

108 學年度第 1 學期
國立政治大學教學發展中心
學生自主學習行動小組

成果報告書

時間：108 年 12 月 23 日（一）

地點：行政大樓第五會議室

目錄

讀書學習行動小組

10801-01	CHOICE Studio	01
10801-02	什麼關係	11
10801-03	我誰~	21
10801-04	給你滿滿的哲學能量	31
10801-05	生物科技產業經營策略讀書小組.....	47
10801-06	永「網」直前!我們的網球時代!.....	57
10801-07	人際關係 GPS.....	67
10801-08	社會變遷應變小組.....	75
10801-09	藝術治療讀書小組.....	83
10801-10	阿歷暢遊金庸世界.....	95

外語學習行動小組

10801-01	救救菜英文.....	101
10801-02	一休膩學日語.....	107
10801-03	開口說英文.....	117
10801-04	牙牙學語.....	129
10801-05	大家說 Tâi-gí	135
10801-06	HATI 新心相印.....	143
10801-07	福氣托運公司.....	153
10801-08	用故事學西文.....	161

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 1 學期讀書及學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	CHOICE Studio	
小組計畫主題 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 學習力 <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 行動力 <input checked="" type="checkbox"/> 經典閱讀	
小組召集人/系級	吳語菀／歷史一	
小組閱讀主題	在歷史的傷口上重生： 論臺灣、韓國與德國之轉型正義	
小組成員 系級/姓名	歷史一	吳語菀
	歷史一	李姿儀
	哲學一	陳毓倩
	心理一	呂紹偉
	日文一	曹家珍
	法律一乙	余積豪

目錄

一、計畫動機與目的

作為大一新生，又同為高中同學的我們（此小組成員），曾透過教科書認識臺灣的政治與社會發展，並對「白色恐怖時期」及其後續的「轉型正義」產生興趣；然而，習得的知識不過是冰山一角，僅能應付升學考試。進入大學後，我們曾試圖選修相關課程，卻幾乎全部落選。

於是，我們組成該讀書學習行動小組，希望透過共同研讀文本與討論，深入了解相關議題，並討論其他延伸主題。

二、選讀典籍／電影欣賞

書名	無法送達的遺書：記那些在恐怖年代失落的人
作者	呂蒼一、胡淑雯、陳宗廷、楊美紅、羅毓嘉、林易澄
書版社	衛城出版
出版日期	2015 - 02 - 04
選讀原因	白色恐怖時期，有群烈士為了希求更好的社會，成為抗爭者，最後卻被極權統治的子彈奪走了性命。此書保留許多白色恐怖受難者的遺書，並藉歷史文獻與訪談家屬，還原戒嚴時期的臺灣社會，有助於了解白色恐怖的背景。

書名	名單之外：你也是受害者之一？
作者	鄭南榕基金會
書版社	逗點文創結社
出版日期	2017 - 02 - 13
選讀原因	二二八事件是戒嚴時期的禁忌話題，曾帶來數不盡的傷亡，更間接導致後來的「白色恐怖」。此書有助於認識二二八事件的時代背景、事件發展，及其轉型正義推動的歷程。

書名	在歷史的傷口上重生：德國走過的轉型正義之路
作者	花亦芬
書版社	先覺
出版日期	2016 - 08 - 05
選讀原因	二戰時期，德國納粹奪走了數百萬條性命，不僅造成國家動盪，也使得族群撕裂。本書探討德國在轉行正義的漫漫長途中，如何檢視歷史悲劇，並撫平受害者家屬的傷痛，值得作為國外轉型正義的參考實例。

書名	歐洲的心臟：德國如何改變自己
作者	林育立
書版社	衛城出版
出版日期	2017 - 02 - 08
選讀原因	德國曾在二次世界大戰及冷戰中飽受摧殘，然而，經過數十年的努力，它成功地重返歐洲的中心。此書將從政治、能源政策、轉型正義三個面向探討德國如何在困境中擁抱改變，有助於了解他國如何從歷史的陰霾中走出，並透過轉型正義，達成族群和解，促進社會和諧。

電影	我只是個計程車司機
上映日期	2017-09-08
觀看原因	此電影以韓國光州民主化運動為背景，有助於認識韓國在1970年代的極權統治，及其走向民主化的過程。光州民主化運動雖以失敗收場，卻是民眾欲求政府改革的先聲，故為相當重要的里程碑。

電影	1987：黎明到來的那一天
上映日期	2017-12-27
觀看原因	此電影以韓國六月民主運動為背景，故事情節改編自真實事件。六月民主運動的導火線為朴鍾哲拷問致死事件，是繼光州民主化運動之後，最為重要的抗爭事件。整起運動最終導致第六共和國的建立，使韓國正式步入民主化的軌道。藉由此電影，除了能認識韓國民主化的進程，更可深入探討其後續之轉型正義。

三、活動回顧

1. 進行方式

我們預期將利用各成員有空之晚餐時段，於山上或山下（依多數成員當天情形）挑選安靜場所或提前借用教室。同時希望各成員能確實於討論前，先詳實學習所預先安排之指定範圍，而在討論活動中，我們所希望做到的是：

1. 監督各成員的文本閱讀進度。
2. 藉由組員整理心得、互相討論，達到議題研究之目的，並嘗試找出相關衍生主題。
3. 於討論中，可即時發現及解決各別成員，於討論議題中的疑惑。
4. 學習脈絡化的分析，並培養獨立思考與批判性思考之能力。

2. 執行時程

次數	日期 (年/月/日)	開始時間	地點
		結束時間	
1	2019/10/23	21:00	山居學習中心 安九
		23:30	
2	2019/10/24	21:30	安九
		23:30	
3	2019/10/30	21:30	安九
		23:00	
4	2019/11/20	21:30	安九
		23:00	
5	2019/11/27	21:30	安九
		23:00	
6	2019/12/4	22:00	安九
		23:00	

次數	研討主題
1	<p>這一週的討論主題是關於韓國的轉型正義，因此我們安排組員於讀書會前須自行欣賞電影《1987：黎明到來的那一天》，寫下關於此電影的心得，並查詢關於電影中背景的歷史事件：五一八光州事件。</p> <p>在讀書會中，除了交流彼此心得外，同時也針對電影的台詞、劇情編排進行分析討論。並參考了三篇報導於讀書會開始時進行簡介，分別是：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 韓國的戒嚴與轉型正義（上）：518 光州事件，一座被「清理」的城市（作者：陳慶德，來源：The New Lens 關鍵評論，2017/02/28） 2. 【1987·懶人包】南韓六月民主運動 830 萬人爭取民主勁過雨傘 N 倍（作者：羅偉強，來源：香港 01，2018/03/01） 3. 《1987》31 年後：朴鍾哲拷問致死事件，南韓檢察總長首度致歉（來源：轉角國際 udu Global，2018/03/21） <p>若對光州事件有興趣，可參考與此相關的電影： 《正義辯護人》、《26 年》、《十字弓防戰》、《華麗的假期》、《那時候那些人》。</p>
2	<p>這一週的討論主題是關於韓國的轉型正義，於 23 號完成了《1987：黎明到來的那一天》電影的相關討論，以及光州事件及六月民主運動等等歷史事件背景的基本認識，我們緊接著於 24 號與組員一起共同欣賞電影《我只是個計程車司機》，於播放中組員除了討論電影劇情安排，更積極將劇情與剛認識的光州事件不斷地相互映照，對此事件也產生了更多的連結，以及對此有更沉重的體會與心得。</p>
3	<p>完成了上週關於韓國轉型正義的事件討論，接下來將進入到台灣 228 事件的相關資料研讀及心得分享，除了閱讀鄭南榕基金會發表《名單之外：你也是受害者之一？》，我們也整理了“促轉會”及“台灣民間真相與和解促進會”於網路平台分享的文章，請組員一同閱讀並提出看法。</p> <p>同時電影《返校》之前在台灣引起許多相關評論，更吸引許多普羅大眾發表對於 228 事件的想法，恰好組員們皆看過《返校》，於是安排了組員必須上網查詢至少五篇的相關影評，且是關於其政治議題內涵、電影背景、標語及道具安排、遊戲與電影的對照等等專業評論，寫下心得及分析整理，希望能透過此電影的討論，提高組員對挖掘議題背景的動力。</p> <p>並且，景美紀念園區將於 11/2-11/3 辦理多場關於 228 白色恐怖、台灣轉型正義、電影《返校》的專題演講，我們也鼓勵組員能一同參與，能藉此對 228 事件有更深的認識與思考。</p>
4	<p>完成了上週關於台灣 228 事件討論，接下來將進入到德國轉型正義的相關資料研讀及心得分享，《在歷史的傷口上重生——德國走過的轉型正義之路》的文本講解，提到關於二戰時期納粹迫害下的受害者道歉問題，集體記憶和罪責認定，以及集中營的道德以及人權問題。除了從大眾比較熟知的猶太人問題外，也從另外幾個被納粹所壓迫的弱勢族群角度切入探討。</p> <p>並推薦組員可欣賞電影《一袋彈珠》及《園長夫人：動物園奇蹟》，從孩子以及女人的視角去看納粹惡行的展現，以及弱勢中的弱勢如何去利用他們手邊的環境、年齡等等工具，試圖在這種惡質的壓迫下求得一線生機。</p>
5	<p>這一週接續著德國轉型正義的相關資料研讀及心得分享，《在歷史的傷口上重生——德國走過的轉型正義之路》的文本講解，主持人在講解猶太婦女所遭受的惡行時，另外提起了台灣阿嬤家——和平與女性人權館的介紹。關於《歐洲的心臟：德國如何改變自己》這一書裡頭除了提到德國針對二戰時期的各項革新政策，以及如何去將真相揭露、相關文件檔案整理後公布於世之外，還提出了德國關於能源轉型的事例，究其與鄙棄傳統發電易造成污染廢物的方式，目光轉向於去研究綠能能源的發展，這一部分的資訊也十分值得台灣去參閱。</p>

6

《無法送達的遺書：記那些在恐怖年代失落的人》講起關於戒嚴時期，那些在強權統治與恐怖氣氛下被迫噤聲、被消失、被入獄的人們，他們最後所留下的聲音，以及他們在那個年代被紀錄下的故事，此書由六位作者合作，以兩群二二八受難者（省工委參予者、泰源事件當事者）的遺書為主體，配合文獻資料以及訪談，將他們的事蹟於當代人的眼前重現，歷史不能被忘記，如果不去反覆咀嚼、翻找歷史的真相，人們就會不斷地重演過去的悲劇，我們必須將惡膿擠出、撕開傷口，親自面對血淋淋的傷痛，才能真正地解決苦痛的記憶。

這也是台灣民間真相與和解促進會以及促進轉型正義委員會試圖嘗試的事情，台灣的政治氛圍複雜，於是期盼正視過去的行為，若是失控便容易成為政治鬥爭的籌碼或是互相追討撕咬的報復。因此，我們面對資訊也必須小心謹慎的審視，並且時時對過往的事蹟懷抱著敬畏與求知的心，珍惜現今自由的氛圍。

3. 活動剪影

第一次小組討論



第二次小組討論



第三次小組討論



第四次小組討論





備註：以下連結為選讀典籍之節錄、整理，與分析

<https://www.dropbox.com/sh/ip7qw9tzip4g5tzz/AAAr8aKC69tKd9pKG N7dIooka?dl=0>

四、 實際成效與綜合檢討

1. 此次讀書小組實際成效為何

我們認為本次讀書小組學習計畫是成功的，以下為我們的具體行動：

(1) 文本閱讀

透過文本閱讀，我們除了對臺灣及德國的轉型正義進程與其歷史背景有更進一步的認識，更透過兩者之間的比較，認知到現今我國轉型正義的不足之處。例如，推動轉型正義的首要步驟是「還原歷史真相」，對此，德國在處理納粹迫害猶太人上遠比臺灣處理二二八事件來得完善許多。我們認為，二二八事件的轉型正義之所以無法告一個段落，是因為政府急於尋求社會和解，卻忽略了歷史真相的還原，以致民族撕裂的傷痕無法完全癒合。

(2) 文本分析與討論

在本次的學習小組計畫中，我們選讀了四本書籍，且將每本書籍交由 2 至 3 人進行書籍節錄、統整，與分析。組員們會在閱讀完文本後，將書籍的部分精華內容進行掃描與整理，並上傳至 LINE 群組，使我們便於進行日後的學習討論。透過此舉，一來可以加深組員們對文本的印象，一來有助於在討論時激發學習反思。

(3) 電影欣賞

除了藉文本閱讀探索德國與臺灣的轉型正義，我們也透過兩部電影認識了韓國近代的民主化進程。選擇電影欣賞作為讀書小組的學習計畫之一，無非是為了使活動更為多元，且避免組員們因為只有閱讀文本而感到枯燥乏味。此外，由於電影是「具有畫面的有聲書」，使我們在欣賞電影時，能透過畫面想像當時情景，令人有身歷其境之感。

(4) 電影心得分享

在欣賞電影後，我們要求每位組員書寫至少 500 字的心得（不含電影簡介），並在之後上傳至 LINE 群組，此舉除了讓組員們在事後可以進行反思，更讓大家在觀摩組員心得時得以發現自己沒有察覺的電影（事件）細節。

2. 與預定主題『學習力、創造力、行動力、經典閱讀』是否符合

(1) 學習力

符合。承上所述，透過閱讀文本與欣賞電影、重點節錄、統整與分析，以及心得分享等，並結合每次的小組討論，我們以脈絡化的學習方式深入地探討了此次的學習主題。

(2) 經典閱讀

符合。如同的 2 頁第二大點所列，在本次的讀書小組學習計畫中，我們選讀了四本書籍。

3. 此次讀書小組運作上需要加強的部分

(1) 出席頻率可再提升

本次讀書小組學習計畫只有開六次討論會，若下學期能將活動延續，我們希望能將討論次數增加至十次左右。

(2) 可以簡報進行討論與心得分享

部分組員認為，雖然每次的討論會都有紙本講義，但若能結合電腦（或投影幕）播放簡報，將有助於聚焦討論重點。

(3) 可善用網路資源

除了使用 LINE 的群組記事本與 LINE Keep 分享資料，我們也可以使用 Google 雲端、Dropbox，甚至是 Microsoft Office OneNote 進行資料傳輸與筆記共享。

五、 成員心得

(一) 選讀典籍：《名單之外：你也是受害者之一？》

【組員 李姿儀】

一九四六年到一九五二年間，中國共產黨台灣省工作協會幾乎被剿滅，其中的人也遭到捕獲。這本書所收錄的遺書中，有一半便是他們所寫下的。對於轉型正義的展開，或許有些人只限於那些六零年代組建讀書會，未有實質顛覆政權想法卻遭殺害的政治犯，但對於屬於中國共產黨的政治犯們，我想，我們也同樣得抱有敬意——

在那個動盪的年代，目睹了二二八事件的人們，可能會開始思考，政權的輪替究竟給他們帶來了什麼？這對於他們來說，真的是好的嗎？對於整體社會來說，人們會過得更好嗎？

那個年代的知識份子，心中懷揣著夢想，他們認為國民黨並不能帶給他們安定和諧的生活，但對岸的大陸上，贏得了政權的共產黨或許能。同樣是人，同樣是希望這塊小島更好，於是他們想要顛覆政權，讓解放來到台灣。

不論現今的中國共產黨如何，至少在每個政權最初成立之時，他們所秉持的信念是最真誠且最真實的。

他們逝於追尋夢想的過程當中，對於他們的勇敢，我們應予以敬意。

【組員 曹家珍】

戰爭中的女性受難者通常難逃被性侵、或性暴力對待的命運（強迫裸體，強迫為娼，強迫節育，性奴隸，或對女性身體做出其他暴力行為，例如，做醫學實驗）然而，戰後對戰犯的審判裡，檢察官與法官卻通常並不會在實際定罪考量將性暴力列入他們的罪名，將此視為需要判處徒刑的罪刑。

這樣的情形也造成了許許多多女性受害者總是傾向於噤聲——因為司法判決幾乎都不將強暴與性奴役問題當作罪刑來定罪；而社會也蓄意壓抑這些女性受難者公開發聲，甚至加以嚴厲攻詰；甚至有人宣稱這些受難者其實是出自自願——於是她們只好將受到性暴力對待的痛苦遭遇，視為奇恥大辱，隱忍不敢聲張，擔心引來更多歧視。

而後，在 2008 年，聯合國安理會終於提出 1820 號決議，強調「強姦和其他方式的性暴力都可能夠成戰爭罪、反人類罪或是種族屠殺的一部分」。此後，更於 2014 年，位於荷蘭海牙的國際刑事法院在倫敦召開「終結戰爭衝突時期的性暴力高峰會」，決定積極研究如何追訴戰爭時期與性暴力相關的犯罪問題。

而在台灣也有這樣的一群受難的女性受害者，她們被稱作「阿嬤」，是歷經了這片土地的父權文化、族群衝突，以及戰爭苦難的女性。在1941年太平洋戰爭爆發，這群年輕女性被徵集帶往戰場作為「慰安婦」，推估至少兩千人受害——這就是他們所曾經歷的過去。但這樣的苦難歷史，長期以來卻未能受到台灣社會足夠的關注和討論。直到近來，「阿嬤家」組織的成立，正好打破了沉默，促使我們去面對、反思殖民和二戰的歷史。

我深深的相信印在阿嬤們心口的傷，是譖麼樣無法撫平的。我知道，她們不是要挑起種族的仇恨，也不是要金錢的援助。她們要的，是屬於慰安婦的歷史被真實地還原。慰安婦，真的不只是歷史課本上的三個字。當我們在爭論「自願」還是「被迫」的議題時，我們只用被害者的角度看待慰安婦。但事實上，慰安婦同時也是人權議題、女權議題。這不止是70年前的故事，性暴力、性剝削依然存在世界的其他角落。

歷史中最重要的是人，人會消逝，但精神不會。就像慰安婦不只是歷史課本上的三個字一樣，他們是真真實實存在的人，默默承受時代的故事，然後等待有一天故事能被傳唱。我們都該有種使命感，替慰安婦阿嬤們討回公道和避免性暴力、性剝削的悲劇再次上演的使命感。我們都上了一堂課，從阿嬤們的堅強中習得對另一種讓人肅然起敬的生命態度。

（二）選讀典籍：《無法送達的遺書：記那些在恐怖年代失落的人》

【組員 余積豪】

「這個社會長期充滿拒絕與歧視，只是想敞開胸懷大聲哭泣，這麼簡單的事，他們都幾乎等待了一輩子。」二二八事件造成的不僅僅是白色恐怖統治，更撕裂族群、凍結了受害者遺族的時間。政府對參與動亂者進行「清算」，使得整個社會噤聲，人們對二二八事件閉口不談，甚至對此貼上種種負面標籤。在社會施予的壓力之下，受害者家屬的痛楚無從宣洩。對他們而言，時間似乎是被停格了，停格在事件發生的那一年。即便二二八事件距今看似十分遙遠，不被正視的傷口，卻使過去永遠無法「過去」。

療癒需要見證，見證需要述說與聆聽——雅各布·盧特認為這是正視過去、癒合傷口的必經之道，而我認為這是貫穿全文的主軸。事件發生後，國民政府的施壓引起了一股寒蟬效應：談論歷史被認作是破壞社會和諧的行為，導致無人敢正視問題，甚至在解嚴後，仍有許多人拒談二二八事件，認為一切都已成歷史，何必翻出過去的黑歷史，在傷口上灑鹽？然而，閉口不談只是在漠視傷口，若不根除傷口裡的膿瘡，痛苦只會紮根在心中深處，持續蔓延。

其實，我們要做的不是談論歷史，而是正視冰冷的事實。至今，我們樹立了紀念碑、訂定了紀念日、在教科書中繼載了「二二八事件」五個字，但我們始終沒有解決問題。執政者每逢二二八便會鞠躬致歉，卻未還原事件的始末，政府急於尋求和解，真相卻仍如散落一地，且不完整的碎片。我們推動了轉型正義，嘗試了轉型，但真的達到正義了嗎？受害者的悲痛不得被聆聽，又要如何見證傷痕的療癒呢？

二二八事件並沒有導致族群撕裂，而是族群撕裂導致了二二八事件。持續將之漠視，表面上看似營造出一股和平的社會氛圍，實則擴大了人與人之間的隔閡。在解決問題的同時，需深知自己也是問題的一部分。假使我們沉默不語，持續使社會噤聲，那麼我們其實也是凍結時間的幫兇。

【組員 呂紹偉】

在國共之間戰亂頻仍的時代，不難理解國民黨當局為甚麼對任何有關共匪、匪徒的消息給予莫大的關注，更不允許媒體談論、報導，因此幾乎完全掌控媒體的運作，理所當然地這樣所產出的資訊品質極差。然而離解嚴已三十幾年，為甚麼如今臺灣媒體讓人嗤之以鼻？戒嚴前後媒體發展狀況的比較來看，戒嚴時受到政府掌控，不太可能有多元意見展現；但解嚴後變為獨立經營，意味著媒體擁有者開始關注營利，簡單來說，誰讓他賺錢就寫誰，所以政黨、企業都能決定閱聽人讀到的報導內容，進而帶動輿論風向。再來，戒嚴時的媒體市場傾向寡占，這少數幾家媒體基本上也無法反映不同意見，加上又被政府嚴密監控；雖然在解嚴後媒體數量暴增，但是在首先敘述的條件下，各家媒體爭取廣告收益及收視率，卻不是增加報導品質，而是用八卦、腥羶色等易引人注目的標題和內容提升觸擊率及點閱率，造成現今大多數主流媒體失去公信力，不被民眾信任。

（三）選讀典籍：《在歷史的傷口上重生：德國走過的轉型正義之路》

【組員 李姿儀】

轉型正義並不是容易的事情，對德國來說，又更困難一點。都說在戰爭當中，老百姓是最苦的人，但德國身為二次大戰的引發國家，他們也難辭其咎。對於外族的迫害，將一戰後失敗歸責於外族，激化民族矛盾——他們雖無直接對外國或外族進行攻擊，卻皆為納粹的幫兇。整個二戰期間，幾乎沒有人是無辜的。這也令戰後的轉型正義施行得相當困難，畢竟沒有人會想要承認自己的錯誤曾造成成千上萬人的死亡。

既然困難，為什麼要做？

如今轉型正義是個一體兩面的字眼，不說德國，光從台灣看起，這一詞彙在一些人眼中已經是刻意分裂社會的政治手段，被批判得體無完膚。既然如此，為何要做？

轉型正義到底是什麼？

我們必須去面對過去的錯誤，才能往前走。不是遺忘，不是一句「都過去了」、「現在計較這個有什麼用」，難道過去了的就只能被遺忘？都說以史為鑑，我們必須記得，得去了解當初的情況，以及為什麼會發生這件事，才能盡量避免類似的事情再發生，所謂「社會」的再分裂。

令過去被掩埋的人們能夠重見天日。或許，這就是轉型正義應該做的。

【組員 陳毓倩】

本書第一篇即以德國各地及各種方面的歷史記憶為開場，在德國多處地方都設有與二戰納粹時期或共黨獨裁期間相關的罹難者紀念碑或裝置，而這麼做的用意讓我明白不管是德國，或是台灣，我們所踏著的大地，不只有現在，還有過去，沒有前人的胼手胝足、犧牲奉獻，就不會有後代的安樂，所以身為後代的我們更應該主動關注、記下那段傷痕累累的歷史記憶，處理過去所留下的問題，使得整個國家得以走向和解、共好。

第四篇則提到東德情治檔案開放的歷程。情治檔案記錄著當年共黨獨裁時期，許多人無辜被捕的資訊，是否要公開的問題在東西德政黨產生了頗大的歧見，因為其可能破壞整個社會的信任關係，不過開放檔案後人民的滿意度顯示，開放對多數人民是有益的。而我認為回頭去了解自己被政府掌握的個資、被告密者陷害的證據是重要的，因為其對人生一定造成了相當大的影響，人們必須解決這些困惑及衝突，才能重新建立互信社會，不過我想政府若能在開放檔案之時，建立一套完整的心理預備診斷或後續追蹤，能更加保護前去調閱的民眾，使得人人能在健康且理性的情況下看待過去。

（四）選讀典籍：《歐洲的心臟：德國如何改變自己》

【組員 吳語菀】

這本書的第二章節是有關德國能源轉型的源起、過程、影響，以及一些例子。同時，作為特別附錄，他還提到了奧地利的廢棄核廠，它如何提供世界上核能與非核能雙方支持者對話的平台。

書中提到，拋棄易產生污染廢棄物的、較難永續的，所謂傳統的發電方式，像是火力與核能發電。轉向為較乾淨且更能與自然和平共存的綠能發電，是世界勢在必行的趨勢。無論是人類環保意識的提升、或是面對地球能源終有竭盡的憂慮，還是關於氣候變遷愈發離奇古怪的恐慌，這些因素導致人們開始逐漸將目光投射到了綠能發電上。

誠然，相對於傳統發電，綠能發電是必定擁有較高的成本問題，但那並非源自於發電過程的消耗，而是安置器具前難以避免的裝設成本。例如台灣有極大潛力可發展的風力發電，它所耗費的成本雖已遠低於剛研發時的花費，但除了關於風力發電機的架設，最重要的是將電力輸送至全台的電網架設問題。電網架設未完成，即使發了再多的電也無濟於事。

台灣關於核能發電的議題，已經延燒了數十年之久，無論是潛在危險、廢棄物放置及核熱污染、電轉效率等等問題，各界都無法想出最妥善的處理方式，書中奧地利的例子提到，核存核廢的公投，必然會對社會造成是非題的巨大撕裂，若台灣可將綠能發電發展起來，除了可解決本島的電力問題，或許也可像書中所提，建立起一支專業團隊到亞洲各地去也說不定。

【組員 陳毓倩】

第三和四章主要探討「揭露真相」在轉型正義工程中的重要性及執行，並闡述德國重建後的現況。透過此書，我發現全世界除了德國外，大概沒有一個國家能如此勇敢、真實地正視過去，無論是建立「東德反對運動檔案館」收藏民運的史料抑或開放民眾調閱與己相關的東德情治檔案，處處皆可看出德國相當重視且是使轉型正義如此成功的一環。

面對真相，對多數人民來說絕對是沉重且痛苦，在整個過程中，德國也經歷了許多掙扎，但我想，

揭開瘡疤是治癒傷口的最好方式，唯有人民承認，並敞開心胸擁抱過去，才不會繼續被過去牽絆住，而能找到解決問題的出口。德國的例子也讓我聯想到台灣，我認為台灣政府或是人民都需要勇於面對白色恐怖時期，在教育及文化方面更普及地訴說真相，以此使人民能夠接觸到客觀、清晰的資訊。而這期間發生的種種，不管對受害者或加害者來說，都是段慘痛的時光，所以揭開真相的同時，若是雙方能夠更加理性、包容才能使修補社會的效果達到最大，促進和解。

【組員 呂紹偉】

位於德國洛伊納的石化工業園區，代表的不僅是產業園區成功轉型的例子，還有未來將被普及的新形態的石化產業經營模式。透過政府加上企業負責基礎設施如汽電共生、廢棄物與廢水處理、管線管理、園區內鐵路運輸、消防安全設施，再讓私人企業進駐，減去廠商間對資源供應上的協調問題，不過同時他們也得遵守園區內嚴格的污染處理標準。這個做法雖然幾年前就在德國實施並引起關注，然而世界上許多待翻修或後來興建的石化園區鮮少依循此模式，原因在於要做到這樣規模的承包，對政府而言是很大的經濟壓力，私人企業更不可能為一個公共園區投資如此鉅資，所以德國地方政府讓一開始想在園區內發展的企業合資組成 Infraclean 公司，各企業分擔環境的責任，讓園區沒有難聞的廢氣，而是生態的氣息。台灣目前許多石化園區遭受鄰近居民抗議物然與環境問題，或許該借鏡這種永續發展型態的運作模式，讓民眾對傳統高污染的石化產業改觀。

六、 未來展望

組員 吳語菡：

很幸運地能和我的高中同學一起參與這項活動，一開始想要發起讀書小組完全是因為聽了開學時教發中心的介紹。後來在行動時不論是讀書分配、心得引導，以及最重要的各組員時間調配，都有一定的困難度，也讓我不禁覺得是不是給組員帶來了麻煩，但很幸運的是組員都很積極的參與，也令我得到不少收穫。轉型正義是一件嚴肅且不容忽視的議題，尤其在台灣那些曾經歷戒嚴時期的老人一個個減少，口述歷史的獲取是有時間緊迫性的限制，若不正視這些問題，歷史被遺忘的結果，往往就是悲劇重演的原因。

組員 李姿儀：

在現今的台灣社會中充滿了許多分歧。各類不同立場的言論相互攻訐，年輕一代與上一代人對於同一件事不同的看法，這樣的代溝有時會造成不理解，甚至難以溝通。要解決這類事態，我認為深入了解前一代人所經歷的事件及軌跡，是非常重要的。因此，我們勢必要了解轉型正義為何，如此才能為現今社會所謂的「分裂」帶來轉機。

組員 陳毓倩：

在加入學習小組之前，我並不了解轉型正義，僅僅透過新聞短短的敘述得知此詞。經過一學期的閱讀書籍、觀賞電影後，我看見了轉型正義的理念、具體執行，特別是藉由德國和韓國執行的轉型正義案例，能使我更中立地了解這項政策。

而未來，我也希望能藉由至國中小帶活動的方式使更多人理解轉型正義。

組員 呂紹偉：

透過讀書會了解到如何針對議題深入討論，許多背景並非我們如此熟悉，因此需要在讀書會或其他地方多多探討。同時我也認知到轉型正義的發展和困境，希望未來能培養更多反省的能力，鑒往知來不再箝制自由的聲音。

組員 曹家珍：

未來我想增加自己在法律方面的知識(打算雙主修法律系)，藉此了解法律制定的內涵及其背景，希望能了解在既有的法律規定下，該如何替受難者爭取原應享有的權利，或者是找出現有法律不足之處，以祈未來不會再有類似的事件發生卻又使受害者無法獲得救濟的情形。

組員 余積豪：

這次的讀書小組學習計畫不僅讓我深入地接觸了臺灣及他國轉型正義的歷程，更使我學到了更有組織、脈絡化地去檢討問題。雖然活動的進行仍有可改進的部分，但整體的成效是合格的。可以的話，希望下學期還能與組員共同探討其他議題！

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 1 學期讀書及學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	什麼關係	
小組計畫主題 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 學習力 <input type="checkbox"/> 創造力 <input checked="" type="checkbox"/> 行動力 <input type="checkbox"/> 經典閱讀	
小組召集人/系級	呂翊彰/輔諮碩一	
小組閱讀主題	關係經營	
小組成員 系級/姓名	社工碩二	劉庭瑄
	心理三	陳煜翔
	中文三	簡瑋萱
	哲學三	黃姿穎
	社工碩二	李孟婷
	應數四	梁永強
	圖檔碩三	鄭琇心

目錄

一、計畫動機與目的

關係是每個人都必須面對的議題，從家庭、朋友到親密關係，我們不斷學著如何經營好關係，在成長的過程中不斷摸索，藉著一次次的經驗，學習到如何與人互動。市面上有越來越多談論關係的書籍，自己閱讀雖有收穫，但常局限於個人的思考，希望藉由讀書會能聚集不同的聲音，激盪出更不同的火花，並且以一個溫暖、互相支持的方式，分享自己與文字呼應的生命故事，一同反思關係、學習經營關係。

二、選讀典籍

書名	新關係花園
作者	麥基卓, 黃煥祥
出版社	張老師文化
出版日期	2017/12/13
選讀原因	兩位作者用一生實驗如何經營關係，完成這本著作，拜讀此作來學習關係經營。

書名	關係的存有：超越自我·超越社群
作者	肯尼斯·格根
出版社	心靈工坊
出版日期	2016/11/15
選讀原因	作者為後現代社會建構論的主要奠基者與倡導者，想看作者對於關係的反思。

書名	原來，婚姻可以不用忍耐來維持：情緒取向伴侶治療的挑戰與承諾
作者	劉婷, 徐君楓, 李明慧, 張元瑾, 卓佳敏, 洪詩婷, 陳靜怡, 黃可欣
出版社	張老師文化
出版日期	2017/12/29
選讀原因	想看目前最主流之伴侶諮商—情緒取向治療(EFT)會如何談關係。

書名	關係黑洞：面對侵蝕關係的不安全感,我們該如何救贖自己?
作者	周慕姿
出版社	商周出版
出版日期	2018/01/11
選讀原因	藉此書探討安全感如何影響關係，我們可以如何去面對關係中的沒安全感。

書名	愛的語言：非暴力溝通
作者	馬歇爾·盧森堡
出版社	光啟

出版日期	2009/09/01
選讀原因	非暴力溝通是很有效的溝通方式，希望藉此書學習傾聽的態度。

書名	愛，不需要忠誠?! 忠誠並非解決之道，讓愛有更多自由
作者	霍爾格·連特, 麗莎·費雪巴赫
出版社	新星球
出版日期	2013/08/20
選讀原因	不忠在現在婚姻、感情越來越常見，想看看本書如何看待關係中的忠誠。

書名	愛的開放式：給想探索開放式關係伴侶們的全方位指南
作者	崔斯坦·桃兒米娜
出版社	基本書坊
出版日期	2015-07-18
選讀原因	開放式關係解構了傳統關係的劇本，想藉此書多了解一種感情模式的選擇。

