

# 「敘事治療、休閒促進」漸次融入五專國文教學現場之行動研究——以蘇軾〈赤壁賦〉為例

許淑惠\* 吳明蒼\*\*

## 摘要

本研究之目的在於以跨域教學建構三層鷹架突破國文傳統教學框架，探討兼容心理及休閒之相關成效，並以蘇軾〈赤壁賦〉之文本為例，採行跨域教學與多元評量方式，以及教師觀察結合問題導向學習單、團隊討論及期末文字回饋等質性資料，跨域結合了休閒動機，引導學生之自我觀照及沉澱安適之道。由研究結果可知，所得學生之文字回饋顯有思辨，可明瞭文中哲思、業師心靈講座及繪寫，亦能安頓其徬徨心靈。此外，相較於授課前，學生在授課後於智力、刺激逃避，及整體休閒動機方面均呈現顯著差異，國文程度亦有相對提升。

**關鍵詞：**休閒動機、敘事治療、教學創新、跨域



DOI : 10.6870/JTPRHE.202406\_8(1).0001

投稿日期：2022年10月30日，2023年5月8日修改完畢，2023年6月12日通過採用

本作品於「2022年大學教師優良創新課程及教學競賽」獲獎為佳作

\*許淑惠，國立臺南護理專科學校通識教育中心副教授，E-mail: k1695108@hotmail.com

\*\*吳明蒼，國立臺南護理專科學校通識教育中心副教授

## 壹、前言

技專院校秉持育成專業技術人才為辦學主軸，受測者肩負知識、技能雙重挑戰，常感分身乏術，國文為六學期必修，更是升學所需，卻常面臨咀嚼無味，以及「學有何用」之質疑，對此筆者省思教學現場所遭遇之瓶頸：其一、受制教學模式而陷入枯燥：專業技術要求實作，國文多為教師單向講述，聚焦闡述文意；其二、因評分方式而局限創造力：以選擇測驗評分，難出新意；其三、忽視個別文本之獨特性，未能觸發共鳴。上述教學模式之局限圖示如圖1：

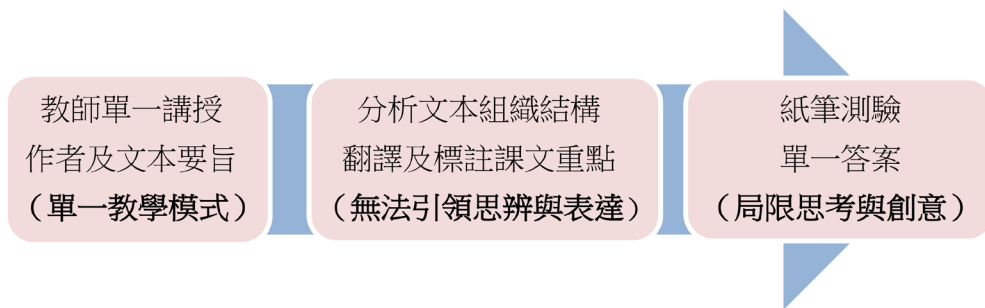


圖1 傳統國文教學模式所面臨之局限

孫效智（2013）提出，生命教育的知識層面不能是灌輸背誦的教育，而必須是一種討論的、對話的、啟發的、體驗的、反思的，追求所以然的教育。傳統國文課程深蘊哲思，選編自有講究，亦多屬佳構，大學國文教學創新實踐行之有年，然教學模式囿於升學考試、評分標準而受忽視，問題更為複雜棘手，確實有待教學現場教師努力開拓。有鑒於此，應積極廓清問題癥結，藉此支持專科國文教學模式之創新性、有效性。張新仁等人（2019）提出，今日學界已有「議題導向」、「思辨書寫」，或以翻轉教室、問題導向（*problem based learning, PBL*）、學思達、協同業師等教學法，均饒富意義。教學實踐研究以分析完整的教學歷程為主要目標，任何單一的研究方法，如實驗研究法、問卷法、觀察法、行動研究等，都無法完整呈現教學實踐研究成果，更非單一研究法能竟其功。此論鞭辟入裡，活絡現場固為要務，更應實際衡量技專受測者培育要點，同理其心靈與需求，方為提升學習動機與興趣之關鍵，故

亟需開展教學策略及多元思維，落實文化經典與時俱進，概述跨域教學動機如下：

一、考量技專受測者培育要點：於學理與技術纏繞下，專業科目已無暇兼顧生命教育與自我安適，且受測者對國文持有實用性過於薄弱之偏見，提升文學素養及素養之餘，應彰顯文學可撫慰心靈之力量，並給予正向引導。

二、兼顧技專受測者職涯特色：面對生死交關及銷售職場高壓，如何安頓己身及緩和醫病與人際關係，實為要點。

三、強化語文素養與表達力：本校長期參與由教育部指導，國立臺中教育大學執行之「全國大學生語文素養檢測」，檢測向度分為「功能性素養」、「批判性素養」與「敘事性素養」三大類型，應積極引領以因應職場所需。

長久以來，文科教、學間之互動與共鳴有限，師生未能觀照作者心境超越過程，無奈繁生，且近日頻傳青少年自傷事件，或沉迷於網路世界，與現實脫節，一旦內心困頓時該如何妥善安頓，確實讓人憂心。故本研究之目的在於採用教學跨域，以人文教育著手，漸次融入心理學及休閒學門以發揮行旅文本特質，引發受測者反思、安頓、同理、關懷，並積極促進休閒動機，以行動研究模式落實教學反思並精進之。

## 貳、課程理念與特色（涵蓋教學目標與對應策略）

本於擔任五專國文教師多年，曾開設「文學與人生」、三年期閱讀書寫課程，兼容生命關懷，側重社會同理、環境永續等議題，旨在提升文學與閱讀素養，培養鑑賞能力，並藉由閱讀後反思、沉澱個人心緒，同時喚起同思共感及肯定自我，開拓個人生命關照、社會互助之胸懷，使人文素養成為生活、職場適應與潛能發揮之最佳基石。闡明文章旨要、作者特質為外，輔以賞析文本及心理諮商講座等方式，希望培養受測者獨立思考、思辨生命課題；立足於活化國文教學模式下，積極跨域創新，引領受測者將道德感留存於心，實踐於日常。有鑒於此，藉由對話與傾聽過程中審視與思辨生命存在要義，並以心理學門敘事治療為輔助，透過文本重新開展師生心靈對話為學習鷹架，觸發探尋個人獨特生

