



如沐春風

「認識／面對」自己

：大一國文的期末禮物

● 王淑蕙*

好幾個學年以來，從上學期很吵鬧的課堂開始，學習從講臺上的高度，去感受講臺下學生們的純真，那樣無憂無慮的，開心的笑著、說著、鬧著……，在逐漸感受的過程中我也日復一日的喜歡上這些孩子。從上個學期的陌生到下學期的熟悉，每到下學期期中考之後，師生間彼此也能感受到即將到來的離別，於是下學期的期末考範圍，就成了我送給學生們的禮物。這個學期，我送給他們的禮物是一個特別的作業，這個作業是配合大一下期末考範圍〈晚明小品文選——寄夏道甫〉、〈超然臺記〉、〈定風波〉、〈通蔽〉此一一系列的課題。

大一上學期期中考後，考差的同學總有一百個理由可以原諒自己，並且繼續過著盡情揮灑流金歲月的生活態度，這時老師也只能口頭提醒。但大一下的期中考後，若仍然滿江紅的，身為老師就有充分的理由，可以提醒同學們正視自己：「考上大學以來的生活態度」。從小到大的努力與心血，難道就是為了到大學過著日夜顛倒的生活嗎？夜衝、夜唱、夜遊的生活，日復一日，心情與心靈卻逐漸乾涸，學生們心知肚明，往往在大時代的洪流下，無能為力。因此，大一下的期中考過後是最好的時機。

我往往是在期中考後第一節檢討考卷，第二節開始上〈晚明小品文選——寄夏道甫〉：

山中清寂，晝著夾衣，夜蓋棉被。樹較前益深，泉更響。小菴收拾已完，明窗

* 王淑蕙，南台科技大學通識教育中心人文藝術組講師，國立成功大學中文系博士班進修中。



淨几，掃地，焚香，讀書，差有李禿當日風味。

大約課文的第一段，開始跟學生們分享「群／我」的概念，蔣勳擔任東海美術系主任時，經常要求學生的寒、暑假作業為「一段時日的離群索居」，並且寫下一封信寄給他。一個人清醒時，往往能明白自己的現在、未來，大一的同學們，在夜衝、夜唱、夜遊的熱鬧生活中，往往逐漸迷失自我，一個人如果經常因為孤寂而喜歡熱鬧的群體，那麼從熱鬧的群體過後，往往更加的孤寂甚至荒蕪。「問心」的層次有很多，我的課程只在於最基本的：如何省察自己？如何面對自己？當生活被手機、吃喝、玩樂、電腦充塞時，自己在那裏？

我為他們舉一個實例，兩個大一學生一同入學，條件相當，大一時A君為情所困，B君經常興致勃勃的探索不同的課程領域，大四時正巧又遇到他們，結果感性的A君仍為情所困，有計畫的B君已經考上國際交換的海外菁英班，本來條件相當的兩人，因「心念／態度」的不同，在這四年中漸行漸遠，而有截然不同的未來發展。通常這個例子會引起部分學生睜大眼睛看著老師，因為我完全說中了他們「作夢」的心情。於是我告訴他們，古人偶而離群索居，是為了尋找自己、省察自己、面對自己，同學們在學期中不能離群索居，但可以在技術上讓自己過上簡單的生活，例如：不喝飲料、早睡早起（10點就寢，5點起床）、不碰電腦、少用手机……這樣有什麼好處呢？不喝飲料可以省錢健身；早睡早起可以讓頭腦清醒，好好用功；不碰電腦可以省下很多的時間；少用手机可以省錢，少講他人八卦……。

