



## 談自由書寫如何應用於大一國文課程

### ● 駱育萱\*

大一國文課程強調培養閱讀和書寫的能力，教育部推動「全校性閱讀書寫課程推動與革新計畫」已經是第二年，希望能改變以往的較重視字詞釋義的傳統教學，將生命教育融入國文教學，提昇語文教養。本校也於下學年 102 學年將國文(一)、國文(二)課程正式更名為「閱讀與表達」，可見增進閱讀和書寫能力成為國文課程之重要目標。

這三年來曾設計過自然書寫、辯論比賽、自傳寫作、企劃案、自我書寫--生命故事、心靈書寫、感官生命地圖、你的容顏、父母訪問稿、父母生命故事等等作業或報告。這兩年課程主要定調在「探索自我—生命故事」及「親情關係—父母訪問稿」。

學生反應多認為這樣的課程很有意義，也可以看出老師的用心，上課很活潑，透過提問提昇思考力。我曾在通識電子報專文談同學對家書的看法：「書寫對同學來說新鮮的，尤其當他們「終於」發現原來這封信是真的會寄到父母手裡的，開始有些騷動，但通常只要教師堅持這是件有意義的事，他們就會靜下心完成。當然我不會冀望透過這封信，就可以將同學們的親子關係變成良好的，只是希望建立文字的溝通模式。」，竟發現有些同學開始期待，常問我：「老師，你收到我媽的回函了沒?我好想看唷！」，甚至收到回函時還計較：「我寫給我爸一千字，他才回我二百字，哎！」「我媽給我 90 分，我爸才給我 80 分。」而家長的回函也常給身為教師的我很大的鼓勵。

至於「他們的光陰故事」，是希望同學走入父母的生命情境中，因為靠近父母而能了解他們的心情，唯有建立親子橋樑後，父母也可以知道孩子的心聲。當年電商有組

\* 駱育萱，通識教育中心人文藝術組副教授。

同學談到「父母困境」看著台上報告同學講到當年父母身處困境，他們在旁陪伴的感受，或者一同悲傷，一同成長。或者也才了解當年失業的父親的心痛，撫慰那時常常掃到颱風尾而被責罵的自己，也就有更大的寬容。這些生命與生命連結的感動，常常就是支持我走下去的最大動力。更有意義的是，有些同學在訪問父母生命故事後，用第一人稱的觀點寫出，就更深入地了解父母當年是如何一路走來，寫著寫著那份對父母的愛和尊敬，就被自己看見。

但也有同學反應覺得訪問父母好像是在挖人隱私，用故事來換分數，或許是因為我要求他們的報告要有一主題，結果有同學也真的挖得夠深：會碰觸到父母的傷口，例如「當他們想離婚時」，其實身為教師還蠻佩服他們自我揭露的勇氣。如果此時輔導資源可以再多挹注些，我相信對同學的人生成長之路會更有幫助。

「自我書寫 2000 字生命故事」，是從文學生活課程借過來的，尤其是上學期探索自己，下學期關懷他人的課程主軸確定後，卻發現放在大一國文課程更適當。生命書寫我也有專文談論教學心得。透過感官地圖的引導，讓同學從聽覺、視覺、觸覺、味覺、嗅覺，回憶自己的生命河流。這堂「大一國文--閱讀·生命·書寫」的計畫課程，以生命樹和生命河流為標幟。2000 字看起來雖然嚇人，但同學的達成率很高呢！

今年課程我加入了自由書寫的單元，每週上課利用十分鐘自由書寫。因為上過周志建老師好多次敘事療癒課程，相信自由書寫對於發現自我是很有幫助的方式，去年課程裡僅試過三四週，但看過茱莉亞·卡麥隆的《創作，是心靈療癒的旅程》介紹的晨間隨筆，就更為堅定，如果可以讓同學學會透過文字看見自己，自然可以看見自己的創造力。

