

108 學年度第 2 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

目錄

讀書學習行動小組

10802-01	搭蘆灣 Mivatvatek.....	01
10802-02	Design our lives.....	17
10802-03	CHOICE Studio.....	27
10802-04	上影了嗎.....	37
10802-05	心理學探討讀書會.....	47
10802-06	以利特與他的讀書會.....	57
10802-07	打結毛線球.....	69
10802-08	我想知道你的心.....	79
10802-09	社會變遷觀察小隊.....	89
10802-10	HOYDEA.....	97

外語學習行動小組

10802-01	五日天旅行社.....	107
10802-02	托讀書會的福.....	129
10802-03	初學塗牙.....	137
10802-04	英文口說飛天仙女速成計畫.....	143
10802-05	開口說日文.....	155
10802-06	雅思讀書小組.....	165
10802-07	德意的一天.....	175

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 2 學期讀書及學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	搭蘆灣 Mivatvatek	
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	曾芷薇/地政二	
小組閱讀主題	蘭嶼達悟族之海洋文化與社會變遷	
小組成員 系級/姓名	曾芷薇	施劭文
	謝維元	江孟展
	石馥瑄	徐俊文
	陳愷汀	楊穎
	陳怡文	盧冠名

目錄

一、計畫動機與目的

Mivatvatek 為達悟族語，有讀書與學習之意。本小組之組員由政大原住民學生社團—搭蘆灣社為主要成員，希望透過閱讀文獻及小組分享，了解達悟族的海洋文化及蘭嶼島上議題，以更全面的角度分析原住民族在外來政治體系下所帶來的改變，也加深社團的討論風氣。並且以讀書會作為社團年度展演之田野調查的前置學習與初步了解的機會，以及讓社員們對於蘭嶼和達悟族有一定的認識與了解。小組之閱讀清單主要以達悟族之社會觀及文化習俗之深度認識為基礎下，了解過去到現在不同的政權在蘭嶼島上帶來的影響以及分享彼此看法。期望在讀書會的討論當中，傳達對文化的認同以及實踐之餘，一同反思當前部落及原住民學生所面臨的挑戰。

二、選讀典籍

1. 書籍

書名	台東縣史雅美族篇
作者	陳玉美
出版社	臺東縣：東縣府
出版日期	2001

書名	蘭嶼部落文化藝術
作者	劉其偉
出版社	臺北市：藝術家出版：藝術圖書總經銷
出版日期	2002

篇名	蘭嶼報告 1987 ~ 2007
作者	關曉榮
出版社	人間
出版日期	2007

2. 期刊及論文

篇名	觀光發展歷程下的文化衝擊：蘭嶼文化地景的另一種閱讀
作者	侯錦雄;李素馨;謝宗恒
出版者	中原大學設計學院
出版日期	2011

篇 名	達悟學生學習問題探究—蘭嶼教師的觀點
作 者	陳雅珠
出版者	國立台東大學教育學系(所) 碩士論文
出版日期	2007

篇 名	從族群正義到環境論述：達悟反核廢運動者的框架移轉
作 者	黃淑鈴
出版者	思與言：人文與社會科學期刊
出版日期	2015

篇 名	蘭嶼人的地方依附：從傳統空間到現代空間？
作 者	方維璽
出版者	國立彰化師範大學文學院學報
出版日期	2018

3. 紀錄片

片 名	二姨丈的 TATALA
導 演	江薇玲
年 份	2016

三、活動回顧

1. 進行方式

讀書小組在一次的公開讀書會後以一週一次來進行，每週各以 1、2 篇的文本或文獻為一次主題，主要以每個組員的閱讀心得以及文本延伸討論進行。每一次討論輪流由組員擔任主持和紀錄，分別帶領全組進行討論、總結歸納，以及全程紀錄與事後整理成完整資料並發文。

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	109/3/25	19:30-21:30	資訊大樓 107 室	《二姨丈的 tatala》紀錄 片放映及座談會
2	109/4/13	19:30-21:30	樂活館 3 樓討論室	達悟族傳統文化認識

3	109/4/15	19:30-21:30	樂活館 3 樓討論室	蘭嶼之觀光發展與文化 衝突
4	109/4/27	19:30-21:30	樂活館 3 樓討論室	達悟學生學習問題探究
5	109/5/4	19:30-21:30	樂活館 3 樓討論室	核去何從？
6	109/5/11	19:30-21:30	樂活館 3 樓討論室	傳統空間與現代空間

3. 活動剪影



四、實際成效與綜合檢討

實際成效與學習力

本次讀書小組著重於「學習力」，主要以學習蘭嶼達悟族之文化以及議題後續探討，許多組員是第一次接觸到蘭嶼以及讀書會，文化學習的部分主要是讓組員們對於達悟族有初步的認識，並會著重於較深層的文化來去做學習的動作；議題部分主要探討蘭嶼島在現代社會所面臨到的問題後續，除了廣為人知的核廢料之外還有討論蘭嶼的師資問題，除文獻資料以及議題討論上學習之外，加上組員大多來自不同年級與科系，對於其他科系領域專業學習之外，碩班之文獻判讀以及分析也是學士班的組員可以去學習的。

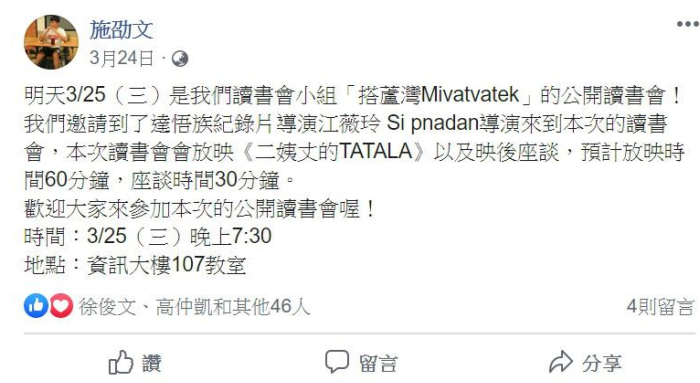
運作需加強之部分

主要需調整的地方為文獻難易度不定，本小組進行模式為一周各一名主持與紀錄，並每個人會擔任到一次主持或記錄。每週都有不同的讀書會主題，而主題也會影響到文獻內容難易度以及時間成本，再分配到每週讀書小組主持人身上，對於較無主持待討論經驗的組員來說是一大挑戰，以致每個主持人對於讀書會所需準備時間不一。

讀書小組討論記錄

1. 3/25《二姨丈的 tatala》紀錄片放映暨導演映後座談會

公開宣傳文件：



A screenshot of a Facebook post from user 施劭文 (Shi Shao-wen) dated March 24th. The post is in Chinese and announces a public reading event for the film 'TATALA' by Si pnanan. The text includes the date (March 25th), time (7:30 PM), and location (107 Classroom, Information Building). It also mentions that the event will include a 60-minute film screening and a 30-minute Q&A session. The post has 4 comments and is liked by Xu Junwen, Gao Zhongkai, and 46 other people.

總參加人數：15 人(包含組員)

討論內容：

本次開放讀書會邀請到了來自 Iranmeylek 東清部落的江薇玲 (Si pnanan) 導演，是蘭嶼新一代的女性紀錄片導演，江導演在 2016 年在蘭嶼完成紀錄八年的紀錄片《二姨丈的 TATALA》，同年獲得第 23 屆台灣國際女性影展觀眾票選獎。

「達悟的男人一定要學會造拼板舟(TATALA)，這是老人家告訴我們的，如果沒有拼板舟，就無法實踐成為真正的達悟人。因為，拼板舟可以用來維持家庭的基本生活，可以取得多樣的魚肉食物來源，可以在飛魚季汛期期間，用來釣飛魚和鬼頭刀魚，這就是為什麼我們一定要會拼板舟，這有很重要的意義。」——二姨丈黃杜混(Syapen pamizngen)。

上述對白取自紀錄片，本紀錄片耗時 8 年來記錄二姨丈的造舟過程，除了拍攝紀錄男性在造舟的過程外，也著重女性為落成文化準備上的水芋田照料工作以及整

個造舟過程中所扮演的角色與重要性，以及最後落成文化和達悟族人所重視的回禮文化之呈現。

導演提到他所知道的達悟族男人造舟的原因有幾種，一種是他沒有造過舟，想要有一艘自己的拼板舟；一種是他的舟破損不堪使用，需要一艘新的；還有一種是如紀錄片當中二姨丈，想要舉辦造舟落成禮，回禮給曾經邀請過他們的賓客們。二姨丈在片中提到：「我們人如果一直接受他人的付出，接受朋友所贈送的豬肉、芋頭、而自己卻沒有用同等的勞力付出，把同樣的心意回贈給對方，這樣是真正的交友之道嗎？」拼板舟成品固然重要，但是真正重要的是在整個造舟的過程，這往往是大多數人沒注意到和不瞭解的。在現代社會中，達悟族人為何繼續造舟？人與人之間的關係與相處之道是達悟族非常尊崇的精神，而傳統落成典禮更是貫徹此精神。我們認為除了文化上的不可或缺性以外，達悟族人們在現代生活與早期生活上無論是經濟體制改變還是社會制度的不同等等…在兩者的差異中產生出了文化消逝的危機感，處與現代生活中的達悟族人們更會因為文化消逝的危機感進而產生了文化傳承的使命感，當中文化與自身情感中又有不易切割的連結，使達悟族以外之其他族群也有面臨相同問題與文化傳承的情感。

2. 4/13 達悟族傳統文化認識

討論內容：

本次的讀書會主要為討論以及每人單一達悟族傳統文化主題介紹與講解，當中有拼板舟、生老病死、住宅、飲食、服飾、禁忌、樂舞等等傳統文化，並再從中討論其文化於現代化社會下的處境與改變。本次的讀書會討論的主要宗旨是讓大家對達悟族文化有初步的認識與瞭解。

1、拼板舟：主要介紹造拼板舟所需要的樹種、造舟順序、顏色以及圖騰，當中討論了拼板舟在現在社會中的功用以及族人造舟次數減少原因。

2、生老病死：從出生到死亡間所會有的儀式以及達悟族特有的生命觀介紹，主要著重於新生兒誕生後的命名儀式以及達悟族人對於生病和死亡的觀念以及看法，達悟族人對於惡靈(Anito)急劇恐懼，其原因為達悟族人認為人死後的靈魂會變成惡靈，並且沒有善靈的存在人死後便會變成惡靈，達悟族人的喪禮會於死者往生的一天內舉行並下葬，當中也牽連禁忌主題。

3、住宅：住宅分為三個，分別是主屋(地下屋/半穴居)、工作室以及涼亭，當中地下屋僅屋頂高於地面，工作室分為上下兩層並以地面為層樓的分界，涼亭為全部在地面上並且造型簡單，就以傳統家屋的高低來分，最高的涼亭較具有社會聯誼性，而最低的主屋為私密性最高且為較注重隱私的一個場所，介於兩者中間的工作室具有社會性與私密性的平衡。且主屋分為一門到四門，一門屋為個人型住屋社會功能為個人自食其力，則一門屋較少見文獻調查數量相當少，二門為夫妻型住屋具夫妻繁衍育幼之社會功能，而有了小孩之後會轉為三門屋，三門屋便轉為家族型的生活住所且數量最多，四門屋的同樣為家族型的住所，但是增加了個人成就、財富誇示以及儀式功能之社會功能。

最後有討論到早期的部落國宅政策與越南對於傳統家屋的”改建”政策，兩者的差異性是極大的，並還有討論到蘭嶼早期為什麼沒有火葬的出現與相關的討論，在本次的讀書會中讀書小組的大家都對於達悟族的傳統文化有了一些概念，而在讀書會的進行下我們也會討論出幾個對於文化認識中比較不清楚的地方，隨後到實地田野調查後再進行詢問以及與較熟悉相關文化的族人進行討論。

3. 4/15 蘭嶼之觀光發展與文化衝擊

討論內容：

本次讀書會內容討論觀光發展對蘭嶼的影響，在近年社會變遷之下，觀光業成為當地主要經濟來源之一，而伴隨著觀光帶來的經濟發展，蘭嶼島上的事物也因此受到影響。本週主要討論的內容圍繞著觀光與文化保存，以及觀光本身的意涵討論。

蘭嶼目前的觀光重點，主要以自然景觀以及達悟族文化為主，觀光帶來的工作機會以及經濟發展，雖看起來有助於文化傳承，但不得不反思當中有些傳統價值跟意涵受到其影響而改變或消失，例如過去拼板舟主要是族人類以為生的工具，而且製作的過程、技術，到後續的儀式，都有其文化意涵跟脈絡，但近年拼板舟的使用，除了飛魚季之外，其餘的使用時機大多會用在文化課程或觀光的當中，雖然族人重視文化傳承以及保存，但意義有所改變，如何將過去耆老的智慧與規範保存，並傳遞給來參與這些課程的人，會是族人要不斷努力的地方。故未來在發展文化觀光時，應該要有更多的心力放在跟保存文化，還有相關教育當中，除了讓觀光客能夠認識蘭嶼文化之外，也要同時提醒蘭嶼當地人如何在文化保存與經濟發展之中取得平衡。

而另外，組員也討論觀光本身的問題，例如，以自然景觀為主的觀光客，可能就不會想要到部落學習文化。或許未來可以在觀光行程中區分不同的路線，若是只想要欣賞風景的行程，可以盡量避開當地部落，彼此不互相打擾。但同時也要反思觀光本身的意涵，過去觀光業主要的吸引顧客的方式可能會以風景名勝為主，但近年越來越多人喜歡做深度旅遊，認識當地文化。而未來可以與旅遊業者多討論深度旅遊的行程，可以由當地人的觀點出發，安排文化課程以及相關行程等等，讓旅遊業者與當地族人能夠有獲得雙贏的機會。

4. 4/27 達悟學生學習問題探究

討論內容：

本次讀書會探討文本為國立台東大學教育學系(所)陳雅珠研究生於民國九十六年發表之碩士論文，題目為達悟學生學習問題探究——蘭嶼教師的觀點。從教師的觀點，探討達悟族學生在學校教育中的學習問題與可改善方案，並從教師、家長、課程三方面進行探討。本次的讀書會討論的主要宗旨是讓大家對達悟族學生的學習狀況有初步的認識與瞭解，再反觀自身或是部落的學習與教育做出比較與討論。

1、教師方面：蘭嶼教師流動率高，形成學校教育、行政運作無法永續經營，學

生學習無法銜接的困境。新進教師在文化與教育連結敏感度低，缺乏融合當地文化與學生生活經驗的課程轉化能力，學生對於學校課業缺乏學習動機。

2、家長方面：家長與學校關係較不密切，家長未能瞭解學生的在校學習情形，缺少協助學生學習的能力。

3、課程方面：教科書欠缺文化考量，無法符合學生學習需求。課程與教材應與當地生活結合、教師若能轉化課程及自編教材，讓學生體認自己文化的優勢，建立學生自信心，將可改善學生的學習問題。

大家討論認為此篇論文發表時間為民國 96 年，距今已有 13 年，台灣教育近年來變得較多元，也多實施實驗教育、沈浸式教育例如全母語幼稚園。雖然教育內容變得多元進步，但大家認為教育體制還是有結構上的問題，仍會疑問自己為何學習，課程抽象無法與生活連結。雖然學校缺乏傳統文化、知識、技能技藝的教導與學習，傳統也較難放到現代社會中使用，但大家確實也認為越隨年紀增長，有自我思考能力後，會對自身文化更認同。總而言之，此論文在探討過去教育與文化的衝擊，而現今社會正在轉變，我們應從自身做起然後去影響身邊的人，以延續、提升、保留整體文化。

5. 5/4 何去何從？

討論內容：

本次讀書會主要討論蘭嶼自 70 年代開始的一系列反核廢運動，分析反核廢運動的框架設定、移轉過程和心態之變化，特別是從世代的觀點和社會情況的改變說明整個運動的轉變過程。透過了解整個運動的歷史脈絡，延伸至蘭嶼人對於民族定位的改變。

起源：政府原先把蘭嶼當作暫時存放核廢料的中繼站，而後再進行投海處置，但最終核廢料被留置在蘭嶼，當地居民發現後展開了一連串的反抗運動。

社會運動的框架：

1、對框架的定義：行動或心態的狀態、意識形態(思考脈絡)、背後的價值觀及理解態度，轉換為規則的運用，成為再現的結果、意識型態的表現。

在此運動中定義為看待的價值觀〔30 年間蘭嶼人如何理解看待反核運動的價值觀〕

2、框架轉變：前三波運動以「族群正義」為主軸，其中泛原住民主義、部落主義興起，使得民族對自治的追求、土地的掌控權崛起。到了第四波運動以「環境權」作為核心，可以發現運動框架的改變是從以自我民族為思考中心轉變到整個群體的權利，因此我們可以得知社會結構的改變、民族意識都是運動框架改變的變數。

問題討論：為何要反核廢料、如何達成目的

我們提出了自決、環境權及居住安全，對於達成目的提出了得到台灣大眾的支持、自治和加強對核的教育三種辦法。

對補償金的看法，但基於蘭嶼的經濟產業大多仍依靠觀光業，若要抗爭，則抗爭後所有層面是否能維持和以往生活模式一樣，我們還是產生疑慮。

最後我們認為目前無具體的作法能夠直接處理蘭嶼的核廢料，但仍會持續關注核廢料的相關議題。

6. 5/11 傳統空間與現代空間

討論內容：

本次讀書會探討文本為國立彰化師範大學地理學系碩士生方維璽於民國一零六年發表之碩士論文-蘭嶼人的地方依附：從傳統空間到現代空間？隨著時代的改變科技的進步，蘭嶼開始進駐便利商店並且蓬勃發展民宿、觀光導覽，成為熱門的觀光消費地點，但隨之而來的是蘭嶼達悟族人傳統建築「涼台」，用以社交、休憩、進行夏日活動的主要場所日漸消失。本次讀書會主要討論問題的中旨為面臨到企業入駐及消費文化過渡的蘭嶼人，如何在經濟發展和環境永續中取得平衡，又如何能在傳統文化與現實生活中做出抉擇。

1、涼台的消失及使用的轉變：過去涼台對於蘭嶼達悟族人有一種獨特的感情依附，不僅是乘涼的重要空間，也是日常生活起居、交誼的主要場所，更是達悟族長輩們在討論家族中事務(農耕、漁獲、教育)的地方，然而涼台的消失，減少了達悟族人休息及教育的空間，有些涼台甚至以不同的樣貌重新再造，使得前來的觀光民眾因覺得漂亮而喜歡坐在涼台中乘涼聊天，反而驅趕了當地達悟族的老人
2、7-11 的進駐：從蘭嶼的 7-11 來看外資對蘭嶼帶來的轉變，在 7-11 的休息區坐滿剛下課的小朋友不同於以往在蘭嶼的小朋友，他們坐在 7-11 吹冷氣連線打手游，互動因此減少了，與家人吃飯時也都在使用手機，雖然這個現象不僅出現於蘭嶼的社會，而是台灣整個大環境的改變下，而發展出來的現代話病。主要是假使外資以持續以相同的方式進到蘭嶼，深怕外資持續的進駐，破壞了原有的蘭嶼生活型態及傳統空間。

最後我們將此問題做延伸的討論，在現今的台灣社會裡也有傳統生活空間的改變，例如三合院中間的祖先拜堂，現代人多半住的是公寓，而過去三合院中間的祖先拜堂不再有了，取而代之的是每個家庭中的供桌，這是過去傳統空間的改變並不是傳統空間完全的消失。而在蘭嶼不管是涼台或是地下屋，傳統空間不是完全消失不見而是以不同的相貌重新再現，但不一樣的是，這些空間一旦改變了，傳統空間的意義也就會隨之消失，衝擊了族人對於地方的情感依附。對於上述的討論我們是覺得傳統空間隨著時代的改變，而我們是不是能在持續改變的過程中，用新的方式將我們想留下的東西留下，是不是能夠運用科技打破現在科技對蘭嶼所帶來的狀況(互動關係)，以延續、保留蘭嶼達悟族的傳統文化。

五、成員心得

曾芷薇：

這一年來我頻繁的往返大島及小島，看過也聽過了許多，但經過幾十遍的環島公路上，還是有很多我不了解的人事物，我想更深入認識蘭嶼的文化以及希望能透過我在地政系的所學，為島上不公平的事情盡一份心力。第一次參與讀書會的我就擔任了召集人，對於學習的渴望還有社團的共同目標，促使了我

們開始這次的行動。

第二次的讀書會中，我負責介紹達悟族的傳統家屋。此刻（109/5/18）我人正在蘭嶼，看著傳統家屋，雖然高興我終於能夠認出上面的構造、建材以及文化意涵，但想到因過去的統治者，島上的傳統家屋被拆除到僅存兩個部落，便心裡憂傷起來。達悟族祖先所流傳下來的文化祭儀，都是非常優美且有智慧的，未深入了解的人是無法明白的。

每一次讀書會都和大家一起去更深入了解議題發生的脈絡，大家的成長背景以及所學科系不同，很高興可以聽到各式各樣的立場並且一起討論、學習。像是當中有位學長曾在越南田野調查半年的時間，就分享了些我們一般很難接觸到的當地民族與政府政策之關係。雖然說平時聊天時我們也會談論到一些原住民的話題，但這樣有設定主題性、有計畫且有目的的深入討論，讓我有許多過去沒有的想法。

搭蘆灣 Mivatvatek 對我們來說是很重要的開始，閱讀增加自己的見識，透過思考建立脈絡，討論釐清我們的盲點，最後透過出版期刊來影響大家。就算只會有一些人看見我們在做的事，也相信這最後會成為組員們面對未來的養分。

謝維元：

以往很少有機會可以好好的了解一個族群，即便是閩南文化或者泰雅族的文化都沒有這樣從多個面向去認識過，很感謝也很珍惜能有這次的機會。將近兩個月的時間，除了最一開始讓大家分別閱讀之外，我們也看了和達悟族造船文化相關的紀錄片，也有很多次的議題討論，讓我們不只是接收資訊，也能和讀書會其他的同伴交流自己的想法，而這一些也都會變成我們之後的素材。

我覺得這一切，最可貴的，不外乎是和來自不同領域的朋友交流想法。上了大學之後，除了系上的朋友之外，真的很少能有機會和不同系的同學有很深入的對談，雖然這一段時間，我們談論的內容比較侷限，但已經足夠讓人覺得幸運，我也在這段時間裡，吸收了很多系上可能不會學到的知識，試著用不同的角度去看待身邊的事物，試著去理解、去傾聽不同專業、不同背景、不同思考角度的聲音。我的所有收穫，除了可以應用在即將要產出的期刊外，我想也對於我自己未來的發展很有幫助，不論是會成為以後可以說的故事，還是單純的這段時間學習到的傾聽和理解，都讓我發自內心的覺得收穫滿滿。

我想這也是到了大學之後，很少數的清楚認知到自己正在跨出舒適圈的時候，試著去找到自己從來沒有閱讀過的資料、在還沒有辦法完全吸收的時候分享自己的想法等等的，現在回想，都是很重要的練習。

總之，這一次的讀書會，對我而言是特別的，從我們討論的主軸，組員的多元，到每一次的討論，都給了我很多很多新的想法和靈感，有很多的收穫，也開始期待這一些收穫會在未來的什麼時刻再次發揮作用，換一種形式繼續參與在我的生命裡

石馥瑄：

蘭嶼，小而巧卻充滿無限，他們有著自己的世界觀、獨有的達悟文化，沉載著歷史的小舟養活了幾世紀島嶼居民，生活的重心在廣闊寶藍色中立足於此。相對於台灣本島，幾千人的小島卻又承受著巨大壓力，在這多數服從少數的社會，小人物的聲音無法被聽見，隨風消逝，明明與對岸的距離如此靠近，之間的發展差距卻遙不可及，紅白黑相間的旗子已開始發出訊號，期望遠端的政府能看見他們的訴求，被屏蔽的雙眼又能祈求它能夠馬上看見，被堵塞的耳

朵又怎麼能僅靠他們就能清空，五十年前的無火戰爭一觸及發，火苗仍延續至此，不知道何時能夠結束，或許是等到核廢料全部被搬走，或許是政府找到其他方法，但現今沒有人能知道未來走向，預測未來的變化，等到過去的痕跡被遺忘消失，歷史就僅是歷史，沒有活力、溫度，被放置在博物館裡的展覽品，這是我們所希望的嗎？

單純先從整個原住民族的文化傳承而言，世界各地的原住民所面臨的最大問題在於現代人已經無法以傳統生活模式、語言、祭典，蘭嶼島上的達悟族亦是如此，且他們更面臨到人口移出，資本化所帶來的生活改變，一個民族的存活需要時間的累積，滅亡卻是霎那間的衝擊。教育本是人所接收知識之處，不單是需要老師與學生之間的互動關係，文化的滋潤使當地的孩童對他們對於自身文化的態度，家庭關係有了共同聯繫的橋梁，但種種原因使得當地人為了養家活口離開了養育他們的地方，進入了社會所制定的遊戲，魚和熊掌無法兼得的情況時有耳聞。在文化與經濟之間的掌握，進入一個未知的民族中，了解學習理解是必須的，如何讓屬於自己的文化控制全不被他人所操控，我們依舊還在學習，再來最影響島嶼環境、人民健康的核廢料問題，如同我先前所說過的，不是小人物聲音就可以被忽略，政府該如何正當處理才是當地人最想看見的，忽略掉一小部分的人民生活權利，以金錢的方式來補償，但傷害仍擺在那，成為當地人不敢靠近的地方。

進一步的了解，多一次的思考，蘭嶼是個美麗的島嶼，四面被寶藍色海洋包覆著，吸引著人們前往，人們被他們獨有的文化所臣服，卻看不見他們的傷，那裡不是我們的後花園，是屬於當地人的家。文化的重量，是如此的沉重卻單薄。

陳愷汀：

在這美麗的台灣上住著不同族群的原住民，他們有著不一樣的文化，過去祖先們所留下的所有的傳統知識都是最珍貴的回憶，然而在台灣旁還有一個美麗的小島「蘭嶼」。

藉由這次的讀書會讓我更加認識這座島上的文化，近年來蘭嶼逐漸觀光化使多數人都因觀光而來到蘭嶼，卻不曾了解在過去歷史中的蘭嶼是什麼樣子的，甚至不認識住在蘭嶼上達悟族人的文化，雖然不能說因為這次讀書會使我們完全認識及瞭解蘭嶼及達悟族的傳統文化，但我們卻因此更認識了蘭嶼一點，他們是如何在受欺壓的漢人社會中生存、面臨社會的變遷他們是如何在現代與傳統之間取得平衡，以及蘭嶼達悟族人的心態轉變，不僅此而已還有更多關於蘭嶼的一切是值得我們去思考及學習的。

本身就身為原住民的我，對自己的文化也並非到非常了解，但看著蘭嶼達悟族人不斷地為自己的文化而努力，依然保有祖先所傳承下來的傳統知識及技能，都讓我深感敬佩及惋惜，因為在這傳統文化快消失的世代裡現代的人已不在注重這些了。這次的讀書會對我們暑假將要去蘭嶼田野調查來說是非常棒的一次機會，讓我們有更多的時間去認識關於蘭嶼這個地方的一切，因著蘭嶼田野調查而聚在一起的我們是來自於不同科系不同年級，藉由每週的讀書會一起分享及討論，透過多人的討論思想激盪，讓我們有足的反思空間，去思考當我們身為達悟族人亦或非達悟族人，我們該用怎麼樣的心態去面對事情的轉變，每每的討論總讓我感觸非常深，不管是達悟族拼板舟背後的所代表的涵義及祭典儀式還是政治上核廢料的議題都深深烙印在我腦海中，拼板舟從製作開始就非常講究，從選用木材到拼接方式完全展現了達悟族人高度的生活智慧，在那

之後的下水儀式也是不容小覷的，而核廢料的議題也讓我深感到身為達悟族人的擔憂及惶恐，藉由這次計畫，我很喜歡大家彼此討論的過程，一起去認識不同族群的文化。

陳怡文：

和搭蘆灣社的大家一起參加搭蘆灣 Mivatvatek 讀書會讓我收穫很多，這不但是我第一次參加讀書會，我也從此次活動中對蘭嶼達悟族的傳統文化有更多更深入、較全面的認識與了解。從閱讀實體書本到研討學術論文，起初先是基本了解達悟族文化、社會經濟模式還有宗教祭儀等，後來也探討「蘭嶼觀光發展對文化的衝擊」、「達悟反核運動」等主題，大家每次過程中都踴躍地發表有建設性的想法，一起辯論、討論出結論或共識。而我也喜歡每次發想思考的範圍不僅只限於達悟族文化，大家常常也會以不同族群的文化、經驗作比較，加上碩班的學長們特別有條理的歸納分析，讓我每次讀書會總能得到豐富完整的知識，也同時是思考、表達方式的訓練與啟發。

在數次的讀書會中，最特別的一次就是開放式讀書會，我們邀請到了蘭嶼東清部落的江薇玲導演，播放其紀錄片《二姨丈的 TATALA》，介紹拼板舟的精神與文化。紀錄片呈現了一艘拼板舟的製作到落成之間的一切，我喜歡片中那些美麗的畫面，人與人間相互往來的關係，想延續傳統的用心與努力，而美麗的古調串起過程中的這一切。從拼板舟的角度出發去了解達悟文化，一切是多麼日常的平凡但有魅力。

總而言之，我在整個過程中學習到很多新知、有機會讀論文，也很喜歡和大家一同相處的時光，雖然時常感覺討論的議題牽涉到族群傳統文化與現代文化的衝擊，也總是為流失或延續不易的傳統感到惋惜難過，但藉由參與讀書會的方式得以接觸認識種種議題，作為起點，也是一件好事了。

施劭文：

本次讀書會主題因應我們社團年度展演所以選擇了蘭嶼達悟族為主題，我個人是來自蘭嶼鄉的達悟族，所以初衷也是希望可以讓社員們瞭解我們蘭嶼和達悟族的文化以及蘭嶼島上面臨到的議題，在準備的過程中也和部落的幾個文化相關的單位和較專業的老師索取資料與檔案。

在讀書會的過程中，我感覺像是慢慢的在複習達悟族的文化，自從高中離開蘭嶼到台東讀書後，能接觸文化的時間也就只有寒暑假短短幾個月而已，我自己也有感覺到自己和文化漸行漸遠，也努力的透過幾次的暑假回家的時間參加文化學習營來讓自己更加瞭解自己族群的文化，一方面是為了學習文化，而另一方面是為了不讓自己忘了文化，讀書會進行的時候大多都是以回應的方式在讓組員們更瞭解蘭嶼的文化和一些生活樣貌，我自己也瞭解到我知道的也不多，僅僅只是我生活所體驗和一些生活經驗分享而已，還有更多深層的文化內涵都是我不清楚的，也透過了本次讀書會增加了幾個文化知識和議題的討論，參加讀書會收穫最多的我覺得是得到蘭嶼族人以外的意見與事情看法，透過非族人以及非當地人的視角去得知了幾個我們族人未曾去想的問題，我自己也還在學習文化的路上，讀書會討論的議題主題也是我自己也很關注的，像是核廢料儲存場還有蘭嶼的教育師資的缺乏等等，我也透過讀書會的討論對於這些議題有更多的瞭解。

讀書會所討論的都和蘭嶼有關，我自己再討論的過程中腦中自然會出現幾個畫面和相關的回憶浮現出來，希望本次的讀書會可以讓社員們更加認識蘭嶼的文化，也期待可以在實地田野調查的時候有良好的收穫！

江孟展：

蘭嶼以及達悟族，在之前的經驗當中，大多透過二手資料得知相關的訊息，對於蘭嶼還是相當的陌生。而文字的紀錄、新聞媒體的拍攝畫面，所建立起的是模糊以及被挑選過的、想像中的，蘭嶼的環境、達悟族的處境等等。幸運的是，能夠參與本次的讀書會，除了透過閱讀以外，由當地青年分享生命經驗、成長背景，文化脈絡、社會議題之類的內容，讓我更有機會進一步認識蘭嶼以及達悟族的相關事項。

在過去的印象中，對於蘭嶼的認識大多在於幾個層面，自然環境、達悟族文化以及核廢料。但這些部分的討論，通常是被挑選過的，很少有機會能夠聽到來自當地人的分享，尤其是，跟自己成長環境有些類似的達悟族的青年的觀點。我認為那是一個跟自己成長背景相似，但又非常不一樣的經驗。雖然都遠離家鄉，但我從未體驗過那種離開家鄉後，又要隔一個學期左右，才能返鄉的經驗，更不用說其中還要轉搭二、三種交通工具；又或者是自己的家園，除了土地使用、所有的權力，除了需要向政府申請之外，更難過的是在過去國家發展之下，被選擇性遺忘、不經過當地族人們的同意被徵用過去的土地，而且還是用來放置會對當地生態環境、以及個人的身體健康有不好的影響的污染物。更深層的問題之中，與其他台灣原住民面對的挑戰一樣，在當代台灣社會變遷以及消費習慣的改變，不得不改變生產模式、生活習慣，以致於族群文化受到相當大的影響。文化，還有語言使用以非常快的速度適應台灣的大社會，使我們過去累積的知識、技能式微，但又不得不改變，因為已經不能像過去那樣，完全靠島內自給自足，滿足人們的日常生活所需。唯一幸運的是，近年族群意識，以及傳統文化知識越來越受重視，我們才得以有機會將這些事項記錄下來，並且努力的傳承下去。

而本次的讀書會，就在幾次的討論以及彼此成長經驗分享中結束，但我認為更重要的事情是，當我們面對這些挑戰，更要試著努力改變眼前的問題，謙卑的回到部落學習，並且有機會的話結合自己所學、所知，從自己開始改變，未來可能有機會影響到更多的人。

徐俊文：這學期讀書會的主軸是蘭嶼。

蘭嶼，對於台灣人來說，他的地位可以說是一座重要的外島，十分適合大家夏天旅遊觀光的島嶼。有著豐富的海洋珊瑚資源，以及獨特的南島民族文化，是我國重要的觀光資源。

上面這段話，我覺得大家應該很難找到哪裡怪怪的，看起來也並沒有錯，但在寫下這段文字的時候，我其實並不是抱持著一個感到平衡的心情。因為今天大家心中的蘭嶼已經成為了台灣島的附庸，而蘭嶼也被認為是需要依附台灣才能夠生存的一個偏遠地區，豐富的漁獵、森林、達悟族的器物、制度、精神等層面文化也都變成了觀光資源。這樣的狀況，讓我的內心很沒有辦法接受。

大概是學過社會科學後的通病吧，在不是社會科學學科的眼裡，我們是一群思想偏激的激進分子。當我們看到商業化、全球化等現象，就會想要好好地批判還有分析，然後這些不是社會科學的人們便會把我們說的話當作瘋話，而置之不理。所以在這學期的討論當中，我希望能夠是增加更多的討論機會，以及練習說話，讓並不是學社會科學的大家也能夠了解。

另外這學期學到另外一個反思是，個體以及文化的關係。過去我們已經了解「反對文化」的概念，我們在做文化研究的同時，不應該被「文化」所侷限住；也就意味著每一個人，每一個人都是獨立而獨特的個體，但是當我們只注意

「文化」這個框架的話，我們就會犧牲個體的獨特性，而把他們歸納到整個大文化的脈絡之下。但同時我認為大家在面對自己文化的同時，擔心自己的意見會是文化中的特例，而有意地去忽視這些大家認為「不符合這個文化」的成分。

以上這兩個現象，我認為都不是一個好的現象，所以我認為我們在做研究的同時首先不要以偏概全，以有限的材料來推導整個文化的全貌，但也不能因為覺得例子是特例而予以忽視。反而是在蒐集大量、多元的資料之後，在做大群體的描述會更加洽當。

最後想說的是，這篇心得看起來或許雜亂不堪，甚至不知道核心重點為何，但我覺得會許會一再閱讀這篇心得的人還是我自己，所以我就決定依照自己的思考脈絡完成這次的心得。

楊顥：

蘭嶼是一個擁有豐富殖民歷史脈絡的人文風貌島嶼，尤其在經過六次的讀書會深入分享與討論達悟族人與大自然、土地的深蘊互動關係；與各個殖民政權之間權利和義務的文化不平等對待之歷史經驗；與面對當代島嶼經濟觀光化之後跟外來廠商或觀光遊客牽扯到相關產業結構變遷的挑戰...等，這些重點都跟達悟族人的生活經驗息息相關且為不可忽視的存在。在這幾次的讀書會中特別使我感到興趣的議題為核廢場遷移處理以及觀光產業的發展之蘭嶼族人未來去留。每當提及核廢時社會總是會出現一個聲音，就是達悟族人對於政府的不當能源政策直間接地對達悟族人的文化主體性跟身體自主權的確立產生衝擊所發出的抗議聲，政府對蘭嶼族人的場地遷移政見承諾也跳票，也造成族人對於政府的信任程度每況愈下並對於日後的其兩者互動關係更加惡化，政府說當初蘭嶼人同意設廠的政策措施，但蘭嶼人說政府欺騙他們，在這樣的情況之下我認為政府有刻意製造資訊不對稱的不當手段去完成政府最終的目標，決策過程當中並沒有與族人進行大量、足夠且必要性的討論，一味追求經濟的快速發展而並沒有顧慮到是否制定出足夠的因應對策，現在聽起來核廢料丟大海根本就是一個對於自然環境的影響非常荒謬的致命行為，也導致作為丟棄核廢料中繼站的蘭嶼一夜成為永久的封存地。以現代科學技術也證明現在並無任何方法可以在短期之內處理掉現存的核廢料。這樣看來達悟族人確實在主體文化權上被政府直接地無視還有不尊重，但是現在更複雜的因素是台電對蘭嶼的回饋(賠償)金發放以及民宅用電減免的問題確實是提供島上族人非常直接的經濟性援助並產生極高的經濟依賴性，所以當我們假設如果達悟族人成功爭取到核廢場遷移的政策結果，其後的島上民生經濟結構會如何重新解構後再建構，這又會是未來達悟族人必須要正視的一大課題，政府的經濟性介入方式是否有轉變的可能性，前提當然必須承認政府的制度性介入會是對於蘭嶼經濟結構的調整是非常有效的解決方式之一，又或者蘭嶼的族人要如何翻轉現今以文化觀光作為經濟主力的現象，同時能承擔失去回饋金與用電減免的經濟缺口，這些高複雜問題其實你、我都責無旁貸，因為我們無形之中都是這些問題的製造者。

盧冠名：

本次的讀書會以蘭嶼主題，而達悟族對我來說是過去較少接觸的民族，儘管過去曾造訪過蘭嶼，但當時還沒進入大學，更是僅以一個觀光客的心態在島上瀏覽，面對市區的便利商店與林立的店家也只覺得是「旅遊景點」的必然景象，更把蘭嶼存粹當作是「台灣的一個離島」，而忽略了達悟族本身的文化架構。

在這次的讀書會中，先以達悟族傳統的文化、習俗、飲食、建築……為切入點，再進一步探討蘭嶼在中華民國的政治、社會架構下，與台灣的互動，如：觀光的发展與當地衝突、教育資源的議題與在地化觀點的教育、核廢料廠對當地的影響……在討論的課程中，除了需要以換位思考的方式去理解當地的社會習慣，更須對破除「蘭嶼是台灣的離島」這樣一個忽略蘭嶼主體性，將其作為台灣主流社會的延伸的刻板印象。當地對土地與自然的觀念，儘管經歷政治、經濟、媒體、觀光……等因素的影響，在現今仍舊影響著蘭嶼人的生活，但在傳統生活與資本主義架構下的台灣（中華民國）社會中仍存在者許多衝突，在化解衝突的解方中我們往往會以：「結構性問題」做為一個無奈的短節，但讀書會中大家又能非常努力得去思考在這樣大結構的限制下，是否而夠應用個人的力量，如：社群媒體，去影響大眾的想法，進而將結構的問題搬上台上讓公眾去注視。如前陣子發生爭議的 YouTuber 失言事件，即是對原住民族群的不理解與刻板印象的不理解，在這中間或許需要更多的管道去幫社會間傳達不同的聲音與觀點，進而去避免因不理解所產生的衝突與對立。這次的讀書會除了讓我更了解蘭嶼與達悟族，更讓我知道在族群共榮的路上，還有許多我們可以努力的地方。

六、未來展望

個人面：

希望政大的原住民學生藉由此次讀書小組增進討論風氣，為未來進入社會所需要的能力做預備和磨練；並在學習過程中更清楚自己的文化，也培養組員在原住民族社會運動時，擁有討論、帶領議題推動的能力。最重要的是，希望能夠使這些身為未來社會中堅的原住民族青年們對自己的文化有深層的瞭解與認識，進而能發揚、推廣原住民族傳統文化之美。

團體面：

本次讀書會部分是為了讓組員們有機會更加認識蘭嶼以及達悟族文化而成立，還有本次**搭蘆灣社年度展演**呈現我們想以**出版期刊**以及**數位分享**的方式來呈現，期望可以透過本次讀書會讓組員們尋找自己有興趣以及想更深入了解的達悟族文化以及蘭嶼島上議題，並主要為特定主題來去做**深入研究**以及**探討**，並在前往實地田野調查之前有明確的想法以及目標，為**實地田野調查**設立目標。期刊主題主要分為文化以及議題等大方向，做完田野調查後將成果展現與期刊以及數位分享上面，並且期望讓更多人認識以及關注蘭嶼這座小島以及島上的達悟族文化。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 2 學期讀書及學習行動小組成果報告書

