



### 主編的話

## 主題：潛能開發的要領

本期電子報的主題「潛能開發的要領」就是源自其中第F項「掌握自我覺察與身心統合的潛能開發要領」。我們的系名含有「潛能開發」(Human Potentials Development)四個字。我們不僅要協助本系學生開發潛能，更希望本系學生未來能成為「潛能開發師」，協助他人開發人類的各種潛能。因此，如何開發人類的各種潛能乃是一個值得我們關切的主題。這也是我把本期電子報的主題訂為「潛能開發的要領」的動機之一。……………《詳全文》

### 【編輯室】

發行單位：

國立東華大學

花師教育學院

教育與潛能開發學系

發行人：劉明洲

總編輯：饒見維

編輯群：饒見維

李明憲

高建民

高金成

版面設計：王鴻哲

陳柏君

### 【下期預告】

教育系電子報第39期預定於110年9月30日出刊。

誠摯的邀請您在此發表您的看法或心得。投稿者請將稿件寄至編輯助理陳柏君

[pochun.chen1121@gmail.com](mailto:pochun.chen1121@gmail.com)



### 【徵稿啟事】

若您對教育系有任何想法，對教育現況、教育理念及現行教育議題等有精闢的見解，歡迎您投稿教育系電子報！稿件請寄至教育系電子報編輯助理 陳柏君

[pochun.chen1121@gmail.com](mailto:pochun.chen1121@gmail.com)



### 學術話題

【潛能開發總開關：自我覺察……………饒見維/撰】

【健康潛能開發的要領……………李明憲/撰】

【記憶潛能開發的要領……………高建民/撰】

【內省潛能開發的要領……………高金成/撰】

【自我潛能開發的要領……………廖嘉琛/撰】

【「認識真實自己」的三階段歷程……………陳怡靜/撰】

【淺談敘事力潛能開發……………蘇素珍/撰】

【寫字潛能開發的要領……………林冠傑/撰】

【 Maintaining Spiritual Integrity in Times……………Danesh Shams/撰】

### 學術活動

◎ 教育學講座系列

◎ 教育學講座系列

◎ 華山論見教育研討會

### 系所動態

◎ 教檢加強班

教檢加強班

### 校友社群

※教育系師生榮譽榜

在規畫本系課程時，我們曾經設定本系所要培養的專業（基本）能力，一共有以下九項：

- A. 理解並關照學生身心發展及個別差異。
- B. 具備科學及多元文化素養。
- C. 具備課程發展的專業知能。
- D. 具備教學的專業知能。
- E. 具備教育科技的專業知能。
- F. 掌握自我覺察與身心統合的潛能開發要領。
- G. 具備班級經營與輔導的專業知能。
- H. 具備良好的溝通表達與人際能力。
- I. 具備教育專業精神。

本期電子報的主題「潛能開發的要領」就是源自其中第F項「掌握自我覺察與身心統合的潛能開發要領」。我們的系名含有「潛能開發」（Human Potentials Development）四個字。我們不僅要協助本系學生開發潛能，更希望本系學生未來能成為「潛能開發師」，協助他人開發人類的各種潛能。因此，如何開發人類的各種潛能乃是一個值得我們關切的主題。這也是我把本期電子報的主題訂為「潛能開發的要領」的動機之一。

在這一期電子報中，我自己也寫了一篇「潛能開發總開關：自我覺察」。我把「自我覺察」視為開發人類潛能的「關鍵中的關鍵」，為何我會如此說？請詳讀內文。接下來，我也邀請到本系潛能開發學程的三位教授分別針對他們的專長來談潛能開發的要領。李明憲老師認為，目前社會上充斥著各種以訛傳訛的資訊或偽科學，因此提出「健康潛能開發」課程的一些重點，供大家參考運用。高建民老師根據他在大學部開設記憶潛能開發課程的十二年經驗，和我們分享「記憶潛能開發」的五項要領以及一些具體的記憶策略或方法。高金成老師指出，台灣的學校教育並不重視內省智能的開發，以致於大多數人空有內省潛能，卻鮮少能將這項潛能，健康的開展並巧妙的施用。因此，他和大家分享幾項重要的「內省潛能開發要領」。

除了上述老師的短文外，我也邀請一些過去指導的博士班畢業生及一位在學博士生，分別針對他們的潛能開發專長，和大家分享潛能開發的要領。廖嘉琛（知名的廣告明星蠻牛老師）在他的「自我潛能開發的要領」一文中分享他多年來如何自我開發多元潛能的經驗及原則。陳怡靜（體育中心的講師）從小學習舞蹈、後來接觸到瑜珈、太極拳與禪。在「認識真實自己的三階段歷程」一文中，她分享自己長期鑽研「肢體潛能開發」的要領：由技而藝成於道，它既是學習的階段，也是生命的歷程。蘇素珍（教育部議題導向跨領域敘事力培育計畫博士後研究員）在「淺談敘事力潛能開發」一文中指出，如何養成學生探究議題、有效表達觀點的敘事能力，是近年來高教現場的關注重點。她在內文中歸納了如何開發敘事能力的兩個關鍵。林冠傑（東華樂齡大學、推廣教育講師）從「信念障礙、教練思維、多重途徑」三方面來談「寫字潛能開發的要領」。

最後，我也邀請到我指導的一位本系教育博士班畢業生Danesh Shams提供一篇文章。他是目前居住在台東的加拿大人，也是本校通識中心兼任助理教授。他從當前全世界所面臨的COVID-19大流行危機，來談「世界一家」這個觀念的重要性，因為任何國家、任何個人都互相關連、互相影響。他進一步談如何在個人的層次上維持「靈性完整」，並提供一些簡單的因應要點。



主編饒見維老師，現為本系教授。

專長領域包括情緒涵養、情緒教育、旋轉功與旋轉舞蹈、身心靈健康潛能開發、教師專業發展、教學設計、創造力教育、心智效能訓練。

## 潛能開發總開關：自我覺察

作者：饒見維

國立東華大學教育與潛能開發學系教授

本系所要培養的專業能力之一為「掌握自我覺察與身心統合的潛能開發要領」。不管從開發自己的潛能之角度，或者從協助別人潛能開發的角度來看，「自我覺察」四個字都是關鍵中的關鍵，值得我們深入追究之。

