

113-1 自主學習心得

社教系 唐梓瑄

學期初，看到朋友們在社群上發布自己開了一堂自主學習課的消息。雖然我已經選完課學分也安排得差不多了，但還是被「社會情緒學習和藝術共創」這個課程名稱吸引，於是加入成為海綿寶寶俱樂部的一員。因為平時就有在接觸自我覺察、認知等身心靈領域，很好奇社會情緒學習是什麼、是否和自我覺察有關？在經過一系列課程和活動後，除了了解 SEL 社會情緒學習，我也認為自己的情緒力與覺察力都有所提升。發現我最印象深刻的活動都是由宸仔帶領，在冥想後畫下過去、現在和未來三艘小船，各自賦予意義在和夥伴分享，並互相贈予禮物及祝福。儘管和同學不太熟，還是希望他在未來遇到任何挫折、困難時，都能縮小障礙與負面情緒，順利克服。另一個是雞尾酒會，透過許多問題和多次轉換交談對象，在輕鬆愉快的氛圍中和不熟的同學們聊深度話題，是很特別的經驗。還記得與同學聊到家庭，發現我們家人在某方面所帶來的感受蠻相似的。

在藝術共創方面，邀請到圖傳系的同學向我們介紹他所創作的攝影小誌，讓原本沒什麼靈感的我忽然間突破自我框架和限制。了解其實小誌不需要做得很精緻完美，可以加入許多自己喜歡、有趣的元素，不用讓大家看得懂也沒關係。後來我們去了攝影圖書室，先前就有稍微知道它，但不知道原來就在學校附近，也沒有實際走進去參觀。很開心藉由校外參訪進入，還能聽到創辦人為我們介紹理念。另外後期常常來輔導我們的韋伶，也給了我小誌上的更多想法。



我不是個有寫日記習慣的人，當初聽到課堂作業是每日心情日記，覺得可以當作這學期的一項挑戰，不知道會不會因此陪養成愛好。在短短十六週內，我透過每週心情日記紀錄各個無論好壞的時刻，重新梳理當下的情緒。也是這每個片刻的累積，讓我好好了解到自己幸福來源，並能夠接納各種負面情緒。也因為沒有習慣每天記錄，幾乎每週我都是最後一天才一次整理當週所有事件，誠實來說我覺得是很有負擔的作業。不知道其他同學寫心情日記的內容，雖然標準是記錄每天 3 件事，但我都會詳細的打上各種瑣碎的事件。也許因為希望完整地紀錄每天，而讓我有點抗拒和逃避寫日記，這也是經過這份作業才感受到的。

很感謝朝勳、宸仔和廷安三位朋友讓我有這個機會接觸與學習課堂的一切，每週都很期待上這堂課，知識與活動安排得很適度，學習氛圍讓人感到輕鬆愉快。知道他們每週都要額外花更多時間討論、準備教學內容，確保課程進度和同學們的感受。如此辛苦地完成自主學習計畫，還在期中期末訂點心給大家。身為課堂助教和學生是很不一樣的感受，無法參與活動還比須把活動帶的好玩，其中難免會感到失落、離群。但他們並沒有展現出不安和疲憊，用活力的樣子帶領課程，是我很佩服和欣賞的地方。總而言之，很開心自己有選擇參加這堂課，和一般課程比起來真的是很豐富的體驗。也讓我經常會察覺和思考自己的感受，辨認內心複雜的情緒。