

曾同學	回饋建議
書審老師 A	總評：本作品表現優異，具有鮮明的個人主體性與跨領域整合能力。作者能從舞蹈班學生的生命經驗出發，將高中國文課本中的《范進中舉》、《項脊軒誌》、《孔乙己》、《師說》等文本，轉化為 SEL 社會情緒學習中的自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧與負責任決策，並進一步連結舞蹈訓練中的焦慮、疲憊、自我懷疑與完美壓力。尤其是情緒清單、六分鐘魔法日記與范進書信三個部分，能看見作者嘗試把抽象情緒轉化為具體紀錄與行動調整，具備高度反思性。然而，本作品仍未達「卓越」等第。主要原因是作品主題過多，從繪本、情緒清單、魔法日記、師長心法、古人書信、碧娜·鮑許、AI 解籤到 SEL 行動計畫，架構雖豐富，但部分內容尚未完全收束成一條清楚的能力成長主線；此外，AI 協作、日記紀錄與情緒轉化雖有成果呈現，但未看見原始記錄資料的轉化過程，可擇一～二件補足原始紀錄、修訂歷程、資料統計與自我檢核，使證據更具可信度。 作品優點： 1.個人主體鮮明，能從「舞蹈班學生」角度切入國文學習 這份作品最可貴的是把課文轉化為理解自身處境的工具。作者以舞蹈班學生的身分出發，回應訓練壓力、舞台焦慮、自我要求、人際關係與身心疲憊，使作品具有鮮明的個人生命印記。 2.跨領域整合能力強 作品能把高中國文、SEL、圖書館書展、舞蹈創作、日記書寫、AI 協作、舞蹈家思想整合在同一份學習歷程中，尤其第 2 頁的架構表清楚說明課文、SEL 能力與個人學習任務之間的關係，讓課程學習統整具高完成度。 3.情緒學習具體，不停留在空泛心得 情緒清單讓「緊張」轉化為出「興奮」、「準備完成」、「最後一次呈現」等複雜感受，並將「拉緊—調整—延續」轉化為舞蹈作品「線」的意象。 4.六分鐘魔法日記證據豐富 作者不只介紹六分鐘魔法日記，還呈現實際紀錄、IG 平台、打卡型紀錄、正向自我肯定、我要如何改善、感恩三件小事、今天發生的好事等內容，並整理出人際主動性、作息管理、舞蹈身體控制三個常見主題，顯示有長期實踐與整理能力。 5.文本連結具有同理與轉化深度 「寫信給范進」部分不只是同情古人，而是把范進所承受的科舉壓力，連結到自己身為舞蹈班學生面對高度競爭、自我要求與身心疲憊的處境。這使作品從閱讀心得提升為社會覺察與自我理解經驗培養的展現。

作品可再改進調整處：

1.主題過多，建議收斂為一條清楚的能力成長主線(有捨才能有得)

作品涵蓋繪本、情緒清單、魔法日記、師長 SEL 心法、古人書信、碧娜·鮑許、AI 解籤與 SEL 行動計畫，內容豐富但略顯龐雜。審查者容易被大量素材吸引，卻不一定能立刻掌握「作者最核心的成長是什麼」。

2.AI 協作部分需要更透明

作品多次出現 AI 協作、AI 解籤、跨時空對話等元素，但目前較難判斷哪些內容是作者原創、哪些是 AI 協助、作者如何修改、如何判斷 AI 回應是否適切。

3.國文文本分析可再加深，避免 SEL 蓋過國文學習

作品很成功地呈現 SEL，但若作為「國文科課程學習成果」，仍需要更清楚呈現國文學習本身，例如文本細讀、人物分析、敘事手法、修辭、主題意識與文學詮釋。

4.證據可再從「展示」提升為「分析」

作品有許多照片、日記截圖與文字成果，但部分證據屬展示性，反思性不足。例如 157 篇魔法日記是很強的證據，但尚未進一步統計這些日記中最常出現的情緒、行動與改變。

5.未來行動宜更具體、可檢核

作品多處提到要持續覺察、接納不完美、調整情緒、勇敢跳出限制，但缺少具體時間表、行動步驟與檢核方式。

給作者的省思提問：

1.妳最核心的「SEL 成長證據」是什麼？

妳在作品中呈現了很多學習活動：繪本、情緒清單、魔法日記、范進書信、碧娜·鮑許對話。若只能選一項最能證明妳真的改變的證據，你會選哪一項？它如何證明妳從「承受情緒」變成「理解並調整情緒」？

2.妳如何判斷「情緒轉念」不是逃避問題？

作品中多次提到轉念、接納不完美、安定自己。可是有些時候，轉念可能幫助人前進；有些時候，也可能讓人忽略真正需要處理的問題。妳如何區分「健康的轉念」與「把問題合理化」？在舞蹈訓練中，有沒有一個具體事件可以說明？

3.AI 在這份作品中到底扮演什麼角色？

妳使用 AI 協作創作、AI 解籤與跨時空對話。請妳進一步說明：哪些內容來自妳的真實經驗？哪些內容是 AI 幫妳整理或提供視角？妳如何判斷 AI 的回應是否符合妳的生命經驗？如果要讓評審相信這份作品仍是妳的學習成果，妳會補上哪些 AI 使用紀錄與修改痕跡？

書審老師 B	這個作品的完整度非常的高。將閱讀寫作、社會情緒覺察與舞蹈交互結合，完整呈現出你的成長、感受與思考，非常具有獨特的特色與個人風格，這是個非常棒的作品唷。
書審老師 C	學習歷程的描述相當詳細，但是請先釐清這是自主學習還是課程成果。另外建議提取概念、建立系統，以層次和主題的方式論述，並針對學習方法論述。



