

## 啟動生命經驗學習 與最真實的自己相遇 ～2025 年度 185A 期國小主任儲訓回流研習班



研習設施體驗（攝影：翁秀惠）

【教育人力發展中心 林雅姿、黃春華】

在這個極具變動的世代中，如何讓學習超越教室圍牆、進入真實世界，是本次第 185A 期國小主任儲訓回流研習班的核心精神。研習首日由宜蘭縣政府教育處汪俊良督學講授「走向戶外教育與自我探索療育」課程。汪督學強調大自然不僅是背景更是導師，他實際帶領學員透過五感調動進行自我覺察。學員透過「照相機」活動以雙手框景練習專注，「擁抱大樹」連結土地沉靜力量，並透過「聲音地圖」聆聽此刻的聲音風景，這種「戶外教育—森林療育」的實踐，不僅是一場與芬多精的邂逅，更能提升辯證力、領導力、親和力與自律性等非認知的品格能力。

第二天課程移師至「桃園市青年體驗學習園區」，各種高低空探索體驗設施映入眼簾，學習正式走入冒險場域。當學員們站上高點時，必須面對恐懼、自我懷疑與不安，唯有集中注意力、信任自己與夥伴並鼓起勇氣一躍而下，才能克服挑戰。這天戶外教室的體驗，將單純的遊戲提升到了學術、認知與情緒發展的層次，有助於培養專注力、創造力、危機處理能力與堅持度，每一次的猶豫與突破，都是一場深

刻的自我對話，讓學員在克服挑戰後獲得成就感，並找回最真實的自己。

除了親身體驗，最後一天亦邀請宜蘭縣立岳明國民中小學黃建榮校長分享實務經驗。黃校長秉持「世界就是學習的教室」的理念，推動海洋教育與實驗教育，引領學生參與冬山河帆船運動及師生環島航行計畫；此外，並透過山野教育與尼泊爾志工服務學習，讓孩子在搬運重石、爬樹等看似具有風險的活動中，學習空間位置感並判斷安全性，這種將觀察、紀錄等技能應用於真實情境的教學，能激發孩子更強的學習熱情，培養樂觀與具前瞻性的國際視野。

歷經從森林療育到高空探索的洗禮，本次研習印證了「改變是通往冒險的路，不冒險才是人生最大的風險」。戶外教育的真正目的，是創造機會讓師生在變動的世代中，學會與自己相遇、與環境共好，進而啟動具生命深度的經驗學習。