



Our Planet 愛爾普藍星

◆學習對自己與他人的責任◆探索未來目標方向
◆學習正向態度◆增強能力技術◆包容及照顧弱小

戶外冒險挑戰活動



活動內容

透過戶外冒險活動(高低空繩索、健行、水域挑戰等)學習正向品格教育

參加對象 (邀請制) 國一至國三生

洽詢窗口

☎04-24220023 #37

0912-849145

LINE ID : tccsj08

梁輔導員 謝輔導員

活動日期 2023年10月17日至2024年1月9日，共十二次
每周二 早上9點至下午4點

活動地點

- 沙連墩探索體驗教育園區戶外探索學習營地
- 張秀菊基金會所規劃之場地

活動費用

- 全程免費
- 加保旅平險
(15歲以下依保險法意外險最高保額NT650,000，若超過不予呈保)

報名日期

即日起至10/2(一)，名額15名，額滿為止



姓名	性別	身分證字號	邀請人 (關係)	()
生日	年 月 日	年 級	國中	年級
緊急聯絡人	關係 (保險需要)	緊急聯絡人 手機號碼		
緊急聯絡人 身分證字號 (保險需要)		緊急聯絡人 生日(保險需要)	年 月 日	
居住地址				

臺中市 112 年傳善獎 X 張秀菊愛爾普藍星計畫 報名簡章

★參加對象：經教育局學生輔導諮商中心專輔員或專任輔導教師評估

- (一) 國中一至三年級，校園三級輔導學生為主。
- (二) 就學狀況不穩定學生且具有參與意願。
- (三) 高關懷學生且具有參與意願。
- (四) 特殊評估校園二級輔導學生。

★計畫目的：

本計畫期能協助提升學生之自我效能感，提升生活及學習動機，藉由團體動力及友善環境，提升學生社會支持，尋找到歸屬感。引導學生們勇敢接受責任、設定前方目標、保持尊重態度、學習新的技能、回應社會需求。藉此預防中輟及其他心理議題情形發生，以達本專案預防性輔導之目的。

★戶外冒險挑戰課程期程規劃：112年10月17至113年1月09日，每周一次，為期12周（因11月28日為考試週，停課一次）。最多招募 15 人。

★主辦單位：財團法人台中市私立張秀菊社會福利慈善事業基金會

★轉介報名截止日：即日起至112年9月28日(四)或額滿為止

★報名方式：報名表 E-mail 至 dol10615@tccsj.org.tw、yhsi5225@tccsj.org.tw

★報名聯絡人：梁如燁、謝益嘉 輔導員

★聯絡電話：04-24220089 #37，0912849145

臺中市112年傳善獎 X 張秀菊愛爾普藍星計畫

一、目的：

1. 期待透過一學期的時間，讓學員從戶外冒險活動中體驗自我成長的4階段：突破自我框架、覺察自我能力、自律的養成，到自決的展現。在過程中，希望透過引導的方式讓學員學習勇敢接受責任、設定前方目標、保持尊重態度、學習新的技能、回應社會需求。
2. 學員在體驗活動及學習技能的過程中認識自己的可能性，從一開始的甚麼都不會，時常需要請求協助，手心向上的態度，可以轉變到能力及自信心的提升，並且懂得運用自己所學的技能進行服務回饋，成為擁有手心向下能力的助人者。

