


小探索 X 境界 2026 夏令營



# 單車環島 學習歷程寫作營



**【營隊時間】** 2026/8/3-8/14 (共 12 天)

**【招生對象】** 2026 年 9 月開始，國小四年級～國中九年級學生，曾參加過 2024-2025 年單車環半島活動者，或報名基礎訓練營者

**【成團人數】** 3/15 以前滿 6 人開團，上限 7 人 (一台保母車)  
第 8、第 9 人報名者為候補  
若報名達 10 人，則加開第二台保母車，上限 14 人





# 目錄

---

關於我們	04
每日騎行路線	06
師資介紹	07
安全把關	09
單車基礎行前訓練	10
營隊亮點	13
報名注意事項	18
FAQ	19
家長回饋	22
學生心得節錄	29

# 單車環島學習歷程寫作營

結合單車與寫作，鍛鍊騎乘技巧與團隊合作，  
引導孩子以文字記錄成長與冒險。





帶孩子去探索世界  
不然  
就把世界帶到教室裡

## 關於小探索

我們是一個結合戶外活動、藝術創作和閱讀寫作教育的團隊，期許能帶著孩子們走出教室，感受探索世界的熱情，以及培養學習的幸福感！

帶孩子去探索世界，不然，  
就把世界帶到教室裡。



### 創辦人 小探老師

致力於打造「玩、學、創作」三位一體的教學課程，渴望能創作出入於「戶外探索、室內教學、虛擬空間」的瘋狂教案的創業者。

目前已開發出二十餘個「一日走讀小旅行」教案，涵括「博物館實境解謎」、「歷史人文地景走讀」、「大自然戶外探索」等三大領域。

也擅長打造跨領域的全方位營隊，是個一講到設計課程就會像著魔一樣靈感爆炸的人。

  
小探索 戶外寫作教室

#### ■ 小探索戶外寫作教室 (懷新自然文創有限公司)

- 聯絡方式
- Email: [explorealittle.1@gmail.com](mailto:explorealittle.1@gmail.com)
- 地址：234新北市永和區中和路421巷3弄15號



## 鹿樂側寫

小探索長期透過「鹿樂—偏鄉教育群力平台」媒合服務學校，每年帶著課程和新書出發去拜訪孩子。感謝鹿樂，於2025年平台十週年紀念展中專文撰寫，向大眾分享我們的教育理念。以下節錄書中文字與您分享。



### 走吧！帶著課程去旅行

小探老師本名郭憶琳，是一位充滿熱情與創意的教育者，也是一個創業家和母親。二十多年的寫作教學經驗，讓她深深感受到：對孩子而言，寫作的困難在於體驗的貧乏，以及不知道如何將體驗化為文字。

於是，她創辦了「小探索」機構，結合戶外探索教育與寫作課程，致力於跳脫傳統作文教學的框架，希望為孩子們創造豐富的體驗。她認為學習不只局限於課本與教室，孩子們應該透過探索世界、與自然互動，來激發創造力與寫作靈感。

關於教學理念，小探老師說：「教學及設計課程是一個不斷嘗試與累積的過程，很多人會擔心『玩』會讓孩子分心，只要求他們認真學習，久了之後他即使學到東西，卻開始討厭這件事情。所以我覺得兩件事情不應該是分開的。我這幾年一直在努力拿捏之間的平衡：要怎麼樣讓小朋友玩得開心，在玩中就有學習。」

### 邊玩邊寫！ 探索世界找靈感的創作教室

這些年來，小探老師的「移動教室」了跨越台灣北中南，這場旅程不僅是為了教導孩子們如何寫作，更是希望透過課程啟發他們對世界的好奇心與探索精神。

她相信，只要持續播撒希望的種子，總有一天，這些種子會在每個孩子的心中發芽、茁壯。就像她教導孩子們的那樣——每朵花都有自己的綻放時刻，重要的是保持對夢想的熱愛與堅持。而在教導他人的同時，自己也在不斷成長，而這份成長，會以最美好的方式延續下去。

她將繼續帶著她的移動教室，帶領孩子走向下一個充滿期待的地方，讓他們在探索與玩樂中，認識腳下的土地，也發現學習的美好。(文/鹿樂·游佩芸)

文字節錄自：《島嶼鹿樂—台灣城鄉教育平權深情書》，頁100-105



## 騎行路線

- 8/3 永和小探索出發 → 新竹市 80k
- 8/4 新竹市 → 彰化鹿港 110k
- 8/5 彰化鹿港 → 嘉義東石 95k
- 8/6 嘉義東石 → 高雄苓雅 112k
- 8/7 高雄苓雅 → 屏東楓港 72k
- 8/8 屏東楓港 → 台東市 98k
- 8/9 台東市 → 花蓮玉里 88k
- 8/10 花蓮玉里 → 花蓮豐濱 46k
- 8/11 花蓮豐濱 → 花蓮市 77k
- 8/12 花蓮市 → 蘇花公路段搭火車 → 宜蘭大里 50k
- 8/13 宜蘭大里 → 新北福隆 10k (寫作日)
- 8/14 新北福隆 → 永和小探索 (70k)