我的操作模式是每週必寫，因為這學期很幸運可以使用禪修教室，同學一進入教室就有靜謐的感受，我會放心靈輕音樂，讓同學進入自由書寫的十分鐘。既然叫「自由書寫」，通常我並不設定主題，這與同學幾年來命題式作文的寫作方式十分不同，所以一開始他們很不習慣，以往作文是寫給老師看的，要評分的。因此有個言說的對象，表達、說服、認同、甚至拿取高分，所以是一個「表現」的過程。但自由書寫的對象是對自己說話，看見自己目前的狀況，從曖昧不清寫到歷歷分明，那是需要實際操作的。我告訴同學，自由書寫是一個「發現」的過程，他沒有要說服的對象，不必挑



選別人想聽的話，而是越寫越深，探究自己內心世界的一個歷程。

如果是探究自己內心世界的歷程，那老師要怎麼評分呢？自由書寫或者是茱莉亞·卡麥隆說的晨間隨筆，都是不必公開的文字。所以我告訴同學，這作業你如果覺得願意給我看，交回來時就打開，如果不想給我看，就請你折疊起來，我只會算張數，不會看內容。這個做法是受到電影《街頭日記》的啟發，和周志建《故事的療癒力量》的建議而來。或許是因為有這種允許，同學們就不會覺得又是一份國文作業，慢慢地感受到那十分鐘自我的存在。

那種允許的方式，一開始我也很擔心。例如，就有人通篇寫「我想睡」、「我不知道要幹麼」、「很迷惘」、「上大學要做什麼」，這和命題式作文的起承轉合也未免差距太大了吧！更大的批判是來自於教師我自己「這根本不需要教，那老師我是來幹什麼的？」「如果同學的文字能力沒有提升，我就不是一個合格的好老師」。其實框架不止在同學身上，也在身為教師的我身上。我只能說「透過文字看見自己」的自由書寫，不是一條歡欣鼓舞熱情滿溢的道路，卻是慢慢接納自我，「不完美卻完整」的自我之道。

大約九分鐘時，我會在悠揚的音樂中，請他們最後一段以「其實我想說的是」來作結，寫完了，我會請他們自己從頭至尾看過一次，替今天的自由書寫「命名」，然後劃一句「最重要的句子」。最後，我會請同學說出命名或是關鍵句，同學分享的關鍵句，常有富有哲思的佳句哩！

到了下學期，除了不限題的自由書寫，我又加上使用「珍愛卡」和「哇卡」的小工具。上課十分鐘，請同學到前面抽一張卡片，我引導同學：「也許正好你與那張卡片很有感應，卡片上的圖文會讓你想寫什麼，那就依卡片提示而寫。如果你對這張卡片沒有感覺，那麼就依上學期的方式，直接自由書寫十分鐘。」有趣的是，同學常常反應：「這也太準了！」不過這種反應，是從他們與組員同學的互動中看出來的，每次我想一探究竟時，多半就會搖著頭笑一笑而抿嘴不語。

到了下學期期末，請同學針對這一年來的自由書寫，大約 25 篇作品裡，挑選出最滿意的作品，搭配適合的圖片，算一次作業成績。在同學回頭去看自己一年來的課堂十分鐘書寫，從大一新鮮人到大一結束的心情札記，也是一種整理。附上選出三篇同學佳作，以及資管一甲同學課程回饋，請大家看一看吧！





最喜歡課堂上的心靈書寫，唯有那短短的十分鐘能讓我走入心深處，感受自己的情緒與任何感覺。真正的做自己，找到方向和目標！——張媛媛

幾乎每堂課都有的 10 分鐘心靈書寫，一開始會很排斥覺得都上大學為何還要寫那麼多字！但隨著時間的過去，開始拿起筆一字一句的訴說自底的心情，那種感覺真的很好，很多話很多是當無法說出口，藉由著一筆一畫寫出，更能抒發。——李玲

