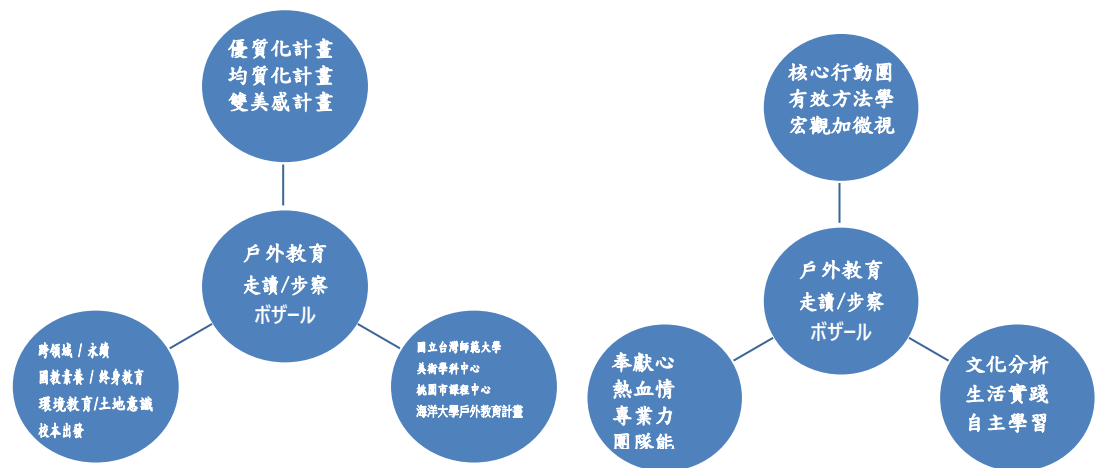


教育部 111 年度戶外教育基地學校

桃園市立武陵高中 【課程模組】

課程主題	圖鑑台灣第二輯，圖鑑台灣 plus 自主學習之 8 字環島風雲			
主題 重點簡介	<p>〈圖鑑台灣〉，是〈環島途見台灣，台灣圖鑑環島〉的簡稱。圖鑑台灣，就是以圖看見繼而觀覽、厚讀土地文化價值的計畫。第二輯《圖鑑台灣》，則是進一步，以學生的自主學習計畫為範疇，8 字路線為骨幹，活用與實踐課程所學應驗對台灣土地的深化認識。</p> <p>部定必修“探索與實作”落實在生命星戶外教育計畫上。我校辦理的部份在這三年來的發展與課程目標就是要在戶外教育的計畫之下，將昂首闊步的情操與腳踏實地的實學精神，在團隊合作的基礎上，發揮加權與加乘效果。在戶外活動安全訓練與解決問題能力兼具的課程中，環境成為我們的大講堂，應驗、應用與實踐知識。讓課堂知識，落實為素養。</p>			
課程團隊	編號	姓名	職稱	課程研發職掌
	01	林煥周	校長	計畫學校校長。
	02	萬昌鑫	教務主任	計畫承辦主管。
	03	姜昌明	教師	課程設計者。 教育部美術學科中心種子教師。 桃園市課程中心兼任輔導員。 教育部跨領域美感計畫承辦人。
課程理念 與 設計內涵	<p>架構一：建立戶外教育探索實作 sop 的核心方法學為基礎，課程主角從教師變成學生。</p> <p>〈武陵生命星 3.0-圖鑑台灣〉基於宏觀靈感與行動力的延續性構想是宏觀加微觀視野、田野加文化調查、核心行動團隊成員示範加全員探索實作行動的核心方法學下的實踐計畫。</p>			



架構二：學生為主角，發展為環境教育的議題貢獻一己之力的計畫。本次的訓練行動團隊，以武陵環島隊成員，不分性別(含現任教師、歷屆學長隊員、男女同學、社團成員與教官)為骨幹，體力不是重點，自我挑戰的決心最重要。一起發展、演練與封測環境教育計畫構想的主軸、測試各種可能性與因應變數的操作sop。學生支援學生的sop。

架構三：以文化分析理論緊扣 108 課綱素養教育。平日課程所學之跨學科能力，如地球科學、地理、人文知識、台灣史、天文觀察、化學檢測的各種能力，在戶外教育活動的設計中得到實踐與演練的機會。在生活環境中應用、應驗與實踐知識的能力，就是素養。發展以緊密扣合課綱為核心的自主學習。