命之思。

為了發揮行旅文本效能採取兩階段跨域，先關注心靈再促進休閒動機與效能，藉此安頓惴惻心靈及構築生命信念與同理思維，均為積極創新教學策略之宗旨。秉持上述理念，規劃課程之特色如下：

### 一、課程採行跨域模式，延伸多元關懷

教學以關懷受測者心靈為主軸，仍依本校限定文本，一方面兼顧日後面對升學導向者，卻不再局限於文意詮解，及單一紙本測驗，觸發思索生命安適之道，推擴「知行合一」，落實文本不僅是知識傳遞，更是行動實踐。教學模式特意另闢蹊徑，關懷面向有三：其一、追昔懷舊：引領受測者回顧生命歷程，繪寫生命河，體會自我省察、孤單與獨處安然；其二、立足當下：審度自身，學會排遣壓力，探索獨特人格特質，有助為日後職場服務預作準備；第三、放眼未來：打破既定慣性，建構新思維，肯定個人獨有潛能，培育個人未來可受肯定之價值。藉由傳統文學課程，以過去、現在、未來為個人省思，以及醫病同理、是非思辨將國文課程內容落實為具體之生命關懷，有益受測者與社會人群。創新國文課程之預設目標可逐步推擴如圖2所示。

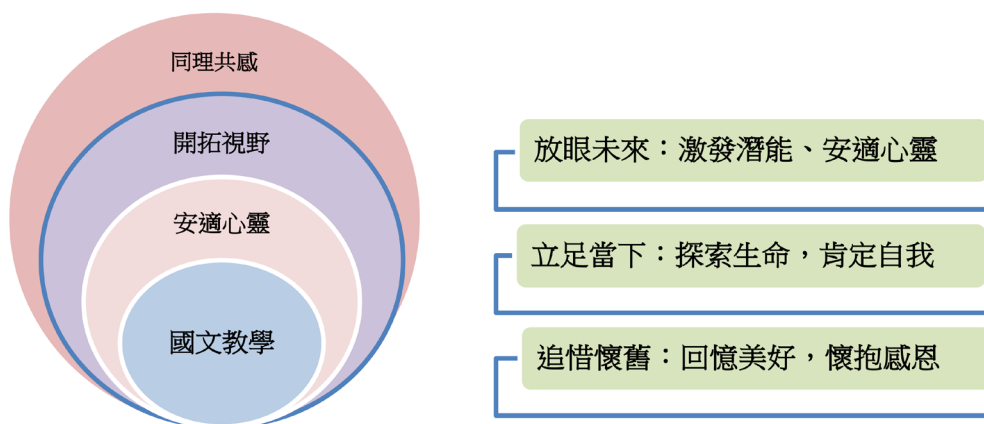


圖2 教學模式所推展之關懷面向

為達成技專國文教學應切合生命之目標，秉持嘗試多元拓墾教學策略與精進模式，結合心理學、休閒及數位人文領域，亦深感實非一蹴可幾。應如何於固定教材範圍中，新創教學法，觀照個人生命意義，是創新教學模式之主軸，故將授課進度群聚類分，實際檢視東大教材，每冊各有主題，第五、六冊根據課文涉及情感可大致涵蓋為兩主題，包括「懷才不遇、孤獨感及貶謫傷志」、「心靈依歸、行旅回憶及開拓視野」。授課者改採故事法講述文本，聚焦作者心境轉折沉澱與正向生命思維外，亦引入心靈輔導講座鼓勵受測者提筆陳述內心思考，或繪或寫均是珍貴心靈絮語，跳脫傳統授課枯燥、嚴肅等刻板印象，也不再局限於翻譯文本、默背課文與註釋等窠臼中，轉而重視讀者閱讀之思、內覺與精神昇華。從聆聽故事後思索，觀照作者心緒後尋求答案與自我療癒、同理他人，對自身與社會懷有希望與善意。因本次文本行旅文學甚繁，藉此引領受測者可做為緩和壓力、拓展生命觀照之用，故教學模式及研究將跨域以測量五專受測者從事休閒活動之動機，並分析回收資料，藉此不僅可實際探知休閒所能延伸之效能，更可掌握教學後是否能引領青少年受測者心靈安頓與開拓生命向度。

## 二、活絡傳統國文教學，喚起同思共感

本人於任教期間難以避免接受諸多挑戰，受測者不知為何而讀，因何而寫？授課教師無言以對，甚至陷入困窘之境，而心生無奈。傳統文本將授課內容依序選錄近體詩、古詩、樂府詩、宋詞、元曲。對於古典詩歌，受測者在國小時可能均曾背誦，但是對於古典詩詞曲字數、句數、格律、押韻、對偶等專業知識總覺得枯燥；加上介紹作者、詩歌創作時代背景，往往都需耗時兩節課才能清楚說解，上課氣氛早因面對陌生體制而變得特別嚴肅；此外，因需詩歌翻譯工程以確認每首古典詩歌字詞要義，使得古典詩歌課程之教授，對受測者或老師而言都造成不小壓力；若是長篇論述，更是令人望而生畏，自然興趣逐漸喪失，難以打動心扉，更遑論將傳統文本與古人超邁情懷提升受測者自我覺察與省思生命價值。有鑑於此，筆者深感專科生命教育推廣仍有極大拓展空間，因此，本文之研究目的為以國文教學協助本校受測者探尋個人價值、

安頓生命以及日後投入職場所應具同理思維為主軸，並在文化經典基礎上，突破五專國文教學模式，闡述文本精髓。如柳宗元〈始得西山宴遊記〉因遭貶官而惴惴不安，登臨西山後心凝形釋，可知旅遊排遣可供後世讀者安適心靈，體會心寬自在；蘇軾〈定風波〉「莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行；竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？……回首向來蕭瑟處，歸去、也無風雨也無晴」，儘管因烏臺詩案遭謫至黃州、惠州、儋州，卻能達觀生命困境，從文學中引領受測者如何反思沉澱，療癒受挫心緒再出發，而不再將文學領域視為求學過程中的「廢科」、「絆腳石」。國文教學創新並非單一前後數據統計可見真章，而應秉持教學熱忱規劃多元面向，引領受測者於思辨、回應中審視個人特質，架構國文文本與受測者生命對話之學習鷹架，結合素養導向與生命教育，並與休閒行旅及數位工具相輔，建立信念、緩和壓力及安適心靈，均是筆者希冀突破傳統刻板印象，活絡國文教學之積極行動。

