

高教深耕電子報

NO.35

- 01** | 浪漫毛氈小錢包工作坊-溫暖手作，探索羊毛氈的美好旅程
- 03** | 在路途中學會閱讀世界：一日三景的文化漫行
- 05** | 留學指引：布洛克大學 (Brock University) 體驗式學習與保證就業之路
- 07** | 以牌會友，以橋傳承：探索橋牌五百年文化傳承及自我提升
- 09** | 第25屆全系大考察：在未知中練習觀察與承擔
- 11** | 千年竹簡重現—剖析戰國典籍的歷史價值
- 13** | 文化共融、永續傳承—走進原鄉，實踐「社會與永續」的文化探索之旅
- 15** | 春天的老派約會—台日文化交流展演暨品茗交流會
- 17** | 你是E人還是I人？用分類理解自己，還是躲進舒適圈？



浪漫毛氈小錢包工作坊

溫暖手作，探索羊毛氈的美好旅程



撰文/聽語所 潘怡姝

對於羊毛氈的印象，過往只停留在針氈作品，像前幾年頗受注目的大笨鼠車車那樣，使用羊毛製作成小巧可愛的玩偶。因此，當得知文創中心於114年5月17日舉辦「浪漫毛氈小錢包」文創工作坊，將運用濕氈技法、棉線複合媒材與口金縫製，完成一只羊毛氈小錢包時，不禁覺得很新奇。多數參與學員雖是初次接觸濕氈工藝，卻也正因這份陌生，讓現場充滿了滿懷期待的探索氛圍。

浪漫毛氈小錢包

用毛氈針與指尖的觸感結合，將羊毛經過滾毡，羊毛能黏附自己的纖維，讓每個創作都獨具特色。現在，藉由毛氈與針線將自己的浪漫小錢包，展現羊毛的獨特魅力，是為生活加上一份柔軟的9個月的頭手毛氈親自手作，展現一份獨特的記憶。

授課老師：林雅惠

國內外應用毛氈技法創作藝術家
曾任日本國際毛氈協會理事
New York Art 國際展覽會
美國加州聖地亞哥聯合台灣香港
中國大陸展覽會
兩岸交流促進會及風台台灣之美
代表毛氈藝術家

2025/5/17
09:00~15:30

09:00~12:00
毛氈基本技法與製作
毛氈製作(袋編法)
毛氈縫紉機

13:30~15:30
毛氈製作
複合媒材口金縫紉機


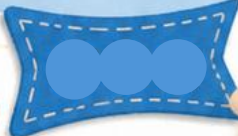


報名詳情請洽文創中心
或掃描QR code報名

主辦單位：聽語研習中心
協辦單位：聽語研究所辦公室
指導單位：國立臺灣師範大學

一進入教室，看著桌上整齊擺放著材料包、皂液及氣泡紙，不免好奇氣泡紙是要用來做什麼的。經雅惠老師介紹後，才明白它可是濕氈過程中，協助羊毛滾動塑型的重要功臣。老師也提到課程中會運用「Nuno Felt」技法，將羊毛纖維與天然棉線、烏干紗、喬其紗等複合材料結合。對從未接觸過的學員來說雖有些緊張，但透過試片練習，大家能先嘗試不同媒材與羊毛纖合的效果，為之後製作錢包做準備。

開始實作後，才發現看似容易的步驟其實並不簡單。光是鋪羊毛就相當耗費心神，到了纖合材料時，還會面臨排好的圖案在滾動過程中位移。或材料無法順利與羊毛纖合的難題。製作錢包時，鋪羊毛的過程又比試片更繁瑣，必須反覆翻面、淋皂液，讓羊毛形成厚薄均勻的形體。滾動羊毛的過程中，大家的手上都因皂液充滿泡泡，使操作變得更加困難；但想到最後能完成屬於自己的作品，每位學員仍充滿幹勁，不敢怠慢。






經過一上午的努力，大家的錢包雛形基本上都完成了，只剩下縮到適合大小並縫上口金。然而最後的步驟總是最辛苦的，本以為能成功做出外型後面就容易多了，殊不知縫口金才是最難的關卡。第一次縫口金，光是把錢包和口金卡在一起，確認每個孔都能穿過布料，並牢牢縫合，就花了不少時間。

在縫口金的同時，雅惠老師也介紹了國外使用濕氈和 Nuno Felt 技法創作羊毛作品的藝術家，學員才發現羊毛居然可以有這麼多變化，不只能做小錢包，還能製成大型藝術作品，有些甚至一眼看不出是羊毛氈製作而成，令人嘖嘖稱奇。

課程最後，學員們都順利完成屬於自己的小錢包。看著每件作品排在一起，不同的顏色、不同的花樣，都是大家靈感的具象化。那一刻，所有辛勤付出的期待，都化作滿滿的成就感和喜悅，也讓這一整天的努力變得無比值得。



