

探索教育團隊三峽初階班 培訓課程回顧



圓緣日期：2022/12/07

B組 學員

劉雪如 王麗華 李芷沂 黃明董

黃明瑤 林 粉 王麗雲 邱敏嘉

張秀英 陳明珠 劉貴花 俞寶娜

林子玲 彭雲卿



新生相見歡暨說明會

2022/06/01



新生相見歡暨說明會 2022/06/01

一、相見歡 動物大會（自我介紹）

用一種動物形容自己的性格



我最像什麼動物？

為什麼？特點？

新生相見歡暨說明會 2022/06/01

一、相見歡 動物大會（自我介紹-明瑤）

我最像（野雁）

因 自覺 在團體裡 我守紀律

與 人人 能互相關懷和扶持

也 樂於配合



新生相見歡暨說明會 2022/06/01

一、相見歡 動物大會（自我介紹-明董）

我 最像（小白兔）

因 自覺

我的心 像小白兔身上的毛

一樣的 潔白無瑕

個性溫順 與世無爭



新生相見歡暨說明會 2022/06/01

二、何謂探索教育 體驗式的學習



透過設計的、好玩的、冒險的遊戲

學習在團隊中

有創意、有效的解決問題

和學習突破及找到方向進一步發展

新生相見歡暨說明會 2022/06/01

三、團隊輕體驗（三影片）

團隊影片(野雁篇 0212)



◎ 螞蟻篇：團結力量大

團隊影片(螞蟻篇 0025)



◎ 野雁篇：團隊同一方向同一目標

有領航者 彼此互相鼓勵陪伴

團隊影片(經行篇 0418)



◎ 經行篇：事前要有清楚的說明

有共同的規範

新生相見歡暨說明會

2022/06/01

四、螢火蟲之光（1）

故事中 描述～



一群貪玩的孩童…追逐野兔……

濛煙散霧…找不著出路…爬入山洞

驚慌 害怕 痛苦…呼天喊地……

從來不知 原來 家是溫暖之處

新生相見歡暨說明會

2022/06/01

四、螢火蟲之光（2）

反省…懺悔……靜心聆聽山的傾訴

一陣很長的沉默 引大家領悟

一盞燈光…隱約接近…救難隊伍…

看到希望 卻發現自己的無知…

新生相見歡暨說明會 2022/06/01

五、資深訓練員 讓我印象深刻的話：

◎透過 遊戲與分享 看到自己盲點

◎探索 像一面鏡子 能自我覺察

調整 自己和不斷 超越自己

新生相見歡暨說明會 2022/06/01

五、資深訓練員 讓我印象深刻的話：

◎不斷學習 看見自己與他人

◎發現自我 探索自我 超越自我

遇見更好 的自己

◎時間可以 成就一切

新生相見歡暨說明會 2022/06/01

六、高老師對訓練員的要求：

◎布施力：多承擔 展熱情

◎持戒力：持十戒 能律己

◎精進力：常出席 交作業

新生相見歡暨說明會 2022/06/01

六、高老師對訓練員的要求：

◎忍辱力：高 EQ 有耐心不怕苦

◎禪定力：做定課 持經典

◎智慧力：發大心 入人群

新生相見歡暨說明會 2022/06/01

七、小體驗—小小畫家

◎今天 我的學習圖像

◎今天 我的學習心情

新生相見歡暨說明會 2022/06/01

七、小體驗—小小畫家（明董）

◎ 今天 我的 學習圖像：

如一束 淡淡芬芳的茉莉花

散發著 知性和感性

◎ 今天 我的 學習心情：

有如 跳躍在 綠草如茵的草原

心胸 開闊和快樂

新生相見歡暨說明會 2022/06/01

七、小體驗—小小畫家（明瑤）

◎ 今天 我的 學習圖像：

如一朵 盛開的 紅玫瑰花

代表 熱情 希望 熱愛今天的學習

◎ 今天 我的 學習心情：粉紅色

如此的學習 讓我 感覺心花朵朵開

祥和溫暖 充滿希望與期待

第一次 培訓課程

2022/06/15



第一次 培訓課程

2022/06/15

一、丟名字

我是（ ）的（ ）

我是喜歡做（ ）的（ ）

我是像一本（ ）的（ ）



第一次 培訓課程 2022/06/15

一、丟名字

我是（ 愛惜羽毛 ）的（ 明董 ）

我最喜歡做（ 呈現慈濟人文 ）的
（ 培育團隊志工 ）

我像一本（ 慈濟歌曲五十年 ）愛
（ 唱歌說故事的人 ）

第一次 培訓課程

2022/06/15

一、丟名字

我是（ 沉穩又理智 ）的（ 明瑤 ）

我是最喜歡做（ 學習手語 ）的

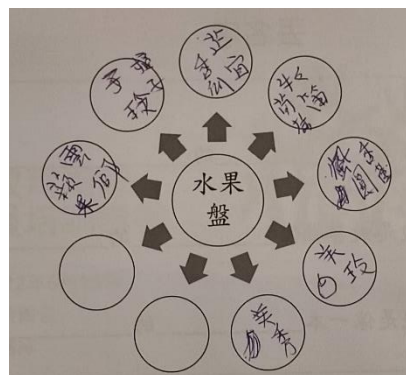
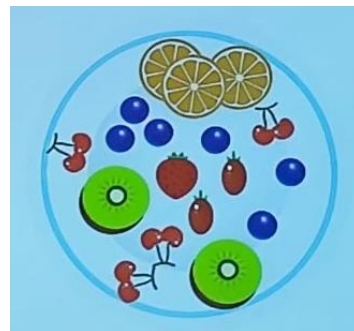
（ 慈濟志工 ）

我是像一本（ 童話故事～白雪公主）

的（ 小矮人 ）

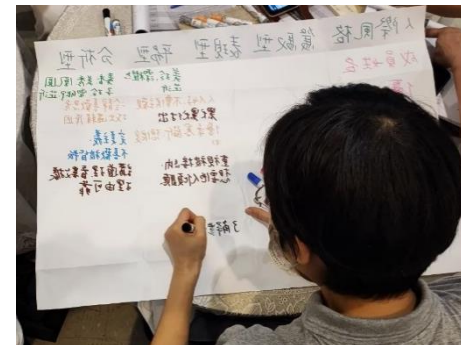
第一次 培訓課程 2022/06/15

二、認識伙伴 相互了解～水果盤



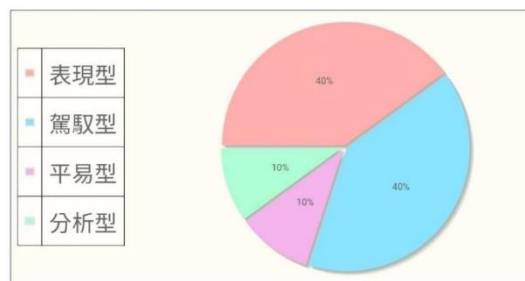
第一次 培訓課程 2022/06/15

三、知己知彼 善解包容～人際風格

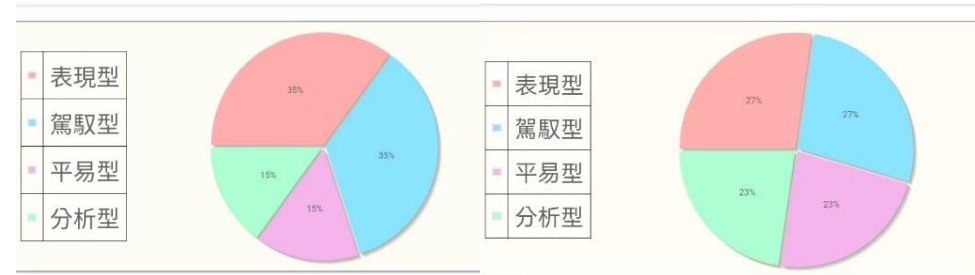
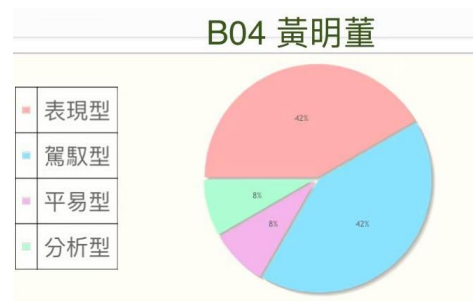


