

類別：其他(國際交流參訪)

地區：德國

115 年赴德國國際青年營文化交流計畫 出國報告

主辦機關：新北市立三民高級中學

上級機關：新北市政府教育局

目 次

第一章	目的	1
第二章	過程	2
第三章	心得	23
第四章	建議	24
附錄		26

第一章 目的

第一節 計畫緣起

三民高中透過新北市政府與德國史坦堡縣姊妹市之情誼，除了與史坦堡縣 Kempfenhausen 中學建立近 30 年之情誼外，也曾多次參與由史坦堡縣政府所舉辦之國際青年營。這次是疫情後第二次參加青年營。由於上一次的青年營反應熱烈，迴響很多，所以這一次，我們秉持著學習的精神，再度踏出舒適圈去體驗異國文化與人文風情。

第二節 計畫目的

壹、藉由海外青年營體驗，深化學生的多元文化理解與包容力。

貳、透過交流與經驗分享，將國際觀轉換為個人關鍵素養。

第二章 過程

壹、 行前教育

本次交流承接上次青年營參與經驗的檢討與建議，所以此次出訪前更特別注重行前教育與培訓。在培訓課程上，分成三大部分：英語能力培養與表達、德國文化與認識、臺灣文化了解與呈現。在第一部分英語表達部分，我們特別針對青年營設計了英語自介紹的課程。第一堂課我們將學生分成若干小組，請學生先自我介紹，再向大家介紹自己的組員(圖 1)。在活動過程中，我們看見個人英文能力的培養與展現，也讓團員更容易認識彼此、更團結向心。而在後續的課程中更規劃了旅行英文、過海關模擬情境英語練習，及如何用 10 句英語快速結交外國朋友等豐富且多元的課程規劃，學生都收穫滿滿且更加自信。

在培養英語能力漸收成效後，我們也規劃了第二部分德國文化的相關介紹。為了能更能了解青年營當地的風俗習慣與禁忌。我們特別邀請了曾經留學德國擔任本校的第二外語的硯芬老師，主講現代德國的各種面向(圖 2)。由於講座時間只有短短 3 小時，我們在講座前就收集了學生對德國最想問的問題集在硯芬老師解說德國現代的各層面的實際狀況與大眾的迷思後，Q&A 時間中大家也踴躍提問與發言，學生也得到充分的解答。在講座即將結束後，硯芬老師也提醒大家關於德國的禁忌與不要犯的行為，學生們收穫滿滿也對即將到來的青年營生活環境與氛圍有更明確的認知。



圖 1 組員自我介紹與介紹他人



圖 2 德國傳統與現代文化介紹

第三部分，由於體認到臺灣學生對自身文化的理解不足以及面對外國人時，無法清楚明確表達自己文化的想法跟特色。我們特別規劃了一系列的探討課程。與過往不一樣的是：這次我們將過往的主題改變從演講者導向改為聽眾導向。這次我們從聽眾導向下手。我們先問自己，年輕人想知道什麼？年輕人會想體驗什麼？對於外國人來台灣會想嘗試什麼？從這些日常問題著手，然後去設計一連串的報告內容。這次的主題全部是跟現代生活息息相關的，是發生在你我日常的事物，我們期許這樣的可以吸引外國年輕人，更能引起年輕人的共鳴。經過多次課堂討論及資料查找(圖 3)，學生將報告主題聚焦為飲食(夜市小吃；辦桌)(圖 4)、臺灣零食、手搖飲、以及來雙北要去的景點。這些探索過程耗時且辛苦，但也無形中提升學生的英語能力及表達能力，更在將來的青年營的交流活動大有幫助。另外我們也招開家長說明會，會中彭盛佐校長期勉祝福大家此行收穫滿滿(圖 5)，並在家長會中報告此行的特點特色(圖 6)與我們培訓一系列的內容與過程，家長們都很滿意學生們的成長。



圖 3 課堂討論查找資料



圖 4 學生介紹辦桌文化



圖 5 校長於說明會勉勵學子



圖 6 學生報告景點特色

貳、 參訪過程

本次出國交流 7 月 20 日晚間自臺灣桃園機場出發轉機至杜拜，再由杜拜飛到慕尼黑，至 8 月 7 日由德國慕尼黑機場登機返台，合計為 19 天 18 夜，其中 7 月 20 日至 7 月 26 日為與德國姊妹校交流；7 月 27 日至 7 月 31 日安排德奧捷五日教育旅行；7 月 31 日至 8 月 7 日國際青年營。8 月 7 日青年營接銜後由慕尼黑機場搭機返台，以下針對國際青年營的過程進行說明。

我們於 7 月 31 日傍晚抵達 Jugendherberge Possenhofen 後，立即報到並做簡單的行李安放。用餐過後，青年營做簡單的分組活動(圖 7)以及進行認識彼此的暖身活動(圖 8)。一開始來自臺灣的三民高中同學都很害羞，但經過幾次分類帽活動的洗禮，大家也變得更加活潑及不怕生。更有些學生直接跟外國學生小聊了起來。簡單來說，這次的破冰活動很成功，三民高中的學生也表現亮眼。



圖 7 青年營分組活動



圖 8 分類帽活動

在活動結束後，由於我們到達時間較晚，所以我們利用活動結束後的時間製作自我簡介的 poster 與名牌(圖 9)。大家都非常認真地製作，有些學生甚至用小插圖來更突顯自己，並簡單敘述了參加青年營的目標與期望。最後學生利用晚上時間貼在營隊學員的呈現牆上(圖 10)。



圖 9 製作自我介紹單及小名牌



圖 10 佈滿來自各國成員自我介紹的牆面

在學生製作自我介紹 poster 的同時，師長也正參加領隊會議，會議中除確認各國師長支援的工作訪項目，以及每天早上(Morning Kick-Off)活動的負責國家。另外也分配各國的學員參加多達八種的工作坊。(圖 11)



圖 11 八種不同的工作坊

8 月 1 日活動正式展開。今天的(Morning Kick-Off)活動由匈牙利的學員揭開序幕。他們準備了匈牙利的兔子舞帶動全場早晨的氣氛(圖 12)，來自各國的學生隨著音樂及節奏互相認識並且熱烈地互動。在經過 15 分鐘的喚醒活動後，進行短暫的休息。之後再由各國的領隊帶領各國的學員進行靜態的分組討論活動(圖 13)。在討論中除基本的自我介紹外，更探討了大家對於青年營該有什麼樣的規準規範，更腦力激盪的畫在各組的海報上，最後更推派出各組的代表跟大家發表。期間雖然各國的語言表達能力不一，但透過引導及鼓勵，各國的學員都認真的討論及發想，將大家的意見反覆討論檢視，最後選出最具代表性的發表。這之間並沒有標準答案，每個人的意見都很珍貴，在討論的過程

中，學員們都互相彼此尊重並欣賞不同的觀點，大家並不會因為自己的觀點被嘲笑或揶揄，而是充分的表達自我的論述。台灣的學生也因為這樣的氛圍，勇於發表自己的看法，這對較缺乏自信的台灣學生是一個很大的鼓舞及反思。