我們都知道，「潛能開發」有一個基本理念：我們只要不斷移除障礙我們的本性之習性，本性的無量潛能及多元潛能就可以逐漸開發出來。易言之，潛能開發是一種「減法」的功夫，而非「加法」。所謂「減法」是指，不斷「移除障礙」之意。這正是整個潛能開發的關鍵。本文所要強調的是：移除障礙的總要領就是「自我覺察」。透過持續的自我覺察，就能逐漸移除覆蓋著我們的潛能之各種障礙，潛能因而逐漸開發出來。因此，我把「自我覺察」稱為「潛能開發總開關」。

為何「自我覺察」就能移除覆蓋潛能之障礙？首先，障礙我們的本性之各種「習性」都是由於「無明、不覺」而形成，也因為持續的「不覺」而累積成愈來愈大、愈來愈深的障礙，並逐漸了覆蓋我們的潛能。因此，誠如俗話說「解鈴還需繫鈴人」，我們終究還是要透過「覺察」才能移除自己的習性。「自我」覺察所要強調的是：自己要對自己的習性下覺察的功夫才是關鍵，靠別人來覺察我們的習性效用不高，也不可靠。

其次，「覺察」的本身可以帶來消除習性的強大作用。我們的各種習性就像天上的烏雲，覆蓋著太陽，使得陽光無法照亮大地。然而，穿透烏雲的力量終究也是來自陽光。只要陽光夠強，且持續照耀，終究可以穿透烏雲。人人本具「覺察力」，此覺察力也是來自我們的本性，且有「愈用就愈亮、不用就不亮」的特性。只要我們持續發揮與運用覺察力，我們的覺察力會愈來愈強，並逐漸消除我們的習性，就像陽光可以照亮陰影、穿透烏雲一般。

「自我覺察」不僅是潛能開發的總開關，更是徹底解除生命中一切煩惱痛苦的關鍵。佛教《心經》的開頭「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」這句話的精華在「照見五蘊皆空」這一句，而這一句的關鍵字就是「照」。「照」就是我們本性的覺照作用。「照」有去除陰暗、去除無明之意。簡言之，「覺照」能去除習性、斷除「無明」。人類的一切煩惱與痛苦皆來自無明，無明障礙了本心的光明、圓滿與潛能。透過一連串的因果關係（佛陀所謂十二因緣），無明會衍生出各種生命現象，以及重重無盡且充滿煩惱與痛苦的生命境界。

我們可以透過長期、持續習練各種「靜心法」來提昇自己的覺察力，持續發揮並強化本性的「覺照」作用，持續移除我們的習性，解除從無明所衍生的一切煩惱與痛苦，持續開發我們的各種潛能。我在本系開設的一系列課程都是在介紹且引導學生練習各種「靜心法」，其核心目的就是要培養「自我覺察」這項潛能開發的總開關。

總之，「自我覺察」四個字看起來很簡單，其實追究起來大有學問。

[【回首頁】](#)

## 健康潛能開發的要領

作者：李明憲

國立東華大學教育與潛能開發學系教授

健康是一切的基礎，如何讓自己身心健康是人生必學，但是以訛傳訛的資訊太多，社會上充斥各種偽科學方法，因此我提出「健康潛能開發」課程的一些重點，供大家參考運用。(健康潛能開發是我在大學部開設的課程)

一、建立動態的健康定義，假設有一張桌子，桌子上是健康，桌子下是不健康，一天 24 小時中，我們要讓自己大多的時間維持在桌上(健康的狀態)，若是整天焦慮、三餐不正常，飲水量不夠、缺乏運動等等，那麼常常處於桌下(不健康)的狀態中，就容易得到疾病，所以每分每秒都應該注意健康，這叫做動態的健康。

二、維護好你的心肺功能：每天的運動強度要到以下的數值，才能鍛鍊到心肺功能。

最大心率 =  $208 - (0.7 \times \text{年齡})$ 。

中低強度運動心率 = 最大心率  $\times 60\%$  ~ 最大心率  $\times 80\%$ 。

心肺提供我們氧氣的來源與二氧化碳的排出，務必要維持好，我們可以採用各種自己喜歡的運動方式，但是不宜過於激烈，除非經過訓練，要不然不要從事高強度的運動，例如超級馬拉松、長途騎車或重訓，揠苗助長將適得其反，破壞細胞的修復，因此，必須量力為之，循序漸進。

三、維護好你的胃腸：

腸胃是人體對食物進行消化吸收的重要器官，近年研究指出腸胃是人體最重要的免疫器官之一，人體 70% 的免疫細胞在腸胃道，人和其他動物一樣都是和微生物共生體，人類 90% 的疾病根源在於益生菌的減少。應適當的補充益生菌，食勿過飽，並且定期進行胃鏡與大腸鏡的檢查。

四、正念與情緒：大腦的邊緣系統控制我們的情緒衝動，這種直覺情緒反應經常引發不好的後果，所以應該每日進行正念訓練，協助控制情緒衝動，將杏仁核的控制權繳回前額葉，我提供一個簡單要有效的方法——「每日早晚設定正向大腦錨點」

方法如下：

早晚選一時間，以回答問題的方式寫日記，堅持下去將會日起有功，在大腦中逐漸建立起正向迴路。

晨間：

(一)今天我要感恩的人事物有哪些？

(二)今天將會精采的事情有哪些？

(三)我自己的優點有哪些？



晚間：

(一)今天成功的事情有哪些？

(二)今天應該改進的事情有哪些？

寫完後，靜坐至少三分鐘。

## 五、練習同理心的表達方式：

人際交往的良窳經常影響我們的身心健康，訓練同理心的表達方式，將會獲得良好的社會支持。

同理心的定義是，一個人對於他人遭遇產生適當情緒的能力。包括了識別他人遭遇、產生恰當反映兩個部分。同理心包括了傾聽察覺談話中的語意與情感。

同理心要以下面兩部分進行「回應」。

一、情緒回應：以簡短而正確的話語同理出對方的態度與情緒。

二、語意回應：以傾聽者自己的用語說出所接收到的意義，當然也可以模仿對方的語句。

這在我另一門課「說話潛能開發」運用的教材，我寫的「一句話讓人變心：如何巧推大腦成為說話高手」一書中有詳細論述。

健康的要領很多，但化繁為簡，不外乎上述幾項的延伸與深化，最重要的仍是力行，再力行，堅持方能有所獲。

## 記憶潛能開發的要領

作者：高建民

國立東華大學教育與潛能開發學系副教授

### 壹、前言

從 2009 年（97 學年）開始，我每學年在本系（國立東華大學教育與潛能開發學系）大學部開設記憶潛能開發課程，迄今已經十二年了。這門課程屬於系上的「潛能開發學程」，課程的主要目標是培養學生開發自己與他人的記憶潛能之能力。開課十二年來，我逐漸累積了一些記憶潛能開發的要領，以下簡要地跟大家分享這些要領。