對此計畫，筆者多有反思，認為授課教師應側重文學可傳遞人文思想、表情達意，以及透過文學家之人生歷程，鼓舞讀者走出困境，肯定自我價值。周志建（2012）提出，自由書寫將過去的經驗用白紙黑字寫出來、被自己看見，然後再唸出來，此刻它會變成「立體的」、有生命的東西，讓我們重新經驗它。如此的重新經驗，會帶出新的理解、新的領悟；透過對話，故事方能生生不息。上述理念觸動筆者跨域創新。傳統國文教學側重選定閱讀範本，讓受測者分析理論、架構，進而剖析書寫步驟後精進寫作技巧，全然屬於理性思維，忽略感性同理。生命故事因人殊異而更顯複雜，他人所承受之困苦磨難非親身經歷者著實難以想像，若能藉由國文課程閱讀時聆聽故事，進而自我省察，擺脫黑暗心靈桎梏，便能發揮文學實用價值。心理諮商中「敘事治療」（*narrative therapy*），又被稱為「故事治療」，由White與Epston發展而來，源自對於語言力的洞察，有別傳統分析與診療之法，傾向讓個案敘說己身遭遇，藉此自我覺察，重新思索生命真諦（White & Epston, 2001/2018）。

治療核心技巧在於「提問」與「對話」，就此反思技專國文教學應扣合受測者生命歷程，未來身為護理師必須面對生死無常、生命交關，是救護生命的中堅分子，然自身遭遇挫折、困頓時應如何安適己身，也是不容忽視的重要課題。筆者秉持此一理念，認為五專國文課程不能僅

做到知識傳授，更不是文意解析，而是讓受測者聆聽撰寫者的心靈故事，重視授課間討論、對話、啟發、實踐、反思之必要，透過書寫重新發掘個人生命意義，並為尋求情感歸屬與心靈出口，提升看待問題之層次，心靈安頓之能力，秉持深耕閱讀反思、自我覺察、同理他人進而推擴至社會關懷之正向影響（如圖3所示）。

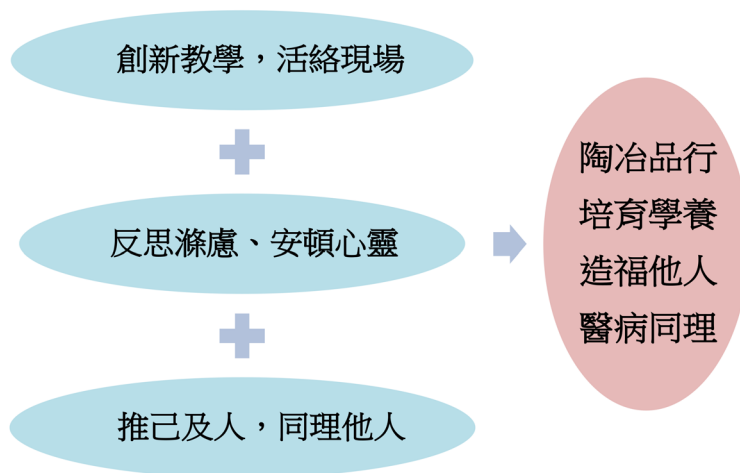


圖3 課程思考所涵蓋之關懷目標

### 參、課程內容與教學設計

失落與哀傷難以避免，刻意壓抑、忽視恐成憂鬱源頭，唯有正視方能尋得療癒之道。青春時期充滿熱情卻也容易躁動不安，或因同儕眼光而感到壓力，無法安頓個人內心，抑鬱無法紓解，嚴重者甚至導致反社會人格及暴力行為。筆者認為引導力量應積極正面，帶領受測者沉澱後成長心智，古今文學作品正是良好素材，長久無法發揮最佳效益，著實令人感嘆！筆者擔任導師，深知受測者心靈多有困惑迷惘，人文藝術範疇亦長期受限於教學模式，而無法呈顯安頓心靈、寬慰生命之效，實乃斫殺核心價值。早在數年前，臺灣學界已著手探索以「生命教育」為核心之文學教學模式，期許能貼近心靈探索、情感自覺、生命關懷等人生重要課題。五專國文教學尚未能深思於此，故授課模式規劃如圖4所示。

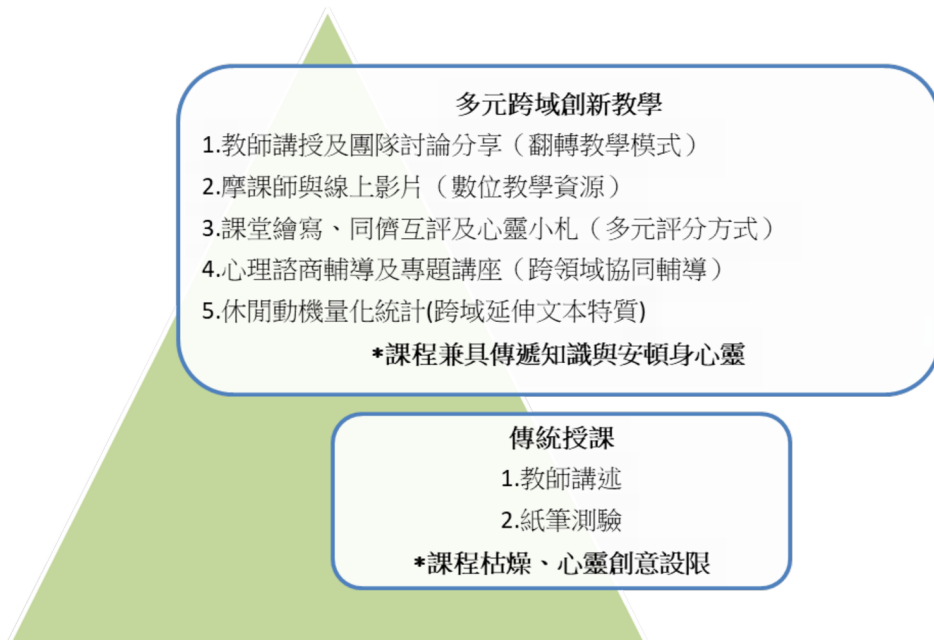


圖4 創新教學與傳統授課比較

本校秉持培育護理技能、老年照養及專業美容人才為目標，積極推行化育「全人」概念，結合生命特質、社會環境與品德教育，以健康應用科學培養術德兼修之人才、造就社會中堅分子為教育宗旨，長期深獲肯定。然囿於技專受測者較著重於專業技術訓練及學科能力養成，面臨實習與課業兩大挑戰，常無法安適心靈，特此提出四大跨域教學主軸如下：