小組編號	
小組名稱	Design our lives
小組計畫主題 (請勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 學習力 <input type="checkbox"/> 創造力 <input checked="" type="checkbox"/> 行動力 <input checked="" type="checkbox"/> 經典閱讀
小組召集人/系級	蔡昀儒/ 公行二
小組閱讀主題	設計你的人生
小組成員 系級/姓名	地政二 翁鈺淇
	財政三 江佩芸
	韓文二 劉于婷
	歐法二 林家伶
	地政二 黃柏銓

壹、計畫動機與目的

從高中升上大學，除了離鄉背井，獨自適應不熟悉的環境與生活外，更多的是乍入沒有標準答案的世界中，脫離被規範的人生，還有進入人稱小社會的衝擊。

大學，一切來的又快又急，我們被逼著適應這快速的步調，融入群體，同時被時間的洪流往未知的方向推進，手無縛雞之力，是成長，也是痛苦。人際關係、未來方向、自我定位、自我價值…在不斷質疑、尋找，又不斷碰壁的輪迴中，我們似乎失去了自我，也失去了對這世界的熱情，究竟，人生是什麼？什麼才可以幫助自己創造生命的價值、找到人生方向？有著相同疑問的六人，因緣際會聚在了一起，想對自我成長、內心世界有更多的追求。

我們透過「做自己生命設計師」一書，由書中的引導問題探索自己，追尋方向，並同時以「衡量人生」、「脆弱的力量」、「社會性動物」、「被討厭的勇氣」等書，從商管理論、家庭、心理以及社會等不同角度切入，在字裡行間發現不同觀點，幫助我們反思自己，形塑對生命的多樣化。希望在此讀書小組中，成員們能夠找出自己的路，肯定自己，並溫柔擁抱這個世界。

貳、選讀典籍

書名	做自己的生命設計師：史丹佛最夯的生涯規畫課，用「設計思考」重擬問題，打造全新生命藍圖
作者	比爾·柏內特, 戴夫·埃文斯
出版社	大塊文化
出版日期	2016/10/28
選讀原因	在台灣，很多時候我們從小到大總是被要求獲得好成績，獲得好學歷而不停努力念書；卻忘了去思考自己真正想要的是甚麼，更多的是，上了大學後才在逐漸探索自己未來的方向，因此，想藉由本書提供的方式，幫助讀書會的成員們，在一同討論的過程中，激勵彼此，也找出自己現階段真正在意的目標及方向。

書名	你要如何衡量你的人生？：哈佛商學院最重要的一堂課
作者	雷頓·克里斯汀生, 詹姆斯·歐沃斯, 凱倫·狄倫
出版社	天下文化
出版日期	2017/08/31
選讀原因	討論人生規劃時，總不免要碰到這個問題：怎樣的人生才最好的？好與壞又該如何定義？沒有任何一把尺能精確衡量每個人的人生，碰到這個無解的問題，生涯規劃往往就碰上了瓶頸。因此我們希望透過閱讀此書了解作者的觀點，並討論書中的人生三問，剖析人生的價值，讓小組成員在未來進行人生規劃時更有依據與方向。

書名	脆弱的力量
作者	布芮尼·布朗
出版社	馬可孛羅
出版日期	2013/09/28
選讀原因	現代社會風氣往往提示著我們唯有不斷往上爬、不示弱才是生存之道。本書強調「脆弱」是人的本質，是所有創造力和情感的核心，也是人性最強大的力量。展現脆弱真實的一面，真誠面對自己很害怕的部分，反而能一再提升我們人際、情感、求學、職場和教養的能量。因此透過閱讀此書希望我們能以嶄新的視野看待生命，幫助我們克服瓶頸，自我不再受限。

書名	社會性動物
作者	David Brooks
出版社	商周出版
出版日期	2017/12/23
選讀原因	成長過程中遇到的各種困難或挑戰，使我們逐漸成為社會性動物，但也因此變得過度理性。美國民眾票選本書為「大學生必讀十大書單」，且被譽為美國社會心理學的《聖經》，作者將人生故事融合各種關於潛意識心智的觀點，教導讀者在理性之餘，也能善用感情能力，讓自己成為兼顧情商與智商的人。因此，我們希望透過書中內容，學習在追求成功之餘，也能掌握社交能力，為未來人生加分

書名	被討厭的勇氣
作者	岸見一郎、古賀史健
出版社	究竟出版社
出版日期	2014/10/30
選讀原因	在生活中，最無可避免的是人與人間的交集，同時也帶來了許多人際關係、自我認知上的困擾。什麼是自由？為什麼自卑感總是揮之不去？什麼是分離？如何辨別自己的心靈狀態？本書大量探討這類生命議題，透過哲學家與年輕人的對話，步步帶出對生命最深刻的哲理，也讓我們在閱讀間不斷反思「生命」這個沒有標準答案的問題。

參、活動回顧

一、 進行方式

由一至二位讀書小組成員負責上列一本書籍，依下列訂立的研討主題，擬定討論提綱，於討論日前一天公布，其餘成員於指定日期前完成書籍的閱讀，並於讀書會前思考討論題綱的問題，以利讀書會進行更具效率。此外，在閱讀書籍的同時，會根據書中的指示（如：設計人生）進行實作內容。

讀書會進行時，由每本書的負責成員，帶領討論進行，指派一人進行文字記錄，並視導讀需求自主設計學習單，以利小組成員於討論中、討論後梳理討論內容，深化讀書會學習效益。

二、 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	2020/3/18	18:00-21:00	綜院 4 樓討論區	做自己的生命設計師
2	2020/3/29	19:00 - 21:30	圖書館 B1 圓桌 區	脆弱的力量
3	2020/4/8	18:00-21:00	綜院 416	被討厭的勇氣
4	2020/4/15	18:00-21:00	綜院 416	社會性動物 (1)
5	2020/4/29	18:00-21:00	綜院 416	社會性動物 (2)
6	2020/5/13	18:00-21:00	綜院 416	你要如何衡量你的人生？

三、 活動剪影



2/28 討論讀書會方向



3/18 第一次讀書會開始啦！



3/29 禮拜天晚上
感受明天上課脆弱的力量



4/8 被討厭的勇氣
討論到一半被趕出來，繼續在操場開~



4/15 社會性動物 (1) 認真的講課



4/29 社會性動物 (2)



5/13 最後一次讀書會



等待參與者來的成員~

肆、實際成效與綜合檢討

一、此次讀書小組實際成效為何？

此次讀書會最主要的目的，是希望大家在閱讀經典的同時，可以從書中學習不同觀點，內化為自身的價值並進一步獲得行動，去改變的勇氣。以下就所選的五本書進行實際成效分析：

(一)、做自己的生命設計師：

在「做自己的生命設計師」一書中，我們藉由下列三個問題定位自己現階段的人生方向（你喜歡做什麼？你喜歡聊什麼？你在做什麼時會有成就感？）輪流發表並記錄在學習單背面，之後介紹了設計思考最基本的觀念：無效問題及重擬問題，也正是現下大家口中所說的正念思考。藉由問好問題，改變自己專注的焦點，除了可以讓負面情緒遠離，更可以發現嶄新的機會，培養練習正向思考的模式。我們也在聚會時請大家分享對於人生的不安及惶恐，一起重擬問題，找出不一樣的切入點，像是

⊗無效想法：活出最好的自己

☞提出疑問：人生只有一個最好的版本？

☞重擬問題：在現在的人生當中，去發展一個更好的自己

之後進行人生儀表板的自我評量：愛、健康、遊戲、工作，來評估自己的狀態為何，哪裡需要再加強、為甚麼會有這樣子的評分等問句來思考自己哪裡出了問題，該如何去矯正。隨後透過好時光日至的撰寫，發現自己每天生命中令人感到快樂、疲憊或是達到心流的事情，藉此發現自己的興趣所在。

(二)、脆弱的力量：

在第二次聚會的「脆弱的力量」一書中，我們發現，現今社會中人們常常會有「脆弱」=「軟弱」的迷思，但布朗博士卻發現，脆弱是一種不確定性、沒把握、又冒險的感覺，同時也是一種情緒衝擊，脆弱的力量無關勝負，而是了解勝負皆有必要，然後積極投入、全力以赴。但要如何展現脆弱的力量呢？前提是需要肯定自我價值、學習感恩並欣賞自己的不完美。

在小組的分享中，有一題請大家分享在甚麼情況下會感到脆弱，答案很多，像是第一次跟一群不熟的人報告分組、跟家人講心事…但最讓人訝異的，是有人說感到快樂的當下。再深入了解，我們發現因為人喜歡避免失敗的風險（這裡可以類比快樂過後感到的空虛），所以往往會給自己打預防針，在抽離與投入間擺盪。我們無法預知未來如何，展現脆弱就是好好享受當

下，全心全意體驗每分每秒。

本書教我們如何勇於展現脆弱，才能有機會去改變甚至進步。沒有走過脆弱，不可能獲得真正的勇敢。所以當我們願意在生命中的每個當下直視、面對脆弱，同時也能替我們創造自信、喜樂、創造力與一切可能性。《脆弱的力量》讓我們以嶄新的視野看待生命，協助我們克服人生中的瓶頸，進而有機會扭轉我們的人生！

(三)、被討厭的勇氣：

第三次聚會主題是由脆弱的力量一書中再去延伸—「被討厭的勇氣」，在書中藉由哲學家與年輕人一來一往的對話，帶出生涯規劃是由大大小小的決定所組成的，以及自卑、主客觀的概念。過去的經驗是每個決定背後重要的依據，然而只有經驗往往是不夠的，好的理論可以幫助我們分類、解釋現象及預測未來。從這本書中，可以認識到與主流佛洛伊德理論相反的阿德勒理論，其中一些新的觀念有助於我們在面對生涯規畫時有更多參考依據及思考事情的方式。比如阿德勒的目的論，告訴我們應該追究的，不是過去的原因，而是現在的目的。未接觸過阿德勒心理學的目的論之前往往只會從原因去看待一件事情，透過此書，我們認識到新的理論後便能善加運用來分析未來的事件與做選擇。

其次，生涯規劃即使是個人的事，也難以擺脫人是社會中一份子的事實，每一個決定都涉及人際關係。而人際關係正是大多數煩惱的源頭，阿德勒說：要去除所有煩惱，唯有獨自一人存活在宇宙中，不過那是不可能的。經過書中的剖析，我們認識到人際關係中的紛爭是因為我們踩進他人的課題裡或自己的課題遭到他人的干涉，因此在進行生涯規劃時，我們必須學會將自己和他人的課題切分開來，劃出主觀及客觀的界線，才能擺脫人際關係對我們的束縛；同時不過度放大別人對自己的觀感，擔心自己這麼做會被其他人討厭，進而肯定自己的價值。從這本書中我們學習到被討厭根本沒什麼，被討厭正是你行駛自由的證明，被討厭的人生才是自由的人生，多數人一生一直追求受歡迎的人生，滿足了人天生不想被討厭的傾向性，最終卻失去了自我，實在令人不勝唏噓。我們更自主設計了學習單，邀請大家將自己的想法歸類統整，並進一步與大家分享（詳見附錄）

(四)、社會性動物：

第四周的《社會性動物》一書透過主角哈洛的一生給予我們人生選擇的方向，並結合一些心理學、社會學等實驗提出實例，藉由哈洛人生中面臨的大小事，例如：家庭、人生伴侶、換工作到走向人生盡頭，都能給予我們一些啟發，例如，書中第十二章提到哈洛的大學生活，他很明白的表示，他並不喜歡大學後自己的改變，因為他變成不想成為的那種大人—自私自利。關於這點，大家應該蠻能感同身受，因為從高中到大學的社交圈有一段明顯差距。大學面對形形色色的人，為了融入群體，可能會使自己變得更社會化，喪失原本的自己。

書中也有提到「選擇」這門學問，雖然我們無法選擇自己出生的文化、國家和語言，也無法選擇大腦中的化學物質與基因，但我們可以選擇如何敘述自己的生命方式。人生每天面臨無數選擇，而在人生這條路上，掌握自己的生命敘述方式甚為重要，即使在那麼多無法掌控的事情之中，我們仍要書寫屬於自己的故事，要做自己人生的主人，而不是任由擺布的傀儡。

書中以兩大架構貫穿—理性與感性、意識與潛意識：理性是感性的奴隸，任何「理性」行為，其實都是由「感性」驅動，並且兩者之間沒有一者是可以獨立存在或發揮影響的；而我們時常自覺自己可以掌握一切決定的意識，實際上只占不到我們心理活動的5%，其他大部分活動

都是由難以被察覺的潛意識所支配、驅動著，意識跟潛意識交互影響下所做出的選擇，才是我們真實的反應。我們以為當我們看著世界，就真的能理解一切，然而我們並非自己所想像的那樣。透過充分了解這兩個概念，當我們在面對選擇的時候，便能用超脫於第一人稱的視角去看自己、看別人、甚至是整個國家、整個世界，這往往會有更多不一樣的發現，在分析和瞭解細節、著眼於局部間的互動的同時，仍能一覽全局。

最後是關於人生盡頭這件事，人終究難逃一死，但在死之前，只盼望不留下任何遺憾。在哈洛人生盡頭，他問自己和小時候還有什麼共通點，而他的回答為：有些本質會隨著他的老化而改變，然而並不會變成完全不同的東西，那就是靈魂。這個問題蠻值得討論的，因為在成長這條路上，一定會遺失一點東西，但也會收穫一些養分，永遠不變的就是我們的靈魂，而這所有種種都將灌溉成為我們理想中的自己。回首過往，我們會發現所有事情都是緊密互相連結、不可分割的，當很多元素構成一個系統時，元素間的互動將會製造出比起元素總和還要來得更多元、複雜的系統。走到人生的最後一步，只求沒有任何遺憾的過完這一生，回首過往，能對自己說一聲：「辛苦了！你做的很好！」想必是最美好的結局之一。

(五)、你要如何衡量你的人生：

本書主要以工作生涯與家庭人際關係做為主軸，帶出如何追尋生命的意義以及尋找快樂這些人生的重要課題，設計人生方面，作者以許多企業經營的個案作為範例，提出一些適用的原則來面對人生的各種狀況

1. 激勵保健因子理論：誘因與動機會使人們做是的立場不同，也是未來在選擇工作時重要的衡量標準 ex：誘因是高薪，動機是想為社會服務但卻低薪
2. 審設策略 V.S. 應急策略：生命不可能一帆風順照著計劃運行，所以在外在環境變化下，我們必須擁有臨機應變的能力，衡量邊際成本，ex：想轉系卻失敗，透過輔系、雙修或研究所轉領域等方式一樣可以到達目的
3. 資源分配：人的時間有限，如何區分事物四大象限並列出優先順序、妥善分配資源才是有效能的人生，ex：投資在家庭與朋友經營 & 投資在工作升遷與加薪
4. 壞資金理論：沒有結果不代表失敗，而是用的方法不對，及早在朋友與家人上投資，對待他人將心比心，了解需要並付諸行動，才能擁有美好的人際關係
5. 下不為例的黑洞：建立原則後就要百分之百堅守，否則一旦有先例，之後要花費更大的力氣矯正回來

利用好的理論來解釋與預測未來、透過好的動機，才能激發對工作的熱情與長久性、花心思調配與管理個人資源、好好走出去嘗試各種機會，才能知道最符合才能和興趣的工作、及早在朋友與家人上投資等等都是人生規劃的良好建議。

二、此次讀書小組運作上需要加強的部分或是對教發中心的建議：

需要加強的是行動力，因為主題「經典閱讀」所以討論的成分居多，在內化為自身養分後更重要的是帶著這些勇氣去行動，真正實踐書中所要傳達的知識，但也因讀書會不斷分享、討論，成員對彼此更加了解，感情也更加融洽，相信在讀書會結束後的未來，仍會一起進行其他活動，彼時也能將所學運用在當中，或是之後遇到人生的抉擇關卡上。

三、 讀書小組討論記錄及相關資料

全部資料連結：<https://reurl.cc/Mvzoq4>

伍、成員心得

一、地政二 107207303 翁鈺淇

高中畢業，距離步入職場更接近一步後，就經常思考自己應該怎麼規劃未來的職涯發展。進大學的兩年來每天都在面臨選擇，或大或小，自己一個憑著不斷蒐集資料和過往的人生經驗，真的很不足，常常連要不要參加一個社團都很難下決定，更不用說是做生涯規畫的決定，因此常常想得很痛苦。

從讀書會中，藉由大家的討論及閱讀不同的書籍，讓我看到許多新的觀點、思考事情的角度以及人生價值的多元性。比如：從做自己的生命設計師這本書中，我學到重力問題這個概念，重力問題是指既存無法改變的事實，而我們常常將自己陷入這樣的問題中，試圖要去解決，最終卻撞得頭破血流。從書理我學到應該辨別出重力問題，接受這是無法改變的事實，並找出能行動的面向，來重擬問題。在被討厭的勇氣一書中，我則學到被討厭其實沒什麼，過往在做決定時往往除了考慮自己，更多時候考量的是別人對自己的觀感，擔心自己這麼做會被其他人討厭。擁有被討厭的勇氣之後，我認知到被討厭才是你行駛自由的證明，如果我們只是一味的順從人類天生不想被討厭的傾向性，我們就像石頭一樣被地心引力牽引不斷往下坡滾，最終我們會變得圓滑，不被討厭，但也已經失去自己原來的形狀。這些新的概念與思考方式，讓我在面對生涯規畫這個大決定時，有了更多元的想像與抉擇的指標。

二、地政二 107207235 黃柏銓

之所以本學期參加這個讀書會，是因為希望透過閱讀與討論，來尋找出關於生涯規畫不同的視野與態度，對我和許多大學生來說，人生方向與發展都是非常迷惘且未知的，不知道現在學習的專業在未來職涯上除了養活自己外，能否帶來成就感、心靈充實與生活的動力，還是只能庸庸碌碌的混一口飯吃，我想，透過讀書是最容易獲得他人經驗與知識的方式，很謝謝學校與成員們善用了自主學習的機會探索我們的人生規劃。

我們選擇的書籍除了生涯發展與人生規劃相關的主題外，也帶有心理學、社會科學、管理學與神經科學等不同方面的領域，其中除了我導讀的書之外，最喜歡《脆弱的力量》這本書，透過作者心理學與社工的專業，讓我對人性中脆弱的本質有了新的想法，像是「沒有走過脆弱，不可能獲得真正的勇敢」、「掙扎，才有希望；讓我們脆弱的也讓我們偉大！」這些話語讓我願意聽聽自己心中的聲音，直視生命當下的脆弱，克服自卑並學習感恩。

而我導讀的書是由管理大師撰寫的《你要如何規劃你的人生？哈佛商學院最重要的一堂課》，在討論與分享中，我發現大家對於未來的計畫選擇、資源分配與工作生涯動機都十分不同，但我們都同意在學生時期，多花時間找出人生的目的是非常重要的而且不要害怕原本的計畫被打亂，好好走出去嘗試各種機會並認真經營人際關係，都是快樂與生命意義的泉源。

這六場的讀書會都帶給我許多啟發與新的觀點，我受益良多，非常謝謝組員們的用心參與及分享，我對於未來的方向也有了各明確的準則可以參考與適用，希望大家都能走出屬於自己的人生！

三、財政三 106205042 江佩芸

即將升上大四，身邊的同學都開始準備考研究所、考公職、考證照或是創業等等。而我卻還是找不到自己喜歡並且願意用未來二、三十年時間奉獻的職涯，越急著找尋就越是迷惘！

這次我們讀書會的主題「設計我們的人生」正好是可以讓我可以透過書籍的閱讀以及與他人的互動討論過程中去釐清一些事！在第一次讀書會閱讀《做自己的生命設計師》

中，給了我很大衝擊！原來我常常在一些自身無法透過努力去改變的問題上糾纏，沒有釐清什麼該是我可以去改變，而什麼不是。另外，在《脆弱的力量》一書中，讓我得到很大的解脫。我們常常會刻意的去隱藏或是忽視自己的脆弱，認為那是可恥或是不該出現的樣子。但真的是如此嗎？或許正視了脆弱、與它共處我們反而能得到他人的幫助，讓自己變得不脆弱！在《社會性動物》一書當中，透過主角的一生來讓我們來了解社會是如何運作或是人性是如何驅使我們的。它讓我在往後思考事情的角度上，多了一些參考以及預測。

一次六場的讀書會下來，我不敢說我找到我自己了！但是我敢說這是我大學生涯中最棒的一堂課外學習！往往坐在教室內的我們，認真的聽講、抄筆記、去考試，卻很少去反思甚至深入思考。很容易讓我們陷入意識形態，而沒有多方思考的能力！我想這次讀書會中，我們六個來自不同科系系級的人聚在一起討論，真的是一件很過癮的事！

四、韓文二 107507007 劉于婷

這次參加的讀書會主題是「規劃人生」，乍看之下是有點抽象的主題，內容可能會需要探討各自內心深處的想法，但因為這次的組員是以前曾一起共事過，同時也是令人信任的夥伴，所以我能夠放心的在讀書會上講出我想說的話，能夠在沒有壓力的情況下，一起討論彼此的人生規劃，我覺得很幸福。

與其說這次讀書會的最大收穫是得到明確的人生規劃，不如說是梳理清楚自己的內心和看待自己人生的態度。我以前認為依循前人規劃好的人生，便是理想生活。像是我目前就讀韓文系，系上學長姐多數人生規劃是在大學時去韓國交換、畢業後，除了到韓國研究所進修外，就是直接從事翻譯等工作。原本的我也是如此安排，但讀書會上讀到的一些文本，有助於開拓我的思考。例如：《脆弱的力量》書中提到：「脆弱不是軟弱，我們每天遇到的不確定性、風險和情緒衝擊並非我們希望的，我們唯一的選擇是要不要全力以赴」。以大學未來規劃而言，當系上某些人決定在此時準備交換考時，若我不做這種選擇的話，我就是脆弱的人嗎？參加完讀書會後，我反而認為，由於清楚自己大學目標在哪裡，因此我現在其實並不急著準備交換考的東西，而是把握大二時間，多接觸其他學科、才藝，讓自己有多一點選擇再做決定，我覺得才是對自己人生負責的方式！當然，在整理好未來規劃後，我還是會全力以赴的投入，來達成我的目標。

另外，在我自己主持的當週讀書會上，也讓我收穫蠻良多。這次負責導讀「社會性動物」這本美國出版的暢銷書。書中主要脈絡為男主角的一生，並配合一些心理學、社會學等實驗，解析他的人生帶給我們哪些啟發。我負責導讀其中10章、近兩百頁的內容，如何在茫茫文字海中擷取重點是蠻大的考驗。因此，我花了不少時間吸收和思考書中內容。其中書末談到的一句話令我印象深刻，它提到：「我跟小時候的自己還有什麼共通點？」在成長過程中，我們難免會遺失小時候的自己，例如：童真、不以利益為前提跟他人來往等。老實說，我認為和小時候自己的共通點好像已經沒有了。我已經回不去那個整天只需煩惱今天晚餐媽媽要煮什麼菜的小朋友了，但也因為如此，讓我更懂得珍惜現在所擁有的，希望在我老年，還能回想起這段話，不忘記自己的初心。

讀書會帶給我的啟發，不只是對自己未來人生規劃有一些方向外，更重要的是，透過這段時間，我能夠靜靜地、好好地探討內心聲音，也能透過組員間的回饋分享，突破自我盲點，最後，也希望大家的人生都能朝向自己理想的模樣前進！

五、歐法二 107509119 林家伶

大學，對我而言是完全的未知，不再像中學時期只將眼界放在狹窄的升學考試上，必須做出更多決定，而這也意味著更大的責任與壓力。大二即將結束，代表我的大學生活也進行快要一半了，但回顧這兩年的時光，我停滯不前，找不到答案，焦慮未來方向的同時，更多的是迷惘.....

這學期期初收到一群朋友的邀約而加入了讀書會，「規劃人生」？！那時的我看到這個

主題是充滿懷疑的，但隨著一次次的聚集，聽著成員們輪流導讀、分享著彼此的經驗與掙扎，我獲得了很多，印象最深刻的一次，是在準備《社會性動物》這本書導讀的時候，這是我第一次接觸到這類有關社會心理學方面的書，除了要讀熟裡面的觀念，還必須用更加淺而易懂的文字圖像去解釋，經過反覆的翻找資料，我認識到了很多之前從沒想過，甚至聽過的見解，像是潛意識對人影響的程度竟然超乎預期的深、我們走過的每一步路也潛移默化地導致我們下一步的決定。而我認為在這次活動中我最大的改變，是不再用以往鑽牛角尖的態度去看待事情，也能漸漸地像親友表達自己的焦慮與無助，試著用更宏觀的視野分析目前的困難，這種心態上的變化還是我頭一遭體會到。

我不敢說我已經確定了人生的方向，規劃好接下來的每一步了，但我想，我已經攤開我人生的藍圖，準備畫下第一個座標了！最後我想感謝讀書會的所有夥伴們，謝謝你們都這麼投入這次的活動，能和你們一起激盪出這麼多想法真是太好了^_^！

六、公行二 107206055 蔡昀儒

當初想辦這個讀書會是因為自己無意間看到了「做自己人生設計師」這本書想說蠻有趣的，再加上從高中到大學這段的差距實在太大，很多人就連我在內對未來都感到十分焦慮，還有在大學這充滿個人主義色彩的小社會中對自我價值的混淆，所以就找了以前的朋友一起組了讀書會。討論方向時，因為想要更加多元，所以加入了商管、心理、社會學等方面的好書，從不同面向切入，希望獲得不同領域的觀點。原本想說不會通過審核，所以收到通知的當下真的是又驚又喜。

一個學期的讀書會下來，其中我印象最深刻的是討論「被討厭勇氣」一書時，鈺淇請我們寫下受歡迎的人生，很多人寫了樂觀、正向，於是我問了一個問題：這世界是不是只接受天性樂觀的人，所以你不能輕易的展現你的悲觀？意外的是，大家都跟我一樣有同樣的困擾，但因為先前讀過脆弱的力量，我們得到的結論是：人本身就有很多的情感，但我們不需要壓抑，只要大方承認現在的狀態，並向外尋求幫助就好。在其他的討論中，也因每個人的觀點不同，我們能彼此鼓勵、激盪出更成熟的想法甚至是辯論。大家在討論的過程中都很願意敞開心胸分享自己的想法，讓每場讀書會都很順利運作，我相信我們都有所成長，雖然對人生還是很徬徨，但我覺得更重要的是，我知道身邊會有一群夥伴可以一同分享，並陪伴我一起向前邁進。

陸、未來展望

回歸初衷，本讀書小組成立的目的，是為了在找尋人生方向之餘，同時充實心靈、找到自己的定位，進而肯定自我價值。藉由每次聚會的討論，我們更能對事物深入思考，並將生活中發生的事件、情緒與自己人生連結，從中得到新的體悟與感受。生命是一張空白的畫布，我們恣意在上揮灑絢爛色彩，沒有人能為你人生負責，你，就是自己生命的設計師。對於態度，我們享有全然的主控權；改變觀點，便能改變我們看待世界的方式。

期許讀書會的成員們，無論是在之後大學的日子，抑或是離開校園進入職場，都能將這份勇氣延續，用溫柔的雙眼看待自己，也擁抱世界，活用並實踐書中內容，將之內化為自身成長的養分；時時自我覺察，練習不壓抑、不自卑，放膽展現脆弱的力量。人生永遠不會一帆風順，外在很多人事物都會影響著我們的情緒與生活，該如何在多變的人生中，保有對生命的熱情，不斷從挫敗中站起並面對心中恐懼，是複雜的難題，也是此次讀書會對所有成員們的未來展望。

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	來自人際的壓力——你也被他人綁架了嗎？	
小組成員 系級/姓名	法律一乙	余積豪
	歷史一	吳語菀
	歷史一	李姿儀
	哲學一	陳毓倩
	日文一	曹家珍

目錄

一、計畫動機與目的

上學期，我們初次參加了校內的讀書學習行動小組，主題為「臺灣、韓國、德國之轉型正義」。學期結束後，大部分的組員皆有繼續參與活動的意願，故我們決定帶著先前的經驗，再次組成讀書小組。本學期，我們決定以「現代社會／人際壓力」作為研究的主軸。之所以決定做這個主題，主要是受到阿德勒「個體心理學」的影響。生而為人，無論在何種階段，我們總是處理著繁雜的人際關係，有時甚至會被其綑綁，以致行動受限。我們希望透過學習小組的討論，找出生活中因社會／人際壓力而起的問題，並藉由文本的閱讀及實例的探討，找出解決的方案。

二、選讀經典與講座

書名	韋瓦第效應
作者	克勞德·史提爾
出版社	臉譜
出版日期	2017/11/18
選讀原因	刻板印象的幽靈無所不在，只是威脅的形式不同。在現今的社會，即便我們力求「政治正確」、「零歧視」，卻仍總是不經意地替不同的個體、群體貼上標籤。為了更加了解此種「貼標籤」的現象，我們希望透過此書，深入探討刻板印象對現實社會所產生的影響。

書名	情緒勒索
作者	蘇珊·佛沃、唐娜·費瑟
出版社	究竟
出版日期	2017/09/01
選讀原因	面對來自他人的請求時，總是不知該如何拒絕嗎？是不是擔心：一旦拒絕對方，彼此的關係就會產生隔閡呢？——如果答案皆為「是」，那你極有可能已陷入「情緒勒索」的圈套了。情緒勒索是人際交往上時常出現的一種現象，透過本書，我們將觀察實際的情緒勒索案例，並深入探討如何化解此種人際危機。

講座名	你是否被情緒勒索了？
講者	周慕姿
主辦方	TED x Rende
演講日期	2017/8/15
觀賞原因	我們天天都需要面對人際關係，而情緒勒索即來自與我們息息相關的親密關係中。呼應先前選讀的書籍《情緒勒索》，我們透過由專業人士主持的演講更加明白生活中的情緒勒索，並更具體地探討該如何解決此種不健康的關係和互動模式。

三、 活動回顧

1. 進行方式

(1) 事前閱讀文本

承第一點的選讀典籍，每次討論前，組員們需各自閱讀選讀文本，以方便後續的活動進行。

(2) 團體討論

每個選讀文本使用兩週進行討論，第一次討論將側重於書籍的「摘要、重點整理，以及書中實際案例」，第二次則聚焦於「延伸主題討論」(組員需於第一次討論後找尋相關的延伸文本或影片)。

(3) 事後自主學習

透過 Google 雲端與 Microsoft Office OneNote，共同整理讀書筆記，並以此進行討論、分享心得。

2. 執行時程

次數	日期(年/月/日)	開始-結束時間	地點
1	2020/4/20	20:30 - 23:00	安九
2	2020/4/22	20:30 - 23:00	安九
3	2020/5/5	20:30 - 23:00	安九
4	2020/5/8	20:30 - 23:00	安九
5	2020/5/11	20:30 - 23:00	安九
6	2020/5/13	20:30 - 23:00	安九

次數	研討主題
1	第一次的讀書會，我們一起討論了《情緒勒索》這本書。這次討論的重點主要聚焦於情緒勒索者，包括勒索者在進行情緒勒索時會出現的六步驟以及各種情緒勒索者的類型及他們的特徵，以此更加明白勒索者的習性。我們也進而探討情緒勒索者行為的成因。當我們深度探討勒索者時，除了更明白他們外，也意識到這些情緒勒索者並非想像中可怕，大多是因為不健康的心態或創傷才造成他們以情緒勒索他人的行為。
2	這週的讀書會討論聚焦於《情緒勒索》中探討的被勒索者。被勒索者一分有許多類型，而通常被勒索者普遍自我價值低落，以致於能輕易被勒索者操控，而他們最常見的想法便是我有責任，而產生所謂的自責感，也因此陷入情緒勒索的惡性循環中。
3	大學生活伊始，我們總對自己的未來滿懷期待。想要成為什麼樣的人、希望達到的夢想，所有的一切，除了關乎我們自身之外，同時也與他人有千絲萬縷的關係。比如「讀文科的賺不到錢」、「台女／男不意外」等等，這些來自外部的看法時常影響我們，有時甚至會打擊自信心。因此這週讀書會我們選擇閱讀《韋瓦第效應》第一至六章，藉此來釐清刻板印象和他人言語對人們的影響，期望能帶給彼此一些心得與反饋。在閱讀的過程中，我們每讀完一個章節，便請至少一個組員分享書中提到的相關經驗，以此讓小組們討論其中隱含的刻板印象和造成此現象的原因以及環境，分析其中的因果關係，除此之外，也讓小組成員們查找有關的報導，希望成員們在汲取主要知識來源時，也同樣能夠吸取相關的知識。

4	<p>成為大學生後，我們除了專注於自身的課業，更要開始逐步規劃自己將來的人生，並在這四年間為此努力。在這途中，我們究竟想要成為什麼樣的人、究竟希望達到怎樣的夢想，所有的一切，我們本都以為會順順利利，然而，影響我們的除了自身之外，他人為我們貼上的標籤也正動搖著我們的心。比如「文學院就是沒前途」、「google 就可以取代翻譯」等等，這些來自外部的看法時常影響我們，有時甚至會打擊自信心。因此我們選擇閱讀《韋瓦第效應》第七至十一章，藉此來釐清刻板印象和他人言語對人們的影響，帶給彼此一些心得與反饋。</p>
5	<p>日常生活中，人們有時會在人際相處中感到壓力，這股壓力常常使我們喘不過氣，令人不解的是，明明我們都渴望獲得親密的人際關係，但為甚麼有時候這些關係反而是傷害我們最深的？情緒勒索一詞，在近年也受到許多關注及討論，其述說親密關係中可能暗藏的危機，並試圖使人逃脫此漩渦。讀過《情緒勒索》一書後，我們也選擇一同觀看專業心理師的 TED 演講影片，重新思索情緒勒索議題，並在觀賞講座影片過後討論自己的親身經驗，以此了解情緒勒索在生活中的案例。</p>
6	<p>今天本學期最後一次的學習小組討論會，我們總結了先前的兩本讀物：《情緒勒索》、《韋瓦第效應》，以及臺灣作家周慕姿於 TED 中發表的演講：「你是否被情緒勒索了。」，並互相分享了這幾個月來的學習心得及收穫。</p> <p>情緒勒索時常出現在我們的日常生活當中。不論在家庭中、學校裡、職場上，處處都可能上演情緒勒索的戲碼，且我們任何一個人都可能是其中的「勒索者」或「被勒索者」，深入其中而不自覺。</p> <p>刻板印象究竟能對我們帶來多少影響，雖然難以想像，但它確確實實地在許多時候操縱了我們的生活。無論是刻板印象帶來的優勢地位，抑或是負面標籤，都影響了外界對我們的評價，以及我們對外在環境與自己的看法。</p> <p>透過本學期六次的學習小組討論會，不僅使我們得以窺探前述兩個主題的內容及其背後意義，也使我們對於分析文本及議題討論更加得心應手。倘若還有機會，希望我們能夠帶著這學期的經驗，參加下個學期的自主學習計畫！</p>

3. 活動剪影



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，我們除了對情緒勒索及刻板印象的影響與其成因有更進一步的認識，更透過對兩者的探討，明白其在日常生活當中，更甚對於華人價值觀有一定影響性，如情緒勒索在華人社會中比起在西方文化中更常見，因為儒家教育下，社會重視道德，也就代表人被賦予了更重的責任感，以致當被勒索者被要求時，會更容易因親情或道義而妥協。

(2) 文本分析與討論

在本次的學習小組計畫中，我們選讀了兩本書籍，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 Microsoft Office OneNote，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) 講座

除了藉文本閱讀探索情緒勒索及韋瓦第效應外，我們也透過講座影片學習到情緒勒索在生活中的樣態。選擇觀賞講座影片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，由於講座是「有聲書」，使

我們在聆聽演講時，能更實際了解情緒勒索。

(4) 講座心得分享

在聆聽講座後，我們要求每位組員書寫至少 500 字的心得（不含講座簡介），並在之後上傳至 Microsoft Office OneNote，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講座細節。

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，透過閱讀文本與聆聽講座、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。如同第 2 頁第二大點所列，在本次的讀書小組學習計畫中，我們選讀了兩本書籍。

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。

4. 可放讀書小組討論紀錄及相關資料

以下連結為選讀典籍之節錄、整理：

<https://drive.google.com/file/d/18MOS7p6DsR046RT7cEZhHPotlucXMWxF/view?usp=sharing>

五、 成員心得

(一) 選讀經典：《韋瓦第效應》

組員 余積豪

刻板印象帶給我們的影響無所不在，小至影響一個人受到的外部評價，大至影響整個族群的社會標籤。

在《韋瓦第效應》這本書中，作者舉了一個十分常見「社會標籤」作為說明刻板印象的例子：女性數理能力普遍不佳。無論是書中的美國，抑或在臺灣，「女生適合念文組」的觀念早已根深蒂固在人們心中，即便這麼想或許有些政治不正確，但當我們在評價一個人的數理能力時，這種社會標籤或多或少影響了我們的思考判準。而當一名女性不斷被外界灌輸「女性不擅長數學」的刻板印象，她便極有可能「內化、接受」此種外部評價——作者將此種刻板印象對當事人帶來的「心理影響」，稱為「烙印」。

我們究竟什麼時候會受到「烙印」的影響？作者透過各項實驗，發現：當一名女學生身處的環境容易使她意識到自己的「女性身分（社會身分）」時，她便可能因想起自己的女性身分所承受的「刻板印象」，進而在數學考試中表現失常；反之，若女學生沒有特別意識到自己的女性身分，便比較不會受到「烙印」的影響，得以在測驗中拿到比較高的成績。以實際情景來說明，就是：當一個班級裡只有女生時，女學生不會特別意識到自己的社會身分以及其所承受的刻板印象，並在數學考試中正常發揮；但若一個班級中九成以上的學生都是男性，女學生便比較容易受刻板印象的「烙印」干擾，考出比較差的成績——作者將此種特殊身分面臨的特定困境，稱作「身分困境」。

刻板印象帶來的影響或許難以察覺，但當我們面臨特定情況時，這種來自刻板印象的干擾便可能會體現在我們的心理狀態及外在表現上——即便我們不願接受，刻板印象仍然在某

種程度上掌控著我們的生活。前述的「刻板印象、刻板印象的烙印、身分困境」不只可能發生在數理能力受到質疑的女性身上，其他族群，諸如非裔人士及許多次文化團體，皆有可能成為受其影響的主體。

那麼，要如何才能改變刻板印象所造成的負面影響呢？關於這點，雖然沒有明確的解答，但能夠確信的是：我們可以透過「改變環境」，試圖削弱刻板印象的烙印現象。舉例來說，停止灌輸「女性不擅長數學」的觀念，根除貼標籤行為，以減少女學生在學習時所承受的壓力，並鼓勵數學成績不好的女學生，避免其將自己面臨的挫折規責於自己的社會身分上。

組員 李姿儀

在我們日常生活當中，多少受刻板印象所制約。但不管刻板印象是好是壞，為自己帶來的影響又是如何，這卻是組成社會的一大部分——這代表著，「刻板印象」不僅僅只是刻板印象，更是一個龐然巨物——單靠我們個人無法與之抗衡。

隨著現今社會的逐漸開放，刻板印象逐漸被顛覆，每個人都是獨立的個體，不應被侷限在約定俗成的框架下。儘管如此，我們嘴上說著如此，內心仍然下意識地會以刻板印象的角度去看待某些人事物。

分明我們或多或少地都是刻板印象的受害者，那麼問題來了，為什麼？

在閱讀了《韋瓦第效應》後，我想我可以大致上了解刻板印象出現的原因，以及它所帶來的一體兩面。任何事物的出現都是有原因的，刻板印象猶為如此。它背後所代表的不只是社會上約定俗成的東西，更含有自過去以來歷史所累積的優勢群體經驗。刻板印象形塑了一地最為普遍的價值觀，同時將每個人置於一個框架當中。而我們時常為了擺脫這種限制而努力，有時卻不得要領，反而令刻板印象更加穩固，形成一種惡性循環。當然不可否認，刻板印象同時也帶給我們動力，讓我們投入更多努力，以擺脫刻板印象的桎梏。

現實生活當中，我們難免見到理想主義。倡導著人人平等，未有歧視。然而這是可能發生的事情嗎？人類真的有心胸開闊到放棄自我的優勢，轉而與劣勢方站在同個起點，而不以有色眼光看待對方嗎？

我對此抱持著較為悲觀的態度。

我們要做出改變，但並非所有人都樂意改變。在已知己方優勢的情況下，要人放棄這種優勢，簡直可以說是癡人說夢。雖然話不能說得那麼絕對，可或許十個人當中有一個人能做到如此就該偷笑了，更遑論所有人。既然刻板印象會形成，則必有它存在之因，它是社會運作下誕生的龐然大物，我們只能與他共存，要將其打倒可謂是不可能的事。

既然無法打倒，那麼我們應當如何去做？

我想，或許我們只能往周圍探索，試著從身邊人的看法開始改變。第一步嘗試改變環境，進而期待對此社會現象造成大的影響。不能期待外界主動給予協助，因為這已經是社會中約定俗成之事，唯有主動出擊，才能有改變的可能，一味的抱怨刻板印象並沒有用，這樣只會映證刻板印象，造成它的惡性循環。

(二) 選讀經典：《情緒勒索》

組員 曹家珍

經過此次的讀書會，我對情緒勒索這個主題有了更身的認識。

情緒勒索者為了使自己的行為更情有可原，並能為人所接受，會使用特定的手法讓被勒索者相信——「他們（勒索者）之所以會這麼做都是為自己（被勒索者）著想」，進而讓被勒索者屈服於勒索者的要求，陷入「要求—壓力—屈服」的相處模式。