114年第一學期 國文科 課程學習歷程

從高中國文課本到SEL社會情緒學習

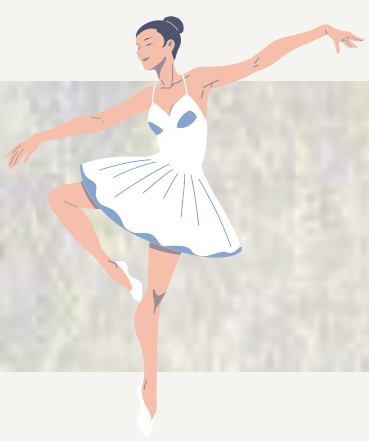
~~~一個舞蹈班學生的自我覺察~~~

國立蘭陽女中 一年14班 曾同學

指導老師 張儷禎老師

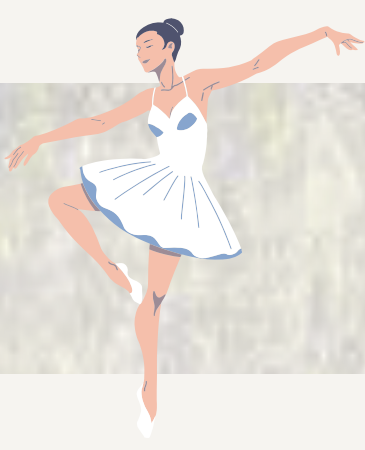
繪本生命書寫書寫 X 情緒清單書寫 X 魔法日記書寫 X

師長們SEL的自我照護心法 X 寫信給被時代卡住的古人 X 我的SEL新生活運動



目錄

01摘要(我與這份學習檔案的關聯)	P1
02課程單元說明(整份學檔整理脈絡)	P2
03活動內容敘述+學習成果展現	
A.心靈摺痕：從繪本翻閱生命的故事	P3-5
B.情緒清單：從感受走向轉念---情緒的另一種理解詮釋	P6-7
C. 六分鐘魔法日記：透過書寫建立充實有序的高中生	P8-11
E.寫信給被時代卡住的古人-課本裡的人其實也很累	P12-13
F.與偉大舞者(碧娜·鮑許)跨時空對話	P14-15



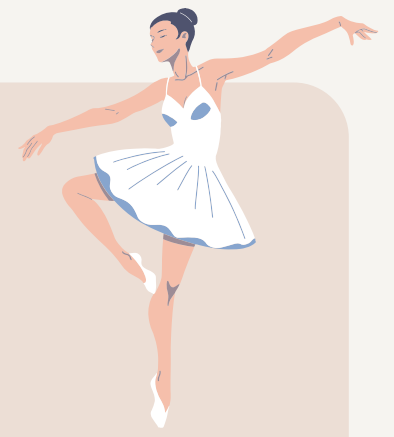
01摘要(從舞者的角度出發——學習歷程說明)



為什麼製作這份學習歷程？

以SEL為線：整理軌跡化我的舞蹈學習與自我成長

作為一名舞蹈班的學生，我在訓練與成長的過程中，經歷了許多不同的狀態與挑戰。在接觸了圖書館的SEL主題書展的導覽後，我發現展場的這些活動學習，不僅能幫助我將過去分散的舞蹈學習經驗重新整理與回顧，還能讓自己能更清楚地看見自己在學習舞蹈的過程中，遇到哪些困難、當時的狀態為何，以及我是如何一步步調整與解決。



曾同學

舞齡:7年

雙園國中舞蹈班

蘭陽女中舞蹈班

擅長:芭蕾舞.現代舞

圖:我的舞蹈經歷

回顧經驗，重新認識自己，讓舞蹈表現再進一步

透過這樣的整理，我不只是回顧經驗，更是在重新認識自己。包含在課業、舞蹈訓練與人際關係之間的拉扯，以及面對壓力與疲憊時的反應，這些都成為我理解自身學習狀態的重要線索。因此，我也以SEL（社會情緒學習）的觀點切入，學習如何覺察情緒、調整狀態，讓自己能以更穩定的方式持續學習與成長，並將這些學習過程，用學習歷程檔案的方式記錄下來。



圖:參加蘭陽女中圖書館SEL主題書展

我學到了什麼——這份學習歷程對我的影響與改變

在整理這份學習歷程的過程中，我最大的收穫不只是內容本身，而是對自己有了更深的理解，並在行動與心態上產生了實際的改變：

1 | 提升自我覺察能力

我理解到自己並不是不喜歡跳舞，而是身體過度疲勞影響了感受

透過持續的紀錄與反思（如魔法日記、AI解籤等），我開始能更清楚辨識自己的情緒與狀態，不再只是模糊地感到壓力或不舒服，而是能具體說出原因。例如，我理解到自己並不是不喜歡跳舞，而是身體過度疲勞影響了感受。這樣的覺察，讓我能更精準地面對問題，而不是一味否定自己。

2 | 培養情緒調適與轉念能力

讓我在面對壓力與挫折時，不再只是承受，而是能主動調整

在學習過程中，我逐漸學會用不同方式調整情緒，例如透過情緒清單釐清感受、建立屬於自己的安定儀式，或透過AI提供不同觀點幫助自己轉念。這讓我在面對壓力與挫折時，不再只是承受，而是能主動調整，讓情緒成為可以被理解與轉化的部分。

3 | 學會做出負責任的決策

重新檢視自己的時間分配、在身體疲勞時適度調整練習強度

在覺察與理解之後，我也開始將這些發現落實在行動上。例如重新檢視自己的時間分配、在身體疲勞時適度調整練習強度，或在學業與人際之間尋找更適合自己的平衡方式。這讓我從過去一味勉強自己，轉變為能根據自身狀態做出選擇，並為自己的決定負責。



02課程單元說明(整份學檔整理脈絡)



我用一年完成一份6個主題的學習紀錄說明

國文老師將課程結合了圖書館辦理的SEL主題書展，讓我們進行了一場深刻的「自我覺察書寫練習」，在高一上學期的課程中，我看見《范進中舉》被科舉扭曲人格，在考上科舉時卻發瘋，老師提醒著我們要能看見自己的困境，千萬不要迷失在他人的評價，於是老師建議我們透過繪本閱讀，去思考過往經驗中被卡住的困境，再透過羅志仲的情緒清單，梳理生活中的情緒與低潮。

老師說歸有光是他非常欣賞的人，老師甚至將魔法日記與《項脊軒誌》做一個扣合，並告訴我們歸有光最讓人欣賞的地方是他面對親人死亡及家族分裂的悲傷與科舉不第的壓力，卻沒有自暴自棄，反而經營自己的書房，並以偶像孔明以及蜀清為學習對象，不斷的鼓勵自己前進，我自己也在老師的鼓勵下，擁有寫魔法日記的習慣。我透過「六分鐘魔法日記」來培養覺察與調整行動的能力。更棒的是，我從蘭陽女中老師們分享的SEL照護心法（觀察筆記與行動體驗）中獲得靈感，開始為自己設計專屬的方法，慢慢建立起一套能讓我靜下心來的「安定儀式」。

這學期老師也讓我們體驗寫信給被時代卡住的古人，我當時選擇了范進作為寫信的對象，也從這個活動學習「社會覺察與人際技巧」。這個練習很奇妙，它不僅訓練了我的同理心，也讓我察覺到自己平時未曾注意的偏見。最後是《師說》帶給我的震撼。韓愈那種在社會孤立中，依然勇敢捍衛教育信念的精神，讓我學到了什麼是「負責任的決策」。為此，我嘗試與偉大的現代舞者碧娜·鮑許（Pina Bausch）進行了一場跨時空的對話。我在想，當未來面對種種社會限制時，我也要像他們一樣，勇敢跳出屬於自己的信念與堅持。下表是我試著用圖表來整理我的這份學檔，我分別用ABCDEFGFG來六份紀錄來呈現。

