

113-1 自主學習心得

社教系 梁朝勛

「我怕我寫了，會陷落在過去和未來裡。」

年末，同時也在匯集散落各地的星子，拼湊自己的完整樣貌。從國中開始，我喜歡用文字、影像去紀錄、傳達、看見、回顧。但情愫繁生，在理性、堅硬（也需要堅毅）的大學日常裡，顯得似乎多餘且礙眼。「要把握當下？」、「不要害怕失敗？」18 歲之後，我要如何持續不讓年齡成為限制行動的理由？我要如何重構自己，找到前進的勇氣？直至遇見了自主學習…

「找到一個中肯的自我認同。」

推動了高中以下心理假制度、加入了校園記者、參與了各式活動…接續摸索自我定位的大學二年級階段，日常的反芻、復盤成為新建立起的習慣。遇見新的夥伴、感受新的對話、新的共鳴…宸仔、廷安的邀請下，我們透過十六週一起成長、痛並快樂…看見自己、他人、社會，也給自己更多的空間和時間，反思各種互動和抽象的事物，這一切意想不到、充滿實驗性，也激發了不一樣的課堂可能性。

從三個人招收到十位核心修課者，從訊息對話變成層次有序的雲端資料夾、從純粹的翻轉、走出教室的學習昇華為循序漸進的情緒覺察和藝術創作教案實踐，比如多樣化的互動設計，如：曼陀羅學習單、畫小船、文字藥、雞尾酒會、甜點分享、分組討論、送一個禮物給彼此、心情日記、每週復盤…

「這是一堂以身軀向內彎曲擁抱自己、向外伸展建立美好連結的課。」

「也是一堂難得的、互相信任的課。」



我和宸仔、延安在擔任了衝浪教練、學生、教師、引導師、輔導員...也成為彼此的「海綿」，一起浸潤式的反思學習，在很多的相處中感受到掌心的溫度，像是幫買一個便當、幫 Hold 一個分工...「做中學」也在麥當勞、師大圖書館討論室、Google Meet 會議、誠 208 教室裡發生，將許多雜質透過適當的壓力擠出，比如：生活中的言不由衷、複雜的感覺（安全感、信任感）、接收資訊爆炸後的停滯不前...我們也結合日常的所學，透過影像和訪談紀錄這些看得見、聽得見的改變過程。

「有自己的一本書是什麼感覺？」

跨領域的嘗試，也讓看見、擁抱、轉化情緒這樣並不容易的嘗試，能有更多創造性。我們邀請了世新圖傳畢業的韋伶及其印刷專業的好友承允、公事中心攝影專長的張適哥、自出版個人攝影小誌《TOMATO》的楷棋、對於攝影小誌理論與發展熟悉，甚至帶了一整桌小誌收藏到課堂的胤勤老師、參訪了 Light Box 攝影圖書室聆聽曹良賓創辦人的歷程，「放電」、「交融」到「變異」過程中連結了許多夥伴到課堂當中，這些星星，除了持續輻散課程的影響力，也讓後續我個人的 Zine 創作獲得很多實質支持。

這堂週五下午的課堂，走慢了彼此的時間，絲絲縷縷的情感連結似乎會讓人變得脆弱，但我也能感受到和延安、宸仔各自的成熟、溫暖、謹慎、不知死活、界限感甚至無數平靜的崩潰...謝謝通識中心讓我們遇見彼此，這些融化、凝結、蒸發，讓彼此堅硬的日常鋒芒能暫時收了起來。每當看照片時，手指划過，都像把皮肉粘膜削了下來，是因這些活生生的歷歷在目，已和心頭相連在一塊。