

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵

114學年度第二學期成果報告書

一、計畫名稱：

莊子抒壓站：融合設計思考與莊子哲理的通識課程實踐

二、實施課程

(一) 課程名稱：莊子的寓言與哲理

(二) 開課系所及年班級：通識

(三) 授課教師：洪嘉琳

三、前言

本計畫旨在探討將當代「設計思考」(Design Thinking)方法導入經典通識課程「莊子的寓言與哲理」之可行性與實際成效。傳統人文通識教育常面臨理論講授與現代生活脫節的教學困境。本計畫原期許透過結構化的創新步驟，引導學生將莊子的核心哲理轉化為具體的心理抒壓方案。

然而，教學現場具備高度的動態與有機性。在正式執行本學期計畫時，基於前一學期部分學生反映「不習慣集體分組、希望單獨作業」的真實回饋，本課程在執行結構上進行了大幅度的本質性調整。教師打破了原計畫書中「全程集體分組、上台簡報」的設定，改為「允許學生自由選擇是否分組，並以個人作業與報告為主軸」的彈性模式。此一調整雖增加了教師引導上的個別複雜度，但也更切合莊子「順應物性、因任自然」的哲學本意。本報告將著重於真實記錄教學現場的調整歷程、學生的行為反應，以及教學者面臨的具體挑戰與限制。。

四、計畫特色及具體內容

(一) 計畫特色

1. 古代哲思與現代方法的跨域融合(創新性)：將古代的莊子智慧與當代的設計思考方法論結合。莊子哲學提供「為何而做」(Why)的深刻內省與世界觀(如〈齊物論〉的去中心化視角)；設計思考則提供「如何去做」(How)的實踐路徑，使課程兼具人文深度與實作廣度。
2. 哲理深化設計思考(創新性)：一般的設計思考其「同理心」階段多著重於外部的使用者訪談。本計畫將莊子觀看世界的獨特方式(如「無用之用」)融入「同理」與「定義」階段，引導學生在解決問題前，先學會「重新框架問題」，為設計思考注入深刻的人文關懷底蘊。

3. 以展演取代考試的實踐導向（創新性）：期末評量擺脫傳統筆試，改以「莊子抒壓站」的實體展演作為總結性評量。學生必須將對莊子哲理的詮釋，轉化為可互動、可體驗的服務、產品或情境原型，以提高學習參與感與成就感。
4. 多元關鍵能力的培育（關鍵能力）：透過設計思考的「同理」步驟培養學生的人文關懷；透過「依自身專長分組」促使不同學院背景的學生共同協作，培養跨領域溝通能力；以解決現實生活問題為導向，培養問題解決能力；並透過後三分之一實作階段的小組討論與自評互評，深化自主學習素養。

【本學期執行修正說明】：上述原計畫特色之設計，其「依專長強制分組」之框架，在正式執行時受到教學現場的挑戰。基於前一學期部分學生反映不習慣集體分組、希望單獨作業的真實回饋，本學期在落實「人文關懷」與「自主學習」等特色時，彈性修正為「允許學生自由選擇是否分組，並轉向以個人作業與探索為主軸」的調整。此舉雖減弱了原設計中的跨領域團隊協作度，但實質上加深了學生對個人內在生命痛點的同理與自主解決能力。