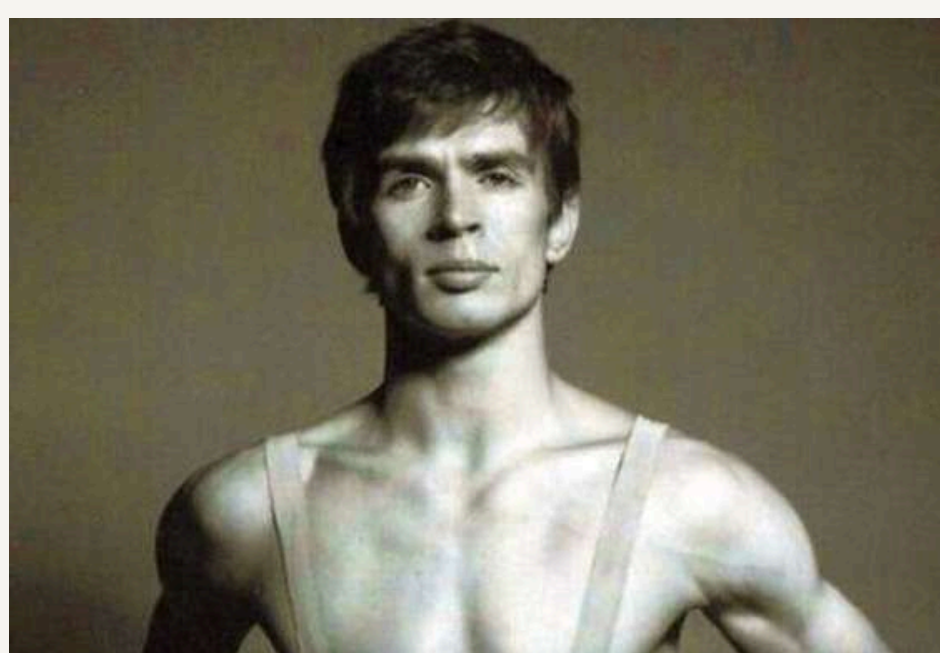
- | | | |
|----|--|----------------------------------|
| 01 | 范進中舉(價值困境)：單一評價體系對人格的扭曲 | SEL自我覺察---如何不失守自我價值感 |
| | A.心靈摺痕：從繪本翻閱生命的故事(從繪本書寫道重新思考自己面對舞台與世界時的狀態) | |
| | B.B情緒清單：從感受走向轉念---情緒的另一種理解詮釋(從羅志仲情緒清單到舞蹈學習觀察) | |
| 02 | 項脊軒誌(生命困境)：親喪家裂之慟與科舉試煉 | SEL自我管理---學習「悲傷管理」與幸福管理學 |
| | C.從書寫六分鐘魔法日記到培養自我覺察與行動調整能力 | |
| | D.從蘭陽女中老師們的SEL照護心法——觀察筆記與行動體驗到為自己設計方法——建立專屬的安定儀式 | |
| 03 | 孔乙己(性格限制)：自尊包袱與社會邊緣化的限制 | SEL社會覺察/人際技巧---同理心與偏見覺察 |
| | E.寫信給被時代卡住的古人課本裡的人其實也很累(與范進的書信往來) | |
| | 從寫信給被時代卡住的人到學會社會覺察及人際技巧的能力 | |
| 04 | 師說(社會限制)：在社會孤立中捍衛教育信念 | SEL負責任的決策--依據價值觀做出正確勇敢的決定 |
| | F.與偉大舞者(碧娜·鮑許)跨時空對話 LINE對話與書信往來 | |
| | G. AI解籤.SEL行動計畫 | |

國文課 X SEL社會情緒學習課程 X 一個舞蹈班學生的自我覺察書寫練習架構表

從高中國文課本到SEL社會情緒學習

一個舞蹈班學生的自我覺察書寫練習

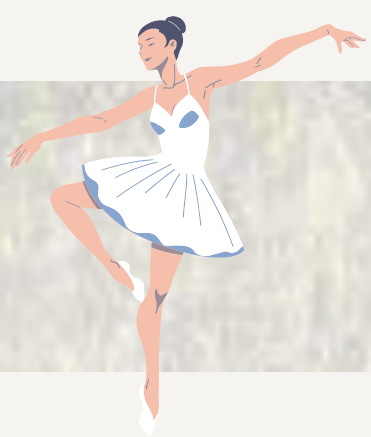
A.心靈摺痕：從繪本翻閱生命的故事



NOTES

皮娜・鮑許：「舞吧，舞吧，否則我們就迷失了。」
(Dance, dance, otherwise we are lost.)

皮娜・鮑許：「我在乎的是人為何而動，而不是如何動」
(I'm not interested in how people move but what moves them)



A.心靈摺痕:從繪本翻閱生命的故事



課程單元說明(關於A.心靈摺痕:從繪本翻閱生命的故事)

在閱讀中回望自己:SEL繪本的生命反思歷程

圖書館策劃之 SEL 主題書展以「繪本」作為書展的呈現形式，國文老師帶我們入館參展並操作學習單，老師引導我們透過繪本閱讀作為寫作的出發點。老師說繪本文字簡潔、圖像與內容並重的方式呈現，能在短時間內引發我們的情感共鳴，進而可以觸發我對過往自身生命經驗的沉澱以及反思。



圖:蘭陽女中圖書館sel繪本展區

在閱讀繪本的過程中，我透過角色的經歷與情感轉折，連結自己成長歷程中的重要事件。的確達到老師說的效果。我似乎逐漸覺察過去曾被忽略或未曾正視的感受與記憶。後來在老師的引導下，我將被喚起的情感與經驗加以整理、轉化，並書寫成屬於自己的生命故事，非常有趣，以下是我的執行方法以及步驟。

活動內容敘述(執行方式以及步驟)

繪本內容介紹(我選擇幾米的繪本)

幾米《躲進世界的角落 (How to Own a Corner)》。

它用溫柔又帶點孤單的圖畫，描寫一個人想暫時躲起來、靜靜觀察世界的心情。故事沒有太多文字，卻透過色彩和畫面，讓人感受到孤獨、想被理解，以及慢慢與世界和解的過程，是一本文字不多、但情感很深的繪本，適合在心累或想安靜一下時閱讀。

閱讀繪本

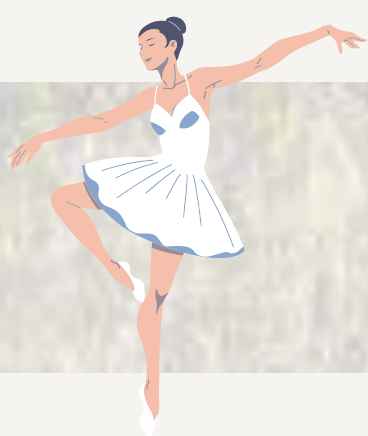
連結經驗

AI協作創作



以小孩的角度看世界，
對世界的想法和看法

300字國寫素材



A.心靈摺痕:從繪本翻閱生命的故事



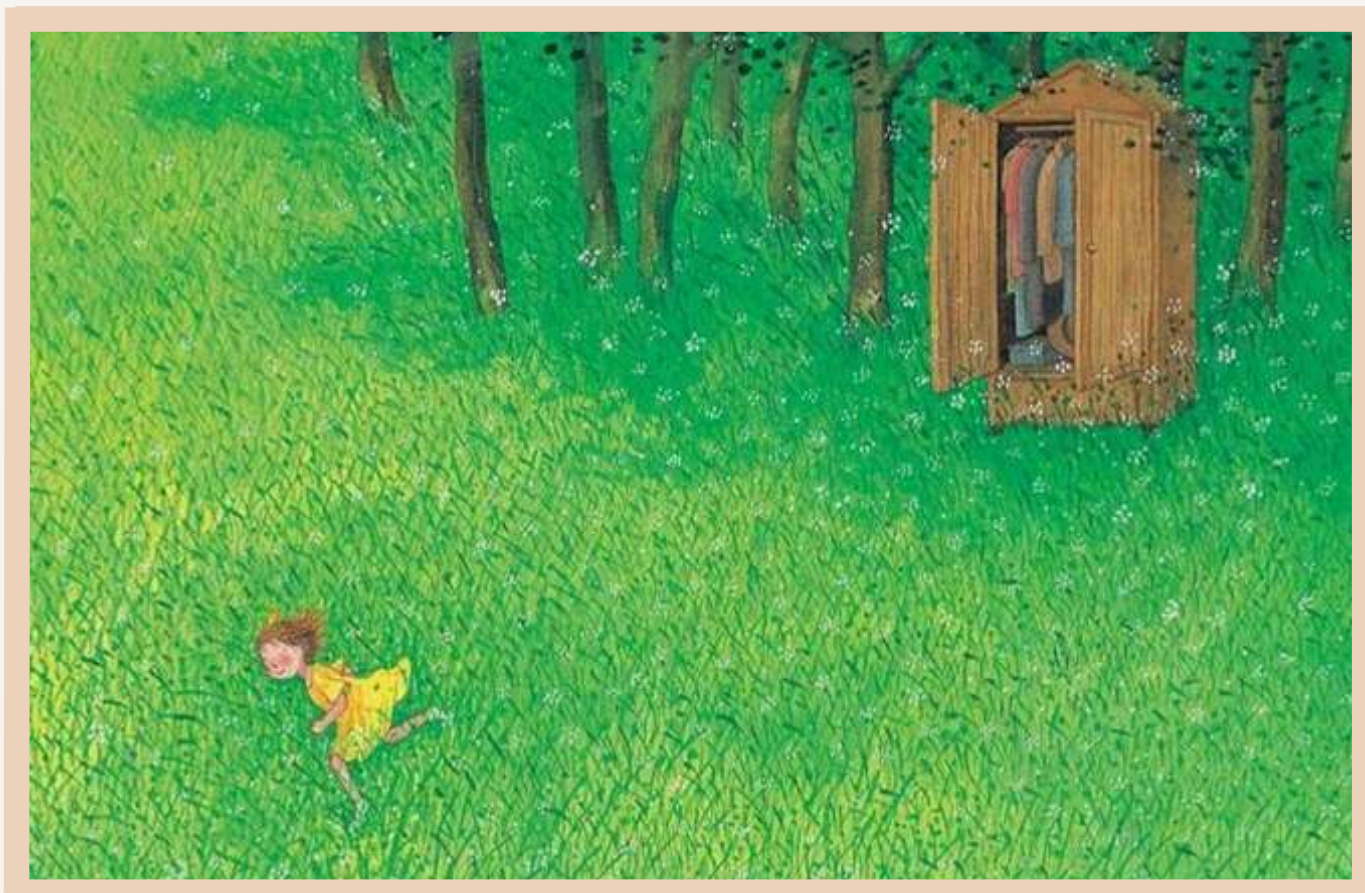
學習成果展現(幾米繪本閱讀小心得)

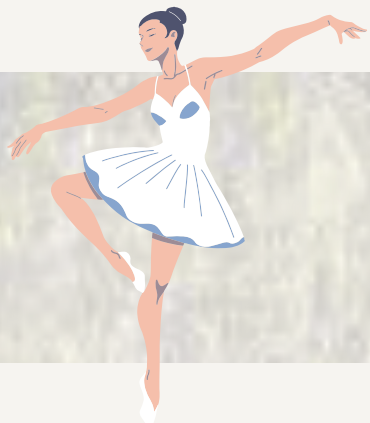
幾米讓我明白，想像有時並不是退縮，而是一種在孤單與不安中保護自己的方式

我在閱讀幾米的繪本《躲進世界的角落》時，看到一段描寫角色在落幕後獨自站在空曠舞台上的情節，心裡受到很深的觸動，也感到格外有意義。舞台上沒有燈光、沒有掌聲，只有安靜與空白，但他仍閉上眼睛，在心中想像觀眾熱烈回應的畫面。那些並不存在的喝采，卻真實地讓他感到快樂，彷彿下一刻就能飛起來。即使他清楚知道這只是想像，卻仍選擇相信那份感受。

這段描寫讓我重新思考「想像」的價值。我們常以為想像是一種逃避，是因為不敢正面面對現實，才躲進自己的世界。然而，幾米卻讓我明白，想像有時並不是退縮，而是一種在孤單與不安中保護自己的方式。當一個人尚未被看見、尚未被理解，甚至只能站在世界的角落時，內心的想像，往往成為支撐他繼續前行的力量。那些在心中反覆排練的畫面，看似虛幻，卻在不知不覺中累積勇氣。

最令我感動的是，角色最終真的慢慢長出一對堅強的翅膀。那並不是因為世界忽然變得溫柔，而是因為他始終沒有否定自己的渴望。這也讓我明白，真正讓人飛起來的，從來不是外界的掌聲，而是在空無一人的舞台上，仍願意為自己想像一次喝采、並選擇相信自己的那份勇氣。





A.心靈摺痕:從繪本翻閱生命的故事