### 貳、記憶潛能開發的要領

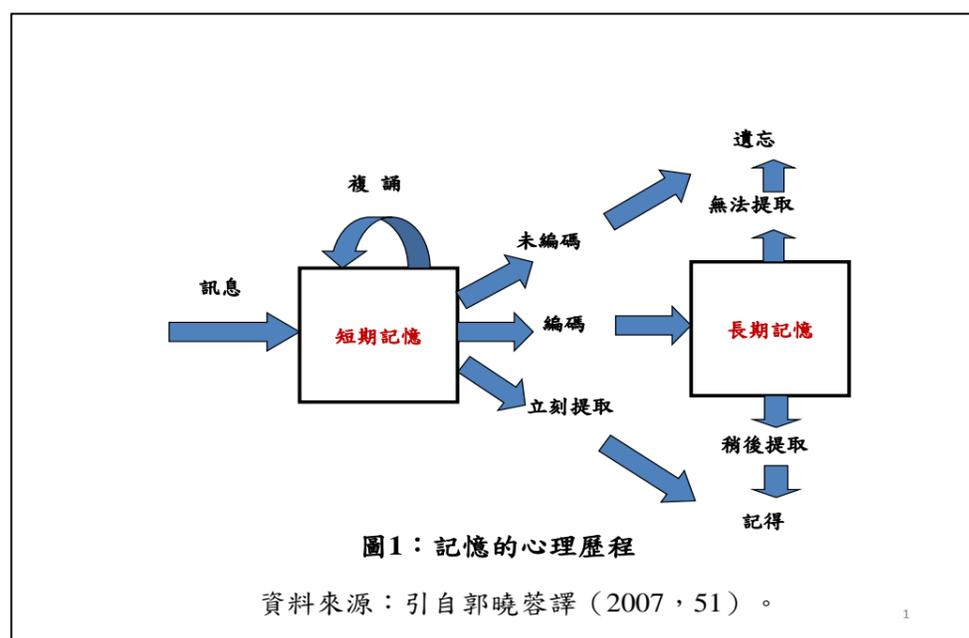
記憶潛能開發的要領大致可以歸納成五項，第一項是善用各種記憶潛能開發的管道；第二項是掌握記憶的運作歷程；第三項是瞭解記憶材料的類型，並分析自己在這些材料上的優劣勢；第四項是熟練各種記憶策略與方法，依據記憶材料類型選擇適當的記憶策略方法；第五項是在各種場合練習記憶潛能開發要領。

#### 一、善用各種記憶潛能開發的管道

記憶潛能開發的管道有閱讀專書或文獻、修習學校課程、修習補習班課程等。這三種管道中，以第一種與第三種較為常見，目前各級學校則很少與本系一樣開設記憶潛能開發課程。自行閱讀資料的優點是成本低廉，最需要的是用心下功夫，而修習補習班課程需付出較高的經濟成本，優點是通常學習起來較有系統。

#### 二、掌握記憶的運作歷程

許多學者提出人類的記憶歷程，圖 1 是西格比（Kenneth L. Higbee）博士所繪製的，從這個圖可以瞭解我們的記憶大概是如何接收外來訊息，經過複誦後儲存在短期記憶，經過編碼後進入長期記憶，又是如何提取短期記憶和長期記憶，如何遺忘的。



## 三、瞭解記憶材料的類型，分析自己在各種材料上的優劣勢

記憶材料有許多分類方式，下面是其中四種：

- (一) 依照能否用語言來表達記憶內容或是有無意識：可以分成能用語言表達的陳述性記憶（有意識的外顯記憶）和不能用語言表達的非陳述性記憶（無意識的內隱記憶），其中的陳述性記憶又可以分成語意記憶和情節記憶（事件記憶）。

**例 1**：記得日本的首都是東京，這是「陳述性記憶」（外顯記憶）

當中的「語意記憶」。

**例 2**：自己第一次學會騎腳踏車的情景是「陳述性記憶」（外顯記憶）當中的「情節記憶」（事件記憶）。但是，騎腳踏車這項本領則是非陳述性記憶（內隱記憶）。

- (二) 依照記憶材料性質或是測驗方式：可以分成配對記憶、清單記憶（又可依照長度分成短清單記憶和長清單記憶，按照是否有先後順序分成序列清單記憶和非序列清單記憶）、辨識記憶（再認）、自由回憶等。

**例 3**：看到 A 這個英文字母能夠念出它的發音[e]，或是看到 A 這個英文字母能夠寫出它的小寫字母 a，這都是屬於「配對記憶」。

**例 4**：人本主義心理學家馬斯洛(A. H. Maslow)的「需求層次理論」提出人類的七層需求，由低而高分別是「生理需求、安全感需求、歸屬感與愛的需求、自尊需求、求知需求、審美需求、自我實現需求」，這是屬於「序列清單記憶」。

**例 5**：選擇題和挑錯字這兩種測驗題型是屬於「辨識記憶」（再認）。

**例 6**：李老師問全班學生：「請想想看有哪些物品是『圓形的』？」這是「自由回憶」。

- (三) 依照感官類型：可以將記憶分成視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺等五種，有人還提出動覺。

**例 7**：南宋辛棄疾所寫的詞《西江月·夜行黃沙道中》中寫到：「稻

花香裡說豐年，聽取蛙聲一片」，這兩句運用了兩種感官，

分別是「稻花香」的「嗅覺」和「蛙聲」的「聽覺」。

- (四) 還可以依照科目，大致分成文科與理科的記憶，再細分成國語文、英語、歷史、地理、數學、物理、化學等各科記憶。

想想看，在以上各種分類當中，你比較擅長與不擅長的記憶類型各是什麼？

## 四、熟練各種記憶策略與方法，依據記憶材料類型選擇適當的記憶策略方法

文獻中常提到的記憶策略有四項：複誦策略（rehearsal，又稱為強記策略）、組織策略（organization，又稱為系統化策略）精緻化策略（elaboration，又稱為意義化策略）及後設記憶策略（meta-memory）等四項。我認為還可以加上四項：理解策略、精簡策略、運用感官策略和誇張（或創意）策略。