### 一、以傳統文本和生命對話為學習鷹架

筆者跨域取用敘事治療之核心技巧，重視課堂「提問」與「對話」，可為傳統教學注入活水。聆聽故事、提筆書寫不僅可激發共鳴，更是一段與自我對話、察知個人心靈世界之探索，藉此自我觀照及沉澱安適，進而感知生命靈動，同理共感他人遭遇，並汲取力量以自我療癒傷痕；再以行旅文本促進休閒動機，引領受測者感知生命具有無限可能。



## 二、以創新內容和翻轉教室為教學模式

以改善受測者對國文課程參與程度為首要考量，並回應社會「學用合一」之期待，既有教材也能透過創新模式得以活化，進而切合生命，因應職場所需。不僅創新教材、教案，更改變傳統教學方式，以受測者為核心，評量方式包含PBL學習單、線上影音、心靈繪寫等，更實際帶領受測者走訪探查，感受行旅意義。

## 三、以數位工具和多元評分使課堂活絡

反思教學現場所遭遇之瓶頸，重視師生即時互動，結合團隊討論、心靈繪寫，並配合數位教學反饋工具，如Moodle、Zuvio，或Kahoot等便捷工具，活絡課堂氛圍。本課程於授課時特意另闢蹊徑，帶入多元活動、轉變評分方式，期間受測者可至教室外草坪區自由討論，分工合作，或擔任主持引領同學討論，正、反方辯論會亦可兼顧受測者口語表達與總結要點及突破慣性思維之能力。

## 四、以跨域思維和素養導向來開拓面向

因秉持創新教學模式及活絡師生互動為要點，認為五專國文課程不能僅是知識傳授，更不是文意解析，而是受測者聆聽撰寫者的心靈故事，並重視授課間討論、對話、啟發、實踐、反思之必要。教學主軸轉以文本閱讀後，引領受測者觀照個人心靈，思辨人我關係，覺知生命向度。嘗試跨域心理學門敘事治療，結合心理諮商業師協同，改變課程設計（詳見圖5），將傳統授課導向受測者心靈，強化文學療癒之力，開拓生命向度。

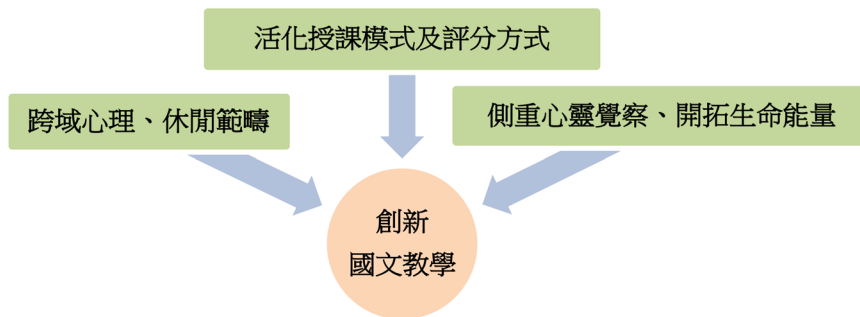


圖5 創新教學模式

課程內容採多元跨域融入國語文教學之方案設計為創新要點，敘事治療認為當事人才是生命建構主體，因此在設計敘事治療融入國語文教學時，重點不在於「教會」受測者什麼，而是透過文本的閱讀、心理師引導下，結合經驗激發共鳴，能於面對困境多元思索或認知自我。援引心理及休閒要義及相關活動為輔，並於鼓勵閱讀書寫及提升素質之餘，重視心靈觀照，進而休閒促進，教學內容架構如圖6所示。

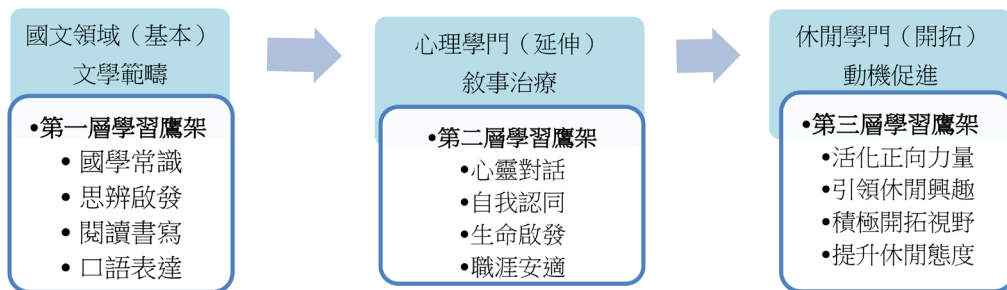


圖6 教學內容架構層次

青年受測者長期與手機為伍，對休閒認知有限，或升學至上，因而忽略於其身心重要發展階段，因此如何建立身心健康、技能學習、壓力紓解、社會關懷具有正向影響。並因應限定文本特側重兩大主題活動：

## (一) 懷才不遇、孤獨失落及貶謫傷志類

主流價值觀是否可作為評斷價值的唯一標準？以文本引導受測者反思主流文化影響，呼應黃錦敦（2014）提出重寫對話則是透過問句，將眼光從「問題」轉移到「我想活出的樣貌」，使個人能看見在問題背後其偏好的自我。以文本為引言，師生團討思辨主流價值觀之影響，體察自我存在意義。活動內容詳見表1。

