三生講會

成果報告

佛光大學

110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 2

貳 三生講會時間表 8

叁 課堂要求與評分標準 13

肆 三生講會主題內容 15

老師的叮嚀篇 16

我的學思歷程篇 21

我的社會觀察篇 30

伍 學生反饋 37

三生講會之沿革

前文

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，從而表現三生講會之沿革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
Bebeau,2006;Bebeau,RestandNarvaez,1999;Narvaez&Rest,1995;NucciandNarvaez,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)狀態一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，希望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

為培養學生於在學期間，能主動覺察自我、提升個人素養與關懷探討人文社會，並且在出社會前，落實道德責任感，因而產生三生講會之課程。此課程之核心正如希臘哲學家-亞里斯多德所云：「人生最終的價值在於覺醒和思考的能力，而不只在於生存。」 透過師長安排的各項課程主題，吸收與學習該課程主題之精華，並提出自己的假設與疑問讓講師為自己解惑，在溝通與問答的過程中，達到檢視與省思個人之行為，進而達到提升自我，促進學生在生活與思維上可以更加積極上進；由於現在社會是個大數據的時代，常使人忽視少數者的需求，因此本課程內容除了覺察自我，更是希望學生在課堂上或課堂外，能抱持著同理心與好奇心的態度，去主動關懷社會、文化、政治、自然等議題，以不同的立場去找尋合適的解答，落實「人人為我，我為人人」之道德觀念。

參與本課程的同學，不僅擴大自己的視野，也同時學習到微觀與巨觀多層次的社會實踐模式。因此，本課程希望能達到：（1）理解社會關懷的道德意義與核心價值，並學習社會關懷的利他與助人道德（2）對生命情境中的道德選擇來提升素養與覺察自我（3）積極主動地去實踐三好精神（4）促使心生社會關懷意識，產生有為者亦若是的動機（5)我思故我在，抱持著懷疑的態度去探索這個世界。

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。

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(9/13)	課程介紹&成為主動學習者	高淑芬老師
2(9/20)	中秋節放假	
3(9/27)	學習如何提出問題	高淑芬老師
4(10/4)	擁抱情緒	高淑芬老師
5(10/11)	國慶日補假	
6(10/18)	再聽已是曲中人:音樂與我	張家麟老師
7(10/25)	翹課去學校	韓傳孝老師
8(11/01)	學習如何學習	韓承樺老師
9(11/8)	期中學習反思	高淑芬老師
10(11/15)	良好的溝通是「聽」出來的	高淑芬老師
11(11/22)	大學學什麼?	林安廸老師
12(11/29)	這個世界為何總讓人疑惑	汪雅婷老師
13(12/06)	期中學習反思	高淑芬老師
14(12/13)	思旅地圖上的手帳拼圖	曲靜芳老師
15(12/20)	破蛹而出:從家庭關係探索自我發展	陳文華老師
16(12/27)	相愛容易，相處難?從社會科學談「愛」	高淑芬老師
17(01/03)	學思歷程	施怡婷老師
18(01/10)	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(09/14)	課程說明	曾稚棉老師
2(09/21)	中秋節放假	
3(09/28)	人生大哉問:我的未來，真的如我現在所想的嗎?	曾稚棉老師
4(10/05)	上大學	施怡婷老師
5(10/12)	我的人生被設計了	曲靜芳老師
6(10/19)	我對台灣社會宗教現象的觀察	張美櫻老師
7(04/06)	快樂，是一種選擇	曾稚棉老師
8(11/02)	如何用手機也能拍出高質感的廣告影片	廖振博老師
9(11/09)	期中學習反思	曾稚棉老師
10(11/16)	我不懂他為什麼不懂我 - 從撞牆學會人際溝通	汪雅婷老師
11(11/23)	思旅JG	曲靜芳老師
12(11/30)	從教育到圍棋 我走 我思 我實踐	林安廸老師
13(12/07)	期中學習反思	曾稚棉老師
14(12/14)	品樂賞詞--敘述華語流行音樂歌詞填詞的魅力與訣竅	宋修聖老師
15(12/21	流行歌曲中的故事、人生的情感關係大解析	宋修聖老師
16(12/28	爵士音樂四大女伶的歌聲與哀愁	宋修聖老師
17(01/04)	我在教室外的學與思	張家麟老師
18(01/11)	期末學習反思	曾稚棉老師

羅中峰老師

星期三　10.11節　雲起樓504-1

週次	課程說明	師資
1(09/15)	自我追尋與實現自我	羅中峰老師
2(09/22)	圓夢重生與另類人生	羅中峰老師
3(09/29)	服務助人傳播愛	羅中峰老師
4(10/06)	產業改造地方	羅中峰老師
5(10/13)	文化改造地方I	羅中峰老師
6(10/20)	文化改造地方II	羅中峰老師
7(10/27)	期中學習反思	羅中峰老師
8(11/03)	高齡社會	羅中峰老師
9(11/10)	文化資產I	羅中峰老師
10(11/17)	文化資產II	羅中峰老師
11(11/24)	美學與產業	羅中峰老師
12(12/01)	期中學習反思	羅中峰老師
13(12/08)	文化旅遊	羅中峰老師
14(12/15)	教育挑戰	羅中峰老師
15(12/22)	環境保護	羅中峰老師
16(12/29)	生態保育	羅中峰老師
17(01/05)	期末學習反思	羅中峰老師
18(01/12)		

汪雅婷老師

星期四　10.11節　雲起樓504-1

週次	內容	師資
1(09/16)	我為什麼在這裡？--課程介紹	汪雅婷老師
2(09/23)	「筆記與心得」是這門課的靈魂	汪雅婷老師
3(09/30)	「小組討論」是這門課的臟腑	汪雅婷老師
4(10/07)	我的人生，我的抉擇	曾稚棉老師
5(10/14)	阿三哥的籃球奇妙旅程	周俊三老師
6(10/21))	命運與運命：從童工女工到教授的學術之路	張美櫻老師
7(10/28)	你是韌性還是任性？	周鴻騰老師
8(11/04)	期中學習反思	汪雅婷老師
9(11/11)	思考對我而言	林緯倫老師
10(11/18)	如何識毒？—假新聞的目的與手段	宋修聖老師
11(11/25)	認識身邊的巨人—大陸交流之我見我聞	曾子蓁老師
12(12/02)	金錢有理？理財有道！	曲靜芳老師
13(12/09)	期中學習反思	汪雅婷老師
14(12/16)	如何經營自己？	劉三錡老師
15(12/23)	三成七的人生哲學	許聖和老師
16(12/30)	大學愛情學分及格了沒？	黃智偉老師
17(01/06)	過得去就是門，過不去就成了檻。	羅逸玲老師
18(01/13)	期末學習反思	汪雅婷老師

課堂要求與評分標準

「三生講會」課堂要求與評分標準

一、課堂出席

1.基本出席次數至少15次。

2.實體課程每次上課逾18:50不得進教室（不予出席認證），學生須於上課書寫筆記，上課結束將於筆記本進行出席認證的蓋章，但如採用線上遠距離課程仍須書寫筆記，並將筆記拍照上傳至數位學習平台，以此佐證出席與作業評核。