每節上課都有 10 分鐘的生命書寫，讓我們可以想想自己最近做了哪些事，回憶很多美好的事情，還有想想自己哪些行為是需要改進的。——莊紘玲

最喜歡自由書寫，我可以在那短短的十分鐘內寫下說不出口或無法對人訴說的話，看到自己最真實的一面，可以放鬆心情與壓力——陳詩怡

每堂課都會有固定的自由書寫 我想這是給自己的訓練還有書寫技巧 這我還滿喜歡的唷！——李德謙

自由書寫，短時間的令人走入自我深處——黃伯偉

有了自由書寫，讓我在上國文課之前說不出口的，變成可以抒發在紙上的愉悅——張鈞棠

最喜歡的單元是自由書寫 V1.0(無抽卡版本)，由於資管科平時多數敲鍵盤打程式打報告，自由書寫讓我從新握筆享受筆尖在紙上暢流。V2.0(哇卡版本)也蠻新鮮，每次我和一個隔壁班的女生都會互相拍下抽到的卡片傳給對方，神奇的是每一張都符合我們當時的心情。——謝子健

自由書寫吧，當心情雜亂時可以把心中所想都寫在紙上，再回頭看看自己到底是為了些什麼問題再煩惱。有些問題只是想太複雜而被困住，其實只要稍微的把問題攤開來，或許問題也就這樣迎刃而解了吧。——李建勳

最喜歡每堂課的 10 分鐘心靈書寫，因為在這 10 分鐘能夠找到自我，不知不覺就寫到了內心深處，把心中不敢說的話一字一句真真切切的寫在紙上，寫著寫著心情也跟著輕鬆了起來。——黃郁瑩

跳脫以往國文課的枯燥乏味，每次去都先來個自由書寫，感覺是先讓我們動動腦提提神，但同時又可以讓我們用書寫發洩情緒或是找到某些問題的解決方法，也可以順便尋找自我，很喜歡用抽卡片的方式來啟發自己心裡的想法，雖然有時候寫的文不對題，有些卡片也很可愛讓人印象深刻。——閻琬琪

最喜歡每個禮拜的心靈書寫時間，這是短短的 10 分鐘內，可以好好的放鬆自己，把自己想的事情毫不保留的發洩出來，讓心情浮躁的自己，透過心靈書寫來抒發，這種感覺真的很好！——劉人豪

尤其是 10 分鐘的心靈書寫，雖然一開始寫的時候都不知道該寫什麼，總覺得時間太多太累了，但是到後面漸漸地發現其實 10 分鐘搞不好還不夠書寫自己心中的想發出來。——溫志晏

這是我第一次上過這麼特別的國文課，跳脫以往的古文或古文，使我在心靈書寫上，喚醒自己的內心，我很喜歡這樣的上課方式，活潑，又讓我們正是我們從未注意的議題。——林育亭

最喜歡每次上課 10 分鐘不停筆的心靈書寫，在這 10 分鐘內，寫下自己目前的想法和心情，靠著



筆和紙抒發內心所有的情緒。——張雅柔

我最喜歡 10 分鐘不停筆的自由書寫，抽一張卡片然後慢慢浮現出各種心情，在記錄下來，能讓自己更了解自己。——陳義順

自由書寫，雖然只有短短十分鐘，但卻是讓我最掏心掏肺，面對最真實自己的時候。——林佳如  
我很喜歡 10 分鐘的自由書寫，還有每一次安排的演講，還有老師每次在課堂上丟給我們的問題讓我們自由發揮。——陳勇彤

