

▼馬灣公園內亦設有難度較低的繩網，適合小學生去嘗試。Bowie說：「雖然繩網陣唔高，唔需要戴安全帶，但繩網教練都要在場旁督，確保參加嘅小朋友安全。」

暑假期間，不少中小學生都會參加summer camp，挑戰自己，培養團隊精神。現就讀大專的Bowie，在剛過去的暑假到基督少年軍訓練中心，擔任活動實習生。她自言性格外向，但在實習期內接受挑戰，學做leader帶領活動，亦要鼓勵組員帶動氣氛，實習所學到的技巧，令Bowie得益良多。她希望畢業後可向歷奇活動導師之路進發。

Bowie 20歲  
香港大學專業進修學院 體康管理學系 Yr.2

今年7月起，Bowie到位於馬灣公園的基督少年軍訓練中心實習2個月。「我嘅唔同訓練營內以組長職身分，帶領青少年進行各項歷奇活動，包括繩網攀、野外定向及露營等，幫助佢地建立團體合作精神，不斷挑戰自己。」

自中學開始，Bowie已接觸繩網攀，「我參加過懸繩下降、繩網陣等課外活動，每次衝破心理關口，做到教練嘅要求時都好有成就感。啱家我讀體康管理，需要實習，知道自己對club house嘅管理、行政工作有咩興趣，相反想吓做歷奇教練。」最終，Bowie通過了面試，在馬灣做暑期實習，按訓練營的時間編排返工，有時需要在營地過夜，機構提供每月約\$800交通津貼。

### 事前準備功夫多

舉行每個訓練營前，實習生都要參與準備工作，「入camp前1、2個星期，我哋要返去聽briefing，訓練主任會講解清楚訓練營嘅目的、流程、遊戲玩法等。每個task亦要試玩一次，知道自己要擔當嘅角色，先可以帶出活動想傳達團隊合作精神，勇於挑戰自己等訊息，達到訓練嘅預期效果。另外，我哋亦負責準備活動所需物資。」

事前準備功夫多，繩網安全措施更加不能鬆懈，「進行繩網活動，一定要有專業資格嘅繩網教練從旁指導。」

# 實習學做 leader



▲實習生負責整理活動物資，Bowie指：「千祈唔好有遺漏，少樣工具可能會令個game玩唔到。」



▲舉辦活動前，Bowie（右）一定要出席事前嘅briefing，「除咗要掌握每個task嘅玩法、了解個camp嘅rundown，最重要係搞清楚每個camp要帶出咩訊息畀參加者，自己消化完，再喺當日傳遞畀組員。」

負責操控繩網。我哋亦會檢查參加者嘅安全措施，頭盔、安全扣冇冇綁緊，最後要畀教練再double check。」

### 帶動氣氛

歷奇活動旨在挑戰自己，Bowie在兩個月的實習期間，也面對不少挑戰。「我性格比較內向，但做組長一定要主動，要學識令自己全程投入，組員先會受到感染，享受成個camp。我嘗試去帶動氣氛，同隊友打氣、擁抱，鼓勵佢哋。另一方面，實習時遇到唔少情緒激動嘅組員，要學習handle佢哋情緒，安靜嘅陪伴、拍吓膊頭，更容易令佢哋平伏心情。」

面對不同年紀的參加者，Bowie要以不同方式去溝通，「我面對嘅參加者由幼稚園到中五生都有，小朋友聽唔明遊戲講解，嗰進行每個task時，我哋都要睇住，時刻提醒。相反，中學生就著重同佢哋打成一片，等佢哋同你交心，就容易幫佢哋將活動嘅體驗，轉化到日常生活當中，明白咩係team work、了解自己嘅弱點及恐懼。」

Bowie完成實習後，希望在其他歷奇項目擔任兼職活動助理，汲取更多經驗，為成為歷奇教練鋪路。D

Bowie 實習期間，每次聽briefing都好仔細，記熟每個task嘅細節。記得佢初初帶破冰遊戲都有啲緊張，但試多幾次就愈趨愈順，仲識帶動組內氣氛，令組員積極互相認識。見佢係camp入面好投入，做到同參加者建立關係，盡咗組長應負嘅責任。



Calvin  
基督少年軍訓練中心訓練主任

### 點入行？

基督少年軍訓練中心訓練主任Calvin表示，每年約有20位修讀體康相關學科的同學到中心實習，讓他們了解歷奇活動的運作流程、籌備工作等。「完成實習後，如果同學擁有嘅技能（如繩網教練資格），符合歷奇項目嘅要求，我哋好歡迎同學成為兼職嘅活動助理或教練，幫手帶活動。」兼職教練及助教的返工時間，按該項活動的時間表，每次4至8小時，時薪\$35至\$50。



▲繩網陣考驗隊員之間的信任，Bowie表示：「其實安全措施做到好足，但佢上去要靠自己勇氣同信任佢後拉住佢嘅隊友，所以隊友嘅打氣都非常重要。」