**112學年度第2學期通識講座紀錄**

講次：第7講

講題：冒險─在未曾想望的場域探索

講者：溫卓謀 教授

時間：113/05/03(五)10:20~12:00

地點：湖畔講堂

紀錄者：徐培耕

今天邀請到的講者是體育系的溫卓謀教授，在老師的生命歷程中有許多豐富的探索經驗，「冒險」可謂是教授最佳的代名詞！

溫老師從台東師專畢業後，曾任預官、國小教師，在攻讀台師大博士班後，最後到台東大學任教。溫老師所開設的戶外冒險教育、遠征式學習課程是常常選修不到的熱門課程，而老師的課程宗旨，來自Kurt Hahn曾說過的：「探險，最能建立性格的力量。」他相信每個人都擁有比他自己知道更多的勇氣與力量，透過冒險的過程，可以激發個人內在突破困境、壓力與挫折的能力。今天老師就要以他豐富的人生經驗，為我們帶來關於「冒險」在我們生命中所扮演的重要角色。

在一次邀請紀錄片導演楊力州來演講的過程中，導演的其中一句話讓老師印象深刻：「做自己害怕的事。」，楊力州作為紀錄片的導演，不僅記錄團隊遠征南極的歷程，更是記錄下一趟生命的回望、巡禮、探索人與母親、大地甚至是與自己之間的關係探索，是帶領觀眾往外冒險，也往內心冒險的歷程。老師也說，人生的歷程就是不斷的透過嘗試不同的故事來串連，最後成就自己的人生故事。

選擇與承擔，生活中的每時每刻都在做選擇，透過選擇的力量來找尋人生與真實的自己，透過選擇「冒險」來做自己不擅長的事情時，我們也許在這段過程中面臨許多壓力，同時也有很多與自己內在的對話，透過這麼多的選擇積累，就是我們的人生，就如同今天的這場演講，並不是教授所擅長的事情。

接觸自然來感受療癒的力量，前一陣子接近期中考，許多學校的學生都無法承受這麼龐大的壓力，許多的憂鬱事件都在不斷的增長，大學生的憂鬱人數也不斷的攀升，這時，走進大自然也許是我們的一個不錯的選擇，在老師冒險的經驗裡，透過走進山林溯溪、到海洋中浮潛、到冰天雪地中滑雪，透過接觸自然的感受來得到身心的療癒。

走出舒適圈，一個人有了勇氣後，其他好的特質都會伴隨出來，我們會更容易做出不一樣的決定，不會追求安全感而做出從眾的選擇，會走出一條屬於自己的路。讓自己看見不一樣的自己，根據一份世界調查，發現有75%的人最後悔的，就是任由時間不斷的流逝，人生有太多的來不及沒有好好把握，沒有透過自己的努力大膽的冒險，朝自己目標的生活邁進。

最後老師談到，坎伯joseph Campbell在《千面英雄 The Hero with a Thousand Faces》一書中提到，眾多的英雄故事，其實都只是一個單純的故事，就是從各式英雄故事中的「我」，經歷各種不同的考驗，脫胎換骨，成為原本的那個「我」，這樣的生命歷程，其實就是每個英雄故事的生命寫照。今天的講題「冒險­—在未曾想望的場域探索」，告訴我們每個人都是一位偉大的「英雄」。我們都是自己生命故事中的主角、英雄，老師鼓勵我們每個人都應該透過不同的生命「冒險」來找到那個最真實的自己。