自由書寫，10 分鐘裡可以寫自己想到的任何事情，不管是高興的還是難過的，好的可以分享，壞的也可以宣洩，面對現實持續學習。——陳冠廷

自由書寫，因為可以把內心無法用言語表達的事情，一字一句的利用文字來抒發。——余柏璋

自由書寫，在那 10 分鐘內可以好好思考，並且用文字將那些想法記錄下來。還能配合卡片的圖畫或文字去寫出更好的內容。——林子淇

每節上課要寫十分鐘內的感覺以及心情，真的是覺得非常不錯，能把心情用文字書寫出來，就好像抒發了許許多多的壓力一般。——蔡宗汎

自由書寫，在那 10 分中裡面我可以隨意的把心裡所想的寫出來。——李財德

我喜歡心靈書寫 因為可以找到沒有發現過的自己——洪永祥

最喜歡的事自由書寫，短短的幾分鐘，寫出心中的話，如此的自由，完全沒有限制。——林姿君

自由書寫，心中有很多話可以講，真的很自由。雖然很棒很自由，但也會變得隨便。希望自由書寫課程能變成“我想說甚麼”，就是要讓老師能懂與了解你再說說明的事，讓人有所體會，並打 1~10 分，越能體會與明白分數越高，這樣的課程或許能讓同學國文能力更加提升——鄭英祥

我還滿喜歡心靈書寫的噢！有時候寫的自己都會笑出來了呢，哈哈！——蔡曜竹

我最喜歡心靈書寫，雖然我一直在寫屁話，但我就是喜歡講屁話 YA——曾皇富

我覺得不錯，每節上課的 10 分鐘自由書寫，可以寫下我此刻的心情，還蠻好的。——陳冠宏

我覺得心靈書寫也讓我感到很開心，可以把平常不會放在嘴巴上的話，可以透過文字來寫出來，也減輕我很多的壓力。——何立揚

自由書寫，在十分鐘之內，寫下自己心裡所想的事情，也透過珍愛卡，讓這些問題得到解答。——林韋呈

其實我想說的是，嘗試一個新的教學方法，未必一定是成功的，但那個實驗的歷程，對於身為教師的我來說，可以讓我保持在「活潑」的心態。最後同學文字的產出，不是斷定這個教學法成不成功的唯一標準。因為自由書寫是一個發現的歷程，而不在于表現的成效如何。我的教學理念中語文教學本來就有兩條路徑，一是喚醒同學對文字文學的喜好，一是訓練同學文字運用及表達的能力。如果閱讀書寫計畫花了一整年



僅做到第一項，那第二項的目標，是不是就交給進階課程，像是實用文學、實用寫作等課程來落實呢？這次 7 月 4 日上台中作成果報告時，得知教育部有意再推展相關課程，期待有興趣的同仁，可以一起努力哦！

茱莉亞·卡麥隆的《創作，是心靈療癒的旅程》

<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010469239>

周志建《故事的療癒力量：敘事、隱喻、自由書寫》

<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010558413>





【自由書寫佳作】

## 保持希望 ● 何孟達

人為什麼要活著，每個人活在這世界上都會有一個夢想。很多事我們都不知道最後結果會變得怎麼樣，保持希望，心裡就會有一股力量支撐著你，如果在還沒做之前，就已經先放棄了，那麼永遠不會有成功的一天，失敗了，至少記取這次的經驗，下次便能更進一步邁向成功。樂觀的來看待每件事，這世界會變得更加美好。



在高中時，考取會計丙級證照時，考前我每天幾乎都在練習相關會計提醒，考試當天考完後，感覺自己有蠻多題目不太會寫，在成績公佈之前，我一直相信自己應該會順利拿到這張證照，但現實總是不如人意，成績公佈後，所有的希望都在那刻破滅了。

我差一點就能拿到這張證照了，兩個星期後，有天我們的會計老師問我們那些沒過的同學，有沒有意願再去挑戰一次，並且老師犧牲掉自己的午睡時間，讓我們到她的辦公室問一些我不太會的提醒，時光飛逝，很快的兩個月就過去了，考試那天，我還是對自己沒有什麼信心，考卷發下來後，雖然有幾題不太會，但大致上應該都沒問題，犧牲掉自己兩個月的午睡時間，導致下午上課時，眼皮都特別的沉重，等到成績單寄來時，所有的付出都有了代價，我開心到放學馬上衝到附近的便利超商繳交證照的費用，此時我明白到皇天不負苦心人這句話的意義，無論面臨到多大的挫折，我們都要保持著希望，不怕苦一次又一次的去挑戰它，最後勝利女神終會對你微笑，而所謂的危機其實就是一個新的契機，開創未來的契機。