圖 12 匈牙利兔子舞



圖 13 承龍秘書帶領各國學員討論

當天下午的活動是大地遊戲。學生根據不同的分組去闖不同的關卡，這裡設計的關卡有些考驗默契，有些考驗體力，有些則考驗運氣。每個關卡都有不同的設計，學員透過不同國家成員的合作，去達成獲勝的目標。三民師長負責的關卡是兔子擊杯，學員必須透過拋棄偶像包袱將網球塞入絲襪中並將絲襪套在頭上，在行進中將 5 個杯子陸續擊倒(圖 14)，最先完成者獲得小組賽的勝利。期間有來自各國的挑戰，我們也觀察到各國學員面對關卡呈現不同的思維及行進模式。義大利學生會跳出來主導並分配任務，法國學生會思考遊戲模式，台灣學生則會討論最佳解法。大地遊戲有很多關卡，值得一提的是傳水挑戰(圖 15)，在這個活動中，各國學員在傳水挑戰所做的動作標準不一，我們也鼓勵學生勇於挑戰，去向關卡老師提出質疑與抗議，最後也讓這個遊戲的標準一致，讓遊戲進行得更順利更公平。學生在此也體認到，屬於自己的權利要積極爭取，那怕結果不是自己想要的，也不能讓其睡著。



圖 14 闖關遊戲兔子擊杯



圖 15 傳水挑戰

由於青年營有很多自由時間，供學員自行運用。這與臺灣的營隊活動不同，臺灣的營隊活動通常將時間安排得很滿。歐洲這邊會安排很多自由時間，由學員自行決定要做什么事。只要不違反規則侵害他人權益，基本上都不會有人打擾或指責有些臺灣學生把握時間與空檔與歐洲學生一同在湖中戲水，享受優閒的時光。也有人選擇跟朋友打桌球，也有人選擇休息。

而下午到傍晚的時間，也交由大家自行運用，期間有義大利學生找臺灣學生打羽毛球，當然也有透過手機遊戲交流的學生們。整體而言，青年營的步調是輕鬆舒服的，學員可以利用時間休息，可以利用時間交朋友，這端看自己的安排。

8月2日青年營第二天，本日上午的晨間時間由法國代表負責。他們準備的是舞蹈，大家先圍成同心圓並隨著音樂節奏跳舞(圖16)。這次的舞蹈融合了各種運動的動作，有射箭、划船、划水、拳擊等，大家都動得很盡興，也玩得開心。之後就開始了各種的工作坊。有打擊樂的(圖17)，也有自然與藝術工作坊(圖18)。三民的老師被分配到 Upcycling 工作坊(圖19)，這是有點像資源回收再利用的概念工作坊。這次的主題是舊衣回收創生的創作，老師先講解示範縫紉機的用法，之後就請大家開始實作。



圖 16 法國帶領學員作晨操



圖 17 音樂與節奏工作坊



圖 18 自然與藝術工作坊



圖 19 Upcycling 工作坊

這個工作坊，老師並不會給進度壓力或限制創作，他都放手給學員們去實作，期間並會巡視跟親自示範。當然也有裁縫機故障的時候，老師會停下手邊工作，先示範如何解決問題，將裁縫機修好並講解其運作原理。雖然老師沒有規定主題，也沒有規定進度，但學員們都很自動自發地認真創作，從舊衣堆尋找自己的素材，就算沒有壓力，也沒有人真的擺爛或不作，這真的是很歐洲式的教導風格。

而下午的活動是跟你的夥伴國家進行探索，我們是跟德國慕尼黑當地的學員進行美術館的探索活動，我們與慕尼黑學員一同前往布海姆美術館，我們聆聽當地導覽的詳細介紹(圖 20)，導覽員介紹了這座美術館的建立歷史淵源以及其地利位置，也提及創辦人的理念。由於現代藝術非常的不好懂，導覽員詳細了介紹藝術的內在與外在的隱含意義，更介紹了美術館內幾幅較知名的畫作。剩下的時間，由大家自由參觀及體會沒有固定動線的美術館設計及其藝術呈列的空間感(圖 21)。



圖 20 現代藝術導覽



圖 21 學生體驗美術館內的空間感

在豐富的藝術體驗過後，青年營安排我們去搭船遊湖回營地，期間我們要走去碼頭，在等待的過程中，我們想留下美好的回憶，於是我們拿出校旗與國旗在棧橋邊合影(圖 22)。大約等了 15 分鐘，船就開來了。學生開心地體驗船上的設施，並在船頭遠眺整個史坦堡湖，也有學生選擇在船艙內休息。不管如何，學生都體驗了不同的遊湖模式。在這裡，學生也觀察到德國人真得很重視休閒活動，湖面上有很多的私人遊艇及風帆，湖邊也有大量的游泳民眾，船艙內也有來自各國的遊客。針對這點，學生也有在每日的反省札記中省思，有學生反思了工作與休閒的分配比例，也有學生針對環境保護與觀光作省思。總之，這天的活動給學生帶來很多新的思考與衝擊。最後在回到營地，我們又有短暫的休息時間，很多學生跟今天陪伴我們去美術館的德國學生去湖邊踏查，進行簡單的聊天與談心(圖 24)。



圖 23 棧橋邊合影



圖 24 與史坦堡學員湖邊合影

在休息過後，青年營準備了營火活動(圖 25)，來自各國的青少年與老師圍著營火，

暢談自己的夢想及閒聊，有人唱歌，有人跳舞，也有人放空，也有人找時間交朋友。而青年營也準備了烤棉花糖的活動(圖 26)，今天臺灣學生新交的德國朋友與法國朋友都來台灣這邊閒聊增進感情，期間雖然沒有說很多話，但大家彼此心都是暖的。



圖 25 營火聚會



圖 26 烤棉花糖活動

8月3日早上是由德國進行晨間喚醒活動，德國帶來了貪食蛇遊戲(圖 27)。這結合了貪食蛇概念與剪刀石頭布的猜拳運氣遊戲。各國學生排出一條長龍，學生會隨著音樂與各代表進行猜拳，輸的一方要加入贏的那一方的長龍隊伍。誠如之前觀察到的，臺灣學生總是在想最佳解法，這個遊戲有三輪，臺灣學生觀察兩輪後，討論出戰術。並派出兩隊出擊，一邊觀察遊戲的走勢，一邊維持自己的優勢，最後由臺灣男生這邊的隊伍贏得最後勝利。(圖 28)



圖 27 貪食蛇遊戲



圖 28 台灣學生贏得最後優勝

今日上午是工作坊時間，Upcycling 這邊的工作坊,老師講解了一件衣服的生產過程，也講解了各國衣服製作的工作環境。老師還特別提到臺灣的工作環境相比其他國家

是比較優質的，更提到臺灣是紡織的大國。另外老師也帶很多衣服的布料來給大家猜材質，但大家因為沒有相關背景，幾乎都猜錯，最後老師也公布答案在白板上讓大家理解與學習。之後，大家開始了努力製作要發表的作品(圖 29)。另外內在力量與自我防衛工作坊進行防身術基礎講解與實作(圖 30)。



圖 29 進行成品製作



圖 30 防身術教學

藝術與自然工作坊則是要尋找並蒐集大自然的物品(圖 31)，再帶回來工作坊。開始臺灣學生還以為只是單純的檢石頭跟樹枝，並不了解目的。但是大家還是很開心地進行。由於氣氛輕鬆，大家都很享受活動的過程。最後老師請大家將所有自己尋找的素材依自己的意志重新排列，沒有任何規則與限制，完全是大家的創意及發想。臺灣學生則將帶回來的自然素材排列呈現作品如(圖 32)



圖 31 尋找大自然中的素材



圖 32 台灣學生的自然素材作品

創造與反思工作坊則是比較接近藝術創作。學生們都開心地畫畫，學生會先用簡單的幾何圖形作心情創作。老師會先詢問大家的心情狀態，並請大家進行創作(圖 33)，我們可以看到牆上已經貼有前幾天的創作。在這個工作坊，老師要求的不是繪畫技術的精