亮點成果最終是將自主學習規畫加戶外教育成果以圖鑑形態闡釋之，讓素養成為教養。教養，就是歷史感。戶外教育活動課程的設計--田野調查中環境與人的互動之後，種種的發現與點滴累積的圖像資料，完成解讀後安置於知識的系統脈絡中，繼而編成《台灣圖鑑》--將環島途中所見“照片”、“符號”、“遺跡”、“手繪插圖”與“地圖”做為素材，以文化分析方法說明它們背後的故事與圖像學與歷史學內涵。編成第二本走向戶外，發現、講授並紀錄文史典故的《台灣圖鑑plus》。

***課程類型**

自主規劃學習模式

說明：是以提供個人化的學習環境，連結不同學習經驗、自行規劃學習計畫，以實踐自我挑戰、作決定與負責任的機會。

協同人力需求與配置

- 一，學務處:校外活動課程中的活動自主管理。
- 二，總務處:課程物品採購與使用安全需知。
- 三，教務處:活動課程的安排計畫

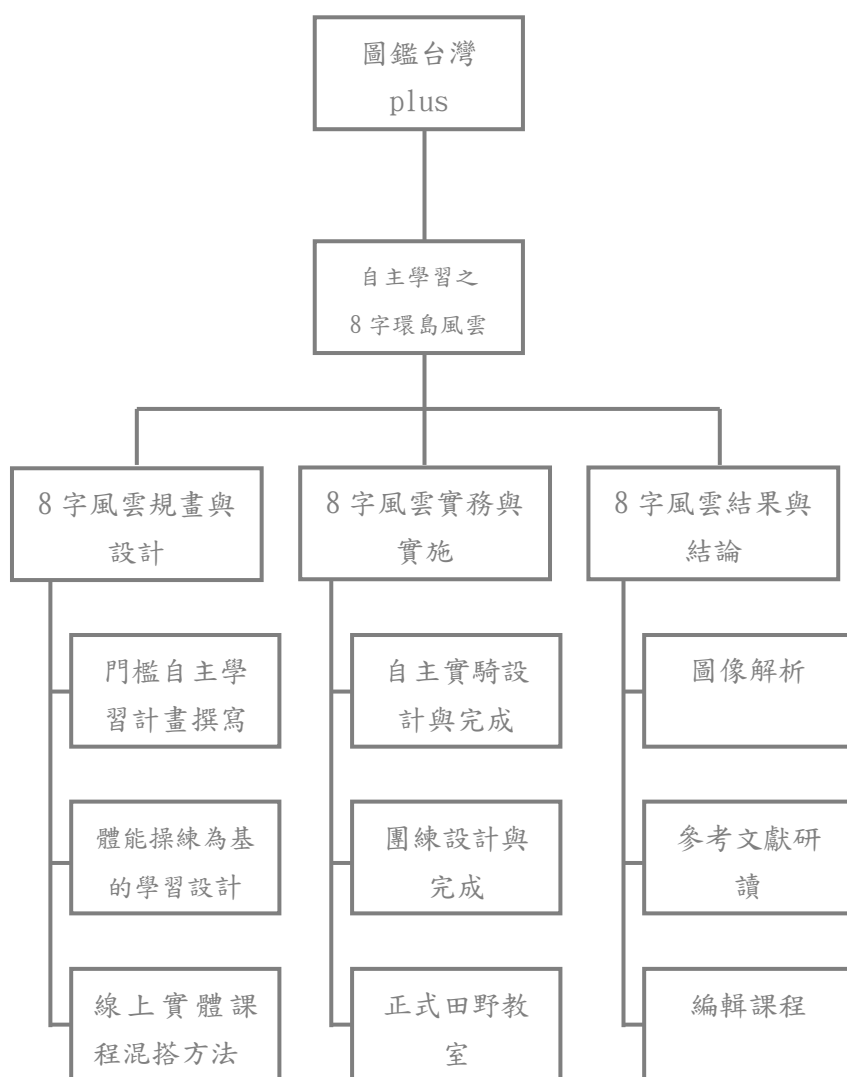
總綱核心素養 (可複選)		<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 <input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 <input type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	
主要領域		<input type="checkbox"/> 語文 (如有本土語、新住民與及第二外國語文, 請自行填入: _____) <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 化學 <input type="checkbox"/> 地球科學 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 全民國防教育 <input type="checkbox"/> 其他 (如有技術型 15 群科, 請自行填入: _____)	
次要/ 跨領域 (可複選)		<input checked="" type="checkbox"/> 語文 (如有本土語、新住民與及第二外國語文, 請自行填入: <u>日語</u>) <input type="checkbox"/> 英文 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 社會 <input checked="" type="checkbox"/> 歷史 <input checked="" type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 公民 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input checked="" type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 化學 <input checked="" type="checkbox"/> 地球科學 <input checked="" type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 全民國防教育 <input type="checkbox"/> 其他 (如有技術型 15 群科, 請自行填入: _____)	
主要與次要領域核心素養 / 學習重點	核心素養	多元文化 與 國際理解	
	學習表現	<p>戶 U1 學生參與機構或民間 體規劃、執行的活動, 以改善永續議題, 創造美好的未來。</p> <p>戶 U2 參與多天數之戶外生 活體驗, 在真實生活情境中實際體會生活, 主動規劃與 參與友善環境的工作, 促進自我成長與社會化發展。</p> <p>戶 U3 透過自主行動, 批判 思考環境與人的關係, 同時具體力行永續發展的生活型態。</p>	
	學習內容	校外教學與考察研究	
		學習主題	<input checked="" type="checkbox"/> 有意義的學習 <input type="checkbox"/> 健康的身心 <input type="checkbox"/> 尊重與關懷他人 <input type="checkbox"/> 友善環境
		實質內涵	高級中等學校： <input checked="" type="checkbox"/> 戶 U1 <input type="checkbox"/> 戶 U2 <input checked="" type="checkbox"/> 戶 U3 <input type="checkbox"/> 戶 U4 <input checked="" type="checkbox"/> 戶 U5
學習資源		<input type="checkbox"/> 學習單 <input checked="" type="checkbox"/> 教學照片 <input checked="" type="checkbox"/> 教學影片 <input type="checkbox"/> 平台網站 <input checked="" type="checkbox"/> 軟硬體設備 <input type="checkbox"/> 其他: _____	

