰獲得最多牌。</p> <p>變形玩法：加入鬼牌，當鬼牌出現時，所有人要去觸碰周遭”咖啡色”的東西後坐回原位，最後一個坐下的人要收取大家的牌。</p> <p>Q：要快速喊到對方的名字需要什麼技巧？</p> <p>幫助大家更快速的記住彼此的名字，加入了變形玩法也讓孩子開始透過觸碰跟移動活動，開始慢慢接觸這個環境，與這個環境互動，也開始熱絡自己的身體。觀察孩子開始慢慢熱鬧了起來。</p>	
接水管	<p>挑一個自己喜歡的管子，規則是：管管相連球不落地、球經過自己時不能動、球只能前進不能後退或停止。以上若違規，則重來一次。目標是：讓球順利進到桶子裡。</p> <p>變形玩法：加入計時，五分鐘內看可以挑戰有幾顆球進入桶子裡。</p> <p>Q：我們一直在說問題解決，可是當時間計時下去了，難免會緊張錯亂而導致失誤，那時候我們可以怎麼做？你希望怎麼做？</p> <p>「重來沒有關係，我們可以想辦法一起問題解決」是引導員在這個活動中希望建立的觀念，取代過程失敗彼此怪罪指責的聲音，希望讓大家開始學習積極的思考怎麼問題解決。</p> <p>觀察孩子非常積極主動，對於這個活動是第一次接觸，每個孩子從投入到願意為了完成任務而不在乎被撞到的感覺，但當計時投入時，出現了慌亂，成功的次數也大大降低，發現孩子在續航力的表現上仍需要被鼓</p>	

包成家 2016 年暑假種子領袖體驗營 2016.8.8~8.12

	<p>勵，因此引導員介入回饋這過程中的觀察，把好的行為跟態度明確的點出來，鼓勵大家繼續嘗試，果然孩子最後有完成任務，開始每個人的性格也慢慢顯露，所以引導員分享時帶大家以「強項能力卡」帶大家思考：</p> <p>Q：你認為你擁有的能力是什麼？挑三個你覺得你有的卡片。</p> <p>Q：在團隊中你這個能力可以發揮什麼功用？</p> <p>目的帶孩子思考，沒有每個人都要很厲害，但只要每個人能夠在自己的能力尚好好發揮，彼此幫助，那就是很棒的團隊。最後邀請孩子對於剛剛失敗很多次但卻繼續堅持的夥伴，雖然剛認識沒多久，但也練習彼此讚美做的很棒的部分。</p>
公約建立	<p>以蛋頭先生為主要媒介，每個人挑一個你喜歡的部位之後，我們要把它組成一個「新的蛋頭」。再拿一隻喜歡的顏色色筆，每個人把這個蛋頭描繪上去海報紙，並一起為他取一個名字，作為我們的新成員。</p> <p>Q：請在這個新成員身體裡面，你覺得有他會有什麼你喜歡的特質。</p> <p>Q：你覺得當這個新成員身上出現什麼特質/性格時，是你會不喜歡的，你可以寫在他的身體外面。</p> <p>引導員在公約建立上練習以「外化」的方式，讓大家不是制式化的看見公約就覺得是自己要寫教條然後最後又要被檢討，而是視這些不喜歡的問題不是自己的問題，只是他會在情緒不好或衝突時出現的行為，而練習當這些不喜歡的行為出現時，我們可以用什麼角度去看待他、面對它、認識他，不是以一個「問題」的角度在探討每個人未來幾天可能會出現的「問題」，而是在意識形態上開始意識到自己可以擁有喜歡的特質也可以在不喜歡的特質出現時去解決跟面對。</p> <p>公約的建立出乎意料的效果不錯，孩子在沒有被指責或論斷的狀態下，很自然的呈現自己喜歡的跟不喜歡的，是個很舒服的氛圍。</p>
炊事教學	<p>教導怎麼使用攻頂爐等戶外爐具，然後晚餐練習用這些爐具自己炒菜。孩子吸收力強，但意外的是大部分孩子不會使用打火機跟菜刀，練習過後孩子分享很有成就感的事情是：使用打火機。</p>
晚餐	<p>第一頓晚餐一起吃，簡單分享誰煮了什麼菜、誰負責什麼步驟，接著玩「殺手」遊戲，讓大家在輕鬆的氣氛下更多的融入彼此跟營隊。</p>
行程討論+LNT 介紹+行李打包	<p>介紹什麼是「LNT 無痕山林」概念，預告明天即將出發的地方是什麼地方後，讓孩子去查詢要用什麼交通工具抵達營地，以及要做什麼班次的車、預計花多少錢，最後以一個小組報告的方式呈現做結尾。</p> <p>孩子在這部分花了很多時間討論怎麼到達營地，因為對當地不熟悉，所以在查詢交通時間上有些混亂，姊姊最後介入引導孩子思考其他交通工具的搭乘方法，孩子最後用紙筆作記錄下來，關於隔天搭車的「策略」後，算是順利的做了簡單的策略報告，也秀出了自己的紙筆紀錄，大家</p>