進，也不是作品的精緻。老師想表達繪畫就是一種享受，想畫什麼就畫什麼，不要有任何拘束，不要因為自己「不會畫畫」就不去畫。相反地，有時候藝術創作就是一種心情的展現。

下午的活動是去慕尼黑市區探索，所有學員都是步行至火車站，搭火車至慕尼黑市區。沿路上風景優美，氣候怡人，由於青年營已經帮大家買好票了，所以我們只要跟著大家的步伐就可以了。到了慕尼黑，我們約定好回程時間，以及約定好在瑪麗安廣場的教堂前集合，之後便開始了我們的城市探索之旅。根據之前的任務分組，有小組去探索知性之旅：尋找博物館及有名的教堂去參觀。有小組是進行購物之旅，由於前些日子有學生已經結交了德國學員的好友，她們就變成小嚮導帶領我們一些女學生去進行獨特的城市探索。而一些男生甚至去參觀太空中心及劇院，也有男生針對體育用品及紀念品商店進行田野調查，總之大家都過得很充實。回程的路上我們也是搭火車回營地，在火車上我們彼此討論了今天做了什麼，有哪些有趣的事。分享彼此的探索樂趣，也分享了對慕尼黑市區的一些觀察及感想，並有人在網路上如 Threads 或 IG 紀錄及發表(圖 34)。總括今天下午的行程，內容緊湊且充實，很多人都意猶未盡，但大部分的學生都有參觀到自己最想要逛的，這也不枉之前對學生訓練的目標導向及時間管理的培訓課程。最後離開火車站，我們步行回營地，雖然天色稍暗，但體驗一下夜間散步的感覺也是不錯的。夜晚很寧靜也很舒適，回到營地，大家都累了，但青年營仍然有準備活動。準備的是「搖滾教室」的電影欣賞。我們有部分學生也和歐洲學生一同觀賞。



圖 33 各國學員進行藝術創作



圖 34 分享對慕尼黑市區的探索

8月4日是發表會前的最後一次工作坊，實地走訪幾個工作坊並做簡單的紀錄。防身術部分進行了閃躲及防禦的一對一練習(圖 35)，老師先找幾個學員示範動作，進行小組的一對一練習。有抗擊打練習、反制擒拿練習、閃躲練習。閃躲練習分為敵人有無武器，這邊應對的動作是不一樣的。一般而言，大家因為不是專業人士，老師建議如果遇到有武器的人，反應應該是閃躲而非奪刀奪槍。團隊與行動這組，今天進行的是攀樹體驗，老師先將學生分為兩組。一組先休息親近大自然，另一組先進行攀樹體驗。在攀樹前老師先講解規則並親身示範繩索的安全性及安全機制(圖 36)，並講解如果遇到危險要如何呼救及尋求協助。在開始前，老師還確認大家是否有懼高的人或是不想做攀樹體驗的學生。老師非常尊重大家的意願，也不會強迫大家做不願意的事，也提醒大家真的不想做就說出來，不要因為害怕同儕壓就硬著頭皮去做。雖然有一個德國的學員有點害怕，但老師先讓她觀察其他學員的操作，再讓她做決定，而不是一開始就放棄。輪到我們學生的時候，老師先檢查繩索的安全性，再請學生測試，並示範如何依靠繩索做簡單的休息。



圖 35 防身術一對一練習



圖 36 防身術一對一練習

臺灣學生聽完講解很快地就開始了攀樹之旅(圖 37)。臺灣學生由於體型較嬌小，活動起來很靈活，很快就到達了樹的頂端，老師也請學生在上面調節體力順便欣賞居高臨下的湖面景色。這個活動其實有兩三個人要協助幫忙，對於團隊合作及自我挑戰其實是很大的考驗，雖然台灣學生很快完成，也成功垂降下來(圖 38)，但是團隊裡有兩個比較小的學員就有點畏懼。年紀比較小的德國男生在稍微嘗試過後，便立即完成了考驗。而

年齡比較小的德國小女孩，在觀看大家的攀樹過程後，還是對高度有些恐懼，這時候，我發現臺灣的學生，會用言語鼓勵她，也過去安慰她。甚至抱抱她給她信心。當大家都鼓勵她時，她也慢慢克服恐懼，慢慢地往上爬，雖然速度不快，但也的確突破自己。而當她成功下降到地面時，大家也不吝給予掌聲及歡呼，她到達地面上時也流下感動的淚水，大家也都很替她高興而活動到這邊並沒有結束。老師在大家都攀爬完之後，請大家圍成一圈坐著去分享攀樹的整個過程，也聆聽大家的意見及想法。這裡，老師沒有給予評語，只有讓大家說話，也沒有說教或說大道理，純粹讓大家去體驗去分享。最後老師拿出紀錄的小本子，請大家紀錄今天的點滴，是過程也好，是心得也好，總之就記錄下來，然後做一個活動的結束。



圖 37 學員攀樹過程



圖 38 完成攀樹體驗垂降下來

下午完全是自由時間，大家可以選擇自由做什麼。臺灣的孩子經過討論分成兩個隊伍。一組去探索史坦堡市、一組留在青年營繼續跟外國學生交流。留在營地的，有去打沙灘排球，也有去湖邊漫步，也有去附近公園繞繞的學生。也有德國康芬豪森中學的學伴和家長來青年營地敘舊及分享心得(圖 39)。另一組的同學們，就嘗試自己用 google 地圖前往史坦堡市到了車站，學生也嘗試使用自動售票機購買車票，由於一開始不太知道怎麼操作，跟我們一起同行的法國青年營同學還熱心的指導我們。在經過一輪的操作，我們的學生每一個都學會也實際操作去學習如何購買火車票。在來史坦堡市前，我們就有做過調查，也有詢問過青年營的德國老師，什麼是史坦堡具有特色的物品。結果他們大推湖邊的義大利冰淇淋商店，於是學生們利用學過的德文或英文向商店購買(圖 40)。

吃完冰淇淋後，我們分組活動，大多數人前往超市去了解德國人的日常消費，我們也觀察了德國人平常都購買什麼。也有人前往書店，去看德國人的文具及書籍。我們發現德國的文具種類比較少也比較貴。因為自由時間不長，我們很快就集合返回營地了。



圖 39 康芬中學學伴來營地敘舊



圖 40 學生用英文或德文購買冰淇淋

晚上的節目是卡拉 OK 之夜，義大利學生自告奮勇當起主持人，並熱絡帶動台下的氣氛，緊接著德國人也唱起德國的歌曲。我們的學生一開始很害羞，但是經過幾次台上同學的鼓舞，我們也唱了幾首中文的流行歌曲，也選了幾首時代經典的英文歌與全場合唱。而當臺灣學生唱到新好男孩的時候，全場更陷入瘋狂。全場的年輕學生及老師都跟著唱 I want it that way，整體氣氛溫馨且感人，大家都留下了美好的回憶。