3.若學生因故不能出席，須檢具請假單經授課教師核准，並得依請假單至其他「三生講會」課程旁聽補課，同時須主動告知該旁聽課程之授課教師。

二、額外加分

學生與講者互動或有特殊優良表現者，由講者或授課教師紀錄做為加分項目。

三、筆記與心得

1.筆記制度：學生須於上課書寫筆記及課後書寫學習心得。

2.基本篇數：9篇(心得) + 3篇（期中與期末反思）。

3.心得篇幅：內容以字數500至1,000字篇幅為原則。

4.有出席認證(章)之場次方得撰寫學習心得。

5.未達出席次數與繳交心得篇數者，學期成績以不及格計算。

6.筆記與心得不得抄襲。

四、其他

除以上三點規定外，若課程採線上教學模式如有未盡事宜，悉依授課教師之要求與規定辦理。

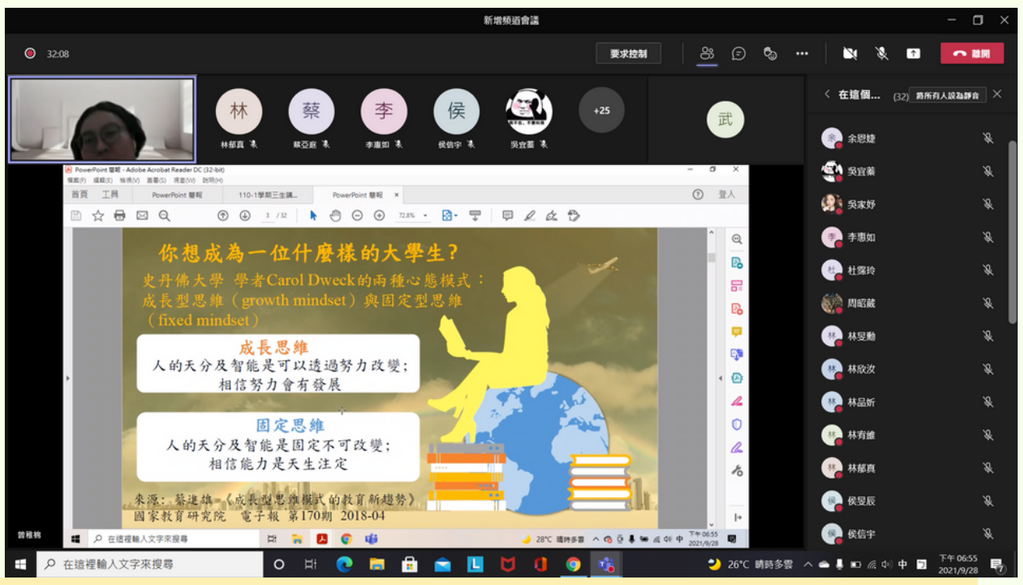
三生講會主題內容

老師的叮嚀篇

高淑芬老師

1. 大學中的學習有一半是課堂學習，一半是課外的學習。
2. 理解合為大學生活怎麼在學業與玩樂當中取得平衡。
3. 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，學習需透過自律進入。
4. 人生沒有一定也沒有軌道，可以有很多的發展，要透過冒險才知道。
5. 喜歡一個人的時候，不要傻呼呼的就去告白，要先觀察，才不會嚇到對方，也傷害到自己。

曾稚棉老師



1. 留下一些回憶，有些路是會變的。
2. 年輕人不要怕事，要多服務，以後才有機會。
3. 過去的努力都會有意義，在未來某些時刻會得到印證。
4. 成功是物理的累積加上化學的變化。
5. 不管做甚麼事情，想辦法成為該領域的一哥、一姊。

羅中峰老師

1.藉由自己的專業為地方付出一份力或心力。
2.透過不同方式保留歷史，也讓後人可以透過不同事物了解過去的文化和歷史。
3.體驗當地文化的同時，也能思考自己能做到甚麼事。
4.思考人生真正的意義，做對社會有益的工作。
5.培養學生主動地去關懷社會議題與找尋追求更好的自我。

汪雅婷老師

1. 即使是做著喜歡的工作，也不可能喜歡工作中的每件事，不喜歡也要概括承受。
2. 選擇的第一個念頭是興趣，足以支持不輕鬆的部分。
3. 用批判的眼神看別人，反射回別人也這看我。
4. 在工作中持續面對特定角度的我自己。

我的學思歷程篇

高淑芬老師
學習如何提出問題

問答：(目的：希望透過了解需，求幫助自我了解如何成為這樣的老師，並了解學生之價值觀，同時示範如何提問。)

1.何謂好老師?(定義or操作型定義)

2.「好老師」的定義?

總結：(多數學生在意因材施教)

1.傳授知識。

2.察覺學生的需求。

3.轉譯能力。

4.換位思考。

5.熱情，能引導學生。

如何提出好問題？

1.小問題(容易回答，不具啟發性)

2.好問題(容易回答，具啟發性)

3.壞問題(不容易回答，不具啟發性)

4.大問題(不容易回答，具啟發性)

韓傳孝老師
翹課去學校

- 大學中的學習有一半是課堂學習，一半是課外的學習。
- 大學中的學習有許多是需要主動自學。
- 在學習中提問是很重要的。
- 善用老師與學校的學術資源。
- 不是沒辦法學會而是懶惰

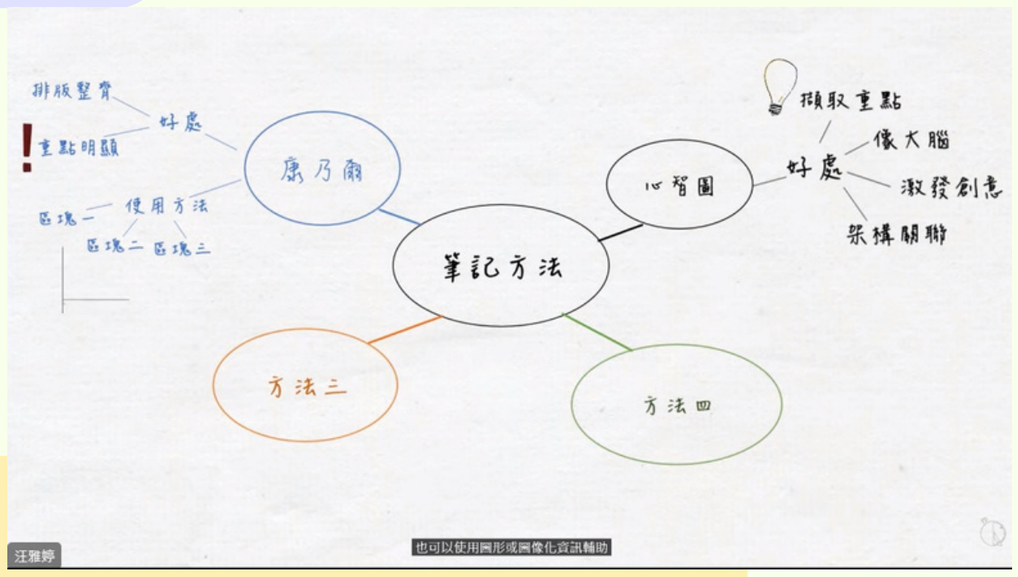
汪雅婷老師
這個世界為何總讓人困惑?

- 各種人生都能活下去，如果一直抱怨，將無法看到更多。
- 沒有什麼團體是完美的：學習到如何在不舒服、不自在的環境中，調適自己，管點的轉換與擴大，角度的變換，讓自己更能融合於團體中，完美的團體也是大家共同創造出來的。

羅中峰老師
生態保育

1.水雉保育三生三世(李文珍)
2.海龜與她回家的路(林佩瑜)
3.為候鳥開餐廳
4.綠鬣蜥事件簿，外來生態悲歌
5.台灣瀕危植物的難題

汪雅婷老師
「筆記與心得」是這門課的靈魂



四種作筆記的方法：

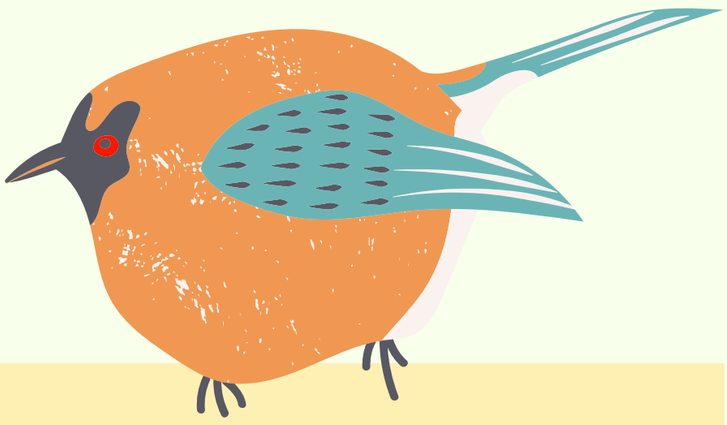
1、康乃爾筆記法

2、心智圖法

3、塗鴉筆記法

4、the flow method

周鴻騰老師
你是韌性還是任性？



- 生活困窘：五專四年級，家被法拍，家庭的困境伴隨求學歷程。
- 如何養活自己？接老師的研究自己，做實驗養活自己。
- 視對方為貴人，他就是貴人；視對方為小人，對方就是小人。
- 「當你說你不知道的時候，我授予你博士學位，因為你對真理謙卑」
- 當你全力以赴的時候，種子就開花給你看。

黃智偉老師
大學愛情學分及格了沒？

1. 相處問題：
- 進與退，就像跳恰恰
- 有時候少說一句
- 算了，就讓他一下吧
- 多欣賞對方的特點（獨特之處）
- 接受對方的不足點

2. 該如何抉擇？
- 還沒遇過 台北南投道歉之旅

3. 該如何分手？
- 被分手的居多，只能說這是一門藝術
- 有緣的人自然就會靠過來
- 下一個會更好

林安廸老師
大學學什麼？

Q：沒有學到東西怎麼辦?