包成家 2016 年暑假種子領袖體驗營 2016.8.8~8.12

自己訂定明天要起床的時間、出發的時間、以及預測抵達的時間，最後讓孩子回去收行李打包準備明日出發。

Day1 整體帶領反思

這次的孩子不多，僅六位，年齡分布在小四到國三之間。孩子的屬性都差不多，雖然年齡層有些差距，但大多偏向乖巧跟貼心，團隊建立上相對輕鬆許多，每個人的特質取向很明顯，願意顧及團隊而做個人調整，因此在帶領上並沒有考倒引導員，反而挑戰了引導員在帶領團隊時去思考怎麼讓孩子在這次的營隊中能每個都被看顧到，並且有不同的收穫，不希望給孩子塞太多知識技巧或滿滿的行程，這次希望可以更多的陪伴孩子，讓每個人包含大人都能在其中玩得開心。

另外，也調整了每次都高壓、高指導取向的營隊，這次希望開始走向人與人最基本的相處，在非暴力溝通的建立下，讓每個孩子都能在被尊重的環境中，互相理解跟接納，而不是一直被看見問題，覺得很開心的是，這次魅力是有在第一天有做到這樣團隊氛圍的建立。

謝謝這次的孩子組成讓團隊在一天內很快地有些明顯的進展，但若可以的話，下次建議提前集合報到的時間，讓團隊建立的時間可以更多，好讓團隊在因應不同的孩子性格，可以有充分的時間被了解跟被建立起來。

包成家 2016 年暑假種子領袖體驗營 2016.8.8~8.12

日期	2016.08.09(二)	引導員：吳怡萱
活動目標	團隊溝通互助、人際協調能力	
時間	0730-2200	
活動內容	活動概要+團體動力概述	
台南古都移動冒險到露營地東埔比撒日灣	<p>Q：東埔的位置在哪？</p> <p>Q：我們怎麼去到東埔？怎麼回來包成家？</p> <p>Q：我們要用甚麼交通工具抵達？</p> <p>Q：有沒有在預算內完成任務</p> <p>Q：中餐吃飯要如何解決？</p> <p>Q：全隊一起移動要注意甚麼？</p> <p>根據前一晚孩子報告的問題答案，昨天他們最後的報告說：我們要八點半出發，今天他們做到了；我們走路去車站，今天他們走到了；我們能自己整理好行李，今天他們也自己安頓好了。看見孩子實際上很有能力為自己的行程做規劃跟負責，雖然行徑過程中有許多人身體不舒服，例如暈車，但是很堅持走完這個「自己動手查詢」的路線，成功抵達時是他們晚上分享第一個很有成就感的事情。</p>	
搭帳教學 晚餐準備 就寢	<p>學習搭自己的帳篷，在分析利弊後，自己決定要不要搭外帳，今天晚餐吃火鍋，在安頓好自己的行李後，自己預備晚餐食材。</p> <p>Q：晚餐大家一起分享今天印象最深刻的時候？</p> <p>Q：這一天，你想感謝誰？為什麼？</p> <p>抵達營地之後，原本要搭外在外面，因山區雨多，在決定室內搭帳棚之後開始下起午後傾盆大雨，提醒孩子多添加衣物不要著涼後，我們很快用完晚餐進行分享以及宣達明日要進行的登山挑戰。抵達營地前有一個長達 1.8 公里的 60 度陡坡要直上，孩子第一次進行這麼陡的爬坡挑戰，有些吃力，休息過後都可以精力旺盛，對於大部分孩子而言，的確很久沒有這樣進行戶外活動了。</p>	
<p>Day2 整體帶領反思</p> <p>其實我們在事前備課時，已經查好應該坐什麼車去東埔露營，但因為昨天晚上我們開了一個時間，告訴孩子「無痕山林」是什麼，也讓他們討論「我們要怎麼一起移動到東埔比撒日灣？」，希望不是只是讓孩子跟著走，而是透過查詢跟了解，讓孩子更有實際的參與感，更知道他們要怎麼做而不是只是跟著大人走。今天實地陪了孩子一起經歷了這全程的路程，看見他們的確是做得好，而且更因為是自己查的，所以更願意在當中盡上一份心力，覺得有為自己所做的負上責任而感到滿足。晚上簡單的分享僅是帶孩子回顧這一整天的車程，雖然奔波，但希望以彼此感謝收尾，圍著火爐，我們感恩天氣感恩大家平安，對於前一晚帶著孩子在查車程時間路線時，我們的不敢放手、不太相信孩子的部分，今天覺得被孩子教了一課，很慶幸自己有選擇讓孩子練習獨立，而我們只需要陪伴。</p>		

