



探索教育 行前通知

親愛的同學，

妳即將去到「IDEA 峨眉教育中心」，這是一個專為教育訓練所規劃興建的場地，佔地廣達 20 公頃，完全座落在景色優美且寧靜的自然原始森林中，空氣清新且鳥語花香，在此環境中學習，可以得到很多正向的能量與成長。

在出發前，有下列行政事項要提醒，並請同學事先詳閱與準備—

1. 畢旅第一天，請穿著體育長褲與運動服，長頭髮請務必綁好頭髮、盤髮。
2. 請攜帶隨身環保水壺(請先裝滿水)，本中心全區亦有 RO 逆滲純淨水可供補給。
3. 請準備個人防曬與防蚊用具 (鴨舌帽/防曬乳液/防蚊液)。
4. 如果您的身體有特別需要注意的狀況，請攜帶個人習慣用藥、身分證、健保卡、並且請務必事先告知老師與現場工作人員。
5. 請隨身準備一套替換衣物，以便活動後更換。
6. 為了愛護地球，本中心倡導環保概念，所以請您一起配合節能減碳，如節約用水、用電，並隨手關燈，且不隨意丟棄菸蒂/垃圾與不製造環境污染。
7. 本中心聯絡電話：(03)580-0099／0988-038585 網址：www.paidea.com.tw

最後—

預祝同學 有一個美好且充實的學習旅程！

IDEA 深度探索教育機構 敬上
Institute on Developing Enhanced Adventures



探索教育學習單

Part 1 快問快答

◇ 提到「學測」，妳會想到什麼？人生轉捩點

◇ 如果用一種物品來形容「學測」，妳會怎麼形容它？

凸拋隱形眼鏡

◇ 目前的妳和學測的關係是？有點距離

◇ 高三的妳和學測的關係是？忽近忽遠

◇ 妳希望和學測維持什麼樣的關係？好朋友

◇ 承上，若要維持這樣的關係，妳需要具備什麼條件？

超級認真的讀書

Part 2 回顧過去

◇ 什麼時候的我最有勇敢？起床的時候

◇ 什麼時候的我最有自信？畫畫的時候

◇ 什麼時候的我最能持之以恆？做自己喜歡做的事

◇ 我曾經遭遇過最大的挑戰是什麼？想辦法融入外國人的生活(遊學時)

◇ 我曾經遇過最大的挫折是？達不到自己或他人的期望

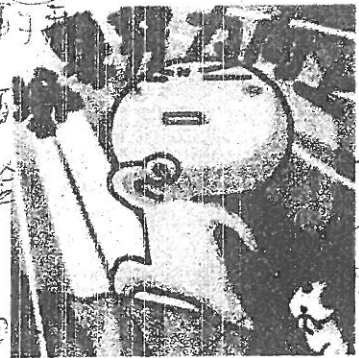
那時是如何面對的？冷靜下來再繼續努力

Part 3 發現自己

◇ 探索教育活動結束後，請寫下 500 字的心得，心得內容可包括：

- ♥ 我印象最深刻的部分是？為什麼？
- ♥ 在活動中，我看見怎樣的自己？
- ♥ 我覺得這個活動中我最大的收穫是？這樣的收穫對於面對高三生活有什麼幫助？
- ♥ 請給自己一句加油打氣的話
- ♥ 其他的肺腑之言

其實這次的高空探索是我很害怕的東西，從小我就懼高，連走吊橋都不行，所以當我聽到畢旅要去那裡，我都快崩潰了；到了現場，我更是崩潰，我一直在底下當確保或觀看，我並沒有上去，第二個是獨木橋，我國小其實就玩過了，但我也只爬完樣子，並沒有走過獨木橋，那高度就讓我崩潰大哭，當我高一又看到這個，我真的要瘋掉了，原本有急頭想專走完看看，但最後時間關係連梯子都沒爬上去，接近結束的時候，各小組在分享，記得老師請我們一人說一句話，我說：「大家都很勇敢！」老師：「那妳覺得妳配稱嗎？」我立馬就回答：「不勇敢！」老師說：「不！妳已經很勇敢了，妳至少有踏出心中的阻礙，有想要挑戰的心，這是一個好的開始，妳要相信自己是勇敢的！」當我聽完這番話是非常感動的，一整天我除了團康活動外，我都没挑戰，但那天在下方的時候看到一些很溫馨的畫面，所有同學都注目著挑戰者，一直不斷的替他加油，當挑戰者下來時，大家會給他聲和擁抱，一整天其實我看到了所有三個班是都希望即將到來的學測，我也可以很勇敢的跟全班團結一心，為目標而努力！我相信，我可以!!!