學習反思與回饋

學習重點(我學到)

閱讀不只是理解故事情節，而是一種深入自我、回望生命經驗的學習方式

我學到，閱讀不只是理解故事情節，而是一種深入自我、回望生命經驗的學習方式。透過《躲進世界的角落》，我理解到「想像」並非逃避現實，而是在尚未被看見與肯定之前，支持自己持續前進的重要力量。書中角色在空曠舞台上想像掌聲的情境，讓我重新思考自己面對舞台與世界時的狀態。這次學習使我明白，真正促成成長的，不只是外在回饋，而是是否願意相信自己的渴望，並在練習中慢慢累積勇氣。

學習發現(困難與解決)

最大的困難在於將抽象的情感轉化為具體而有層次的文字

在閱讀與書寫過程中，我發現最大的困難在於將抽象的情感轉化為具體而有層次的文字。起初，我容易停留在「被感動」的描述，卻難以清楚說明原因。為了解決這個問題，我嘗試反覆閱讀文本關鍵段落，記錄角色的情感轉折，並對照自身經驗進行整理與比對。透過拆解文本與回顧生命經驗的方式，我逐漸能將感受轉化為具體反思，使書寫更具深度與條理。

學習表現(能力態度展現)

我以誠實且開放的態度面對不安與期待，多次修訂內容，使表達更清楚完整

本次學習中，我展現了主動閱讀與自我反思的能力。閱讀繪本時，我不僅理解文字與圖像的表層意義，也進一步分析角色行為背後的情感與象徵，並嘗試與自身經驗連結。在書寫過程中，我以誠實且開放的態度面對自己的不安與期待，並透過多次修訂調整內容，使表達更清楚完整。這樣的學習歷程展現了我願意反思自我、持續精進的學習態度。

學習遷移（學習延伸規劃）

持續透過閱讀不同類型的文本，練習將閱讀感受轉化為書寫反思

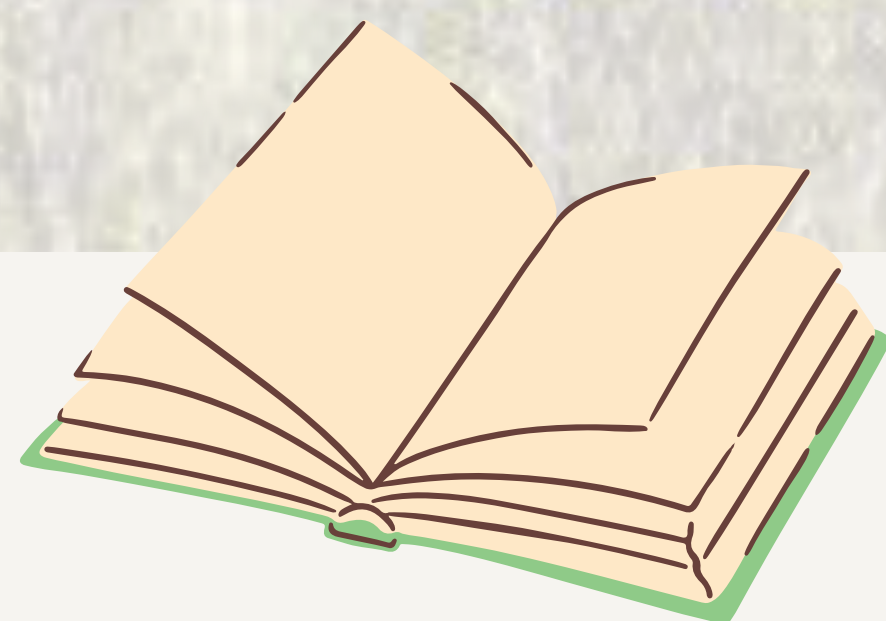
透過此次閱讀與反思，我計畫將所學遷移至未來的學習與生活中。面對舞台、表演或其他挑戰時，我將嘗試以更穩定的心態看待不安，先在內心建立相信，再以行動回應期待。此外，我也希望持續透過閱讀不同類型的文本，練習將閱讀感受轉化為書寫反思，培養更成熟的自我覺察能力，讓閱讀成為支持我面對世界與成長的重要力量。

從高中國文課本到SEL社會情緒學習

一個舞蹈班學生的自我覺察書寫練習

B情緒清單：

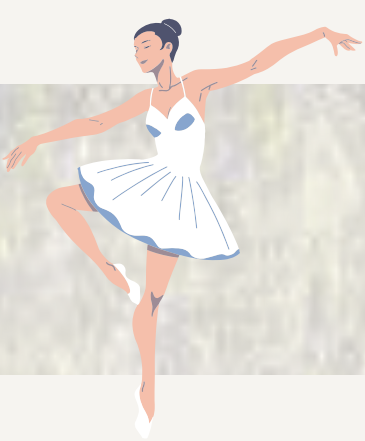
從感受走向轉念---情緒的另一種理解詮釋



NOTES

林懷民：「不要跟人家比，跟自己比，用自己的標準要求自己。跟人家比，很痛苦，沒意義！」

林懷民：「什麼叫藝術我不知道，但生命中有一個念念不忘的想望，一個持續追求的東西，就能繼續！」



B情緒清單： 從感受走向轉念---情緒的另一種理解詮釋



課程單元說明(關於B情緒清單： 從感受走向轉念---情緒的另一種理解詮釋)

從感官文學課程到國文課的跨領域嘗試

高一上學期，舞蹈老師帶領我們走到戶外尋找元素，並以所找到的實質物件作為創作起點，透過編舞去回應「自己是誰」。在這次創作中，我選擇了「線」作為連結自己的象徵。下學期的國文課，接觸了情緒清單，我將兩者結合，試著再深入觀看整理自己。右圖是我高一上學期的品。我覺得「線會被拉緊，也會鬆開，但始終不會輕易斷裂。」這樣的特質讓我聯想到自己的狀態——在課業、練舞與人際之間，我常在緊繃與放鬆之間擺盪。

線會被拉緊、會鬆開，但始終沒有斷裂，正如情緒的起伏。當我感到緊張、焦慮或自責時，那是一條被拉緊的線；當我學會調整、轉念與理解，那條線便重新取得彈性與方向。我覺得情緒不再是限制，而是一種推動我前進的力量。

透過情緒覺察與舞蹈創作的結合，我學習將「感受」轉化為「表達」，將「困擾」轉化為「行動」。我慢慢發現：成長不是消除情緒，是學會與情緒共處，並為它找到新的詮釋方式。

〈線〉

我像一條線，
會被拉緊，也會鬆開，
但從未間斷。

這條線不是限制，
而是一種可能。
我用身體延伸它、重寫它，
讓每一次變化
成為下一步的起點。

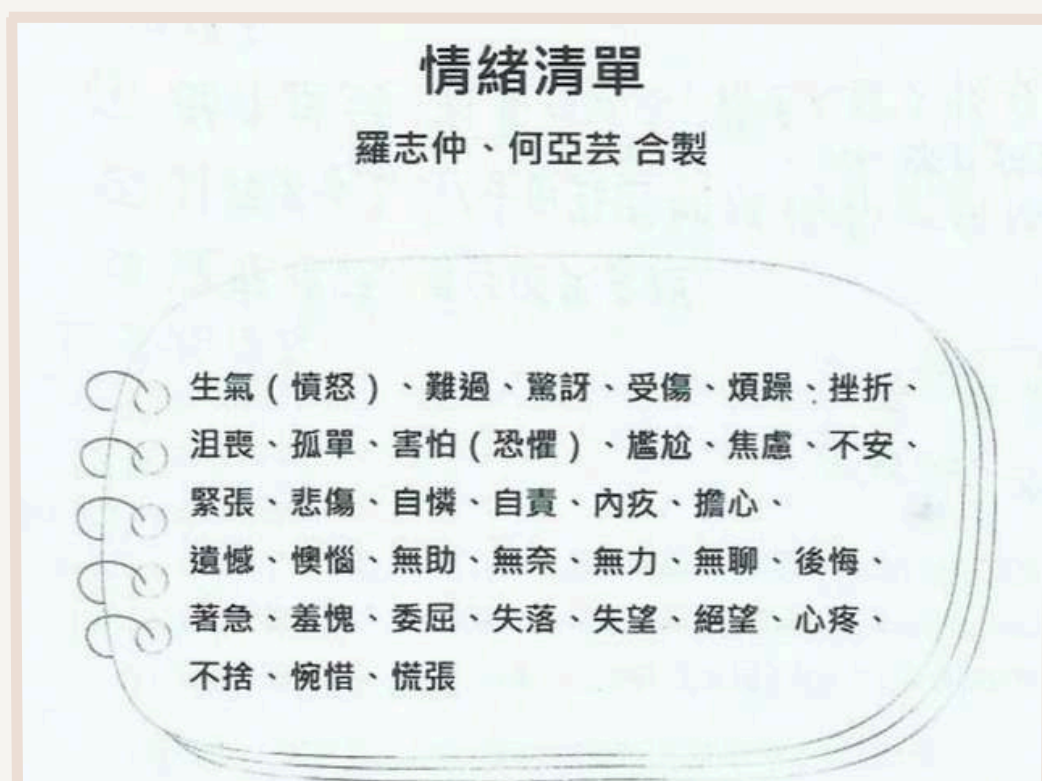
我走在舞蹈裡，
不為了固定的樣子，
而是為了繼續走下去。

圖:高一上學期感官文學課的現代詩創作作品



照片:高一上學期感官文學課的舞蹈照片(線舞蹈詩表演照片)

活動內容敘述(執行方式以及步驟)



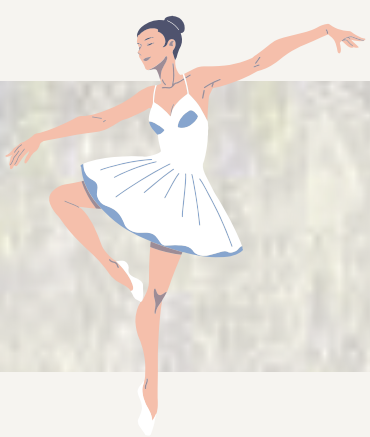
以「線」這首舞作作品，連結羅志仲老師的情緒清單

我將羅志仲老師整理的「情緒清單」作為延伸思考工具，重新檢視在上學期的舞蹈詩中那些被拉緊的時刻，發現這些感受是為焦慮、挫折、緊張與失落。從中我也發現當情緒被清楚命名時，我開始學習不只是承受它，而是試著理解它。

焦慮、挫折、緊張與失落

圖:羅志仲的情緒清單

來源:網路https://saidmolo.blogspot.com/2021/11/blog-post_9.html



B情緒清單： 從感受走向轉念---情緒的另一種理解詮釋



學習成果與反思

使用情緒清單前(我對情緒的看法)

我們自小被教導要壓抑、逃避情緒，因此對於情緒十分陌生，許多人甚至不知道自己在生氣；就算感覺到生氣，也很難發現自己生氣的背後可能有無力、委屈、受傷等情緒。無法辨識情緒，就很難進一步安頓情緒。情緒清單的基礎用法，便是辨識情緒。

我在舞台上的情緒狀態

站在舞台上，我很緊張卻又興奮。
看著台下的學姊與老師，身體微微發抖。
那時候，我只覺得自己「太緊張了」。