這個作業一說出來，有1/3的人很有興趣，有1/3的人覺得困難，有1/3的人根本心不在焉，因為他們一向是在考試時才會清醒。我讓他們考慮一下要挑戰的項目，一週時間思考，下週上課準備進行。許多同學同時挑戰許多項目，但也有挑戰單項的，例如「不碰電腦」，因此以手寫交作業，也有同學因為選修「生命意義與終極關懷」的通識課程，於是決定要挑戰一週素食。畢竟每個人的「能耐」與「心境」不同，因此身為老師給他們自己選擇的權利，畢竟這份作業的用意在於「克制」自己對多媒體、化學飲料等的習性，讓更多的空間、時間尋找自己、省察自己、面對自己，尤其期望學生們經過這個作業，能意識到這是一生的課題，而不僅只是一次的作業成績。



作業開始實施，一週之後我再次回到講臺上，看到鋁箔包、保特瓶的飲料減少了，更多的是自備的水壺，不禁讓我驚呼了起來，少喝飲料的活動推行順利，主因在於作業開始實施的隔週爆發「塑化劑事件」，我不時的 PO 些「塑化劑新聞」上教學網頁，每一班都有十餘人持續關注此事件，同學們平均一週可以省下 200 元左右，一個月省下來的錢更是可觀。也有同學挑戰早睡早起加上跑 5 圈操場，作業結束後還持續進行，期末前很高興的告訴我：「老師！我重生了！」看她神采奕奕的輕盈身影，我也很開心。

〈超然臺記〉、〈定風波〉在於「心念」的「超然」，有才氣的人未必一生如意，更何況我們這類「凡人」，因此在「□+人=囚」的公式下，以及「仙／俗」境界高低的比喻下，「□」代表一切會「吸引」身心的「物質、精神」的人、事、物。前述「尋找自己、省察自己、面對自己」的作業，讓同學們學習：如何超脫由被「囚」住的「□」各種人、事、物，這樣才能達到身心的「自在」與「逍遙」。如果沒有這個作業的歷程，同學們很難體會宋代蘇東坡在生命困境中寫〈超然臺記〉、〈定風波〉的意義。最後的〈通蔽〉首段：

譽乎己則以為喜，毀乎己則以為怒者，心術之公患也。同乎己則以為是，異乎己則以為非者，學術之公患也。

讓同學們去體會「堅持自我」，往往是造成自己與他人情緒障礙的開始。因此大一國文結束前，我送給學生們的禮物就是「認識／面對」自己，這個禮物是由三階段的課程組合，第一階段：過簡單的生活（〈晚明小品文選——寄夏道甫〉），第二階段：超脫身心的各種慾望（〈超然臺記〉、〈定風波〉），第三階段：不要以「自我」為中心（〈通蔽〉）。希望對學生們未來的人生有真正的助益，能試著、儘可能的，讓身心過著逍遙自在的生活。

以下為上學期所任教財金一乙、國企一乙學生「『認識／面對』自己」的課程作業：





【大一國文課程作業】「認識／面對」自己（一）

認識自己：挑戰不喝飲料、運動

● 財金一乙 林君 （指導老師 王淑蕙）

我從 5/9(一)開始實施，第一天心中期待這樣的計畫對我會有什麼改變，也想測試自己在期間內是否都能徹底執行，所以我滿懷開心地去買早餐，選了最愛的鮭魚三明治準備結帳，老闆說：「這樣二十元，你要奶茶還是紅茶？」本能性的回答：「紅茶。」看著老闆從冰箱拿出紅茶放入袋子，我才驚覺第一天就要破戒了…，急忙告訴老闆我不要紅茶，老闆居然問：「今天不要喔？」只好不好意思的笑了一下就趕快離開，回想過去我的早餐總是搭配一杯飲料，發現這樣的習慣真的應該改掉，一大早就喝冰品對腸胃實在不好，雖然心裡這樣想，但吃完早餐後卻有種莫名的空虛感…，總覺得口乾舌燥，喝水還有苦苦的味道，儘管如此，依然要牢記目標，午餐和晚餐都安全過關，晚餐休息過後，我到操場快走，快走是很好的運動方式，促進新陳代謝也能讓我早點睡！邊聽音樂邊運動，其實還蠻順利的啦！只是…每隔五分鐘就會看手錶，幸好有音樂陪我度過時間，但實在太久沒運動了，走太大步還會發出「啪啪」的怪聲，身體真的快生鏽了！十點半上床後一覺到天亮，完全沒有翻來覆去的困擾！

