

九十七學年度環球技術學院 學生學習檔案優良作品

學習的方法與問題解決

四視傳一乙 廖康伶
指導老師：吳樹屏 老師



I ♥ Transworld

學習的方法與問題解決

— 學習檔案 —

班 級：四視一乙

學 號：97422213

姓 名：廖康伶

授課教師：吳樹屏

中華民國九十八年六月一日

目 錄

目 錄	1
教學大綱	2
教學計畫書	3
學習活動記錄	5
。認識彼此	
。影片欣賞：讓愛傳出去	
。問題解決	
。文章的篩檢	
。學習策略與職涯規劃演講	
。影片欣賞：Discovery 大腦構造	
。行動廣告劇	
課外相關書籍&資訊	21
課堂筆記	27
自我評量表	35

教學大綱

科目名稱	(中文)學習的方法與問題解決			※請遵守智慧財產權觀念，不得非法影印教科書。
	(英文) Learning methods and problem solving			
科目代碼	00838	開課所系科	四技視傳	
開課學制	☐ 研究所課程 ☒ 四技課程 ☐ 二技課程 ☐ 二專課程			
開課學年及學期	九十七學年下學期	授課/實習/學分	2/0/2	
教學目標	1. 使學生瞭解學習的重要性，培養學生的學習信心並引發學生的學習興趣，使學生具備樂於學習的人生態度。 2. 使學生瞭解各種不同的學習方法的理論與應用方式，及其應用情境、優缺點與使用限制。 3. 使學生具備應用各種學習方法與技巧的能力，並發展為終身學習的能力，能夠隨時分析問題、規劃學習並發展解決問題的方法。			
項次	教學內容綱要			
一	終身學習及學習方法的重要性			
二	批判反省能力(批判學習、反省學習、轉化學習)的培養			
三	多元智慧與獨立思考及問題解決			
四	閱讀策略與學習			
五	全腦學習與加速學習理論與實務			
六	自我導向學習理論與實務			
七	經驗學習理論與實務			
八	服務學習理論與實務			
九	其他學習理論與實務			
主管簽章：		年 月 日 學年度第 學期第 次所、系、科 務會議或教學研究會通過。		
註：1. 本教學大綱請提所系(科)務會議或教學研究會通過，並於開學後兩週內送課務組備查。 2. 本大綱為學生修習本科目時，至少應修習的內容，其它應增廣或補充的學習內容，請各教師在教學計畫中呈現。 3. 教師教授本科目時，請務必參照本科目教學大綱編擬教學計畫。 4. 所系(科)辦公室應將教學大綱建檔保存，並提供給所有教師及有意修習的學生參閱。				

教學計畫書

科目名稱	(中文)學習的方法與問題解決 (英文) Learning methods and problem solving		教師姓名	吳樹屏	
E-Mail	dennywu77@yahoo.com.tw				
課後輔導 地點/時間	HS410-07 / 星期二下午第 5-6 節 星期三下午第 5-6 節		聯絡電話	☎：校內分機 8307	
開課學制	☐ 研究所課程 ☒ 四技課程 ☐ 二技課程 ☐ 二專課程		開課所系科	四技視傳	開課年級 四視傳一乙
開課學年 及學期	九十七學年度第二學期	授課時數/ 實習時數	2/0	總時數/ 學分數	2/2
類別	☐ 專業必修 ☐ 專業選修 ☒ 通識必修 ☐ 通識選修	授課時間	星期三 第 3-4 節	教室代號	DC-401
先修課程					
教學目標	1.使學生瞭解學習的重要性，培養學生的學習信心並引發學生的學習興趣，使學生具備樂於學習的人生態度。 2.使學生瞭解各種不同的學習方法的理論與應用方式，及其應用情境、優缺點與使用限制。 3.使學生具備應用各種學習方法與技巧的能力，並發展為終身學習的能力，能夠隨時分析問題、規劃學習並發展解決問題的方法。				
週次	授課日期	教學單元	教學方法	教學資源	備註
一	2009/02/11	教學準備與課程介紹	講授	電腦、投影機	
二	2009/02/18	終身學習及學習方法的重要性	講授	電腦、投影機	
三	2009/02/25	終身學習及學習方法反思與討論	分組討論	電腦、投影機	分組討論彼此常用的學習活動、學習方式及學習的動機(繳交討論單)
四	2009/03/04	服務學習理論與實務	講授	電腦、投影機	
五	2009/03/11	相關服務學習影片教學	影片欣賞	電腦、投影機	(繳交學習單)
六	2009/03/18	批判反省能力的培養	講授	電腦、投影機	
七	2009/03/25	批判反省能力的培養反思與討論	分組討論	電腦、投影機	以教學影片為導引，分組討論目前所處遇的環境中面臨到的問題，並反思議題本身所造成的原因及結果(繳交討論單)
八	2009/04/01	系所教學活動			
九	2009/04/08	閱讀策略與學習	講授	電腦、投影機	
十	2009/04/15	閱讀策略與學習實做	分組討論	電腦、投影機	概念圖之繪製與閱讀策略之計畫與執行(繳交討論單)

※請遵守智慧財產權觀念，不得非法影印教科書。

十一	2009/04/22	全腦學習與加速學習理論與實務	講授 分組討論	電腦、投影機	左右腦之併用以及左右手對於生活中的影響與體驗(繳交討論單)
十二	2009/04/29	自我導向學習理論與實務	講授	電腦、投影機	
十三	2009/05/06	自我導向學習實做	個人分享		自行設定學習活動(例如：游泳、駕駛、樂器……等等)學習計畫之撰寫與規劃(繳交學習計畫書)
十四	2009/05/13	經驗學習理論與實務	講授	電腦、投影機	
十五	2009/05/20	經驗學習實做活動	分組活動		藉由角色扮演之方式讓學生透過不同角色的體驗體認各種角色所處遇之狀態藉以啟發學生對於周遭事物的觀察以及同理心的引發(繳交學習單)
十六	2009/05/27	多元智慧與獨立思考及問題解決	講授	電腦、投影機	
十七	2009/06/03	期末實做活動展演		電腦、投影機	主題為「創意廣告行動劇」，藉由活動的企畫與實做過程讓學生實際體驗如何透過所學共同完成期末之展演實做。
十八	2009/06/10	學習反思、回饋與分享			(自我評估表填寫繳交)
考 試					
作業規定	學生學習檔案				
成績計算	出席及課堂討論 20%；心得及報告撰寫 20%；期中評量 30%；期末評量 30%				
教 材	「學習的方法與問題解決」-劉淑芬、陳玲慧、吳樹屏、林建昌、廖敏宏-五南印製				
其 他					

學習活動歷程記錄

有一些遊戲不一定要獲勝；有些收穫不在終點，而是在過程。

Some games need to win not necessarily.

Some repulses is not in the terminal point, but in the process.



單元活動名稱： 認識彼此

單元活動記錄：

成員	綽號	興趣	學習管道	大學期間的學習、方法
蔡孟倩	丫嬤	看動漫	網路、圖書館	攝影 > 多拍、多學習
楊佳儒	美環	想帥哥	網路、圖書館	日文 > 五十音進修
林芳伊	飄飄	遊山玩水	網路、圖書館	動畫 > 打好基礎，出國進修
廖康伶	康康	聽音樂	網路、圖書館	網頁 > 學習相關設計軟體
林恩嘉	師姐	看電影	網路、圖書館	電繪 > 多練習
卓佳瑜	竹竿	唱歌	網路、圖書館	插畫 > 常看、常畫
黃盈華	小隻	打麻將	網路、圖書館	廣東話 > 線上教學
林燕如	如	神遊	網路、圖書館	插畫 > 看設計雜誌
黃湘婷	大姐	當Y宅	網路、圖書館	網頁 > 學習相關設計軟體

反思議題：

人與人之間，不經過溝通，往往會因為不了解彼此，而產生許多不必要的爭吵以及誤會。

雖然，在學生裡面很常見，但其實就連社會中也很容易發生，甚至比小型社會的校園更加的複雜多，比如說一開始看見對方，他的一切行為舉止、第一印象，都是讓自己感到非常不滿意的，那麼接下來的日子裡，彼此便不會再有任何的往來，更不會想要了解對方更多自己所沒有的東西，除非遇到被強迫性組在一塊的情況下，才會引此有所焦急。