但無法理解這樣的自己究竟緊張什麼？



↑ 呈現前的綵排 ↓ 實際呈現時舞台照



使用情緒清單後(看見情緒)從辨識.理解到轉化

1 | 辨識

1.在跳這首舞時感受到什麼情緒？

A：緊張

2.為什麼感受到緊張？

A：因為第一次在這麼多學姊、老師面前跳這首舞作，展現最真實的自己給大家所以感到有些緊張

3.為什麼沒有**著急**，為什麼沒有**絕望**，為什麼沒有**擔心**

A：我沒有著急，因為我走過位置了，也練習了很多次，我沒有絕望，因為這次呈現就是我最後一次跳這首自己編的舞作了，所以我其實是**激動**、開心的，因為我知道自己已經準備好了

4.感受到的緊張是好的嗎？

A：是，是開心的那種緊張也沒有緊張到很不舒服，其實是伴隨著**興奮**的

2 | 理解

情緒的表達沒有是非黑白

只要能夠擁抱自己的每一種情緒，就能破繭而出，看透那在內心深處模糊的情緒。

3 | 轉化

因此我舞蹈作品裡的「線」
不再只是身體動作的延伸，
而成為情緒轉化的象徵。
拉緊，是感受；調整，是轉念；延續，是成長。

從高中國文課本到SEL社會情緒學習
一個舞蹈班學生的自我覺察書寫練習

C 六分鐘魔法日記

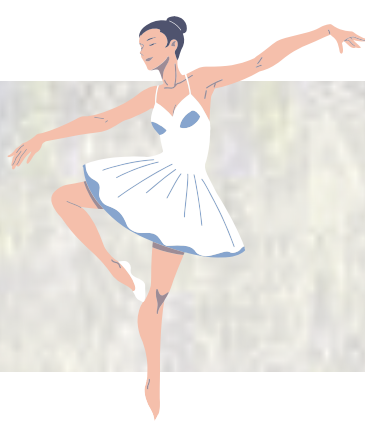
透過書寫建立充實有序的高中生



NOTES

瑪莎·葛蘭姆：「肢體足以傳遞語言無法表達的訊息。」
(The body says what words cannot.)

瑪莎·葛蘭姆：「動才會改變，不動，什麼都不會變。」



C 六分鐘魔法日記透過書寫建立充實有序的高中生活



課程單元說明(關於C 六分鐘魔法日記透過書寫建立充實有序的高中生活)

向歸有光學幸福管理學

在歸有光的項脊軒誌一文中，老師告訴我們歸有光值得人學習的地方是他能用有效的方法，為自己充滿困境(家族分家以及科舉不第還有親人死亡)的人生增光，老師告訴我們改變可以改變，接納不能改變，我們應該付出行動力，學習歸有光成為自己生活的設計師。

6分鐘日記魔法 (The 6-Minute Diary)

是由德國作家多明尼克·斯賓斯特設計的自我成長工具，主張每天早晚各花3分鐘、共6分鐘，透過正面心理學與微習慣練習，專注於感恩、快樂與自我提升，從而改變思維模式，實現減壓與提升幸福感的生活轉化。

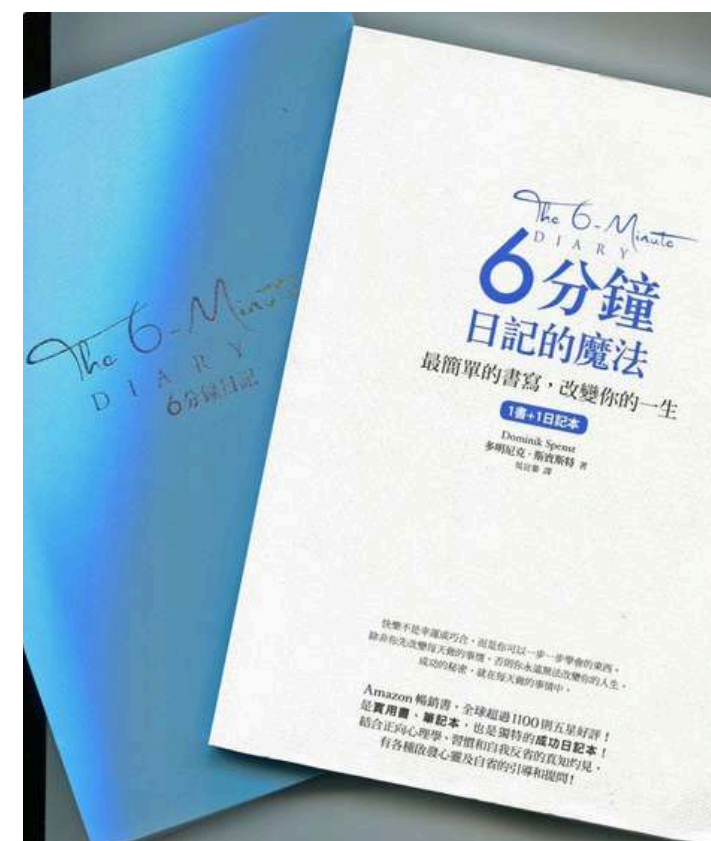


圖:6分鐘日記的魔法

活動內容敘述(執行方式以及步驟)

早晨三問

1 我很感恩

2正向自我肯定

3讓今天變得很棒的方法

晚間三問

1 我今天做的好事

2我要如何改善

3我今天經歷的美好事物
幸福時刻

圖:六分鐘魔法日記的6個提問



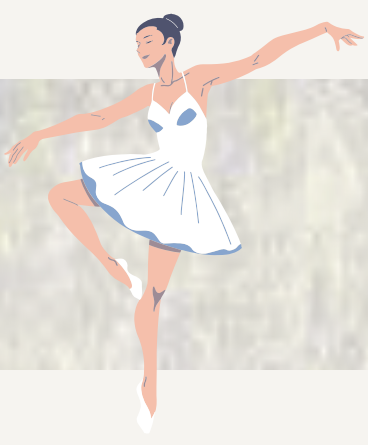
圖:我的六分鐘魔法日記的紀錄平台

我的紀錄方式

為了引導學校同學進行魔法日記撰寫，國文老師邀請我一同加入蘭陽女中的六分鐘魔法日記撰寫LINE群組團隊，我們在2026年1月24日成立群組，為了符合大家的需求，紀錄的方式有三種。直接呈現紀錄文字以及完成打卡紀錄型，還有隨意小日記型，我選擇完成打卡紀錄型，並同步將書寫內容放到IG平台上，目前為共有157篇貼文。



圖:蘭陽女中六分鐘魔法日記line群組



C 六分鐘魔法日記透過書寫建立充實有序的高中生活



學習成果A.B.C.D

A.【自我覺察力】

魔法日記裡的【正向自我肯定】

11/11

今天很棒 練了腳背練了踮拉筋瘦腿操
讀了國文讀了英文
明天也要這樣謝謝

1/5

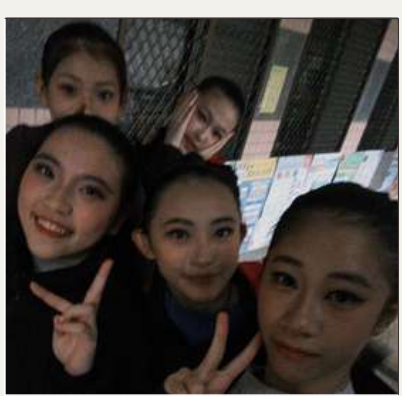
有好好人際交流
願意讓受傷的腳休息
有認真想現代組合

1/13

和玟瑄聊天 聽他講他沒辦法跟家人講的轉學顧慮
我努力做到不給情緒客觀地給意見
讓他知道我會很想他但是祝福
約阿么一马去走操場 身體很累雖然沒跑步但沒有放棄

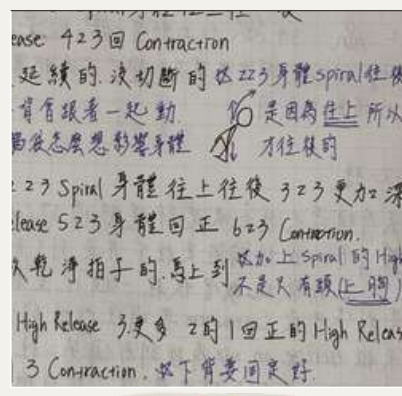
2/24

早上有堅持早起去找老師一起讀雜誌
做了很多事 要上英文課，魔法阿嬤沒有放棄 但學會
取捨有做事也有跟朋友玩，沒有玩到手機



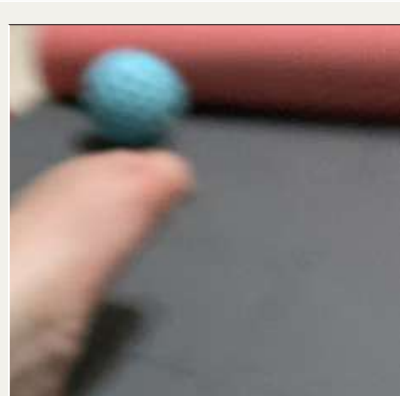
11/24

舞展綵排



1/5

看筆記，複習現代組合



1/11

壓腳背、拉筋



1/11

不小心破戒吃的甜食 約玟瑄跑步、陪她聊天

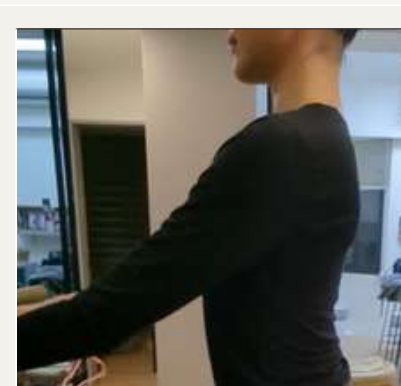


1/13



2/24

早上跟老師一起讀雜誌



2/4

要改掉不好的習慣站姿

B.【反思能力】

魔法日記裡的【我要如何改善】

11/24魔法日記（舞展彩排當天）
歸途

手不要亂甩末梢有一點失控
頭有放鬆一點 胸口要再加油
要用力後面會沒力 直接消失
但今天跳起來很順很爽
老師說看起來有好一些
明天芭蕾舞也加油

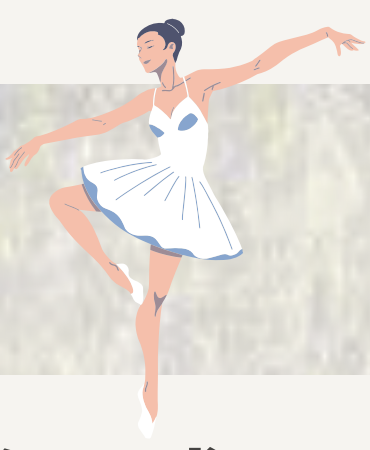
覺得不是做不到是不敢
明天跳舞要有老師說的”感情“

1/11

明天我可以怎麼更好一點
對你妹耐心多一點
不吃甜的了 健康
多關心家人朋友 主動！傳訊息

2/4

明天我可以怎麼更好一點
不要弄到那麼晚
看阿公上床睡覺我就要上床！