包成家 2016 年暑假種子領袖體驗營 2016.8.8~8.12

日期	2016.08.10(三)	引導員：吳怡萱
活動目標	團隊合作、任務解決、個人續航力	
時間	0700-2200	
活動內容	活動概要+團體動力概述	
雲龍瀑布林道健行	<p>出發前教學「怎麼走山路最輕鬆」、「怎麼喝水最正確」，今天預計輕裝來回共三個小時的路程，原本有兩個點可以做挑戰：一個是較輕鬆的「彩虹瀑布」、一個是較挑戰的「雲龍瀑布」，依據孩子的體力耐力程度，我們後來選擇走了雲龍瀑布的林道健行。</p> <p>孩子在走山路的時候，大部分都是無止盡的上坡，在一開始大家都在調整呼吸跟行走的速度，所以中途休息了多次，除了幾個體力還不錯的孩子，其他的孩子呈現忽快忽慢的速度，滿滿的疲憊感，所以最後兩公里抵達雲龍瀑布，稍做休息時，引導員請孩子閉上眼睛、聆聽周遭聲音、深呼吸五次、思考要不要堅持走完最後兩哩路、想用什麼樣子來往前挑戰？再次的重振旗鼓，丟給孩子「思想決定行為、行為決定結果」的挑戰，孩子決定繼續往前走時，最後花了四個小時終於抵達雲龍瀑布。</p>	
雲龍瀑布午餐時間後移動回營地	<p>午餐：攻頂爐煮泡麵、小攀岩挑戰過去雲龍瀑布休息。</p> <p>抵達雲龍瀑布時間已經 1330 左右，對面山頭已開始有雲層堆積，哥姊快速煮了午餐讓大家吃飽溫暖身體之後，由引導員帶領孩子穿越石頭挑戰，去雲龍瀑布下面玩水、裝水，對孩子來說是很重要的經驗，走過了很辛苦的路，在只能前進不能後退的路上，讓孩子嘗到堅持後的甜美果實，看見孩子就像充飽電力一樣覺得值得的表情，在下山過後，下大雨之前全隊快速地回到了營地，全程 15 公里，花了 8 個小時來回，全隊累翻。</p>	
食材預備 營火晚會	<p>晚餐：烤肉，練習自己削竹籤，烤棉花糖，用比較原始的方式進行烤肉。</p> <p>Q：今天自己做的很棒的(為自己鼓勵)。</p> <p>Q：每個人練習發問一個問題，讓大家來回答。</p> <p>大家在爬完山路之後呈現肌肉疲憊狀態，所以在預備烤肉時有些發散，但當大家聚集火堆，吃飽之後，茶餘飯後隨意聊天，看見最後一個問題讓孩子開始自己自問自答，彼此熱絡。其中有個孩子因為前一晚下雨著涼而開始發燒，緊急做了應對措施後並且通知父母孩子狀態，以及預告父母會使用藥物讓孩子不舒服緩解，也讓孩子預備早早休息。</p>	
睡前回饋分享	<p>Q：身體狀態指數調查 1-10。</p> <p>Q：今天印象深刻的事情。</p> <p>Q：走山路最好的學習是，他只能前進，若要後退就是走向原點，這個過程你怎麼堅持的？</p> <p>睡前的回饋反思，問了一個年紀最小的孩子在上坡時一開始走前面，接著都是走最後一個，下坡時走第一個，為什麼有這樣的反差？以及也回</p>	

包成家 2016 年暑假種子領袖體驗營 2016.8.8~8.12

饋了這個孩子「先別急著吃棉花糖」，為自己的努力找到犒賞並且忍耐到最後一刻，給予了正向的回饋，有些孩子坦承體力上有被操到開始覺得肌肉痠痛，引導員回饋大家今天爬了 15 公里的路，走了八個小時，比原本預計還要長的時間，覺得大家做的很棒，再次以「思想決定行為、行為決定結果」來總結大家選擇了堅持而因此達到了他們想開心玩水的目的，是個很棒的過程。

