

宜蘭縣校外會防制學生藥物濫用輔導網絡 109 年度 「打開視界·從心出發」北宜鐵馬自我挑戰活動計畫

壹、依據

- 一、教育部 107 年 12 月 05 日臺教學(五)字第 1070200773 號函修正「防制學生藥物濫用輔導網絡服務方案」。
- 二、教育部宜蘭縣聯絡處 109 年防制學生藥物濫用輔導網絡服務方案。
- 三、教育部宜蘭縣聯絡處 109 年學生校外生活輔導會實施計畫。

貳、目的

- 一、為鼓勵高關懷(多重行為偏差有藥物濫用之虞)及藥物濫用個案學生，遠離毒品與改善不良生活習慣，並培養多元與健康知性的休閒活動，藉由安排「北宜鐵馬自我挑戰」活動課程，帶領學生從宜蘭蘭陽平原騎乘至新北貢寮福隆兩日往返挑戰自我，並體驗當地自然及人文環境，促使學生自我探索、培養自信及突破極限
- 二、為評估學生正式活動開始後，身體機能狀況及強化肌耐力訓練，特於活動前實施體能先期訓練，俾利正式活動能夠圓滿順遂及人員健康平安；另在正式活動期間，結合輔導與遊戲設計一系列活動，讓個案與各校社團學生幹部(含春暉志工)建立關係，從實際團康活動中，學習溝通合作、團隊信任到團隊認同等，藉此引導個案由活動經驗中獲得自我覺察、發展思辨、團隊互信合作之能力，強化改過向上的動機，重塑符合社會規範之行為。

參、活動對象

- 一、本縣高級中等以下學校之高關懷學生。
- 二、各校防制學生藥物濫用春暉志工及服務性社團學生幹部。

肆、活動單位

指導單位：教育部、教育部國民及學前教育署。

主辦單位：教育部宜蘭縣聯絡處、宜蘭縣學生校外生活輔導會。

協辦單位：宜蘭縣政府教育處、社團法人宜蘭縣得安家庭關懷協會。

伍、活動時間

109 年 08 月 25-26 日(共計兩天)。

陸、活動地點

宜蘭縣羅東鎮至新北市貢寮區往返(蘭陽平原騎乘自行車至貢寮福隆)。

柒、活動項目

北宜鐵馬自我挑戰、自然景點介紹、反毒生活教育及團體輔導等課程設計(行程表如附件 1)。

捌、攜帶物品及服裝

- 一、服裝：參加學人員穿著運動服裝或輕便休閒服及長褲。
- 二、攜帶物品：為落實環保及注意健康，參加人員於活動期間盥洗用品、自備水壺健保卡及個人藥品。

玖、一般事項

- 一、囿於參與活動學生多以高關懷(多重行為偏差有藥物濫用之虞)及藥物濫用個案為主，其自我行為約束力及專注力較一般學生薄弱，為保障活動期間師生安全並達到教育目的，活動期間師生比採「1.5:1」方式實施(共計 25 人)。
- 二、參與活動學生需取得家長或監護人同意後，填具報名表及家長同意書，傳真(FAX:03-9332731)或 E-mail(ag810618@gmail.com)至宜蘭縣學生校外生活輔導會(承辦人：胡柏均助理，TEL：03-9351885)，始得參加(報名表、家長同意書如附件 2、3)。
- 三、本計畫活動若遇重大天然災害或不可抗拒因素時，由本會決定延期或停止。
- 四、本計畫如有未盡事宜，得依實際需要修正或另行補充。

宜蘭縣校外會 109 年度「打開視界·從心開始」 北宜鐵馬自我挑戰活動行程表						
日期	109 年 08 月 25-26(星期二、三)					
地點	宜蘭縣羅東鎮<->新北市貢寮區					
項次	時間	課程內容	地點	主持(講)人	備考	
1	-0800	集合	羅東高商 ↓ 外澳遊客 中心 ↓ 新北福隆 龍門露營區	承辦人員	57 公里	
2	0800- 0900	安全預防教學 (安全騎乘規定、安全騎乘編隊及注意事項)		黃志豐教練		
3	0900- 0930	開幕暨授旗儀式		承辦人員		
4	0930- 1230	自我挑戰騎乘(一)		黃志豐教練		
5	1230- 1430	午餐、休息		承辦人員		
6	1430- 1730	自我挑戰騎乘(二)		黃志豐教練		
7	1730- 1930	分房、晚餐、休息		承辦人員		
8	1930- 2030	第一組： 我與毒品·格格不入(桌遊一)		王志文教官		含助教： 胡柏均教官
9		第二組： 反毒·揪麻吉(桌遊二)		張文賢督導		含助教： 林育賢教官
10	2030- 2130	掌握生命的方向盤		黃志豐教練		
11	2130-	盥洗、就寢		承辦人員		
12	-0600	起床、盥洗	新北福隆 龍門露營區 ↓ 頭城家商 ↓ 羅東高商	承辦人員	58.7 公里	
13	0600- 0700	早餐		承辦人員		
14	0700- 0800	自行車故障維修教學		黃志豐教練		
15	0800- 1100	自我挑戰騎乘(三)		黃志豐教練		
16	1100- 1230	午餐、休息		承辦人員		
17	1230- 1330	鐵馬人生經驗分享		黃志豐教練		
18	1330- 1630	自我挑戰騎乘(四)		黃志豐教練		
19	1630- 1730	教育人生經驗分享		陳銓校長		
20	1730- 1830	閉幕儀式		承辦人員		
21	1830-	歸赴		承辦人員		

宜蘭縣校外會 109 年度「打開視界·從心開始」
北宜鐵馬自我挑戰活動報名表

學校(或單位)：

班級 (職稱)	姓名	身分證 字號	出生 年月日	用餐 葷素		連絡電話	備 考 (監護人姓名及電話)
							電話：
							電話：
							電話：
							電話：
							電話：
							電話：
							電話：
							電話：
資一甲	陳○○	G123456789	870203	√		0911223344	陳○○(範例) 電話：0912345678

備註

1. 活動名冊請於 8 月 18 日 1200 時前以傳真或電子郵件回傳校外會辦理。
2. 參加人員請於活動當日 0800 時前完成報到(地點：國立羅東高商)。

宜蘭縣學生校外生活輔導會 109 年度「打開視界·從心出發」 北宜鐵馬自我挑戰活動家長同意書

- 一、主辦單位：宜蘭縣學生校外生活輔導會。
- 二、活動日期：109 年 08 月 25 日上午 0800 時起迄至 26 日下午 1830 時止。
- 三、活動地點：宜蘭縣羅東鎮<->新北市貢寮區(蘭陽平原騎乘自行車至貢寮福隆)。

茲 同意本人子女_____參加 109 年度「打開視界·
從心出發」北宜鐵馬自我挑戰活動，並叮囑其遵守相關活
動規定及人員指導。

家長簽章：

緊急連絡電話：

學生簽名：班級_____姓名_____

中華民國 109 年 月 日

行前提醒：

1. 活動期間，請參加學生穿著運動鞋、輕便衣服及長褲(女性勿穿裙裝、高跟鞋)，入秋夜間寒冷，請備足保暖外套。
2. 請攜帶個人健保卡，課程均在戶外進行，故請勿攜帶貴重物品。
3. 同意書(本附件)請於活動前交由學校承辦師長。