站姿身體不要再躺在後面 記得老師說的
放進身體裡 錯誤的用身體的習慣要
改！要改！



C 六分鐘魔法日記透過書寫建立充實有序的高中生活



學習成果A.B.C.D

C.【情緒調適能力】

魔法日記裡的【今天我感恩的三件小事】

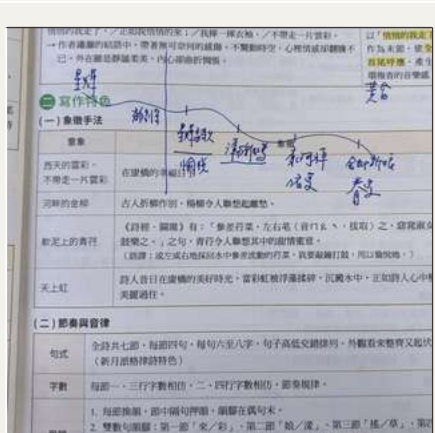
1/14
感謝有人的鬧鐘一直響讓我早早起床
我的播放清單很好聽
沒有肌肉痠痛

1/16
很快就起床了
等等有沁芸陪我去學校
還有很好的老師讓我可以問問題

1/21
我還好好的活著
等等可以去找老師一起讀雜誌
我有起床

2/9
睡很飽很飽精神好好
有好吃的早餐可以吃
外婆陪我一起吃早餐

2/26
今天就可以回家了
媽媽來接我 我是幸福小孩
今天的武功課可以好好的把筋拉開



1/16

我有很好的老師讓
我可以問問題



2/9

外婆陪我一起吃早餐



1/21

可以去找老師
一起讀雜誌



1/26

外婆陪我去
吃早午餐

D.【正向思考能力】

魔法日記裡的【今天發生的三件好事】

1/19
班導請我們吃豆花
跟阿么一马拍了很值得紀念的照片
今天老師回答了我的問題而且延伸教了我更多，整個超感動

1/29
我在值班但耶嚨等我一起去刷牙
學姐都下來聊天 很開心
早上咪咪坐在我桌上乖乖給我摸摸

【讓今天變得很棒的方法】

1/16
早上去圖書館找老師一起讀雜誌
把書桌整理乾淨

2/20
不要亂亂吃！開開心心回宜蘭上課！
好好從頭確認一遍東西都有帶齊



1/19

跟阿么一马拍了很
值得紀念的照片



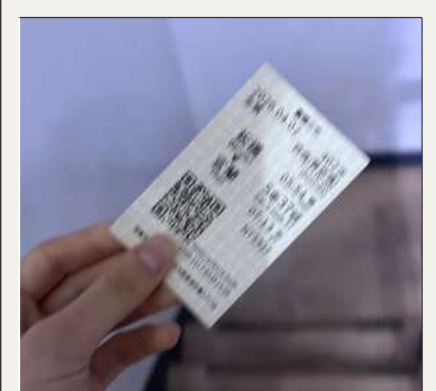
1/29

早上咪咪坐在我桌上
乖乖給我摸摸



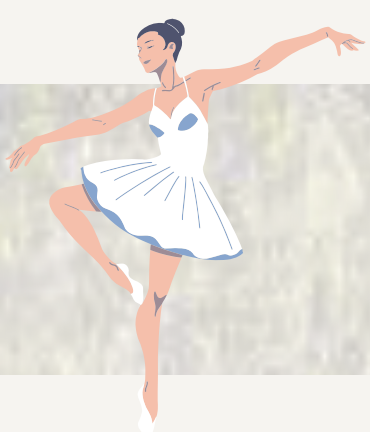
1/16

把書桌整理乾淨



2/20

開開心心回宜蘭上課！



反思與回饋(書寫6分鐘魔法日記的收穫與發現)

透過持續書寫魔法日記，我逐漸建立起觀察自己生活與情緒的習慣。從「正向自我肯定」、「我要如何改善」、「感恩的三件小事」到「今天發生的好事」，不同面向的書寫讓我能更全面地看見自己的狀態，而不只是單一情緒或事件。



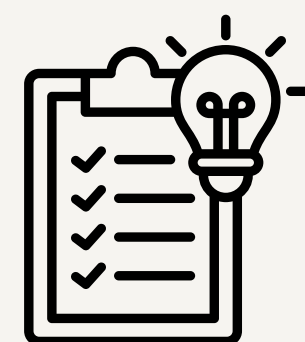
全面地看見自己的狀態

在「正向自我肯定」中，我學會看見自己每天的努力與付出，例如練習舞蹈、完成學習任務或在人際互動中的表現。這樣的紀錄讓我不再只關注不足，而是能肯定自己的累積，建立穩定的自我認同感。



建立穩定的自我認同感

在「我要如何改善」的書寫中，我發現自己常重複關注幾個面向，例如舞蹈動作的控制、作息管理以及人際互動（如主動關心他人）。這些反覆出現的內容，讓我更清楚自己的盲點，也促使我在日常生活中有意識地進行調整，將反思轉化為具體行動。



將反思轉化為具體行動

而在「感恩」與「三件好事」的紀錄中，我開始練習從日常細節中發現值得珍惜的時刻，例如與家人相處、朋友的陪伴或平凡卻穩定的生活狀態。這不僅幫助我在壓力中維持情緒穩定，也讓我更容易回到正向的心態。



更容易回到正向的心態

整體而言，魔法日記不只是紀錄生活的工具，更成為我進行自我覺察與情緒調適的重要方式。透過長期書寫，我逐漸培養出自我反思能力、情緒管理能力以及將想法轉化為行動的能力，讓我在面對學習與生活的挑戰時，能更有意識地調整自己。

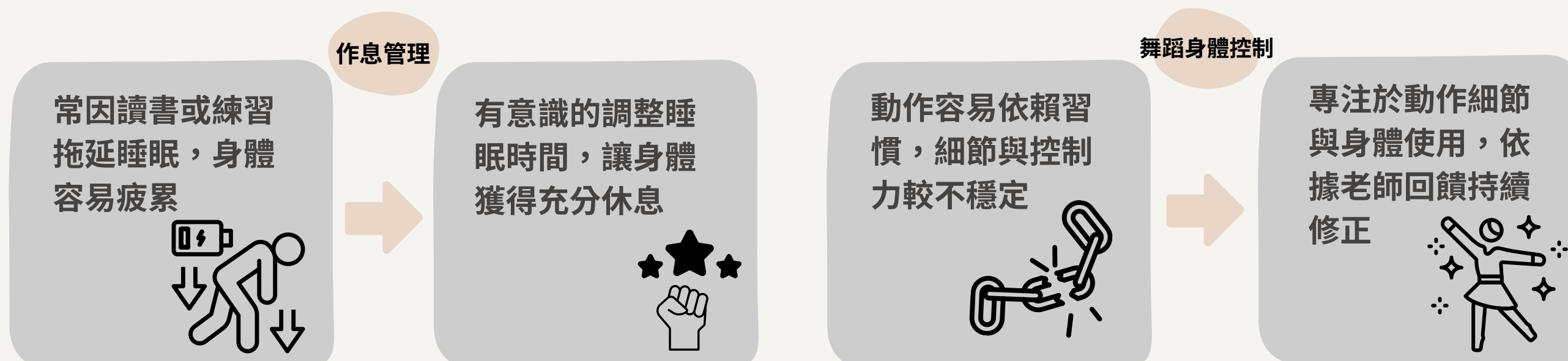


有意識地調整自己

我最常出現的三個關鍵主題

- 人際主動性（多關心朋友）
- 作息管理（早睡）
- 舞蹈身體控制

我的改變前 vs 改變後



從高中國文課本到SEL社會情緒學習

一個舞蹈班學生的自我覺察書寫練習

E寫信給被時代卡住的古人

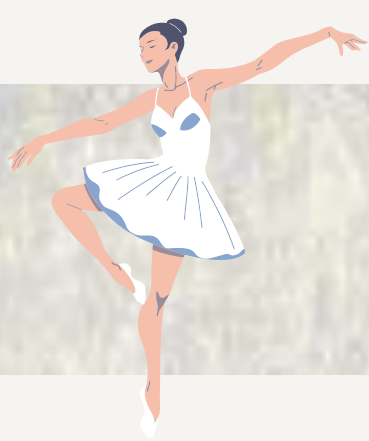
課本裡的人其實也很累(與范進的書信往來)



NOTES

皮娜・鮑許：「舞吧，舞吧，否則我們就迷失了。」
(Dance, dance, otherwise we are lost.)

皮娜・鮑許：「我在乎的是人為何而動，而不是如何動」
(I'm not interested in how people move but what moves them)



E寫信給被時代卡住的古人，課本裡的人其實也很累 (與范進的書信往來)



課程單元說明(關於E寫信給被時代卡住的古人，課本裡的人其實也很累)

課程說明 | 從國寫題目出發的SEL學習旅程

在高中第一次國寫測驗中，面對「旁觀者是否應負道德責任」的兩難命題，我最初傾向於「介入需評估風險」的理性觀點。然而，透過圖書館SEL（社會情緒學習）主題書展的啟發，我意識到在「冷漠的旁觀者」與「盲目的正義英雄」之間，存在著第三種選擇。

第三種選擇是指在助人前，要了解狀況外以及安定自我外，要擁有走進一個人的能力

在課堂討論中，老師曾提醒我們第三種選擇是指在助人前，要了解狀況外以及安定自我外，要擁有走進一個人的能力，老師說：「與其同情課本上的人，不如想一想，如果你在現場，你會怎麼做？」這句話對我影響很深，也讓我開始反思，過去閱讀文本時，我常停留在情緒上的同情，卻缺乏進一步的理解與行動思考。後來透過圖書館的SEL（社會情緒學習）主題書展，我接觸到自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧與負責任決定等五大核心能力，也逐漸理解，在「冷漠旁觀」與「衝動介入」之間，其實存在一種更成熟的選擇——在評估情境與風險後，學會「安全地出手幫忙」。