這次羊毛氈課程在雅惠老師細心指導下圓滿落幕。學員們不只是得到可愛的作品，更多的是對這個領域專業的理解，並深刻體會到專心完成一件作品所帶來的成就感。大家反應熱烈，紛紛表示喜愛此次活動，也叮嚀下次若有活動一定要通知他們。特別感謝教育部高教深耕計畫的經費支持，讓大家享受這段溫馨的手作時光，創造難忘的回憶。



在路途中學會閱讀世界： 一日三景的文化漫行

撰文 / 國文四 于雅媛

114年10月18日清晨八點，高師大的校園瀟灑著初冬的微涼。學生們背著輕便的背包，遊覽車停靠在眼前，車門緩緩打開的那一刻，日常節奏像被輕輕按下暫停鍵，而一趟橫跨生態、工藝與文明的旅程正悄悄展開。車子緩慢駛離高師大，陽光斜斜地落在每張年輕的臉上。沒有人意識到，今天這趟看似普通的校外教學，會在心裡悄悄留下比課堂更深刻的體驗。

生態的呼吸：三隻小豬觀光農場

抵達三隻小豬觀光農場時，草地上仍有露水未乾，空氣清新得令人忍不住深呼吸，整個早晨瞬間染上活力。原本以為這裡只是「打卡景點」，直到導覽員帶著大家走進牧場核心時，一切印象被慢慢改寫。一邊看著動物們在圍欄中自在活動，忽然理解到養牧產業並不是教科書上的冷冰冰詞彙，而是一套依賴時間、耐心與責任所構築的系統。

蟻蛇互動秀讓大家親眼見證飼養背後的專業，從動物訓練、習性展示到飼主與動物的默契，學生看見「永續農業」並非標語，而是人與動物以互信共同生活的生態場域。鳥類互動也令人印象深刻，上百隻鳥兒隨著飼料盆迅速聚集，甚至停在帽子上與人親近。短短一個上午，牧場的泥土氣味與動物溫度，讓學生以「身體」而非「知識」理解永續，也學會以更謙遜的姿態看待自然。

藝術的創造：板陶窯交趾剪黏園區

中午時分，一行人來到板陶窯。晴朗的陽光落在彩瓷拼貼的大牆上，彷彿為園區加上了一層會發光的濾鏡。交趾陶的色彩太美、剪黏的圖像太細緻，每一塊陶片都像在講述來自老時代的故事。導覽員帶領學生走進工藝的世界，從交趾陶的歷史源流，談到台灣寺廟文化如何透過龍、鳳、花卉等圖樣傳遞祈願與祝福，也談到剪黏工藝如何融合碎瓷、釉色與匠師的手藝，成為台灣庶民文化的重要象徵。





接下來的馬賽克拼貼 DIY 最讓學生沉浸其中。起初大家還在猶豫如何配色，過沒多久，整個環境都安靜下來，只剩下陶瓷磚被輕放的聲音。有人用鮮豔的紅與橘拼出魚的樣子，有人用藍與白做成小風景，也有人把碎片組成動漫人物的圖形。那一段安靜的時間裡，學生不只是做作品，而是在用手感受文化。有人完成作品後看著自己的拼貼笑說：「原來我也可以做出這種東西欸。」就在這一小時裡，學生從「看藝術」，變成「創造藝術」；從旁觀者變成參與者。文化不再遙遠，而是可以握在手中的、可以親手塑造的、可以重新理解的。



與時間對話：故宮南院

下午兩點半抵達故宮南院時，水岸廣場的倒影與大面積建築外表相互映照，彷彿整個地方為這場百年院慶披上神聖濾鏡。特展「甲子萬年」像是用歷史向所有觀眾發出的邀請：請進來，與時間一起散步。展覽以故宮百年為主軸，呈現故宮如何從「收藏」走向「研究」、從「保存」走向「對話」。

我看見青銅器的厚重、書法的力道與宋瓷的溫潤。站在「嬰祖丁鼎」前時，許多人忍不住停得更近；在《層山蘇氏三世遺翰冊》前，學生靠近到似乎能聽見筆墨在紙上滑動的聲音；而在顏真卿《祭姪文稿》前，沉默了很久。墨跡的倉皇、筆劃的跳動與悲痛，讓人心口悶了一下，像是被迫閱讀一封仍在滾燙的心事。這樣的情緒，是課本永遠無法傳達的，也是不少學生最深刻的瞬間。展覽最後也呈現故宮近年的科技策展成果，讓學生理解博物館並非與時代脫節的空間，而是能讓科技與文化並行的知識場域。



遊覽車在黃昏中發動，緩緩向高師大行駛。窗外燈光開始亮起，車廂裡有人累得睡去，有人悄悄整理今天的照片，有人靠著窗看著倒影裡的自己。沒有任何人說出口的，是那種從旅程裡慢慢累積的感動——原來學習不必侷限在教室，而可以以自然、工藝與文明的方式流進心裡。或許很多年後，我會忘記今天的行程時間、忘記拼貼的順序、忘記展品的編號，但不會忘記那種在旅途中被打開的感知：自然可以被理解、文化可以被觸碰、歷史可以被凝視，而世界永遠比課本上的更加寬廣。