而其中他所常使用的手法就有以下幾種：

首先，二分法是從勒索者的視角出發，將雙方區分成「好人（勒索者）」及「壞人（被勒索者）」的一種法則。

在這種法則之下，勒索者會合理化自己的要求，並區解被勒索者的意見，甚至替被勒索者貼上負面標籤，如：自私、不成熟等等，來強化自己的立場；又或者是以此否定被勒索者

的想法，暗示他們是錯誤的，使其懷疑自我認知。

簡單來說，被勒索者認為雙方的衝突只是一場誤會，而且責任全在對方（被勒索者）。再來是病態化，勒索者認為被勒索者是因為「病了、瘋了」才不遵循他們的要求——而這多半起因於雙方的慾望無法平衡。其中最常見的例子便是兩人無法投入同等的關心與親密。

使用此手法的勒索者會利用被勒索者的心理傷害、缺陷或不美好的過去，試圖證明被勒索者是「存心不良」的，迫使他們屈服。

接著，聯合陣線即是透過攏絡被勒索者所關心和尊敬的人（多為家人、朋友），讓他們被孤立的一種手段。若是無效時，勒索者會轉而請出「至高無上」的權威，如：神明、治療師或教授……。勒索者會採用此方式便是希望透過他人的「附和」來強化自身看法的「正確性」，而最終目標仍是要說服被勒索者認同他們的想法。

最後，勒索者透過將被勒索者「與第三人比較」的方式，來貶低他們的存在價值，給予他們負面的評價——而這樣的手法便被稱為負面評比。負面評比會使被勒索者因懷疑自身不夠優秀，產生焦慮和罪惡感。

為此，被勒索者將承受巨大的壓力。具體情形可能是在工作上擔心自己被解雇；或在家庭中擔心自己不受寵等等，換句話來說就是充斥著嫉妒、競爭壓力的情景……。

然而，在這些情緒策略的運用下，被勒索者難道只能終其一生受到情緒勒索嗎？

當然不是！因為這一切都取決於被勒索者的心態：他們既然能允許這些手法發揮功用，相對的，他們當然也可以無視這些手段，削弱他們對自身的影響力。因此，在面對情緒勒索時，該如何保持平穩的心態將會是個非常重要的課題。

組員 吳語菀

從書中我學習到了有關勒索者、被勒索者的常見模式，透過本書，我意識到情緒勒索會發生，不只是加害者單方面的責任，受勒索者所呈現的樣態或應對的方式在雙方間的溝通也占了很重要的部分。當然，這並非是要檢討受害者的意思，而是能夠用另一個面向去看待這種互動模式，我認為是十分重要的。

關於勒索者，書裡除了介紹勒索模式還有他們常見的類型，勒索者不一定全是主動出擊、或飽含攻擊性的，有些會故意採取示弱、自虐等等欲擒故縱的方式，等待被勒索者自投羅網，他們善於操縱人性的情緒以及倫理，試圖將一切事物的責任與壓力轉於到別人身上，讓他人來承擔不屬於自己的負擔。

除了利用情緒，他們也擅長利用身分以及聯合第三人的方式，令自己的說詞更具有說服力，以此令被勒索者懷疑自我，從而聽信他們的話語；同時刻意地貶低對方或採用二分法，強調自己的「正」，使對方的自信心低落、充滿焦慮與不安感；勒索者也常會「舊事重提」，不斷提起被勒索者他們曾犯過的錯，或是他們曾佔了那些便宜等等，暗示自己飽受委屈。

而書中也整理了被勒索者的資訊。心理上，他們會產生自我完整性的缺失，不斷降低自我價值與評比，同時底線不斷放寬，最終沒有底線，並且產生濃重的自責感與挫敗感，而這將在情緒勒索的情況中進行惡性循環，進而鞏固情緒勒索者的地位，令被勒索者在情緒勒索的情況中更加難以解脫。生理上，因受情緒勒索而無法宣洩的情緒，以及隨之而來的壓力和心理暗示，也會對身體造成傷害，影響日常生活。

書中提到幾個易受到情緒勒索的類型：依賴贊同者、爭論平息者、同情心過剩者、自我苛責者、自我懷疑或勒索者。他們的共同點在於自我意識的不足，對自己沒有自信，期待別人的認同以及和平的氣氛，即使代價是犧牲自身的需求。同時，亞洲的社會結構更放大了雙方彼此間不平等的差距，年齡、身分、資歷等等因素束縛著被勒索者，導致他們不敢反抗，甚至為了宣洩情緒，將這些壓力轉投射了更為弱勢者，將情緒勒索的溝通方式一代一代傳承下來。

如何化解情緒勒索？首先，最好的方式是先遠離壓力的源頭，接著將自己化身旁觀者，蒐集資訊以決定如何回應情緒勒索者；最後，堅定表明自己的立場，強調決定而非心情，否則會淪於情緒上的爭辯，而正這是勒索者他們最為熟練的戰場，擺脫情緒勒索，最重要的選

是端正自己的心態，確切的意識到這本不該是自己的問題，將責任回歸到原應該負責的人身上。

(三) 講座：你也被情緒勒索了嗎？

組員 陳毓倩

在演講中，我查覺到日常生活中，不管是他人或自己，多多少少都會經歷類似情緒勒索的情形，像是講者所舉例的「我是為你好」、「你都沒有想過我的感受」、「我要跟你斷絕關係」等等都是我們很常從他人口中聽到的話語，這些話語都暗示我們必須為他人的感受和想法負責。

而講者也深入探討勒索者與被勒索者的成因。總的來說，造成情緒勒索者或被勒索者的原因，都是源於不安全感。情緒勒索者因為不安全感，而會認為若人拒絕他的要求或不肯妥協，又是在拒絕他這個人，因此他們只會想到自己，需要他人使他們感覺到自己的重要性並對他們負起責任，以減輕自己的痛苦感。而被勒索者，也會因為不安全感而習慣自我懷疑，過度在乎他人感受，導致自己想當個好人，不得罪人，使他人肯定自己，這些皆是自我價值低落所造成的情形。當兩者相遇時，情緒勒索便產生了。

講者也提到，以華人文化來說，情緒勒索的情況會更常發生，因為在儒家思想下，我們會認為自己該孝順，也相當肯定權威，使得「我應該」出現在生活中。

但是身為一個人，有需求也有感受，應該要被尊重、被理解，而不是被用「你應該」或教條壓抑，使得兩人互動，只有一人聲音。因此我們需要建立情緒界限，以消除情緒類索，講者給我們的建議步驟是：停、看、應。首先，停，意即停止人對話，找藉口離開現場已轉移雙方情緒；再來，看，離開現場後，學習覺察自己的情緒，了解剛剛發生了甚麼事；最後，應，了解自己情緒後，擬定因應策略，並反覆練習，鼓起勇氣向勒索者解釋自己的感受以及希望怎麼解決。

在聽完演講之後，我們也一同討論自己生活周遭發生的情緒勒索，一般來說，碰到的情緒勒索經常來自家庭，我們針對此一現象討論許久，也認為這可能是因為中華文化強調權威與服從，又或是因為情緒勒索難以擺脫而陷入世代之間的惡性循環。因此，改變應該從我們做起，漸進式的環境改變或許是我們可以做的。而我們也透過這個演講更加了解情緒勒索的實際案例和勒索者及被勒索者想法，同時，我們也期許自己能夠成為幫助自己也幫助他人的人，擺脫沒有安全感的關係。

六、 未來展望

組員 余積豪

藉由本學期的學習小組討論活動，不僅提升我的分析文本能力，更讓我在閒暇得以認識許多有趣的議題。雖然這學期只有六回的討論會，但每次與成員交換意見及心得的過程，都使我收穫滿滿。

整個活動中，最令我印象深刻的是「情緒勒索」的主題，原因是不論在家庭中、學校裡、職場上，處處都可能上演情緒勒索的戲碼，且我們任何一個人都可能是其中的「勒索者」或「被勒索者」，深入其中而不自覺。

今年雖然疫情嚴重，但讀書小組還是不受干擾地順利進行並落幕了。這學期的我受益良多，倘若有機會，我還想參加下個學年的自主學習計畫！

組員 李姿儀

希望藉由閱讀此書，深入了解刻板印象形成的原因，並且能夠分析出其造成的原因及影響，並且以更寬廣包容的角度去看待此問題。了解所有事情都有其造成的原因，而生長環境對人的影響不比他人對自己的看法要來得小。應該說這兩者可以成為同一件事，而我們了解到這一點後，應試圖去改善，期望未來社會當中我們可以將此現象所造成的各種不便和損失減少至最低，不至於使人為此蒙受損失，或者因其而遭受到不公平的對待。

組員 曹家珍

我藉著此次讀書會更加了解刻板印象的肇因以及面對情緒勒索該如何自處，期許自己能成為具有豐富同理心、替他人著想的人。

一方面，我也希望能透過此次讀書會的所學所聞來改善自己在情緒處理及面對人際關係困難的應對方式，以達到知行合一的成效。

因為過去的我過份在意他人的看法，以至於常常因此放棄自己真正想做的事情或選擇逃避；過去的我是個不懂拒絕的濫好人，面對他人的情緒勒索總是默默承受，被迫攬下很多不必要的責任——這樣的我希望自己能夠學以致用，在未來面對相同的困境時，能勇敢做出改變，不要再委屈或傷害自己。

組員 吳語菀

這次是我第二次參加讀書小組，有別於上次的轉型正義議題探討，這次我們訂下的主題是關於社會結構下的互動模式，於是選了兩本書是有關情緒勒索以及身分認同的書籍，我認為關於這方面的知識，雖然近年來算是還蠻主流的討論議題，但大多數的人還是無法逃離在大環境下對自己的過度苛責，尤其是進入大學後壓力源變得更重且更廣，如何去調適自己的內心便成了一份很重要的課題，於是我希望透過這次的讀書小組，能夠讓組員有多一面向的視野，去處理這些壓力，讓自己活得充實並且快樂。

組員 陳毓倩

藉由這次的讀書會，我得以保持閱讀課外書的習慣，同時也增進了文章分析與統整的速度，而這次所選讀的書籍也與自身生活十分貼切，我認為所學到的知識，包括如何擺脫情緒勒索、刻板印象的嚴重性及該如何面對等等，都能很自然地運用到生活之中，十分受益。

未來，我也希望能夠運用書中所學到的知識面對人際關係的課題，同時也能貢獻一己之力幫助我的家人和朋友，使他們也能夠以健康的心態面對自己的人際關係和問題。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 2 學期讀書及學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	上影了嗎	
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	謝明明/廣電三	
小組閱讀主題	電影賞析	
小組成員 系級/姓名	新聞四	劉苑杉
	歐德三	姚玠玫
	科智碩一	廖婉如
	廣電三	謝明明
	東南學三	林瑋祺
	財政三	李彩鈺
	地政三	洪宣榆

一、計畫動機與目的

電影被人稱為「藝術最高境界」，是近代的主流藝術形式。以影像、聲音與文字敘述故事，於哲學與美學觀點都有許多面相可以探討。

如上述，電影是近代的主流藝術形式，已經成為本時代紀錄與傳播的主要管道。能夠看懂電影，對於故事的理解將更為透徹；能夠賞析，則在表達能力更加提升。本讀書會成員希望提升「看電影」的層次。透過一起閱讀電影學界教科書與電影原著、討論從書目與百大片單中選出的經典電影，成為更具鑑賞與表述能力的學生。

二、選讀典籍

書名	認識電影
作者	Louis Giannetti
出版社	遠流
出版日期	2010/10/16
選讀原因	此書為知名影評人、聞天祥老師於政大本學期授課的參考書目之一。涵蓋所有電影元素且為入門書籍，我們把它列為主要精讀書目。
書名	電影編劇新論
作者	Ken Dancyger, Jeff Rush
出版社	遠流
出版日期	2014/10/01
選讀原因	此書為易智言老師於政大上學期所授《編劇學》課程的參考書目，召集人已修過該課程。欲在有成員已經有了解的情況下針對「編劇」一電影元素補充分享，加深學習。
書名	故事的秘密：寫在劇本之前的關鍵練習
作者	蕭菊貞
出版社	大塊文化
出版日期	2017/09/29
選讀原因	電影除了技法與心法，最重要的是去開發自己的感官，而本書誠摯的從人性和情感出發。相較其他書目更軟性易讀，與教科書目相互搭配。
書名	演員自我修養
作者	Konstantin Sergeevich Stanislavski
出版社	新銳文創
出版日期	2013/04/26
選讀原因	此書為盧非易老師於政大上學期所授《電影欣賞與評鑑》課程中的推薦書目。因小組中對「表演」有興趣的成員較多，故也將表演賞析經典書目納入選讀，作為精讀《認識電影》的延伸。

書名	《色，戒》
作者	張愛玲
出版社	皇冠出版
出版日期	2007[民 96]
選讀原因	《色，戒》為選讀電影之原著。比起電影，原著「戒」之成分更多於「色」。
書名	《一山走過又一山：李安·色戒·斷背山》
作者	李達翰
出版社	如果出版
出版日期	2007[民 96]
選讀原因	此書為《色，戒》電影導演李安之相關著作。
書名	《色戒愛玲》
作者	蔡登山
出版社	印刻文學
出版日期	2007[民 96]
選讀原因	此書為《色，戒》原著者張愛玲的作品評論。
書名	《睇色，戒：文學·電影·歷史》
作者	李歐梵
出版社 (地)	Oxford University PressChina Ltd (香港)
出版日期	2008[民 97]
選讀原因	此書為《色，戒》電影的作品評論。
書名	《霸王別姬》
作者	李碧華
出版社	如果出版
出版日期	2007[民 96]
選讀原因	《霸王別姬》為選讀電影之原著。

三、活動回顧

1. 進行方式

每個人選擇特有興趣的電影元素（例如：編劇、表演、剪輯.....等等）為分析切入點，搭配適合的經典得獎電影。每次聚會前，導讀負責人們要先看過電影並閱讀相關資料書籍。聚會時由兩人一組或是已經有電影讀書會帶領經驗的劉苑杉同學導讀，於電影播映後帶領討論。

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	3/14	18:00-21:30	商院圖書館研討室	阿飛正傳 – 苑杉小教室
2	3/21	18:00-21:30	商院圖書館研討室	為愛朗讀 – 玠玫/表演、婉如/評論
3	3/28	18:00-21:30	商院圖書館研討室	色戒 – 苑杉小教室- 開放
4	4/11	18:00-21:30	商院圖書館研討室	王牌冤家 – 明明/編劇、瑋祺/剪輯
5	4/25	18:00-21:30	商院圖書館研討室	霸王別姬 – 苑杉小教室
6	5/2	10:30-12:30	達賢創意展演室	青少年哪叱
7	5/2	18:00-21:30	商院圖書館研討室	陽光普照 – 彩鈺/編劇、宣榆/編劇
8	5/9	15:30-17:30	達賢創意展演室	不即不離
9	5/12	19:00-21:30	達賢創意展演室	少年的你

3. 活動剪影



四、實際成效與綜合檢討

1. 與預定主題『學習力、創造力、經典閱讀』符合

學習力：電影的根基為生活，同時也會對生活造成巨大的影響。電影是一門藝術亦是一本哲學寶典，遍佈世界

各地並滲透在人們的日常生活之中，再加上網際網路的發達、媒體傳播之快，即使不出門都能享受到異國情調，能讓我們感受到來自生活的真實和超越生活的新奇。

主動吸收新知以及不同的觀點，有助於思考社會價值，更能包容不同的群體，在各方面，電影都帶來不俗的正向價值。

創造力：電影能刺激人類的感官，使其變得更加敏銳，也更能同理他人的情緒。電影演出了人生，它將飽含其中的情感放大化，使觀眾更清楚為何角色要做出這樣的選擇，同時，若是自己的話，又會做出什麼樣的決定呢？電影讓我們去反思日常生活中所經歷的一切，即使未曾經歷，透過電影的眼睛，我們看到了那些還未曾體驗的部分，瞭解裡頭的情境，從而擴大自己的知覺。

在觀影的過程中，我們也能提升對於情緒的察覺，有些畫面會讓自己有強烈的共鳴或情緒出現，透過反思的方式，可以嘗試去理解為什麼自己會有這樣的反應，從而增進對自己的瞭解。例如，在霸王別姬中，我很心疼程蝶衣，我發現自己產生心疼感覺的原因是——我不喜歡經歷不溫柔的對待以及背叛。經由電影，增加了對自己的認識，也發掘了很多不同的情緒，從而，提升了創作的的能力。

覺知情緒是創作的靈感源泉之一，一個人可以感知到許多情緒，瞭解情緒，創作素材便會多樣化，且源源不絕。電影是很好的刺激媒介，它是巨大的情緒地圖，展演著人生的酸甜苦辣、愛恨情仇。我們可以用他人的眼睛去看、去想、去發掘，回推自身，便形成一環環創作連結，有更敏銳的感知，為自己的創作進行更多的發想！

經典閱讀：電影與文學作品相互參照，透過看經典電影提升了經典閱讀的興趣，電影引發靠近書籍的契機。尤其這學期的幾部電影都改編至經典文學，如「為愛朗讀」、「色戒」。在看完、討論過後，會意猶未竟，很希望再去挖掘原著小說的內容。尤其，電影與小說因為呈現的手法、工具不同，所以著重的地方，敘事方式也會有各自的特色，而同一個題材，用更多角度去欣賞，也協助大家用更多元的面相來看待同一個議題。

2. 需要加強處：本學期的讀書會是我們第四次參與讀書小組，相較於前幾學期，我們這次在討論的深度和廣度上都有大大的提升，不只扎扎实實的欣賞了8部藝術價值極高、國際級影展之電影，同時在討論上也更加深入，這有賴於各部電影導讀人的認真準備，也要感謝每隔參與同學的投入，讓每次的電影討論都觸及更深層的人性、藝術、社會意義，藉由每次觀影後的熱烈討論、反思，我們達到讀書學習小組最好的效果。當然，有許多的地方，我們依舊有討論的空間，例如電影的主題，本學期讀書會以經典及各大影展獲獎電影為題材，較缺乏主題性，若是可以以更明確主題如「張國榮電影」、「社會寫實」或「XX導演電影」，相信可以有更深入的討論和交叉比較。

3. 讀書小組討論記錄及相關資料

王牌冤家 *Eternal Sunshine of the Spotless Mind*

從相愛到分離，於清除記憶的過程中再次相愛。清除記憶後重新相遇，再次愛上彼此。即使發現會有問題，仍然選擇在一起。

片名出自一部詩

“How happy is the blameless vestal's lot!

The world forgetting, by the world forgot.

Eternal sunshine of the spotless mind!

Each pray'r accepted, and each wish resign'd”

— Alexander Pope, *Eloisa to Abelard*

獎項

最佳原創劇本、剪輯獎

「全手持」跟著角色移動、前進

雙線劇情與時間錯亂，複雜度讓剪輯劇本一起拿獎

角色

Clementine, Joel/Patrick, Stan, Marie, Howard/Robert, Kelly



劇情

回憶	CJ 床·C 說 8 歲醜故事 J(後悔至極): "Call it off!"	CJ 穿梭回憶找藏身處 帶 C 到沒有她的童年，J 變回 4 歲小孩	走過童年、青年，C 了解 J C: "You were a kid."	C: 「再試一次會有所不同」，"Remember me."
圖				
現實	PC 去查爾斯河 MS 怠忽職守玩樂	J 在地圖上迷路，M 叫 S 打給 H	M 對 H 說 AP 的名言	M 知自己曾愛上 H、刪除記憶
圖				

片名從 Alexander Pope 的名言而來

J 在兒少回憶中補足在現實無法向 C 袒露自我的面向，在回憶裡 C 得以了解 J。

討論問題

1. 你們覺得 CJ 誰是主角？
2. 女主角頭髮顏色的轉換
3. 如果真的可以消除記憶，你願意嗎？

音樂

〈Theme〉喬的相思病狀態，苦樂參半

〈Strings That Tie to You〉

「Everything's a memory/ With strings that tie to you」

「In my dream I'm often running」呼應喬跑過記憶地景

〈Everybody's Got to Learn Sometime〉

電影主題曲，多次出現

“I need your loving like the sunshine
And everybody's gotta learn sometime”



《色·戒》
《陽光普照》

《霸王別姬》
《為愛朗讀》

文盲

不識字的漢娜，無知無覺；識字的漢娜，開始有了感覺，有了感受世界與旁人的能力，文字對她似乎是一種連結外界的媒介

不識字的她，好像跟世界格格不入，因為她的心底一直有一個囚牢，文字拘禁了向世界探索的能力，深層的自卑壓著她，讓她無法勇敢去接觸許多事物。不識字的局限，擴展到生活各方面的限制，包含情感的表達、工作的升遷……。

在囚牢中，她開始獲得自由，沒有任何外界的干擾與眼光，反而能專注於內心的世界，自由地去識字，由此，她開始能連結世界，連結情感，懂得其中的意義。雖然身處囚牢，卻是與外界有所連結的。

觀後感

從未被理解少年們：阿和、阿豪、菜頭

父子：阿文與阿豪，阿文與阿和

家庭：華人家庭的隱藏弊病？望子成龍、父子關係

朋友：阿文與阿豪，阿文與阿和

導演論：王家衛、李安



五、成員心得

玠玠：這學期參加讀書會，得知很多電影相關訊息，也學到一些電影的小知識。例如王家衛的電影，通常都沒有清楚的敘事、故事結構跳動很快，比較難令人捉摸；或是王牌冤家中雙線交錯進行的劇情，相互對應，裡頭隱含一些劇情的小線索等等。經由

不同風格的經典電影，讓我可以各種世界探索遨遊，即使未曾經歷，卻也能與人物一同感受，看到更多不一樣的世界。

讀書會也拓展了我的自主學習範圍，引發我對電影的興趣，因此參與了新生書院的張國榮表演藝術小家，每週觀賞張國榮的電影。從演員在不同電影的角色變化，瞭解導演的拍攝風格與手法，也認識了許多部經典的香港電影。

另外，每週六早上也與讀書會的成員苑杉相約，一起去達賢圖書館欣賞其他部的經典電影，充實額外的電影鑑賞力。

我很喜歡看電影，我可以在當下進入不同的世界，沉浸在電影的場域中。我也認為是很好的放鬆方式，不僅擴大了自身的視野，也提升了對藝術的感知度。藉由欣賞電影，形塑個人的觀點，嘗試寫出一些映後心得與影評。有別於自身科系所學，透過讀書會，使我能夠接觸傳播領域的相關知識，之後預計會想去修一些電影的相關課程，深入探討。

苑杉：我對電影不陌生，雖然唸新聞系，但這些年在傳院熏陶下也培養了許多看電影的興趣。一直認為看電影是蠻私密的事情，經過此次讀書會，發現一起看電影原來也可以很有趣。

《霸王別姬》、《色戒》、《阿飛正傳》這些電影我再熟悉不過，但不同科系出身的讀書會成員，打破了我原來對這些電影的解讀。

每個人詮釋電影的角度不同，在多元觀點激蕩下，我學會思考不曾思考過的問題。

或許很多人會疑惑，電影讀書會真的會「讀書」嗎？起初我也不太相信，但過程中我竟然也認真讀完了5、6本的書籍，並把知識融會貫通，製作成ppt。三次的「苑杉小教室」我都很認真對待，因為要籌備《色戒》、《霸王別姬》等電影，我在事前盡量閱讀原著小說與各式影評，帮助大家更好釐清導演與原著如何在兩個不同的媒介上說故事。

《陽光普照》、《王牌冤家》、《不即不離》等片不是我平日會選擇的片單，此次讀書會不僅開啟我不同的觀影經驗，也讓我更能接受不同類型的電影。觀看《不即不離》後到薄霧書店聽導演廖克發演講，在平日額外觀看《四百擊》、《青少年哪吒》等經典電影，這些都是我未參加讀書會前沒辦法想像的。

宣榆：本人是第一次參加有關影視賞析的俱樂部，自幼因地處偏鄉，接觸到電影的機會不多，看的多半是有限電視台的老港片。然而有了這個小組，多了同伴一起討論、解析、談天，看電影這黨事多了許多色彩，多聽取不一樣的聲音，接受到電影創作者想傳遞的訊息。

懷舊、愛情、紀錄片，每部都有其奧妙之處，其中最觸動我的是「不即不離」，挖掘出世人們遺忘的真相，歷史戰火下的悲歌。

上影了，獲得許多生活理念，以及從來都不知道的知識，感謝大家的熱心參與，豐富了我一部分的生活。

婉如：當然，獨自電影欣賞，也是很棒的享受！不過，與一群喜歡電影的人一起欣賞，更容易學習用不同的角度或觀點欣賞！尤其很幸運的是，讀書會的大家都「很會」解

析電影。

與電影讀書會的大家在週末相聚，是一件非常放鬆、自在的時刻。

因為，好的電影，帶領觀眾看到人性的真實與複雜、世界之美，是個很值得培養的興趣愛好，適合在工作之餘，提升內在涵養與放鬆。

這學期，為了導讀「為愛朗讀」，這部電影我看了三次，讓我在一次次的觀看中，看到更多鏡頭與劇情的相輔相成與未語的意象！甚至是，我還在跟別人討論時，引用劇情內容，佐證我的觀點。

因為與大家一起看電影，我對於電影的認識更深，也得到片刻的放鬆與紓壓，所以，我是真的「上影」了！

明明：我很開心這學期能夠繼續和大家一起聚會，同時有新成員婉如的加入。

每週六晚對我來說都是放鬆和興奮之情集結一處的時刻。我的心情隨著劇情轉變起伏，最後在討論中平息，來到更高的水平。每次聚會完我都覺得自己充電了，在忙碌的生活中能有一群朋友間學習夥伴是很珍貴的。能有這樣結合想法、感情和知識的充電方式很難得。

這次終於輪到我當召集人，我很感謝大家的協助。帶電腦、預約研討室、簽到、貼文、核銷等等工作，幾乎都有夥伴協助過我，讓這次的讀書會能夠更順利進行。

瑋祺：小時候最期待到出租錄影帶的店挑選即將在周末跟家人一起欣賞的電影，後來錄影帶變成了DVD，又有PPS網站的出現，簡體字閱讀能力因而提升了不少，而後各種看電影的資源在網路上興起。上電影院欣賞最新院線片的次數也隨著年紀漸長，成為不可或缺的娛樂活動。近年影音串流平台的竄起，也是在出租電影的沒落後出現，帶來世界各地的影視作品供大家細細品嚐。雖然欣賞電影的方式在這20年間有著巨大的變化，但電影所帶來的觸動、承載的無數大小故事並不因此而改變。

在參與讀書會之前，很少有機會和朋友們一起欣賞電影，更不用說能夠有機會聚在一起解析其中奧妙之處。那些令人驚豔的背景補充、原先一無所知的拍攝技術和技巧、細膩的細節處理都一一從大家的口中變得清晰明朗。也發現到我們在同一樣的時空下看著的一部電影，在七個人的眼中，就可能因大家的成長背景、價值觀、經驗感受相異而有七種不同的意義。如此充滿趣味的討論、思想上的碰撞都使我在每次讀書會結束後，總忍不住想多回味幾次，嘗試從不同的角度再次品味那一部電影。很珍惜這學期在數個周末的夜晚相聚，專注地做一件我們都喜愛的事：「上影」對我而言實在太容易，因為它的美好無可取代。

彩鈺：先說結論，我「上影」了。

身為一個大學生，我期許自己能知曉電影鑑賞的方法，我也希望有人能夠引領我深入電影的靈魂之中。而我最幸運的是身在政大這樣的校園，有最好的傳播學院學生，有最具人文氣質同學，讓我在這次的電影讀書會，體會到學習的快樂。在劇本中，體驗每個剖析世界的角度；在鏡頭裡，經歷每個角色的悲歡；在每次的討論中，我們抽絲剝繭，去理解那些深度的電影寓意、那些經典的電影人物，阿飛正傳的各種難解意象和文藝旁白、程蝶衣的風華絕代與悲劇...，我認為，電影當之無愧為藝術最高境

界，以視覺聽覺帶我們走過起起伏伏，帶來滿滿感動。

六、未來展望

這個學期我們一起賞析電影，看了很多經典電影，當中有部分是改編小說原著。希望在一學期後的賞析，大家未來各自或是一起進戲院、在電視前、在電腦前，能對於螢幕前的內容有更多思想上的互動。希望大家未來在發表想法時，能像在讀書會時一樣引經據典並融合自己所見。討論時的大家都非常有知性魅力！期待未來此讀書會成員們繼續以賞析之名聚會，達賢圖書館是更好的影片播放地點。但不論未來變數如何，希望這學期的讀書會已經成為未來成員們欣賞事物的涵養。



謝謝閱讀

國立政治大學教學發展中心
108 學年第 2 學期讀書及學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	心理學探討讀書會	
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	廖婉如/科智碩一	
小組閱讀主題	心理學	
小組成員 系級/姓名	歐德三	姚玠玫
	英文三	李昕
	阿語二	陳秀玲
	法律二	李冠誼
	國發碩二	李天嵐

目錄

一、計畫動機與目的

對自己有更清晰、準確的認識的人，能夠建立自信，作出更明智的決策、建立更高質、滿意的親密關係和職業關係，也有更好的職業發展。為了更認識自我，我們一群來自不同系所，但共同關心心理素質養成的人，一起組成該讀書會，期望透過討論的方式，能夠初步的對心理學這廣大而重要的學問產生認識。

二、選讀典籍

書名	高敏感是種天賦
作者	伊麗絲·桑德
出版社	三采
出版日期	2017/07/28
選讀原因	<p>在現今充滿各式刺激的世界中，具有高度敏感特質的人常常容易被忽視，被強迫要去適應環境，不要太在意內心的感覺，他人會認為這類人群只是想太多，有時可能會以譴責的態度，告訴他們不要再有那麼多情緒了，讓高敏感的人可能更深陷在自我檢討中，否定自我價值。</p> <p>同時，高敏感的人也會常常責備自己，懷疑是否只是大驚小怪，因而產生罪惡感，覺得自己不符期望，要做得更好，以便跟大部分的人一樣，迅速適應環境變化，而不要擁有那麼多情緒轉折。上述狀況，都可能導致一個人在不瞭解自我或他人狀態下，傷害彼此的心。</p> <p>因此，為了更進一步理解高敏感人群，知道如何處理和面對情緒，並且同理自己或他人，所以選讀這本書，也因作者有附上高敏感的測驗，在開始討論前，大家可以藉由實際操作，增進對自我瞭解，以利討論的進行。</p>

書名	男人來自火星，女人來自金星：男女大不同
作者	約翰·葛瑞
出版社	生命潛能
出版日期	2007/05/25
選讀原因	<p>本書作者研究男女相處之道多年，建立了自己對男女愛情婚姻關係獨到的見解，以男女來自不同星球來譬喻，男女因天性差異而常造成誤會，因而引發不可收拾的爭論衝突。</p> <p>書中以簡明的例子、心理學差異的簡要理論分析詳述男女之不同，揭露了減少緊張關係與增進愛情的新方法；也提供如何減少挫折與失望、增進快樂與親密的實用意見，輕鬆談諧又一針見血，幫助讀者解決因男女的不同所引起的相處問題。</p>

書名	我們安靜，我們成功！：內向者駕馭溝通、領導、創業的綻放之路。
作者	貝絲·碧洛 (Beth L. Buelow)
出版社	時報出版
出版日期	2019/08/20
選讀原因	<p>社會普遍認同外向者健談、擅長與人交流的特質，卻認為內向者喜好獨自作業、沈默的性格需要改變以適應社會，讓內向者備感壓力。但其實，內向者無須強迫自己改變，反而是忠實的面對自己，善用自己的特長，內向者也能夠成功！</p>

書名	邪惡的 20 個樣貌
作者	張蔚
出版社	大是文化有限公司
出版日期	2019/07/03
選讀原因	<p>運用案件的實例分析不同人格，除了可以了解心理學層面的知識更能套回案情本身。</p> <p>每當發生社會案件，總會採訪街坊鄰居，不乏有些人表示加害人"平常人很好""完全想不到會做這種</p>

	事情"等等的評論，也讓我十分好奇原因想透過這本書來理解。
--	------------------------------

書名	天才在左 瘋子在右
作者	高銘
出版社	時報出版
出版日期	2017/10/27
選讀原因	有這麼一句話：「天才與瘋子只有一線之隔」，這一條線決定了一個人的命運。是瘋子或者天才，簡而言之，就是與我們普羅大眾具有不同的思維。若說我們能夠從天才的故事中獲得啟示，又為何不能被瘋子所啟發呢？ 從幾篇訪談中，找到問題的另類解答，或許才是世間的真理呢！

書名	探索人格潛能，看見更真實的自己
作者	布莱恩·李托
出版社	天下雜誌股份有限公司
出版日期	2017/06/28
選讀原因	透過認知我們如何去分析一個人，進而去分析到自己的個人構念。透過哈佛最受歡迎心裡學教授的解析，每個人都可以在書中找到自己，也可以了解自己如何建構與他們關係，不同人會有不同的領悟，很適合做為討論書本。

三、活動回顧

1. 進行方式

由於絕大多數讀書會的組員都第一次參加讀書會，因此這學期將先請組員各自準備比較熟習的書與主題，以便大家先熟悉讀書會運作的方式。每次都由一位組員進行導讀與分享，過程中自由穿插討論和延伸，有些書籍則會安排測驗和實作，讓組員們更瞭解理論的應用和實踐。

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	2020/3/14	15:00- 17:00	達賢圖書館討論室	高敏感是種天賦
2	2020/3/21	15:00- 17:00	達賢圖書館討論室	男人來自火星，女人來自金星
3	2020/4/11	15:00- 17:00	達賢圖書館討論室	內向者如何成功
4	2020/4/12	10:00- 12:00	總圖一樓 大廳	邪惡的 20 個樣貌
5	2020/4/25	15:00- 17:00	達賢圖書館討論室	天才在左 瘋子在右
6	2020/5/3	10:00- 13:00	商院 913 教室	探索人格潛能，看見更真實的自己

3. 活動剪影

次數	日期 (年/月/日)	活動照片
1	2020/3/14	

2	2020/3/21	
3	2020/4/11	
4	2020/4/12	

5	2020/4/25	
6	2020/5/3	

四、實際成效與綜合檢討

(1)關於成效部分：

此學期的讀書會因為小組成員彼此認識不深，因此採用各選一本書籍導讀分享，在會中偶爾穿插討論的方式進行。不過，隨著討論的次數與內容增加，有效地建立了彼此的情誼，對於彼此的狀態，也有基礎的認識。在此基礎上，形成了良好的互動，對於下學期籌組心理學讀書會的實作，成員間的溝通交流，有很大的幫助，能讓之後規劃的活動往更深度的方向進行。

同時，透過此學期心理學知識大略的探索，也讓我們有了廣泛的認識，學到很多不一樣的心理觀念與運用。也更清楚下學期心理讀書會的目標，有了想共同探索的主題，構想的進行方式也更為明確。

(2)關於加強部分：

此次實作經驗較少，大多是文本的閱讀與分享，略顯單薄。雖然充實了理論知識，不過如果能有更多的實作，相信效果會更好，印象也會更深刻。因此，下學期讀書會可能就會轉往以實作為主的運行模式，實踐書上所認識到的理論。

五、成員心得

廖婉如

學習心理學，很大的一個動機，就是擴增看事情的角度。因為，心裡會不健康，很多時候是因為自己看事情的方式過於單一。因此，非常開心此次能找到來自各個科系的讀書會成員，豐富這學期討論的視角。此外，也是因為籌組了這次的讀書會，讓我有更多未來規劃發想；過去，都是我自己閱讀心理學相關的書籍文章，而沒有信賴的團體可以營建情境，練習書上所學習到的觀念，也沒有一個群體，可以互相支持或是討論自己如何調整、改變。這次讀書會，讓我有不斷思考可以如何透過一群人力量的機會，讓我活用過去對心理學習，自我實踐！

姚玠玫

我很喜歡這學期的讀書會，因為本來就對心理相關的議題有興趣。這學期有了小夥伴一起來探索，彼此討論，讓我覺得心靈上持續受到一股穩定力量的支持。而且小組成員們彼此來自不同的背景，常常會聽到許多不同觀點的發表，擴展了自己的視野，也學到如何從不同角度去解讀事情。

我最喜歡的部分是恐懼的探索活動，覺得很好玩！透過實作經驗，也更瞭解自己的心理狀態，讓人印象深刻。很期待下學期的讀書會可以往實作方面發展，感覺會很有趣！說不定會創造出有別於書上的體驗。由身體與心靈去感受一些事物，身邊也有夥伴陪伴探索，是一段不孤單的旅程。

在大學期間，能和有相同目標的朋友一起學習和成長，彼此探索和支持，我覺得是很棒的體驗，也是讀書會帶給我最大的收穫！今年是我參加讀書會的第二年，從二上到現在一直持續參與各種不同的讀書會，從中也發掘了自己的興趣所在。而參與這學期的心理讀書會後，讓我對心理學有更多的好奇想去探索，也期待實踐的部分。之前一個人的時候，大多停留在想法的層面，卻很少行動，但這學

期有了更多志同道合的朋友，所以想要在下學期的讀書會和朋友們一起來行動，進行更深度的交流！

李昕

我個人認為心理學是讓人的生命更美好的科學。這個學期大家都抱著對心理學的喜愛與好奇加入讀書小組。我們希望透過閱讀心理學書籍更加認識自己，學習接受不完美的部分，並發揮每個人的獨特之處。我們讀書會運作的方式很自由，讀本內容只是知識的基礎，成員們經常在導讀時提出個人觀點或親身經驗，試圖與文本對話，再次驗證作者想傳遞的概念。我很喜歡成員彼此交流的部分，像是談論「人格五大特質」時我們在白板寫上每個成員特質的光譜所在，接著大家就開始自我分析，自己接近某樣特質的實例佐證。我們聊著聊著很自然地就聊到一些未來職涯的困惑，現實與理想之間的距離，我們後來總結認為最重要的是夠了解自己、知道自己想要什麼，再來就需要鍛鍊堅強的心。當我們的心夠堅強時，旁人的言語就無法傷害你，因為你知道他們錯誤的評斷是基於片面的你。

李天嵐

我認為的心理學，是一個認識自己的過程。心理學雖然是專業的科目，卻是人人都應該接觸的領域。國、高中時期，還對未來感到茫然的時候，總是開口閉口說著「be yourself」，對真正的 myself 一知半解。經歷了對未來道路的抉擇，以及接觸社會各種機會的多方嘗試之後，終於對自己的模樣有個雛形。這一次的讀書會是很難得的機會，在一個我們都很有興趣的領域，進行討論跟對話。從中學到各人都有一些大大小小的眉角，回歸到心理學的討論，可能可以延伸到個人特質（內向者／外向者），又或者是成長環境帶來的影響。或許兩個人的表現結果一致，背後竟是不同的起因。這樣的現象既有趣又實際。參加讀書會的我們都有身為內向者的特質，因為願意慢慢地去了解自己，才能造就內向者的不平凡。

李冠誼

很喜歡這個讀書會的大家！我覺得有緣分與大家相遇是一件很不容易的事，特別是我們都來自不同的系所與生活圈，因為朋友拉朋友才會認識，而且大家所挑的文本都很不同而且有趣，帶的方式也都很不一樣，像婉如實作面對恐懼的活動，天嵐結合實事與自己系所所學的知識帶領討論，都非常有趣，而且也了解不同觀點怎麼看待一件事。心理學有趣的地方在於它跟每個人的連結都不一樣，因為每個人的生長背景與個性都不同所以與自身的感觸也不同，每個人都很願意分享關於自己的事，讓彼此互相了解，我覺得這樣的連結在大學是一件很可貴的事，而且彼此都願意接受彼此的不同觀點。

非常期待下學期我們的讀書會會成為什麼樣的一個團體，相信我們透過理論的實作一定會理解到很多！

陳秀玲

之前就一直很想接觸心理學領域的書籍或試資料，但總是沒什麼動力自己實踐。透過這學期加入讀書會，督促自己也在與大家共同討論的過程中反思，讓學習不同領域的知識路上可以多一點趣味和更多不一樣的觀點。我們針對每個人喜歡或是好奇的領域，各自尋找合適的書籍導讀，我個人對於犯罪心理和社會案件大眾看法有很大的興趣，但平日鮮少與他人談論若在線上發表看法也感到些許壓力，讀書會小組的形式加上前幾次讀書會的默契，讓我逐漸了解到身旁的夥伴是可以接受各種不同看法並樂於一起討論的，所以我能夠讓人放心說出自己的想法，大家也是。後來我們也討論到有可能在下學期繼續組成讀書會，繼續探索不同主題，讓人非常期待呢～。結束六次的討論讀書會後，幾乎等於藉由大家共同合作的力量讀了六本書，能夠多了解自己與社會上他人的種種，而我們多數人本身在讀書會前是不認識彼此的，所以也因此結交了許多擁有不同背景和經驗的朋友，互相分享內心深處的想法，達到事半功倍的效果！

六、未來展望

經過這學期的讀書會後，發現認識自己，與成長背景、家庭議題，緊密相關，同時，我們也想將這學期所學的與未來職涯連結在一起。因此，我們之後將更加聚焦在上述的兩個主題，相約下學期繼續共組讀書會。