書名	道德浪女：性開放的全新思考
作者	EASTON, DOSSIE
出版社	智慧事業體有限公司
出版日期	2002/05/01
選讀原因	想藉此書探討關係中的情慾，反思道德如何拘束關係。

片名	我們的愛情一言難盡
導演	德瑞克多雷穆斯
發行公司	車庫娛樂
上映日期	2017/11/03
選讀原因	綜合其他文本內容，探討愛情的本質與關係經營。

三、活動回顧

1. 進行方式

六次分別設定不同主題，依主題選擇適合的書籍章節閱讀並討論。每次流程大致是 check in 先關心大家的狀態，一來作為暖身，二來好好關心彼此，讓大家感覺被支持。接著，負責該主題的同學搭配大綱或投影片導讀，並適時提出一些問題供大家討論、分享，分享多著重於如何看待文本、與自己生命經驗如何連結、對於他人分享的共鳴。

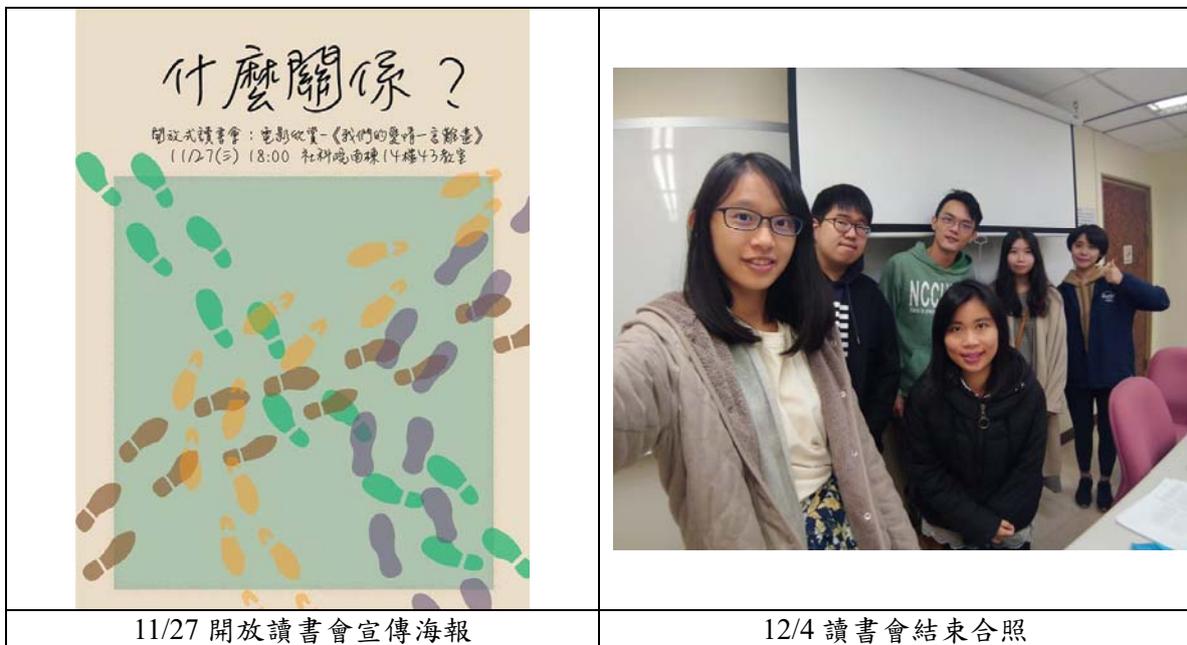
開放式讀書會因為考量組外成員較難事先閱讀文本，採電影欣賞與討論的方式，一來讓成員可以回顧、統整前幾次的閱讀，二來讓組外成員較有參與感。當天進行先介紹讀書會及影片，欣賞電影完後邀請大家分享印象深刻或想多討論的劇情，有什麼樣的反思。

2. 執行時程

次數	日期 (年/月/日)	開始時間 結束時間	地點	研討主題
1	108/10/02	1900-2100	商圖研討室	關係的開始
2	108/10/16	1900-2100	綜院南棟 14 樓 271443 室	溝通與傾聽
3	108/10/23	1900-2100	綜院南棟 14 樓 271446 室	關係中的依附
4	108/11/13	1900-2100	綜院南棟 14 樓 271446 室	關係的意義
5	108/11/20	1900-2100	綜院南棟 14 樓 271446 室	愛情中的忠誠
6	108/11/27	1800-2130	綜院南棟 14 樓 271443 室	《我們的愛情一言難盡》 電影欣賞與討論
7	108/12/04	1830-2100	綜院南棟 14 樓 271446 室	忌妒與共榮

3. 活動剪影





四、實際成效與綜合檢討

1. 目標是期待學習關係經營，閱讀這些文本，像是有組員分享學習到溝通的技巧，與其他人討論報告等時，會與對方核對是否理解，溝通上更加順暢；談到依附類型，反思自己跟伴侶的狀態，嘗試用不同的方式與伴侶相處；對於關係的意義與形式也有很不同的刺激，開拓很多視野，不再侷限在關係應該怎樣、只能怎樣。我們小組計畫主題選擇行動力，將在讀書會所學，帶回現實生活的關係中，實際實踐，為關係有帶來一些不一樣。
2. 因為是第一次參與自主學習計畫，所以對於讀書會的規定在說明會才有比較清楚地了解，計畫開始執行才發現有些規定可能沒有符合，才重新調整了一些內容。另外，執行期比較短，中間又遇到期中考，能運用的時間較少。不過，以上這兩點其實都還是可以完成的，只是如果有更充裕的時間或許可以有不同的效果。

五、成員心得

輔諮碩一 呂翊彰

當時會想召集讀書會，最主要是有些想念的書，想找人一起來念，另外，也有一些看過的書，想知道其他人是如何看待的，希望有更多元的聲音，所以在政大交流板招人，最後成員來自不同科系，有個很棒的組成，這樣不同的背景，每次閱讀文本後的討論都有很不一樣的討論，很喜歡這樣激盪火花的感覺。

讀書會本身就是關係經營的實驗，成員從陌生開展對話，藉著文本，與自身生命經驗連結，每次聽到大家分享自己的故事，都覺得很感動，每個人願意信任彼此，分享很深刻的經驗，感受到生命與生命交織的歷程，幾周的過程也建立了一段情誼。

對我自己來說，對於關係的理解其實跟一般人不太相同，很想與其他人分享這些經驗，但沒有一個適當的場合與時機，也不確定聽者是否會接納我的想法，但在讀書會中分享時，都能很自在、舒服地分享，夥伴們也會給予我很多好奇與回饋，對於整理自己的關係經驗相當有幫助，也藉由夥伴的故事，拓增了自己關係的可能。

只要活著就存在於關係中，我們一生不斷學習如何與人相處，這次的讀書會作為補給站，未來會與更多關係相遇，而開展出更多不同的火花。

社工碩二 劉庭瑄

參與這次的讀書會，讓我對於關係有更多元的認識與了解。而會想參與這個讀書會主要是因為暑期實習過程中，發現關係的好壞是影響服務輸送的關鍵因素。所以帶著自己對於關係的好奇來到了這裡，「關係」會有什麼樣的展現？什麼是影響其好壞的因素？

藉由閱讀與大家的討論分享，讓我可以更細緻的了解關係互動的脈絡，也看見不同典範，對於關係的觀察是什麼，跳脫同溫層有了開拓新視野的感受。也很感謝夥伴們同在的感覺，因為在這安心與舒適的環境，讓人願意多訴說自己的想法。進而也回過頭探究自身對於關係的看法與定義，並與自己的生命經驗對話，也檢視自己對於關係所在意的重點，也因為這樣的機會讓我能重新梳理「關係之於我」的意義是什麼，是一個很棒的經驗與體驗。

心理三 陳煜翔

這是我第一次參加這樣正式的讀書會，感覺很新鮮，也得到很多收穫。一開始是因為對關係有興趣，覺得好像生活中許多的煩惱都是關係產生的，所以想要來這裡，聽聽別人的想法，最初這是一群完全不認識的人，連介紹自己都讓我有點不習慣，但很謝謝負責人翊彰慢慢帶領我們去討論許多的議題，也很謝謝夥伴的分享與信任，讓這個讀書會慢慢地變成可以安心交流的場域，每個禮拜來這裡，都像是洗溫泉一樣被療愈著。

在過程中，我們討論了不少議題，如開放式關係、情緒勒索、依附類型等等，我印象最深的是依附關係的那次，每個人對自己都有些了解，團體中存在著逃避、依附與安全，完全不同的人們，我自己之前的測驗結果是安全型，這讓我受到不少的提問，我那時候才驚覺，原來不同的類型是往往都存在著同樣的煩惱與焦慮，只是呈現的方式不同，我們在關係好像也是這樣，享受著愛與被愛，卻害怕著伴隨而來的嫉妒、束縛等，我們都是關係中成長而來的，我想這是說這次讀書會帶給我一個很棒的體悟。

中文三 簡瑋萱

這個學期讀書會的主題是關係，關係有很多種形式也有很多種面貌，在一開始進入讀書會的時候對於關係的理解其實並不深刻，也不知道其實關係的面貌比自己想像的更加多元和寬廣。

會進行的形式以經驗故事分享為主，文本閱讀為輔，我很喜歡這樣的模式，從無溫度的文字轉變為有血有肉的故事，也從每個人的故事裡得到很多啟發、甚至找到一些問題的答案，整個讀書會與其說是知識的攝取（當然，知識的部分仍舊不可或缺），倒不如說是一場自我發現和療癒的旅程。這幾個禮拜的主題都觸及到一些與關係相關的議題，包括討論關係本身、溝通與聆聽、依附關係、關係中的忠誠問題，這些主題都是在關係中必然會面對，但常常受到忽略的議題。

經過這幾次讀書會，發現有兩個重要的概念反覆在書和讀書會中出現，一個是自我覺察、另一個是關係的多樣性。自我覺察的概念對我而言體會很深，無論是在關係中或是遇見的任何狀況，透過自我覺察可以重新照看自我的內心，體察並發掘自我情緒，讓我們能夠跳脫外在形式，不受到外在事物左右，而能真正回看自己，真正回到情緒本身，和他對話、和解、找到解決方式，對於從前受困於外在事物而容易受左右的我而言，自我覺察的概念確實帶來不小的正面影響。另一個概念—關係的多樣性，關係不僅有一種模式，除了討論一對一的封閉式關係可能的構成形式之外，讀書會也討論開放式關係的形式與可能性，在反覆的討論與交流中，關係涵蓋的範圍又超出我原本的想像，也讓我以新的眼光和角度看待關係。正如同我們的讀書會名稱「什麼關係」，到底關係是什麼、擁有怎樣的樣貌，經過一學期的讀書會，我或許能夠給出和期初截然不同的答案。

哲學三 黃姿穎

參加讀書會的起因是發現自身與他人建立關係的模式屬於逃避型依附，剛好看到關係讀書會在招組員，我認為學會認識自己與他人是每個人都會經歷的課題。

在參與這個讀書會之前，我是認識自己的，但是在與他人互動時我可能比較不會去在意他人的感受，甚至會將這樣的行為歸諸於我所屬的依附類別所展現的特性，但是在參與這個讀書會之後，我想我會更善於觀察他人的感受，也較能夠知道如何與他人相處。

我在這個讀書會中印象最深刻的時候是第二次開讀書會，那時候對於關係作了介紹，從一開始的溝通開始，而書中提到我們對於他人話語的感受都是我們自己造成的。一句話可以是關心的解讀，同時也可能變成冷嘲熱諷，所以我認為如果想要維持好關係，很多話都不應該只靠自己的解讀，必須與他人確認。

社工碩二 李孟婷

我們的讀書會主題是關係，從「關係的開始」到「嫉妒與共榮」，整合不同學科背景的著作，再加上不同科系同學的參與，更能激發出許多不一樣的思考；我認為透過這樣的讀書會，共經驗到兩種層次的學習，一是透過文本，了解非暴力溝通模式、關係是如何被社會建構及開放式關係等；二則是透過團體討論，彼此交換在關係中對話及互動的經驗，並瞭解其他人的看法，值得一提的是，透過導讀同學所提出的問題，更能將關係議題透過文字及話語加以具象化，也能讓我回溯在與家人、朋友及另一半相處時的模式及互動，建立更加生機性的互動及關係。

應數四 梁永強

我在關係讀書會收穫許多不同於自己專業的知識，是一次跨領域學習的完整體驗，經由各個領域的同學分享如何從他們的角度分析相同的主題，讓我對於人際之間的關係有更加深入的了解。這學期的讀書會有兩點是我認為自己學到最多的，第一點是從溝通的方面，我學到如何講生機性的句子讓對話持續下去。第二點是認識到開放式關係是如何形成以及要怎樣維持，我對於未來與他人建立關係有更充分的準備。

圖檔碩三 鄭琇心

這學期參加關係讀書會，吸收了許多關於關係經營的知識與技巧，也聽了組員分享一些實際的生命經驗故事。在參與關係讀書會前，我對兩性關係的認知較偏向傳統思想，有朋友還直接對我說：「妳看起來很稚嫩，不適合跟妳聊兩性關係的議題。」就慢慢疏遠我。當有關係很好的朋友突然跑來跟我聊兩性關係的議題，很多時候我都是擔任傾聽者的角色，總是以「我對於這方面沒有什麼經驗，所以無法給妳們太多實質的建議」而快速帶過。後來想想，未來如果當輔導老師，有人要跟我諮商類似這種議題，還是要以我沒什麼經驗而打發別人嗎？因此，剛好看到學校交流版有在招募關係讀書會會員，我便鼓起勇氣參加。

參加完讀書會後，增進了我對於兩性關係的知識與視野，特別是在參加讀書會前，我根本不知道兩性關係的世界裡，有一種關係叫做開放式關係，進行開放式關係的人，其實他們沒有錯，只是跟著他們心裡所渴望的愛、渴望的關係去追求而已。未來在擔任輔導老師的生涯中，我會有效運用我在關係讀書會中學到的一些關係經營的技巧，輔導他人。

六、未來展望

這次讀書會可以從心得可以得知大家對於關係都有不一樣的收穫，但關係經營沒有學止盡的一天，就像我們的文本也是從每本書中擷取精華的部份來讀，還有很多其他值得我們學習的部分。就如《關係的存有》中提到的，意義取決於觀點，這幾本書也都從不同的觀點探討關係，一定還存在著更多不同觀點，讀書會就是一個開啟，讓大家不再拘泥於原本對關係的想像，知道原來這世界上有很多不同的角度、模式可以認識關係，期許大家帶著這樣的覺知，持續地探索關係，找到一個適合自己的經營模式，未來如果情況允許考慮再開探討「家庭」的讀書會。

關係讀書會

一、check in 互相認識

小組成員名單							
人數	系級	學號	姓名	人數	系級	學號	姓名
1	輔設碩一	108172002	呂湘影	5	哲學三	106104056	黃安穎
2	社工碩二	107264005	劉麗瑄	6	國統碩三	106155020	鄭瑞心
3	心理三	106702003	陳冠剛	7	社工碩二	107264012	李孟婷
4	中文三	106101095	簡璋瑩	8	應數四	105701060	梁永強

二、確認讀書會內容

- 討論讀書會組名
- 介紹大綱並確認內容
- 確認日期、時間
- 確認各主題負責人

次數	日期 (年/月/日)	研討主題	閱讀書單	負責人
1	108/10/02	認識彼此 確認分工		湘影
2	108/10/16	溝通與傾聽	新關係花園 54-71 愛的語言 212-213、103-122	-
3	108/10/23	關係中的依附	關係黑洞 61-80 原來，婚姻... 32-51	-
4	108/11/13	關係的意義	關係的存有 97-126	-
5	108/11/20	愛情中的忠誠	愛不需要忠誠 24-30、220-237 遙遠流去 139-177	-
6	108/12/04	忠誠與共榮 讀書會回顧	愛的開放式 199-232	-

三、討論分工與規則

- 影印書籍
- 開放式讀書會要如何進行?
- 期初運作說明會: 108年10月02日(三) 12:00-12:30
- 期末成果發表會: 108年12月23日(一) 08:30-12:30

四、臨時動議與結束



10/23 導讀大綱

依附是一種本能

依附是人類生存的必要條件，沒有選不選擇的問題

幼兒的依附關係可分為安全型與不安全型兩大類別

- (1)安全型：照顧者可親性高且有正面回應 => 情緒冷靜較快
- (2)不安全型：焦慮矛盾不安全型 => 可親性及回應不穩定 => 情緒更激烈
- 逃避退縮不安全型 => 無可親性無回應 => 不分享心情

成人依附關係

- (1)安全型：伴侶確定性高 => 依賴系統得到滿足
- (2)不安全型：伴侶不確定性高 => 依賴未被滿足 => 情緒超出負荷 => 反擊/麻木

情緒調節：承受力、察覺力、表達

- (1)自我調節 (2)他人調節
- 安全型可透過兩種方式調節，不安全型無法

ETF：以依附理論為基礎的伴侶治療學派
伴侶無法解決問題是因為沒有滿足依附需求造成的負面情緒

議題討論：

1. 大家認為自身是屬於哪種類型？原因為何？
2. 是否透過依附需求不被滿足的情況？
3. 情緒調節的經驗分享

關係黑洞：「原來這樣只會把他/她推得更遠-修復你的愛情」

前言：

1990 年心理學家 Bartholomew 以嬰兒的三種依附類型為基礎，進一步歸納

出成人面對戀愛關係時的，四種依附類型。



這四種依附類型是根據兩個維度的變化區分出來的，一個維度是「迴避」，一個維度是「焦慮」。

高迴避者與人親密時容易感到不安，低迴避者與人親密時感覺輕鬆，高焦慮者害怕愛人不關注自己，或因為自己不夠好而離開，低焦慮者則不擔心這些。

兩個維度高低組合出來的四種依附風格是：安全型(Secure)、逃避型(Preoccupied)、迴避型(Dismissing-Avoidant)、恐懼型(Fearful-Avoidant)。

除了安全型，其它三種可以合稱為不安全型，這些依附類型其實是在提醒我們，在某些情境、某些狀態下，可能會有一個什麼樣子的傾向，它不是一個絕對、單一化的分類標準！

議題討論：

1. 大家對於戀愛關係的想像為何？(一見鍾情?日久生情?互補?無條件的愛?)
2. 大家覺得談戀愛最難得與最困難的事情為何？
3. 談過過往的經驗(無論愛情、友誼、親情)，有無經歷上述四種類型之情形？
4. 不論是自身或是他人的經驗，有無印象深刻的關係樣態呢？
5. 對於練習給自己安全感，有無一些技巧或經驗可以交流分享呢？
6. 大家有無關於練習說出自己的感受的經驗，那時自己與他人的反應為何？

11/13 導讀大綱

關係的初始—



關係一加文字，不屬於你或我，沒有一個明確的界線劃分。

關係像是兩個人寫的一字一句，它不是一連串屬於你或我情感、資源的投入，它不能被某個時間點的行為所定義。它是一則故事，既然是故事，我們就不需要一個一個的字把它給拆碎了。

這個世界的萬物是由我以語言表達建構出來的，我們藉由語言分類世界，也分類你跟我的區別。但如果我們沒了名字，那我們還會有屬於自我的身分認同嗎？



不過講到這，怎麼感覺字不是字，我不是我？但其實作者並不是要否定語言的力量，恰恰相反，名字的存在是為了社會用途而對應而成的，因此我們需要語言的存在，去形成我們所見萬物，也包括我。

共同行動的定義—
行動的意義，存在於互動之間，沒有單獨行為能如何定義，都是依附在初始行動與參與行動之間，這就是共同行動的意義。

三、多變性與延展性～既有規則之外的天地：生活是擾亂開來的，靈動的發生來自於「脈絡」到「脈絡」的運動，並以新的方式進行增補。

例一、「在多重的限制下，隨著無限組合的可能性」

—《末日松茸》

四、「當多重選擇出現時，自我認同也必跟著轉動起來」，人會透過對話建構自我，但並非完全來自於當下的對話，如下：

(觀察自己的方式有以下四種途徑：)

a. 感官經驗，例如從鏡子中看到自己的外貌

b. 與他人比較，了解自己的美醜、胖瘦等

c. 與他人交流體驗，從別人對自己所展現的態度及行為了解自己

d. 情緒反應，以自己的情緒及行為了解自己是什麼樣的人

小結：關係的發展是無人能控制的

五、關係之道：破壞與繁榮—生機性(generative)與敗生性(degenerative)

(Kenneth Gergen, 2016)，敗生性關係過程使得對話「愈來愈窄」，往往包含攻擊、否定，把彼此正在參與的共同行動帶向中止；生機性關係過程讓對話「愈來愈寬」。



<<關係的存有>>p.111-127

- 一、我們都是在關係中生存的，「我可能是一個人，可是我的行動都鑲嵌在關係裡」，所有有意義的行動都屬於共同行動，而共同行動是相互限制的過程，人們是透過社會化才能「成為一個人」
- 例一：<<gender as a social structure>>



「人的社會性別(gender)是由社會建構出來的，在社會之間流動迴盪；體制的改變來自個人及集體行動，但改變是很困難的，因為體制是由時間及經驗積累而成的，只要體制開始變化，便會影響到個人及其中的交互作用」。

- 二、我們的關係互動都存在於已形成的脈絡裡，例如 A 的「人格事實」受到 B 的限制，而這個限制可以來自哪裡呢？雙方關係互動的脈絡、情緒、事件等，而關係互動並非只有「行動與增補」，增補是會不斷發生的，每一次都會視為對前一行動的增補，因此行為的意義是不斷被改變的，先前的行動都有可能被重新賦予意義。

時常，我們在爭辯對錯時，都是使用拜生性的對話，即使最後「贏」了，卻也將關係推的越來越遠，每個人在面對不同的對話時都有不同的防衛機轉，抱持開放的心態會產生生機性的對話及關係。

例一：卡內基曾說「如果你想採集蜂蜜，別踢翻蜂巢，被批評者會挺身為自己辯護，批評之所以危險，在於它傷害了一個人的自尊，減低他的重要感，激起他的怨怒。」

討論：

1. P.122 範例→大家身邊有沒有這樣的經驗？或是在書上、電影中發現這樣的事？
2. 承四，大家如何在關係中重新認識自己呢？
3. 在你的生活中，有哪些印象深刻的「生機性」對話或「拜生性」對話呢？

11/20 導讀大綱

愛，不需要忠誠？!

首先，想請大家用一句話來形容什麼是忠誠？

人們可以接受有時相愛的兩人不協調，愛情不順時的不快樂，可是有第三者介入就如同心臟插一刀，人什麼都能忍，唯獨對不忠最無法接受。
☹️小提問：大家如何看待精神出轨與肉體出轨，自己最不能接受哪個呢？

那大家對於一夫一妻的看法是什麼呢？

一夫一妻制是一種選擇，如果真的想讓自己快樂，就應該為自己做決定。

那愛是什麼呢？大家對於「愛」的定義是什麼？

愛是自由和流動的，但多數人其實都相信情感和情慾的排他性具有相當健康的基礎，長出了獨佔的情緒，但矛盾的是，愛與這種看待世界的方式卻是獨立的。

不忠與忠誠，是一體兩面的現象。

能讓這兩個同時存在的東西就是「愛」，就好比太極圖，人們因愛而保持忠誠，但外遇也因愛人而發生。

如果大家遇到伴侶外遇，會有什麼選擇呢？

作者提及：「遺忘是完全沒有意義的目標設定，真正需要的是原諒。」而「放下」並不表示原諒、遺忘或給對方原諒。在任何關係中，最重要的是雙方對話傾聽。

我們和不同的伴侶，體驗不同部分的自己。

我可以和我一起和我早睡早起讀書的朋友，也有可以陪我當購物戰士一起逛街的朋友，還有熱愛健身願意陪我一起運動的朋友……

大家會想要嘗試所謂的開放式關係嗎？

「開放式關係 (Open relationship)」，指的是，雙方雖然是「在一起」的身分，但並「不限於」單一親密關係。我發現對於朋友，我可以理解一旦我們愛好幾個人，就不會害怕失去，但伴侶我真的還不行……

給愛更多選擇的自由。

愛的困境是來自於沉默的人叫不醒，所以從被他人詮釋的真相裡醒來，去找尋屬於自己的真實吧！思考什麼是自己想要的生活方式並決定自己如何去愛。

其實，我們是有選擇的，但先換個思維去試想有沒有其他的可能性。

關係讀書會

文章一開始提及及傳統的一對一承諾和多樣化的親密關係是可能結合的。(前提是雙方達成共識)，並且思考關係及權力的關係，我們是否可以利用雙方的關係來限制他人？

Q：覺得開放式關係不可行？或是對於權力控制有什麼經驗？

在進入關係之前要得知自己需要的是什麼，以及兩人適合怎樣的關係。太快進入一段關係可能會發現兩人在某些地方的衝突，而你試圖改變對方來迎合自己的需求，與上一個問題產生衝突。(利用關係來控制他人)

Q：大家覺得進入一段關係需要多久？

在開放式關係裡要區分承諾與幻想。新的關係確實較有新鮮感，但若確定一見鍾情是短暫且美妙的經驗，似乎就不會對原有關係造成傷害。(這樣可以使伴侶有安全感)

Q：一定要區分二者嗎？

問題討論：

Q1：大家認為開放式關係有什麼缺點呢？

Q2：跟傳統關係相比，認為哪一個比較好？

12/04 導讀大綱

愛的開放式-忌妒及其他激烈情緒

印章

- 如果想要學習成長，首先就要能自我覺察，並願意解決自己的問題與限制。200
- 我們的社會告訴我們，在看到另一半與他人調情，被他人追求或愛上別人時，我們應該感到忌妒。201

忌妒：羨慕、不安、佔有慾、被冷落

- 對自己滿意、對關係有安全感，那就不太可能出現羨慕的情緒。204
- 我們都需要伴侶真心愛我們、投入我們之間的關係，而且絕對不會離開我們。206
- 佔有慾兩個核心概念：一個人可以被當成占有物且無法分享給別人。206
你必須相信、並支持自己的伴侶，讓對方在沒有你的狀況下擁有屬於自己的身體與情緒空間。209
- 如果你能表現大方，表示你擁有很多，足以分享給別人。207

面對忌妒情緒 209

- 容許自己感受忌妒的情緒
- 提醒自己：現在的情緒可能只是下意識的反應
- 覺察忌妒底下的情緒
- 尋求支持系統的協助
- 與伴侶分享自己的感受，並討論規則或共識
- 大家得為自己的情緒負責，但不代表我們要正在處理情緒的伴侶丟在一旁。212
- 關係結束並不代表你的失敗。213
- 有問題不解決，任其隨時間累積，最後只會導致嚴重情緒崩潰。214
- 憤怒、難過或沮喪的情緒是警訊：我們的關係有點不對勁。216

討論：

有什麼印象深刻忌妒的經驗？如何面對與處理？

愛的開放式~共榮

◎共榮的定義

「與忌妒相反的概念；面對伴侶擁有其他關係時感受到正面情緒」。

其他延伸定義

→總體而言，共榮是在看到伴侶與他人享受興奮、快樂的互動同時也感到快樂。

◎共榮的某一形式—情慾共榮

性癖—NTR(取自日文「奪取られ」)，指「看到喜愛的人，與他人發生性關係，會感覺到興奮」的狀況。

Q.情慾共榮的概念和一般而言的NTR是否有差別？

◎從忌妒到共榮

忌妒→接受→共榮

把「接受」視為一種可以學習的能力，而不只是一種心態。

學習共榮的第一步是要放下所有的不安、佔有慾、恐懼。

找出心靈深處的恐懼、想辦法解決，並容許他們在關係中出現，好讓這段關係充滿生命力。

「忌妒」是一種害怕失去的情緒，「共榮」是一種無懼的表現。

QA

個人會如何詮釋共榮的概念？

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 1 學期讀書及學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	我誰	
小組計畫主題 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 學習力 <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 行動力 <input checked="" type="checkbox"/> 經典閱讀	
小組召集人/系級	會計三 張雅淳	
小組閱讀主題	課外小說及散文研讀	
小組成員 系級/姓名	中文三	何宗穎
	中文三	蘇振皓
	中文四	林顥倫
	中文三	鄭柏昇
	中文三	黃子珊
	會計三	張雅淳
	心理三	許芳綺

目錄

一、計畫動機與目的

透過文本的深度閱讀與理解，探索現當代文化經典中的共同連結，培養人文素養的核心能力，將人文關懷的思想於各自所學中加以融合與應用。

二、選讀典籍

書名	房間
作者	愛瑪·唐納修
出版社	大塊文化
出版日期	2011-01-17
選讀原因	此書講述一個5歲的小男孩與母親之間的情感。5歲的小男孩的生活被母親限制在一個小房間，對他來說卻是所認知的全世界。希望藉由此書，來探討親情在過度的伸展之下對於家庭的正面與負面影響；另外本書不同於大部分的歌頌親情，反而從陰暗面著筆，也是一大特色。

書名	愛在瘟疫蔓延時
作者	加布列·賈西亞·馬奎斯
出版社	皇冠
出版日期	2018-08-05
選讀原因	愛情是「愛」的範圍中最狹義的一項，時時令人著迷，尤其是在東方中國文學中，愛情主題的詩詞歌賦是一個非常大的創作主題，在西方的作品中，也不乏這樣的作品。本書的作者賈西亞·加布列·馬奎斯是魔幻寫實的經典代表作家，而此書與《百年孤寂》大概是他最有名的兩本書，筆者希望能透過閱讀這本經典，深入瞭解馬奎斯筆下是如何詮釋愛情的，試圖了解他如何透過文學，將此種錯綜複雜的東西描寫出來，並重新檢視、或者是建構一個新的對愛情的看法。

書名	人間失格
作者	太宰治
出版社	野人

出版日期	2016-08-10
選讀原因	選讀原因：由自身悲劇式的故事出發，闡述人類生命之痛苦、自我棄絕之悲憤，又照映出時代悲歌，全書看似蘊含極度深沉的抑鬱，卻也藉憂傷的感知中一點一滴地細嘗生命，用盡生命的熱度去知解深切的感受，期許自己能從作者的筆觸中共感作者對生命的愛與恨，反思命運的真諦，進而能用最誠摯的心擁抱自身，勇敢面對人生。

書名	戰爭與和平
作者	列夫·托爾斯泰
出版社	崇文館
出版日期	2003-06-03
選讀原因	主要以 1812 年拿破崙侵俄的戰爭為中心，敘述三個俄羅斯貴族家族，在戰爭與和平的年代裡，經歷生活中無數的苦痛後，終於體驗出人生真諦的故事，同時隨著主角的命運軌跡，展露出 19 世紀初期俄國社會與政治變遷的形形色色

書名	百年追求：臺灣民主運動的故事
作者	吳乃德、胡慧玲、陳翠蓮
出版社	衛城
出版日期	2013-10-09
選讀原因	此書以歷史的角度切入，敘述了自日治時期以降，發生的社會運動。以時代劃分，社會運動從日治時期追求台灣人的民族自決，至 228 事件，由必然促成的條件加上偶然的導火線，爆發了更加激烈的抗爭，到了 70 年代，一波又一波的民主化運動，更是造就了目前自由民主的台灣。這三個不同年代的社會運動，皆有不同的背景及訴求，但初衷皆是對土地的熱愛。從這些歷史事件，藉由作者的口及歷史人物的視角，檢視這片土地受過的傷，用百年來人們不停追逐的，即是對土地的熱愛，治癒台灣。

書名	複眼人
作者	吳明益
出版社	新經典文化
出版日期	2016-06-29

選讀原因	作者穿梭鮮明的寫實主義和極細膩的奇幻魔力，平婉述寫出動人的故事，且緊緊對生態的關切和台灣認同，令人目炫神迷。期待我們可以從中找到人與生態間融合共生的方式。
------	-------------------------------------------------------------------------------

三、活動回顧

1. 進行方式

由當周的分配的小組成員主持，引導討論主題與方向，並且在每一次的討論前閱讀文本，然後分享各自對於這本書所產生共鳴以及所接收的文化價值有何殊異，思考作品想要傳遞給我們獨有的價值觀或問題，最後整合閱讀心得做討論與整理。

2. 執行時程

次數	日期	時間	地點	研討主題
1	108/10/22	1700-2100	商院萊爾富	報告分工與進行方向+《房間》討論與導讀
2	108/10/29	1700-2100	商院萊爾富	《愛在瘟疫蔓延時》導讀與討論
3	108/11/12	1700-2100	商院萊爾富	《人間失格》導讀與討論
4	108/11/19	1700-2100	商院萊爾富	《戰爭與和平》導讀與討論
5	108/11/26	1700-2100	商院萊爾富	《百年孤寂》導讀與討論
6	108/12/3	1700-2100	商院萊爾富	《複眼人》導讀與討論+期末總結與反思

3. 活動剪影



四、實際成效與綜合檢討

第一次參加讀書小組的活動與討論的我們，因為各自有不同的工作、學業、活動的參與，使我們能集合討論的時間不多；有鑑於此，在實行過程中我們先做好事前功課在家裡閱讀文本，並由當次主持成員整理重點讓大家更容易理解艱澀的文本，與成果內容的分工配合，使討論順利且有效迅速的進行。