留學指引：

布洛克大學 (Brock University) 體驗式學習與保證就業之路



撰文 / 華語所 潘怡廷

“ 隨著國際移動與跨國就業成為高等教育的重要趨勢，海外升學不僅是學術進修的選擇，更是學生規劃未來職涯、培養全球競爭力的關鍵一步。為協助同學掌握北美留學與就業資訊，115年3月10日的講座特別邀請加拿大布洛克大學 (Brock University) 校方代表 Jason Barfoot 老師蒞校，介紹該校體驗式學習、帶薪實習與就業銜接制度。透過這場講座，同學們不僅更了解布洛克大學的辦學特色，也對加拿大教育制度與北美職場環境有了更具體的認識。

”



布洛克大學位於鄰近尼加拉大瀑布的聖凱瑟琳市 (St. Catharines)，其古德曼商學院 (Goodman School of Business) 不僅是全球前 6% 獲得 AACSB 認證的頂尖商學院，更以其高度實務導向的教學模式聞名，為有志於跨國商管領域發展的同學提供了一個與國際接軌的升學路徑。



講座一開始，Jason Barfoot 老師便強調布洛克大學核心的「體驗式學習」特色。不同於傳統學術研究，布洛克大學重視教學與職場對接，因此系所提供實踐學習機會的比例高達 100%。其中最受矚目的莫過於「帶薪實習」計畫。該校目前提供許多實習項目，學生在學期間可以累積至少12個月的相關工作經驗。Barfoot 老師提到，布洛克大學的畢業生，畢業後立即就業的比例很高，高達八成的雇主表示實習生是其潛在的未來員工，且絕大多數的雇主對布洛克學生的專業表現給予強烈肯定。這種機制不僅讓學生能邊讀書邊賺取生活費，更能讓國際學生在畢業前就接觸就業市場，建立人脈。Jason Barfoot 老師強調，讓業界認識「你是誰」是很重要的，也因此，在學習期間透過實習等方式，展現自己的專業、才能，是大幅提升就業競爭力的關鍵。



體驗學習 · 帶薪實習 · 銜接職涯 ☆





除了大學課程外，針對研究生課程，Jason Barfoot 老師詳細說明了 2026 年秋季入學的 MBA 及專業會計碩士（MPAcc）申請要求。申請者需具備四年制學士學位，且大學最後兩年的平均成績需達 75% 以上。語言門檻為雅思 6.5 分，但若學生雅思成績若落在 5.5 至 6.0 分之間，校方也提供靈活的「雙錄取」管道，讓學生先透過一至兩個學期的碩士預科課程（PMPP）強化學術寫作與量化分析，成績達標後即可直接銜接碩士正課。此外，對於具備三年以上工作經驗、持有 CFA Level 3 證照，或大學最後兩年成績優異（A- 以上）的同學，校方更提供免除 GMAT 或 GRE 的豁免權，減輕申請的壓力。



在會計領域方面，古德曼商學院的計畫更是一大亮點。該課程獲得加拿大安大略省特許專業會計師協會（CPA Ontario）認證，畢業生能以更快速的路徑銜接 CPA 職業認證程序。對於未來想在北美從事會計專業的同學來說，這不僅是學位的獲取，更是專業認證路徑的直通車。



除了學校提供的資源外，留學的財務規劃也是同學們關心的焦點。Jason Barfoot 老師列出了 2025-2026 年度的費用試算，大學部首年總費用預估約為 5.8 萬至 6.4 萬加幣；而 MBA 課程總預算則在 8.6 萬至 10.5 萬加幣之間。為了鼓勵優秀學子，校方也提供了獎學金計畫，讓有意願就讀的學生申請，減輕留學時的經濟壓力。



“在講座尾聲的問答環節，同學們針對課程、學校環境提出了問題，而其中不乏關於北美生活環境的提問。透過這場深入淺出的說明，同學們對於加拿大的教育制度、帶薪實習機制以及留學成本有了更清晰的輪廓。布洛克大學展現了「實務、專業、高就業率」的教學特色，讓學生能根據自身職涯目標選擇最適合的專業，這場講座帶來的不僅是升學資訊，更是一次對未來生涯規劃的深度啟發，提醒著同學們若要邁向國際舞台，除了語言基礎，更要善用學校提供的實作資源，為未來的全球化競爭墊下基石。

”



以牌會友，以橋傳承：

探索橋牌五百年文化傳承及自我提升



撰文／國文四 黃翔



1 選課動機：過往經驗的堅定選擇

有幸成為高師橋牌藝術課程的第一批學生，起初選課，是因高中社團曾有玩「土橋牌」的傳統，但進入大學即定後，卻再也沒有繼續接觸這方面的活動，心中一直深感惋惜。剛好在選課系統上看到這門課，便下定決心無論如何都要選到。原以為這只是重拾舊興趣的機會，沒想到一學期下來，課程帶給我的不只是橋牌知識，更是邏輯思考、同儕共學，以及對老師、助教們投入橋牌藝術傳承的敬重。