8 月 5 日是健行日，青年營早上為我們安排了米藤瓦爾德附近的健行路程，我們選擇了 Leutaschklamm 洛伊特峽谷的步道健行，沿途一開始有點陡峭，對於臺灣學生而言，有點吃力，而外國學生幾乎都健步如飛。沿路上我們一直看到得德國家庭不論大小都來健行，深深佩服德國人親近自然重視休閒的風氣，見此情況，大家也覺得我們回台灣一定要好好運動培養體力。在走過一段路後，我們前往全景橋拍照(圖 41)，雖然橋很小，但大家都很守秩序，不會發生推擠的情況，於此我們也很佩服德國人的公民素質。在接近下山的途中，我們在一個類似小巨石陣的地方吃自行帶的簡便午餐(圖 42)，之後我們就下山回營地了。值得一提的是，營地晚餐是準備烤肉給大家，因為是德式的烤肉，所以大家都很好奇且驚奇。



圖 41 洛伊特峽谷健行



圖 42 小巨石陣吃午餐

在用餐過後，我們進行明天晨間喚醒活動的排演，我們要教大家跳國民健康操。大家都利用這個時間加緊練習，並思考哪種方式比較適合互動，哪種視角比較容易給大家觀看學習。最後決定以雙層同心圓方式呈現(圖 43)。臺灣學生站內圈面向觀眾，外國學生站外圈面對表演者。學生也將整個國民健康操分三個段落教授(圖 44)。我們的學生求好心切，不斷反覆練習，並錄影觀看互相提醒哪個動作要加強。期間看得到學生的互助合作，也將青年營學到的鼓勵與技巧運用在這次的練習上。練習時，大家都沒有抱怨，反而都互相幫忙，互相指導。



圖 43 國民健康操練習



圖 44 預演表演者向觀眾傳達動作

8 月 6 日一早是由台灣學生進行晨間喚醒活動，臺灣學生一大早就預先練習並互相打氣。雖然一開始大家都很緊張，但隨著國民健康操的音樂放下，大家都放下包袱，熱情且活力地教導起來(圖 45)。一開始外國人還跟不太上節奏與步伐，但是後來都漸漸地有模有樣起來，外國學生尤其喜歡其中的互動環節(圖 46)，對於互相拍手跟大聲喊聲最

感興趣。由於活動進行得很成功，隔壁海盜營的德國小孩還加入我們的行列，跟著跳起來。活動結束後，青年營工作人員更大力讚揚了我們的健康操，還有一位青年營的工作人員(本身是體育老師)還跟我們要了健康操的教學 youtube 回去參考，可見我們真得很成功，辛苦練習也有回報。



圖 45 臺灣學生帶動健康操



圖 46 國民健康操的互動

喚醒活動後大多數工作坊是下午表演活動的預演。巡視各個工作坊後，發現幾個比較有趣的活動。團隊與行動這個工作坊，進行了一個猜樹活動。首先學生分為好幾個小組，兩人一組，有一個人要矇上眼睛，另一個人要指引另一個人去摸一棵樹。而樹的遠近是由指導者去指定，過程可以誤導，也可以很直接。最後矇眼的人要去猜出摸的是那一棵樹(圖 47)。另一個活動是跳躍搶城堡活動(圖 48)。學生分為兩組，兩組各有一個隊長，隊長可以指定隊員的動作，過程中只能跳躍一次，而且跳躍過程中不可以有摔到或失去重心的體驗，期間跳躍的人可以去碰對方，只要被碰到的敵方成員即被淘汰，最後進入對方的領地，或敵方所有成員陣亡，就是最後的贏家。這個遊戲考驗隊長的決斷能力，以及隊員的體能及平衡感。而隊長下達指令時，隊員也可以反駁或不認同，但是就是要做出取捨與決定，是相當考驗團隊默契與智慧的活動。



圖 47 學生矇眼摸樹圖



48 跳躍搶城堡活動

而舞蹈這組，因為必須到市區上課，位於營地擔任助教的老師很難去拍到影像。但今天的預演恰恰展現了他們的努力與進步。我們參與舞蹈工作坊的是兩個男生，兩人都沒有舞蹈基礎，但是透過這個工作坊，他們跟不同的國家的學生每天都不段地練習，每天不段地交流，雖然這個工作坊的義大利學生英文沒有很好。但是，她們很擅長利用自己的優點，也會爭取對自己有幫助的權益。排演的時候也會主動要求老師更進一步說明優缺點作為改進的項目(圖 49)，而其中有一位嬌小的女義大利學生也主動爭取在最後的 ending pose 站在 C 位(圖 50)，他們真得很主動積極，值得我們借鏡且學習。



圖 49 老師指導學員跳舞



圖 50 舞蹈學員練習 ending pose

下午就是正式發表的時刻，而發表的動線也讓我大開眼界。為了克服青年營場地大小的關係，整個發表會是流動的，不是固定在一個地方的。首先登場的是音樂與節奏工作坊的部分，老師先講解表演理念及上課的過程(圖 51)，就接著試音。雖然只有短短幾天，但是學生們感覺都跟樂器很熟，打起鼓來一點都不含糊(圖 52)。整個表演非常有活

力，整個氣氛也顯現出了青年營這次的主題”find the breeze”。每個人的 breeze 或許都不一樣，但是在這個工作坊，我看到每個人的表情都是愉快的，都是很享受自己的音樂，很肯定自己的表演的。而原本我們在這個工作坊的兩個學生是害羞的，但經過這個工作坊，眼神看得出來很有自信，也懂得肯定自己，最重要的是她們樂在表演之中，這才是難能可貴之處。



圖 51 老師講解理念與表演曲目



圖 52 學生打擊樂表演

緊接著登場的是媒體這個工作坊，首先他們先透過行動劇來表達手機成癮症的問題(圖 53)，接著不同國家的成員用自己的國家語言去朗誦一段關於媒體的反思。或許我們都不懂其他國家的語言，但可以從表情與肢體動作猜測齣講述者想表達什麼。在朗讀時，老師還在地上排列出幾字讓大家反思媒體得角色到底是什麼?媒體到底對我們有什麼影響?(圖 54)雖然這些表演都很簡單，但是越簡單的東西，卻反而更容易讓人思考，這也恰巧反映了老師所想讓大家思考的主題。媒體到底是什麼?



圖 53 手機成癮症行動劇



圖 54 學員用自己語言朗讀金句

接著我們移動到中庭，登場的是團隊與行動這個工作坊。由於這個工作坊都是親近大自然跟訓練團隊合作的活動。所以呈現成果上，就以展現大家團結向心的牽繩展現。學生牽著一條繩子，代表著團結在一起。接著每個人輪流接續拿著自己的小冊子念出自己近日來最有感觸的部分(圖 55)。

接著來到了回收與創生這個工作坊。這個工作坊是回收舊衣再創生，所以一開始老師就請學員帶著自己的作品在舞台上展示，每個學員都先介紹自己的名字，再驕傲地展示自己的作品，並說出這幾天的感想。我們在這個工作坊的一個臺灣學生，其實一開始很害羞，都不太敢說話，但站上台的那一刻，她克服了恐懼，大聲說出自己的作品名稱，並簡單地介紹了製作的理念。這個改變是很令人震撼的。原來，環境的潛移默化真得能激勵一個人改變一個人。在所有人都介紹完畢後，老師請學生隨著動感流行的音樂，猶如走台步般帶著作品環繞全場展示(圖 56)。



圖 55 學生牽繩朗讀感想



圖 56 學生帶作品走秀

接著我們走向室內，我們看到的是創造與自我省思這個工作坊。這個工作坊就是繪畫。老師一開始先講述工作坊的理念及這幾天執行的成果(圖 57)。接著請大家欣賞畫作。這裡還提供下午茶的甜點，讓氣氛更輕鬆有趣，讓藝術欣賞不在那麼死板與教條。或許這才是藝術真正的樣貌，也讓它更貼近生活，不再那麼遙不可及。