我們預設的目標是希望可以在經典中汲取與現學的科系專業結合反思以及培養人文素養，但是在討論之後我們發現在文本之中有其他更值得我們思考的內容，於是在這部份花了比較多的時間討論與理解，因此經過更為細膩的閱讀與反覆思考，在交流與討論的過程中我們也因此對閱讀的文本有了新的詮釋與想像，觸動我們的生命經驗，促進我們後續的反思。在學習尋找文本與主題的關聯中，我們也發現新的角度切入看待討論的文本，是我們沒有想像過的。總結而言，我們認為讀書小組的進行，讓我們在經典閱讀與合作討論的能力是非常有幫助的。

讀書討論心得與反思

《房間》

在看完書中小男孩與母親的故事後，除了折服於情節設計的巧妙外，也感嘆於母子之間的親情羈絆，母親並沒有因為孩子的父親身分而選擇拋棄，而是認同出於己身的骨肉，這種感情我想是自古皆然。同時，也對於人類的犯罪行為無法認同，因一己之欲而踐踏他人的青春年華，甚至是生命自由，是非常令人不齒也無法接受的。

當初選讀本書的原因，是希望以「愛」的子題「親情」的書籍為本次讀書會的討論內容之一，而本書的特殊性，不同於一般的溫馨親情故事，以母子緊湊驚險的逃離惡人為主軸展開，也的確沒有讓我失望；故事雖以小男孩的口吻親身敘事，令人容易明白，但在小孩言語之中重複的字句、意思等，卻不如表象般那麼純粹，某種程度上，我認為其中揭露了許多道德、心理層面的暗示，例如傑克躲到衣櫃中睡覺時偷聽母親與老尼克的對話，母親為了不讓老尼克碰觸傑克，向他說「我們上床吧」，這裡就不會真的僅指“go to bed”；事後傑克總會細數床板震動的聲音次數，並進行每次次數的比較，童言童語般的自我對話，卻令人讀來感嘆。

《愛在瘟疫蔓延時》

《愛在瘟疫蔓延時》是賈西亞·加布列·馬奎斯，所寫的長篇愛情小說。愛情是一個力就不衰的創作主題，但是由於這個主題過於廣泛，所以各個作品之間總是那麼的參差不齊，甚至到了浮濫的地步。馬奎斯厲害的地方在於，他將這個主題推向了不凡的境界，闡發了愛情的本質：時間與等待。經典之所以可以讓人一再的被人復讀、出版，也是因為在互古之中，概念是永恆、不滅的存在，讓人一再的傳唱。

筆者認為這本書的書名是一個值得玩味的主题，所謂的「瘟疫」有多重的意思，可以代表實質的霍亂，也可以代表那段弗洛雷提諾等待的五十多年，或是代表最後他和費米娜在河輪上創造的假瘟疫。瘟疫所代表的是一種具有傳染性的疾病的代稱，但在馬奎斯的筆下等待化為一種瘟疫，折磨了弗洛雷提諾五十多年，在這段日子裡他沒有好起來，只是以世界各地的女人來充當他的止痛藥。最後他活過

了這場等待的瘟疫，進入了另一場瘟疫，也就是愛情。我們可以把愛情看作是一場傳染病，只有少數的人類可以逃離這場瘟疫，這場婚姻的痛苦之地便是婚姻，那些繁瑣的爭吵、互相生氣的遊戲，都只是探索愛情本質的過程。然而費米娜和弗洛雷提諾直接跳過了這些無聊的過程，兩位七旬的老人在經歷過千帆萬浪後，他們再次的牽起了手。

愛情的瘟疫就是那麼一回事，等待也是。就如同本書的最後一句話：「直到永遠。」

《人間失格》

從書中鮮少看到葉藏有真的開心的時候，但我認為否定太宰治對全然這個世界、對生命的愛有些過於偏激，某方面來說太宰治對這個生命的覺察是極為細膩且謹慎的，因此對他來說，也許他的情緒並無法用喜怒哀樂來簡單區分，而是在哀的層次下，還有許多面向、許多程度的哀。但可惜的是，對他來說似乎沒有那麼一刻，有百分之百的快樂，或是真正地、發自內心最赤誠的快樂，又或許直至生命的盡頭，他也無法給快樂，抑或是幸福一個整全且嚴謹的註解，一輩子過著被嫌棄、否定的生活，活在別人眼光下、籍制於他人的他，似乎未曾感受過了無罣礙，完全歸屬於自己的那種溫暖的、充滿愛的快樂。看到最後經歷真心屢遭糟蹋的不幸以後，到了精神病院的他，自己徹徹底底地否定了他身為一個「人」的尊嚴與靈魂，不再視自己為一個「真正活著的人」的時候，我著實為葉藏心疼不已。私自為其感到同情，卻又從其悲慘的遭遇下，更加珍惜自己眼下所擁有的幸福，現實儘管無奈，也有無助的時候，但希望在自己的生命裡還能感受到愛及快樂的時候，可以盡力去感受，能不避諱眾人眼光地活出最真實的自己。

《戰爭與和平》

托爾斯泰提出三點說明人們因為人類的某些心裡特性而因此解讀歷史。

第一，完成行為的人與外界的關係。關係越多，該人越不自由，其行為的必然性也就越強。

第二，人們解讀一個人的行動是否自由與時間因素息息相關。一個行為在發生的當下，往往會被認為是最自由的；若一個人回顧一年甚至十年前的行為，那該行為的必然性就變的很強了。因為個人得承認，若沒有遙遠過去的那個行為，就無法解釋現下的快樂、悲傷或是必要的結果。越瞭解一個行為的原因，我們就會認為該行為越不自由。比如說若酗酒的行為均來自於基因的影響，則我們就不會毫無保留的指責酗酒行為，因為他有一定的必然性，酗酒的人並沒有不飲酒的自由，也因此不被認為要承擔所有的責任。

但不論如何，人的行為是不可能完全自由或是完全服從某種必然性的。完全自由相當於我們處在一個完全隨機的世界裡；而完全必然我們就不成為人。我們的意識希望自由，但理智又希望探索必然，人生的一切於是就處於這兩者的矛盾下。要理解歷史和人生的意義，於是要從承認這樣的矛盾開始。我們每個人都有影響歷史走向的自由和能力，但使整個歷史走向又不會是你、我或是任何人所能主

導。歷史走向不是完全的必然，但眾人意志的合力多半是無法輕易瞭解的，在發生當下尤然。於是我們錯覺以為歷史有一定的目的導引人類，其實都源自人類理解歷史事件的認識論的盲點。

《百年追求》

這兩本書的卷一較多篇幅在記載個人生平事蹟才介紹這些人物在時代的洪流中，身處何種地位以及價值；而卷二中多在事件提及某人物時，在事件介紹中夾雜人物經歷，閱讀起來頗為混亂。但在精神、價值上卻是一脈相承，與其說是歷史書籍，更像是台灣爭取民主的血與淚。在閱讀的同時，不會有置身事外的抽離感，完全沒有相隔百年的距離感，百年前先人們追求的目標，與當今許多議題的訴求不謀而合。歷史的價值在於鑑往知來，閱覽著的不是硬梆梆的歷史，而是確實在我現在踏著的這片土地活過一次的故事，我呼吸的自由的空氣，也是前人用血淚堆積而成。歷史不是他鄉，而是形塑吾鄉現今面貌的過程。

自由就像空氣，只有在失去時才會體會到自由的珍貴。由台灣人爭取民主自由的盧城中，要記取教訓，建立台灣人的共感，我們是在同一條船上的，撕裂、分化是敵人最樂見的，以溝通取代攻擊，這艘船才能一帆風順。帶著一顆對土地的愛，與在這片土地上生活的人們和諧共處，歷史建立文化，而對同一片土地上的居民的愛使人認同文化，共造更美好的未來。

《複眼人》

「記憶跟想像要被歸檔的，就像海浪總是要離開……是唯一能書寫的人類，所要付出的代價。」（吳明益，2016）傑克森因為遇見了複眼人，而痛苦地意識到托托已死的事實，建構出的安穩世界終將回歸現實，就像書中的垃圾渦流一樣，直接撞在人類不願面對的痛處上。作者最後把記憶劃為自然的代號，剝去魔幻的外殼，將人物所代表的價值或象徵，指向環境與自然，也是作者最想在書中最希望世人關照的，世人對於日常生活中環境污染的感知是遲鈍的，相較於突如其來天災這般戲劇式的毀滅，在日常生活中一點一滴的耗損，人們是不易察覺的，所以作者魔幻寫實地膨脹日常周遭的破壞，讓讀者們可以清楚地意識到現實狀況，就像複眼人戳破傑克森的世界一樣清楚。此外，人物與人物之間發生的事或對話都可以看出其反映當代現代化的社會現象，有時甚至借用書中人物的口暗諷或提問，刻意融入大量知識性資料，讓讀者思考，使讀者對其的印象加深，這或許是作者最想透過《複眼人》達到的目的。

五、成員心得

1. 何宗穎

在討論的過程中我發現每個人的成長環境差異，思考的角度與脈絡許多不同，讓我們在討論文本時，激盪出出乎意料的火花，讓我耳目為之一新，啟發自己新的思考，給自己壓力要求自己閱讀，我覺得在討論過程中，不論自己認可這種說法與否都充滿樂趣，可以聆

聽不同的聲音，從而產生想法的激盪與碰撞，讓我覺得參加這個讀書會很有啟發，相當值得。

2. 鄭柏昇

透過這次讀書會，我們進行對 6 本小說進行討論，包含了書中的精采用字遣詞，以及特別的寫作手法等等，雖然這些書並沒有統一的風格，而是由各成員選擇出來，但是跟著閱讀之後，反而能夠找尋到不同的趣味，也因此人們說可以透過書中的文字看世界；並且藉由討論之後，發現每個成員之間的反思也都很令人耳目一新，若是自己閱讀的話，我想很是很難得的體會。另外經過了這次讀書會，會讓我感受到一群人一起對一件共同目標所努力的溫度，原來一起成長、前進的過程可以是這麼的美好，這應該也算是讀書會的另一種收穫吧！

3. 黃子珊

這也是我第一次參與讀書會這種組織，有別於以往自己閱讀，好像有一種沒辦法與人分享格外孤獨的感受，參加讀書會後我不但發覺與人討論文本的樂趣，也覺得在討論的激盪中引發的感受，有時更超過自己閱讀當下的感受，經由這個反芻的過程，能夠讓自己的想法更進化、蛻變，除此之外，也有契機接觸到一些平常沒有機會接觸的作品，讓我對於閱讀作品類型變得更多元，總而言之我覺得讀書會對我的收穫和進步超乎我的想像。

4. 張雅淳

透過這次的讀書會，接觸到很多和本身科系不同領域的書籍，也因為這次的讀書會看了不同類型的小說，認識到這些經典著作的作者。同時也學會和不同類型的人團隊合作和聽取他人的意見，藉由和大家討論的過程中也可以學習到自己從未想過的觀念和思考模式

5. 林皓倫：

因為升上大四之後需要做的事情更多，所以參加這次讀書會還需要另外找時間來閱讀書籍，並和組員一起討論內容，在時間的分配上是另一種學習與挑戰，此外 當討論時總是有不同的想法，這時候學習如何統整這些意見也很重要。

6. 許芳綺：

我並非中文系的學生，所以這些書籍對我來說稍嫌困難也並非我平常會閱讀的類型，但是藉由這次的機會可以接觸到自己平常不會觸碰到的領域是很新鮮的事。而且大家都會踴躍提出對於書中的意見並有不同想法的碰撞，從沒想過閱讀這些書籍會這麼有趣。

7. 蘇振皓：

我學習團體合作在大學生活中，扮演很重要的角色，也會在未來職場中也會時常需要運用，因此懂得配合或適時的衡量自己的能力來決定是否要從事這項任務，是我覺得在我的大學生活中要做的功課，是我覺得這次讀書會中的討論以外，讓我最為印象深刻覺得在未來生活中很有幫助的地方。

六、未來展望

經典常常讓人覺得有種艱澀難懂的距離感，造成我們不願輕易的常識與接觸，經過這次閱讀小主的進行，我們卻是找到了經典與我們的生活文化中的共通處，練習在這些文本中尋求更適合閱讀的方式，並且在這些思考中昇華。我們期望未來再參與閱讀小組，從不同主題中探索更多這個時空不能體驗的，並找到跟自己的生命歷程的共感之處，從中感受到經典作品的魅力與樂趣。

國立政治大學教學發展中心
108 學年第 1 學期讀書及學習行動小組成果報告書

小組編號	10801-05	
小組名稱	給你滿滿的哲學能量	
小組計畫主題 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 學習力 <input checked="" type="checkbox"/> 創造力 <input checked="" type="checkbox"/> 行動力 <input type="checkbox"/> 經典閱讀	
小組召集人/系級	羅雅云/政治二	
小組閱讀主題	法國高中生哲學讀本	
小組成員 系級/姓名	哲學二	莊晴羽
	哲學二	邊怡文
	日文二	吳芷誼
	政治二	林佳瑩

目錄

一. 計畫動機與目的

某次和同學暢談對於哲學的看法，我們都認同自己對於哲學的興趣，卻也承認獨自閱讀哲學文本時容易失焦甚至睡著。後來，我們在書店偶然發現《法國高中生哲學讀本》，這套教材易於理解，能夠輕易引起讀者的思考，同時也概括許多哲學經典。因此我們決定以這套書的其中一本作為這學期的讀書小組素材，搭配相關書籍選讀，希望藉由閱讀這些書，讓我們獲得更多關於哲學的相關知識，也能浸淫於討論哲學的樂趣。

二. 選讀典籍

書名	法國高中生哲學讀本 4：文化是讓人脫離本性還是實現本性？—思索文化的哲學之路
作者	候貝等 12 人
出版社	大家出版
出版日期	2018/08/22
書名	美學的意義：關於美的十種表現與體驗
作者	Leonard Koren
出版社	行人出版
出版日期	2018/05/02
書名	啟蒙的辯證
作者	Max Horkheimer、Theodor W. Adorno
出版社	商周出版
出版日期	2009/01/02
書名	破解寶加：凝視繁華的孤寂者
作者	蔣勳
出版社	天下文化
出版日期	2014/10/23

書名	另一種日常：生活美學讀本
作者	凌性傑,范宜如
出版社	麥田出版
出版日期	2018/06/30

三. 活動回顧

1. 進行方式

每次聚會前，各個組員事先閱讀指定的章節。聚會時互相分享對於文本的想法與疑惑，並搭配每個章節最後的練習題目和延伸思考，進行更深一層的討論。聚會的最後，整理出當次題目的討論重點與心得。

2. 執行時程

次數	日期 (年/月/日)	開始時間 結束時間	地點	研討主題
1	108/10/29	19:30~21:30	山居學習中心	文化哲學導論
2	108/11/12	20:00~22:00	山居學習中心	語言
3	108/12/4	19:30~21:00	安九	勞動與技術
4	108/12/6	19:30~21:00	山居學習中心	藝術
5	108/12/8	16:30~18:00	貓空	宗教
6	108/12/9	17:00~19:00	咖啡館	歷史



3. 活動剪影

四. 實際成效與綜合檢討

1. 讀書小組的實際成效

讀書小組的每個成員都十分樂於發表，因此我們每次討論會都進行得十分順利，甚至有些



激烈。由於每次讀書會之前我們都會事先閱讀文本，因此我們的學習特別紮實，符合學習力的要件。我們在討論之中互相激盪出許多具有創造力的想法，像是想像未來的世界會長什麼樣子，也符合創造力的特色。最後，由於我們平常的學習環境都在學校，因此我們思考是否可以轉換一個學習的地點。因此我們特地找了某一次討論的時間，跳脫學習框架，在貓空開了一次讀書會，也因為貓空的風景優美氣氛佳，帶出了和平常讀書會不一樣的火花，符合行動力的要件。

2. 我覺得讀書小組上需要加強的部份是增加討論的次數。礙於這次組內成員的時間衝突，我們只能勉強約齊六次讀書會，希望未來有機會再辦這類活動時，能有更多聚在一起的時間。我們也希望教發中心可以未來能延長讀書小組的執行時間，讓我們有更多時間彈性發揮。

3. 讀書小組討論紀錄

第一次讀書會心得：

本次讀書會由《法國高中生哲學讀本 4》的第一章-文化哲學導論開始進行討論，並回答書中針對本章拋出的三個主要問題。第一個問題是「文化是否使人脫離自然」。我們首先區分出自然與自然狀態兩個詞彙的不同，再以廣義自然的定義來討論這個問題，文化始終被包括在自然的框架之下，要從人身上把文化與自然分開是不可能的，而這和梅洛-龐蒂在《知覺現象學》中所提出的說法相近。於是我們認為結論是否定的，文化無法使人脫離自然。

第二個問題是「我們是否可以說一種文化比另一種文化更適合用在人類身上」。這是一個有趣的問題，一開始成員都遵循著「應該尊重各種文化、文化無法互相比較」的一般看法給予否定回答。但在討論過程中大家漸漸意識到，當討論到非洲割禮、東方裹小腳...等陋習，我們很難說這些陋習不能被改正。如同萊里斯在〈種族與文明〉中提到的，每個文化都帶有自己的特性與偏見，它才得以成為自成一格的文化，但文化同時也是持續不斷在變化的，它可以被影響因而產生改變。我們的答案

是肯定的，一種文化可以比另一種文化更適合用在人類身上。最後一個問題是「我們是否應該懷疑文化的價值」。書中提到了奧辛維茲集中營作為例子，原本為了使人類活的更好的「文明」，卻反而成為人類滅絕人類的手段。文明絕對是使人痛苦的其中一個原因，正如社會學家阿多諾所說的，在奧辛維茲後要假裝什麼也沒有發生過，就是一種幻覺。因此，我們的答案是肯定的，文化本身的價值應該要被懷疑。

這次的哲學討論容易因為題目觸及範圍太廣而開始發散，建議小組成員可以設計延緩次要主題的機制，讓討論在主幹上繼續進行，待正式討論結束後再延伸討論。

這次我們也選讀了〈美學的意義：關於美的十種表現與體驗〉。通常探討美學會從哲學的基礎理論還有時間脈絡開始。起初作者為了維護藝術家詮釋自身作品的權力，拒絕採取「作者已死」的論點撰寫這本書。後來，他放棄以學術的方式探討美學，轉而從實然面著手。我們發現作者這個另類的做法，和我們舉辦這個讀書小組的初衷有一定的相似處。我們當初就是因為正規的哲學學習方式太艱澀，所以才選用較為初階的

第二次讀書會心得：

本次讀書會由《法國高中生哲學讀本 4》的第二章-語言進行討論，並嘗試回答本章拋出的主要問題。

首先，我們談論到「說話是否為行動的反義詞」這件事。常常我們說「坐而言不如起而行」，但組員舉出「承諾」在被說出口時就已經被完成了，它本身即是一種動作。我們不認為說話與行動是對立的，語言可以是動作的一部份。

接下來，我們談論到「人類語言的特性」。除了非機械性、語言複雜程度...等特性外，我們觀察到人類語言和動物語言有個最大的區別，也就是人類語言會隨著時間進步，也需要後天學習。這樣約定俗成的語言會持續不斷地累積而又將被繼續傳承下去，這是人類語言的特別之處。

討論完語言的外在特性，我們接著討論「語言能否轉譯思想」。就如同柏格森所說的「語言只能作用於靈魂上情感客觀與非個人化的面向」，我們同意每個人在使用同個詞語時的感受皆不相同，在交流思想時語言有其限制。即使是小說家，也是用一連串客觀的文字堆疊成讀者內心的主觀想法。

最後，還是要回歸到最基本的「對話有什麼用處？」。我們認為對話中的思想交換跟新思想的產出都是重點，對話關乎於人們該如何生活。書中提到對話可以以對抗的形式呈現出娛樂，像兩位饒舌歌手的擂台賽那樣使觀眾的情緒被挑起。而同樣的框架放在台灣來看，我們驚奇地發現本國立委們在立法院吵架、發生語言暴力的情況也可以完美地套用。

除了回答主要問題外，我們也嘗試分析了日常生活中使用語言的例子，討論「聊天」、「討論」和「對話」的差別。我們認為，前二者必須建立在思想主體不一致時才得以成立。聊天是很輕鬆而無邊際的，討論主要是說話者各持有不同立場，以尋求共識為目標進行。比較有趣的是對話，我們同意對話必須一來一往，但也一致同意自己是可以與自己對話的，所以不要害怕自己和自己進行邊緣式對話，那也是自我成長的一部分。經過這次的討論，大家都能更深入地思考我們平常所使用的語言，了解其目的、限制及它的美妙之處。

我們也選讀了《另一種日常：生活美學讀本》。這本書收錄了32篇記錄美的散文，而其素材大多來自日常點滴，讓我們在看的同時跟著重新思考生活的意義。在這本書中，作家們以自己的眼光去發掘美的事物，並將其轉化成感動人心的文字，使讀者能一起體會其中的美好。而文章後面的閱讀筆記更引導我們如何去了解在文字背後所蘊含的深意，加深我們對於語文的認識，畢竟中文作為我們的母語，能真正流暢運用它的人依然是少數，所以藉由這本書我們也重拾了靜下心閱讀及思考的能力。這是一本值得慢讀及細讀的好書。

第三次讀書會心得：

本次讀書會是公開讀書會，除了原組員外另外多了三名同學一起加入討論，主題是《法國高中生哲學讀本4》的第四章-勞動與技術。我們首先定義了知識與技術的不同；前者可以是各種存在於腦中或紙本的學說、假設，後者必須有行動或應用在實體的特性才能稱之為技術，也是我們這次討論的範疇。一開始談到的是「勞動與技術是否與自然對立」。就「自然」而言，米爾強調人類力量，認為人類發展技術是為了對抗大自然；培根的論點則是觀察自然、得知其運作模式、反過來影響自然；

而馬克思認為勞動讓人思考，同時改變人的外在及內在。除了米爾的論點外，我們同意其他哲學家的觀點，認為勞動與技術並不對立，只是互相影響。

有了對技術與自然之間關係的共識後，接下來我們談論到「技術是否會帶來危險」。我們同意約納斯說的，為了對抗自然，人類開始發展技術，但到後來技術卻反過來產生比自然更大的危害，核電就是其中一個例子。我們認為知識、想法是無辜的，是技術被植入某種意圖導致令人沮喪的結果，例如原子彈的發明。不過除了原子彈這樣以大規模殺人為目標的發明以外，也有像是器官移植這樣的技術被發明出來。重點其實是使用技術的人怎麼想，危險來自於人的意圖。

最後一題「技術是否解放了勞動」。針對這題，大家一致認為答案是有可能的，然而解放勞動後反而會造成某部分人更重的負擔。勞動分工能令整個生產過程變得更快，但持續不斷的單一步驟讓勞動變成苦勞，使人失去思考的樂趣及意義感。此小節中的「假如梭子能夠自行編織」也是很有趣的假設，假如工具為我們而動，人類是否能真正從勞動中解放？這在希臘時代亞里斯多德的想像，但現代社會中這樣的想像其實已經實現很久了；我們的社會由各種交通工具、工廠中的機器...運轉，但人類從此開始與機器競爭，我們依然深陷在勞動的狀態裡。拉法格批判當代的受薪制度，認為它就像現代奴隸制度一樣，就算機械幫助勞動變少，但勞動階級還是無法擺脫被奴隸的狀態。

本次的主題對組員來說較不熟悉，加上必須帶著組員以外的同學進行討論，讓這次的公開讀書變得很有挑戰性，但也因此擦出更多火花。因為有了不同的聲音，我們的討論得以有不同的切入點。這次探討的主題特性有別於藝術、文化等的題目，它是貼近落實在生活當中，也是我們未來必須去面對的題目。這次討論過後，不管是組員還是這次來參與的同學都獲益良多。這次的選讀文本是《破解竇加：凝視繁華的孤寂者》，由蔣勳剖析，帶領大家進入「凝視繁華、堅持孤獨」的竇加美學。「破解系列」，蔣勳談過文藝復興的達文西、米開朗基羅，談過印象派的莫內，後期印象派的梵谷、高更，這次選擇了竇加。蔣勳認為，竇加是保有純粹自我，追求絕對自由的孤獨的人，雖然他的畫表象如此繁華。「台灣不是一個容易保有個人『孤獨』的環

境，向讀者介紹這位特立獨行的創作者，是希望跟大眾一起思考他的藝術，認識一個生命如此『孤寂』的意義吧。」

第四次讀書會心得：

本次讀書會由《法國高中生哲學讀本 4》的第三章-藝術進行討論。當每天打卡的行為藝術以及單純解開自己扣子錄像作品出現，當一切都可以成為藝術時，我們該問的不是「什麼是藝術」，而是「藝術何時發生」。我們認為藝術家用自己的念頭呈現某特定時空的事件，以及觀看者的觀看本身，都是藝術發生的必要條件。藝術可以分好與壞；對於觀者，觀而無感、明白作品要傳達的理念跟自己被作品觸動到了，是不一樣的程度。我們嘗試釐清所謂好藝術可以怎麼判斷，是其所要表達的觀點深度？抑或我們可以以喜歡作品的人數來衡量？或許兩個標準都能採用，像爵士曾經也是流行樂，經過多年淬鍊他們依然經得起時間考驗，因而成為經典。

緊接著，我們開始討論起「藝術有什麼用」這個千千萬萬家長們都會直接回答「無用」的問題。以它的功能來說，我們可以歸類出它於表達、經濟、道德...上的功能。以我們自身的經驗來看，小組成員認為藝術是不斷打破常規、顛覆我們對於事物理應如何的想法，讓我們不會被現實的框架約束，進而可以達到精神上的解放與自由。我們認為，藝術是抓取生活中的某個瞬間再轉化它，如同黑格爾所說的「讓日常生活得以昇華」。討論完藝術何時發生及他的功能後，我們開始談「所有人都是藝術家嗎」這樣的問題。神沒落後，藝術家成為這個時代的神。人們崇拜藝術家，這也是為什麼這個時代嚮往擁有藝術家形象的人那麼多。阿蘭的觀點很有趣，「先與物質材質接觸、念頭會隨著它的創作而來，藝術家也是他正在成形作品的觀眾」，他認為這就是藝術家與工匠不同之處。我們談到有些小朋友的畫作非常有感染力，即使他還沒有要向世界傳達任何概念的意識，卻已經感動了很多人。我們可以稱他是藝術家嗎？這是可以再思考的事。

最後，我們來到談論藝術這個主題一定會談到的「審美判斷應該被教育嗎」。這個問題可以由兩個不同的立基點討論，一個是認為美有普遍性，一個是建立在「作者以死」的論調上做討論。由前者的假設做出發，小組成員認為藝術是來源於生活、

經過去蕪存菁的一種產物，所以人人皆可接觸，不限於上流階層；對美的意識是可以培養的，但這還要看天賦及後天努力。而在後者的論調上，藝術家創作完作品後就與作品脫離了，無論他要表達什麼觀點都和觀者無關。藝術的發生建立在被觀者觀看的當下，所以沒有過度解讀跟錯誤審美這件事。談到審美教育，我們觀察到有些小朋友的創造力無窮無盡，你可以從他的用色和敘事構圖看到自己已經失去的創意和熱情；但弔詭的是，這樣的小朋友在接受正規美術教育後反而就失去了這股創造力，這可能是一種無可避免的矛盾。講到審美，通常會接著談到品味。比起審美，品味更像是一套劃分階級的標準，比較及展示的意味大於欣賞的成分，小組成員認為我們可以試著跳脫這套標準，活出自己的樣子。

本次讀書會採發散式討論，大家各自帶著對藝術這個絢麗又令人迷惑的詞所抱有的疑惑，在你來我往的過程中釐清想法，在結束討論後，又滿足地對藝術有新的一層認知了。

我們也選讀的是《啟蒙的辯證》一書中的〈文化工業：做為群眾欺騙的啟蒙〉一篇。這篇文章主要講述大眾文化已不再是大眾自己所發展出來的文化，而變成了統治階級宰制大眾的工具。這篇文本中提到，文化工業透過標準化的操作生產出虛假的個體性，並讓大眾以為自己是在做選擇，然而卻是被操作的結果，形成了本書所謂的「大眾欺騙」。有同學認為這可以從現今很多的廣告中看出，許多廣告賣的並非是產品，而是某種概念。也有同學認為可以從現在越來越氾濫的各種流行論述看出，例如：做自己最好等。但也有同學認為，事實上有許多人在進行文化工業時，有試圖打破這種僵局，比如一些與商業電影不同的小眾電影，但小組成員普遍認為這樣就不是大眾文化而是菁英文化了。

第五次讀書會心得：

本次讀書會由《法國高中生哲學讀本4》的第五章-宗教進行討論。提到深植於人身上的信仰，這些信仰只跟宗教有關？抑或是深植於人類天性的需求？我們試著回答的第一個問題是「人需要信仰嗎」。我們的回答是肯定的，人需要信仰，那是自己精神所依靠之處。就連無神論者也是抱持著相信這世界沒有神的信仰而活著。我們同意佛洛伊德的論點，宗教是對應心

理需求的文化性回應，在人類體驗到深深的無力感與被拋棄感時，神的角色既是保護者也是審判者。同時，它也有回應社會需求跟形成規範的功能。

由於小組成員目前都還未抱有宗教信仰，對基督教文化也不甚了解，當談到書中「人可以宣稱自己認識神嗎」時，書裡所談論的「神」、也就是上帝，之於我們是陌生的。我們開始以自身在台灣對宗教接觸的經驗做討論。台灣的宗教很魔幻，大家從小在佛道不分的民間信仰中打滾。甘地曾經說過，每個宗教就像不同的道路，卻指向同一個終點。幾位小組成員曾經和美國友人討論過各自的宗教觀，言論當中都有所謂至高無上的「造物者」形象出現；再次討論此主題時回頭看這件事，才驚覺我們的出發點都被一神教的框架給影響了。討論此題目時，我們擁有一致的共識，認為神是人造出來的。

最後，問題來到「理性與信仰注定互相對立嗎」。在這裡我們必須先區分理性和信仰。理性是讓人得以判斷與推理論證的能力，是人們藉以認識真實的工具；反之信仰是融入一種想法或一種價值的情感狀態。思考不等於相信。與過去相比，現代人最大的信仰是科學，也就是代表理性的這一方。而科學家也信仰著理性可以解決一切。但我們同意尼采所說的，即使是科學行為，其核心仍包含著信仰。沒有假設的科學並不存在。

這次討論沿用發散式討論的方式。少了按順序主題討論的束縛，多了貓空的風景及茶香，大家彷彿置身十八世紀啟蒙時期的法國沙龍，討論著煩惱了好幾代哲人的道理。嘗試回答沒有標準答案的問題也是非常重要的吧。

第六次讀書會心得：

本次讀書會由《法國高中生哲學讀本 4》的最後一章-歷史進行討論。我們首先釐清了歷史及歷史學的不同。歷史是人類所經歷事件的整體，同時也是透過調查的方式去重建這些事實，這裡我們討論的是巨觀的歷史學。既然歷史是已經發生、且不可逆的事實，那麼聽死人說話是否有意義呢？「歷史是否有意義」是我們第一個想解決的問題。我們認為歷史是有意義的。有時候看單一事件必須從脈絡下手，要是沒有大歷史的背景知識和視野，我們無法從多個角度切入。學習歷史是必要的。談到歷

史的用處，小組成員提到，文化本身就是各種事件及習慣的總和，集體記憶對各個民族來說是非常核心的力量。

肯定歷史的意義後，接著討論的是「誰創造歷史」這個問題。我們同意黑格爾的說法，人類製造歷史，卻不知道他創造出什麼樣的歷史。贏家決定了歷史的走向，也影響作為敘事者的歷史學家如何書寫。我們談到人類無法切割現在及過去，一直以來無意地推動了時代的洪流，也被洪流推著走，每個人都參與著歷史的一部分。我們都是歷史的容器。

最後，我們來到「歷史學家在甚麼條件下可以做出判斷」這個問題。在古代，各朝代史官的書寫觀點無可避免地會跟著執政者走。我們可以說到了當代，歷史學家的書寫越趨於公正、避免批判，但他還是有需要作出判斷的時刻。歷史意味著他其中必然隱含著某種觀點，他並不主觀，但也無法完全客觀。我們同意布洛克的說法，歷史學家的判斷有別於法官與學者的判斷，而是介於兩者之間。理解之後再做出判斷的方法，對歷史來說才是關鍵。

往回望，小組從第一次的文化哲學概論談到語言、藝術、勞動與宗教，最後由歷史結尾。因為不足，所以我們聚在一起討論、試圖找出自己也滿意的答案，而現在的我們很滿足。本次是本讀書小組這學期最後一次讀書會，下次再見。

五. 成員心得

政治二羅雅云：

作為讀書小組的召集人，我很開心能夠看到我原本不同生活圈的朋友，因為同樣對哲學的熱忱而湊在一起，最後變成朋友。給你滿滿的哲學能量，就是希望小組成員互相鼓勵，理性且縝密的分析生活中的各種疑慮。從法國高中生的哲學讀本作為起點，我們依循書本內容的建議，系統性地瞭解常見的哲學問題，也破除了很多直覺性的迷思。我真的很慶幸有這群夥伴陪我一起討論哲學，我們就像啟蒙時代的貴婦，聚在咖啡廳裡暢談煩惱著好幾代哲人的問題。希望讀書小組結束後，我們能繼續維持我們對哲學的熱忱，並把這樣的熱忱散播至周遭的人們。