（二）執行方法與內容

依原計畫書之規劃，本課程分為「哲理奠基」與「設計實踐」兩大階段，預計依循設計思考之五大步驟逐步深化執行：

1. 第一階段：哲理奠基（第1週至第12週，穿插進行）：由教師講授《莊子》核心篇章與哲理（包含逍遙遊、齊物論、德充符、人間世、坐忘、庖丁解牛等），採用課堂講授與隨機分組討論，引導學生思考寓言背後的現代意義，並與「壓力」主題進行初步連結。
2. 第二階段：設計實踐（第8週、第13週至第16週）：
 - 第8週【同理(Empathize)與定義(Define)】：介紹設計思考流程。學生以個人為單位發表對壓力情境的「觀察報告」；隨後依據學生專長與觀察主題進行正式分組（預計10組，每組5人），小組聚焦並定義欲解決的特定壓力問題。
 - 第13週【發想(Ideate)】：小組針對已定義的問題進行腦力激盪，將莊子哲理作為發想的「催化劑」，填寫結構化的「概念連結表」，明確對應莊子概念與設計功能，並繳交「設計發想單」。
 - 第14週【原型製作(Prototype)】：小組利用課堂時間，製作低成本原型（如：APP介面草圖、服務流程演練、情境故事版、實體簡易模型等），繳交「設計原型」。

-第15-16週【測試(Test)與展演(Exhibition)】：於原教室舉辦「莊子抒壓站」期末實體展演（即期末報告）。各組佈置攤位展示原型、說明設計理念，並透過現場互動收集反饋，作為未來改進的依據。

【本學期執行變更與詳細過程說明】：在實際執行時，為了更細緻地引導個人單獨作業的同學，並顧及同學分析自身痛苦、壓力源的隱私，第二階段「設計實踐」的執行方式、進度與重要評量節點進行了以下結構性修正：

1. Discover（同理與定義）階段的長期化（第1週至第8週）：正式執行時，並非在第8週單次產出觀察報告，而是改為三週次的學習單（佔總成績25%），引導個人逐步拆解壓力。包含：3/09壓力源剖析（詳細列出窒息或焦慮的事情）、3/23我的底線圖（檢視自我邊界），以及4/06我的恐懼地圖（將根本恐懼視覺化總結並線上繳交），以此作為同理與定義壓力的依據。
2. Ideate（概念發想）階段之課堂微調（第9週/期中考週）：原定的「小組設計發想單」改為期中個人化工作坊。於90分鐘內要求學生在試卷紙背面盤點專長與莊子概念，並在正面撰寫「第一版方案草稿」（含痛點、莊子藥方、抒壓構想草圖）。隨後安排兩回合的「雙軌智囊團同儕反饋」，讓學生兩兩對談，扮演庖丁、惠子、匠石等角色相互質詢並黏貼便利貼建議，最終在課堂中迭代產出「第二版」與「第三版」方案。
3. Prototype（原型製作）階段之進度微調（第13週）：教師在批改期中個人抒壓方案草稿（4/20繳交，佔20%）後，發現學生普遍想法流於抽象或與莊子連結度不足。因此，教師修正第13週的講課進度，改為全實作的課堂原型製作工作坊，引導學生利用課堂時間將構想具體化為一件作品、一個服務方案，或是設計一個APP，由教師巡迴走動給予個別挑戰與優化建議。
4. Test & Exhibition（期末展演）形式之修正（第15-16週/期末兩週）：原計畫之小組上台簡報報告，修改為「期末策展Gallery Walk」（佔總成績30%）。每堂課由8-9位同學擔任「設計師」佈置攤位展示其實體或數位原型，其餘同學持「護照」作為創投家體驗並以便利貼給予反饋。發表者必須針對教師的到攤提問進行即時的哲理辯證。
5. 增設客觀評量尺規（Rubrics）以回應審查意見：為回應計畫審查委員之建議，本學期特別針對「個人抒壓方案草稿」與「期末策展（逍遙遊方案原型）」設計了結構化的評量尺規（Rubrics）。由於本學期調整為個人單獨作業，評量對象大幅增加，此尺規的建立不僅落實了委員對於「評量客觀性與嚴謹度」的要求，亦能讓單獨作業的學生在發想與製作原型時，有非常清晰的自我檢核依據，避免評分流於教師的主觀印象。