常見的具體的記憶法有九種，包括諧音記憶法、頭文字記憶法、釘樁記憶法、歌訣記憶法、故事聯想記憶法、圖像記憶法、表格記憶法、心智圖記憶法與題綱記憶法。我自己另外提出編號序列記憶法和總數概括記憶法這兩種。

在學習時，應該依據記憶材料的類型，選用適合的一種或幾種記憶法。以下舉例說明其中幾種記憶法適用的記憶材料：

(一)諧音記憶法：可以用來記憶英文單字的發音和意思，通常在使用時會結合聯想記憶法，像是：

例 8：sentimental (諧音：山東饅頭；意思：多愁善感的；山東饅頭的叫賣聲「充滿感傷」)

例 9：fundamental (諧音：方的饅頭；意思：基本的；方的饅頭是製作各種包子饅頭之前最「基本的」技術)

例 10：ambulance (諧音：俺不能死；意思：救護車；俺不能死！趕快叫「救護車」！)

例 11：allowance (諧音：二老恩賜；意思：零用錢；「零用錢」是父母親二老恩賜的)

(二)頭文字記憶法：可以用來記憶短清單，像是：

例 12：桑代克 (E. L. Thorndike) 的「學習三律」：準備律(law of readiness)、練習律(law of exercise)、效果律(law of effect)：準練效，REE

例 13：佛洛伊德 (S. Freud) 的「性心理發展五階段」：口腔性潛生 (或兩)

例 14：前面提到馬斯洛 (A. H. Maslow) 的「需求層次理論」七個層次：生安歸尊知美自

例 15：太陽系八大行星 (依距離太陽由近而遠)：水金地火木土天海

例 16：唐朝文人柳宗元所寫的〈江雪〉一詩：「千山鳥飛絕，萬徑人蹤滅。孤舟蓑笠翁，獨釣寒江雪。」這首詩的四句開頭第一個字分別是「千、萬、孤、獨」，記住這四個字不僅有助於記住詩句，也能讓人感受到「千、萬」與「孤、獨」對比的意境。

使用頭文字法所組成的「字首語」(acronym)，若能產生新的意義，則是兼採了諧音記憶法，此時通常也會運用聯想記憶法來連結「字首語」和記憶材料之間的關係，例如：

例 17：清朝末年攻入北京城的「八國聯軍」有哪八國？可以將八個國家 (俄國、德國、法國、美國、日本、奧地利、義大利、英國) 的第一個字組合成一句話：「餓的話每日熬一鷹」，然後可以聯想成：「八國聯軍」的軍隊覺得飢餓時，就每天熬煮一隻老鷹來吃。

(三)歌訣記憶法：適用於陳述性記憶 (包括語意記憶和情節記憶)，

像是：

**例 18**：坊間已有超過十種「中國歷史朝代」歌訣，其中有些可以用「小星星」或「哥哥爸爸真偉大」等兒歌的曲調來唱出，我自己從讀高中時就使用的是較簡短的歌訣：「三皇五帝夏商周，秦漢魏晉南北朝，隋唐五代加十國，宋元明清民國來。」

近年也有人將臺灣歷史事件、地理概念、化學元素週期表等學校課程單元編成歌詞，教導學生以流行歌曲的旋律唱出，網路上可以找到這些影片。

(四)編號序列記憶法：這是頭文字記憶法的變形版，在每個頭文字前面標上序號，適合用來記憶有順序的清單，像是：

**例 19**：元朝的十種社會階級由高而低是：一官、二吏、三僧、四道、五醫、六工、七獵、八民、九儒、十丐。

(五)總數概括記憶法：可以用來記憶清單，像是：

**例 20**：教育上基礎學習內容或能力--3R：Reading（讀），wRiting（寫），aRithmetic（算）

**例 21**：環保 5R：Reduce（減量）、Reuse（重複使用）、Repair（維修）、Refuse（拒絕）、Recycle（回收）

**例 22**：北宋文人歐陽修自號六一居士謂：「吾家藏書一萬卷，集錄三代以來金石遺文一千卷，有琴一張，有棋一局，而常置酒一壺，以吾一翁老於此五物之間。」

先使用總數概括記憶法記住共有「六個一」，然後再加上頭文字記憶法記住：「書、文、琴、棋、酒、翁」。

此外，其它各種記憶法也各有其適用的記憶材料：釘樁記憶法可以用來記憶長清單；聯想記憶法可以用來記憶情節和清單；圖像記憶法可以用來記憶情節；表格記憶法可以用在做筆記；心智圖記憶法可以用來做筆記；題綱記憶法可以用來記憶情節、做筆記和準備申論題考試。

## 五、在各種場合練習記憶潛能開發要領

要開發記憶潛能，不能光靠理解有哪些要領，是需要不斷實踐、持續練習的。大家可以在各種場合大量練習這些要領，包括在日常生活當中、學校各種科目的學習、準備各種大小考試（教檢、教甄、高普考等）。

## 叁、結語

我在這篇文章裡指出五項記憶潛能開發要領，看完之後，你的腦海中還記得多少呢？歡迎你跟我交流你的經驗與想法，並記得善用這些要領喔！

## 參考資料

郭曉蓉譯（2007）。Kenneth L. Higbee 著。聰明記憶王（二版）。臺北市：小知堂。

## 內省潛能開發的要領

作者：高金成

國立東華大學教育與潛能開發學系助理教授

Gardner 認為人人都具有向內發展的「內省智能」。內省智能幫助我們，在平時觸接到自己的情感時，可以了解自己的感受，再由這些感受，進一步的引導自己合宜的行為，來反映這些情感。

但在台灣，學校教育並不重視內省智能的開發，以致於大多數人空有內省潛能，卻鮮少能將這項潛能，健康的開展並巧妙的施用，當然也就不易在其生命歷程中，不斷的成長突破，並自在的實現自我。

