

蘆洲靜思堂探索教育團隊訓練中階課程

日期：2023/06/21

姓名：09-黃美惠

課後心得：

引言：

今天很感恩靜慧師姊與她的菩薩車，將我從入經藏場地，快速移轉至探索課堂上；稍有小遲到的我們，一上樓，即聽到一片歡笑熱鬧聲此起彼落傳遍樓層，好奇的我們加快腳步進入現場，放下背包，稍作猶豫，也一起進入活動中，遇到的夥伴只能請她多擔待，若有誤差，請告知教教我囉！

體驗活動 1～

提振精神-大家來做阿彌陀佛：

深覺這是一首深含禪意卻又輕快的曲子，訓練員師姊們帶著大家一起，每遇到一位夥伴就做拍手、唱跳、互相按摩肩膀等動作，接著再換與另一位夥伴互動遊戲，於是就在心情放鬆，歡樂聲中揭開了今天的學習課程。



體驗活動 2～

團隊默契，同心協力-團隊金箍棒（團體動力學）：



規則：分隊後成兩排相對應，每人雙手比六（槍），碰觸紙棍（鐵棍、竹棍、木棍亦可），手指平碰不可勾住棍棒，棍棒高度以同隊夥伴中最可愛的眉間高度為準則（因此金箍棒的另一說法亦稱齊眉棒），由此向下平放不可離手至地板（五體投地），方是大功告成。

體驗：在團隊金箍棒活動中，看似簡單卻是不易唷！想要結合夥伴們同心協力的將棍棒輕輕放下，竟是困難重重，無辜的金箍棒總是被大夥

移動的忽高忽低，甚至彎曲到快不成形了（因它是紙做的嗎？不是吧！）於是大夥試著以四人、六人來進行，竟然輕而易舉的完成了；當再回到雙倍人數時，卻是難調難伏，難以放下，最終只能以失敗收場。

領悟：老師說：失敗為成功之母，跌倒時也要撿顆石頭（記取教訓）。體悟要懂得先觀照自己，自我省思，時刻謹記學習放下，莫因我執不能忘我而時時卡住，關心自己、關心他人與任務，多說愛語，彼此鼓勵不責怪，相互包容打氣，增加彼此的默契與信任度。

省思：讓團隊夥伴有信心、安住於當下，反觀、反思、自覺、覺察、多傾聽，口說正語、妙法入心，感恩、尊重，方能聚愛能量；設定目標，修自己的習氣，修至無我；承擔功能、角色，例如：營隊、入經藏、手語演譯.....。

體驗活動 3～

績效管理，顧客滿意-工作接龍（接力傳球不漏接）：

規則：分組、破題、解說。

動作：每組皆有 10 樣大小、形狀不同的道具（物資），以及一人一根水管（夥伴與夥伴間的水管顏色需交錯，且管與管銜接物資時不能碰觸到），以管接管的方式將物資運送至



定點，物資半途掉落即刻返回原點，重新再來；看似簡單容易卻是個大考驗，考驗著夥伴們彼此間的默契與定力。

領悟：時間、空間、人與人之間，要把握分秒、融入團隊，人我間多一些了解多一些關懷鼓勵，觀察學習他人優點，相互指導與學習，承擔風險，安住本分事，勇敢說出意見，配合調整改善，謹慎細心與一顆安住當下的心。

省思：未能專心一致，心未定，過於浮動，心浮氣躁是大忌。

團隊發展四階段～

1. 形成期 Forming：

（新團隊、領導、成員、任務、規則）

主要行為：觀望與試探，不了解狀況，不認識夥伴，不清楚自己的角色，溝通時秉持保守與保留的態度，對於目標還沒有共識，信任尚未形成，只能有隨機的績效。

2. 風暴期 Storming：

主要行為：因為意見不同造成衝突（風暴），狀況一知半解，對認識夥伴不足，摸索嘗試扮演自己的角色，溝通時缺乏善解的態度，對於目標與達成有不同的看法，信任尚未形成則風險高，績效差。

※要通過風暴期需喝四神湯、感恩、尊重、愛、全方位價值契約（安全、誠實、活在當下、關心自己關心他人、承擔與放下、快樂）。

3. 規範期 Norming：

主要行為：願意配合與賞識，了解狀況與遊戲規則，認識夥伴，清楚自己的角色，溝通時有開放與正向的態度，對於目標與做法有初步的共識，信任逐漸形成，一般的任務可以有初步的績效。

4. 績效期 Performing：

主要行為：主動積極的行動，掌握狀況與遊戲規則，熟悉夥伴，清楚自己的角色並有彈性，溝通時有開放與正向的態度，對於目標與做法有強力的共識，建立信任形成默契，艱難的任務也可以展現績效。

領悟：舉手投足、一言一行，以正向、正能量影響他人；在生活、工作上學習到無我的境界，諸行無常、諸法無我，法入心、法入行，放下一切，方能達成共識。

省思：學會以經驗學習圈為基礎做回饋分享
學習掌握訓練目標與團體動力來抓魚
學著透過遊戲形成經驗鎖定深入討論
讓團隊人人在情緒認知上都感到安全（安心）