不過，除了閱讀、討論書理論外，我們想用更多元方式，學習心理學，因此，我們將會採用情境模擬的方式、練習將所學的理论知識套用到自身經驗，並透過組員的回饋與支持，增加組員改變與堅持的力量，同時也可以透過觀看心理相關的電影，以具體、實際的個案，更真實認識心理狀態的變化和相關的心理疾患，並透過會後討論，進行分析，增強理論應用練習的強度。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 2 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	以利特與他的讀書會	
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	洪士涵/斯語一	
小組閱讀主題	商業工具書	
小組成員 系級/姓名	資管二	李芸甄
	政治一	梁靖明
	財管一	洪苡筑
	阿文一	謝昀融
	風管一	左定玄
	斯語一	洪士涵

目錄

一、計畫動機與目的

每個人在申請大學面試的時候，備審資料都有一個大學的讀書計畫，然而在這之中有多少人，願意真正將計畫付諸實行？又有多少人，願意花費時間跟心力真正讀懂一本書想傳達的理念？再者，在這科技發達的時代，人們看手機的時間比看實體書還多，我們彷彿被電子產品網綁，鮮少真正靜下心來讀書，更遑論讀通並讀懂一本書。因此，組一個讀書會，我們的目的十分單純，卻充滿挑戰，我們希望能重拾對書本的熱情、與人討論一本書背後的意涵，並延伸至不同面向的社會經濟議題，幫助我們理解書籍傳遞的價值。來自六個不同系所同學，有著共同對商業知識的興趣，我們希望能將每一本書所潛藏的價值，透過研讀、討論、溝通、發表，達到最大的學習功效。

二、選讀典籍

書名	平台經濟模式
作者	Geoffrey Parker, Marshall Van Alstyne, Sangeet Paul Choudary
出版社	天下雜誌
出版日期	2016/04/08
選讀原因	現在的商業模式下，有許多傳統產業都被新興的平台經濟模式代替，舉例來說：出版社與電子書、傳統飯店與Airbnb，如今注重顧客體驗的平台經濟令我們好奇，我們將探究平台商業模式的運行模式與未來發展可能性。

書名	行銷 4.0：新虛實融合時代贏得顧客的全思維
作者	Philip Kotler, Hermawan Kartajaya, Iwan Setiawan
出版社	天下雜誌
出版日期	2017/10/25
選讀原因	行銷這項能力一直在與時俱變，從以前的當面推銷話術到現今的電子商務平台，都有行銷的影子，我們想討論行銷能力的未來性與可能性，以及在現今社會中這項技巧如何改變我們的生活。

書名	麥肯錫新人邏輯思考 5 堂課：只要一小時，就可學會一生受用的邏輯思考法則
作者	大祥譽
出版社	遠流
出版日期	2015/06/26
選讀原因	我們認為青年必須具備獨立思考的能力。有條理地分析事情需要清楚的邏輯架構，我們希望透過這本書去尋找適合自己的思考模式，訓練批判性思考的同時，也能夠培養有效率溝通及解決問題的能力

三、活動回顧

1. 進行方式

1. 全員參與的書籍導讀

我們希望讓組員的有高度參與和良好體驗，因此，導讀的人是採輪流的形式，組員與導讀人都需要在討論之前閱讀書籍。也就是說，每一次讀書會的導讀人需要將範圍內知識消化吸收後，在讀書會時讓組員討論相關議題或延伸的學識，一來可以提高組員的參與率，二來可以養成閱讀習慣的持續。

2. 對話形式的互動討論

我們希望組員都能高度投入每次討論，因此要求導讀人提前準備一些問題讓大家共同思考。透過互動式討論，能帶動團隊氣氛並刺激成員對內容的吸收度。

3. 回饋制度

我們在每次的讀書會結尾，都會以回饋及分享當作最後環節，以每人當面口頭回饋導讀人的形式，提出具體的改進發言。而成員也會在此提出下周想要討論的議題，不僅能讓導讀人有更明確準備方向，也能有效改善下一次讀書會的體驗。

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	109/3/24	12:00 13:10	樂活館	麥肯錫新人邏輯思考五堂課：第一課到第三課。
2	109/4/12	12:00 13:10	樂活館	麥肯錫新人邏輯思考五堂課：第四課及第五課。
3	109/4/14	12:00 14:10	你後面咖啡廳	行銷 4.0：第一章至第六章
4	109/5/2	13:30 16:30	達賢圖書館	行銷 4.0：第七章至第十一章
5	109/5/12	12:00 13:10	樂活館	平台經濟模式：第一章至第六章
6	109/5/14	12:00 13:10	Google meet 線上	平台經濟模式：第七章至第十二章

※執行期程為 109/3/11 (三) 至 109/5/15 (五)

※請確實規劃，表格如不敷使用請自行增列

3. 活動剪影

109/3/24



109/4/12



109/4/14



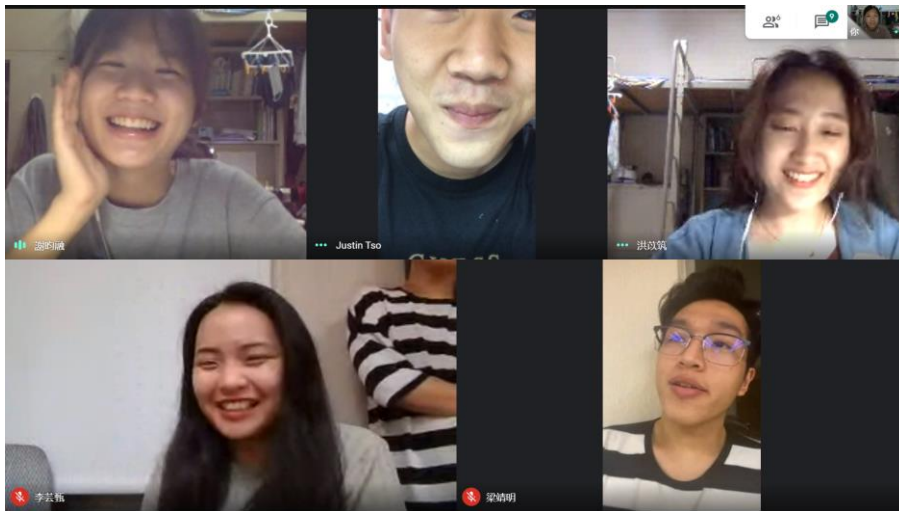
109/5/2



109/5/12



109/5/14



四、實際成效與綜合檢討

1. 預定主題為「學習力」，因此在此將學習的實際成效分為兩部分：書本內的以及書本外的。對於書中知識，在每次討論中成員都能利用生活中隨處可見的事物去解釋複雜的理論，融會貫通化繁為簡，成效明顯，完美符合主題。
2. 希望能將執行期拉長，在執行過程中時常覺得討論時間不夠。
3. 會議記錄：礙於字數過多決定只放第一次讀書會的會議紀錄，但六次都已發表在自主學習的粉絲專頁。
「邏輯思考」指的是「批判性+邏輯性」也就是深入且潛顯易懂的思考模式，透過歸零發想與假設思考，創造當下最佳並切中要點的新答案。我們認為解決問題要從根本著

手，逼近本質去思考。

「意識到目的為何、意識自己思考模式的框架、不斷向自己發問，即書中提到的" So what? Why so? " 透過不斷挖掘去找出真正的問題。」

洪士涵同學因此開始練習改變自己的思考模式，並發現這能更有效率的解決問題。在此苡筑也提出她的感想：「批判性思考，邏輯性發展的關鍵是要先定義問題！」

昀融同學分享，自己的邏輯曾經被如此評價：「就像蛋糕，雖然破碎但是精緻。」她分享了對書中最深刻的一句話：「邏輯思考的價值不在說服自己，而在說服他人、使他人行動」她正在練習，讓每一次的邏輯都既完整又精緻。李芸甄則說這本書影響她最大的部分是 NG 用語的章節：講話要具體，不能只說不好，要說出具體哪裡不好和可能的解方。除此之外她也提到，回答問題時不要直接反問，要先回答問題。

在此同時梁靖明提出了非常有趣的想法。他認為提出反問可以讓提問者反思問題，並自己找出解方，並不是壞事(他說這是蘇格拉底面對別人提問的方式)。而洪士涵從另一個角度切入，認為反問在某些情況下是在逃避問題，應該盡量避免。

對梁同學來說，書中最印象深刻的是演譯法和歸納法。他結合在課堂上的學習，向我們分享了令人印象深刻的比喻：「演譯法就像蜘蛛吐絲，在體內融合過才吐出來；而歸納法就像螞蟻，把東西搬回巢穴，從經驗世界找到答案。」對他來說演譯法如同策略執行前的沙盤推演，不可或缺。

左定玄則分享了書中的「使用邏輯思考，潛顯易懂的傳達」能使說話更具說服力。他過去認為自己是很會講話的人。看完這本書突然開始思考，一直以來聽者究竟有沒有接收到他想傳達的東西；也開始嘗試清楚而明確的進行「有效溝通」。

在此同時，苡筑同學提出一個非常有趣的問題：「說服力究竟是邏輯的問題亦或是表達能力的問題？」經過激烈的討論，昀融下了強而有力的結論：「要先有邏輯，才能清楚表達，進而有說服力。」

五、成員心得

• 財管一洪苡筑

自己一個人讀書的起點來自對某知識領域的渴望，若為團體形式的讀書會，則是以共享知識為目的。

一本書的觀點是被讀者解讀的，在這兩個月以來，我們開過無數次讀書會，讀了三本書：麥肯錫邏輯思考，教我們思考事情的基礎與方式；行銷 4.0，予我們思考行銷於當代的意義與進程；而平台經濟也接續行銷 4.0 的精神，在當代的快速變遷找到平台的定位。

從感性層面而言，每次的聚會都是場心靈的沈澱，成員暫時拋下個人事務而潛心投入研讀書本，針對知識的本質而討論，為了追求所謂的「答案」而辯論著，我想這是身為學習者最享受的時刻。

從理性層面而言，明顯可以觀察出我們的選讀書籍均勢是商業類別的書，其來自於所以有成員對商業都有極高熱情。在每次的研討中，都能發現自己對某領域的商業知識有近一步的理解。比如麥肯錫邏輯思考的六頂思考帽，我們嘗試利用此模式論證學校防疫措施是否完善；我們也利用行銷 4.0 的參考模型分析自己的社團；最後平台經濟，我們理出其定義並思考 uber 是否為平台經濟的範疇。

總體而言，此次的讀書會對我來說收穫的不只是知識層面的理解，也得以結識一群樂愛學習且願意共想知識的夥伴。

• 資管二李芸甄

身為一個平常不愛看書，沒有固定看書習慣，可是卻渴望了解更多的大二學生，很感謝在因緣際會下和一群來自不同科系的朋友們組成了讀書會，給予我動力學習更多，不斷推進自己向前走。

一直以來，常常覺得自己語言的組織能力以及思考的邏輯順暢度都還不夠好，以前總覺得我只要不斷的把自己丟進充滿挑戰性的環境中，就可以逼著自己有所成長，可是事實證明不管怎麼嘗試，用錯方法或根本沒在用方法，只是單純地蠻幹，其實不會有任何幫助，直到我遇到麥肯錫新人邏輯思考五堂課這本書，我才意識到原來邏輯思考是要透過有系統性的培養的，不管是講話不應犯的謬誤，或是在拆解問題依循的 MECE 金字塔思考法，最後到從不同觀點剖析一件事情的六頂帽思考法，都幫助我在平時

與人溝通和解決事情能夠想得更周全，畢竟把事情做好的第一步，肯定是要了解事情最核心的價值，但越是核心，每個架構就更應該更被清晰地分解清楚。

對於行銷，一直以來都只是覺得很有興趣，可是也發現自己一直停留在有興趣，或是偶爾對不熟悉的名詞查查資料、對好奇的行銷方式或成功案例進行文章瀏覽，卻從來沒實際想過背後的操作模式或自己實際操作的一天。在接觸行銷 4.0 這本書前，因為現在社團的業務內容，其實已經提前逼自己花很多心思去了解這些領域的相關知識，以為上手較為容易，也會有更多思考空間，更有餘力可以再去加深的觀念，才發現我了解的東西都停在很淺薄的階段。透過這本書，我了解到為何行銷 4.0 會如此演變，其背後的目的，甚至牽涉到不同產業情況下的漏斗模型。隨後我也將之前查過的 AISAS、AARRR 跟 5A 模型去做比對，觀察其中的關連與差異，也發現行銷有趣的地方在於擬定策略，能達到目的的各種途徑，都是策略，只是每個人都為了達到事半功倍的成果而馬不停蹄，不斷改善理論基礎，以便普羅大眾能上手的更迅速、更有效益。我也在透過社團實際業務操作下發現，理論跟實際應用真的有著很大一段差距，網路行銷重點在於倡議，可是這也是我在過程中感到最困難之處，因為在達到被使用者倡議這個情況前，先前的產品設計、文宣吸引、客戶關係管理，都會是一切的基礎，能力是做選擇的基礎，放到行銷思維上亦是如此。

一個人看書可能無趣，但慶幸我身旁多了五個夥伴，總帶著我探討更深處的問題，帶領我進入思考的風暴，大概就像是綠野仙蹤裡那場龍捲風吧，讓讀課外書不再是那麼的枯燥乏味，也很感謝自己有把握實際操作的機會，讓理論是能夠成行為實踐步驟。

• 斯語一洪士涵

讀書會對我來說可說是所謂的天時地利人和：在想追求提升個人商業硬知識時，發現學校有自主學習的計畫，而身邊甚至有一群志同道合的好友，願意和我一起組隊學習。

在沒有商業知識背景的情況下，與大家討論前的自行理解吸收對我來說其實是非常吃力的事，過程中花了比預期多無數倍的時間在反覆閱讀。但當我在讀書會對書中理論提出疑問，大家會沉默一起思考、嘗試用我的角度去想問題癥結，最後用各種生活中的例子去解釋抽象理論。像定玄所說，這是一種難以多得的雙向溝通，更是苴筑所謂的共享知識。每每結束讀書會，我腦袋總會浮現「三人行必有我師焉」和「聽君一席話，勝讀十年書」這

兩句話，除了認知到自己的不足，更是真心感謝成員們積極投入討論、不吝於分享自身所學和個人經驗。

• 風管一左定玄

「六位志同道合的朋友、三本商業工具書、一個氣氛悠閒的咖啡廳」輕快音樂的伴奏場景下，也是知識碰撞火花的開始，我想我從來沒有想過，來自六個不同院系的夥伴，因緣際會下齊聚一堂，互相分享著自己在書中挖掘到的智慧結晶，因為來自多元的科系，同樣的一本商業工具書，我們所挖掘並深入探索的面向並不相同。

第一本書麥肯錫新人邏輯思考五堂課，我學到解決問題要從根本著手，並且要回歸本質，思考問題的正確性，不斷向自己發問，書中提到的"Why so? So what?"意即透過不斷挖掘，激發思考的潛能。第二本書行銷4.0，我們以行銷模行去探索不同產業中，新一代的創意行銷與以前傳統廣告行銷的差別，並討論品牌擁護者在行銷角色中的定位與功用。第三本書平台經濟模式，我了解到平台的商業模式，為多邊整合，去中心化地反轉傳統產業模式。

從小看書的習慣往往都是單純知識的接受者，但是在讀書會裡面，我們發現透過討論的形式，單方面知識接收者的角色可能改變，我們轉變為雙向溝通的討論者，這樣的方式討論出來的結論是別具意義的，有時面對書本中艱澀難懂的解釋，透過互相研討分享，彷彿能將難懂的文字敘述轉化為有內涵且易懂的內容，快速消化生硬的知識。

• 阿語一謝昀融

這學期的商業主題讀書會實在是受益良多！很高興能夠跟同樣是國際經濟商管學生會的老師們聚在一起，共同閱讀/討論我們所共同感興趣的書目。這是我第一次參與讀書會，以往總是自行吸收消化書中知識，雖然也會與他人討論，卻經常因為資訊不對等而難以暢聊。但這學期的讀書會中，我們除了探討書中理論外，也因為有共同/不同的生活經驗，而能夠延伸並熱絡討論，實在是非常有趣。如果還有機會再次組成讀書會，我一定會毫不猶豫地參加，也希望能夠嘗試更多不一樣的主題與形式！

• 政治一梁靖明

自己是就讀社會科學背景的政治學系，在組成讀書會時所選擇的書籍卻是商業相關，因此跨領域對我而言是個偌大的挑戰，

但因為讀書會的規劃，讓大家有一定的排程能夠閱覽書籍，彼此也能針對書本內容配合自身連結點，就會覺得讀書會是在課堂之外也是值得再持續下去的事。大家常常表達一些自己沒有想到的想法，讓我非常佩服。

另外也發現交流意見是很好玩很有趣的事，意見交流讓我學到很多事，也讓我學習到要以謙虛的心去聆聽別人的想法。在系上的科目裡也會遇到許多需團體合作的報告，因此，在讀書會中所學到的一些經驗，便可應用在許多團體合作的報告上。而且有時會遇到一些生活上的困難，例如：該如何去規劃自己的時間、分工合作，讀書會的夥伴們都會很熱情的想要提供意見與幫助、討論，這舉動讓我覺得是書本使我們的心更加地接近。

當然，讀書會也讓我學到如何表達自己的想法與意見。此外，也讓很久沒接觸到課外讀物的我還有被教科書淹沒的我，體會到課外讀物是值得花時間長期投入心力的事，而且會比教科書和參考書還要有趣。

所以我認為讀書會有許多的好處，是一個相當值得參與的活動。如同雨果所言：「知識是人生旅途中的資糧。」讓我能在繁忙的大學生活中，找到一片尋求心靈沉澱的片刻，使我的邏輯更加順暢，心情也能跟著作者落筆時的態度去描繪，讓整體的論述能夠更加的完善，知識的補給更加豐沛。

六、未來展望

我們希望未來能繼續參與此計畫，讓大家有一定的排程能夠閱覽書籍，且不受限於系上專業領域。同時也希望我們能繼續在跨系、跨年級的朋友間學習用各種角度思考，推動彼此前進、見證彼此成長。最後也希望我們在粉絲專頁的分享能夠引起更多人學習的動機，發揮正面影響力。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 2 學期讀書及學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	打結毛線球	
小組計畫主題 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 學習力 <input checked="" 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	余美宜/企管一	
小組閱讀主題	自我認知與思考學習	
小組成員 系級/姓名	吳展愛	民族一
	黃舒敏	社會一
	王君暉	公行一
	劉語涵	資管一
	王雅平	傳院一

目錄

一、計畫動機與目的

書，不應該只局限於上課時所需要的，進入書店後琳琅滿目的書，充滿著各方知識，等待著我們去吸收充實。複雜的資訊、混亂的思緒，就如同打結的毛線球一般，一旦深陷便如墮五里霧中，因此，希望透過每個人閱讀自己有興趣的書並互相分享、討論的方式，讓我們不論是對自身或是社會，能有更清楚的思維。

二、選讀典籍

書名	卡內基成功學經典：人性的弱點
作者	戴爾·卡內基
出版社	笛藤
出版日期	2012/12/02
選讀原因	在書店翻看有關溝通的書籍時，注意到許多書中都會提及這位溝通大師、卡內基，因為一直以來只有耳聞其名、不知其實的關係，同時也因為被這本書的簡介吸引住了，才想閱讀這本書。

書名	麥肯錫新人邏輯思考5堂課：只要一小時，就可學會一生受用的邏輯思考法則
作者	大祥譽
出版社	遠流
出版日期	2015/06/26
選讀原因	想要透過這本書讓自己思考模式可以比較有條理一點。

書名	情緒陰影：「心靈整合之父」榮格，帶你認識內在原型，享受情緒自由
作者	許皓宜
出版社	遠流
出版日期	2018/01/07
選讀原因	最近在看這本書，書中有許多有趣的角色原型讓我們能了解自己，因此想跟大家分享。

書名	不熬夜，不死背，睡前 1 分鐘驚人學習法
作者	高島徹治
出版社	時報出版
出版日期	2013/04/29
選讀原因	想提高自己的工作效率，以及想更重視睡眠這一方面。

書名	電腦玩物站長的筆記思考術
作者	電腦玩物站長
出版社	PCuSER 電腦人文化
出版日期	2018/01/13
選讀原因	上了大學後時間都是自己的，突然多了這麼多自由的時間使我不知所措，因此我想要藉由閱讀這本書並實作裡面提到的概念，建構一個屬於自己的時間管理系統。

書名	邏輯思考的本質：突破學歷之牆、戰勝 BCG 與博報堂的超強發想力
作者	津田久資
出版社	悅知文化
出版日期	2017/09/14
選讀原因	因為覺得自己對事情沒什麼想法(沒創意)。

三、活動回顧

1. 進行方式

總計六次的讀書會，每次都會有一個導讀以及記錄的人(六人一人各輪一次)，讀書會的進行會是先分享書中的內容，再對書中的內容延伸進行討論。

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	2020/3/16	10:00-11:30	達賢圖書館討論室	《電腦玩物站長的筆記思考術》
2	2020/3/30	10:00-12:00	達賢圖書館討論室	《情緒陰影》

3	2020/4/27	10:00-11:40	達賢圖書館討論室	《不熬夜，不死背，睡前1分鐘驚人學習法》
4	2020/5/04	10:00-11:30	達賢圖書館討論室	《卡內基成功學經典：人性的弱點》
5	2020/5/11	10:00-11:30	達賢圖書館討論室	《邏輯思考的本質：突破學歷之牆、戰勝 BCG 與博報堂的超強發想力》
6	2020/5/13	16:00-17:30	達賢圖書館討論室	《麥肯錫新人邏輯思考5堂課：只要一小時，就可學會一生受用的邏輯思考法則》

3. 活動剪影

3/16



3/30



4/27

5/4



5/11



5/13



四、實際成效與綜合檢討

1. 主持：劉語涵/紀錄：王雅平
《電腦玩物站長的筆記思考術》

本書作者，同時也是部落格電腦玩物的站長 Esor 統整了幾年來對「筆記」的一些心得，教讀者如何有效的作筆記，讓資訊內化成個人的知識，以便在未來應用。其中的三層筆記法：封存 → 構思 → 行動。把一開始思考時的想法、被淘汰的想法分開，寫清楚要執行的步驟，來提升行動力。

除了筆記，書中也分享了克服拖延的方法：

1. 賦予事件一個想像
2. 讓自己有點時間壓力
3. 把下一步行動變得簡單又有立即成果

舒敏還分享了自己因為拖延（賴床）而錯過期中考試的故事。

最後我們談到該如何保持專注，是列出需要專注的「事情」，還是列出需

要專注的「時間」容易？我們對這兩個選項進行了投票，結果是五五分。雖然書中 Esor 認為是前者，但其實這也沒有一個標準答案，只能說，大家都有一個最適合自己、做事起來最自在的方法。

「筆記呢它不是複製，它應該是從一個創造性的思考，開始進行你的輸入。」除了過去課本上的螢光筆畫記，我們對筆記又有了一個全新的認識。

2. 主持：吳展愛/紀錄：劉語涵

《情緒陰影》

在讀書會開始之前，讀書會參與全員都填了一份問卷，裡面寫了很多不同的人格特質描述，但在填的當下我們也不確定這份問卷要做些甚麼。

直到讀書會開始時，本次的主講人——展愛如是說：

「情緒背後其實是有所謂『原型』在操控你的情緒，而人是綜合所有原型而成，所以活到現在的大家都很厲害喔！」

原來，那份問卷裡的人格描述便是對應到各種不同的情緒原型！

在這兩小時裡，我們一起探討了幾個情緒原型，也一起分享對這些原型的想法和親身經歷，最後也一起了解當這幾個原型太過影響我們時，作者建議我們可以如何行動。

▶ 詩人原型：有時容易多愁善感

◎ 好處：深入思考

這個特質所有與會成員都有勾選，而展愛舉例說明 100% 的詩人原型便是日本文豪太宰治。

關於詩人原型，作者提出了「不要鑽牛角尖」的建議，但是君暉認為深入思考會伴隨著鑽牛角尖，舒敏也分享了自己關於這方面的故事。

▶ 萬人迷原型：害怕別人不喜歡自己

◎ 好處：有時能靠別人的喜歡補充能量

這個特質源自於對自己的不喜歡，所以希望藉由別人的喜歡來彌補自己。但是當這個特質太過頭時，會變成明明知道自己已經負荷不了了，但仍然不想拒絕別人，想滿足別人的要求和期待 😞

針對這點，我們可以提醒自己幾個現實：我們很難改變已經不喜歡你的人的看法，但是你可以下一秒就改變自己對自己的看法 ♥

▶ 內在小孩：共五種，分別為創傷小孩（童年時的創傷記憶）、孤單小孩（覺得自己與他人格格不入）、貧窮小孩（容易感到不滿足）、神奇小孩（認為自己無所不能）、永恆小孩（拒絕長大）

針對這五種情緒原型，我們進行了很長的討論，從小時候吃多少都無法滿足的零食討論到對使用社群軟體與內心孤單關聯性的看法，每個人也分別排序這五個原型出現在自己身上的頻率，而且每個人的排序都大不相同。

最後的最後，作者也提供了心理療癒的方法——心理位移，讓我們備情緒原型所淹沒時，能夠抓住一根浮木喘息一下，獲得療癒能量後再繼續出發！畢竟，活到現在就是一件很厲害的事情了，就讓自己稍微休息一下吧



3. 主持：黃舒敏/紀錄：余美宜

《睡前一分鐘驚人學習法》

[睡眠 × 學習]

「大家睡覺前的 30 分鐘都在做什麼呢？」
以這個問題為此次讀書會的開頭，成員們開始去回想自己睡覺前的通常在做甚麼、就寢時間，入睡和早上起床的狀態又是如何，並互相分享，聽到其他成員各種迥異的生活型態，在暢談之餘，也引起了對於睡前的時間可以如何更好地運用感到好奇。

一、睡眠與大腦

1. REM & nREM

舒敏首先介紹了關於睡眠的知識—眼期(REM)和眼球停止運動(nREM)，並說明這兩者在一次完整的睡眠中會出現的階段。

REM：大腦淺眠(處理記憶、作夢) / 身體深眠(靜止狀態)

nREM：大腦深眠 / 身體處於活動狀態(翻身)

2. 應該睡多久才夠？

君叵說她之前有聽過只要睡足 4 的倍數小時這個說法，舒敏她也有聽過，而書中推薦的睡眠時間為 6 小時。

二、睡前 30 分鐘&睡前 1 分鐘

1. 「準備好作夢」

其中，最印象深刻的是舒敏所說的：

「把睡前當成是一天的開始，而非結束。」

通常，我們的既定印象是一日之計在於晨，但是，睡前的狀態會直接地影響到睡眠的品質，進而對起床的精神造成影響，所以，面對這我從沒想過的觀點，讓我意識到了之前一直忽略的、睡前的重要。

2. 睡前可以做這些事幫助自己的學習：

📖 瀏覽目錄：回顧自己今天看了什麼、學了哪些，除了自己因此會有成就感外，也有加深記憶的效果。

📌 重點小卡：可以在睡前先看幾個單字或是需要記憶的知識，睡醒後再看過一遍，每天能持續這樣做，累積下來的數量想必會很可觀。

結語：書中有很多作者的個人經驗實證，透過閱讀此書，了解別人增益學習的方法、並斟酌那是否適合自己，讓自己不論是讀書還是生活的方式都能變得更好。

4. 主持：余美宜/紀錄：吳展愛

《人性的弱點》

舉出一個人性的弱點，你會認為是：

自私/懶散/慾望永無止盡/享樂至上/光說不做/害怕別人的眼光？

有一句話說「所有的問題都是人際關係的問題。」這本書的主題就是如何建立良好的人際關係並且影響他人：關於溝通、領導力等等在人際關係中可以用到的技巧。

很多人或許會覺得口才是天生的，團體中總是有一些人特別會說話、總是能吸引大家的目光，然而這本書的作者、同時也是著名的演講口才藝術家

卡內基，他的口才卻是在一次次的比賽當中磨鍊出來的。

[掌握了這門技巧就能掌握世界，若不懂這門技巧將會孤獨而終]
我們常常只專注於自己的問題上，然而如果要去影響他人，我們需要去談論他的需求，並且告訴他該如何滿足他的需求。

eg. 不想去幼稚園的小孩

-內容行銷：讓消費者產生自己主動蒐集資訊，並且握有自己下決定的掌控權

[必然招致敵人的方式 vs. 避免招致敵人的方式]

- a. 建立一套思考模式讓他們說服自己
- b. 人們會更傾向於注意支持自己的觀點的資訊
- c. 在解釋自己的想法時，使用對方熟悉的領域裡的資訊

-將「但是」換成「而且」

-用提問的方式代替命令（啟發式問句、GROW 模型）

這本書雖然名為《人性的弱點》，然而實際上是在探討成功學知識的書，因此可能更適用於職場；但是生活中也不乏可以通用的地方，話語雖然應該盡可能坦白誠實，但是我們也可以好好包裝它，讓話語變得更「有用」。

5. 主持：王君暉 / 紀錄：黃舒敏

《麥肯錫新人邏輯思考5堂課：只要一小時，就可學會一生受用的邏輯思考法則》

「不香的咖啡豆，不會使人回頭。」

好的直覺就像生豆，經過邏輯思考的悉心烘焙，才能產生吸引眾人、有價值的意見，因此首先，試著邏輯性地擷取世事吧！這次的讀書會就在君暉引用書中的精闢比喻下揭開序幕。

●批判性思考的三個基本態度

1. 經常意識到目的為何：思考前先有明確的目標，避免盲目、缺乏邏輯、無法切合重點地思考
2. 意識到思考模式的框架：不要忽視我們習以為常的思考模式、別將它視為理所當然，意識到自己的思考框架為何、是否存在慣習與偏見，並試著以之為原點發散去思考，久而久之便會出現意想不到的好點子
3. 發問並分析：提出問題後，透過「歸納法」與「演繹法」歸納並發想；利用「金字塔結構」環顧腦海並分組整理

●六頂思考帽

白色思考帽→客觀性。例：這次讀書會使用的書籍、大家事前問卷的客觀結果

紅色思考帽→直覺性。例：這次的讀書會很開心/很空虛/很充實...

黑色思考帽→否定性（反問/檢討）。書中的思考模式是否真能適用在每個人身上？

黃色思考帽→肯定性（思考優點/效益）。例：這次的主題成功引發大家的討論、有某個部分值得我們實踐

綠色思考帽→創造性。再分享完《睡前一分鐘驚人學習法》的內容後，每

個人都試試能否盡量一天睡 6~7.5 個小時，下次來分享實踐結果吧
藍色思考帽→流程管理思考。例：這次的時間控管如何？善用討論室的螢幕效果會不會更好？

透過「一次只戴一頂帽去思考」的角色扮演方式與自己對話，能提高思考專注力、減少牽絆與情感因素，幫助我們更理性地分析事件與想法！

6. 主持：王雅平 / 紀錄：王君暉

《邏輯思考的本質：突破學歷之牆、戰勝 BCG 與博報堂的超強發想力》

一開始雅平介紹了愚笨之牆和 MECE 法則，愚笨之牆指的是人都有無意識的空缺，為此我們必須意識到這件事，才能拓展思路；MECE 法則也有指出無缺漏這點，都是為了要讓思考更佳的全面以及多觀點。

從架構思考介紹到邏輯思考，接下來提出書中寫的[創意發想力=邏輯思考力=資訊量 × 加工率 × 發想率]這一個充滿魄力的公式，乍看之下會覺得兩個之間沒有什麼關聯，既定印象中創意發想是浮散的，沒有邏輯也沒關係、兩種是截然不同的能力，但經過雅平的說明，才了解到創新力是來自許多不同方面的資訊擷取綜合起來的，為了這個提取淬鍊的過程，我們需要邏輯思考力。

五、成員心得

余美宜：很感謝能夠和讀書會的成員們一起進行六次的讀書會，雖然是我召集的，但大家都包容我對於申請讀書會的不熟悉，而且在我沒有訂出一個明確的讀書會進行規則的情況下，隨著第一次、第二次、第三次讀書會的進行，我們也走出了屬於自己的方式，每個人也都有自己的特色。很開心能聽到大家分享各種不同的書，並且有不同經驗以及想法的交流，這是一個讓我可以練習發言和表達自己想法的地方，六次就這樣結束了有些捨不得呢。

吳展愛：雖然常常遲到很沒有參與感，但是我還是從讀書會中學到很多。不僅讓我們在學期中可以抽空閱讀課外讀物，也讓我們有完整的時間可以在一週開始的第一個早上交流彼此的看法，謝謝美宜和其他租場地的同學讓我們每次可以在美美的達賢聚會，特別感謝美宜處理讀書會大大小小的事情，希望你找時間好好休息！

王雅平：這是我第一次參加讀書會，由同學導讀、一週一本書的模式和舒服的氣氛，讓讀書變成一件有趣的事。

透過讀書會，我得以接觸到不同領域的書籍，增加了我知識上的廣度。因為要導讀書本的關係，我在讀《邏輯思考的本質》一書時，不只是自己吸收，還要留心哪個部分可能是值得分享的，邊讀邊做筆記，我認為我從書中得到的，也比過去單純閱讀的多，簡而言之，讀書會是個和朋友一起成長的好機會。

謝謝君暉找我加入讀書會，謝謝美宜總是負責讀書會的一切事物，謝謝大家把每本書都濃縮成一小時有趣的簡報，讓我的這學期比上學期充實有趣精彩！

黃舒敏：時間管理、邏輯思考對於想要學業與課外活動兼顧的大學生而言很重要，卻是我過去較少接觸的領域。透過這次讀書會，有機會了解更多關於這方面的知識，並與同學交流讀書心得、讀書方法、時間分配等，甚至在閱讀後親自實踐，我覺得是很棒也很實用的經驗。謝謝共同參與讀書會的大家！

王君晅：透過讀書會我們不僅能群聚一堂一同抽絲剝繭時間管理、邏輯思考的價值，從短短幾次聚會得到的精隨培養自我，更能在互動的過程中打開自我從未思考過的觀點，使得思路更廣更清晰，這樣的經歷實在難能可貴。

劉語涵：這六次的讀書會就像六次迥異的冒險，每一次的探索都會學到新的技能（知識），在交流中碰撞出新的想法、激盪出新的火花，也會發現身旁夥伴新的一面。從第一次讀書會討論何為筆記和為何作筆記、第二次探討藏在情緒後的原型、第三次討論睡前時光的重要、第四次剝開人性找出弱點、第五次重塑邏輯思考的本質、和最後一次成為麥肯錫新人學邏輯思考，每一次都是經驗滿載的難忘冒險，而冒險完一起吃飯的時光也是很難忘的，每家對我來說都很新鮮，都是第一次去。最後特別感謝辛苦的召集人美宜，總是幫忙處理讀書會的大小事務，沒有你，這六次冒險也不會有漂亮的開始和結束！

六、 未來展望

在日常生活中，課業、社團、營隊、競賽等等事物總是把我們的生活塞滿，紛至沓來的事件也將我們的思緒打上一個一個結。玻璃窗中琳瑯滿目的書，何時有翻開的一天，讓我們找個位子坐下來，隨著文字平靜下來，當我們的心不再漂浮、不再躁動，我們就可以直面我們心中，那顆打結的毛線球。

打結的毛線球，是對於知識的渴求，是一種思考的悠遊。希望透過這學期的讀書會，讓我們學習到書中的豐富知識外，也能進而養成閱讀的習慣。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 2 學期讀書及學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	我想知道你的心	
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 checked="" type="checkbox"/> 經典閱讀	
小組召集人/系級	呂佳恩/中文二	
小組閱讀主題	心理學經典與趣味日常心理學	
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	羅雅云
	資管三	林倚農
	政治二	林佳瑩
	英文二	山田良

一、計畫動機與目的

心理學一直是人類相當感興趣的一門學問，無論是文科抑或理科的學生，或多或少都會對能夠進入心理學的殿堂感到憧憬。心理學之於人除了待人處事、人際溝通、行為分析外，對於文學鑑賞亦有一定程度的幫助。然心理學始終是一門相當困難的學科，因此本組將藉由較趣味的文本配合經典的佛洛伊德與榮格的潛意識心理學，使組員們對心理學更加理解，進而增加該方面相關知識。

二、閱讀主題 心理學經典與趣味日常心理學

選讀典籍

書名	情緒行為操控心理學：史上最完整！250項人際情感心理技巧
作者	趣味心理學會
出版社	方言文化
出版日期	2017/05/25
選讀原因	本書的內容趣味，易讀性高，故我們將以本書作為主要閱覽文本，也望從該作品中汲取知識設計些小小的心理測驗來與組外同學分享。

書名	夢的解析
作者	西格蒙德·佛洛伊德
出版社	新雨
出版日期	2019/01/18
選讀原因	本書開創心理學的先河，亦開創了「精神分析」的新學說。本書將作為經典文本節選內容閱讀。

書名	清醒做夢指南：全面啟動你的夢境之旅
作者	狄倫·圖契洛，賈瑞·塞佐，湯瑪斯·佩索
出版社	大塊文化
出版日期	2014/04/01
選讀原因	本書內容有趣，閱讀時將配合電影《全面啟動》，也藉由本書更理解前意識與睡眠的心理學。

書名	一次讀懂心理學經典
作者	湯姆·巴特勒—鮑登
出版社	時報出版
出版日期	2019/04/23
選讀原因	該作品有心理學經典懶人包的美譽，將作為經典概覽的目錄閱讀，藉此了解心理學經典。

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，整理出當次題目的核心問題。同時我們將藉由閱讀文本設計一些簡單、有趣的心理測驗發表在校園內以呈現成果。

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	109/3/23	10:30~12:30	綜院 416	認識心理學
2	109/3/30	10:30~12:30	綜院 416	社交距離、自我妨礙
3	109/4/13	10:30~12:30	綜院 416	聯覺
4	109/5/4	10:30~12:30	綜院 416	死刑與精神疾病
5	109/5/11	10:30~12:30	綜院 416	你我都可能有的既視感
6	109/5/18	10:30~12:30	綜院 416	佛洛伊德思辨
7	109/5/19	12:00~13:00	操場	藏在語言縫隙中的真相
8	109/5/20	12:00~13:00	圖書館前	心理實驗演示：從眾與說服
9	109/5/21	12:00~13:00	圖書館	認識人格障礙
10	109/5/22	12:00~13:00	圖書館	回顧

3. 活動剪影



四、實際成效與綜合檢討

本次讀書小組最可惜的在於主要閱讀書籍太淺、太偏頗，不過也因為如此，我們額外討論的內容又更廣了一些，因此在學習力和經典閱讀的部分，表現應當是不錯的。

至於行動力和創造力則體現於公開讀書會的實驗，還請評審委員們看看。

第一次讀書會

時間：2020/3/23 10:30~12:00

地點：綜院 4 樓

參與組員：羅雅云、林佳瑩、莊晴羽、吳芷誼、邊怡文、呂佳恩、山田良

主持人：呂佳恩

討論內容：

本次我們讀書小組各自回去查詢了心理學相關的資料，並於今日與組員們分享，

其中包含了心理學的發展史、一些常見且被誤解的心理疾病，最後以 Ryo 醬提供的 DID 案例影片作結。

DID(解離性身份障礙) vs 思覺失調症(精神分裂症)

這次討論解離性身份障礙(DID)時大家的討論都很熱烈，它是由多重人格改名而來的一種心理疾病。DID 涉及的是嚴重的人格結構的解離，所有交替身分加起來，才是一個完整的人格。DID 的患者身體裡有兩個以上人格身分，每個身分都有自己獨立的情緒反應、態度跟記憶。

思覺失調症是一種精神科的疾病，以前被稱為精神分裂症，但這個嚇人的舊稱其實造成許多誤解與錯誤的標籤，近幾年才正名為思覺失調症。思覺失調症的個案通常會伴有慢性、反覆的精神症狀，主要和思考、知覺的失調有關。典型的症狀有妄想、幻聽、思考混亂等等。但這個疾病並不少見，在人口中大約有 1% 的人有思覺失調症，也就是說，光是在台灣可能就有超過 10 萬名思覺失調症個案。有些人會搞混 DID 跟思覺失調症，但他們的定義是有差別的。思覺失調症指的是認知和感覺統合失調，造成感知與現實的分裂，並不是人格的分裂。

對我們來說看相關影片時最有記憶點的，果然是 DID 患者瞬間切換人格的畫面了。除此之外，影片中 DID 患者反映，認為電影《分裂》汙名化了 DID 患者、為他們生活帶來更多異樣眼光跟困擾。往後我們在接觸精神疾病相關題材的影視作品時，可能要更進一步思考甚麼是真，而什麼又因為娛樂需求而被誇大了。

疾病本身也許不可怕，可怕的是大眾對疾病的誤解。本次討論了這些常見被誤解的心理疾病，有了正確的認知，相信往後我們都可以幫助自己與身邊需要的人，讓錯誤的標籤慢慢地被撕掉。

第二次讀書會

時間：2020/3/30 10:30~12:00

地點：綜院 4 樓

參與組員：羅雅云、林佳瑩、莊晴羽、吳芷誼、邊怡文、林倚農、山田良

主持人：羅雅云

討論內容：

本次讀書會我們討論到社交距離、自我妨礙，以及延續上次的話題，繼續深入討論亞斯伯格症。這次討論我們比較感興趣的是「個人舒服的親密距離」這個主題。最近因為武漢肺炎的肆虐，政府正在研擬對沒有維持適當社交距離的人開罰，讓大家蠻好奇所謂的「社交距離」是什麼。