因此以下分享幾項重要的內省潛能開發要領，每個人可以長期的自我練習，或者有志一同者，可以組成團體，相互鼓勵，彼此持續要求、提醒，應該可以收日起有功之效。

1. 有心、願意要求自己：內省是一種心態、是一種習慣，最終要成為生活中無時無刻、自自然然的行為與習慣，所以一曝十寒、無心、也不願意自我要求，那有可能開發得了內省潛能，成為能夠自我反省的自我實現者呢？因此，先下定決心、立定志向、持之以恆不懈怠！
2. 日日反思、時時覺察：內省功夫的建立，是要日日做、時時做，才能漸次養成自然的習慣。日日做，是每天反思當天的行為與思緒；時時做，是時時覺察每個起心動念，從最源頭開始、也從最隱微的心念處切入。
3. 多讀經典、反芻印證：透過經典的研讀，與古人為友，既接收了古人畢生的智慧，更開啟自己觸探人類心靈甚深共源的經驗。經典裡埋藏著許多古人向內探索自己的所得與心法，反覆誦讀、用心體會，不斷消化反芻，再印證到自身向內發展的成長經驗，這會是最事半功倍的內省潛能開發方法。
4. 檢討生活事件補不足：檢討自己不如意的生活事件，可以發現自己的謬誤思想、信念、與行為，而觀察別人不如意的生活事件，更可以看清觀察自他人而發現的自己。這些發現到的不足與誤失，正是平時不容易自己看清楚的盲點所在。
5. 識破不良的生活慣性：古人以銅為鏡來正衣冠。自己日常生活，太習慣之後所累積下來的不良習性，往往不易自己發現，畢竟「身在此山中！」因此，從日常的生活慣性下手，打破原本習以為常的習慣，重新檢視它的必然與應然，應該可以發現何者應當破除。



6. 結交益友、欣納諍言：真正的益友，是會發自內心，誠摯的關心我們的心靈成長狀態，適時的在我們的思維、言語、行為上，提供他們的觀察與建議，供我們參考。生命當中有這樣的諍友，不斷的鞭策與鼓勵，不是人生一大樂事嗎？還怕我們在自我成長的路上無法進步嗎？所以趕快多找些諍友、多吸納他們的諍言，虛心檢討改進。
7. 勇敢起身力行不猶豫：以上六項，不論是有心有願、反思覺察、讀經印證、檢討事件、或是破除慣性、悅納諍言，最終都必須落實到真正的力行，如果只停留在思考與言語，則所有的反思與反省都只是空談，無益於向內開發而改變成長。所以有了覺察，就善用覺察的結果，提醒自己真的去做；發現有礙發展的不良習性，就定下期程、決心破除。善用這一切的過程所得去實踐，不要浪費任何讓自己躍昇的機會。
8. 靜心正念、誠意修身：心念中正、不偏不私，發慈悲感恩之心，不抱怨、不找藉口，歡喜接受、直下承擔。

## 自我潛能開發的要領

作者：廖嘉琛

國立東華大學教育與潛能開發學系博士班畢業

人的一生很可能就像只能演一次的電影，所以，如果要盡情享受箇中樂趣，最好要在戲中上山下海、載歌載舞；雄辯濤濤，時而如脫兔，時而如處子，而且要撐得夠久，不然戲未殺青就先離場了。很快就黔驢技窮的人，也不能抱怨導演無情，不給戲份，那就懊悔莫及了。一個懂得超前部署、受過完整訓練的演員，則如魚得水，從頭至尾演得盡興，不枉此行。潛能較能充分開發的人，較容易享有豐富、精彩的人生。

### 潛能開發要儘早開始

以立志成為藝人者為例。一個藝人最起碼要會演戲唱歌。最好也會舞蹈和樂器。能創作歌曲或即興演出會更好。如果希望自己演出的機會更多，最好會開快車、騎馬、游泳、潛水，武術訓練也不可缺。在益智節目當道時，還得飽讀詩書、熟悉新聞及影視八卦。經紀公司可能可以幫忙規劃，但是在被發掘之前，至少也應具備好的身材及容貌。穿著打扮可能可以靠抱佛腳來加強，密集訓練對才藝也會有些許幫助，但姣好的皮膚、整齊潔白的貝齒、高挑、健美的身材就得有更有前瞻性的眼光和計劃了。因此，潛能開發愈早愈好，畢竟有些要件從小就要開始蒐集了。

### 先教與後學－自我潛能開發

潛能開發愈早愈好，但以我的經驗，受開發者的意願非常重要，因此，做為師長者，應盡早幫助學生，探索自己的喜惡、性向，注意的身心特質，並留意有害自己的負面情緒及有害自己的生活習慣，進而找出人生的大方向，進而引導應學習的內容。

受開發者則在成長的過程當中，在自我驅力以及外在教養的影響之下，漸漸學會自我潛能開發，不斷探索、修正方向，用良好的自我管理發揮自己效能，再進一步找尋可幫助自己潛能開發的人。雖然看起來是老師在教學生，實則是學生主動找尋老師的幫助，甚至自學。以我來看，人生是學生的，因此潛能開發的主體仍應是學生。能聽從善意建議的「懂事」的小朋友，潛能開發可以比別人順利和提早。隨著行為能力愈強，自我潛能開發就更重要。懂得接觸有益自己的活動，或更能有效學習的小朋友，比較容易走出人生的坦途。

### 我的經驗

小學到高中，美術都是不錯的項目－自學的；我國中則因喜愛英文歌而學好英文－老師教的；高中時則為了強身、自衛而學國術－老師教的；大學時因為武術專長而進青訪團學舞蹈－自己會的國術加上老師教的舞蹈和表演；進劇團表演－自己會的表演加上老師教的戲劇。最後，我成為說學逗唱統統來的老師。



## 結論

- 一、潛能開發要儘早開始。
- 二、潛能開發者要幫助被開發者從自我探索開始。
- 三、被開發者要漸漸學會自我潛能開發。
- 四、不論學生自我潛能開發，或有老師的協助，學生終究要成為自己的主人，或自己人生電影的主角。

## 「認識真實的自己」的三階段歷程：由技而藝成於道

作者：陳怡靜

國立東華大學體育中心 講師

國立東華大學教育與潛能開發學系 博士班畢業

人生來即具足各式各樣的潛能，這些潛能是潛伏的，在生命階段的某個時候會被引發與開啟。教育即是提供機會和環境來揭示這些神奇的、驚喜的能力，透過這些能力的培養與發展，進一步增進生命的品質，讓人更自在、更圓滿的生活。