2 橋牌規則：底層邏輯的深度剖析

初入課堂時，老師曾詢問大家是否接觸過橋牌。當時我還不清楚高中玩的「橋牌」，並非真正的橋牌全貌，只像是橋牌伸入橋牌的半截手臂，而在搖籃裡的我根本不知其完整樣貌。雖然課前講義已讓我初見端倪，但真正開始學習規則與叫牌邏輯時，才發現橋牌的世界比想像中深得多。

在講解手牌點數計算時，老師特別提到邏輯在算牌上的應用。例如「AKQJ」合計為 10 點，只要掌握基本原則，便能透過加減法快速推算，不必一張張慢慢計算。這讓我感受到，有時學習就像在陌生樓梯間行走，若有好的引路人指引方向，便能走得更舒適、更快速，並且樂此不疲。

前幾週的課程最令我印象深刻。俗話說萬事起頭難，我至今仍堅信橋牌的叫牌合約環節是一條漫漫長路；不只是因為橋牌有龐大而難以追逐的歷史底蘊，更因為每個動作背後都藏著千百條心思。叫牌只能在有限語言中透露彼此手中花色與點力大小，能快速復盤細節、抓住重要訊息，並輸出精確語言，實在需要高度專注與判斷力。



3 理論實踐：使學習動機持續燃燒的應用階段

課程安排上，老師通常會在前半節講解觀念，後半節讓大家實際打牌，嘗試運用課堂所學。老師與助教也會巡場引導，協助我們釐清叫牌、打牌時可改進的地方，或把深陷疑惑的同學從水火之中拯救出來。

許多技巧是在實作中才真正體會得到的，例如學牌、性測對手牌型、記住對局中出現過的資訊、打牌時，腦袋就像正在轉播棒球比賽的村公所，各種聲音不斷輸出資訊和看法，使內在語言非常熱鬧。

也因為如此，我逐漸理解橋牌並不只是遊戲，而是一種訓練思考的方式。每一輪出牌、每一次叫牌，都需要觀察、推理、記憶與溝通。理論固然重要，但經驗累積更是不可取代。當課堂知識在牌桌上被驗證，學習動機也因此持續燃燒。



教學：

一 牌型認識：

- 目標：理解橋的基本發牌和記
- NT：

二 牌型判別(也是可以在同一場叫)

- 選擇：讓牌、表讓Natural, Simple - Self-Game Forcing)
- 測試題：

提示：

- 對手的發言定的範圍，考慮正數0
- 對家不出牌的牌=查前從後後的號碼牌，應產生牌不確
- 對家中不確的號碼，如對手選擇跨跨，則強牌與強中心提供資訊。
- 對手的發言由簡單至複雜，考慮目的攻、型牌分牌的概念，選擇不同牌序來提訊息。
- Game bonus (+250) !

猜牌

分析完一定會中。

有時候很強的，簡單極強的牌路，從對手多牌中判斷牌路(極安全發牌型的牌路。

e.g.黑頭牌出的0數牌的牌路，代表有對家到牌路的牌路2b。



4 專業講座分享：金牌好手的來時路及灌溉

除了上課打牌之外，老師也邀請 2018 年印尼雅加達亞運會混雙金牌得主楊欣隆教練進行講座分享。除了橋牌相關經驗外，最讓我有體悟的，是教練從橋牌中領悟出的人生感受，並願意分享給我們這些後輩。雖然我的人生閱歷還少，但在追求目標與持續投入的觀點上，仍深有共鳴。

回想老師曾在課堂尾聲提及，開設這堂課是為了栽培橋藝文化的幼苗，這讓我想起高中社團指導老師曾提過「傳承」的重要性。經過一學期課程中的點點滴滴，我不只重新接觸橋牌，更體會到老師與助教學長姐們在橋藝上的熱忱與付出。未來我也希望能以這樣的態度為榜樣，在自己重視的事物上持續學習，並把所獲得的熱情與精神傳遞下去。



第25屆全系大考察： 在未知中練習觀察與承擔


撰文 / 地理四 王宗凡

114年5月2-4日的這次的大考察，是地理系一年一度的傳統活動。對每位參與的學生來說，既是挑戰也是學習。不同於一般校外教學，大考察從來都不是「帶你去看什麼」，而是「帶你到一個地方，看你能看出什麼」。所有學生在出發前都不知道目的地，也沒有既定題目，只有一個目標：在兩天半內找出值得探究的主題，完成訪查與資料整理，並在最後一天報告分享。這樣的設計強調觀察力、主動性與團隊合作，也讓每一屆大考察都長出屬於自己的故事。