A：教跟學都是學問，可以跟任課老師討論看看，其實像學校的加退選就很重要，可以先聽聽看這堂課是不是你想學的。堅持、妥協、放棄，人生不外乎就是這三件事情，可以思考看看，如果真的沒學到東西是否可以試著轉換。

我的社會觀察篇

羅中峰老師
高齡社會

1. 由工作找回生活重心和熱情，訓練身體防止老化，也因客人的好評和肯定和發現自己的價值。
2. 堅持自己的信念，持續做對的事情，同時也更清楚長趙的重要性。
3. 當生活到了一定程度，最簡單的不過是想要一份認同和肯定，以及找到全新的生活重心。
4. 透過分享更有了交流的溫暖，以及有了彼此的陪伴。
5. 年紀大不代表只有壞處，而是有一種豐富的閱歷。

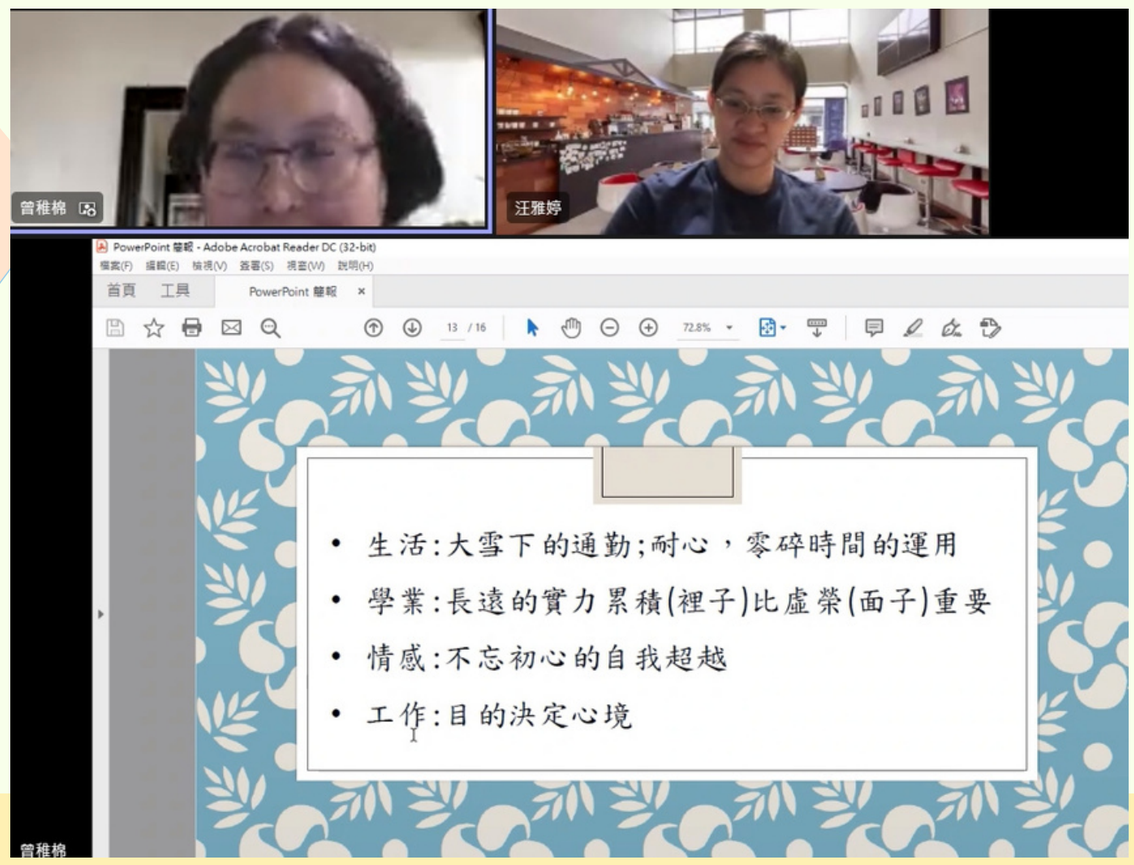
羅中峰老師
文化資產

1.文化是人類生活的痕跡，是時間世代所形成的一種軌跡。

2.因為興趣才有了，才有了堅持下去的動力。

3.將特色和元素保留下來，也在過程中發現人的重要性

曾稚棉老師
我的人生，我的選擇



1.每個現在都是過去的選擇而來，每個未來也是每個當下的選擇。

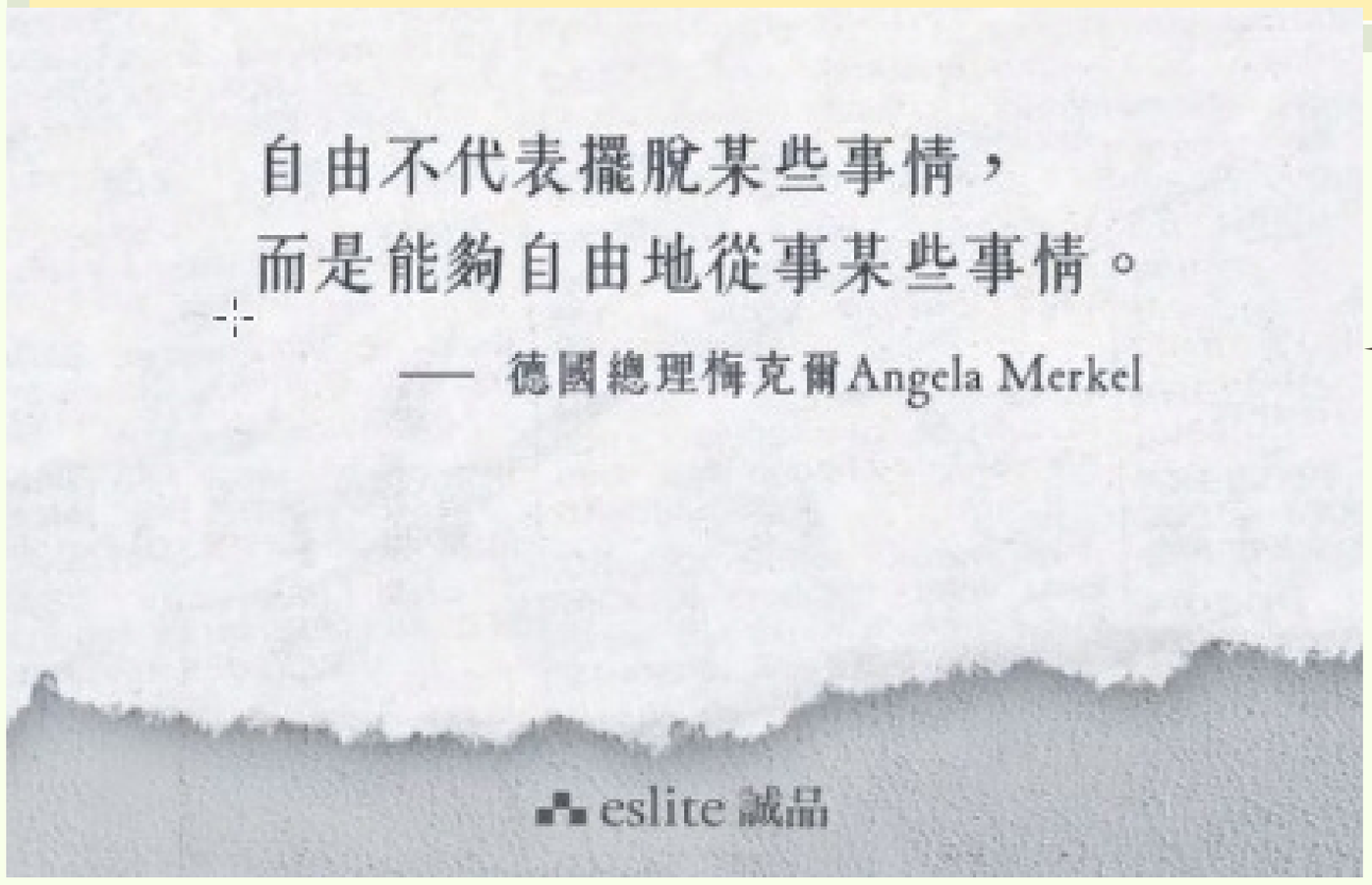
2.時間與年齡會一直把我們往前推，並不會有時間倒流或是年齡遞減，這兩個要素時刻提醒我們把握當下、珍惜現在，即使過去選錯道路也不要因此懊悔，會錯過現在的美好。

