三生講會

成果報告

108學年度第一學期

佛光大學通識教育中心

目錄

壹 三生講會之沿革 02

貳 三生講會時間表 10

參 課堂要求與評分標準 15

肆 三生講會主題內容 17
老師的叮嚀　篇 18
我的學思歷程　篇 23
我的社會觀察　篇 44

伍 學生反饋 60

壹

1 三生講會之沿革

三生講會之沿革

壹

三生講會之沿革

前言

佛光大學自許成為一所以「人文精神」為依歸，以「義正道慈」為內涵之森林大學；也是一所以教學為主，研究為輔之小而美的書院型大學。於是，佛光大學以「全人教育、溫馨校園、終身學習」為辦學理念，推動「體驗生命關懷、提升生活素質、追求生涯發展」之「三生教育」；進而培養知書達禮、兼具「品德、品質、品味」之社會中堅人才，以成就「三品教育」的理想。奠基於此，本校進而希望其所培育的學生，能夠在關懷社會的書院文化之薰陶下，不僅得以在職涯發展的場域中，學以致用；也樂於服務社會、並落實公民實踐，從而得以在社會志業的場域中，發揮所學。事實上，此種書院教育的理想，更有助於重建師生的人生價值觀——即從關注個人私利之錙銖必較的私我層次，提升為憂道不憂貧、以天下為己任的胸懷；並體現出一種入世且利他的宗教情操，以及救國救世的社會責任感，從而表現為一名現代社會中有守有為的公民。堅定如此信念，正是佛光大學的辦學特色、自我定位與發展方向。

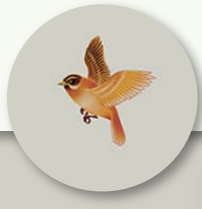
準此，本校近年來嘗試推動品德教育，強調品德培養乃是書院教育的基礎工作，而有品味的生活與有品質的生命則為人的意義之所在。因此，本校透過「三生教育之課程實踐」、與「知情意全方位品德教育精進」的正式課程，以及「三好運動推廣」之非正式課程而予以落實。其中，列入本校通識教育課程架構的三生教育，規劃了以道德思考與人生哲學為基礎的「生命教育」課群、以生活美學為底蘊的「生活教育」課群，及以生涯發展為主題的「生涯教育」課群。其次，知情意全方位品德教育精進方案，則在「品德教育」部分，除了道德思考課程之外，另透過「歷史人物傳」與「三生講會」等課程來培養道德情操；至於道德實踐部分，則推動校園「三好運動」—包括：培育佛光三好青年，並透過生活實踐(例如：飢餓三十體驗活動、淨山、淨灘、尊師、孝親、社區關懷與服務等)，以落實「做好事．說好話．存好心」的三好運動—以及強化原有的「服務學習」課程，培養學生成為具「服務力」的書院人才。

另一方面，有鑒於國家社會之經濟部門以外的社會場域所需要的服務人力，亦亟待培育養成。本校特推動「形塑社會關懷意識」、「專業服務公民能力」、與「社會企業育成培力」等培訓課程，以培養具備公民服務力的優質人才。亦即，本校除了重視道德教育，強調人文素養外；更引導學生關懷社會、服務社會、並展現為社會實踐的具體行動，為建設理想社會而貢獻心力。再者，本校另願以推展「社會企業」為理想，企圖結合利己與利他的人生哲學，希望發揮善的力量、創建愛的志業，以變革社會、促進世界邁向更美好的願景。此所以，佛光大學願以建立書院型大學為實踐策略；而培養學生能從注重小我的道德修身作基礎，進而推擴為大我的社會關懷與實踐，則是本校教育志業的終極目標。

本項「書院品德教育發展實驗計畫」即針對本校的教育志業而規劃，正是為了突破目前道德教育實施的困境，希望從學生之「知、情、意、行」等道德面向入手，首先依據「講明義理」的宗旨，培養學生進行「道德思考、道德判斷」的道德認知；其後透過「修其身」的原則，涵養「觀照內省、克己復禮」的修為；最後臻至於「推以及人」之理想，育成「關懷社會、兼善天下」的道德情感與具體行動。本計畫希望兼顧道德實踐的認知、情感與行為等層面，嘗試建構本校書院品德教育目標的新模式。本計畫項下的各子計畫，更將整合以「慈悲、正義」為核心價值，透過重點課程發展，設計新的教材、教法，發展評量工具及師資培訓，以彰顯本校為一所具傳統書院特色德智合一的全人教育大學。

基於前述，在本校的品德教育課程體系中，「三生講會」課程實佔有重要地位。因為該課程目標的演進，正是一段引導學生從“生命探索＂轉到“社會關懷＂的實踐之路；而從非正式課程的「三生講堂」，轉變為「三生講會」正式課程的過程，毋寧更展現了本校推動品德教育的積極決心。因為在本校的「書院品德教育」體系中，首先從講明義理的角度培養學生道德思考能力以及道德判斷能力；進而培養學生反思觀察能力以及自省能力，以達到修其身的目標；最終更希望學生能推以及人，培養其關懷社會的意識以及兼善天下的胸襟。

而「三生講會」課程，正是從「修其身」轉進為「推以及人」的重要環節。如何能保證該課程的教育目標得以落實？正是本項「從生命探索到社會關懷—『三生講會』的實踐之路」子計畫，在落實總計畫「書院品德教育發展實驗計畫」整體研究目標的任務。



本校「三生講會」課程，乃品德教育課程中從「修其身」轉進為「推以及人」的重要環節。因為，從修身以至於推以及人，即是由「獨善其身」邁向「兼善天下」的道德發展過程；也是從建構「獨立的自我」，到體會「互賴的我們」之關懷(caring)倫理的確立過程，涉及把自我從「獨立」的觀點引向「互賴」觀點，其中社會關懷意識的培養，厥為關鍵。「三生講會」課程希將學生的道德認知，導向於涵泳社會關懷之道德情感，並為將來投身社會實踐之道德行為而預埋種子。也就是說，本課程希望使學生認知其存在與關係是與他人互相依賴的、而別人的問題也是其問題，如 Noddings 之強調「人存在於關係中，無法逃於關係之外，而理想的人際關係即是關懷的關係」；進而培養學生與人們互相關懷、互相幫助的能力，使其能夠與他人和諧地共同生存。基本上，Noddings 所重視的關懷情感與關懷關係，是一種建立在設身處境、感同身受的同情（sympathy）與同理（empathy）情感之基礎上所建立的關懷關係。Noddings認為關懷是一種對他人承擔責任的情感，因為關懷能力使關懷者與被關懷者均能在關懷關係中感受到情感交流的快樂，增進對道德的承諾，也更能承擔道德責任，從而在互相關懷的關係脈絡中實踐對他人全力關注的行動（Noddings, 1984, 轉引自游惠瑜,2009）。

論者早已指出，連結道德思考與道德行為的道德情感教育是必要且迫切的課題（Simons, 2009; Tanqney et al., 2007）。因此Walker （2004）主張，如果道德教育不觸及個人的核心價值、生活方式、人生目標、自我認同、人格等心理層面，必然徒勞無功。他引用明尼蘇達學派Rest 等人所發展的道德四成份理論，認為道德實踐能否成為可能，須視道德敏感性（moral sensitivity）、道德推理（moral reasoning）、道德動機（moral motivation）以及道德認同（moral commitment）等四個因素之共同作用（Bebeau, 2006; Bebeau, Rest and Narvaez, 1999; Narvaez & Rest, 1995; Nucci and Narvaez, 2008; Rest, 1984）；因為道德行為並非認知或情緒等特定歷程的運作結果，而是這四個有認知也有情緒的心理歷程之互動結果。此外，他具體主張，道德是人類之所以能夠發揮生活功能的重要基礎，有人際的一面，也有個人的一面；故一方面道德行為是受到個人認知與情緒等內在心理機制所主導之自發性行為，另一方面也將發揮社會與人際功能。然則，如何從社會關懷意識，進一步落實為關懷社會(prosocial)的道德行為，則有待研究；再者，正如林文瑛、黃麗嬌及嚴奇峰（2011）的研究所發現，關於學生在道德情感及道德行為層面的探索方面，迄今尚缺乏良好的指標與評估方式。

有鑑於本校企圖發展的品德課程新模式，乃是一種改革德育課程的「教室實驗」（Elliott, 1998）。而此課程改革能否成功，則取決於以下三項因素：（1）學生特質的理解（包括價值觀與人生目標）：務實地根據學生當下的道德人格（moral personality）狀態—尤其是了解學生的道德實踐潛力，據以設計教育模式，顯然至關緊要（Hart & Matsuba, 2009）；（2）落實教學目標的教材教法：設法釐清足以影響道德思考、道德情感、道德行為的教學因素，特別是教材與教法的影響，乃是影響其推以及人的道德實踐能否成辦的關鍵；（3）有效的課程評估工具：有鑑於品德教育的成效測量，尚有待於針對測量方法、測量工具、與測量結果之間的關連予以深入探討，方足以掌握進一步檢討改進的改善策略。基此，本項研究子計畫，亦希望採用教學領域最實用有效的行動研究法，據以發展「三生講會」課程及其創新教學方法；進而針對其教學目標，發展出評估指標、評量工具，俾能據以評估學習成效；最終希望能透過發展課程、創新教材教法、評估成效之實驗過程，建立品德教育中足以引導學生由「修其身」、發展為「推以及人」的道德實踐新模式。

1. 課程發展

本校「三生講會」課程，開講迄今屆滿四年，卻歷經了從「三生講堂」到「三生講會」的課程發展課程。102-2學期始，本校在三大宿舍首辦「三生講堂」，即將三生教育定位為書院品德教育，藉以涵養學生的價值判斷與道德實踐能力。故由生涯發展中心邀請了36位老師分享其生命、生活與生涯歷程的人生選擇，例如：人性的弱點、興趣與自主學習、大學生該學什麼、我的人生轉彎處、生命中的多次轉折等等。該講堂「希望能培養有教養的思考，進而能夠善於提問，引發學生自覺得行動，涵養其價值判斷與行為實踐的能力，型塑堅韌生命、不屈流俗、無法摧折的生命氣概」。103-1學期，「三生講堂」正式轉型為書院通識課程，更名為「三生講會」，屬於「生涯學群」之一。其主要課題為「人生的意義、價值與選擇」，藉由積極落實書院教師的經驗傳承，提供同學對於生命、生活、生涯的新體驗與生命價值判斷的參考。103-2學期，「三生講會」將授課目標鎖定為強化社會關懷、關注社會實踐行動的生命經驗，期望能引導學生關注社會議題，並探索助人利他的生命意義，以培養智德合一、關懷社會的書院人才。故將「三生講會」的主題再予擴增，授課班級數亦增為6班—計有「社會關懷」1班、「文化反思與行動」2班、「媒體與資訊」2班與「臨終關懷」1班。至於104-1學期的「三生講會」課程，則依然著重於培養學生關懷社會與從事社會實踐的能力；惟更進一步強調非營利組織與社會企業的重要性，鼓勵同學們將社會關懷意識轉化為社會實踐的具體行動。105學年度的課程主題，除了原有的「臨終關懷」1班、「文化反思與行動」2班、與「資訊與媒體」2班維持不變外；另將「社會關懷」主題增為2班，總計7班；106學年延續105學年的開課主題，安排開設「臨終關懷」、「文化反思與行動」、「資訊與媒體」與「社會關懷」課程；於107學年，授課目標始修改以「我的學思歷程」或「我的社會觀察」為出發，期從講者的人生經驗傳承中，使學生能知所效法。

基於前述基礎，「三生講會」課程將繼續發展，進一步朝向整合“生命探索＂與“社會關懷＂的主題。也就是說，本課程試圖藉由老師們所分享的個人生命經驗，為同學揭示如何基於特定生命情境中的價值抉擇，進而引導其投身社會參與的道德實踐之歷程。藉此，希能結合個人的小我生命自省、以及大我的社會關懷，最終落實為利他助人的社會實踐，從而實現其道德人格的自我建構。

2. 課程目標

前述從非正式課程的「三生講堂」，轉變為「三生講會」正式課程的過程，即是一段試圖引導學生從“生命探索＂，發展為“社會關懷＂的實踐之路。基本上，「三生講堂」著重於啟發學生進行自我生命的探索，希望藉由老師們的現身說法，開啟學生們反觀自照的動機，引發其對於生命願景的想像。此後，隨著「三生講會」課程目標的演進，則企圖啟動學生由追尋獨善其身的生命意義省思，逐步開拓生活境界、邁向濟世利他與兼善天下的生活理想。

基本上，「三生講堂」與「三生講會」所關注的生命探索主題，著重於引發自我探索、提示人生抉擇的價值原則。因此，其「生命的變動與選擇」系列，從認識自己出發，鼓勵學生進行「自我探索與生涯規劃」；並「從日常生活透析人性弱點」。進而體認人生道路的多元選擇、與生命境界之無限寬廣；而透過老師們所分享的「多樣的人生」、「人生價值停、看、聽」、「我的人生轉彎處」、以及「生命中的多次選擇」等生命經驗，期使同學們見賢思齊、興起「路是人走出來的」勇氣，且擁有「不悔與不怕」的意志力。另為了加強學生的實踐力，「三生講堂」規劃了「敢夢與行動」系列，著重於引導學生發掘興趣、確立實踐方向。因此，安排老師來分析「大學生該學什麼?」提示「興趣與自主學習」、「興趣不只是玩玩而已」，期使學生立志要「培養能力，迎向未來」，並學習「背包客克服困難生活」與「逆風飛翔」的勇氣。其中，老師們所分享的經驗，包括：「留學經驗漫談」、「學習研究甘苦經驗談」、「我的大學學習經驗談」等學習經驗；也包含「行旅、閱讀、人生」、「我在美國的日子」、「泰國生活教我的事」等生活感悟；另外也涉及「創業管理」、「創業經驗談」等創業行動。藉由講員的現身說法，讓學生心生有為者亦若是的典範學習效果。

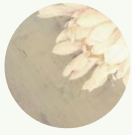
其後，「三生講會」課程的重點，轉向培養助人利他精神、孕育社會關懷意識、進而落實為改善社會的實踐行動。此一課程目標的轉折，正是企圖涵養「慈悲」與「正義」的道德人格。因此，課程主題的設計，希望同學們從關懷社會、認識社會問題開始，進一步發現個人所身處的社會環境存在哪些亟需改善的課題。其次，引導學生認識到個人無法置身事外、必須「推以及人」的道德責任，以促發「天下興亡，匹夫有責」的道德情操；並嚮往能以利他精神來追求個人生命的自我實現，落實小我與大我之協調融合以兼善天下。再者，本課程期待透過講者分享其社會實踐的生命經驗—尤其是基於個人生命探索之省思，而確立關懷社會的生命軌跡，應足以樹立典範而使學生能知所效法。