今年地點是鹿港，一個介於「熟悉」與「陌生」之間的場域。活動開始後，大家被分為數個小組，各自分工展開觀察。第一天下午多半還在混亂中度過，從不知道何下手，到進入街區、攤販、旅宿業與市場訪查，許多回饋也從一開始顯得「鹿港只有吃的」，逐漸看見觀光發展帶來的空間壓力、小吃文化如何回應外地觀光客期待、旅宿業者在地理位置中的角色，以及傳統產業如何在現代語境中重新定位。這些題目看似日常，卻都牽涉到地方與產業、歷史與當代、文化與經濟的拉鋸。

這次最讓我印象深刻的是整體的學習氣氛與自主性。第二天晚上，整棟渡假村像是在開學術工作坊，各組不是躲進房間做簡報，就是窩在大廳整理田野資料。平常在課堂上不太發言的同學，在團體中成為負責主持進度的人，有些人在跟在地人攀談時出奇自然，訪談問題一個接一個地丟出去。這些都是課堂上學不到的互動，也是場域學習最真實、最寶貴的部分。






活動最後一天，所有組別都準時繳交成果並進行簡報。雖然大家都很累，但站上台報告三天努力成果的榮耀感，是寫報告交作業無法比擬的。比起成果多完整，我更看重大夥從無到有、從不安到確定主題、從毫無頭緒到能站上台分享的過程。這樣的經歷，才是真正讓人長出能力的地方。



對我而言，這次活動不只是看見大家的學習成果，也是一場執行挑戰。從飯店談合作、遊覽車公司溝通，到臨時處理設備與時程調整，過程中並非沒有出錯，也正因為這些不可控的瞬間，才讓整場活動更有「現場感」，也讓自己作為統籌者學會隨機應變與承擔壓力。

這趟鹿港大考察，讓我最深的體會是「信任」的力量。系上相信學生有能力自己定義題目、規劃訪查行程，也相信我們能找出有意義的發現。而我作為總籌長，也從一開始的壓力，轉為後來的自我確信：原來我們真的可以做出一場有深度、有紀律、也有溫度的活動。

大考察從來不是為了得分數，而是為了練習如何面對現實世界的不確定性與複雜性。這次鹿港之行，就是一場活生生的練習，練習如何觀察、對話、整合、分享，也練習如何與他人協作、扛起責任、完成一件事。對我來說，這趟考察已不只是一個活動，而是一段帶著體溫、共同參與並共同完成的旅程。



千年竹簡重現—剖析戰國典籍的歷史價值

撰文/經學所 張簡美婉



戰國竹簡：失落的智慧再現

經學研究所於114年4月29日舉辦學術講座，邀請國立臺南護理專科學校通識教育中心簡欣儀助理教授，深入剖析戰國竹簡的歷史價值與學術貢獻。簡教授透過郭店楚簡、上博簡、清華簡及安大簡的研究，帶領與會者探索儒家、道家思想的珍貴記載。簡欣儀指出，這些典籍的發現不僅填補了歷史空白，更為現今研究提供了重要依據。

郭店楚簡 (1998年出版)	1993年於楚國墓室出土，被視為研究儒家與道家思想的重要文本。
上博簡 (2001年出版)	1994年由香港古董市場購得，藏於上海博物館，涵蓋約80種典籍，其中與《論語》相關的內容尤為珍貴，例如《孔子詩論》、《仲弓》等。
清華簡 (2011年出版)	2008年由清華大學校友趙偉國收購，學者李學勤曾表示：「如果是真的，那就是司馬遷也沒有看過的典籍。」該竹簡被認為是秦始皇焚書前最早的《尚書》寫本。
安大簡 (2019年出版)	2015年收購，主要記載《詩》，為目前所知最早的抄本之一，學術價值極高。



出土文獻：經典詮釋的新視野

戰國竹簡的出土，為研究者提供了今本經典對讀的珍貴機會，並有助於釋讀過去不識或錯釋的戰國文字。此外，竹簡文獻分類清晰，其中清華簡更可分為：

1. 逸書類：包括《程寢》《皇門》《祭公》《命訓》等珍稀古籍。
2. 《尚書》類：涵蓋《保訓》《耆夜》《金縢》《傳說之命》等，為古籍研究提供了新的視角。

簡欣儀表示，這些竹簡文獻的發現，使我們得以更全面地理解儒家與道家思想的發展過程。她強調，古籍研究不僅是對過去的探索，更能啟發現代人思考歷史的延續性。



學術展望：跨域研究的未來可能

由於經典如同海洋般深邃廣闊，兩個小時的講座難以全面呈現其中的智慧。簡教授表示，許多關鍵議題仍有待進一步探討，她期待未來能有更多機會與師生分享更深入的研究成果。學術研究是持續不斷的過程，戰國竹簡的整理與詮釋也需要跨領域合作，融合考古、歷史、文字學等專業，以拼湊出更加完整的學術脈絡。