因此，在人際關係、待人接物的處理上，是個值得讓人去反思的議題，透過這些看似毫無殺傷力的話題，了解到他的重要性，進而改變自己對於眼前事物的觀看角度。

活動建議與分享：

在活動的過程之中，雖然詢問到的都是平常就很長在一塊的朋友，不過透過這個活動，卻更加了解到他們在學習的過程中在意的是什麼？又是如何去執行的？

畢竟，朋友跟朋友之間，較常談論到的大部分就是平日的消遣，反而比較不會去了解對方到底是如何執行一個程序，甚至是如何看待自己的目標。

所以，還蠻有趣的啦！

影片欣賞名稱： 讓愛傳出去

影片大綱：

「如果你認為這個世界讓人不滿意，讓人失望，那麼從今天開始，你將這個社會中不想要的東西通通去除，把它重新改造一次，這就是你們的作業，一個可以改變世界的作業，不能只是理想，它必須付諸實行，這就是你們這個學期的成績。」社會學老師，出了一個作業給他的學生們，要他們想一個辦法來改變世界，並且將它付諸實行。

主角崔佛，是個單親家庭的小男孩，當老師丟出這麼一個題目給他時，他卻完全當真的去實行了他的計畫 — 讓愛傳出去。

那是一個以他為中心，幫助三個人，這三個人不須回報他，但請他們把感恩的心情傳出去，幫助另外三人，在這樣的連鎖反應之下，兩星期就在崔佛不曉得的情況下蔓延至各地，甚至有超過四百七十萬的人因此受惠。

起初，他是以身邊的事物開始著手，從流浪漢、社會學老師，最後連她母親與外婆關係的過去也接手到了，但，在這過程之中，卻不像他自己所想像的順利… …。

正當他感到挫折，甚至放棄的同時，一名記者前來拜訪他，詢問“讓愛傳出去”的一切想法、目的，此時的崔佛也藉此知道她自己所實行的計劃所帶來的影響力。但，最後崔佛卻在幫助正被欺負的同校學生下，而死亡… …。

為崔佛死亡的事實感到難過，甚至接近崩潰狀態的母親與社會老師，不停的看著崔佛生前的照片、採訪，彼此鼓勵著彼此，正當影片即將結束時，門外傳來了門鈴聲，他倆相扶至門邊，當他們開啓門時，眼前的景象則是那些所有受惠的人以及那兩位傷害崔佛的小孩，帶著燭火前來祈福… …。

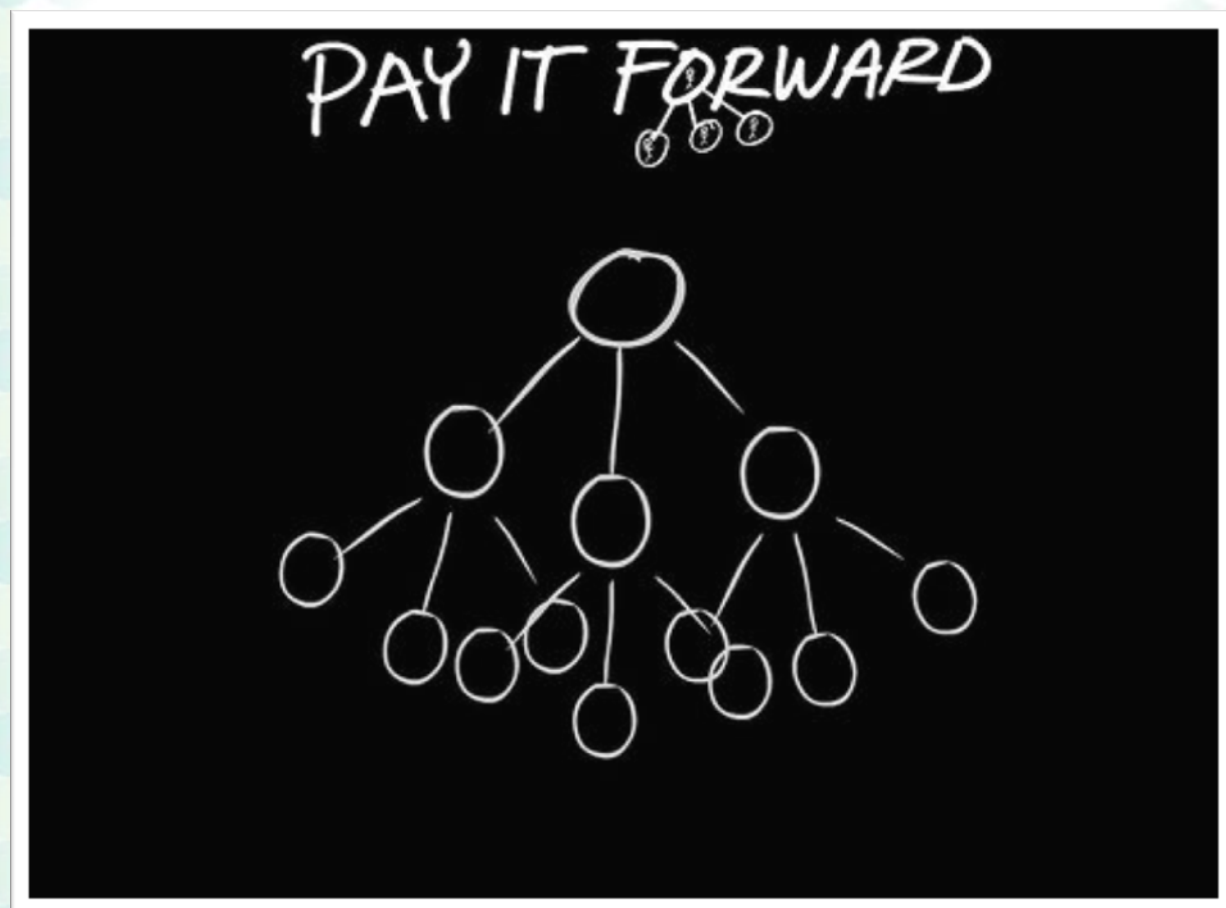
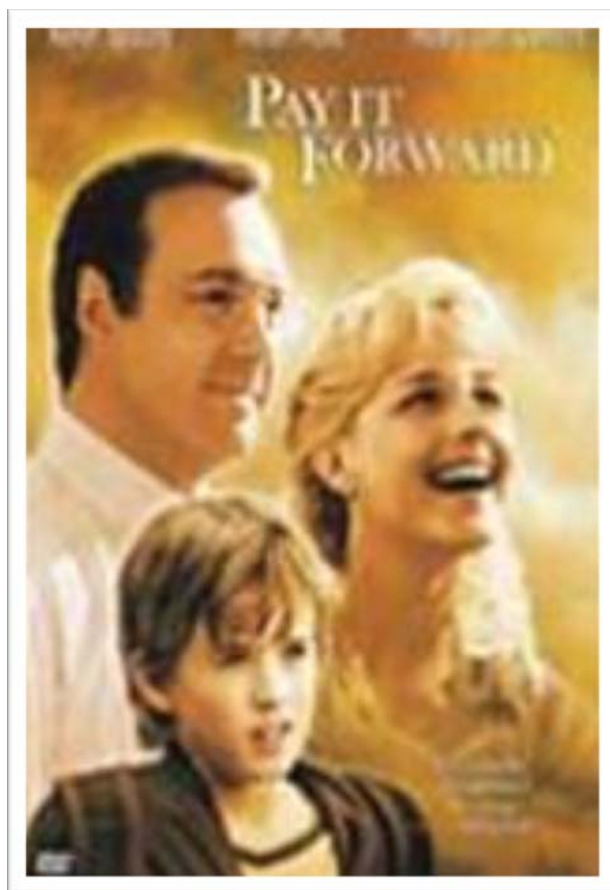
反思與分享：