Day3 整體帶領反思

今天在挑戰雲龍瀑布的過程，整體來說對孩子是有些挑戰難度的，所以在最後兩哩路決定是否繼續前進時，讓自己也重新思考這個難度是否適合這個年紀的孩子，但最後另外一名引導員堅持帶領孩子完成這個挑戰，並且成功地玩到水時，覺得自己的擔憂反而是把孩子看得太過於舒適圈、體貼孩子了，管理風險，給予孩子超過舒適圈適當的挑戰，是今天印象深刻的學習。

對於長時間的走路，最後目的地的吸引力，以及最後抓緊孩子當天還有的印象深刻的身心記憶做及時的反思跟回顧，不拖到隔天印象淡忘，認為是做得還不錯的魅力部分。

包成家 2016 年暑假種子領袖體驗營 2016.8.8~8.12

日期	2016.08.11(四)	引導員：吳怡萱
活動目標	團體挫折容忍度、團隊溝通、人際互動理解	
時間	0630-2230	
活動內容	活動概要+團體動力概述	
早餐+撤站下山	營地原住民大哥看著天氣變換快速，決定載我們下山，省一趟陡降的路程，孩子開心地做了貨車後面的初體驗，雖然有孩子很容易暈車，但調整後願意忍耐住，最後也很順利沒有吐的到山下，孩子開心有這段體驗的過程。	
東埔→水里→二水→台南基地 休息	按照孩子原本預定的時間，我們買到車票回程。最後抵達台南車站時，給孩子任務：讓孩子自己決定要怎麼回去台南基地。 團隊是走路還是搭公車，引導員跟孩子分析有人不舒服、搭車的不便、有人說要走路有人說要坐車的意見不同狀態下，以一個團隊為移動的話，只能有一個決定，一起做決定之後就不要再私下碎嘴，挑戰大家要怎麼做一個彼此都能順服的決定出來。 有孩子提出要坐車，但最後團隊決定用走路的回家，看見孩子一路的臉臭，到最後心理自我的調適過後，跟著團隊在時間插不多的狀況下順利抵達基地，享用了一頓很滿足的下午點心，因此回饋「團隊的魅力就是可以做到一個人也做不到的事情」。	
室內攀岩	以包成家為基地的主要活動還有「室內攀岩」讓孩子做自我的挑戰。 孩子回饋自從經歷昨天的長時間走山路的过程之後，覺得攀岩似乎也很容易就過關了，也有孩子說第一個想要跟爸爸分享，因為爸爸不認為孩子可以完成挑戰，因此想要跟爸爸分享自己突破的時刻，也有孩子邊說放棄話卻挑戰完成了攀岩牆四樓高的頂端，對自己來說是很重要的里程碑跟經歷。	
桌遊說書人	最後一個晚上跟孩子的放鬆時刻→玩桌遊【說書人】。	
Day4 整體帶領反思		
<p>這一天是比較鬆散的行程，但在體力的訓練上仍需要持續，因此放了攀岩的體驗，觀察孩子已經在一個團隊裡面成為團隊的一份子，因此面對團隊所做的決定跟前進的方向，都練習在這五天中彼此共同承擔，雖然有不舒服，但也有開心的回憶，那是只有「團隊」存在的時候才能經歷的到的。</p>		