主持人張琬瑩教授於講座尾聲提出，研究戰國竹簡不僅要掌握傳世文獻，還應納入出土文獻、日韓越文獻及近現代的研究成果，以確保學術研究的完整性。她亦提及，《四庫全書》等典籍對於理解古文獻具有重要參考價值。這場講座不僅讓與會者初步了解戰國竹簡的學術價值，也激發了大家對古籍研究的興趣。未來學術交流將持續深化，期待在更多的研究中挖掘歷史智慧的精髓，開啟更廣闊的思想視野！



「清華簡」與《書》類文獻的發現



簡欣儀 助理教授主講
國立臺灣師範大學漢學研究所

08:10
4/29 10:00

文秀1樓C305-312教室



張琬瑩 助理教授主持
國立臺灣師範大學華語文系



國立臺灣師範大學 國立臺灣師範大學漢學研究所 國立臺灣師範大學華語文系



文化共融、永續傳承—

走進原鄉，實踐「社會與永續」的文化探索之旅

撰文 / 國文三 詹芷欣

為積極響應全球永續發展浪潮，致力於將SDGs聯合國永續發展目標融入課程中，實踐「永續發展目標在地化」之理念，本校國際處及學務處於114年11月21日聯合舉辦「走進原鄉：文化與永續的探索之旅」，帶領24位師生至屏東縣瑪家鄉的台灣原住民族文化園區參訪，親身體驗文化交流及永續傳承的價值與意義。



台灣原住民族文化園區成立於民國84年，是國內規模最大、最具研究價值的野外博物館，致力於永續保存台灣原住民族文化。抵達園區後，師生首先至塔瑪麓灣區體驗射箭文化。射箭作為台灣原住民族重要技藝之一，對各族獵人而言，不僅是獵捕動物的為生技能，更象徵保護部落、防禦敵人的意義。學生在數次拉弓、瞄準、放箭間，不僅體驗射箭技巧，也學習原民社會對精準、耐心和資源節制的重視，理解尊重自然、延續傳統的智慧。

接著，師生們來到文化廣場，體驗布農族打陀螺、泰雅族紋面和阿美族竹鐘竹鼓等文化活動。打陀螺是布農族人流傳已久的童年技藝，也常出現在祭典中，象徵小米豐收與族群的祝福與快樂；紋面則代表著傳統技藝、節慶與農業收成的文化，讓學生看見社區與環境的緊密連結。

紋面為傳統泰雅族人成年的標示，男子需在成功狩獵後方可紋面，女子則在學會織布後，才能在臉上刺上花紋。這項美麗的印記象徵生命旅程中的成長出壯，也代表能承擔成家立業、保護部落的責任。學生透過了解及體驗這項文化習俗，體會性別角色、傳統責任與社會結構的文化意義。竹鐘、竹鼓則為阿美族獨有的竹製樂器，早期可作為傳訊、報喜與祭典伴奏之用。在敲擊竹鐘、竹鼓的過程裡，師生們感受聲音在文化傳播中的力量，也深刻體會在地資源永續利用與文化資產傳承的重要性。

旅程最後一站，師生們來到蜻蜓雅築珠藝工作室，親手製作排灣族珍貴的琉璃珠。排灣族人將琉璃珠作為結婚聘禮，也視為頭目的傳家之寶，具有大神與祖靈的力量。不同圖案的琉璃珠有著別具意義的故事，例如「眼眸之珠」有祖靈天祐守護之意，「織工之珠」則象徵心細、手巧及幸福。在老師帶領下，師生將五彩斑斕的玻璃棒放進烈焰中燒製，隨著玻璃融化，也將一份份珍貴的祝福融進琉璃珠裡。

工作室老師表示，他們從事琉璃工藝數十年，因為希望將這份集結前人智慧的文化資產流傳下去，因而持續投入其中。這不僅是文化傳承，更是創造在地優質工作機會，體現傳統工藝與永續生計的結合。

透過此次原鄉之旅，高師大師生不僅豐富了對台灣原住民族文化的認知，更深刻體會將SDGs落實於本土文化傳承與社會實踐的意義。透過親身參與，師生將課本知識與在地智慧結合，建立對多元文化的尊重與理解，也滿載著對原住民文化的敬意而歸。未來，高師大也將繼續以行動實踐文化共榮、永續共好的願景。



春天的老派約會— 台日文化交流展演暨品茗交流會

撰文 / 國文碩班 黃千惠

115年3月6日下午時分，本校舉辦「台日文化交流展演暨品茗交流會」，特邀日本鹿兒島國際大學 Professor David McMurry 教授帶領五位學生親臨，與本校師生共赴一場集文學、藝術與茶道於一體的文化饗宴。透過多元的展演形式與深度對話，台日青年在藝術的薰陶與生活美學的碰撞中，不僅深化了彼此的理解，更共譜一段相互欣賞的跨國友誼。