於是，根據本校老師的專業背景與實踐經驗，「三生講會」課程的主題，遂由「我的社會實踐」、「文化反思與行動」、「媒體與資訊」、以及「臨終關懷」等範疇推一步擴大至「我的學思歷程」及「我的社會觀察」；由具體涉及的社會議題，包括：精神疾病、社會福利、社會工作、臨終關懷、核能風險、高齡社會、教育改革、社會企業、非營利組織、政治文化與政府行政…等等，回歸於讓同學啟發自身懵懂學涯之講題，如：人生探索、留學經歷、享受失敗、社會倫理爭議等。

而老師們所展現的社會實踐方式，則有面對面微觀層次的助人行為、社會工作、疾病關懷；以及巨觀的面向社會層次之文化評論、社區營造、社會運動、投身NPO實踐、政治實踐、參與社會企業、乃至於相關的專業服務行動。在學習方面，進一步提醒同學，在課堂外保持其好奇心，享受人生不誠無物之道理。
因此，參與「三生講會」課程的同學，不儘可以擴大其社會關懷的視野；也可以同時學習到微觀與巨觀層次的社會實踐模式。藉此，相信可供其考量個人秉性之特質，選擇適合的社會參與管道。也就是說，本課程希望能：（1）讓同學真正體悟到老師們現身說法的個人生命歷程，正足以彰顯社會關懷的道德意義與核心價值；（2）讓同學對生命情境中的道德選擇有辨識的敏感度；（3）讓同學能被社會關懷的利他與助人道德光輝所吸引，並對社會冷漠與袖手旁觀的行徑有情緒上的排斥感；進而（4）讓同學心生社會關懷意識，並產生有為者亦若是的動機。

3. 教材

迄今為止，「三生講會」課程係以教師經驗分享為主，並強調學生與老師的現場互動與當機點發，故尚未發展教材。然而，如果能從老師們的講說內容中提煉道德原則，編寫出版，當更有助於選修學生於課前預習、課後反思。因此，本研究將編寫教材，期使教學成效更為提升。



4. 教法

本課程於「三生講堂」階段的教學方法，係透過老師漫談式的分享、而非學術性的演講而進行，期使學生正視自己存在的意義、省思對生命、生活與生涯的實踐。至於「三生講會」時期，則為了讓同學們更易於接觸不同學系的老師、聆聽他系老師的經驗；更增加其與其他宿舍同學之交流，特規劃了自由跑班聽講的制度，使同學可自由穿梭三大書院聽講，而不限於原選課班級上課，以求開拓其人生視野。103-2學期至105-2學期，更令第1至4週為共同週，強化其共同課程，包括：課程宗旨說明、書院精神現代實踐概論、社會實踐概論、課程主題概論等四個項目。此四週內，各同學須於原選課班級上課；但至第5週起，方能跨班聽講，此後同學們依然能自由跨班上課，得與不同領域教師共學，以擴展視野；而106學年度取消原有的第5週起方能跨班聽講，此後同學得以在選擇的主題內充分學習，也能藉此比較兩種上課方式何者對學生為最佳的學習方式。但該制度目前又於107學年度修改恢復原有跑班制度，講師皆對此抱樂觀心態，期發揮其學生自主選課之課程價值。

貳

三生講會時間表

三生講會時間表

高淑芬老師
星期一　10.11節　雲起樓504-1

週次	內容	師資
1(09/09)	課程介紹 & 成為主動的學習者	高淑芬老師
2(09/16)	學習提出問題	高淑芬老師
3(09/23)	如何做筆記與閱讀一本書	高淑芬老師
4(09/30)	台灣人高/強/傲之處: 多語言能力	黃東秋老師
5(10/07)	學習「如何」學習	韓承樺老師
6(10/14)	我的大學生活	張家麟老師
7(10/21)	向武則天學習	林明昌老師
8(10/28)	期中學習反思	高淑芬老師
9(11/04)	斜槓的人生組合，從哪開始?	曲靜芳老師
10(11/11)	從教育到圍棋 - 我走、我思、我實踐	林安迪老師
11(11/18)	當代夯行銷: 社群小編的養成	邱慧仙老師
12(11/25)	良好的溝通是「聽」出來的	高淑芬老師
13(12/02)	期中學習反思	高淑芬老師
14(12/09)	我與我的經濟世界: 用「模型」說故事	林晏如老師
15(12/16)	藝術的社會介入— 兼談藝術節慶和地方創生的關係	羅中峰老師
16(12/23)	當氣候愈來愈「任性」, 佛光師生夠「韌性」嗎?	周鴻騰老師
17(12/30)	分手，一場漫長的告別: 愛情社會學的丨些觀察	高淑芬老師
18(01/06)	期末學習反思	高淑芬老師

曾稚棉老師

星期二　10.11節　雲起樓504-1

週次	內容	師資
1(09/10)	課程介紹	曾稚棉老師
2(09/17)	如何討論:我為什麼需要討論?	曾稚棉老師
3(09/24)	如何做筆記: 我寫　我思　我存在	曾稚棉老師
4(10/01)	銀髮關懷與我的學思歷程	葉明勳老師
5(10/08)	我的人生穿越劇	林欣儀老師
6(10/15)	我所擁有的/我所沒有的	林純瑜老師
7(10/22)	蔬食與福慧人生	許興家老師
8(10/29)	期中學習反思	曾稚棉老師
9(11/05)	台灣人高/強/傲之處: 多語言能力	黃東秋老師
10(11/12)	鐵道上的旅	曲靜芳老師
11(11/19)	身為表演藝術者, 我所學會的事	汪雅婷老師
12(11/26)	正念、創意與工具	郭冠廷老師
13(12/03)	期中學習反思	曾稚棉老師
14(12/10)	從教育到圍棋－ 我走、我思、我實踐	林安迪老師
15(12/17)	法國的萬種情緒 悲慘世界的人性糾葛	宋修聖老師
16(12/24)	我在教室外的學與思	張家麟老師
17(12/31)	留學路上教會我的事	曾稚棉老師
18(01/07)	期末學習反思	曾稚棉老師

馮 瑞老師

星期三　10.11節　雲起樓504-1

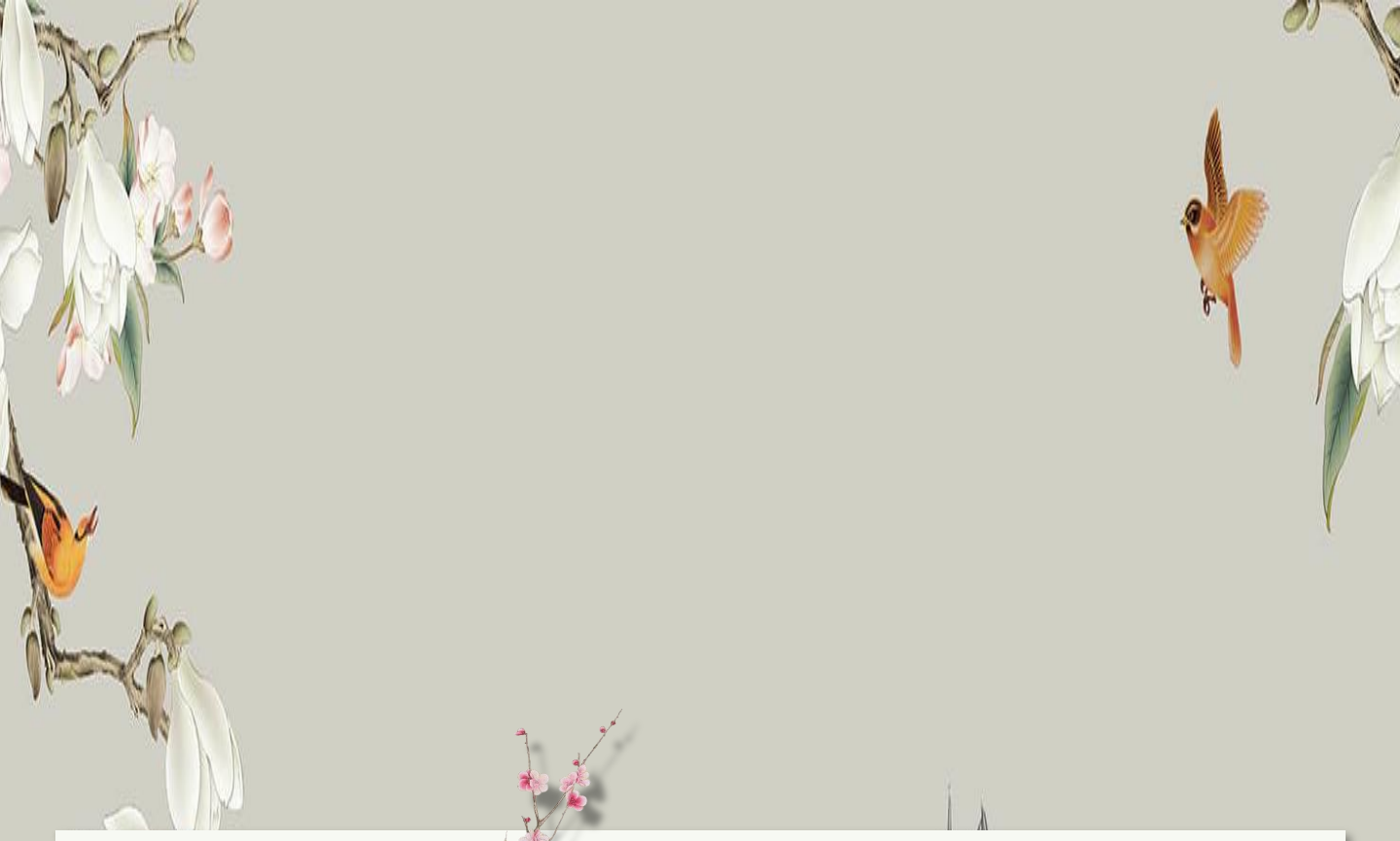
週次	內容	師資
1(09/11)	課程說明	馮 瑞老師
2(09/18)	如何發問、表達意見	馮 瑞老師
3(09/25)	如何做筆記、寫心得	馮 瑞老師
4(10/02)	我希望大學教會我的事	徐明珠老師
5(10/09)	生命中的理性與感性	郭冠廷老師
6(10/16)	"其實妳/你不懂我的心!"—溝通的性別差異?	高淑芬老師
7(10/23)	男女大不同，感情面面觀	楊俊傑老師
8(10/30)	期中學習反思	馮 瑞老師
9(11/06)	從媒體創意看社會設計之實踐	羅光志老師
10(11/13)	不一樣的學校：談公辦公營實驗教育	陳憶芬老師
11(11/20)	死刑存廢之倫理爭議	戚國雄老師
12(11/27)	享受失敗，學習成長	韓傳孝老師
13(12/04)	期中學習反思	馮 瑞老師
14(12/11)	人生轉彎處的風景眺望	田運良老師
15(12/18)	新媒體的形式與表現條件	宋修聖老師
16(12/25)	看看不一樣的地方	林裕權老師
17(01/01)	元旦放假	
18(01/08)	期末學習反思	馮 瑞老師

張家麟老師

星期四　10.11節　林美寮X5A

※為配合上課地點及校車時間，上下課時間皆延後20分鐘

週次	內容	師資
1(09/12)	課程說明	張家麟老師
2(09/19)	學習動機與主動學習	張家麟老師
3(09/26)	如何做筆記	張家麟老師
4(10/03)	大學學什麼	林安迪老師
5(10/10)	國慶日放假	
6(10/17)	生命因不完美而更完美	曾稚棉老師
7(10/24)	動機與毅力成就夢想	林純瑜老師
8(10/31)	期中學習反思	張家麟老師
9(11/07)	網路假消息，成真！	韓傳孝老師
10(11/14)	命運與運命： 從童工女工到教授的學術之路	張美櫻老師
11(11/21)	直擊城市的內臟：下水道、 廢棄物、鼴鼠人與全球空間	張懿仁老師
12(11/28)	我陷在愛裡面：愛情的音樂樣貌	張家麟老師
13(12/05)	期中學習反思	張家麟老師
14(12/12)	鐵道上的旅	曲靜芳老師
15(12/19)	流行音樂中的社會文化批判	張家麟老師
16(12/26)	「我活在什麼樣的世界？」： 永遠的人生探索之旅	汪雅婷老師
17(01/02)	入戲太深？ 戲劇裡的人生滋味	張家麟老師
18(01/09)	期末學習反思	張家麟老師



參

3

三生講會
課堂要求與評分標準

三生講會
課堂要求與評分標準

「三生講會」課堂要求與評分標準

一、出席:

1. 統一於每次上課結束時蓋出席認證章，但18:50後不得進教室（不予出席認證），出席章蓋在課堂筆記上。

註：108-1學期張家麟老師三生講會課程上課地點位於林美寮X5A室，故調整上課時段為18:40-20:30，同學至遲19:10後不得進入教室（即不予出席認證）。

2. 基本出席次數:15次。

(1) 第1至3週、期中及期末反思週皆不跑班。

(2) 第4週起可以跑班聽講。

(3) 一週聽講至多認證兩場。

二、貼紙或蓋印章：學生與講者互動或有特殊優良表現者，由講者或開課老師發給貼紙或蓋印章做為加分項目。

三、心得:

1. 基本篇數：9篇 + 3篇（期中與期末心得）。

2. 心得篇幅：內容長度至少需達書院筆記本一頁之篇幅。

3. 筆記制度：同學需於上課書寫筆記才予以於課後兌換出席章。有出席認證(章)之場次方得撰寫心得。

四、未達出席與繳交心得次數者，學期成績以不及格計算。

4

肆

三生講會主題內容

三生講會主題內容

老師的叮嚀篇

曾稚棉老師

課程介紹

講述三生講會的緣起，三生中包含生命、生活、生涯，提供同學們能有判斷生命價值的能力，老師重視並非是文辭華麗的心得，反倒是同學們在課堂所吸收後的感想。解說三生講會課程的重點以及需要注意的事項，再次強調出席及筆記的重要，也說明提問、討論都是有助於學習的方式。鼓勵學生踴躍發表自己的想法，也希望學生能藉由此課程了解到不同方面的知識。

馮 瑞老師

如何發問、表達意見

「閱讀使人博學；討論使人齊備；寫作使人精確」老師以此話開啟的本周的課程，並舉例：猶太人的家長在學生回家時，不是問小孩「是不是跟同學打架了？」、「中午有沒有吃飽午飯？」而是問「你今天有沒有舉手問老師問題啊？」、「今天跟同學討論或是聊天什麼內容？」所以在猶太人的教育裡，討論或是練習表達自己的想法是比單方面學習東西來的對自己的未來更有幫助。老師讓同學分享「討論」的意義，並也強調這門課十分注重「討論與寫作」。

