



自我探索

高一己 13 莊書亞

contents

01

自我探索介紹

02

超級犀牛

03

種子巡禮

04

影響輪

05

照片分享

06

心得反思

自我探索

自我探索課程參與讓我有了解自己的機會，在活動及課程中增加信心及對自我肯定，也需要在面對挫折時能夠隨時自我調適，才能有成長的能力。透過多元的課程內容，例如：團體活動、小組分享討論、體驗視障者的不便、自己製作餐點等活動體驗，老師所設計的課程內容最終目標可以引導我們學習自我探索，也可以增加對自我的認識，提升自己未來生涯的適應力與協助他人的能力，以及探索自己的興趣。



超級犀牛

課程內容

這堂課，老師準備桌遊遊戲讓我們去發現每個人在團隊中所扮演的角色，不只如此我們也學到了團隊精神，在有限的時間裡看哪一組疊的卡牌最高。我覺得我們這組的優點是穩扎穩打不急不徐的完成遊戲，彼此之間配合得相當有默契，井然有序也不會打在一起，一層一層順利的堆疊，也能眼觀四方、小心翼翼盡量不去動到桌子，在團隊遊戲中非常需要組員們互相配合，目標一致就能達成目標。



種子巡禮



課程內容

我們在校園裡尋找著種子，找到羅漢松的種子帶回栽種，在低頭尋找種子的過程中超級有趣，無法分辨自己撿到的到底是種子還是果實，以往總以為種子相當微小，沒想到羅漢松的種子竟然和它的果實一樣大，而且它們其實是連在一起的，真是增長見識了。那天撿完種子，老師就請我們把種子帶回家泡水，一星期後上課時再帶到學校種植。在泡水期間，種子會散發出發酵的味道，不知道是不是水泡過頭，我第一批的種子們全軍覆沒，觀察等待許久一直未發芽。所以我決定改種橘子及檸檬，每天都期待它們發芽長高高...細心澆水幾週後，種子們都成功地發芽長大，非常給力，真的是相當感動。

課程內容

我挺喜歡這堂課，因為可以從自己去延伸發現影響自己的人、事、物，並畫出和這個人這件事的關係是親近、衝突、疏離，或者是又親又衝突，畫影響輪的過程，一直在想，認識的人這麼多，沒寫出來的感覺又傷感情，後來發覺，並不是只有畫在上面寫在紙上的才對自己有影響。畫完後，就是跟同學們分享自己的影響輪，講著講著其實也會不知不覺的聊起來，也可以知道別人眼中的自己與自我的定義及評價，有很大的差異。很難得有這樣的機會與他人互動學習，這是一堂充實又愉快的課程。



photos



心得反思

這學期的課程相當多元，有別與一般制式化的課程，多的是讓我們有更多的機會去與同學們互動，參與不同領域的活動內容，活動的設計都有足夠的空間讓我思考，也讓我嘗試跳脫學習框架。在參與的過程中也有機會能夠真正表達自己的感受及想法，除了自己需要設定目標，團隊活動中有時也需要主動參與及討論。期待在未來的學習及課程，我都能專注學習，勇於探索參與不同的學習歷程，學得更多元更寬廣，樂在其中。