\*備註：以上行程為參考，實際行程教練將依天氣和路況作安排。



# 師資介紹



## ■ 小探老師 (郭憶琳) 營隊策畫、寫作指導

- 小探索戶外寫作創辦人
- 臺灣大學中國文學系碩士
- 二十年寫作教學資歷



## ■ 逸昭教練 (蔡逸昭) 押隊教練

- 小探索特約合作教練
- 境界戶外探險嚮導
- 臺灣山野樂活協會嚮導



## ■ 小邱教練 (邱裕欽) 領騎教練

- 境界戶外探險創辦人
- 臺灣山野樂活協會三.五期嚮訓練總教官
- Wafa高階野外急救員
- 精通野外求生、山域探勘  
野外安全教育、單車教學



## ■ 獅子教練 (岳忠勇) 保母車後勤補給

- 小探索特約合作嚮導
- 境界戶外探險嚮導
- 臺灣山野樂活協會高山嚮導
- 二十年百高山百岳帶隊經驗



# 安全把關



## ► 嚴謹教練團隊，高規格1:3師生比

在複雜的道路上，我們採取嚴謹的雙教練編制，教練隊形為前後包夾，隔絕交通變數。領騎的小邱教練會騎在最前方外側，負責指揮隊伍、注意交通死角並精準控制車速；而押隊的教練則在最後方壓陣，不僅隨時給予落後孩子心理支持，當紅綠燈起步時，更會有意識地騎在孩子外側，為起動較不穩的隊員擋下後方來車。把孩子完全包覆在我們構築的安全防護網內。

## ► 從源頭預防風險：紮實的防衛性騎乘與姿勢指導

很多家長以為安全就是慢慢騎，但真正影響安全的是「正確姿勢」。

如果因為害怕踩不到地而把座椅調低，一旦起步不穩就容易往路中間歪斜，險象環生。教練團堅持出發前嚴格「刁動作」，並在旅程中隨時緊盯姿勢，確保每個孩子都能穩穩起步、確實煞車，從根源降低受傷機率。

# 安全把關



## ► 機動性戰術與保母車後盾

每日騎乘的節奏採滾動式調整，不勉強硬撐。不同的孩子的體力與速度也不同，教練團隊每天晚上都會精密研議隔天的戰術：哪段路況複雜必須緊密跟車？哪段陡坡該讓孩子上保母車休息？多遠需要補給一次水分？我們備有專屬保母車隨時待命，以隨時滾動調整的彈性策略，確保沒有人會因為逞強而陷入危險。

## ► 前空軍氣象官坐鎮

單車環島難免日曬雨淋，最重要的是判斷天氣可能造成的風險。

我們的領隊小邱教練曾任空軍氣象官，擁有極強的氣候預判能力。他能精準預測天氣趨勢，判斷何時該果斷讓孩子上車，以及如何避開危險。有萬全的準備與預判，自然能大幅降低環境帶來的風險，即使淋到一點雨，也是痛快且安全的體驗。



## 基礎訓練

# 標準姿勢與用路安全

### 認真的基本功：從標準姿勢到維修技術

單車環島絕對不是公園裡的休閒騎乘。面對長途、長時間的挑戰，我們必須先幫孩子「重新設定身體記憶」。出發前，所有學員都要接受嚴格的基礎訓練，從調高座椅、重新練習正確起步與煞車等，開始逐一「刁動作」。

正確的騎乘姿勢不僅能大幅提升發力效率，更能有效避免運動受傷。此外，我們也會帶著孩子認識單車構造並動手學習基本維修，當他們真正理解機械原理後，自然能更順利地掌握變速換檔等進階技巧。

### 防衛性騎乘：培養一生受用的用路安全觀念

在複雜的臺灣道路環境中，「懂得保護自己」遠比騎得快更重要！基礎訓練的另一個核心，是教導學員們實用的防衛性騎乘與用路安全知識。這不僅是為了在營隊期間嚴格把關每一位隊員的安全，我們更期盼將這些重要的交通觀念內化到孩子的直覺裡。