繳交日期：第 12 週課堂上完成（繳交心得才算完成聖心優質認證-探索教育）

◇ 未參與探索教育者，請事先找姮邑師，另有任務要完成。

Handwritten signatures and notes at the bottom of the page, including the name 'AHH' and 'insight!' written vertically.

探索教育學習單

面對困難的勇氣
團隊合作
意志力/毅力
解決Q的能力

Part 1 快問快答

◇ 提到「學測」，妳會想到什麼？大學、讀書、考試、展現自己、證明自己。

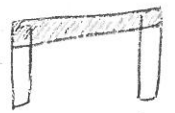
確保 → protect other

◇ 如果用一種物品來形容「學測」，妳會怎麼形容它？

是個舞台，讓有充分準備好的人上去發光發熱的地方，展現自我實力之處。

• 獨木橋

◇ 目前的妳和學測的關係是？像個陌生人，不認識，不熟悉彼此。



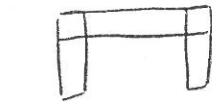
◇ 高三的妳和學測的關係是？是個好朋友，聊過很多次天，了解對方。

• 2條單索

◇ 妳希望和學測維持什麼樣的關係？互相認識，了解得很透徹的朋友

◇ 承上，若要維持這樣的關係，妳需要具備什麼條件？

隨時和書聊天，多和題目相處，多找老師講講話，討論討論、查清楚考試制度（考試、面試、書審、背審...）及各個學校、校系



• 1條單索

Part 2 回顧過去 要的是什麼。

◇ 什麼時候的我最有勇敢？平常就很勇敢，想做的就會去做。

◇ 什麼時候的我最有自信？在運動時，以：打球 (volley basket)、跑步、打鼓。

◇ 什麼時候的我最能持之以恆？有目標在前需要實行時，^{完成美術作業}

◇ 我曾經遭遇過最大的挑戰是什麼？在自治會內擔任服務股長。

◇ 我曾經遇過最大的挫折是？身為自治會的一員，只要一有活動就會佔用很多時間，時常忙的團團轉，以致無法兼顧課業，^{蠟燭兩頭燒}

那時是如何面對的？

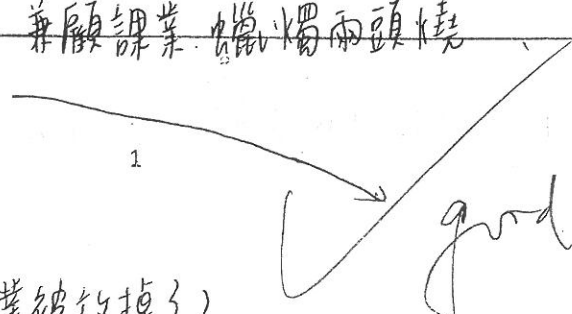
分配好自己的時間。

功課在學校可完成就

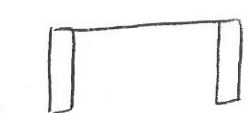
儘量寫完，規劃假日

的讀書時間（想是

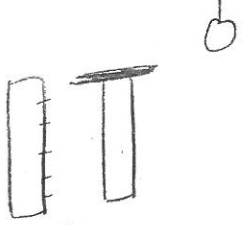
這樣可以實行，所以課業被拖了）



• 學會放手再抓



• 拍球



• 雙腳站在橋頭上

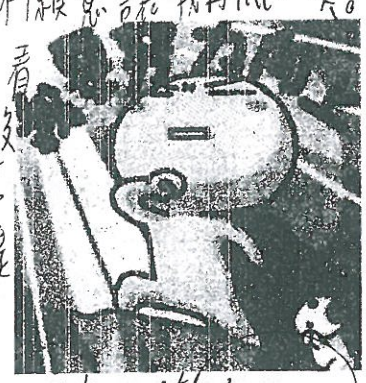
Part 3 發現自己

✧ 探索教育活動結束後，請寫下 500 字的心得，心得內容可包括：

- ♥ 我印象最深刻的部分是？為什麼？
- ♥ 在活動中，我看見怎樣的自己？
- ♥ 我覺得這個活動中我最大的收穫是？這樣的收穫對於面對高三生活有什麼幫助？
- ♥ 請給自己一句加油打氣的話
- ♥ 其他的肺腑之言

