

109 學年度第 1 學期
國立政治大學教務處教學發展中心

學生自主學習小組
成果報告書

時間：109 年 12 月 14 日（一）

目錄

讀書學習小組

第一組	向心力.....	1
第二組	Be the change	9
第三組	我要當政大學霸.....	21
第四組	政大 BYH.....	33

目錄

語言學習小組

第五組	我們的小日子—從動漫與電影一起學日文.....	43
第六組	O ‘Amis a Tamdaw	57

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

小組編號	1	
小組名稱	向心力讀書會	
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
	日文二	杜儁妍
	阿語三	陳秀玲
	法律三	李冠誼
	資科四	林璣歲

目錄

1、計畫動機與目的

在學習的路途中，有太多因素讓人感到疲憊：同儕間的比較、源源不絕的課業、他人的評論等，常常使我們駐足不前、感到迷惘、壓力山大，透過這次心理學相關的活動，除了能學習到能量恢復的方式，希望也能對自我認同有更進一步的肯定。

2、選讀典籍

書名	永恆少年：從榮格觀點探討拒絕長大
作者	瑪麗 路惹絲·馮·法蘭茲
出版社	心靈工坊
出版日期	2018/11/20
選讀原因	社會新鮮人在追求理想與夢想時，面對未知的挑戰充滿憧憬與疑惑，對於社會的現實打擊，是屈服、是不食人間煙火？永恆少年是充滿創意、敢愛敢恨、勇往直前，但另一面也代表著歷險挑釁、拒絕平凡、抗議人生，透過作者對於榮格觀點的詮釋，引導我們更深入的反思與討論。

3、活動回顧

1. 進行方式

學期初透過書中的理論，依照這個去發想所有的活動，例如學期初的時候，由於大家還不太認識，我們藉由實說實話的桌遊讓大家認識彼此。

之後，我們各自提出自己書中看到的心理學理論，結合自己先前參加過的活動經驗、諮商中心舉辦的心靈團體等經驗規劃本學期流程。

總結各次讀書會主題，第一次的實話實說桌遊是為了讓大家彼此認識，同時了解他人如何認識我們，是根據什麼特質、行為。而之後的自由書寫則是其中一位同學分享她上實做過的活動，讓大家一分鐘內聽著音樂不停筆下自己的想法、認識情緒。第三次的影子與我，一人扮演影子，一人為本人，了解自己、潛意識的自己平常是如何協調，甚至包括自己與他人的關係。第四次導讀自然則是請師大的學姊帶領我們在清溪綠地與

自然互動的過程，去體察自己跟自然的關係。第五次則是了解例如榮格心理學的永恆少年、智慧老人等，呈現每個人心靈的狀態、面對事情的態度，因此有 DANCE OF THREE 的活動。而第六次則是請到李諮商師透過問題反思我們的家庭與認識自我價值與肯定的方法。

以下附上會議記錄

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	2020/10/18	21:30- 23:30	商院 9F 大廳	他人眼中的我
2	2020/10/25	19:00- 21:00	樂活館 120303 會議室	放下自我控制
3	2020/11/1	18:00- 20:00	觀星平台	放下自我批判
4	2020/11/8	10:00- 12:00	清溪綠地	與大自然學習
5	2020/11/13	17:00- 19:00	達賢圖書 館討論室	接納自己
6	2020/11/28	18:00- 20:00	達賢圖書 館討論室	自我價值自我接納

3. 活動剪影

次數	日期 (年/月/日)	活動照片
----	---------------	------

1	2020/10/18	
2	2020/10/25	
3	2020/11/1	

4	2020/11/8	
5	2020/11/13	
6	2020/11/28	

4、實際成效與綜合檢討

(1)實際成效：

這次讀書會以輕鬆的心理學桌遊作為成員破冰的起點，讓大家在第一次活動中便建立良好的認識，減少彼此所需熟悉的時間，對後來的討論有很大的幫助。第二次以後則是由一連串根據心理學概念如：永恆少年等設計的各式活動所組成，透過實作體會書上的理論。成員們在過程中學習到如何再現所學、信任他人、描述自己的心理歷程，並練習對外在可觀察到的行為做心理狀態的推論，也理解到生活周遭其實有很多地方能作為探索自然和內在的場域。同時，透過專業心理師的帶領，概略了解心理諮商的模式，發掘分享彼此的經驗也能是一種療癒和成長的方式。

(2)綜合檢討：

本次讀書會的活動較偏向實驗性質，加上大部分的成員是初次以這種方式接觸心理學，因此在幾個活動中，例如 dance of three 等，較難馬上進入狀況，若開始前能有更清楚的引導或是加入一些暖身活動，相信會有更好的效果。此外，在規劃上採取廣泛嘗試各種新方式，所以每種方式能探討的時間較少，經過這學期的嘗試，下次讀書會可以從頭到尾專一研究一個方法，操作時與文本穿插辯證，如此一來應能提升對某一方式的掌握度。

5、成員心得

姚玠玫

這學期讀書會對我來說最大的意義是團體的互相陪伴，藉由體驗各種心理相關遊戲，與成員分享當下的感受，從過程中獲得一些回饋與察覺，慢慢地更瞭解自己，身邊也有夥伴支持成長，一起走過這段時間的路徑，我覺得是難得的經驗。

而且夥伴都來自不同的系所，因此看法也更形多元，可以從各式各樣的角度來看待自己目前面對的事件，有時互相激盪，便產生漂亮的火花，發覺到原來還有這樣的想法啊！那是很棒的時刻，由他人幫助妳打開了一扇新窗，因此妳可以看到有別於往的風景，開始細細品味眼前的新事物。

透過讀書會的學習，也促使我想去陪伴他人，因此申請了認輔志工，想把從讀書會得到的溫暖感受，帶給身邊的人們。從原本不是那麼習慣與人交流，可以慢慢打開心胸，嘗試與不熟悉的人們互動，主動對話與表達感受。我想，讀書會為我帶來了新的勇氣，讓我願意把這份陪伴之情，更擴展到其他需要幫助的人們身上，讓他人也有機會經驗到被陪伴的感覺！

廖婉如

有別於傳統形式的讀書會以讀書為主，這學期的讀書會，我們以體驗為主，包括桌遊、自由書寫、排列、大自然互動、dance of three 等，這些活動都是我上學期從學校的創意實驗室的課堂體驗來的，這學期，我嘗試把這些東西帶到讀書會，是蠻大的挑戰，但也是很棒的學習機會！畢竟帶領這些活動的人，都和這些工具有一段時間的學習體驗了，而對我來說卻是蠻新的工具，我很感謝讀書會的大家都非常願意嘗試、也包容彼此、支持彼此。

當人長大時，其中一個很大的議題就是和自己相處，透過這些體驗，我們把內心的感覺外向化，不僅讓彼此更能看到大家的內心世界，也透過分享，互相成長，希望讀書會的力量，能陪伴彼此，成為支持自己的能量。

杜儁妍

這次的讀書會對我來說是很特別的經驗，之前都以為讀書會是單純的閱讀和討論，參加後才發現原來可以用那麼有趣的方式來進行，透過對書中概念的延伸，組內的夥伴設計了各式各樣的活動，引導彼此用不同的眼光看待世界和自身，沒有一一報告的嚴肅、制式感，每一次活動都很新奇，而且創造了一個富有安全感的環境，讓大家可以盡情分享自己的感受與想法。在最後一週的開放性讀書會中則透過駐校心理師的帶領，回顧和述說自己的家庭經驗，藉由大家的交流，可以發現某些共同點和各自的癥結，進而促使自己再次思考於生命中遭遇到或正在發生的問題，並學習找到適合的應對方式。

除此之外，像是自由書寫、體驗大自然等活動或多或少帶有藝術治療的概念，是我感興趣的領域，因此非常開心能夠在此次讀書會中得到實際操作的機會，也期待自己以後可以繼續帶著實驗的精神探索這片未知。

林琰歲

這是我第一次參加讀書會，而這次所參加的讀書會以探索自我與恢復能量為主，六次的活動所探討的主題都有些微的差異，雖然有些時候對於活動並不是特別有共鳴，仍能感覺到成員們都積極地在探索其中的意義，於言語、於肢體，不熟悉的表達方式令自己顯得有些笨拙，卻沒有太多的批評流淌在空氣之間，接納彼此般的同理心，使我身在這個讀書會中感受到了一些愛意以及祝福，在最後一次的讀書會上，我們為自己送上祝福，也為身旁的人抽了一張有著同樣意涵的卡片，若要論參加完這個讀書會後最大的收穫是什麼，想來便是多了更多的同理心，對他人，也對自己。

李冠誼

本學期讀書會進行的方式跟我們上學期進行得很不一樣，上學期是一般的讀書會。我們會一班都是會每次見面錢都準備一本書，然後再友人分享，之後再有人導讀書，導讀完之後再大家一起討論，後來這學期比較多心靈探索的活動。我覺得滿有趣的，心理學的理论跟活動很有趣，也可以讓一開始不熟的大家可以有更認識彼此的機會，同時像之前心靈書寫、諮商師的彩虹牌給予彼此祝福，這些都是讓讀書會可以成為讓人療育心理疲勞的原因，也很高興可以認識大家。

陳秀玲

這次的讀書會和過去認知的讀書會有完全不同的執行方式，透過許多不一樣的活動，我們完成了許多看似困難的任務。過程中，因為陌生的進行方式，或許起初有點不知所措，但大家都願意配合並放鬆心情，以最自然的狀態感受並展現一切。我們不只在室內進行讀書會，也有走訪戶外大自然的課程，在雨中尋找屬於自己的美麗風景，最可貴的是每一次的體驗都如此特別，並且將重點放在容易被忽視的自我。在最後一次的讀書會中請身健中心的李諮商師與我們對談，並用彩虹卡將這份祝福與期許替自己抽出，也替別人抽出，為這次心理實驗的讀書會做一個完美的收尾！但在認識與接納自我以及面對社會的路上，我們依然還在學習，也要持續學習。

6、未來展望

在這學期的讀書會中，不僅學到了如何實踐理論，更重要的是結識了一群同樣對心理學領域有興趣的夥伴。未來若還有機會共組讀書會，會想在選書中放入治療理論與實務的書籍，盡量全面的吸收相關知識，以便在目前的基礎上慢慢找出更有效能的方法。除此之外，如果能加入電影元素，透過對劇中人物的觀察和討論更進一步理解人普遍存在的心理歷程，相信也會是個很好的切入點。

國立政治大學教務處教學發展中心
109學年第1學期讀書學習小組成果報告書

BE THE CHANGE

財政三	鄧心岳
風管三	李晉維
風管三	鄭安晴
地政三	蔡涓丞
地政三	張愷丰
心理三	柯均翰

國立政治大學教務處教學發展中心
109學年第1學期讀書學習小組成果報告書

小組編號	2
小組名稱	Be The Change
小組計畫主題	<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
主題內容	liberal arts
小組召集人/系級	鄧心岳 財政三
小組成員/系級	李晉維 風管三 鄭安晴 風管三 蔡滄丞 地政三 張愷丰 地政三 柯均翰 心理三

"BE THE CHANGE

YOU WANT TO SEE IN THE WORLD."



目錄

計畫動機與目的	3
選讀典籍	3
活動回顧	5
實際成效與綜合檢討	7
其他附件	8
成員心得	8
未來展望	10



1、計畫動機與目的

大學生，即將步入下一個人生階段。不論是初入職場，或是繼續求學，面對角色的轉換，我們相信有很多事情，是我們尚未了解，卻受用一生的寶藏。本讀書會預期透過互動性學習的方式，精進時間管理、製作履歷、面試技巧、情緒管理、溝通的藝術以及自我認識等等軟實力。

聖雄甘地曾說"Be the change you want to see in the world."我們期望能透過讀書會，深入探討這些主題，並吸收以精進自我，進而成為改變的契機，成為我們想要看見的那些改變。

2、選讀典籍

書名	最有生產力的一年
作者	Chris Bailey
出版社	2019/07/10
出版日期	天下文化
選讀原因	在忙碌的現代生活中，人人講求時間管理，但多是專注於妥善安排時間（重視量），卻忽略了如何使同一段時間更有效率（重視質）。《最有生產力的一年》的作者點出此迷思，透過一年的親身實驗，找到許多方法善用精力與專注力，進而提升效率。期許此書在管理時間上為我們帶來啟發，並實際運用於生活中，讓自身努力發揮更大價值。

書名	履歷表鑲金術
作者	HERO
出版社	悅讀名品
出版日期	2017/05/03
選讀原因	對於初入社會的新鮮人，優秀的履歷往往是拿到理想職缺的第一步。《履歷表鑲金術》的作者為資深HR，主修心理學且曾主辦多場職場培訓，因此本書以人力資源審視履歷的角度出發，一一點出製作履歷時應該注意的原則以及不可犯的重大錯誤。相信研讀此書能使我們具備撰寫履歷的基本能力，並透過實際撰寫和鑽研優秀履歷的範本，達到融會貫通之效。

書名	求職前一定要知道的工作大數據
作者	洪翔
出版社	八方
出版日期	2015/10/24
選讀原因	基本的面試禮儀只要上網搜尋一下便能有數以萬千的資料，然而，在要得到面試邀請前須要做足哪些準備？在面對各種類型的面試官應該要如何應付？本書提及面試常見的大哉問、應付技巧及待遇談判，從中一一剖析面試的注意事項。另外書中也接續講述初入職場應具備的心態及職場求生之術。希望能藉由閱讀此書先備面試技巧，輔以個人能力之提升，為不久的將來做足準備。

書名	你可以很煩，但要馬上甩掉它
作者	Gill Hasson
出版社	真文化
出版日期	2020/04
選讀原因	每個人都希望天天活得像自己，把煩人的他人眼光、負面思考化為無形。但與其聽精神喊話，本書作者希望以自己個人成長教練的經歷，幫助讀者擬定一套簡單、立即甩掉煩惱的方法，透過書本中的實戰練習，甩掉負面思考，讓自己維持戰力，重回職場和生活。

書名	CIA教你讓人說出真心話： 最強效的行為心理學，讓你工作、生活溝通無障礙
作者	PHILIP HOUSTON, MICHAEL FLOYD, SUSAN CARNICERO, PETER ROMARY
出版社	時報出版
出版日期	2017/01/10
選讀原因	在日常生活中常需要溝通，但並不是每個人都會說真話。因此在某人企圖隱瞞時，我們就需要在他身上發揮影響力以獲得真實訊息。正如林肯所說：「我不喜歡那個人，我必須要更了解他一點。」正所謂知己知彼，百戰百勝，我們期許能夠藉由閱讀這本書了解對方的心理，讓人說出真心話，以利我們順利的與人溝通。

書名	成為自己的內在英雄： 6種人格原型，認識「我是誰」，活出最好版本的自己！
作者	蘇絢慧
出版社	三采出版
出版日期	2020/01/03
選讀原因	每個人都希冀能在成長過程中披荆斬棘，成為自己人生的英雄。該書以榮格心理學派為基礎，提出六種內在人格原型。我們期待能藉該書增加自我認識，瞭解現今面對的人生困境，是過去何種生命經驗所形塑，並進一步解決這些課題。以便在出社會後，更積極勇敢地迎接每個人生中的關卡與挑戰。

3、活動回顧

I. 進行方式

本讀書會實際上依照下列順序進行：

1. 引導式提問：由當週主講人在前一週預先公布一至兩個關於研討主題的問題，可能是一些迷思或是開放性的提問。在讀書會開始前，組員各自表達想法，透過互動性的分享，達到引入該週研討主題的效果。
2. 認識選讀書籍：主講人在開始分享書籍前，先和組員縱觀性地介紹該書作者、書寫背景、導讀引言，甚至是該領域使用的專有名詞，以便後續分享能更好的進入狀況
3. 書籍分享：由主講人分享該書所提到的重點內容，或是印象深刻之處，並在過程中穿插一些較深入的思考性問題，讓組員針對該部分的內容分享想法或是討論自身的經驗，最後由主講人做階段性的總結
4. 提問：針對分享的內容有不了解的部分作出提問
5. 回饋時間：組員針對本週讀書會進行的狀況提出具體建議或想法
6. 公布引導式提問：下週主講人公布一至兩個關於研討主題的提問