這是一堂走出教室的安全課，讓孩子未來不論去到哪裡、騎向何方，都擁有保護自己的一生受用能力。

## 學習內容

- 正確姿勢：單車設定、姿勢調整、正確的上車下車與煞車
- 用路安全：認識臺灣道路特性、防衛性騎乘、用路安全
- 單車原理：單車構造、基礎維修保養

# 單車基礎行前訓練 活動行程表

時間	Day1	Day2	Day3
7:50	永和中正橫移門 集合		
上午	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識單車構造</li> <li>2.上車、停車、下車</li> <li>3.煞車、轉彎、變速</li> <li>4.基礎騎乘姿勢</li> <li>5.體能與適應訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.複習昨日內容</li> <li>2.指令、隊形</li> <li>3.踩踏+變速+煞車進階技巧</li> <li>4.體能與適應訓練</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.綜合訓練</li> <li>2.長途與進階騎乘技巧</li> <li>3.熟悉指揮手勢</li> <li>4.騎乘姿勢調整</li> <li>5.體能與適應訓練</li> </ol>
12:00	午餐 12:00~13:30，時間地點機動調整		
下午	室內課@小探索 <ol style="list-style-type: none"> <li>1.食物水分補充概念</li> <li>2.拆裝車輪</li> <li>3.更換內外胎</li> <li>4.收操</li> </ol>	室內課@小探索 <ol style="list-style-type: none"> <li>1.交通安全認識</li> <li>2.騎乘隊形</li> <li>3.防衛性騎乘</li> <li>4.收操</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.騎行訓練</li> <li>2.疲勞與心能調適</li> <li>3.收操</li> </ol>
17:00	下課		
備註	教練會在室外課協助學員調整人身裝備和單車基本設定		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.綜合訓練包含騎乘基本技巧、隊形、防衛性騎乘。</li> <li>2.戶外騎乘訓練時間會延長到下午結束。</li> </ol>



## 壯遊與覺察

# 唯有真實的努力，才能帶來真正的自信

### 用雙腳感受地形起伏，直面內心的脆弱

單車環島從來不是輕鬆的休閒夏令營。我們帶孩子真實上路，用雙腳踩過每一段上坡與下坡，看見平常坐在車裡看不見的風景。在連續數十公里的騎乘中，孩子或許會遇到體力不足的挫折、跟不上隊伍的焦慮，甚至是崩潰的淚水。

### 比昨天的自己進步就好

面對漫長的路，放棄很簡單，上了保母車就輕鬆了；但堅持下去，才會看見自己的進步！當孩子失去自信時，我們陪著孩子，互相打氣：「明天只要比今天的自己多騎一點就好，哪怕只多一公里，也是成功。」當他們熬過枯燥的練習，挺過自我懷疑的風暴，憑藉自己的力量抵達最高點的那一刻，眼神也將變得堅毅而自信。這種突破極限後的成就感，將成為他們未來面對困難時最大的底氣。

## 學習內容

- 耐力挑戰：長距離騎乘、坡道挑戰、提升體能與心理適應力
- 情緒調節：面對挫折、學習自我調整、建立自我鼓勵的能力
- 成長思維：理解「比昨天更進步一點」、累積小進步帶來的大改變



## 團隊與領導

# 真正的強者，不是飆最快的人

### 混齡車隊的真實考驗

在「單車環島學習歷程寫作營」的車隊中，每個人的體能與技術都不一樣。青少年往往充滿力量，想要往前衝刺試探極限，但我們賦予少年們更艱難的任務：學習領騎與押隊，控制速度、調整心態。

### 卓越本身就是最好的獎勵

在這裡，真正『卓越』的強者不是飆最快的人，而是能夠回頭幫助隊友的人。陪著弱小的同伴慢慢騎，耗費的體力與耐性遠比自己衝刺來得巨大。但當大孩子意識到「如果自己不克制、不幫忙，團隊就無法到達終點」時，他們學會了換位思考，長出了強大的領導力與擔當。我們不靠物質誘因而驅動孩子，因為當他們看見團隊因自己的守護而一起達標時，那份驕傲與卓越，就是最棒的獎勵。

### 學習內容

- 團隊合作：混齡車隊互相支援、共同完成長距離騎乘目標
- 領導能力：學習領騎與押隊、調整速度照顧整體隊伍節奏
- 同理與責任：理解團隊需求、在能力之上承擔守護與陪伴的角色



## 危機處理與獨立思考

# 對自己負責，也對團隊負責

### 用腦騎車，分析「騎不完」與「騎得完」的原因

出發前，帶著孩子思考：「什麼情況會讓我們騎不到終點？」透過引導，讓他們自己發現「放手騎」、「逼車」、「情緒失控」等行為會帶來的危險後果。把原因解釋清楚後，由教練團隊再予以明確的規範和指引。

### 在真實情境中學習危機處理

行程中難免遇到突發狀況，甚至可能有人受傷。在這些時刻，我們陪伴孩子學習不抱怨、不慌亂，互相照顧並冷靜處理危機。教練團隊明確分工，照顧孩子的同時也親身示範危機處理。孩子們從「被動聽話」到「主動承擔」，這不僅是體能的鍛鍊，更是心智與判斷力的全面升級。

### 學習內容

- 風險判斷：辨識危險行為與自我評估，理解自身體力、速度與節奏
- 安全紀律：建立道路騎乘觀念，學習控制速度、距離與情緒
- 危機應對：面對突發狀況保持冷靜，學習互助與基本處理能力