作為一位潛能開發的老師，除了分享自身的體悟之外，可以教導學生一些方法，這些方法是通往開啟的道路。有的方法一門深入，學到後段自然觸類旁通；有的方法八面玲瓏，學到後面，萬變不離其宗。受限於現代大班式的教學，教師必須抓住一些共通性的基本重點與關鍵，方能在有限的時間中針對大多數的學生，給予正確的方向指引；然後再根據不同的系統脈絡去強調個別的重點。

再者，每個人的機緣與人格特質也不同，因此會有各種不同的學習路徑。由於我本身從小學習舞蹈、後來接觸到瑜珈、太極拳與禪，因此長時鑽研這些與身體實作相關的領域，故本身專長聚焦在肢體方面的潛能開發上。以下我舉「瑜珈」、「太極拳」和「自由舞蹈」為例，發表個人之淺見：

- 一、此三者之教學皆是以「身、心、靈」之整合為藍圖，由「身心的連結」著手，試圖走向：瑜珈「梵我合一」、太極拳「天人合一」、自由舞蹈「無我無為」之境界。
- 二、此三者之學習初階皆由「技」著手，強調基本功之重要性。中階則為「藝」之培養，強調運用與變化。最後待時機成熟，則走入「道」之自在境地。
- 三、前期「技」之階段，少則一兩年，長則數十年之功夫，因為身心若要自在，要先學習各種控制與規範：蹲馬步、練樁功、走架式、拉筋骨、練體位、調呼吸、磨氣韻---各式各樣身心的鍛鍊，皆需要不間斷的反覆與調教。這階段可培養學習者的專注力與耐力，同時培養其信心與熱情。有時練習過度，難免會有一些受傷，但也唯有在跌倒受傷之後，才更懂得勁力的拿捏、各部位的協調、重心的位移、行氣的要領---
- 四、中期「藝」之階段，要在基本功都扎實後再來嘗試探索與變化較佳，以免流於形式與表象。畢竟人身如小宇宙，要將有關身心的學問清楚的了解，是需要各式各樣的知識與體驗。這階段的學習者除了要不畏艱難、勇於嘗試之外，更要培養自己的覺察力與敏感度：覺察當下的變化、感受身心息的關係、學習與人合作、借力使力、對練、共舞---盡可能地透過各種實戰與實作，來體悟陰陽、人我、人與他者之各種變化---並學習與之共生共存，互助共榮。



五、後期「道」之階段，是一種統整與反身(反省)的態度，注意力不再向外求取，明瞭事相之所源、一切自然隨順、安然自若、當下即是---

「由技而藝成於道」，既是學習的階段，也是生命的歷程。以上三階段的潛能開發路徑，每個人流轉與成熟的時間與機緣各有不同，所謂：「見山是山，見山不是山，見山又是山」。潛能開發正是「認識真實自己」的歷程，如人飲水冷暖自知，是相當耐人尋味的。身為一個潛能開發的教師要用耐心、細心與愛心，來接納不同個體的成長，敏銳的觀察與睿智的提點都將是潛能開發中重要的關鍵。

## 淺談敘事力潛能開發

作者：蘇素珍

國立東華大學教育與潛能開發學系 博士班畢業

教育部議題導向跨領域敘事力培育計畫博士後研究員

隨著環境快速變遷，科技高度發展，未來世界的永續議題及其因應方式已迫在眼前，現今世界面對的是人類文明從未面臨的生存問題。因應於此，人們的價值觀與思維方式亟需與時俱進。根據 2018 年經濟合作暨發展組織(OECD) 提出「2030 年教育的學習架構」，呼籲教育應注重知識 (knowledge)、技能 (skills)、態度 (attitude)，以養成具素養能力的未來世界公民。如何重新定義學習的內涵與形式，以因應永續議題養成未來人才需求，乃教育現場共同面對且無可迴避的教學情境與課題。因此，如何養成學生探究議題、有效表達觀點的敘事能力，亦是近年來高教現場的關注重點。

敘事力不僅是掌握運用語言或工具的表達技術，其養成乃是一個循序漸進、具系統性的歷程，從面對真實世界的龐雜資訊、知識材料等多元文本，如何養成學習者正確聽聞、擷取訊息、統整解釋、省思評鑑的閱讀理解能力，進而將其深化達成議題探究、觀點提出、觀念形構、話語創意展現，達成以多元敘事型態進行具體表述與溝通。

然，如何開發敘事能力，我認為以下兩點是關鍵：

### 1. 學習拆解問題，強化邏輯思考培養判斷能力

組織能力訓練首要強調的是如何強化邏輯思考，有清晰的思緒，邏輯組織編排才得以迅速。練習如何一層層的「拆解問題」，並透過多角度的換位思考，學會釐清問題的根源，同步培養判斷能力。

### 2. 培養閱讀習慣，促進思考提升語言組織能力

透過閱讀提升自身的知識基礎，除了能促進思考，進一步可以透過探究式閱讀理解策略，深入反思閱讀的內容，除了可幫助理解文本中所要傳達的知識，更能培養邏輯思考，練習語言組織能力。

敘事力的具體展現可視為探究式學習內化的成效總結，當學習者展現流暢的敘事力時，其基礎乃在於具備處理判讀訊息、資訊或知識的閱讀理解核心素養，並能以此脈絡做為學習基礎，開展探究議題真實情境，從而定義問題，提出觀點的深刻學習歷程。因此，敘事者有能力探勘問題所指涉之真實情境，並以內在之學習歷程、整合世界之過去與未來之視野，創造並呈現有效的、指引性的多元敘事型態。

[【回首頁】](#)

## 寫字潛能開發的要領

### — 從信念障礙、教練思維、多重途徑談起

作者：林冠傑

國立東華樂齡大學、推廣教育講師

國立東華大學教育與潛能開發學系博士班課程與教學組

#### 一、寫字潛能開發的信念障礙

寫字有三大學習目標：正確性、藝術性和實用性。中小學階段，學生頂多掌握文字符號溝通與表達的實用性，而書寫的正确性次之，至於藝術性的字跡美感是明顯不足的部分（林冠傑，2019）。

常有的寫字學習迷思是「追求個人書寫風格」的我執偏見，在成人學習者是最為常見的——隨著年齡愈長，我執愈重。然而，技藝能力都是由模仿與規則開始的；就像彈鋼琴和吉他一樣，必須掌握基本樂理才能發展後續的音樂創作。不和諧的聲音組合，應屬噪音而不被稱之為音樂；同樣地，不和諧的筆畫組合，不可稱之為書法。