表1

### 反思主流文化活動

活動目標	敘事治療 活動內容	媒材	
1. 透過文本閱讀，引導受測者思考人生所遭遇評價或歧視，及其內心感受與處境。	解構主流故事	1. 以六人一組，每組依據該時空背景，就性別、年齡、特質、職業等面向，延討論生命中可能遭遇哪些評價或歧視，而可能心情為何？	學習單、原子筆
2. 引導受測者反思，其成長過程中主流價值觀的哪些評價標準，使其也感到壓迫或否定，而帶來哪些影響。	問題外化	2. 邀請受測者從種族、性別、年齡、特質等面向，寫下自己成長過程中曾受過的評價、期待或指責，其最在意或最受傷的是哪部分？ 3. 邀請受測者以「這些評價像什麼？」為題作畫，畫出此評價的象徵與特性，以及如何影響自己，像是以黏膠作為評價象徵，平時用途等。 4. 邀請受測者回到小組中，輪流分享此評價的象徵為何？ 5. 邀請其他組員以小記者的角色，參考學習單內容，訪問此象徵與分享者的互動方式，像是「它是怎麼侵入你的生活領域？」、「如果一直允許它跟著你，它是不是帶給你什麼好處？」等問句。	學習單、原子筆、粉蠟筆、圖畫紙

## (二) 心靈依歸、行旅回憶及開拓視野類

黃素菲（2018）認為自我經由「傾訴」達到「敘說」，得以「展現」出其原本的面貌，才算是完整的療癒。敘事治療之目標，從未是「解決問題」，而是帶著當事人一起探究困境背後，其內在渴望與偏好，由當事人決定其與困境互動的關係，並賦予嶄新意義或眼光，找到與主流價值觀共處的新姿態，活動方式詳見表2。

表2

### 經驗再造活動

活動目標	敘事治療	活動內容	所需媒材
透過文本閱讀，引導受測者如何在困境中，嘗試改寫困境中無力、無望的舊故事，將意義感帶入生活，而找回生命主權。	獨特經驗的再體驗	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在領導者帶領幻遊後，邀請受測者思考並畫下無任何限制之下，自己理想生活模樣為何。</li> <li>2. 邀請受測者以六人一組輪流分享。</li> </ol>	蠟筆、圖畫紙
	重組會員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 延續上個活動，邀請成員扮演未來已達成目標的自己，寫一封信給現在的自己，想跟現在自己分享的心情或建議。</li> <li>2. 邀請成員於六人一組的小組中分享其未來自己寫給現在自己的信，收到信後內心的感受與想法。</li> </ol>	信紙、信封、原子筆
配合文本：蘇軾〈赤壁賦〉、袁宏道〈晚遊六橋待月記〉、柳宗元〈始得西山宴遊記〉			

## 肆、教學實踐歷程

本課程教學模式除了打破傳統局限外，並積極跨領域結合心理學門敘事治療觀點，採用觀察法與行動研究法，並兼容問卷調查法，由實務工作者針對教學場域的特定問題進行研究，並結合學者專家之力，擬定教學策略，來解決教學現場實際所遭遇的問題。筆者認為改善教學實務

與創新教學策略才是核心，應就實際授課過程中具有不斷反省、覺察、修正、改善固有及潛藏問題之意識，方具有從事教學革新的能力。吳明隆（2001）提出行動研究是一種自我批判、反省的活動，是由實務工作者於其所在實際工作的情境中，解決所遭遇之實務工作問題的一種研究歷程。李祖壽（1979）認為行動研究是現代教育研究方法之一，也是任何領域謀求革新的方法之一。它也是一種團體法，注意團體歷程、團體活動；不過，特別重視行動，尤其注重實際工作人員一面行動，一面研究；從行動中尋找問題，發現問題，更從行動中解決問題，證驗真理，謀求進步。筆者秉持行動研究精神，企圖改變傳統國文授課思維，教學及研究軌跡可歸納為幾大階段：首先、因應傳統國文教學流於枯燥與局限，就長年授課經驗深思問題產生之因；第二、細膩分析教學場域可見之現象，並廓清糾結處，整編脈絡，從而對問題癥結有較為清晰的認識；第三、就問題導向擬訂因應計畫，在計畫中要說明研究目標、研究人員的任務分配和研究資料的收集方法等問題；第四，依照進行步驟收集相關資料，採用直接觀察、發放問卷、調查及測驗等方式，能夠有系統地收集所需資料；第五，計畫構思完成後，施行過程中不斷修正，憑藉實際情境中提供之事實資料，修正原模式缺失。教學及研究架構圖詳如圖7所示。

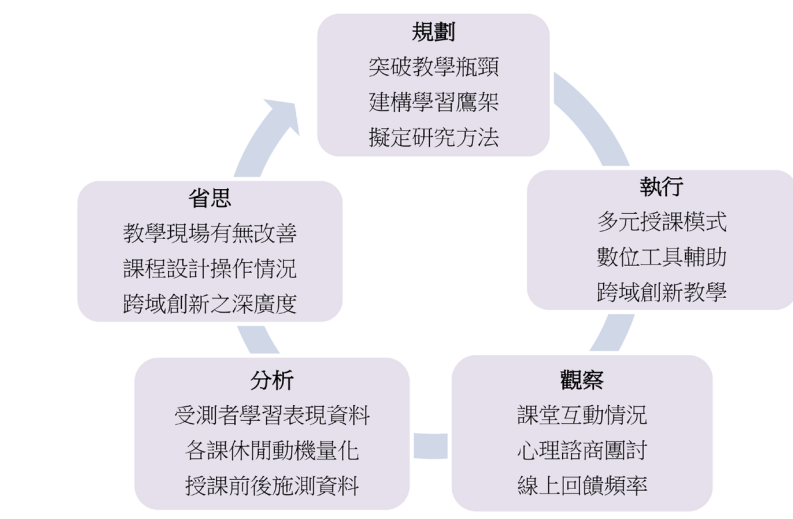


圖7 教學及研究架構圖

## 一、研究範圍

以本校妝品科二年級修習國文課程者為研究對象，本研究著重以合作式行動研究技專受測者對於蘇軾〈赤壁賦〉之教學創新是否受到啟發，並結合心理學門安適受測者心靈，再進一層次以休閒領域積極開拓生命向度。本研究採教學跨域，以質性資料及教師觀察，透過線上學習單，回應「說明你對休閒觸發生命思維的看法，東坡以水和月為喻，你認同嗎？請說明原因並請舉一個例子來說明變與不變的道理」，讀古人文章，也可訴說自己的故事，重新審視自我，安頓心靈，教師亦可藉此評估、修正教學研究過程。行旅書札則為隨堂繪寫、期末個人行旅反思小札，聚焦受測者對個人心靈之觀照，可具體察知受測者整學期心靈受啟發之情況，作為教學實踐反思。另外，結合線上數位工具影音檔案，及心理師講座及量化問卷，除可分析文本是否能由授課者傳達要義，掌握受測者各方面能力之提升外，亦能展現多元跨域心理、休閒學門對國文課程活化與受測者心靈安頓、成長所具有之影響情況。