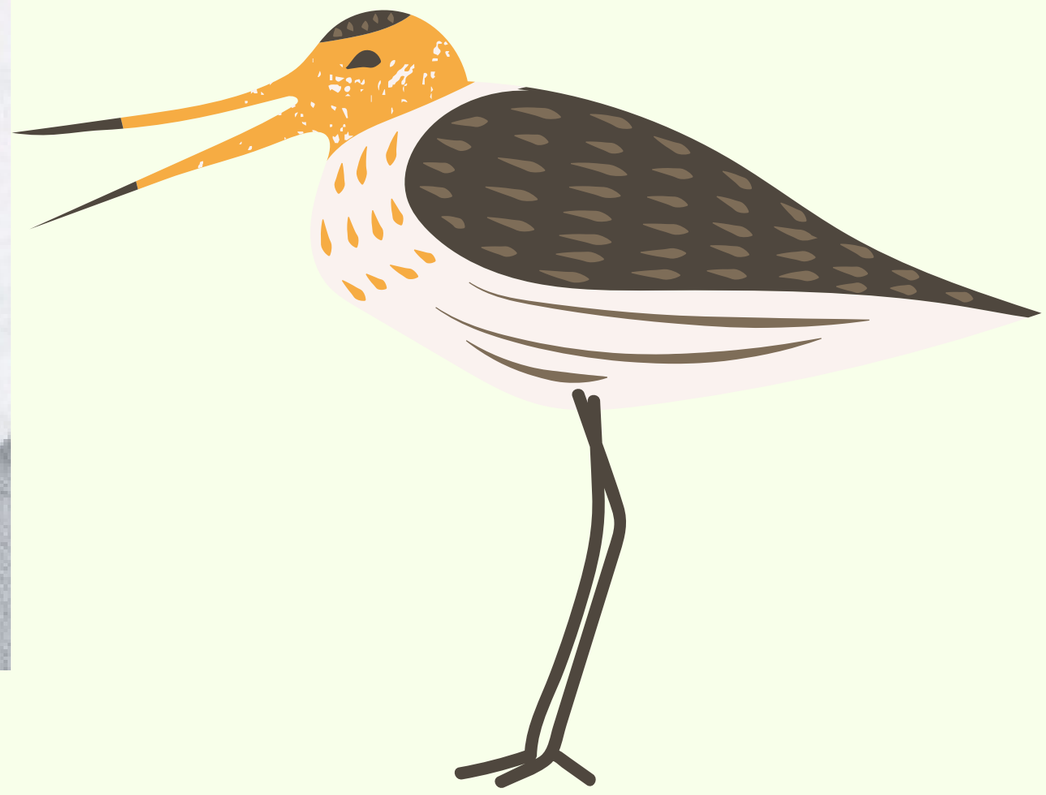
3.遵從自己的內心去做選擇，才會心甘情願。每個選擇影響著未來的結果，而結果又是過程的呈現。

4.當下每個機會或際遇走向自己，必有其中的道理。我們根本不知道下一刻的自己會是如何，不如把握現在享受當下。

5.不想惹事反而開始看起他人的眼色，卻時常忽略自己的心聲，任何事情不是一味的忍讓求全，而是互相換角度去思考如何應對問題。

6.自由不代表擺脫某些事物，而是能夠自由地從事某件事物。





許聖和老師
三成七的人生哲學

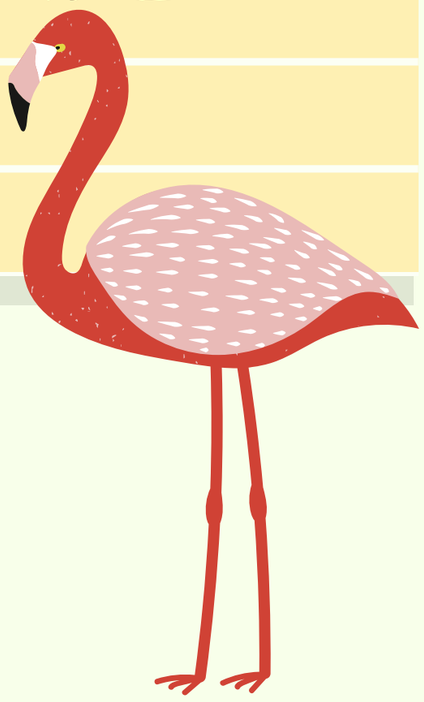
1.人生不是永遠都一帆風順，如何突破逆境，才是最重要的。
2.現在社會變遷快速，光是知道還不夠，誰可以快速同整與吸收，並應用於專業上，才能成為頂端的佼佼者。
3.輸，在棒球中是常態，縱使是冠軍隊，也是一陸慘輸過來，即使是打擊王，他的失敗仍大過成功。
4.也許我應該把注意力都放在自己上，我並沒有輸，但也不代表我贏。
5.人的價值定義會因為環境與時代而有所改變，各行各業更是如此，在每個時代都需要適應該時代走向的人。

汪雅婷老師
我不懂他為什麼不懂我-
從撞牆學會人際溝通

1. 當溝通障礙出現時，雙方應當理性地站在對方的立場做思考，同時放下身段，說之以理動之以情。
2. 放棄也是需要勇氣的，但可以坦然接受放棄，才能真正有勇氣去面對接下來的挑戰。
3. 溝通是需要長時間的過往經驗與實際對話累積出來的。
4. 每件事情都有其中的道理，順著這個道理去運行，而不是一意孤行。
5. 如果永遠只看合乎你想法的書，你永遠只會知道自己已經知道的事情。

曲靜芳老師
思旅IG

1. 有些在社交軟體上看似幸福的幸福，並不是真正的幸福，只是經營者想讓別人看到光鮮亮麗的自己，但在鏡頭另一端的他/她也跟我們一樣有煩惱，柴米油鹽才是他們生活中的大部分。
2. 當今社會進步快速，很多過去的傳統事物漸漸被淘汰或遺忘，因此時時紀錄重要的當下，讓這些美好的過去成為未來珍貴的回憶。
3. 回憶這件事其實非常奇妙，有時回憶能帶給我們正向的能量，讓人產生其實日子也沒有那麼遭，快樂依舊藏在細節中，就滾雪球依般越滾越大，幸福就蘊含在其中。
4. 做自己人生的剪輯師，重新正視自己，模索適合自己的風格，設計出獨一無二的自己。
5. 我是為我自己而活，而不是為他人的眼光而活。