第一次 培訓課程 2022/06/15

三、知己知彼 善解包容～人際風格

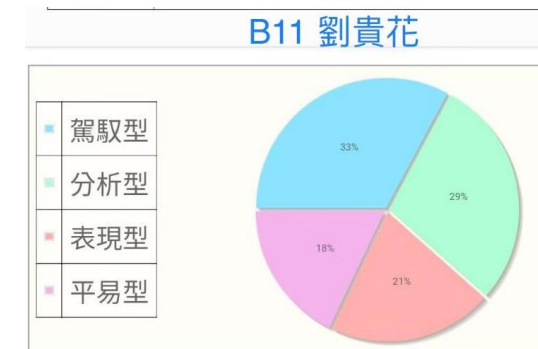
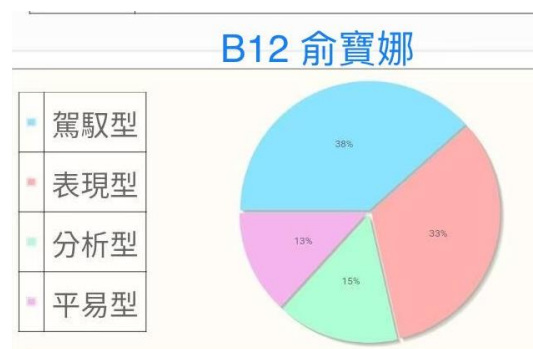
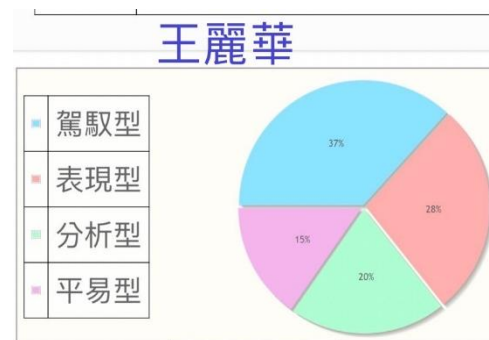


B01劉雪如



B09張秀英

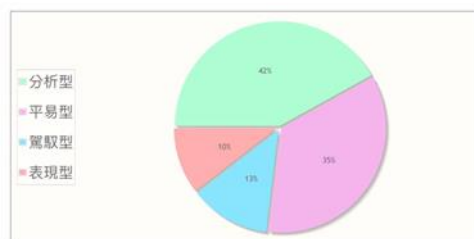
B07王麗雲



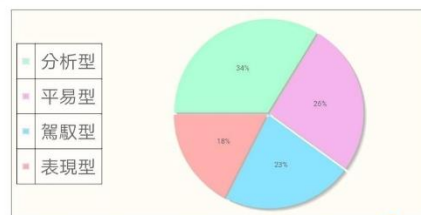
第一次 培訓課程

2022/06/15

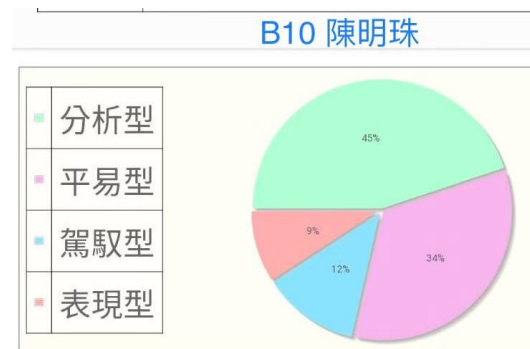
三、知己知彼 善解包容～人際風格



B14 林子玲



B13 邱芷沂



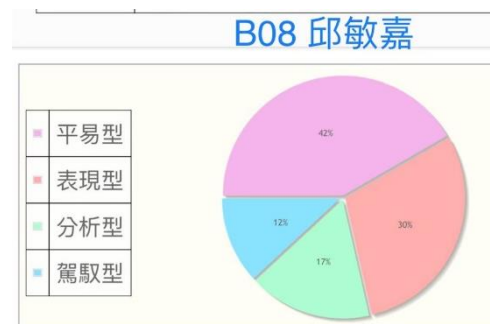
B10 陳明珠



B05 黃明瑤



B14 彭雲卿



B08 邱敏嘉



三峽區B06-林粉

第一次 培訓課程 2022/06/15

四、溝通表達 創意思考～撈法寶 說故事

情境來時 有方法（佛法）面對

思惟善解 圓融處理

第二次 培訓課程

2022/07/06



共好團隊

—因應動盪經營環境下的成功之道

□ 松鼠的精神

□ -- 做有價值的工作，朝共同的目標前進

□ 海狸的方式

□ -- 掌控達成目標的過程，有能力面對挑戰，不怕挫折困難

□ 野雁的天賦

□ -- 相互鼓舞與支持，發出真誠讚美

GUNG HO

第二次 培訓課程 2022/07/06

一、盡心盡力 積極主動（松鼠運松果）

松鼠的精神



- 人們知道他們能讓世界變的更好
- →
- 每個人都朝共同的目標前進
- →
- 所有的計劃與行動都以價值觀為依據？
- →
- 聖經上說：『沒有願景，人類將滅』

第二次 培訓課程 2022/07/06

一、盡心盡力 積極主動（松鼠運松果）



第二次 培訓課程 2022/07/06

二、規劃執行 彈性應變（海狸修水壩）

海狸的方式

□要有清楚界定的範圍

□→

□人們的想法、感受、需求與夢想，能夠被尊重、被傾聽並付諸實現

□→

□人們能控制自己的工作，他們必須有能力，也能努力面對挑戰

□→



	1	2	3	4	5
A	1'28" / 2 總 1'48"	0'48" / 2 總 1'08"	0'36" / 0 總 0'36"	0'39" / 1 總 0'49"	0'31" / 0 總 0'31"
B	1'45" / 2 總 2'05"	58" / 0 總 58"	53" / 1 總 63"	58" / 4 總 1'38"	48" / 2 總 1'08"

第二次 培訓課程 2022/07/06

三、自我覺察 形成默契（解開人生六個結）



第三次 培訓課程

2022/07/20



第三次 培訓課程 2022/07/20

一、團隊領航 萬物研修（團隊領航）

何謂團隊

團隊是由一群擁有共同目標的人所組成，他們經由群體合作達成目標，並由此感受成功經驗。

團隊是一群平凡的人，可以創造出不平凡的事業。



我們是一個團隊



- Feel Like a Team 感覺像一個團隊
- Think Like a Team 想法像一個團隊
- Work Like a Team 工作像一個團隊

學習是心靈的轉換

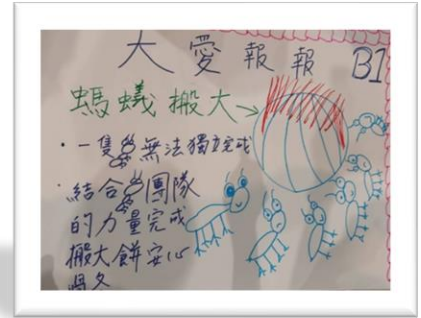
學習是行為的改變



第三次 培訓課程 2022/07/20

一、團隊領航 萬物研修（團隊領航）

團隊名稱：螞蟻扛大餅（B組）



團隊故事：一隻螞蟻 在戶外發現一塊大餅

很高興 但是搬不動

呼朋引伴 同心協力才完成任務

故事配樂：團結就是力量

第三次 培訓課程 2022/07/20

二、多元任務 妙法成就（馬戲團）



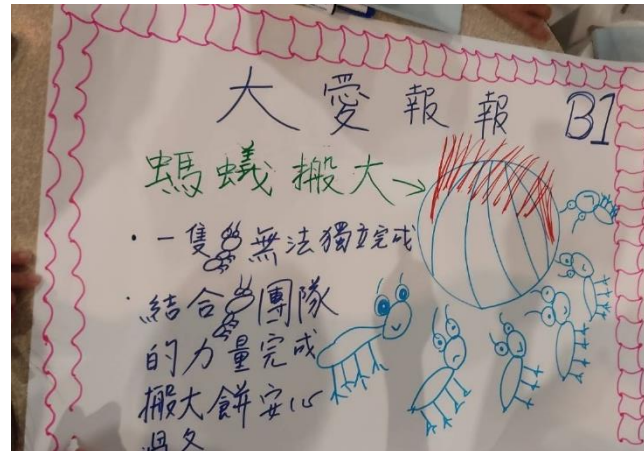
第三次 培訓課程 2022/07/20

三、展現熱忱 快速服務（服務大競賽）



第三次 培訓課程 2022/07/20

四、快速總結 快速報導（頭條新聞）



第四次 培訓課程

2022/08/03



理論課程



第四次 培訓課程 2022/08/03

◎ PA 的核心思想

有趣 (Fun)