🔍 人類學家愛德華·霍爾曾提出空間關係學，其中他指出人們傾向和陌生人維持 135.1 公分左右的距離，這就是社交距離。研究指出，在全年均溫越高的國家中，人們傾向在和陌生人建立關係時，保持著越近的距離。這可能是因為「我們會把溫度作為一種熱情的象徵」：在越溫暖的國家，我們會覺得其他人越熱情，因而拉近了彼此的物理距離。

🔍 提到亞斯伯格症，大家所熟知的例子就是台北市長柯文哲了。而許多人對於

自閉症和亞斯柏格症有一定的迷思，更有人將「白目」這個特質歸咎於亞斯伯格，遂有亞斯的患者發聲，提出了「泛亞斯光譜」。

比較有趣的是，有一派學者認為亞斯柏格症不是一種精神疾病，而是一種思考和行為模式與多數人不一樣的人格特質，而有些人擁有的特質多，有些人擁有的少，不需要治療。

第三次讀書會

時間：2020/4/13 10:30~12:00

地點：綜院 4 樓

參與組員：羅雅云、林佳瑩、莊晴羽、吳芷誼、呂佳恩、山田良

主持人：呂佳恩

討論內容：

本次讀書會我們先看了幾隻介紹「聯覺」的影片，再進入討論。除此之外，也在討論聯覺的過程中，迸發出新的主題，討論自我揭露以及釣魚的心理。

🔍 聯覺

在我們熟知的五感外，還有聯覺(Synesthesia)的存在。聯覺就是當人接受一種感官刺激時，會感受到兩種以上的感覺。例如看一個字母會看到顏色，或聽到特定詞語會出現特定味覺(並且是不可控的)，成因可能是因為鄰近腦區神經反應異常擴散。組員看到一支具有視覺-聽覺聯覺的音樂家演奏的影片。

影片中的音樂像被視覺化一樣，依著不同旋律出現不一的光亮，很難想像音樂和顏色的轉換在某些人眼中是真實而非形容詞。組員裡面有人對姓氏跟顏色的連結很有感覺，如果身邊的人有這項天賦，相信大家一定都會覺得很有趣吧！

🔍 自我揭露心理

組員藉由個人經驗，發現確實當好朋友就是交換秘密，感情會變好。後來我們延伸到博恩近期爭議笑話，自我揭露自己有被性侵害經驗。藉由博恩近期的爭議，我們引申到了釣魚心態，並要求組員們會後逕行查詢資料下回分享。

第四次讀書會

時間：2020/5/4 10:30~12:00

地點：綜院 4 樓

參與組員：羅雅云、莊晴羽、吳芷誼、呂佳恩、邊怡文、林倚農

主持人：呂佳恩

討論內容：

本次讀書小組前幾天正逢殺警案的一審判決出爐，嫌犯因患有精神疾病而判無罪處分，於是我們針對這個議題進行討論，雖然同學們反應各有不同，有人主張應該判他死刑，有人認為他需要精神治療，政府應當做好相關配套，以根除這樣的

案件。究竟精神疾病能否當作無罪的理由？他們需要的是懲罰還是治療？這些問題，恐怕不是一次小小的讀書會就能定案的。也希望這個議題能夠更受普羅大眾重視。

第五次讀書會

時間：2020/5/11 10:30~12:00

地點：綜院4樓

參與組員：羅雅云、林佳瑩、莊晴羽、呂佳恩、山田良

主持人：呂佳恩

討論內容：

本次讀書小組我們以「既視感」作為主題，既視感來自於法文 *déjà vu*，成因眾說紛紜，科學點的說法，就是認知記憶錯亂，亦有人說是前世記憶、平行時空的感應等等，不過無論哪種都沒有證實，我們討論的結果下大家是比較支持認知記憶的說法，另外，既視感好發於青春期末到二十五歲，最後我們以各自分享經驗作結。

第六次讀書會

時間：2020/5/18 10:30~12:00

地點：綜院4樓

參與組員：羅雅云、吳芷誼、莊晴羽、呂佳恩、山田良

主持人：呂佳恩

討論內容：

本次讀書小組，我們回歸到最初的議題——心理學的發展，其中佛洛伊德作為精神分析派的代表人物，我們去探討他的學說，發現了許多現在來看不被接受的部分，此外，精神分析派影響了現象學、文學，哲學系的晴羽解釋了現象學和精神分析雷同的部分，而中文系的佳恩提供了施蜚存的〈梅雨之夕〉解釋了意識流的部分，即使精神分析已不是現代心理學的主流，它依舊提供了各派學說相當多養分。

第七次讀書會

時間：2020/5/19 12:00~13:00

地點：操場

參與組員：林佳瑩、吳芷誼、呂佳恩、邊怡文、山田良、林倚農

主持人：呂佳恩

討論內容：

由於隔天要進行公開讀書會——也就是心理實驗演示，我們幾個先集合起來討論該做什麼實驗，最後決定從閱讀書目中挑出說服人的方式以及從眾效應來進行，此外，我們亦討論了從眾效應的社會現象，如：意識形態、民族主義等。

第八次讀書會

時間：2020/5/20 12:00~13:00

地點：圖書館前

參與組員：林佳瑩、吳芷誼、呂佳恩、邊怡文、山田良、林倚農、莊晴羽

主持人：呂佳恩

討論內容：

本次讀書小組是公開讀書會，由於時間的關係，我們無法做最經典的阿希的實驗，於是大家站在商學院前看天空，看看有沒有人會跟著我們一起看，商院前人來人往，大部分的人都沒有注意到我們，不過也有五、六個同學跟著我們一起看起天空來。另外，從書中的說服技巧來說，在請求別人幫忙時，加上理由的話成功率會高一些，於是我們分成實驗組「有加上原因」和對照組「沒加上原因」，請路人和我們合影，但是也許是實驗對象不足，除了一位（有加上原因者）拒絕外，其餘無論是實驗組或對照組的願意和我們合影，因此難以檢視書中的理論是否正確。

第九次讀書會

時間：2020/5/21 12:00~13:00

地點：圖書館

參與組員：林佳瑩、莊晴羽、呂佳恩、邊怡文、林倚農

主持人：呂佳恩

討論內容：

人格障礙有許多種，它的成因可追溯到青春期，可見其延續性非常強，其中我們針對日本大文豪——太宰治來討論，他一生受到「邊緣型人格障礙」所苦，一生自殺過好幾次，也失敗了好幾次，讀書小組最後大家討論到他的名作《人間失格》，並推薦大家去閱讀。

第十次讀書會

時間：2020/5/22 12:00~13:00

地點：圖書館

參與組員：林佳瑩、吳芷誼、呂佳恩、邊怡文、山田良、林倚農

主持人：呂佳恩

討論內容：

作為本學期最後一次讀書小組，我們回顧了這一學期所討論的內容，討論了夢境的種類，如預知夢、共享夢、清醒夢……等，最後幾人相約未來有機會一起去看《全面啟動》這部電影，來確認《清醒做夢指南》的內容的參考性。

五、成員心得

佳恩：原先就對心理學有很大的興趣，就像我在申請書上說的，生活處處都是心理學。這次讀書小組讓我感觸最深的就是在聯覺、既視感等議題討論過後，組員們生活中常常用到這些詞，讀書小組讓我們更容易驚覺生活中的心理學，對於生活又有了新的感知，也藉由融合社會議題的討論、辯論，讓我們試著去對受精神疾病所苦的人們撕掉標籤，更希望這次讀書小組後，這份熱忱能繼續維繫下去。

晴羽：在讀書會中，我們用輕鬆有趣的方式學習心理學的相關知識。不論是日常生活中經常可以見到的現象或是只會發生在少數人身上的特殊情況都讓我感覺到心理學變得更平易近人又有趣。我們在公開讀書會時也試著運用了在閱讀材料中看到的方法，對路人進行實驗，把書本上的知識化為實際經驗。

雅云：這次的心理讀書會讓我學習如何用淺顯易懂的語言和朋友們談論艱澀的心理現象。藉由每次的討論會，我對某些新奇的議題有更多認識，也似乎多認識了自己一點。很开心能和同學們組織這樣一次讀書會。

芷誼：這次藉由讀書小組討論生活中的心理學，覺得既輕鬆又有趣。每周一和小組夥伴聚在一起，從名詞解釋聊到時事議題，最後導出幾個跟心理學相關的結論，就是一個心滿意足的早晨了。

山田良：Reading a book have always been a single person experience for me. Ever since I was little, my mom would drop me off at a library while she went to work, and I would spend a good 5 to 6 hours just perusing through book after book. So, this book club had really been a special experience for me.

This book club was new and intriguing for me because you get to explore outside the things that was written in the books. For example, the book we were reading only slightly mentioned the bandwagon effect, which was a fascinating subject, and yet, it was only a very small portion of the book. If I was reading this book by myself I probably would've add it to my never-ending to-do list and forget about it after a while. But with a book club, we get to read additional articles on the subject and even conduct a few experiments ourselves. The book club is a fun way to learn and expand on the things we learned in the books, and the discussions, though chaotic at times, were definitely my favorite.

怡文：說到讀書，可能會覺得是無聊耗時又想睡的，如果有這樣的想法，就一定

要試試參加讀書會！對於我來說，讀書會是每次都很期待的，可以跟大家分享讀書時的新發現，討論書中有趣的地方，聆聽大家對於同一個議題的不同想法，這些都讓讀書變得有趣起來，針對書中內容也延伸出許多議題，像是思覺失調症、死刑、從眾效應等等，這些是書中沒有提過的，不只學習了不同的觀點，也增加對世界社會的認知，真心覺得能參加這次讀書會真是太好了！

佳瑩：這次的讀書小組主要在研究各式各樣的心理現象，如既視感、聯覺等等，同時也了解如解離性身分障礙及思覺失調症的差別。心理學作為研究人類的行為及反應背後想法及潛意識的一門學科，它的歷史其實十分短暫，但它卻十分重要。這次的讀書小組使我們有了對其深入了解，並與他人交流想法的機會，十分可貴。

倚農：這次的讀書小組我學到了很多有趣的新知識，內容包羅萬象，例如從眾現象，以及同事之間的相處等。而且我們還做了一項公共實驗真的超好玩！在討論的過程中我們也學會反抗自己的直覺，去觀察人生中微小的細節～也開啟了我對人性更大的好奇！

六、未來展望

推崇博雅教育的錢致榕老師曾推薦大家無論是哪個科系，都應當修習經濟學、普通物理、普通心理學、微積分……等科目，這次的讀書小組中，我們沒有任何一個同學是心理系的，透過這次的讀書小組，讓我們對心理學有了初步的認識，可能還只是蘋果表皮上那一層薄薄的蠟，雖然還不深，但已足夠勾起我們的興趣了，心理學影響的層面之廣，文學、哲學、商業、醫學、教育……等，確實，無論自己是哪個科系都應該去好好學學看。

期盼讀書小組結束後，我們都還能繼續去學習心理學，學習更專業的部分，此外，這次的讀書小組我們討論了許多與精神疾病有關的議題，試著撕掉標籤，也期盼著未來的我們都能成為改變這個汙名精神疾病的社會風氣的力量！

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 2 學期讀書及學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	社會變遷觀察小隊	
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	羅倩如/資科四	
小組閱讀主題	了解自己、了解社會	
小組成員 系級/姓名	斯語四	丁希彤
	新聞四	趙芳瑤
	法律四	楊雅涵
	中文四	梁汝光

一、計畫動機與目的

現今社會變化多端，許多議題、事件的背後並非單一理由即可完全解釋，而是需要不同領域的知識相互討論。社會上所發生的大大小小的事，雖然不是每一件事都與我們有關聯，但瞭解相異的觀點是如何思考、考量的項目為何，相信對於日後無論是理解社會衝突、與社會對話並解決社會問題都會有更好的效果。然而，在固有專業領域時免不了會有侷限於固有框架而無法跳脫原有視角去看待社會事件。於是，我們籌組了這次的讀書會，想透過讀書會閱讀典籍和討論的形式，跳脫我們既有領域的思考模式，一同來觀察這個社會變遷的脈絡。

二、選讀典籍

書目	巷仔口社會學
作者	王宏仁等
出版社	大家出版
書本簡介	這本書收錄了全台三十幾位優秀的社會學專家在同名共筆部落格「巷仔口社會學」撰寫的文章，以平易近人的詞語、簡單明瞭的例子帶領大眾以專業、條理分明的邏輯剖析社會現象。書中出現的例子與我們息息相關，或許是你我正在經歷的，抑或是親朋好友的遭遇。書本內容涉及政治、社會階級、性別、弱勢族群等主題。雖然內容包羅萬象，但是這些社會學家除了分析這些社會現象的發生原因，更想要強調的是：「當我們看到個人問題，也必須同時看到個人所處的社會環境。分析背後複雜的環境結構因素是如何作用在個人身上，以同情的態度去理解活生生個人所處的困境」。

書目	性別做為動詞 巷仔口社會學 2：性別如何形塑，又如何行動中翻轉？
作者	戴伯芬等
出版社	大家出版
書本簡介	繼第一本「巷仔口社會學」受到好評後，這次一樣集結了共筆部落格中的文章，出版了第二集。只不過這一次的主題聚焦在性別，更深入討論多元性別、婚姻、性別與政治、性別與勞動等主題。就像書本封面所說的，「性別從來不（該）是安靜、乖巧、柔順的名詞；它是在人類的歷史、文化和集體的社會行為中形成的動詞，更可以用當下行動去創造、翻轉與建構。」透過閱讀這些主題，我們發覺原來需要我們關注的性別議題比我們想像的還多，雖然改變需要很長的時間，但是只要我們開始正視這些議題，未來的某一天，這些歧視、不平等都將一一消失。

三、活動回顧

1. 進行方式

每周討論《巷子口社會學 2》中的一個章節，由小組成員輪流擔任主持人帶大家討論章節內容提到重點，並延伸至生活中類似議題進行討論。

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	2020/3/18	19:00~21:00	自強九舍 D 區 交誼廳	巷子口社會學 1 第二章
2	2020/3/25	19:00~21:00	自強九舍 D 區 交誼廳	巷子口社會學 1 第三章
3	2020/4/9	19:00~21:00	自強九舍 D 區 交誼廳	巷子口社會學 1 第五章
4	2020/4/29	19:00~21:00	自強九舍 D 區 交誼廳	巷子口社會學 2 第二章
5	2020/5/6	19:00~21:00	自強九舍 D 區 交誼廳	巷子口社會學 2 第五章
6	2020/5/20	17:30~19:30	自強九舍 D 區 交誼廳	巷子口社會學 2 第七章

3. 活動剪影



四、 實際成效與綜合檢討

【實際成效】

1. 此次讀書小組實際成效為何？與預定主題『學習力、創造力、行動力、經典閱讀』是否符合？

在討論之前，組員們可能認為認為「社會學」是個嚴肅、沉重，甚至無聊的學科，離自己很遙遠，但這兩本社會學經典「巷仔口社會學」顛覆了同學們的想像。為了深入不同社會議題，開始和身邊的朋友討論、尋找相關書籍尋求解答，試圖藉由不同論辯中精練自己的看法。

討論的過程中除了釐清自己的看法，也聽到組員多元的觀點。同時，也能觀察到在討論議題時，除了關切社會大眾所關注的弱勢，要以更宏觀的角度去探討其他的可能性。畢竟人文社會的領域並非一體兩面或而二元對立，每件事背後的因素、成因都是一個接一個，環環相扣而成。

此外，在社會學領域中，我們也須不斷思考刻板印象對我們的意義。在科技日新月異的時代，我們不同族群的認知也不該再停留在過去，也必須對不同文化、性別、階級的人抱持開放的態度。

藉由閱讀社會學經典入門書籍「巷仔口社會學」的讀書會後，大家發現自己對於現實社會的了解與認識又更深入並發現自己思考層次上亦有所改變。我們漸漸了解什麼是社會學的脈絡，並將許多社會上覺得很普遍的現象，開始去思考背後的社會脈絡，有效的內化知識，應用到生活之中。

【綜合檢討】

2. 此次讀書小組運作上需要加強的部分或是對教發中心的建議

由於是一群朋友一起組成的讀書會，雖然過程中活力四射，但也可能因此少了一些不同背景、不同想法的人的觀點，不免還是讓討論有些許失色。若還有下次機會，也許能邀請更多不熟的朋友，甚至是交流版上的同校同學進行讀書會，也許會有更不一樣的收穫。

3. 可放讀書小組討論記錄及相關資料

每次讀書會討論前，該次主持的同學都會先將該次範圍的討論問題先丟到群組，讓組員們能提前思考，甚至能事先查詢相關資料，以利讀書會的進行。

巷仔口社會學 第二章性別人生討論

- 助產士及醫生協助生產有什麼差別？
- 臺灣為什麼現在都偏向醫生？有什麼樣的社會背景？
- 母親在懷孕中是什麼樣的存在？社會價值怎麼看待懷孕這件事？
- 好媽媽的樣子？好爸爸的樣子？
- 父權社會下我們到底有什麼事是覺得受到迫害的？
- 從父姓或從母姓？
- 大家出生的姓氏是怎麼選擇的？

結婚萬歲 問題與討論

1. 請問你們怎麼看待婆媳關係？你們認為婆媳真的能好好相處嗎？夫妻該如何對待彼此原生家庭？
2. 對於結婚後養家責任的分工你們怎麼想？
3. 雖然現今社會大力提倡重視女權，但是在過去的父權社會下，男性也是受害者，你們認為有哪些男權有需要被提倡或重視呢？
4. 你們對通姦除罪化的看法？身分證拿掉配偶欄的看法？

第三次讀書會提問

1. 極冠主義的好處與壞處為何？
2. 八八風災屏東縣政府執行的無極計畫雖然好，為何無法推廣至全台？(限制：既得利益者、技術、規模限制) 可能有哪些？
3. 原宥會令你印象深刻的社會企業？你會消費過嗎？你為何認為原宥為社會企業？
4. 現存的社會議題中，你最關心的為何？其狀況為何(為解決、半途而廢、已解決等)？
5. 屋上起，是否想到以共生系統解決的方式？
6. 可以訪問擔任公務人員的家人親戚對於年金改革的看法為何？
7. 是否有看過這種乍看之下很新穎的宣傳手法，但觀看之後才發現其實動機不純的廣告案例？

問題討論

1. 法律規定女性每個月有一天的生理假可請，但實際上會真正請的人並不多，礙於職場氛圍，很多女生寧願忍痛上班，也不敢跟主管請假。你對「女生」職場生理假的看法？(既然要同工同酬，憑什麼女生可以有生理假?)
2. 蘭嶼核廢料讓我聯想到我們從花蓮回台北的時候，信如提出的問題：「會覺得留在花蓮的年輕人是辛苦或是可憐的嗎？還是這只是生活的一種方式？」

第七章、勞動、運動與性別—親密感

1. 洗頭
 - a. 不僅是一個體力活更是一個費心的工作（或稱情感勞動）
 - b. 美髮產業薪資的不平等；勞力活賺到的就比較少，腦力活賺到的就比較多？
2. 男男按摩：性服務與情感按摩
 - a. 性工作者的合法性是如何界定與被誰界定？
 - b. 紅燈區、手天使？
3. 找回女人味：商業化的健康（美）
 - a. 運動消費被視為女人「自我創造」的重要途徑
 - b. 社會大眾對女性體態的描述在經過這麼多年後是否有轉變或不同之處？
4. 韓國女性的火病：身心性疾病，接受到外來壓力時會有的反應（韓國人的反應通常是憤怒）
 - a. 長期隱忍→恨的情緒
 - b. 韓國性別不平等主因：經濟地位差距與政治參與

德國與台灣的小學學習生活

Q：你覺得理想的小學生活是甚麼樣子？你的小學生活中值得被留下/刪去的元素有哪些？德國的教育真的比較好嗎？有沒有甚麼缺點？你覺得台灣改成德國小學教育的話，有可能產生哪些問題？

寒暑假作業的意義

Q：你覺得寒暑假作業的意義是甚麼？文末作者提出需要社區、父母的共同促成好的小學的寒暑假生活，你覺得可能嗎？如果在唯有讀書高的文化未消失前，你會怎麼教育你的小孩？

我們需要甚麼的性別平等教育

Q：這麼多條文你看得懂多少？你覺得學校應該教學生正確的性教育嗎？你覺得正確的性教育應該有哪些內容？對於性騷擾、性侵害這類型的案件，現在需要被害者多次細節重述，可能造成被害者二度傷害；但也發生過多起冤案，導致加害者人生全毀，你覺得有甚麼更好的衡量跟取捨嗎？你會如何教導你的小孩？如果案件被通報，你的小孩是加害者，你會怎麼處理？你會怎麼教導小孩自我防護意識，避免成為被害者/加害者？

兒童節社會學

Q：童年時，對學校教育、家庭教育有甚麼埋怨或不諒解嗎？長大之後你如何解釋這些不合理呢？你覺得兒童應該是甚麼模樣？兒童時期之於一個成人有何重要的價值嗎？有甚麼是童年才能做的事情？

玩具可動員志氣嗎？兼論日本玩具的奇幻與可愛

Q：你如何看待玩具的存在？如何評價玩具對於兒童/成人的影響？你能接受另一半、小孩、自己花費在玩具上的金額為多少？

五、成員心得

【趙芳瑀】

經過這學期的讀書會後，發現自己對於現實社會的了解與認識又更深入並發現自己思考層次上亦有所改變。為了深入了解性別相關議題，開始和身邊的朋友討論、尋找相關書籍尋求解答，試圖藉由不同論辯中找出自己對於性別的看法。經過這一個學期的討論與資料蒐集，發現大至眾所周知的職場差別待遇，小至日常生活中的家庭分工與家庭角色都有可以討論與思考的空間。身為女性，出發點會以女性視角解釋現象。性別不平等議題受到廣泛關注是好事，代表著改變的可能性。然而，我們傾向於定義性別不平等為「女性」性別不平等。事實上，男性在整體社會體制下亦是性別不平等的受害者。父權社會體制固然賦予男性更多權力、更多優勢，但相對地，男性亦被賦於更多的責任、期待與限制。因此，在討論類似議題時，除了關切社會大眾所關注的弱勢，要以更宏觀的角度去探討其他的可能性。畢竟人文社會的領域並非一體兩面或而二元對立，每件事背後的因素、成因都是一個接一個，環環相扣而成。

【梁汝光】

這學期的讀書會著重探討社會中的性別，探討的面向包含工作、婚姻、教育中性別角色是如何被定義與塑造。性別不平等是近年來最廣為討論的議題，許多相關團體與單位也投注心思致力改善長久以來的性別偏見與刻板印象帶來的不公不義。先前對於性別議題的了解停留在「不平等、女性受壓抑、女性處於弱勢」的思考階段，乃因那些事件的發生與自己距離遙遠，對於這些現象的造成無感而沒有更深入的探究與了解。隨著接觸到人事物漸多，或聽聞或親身經歷類似事件，也開始思考性別在社會中造成的偏見、不平等現象從何而來，又為何如此。

【丁希彤】

以前，我總認為「社會學」是個嚴肅、沉重，甚至無聊的學科，離自己很遙遠，但是這兩本書顛覆了我的想像。與讀書會組員討論，更是激發許多不一

樣的火花，討論的過程中除了釐清自己的看法，也聽到組員多元的觀點。社會對男女性別有不同的期待，打從我們一出生，我們就按照這個社會給我們的性別框架成長。可是，並非所有人都想擠進這樣的性別框架，他們有自己詮釋自己性別的方式，抑或是他們不是任何一種社會上既有的性別角色。例如，最近的同性戀、多元性別議題，都在告訴大家這世界上「不只有一種戀愛形式」、「不是只有男、女兩種性別」、「男女都可以呈現不同的氣質」等。在討論這個主題的時候，有一題組員提出了一個值得深思的問題：「是誰規定我們該接受什麼樣的教育？是誰規定我們應該學習如何當男人女人？」是呀！是誰說女生適合粉紅色，男生適合藍色呢？是誰說女生該氣質溫柔，男生該陽剛堅強？

【楊雅涵】

這學期再度參加讀書會，與上學期學習他人領域知識不同的地方是，我們透過一同閱讀同一本書的過程，看見每個人就算是同一本書的內容，在解讀上也可能產生出截然不同的觀點。通過巷仔口社會學這本書，我們漸漸了解什麼是社會學的脈絡，並將許多社會上覺得很普遍的現象，開始去思考背後的社會脈絡是什麼？這是我覺得很有趣的過程，也讓我在面對自己科系的法律議題時，有了一些不一樣的思考。

【羅倩如】

藉著讀書學習行動小組，能讓我有動機和三五好友相約一起閱讀經典。經由同學的推薦，這學期我們看了兩本巷仔口社會學。書中不同章節裡是相關主題的議題探討，從書中點出的問題、文中的分析，我們能對於此議題有更多面向的思考。更重要的是，在看完書之後，還能和朋友一起思辨、討論，各自舉證、反駁，在腦力激盪的過程中，能更有效的內化知識，應用到生活之中。同時，更有效地檢視自己是否常將一切視為「理所當然」，而忽略背後不合理的邏輯脈絡，更可能在無形間對他人造成傷害。

六、 未來展望

【趙芳瑀】

有關性別不平等議題的討論隨著時間的推進產生了許多變革，這些變革的推動與過程可以看出社會架構與新思潮相容前的碰撞與磨合。時至今日，社會對於性別的固有偏見與期待或許仍在，但心態上已有更不同的轉變。先從面對型別的議題會避而不談，但如今會試著討論、提出疑問並辯駁。希望自己未來能持續將這學期於讀書會所習得的成果與思辯能力妥善運用於生活中，從自身擴及周遭的人，共創一個對「兩性」平等與友善的生活環境。

【丁希彤】

雖然我們的力量很微小，但有時候對於不同族群的偏見或刻板印象並非一朝一夕能改變，而必須經由這個文化下的集體意識一起改變，才有可能消弭刻板印象。即便我們無法改變什麼，但這不代表我們做的努力將白白浪費，而是在一次又一次認識、探討這些議題的過程中慢慢扭轉。期許我們能夠了解社會現象背後發生的原因，並給以理解、同情的心看待他們，而不再以自己的標準評斷他們，或是以自以為的正義替天行道。

【楊雅涵】

台灣是第一個在亞洲地區修訂家暴法的國家，而台灣人對女權保障的意識也逐漸升高。突破傳統父權社會固然令人開心，但促進女權的同時，也別忘記男性也是父權社會底下的受害者，有些被壓抑的男權也該受重視，例如：男性也能哭、能表達自己的情緒。此外，在家暴法中也不該只是保障女性，也該保障男性，因為男生也可能會遭受家暴，只是性別刻板印象讓大家覺得男性在家暴事件中，都是「施暴者」的角色。這些性別刻板印象或被壓抑的權力可能都無法在一時之間就被打破或消除，但透過讀書會，會更加期待能藉由我們及身邊的人認知到這些狀況，進而漸漸使社會變得更加友善美好。

【羅倩如】

藉由巷仔口社會學的引導，讓我們能對社會學有更多的認識，同時加強我們對於周遭環境的觀察與思辯能力。期許自己和組員們在漫漫的人生長路上，永遠不要停止謙卑的學習與閱讀，並在人生的不同境遇上，都能帶著批判的眼光，質疑所有看似「合理」的現象，並懷著溫暖待人的心，用自身獨有的力量為這個社會盡一些微薄之力，就像書中觀察並點出問題的作者們一樣。

【梁汝光】

在討論當中，有個很重要的部分就是刻板印象。我認為刻板印象並非完全不好，起初我們因為對一個族群不熟悉，因此會藉由他們帶給我們的第一印象、鮮明的特徵認識他們，並以此標記這些族群，方便其他人日後能夠快速認識他們，不用每次都要重新認識他們。因此原本刻板印象只是為了方便我們跟不同的族群交流，減低資訊量的負擔，可是久而久之，我們習慣了以刻板印象看待特定族群，而忘記他們個體的獨特性，或是總以自己的好壞標準判斷特定族群的行為，進而導致偏見、歧視。現代社會因為資訊傳播發達，不同文化間有許多互相交流的機會，未來的科技日新月異，希望大家對不同族群的認知也不該再停留在過去，也必須對不同文化、性別、階級的人抱持開放的態度。

108-2 讀書學習行動小組期末成果報告書

壹、基本資料

一、小組名稱：HOYDEA

二、組員名單：

系所名稱	年級	學號	姓名
社會所	博士班二年級	107254502	周冠廷
社會系	大學部三年級	106204037	李家欣
中文系雙主修法律系	大學部三年級	106101043	何宗穎
中文系雙主修新聞系	大學部四年級	105101002	徐卉馨
政治系	大學部四年級	105202014	陳偉智
社會系	大學部三年級	106204055	陳泯均

三、討論日期與主題：

次數	日期	主題	備註
1	2020/03/17	STS 導論	
2	2020/03/31	社會學觀點與科技發展	
3	2020/04/07	技術物的政治性	
4	2020/04/21	機器人時代－孤獨感，新的親密關係	
5	2020/04/29	網路世代－親密感，新的孤獨方式	
6	2020/05/05	縮時社會－奪回遭科技控制的快轉人生	開放性讀書會

四、閱讀書籍：

作者/編者	書名	出版年份	頁數	出版社
吳嘉苓、傅大為、 雷祥麟	科技渴望社會	2004	350	群學
吳嘉苓、傅大為、 雷祥麟	科技渴望性別	2004	293	群學
Sherry Turkle	在一起孤獨：科技拉近了彼此 距離，卻讓我們害怕親密交 流？	2017	400	時報
Judy Wajcman	縮時社會：奪回遭科技控制的 快轉人生	2017	240	新樂園

五、紀錄照片



貳、計畫動機

科技的爆炸性發展在當代社會帶來一項重要趨勢——人們越來越倚賴各種科技物，並生活在和技術鑲嵌的資訊系統及人工環境之中。無論是工作、學習、研究、消費或金融領域，都脫離不了技術的介入；日常生活中的社交、休閒娛樂、交通、發展親密關係、買票訂位，也將科技融入應用的層面，來強化、替代、修補人類能力的不足。我們正在經歷人與機器關係的重大變化，人與科技環境日益緊密交織、邊界模糊，卻也帶來了許多的社會關切與焦慮。

2014年ETC電子收費在台灣上路，引起個資與行蹤外洩的疑慮、國道收費

員集體失業等問題；2018 年 Amazon 透過人工智慧 (AI) 招聘系統篩選履歷，協助公司挑選出適合的員工，卻發現 AI 學會了人類社會獨有的「厭女」現象；除此之外，與科技相關的議題也反映在主流文化的視野之中，英國影集單元劇《黑鏡》即是典型代表。科技的變遷對於人類生活的影響潛力、政治、文化與各種倫理意涵逐漸成為主流社會關切的焦點。

身處於由科技編織的數位時代，本計畫的主要目的是藉由閱讀來思考當代人工智慧和資訊科技在形塑人們態度與行為上的可能影響與作用方式，並檢視人們是否具有感知結構環境的能力、如何對科技塑造的行為框架做出回應。

首先，為了讓隱身於「純粹技術性」背後的權力機制具有可見性，我們從由台灣大學吳嘉苓老師等人編著的 STS (Science, Technology and Society) 系列研究經典讀物《科技渴望社會》及《科技渴望性別》做為開端，揭露科技是如何充滿「社會與政治」的意涵，且為何總是被人們視而不見。第二，以科技瀰漫日常生活並介入人與人之間的關係為主題，選讀麻省理工科學與技術社會研究所 Sherry Turkle 教授的《在一起孤獨：科技拉近了彼此距離，卻讓我們害怕親密交流？》，當資訊科技帶給人們便利的同時，也讓每個人更焦慮、更孤單，本書有助於反思當代年輕人的科技近用經驗。最後，我們由倫敦政經學院 Judy Wajcman 教授所書寫的《縮時社會：奪回遭科技控制的快轉人生》，反思人們如何和科技共處，鬆綁科技加諸的箝制。

參、執行情形

一、計畫執行概況

本讀書會的進行方式分為三個階段，如下：

1. 理解科技與社會的基本命題與研究傳統：第一週首先由召集人簡要地介紹 STS 簡史、思想理路和當代的研究現況，奠定 STS 的研究史觀。第一週至第三週的閱讀文本為《科技渴望社會》及《科技渴望性別》，為 STS 研究的經典文獻，作者包括 Bruno Latour、Ruth Schwartz Cowan、Langdon Winner 和 Michel Foucault 等學者。兩書共有 15 篇文章，每週分別討論其中的 5 篇文章，由成員們各自認領一篇，介紹作者背景及文章書寫時的脈絡，並以精讀的方式梳理主要論點、提出質疑或欲討論的問題。每篇的導讀和討論時間約為 20 分鐘，視討論情況增減；召集人會在篇章導讀結束時補充漏掉的細節或其他的衍伸概念。
2. 接合青少年世代與日常生活的科技議題：第四週至第六週的讀本為《在一起孤獨：科技拉近了彼此距離，卻讓我們害怕親密交流？》和《縮時社會：奪回遭科技控制的快轉人生》。因兩書的書寫方式較偏向大眾讀物，且文字使用、內容和概念上較貼近當代生活，故採行的閱讀方式為

共讀，每位成員皆依進度閱讀同樣內容以作為共同討論的基礎。討論過程的運作方式，先請每位成員分享閱讀的感受、有疑惑以及最有感觸的部分，接著召集人會依章節依序介紹，並根據成員們較有興趣的主題增加討論篇幅。

前兩階段的討論完畢後，由召集人書寫各週之討論心得並上傳粉絲專頁以供檢閱。

3. 心得反思與成果發表：六週的討論結束後，每位成員依照本讀書會所學之內容，書寫一千字以上的心得與反思並互相檢閱（請見下方之讀書會心得）。第七週的聚會（6/2），一同來共思簡報製作、發表的架構及內容、並錄製成果影片檔。

二、預算支用情形

本組在申請書所提的經費預算金額總計為 1,980 元，包含印刷材料費 540 元和餐費 1,440 元。因本組之指定讀本皆為全書（合計頁數為 1283 頁），故成員以購買或借書以減少不必要的浪費與影印支出；此外，也並無使用誤餐費。故最後的實際預算支用為 0 元。

肆、讀書會心得

一、【中文系雙主修新聞系 大學部四年級 徐卉馨】

我是就讀中文系，雙主修新聞系的學生，參與這次讀書會，希望探討社會與傳播科技的互動過程與關係，在這三本書中，我較宏觀地看待科技的政治性，科技如何影響價值的分配與現實的政治決策等，同時，也關注個人看待、適應科技的心裡與社會過程，並關心上述歷程中，涉及性別或階級等面向的權力運作。

《科技渴望性別》、《科技渴望社會》兩本書中，我反思的部分是，科技決定論與社會建構論的辯證、以及科技物的政治性，看似「純粹」科技物，它發明的需要的知識與歷程，後續的應用與修正，是否有權力的介入，而得以破除科技純粹技術性、不容批判探問的想像。另外，實驗室在知識建構的過程中的位置的轉移，看出科學家如何設計出可以「簡化複雜世界」的實驗室，而得以屢屢試錯終究獲致權威性的知識，這群科學家如何想像、回應這個世界，而常民的需求是如何被採納，這是一連串連續性的互動過程，有趣的是，科學家抱有良善的動機並設計出恰當的實驗過程，而這正是他們取得權威的關鍵，若天真選擇科技決定或社會建構論的其中之一來解讀，都可能失之偏頗。

《在一起孤獨》的作者受過精神分析訓練，也具哲學、社會學的素養，故具有獨到的分析視角。本書上半部在觀察人與陪伴機器人的互動時，不斷叩問有關人類與生命的意義，人是在互動當中得以逐漸界定自己。當互動對象換做機器，

特別的是人既可以同時認知對象是機器人，卻也難以自制地對其投射感情，但是，我們在機器人「表現」出符合我們期待的行為時，卻也不是真的「在乎」我們。於是，當人與機器人的界線逐漸模糊時，回頭追問「什麼是人？」也就變得重要，作者提醒我思考，在與機器人互動時，我們真正想要的是什麼？遁逃並寄託於機器人提供的「過於安全」的互動關係，是否會讓我們對於真人的期待降低，或者更無法承受互動的不安全性？本書的下半部則是討論社交媒體，我反思的部分是，社交媒體是否提供了一條阻力最小的路，讓我們輕易地選擇「我以為我自己想要的」一條路，比如在網路上小心編輯自己的照片、個資，獲得網友讚美並得到滿足，而沒有進一步質疑自己——為什麼我感到空虛、想要被滿足？而失去了解自己內心「我真正想要的」事物的機會，除了作者提出的弧線，我們對機器的期待提高，對彼此的期待降低，我想，們會對自己處理人際難題的期待也降低了，但這卻是人際互動中的重要一環。

《縮時社會》書中我讀到三個重要的觀念是，個人能否自由支配時間關乎社會正義、為什麼現代社會傾向給予忙碌的人榮譽勳章？以及時間的觀念並非僅有鐘錶顯示的客觀時間長短，「時間混亂」是我們協調失敗的結果，「時間密度」可能顯示我們需要應付多工、同時，據此，繁忙作為一種主觀感受，讓我們覺得時間變少了，而我們的時間運用到底出了什麼問題？作者也觀察現代雙薪家庭中的夫妻如何分工，發現太太出外工作並沒有減輕家務勞動的時間。在上述的過程中，社交媒體、傳播科技的發明，一向被視為可以協助我們省時，卻經常反而讓我們需要處理更多事物，我反而覺得他們「發明」了更多過去我們無暇顧及而現在必須在乎的細節，比如不能過慢回覆訊息的社交禮節等等。

二、【中文系雙主修法律系 大學部三年級 何宗穎】

由於就讀科系和修習課程緣故，平常不太容易接觸到社會科學相關書籍，透過這次的讀書會書單，包含閱讀 STS 系列讀物闡述科技如何在無形中影響社會層面，以及透過閱讀《在一起孤獨：科技拉近了彼此的距離，卻讓我們害怕親密交流？》和《縮時社會：奪回遭科技控制的快轉人生》，瞭解我們周遭事物和生活習慣是如何被科技所影響的，包含談及因網路世代而改變人際關係的互動，或者是人們對於「時間」概念中速度的追求...等科技影響人與社會互動的價值觀。本文內容主要特就選擇幾個部分闡述，包含科技事物與史觀的建構、醫學科技與人之間的關係兩個部份來闡述心得，並加以總結。

在 STS 系列讀物中，〈直線進步或交引纏繞〉這篇文使我感到興趣的地方在於，作者說明到隨著科技進步的大方向底下，在進步史觀的建構中，是以取代交替的概念破除歷史框架的限制，好的是追求進步社會的基調，隨之而來的是失去傳統的失落，然而作者建構交引纏繞的史觀原因在於事物並非單線取而代之，而是需要納入多元事物加以擴充，在事物擴充的同時會隨著社會的複雜性提高進而使器物與社會之間呈現多元社會和歷史發展的面貌，最後作者其中以宗教為例子

說明，隨著交引纏繞的模型建構，宗教縱使是過去巫術信仰思維衍生的產物，然而到了工業化社會發展之後，它的神秘性雖被科學破除，但是其背後所代表的精神性意義卻仍完整地保留在現在的宗教觀，這是進步史觀無法去解釋的一部份。

再來談到醫學隨著科技進步而與人之間的關聯性去除，作者開頭將醫學種類分為床邊醫學、醫院醫學和實驗室醫學，並透過三種醫學的特性來說明與人之間關係的淡化，像是早期的床邊醫學部分，主要講究的是整體性診療的思維，與人的互動性高，並且是以滿足病人身心需求為主要目的，因此在疾病醫治上也較為保守；再者，醫院醫學的部分利用了科技進步的優勢，能夠將病人的病歷有系統的統計並加以分類，再利用拆解個案分析的方式將病人的疾病分門別類轉診，進而做有效率的醫療資源運用，這類的醫院醫學特色在於將醫學的特性開始專業化，而不再是靠主觀的開放性醫學療法解決，並且開始將醫生定為權威性角色，和前者相比，醫病關係的主從角色有所對調，最後到了實驗室醫學時，可以看到這個階段的醫學已經完全科學化，最主要著重的地方在於微觀層面的細胞，也就是採取實驗化的角度來進行醫學研究，因此在這個階段的醫學層面上，更能夠看到醫學完全科學化的一面。

綜上所述，特別會提出這兩篇的原因在於，第一篇的史觀解讀上，我們能夠瞭解到舊時代的事物並非被取而代之，相反地，它們會隨著科技與社會的複雜性增加而有所改變功能與目的；另外，第二篇的醫學科學化內容中，我們能夠瞭解到在醫學一開始的呈現上與人有高度的互動性，並且講究整體面的需求，然而隨著科學介入醫學後，除了權威性的地位之外，醫療的角度也會隨著資源的效率分配而採取局部性的醫療，進而去除人的需求要素。

藉由這次讀書會的閱讀機會討論的篇章中，可以得知其實我們或多或少都有共感，但是因為缺乏體系性的概念整合而徒為破碎的思考，而利用讀書會的機會，使我能夠去利用破碎的概念串聯起來，進而有體系性的解讀，而且更能明白科技如何在社會層面中對我們造成影響。

三、【政治系 大學部四年級 陳偉智】

這次的讀書會文本主要都在探討科技與社會的關係，我們先讀《科技渴望社會》、《科技渴望性別》，這兩本書從最根本的探究科技是什麼？到科技與社會的關係是什麼？然後我們讀《在一起孤獨》及《縮時社會》，這兩本書將目光聚焦在手機如何影響我們現在的生活。

