

## 領導才能與團隊合作成長體驗營上課心得

館長室 林幸君

今年一月中，學校人事室發下一份「領導才能與團隊合作培育計畫」課程通知，本單位可提報 3 位同仁參加。眼看接近報名截止日，館內卻只有一位同仁報名，我看了課程的規劃，覺得自己應該可以去試試看，所以我便自告奮勇請主管幫我寫推薦表，由我跟另一位同事代表圖書館參加。很快地，3 月 27 日



已經來到，對於幾乎沒參加過團體活動的我來說，其實這是一件讓我感到焦慮的事。

活動當日，我帶著忐忑不安的心情到學校集合，大家集合上車後，才知一共 6 位男生 7 位女生參加這次的活動。中午時我們便順利抵達活動地點--國立台灣體育大學校區，大家先到住宿的地方-「樸園渡假會議中心」放置行李，接著工作人員先帶我們到緊鄰體育大學旁邊的長庚大學學生餐廳用午餐。飯後休息一下，我們被帶領到志清湖旁開始活動。

首先，工作人員先自我介紹，他們來自戶外領導中心團隊，成員皆是國立體育大學畢業的年輕人，接著第一項熱身活動開始，名稱是：「我是獨眼龍」。首先要兩人一組，擔任獨眼龍的人要遮住左眼，並把右手捲成小圓貼在右眼上，在一個用繩子繞成的圓形範圍內想辦法去抓到伙伴，再互換角色。這個遊戲我發現自己害怕與人碰撞，所以一直在閃躲其他的同伴們，以致沒注意到自己的處境，一下子就被同伴抓到了；而我也不善於抓人。

第二項活動，每位學員拿到一條繩子，在草地上排出任何你想要的形狀，並與大家分享對這個活動的期許，有的伙伴排出星星的形狀，有的排成花的圖案，有的排成微笑圖案，大家都很有創意。

下一個活動是由工作人員扮演魔王的角色，每位學員各站在一塊地墊上當做領土，但是會多一塊空著的領土，大家要想辦法讓魔王踩不到所有的領土。剛開始我們並沒有想太多，在一團混亂之下，我們的領土 4 秒鐘就被魔王攻陷。後來我們慢慢發現，只要每個人都顧好自己及旁邊伙伴的領土，當魔王靠近空著的領土，同伴的支援馬上抵達，策略的改變，果然讓魔王花了比較多的時間才佔到領土。這個遊戲讓我學習到合作及團結的重要性。

下一項活動，所有學員必須分成兩小隊，每一小隊的成員至少要有 5 個共通點，剛開始，我們怎麼分都找不到，後來，我發現剛好有 5 位同仁都穿著牛仔褲，我便提出這個分類法，大家順利分成兩隊之後，再討論出大家的共同處，例如我們都住在台中，都喜歡吃美食、騎腳踏車、都在東海服務……等。透過這樣的分享，我們對彼此又有更進一步的認識呢！

接著，兩隊必須分工合作把兩付打散的撲克牌，按花色及大小排序後交到工作人員手上。這是計時的遊戲，重點是要兩隊都完成才算，我們這組確定目標並分工之後，便很快完成。但是另一組進行並不順利，工作人員以引導的方式要我們再試一次。我主動問另一組是否需要幫忙，另一組的伙伴們也大方的說出他們需要幫忙，所以第二次我就加入另一組，並且把我們這組的經驗與他們分享，果然兩隊完成的速度都加快了。但是由於花色排錯，所以完成時間必須再加上失誤的秒數。工作人員要我們再試過幾次，大家總算都沒有失誤又快速的完成這項活動。

分享時間我們再次發現透過團隊合作以及策略的改變，還有要有一顆包容的心，使我們可以更快速的完成每一項任務，而大家也都能夠放下自己的堅持，聽取別人的寶貴經驗，真是一項不錯的體驗。

最後一項活動是每個人用一條扁帶圍成一個漂亮的花形，大家必須合力抬起一個伙伴並繞圈，每個人都要躺上去體驗一下。被大家抬起來的感覺有一點不好意思，也有點害怕，雖然仰望天空，雲層很美，但我還是喜歡回到地面的踏實感。

晚餐之後，有一個夜間定向活動。這次我們分成三組，依照地圖指示到校園裡尋寶。我們這組有人方向感很好，就擔任指揮大家前進的指揮

官；有的伙伴很細心，當我們到達定點，細心的伙伴很快就找到寶物。夜間的校園內光線昏暗，對我又是一個挑戰，深怕黑暗的深處突然跳出來一個人，可能會把我給嚇死。整個尋寶過程非常緊張刺激，一個小時下來，我們這組找到 8 個寶藏，雖然沒有全部找到，但是我們已經盡力了。這個活動使我們對每位伙伴的專長有更進一步了解，提前找完的另一隊伙伴也非常熱心來幫助我們，這讓我非常感動，第一天的活動就在大家的晚安聲中結束。