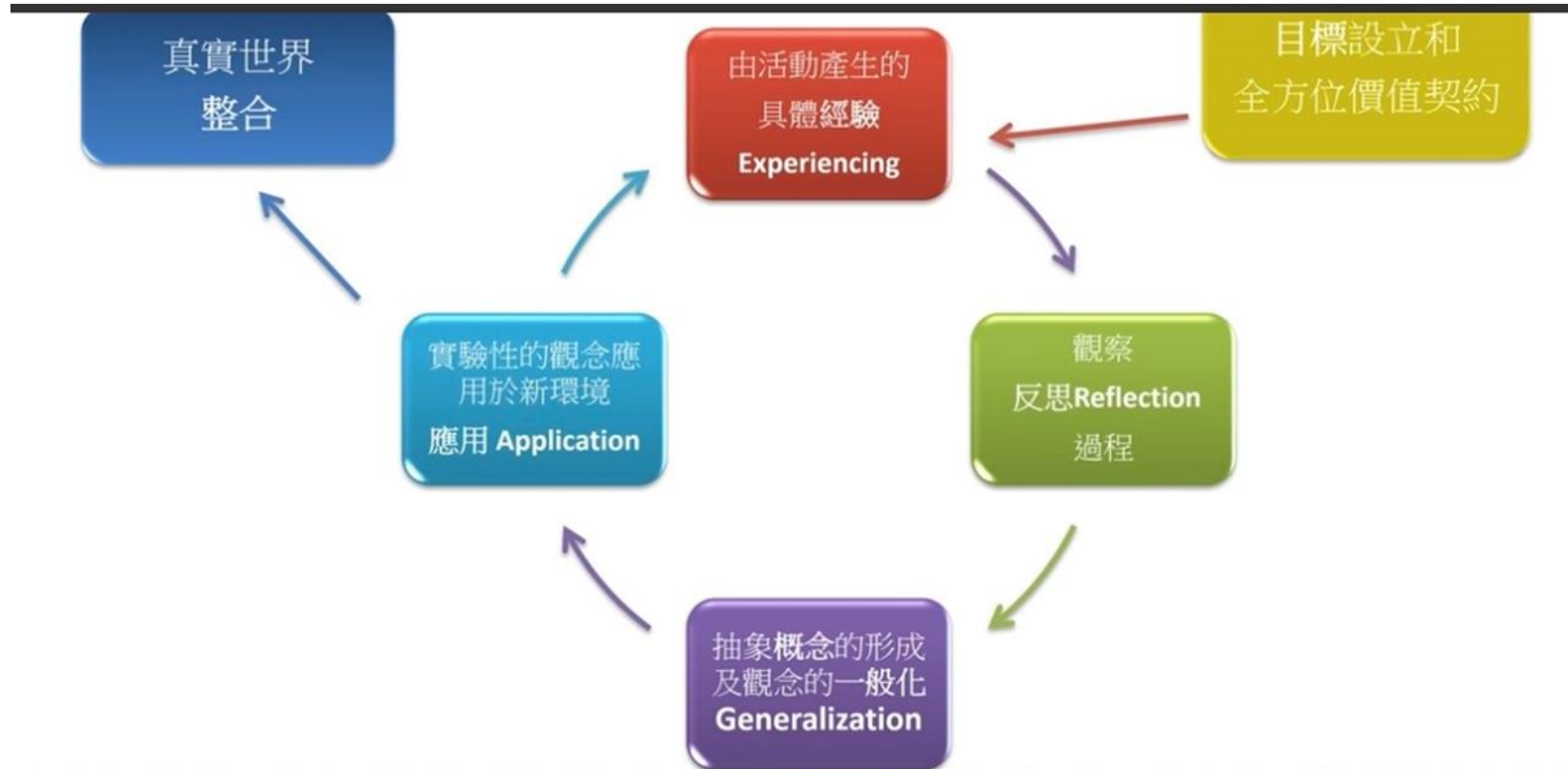
經驗學習圈 (ELC)

全方位價值契約 (FVC)

自發性挑戰 (CBC)

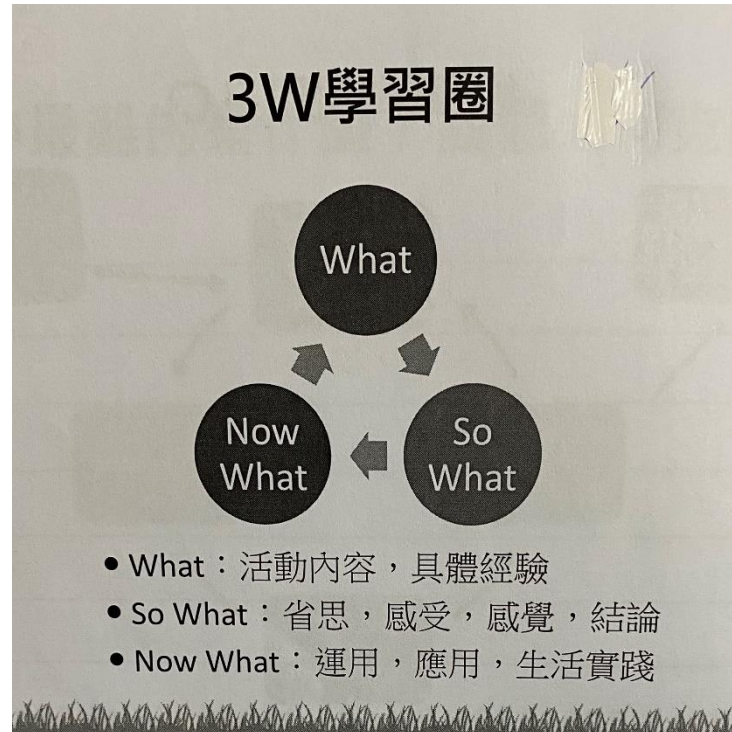
第四次 培訓課程 2022/08/03

◎ 經驗學習圈 ELC



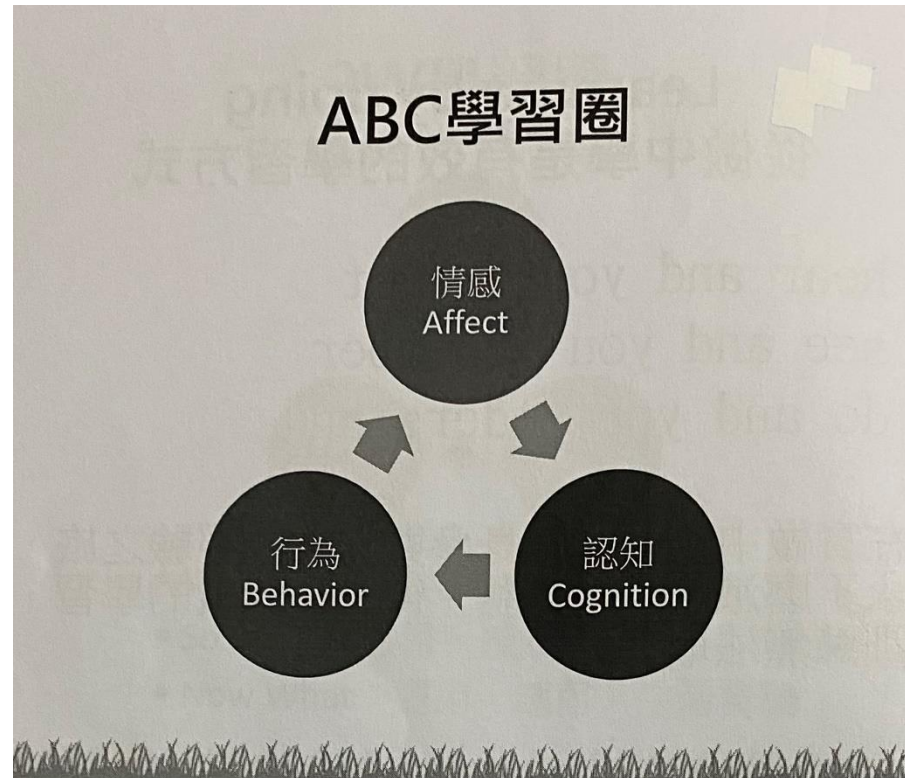
第四次 培訓課程 2022/08/03

◎ 3W學習圈



第四次 培訓課程 2022/08/03

◎ ABC 學習圈



第四次 培訓課程 2022/08/03

◎ 全方位價值契約

全方位價值契約 (至少)

