

營中會健四

110/2/27~110/3/1

個人資料





目錄



報到前
準備

主要
活動

活動
省思

個人
心得



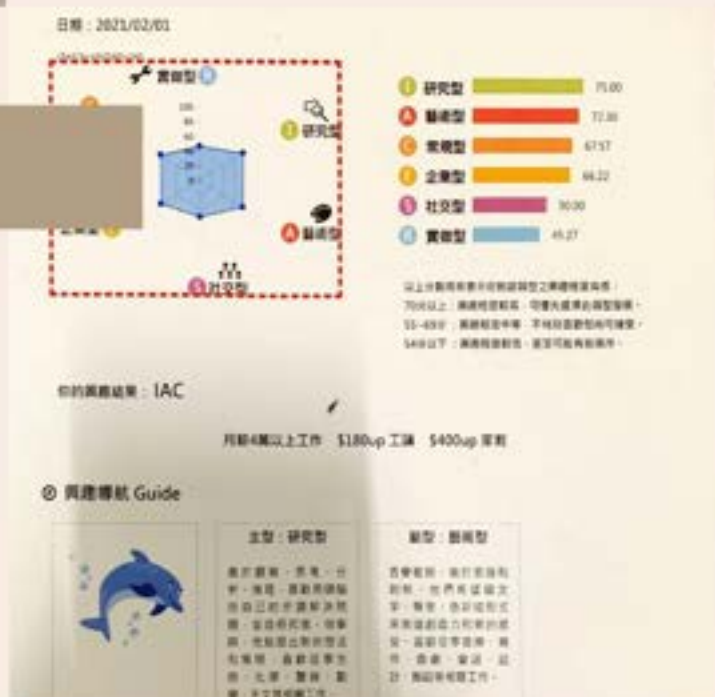


報名緣由

這次的高中營是媽媽，從富里鄉農會裡的四健指導員得知的，由於這次高中營是第一次舉辦，只知道大概是跟學涯有關，正巧當時對於大學的科系及內容都處在與迷茫的狀態，所以就報名了，也在後面名單發出時才知道，我是花東唯一參加營隊的人。

事前準備

在確定入選以後，高中營方面有佈置兩個事前作業：線上選別科系及完成個人的興向測驗。其中所選科系在上頁有說明；興向測驗的結果是研究、藝術、常規型（IAC）跟國中所測試的結果C跟E稍微的有些許不同（相差1.35）



到達方式

高中營舉辦的地點在彰化明道大學，由於路途遙遠，所以在**26日**就先搭火車上去臺北，住在朋友家裡，在活動**27日**當天再搭高鐵去彰化車站，到達車站後再由舉辦方的接駁車去往營隊地點。

主要活動

DAY 01

增進彼此關係、認識大學社團

11 AM 迎新活動／團隊建立

用遊戲為團體破冰

1 PM 社團博覽會

我參加的社團：康輔社、視覺記錄社、Spikeball社、禪繞畫社、瑜珈社、韓國流行文化社、中國舞蹈社

7 PM 晚會

體操、遊戲等並宣告第二天事項

DAY 02

瞭解大學科系、認識四健會

8 AM 必修課程

桌游、認識四健會、準備、農業概論及科技農業

5 PM 科系選別

所選科系：行銷管理系暨國際會展與觀光休閒組、室內設計系、森林暨自然保育學系、化學系、航空暨運輸服務管理系（活動前線上選課）

11 AM 聯想力／學涯規劃

以四種面向發掘自己未來的生涯及學涯

DAY 03

成果省思

9:20 AM 心手相連／個人藍圖

五根手指代表不同面向尋找與組員的共同點；依三天來的收穫結合學校的學習成果發想未來的計劃

10:30 AM 呈現

將心手相連的結果在臺前分享

5 PM 結業式

選擇一張覺得符合在營隊中收穫的明信片，並分享原因給他人

2月27日

增進彼此關係、認識大學社團

個人資料

迎新活動／團隊建立



在大牙老師領導下，我們做著一些滑稽的動作，例：兩人從胯下牽手並互相介紹自己等。而動作結束後老師與我們討論，為什麼要用這樣的方式破冰。我覺得這可以，讓彼此間少一點尷尬，使我們可以更自然不刻意的去交談。