如果，自己對這個世界感到不滿，一般來說，人們總會告訴自己要忍耐，不停的忍耐下去，安慰著自己好轉的那刻總有一天會降臨在自己身上的，然而，看完影片之後，想起那些不停要求自己忍耐的那種想法實在很可笑，反到是社會學老師出的題目要有意義多了！

雖然，人們不能老是悲觀的去看待一切事物，但我卻覺得只是一味的等待機會，反而更加的痛苦，與其選擇等待，何不好好的去追求、去掌握一切咧？

或許，這就是台灣傳統思想跟美國人民主開放思想的差異吧！

影片相關圖片：



單元活動名稱：批判反省能力的培養

單元活動記錄：

- 1.釐清你必須做決定的事項。
- 2.找出各種選擇或替代方案。
- 3.列出每個選擇的優缺點。
- 4.找出用以比較各種選擇的相關標準。
- 5.根據這些標準來評比每個選擇。
- 6.作決定——挑出最有可能的選擇（如：評比結果最佳的選擇）。

Q：該不該找另外一份工作？ A：--

- 1.先找是否有符合自己的工作再說 — 康康（自己）。
- 2.可以兼職 — 小華。
- 3.不要！先顧好功課 — 美環。
- 4.看目前情況，真的不行再找 — 飄飄。
- 5.別讓自己太累；自己能力所為 — 湘婷。
- 6.先別離職，等找到適合的再換 — 燕如。
- 7.凡事都等畢業後再找 — 恩恩。
- 8.看看自己的能力，功課應付的來再說！ — 竹竿。

優&缺

人員	優點	缺點
小華	兩方兼顧，可同時培養兩方的能力。	造成身體上的負擔。
美環	課業、生理、心理都能保持好的狀態。	社會經驗不足，造成出社會無法適應。
飄飄	讓自己有緩衝時間。	健康狀況依舊。
湘婷	健康狀況會好一點。	事情可能會積成堆。
燕如	讓自己有緩衝時間。	也許很難找到，而一直延續下去。
恩恩	課業上較能表現良好。	生活費的困擾。
竹竿	健康狀況會好一點。	結果不穩定。

反思議題：

在人生的道路上，很多時後面臨到的問題，都會讓我們有如站在十字路口上。
思考著下一步該往哪一條道路走，而每條道路都各有利弊之處，因此，變成我們的煩惱。

活動建議與分享：

在抉擇問題答案的過程之中，我們常常都思考著哪一個決定對自己的利益較大，虧損相對的較小；而透過這次的活動，使我們學習道在做決定前需三思，不該總是只往好的一面去想，因為單觀望一方，都很容易讓自己身陷困境之中，甚至安全上的危險。

單元活動名稱： 文章縮寫

單元活動記錄：

原文。

給認為自己較他人來得成熟的人，和不這麼認為的人。
無論人們願不願意，世界上常常在各種時候將人們大略分為兩種——常人，和較常人更為優秀的人。

如果你是個較其他人更為聰明敏銳的人，當然恭喜你了。
像是有著放大鏡一樣，在別人看不到的地方，你可能注意到許多不為人知的細節；
在別人想不到的地方，你可能會優先設想到更多更多的關鍵，
遇到別人無法忍受的事情，像個大氣球的你也許總是夠寬宏大量的笑著帶過；
遇到別人無法解決的事情，你也許都會更快速果斷的結束這些困境——諸如此類。

你擁有比別人更成熟的心智跟能力，
但是，是否注意到有時候，這情況其實只限於你一個人呢？
平時，你若是個較他人聰慧的人，在團體之中又是如何呢？

人類是團體性的動物，在任何時候都需要與其他人在一起生活，明白一點的講，
當你與他人互動時，便早已加入了一個群體裡——無論人數是否多寡。

一同工作、玩耍、互相幫忙——甚至朋友死黨，到戀愛結婚。

如果你擁有一個比別人大的氣球，可以被灌入更多的氣。
也許別人的氣球到了極限時，你的卻還能夠繼續被吹飽！
這只因你的氣球比身邊的人都更來得大。

如果你擁有一個比別人更優秀的放大鏡，可以看到更細微的角落。
也許別人的放大鏡只能看清物體的外表，你的卻還能進一步觀察到更為精確的細部！
這只因你的放大鏡比別人都更來得精確。

但有天當你拿著別人的氣球時，
你真的能夠像對自己的氣球一樣讓它被灌入那麼多的氣嗎？

當你和身邊的人一同觀察事物時，
你真的能強求別人用他的放大鏡去看到和你所見到一樣細微的地方嗎？

當然的，不能如此。

正因為你和別人不一樣，理所當然的，別人也和你不一樣。

無時無刻，每個人都要學著在群體之中發揮自己的長處，
改進自己的缺失，去學習如何跟其他的個體保持最有效率的互動，
爲了群體、別人——也爲了自己。

優秀不在人，而在你的才能。
重點就在於每個人都有自己的長處，
在一個群體裡，總有一天會遇到在這個團體裡，需要的能力就屬你的最強！

每個人都有可能成爲最優秀的時候，而當你遇到的時候，
記得，設身處地再選擇你的言行舉止 — 三思而後行。

別人做得到的，也許我們做不到，但相對的，
你能做得到的事情，對他人來講並沒有那麼理所當然，別人不一定做得到！

在團體中，優秀的人事實上比一般成員更應該去注意一切，
將心比心，而不是忽略別人和你的不同後便魯莽辦事。

當然這並不代表優秀的人就必須收斂自己的光輝，正相反，
在一個團體中，優秀的人更要去運用自己的長處，套句電影蜘蛛桑裡出現的名言：
With great power comes great responsibility — 能力越強，責任越大！
必要的時候，去告訴同伴，該用什麼方法弄到一份和你一樣的氣球及放大鏡！