學生反饋

Date 筆記9
Note

11/18 講題 大學愛情學分及格了沒 莫智偉老師

佛光大學
110.11.18
三生講堂

· 人還活著，生活本身就是學習
· 大學前沒接觸女性 → 渴望擁有愛情
· 男女不一樣：男一群體型態(不容易產生一對一關係)
女 一閨密型態(一對一)
→50.60歲還會有「朋友」(家庭型態改變)
· 結婚後學付出，考慮點會是「別人」。只要兩個人就會去學習付出。
· 面對感情
→了解自己、共同目標、尊重彼此的興趣、金錢觀、雙方家庭的狀況、另一伴是否能作為自己和婆婆的橋梁。
→愛的5種語言
· 選擇另外一半就是選擇一種生活方式
→這是我想要的生活方式嗎？
· 太太的規劃旅行會帶入公婆
· 「夫妻這種病」
· 每天載上下班 → 儀式感
· 對吵架一事有共識的解決方式
· 自己先圓滿 → 「我可以當別人的一角，也可以當自己的一角」
· 有一個人願意跟自己生活一輩子多難得。
· 改變自己並不等於失去自己

智偉老師談到了過去的戀情學習、婚姻的經營與男女在關係中的型態異。聽完整場演講後，我得到了一個對感情的想法：「了解自己與對方的彈性及極限很重要。」彈性代表的是在關係中，自己和對方願意以及有能力做出調整與改變的程度；極限則是指自己和對方都不願意或是沒有辦法做出調整的閾值。

首先，聽到了老師過去的戀愛史中，有一位論及婚嫁的女友，和未來婆婆處得不好，也不願意離開自己的家鄉到外地共組家庭，最後還產生欲輕生的事情。同時，老師也提到了選擇另一半就是選擇未來的生活方式時，我聯想到了也許這個故事中相愛的人可能對未來的生活方式有不一樣的想法。在我自己的關係中，也有些時候是發現到伴侶沒有辦法給予自己想要的東西。比如，我會希望對方和我分享心事、感受，成為可以互相溝通的對象。但是，在對方的想法中比較不願意去談論這些，認為可以安然無事，開心地相處就好，因此極力避免和我有不一致的想法，也避免談論任何可能產生不一致甚至爭吵的話題。當我意識到彼此保護這段感情的方式不同（一個要談開一個不談開），在未來中遇到需要磨合時，彼此的應對和生活方式也可能很不一樣時，開始深入去思考這個問題。我開始去思考自己有沒有辦法降低這樣的需求（彈性），以及能接收最少此種互動頻率（極限）。此外，我亦在情緒緩和後去了解對方的彈性和極限，比如哪些狀況下他願意談、哪些狀況下他需要離開可爭吵的環境。這些都不是透過短時間可以完成的，需要長時間觀察和詢問彼此的狀態。比外，也要抱持著「對方不可能完全改變成自己希望的樣子，自己也不可能完全變成他習慣的樣子，因為彼此是獨立的個體，同時也因為相愛著，所以願意有限度地調整自己和包容對方。很有智慧的處理方法！

老師也提到了他和現在妻子的互動。妻子會在老師在書房工作時不去打擾他，老師也會應太太的需求每天載她上、下班。在他們的互動中有著很珍貴的特質－「尊重」尊重彼此的自我空間，也尊重彼此需要對方的需求。或許要做到這樣的事，就會需要老師播的影片中提到的「我可以當別人的一角，也可以當自己的一角」。了解自己以及照顧自己是很重要的事，因為了解和「照顧」的能力在自己和對方的身上是一樣，不了解自己時，很容易被對方的回應所激怒；不知道如何照顧自己時，也容易

主題：三成七的人生哲學

時間：2021. 11. 25(四) 地點：504-1 講師：許聖和教授

佛光大學 110. 11. 25 三生講會

講說內容

三成七 → 37%、《魔球》

斜槓青年……

- 三成七理論 (王文華)

《魔球》 重新定義「人」的價值

奪產廟	1998	2001	2007
	7.支全壘打	退休	名人堂

「輸，在棒球中是常態。縱使是冠軍隊，也是一路慘輸過來的。每一年，每支球隊要打162場，你註定輸54場、贏54場，其實大家在拚的，是後面贏的比賽。」

- 失敗比成功多。
- 大家比的不是贏的次數，而是贏的品質和時機。

贏是正常的嗎？ 失敗才是正常的。

人生不是每件事都要追求成功。

人生中的逆境、失敗才是常態。

留名青史的成功人生，只需要三成七的打擊率

「三顧茅廬」與在會翻轉。

你需要的是什麼？你想得到的是什麼？擁有「基本文獻」在書本裡，在這個地方，在這本書裡，你想得到的是什麼？

曹據求賢會

心得：我覺得今天講座最有感的一句話是老師說的，「贏是正常的嗎？不，失敗才是正常的。」以及「大家比的不是贏的次數，而是贏的品質和時機」為什麼呢？因為我自己心裡總有在與某個我在意的 生去做比較。我認為沒有常常在贏得勝利，相反地，失敗」才有學習成長的地方，可以瞭解自己有哪裡是不足的，也不會因此常常感到自大、自滿。我常覺得為什麼我感覺我比不上那個生，但我覺得為什麼我要那麼在乎呢？難到我真的比不過她，難道這就是失敗嗎？也許我應該把注意力都放在自己身上，我並沒有輸，但也不代表我贏。我想要贏的品質高且有力。而老師提及到，逆境在人生中，不想要是常態。這就和前幾次的講座一樣，人在失敗中成長，不高傲不自滿。雖然我不太明白老師說的三成七的打擊率，這講座提及到棒球我就聽不懂了。但失敗比成功的多，或許這是成就這世界的一種平衡吧。

老師也提及在書本裡，在學校裡，你想在這之中得到什麼呢？我回去想了一下，我想「提升自己」。為了讓自己變得更好，不只是停在原地，不想自滿在自己的生活圈。在會世界一直在變，不能輸給這個世界。

（往前一頁翻）

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：恩旅 IG

時間：11/23　地點：504　講師：

講說內容

佛光大學
110. 11. 23
三生講會

家到佛光：50公里？
兩個小時

2022年要？
過年

比起相思自怨過去的事，現在繼續創造回憶更重要吧。
真正在身邊的人更重要。
「今天沒有看到老鷹，下一次再去吧。」
然後一直期待明天，就夠了。

心得與問題

我不喜歡拍照，也不喜歡出門。

大部份時間我都是家和學校兩點一線。基隆到雞籠。

其實已經有很多風景，我喜歡它們每一次在我眼前的樣子。

拍了照以後，就覺得不用再去第二次了。

有時候會覺得，食物被拍照了以後就沒有靈魂了，食物本身其實意義不大、重要的應該是一起吃飯的人，如果每個人都急着拿手機把餐點分享到社群媒體，真正坐在餐桌旁的人反而很寂寞。

風景也是一樣的。

一個人的風景其實就在經過的那瞬間有意義，海浪有多高，老鷹俯衝的剎那，雲的形狀，如果每一次又是拍下來的話，就沒什麼意義了，不如在日記寫上一段：「阿，對面那個人睡到口水流下來了～」可能還有趣一點。

剛開很難拍下來，或者說是我，不太會在那種剛開的場合。

忘了風景的模樣、才會讓我有動力再去一次。又或者記得的地方、很開心地帶着朋友一起去，而不是分享照片，分享已經被知道、被看過的模樣。

很多人的照片、一個名字都叫不出來，也是很寂寞的。

好好珍惜身邊的人們，珍惜待在一起的日子，也是一種紀念。

我不知道要用什麼心情去看那些，已經不在的人的照片，想着開心的時間，然後發現自己已經不在那裡。

9

主題：期中學習反思（二）

時間：　　地點：　　講師：

佛光大學
110. 12. 07
三生講會

講說內容

1. 溝通最重要的是有效的溝通
2. 即便說得再多，但溝通是需要有效的
3. 語氣的問題（感受），跟自己有無利害關係
4. 以不同的方式讓對方接受
5. 每一人都有各自的邏輯與思維
6. 以人單方面傳輸達成雙方滿意
7. 用問句代替直敘句（減少命令的感覺）
8. 當自己人生出現了火花，就是一次能量
9. 靈魂轉換

- 人生過到的每件事都是一種修行
- 生命的累積就是人生的火花
- 擁抱挑戰，打開心態，這就是生命的火
- 人生不是只有一套模式

10. 人生不一定是成功或失敗，也有過程
11. 比爾蓋茨的「我們為什麼要雇用你？」
    - 硬實力、軟實力
    - 硬實力是可培養的，軟實力是天生的
12. 事物沒有成功、失敗，而是有值得意義