社團博覽會

我參加的社團中最感興趣的是禪繞畫社，在老師指導下五種基本元素配合變化，就有了一幅幅和諧的圖案（右圖中間四張）；其次我喜歡的是瑜伽社，在社團中，我學習到瑜伽的呼吸法，今後有不同選擇去疏通自己的情緒與壓力。



晚會



在晚會的開始，由領導的哥哥姐姐跳了一舞，該舞為之後早上醒神的舞蹈，接著在各隊的配合中進行猜謎、演戲、疏通繩結等小遊戲。在晚會之中可以看出我們各自彼此不再疏離，並在一天的相處中認識到各地的朋友。

瞭解大學科系、認識四健會



必修課程

在經過了醒神的舞蹈及早餐後，迎來了必修課程，在上述課表中（第二頁），我印象最深刻的是桌游課程，這次體驗的桌游是，以四健會的服務宗旨以及農業常識組合而成的，經過桌游我瞭解到四健會舉辦高中營的期許（正向的青少年發展 PYD）。

科系選別

上述（第二頁）選別的課程，一個是與現學相關的行銷管理；自己有興趣的設計系；剩下的則依喜好而定，其中在行銷系的課程裡瞭解所學的課程（會、統、經等），而在設計系瞭解到並不是一定要很會畫畫才能去，不過有繪畫基礎則會比較輕鬆。



聯想力／學涯規劃

經過一天的課程後，由大牙老師分享自身經驗后，帶著我們以從事活動的喜好及擅長、分析學習領域的態度技能及知識、被人所稱贊的事實/特質、思考想從事的職業及原因等幾個面向，來思考未來的學涯抉擇，我個人覺得第一種面向能更清楚快速的，知曉自身的喜好，之後會利用這一方法來試探自己的興趣

名称	单位	数量	备注
1. 材料费			
2. 人工费			
3. 机械费			
4. 管理费			
5. 利润			
6. 税金			
7. 其他			
8. 合计			

3月1日

成果省思

個人資料

心手相連／個人藍圖

心手相連是小組成員，將右手畫在紙上，每根手指代表一個意涵（興趣、學科等）將自己與小組成員有相連、相關的部分連線並標注，以促進小組之間的連接，期待在營隊結束後有所互動；而個人藍圖則因為時間關係由個人返家後完成上傳（營隊中有做一些）。

呈現

各組完成心手相連時，逐續上臺報告。這類型的報告在三天營隊中隨處可見，像是社團博覽會每參觀完一個社團（同一時間去不同地點參觀），便會讓我們以自願的方式上臺敘述所見所聞等，我覺得這是一個很好的方式，促進思考同時使人不再怯場。

結業證書

個人資料

2月27日至3月1日
10年四健高中營
課程，期間表現優異，並完成本次活動所規
定之課程時數24小時。



理事長

顏志發

秘書長

顏淑玲

個人資料

個人資料

結業式



結業式融合了營隊一貫的作風，先以選著明信片敘述心得，再是以交錯的結業證書促進彼此關係（部分還不熟悉彼此的人），最後是所有工作人員及學員近50多人用右手作比讚姿勢（如上圖）繞成一圈。



心得感想

在這三天裡我學到了如何闡述自己的想法、計劃未來的生涯學涯以及大學的社團活動與科系選別等。

也在活動過程中認識到了，不同於生活周遭的同齡人，有些人很活潑開朗、爽朗大方；有一些人則會安安靜靜的呆在一旁，卻會在團隊出現瓶頸時出來說上一兩句話。

而這次收穫最大的就是，對於科系選別的認知，以及如何去思考未來的生、學涯。

在製作心得的過程中，我也發現這不僅是為大學做準備，同時也是為自己的經歷留下一個記錄，明明只是幾個月前的事（6月製作），但在記錄時卻發現有一些活動的內容已經印象模糊了，也察覺到活動時一定要拍照，這是最能勾起回憶的東西。