文章來源：<http://www.wretch.cc/blog/a147b88>

文章縮寫。

團體之間，總有兩種人。常人與較優秀的人。
這兩種角色，就像風水般，不停轉動，每個人都會輪到較優秀者或是常人的一天。

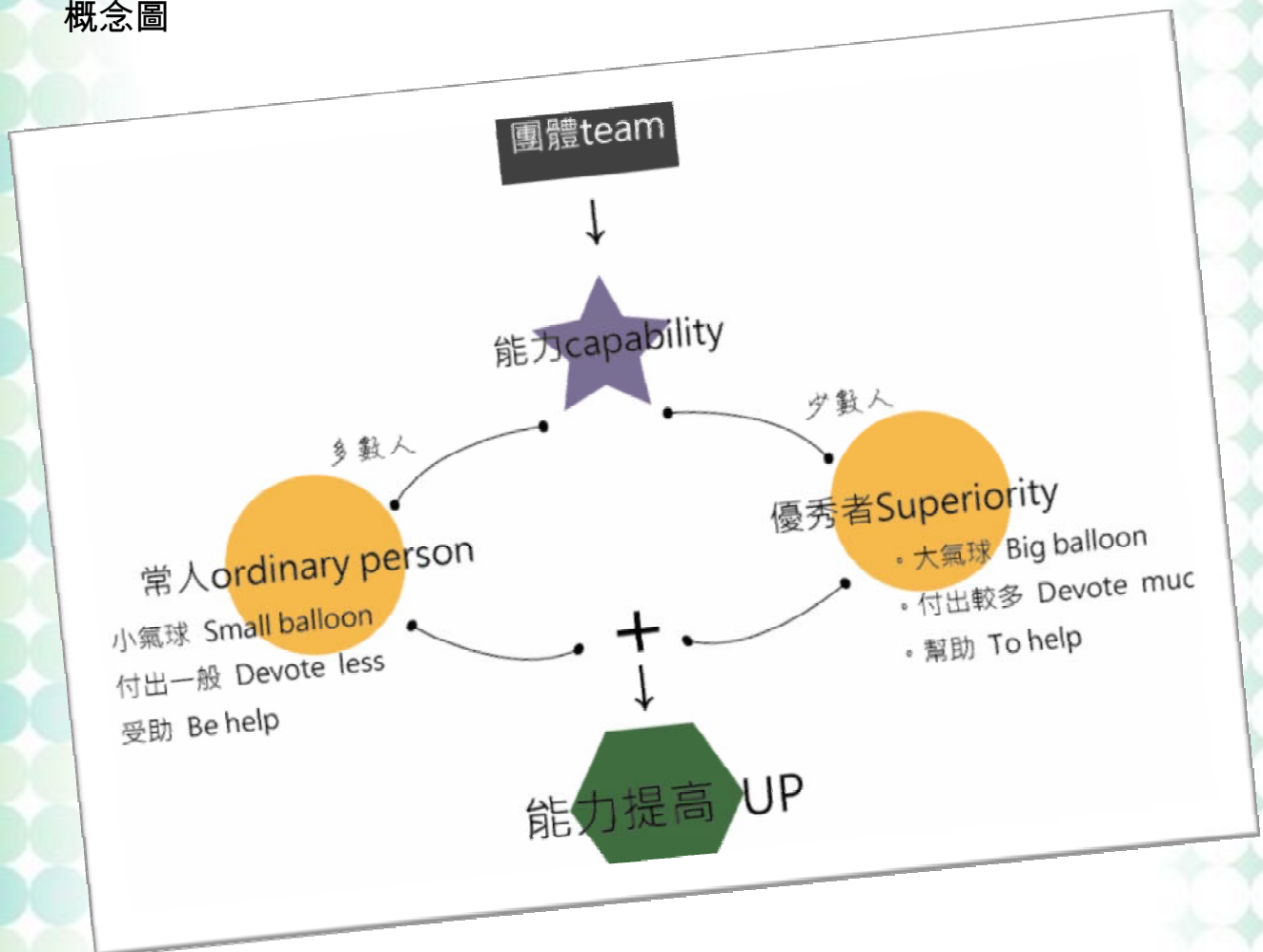
而成爲較優秀者的那天時，該如何在團體裡發揮？

不是壓抑自己的光輝，默默實行團體項目的一切。
應該是善用自己的所長，去讓團體運轉的更好。

就像某部電影說的： With great power comes great responsibility — 能力越強，責任越大！

較優秀者，付出的往往會比常人來的多。
正因為較優秀，因此在必要時需告知伙伴，用什麼方式能達到與你相同程度。

概念圖



反思與分享：

現在科技非常的發達，只要運用網際網路便能輕輕鬆鬆的找到我們所需要的資料，但是，久了便會發現到，每次找到的資料都是差不多相同的東西，甚至一模一樣。

同時，當我們作為一個學生而言，老師只是一位的教我們找出資料，並不會真的卻發現資料是否真實或虛假，或是學生是否自己去看過一遍的時候，通常我們都會懶的去看，懶得去整理資料。

因此，會發現到當老師的要求要我們上台去報告一篇文章內容的時候，作為學生的我們往往表達上會有一點模糊不清，因為再表達之前，都仍未看過文章的內容，更不會曉得如何用簡短的幾句話來詮釋全文的重點、流程。

而這一次，我找的是一篇別人所發表關於團體裡人與人之間能力的相差異部分的文章，其實，在找尋與統正的過程中，就會開始看許多文章的內容到底在說些甚麼，哪一些比較好整理，哪一些比較難以整理，我覺得這樣子的作業也感覺比較有意義多了，因為比較不會讓我覺得只是個作業，而是透過找尋、統整中學到許多不一樣的領域知識。

活動名稱： 學習策略與職涯規劃

主講人：諮商心理師 王中砥

時間：2009/05/13

地點：國際會議廳

單元活動記錄：

「沒有知識，也要會打關鍵字」-一個廣告詞的聯想。

明(名)星的前途，來自於個人本身。

現代社會的幾個面向與變相 > 資訊創造了文化；媒體衍生了異質化。

觀察指標 >

媒體生活取代了母體教養。

網路語言取代了思路邏輯。

電子遊戲代替了親子互動。

輿論價值代替了思路邏輯。

學生問老師：

學習數學能學到什麼？ > 精確。

學習文學能學到什麼？ > 真誠。

學習宗教能學到什麼？ > 虔誠。

學習歷史能學到什麼？ > 智慧。

學習法律能學到什麼？ > 人權。

學習經濟能學到什麼？ > 供需。

學習社會能學到什麼？ > 和諧。

學習美術能學到什麼？ > 審美。

學習天文能學到什麼？ > 遠見。

學習倫理能學到什麼？ > 尊重。

學習海洋能學到什麼？ > 包容。

學習地理能學到什麼？ > 開闊。

學習政治能學到什麼？ > 妥協。

學生又問老師：
如果我不學呢？ > 無知。

在知識經濟時代，個人唯一的競爭憑藉就是：學習。

人因夢想而偉大；人因幻想而萎縮。

反思與分享：

在這次演講中，最令我印象深刻的：

我們假想著演講人的右手有一顆蘋果，另一隻手則是有一根吸管。
試想著：如何把吸管穿過蘋果？

當下，我想到的是「直接插過去」。
畢竟，他沒有規定說那是個甚麼質感的吸管，因此我將吸管假想成了鐵質的吸管。

雖然，很天馬行空。
但是，想了想，有何不可呢？
如他演講過程中說的：不要將自己侷限在固有的畫框之中。

因此，我想我這個假設應該也是合理的吧？
只是，世界上是不是真的有一根鐵作的吸管就不得而知了。

我想，真的有的話應該還蠻不賴的吧？
也算是替環保的一種嚮！
雖然也許會重了點，也許容易受到溫度而提高、降低溫度外，我想應該蠻有趣的。

在這次演講中，我所學習到的：

雖然，剛開始會覺得演講的內容，應該跟以往聽到的都差不多。
但是，是時尚又好像不是這麼一回事！

學到的、吸收到的，似乎比想像中來的多一點！
比如說：不要將自己侷限在固有的畫框之中，以及了解到自己真正的目標是什麼？

就如演講者說的，看一部電影，還是能夠從電影中的經典名句學到東西。

聽完，我覺得的確是如此！

我們做學生的，往往比較會去了解自己感興趣的東西，對於不感興趣的，反而不去理解。但，其實換個角度去看，自己所認識、接觸到的事物，都會發現自己學到的東西，還不少！

從小說、電影、漫畫、雜誌、期刊、網路、電視……等類，都會吸收到許多不同領域的東西，也許在有些大人們的眼裡，那些只是我們的興趣，甚至認為那些東西沒有什麼內涵。

但，就如老師所說的，我們容易因為一句至理名言而改變自己對於外界的心態。然而，那些至理名言剛好就隱藏在我們所感興趣的事物之中，我覺得蠻好的！

演講紀錄：





影片欣賞名稱： Discovery 大腦構造

影片大綱：

透過中風案例，來探討關於大腦構造的問題。

期中，主要是以日本的一對年老夫婦作為主角，夫婦之妻因為中風，而無法行動，作為丈夫的則很耐心的陪伴在她身邊，甚至不段的尋找解決方法。

另外一個，則是一位叫做小純的小男孩，在她剛出生沒多久，就檢測到他的腦部不構完整，甚至可說是受損的狀態，起初，許多醫生都認為無法久活，甚至對生活上的一切，無法正常的運作大腦，及表達自己的行為，但在深藏醫生的耐心觀察、治療下，依舊健康的成長。同時，知道這名醫生的事蹟後的夫妻之夫，便向深藏醫生尋求幫助，好了解到他在教導、陪同妻子的過程中所面臨到的問題。

當然，在丈夫的耐心陪同、細心觀照下，妻子也逐漸能夠步上自己原先的生活軌道，狀況也越來越好，就如同小純一樣，雖然大人的恢復力並沒有小孩子快速，但也能夠在一些適當刺激下逐漸找回自己原先的能力。

反思與分享：

中風等疾病，多半發生在中年時期，但，中年時期卻也是人們的黃金時期。

中風，是大腦受損所造成的疾病，假若，受損的部分為大腦左半邊的情況，那麼當事人便

只能使用左半邊的大腦來面對現實世界的事物。

但在大腦構造中，右半邊是以感性的方式表達，也就是相當於情緒的部分；相反的，左半邊的大腦，則是以理性的方式表達，也就是相當於語言的部分。

只使用右半邊的大腦，所表達出來的訊息，無法如左半腦般清楚的以語言表達，但，卻能夠理解到當事人的情緒；但是，當受損部分相反過來時，卻會造成當事人便的像機械人一樣，即使表達的訊息在清楚，但在毫無情緒的表現下，反而會不知到他所說的話真假。不過，不管是哪一邊，我想還是健康最重要吧！