另外在另一邊是藝術與自然工作坊。這個工作坊都在戶外進行體驗活動，所以學生們把收集來的自然素材加工，製作成成品發送給大家(圖 58)。不管是老師或是學生，都可以接受到來自這個工作坊的彩繪石頭作品。



圖 57 老師講解工作坊理念



圖 58 學生發放彩繪石頭作品給大家

最後我們又移往戶外，登場的是內在力量與自我防衛的工作坊。一開始由老師講解防身術的基本要領。接著示範如何抵抗攻擊(圖 59)，再來是動態演練。分別由學生對學生，老師對學生，學生對老師的演練。整個過程緊湊目不暇給。我們在這個工作坊的學生也結交了很多朋友，學習到很多除了防身以外的東西。

最後壓軸登場的是舞蹈工作坊。音樂一撥出，學生就開始做簡單的舞蹈動作。一開始，音樂比較慢，所以他們的動作都比較小比較柔美(圖 60)。但中間開始，音樂逐漸加快，動作也開始變快，緊接著有著跳躍翻滾動作，再來有小組配合，小組表演。更有單獨 solo，也有 free style 的街舞元素，整個舞蹈表演非常有層次，也沒有冷場，結尾的收尾也畫龍點睛。



圖 59 老師示範防身術



圖 60 學生舞蹈表演

這天晚上青年營在慕尼黑舉辦了舞會，整個舞會是禁酒禁菸的，各國的青少年會在舞池中跳舞，不會跳舞的，現場也有手足球檯可以玩。這很考驗夥伴的默契與反應力，

而德國學生與義大利學生也與我們同樂。趁著這個交流的機會，學生也跟著各國的學生進行最後的交流，大家都很放鬆的隨著音樂起舞。這也讓學生體會跟台灣不一樣的外國學生的熱情與魅力。

8月7日一大早，就有人哭紅了雙眼，因為法國學生半夜就離開了。雖然只有短短的幾天，但是我們的學生結交了很多來自各國的朋友，學習了很多不同的文化。那怕是幾句得簡單的外語，幾句簡單的問候，都特別的暖心。這天早晨青年營發給了每個學員一張白紙，上面可以請身邊的人或是陌生的人簽名(圖 61)，上面可以寫任何祝福的話(圖 62)。這時候，不分國籍，不分老師或學生，大家都跟身邊附近的人，互相打氣，互相鼓勵，互道珍重再見。這一刻是萬分的不捨，但也是回憶的開端。我相信參加青年營的孩子，不論是臺灣的學生，或是來自歐洲的各地的學生都是收穫滿滿。



圖 61 台灣學生替德國學生簽名



圖 62 寫下祝福的畫送給學員

第三章 心得

壹、體認外語溝通的即時價值與自主學習動機

營隊中與多國青年交流皆以英語為主，學生深刻體會到科技翻譯難以取代即時互動的流暢度與準確性。面對表達受限的挑戰，學生不僅意識到扎實外語能力的重要性，更激發了精進英語與第二外語（如德語）的主動學習熱忱。

貳、展現積極主動且得體的跨國人際互動態度

國際交流非一般觀光行程，需仰賴學生自主融入群體。在語言基礎之外，保持主動開朗、大方有禮與真誠熱情的態度，是與各國師生建立深厚連結、達成深度學習的關鍵要素。

參、調適文化衝擊並突破隔閡拓展國際友誼

面對異國生活環境與多元文化背景的落差，學生在師長引導下逐步克服初期不適應。透過理解文化差異，學生成功跨越族群藩籬，主動與外國夥伴交談、互留聯絡方式，在適應與磨合中拓展國際視野。

肆、汲取多元處事觀點並深化自我思辨能力

工作坊中外國同儕的自信表達與包容氛圍，引導學生反思過往較為被動的學習模式。學生透過日常日誌與討論，學會欣賞異國處事風格的優點，在文化差異中截長補短、尋求平衡，展現高度的批判性思考與心智成熟。

第四章 建議

壹、加強語言能力實踐與深化：

作為國際教育重點學校，我們長期致力於推動英語活動與第二外語教學，而這次交流正是學生實踐所學、提升表達能力的絕佳平台。然而，從實際過程來看，學生在語言運用上仍有明顯提升空間：選修德文的學生在基礎口語表達上依然生疏，英文溝通時也顯得力不從心，導致許多特定場合仍需高度仰賴帶隊教師協助翻譯與表達。這反映出學生在語言實踐與自主應答上的不足，是我們未來深化外語教學與強化學生溝通能力時，需要重點思考與改進的方向。

貳、增加抗壓韌性與自主規劃培育：

學生在交流時常卡關、習慣找老師救場，其實不只是語言問題，更是缺乏面對陌生環境的膽量與應變信心。要改善這個狀況，首先要鼓勵學生敢講敢猜、不怕犯錯，讓他們明白講不流利也沒關係，就算比手畫腳或用簡單單字去溝通，都是建立勇氣與適應力的過程。同時，我們得把交流的主導權還給學生，出發前讓他們自己規劃小任務並進行情境演練，活動中老師則適度退後一步，不要第一時間幫忙翻譯，給他們獨立面對和解決問題的空間。最後，活動結束後要引導學生反思當時卡關的經驗，並讓他們根據自己的不足，自主訂定後續的改進計畫，真正養成主動學習與抗壓的習慣。

參、跨國協作與國際視野拓展

學生在交流時往往流於走馬看花，甚至只跟同團同學聚在一起，其實不只是文化體驗不夠，更是缺乏跨國溝通的實務經驗與宏觀視野。要改善這個狀況，首先要打破旁觀者角色的被動心態，鼓勵學生主動與當地同儕跨國協作、共同完成主題任務，在真實的互動交流中感受文化差異與思維碰撞。同時，我們要引導學生走出自

我中心的視角，從具體的在地交流連結到全球性的議題討論，讓他們不再只是看世界，而是學會從多元立場思考問題。最後，活動結束後要帶領學生整理這些跨文化體驗，將短期的出訪經歷轉化為對國際局勢的敏銳度，真正培養出具備在地關懷與世界觀的國際公民。

附 錄

壹、教師心得

一、林承龍秘書

參加史坦堡德國青年營，是一次兼具國際交流、文化體驗與自我成長的珍貴經驗。青年營每兩年舉辦一次，邀請國際姊妹市的青少年相聚，透過學藝工作坊、戶外河谷與湖畔活動，以及地方文史、美術館參訪，讓學生在多元情境中自然交流。本校學生不僅積極參與各項活動，也主動與不同國家的夥伴交朋友，甚至帶領大家跳國民健康操，展現台灣熱情開朗的一面。

營隊最大的收穫之一，是看見不同文化下青少年的表達差異。法國、義大利、匈牙利等歐洲學生即使英文能力不一，仍勇於表達、回應與做選擇；相較之下，台灣學生較為害羞，而這樣的國際營隊正提供了孩子「走出舒適圈、展現自己」的機會。每天活動結束後，學生還能到史坦堡湖游泳、散步或打沙灘排球，暫時放下手機，親近自然。

「Balance the Beat. Find the Breeze.」是很有意義的主題，但活動與主題的連結仍可更明確。此外，各國領隊參與協同工作的程度不同，也讓我思考國際交流中「陪伴與支持」的真正意義。整體而言，這是一場非常成功且值得延續的青年交流活動。