第二天一早，我到服務台借了腳踏車，就到體育大學校園騎車。早晨的校園空氣清新，感覺又是充滿活力的一天。用過早餐後，我們背著行李往今天的上課地點：「高空訓練場」，面對接下來的活動，心裡又開始緊張起來。

首先，工作人員帶我們來一段熱身操，要怎麼做呢？右手只要上下擺動，左手則要分成上中下三段，兩手同時開始動作，大家練習好一陣子，有伙伴說不要管右手了，記住左手就行，果然全部的人都過關。

第二個活動，工作人員帶我們去看一個超級巨大的輪胎，並問這個大輪胎的玩法？我的直覺告訴我那是要跳過去的，結果當然不是。其實是大家在每個人都安全的前提下，一一穿過這個大輪胎，而且過去的人不可以再回來。除了最後一位學員要穿過時可以有一位伙伴過來幫忙。所以我們討論的策略是男生當前後，女生在中間，因為我們需要男伙伴的協助才能爬上輪胎，真是辛苦他們。大家依序通過大輪胎，順利完成第二項挑戰。

第三樣又是一個超級巨大的平衡木，所有的學員得在平衡木不接觸地面的狀況下走上去站好。我們第一次的挑戰一下就失敗了，全部的人都得下去再來一次。第二次我們由一位伙伴先在下面指揮我們的動作，再慢慢移動，任務順利完成。接著，兩邊的伙伴一樣要在平衡木不接觸地面的前提下，互換兩邊的位置，大家就小心翼翼的倆倆移動，並且在伙伴的口令下，我們又成功完成這項任務。

第四項活動應該是這兩天的重頭戲--高空繩索，我們花了許多的時間在學習做好安全的準備，例如要學習穿戴安全配備，學習主繩的操作，不但保護自己也保護伙伴的安全。練習結束後，有一位伙伴自願當第一位，

他的表現非常英勇，也給了我們一個很好的示範及鼓舞，不過我在下面看得開始擔心自己是否能跟他一樣勇敢。

接下來我們先用午餐休息，之後便繼續上午的高空繩索活動。

當所有的男伙伴們都完成任務，接下來該換女生上場了，我硬著頭皮先擔任了確保手的工作，主確保手的任務就是要確保攀登者的安全，我很擔心萬一沒把繩子拉好，害伙伴受傷怎麼辦？就在一陣慌亂及大家的幫助下，我順利完成確保手的任務，也讓攀登者對我充滿了感謝，給我一個大大的擁抱。輪到我擔任攀登者，當我喊出「開始攀登」，伙伴們說出「請攀登」，我便開始往上爬。感覺已經爬了好久，竟然還沒到頂，下面的伙伴們離我越來越遠，這時我已經開始手軟腳軟了，不過當大家專注的都看著你時，想要放棄的念頭馬上消失，我再繼續往上爬，終於到頂點了。然後我得跨出此生嚐試高空繩索的第一步，當我踩下走在鋼索上的第一步，雙手慢慢離開支撐點時，還是會感到害怕。但我發現我可以把身體的重心放在主繩上，依靠主繩，就可以把手放開，我不再那麼恐懼。頓時，突然覺得自己高高在上，像一隻鳥兒，可以在天空翱翔，我聽到大家在下面喊著：看！她在笑！我便笑著跟伙伴們說我不下去了。事後伙伴們做分享的時候，說我的表現簡直讓她們吃了定心丸。當我順利抵達鋼索的另一端，便要準備下降的動作，下降時得把身體往後仰到腳比身體高之後，腳才能離開鋼索，而你必須相信你的伙伴們。此時的我已經放鬆，一點也不害怕，經歷了愉快的下降後，我和伙伴們再次完成了一件漂亮的任務，大家互相加油打氣，並且稱讚對方，感覺真好。

大家都完成了高空的體驗後，我們兩天的活動也接近尾聲。伙伴們與工作人員一起圍成一個圓形，開始分享這兩天的活動心得。我跟大家分享的是很開心大家一起渡過這兩天，透過活動的舉行，可以更加認識每一位工作伙伴；大家一起動腦解決問題，培養合作及團隊的默契；也希望能把這樣的經驗帶回我們的工作崗位及日常生活。我覺得自己好像變年輕許多，希望以後還有機會再去參加這樣的活動，不一樣的生活體驗，不僅可以豐富我們的生活，也是我們進步的動力。