II. 執行時程

次數	日期	開始時間 結束時間	地點	研討主題
1	109/10/8	19:00-21:00	NOTCH咖啡工場	把時間當作朋友
2	109/10/15	19:00-21:00	達賢403討論室	我就要你看上我— 成為履歷製作高手
3	109/10/24	10:00-12:00	茶霸CHABA咖啡	迎戰面試— 成為鶴立雞群的佼佼者
4	109/11/2	19:00-21:00	達賢404討論室	情緒管理— 發掘負面情緒的正向意義
5	109/11/22	10:00-12:00	怡客咖啡 敦北店	溝通的藝術
6	109/11/23	19:00-21:00	達賢510討論室	與自己對話—成為自己的英雄

III. 活動剪影





4、實際成效與綜合檢討

I. 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？

本讀書小組透過六次讀書會，一一探討時間管理、製作履歷、面試技巧、情緒管理、溝通的藝術以及自我認識等等主題。在過程中，實際達到的成效如下：

1. 藉由討論的過程彼此交換想法，從組員的論述中發現自己思維的盲點，也同時獲得新的觀點。
2. 練習如何精準地表達自己的想法，並在他人分享時，抱有正確的聆聽方式，接納與自己不同的意見。
3. 練習閱讀文本的資料篩選能力，並培養針對不同議題的延伸思考。
4. 交流彼此在時間管理上不同的方法，並從時間X專注力X精力 三要素切入主題，學習各種時間管理的小技巧。（第一次讀書會一把時間當作朋友）
5. 擁有製作履歷的能力，並接觸了與履歷相關的線上資源。（第二次讀書會一成為履歷製作高手）
6. 預先探討及模擬不久後在職場可能遇到的相關議題，透過書本中作者與過來人的經驗，學習應對這些問題的方法。（第三次讀書會一迎戰面試）
7. 發掘不同負面情緒的正向價值，並學習如何在面臨負面情緒時，重新調整自身的心理狀態。（第四次讀書會一情緒管理）
8. 從了解對方的心理狀態出發，學習更有效率的溝通方式。（第五次讀書會一溝通的藝術）
9. 透過測驗發覺自己是屬於何種人格角色，並藉由相互討論，從而更認識內在的自己。（第六次讀書會一成為自己的英雄）

II. 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。

我們認為此次讀書小組的運行，在選擇閱讀的書籍上，可以更臻完善。雖然在挑選書籍前，本組已事先溝通討論，然而組員們常常在開始閱讀書籍後，才發現某書和我們原先預期的內容有差異。而組員們發現後，在準備讀書會的分享內容時，即會參考其他的資料來源，以此彌補書籍的不足。但總體來說，在書籍的挑選上仍可多下功夫。

同時我們也認為教發中心可以加強推廣自主學習計畫的效果，對於大學生來說，現在臉書使用頻率並不高，利用粉專推廣的觸及率有限，建議教發中心未來可以嘗試使用其他社群媒體推廣，抑或是除了實質補助的誘因外，利用其他方式吸引同學們參與計畫，提高宣傳之效果。

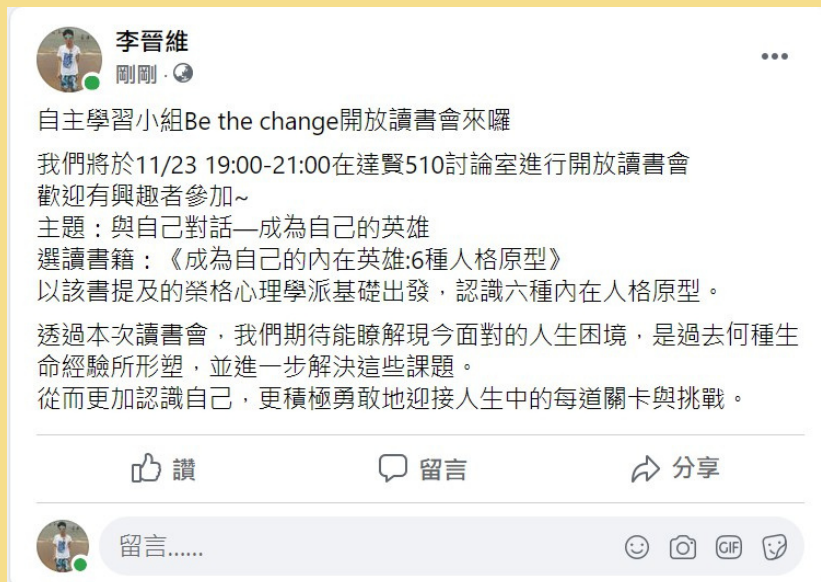


5、其他附件

I. 六次讀書會相關分享檔案：

<https://drive.google.com/drive/folders/1VpqbIIUNDVdrY33v0ccNO0L8cswPzQ6R>

II. 公開宣傳文件：



6、成員心得

鄧心岳：

這學期的六次讀書會讓我收穫許多。讀書會時除了主講人引領我們認識不同主題，更多的是成員間想法的交流，提供不同視角的切入，我蠻享受這樣思想激盪的過程，過程中不再只是單方面的接受知識，而是在表達與聆聽的轉換中內化為自己的養分。

在我們的六次主題中，「我就要你看上我」、「迎戰面試」及「溝通的藝術」，是較偏向技能面的學習。前兩個有助於學習如何於求職前呈現最好的自己，後者則透過使用特定語句與他人有效溝通，這些主題較易應用，能力的增長較明顯。而「最有生產力的一年」、「情緒管理」及「成為自己的內在英雄」則偏向心理或觀念上的學習，雖然這類主題的學習可能較難應用，無法立刻看見改變，但若能帶來些許啟發，在心中埋下一顆改變的種子也足夠了。

李晉維：

這次的自主學習計畫，我們以成為更好的自己出發，透過六次的讀書會，一一探討各種不同的主題。在這段時間內，收穫最多的莫過於是和組員們交換意見，彼此分享不同的想法，以及每次主講人引導我們深入思考的時刻。

雖然我們選讀書籍所探討的內容並非完全與最初的預期相同，大家也時而提出與書中不同的看法，但對我來說，每次讀書會都是寶貴的一課，總能從當週主講人分享的內容，或是大家的見解中獲得新的思維，同時也對自己有了新的認識。

我想就如我們讀書會最初的成立動機，自己經過了這次自主學習的計畫，踏出了改變的一步，或許是思維上的進步，或許是內心世界更加成熟，無論如何，我覺得自己正朝著理想中的樣子前進！

鄭安晴：

如果，稍稍改變這穩定而安逸的生活呢.....

這六次的讀書會，每一場分享都能讓我有新的想法、新的認識。首先在時間管理的課題上，透過心岳的分享，讓我認識到不同種安排時間的方法，也和大家一起切磋討論哪種方法比較適合自己。而在製作履歷的主題分享當中，晉維不僅介紹了書上談及製作履歷的訣竅及重點，也告訴大家排版的技巧及履歷模板的參考網站。緊接而來的是我與大家分享的面試技巧，在準備及蒐集資料的過程中，更我對面試常見的問題及穿搭技巧有更深入的了解。而均翰透過實際的情境模擬及趣味小實驗，帶領大家了解到情緒管理的重要性及認識調適心情的方法。接者是洧丞分享的溝通技巧，在那次的讀書會當中我了解到說話的藝術及用字遣詞的重要。最後的認識自我課題，愷丰邀請每個人做榮格測驗，並分享及剖析每個階段的心理狀態，讓我們能更深入的了解自己。

每個人的分享及大家的討論，就像是從不同角度及面向看世界，我想這也是讀書會帶給我的收穫之一。在完成六次的讀書會後，也許日子照常，但我好像對於未來不再那麼的迷惘，更能妥善利用時間嘗試不同的活動。

也許，未來正因這一點點的改變而有所不同.....

蔡洧丞：

此次讀書會讓我更認識自己，了解自己的內在人格，並且試著與自己相處，學會如何管理自己的情緒，並藉著時間管理讓自己更有生產力。除了學會獨處之外，也學會與他人相處，了解如何溝通，非常有收穫。

張愷丰：

這學期六次的讀書會，皆讓我獲益良多。

由於成員六人並非同一科系，在書籍選擇上，挑了大家有共鳴的主題。

在「最有生產力的一年」，我學到克服拖延症的方法，應用在準備段考的過程中。而「我就要你看上我」與「鶴立雞群的佼佼者」，提供履歷製作與面試技巧，對大三即將實習的我們十分受用。

「情緒的管理」與「溝通的藝術」單元，則讓我觀察自己，整合內在情緒，並向外與社會溝通。

最後一次的開放式讀書會由我主持，分享「成為自己的內在英雄」一書。在測驗自己原型人格的過程中，加深對自我認識與了解。

我最喜歡介紹書籍後的討論過程。書乃作者對議題的看法，身為讀者的我們未必要全然推崇。在吸收書本精華後，提出意見互相交流，無形中也是與作者交流。我想這便真正落實讀書會的意義了。

柯均翰：

很開心這次能受邀參與讀書會，從中聽到了組員提供的多元化觀點，也學習到了許多在自己系上專業領域外的知識。當然最令我珍惜的還是能跟夥伴有許多有趣的對話和討論，讀書會讓我感到放鬆的同時也透過和組員的對話讓我體驗不一樣看事情的視角。



7、未來展望



鄧心岳：

儘管未來未必還有這樣相聚討論的機會，但希望這學期六次讀書會後，大家都享受學習與討論的過程，未來帶著這份熱情主動探索感興趣的領域。也期望自己之後能落實這學期所學，在學習和生活中握有更多自主性，並培養自己以不同角度思考的能力。



李晉維：

關於讀書小組，希望在這次的自主學習計畫結束後，我們仍能有一個交換彼此看法的機會，讓良好的分享與聆聽方式成為生活中的常態。而至於個人展望，我希望自己能保持這段時間以來，一次次讀書會中，表達的勇氣以及聆聽他人意見的適當態度。



鄭安晴：

期許在未來還有機會一起交流及分享各自專精的領域或對同一件事情的想法，或是在和三五好友討論議題時更能勇於分享自己的看法。也期許在未來能對自己感興趣的領域花更多心力去了解，善用網路及書刊資源，真正落實自主學習的意義。



蔡洧丞：

期望成員們藉由此次的讀書會能夠對自己有更多了解，沒有一個人是完美的，但我們能夠接受不完美的自己，並且改變自己。我們也許不能成為最好的人，但卻能透過認識自己，變成一個更好的人，Be the change!



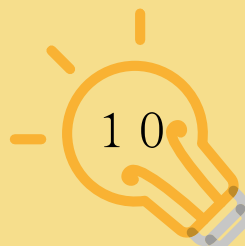
張愷丰：

關於未來的展望，我認為自主小組僅是一種形式，真正要落實讀書會意義的推手還是自己。我發現自身分享與溝通的能力提升不少，也嘗試各書本提供的心法應用於生活。大家以後或許各有課業與活動需要忙碌，無暇再聚首交流意見。但仍期待自己在未來的日子裡，持續向所有人事物學習，培養「自主學習」的精神。



柯均翰：

個人覺得除了本次讀書會外，自己在課餘的時間也能根據自己有興趣的領域去鑽研，甚至也可將這些知識運用在自身經驗，比如打工、實習等等，將自己所學的運用在實際生活，相信參與過讀書會的大家都能收穫良多。



國立政治大學教務處教學發展中心

109 學年第 1 學期讀書學習小組成果報告書

小組編號	3	
小組名稱	「我要當政大學霸」	
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	
主題內容	當感性普拉斯遇上理性麥娜絲	
小組召集人/系級	劉冠麟/風險管理與保險學系博士班二年級	
小組成員/系級	白千芸	國家發展研究所碩士班四年級
	許庭毓	金融學系博士班二年級
	許賀舜	財政學系博士班三年級
	陳奕廷	輔導與諮商碩士學位學程一年級
	劉冠麟	風險管理與保險學系博士班二年級

目錄

目錄	1
一、計畫動機與目的	2
二、選讀典籍	2
三、活動回顧	2
1.進行方式	2
2.執行時程	2
3.活動剪影	3
四、實際成效與綜合檢討	3
五、成員心得	4
六、未來展望	5
附件	6

一、計畫動機與目的

本讀書會成員皆為政大本校的碩、博士研究生，且分別來自商、社會科學與教育等學院；而培養具備學術研究的能力是攻讀碩、博士學位的主要目標，過程中必須大量閱讀相關研究的文獻並著手撰寫學術論文，但學習過程裡難免會發生對學術研究「疲乏」之情況；因此，藉由政大教發中心所提供的自主學習活動之資源補助，此具有跨領域討論特性的讀書會得以成立。本讀書會透過閱讀與分享不同領域的相關讀物，與各成員共同討論並交換彼此的專業知識，盼用不同的觀點來激盪出不同的靈感火花，以拓展成員們的視野而有利在未來於企業與學術界的立足。因此，為維持成員們在學術研究的學習過程裡保有興趣為本讀書會成立的動機，而藉由每次讀書會的分享與討論來開拓成員們對各領域的視野則為目的。

二、選讀典籍

1. Levitt, Steven D. and Stephen J. Dubner (2010)。《超爆蘋果橘子經濟學》。李芳齡譯。臺北市：時報出版。
2. Levitt, Steven D. and Stephen J. Dubner (2014)。《蘋果橘子思考術：隱藏在熱狗大賽、生吞細菌與奈及利亞詐騙信中的驚人智慧》。許恬寧譯。臺北市：大塊文化。
3. Yalom, Irvin D. (2010)。《生命的禮物：給心理治療師的 85 則備忘錄》。易之新譯。臺北市：心靈工坊。
4. 陳冲 (2007)。《法國狼與貓頭鷹：陳冲的金融觀與世界觀》。新北市：聯經出版。
5. 熊秉元 (2010)。《吃魚的方法：熊秉元笑談經濟》。臺北市：時報出版。
6. 鄭毓煌、蘇丹 (2014)。《理性的非理性：誰都逃不過的 10 大心理陷阱》。臺北市：智勝出版。

三、活動回顧

1. 進行方式

本讀書會固定於每週一中午時間舉辦，並由會內成員輪流擔任主持人以帶領其他成員進行討論，討論方式為由主持人先進行導讀，成員間再進行討論，並由主持人針對議題先行發問，以營造成員間討論氛圍。

2. 執行時程

次別	時間	選讀書目	地點
1	2020/10/12	《法國狼與貓頭鷹：陳冲的金融觀與世界觀》	商院 907
2	2020/10/19	《超爆蘋果橘子經濟學》	商院 907
3	2020/10/26	《吃魚的方法：熊秉元笑談經濟》	商院 810
4	2020/11/2	《生命的禮物：給心理治療師的 85 則備忘錄》	商院 907
5	2020/11/9	《蘋果橘子思考術：隱藏在熱狗大賽、生吞細菌與奈及利亞詐騙信中的驚人智慧》	商院 907
6	2020/11/16	《理性的非理性：誰都逃不過的 10 大心理陷阱》	商院 810

3. 活動剪影



2020/10/12@商院 907



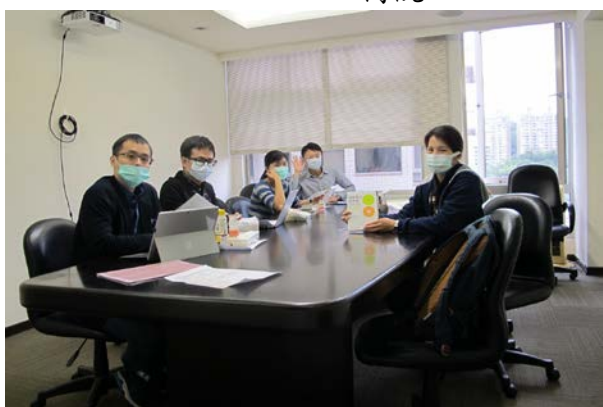
2020/10/19@商院 907



2020/10/26@商院 810



2020/11/2@商院 907



2020/11/9@商院 907



2020/11/16@商院 810

四、實際成效與綜合檢討

1. 本讀書會小組成效極佳，且與預定主題「學習力、創造力、行動力、經典閱讀」高度符合，說明如下：

- ✓ 學習力(learning capacity)：指一個人、企業或組織的學習之動力、毅力與能力的綜合體現。應用在本讀書會小組上，因其小組成員背景多元，且本讀書會所選讀的書目亦涉及多方專業領域，並皆能按原計畫確實執行，因此，本讀書會的成效符合「學習力」之要求。
- ✓ 創造力(creativity ingenuity)：為人類特有的綜合性本領。本讀書會小組成員來自不同的背景，透過每次讀書會所選讀的書目，在經過主持人導讀並經自身內化思考後，成為培育創造力豐富的養分，因此，本讀書會的成效符合「創造力」之要求。
- ✓ 行動力(action, ACT)：是指願意不斷地學習與思考所養成習慣與動機，進而獲得導致成功結果的行為能力。本讀書會小組成員解有正向積極人格特質，藉由讀書會的運作來高度自我學習