高淑芬老師

學習提出問題

1. 提出問題很重要，提好的問題是可以學習與其重要性的。
2. 老師提問題來引導同學們思考問題，讓學生回答，學習問問題(師生互動)。
3. 與TA互動情境劇（總經理與行銷主管)。
4. 蘇格拉底的對話方式（丟問題讓學生回答)。
5. 提問在學習裡很重要(提問有技巧)：

- 一次只問一個問題。
- 每問完一個問題停頓一下(等對方回應)。
- 仔細聆聽，雙眼注視對方(尊重)。
- 問問題的同時，肯定對方的情緒。
- 謝謝對方分享情緒與心情。

張家麟老師

學習動機與主動學習

分享自身在求學階段的心路歷程，鼓勵同學試著把眼前的事情做好，學習開始反思(檢視)眼前的一切，多嘗試、用心想、認真做，拓展新的視野，不要讓自己成為自己最大的敵人。

我的學思歷程

篇

曲靜芳老師

鐵道上的旅

鐵道或許在生活中息息相關，但也有人是不常搭火車的，在鐵道上的旅程中，可以看見窗外不同的變化，也讓自己感到放鬆。建議同學們可以規畫屬於自己的鐵道旅程，體驗不一樣的旅行意義。

曾稚棉老師

期中學習反思

『生於憂患，死於安樂』在自己人生當中，思考如果在中年遇到不可抗因素，在原本固定的生活需要受極大轉折改變時我們應該如何應變。

郭冠廷老師

正念、創意與工具

生命不可或缺有三大元素，凡是提起正念所吸引的人事物自然也不會太壞，以及適用於在生活上或是工作上創意思想，再來是能夠增加我們效率方法的工具。

林純瑜老師

動機與毅力成就夢想

我要繼續這樣下去嗎?人生到底要怎麼過?怎麼改變? 藉由留學的文化衝擊，不想安於現狀..想改變..找尋自己喜歡的，老師鼓勵同學能夠投入自己有興趣的事情，進而養成習慣，付出多少努力就會收穫多少。學習能力的學習，是跳脫以往的學習。 要好好地完成一件事，撐過去就是你的了。

張美櫻老師

命運與運命：
從童工女工到教授的學術之路

靠自己的努力才會得到好的結果，自愛自豪，
堅持在自己的信念，過無怨無悔的人生。

林安廸老師

大學學什麼

常說大學有必修三學分，學業/感情/社團，但更重要的是慎選隊友，人品很重要，一定有想搭便車的同學，全看你如何過關斬將，你會獲得一群在你人生裡最棒的戰友。

安廸老師與家麟老師皆有提到：若是到大四才選這門課，而且根本還沒想好未來要幹嘛，那建議同學們該回去好好想想大學這幾年到底在做什麼。

徐明珠老師

我希望大學教會我的事

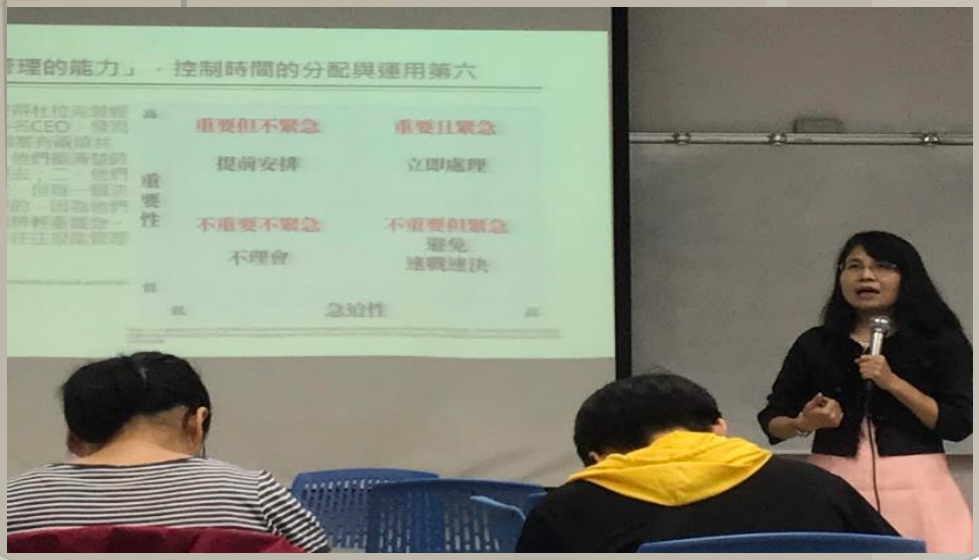
以「返校」此國片作為開頭，導演說：「我會拍電影，不是因為我在電影上有什麼特殊的長才，而是因為遊戲的關係，讓我的電影與別人有不一樣的發展方向。」提醒學生「莫忘初衷」，也讓學生回想當年高中時希望大學有什麼想法；大學畢業了又後悔了自己沒做什麼。

大學十則：

健康第一、專業知識與技能第二、人際關係第三、建立作品、履歷並加以管理為第四、

學會「國際移動力」專精第二第三外語能力為第五(GLOBAL)、時間管理的能力為第六、

面對問不迴避並解決問題的能力為第七、學會金錢分配與運用之能力為第八、學會工作態度和敬業精神為第九、學會獨當一面和領導力為第十。



韓承樺老師

學習「如何」學習

1. 學習不是沒有方法，它本身就是由多種技術、方法組合成的，一種認識世界和自我的綜合性行為實踐。唯有掌握基礎方法，才能更有效率且成功的學習。
2. 認識自己，發現興趣。
3. 打好基礎，閱讀與理解。
4. 掌握工具，事半功倍。
5. 數位時代，跟緊趨勢。
6. 主動的閱讀，如棒球賽投手(書的作者)和捕手(閱讀者)，閱讀活動宛如一場棒球賽，嘗試自己做主動的閱讀。
7. 閱讀的方法：對一本書提出問題，帶著「問題」去讀，然後自己去尋求書中可能的解答。
8. 檢視型閱讀：了解一本書的內容架構，有系統的閱讀。
9. 閱讀工具類型：紙本(書字辭典、學科參考書籍)與網路資源(廣播雜誌、博客來、雲端的藏書庫、大學圖書館檢索系統、google trend 網站 探索世界搜尋知識)。
10. 網路搜索關鍵詞決定搜尋資料的精確，通常由模糊走向精確，由寬泛到緊縮。
11. 找到適合自己閱讀的方法。

曾稚棉老師

生命因不完美而更完美

人生中的挑戰留學時遇到親情的考驗、課業中自信心的打擊，扭轉個性、想法，也因為自己曾經經歷過，現在想要幫助其他人。

1. 越年輕可塑性越高
2. 無到有反而更快樂
3. 跳脫價錢，走出自己的價值，在價值當中讓別人看到自己的機會
4. 價值：態度、向心力、吃苦、同理心。

因為自己不夠好，所以要希望自己更好。

葉明勳老師

銀髮關懷與我的學思歷程

透過行動進行挑戰增進專業活動的品質，知道自己要什麼，反省思考實際活動。不要看輕任何人不論是台上或台下的人，在台上的人不會只是投機取巧，而台下的人將來也能成就非凡。

林欣儀老師

我的人生穿越劇

讓同學們省思自己要用自己的生命完成一個怎麼樣的故事，像透過佛教常說的覺察和關照來檢視自己平時狀態，每個人都是特的所經歷過的也都不同。我們沒有辦法去選擇出生，但是生命的結束自己能夠掌握心態。

林純瑜老師

我所擁有的/我所沒有的

去到印度拉達克後，深感到自己原本所在國家的好，人都會在失去原有東西後，才意識到曾擁有的好。

老師用自己在印度的旅程作為例子：如在治安安全上，還有當地生活實際遇到的狀況，讓同學們思考自己所擁有的以及沒有的。

張家麟老師

我的大學生活

大學有必修3學分：課業、社團、愛情。課業是最失敗的成功，也是最成功的失敗，成功的代價(損失)不是犧牲和努力。老師在大學棄商從文，大四才發現自己適合英美文學。要同學做個不跟命運低頭的人，在形式裡面做最好的發揮。

大學的生活--重點是，你知道是怎麼回事，自己清楚明白在做什麼，人生要有不一樣，就是要讀書，知識很重要，有時候不要被想法卡住，活在當下。勉勵同學好的閱讀習慣，喜歡音樂、運動。事不分大小，仔細做，認真學習，就會有意義。知識改變看人生的格調，知識可以讓自己眼界變寬(眼界提升層次、高度、廣度)。也強調練習專注很重要，可以節省很多時間。

林安廸老師

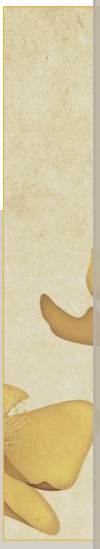
從教育到圍棋－我走、我思、我實踐

老師透過自己的學經歷告訴每位同學：

1. 興趣是自我的突破（接觸裁判工作），人生設定的目標(當一位老師)。
2. 人生第一個轉折--從教育到運動教育，山不轉路轉，第二個轉折--從體育到圍棋，學任何東西，都是從「零」開始。
3. 舉辦圍棋教室實務工作坊，圍棋教學巡迴列車，深耕地方的教育。
4. 人生不是得到，就是學到，有時對的那條路，往往是最難走的。
5. 事在人為，把目標拉遠，保持彈性，自己心態很重要。
6. 建立人際關係--投入、廣結善緣。

田運良老師

人生轉彎處的風景眺望



「要送禮囉！」作為老師這次主題的副標題，說明了老師人生的很多個一百八十度的大轉彎，田老師是中文系的教授，但中學時期讀的是機械工科，畢業後還加入國軍，退了軍人的身分之後才進入了文學的領域。

老師以《老師送的十二項見面禮》做為今天要送給我們的十二個禮物，並說明田老師當時在當簡媜的編輯時所做的事情，也向簡媜建議了不只是老師給學生的禮物，也希望有家長給學生的禮物。

汪雅婷老師

「我活在什麼樣的世界？」：永遠的人生探索之旅

人的生命有甚麼意義?我為什麼要學習?每個人心中都有許多不公平的疑惑?
老師讓大家提出來，再以這些問題探討其中的意義為何?

林欣儀老師

我的人生穿越劇

讓同學們省思自己要用自己的生命完成一個怎麼樣的故事，像透過佛教常說的覺察和關照來檢視自己平時狀態，每個人都是特的所經歷過的也都不同。我們沒有辦法去選擇出生，但是生命的結束自己能夠掌握心態。

汪雅婷老師

身為表演藝術者，我所學會的事

老師用自身表演藝術者身分，來傳達學生們在日常生中所遇到的問題，也應該保有如何的態度運用在生活上，當在舞台上恐懼的克服，轉念是改變心態重要一環，我們在生活上所遇到大小事，在逆境來的時候轉念便是我們最好的資糧。

林晏如老師

我與我的經濟世界：用「模型」說故事

1. 社會市場會受經濟成長率及失業率影響，隨時間的經過，統計的資料顯示會不一樣。
2. 唯一跟其他條件都ㄧ樣時(產品、品質、價格等....)，「距離」是消費者考慮的因素。
3. 市場分額佔愈大，廠商獲利也愈大。
4. Hotelling model 的基本假設是商店進行價值策略的方法。
5. 透過 Hotelling 理論模型來選址，發揮說故事的功能。
6. 理論模型的魅力：數學模型中伴隨著經濟意涵，利用數據加以驗證，如人口密度的改變、運輸成本的設定、客戶對商品有偏好等。
7. 公平交易法（台灣)=反托拉斯法（美國），實證和理論都扮演重要角色。
8. 理論模型的演進：網絡經濟、雙邊市場、知識產權、實體店面與虛擬店面的競爭。

張家麟老師

我在教室外的學與思

學習是一種態度、一種狀態。
藝術不講細節就沒有樂趣，樂趣就在細節中，講究細節就是學習，學習成為習慣成為本能成為藝術。

我的社會觀察　篇

郭冠廷老師

生命中的理性與感性

人的感性是眼耳鼻舌身意、各種感官；而將視物分類、歸納、整理、判斷因果關係、建立價值就是人的理性人之所以不夠理性是因為不了解因果關係，並與之唱反調、作對，人沒有感性就是單純的因為感受不到環境給人的資訊內容，所以人的感性越強越好，因為感性帶朔的話就無法感知人、事、物；若沒有足夠的感性/感知通常就會運用直覺去對待事物。人也不能帶多的感性會過於分心並無法專注於該專注的事情，所以人會過濾事物，及選擇需要的感受。感性是基礎，因此理性強的人感性也不會太差，由此了解感性與理性是不會相牴觸的，理性只會與潛意識相牴觸，若過於感性就是潛意識無法轉為理性。西方小說的結局往往推向人需要理性就能有美好世界，例如：傲慢與偏見、悲慘世界等等。老師提醒我們增強自己理性分析的方法就是寫日記，平時的生活就是這樣過了，最多就是稍微思考過了。唯有透過書寫的過程可以分類、歸納還有分析資訊與價值排序。

高淑芬老師

其實妳/你不懂我的心!--溝通的性別差異?