【自由書寫佳作】

## 死亡與活著 ●林子淇

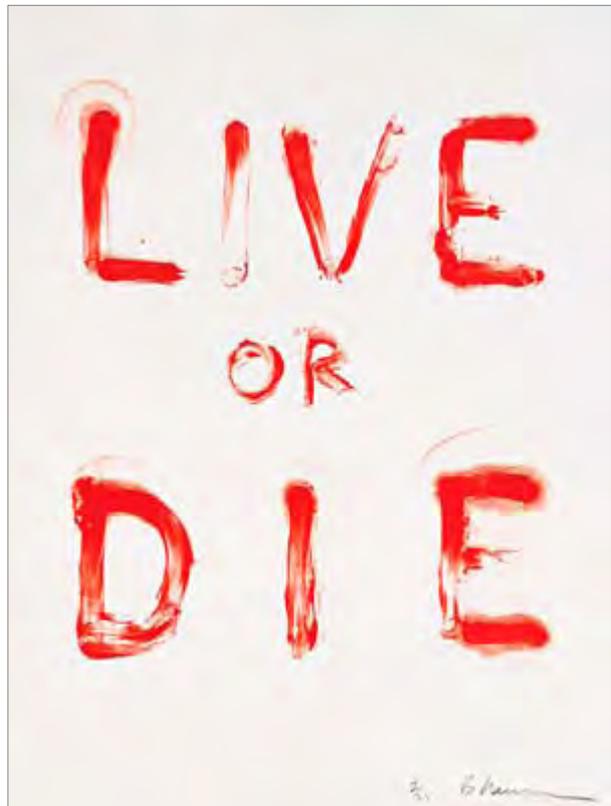
在我很小的時候，阿公就死掉了，所以我對他的了解很少，都是透過家人知道他跟我一樣瘦瘦的，然後喜歡吃肉，還有人說長的跟我很像。而我只能透過照片才知道他的外貌。而且對他的記憶幾乎是沒有，依稀記得他下葬那天的事。而他留下的東西，我只知道我們家是阿公蓋的，而這也是聽爸爸說的，

小時候因為父母都忙於工作，常常家中只剩奶奶，可是阿嬤也因為農田的工作，很累了。所以沒什麼出去玩的機會，所以我的童年幾乎都是待在家裡。有時我會想假如阿公還活著，或許會變得不一樣，阿公跟阿嬤可以陪著我度過一個較完整的童年，可能帶我到處遊玩，也可以帶我帶農田去幫忙。這樣我就不會總是待在家，而是變得喜歡往外跑，也不會造就我現在不喜歡出門。

我還是會想假如阿公還活著，我現在又會變成怎樣？變的喜歡往外跑？這些問題一直存在我心中，但是卻無法得到解答。

而人死後又會前往哪裡？而我死後是不是就能遇見阿公？假如能遇見我想與他好好聊聊，因為我真的對他一無所知，所以我想聽他對我小時候的感覺還有我未出生前的事情，想知道任何關於他的事情，不管是求學、戀愛、工作……。

死亡與活著很多人都說只有一線之隔，而這條線對我來說卻異常遙遠。因為這條線將我與阿公分開相當遙遠的距離，讓我無法與阿公一同歡笑、一同悲傷，也無法握他的手。





# 旅程

人生的每個階段，總會遇上各種形形色色的角色，而在這些角色當中，可以發現到自己的另一面。

流著眼淚，始終無法入眠，試圖著將自己的情緒、想法，通通給打包起來，整理著每樣包裹裡所擺設的每一樣物件，而眼淚卻依然不爭氣的滑落。

自己所做的結果將由自己來承受，無法依賴他人，無法接納他人，無法信任他人，無法關懷他人，只因為太過於在乎他人對自己的看法，對自己的想法過於負面，想向他人宣洩自己的情緒，但是膽小的我、內向的我、試著改善的我，只能獨自將所有的痛苦如實地接下。