二、林俊安組長

參加了這次的青年營，讓我真正體會到歐洲的教育。對於真正地尊重個人，真正的自主學習，真正的接受自身的失敗與不完美。種種文化的衝擊都讓我反思自己的觀點點，進一步提升自己的視野與涵養。這次營隊，我也很開心地看到學生的成長，一路上從害羞懵懂到熱情有自信，這一路走來的培訓沒有白費。看到這樣的成果是很有成就感的。另外，對於擁有國際觀這件事，我也

很慶幸，我們的學生不是只有出國去玩去購物而已。每每閱讀學生每日的省思札記，都可以看到學生的自省以及文化自信的建立。我們並不是去歌頌擁抱外國文化，而是會認真思考自己文化的優缺點。對於西方的文化，我們不是去羨慕不是去仰望，而是會停下腳步省思我們有什麼，能告訴別人什麼，這才是彌足珍貴的。孩子這次回來，除了語言學習動機的提升外，我也看到人際互動的進步與自信心的確實建立，更有遠大的願景與腳踏實地的實踐計畫。總總都讓我感動不已，我確信這次的體驗是意義遠大的。

三、楊雅涵組長

相較於前年的安排，今年的德國史坦堡青年營在活動規劃上顯得更有架構與層次。這份具條理的既定時程表，不僅讓帶隊老師感到安心，也為整個營隊奠定了穩定的基石。今年除了保留核心的學藝工作坊，讓青少年有具體的成果產出與發揮舞台外，今年更特別加入了戶外踏青以及地方博物館參訪的行程。這樣的設計，讓平時習慣從書本與文字中汲取歷史知識的學生，能真正走入實境，在充滿巴伐利亞風情的城鎮中，親手觸摸真實的文化及自然軌跡。

更令我感動的是學生們在人際互動上的巨大突破。在全英文且多數時間無老師陪同的情況下，孩子們必須獨自面對文化衝擊與溝通挑戰。即使許多學生的英語詞彙量可能僅落在基礎的日常溝通程度，但他們依然願意勇敢踏出舒適圈，努力地與國際青少年交流互動。他們逐漸發現，建立跨國友誼並不需要多麼艱澀的字彙或毫無破綻的文法；即使只用有限的單字，搭配生動的肢體語言，甚至靈活運用科技工具，依然能跨越藩籬，讓語言真正回歸到「溝通與連結」的本質。

貳、學生心得：

一、李語昕

這是一次深刻的自我突破。這趟旅程讓我學會了「適應與包容」。面對異國飲食的差異、行程中的小遺憾，或是文化習慣的不同，我都學會了以更開闊的心態去接受與體會。更重要的是，我克服了對跨文化交流的恐懼。以前總擔心英文不夠流利會產生隔閡，但無論是在 IT 課向德國同學介紹台灣文化，還是在青年營用肢體語言與法國妹妹聊天、分食一碗泡麵，我都深刻體會到，真誠的微笑與熱情才是最無國界的語言。這段經歷讓我變得更加自信、獨立，也開闊了我的國際視野，也讓我的未來方向越來越明確。

二、邱婧涵

在遞出赴德青年營交流申請書之前，我習慣將生活安排得一絲不苟，彷彿只要把每一個不確定都計算在內，就能避開外在世界的所有風險。我總以為，成功的跨文化交流必須是熱絡的、滔滔不絕的，甚至不允許出現一絲冷場。因此，與各國學員相處的初期，我就會感到莫名的焦慮。但德國青年營的生活步調教會了我「留白」的意義。多數時候，學伴和我只是安靜地看著湖面的波光，偶爾分享一口口味奇特的零食，然後陷入長時間的靜默。那種靜默不是語言不通的隔閡，而是一種「我們不需要靠說話來證明彼此存在」的自在。我漸漸明白，真正的文化交融，往往蟄伏在這些不說出口的留白裡。不是所有的空白都需要用急切的言語去填補，有時候，安靜地陪伴本身，就是一種最深沉的理解。

我也了解到，我飛越半個地球來到這裡，並非為了帶回一個完美無瑕的自己。我依然是那個會因為失控而感到緊張的人，但我不再把「未知」當作必須被消滅的敵人。我開始學會在沒有動線的美術館裡漫步，學會接納不同文化帶來的沉默，學會原諒自己那些笨拙的跌倒，也學會在斷斷續續的聯繫中，安然擁抱那些無法言說的留白。我終於理解，真正的跨文化交流，不在於你征服了

多少陌生的疆域，或準備了多麼完美的講稿；而在於你是否願意放下既有的防衛，在這些無法預期的經歷與迴聲中重新認識自己，然後再次，被這個世界深深感動。

三、洪嘉好

青年營這段時間幾乎天天都是講英文，感覺很酷，而且也讓我越來越喜歡跟外國人交朋友。能親眼見識到歐洲這些壯觀的建築很開心，但還沒有看夠所以希望明年還能自己再來。這次能來歐洲機會很難得，姐妹校和青年營都是學校安排的，所以整趟旅行都很輕鬆，如果以後自己來歐洲的話根本沒辦法認識到這麼多年紀相仿、有趣的外國人，很開心自己能參加這次的交換學生。這三個禮拜真的很快樂很充實，謝謝老師們帶領我們這趟旅行，謝謝 Amy 姊導遊的用心介紹，也謝謝我爸媽讓我參加這次的德國姐妹校交換及青年營活動。

四、張聿庭

這次交流也讓我重新認識自己的英文能力。出發前，我總覺得自己的英文還不夠好，因此害怕主動開口；但在德國持續與外國人對話後，我發現自己的聽力與口語確實有所進步。雖然我的詞彙量仍然不足，有時還是會遇到聽不懂的單字也需要依靠簡單的句子表達，但我已經比以前更敢開口。我也注意到外國學生總能夠自然地進行英文報告，這讓我找到下一個努力的方向——不只是把英文「學會」，而是要把英文真正變成可以使用的工具。

除了與人的交流，城市與歷史也讓我對歐洲文化有更深入的理解。慕尼黑新市政廳、布拉格的聖維特大教堂、查理大橋，以及捷克、奧地利各地的古老建築，都讓我感受到歐洲歷史與文化留下的痕跡。剛開始看到這些建築時，我覺得每一棟都非常新奇；但待久之後，我也發現自己開始習慣，原本令人驚嘆的景色逐漸變成日常。這讓我想起老師曾經說過：「國外的月亮沒有比較圓。」旅行的意義並不是證明哪個國家比較好，而是透過比較，看見彼此的特色，也重新看見自己的家鄉。

這趟旅程最後帶給我的，是對「文化交流」更深的理解。交流不是單純參觀景點、拍照或學習異國知識，而是與人相處、分享自己的文化，也理解別人的生活方式。我曾經因為內向而害怕開口，也曾因為英文不夠好而不敢表達，但這次我選擇告訴自己：「來都來了，就不要留下遺憾。」因此我主動和不同國家的人聊天、分享台灣零食、教外國朋友泡茶與包水餃，也嘗試跳舞、爬山、打網球等以前較少接觸的活動。17 天的歐洲交流讓我帶著滿滿的回憶回到台灣，也讓我更加珍惜自己所擁有的一切。我很幸運能遇見 Laura 和她溫暖的家人，也很感謝父母願意支持我參與這次珍貴的經驗。這趟旅程讓我知道，世界比想像中更大，而我也比自己想像中更有能力跨出去。未來的我希望繼續學習英文、勇敢與不同文化的人交流，也希望自己無論走到哪裡，都能帶著對世界的好奇心，成為一個願意理解他人、也能介紹自己文化的人。

