

给自己15分钟 反思梦想与未来

卢姿卉 / 报道

国大通讯员

照片由受访者提供

你是否感觉每天匆匆地过，忙碌的生活让你喘不过气？

国大推动者学生小组 (Facilitators@NUS) 是在2008年由国大学生事务处创办，提供平台给国大生学习技能及举办个人和团队发展项目等。小组日前首次举办名为“The Pitstop”的活动，在校园里主动地和学生交谈，让他们停下脚步，用15分钟谈自己的梦想及人生规划。

小组主席兼Pitstop组长李思进 (25岁，社会科学学院四年级) 说：“这15分钟的对话围绕着一道代表生命的赛道，而我们都是赛道上的一辆跑车。”他认为，虽然许多人都知道自己将来要什么，但他们或许还没发现自己为什么要这么做。一旦明白这个

‘为什么’，它能成为我们内心深处的全球定位系统 (GPS)，指引我们去实现梦想。”

Pitstop副组长陈启锐 (25岁，资讯系统系四年级) 则表示，担任活动推动者很有意义，可以帮助参与者寻找和了解生活价值，带给他们深远的影响。

陈启锐认为，能让参与者敞开心胸，轻松自在和大家交流分享是非常具有挑战性的。

平日，国大推动者学生小组也为学生组织团队建设的活动，并协助国大学生事务处举办露营活动等。

内部培训掌握技巧

小组也举办内部培训，帮助成员提升自己，学习和练习推动活动的知识和技巧。新成员都必须参加学生推动者基本训练 (Basic Student Facilitators Training)，从中学到基本的推动技能和如何有效地传达游戏的



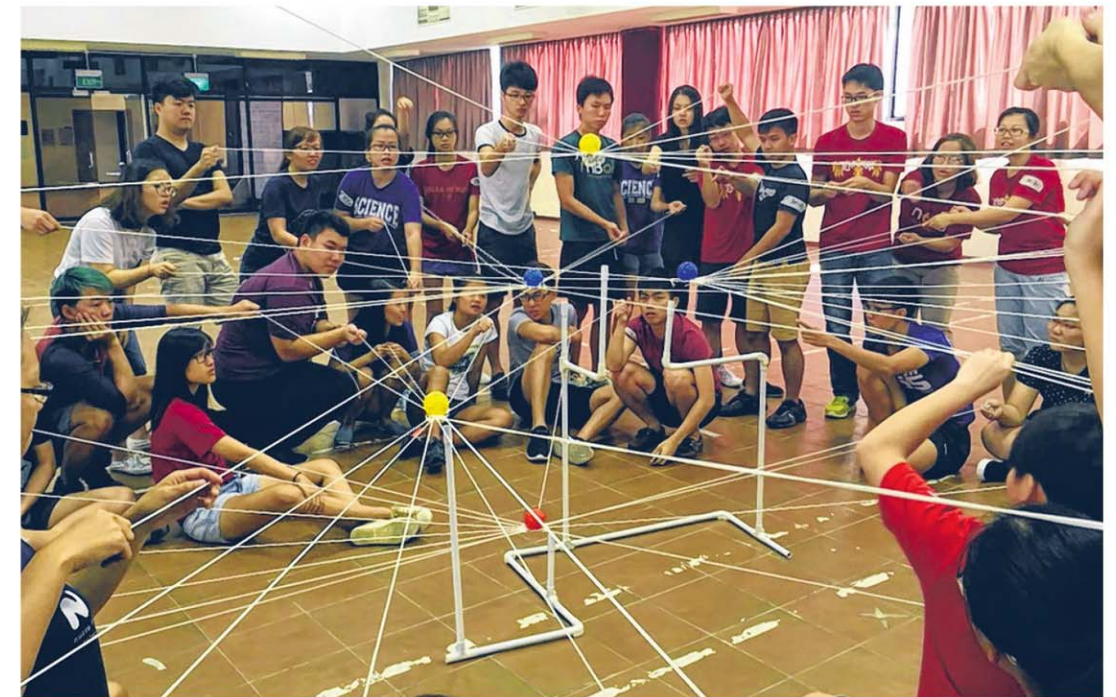
国大推动者学生小组在校园内举办“The Pitstop”活动，让学生停下脚步，反思自己的人生目标和梦想。

指示。

学长们也会和新成员分享他们对“高效能人士的七个习惯” (7 Habits of Highly Effective People) 的理解与心得。

在推动他人学习的同时，小

组成员也各有成长。陈启锐参加小组后，掌握了交流的技巧和建立人际关系技巧，从中也听到很多有关生命转变的故事。他说：“那些都是人生珍贵的一课，宝贵的学习经验，是金钱无法取代



小组通过体验式学习游戏，促进成员之间的团队精神。

的。”

成员之一的李思进也认为，生命中的所有经验，不论大小事都是极其珍贵。他说：“如果我们经历不同的事故，却没停下来反思或从中吸取经验，那就白白

经历了人生的点点滴滴。”

想进一步了解小组的活动，可浏览面簿：www.facebook.com/facilitators.nus，或电邮至 facilitators.nus@gmail.com 与小组取得联系。