王政彥校長於活動開場致詞表示，高師大長期致力於國際學術與文化交流，期盼透過此類活動，讓學生在多元文化互動中拓展視野、培養跨文化理解能力。文學院院長李翠玉則引用余光中「春天從高雄出發」一語，形容此刻在高雄相聚的台日交流，正如春天的旅程，象徵新的文化旅程即將展開。

Professor David McMurry 教授也對本校的熱情接待表達感謝。他表示，此次交流不僅是學術層面的互動，更是文化與心靈的交流。透過詩歌、藝術與茶文化體驗，學生得以更直接感受不同文化之間的共鳴與差異。隨後，活動以三聲鐘響作為文化交流的開端，分別象徵「迎春迎賓」、「文化相遇」與「交流啟程」，也象徵台日文化相遇的新篇章。

活動進入到日本文化展演的環節。鹿兒島國際大學學生現場示範日本傳統抹茶的製作過程，呈現茶道中所蘊含的專注與儀式精神。抹茶不僅是一種飲品，更是一種文化與美學的體現，從茶具擺設、抹茶調製到奉茶禮節，每一步都展現出日本文化對細節與心境的重視。



春天的老派約會
茶花季·文化在流動·交流在發生
創作 × 共感 × 深度文化體驗

When Taiwan Meets Japan
Through Tea, Art & Words
Where Cultures Meet,
Friendships Grow

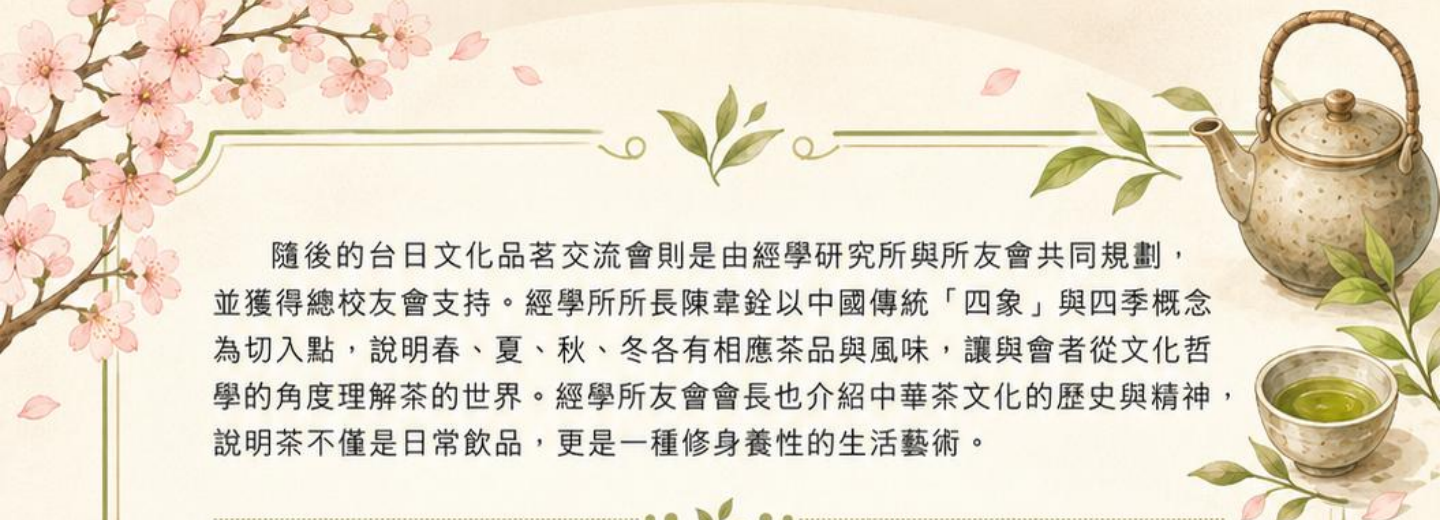
跨越時光工會 | 台日文化交流展演暨品茗交流會

March 6, 2026 (Fri.) 11:00-16:00 | 國立高雄師範大學國際部

11:00-13:30 展演暨品茗交流會
13:30-14:00 日本鹿兒島國際大學文化展演
14:00-16:00 僑校工匠暨職能創作交流工作坊
邀請 蔣小風、張大鵬、龐宇庭、廖自強、張雅璇、張麗玲

主辦單位：國立高雄師範大學文學院
協辦單位：國立電視、民視新聞、黃興龍文化傳播中心、高師大藝術文化社





隨後的台日文化品茗交流會則是由經學研究所與所友會共同規劃，並獲得總校友會支持。經學所所長陳韋銓以中國傳統「四象」與四季概念為切入點，說明春、夏、秋、冬各有相應茶品與風味，讓與會者從文化哲學的角度理解茶的世界。經學所友會會長也介紹中華茶文化的歷史與精神，說明茶不僅是日常飲品，更是一種修身養性的生活藝術。