然而，在自己身邊周遭裡，我發現到一個情況，就是每一個擁有中風疾病的傷患，似乎原本都是右撇子，而病發後造成的傷害，也永遠都是導致他們右半邊無法行動，甚至自己的記憶力喪失，反到是原本是左撇子的人，就比較少的樣子。

雖然，不能判斷說到底是左邊好，還是右邊好，但總覺得或許就是因為左右腦高度開發的不同，而所面臨到的問題都會有所不同。

總覺的十分的複雜，因為在健康方面的問題，往往原因都出於自己的觀念以及對自己的重視度，不過，就像人們常說的：「只有透過歷史，人類才學得到教訓」。

雖然，歷史並不能讓我們人類真的學到每一種教訓，但，我卻覺得至少我們能透過歷史病例，讓我們對疾病更加關注、更加預防，雖然無法完全避免，但至少知道如何將問題解決。

最後，也覺得人類的身體真的充滿了奧秘，有好多好多是我們所不清楚的，彷彿就像是以物理學、神秘學的概念所共同創造出來的生物一樣，透過吃藥能夠將疾病驅除，卻也能夠已無法理解的方式讓身體發揮到最大的本領，還蠻有趣的！

單元活動名稱： 行動廣告劇

單元活動記錄：

成員&分工：

領銜主演：Y 嬋

執行製作：康康

音樂指導：康康、恩恩

美術設計：美環

化妝造型：竹竿

後製\音效：飄飄

副導\攝影：燕如

導演\編劇：小華

監製：湘婷

特別感謝：姿妙阿姨

主題：貞子改造大計畫

產品：洗髮精

主要表達大綱：

七夜怪談中的貞子，給人們的形像永遠是那麼的陰森恐怖，出現的方式更是令人發麻的從電視機又或是古井裡慢慢的爬出來，想必外型上總是那樣的骯髒、醜陋吧？

這一次，他依舊從電視機爬出。

但這一次，他卻不在是爲了索命而出沒，卻是爲了讓自己更加的美麗。

透過電視機，貞子又再一次的初現在大家的面前，然而，卻默默的走向廁所。

是爲了找花子玩？還是想建立新的出沒地點？

不！他走向了廁所，爲了洗澡、洗頭髮，透過本產品的洗髮精，讓貞子煥然一新，從原本骯髒、醜陋的陰森形象，轉變爲現代時尚大正妹！

這是何等的喜事，在她愉悅的幻想劇場裡的大草原上奔跑，但不幸的是… …

這似乎成了他再次出沒在大家面前的原因，而想必每個人家中的本牌洗髮精，大概會持續的鬧失蹤吧？

反思與分享：

整個拍戲的過程中，我是扮演著側拍以及音樂指導的角色。

拍戲往往很難一拍就成功，但我想也是因爲如此，才會讓我們在拍攝的過程中，發現到許多有趣的地方，甚至是能夠更加進步的點。

從女主角的演出中，也會發現到其實要在眾人面前表演是多少會感到尷尬的，畢竟，戲中有搞笑的部分，雖然搞的氣笑不得，但也是因爲這樣才會讓我們自己拍的輕鬆點！

最後，則是覺得拍片的地點真的要選好，這一點真的很重要，因爲其中有一幕是在學校的廁所拍的，因爲沒有注意到有人進廁所，因此常常會下到多一個人，或是惹的路人大笑！

雖然，很尷尬，但基本上還是有趣比較中要！

討論過程：



拍攝過程：



課外相關書籍&資料

人生如同無法存檔的遊戲，每下一個決定都是另一個劇情的開始。

Life like can' t the game of backup,
Each next decision is an all another beginning of plot.



烏腳病之父：王金河

1959 年，王金河協助長老教會台南中會幾位牧師成立佈道會，成立幾月後與台南神學院的教授到北門參觀，發現許多烏腳病患者，雙腳潰爛，生蛆發臭，卻無力就醫的慘狀。

當中一位法蘭克林教授甚至說：「如果耶穌生在台灣，祂一定會先到北門醫治這群人」。

1960 年就在王金河診所的會客室成立烏腳病免費診所（憐憫之門），由王金河出力，芥菜種會出錢，並接受各界捐款及物資援助，當時在埔里的謝緯醫師也每週來北門一趟，為病患動手術，由此開始近二十五年免費服務烏腳病患的歷程，病患大多來自烏腳病最猖獗的布袋、北門、學甲及義竹四地區。

王金河回憶一名英國宣教士在聽完烏腳病患的詩歌後說：「走遍全球，這群眼瞎的、缺手缺腳的人所唱的音符，是全世界最美的音符」。

2005 年 4 月 23 日王金河參加在中正紀念堂的「站在高崗上公益音樂晚會」，也在親朋好友的祝福下度過他 90 歲的生日，現在的他仍以歌聲和演講在散播快樂及散播愛給這個世界…

烏腳病

烏腳病(blackfoot disease)，學名為壞疽或脫疽(gangrene)或俗稱「烏乾蛇」的血管疾病。大部份是屬於血管疾病中因末梢動脈血管硬化所造成的並非傳染所致，有時也會發生在手指即所謂烏手病。

烏腳病曾在臺灣嘉南沿海一帶的北門、學甲、義竹及布袋四個鄉鎮所流行，早在 1920 年左右日據時代即已發生。

烏腳病發病有閃電式的，也有慢慢進行的。

初期：患者腳趾或手指會有冷、麻、癢、蒼白、紫紅、易疲、觸痛、壓痛、熱感及間歇性跛行的症狀(但有時候只有二、三種症狀)。

疼痛期：有急、緩之分，但都帶有激烈的痛楚。

壞疽期：分成乾性及溼性，有急緩之差。

乾性容積萎縮、乾燥而硬化如木炭之症狀停留，一段時間後自分界線脫落，但還是很痛。

溼性的起初腫脹，然後逐漸縮小，其內部有水腫液體，臭味極強，如不加消毒蛆蟲會蠢動於腳中，其疼痛難以形容。

疼痛導致患者常期不能正常飲食及睡覺，因此患者身體相當虛弱，心理上的痛苦也極大，雖然不會因烏腳病立即死亡，但也會因營養不良而併發其他疾病(如肺結核、貧血...等)，精神上大受影響，有時會發生精神失常等症狀，但精神異狀大多在截肢手術以後，可得痊癒。

參考網站：<http://www.blackfoot.org.tw/>

工讀生總裁

撰文：蔣顯斌（新浪熱線總經理） 2004 年 10 月 e 天下雜誌

曜碩成功地運用中國市場完成階段性使命，為股東創造價值，為團隊搭建更廣的舞臺。由它身上可看出，台灣具有一定的優勢，可在中國市場有所作為。

最近被媒體封為「工讀生總裁」的郭榮昌，是曜碩科技（iaSolution）的創辦人兼執行長。郭榮昌，26 歲，典型的「高科技牛仔」創業者。

4 年來，曜碩一直專注在手機 K-Java 軟體，成為台灣的華碩、宏達、BenQ 等國際級代工大廠的 K-Java 指定提供商，並靠自身力量成功銷售進入中國 TCL、夏新、聯想等中國自有品牌 K-Java 手機，3 年內迅速竄起成為中台韓 K-Java 頂尖的提供商。

被日本企業併購，原在郭榮昌的計劃之外，甚至可說 Aplix 原本是曜碩的競爭者。

日本 Aplix 積極伸出橄欖枝，看上曜碩的人才與團隊，客戶與夥伴基礎，以曜碩作為進入中國的界面。從曜碩的創業之路，可歸納幾點關鍵成功要素，兩岸三地創業成功方程式找到一些關鍵係數。