# 拒絕罐頭文章，專屬「個人化每日任務系統」

## 善用科技輔助，精準萃取記憶亮點

騎完車這麼累，要怎麼讓孩子願意繼續寫作？我們的秘訣在於「個人化每日任務卡」。每天抵達民宿後，小探老師會根據每個孩子當天的特質、遭遇的挫折、教練的對話，甚至一個微小的進步，量身打造專屬的寫作闖關任務。孩子們將會先用錄音的方式記錄每日歷程，並在寫作日時完成學習歷程報告。

## 重新定義「學習歷程」

我們引導孩子以文字記錄成長與冒險，讓他們真實經驗到，文字能幫助我們為生活萃取精華，留存記憶。「學習歷程」不該是考前硬擠出來的命題作文，而是在每一次克服困難後，一點一滴留下來的深刻反思。有了這些真實經歷淬鍊出的素材，孩子自然能寫出充滿溫度、獨一無二的成長篇章。

### 8/6寫作任務卡



思考：這次的學習歷程要怎麼分段？列出4~5個大標題。



X1

挑3-5張今天的照片放進文件，並且安排在適合的標題下。



X1

詳細描述這三天行程經過哪些地方。（比如東隆宮、鵝鑾鼻燈塔……等。）



X1

今天有同學跌倒，教練團迅速應變，讓傷者得到照顧，其他隊員平安抵達休息點。請將教練團的處理過程記錄下來



X2

想像一下，如果這一團沒有老師和教練，你的隊友受傷了，你和隊員們要怎麼應對？（寫出誰負責什麼事，並簡單說明你這樣安排的理由）



X3

### 8/7寫作任務卡



幫你的寫作重新訂一個更適合的標題吧！



X1

寫下今天的日期和騎乘路線，並挑三張照片，放進適合段落。



X1

描述今天的行程，以及你的騎乘經過。



X1

對於這次的活動，你覺得有沒有值得改進或調整的空間呢？寫出你的建議吧！



X2

打開AI，把前面打的內容及給AI潤飾後，自己再以追蹤修訂的方式跟著修一次，修的過程中也可以再加入自己想要的部份。



X3

# 8/8寫作任務卡



參考航跡，統整這五天行程路線，  
將它寫成一段。



挑3-5張今天的照片放進文件，並且安  
排在適合的標題下。



描述今天的行程，以及你的騎乘經過。



這趟旅程，是因為有許多人的照顧和幫助，才能順  
利完成，是否有想對他們說的話？一一表達出來  
吧！（別忘了小勇哥，他忙進忙出張羅打點一切）



統整時間：將單車訓練營和這五日的寫作  
內容結合，編排成一篇文章的報告。



## 學習內容

- 經驗書寫：以每日任務卡引導記錄旅程，從真實體驗中累積寫作素材
- 反思能力：回顧當日挑戰與突破，學習整理情緒與成長歷程
- 敘事表達：將經驗轉化為文字，完成屬於自己的學習歷程故事

# 報名注意事項

## 01

### 活動費用

- 一梯次 12 天 \$78000 元
- 超早鳥價 3/15(日) 以前報名繳費每人只要 \$75000 元
- 早鳥價 4/12(日) 以前報名繳費每人只要 \$76000 元
- 晚鳥價 5/10(日)以前報名繳費每人只要 \$77000 元

以上優惠，可與小探索「營隊心得徵文獎勵」合併使用

- 於「Facebook 或 Instagram 或 20 人以上家長 line 群組」2026 年 1 月 ~ 5 月期間公開分享一篇參加小探索營隊的圖文心得（100 字以上+至少一張照片），並「tag小探索戶外寫作教室」即可得到 2026 小探索過夜夏令營減免 1000 元，非過夜夏令營減免 500 元的獎勵！

#### 【行前訓練營費用】

行前訓練共兩梯，可擇一梯參加

- 第一梯7/1-7/3
- 第二梯7/6-7/8
- 三日優惠價 4800 元 (原價 9600 元)

## 02

### 活動地點

- 集合地點：2025/8/3 8:30 小探索戶外寫作教室  
(新北市永和區中和路421巷3弄15號)

## 03

### 報名方式

請點選以下連結填寫報名表，並於繳費期限內繳費。

<https://forms.gle/iuiKbrTdDc4NC3hcA>

## 04

### 注意事項

主辦單位保有適度調整課程內容之權利。

# FAQ

## Q | 1. 營隊費用包含哪些呢？

A | 課程費用已包含12日教練費、保母車每人專屬車位、三餐及營養補給、寫作課講師費、個人學習歷程寫作系統使用費、行政費、保險費、活動車衣、住宿費。(注意：不包含自行車及裝備租借費用)。

## Q | 2. 要自己準備單車嗎？如果沒有單車怎麼辦？

A | 本次騎乘天數長，請自行準備單車和相關裝備(安全帽、車尾燈、椅墊、手套、車褲)，若無法自行準備，教練可協助辦理租借，唯需酌收行政費600元(聯絡溝通、尋找合適單車、提前運送單車、檢查設備等成本)。