五、張佳怡

這趟旅程讓我走出課本，真實體驗了許多第一次。從緊張地跟德國學伴家庭見面、穿上傳統服飾、在冰涼的湖裡划船，到克服害怕去爬樹和走陡峭的山路，每一天都充滿驚喜。雖然飛機很晃、有景點沒去成，但能跨越語言和文化的距離，和各國朋友一起完成挑戰，這份回憶真的非常珍貴且值得。

六、張紘彬

這次的旅行讓我見識到很多與亞洲文化、天氣等不同的地方，像是很多歐洲人在早上大多都是跟家人在餐桌一起吃飯聊天的、在週末他們也會跟家人在一起活動而台灣則是大不同，他們的天氣也與台灣不同。歐洲的溼度比較低，所以不會莫名感到潮濕不舒服的感覺，他們的白晝也是真的長，晚上九點半時太陽才完全下山等，這些不同的文化與景色讓我見識到不同區域的特殊，期待未來我能自己再去歐洲冒險。

七、許恩齊

Right there I had my most happiest time in life, I experienced so many things

that I couldn't name it all. I have broadened my horizons a lot and have lots of memories that I will cherish forever. During everyday in Germany and other places I have met a lot of people who are friendly and kind. They are all polite. Those emotions and memories will stay in my heart forever.

八、陳建甫

這一次參加這個歐洲交流跟青年營的活動，整體來說我覺得過得非常充實，也讓我體驗到了很多以前在台灣完全沒有接觸過的新奇事情與不一樣的異國文化。從最開始懷著有點興奮又有點緊張的心情搭飛機出發，到順利入住德國的接待家庭、親身體驗當地的學校課堂跟他們的教學方式，然後走訪歐洲各個著名的歷史景點去觀光，最後再前往青年營跟來自世界各地的國際新朋友一起生活、互相交流還有參加工作坊，每一個階段都帶給我完全不一樣的感受跟收穫。這一段經歷算是有拓展我的視野，也讓我學會了要怎麼更加主動地去跟不同文化背景的人聊天跟互動，真的滿有意思的。總結這次十幾天的歐洲交流行程，雖然行程當中偶爾會遇到一些文化差異、食物不太習慣或是行程上有一點突發狀況，但能夠親身體驗異國文化、結交世界各地的朋友，對我來說真的是一段非常寶貴又難忘的回憶。這趟旅程讓我學到很多東西，也覺得能有這個機會出來走走看看真的很不錯，希望以後還有機會可以再來歐洲體驗。

九、陳葶薇

青年營，食物比想像中好吃，不過早餐每天都吃一樣的，吃久了會有點膩，一開始的團體活動讓我們可以快速認識彼此，台灣的學生也準備了許多零食，和來自不同國家的學生分享，大家都吃得很開心。分組進行的遊戲也可以看出主辦方非常用心，活動設計得很有趣，讓我們在遊戲的過程中認識了許多新朋友，我們每個人都可以選擇這週想上的課程，我選的是紡織回收，除了學習如何操作裁縫機，也親手完成了自己的提袋和錢包，這次課程不僅讓我學到了新的技能，也讓我感受到自己動手完成作品的成就感。我在這次青年營中交到了

德國朋友，也讓自己變得更加開放，主動和別人交流，累積了很多經驗。

十、童冠豪

這次的德國交換之旅，是我人生中第一次踏上歐洲這片土地，也是我第一次真正用自己的眼睛去認識歐洲。青年營則是這趟旅程中讓我最難忘的部分。我們學習了防身術，也了解到真正的防身並不是靠蠻力，而是保持冷靜、判斷情況以及保護自己。老師的教學方式也會依照每個人的弱點進行指導，真的非常專業。

除了防身術，我也參加了許多團體活動，和來自不同國家的年輕人一起生活。雖然大家一開始只認識彼此一個星期，卻在短短的時間內建立了很深的友情。尤其是 Steve，在我沒有自信、不太敢主動和別人互動的時候，他一直陪著我、鼓勵我，讓我慢慢放鬆下來，也讓我感受到真正的朋友，是在你遇到困難或沒有自信的時候，依然願意陪伴和幫助你。

回想這次交換之旅，我最大的收穫並不是去了多少景點，而是學會了獨立、主動和勇敢。以前遇到國外的人時，我可能會選擇安靜地待在旁邊，不太敢主動和別人說話。但這次，我開始嘗試主動和不同國家的人聊天、一起參加活動，也願意接受自己不熟悉的文化。尤其是和來自不同國家的人聊到歷史、文化和社會差異時，真的會讓自己的眼界被打開。這趟旅程讓我看見了更大的世界，也讓我明白文化交流最重要的不是「去過哪裡」，而是「學到了什麼」。這次交換經驗讓我更加喜歡國際交流，也讓我期待未來能繼續走出自己的舒適圈，去認識更多不同的人、接觸更多不同的文化。我想，這 19 天帶給我的不只是一次旅行，而是一段真正讓我成長、改變自己的經歷。

十一、辜毅昇

19 天其實不長，但也不短，除了與台灣朋友生活更密切，擁有更多的回憶與聊天，也認識更多國家的好朋友，每次的相遇都是緣分，和他們有說有笑，分享生活，對於我們真的是一個很特別的體驗，尤其我們又是海島國家，出國一

定要搭飛機，所以出國不是一個無時無刻都可以的事。很幸運我家人同意我去看更廣大的世界，認識更多文化，不管是教堂、風俗、民情又或是人，真的很幸福，也很感謝有我的朋友。一趟旅程，讓原本我只和我們班的同學講話，到最後和整團的人都聊得來。當然，我最感謝的是雅涵老師、Tony 老師和成龍老師，有老師們管理我們的秩序還有最重要的安全，老師們也完全不像在學校的那種嚴肅，而是和我們一起在外陪在我們旁邊。在國外，我們感覺更像朋友，很謝謝老師這 19 天的陪伴與教導，讓我們也安全的回到台灣，渡過人生中，最充實及最有趣的暑假，最後我想說，謝謝大家。

十二、黃奕榛

參加青年營，不只是和德國人交流，還有來自法國、義大利、匈牙利等不同國家的人。一開始還很害怕，因為面對來自不同國家的人，我不知道如何開啟話題，但我漸漸發現，只要主動靠近、參與活動，即使語言不完全流利，也可以慢慢建立關係。在青年營中，我選擇了音樂和旋律的 workshop，學習從來沒接觸過的鼓。從一開始完全跟不上節奏，到後來慢慢可以跟上一點，最後和大家一起完成成果發表，這個過程讓我很有成就感。我也理解到，學習一項新的事物其實不難，重要的是願意給自己一次突破自我的機會。在台上最後聽到台下的掌聲與尖叫聲後，我覺得一切的努力與付出都值得了！整趟的交流之旅，我覺得收穫最大的並不是去了幾個景點，也不是買了多少紀念品，而是開始學會觀察文化差異。從建築風格到生活習慣，每個差異都讓我重新思考為什麼會有這些差異的出現？有哪些是我們值得去學習的？我也慢慢明白，文化差異沒有絕對的好與壞，我們不應該用異樣的眼光去看待，而是要尊重並包容這些不同。我也打開了自己的視野，走出舒適圈，親自體驗、親自看看，才能真正發現，原來世界上存在著這麼多與自己習慣不同的生活方式。這趟旅程給我的禮物，不只是讓我去到歐洲，而是真正走進另一個世界，體驗不同人生。