關鍵係數 1 靈活穿梭在全球分工價值鏈

曜碩這個小蝦米進到充滿大鯨魚的中國市場，如何定位、集中焦點打仗，是成功機會所在。曜碩內部以英文為官方文字，能直接與國際大廠談判，與全球 K-Java 技術知識庫連結，靈活穿梭在中國大廠與台、韓 OED 與 ODM 廠商間，這是與大陸公司競爭時重要的競爭屏障。

關鍵係數 2 掌握先機，不做先烈

K-Java 剛出來，大家還不清楚可做什麼，曜碩搶先把事做到最好，因此成為市場的 First Mover。小公司如何能持續捱下去，撐到這個產業能發展成規模化市場的一天，也是本領。

關鍵係數 3 善用全球趨勢與台灣優勢

每個創業故事背後，都脫不開產業結構性的機會。

首先將台灣的優勢在全球化競爭裡，充分利用台灣手機代工；進入中國，能看清幾個迷思。首先，合作手機廠商的選擇，挑選雖未必出貨量最大、但最具前瞻性的合作夥伴。

關鍵係數 4 主帥要親征

中國市場是爆發性的，國外市場報告對中國往往是歸納後的結果，未必可與新爆發的市場動態真正合拍。如果沒有一步一腳印地去了解，難以掌握新商機。

大陸沿海的手機重點城市如大連、北京、青島、南京、杭州、廣州、深圳、上海等，郭榮昌都親身去走透透，跟廠商逐一建立關係。

遠距看中國，跟親身體驗這塊市場的暗潮洶湧，歸納的結果是不一樣的。

創業者往往有一種共同氣質，風險擺第二，企圖心放第一；

先思考「如何把事情做成」，而不是「事情做不成怎麼辦」。

台灣如何透過中國市場得到國際認可？這是台灣整體產業的命題。

曜碩成功地運用中國市場完成階段性使命，為股東創造價值，為團隊搭建更廣的舞臺。

由它身上可看出，台灣具有一定的優勢，可在中國市場有所作為。

台灣創業者要思考：如何被中國市場需要？被需要，就是有價值。

進入中國之後，再問自己：如何被國際大廠需要？

在中國成為某領域佼佼者，得到國際大廠矚目，就具有整合進入全球化價值鏈的價值。

寧可在小池做大魚，不在大池做小魚。

大陸是個灘頭堡，每個人都想攻上去，如今看到台灣企業衝上去，對大家都是一劑強心針。

郭榮昌與其團隊運用中國市場進入國際格局，無疑是成功的創業故事。

商業週刊 第 876 期 封面



出刊日：2004-09-06

5年前，他只是一個麥肯錫的工讀生；

5年後，他變成跨國企業總裁，身價兩億元。

他，只有 26 歲，曜碩科技創辦人，郭榮昌。

67 年次的他，有寬廣的思惟格局，

和過人的膽識，對追求成功，他有澆不息的

熱情；企圖心、積極、堅持，讓全世界 10

大手機廠商，有 5 家成為他的客戶。

這是一個工讀生蛻變成總裁的故事，也是一家小公司，瞬間變成價值 24 億元軟體公司的傳奇故事。

參考網站：

<http://www.techvantage.com.tw/content/046/046080.asp> e 天下網站

<http://www.businessweekly.com.tw/mag.php?id=23> 商業週刊

乙醯膽鹼 分子式 $\text{CH}_3\text{COOCH}_2\text{CH}_2\text{N}^+(\text{CH}_3)_3$

是中樞神經系統、交感神經的節前纖維和副交感神經系統中的化學傳導物質。

乙醯膽鹼屬於一種神經傳導物質，藉由與肌肉細胞漿膜的配體－閘門通道結合而控制其開關，神經衝動開始了神經肌肉細胞連接點的活化，衝動的特徵就是膜電位的減少膜的去極化，導致神經細胞上鈣離子通道短暫的開放，而使神經細胞內的鈣濃度升高，刺激了以膜包住的囊泡中乙醯膽鹼的釋放，當其附著在肌肉細胞漿膜的受體上時，經過了反覆的開啓閘門通道後，再將大量的鈣由肌漿網流入細胞質內，進而啓動了肌肉細胞內的肌纖維之鈣依賴的收縮過程，即肌肉收縮(muscle contraction)。

我們都知道思考依賴大腦，基本上人的大腦差不多，聰明人的大腦未必比愚笨的人大，根據解剖分析，聰明人大腦皺褶比較深，但西醫從來沒提到決定智商的真正原因。

中國俗話說耳聰目明，這就牽扯到大腦和小腦的神經傳導，視覺和聽覺是學習的最關鍵所在，按說智商是思考的問題，只和大腦有關，但為什麼智商會牽扯到小腦？因為為了捕捉動作和聲音，必須快速即時扭動頭，以便追蹤視覺和聽覺的焦點，有敏捷的反應和動作才會耳聰目明，才会有快速的學習能力，也才能訓練出高智商。

一般人只知道用大腦思考，不知道思考也是神經的交換傳導，更不知道神經傳導是靠交換乙醯膽鹼來交換訊號完成思考。大腦也利用乙醯膽鹼經由感官神經獲得感覺訊號，再用乙醯膽鹼下達命令給小腦，小腦接到命令後，利用乙醯膽鹼指揮肢體運動，再由感官神經將運動結果回饋給大腦，大腦再利用乙醯膽鹼在腦細胞群裡研判分析，做出結論，再次給小腦下達運動指令，這就是人體動作思考的基本流程。

大小腦和全身神經的運作非常複雜，也區分了许多獨特區塊，但只要牽涉神經傳導就必須依賴乙醯膽鹼，因此乙醯膽鹼對人來說幾乎主宰了人的靈魂，而不同區域缺乏乙醯膽鹼就會造成完全不同的神經和精神病變，如：運動神經元病變、巴金森氏症、亞斯柏格症、躁鬱症、憂鬱症、自閉症和各種精神官能症。

乙醯膽鹼是內分泌的一種，幾乎人體全部的乙醯膽鹼都是自行製造，正常人到老才會漸漸減緩乙醯膽鹼的分泌，那時多數現象是耳不聰目不明，手腳漸漸不聽使喚，這就是乙醯膽鹼缺少造成的。如果出生就某些部位缺少乙醯膽鹼，那麼就可能造成小孩重聽、遲緩兒、亞斯柏格症、自閉症、妥瑞氏症等等病變。

在成長後，因為生理原因造成乙醯膽鹼缺乏，就可能造成植物人、漸凍人、血栓性中風、巴金森氏症、小腦萎縮症、杭亨頓舞蹈症、躁鬱症以及憂鬱症等等。

一樣是缺乏乙醯膽鹼，但因為缺乏的神經部位不同，造成的病變就不同。
至於所謂的缺乏，不一定是指生理不能製造乙醯膽鹼，而是特定區域的乙醯膽鹼，遭受到病毒或者酵素的破壞，或者乙醯膽鹼無法輸送到達，而造成特定的病變。

乙醯膽鹼是人體自行製造的內分泌之一，會受到生理狀況影響分泌的多寡，而體內乙醯膽鹼越低行動和智力能力就越低，乙醯膽鹼高就會增加神經傳導速度，也就會提高記憶、分析、思考反應以及行動反應的速度。

但目前似乎還沒有任何乙醯膽鹼過高的不良反應報告，這可能是生理醫學界忽略了這方面的臨床分析，也可能是人體根本不可能製造或留存過量的乙醯膽鹼，所以在目前來說沒有乙醯膽鹼過高的顧慮，所有病症的反應都是缺乏乙醯膽鹼引起的。

除了人體自行分泌乙醯膽鹼外，自然界唯一含有乙醯膽鹼的物質就是蜂王乳，蜂王乳內的乙醯膽鹼和人工合成的乙醯膽鹼不同，人工合成的無法直接輸送到神經元，而蜂王乳的乙醯膽鹼經人體吸收後，可以直接輸送補充到神經元。但因為人體對於蜂王乳的總吸收率偏低，相同的乙醯膽鹼吸收也就偏低，因此一般人服用生鮮蜂王乳或者蜂王乳膠囊或錠片，頂多覺得睡眠品質好點、精神好點，至於有關智商提升和其他神經精神方面問題的改善，幾乎沒有任何臨床報告。