## 二、研究工具

筆者經實際授課，結合素養導向問題引導教學，尋求跨域協同教學後讓受測者自我探索書寫，或透過數位網路平台討論情況為質性資料，再以多元評量分析多元教學策略是否對五專受測者掌握行旅文學要義及安頓個人心靈有所助益。為求更精準掌握受測者所思所感，將請受測者填寫自編之「期末文字回饋單」，以期更多元探討創新跨域教學及對身心靈安頓之接受程度、對國文科學習心態是否改善，以及更具體之建議事項，與期初施測相對照分析歸納，以作為修正教學之依據。此外，本研究認為所選文章雖屬行旅類文本，卻有不同要旨，若能細膩掌握各課行旅類文本是否能更確切傳達文本要義，改變受測者休閒動機，進而關注是否提升，也是從跨心理學的心靈安頓進一層次延伸至積極促進休閒動機，應是更有意義的教學實踐研究。

本研究以吳明蒼（2006）以及Beard和Ragheb（1983）之休閒動機簡式量表為基礎，筆者編製之休閒動機量表為測量工具，包含智力、社

會、勝任精通、刺激逃避等四個構面（智力為個人基於智力上的動機，從事與實質有關的心智活動，如學習、探索、發現、創造、想像；社會為個人基於社會的理由從事休閒活動，這個層面包含兩種基本需求，首先是交友與建立人際關係的需求，其次是獲得他人的尊敬；勝任精通為個人為了成就、精通、挑戰與競爭的目的，而從事休閒活動，通常是體能為主的活動；刺激逃避是為使個人逃避或遠離過度刺激的生活狀態，有些人需要逃避社會接觸，尋求獨處或平靜的狀態，其他人則是為了休息與自我放鬆），共有26個測量題項，用以測量受測者從事休閒之原因。此量表並採用Likert五點式計分方式（從1代表非常不同意，到5代表非常同意），得分越高代表從事休閒活動之動機程度越高，後經探索性因素分析及驗證性因素分析，其效度得到驗證，信度分析之結果得全量表與各構面之Cronbach  $\alpha$  係數，在全量表為 .944、智力為 .905、社會為 .840、勝任精通為 .855、刺激逃避為 .863，均大於 .80，故本量表信度優良。此外，問卷回收資料用以進行信度分析、敘述統計分析、以及重複量數  $t$  檢定。

### 三、研究成果

就國文領域實際文字回饋，回收共計50份，有49位表示能知曉課內文意及延伸哲理思維。其中有感水、月形體及其美感者最多，如「我覺得用月亮跟流水來比喻非常好，水流有湍急的、緩慢的、平穩的，也有很多種型態，固體、液體，氣體等等，用月亮陰時圓缺來表達也非常合適」、「可以投入大自然懷抱之中，盡情感受高山、流水、月色之美」兩例；另可見闡述哲理之言，如「雖然水和月會一直變化，但本體永遠都是不變的，我覺得該把握當下、珍惜現在眼前的一切，好好享受生活才是」、「說明『變化』並不一定讓人難過，讓人難過的是流逝。擔心年華老去是因為曾經年輕，我們懼怕流逝，其實是懼怕失去曾擁有過的一切」、「我覺得休閒中觀察身旁的美與萬物之靈，值得深思於此，植物動物皆有生命，沒有貴賤之分，都是世間生命體，一代傳著一代，生生不息」，足見已興發把握當下，體察生命存在意義之思；而除水、月為喻外，另舉一例說明者，如「曇花綻放時間很短，會讓我想到臺上一

分鐘，臺下十年功這句話，必須先努力很久，為了要在那幾分鐘表現出你之前所努力的成果」、「海是廣大無邊際的，讓人有能無限想像的空間，也因為海不是總風平浪靜，而延伸出人生有時也是波濤洶湧的感覺」，透過〈赤壁賦〉觸發受測者思索作者以具體說明抽象哲思是否適當，乃屬課內範疇；就文字分享，亦可延伸自主思維，顯見受測者可感知哲理，開啟心靈思辨。

心理師講座引導以反思人我關係為主，部分受測者能連結到柳宗元及范仲淹之作，在逆境中不以物傷性，進而肯定自我價值與存在意義；第二部分透過文本閱讀，引導受測者如何在困境中，嘗試改寫曾經無力、無望的舊故事，將意義感帶入生活，而找回生命主權。由課後回饋表單可知，心理師帶領受測者解構主流所形成之壓力，重新找尋並掌握生命主導權，讓受測者學習有意識地集中於當下感受，打破身心慣性，提升自我覺察能力，可幫助日後心靈困頓時安適己身的方法之一，具有正向意義。

本研究於休閒動機問卷回收資料之統計分析，以Cronbach  $\alpha$  係數檢驗所使用量表之信度，得到全量表及其各構面前測之Cronbach  $\alpha$  係數，於全量表為 .904，大於 .7之水準，在智力為 .868、社會為 .843、勝任精通為 .860、刺激逃避為 .868，均大於 .6之水準；而後測之Cronbach  $\alpha$  係數，於全量表為 .925，大於 .7之水準，在智力為 .859、社會為 .876、勝任精通為 .902、刺激逃避為 .857，均大於 .6之水準，表示此量表適用於本研究。