課程 場域介紹	項目	名稱	運用方式
	■校外場域	台灣 8 字環島路線	途中，行進中授課。 大自然為教室。應驗自主學習各種準備。
	■校內空間	美術教室/環島基地	室內課程，地科/文化課程

課程架構圖

※ 自主學習課程架構，以學生的自主學習訓練與課程規畫為基準。然後在完成時，藉由線上教室的共編，快速且有效率完成成果報告的課程設計。唯以環島為軸的路線設計，從安全與可行性為考量，並非自主學習規畫之部份。百分之百的自主學習，並非戶外教育計畫之目標。畢竟就戶外活動的課程設計而言，百分之百的安全，是一切的基礎。

※ 圖鑑台灣二，循序完成的自主學習規畫與要求，如架構圖所見。



(課程架構圖可自行設計)

課程模組一 8 字風雲規畫與設計

適用年級	一	教學節數	3 個月	實施時間	■領域課程：____藝術領域 ■彈性學習課程 ■團體活動時間
學習目標	一、了解個人體能的狀況。 二、明白與操作線上教室回報與撰寫機制。 三、明白與規畫在 8 字環島路線上的多元多樣學習有那些。				
學生起點行為	一、騎技。 二、團隊合作的生活習慣。 三、地科與文化涵養。 四、對台灣島的多元興趣。				
學習活動			時間	評量方式/學習表現	備註
第一階段	活動一：撰寫自主學習計畫三份。 撰寫自主學習計畫三份，騎技/體能/反思三範疇		4 月至 6 月 24 日為規劃期。	1，以繳交完成之順序作為優先錄取並使用校車之優先順序。 2，我校計畫，並不以體能為門檻篩選隊員，而是決心與學習動機，以上三份計畫，可以作為決心強弱之依據。	
第二階段	活動二：體能操練與可行計畫修正。 1，自訂體能訓練計畫的落實。 2，七月份之後團練。 3，自主體能訓練的 google 教室共編檔案回報。 4，體能訓練後的計畫撰寫。		繳交三範疇計畫後至至 7 月 24 日為設計期	1，自我評量。 2，自我檢核計畫可行性。參加者的心態，必須轉變為正式隊員後，才開始正式的學習計畫之設計。	這期間，以實際體能操練為前提，在操練中是否能夠完成學習計畫之落實，以排除一些過度浪漫的學習構想。