二、活動內容：

時間	目標	內容流程(暫定)
第一天 10/17 (二)		<ol style="list-style-type: none"> 1. 訓練主題：規範/突破/自我探索 2. 活動工具/內容： <ul style="list-style-type: none"> • N自貼(自我介紹+自我目標探索) • 5根手指(規範) • 紙洞/手銬結(突破自我框架-想法) • 攀樹 - 一式+二式(體驗) • 回饋反思(5根手指的運用+讚美自己/他人)
第二天 10/24 (二)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過戶外體驗活動，讓學員體驗、觀察及適應環境。 2. 透過體驗教育課程面對挑戰並突破自我框架。從經驗獲得正向經驗，提升學員的自信心及堅持力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訓練主題：突破/挑戰/自我探索 2. 活動工具/內容： <ul style="list-style-type: none"> • 攀樹 + 走枝/走繩(突破對攀樹的既定印象+挑戰自己”不可能”的框架) • 高空塔-獨木橋(突破自我框架+重新認識”可能”的自己) • 回饋反思(5根手指的運用+讚美自己/他人)
第三天 10/31 (二)	<ol style="list-style-type: none"> 3. 從課程過程中轉化學習經驗，學習讚美自己與他人的正向品格及意識，提升正向自我內在價值。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訓練主題：突破/挑戰/自我探索 2. 活動工具/內容： <ul style="list-style-type: none"> • 攀樹+走枝+走繩+位移(再次突破對攀樹的既定印象+學習很多事都有很多玩法/面向，只是我們還不知道而已，所以別急著否定其他可能性) • 回饋反思(5根手指的運用+讚美自己/他人) <ul style="list-style-type: none"> - 寫下自己目前突破的事情 - 寫下自己目前還沒突破但最想突破的事情/活動/想再玩一次的/想嘗試但沒機會做 • 實現自己想突破的事情 • 回饋反思(5根手指的運用+讚美自己/他人)

時間	目標	內容流程(暫定)
<p>第四天 11/07 (二)</p>	<p>4. 經過突破及挑戰，學員可以慢慢覺察自己的能力、極限和潛能。</p> <p>5. 在體驗的過程中，練習探索目標方向，並學習為設立的目標努力</p>	<p>1. 訓練主題：目標設定/生活技能/態度</p> <p>2. 活動工具/內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • N 自貼 (再次確認目標-來這裡想做甚麼或是自己目前有甚麼想達成的目標) <ul style="list-style-type: none"> - 學期目標：服務回饋-學習攀樹系統架設 • 平面活動 (學習目標探索/目標設定) <ul style="list-style-type: none"> - 射箭+高爾夫球圈 (體驗探索過程中的失敗-改變-進步-成功) • 回饋反思(5 根手指的運用+方向/態度) <ul style="list-style-type: none"> - 認識”學習” 4 階段 - 知道(體驗)-會做(觀察+省思)-懂做(歸納)-教人(應用) • 自立炊煮 (生活) • 繩結練習 (學習態度)
<p>第五天 11/14 (二)</p>	<p>6. 從活動中練習基本生活技能，及培養正向態度。</p>	<p>1. 訓練主題：目標設定/生活技能/態度</p> <p>2. 活動工具/內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 學習架繩+收繩 (態度) • 自立炊煮 (生活) • 樹林冒險-從緩降機到小溜索 (提升自己的目標方向，並學習付出努力達成目標) • 回饋反思(5 根手指的運用+方向/態度)
<p>第六天 11/21 (二)</p>		<p>1. 訓練主題：目標設定/生活技能/態度</p> <p>2. 活動工具/內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 練習獨立完成架設攀樹系統/學習架設攀樹二式或走繩 (自覺+新目標設定+態度) • 鑽木取火-自立炊煮 (目標方向+生活) • 漆彈對戰 (目標設定+目標行動) • 回饋反思(5 根手指的運用+自覺/方向/態度)
<p>11/24 (五)</p>	<p>期中服務回饋</p>	<p>1. 前進逢甲大學 USR 影響力市集-協助攀樹活動</p>

時間	目標	內容流程(暫定)
<p>第七天 12/07 (二)</p>	<p>7. 透過常態性的練習，讓學員培養自律的習慣，並學習負責任。</p>	<p>1. 訓練主題：自律/責任/照顧弱小</p> <p>2. 活動工具/內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 浣熊圈 (暖身) <ul style="list-style-type: none"> - 增加團隊意識+團隊中自己的責任 • 低空活動-浣熊搬家+蜘蛛網+雁行(團隊責任) <ul style="list-style-type: none"> - 增強團隊溝通能力 - 探索自我/團隊責任 - 自我能力覺察->提升自我價值 • 自立炊煮 • 回饋反思(5根手指的運用+自我/團隊責任) • 攀樹系統架設練習+走繩 (自律+責任) <ul style="list-style-type: none"> - 互相學習、幫助架設系統 (照顧弱小) - 目標：12/19 服務回饋
<p>第八天 12/12 (二)</p>	<p>8. 從活動中提升其他自我能力，進而達到自我價值及自信心的提升。</p> <p>9. 經過能力的提升後，希望學員可以變得有能力進行服務回饋，照顧弱小。(手心向上->手心向下)</p>	<p>1. 訓練主題：自律/責任/照顧弱小</p> <p>2. 活動工具/內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 攀樹系統架設練習 (自律+責任) • 隔島躍進 (團隊責任+溝通) • 回饋反思(5根手指的運用+自我/團隊責任+照顧弱小) • 自立炊煮 • 高牆 (責任+照顧弱小) • 高空塔-過五關 (團隊溝通+能力提升)
<p>第九天 12/19 (二)</p>		<p>1. 訓練主題：自律/責任/照顧弱小</p> <p>2. 活動工具/內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 攀樹系統架設練習 (自律+責任) • 服務回饋 (責任+照顧弱小) • 自立炊煮 • 許願池 (想再玩一次的活動)