這邊這麼熱

最後還是想提醒自己做真正想做的事，不要把
只有3分鐘熱度，相信未來的人生會很精彩的

心得與問題

回味了前三週的課堂，我還想再多聊一下曲靜芳老師一思旅IG的課程，那週的心得裡有提到我開始回到IG上分享生活上的點滴，再經過這幾天的消化後，我又開始有新的想法，因為我之前也有提到說我畢業後給自己兩年的時間可以準備國考，結合了這兩項要素，我決定要創新一個新的IG帳號，而這個帳號可以放上我準備國考那兩年的讀書計劃、科目重點筆記、實施成效等等，會有這個想法是因為我自己是一個懶偷懶的人，藉由每天更新自己的讀書情況，也可以很好的檢視有沒有需要修改的地方，再來還有一個原因是我不希望我的那兩年是空白的，大家也知道考生最起碼的標配就是補習班、圖書館、家，三點形成一線，成為往後的生活，因此有了新的帳號能夠記錄我那微小的日常就很幸福了，不管有沒有考上，都能看到我是多麼用心的再準備國考，原來我不是什麼都沒得到，相信這樣做的結果能夠帶給我好的信念，繼續過往後的日子。

再跟老師交代一下，不用擔心新帳號過了國考兩年之後就又會被我冷凍起來，因為我還有很多想學的事物，比如跳舞、彈吉他、學日文等，這些都能經過我個人的吸收內化，再分享到帳號上我原來學了那麼多的東西，或是也可以放上我看完的電影、書籍，或是我聽完很有感觸的歌曲，再加碼一個是做菜，其實我是有在做飯的，這樣想一想我的帳號應該會非常豐富喔，不過再

主題：音樂中的情節－情節

時間：12/14　地點：　講師：

講說內容

佛光大學
110. 12. 14
三生講堂

彈鋼琴 → 機場（主持人）

我了解歌曲背後的故事，我吸收新的資訊

很多的故事都在裡中，有些是歌手的人生，有些是真實故事改來

ex. 蕭煌奇－阿爸的氣自傲

story：新聞，故事在歌曲中

ex. 楊村花菜－廟所牛神

story：在歌曲中

ex. 蘭蕙花－許藍

story：大陸的演的人，意離家鄉

ex. 四百萬銀－張宇

story：姊姊的故事（小時候被賣到台的故事）

ex. 林俊傑－修煉愛情

story：林俊傑的女性朋友，空難突然和了

心得與問題

這次的老師真的很厲害，去了解了很多各式各樣的故事，去問到很多很多的樹，而且全都記在心中，隨時被問到都能回答的出來，我可能就連昨天說的話或聽的故事就忘記了！而且老師還會去做主持時會想去理解這首歌的故事，以及歌手在唱時的感受，而且感覺永遠都不會冷場，因為可能像我們這種不太會表達的就會想不出在主持時該講些什麼或者要說什麼，像我之前有去探訪過一個守護孩子的主要社工都做些什麼，即使我們都想好要問什麼問題了，也到見到人，社工也和我們分享完後，我們在那裡住了，突然間不知道該問什麼。就連回去分享時和寫心得時，也完全不知道要如何介紹，因為真的太有趣了，也覺得很酷去了解到社工這個工作是在做什麼的。

我們普遍就是很喜歡聽歌或讀一些自己有興趣的書及電影，但當有人問你為什麼喜歡時，都會答不出來或不知道該怎麼解釋，不像這次的老師一樣能夠說出一大串的故事，而且也很會運用說話的技巧及自己腦子中的記憶中。

其實我們都知道有些歌可能是由故事產生，但往往我們都不會去真正的觀察這些歌詞，有點像歌詞是次要的感覺，但歌詞其實是主要的，因為有這些歌詞能讓我們知道在說一篇故事，無論是喜、怒、哀、樂。

你的問題點很真實，其實許多人也交面臨類似的狀況。

88

學而能用，是真學；知而能行，是真知。

主題：

時間：11/10　地點：　講師：羅中峰

講說內容

影片分享

社區裡的照顧咖啡館

在台中開了一家長照咖啡館，他們意識到長照這件事
老人家有多重要，他們用咖啡館來讓老人上門，讓他們忘
他們需要長照這件事，他們不是要什麼成就，而是要這一件價值

打造高齡友善社區

這一個社區充滿著為了老人所設計的設施，他們讓老人
帶上信號器，並有準備禮品給老人，讓老人更有意願，也開
放校園的設施還有課程學習，都是為老人所設計，為老人
設計更好的生活圈

推動大齡食堂行動力

他們設立了食堂裡面都是老人家在當員工，這些老人
很多都有生活上的智慧，也有堅持的精神，他們都只是想要
被肯定的價值，他們讓老人接觸社會，也讓社會看見老人，
對他們來說都是無可取代的價值

這個社區買了服務車，讓老人看醫生可以更方便，讓
人家可以不用走很遠去看病，還為了活化老人和社區，讓老人
還來，賺來，並還讓社區加入網路設備，讓更多老人可以
生活的更好

心得與問題

平時沒有在關注文化資產的議題，在影片分享後略知一二，知道有一群人在文化資產領域中努力，透過不同方式保留歷史，也讓後人可以透過這些事物去了解過去的文化和故事。

膠卷在數位科技化的年代已經被淘汰，早期也沒有保存膠卷的概念，導致有許多珍貴影像遺失，而搶救工作複雜且不易，需要消耗大量時間與人力，除了搶救膠卷內的影像，也維護老放映機，讓這些記載歷史的物品得以重獲新生，並且能夠促進世代對話，使不同世代的觀眾因此產生連結，雖然看的不多，但我覺得老影像有濃厚的時代感，也是歷史考據中重要的一部分，如果遺失毀損，會是一件很可惜的事情。

藉由日式建築，帶領大眾見證當代風氣與建築特色，雖然因開發而產生惡意破壞，但有工作團隊的努力，去難得去搶救，將特色和元素保留下來，也在過程中發現人的重要性。而我個人除了欣賞外也有一些疑惑，日據時代日本統治臺灣，為什麼會有人要保留侵略統治者的房子呢？我想日本當地應該有許多文化建築，做為被統治的一方為何要如此努力地保留呢？雖然我並不理解，但也不會否定這樣的行為。

最有印象的案例是老花磚的故事，一棟檜木老屋裡收藏了1400片老花磚，但收藏者並非專業人士，也沒有開博物館，卻因有了感情而開始搶救，而花磚通常不是大眾的研究主體，在老宅裡也沒有佔據很大的比例，但卻記錄了當代風華，也可以顯示出屋主的財力與地位，因不忍看見美麗消失，不惜花費大把時間精力修復，是一件不平凡且了不起的事情。

透過這些故事讓我了解文化資產保留的重要性，雖然這不是大眾很關注的領域，但卻是很重要的議題，也希望這樣的觀念可以更加普及。

佛光大學
110. 11. 24
三生講會

愛心中繼站
社會關懷實踐中心

主題：生態保育.

時間：18:20　地點：504-1　講師：羅中峰.