第三階段	活動三：七月份的4次團練。 1.領隊示範修車要領 20220704 2.車輛保養與安全示範要領 20220718 3.暴雨中練習騎技/坡度騎行示範要領 4.領隊示範修車要領 20220704	4天	體能與團隊合作 習性與養成與自我檢核。	
課程模組二 8字風雲實務與實施				
適用年級	一	教學節數	17天	實施時間 ■領域課程：____藝術領域 ■彈性學習課程 ■團體活動時間
學習目標	一、了解個人體能的狀況。 二、團隊合作與共同生活。 三、體能與學習並重，落實自主學習的規畫。			
學生起點行為	一、騎技。 二、團隊合作的生活習慣。 三、地科與文化涵養。 四、對台灣島的多元興趣。			
學習活動		時間	評量方式/學習表現	備註
第一階段	活動五：八月三日陽明山試騎 活動六：八月五日營地/野炊/保養訓練	2天	多樣地形團練 1.自我要求 2.團隊合作	
第二階段	活動七：8字環島正式行動 實施期為八月七日至八月二十一日 活動八：環島素養課 在野外為科普/家政/文化/歷史/生活教育教室，把握在台灣土地上去實踐應驗課本理論的機會	15天	素養的實踐： 1.岩石辨視 2.海拔與鳥類族群分布的關係 3.環球與環島的對比 4.自炊成果驗收 5.修車成果驗收就是合作檢修 6.住宿安排分工協調，野宿暖食甘苦。 7.武陵人登武嶺	
課程模組三 8字風雲結果與結論				

適用年級	一	教學節數	1 個月	實施時間	<input type="checkbox"/> 領域課程：_____ 藝術 領域 <input type="checkbox"/> 彈性學習課程 <input type="checkbox"/> 團體活動時間
學習目標	1. 整理行程中點點滴滴對高中生活的意義。 2. 萃取行程中的經驗，對人生的意義。				
學生起點行為	1. 作文能力。 2. 圖像解讀能力。 3. 格言引用與參考能力。				
學習活動		時間	評量方式/學習表現	備註	
第一節	活動九：成果報告撰寫 《圖鑑台灣 plus》之編成。選定全程中的 40 圖，就圖中車隊故事與素養實踐的內容共編形式撰寫。		1. 騎技 sop 共編。 2. 日誌共編。 3. 心得撰寫。 4. 學習計畫驗收。		
第二節	活動十：11/18 日輔導訪視 影片剪輯與發表				
行政支持與安全風險管理					
※輔導訪視辦理。					
評量與回饋機制					
成果手冊，圖鑑台灣 plus 的撰寫。自主學習成果報告的完成。					
教學實踐、省思與建議					
以戶外教育基地學校的角度來看，以上的模組是建立在如何因應疫情下、靈活的戶外教育因應措施的實踐。 <ol style="list-style-type: none"> 善用大腦的靈活。從去年的案例，第一次面臨嚴峻標準的疫情管制仍然出發、天候造成的路線中斷、不可逆的交通工具機械故障...，等等突發狀況，給學生機會一起用桃園最強大腦一起解決之。在教練團的經驗之下，有效的引導可以激發學生隊員的潛力。 不容質疑的團結與信賴。解決問題的能力是新課綱核心思想中的重中之重。但要學生真槍實彈地去解決問題，有時膽量不夠的是老師們。這時，團隊精神的強調與訓練，必須要被安排在課程之中。一旦真的需要去解決問題時，帶隊者才有膽量讓學生親自真槍實彈去面對之，例如如何騎過高 2 百公尺的吊橋、如何通過下雨中的塌方路段、如何在晚上的 9 點騎完雨中的台 14 甲線陡降 1200 公尺的 20 公里路...等。有時，給他們信心與壓力，如“桃園最強大腦”、“最高強度台灣環島”、“武陵武德，百年傳統”、“桃園一中”， 					

