

113-2 自主學習心得

體育與運動科學系 王思予

「如果幸福真的能被教出來，那會是一堂什麼樣的課？」這個問題在團隊的籌備會議中討論良久。大學裡有體育課、通識課及各種能讓人提升技能的課，但我們何時曾有一門課真正教我們「如何與自己相處」？我們希望設計的，不是一門填鴨式的心理學理論課，而是一場能讓同學們實際體驗與反思「幸福」的自主學習歷程。

經過多次討論最終決定把自主學習專題探究的課名定為《讓你快樂的一堂課》。這個名稱看似輕盈，卻暗藏挑戰。我們必須思考：什麼是快樂？我們如何讓這份快樂被真實地感受到？於是我們希望透過這堂專題課程，讓幸福變得有形可觸。


我猶記得第一次向學校提交自主學習課程企劃書時的忐忑。「幸福教育」看似柔情，卻是一個尚未被普遍理解的議題，在學術與課程架構上需要非常精準設計。我們想打造的是一門能被信任、被體驗且有長期影響的課。於是決定從最簡單、也最常被忽略的地方開始——呼吸。

讓幸福有形

一開始許多同學對「呼吸練習」抱持懷疑。有人說：「我不太會靜下來。」也有人笑著說：「幸福這種東西，真的能用課教出來嗎？」然而，隨著每週的練習與分享，教室的氛圍開始出現微妙的轉變。從最初的尷尬、緊繃，到後來能安靜地坐下來、閉上眼、聆聽自己的呼吸。那一刻我明白，幸福並不一定是歡笑或正能量的堆疊，而是一種能在混亂之中找到穩定、在壓力裡找到喘息的力量。

在陪伴中學習：呼吸讓我重新成為自己

身兼課程助教及學員，每次在帶領呼吸練習時，我會發現自己的心也在被鏡照。我焦慮於共學的夥伴是否有體驗到放鬆、擔心時間控制、害怕自己表達不夠精準。



但每當我提醒他們「回到呼吸」，我也在提醒自己「別急」。我開始學會用更溫柔的方式面對自己的不安。當一位平常沉默的同學在分享時落淚，說第一次感覺「被允許只是存在」，那一刻我深深感受到：這堂自主學習的課不只是技巧教授，更是在創造一個讓人能暫時卸下心防的空間。我開始體會到幸福教育的第一步，其實是讓教學者也成為學習者。當我能透過呼吸安定自己，我就更有力量去陪伴別人。

過去我們常把心理健康視為抽象或情緒性的議題，這堂課藉著數據科技的應用，讓同學們能理解，照顧心理，其實就像訓練身體一樣，需要紀律與練習。對我這樣來自體育背景的人來說，這樣的觀念尤其有共鳴。在運動場上，我們重視肌肉、速度與力量；在這堂課裡，我學會重視「情緒的柔軟度」、「專注的呼吸」與「內在的穩定」。幸福，也是一種需要被鍛鍊的肌肉。

擁抱不確定：教學者的內在修煉

這學期最深的挑戰，不在於教學內容，而在於「教室內的不可控」。每堂課的氛圍都不一樣。有時同學們情緒飽滿、願意敞開分享；有時則陷入沈默。這些狀態讓我學會了信任流動，信任每個人有自己的節奏，也信任課程會在適當的時刻發生改變。有幾次，因安排的活動沒如預期順利進行而感到挫折時，某堂課的講師對我說：「幸福教育不是要讓大家都開心，而是讓他們有空間去面對不開心。」這句話讓我徹底轉念。

我開始理解，情緒的出現本身就是學習。我們不用急著「修正」不快樂，而是學習如何與之共處。這也讓我重新檢視自己對「教育」的理解。以前我認為好的教學是條理分明、結果可控的。但這門課讓我明白真正有生命力的課，往往是在那些不確定中被創造出來的。幸福教育是一場持續進行的自我修煉。


幸福的擴散：從課堂到生活

課程後期，我開始感受到「幸福的擴散效應」。許多同學分享，他們開始在焦慮或壓力大的時候，主動使用呼吸法穩定自己。有的同學在報告前緊張時，會說：「我先做三次深呼吸。」也有人寫下：「每次課後我都覺得整個人被重啟了。」這些真實的反饋，讓我意識到我們創造的不只是一門通識課，而是一種能被帶回生活的習慣。幸福從教室開始，卻不止於教室。幸福教育不只是課程設計的成果，更是一場持續進行的自我修煉。

我開始在運動心理課、訓練討論或實習活動中融入幸福教育的概念，例如在運動員輔導時，我會引導他們觀察自己的呼吸節奏，從生理安定開始調整心理狀態。在活動企劃中，我會思考如何讓參與者不只「完成任務」，而是真正感受到「被支持」的過程。我深信，當一個人能穩定自己，他自然會影響周圍的人。幸福教育不是教人逃避壓力，而是幫助人培養「面對」壓力的能力。那種能力，讓人更有餘裕去照顧別人，也更有勇氣去實踐自己想做的事。

從呼吸開始的幸福循環

回顧這學期的專題探究課程，快樂或許不能被教出來，但可以被練習、被實踐與被記起。生活總有起伏，有時我們充滿動力、有時只想沉默；但快樂不在於排除那些低潮，而是在每一次情緒的波動裡，還能透過一口呼吸回到自己。呼吸變成我與生活的節奏。當焦慮湧上來時，我讓自己慢下來；當不安擴散時，我提醒自己去感受這一刻；當快樂出現時，我學會更深層地擁抱它，知道那份感覺會離開，也會再回來。它藏在每一次深呼吸裡，也藏在願意面對自己誠實的瞬間。



透過呼吸，我學會在生活的高高低低之間保持平衡；在混亂中不迷失，在平靜時不麻木，在壓力中呼吸。當我能這樣與自己共處時，快樂就不是外來的禮物，而是內在持續流動的狀態。當我能這樣與自己共處時，快樂就不是外來的禮物，而是內在持續流動的狀態。這就是《讓你快樂的一堂課》帶給我的最大禮物。

作為課程的共同創課人，在創造一門課的同時，也被這門課重新創造。幸福不是被教會的，而是在一次次呼吸間被記起。它從一個人開始，蔓延到教室、一群人、一個學期。最後，它不僅改變所有參與的夥伴，也改變了我；我相信教育可以溫柔而有力量、快樂，真的能在被理解與陪伴中一點一滴地被淬鍊。