的能力，因此，本讀書會的成效符合「行動力」之要求。

- ✓ 經典閱讀：本讀書會所選讀的書目皆為各方領域的佳作，主題涵蓋經濟學、法律、政治與心理學，加上內容平易近人，適合各年齡層與不同領域背景的人閱讀；本讀書會透過讀書會小組成員對選取書目的閱讀，進而分享與討論其心得與觀點，最終達到吸收新的知識、累積生活的智慧、以及激發多元的思考之目標，以符合「經典閱讀」存在的價值。

2. 本次讀書小組在運作上堪稱順利，對教發中心的些許建議如下：

- a. 提供場地與協助設備租借：本讀書會的場地皆由小組成員借用系上所屬的會議室來進行，若遇到系辦公室因臨時事務而急需該場地時，則需另外申請借用其他教室，此種意外難免會影響到原定讀書會計畫所進行的流暢度。
- b. 邀請專業老師帶領讀書會：本讀書會成員皆非讀書會運作等相關領域的專業人士，且皆無能專業帶領讀書會運作之經驗；因此只能透過數次讀書會進行的過程裡，在錯誤中學習，並避免防止下次發生相同失誤，而本讀書會成員亦期望能有對於讀書會運作熟悉的專業人士來帶領進行，或許能從此中認識到更多未曾發掘的讀書會功能與經驗傳承。
- c. 經費增加的可行性：根據相關規定，讀書會的組成最少須五位成員，且須至少舉行六次以上讀書會，在經費補助上給予一個人次餐費以 80 元為限，若以此單價、人數與舉辦次數計之，會發現總需金額就已超過其規定的申請上限，遑論有預算邀請外部講師的可能，若預算允許，應能增加經費的預算。

3. 本讀書小組共舉行六次讀書會，每次讀書會皆有進行紀錄，並完整地將讀書會的過程、成員的提問與會後心得列入，其完整內容詳細可見後面附件。

五、成員心得

成員	心得
白千芸 (國發碩)	五位成員，五位不同背景，因此常常在討論時，我以政治學觀點分享心得時，諮商系的學妹會分享她閱讀過的心理學實驗，而風管博的學長會分享他以往在職場的經驗。有次討論〈加州居民為甚麼想做節約能源〉的文章，我們本以為「省錢」誘因最可能讓多數民眾實踐「節能減碳」，但心理學家 Robert Cialdini 的田野調查研究結果是「從眾」是所造成的環保效益是最明顯的因素。而只後財政博士的學長分享「心理帳戶」的案例，帶領思考花費與理財觀，我們不約而同地發現，事實上自己的非理性行為，一部份也代表盲從社會潮流，不單只是書中理論，其實也是在不自覺中默默遵守，這些討論都啟發嶄新思維。 人們心中所認知的「理性行為」，事實上和真實人們的「實際行為」不一定是相同的，在社會科學的領域的我，藉由此次的讀書會討論，更能以多元宏觀的角度，試著去釐清表面下的真實世界。
許庭毓 (金融博)	由於小組成員來自不同背景其中包含金融、政治、心理、風保、經濟等，這使的討論時的角度相當多元，雖然只有短短的六次讀數會依然收穫豐富。同時經過討論了解到心理及商學院在做學術研究時所擁有的方法及角度有很大的不同，極大的擴展了視野。感謝學校及小組同仁提供本次機會一同成長。
許賀舜 (財政博)	成就學術研究之路的過程雖不同於面對在外奔波時，所要面對的複雜人際關係或勾心鬥角等挑戰，卻也因花費較多時間於研究室與圖書館，致力於收集資料、閱讀過往文獻、發表自身的學術研究觀點、以及構思下一階段的研究主題，總體來說，一天 24 小時除了睡眠，將近三分之二的時間都是自行面對電腦與網路在做事，因此造成自己必須要修行出能夠承受孤獨與寂寞的心理素養。前些日子不斷傳出研究生輕生的新聞，足以可見若該研究生的抗壓性不夠，其心理壓力一旦處理不當，便會發生難以挽回的悲劇；因此，對於長期處於「孤軍奮戰」的博士候選人而言，確實有必要適時安排社交時間來排憂解悶。關於此次讀書會，首要感謝政大教發中心的資源補助，以及

我的好朋友千芸之組會邀約，讓我能夠認識其他新朋友成員，藉由每週讀書會的安排，不僅能學習其他成員在各自領域的知識與觀點，亦能將自身所擁有的「智慧資產」分享給他人，並藉由討論來找出自己在追求知識的過程裡未曾發掘的盲點，以有利於往後拓展學術研究的視野。最後感謝參與讀書會的朋友們在如教室借用、購置餐點、活動紀錄、以及解決課業或生活問題等方面都有給予相當效果的協助，也期望政大相關單位能持續在相關活動上給予安排與指導，讓更多學子體認到學習過程的樂趣與價值。

陳奕廷
(輔諮碩)

起初參與讀書會是一個意外，本來有些擔心不同領域的人很難有火花，然而這次的讀書會卻讓我非常的沉浸其中。能與經濟、商業領域的人一起聊聊，討論在不同地方看到的心理學，甚至是自己專業的事，真的是過癮又學習到從多元的方向看事情的樣子!很有收穫!

劉冠麟
(風管博)

本讀書會成員為同儕，且是在用餐時間進行，氣氛相對較輕鬆，成員對話與討論過程帶是開心的，因為是非正式場合，而且不會因為需發言而感到害怕緊張，更有助刺激不同的思考方式及進行發想。雖然各周主題似無太大連結，但本讀書會組成的主要目的其實也是希望透由讀書會的過程，每位成員可以用快樂的心，感受主持人準備充實的教材，以達學習新知、認識朋友等成效。

說明：成員順序依姓氏筆畫排序

六、未來展望

讀書會，或稱學習團，是由一群人主動發起透過定期聚會，針對某個主題、議題或問題進行有計畫的討論與學習之自發自主性團體，根據教育部的教育百科網站 (<https://pedia.cloud.edu.tw>) 所述，讀書會的來源最早可追溯到 20 世紀初的瑞典，在美國亦有讀書會創立的相關歷史紀錄，其目的皆為透過互動式的學習環境來進行對話與溝通，不僅達到學習到學校教育以外所給予的知識，亦可能了解不同人的處境、價值觀與利益衝突。本讀書會成立的目的是在於藉由每次讀書會的分享與討論來開拓成員們對各領域的視野，因此，每次讀書會所需的閱讀計畫、選讀書目、場地安排、以及組織運作等事項皆由本讀書會成員經共同討論後而決定之，每位成員亦透過每週讀書會來吸收不同新知來開闊視野，更能共享自身所熟悉的知識。

另外，本讀書會於每週的運作上，皆設有主持人之職務，該職務則由各小組成員輪流擔任，各成員可透過擔任主持人的過程，來增加自信心，亦培養自身潛在的領導與溝通的技巧，最重要的是，讀書會的閱讀、思考與討論的過程，亦可以增進各成員的批判思考、同理心與自我反省的能力。

最後，再次感謝政大提供此類自主學習活動的資源補助，期望在未來，政大能有更多相關單位能安排並鼓勵政大學生多多參與讀書會活動，並給予應有的指導，讓更多學生能真正體認學習的樂趣與價值，藉由多閱讀、多思考與多討論等方法，讓彼此的見識有所成長，思維與判斷事物的方向更加具有邏輯性，以達到教育事業本質上應有的效果。而在此次讀書會運作的過程裡，成員間的相處極為融洽且合作愉快，往後如有能共組讀書會的相關活動之機會，本讀書會小組成員會再相約相聚，或再邀約各方新朋友共同參與，持續不斷地分享與學習彼此所熟悉或鑽研的知識領域。

第一次讀書會「當政治遇上法律」(2020/10/12@商院 907)

1. 前言

此次主題以《法國狼與貓頭鷹：陳冲的金融觀與世界觀》一書為開端，這本書是前行政院長陳冲先生長期於經濟日報的專欄文章集結成書。本書內容分有三大篇，分別是「金融時事」、「國際思維」及「另類觀點」，各篇皆約有 15 至 20 篇不等的專欄文章，雖然各篇文章並不長，但都是陳冲先生閱歷豐富後的縝密觀察及深刻體會。

2. 讀書內容摘要

我們這次以同書名「法國狼與貓頭鷹」的專欄作為本次讀書會的材料。這篇專欄該文描述一匹名為 Grisdos 的法國狼，領導狼群征戰獵食，某日得知深谷激流所隔離的彼岸，其實有一片物產豐饒的淨土，但卻不知如何超越天然屏障。法國狼兩度請教森林智者貓頭鷹之意見，一次被告知可化為鳥，另一次則獲告可化為魚。貓頭鷹的建議皆非狼群所能達到，Grisdos 不得已於是第三度求見貓頭鷹請益，沒想到貓頭鷹面無表情地說，「我只負責出主意，至於如何執行，那是你們的事」。

3. 心得

從前述的寓言得知，故事分別有狼及貓頭鷹主角，在組織中分別扮演執行者及提供意見的角色，然在職場中難免常有貓頭鷹常提供不切實際的變鳥變魚之論，徒託空言之口號，讓實際執行業務的狼疲於奔命且未達應有成效。有時候貓頭鷹可能也像是關鍵意見領袖 (key opinion leader, KOL) 概念。臺灣為民主社會，拜網路普及之賜，任何人皆可以透過網路工具傳遞相當的力量，但有時候在媒體渲染或民力量鼓吹之下，有時候這些網路力量非但對社會有正面效果，甚至帶來衝突甚至對立。然而，故事中為何狼要向貓頭鷹請益呢？經過我們的討論，可能有兩個原因：第一：狼的信心不足。狼首雖為領導者，但在面對未知的未來及團隊帶領下，難免有信心不足的時候，這時候只好向貓頭鷹請教過河的方法。第二：狼沒有經驗。從來沒有過河經驗的狼，對於湍急的河流難免心生畏懼。我們這組認為，在組織內，除了平時就要培植狼首的信心外，更應該在承平的時候訓練有潛力的狼，這樣下次危機的來臨時，更顯從容。

討論中成員以其諮商背景提出結構派家族治療師 Minuchin 的名言「I know I don't know」，其原意是提醒治療師不要心存定見，而是永遠抱持著未知與好奇。然而，心理諮商多是「知易行難」的事情，其實理解到社會上的現象，無論小至家庭成員的溝通、公司內部的跨部門會議、不同的組織的溝通，以及行政機關間的聯繫及合作，其實都是「知易行難」。

第二次讀書會「心理學遇上經濟學 I」(2020/10/19@商院 907)

1. 前言

此次主題核心是以《超爆蘋果橘子經濟學》這本書的最後一章〈猴子也懂貨幣價值〉做深入討論。本書的作者是 Steven D. Levitt，他是一名美國知名的經濟學家，研究的題目非常多元，包括犯罪、政治以及體育，包括超過 60 篇學術著作，其中出成一般科普讀物的《蘋果橘子經濟學》和其續集《超爆蘋果橘子經濟學》，書名訂做「蘋果橘子」目的在隱喻：蘋果外表看似蘋果，但實際上一刀切開，內心卻是橘子的果核。如同 Levitt 想告訴讀者日常生活中的事件，其實每個事件背後都有難以發想的肇因，就像謎團般發生在每日的生活中，而經濟家從中找出關聯，如同簡體字版本的書名《魔鬼經濟學》般，魔鬼就藏在細節裡。

2. 讀書內容摘要

Ken Chen 是一位耶魯大學經濟系副教授，主要專長為研究個人的選擇和行為。他和其學生 Venkat Lakshminarayanan 在耶魯大學心理學家 Laurie Santos 的實驗室，以七隻產於美洲的棕色捲尾猴做實驗的研究對象，研究目的是想要推翻 Adam Smith 在《國富論》提到「只有人類會使用貨幣交易」的觀點。在此研究中發現：捲尾猴經過教導，能夠理解貨幣價值，並且會將貨幣與研究員交換食物進行「交易行為」，除此之外，也發現在錢幣限額內（資源有限），捲尾猴會有偏好上的差異，並且在物價波動時，有「價格便宜多買，價格昂貴少買」的行為，驗證了人類社會的「需求法則」也能在捲尾猴圈成立。另外，他們也設置了簡單的賭局，發現非理性的猴子有「厭惡損失」的心理特性，彷彿在簡化的模型中，人類和猴子有一樣的行為表現。研究最後最有趣的，是猴子學會為了

貨幣而犯罪（搶奪貨幣、拉扯傷害），在研究員未教導的情況下，猴子拿錢幣進行嫖妓，驗證了人和動物都有一定的理性，在有限的資源中，做最大的使用。

3. 心得

經濟學的目標：解釋人類如何得到他們想要的，本質上是一種測量的科學，善用觀察力與好奇心，透視角度，所有複雜的現象都是可被理解的，也不避諱談軼聞或說故事。作者認為的：道德是理想的世界運作方式，經濟學是真實世界的運作方式。許多問題微不足道，有些則攸關生死。答案看似突兀，但在了解事實後，又相當順理成章。

本實驗在驗證經濟學最重要的假設「假設人是理性的」，發現理性和自利的行為不單單是人類獨有，若在動物世界中加入了貨幣制度，動物一樣能善用手中的有限資源，創造最大的可能。組員在讀完這個實驗研究後，提出了另一個類似的活體實驗，是在1968年由生物學家John B. Calhoun做的「25號宇宙」，是一個老鼠烏托邦的環境，藉研究群體動物的生活，推想同為群體生活的人類社會相似性，而最後發現的群體社會的共同點是「產生階級」。如果這個捲尾猴的實驗繼續進行，也有非常大的可能是會有類似「25號宇宙」的實驗結果。

在這次的討論中，我們發現「活體實驗」在經濟學以及金融的領域上少有，理由是倫理審查的方面會得到很大的阻礙，不過也可作為未來研究的藍海策略；相反的，在心理學領域「活體實驗」是很常見的，心理學常使用「操作制約」作為研究方法，讓動物學會某些人類的行為，藉此了解個體如何「學會」新事物。因此在小組意見交流的期間，組員們發現這是一個融合「心理學和經濟學」的研究，文章前篇可以「猴子學會使用貨幣」，後篇「猴子出現理性的經濟行為」，兩相結合，讓這個實驗不僅有趣，也更富深度。

最後小組討論時，補充說到在經濟學上的「假設理性」和「所有條件不變的情況」，其實是為了數學運算上的簡易，事實上「非理性」的情形是可以利用變數去作調整，讓數學更符合現實。為對於社會科學背景的組員來說，發現問題，學習從問題中找出問題意識，為本讀書會的目的。

第三次讀書會「當國民教育遇上經濟學」(2020/10/26@商院 810)

1. 前言

此次讀書會以《吃魚的方法：熊秉元笑談經濟學》這本書作為主題，其作者熊秉元博士為台灣大學經濟學系教授，亦是臺灣知名的經濟學者，其上課方式採取蘇格拉底問答式教學，以有利修課學生啟發思維，深受好評。熊博士除了於高等教育任教，亦是文采斐然的作家，將生活中的個案與經濟學理論結合，出版相關書籍作品，讓非經濟學背景的讀者一探經濟學存在於日常生活中的奧秘。當代的經濟學致力於建構特定的分析架構，可以探索各種社會現象，不僅僅是教科書裡的商品與勞務市場交易，儘管會展現較為嚴謹的數學模型，但經濟學內容實則一種哲學上的思辨，讓人類明白現實社會的運作模式。

2. 讀書內容摘要

本次擷取書中的章節「夏蟲不可以語冰--中小學生為什麼要學理財?」以討論讀書會成員對於投資理財課程是否適用於中小學課程內。成語「夏蟲語冰」本出自《莊子·秋水》中「井蛙不可以語于海者，拘於虛也；夏蟲不可以語於冰者，篤於時也。」後來就用「夏蟲不可以語冰」比喻人囿於見聞，知識短淺。