十三、黃鵬宇

There were people from different countries, I met people from Germany, France, Hungary and Italy. We were there for eight days, it's more than enough for me to make some friends. The main thing we did at the youth camp was attending the workshop, there were workshops for art, dancing, music and etcetera. Me and my friend picked the dancing workshop for absolutely no reason, I actually regretted it five minutes after I made the decision, because I knew that we had a performance afterwards which I will have to dance in front of everyone, I wasn't embarrassed, but I never danced I was genuinely worried I will look dumb on stage. But I still stayed in the workshop by considering it as just trying new things, it's a once in a life chance. Why not? When I was at the workshop the next day, I was really anxious but guess what? I enjoyed it so much! It was not pure dancing, we were jumping, crawling and rushing around. Dancing is not always like what you see in k-pop music videos, any body movement is a dance move, not any particular move. I had the best time in the camp there, I don't really understand what other workshops did, but I can still guarantee the workshop I was in was the best choice ever. I slept in room six with all the boys who went together, we had a lot of fun those nights. After the day, we always play music and sing together in our room till 1a.m, we drink drinks and chat, sometimes we eat cup noodles together at night, truly unforgettable. There were activities at night before bed which was really fun too! I sang karaoke with my friends on stage, painted my nails pink just enjoying everything. There was a day we went hiking together, it was so hot that day I really think it's because of my friends, that was the first time I enjoyed hiking, I never liked to hike that was the moment I realize that I really liked my classmates and they are important to me, I will have nothing like this without them. But the time we enjoyed the most during the camp was going swimming almost every night, the day

time in Europe is so long that we can go swimming at 8p.m and it still feels like 3a.m. We asked our teacher every single day whether we could go swimming or not. Our teachers were so nice that they really brought us swimming literally every time we asked, I really thank them so much for taking excellent care of us whenever we were really naughty and annoying all the time.

I truly enjoyed the trip, it makes me want to move to Europe when I'm older and I'm dead serious. People there are just so nice and relaxed, not as much pressure as we got. I really loved it. I learned a lot about European culture and lifestyle. I went to the youth camp and made some friends. We shared life, especially school life because we were all about the same age. They feel our pain, we feel their freedom, knowing how other's life looks is just really cool. I was never jealous of other's school life, but they made me jealous this time. I knew this would be the best 20 days of my school life, most memorable and meaningful. I thank myself for getting me this chance and made the most out of every second. I tried everything I could, did everything if I had the chance. I didn't disappoint myself, and the trip didn't disappoint me either. I wouldn't have had the chance without my teachers and all fifteen students who went together. I want to thank everyone on this trip, they made it wonderful.

十四、楊詠棋

在這不長不短的 20 天中，我的世界再度畫上了新的顏色。在刺眼的陽光與徐徐的微風中，不知不覺得到了許多的啟發，也似乎與不一樣的人建立起了不一樣的連結。而我認為，無論是來自其他國家的朋友，還是一路同行的台灣夥伴，都讓這個暑假成為我高中生活中最無法抹滅的一段回憶。

而這趟旅行的最後，是在青年營中度過的。原本的我其實有些擔心，甚至覺得自己可能完全交不到朋友，這幾天或許會變得十分無聊，可能要一直煩我

的夥伴了。然而，事情並沒有想像中那麼糟糕。正式開啟青年營生活的第一天，我就和兩位法國女生聊了起來，而原本只是一次偶然的對話，也在幾天後，變成了離別時帶著燦爛笑容、說著「之後一定要再見面」，並一次次按下快門的畫面。

現在回想起來，我們之間其實也沒有特別發生什麼事情。從最一開始突然稱讚我褲子上的刺繡設計，打開了我們之間的話題；我教了她們幾句中文，她們也教了我幾句法文。後來，我送了她們從台灣帶來的零食與小吊飾，看著她們興奮的模樣，我也不自覺地感到開心。她們還告訴我，早晨的健康操很有趣，我們甚至還一起跳了划船的部分呢。她們也向我要了 Instagram，在最後也拍了很多很多的照片。

這些事情單獨看起來，似乎都沒有什麼特別的。但回到台灣後，其中一位女生傳訊息給我，告訴我，第一次聊天時我曾說過自己其實是一個比較害羞的人，而她也看見了我在這一週裡努力試著跨出舒適圈的樣子。“When we first talked, you said you were rather shy, and I saw how during the week you tried to get over it, and it was so nice.” 看到這段話時，我才突然意識到原來我在青年營中的努力，真的有成功被別人看見。

或許這就是這趟旅程送給我最意外的收穫之一。原本的我只是抱著好奇，想知道如果走進另一個人的生活，究竟會看見什麼。但 20 天後，我卻發現，在我努力認識這個世界、認識不同的人時，也有人正在認識我。而那些原本以為只是短暫相遇的人，最後也在彼此的記憶中，留下了一點位置。

20 天並不長，卻足以改變我的想法，讓我的世界增添了新的顏色。而如今回頭看我留在歐洲的 20 天的不只有那些回憶，還有我的心在不知不覺也在那些小角落留下了一點什麼。

十五、蔡沛璇

在出發前往德國之前，我們參與了十幾次的集訓，內容包括練習介紹台灣

景點及食物、行前注意事項、練習過海關，還有和家長們一起的行前說明。在青年營。我印象很深刻的是：第二天有個團體活動，要跟隊員們玩賓果，紙上繪畫好格子，每個格子都有一個問題，詢問你的隊員，如果有一樣的答案就寫上他的名字。當時我既興奮又害羞，因為我想和大家交朋友，但是看到大家已經聊在一起了，我就會想我現在加入會不會太晚，別人會不會覺得我為什麼要裝熟，所以我就在一旁自己一人待著。直到有一個匈牙利的老師來關心我，聽完我的情況後，就要我放輕鬆，只要我跨出了第一步，就會發現大家和我一樣。最後一天時，我發現她說的都是真的。我每次都是在快要離別時才能和新朋友熟悉，就連在青年營也是，所以我之後要試著勇敢一點，不要想太多，踏出第一步之後就會發現其實沒有那麼難，難的是突破自己。

這趟旅程說長不長，說短不短，歷經了許多事情，有開心的重逢、有難過的離別，還有對於友情的不捨。在這 20 天裡，和不同國家的人交流，學到很多新知識、學會怎麼取得平衡，更學會了要怎麼在國外大小事都靠自己，除了體驗當地的生活，我們也帶了許多的回憶和經驗回家，或許這次是我們最後一次相見，但我相信這趟旅程的回憶，我們永遠不會忘記。這些寶貴的經驗，也會在以後的日子裡，帶給我們許多的啟示。

十六、陳羿瑄

到了青年營，一進去的時候因為有點緊張而且不太敢和別人用英文溝通，所以就沒交到什麼朋友。但經過之後晚上的卡拉 ok 和 movie night，就慢慢的認識了一些朋友了。然後到了 workshop 後，大家都很陌生，但我們老師很努力的讓我們都能和彼此互動，像是和不認識的人完成一幅作品或是把大家的作品剪下來變成一個很大的畫作。在 workshop 的這幾天，我很感謝這個老師讓我們了解到我們在 Creative Self-Reflection 裡，就算我們不會畫畫也沒關係，因為他追求的不是一幅很完美的畫作，而是讓我們能表達自己的心情。在這個 workshop 裡我也交到了很多朋友，像是法國人和德國人等。