政治二林佳瑩：

如果沒有參加這個讀書小組，我想在大學四年中我也不可能主動去對文化的存在及其各個層面所帶來的影響進行如此深入的理解吧。在六次的討論中，我們分別針對語言、藝術、宗教等議題進行剖析，參加討論有趣的點就是，在過程中你能針對某個議題提出觀點，然後被說服或說服他人，達成共識的瞬間帶來的是將雜亂的音符整合成和諧的樂章般的喜悅，這種感覺使人上癮。同時認識了這麼多個可愛的夥伴，大家在過程中逐漸熟悉，在知識上獲得一些東西的同時收獲友誼，何樂而不為呢？

哲學二莊晴羽：

難得可以找到這麼多的外系同學一起討論哲學，讓我覺得很有趣。因為大部分人都不是哲學系，所以常常可以聽到一些很不一樣的觀點。在哲學系時，比較常聽到應然問題，但在讀書會中也常常聽到大家以實然層面去分析，這點是很不一樣的。而且透過對於哲學文本的討論，可以讓我思考更多不同面向的哲學問題，很多是我在課堂中比較無法討論的議題，比如藝術與勞動，這些都是比較少在課堂中提及的議題。這些都有助於我們將哲學帶到日常生活的脈絡中思考。

哲學二邊怡文：

在這六次的讀書討論會中，我們從哲學角度探討了文化、語言、藝術、勞動、宗教、歷史的不同觀點，根據每個人不同的論述提出各自的看法並找到大家都同意的說法，以達成共識。參加這個讀書小組讓我獲益頗豐，除了結交到知識廣博、有口才的朋友外，還能看到每個人對同一個議題的不同想法，藉由討論交流這些意見，也學習到許多不同的觀點，像是探討人禽之分，有人認為人類跟動物有著一樣的慾望、野性，所以人和動物沒分別，有的人卻認為人類和動物在天性上就有著很大的分別。我實在很喜歡這樣的討論氣氛，像是聊天一樣津津有味。

日文二吳芷誼：

本次讀書會由大尺度的文化概論談到藝術、宗教、歷史等小主題。從來沒想過正經八百的讀書會可以被我們討論得這

麼有趣。哲學書籍是死的，透過對話才活了過來。經過這次讀書會，解決了我很多心中的疑惑，在你來我往過程中也讓我開始學會切換觀點、站在灰色地帶看事情。更難得可貴的是遇到這群一起念哲學的夥伴。深入了解一本書有很多方式，比起自己念，能夠和來自不同背景的夥伴們吵吵鬧鬧地進行討論真是非常過癮。

六. 未來展望

政治二羅雅云：

讀書小組的討論中，我們發現台灣的義務教育缺乏哲學這方面的教材。除了課外讀物外，台灣的學生必須等到上了大學才能有系統性的學習哲學。通常在沒有基礎的狀態下，這些課堂上的內容對學生來說太過艱澀，很容易使初學者打退堂鼓。我們小組真的十分希望在日常生活中散播我們熱忱，讓周遭的人慢慢感受哲學的魅力及必要性，讓大家開始重視這塊教育。我們也希望小組成員因哲學而結識的友誼，可以一直維持下去。下次我們一起約沙龍，再一次暢談哲學吧！

政治二林佳瑩：

我們主要的讀本是給法國高中生所閱讀的，然而我們直到大學才開始思索相關的哲學議題，台灣教育在這方面的缺乏使我們產生了普及哲學的想法。透過工作坊或參與討論等形式，我們希望能讓年紀較小的孩子思考一些平時看起來理所當然的事，如：「為何要學習？說跟做是相反的嗎？」等等問題。透過思考這些問題，他們能了解如何分析日常事物，學會提出疑問，並理解沒有東西是理所當然的，同時離哲學更進一步，這是我們期望未來能達到的事。

哲學二莊晴羽：

哲學不應該只是作為課堂中的文本，也不該被關在學院的場域中。事實上，哲學來源於生活，雖然在今日，我們經常會覺得哲學與生活日益脫節，但我認為哲學思考是社會，尤其是公民社會中不可缺少的一環。而哲學實際上也不如人們想像的遙遠，從閱讀文本就可以看到，哲學家在提出論述

時，很多是基於他在他所身處的時代所觀察到的現象。因此，我們希望可以藉移由我們自己開始思考哲學議題，然後再與身邊的人進行討論，透過這樣的方式讓我們身邊的人開始思考，也許會引發很不一樣的當代社會的討論。

哲學二邊怡文：

在台灣的教育體制下，很少會接觸到哲學，除非是研讀哲學系的人，否則一般大眾幾乎不瞭解哲學的內涵，我覺得很可惜，希望未來能將哲學課程加入到國中小的課程中，讓孩子從小就對哲學有基礎概念，哲學並不是都很艱深難懂的，像是「說話有什麼用處？」這類簡單的哲學加入課程讓小朋友學習，也讓小朋友擁有哲學思考的能力。

日文二吳芷誼：

與小組成員討論哲學問題的過程中，發現有件事是很重要的，那就是嘗試回答那些看似理所當然的問題。比方說學歷史，當一個人有想過為何而學才念，比起被迫念，自己心中有答案會帶給自己很多力量，迷茫也會因此消散。但其實在義務教育的那幾年，我們很少被鼓勵這樣思考。希望未來可以以活動或單純交流的方式，帶給身邊朋友或小朋友們這樣的思考練習。

生物科技產業經營策略讀書小組

成果報告書

**Harvard Business Case
Study Club**

Biotechnology, Pharmaceutical,
Medical Device & Agriculture Industries Series

2019 Fall



Session Sponsored by:

Center for Teaching and Learning Development,

壹.第十二屆讀書會 成果報告 (2019 Fall)

一. 計畫動機與目的

(一) 動機

1. 緣起：生技跨領域學生，應該要了解生技的商業模式

本計畫核心成員為一群具備生技背景，目前就讀政治大學法學院與商學院，具備法律、商業與智財跨領域背景同學，基於求知的渴望所共同發起。我們共同的期待，是成為生技產業未來的領導者，但是目前政治大學課堂教授個案，以傳統製造、通路服務與 ICT 產業為主，且國內生技產業仍屬萌芽階段，相關個案較少；發起人之間的共識，乃是希望透過自發性向經典個案學習，理解國際生技產業運作模式與成功案例，讓自己有更好的預備。

2. 續辦：保留核心元素，改善行政流程

在大家的愛護下，讀書會持續成長。第一屆小規模試辦，建立基礎架構；第二屆有幸邀請到老師帶領討論，使討論內容更深入；第三屆因應產業需求，納入專利法規與財務兩個跨領域主題；第四屆施行單元主題制，使討論主軸更加聚焦；到第五屆導入個案代購和評論人，幫助成員取得文本，並鼓勵發表意見；第七屆加入 **fundamental knowledge** 時間，且暫時取消評論人制度；第八屆略為調整了行政的永續；第九屆為了改善討論與分享品質，恢復成員皆須擔任講者的要求，規模稍有縮小；第十屆引進聽眾回饋為增進互動集討論品質，並加入學生試聽場次以強化學生參與集傳承。

轉眼間，讀書會邁入第十一屆，加入了新生個案分享輔導制度，由分享過個案的成員擔任 **mentor**，輔導新加入的成員個案報告，以加強新生個案解析能力，本屆討論主題則暫時沒有太大的變動。轉眼間，讀書會邁入第十一屆，延續第十屆「聽眾回饋」增進互動及討論品質，以及「學生試聽場次」強化傳承外，更重開外部邀請制度希望引入更多具產業經驗人士參與討論，以期能持續擴大讀書會規模及提升討論的多元性。

(二) 目的：縮短學習曲線、產學人才/知識的交流平台

本讀書會的目的，在於縮短成員對生農醫藥產業跨領域知識的學習曲線，並進一步期許讀書會本身，成為產業及學術的交流平台，並加速知識在產官學界的擴散。

為達上述目的，讀書會採跨領域單元主題，以產業需求為導向，並同時對學生與業界人士開放。討論案例圍繞藥品與醫材，在商業管理部分，以市場營銷、產品開發策略、企業社會責任為主軸；法規方面論述發明人定義、技術轉移、自用藥品進口；財務投資的主題為併購與財務方案評估(IRR，NPV)，總共舉辦 7 次聚會。我們所使用的文本，以五年內的案例為主，以確保和產業的緊密連結。

二. 預定討論主題、時程

本學期讀書會預定舉行 7 次，每次的分享者都為大家帶來精彩議題。議題主要圍繞三大單元，包括生技醫藥產業的產業概況與企業個案分析、對於生技醫療產業特別重要的智財法規修法動態、與從商業角度出發的財務投資觀點。講者包括學生、校友、過去參與讀書會的資深成員與業界人士，在每個周二晚上於政大相聚共襄盛舉，為知識激起討論的火花。

時間：2019/10/1~2019/12/3 周二晚上 19:00~21:00

地點：政大商學院 914 教室

場次	日期	主題	講者
1	10 月 1 日	Drug Life Cycle Management Strategies for Big Pharma - The Case Studies on Viagra®, Cialis® and Levitra®	張恭銘
2	10 月 8 日	2019 1H M&A analysis	童立威
3	10 月 15 日	Mountjoy Sparkling: Creating a Buzz in the Cannabis-Infused Beverage Business	鄭聖諭
4	11 月 5 日	Farming Pharmaceuticals: Ventria Bioscience and the Controversy over Plant-Made Medicines	陳亦祥
5	11 月 12 日	Chunyu: The First Mover in Chinese M-Health Industry	黃筠婷
6	11 月 19 日	Office of Technology Transfer - Shanghai Institutes for Biological Sciences	蔡如茵
7	12 月 3 日	Medtronic PLC: Combating the Grey Market	邱政元

本學期第一位分享者張恭銘，分享藥品生命週期管理策略是透過一連串經創新與制度應用來延長藥品生命週期，並將獲利極大化的作為，其應用策略亦相當豐富與多樣。本次講者分享的題目以產品生命週期理論為基礎，將藥品生命週期管理策略分為研究開發、商業化、智財法規等三大策略構面。並以三大勃起功能障礙適應症藥物(PDE5i)：輝瑞—威而鋼®、禮來—犀利士®以及拜耳—樂威壯®作為個案研究對象，藉由回顧性個案分析與案例比較，探討個案公司在藥品生命週期管理議題之策略運用、時機選擇與互動關係，並討論其成效及啟示。

第二位分享者董力威帶領大家探討美國大選對於醫藥政策的影響。如果說台灣大選的核心議題是「兩岸關係」的話，那美國的民眾最關心的經典議題就是「醫療政策」(「槍枝」、「移民」議題其實還排在其後)。川普自 2017 年上台後就致力廢除歐巴馬健保，希望還回民眾自行選擇健康保險的權力；而 2020 美國大選尚未到來，但民主黨爭取提名的挑戰者們已經開始祭出不同的醫藥政策「牛肉」，意圖再次挑戰目前共和黨的政權。

第三位分享者鄭聖諭，關於大麻自古以來就被人類當作重要的纖維作物，某些品種所含有的化學成分被攝入後除了可影響人類的精神活動外，也具有重要的醫療價值。近年來世界各國對於大麻的態度已和數十年前大為不同，例如加拿大在 2018 年全國合法化使用娛樂大麻，而美國也有數個州也已經開放合法娛樂用大麻，相關的產業及資本市場正風起雲湧的展開當中。

第四次分享者陳亦翔討論的哈佛個案 **Taurion Inc.- Built to Cure an Incurable Disease** 即是描述一個研發阿茲海默症的新藥公司所面臨的挑戰。個案公司 **Taurion Inc** 是一家如星光閃耀般的新創公司，擁有堅強的研發團隊以及三個有潛力的候選藥物---並希望將候選藥物推入臨床試驗。然而，**Taurion** 的現金即將在一年後燒完，且臨床試驗需要大筆的金額，是否應選擇將藥品授權出去給別人做、選擇大藥廠合作開發，或尋找創投取得募資則成為這間公司最急迫的問題。

第五位分享者黃筠婷介紹，隨著數位科技進步與物聯網帶來的契機，結合醫療技術突破，將有機會改變以醫院為主的現行照護模式，使照護範圍從醫療院所延伸至居家環境，遠距醫療的應用即在其中扮演重要角色的相關議題。

第六位分享者蔡如茵，分享由蔡如茵為大家帶來技術移轉中心的主題，取材自哈佛大學商學院個案 **Office of Technology Transfer - Shanghai Institutes for Biological Research**。個案中提到這個技轉辦公室成立的使命是為了解決中國研究機構技術移轉困難問題，辦公室主任 **Zhong** 從人才培育、與企業合作、模式化技轉流程、改善專利與契約品質下手，最終成立了技術移轉公司與持有技術和 IP 的衍生公司。

最後一位分享者邱政元，為我們探討醫療器材平行輸入的議題---也就是所謂的「灰色市場(Grey Market)」。灰色市場所賣的商品並非贗品，只是經銷者並沒有取得原製造者或商標擁有者正式授權，所以是一種非正式的渠道。一個產品在全世界各地銷售的價格可能是不同的--這取決於當地的經濟條件、關稅、原廠及經銷商的市場策略等因素。而這也讓平行輸入的業者，有了拿 A 地貨賣給 B 地來賺取利差的空間。

綜上，每次的讀書會都緊扣產業趨勢，由分享者為大家帶來新議題的思考動機，而讀書會的參與成員則會與分享者一起腦力激盪，共同思考個案的解決之道，以及如何可以應用於台灣的生技產業。此種共同學習不但搭起人才交流的橋樑，更是縮短學習曲線，使得過去埋首於實驗室的生技背景學生和業界先進們，得以對產業有更深一層的認識，從實驗室踏入市場需要非常多的商業知識與法規知識累積，而讀書會給大家一個環境，使讀書會成員能藉由每周的討論與傳統的生技背景學生表現出差異化，進而於實務界盡自己所能推動改革，共創產業更美好的未來，也為學生累積了研究能量，進而成為生技界的人力資本，進而達成讀書會創力的初衷。

三. 執行成效

如上表述，2019/10/1-2019/12/3 的每周二晚上 19:00~21:00 於排定日程皆由一位成員分享，於迄 2019 年 12 月 13 日前，已經順利舉辦 7 次。

活動剪影



20191001 場次
生物科技產業經營策略讀書小組
第 1 次
討論地點：政大商學院 914



20191008 場次
生物科技產業經營策略讀書小組
第 2 次
討論地點：政大商學院 914

主題：Drug Life Cycle Management
Strategies for Big Pharma - The Case
Studies on Viagra®, Cialis® and
Levitra®
分享者：張恭銘

主題：The fate of healthcare after 2020
U.S. election
分享者：童力威



20191015 場次
生物科技產業經營策略讀書小組
第 3 次
討論地點：政大商學院 914
主題：Mountjoy Sparkling: Creating a
Buzz in the Cannabis-Infused Beverage
Business
分享者：鄭聖諭



20191105 場次
生物科技產業經營策略讀書小組
第 4 次
討論地點：政大商學院 914
主題：Taurion Inc - Built to Cure an
Incurable Disease
分享者：陳亦翔



20191112 場次
生物科技產業經營策略讀書小組
第 5 次
討論地點：政大商學院 914
主題：Chunyu: The First Mover in
Chinese M-Health Industry
分享者：黃筠婷



20191119 場次
生物科技產業經營策略讀書小組
第 6 次
討論地點：政大商學院 914
主題：Office of Technology Transfer -
Shanghai Institutes for Biological
Research
分享者：蔡如茵



20191203 場次

生物科技產業經營策略讀書小組

第 7 次，

討論地點：政大商學院 914

主題：Medtronic plc: Combating the Gray Market

分享者：邱政元

四. 綜合檢討

本學期讀書會的執行成效由同學回饋的心得建議可以看出真正達成讀書會學習的初衷：創建一個開放、平等與自由討論的學習社群，補充生技背景學生的產業知識，縮短知識的學習曲線等。符合當初學習力、創造力與行動力的目標，由心得中可以發現成員都從讀書會中汲取了知識，並且激盪出新的方法，且都樂於參與討論並勇於開口，且能實際的應用在產業上。

本次讀書小組運作可以加強的部分為可以再加強參與人數，與輔導新進學生分享個案的機制。也希望教發中心對於貼文的按讚數等可以放寬使用讀書小組自己的粉專計分。

對於討論的過程紀錄礙於篇幅無法每次討論紀錄都放入報告中，以下摘錄幾篇作為代表：

20191112 場次

討論地點：政大商學院 914

主題：Chunyu: The First Mover in Chinese M-Health Industry

分享者：黃筠婷

隨著數位科技進步與物聯網帶來的契機，結合醫療技術突破，將有機會改變以

醫院為主的現行照護模式，使照護範圍從醫療院所延伸至居家環境，遠距醫療的應用即在其中扮演重要角色。在中國大陸，由於大醫院掛號不一、醫療資源城鄉差距過大等問題，很早就開始有線上問診的 APP，而本次個案的主角：春雨醫生，即是其中的領先者。

春雨醫生的快速崛起，除了與政府政策放寬有關外，也和其商業模式不斷精進有關。從一開始的免費訊息諮詢、到後來形成訂閱制、導入家庭醫師概念並加入視訊問診功能，成功的帶來正向營收並成為擁有龐大醫師數與用戶的指標性遠距醫療平台。然而，隨著投入實體診所的不當決策，以及創辦人的突然過世，讓春雨醫生發展上漸漸落後於與成功與大醫院整合互聯網醫院的微醫、以及成功 IPO 的平安好醫生等其他在線問診醫療平台。這個個案也讓成員了解創辦人本身的特質與熱忱將於新創事業發展中扮演不可取代的關鍵角色，並了解遠距醫療結合在線問診、數位健康監控、宅配送藥的多元可能性。

回歸台灣進行思考，隨著社會人口結構逐漸邁向高齡化，許多高齡者出門不易、居家照護需求成長給予遠距醫療更大的發展空間。衛生福利部於 2018 年 5 月 11 日公告了「通訊診察治療辦法」，放寬遠距醫療之適用對象與模式。而在醫院端的投入外，也有更多醫療資訊平台或新創發展線上問診之模式，台商企業駐外員工即便身在海外、也可以快速取得台灣醫師的醫療諮詢服務。然而線上問診面臨的法規與實務潛在風險、以及如何進行病患醫療紀錄或健康監控裝置中的資訊整合，都是台灣遠距問診新興挑戰者需面對的課題。此次討論也成員促成了讀書會成員對新興醫療模式的探討，而台灣遠距醫療的發展之路，也尚待我們繼續觀察。

20191119 場次

討論地點：政大商學院 914

主題：Office of Technology Transfer - Shanghai Institutes for Biological Research

分享者：蔡如茵

這次的分享由蔡如茵為大家帶來技術移轉中心的主題。

分享的前半段原始取材自哈佛大學商學院個案 Office of Technology Transfer - Shanghai Institutes for Biological Research。個案中提到這個技轉辦公室成立的使命是為了解決中國研究機構技術移轉困難問題，辦公室主任 Zhong 從人才培育、與企業合作、模式化技轉流程、改善專利與契約品質下手，最終成立了技術移轉公司與持有技術和 IP 的衍生公司。

但分享中也提到，這份商學院授課使用的個案中有一些法律名詞誤用的情形，然而這些法律名詞的誤用，是目前實務上常見的技術移轉/智慧財產授權的問題，容易導致後續的契約解釋爭端。

技術移轉與智財授權是生物技術中重要的外部創新手段，然而技術與智慧財產權的標的較為抽象，因此需要以契約磋商交易的範圍邊界、對價與明文定出執行基準，因此契約的角色在生物技術的外部創新、商業合作上角色舉足輕重。因此本次分享的後半段部分取材自一個台灣本土的技術移轉與智慧財產權授權個案：藥物拿百磷的專利授權與開發，拿百磷的專利權發明人為美國密西根大學教授，寶齡富錦向密西根大學授權引進專利後開放，後續再對外授權 Keryx（以及後續再授權日本菸草公司），在授權的同時由於開發的需求因此也同時進行了技術移轉，兩者共同被包裹在研發合作契約規定中。分享中以寶齡富錦和 Keryx 的公開版本的研發合作契約為主軸，藉由實際閱讀契約條文，了解技術移轉/IP 授權契約條款設計的眉角與應注意事項。

講者藉由這兩個個案讓讀書會成員更深入的思考：前半段個案中所提到的「契約品質良好」，我們如何由實際的契約初步了解如何判斷契約品質？以及藉由後半段台灣本土的個案，了解法律在商業上實施中的重要性，以及知道如何善用法律為企業在市場中提供必要的武裝。

最後，讀書會成員與老師也在會後提前慶祝了感恩節，也促進了成員間彼此間在知識外進一步的美好交流。

五. 未來展望

希望未來讀書小組持續擴編，並且能以講座或工作坊等方式達成自營籌措財源的目標。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 1 學期讀書及學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	永「網」直前！我們的網球時代！	
小組計畫主題 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 學習力 <input type="checkbox"/> 創造力 <input checked="" type="checkbox"/> 行動力 <input type="checkbox"/> 經典閱讀	
小組召集人/系級	方忠怡/金融四	
小組閱讀主題	網球、健康保健、運動心理	
小組成員 系級/姓名	金融四/方忠怡	經濟三/趙雪寧
	財管四/黃令蕎	法律三/陳珮甄
	廣告四/長島奈槻	
	日文三/許芷寧	
	廣告三/小林杏奈	

目錄

一、	計畫動機與目的.....	3
二、	選讀典籍.....	3
三、	活動回顧.....	4
1.	進行方式.....	4
2.	執行時程.....	4
3.	活動剪影.....	5
四、	實際成效與綜合檢討.....	5
1.	實際成效.....	5
2.	加強與對教發中心的建議.....	5
3.	討論記錄及相關資料.....	6
五、	成員心得.....	8
六、	未來展望.....	8

一、 計畫動機與目的

談及大專女子網球賽事，多會聯想到當今網壇常勝軍謝淑薇、詹家姊妹、小薇廉斯等職業好手。這些選手們除了需要良好的身體素質，及早接觸系統化網球訓練並投入大量心力練習也必不可少。肌肉的記憶需要時間養成，因此相較於其他運動，我們鮮少聽見青少年以後才接觸網球而能引領球壇的案例。大專乙組網球的組成則不然，多數的我們並沒有在孩提時期接受密集而高強度的訓練，但這並不意味著我們無法享受比賽以及打球所帶來的樂趣。淺憑對網球的喜愛我們聚在一起，而贏球有千百種方法。

小組成員本身都是女子校隊成員，一個人也許可以走得很快，但一群人才能走得更遠，希望透過本次讀書會的機會，大家可以從根本上地了解這項運動與競技，藉由閱讀網球相關書籍了解工具、戰術、運動照護乃至心理素質的養成，大家一起離相信自己、享受比賽的境界更進一步。

選讀典籍

書名	網球運動解剖書
作者	E·保羅·洛德特, 馬克·S·柯維克斯
出版社	楓樹林出版社
出版日期	2017/03/05
選讀原因	本書詳細介紹在網球運動中，每個可能的動作會用到哪些肌肉，希望能藉由閱讀、討論此書，學習如何正確施力進而增加練習效果。

書名	羅傑·費德勒網球全書
作者	馬克·艾貝索
出版社	木馬文化
出版日期	2015/01/28
選讀原因	本書中藉由對網壇長青球王「羅傑·費德勒」的近距離觀察，讓我們能夠更深入認識頂尖的運動員是如何在比賽沉重的壓力下調整身心靈到最佳狀態以發揮到最好。

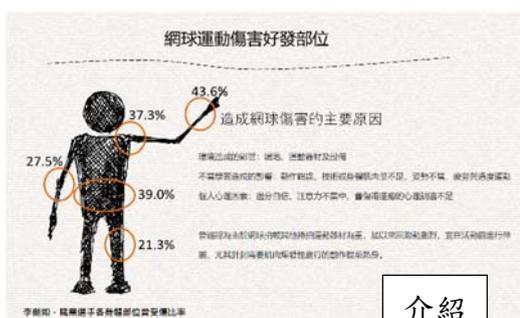
書名	比賽，從心開始：如何建立自信、發揮潛力，學習任何技能的經典方法
作者	提摩西·高威
出版社	經濟新潮社
出版日期	2017/12/21
選讀原因	在網球比賽，或者說是所有體育競賽中，真正致勝的常常不是球技，而是心理素質。這本書針對訓練及比賽時，選手應保有的心態給出具體的建議，對我們相當實用。

書名	提升網球技巧 200 絕招
作者	神谷勝則
出版社	台灣東販
出版日期	2012/04/2
選讀原因	透過本書中圖文並茂的呈現，網球初學者能夠輕鬆且清楚地學習基本技巧如截擊、正反拍、腳步，又或更進階的概念如雙打站位。

二、活動回顧

1. 進行方式

- 每次讀書會由一人帶領，製作簡報、蒐集延伸資料及影片並督促大家確實預習
- 依每次主題不同，分為介紹、討論及實作三部分
- 詳實記錄並追蹤自己讀書會前後的動作及心態改善，與他人討論尋找最適合自己的方法



介紹



討論



實作

2. 執行時程

次數	日期 (年/月/日)	開始時間 結束時間	地點	研討主題
1	108/10/26	1.5 小時	商院一樓中庭	網球常見運動傷害預防及保健、認識各式網球用品及設備
2	108/11/9	1.5 小時	環山管理員室	〈公開〉球拍、拍線介紹及穿線實作-並請講師 Eric
3	108/11/18	1.5 小時	憩閒樓	網球運動解剖書；制定新球隊熱身操
4	108/12/2	1.5 小時	憩閒樓	每個人以一職業網球選手為研究對象，探討可能適合自己的打法並分享
5	108/12/9	1.5 小時	四維網球場	影片教學及實作—雙打站位、發球、切球、截擊
6	108/12/9	1.5 小時	四維網球場	讀後分享—比賽從心開始；檢討比賽心態及錄影擊球姿勢

3. 活動剪影



三、 實際成效與綜合檢討

1. 實際成效

- 增進對網球工具與設備的了解
- 增進對運動防護的常識
- 學習分析職業選手的姿勢與策略
- 從心理與技術面更了解自己
- 凝聚情感
- 將所學與所得運至實務提高勝率

2. 加強與對教發中心的建議

- 理論還需實作檢驗，宜加強動態操作時間，適當延長讀書會長度以確保知識的吸收
- 建議教發中心寄送讀書小組相關信件時寄發給所有組員，使資訊傳播更有效率

3. 討論記錄及相關資料(投影片因篇幅有限採取節錄)

行動組【永「網」直前！我們的網球時代】第一次讀書會

🕒時間：2019/10/26 17:30~19:15

📍地點：商院中庭木桌區

👥參與組員(全到)：方忠怡、長島奈槻、黃令蕎、許芷寧、小林杏奈、陳珮甄、趙雪寧

🗣️主持人：小林杏奈、黃令蕎

🗣️討論內容：

本次讀書會分為三個部分

👉第一部分為網球常見運動傷害與防治，我們針對網球運動特性進行分析，藉由理解運動原理察覺傷害造成的主因，並提出相應的預防與治療方案。

👉第二部分為網球運動品牌與設備介紹。工欲善其事必先利其器，在過去，我們對自己選擇的網球用品品牌了解片面，對於所用設備的品質與性能也欠缺通盤了解。這次的讀書會循著廠牌介紹、球拍特色、球鞋球衣選擇、練習用與比賽用球分析以及避震器選用進行討論。

👉第三部分則為錄製指定擊球動作，包含發球、正反拍抽球、正反拍截擊、高壓殺球以及腳步移位。並針對影片進行檢討，希望藉由動作修正避免運動傷害的發生，並使自己的球技更精進。

🗣️覺得可以改進的地方：

這次的討論涵蓋成員經驗分享，建議可以事前詢問成員感到困擾的運動傷害，並提早邀請成員們根據決定好的運動傷害主題們進行資料查詢，將討論結果應用至現有的暖身操中；在球拍特性介紹時亦可邀請成員分享自身使用經驗以驗證蒐集到的資訊，將理論與實務結合。

行動組【永「網」直前！我們的網球時代】第二次讀書會

🕒時間：2019/11/02 17:30~20:00

📍地點：環山網球場

🗣️討論形式：開放式讀書會

👥參與組員(全到)：方忠怡、長島奈槻、黃令蕎、許芷寧、小林杏奈、陳珮甄、趙雪寧

🗣️講者：Eric

🗣️主持人：方忠怡

🗣️討論內容：

本次讀書會分為兩個部分。

👉第一部分為球拍、拍線介紹以及問題解答。講師很細心的從拍子的重量、拍面、平衡、線、球拍長度到握把，一個部分一個部分慢慢講解，讓我們更了解如何找到適合自己的拍子，不僅能凸顯自己的強項，更能降低受到運動傷害的可能性。講者也一一回答了我們在練習時碰到和拍子及球線相關的問題，讓我們豁然開朗。

👉第二部分為「穿線教學」。打了這麼多年球，終於第一次知道我們所用的拍線是如何得來的！這次我們選擇的不是電腦穿線器，而是「手動」的穿線器，一方面是因為對於初學者來說，可以見證傳統的穿線技藝是非常難得的機會，另一方面也因為，隨著時間的推移，手動穿線機會愈來愈少，甚至之後，可能將逐漸被電動穿線機取代，所以真的很開心有這個難得的機會可以學習。謝謝講師讓我們每個人都有嘗試的機會。這是一堂讓我們獲益良多也永生難忘的課。

行動組【永「網」直前！我們的網球時代】第三次讀書會

🕒時間：2019/11/18 10:30~11:30

📍地點：憩賢樓

👥參與組員(全到)：方忠怡、長島奈槻、黃令蕎、許芷寧、小林杏奈、陳珮甄、趙雪寧

🗣️主持人：陳珮甄

🗣️討論內容：

本次讀書會分為三個部分

👉第一部分為初步了解讀書會每個成員對於重訓的了解以及對於重訓的期待成果的方向

👉第二部分為重訓知識的介紹，了解到女生做重訓需要注意到的事項，在實施重訓前能夠將動作調整好才進行運動，不造成運動傷害，且在重訓之外也注意到飲食部分的規劃，分別有碳循環飲食、生酮飲食、間歇性斷食，以飲食輔佐重訓，讓重訓的表現可以更上一層樓。進而也了解體脂，設定目標以及如何分配重訓菜單，讓身體可以在有規劃的訓練中雕塑出好身材。

👉第三部分則為規劃屬於網球選手的重訓菜單，因為網球使用很多腳部的運動，因此特別在腳方面進行著重，提升整體肌肉量，在運動時的表現可以更加提升。

🗣️覺得可以改進的地方：

因為時間的關係，所以僅以理論向成員介紹，如以後有空的話，可以實際操作重訓器材，將理論套用在每個成員上，依據不同的成員可以調整適合的重量與菜單。



目錄

1. 運動傷害及預防保健
 - 常見網球運動傷害
 - 基本傷口護理
 - 常見網球運動傷害防治
2. 網球設備介紹
 - 認識網球用品品牌
 - 認識各式設備-球鞋、球衣、球
 - 認識各式設備-拍線、避震器、握把布

認識網球品牌-3

Babolat

- 位於法國里昂的運動用品製造商
- 球拍運動器材的專門公司裡最歷史悠久的品牌。本來是弦樂器中“弦”的製造商。
- 1874年間建立了現代網球製造的基礎之後，發明各種球線等等，對網球發展有重大貢獻。
- 現在Babolat跟世界各地的職業選手有使用契約，只提供商品、不供代言費。即使不給與代言費，自己付錢買商品的職業選手也有很多。球拍球線龍頭地位。



TDEE = BMR + TEA + TEF

總熱量消耗 = 基礎代謝 + 運動消耗 + 產熱消耗

總熱量消耗 TDEE (Total Daily Energy Expenditure)
 體態一整天的消耗熱量，也列入每日消耗的热量。因為攝取的卡路里。TDEE，總熱量。

▶ **基礎代謝率 BMR (Basal Metabolic Rate)**
 基礎代謝率是身體為了維持性運作，在休息時消耗的熱量。基礎代謝率佔了總熱量消耗的一大部分，大約65-75%左右。
 會影響基礎代謝率的因素有：體重、肌肉量、年齡、性別等。

▶ **飲食消耗(TDF)**
 是消化食物的過程消耗的熱量，一個越吃越多將會提高TDEE，所以會消耗比較多熱量，但也是提高體態的觀念。

重訓有效提升：基礎代謝+運動消耗

<p>腿部訓練</p> <ul style="list-style-type: none"> 高轉深蹲 腿輪弓步蹲 腿推 腿臥波比跳 保加利亞深蹲 	<p>背部訓練</p> <ul style="list-style-type: none"> 過橋肌下拉 俯撐 引體向上 槳車划船 逆轉單手划船 	<p>臀部訓練</p> <ul style="list-style-type: none"> 橋式 背橋 單腿深蹲 硬舉
<p>手臂訓練</p> <ul style="list-style-type: none"> 二頭肌彎舉 滑輪三頭肌屈伸 伏地挺身 握撐 啞鈴單手推舉 	<p>腹部訓練</p> <ul style="list-style-type: none"> 膝跪舉 Trx 登山者 啞鈴坐 蹲步 	