大腦認知傾向收集對自己觀點有利的論據，心理學稱驗證偏誤（confirmation bias），例如：學生會說服自己字醜的人比較聰明，而教師則認為字醜的人教學能力比較強，個人主觀意念加強了諸如此類的謬誤歸因（attribution error）。是故，若要開發寫字潛能必先移除學生的錯誤迷思，重新建立習字道路上的自我效能（self-efficacy）監控自己的信念、行動、歷程與成果。

#### 二、寫字潛能開發的教練思維

寫字潛能開發的關鍵是提昇「藝術性」的美感能力。要寫一手好字，首先需要開啟審美判斷的眼光，不外乎向「典範楷模」的學習爾爾，而典範楷模有二：優良字帖和資深書家。優良字帖易得，然而良師難得。書法家具備寫字專業（CK），但未必具備教學專業（PK）；而教師具備教學專業，但未必具備寫字專業；而寫字潛能開發必須聚焦在寫字教學專業（PCK），關注阻礙學員發展寫字能力的問題，並發展移除、解決和轉化問題的學習方案（林冠傑，2021）。具備寫字教學專業（PCK）的專家，可稱為「寫字潛能開發師」或「寫字教練」。根據學習者的個體差異與能力階段，調整寫字差異化的訓練菜單，即「學習設計」教師專業的新興教育議題，以及協助學生開發「自主學習」的後設認知策略。因此，寫字潛能開發課程將「調適觀」做為教學圖像，藉由隨時分析與掌握「學習需求」做滾動式的調整（roll planning method），審時度勢提供必要的學習情境。

#### 三、寫字潛能開發的多重途徑

寫字教練就像鐵匠一般，主要任務為「祛除雜質」和「千鍛萬鍊」的提純歷程。可採取由上而下的教學途徑，使用「美感原則」以協除學生改善過去錯誤的書寫觀念與習慣（除障），並規劃「螺旋課程」以修正與調整長期記憶與肌肉記憶（打磨），幫助學生更富有覺察意識地投入書寫訓練的過程，不僅是外在字跡的表現力，無形中會增強內在的分析力、專注力、精神力、後設力、喜樂力與康健力等。這些都是屬於人類共同的身心靈潛能，可以透過不同的學



習途徑開發出來，只是學習性質和個體差異的不同而有所偏重。

以佛家「三寶」(佛法僧) 芻議，寫字潛能開發師應當盡可能發展自己的寫字專業、教學專業與寫字教學專業，已達者才能達人，追求在寫字專業領域的全面開悟(佛的層次)；根據學生的根性與能力層次，提供適合的訓練菜單和學習策略做刻意練習(法的層次)；促進同儕偕同學習的良善氛圍，促進潛能發展區(zone of proximal development，簡稱 ZPD) 的突破，彼此做為認知、情意與技能能力的鷹架關係(僧的層次)。

以佛家「三慧」(聞思修) 闡妙，時刻聽聞、思維、實踐知識(敘述性-知識理解／程序性-應用分析／條件性-評鑑創造)。古人講究「學以致用」，若能將所學運用於日常生活將收事半功倍之效，例如：寫字潛能開發師在教學實踐中發現學習者的迷思和困境，進而設計與發展寫字潛能開發的多重途徑。

總而言之，成就「潛能開發」的關鍵，得秉持「一門深入，長時薰修」的原則，才能真實習得某一領域的精髓。長時即是建立溫習、維持、體證記憶或技藝的行為習慣，嫻熟之而能生其巧妙。

## Maintaining Spiritual Integrity in Times of Crisis

作者：Danesh Shams, PhD

Genial Education

Dong Hwa University

通識中心兼任助理教授

教育與潛能開發學系教育博士班畢業

It has been well over a year since the world has come into the grip of the worst pandemic experienced by several generations. The pandemic, caused by the spread of Covid-19 virus, has indeed presented the world with serious challenges. It has caused sufferings and is still not yet done with its pernicious effect.

Aside from the loss of life and financial burden caused by this pandemic, a part that will probably be with us for years to come, is the mental anguish it has caused and mental stresses it is generating. Uncertainty about the future, disruption in plans, increase in the tension and pressure put on relationships between various strata of society, loss of employment, inability to enjoy the ordinary pleasures of life, remoteness from family and loved-ones are but a few consequences associated with the pandemic.

When we ponder over the reactions of different nations to the present situation we see two special processes at work, integration and disintegration. Very early on, it became very clear to world leaders that this pandemic did not recognize man-made borders and boundaries, and the only way to deal with it was to act in an integrated fashion by exchanging information and scientific expertise to fight it. The World Health Organization played the role for which it had been created in treating this as a world challenge and not just a problem that individual countries should deal with on their own. This integration that treats the whole world as one country and considers it as one household and prescribes to the notion that the harm of one is the harm of all is becoming a necessity better understood and accepted by the generality of humankind. However, the forces that drive the process of disintegration are still powerfully at work. The forces of prejudice, selfishness, mistrust, suspicion, aggression, nationalism, to mention a few, are still tearing at the fabric of human society. The soul of the world is not at ease, it is being torn into pieces.

On the individual level, the body of a human being is composed of organ systems. Every organ system is composed of organs which work in perfect harmony with each other in order to carry out their function and maintain the health of the body. For example, the circulatory system is composed of the heart, arteries and veins. They work perfectly together to bring blood and oxygen to every part of the body. Any interruptions in the work of one result in the malfunctioning of the whole and would ultimately cause a lack of ease and comfort. However, human beings are not just a body, we also possess a part that is not material, such as our thoughts and feelings. The non-physical part is sometimes called the spiritual reality, although different terminologies may be used. The spiritual reality of human beings is composed of systems, although not materially, that need to work in harmony in order to manifest themselves in the well-functioning of the mind.