- 安全
- 誠實
- 活在當下
- 關心自己關心他人
- 承擔與放下
- 快樂

第四次 培訓課程 2022/08/03

◎ 自發性挑戰 CBC

探索教育是天使訓練

尊重參與者的抉擇 不參與者就當觀察員

幫助學員找到自己的自尊自重

引導參與者接受挑戰

讓每個人覺得自己有價值有貢獻

體驗課程



第四次 培訓課程 2022/08/03

環遊世界 + 傳密碼（暖身活動）



第四次 培訓課程 2022/08/03

Kahoot 限時搶答



第四次 培訓課程 2022/08/03

黑羊白羊過橋



第四次 培訓課程 2022/08/03

詩人發現之旅（林粉）



第四次 培訓課程 2022/08/03

詩人發現之旅（明董）



《無聲說法》

大紅燈籠高高懸
觀音殿前各各炫
小蟲小鳥輕輕舞
三草二木靜靜悟
志工菩薩步步蓮
你叻我叻句句禪
無聲說法湛湛然



第四次 培訓課程 2022/08/03

午 后

炎炎夏日 樹蔭下
清風徐來 沁心涼
草木扶疏 意盎然
樹柳低垂 詩蕩漾
觀音殿內 笑聲傳
熱情洋溢 來探索
真是人間 好時光

詩人發現之旅 (明瑤)



第五次 培訓課程

2022/08/17



第五次 培訓課程 2022/08/17

◎ 大愛網 （體驗活動）



第五次 培訓課程 2022/08/17

◎ 經驗學習圈 + 全方位價值契約（同儕學習）



第五次 培訓課程 2022/08/17

◎ 信任衝刺（體驗活動）



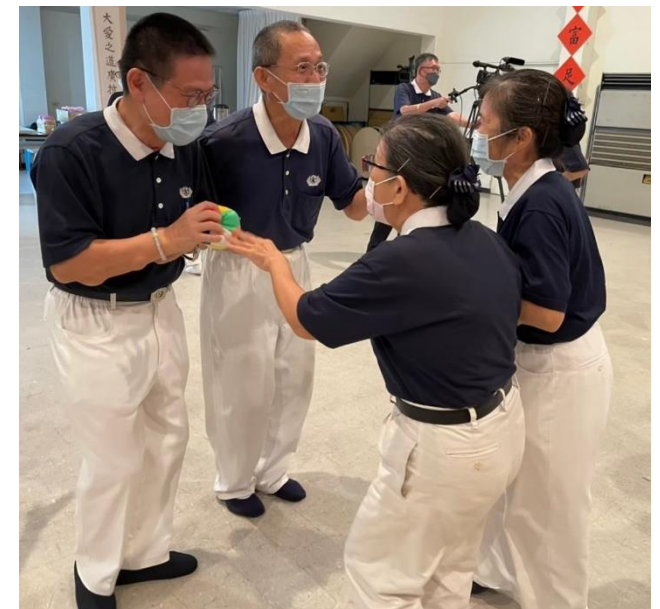
第六次 培訓課程

2022/09/07



第六次 培訓課程 2022/09/07

◎ 歡樂有趣 破冰解凍（快樂嘟嘟車）



第六次 培訓課程 2022/09/07

◎ 連結了解 相互認識（歡喜琉璃珠）



第六次 培訓課程 2022/09/07

動態溝通 彈性配合（泡泡龍）



第六次 培訓課程 2022/09/07

◎ 團隊合作 互相尊重（同心協力）



第六次 培訓課程 2022/09/07

◎ 溝通協調 建立默契（默契報數）



第七次 培訓課程

2022/09/21



第七次 培訓課程 2022/09/21

◎ 舒展筋骨 創意展現（創意太極）



第七次 培訓課程 2022/09/21

◎ 慎守本分 合和互協（合作拼圖）



第七次 培訓課程 2022/09/21

◎ 目標一致 相互支援（拱橋傳溫暖）



第七次 培訓課程 2022/09/21

◎ 學習心得 分享回饋（人體相機）



第八次 培訓課程

2022/10/05



虔誠祝福 高老師～平安吉祥

平常 看起來是健康寶寶的老師住院

驚訝 又不捨的伙伴們

共同 祈求佛菩薩 護佑老師一切無礙



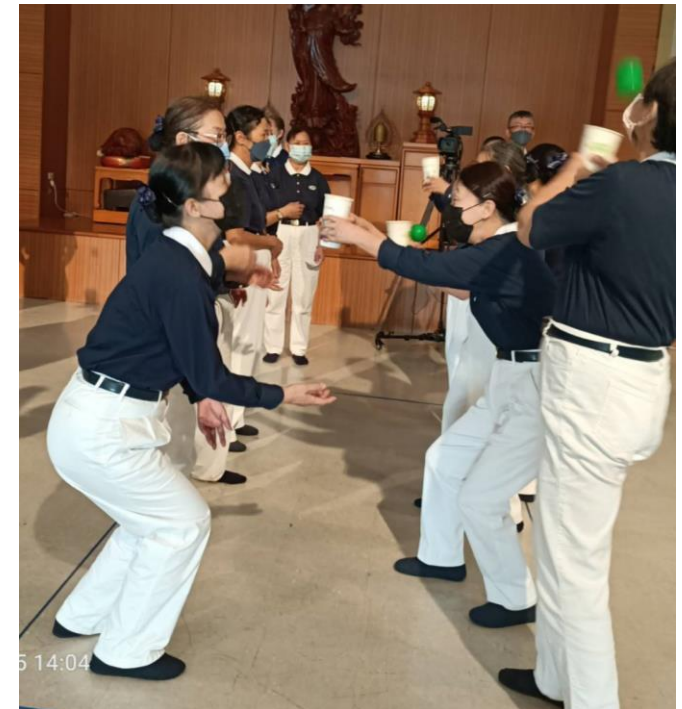
第八次 培訓課程 2022/10/05

◎ 歡樂有趣 破冰解凍（快樂小精靈）



第八次 培訓課程 2022/10/05

◎ 使命必達 共同責任（百發百中煙火秀）



第八次 培訓課程 2022/10/05

◎ 領導團隊 建立默契 (龍的傳人)



第八次 培訓課程 2022/10/05

◎ 連結了解 相互認識（猜猜我是誰）



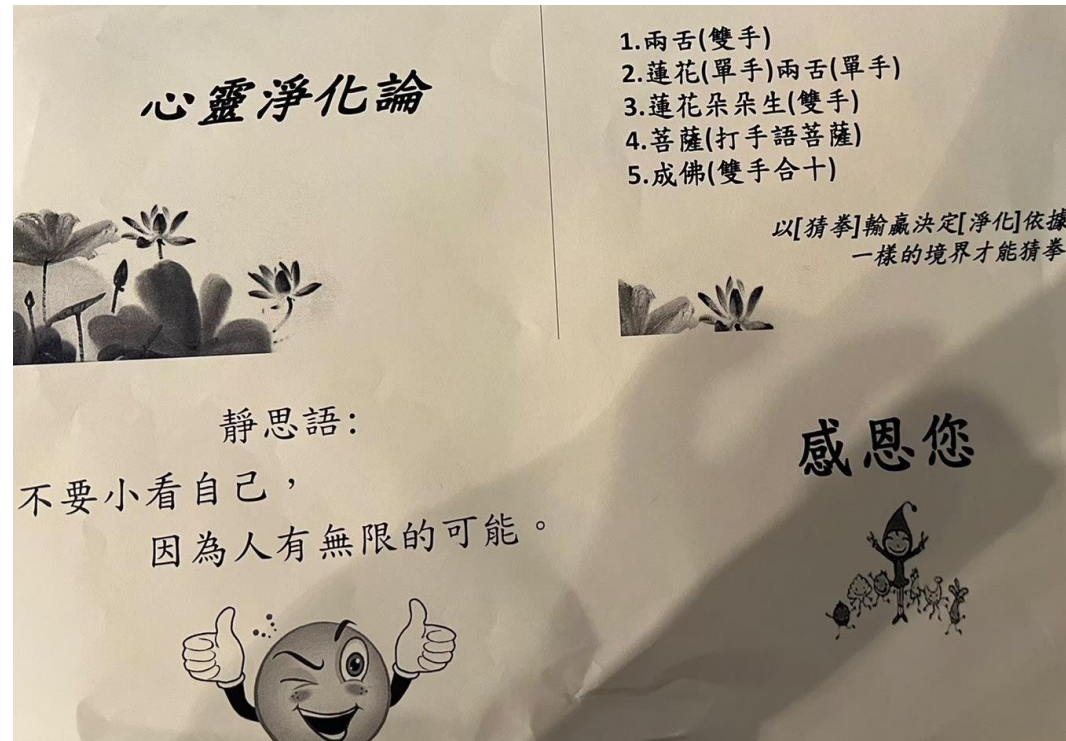
第九次 培訓課程

2022/10/19



第九次 培訓課程 2022/10/19

◎ 人文團康 年輕一下（心靈進化論）



第九次 培訓課程 2022/10/19

◎ 團隊考驗 相互扶持 (生命之河)