A++
 2/9

探索教育讓我學習體會到了很多從前都只會講講，但卻無感觸的一些事及話。在過程中我參加了2個項目，獨木橋以及高空拍球。我是全場第一個上獨木橋的人，在下面看時其實一點都不緊張害怕，等到爬到了高空中要轉身放手準備踏出第一步時，緊張感來了。雖然知道自己做過確保、很安全但還是會猶豫一下，我大概站了一秒左右便踏出第一步，剛開始一手還抓著繩索一手放開，走了兩步後便全放了，順利且穩穩地走完。在高空擊球是我玩完獨木橋，便一直想挑戰的。看著每個挑戰中的人遲疑又或者果斷的腳步，我在下面想真的有這麼可怕嗎？等到換了我時，我都沒有緊張的感覺，在爬前還叫領隊幫我拍照，上去時我抓牢每一個把手，一步步穩穩地快速爬上去到了上面有點懼怕在想說怎麼握把變握岩石了，但我也只遲疑一下便繼續爬，到了平台後快速地抓著站起來，沒想多久也不覺可怕，只想著要拍球便跳了出去，順利著陸後發現領隊在和其他人聊天，看到我還說，欸你怎麼下來了，怎麼這麼快？我就說你怎麼沒幫我拍照，朱落的走去關主那要脫繩子時關主說，欸你爬得蠻快的呀不然你要不要再爬一次，拍到照再下來，還幫我問其他同學願不願意讓我再爬一次。於是我就又開始爬了。第2次上去反而開始緊張了，因為大家都在看我，我就想表現得更好，跳出去那剎那差點碰到球了但我卻沒碰到便往下掉心裡有些失望，手便抓住繩子尋求安慰，第一次跳即使沒碰到球我也沒抓繩子，但第2次卻抓了，大概是因為很多人在看怕沒碰到，失落感更加重了吧！這次跳球花了一分鐘左右，現在回想起才發現我真的怕別人很多，其實我蠻勇敢的。



繳交日期：第12週課堂上完成（繳交心得才算完成聖心優質認證-探索教育）

✧ 未參與探索教育者，請事先找姮邑師，另有任務要完成。

做完2項挑戰我才真正明白勇敢踏出第一步是有多麼重要，不再只是膚淺的了解。

9/2

探索教育學習單

Part 1 快問快答

- ◇ 提到「學測」，你會想到什麼？ 能否到一個好學校的重要轉捩點
- ◇ 如果用一種物品來形容「學測」，你會怎麼形容它？
羽毛（不好好握在手中很容易就會飛走，不過假使是自己願意讓它飛，就會飛的又高又遠）
- ◇ 目前的你和學測的關係是？ 朋友
- ◇ 高三的你和學測的關係是？ 良性競爭對手
- ◇ 你希望和學測維持什麼樣的關係？ 朋友
- ◇ 承上，若要維持這樣的關係，你需要具備什麼條件？
要有主動認為考好學測 = 上好大學 = 為了自己的心態，這樣在讀書時就會充滿活力，也會更加自動自發的去準備衝刺。

Part 2 回顧過去

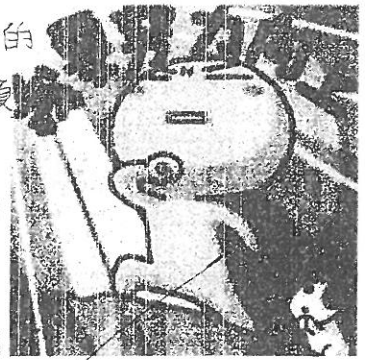
- ◇ 什麼時候的我最有勇敢？ 有帶較小的朋友在場或想突破自我時
- ◇ 什麼時候的我最有自信？ 當遇到我會的事時或我很熟悉的事
- ◇ 什麼時候的我最能持之以恆？ 當我在做我有興趣的事時
- ◇ 我曾經遭遇過最大的挑戰是什麼？ 到底是否要繼續在樂團中呆著
- ◇ 我曾經遇過最大的挫折是？ 太高估自己，以致於沒看到自己的要求而太失落
那時是如何面對的？ 清楚認知自己的實力且仔細思考要如何提升自己的實

Part 3 發現自己

◆ 探索教育活動結束後，請寫下 500 字的心得，心得內容可包括：

- ♥ 我印象最深刻的部分是？為什麼？
- ♥ 在活動中，我看見怎樣的自己？
- ♥ 我覺得這個活動中我最大的收穫是？這樣的收穫對於面對高三生活有什麼幫助？
- ♥ 請給自己一句加油打氣的話
- ♥ 其他的肺腑之言