過去的國中小義務教育除了硬梆梆的知識背誦與道德教化；隨著時代的變遷，教育改革者亦會開始思考國中小義務教育的內容是否需要調整?其中包括「投資理財」的相關知識。「投資理財」的概念建立在經濟學的基礎上，因此教導投資理財課程時，勢必得先學習經濟學相關知識，熊秉元博士認為數學的加減乘除已足以讓學生應付生活所需，但對於數學的應用不可就此打住，如果學生能夠將僵硬的數學適時應用於生活中，例如經濟學、投資理財等，避免中小學生處於「夏蟲不可以語冰」狀態，比起學習三角函數等與日常生活相關性較小的知識，是否將投資理財課程加入中小學義務教育中是個值得討論的議題。

3. 心得

本組心得分享聚焦在熊秉元博士留給讀者的問題，投資理財課程是否加入中小學教育?由於本組員成有兩位具有中學教育任職的經驗，因此對於授課過程與現實學生的學習狀況較為熟悉。首先分享主題為學生對於課程內容的態度，學習對於普遍學生而言，屬於「厭惡財」，意指學習越多，

學生的滿足程度越低；甚至普遍學生的社會化程度偏低，時常用「我學這個東西又沒有用！」當作排斥學習的藉口，這種現象就是標準的「夏蟲不可以語冰」狀態。再者是教育改革者對於課程內容的修改不夠「接地氣」，即撰寫課程內容的高教學者大多以自身觀點去編輯中小學課程內容，但忽略中小學學生實則較少關注學校外的經濟、政治與社會議題，造成「大人覺得有用而要小孩學習，小孩覺得沒用而抱怨大人壓迫」的現象。

第四次讀書會「從經濟學看心理學」(2020/11/2@商院 907)

1. 前言

在前幾次的讀書會中，從經濟面的不同考量範圍介入，有實驗、教育與政治等，其中多少與心理學有所關連，而此次，透過《生命的禮物：給心理治療師的 85 則備忘錄》一書試著解讀「事情的意義」。雖然這本書是心裡治療導向的書籍，但會發現很多事情的根本不離自己所追求的「意義」與「價值」，因此透過本書第二部分「終極關懷」中的第 44 篇「談論生命的意義」作為導讀，從讀書會中各領域成員不同切入的點，來激盪大家對「意義」的詮釋。

2. 讀書內容摘要

Irvin D. Yalom 是當代精神醫學大師級人物，也是造詣高深的心理治療思想家，他的心理理論重視人己之間的人際關係，將「存在主義」哲學融入心理治療之中。除此之外，他更是一位絕佳的說故事的人，本書「生命的禮物」是 Yalom 根據 45 年來豐富的臨床筆記，以七十歲老人的智慧，提煉出 85 則珍貴的忠告，也是 85 則故事。不但是實用的觀念和技巧，更充滿溫暖的人性。本次讀書會以第二部分「終極關懷」中的第 44 篇「談論生命的意義」作為導讀，此部分探討終極關懷，如何病人討論死亡、孤獨、人生的意義、和自由的主題。

存在主義治療的基本假設是：「我們是自由的，治療的目的是移除無法投入的障礙，為我們自己的選擇及行動負責」。「談論生命的意義」此篇中提到我們創造了牢不可破的個人意義，但又否認意義是自己創造的，反而認為「意義」是等待我們去到達的，生命的意義並不是要很高尚的談論才有，舉凡是：「對自己生活感到失去熱情、雜亂無章」、「感受到空虛、一無是處」等，都是對生命意義的提問。Yalom 用了一個夢見對母親肯定需求的夢，思考此刻自己生命的狀態。又提到過早成功的科技新貴，一直用重複性的賺錢模式證明自己的意義，從而連結到叔本華說：「意志本身是永遠不會滿足的，只要滿足了一個願望，就會出現另一個願望。」因此不是要直球對決式的直接談論生命的意義，反而是要投入各種可能的意義中，從投入（選擇、行動、負責）中、沉浸其中，讓對生命意義的疑問會隨流而逝，答案自現。

3. 心得

這次讀書會中，我們各自談到的這篇文章帶給我們的聯想與連結，有人聯想到一個故事：是一個事業有成工作的人在旅遊時遇到一位漁夫，漁夫詢問他退休想做什麼事？他說就想釣魚，過一個愜意的生活，漁夫回應到那不就跟我們現在的工作一樣。這個故事讓人有個想像，好像努力工作後也不過是想過漁夫一樣的生活。但也有同組人員聊到，這個故事會讓他覺得漁夫不能這樣看待這位努力工作的人，因為努力工作的人，他所經歷過的過程是跟漁夫不一樣的，也許看起來結果雷同，但漁夫無法體會到努力工作的人他工作的經驗，每個人都是為自己的人生負責，也沒有理由被嘲諷。

在討論的過程中，也發現在我們團體中有幾個人有共同的生命價值，就是覺得為「生命奮鬥」有其必要性，因此以往聽到有人只想過「安穩的生活」，會覺得想要跟他認真討論，一部分是會覺得生命不奮鬥浪費一回，一部分也是希望點醒對方。在這篇文章中，我們也討論到他沒有直接回答意義這件事，反而是說當一個人沉浸在生活之中，意義自然浮現。意義讓人也覺得有點抽象，最後有種感覺是意義跟快樂很像，在經濟學中會說快樂雖然不能衡量，但把他替換成「效用」就可以，也許意義是把他抽換成「重要的事」就會浮現。

最後，我們討論到了曾有朋友一開始年薪很高，剛出社會時很羨慕，但隨著時間，朋友的身體開始出現狀況，這些狀況會讓自己很掙扎，一方面會想到底要賺錢多好？還是做沒那麼多錢，但身體健康的工作？這許這樣的探問跟思考，如同作者提到的「拐彎抹角」談生命的意義吧！

第五次讀書會「當心理學遇上經濟學 II」(2020/11/9@商院 907)

1. 前言

第二次我們討論的主題核心是以《蘋果橘子思考術》這本書的第六章中的〈加州居民為甚麼想做節約能源〉做深入討論。本書的作者是 Steven D. Levitt，他是一名美國知名且多產出的經濟學家。《蘋果橘子經濟學》和其續集《超爆蘋果橘子經濟學》，而本書《蘋果橘子思考術》的英文原書名為「Think Like a Freak」，目的在隱喻：邀請讀者以不同的思維來思考事情，從中找出關聯，跟著作者的帶領，學習如何分辨因果，以及推論因果。

本書相較 Levitt 前作不同的是，花了許多篇幅討論田野實驗的應用，因為過去社會科學使用的方法，多用人們選擇行為過後的結果作分析，但這種舊有的研究法可能面臨內生性的問題，例如選擇性偏誤。本書延伸了前兩本《蘋果橘子》系列的書籍內容，希望讀者更體會「找出誘因」可以找出行為的解決之道，而別被「傳統看法」的偏見影響，如此更能理解真實世界的運作。

2. 讀書內容摘要

「加州居民為甚麼想做節約能源」？在討論這個議題之前，我們先在組內做了小民調，詢問大家那一個誘因可以讓自己更願意「節能減碳」。在我們組內初步民調是：省錢（財務誘因，3 票）、環保（道德誘因，1 票）、對社會有益（社會誘因，1 票）、很多人正在做（從眾心理誘因，0 票）。而書中加州的實驗初期電訪民調，依重要性順序分別為環保、對社會有益、省錢、很多人正在做，不管是加州的民眾或是我們五位政大的同學，都認為「從眾」是理性上最少人會遵循的理由。

在心理學家 Robert Cildin 所進行的田野調查中，將上述四個動機寫成標語，如：「節約能源，保護環境（環保）」、「進你的責任，替子孫節省能源（社會有益）」、「節約能源也能省錢（省錢）」、「和你的鄰居一起節約能源（從眾）」，並將此四個標語隨機掛在不同受施者的門把上，並在數月後測量每個家庭的能源使用量。結果卻令人震驚，研究發現「和你的鄰居一起節約能源（從眾）」所節省的能源，比其他三種訴求都還要多。人們心中所認知的「理性行為」，事實上和真實人們的「實際行為」不一定是相同的，在社會科學的領域，我們更應該試著去釐清表面下的真實世界。

3. 心得

我們讀書會中已兩次的都是討論 Levitt 的寫作，領讀人很佩服 Levitt 是如何找到那麼多有趣的問題，與聰明說明因果關係的各種實驗。書中的實驗確實很新奇，但組員討論如何籌措經費以進行社會實驗使用，事實上 Levitt 和美國的經濟學者們共同創立了 TGG 的顧問諮詢公司，標榜使用「行為科學與田野實驗」來釐清人類行為的因果關係，例如書中提到「教育方法」的研究需要一千萬美金的經費，最後是靠華爾街避險基金大亨捐贈給 TGG 而得。

經濟學的目標：解釋人類如何行為。「從眾心理誘因」事實上在政治學中也有類似的理論，也就是「樂隊花車效應」，也就當個體受到群體的影響（引導或施加的壓力），會懷疑並改變自己的觀點、判斷和行為，朝著與群體大多數人的方向保持一致，關於「從眾」，組員們就有很熱烈的討論。以 2018 年的臺灣全國性公投為例，在嚴肅的社會議題討論中，其實很多人是無知的，在此時就會有里長或是一些 KOL 會幫大家做懶人包，像是「投票請投 2 好 3 壞」，其實人類是一個群體動物，在同溫層的推波助瀾與壓力下，常著眼於人群的多數喜好而選邊站，像是很多網紅名店吸引人潮大排長龍，但不盡然品質好。也有組員舉 10 年前的花博為例，有民眾因為每個場館都大排長龍，就隨便選了一條人龍排隊，最後發現排到廁所。可見從眾的例子不勝枚舉，日常生活常常發生。

於是我們組員更聚焦討論「若今天我們就是受施者，看到『與鄰居相同』的字樣，我們會被影響嗎？」當我們把自己置身在相同背景下討論時，我們更能洞察「從眾」對自身的可能影響。下次在做任何選擇時，期待我們更能秉持理性，分析出合理的情況，讓自己更能別成為盲從的羊群。

第六次讀書會「行為經濟學--經濟學的商業運用」(2020/11/16@商院 810)

1. 前言

繼上次讀書會所提及的「別被傳統看法的偏見影響」之看法，本週選用《理性的非理性：誰都逃不過的 10 大心理陷阱》一書延續相關論點，針對傳統「理性」進行討論。理性一直是經濟學對於人類行為研究的合理假設之一，但現實生活中，仔細觀察各式各樣的消費者購物行為時，仍有許多令人費解的現象發生，也使得身為旁觀者的我們經常會指責當事者的不明智，例如：花費大量時間排隊搶購商品、即使身無分文依舊大吃大喝、以及學習有助於所得提升卻不願學習等，但當我們切身處於其中時，卻也可能會做出那些我們曾批判過的行為。如此書作者於序言引哲學家 Martin Heidegger 所述的「每個人都是一個謎」，儘管來自各領域的學者付出時間與心思去探索與瞭解「人」

的內心世界，卻往往得到出乎意外之外的結論；而這些意外結果亦是本書所要呈現給讀者的，以開拓人類的視野，並認知到人與人之間的不相同，或是自己所認定的「自然定律」並非適用於各種人、事與物之上。

2. 讀書內容摘要

本週主要討論該書的「心理帳戶：錢和錢不一樣」章節，金錢在人類世界具備無所不能的交易功能，作者認為，人們對於錢並非為絕對的概念，而是有「心理帳戶」的存在，即每一筆錢依目的不同而在消費者心中存有不一樣的價值與特定的意義，因此，心理帳戶的變化決定了每一筆金錢會如何流轉。該章節首先舉在美國的「退稅與度假」為例，指出作者於某年7月初收到美國國稅局所退還約 3,000 美元的預扣稅時，彷彿收到從天而降的大禮，便會開始去購物中心購買平時捨不得消費的東西，甚至去度假；但仔細思考，這筆約 3,000 美元的預扣稅實則為每月薪資中先扣除的稅額所累積而來的，平時生活極為節儉，卻在退稅之際選擇大肆消費，為何作者對待預扣稅與薪資的態度會存在差異呢？而相關現象在作者身邊的親友身上亦發生過。另一個案例指出，作者原計畫從薪資拿出 200 美元購買汽車的 GPS 導航器，然而該車後視鏡卻在計畫裝設 GPS 導航器的前兩天被意外損壞，因此，作者轉而將其 200 美元進行後視鏡維修，卻不打算再花費 200 美元裝設 GPS 導航器！發生意外導致消費支出可能增加，對於生活節儉的作者而言，或許 GPS 導航器相較於後視鏡並非具備必要性，因此不會願意再花費 200 美元裝設 GPS 導航器，這是可以理解的經濟行為。但接下來的案例則存在「非理性」，作者已購買 800 元人民幣的劇院門票，在前往劇院途中，發現門票遺失了，最後並不打算再花費 800 元人民幣購買門票；但當作者尚未購買 800 元人民幣的劇院門票時，途中意外遺失價值 800 元人民幣的購物卡，此時作者依然願意花費 800 元人民幣去購買門票！在此情境中，作者願意再購買門票而導致總共耗費 1,600 元人民幣的現象，則是普遍認為的「非理性」現象。

作者將以上案例的造成原因歸納於人類心中存在「心理帳戶」，該概念由 2017 年諾貝爾經濟學獎得主 Richard Thaler 所提出，即人們會對物品進行分門別類的習慣，對於錢與資產亦會各自歸類與區別對待，在腦海中建立各式各樣的「帳戶」，從而管理與控制自己的消費行為。如上述案例，每月所繳納的稅額已被視為「支出」，導致退稅猶如意外的「收入」；200 美元在「心理帳戶」已被認定用於汽車，當花費 200 美元維修後視鏡後，便沒有預算能裝設 GPS 導航器了；800 元人民幣已為「心理帳戶」的門票預算，一旦遺失便沒有該方面的預算，但若尚未購買門票，儘管其他「帳戶」預算有所異動，依然不影響用於門票的 800 元人民幣預算。

3. 心得

「心理帳戶」是本次讀書會的討論關鍵，並以「國民年金」作為臺灣現實案例的討論。國民年金為開辦於 2008 年的社會保險制度，凡只要在中華民國設籍，且沒有參與勞保、農保、公教保或軍保的國民，都是國民年金的納保對象，即針對沒有工作薪資的國民所制定的社會保險。近年來，政府透過媒體鼓吹尚未繳納保費者應盡速補繳，足以可見政府相關單位的用心良苦，但此類的宣傳效果則是差強人意。組內的討論中提及，國民年金並沒有足夠強烈的引誘性，因此造成現今尚未繳納國民年金保費的人數過多，另外，身邊符合國民年金納保資格的親朋好友寧願參加工會繳納工會會費與勞保，而不願繳納國民年金，主要原因包括工會會員拉攏新成員的積極性、工會每年有三節禮金等短期可得之禮遇等，即在繳納工會會費與勞保後，工會給予的回饋是在短期內可「看的到也吃的到」的。因此，儘管人們能認知到社會保險的重要性，一旦存在國民年金的替代選擇時，觸手可及的「禮物行銷」便成為「短視近利」的人們願意支出之動力所在，政府相關單位與其不斷鼓勵補繳國民年金保費，也必須換位思考並設計方案誘導尚未繳納國民年金保費的國民願意補繳。

再者，組內針對老一輩指責「年輕人既抱怨房價高而買不起，卻願意高消費玩樂而不積蓄」一事進行討論，臺灣普遍深受傳統「有土斯有財」觀念、以及資本主義價值觀之薰陶，人們的心理帳戶理應存有「為未來做打算」的類別，但人們會因為受到如房價居高不下的社會現實而感到絕望、以及身邊同學同事的「即時享樂」所影響，反而願意將「為未來做打算」類別的預算流轉為「不切實際」的巨額支出，例如消費高價位的服裝飾品、電子設備、汽車與長途旅程等，即使自身儲蓄所剩無幾，只為透過這些消費支出來換取能與同儕的「地位」平起平坐、將成果分享至社群媒體而博取他人目光的滿足感。因此，本次讀書會既分享人們的行為決策存在「心理帳戶」之因素，亦從現實生活中得出心理帳戶亦會受到大環境與同儕等因素所影響而出現「非理性」抉擇之結論。