時間	目標	內容流程(暫定)
第十天 12/26 (二)		1. 訓練主題：自決/回饋/反思 2. 活動工具/內容： <ul style="list-style-type: none"> • 日月潭-獨木舟 (自決+責任) <ul style="list-style-type: none"> - 學習划獨木舟的技能 - 為自己的選擇負責 • 回饋反思(5根手指的運用+自決/態度/責任)
第十一天 1/02 (二)	10. 進階移地訓練，讓學員學習為自己做的決定(自決)負責。 11. 應用這學期學到的能力再其他場地設施，並進行服務回饋。 12. 反思成長的歷程，享受自己努力而來的成果。	3. 訓練主題：自決/回饋/反思 4. 活動工具/內容： <ul style="list-style-type: none"> • 達觀部落-攀樹 (服務回饋) <ul style="list-style-type: none"> - 教導達觀部落的孩子攀樹 • 自立炊煮 • 雙崎部落 慕依阿道工坊 泰雅傳統織布體驗 • 桃山部落 山蘇林 <ul style="list-style-type: none"> - 影響信 • 回饋反思(5根手指的運用+自決/態度/責任)
第十二天 1/09 (二)		1. 訓練主題：自決/回饋/反思 2. 活動工具/內容： <ul style="list-style-type: none"> • 結業式派對 • 大溜索(許願台) • 攀樹領取結業證明 • 美食派對 • 回饋反思(5根手指的運用+對這學期自己的反思/成長歷程)

備註：教練保有活動調整之權利，操作教練會依照活動當天之天候因素、活動現場安全考量、學員表現和身心承受度等實際狀況來適度調整課程內容和進行之順序，敬請見諒！

臺中市112年傳善獎 X 張秀菊愛爾普藍星計畫

轉介報名表

學生姓名			綽號			性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生日(民國)	年	月	日	身分證字號(本資料僅供保險用)		
國中 就讀學校			到校狀態 (可複選)	<input type="checkbox"/> 目前中輟，開始中輟時間_____		
班級				<input type="checkbox"/> 時輟時學(到校頻率_____天或_____節/週)		
家庭 狀況	<input type="checkbox"/> 雙親 <input type="checkbox"/> 單親(離異) <input type="checkbox"/> 隔代教養 <input type="checkbox"/> 父母分居中 <input type="checkbox"/> 其他_____		同住 家人	<input type="checkbox"/> 生父 <input type="checkbox"/> 生母 <input type="checkbox"/> 祖父 <input type="checkbox"/> 祖母 <input type="checkbox"/> 外祖父 <input type="checkbox"/> 外祖母 <input type="checkbox"/> 兄(____人) <input type="checkbox"/> 弟(____人) <input type="checkbox"/> 姐(____人) <input type="checkbox"/> 妹(____人) <input type="checkbox"/> 繼親(_____)		身 份 別
				<input type="checkbox"/> 其它(_____)		
學員 <input type="checkbox"/> 臉書 或 <input type="checkbox"/> IG			Line ID			學員 電話
父親姓名			職業	<input type="checkbox"/> 全職 <input type="checkbox"/> 兼職 <input type="checkbox"/> 失業		家中： 手機：
母親姓名			職業	<input type="checkbox"/> 全職 <input type="checkbox"/> 兼職 <input type="checkbox"/> 失業		公： 手機：
目前主要 照顧者姓名			與學生 關係			聯絡 電話
監護人 <input type="checkbox"/> 與主要照 顧者相同			與學生 關係			家中： 手機：
監護人身分 證字號(本資 料僅供保險 用)			監護人 生日 (本資料 僅供保 險用)			聯絡 電話
居住地址						
學生家庭狀況 (家系圖及 文字說明)	*學生與家人的關係、案家生活狀況、經濟狀況					