行動組【永「網」直前！我們的網球時代！】第四次讀書會

🕒時間：2019/12/2 6:30-8:00

📍地點：四維網球場

🗣️討論形式：開放式讀書會

👥參與組員（全員到齊）：方忠怡、長島奈槻、黃令蕃、許芷寧、小林杏奈、趙雪寧、陳珮甄

🗣️主持人：許芷寧

🗣️討論內容：

本次讀書會分成兩個部分。

👉第一部分為介紹網球的基本動作。透過介紹正拍反拍截擊殺球再帶出閱讀「費德勒網球全書」的心得，讓大家可以了解球王費德勒在基本功上扎實的基礎如何在比賽上成為自己的武器。

👉第二部分為觀看職業選手的比賽影片，探討可能適合自己的打法，以及分享自己喜歡的職業選手。討論完之後大家普遍認為，乙組大專女子選手最需要的是穩定以及耐心，因此Medvedev、Radwanska等防守型職業選手的打法值得大家借鏡。

🗣️覺得可以改進的地方：

在進行本週讀書會之前應該請大家錄製自己打球的影片，藉由和職業選手的比賽影片比較，來發現自己的缺點和要改進的地方。

行動組【永「網」直前！我們的網球時代！】第五次讀書會

🕒時間：2019/12/09 9:00~10:30

📍地點：四維網球場

👥參與組員（全到）：方忠怡、長島奈槻、黃令蕃、許芷寧、小林杏奈、陳珮甄、趙雪寧

🗣️主持人：趙雪寧

🗣️討論內容：

本次讀書會分為兩個部分：

👉第一部分介紹網球擊球中常犯的錯誤，並且藉由觀賞職業球員的慢動作影片增加對正確動作的掌握度。例如在發球時的站姿種類以及在接發球時的步伐選擇。

👉第二部分介紹網球單雙打的基本戰術，幫助大家釐清對於球場空間的管理以及攻擊開放空間的策略。也了解在球場上爭取時間以及快速回到擊球路徑中央應該站的球場位置。雙打方面則介紹球場管轄範圍的劃分，並且討論在各種球路時前排球員應該站的位置。

🗣️覺得可以改進的地方：

下次可以安排成員在練習中實際模仿職業選手的回位步伐，或是設計腳步訓練幫助成員熟悉和比較自己原本的脚步。

行動組【永「網」直前！我們的網球時代！】第六次讀書會

🕒時間：2019/12/09 18:00~20:00

📍地點：四維網球場

👥參與組員（全到）：方忠怡、長島奈槻、黃令蕃、許芷寧、小林杏奈、陳珮甄、趙雪寧

🗣️主持人：方忠怡

🗣️討論內容：

本次讀書會分為三個部分：

👉第一部分介紹「內在比賽」對網球的重要性，以及練習內在比賽的四個步驟！（如實地觀察：對於比賽過程中的表現不褒也不貶；清晰的想像理想狀態；影像教學的效果遠大於口頭的教學；信任自己去執行；不要在比賽過程中給於自己過多的指示；修正調整。）

👉第二部分藉由實際練習一些書中介紹的訓練，來增強隊員對球的掌控度及專注力！（例如：彈擊練習，球員在看到對手的球彈到自己球場的瞬間喊「彈」，並在自己打到球的瞬間喊「擊」。此練習可以強迫球員盯球，達到專注力及球點控制的訓練。）

👉第三部分則透過隊員們分享實際在網球比賽場上遇到的，不管是球技或是心理上的困境，互相交流，而我也根據書中的方式分析大家遇到的情況該如何應對，提供他們改善的方向！

🗣️覺得可以改進的地方：

因為時間的關係，僅有一部分的隊員有練習到彈擊訓練，如果時間充足的話，應該錄影紀錄下每位球員的練習過程，讓他們能清楚地知道自己是否有擊球時間抓不準的問題，也可以透過影片，將自己的揮拍動作看得更清楚！



腳步

墊步 (split step)

側併步 (side step)

交叉步 (crossover step)



雙打

Click to ad



3. 信任自己去執行

- ◆ 人的行動在大腦中分為：發號司令的**自我1**、完成指令的**自我2**
- ◆ 球員常在場上對自己說：「腳動起來啊！」、「眼睛盯球！」……
- ◆ 一旦批判的腦袋開始運作，就會根據負面的想法型成自我認同！應學習信任自我2，能做出最佳表現。並且能從成功和失敗中學習
- ◆ **保持專注**：人一旦專注，思想就會安寧下來。思想保持如此，心就會平靜。

我常覺得自己不如對手

- ◆ 我們必須學習分辨自我2的內心要求，以及被自我1「放進內心」的外在要求。Jennifer Capriati：「如果我打網球會覺得害怕，我就不知道為甚麼要打了」
- ◆ 「放棄」這兩個字最能形容自認沒什麼可以失去的網球員，它不在乎結果，最後反而能盡力發揮個人表現，不在乎自我1的疑慮，能接納更深層且真實的自我本色。這是一種不在乎，也是一種不在乎；這是一種努力，但卻同時又毫不費力

四、 成員心得

小方

我是目前女網的隊長，也是這次讀書會的召集人！當初組讀書會，是希望藉由這個機會一方面讓自己從更多不同面向學習網球，一方面也讓學妹們更了解網球、希望讓她們更喜歡這項運動！結果，六次讀書會下來，收穫超乎我的預期！我更了解自己的球拍、正在尋找更適合自己的球風、知道需要往哪個方向練習更有效率！而且和隊員們感情更緊密了，更頻繁的和大家約打球！很高興參加這次的讀書會。

蕎姨

大一剛加入球隊，心態是寧可醜醜的贏也不要帥帥的輸，隨著不斷練習與經驗累積，現在希望技術與戰術同時滿足，能帥帥的贏。藉由讀書會，我們共同尋找讓自己變得更強的方式，從源頭去了解用品、拍線線種、磅數；從技術面瞭解運動防護、肌肉結構，擊球分析；再從心裡面探討比賽心境。

讀書會讓每個人投入少少的時間得到大大的成效，並且在互相討論與監督的過程裡確實執行，也增進情感交流。因為更了解彼此各方面的狀態，在比賽現場更能給予適當的鼓勵與回饋。謝謝小方召集大家成立讀書小組，讓我在遇見一群這麼好的人之餘，一起精熟這麼一項技藝。

小許

從以前到現在一直都覺得網球是很難的運動，就算加了校隊偶爾還是會有這種感嘆。這次的讀書會從技術層面到心裡面層面循序漸進的分析，讓我更了解自己的能力和，以及想要進步所需要的努力。像是我知道自己的心理素質不強，而「比賽從心開始」這本書給了我很多實質的建議，我已經迫不及待想要在下次比賽中用用看書裡建議的心法了。

平時練球因為球隊人數多，教練只有一個，很難只單獨訓練特定的人，因此也無法為大家量身訂做訓練菜單。現在透過讀書會我學會了重訓的方法、也知道自己的缺點還有基本動作、腳步的不足，因此我可以在非訓練時間和隊友們約出來互相訓練進步。透過這次的讀書會，一起解決大家的疑難雜症，一同鑽研熱愛的網球，感覺大家的感情又更進了一步，禮拜一的早起也值得了！

小島

以前我都會覺得打球就是不用動頭腦，腳步動起來，鍛鍊身體就能變強。的確，腳步和身體的鍛鍊在各個運動都是重要的，但其實贏球的核心是抗壓和毅力。

這學期很慶幸可以和一群熱愛網球的夥伴成立讀書會。雖然背景不同，但有網球作為連結縮短了我們的距離。我們常常發現自己在練習比賽落差很大，除了緊張這個因素，缺乏球技和戰術的檢討與交流是主因。因為網球和其他球類不同，比賽當下通常是孤軍奮戰，所以臨場上要一個人想戰術與對方抗衡在心境上也需要很大的意志與勇氣。在這次的讀書會，和大家更廣泛地交流戰術與技術，設備知識甚至鍛鍊身體的方法，同時也精進心裡層面的學習。這樣的學習讓我在打球時因為有更多知識含量而更有自信，也讓我在比賽時更加發揮自己的實力。

小雪

網球是一項非常難入門的運動，身為一個剛接觸網球不久的球員，除了單純練習打球之外，每一次的小組讀書會都幫助我用不同的面向去認識網球，提供我更多的方法和動力提升技術。在技術方面，透過拍影片了解自己打球的動作對我來說幫助非常大，提醒了自己還有哪些地方表現得和理想狀態可以進一步修正。而探討球員技術以及打球風格，讓我也開始認真思考自己打球的優缺點以及如何調整策略。最後一週閱讀《比賽從心開始》對於專注和心態調整非常有幫助。我在跟美國學校打單打時，雖然仍有平時常見的失誤，但是在心境上我感到非常專注而且享受比賽當下，雖然最後輸了比賽，但我覺得這是一次非常好的練習，也感到自己在心理素質上和以前相比有明顯的提升。

嘎逼

讀書會的範圍包含了很多不同類型的網球知識，想是球拍的種類，球鞋的類型，非常實用。除此之外也學到了網球的穿線技巧，而且每個人都有體驗到如何用穿線機穿出自己想要的球拍磅數。除了外在的技巧，心態上也有轉變，學會“無意識”的打球，提升自己的心態穩定度。

五、 未來展望

小許

看見自己許許多多的不足之後非常興奮，這代表我們還有很大很大的進步空間。希望透過這次讀書會大家都有找到最適合自己的打球方式！也希望對網球的熱情可以在讀書會之後繼續延續下去。大家互相督促互相磨練，每天都要進步一點點，但也不要因為打得比之前好就出現大頭症，因為人外有人、天外有天，要告訴自己目前的實力是永遠不夠的，要一直進步進步進步！最後，明年要打進大專盃全國賽！

小雪

網球這個運動讓我看到自己的許多自信和不自信，每每在比賽的當下我才發覺到原來自己在經歷不順利、挫折的時候會有的反應——憤怒、喪氣，但也讓我知道當我真心喜愛一個事物時，沒有什麼事能阻擋我持續的精進自己。網球對我來說除了單純運動之外，好像已經成為個人自我實現的一部份了。

我希望能夠一直保持對於網球的熱情，以及去學習如何擁有一個好的運動員該有的心態。最大的目標當然是可以贏更多的比賽，並且真的能在每場比賽都「相信自己，享受比賽」，享受網球帶來的快樂和成就。

嘎逼(珮甄)

因為現在已經大三了，以學生身分打網球的時間已經不多，所以很珍惜每次的練球時間，但因為網球的進步短時間比較沒辦法看出成效，所以有時候會有點氣餒，可是持續的練習跟累積比賽經驗，在長期來看是會有進步的。近期的目標是希望自己的心態可以更穩定，相信自己並更加努力練習，能夠穩定的抽球，並且打到好的球點，不是因為運氣得分，而能夠學習正確的運用戰術，調動對手腳步，製造對手空檔而拿下分數。期許自己能夠一直維持對網球的熱忱，持續練習，持續進步。

小方

大學做的最正確的決定就是加入球隊了！不僅豐富了我的大學生活、認識了一群志同道合的朋友，還帶走了一項可以做一輩子的運動。期許自己就算未來進入職場，也不忘現在愛網球的初衷，打一輩子的球！

小島

明年的大專盃是我的最後一年比賽。大四的我們都希望能像以前學姐一樣打出好的成績。除此以外更希望學妹能跟上我們的腳步，更真心愛網球。雖然網球經常被認為是個人的運動。但我們有隊友，能一起進步從來不孤單。希望球隊作為團體可以一直一起走下去，也希望自己可以將所學和所經歷的好好傳承給其他學妹。

蕎姨

因為讀書會，我們開始錄下自己打球的影片，最剛開始只是為了檢視動作，到後來發現自己也可以藉由觀摩他人的影片習得更多戰術應用。
練球是一輩子的事，希望以後我們也能維持這個習慣，定期檢討自己練球或比賽的新影片，不斷修正、不斷進步，大家一起成為更好的自己。

小林

經由總共六週的學習之後，我個人之後特別需要努力克服的，是不專心與緊張的心理問題。但不要給自己太大的心理壓力，我們有自己的樣子和步調，無須跟大家比較。
通過這次讀書會，希望慢慢找自己最適合的網球道具、好好熱身防止運動傷害，利用從讀書會學到的網球技術好好努力練球，一起邁向大專盃冠軍。

秉著實驗心態投入這次的讀書計畫，努力尋找適合乙組網球選手的進步方法。

憑藉大家的付出和積極，各自盡最大努力尋求資源，無論是請教前輩或是上網找資料、翻閱書籍、報章期刊、甚至網球評論，讓參與的大家經歷站在巨人肩膀上的幸運。

未來希望這個計畫能繼續下去，讓女網的其他人、男網，甚至是所有在政大對網球這項運動有好奇心及熱忱的人們，都有機會領略這項運動競技的美好與親自投入其中的種種成就與感動。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 1 學期讀書及學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	人際關係 GPS	
小組計畫主題 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 學習力 <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 行動力 <input type="checkbox"/> 經典閱讀	
小組召集人/系級	洪昇/政治三	
小組閱讀主題		
小組成員 系級/姓名	國貿三	高仲凱
	政治三	鍾文驊
	法律三	洪淳軍
	民族四	黃昱

目錄

一、計畫動機與目的

人際關係可謂大學生在四年裡重要的課題之一，在這段期間尤其同儕關係在眾多人際互動中最常被提及，身為一位大學生，如何在課業之外取得人際關係與學數表現的平衡一直是常見的煩惱。透過這次讀書會，我們從書目設計上取自人際互動中各種面向，透過六次的讀書會試著分享個人在面對同儕時不論是對外、同時也回到內心思考人際關係的定位。

二、選讀典籍

人際關係心理學、瞬間親和力、深度洞察力：克服認知偏見，喚醒自我覺察，看清內在的自己也了解別人如何看待你、觸動人心：非暴力溝通的 27 個練習：學狼發洩情緒，像長頸鹿一樣用心傾聽、朋友這種幻想：社會學家教你不被人際關係困擾的 8 堂課。

三、活動回顧

1. 進行方式

讀書會參與者透過個人的選書，經過討論後決定書目及編排，以上下相成的脈絡串連每一本書，每一次的讀書會都以一本書做為主題書目，由分享者作為主講人撰寫介紹內容，為其他組員講解書中內容，在此安排下每一位成員都會擔任到書目的介紹者，另外在發表會前舉辦一次開放性讀書會，邀請有興趣的朋友來聽取成員們的分

享。最後由沒有介紹到書目的同學擔任成果報告書的撰寫者，將設計過的書目脈絡反映到報告書中。

2. 執行時程

1	108/10/8	1800-1930	圖書館洞	人際關係心理學
2	108/10/15	1800-1930	圖書館洞	分工
3	108/10/22	1800-1930	圖書館洞	從同儕關係中獲得解放
4	108/10/29	1800-1930	圖書館洞	從言行中參透同儕關係
5	108/11/19	1800-1930	圖書館洞	回到內心訴諸同儕關係
6	108/11/26	1800-1930	圖書館洞	處理人際上的桎梏
7	108/12/2	1800-1930	圖書館洞	發表前小型開放分享會

3. 活動剪影







四、實際成效與綜合檢討

1.我們本學期的讀書會皆是採用經典閱讀的模式去做運作，多數成員也擁有人際關係中的煩惱，成員的選書其實一部分反映了自己面對的問題，在研讀書目、將書目概念編撰成介紹內容的過程中對分享者來說也是再一次梳理問題的機會，與此同時也讓其他成員參與分享者所面臨到的狀況，除了書面內容之外也建立成員彼此的互相瞭解。

2.我們整組認為這次的讀書會運作教發中心給了我們很多發揮的空間，包括了運作模式、選讀內容等等的，也在我們沒有想法的時候給了我們很多的建議，總體來說我們覺得教發中心目前沒有什麼地方需要做改變，保持現狀就好！

五、成員心得

高仲凱：本次讀書會是我參加的第三次讀書會，在成員討論下挑選大學生涯中常常遇到的人際關係作為題目。在分享過程中，因為每個成員在人際關係上的觀點、立場不盡相同，也讓我們問題討論的成效出乎意料地好，超越前兩次讀書會經驗。在本次讀書會的選書下，我們也很好地運用書中的概念將人際關係的脈絡以我們的方式解構：在分析人際關

係的時代性、確立年輕族群的人際互動模式之後，後續兩至三次讀書會的主題便放在實務的人際互動模式探討中，除了教條式分析面部表情、肢體習慣之外，我們也進一步探討行為背後的心理因素，更運用實務案例來討論自身的人際經驗。本次的讀書會選用比以往更容易貼近的主題，大大地提昇了討論以及分享的效益，對於成員來說，透過分享也讓我們便於從不同觀點審視人際關係這個「一千個人就有一千個說法」的萬花筒。

洪淳軍：人際關係，是現在也是一輩子中必須學習的技巧。或許有人天生人緣好、有人天生不善言辭，但如果根本不在乎，其實人際關係如何都沒有對錯。

不過身為一個現代人，縱然與過去的人相比，現實生活中的聯結性已大幅降低，但只要是人就必須與人接觸，如果不與人接觸，多少都會感動孤獨感。

本次討論的主題是著重於大學生活中所遇到的人際問題，討論中可以知道每個人對於人際關係的期待都大不相同，這可以歸咎於過去的生活經驗以及如何解讀。舉我而言，曾經對於訊息都已讀不回感到頭痛，但在討論時可以知道，大家對於這個現代問題的感覺與我差異很大，例如仲凱提到可能因為對象而有不同反應，並非每個人都需相同期待；文驊則提到可能會以相同模式回應對方，以達到對話的平衡；書中則提到，應該給與對方空間等等方式。

經過這學期的討論，我自己所得的最大心得：

在人際關係這條路上沒有對錯，常常設身處地，可以為你帶來好處（他人的好印象）；常常與人溝通，了解自己的期待是否過當，也可以減輕雙方的壓力。而最好的學習方式，就是走出書本與他人練習、互動，而本次的讀書會無非是我們5個組員互相練習的一個機會及方法。

鍾文驊：人際關係是無論過去、現在或未來都會面對到的課題。我們修正或取法過去的互動模式，面對當前的人際狀況，進入一段未來的關係。它貫穿時間，緊緊著行為者自己的人生樣態。因此人際關係的討論是有其意義和重要性的。

在大家的分享中有一些批判思考，大家可以發現書的內容有一些不足，並認知到書具有參考價值，但並非完全等同於真理。當大家以自身的經驗來驗證書中的理論時，發現涵攝的過程並不全然順利時，我們便

認知到了這件事。

書中的內容中之所以無法涵括所有個案狀況，除了本身的篇幅關係和觀察視角而具有侷限性的外，還有一個原因是因為撰文年代久遠的關係。此又讓我們認知到一件事情——外在環境的變化影響了人際溝通的方式。隨著科技發展，溝通的方式發生了轉變，彼此之間多半用電子產品溝通，而非直接互動。這使得書中大量著墨的篇幅失去了效度。

最後是感謝的話，很榮幸能參與這次的讀書會，讓我能聽到別人的互動經驗和接受到一些新的想法。

黃昱：人際關係應該是每個時代都會遇到的問題，然而我們出生於如此資訊爆炸的年代，學會如何看待人際關係、培育以及實際操作都是十分重要的。

這次的讀書會分享對我而言收穫十分豐富，雖然已經進入大四，對大學的人際關係已有頗為成熟的見解，但接下來準備畢業，就業或是研究所，在我們討論的書目中也提到場域對於人際關係的影響，也看見了不同的作者和各位同學們不同的觀點，在我們的討論中很重要的一點是觀察，「觀察」之所以重要，我認為更可將其口語化為在意、細心，對外到觀察，對場域、人、事、物等等的觀察，對他顯性的觀察，以及心理的觀察，再者對於自我的觀察，我認為這會是最重要的一環，也同時是我們最能掌握的一個元素，但當然我們的討論中最常會爭辯的就是所謂的社會化，是否在追求人際關係的同時，是在被迫社會化呢，而在現代這麼多所謂的厭世人士，也許就是抵抗社會化的潮流所產生，而他們讀到的人際關係法則又是什麼呢？這是書本中不曾提及的，我也認為，人際關係是一堂不會停止的課程，也許說這學期我們在研究、討論，不如說我們透過這次讀書會更認識彼此，也更認識自己，很開心有這樣的機會和大家相聚分享，希望未來還能繼續在讀書會中交流。

洪昇：這次的讀書會很開心教發中心給了我們這次的機會，也謝謝我的組員們跟我一起參與到最後，這次我們選讀的是人際關係類別的書籍，以前覺得人際關係的書就是重疊性很高的，且讀起來很枯燥乏味，但這次組員們給的書籍我覺得打破我的迷思，因為我覺得意外的有趣，像是非暴力溝通的 27 個方式，他在裡面細分了很多不同的處理方式，讓你在遇到衝突的時候可以有更多圓滑的方式去處理，而不是一味的去

與人發生衝突。

這次的開放性讀書會雖然只找來了一個人，但是這位朋友很勇於去跟我們分享他的故事，以及在聽我們這學期吸收到的人際關係之後去再給我們回饋，並分享更多有關我們在書籍中討論的東西套用在他的生活之中，總言之很謝謝他的分享，以及我的小組成員們。

六、未來展望

我們小組希望在經過了這學期的努力之後，除了在書中與討論之中應用到學習到的內容以外，最重要的是以後可以在校園生活中、職場上都能應用到，對自己的未來生涯可以能有效的幫助。除了所說到希望可以學以致用以外，我們大家對彼此的合作默契感到很滿意，我們都一致認為希望下學期還是原班人馬一起開設讀書會，為自己的課外活動增添一點色彩，我們在最後一次讀書會結束之後也已經開始在尋找我們下學期的主題了！在最後也希望我們在報告日那天會有很好的發揮，讓我們這學期努力的成果可以讓評分教授感受到。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 1 學期讀書及學習行動小組成果報告 書

小組編號	3	
小組名稱	社會變遷應變小組	
小組計畫主題 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 學習力 <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 行動力 <input type="checkbox"/> 經典閱讀	
小組召集人/系級	羅倩如/資科四	
小組閱讀主題	藉由網路媒體識讀了解如何培養同學們的國際化視野、身為公民的社會正義以及科技的現今應用與未來發展。	
小組成員 系級/姓名	斯語四	丁希彤
	新聞四	趙芳瑀
	法律四	楊雅涵
	中文四	梁汝光

目錄

一、計畫動機與目的

在這個世代，我們該如何因應瞬息萬變的局勢呢？只有努力吸收各個領域的知識，並結合專業領域的技能，才能使自己擁有更多的彈性、發揮更多的可能，進而在社會快速變遷的現代，找到一方立足之地，隨機而變。另外，更要把握每個機會踏訪世界上的每個角落，實際觀察、體悟民間風情，使書上的知識能與生活有更多的結合。

組員們皆來自不同科系、不同領域，希望藉由讀書會能夠吸收跨領域知識，培養博雅精神、國際觀，滿足各組員的求知慾，接觸自己不熟悉或從未接觸過的專業。除此之外，也期望能夠釐清一些因為不熟悉專業領域而產生的迷思，並在有朝一日想深入研究時，得以找到更為合適的方式入門學習。

二、選讀典籍

書名	演算法的樂趣
作者	王曉華
出版社	碁峰
出版日期	2015/10/02
選讀原因	藉由有趣又淺顯易懂的題目，讓不同領域的學生也能腦力激盪，並藉此更了解資訊領域內典型的演算法類型。

書名	後真相時代
作者	海特·麥當納
出版社	三采
出版日期	2019/10/18
選讀原因	在這個資訊爆炸的時代，該如何分辨新聞的來源以及資料的真偽？此書提供了許多案例分析，以及一些理論解說，我們希望藉由閱讀此書，具體認識媒體識讀為何物，我們又該如何培養？

書名	俄羅斯文學風貌
作者	歐茵西
出版社	書林出版有限公司
出版日期	2007/01/01

選讀原因	希望透過認識俄國文學，了解俄羅斯這個神祕的國度，一探究竟俄羅斯的文學特質、作家思想、作品內容以及蘊含其中的民族特性。
------	------------------------------------------------------------

書名	不完美的正義:司法審判中的苦難與救贖
作者	布莱恩·史蒂文森
出版社	麥田
出版日期	2016/06/04
選讀原因	透過美國律師執業的真實故事，能夠進一步去思考法律和正義的意義，且可對比台灣，再做更深一層的省思。

三、活動回顧

1. 進行方式

每次讀書會前，所有組員將預先閱讀文本。讀書會進行時以投影片作為主要講解方式，必要時會印製講義輔以說明，最後會由主講人帶領進行問題討論，並總結此次讀書會的重點以及自由提問等。

2. 執行時程

次數	日期 (年/月/日)	開始時間 結束時間	地點	研討主題
1	10/16	18:00~20:00	自強9舍D區 交誼廳	程式世界
2	10/22	18:00~20:00	自強9舍D區 交誼廳	青春熱血單車環島!
3	11/12	18:30~20:30	自強9舍D區 交誼廳	Made in Russia!
4	11/19	18:00~20:00	自強9舍D區 交誼廳	日本文化
5	11/26	18:00~20:00	自強9舍D區 交誼廳	傳播那些事
6	12/03	18:30~20:00	自強9舍D區 交誼廳	與自身相關的法律問題淺談

3. 活動剪影



梁汝光一和丁希彤及其他 3 人 · 10月17日 ·

**青春熱血單車環島！
——實體讀書分享會**

讀書小組：社會變遷應變小組
時間：2019/10/22(二) 21:30
地點：自強九舍D區交誼廳
討論主題：青春熱血單車環島！

開頭要先感謝我的幾個高中死黨們，沒有他們我一個人也完成不了環島的旅程，更不會有這個機會和大家分享經驗。

莎士比亞曾經說過：「青春時代是一個短暫的美夢，當你醒來時，它早已消失得無影無蹤了。」有些事情，如果青春的時候不做，恐怕一輩子都不會去做了。

好比說穿著制服在海邊踏浪，好比說念粉的在老街上種人頭，好比說騎車在筆尖上指著未來的模樣，我想每個人都有一個足以代表自己青春的那個瞬間，關於自己，單車環島就是我和我的好友們最遙遠的其中一個青春旅程！因此，在這個讀書會裡我會分享從想像、監製到成真過程中我們是如何準備的，發生的個個感還有我的經驗、想法及感受，歡迎有興趣的前來聆聽，也很期待能與聽見更多不同的青春故事。

**青春熱血單車環島！
——實體讀書分享會**

讀書小組：社會變遷應變小組
時間：2019/10/22(二) 21:30
地點：自強九舍D區交誼廳
討論主題：青春熱血單車環島！

你 · 總雅誦 · 丁希彤和其他27人 16則留言 3次分享

👍 讚 💬 留言 ➦ 分享

← 開放讀書會宣傳文件

四、實際成效與綜合檢討

藉由這學期讀書會的討論，消除對於俄國、日本文化之迷思，對俄國、日本的歷史背景和現今的狀況能有更多的認識與了解；並且學習在資訊爆炸的現今社會下，如何判斷媒體的消息來源，以及因應未來世代的劇烈變動。對於資訊科技領域能有較完整的初步概念，了解時代趨勢；也藉由法律相關的討論，深入思考並學習如何保障自身權益；最後，結合環島台灣體悟到的心路歷程、觀察到的鄉土民情，使同學們不只擁有知識，更具備了面對未來不定性的軟實力，完全符合本讀書會對於同學學習力上的提升與追求。

讀書小組運作上，覺得不管是助教資源，抑或報帳流程，都能確實地給予讀書會運作上的實質協助。在同學自主學習的過程，能有合適的外力提供協助，是非常棒的資源。感謝教發中心！

五、成員心得

新聞四 趙芳瑤：

參與了這學期的讀書會後，感受到知識所帶來的力量極其宏偉壯闊。每週的讀書會分別由不同科系的成員分享相關領域的知識，從這幾次的讀書會獲益良多，聽聞了許多從前不知道的事，也藉由同儕間的互相交流，加快了吸收新知的速度。此外，當自己在準備自身領域的相關素材時，會因為扮演的角色不同，而有換位思考。當自己是坐在台下的聽眾時，我們只需要知道自己是否了解。然而，當我們變成台上的講者時，我們所要顧慮的便是台下的每一個聽眾，需要大致評估聽眾對於講題的了解程度、聽眾想知道些什麼等。這一個過程不僅讓自己反芻先前所學是否透徹，更是促使自己思考及促進解決問題的能力。

很感謝小組成員們每週用心的準備，讓大家能在輕鬆無壓力的環境之下獲取新知。期許我們未來都能夠保有應對快速變遷的社會的能力！

法律四 楊雅涵：

很開心能參與了這一學期的讀書會，因此而接觸到了很多跨領域的知識，也藉由討論瞭解了不同的想法。像是在俄國文化的那次讀書會上，我們就討論到了俄國文學、歷史，也談到俄國人的民族性，去俄國觀光需要注意什麼等等，對我來說就像是揭開了俄國這個神秘國度的面紗，以前對它僅只有課本上了解，如今能夠透過斯語系的同學講解，也就更深入的能去思考文化上的差異，或是破除過去曾有的迷思。我自己所帶領的日本文化也讓我多了許多不一樣的看法，自己在念日本文化的課程的時候，就會習慣以這個專業的方式來思考，但透過和不同科系的同學討論，就獲得了可能完全不一樣，或以前完全沒想過的觀點，我想這學期參與讀書會真的令人感到很充實。

中文四 梁汝光：

在一連串的讀書會活動中，我們每個人都嘗試當了講師，將自己的專業或知識分享給組內的同學，也在一次次的分享當中，扮演一位好的聆聽者，雖然只有短短的幾個小時，我們卻充分的進行討論與思考，在不同的領域裡鑽研反思。很開心可以參與這個讀書小組，除了不同國家的文化，也吸收了不少法律知識，以及程式語言的撰寫，能夠在這麼多的領域中學習與討論，真的是一個非常棒的體驗！

斯語四 丁希彤：

參加了這次的讀書會，可說是收穫滿滿、教學相長。組員們分享了自己專業領域的知識，讓大家瞭解了傳播、資訊、法律、阿拉伯文化等自己以前沒接觸過的領域。除了獲得新知外，為了向組員介紹俄羅斯文化及文學，我又再次複習以前老師所教的文學知識，並翻閱許多書籍，只為了將正確的知識分享給大家。在準備的過程中，我自己又從中學習到許多的新知識，也發覺自己以前從未注意過的細節，或是對俄國作家的文學作品有新的體悟。很謝謝大家這學期的付出，也很開心有機會能向大家介紹俄羅斯！

資科四 羅倩如：

因緣際會發現學校有提供自主學習讀書小組的資源，進而積極的邀請朋友和我一起在忙碌的生活中，額外花其他時間學習重要的知識。藉由每個人擅長的領域不同、經歷不同，進而達到事半功倍的學習效果。不管是對於傳播領域有更深入的了解、對於世界重要大國的歷史文化背景、現今概況、風俗民情認識的更加透徹，對於個人意志能力上如何訓練也有更多的想法；也在傳遞自身專業領域知識的籌備過程中，更多的內化、精煉。儘管只有短短六次的讀書會，不論是與會情感，或是知識領域，都有不可言喻的成長與茁壯，有幸能成功籌組讀書會真是太好了！

六、未來展望

新聞四 趙芳瑤：

身處快速變遷與競爭激烈的世代，我們不僅要專精自己鑽研的領域，更要廣泛涉獵不同的領域以應變日趨複雜的分工體系。然而，比起在學校的時間，身處職場的時間更長，因此，想要學成幾項專業知識便一勞永逸怕是不太可能的事。本讀書會，如讀書會名稱所示，旨在培養成員面對不同領域專業知識時能有接受新知的包容度並拓寬自己的視野。我們期許自己未來即便接觸某些專業領域的可能性不高，亦能以宏觀的角度看待不同領域的知識。

中文四 梁汝光：

未來若有機會，我想我們組內還是可以彼此分享所學，不一定需要讀書會這樣的形式，只要想討論或有疑問，隨時隨地我們都可以彼此互助或探討，也期望未來自己可以運用這幾次讀書會所學到的內容，應用到生活當中，成為自己帶著走的能力，甚至再幫助到其他人。

斯語四 丁希彤：

學海無涯，知識永遠學習不完。這次的讀書會啟發了我對各個領域的興趣，同時也產生了許多疑問。若下學期有機會，希望這個讀書會能再續前緣，讓各領域的主題都能加深加廣，並且心中的疑惑能獲得解答。

資科四 羅倩如：

僅僅只是大學四年級同學互相交流，也能受益良多。俗話說「教學相長」，感謝學校提供的資源，也期待如果下學期還有機會籌備讀書會的話，可以邀請更多不同領域的同學，進行更多專業領域上的淺談分享，增加同學面對變動世代的軟實力。同時，也期許所有成員，在人生的路上，也都能把握每個機會學習、分享與自我成長。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 1 學期讀書及學習行動小組成果報告

書

小組編號		
小組名稱	藝術治療讀書小組	
小組計畫主題 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 學習力 <input checked="" type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 行動力 <input checked="" type="checkbox"/> 經典閱讀	
小組召集人/系級	黃韻軒 / 廣告四	
小組閱讀主題	藝術治療 / 心理諮商治療 / 心靈成長	
小組成員 系級/姓名	黃韻軒	李彩媛
	湯清綸	莊雯惠
	胡皓棻	
	陳尚君	
	邱厚文	