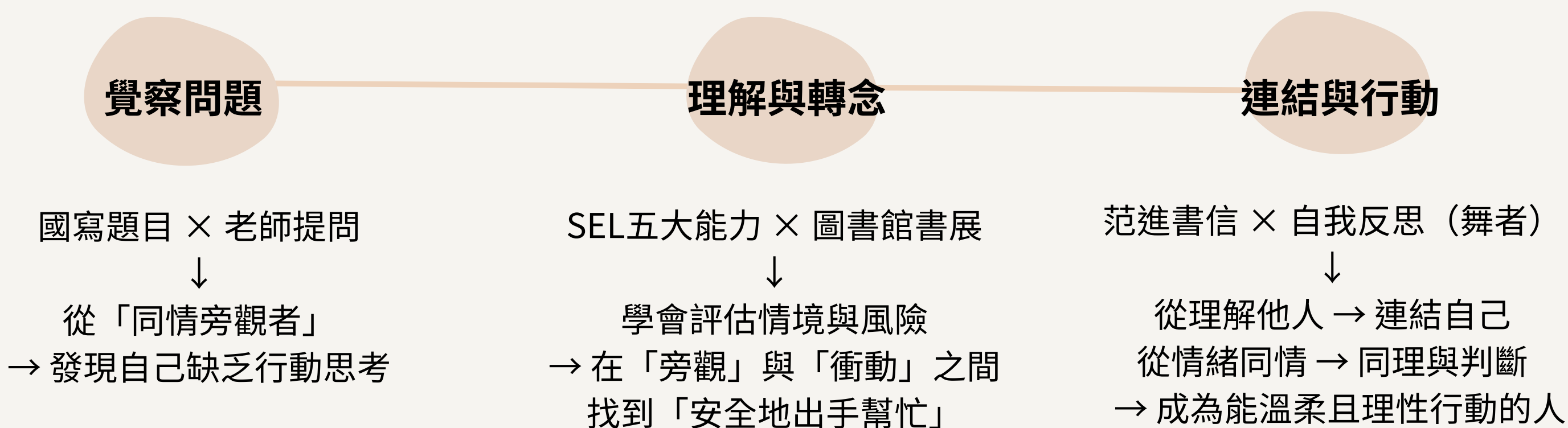
寫信給被時代卡住的古人(我決定寫信給范進)

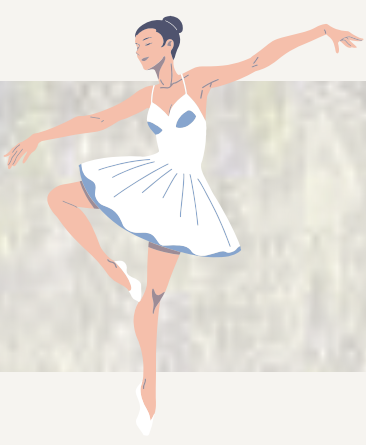
國文老師在課程中，讓我們練習寫信給被時代卡住的古人，當時我選擇以《范進中舉》中的范進作為對話對象，進行一場跨時空的書信書寫。過去讀到范進時，我只覺得他很可憐，但當我試著寫信給他，開始從他的處境出發思考：在長期科舉壓力與社會期待之下，他的失控是否也是一種被時代逼迫的結果？

學習反思與回饋(寫信給范進後的發現)

有時我也會像范進一樣，被某種標準或期待困住，甚至忽略了自己的感受

在信中，我不只關心他的處境，也向他傾訴自己的學習困境。身為舞蹈班的學生，我長期面對高度競爭與自我要求，常在「想做到最好」與「身心疲憊」之間拉扯。有時我也會像范進一樣，被某種標準或期待困住，甚至忽略了自己的感受。透過這樣的對話，我開始產生一種連結——原來不只是古人被時代卡住，我也可能被自己的目標與焦慮限制。在重新看見范進的同時，我也重新理解了自己：學習不只是追求表現，更需要覺察情緒、調整節奏，並在壓力中找到平衡。同時，我也進一步反問自己：如果在現實生活中遇到像「范進時刻」這樣的人，我是否有能力在保護自己的前提下，給予理解與適當的幫助，而不是只是旁觀或評斷？





E寫信給被時代卡住的古人，課本裡的人其實也很累 (與范進的書信往來)

學習成果 跨時空的療癒對話

致范進：

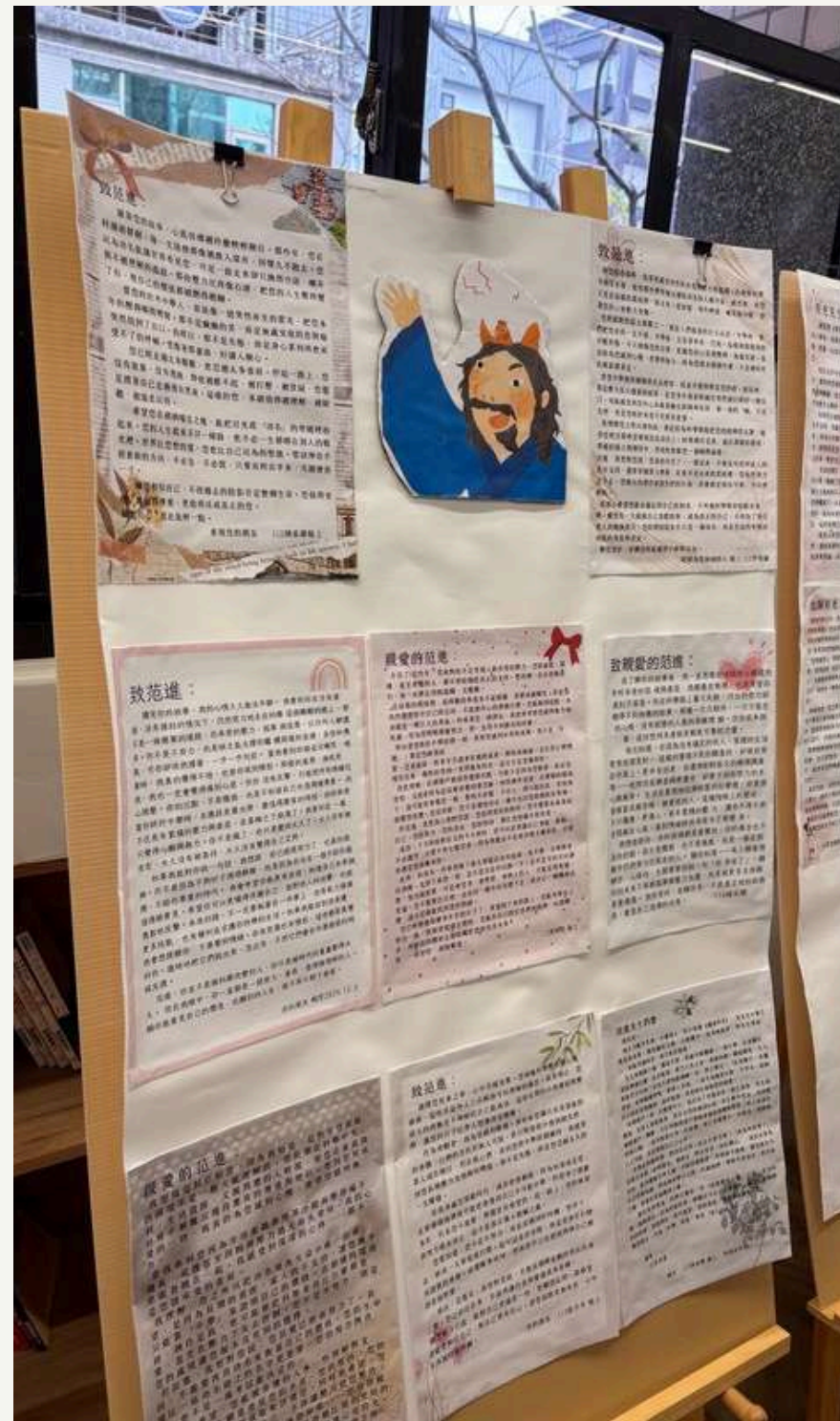
讀完你的故事，我的心情久久無法平靜。我看到你在沒有資源、沒有援助的情況下，仍然努力地走在科舉這條艱難的路上。那不是一條簡單的道路，你承受的壓力、孤單與屈辱，比任何人都還多。你不是不努力，而是缺乏能支撐你繼續前進的金援、自信和勇氣，可你卻依然撐著，一步一步向前。當我看到你被岳父嘲笑、唾棄時，我真的覺得不捨，也替你感到憤怒。那樣的羞辱，換成是我，我也一定會覺得痛到心底。但你沒有反擊，只能把所有情緒往心裡壓。你的沉默，不是懦弱，而是不知道自己也值得被尊重。而當你終於中舉時，本應該是最光榮、最值得慶賀的時刻，你卻承受不住長年累積的壓力與委屈，在喜極之下崩潰了。我看到這一幕，只覺得心酸與無力。你不是瘋了，你只是壓抑太久了。太久沒有被肯定、太久沒有被善待、太久沒有覺得自己足夠。

如果我能對你說一句話，我想說：你已經很努力了，也真的很棒。你不是因為不夠好才過得艱難，而是因為你活在一個不給你選擇、不給你尊重的時代。我會希望你能更有自信，知道自己本來就值得被看見。希望你可以更懂得保護自己，面對他人的攻擊，也能勇敢地反擊。未來的路，不一定要執著在一件事上，你有能力發展更多技能，也有權利追求讓你快樂的生活。如果我能回到你身邊，我會想提醒你：不要壓抑情緒。你有悲傷也有憤怒，這些都是真實的你。適時地把它們說出來、流出來，不然它們會在你最脆弱的時候反撲。

范進，你並不是被科舉改變的人，你只是被時代的重量壓得太久。但在我眼中，你一直都是一个努力、善良、值得被理解的人。

願你能看見自己的價值，也願你的人生，能不再只剩下委屈。

你的朋友 2025.12.3



范進：

見字如面。

妳願意讓我寫信給妳，我心中其實十分溫暖。昔日少有人聽我說話，如今卻能傾聽妳的心聲，於我而言，也是另一種安慰。妳說自己努力許久，卻只看到一點點進步，因此心中悶悶不樂。我讀到這裡，並不覺得妳脆弱，反而覺得妳極為真誠。能夠誠實面對自己的失落，本身就是一種成熟。當年我寒窗苦讀，歲月漫長。每一次落榜，我都問自己：是否白費？是否不如人？可後來回望，那些看似無聲的歲月，實則正在悄悄塑造我的底氣。只是當時的我太急，急著要看見結果，便忽略了內在早已改變。妳如今所處的階段，正像是樹木長根之時。地面尚無華麗枝葉，卻在地下默默扎實。這種成長最難熬，因為沒有掌聲，沒有明顯證明，只有日復一日的自律與堅持。我想告訴妳——真正的強大，並非忽然躍升，而是長期穩定。

妳每天練舞、讀書、反思自己，這些都是極珍貴的能力。

許多人在沒有掌聲時便停下，而妳沒有。這一點，我十分敬佩。

但我也要輕聲提醒妳：莫讓努力變成對自己的審判。若每一分付出都要立刻換算成成果，心便會疲憊。妳可以努力，但不必用結果來衡量價值。妳本來就值得被肯定，不因進步多少而增減。倘若有一日妳又覺得「似乎不夠好」，請記得這封信。請記得，曾有一個過來人告訴妳——妳並不是停滯，妳只是正在醞釀。

願妳在追求卓越之時，仍保有溫柔；願妳在等待成果之時，仍能安住內心；

願妳未來某一日回首，能對現在的自己說一句：「謝謝妳沒有放棄。」

我在書中看妳，亦在心中祝福妳。

范進 敬上

從高中國文課本到SEL社會情緒學習
一個舞蹈班學生的自我覺察書寫練習

F與偉大舞者(碧娜·鮑許)跨時空對話

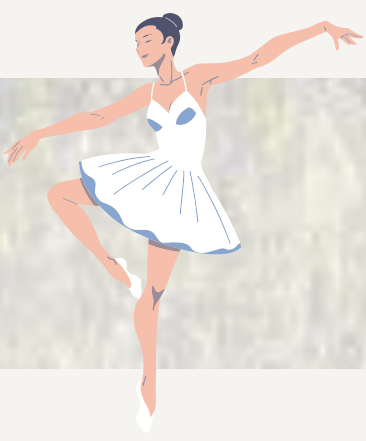
LINE對話與書信往來



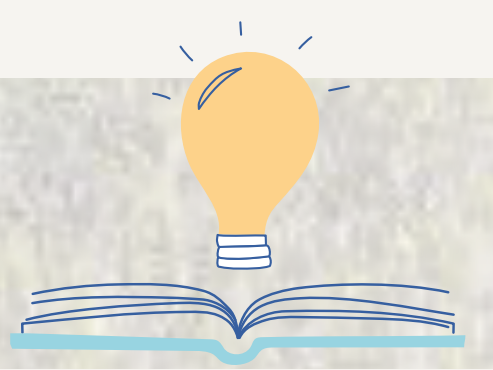
NOTES