第九次 培訓課程 2022/10/19

◎ 相互鼓舞 展現熱情 (野雁一起飛)



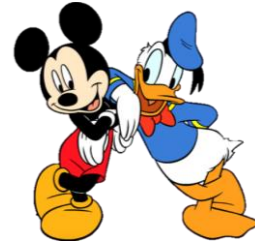
第九次 培訓課程 2022/10/19

◎ 互相合作 解決問題（解手結）



第九次 培訓課程 2022/10/19

◎ 團隊發展 老師心法（交流時間）



第十次 培訓課程

2022/11/02



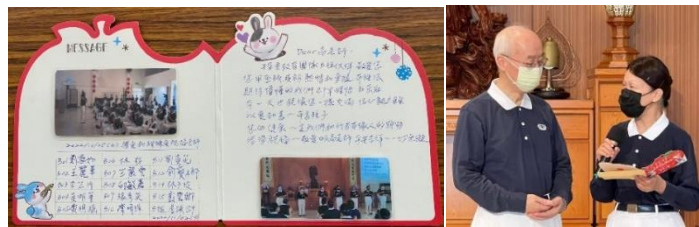
祝福 高老師 一切無礙

經過 一個月的治療和調養

老師 回到教室來了

所有 學員開心極了

每組 送上滿滿的祝福和感恩



第十次 培訓課程 2022/11/02

◎ 神奇的棍子 (熱身活動)



第十次 培訓課程 2022/11/02

遊戲帶領理論



遊戲帶領理論（理論介紹-APPLE模式）

◎ 體驗學習的五個步驟：

評估 Assess

計劃 Plan

準備 Prepare

帶領 Lead

檢討 Evaluate

遊戲帶領理論（理論介紹-帶領核心功能）

◎ 帶領核心功能：

界限 Boundaries

信任 Trust

活力 Energy

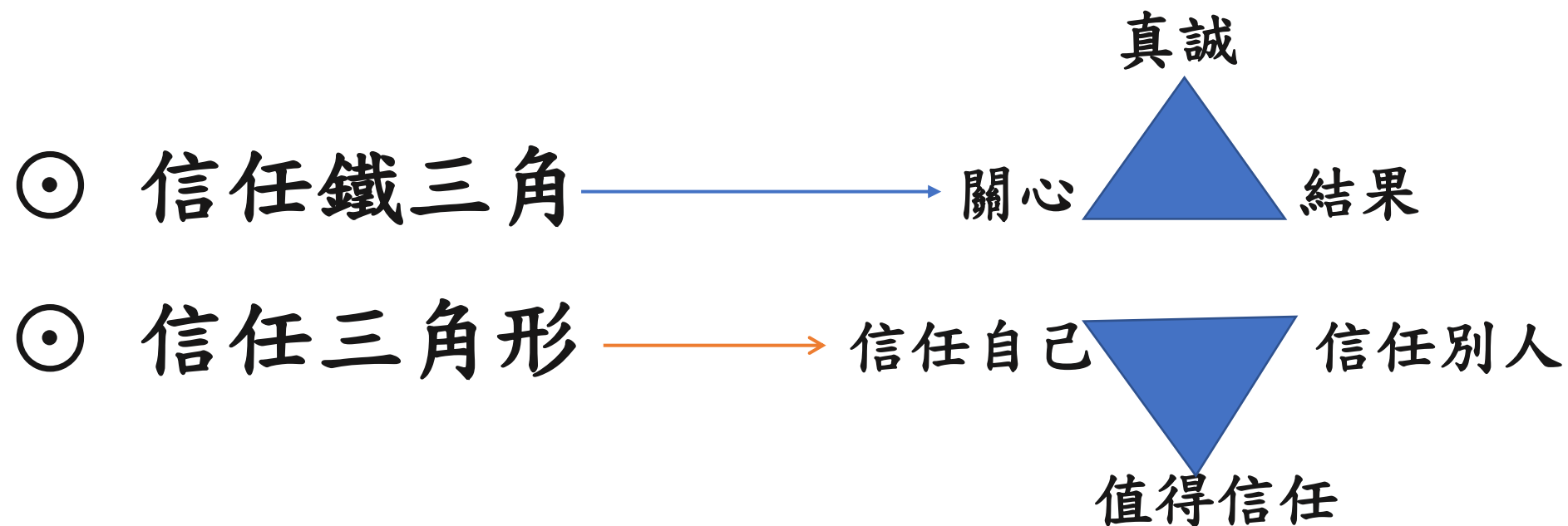
意義 Meaning

共同的責任 Shared Responsibility

遊戲帶領理論（理論介紹-帶領核心功能）

◎ 信任 Trust： 信己無私 信人有愛

展現自信 激發自信 建立信任



遊戲帶領理論（理論介紹-帶領核心功能）

◎ 好的團隊 有四個共同的責任：

目標是共同設定

資源是共同分享

問題是共同解決

成果是共同分享

遊戲帶領理論（理論介紹-帶領者角色）

◎ 訓練員應該 具備五個因素：

信任 Trust

溝通 Communication

合作 Cooperation

有趣 Fun

安全 Safety

遊戲帶領理論（理論介紹-帶領者角色）

◎ 帶領者的～帶領心法

不要 試著滿足你的虛榮心

教導 別人許多事情

搖醒 人們的好奇心

足以 讓他們放開胸懷

遊戲帶領理論（理論介紹-帶領者角色）

◎ 帶領者的～帶領心法（續前一頁）

不要 給他們過多的負擔

只要 放一個小小的火花

如果 有夠好的可燃材料

它就 一定引燃大火

--Anatole France

遊戲帶領理論（理論介紹-帶領核心功能）

◎ 好的訓練員應有的特質：

莫教導，且催化

Neptune

盡可能將學習環境營造得
既簡單又饒富趣味性
之後，要退一步成為觀察者
如果團隊遇到挫折，想要放棄時，記住
扮演帶領成員突破困境的角色**不是你**
你要讓成員們藉由
經歷探索的喜悅以及
未能達成目標的沮喪
來擴大他們的學習過程



第十次 培訓課程 2022/11/02

◎ KJ法（創意思考手法）



第十一次 培訓課程

2022/11/16



第十一次 培訓課程 2022/11/16

◎ 心電感應 (Matching)



第十一次 培訓課程 2022/11/16

◎ 賑災之路 (The Relieving Way)



第十一次 培訓課程 2022/11/16

◎ 圈滾圈 (Circle the Circle)



第十一次 培訓課程 2022/11/16

◎ 星際之圈 (Star Gate)



第十一次 培訓課程 2022/11/16

◎ 傳數字 (Pass the Number)