目錄

一、計畫動機與目的

此讀書會由三位傳院同學發起，我們分別來自新聞、廣電、廣告三系。

因為修習傳院的畢業製作，預計以藝術治療為題材，展望未來的工作和學習領域也將在藝術治療領域深耕。我們三人在過去兩年，參與許多關於芳療、書寫、繪圖等藝術治療的工作坊，累積不少參與其中的體驗，但察覺自己理論基礎的不足，因此選擇一些書目，並透過發起這次的讀書會，找到了不同專業領域的同學，預計一起研討書中內容與自身的連結。讀書會將注重在經驗分享，希望可以用不同角度看相同事件，期待對藝術治療發展出更全面的思考，也透過分享各自的人生經歷，聽到個體的生命故事，相信這些都會成為厚實我們畢製的重要能量。

二、選讀典籍

書名	療癒，從創作開始：藝術治療的內在旅程
作者	Pat B. Allen
出版社	張老師文化
出版日期	2013/04/12

<p>選讀原因</p>	<p>本書作為讀書會第一本閱讀，讓小組成員初步了解藝術治療的概念。作者以自身經歷為導引，分享自己進行影像創作，並藉此突破心中的陰暗面，最終重新找回內心平衡與生命意義的心情故事。希望可以藉由此書作為讀書會的暖身，引導大家由作者的心路歷程繼續延伸，展開自己生命故事的分享。</p>
--------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>書 名</p>	<p>療癒寫作：啟動靈性的書寫秘密</p>
<p>作 者</p>	<p>娜妲莉·高柏</p>
<p>出 版 社</p>	<p>心靈工坊</p>
<p>出版日期</p>	<p>2014/6/6</p>
<p>選讀原因</p>	<p>選擇此書第一個原因是《療癒寫作》是作者身為作家、書寫教練和覺知導師所累積的智慧而成的無價結晶，本書可以帶領我們一窺寫作的力量。第二原因是期待讀書組員跟著這本書的節奏，逐步體會書寫，並在小組聚會時分享書寫的感受，讓大家在忙碌的生活中回到當下，更專注於內心。在直覺中書寫，讓人獲得冥想般的平靜喜悅。書寫練習本身就是一種信仰，它涉及一種生活態度與方式，一種直心的修練，藉著書寫，藉著覺察的喚醒，藉著與生活的聯結，最終達到利人</p>

	利己的目標。
--	--------

書名	我的人生在哪裡？——和 22 位法國心理醫師談心
作者	Christophe André
出版社	聯經出版公司
出版日期	2016/11/18
選讀原因	這本書裡，由心理醫師娓娓道出自己的經歷與內心世界。他們真實的故事、遭遇的煩惱、心中的疑問與付出的努力，發人深省、也令人深受感動。他們透過自己的人生境遇，卻訴說著你我的故事。期待讀書小組可以跟隨著心理醫師的回顧往昔，進一步思索自己面對心理諮商、助人的價值觀；因為心理醫師的工作讓他們能夠窺探人類起心動念的奧秘，所以他們的故事能幫助我們更了解自己，幫助我們勇於改變、快樂生活。

書名	身體不說謊——再揭幸福童年的秘密
作者	Alice Miller
出版社	心靈工坊
出版日期	2015/07/13
選讀原因	讀書小組在關注藝術治療方面的療愈工具（如書寫、繪畫、戲劇等）時，也應該了解藝術治療參與者可能的創傷形成的原因。因此選擇本書，期望由兒童童年經驗切入創傷原因，探究其對於內心及成人行為的影響。兒童福祉的心理學家米勒在本書中提出，童年受虐經驗對當事人的健康戕害極深，就算內心否認，身體卻會洩露祕密。米勒分析了眾多著名作家與當代個案的病史，她發現，以孝順為名而壓抑、甚至虐待兒童的「黑色教育」，將在身心

留下一生的傷疤。透過這本書，小組成員也將更了解自己的生命經驗與外在表現之間的關聯性。

三、活動回顧

1. 進行方式

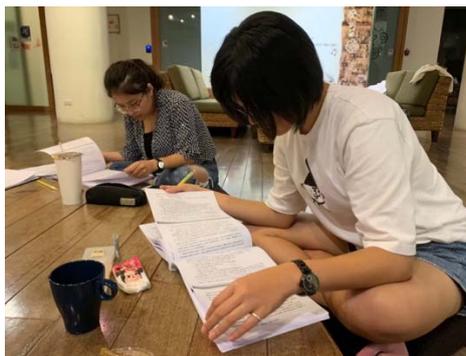
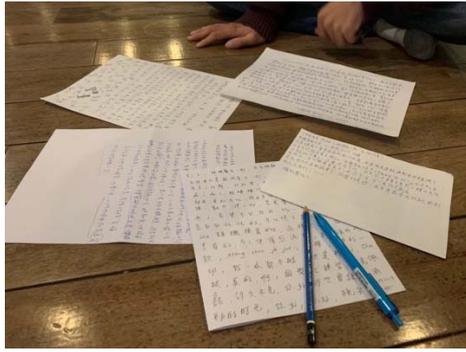
預計兩週一本，每本書依照章節，每人平均分配報告幾回章節，每一章節討論由負責報告該段落的人先進行簡單的章節摘要，再由全組組員給予心得回饋並討論交流。讀書會進行之後，再討論文本之外依據需要，增加了許多體驗的環節，例如書中提到的自由書寫、靜坐冥想、畫圖創作、體驗塔羅牌等。上述實際操作，讓我們親身體驗到藝術治療在操作上引導的重要性，以及投入的要領。組員在體驗時都感到期待，也回饋許多在體驗過程中的感受。

2. 執行時程

次數	日期 (年/月/日)	開始時間 結束時間	地點	研討主題
1	108/10/4	18:30~21:00	藝文中心 3F	我的人生在哪

			創意實驗室	裡？——和 22 位法國心理醫師談心
2	108/10/18	18:30~21:00	藝文中心 3F 創意實驗室	療癒寫作：啟動靈性的書寫秘密
3	108/11/15	18:30~21:00	藝文中心 3F 創意實驗室	療癒，從創作開始：藝術治療的內在旅程
4	108/11/22	18:30~21:00	藝文中心 3F 創意實驗室	療癒，從創作開始：藝術治療的內在旅程
5	108/11/29	18:30~21:00	藝文中心 3F 創意實驗室	身體不說謊——再揭幸福童年的秘密
6	108/12/6	18:30~21:00	藝文中心 3F 創意實驗室	身體不說謊——再揭幸福童年的秘密

3. 活動剪影





四、實際成效與綜合檢討

本次讀書小組的進行過程中，符合我們的小組計畫主題——學習力、創造力與經典閱讀。原先預設讀書會將給予我們必至上的靈感，但後來發現小組成員間的心靈上的交流與支持才是這學期最重要的收穫。每週和大家聚在一起，我們透過討論主題，牽引出各自人生中曾經或正在面對的煩惱或困擾，有家庭溝通、問題、人生規劃等問題。大家總會不吝惜丟出自己的想法，提供更多視角來看待同一件事，給予對方支持，也從別人的困境中照見自己。

本學期的藝術治療讀書小組，充分發揮了我們自主學習力，從時間到讀書會流程，都保持彈性，隨時做調整與改進。因此，在讀書會後期刪減部分書目，兩週一本的速度進行討論，讓內容有更多時間來深入討論。

我們實際操作藝術治療的工具，在組員們的創作中看見創造力與無限想像力。

我們閱讀了四本在藝術治療領域中挑選出來的書籍，透過摘要的方式，讓大家省力的閱讀，也聽到不同組員對於相同文本的詮釋。

五、成員心得

- 會計四 李彩媛

還記得當初看見交流版在徵人時，當下沒有猶豫就私訊了讀書會負責人-韵軒，身為商院的一份子，拋開個案分析、市場調查，這次

讀書會所主打性質令我非常驚艷也令我想一探究竟。在 6 次讀書會中，每一個體驗都相當新鮮，除了閱讀指定書籍時，我們也嘗試了團體靜坐、自由書寫、圖畫、算塔羅等等，但對我來說最重要的是，有這群夥伴一起溫暖的聆聽、分享彼此的故事。永遠記得參加每次讀書會前的雀躍，能認識這群夥伴，和他們訴說著內心很深層、不願坦白的自我，然而我知道在他們面前可以不用過度包裝，我才知道原來做自己是件如此快樂的事情，或許就是這次讀書會對我的意義！

- 社碩四 邱厚文

在生活面臨低潮和論文壓力罩頂的情況下，遇到了這個讀書會。能夠在寫作論文之餘，有其他非關論文的書可以讀，本就是一件療癒的事；而能和這麼多人一起分享讀後心得，更是相當幸福，也讓我安然度過低潮。即便稱是稱作讀書會，也確實是在讀書，但我們也遵循這些書的許多主張，即要我們「去做」，也就是按照書中所建議的方式去實際地冥想、書寫和繪畫；這也讓我們的讀書會更像是工作坊，也因此更豐富了我們的體驗。對許多人來說，探索自我或許不是人生中那麼必要的一件事；但也因為這樣，能認識一群對各式各樣自我探索方式感到興趣，且可以一起從事相關活動的朋友，是我在藝術治療讀書會最大的收穫。

- 新聞四 胡皓棻

作為讀書會的主揪之一，一開始會覺得自己好像必須為大家帶來一些什麼而感到些許緊張，但漸漸地放下了這些念頭和大家認識以後，變得能夠和大家放鬆地討論、分享和傾聽才是最重要的。儘管自己由於過於忙碌而沒辦法把每一本書都完全吸收，但藉著和大家討論，瞭解大家關注的不同方面，甚至是大家各自擅長的領域的知識，都是一個人讀書所無法得到的。因為大家來自的背景不一樣，所以藉此也收穫了很多以前沒那麼瞭解的知識，十分有趣。

藝術治療是一個覺察、進而瞭解並且接受自己的方式，而要持續練習著保持真實，是我學到最重要的部分了。

- 廣電四 湯涓綸

一開始以為會需要讀很多可怕的心理學理論，但事實上我們做更多的，是交換彼此的想法，並且對自己誠實。

覺得藝術治療是一個可以被實踐在很多地方的學問，藝術治療不是生硬的理論，而是有溫度的、甚至是流動並活著的，藝術治療與我們的距離感比想像中還近，因為它依著人而生，發生在人身上，也因人而結束。

這大概就是這次讀書會給我最大的新認知，覺得很受用。

- 廣告四 黃韻軒

第一次參與學校的自主學習計畫，並且擔任召集人。雖然在準備與溝通過程中，有許多細節要注意，但很感謝學校願意提供我們這個計畫來申請經費，讓大家在影印的支出上不用煩惱。然後，也覺得這次的讀書會辦得不錯，規模雖然小，有讀書會的禮拜五卻成為快樂的心靈支持。

六、未來展望

- 新聞四 胡皓棻

當初會舉辦這個讀書會最主要的原因就是希望可以在未來成為一個藝術治療師，想要藉此閱讀更多相關的書籍，我想經過了這個讀書會，想繼續往這條路的信念變得更堅定了，希望可以在這條路上走得更遠，更真誠地面對自己與他人，也幫助他人可以變得更美好，一定是一件很美的事！

- 會計四 李彩媛

本來一開始目的是因為想要考心輔所，因此參加讀書會希望能認識相關的夥伴及更了解諮商知識。但我後來發現這些諮商、心理治療、藝術治療的書籍，是每一個人都可以嘗試的內容。這世界上有太多我們過不去的片段，但透過這些方法、知識的習得，能以更同

理的角度去看，這世界上或許能更美好、更好過些。

- 廣告四 黃韻軒

讀書會結束後不一定會繼續深入藝術治療領域的專業知識，但是透過這次機會，認識了不少藝術治療的工具，我相信往後就算沒有以藝術治療師為生，這些工具對自己在生活中面對困境時，都能陪伴自己度過。小組組員也約好之後有機會可以繼續延續這個讀書會，感到蠻期待的，希望讀書會的存在都可以讓大家獲得許多大大小小的收穫！

- 社碩四 邱厚文

雖不像一部分成員，起初是因為要攻讀相關的系所而來，但在讀書會對於各種廣義的藝術治療取徑的認識，也更加深了我對這個領域的興趣。作為一個社會學的學習者，這個讀書會開啟了我對藝術治療的社會學想像，若有契機，或許可以在日後更深入探索，甚至發展相關的研究。

- 廣電四 湯涓綸

就讀廣電系常常會需要進行創作，創作無非就可以是一種藝術治療，希望將藝術治療融會貫通於往後的創作中，透過作品去治療這個厭世社會中更多受傷的心靈，如果真的能做到這樣，大概就是創作者們的美的美夢成真吧！

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 1 學期讀書及學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	阿歷暢遊金庸世界	
小組計畫主題 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 學習力 <input type="checkbox"/> 創造力 <input type="checkbox"/> 行動力 <input checked="" type="checkbox"/> 經典閱讀	
小組召集人/系級	沈冠廷/歷史二	
小組閱讀主題	研讀金庸小說中的經典劇情與內容反思	
小組成員 系級/姓名	阿語二/江昱杰	
	阿語二/李其璟	
	歷史二/蘇羽桐	
	歷史二/吳致德	

目錄

一、計畫動機與目的

由於查良鏞先生在去年 10 月 30 日過世，本計畫實施階段正好會經過其逝世一週年，為了緬懷這位武俠小說界的一代大師，因此想藉由這次讀書學習行動小組計畫的機會，再次研讀金庸大師的武俠作品集，希望能讓成員們更加深入地投身於金庸武俠小說的故事情節中與其背後暗藏的喻義。

二、選讀典籍

書名	射鵰英雄傳
作者	金庸
出版社	遠流出版社
出版日期	1996/08/19
選讀原因	此書為金庸先生所著之書籍中，最為知名的作品之一，此書中亦有許多經典之處，值得細細研讀

書名	天龍八部
作者	金庸
出版社	遠流出版社
出版日期	1996/08/19
選讀原因	此書為金庸先生所著之書籍中，較為知名的作品之一，此書中部分表達了佛家的哲學思想，值得細細研讀

書名	笑傲江湖
作者	金庸
出版社	遠流出版社
出版日期	1996/08/19
選讀原因	此書為金庸先生所著之書籍中，較為知名的作品之一，此書暗中寫出中國傳統士大夫的一些傳統思想，值得細細研讀

書名	俠客行
作者	金庸

出版社	遠流出版社
出版日期	1996/08/19
選讀原因	此書為金庸先生所著之書籍中，較為知名的作品之一，此書中帶有不同於《天龍八部》中的哲學思維，值得細細研讀

三、活動回顧

1. 進行方式

討論前一週，召集人會告知大家指定閱讀段落，討論時大家再提出對那段落的想法或心得，召集人最後在統一大家的想法後，引導大家深入領略這段落中的經典之處。

2. 執行時程

次數	日期 (年/月/日)	開始時間 結束時間	地點	研討主題
1	108/10/27	11:30 13:00	莊一交誼 廳	《笑傲江湖》中的經典情節
2	108/10/29	18:00 19:30	商院中庭 木桌	《俠客行》中的經典情節
3	108/11/10	11:00 12:30	莊二交誼 廳	《天龍八部》中的經典情節
4	108/11/15	19:00 21:30	莊二舍宿 舍	《射鵰英雄傳》中的經典情節
5	108/11/19	19:00 20:30	莊二交誼 廳	《射鵰英雄傳》中的飲食
6	108/11/26	19:00 20:30	莊二舍宿 舍	《天龍八部》與《俠客行》 中哲學思維之比較

3. 活動剪影



四、實際成效與綜合檢討

1. 我們這次預定的主題是經典閱讀，而我們實際執行完六次讀書會後，參與同學們都對於金庸小說這套經典叢書，有了更深的了解，也讓之前沒看過金庸的參與同學對於金庸小說產生興趣。因此我們這次的讀書學習行動小組對於金庸小說的討論、分享算是有達到我們當初此讀書學習小組的預設主題，讓大家都對金庸小說此經典書籍都有更加深入的了解
2. 而本次讀書會，我覺得我們在執行上可以再做改善、加強的是在閱讀份量上可以改成將整本書拆成各個段落，讓成員各自閱讀一個段落並介紹，這樣可以避免大家介紹到一樣的範圍，也可以減少成員的閱讀份量，讓大家把內容可以讀的更細。而第二個可以改進的是，如果討論主題對於成員來說都相當熟悉的話，之後可以先設定好欲討論的經典情節，以免在討論時因

為大家對於經典情節的認知可能會有些落差導致討論時大家提出的情節太多以至於無法討論的太深入。

3. 會議記錄皆已上傳於臉書社團

五、成員心得

沈冠廷—

當初會發起這個讀書小組的活動，是因為我在上大學後，由於時間的關係已經很久沒看自己想看的書了，因此想說就趁這個機會讓自己有動力能空出時間來看書。金庸小說算是我最喜歡的小說之一吧，能透過這次讀書會的機會跟大家分享、討論金庸小說的內容，讓我很開心，也讓我對金庸有更深一步的了解。我很高興當初有堅持要參加這個活動，也謝謝願意一起來參加的同學們

江昱杰—

一開始其實對這個活動沒有太大的興趣，只是想說整寢都做了自己不跟上很掃興，原因不外乎就是那一本本厚重的書。我不是一個很喜歡看書的人，一次要我看完整個系列著實會讓我對這個讀書計畫退避三舍。不過，我想這就是金庸的魔力吧！開始看就停不下來了！也意外發現帶頭領導本次讀書計畫的沈冠廷真的對金庸有很多蠻深入的理解，其中也不乏有趣的冷知識，他甚至曾以書中出現的食物寫了一篇小論文。研究金庸系列不是什麼新聞，但也因此更能理解本系列之高妙以及在細節上的建構。本次讀書會對我來說最大的收穫在於逼自己做了一件舒適圈之外的事，探索了一個全新的奇幻世界！

蘇羽桐—

還在小學的時後，我就常看金庸小說，還曾因為字體太小被家人禁止過一段時間，把射雕英雄傳藏到我拿不到的櫃子。金庸小說有其獨特的浪漫，結合西方英雄路程的敘事，但又可見善惡是非的道德思辨，對世人影響甚巨。經由這次讀書會，難得重新閱讀這些曾帶給少年想像世界的經典；再多次的討論後，我也重新從這些文字，學到更多不同體悟。

李其璟—

當初冠廷在跟我們提這個計劃的時候我就非常有興趣，因為我本身也是個金庸迷所以二話不說地就加入了，其中一個原因是因為覺得在升上大學後，很少能有自己空閒的時間去讀課外的書，所

以想藉由這個活動來給自己一個機會能夠逃離阿語地獄。這次的活動不僅讓我有機會再次重溫金庸的感動，同時也能和朋友們深入的探討埋藏在眾多武俠小說情節後的寓意，也謝謝組員一起凱瑞！

吳致德—

還記得高中考完大考的日子，有天因為無聊而去圖書館借了一本金庸的神鵬俠侶，另外沒想到的是，一看之後我就著了迷，完全停不下來了。射鵰英雄傳，倚天屠龍記，天龍八部…一部接著一部。金庸的作品實在是令人目眩神迷，這也是我們讀書會大部分成員間的共通點，很高興有這次機會，能夠聚集身邊喜歡金庸的朋友們，一起鑽研討論。

六、未來展望

在這次的金庸經典閱讀的讀書會，每次的討論，都激盪著論辯的火花，組員間的熱絡交流，一直是我們每次為下次的讀書會，更努力、用心去準備的原因。因為讀得越多、越仔細，我們越可以找到更多的線索、更多與其他組員去辯論的可能性。

在未來展望方面，我們希望組員能夠透過這次讀書會來激發組員對金庸武俠小說，甚至是對於其他類型的小說能去深入瞭解作者隱藏在故事情節下的寓意、政治觀、歷史觀點、還有對於作者引用的一些史實能做到自己去查證，並且能將這次讀書會習得的能力，充分的運用在未來的生涯發展上亦或是人生經歷上，相信這種實事求是的精神能在未來對於組員有著顯著的影響。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 1 學期外語學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	救救菜英文	
小組計畫主題 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 基礎能力增強 <input type="checkbox"/> 科技取向 <input type="checkbox"/> 留學取向 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 商業取向 <input type="checkbox"/> 新聞取向 <input checked="" type="checkbox"/> 文學取向	
小組召集人/系級	莫庭安/歷史二	
計畫主題		
小組成員 系級/姓名	歷史二	莫庭安
	歷史二	邱惠茹
	歷史二	王柏雯
	歷史二	詹千萱
	金融二	厲嘉妤

目錄

一、計畫動機與目的

希望透過與朋友們共組學習小組的方式學英文。在大二沒有修習大學英文的情況下，平時能夠開口說英文的機會變得很少，但英文不論是在未來升學還是職場上都是十分重要的工具，為了加強自己的英文實力，並在未來能與國際接軌，期望藉由這個學習計畫，與志同道合的朋友們共同進步。

二、選用參考書目／選用外語自學系統／其他

書名	Classical mythology 4th ed
作者	Mark P.O. Morford, Robert J. Lenardon
出版社	Longman
出版日期	1985
原因	因為它的難易度與每篇的篇幅適中，不會造成太大負擔又有足夠的閱讀份量，且因學校圖書館就有，在取得方面也比較容易。

三、活動回顧

1. 進行方式

考量到組員的行程，我們將討論時間訂為一個小時。其中前半小時為組員們的每週生活分享時間，後半小時為每週特別活動——希臘神話故事導讀，每週將由一位同學進行導讀，其他同學則需分享心得並與他人討論。

2. 執行時程

次數	日期 (年/月/日)	開始時間 結束時間	地點	討論主題
----	---------------	-------------------	----	------

1	10/9	18:45-20:00	商圖 研討室一	自我介紹+破冰時間(英文小遊戲)
2	10/23	18:50-20:00	商圖 研討室一	本週生活分享 希臘神話故事— The Argonauts
3	11/13	18:50-20:00	商圖 研討室一	本週生活分享 希臘神話故事—Hermes
4	11/20	18:50-20:00	莊九 交誼廳	本週生活分享 希臘神話故事— Dionysus, Pan, Echo and Narcissus
5	11/27	18:50-20:30	商圖 研討室一	本週生活分享 希臘神話故事—Orpheus and Orphism: Mystery Religions in Roman Times
6	12/4	18:50-20:30	莊六 交誼廳	本週生活分享 希臘神話故事—Artemis

3. 外語自學系統使用說明

在此次外語學習小組中，我們申請了 MyET 訓練平台的帳號來輔助學習。正好我們學習小組的重心也是在英文口說，因此十分符合我們的需求。透過此系統，藉由跟讀可發現自己發音的問題，並藉由反覆練習來逐步修正。另外，此系統安裝於電腦當中，故練習並不受到網路連線影響，在讀書會以外的時間，小組成員也可開啟軟體自主學習，對於我們的口說練習有很大的幫助。

4. 活動剪影

在此附上 Google 雲端硬碟鏈結，內為第三次活動的影片紀錄。
https://drive.google.com/file/d/1XY2qFMl6beO7LgTfWpfMO4_6KCkuGwgm/view

四、實際成效與綜合檢討

本次學習行動小組將每一次活動進行分成兩大部分：個人生活分

享與文本導讀。前者主要訓練成員口語能力，包括流暢敘述與臨場應變，且由於口述內容較為生活化，故能免去教科書有所侷限的對話句型，並能在交流中學習各種常用俚語。此外，由於對話主題較為輕鬆，故能使成員較為放鬆且積極地參與討論，達到真正對話練習的效果。文本導讀的部分，則補足了閱讀與正式寫作的部分。透過對文本的解讀、整理、摘要，成員們能夠提升閱讀第一手史料與文學的能力，且在導讀過後小組會進行討論，同樣使用英文提出對文本的看法、觀點，贊同或異議。除了口語能力外，也訓練成員對文本的敏感度，並讓成員習慣表達自己的論點。

隨著一次次活動進行，能夠明顯發現成員逐漸習慣使用英語，到了最後一次活動時，已不見第一次活動時的尷尬氣氛，儘管偶有吃螺絲的情形，但成員們對於透過英語表達自己的想法已經相當熟練。透過生活分享的環節，成員們能夠增進對彼此的認識，也因為題材有趣、生活化而更能投入討論中。

在此次外語學習小組中，我們申請了 MyET 訓練平台的帳號來輔助學習。正好我們學習小組的重心也是在英文口說，因此十分符合我們的需求。藉由跟讀的方式，小組成員可比照自己所說與老師有何不同。一開始使用時，對於自己明明跟著老師唸了，卻得到很低的分數而感到十分困惑。後來慢慢摸索，才了解本系統設計的目的即在矯正發音及語調，重音位置、連音、停頓等都要與老師相似才可以得到高分，並非僅是單純的跟著唸而已。透過此系統可發現自己發音的問題，並藉由反覆練習來逐步修正。另外，此系統安裝於電腦當中，故即使是非讀書會的時間，小組成員也可開啟軟體自主學習，對於我們的口說練習有很大的幫助。

我們認為本次的學習行動小組顯著地達到「基礎能力增強」的效果，但也因為這次我們並未邀請講師帶領我們，或許缺少能夠客觀看待、評價我們表現的人。儘管成員們都認為整體的程度是有所提升的，但對於我們自身的缺點或許還是有盲區的。另一項我們反省的部分是時間規劃，一小時的活動時間內，日常生活分享的比重時常比預計的時間超出許多，我們認為這是可以有所進步的，透過拉長總活動時數的方式，或是提醒成員分享時注意不讓主題太過發散而無脈絡，都能改善這個小毛病。

五、成員心得

莫庭安

此次外語學習小組為我參與讀書會之初體驗，學習方針、進行方式、閱讀文本等，都是由小組成員共同討論所規劃出來的。在決定過程中，思考自己什麼方面不足、如何練習以有效進步、並挑選最能激發學習動機的教材，皆訓練了我們自主學習的能力。最後我們選擇以增進口說能力為重心，並輔以閱讀希臘神話來填補其他面向的不足。

透過每個禮拜定期之讀書會，即使是未進一步修大學英文或其他相關英文課程的同學，也有固定之增進英文能力時間。就個人感受而言，相較於自律，有同儕在身邊互相鼓勵並彼此督促，可獲得較好的學習成效。另外，與厲害的同學一同學習，除可檢視自己的進步空間，也能激發鬥志。比較過程中雖會產生些許壓力，但看到自己之成長而感受到的喜悅又更勝一籌。

謝謝支持我們自主學習之校方，以及陪伴著彼此進步的同學。

邱惠茹

這是我第一次和同學們召開這種讀書會，相較於一個人讀書，聚集志同道合的朋友們一起學習是更有趣，且效果更好的。小組學習的優點在於意見交換和心得交流，這是一個人學習做不到的。每次讀書會都會以本週生活分享作為開頭，不僅讓我回顧本週發生的事，也訓練我使用口語且豐富的英文向大家分享，且小組成員能夠給我對於口說上的反饋。希臘神話文本閱讀則訓練我們閱讀及梳理的能力且意外地幫助我理解目前正在修習的「世界通史（上）」課程。最後，很謝謝一同參與讀書會的朋友們，希冀未來也能持續進步。

王柏雯

這次的讀書會給了我滿滿的收穫，除了定期閱讀英文文本外，能每週花上一兩個小時的時間，來分享生活近況，不僅增加了我開口說英文的意願，也能了解彼此的近況，雖然在開口說英語時，仍不是非常流暢，但經過這幾週的經驗我變得更敢開口，很感謝組員在過程中耐心的指導我。

詹千萱

我認為這次的行動小組對我相當有幫助，高中在學期間幾乎沒有時間進行口語練習，大學時又因為跳修大學英文課程，也減少了許多練習機會。但透過這次行動小組，有同儕能夠一起練習，並互相討論彼此的發音、用詞、文法等，能夠有效的進步，與此同時也能了解彼此的日常生活、興趣等，覺

得相當充實。

厲嘉好

我覺得這個小組學習計畫增加了我開口說英文的機會，雖然每週只有短短的一個多、兩個小時，而且我講的也不是特別好，但有講總是比沒講好，而且組員也會在過程中給我建議跟指導，此外，大家各自製作的每週導讀也都很有趣，除了讓我熟悉英文文章，也聽到了很多有趣的故事，可謂獲益良多。

六、未來展望

我們希望未來這個行動小組能夠持續下去，或許繼續專注在英語口說，又或是往英文書寫的方向學習，當然，轉向學習第二外語也不失為一條路。雖然成員之間也尚未有定論，但由於這次的活動成效相當好，大家都支持這個行動小組繼續運作下去。

目錄

一、計畫動機與目的

台灣與日本地理位置十分接近，近年來有許多台灣人都想嘗試學習日文，而日文課也是政大十分熱門的外文課之一。因為我們和日本的交流非常頻繁且方便，日文可以說是除了英文之外最深入我們生活的第二外語。

透過讀書會，希望能增強日文的基礎，如果未來前往日本旅遊甚至發展，能有更好的語言能力，增強文化之間的交流。

因為以上目的，我們集結身邊對日文學習有興趣的同學，不管是剛開始接觸日語抑或已經有自學基礎的同學，一起組成讀書小組。並找來有豐富日文翻譯和授課經驗的同學擔任我們的導師。

經過一學期的學習，我們學員對於日本文化及其語言有了初步的了解，更激發出學習日文的濃厚興趣，並在這學期續組讀書會，更深入學習日語及其他知識！

二、選用參考書目／選用外語自學系統／其他

(一)選用參考書目

書名	大家的日本語 初級I
作者	株式会社 スリーエーネットワーク
出版社	大新書局
出版日期	2000-01-01
原因	許多日文教學者和網路上一致推薦的初學用書！ 內含基礎 50 音、對話練習、單字...是許多日文新手的第一本教科書。

(二)選用外語自學系統

系統名稱	NHK NEWS WEB EASY
網址	https://www3.nhk.or.jp/news/easy/index.html

原因	NHK 簡易版，本來是為兒童使用之用，也是日文新手的入門管道之一。在漢字有標註片假名的設計十分貼近新手的需求。也能在閱讀文章之時，熟悉日本文化和時事。
----	-----------------------------------------------------------------------------

(三)其他

名稱	日文系講師 朱鴻霖
概述	<ol style="list-style-type: none"> 1.通過 N1 日文檢定 2.修習過日文教材教法 3.曾接洽許多翻譯工作 4.曾擔任關西觀光協會觀光推廣晚宴 口譯 5.中翻日劇本大約一萬字 6.一年的教學經驗
選用原因	<p>語言學習最重要還是當面的日常溝通對話，為了提升學習成效，我們決定找尋有一定程度的講師來協助我們。</p> <p>我們找到一位日文系並且已經通過日本語言檢定最後一關 N1 的同學，雖然大家幾乎是零基礎的情況，但相信在有程度較好的講師提點之下，再加上書籍的適當應用，一定能夠讓大家擁有不錯的日文基礎。</p> <p>另外，與我們年紀相當的講師，必定能和我們更有共鳴，能了解年輕人有興趣的議題或話題，彼此之間也比較沒有隔閡，能夠和講師激盪出更好的火花，在閱讀課本的同時也可以了解其他補充知識！</p>

三、活動回顧

1. 進行方式

由教師安排課程進度及內容，以課本內容為主，搭配教師對於課本內容進行衍生學習：相關單字、句型、日常用語。每週讀書會進行討論、口說練習以及提問，各組員應於上課之前進行預習並查詢相關資料。並在課後積極複習跟上進度，讓每週的討論更有效率和效度。

2. 執行時程

次數	日期 (年/月/日)	開始時間 結束時間	地點	討論主題
1	109/10/15	21:00-22:30	綜院四樓公共空間	讀書會自我介紹 五十音複習介紹： 平假名、清音、濁音

2	109/10/22	21:00-22:30	公行系討論空間	五十音衍生複習 相關單字介紹 讀書會進度確認 第一課單字
3	109/10/29	21:00-22:30	公行系討論空間	第一課單字、文法 句型口說練習
4	109/11/13	21:00-22:30	公行系討論空間	片假名介紹 相關單字介紹 外來語介紹 第二課單字
5	109/11/20	21:00-22:30	公行系討論空間	開放式讀書會： 北海道旅遊介紹 相關單字、句型
6	109/11/27	21:00-22:30	公行系討論空間	第二課單字、文法 句型口說練習

3. 外語自學系統使用說明

NHK NEWS WEB EASY 主要是讓個人在課餘的時間，可以自主運用該系統進行課後閱讀，保持對日文的敏銳度，也能了解目前日本的流行話題、新聞時事和關注的議題。當成員對於某個新聞或話題很有興趣的話，會在讀書會的時候將其拿出來分享或是詢問老師，不僅可以當成一種額外的補充知識，也能讓大家有討論的議題。該系統也非常親切的附上漢字以及念誦的功能，即使在宿舍一個人也能自主學習。

4. 活動剪影







四、實際成效與綜合檢討

本學期的日語讀書會是成功且達到目標的，首先我們在短短六週之內講解完平假名、片假名、清音濁音、課本第一課、第二課，且了解很多相關的單字、句型、日常用語，有時還會介紹到形容詞、動詞的變化用法，加強了我們的基礎日文能力，在讀書會時也十分注重口說，都會讓大家練習到句型的用法而非只是帶過課本內容。同時還會聊到目前的日文流行文化以及相關議題，讓我們對於日本有更多的了解，也讓我們和日語之間不再那麼陌生。