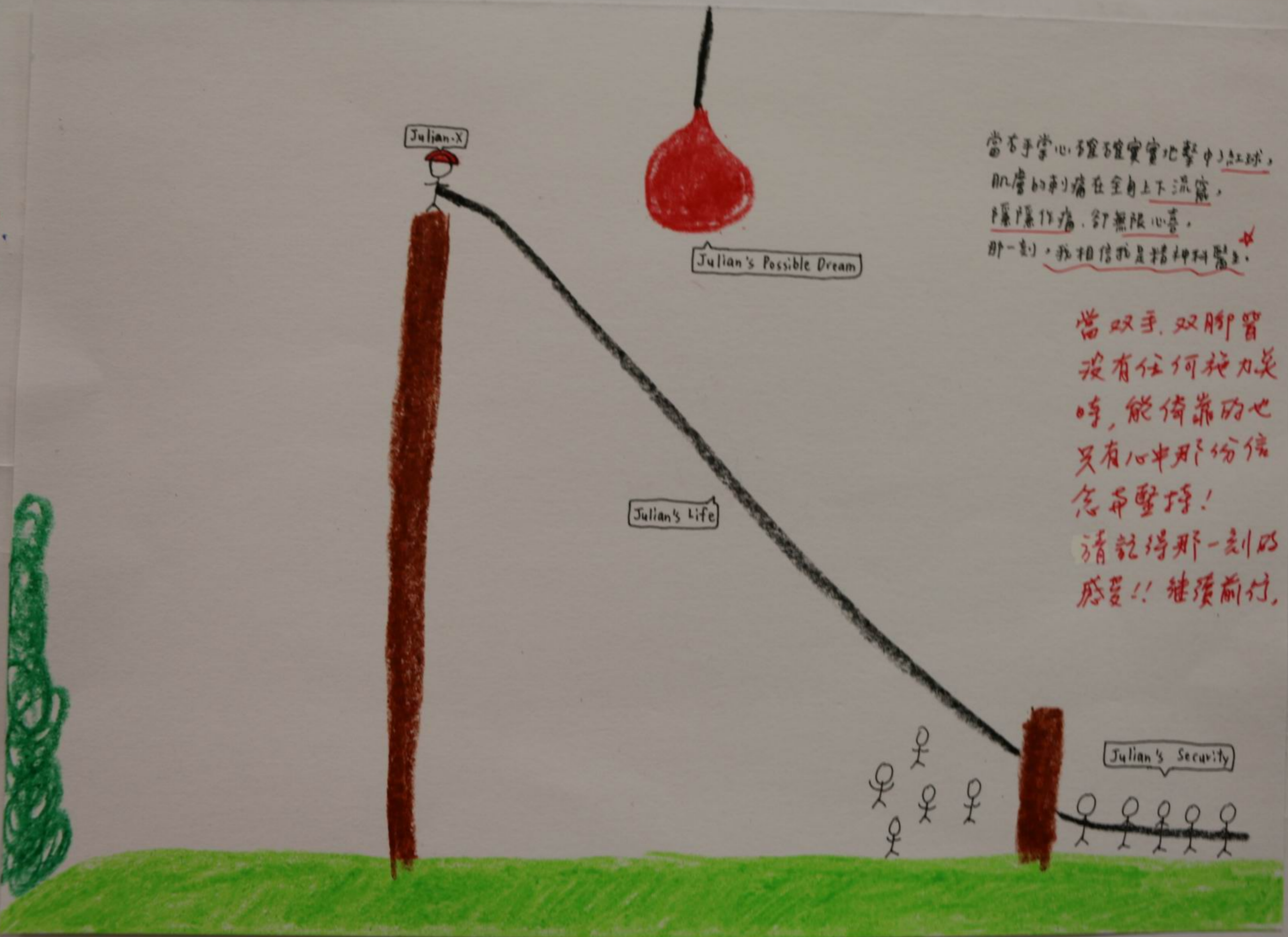
在這次的探索教育中真的讓我感受到「挑戰自我的極限」，在一開始的想像中我還以為高空教育會有些危險，但實際到達現場後發現並非如此且還十分安全，這點令我安心不少，也使我更增添了信心在高空挑戰中，但到了實際操作時，還是十分的緊張！在走獨木橋時，走上去的階梯就已在小抖，到了上方一開始還真以為自己會掉下去，但還是踏出了第一步，我覺得比較可惜的是到最後我只放開了一隻手，並沒有把 2 隻手放開，我在事後常想，再一次我必能放開手呢！高空挑戰的另一個是「飛天蜈蚣」，一開始覺得它好像挺簡單的，可是當我踏上那一設施開始，我發覺這一困難點還挺高的，不過與其說很難到非常人所及，還不如像大學老師所說的：只要持之以恆便可，飛天蜈蚣是一個很長且會晃動的被掛著的長柱，且上方有類似巉岩的東西可供我們往上踏，因為會動，所以有時很難找到要採踏的點，通常放棄便是從這裡開始，也真正了解到這裡真正面對自己挑戰的便是持之以恆，當然最後還是咬緊牙關爬到了最頂端，那成就感真的很高。在探索教育裡，處處都充滿著正向與未知的可能性，不管是在高空挑戰又或者是與同學、那裡的老師等的互動，都是在啟發我們自己所不知道的自己，真心感謝自己有來這次的探索教育，相信現在的我已有些改變，也許還不太明顯可是相信，在堅持信念以及時間的累積下，會逐漸顯現出來的，雖然剛開始的確想過探索教育跟高三學測究竟有什麼關係，但我現在懂了！在探索教育中的挑戰自我與升高三後的超越自我是一樣的，每個人都可以做的很好，不過在中途便開始有人一直放棄，斷送了自己的前途，真是可惜~我真的想好好把握住未來，我想「探索教育」便是為了不讓我們夢想更遠，而是更加接近才成立的吧！