二輪品茗交流中，司茶人介紹四季茶特色，並搭配古琴演奏，使茶香與琴聲交織成富有文化意境的交流時刻。品茗之間，也舉行了有情嶺臺詞、頒獎典禮，表彰學生在文字與影像創作上的成果；語錡組得獎同學朗誦作品，以簡潔而富有情感的文字分享對文學院的觀察與感思。現場亦安排太極表演，透過動靜之間的節奏展現中國傳統文化中的身心修養之道。最後，台日師生一邊品茶，一邊交流彼此的文化體驗與學習心得，讓文化交流回到最自然的人與人互動之中。

隨著午後時光漸近尾聲，活動在溫馨氣氛中畫下句點。文化並不會因語言不同而產生距離，反而會在交流與理解之中更加靠近。「台日文化交流展演暨品茗交流會」不僅是一場文化活動，更是一場關於理解、友誼與文化共感的交流旅程。在春日的高師大校園裡，茶香、音樂與文字交織成文化相遇的美好畫面，也為未來更多台日文化交流開啟新的可能。

活力·展演·創藝



你是 E 人還是 I 人？

用分類理解自己，還是躲進舒適圈？

撰文/國文碩班 高千惠

“

文學院於115年4月17日邀請禾心心理諮商所副所長李松霖諮商心理師，主講「你是E人還是I人？用分類理解自己，還是躲進舒適圈？」演講從日常社交情境出發，帶領同學重新思考「I人/I人」這一常見分類背後的心理意義，透過心理學觀點的引導與人際互動的反思，協助同學辨識自身的社交節奏、溝通方式與關係需求，進而在既有標籤之外，尋找更自在且貼近真實自我的人際位置。

關於 MBTI 測驗，老師指出，若從人類學與心理學角度來看，人格特質本就會因情境、經驗與生命歷程而有所變動，因此每次測驗結果出現差異，其實是相當正常的現象。至於 I 人與 E 人的區分，也並非絕對標準，而是可透過觀察自身在社交互動後的狀態來粗略判斷：若與他人相處後感到充電與活力，或在獨處時更能放鬆與恢復，皆可作為參考。

然而，這樣的分類本質上仍是一種「標籤化」的過程。再說的是，我們一方面提倡去標籤化，另一方面卻又不斷為自己貼上新的標籤，陷入難以擺脫的循環。人類既渴望展現獨特性，又是無法離開群體而獨立生存的社會性動物，因此在「想要與眾不同」與「不願承擔壓力」之間反覆拉扯，最終可能被困在標籤與自我期待的矛盾之中。

★ 114-2文學院院週會暨學輔中心心理健康講座

你是E人還是I人 用分類理解自己， 還是躲進舒適圈？

建立健康互動的人際關係・人際溝通與心理韌性

2026 文學大樓B1 小劇場

04.17

13:30-15:20

MBTI不是我們的標籤與分級分級標準
學習辨識自己的需求與社交節奏

透過自我覺察，從「我怎麼與人」到「我
想要什麼」找到屬於自己的方式與節奏

李松霖 諮商心理師

禾心心理諮商所副所長暨諮商心理師、諮商心理師督導
心理諮商學會、諮商心理師公會全聯會理事
2分之1人際探索團體心理師、正向教養課程講師

國立高雄師範大學文學院



老師進一步指出，標籤本質上是一種分類機制，例如性別、身高等，皆是人類用以理解世界與定位自我的方式。由於大腦具有節省認知資源的特性，往往傾向將複雜事物簡化，這正是「分類」產生的原因。在群體生活中，標籤某種程度上提供存在的依據與安全感，使人得以找到定位；但若個體過度依賴標籤，反而可能被其限制，忽略其他尚未被發掘的可能性。



在情緒與壓力的探討中，老師引導同學思考更深層的核心需求，包括安全感、自主權、歸屬感與能力感四大面向，並指出這四者缺一不可。若其中任一需求未被滿足，便可能影響整體心理狀態。老師也分享臨床經驗，指出多數「生氣」其實並非原始情緒，而是由委屈、挫折或失落累積後轉化而成，唯有理解自身感受，方能進行適當調節。



老師亦介紹榮格的心理學思想，指出MBTI源於榮格的分析心理學，最初強調實用性與分類功能。然而，若僅以「適不適合」來看待個體，反而忽略了人成長與轉變的可能性。榮格曾言：「與自己相遇，首先是與自己的陰影相遇。」所謂「陰影」，即是那些被壓抑、不願面對的自我面向；若在探索過程中始終逃避陰影，便難以達到真正完整的自我理解。



這場演講讓我們深刻體會到，標籤並非全然負面，它既是理解自我的起點，也是融入群體的重要工具，但若過度依附，則可能成為限制成長的枷鎖。我們需要學會在「被分類」與「超越分類」之間取得平衡，既善用標籤帶來的認識與連結，也保有對自我多元可能的開放態度。透過李松霖心理師深入而細膩的引導，我們不僅重新思考了I人與E人的意義，更理解自我探索是一段不斷面對自身、整合內在，並持續成長的歷程。

