

# 彩虹邨天主教英文中學

姓名: 黃創琨 (F.4) 日期: 2022年11月24日

請寫出你參加「香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營」領袖訓練後之感想

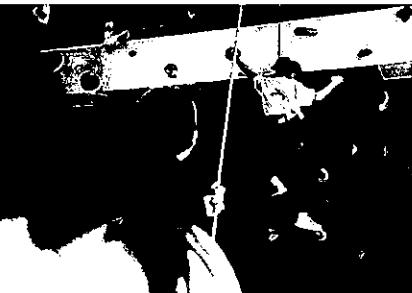
首先在攀石第一次嘗試看着感覺簡單,但真正玩他到中間已有些吃力,到近頂部就不能再上,明白到目標在想像中是簡單容易,在親身嘗試才會明其中難處。

然後在高空游繩,在頂會因高度和失重感感到害怕,但只要第一步再慢慢嘗試就能成功。

而最後的羅馬砲架,刺激有趣,在團體中學到的一定是分工合作和互相互勵。



高空游繩



攀石



羅馬砲架

# 彩虹邨天主教英文中學

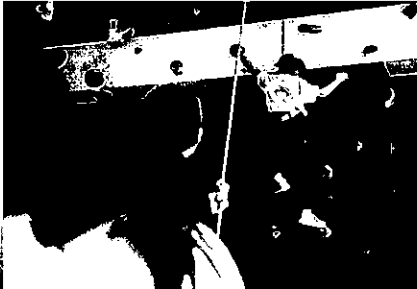
姓名: 李正陽 (F.4) 日期: 2022年11月24日

## 請寫出你參加「香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營」領袖訓練後之感想

說實話,這次領袖訓練之後,確實獲益良多,先談游繩,對於第一次接觸的我来说再整理好裝備,跟從教練的指示後,我約上去,我感受着周圍的空氣,由於腳碰不到地面,試了幾次卻將繩腳放下去,直到教練的備備請下,我一步步開始嘗試向下走,從一開始膽戰心驚,再到熟悉後,懂得依靠繩和相信自己的,再到成功落地,這中不乏大家,老師的持手對繩的把握,使我順利完成遊繩,直到這一刻,心情才平復下來,也我明白人只有自己,也有他人,在相信自己的同時也要相信他人。



高空游繩



攀石



羅馬砲架

# 彩虹邨天主教英文中學

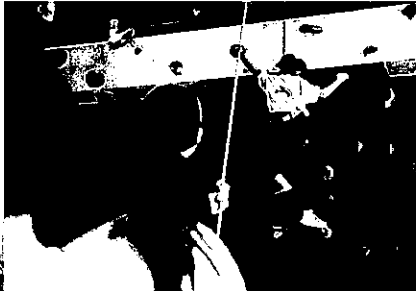
姓名: 岑嘉明 (E. 七) 日期: 2022年11月24日

請寫出你參加「香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營」領袖訓練後之感想

我在此次最大的感想是，我覺得我突破了自己，就比如如  
在早上的活動中，高空游繩萬才于給予我最大的感想，  
教練他十分嚴格，在我踏出到高空時，失感令我怕  
，導致一直沒法保持平衡，不過在老師和同學的鼓勵下，我  
慢慢平復心情，成功降地，而在攀岩方面，我作為第一個登上  
最高的同學，當他十分自負，我爭為同學們打氣，讓他們  
能踏去那一步，在羅馬砲架方面，我學會了團體合作，也  
被水球击中，但我沒有生氣，反而為他拍掌，總括而言，在  
這次活動中，學會了自信，團體合作等，是份有意義的活動。



高空游繩



攀石



羅馬砲架

# 彩虹邨天主教英文中學

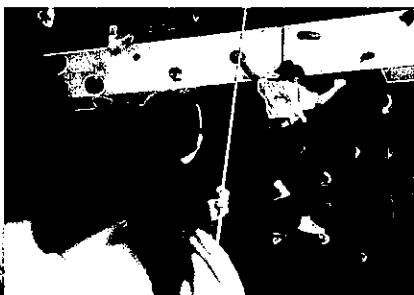
姓名: 鄧振豐 (E.5b) 日期: 2022年11月24日

請寫出你參加「香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營」領袖訓練後之感想

是日我覺得三個活動都很有趣，每個項目都有突破，在高空游繩中，我學到要踏出第一步，才能真正完成項目。在攀石中，我學到按步就班，<sup>每一</sup>上步都是突破自己。在羅馬砲架中，我學到團隊合作，若只有自己一人去安裝，要大量的時間，所以團隊合作除了利己，並且利人，互相幫助才能更好地達成目標。攀石令我回想起小學初中亦有試過，但今次是我的最佳紀錄，所以是次活動我很開心！😊