國立政治大學教務處教學發展中心
109 學年第 1 學期讀書學習小組成果報告書

小組編號	4	
小組名稱	政大 BYH	
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	
主題內容	刑法與社會議題	
小組召集人/系級	公行碩三 陳法霖	
小組成員/系級	公行碩三	陳法霖
	中東亞一	劉瀚中
	法律五	柯嘉偉
	政治碩一	徐東宏
	法科碩一	楊適丞
	會計碩二	謝旻修

目錄

1、 計畫動機與目的

本讀書小組是由一群充滿熱血、理想與抱負的政大青年所組成。我們的小組名稱是「政大BYH」，其中英文字母「BYH」是由 Beyond Youth Happiness 這三個單字縮寫而成。我們的核心理念就如這三個英文單字在字面上的意思，希望能夠「超越青年的小確幸」。

我們有熱血，因此我們行動，組成了讀書學習小組。我們有理想，因此，生活中的小確幸已經無法滿足我們的上進心。我們有抱負，希望能夠報效國家，讓臺灣變得更好。本讀書會最主要的動機，是希望充實彼此的知識，提高讀書的效率，讓小組成員都能在國家考試中無往不利，金榜題名。同時，也希望藉此機會，讓我們對於台灣社會中的刑法相關議題有更進一步的認識。

讀書不只是為了考試，投身國考也不只是為了上榜。本讀書小組最重要的目的，除了讓大家成功上榜之外，更希望能夠借由徜徉在浩瀚無邊的知識中，不斷的討論交流，進而訓練彼此傾聽及語言表達上的能力。無論是否成功通過國家考試，良好的傾聽以及語言表達能力，都是幫助我們開創良好職涯的重要基礎，更是改變臺灣的第一步。每一次讀書會，都是磨練我們心志與知識的試金石。我們相信，藉由這次的讀書計畫，能夠讓我們成為更好的人，讓臺灣成為更好的臺灣。

2、 選讀典籍

選讀典籍

書名	刑法總則
作者	王皇玉
出版社	新學林
出版日期	2019/08/01
選讀原因	王皇玉教授的刑法總則被廣泛認為是學習刑法的重要基礎參考書。我們選這本書作為之後閱讀內容的基礎。

書名	殺戮的艱難
作者	張娟芬
出版社	行人
出版日期	2010/11/15
選讀原因	張娟芬教授關注社會議題數十年，本書從死刑與廢死的理念出發，再討論台灣近年的死刑發展與執行。對於理解台灣社會脈絡的死刑非常有幫助。

書名	正義的陰影
作者	民間司法改革基金會
出版社	商周出版
出版日期	2002/04/11
選讀原因	民間司法改革基金會成立數十年，致力於為冤罪案件的救援，本書集結基金會的數個案例，為我們呈現台灣過去幾十年的冤罪狀況與他們對於司法改革的建議

書名	監獄真相大揭露：矯正制度的現況與展望
作者	李永然，黃隆豐，李雯馨
出版社	永然文化出版
出版日期	2018/04/24

選讀原因

透過作者們對於監獄現況的觀察，使得我們能夠一窺圍牆內的困難。作者們根據其法律專業，檢視目前我國實務上的監獄收容所面臨到的各種困難，並且依據法學理論已及世界各國的相關規定提出相關建議

3、 活動回顧

1. 進行方式

在每週讀書會前，每個人針對每週針對文本進行閱讀，並且針對文本內容進行提問，思考問題。由不同的組員輪流主導當週的討論進行。討論完後，會將同學的討論內容進行大致上的總結與記錄。因為組內修課狀況不同，暫訂將討論時間訂為晚上。在討論地點部分，原本是計畫在圖書館的集思小間中進行，但是因為現在的疫情關係，圖書館的集思小間仍然處於無法借用的狀態。由於我們全部組員皆為政大學生議會的一員，因此我們將地點選在四維堂的旁的政大學生議會的會辦做為討論空間。

2. 執行時程

次數	日期	開始時間- 結束時間	地點	研討主題
1	109/1 0/29	1930-2130	政大學生 議會會辦	初遇刑法- 架構梗概介紹
2	109/1 1/02	1930-2130	政大學生 議會會辦	初遇刑法 2
3	109/1 1/03	1930-2130	政大學生 議會會辦	阻卻違法事由 與要件介紹
4	109/1 2/01	2100-2300	政大學生 議會會辦	台灣監獄人權- 從林克穎案為例
5	109/1	2200-2400	政大學生	我國死刑與再審

(公開)	2/04		議會會辦	機制
6	109/1 2/05	1900-2100	政大學生 議會會辦	刑事訴訟實例分 享

3. 活動剪影





4、 實際成效與綜合檢討

本次讀書小組成效比想像中還要好，大家都能充分的表達想法，在討論廢死、監獄學相關議題時，法律背景的同學能夠與非法律背景的同學，基於彼此所學為出發點，進行討論、思辨。在這過程中，成員們皆有所成長，也對於刑法本身有認識，與建構基礎，與預定主題「學習力」相符合。

但時間分配上可能太過於理想，刑法基本的內容有點難在前幾次就讓大家完全、充分了解，或許可以調整次數，而後面討論死刑、監獄問題以及分享案例的部分，應該可以在更深入，甚至邀請專家或是有研究的人來分享。

本次讀書小組過程中，有同學進行實務案例的分享，此時對於法律系同學來說，除了複習到了刑事訴訟法的相關內容，也可對照實務上地檢署、法院的檢察官與法官會如何審理案件，如何提起附帶訴

訟等等內容；對於非法律系同學而言，也是一個認識刑法的機會，透過這種寓教於樂的方式，比起單純看書本上的文字，生動許多。總歸本學期讀書小組之進行，成員們皆能有所收穫，也對於議題有新的看法與認識，未來在面對到相關事件的時候，就可以基於過往習得的知識、思辯後的心得，再與他人討論、甚至改變他人看法，讓法律知識擴散出去，達成法普的效果，也與我國目前司法改革之目標、方向相呼應。

5、 成員心得

劉瀚中：

大四時曾經修習過刑法總則，對於刑法的大部分內容有大致瞭解，在這次的讀書會複習了之前刑法的基礎，並且針對刑法相關的三個重要問題進行探討，分別是監獄、死刑、以及實務。最印象深刻的是最後一週談刑事訴訟以及同學的分享，同學分享他自己曾經參與過的實際案例，讓我們更瞭解一個刑事案件的所有處理流程。及使他所參與的那個案子只是一個小案子，但是我們從流程中就感受到，一個小案件所耗費的司法資源依然是非常可觀，所耗費的人力物力驚人。因此我們都應該審慎使用司法資源，讓資源可以留給有需要的人，避免資源不必要的浪費。

徐東宏：

身為一個沒修過刑法相關課程的學生，此次讀書會可能是收穫最大的，幫助我打好了對於刑法概念的基礎，也與我最近正學習的近代政治思想史有所連結。

本次讀書會我們同時有透過案例討論的方式（包括邀請同學分享其實例）來讓我們與刑法的實務操作更為熟悉，除了了解監獄現況與死刑議題的國家執行面上的兩難外，同學的訴訟實例分享也讓我學到大家真的要謹言慎行，任何一種屁點大的小案件帶來的司法資源消耗都是非常驚人的。

柯嘉偉：

刑法這一門科目，我認為在法律系學生的基礎科目來說算是相當困難的，相較於民法、憲法而言，更多的是在法律技術或是學說層面的操作跟討論，而這次讀書會，除了讓我再次複習刑法基礎的內容，也能夠讓我多了解，非法律相關科系、沒有基礎的人是如何看待刑法，以及刑法的架構和社會事件。我認為這個是很重要的，往往我們在社會上發生重大刑案之時，都會看到民意沸騰，要求廢死

團體出來負責。但仔細想想，過去數十年間，台灣從未廢除過死刑，除了有一段時間無執刑之外，近幾年不乏死刑犯遭到槍決，但社會上的不安定感、憤怒感並沒有得到抒發，反而越是把矛頭指向主張廢死的人士與團體。或許我們該思考的是，如何把刑法這個領域，更能夠讓人民接近，像是這次讀書會，讓外系朋友一起來討論、研究，我覺得就是很不錯的方法。

陳法霖：

這幾次讀書會讓我有非常多的收穫，無論是對整個刑法架構的瞭解，或者是對於當代議題的分析，都讓我更深刻的認識刑法。小組成員中也有人分享親身經歷，讓我們了解刑法與訴訟實務的真實面貌。雖然非法律系專業，但在法律系同學的介紹與帶領下，都能有清楚的認識，不會有太嚴重的學習障礙。這種跨科系組成讀書小組的機制，確實是一個非常好的學習機會。彼此根據自己的視野與想法，互相學習與交換意見，同時認識彼此的專業，並一同肯認法治的普世價值，這是我在這幾次讀書會當中最大的收穫。

楊適丞：

這次的讀書會，讓我除了在課本上學到的刑總、刑分及刑訴再複習一遍外，更難能可貴是了解到很多不同領域同學的想法。尤其是死刑及冤獄的部分，社會大眾的觀點與實際上法制面差異的矛盾都是法律人應該繼續努力的方向。

關於廢除死刑制度，這是一個我從國中就開始縈繞在腦海的問題。當時懵懂無知的我曾問過我爸：「爸爸，為甚麼很多著名法學人士都支持廢除死刑阿，但是感覺新聞上的人都還是覺得要存在死刑。」爸爸當時只簡短的回答我：「因為死刑是一個不可逆的刑罰制度，不像罰了錢之後發現判錯可以還你錢，所以死刑存在很多問題。」從次我就開始對於廢除死刑制度相關問題有所興趣，在高中閱讀報章雜誌、大學課堂間，對於死刑問題都更加願意學習，因此讀書會中亦以此為主題與大家一起討論。

尤其當非法律科系的人在質疑判決時，我認為應該打開溝通的橋樑，而不是一句「法盲」即帶過。

這次的讀書會，希望能帶給更多人更多思考。

謝旻修：

整理來說，學到很多關於刑法以及刑訴的觀念，非法律系的我過去對於刑法只有自己的經驗，而也在最後的讀書會分享自己遭遇刑事官司的經驗，讓大家知道實務上的狀況，也作為警惕使成員更謹慎發言。

6、 未來展望

透過這幾次的讀書會，讓小組成員們深刻的認識到，法律有其專業性，但同時，法治精神也是重要的普世價值。這次讀書小組同時包含了法律系及非法律系的學生，彼此之間攜手合作，共同完成了這幾次的讀書會，是十分難能可貴的。但本小組認為，更重要的是，在完成這幾次讀書會之後，我們可以多做些什麼？透過這幾次讀書會，不但讓法律系出身的小組成員有好好溫習刑法的機會，同時也讓非法律系的小組成員們都能夠更深刻的認識刑法，並重新剖析近幾年相關且重大的社會議題。在經歷這幾次讀書會之後，我們對自己都有了新的期許，就是未來無論自己成為什麼樣的人，都要為了法治精神與法治教育盡一分心力。法律系出身的小組成員們更期許自己，未來若成為司法官或律師，也絕不忘卻初衷，必定會為了台灣司法與台灣社會盡一份心力。

國立政治大學教務處教學發展中心

109 學年第 1 學期語言學習小組成果報告書

小組編號	5	
小組名稱	我們的小日子	
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"/> 第二語言 <input type="checkbox"/> 商業取向 <input type="checkbox"/> 新聞取向 <input type="checkbox"/> 文學取向	
主題內容	從動漫與電影一起學日文	
小組召集人/系級	劉亭萱/哲學二	
小組成員/系級	林園婷	傳二甲
	楊桓綺	公行三
	黃舒敏	社會二
	蔡佩璇	外交四

壹、計畫動機與目的

有感於日語在市場上的實用度，不管在任何領域，都有很大機會需要和日本人交流，並利用日文作為溝通的工具。而團隊成員這學期多半有選擇修習日文系的課程，因此想在課程之餘有更多的練習機會，決定組成團隊、訂定每周的小組討論與學習時間，藉此形成良好的學習風氣、彼此督促與鼓勵，期許組員以各自喜歡的「日本動漫」、「音樂」、「電影作品」以及文化介紹等內容，作為每周的學習主題，讓大家能以輕鬆有趣的學習方式，於期末時有顯著的學習進步。

貳、選用參考書目／選用外語自學系統

書名	大家的日本語(初級 I)
作者	(發行人)林駿煌
出版社	大新書局
出版日期	2016 年 8 月 1 日
選讀原因	適合初級學習日文的學習者，能透過清楚的學習指引與架構，幫助從頭接觸的任何人，從中慢慢進步。

外語自學系統	marumaru
類型	線上自學網站
選讀原因	豐富的日語學習資源，有基礎的 50 音學習，也有豐富的詞庫，更有測驗系統，含括聽、說、讀、寫面向，最特別的是有聽歌學日文系統，十分適合初學者。

書名	組員自製的 50 音講義
選讀原因	這是小組內同學自己製作的講義，透過平假名、片假名的區分方式，教導對 50 音還不夠熟悉的同學盡快上手，並且也輔佐促音的教學。

參、活動回顧

一、進行方式

項目	內容	執行效果
1.	由具備初級日文能力的同學帶領 讓完全 0 基礎的組員也能輕鬆上手。	讀書會促使初學者進步、提供具備基礎者有更多交流機會
2.	動畫、歌曲與電影介紹	量化數字

	增進組員對日本文化的了解與認識，每周分配不同組員帶領認識一部動畫或日文電影，從中教導大家認識日文單字與會話。	連續劇 2 部 動畫 1 部 電影 1 部 歌曲 1 首
3.	資源分享	幾乎是每周進行的讀書會模式，讓大家能在課餘時間沉浸在日語學習環境裡。
	鼓勵組員分享每周看到的日文重要新聞時事、有趣的自學網站，或是日文相關 youtube 拍攝的影片，藉由多元的學習管道以及充足的學習資源，讓團隊成員能沉浸在日語的學習氣氛中，藉此打造日文氛圍，彼此鼓勵、一起進步。	

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	109/10/19	19:00-21:00	綜院二樓開放討論區	50 音教學與數字心臟病互動遊戲
2	109/10/24	19:00-21:00	綜院二樓開放討論區	1. 日文的濁音跟半濁音認識與發音練習 2. 日文拗音的認識與發音練習 3. 日常會話用語學習與練習 4. 從《月薪嬌妻》學日常會話用語
3	109/10/26	19:30-21:00	達賢 創意展 演室	1. 飲食與服飾 2. 國際情勢 3. 討論與交流
4	109/11/2	19:00-21:00	達賢 創意展 演室	1. 從《妖怪シェアハウス（妖怪合租屋）》認識日本妖怪文化及戲劇體驗 2. 演戲體驗，並練習劇中人物的台詞
5	109/11/9	19:00-21:00	達賢 創意展 演室	1. 從《蠟筆小新》恐怖升降梯（恐怖のエレベーターだゾ）學時數詞 2. 劇中特殊用語介紹
6	109/11/23	19:00-21:00	達賢 創意展 演室	1. 透過歌曲「ドンマイ(Don't mind!)」來學習 2. 學習頻率副詞、和製英語、嫌 v. s. 嫌い (iya v. s. kirai) 差異等
7	109/11/30	19:00-21:00	達賢 814 大型 討論室	1. 《神隱少女》電影回顧 2. 日本都市傳說簡介 3. 各國都市傳說比較

三、 外語自學系統使用說明

(一) marumaru

1. 豐富的日語資源：

(1) 認識假名：最基礎的 50 音教學

(2) 日語詞庫：大量基礎日語單字，有不同口音的發音系統，甚至有大家的日本語單字整理

(3) 聽力系統：聽完錄音後打出人聲念出的內容，且人聲有多種可選

(4) 發音系統：利用電腦辨識讀音是否正確無誤，且人聲有多種可選

(5) 唱歌學日文：能將日文歌詞逐句翻譯，且附有單句重唱的功能

2. 運用系統方式：

網站最主要用來聚會後的練習，在使用媒體（音樂、電影、日劇）初步認識後，再利用系統複習聚會教學內容，最初學習 50 音時，跟著網站覆誦，搭配 50 音隨身卡；學習數量詞看過影片後，再透過詞庫的輔助，用不同的口音不斷念出數字，課後有聽力、書寫（打日文字）以及判定發音系統練習。