五、實施成效及影響（量化及質化，請說明是否達到申請時所預期之學習目標與預期成效）

本計畫透過「課前調查」（回收 31 份）與「課後評估」（回收 22 份）之雙向對比，結合因應審查委員意見增設的評量尺規（Rubrics）得分表現，對本學期之教學成效進行嚴謹之綜合檢證。以下逐一對照原計畫設定之兩大面向、六大預期指標，具體說明達成度與現場反思：

（一）學生學習成效達成度分析

1. 認知層面：學生能跳脫純理論背誦，學會應用莊子哲理，分析並解構 (Reframe) 現實生活中的壓力問題。——**成效：完全達到預期目標**

(1) 量化成效：課前調查中，學生對《莊子》核心修養概念（如「心齋」、「坐忘」）的初步了解平均評等僅 1.84；課後評估中，學生對於「能將課堂所學的莊子概念，轉化為我抒壓方案的核心邏輯」認同度高達 **3.91**。「所設計的方案能有效對應期中所定義的壓力來源」亦獲得 **3.86** 的高分。

(2) 質化檢證：透過期中「個人抒壓方案草稿」與期末「《莊子》寓言讀書報告」的 Rubrics 檢驗，多數學生在「哲理連結度」與「痛點精準度」上均能達到「良好」以上等級。學生已能將抽象哲理轉化為生活解方，如問卷回饋所述：「『坐忘』是指忘卻過度的執著與束縛，使心靈獲得自由。這些理論對我來說很有幫助，也成功的讓身心放鬆」、「我印象最深的是莊子的「無用之用」。它讓我**知道**，不要只用別人的標準來判斷自己。有些事情現在看起來沒什麼用，但可能在未來成為自己的優勢。這個故事提醒我**不要**限制自己，要相信每個人都有不同的價值，找到適合自己的方向。」證實已成功跳脫傳統文史哲的死記背誦，學會以經典智慧重新解構現實壓力。

2. 技能層面：學生能習得設計思考的實作技能（包含觀察、訪談、發想、原型製作與口頭表達）。——**成效：部分達到目標，口頭表達與訪談技能受挫**

(1) 量化成效：學生高度認同「製作原型（Prototype）讓我從『概念理解』進入『具體實踐』」，該題獲得 **4.23** 的全問卷次高分。

(2) 現場落差反思：本學期雖透過四次密集學習單（壓力源剖析、底線圖、恐懼地圖）與第 13 週的「課堂原型製作工作坊」，扎實培養了學生「觀察、發想與原型製作」的技能；然而，由於本學期彈性開放「個人單獨作業」，導致原計畫中透過小組合作來磨練「訪談」的機會減少。更關鍵的是，教師在期中 Ideate 兩兩對談現場發現，部分同學表現出強烈的社交焦慮，甚至緊張到一直握手指，導致「口頭表達」技能在即時互動中出現顯著卡關；且部分個人作業的同學在遭遇發想瓶頸時，傾向一概尋求 AI 工具生成答案，未能真正經歷動手克服實作盲點的技能淬鍊。因此，本項技能指標僅屬部分達成。

3. 情意層面：透過「同理」階段的訓練，提升學生對他人處境的人文關懷；透過「做中學」，提升學習動機與自我效能感。——**成效：完全達到預期目標**

(1) 量化成效：課後評估中，「經過本課程後，我在面對成敗得失或他人評價時，能更彈性調整自己的立場」獲得了高達 4.27 的全問卷最高分。

(2) 質化檢證：學生在經歷「自我恐懼地圖」的視覺化總結與期中雙軌智囊團的便利貼回饋歷程後，不僅能同理自身痛點，也在 Gallery Walk 互評中展現了對同儕生命處境的深度關懷。多數同學在「做中學」的原型實作中獲得了極大的自我效能感，如學生質性回饋所言：「結束後，我應該有信心繼續實踐『莊子抒壓方案』。因為莊子的想法讓我學會不要給自己太大的壓力，也不要太在意別人的眼光。遇到問題時，咱換個角度思考，用比較放鬆的心態去面對，讓自己不要被壓力影響。」以及「我做的是抽籤，因為想讓受眾更廣，所以不受限某個壓力，是大部分人都會有的煩惱，包括我自己一定也會中幾個，下面給的舒壓方案（建議）也很簡單，我每個設計時就有先想一下我自己可不可以先做到，所以難度都不高，大人小孩男女老少，還有我，全都能長時間持續適用～」展現了極高的人文情懷與自我肯定。