但許多消費者服用 U2 後，在這些方面明顯的提升和改善，例如論壇裡罕見和特殊疾病的小腦萎縮症和杭亨頓舞蹈症的改善，都是神經元的病變改善；亞斯柏格症部份是精神方面的改善。有關智商方面的有：
為小孩永遠不嫌遲！（遲緩兒開竅了）、
不经意间的改变（記憶力恢復）、服用心得（記憶力分析力越來越強）

這些都是真實智商改善的案例，但不代表其他的消費者沒有提升，而是消費者主要要求不同而忽略了，在此也請服用過的消費者仔細回想，是不是自己的記憶力和分析能力比沒有服用前好？

學生在學習過程中，往往因為各方壓力沓至，睡眠時間不但縮短，也因為壓力會造成睡眠品質低落，至於其他飲食問題更會造成營養不均衡，最後必然導致內分泌失調而影響乙醯膽鹼的分泌，最常遇到的學習障礙就是記憶力差、理解力不夠、判斷力不足、情緒低落、沒耐性、易怒等等。

想要用藥物治療這些症狀是絕對不可能，而坊間的補品和健康食品，沒有一種可確實補充乙醯膽鹼，頂多體力上的補充，這無法解決學生學習上的原始障礙，唯有蜂王乳可以提供學生這方面的效果，而 U2 活性酵素蜂王乳就是最有效的產品。

參考網站：<http://tw.group.knowledge.yahoo.com/to-admire/listitem/view?iid=38>

課堂筆記

努力一定會成功，把失敗留給昨天，把成功留給今天，把希望留給明天。

Making great effort will definitely succeed, leave the failure to yesterday,
Successfully stay to today, hope to stay tomorrow.



第一單元 終生學習及學習方法的重要性

第一節、終生學習時代來臨

知識能力是學來的，想要什麼能力，就去學習…

開啓成功的三把鑰匙：**顯赫的家世、名校的背景、後天的努力。**

四種學習型態：**計畫性的主動、計畫性的被動、非計畫性的主動、非計畫性的被動。**

主動 > 掌握優勢

被動 > 等待機會

第二節、中生學習的重要性

學習能力是現今社會競爭中的決勝關鍵。

終生學習的重要因素：

經濟發展需要、促進團結進步要求、加強適應能力、生命期任務重新分配。

第三節、知識的重要性、定義與分類

依據 **OECD (Organization of Economic Cooperation and Development)** 以經濟體系的運作來看，之是可分為四種類型：

知其何(know-what)：有關事實的知識。

知其因(know-why)：知道爲什麼的知識。

知其然(know-how)：知道如何去做的知識。

知其誰(know-who)：知道誰擁有你所需要的知識。

顯性知識(explicit knowledge)>可編碼知識(codified knowledge)：know - what 、 why

隱性知識(tacit knowledge)>未編碼知識(uncodified knowledge)： know - how 、 who

第二單元 批判反省能力的培養

第一節、何謂批判反省性思考

通常我們都可以毫無困難的辨認出哪些想法是好的。

用一種深思熟慮和敏銳觀察的態度思考處理出現在我們日常生活的問題，這就是反省思考。

深入問題，所需記住的質疑和判斷：

1. **結果**：這個想法會帶來什麼結果？
2. **假設**：這裡提出的假設為何？
3. **主題**：這裡討論的主題為何？

4. **成見**：這項資訊是否帶有任何成見？
5. **證據和實例**：支持這項觀點的證據是什麼？有什麼實例？
6. **可信度與關聯性**：這項證據或資訊有多少可信度與關聯性？

第二節、批判反省性思考的態度

- 一、 理智的好奇心
- 二、 合理的客觀
- 三、 開放的思緒
- 四、 調整的彈性
- 五、 理智的懷疑
- 六、 理智的誠實
- 七、 一貫的系統
- 八、 持續的堅持
- 九、 堅決的確定
- 十、 尊重不同意見

第四單元 閱讀策略與學習

第一節、 閱讀

- 一、 閱讀的定義：閱讀是讀者逐句認知文章，經過大腦攝取具有重要意涵的字句，進而理解整篇文章涵義的過程。

註：記憶由一千億個腦細胞儲存，平常思考只運用到總數的 10%運動。

右手控制左腦，左手控制右腦。

左腦善於理性、語言。

右腦善於感性、創意。

資料內容包括符號圖片、表格文字、標示說明等，透過視覺認知、理解，最後綜合思考。

閱讀是個體已既有之知識經驗為基礎，

嘗試從書面資料攝取訊息，並進而統合建構出新意的過程。

- 二、 閱讀時應具備的要素

視力：需要好的視力才能看清楚文章的字詞。

先備知識：具備對文章內容之初始知識，如：理工、設計。

釋義理解能力：讀者本身解釋字詞的能力。

建構段落大綱：將各個字彙意義組合成整體段落大綱的能力。

攝取重點：綜合併攝取最重要意涵的能力，藉以融會貫通，取其主旨。

記憶力：足夠的記憶容量，方能將所閱讀的內容予以收納，閱讀時若遇到困難，應該停下來看看問題究竟出在哪裡，針對問題點，找出解決的方法，如此必定可以使閱讀更順暢。

第二節、閱讀策略

1. 辨別文體：認識各種文體的特色與結構，有助於理解。

(1) 文藝性文章：如詩、詞、小說。

(2) 實用性文章：如報告、新聞稿、公函、演講稿。

2. 推斷詞意：遇到一些不懂的字詞，若我們懂得如何推斷詞意，便可減少閱讀時的障礙。
秘訣：

(1) 從字旁猜出字詞的大概意思。

(2) 先去除不影響文意的字詞，找出句子的主語。

3. 留意標示語：標示具有提示作用，使讀者易於把握語段的結構和內容。

(1) 列舉關係得結構之特鳴像目。

A. 總結句語(summary statement)，作者的觀點或強調重要訊息。

4. 撮寫段意：將文章內容進行篩選，分辨文章中重要及不重要的內容，重新加以組織，簡化內容。

撮寫段意的法則如下：

(1) 刪除：及山去不相關的句子。

(2) 概類：即將同類別的句子概括起來。

(3) 建構：將不相連的句子建構出新的主題句。

(4) 綜合：將句子綜合成高層次的主題句。

5. 撮寫主旨：將文章的內容以一句或幾句話加以總括，就能幫助我們記憶文章的內容。找出文章的主題和重點，這能幫助我們理解文章的內容。

(1) 撮寫主旨三部曲：找篇章主題，找段旨，找主旨。

(2) 撮寫主旨的法則：

A. 刪除：山去不重要或不相關的句子或資料。

B. 概類：將同類別的主題句概括為一類。

C. 建構：將不相連的主題句建構出新的主題句。

D. 綜合：將個別主題句綜合為較高層次的主題句。

6. 善用概念圖：向四方八面伸展的。

概念圖做筆記的技巧：

(1) 以文章的主題決定中心圖像(central image)，把關鍵字寫在白指中央。

(2) 重要資料的關鍵字加入概念圖中，發展為主要分支(main branches)。

(3) 文章重點的處理：以較大的字型寫在近圓心的周圍。

(4) 有關文章重點的資料：相關資料寫在文章重點的附近。

(5) 如果你覺得所完成的概念圖比記看起來一團糟，可以重新編排再做一次，使之更組織化、更簡潔。

(6) 將重要的論點、關鍵字從各個細分的概念圖中挑選出來，單獨成爲一個主要的概念圖(master mind map)，這將有助於你的複習，同時告訴你訊息之間的從屬關係。