聽歌學日文，因中日字幕照著時間軸出現，能跟著影片一同唱歌，也有歌詞提前顯示的功能，若有歌詞聽不清楚，也有單句重播功能，再搭配大家的日本語的對應文法，加深許多印象，還有難易度標示，可根據程度選擇歌曲，相關實際操詳見附錄一。

(二) EASY JAPANESE NEWS やさしい日本語ニュース

提供 JLPT 題庫，主要用於聚會後的學習，組員透過定期做測驗，對自身狀況做客觀判定。

(三) KKTV

日劇學習的來源，呈現雙語字幕，不僅可以理解劇情，也能跟著日語字幕覆誦。

活動剪影



50音與數字心臟病互動遊戲



從《月薪嬌妻》學日常會話



日本美食與文化介紹



認識日本妖怪及戲劇體驗



讀書會學習情形



從蠟筆小新學時數詞



從歌曲「ドンマイ」學日文



從《神隱少女》看都市傳說

肆、實際成效與綜合檢討

一、提升第二外語學習成效方法、環境與動力



二、自學系統對小組運作之幫助

豐富的媒介加上近用性高的自學系統，最主要讓組員能在聚會結束後，有繼續練習的管道，先透過有趣的媒體，提升組員們的學習動機，再加上線上的平台，脫離傳統下課後就沒有適當複習課堂內容的窘境。

marumaru 因有發音系統，也有測驗模式，組員們不只能重複練習，也能利用閒暇時間記憶，後續更可以測驗學習成效，遇到不瞭解的問題也可以輕易地詢問其他人，達到最高利用效益。

除了傳統的教科書，網路自學平台的彈性更大，也更為方便。網站有許多使用者的交流，若有過時的資料會有自願讀者幫忙修改；聽歌學日文系統更可以讓我們透過聽最流行的音樂學習日文，大大增加學習的動力。

線上的 JLPT 測驗系統與傳統買參考書寫考題不同，較不會給組員帶來壓力，且能非常及時的知道答案是否正確，提升作題動機。

三、學習小組討論紀錄與相關資料

第一次讀書會：50 音教學與數字心臟病互動遊戲

■ 討論內容：

- (一) 日語基礎 50 音發音與筆畫教學。
- (二) 透過講義的實際練習，從中學習 50 音的平假名和片假名。
- (三) 為了增加組員之間對 50 音的發音，特別設計用「遊戲心臟病」來強化，從最一開始 1-13 的部分，慢慢增加，藉由遊戲讓組員對日語有更多的感覺與認識。

■ 心得：

學習語言難免會遇到碰撞期，進而導致學習停滯。而讀書會是透過一種已經規劃好的進度方式，藉此讓組員之間進行督促與勉勵，並共同往相同的目標與方向前進。大家也會一起關心彼此的學習情形與發音，也分享最近遇到的趣事、最近關注的日文動漫或電影！

第二次讀書會：濁音與半濁音、從《月薪嬌妻》學日常會話用語

■ 討論內容：

- (一) 日文的濁音跟半濁音認識與發音練習。
- (二) 日文拗音的認識與發音練習。
- (三) 日常會話用語學習與練習。
- (四) 從《月薪嬌妻》學日常會話用語。

■ 心得：

第二次的讀書會內容比第一次還要多，也讓我們感受到讀書會真的一直在推動大家向前，即便平時各自要學習的專業或是要處理的事情不太相同，可是個人都會撥出一些時間，來複習當周的日文讀書會內容，甚至把講義拿出來按照筆畫再次練習、多聽發音等部分。其實最喜歡還是能利用這段時間一起探討日本文化，譬如說這次主題是著重在日常會話(打招呼)的環節，組員之間會彼此分享過去印象中的習慣用語和正式用語(敬語)之間的差異，並且倆倆相互考驗對方，增進學習的趣味，相信每個人都有所進步。

第三次讀書會：(對外開放讀書會) 日本美食與文化介紹

■ 旁聽成員：王詠甄、陳賢、楠元里彩、蔡晉瑞

■ 討論內容：

- (一) 飲食與服飾。
- (二) 國際情勢。
- (三) 飲食與外交。
- (四) 討論與交流：若你是身在革命年代的武士，會選擇犧牲或是不犧牲？為什麼？

■ 心得：

這次開放讀書會非常開心能有這麼多人來參與，還有一個真正的日本人來參與，大家對於文化的討論都很熱烈，主持人運用自身經驗來帶領討論，讓大家發表多樣化的觀點，是個很有趣的嘗試。

除了不同的意見想法交會外，最後 Kahoot 搶答是氣氛最高潮的環節，個個拿著手機蓄勢待發，光速秒答，這次的讀書會除了認識了很多新奇的日本小知識與日本的歷史文化，也讓我們接觸到一群對日本文化有興趣的同學們，實在是收穫滿滿呢！

第四次讀書會：從日劇認識日本妖怪文化及戲劇體驗

■ 討論內容：

- (一) 日本妖怪介紹
- (二) 演戲體驗

■ 心得：

這次的讀書會也充滿樂趣！主講人很用心製作了介紹好幾個日本妖怪的簡報，也說了不少這些妖怪們傳說，聽的時候有點毛骨悚然呢。演戲的部分，雖然有些組員是照著羅馬字讀臺詞，但有劇情的加持，大家一個比一個入戲，還有演員可以參考，我們更能理解這些日常用語的使用時機、說話通常會帶著怎麼樣的情緒，效果比過去組員間的互相對話好很多，練習也變得更有意思，在開心演戲的過程中變又記起了幾句用語，收穫滿滿。

第五次讀書會：

從蠟筆小新學時數詞_恐怖升降梯 (恐怖のエレベーターだゾ)

■ 討論內容：

- (一) 蠟筆小新角色人物

- (二) 時数詞-階 (かい/がい)
- (三) 数字 (1~10000)
- (四) 其它：君 (くん)：用於女性稱呼男性

■ 心得：

本週我們透過蠟筆小新-恐怖升降梯篇來學習「時数詞」以及「数字」，蠟筆小新是一個非常適合作為日文入門的教材，就會話程度而言，利於我們模仿練習！透過卡通的情境，我們也學到了在哪些場合可以運用到本週學到的重點內容，十分實用！另外，本週亦擴充数字教學至 10000，增加日常使用的字彙量，並針對上述所舉之幾個特别的数字多加練習，有助於讓組員們在讀書會當下就把所有数字的唸法熟記起來，具有效率！

第六次讀書會：

從歌曲「ドンマイ(Don't mind!)」學日文並認識視覺系空氣樂團

■ 討論內容：

- (一) 團體曲風介紹與聆聽
- (二) 歌詞用語學習
和製英語、意志性動詞、頻率副詞、轉折語氣、漢字對應中文辨別、嫌 v.s. 嫌い (iya v.s. kirai)區分
- (三) 歌曲演唱與心得分享

■ 心得：

這次的讀書會透過日文歌曲解說與帶唱的方式進行，歌曲文辭十分適合初學者學習，只要多聽幾次即能琅琅上口。在英文歌詞方面，由於我們從小學習的口音是美式或英式的，因此在哼日文歌的同時，為了讓自己的英文音調更向當地人，因此會藉由模仿、聆聽做英文口音的微調與修正，演唱出更道地的發音！

第七次讀書會：從《神隱少女》看都市傳說

■ 討論內容：

- (一) 《神隱少女》電影回顧
- (二) 日本都市傳說簡介
- (三) 各國都市傳說比較

■ 心得：

我一直都對帶有神祕色彩的都市傳說或校園怪談很有興趣，卻沒想到還能與日本的文化、社會現象做連結，如花子和裂口女反映的是早年手機不夠普及、校園進出管制不夠嚴謹、對於兒童性侵害犯的防備缺乏系統上的規範等背景下，父母對子女安危的擔憂；如月車站、一個人的躲貓貓等則反映網路普及下都市怪談的各種變形與流傳方式。

四、運作上需要加強的部分與建議

由於成員們異質性高，程度也不同，其實教材不能完全偏袒一方，但偶爾會有組員可能製作了對初學者太難的教材，因大家感情很好，聽不懂的部分也會馬上提出，再一起前進，但下次製作教材時，應該多問問組員們的想法。達到最多人可以學習到內容的目標。

組員們的課表都排得很滿，活動也非常多，自主學習計畫的運行時間對本組而言有些太倉促，雖然學習過程中很快樂，但偶爾也會有因為卡到重要事件臨時更改聚會時間的狀況，希望未來讀書會的實施期間能拉長一些。

伍、 成員心得

從 0 開始學習的組員：亭萱、佩璇

亭萱的心得：

大家一起學語言真的很快樂，從我們日常會接觸到的影視作品出發去學習，感覺日文就在身邊。我對日文一直有種很困難的想法，遲遲不敢去接觸，但因為組成了這個讀書會，開始了學習日文的機會。就算念錯也沒有壓力，有一群小夥伴會鼓勵我開口，一次次的糾正我到念對，給予我很多學習資源的協助。

很開心在讀書會中，透過分享喜愛的作品，了解日本文化及學習日文，不同以往的語言學習方式，讓我更願意投入其中~

佩璇的心得：

我幾乎是一個從 0 開始學習日文的人。暑假因為參與學校台日跨國地方創生的課程而意識到自己完全不會日文很慘、很不方便之後，嚷嚷想要好好學習。正好遇到其中一位成員他們有這方面的意願而讓這個讀書會順勢誕生，從那時候開始，我們幾乎每週都會見面，在共同訂定的進度與學習羈絆之下，讓我的程度從 0 進步到 1。

在這些小日子裡分享很多日文多元的學習資源(像是連續劇《妖怪合租屋》、日文歌曲《ドンマイ》等)，有你們真好。

已具備基礎日文能力的組員：園婷、桓綺、舒敏

園婷的心得：

一直以來我都對日本動畫充滿興趣，也頗有涉略，於是這學期開始輔系日文，在學校課程中大多學到的是語言相關的知識，然而在讀書會中，卻可以和志同道合的朋友一起討論感興趣的文化層面，例如：妖怪文化、社會制度等等，豐富我對日本的認識，並且樂在其中！也因為對日本動畫、電影的學習充滿熱忱，我覺得組員們在「我們的小日子」中都體現了自主學習的精神，即便當週並非是自己帶課，大家也都會相互補充該週主題內容，所以讓我深刻感受到每次的討論都十分熱烈，也因此獲益匪淺！！

桓綺的心得：

從前就很喜歡日本文化，也選了輔系，但在面對較單調的課程時，常會分心、覺得無聊，我不禁想：「真的沒有讓人開心的學習方式嗎？」這時，【我們的小日子】出現了，短短的七次聚會中，我們使用了各式各樣的學習方式，電影、日劇和歌曲，還有直接演戲、唱歌、玩遊戲，還有很重要的一點，由於每個人都要教學，大家總會卯足全力準備那週的課程，會盡量準備我們感興趣的內容，也因為理解製作內容的辛苦，我更投入每一次的聚會。

其實這些內容老師以後可能也會教，自己學也會懂，但自主學習團體的意義遠遠超過這些知識。她不僅讓我學會更多日文，更是大大激發我不斷吸收新知的動力，有趣的內容加上積極的夥伴，不斷的將我向前推，就算計畫暫時告一段落，我想我們的群組還是會像現在一樣，總有人時不時分享學習日文的影片、推薦新推出的日劇，也許還是會繼續說些幽默的話，因為這個計畫，讓我找到四個同樣愛日文的朋友，更在公開讀書會中與真正的日本人交流，都是非常難能可貴的機會。

舒敏的心得：

我一直都對日本文化與動漫、日劇等影視作品很有興趣，也希望自己未來可以到日本打工度假，因此升上大二後申請了日文輔系，也為了讓自己更有動力學習，和同好們一起籌組了這個讀書會。

五十音教學、日常會話和唱歌是由同樣修過日文課的園婷、桓綺帶領，我則從自己非常喜歡的動畫《蠟筆小新》片段中拆解出時數詞來授課，看到其他人聽完解說後恍然大悟的表情，以及一起積極練習的模樣，讓我想到自己第一次不靠中文字幕完整聽懂一句動畫台詞的感動，更讓我深深感受到「語言真的就是生活的一部分啊！」。在模仿《妖怪合租屋》的過程中，我們透過書寫劇本學到許多漢字的日文發音，也在一次次練習中將許多過去聽不懂的句子烙印在腦海中，例如因為桓綺一直NG，所有人都記得「請嚐嚐看」的日文是「召(め)し上(あ)がれ」，經過日式料理店「樂山」時終於看懂布簾上的「召し」正是「飯」的意思，那一刻真的非常有成就感。在開放式學習與都市傳說的讀書會，佩璇與亭萱將武士精神、都市傳說與日本社會現狀及價值觀結合，引發熱烈討論，引發我從不同的角度看待這些文化，收穫滿滿。

不同於小時候學習語言的壓力與「學了卻不知該如何使用」的焦慮，在讀書會的每一秒都在實踐夢想，非常開心能和大家一起學習，希望疫情緩和之後我們真的可以一起去北海道看狐狸！

陸、未來展望

一、短期

希望能組員能繼續保持學習日文的習慣，不管接下來是要透過何種方式，只要在環境裡找到適合自己的學習習慣與環境，就能讓自己越來越進步，對於字彙量的增加與文法的構成有更大的掌握。

二、中期

在持續的學習下，能達到日檢 N3 的能力條件，並且能夠在日語運用的使用上更靈活、多方參與日文相關的講座與活動，提升自己的國際視野。

三、長期

能把日文真正當作自己的第二外語，成為日後選擇工作場域的其中一項工具與環境。

附錄

一、 MaruMaru 線上平台實際操作

說明 清音 發音(鼻音) 濁音・半濁 拗音 促音 **最基礎的發音都有**

自動播放 **發音系統**

	あ段	い段	う段
あ行	あ a	い i	う u
か行	か ka	き ki	く ku
さ行	さ sa	し shi	す su
た行	た ta	ち chi	つ tsu
な行	な na	に ni	ぬ nu
は行	は ha	ひ hi	ふ fu
ま行	ま ma	み mi	む mu
や行	や ya		ゆ yu
ら行	ら ra	り ri	る ru

れい ① 発音系統

零 (英) zero

いち ② 高低音提示

第一・首位・最初・首先・最好 (英) one · the first

に ① 二・式

二・二個・二次・第二・其次・別的・其他的・不同 (英) two · the second

さん ③ 三・參

三・三個・第三 (英) three · the third

し ④ 四・肆

四 (英) four

ご ⑤ 五・伍

五 (英) five

50 音學習(左)；詞庫演示(右)

数字聽力練習

再聽一次 放棄 停止

輸入欄

統計

去題數 17 / 20 正確率 85.00%

題目	正確答案	答覆	回答
7960 (ななせんきゅうひゃくろくじゅう)	7960	✓	
7251 (ななせんいひゃくごじゅういち)	7251	✓	
9690 (きゅうせんろっぴゃくきゅうじゅう)	9690	✓	
6674 (ろくせんろっぴゃくななじゅうよん)	6674	✓	
9883 (きゅうせんはっぴゃくはちじゅうさん)	9883	✓	
7407 (ななせんよんひゃくなな)	7487	✗	
5232 (ごせんいひゃくさんじゅうに)	5232	✓	

設定

語言 可自行選擇人聲

語言速度 正常(NORMAL)

答覆方式 輸入數字 輸入平假名

出題範圍 一位數 十位數 百位數 千位數 萬位數 一位數-萬位數

每題限時 不限

根據需求選擇 出題範圍

量詞發音練習

九つ

放棄 停止

請說話 開啟麥克風，對著裝置說話

統計

答題數 66 / 90 正確率 73.33%

辨識結果 透過辨識結果看自己的發音

題目	辨識結果	答覆
幾つ (いくつ)	何幾,いくつ,いくつ,いい靴,靴,イグス,井筒,いい靴,井口	✓
九つ (ここのつ)	ここのつ,ココノツ,ココナツ,9つ,九つ,ココノツツ,ココナツ,coconuts	✓
十 (とお)	東,調,橋,とろ,と,塔,当,棟,等,十	✓
五つ (いつつ)	井筒,イツツ,いつつ,いずつ,いつつ,五つ,いつ,筒,伊豆	✓
九つ (ここのつ)	ココナツツ,ここのつ,ココナツ,ココノツ,9つ,九つ,coconuts,常夏,coconu	✓
七つ (ななつ)	7つ,7時,ナナス,ナマス,ななつ,七つ,70,ななす,7ず,七ツ	✓
四つ (よっつ)	2,to,つ,II,TWO,つう,ツー,フー	✗

設定

題目顯示 中文 日文

每題限時 不限

聽力練習(左)；發音練習(右)

ゴールデンボンバー「ドンマイ」MV

分たにた生きるのがこんなにも

ただ生きるのがこんなにも 僅僅是生活

日文原文 中文翻譯

2年前
AmyWangGBFan

320 難易度 ★☆☆☆☆

喜歡 (8) 歌詞分詞

Pinインを付ける(繁体字出力) Pinインを付ける(繁体字出力)

聽歌學日文

整體呈現歌詞

ゆっくりゆっくり しっかりしっかり
慢慢地 慢慢地 好好地 好好地

い
生きようとしてるけど
雖然試圖活下去

やっぱりたまたまに「たまたま」じゃない
果然偶然 不只是「偶然」

うま
上手くいかないだよ **單句重播**

還是很不擅長啊

きょうきみ な
今日 君も泣いていたの?
你今天也哭了嗎?