如表3所示，於休閒動機各構面之配對組中，智力前測的平均數為30.70，標準差為4.176，智力後測的平均數為32.54，標準差為4.443；社會前測的平均數為22.46，標準差為4.500，智力後測的平均數為23.16，標準差為4.811；勝任精通前測的平均數為20.06，標準差為4.590，勝任精通後測的平均數為20.94，標準差為4.359；刺激逃避前測的平均數為24.10，標準差為4.492，刺激逃避後測的平均數為25.82，標準差為4.829；於休閒動機配對組，其前測的平均數為97.32，標準差為11.509，刺激逃避後測的平均數為102.46，標準差為14.226。由上開各配對組平均數可知，後測之平均數都高於前測，表示受測者在修習該文本後之不論是在整體休閒動機抑或其各構面之程度，均高於修習之前。



表3

**休閒動機及其各構面配對敘述統計分析**

配對變項	平均數	標準差	平均數的標準誤
前測智力	30.70	4.176	.591
後測智力	32.54	4.443	.628
前測社會	22.46	4.500	.636
後測社會	23.16	4.811	.680
前測勝任精通	20.06	4.590	.649
後測勝任精通	20.94	4.359	.616
前測刺激逃避	24.10	4.492	.635
後測刺激逃避	25.82	4.829	.683
前測休閒動機	97.32	11.509	1.628
後測休閒動機	102.46	14.226	2.012

註：N = 50

根據表4，在於休閒動機各構面之配對組中，智力前測與後測之標準差為5.550， $t$  值為-2.089，顯著性  $p$  值為 .042，已達 .05的顯著水準，表示受測者在修習該文本前後的智力休閒動機，存在顯著差異，即受測者在該文本修習前後的智力休閒動機程度，有明顯不同，修習後之智力休閒動機程度有顯著提升；社會前測與後測之標準差為5.459， $t$  值為-.648，顯著性  $p$  值為 .520，未達 .05的顯著水準，表示受測者在修習該文本前後的社會休閒動機，未存在顯著差異，即受測者在該文本修習前後的社會休閒動機程度，無明顯不同；勝任精通前測與後測之標準差為5.984， $t$  值為-1.442，顯著性  $p$  值為 .156，未達 .05的顯著水準，表示受測者在修習該文本前後的勝任精通休閒動機，未存在顯著差異，即受測者在該文本修習前後的勝任精通休閒動機程度，無明顯不同；刺激逃避前測與後測之標準差為 .6545， $t$  值為-2.031，顯著性  $p$  值為 .048，已達 .05的顯著水準，表示受測者在修習該文本前後的刺激逃避休閒動機，存在顯著差異，即受測者在該文本修習前後的刺激逃避休閒動機程度，有明顯不同，修習後之刺激逃避休閒動機程度有顯著提升；整體休閒動機前測與後測之標準差為16.723， $t$  值為-2.216，顯著性  $p$  值為

.031，已達 .05的顯著水準，表示受測者在修習該文本前後的整體休閒動機，存在顯著差異，即受測者在該文本修習前後的整體休閒動機程度，有明顯不同，修習後之整體休閒動機程度有顯著提升。

表4

休閒動機重複量數 *t* 檢定分析

配對組	成對變項差異					
	平均數的		差異的 95%		<i>t</i>	顯著性 (雙尾)
	標準差	標準誤	信賴區間			
			下界	下界		
前測智力	5.550	.785	-3.217	-.063		
後測智力						
前測社會	5.459	.772	-2.052	1.052	-.648	.520
後測社會						
前測勝任精通	5.984	.846	-2.921	.481	-1.442	.156
後測勝任精通						
前測刺激逃避	6.545	.926	-3.740	-.020	-2.031*	.048
後測刺激逃避						
前測整體休閒動機	16.723	2.365	-9.993	-.487	-2.216*	.031
後測整體休閒動機						

註：N = 50，自由度 = 49，\*  $p < .05$

## 伍、反思與建議

### 一、反思

教學不應僅是紙上談兵，更應將文本所涉思考延伸落實於受測者現實生活中，不斷於教學創新、檢討修正後，賦予國文教學更多元之價值，因此，本研究之教學場域不局限於課堂，團隊討論時將開放教室，活絡氛圍，並實際帶領受測者走訪鄰近景點（上、下學期各擇一），如

「吳園」、「臺灣文學館」、「美術館」、「奇美博物館」等。本研究採用內容分析、教學現場觀察、課後省思以及問卷調查等方式，蒐集多樣化行動研究資料以作為分析，而學習概況調查可瞭解並比較受測者正式授課前後之學習概況，以及對傳統、創新教學法之接受程度。受測者於前測與後測整體休閒動機程度上呈現顯著差異，且後測整體休閒動機程度高於前者，Beard和Ragheb（1983）認為休閒動機乃為引起或導引個人從事休閒行為之原因，即引發、導引、維持休閒行為之動力來源，可知受測者在修習該文本過程中觸發整體休閒動機，故使整體休閒動機朝正向發展。此外，在各構面之配對統計分析中，受測者之智力休閒動機呈現顯著差異。〈赤壁賦〉中洞簫客因個人生命遭遇興起悲懷，並舉曹操等豪傑終究於歷史中退場，情緒頓時由樂轉悲。蘇軾以眼前水與月為喻，闡述哲理，此文本可引領受測者學習周遭事物，發現新事物，微觀中見奧妙。古希臘哲學家亞里士多德言：「大自然的每一個領域都是美妙絕倫的」，藉此開啟探知慾望，進而滿足好奇心，觀物省思後自我認知。文本中蘇軾以水月為喻，因此智力構面除了展現受測者能知曉莊子哲思外，再由筆者設計課堂活動「觀物有感」進一步深化。詠物乃古典文學敘寫要義，應有新闡發，如傳統雁意象，結合今日社會經濟環境與職場特質，激發受測者能夠團隊合作、輪流領導、激勵同伴和互相扶持等人格特質，有助於思辨與職涯心態調整，提升自我心靈及安頓。透過傳統詠物遣懷思維，帶領受測者自主延伸學習至社會經濟學思維，如「螃蟹效應」、「烏鴉定律」、「野鴨效應」、「刺蝟法則」要義，以及團隊分享，並藉由上述課堂活動拓展自己學識，開拓新思維，使自己富創造力與想像力。