There are three forces operating in the human soul: desire, rationality and action. Desire is what we like to do, we enjoy doing and we long to do, and it is dominated by the heart, feelings and emotion; rationality is what our brain or mind dictates to us what to do, it is what “makes sense” to do; and action is what we finally end up doing. For example, you might like to spend your summer vacation in Europe. You long to visit Rome and Paris, walk in busy streets of London and eat in wonderful restaurants of Venice. You delight in taking your loved-ones along and boast to family and friends your



success in life. But then your rational side tells you that this is beyond your means. It tells you that it will be financial suicide. It tells you that you are better off visiting your friends in Taiwan. And finally comes your action which is completely different from your original desire and even your rational conclusion, that is, pandemic forces you to stay at home, losing the initial joy and reconciling yourself to the situation. These three forces work within an individual causing disintegration and thereby creating mental anguish, stress, unhappiness and dissatisfaction with life. How often we have had this situation where we really liked to do something, we decided to do something else and yet we ended up doing something completely different? These active forces within us, by going in different directions, can emotionally and psychologically pull us apart causing mental anguish and depression. It is only by harmonizing these three forces that we can achieve tranquility and peace within.

The next logical step, in this very brief and incomplete analysis, is of course how to harmonize and integrate forces within us, especially in times of crisis. The first and foremost attitude should be the recognition of the fact that after every crisis, there is a victory. The United Nations came out of the ashes of World War Two. This Covid crisis will, I am confident, bring human beings closer as a whole. So, if you are going through some difficulties you must be confident that there is indeed a light at the end of tunnel. The second is the practice of spiritual acts. The scope of this article does not allow us to delve into this subject but it is important to point out the followings:

- a change in exposure to the environment of social media may be necessary, especially the ones that are very divisive and polarizing, because they cause your inner being to become disunited.
- confine yourself to chatting with people you love and whose company you enjoy.
- ensure that you set aside a certain amount of time each day in silence, in prayer, in meditation, in listening to uplifting music, in delightful conversation and in reading meaningful books.
- talk to trained and trustworthy people if you are suffering mentally, do not allow this to paralyze you.

All these are to help us experience those mysterious feelings that make us who we are- humans.

“The most beautiful thing we can experience is the mysterious; it is the source of all true art and science.” – **Albert Einstein**

## 教育學講座系列

時間：110/4/24 (六)9:10-12:00

講題：108 新課綱的實施與挑戰

主講：林騰蛟老師（教育部/常務次長）

主持：劉明洲主任



## 教育學講座系列

時間：110/5/08（六） 9:10-12:00

講題：數位與實作的教材開發與研究

主講：盧玉玲教授（國立臺北教育大學自然科學教育學系/教授）

主持：劉明洲主任



## 華山論見教育研討會

時間：110年5月1日



## 教檢加強班

日期：110年5月1日

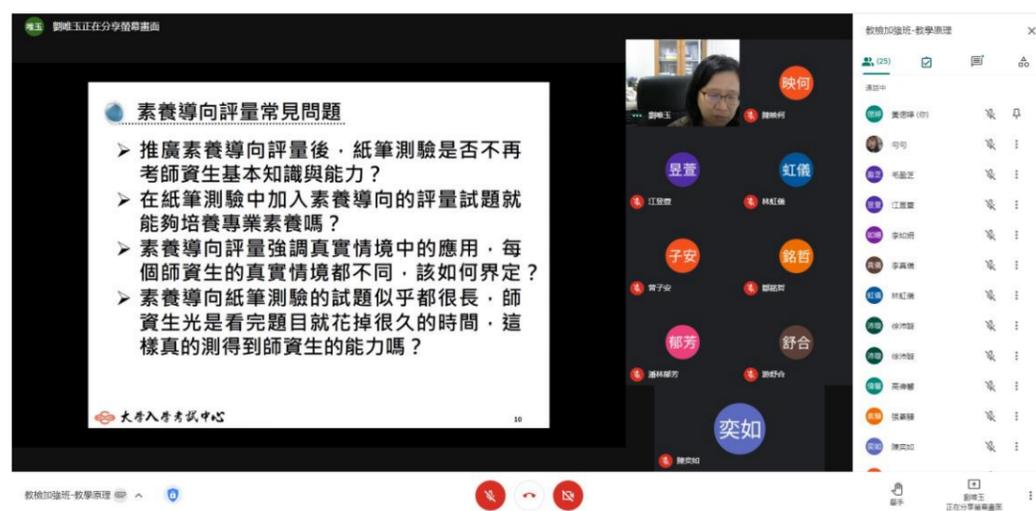
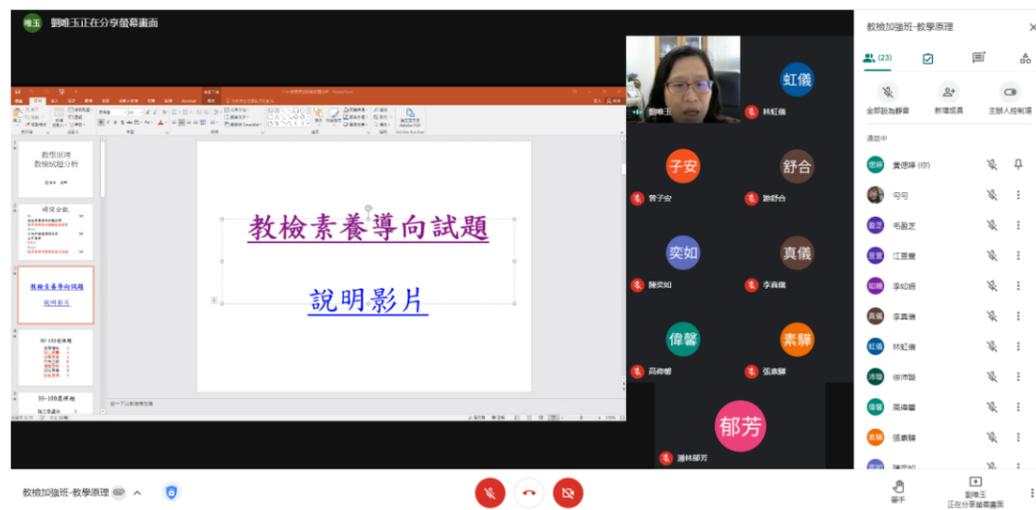
許皓亭學姊返校分享。



## 教檢加強班

日期：110年5月21日

主題：教學原理（線上教學畫面）



# 賀

林育萱

榮獲 110 年度科技部大專生研究計畫補助

題目：「大學生社會實踐自主學習社群歷程與反思之行動研究-以社區型福利組織之創新方案為例」

指導老師：顧瑜君教授

[【回首頁】](#)



賀

本系蔣佳玲教師

榮升

教授

教育與潛能開發學系  
系主任暨全體師生敬賀