## Q | 3. 如果下雨還會出發嗎？

A | 單車環島活動風雨無阻。若政府公告發生致災性天候宣佈停班停課，則活動改期。

## Q | 4. 一定要參加單車基礎訓練才能報名嗎？

A | 為了確保安全、姿勢正確以及體力充足，新生必須參加行前訓，方可報名。2024-2025 有參加過本營隊者，不得已的話，可免參加行前訓，但仍建議參加當作複訓。

## Q | 5. 行前訓練地點在哪裡？

A |

- 室內課：小探索藝學空間
- 戶外課：新北、臺北地區河濱自行車道

## Q | 6. 家長可以一起去嗎？家長費用怎麼算？

A | 家長同行免收寫作課學費 4000 元，其他費用比照學生辦理。

## Q | 7. 第一日集合時間地點為何？

A | 12025/8/3 8:30 永和小探索藝學空間

Q

## 8. 如果取消報名，可以退費嗎？

A

A1：如因個人因素取消報名(包含病假),比照以下方式辦理退費

1. 退費方式：完成報名繳費後，於活動開始前 2 日(不含例假日)可提出退費、保留、轉讓，辦理共以一次為限。申請保留或轉讓者，辦理後不得再要求退費。申請退費者，依退費標準辦理退費或保留。

2. 退費標準：完成報名繳費後，如因個人因素欲申請退費者，依下列標準退費或保留。

(i) 活動開始前 30 日(不含例假日)提出者，酌收行政費 10000 元，其餘費用退還或保留。

(ii) 活動開課前 29 日至前 14 日(不含例假日)下午 4 時前提出不克參加者，酌收教具準備及行政費用 40000 元，其餘費用退還或保留。

(iii) 活動開課前 13 日至前 2 日(不含例假日)下午 4 時前提出不克參加者，酌收教具準備及行政費用 70000 元，其餘費用退還或保留。

(iv) 各梯次課程開課前 1 日及開課當日提出者，不予退費或保留。

A2：非個人因素取消報名

a. 如在營隊開始前因災害等因素主管機關宣布全面停課，則活動取消，活動費用全額保留至延期後的營隊。

b. 營隊開始後，若因致災性天候政府臨時宣佈停班停課，無法完成活動的天數依比例退費或保留。

Q

## 9. 晚上住哪裡呢？

A

住宿地點為：單車民宿、背包客棧等。

Q

## 10. 晚上睡覺的房間會有老師嗎？

A

原則上會有老師同住，或是老師至少在相鄰的房間，隨時留意孩子們的作息，嚴格禁止在房間內玩 3C 產品。

Q

## 11. 營隊都吃些什麼？我們需要自己準備餐點嗎？

A

三餐和點心我們會統一為孩子準備，我們重視飲食的均衡和多樣性，但在較為炎熱的天氣，有可能會有一至三天的午餐在便利商店用餐(因為有冷氣、有冷食、選擇多元)。若您有特殊飲食需求，請在報名時告知。

# FAQ

Q

## 12. 可以讓孩子帶手機嗎？

A

由於寫作需求，可以攜帶智慧手機、平板電腦或筆記型電腦。唯請事前跟孩子溝通，手機應自行負起保管責任，活動期間除了上課以及與家長聯絡外，禁止使用。

Q

## 13. 還有其他問題？

A

小探索官方 LINE：歡迎點擊右方連擊與我們聯繫 <https://lin.ee/XoyvGuV>  
我們一定會用心回覆您提出的問題喔！



# 家長心得回饋



## 兔寶的鐵馬壯遊之旅(上) 文/華軒媽媽

其實去年一看到小探老師開「單車環半島寫作夏令營」時，我就暗自決定，今年只要時間許可，排除萬難一定要讓兔寶參加。

一開始看到營隊費用時，老兔還有些猶豫，畢竟跟坊間同性質的營隊費用相比，是有高了一些。再加上長輩們還是會擔心，一個小女生，大熱天要騎車在公路上，還這麼多天。

我了解這樣的活動有一定的危險性，所以我清楚的知道，兔寶需要的不是單純騎車玩玩的營隊，而是要能確保孩子不論身、心、靈上都要有絕對安全及照顧，一定不能是一般大學生帶小學生或是師生比1：10 或是2：25 那樣的營隊。

鑑於兔寶之前參加過小探索每場活動的經驗，我深信小探老師以及她背後的團隊一定是非常專業和強大，才有可能願意辦這樣的營隊。

七月初，先是連續三天的單車集訓，在這三天中，會訓練孩子們的騎乘技巧、教育孩子認識騎車隊形、建立道路安全觀念、了解單車結構和教導簡單維修技能，以及體驗由短至長的騎乘與體力訓練。