《科技渴望社會》、《科技渴望性別》這兩本書解構我們對科技的想像，指出我們對科技的想像總是所謂的「新科技」、「尖端科技」，例如電腦、機器人、手機等。而諸如電冰箱、電鍋、微波爐等長久以來一直被我們使用，卻因其看起來不夠「創新」，而被我們視為與科技沾不上邊的物品。

接下來處理的是科技與社會的關係，主要點出科技具有的社會性，亦即科技

的產生與採納（使用）皆與社會習慣、社會需求脫不了關係（否則怎麼有些科技發明後並沒有獲得採納？），且科技也會改變我們的生活模式。這駁斥了科技決定論或社會決定論認為科技主宰社會發展或社會主宰科技的論調，指出科技與社會是相互形塑、交引纏繞的。

《科技渴望社會》第一篇即舉愛迪生發明電燈泡的例子，揭露科技發展過程中的社會特性，指出愛迪生發明電燈炮是透過精密的成本效益計算（商業邏輯），以及人際網絡、社會資源運用的結果，換言之，科技的發展並不是外於社會的，而是受社會影響的。

《科技渴望性別》中〈技術物有政治性嗎？〉指出紐約州長島地區公園大道的「低架橋」設計，是具有種族、階級偏見的設計師摩西斯設計出的產物。其目的是為了阻擋巴士（通常乘客為社會階級低的窮人、黑人）進入瓊妮絲海灘，而此海濱公園正是摩西斯廣受好評的作品。其偏袒汽車使用者的建物設計，長久型塑當地社會地貌。這篇文章指出科技物的政治、社會效應。科技物雖受意識形態（如摩西斯對低收入者的偏見）影響，但也會回頭鞏固既有社會偏見。

《在一起孤獨》這本書前半部描述各種「擬人化」的機器人運作的模式，以及人類（特別是兒童）與其交流、相處的情形，作者認為機器人不能提供複雜的社交模式（eg.缺少複雜的情緒、複雜的生命經驗、太過理性缺少人特有的「缺陷」），且我們不開心可以隨時掉頭就走（例如將其關機），與機器人長久相處會使我們失能。我原本質疑作者的說法，認為科技越來越進步後，終將設計出一種可以擁有豐富情緒、生命經驗，且涵納所有人的行為、反應的機器人，且你不能隨意關掉它，換句話說，我形容的那種機器人擁有人所具有的一切特質，他就是一個完完全全、真真切切的人。但有一位同學提出一個問題打醒了我：「我們為什麼要設計出一個跟人完全一樣的機器人？」這個提問讓我重新回到科技物生產的社會性，我們設計機器人似乎是為了他的理性，希望他代替我們處理重複性的工作、需要高度精密計算的工作，而非為了其「感性」（如果可能的話）。

後半部則講述手機如何介入我們的生活，使我們隨時處於多工的模式，作者語帶悲觀，認為多工時代下的人們可以輕易「離開現場」轉移到手機上的網路世界，會引誘人以「自戀」的方式與世界建立關係，無法處理人際關係間複雜的需求。我不同意作者的看法，科技始終鑲嵌在社會中，人有社會性的需求，有交朋友的需求，人幾乎無法獨立於世地生活。在手機全面進入人類生活的時代（當然並不是世界上所有地方都手機普及），人類社會性的需求並不會因此而消失，我們產生了新的課題，例如在他人要求追蹤自己的 Instagram 時該如何委婉地、不傷害他人地拒絕？該如何「委婉」、該如何「不傷害他人」都是很社會化的問題，處理不好都可能使友情、親情、愛情受到挫折。換句話說，手機並沒有使人與人之間複雜的需求消逝甚至減弱，我們仍需要用各種比以前更加多元的方式獲取安全感（以及自由）。

《縮時社會》再次強調《在一起孤獨》中提及的多工時代，並更細微地觀察休閒時間（而非工作時間）的實貌，探究多工時代中的倉促感究竟從何而來。作者好奇的是：我們的工作時間不僅沒有增多反而小幅減少，但我們為什麼仍感到倉促呢？他將焦點放到休閒上，發現「休閒品質」不佳才是讓我們感到倉促的原因。休閒品質不佳則是因為多工時代下家務勞動標準提高。我們更關注孩子的身心發展：花更多時間陪孩子、送小孩去才藝班、要小孩吃得均衡；也希望家裡能一塵不染，衣服要乾淨整潔且不能有皺褶。所以家長（但通常是媽媽）邊看電視、邊燙衣服、邊把小孩放在旁邊玩積木。科技並沒有使我們擁有更多時間，而且倉促感是有性別差異的，父親通常能享有更多優質的（不須多工的）休閒生活。《縮時社會》促使我們看到多工社會下更細緻地差異，更深地問：每個人都那麼倉促嗎？不同身分的人倉促感的來源會有不同嗎？

這場讀書會是真真切切貼近我們生活的，也讓我讀完後，不斷反思自己與科技（尤其是手機）的關係，我也一直在問自己 Sherry Turkle 在《在一起孤獨》書中提及的科技時代下的人「無法處理複雜的人際關係」的問題。

我們都太習慣科技了，也太習慣手機及網路，甚少去解構及反思科技對我們生活究竟造成什麼利弊。要評斷科技對人到底是好是壞，還是必須看到科技從各個層面如何影響我們的生活，在什麼情況下科技對我們有利，在什麼情況下科技對我們有害，如此一來才能避免過於情緒的論斷，並且找到跟科技共存的方式。

四、【社會系 大學部三年級 李家欣】

這學期的讀書會讓我重拾對書本的興趣，也拓展我對於 STS 的視野，這是過往在課堂上相對缺乏的。以《科技渴望性別》這本書為例，我最有印象的就是〈卵子與精子〉一文，作者艾蜜莉馬汀是著名女性主義人類學家，她藉由檢視 1980 以後的生殖相關的教科書，發現科學知識有意地表現出當代的性別意識型態，默默地將性別刻板印象寫入細胞層次、傳承給下一代，比如精子是勇往直前的戰士，卵子則是「被動」地等待的公主。1990 年代雖然有改變一次說法，但卵子卻變成「捕捉、束縛」精子的壞女人，負面的詞彙被頻繁地用於女性生殖系統，比如女性出生時就儲存了一堆生殖細胞，且需要面對這些細胞的「退化」，而月經是懷孕「失敗」的結果，這指涉卵子的「唯一正確」的目標就是懷孕生產，但男性無意義的排出精子卻被認為是為了「不停創造新的」生殖細胞。對我而言，科學知識應該是中立的，這個預設讓包覆在科學知識的名義下的性別刻板印象更加根深蒂固地烙印在我們的思想中，也更難以發覺，作者認為我們應該對這樣的科學知識保持警覺。最後作者則是在佐證精子卵子其實是平等互動。

除了〈卵子與精子〉之外，〈多元文化與後殖民世界中的女性主義科技研究〉一文也給我相當大的啟發，本篇是科學與性別的大師珊卓哈定於 1999 年來台灣演講的內容。作者批評根本沒有所謂客觀中立的科學，那只是西方布爾喬亞白人男性發展出來的「自然科學」。作者從這二十五年的六個焦點開始：(1) 科學社

群結構對女人的歧視——出版少、評價低於男性等「正式」的歧視，和近年來關注的「非正式」歧視——被系所邊緣化；(2) 科學與科技的應用上特有的性別歧視——生殖科技，經常危及、忽略女性健康狀況；(3) 科學內容的性別歧視，比如亞里斯多德和「男性狩獵者理論」；(4) 科學意涵的性別歧視，不只是一堆事實，陽剛之類的特質被成為成就科學的必要特質；(5) 認識論層次的問題，女性甚少成為科學研究的對象，以及女性主義經驗論、女性主義立場理論的長期忽略；(6) 科學教育——低效率女孩改成低效率科學教育。並應該繼續討論：科學與技術在全球政治經濟體制裡的作用、其他文化產生的知識體系之認識缺乏，雖然女性主義者已經對啟蒙式的自然科學批判很多，但仍不夠強而有力；以及後殖民主義的比較民族與科學運動、敘述不一樣的世界史與地區史、了解歐洲思想的擴張與發展。最後她亦提出三個挑戰，包含持續指認並分析女人的科學與技術議題；了解科學是一種在地知識的事業——平衡了解科學是一種在地事業／了解某個知識的傳統的某些元素如何在廣大的地理距離與時間距離中旅行傳遞；如何發展一種科學與技術哲學，讓它可以充分理解那些反歐洲中心與反雄性中心主義式的知識。

五、【社會系 大學部三年級 陳泯均】

在一個偶然的情況下我決定加入讀書會，即便對於選定的主題毫無概念。第一次見面、討論書單，老實說我被嚇到了。沒想到我需要進入閱讀 STS 的書籍。第一次接觸 STS 領域是《猿猴、賽伯格和女人》，這本書相當複雜且困難，因此有些害怕接下來要閱讀的書籍。一學期下來，透過《科技渴望性別》、《縮時社會》，促使我更廣泛搜尋相關議題與內容。團體一起閱讀、一邊討論內容的同時，讓我有機會學習他人的讀書技巧、統整理論的方式、如何將內容用自己的話闡述。並且拓展了我看理論的一元觀點，有同儕可以互相討論，對於理解不熟悉的文本，相當有幫助。

《科技渴望社會》、《科技渴望性別》對我而言，打破了許多對科學知識及應用之想像。〈卵子與精子〉一文，討論科學描摹生物、細胞活動時，參雜當代的性別意識形態，將「卵子」塑造成「被動」的型態，而「精子」則是「勇往直前」、「不停創造新的」。科學知識名義下的性別刻板印象，深深植入我們的思考方式中，難以發覺，對此作者告訴我們對科學知識應保持警覺。〈「獸」何以稱為「哺乳」動物〉的討論，提出一個尖銳的問題，看似中性的命名法則，充滿著時下的白人男性思維模式。作者花了許多篇幅描寫命名者的生平及學術發展，經由他的家庭背景和參與的社會運動，可以發現日常生活對學術的活動有密切關係。

《縮時社會》作者對於科技影響生活的調查，推翻我對科技使用的看法，如我深感興趣的議題「家事」，在〈做家事的時間〉一文，作者詳述家具的發明與使用，一開始假設的場域並非設定在「家庭」，因此顏色、外觀、操作上經過一輪又一輪的更改，而我們也會改變使用家具的方式。原先的生活目標、標準，隨

著科技的發明、運用，一再變動。例如，我們洗澡方式的改變，泡澡與強力水柱的淋浴，相較之下花費的時間，後者似乎比較少，因著花費較少時間的心態，我們傾向多次使用淋浴，相加下來兩者的花費時數，竟然無所區別。我們之所以會選擇「淋浴」，只是這項活動方便我們塞入繁忙的日常，瑣碎的時間可以完全被使用，心態上我們感覺不浪費時間了。接下來的一章，行動通訊會影響家庭時間，作者指出我們使用行動通訊的目的，與家庭密不可分，反之工作上的運用則較少。該作者身為一名社會學家，指出許多日常生活的概念，並用許多理論及數據佐證，是一本稍稍具挑戰性、有趣的 STS 書籍。

總結來說，文本的選定非常貼近日常生活，作者們探討的議題與我們的生活密不可分、每天皆有機會實踐。這個主題看似有些困難，卻能使大家對社會學有更寬廣的視野，我透過不同的角度沈思理論與科技之於生活實踐，收穫很多。

伍、檢討與成效

本讀書會在提計畫申請時，所列出的選讀典籍共有 5 本。然而，在實際執行上，因時間不足且部分成員無法負擔閱讀的份量，故只能將哈佛科技法律學者 Lawrence Lessig 所撰寫的《Code: And Other Laws of Cyberspace, Version 2.0》移出閱讀書目，改成由召集人導讀、簡要地介紹文章論點。較為可惜的是，本書是唯一的原典，不同於其他 4 本是經過轉譯的翻譯書；內容上，作者不以文化或關係的視角出發，而是選擇以深入程式碼的運作邏輯來談科技，因此使我們在談論科技議題時少了一些多元性。

本讀書小組的主要成效，包括幾個面向：(1) 理解跨學科研究的可能做法與困境：STS 研究多是以社會學、女性主義、科學史、哲學作為底蘊，學者們何以可能地和來自醫學、自然科學、資訊工程這些不同（甚至可說是對立）的典範進行對話；(2) 反思滲透至日常生活的科技：在和科技緊密接合的每一天，能夠運用不同的角度思考「物」與「人」之間的關係，透析科技的助力、潛能和限制，不再無意識地接受科技的宰制；(3) 與人交流：正如選讀文本所批判的——透過科技中介的互動可能會使人們失去某些理解彼此複雜性、多種面貌的可能，讀書會得以讓我們擁有真實且面對面的社群，本小組成員分別來自於社會系、中文系、新聞系（雙主修）、法律系（雙主修）、政治系與社會學研究所，以跨科系、跨年級以及不同生命經驗所形成的認知框架，藉由討論與對話分享相異的看法與觀點，以此促成多元的思考模式並同時培養閱讀之習慣。

五曰天旅行社

外語自學小組成果報告書



讀書會簡介

2

計劃目的與動機

2

讀書會形式

3

讀書會內容

3-4

執行成效

4-12

讀書會簡介

讀書會名稱：五日天旅行社

讀書會性質：第二外語學習

讀書會成員：李政哲、陳弈妘、陳玟欣、柯禹江、倪玄恩

讀書會日程：

4/15

- 1.八年級生經典日本愛歌分享（日本歌曲分享）
- 2.志明與春嬌の旅遊計畫之機場篇
- 3.日文會話：一緒に

4/22

- 1.追劇「日」常（日本影視作品介紹與解析）
- 2.志明與春嬌の旅遊計畫之日常用語篇
- 3.日文會話：はじめまして

5/6

- 1.顛覆想像的日本設計！（日本實用小物分享）
- 2.志明與春嬌の旅遊計畫之住宿篇
- 3.日文會話：友達の家で

5/7

- 1.你有所不知的日本料理...（日本飲食文化）
- 2.志明與春嬌の旅遊計畫之用餐篇
- 3.日文會話：買い物、食事

5/13

- 1.為什麼人人都愛 Made in Japan?（日本品牌介紹）
- 2.志明與春嬌の旅遊計畫之購物篇
- 3.日文會話：休みの日

5/15

- 1.台日文化差異與習俗報你知（日本生活文化）
- 2.志明與春嬌の旅遊計畫之交通篇

計畫動機與目的

我們是一群普通的大學生，分別鑽研不同的專業科目，但我們都有著想要再增強自己外語能力的熱忱，因此找了三五好友聚集一起，成立了外語學習小組這樣的自發性讀書會。目的就是希望透過上課、小組成員各自負責的報告，來對日本的文化、飲食、娛樂，乃至生活有更深一層的認識，甚至落實在爾後各自到日本的旅遊，或是與日本人對話的一些基本溝通能力。所以，為了達到我們期望的目的，透過外語學習小組來認真學習日文，是不可或缺且必要的根本。

讀書會形式

我們的讀書會形式，主要分成三個部分，分別是：

- I. 透過《會！日本語初階一》此書，學習與當周主題相關的旅遊會話。
- II. 由當周負責的主講者進行主題分享，同時教一些旅遊常用單字、用語。
- III. 討論我們的臉書粉專——志明與春嬌の旅遊計畫，安排當周欲發布的貼文內容。

我們以有著豐富主題式內容的日文初階課本《會！日本語初階一》為主，該書在每一個章節當中都有介紹和主題相關的單字、文法、日常會話以及對話練習等。相較主題較專一的日文參考書，可以在本書中一次從不同主題中，學習到更多內容。

而第二部分，由每周輪到不同的組員負責的主題報告為輔，讓我們從不同面向，更加深我們對日本的認識。另外，我們常使用手機上的一個非常好用的 app，叫做『五十音輕鬆學』，其中有清晰的五十音表和假名手寫練習，每個假名跟單字都有真人發音，學習完還有測驗可以練習，讓我們在讀書會之後，也可以在日常生活中就能夠輕鬆學習基礎日文。每次讀書會的最後，藉由臉書粉專，當作我們的讀書會成果，與非讀書會成員的人們，一起分享我們所學習到的內容。以上極為我們讀書會主要的進行模式。

讀書會內容

在課程學習中，我們會根據《會！日本語初階一》的各個章節內容進行討論，講義內容包含日文基本會話、文法與句型、對話練習，每個單元的負責人會在讀書會開始前充分準備，避免造成時間利用不當。其中對話練習的部分能夠確保這個讀書會可以讓我們更有效的學習日文。

我們從《會！日本語初階一》中，挑選出與當周主題相關的課程作為學習內容：

第一課，はじめまして

第六課，一緒に

第七課，友達の家で

第二課，買い物、食事

第五課，休みの日

第三課，スケジュール

主題分享是我們的小組成員兩兩一組，用報告的模式來講解以下主題：

追劇「日」常（日本影視作品介紹與解析）

八年級生經典日本愛歌分享（日本歌曲分享）

顛覆想像的日本設計！（日本實用小物分享）

你有所不知的日本料理...（日本飲食文化）

為什麼人人都愛 Made in Japan?（日本品牌介紹）

台日文化差異與習俗報你知（日本生活文化）

每個主題會有講者與副講者，兩人一同準備資料與大家一起分享。在這個環節，我們主要是想讓我們的讀書會更加有趣，不單單只是學習日文，也能藉由讀書會更深入了解日本相關文化！

在粉絲專頁——志明與春嬌の旅遊計畫中，我們設定主角們打算去日本旅遊，並且提出幾個從出發前的規劃日本旅遊計劃開始到主角平安歸國之間，會經歷到哪些旅遊問題，像是：機場通關、搭乘電車、計程車、購物、飲食等。而這些實用的會話，會以活潑生動的方式出現在粉絲專頁的貼文當中，希望大家在滑手機的同時也能夠學習到日文！

執行成效

一、《會！日本語》

1. 文法（列舉幾種文法、教學方式、內容.....）

(1) で：表動作、作用進行的場所，其後面所接的動詞為動態動詞。

どこで乗れますか。（可以在什麼地方搭車？）

(2) に：

A. 表示存在的場所，其後面所接的動詞為靜態、狀態動詞。

店にいろいろな品物があります。（店裡有各式各樣的東西。）

B. 時間性副詞：

- 名詞性時間：絕對時間--要加に！明確道出時間！

EX:1999年、12月、6日

- 副詞性時間：相對時間--不加に

昨日、最近、今、いつ、あさって、今年、来年...等

- 四季名稱(春夏秋冬)或星期(XX曜日)屬於中間地帶,因此可加可不加。

如果出現兩個以上的時間複合用法,

例如「昨日の朝、明日の昼」,那麼也可加可不加。

如果是一個單字的時間複合用法,例如「昨夜、今晚、每晚」等,則不加に。

(3) と：

A. 表示「和」：

チョコレートとケーキ、どっちが好き？(巧克力和蛋糕你喜歡哪個？)

B. 表示「引用」：

誰もいないと思う。(我覺得沒人在)

C. 表示假設語氣，表示 100%會發生的情況

夏が過ぎると、秋が来る。(夏天過了，秋天就會來。)

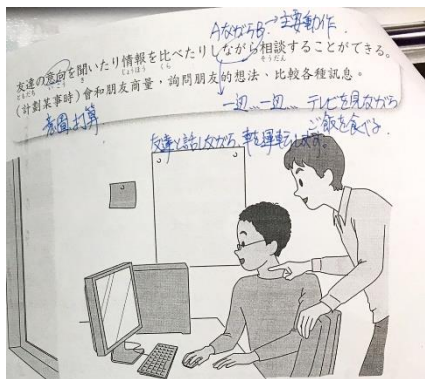
(4) ことができる：

A. 個人的能力：私は日本語を話すことができる。（我會說日文。）

B. 外在環境所允許之行為：

勉強が済んだので、午後からは遊びに行くことができる。

（我念完書了，所以下午可以出去玩了。）



2. 會話

(1) 感謝：

A. 「ございます」是「あります」更有禮貌的說法。

B. ありがたい（感謝的）→ ありがとうございます（謝謝）

C. 感謝的「どうも」：

在做什麼事情且得到他人為自己的幫助時

- 問路時得到幫助的時候
- 有人幫你檢起掉落的物品時
- 店員幫你拿了想看的商品時

D. 謝罪、道歉的「どうも」

自己做了什麼事，而給他人帶來困擾的時候

- 行李、包包或是身體不小心撞到他人時
- 沒有注意到自己擋到路的時候

E. 打招呼的「どうも」

能使用於一天當中任何時間，以及早上、中午、晚上的打招呼用語。「好久不見」及「請多指教」等大致上的打招呼用語也因為只要用「どうも」都能表現。

- 突然遇見認識的人時
- 對方像您打聲招呼，卻不知道該用什麼話回覆時

(2)一緒に.....一起 V….

例：一緒に行きましょう

陳：李さんわサッカーが好きですが。

李：はい。

陳：そうですが。サッカーのチケットが2枚あります。一緒に行きませんか。

李：ああ、いいですね。一緒に行きましょう。

(3)買東西

A：そうですか。じゃ、カレーとビールをください。

店：はい。

ハンバーグを二つとライスを二つとカレーを一つとビールを三つですね。

A：はい。

店：かしこまりました。少々お待ちください。

3.如何運用、成果/成效

組員們練習會話時，一人扮演 A 一人扮演 B，互相反覆練習。五位組員程度不太一樣，但是現在都能用日文做自我介紹，以及懂得一些生活用語。後期的練習中，以能夠不看課本，做出整段的日文對話。

二、日本主題分享

PPT 連結：

<https://drive.google.com/open?id=1SfyaITN8moxDca639L7WHHvGurc9Q7ld>

1.歌曲

(1) RADWIMPS - 《君の名は》 なんでもないや

透過新海誠著名動畫電影《你的名字》中的這首なんでもないや，我們除了了解到電影男女主角的心境轉變，還學習到了助詞「も」與「から」的用法。

<p>字詞小教室</p> <p>關於日文助詞「も (mo)」</p> <p>1. 表示同類事物</p> <p>① 今日も晴れです。(今天也是晴天)</p> <p>② 私はピンポンもします。(我也打乒乓球)</p> <p>2. 表示同類事物的排列</p> <p>① あの女の子は泣きも笑いもしませんでした。(那個女孩子不哭也不笑)</p> <p>② 嬉しくも悲しくもありません。(不喜也不悲)</p>	
---	--

<p>關於日文助詞「から」</p> <p>1. 場所名詞 + から + 動詞表示移動的起點，中譯多為「從」。</p> <p>① 家から学校まで三十分かかります。從家到學校要花三十分鐘。</p> <p>② 図書館からタクシーで帰ります。從圖書館搭計程車回家。</p> <p>2. 時間名詞 + から表示事件發生的起點時間，中譯多為「從」。</p> <p>① 朝8時から午後5時まで働いています。從早上8點工作到下午5點。</p> <p>② 来週の水曜日から金曜日まで出張します。下周三到五要出差。</p> <p>③ 彼は子供の時からずっと体が弱いです。他從小身體就不好。</p>	
--	--

(2) Official 髭男 disarm - I LOVE...

Official 髭男 disarm 是現在日本當紅偶像團體，這首 I Love 表達著深深陷入愛情的人的生活，變得色彩鮮豔。

<p>独りじゃ何ひとつ気付かなかったら 如果隻身一人 或許就不會注意到</p> <p>こんなに大切な光に 如此如此重要的光芒吧</p> <p>普通の事だとぼける君に言いかけた 將這當作再平常不過的小事的你 我想說</p> <p>I Love その続きを贈らせて I Love 就讓我為你獻上後續吧</p>	
--	--

<p>受け取り合う僕ら 名前もない夜が更けていく... 互相收穫彼此的我們 連名字也沒有的夜晚 正逐漸更替</p>	
---	--

2. 城市介紹

一共介紹了京都 きょうと、奈良 ならし、熊本 くまもと 三座城市。這三座城市皆為日本著名勝地，奈良更是日本人心目中的第一古都。除了認識了許多知名觀光景點，如東大寺 とうだいじ、金閣寺 きんかくじ、熊本城 くまもとじょう……之外，還學習了日本三大名城以及寺廟、神社、神宮的差別。

日本三大名城



名古屋城

なごやじょう



大阪城

おおさかじょう



熊本城

くまもとじょう

寺

入口處沒有鳥居，
供奉的是「釋教」神祇，
如釋迦牟尼、菩薩等，信眾可拈香參拜，
寺內有出家的和尚，有時也可見墓碑。



神社

神社前都會有大大小小的鳥居，供奉的對象眾多繁雜，
從無生命的物體（被神明附著的石鏡）、
到傳說或歷史人物各種動物（天狗、狛狛）等，
是日本民間獨特的「神道」。



神宮

祭祀的對象則是日本皇室祖先，
或與皇室有相當淵源之人，稱為「神宮」。



3. 飲食

介紹日本國民美食，如壽司、拉麵、關東煮、大阪燒、納豆、和菓子，及說明吃這些東西時需要的注意事項。最重要的是講解了日本的餐桌禮儀，讓組員們明白日本與台灣的差異。

在日本教育下，從小開始就會灌輸「感謝」食物的觀念，
因此用餐前說「我開動了」、用完餐說「多謝款待」、都
是表達對食物以及與食物相關的人事物的感謝。

「いただきます」

我開動了

「ごちそうさまでした」

我吃飽了、多謝款待

在日本千萬不要用筷子互相傳菜、用筷子夾菜要對方接

這動作像火葬後撿骨的動作，如果用筷子傳遞食物在他們
看來會是一個非常不吉利的舉動。

吃飯時不要一手用筷子夾菜吃，另一手用湯匙喝湯

日本人喝湯習慣攪和湯分開，以碗就口不用湯匙，但在喝
味噌湯時又習慣「用筷子喝」，把蓋子打開後用筷子拌開
味噌，用筷子輔助喝湯。

夾菜時不能直接把菜放在飯上，善用旁邊的小碟子

飯沾到菜汁是很不禮貌的事，因此餐桌上都會擺小碟子，
不要直接放入口中或是盡量避免直接放到碗中飯上。

4. 影劇

(1) 透過日本知名動漫《吸血鬼騎士》學習ていく的文法

一、表示距離或時空由近而遠的過程

- 飛行機が飛んでいきました。
飛機飛走了。
- 猫が猫草のあるところに寄っていきます。
貓朝有貓草的地方靠近而去。
- バスがやってきました。
公車開走了。

二、表示狀態變化、或消失過程

- 人口がだんだん減っていきます。
人口漸漸減少。
- 雨がいつの間にか雪に変わっていきます。
雨不知不覺變成了雪。
- だんだん暑くなっていきます。
漸漸變熱了。

三、表示動作之持續

- これからも頑張っていきましょう。
今後也一起努力下去吧。
- 事業を大きく発展させていきます。
讓事業大大地發展下去。
- この事件は調査していく必要があります。
這起事件有調查下去的必要。
- 二人で生きていきます。
兩個人一起活下去。

(2) 透過《AV 帝王》、《法醫女王》、《天才主廚餐廳》等知名影集，學習單詞。

(3) 藉由日本電影《明日我要和昨日的你約會》、《在咖啡冷掉之前》、《墊底辣妹》等內容，學習片語及日本升學制度小秘辛

日本升學制度小學堂

不是一考定終身！ 一般入學選拔：就是參加進的入學方式，也是在日本最普遍的一種入學方式。 這種方式分為兩次考試，第一次是 全國統一進行 的 中心考試 ，由“大學入學考試中心”主持，最終所佔權重很低，大約25%。 另一次是由 各個大學自主命題、自行主持的二次考試 ，每所公立大學的考試時間一般會設在同一天，因此考生只能選擇參加一所公立大學的考試，而每所私立大學考試時間一般是會不相同的，影片中影射想要考的是私立大學，因此她可以選擇去不同的大學進行多次考試。	什麼是偏差值？ 「偏差值」是指相對平均值的偏差數值，是日本人對於學生學習能力的一項計算公式值，與個人分數無關。 一般來說這項數值分佈在25-75之間，數值越高代表成績越好。以日本2019年的大學排名來看，要考上東大理科三類（醫學部），偏差值至少要達80以上；東大文科一類（法學部），偏差值也要76以上，整體而言偏差值達70，不可能考上東大；至於私立大學的學位應應，要求最低的看護醫療學部，偏差值也必須達62。
---	---

「ということだ」也可用於說明

「ということだ」如剛剛所說是「這麼一回事」的意思，因此也經常用於解說。

ちっせく	こきゅう
------	------

- 窒息というのは、呼吸ができなくなるということです。👏
所謂的窒息，就是指無法呼吸。

てんさい	う	すく	さいのう	もな	じんぶつ
------	---	----	------	----	------

- 天才というのは、生まれつき優れた才能を備わった人物ということだ。👏
所謂的天才，就是天生具備優秀才能的人物。

5. 品牌

介紹資生堂、任天堂、無印良品、吉卜力工作室、Uniqlo、Nikon 等全世界知名大廠的相關產品以及其歷史演進。對於這些品牌，組員們其實都聽聞過，但對於其創立原因或演變史則不清楚，透過這次介紹讓我們更了解這些日本原生品牌。

Nikon 相機

軍艦的光學儀器設備問題
1917 日本光學工業株式會社成立

戰後轉向民營，以望遠鏡為主
顯微鏡攝影大賽
1948 第一台Nikon相機



任天堂にんてんどう



創立於1889年京都，總公司至今都仍位於京都。

名稱的解釋是「謀事在人成事在天」

任天堂最初以生產花札起家



三、五日天旅行社-志明春嬌遊日本

1. 粉專介紹（頭貼、封面照片、文章截圖）

(1) 頭貼




(2) Banner



一緒に旅行しましょう。

2. 文案

由春嬌與志明兩位主人翁，帶領大家前往日本！旅行當中會碰到各種疑難雜症，透過二位所碰到的問題，讓人們了解若未來也遇到同樣狀況或疑問時，該如何解決。

 五日天旅行社—志明春嬌遊日本
由李政哲發佈 [?] · 4月18日 · 🌐


【五日天旅行社 | 自我介紹教學】

👤: こんにちは。
👤: 你在說啥？
👤: 我是在說「晚上好」啦！
👤: 那我們不是要跟大家說請多多指教？
👤: 對欸，還沒跟大家問好呢！

👤:
はじめまして。
どうぞよろしく お願いします(^O^)
你好，初次見面，請多多指教(^O^)

圖中是志明和春嬌的日文版自我介紹
小編很貼心的把固定格式的文字變換顏色，
讓大家都可以加入自己的介紹喔～

#志明 #春嬌 #旅遊 #日本 #Travel #Japan
#五日天旅行社 #政大外語自學小組 #日本語

 五日天旅行社—志明春嬌遊日本
由倪玄恩發佈 [?] · 5月3日 · 🌐

【五日天旅行社 | 櫻花飯店緊急篇】

👤: 搭了好久的飛機又坐了好久的車，好累QQ
👤: 辛苦你了 那我來幫你按摩👉👈
👤: 你手法那麼厲害，
是不是經常幫女生按摩呀(へ-^)/
👤: 才...才沒有！啊啊啊啊有地震！！
👤: 地震警報 請住客沿著逃生方向離開飯店👉
👤: 春嬌，我們先不說這個了，快點逃出去！
👤: 可惡 被你逃過一劫👉

究竟到底是真的地震，
還是志明的金蟬脫殼之術呢？
以下開放留言👉

#志明春嬌 #旅遊 #日本 #Travel #Japan
#五日天旅行社 #政大外語學習小組 #日本語

3. 會話句子分享（製圖的檔案.....）

(1)自我介紹篇

自我介紹

平常喜歡聽音樂和旅遊，專長是唱饒舌和R&B
趣味は音楽を聴くことと旅行することで、特技はラップとR&Bです。

近期想到日本旅遊～
最近日本へ旅行に行きたい～

請多指教！
よろしく お願いします！

自我介紹

我是志明，8/31生日處女座
私は志明です。誕生日は八月三十一日で、星座は乙女座です。

來自台北木柵
出身は木柵です。

目前就讀政治大學法律系三年級
今は政治大学の三年生で、専攻は法律学科です。

(2)機場用語

飛機上用語

1. 可以給我枕頭/棉被/眼罩嗎？
枕(まくら) / 毛布(もうふ) / アイマスクをくれませんか。
2. 我想要一杯水/果汁/咖啡。
水(みず) / シュース / コーヒーをください。
3. 我有點不太舒服/想吐
ちょっと吐(は)け(は)き(け)が(け)します。
4. 可以協助我填寫入境許可單嗎？
入国(にゅうこく)カードを記入(き)に(ゆう)することを手伝(てつた)って(て)くれませんか。

*From: TPE *To: TYO

基本用句

請問登機口/免稅店/出境大廳要怎麼走？
搭客(たうじやく)ゲート / 免稅店(めんぜいてん) / 出境(しゅつぱつ)ロビーはどこですか。

請問有靠窗的座位嗎？/請給我靠窗的座位。
窓側(まどがわ)の座(せき)がありますか。 / 窓側(まどがわ)の座(せき)をお願いします。

請問換匯的櫃台在哪裡？/我想要兌換外幣。
買取(りようがえ)カウンターはどこですか。 / 買取(りようがえ)お願(ねが)いします。

行動電源及電池都不可以放在行李箱裡。
荷物(にもつ)の中(なか)にも(な)モバイルバッテリーや電池(てんち)は(はい)入(はい)り(は)いけません。

*From: TPE *To: TYO

(3) 點餐用語

客人篇

1. 我想要外帶。
持ち帰り(もちかへり)をお願いします。 / テークアウト(たうくあうと)をお願いします。
2. 請問總共多少錢？
これでいくらですか。
3. 請問可以給我一包番茄醬/一個袋子嗎？
ケチャップ/醬(じょう)を(く)れますか。
4. 我要一份A套餐。
Aセット(えい)を(く)ださい。
5. 我的套餐要搭配薯條和可樂。
サイド(さいど)は(ポテト)で、ドリンクは(コーラ)で(お)願(ねが)い(し)ます。

店員篇

1. 點餐的麻煩排這邊。
こちらへどうぞ。
2. 請慢用。/這是您的餐點。
どうぞゆっくり(お)召(めい)し(じ)上がり(が)ください。 / これはご注文(ごじゆん)の(めい)です。
3. 請問要外帶還是內用？
こちらで(お)召(めい)し(じ)上がり(が)り(す)か。 お持ち帰り(もちかへり)ですか。
4. 一共__日元。
全部(ぜんぶ)で__円(えん)で(ご)ざ(い)います。

(4) 搭乘交通工具

問路篇

1. 請問離這裡最近的公車站/地鐵站要怎麼走？
一番近い(いちばんちかい)バス停(ばすど) / 駅(えき)はどこですか。
2. 請問超市是在下一個路口右轉嗎？
スーパーは次の交差点(か)で右(みぎ)に(ま)わりますか。
3. 請問遠附近最有名的那家拉麵店是在哪邊？
この近く(このちかく)に最も有名(最も有名)なラーメン店(らーめん)はどこですか。

問路篇

1. 計程車：請問從這裡搭到__飯店要多少錢？
__までの料(りょう)金は(い)くらですか。
2. 火車：請問從這裡搭到__景勝線(けいせつせん)？要去哪個月台(げ)？
__まで、どう(や)つ(ら)ら(り)行(い)きますか。どこで(の)りますか。
3. 請問附近有租借型的腳踏車嗎？
この近く(このちかく)に自(じ)転(てん)車(じゆ)レンタル(れんた)ル(は)あ(り)ま(す)か。
4. JR：我要去__。請問要到哪一站(えき)下車(げ)？
__に行(い)きたい(ん)ですが、どこで(の)りますか。

(5) 住飯店時的注意事項

飯店篇

1. 請問早餐幾點開始？
朝食は何時からですか。
2. 浴室的開放時間為何？
浴場は何時からですか。
3. 有單/雙人床的房間嗎？
シングル/ダブルはありますか。
4. 我想要抽煙/無菸的房間
喫煙ルーム/禁煙ルームをお聞いします。

緊急狀況

5. 飯店附近有無推薦的景點/餐廳？
ホテルの近くにお勧めのスポット/レストランはありますか。
6. 請問 WiFi 密碼為何？
WiFi のパスワードはなんですか。
7. 請問開有附吹風機/熱水壺？
ドライヤー/お湯は付いていますか。

(6) 入住問題

入住後

我想要換房間
部屋を換えてもらえますか。
請問可以提供瓶裝水/轉接頭嗎？
ミネラルウォーター / アダプターがありますか。
可不可以幫我叫計程車？
タクシーを呼んでくれますか？

緊急狀況

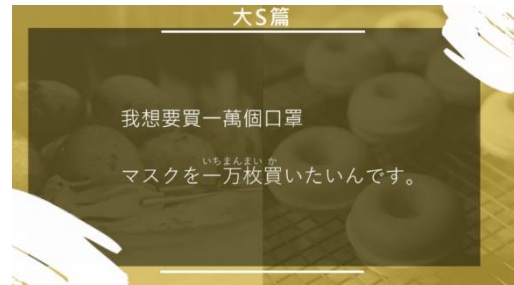
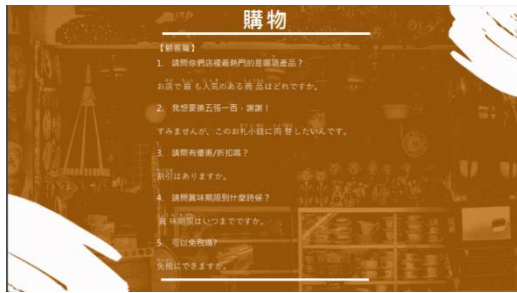
有地震/火災！
火事だ！ / 地震だ！
我的房卡不見了/忘在房間裡。
カードキーを無くしてしまいました。
 / 部屋に忘れてしまいました。
房間有沒有附套子？
部屋にコンドームがありますか。

(7) 緊急狀況

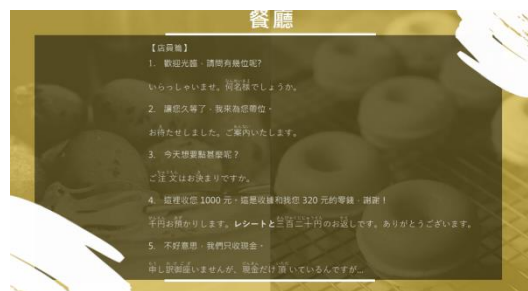
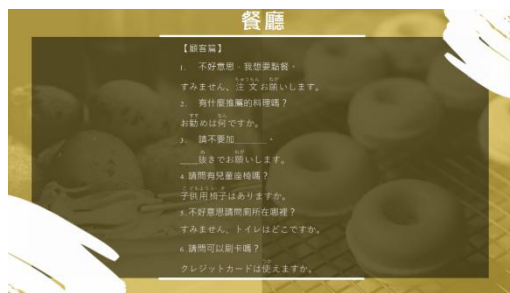
緊急狀況

1. 抱歉，我再把我的錢包/護照/手機/銀行卡，是否有人拾到？
いいません、財布/パスポート/携帯電話/クレジットカードを落したんですが、誰かが拾いましたか。
2. 快要趕不上飛機了，能否幫我開快一點？
飛行機に間に合いません、できるだけ早くしてください。
3. 醫生，我不知該吃了什麼，一直拉肚子。
お医者さん、何を食べたか分かりませんが、下痢が止まりません。
4. 警察先生，我的錢包開門在超市被偷走了，請幫我！
お警官さん、財布がスーパーで盗まれました。助けてください！

(8) 購物須知



(9) 點餐注意事項



4. 粉絲團成效

(1) 讚數：獲得 123 個讚數及追蹤人數

(2) Po 文數量

自 2020.04.12 成立粉專以來，總共上傳 11 篇文章。

平均每篇自主觸擊人數將近 80 人。

有些較特別的議題使觸擊人數達到 120 以上，甚至有近千人。

5. 總結：

透過小組成員每個人不同的報告主題，學習到了很多不同的額外知識。不再只侷限在日本的地理位置、地形或者日本的飲食等等較為大眾耳熟能詳的，而是擴展到了歷史文化、日本知名廠牌.....甚至還擴及到了日本影視作品等傳播相關文化。而每一次在《會！日本語》課程當中，不斷吸收新的文法與單詞，組員們互相協助，練習基礎對話與糾正彼此的發音。連續幾個禮拜下來，本來只對五十音熟悉的同學，也記下了多個日文常用單字，大家也對日本有更深層的認識。

未來展望

一、對日文的喜好程度提升

因為明白學習語言不是一件容易的事，必須每天不斷的練習，所以透過這次的讀書會讓大家凝聚在一起學習日文。再加上我們本來就是一群喜歡並且想要學習日文的人，每次讀書會中都很輕鬆愉快的學習，即便每個人的進步速度不一樣，但都在快樂中學習。相較於期初，我們已有比當初更進步，並且對這個語言的喜好程度不斷提升。

二、實際應用

雖然這次讀書小組的時間不長，但在這短短的幾次聚會裡，透過大家分工合作找來的資料來跟大家分享，大家都對日本的相關文化和日文本身都有了更深的了解！學習日文也是這次讀書會的重點之一，我們小組希望透過這幾次的練習可以學會基本的日語對話，在未來碰到日本同學，甚至是到日本旅遊時，可以用日文表達自己的意思。之後即便沒

