

「挑戰極限!花蓮縣豐山國小畢業生共襄單車與露營之樂」

2023-11-29

記者葉文杰／報導

花蓮縣豐山國小畢業班十三位學生，在校長謝燕惠、教練、家長及老師的陪同下，於十一月二十七、二十八日展開為期兩天一夜的畢業系列活動之「單車成長禮」，挑戰從豐山國小出發，途經鳳林、萬榮、富里，最終抵達台東縣關山鎮，並歷經露營搭帳與走訪關山環鎮自行車道，行程豐富，完成一一二公里的挑戰。



圖：花蓮縣豐山國小畢業生單車成年禮，體驗單車騎乘與露營的樂趣。

為了迎接這次挑戰，單車教練許哲銘、葉爸、訓導處曾組長及導師孫子堯，於學期中先進行多次室內課程，指導學生認識腳踏車結構及單車挑戰的各項心理建設、狀況處理，並舉辦道路騎程訓練和測驗，學習不同路況的應變技巧。導師孫子堯更是利用午休時間，個別教導幾位不會騎單車孩子，在操場不斷練習。校方為使活動更周密安全，多次召開工作籌備會，並進行活動前的路勘，以掌握最新路況，務使戶外課程圓滿順利。

導師孫子堯說，有學生原本不會騎單車，在這次的訓練過程中，突破自己的恐懼，成功解鎖學會騎單車上路的技能，而且今年加上野外生存的體驗「露營」，學生要團隊合作完成正確搭帳篷、收帳篷與親自下廚，也代表完成 112 學年豐山國小畢業生的獨立與成長課題，令人欣慰。

教導主任曾嘉婉表示，這次學生挑戰露營活動的目的在於培養學生們的團隊協作和生存能力，讓他們對於食物來源和生存技能的思考。學生們學到的不僅僅是簡單的烹飪技巧，更是生活中的實用智慧和自主解決問題能力。

教練許哲銘表示，在第一天往卓溪鄉露營地的路程中，因其中一段路施工中一度找不到休息站且景色單調，學生們還是能一路井然有

序秉住體力，咬緊牙關完成，挑戰了心理上的極限，到達休息站，最令人動容。

家長們表示，平常工作忙碌，因孩子的邀約加入協助，發現孩子們在單車挑戰各項任務中都能自動自發、在團體生活中互助合作的一面，是他們最覺得欣慰的事。有的學生表示，這場挑戰讓他們更加堅信「只要努力，就能到達目標」，這是一次難得的機會，能夠在挑戰中發現自己的潛力，也更加認識到團隊的力量。

潘同學提到這次難忘的回憶是，自己可以做早餐給同學和師長享用，覺得這是他吃過與做過最好吃的早餐，雖然只是簡單的土司夾蛋，但每個人吃完臉上的喜悅，給他最大信心與滿足。

謝燕惠校長表示，豐山國小「畢業成長禮-單車挑戰」活動如今已邁入第十六個年頭，在歷任校長、老師及家長的支持下，才有今日之畢業生系列活動。這場挑戰的舉辦旨在激勵學生們勇於追夢，挑戰自我。希望這場活動能成為學生們成長的一部分，不僅僅是鍛煉身體，更是鍛煉意志的機會，透過這種方式，相信可以培養出孩子們更多勇敢、堅韌的未來領袖。

謝燕惠校長說，感謝壽豐鄉長曾淑懿與前鄉長劉耀宗於孩子完成挑戰後，特地親贈餐盒與水壺，慰勞與勉勵孩子們，這場挑戰不僅僅

是對體能的考驗，更是對自己勇往直前精神的激勵，不僅要應對各種地形的挑戰，更需突破自身極限，挑戰速度和耐力的極致，是一件對自我挑戰的試煉。