溝通有分為語言及非語言，語言溝通又能分為語言的細微程度，老師在這堂課裡希望大家:

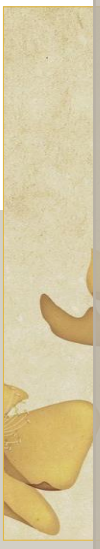
1. 想好再溝通，找對時機
2. 想好溝通重點，不要失焦
3. 少翻舊帳，勿提這些字眼(你總是…、你之前…)
4. 同理、被理解…有療癒功能的對話

其實老師對於「吵架」不是反對的，但吵架的時機點要選好，不要在情緒最高點的時候，也就是最憤怒的時候進行吵架。不然這樣的的吵架是沒有意義的謾罵、叫囂，而不是有效的溝通。

楊俊傑老師

男女大不同，感情面面觀

懂得戀愛，更要懂得失戀。愛情是一種有趣的東西，明知道在過程中會有爭吵，很少會有一路順遂的愛情，卻仍然堅持想要往愛情的道路走去，並義無反顧的選擇他/她。



當我們一次次的失敗；當我們一次次的失戀後一定會無法繼續陽光的過生活「只有當你面對太陽的時候，影子才能背對著你。雖然陽光讓人刺眼、爭不開眼、想躲開，但一旦轉過身了，你的前面就是最憂鬱、最沮喪的影子」相處就是人不要滿分的愛情，要留個二、三十分給對方這樣是包容，能讓人與人之間的吵架減少。練習給自己一點空間，這個空間是為了留給對方。一個好的愛情、好的婚姻是賺大錢的最大基礎。

學習把自己的堅持放下來，並留給對方。能更容易跟人相處。

羅光志老師

從媒體創意看社會設計之實踐

這次老師以「沒有…的後果」的影片作為開頭，結果那個空格就是「設計」本身，世界如果沒有設計就會回到最原始、最原點了。而設計的根本就是讓人便利。

社會設計就是為「人」設計，包含三項思考：

1. 洞見，從他人的生活學習反思，看見問題。
2. 觀察，看人們不做的，聽人們不說的，找到行動方案。
3. 同理心，設身處地、感同身受，符合人性的解決方案。

社會設計：針對改善人類生活角度出發所做的設計運用多個影片去串接老師想要說到的議題，而最主要的議題就是接受並了解這個世界上的所有不一樣，老師介紹了天生身體有缺陷的人們也能被大家重視、盲人是如何接觸藝術品，每種廣告、文案、影片的設計去了解各種族群。也瞭解透過設計可以打到更多好的效果，甚至讓內戰52年的哥倫比亞從此休戰。

陳憶芬老師

不一樣的學校：談公辦公營實驗教育

老師以一個「窗邊的小豆豆」的故事告訴學生什麼是「不一樣的學校」，所謂的不一樣的學校就是一些不只是一般常見的學校型態，近年來很多公立學校都選擇改用實驗學校的形式，可以挽救少子化而即將結束的學校。也舉了很多實驗國小的例子，說到了原住民地區的為了延續原住民傳統文化的實驗小學、台東的富山小學為培養學生的國際觀和國際素養而創辦的國際學校。最後老師用幾個問題來總結今天的課程，先是問大家如果可以重新選擇的話你會選擇傳統教育的小學還是實驗教育的小學；再來一題是如果你可以創辦一個小學或是大學，那會是怎麼樣的學校，有什麼特別的樣貌或是課程。這兩題也讓學生有很深思的空間，對於現在台灣的教育怎麼樣的改善可以達到我們小時候不足的經驗呢？

韓傳孝老師

網路假消息，成真！

在資訊非常發達的時代，無時無刻都在面臨新資訊的進入，我們又該如何去分辨真假呢?以購物台販售商品為例，真的有保障嗎?真的有效果嗎?有誰會真的找尋正確的資訊呢?再討論基因改造議題，由哪裡來的資訊告知大眾 基因改造不好、基因改造傷身呢?但是大家知道身邊有許多蔬果都是基因改造的嗎?為什麼沒有人報導呢?老師希望學生可以自己找尋正確的資訊，不要被網路資訊蒙蔽了現在的思考範圍。

林明昌老師

向武則天學習

老師以「武則天」的故事告訴學生

1. 武則天--中國唯一女皇帝(唐代)，她克服所有困難，努力地往目標前進，有堅強意志，創造很多中國新字，改變女人地位，讓女人接受教育，提倡佛教經文流通與經典講解，對佛教貢獻很大。
2. 時代改變，不代表進步或退步。
3. 不同年代有不同福利、權力、待遇、義務，就會有不同的方式來管理。
4. 唐代制度，官方認可的佛教道場稱為「寺」，否則稱為「蘭若」或其他名稱。
5. 讀書可以改變人生，帶來很多的知識。

曲靜芳老師

斜槓的人生組合，從哪開始?

1. 斜槓(Slash)--多重身份的一種延伸，可延伸到專業領域，例如財經採訪的記者等等。
2. 介紹推薦好書--斜槓青年、斜槓成功方程式等書，書內容講不同的人生規劃。
3. 師生互動：每人發小紙張，請同學寫下未來想要的職位(職業)或夢想，加上要如何 做或所需能力，每一個夢想預設投入的時間份量，等於「斜槓機會」。
4. 請同學思考在兩者的活動中，分別差在哪裡?(投擲小紙張)--目標、過程、勇氣(自己要有熱情和責任)，結論是有目標、有方向，才會出現「斜槓」。
5. 斜槓解讀--多重職業身份(職人，專業象徵)、多重生活態度(互助)、多角化人生。
6. 一件事情有不同的階段，一個階段有不同的變化，例如從小員工到主管級。
7. 培養耐挫力(越挫越勇，勇敢是可以練習的)、自驅力(興趣，喜歡就去學習就去做)、人脈與人際關係(從大學、社團開始)、時間管理(啟動多工模式，有好的時間規劃)。
8. 斜槓--「時間」和「財務」上的管理很重要，規劃自己的時間和養成儲蓄觀念，就像將專業工作「資產配置」化＝＞自我投資。

宋修聖老師

新媒體的形式與表現條件

不以新媒體為主，而是再次說起最傳統卻也最新鮮的廣播媒體，由於廣播是一個沒有字幕沒有畫面的媒體，所以廣播就是聊天和音樂的的傳播方式。在傳遞的聲音過程中大概只需要花0.001秒，而藉由網路的時候需要6秒的時間，所以以前聽廣播是最精準最快速得到資訊的方式。「如何在僅有的聲音世界中發揮你的創意思考」老師以自己自身25年的廣播經驗說出藉由廣播的經驗當中學到了很多不同的東西，這些東西不只適用在廣播主持的時候，更可以在更多地方運用，像是口條經驗和有創意的頭腦，都可以與這個「播客時代」接軌。

邱慧仙老師

當代夯行銷：社群小編的養成

1. 小編的工作：文案撰寫，對文字的敏銳，能精準掌握賣點，呈現亮點，具有基本視覺設計的美感，配合各種行銷活動做宣傳。
2. 社群廣告：成效匯報、競爭者品牌(做品牌分析)，觀察外界能力，知己知彼，才能百戰百勝。
3. 「小編」具備的能力：簡報能力與專案管理能力、圖文表達及影音能力、創意(適時跳脫框架，隨時找靈感，多觀察周遭)、接地氣、懂潮流、數據分析能力(經營成效)、外語能力(尤其跨國品牌)。
4. 培養能力，要知道自己的興趣在哪裡， 累積自己的經驗 ，做喜歡的事情很重要。

羅中峰老師

藝術的社會介入—
兼談藝術節慶和地方創生的關係

1. 搭配Zuvio教學軟體，讓學生線上填寫回答問題與思考探討。
2. 以下是題目：

Q: 選擇科系專業考慮因素，如何選讀科系?

A: 聽從自己的內在聲音。

Q: 發現科系選錯了，怎麼辦?

A: 騎驢找馬，一邊準備新專業，一邊規劃畢業之後轉行。

Q: 職業倫理--做出了狀況，是坦承疏失?抑或是推諉掩飾?

A: 坦然承擔，努力補救。

Q: 執行業務時，碰到適法性的疑義，如何處理?

A: 在依法行政的前提下，設法尋找解答活路。

Q: 現實考慮與生命意義，選擇職業該納入何種價值的考量?

A: 薪水高低、成就感。

黃東秋老師

台灣人高/強/傲之處：多語言能力

語言的學習是為了讓同學們容易學、敢說、會說、願意說出口，進而喜歡說。

『It’s a multilingual world.』多學習一種語言也拓展自己的視野，歲數不應該限制人們的卓越進步原因。

宋修聖老師

法國的萬種情緒悲慘世界的人性糾葛

透過在不同文化背景下生活照應，踏出舒適圈之後，把自己的眼界拓展開來。從歌劇當中看到當代社會背景面貌，也從中發現人性真實一面省思自身。

張懿仁老師

直擊城市的內臟：
下水道、廢棄物、鼴鼠人與全球空間

地下道就像身體的血管，城市就如同他的心臟；在巴黎的每條街道都可以通往他的市中心，如此令人嚮往的城市，他地下的世界卻是一個完全不同的地方，從巴黎的地底生活讓我們思考在我們的生活中生老病死各個面向。

戚國雄老師

死刑存廢之倫理爭議

刑罰，是制度或法律的懲罰。刑罰又可分為5個要素：

惡：懲罰就是施加傷害、不愉快或是痛苦(步必然是身體之痛)

因為違規：違反的可以是道德罪刑或是法律的罪刑

施加於犯法者：犯法者必須被判定或相信有犯罪

刑罰是由人來執行的

刑罰是由權責單位施加的。

死刑也是制度或法律的懲罰。

伍

5 學生反饋

學生反饋

主題：學習提出問題

時間：9/16 (MON)　地點：504-1　講師：高淑芬老師

三生講會

講說內容

佛光大
108. 09. 16
三生講會

- 什麼時候提問？、問問題的技巧很重要
  - ↳日常生活中很平凡並且是很重要的
- 好的領導人不是幫忙解決，而是要利用提問來引導部下解決問
  - ↳好的領導人：懂提好問題的人
- 蘇格拉底的對話學習方法，透過對話的方式來思考
- 朋友心情不好時的提問同時也是認同他的情緒
- 提問的技巧
  1. 一次只問一個問題
  2. 每問一個問題完可以先停頓一下（等對方回應）
  3. 過程中也要懂得聆聽（眼神的注視）肯定對方情緒
- 朋友心情不好提問後適時的鼓勵是重要的!!-定肯定感
  - ↳ex. 謝謝你跟我分享，你很勇敢
- 尷尬的衝突溝通是一種學習而不是一種批評
4. 態度不要是一種批評，帶有攻擊性的，溝通的重要性
5. 開放式的問題（依不同情境）

心得與問題

9.3

今天講師主要是跟我們談論「提問」的重要性，而提問不單單只是侷限在課堂中，師生之間的提問，生活中其實藏著滿滿的提問，而如何提出好的問題更是一門學問，問對問題並且問出個好問題更是可以達到一個良好的溝通關係。

課堂中讓我收穫最大的是，老師與我們分享的「提問的技巧」，透過最基本的5步驟，掌握好就能提出一個好的問題，但很重要的一個要注意的地方就是，要隨著不同的情境而有不同該注意的部份。

以我自身的例子，我是一個在面對衝突時所提出來的問題都是非常具有攻擊性的而且除此之外還帶些批評的態度，我也是透過今天這堂課才反省到原來我面對衝突時都太過於直接與心急，而觸碰了面對衝突所提出問題該注意而沒注意的重點，經過這堂課下次如果在面對衝突時，可以運用今天學習到的提問技巧，說不定可以達到更好的溝通狀態。

今天講師也是透過一種提問的方式，來說明這堂課的主題，這種學習的方式就如老師上課所提到的，「蘇格拉底的對話」學習方法，我蠻喜歡這種上課的方式，因為真的在與老師對話時，可以讓我們快速的思考來給予老師適當的回覆，但要如何在短時間透過思考來回覆，我想這是需要練習的，而我自己認為大學的學習方式應該要透過這種形式，從我們思考說出來才是真正我們學習到的。

淨化人心，是教育的根本之道；變化氣質，是讀書的最大受用。

星雲大師《佛光菜根譚》

主題：如何做筆記與閱讀一本書

時間：9/23　地點：504-1　講師：高淑芬

三生講會

講說內容

佛光大學
108.09.23
三生講會

閱讀功能：1、增加知識 ex：參考書，課本
2、開拓視野 ex：小說，文學

（4大類）
閱讀形式：1、基礎 2、檢視 3、分析 4、主題式

- 基礎 — 生活上所接觸的社群媒体，報章雜誌
- 檢視 — 看序、作者、目錄（快速掃描），以結構去判斷是否購買
  ↳ 索引（書本相關 or 關鍵字）
- 分析 — 了解此書，了解作者寫書動機、闡述什麼及論證是否有依據
- 主題式 — 為了報告 or 論文的主題去找書
  Google學術搜尋打關鍵字

8.8

心得與問題

今天的主題對於學生來說真的很有幫助，學習過程中我們難免會遇到一時接收的資訊量太大，來不及反應或是吸收，這時做筆記就非常重要，但如何做筆記以及成果好或不好又是另一項課題。做筆記的方法有很多種，例如那種記憶強的同學就能一邊聽講一邊跟著記錄，記憶力沒那麼好或是上課會分心的同學則是記關鍵重點再回家複習，或是有些人選擇將上課內容錄下再自己整理。做筆記真的是幫助學習不可或缺的一部分，而有時與同學相互交流，補足彼此缺少漏記或是不完美的地方也是很好的成長。然而學習上另一項重要的是就是閱讀，從小我們就被教育「閱讀非常重要」，而且一定要從小培養，但卻沒人交我們到底該如何閱讀。我們只明白了閱讀的重要性及帶來的好處，它可以增進思考能力也提升寫作能力，但不知道如何正確閱讀一本書。閱讀對我們而言是常接觸到的事，它分成四大形式，包含基礎、檢視、分析及主題。基礎就是生活所能接觸到的簡單閱讀，隨著科技的進步，也從報章雜誌擴展至社群媒體，以前不太會看報紙現在多了網路新聞更方便也更願意看，直接提升了自己的基礎閱讀。而檢視閱讀及分析閱讀可能是多數人比較少接觸且使用的，像我本身少閱讀，選書時也只單看書名、封面等第一眼被吸引的部分，忽了注意作者或是序甚至是書的其他重要訊息，選書時應該多利用檢視及分析兩項方法才能找到真正適合購買的書。最後一項主題式也是最少使用到的，畢竟升上大學前做報告的機會不多，要求標準也較不高，手邊的資源及網路很方便得到需要的資料，而現在的難度增加，主題式閱讀也相對重要，我們可以依據報告或論文的主題去選擇需要的書，或是在網路上進行主題式查詢。多虧老師此次分享才更加知道該如何去閱讀，如何去利用閱讀提升自己的能力。

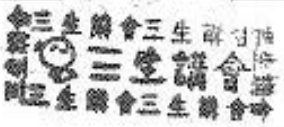
淨化人心，是教育的根本之道；變化氣質，是讀書的最大受用。

星雲大師《佛光菜根譚》

②

② 主題：如何做筆記與閱讀一本書

時間：9/23 (MON)　地點：504-1　講師：高淑芬老師



講說內容

·筆記的重點 How?

