



走出戶外拓展視野

李嘉珊／教保組督導

今年拓展服務對象參與戶外登山活動，為了確保參與的大朋友能夠順利完成挑戰，在數月前就開始了周密的準備訓練，平日包括體適能運動、爬樓梯增強心肺能力，以及4次進行登山步道的適應訓練。這些訓練不僅幫助參與的大朋友增強體能，也提高了她/他們的信心。

驗收成果日，他們的第五次登山挑戰來到台中太平區的三汀山一小百岳43號。當天儘管天氣有些變化，從苗栗出發時下著小雨，到台中時天氣放晴大太陽，大家的心情也隨之變得愉快。大朋友們邊走邊欣賞風景，感受到逐漸增強的體力挑戰（好漢坡/長時間的行走/下坡/下樓梯），並在工作人員的鼓勵支持下以及一路上的山友加油打氣聲中，繼續堅持到最後，每一個人都成功登到三角點。下山時也是大挑戰，連續的下坡路段和無止境的樓梯，走的比上山更慢，所幸最後也都順利平安下山。與一般建議時間約兩小時相比，我們雖然走得比其他人慢（全程含休息花4-4.5小時時間），但在克服一路的階梯和坡道後，大家成功展現了堅持到底的毅力。

這次登山活動不僅是一次身體上的挑戰，更是一次心靈上的突破，每一位參與大朋友都經歷了從不可能到可能的轉變，證明了即使面對困難，只要有堅持和信念，最終都能夠迎接成功。問大朋友爬山很累，下次還要來嗎？多數人回答我還要來爬山！❤️

