

什麼是溯溪？

顧名思義，就是沿著溪流由下游溯行至上游的一項運動，英文可說是 **River Tracing** 或是 **Upstream**。想像一下大西洋鮭魚溯源而上的情景，衝破激流，飛越瀑布；溯溪活動同樣地，會經歷涉溪、跳石、攀瀑、橫渡、高撓、垂降及涉渡深潭，雖然沒有鮭魚傳宗接代的渴望與使命，但其中的挑戰及趣味性卻是無窮的。溯溪是一種團隊的活動，團隊完美的合作，才得以共同通過困難的地型。溯溪不只是團隊的型態，更是組織化的活動，團隊的成員必須依其專長能力，分配任務，各司其職。攀登能力強或游泳技術強的隊員必須擔任攻擊手，帶著繩索攀爬瀑布或渡深潭，架好繩索固定點，協助其餘隊員通過該困難地形；管理協調能力佳者，則負責人力的調配；心思細膩者，則可勤作記錄；經驗豐富的成員，可以判斷找出溯行上攀的最佳路線及方式。近年來，溯溪活動被列為最佳的探索體驗活動，讓參與者學習如何領導與被領導、如何強化團隊的凝聚力，而將溯溪中團隊合作、組織化通過困難地型的經驗，運用於人生的挑戰。

* 體驗教育營

1、體驗探索教育（**Adventure Education**）課程，是一套在美國推行 35 年之五育訓練課程，此訓練結合了挑戰與探索，不為學員提供絕對的答案，由參加者共同設定目標，彼此體諒、合作完成任務，再從中分享及獲得啟發性的學習經歷。

2、以體驗探索教育（**Adventure Education**）課程為主要活動內容 3 天 2 夜。

第一天

1. 平面至低空活動體驗：相見歡彼此熟悉、溝通、解決問題及建立小隊團隊合作。
2. 熟悉技能：小組互動、創造團隊第一次合作經驗。
3. 課程活動：透過影片、故事與學習單為方法，透過成員們的分享能學習生命重要議題。

第二、三天

戶外冒險挑戰：藉團體成員合作、信任...等活動，創造難忘的挑戰經驗，讓團體成員更緊密的結合，體驗彼此是共同體密不可分。

如：垂降，信任合作活動。

如有查詢，請聯絡：

Inca – Travel for Pleasure / 旅遊樂 (Facebook) Website : www.inca.com.hk

遊學教育有限公司 (牌照號碼：353 274)

電話：3670 0230

電郵：info@inca.com.hk / inca.heli@gmail.com

體驗冒險教育 (Adventure Education)

- 體驗冒險教育 (Adventure Education) 是一套在美國推行近40年之五育訓練課程，此訓練結合了**輔導與遊戲**，不為參與者提供絕對的答案，由參加者共同設定目標，彼此體諒、合作完成任務，再從中分享及獲得啟發性的學習經歷，



- 這項課程包含了一系列創新的過程，從「暖身、建立團體彼此信任感、問題分析與祕訣探討、到初級及高級繩索」，讓參與者由活動經驗中學習人際溝通、面對問題、受挫因應、團隊互助合作。
- 類型包括：**解凍熟悉遊戲、低阻礙活動、信任活動、溝通活動、解決衝突、個人或社會責任活動。**
- 透過團隊合作的策略，不但可以培養學員的合作精神，並且可以不斷創造學員學習上的高峰經驗，讓學員很快掌握到學習的目標！
- 並以遊戲的共同經歷帶回學校、家庭或職場，改造團隊以**正向模式溝通與運作。**
- 此套課程適合九年一貫教改政策的綜合領域教材。



- 類型包括：**解凍熟悉遊戲、低阻礙活動、信任活動、溝通活動、解決衝突、個人或社會責任活動。**
- 透過團隊合作的策略，不但可以培養學員的合作精神，並且可以不斷創造學員學習上的高峰經驗，讓學員很快掌握到學習的目標！
- 並以遊戲的共同經歷帶回學校,家庭或職場,改造團隊以正向模式溝通與運作。
- 此套課程適合九年一貫教改政策的綜合領域教材。



可達到的目標如下:

- 視學員為一個團隊，他們必須學習更有創造性及有效地解決問題
- 個人和團隊是一體的，必須共同突破層層障礙以達成一致認同的目標
- 讓學員進入活潑趣味的學習歷程，在情感和理性上產生冒險犯難神、超越自我極限，並提昇其學習向上的意願。
- 強調學員必須共同參與及完成任務，故增進同儕間關係的深入度、溝通表達技巧、情緒管理與控制及互信互助的精神！
- 激發學員未發掘的潛能及領袖風格，再個別因才鼓勵與關懷，使其對未來生涯規劃有夢想及憧憬！
- 使學員摒除負面消極感覺及思想，積極參與學習及成長，真實誠懇的分享及回饋，在團隊學習肯定自我及他人的價值，找出個人獨一無二的特質！



體驗冒險教育的發展

- 1. **教育類**：體驗教育是美國基礎教育法案第三條的方案，而其冒險方案相當受到青少年的歡迎，目前已廣為美國各地公立學校的接受和肯定。曾經得到美國教育領導獎，因此體驗教育在美國教育的推廣上有其示範作用。
- 2. **人際關係與社區發展**：兩個來自不同世界的人在冒險方案及高空中找到了相互扶持的力量，社區中由各種不同文化、成長環境的人組成，體驗教育在社區發展中提供了一個聯結人心的橋樑。
- 3. **治療與輔導**：體驗教育曾經幫助紐約市的高中及喬治亞州的社區替代學校，發展出一套針對犯罪傾向或已犯罪者、殘障及心理偏差者的教學計劃。體驗教育也自行發展出一套矯正問題青少年的訓練計劃，並與喬治亞州政府合作成立一座彩虹湖學校(The Rainbow Lake School)，專門收容那些有社會不適症的中學生。學生先要接受12週的治療訓練，接著再受12週的追蹤訓練，訓練期間所有學生都在校區中參與工作，及參加這項以冒險活動作為基礎的輔導諮商計劃，並同時啟發學生的社會適應行為。



- 4. **企業組織及員工**：包含營利與非營利組織，體驗教育在美國、加拿大、歐洲等全球二十四個國家，幫助過不少工商企業團隊，做過企業整合、企業向心力凝聚、企業團隊合作...等教育訓練的方案。而這其中使用的方法包含藉由**身體力行(Learning by doing)**，**透過遊戲、活動、信任、溝通、領導與配合、問題解決**等挑戰性課程(Challenge course)，建立工作團隊(Team-building)強化團隊情誼，激發團隊向心力及激勵團隊，並且確實完成團隊目標。
- 5. **休閒產業**：體驗教育應用於一般休閒場所或夏令營地，例如在挑戰性繩索活動中，享受幫夥伴確保的樂趣，相互鼓勵，同時思考著如何讓他成功，營地的管理者必須學習使用自發性挑戰的觀念，幫助青少年學習真實的面對自己，身為團隊的成員如何貢獻自己的力量及發現自我價值。