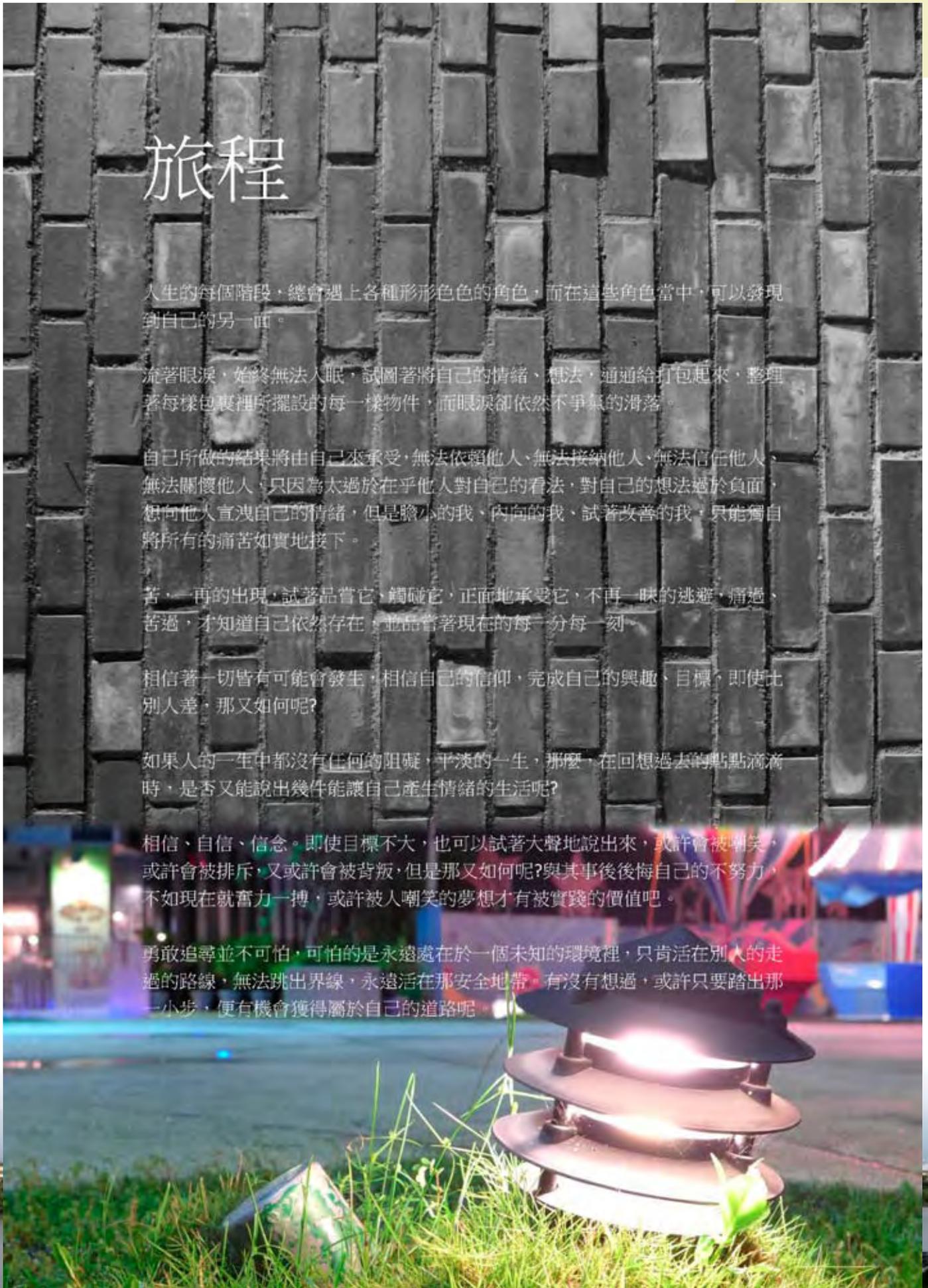
苦，一再的出現，試著品嚐它，觸碰它，正面地承受它，不再一昧的逃避，痛過，苦過，才知道自己依然存在，並品嚐著現在的每一分每一刻。