包成家 2016 年暑假種子領袖體驗營 2016.8.8~8.12

日期	2016.08.12(五)	引導員：吳怡萱
活動目標	團體結束回饋、結業式	
時間	0800-1430	
活動內容	活動概要+團體動力概述	
早餐+場地恢復	孩子一早起來很快地整理自己的行李跟收拾場地恢復原狀，相當自律的迎接最後一天。	
回憶劇場採排	<p>帶孩子回顧過去四天，大家一起經歷了什麼，請孩子自己討論：「每一天預備一個大家共同印象深刻的畫面，總共四個畫面，以及要告訴所有人這個印象深刻的畫面讓他們學習到了什麼？」用回憶劇場的方式彩排練習，預告晚一點會在結業式展現給家長看。</p> <p>哥姊全程不參與在當中，僅在旁邊做觀察協助的腳色，看見孩子很熱烈的討論每一天印象深刻的畫面，彼此角色分工，男生因為已經熟悉了，一整個玩開，女生則是一直收斂要大家聚焦在討論，每個人都有自己的腳色跟位置。</p> <p>第一天→學習到要彼此互相幫助，遇到困難要想辦法解決不要吵架 第二天→學習到要好好照顧自己，不然會拖累大家 第三天→學習要堅持到底，不要一半就放棄不然就玩不到好玩的 第四天→學習到要給夥伴加油，分享攀岩攻頂的喜悅</p>	
團體回饋列車	<p>引導員以紅花卡 2 的圖片，邀請所有人一同參與分享：「挑兩張圖片，一張給這五天的自己，想對自己說的一句話，一張給團隊，這五天下來想給團隊大家的祝福。」</p> <p>引導員穿插孩子之間，在每個孩子用照片分享的時候，同時給予孩子這五天我們看見的、有做到的、做得很好的、個人魅力的回饋，也謝謝大家這五天彼此的陪伴，在這個時刻做感恩跟結束的謝謝。從最小的小四年級孩子到最大的國三孩子，各自都拿了不一樣的學習跟收穫，也自發性的彼此感謝”具體”被幫助被陪伴的經驗。</p>	
結業式	<p>回憶劇場+五天照片 PPT 回顧+頒發結業證書。</p> <p>在台南的家長大部分都有來，對於孩子能夠有這樣的舞台呈現以及男孩子特別的回饋希望還可以在參加，對於一開始讓孩子來參加營隊的家長心中的忐忑，在看到這次孩子的反應之後有如釋重負的感覺，當然在看到孩子做了自己平常不會讓孩子做的挑戰之後，重新看見孩子的能力。</p>	
<p>Day5 整體帶領反思</p> <p>由於團隊已被建立起來，最後一天引導員並沒有太多的介入，僅是給予孩子最大的討論跟發展空間，以及創造一個可以讓彼此好好說再見跟謝謝的時間，讓孩子收集能量後能夠滿滿的回家，最後的 PPT 照片回顧雖然老套，但覺得對於家長而言是很必要的呈現，讓孩子透過舞台表演跟照片回顧，去見證孩子的能力跟改變。最後一天能夠準時結束，彼此回饋，在時間細流上的掌握度覺得有進步、工作人員的配搭也有一定成熟度的默契。</p>		

包成家 2016 年暑假種子領袖體驗營 2016.8.8~8.12

2016 年包成家暑假營隊 整體個人反思紀錄 引導員：吳怡萱

感恩—

- 帶領到一群天使孩子，能夠彼此幫助跟合作、體貼隊友，覺得很感恩。
- 因為人數少，所以每個孩子的需求都能被看顧到。
- 營隊五天雖然氣象局發布大雨特報，也預備了雨具，但都沒有淋到雨。
- 不論是前線或後勤人員都能做到即時的幫補。
- 全員平安上下山。

做的不錯的是一—

- 提前對助理小幫手做營隊事前訓練，讓每個人都可以知道可能會發生什麼事情，培養默契讓到時可以做及時的暗樁或幫補。
- 營隊人數較少，原本父母擔心孩子會有情緒的問題，但因為能被一對一看顧到，所以也相對被照顧到需求，因此這次並沒有出現孩子情緒困擾的狀況。
- 這是第三次做小型營隊，明顯在默契的配搭上有進步，做決策者跟配合者的腳步有配搭完整，讓團隊能夠走在既定的行程跟預期目標上。
- 營隊三餐的規畫有更精簡以及效率，沒有花太多時間在繁瑣的雜事上，能夠專心陪伴孩子。
- 營隊每個晚上的檢討會，有做到 12 點前就結束，讓工作人員能盡早休息，維持陪伴孩子的精神品質。

可以更進步的是一—

- 營隊助理幫手的事前告知需要再多做說明會有戶外活動，必須具備體力才能參與。
- 必須在報名表單上註記 Email，讓行前通知單能夠順利寄出。
- 山上的氣候需要拿捏更清楚，提醒凡事有上山的行程，保暖效果要做到好。

反思—

在引導上，慢慢學習「去問題化」，雖然在活動中會習慣看見問題然後設計活動去解決問題現象，但能夠用「好奇的眼界」去看待每個狀況的發生，尊重每個人的自由意識，用宏觀的視野讓每個狀況都有不一樣的解讀跟看見，也許就能幫助孩子不是一直著墨在自己的問題上，而是用更多角度去看這個世界。

在陪伴上，練習等待每個人成長的時機，不揠苗助長，學習幫助孩子看更遠一點，然後發現自己比自己想像的自己更好。

在團隊配搭上，學習各司其職，不同的角色都有最棒的定位，並不是一個人要綜覽所有的事情，而是讓適合的人站在對的位置上，好好的發揮，然後成就大小細節都能被看顧到的團隊。在服務品質上，練習在最重要的生命陪伴角色上，在對的事情上擺上時間，至於其他繁瑣事務可以更精簡，就盡量簡化，例如陪伴孩子的好精神勝過花時間在做細瑣完美要求的道具上，凡是過猶不及。

在整體流程上，學習兼顧不同角色的需求，不論是家長或者孩子或者工作人員，在不同的需求上都能看顧到並且給予最適當的支援。