**112上學期綜合領域補考作業-七上 班級\_\_\_\_ 座號\_\_\_\_ 姓名\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**一、無痕山林七大準則**

1.做準備：事前充分規畫與準備。 2.可承受：在堅硬耐用的地面上行走 和紮營。

3.要處理：適當處理垃圾維護環境。 4.要維護：保持環境原有風貌。

5.少用火：將營火的影響減至最低。 6.多尊重：尊重野生動物。 7.能考量：考量其他使用者

**二、別失禮！7個常讓人忽略的露營場禮儀**

1. 露營場內分為公共區及私人區，確實認清自己的場地，其他區塊＝他人的領域，隨意橫越是NG行為

2. 盡量減少垃圾，甚至是不要製造垃圾，如果有垃圾也請盡量帶回妥善處理。

3. 炊事區就是煮食物的地方，所以需要共同維護清潔。

4. 在禁止生火的區域要遵守生火規則。

5. 自備樂器、音響和卡拉OK歡聲高歌？！有很多人想要在露營時享受大自然的寧靜氣氛，所以請多為他人著想。

6. 禁止放煙火的地方特別多，此外，也要注意千萬別點燃枯草等易燃物。

7. 如果在早晨或夜間發動引擎，或是在營區內開車移動，其噪音及光線都會帶給大家很大的困擾。

**三、情緒的「A－B－C」**

當我們情緒低落時，常會以消極態度去思考問題，這些往往不會成真的想法，讓我感到不愉快。美國心理學家亞伯特艾里斯博士(Albert Ellis)稱之為情緒 的「A－B－C」。「A」代表實際發生的事情；「B」代表我對這件事的想法； 「C」代表這種想法所帶來的後果，包括我的感受和行動。想法和信念是產生感受的根源，如果我認為「都是他的錯(或他是自私的傢伙)」，我就會非常生氣，這種感覺甚至超過傷心和羞愧。艾里斯博士認為，正是因為人們常有一些非理性的想法，才會產生情緒困擾，影響我們的生活。如果能夠分辨理性與非理性的想法，學習換個角度、轉個念頭，以正向積極的態度去面對事情，這樣會使我們的心情好一些。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |