

明志書院

104 學年度成果



為營造校園學習氣氛，延續明志書院之樸實學風，同時激發教師及學生教學相長之動機，並啟發學生透過閱讀的過程，找尋自我生命的意涵及其對自我的肯定，以強化學生本身「溝通表達、持續學習、情緒管理、人際互動、團隊合作、問題解決、積極創新、紀律責任」之核心能力。同時，校內教職員透過與學生的互動，縮短與學生之間無形的溝通疆界，檢視其課堂專業知識與日常技能結合的熟稔度，透過雙向溝通的模式，確切落實持續營造校園學習氛圍。

明志書院活動104學年度著重在學生壓力紓解與生命教育之學習，共舉辦包括：(一)生活書院：【感受植物的療癒力量】園藝紓壓工作坊4場次、【正念瑜珈】紓壓工作坊3場次，【原來營養課很像算命】營養學紓壓工作坊4場次，(二)生命書院：【生命轉角遇到愛】講座1場次、【塔羅紓壓之旅】講座1場次，(三)學習書院：【校園讀書會】54場次(總共18組，每一組辦理3場次)，三個子書院共辦理67場次活動，共計有師生996人次參與。

一、生活書院

- (一)學輔中心吳懿珊諮商心理師帶領【感受植物的療癒力量】園藝紓壓工作坊4場，提供學生每人每場所需材料，人數上限15人，藉由園藝治療的概念設計了4場專屬師生的紓壓體驗課程，並於期中考前後各開2場，帶領學生認識花草的能量、實際動手製作紓壓小物(可帶回宿舍，讓紓壓融入每天生活之中)、學習放鬆紓壓與自我照顧的方法。
- (二)印度瑜珈老師 Vishwadeep Hate 帶領3場【正念瑜珈】工作坊，透過正宗印度瑜珈動作與肢體開發，在連續三週的獨立課程中，透過循序漸進的動作設計、與印度瑜珈理念與精神的解說，帶領學生貼近自己的身體、呼吸、心靈與當下的一切感受，課程中由印度講師的太太，也是印度瑜珈修練者來擔任翻譯，更能精準地將印度瑜珈中的理論與專有名詞，貼切地傳達給上課的師生，協助師生學習正念瑜珈帶來的放鬆與身心療癒之效。
- (三)吳信良講師帶領【原來營養課很像算命】營養學紓壓工作坊4場次，提供學生筆記本及講義，藉由生活實例輕鬆帶入營養學原理及觀念，開設4場一系列的課程，介紹油脂、蛋白質、維生素A、維生素B、維生素C與鈣質等六大營養素，告訴同學住宿學校用餐及外食時，如何聰明選擇攝取食物以達營養均衡，進而讓身心都健康愉快。

二、生命書院

- (一)彭渤程諮商心理師蒞校帶領【生命轉角遇到愛】講座1場次，彭渤程心理師透過分享個人曲折的生命故事，歷經迷惘到發現自我的心路歷程，引領學生看見個人的生命經驗，讓學生們在講座之後，能重新看見自己的生命之重與價值，進

而珍惜生命、熱愛生命。

- (二)學務處陳顛惠老師帶領【塔羅紓壓之旅】塔羅紓壓工作坊1場次，藉由自己學習塔羅的過程，分享個人的生命故事和心路轉折，引導學生從塔羅牌去審視自己的內心世界，曾經有的困惑、欣喜、哀傷、期待與失落，都透過環環相扣的活動，讓學生自己去找到自己所想要的答案。

三、學習書院

- (一)校園讀書會計有18組，每一組辦理3場次，共計54場次，參加人次共707人次。由教職員擔任指導老師，帶領每組同學進行3次的討論會，會中閱讀該讀書會指定書目，針對讀書計畫中的章節進度，進行學習與討論，並於討論會後完成讀書報告，能幫助學生學習不同領域的新知，養成閱讀習慣及思辨能力，協助學生建立正向的學習態度與價值觀，並進而提升學習成效。
- (二)讀書會書籍包括：【靜坐的科學、醫學與心靈之旅】、【半導體的故事】、【It's Django：用Python迅速打造Web應用】、【Little Women (小婦人)】、【鍛鍊，成為更好的自己】、【圖解設計思考：好設計，原來是這樣「想」出來的！】、【英文給它有點難，我靠畫畫搞定它】、【論語與算盤】、【Propell Workshop】、【全球化英語：輕鬆和全世界溝通】、【Raspberry Pi 機器人自造專案】、【科技英文與產業】、【荷蘭式快樂：做自己，不需要說對不起的人生觀】、【我的第一本英文行事曆】、【真希望我20歲就懂的事：史丹佛大學的創新X創意X創業震撼課程】、【我在MIT燃燒物理魂】及【失落的壞話經典-負負得正的人生奧義】等。
- (三)18組讀書會分別由不同的教職員帶領且各有主題，各組同學的出席及滿意度都頗高，尤其在「本次讀書會幫助我學習到新的知識和技能」上，讀書會成員滿意度高達100%，而在「讓我學習到如何聆聽與了解別人的觀點與心得」、「讓我學習到如何分享自己的觀點與心得」及「整體而言，本次讀書會對我有幫助與收穫」上，讀書會成員滿意度亦達到99%。同學的回饋意見表示：吸收到有用的新知識、增廣見聞、訓練閱讀能力、學到上課學不到的東西、學到以不同心境思考事情、對自己的未來有更多想法…等，也有同學希望以後還能有這樣的活動計畫。

- (四)以下節錄自各讀書會學習心得：

【Raspberry Pi 機器人自造專案】

增加自我學習的能力，並利用網路吸收有關的知識。能夠學習到在平常上課時學不到的東西。學習樹莓派的各種範例。

【荷蘭式快樂：做自己，不需要說對不起的人生觀】

覺得學習的精神重要，冒險的衝力。學習荷蘭人處事態度。荷蘭是個值得學

習的國家。

【我的第一本英文行事曆】

英文行事曆的寫法。學習更多英文。多了解一些英文。知道更多英文單字。

【真希望我20歲就懂的事：史丹佛大學的創新X創意X創業震撼課程】

學到以不同心境思考事情，這樣一來處理事情更圓融。對於自己的未來有更多想法。吸收到更多不同於課內的相關知識。能在非課業上學習是一件好事。讓我們對於自己的未來有更多的發展。學會如何表達。原來還有這麼多知識等著我們去探討。

【我在MIT燃燒物理魂】

增加許多有關物理的知識，也訓練我的閱讀能力。了解到人類目前所了解到的天文知識，也了解到宇宙的浩瀚。對許多物理相關的事物更加了解。能夠發表自己的感想。知道用不同的角度去看一本書。看到很有趣的物理。用不同的角度來看一件事。以多元角度看物理世界。

【失落的壞話經典-負負得正的人生奧義】

多吸收新知識。看完這本書，裡面內容很有趣，用很多負能量轉為正能量。讓我知道很多事是一體兩面的，要用正面的那一面去看事情。讓我增廣見聞，瞭解用新的方式來面對事情。在閒暇之餘充實自我。增廣見聞，充實自我。

104學年校園讀書會各組資料

組別	帶領人	主題	時間	舉辦場次	參加人次
1	劉祖華	靜坐的科學、醫學與心靈之旅	104/10/19 104/10/26 104/11/16 104/12/7	4	38
2	吳永富	半導體的故事	104/11/2 104/11/23 104/12/3	3	48
3	陳延禎	It's Django：用Python迅速打造Web應用	104/10/7 104/10/21 104/11/4	3	36
4	朱秀瑜	Little Women (小婦人)	104/10/22 104/10/29 104/11/19	3	48

組別	帶領人	主題	時間	舉辦場次	參加人次
5	蔡佩伶	鍛鍊，成為更好的自己	104/10/12 104/10/19 104/10/27	3	45
6	陳建志	圖解設計思考：好設計，原來是這樣「想」出來的！	104/9/30 104/10/7	2	32
7	高如雲	英文給它有點難，我靠畫畫搞定它	104/10/13 104/11/17 104/12/1	3	48
8	葉明倫	論語與算盤	104/10/20 104/11/3 104/11/19	3	44
9	郭如蘋	Propell Workshop	104/10/22 104/10/29 104/11/5	3	43
10	吳忠進	全球化英語：輕鬆和全世界溝通	104/10/14 104/11/7 104/12/1	3	20
11	黃樹林	Raspberry Pi 機器人自造專案	105/3/9 105/3/23 105/4/20	3	33
12	吳永富	科技英文與產業	105/3/17 105/3/24 105/4/21	3	42
13	張文慶	荷蘭式快樂：做自己，不需要說對不起的人生觀	105/3/24 105/4/19 105/5/3	3	29
14	陳延禎	It's Django：用Python迅速打造Web應用	105/4/11 105/4/18 105/4/25	3	29
15	高如雲	我的第一本英文行事曆	105/3/8 105/3/15 105/4/19	3	45

組別	帶領人	主題	時間	舉辦場次	參加人次
16	郭如蘋	真希望我20歲就懂的事：史丹佛大學的創新X創意X創業震撼課程	105/3/15 105/4/26 105/5/3	3	54
17	黃鐘禎	我在MIT燃燒物理魂	105/4/11 105/4/18 105/5/2	3	28
18	陶韻然	失落的壞話經典-負負得正的人生奧義	105/4/19 105/4/21 105/4/25	3	45

明志書院各子書院活動均分別有良好的滿意度，整體滿意度99%，反映出校園師生在情緒舒緩、身心靈自我療癒與知識學習上的需要，此類活動實有助於培養個人學習、自我照顧與紓解壓力的能力，同時亦可建立校園重視身心健康的重要性。生活書院、生命書院及校園讀書會的安排，均得到參加同學高度的肯定與熱烈回饋，整體而言，本活動辦理相當成功，未來亦將持續實施並提昇活動參與人次，以嘉惠更多師生。



園藝紓壓工作坊【感受植物的療癒力量】吳懿珊老師 104年10月13日



紓壓工作坊【正念瑜珈】Vishwadeep Hate老師 104年10月14日



營養學紓壓工作坊【原來營養課很像算命】吳信良老師 105年5月2日



生命講座【生命轉角遇到愛】彭渤程老師 104年10月26日



生命講座【塔羅紓壓之旅】陳韻惠老師 105
年5月2日



校園讀書會【心理轉化技巧：正念靜坐】劉
祖華校長 104年10月19日



校園讀書會【Little Women 從「小婦人」談
手足同儕相處之道】朱秀瑜老師 104年10
月22日



校園讀書會【鍛鍊更好的自己】蔡佩伶老師
104年10月12日



校園讀書會【看插畫學英文】高如雲老師 104
年11月17日



校園讀書會【全球化英語】郭如蘋老師 104
年11月17日



校園讀書會【論語與算盤】吳忠進老師 104年 11月 3日



校園讀書會【半導體的故事】吳永富老師 104年 11月 2日



校園讀書會【Raspberry Pi 機器人自造專案】黃樹林老師 105年 3月 9日



校園讀書會【科技英文與產業】吳永富老師 105年 3月 24日



校園讀書會【荷蘭式快樂：做自己，不需要說對不起的人生觀】張文慶老師 105年 4月 19日



校園讀書會【It's Django：用 Python 迅速打造 Web 應用】陳延禎老師 105年 4月 11日



校園讀書會【我的第一本英文行事曆】高如雲老師 105 年 3 月 8 日



校園讀書會【我在 MIT 燃燒物理魂】黃鐘禎老師 105 年 5 月 2 日



校園讀書會【失落的壞話經典-負負得正的人生奧義】陶韻然教官 105 年 4 月 25 日