

113-1 自主學習心得

幼兒與家庭科學系 林宸仔

「這麼好的機會，肯定要抓住。」

當初聽到上屆自主學習學長姐的分享，決定要在大學試試看，設計一堂自己有興趣的通識課。找了兩位夥伴，寫了計劃書，成功申請成功，開始了這趟旅程。

一開始的發想，經過不斷的討論跟修改，我們的計畫越來越完整跟跨領域。說真的我很喜歡我們的計畫，寫計畫書應該是這段旅程中最輕鬆的部分，當時這份計畫完稿繳交出去的當下，我們三個臉上滿意的笑容，肯定是不知道後續執行會這麼艱難。

開始執行前的暑假，我們分工與討論，將計劃書細節化。原先決定三個人輪流擔任課程負責人與修課成員，體驗不同角色之間的感受，給彼此回饋。因為「社會情緒學習」與「藝術共創」這兩個是我們三個完全不熟悉的領域，宛如小白兔的我們找了各式的資料、資源以及人脈，補足我們的不足。

「我收到很多信，你們的課很多人想修。」當時指導老師怡萱老師傳訊息給我，考量我們的能力及資源，最終篩選出 10 位同學成為我們這條路的共創夥伴。有了修課同學、有了一些來旁聽的夥伴，我們開始執行這堂課。

這 16 週說快不快說慢不慢，每一週都要產出簡報與內容，思考修課夥伴們的需求，反覆檢視還有哪些細節未完善，哪些地方還可以做得更好。每一週的開會討論，我們都在做計畫的補強，都在發現問題跟解決問題，把每一個地方完整化。放電階段，我深刻感受到「社會情緒」真的需要「學習」，這從不是一件容易的事，當時我帶了兩個夥伴們迴響很不錯的活動「雞尾酒會」與「小船冥想」，看著大家的投入跟體悟，我覺得這一切很值得。進入了交融階段，謝謝朝勛幫助這堂課跟很多厲害的人牽線，彌補我們三個不足的專業。謝謝攝影師張適老師、謝謝影創社的楷棋與我們分享他的番茄小誌、謝謝世新圖傳的韋伶及承允給予我們專業的回饋與建議，因為這些厲害的存在，



安定了我們三個在面對不熟悉的領域的焦慮。變異階段，看著大家把計畫書上的內容完整化，雛形慢慢出現，每個人在台上分享時閃閃發光的樣子、在台下予彼此反饋的真心，真的很感動。學期初我們希望能建立一個安全共好的環境，最後一週大家分享著不同的感受、這一路的所見所聞，我心想：謝謝這 15 個人組成了這樣的團體，你們缺一不可。

以前我常常開玩笑說這堂「社會情緒學習與藝術共創」的課是這學期讓我情緒最不穩定的課，應該不是開玩笑，這確實是讓我這學期看見自己太多面向的一堂課，也許這就是最真實、最完整的我。時間與壓力如洪流般推著我們前進，無數的崩潰與煩躁中，卻時常交織著驚喜與感動。這堂課有很多的情緒藏在裡面，抽絲薄繭，慢慢辨識這些不同的情緒，這些感受也合成出五味雜陳的記憶膠囊。

「你們是太閒所以才想自己開課喔」這句話我聽過超過三次，朝勛是活動超人，身兼系學會副會長加社團幹部，校內校外大大小小的活動都有他的身影，延安是職場新鮮人，在學校的日子不多，正在實習與職場接軌中，而我是修超過 30 學分的超修人，同時也有參加校內外社團，三個人中沒有一個人特別閒？究竟為什麼踏上了這條道路？

我很確幸，我們真的很幸運，不是每間學校、每個大學生都有可以自己設計一門通識課的機會。謝謝通識教育中心大力支持我們的計劃，謝謝 Masa 教授從我們計畫書都還沒出來，只有起了一個頭的時候就無條件的支持我們、相信我們，我很珍惜這個機緣，很珍惜這些相遇。這些走過的路，挑戰的足跡都是我重要的養分。

這一路上最幸運的事遇見延安跟朝勛，成立了海綿俱樂部，一起前進與成長。我們三個是很不一樣個性、不一樣做事風格的組合，唯一一樣的大概是都沒有嘗試過「自主學習」的經驗。每一次的討論都是最疲憊的腦力激盪，回顧雲端裡無數的檔案與夾層，這些腦汁凝結出的珍貴結晶，堆疊了 20 歲的青春。