學生狀況

1. 生活狀況(作息狀況、生活型態):

- 睡眠時間: _____ 點睡覺, _____ 點起床
- 起床狀況 自行起床 需他人協助起床 叫不起來
- 生活型態 正常休閒娛樂, 說明 _____
 長期在家, 原因 _____
 長期外出, 原因 _____
- 學習狀況 專注 易分心 精神渙散
- 在校人際狀況: _____
- 校外人際狀況: _____
- 其他:

2. 特質及個性描述:

3. 成癮問題 (菸、酒、藥物、網路、遊戲、其他類型成癮等)

- 無
- 菸癮, 一天 _____ 支
- 酒癮, 一天 _____ 罐 _____ (酒類), _____ 點開始喝, 喝到 _____ 點
- 網路/手機成癮, 一天 _____ 小時
- 遊戲成癮, 一天 _____ 小時
- 藥癮, _____ (類型), 一天 _____ 量
- 其他成癮問題:

4. 轉介此學生參與活動的理由及期待:

學生過往案件及目前案件處理狀態
(無則免填)

- 無
- 有, _____ 案件, 保護管束, 訓誡
- 有, _____ 案件, 保護管束, 訓誡
- 有, _____ 案件, 保護管束, 訓誡
- 開庭時間 _____
- 其他事件: 性平議題 自傷 暴力 偷竊 霸凌 毀損
 其他: _____

學校輔導老師

聯絡方式

學諮中心輔導員

聯絡方式

轉介人員:

轉介日期:

(*備註: 請轉介人員可以加入Line群組, 以便共享學員活動狀況)

臺中市112年傳善獎 X 張秀菊愛爾普藍星計畫

家長同意書

本人(家長) _____ 同意本人監護子女 _____ 參與財團法人台中市私立張秀菊社會福利慈善事業基金會辦理「112年傳善獎X張秀菊愛爾普藍星計畫」活動課程，本人知悉課程內容並願意督促子女(以下稱學員)配合下述事項。

課程規劃	本次挑戰營課程主旨為引導學生們勇敢接受責任、設定前方目標、保持尊重態度、學習新的技能、回應社會需求；共計兩天。
課程內容	<ol style="list-style-type: none"> 活動日期：2023年10月16日(二)-2024年1月9日(二) 預計課程時間：09:00開始(不含交通時間，移地活動時間另行通知) 課程交通：由計畫輔導員協助到校接送(如有例外應由校方及家長同意) 課程規劃： <ul style="list-style-type: none"> *戶外冒險挑戰課程：透過戶外冒險體驗教育活動進行，內容安排高空繩索設施體驗、漆彈、獨木舟或其他移地活動等。

- 活動期間若學員有傷人、自傷、涉及法律案件或嚴重影響課程進行等狀況，基金會權利直接暫停服務，並通知學校及監護人。若是涉社工責任通報事項，則本單位依法辦理通報。
- 本人及子女皆知悉，在嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情期間，服務之執行應以所有關係人之安全為優先考量，並同意配合以下事項：
 - 配合政府相關防疫規範，做好健康管理，並將相關足跡誠實告知。
 - 在活動期間，本人及子女知道其中潛在風險，如有所顧慮會主動提出，持續參與則是監護人與子女確實同意風險評估的結果。
- 若認為本活動內容不符合學員需求時，應與計畫輔導員當面討論，不無故缺席。
- 本專案由第八屆傳善獎補助經費支應，家長及學員無須負擔任何費用。
★若因學員個人因素所造成之課程場地設備器材損失，須由家長及學員負責賠償(參照法律損害賠償討論)。
- 本人同意子女之個人資料僅供執行單位於本專案服務歷程內使用，上述單位負保密義務。
- 本人知悉參與課程須叮囑學員照顧自身安全、注意交通安全，並承擔個人行為致引發之危險、意外傷害和危及生命的後果。同時本人親屬或繼承人或相關之第三人將無法對本案之善意個人、單位或團體提出任何告訴或民事求償，絕無異議。
- 本人知悉為了課程安全需要得知學員基本體能狀況，願意進行填寫健康狀況調查表。
- 以上內容若有不足，則由監護人及學員本人與承辦單位再行討論協商訂定之。
- 監護人及學員本人同意上述內容，於下方簽名以茲證明。