第二天難得早起，要「早掃」居然沒有賴床！對我來說真的是可喜可賀，之前總是急急忙忙，連買早餐的時間都沒有，現在我能好好準備，安心吃早餐；中午的天氣很悶熱，我站在 7-11 的飲料櫃前，越想克制就越衝動，我一定要打敗自己的心魔！晚上還是去快走，才第二天就有些疲乏了…，但仍然一夜好眠。

第三天覺得精神越來越好，上課不容易想睡或精神不濟，我更能抓住老師的重點，中午原本想買杯健康的果汁幫助消化，但想到外面的果汁好像都放很多糖，因此打消念頭，這兩天只喝白開水，心理有些癢癢的…，呵呵，晚上實在不想去運動…，腳好累喔！應該讓它休息一晚的，因此選擇在宿舍做些伸展，全身的筋骨都活絡了起來，心情變的好輕鬆、愉快，感覺身體得到累積已久的釋放！儘管住宿舍快一年，我依

然不太習慣，一直有睡眠品質的困擾，室友說我睡覺幾乎都會說夢話，原來是因為淺眠期造成的，但這兩天的早睡加運動使我都安然入睡，不會在夜裡翻來覆去或突然驚醒，真的對我有很大的幫助！

第四天，今天興致勃勃想走路到寶雅買東西，我從八點出門，經過 85 度 C、碳佐麻里和一直想品嚐的鮮芋仙，沿途令我吞口水的食物真不少，路途遙遠，寬大的馬路永無止盡，我也不知道盡頭在哪…，儘管不確定能否達到目的，但強烈的好奇心和固執驅使我前進，想想是憑著一股勁出發的，也應該秉持運動家的精神。走了一個小時，漸漸地步調緩慢，腿都發軟了！不禁懷疑究竟在堅持什麼？經過一小時半，終於，終於到了寶雅，當下雙腿無力到差點坐在地上，想到還要走回宿舍，忍不住對自己吶喊…，做事真的要循序漸進啊！雖然達到運動的目的，但雙腳失去知覺…，回宿舍洗完澡倒頭就睡。

第五天，睡醒之後，昨天的運動量令我胃口大開、活力充沛，所以買了兩份早餐…，哈哈，雖然腳十分痠痛，舉步艱難，但是精神超好的！也可能是想到今天要回家吧！呵呵，因為每次回家總是有大餐享受！讓我覺得超幸福，晚上媽媽買了 50 嵐的波霸鮮奶茶！波霸鮮奶茶！波霸鮮奶茶！我的老天爺…，偏偏選在這個時候，瞬間思緒好混亂，腦中跑出許多跑馬燈，頓時陷入激烈的天人交戰…，惡魔：「喝一杯又怎樣」、「又沒有人知道」、「難得喝那麼一次」，我感覺到天使沒有說話的立場，經過拉扯後，最終還是選擇不喝，但是心情陷入低潮，我真的、真的很愛喝波霸鮮奶茶，而且還是 50 嵐的！只好決定下禮拜好好犒賞自己，哀…，老師請原諒今天沒辦法寫我的感受，五味雜陳實在無法形容，結論是沒有破戒。

第六天，對我來說：「家，是一個很放鬆的地方。」所以回到家總是忍不住大吃大喝，嗯…，只能大吃。深怕自己抵擋不了誘惑，所以使出必殺技：爸爸的茶葉，一開始覺得無糖超級難喝，沒有什麼味道，經過喉嚨還會苦澀，簡直比水還難適應！喝了一天才慢慢習慣無糖的感覺，發現沒有過多的糖掩蓋，反而能品嚐茶的清香，吃完晚餐後，我和媽媽一起到公園運動，分享這禮拜的喜怒哀樂，邊聊邊走讓時間很快的流逝，今天感到比較累，可能話說太多的關係吧，因此十點就早早上床了。