1. Time & 主題 & 講師
2. 關鍵字（"速記"的方式）→最好回家後整理
3. 中間留些空白 or 旁邊（預防講師補充、舉例）
4. 不要藏私（分享可以得到自己少記的部份）
5. 整理成大綱（重點、次重點）→表格化·圖像化

△6. 不用太過整齊「速記」

△心得的部份可以先①摘要②心得感想③評論

· How 閱讀一本書

Why 讀書？①增加知識②對世界的改觀

·閱讀分成四大類

1. 基礎→日常生活中 ex. 報紙、手机文章
2. 檢視→作者介紹、序、目錄(結構)·索引(key word)
3. 分析→作者的动机、論證、觀點
4. 主題→依照"主題"來選擇 ex. 論文題目的參考文獻
   ↳ google 關術

9:6

心得與問題

這次的課程主要分成兩個部份，第一部份講師教我們如何做筆記？而在這個部份的課程老師提出了六大要領，其中讓我有所新收穫的是第三大點的方法，做筆記時要適時的留下一些空白或空位，好讓講者補充或舉例時可以有位置填入，適時的留下位置也可以使速記完後的筆記不會因為突然的補充，使版面過於雜亂。第二部份的課程主要是如何以增加知識為目的閱讀方法，這個部份的課程讓我收穫非常的多，學到了平日最常見的基礎學習外，檢視閱讀，分析閱讀，主題式閱讀看似簡單閱讀這兩個字，原來還分成不同的類型的方法，我認為最難的部份是「分析閱讀」這種的閱讀方式，需要讀得非常的深層，才能了解到作者的動機，作者的論證，類似一種對於文章的深入剖析。

其實對於第一部份的課程「如何做筆記？」我有一些問題與想法，第一個為速寫雜亂比起整齊效果會來的好一些嗎？因為我個人認為如果當下就以整齊的方式會好點，因為速寫時雜亂的筆記，不論當下還是事後看筆記當時的思緒其實會是非常雜亂的。第二個想法為老師上課有提到的筆記不要私藏，要與別人分享，但我一個疑問，這不就會有不公平的現象產生，如果兩個人上課認真程度相同互相參考一定會是正向的效果，但如果有其中一方有了"搭便車"的心態，那麼這樣的情境會是一個好的現象嗎？這樣不就有點本末倒置的狀況。

主題：學習「如何」學習

時間：10/7　地點：雲起 504-1　講師：韓承樺

佛光大學 108.10.07 三生講會

講說內容

1. 自願 or 被迫學習
2. 學習的焦慮：方法的匱乏（反映學生學習者意識這項工具的缺乏）
3. 認識自己，發現興趣（大學應找尋自己的興趣，方向最好的
4. 打好基礎，閱讀與理解
5. 主動的閱讀與缺席的老師、主動且自我要求的讀者
6. 掌握工具，事半功倍（圖書館、網路資源(例：fgu雲端書庫)、…）
7. 數位時代，跟緊趨勢

8.9

心得與問題

對於「學習」這件事，每個人的看法不同，講師在一開始就跟我們講說，他能速速讀完一篇文章之類，快速抓到重點，他覺得讀書和學習是有方法及工具可利用的，父母為了讓孩子能跟上腳步，總是會努力工作然後送孩子去補習班或才藝班，假設很多孩子若是能從中找到興趣，那這筆錢就有意義，但也有大部分的人傻傻的讀書，讀到大學（尤其是名校）畢業，卻不知道自己的目標及方向在何處，可能就要開始重新認識、探索自己，浪費一些寶貴的金錢和時間，所以現在大學老師和教授會在課程開始前，介紹大學裡有許多像學生會、系學會、社團等等，或是學校舉辦各式各樣的活動，大大的鼓勵我們去參加，讓我們除了學習系上的專業知識，還能體驗和接觸其他領域的東西，培養自己其他的專長，但若是你還擇好好念完大學再繼續進修研究所，可以妥善利用圖書館裡的資源，再加上科技網路資源如此發達，讓你不花錢上補習班，也可以輕鬆又自在的學習，而不是只拿著手機、平板等電子產品，向大家展示你擁有很多高科技產品，卻不懂得妥善利用它們來學習，對我來說若學習一項新事物，不是自願性且不會使用工具或分配時間去學習等等，那麼這個東西或知識很快會從你的腦袋中消失，這樣就會失去意義了，你再認真上課也是沒有用啊！因為很快就忘記了。

用閱讀表現內涵，用公益表現愛心，用合作表現和諧。
星雲大師《佛光菜根譚》

③
②

主題：銀髮關懷與我的學思歷程．

時間：10/1 (Tue)　地點：504-1．　講師：葉明勳 老師

講說內容

．說話的藝術是十分重要的!!
．對自己要有「自信」「信心」
．「老人學」不單是學問→「遺憾」的產生
．「人生太短了，別讓重要的話來不及說」
Life is too short to leave important words unsaid
．讓自己有能力去幫助別人是有意義的
．人生中不開心的心境，可以轉換念會開心些
．人在江湖飄，哪有不挨刀，面對刀劍棒，勇敢接下它
反省思考，因應實際的挑戰吧！
．越高的地位時，要越謙虛
．「尊重」的重要性！
．教育是生命影響生命的過程．一種"互相"
．過去已過、未來加油!!

心得與問題

這次的三生課程是由我們的班導師．葉明勳老師所分享的．課程主要是跟我們分享老師的生命歷程與為何選擇從事「老人學」這個領域，雖然之前曾經聽過老師的一些歷程，但每次聽都會有不一樣的感動。

在老師授課的內容中主要分享老師與家人之間關係的改變和他在擔任"老師"的一些歷程．家人關係從不談話互動將近六個月的時間，到現在的友好中間．過程的轉變．真的是需要好好的學習，而在課堂中老師都會與我們分享一些句子其中我最為喜歡的一句話為「人生太短了，別讓重要的話來不及說」，老師也不忘把英文分享給我們還提醒英文一定要寫下來，也許是因為重複的閱讀讓我更愛這句話吧！也是因為這樣讓我有了不同的想法．面對任何的人、事、物，尤其是家人，不要永遠讓自己後悔．"早知道"也要少掛在嘴邊，如果早知道那為何不好好把握現在。

高中三年我離開了我的舒適圈．與家人們分開獨自一個人到台北就讀高中．那個時候的我還一度不能諒解父母們的決定，不成熟的我認為父母們很不負責什麼都沒說就把我自己一個人丟在台北．直到那時高中舉辦的成年禮，讓我的想法有不一樣的改變．那時典禮有一個部份是要跪在父母面前奉茶，當下我才真正的意識到父母真的老了！這也是一個動機為何我讀未來系吧！父母漸漸變老了．這也就代表著彼此相處時間越來越少，那我們還要這樣不成熟跟他們吵架？我想應該要好好把握，並且時常跟他們說「愛你」

用閱讀表現內涵，用公益表現愛心，用合作表現和諧。
星雲大師《佛光菜根譚》

⑧
⑥

2

主題：斜槓的人生組合，從哪開始？

時間：11/4 (MON)　地點：504-1　講師：曲靜芳老師

三生講會

佛光大學
108. 11. 04
三生講會

講說內容

・「哪」→ time、空間
・斜槓 (Slash) → 共同存在的意義
　　→ 多重身份 or 事業的領域
・人生是掌握在自己手中，從哪開始才是重點
・目標、有方向才會出現斜槓
・對 slash 的解讀：
　① 多重職業身份 (but 不只是個打工仔)
　② 多重生活態度 (只有熱情，沒有投入學習是不夠的)
　③ 多角化人生 (不僅僅是身份，角色的不同 or 开級)
・斜槓人生不一定適合 everyone
・「一個成功的機會，絕不會靜靜地在那等著你，反而是消縱即逝」
　① 耐挫力「越挫越勇，要看時機」勇敢是可以練習的
　② 自駆力(興趣)「喜歡作的想作的就去執行」
　③ 人脈與人際關係「Teamwork」的重要
　☆④ 時間管理「啟动多工模式，必須有好的時間規劃
　⑤ 財務管理「不可以变成社會負擔」
　　(1) 收 > 支　(2) 掌握固定支出　(3) 養成儲蓄習慣
　　(4) 創造開源收入　(5) 執行必要節流
・斜槓人生組合越強，被取代性越低

8.9

心得與問題

這次三生授課老師，是一位非常生動活潑的講師，過程中並不是只有老師不斷的分享，老師透過互動的方式，請我們在便條紙上寫上自己的夢想，另一張寫上如何完成夢想的途徑，過程中十分的有趣並且好玩，唯一一個美中不足的對方就是老師請我們到台前將紙球投向目標時我因為沒有那份勇氣，而沒有向前參與，就如老師上課所提到的斜槓人生，第一點「耐挫力」，必需要越挫越勇，要看時機，而其中的勇氣是可以透過練習而來的。

而斜槓這個詞，原本完全對這個詞是完全沒有概念的我，透過這次的課程也更加了解許多，而要如何使自己的斜槓人生組合越強，不要如此容易的被取代，老師也在課程中舉例與我們分享，而其中老師與我們分享的一段話說到，「一個成功的機會，絕不會靜靜地在那等著你，反而是消縱即逝」，這句說可以說是讓我印象深刻，有了夢想目標時，應該要勇往直前，而不是等著機會來找你，如果只是空談不願實際有所行動，那麼你就不要有所期待你會成功，雖然老師在課堂中有提到有目標有方向才會出現斜槓，但如果一直保持消極的態度，那永遠不會有斜槓。

而我呢？我未來想成為一位長照相關的管理者，對於屬於我的斜槓人生我目前所要付出的行動就是多加補充我管理方面的相關資訊，好讓我可以成為斜槓人生組合強的人。

主題：良好的溝通是「聽」出來的

時間：11/25 (MON)　地點：504-1　講師：高淑芬 老師

三生講會

講說內容

佛光大學 108. 11. 25 三生講會

良好的溝通是聽出來的

· why need「聆聽」?

談判、衝突中聆聽的重要性

- 有助我們理解另一方
- 有助我們建立認同，建立信任
- 有助我們得到他人正面回應

聆聽 → 出弦外之音中的感覺&需要

☆談判中成本最低的讓步，開啟人際關係的金鑰匙。☆

· 傾聽別人之前可以先傾聽自己

↳ 感受自己的身心靈反應

· 積極地聆聽 → 回目相交

- 仔細聽／關注　- 摘要　- 釐清
- 不論斷　- 回饋／同理 → 肯定他的情緒

8.9

心得與問題

今天的主題主要是在分享當一位良好的聽眾，是如何有良好且有效的溝通一個很重要的環結，老師也有與我們分享在面對衝突時，「聆聽」的重要性，有分為三個益處，第一個為「有助我們理解另一方」，第二個為「有助於我們建立認同與信任」，第三個為「有助於我們得到正面的回應」，溝通時仔細的聆聽理解對方真正想要表達的內容時，才能有效的針對問題給予正確的回覆，除此之外老師在課堂中也給了我們六個小技巧來積極地聆聽的方法，分別為：「仔細聽/關注」、「摘要」、「釐清」、「不論斷」、「回饋/同理」。這次的課程內容跟我在11/8陳憶芬老師的提問中，的回覆有所相關，那時老師的問題為如果可以設計一所大學想要培養何種學生，而我的答案裡其中一項軟實力就是「溝通」，而溝通要如何做到呢？透過今天的課程讓我了解到在溝通是建立在專注的聆聽上。而在整堂課程的最後，老師有列舉出六點來檢視自己是否是一位好的溝通者，我的結果沒想到我是一位不及格的聽眾，我連最基本的聆聽都無法達成，那還要如何跟他人溝通呢？老師也在課程中給了五點，我想我應該要例用平常的時間，開始慢慢的培養讓自己成為一位好的聽眾，好的溝通者，用「聆聽」是談判中成本最低的讓步，開啟人際關係的金鑰匙。」來時刻的提醒自己。

能量發電機
學生生涯發展中心

8.8

心得與問題

今天又來到了期中的學習反思時間，我覺得我現在上三生這堂課變輕鬆的，不覺得有壓力，因為我現在只要再聽2場就夠了，我的心得基本篇數已經達到了9篇，所以我可以比較沒有壓力的專心聽講。從上次的期中反思到現在，我又聽了4次的課程，分別有韓傳孝老師的網路假消息成真、林安迪老師的從教育到圍棋—我走、我思、我實踐、邱慧仙老師的當代奈行銷一社群小編的養成和高淑芬老師的良好的溝通是聽出來的。我對於網路假消息成真這門課變有印象的，因為我大一的時候就有修過韓老師開的課，那時候就對老師的印象十分深刻，因為他很常在上課問我們問題，然而那些問題時常都答不出來，老師又很常開玩笑說要當掉誰，因此其實我以前是有些不喜歡韓傳孝老師的，然而時隔多年再次聽到老師一樣的上課方式不禁覺得有些懷念青澀的大一時光，現在也的確覺得老師一開頭就問出一堆難以回答的問題，的確是會使人對這堂課以及這位老師有更多的興趣。另外一堂讓我也變印象深刻的是當代奈行銷一社群小編的養成，因為這堂課的講師有著豐富的經驗，而且因為我自身之前擔任社團幹部，也是有很多的時候會需要去宣傳活動甚至去拉贊助，因此對於小編這個工作算是小有心得，但是其實看到講者列出需要注意的種種東西，像是觀察競爭者，數據分析能力，接地氣這種倒是我很少去注意到的要點，而且有的小編真的是很厲害的那種，因為我之前在頭城農場當行政助理實習，那裡就有一個行銷小編，每天只需上6.5個小時，而且賺的錢還比其它人多很多。

心得與問題

8.9

時間很快三生講會的課程，我已經完成了差一堂主題和期末反省，就能達到基本門檻的15篇出席，至於心得的部份也符合13篇的目標，就如同在上一次的三生心得反思時，我曾提過我很喜歡這樣子的上課方式，可以讓我們同學有規劃和彈性的規劃自己的上課進度和心得進度，我想三生除了課堂上老師的授課內容外，這也是另一種培養軟實力的方式吧!!而這個段落我所聽到的主題與上一次的段落很不一樣，之前的都是以自身的例子為主，而這次有較多主題式的內容可以去作選擇，我也從中發現不同星期的主題大綱會相同，如星期三大多以主題式的內容，這次我也跑到星至星期三的課程中選擇兩個主題來聽，《不一樣的學校：談公辦公營實驗教育》、《死刑存廢之倫理爭議》，這兩個議題都是社會上可以看到的議題，但如果沒有經過三生講會我也不會深入的了解並且思考，在這次的5堂課中，我最喜歡的是一週的《良好的溝通是聽出來的》，之所以會對這堂課有較深的印象，是因為經過那次的課程，我真的有從課堂中發現自己不足的地方，我認為利用"自我觀察"的方式，才能真正的從中學習我東西，而不是一味的聽取老師分享而已，那是不夠的!!也是因為上週一的課程讓我開始練習，慢慢的將那個方面不及格的我，可以透過三生講會而有所改變，讓自己可以成為一個具備更多不同實力的人，這也是上三生的意義與收穫！

多讀好書，使自己芳香；多做好事，使別人快樂。
星雲大師《佛光菜根譚》

主題：如何做筆記與閱讀一本書

時間：9/23 18:20－20:10　地點：504-1　講師：高淑芬

佛光大學
108. 09. 23
三生講會

講說內容

△ 筆記必備

1. 哪天哪場 題目
   日期、主題、講師
2. 關鍵字 ☆(速記)
   or 代碼 … 自己的重點密碼
   記新東西
   留空白 (再補充時可用)
   分享筆記 < 相同(重點) / 不相同(maybe 漏掉)
   將筆記整理成一個大綱 < 主要 / 次要 重點
   和歷史有關課可做"年表"(回家整理筆記時)
   心理、社會學 理論類 整理成表 < 派別 / 結構論

• 可用檢視 read 的方式來用於題式 read.