相信著一切皆有可能會發生，相信自己的信仰，完成自己的興趣、目標，即使比別人差，那又如何呢？

如果人的一生中都沒有任何的阻礙，平淡的一生，那麼，在回想過去的點點滴滴時，是否又能說出幾件能讓自己產生情緒的生活呢？

相信、自信、信念。即使目標不大，也可以試著大聲地說出來，或許會被嘲笑，或許會被排斥，又或許會被背叛，但是那又如何呢？與其事後後悔自己的不努力，不如現在就奮力一搏，或許被人嘲笑的夢想才有被實踐的價值吧。

勇敢追尋並不可怕，可怕的是永遠處在於一個未知的環境裡，只肯活在別人的走過的路線，無法跳出界線，永遠活在那安全地帶。有沒有想過，或許只要踏出那一小步，便有機會獲得屬於自己的道路呢。





妳幸福，我就幸福了。

對不起，是我不懂珍惜。

在離開後，總會想起過去我們在一起「31個月」的點點滴滴，當我回憶時，又不禁自責，為何我要把這麼好的妳丟下？

分開時，妳勇敢選擇面對，我一度不能釋懷.... 慢慢的我讓時間洗滌。

對不起，妳的好，我離開後來才明白。

後知後覺的我，妳卻已在咫尺天涯。

謝謝妳的美好。

雖然，妳已不屬於我。

妳走了，讓我學會去珍惜一個人，雖然難過很難掩蓋過去。

得知妳有男友後，我放心了許多

他一定會好好守護妳，給你幸福，

而妳幸福，我就幸福了。

雖然，走到我們曾經相愛過的地方，會想起妳的好，會想起過去美好的曾經。

第一次約會的圖書館、第一次怕你屁股痛為你買的腳踏車後座椅墊、第一次接吻、第一次相擁的地方、第一次因為我看別的女生而妳鬧脾氣的地方、第一次在我家我幫妳按摩、第一次妳為我創一首歌，然後當面唱給我聽，我還跟著妳拍片子...等。

寫著寫著，回憶起美好的過往，眼淚又不禁流了下來。

但是，還是得放下。

妳選擇了成長，而不回頭。

不過，我也學會了珍惜、愛惜，謝謝妳。

雖然妳的好令我難以釋懷，但是我會努力放下，

過去的繼續留給我，未來的路妳要好好的大步大步的走。

謝謝你給我的一切，我會永遠在心中為你留一方位置。

謝謝妳的美好，謝謝妳曾經與我相愛過。

妳幸福，我就幸福了

班級：資管一甲 學號：4A190024 姓名：余柏璋





# 妳

資管一甲(B)

4A190104

林育亭

親愛的妳，一起經歷過好多好多，

曾經並肩作戰，曾經一起加油打氣，曾經吵架，

曾經一起找平價美食，因為我們都是窮學生，

我們擁有共同的信仰，我們擁有相同的共鳴，

一路走來，始終如一。

妳是一個擁有愛的孩子，妳是一個值得被愛的女孩，

感謝上帝讓我擁有一個心這麼好的妳，

就算我們以後忙碌了，但請不要被世界帶走，

請一直保持最純真的妳，

因為一起走過很多，所以更加明白我們在一起的義意，

也更加珍惜一個這麼獨特的妳。

其實我想說的是.....

謝謝妳在我的生命中，成為我不可或缺的朋友。



2012.11.19Pen