(7) 在組織概念圖的時候，加入美工之外，也可以加入個人的心得、感想。

第四節、速讀

一、何謂速讀：「快速而有效的閱覽」。

二、如何能夠速讀：

人的閱讀習慣：眼睛看→嘴巴念→耳朵聽→頭腦想。

發音器官、聽覺器官就阻礙了眼腦的直接反映，革除口誦默念的習慣，能做到眼腦直映，睛看書時就可以一眼看一行以上，甚至看整個面。

經由速讀訓練將閱讀前能充分發揮出來。

第五單元 全腦學習與加速學習理論和實務

第一節、認識腦部的構造

左腦主要是處理語言、邏輯、樹學、因果及推裡等關係功能，也就是學裡方面的學習能力。

右腦則是處理節奏、旋律、音樂、圖片和夢境等功能，即所謂的創意活動。

左右腦是由中樞神經中的胼胝體(corpus callosum)所連接，由三億個活躍神經細胞所組成的切換系統，持續平衡的接受進來的訊息，並將接收到的精確、合邏輯的資訊與抽象圖片相連接；胼胝體主要是用來連接左右腦。

樹突部分主要爲訊息的傳入，軸突則爲訊息的傳出。

學習的主要因素不在於神經元<突觸>的數目，而在於個別神經元間的連結。

即使大腦發育完成，神經元不再增加，人的學習能力還是可以持續提升。

每當我們學習新的東西時，就可以在神經元的網絡中連接出的路線。

左右腦之機能

左腦（顯意識）	右腦（潛意識）
語言處理	圖像處理
理性	感性
邏輯能力	創造力
控制五感（視、聽、嗅、觸、味覺）	第六感、念力、透視力、直覺力、靈感、夢境等
知性、知識、理解、思考、判斷、推裡、語言、抑制等	企劃力、創造力、想像力、演算機能（心算、數學）、記憶機能（速讀、記憶力）

第二節、神奇的右腦

左腦用語言進行思考，右腦則是以圖像進行思考。

「理性的方法不可能改變人，感性的方法才可能改變人」－七田真《企業文化》理念。
以 EQ、創意管理為訴求的「右腦領導」。

第三節、全腦開發

左腦是低速度運轉的顯意識腦，所掌管的是邏輯、文字、數字、判斷、分析、直線；右腦則是高速運轉的潛意識腦，所掌管的是韻律、想像空間、顏色、大小、型態以及創造能力等；運用左腦的人會過於邏輯與理性，只用右腦的人卻又流於感性與空泛的想像。

「假設你在聽一首歌，左腦的工作是處理你所聽到的歌詞，右腦則是處理歌曲的旋律。我們之所以可以如此快速的學習，是因為左腦與右腦共同參語了運作。」〔摘自 Jeannette Vos 與 Gordon Dryden 所著《學習革命》（“The Learning Revolution”）一書〕

第四節、人類的腦波

大腦都不時地會產生「電流脈沖」，由大腦所產生的電流，我們稱為「腦波」。
正常人的腦波依頻率來分，大致可分為四大類： β 波（意識）、 α 波（意識與潛意識的橋樑）、 θ 波（潛意識）及 δ 波（無意識），這些意識的組合，形成了一個人的內、外在行為及學習上的表現。

依大腦功能做區分，可分為：

額葉：運動協調、思考判斷。

頂葉：觸覺辨識。

枕葉：聽、視覺。

顳葉：聽知覺。

腦波的波形

β 波（13~38 赫茲）	α 波（0.5~3 赫茲）
屬於「意識層面」的波	是「意識與潛意識層面」之間的橋梁
智力的來源	做白日夢
邏輯思考、計算、推裡時需要的波	想像力的來源
清醒時	身體放鬆、心不在焉、開放心胸
注意力集中在外在的感官世界上	
努力的想解決問題	
壓力很大、心裡不適、緊張、憂慮、不自在	

θ 波（4~7 赫茲）	δ 波（0.5~3 赫茲）
屬於「潛意識層面」的波	屬於「無意識層面」的波
存有記憶、知覺和情緒	是恢復體力的睡眠時所需要的
影響態度、期望、信念、行為	直覺性與第六感的來源
創造力與靈感的來源	意識的雷達網

深睡做夢、深度冥想時 心靈覺知、個人見識較強、個性強

α 和 θ 波的學習效果最佳。

第五節、如何加速學習

柯林·羅斯、麥爾孔·尼可在《學習地圖：21 世紀加速學習革命》(台北：經典傳訊，1999)，提到了對於「加速學習法」的要訣 —— **M.A.S.T.E.R.**。

M — Getting in the right state of Mind.

A — Acquire the information..

S — Search out the meaning.

T — Trigger the memory.

E — Exhibit what you know.

R — Reflect on how you have learned.

註：M.A.S.T.E.R 一詞，連接起來又可譯為主人、主要的、碩士。

Mind 代表心智狀況：有決心和信心、輕鬆的心情、有學習目標。

Acquire 代表吸收知識的方法，在學習方法上大致可分為三種：

1. 聽覺的：靠雙耳去聽以獲得知識。
2. 視覺的：靠肉眼去閱讀文字資料或影像。
3. 動覺的：靠肢體勞動去獲得知識。

Search 代表找尋資料的意義。

了解知識的意義，才能有效記憶。

死記一些你根本不明白的東西，記意識不會持久有效的。

Trigger 代表動記憶，而助於記憶的要訣：

1. 有決心；有系統地溫習。
2. 將學習或溫習時間分為多段，且適度休息。
3. 把需要記憶的資料類比或聯想。
4. 資料經過分類和組織後會較容易記憶。
5. 將「抽象」的東西影像化。
6. 利用聯想力把資料「故事化」。
7. 把要學習的東西語學過的事物扯上關係。
8. 晚上要有充足的睡眠。
9. 利用視覺、聽覺、動學溫習。
10. 利用「頭字語」，例如：M.A.S.T.E.R.。
11. 「閃視記憶法」。
12. 整體學習。

Exhibit 代表展視所知：自我測試、實際應用。

Reflect 代表反省自己的學習過程。

問問自己的學習方法是否有效，有沒有更好的方法。

定期反省和檢討，把不好的方法和習慣改掉，把好的一套改進，這樣你的學習能力就能夠不斷地提升。

第八單元 服務學習理論與實務

第一節、服務學習的定義

「**服務學習(Service Learning)**」是「**服務**」與「**學習**」的結合體，也就是在「服務」過程中獲得「學習」的效果，正如**杜威**所說的「**從做中學**」(Learning by Doing) 的理念。

服務具備的特質：

1. 配合學科或課程而安排
2. 有清楚敘述的學習目標
3. 在一段時間內持續地探討社區真正需要
4. 經由定期安排的心得報告或批判分析活動，例如課堂討論、發表或指導寫作，以幫助學生學習。

第二節、服務學習功能

對學生而言：

- 一、 個人與人際關係的成長
- 二、 了解和運用知識
- 三、 投入學習、增進好奇心、學會反省
- 四、 批判性的思考
- 五、 改變觀念
- 六、 增進公民責任感

第三節、服務學習特質

理想的服務學習方案&課程具備的特質：

1. **合作**
2. **互惠**
3. **多元**
4. **以學習為基礎**
5. **社會正義為焦點**

學習自我評估表

請針對課程以下各項自我評估指標依達成之目標給予不同之評分。

學習特質或技巧	5 很好	4 好	3 普通	2 還可以	1 待改進
1.我會將生活相關或創新的意念，與所討論的案例相結合。		V			
2.我會透過不同管道收集資料。(圖書館、上網、實地訪察或其他)		V			
3.我想出一些學習的問題。			V		
4.我透過問題來幫助思考，不會只將資料複製，而是經過理解再用自己的文字表達出來。		V			
5.我提供了新的資訊。			V		
6.當面臨問題時，我會不斷找尋答案，直到解決問題為止。		V			
7.我能客觀與組員共同討論，並耐心聆聽其他同學的意見。		V			
8.我能主動參與及盡力完成所分配的工作。		V			
9.我會學習其他組員的長處(優點)。		V			
10.我幫助我的小組順利完成各項報告或計畫工作。		V			

對於課程之建議：

雖然，課程內容都蠻有趣的！但是，如果每一個都要放進學習檔案的話，就太多了！！都會擔心作業交不出來哩！！冏”

課程回饋與分享：

雖然，課程的名字聽起來覺得蠻無聊的，不過，實際上聽刻過後，反而會覺得裡面提到的一些內容是很重要的，而且，上課也不會覺得很無聊，有一部分就還蠻有趣的！！

END