高空游繩



攀石



羅馬砲架

# 彩虹邨天主教英文中學

姓名: 吳錦松 (E.50) 日期: 2022年11月24日

請寫出你參加「香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營」領袖訓練後之感想

經歷了這次訓練後，我獲益良多，由本應感到懦弱、畏懼（也不完全是），到勇敢面對、接受。

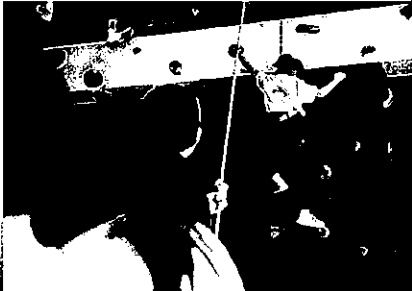
在高空遊繩上，我學會面對困難，假設下方是一片繁花，卻自己不敢跳，這未免未能成為「領袖」，但經歷後，發覺高空遊繩在有人幫助下，也不大難以接受呢。

在攀石上，我學會向上爬，人不可「一步登天」，更不可待在原地，透過石牆以一直向上爬，當自己不斷推進，就會覺得自己愈來愈成功。

在羅馬砲架上，我學會團結，與其他人一起組織、搭建、發射，需要當中的配合，令自己更係一名領袖。總結而言，自己在這次訓練確實是成長了。



高空游繩



攀石



羅馬砲架

# 彩虹邨天主教英文中學

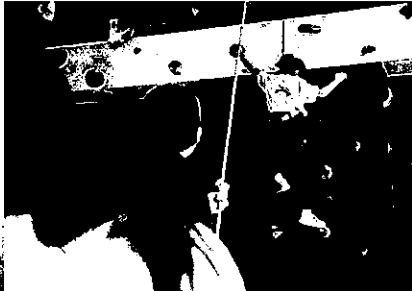
姓名: 李頌霖 (E.5C) 日期: 2022年11月24日

請寫出你參加「香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營」領袖訓練後之感想

參加這個活動以後，有很多的得着 Eg 朋友相處，處理難關的技巧，個人的忍耐……在高空游繩方面，我覺得處理個人情緒是活動的主要目的之一，雖然高度並不丈，但心理的負面情緒作怪會將眼前的困難放大，而這次的活動則教我面對，教我克服。在攀石方面，雖然眼前的決定令人眼花，但是最終的目的都是「成功」、「登頂」，可能人就如攀石一樣決定太多總會令人產生放棄的蠢想，但「登頂」以後何嘗不是一種美呢？我想我今天最大的得着就是學會苦盡甘來，苦被可能是一種苦，但苦後的甜永遠是最美好的！



高空游繩



攀石



羅馬砲架

# 彩虹邨天主教英文中學

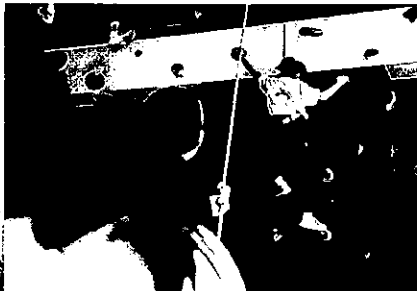
姓名: 利維煒 (F. 5) 日期: 2022年11月24日

請寫出你參加「香港青年協會賽馬會西貢戶外訓練營」領袖訓練後之感想

經過這一天全天的領袖訓練營後，我發現有些事本來在活動之前  
會感到害怕，但在踏出第一步後便可以很容易，很順利的進行  
下去，就拿我今天最深刻的高空遊繩來說。直到站上上面垂下來之  
前我都一直害怕，因為我小時候被类似的活動嚇到哭出來過，  
前面的朋友也說「很高，不可以向下看，否則就會太過害怕」，  
但是當我的双脚終於離開平台，往下慢慢走時，我向下  
看，我發現我並沒有想像中的那小畏，反而在努力地享受  
這項超難的經驗，有些事，一但開始，我們也可以感覺。在  
這之前的一切想像，都只是空想，虛語。



高空游繩



攀石



羅馬砲架