△ 心得反思需包含
重點、摘要、心得感想、問題、評論(可試² ex: 觀點不同意等)

△ 閱讀
1. 為了增加、吸收知識
2. 增對 world 的感觀/受

◎ today 如何從 1. 的角度來閱讀
閱讀形式
1. 基礎 read － 最基本
3. 分析 read － 寫書動機、(觀點)、論證、及所提出的證據 如何佐證 ↱夠嗎?
2. 檢視 read － 先看"敘"、前後作者介紹 < 經驗事業、目錄(代表書的結構

3. ex：社會學家論證心理學
(難、忌憚) 社會整合度↑，自殺率↓

心得與問題

8.9

今天的課和上禮拜有點類似，因為像提問和做筆記都是很日常的事情，但不一樣的是如何做好筆記是我在這堂課之前就曾經探討過的，以前老師就常和我們說筆記要好好做，要做得好可以去參考某些同學的筆記……等等，但是到最後也沒有特別的說明如何做出好的筆記，藉由今天的課讓我知道了做筆記的幾個重點，像是最基本的筆記必需包含時間、日期、主題和講者，再來聽講的過程中因為說話的速度快常常來不及好好的寫下來，所以用速記的方式，開發自己的重點代碼、密碼並用聽到的關鍵字來做記錄，還要記得留點空白處，可以隨時再補充，最後回到家再將今天的筆記加以整理，加上筆記大綱把內容分成主要重點和次要重點，之後還可以和同學們相互交換，分享彼此的筆記，或許可以在之中找到我們相同的重點和我可能漏了或沒注意不同的重點，除了筆記之外，如何寫心得和閱讀也很重要，心得則是需要包含重點的摘要、自己的感想、感受、思考到的問題甚至是對內容的評論，而閱讀對我來說是為了增加、吸收相了解的知識，不論大家對於"閱讀"的目的是什麼，我覺得透過不能閱讀形式來增加自己的內涵就是很棒的一件事，經過這幾次的演講也讓我獲益良多。

用閱讀表現內涵，用公益表現愛心，用合作表現和諧。
星雲大師《佛光菜根譚》

✓ 有看雙的摘要若多些個人看見更佳！

主題：鐵道上的旅

時間：11/12　地點：504-1　講師：曲靜芳 Tr

講說內容

鐵道
- 工作
- 上課
- 旅行

(1) 境的轉變

旅
① 旅客　④ 卦名
② 出遊　⑤ 軍隊
③ 行李

＊鐵道行程＊

- 輕軌（高雄）
- 單軌（日本）

108. 11. 12
三生講會

心得與問題

搭乘火車去旅行不是沒有印象過，只是一直尚未實行，現階段搭乘火車主要就是從家裡到學校。雖說時在佛光這幾年並非沒有搭火車去遊玩，但是在車上的時光終究不算特別長。跟一些朋友相約，我們先是帶著興奮的心情暢所欲言，然後三三兩兩的開始合照，時不時的望著窗外的景色。然後目的地就到了！

在宜蘭的好處是去花蓮的行程基本可以縮減一半，少了北部至宜蘭的噩夢，我們獲得更多的自在。這是一趟簡短的旅行，而我們在火車上的時間幾乎是短暫到跟平時一樣，所以並未感受到一種動態式所特殊感覺。回程的時間相對漫長，大家都感到疲累了，不似初時的興奮與躁動，窗外是一片黑，只有自己的倒影以及身旁的友人熟睡的面容。此時心中意外的平靜，彷彿周遭一切是一種心靈的救贖，身處在一片寂靜中，窗外的倒影依舊與我對視，情不自禁的想起尼采說過的一句話：「當你凝視深淵，深淵也凝視著你。」每當在寂靜中總是會不自覺得想起，彷彿一種靈魂的對談。這種狀態下的自己達到某種平衡，身心皆為寂靜，不被外物所干擾的。

來場旅行吧！享受過程中所見所聞也許會有不同以往的輕鬆愉悅。也可以讓自己的視野更加開闊，當能有更開闊的視野看待社會，也能用開闊的心去面對他人。旅行，不只是要獲得一種玩樂的狀態，而是使我們心境上能有一種轉變，悲傷的情緒也能在旅途中的靜謐得到解放，旅行能使我們得以排解生活上的壓力為情感找到一個宣洩口。這也許就是為何有這麼多人喜愛旅行的原因之一吧？

人的能力，在努力中可以增加；人的學問，在虛心下可以進步。
星雲大師《佛光菜根譚》

9

主題：斜槓的人生組合，從哪開始？

時間：11/4(一)　地點：雲起504-1　講師：曲靜芳

佛光大學 108.11.04 三生講會

三生講會

講說內容

斜槓 slash / ：兼、時間、定型、多重身份、領域

多重職業身份、多重生活態度、多角化人生

但不是打工仔　　又有熱情，沒有投入　　不僅僅是身份，角色的不同或升級

學習是不夠的

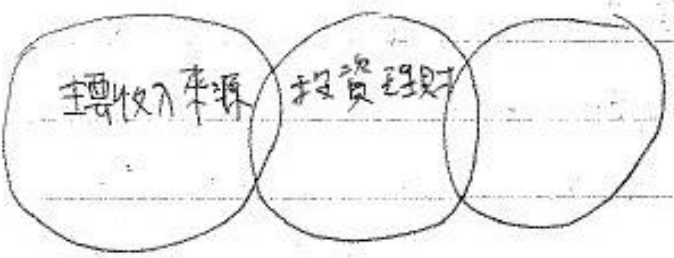
一個成功的機会，絕不会靜靜地在那等你，反而是消縱即逝

斜槓人生開端所需的能力培養

而求挫力	自驅力(興趣)	人脈&人際關係	時間管理	財務管理
越挫越勇，要看時機，勇敢是可以練習	不受限於任何領域的好奇心和執行力，喜歡做的、想做的就去學習就去做	Teamwork & 人脈經營可從大事、社團開始	敘述多工模式必須有好的時間規劃	拋棄金值 or 金值工作前，很好自己財務負責

時間表

收入支　掌握固定支出



養成儲蓄習慣　創造開源收入

執行必要節減

主要收入來源　投資理財

手工藝

主題：希望大學教會我的事情

時間：108.10.02 地點：504－1 講師：徐明珠

(三)

講說內容

《返校》電影之熱潮。(創意)

2019 大學生十大遺憾之排行。

1. 沒好好學習專業課. 3. 沒有一場畢業旅行.
2. 沒有去轟轟烈烈. 4. 要減肥從來沒努力
5. 為興趣聽過一門課 7. 沒有秀出自己的風采.
6. 沒能好好學習英文. 8. 沒認真的談戀愛.
9. 沒好好的霸佔圖書館. 10. 一直宅在宿舍/住處.

「住健康」最重要。

專業知識和技能。(能力)－累積

人際關係。

建立檔案、履歷，整理。

學習國際移動力 ex:學習其它語文，了解其它文化、生活等。

Time 管理，Time 分配和運用。

面對問題，不迴避，並解決問題的能力。學以致用

學習理財，金錢分配和運用。

學會獨當，領導能力、溝通。

莫忘初衷

佛光大學
108.10.02
三生講會

三生講會

很想聽聽這些同學後，更加你的想法哦！

10/19

8.5

心得與問題

今日課程的主題為我希望大學教會我的事，老師一開始在簡報上，說明在今年大學生十大遺憾，總共有十項，首先排行第一的是沒好好學習專業課程，我覺得這項非常有感覺，因為有些時候，在課業學習方面，受到電子產品的誘惑或是同儕影響等因素，還有一個是本身自己的想法，若是沒有一個動力或目標，就會感到非常迷茫。第二是沒有去轟轟烈烈，我覺得這項還好，我認為我的生活是介於轟烈與平淡之間。第三是沒有一場畢旅，若這項沒有的話，我也覺得非常遺憾，因為在大學四年中所認識的同班同學非常珍貴。而畢旅能給大家一同遊玩的開心時間。第四個是要減肥從來沒努力，對我而言應該是吃不胖才對。第五是為興趣聽過一門課，這個對我來說不會遺憾，因為自己選的課程，就已經有興趣了。第六個沒能好好學習英文，這個我也認同，因為我在國高中時並沒有打好基礎，只會一些單詞語句。第七個是沒有秀出自己的風采，我覺得我並不會因為這項而遺憾。第八個沒認真的談戀愛，這個對我來說也還好，因為根本沒想過。第九個是沒好好的體驗圖書館，我覺得這項還好，以我目前來說一週也至少去本校圖書館借書、看書。最後一項是一直宅在宿舍，這項對我來說還好，目前自己租房子住，生活機能還是要靠外面，例如：吃飯、運動等。以上十項，讓我思考了一下，大學四年中我做了哪些事，學到了什麼，珍貴的回憶等等。

教學望遠鏡
註冊與課務組

主題：

時間：108/9/24　地點：雲起504-1　講師：曾維楨

講說內容

一. 提高閒聊效果的五項策略

1. 盡量找出和同事直接碰面的机會
2. 收起你的手机
3. 持續追蹤先前的話題
4. 避免散布負面傳聞
5. 成為談論正面傳聞的人

二. 與他人互动需給予對方尊重，若不視情況交談，可能會使對方感到困擾、反感

三. 少吹捧自己，觀察對方且適時給予回應，有利於延續交談

非組題性

1. 講師內容哪一段令你印象深刻
2. 對內容的感想是什麼
3. 講師的某段內容與你生命有哪些同異性
4. 自己的觀點
5. 有何啟發

心得與問題

(9-3)

交談對於人而言是拓展、維持人際關係的重要方式，比起肢體語言或是打字，利用談話能使對方更快明白你想表達的意思。而想要有個不錯的談話經驗，對很多人來說是很難辦到的。

在這次的課堂上，老師讓我們看一篇如何聊天的文章，講述在與人交談時須注意的幾項要點，便能提高聊天的效果，而其中幾點讓我印象深刻。第一點是「與人面對面交談」，現在的網路科技發達，可透過 Line、Messenger 等方式與人聊天，解決了距離上的問題，但藉著手機傳遞訊息，無法得知談話的時機是否恰當，可能會造成對方的困擾。若是透過面對面的方式，判斷現在是否該與對方搭話，能提高交談的成功率。加上面對面交談能觀察對方的肢體與反應，判斷對方對這話題有無興趣，進而考慮是否改變、終止話題，以免尷尬的情況發生。第二點是「避免散布負面傳聞」，討論負面傳聞是開起話題的一個方法，適當的抱怨可以產生共鳴，使對方對你產生信任感，加強自己的人際關係，但不懂得拿捏分寸可能會適得其反，失去信任而被疏遠，適時的附和，表現自己對話題有共鳴即可。

除了文章說的要點外，我認為提升自己的內涵亦可提高效果，若是自身的學識不夠，對事物只有一知半解，聊天的方向往往被限制，因此提升涵養也是很重要的。Yes

淨化人心，是教育的根本之道；變化氣質，是讀書的最大受用。
星雲大師《佛光菜根譚》

主題：我所擁有的／我所沒有的

時間：10/15　地點：504　講師：林純瑜

講說內容

擁有的，沒有的

- 生活中常因太習慣而忽略自己擁有什麼，而他人卻沒有的。
自己擁有的，可能是他人奢求也得不到的。

Q：如果明天你就要死亡的話，這件事對你還那麼重要嗎？

108. 10. 15

心得與問題

最近為了報告，看了一本寫實主義的小說《包法利夫人》，其中的女主角艾瑪的思想行為，在當時來看是非常放蕩，她的行為在現代來看也是有些不為人所接受的。

文本中的艾瑪沒有自由（在當時年代，女性的自由基本掌握在男性手上，父親及丈夫），而她又極度渴求自由及愛情，渴求她小說一般浪漫，不現實的愛情，她理想中的愛情是騎士與公主、王子與公主般浪漫、不真實的愛情，而這種愛情又只存在於空想中，在對比她無趣的丈夫及沒有激情的婚姻生活，她才對自己人生中出現的其他人（指她的情人們）而產生傾倒、瘋狂，艾瑪對刺激愛情的嚮往在她嫁給查理確定關係後，從她的心境便可看出，她的腦海中充斥著「我有情人了！我有情人了！」的荒誕想法。

艾瑪她生於愛情，也死於愛情，因為她太過理想化從來她便是我毀滅的道路走去。艾瑪其實擁有一個愛她的丈夫和可愛的女兒，但她卻執著於得到激情炙熱的愛情，而非如她丈夫一般如流水般涓流的愛情，她只看得到她想擁有的而看不到在她背後她所擁有的，如果艾瑪能珍惜她所擁有的愛，想必她是能獲得幸福的吧！在當時父權社會中，艾瑪能有包法利先生那麼愛她的丈夫以及若不是她無節制的揮霍，絕對是小康的家境，這些都是當時社會大多女人所無法擁有的、渴望的生活，但或許人類總是會得寸進尺的吧，她仍渴求幻想中的浪漫愛情，並在追求愛情的道路上我毀滅，在絕望之下痛苦的自殺，而後她的丈夫也因此鬱鬱而終，只留下他們的兒被寄養在親戚家。

慶幸我生在這個較開放的年代，甚至有時我無法想像舊時代女性是如何在父權意識下求生，相比之前我們擁有了自由、也有追求愛情的自由；而艾瑪這個角色正象徵了當時年代女性對愛情、自由的渴求，而福樓拜正是透過描述不受道德限制的人物來宣揚道德。

100 93

夢想航空站
學生學習發展中心

主題：期中學期反思

時間：12/5 18:50　地點：林美寮　講師：張家麟

講說內容

- 不是興趣強迫做事只是想得最後的結果
  還是忍受這些鳥幹事卻任何沒得到都是幹！
- 遇到喜歡的事情也習慣的事情什麼事都會順風順水
- 別人的思惠要珍惜感恩
- 單純美好可以維持就請把握吧！
- 喜歡就去做吧！