有外語小組，我們也希望未來能透過學校的學伴計畫來結交日本朋友、和他們交流來更加精進自己的日文，讓我們自己更敢於開口說日文！

三、認識日本文化，增進台日交流

台灣與日本因地緣關係有著深厚的情誼，不管是在外交、貿易、旅遊觀光上，都有密切的關係，然而，很少人能夠深入去探討日本文化與我國文化的差異。有鑑於此，藉由每週的主題分享，我們在日本的飲食、歌曲、影劇、城市與生活文化都有了更深入的了解，未來我們希望透過本次的學習，和身邊分享日本真正的文化，消除大家對日本的既定印象，另一方面，在與日本人交流的時候，我們更能輕鬆地了解其文化差異，在交流中增加包容與避免誤解，增進台日友好關係！

四、未來就業方向，朝相關產業發展

日語人才，可以說是除了英語以外，台灣的企業中，需求量最多的語言人才。在一些大型的人力銀行中，限定「具備日語能力」的工作機會，更是達到近萬筆之多，由此可知，學會日文對於未來就業，是相當有力的。雖然這次外語小組主要學習的為旅遊方面的日文，但因此也燃起了我們學習更多面向日語學習的熱誠。也就是說，在未來的路途上，只要具備任何產業的相關知識，深入瞭解該產業的日文專業用語，我們將能夠運用會日文的能力，在職業上具備優勢，並利用本次外語小組中習得的日本文化，在就業過程中與日本人有好的互動。

五、拓展國際觀

學習日文除了能夠增加自己的外語能力以外，還能夠達到拓展國際觀的成效。那為什麼透過學習日文可以增進我們的國際觀呢？不得不說，日本相較台灣而言，是屬於全球地位排名前幾的國家，因此日本所能夠接收到的資訊一定是非常及時的。所以透過學習日文這件事，我們能夠了解、看懂那些還尚未被他人翻譯過的第一手資料，也就是日本的新聞或是一些重大事件的相關報導。即使往後沒有了外語小組，我們也該繼續精進我們的日文能力，才能夠在這個地球村的時代中，透過這項條件來持續拓展我們的世界觀。

讀書會精彩合影









國立政治大學教學發展中心

108 學年第 2 學期外語學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	托福讀書會的福	
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 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	范宜瑄/經濟二	
計畫主題	托福讀書會	
小組成員 系級/姓名	經濟二	范宜瑄
	經濟二	湯雅筑
	企管二	顏邑軒
	傳院二	王歲漢
	公行二	許嘉文
	哲學二	李浚婷

目錄

一、計畫動機與目的

在現今全球化的趨勢下，為了能夠增強我們對他國的理解、拓展我們的視野，我們希望能夠在大三、大四時申請出國交換，而托福正是幾乎所有國家、學校都會採用的英語能力測驗，因此希望能夠透過此次機會，善用學校的資源，組織此讀書會，藉由同儕間互相監督、互相砥礪的模式，一起為托福考試做準備。

二、選用參考書目／選用外語自學系統／其他

1. Delta iBT 托福得分金鑰
2. TOEFL iBT 托福分類字彙

三、活動回顧

1. 進行方式

我們計畫在每次讀書會時都練習一回題本，分成以下三個部分：

- (1) 聽力練習：統一播放聽力 CD，大家一起在會議室中作答並檢討，時間約一小時。
- (2) 口說練習：練習題本中的問題並輪流說給所有人聽，時間約 45 分鐘。
- (3) 寫作練習：練習題本中的問題，並利用筆電練習英打速度，時間約 35 分鐘。

由於時間有限，無法在每一次的讀書會中都完成這三項，且所有成員最希望透過此次的讀書會練習口說的部份，因此我們每個禮拜都會安排口說的練習，其餘時間則是進行聽力或寫作的練習，閱讀的部分因為需要耗費太多時間，經過大家一致認同後決定各自回家練習，若有疑問的地方再一併討論。

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	2020/3/16	19-21	商圖研討室	題本單元一、口說練習、分配單字書進度、閱讀第一回
2	2020/3/23	19-21	商圖研討室	檢討閱讀聽力、題本單元二、口說練習
3	2020/3/30	10-12	達賢 509 研討室	題本單元三、口說練習、寫作
4	2020/4/27	19-21	商圖研討室	題本單元四、口說練習、聽力練習
5	2020/5/4	19-21	商圖研討室	題本單元五、口說練習、寫作練習
6	2020/5/11	19-21	商圖研討室	口說練習、展演影片製作、總檢討

3. 外語自學系統使用說明

托福口說是小組成員一致認為困難的項目，因此本讀書會以各自利用開會以外個人時間的方式，使用 MyET 訓練、增進英語口說能力，而 MyET 裡的托福口說模板課程是很好的練習工具，成員彼此也會就使用心得提出意見，討論如何提升課程分數。

4. 活動剪影



5. 實際成效與綜合檢討

(1) 此次外語學習行動小組實際成效：

透過定期召開讀書會，大家確實地在課程之外持續接觸英文，練習托福考題，讓英文語感維持，對之後托福考試題型更加熟悉，對未來申請留學準備有很大的幫助。

(2) 小組成員在運作過程當中獲得的外語學習動力：

因為每個禮拜小組成員都會輪流整理單字書，有互相督促的效果，而且幾乎每週都會聚會，一起練習托福題本，持續練習英文的動力便是和同儕一起完成共同目標的成就感。此外，讀書會的氣氛十分和樂，讓人能夠在輕鬆的環境下漸漸提升英文實力。

(3) 外語自學系統對小組運作的幫助：

平時小組成員練習口說時可以學習他人使用的詞彙使自己用辭豐富度獲得提升，而 MyET 裡的托福口說課程提供了常用且實用的連接詞，對於解釋、申論的口說題型有實質的幫助。在尚未使用課程之前，組織語句時多半斷斷續續，在套用 MyET 提供的範例後，回答口說題目時用詞變得更加豐富也更有邏輯性。

使用 MyET 跟讀句子時，系統會顯示各項目的分數，包含語調、發音、語速等等，搭配各項目的評比持續練習，小組成員在使用過這套系統後，在說英文時開始會更加留意，講得也更加流暢道地。

(4) 外語學習行動小組討論記錄：



(5) 此次外語學習行動小組運作上需要加強的部分或對教發中心的建議：

整體運作上相當順利，小組成員間會彼此分享如何應答，達到讀書會共同學習的目標。同時也很感謝教發中心的支持與協助，讓同學能夠藉由共組讀書會，在課後時間持續充實自我。

6. 成員心得

(1) 范宜瑄：

因未來有出國讀書規劃，發現朋友們也有打算準備托福考試，但因平時缺乏口說練習，於是向政大申請了讀書會的計畫，也是我們取名為「托讀書會的福」的名字來由。還記得第一次讀書會時，沒有人自願用英文分享自己的觀點，甚至要用抽籤決定順序，到最後一次的讀書會，大家都主動分享自己的想法，即便口說能力無法在短短幾次讀書會就達到顯著的成長，但大家已經慢慢擺脫開口說英文的尷尬感，我想已經達到當初我們一起組讀書會的初衷了！

(2) 湯雅筑：

當初只是因為有多餘的時間，自己也想提早開始準備托福，才加入讀書會。讀書會的大家都很好，英文程度也相仿，讓我們有規劃的練習、進步，並互相鼓勵。還有每個禮拜大家輪流整理單字，也讓我增加不少單字量。感謝政大有提供自主學習的資源，讓我們可以聚在一起學習，不僅交到了朋友，也

讓自己更有紀律的學習。

(3) 顏邑軒：

上了大學後，不像以前有升學、考試壓力而一直不斷的被迫學習英文，此時便非常仰賴自主讀書的意志力，迫使自己每天閱讀一些英文報章雜誌、聽一些英文新聞來維持以往的英文實力。然而在我的生活環境中，很少需要用到英文來溝通，我本身也常因為自認英文不太好而不敢開口說英文，能夠不講就不講，在這種惡性循環之下我的口說相較於其他方面顯得很糟糕。在因緣機會下得知了有這個托福讀書會，便毅然決然的參與，讓我在與朋友相處的歡樂狀態下，試著勇敢講英文。

(4) 王歲漢：

在這之前從沒想過自己會加入讀書會，覺得讀書會中最重要的是自主學習的能力。過程中，我覺得最難的是口說，因為我英文文法不是很好，常常不知道要怎麼立即的組織一句話然後表達出來。很開心這學期有這個機會可以加入讀書會，讓自己訓練英文能力，希望未來能夠持續精進。

(5) 許嘉文：

這學期剛好朋友邀約，課餘時間較多，便一同加入了讀書會。第一次參加讀書會就喜歡上參與讀書會的感覺，小組成員一起練習托福題本和英文的氣氛也十分和樂，透過彼此分享應答技巧和內容也讓我比起獨自練題本學到了更多。因為讀書會的模式大家會訂出共同目標，一起按部就班完成托福題目，讓我的課後時間充分獲得利用，這學期參加過後覺得頗有收穫，未來也會想推薦朋友一同組讀書會。

(6) 李媛婷：

很開心這學期能加入「托讀書會的福」~在大學其實要自主學習英文是件蠻不容易的事情，不像高中每天都有課堂練習、考試壓力。然而，在大學能找

到一群志同道合的朋友，互相勉勵、督促，且用輕鬆愉快的方式學習英文，是之前在求學階段無法體會到的。彼此分享自己的英文練習過程往往能進步，找出自己的問題點並加以改進。此外，讀書會的大家會共同制定目標，按部就班地完成聽力、口說、閱讀等練習，比起一個人努力，大家一起往前進的感覺真的很好，希望有機會未來還能一起組織讀書會~~

7. 未來展望

期望成員們能夠在下學期繼續抽空組成讀書會，利用這個機會與資源，互相激勵，一同學習並成長。也希望大家在充分的練習後，在未來都能對自己的英文實力變得更加有自信，能夠勇敢的用英文清楚表達自己的想法，並在托福的考試中奪得佳績。

國立政治大學教學發展中心
108 學年第 2 學期外語學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	初學塗牙	
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	楊凱晶/傳院一	
計畫主題	透過每周所設定的主題教授西班牙文	
小組成員 系級/姓名	歐西一/王惠生	外交二/林詠詩
	歐西一/王巧宇	國貿一/李奕萱
	歐西一/王禹絜	
	傳院一/楊凱晶	
	傳院一/楊可瑩	

1、計畫動機與目的

此組組成的目的是學習西班牙文讓自己有第二語言的能力，也在課餘時間充實自己。同時，組內有來自不一樣國家的成員，所以通過一起組學習小組的機會，可以有不一樣的學習體驗，在學習西班牙文的同時也可以進行文化上的交流。大家都是有興趣學習西班牙文的同學，加之有三位成員有西班牙文的基礎，所以大家可以互相學習，以達到此學習小組的目的。

2、選用參考書目 / 選用外語自學系統 / 其他

系統名稱：Spanish Dict

網址：<https://www.spanishdict.com/>

原因：不明白的西文單詞可以從這個網站尋找，這個是通用的西文詞典。加之，裏面包含發音還有真人示範口型，非常實用。

3、活動回顧

1. 進行方式

本學習小組會安排每周不同的負責人，以及其進行方式為每個負責人輪流教學，並且根據當天的主題各自準備教材，利用外語自學系統輔助教學製作 ppt，最後以各自的方式教大家西文。其中每個主題皆是以中文授課，但是必須在上課過程中環扣西文教學。最後一周有一次小考，並適當地給予獎勵。當遇到實在不明白的地方，也會詢問有西文基礎的同學，學習過程中都盡量以有趣的方式進行，像是看影片、對話等等。

2. 執行時程

日期	主題	負責人
13/3/2020	西班牙文發音、基本文法、基本問候語	王禹絜
20/3/2020	西班牙歌曲和歌手介紹	王惠生
27/3/2020	馬來西亞文化	楊凱晶

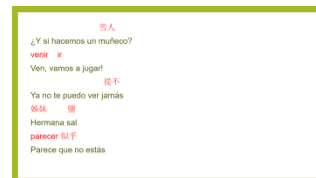
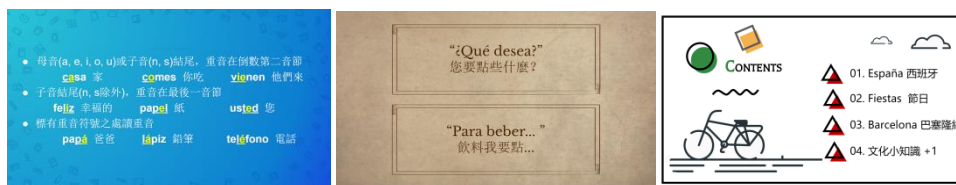
10/4/2020	西班牙文化	王巧宇
24/4/2020	西班牙特色食物	林詠詩
1/5/2020	馬來西亞對話用語	楊可瑩
8/5/2020	西班牙特色甜點和點餐用語	李奕萱
15/5/2020	製作影片	王禹絜、王惠生、 楊凱晶、王巧宇、 林詠詩、楊可瑩、李 奕萱

3. 活動剪影



4、實際成效與綜合檢討

1. 我們認為此次的外語學習行動小組的實際成效非常成功，在各組員的西語基礎尚未建立的情況下，藉由每周的西文主題帶領大家學習並且認識西班牙語以及相關文化，進而促進大家對於西文的學習熱情以及興趣，也因此我們認為與其預定主題〈第二外語〉十分符合。
2. 學習第二語言需要花較長時間才能上手，所以在這個以小組的方式學西文的模式下，小組成員更能安排好自己的時間，彈性調整自己的學習時間。此外，這個學習小組也能達到課堂以外督促學習的作用，輕鬆學習西文之餘也能學有所成。
3. 在此附上幾張教學投影片截圖



4. 我們對教發中心的建議是，規定所有召集人把組員名單公佈于網頁上，那全校學生就能掌握到空缺的位子，進而申請加入外文學習小組或讀書會。另外，教發中心也可以招攬有能力的召集人如精通外文等等，再公開招募組員，那學習小組可能有另一方面更好的發展，學習方面會有更好的效率。

5、成員心得

王惠生：

透過學習小組，除了能將自己在課堂上所學教授他人，加深自己的知識之外，也能透過其他小組成員分享的內容，加深自己對西班牙文化的認識。

因為小組成員裡也有馬來西亞人，他們也會分享自己的文化，同時介紹簡單的西班牙文。讓我們學習語言能夠不侷限於某個國家，一次收穫兩種文化。謝謝凱晶讓大家聚在一起，以後有機會的話，再一起學習西文吧！

林詠詩：

參加了這個外語小組的我體會到原來學習外語也可以很有趣，在跳出課本的框架後每個人都可以選擇喜歡的主題來分享加深了我對西文的興趣。雖然時常會差點忘記這個小組有要聚集學習這件事，但學到的所有知識最終還是自己的。

除了西文和西班牙文化以外，我們也瞭解到馬來西亞的文化，

這兩個國家看似離很遠但是語言是沒有國界的，誰說馬來西亞的文化用西班牙文來介紹很奇怪？這根本不違和啊哈哈~

感謝緣分讓我們聚集在這裡一起學習西文，謝謝凱晶找我加入這個小組一起學習一起玩！

李奕萱：

很高興參加初學塗牙學習小組。在過去的生活中我和西班牙都毫無接觸。不管是生活、文化、飲食還是歌曲我都一概不知。就連最基本的‘你好’我到這個學習小組才知道是叫 hola！我們學習小組到組員都很棒，為大家帶來了各種豐富的教材。在這段時間裡我認識到了西班牙人在飲食上很注重香料、從來沒停過西班牙歌的我聽了三首西班牙歌，愛上了西班牙歌，還學了很多西班牙文的發音和技巧。

這學期的自主學習課程讓我獲益良多，我覺得透過小組的方式學習西班牙文很輕鬆愉快。交到新朋友是這學期學習小組最大的收穫，很開心可以認識多幾個朋友！

王巧宇：

透過「初學塗牙」外語讀書小組，我不得不說讓我對西班牙語有更多的興趣以及認識，我想自從參加這個學習小組，我每天都很期待每週的小組學習時間，所有的主題都非常地有趣，不僅是對於西班牙的各方面知識有更深地認識，也進而讓我對於西班牙與馬來西亞文化比較產生更深入的見解，其中最令我深刻的主題是西班牙歌曲介紹，我想西班牙歌曲顛覆我對西班牙的想像，歌曲傳遞出的熱情和意念令我十分感動~ 希望下次我也能參與外語學習小組，也謝謝一起參與的組員，你們最棒！

王禹絜：

經過一學期的自學小組學習，我覺得收穫很多，學習過程中的氣氛很好，組員們的溝通方式很輕鬆，有話想說就可以暢所欲言，而且可以感受得到大家都有很認真的學習，每次都很快樂。小組中同時擁有兩種文化背景的組員們（台灣&馬來西亞），這種差異性和多元性常常會激發出我們特別的想法，對於不同的文化有了新的認識，大家也都很好的融入在其中。藉由輪流發表的方式，每位組員都有機會能夠擔任講者及聽者，既不會有太大的負擔，我們又能學到不一樣的東西，很開心有機會貢獻自己的力量，運用我少少的西班牙文基礎，跟大家一起了解我

們眼中的西班牙。最後，謝謝大家！

楊凱晶：

學習西文的過程很有趣，因為組內有三個有西文底子的同學，加之自己在上學期也有參與西文學習小組，所以漸漸掌握好西文。身為召集人的我，不敢說是非常負責任地帶好這個組，但是也是盡力地讓大家都有學習到新知識。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！

楊可瑩：

經過一學期的自學小組學習，整個過程中我不僅是收穫了知識，還收穫了不一樣的友誼。大家常常以開玩笑的方式在對話，過程中都非常有趣。除了是學西文，其實有一部分也是馬來西亞和台灣的文化交流。學了西文後，我很常和朋友用西文來打招呼或是說再見，一切都變得非常的生活化。每一週都有不同的同學擔任講師，讓我在過程中認識到每個人獨有的魅力。從一開始西班牙文教學到西班牙文化每一次的介紹都讓我目瞪口呆，不可思議。我很享受整個過程，也很慶幸自己在初學塗牙這個組別裡～

6、未來展望

希望我們往後的學期還可以大家一起學習西文，進而增進我們對西文的瞭解以及對西班牙和拉丁美洲國家文化的興趣，並且期待我們往後可以使用西文對話，不僅是在小組裡面，甚至是與以西班牙文為母語的同學聊天以及互相交流。同時也希望有朝一日我們可以到西班牙或拉丁美洲旅遊甚至是交換，讓我們所學習到的西文能夠學以致用。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 2 學期外語學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	英文口說飛天仙女速成計劃	
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 checked="" type="checkbox"/> 商業取向 <input checked="" type="checkbox"/> 新聞取向 <input type="checkbox"/> 文學取向	
小組召集人/系級	詹哲豪/地政三	
計畫主題	增進新聞英文應用及提升英文辯論能力	
小組成員 系級/姓名	企管四/王琦雯	土文一/張惠雯
	財政四/余乃方	
	社會三/陳宴蓁	
	風管三/葉欣	
	地政三/詹哲豪	

目錄

- 一、 計畫動機與目的
- 二、 選用參考書目／選用外語自學系統／其他
- 三、 活動回顧
- 四、 實際成效與綜合檢討
- 五、 成員心得
- 六、 未來展望

一、計畫動機與目的

我們原本是 2020 國際志工社寒假柬埔寨志工團，在當地和金邊大學生交流後，得知一位英文很好的大學生 Vanda 用六個月學好英文，每天利用課餘時間，用手機上網搜尋各式各樣的英文學習內容增進自己的英文，Vanda 說他花了台幣四千元買一台手機，不能浪費這台手機的功能。並提醒我們學習英文前，應該確認自己「為何學習英文？」

和 Vanda 的對話深深點醒身為學生的我們，我們掌握這麼多學習資源，過去卻沒有好好分配時間給英文學習，而導致英語能力躑躅不前，經過這次志工之旅，我們也體會到英文能力的重要性，英文必定是接軌世界及讓世界認識我們的重要途徑。

本次外語學習行動小組計畫，希望組內大家都能有豐富的國際視野，以及透過每次聚會用英文對談，分享當週看到的英文新聞或是自己各自有興趣的領域，開啟對話，刺激大家開口用英文發表自己的心得。除了增進口說也提升組內聽力、閱讀能力，也為日後參與各式英文檢定為目標。許多人原本對開口說英文這件事沒有信心，透過每次的練習，可以練習表達想法，也增加聽力能力，仔細聆聽組員的內容，並給予回饋。也在籌備過程中，大量閱讀許多報章雜誌、影片，整理出精闢的內容。

二、選用參考書目／選用外語自學系統／其他

系統名稱	MyET 英語自學系統
網址	
原因	MyET 英語自學系統是政大的免費英文學習資源，可在家中自學，具便利性。

名稱	CNN 新聞網
概述	CNN 提供全球各地即時新聞，並分文英文長文社論及短文新聞概述
選用原因	CNN 有分類各式主題或是區域，並用宏觀的視野對一件事件從各式角度切入，用字遣詞適中，適合英文學習者觀看，並提供多種角度供我們討論並學習。

名稱	BBC 新聞網
概述	BBC 提供全球各地即時新聞，並分文英文長文社論及短文新聞概述
選用原因	BBC 同 CNN 有分類各式主題或是區域，並用宏觀的視野對一事件從各式角度切入。用字遣詞較深，在觀看

	CNN 新聞的同時，也可以參考 BCC 敘事的手法，不僅有不同的觀點，也學習不同的敘事方法。
--	--

名稱	Voicetube
概述	網站提供各種不同主題的英語學習影片，可設定中英字幕，或在影片下方學習片中出現的單字。
選用原因	本教學網提供各式 TED TALK 影片，並提供即時中英文字幕，也有英文口音分類，並提供大量字彙庫、英文能力分級，也可依照個人喜好找到合適的英文學習影片。

三、活動回顧

1. 進行方式

首先，會先進行複習的環節，我們會用測驗的方式回顧上週所學習的新單字，使用 Nearpod、kahoot 等等程式，利用英譯解釋或是填空的方式，來測驗大家是否有吸收。

接下來大家分別會用 10~15 分鐘的時間來分享自己準備的主題，所選用的主題範圍沒有限制，可以是生活、新聞、影視、政治等等，在過程中，為了要訓練大家的口說，每個人必須要設計討論，可以是設計問題，或是團隊思考，讓大家多多開口說英文。分享的過程中，若有不懂的單字，我們會把它寫下來，當作下週可以複習的單字。平時大家沒有說英文的習慣，容易不小心說成中文，因此我們也設計了小小的懲罰，在讀書會的整段過程中，必須全程使用英文，若說中文，便會計點一次，越多點者就要接受處罰，我們以這樣的方式來督促自己一定要勇敢開口說英文，即使遇到不會的單字，也要用腦袋僅有的單字量表達出來。

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	2020/3/19	19:00-21:00	綜院 204	1.Movie genres 2.The Country with No Army!

				<ul style="list-style-type: none"> 3.Korean dramas 4.Longest passenger flight 5.Obama:No Matter What Happens 6.Book recommendation
2	2020/3/26	19:00-21:00	綜院 204	<ul style="list-style-type: none"> 1.Emoji challenge 2.British Museum 3.The 6 habits of highly organized people 4.Travel alone 5.Migrants workers 6.8 Ways to Be Kinder to Yourself
3	2020/4/16	19:00-21:00	綜院 204	<ul style="list-style-type: none"> 1. Hand washing 2. India's caste system 3. Types of Coffee Drinks 4. Migrant workers part2 5. House heist 6. Job
4	2020/5/01	19:00-21:00	綜院 204	<ul style="list-style-type: none"> 1.Something about Turkey 2. We are what we earn 3.IELTS v.s. TOEFL 4.TOO HOT TO HANDLE 5. Social Enterprise 6. New product launch
5	2020/5/07	19:00-21:00	綜院 204	<ul style="list-style-type: none"> 1. Online marketplaces 2. My English learning experience 3. The introduction of DLE 4. part-time job 5. Take the GRE or GMAT? 6. Big Mac Index
6	2020/5/14	19:00-21:00	綜院 204	<ul style="list-style-type: none"> 1.#MeToo movement 2.Why You Need to Fail

				3Does appearance matter? 4.ASMR 5.Taiwan MOHW 6.Exotic cuisine
--	--	--	--	--

※執行期程為 109/3/19(四) 至 109/5/14 (四)

3. 外語自學系統使用說明

此次，我們成立讀書會的初衷之一在於，即使讀寫能力好卻鮮少有機會開口說英文，希望藉由每周一次的聚會相互幫助、練習以英文表達自己的想法以及口頭展演報告。

而 MyET 英語系統著重在口語表達，恰巧與我們的理念不謀而合，在每週讀書會之餘，成員週間會使用這套英語系統自行練習。在 MyET 系統裡，我們跟著系統老師一字一句聽讀、複誦、糾正發音，甚至是細微的調整語氣何時該重、何時該輕或何時該快。對我們而言有別於過往的英語學習方式，可以真正模擬母語人士發音。另外，我們特別喜歡的課程是彭蒙惠與美語走天下，前者相較其他課程內容較於活潑、有趣；後著幫助我們矯正很基礎的發音。

4. 活動剪影







March 19 #Meeting 1

(descendant (n)) 後裔	Tahiti 大溪地
(ancestor (n)) 祖先	Schengen Visa 申根簽證
cliché (n) 陳月空 諷刺	fraction (v) (n) 骨折
parachute (n) (v) 跳傘	genre (n) type
villan (n) 反派	roundup (n) 圍捕
binge-watch 追劇	concentration camp (n) 集中營
brainstorm (n) (v) 集思	parallel (a) 平行的
	suspense (n) 懸疑的

四、實際成效與綜合檢討

1. 此次外語學習行動小組實際成效為何？與預定主題『基礎能力增強、留學取向、商業取向、文學取向、新聞取向、科技取向、第二外語』是否符合？

當初我們在目標上是希望我們能夠在生活中更常使用英文，包括口說、閱讀等，因此我們決定組成這次的讀書會。在這個學期中，因為每個禮拜的讀書會，讓我們大家每個禮拜都要使用英文進行報告、分享，比起過去幾個學期，確實提升了我們使用英文的機會。同時在練習英文的同時，也藉由成員各自成員領域的不同，可以互相分享許多彼此原本不了解的議題來增廣見聞。

2. 小組成員在運作過程當中獲得的外語學習動力為何？以小組學習的方式是否真的增強了成員們想要一起學習／練習外語的動機？

這次的讀書會是因為我們幾個朋友間有了共同的目標因此成立的，因此在進行過程，即便每個禮拜都要製作簡報閱讀相關議題等，也不會感到任何厭煩或壓力，我們認為動力源自於朋友間的相互分享，比起課堂被指派的作業報告等，這樣的方式讓我們更有動力及興趣在自主學習當中。

在成立前，成員彼此其實因一起進行國外志工就已經常使用英文溝通、聊天。在經過這幾個月月的讀書會之中，雖然很難直接評斷大家進步的幅度，但可以感受到大家更放得開在英文之中，並且更常一同探討英文單字或文法的使用，相信這也是一種層次的進步。

3. 請說明小組選用之外語自學系統對小組運作的幫助，並評估小組成員在本學習行動小組運作前、後外語能力的進步幅度。可以自學系統的評量成效作為標準，或於本項目中詳細具體說明。

MyET 學習系統對於這次外語小組的幫助，我們覺得目前沒有很顯著的成效。即使在系統上的自我評量裡，大家的發音分數有顯著的增長，然而在實際口語表達上，我們發現很難轉化運用、將系統上學到的發音立即在日常表達使用。也許是由於大家在如何建構句子與表達上，還有很大的進步的空間，即使在家做過發音練習，尚還不能與實際連結運用，組員們的英語能力仍有待持續精進。然而我們依然覺得這是一個未來持續自學英文，非常實用的的程式。

4. 可放外語學習行動小組討論記錄及相關資料。

【討論紀錄以第五次讀書會為例（公開發表）】

每次討論共有六個主題，本週分別為：

- How online marketplaces can help local economies, not hurt them

電子商務越來越盛行，像是我們常用的 Uber eat、Amazon 等等，他們加速業者及消費者的配對，並可以在相同資源時間下，帶來更大的收益，但他會如何影響當地業者呢？

介紹電子商務的利與弊，及介紹一些平台，他們為當地產業甚至是地方帶來正面效益。

- My English learning experience
分享平時如何學習英文，以下分享三種方式：
(1)Fiction：用讀小說來增進英文能力，可以學一些特別的單字。
(2)Language exchange apps：Speaky、tandem、HelloPal
(3)podcast：Global news podcast、Luke's English podcast、Sleep with me
接著成員們各自分享自己從小學習英文的方式。
- The introduction of DLE
大家介紹自己所讀的科系，主講者介紹地政系所要學習的內容。每人輪流分享自己系所念的內容與特色。
- part-time job
大家聊聊自己的打工經驗，以及過程中遇到什麼特別的事情。
- Should You Take the GRE or GMAT?
1. 根據入學的學校要求決定，通常商學院及 MBA 會更要求 GMAT。
2 價格考量，雖然兩者報名費都突破 200 塊美金，但是 GMAT 相對還是高一點。
3. GRE 字彙比較難，若記憶力很好的人，GRE 短期增分效果會筆 GMAT 好，因為 GMAT 著重於邏輯的判斷。
1. What Are the Policies of the Schools You' re Applying To?
2. What Are Your Grad School Plans?
3. Which Exam Can You Get a Better Score On?
4. Costs?
- Big Mac Index
大麥克指數被經濟學家用來衡量兩國家間的消費力平準，通常可以用來比較國家的物價水準。組員們一同分享過去出國遊園時，是否會注意到商品價格不同，而做國家間的物價比較。
- 【單字分享】
Merchant (a)商業的(n)商人
Leakage (n)漏損量
Negative externality (n)負外部性
Entrepreneur (n)企業家
Ride-hailing 即時叫車
Push out 取代
Align 使一致、結盟
Rooted to the spot 呆若木雞

Pervert 變態
Podcast (n)播客
Residential (a)住宅的
Slope (n)斜坡
Terrain (n) 地形
Periodical (a)定期的
Progressive 先進的
Sophomore (n)大學生二年級

5. 此次外語學習行動小組運作上需要加強的部分或是對教發中心的建議。))

首次聚會時我們以分享「新聞時事」為主軸，每人準備一則英文新聞為大家導讀，卻發現不夠有共鳴、難以進行討論的情況，無法達成我們對於此讀書會的共同目標——讓每個人都開口說英文。

改進後，我們調整讀書會的進行方式，改成「每人自選主題並帶領 15 分鐘的討論」。

改變讀書會的進行方式後，有助於每位成員的「參與」，然而每人能分享的時間有限，往往無法進行更深入的討論，彼此交流對話的機會較少，因此建議能增加讀書會前的背景知識閱讀，或是進行連貫性的主題分享，以利成員之間進行更深入的討論。

五、成員心得

- 地政三/詹哲豪

我很高興加入這個學習小組。幾個月前，我的英語很差、英語說得很少，儘管難得開口也總是使用中文語法。然而，在這個月練習之中，我變得更加勇於說英語，儘管我的英語能力並沒有明顯提高，但這使我養成經常閱讀和說英語的好習慣。非常感謝我的伙伴鼓勵和學習我。在此期間，我學到很多東西。希望我們能繼續學習和進步。

- 企管四/王琦雯

我很高興成為這個英語口語小組的成員。在討論中，我對說英語更有信心，儘管我可能無法精確地使用單詞、語法上犯錯誤，但我更有勇氣說英語，並且從中練習使用另一個詞來表達相同的意思。除了講英語外，我還從其他成員的共享主題中學到了很多東西，例如社會企業，土耳其文化和新冠狀病毒。加入讀書會是學習英文非常好的方法，也因此開闊了我的視野。

- 財政四/余乃方

一開始，我很怕說英語，因為我認為我的英語說得不夠好，時常擔心語法和單詞使用不正確。加入英語學習小組後，我有了很大的進步，我可以用簡單的語言表達自己的想法，最重要的是我能勇敢地說英語。經過幾次討論，每個人都有顯著的進步，我認為這次

讀書會是一段非常奇妙的體驗。

- **土文一/張惠雯**

我非常喜歡我們的學習小組，每週都非常期待讀書會的到來。我認為這是一個很好的機會，去發表自己的意見、用英語分享世界各地的新聞，和各種有趣的知識。在會議上進行報告時，我練習如何表達我的觀點和重述網路上的文章。印象深刻的是，有次我們討論各種類型的化妝品，每人分享著自己的日常保養，我覺得那天我們學到的單字非常貼近生活，是未來很有可能使用到的。參加本學期的學習小組，我學會如何用更準確的單詞說英語，也獲得了很多額外的知識。

- **風管三/葉欣**

我們的讀書會總是從簡單的單字測驗開始，這有助於每個人複習單字。我們選擇的主題總是有趣而動人，例如，我最喜歡的主題之一是「文化」，我們不僅學習以英語聊天，還探索各種文化。儘管我們不能在防疫期間四處走動，透過讀書會，仍有很多機會可以提升國際視野。多虧了我的同學，每週給了我非常美好的星期四夜晚。

- **社會三/陳宴蓁**

在我們決定成立研究小組之前，我們認識了一個來自柬埔寨的朋友，驚訝於他半年學習英文的成果，我們詢問他是如何學習英語的，他說：「我用 youtube 學習英語，跟著影片學習。」即使柬埔寨沒有完善豐富的英語學習資源，他仍渴求知識、竭盡所能學習。對比之下，我們擁有更多、更豐富的學習資源，為什麼我們卻遲遲無法說出流利的英語呢？因此，透過這次成立學習小組，我們練習如何善用網路資源，使英語說得更加流利。

六、未來展望

行動小組的名稱雖然為「英語口說飛天仙女速成計畫」，但對於開口說英文這件事，即使是結束了讀書會，平常仍然要不斷的訓練才得以精進的，期盼在未來也能夠將隨時隨地說英文，將英文口說的習慣保持。

在開口說英文的讀書會中，我們只要求大家能夠盡量說英文，儘管英文文法使用以及詞彙的使用有些錯誤，但只會稍作修正，但往後大家在訓練口說時，不仿也能針對文法以及詞彙使用的正確性，加以修正與改進。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 2 學期外語學習行動小組成果報告書

小組編號	4	
小組名稱	開口說日文	
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 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	劉亭均/法律三	
計畫主題	開口說日文	
小組成員 系級/姓名	風管三	陳祺勳
	地政三	周易諼
	統計二	柯敦瀚
	政治三	范玄忻
	法律三	劉亭均

目錄

一、計畫動機與目的

因為上學期與組員們共組了英文讀書會，對於英文口說的練習上頗有成效。所以這學期我們決定繼續一起組讀書會，並且跳脫舒適圈，選擇大家都滿有興趣但不甚熟悉甚至大多卻沒有基礎的日語作為此次讀書會的主題，希望透過基礎的練習以及彼此幫助和鼓勵，學習到入門的日語，也讓未來的我們若要對日語進行更深入的學習時能有所幫助！

二、具體成效指標／選用參考書目／其他

(一)具體成效指標

基礎 50 音背誦



(50 音單字表)



(50 音 app)

因為成員多是对日語沒有任何基礎的，所以我們決定從 50 音著手，搭配單字表以及 app。每週的讀書會我們會先利用一開始的 20 分鐘，輪流由成員負責出 10 題（讀音、寫法），以有趣的方式默默的讓大家把 50 音背起來。

(二) 選用參考書目

名稱	大家的日本語 初級
概述	日文課教科書
選用原因	因有成員選修日語課程，手邊有日文教科書，便剛好能夠結合讀書會運用，當作讀書會的教材。

(三)其他

名稱	名偵探柯南
概述	知名動畫
選用原因	柯南是大家都非常熟悉的動畫片，雖然大家的日文程度都很初階，無法到能夠聽懂的程度，但開始接觸日語後，配合日語的字幕及發音，更有一番風味！

三、活動回顧

1. 進行方式

每週讀書會的一開始，我們會先進行 50 音的默背測驗。（雖然是測驗，但是以較為輕鬆的方式，避免沒基礎的我們太快失去對日語的熱情！）進度安排上，我們以「大家的日本語」一書為主，學習書中一些日常用得到的簡單會話；接著每個禮拜會由一個組員準備關於日本的主題進行分享。另外，我們會分享觀看名偵探柯南或是一些日文卡通的心得，以及彼此分享在觀看過程中學習到較為簡單實用的會話。

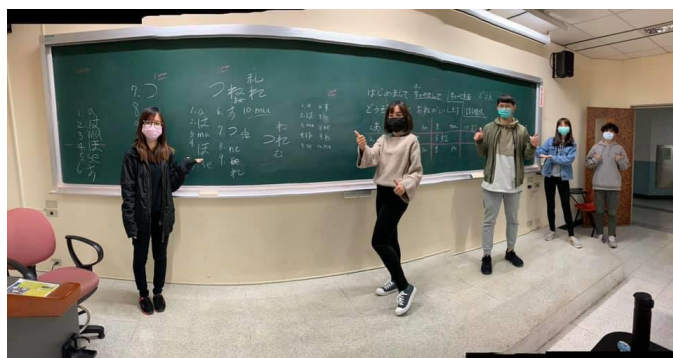
2. 執行時程

次數	日期 (年/月/日)	開始時間 結束時間	地點	討論主題
1	109/04/01	18:00-19:30	綜院 107	50 音測驗、日本卡通
2	109/04/08	18:00-19:30	綜院 107	50 音測驗、日文基本 之文法は之用法及運用
3	109/04/15	18:00-19:30	家中或宿舍（線上 遠距）	50 音測驗、日文自我介 紹
4	109/04/22	18:00-19:30	家中或宿舍（線上 遠距）	50 音測驗、日本美食介 紹
5	109/04/29	18:00-19:30	綜院 107	50 音測驗、日本流行歌 曲相關簡介
6	109/05/06	18:00-19:30	綜院 107 （開放讀 書會）	總複習

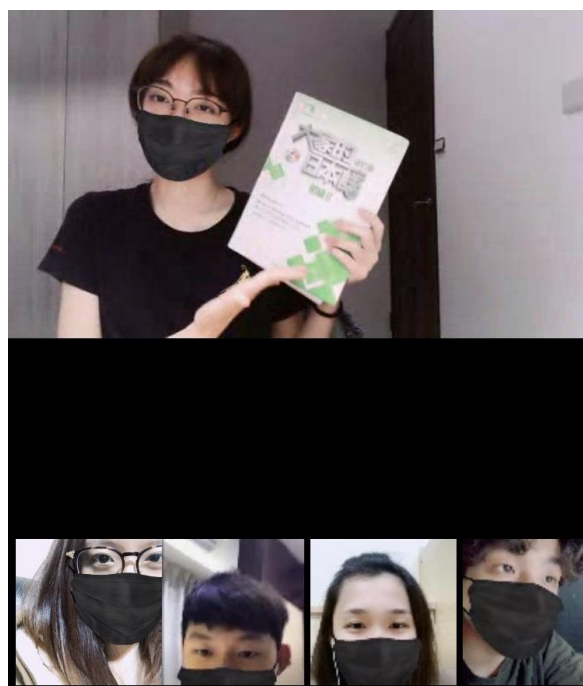
3. 活動剪影



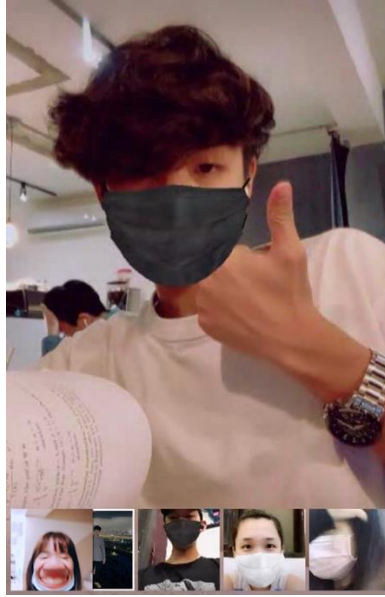
第一次讀書會



第二次讀書會



第三次讀書會



第四次讀書會



第五次讀書會



第六次讀書會

四、實際成效與綜合檢討

1. 這學期組讀書會的原因是因為上學期共組英語口說讀書會的成效不錯，所以這學期組員們便想延續讀書會共同學習、共同進步的方式，一起再用輕鬆有趣的方式學習新的語言。

而我們會選擇日語作為主題的原因則是因為組員們對日本文化都滿有興趣，並且考量到日本在地理位置上距離台灣頗為相近，和台灣的交流也很是頻繁，因此，我們相信學習日語不僅能夠滿足我們對於日本文化的嚮往外，在未來或許也能當作一項有用的工具。

2. 小組成員的學習動力除了本身對文化的嚮往外，過程中我們也時常會搭配課本中生活化的語句進行多元主題的討論，以及許多從小便熟悉的日本動畫片，讓學習日語的過程中增添許多趣味。

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

3. 為了順應大家對日語的熟悉程度，讀書會的運作方式及速度其實改變了很多次，以有趣、不讓組員感到排斥的學習方式為目標；從一開始的 50 音背誦，後來增加課文中的日語句學習，再來增加動畫片集卡通的簡易台詞討論，雖然輕鬆，但能用有趣的方式學習不熟悉的語言真的滿好！

4. 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，進度掌握上可能也會較為困難。
- (2) 隨時相互提醒，加強專心程度，才不會導致討論到後面卻偏離或達不到該次想學習的目標。
- (3) 增加讀書會時間，減少內容討論不完的狀況。