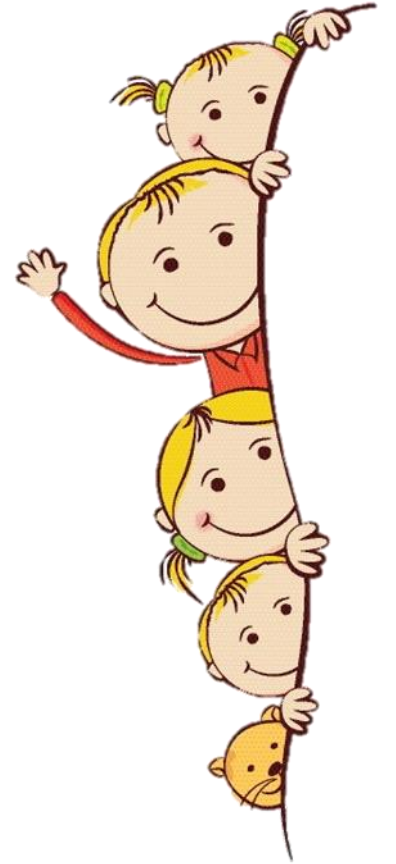
寫一句
讓團隊更好 更棒的一句話



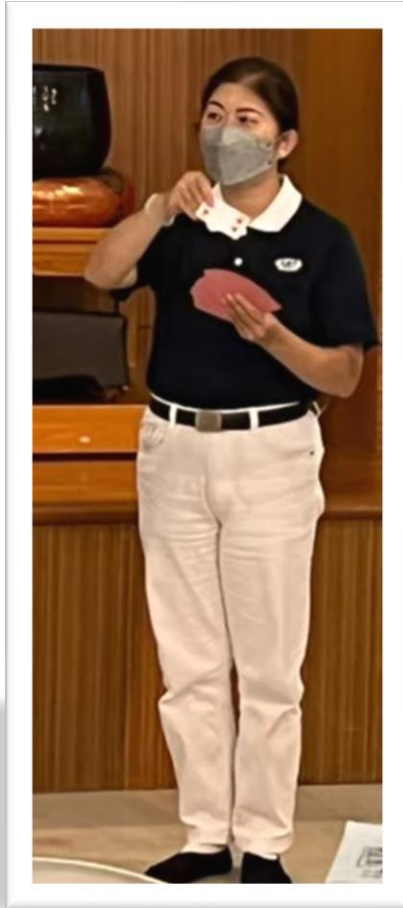
讓團隊更好 更棒的一句話



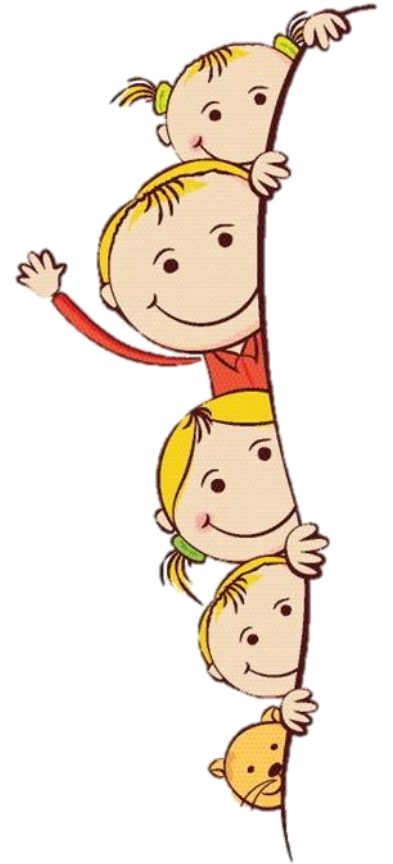
B01 劉雪如：
互相支持 真心關懷
有您們 真開心



讓團隊更好 更棒的一句話



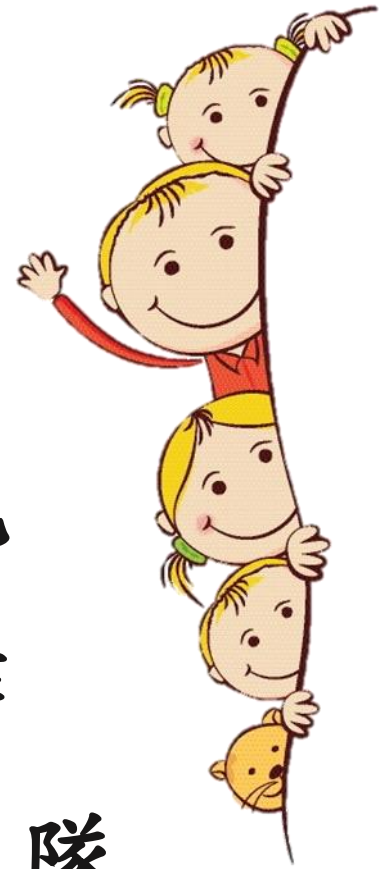
B02 王麗華：
曾經 是要求別人
現在 是要求自己



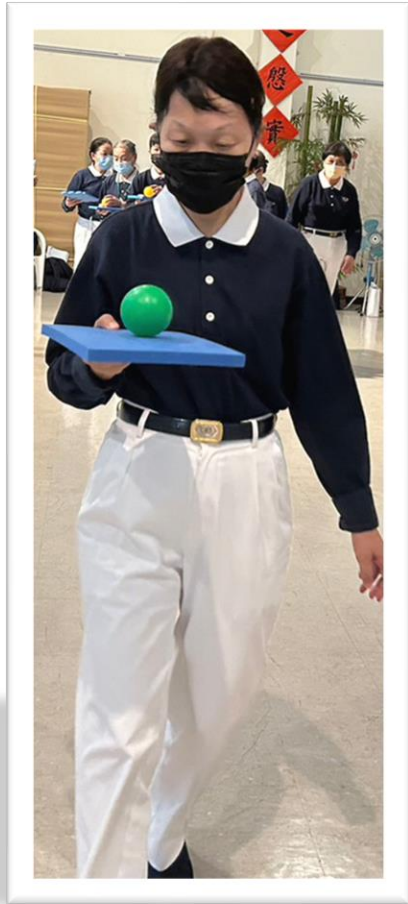
讓團隊更好 更棒的一句話



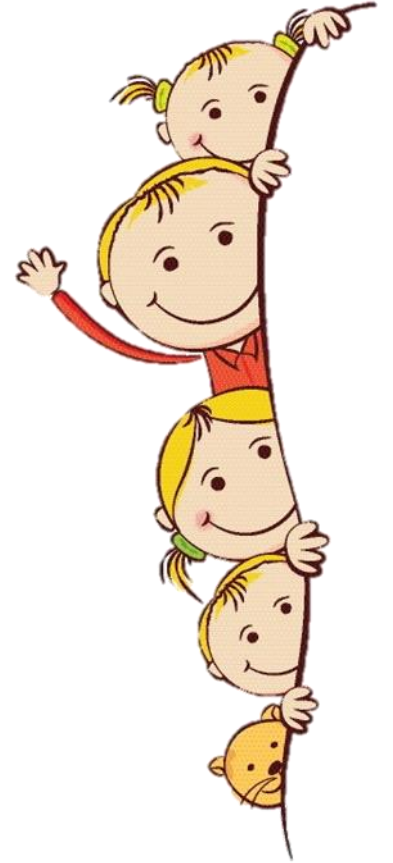
B03 李芷沂：
尊重包容 不同意見
勤於溝通 相互合作
即能成就 更好的團隊



讓團隊更好 更棒的一句話



B04 黃明董：
相互鼓舞 展現熱情



讓團隊更好 更棒的一句話

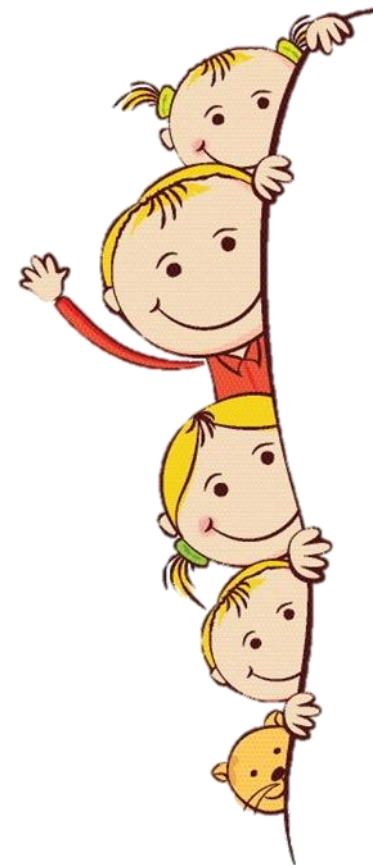
B05 黃明瑤：

不放棄

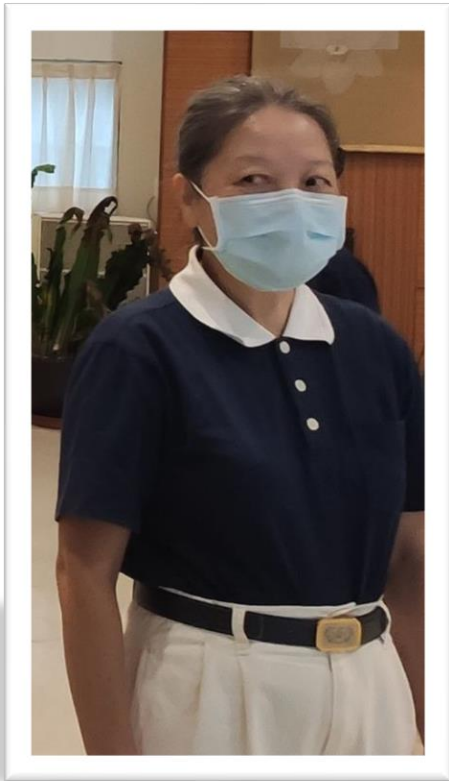
嘗試困難任務的機會

明白企圖心

永遠比個人本領重要



讓團隊更好 更棒的一句話



B06 林 粉：

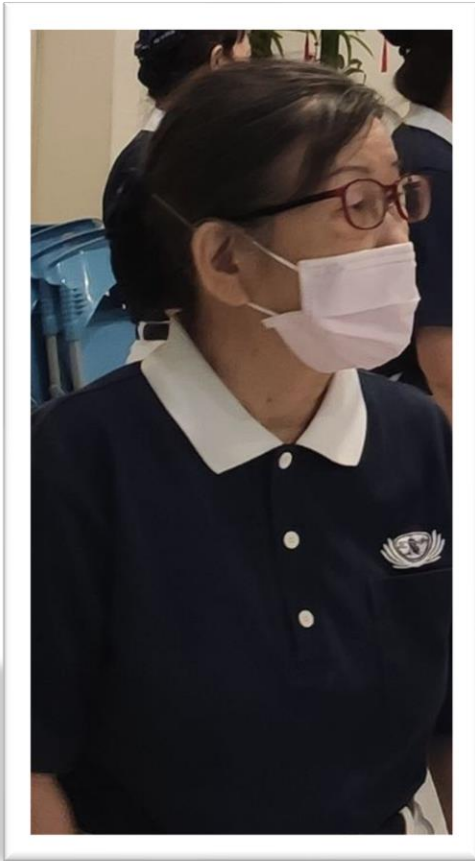
感恩尊重愛 為首要

探索課程所學 為目標