講說內容

(1)瀕危植物：環境汙染、過度開發、濫墾濫伐、紅皮書物種清單、收集個體、種子繁衍製作標本、用母株繁殖、師生復育工作參與

(2)水雉保育：菱角and水雉、生態、生產、生活(三生共鳴農法改變、誤食毒藥、生物多樣性方式、補償先生罹癌逝去的時間、親自去調查、

(3)候鳥餐廳：棲地營造、水田、冬天候鳥休息處、友善耕作方式、稻米、(田薑米)符合鳥類偏[水田、魚塭]生態溝(曬田時使用)再生稻、鳥類取食排便→肥料/水泥化海岸、工業開發(生態蘇水)

(4)綠鬣蜥：寵物飼養、棄養潮、嘉義八掌溪、農害、有害外來種、與縣市政府合作移除、人道方式大型農業傷害、非原生物種的侵害、

(5)海龜：小琉球海邊長大的藝術家、垃圾汙染、撿拾海底廢棄物、畫畫、海洋貨幣、換取食物、飲品、環境衝擊、保育、

佛光大學
110. 1. 05
三生講會

保育生態是我們每人應盡的責任，透過今天的五個影片，第一次認識「紅皮書」，原來記載了相當多的物種，不論植物又或是動物。尤其對瀕危物種是很詳細的記錄了。因為大環境的變化，人類開發自然的同時，也造成了相當多的汙染，多數卻選擇忽視大自然發出的求救聲。生物皆是生命、皆平等孕育在地球之上。進行瀕危物種的復育並不容易，但因為有這些人的努力，才得以挽留、保護相當多珍貴的物種。和生物們共同生活在一個星球上，是很神奇的事情，彷彿此刻我們不是居住某縣某市，而是地球，一個萬物生長的大家庭。提到外來種，容易想到「危害」這個詞，但卻很少有人關心牠們是如何大量繁衍，如何來到這個地區的。這就得談到「棄養、野放」的問題了。多數人為了一時的「跟風」，而去養本身不在自己國家成長的寵物，後來發現跟自己預想的不同，於是隨處放生，讓牠們自生自滅，這便是相當不負責任的行為。造成今天的局面，甚至危害原生物種生長的環境，這些人都應該負起責任，盡一己之力去幫助移除外來種、辛苦工作的人們。

能量發電機
學生生涯發展中心

9/23

筆記與心得，是這門課的靈魂

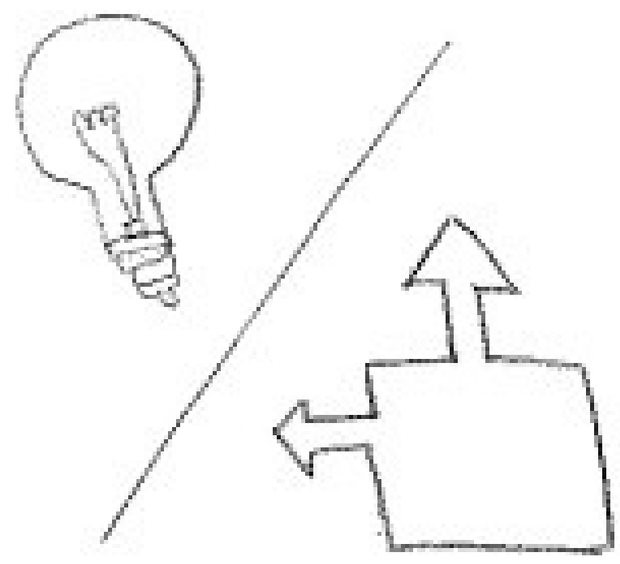
〈筆記〉

佛光大學
110.10.21
三生講堂

筆記法
- 康乃爾筆記法
- 心智圖法
- 達瑪筆記法
- 一次理解法

1. 康乃爾筆記法 The CORNELL METHOD
   - 1950年
   - 華特・派克

記憶點
(課後複習 / 課堂空檔)
KEYWORDS
QUESTIONS



上課筆記
OUTLINE METHOD
擷取上課重點

- 大重點
- 小重點
- 解釋
- 舉例

1 BIGGER
2 SMALLER
3 SMALLER

結論　重點摘要、結論

小段落 / 大綱

3. 塗鴉筆記法

STEP1 筆的顏色，如何使用這些顏色？

- 大重點
- 解釋、舉例

STEP2 選擇字體

MAINPOINTS

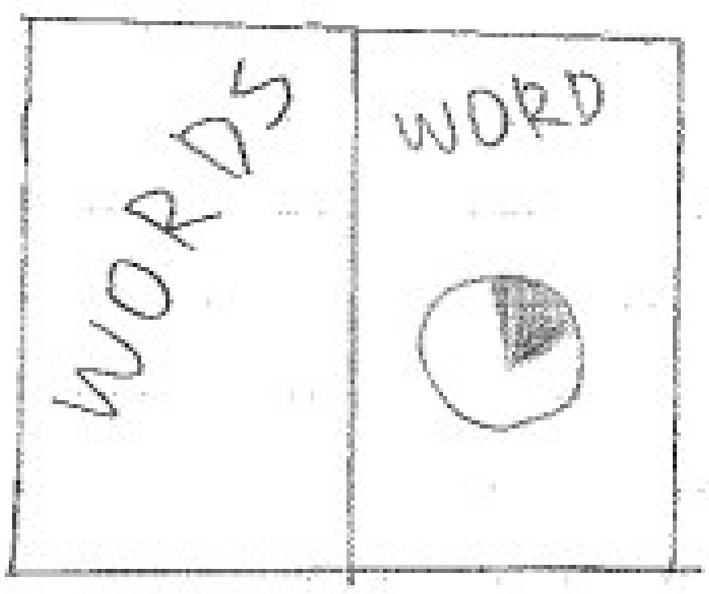
Details

A → **A** A (加粗字體!)

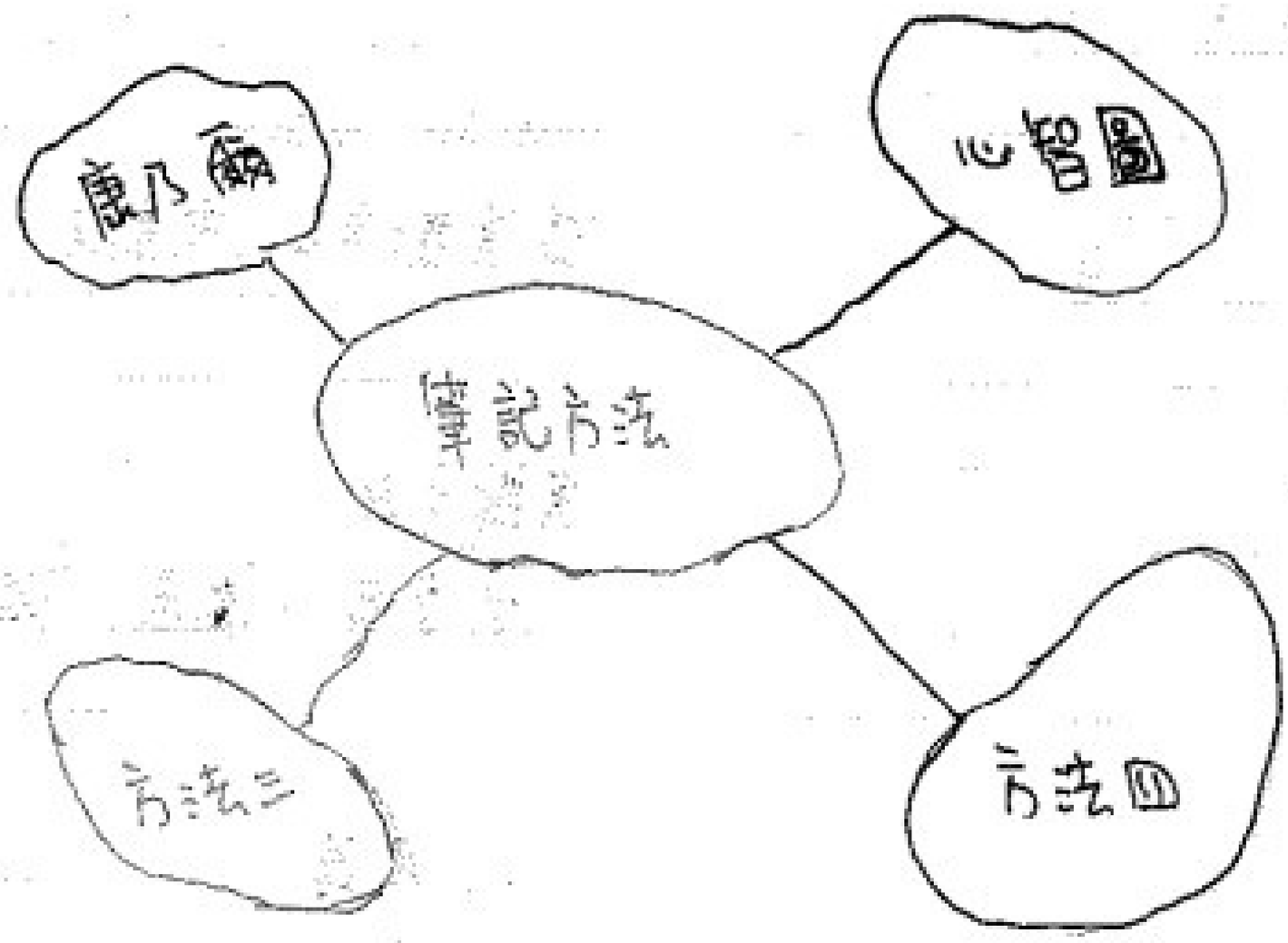
STEP3 設定圖像

標題 重點 細節 舉例 箭頭

STEP4 排版方式



2、心智圖法 像大腦 激發創意 架構關聯 !