讀書會很明顯的可以增強我們的學習動力。我們每週都有固定的進度，如果沒有跟上會讓自己和其他人討論不起來，彼此之間也會有監督和督促的作用，都會希望自己能和其他人一樣進行熱絡討論。討論本身也會增加我們的學習動機，因為討論期間總會聊到有趣的話題，就讓我們對日語或日本文化有更深更活潑的認識，並以此為契機自主學習或查詢資料，養成自我學習的態度。有時其他成員會提出問題，正可能是自己沒有注意到的盲點或是不熟悉的地方，進行彼此的討論和應答，更是收穫良多，學的豐富且學得快樂。

NHK NEWS WEB EASY 系統則是提供我們課本以外的議題可以討論，並了解近期的時事，例如時下熱門話題或影視文化。促進成員們自行閱讀時事的興趣和能力，會讓自己能稍微了解文章中的漢字、單字，甚至可以嘗試自行閱讀，加強自我口說的能力。

我們本次讀書會主要是將《大家的日本語》中的第一課以及第二課做完整的講解和口說訓練，老師也時常對單字或文法做課本外的補充，像是動詞的變化、形容詞的用法，甚至還會進一步衍生，讓我們不僅止於課本上的知識，我們會將補充知識記錄在講義上，讓每次讀書會的收穫非常豐富！

而我們讀書會遇到的問題，主要是我們大多是初學者，老師能補充的知識為了顧及我們會比較侷限一點，講解上也會比較花時間。再者，我們常常提出一些和課本有關的問題，老師就會要花額外時間回答，可能會稍稍限縮著墨在課本的時間。但另一方面也加強我們除了課外的知識，所以是其他收穫的。另外就是時間上的安排，因為要找到大家都能出席的時間很困難，也許教發中心可以調整一下時間上的限制，讓我們可以比較彈性調整時間！

五、成員心得

怡君：延續上學期讀書會的歡樂跟感動，這學期我們一樣請來親切的日文老師為我們進行教學，一樣用很歡樂的方式學習日文，把日文融入生活之中。

雖然這學期有幾位同學暫時離開讀書會，但同時也有更多夥伴加入我們的行列，每個晚上圍在一起大聲整齊地唸出單字，偶爾爆出的笑點，以及會後一起喊冷走回宿舍的夜晚，都是這次的讀書會溫暖而美好的回憶！讓我覺得讀書會有時候除了讀日文之外，有時候更在一起促進感情的好地方~

宜庭：這次是我第二次參加由經濟系主辦的日文小組了，比起上學期，這學期大家對於小組的運作更加熟悉，所有事情也比上學期還要快步上正軌。而這次的日文指導老師，我們同樣找來日文系通過N1的同學，帶領我們學習。除了基礎的課本內容，老師也在課程中夾雜一些日文小知識，像是再一杯跟已經飽了，僅僅是音調的差別，在日文發音上要特別注意，這樣的小知識更增進我們學習日文的樂趣。這學期小組內有了新成員的加入，與不同的人學習，也激發出了更多的樂趣！真心希望還有下一次的讀書會！

薇心：第一次上課都沒有日文基礎的我們，跟著老師的介紹開始了解五十音。印象深刻的是老師仔細和我們解說日文發音由來和變化。而大家學習日文的熱忱，讓聚會的氣氛不像是上課一般死氣沉沉，反而像是小組討論般熱絡。雖然因為成員間的時間較難配合，使得聚會時間偶爾需要調整時段，但大家仍然投入學習的過程。我覺得老師在教學方法上，很貼近組員們的學習方式，我們在學習過程中不只是單方面的接收訊息，任何不懂的問題或延伸的部分，都會立即向老師提出，我覺得這是小團體學習的優點之一，問題能得到立即的反饋，老師也會就組員提問的問題點再講解一次。學期中的開放式讀書會，加上旁聽的同學讓氣氛更熱鬧，大家一邊學日文一邊吃點心，開心學日文！學期接近尾聲，我們讀書會也告一個段落，但成員之間已經約好要繼續學習日文，這次的讀書會成為學習日文的種子，在我們成員心中發芽茁壯，讓學日文不再只是空泛的目標，而是確實執行的行動。讀書會讓我最有收穫的地方，反而是藉由讀書會認識的朋友們，整個讀書會的氣氛熱絡又歡樂

柏瑞：這學期是第一次進讀書會，之前很常聽到朋友分享他在讀書會的趣聞，加上自己也對日文很有興趣，所以這學期就決定參加讀書會了！一開始其實覺得很緊張，想說自己會跟不上大家的進度，但後來老師跟同學都十分的風趣和友善，讓我可以很快速地融入，每

堂課的氛圍都很友善，而且上課內容也很吸引人，經過了這幾堂課下來，我由衷地感謝老師的教導，讀書會的存在真的令我受益良多！

明祥：應該算是我人生中第一次參加這種讀書會吧！讀書會真的很棒！不但可以學習到日語的相關知識，讓我可以不論是看日本動畫或漫畫都更加流利，我本身也對日語歌蠻有興趣的，讀書會激起了我學習日文的動機。而且也這裡交到很多的朋友，大家都很有活力、有趣，讓每次上課都不會枯燥乏味，老師也很年輕所以彼此之間沒有距離，很像一個日文超厲害的朋友和我們聊天！老師也成為我們的嚮往目標，因為老師在高中時就透過自學考過N1，學識淵博卻對我們的任何問題都耐心回答。

總之這次的讀書會真的很棒！如果時間允許的話會繼續參加！

品宏：能夠再次參加日文讀書會我真的很高興。當初能跟上一期的同伴再次舉辦讀書會真的還蠻意外，不過這次我也學到更多關於日文的知識，也認識了更多的人。

這次的上課內容從上學期交過的平假名、片假名開始，之後便是一些基本的會話。在這當中老師補充了許多有趣的知識。

而這次的開放讀書會的內容也很有趣，因為是老師剛好說出他在旅遊打工介紹北海道我們就這樣決定用這個主題。當天也認識了許多關於北海道不辭曾知道的知識，真的很有趣。

六、未來展望

我們所有讀書會成員都非常融入而且每次討論都有所收穫，每一次都非常樂在其中，不論是學到課本上的單字、文法或是老師補充的額外知識，都讓我們產生了對日語的濃厚興趣，雖然讀書會的時間有限，但讀書會是一種契機和一種推力，讓我們打開某種開關，使自己發自內心、主動的學習日語，我相信這也是讀書會的大宗旨之一，養成預習、複習的習慣，並保持精進的精神！

此外，也有不少人因為參加了這一次的讀書會而有開始學習日語的打算，開始修習學校的日文課、自主買書學習日語，也有成員相約考到日文檢定，不讓學習是只屬於自己的事，而是有夥伴一同前行。

我們應該都有相同的展望，就是開展自己的第二外語甚至第三外語，並了解日本這個與我們息息相關的國家，拓展我們的視野。也許日本不一定會成為我們未來就業或人生規劃的歸屬。但了解基礎的日文知識，不論是在和日常生活中和日本來的朋友對談，工作時遇見日族群客戶、同事，更貼近生活的話就是到日本旅行的時候可以使用。

學習日語不是種目的，而是一種過程或工作，會在未來中的某一時刻發揮它的功用，觸發學習的契機，成為我們自身的優勢之一。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 1 學期外語學習行動小組成果報告書

小組編號	4	
小組名稱	開口說英文	
小組計畫主題 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 基礎能力增強 <input type="checkbox"/> 科技取向 <input checked="" type="checkbox"/> 留學取向 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 商業取向 <input type="checkbox"/> 新聞取向 <input type="checkbox"/> 文學取向	
小組召集人/系級	陳祺勳 風管三	
計畫主題	開口說英文	
小組成員 系級/姓名	風管三	陳祺勳
	地政三	周易諼
	統計二	柯敦翰
	政治三	范玄忻
	法律三	陳珮甄
	法律三	劉亭均

目錄

一、計畫動機與目的

大家都知道英文口說是在職場上不可或缺的能力，但平時若無選修英文課程或參加相關社團外，幾乎沒有其他機會與他人開口練習說英文。我們希望藉由每週的讀書會，與組員練習英文口說，增進彼此口說能力，讓想前往國外留學的組員能更快適應與他人進行英文交談的環境。

二、選用參考書目／選用外語自學系統／其他

(一)選用外語自學系統

系統名稱	My-ET
網址	http://tw.myet.com/MyETWeb/Download.aspx
原因	利用 My ET 英語自學系統之「國際會議演講」、「正式場合簡報」、「美語走天下」、「面試美語」、「托福口說」、「雅思口說」、「彭蒙惠英語」等線上課程，增進組員口說能力。

(二)其他

名稱	The Times-News
概述	英文時事文章
選用原因	閱讀免費資源 The Times-News 網站新聞，與組員以英文討論心得，並進行相關互動。

名稱	The Big Bang Theory
概述	美劇「宅男行不行」
選用原因	藉由觀看美劇，不僅能與組員以英文討論，也能藉此更加了解美國文化。

三、活動回顧

1. 進行方式

藉由每週的新聞時事閱讀，組員用英文發表自己的心得，並與其他組員進行相關互動。另外，我們會分享觀看美劇「The BigBang Theory」的心得，精進與外國人進行英文溝通的口語能力。最後，我們也會討論 My-ET 系統上遇到的英文口說問題，讓組員再次進行英文口說的互動。

2. 執行時程

次數	日期 (年/月/日)	開始時間 結束時間	地點	討論主題
1	108/10/8	09:00-10:00	商院 101 教室	「Have I got fake news for you!」文章、美劇心得討論
2	108/10/16	19:00-20:20	商院 102 教室	「Hong Kong Protesters Rage Against Corporate China's Growing

				Control」文章、美劇心得討論
3	108/10/23	18:00-19:30	綜院 107 教室	「why don't rich people just stop working?」、文章、美劇心得討論
4	108/11/20	18:00-19:30	大 勇 樓 106 教室	「Fighting "My City's Endgame" at the Age of 18: The Hope and Despair of Hong Kong's Youth」文章、美劇心得討論
5	108/11/27	18:00-19:00	大 勇 樓 106 教室	「Santa Claus Is Different for the Rich」文章、美劇心得討論
6	108/12/9	11:00-12:00	四維網球場、juicy bun	Ted 影片、美劇心得討論

3. 外語自學系統使用說明

在使用 MyET 之前，小組成員都沒有使用過這類英語口說練習的 app，這次則是為了因應讀書會的要求，便在因緣際會下選用此款程式並進行練習，而使用過後的心得，就整體來說，小組成員都給予了還算不錯的評價。以優點來看，因為 MyET 會在一開始就先讓使用者進行程度的分級，再依分級後的等級進行課程的推薦，使用者可以依自己程度和需求挑選課程，較不會有使用者因不明白自身程度而無所適從、浪費時間的情事發生；此外，MyET 在口語的評價上會對個別單字進行音調、頻率的剖析，示範者會先進行一次示範，而使用者隨後接著模仿，使用者除了會學習到字的「發音」之外，也必須學習如何將對話的情緒適當的表露，是十分有效的練習方式。而在使用上的缺點，一是大多課程必須付費才能使用，若非付費使用，能夠接觸的課程稀少；二是即使練習十分的徹底，但有些課程者會顯得過於冗長枯燥，可能會消磨掉使用者的熱情。

4. 活動剪影







四、實際成效與綜合檢討

1. 這學期組讀書會的目的很單純，即為本組組名，就是希望能讓組員勇於「開口說英文」，重拾對英文的熟悉度及運用。經過這段時間的討論練習，大家都從一開始的生澀到現在願意表達自己的意見，或許文法上、語調上不盡完美，但能肯定的是我們都跨出了很大一步。

而本組認為英文是現在每個人必備的基礎能力，且組內也有不只一人期待能出國交換，因此起初預定之主題即為「基礎能力增強、留學取向」，因此每次的開口練習絕對是與主題緊密相扣的。

2. 小組成員的學習動力除了本身對旅遊或是交換、遊學的嚮往外，過程中生活化且多元主題的討論及影集都讓我們大大感受到英文的樂趣！

透過讀書會的方式學習，組員間能互相注意、交流想法，而我們運作模式輕鬆日常，再加上組員都很有趣，氣氛可以說是非常好，凝聚了大家的感情，也因此不會讓人對學英文有所排斥，每次聚會的學習效果都很不錯。

3. 整體而言，多了 my ET 的協助，稍微增加了我們口說的能力。my ET 會在一開始就先讓使用者進行程度的分級，再依分級後的等級進行課程的推薦，使用者可以依自己程度和需求挑選課程，較不會有使用者因不明白自身程度而無所適從、浪費時間的情事發生；然而，大多課程必須付費才能使用，時間久了有些課程也顯得過於冗長枯燥，因此並沒有花太多的時間在應用這個軟體，是非常可惜的地方。
4. 順應著大家對彼此的熟悉度和對開口說英文的勇敢程度，我們讀書會的運作方式及速度其實改變了很多次，從一開始的文章討論，接著主持者提前補充更多資料及單字，再來增加日常主題及影集台詞模仿，到最後我們甚至能及時作出變化，像是以遊戲方式回答討論問題。

但經過討論後，我們認為可以加強的有三部分：

- (1) 主題及討論上雖然多元有趣，但也因此稍顯發散，無法對某個主題有深入探討，語調亦無法成為習慣。
- (2) 加強專心程度，才不會導致討論到後面卻偏離了該次想

學習的目標。

(3) 增加讀書會時間，減少內容討論不完的狀況。

五、 成員心得

106601139 法律三 陳珮甄

經過了六個禮拜的讀書會，感覺真的收穫很多。在學校裡其實如果沒有修英文課，大家不太有機會接觸到英文，尤其是全部都是中文書的法律系，更是如此。但語言需要頻繁的使用才不會逐漸生疏，很開心能透過這次參加的口說讀書會每個禮拜都有定期的練習到口說，持續地練習口說技巧。讀書會主題非常多元，能夠廣泛練習到不同領域的英文。在讀書會進行時發現有很多單字因為太久沒有所以被忘記了，更顯得要持續練習的重要性。開口練習英文，才知道自己念英文的語調很像機器人，我們用跟讀影集的方式，學習到很多道地的講話的高低起伏與重音的位置。很開心透過讀書會增進口說能力也結交到一群很棒的朋友。

106601036 法律三 劉亭均

上大學後不像高中一樣每周有許多接觸英文的時間，有感於自己英文能力有退步的跡象，因此想藉由英文讀書會來找回英文語感，加上覺得讀書如果有同學能一起的話，不但可以督促彼此學習外，也可以互相切磋交流激發出不同想法！

這次讀書會的組員都很用心，討論的題目跟方式也都很有趣，除了用影集來訓練英文發聲的抑揚頓挫，在討論文章的部分也從一開始的制式問答，到後來漸漸地可以臨場用英文表達自己的想法、發表更彈性的言論，都能感覺大家因為讀書會對英文溝通越來越上手，獲益良多！

106207223 地政三 周易諤

大一修完英文後就沒有那麼常去讀英文，開口說英文的機率更少，因此找了朋友一起組讀書會，透過生活化的主題或是影集，以輕鬆的方式試著用英文聊天，訓練自己的口說能力。

一開始大家都還會害怕開口，到最後我們終於能較自然的表達！過程中雖然會遇上不知怎麼表達或是忘記單字的狀況，但大家一起腦力激盪後上網確認，也因此學到很多不同的單字。另外，我們還有嘗試模仿影集裡的語調，先看完影集後再錄下自己的聲音，真的發現差異很大！於是大家試著將更多的情緒表達在句子裡，模仿影集裏的抑揚頓挫，實在是非常有趣也很有效果！這學期的讀書會運作模式雖然輕鬆，但相信大家都有收穫！

107304050 統計二 柯敦翰

長久以來一直想訓練自己的英文口說能力，但苦於沒有渠道能夠訓練而一直將這件事情耽擱，藉由這次的讀書會，我們透過設定主題進行對話的方式，不僅能更加勇敢的用英文開口進行對話，也能彼此互相注意，矯正發音的方式等等，這也讓我在口說方面有一個可觀的成長，在與他人溝通的時候訓練自己用英文的方式思考，而不是將腦袋的中文翻譯成英文再脫口而出，總而言之，這次的讀書會讓我受益良多，在寓教於樂的快樂讀書會中，不僅語言能力進步也交到一群好朋友。

106207226 風管三 陳祺勳

記得學期初剛成立讀書會時，發現組員幾乎都是不同系所，我便開始期待這學期的讀書會，因為我覺得來自不同系所，思考的面相一定會非常不同！果然，在接下來讀書會的文章討論中，大家的想法真的非常多元，也因此，用到的英文單字量也是非常地多，甚至有些還是沒有聽過的！除了補充字彙量以外，我們也有藉由觀看美劇「the bigbang theory」來訓練英文聽力以及口說，讓自己的口音能夠更自然，更彼此的對談，更像外國人間的對話。謝謝教學發展中心，鼓勵我們舉辦讀書會，讓我大三上學期過地非常充實！

六、未來展望

我們組未來展望分為兩個部分，一是期待組員們將來都能自然地運用英文來溝通，另一則是希望因讀書會聚在一起的我們，友情能夠延續，有機會下學期再繼續組個讀書會!

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 1 學期外語學習行動小組成果報告書

小組編號	3	
小組名稱	牙牙學語	
小組計畫主題 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 基礎能力增強 <input type="checkbox"/> 科技取向 <input type="checkbox"/> 留學取向 <input checked="" type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 商業取向 <input type="checkbox"/> 新聞取向 <input type="checkbox"/> 文學取向	
小組召集人/系級	闕韻琦 / 外交二	
計畫主題		
小組成員 系級/姓名	外交二/闕韻琦	
	國貿三/黃聿菲	
	歐西二/王珮如	
	歐西三/何玥彤	
	歐西三/張芳樺	

目錄

一、計畫動機與目的

本計畫由五個已有西文基礎能力的成員組成，由於日常接觸到西文的機會有限，透過讀書會的方式，一起練習西班牙文，跳脫課程的框架，以生活化的主題，讓成員能夠自在討論，且能夠固定每週或每兩週接觸西班牙文。目的在於養成說西文的習慣並練習聽力，也希望成員能夠更自信、流暢地說西語。

二、選用參考書目／選用外語自學系統／其他

書名	Nuevo Sueña 1 (A1-A2) - Libro del Alumno
作者	Ana Blanco Canales
出版社	Anaya
出版日期	2015/11/15
原因	此書內容包含各種主題性內容及生活化例子，也補充適當的文法教學及解說，另外，也有附光碟可練習聽力，與我們的計劃進行方式相當契合。

三、活動回顧

1. 進行方式

由於成員主軸旨在增進口說及聽力練習，為此我們於每周選定一個主題，如旅遊、國內景點介紹、影視節目等。成員皆須準備 5 至 10 分鐘的西文稿，於讀書會時間各自發表相關看法後，其他成員會口述發表意見。在最短時間內同時增強口說及聽力，並將效益最大化。在討論過程中也會加入 DELE 西文檢定口說考試的教學，讓需要考檢定考試的同學能夠快速地掌握到訣竅。

2. 執行時程

次數	日期 (年/月/日)	開始時間 結束時間	地點	討論主題
1	10/9	19:00-20:30	樂活館	國外旅遊 (viaje extranjero)
2	10/16	19:00-20:30	樂活館	音樂 (música)
3	10/23	19:00-20:30	樂活館	國內旅遊 (viaje doméstico)
4	11/13	19:00-20:30	樂活館	節慶 (Festival)
5	11/20	19:00-20:30	樂活館	影集與電影(series y película) 開放式
6	11/27	19:00-20:30	樂活館	西文大富翁 (Juego de la oca) 開放式
7	12/4	19:00-20:30	樂活館	大學生活 (vida universitaria)

3. 外語自學系統使用說明

系統名稱	西語下午茶 (Coffee Break Spanish)
網址	https://es.hujiang.com/zt/xyxwc/
原因	此網站有許多生活化情境對話練習，除了在新句型旁有註解，在對話練習最後也有總結整理單字及實用例句，能夠在讀書會實行期間更有系統性地學習相關主題對話。

4. 活動剪影





四、實際成效與綜合檢討

透過每星期不同的主題討論，組員們的口說表達能力及字彙量皆提升不少，西文中較複雜的動詞變化也能夠快速反應。也因討論主題皆以生活化為主要方向，組員們討論的踴躍程度以及分享內容的動機更加明確。另外，透過粉專的發文，吸引了志同道合的朋友來詢問讀書會相關事宜，或是表達想參與開放讀書會的想法，令我們感到十分有成就感！

讀書會開始前，組員們皆會事先準備欲分享內容，能夠更增進組織句子的能力。而在讀書會進行過程中，除了會查找新單字，也會輪流負責統整成單字表，增加課外單字量。另外，也會互相糾正口說文法錯誤的部分，透過這些互動能互相學習並增進自己的西文能力！總而言之，此次外語學習行動小組與我們所預定的「第二外語」主題十分符合，也得到了許多收穫！

五、成員心得

闕韻琦—當初籌組讀書會是希望能夠養成每週練習西班牙文的習慣，很開心能因為讀書會遇見這群朋友，每次和他們一起練習西文都是我很期待且快樂的時光，雖然有時候覺得自己和其他成員的程度落差很大而讓我感到很有壓力，但也是這些經驗讓我越來越確定自己對於西文的喜愛和熱忱，總之，很感謝讀書會帶給我充實的一學期。

王珮如—今年剛轉學進入政大，很開心聿菲介紹我認識讀書小組的新朋友們，能一起用充滿趣味、自主性高和有彈性的方式練習西班牙文真的是很棒的經驗，尤其遇到一些不熟的同學因為在臉書上看到我們的讀書小組，主動來問我們下學期能不能加入，覺得非常榮幸，發現原來良好的自主學習氛圍，除了激勵自己學習的動力，對身旁的人也具有影響力。

黃聿菲—在找完朋友一起成立讀書會的當下，我的內心是十分期待的，因為能夠在學校遇到一群有心想精進西班牙文的朋友是一件難能可貴的事。在過程中，雖然有時會因無法完整表達自己想法而感到挫折，但這也是讓自己進步的過程，而這群可愛的讀書會夥伴們更是值得互相學習的對象，我也更喜歡這個語言了！

何玥彤—先謝謝我的讀書會夥伴能邀請我共同參與「牙牙學語」讀書會。透過本次讀書會的進行，我發現自己這三年學習西班牙文的成長和蛻變。還記得二年級下學期時，也曾參與過一次西班牙文讀書會。但是，當時我因西文單字量不足、西文聽力練習量不夠，因此很難隨心所欲進行自然的西文對話、抑或聽得懂組員說的西文。然而，透過本次讀書會，我們依不同主題（旅遊篇、文化篇、影視篇等）來練習對話，除了能掌握基本單字與對話，重要的是能聽得懂對方在說什麼，因此讓我更能投入西文情境，並與我的讀書會夥伴愉快沈浸在西文世界！

張芳樺—這是我第二次參加讀書會，而這次的讀書會由於年紀相仿且主題是共同討論出來的，因此本次讀書會對自己的能力突破了「學」，而來到了「用」的階段。雖然是這次讀書小組裡西文程度最差的，但是在同儕間的協助之下，這次的讀書討論都有積極參與。因為主題的生活化，學習的單字或用法能夠在日常生活中派上用場，自然而然就有更積極的學習態度。這次的讀書會比起硬性的上課和有意識的習得，更像是藉由交流討論去拓展自己的視野，竟也不知不覺地增進了自己的西文實力，當然也學習到很多不一樣的單字(例如 falta de clase 等等 XD)。每次的讀書會更像是用西班牙文跟朋友聊天，因此學習上就能排除情緒的焦慮壓力，學起西文了更是得心應手。就像我們這次的主題「牙牙學語」，如同回到小時候學習語言那種快樂的氛圍。非常感謝這次的組員有系統但又很歡樂的模式，並且包容我很差的口說能力，希望下學期還有機會一起組讀書會。

六、未來展望

經由這學期週三的讀書會，成員透過各種主題的對話練習西文，希望在讀書會結束之後，成員也能夠養成定期練習西文的習慣，更能夠自發性學習，開拓校園之外的學習領域，例如：參與西語、西班牙或拉丁美洲文化相關活動，將西班牙文實際運用於日常生活中。除此之外，鑑於小組成員大部分都有至西語系國家交換的計畫，期許成員能夠繼續累積自己的西語實力，將來順利申請到自己想要去的國家和大學。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 1 學期外語學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	大家說 Tâi-gí	
小組計畫主題 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 基礎能力增強 <input type="checkbox"/> 科技取向 <input type="checkbox"/> 留學取向 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 商業取向 <input type="checkbox"/> 新聞取向 <input type="checkbox"/> 文學取向	
小組召集人/系級	林毓琳 / 教育四	
計畫主題	一起學台語	
小組成員 系級/姓名	教育四	林毓琳
	教育四	林靖軒
	教育四	游子欣
	統計四	吳佩樺
	經濟四	高于婷

目錄

一、計畫動機與目的

台語是大家從小在家都會接觸到的語言，卻也因為文化跟時代演變慢慢消失在我們的生活之中，希望透過小組學習一起將台語拾回到我們的生活。讓我們更加認識我們的土地與文化。

二、選用參考書目／選用外語自學系統／其他

1. 《台語好日子：學台語的第一本書》

此書依據作者自學台語多年的實戰經驗寫成，教學如何在生活中輕輕鬆鬆把台語學回來。搭配書籍內容，每周進行討論，從「生活」中接觸我們的母語—台語。

2. 蔡丫嘎說台語影片

蔡丫嘎是台灣知名 YouTuber，影片內容有各種台語單元，透過有趣的影片內容成功吸引許多人關注台語。內容生活化，但又不太過於淺白，對於像我們這般台語程度中等的學生，非常有幫助。

3. 鄉土劇片段

鄉土劇都是非常日常的台語，但也隨著時代有越來越多的變化，影片內容接近生活，透過模仿鄉土劇片段可以學習地道的日常用語與新時代的台語。

4. 卡通馬鈴薯狗

卡通馬鈴薯狗是一部日本動畫影片，台灣將其加上台語發音，變成一部學習台語非常好的教材。卡通內容簡單，比起日常生活，對話中多更多台語文言音，相較鄉土劇片段能學習到更文言音的台語！

三、活動回顧

1. 進行方式

透過小組學習，搭配書籍的篇章以主題單元式的內容學習台語。大家可以提出生活中常用但不知道的台語來討論。加強口說練習，讓台語可以實際應用，在練習中學習。

由成員輪流擔任讀書會主持人，一人分工一個主題，帶領大家學習語，並將內容與生活連結，實際造句、模擬使用情況。

2. 執行時程

次數	日期 (年/月/日)	開始時間 結束時間	地點	討論主題
1	108/11/14	12:00-13:00	綜院四樓	讀書會進行方式、 詳細內容分工、自我介紹
2	108/11/14	13:00-14:00	綜院四樓	家鄉介紹、卡通觀賞
3	108/11/21	12:00-13:00	綜院四樓	從台灣的本土劇學習台語
4	108/11/27	13:00-14:00	綜院 417	用台語玩遊戲 — 瞎拼 Tâi-gi
5	108/11/27	14:00-15:00	綜院 417	學習台語俗諺與 單詞用法、繞口令練習
6	108/12/4	12:00-13:00	綜院四樓	學唱台語歌以及 台閩漢字的寫法

3. 外語自學系統使用說明

本組使用 iTâi-gi 網站，作為我們讀書會自學的輔助系統，每周的語詞以及不熟悉、不會念的詞就會上網搜尋找到正確的念法！



4. 活動剪影

<p>第一次讀書會 11月14日 12:00-13:00</p>	<p>第二次讀書會 11月14日 13:00-14:00</p>
	
<p>第三次讀書會 11月21日 12:00-13:00</p>	<p>第四次讀書會 11月27日 13:00-14:00</p>
	
<p>第五次讀書會 11月27日 14:00-15:00</p>	<p>第六次讀書會 12月4日 13:00-14:00</p>
	

四、實際成效與綜合檢討

1. 預期成效

本次預期在外語學習行動小組中增進大家對於日常生活中台語的認識，並且加強台語的口說能力，期許能說出流利的台語。而我們也在六次的讀書會過程中，成功的達成預期目標。大家能夠勇於說台語並且比讀書會前更加地流暢！

2. 學習動力

本組採取「合作學習」最為讀書會主軸，每個人輪流當主持人，帶領一個主題。在帶主題的時候，因為主持人需要深入了解內容，吸收消化後帶給其他成員，也因為內容有趣、未曾學過，因此大家都很認真的在讀書會中學習。

藉由輪流主持讀書會增加自身的學習動力，更透過生活化的內容，以及讀書會中大家踴躍的投入，加深學習動力。

3. 公開讀書會紀錄

11月27日舉辦公開讀書會，邀請同學一同來玩台語遊戲。



4. 活動影像 [\(連結\)](#)



五、成員心得

1. 林毓琳

小時候在家裡說台語，也自認為台語不錯，沒想到隨著時間經過，發覺自己的台語越來越不順暢。

很開心經由這次讀書會能夠和大家一起說台語！尤其是強制在讀書會期間不能說國語，使得大家如果有想要說的話，都必須絞盡腦汁換成台語！這樣小小的強迫規定，就使得自身台語的能力進步！也透過主題式的多元學習，使我多方接觸了很多不曾學過的台語，特別喜歡俗諺的部份，我認為俗諺是台語的精華，很開心能夠藉此學到很多台語，以及很多講出來會覺得很厲害的話！

2. 林靖軒

我是一個聽得懂台語，但不太會講的人，每次遇到要說台語的場合，比如說和阿嬤聊天，就會講得不太輪轉。而身邊的同學最近也吹起一股「台語復興風」，看到大家開始將臉書的名字改成台羅拼音，甚至是開始用台語撰文，就突然發現，台語文化在我們這一代漸漸消失，但它也有保存的必要性。因此，我便來參加這個讀書會，希望可以提升自己講台語的機會，也希望參加讀書會之後，能讓自己更敢於講台語。

在讀書會裡，我們從最簡單的自我介紹、介紹家鄉開始，用最貼近自己生活的方式，分享給大家了解。後來我們也從各個俗諺、戲劇、歌曲當中認識台語文化、常聽到的字詞等等，甚至也從這些方法之中，了解到台語要怎麼用文字寫出來。後來我們也透過用台語玩你說我猜的遊戲，這樣的綜合練習方式，的確讓我對於台語文化有更深入的认识和了解，也提升了我講台語的信心。

3. 游子欣

小時候不論是阿公阿嬤還是外公外婆都跟我說台語，但我總是一知半解。後來逐漸聽得懂他們在說什麼，但對於說出口還是很有障礙。阿公阿嬤為了要跟我溝通，還漸漸把國語練熟，才能跟孫女對話。也因此我只會一些簡單的台語，然後裝作自己好像很厲害。而且平常也用不太到，就沒有特別想練好。不過我一直記得我國小台語都拿一百分，所以也沒有很排斥說台語這件事，只是會被媽媽笑我都亂說。

後來長大發現會講台語其實蠻有用的，像是爸媽在講一些大人的秘密的時候我就可以偷聽！還有有些長輩真的不太會說國語，跟不會說台語的人比起來，我覺得我會說台語就有莫名的優越感！

在讀書會中我們用了各種主題來學習台語，像是台語歌、台語劇、台語俗諺等等，都是一些很生活化的東西，最近我學會了我都拿去跟媽媽講，有時候講到他們也不知道的，我還可以教他們，就更有強大的優越感！總之參加這個讀書會我覺得非常有趣，學到了很多以前不知道的台語，也能試著更加勇敢的把台語說出口。

4. 吳佩樺

雖然聽得懂台語，但因為日常生活並不會一直使用台語，所以每次和家裡的爺爺奶奶用台語溝通的時候，他們都會聽不太懂我講的台語，但藉著這次讀書會的機會，第一次與朋友們用台語溝通，每週利用一個小時全程用台語對話，是一個特別的經驗，相當有趣！

也在讀書會的過程學習一些從來都沒聽過的台語諺語，為了不讓學習太無聊，我們也常常一起透過分享八點檔和Youtuber 的影片來學台語，希望大家都能透過這次讀書會，讓台語更進步！回家就可以跟長輩們對談如流！

5. 高于婷

我的父母的原生家庭平時都會以台語溝通，所以家中父母對話時經常使用台語，我也是從小便能聽懂也能說台語，但接下來到高中大學時期，發現身邊會說台語的朋友並不多，自己也變得越來越不常使用這個語言。藉著這次讀書會的機會，與同學們一起重新開始習慣「說台語」這件事，讓自己的台語能力除了「聽懂」和「日常溝通」之外，能夠更深入達到「完整表達」的能力。

從第一週開始，整整一小時用台語溝通、看台語八點檔、用台語解釋台語、學習俗諺、學習台閩漢字，一週週下來，變得越來越習慣能完整地用台語去表達自己想說的話，而非單純的溝通聊天。其中，在公開讀書會玩台語比手畫腳時，雖然發現自己還是不太會用台語講「偶像劇」這類的現代用語，但還是能夠努力地用其他已知的詞彙去表達，覺得自己有進步！希望未來可以繼續多多和朋友說台語，讓說台語變成更日常的一件事。