和合互協 樂開懷



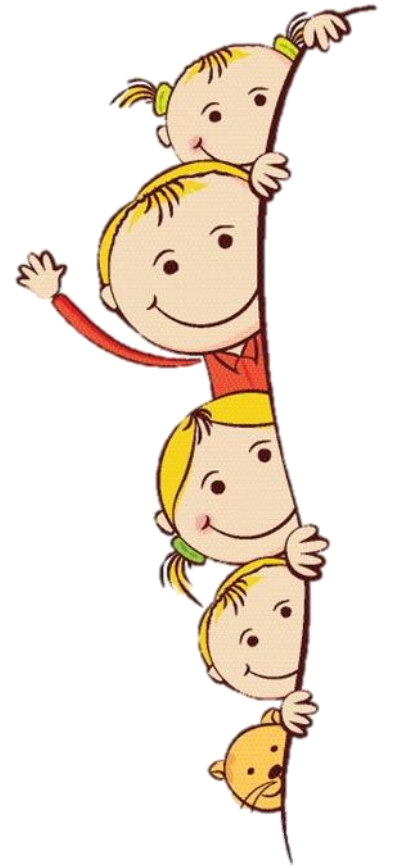
讓團隊更好 更棒的一句話



B07 王麗雲：

彼此包容 相互感恩

團結力量大



讓團隊更好 更棒的一句話



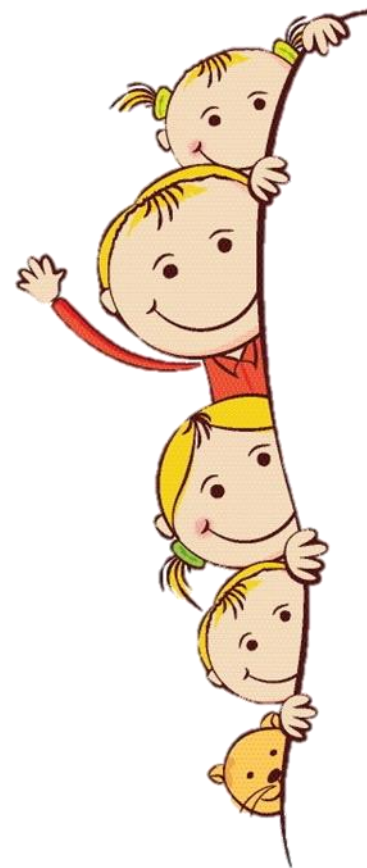
B08 邱敏嘉：

做事要有

赤子之心

駱駝的耐力

獅子的勇猛

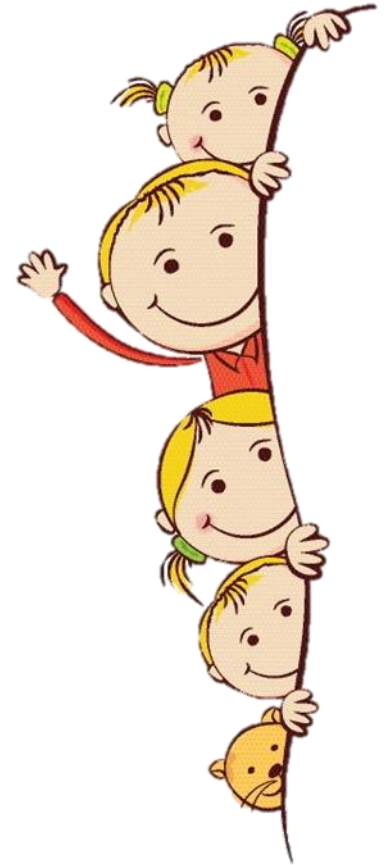


讓團隊更好 更棒的一句話

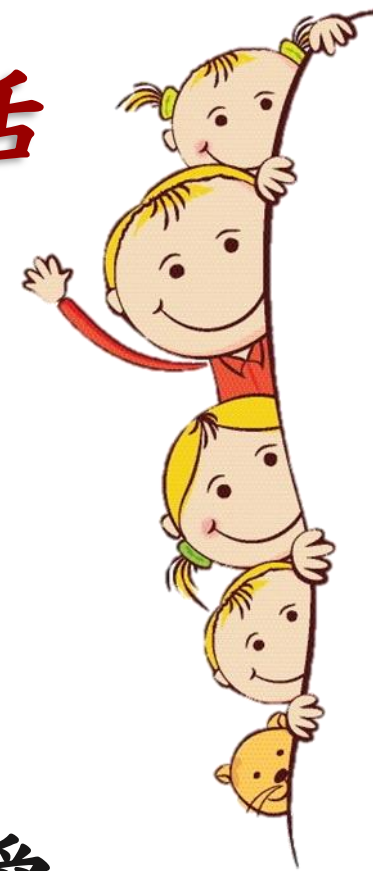


B09 張秀英：

快樂學習 學習快樂



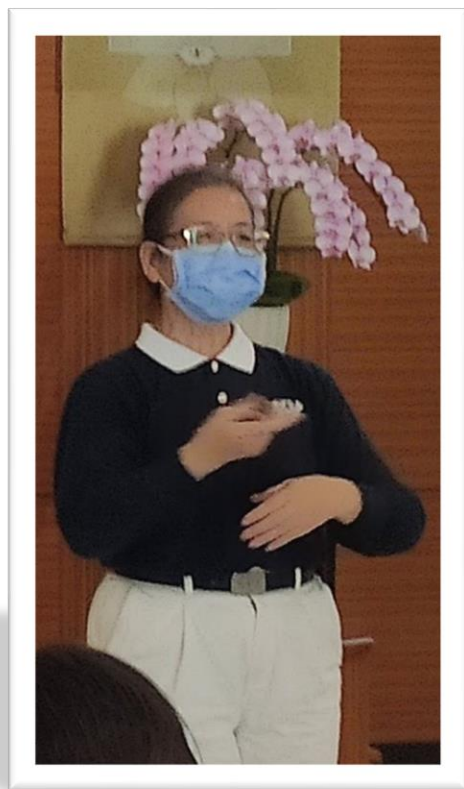
讓團隊更好 更棒的一句話



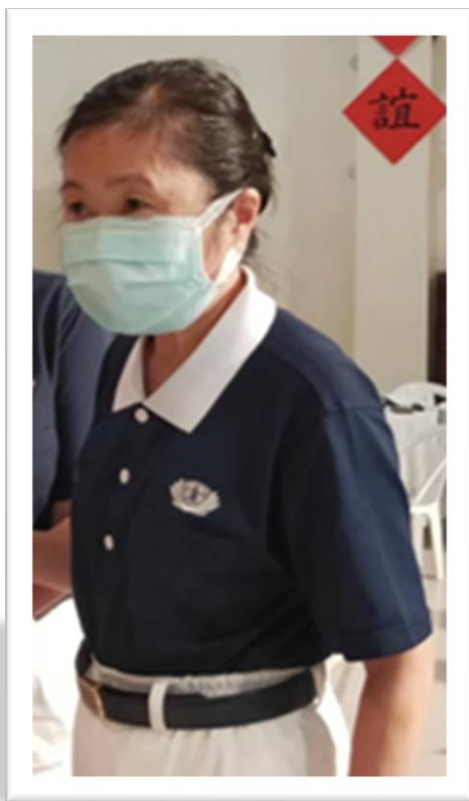
B10 陳明珠：

事前溝通 默契培養

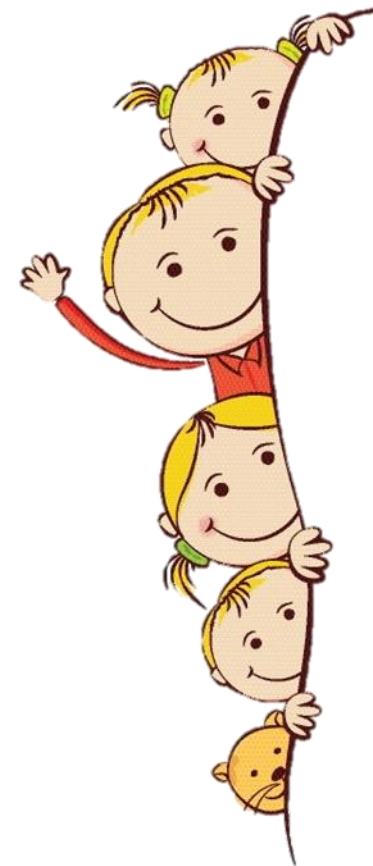
相互信任 感恩尊重愛



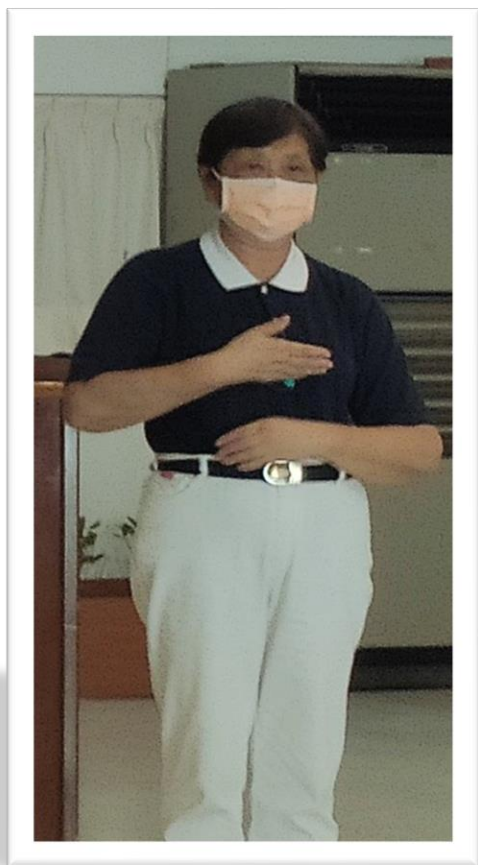
讓團隊更好 更棒的一句話



B11 劉貴花：
共知共識共行
減少失誤
是我們
要學習的一堂課



讓團隊更好 更棒的一句話

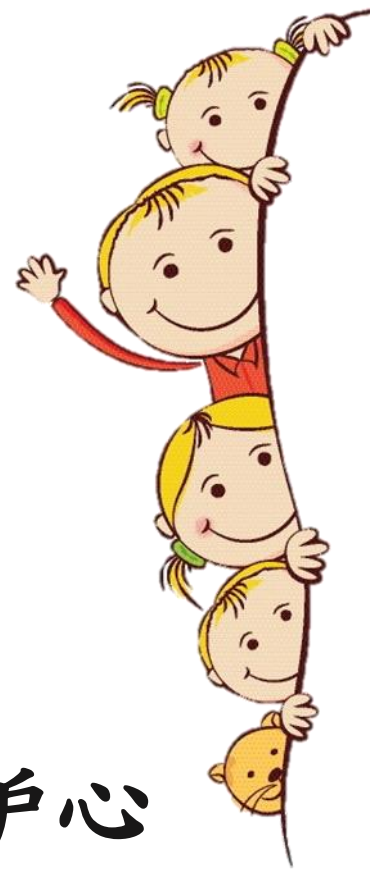


B12 俞寶娜：

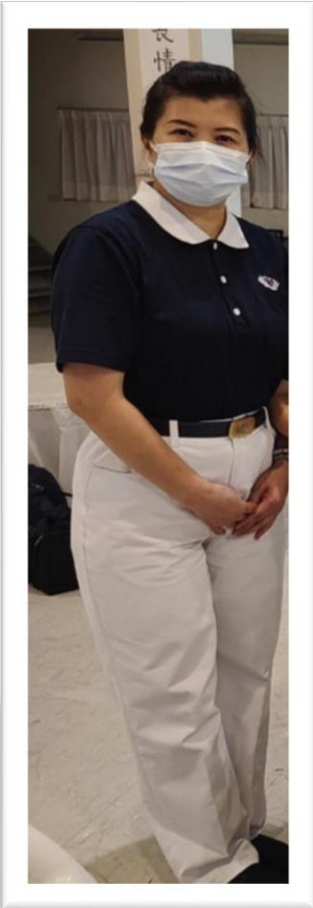