4. 一次理解法 The Flow Method

心流？連貫？"LEARN IT ONCE"

大原則：

透過筆記，將被動聆聽資訊轉換成主動處理、理解資訊。

改掉機械化聽寫，上課時理解內容，而後記錄過程，重點幫助日後複習！

分成幾個區塊?

區塊一記什麼?

區塊二?

區塊三?

康乃爾筆記

• 3區塊

1) 上課筆記

Qutline method

寫重點字句(投影片)

2) 記憶點(課後)

重點字詞

問答法、圖表、插圖

3) 結論

小段落

大綱

想像在教人

康乃爾筆記法 將頁面分成三區塊

區塊一 用大綱法記錄上課重點字句

區塊二 寫出記憶點

區塊三 寫出此頁內容結論

主題：我不懂他為什麼不懂我－從懂得學會人際溝通

時間：11/16　地點：　講師：汪雅婷

佛光大學
110. 11. 16
三生講會

講說內容

① A 能力強：多包容
　B 能力差：多學習

② 父母：擔心孩子的安全
孩子：想買机車，追求想要的and方便
親子溝通 → ① 態度(成熟)　② 理性分析
③ 冷靜溝通　④ 耐心

③ 女生容易沒有安全感
男生較獨立

心得與問題

人際溝通是我們一輩子都要學習的課題，在家庭及人際關係中溝通必定是一件很重要的事，有時我常會想為何別人都不懂我說的，或是覺得別人為何不能站在我的立場替我想呢？但聽完這堂演講後，讓我對人際溝通上得到許多領悟。

在人際溝通上不能總以自己為中心，需尊重另一個人的想法，也別總認為自己說的話很重要，以自己為中心，別人就不重要，這種情況是要避免的，這樣也很容易造成別人的反感，留下不好的印象，在溝通上的態度也是很關鍵的，在溝通時應該要謙虛，友好的和對方溝通，傾聽也必須做到位，和別人交流時應該要考慮到別人的感受，還要傾聽對方表達的東西，才能更有效的溝通，避免雞同鴨講的情況發生，在傾聽的同時也要適時回應，情緒盡量保持平靜，否責可能會說出傷害對方的話，在親子溝通時更是如此，必須用成熟的態度冷靜的和父母溝通，讓父母覺得自己已經長大，並不是以一個幼稚的態度在跟父母溝通，理性溝通事情的優缺點，父母相對也比較容易給予尊重。

人際溝通這件事說容易不容易，但說難也不是說很難，如果能設身處地的和對方溝通，就會很容易取得對方的信任，從而成功的溝通！

(92)

主題：你是任性，還是韌性

時間：10/28　　地點：　　講師：周鴻隆

佛光大學
110. 10. 28
三生講會

講說內容

一　老師交代的事情全做好。
你的能耐到什麼程度，長官就把你放在哪裡。
求學過程伴隨家庭困境。
崩潰的邊緣創作力會爆發。
擋過壓力肩膀會變硬，能承擔更多事情。
批判思考後會產生創造性思考。
低調，積極，實事求是。
對事理謙卑。
沒有紀律，創意無法展現。
要團隊團結，先樹立共同敵人。
真誠可以解決困難，只是需要時間。

心得與問題

③

今天聽周老師的分享，一開始老師就有提到，他讀的科系是環境類型，當下以為老師應該都會圍繞著相關的東西去做分享，但因自己對這方面很排斥，所以一開始其實對這部不怎麼感興趣。但很快我就發現我錯了，當老師提到他為了取得數據而親自下紅樹林採樣時，把我的注意力拉了回來，聽著老師分享採樣的過程，我想著，如果是我有辦法像老師這樣做嗎？我應該也會像老師的同學一樣，上網查查資料然後交差了事吧，想到這裡讓我對老師產生敬佩。後來有個讓我印象深刻的地方，就是老師與我們分享他在科博館的經歷，當時聽到老師說到，每當他快將一個項目做起來時，就會被迫交接給別人做，最後功勞都是別人的，自己卻要在另一個商業領域從頭做起，我當時為此感到忿忿不平，因為自己也有類似的經驗，當時還因為這樣影響了自己的心情很久。但聽到老師不僅沒有為此受到影響，甚至還在其它的領域發揮的有聲有色，聽到這裡讓我對老師的敬佩更上一層樓了。另外一個讓我印象深刻的是，老師在博士考試時，誠實的說出了他不知道答案，但拿到了博士學位，因為他對真理謙卑，沒有為了學位而捏造事實。這讓我想到了哲學家蘇格拉底，他明明很有智慧，但卻總表現自己什麼都不知道，知其不知，而不是自以為什麼都知道，卻不知自己無知。聽完這次演講，讓我開始自省，在遇到這些問題時，我有辦法像老師這樣嗎？如果不行，那我應該也要學習老師的智慧與態度，去克服未來所遇到的困難。

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《佛光菜根譚》

說得非常好！

主題：朝夫及思

時間：1/11　　地點：　　講師：

講說內容

佛光大學
110. 1. 11
三生講會

婷　　文婷
喜歡 → 領域

人生道理 → 消費者

物質 → 創造者

心態問題 → 培養自己性
　　人格特質性

朝夫的定義

心得與問題

本學期的最後一堂課，也是期末了還仔細想想總覺得今年過的特別快，会不会是因為疫情的关係呢感覺开学还是前不久的事而已，一不留神一個学期就這麼結束了，對於這麼的一堂課也有不一樣的想法，本来最早最只是因為学分需要而才選了這門課，一開始得知要寫這麼多的心得也覺得很麻煩，但確實过了九堂課有些話題是真的挺有趣的，第一個也是到現在印象最深刻的想必就是拍攝影片的那一堂課吧，畢竟中途突然的噗冰还是挺讓人吃驚的，而且確實拍攝影片是挺吸引人的而且在高中時也有过類似的課程，而那時候的期末功課我記得很清楚，要我們找一首音樂拍成MV給老師看，想當時光是挑音樂就是件麻煩的事，小組內想要學的都不太一樣，但好在最後的成品不錯，另外一個是有演戲的那一個吧，講的是溝通的問題，雖然必須得承認，有時溝通發生了問題，有很大的一部分理由是双方的角度不同以及对於事情的看法不一樣而導致，人跟人之間正是有所不同才會有各式各樣的事物誕生，所以不能強迫他人的想法跟自己相同，但也要嘗試著以他人的角度去思考，有時也会得到不同的收穫，接著还有連續几週关於音樂的課堂，最為喜歡的果然还是音樂劇的那一堂吧，本来对於音樂劇就有一定興趣，在家中有留有著鐘樓怪人之類的片子，对於課堂上的提起非常的开心，而且在課上播放的那一部曾經也有看过，算是個小驚喜吧，然後就在最近我在遊戲上看到了有一句著名讓人同意的話，人不能只從結果出發來思考問題，那会讓一個人忽略掉這世界上的許多意事。不得不說在這款遊戲裡倒是出現了太多讓人認同的話了，除了課堂、書本，在电影及遊戲中同樣可以得到一些收穫。

Yes Good

Good 同志

多讀好書，使自己芳香；多做好事，使別人快樂。

通識教育中心編

電話:03-9871000 #12607
262-47宜蘭縣礁溪鄉林美村林尾路160號