

人社院舉辦「2013 高中生夏日樂學書院反思寫作營」廣獲好評

本校人文暨社會科學院反思寫作中心於 7 月 1 日至 5 日舉辦為期一週的「2013 高中生夏日樂學書院反思寫作營」，來自全國各地計有 28 名高中學生參加，活動相當圓滿並廣受好評。



青春期是發展自我覺察、自我反思能力的關鍵階段。目前的高中教育在升學考試的主導下，以知識的灌輸為主，高中學生學習缺乏主動性。若能及時在高中階段置入提升自我覺察、自我反思能力的訓練，啟動學生自主學習的習慣，引發自得其樂的樂學態度，並培養面對未來、自我學習、自我發展的能力，是本次寫作營主要的宗旨。



本次課程有振興復建醫學中心動態功能研究室顧問、文化大學體育系退休教授陳玉秀老師指導「身體覺察練習」課程，協助學生將長期錯誤使用身體而造成的身心歪斜狀態，透過「內觀、整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端」的動作練習，還原身體的正常使用；而「大腦功能提升之道——從心流經驗到雅樂舞」講座課程，由台大心理學系連韻文副教授主講，藉由認識大腦訊息處理的功能，來了解如何提升放鬆的專注力。【圖：陳玉秀老師帶領學生體驗中心軸（左圖）及將正確的動作使用於平日的行住坐卧（右圖）】



有趣的「書寫與反思與感官寫作」課程，則是練習透過文學來表達身體經驗的記憶、回顧與整合；學習成果的呈現，是將反思日誌書以毛筆謄寫在學生親手縫製的線裝書上。

線裝書的製作由書畫修復與裱褙專家吳挺璋老師指導，吳老師並解說傳統紙質的特殊性和紙質裝裱、修復的相關知識，讓學

生體會東方藝術沉靜、永續的特質。【左圖：毛筆謄寫感官作文於傳統棉紙上】

【下圖：黃士懿教務長於成果展當日致辭（左圖），各組學員為師長導覽介紹同學製作的學習回顧海報及手工書】



本活動並搭配兩個注意力電腦測驗，和 4 個有關身心特質的問卷調查，於活動前後施測。活動結束後，將持續追蹤自願長期操作反思寫作的同學。所得之資料將整理成課程研發評估報告，希冀能幫助相關課程的改善與推廣，讓更多的高中生受益與成長。（文/人文暨社會科學院）