學習 開闊心胸

以大愛 包容一切

自然 不起瞋恨心與嫉妒心



讓團隊更好 更棒的一句話



B14 林子玲：

互相尊重 互相鼓勵

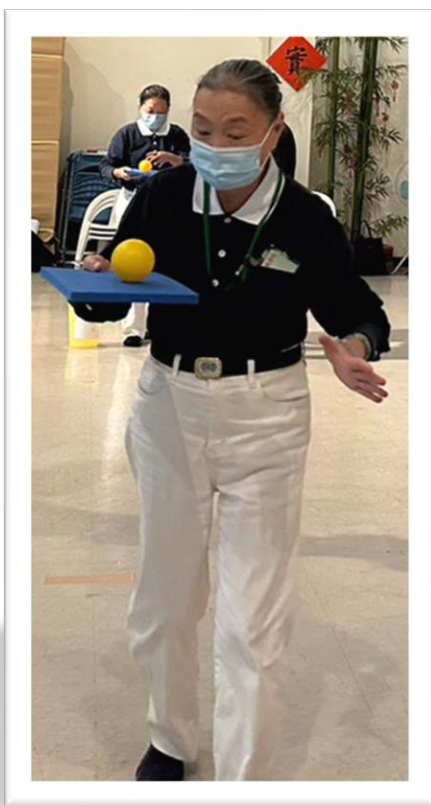
相信自己 信任別人 關心他人

有愛 有感恩 有包容

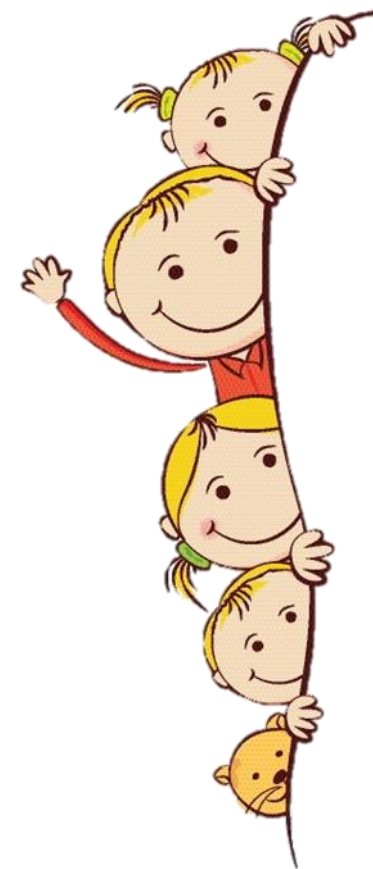
共創 合協的 團隊



讓團隊更好 更棒的一句話



B15 彭雲卿：
善解包容 合和互協





探索B 想說 的一段話

就是

《綠葉成蔭》

這首歌 的歌詞



探索B 想說 想唱的一首歌

《綠葉成蔭》

因為看過花開的春天

學會笑得燦爛才有美麗世界

因為走過烈日的夏天

了解揮汗如雨可以留下紀念



探索B 想說 想唱的一首歌

《綠葉成蔭》

因為看過葉落的秋天

學會離別之前該要把握時間

因為走過飄雪的冬天

了解相互取暖是怎樣的感覺



探索B 想說 想唱的一首歌

《綠葉成蔭》

讓惜福的心 綠葉成蔭

給努力的人一個園地休息

我知道實現夢想多麼高興

所以想幫每個人往希望靠近



探索B 想說 想唱的一首歌

《綠葉成蔭》

讓無私的愛 綠葉成蔭

給疑惑的人一個園地談心

我知道得到關懷多麼溫馨

所以想為有緣人做更多事情



我們 還要說...

因為 高老師 我們有機會 學習探索

探索 讓我們 打開了胸襟

我們 學會了 放下我執

學會 好團隊 共好共榮

熱情 和純真 不斷被開發 更返老還童





有您真好 期待再見