繳交日期：第 12 週課堂上完成（繳交心得才算完成聖心優質認證-探索教育）

◆ 未參與探索教育者，請事先找姮邑師，另有任務要完成。

A++
 20/2/24



Julian-X

Julian's Possible Dream

Julian's Life

Julian's Security

當右手掌心確實確實地擊中了紅球，
肌膚的刺痛在全身上下流竄，
隱隱作痛，卻無限心喜。
那一刻，我相信我是精神科醫生。

當雙手、雙腳臂
沒有任何施力英
時，能倚靠的也
只有心中那份信
念與堅持！
請記得那一刻的
感受！！繼續前行。

52A
42
胡子強

在玩三索和空中擊球時，站在木頭上要往下跳的那個瞬間真的變得信任和相信很重要，因為爬上去需要信任同學們會相信她們會抓住連接我身上的那條繩，要相信在我跳下去時她們會抓住我不會讓我掉下去。我覺得最重要的是相信自己一定能夠做得到。在還沒上去體驗時我總覺得很可怕，不認為自己能夠成功，但在上去的前一刻相信自己能夠做得到，就這樣我不再恐懼，不再害怕，一心只想著自己能成功自己一定可以的，當然在最後我成功了。在玩空中擊球跳下來之前我說出了“我希望我能考上國立大學的營養系”其實在跳之前一直在想跳下來之前到底要喊出什麼，最後決定好了可是還是很猶豫到底應不應該喊，因為喊出來就是希望自己能達成，要達成是需要很多努力的，這也就回到了我的恐懼“害怕努力沒有成果”但在探索教育中我學到了要相信自己，相信自己辦得到所以我想我的努力到最後一定會有成果的只是不知道什麼時候會實現。