出發前幾天，南部的連日大雨，連我這個放心媽也開始有點擔心天氣會影響騎車安全。

但後來得知，其實教練團隊每天都在關注並分析最新氣象，最後為了安全起見，在出發前一天，毅然決定把第一天的行程改為從八里十三行文化公園到後龍好望角。

在那一刻我覺得，老師和教練們將孩子們的安全視為絕對優先考量的態度，再次加深我對小探索辦活動的安心與信任。

# 家長心得回饋



## 兔寶的鐵馬壯遊之旅(中) 文/華軒媽媽

出發當天，我看到兩台裝滿物資的保母車並搭配兩位身兼司機的教練，三位陪騎教練、一位小探老師，以及八位可愛學員，幾乎1：1的師生比。這樣的完美黃金團隊組合，是打著燈籠也找不著吧！

旅途開始的兩天，由於兔寶騎的是一般變速童車，並非專業公路車，再加上她其實是位單車新手，對於控車技巧和經驗與其他隊友們相比，都明顯不足尚待訓練，所以有時遇到連續陡坡或酷熱天氣時，小探老師會很果斷地要她先上保母車，等到了合適的路段，再讓她跟上其他隊友和教練們。

旅途第三天，有孩子沒注意路況受了傷。老師先在群組告知家長，並回報受傷孩子的狀況，包括：教練們立刻幫忙清潔傷口、擦藥以及孩子的心理狀態。其實這也是難得一次的機會教育，教孩子們團體行動時的危機處理：保持冷靜、避免二次意外、明確分工、掌握全員狀況、團結協助傷者——這些都是課堂外最寶貴的生命教育呀！

第四天，挑戰南迴大魔王：壽卡路段。對於單車新手的兔寶來說，這根本就是超級大魔王呀！

一路上，老師、教練團隊還有同行隊友們都不斷給予兔寶精神上的鼓勵和支持，甚至還有已經騎上壽卡的大哥哥，又再次下山，只為了拿補給品給兔寶，並陪伴兔寶一同騎行。

縱使兔寶一路邊騎邊哭，但她仍堅定的踩著踏板，絕不輕言放棄，這樣勇敢並堅持的意志力，媽媽在看了影片後都為之動容。

最後在小邱領隊的協助、Eva教練和大哥哥的陪同下，兔寶成功征服了壽卡。沒有專業的團隊支持和大家的陪伴與鼓勵，兔寶是絕對無法完成這項艱難的挑戰。

# 家長心得回饋



## 兔寶的鐵馬壯遊之旅(下) 文/華軒媽媽

第五天，也是這個營隊的最後一天，看到兔寶騎車影片，明顯感受到她騎車時的穩定度和自信都提升不少。最後一段旅程騎完，老師還特別帶孩子們去民宿洗澡更衣，不是全身臭烘烘地上火車，真的是很貼心的安排。

接到兔寶的時候，她悶悶不樂，原以為她是累壞了，沒想到一到飯店，她就哭了出來，這情緒宣洩了快一小時。哭到老兔還擔心她是不是在營隊受了委屈？

但兔寶的個性，她若有委屈或不開心，她一定在一見面就會告訴我，另外，當初她跟小探老師在單車集訓時有個秘密約定。所以我深知兔寶絕對沒有不開心或委屈，就讓她先抒發一下自己的心情。

最後，等她情緒比較穩定後，她才跟我說：她是因為捨不得要跟大家分開，才會這麼難過。

隔天一早，她又悲從中來，一直反覆掉淚，直到中午，情緒才比較緩解。我跟老兔說：我能理解兔寶心中的難受，因為在她心裡，營隊每個人都對她很好，很照顧她，她和大家有著一份特殊的革命情感。

講著講著，換我哽咽了，因為這幾天在群組裡，從老師和教練們分享孩子們每天的騎行影片和生活照片的紀錄，我完全能了解兔寶這五天沉浸在這樣的師生情誼與同儕情感下的營隊，要分開對她而言有多依依不捨。

因為兔寶在這段旅程中學到的不只有騎車和寫作，更包含面對自我挑戰的勇氣、夥伴間的照顧和責任感，以及整個團隊間真誠的情誼與信任。

# 家長心得回饋

## 兔寶的鐵馬壯遊之旅(後記) 文/華軒媽媽



難得有營隊可以讓我寫這麼長的心得，一來是雖然只有短短五天，但我明顯感受到兔寶的成長和自信，另外就是這次小探索「單車環半島寫作夏令營」的團隊，專業到讓人值得分享。

領隊小邱教練不只是前空軍氣象官，還擁有高階野外急救證書，對天氣的掌握和對突發狀況應對以及騎乘路況判斷都駕輕就熟。

Eva教練和逸昭教練的隨隊和壓隊，時刻注意車隊距離和保護孩子們的安全。

小勇哥教練和陳浩教練分別開著兩台保母車，全程後勤支援，在車隊旁護送，也總是提醒孩子們生活上的細節。

小探老師一路上隨時觀察每個孩子的狀況，不只照顧他們心情好不好，還隨時注意他們身體是否能負荷，並在每天晚上陪伴孩子們完成當天的學習歷程檔案。

這五天，每餐飲食多樣豐盛、住宿乾淨舒適，兔寶每次報平安的電話都是：「雖然很累，但是很好玩，我每天都有吃飽、睡好。」

從兔寶帶回來的眼淚和分享，我真心覺得——這不只是一趟單車旅行，而是一堂珍貴的人生課程，也絕對是她生命中一段成長的養分和難忘的回憶。

# 家長回饋



# 家長回饋



Irene (沛·好·蛋·蛋·團)