羅曼菲：「要給自己所愛的興趣一個機會。」

羅曼菲：「惟有毫不猶豫地集中火力奮力一搏，也才有完美的可能。」



F與偉大舞者(碧娜·鮑許)跨時空 寫信給我的舞蹈偶像---皮娜·鮑許



我選擇她的原因：看過她的舞作，也看過她排練的紀錄片，我欣賞她的率性與勇敢，也很喜歡她的風格，覺得很值得我學習，她不顧當時對舞蹈的看法，只專注在自己想如何展現，她的舞作也許不「美」，但一定有「真」用最真的自己打破所有界線，真正做到用身體語彙呈現出心中的自己

皮娜·鮑許

國籍：德國

頭銜：舞蹈劇場（Tanztheater）之母」與「現代舞蹈皇后」

特色、風格：悲喜交集、重複性動作、強烈情緒渲染、探討兩性關係

成就：1.建立「舞蹈劇場」典範：她打破了舞蹈與戲劇的界限，讓舞者在舞台上唱歌、說話、游泳、與滿地康乃馨起舞，強調「不是我想做什麼舞，而是人怎麼了」。

2.創造「新表現主義」風格：擅長以拼貼、重複的手法，呈現人類內在的恐懼與脆弱，充滿戲劇性的張力。

3.開創「烏帕塔舞蹈劇場」：1973年接手成為總監後，將舞團打造為國際頂尖團體，創作超過40部作品，深刻影響當代現代舞發展。

給皮娜老師的一封信

皮娜老師，最近我覺得即興對我來說變得很困難的，對很多舞蹈班的同學來說即興是相對輕鬆，也很喜歡的課程，但我常常沒辦法完全的享受與投入在其中，我是一個舞者目前是高中生，我自己常會過於保守，我在即興時很少去嘗試我不熟悉的動作，常常被老師說我不夠大膽，也很習慣以我好掌握的部位去帶動，我覺得小時候那種自在起舞的感覺讓人很喜歡，皮娜老師，我看過您的舞作，我很佩服您在自在率性，編創出的舞作也都大膽並充滿創造力，在編舞的方面我想有像您一樣的大膽自在率性我想請您給我一些建議
琬芳敬上

皮娜老師的回信

親愛的 琬芳：

我看見你在字裡行間的誠實與掙扎。你說你在即興時感到困難，覺得自己不夠大膽。

其實，我並不認為這是你的缺點，而是你還沒有學會如何「允許自己存在」。

你太急著做好、太急著正確，所以你的身體變得小心翼翼。但舞蹈從來不是關於正確。

你羨慕那些看起來自在的人，其實他們並不是沒有恐懼，而是他們沒有把「好不好看」放在第一位。

他們只是誠實地回應當下的感覺。你提到，小時候的自己可以很自由地跳舞。那不是因為你比較厲害，而是因為那時候的你，不會評價自己。現在的你，學會了觀察、比較、要求完美——這些能力讓你變得更成熟，但同時也讓你離「純粹」遠了一點。

所以，我想給你的建議不是「變得更大膽」，而是：請你練習「不控制」。

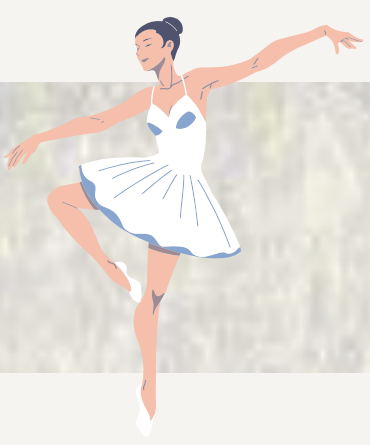
當你在即興時，試著讓一個你不熟悉的部位先開始動——也許是背、也許是手肘、也許是腳的邊緣。

不要急著讓它變好看，只是跟著它走。當你感到不安時，不要停下來修正，而是繼續跳下去。讓那個「不舒服」成為舞蹈的一部分。

還有一件很重要的事——不要只用身體去想動作，而是用經驗去跳舞。你今天的疲累、你想被肯定的心情、你對自己的懷疑，這些都可以成為舞蹈。你不是缺乏創造力，你只是還沒有相信，「你自己」就已經足成為創作的來源。你想成為一個大膽、自在的舞者，那不是一個你要達到的目標，而是一個你要慢慢允許自己成為的狀態。不要急。有一天，你會發現，你不再需要刻意去勇敢，因為你已經開始真實。

皮娜老師

P14



F與偉大舞者(碧娜·鮑許)跨時空對話 LINE對話與書信往來反思與回饋



學習反思與回饋

從「追求好看」到「允許自由」

我原本對舞蹈的想像，是追求「完美」與「好看」。在表演或練習時，我習慣選擇自己熟悉、能掌控的動作，確保每一個呈現都是穩定且符合期待的。因此，我很少讓自己進入失控或不確定的狀態，也較少嘗試不熟悉的動作。



過去的我其實被「好看」這個標準限制住了，讓我在無形中壓抑了更多可能性

然而，在創作與學習的過程中，皮娜老師的一句話深深影響了我：「允許自己不好看，如果你一直想要好看，你就永遠不會自由。」這句話讓我開始重新思考自己對舞蹈的理解。我發現，過去的我其實被「好看」這個標準限制住了，讓我在無形中壓抑了更多可能性。

我開始意識到，舞蹈不只是呈現美，更是一種表達內在、探索自我的方式

當我進一步觀察皮娜老師的作品時，也發現其中有許多動作並不符合大眾對「美」的定義，但卻充滿張力與真實感。那些看似不完美的動作，反而更直接地傳達情緒，也更接近「自由」的狀態。這讓我開始意識到，舞蹈不只是呈現美，更是一種表達內在、探索自我的方式。

持續嘗試的過程中，我逐漸感受到身體變得更放鬆，也更能真實地回應當下的感受

在之後的練習中，我開始嘗試放下對「好看」的執著，允許自己做出不熟悉甚至不完美的動作。雖然一開始會感到不安，但在持續嘗試的過程中，我逐漸感受到身體變得更放鬆，也更能真實地回應當下的感受。這樣的轉變，讓我重新定義舞蹈，也讓我更接近「用身體說話」的狀態。

學會接納不完美，並從中找到更真實的自己

現在，每當我再次陷入「這個動作夠不夠好看」的焦慮時，我都會想起這句話提醒自己：美並不是唯一的標準，自由與真實同樣重要。這不只是我在舞蹈上的轉變，也影響了我看待自己的方式——學會接納不完美，並從中找到更真實的自己。



「允許自己不好看，如果你一直想要好看，你就永遠不會自由。」

這樣的轉變也不只影響舞蹈。在生活中，我開始減少對「表現完美」的執著，學會接受自己的不穩定與不足，並在過程中慢慢調整，而不是一開始就要求自己做到最好。