真的相當神奇的過程！就是這樣單純的相信，可以產生好大的力量！

這是一項選擇！
選擇相信或選擇恐懼？真的一念之間，每個念頭出現時，記得提醒自己記得那一刻的感覺！你一定可以做得到，每天只要持續向前，努力，就對得起自己！



Simple Belief

單純的相信

只要我仍抓得到一根浮木，
我就有信心能存下來。
—— 曼藤路



2016. 春 探索教育

風好大，大到即使抓緊小繩子仍掉了下來，我雙腳在空中擺動著，找尋 balance。

心底一股聲音，告訴我：

「爬起來！」

僅憑著繩子的拉力，我重新站回鋼索上。

底下是同學們的歡呼聲——

只要你相信自己跌倒了可以

爬起來，

沒有什麼可以阻擋你；

甚至——

爬起後你會站得更穩更從容。

更多分享請看後面。

好棒的意向與體驗！

記得這一刻的力量與從容！！

你是。



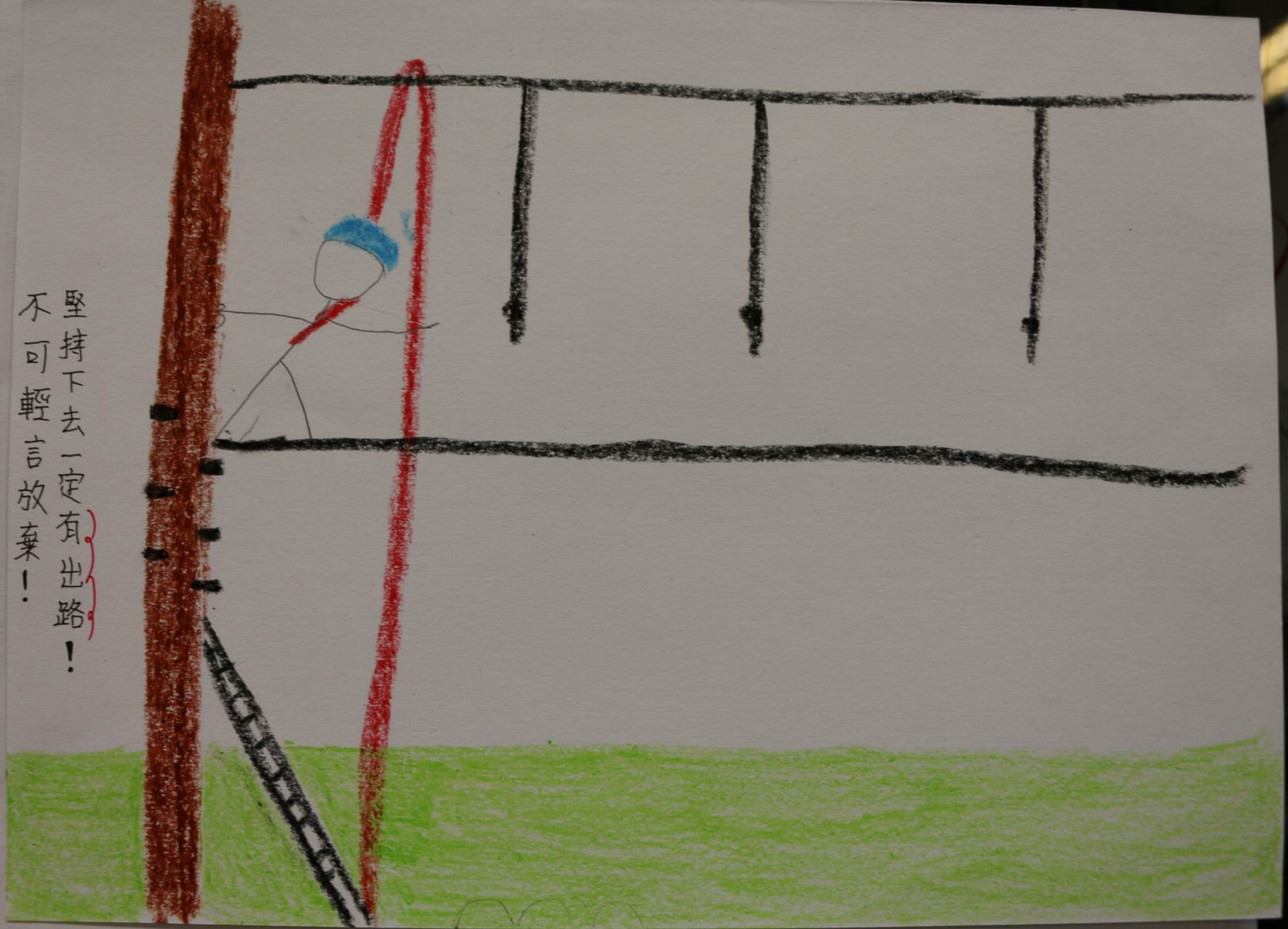
謝²我在害怕的時候
沒有害怕放棄而是
努力往前走👤

甘美乎甘美乎
Yu

是的！要謝謝自己的勇氣、堅持並相信自己！

堅持下去一定有出路！
不可輕言放棄！

堅持，產生力量，「希望」一定是出現在前方的，
不前進，便永遠看不到！加油！



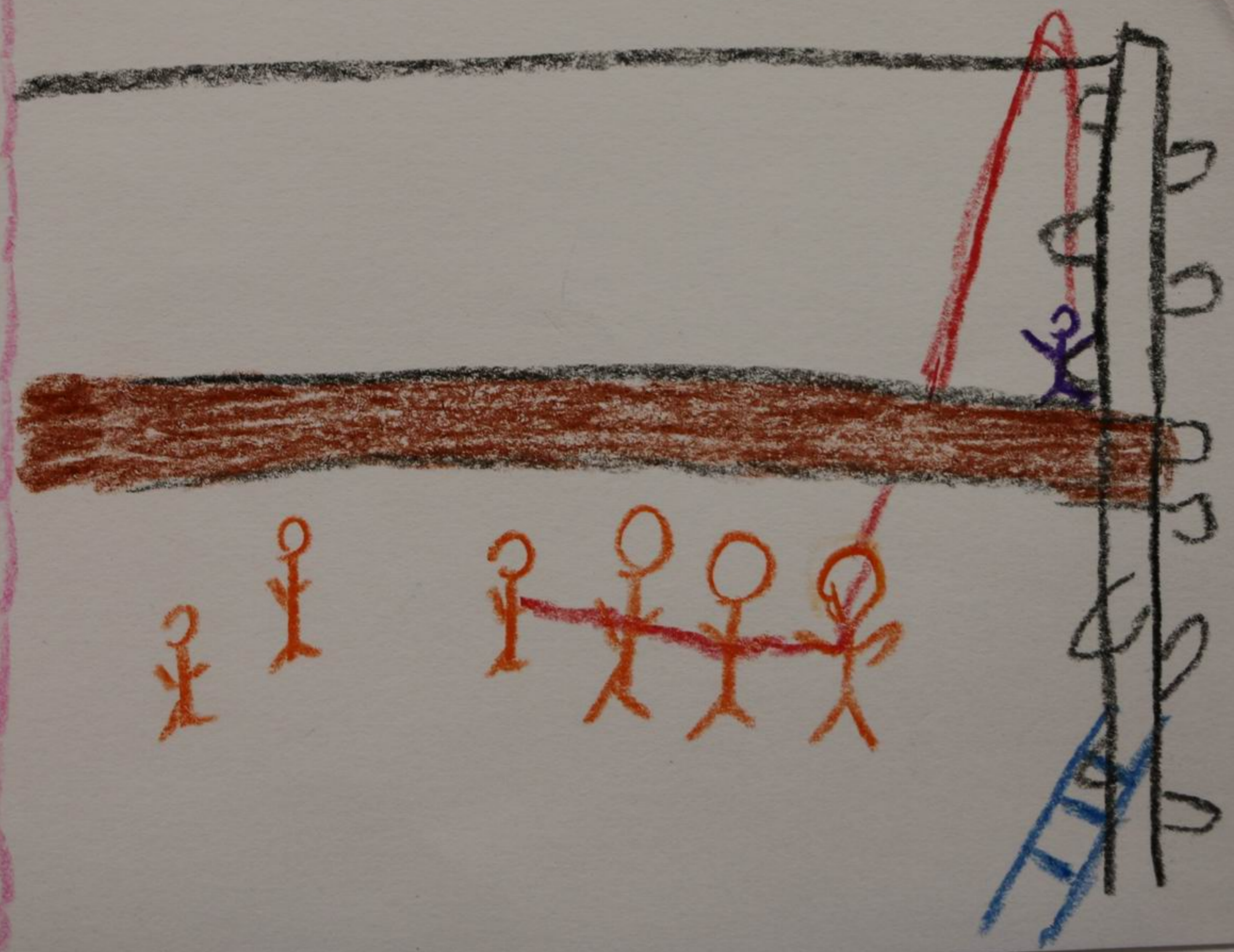
加油！一定要像這樣勇敢去做呢！



不做，連成功機會都沒
做，或許能成功

在面對自己沒有試過
的人事物時，心中或許
會有恐懼，但或許試
過後會發現其實沒有
當初想像的那麼可怕，
聽別人的經驗都比
不上自己真實的試
過一次，而且在面對會
怕時，最最重要的是自
己的鼓勵，信任自己可
以做到。