D-MT102-6
極簡美學系列

心得與問題

最近跟一個水瓶座的朋友出入各種場合，他是一個有伴侶的人，但他身邊有來去幾個親密朋友，有男有女，雖然非常羨慕社交圈如此廣泛的人，也想縱橫情場，當一個萬人迷，但是本性的我偏無法去忤逆這單純的道德，經由上週的「我陷在愛裡面：愛情的音樂樣貌」我想叮噹的『一半』就很適合上述說的吧！因為這水瓶座朋友的奇異思想刷新我的三觀，面對自己的正宮都是冷淡回應，無論正宮是多段殷期盼對水瓶朋友多好，但仍舊是熱臉貼冷屁股，而水瓶朋友有一個女性朋友，是處於曖昧階段，水瓶朋友接受女性朋友任何的殷勤，說話嗲聲嗲氣的，如果女性朋友生氣了，水瓶朋友哭一下，撒嬌一下就沒事了，總之這樣模式持續三年吧！然後最近又認識男性朋友，是職場認識的，但這男性朋友我也對他有好感，可是我無法展現撒嬌柔弱那面，說要展現也可能要黃湯下肚，茫茫的才有酒膽什麼的吧，但就最近的事情，我當男性朋友為朋友，並不會有之前那樣的好感，其實也跟水瓶朋友交流很多，他總是沉浸在這些泡泡裡，我嘴是說喜歡聽水瓶朋友說這些，實際是雖羨慕卻也在與本性拒絕爭扎，我也想擁有豐富的社交圈，也想把內心柔弱小女子那面撒嬌for異性，但卻不忍將現實拋開，所謂家？伴侶獨守一個空蕩的家，冰冷的床，夜夜期待他的回來，卻一次一次的失落，總是熱臉貼冷屁股的互動，於我都不忍呀！記得三生講會課堂上的家鹿舞老師說過，「記得保持善的那面」如何，雖然我長得普普又很粗魯，但也有幾個追求者，但我也從不給機會for他們，甚至工具人也不可能利用了，不希望別人在我身上花錢，這樣看起來不太可愛，但過得好自在

成長飛行船
禮光大學 教務處

主題：我的學思歷程與社會觀察

時間：108/10/01　地點：504-1.　講師：

講說內容

1. 人生太短了，別讓重要的話未不及說。

2. 反省思考，因應實際的挑戰吧！

* 過去已過，未來加油。

三生講會
佛光大學
108. 10. 01
二生講會

我的學思歷程與社會觀察心得

在葉明勳分享的時候，我有印像一句話一個學期只有18週，要上課18次，雖然這門課的老師講課不是很好，這門課的課程也不是很好，可是只要那位老師講一句話使你深刻者可讓你改變那不是非常圓滿了嗎。」那對我來說這個問題在社會來說、在學校來說好普遍的。那我覺得"人無十全"所以每位老師各有特別，可是我們主要是看到老師們的弱點，而且我覺得那位老師的弱點、那位老師的不好地方，我要學習，為什么呢？因為我覺得以後我不會重複老師的那一點。

我們年輕人有一些人不太喜歡老人家，為什么呢？因為老人動作很慢，他們覺得老人家很煩。可是他們不知道老人的經驗非常深等，老人就是我們的長輩，而且他們不知道他們的父母親也會老的還有他們自己也會老的。葉老師有一句話「人生太短了，別讓重要的話來不及說。」因此我們應該尊重和愛老人家。

總之，我覺得我們要改自的行為、改善自己思惟方式，另外我們遇到什么樣的環境就是自己人的因緣，所以首先要改善自己的。

用閱讀表現內涵，用公益表現愛心，用合作表現和諧。
星雲大師《佛光菜根譚》

主題：我所擁有的／我所沒有的

時間：10/15　地點：雲起504-1　講師：林純瑜

講說內容

我所擁有的／我所沒有的 → 具有價值，值得省思

暑假 → 印度 → 喜馬拉雅山 → 拉達克 → 氧氣 → 列城 → 高山症 → 水

德國(11年) → 紀律

氧氣：我所沒有的空氣。水

佛光大學
108. 10. 15
二生講習

結語：其實我活在一個非常安全的環境，有多少人為我的安全
當我失去了什麼，才知道我擁有了什麼。

主題：學習「如何」學習

時間：12/7　地點：雲起 506-1　講師：韓承樺

講說內容

學習如何學習：

① 認識自己，發現興趣

② 打好基礎，閱讀與理解

③ 掌握工具，事半功倍

④ 數位時代，跟緊趨勢

大學應是尋找自己的興趣

→ 檢視型閱讀（別一直查字典）

工具都在身邊（紙本／網路）

雙面刃

→ 數位資訊的洪流

★ 在態度上有所自覺 ★

當你上了一部熱門的車，
你要比別人早下車，
這樣，你才可以在別人擠在同一台車時
比別人更快搭上另一台車

推薦　網路資訊 > 紙本

↳ 前提是會判別內容

佛光大學
108. 10. 07
三生講會

心得與問題

三生講會

心得

在態度上有所自覺，是這個老師一開始上課便點出在台上提這件事情，並以這句話為開頭，將主題帶入課堂。

這句話也是我個人覺得意義非常重大的一句話，對於其他有聽進去的人想必也是影響不小的一句話。

學習如何學習是說起來簡單卻也很難做到的一件事。

利用紙本以及網路進行學習各有各的好處，但同時也各有壞處。

在這資訊爆炸的時代，學習如何判別真假是很重要的事，不然很容易在學習或者是閱讀的過程中被壞東西裹挾走。

在態度上有所自覺

這句話我真的得特別寫出來，我認為它是一句引人深省的話，它提出了許多人應注意而沒注意，或是忽略的態度。

而老師也說了一段讓人很印象深刻的話，「當你上了一部擠門的車，你要比別人早下車，如此，你才可以與別人搶在同一台車的同時，比別人早搭上另一台車。」

老師的這段話，我個人認為，是大家會記得最深，也覺得最好的話

主題："其實妳/你不懂我的心！"—溝通的性別差異

時間：108.10.16(三)　地點：504-1　講師：高淑芬老師

講說內容

語言溝通 ／非語言 ＼語言

boy → 果斷有力

girl → 試探性語言：我覺得…或許…對不對…

缺乏信心&主見

眼神接觸長：不是like就是很hate

時間　很

臉部表情是最有效率的非語言溝通管道

情感式對話：情緒上的用語偏多、較為激進、多私人故事。

當雙方有情緒要溝通時

① 想好再說，找時機

② 不翻舊帳，勿提不好的字眼

③ 抱同理心

佛光大學 108.10.16 三生講會

心得與問題

今天聽的這一個演講，是上一次課程中，最多人想去聽的主題，所以我也來了。今天的課程也是我很喜歡的，一開始老師就先給大家看四個句子，然後要我們去評斷這句話，是男生會說的還是女生，結果意外的和其他人（大部份）不一樣，當然也有覺得男女都可以說的。首先老師先介紹溝通分為語言及非語言，語言就是從口說出，而非語言指的是文字or肢體動作…等，其中也提到，大部份的男生溝通都是果斷有力，比如「說好」就「說好」，而女生就會帶點探索性，比如「說好」的話，就會在句尾補問可以嗎or你覺得呢？這類的話。以上會有這樣原故大多是因為社會道德觀念太重和家庭因素，男生要果決、女生要細膩是從小就聽的，可是其實我家沒有這種教育！我的爸爸媽媽不會特別叫我要像「女生」，所以我自己在溝通上面可以像社會學研究上的男生特質or女生特質。今天還有一個收獲，就是雙方「有情緒」時溝通的方法，老師提出的3點很有用，可是大部份的人都沒辦法做好，因為人在有情緒時，說話都不經過大腦，很少人可以在當下先站在對方的立場想，而溝通這件事我覺得是一生都要學習的事情很重要。

用智慧確定方向，方向必到；用意志克服困難，困難必解。
星雲大師《佛　菜根譚》

主題：我希望大學教會我的事

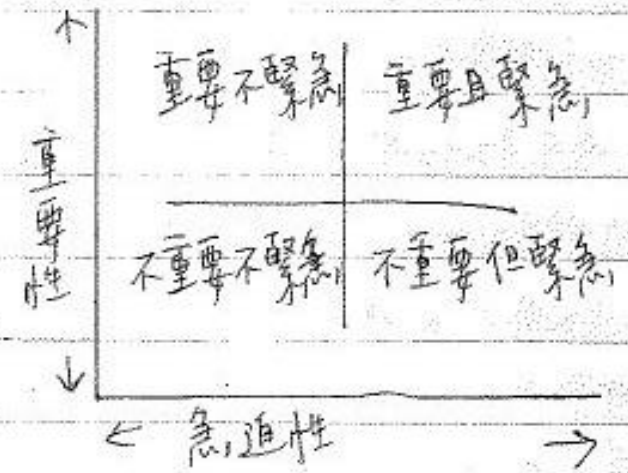
時間：10/2　地點：504-1　講師：徐明珠 老師

講說內容

為你的興趣去聽一門課

歷史是週而復始

人際關係第三
建立作品檔案第四
時間管理能力
理財
工作態度/敬業
擔當/領導力



心得與問題

大學儼然已成為類的國民義務教育，這邊排除技職方面，有人生規劃的同學來說，要是你沒有優勢，什麼都沒有，那大學畢業經慢慢成為最低標準了，我不敢百分之百的肯定，因為一定有少數的業，公司做法不是這樣的。常常聽說大學就是小型社會的縮影，我永遠感觸最深的是人際關係，如果你有想爭取的職位等等諸如此類要運用到人際關係的部份，一定要好好處理各種關係，可能你一開始覺得無所謂，但是到後面他們往往是決定你能不能得到那個職位的人。還有交朋友要分清楚，常常一起玩樂喝酒唱歌的酒肉朋友，在你遇到真的困難的時候，因為各項因素不會對你伸出援手，不是他們不好，畢竟吃喝玩樂的時候也很愉快啊。希望能多交真的交心且相互影響成長的好朋友，不過上大學真的最有感觸就是好朋友平常一起開開心心，但放假會聯絡又有幾個呢？

而被排在第五個的時間管理能力，真的超級無敵霹靂重要，在一切尚未形前，甚至第一印象從這裡開始，是我父母從小耳提面命的時間觀念，明約好的時間總是很少提前到，偏要搶最後幾分鐘，或者從從北北帶上亂東亂西，提前到好像是自己吃虧，不過不論是對自己還是對對方好的把握時間總不會有損失。

急急總是說，希望以後我的工作能是我的興趣，是真的能做的開心的工作，不是朝九晚五只為了應付生活的工作，要有擔當，既然是自己選擇要有始有終，也期望自己以後能繼續有能力成為領導別人的人，我也通過擔任系學會副會長學到很多，在大學生活上的一切儼然成課業一樣重要或更勝於它，畢竟成績一百分但為人人格極差真的不值樣，與自己共勉之。

主題：我希望大學教會我的事

時間：10/2　地點：504-1　講師：陳明珠

講說內容

返校：

學校教會他的事

- 莫忘初衷・所為何來

2019大學生10大遺憾排行榜

10. 一直宅在宿舍　9. 沒好好體驗圖書館　8. 沒認真談場戀愛
7. 沒有秀出自己的風采　6. 沒能好好學習英語　5. 為興趣聽過一門課
4. 要減肥從來沒努力　3. 沒有一場畢業旅行　2. 沒有去轟轟烈烈
1. 沒好好學習專業課

遊戲啟發---學出「返校」這部片子

- 返校導演---
- 「我會拍電影，不是因為在電影上有什麼特殊的長才，而是因為遊戲的關係，讓我的電影與別人有不一樣的發展方向。」

大學之道＋則

1. 健康第一
2. 專業知識與技能
3. 人際關係
4. 建立作品Portfollow
5. 學會「國際移動力。專精第二外語
6. 時間管理的能力
7. 學會「面對問題，不迴避，並解決問題的能力」
8. 學會「金錢的分配與運用之能力」
9. 學會工作態度和敬業精神
10. 學會獨當一面和領導力

佛光大學 108.10.12 三生講台

心得與問題

人類最大的對手 即不是權力名聲，也不是金錢 而是時間。

學習獨立自主 可以一個人完成生活上的事情

一個人上課、吃飯也不要害怕或是難過！

每個人都是獨立的個體，不要覺得朋友都要在你身邊

畢竟大學 不是高中每個人選得課不一樣，要做得事也不同

有人要打工、參加社團，只能自己充實生活，做些想做的事

或對未來有幫助的活動。

慎選身邊的朋友，不要因為害怕沒朋友勉強跟自己不喜

歡的人在一起。交一個真誠的朋友，除了家人，朋友就是

最長情的陪伴。交一個能夠懂你的朋友，懂你的人，知道

你在乎什麼，支持你、欣賞你、信任你，幽默有趣的朋友，

帶給你歡樂，能讓你對生活充滿熱愛，充滿正能量的朋友

能在你失落的時候給你鼓勵，能在你迷茫的時候給你指導。

在這四年找到自己的目標！知道以後要做什麼，好好利用四

年的時間，說長不長說短也不短，一旦四年過了就沒時間

再讓你浪費，要開始找工作，不能再拿讀書當藉口，

而逃避要養活自己。

期望的大學生活能好好的玩，平平安安，all pass，找到自己目

標，充實每一天，讓這四年過得很精彩，而不是回想起來

覺得無聊。到外面的世界看看，挑戰極限運動

例：高空跳傘、潮溪、自由落體享受著快感，刺激感。

最重要學習分配時間，做事效率，能不熬夜就不要，影響健康要會

讓師夫精神變很差，很疲累，就不會認真上課，想睡覺、翹課。

用閱讀表現內涵，用公益表現愛心，用合作表現和諧。

星雲大師《佛光菜根譚》

主題：我與我的經濟世界：用「模型」說故事

時間：12/9　地點：504-1　講師：林晏如

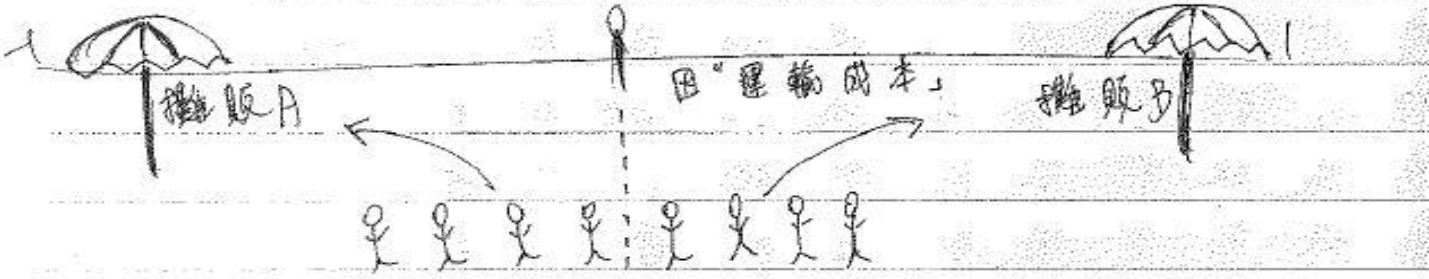
佛光大學
108. 12. 09
三生講會

講說內容

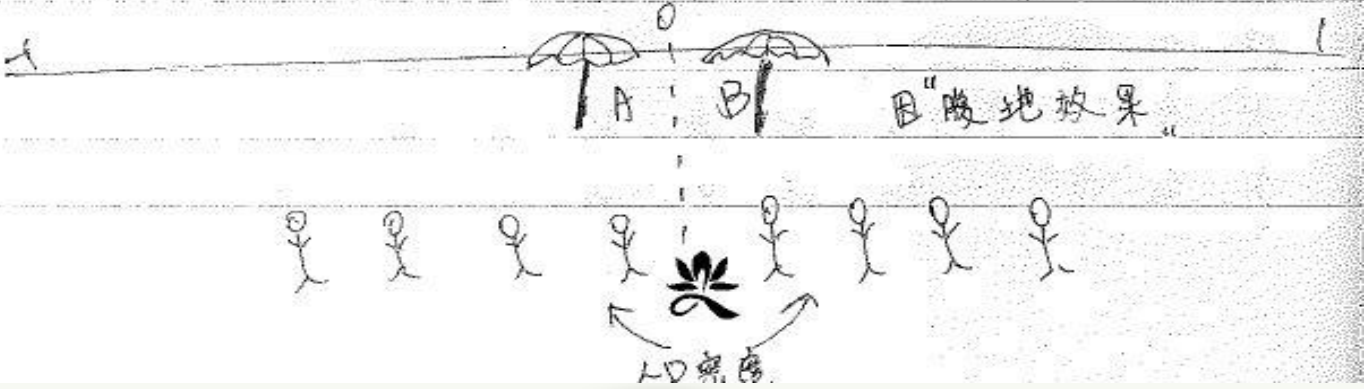
經濟學的研究方法：

1. 實證：藉由數據的蒐集，使用計量方法，驗證經驗假設與說明。
2. 理論：建構理論的模型，利用數學方法，賦予經濟意涵，說明經濟現象。

Hotelling model 霍特林模型 (1929)