雙管齊下，灌輸優越感、洗腦式的鞭策會是有效的鼓舞。

3. 概念非至上，不能實踐就得修正。帶隊者的經驗與本職學能，是跟隨者的信心實底。
4. 善用 google 教室的發佈作業與共編功能。平台上的訓練指示與成果繳交與彙整，很容易讓成果集結。一方面有彼此監督、也收彼此檢核的效果。

我校的戶外教育，不等於是筆者的戶外教育。筆者課程中的戶外教育，從美感、環境、文化史、社區交流、校本出發、日語文獻解讀與地方深度旅遊等面相有各種作法，以戶外教育為題的社群交流只是其中的一部份。校內社群，如 110 學年度的藝能跨域社群，筆者支援環島元素，獲桃園市教學卓越銅桃獎。校外部份，如 10/14 日才完成一場在壽山高中的分享、9/30 帶領桃園課程中心輔導員們操作了一次走讀的戶外教育課程模組。又 10/15、11/5、11/12 續辦跨校學生參加的戶外教育走讀課程，編成武陵圖鑑，各校分發分享。

我市桃園市長鄭文燦表揚武陵環島隊，稱環島隊創造了武陵新可能。8 字環島的無限可能，因為多年的實踐，成為一條被不斷驗證其豐富性的高校生高強度高門檻的艱難行程。唯百年前的高校生故事，也在行程中不斷被串連。如台北高女，台北一中的比亞南、德魯庫路線開創性青春故事。最後，在戶外教育的議題下，基地學校扮演的開創性角色，務必是在兼顧安全與冒險之間的平衡之下，才是可能性會被鼓勵的前題。

附錄

學生撰寫心得選錄

附錄 隊員自撰格言

108 課綱核心精神的重中之重，是素養。意指帶著走的能力。環島結束，當學生可以撰寫屬於自己的格言時，正是在可見的未來面對苦楚的自我治癒之道。屆時，不論專業領域、物理化學知識、數學運算能力、語言應用知識等等程度為何？它們是否在生活中可以應用實踐？人生一旦遭遇了度不過的難關，以上素養均無法派上用場。所以，武陵環島戶外教育模組最終是放在，如何在體力耗盡的絕望之際，還能進行學習的刻苦耐勞與度過難關。檢核的規準就是學生要撰寫出屬於自己生命的格言，讓自己面臨挫折與考驗時，可以自己勉勵自己。

例如：

8 字環島不僅是騎腳踏車，只要找到有興趣的主題，它也可以變成自己獨一無二的探索之旅。

環島時，如果只把重心放在騎腳踏車上，不免會感到些許乏味，甚至對自己參加環島的動機感到懷疑，失去前進的動力。姜姜對於美術的歷史和各個地區的人文地理有深厚的研究，因此他能夠在騎車時回味每個地點的人文歷史，並介紹給大家認識。對我來說，「賞鳥」是我三次 8 字環島的重要主題。無論何時何地，我都會眼光四面，耳聽八方，聆聽環境中的鳥音，尋找在樹叢中跳動的鳥兒。每天晚上，我都會將今日在各地所記錄到的鳥種上傳至國際鳥類資源網站「eBird」中，作為自己賞鳥的紀錄，也為鳥類學家提供研究數據。今年，我增加一個全新主題，那就是「辨認蟬音」。我已經事先將台灣常見的蟬音背在腦海中，決定要在環島途中聽到各種蟬聲。最後，我在環島旅程中聽見 19 種蟬聲，真是太過癮了！對我來說，8 字環島是場探索大自然之旅，我喜歡一邊騎車一邊觀察鳥類、聆聽蟬叫聲。希望對 8 字環島有興趣的你也能夠找到屬於自己的主題，賦予這趟旅程更多非凡的意義。(李翰文)

缺乏實力並不能代表絕對的失敗

身為在隊上的唯一一個女生，我付出了許多時間在出發前練體能，希望這樣可以與男生比較

時不要太過於落後，在出發時也確實證明了這一點，我在隊上還可以跟上，並保留一點體力，但是有一些人連跟上都略顯吃力，在偷偷慶幸自己還跟得上的時候，心中更多是在幫他們加油打氣，和我比起來，他們似乎每天都過得很痛苦，雖然有時會說些洩氣的話，但他們並沒有因此放棄，在一天天的操勞中，他們似乎也越來越進步，跟得上隊伍，到最後也在大家的鼓勵下爬上了武嶺，回到了武陵。雖然他們的實力比其他人要差一點，但也完成了一模一樣的旅程，這讓我相信，只要有毅力、努力，缺乏實力並不是一個大問題。(邱伊凡)

