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。

10/1/	J ナノナ ン ユ	性與	フトノ土	コエHハバ	되仏 '	子曰	ᅜᄜᇧ	一汉	+ -11	그 / 나 / 사 사 가 가 가 가 가 가 가 가 가 가 가 가 가 가 가 가 가	. 1	ᄪᄓᆁ	対 Jim H	עואוני	ω	エ) ア	H A	ᆝᅏᄇ	יכאר וו	いカメ	. —	<u>-</u>