感謝小探老師、校長、還有各位陪伴的教練們及同學，這趟旅程真的讓孩子得到很多不一樣的第一次體驗，尤其是讓孩子對自己更有自信心，讓媽媽我也得到好多孩子的回饋及每天自己都不時看著手機等老師傳新的照片或影片（感覺自己變成小粉絲🥰🥰）

🥰.....本來出發前一天還擔心天氣狀況會不會影響行程，但 @薛方方-(宇辰媽媽) 一直很肯定的跟我說我們這隊的校長是氣象孔明🕶️🕶️叫我放心，所以就給他去吧🥰🥰🥰真的很開心孩子參加這次活動，希望明年還有機會參加🥰🥰🥰🥰



Zoe(柏程&相瑜)



小探老師 (4 峙嶽媽媽)

柏程也從第一天的跟不太上 到今天可以騎在前隊了

出發前一天晚上，他還在納悶，自己怎麼會答應報名參加這麼熱血（超累）的營隊。我只對柏程說：「你就放心去吧，回來後會是一個全新的自己，因為你會成長、蛻變（黑）。」

下午 4:22



# 家長回饋

## 8/6寫作任務卡



參考訓練營的寫作架構，幫這次的文件設定段落大標題。



寫下今天的日期和騎乘路線



今天我們去了好幾個景點，描述一下它們。  
(恆春古城門、鵝鑾鼻燈塔、臺灣極南點)

今天有人受傷，你知道他跌倒的原因嗎？寫下來，並說明自己要怎麼避免這樣的意外。  
(100字)

「瞭解自己的狀態，該休息時好好休息，該努力時就好好努力。」這是進步的最好方法，你有做到這三點嗎？請描述你今天的經歷。



小探索  
\*\*\*\*\*

依柔老師-(高雄羽織媽媽)

我羨慕他們有人這樣帶著做.. 把一篇龐大的文章分成這麼多有趣的小段

下午 4:19



Young曾獻弘

小探老師 (4時嶽媽媽)  
忽然覺得...難怪很多小朋友對我的活動又愛又怕.....

沒關係，家長愛

下午 4:19



依柔老師-(高雄羽織媽媽)

我女兒上週回顧了自己去年做的PPT,她說自己的簡報做的好棒

下午 4:19



依柔老師-(高雄羽織媽媽)

其實小孩自己對自己的產出是自豪的,只是當下他們不能理解,要給一點時間~

下午 4:19



# 學生心得節錄

這次的單車旅程中，我學到了許多新事物，也挑戰了自我極限。從第一天一開始騎了58公里後就因體力不支上了保母車，到最後一天能一路騎完全程、完全不需要搭車，這段過程對我來說是巨大的成長。

第一天光是騎上橋、下橋就覺得很困難，甚至一度想放棄。第二天努力想跟上大家，雖然最後只差一點沒騎完全程，但我已經感受到自己的進步。第三天是整趟旅程中最重要的一天，我順利的完成了全程，這對我來說是一個非常大的突破。

有了第三天的成功經驗，第四天遇到壽卡那段陡坡，也覺得沒那麼困難了。最後一天，我穩穩地跟上隊伍，以自己的力量完成了旅程，為這五天的挑戰畫下圓滿句點。



這是我近期完成的最大挑戰之一。從一開始覺得自己做不到，到最後一天真的騎到了伯朗大道，我深刻體會到「只要不放棄，就有機會達成目標」的道理。

這趟旅程也讓我學到了許多關於道路安全的重要觀念，親身經歷過突發事件之後，我更加懂得如何保護自己與他人。這次營隊不僅是體能上的挑戰，對我來說更是非常有意義的學習經驗。

八年級·柏程

# 學生心得節錄

旅程到達終點，我要感謝這幾天幫忙我騎上每一個地方的老師：

要感謝的第一個人就是校長，因為我騎不動的時候，校長都會推著我的背讓我往前騎，所以我要跟他說謝謝，因為在大熱天下要顧著自己騎車，還要推別人是非常辛苦的一件事。

第二個老師是逸昭老師，因為他都會把水綁在腳踏車的後面，然後騎上去等我們沒水的時候，就可以幫我們倒進水壺裡面，這也是非常辛苦的一件事，因為要騎腳踏車上去還要在後面載水，所以很重，會讓腳踏車越來越重，就算要騎上去的時候你把檔位調到最輕，還是會很重而且也會很累，所以我要跟他說辛苦了。