人偶爾需要一點傻勁(黃紹博)

本來為了生存下去，人類的腦袋應該是演化成不會自討苦吃的狀態，然而世界上許多人都告訴我們一件事，那便是吃苦乃人類成長的必要過程，無論是世界紀錄的挑戰者，亦或是在各領域有著非凡成就的偉人們，他們在成功前都經歷過艱困的磨練，然而支撐人違反本能的除了滿腔的熱血之外，更重要的是一股腦向前衝的傻勁。很多時候，人們能夠輕易的看到眼前所面臨的困難，正因如此，放棄或逃避的念頭隨之萌芽，一旦感到退縮，那麼本來挑戰的衝勁便會瞬間被澆熄，然而，但凡我們做到暫時不考慮各種糟糕的情況，憑藉著一股傻勁勇往直前，在實際面對困難時，便會發現實際也許做起來比想像中容易，正因為有了這股傻勁，不可能變成了可能，就像是這趟八字環島，從一開始衝動的想法，因為我實際去執行，最終成功化為永生難忘的冒險。

刻苦耐勞後的收穫總是甘美的(楊宗翰)

只有這樣才能真正的享受喜悅，不是嗎？

低頭要有勇氣，仰頭要有底氣(李永瀚)

八字環島不是一件簡單的事情，相對於平路飆速的激情，我們更像是在山間煎熬的奮鬥，身扛十幾斤，腳踏無力，不斷不斷地慢慢騎上一座又一座的山頂，山之高，那可是爬上去之前從未想過、遙不可及的目標，爬山的過程，不免滋生出停車休息或是原地放棄的想法，但終究，意志戰勝了慾望，我向著山低頭，卻不是認命放棄，而是拚死勇氣，訴諸著自己的不甘，白線就如同黑暗中的繩索，攀著他，總有一刻能夠到達終點。往後，甚至如今，仰頭望向那些高山，即便山再高，我也有著自己的底氣，即便再高，給我一天，沒有一座山是我征服不了的，如果有，那就再給我一天，因為我知道：我有我自己的方式征服這座山。

你什麼都沒有，所以你能只能拼命！（張恩平）

在環島途中，我有好幾次心態瀕臨崩潰邊緣，在30多度高溫下爆胎時、爬大山中暑時、缺水肚子餓時，我對環島最實際的感受是「缺」，但我知道這是一種磨練，我的隊友們一直都在，我的確是什麼都沒有但我唯一能做的就是大聲複誦每一次口號、拼了命地踩踏板避免落隊，正因為我什麼都沒有，我更要拼命！

人生如同上坡，不進則退（周伯硯）

環島的時候我們經過了很多陡峭的上坡，然而在上坡的時候無論如何都不能停下來，因為只要一停下來就只能靠牽車上去，但這樣只會讓體力消耗變得更大，接下來的行程變得更加艱難。因此遇到困難時絕對不能放棄，不然未來的路一定會變得更加煎熬，最好的辦法就是轉移注意力，讓身體感受不到困難所帶來的痛苦，集中精神在歡樂的事情上，讓困難變成使我們成功的養分之一。(周伯硯)

Persistence is very important. You should not give up unless you are forced to give up.(邱暉博)

堅持不懈非常重要，除非被強迫放棄，否則你不應該放棄。不管是在什麼時候，像是環島、學習等都是一樣，只要沒有堅持下去，什麼都沒有。有明確的目標及龐大的熱情很重要，像是一般的老師或教官可能有騎一次環島就已經感到非常驕傲了，可是姜姜與大中教官騎了10幾次每年還繼續帶大家騎，這是我這次環島學到最大的事情。持之以恆，努力不懈。

現今我們享受的一切並非理所當然(楊泓育)