い
ただ生きるのがこんなにも
僅僅是生活

たいへん
大変 だなんてこと
竟是如此辛苦的一件事

二、公開讀書會海報

我們的小日子

一起來認識日本文化!

介紹主題

- 飲食與服飾
- 國際情勢
- 飲食與外交
- 日本冷知識

達賢圖書館創意展演室

10/26

19:30-21:00

三、教學簡報



- ドンマイ是一種和製英語
- 和製英語：利用英語單字拼出英語本身沒有的新詞義

例子：
ナンバープレート(Number+Plate)
バイク(bike)

ドンマイ主要被用來在棒球等運動中激勵受挫的隊友
後來被用來鼓勵在各種情況下(例如工作和學校)的人。

嫌なことがあったね

- 嫌なことがあったね
- 嫌 v.s. 嫌 (iya v.s. kirai)
「嫌」指的是在某種條件或狀況下，自己所產生的不喜歡的感覺，並不是持續性的討厭或不喜歡的感覺。
「嫌い」一般指的是那種持續性的不喜歡的狀態

わたしは肉が嫌いです。我討厭吃肉（一直都不喜歡）
今日は肉が嫌です。我今天不想吃肉（今天就是不想吃）

やっぱりたまたまに「たまたま」じゃない

- 從高到低的頻率副詞：
1. いつも: 總是
2. たいてい: 通常
3. よく: 常常
4. 時々: 有時
5. たまたま: 偶爾
6. あまり: 不太
7. 全然(ぜんぜん): 從來不

歌曲學習《ドンマイ》

蠟筆小新— 恐怖的升降電梯

—從《蠟筆小新》學時數詞—

階	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
いち	いち	に	さん	ご	しち	なな	はち	ここのち	ここのち	じゅう
いち	いち	さん	ご	しち	なな	はち	ここのち	ここのち	じゅう	じゅう
いち	いち	さん	ご	しち	なな	はち	ここのち	ここのち	じゅう	じゅう

階	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1(いち)	二階	2(に)	三階	4(し/よん)	5(ご)	六階	6(ろく)	七階	八階	8
7(しち/なな)	九階	9(きゅう)	十階	10						

蠟筆小新學時數詞_恐怖升降梯

妖怪喜劇 寓教於樂

目錄

- 日劇妖怪合租屋簡介
- 妖怪介紹
 - > 厲鬼阿岩
 - > 座敷童子
 - > 酒吞童子
 - > 滑瓢
 - > 妖怪反映社會現象
- 演戲時間

妖怪シェアハウス(妖怪合租屋)

妖怪文化-動漫與日劇

我們的小日子
主持人: 劉亭萱

日劇《妖怪合租屋》認識日本妖怪文化及戲劇體驗

日本美食與文化介紹

外交四 蔡佩璇
2020/10/26 19:30-21:30
@逢賢閣讀書會

我們的小日子讀書會

日本各時期的飲食特色

(3)平安時代：
貴族文化崛起，遷都京都。比照中國唐代的府邸，把東側的左京稱為洛陽，把西側的右京稱為長安。京都的建築形式、文化，到如今仍保有唐代的遺風。除此之外，四季、美感的感受強烈，上菜高達七種，也就是七菜三湯。

3.鎌倉時代、江戶時代、明治時代：
(1)鎌倉時代
武士時代，為了填飽經常食用梅干、玄米飯、地瓜、馬鈴薯、大白菜、高麗菜、紅蘿蔔、番茄等。

(2)江戶時代
鎖國主義興起，茶室儀式受到尊重，用餐先上三菜一湯，再來是酒，最後是抹茶。提供外食的居酒屋、蕎麥屋應運而生。

(3)明治時代
明治維新，門戶被打開，原本吃飽的民族開始也會吃牛肉，因此中華料理受到歡迎。

我們的小日子讀書會

日本服飾

和服(わふく)



1. 振袖：
指長袖，是給未婚女子穿著的，通常在日本的成年禮時，日本女生都會穿和服。

2. 留袖：
指短袖，是給已婚女子穿著，因為結婚要敬家事，袖子太長反而不好做事，所以袖子是短的，在正式場合時都會穿著「留袖」。現在沒有規定一定要穿什麼，有些未婚女子也會穿著留袖囉！

IG@lakanehana_ntv
我們的小日子讀書會

日本飲食文化的特徵

- 1. 主食和副食分開**
EX.江戶(東京)百姓除米飯(主食)之外，還能享用碗漬蕎麥(副食)
- 2. 一湯三菜基本形式**
EX.白飯、味噌湯、煎烤鮭魚片、醃漬醬菜類
- 3. 自然風味調味法**
EX.配合季節，以懷石料理為代表，配合土地、氣候、風土等條件，以求食物的新鮮與美味
- 4. 盤飾配角的美感追求**
EX.搔敷(かいしき)，透過樹葉、花朵在餐盤上裝飾

我們的小日子讀書會

飲食與外交：冰淇淋傳入日本



1879年大企業家岩澤華一的女兒在船艙上坐在美國總統格倫登旁邊，吃到像牛油的东西，她非常好奇，後來回憶原來就是吃冰淇淋。



1948(昭和23)年3月27日不二家的廣告
菓子 喫茶 冰淇淋 同等地位呢



1948(昭和23)年6月14日白木屋百貨推出冰淇淋專用的紙具

我們的小日子讀書會

安倍晉三辭職：他所面臨的難題



65歲的安倍，目前已是史上總任期最長、連續任期最長的日本首相，但長年受胃腸問題所苦的他，自6月開始就傳出舊疾復發，並在8月中旬連續兩次入院診療後，引發政壇議論。

加上日本仍處於疫情危機，在自己已無法保證能否繼續作出正確判斷的狀態下，才會決定突然決定辭職。

我們的小日子讀書會

(對外開放讀書會) 日本美食與文化介紹

國立政治大學教務處教學發展中心

109 學年第 1 學期語言學習小組成果報告書

小組編號	6	
小組名稱	O 'Amis a Tamdaw	
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"/> 第二語言 <input type="checkbox"/> 商業取向 <input type="checkbox"/> 新聞取向 <input type="checkbox"/> 文學取向	
主題內容	阿美語學習	
小組召集人/系級	徐俊文/民族碩二	
小組成員/系級	曾芷薇	地政三
	石馥瑄	財政四
	陳愷汀	民族三
	徐俊文	民碩二
	薛容祥	民族一
	鍾文驊	政治四

目錄

一、計畫動機與目的

本小組組員由政大原住民學生社團—搭蘆灣社的阿美族同學組成，然而絕大部分的同學對於自身的母語，並不算是太熟悉，而在臺北這族群多元而複雜的環境當中，要讓我們能夠熟悉自身的母語更顯得困難。

這次的讀書會我們希望能夠營造一個能讓儘管身處於大臺北都會地區的阿美族青年，也能夠好好學習母語的環境。我們參考政大原住民族研究中心所發行的族語學習教材，並且從語言學習擴展延伸至歌謠、器物、服飾等對於阿美族來說非常重要的文化層面，讓同學能夠對阿美族文化更認識。

二、選用參考書目／選用外語自學系統／其他

書名	秀姑巒阿美語 第七、八、九階 學習手冊 (三本)
作者	教育部國民及學前教育署
出版社	教育部
出版日期	2017-07-05
選讀原因	教育部與政大原民研究中心為了原住民族族語學習，在近年開發出一套系統性地族語學習教材。 考慮參與同學本身的族語能力，以及大家希望報名參加的族語考試等級別，我們決定從中高級開始的第七階開始學習。如若閱讀完第七階教材之後，我們將會繼續學習第八階以及第九階教材，以盡早完成教育部與政大原民研究中心所規劃的族語九階學習。

書名	馬太安阿美族的物質文化
作者	李亦園
出版社	中央研究院民族學研究所
出版日期	1962
選讀原因	語言是文化的載體，文化沒有辦法脫離語言，當然當語言抽離出文化之後，也會成為一個有規則系統的空殼。 所以我們將參考上世紀中期，對於花蓮光復馬太鞍（馬太安）部落進行田野調查的結果報告，來認識將近一百年前的阿美族的生活樣貌，也能夠讓我們成為能精通族語也能夠了解自身文化的阿美族。

三、活動回顧

1. 進行方式

語言學習小組將會分成兩個面向進行。第一個面向是**語言學習**，這次參與的同學都將以十二月份的**族語認證**做為準備目標，而每一次的語言學習將會依照族語九階課程的規劃，讓同學在家先預習兩到三個單元，再依據課本裡的文法、單字、以及主題，系統性地、全族語性地來進行練習與討論。而我們的練習成果也將會讓有豐富族語教學經驗的阿美語族語老師進行發音以及文法糾正。

文化層面，我們也會透過讓同學先自行對我們選擇的書目以及民族系尚未出版，但保留在系上的研究論文研讀。組員在每一次討論前自行閱讀文本以及針對主題做討論题目的發想以及議題延伸。討論時間安排於約兩周一次，每一次討論輪流由組員擔任領導者，帶領全組進行討論、總結歸納，討論同時應有全程記錄，事後整理成完整資料。另外將安排一至兩次的**日常生活服飾及飾品實作**，並且安排為開放性的分享會，邀請有興趣的朋友們一起討論、分享，共同認識阿美族的語言以及文化。

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	2020/10/14	19:00-22:00	資訊大樓 107 教室	阿美族語與傳統樣式飾 品手工藝實作
2	2020/10/21	19:00-22:00	資訊大樓 107 教室	阿美族的 ma-動詞及後 綴詞
3	2020/10/30	19:00-22:00	台大第二 學生活動 中心 601 教室	阿美族語的 ma-動詞及 後綴詞
4	2020/11/11	19:00-22:00	資訊大樓 107 教室	阿美族語中的中綴詞、ho 的用法、祈使句 en 的用 法
5	2020/11/18	19:30-21:30	資訊大樓 107 教室	Misyokay to niyaro' no mita 介紹我們的部落
6	2020/11/25	19:00-10:00	資訊大樓 107 教室	'olip no mita 我們的生 活

3. 外語自學系統使用說明

無

4. 活動剪影

5. 3.活動剪影



四、實際成效與綜合檢討

實際成效與學習力

參與這次語言學習的同學，對於族語學習的熱情已經持續了好幾年，當中也有幾位同學將在今年畢業。我們從剛進大學開始就努力找學各種資源，希望讓那些曾經被我們近乎遺忘的母語，重新回到我們身上。

去年，我們努力嘗試讓大家都通過中級認證。今年我們這些舊生希望更上一層樓，我們讓所有的舊生報名今年度的中高級族語認證，希望大家給自己一個認定。而我們也會將我們的學習經驗，鼓勵其他的新生，讓政大能夠有更多的學生能夠學習阿美語。

文化物質學習層面，我們希望能夠透過同學們的雙手，透過學習、詢問、田野調查以及手作，重現出我們祖先在一百年前的日常生活中所穿著的服飾。讓我們自己以及其他各族群的人們可以了解，阿美族的服飾不是只有 Ilisin（年祭）時，大家身上所穿著的祭服而已。

運作需加強之部分

本次讀書會需要加強的部分，就不再贅述，就是大家還是需要再多說。沒有更多的練習，是不會進步的。

語言是一個需要使用機會，有愈來愈多的練習，才能夠進步的東西。當今天我們在更多的場域能夠使用他，自然就會進步。

所以我們希望在未來更多的場合，我們能多多說出我們的族語。這，就是我們認為這次我們最需要加強的部分。

讀書小組討論紀錄

第一次讀書會
2020/10/14 (三) 晚上7點-10點

閱讀文本：暫無
主題：阿美族語與傳統樣式飾品手工藝實作
主持人：徐俊文 Payo Ngayngay、曾芷薇 Wili Lafin
記錄人：徐俊文 Payo Ngayngay
參與組員 (全到)：
徐俊文 Payo Ngayngay、陳愷汀 Kayting Apak、鍾文驊 Awi、曾芷薇 Wili Lafin、林毓宸 Tuni、薛容祥 Ukan Masan、石馥瑄 Usay
旁聽成員：
田苑菲、陳怡文、施劭文、謝維元、高娟維

討論內容：

1. 阿美語基本介詞。O、ko、to、no、i、a，以及其使用的格位。
2. 阿美語的mi-動詞。講解阿美語的mi-動詞使用方式，以及辨別方法。並讓同學練習運用“Mimaan kiso inacira?”的句型跟其他組員練習，並以mi-動詞回答出包含O、ko、to、no、i、a的完整句型。
3. 向組員介紹主講人在花東訪問歌謠及服飾的成果，並且由曾經有學習過阿美族飾品的組員Wili Lafin，向同學分享這些飾品的族語名字以及製作方式，然後帶著其他組員及參與的同學，一起親手製作學習到傳統樣式的飾品。

語言學習小組：O'Amis a Tamdaw第二次讀書會
2020/10/21 (三) 晚上6點-9點 (七點後一起參與原資中心的阿美族古講座)

閱讀文本：暫無
主題：阿美族語的ma-動詞及後綴詞
主持人：陳愷汀 Kayting Apak
記錄人：陳愷汀 Kayting Apak
參與組員 (全到)：
徐俊文 Payo Ngayngay、陳愷汀 Kayting Apak、鍾文驊 Awi、曾芷薇 Wili Lafin、林毓宸 Tuni、薛容祥 Ukan Masan、石馥瑄 Usay

討論內容：

1. 複習o、ko、to、no、i、a，以及其使用的格位。

練習句型：
*O mikosoy ci akong to kosoy. 阿公割香茅草。

2. 阿美語的ma-動詞。講解阿美語的ma-動詞使用方式，以及辨別方法。並讓同學練習運用“Mamaan ko romi'ad anini?”的句型跟其他組員練習。

練習句型：
*Maamaanay/Samaanay/Masamaan ko romi'ad anini? (今天天氣怎麼樣?)
*Ma'orad/ Makapah/ Mafali ko romi'ad annini. (今天下雨/很棒/颶風。)

語言學習小組：O'Amis a Tamdaw 第三次讀書會
2020/10/30 (五) 晚上7點-10點
地點：台大第二學生活動中心601教室

閱讀文本：暫無
主題：與阿美語族語的ma-動詞及後綴詞
主持人：石馥瑄 Usay Sita
記錄人：石馥瑄 Usay Sita
參與組員 (全到)：
徐俊文 Payo Ngayngay、陳愷汀 Kayting Apak、鍾文驊 Awi、曾芷薇 Wili Lafin、林毓宸 Tuni、薛容祥 Ukan Masan、石馥瑄 Usay Sita、林玉妹 singsi Yosiku、singsi 林瑞櫻

討論內容：

1. 阿美語的mi- ma-動詞的轉換。講解阿美語的ma-動詞的習慣性常用方式。並且讓同學先寫出受格被動句，再進行轉換。

練習句型：
*Mitama ko wawa to foting. (小孩打到魚。)
>>>
*Matama no wawa ko foting. (魚被小孩打到。)

2. 與族語老師對話
透過台大的朋友，我們這次一同學習族語課程，和兩位在台北地區授課的族語老師來跟我們對話，並且讓族語老師訂正我們的發音以及語法。

討論內容：

1. 中綴詞在阿美族語之中相當重要，有些單字必須以中綴的形式呈現，否則不合語法。比如radiw(唱歌)→romadiw、rakat(走路)→romakat、cikay(跑步)→comikay、ka'en(吃)→koma'en、tangic(哭)→tomangic等等。舉例來說「我在家裡唱歌」如果直接以Radiw kako l loma'表達，則語法不正確，應當以Romadiw kako l loma'表達。中綴的適用對象通常是身體可以獨立完成的行為，以上面的幾個例子來說都是如此。不過可能會有例外，這些特別的詞則有待記憶。

2. Ho的用法表示「片刻」或者「還」，比如說「你還在釣魚嗎？」族語作mifotingay ho kiso?又如「我還在等我的朋友」族語作mitala ho kako to widang no mako。

3. 祈使句en的用法則相對簡單，只需在原形動詞之後加上en就可以了。比如rakaten(走)、radiwen(唱)、cikayen(跑)等等。不過它在有受詞狀態的用法時比較特別，比如「拿鉛筆」是讓對方替自己拿鉛筆，所以鉛筆是被拿的狀態，在這種狀態之下鉛筆作為一個受詞，會在句子中以主詞的型態呈現，也就是它(鉛筆)作為一個主詞，處在被拿的狀態。故「拿鉛筆」族語作ala'en(拿) ko impic(鉛筆)，可以發現impic的前面用了表主詞的ko。

討論內容：

1. 基本句型：

paka (搭乘)

如：pakapasu (搭公車)、pakakasolin (搭火車)
Pakahaiya kako tayni anini a dafak.