第三個老師是Eva老師，因為他都會在我騎不動的時候跟在我後面帶我，所以我要跟他說：「謝謝你都跟在我後面陪著我騎腳踏車。」

三年級·宇辰



# 學生心得節錄

去年我已來騎過環半島，今天我再次來到旭海，沿途的風景依舊美麗，讓我無法移開目光。雖然太陽非常猛烈，但它並未打垮我的意志力。我也回想起在墾丁時的經歷——我的好朋友不小心摔了車，受傷後仍然笑著和大家聊天，一點也不像有受傷的人，甚至繼續騎腳踏車，給大家無比的正能量。

領騎教練聽到有人受傷的消息的當下，他立刻指示我們返回查看，並且迅速折返找傷者。讓我感動的是，不僅領騎教練立即作出反應，整個教練團隊都立刻掉頭回去，確保大家的安全。隨後，小探老師帶著我們前往前方的7-11休息，等待傷者的到來。

我們處理完傷者後繼續向前，來到了鵝鑾鼻燈塔，站在那裡我看到了一望無際的大海，還有一座高聳入雲的大劍山，景色壯觀。隨後，我們繼續騎行，來到港仔吃中餐。當我們騎到旭海時，那裡的景色讓人不禁想拿起相機，想要捕捉這片美麗的景象。

當

這次事件讓我深刻感受到團隊的凝聚力與互助精神。我也覺得傷者非常堅強，雖然受傷，但他並不慌張，而是找到安全的地方休息，並等待保母車的到來。

八年級·宥熙(大師兄)



# 學生心得節錄

在旅程的終點，我覺得又高興又難過，難過是因為要離開這裡了。這幾天有很多人在幫助我，我才能順利完成這個困難的挑戰。

我想寫出感謝的話。

第一個就是大師兄，他在一路上都很關心我們，有時候風阻太大的時候他都會說：「我會在後面跟著你。」或著是會前進幫我破風，讓我感覺有一個會照顧我的哥哥。

第二個是宇辰，他跟我都會互相幫助，時不時都拿出餅乾問我要不要吃。

第三個是小邱教練，他也是很忙很累的，要教我們騎腳踏車的技巧，還有查天氣看路線，還要帶隊幫我們注意來車。如果有人受傷了，他都會第一時間衝回來，他是個非常棒的教練。

九年級·沛承



# 學生心得節錄



我覺得我這五天來有循序漸進的成長，從一開始很容易累，到最後可以騎完很長的路線，都是一種成長，但不是僅此而已，我還學會了腳踏車的運用，像是比較不費力的騎乘方式、遇到突發狀況（如摔車）的處理方式等等。總之一開始到現在我學到了超多東西，也都要感謝一起參與課程的各位。

九年級·杰勳

在團隊中，我被賦予領騎的角色。作為領騎要注意很多事：首先，要隨時注意路況，提醒隊友哪裡有車子要經過，也要提醒大家靠邊騎，還要隨時注意路線；其次，要控制速度，避免團隊散掉，或是避免速度太快導致有人跌倒。在騎行過程中，領騎也要能瞭解各成員的能力。

八年級·雋庭



# 學生心得節錄

這次的營隊中，我學會了許多腳踏車的技巧，還把我原本騎腳踏車的速度加快了許多，這次，我也去到許多我從沒去過的地方，讓我大開眼界。

在這次五天四夜的單車活動中，有許多幫助我的人，所以我決定要感謝他們。

麗華教練：感謝你每天早上幫我梳頭髮，然後你在我騎車的時候時常幫助我，謝謝你！

逸昭老師：謝謝你常常跟在我後面，還在腳踏車後面背了一大瓶水隨時幫我加，然後也知道我的水壺太大裝不進腳踏車裡面可以裝水的架子，所以每天都給我水，謝謝你！

奶油獅：謝謝你在我累的時候讓我上保母車，讓我度過炎熱的夏天或很陡的上坡的難關，謝謝你！

小邱校長：謝謝你在我沒有力氣的時候的時候推我，讓我有動力可以繼續騎，也謝謝你給我買了一個包包。謝謝你！

小探老師：謝謝你幫我安排學習歷程，還幫大家拍照，也在我需要的時候幫助我，謝謝你！

陳浩老師：謝謝你在每次休息的時候就馬上打開一堆食物與水還有飲料讓我們可以補給，謝謝你！

杰勳、柏程葛格：謝謝你們在保母車上的時候陪我聊天！還告訴我許多有趣的事（馬桶噴臉、日月潭卡上頭……）謝謝你們～  
大師兄：謝謝你幫我搬行李，讓我不用那麼費勁。謝謝你！

其他同行者：謝謝你們陪著我一起努力不懈的騎車，一起完成這次的活動！

五年級·華軒

歡迎加入  
【單車環島學習歷程寫作營】  
一起環島追風，寫下自己的冒險篇章！

報名表單

<https://forms.gle/iuiKbrTdDc4NC3hcA>



官方LINE

<https://lin.ee/XoyvGuV>



小探索  
戶外寫作教室