立同意書人(監護人/家長)：

簽章

監護人聯絡

電話：參與學員：

簽章

中 華 民 國 年 月 日

健康狀況調查表

親愛的參與者您好，感謝您參加沙連墩社會企業有限公司所辦理的課程，為了課程安全需要您具備基本的體能狀態，我們將透過此身體狀況調查表來認識您的狀況，請您仔細填寫。請特別注意，您有任何的宿疾或舊傷**並不是**無法參加的依據，若我們對您的調查表有任何問題，我們會與您討論。此份調查表也將秉持保密原則，不會將您的資料外流，請放心填寫。

個人基本資料

姓名：(請以正楷書寫) _____ 血型：_____ 性別：男 女

生日：____/____/____ 身高：_____ 體重：_____

住址：_____

緊急聯絡人：_____ 關係：_____ 聯絡方式：_____

本次活動您是否有保意外險？ 有 沒有

健康狀況資料

1. 您有任何生理條件(指身體上，包括暫時或永久性)的限制或健康問題嗎？有 沒有

若有，請說明：_____

2. 您目前有以下的病史或症狀嗎？

心臟疾病或心臟病 心絞痛、心悸音或心臟雜音 胸痛/胸悶 中風

血壓過高或有高血壓 有心臟疾病、高血壓、中風的家族病史 中暑或熱疾病

背部、頸部、腳部、手部、膝蓋病狀 糖尿病 氣喘 癲癇 懷孕

偏頭痛 腸胃不適 藥物過敏 蚊蟲反應過敏 其他

若您有勾選以上任一項目，請您說明：

3. 您最近這半年曾受過傷或手術嗎？ 有 沒有

若有，請說明：_____

4. 請您列出其它我們需要注意的事項：

※請問經過評估後您認為自己是否可以參加戶外體驗課程？ 是 否

※本人同意、授權沙連墩社會企業有限公司使用或複製所有關於本人參與課程期間被拍攝之照片、影片、錄音等資料，作為教學、研究、部落格及網站宣傳之用途。

同意 不同意

※在活動過程中，訓練員會攜帶急救包和非處方用藥，但不會攜帶處方用藥。學員必須了解個人有需要時，需自行準備，且不再外力支援的情況下使用處方用藥。

※以上『健康調查表』已詳細填寫且以上內容是可信任及完整正確的。

參加者簽章：_____

監護人或家長簽章(若參加者未滿二十歲)：_____

日期：____年____月____日



沙連墩社會企業有限公司

公司地址：406 台中市北屯區崇德路三段 938 號 TEL：04-24220178 FAX：04-24220211

Website：http://www.shaliandun.com

E-mail：powercsj@tccsj.org.tw

《參加同意書》

本人_____接受沙連墩社會企業有限公司操作戶外體驗 教育課程所存在之某些風險。我瞭解沙連墩社會企業有限公司採取自發性選擇挑戰（Challenge by Choice）的理念，當本人認為不適合從事任何一項活動時，我有不參與的決定權利，並同意尊重他人相同的決定。我同意參與活動過程中，不貶低、漠視或輕視團隊中的任何一位成員，而且，我也同意支持他人、為了自己或團隊益處給予與接受正面及負面的回饋。

我瞭解本人如有任何生理上的限制、疾病，包括頸部、背部、心臟疾病、最近動過的手術或懷孕等，都有知會沙連墩社會企業有限公司工作人員的責任。我瞭解並接受在參加戶外體驗課程時可能帶來的人身及財務風險。我同意在參加訓練課程的期間，遵照訓練員及帶領者所有的安全指示，並聲明若因無遵照正常操作所帶來的傷害，與訓練員及帶領者無關。若在活動期間發生之意外或導致疾病，本人同意接受緊急醫療照顧。

根據上述，本人同意參加本次體驗課程。參加者簽章：

監護人或家長簽章（若參加者未滿二十歲）：_____

簽署日期： 年 月 日

