



## 蘭陽校園全住宿書院主題活動【休閒樂活】- 登峰造極無人能敵

時間：2018-12-05

地點：紹謨紀念活動中心攀岩場

12月5日下午1時到3時在紹謨紀念活動中心攀岩場舉辦「登峰造極·無人能敵」全住宿書院【休閒樂活】主題活動，師生共同體驗攀岩的樂趣。

攀岩是從登山衍生出一項運動，目的只是為了克服登山過程中的困難。本活動希望藉由在攀岩過程中，讓同學從中體會如何克服攀爬時的恐懼，學習互相協助，相互信任，並從中認識全新的自己及培養團隊合作的精神。

同學分成三組，扣好安全環扣後，在教練的鼓勵下，大家踏穩脚步挑戰自我。過程中，只聽到女同學說，她不想爬要下來，只聽到教練在岩場下一再鼓勵：「再試試，抬左脚踩著石頭站穩、舉右手抓住紫色石頭...」，「左邊是那一邊啊？」可見，在驚慌中手足無措，連左右都搞不清楚了。還好，同學在教練的指導下一步步向上前進，終於克服恐懼，自我挑戰成功，嘗到勝利的滋味。