六、未來展望

語言是一個文化中的重要特色，學習一個語言除了可以保存傳統精華外，也可以反思台灣的歷史文化，更可以將之傳承於未來的下一代。

期望我們小組的組員可以將學習到的台語應用在生活之上，不管是跟長輩溝通、或是其他需要使用到台語的場合。我們可能還不能精通這個語言，但我們希望可以在對話時，都能夠從容應對、合宜使用，體會到語言的精隨。在未來，希望我們也可以將這份傳統文化的美好傳遞給更多的人。

國立政治大學教學發展中心
108 學年第 1 學期外語學習行動小組成果報告書

小組編號	
小組名稱	HATI 新心相印
小組計畫主題 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 基礎能力增強 <input type="checkbox"/> 科技取向 <input type="checkbox"/> 留學取向 <input checked="" type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 商業取向 <input type="checkbox"/> 新聞取向 <input type="checkbox"/> 文學取向
小組召集人/系級	柯柔因 社會四
計畫主題	印尼語和文化學習與移工友善
小組成員 系級/姓名	社會五 柯柔因
	阿語三 邱育德
	國貿三 洪見智
	財政四 林韋彤
	法律四 蕭舜文

目錄

1、計畫動機與目的

上完王麗蘭老師的大學外文（一）（二）（三）（四）：印尼語課程之後，小組成員除了對於印尼這個國家有更多的了解外，更是對於在台灣說印尼語的移工們有更多的了解，我們不只是學習印尼語，也在培養大學生的社會關懷。然而，在印尼語課程告一個段落的情況下，我們不想要把這樣的關懷就此中斷，因此，我們想要藉著外語行動小組的自主學習，除了繼續利用老師給予我們的學習資源持續學習印尼語之外，也能持續推廣友善移工的社會關懷，在接觸移工的過程中實際運用印尼語，一方面將語言的能力深化於生活當中，一方面將友善的種子深埋於心。

2、選用參考書目／選用外語自學系統／其他

（一）、選用參考書目

書名	印尼語，一學就上手！（第一冊）
作者	王麗蘭
出版社	瑞蘭國際
出版日期	2015/9/19
原因	1.這本書是麗蘭老師在第一年度的學習時會用到的上課用書，有品質保證。 2.文法、單字有系統地整理，對於自學者來說不會難以上手。且每篇文章皆是老師親自撰寫，難易度針對初學者來說適中。 3.有老師挑選過的印尼語母語者親自錄製的聽力，可以學到純正的印尼口音。

書名	印尼語，一學就上手！（第二冊）
作者	王麗蘭
出版社	瑞蘭國際
出版日期	2018/4/23
原因	1.這本書是麗蘭老師在第二年度的學習時會用到的上課用書，有品質保證。 2.文法、單字有系統地整理，對於自學者來說不會難以上手。 3.有老師挑選過的印尼語母語者親自錄製的聽力，可以學到純正的印尼口音。

(二)、選用外語自學系統

系統名稱	EWANT 育網開放教育平台
網 址	http://www.ewant.org/admin/tool/mooccourse/mnetcourseinfo.php?hostid=7&id=2021
原因	1.此課程為王麗蘭老師親自錄製之影片，有品質保證。 2.課程的講義、影片隨時開放，且除了語言的學習之外，也著重於文化主題的教學，寓教於樂。

(三)、其他

名稱	王麗蘭老師的快樂印尼語教室(Facebook 粉絲專頁)
概述	閱讀新聞報導、學習新聞單字
選用原因	老師會轉貼印尼正在發生的重大新聞，並挑選文中單字進行教學，不僅能夠了解國際上正發生的事情，更能學習重要的詞彙。

名稱	Youtube
概述	聽知名印尼歌手的歌曲、知名 Youtuber 的 Vlog
選用原因	學習語言不只是文字本身，還有他的文化，而文化最好的學習途徑就是從影音作品開始，我們將會選擇知名印尼 Youtuber、歌手的作品，來學習時下印尼流行的產品以及文化。

名稱	見學行程
概述	參與 HATI 所舉辦的與移工一同完成的活動，如料理工作坊、踏青活動
選用原因	我們從兩年來與移工面對面的經驗中得知，與印尼語母語者實際對話不僅能加強自己的印尼語能力，更是讓移工感受到台灣人溫暖的最佳解。因此結合青發署的專案活動，我們將會與 HATI 團隊合作，一同參與其舉辦的系列活動，並主動練習印尼語對話。

三、活動回顧

1. 進行方式

預定每周一的 11:00~12:30 會進行學習小組的讀書會，由召集人訂定每周主題後，小組成員各自決定每周分享內容，藉由自主學習與分享，將印尼相關知識深入生活之中。

此外，也將與青發署 Young 飛全球行動計劃的 HATI 團隊一同進行友善移工的計畫，藉由每周的學習內容，在與移工的接觸中實際運用並分享印尼相關文化，達到友善移工的目的。

2. 執行時程

次數	日期	開始時間	地點	討論主題
----	----	------	----	------

	(年/月/日)	 結束時間		
1	2019/10/13	15:30~17:00	麥當勞 2F	1.讀書會內容分工 2.確定每次讀書會時間 3.HATI 團隊介紹 4.印尼人在台灣概況分享
2	2019/10/20	12:30~14:00	北車大廳	1.印尼語 Youtube 影片分享 2.學習流行用語
3	2019/10/27	10:00~14:30	永老師料理教室	1.第一次開放讀書會 2.印尼食材和相關料理知識學習
4	2019/11/10	13:00~14:30	麥當勞 2F	1.印尼新聞分享 2.學習單字 3.下周出隊的行前說明
5	2019/11/17	10:00-13:00	福州山	1.第二次開放讀書會，與 HATI 團隊一同進行踏青活動 2.旅遊印尼文 3.移工面對面對談
6	2019/11/18	10:00-12:00	摩斯漢堡	1.印尼電影分享 2.學習流行語
7	2019/11/25	10:00-12:00	摩斯漢堡	1.印尼景點分享 2.旅遊介紹閱讀
8	2019/12/9	12:00~13:30	摩斯漢堡	1.印尼歌曲分享 2.練習歌曲

3. 外語自學系統使用說明

此課程為王麗蘭老師親自錄製之影片，透過能力、章節的分級，在學習品質能夠有保證。平台免費的課程講義、問題詢問公告，影音檔案隨時開放等，讓初級與中級的印尼與學習者，都可以良好利用。

語言的學習之外，該系列課程也著重於文化主題的教學，寓教於樂，從節慶、食物、景點等實用話題切入，帶領大家學習生活化的印尼語，寓教於樂。

4. 活動剪影



3、 實際成效與綜合檢討

透過議題性的讀書會加上主題式的小旅行，我們期望將印尼語的學習帶出教室，以大學生的身分將台灣人與印尼人之間的連結串起，除了能讓更多台灣人看見印尼移工的美好之外，更能夠將兩個距離很遠的社群慢慢地拉近。此外，由於現行印尼語的學習資源相較於其他強勢語種仍較為弱勢，藉由與印尼移工的對話，更能夠增加對於語言的熟悉，也能學到許多課本上沒有提到的生活對話。

經過這個學期的讀書會後，所有成員都具備與印尼移工打招呼、對話的基本能力，並能夠與他們交流印尼文化、台灣文化的美好與差異之處，讓雙方能夠開啟更多對話，打造更加美好、和諧的溫暖社會。因為開放讀書會，我們讓更多人認識 HATI，也越來越多人表示，想一起加入學習印尼語；我們也希望印尼語對大家來說，不只是種語言工具，而是可以串起兩個不同文化、不同生活圈的社群的媒介，成為彼此相互認識的橋樑。

4、 成員心得

社會五 柯柔因：

因為學校的印尼語課程只有開兩年，又不像越南語有學程的課可以繼續進修，只能自己另外尋找出路自主學習。在尋找一起組學習小組的同學也遇到滿多困難的，只能從已有印尼文基礎的同學們開始找，而有學印尼文的人又很少，最後能成功組成學習小組真的太感動了。

以前上課的時候，麗蘭老師就會找各種資源幫助我們在課外可以自主學習，所以在尋找資源的時候沒有碰到太多困難，我們遇到的最大困難是語言程度跟不上教材的難度，所以只能從比較生活的東西來切入學習，讀書會的時候也多數用中文來解釋句子的文法，不像其他英日韓等語言比較容易以全外語的方式來進行讀書會，希望我們的印尼語程度能夠擁有與英語同等的程度！

這次的學習小組透過自己找教材自己教同學們單字與文法，還有分享許多在印尼正在發生的事件，都讓我們對於印尼有更多的認識。而開放讀書會的美食與自然工作坊更讓許多沒有接觸過印尼文化的同學們可以跟移工有實際的接觸，讓更多人可以更認識印尼。畢竟學習語言就是要跟當地人對話，如果找不到課程，跟母語人士學習是最快的了！

財政四 林韋彤：

過去曾修習印尼語課，印尼文老師時常說要為自己創造學習語言的環境才能有所進步，但隨著課程結束，卻有點無所適從的感覺，但這次我們透過學期的讀書會，延續過去兩年以來所學，甚至

再去精進，讓自己的生活裡還有這個語言與學習的機會，跟著對印尼語也抱有同樣熱忱的同學們一起學習，自己覺得很開心也很充實，因為不單純只是讀書會，我們還一起投入移工議題，去台北車站使用所學的語言跟他們一起聊天，甚至舉辦一些活動讓更多人一起說印尼語，也讓更多人認識這個議題，其實移工們很多人也想學中文的，期許未來自己可以繼續精進印尼語，讓我(們)跟認識的移工朋友一起語言交換，同時能幫助他們在工作上遇到的語言問題，也能不斷為自己創造學習的環境。

除了這些活動內容，當然主題式的讀書會也很有趣，比起在課堂上吸收老師的文法與知識，我們能就自己感興趣的內容分享給組員彼此，像是好聽的印尼語歌曲與其更深層的內涵，或者是口語化的印尼語、當地的時事與旅遊，也會有很多文法上、結構上的討論，不僅單字量增加了不少，我想更豐富了自己的國際視野與對印尼的認識，在開放讀書會裡，我們也發現其實很多台灣人不知道印尼的島嶼分布與組成，還有一些大家對東南亞的陌生，參加開放讀書會的人們來了之後更認識了這個國家與他的語言，我想對我們而言也是一大成就感，真的很珍惜有這樣的機會以不同的方式去學習，也覺得很幸運，同時也很謝謝我的組員們，這學期大家都辛苦了，也期許我們對印尼語的熱情能一直燃燒下去!

國貿三 洪見智：

上大學，印尼文真的是我絕不後悔的事情。

起先只是想要替家裡多幫忙，並且多習得一個第二外語，就踏入了印尼語的世界。一方面感謝老師的用心教學，帶領我們學習印尼文法和文化，結合每一次有趣的議題，好玩的時事；當然還有，每一首印尼文歌曲，都是我的精神糧食啊！連續三個寒暑假前往印尼，在我感受到當地的文化、人們的熱情款待、每一個人的友善微笑和關愛，也都讓我對這個國家、這個文化、這個語言，有更深的認識和留戀。

很感謝有外語行動小組，讓我們有機會一群人繼續耕耘印尼文。我們跳脫往常拿單字表出來背、鑽研文法的學習方式，透過 **youtube** 頻道、時事新聞學習語言，從每個一個組員獨具一格的教學模式，讓我們能依自己的興趣選擇來學習，也透過不同資訊平台上的素材，用最短的時間吸收到最多元最全面的知識。

最後，也謝謝 **HATI** 團隊的大家，我們一路上互相扶持，儘管做專案、辦活動、準備資料再累再辛苦，我們也相互談笑，在歡樂中度過每一次的討論聚會，並且點滴的在大學生涯裡前進。現在告一個段落，大家也要為各自的理想分道揚鑣，但這一路上的淚水、

汗水、感動，真的永生難忘。最後，我只想大聲說：「**Saya cinta Indonesia!**」

法律四 蕭舜文

其實，回想起這段印尼語學習過程，從最初將印尼語課當作充抵外文通識學分的備胎，到受麗蘭老師啟發而喜歡上印尼語，再到現在於課程結束後，又另外和同學組成了外語行動小組繼續學習，能一路走到這裡，至今仍覺得有些不可思議。然而，儘管經歷了兩年印尼語的洗禮，某些時候，如與印尼移工對話時，或者聽印尼新聞報導時，時常仍會深深感受到自己語言能力不足，而其中原因，我想或在於，自己在印尼語的自主學習上所下功夫不夠所致吧！畢竟所謂「師傅領進門，修行在個人」，這句話用在語言學習上，更是最佳寫照，蓋老師所能帶給你的，僅為入門的學習方式，基本的單字文法，只能幫助打好基礎。若要能真正把語言學好，甚至精通，仍有賴後天的努力，因此重點在於，找尋到適合自己的學習素材，並且長期、持續且主動地進行學習，而這正是我們外語行動小組當初成立的目的。

透過一次又一次讀書會的召集，我們漸漸學會將各種資源運用於不同主題的學習上。雖然每次討論的時間並不多，但誠如前揭所言，學習的重點在於「自主」，單純利用召開讀書會的機會與時間進行學習本即非讀書會所欲達成的目的，且亦非有效的學習方式；真正的用意應在於透過讀書會主持人的帶領與成員間的討論，給予自己在語言學習上的方向，以及檢驗自身學習成效。故儘管讀書會僅有少少的八次，在貫徹自主學習的精神下，我們仍舊收穫滿滿。

最後，真的很感謝 HATI 團隊成員們一路上的陪伴與協助，若沒有他們與其他同學們的連署爭取，就沒有當初的印尼語（三）（四），或許也就沒有今天的 HATI 新心相印與外語學習行動小組。能跟著這樣一群熱情且有理想的夥伴一起學習與精進語言能力，並透過行動，用這樣的能力，對於印尼文化在我們這塊土地上的交融能產生一點影響，這樣的努力，著實不易；這樣的經驗，也更彌足珍貴。如今，外語行動小組的學習來到尾聲，但這並不象徵著結束，而是代表另外一段旅程的開始。今後，除了將繼續秉持外語小組自主學習的初衷，持續不斷地找尋相關資源學習印尼語外，也暗自期許我們能一步步將印尼語的學習向外推廣出去，讓更多人可以來學這麼有趣的語言與接觸印尼文化，進而消除語言隔閡所生的文化交流藩籬！

5、 未來展望

我們 HATI 由在政大一起修習大學外文－印尼文的學生組成，抱持對印尼文的學習和對印尼文化的熱情，讓我們在修習課程後，抓緊每一個聚在一起學習印尼文的機會。儘管目前，學涯裡印尼文的學習告了一個段落，但正因為我們的印尼文在我們心中種下的種子，不管以後還能否有向外語行動小組一樣的機會，我們都會持續學習、精進，讓語言技巧、聽說讀寫、印尼相關議題，都希望可以成為往後職場上、人生中的養分，也讓我們會持續參與，將這些身植腦海的想法、繼續分享，讓更多人知道，這份影響我們如此之大的感動。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 1 學期外語學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	福氣托運公司	
小組計畫主題 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 基礎能力增強 <input type="checkbox"/> 科技取向 <input type="checkbox"/> 留學取向 <input type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 商業取向 <input type="checkbox"/> 新聞取向 <input type="checkbox"/> 文學取向	
小組召集人/系級	姚玠玫/歐德三	
計畫主題	以最有效率的方式，討論與強化英語學習	
小組成員 系級/姓名	廣電三	謝明明
	財政三	李彩鈺
	新聞四	劉苑杉
	歐西一	吳昀芳
	歐德三	姚玠玫

目錄

一、計畫動機與目的

上學期我們有些小組成員曾參加過「Connect! 人際大進擊」的讀書會，在討論過程中，我們瞭解到彼此互相督促的重要性，也就是「夥伴」的概念。一項挑戰的進行，若是身邊有個夥伴能夠督促自己，會讓人更有前行的動力，當時，考量到托福的國際鑑別度以及實用度，我們訂出了下學期想要一起考托福的目標。因為大家一直有想增強英文能力的念頭，但平常並沒有很切實地進行，所以，這學期才想成立托福小組，也找了其他想一起完成這個目標的夥伴們，透過夥伴的力量，共同加強彼此的英文能力，互相督促實行，最終，希望能在托福上反映我們英文學習的成效。

二、選用參考書目／選用外語自學系統／其他

(一) 選用參考書目

書名	TOEFL iBT 托福分類字彙 [增訂版] (附 MP3)
作者	林功
出版社	眾文
出版日期	2013/07/25
原因	這本單字書不是只有單字加例句，而是有很多不同的文章，切合托福可能會考的類型，把單字套用到文章裡面。在閱讀的同時，不僅能訓練聽力，也可以配合 MP3，練習口說，從文章裡去記憶單字，知道用法，是一舉多用的實用書籍！

(二) 選用參考書目

書名	托福考試官方指南 (第 5 版)
作者	美國教育考試服務中心
出版社	群言出版社
出版日期	2018/01/01

原因	這本書是托福的官方指南，詳細介紹考試方式與流程，內有模擬考題可供練習，並附有詳盡解析。對於目前還是托福新手的我們，可以促進我們瞭解托福考試以及知曉準備方向，是本架構完整的書；透過其中的模擬練習題，也能熟悉考試的手感，非常符合我們需求。
----	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

三、活動回顧

● 進行方式

先透過模擬測驗測試各自的英文能力，找出最需要加強的部分，整合大家的弱點，重點進行練習，貴精不貴多，在有限的時間內，以最有效率的方式提升最大的能力。在每週練習中，以單元式的方式練習聽說讀寫，分配時間上目前是傾向說寫最多，聽讀次之，原因在於前者是我們彼此有共識的弱項，需要較多時間訓練，後者則是偏向可以自己回家多多練習，不太需要花很多時間在讀書會上討論。而相較前者，大家一起討論顯然無法達成最大的效益，重點是平日的功夫累積，因此，想透過讀書會的力量，好好增強說寫的能力。

目前規劃是將固定聚會的時間分成數個時段，有些時段設定欲瞭解的主題，互相分享彼此查詢到的解題技巧；有些則是安排考單字的活動，運用選書中的內容，出題幫助加深記憶；另有些安排範文結構分析，交流想法，加強瞭解托福考試的模式。以下分就聽說讀寫的練習方式進行說明：

1. 聽：播放音檔，進行聽寫練習，寫下自己所聽到的內容，之後進行討論，分享彼此聽到的部分
2. 說：課後各自使用模板練習，錄下自己的聲音，當中搭配心智圖的方式進行聯想，讀書會時互相交流就主題想到的延伸內容
3. 讀：課後各自使用選書以及網路資源進行練習，讀書會時可就共同有疑惑的部分，進行討論與分析
4. 寫：主要有三種方式——分析範文，並補充適合的句型；模仿範文，依照範文結構寫文章，熟悉托福寫作模式；課後練習，組員互相修改以及給予建議

5. 日常口說練習：後半段有三次口說練習聚會，讓彼此習慣使用英文交流，希望讀書會結束後，大家也能延續這樣的自主練習。

● 執行時程

次數	日期 (年/月/日)	開始時間 結束時間	地點	討論主題
1	2019/9/11	1910-2100	商圖研討室	托福小組運行方式
2	2019/9/20	2010-2130	商圖研討室	托福練習與討論
3	2019/9/27	2010-2130	商圖研討室	托福練習與討論
4	2019/10/4	2010-2130	商圖研討室	托福練習與討論
5	2019/10/19	1400-1530	商圖研討室	托福練習與討論
6	2019/10/25	2010-2130	商圖研討室	托福練習與討論
7	2019/11/8	2010-2130	商圖研討室	托福練習與討論
8	2019/11/22	2010-2130	山居學習中心木地板	托福考試分享
9	2019/11/29	1800-2020	孫東寶牛排店	英語對話練習
10	2019/12/5	2100-2140	G 優生雞排店	英語對話練習
11	2019/12/6	1730-1900	帝王食補薑母鴨 羊肉爐（木柵店）	英語對話練習

● 外語自學系統使用說明

網路上的 TPO 練習系統：

該線上系統有許多模擬托福官方考試的題型，可以練習聽說讀寫四大方面。我們主要選取口說題目作為練習方式，因為口說是我

們最弱的部分，以提昇的效益而言，藉由固定的聚會練習，相信能達到最大的進步。

我們每次都會兩兩對練，先聽一遍題目，在限定的時間內做筆記，稍微梳理接下來要表達的部分，然後也是限時回答。之後給予彼此一些建議，交換筆記內容觀看，了解對方的重點與自己所記錄的有何不同。完成以上動作後，再接著進入下一道題目，直到聚會時間結束為止，都以此方式不斷循環練習。

- 活動剪影



第一張是我們在商圖研討室口說練習完的合影，第二張是在山居學習中心木地板的開放讀書會，邀請了組內成員與前成員分享托福經驗。

6. 實際成效與綜合檢討

- 外語讀書會得成效，我們全部抱持著正向態度。其實讀書會前期大家磨合了很多次，因為每個人的程度和需求都不一樣，所幸最後找到了大家都接受也認為效果很好的方式一起練習(TPO口說)，除此之外，在最後幾次讀書會透過全英文聚餐的方式進

行，更是達到意想不到效果，更輕鬆更生活化的英語環境讓大家勇敢開口，比起在討論室裡練習，大家更頻繁的開口了！綜合而言，我們認為有做到「基礎能力增強的」目標！

- 我們認為小組形式的讀書會本身帶來了學習動力。第一個原因是，大家有共同想要增強英語能力這個目標，讓我們在學習過程中不會孤單且有凝聚力。第二，我們每周在練習口說時都是以分組進行，這讓我們可以互相交流，尤其每個人觀察到的點不一樣，藉由每次和不同人練習可以很快知道自己哪裡可以改進。這種讀書會形式的學習帶來的好處肯定是一個人無法做到的！
- 這次我們選用的自學系統為「考滿分 TPO 模擬試題」，這個系統提供大量線上托福模擬題，我們主要使用口說練習的部分。這個系統的好處是我們無須再花錢購買試題，而且它提供可以完全模擬托福考試時間，讓我們對托福的作答模式更加了解，此外因為 TPO 開放性，我們能夠在網路上找到非常詳盡的解答資源，這些都是考過托福的前輩們累積的成果，對我們幫助很大！至於進度幅度的估計，由於 TPO 沒有記錄歷史成績的功能，我們無法做量化分析估計，但對於質的估計，我們都抱持正面態度，未來有機會我們也會推薦給學弟妹們！

7. 成員心得

謝明明

其實托福是自己一個人準備為多，但即使如此大家最終還是找到了很適合團體練習的方法，我對於大家沒有放棄並且持續努力感到很开心～

劉苑杉

我單純想要學英文，不考托福。一直以來對自身英文實力不好，上大學採取不聽、不讀、不說、不寫策略。透過此次小組練習，逼著自己逐漸進步。有同伴陪著一起前進，大家一起學習的氣氛非常棒！

姚玠玫

我覺得這學期讀書會對我的英文口說的提升有很大的進步，從一

開始的不太敢開口，覺得自己說得很爛，到後來慢慢可以用英文表達一些自己的想法。藉由和同伴的對練，讓我能習慣以英文說話的感覺，漸漸比較放輕鬆，而不太會有覺得丟臉而不敢開口的想法了。

這學期我也有去考過多益，發現聽力的分數還不錯，可能是因為在讀書會中，時常需要專注聽題目與夥伴的英語表達，所以有訓練到自己的聽力，畢竟我以前的聽力滿差的，大概只有三百初頭分，現在竟然可以有四百初頭分，覺得滿感動的，某方面也驗證了讀書會對我的幫助，讓我更敢開口，也提升聽力敏銳度！

吳昀芳

這次的讀書會給了我一次新的經驗，原來英文也可以透過小組的模式學習，大家相互切磋，相互檢討，在一次次 的練習中，更知道自己該加油的地方；更重要的一點是，這整個過程都很開心，不像高中自己讀單字文法的枯燥。在一起找尋使用的教材時，也發現了很多以往不知道的資源及網站，相信對以後考托福會很有幫助。

李彩鈺

我其實就是典型的「讀寫>>聽說」學生，要我開說英文比甚麼都難，雖然從大一就很想改善，但事實就是沒有壓力沒有進步，這次透過外語讀書會，每周打開 TPO 模擬題，大家一起一題題的練習英文口說，在此真的要特別感謝夥伴們的包容，從不嫌棄我說的磕磕絆絆，每每有問必答，大大減輕了我開口說英文的壓力！

8. 未來展望

這一學期的外語學習行動小組，大部分的成員都有一年的讀書學習行動小組的經驗，我們深知讀書會形式的學習可以帶來巨大的幫助，組內成員互相交流、教學相長並彼此督促，可以帶來令人驚豔的學習成果。猶記一年前我們跌跌撞撞的走完創意學習讀書會，今年上半年吸取經驗繼續人際關係讀書會，如今我們的外語學習讀書會即將畫下句點，一路走來我們對讀書會的運作變的熟悉，也更了解如何透過設計讀書會的運行，達到每個人效益最大化。未來是否會繼續我們也無法預測，但我們在讀書會的收穫將會一直存在！

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 1 學期外語學習行動小組成果報告書

小組編號	7	
小組名稱	用故事學西文	
小組計畫主題 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 基礎能力增強 <input type="checkbox"/> 科技取向 <input type="checkbox"/> 留學取向 <input checked="" type="checkbox"/> 第二外語 <input type="checkbox"/> 商業取向 <input type="checkbox"/> 新聞取向 <input type="checkbox"/> 文學取向	
小組召集人/系級	何偉豪/歐洲語文學系西班牙語組二年級	
計畫主題	透過自身故事分享去教授西班牙文	
小組成員 系級/姓名	何偉豪	歐洲語文學系西班牙語組二年級
	王辰君	資管系二年級
	楊凱晶	傳播學院一年級
	鄭亦翔	國貿系二年級
	楊凱雯	國貿系二年級
	顏邑軒	企管系二年級

目錄

一、計畫動機與目的

我們是一群來自不同學系的學生，但我們有一個共通點，那就是我們都對學習西班牙文有興趣，因此我們聚集起來，每兩周或一周舉辦一次讀書會，透過我們所設計的課程增加我們的西文口說能力、西文單字量、簡報技巧、社交技巧。同時也可以利用這個機會去認識更多不同的故事。

二、活動回顧

1. 進行方式

本次讀書會不同於以往一般大眾所知的讀書會，這個讀書會鼓勵參與的學生發揮自身的想像力和創造力，並且參與學生說故事和簡報的能力，因此本讀書會施行方式如下：

每周安排不同的負責人，此負責人為當週讀書會的老師，該負責人需要準備一份 PPT，內容是分享「人生最值得回味、分享或是有價值的故事」給所有人，雖然以中文授課，但在上課的過程中也扣合了西文教學，負責人需要列舉在故事中出現的單字並將她轉換為西班牙文，然後教授予每位同學，並且要求在下周給予每位同學進行簡單的小考，並且安排適當的獎勵，然後在讀書會最後安排「Sandria 西班牙調酒文化體驗」，邀請了讀書會以外的朋友一起到莊敬四舍交誼廳，共同製作 Sandria，透過製作道地西班牙調酒的過程，展示這學期學習西班牙的成果。

2. 執行時程

次數	日期 (年/月/日)	開始時間 結束時間	地點	討論主題
1	108/10/16	21:00 22:00	商院七樓	利用故事介紹西文單字
2	108/10/23	21:00 22:00	商院九樓	利用故事介紹西文單字 和語句

3	108/11/13	21:00 22:00	商院九樓	介紹西文發音和日常對話
4	108/11/20	21:00 22:00	商院萊爾富座位區	利用故事介紹西文單字、教西文發音
5	108/11/27	21:00 22:00	莊敬四舍	Sandria 西班牙調酒文化體驗
6	108/12/04	21:00 22:00	莊敬四舍	利用故事介紹英文/西文單字
7	108/12/07	21:00 22:00	大安森林公園	參與世界閱讀節活動

3. 活動剪影





三、實際成效與綜合檢討

1. 行動小組這次實際成效是學習第二外文，本次的核心概念是用自己的故事做為主軸去教授相關提及的單字，我們除了學習西文牙文的發音規則、一般的打招呼詞還有些許單字之外，我們也學習到關於西班牙調酒 snadria 的製作方式，除此之外我們也了解到其他人不同的故事。
2. 獲得學習的動力有許多因素，像是對於他人故事的好奇心，還有因為大部分的成員都是初學者，在練習西班牙文時很給予彼此打氣和支持，還有我們在課程設計上也十分有趣。
3. 本小組並沒有使用外語自學系統。
4. 對於本教學小組的建議是要增加西文口說、練習的時間，我們花了一定的時間在介紹自己的故事，也因此壓縮到了我們在練習西班牙文的時間，對於教發中心並沒有太大的建議，團隊感謝教發中心這段時間的幫助。

四、成員心得

1. 何偉豪：

這次真的非常榮幸擔任這次學習小組的召集人，我們來自各個不同的科系但在磨合上並沒有花費太多的時間，我們在相處上非常的融洽，團隊對學習西文一直保持高度興趣和熱情，不管我們在進行西文教學、故事分享、西班牙體驗活動、志工活動上大家都盡心盡力，除此之外我們也在這些活動當中培養出更深一層的感情，這份回憶我會珍惜，也期待未來有更多機會和他們一起共組讀書會。

2. 鄭亦翔：

猶記得加入西文小組以來，每一次的聚會都有許多驚喜及收穫。在這之前，已經在學校課程上學約一年的基礎西文，所以抱持一半貢獻，一邊跟著大家一起學習的心態，而我也從中學習到更為生活化的西文。並且，我們不僅僅接受西文文化的滋養，也因為參加組員有來自馬來西亞及台灣，可以在故事介紹中得到不同文化的洗禮。西文小組，不僅提供增加西文知識，也大家更進在學習異國化過程中得到不同的文化衝擊。

3. 顏邑軒：

十分想要學習西班牙文的我，從來沒有一個契機能夠讓我有

機會學習，記得學期初時，我因為無法如願選修到外文中心所開設的西班牙文而感到很失望，所幸能夠加入這次的西文讀書會，讓我一圓學習西文的夢。在這七次的讀書會，我們利用了有限的時間透過輕鬆談諧的方式，在每次同學的故事分享當中，學習到實用的西班牙文單字和語句，而我們也因此認識了來自不同系所的朋友，拓展了人脈。讓我印象最為深刻的莫過於最後一次的聚會，我們擔任了世界閱讀節墨西哥辦事處攤位的志工，透過讓小朋友們畫畫的方式教導他們一些簡單的西文單字，展現了我們此次讀書會的所學。

4. 王辰君：

感謝偉豪總召辦成這個讀書會讓原本素不相識的幾人聚在一起。大家一見如故，相處得非常融洽，對讀書會的方向也很有共識，每次聚會都很愉快，大家互相分享自身的故事並利用幾個單字字詞教彼此西班牙用於，也讓感覺很困難的西班牙文學起來不那麼困難反而很有趣。還有製作 sandria 酒真的很好玩，有真的在接觸西班牙文化的感覺，大家一起分工製作，聊聊天，很有身在西班牙的感覺。我覺得學西班牙文是個很有趣的體驗，這是我第一次參與讀書會，學到一點點新語言，但收穫的是很多積極有趣的新朋友，還有許多快樂的回憶。

5. 楊凱晶：

很高興能參與這個外語學習小組，因為自己本身對西文非常有興趣，所以我很享受學西文的過程。我覺得這個讀書會的目的不只在於通過分享故事學西文，也提供了一個機會讓我接觸更多不一樣(不同系、不同國家)的朋友。學習西文的過程很有趣，我們組有兩位組員因為有西文的底子，所以在他們的幫助下，我們不再是完全不懂西文的小白。大家雖然都有自己的事情要忙，但是大家都願意付出自己時間準備自己的故事，分享給大家，並從中教大家西文。每天一小時的西文學習，不僅讓我獲益良多，也讓我課後時間可以輕鬆學習，快樂學習。這個學習小組，非常棒！

6. 楊凱雯：

很幸運能參與這個學習小組，也非常感謝召集人偉豪！記得一開始大家一直喬不到時間，還挺懊惱，因為沒有共同的時間，讀書會根本辦不下。在經過多方面配合下，我們定期於星期三聚在一起學習西文，的確是個很棒的體驗！雖然人數不多，但學習以及得到的也很多。每一週都有不同的主題，大家以講故事的方式並利用一些西文單字教其他人。雖然很累，但我覺得很值得，因為也收穫到了不同的東西，例如有一週我們親身製作了西班牙水果酒，體驗不一樣的文化，加上所調製的酒也很好喝噢！短短

的幾週讓我能接觸不一樣的事物，對我來說真的是個美好的回憶。課餘後能放鬆身心，又能不斷精進自己，我想這就是讀書會成立的目的。

五、未來展望

經過兩個月，我們總體六位同學，兩位具學習西文經驗，四位對西文接觸經驗甚新，但一同學習西文約兩個月後，大家不僅學如何辨識西文單字，也學如何念出西文字正確發音，也可以在日常生活中運用西文做簡單的互動。除了單純語言面上的學習與進步，學習過程中最大的收穫是成員之間的互動和連結。不論是語言學習，或是有趣的調酒活動，我們發現因為彼此的關係都能在各個活動中享受一起學習的時光。因此，希望在未來，我們能用同一批學生的身分來進行不同的學習，也希望能夠在學習前具備一個完整的學程。此次西班牙學習美中不足的地方是學程和教材的不完整，所以於未來我們希望能對學習目標有更為完整的規劃。