真的！只有自己勇敢嘗
試，才能有真的學習
與體會喔！很多的
害怕都是存在自己的
想像中。加油！

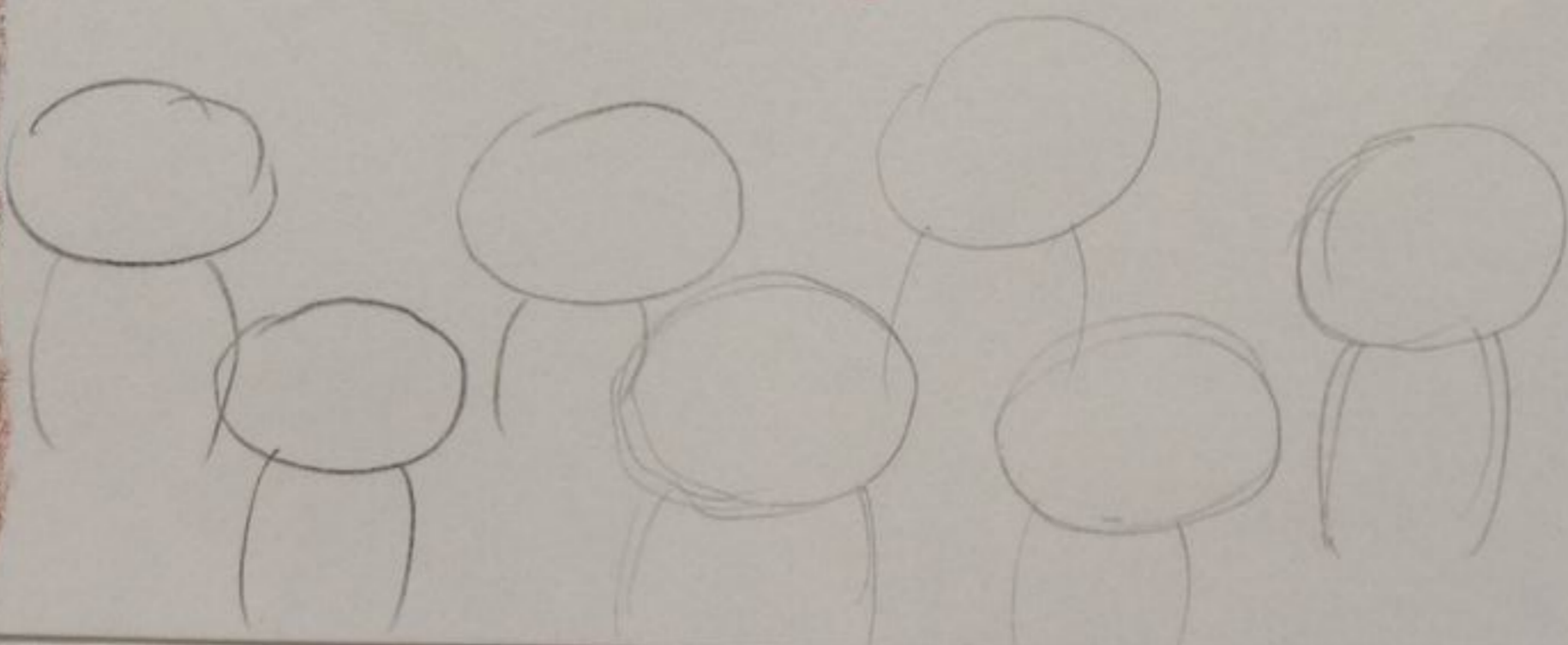
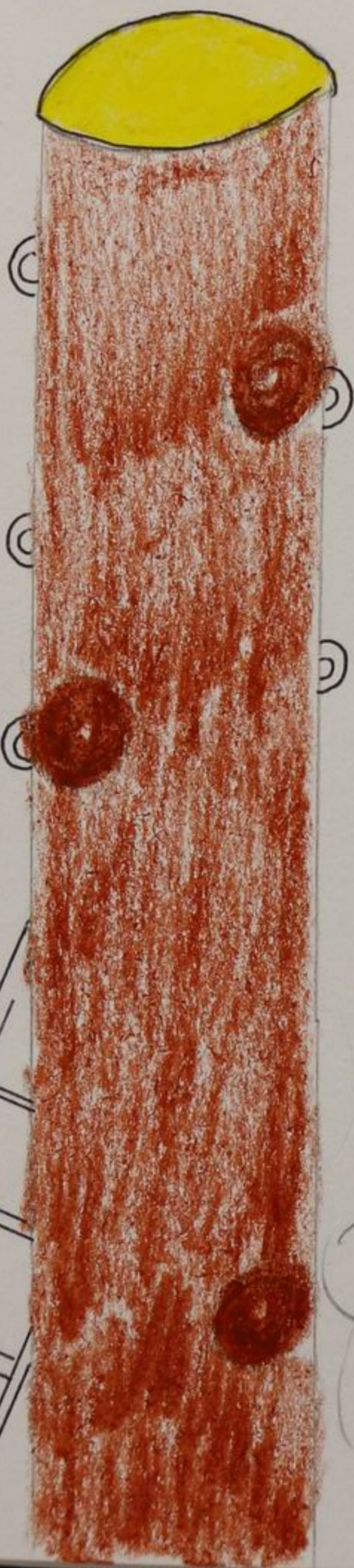




Dear 李伊梨

妳做得很棒噢！來給自己抱一個
相信你能成為一個很厲害的商
業人士。然後請妳一定要相信
自己喜歡自己。

↳ 很有力量的一句話！
好喔！記得每天至少要
對自己說一次這句話！！
妳便能感受到神奇的
魔力！



李伊梨



就這麼一次
機會了。
跳吧！

I hope that you
take that jump,
don't afraid to fall.

Everything will
be fine.

Reyna Gu.

Yes, everything will
be fine ♥≡

104(下) 高二探索教育



時間	1050427	地點	IDEA
主題	信任互助遊戲		



時間	1050427	地點	IDEA
主題	合作互信一起站起來		



時間	1050427	地點	IDEA
主題	確保一定要做好...		



時間	1050427	地點	IDEA
主題	高空探索		



時間	1050427	地點	IDEA
主題	發表團隊激發出的想法		



時間	1050427	地點	IDEA
主題	大合照		

105 學年下學期 高二探索教育



時間	1060426	地點	IDEA 營地
主題	活動前提醒		

時間	1060426	地點	IDEA 營地
主題	團體默契合作		



時間	1060426	地點	IDEA 營地
主題	高空體驗		

時間	1060426	地點	IDEA 營地
主題	放心我們會做好確保		



時間	1060426	地點	IDEA 營地
主題	結束分享		

時間	1060426	地點	IDEA 營地
主題	大合照		

106 學年下學期 高二探索教育



時間	1070425	地點	IDEA 場地
主題	信任遊戲…一起爬起來		



時間	1070425	地點	IDEA 場地
主題	放心我會幫你撐住的		



時間	1070425	地點	IDEA 場地
主題	開心的參與		



時間	1070425	地點	IDEA 場地
主題	擊中我的目標了		



時間	1070425	地點	IDEA 場地
主題	互相打氣		



時間	1070425	地點	IDEA 場地
主題	活動成功大合影		