5. 整體而言，此次讀書會成效依舊是不錯，大幅的增進了大家

對日語的興趣與熱情，也對於未來繼續學習日語有頗高的意願。

五、 成員心得

106601036 法律三 劉亭均

繼上學期參加開口說英文，讓我發現透過讀書會的方式練習外語是個不錯的選擇，因此在這學期組了學習日語的讀書會「開口說日文」，透過學習簡單日文、了解日本文化來學習第二外語。

由於我們對日文的熟悉程度不如日文，所以穿插了許多有關日本文化的討論。在學習日文方面，我們採大家的日本語初級作為教科書，由組內有日文基礎的成員帶領大家學習 50 音跟基本日文文法；日本文化部分，我們分配每周由一位同學帶領大家討論日本相關時事或文化。

藉由這次的讀書會，除了可以有效地練習到基本入們的日文會話，學會了一些日文文法，也可以跟成員暢聊日本文化，發覺日本文化跟台灣的差異，很喜歡這次讀書會的運行模式！

106207223 地政三 周易諤

這學期讀書會繼續和熟悉的朋友一起，選擇不同的語言做學習！有少數組員正在學習日文，日本飲食、文化等等也都深受大家喜愛，因此讓我們決定了這個主題。

我對日文是零基礎，一開始的時候接觸五十音，還要背下來真的是很辛苦！日文還有平假名、片假名、重音、敬語……，不禁讓我覺得日文有夠複雜。有組員推薦了一個學習五十音的 app，有示範筆畫、發音，每個字都有一個相關的聯想協助我們背，雖然有些字的聯想讓我們覺得很突兀，但也增添了不少樂趣，甚至真的因此背了起來。在過程中我們也搭配其他較活潑的主題，像是動畫、歌曲，在學習的時候比較不會過於乏味也更能和生活連結～在最後終於能夠簡單的講幾句日常會話，覺得很開心！

107304050 統計二 柯敦瀚

繼上學期的開口說英文讀書會中，組員們彼此間相處和諧且收穫頗豐富，我們決定複製我們成功的經驗，並在此之上更加

進步，為此，我們跨出了舒適圈，觸碰以往未曾接觸的領域，也就是日文。想當然而，面對一門從未學習過的外語，起步入門就是一項難關，一路上儘管磕磕碰碰，大伙而卻始終如一的命卻向目標邁進，透過互相分享，以及彼此督促，我們在日文方面的能力都有顯著的增長，感謝我讀書會的夥伴們，能夠讓我有這麼一個美好的機會學習課堂上不曾教授的知識。

106207226 風管三 陳祺勳

這次的讀書會我們選擇了日文做為我們的主題，日文對我來說是一個非常實用的語言，一方面是去日本遊玩時非常的實用，一方面是有許多產品都是來自日本，因此說明書以及介紹等等都會使用到日文。在這六次的讀書會中，我們做了非常多次的五十音測驗，讓我對於五十音有非常深刻的印象，而在背完五十音後，我們對於基本的單字以及會話都能順利地念出來，我們相信，背好五十音，許多之前在學習日文的問題都能迎刃而解。此外，我們也有用日文討論日本文化，也有比較與臺灣的差異，雖然這學期因為疫情過得很快，但每次的讀書會，仍然讓我收穫滿滿！

106202053 政治三 范玄忻

這學期能夠再繼續跟大家一起共組讀書會真的是一件很開心的事，不僅在大三各自忙碌之餘可以定期見到面以外，彼此還能夠相互成長以及進步，真的非常感謝學校給予的這個機會！一直以來對於學習各種語言都很有興趣的我，卻遲遲都沒有接觸與我們息息相關的日文，這次讀書會則開啟了屬於我學習日語的大門，儘管不是什麼專業訓練的課程，但多接觸一種語言，就多認識一個新世界。感謝夥伴們燃起我學習日語的欲望，希望有朝一日能有機會更為精進，並在學習之餘，重溫美好的讀書會溫馨時光。

六、未來展望

未來展望最主要分為兩個部分，一是期待組員們將來都能強化讀書會有趣的學習模式所引起的日文學習興趣，進而精進自身的日文實力，能夠活用於日常生活中甚至是通過檢定；另一則是希望因讀書會聚在一起的我們，友情能夠延續，下學期再繼續組個讀書會，繼續用有趣的方式彼此學習、進步和成長！



IELTS 讀書小組

//01 組員

外交四	蔡媚如
國貿二	許維哲
歷史一	林雅妍
財政一	陳金枚
心理一	謝喬榆
地政土管一	吳維寧

// 02 討論主題與日期

03.15 劍橋真題14-1、文章討論—河內攤販與交通問題
03.22 劍橋真題14-2、文章討論—食物銀行、影片討論
03.29 劍橋真題14-3、文章討論—維基解密和言論自由、
04.12 劍橋真題14-4、對話練習—連假、新聞時事、台灣教育體制
04.26 日常對話練習—影集、暑假規劃、新聞時事
05.03 影片討論—美國選舉制度、對話練習—轉系、宿舍、暑假
05.10 社會議題討論—婚姻平權、學校重大制度改變
05.11 日常生活英文、線上滿分題組（聽力、口說）
05.13 日常生活英文、線上滿分題組（閱讀、寫作）

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 2 學期外語學習行動小組成果報告書

小組編號	
小組名稱	雅思讀書小組
小組計畫主題	<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	林雅妍/歷史一
計畫主題	以雅思檢定的準備方向來增進英文能力
小組成員 系級/姓名 (依學號排序)	外交四 105203061 蔡媚如
	國貿二 107301092 許維哲
	歷史一 108103002 林雅妍
	財政一 108205045 陳金枚
	地政土管一 108207240 吳維寧
	心理一 108702048 謝喬榆

目錄

一、計畫動機與目的

1. 以雅思檢定為主題，組成讀書會以求達到申請國際交換的語言門檻。
2. 由讀書會認識各科系同學，互相交流，為共同目標努力的同時也結交好友。
3. 希望以讀書會的方式督促大家養成定期練習英文（聽說讀寫）的習慣，以期希望能像英文為母語者一樣熟練、自然地使用英文。

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	IELTS examination papers 4~10
作者	Cambridge University Press and UCLES
出版社	Cambridge University Press
出版日期	2005
原因	它是由劍橋大學出版社以及劍橋大學考試委員會編寫的全真考題，能夠讓我們做各類題型，完整地練習，掌握雅思考題的方向。因為此書為多數人推薦，加上部分組員原本就有此書，因此我們就決定以此作為練習的題本。

書名	IELTS academic with answers 11~14
作者	Cambridge University Press and UCLES
出版社	Cambridge University Press
出版日期	2005
原因	由劍橋大學出版社以及劍橋大學考試委員會編寫的全真考題，能夠讓我們做各類題型，完整地練習，掌握雅思考題的方向。因為此書為多數人推薦，加上部分組員原本就有此書，因此我們就決定以此作為練習的題本。

(二)選用外語自學系統

系統名稱	雅思考滿分
網址	http://ielts.kmf.com/home
原因	考滿分平台的網頁版面清楚好找資料，他收錄了雅思檢定的各項資料，如考古題題庫以及聽說讀寫的素材整理，供大家免費查閱，因此為幫助外語學習的良好網站。
系統名稱	Youtube
網址	www.youtube.com/watch?v=2rLoPBPa2Z0 (Covid-19)

	www.youtube.com/watch?v=4gseOeySONQ (美國選舉制度)
原因	我們也在其中兩次讀書會，看了關於 Covid-19 以及美國選舉制度的影片，藉由觀看時事影片，分享自己的看法，這些近期、全球化的新聞，更能激發出我們的想法

三、活動回顧

(一) 進行方式

1. 每周每人先行練習指定的寫作、閱讀、聽力一回，閱讀、聽力題目為紙本，音檔及寫作題目會上傳至群組資料夾，主持人(每週輪流)則要多準備一篇閱讀文章並補充相關單字、句型給大家。

2. 讀書會分成三部分：

第一部分前 30 分鐘輪流看彼此寫好的作文，在彼此的作文下寫建議，確切給出優點與缺點，閱讀彼此的文章除了能互相糾正錯誤，也能看到別人對同樣題目的想法，未來寫作時能有更多寫作手法。

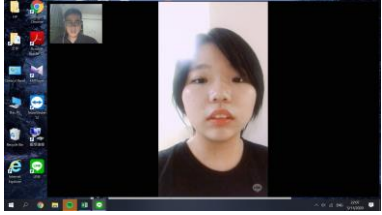

第二部分進行約 50 分鐘，大家先閱讀主持人準備的文章，接著主持人針對單字、片語、延伸筆記解釋，接著引導大家進行對此主題的想法分享，聆聽別人的想法，也對此議題表達贊同點或反對點。有時則以觀看 5~10 分鐘短片代替，主題通常為國際時事，題材新穎，更能激發我們的討論。

第三部分進行約 50 分鐘，練習雅思題本口說的部分時，會分成兩個人一組：一人當主考官，一人當考生，彼此互相問答並給予建議。有時則以生活對話的方式進行。主題包括台灣教育制度、轉系雙輔申請、校內住宿、暑假規劃、外國影集、跨國同性婚姻、政大體育及服務學習學分新制等議題，這些更貼近我們生活的事件，提升了我們對議題的討論，彼此分享專業領域知識或課內外資訊之時，促進良好的交流也增加我們的日常知識。

(二) 執行時程 (讀書會皆在 2020 年舉行)

次數	日期 (月/日)	開始時間 結束時間	地點	討論主題	活動剪影
1	3/15	19:00- 21:30	總圖下方 桌椅區	河內攤販和交通 問題、劍橋真題 14-1	 

2	3/22	19:00-22:00	綜院 101	食物銀行文章、劍橋真題 14-2、Coronavirus(CNN 影片)	
3	3/29	19:30-21:30	綜院 101	維基解密和言論自由、劍橋真題 14-3	
4	4/12	19:30-21:30	綜院 101	日常會話(連假規劃)、討論新聞時事、台灣教育體制、劍橋真題 14-4	
5	4/26	19:30-21:30	綜院 101	日常會話---討論新聞時事、暑假規劃、外國影集	
6	5/3 公開讀書會	19:30-22:00	綜院 101	日常會話---暑假規劃、轉系、職涯規劃、宿舍心得、美國選舉制度、劍橋真題 13-1	
7	5/10	19:30-22:15	綜院 101	跨國同性婚姻、政大體育及服務學習學分新制、大學每月生活費用、成發內容分工討論	

8	5/11 線上讀書會	21:00- 22:30	Line 視訊	日常生活英文、 雅思考滿分題組 (聽力、口說)	
9	5/13 線上讀書會	21:00- 22:30	Line 視訊	日常生活英文、 雅思考滿分題組 (閱讀、寫作)	

3. 外語自學系統使用說明

我們這次主要使用的是 youtube 跟雅思考滿分，youtube 的優點是資源多，可視需求找尋，但字幕品質參差不齊、各影片之間見解不同，因此可能要多方比較才會較為了解，像我們看了兩三個介紹美國選舉人制度的影片，都還是有點似懂非懂。雅思考滿分可以隨時練習雅思考古題，它彙整了關於雅思考試的各項資料，所以查找相關資料非常方便，只是答案品質有些參差，僅供參考，對於口說收音設備部分也有一定要求。

學校推薦的 My ET 我們發現它對收音設備要求極高、腔調單一，因此我們沒怎麼使用，不過優點是它能主題式的增進口說能力。而 Voicetube, BBC English learning 是比較廣為人知的英文平台，前者的影片有字幕、逐字稿和複習機制，不過資源相對 youtube 少。後者的英式用語和不同腔調需要慢慢習慣，但它是我們發現極有用，可以自行使用的超棒平台。它偏向新聞類、學術型文章討論，而且有逐字稿、和時事連結高、等級區分明顯易操作等優點，因此未來我們想要養成聽 BBC English learning 的習慣。

<p>KMF 雅思考滿分</p> 	<p>BBC English learning</p> 
--	--

四、實際成效與綜合檢討

1. 現實與主題的貼合度：

為期三個月左右的外語讀書會與我們當初設想的基礎能力增強、留學取向是極其符合的。除了連假和段考周，我們都是每周日定時舉行讀書會，自我要求在讀書會上主要以英文溝通，並且在讀書會結束前幾分鐘做個今日檢討。在讀書會上，我們練習的是聽、說、讀的練習，事先的作業是寫作練習，因此讀書會是個全方面的訓練。

2. 小組學習是否符合動機、增加動力：

所有組員都有共同準備雅思的目標，渴望增進英文能力，因此讀書會上大家都積極練習，並在事後互相檢討，以期越來越進步。每周的讀書會也讓我們養成練習英文的習慣，不論是在寫作或是口語表達，都越來越流暢、順利。另一方面，因為組員系所、年級構成的多樣性，在討論留學交換相關問題，或是社會、生活議題時，我們也能接收到多元的意見。像是其中一位外交系組員對於國際議題、各國間的關係就有相當的了解，在討論時也能給我們許多新的觀點與想法。而許多組員喜歡追英文影集，無形中就學會了一些詞彙用法、生活用語，在讀書會分享的時候，他們的喜愛與熱情也會激發其他人，從而使大家也去接觸相關作品，用生活化、浸潤的方式接觸英文，增進英文能力與詞語的應用。這部分是在獨立準備考試，或是填鴨式學習中無法達到的成效。

3. 外語自學系統與進步幅度：

我們使用考滿分平台，以及 Youtube, BBC NEWS...etc.來練習與了解國際時事。平台有別於實體讀書會，練習方式更接近往後一個人準備雅思的過程，更靈活、方便，不會被人員、空間的問題給限制，而且該平台在聽說讀寫的訓練上，都有相關的測試方式或一定模式能有效讓我們練習，在想個人準備、暑假或是考前密集訓練期，這個平台是非常有用的，因為它整合了各方面的資源讓我們快速找到自己需要資源，並自行練習。不過由於我們讀書會還是以整體討論為主，平台部分比較是依個別的練習。(更多平台資訊已在第三節提及，故不贅述。)

另外，關於成效衡量，由於 5/15 後，我們主要就是個人的自行準備雅思檢定了。檢定的金額不低，加上疫情的關係，所有組員不會在這個學期考取雅思檢定，對於評量沒有很直觀的數字，不過其中一位成員有報考 ToEIC，讀書會前後的成績也有顯著的提高，可供為參考：讀書會前成績為 880 多，讀書會中四月份她考出來的成績為 950。

我們認為從各方面來看彼此的英文能力都有不小的進步。像是口語表達從一開始的諸多停頓，到後來順利表達己見，並隨即修正自己的文法錯誤；從寫作文要花將近一小時到縮減至 40 分鐘多就寫完。除此之外，每次讀書會後的檢討也讓我們找到認為最適合我們，能有效在讀書會內練習的方案；在用英文討論議題時，也發現來自各系同學看事情的不同角度。外語讀書會不只讓我們的英文能力進步，也增加我們看事情的廣度與團隊間的分工、溝通。更重要的是，我們認識一群為共同目標努力的朋友，之後也能一起努力準備檢定與為出國做準備。

4. 討論記錄及相關資料:

我們因為以準備雅思檢定為主，嘗試幾次後，決定每次主持人都能找一篇文章或影片帶大家討論。閱讀文章時能學會一些專有名詞，或在寫作上好用的片語詞句，議題討論則可以是一種現學現用，運用學到的資料與名詞來表達自己的觀點，而不只是閱讀完就結束，如何應用是比較難的部分。

關於讀書會的進行，我們著重在如何找到更好、更適合的方式增進英文能力，所以我們每次都會檢討做微調、修正，這對於日後我們自行備考過程也有極大的幫助。像是後來我們發現口說部份我們不太缺考官來問答，因為我們可以自己計時、看題目來回答，因此之後我們更著重的是生活上的討論，這是獨立一人做不到的事。若我們要到國外交換，生活化用語、與人溝通也是必須具備的能力。在此節錄幾次部分檢討心得，以利讀者與評審更了解我們讀書會的模式與修正方向，至於主題部分在第三節已有描述。

0315	第一次讀書會	1.指定文章以「幫助寫作」為優先，不錯的片語、用法可以特別標註，不要以找太多難字的文章為目的。 2.寫作可以針對大家給的不同意見討論，例如可能有矛盾的想法之類。
0322	第二次讀書會	1. CNN 影片後的英文交談，明顯比練習雅思口說來的流暢，可能是因為較沒有壓力而能侃侃而談，因此在雅思口說時，若做些心情上的調整，或許整體流暢度會提升。 2. 我們對於 Coronavirus 有許多想法而想藉此發表，但對專有名詞仍不熟悉，因此，可加強對生活中各面向的應用。
0412	第四次讀書會	1. 沒有設定主題口說一開始會有點尷尬，但大家可以說的東西也比較廣泛，談論中觸及的主題也跟自己的生活連結，隨意聊也較輕鬆敢講，不過有主題還是比較有討論的方向。 2. 之後一人準備一個主題來討論。

5. 外語學習行動小組運作上需要加強的部分:

第一是尋找組員。因為當初教發中心希望的是跨系所的成員共組讀書會，讀書會進行下來我們也發現在來自各學系的同學的合作激盪下，會獲得很多特別的觀點與想法，這個要求是非常棒的。不過回想到申請前，對於人脈不廣的同學，尤其是大一學生，對找到組員有一定的難度，建議教發中心或許能弄個媒合的群組之類的？讓有興趣的人點連結加入，再自行找人。

第二是關於組員的面對校方資料完成的積極度。大家當初加入外語讀書會還是以希望練習英文為主，但是教發中心對於申請與成果紀錄會有一定的要求，這部分大家完成的積極度就會偏低，不過也許是因為各系、年級幅

度跨太大，彼此忙碌的時間不一，在分工、討論後的執行有一定的困難，加上讀書會沒有一定的強制性，因此全憑個人的責任感來完成。我們組員間的分工與對於完成各項目都在期限內達成，但是不直接與增進外語能力有關一定降低了我們完成的積極度。我們承認當初必須考量這些才決定是否申請該計畫，教發中心也很用心的明訂格式、發表會內容與獎勵辦法等來協助讀書會的順利進行，不過這時召集人的壓力就會比較大，要時常督促彼此，在此有個小建議是可以訂定針對召集人或主要負責人的相關激勵措施，或是更改一些讀書會要求等等。

五、成員心得

蔡媚如：當初加入雅思讀書會是想找人一起念書，這樣比較不容易怠惰，而且也有人可以一起練習口說。在讀書會裡面，因為每週都會互相批改彼此的作文，所以無形中，自己的文法能力增強了，也因此更熟悉雅思的寫作題目，更知道怎麼樣寫才能貼近題目要求。至於口說的部份，在讀書會的練習一樣讓我更了解雅思的題型。在練習時，擔任考官的時候也能觀察其他同學是如何延續話題並改善自己常常不知道該怎麼回答問題的缺點。

林雅妍：當初秉持著想要訓練自己的英文，不要繼續廢下去的心，申請了外語讀書會、找了一群人來督促自己。每周讀書會前練習雅思的寫作並交作文對我來說起初是項負擔，但漸漸習慣之後，發現每周花點時間在這上面其實並不難，讀書會也強迫自己必須練習英文口說對話，並且聽懂彼此的話語。從一開始的很卡，到後來越來越熟練，能將腦中的想法組織成英文說出，跟大家分享己見。召集人並不是件輕鬆的工作，常常要花課餘時間繳交學校要求的文件，但這之中也習慣了與校方、夥伴們的溝通和分工。來自不同系所的同學不論是覺察事情的角度，或是熟悉的相關知識都不一樣，因此在練習英文的同時，也能發現很多想法，與學習到實用的知識，進而擴大自己對世界的認知，讀書會讓我對團體合作的力量再次有深刻的體會。感謝這項計畫讓我們彼此認識。

吳維寧：很榮幸能參加讀書會，當初看到學校這個資源時很心動，但是找組員真的好難！我覺得讀書會最重要的是使我養成一星期至少一次的英文口說。雖然大學讀原文書，也有許多外籍生，但若沒參加國際交流相關活動，其實很難有講英文的機會。尤其後來我們的主題討論從文章改到影片觀賞，讓大家能發表更多意見，而不只是呆板的閱讀而已。台灣學生通常口方面比較弱，我們常常害怕口音而怯於發言，在雅思口說學到的是，只要能完整、流利地表達就是 communication，這次的讀書會給了我更多的自信！

許維哲：當初參加讀書會，是因為今年秋天要去加拿大交換，想儘早習慣用英文溝通；此外，有感於全球化的時代，英文溝通是很重要的能力，然而在大學，使用英文的時間僅限於閱讀原文書，若我們又沒參加 SA、IY 等校內國際學生組織，實在很難開口練習英文。再者，若未來想去國際企業工作，英文口說能力將是必要門檻。參加雅思讀書小組，不僅讓我認識了托福與雅思的差異，也找到未來繼續挑戰雅思考試的夥伴，而讓我最收益良多的是，在這跨科系的成員中，我們可以聽見更多不一樣的聲音、對世界的理解，也發現用英文表達自己對某議題、某專業領域的看法，實非容易之事，因而

也點醒了我，在閱讀原文書的同時，該更注意能否靈活運用，能否用英文再解釋給他人聽，而未來自己也會往這方向努力，講出更流利的英文。

陳金枚：透過參加雅思讀書會，讓我的英文口說能力進步了不少，寫作能力也因為每個禮拜會固定寫一篇給組員互相觀摩學習，並給予對方建議，也因為組員人數算多，也能擁有被給予不同面向的意見，也能透過這樣的模式，發現自己還有哪裡不足並改進，也因為參加了這次的讀書會，能夠督促自己每個禮拜都要接觸英文，也在這裡認識了一群好組員，好隊友。

謝喬榆：參與這次讀書會在一開始有些忐忑，因為在初步練習時就有感受到雅思的考試方式不同以往的考試，除了需要熟悉新的考題之外，更要學習克服口說的困難。在讀書會的過程中，我們從一開始死板的照著考題走，慢慢發展成多樣的主題討論，這樣的方式不僅讓我們接觸到更多的主題，也使得讀書會的內容更加彈性和有趣，每次互相改寫作也在增加自己的寫作技巧，我認為這次的讀書會是我們相輔相成的結果。

六、未來展望

綜合小組成員的想法，我們將未來展望歸納為三大項：

一、雅思檢定：

藉由讀書會，大家對於雅思已有一些認識，規劃在近期做出更完善的準備去參加考試，也會繼續將讀書會的好友作為考前互相打拚的夥伴，期望能在雅思初戰獲得不錯的成績，而順利申請到校內交換學生資格。但若是為了申請國外研究所、國外學術機構，勢必會要求更嚴苛的英文門檻，因此部分組員會選擇去報名專門的雅思補習班，透過課堂規劃與訓練，與勤奮在聽說讀寫四大領域下功夫，獲得更扎實的應戰實力以得到高分。

二、日常英文訓練：

多閱讀 NY Times, BBC News, The Economist, Bloomberg 等國際新聞網站，可以練習英文閱讀能力，認識時事或各議題的單字；也可以多觀賞 Voicetube, TED, Youtube 等平台，增強英文聽力，又或選擇 Netflix、各類美劇，僅放上英文字幕，以避免依賴中文字幕的習慣。長期而言，英文的聽讀能力將會有大大提升且用字遣詞更為恰當。這些平台都提供專業度極高的國際新聞，在台灣的我們與國外實質交流較不頻繁，這些平台能大大擴展我們的國際觀。以更寬廣的視野去理解世界各個面向的議題；長期累積的國際知識，能使自己也讓台灣更為國際化。

三、校內資源：

未來仍會想要參與語言學習小組，不管主題是經典文學、旅遊英文、日常英文等；此外，外文中心開設的「選修英文：閱讀與口語訓練、學術聽說訓練、英文寫作、職場溝通」是增強英文能力的好課程，老師們非常鼓勵同學多用英文溝通，希望在活潑的學習氣氛下，激發我們的英文實力。最後，我們認為校內國際生組織 SA、IY，或 Buddy Program，可以接觸到外籍生，在母語不同的情況下，得以英文去應對進退，將能大大提升我們英文能力。

國立政治大學教學發展中心

108 學年第 2 學期外語學習行動小組成果報告書

小組編號		
小組名稱	「德」意的一天	
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	吳宜芳/教育二	
計畫主題	德語生活用語	
小組成員 系級/姓名	教育二	吳宜芳
	外交三	梁米樂
	會計四	蔡昱安
	法碩二	謝悅寧
	國貿二乙	葉子睿

目錄

一、計畫動機與目的

此讀書小組計畫希望藉由課外時間更加精進德語能力，因學校的外文通識僅一周一次，練習的時間較短暫，口說的效果較不彰。因此本讀書小組想運用課外的時間，提升接觸德語的機會，並透過同學各自準備的教材與主題，對德文有更佳的認識。

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	Willkommen!德語入門 II
作者	賴麗琇、吳銀杏、張南思、蔡莫妮
出版社	中央圖書出版社
出版日期	民國 99 年 9 月初版
原因	此教材符合大家的德語程度，適合有基礎程度的德語學習者，同時，此教材可搭配教育廣播電台之開心學德語頻道學習，課文及廣播內容以中文教德文為主，方便大家自學精進。

(二)選用外語自學系統

系統名稱	DW Learn German
網址	https://www.dw.com/en/learn-german/s-2469
原因	此平台為德國官方媒體所創，提供從初學至進階的學習題材，可搭配影片學習相關德語會話及其文法，同時該平台也提供題目供學習者練習。

(三)其他

名稱	小組組員自編
概述	小組組員自行找尋相關德語真實語料，並帶領大家認識德語生活用語
選用原因	透過廣播、德語學習雜誌、新聞、音樂及其他資源能豐富對語言的認識，更能促進對德語的學習，以較活潑的方式學習德文。

三、活動回顧

1. 進行方式

- (1) 討論時間：本讀書小組於3月至5月之間實施6次讀書小組討論，每次討論約1.5小時。
- (2) 討論地點：資訊大樓104教室
- (3) 討論方式：小組成員輪流主持各次討論會，以討論經典選讀教材及額外教材為主，涵蓋文法、句型、會話及聽力之範疇，由主持人帶讀理解及成員彼此互相練習為運作之方式。
- (4) 討論媒材：除選讀經典外，亦可加入線上素材如：音樂、短片、廣播、新聞...等，以符合德國真實語料的方式學習。

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	2020/3/20	12:30- 13:50	資訊大樓 104 教室	旅遊 Die Reise
2	2020/3/27	12:30- 13:50	資訊大樓 104 教室	音樂 Die Musik
3	2020/4/10	12:10- 13:40	資訊大樓 104 教室	電影 Die Filme
4	2020/5/01	12:10- 13:40	資訊大樓 104 教室	電影討論
5	2020/5/08	12:10- 13:40	資訊大樓 104 教室	大眾交通工具 Der Transport
6	2020/5/15	12:10- 13:40	資訊大樓 104 教室	餐廳 Das Restaurant

3. 外語自學系統使用說明

- (1) Easy German <https://www.easygerman.org/>
 - 選用原因：為加強對於所學在生活中的應用，因此選用 Easy German 中許多生活化的德文教學素材，如音樂、飲食、大眾交通工具等內容。
 - 使用方式：本讀書會曾多次透過 Easy German 頻道補充學習素材，如參考其音樂主題訪問內容並搭配 Youtube 上的 Ich finde Schlager toll! 德語頻道留言作為閱讀素材。

- (2) Slow German <https://slowgerman.com/>
- 選用原因：為了增強德文聽力，因次選擇此 Podcast—Slow German 提供適合德文初學者程度的聽力教材。
 - 使用方式：學習購物用語，同時訓練德語聽力。
- (3) Learn German with Anja <https://learngermanwithanja.com/>
- 選用原因：為了能夠學以致用，因此選擇實際拜訪各國旅遊的德文教學資源—Learn German with Anja。
 - 使用方式：觀看作者在肯亞旅行時的所見所聞，並透過影片學習相關旅行單字與用語。

4. 活動剪影



3/20 第一次讀書會-Die Reise



3/27 第二次讀書會-Die Musik



4/10 第三次讀書會- Die Filme



5/01 第四次讀書會-電影討論



5/08 第五次讀書會-Der Transport



5/15 第六次讀書會-Das Restaurant

四、實際成效與綜合檢討

1. 實際成效

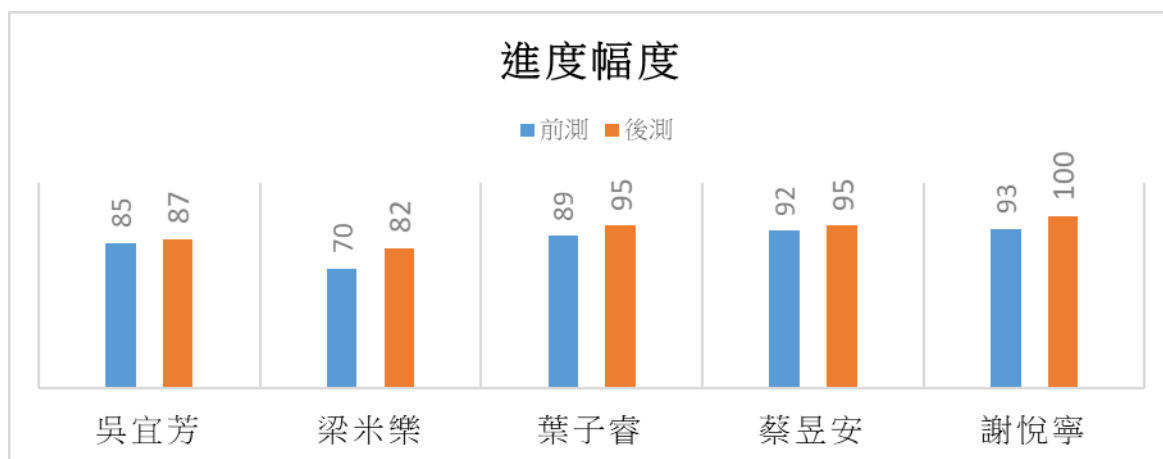
此次外語學習行動小組實際成效佳，與預定主題「第二外語」相符合，組員們皆能將所學的詞彙與會話運用在課堂集中活之中。

2. 學習動機

在每次的讀書會上，各小組成員會分別輪流準備多元且有趣的學習內容，並提供多種類型的學習素材，因此在讀書會進行的過程中，小組成員皆積極的參與在讀書會中。此外，由於外語學習(尤其在口說上)，經常需要透過與他人互動和對話才能達到更好的學習效果，因此，以小組學習的方式確實增強了成員們想要一起練習外語的動機。

3. 評估進步幅度

透過外語自學系統，小組成員除了能夠利用多方的資源於學習上，更能夠評量本學習行動小組運作前、後外語能力的進步幅度。本組使用外語自學系統—DW Learn German 中的 Placement test 進行運作前、後的評量，以下為各組員的學習進步成果。



4. 討論紀錄及相關資料

第一次討論內容：

本次討論主題為旅行德語用語，以聽、說、讀及文法練習作為此次讀書會重點。透過句子學習連接詞 *als* 與 *wenn* 的文法差異。為增強聽力學習，以 Podcast：Slow German 學習購物用語，同時訓練德語聽力。再以 YouTube 頻道：Learn German with Anja 觀看作者在旅遊時的所見所聞，並透過影片學習相關單字與生活用語。最後透過文章—「10 個最美的德國城市」，由每位組員翻譯其一城市的介紹與其心得。

第二次討論內容：

本次討論圍繞著音樂為主題，以對話及閱讀為重點。先是以日常的聊天內容為基礎，輔以生詞介紹，讓組員們練習以 *Welche Lied/Welche Sänger magst du?/Warum magst du das Lied?* 等問句開啟音樂相關的話題，並學習以 *Ich mag.../Das Lied gefällt mir sehr gut.../Ich denke, Die Melodie ist...* 等句子作為回應，能夠將談論內容進一步延伸。此外，為加強對於所學在生活中的應用，本次將 Easy German 頻道中的音樂主題訪問內容以及 Youtube 上的 ICH FIND SCHLAGER TOLL! 德語頻道留言作為閱讀素材，共同練習翻譯 *Offizielles Kommentare* 及一般 *Kommentare* 的內容。最後共同聆聽德國兒歌 *Alle meine Entchen*，從歌詞搭配畫面，嘗試以增強視覺印象的方法學習德文單字以及簡單的文法。

第三次討論內容：

本次討論的主題為電影，目的在於讓組員們能夠用簡單的日常對話針對電影討論，並且探索德國的影視界。第一部分，以片場 *Das*

Filmset 為情境，介紹相關人事物的單字以及放到句中的簡單應用，最後利用集體搶答加強印象。第二部分，著重在對話，先介紹新疑問句 Worum geht es in dem film? 帶出詢問電影內容的方法，並介紹各類型電影的德文單詞；接下來利用課堂已學過的疑問句 Wie findest du...? 帶出可以用來形容電影的形容詞；最後，利用結合第一二部分單字和疑問句的對話串，讓組員們練習一整套討論電影時常見的用法與句型。第三部分，主要探索德國影視界，先讓組員們自三部德文電影 *Almanya: Willkommen in Deutschland*、*Vorsicht Schwiegermutter!*、*Die Welle* 選出一部共同要看的電影，成為下次讀書會的討論重點；同時，每部電影下附上以德文呈現的簡介，模擬日常生活會遇到的情況同時複習前部分提到的些許單字；最後，簡單介紹與討論德國影視界的特色、人物以及有趣的連續劇。

第四次討論內容：

這次讀書會著重於電影「歡迎到德國」的觀後心得，以德語的方式簡單回答下列問題，分別為：電影內容、社會議題及自身反思三大類別，包含：(1)為什麼胡辛申請了德國國籍，但又害怕申請到國籍的後果，且又在土耳其買了房子？(2)最後錢克究竟認為自己是德國人，還是土耳其人？(3)德國移工對德國社會是否也造成影響？有何正面與負面影響？(4)你認為在台灣會有身份認同上的問題嗎？為什麼？(5)你自己有身份認同上的問題嗎？透過大家的分享及問題的討論，讓我們對電影情節的安排，以及在德國土耳其人的身分認同問題更加理解。

第五次討論內容：

本次討論的主題為交通，從字彙、對話、交通路網的介紹切入，目的在於讓組員們學習搭乘大眾運輸工具時使用的德文，並且以首都柏林為例，讓組員了解到城市交通的文化。本次的討論有四個單元：第一單元是 *Das Verkehrsmittel*，介紹了陸海空常用的交通工具詞彙。第二單元是 *Im Taxi*，設計了一連串的對話內容，從叫計程車開始，接著上車表明目的地、引導駕駛向左向右轉，最後付錢下車，讓組員扮演乘客與司機練習德文對話。第三單元是 *Im Bahnhof*，利用網路影片一窺德國火車站的樣貌，並依照影片內容學習站內事物的德文名詞，也考驗組員對新單字的記憶力。第四單元是 *Am Alexanderplatz*，從柏林景點亞歷山大廣場出發，介紹柏林 U-Bahn、S-Bahn、Straßenbahn 構成的捷運路網，並透過網路影片認識各式列車的特色、購票方式、價格等等，對德國

城市的大眾運輸文化有了更進一步的認識。

第六次討論內容：

本次討論的主題為餐廳，以字彙和句型教學為主，同時結合德國餐廳、美食以及文化介紹，期望組員們能更了解如何在德國餐廳用餐。在正式進入用餐前，首先帶組員們認識常用的餐具-Besteck und Geschirr，然後介紹各式的餐前飲品-Getränke、主餐-Hauptgerichte，以及副餐 Beilagen 的內容。除了熟悉字彙，也分享各式飲品和餐點的特色、德台飲食文化的差異，並進一步深入介紹德國的經典菜餚-Spezialitäten。接著，透過影片的方式，學習如何將已學會的字詞實際應用在餐廳中，並另外準備句型教材，引導組員練習基本餐廳會話，包括用餐前-點餐 Bestellung、用餐中 Während des Essens-評價菜餚或提出需求、以及用餐後-結帳 Bezahlung 等。最後，三位受邀同學分享參與今日讀書會的心得。

5. 反省與建議

- (1) 在蒐集教材的過程中，發現較難以取得較完整且有系統的德文教材(尤其是中文授課的)，因此建議教發中心多添購其他外語的自學系統。
- (2) 建議以其他標準來評量自學小組的成績或表現，而非以FB 粉專的按讚數作為評分標準。

五、 成員心得

教育二 吳宜芳：

透過六次的外語讀書小組，每人皆負責其一至二周的主題安排，以我個人而言，我負責首次及末次的讀書會主持，在搜尋相關德文主題時，因需尋找符合大家語言能力的材料，在進行相關外語閱讀及學習後，我更能了解旅遊及餐廳用語的德文會話應用，提升自己的語言能力。不僅讀書會事前準備能自我學習，在讀書會的進行過程中更能教學相長，由於我們都是德語學習者，在分享的過程中，我們會進行討論、提問，一起解決問題。同時，因為讀書會成員皆是大學外文—德文課中的同學，老師也很歡迎我們能向她提問，這樣的良性循環，是讀書會中樂見的形式。

法碩二 謝悅寧：

這一次透過分工負責不同主題，學到了很多內容。因為每個人都有不同的想法，會去找不同的資源，一來每次聚會都會覺得內容

有變化、很有趣，二來這些內容由自己可能不一定有辦法一一準備，但藉由每次分工，可以讓所有人用十分的努力學到五十分、六十分甚至以上的東西，也會匯集更多的資源，作為想要瞭解更多的基礎和管道。我覺得這是一次很好的學習經歷。

會計四 蔡昱安：

以前從來沒有想過要利用學校的讀書會制度，更沒有想過要為了一門僅為個人學習興趣的語言組讀書會，因為以前對我來說，讀書會的目的都只在為了英文考試衝刺而組，但是在畢業前的這學期很開心能夠參與德文課上的同學組成的讀書會。透過此讀書會，藉由每週不同的主題，我對於德國的文化有更深一層的認識(雖然於網路或書上的得到的資訊往往不含較負面的社會現實)；另外，也大大提升了口說部分的練習機會，讓在 A1.1 之後發現自己口說能力稍嫌不足的我有補足的機會，至少每週多花個 30 分鐘有些德文對話，總比都沒練習來得好。最重要的，參與讀書會的過程，尤其輪到我準備內容時，能夠迫使自己先認識到正課中尚未提到的文法觀念，有助於正課中對於新的文法掌握度更高，更能夠進入課程狀況，而現在於網路上看到以德文書寫的內容，我也能夠比較不害怕且也較容易理解內容。

國貿二乙 葉子睿：

學習外語若能增加接觸及使用該語言的頻率，對學習的成效會幫助很大。加入這個德文學習小組，讓我擁有多元的角度與課本以外的主題來學習德文，也增加了接觸德文的時間與機會。當我在準備負責的討論主題時，亦是誠心竭力地蒐集素材和設計內容，這也是個難能可貴的經歷。而且有非常好的小組夥伴們相伴，每次的討論都很充實且愉悅，除了語言本身更探索了不少德國文化。大家一起激盪出的火花，接收到的廣度勝於自己孤單地埋首苦讀。就像我們的小組名稱「『德』意的一天」，學習德文若能透過這樣活潑有創意的方式進行，每個學習的日子都會是得意的一天。

外交三 梁米樂：

在學習的過程中，最可貴的事情莫過於和要好的讀書會夥伴們一起增廣見聞、提升能力，並互相幫助。原本以為，此讀書會的運作模式可能會和以往所習慣以考試或作業為導向的讀書會類似，為被動式的學習方式。但在實際運作上，我發現在不論是在會前蒐集教材上，抑或是會中和組員們分享和交流當周主題內容

時，不僅都能夠毫無負擔且積極地投入在其中，更能一點一點的進步。因此，我很慶幸自己在最後一個學期的德文課的和同班同學組成讀書會，和好夥伴們一起度過每個禮拜五愉快且得意的一天。

六、未來展望

教育二 吳宜芳：

由於這學期是大學外文—德文（四）的最後一學期，且大家的年級不同，因此未來大家再以讀書會的形式相聚機會較不大，但我們的德語小組仍可在網路上進行德語的討論與學習。而我個人也會持續透過線上自學的方式，精進自身德文能力，並期望自己能夠通過德語檢定並至德國體驗交換學生的生活。

法碩二 謝悅寧：

這一次參加讀書會是一次自主學習非常好的經歷，希望能夠將所學到的內容作為基礎，未來更加加深加廣，也希望把這次經歷中學習到的方法和管道運用到日後自己的學習經驗，能夠讓德文的學習更充滿趣味和多樣性。

會計四 蔡昱安：

未來，雖然畢業後無法再透過學校組讀書會，但若在課外此讀書會能持續，或許我們可以漸漸增加以德文對話的時間，而每週主題的準備上，除了主講人，若能讓每位組員回去都事先準備一點點內容，在讀書會現場便能更激發不同觀點以及更方便討論。

國貿二乙 葉子睿：

學完德文 A1 等級後，學校便沒有更高階的課程，但希望自己可以繼續學下去，既然開始用心投入過了就不要放棄。在德文讀書會上，也體驗過了多元的學習方式，希望未來能夠善用這些資源以及學習方式，增加學習成效。

外交三 梁米樂：

在這個學期結束後，近期未來規劃是在大四時全心投入國考的準備。雖然已持續學習兩年的德文可能必須得因此中斷，但我相信未來自己還會再重新學習德文，而且，有了這次和伙伴們一起學習的經驗，我希望未來自己也有機會再組讀書會，繼續增進德文的能力。