第七天，已經邁入挑戰的最後一天了，感覺今天特別有活力，體力、精神一天比



一天好，爬宿舍樓梯時不容易走不動，少喝飲料後也發現比較不容易口渴，更省了不少錢~儘管有時仍然會想回味一下，但為了挑戰還是忍住了，今天為了慶祝最後一天，好好的運動了一個小時多，即使以後不一定天天運動，我還是會繼續保持早睡的習慣！讓自己的身體健康下去！

這幾天的自我挑戰，感覺身體的器官、細胞都活躍起來，心靈也回歸平靜，走樓梯時不再無力，心情不會起起伏伏，情緒也不浮躁，整個人彷彿煥然一新！清晰的思緒使我更懂得運用時間，提高辦事的效率，本來以為一個禮拜的試驗不會有什麼效果，沒想到體質改變蠻大的，也說明之前不正常的作息對身體影響多大，大家都說運動對身體多好、多好，但沒有確實去做真的感覺不出來，以前很不喜歡流汗帶來的不舒適，現在覺得運動流些汗很好，才有揮灑青春的樣子！呵呵！過去常常喝飲料不愛喝沒味道的水，這個禮拜的堅持讓我慢慢習慣沒味道的水，很奇怪，現在真的不覺得水難喝了！雖然不清楚是體質改變還是味覺習慣，總之，這個禮拜的改變真的好處多多！

後記

到現在我還是繼續保持早睡的生活，有空時運動一下，很想喝飲料時才買去冰微糖飲料，說真的，現在反而覺得飲料不太好喝，市售的綠茶都沒有自己泡的香濃！

轉眼的大學生活已經要升大二了，自己好像沒有特別的成長…，心理有些徬徨，想要做些改變，所以決定身體上軌道後，進一步地充實心靈，上網看看新聞報導，關心全世界發生些什麼事，培養國際觀和危機意識，再去圖書館借些書來增加知識，由於持續的早睡、看書、運動，因此花在電腦上玩樂的時間減少許多，生活突然的有些忙碌和充實，但我覺得這是件好事，至少我知道我做了些什麼，而不是窩在電腦前讓時間流逝！



【大一國文課程作業】「認識／面對」自己（二）

面對自己：習慣早起

● 國企一乙 許君 （指導老師 王淑蕙）

前言

有一次我早上五點起床，然後一個人騎著單車，一直騎到前鋒路，那是考完統測後的我。因為我總算可以悠哉的早起不是為了要去K書中心搶位子，而是可以看見這些阿勃勒。我真的很幸福！從五點到十二點，我擁有這麼多的時間。自從上了大學，就時常睡到中午，這件事讓我自己很困擾，因為明明知道人生就這麼苦短，為何我會願意用睡眠來代替這麼美好的早晨？一個美麗的早晨是一天的開始，三餐當中我最喜歡的也是早餐，所以藉由這項作業，我要再次喚回從前那個熱愛早晨的自我！所以接下來的一個星期我都會最慢在八點半起床，希望也能夠從此習慣這樣的生活：)



（這天空的照片都是我自己拍的喔！我很熱愛白雲在天空的變化）

5/20(五)

今天早上第二堂就有管理學，所以當然早早就起床了！又到了我最愛的週末，對我而言，真正的挑戰從明天才開始，因為明天往往是最容易睡到自然醒的週休！記得第一梯次的勞作教育我掃早上，那也是一個能夠督促自己早起的好方法呢，六、七點就得起床，到學校掃掃地、動一動之後也比較有精神，也因為要早起所以前一晚也會盡量讓自己早睡一些，我想這就是為什麼那時候上課都完全不會想要睡覺的原因吧，精神真的 100 分，同時健康也 100 分囉！

5/21(六)