(今天早上我搭計程車來這。)

Pakakasoling ci ama tayra i Taipak i nacira.

(那天阿嬤搭火車去台北。)

nai (從)

如：

nai cowa? (從哪裡?)

naw/ sanaw/ nawhani/ nawhoni (為什麼)

2. 介紹部落

例：Niyaro' no mako ci Tafalong. I cowa ci Tafalong? I tira i Kalinko. I mihecaheca'an, nai i loma' no mako, pakakasolin tayra i Tafalong kako. Tadamaroray kako. Caka Pangcah kako, nikaworira, awa'ay ko loma' i Tafalong kako. I ayaw no pilisinan, paline kako to slal no mako. Milicayay to ninra, Ira ho ko limaw i loma no niyam haw?

我的部落在太巴壠。太巴壠在哪呢？其實就在花蓮。每年的豐年祭，我都要搭乘火車，從我的家風塵僕僕地趕回太巴壠。因為並不是Pangcah，所以其實我在太巴壠沒有住的地方。每當豐年祭前，我都要問問階層裡的大家，家裡面有沒有多餘的空間能夠容納的我。

討論內容：

1. O 'orip no Pangcah

O Pangcah hananay a tamdaw, o Pangcah hananay a tamdaw, o matayalay to romi'ami'ad, caayay ka talaw to cidai ato 'orad, hi yo ho hay yan, micekiwa sa i riyar, mikalang i 'alo, lipahak to romi'ami'ad.

(阿美族人是天天勤奮工作的民族，不怕日曬雨淋，不只能下海撿貝類；還上山抓螃蟹，每天都是能夠讓人開心的日子。)

這是一首對大家來說耳熟能詳的歌。幾句的歌詞，流露著老人家們對於'olip的看法。生命中可能有多很難的事情，不過能抓抓螃蟹，找找貝殼，也是能夠讓人換個開心的心情的。

2. O radiw no Cingaro'an

I tini i Cingaro'an, o lipahak no niyaro'

Hemekaw no mita ko tapan a pahemak.

I tini i Cingaro'an, o lipahak no niyaro'

Hemekaw no mita ko to'as a pakemak.

Hemekaw no mita ko to'as a paradiw.

一首來自風信部落的歌，希望能夠告訴大家我們風信部落的故事。

2. 討論什麼是生活

O maan ko 'olip? 在我們追尋傳統文化的時候，我們時常會遇到一些迷惘，比如什麼叫做傳統？那些算是文化？這次的讀書會對於參與的同學來說，是一個回部落學習的好機會。從我們參與同學回到部落，之後又回到學校跟我們分享的內容，我們知道：「常常你去訪談的時候，老人家其實不太願意，除非你跟他說族語，是最讓他們敞開心胸的點。」

五、成員心得

徐俊文：

SaPangcah ayaw.

O saka'enem a mihecaan no mako to. Inaci:ira, o Ichinensen kako. Tayni a minanamay to radiw ato kero kako.

Inaci:ira, awaay pitinengen ako, hakeno munka no Pangcah, cakafana' sowal no Pangcah. Sanay hakeno mamimaanay inaci:ira kako.

O saka'enem a mihecaan to.

Mafana' to sowal no Pangcah to kako. Malakaka to salisafa no picodadan i Taipac.

Misiokay to monka no Pangcah kako. Nilawlira, cakafana' ho kako, o samaanay a

tamdaw takowanani ini. O tamdaw na Tafalong i? Aca o lafang nai Taypac i? Sakafana to i cowa ko pa'aro'an no mako ini.

這是當初對於學習阿美語的迷惘吧，不曉得自己是誰，也不曉得到底是為了什麼而學。對於一個住在海邊的客家人來說，學習阿美語好像還真的是一件莫名其妙的事。但經過六年的莫名其妙，在經過這學期的族語課之後，我好像找到我當初所迷失的路了，就是我好像知道我為什麼要學阿美語了。因為已經在太巴壠待了六年，因為認識了這麼多想學阿美語的人，或是因為想要講秘密不給其他人知道(就像我平時跟朋友講越南語或客家話一樣)，所以我還想認真地學阿美語。

一個學期過後，儘管大家在家裡好像還是很難跨出跟爸媽說族語的那一步，不過當家裡的人看到我們做的衣服還有學的歌，相信還是會願意跟我們說族語的。

Sa'icelen kita. Cakawawa to ho kita. Tengilen to sowal no to'as. Tama'en to lalan no ningra.

石馥瑄：

還記得某次社團社課，當天討論的主題是「母語」，當時我的腦海裡直接出現的是阿美族語，即便說的最流利的語言是「華語」，但我還是認為我最原始的母語應該是「阿美族語」，這或許也代表者我對阿美族身分的認同吧。

小學到國中持續參加族語課程，高中開始因未開設也就沒有特別去自主學習，直到大二看見學校有地方可以學習才又重新拾起對族語的熱情，一方面是覺得族語的流逝速度快到追不上，在還能請教的時候就快抓緊機會，另一方面是想要回到部落時，跟親朋好友們能夠用族語對話，想要跟阿公阿嬤們用他們熟悉的語言溝通，還記得外公說過：「你不會說族語，你還是阿美族嗎？」，即使帶著玩笑的口吻，還是深深烙印在心中。

經歷過這次的族語課後，看到了其他的同學這麼認真的學習，我也試著努力跟家人踏出一直以來不敢踏出的那一步，試著與家人說族語，雖然還是說得沒那麼好，但是我相信我是會進步的。

陳愷汀：

「語言除了用來溝通，也可以保存我們的思想與知識。」

對於雙親都是阿美族的我來說，會說阿美族語本應是再稀鬆平常不過的事，每當回花蓮時阿公阿嬤都會使用族語與我們對話，而我卻會使用中文來回應，致使都無法使用流利的族語與他們聊天，但阿公阿嬤及爸爸媽媽一直都很希望我能夠學好族語，即便從國小就開始學習族語，到了長大還是因為長期生活在都市，且不常與身邊的同學使用族語作交談，使得族語的程度依然停留在初級的階段，直到在某次的討論中大夥兒說到要不要一起組讀書會，希望我們這些一同生活在都市的阿美族學生能有機會學習自己的語言，而當下的我毫不猶豫的就說了聲：「好」，想藉此機會增進自己的族語能力，也希望能在學習當中更認識自己的文化。

經過這幾個月下來的學習，慢慢的我學習到更多關於族語的文法及單字甚至時態，而我回家時也常常與爸媽分享自己所學到的東西，也能夠很有自信的告訴他們我又聽懂了哪些，又會說了哪些單字，也讓我開始對學習族語充滿了鬥志，希望未來就算沒了讀書會自己也能繼續學習，而我給予自己的期望是最終能夠聽得懂阿公阿嬤及部落耆老所說的話，甚至能夠與他們對談，做一個會說自己語言的阿美族年輕人，想必阿公阿嬤看到會說族語的我也會感到非常欣慰吧。然而最重要的是，在這次的學習中有一群朋友的陪伴，使得在學習語言的過程時不會這麼枯燥乏味，也為學習增添了不少樂趣。

曾芷薇：

我是來自花蓮豐濱的阿美族，當初會想要參加這個讀書會，是因為這次回到部落時，發現自己都聽不太懂阿嬤在跟我說什麼，不管是聊天的時候、禱告的時候、或是叫我們吃飯的時候。阿嬤用著很生硬的中文努力讓我們知道她想念我們，而我卻什麼也沒辦法回應她，這讓我的心很難過，我怎麼有資格說自己是阿美族呢？雖然我知道這很多是因為政治權力關係下所導致的，但我對於我自己有這樣的表現是很不能接受的。

在讀書會當中我們有結構式的學習了較基礎的文法，比如說句構、動詞的變化等等，並且也在每堂讀書會當中有很多的對話練習，以前我會覺得在大家面前講阿美語很尷尬，但到現在有時候想要講秘密不給別人聽到的時候，我們會很努力的講出自己會的阿美語讓彼此明白。另外我最印象深刻的是學習做過去的衣服，因為那時候時間安排的關係我沒有與其他組員一同到鳳信部落，是由他們的轉述、畫圖等等給我們看老人家說以前是怎麼樣穿的，還有大家一起去翻查文獻，我也在政大的民族博物館看好久，想要了解過去是怎麼製作衣服，之後大家一起花了好多的時間才一起完成。

參加這個讀書會，讓我不只有在語言有所進展，更和組員們一起討論了很多我們自己從老人家身上問來的故事，透過彼此的分享，激勵大家一同學習文化，陪伴對方一同成為阿美族人，我很高興能夠有這些朋友，可以互相增進對於族群文化的深度，也期待自己在讀書會結束以後，能夠繼續的學習，回到部落，sapangcah。

鍾文驊：

參與這次讀書會主要有三方面的收穫，一方面是友情，一方面是族語知識，另一方面是親情。在友情方面，當然是跟這群讀書會的夥伴或者該說 widang(朋友)在一起學習族語的過程中累積出來的，其實之所以會跟他們一起組讀書會是因為我們之前就已經在社團彼此認識了，不過之前在社團所接觸到的多半是原民文化相關的內容，比較沒有機會接觸到語言學習這一塊。透過這次的族語學習，我們的關係又更進一層，成為了在學習族語路上的 widang，每次的上課跟相互的練習都讓我感到溫暖和快樂。在族語知識方面，我覺得自己成長了許多。從一開始一些很基本的字彙都不知道，比如你我他、你們我們他們，到後來竟然還學到了豐收(kadofah)或打獵(matama')這些單字，而且還會了需多的語法比如動詞的 mi 和 ma 變化，以及中綴、前綴、後綴等等。學習這些東西真的需要練習和對話，而在我們一起上族語課和研讀的時候，自己便不知不覺地變得比較上手了。另外一方面是親情，因為我父親是阿美族人，但是他都跟我們三個小孩講中文，所以我們的「美語」造詣便相當低落。我很有幸可以參加讀書會跟大家一起上課、研討、學族語，讓我可以跟爸爸用簡單的族語講話。我在跟他對話的時候會試著講，讓他修正我的語法跟措辭。有一次他傳了一個訊息跟我說「哇你越來越厲害了」，當下看到覺得好開心，我想他應該也很開心！

林毓宸：

距離上次學習母語已經是三年前的事了，再加上平常不會使用，所以大部分

的字詞我都忘記了，也因為既不清楚阿美族的文化，又不太會說族語，因此讓我很懷疑自己的身份，也曾為此感到迷惘。這次參加學習小組的目標是真正的想學習族語，因為以前學母語只是為了考取證照，所以在學習時也幾乎都是用背的，並不瞭解其中的差異，但在上課後我才發現原來阿美語有分前綴、中綴和字根等，像是 Mi、Ma 動詞接同一個字根就會有不同的意思，而 Ko、Ci、To 等等的也都像是英文的受詞和主詞，會加在不同的字面或後面。除了想增進阿美語之外，還有另外一個很重要的原因使我想參加讀書會，那就是希望在回到部落時，能將我所學用在跟阿嬤的溝通，因為每次回去時，阿嬤總會不斷地跟我強調阿美語的重要性，希望我能學會並傳承下去，這些話也時時浮現我心中，讓我更有動力去學習。

然而在上課時因為方言別的不同，讓我遇到了一些困難，很多單字都會有些微的差異，所以回家時都還要再重新搜尋。又因為算是初學者，一開始上課時總是聽不懂老師跟哥姊在說什麼，只能在旁邊乾坐著，讓我有點小挫折，但還好隨著一次次的上課和練習，有漸入佳境，在遇到不懂的地方時，不管是老師或哥姊也都很樂意的教我。有時看著哥姊用族語聊天，我都會在旁邊默默地聽，雖然聽不懂，但我覺得我可以將每個句子拆解成單字，一個一個的了解，再將全部的意思拼成一句話，希望在未來我也能用族語和他們交流。

薛容祥：

我是一位出生在花蓮的太魯閣族，在我生活圈有非常多的阿美族朋友乃至親人，但在大學前其實都沒有很注重地去探討和研究阿美族的語言和文化。但在上了大學後，受到學長的邀約去參加阿美族語的讀書會，因為自己科系和社團的緣故一念之下就答應了學長的邀約，開始去學習不同於自己族群的語言及文化。在研讀阿美語的過程中，我發現阿美族有許多與太魯閣語相似的地方，語法結構、單詞都有許多通同之處，間接證明我們的語言是有關連性的都是屬於南島語群的一部份；還了解到其實阿美語有許多不一樣的方言別，粗略分類就有五種不一樣的語調，甚至各部落都有屬於他們的單詞和口音。

學習阿美語是能學到阿美族非常多的文化、歷史、族群特色的一種媒介，因為每個字每個詞甚至每個口音的產生都是跟生活息息相關的、是人與地結合產生的火花。舉個例子：離我的部落最近的阿美族部落叫 cingaro'an 為什麼叫這個名字呢？是因為來到這個地方的第一個人叫 ngaro、ci 代表這個、an 代表地方，所以就變成那個 ngaro 的地方。所以其實在學習阿美語的時候是非常有趣的，每個字的衍變、每個口音的不同都在敘述屬於他們部落牠們族群的歷史遺跡與環境的互動。

serangawan 在阿美語中是「文化」的意思，而字本身的意義是從土地生長出來的東西，我想這也就是阿美語的精隨吧！在讀書會中我深刻體會到語言是文化的載體，更是紀錄一個民族歷史、與土地連結和生活習性的證據。

六、未來展望

記得往年的語言學習小組是叫做外語學習小組，而當我們看到今年改名就做語言小組，且不限定是外語時，當時還沒組成小組的幾個同學都不約而同地告訴我這件事，「我們要不要組阿美語小組！」好啊，其實當下心裡沒有想到大家會這麼地積極，也可能是因為平常有事沒事都會跟大家說說族語，原本是被強迫的大家，突然變得好像有點積極。

讀書會的期間，大家逐漸愈來愈敢在日常生活中用族語交談，回到了家，也開始敢跟 akong、ama 說族語。

「Malafi' to ama.」我想很多人應該不一定能夠了解這學期以來我們的改變，想說敢跟家人說族語很難嗎？我想告訴你，其實真的很難。老人家對於族語或許並沒有大家想得這麼有信心，或許覺得 sona 不會說族語也沒什麼。而過了這學期，我想我們做到了，我們告訴了老人家，我們想學，而且我們也辦得到。

過了這學期，我們的族語學習小組或許就告一段落，但學習族語這件事絕對不會停下來，絕對，絕對不會只是冠冕堂皇的說詞，因為我們知道這是我們所真心想要學習的。

Orasaka, o wawa kami.