二、課程品質改善達成度分析

1. 教學模式創新：本計畫將為文史哲類的通識課程，建立一套可複製的「經典閱讀＋實作產出」的教學模式，有效改善「學用脫節」的問題，且能促進學生活化經典閱讀。——**成效：完全達到預期目標**

說明：本計畫成功串聯了學期前三分之二的「哲理奠基」與後三分之一的「設計實踐」。四次週次學習單（壓力源、底線、恐懼）並非零散的作業，而是全部朝著期末「逍遙遊方案原型」前進的系統化導引。課後問卷中，學生對於「小組『智囊團』討論有效協助我提升方案的品質」給予 4.05 的高度認同（相較於課前交換想法認同度 3.29 有顯著增長），證明此一「經典＋實作」的創新模式已具備高度的可複製性與活化成效，實質解決了傳統通識學用脫節的沉痾。

2. 評量方式多元化：課程評量從傳統的紙筆測驗，轉變為包含個人觀察報告(10%)、小組發想單(10%)、原型(10%)及期末展演(20%)的多元歷程評量，更能真實反映學生的學習成果。——**成效：結構完全調整，並透過 Rubrics 深化嚴謹度**

(1) 調整與達成說明：本學期在實際評量結構上，因應個人作業調整與積極落實計畫審查委員之修正意見，進行了更為細緻且具備學術管考嚴謹度的修正。教師將原定的隨堂比例，深化調整

為：五次學習單 (25%)、期中個人抒壓方案草稿 (20%)、以及期末策展 Gallery Walk (30%) 的全新多元歷程評量。

(2) Rubrics 實踐效果：為此，本課程特別為期中草稿與期末作品原型增設了結構化的「評量尺規 (Rubrics)」，將哲理連結度、痛點精準度、原型轉化與現場辯證表現進行客觀指標化。此舉不僅能更真實地反映個人單獨作業學生的學習成果，更在期末遭遇教師聲帶炎無法發聲、學校電腦集體當機的突發意外下，發揮了關鍵的管考品質保證——學生得以依循清晰的 Rubrics 指引，高度自主地順暢完成策展與互評，品質未受任何外在干擾妥協。

3. 課程吸引力提升：預期此一結合「莊子」與「設計」的創新課程，能吸引更多不同科系的學生選修，提升通識教育的能見度與影響力。
——成效：部分達到目標，跨域廣度因單獨作業而受限

現場落差反思：本課程結合「經典思想」與當代熱門的「設計思考」，在選課初期與前段學習單書寫時，確實展現了極高的話題性與通識吸引力。然而，本學期嘗試開放個人單獨作業的副作用，在此項指標上暴露無遺。由於缺乏了「強制跨領域小組協作」的制度約束力，學生退縮回個人的學科思維盲點中，甚至在遭遇困難時一概問 AI；且在缺乏小組同儕凝聚力的情況下，班上出現了極端的兩極化現象——部分參與度低的同學期末嚴重遲到、甚至完全放棄不繳交任何東西。這顯示「個人作業」弱化了跨領域實質碰撞的能見度，是未來必須重新回歸「強制分組」以保障課程影響力與跨域創意的關鍵理由。