假設價格口味相同，決定利潤的關鍵是「距離」
也能靠「降低價格」與「選址」來增加利潤
所以最後在價格不變的情況下，就會變成
ex. 麥當勞鄰近肯德基



這堂課解開了我從小到大的疑惑，
理論模型真是太神奇了，居然可以
著由紙跟筆還有一些舉例就能讓人
了解經濟學的細節，也能證明生活
上看到的事實。比如有時候要找餐
廳的時候，常常會看到兩間相似性
質的餐廳開在隔壁或對街，最明顯
的應該莫過於麥當勞與肯德基了，
不管哪個城市，在市區內若有麥當
勞，那當邊或附近就一定有肯德基
；拿宜蘭市區來舉例，不只是餐廳
，就連玉金行也有一條屬於它們的
街，或鎖匠鋪鄰近鎖匠鋪，服飾商
圈等，這些現象都能被理論模型證
明，也是理論模型最有魅力的地方
。從小我就在想，如果兩間店一樣
且開在隔壁，他們不會吵架嗎？現
在我知道了，原來這是一種典型的
解決辦法，不是開在隔壁，就是開
在離競爭者更遠的地方。
問題：如果今天不止兩間性質的店
呢？若有五間會是什麼結果？

多讀好書，使自己芳香；多做好事，使別人快樂。
星雲大師《佛光菜根譚》

主題：我希望大學能教會我的事

時間：10/2　地點：雲起 504-1　講師：徐明珠

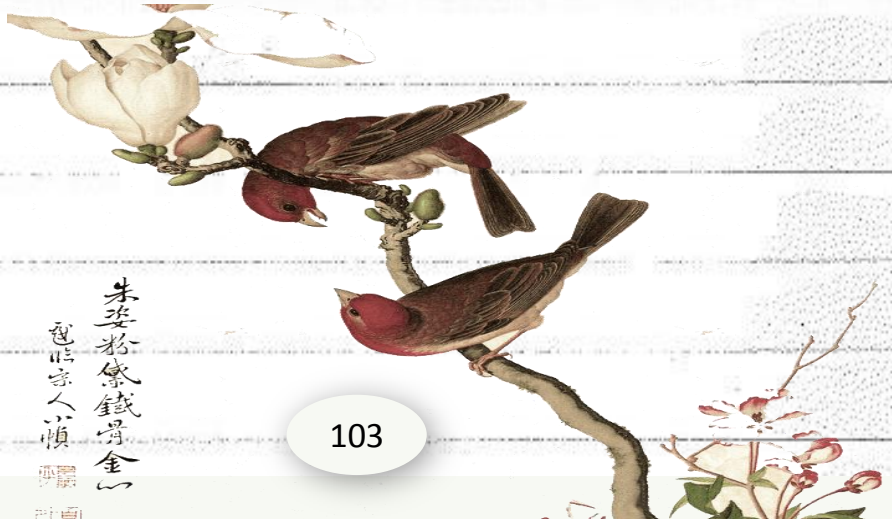
講說內容

從返校說起，故事的場景是荒廢18年的志成商，搭上電影風潮，並舉辦茶會。還有校友會利用返校熱潮，來解釋學校交會我的事。

2019大學生10大遺憾排行榜，10.一直宅在家 9.沒好好的體驗圖書館 8.沒認真的談場戀愛 7.沒有秀出自己的風采 6.沒能好好學習英語 5.為興趣聽過一門課 4.要減肥從來沒努力 3.沒有一場畢業旅行 2.沒有去轟轟烈烈 1.沒好好學習專業課

遊戲啟發，導出「返校」這部片子，講述說玩遊戲也能學到東西。

大學之道十則，「健康第一，在大學期間學會「健康、生命」管理，保證身體健康是大學最重要的事情」專業知識與技能第二，「如果不讀書，行萬里路也不過是個郵差」，對於所處環境，有無用心觀察，能力一終要見真章，「人際關係第三，「建立作品Portfolio檔案夾、推動作品，增進履歷，建立檔案，創造履歷 5.專精第二外語，有「國際移動力」6.「時間管理的能力」7.「面對問題、不迴避，並解決問題的能力」8.學會「金錢的分配與運用之能力」9.學會工作態度和敬業精神 10.學會獨當一面和領導力



心得與問題

從實事的返校說起，從整個電影的配製開始，佈景、介紹等…都跟現代生活有些差異，而這些差異代表以前人的生活，而從返校的風潮開始，現代人開始關心台灣人以前的生活。而從劇情裡面的讀書會代入讀書這件事，大學要做的事情到底有哪些呢，而從這些要做的事情再去細想，自己到底想要什麼，譬如：課業，那你該如何增進自己，要當交換生嗎？或是想留學嗎？給自己設立個明確目標，就是別讓自己毫無目標的過完大學生活，而我希望能在大學的目標找到自己想做的事情，或者是自己很有興趣的事情，不讓自己浪費這四年的時間。許多人或許認為上大學感覺是浪費時間的事情，但其實無論在社交上，或是在未來的工作上都會有一定的幫助，大學最重要的是人際的部份，如何交到好朋友，還有處理人際部份的問題，出了社會後，遇到的問題會很多很多，大學只是提早了解到社會的生活，所以我認為大學還是有一定幫助。

還有打工，戀愛這些事情，在大學裡是真的會去思考的事情，如何取得自己想要的生活，還有平衡，一不小心，只會讓自己失去方向，不知道自己該顧哪方面的生活平衡，因此在大學中，如何自律是很重要的一環，大學生的誘惑高，而自由度也很高，導致讀書可能沒有那麼重要，所以在大學中自律的念書，自律的交朋友，自律就成為非常重要的事情，希望自己在大學中能夠有另一番的成就，並順利的畢業。

主題：分手，一場浪漫的告別：愛情社会學的一些觀察。

時間：12/30　地點：雲起樓504-1　講師：高淑芬老師

《2次約会見真章》

Sneaky 講說內容

三生講會
偏光
108. 12. 30
三生講會

在分手的過程中會更瞭解自己。

⇒ 認識自己的脾氣跟個性。

在親密關係中，你的情緒的反應，其實跟你原生家庭的成長是有關係的。要回過頭去檢視並解決，否則每一段感情都會遇到。

* 在還沒有吵架之前，要先講好吵架時要如何溝通，要用什麼方式，這在一段感情的開始就要培養的共識。

* 先更多的認識、瞭解自己，才能察覺自己的情緒和感覺，如此你才能對自己的另一半更加敏銳和了解。

在一段親密共係中，兩个人都要學會退讓，如果永遠都只有一個人退步，那這段感情也不会久。

* 如果一个男生不能接受你的夢想，或支持你做自己，那他可能就不是對的那個人。

* 最好的約会，應該是2个人坐下來吃飯好好聊一下。对方有沒有讓你很舒服。

⇒ 男生在遇到比較会玩的女生，自己要聰明一点，不要傻手手的跟著对方跑。（鉤魚、釣胃口）

心得與問題

愛情，幾乎是每個人生道路上必經的過程，但從小到大，又有誰曾教過我們如何去愛，或是如何找尋愛。特別是對一個父母離異，從小就缺乏愛的孩子來說，更難不是嗎？

女生或許從小看言情小說：愛情戲劇或是浪漫的漫畫，因而學到一些何為感情、何為愛的基礎，但對太多的男生來講，對於愛，或如何與自己心儀的女生相處的知識是零，至少我是深受其擾啦……。然後變成別人口中的真男，不懂跟異性相處或進對應退的傻男孩。

上這堂課對我來講最大的收穫，應該就是讓自己下定決心更多地瞭解自己吧，既然沒人教，那我就自己去找答案啊！世界那麼大，就不信沒有一本書在講如何與異性相處，另外一個動力，我想也是因為自己不想再被比較油條的女生耍得團團轉了。套句高淑芳老師的話，就是面對Sneaky的女生，比較會玩的，自己要聰明一點，不要傻乎乎的跟著對方跑。

現在我也借了幾本相關的書在看了，老師上課說的那本「2次約會見真章」的書我也上網買了，看我多有決心。

人有一分學養，便有一分氣質；人多一分器量，便多一分人緣。
星雲大師《佛光菜根譚》

主題：分手，一場漫長的告別：愛情社會學的一些觀察

時間：108. 12. 30.　地點：雲起 504-1　講師：高淑芬

三生講會
108. 12. 30
三生講會

講說內容

問題一．你有分手經驗嗎？

問題二．你認為分手會有什麼影響？

問題三．你認為分手的經驗會影響談下一段感情嗎？

分手是一段漫長的旅程，這段旅程跟人生其他的路途其實是一樣的，都有著陰雨連綿的優郁痛苦與雨過天晴般的如釋重負。只是只要我們豁達釋然、勇往直前，這一段路總會走完的。

分手並不完全是一件壞事，重點在於我們在沉湎於痛苦，也要反思這場戀情與這場分手給我們帶來了什麼。或許我們學會了如何去維繫一段親密關係，或許我們更清晰地了解到自己喜歡、適合什麼樣的人，或許我們學會了如何從情緒的低谷走出來，或許我們真的成為了一個更好的自己。總歸，在這一段旅程中，我們學會了些什麼的。這就是分手這件事帶給我們的不算太壞的那一面。

人生不如意十之八九，重點在於我們要拿出十分的歡欣去迎接那一兩分的如意。所以不要擔心，不要再悲傷了，收拾好行李，整理好自己，重新出發吧！

多讀好書，使自己芳香；多做好事，使別人快樂。
星雲大師《佛光菜根譚》

心得與問題

8.8

離上次的期中學習反思不知不覺已經過了四週，在這四週來聽到了「斜槓的人生組合，從哪開始」、「從教育典範－我走、我思、我實踐」、「當代奇行銷：社群小編的養成」和良好的溝通是聽出來的」，這幾個議題也都很生活化，但不一樣的是好像多了一些身分、職業甚至角色的差別，就先以斜槓來說，斜槓的意思就是多重職業身分、生活態度和多角化人身，而斜槓青年是未來的趨勢之一，很剛好的是這個議題之後的講者林安迪老師很巧妙的就是個斜槓青年，不只如此從他的大學非學之旅到現在的職場故事中，學到最深刻的一句話「人生不是得到就是學到」，其實從這句話裡我感受到的是面對生命這段旅程的正面和坦然，因為這句話也讓我想起從前那個還在唸高中的我，以前總是覺得很多事情都只有「有」和「沒有」這兩個選項，直到很多的事情也是慢慢長大，經過過才會成長，也發現自己的這些事不是只有有沒有得到，有時候學到的往往更多也更重要，接著下一週的社群小編也是讓我開了眼界，原本以為的小編就是上網打打電腦、更新網站資訊…等的比較輕鬆的工作，結果進一步了解之後發現原來小編也是多工的一種斜槓，要會錄影、製作圖片、分析文章、回覆…等很多很多的工作，讓我覺得耳目一新，而溝通的這堂課是在任何時間，任何地點要不斷學習的課題。

能量發電機
學生生涯發展中心

心得與問題

牆大人有一句諺語「如果不讀書，行萬里路也不過是個郵差」

從高中要考學測時，就一再聽老師說，認真考好學測大學才會玩的開心，學生活很好，想幹嘛就幹嘛沒有人會管你，當時就因為這些話，真很期待能趕快上大學！想想升大一暑假，每天都在倒數，何時才開學，當然，不能錯過的就是學長姐們精心籌備的迎新，大概也是令我期待的一大份，總是告訴自己，上了大學，很多的事情不要等著別人找你，而是要積極的去參與，來說說上大學前給未來到學校該做的事，不能留下任何的臟，①交到跟自己志同道合的朋友②談場戀愛③跟朋友到外縣市旅遊好說種就種子④當系籃球經⑤加入系學會⑥跟朋友出國旅行，這些大概是先想到想完成的事，到現在大二了，回到大一從懵懵懂懂的高三生展開新的程，內心總是特別期待又緊張，當時參加迎新真的覺得大學好好玩，同學又很可愛，因為迎新我認識了現在的一群會玩會讀書的朋友，課業有問題一起討論，一起去圖書館做報告，下午閒著大家一起出去玩，一參加系學會幹活動，到現在最不可相信的就是我們一起完成了學弟妹的迎新活動，一直到現在，真的不後悔有來做先吧，學會了很多事情，做好很多突破自己能完成的任務，來到外縣讀書，就為了獨立，不希望很多事都由爸媽處理，自己在學校學會洗衣服，處理自己的一切，上了大學處理自己的課業，不讓爸媽擔心！但我最希望能藉由因為在外地讀大學，利用剩餘時間打工賺錢，提早體驗出社會工作的事苦，也不用跟家裡拿錢，靠自己的能力，未來大三希望能在礁溪打工，當然很多的事物都在等著我去完成，雖然才大二，但時間飛逝，距離畢業剩兩年，想學的想做的，好好的在大學時間留下美好的回憶，

感謝觀看

佛光大學通識教育中心 編

通識教育

電話：03-9871000#12611/12612
262-47宜蘭縣礁溪鄉林美村林尾路160號