噹噹噹……我醒了。按掉鬧鐘後，又倒了！不行，真的太想睡了，床好香、好甜、好舒服，躺著好想睡，心想：起床後也沒什麼事情要做，就再讓我睡一下吧！就這樣，第一天的早晨，我錯過了。噹噹噹……第二個鬧鐘又響了，爬起來看了一下時間，天啊！現在是 11:03 嗎？趕快跳下床然後沮喪著去刷牙洗臉，一方面擔心無法在第一天就挑戰成功，一方面又失落失去了一個早晨，因為我原本想要起床到我家頂樓拍日出，沒有想到又被睡眠給吸引去了。忽然覺得這好艱難，這真的太痛苦了…

5/22(日)



7:00A.M.噹……起床囉！今天因為在高雄有事情，所以必須早起來去搭車。也因為時間很充裕所以就先到 mos 吃了一分雙莓貝果和卡布奇諾的美味早餐，雖然今天的天



氣有一點點陰陰的，但這也讓平常非常炎熱的高雄不再這麼讓人煩躁。早起，吃到我最愛的早餐。不論它是中式早點、西式早餐，我都很喜歡！早起，聽聽老愛停在我家陽台咕咕叫的鴿子，再看看還辛苦的在路邊清掃的清道夫，我愛這樣的生活。

5/23(一)

噹噹噹……8:32A.M，我又昏沉沉的晃到浴室刷牙洗臉，今天乖乖的早起的理由是為了到學校小組討論報告。今天的早晨和昨天的早晨不同，因為今天過的很趕，只因為我們約的是九點，很明顯的我會遲到。這兩天都有著讓我一定要起床的理由，其實我更期待的是當我沒有任何事情要做時，還能夠這麼早起的挑戰。否則我只感到理所當然。

5/24(二)

早上有會計課，而且要考試。我今天忽然想到，其實我有一個很特別的嗜好，就是每一天從地下室騎車出門的時候，第一眼，第一眼一定先看看天空，看看是陰的？陽光很充裕的？有沒有白雲？白雲是什麼圖案？天藍不藍？這真的是我喜歡的事，也是早上起床喜歡拿著一杯水，然後先探探外頭的天空，早上的天空，時常是令我著迷的，我忘了說我今天 8:12 起床。

5/25(三)

奇蹟來了！6:50，我醒了，原因是前一晚我忘了拉上窗簾，陽光把正在睡夢中的我給照耀醒了，很開心。雖然我實際下床的時間是七點十幾分，但是我已經比挑戰前幾天都來的早，這種習慣的事情，我不要求自己大幅進步，畢竟習慣是慢慢養成的，一點一滴的進步，就很值得囉！起床後我興沖沖的拿著相機到家裡的頂樓拍了一張又一張的早晨日光，呼吸新鮮空氣，整個人就像和我身邊的陽光、空氣、水融合成一體似的，真的很棒喔！然後就又趕快下樓，因為早上有滿滿的四堂課呢。



5/26(四)

7: 30A.M 起床囉！雖然今天沒有比昨天還要早，但是今天早上我可是沒課呢！對，這就是我想要做的，就算沒有課也能夠早起，而不是睡到快要下午第一節，才硬著頭皮起床去上課，因為這樣會讓我覺得白白浪費了一個早上的時間，真的很可惜！今天起床後，喝了一杯熱熱的麥片後就開始打報告，然後看了上週在博客來買的書，真的好開心！你看一個早上可以做這麼多事情耶。

總結心得

最後，因為還有空間，所以我要放上一張由我攝影的照片，這時候是接近傍晚，每個時候都有每一個時候的美，清晨的天空很清新，傍晚的天空卻很優美，攝影也是我很迷愛的一件事，它總能陪著我記錄身邊的每一刻。這個作業讓我看見自己更多特質，也更讓我明白要如何去珍惜每分每秒。藉由這樣一天一天的記錄，今天總結這份作業時，也提醒了我這是最後一份作業，也幫我總結了大一的日子，讓我有許多感動和啟發。從今以後我要擁有一個有格調的生活，讓青春不留白，不留白在睡覺、電腦，大一的我，再見！