其次，受測者之刺激逃避休閒動機亦呈現顯著差異之情形，而文本中蘇軾與洞簫客夜遊赤壁，良辰美景下飲酒賦詩，身心暢快。「清風徐來，水波不興」、「縱一葦之所如，凌萬頃之茫然」、「浩浩乎如馮虛御風，而不知其所止；飄飄忽如遺世獨立，羽化而登仙」，飲酒樂甚與扣弦而歌，聆聽洞簫聲中體會「江上之清風，與山間之明月，耳得之而為聲，目遇之而成色」，顯然作者已超然物外，與大自然融合，身心靈舒適狀態下，與匆促及詭譎多變之官場中抽離，得到精神上知足常樂、隨遇而安，突破生命與形體拘限，以豁達之心面對人世。蘇軾經歷烏臺

詩案與政治鬥爭，一生輾轉飄零，陸續被貶黃州、惠州、儋州，難免傷志抑鬱，卻能從遊賞歷史陳跡中，細膩關照生命，尤其遭貶黃州期間尚有〈臨江仙·夜歸臨皋〉、〈定風波〉以及〈念奴嬌·赤壁懷古〉等，均是寫景、抒情、敘事、論理兼融為一，教師講授及受測者研讀此文絕不可僅停留於遣詞用字及書寫筆法說解，而應體會情思變化及安適之道。

## 二、建議

本研究採「合作行動研究」(collaborative action research)，聘請心理學諮商師擔任業師，積極改善傳統國文課程瓶頸，使技專受測者修習後可「學用合一」，用於安頓己身及同理他人，為日後職場關係奠下良好基石。本研究之建議如下。

關於蘇軾〈赤壁賦〉創新教學模式授課前、後之行動研究，應重視質性資料文字回饋，藉此可知文本要義能充分被掌握，並引發多元哲理思辨；配合回收問卷資料分析，可見智力面較能於教學過程中被受測者感知，尤其前者與從事實質有關的心智活動，如學習、探索、發現、創造、想像，進而引領受測者願意學習周遭事物、滿足好奇心、開拓新思維、自我認知、拓展自己學識、發現新事物、使自己富創造性、運用自己想像力等，最為顯見。本研究建議應強化文本及作者生命情境可提升生命安頓與休閒促進為要點，重視心靈正向發展；授課者應跳脫國文教學窠臼，探究文本特質後結合生命教育，積極嘗試多元互動等創新教學模式，可有助於提升整體教學成效。

刺激逃避休閒動機乃是使個人逃避或遠離過度刺激之生活狀態，受測者於授課前、後測呈現顯著差異之情形，表示希望逃避社會接觸，尋求獨處或平靜的狀態，或為了休息與自我放鬆，乃是在學業與技術學習雙重壓力下之直接反應，建議可觀照其心靈狀態，或再輔以文字回饋以瞭解受測者所思所感，激發更正向之心靈安頓與休閒認知。

休閒動機為引起或導引個人從事休閒行為之原因，為休閒經驗中不可或缺的一部分，亦即，休閒動機為引發、導引，維持休閒行為之動力來源。從本研究結果可知受測者修習本課程後，整體休閒動機確實有所提升，故國文教學模式應積極跨域並結合多元互動，並跳脫傳統思維，

人文課程本應延伸文本及作者生命情調，結合授課模式及內容，以及線上文字回饋與發現美攝影分享活動分析，可見促進休閒動機，於課程具有實質意義，不僅可多創發教案與文本特色兼容，亦可活絡課堂氣氛及同儕互動。

## 參考文獻

- 吳明隆（2001）。**教育行動研究導論——理論與實務**。五南。
- 吳明蒼（2006）。大受測者休閒動機模式之建構與驗證。**美和技術學院學報**，**25**(1)，69-94。
- 李祖壽（1979）。**教育視導與教育輔導**。黎明。
- 周志建（2012）。**故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫**。心靈工坊。
- 孫效智（2013）。大受測者命教育的理念與策略。**生命教育研究**，**5**(2)，1-37。
- 張新仁、符碧真、崔夢萍、黃淑苓（2019）。再論教學實踐研究論文之撰寫重點。**教學實踐與創新**，**2**(1)，1-16。
- 黃素菲（2018）。**敘事治療的精神與實踐**。心靈工坊。
- 黃錦敦（2014）。**生命，才是最值得去的地方：敘事治療與旅行的相遇**。張老師文化。
- White, M., & Epston, D. (2018)。**故事·知識·權力：敘事治療的力量**（廖世德譯）。心靈工坊。（原著出版年：2001）
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, *15*(3), 219-228.

# Action Research on On-Site Teaching with Gradual Integration of “Narrative Therapy and Leisure Promotion” into Su Shi’s “A Visit to the Red Cliff”

Shu-Hui Hus\* Ming-Tsang Wu\*\*

## Abstract

This study aims to reframe the traditional framework of Chinese teaching by building a three-layer scaffold with interdisciplinary teaching and explore the associated effects of compatible psychology and leisure. Using Su Shi’s “A Visit to the Red Cliff” as an example, interdisciplinary teaching and multi-assessment are adopted in classroom teaching. Instructor observations were combined with problem-based learning worksheets, group discussions, and end-of-term feedback as qualitative data. Leisure motivation is bound by interdisciplinary teaching that instructs students on self-reflection and the precipitation of comfort. Results showed that students understood the philosophical thinking of the teaching text and performed critical thinking, as observed from their feedback. Practitioners’ spiritual seminars, drawing, and writing activities confirmed hesitant spirituality. In addition, the students showed significant differences in intelligence, stimulus avoidance, and overall leisure motivation after the lecture than before the lecture, and the degree relatively improved.

**Keywords:** leisure motivation, narrative therapy, creative teaching, interdisciplinary



---

DOI : 10.6870/JTPRHE.202406\_8(1).0001

Received: October 30, 2022; Modified: May 8, 2023; Accepted: June 12, 2023

\* Shu-Hui Hus, Associate Professor, General Education Center, National Tainan Junior College of Nursing, E-mail: k1695108@hotmail.com

\*\* Ming-Tsang Wu, Associate Professor, General Education Center, National Tainan Junior College of Nursing