

國立臺東大學學生海外見學計畫
成果報告書

見學學生姓名	張瑋真	系級	體育四
見學國別與場域	澳洲， Katoomba and Sydney	見學時程	108 年 08 月 23 日 至 108 年 08 月 31 日
見學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習繩索救援的技術。 2. 希望能藉由這趟見學之旅來拓寬自己的視野。 3. 讓自己更勇敢的去挑戰自己 		
見學過程	<p>8/23 交通天</p> <p>8/24 學習一個人登機、轉機，認識雪梨的交通方式</p> <p>8/25 學習搭車、繩索救援技術、與教練溝通</p> <p>8/26 觀察國外國家公園的經營模式</p> <p>8/27 練習一個人在國外生活-點餐、散步、獨處</p> <p>8/28 參觀雪梨歌劇院、沉澱前幾天的學習</p> <p>8/29 參觀澳洲奧林匹克公園</p> <p>8/30 返台，轉機時間入境新加坡，見識新加坡的繁華</p> <p>8/31 抵達台灣</p>		
備註	<p>1. 心得分享：</p> <p>第一次在學校的官網看到海外見學的計劃之後，我就很興</p>		

奮也很期待，想著如果我有三萬塊，該去哪裡而且越遠越好，看著世界地圖一圈，我想起澳洲的工業繩索的系統很棒，加上最近也在學登山，也少了個雪訓的機會，就在想去冬天的澳洲走走並上個課吧！後來，因為時間的關係，沒有報雪訓，反而報了個繩索救援的課程，想知道除了 IRR 教的內容之外還有沒有特別的。於是，招告徵選的時候我花了兩天的時間把腦袋中購置好久的藍圖化成文字趕在截止的最後一天交了上去，最後也順利的拿到了補助。做了很多的準備，但也都止於繩索，認識各個器材的英文，架設系統會用到的，也看了很多架設系統影片，為的是能在那裡能夠有充分的學習，而不是走馬看花。8/23，從台東坐火車北上，要搭凌晨的飛機，路上要跟好幾個家人報平安，讓我自己反倒沒那麼緊張，我告訴自己就一趟旅行，不要給自己太多的壓力，做自己就好。而我在五天的澳洲不停反覆的說給自己聽，期待我能自然的去看每一件事情，好好的思考以及活在當下，即使英文不是很好，沒辦法和外國人對答如流，點餐的時候會很緊張，說話的時候會害怕自己表達不好，但是我克服了，我慢慢地說，學習他們說話的方式。在整趟旅程裡，最喜歡在 Katoomba 的時光，非常的安靜且有著美麗的峽谷與樹林，在上課時，玩著自己最喜歡的繩子，認識不一樣的

思考模式，用一些習慣的繩結來創造不同的可能性，腦袋打結了就拿起紙筆寫下來，或是再跟教練討論一次、確認一次。吹著涼風，攀上繩子，記著看似複雜的系統，可是一切其實都只跟著最簡單的初心，用最安全的方式，以最快的速度把人救起來。兩個可以拉著自己的系統和一個備用的系統。雖是單繩，卻是雙繩的思維模式。

我很幸運地擁有一次突破自己的機會，真的很感謝計畫的支持，我學到很多，而這些經驗將成為支持未來的自己再一次地勇敢。

2. 見學照片：



啟程到澳洲



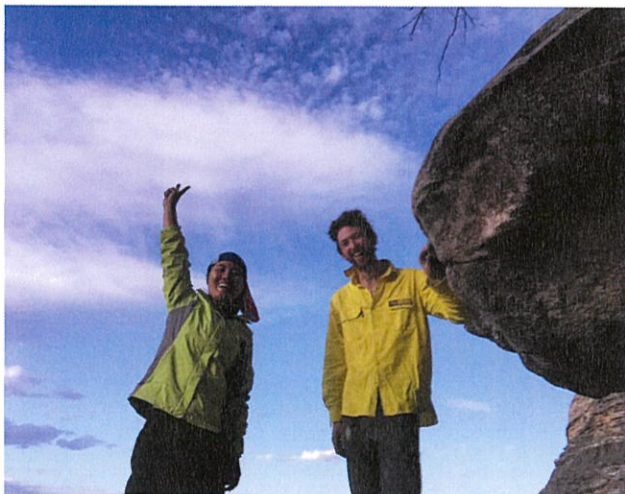
報到，準備上課了



自製系統



省力拖拉救援系統



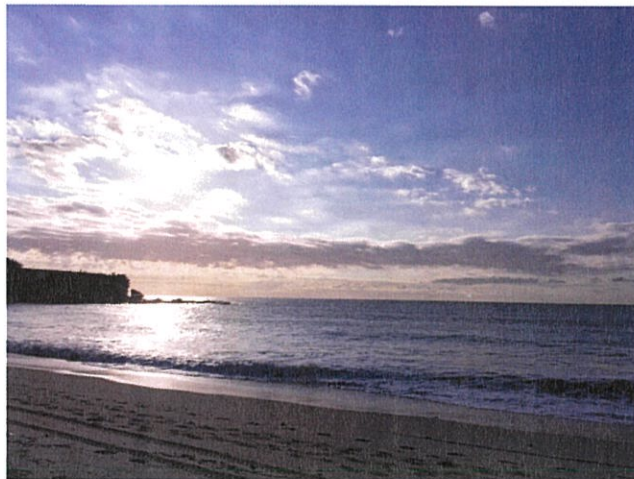
與教練合影



藍山國家公園-迷霧裡的三姊妹岩



街上圖書館



coogee beach



雪梨歌劇院

3. 活動短片：https://youtu.be/quYVOX6dM_k