在環島中，老師一直傳達給我們一個概念：沒有人應該為了誰而做，他們是自願站出來服務大家。而當我們在享受著周遭給予的便利時，不應該也不能忘記這背後有多少人努力，這一切是多少人用心的成果。當意識到這些後，進而成為那服務大家的人—把所有事物變得理所當然的那個人，讓大家也能享受到福利，這是身為武陵人應有的氣度，既然來讀第一志願並且參加了環島隊，就應以此為目標，向其邁進。

沒人扶的時候，自己站直。跌倒了，就重新爬起來(徐恩澤)

這趟環島中我們沒有少遇到困難過，各式各樣的技術問題都在考驗著我們隨機應變的能力。由於我們沒有保母車陪同，只能盡我們所能，帶上可以負荷的修車工具。例如原廠擋泥板容易鬆脫，於是我們就自製擋泥板。又或者輪框咬到內胎，在沒有更好解決方法下我們只能拿防水膠布貼在輪框壁，暫時應急，等到下山在加以處理。人生有時也是這樣，沒有天天在過年，不可能永遠這麼順遂。遇到難以克服的事情能怎麼辦，只能想盡辦法克服，而不是坐著等待，等人幫忙。自己還是最可靠，想要走得遠，終究得靠自己。

時光飛逝，好好珍惜(陳興彥)

其實這次環島對我而言更像是一次出遊，大部分時間都玩得蠻爽的，騎車的部分反倒感覺只占了一點。第一天的我還很興奮要去環島了，結果一眨眼就已經騎回武陵高中了，再眨個眼我已經環島回來快兩個月了。時間是無情的，他不會跟我一樣停留在原地，所以我只好繼續往前。很慶幸當初鼓起勇氣報名了環島，讓我的人生故事多了一個篇章。

有些事不是看到希望才堅持，而是堅持才能看到希望(吳耿豪)

說實話環島最絕望的時刻就是身體已近乎筋疲力盡，仍不知道前面要騎的路還有多遠，腳下的陡坡還會綿延多長距離，距離山頂還有多高，總是看不到道路的盡頭，看不到結束的希望，然而，八字環島旅行完整向我呈現，腳踏實地的騎，一腳一腳踩動踏板，堅持下去使車子繼續向前移動，發揮刻苦耐勞的精神，不被這絕望的處境吞沒，那這一踏板一踏板的積累最終也能翻越台灣公路最高點武嶺，也能騎行百多公里完成八字環島看似不可能的任務。人的一生又何嘗沒有令人絕望、想放棄、希望渺茫看不到情況？只要自己發揮毅力，踏實地的積累，在艱難的問題也能突破；再遠大的成就也能達成。

撐過就是你的(尤允初)

每當我想放棄時，總會想起這句話。這是國小棒球隊教練對我們說的，我們在操體能時，快撐不下去了，想要放棄了，教練就會鼓勵我們：加油！撐過去就是你自己的了！每次這句話都激勵了我，想不到是為什麼而做，想不起來為什麼自己要折磨自己，身體快倒下了，精神快崩潰時，我都會在心裡默念這句話，就好像油量無限的加油站，每次說出這句話，我就感覺又恢復精神了。我們環島不是為了任何人，我們接受試煉也不是因為有人逼迫我們去做，而是自己選擇的，所以說，在堅持的道路上，咬牙撐過去，收穫的也不會是別人，而是自己。這趟旅程不只是身體上變

得更強壯，心靈也升級了一層，不是別人施捨的，全都是自己的堅持，回想起來，還好每個痛苦時刻都有撐過去。因為，撐過就是你的。

奔波是一種快活，讓咱們真實地感受餓口；疲憊是一種享受，讓咱們無暇空虛。(羅玄譯)

在環島的過程中，我深刻體會了原始人的生活，每天的目標就是下一餐的到來，感受到餐餐的得來不易，第一次體會到肚子餓的無力感，使得我更珍惜每餐的食物。躺在沒有冷氣的帳篷裏，睡在毫無彈性的睡墊上，才意識到晚上能有舒服的床、涼爽的冷氣是多麼幸福的事。在每晚洗澡洗衣服時，都不禁感嘆有清爽的浴室、自動的洗衣機，對生活有多麼大的影響。不過就只限於此，其他生活中的紛紛擾擾，彷彿不存在一般，就像歸隱山林，課業上的煩惱，線上遊戲的得失心，全被拋到九霄雲外，在這平常緊湊的生活中，反而是讓心靈沉澱的好時光。