六、結論

(一) 對本學期教學行動之總結

本學期之教學實踐，是一場立足於「理想教學藍圖」與「高教現場學生反應」之間的行動研究。本課程嘗試順應前學期學生的心聲，彈性開放個人單獨作業，並將 Discover 階段拉長為系列心理剖析學習單，期末則以體驗式的 Gallery Walk 取代傳統上台報告。從前後測數據及期末策展成果來看，本教學模式確實能引導多數同學將莊子哲理與個人現實壓力進行深度錨定(核心認同由課前 1.84 提升至課後 3.91)。然而，個人化作業的嘗試，也在教學現場引發了預期之外的副作用——包含部分學生因缺乏同儕激盪而導致構想流於抽象、社交焦慮干擾現場互動，以及少數學生在缺乏小組約束力下選擇期末完全放棄繳交。這些真實的挫折與現象，為本計畫提供了最關鍵的優化方向。

(二) 明確的未來進步與修正方針

基於本學期的教學觀察與反思，本課程若要持續深化，未來在教學設

計上將進行以下二項本質性的修正：

1. 回歸並堅持「跨領域小組協作」制度，杜絕依賴 AI 的單向思維：

本學期嘗試開放「個人單獨作業」，雖然照顧了部分學生的個人自主性，但也產生了嚴重的教學弊端。缺乏了同儕之間的觀點碰撞，學生的方案發想容易流於主觀、抽象且缺乏實作細節。更關鍵的是，在個人作業的框架下，部分面臨瓶頸的同學傾向一概尋求 AI 工具來生成抒壓方案，導致其失去了設計思考中極為核心的「在動手做中突破思考盲點」的機會。

- 未來修正：未來課程不應提供個人單獨作業的選項，必須嚴格執行「跨領域小組協作」制度。唯有透過不同專業背景學生的強制組隊，方能逼使學生跨出舒適圈、學習跨領域的溝通語言，並在「庖丁、惠子、匠石」等角色的真實攻防中，激發出具備人文關懷與實作可行性的創意方案。

2. 建立外籍生的語言輔助與跨文化溝通配套：

本學期在期中智囊團對談與期末展演中，外籍學生由於語言屏障，在與本地同學進行即時的反饋交換與哲理辯證時，經常出現交流中斷的現象，未能完整吸收到設計思考的迭代效益。

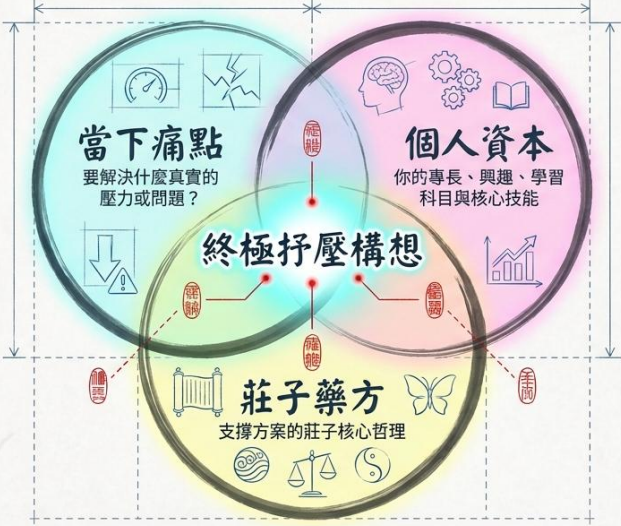
- 未來修正：未來重回小組協作時，應在組隊機制上進行刻意分流。每一小組至多分配一名外籍生，並在教材與工作坊中增設「圖像式反饋卡」或雙語關鍵字引導單，降低即時口頭溝通的挫折感，將跨文化的多元背景轉化為小組創意的養分。

本學期的實踐揭示了，當哲學經典與設計思考相遇時，它既能激發出部分學生的深刻省思，也會激盪出學生對實作與社交的真實焦慮。誠實記錄這些進步空間，正是本教學實踐創新計畫最核心的學術與教學價值所在。

七、執行計畫活動照片（請附加說明文字）

完美的抒壓方案誕生於三個維度的精準交集

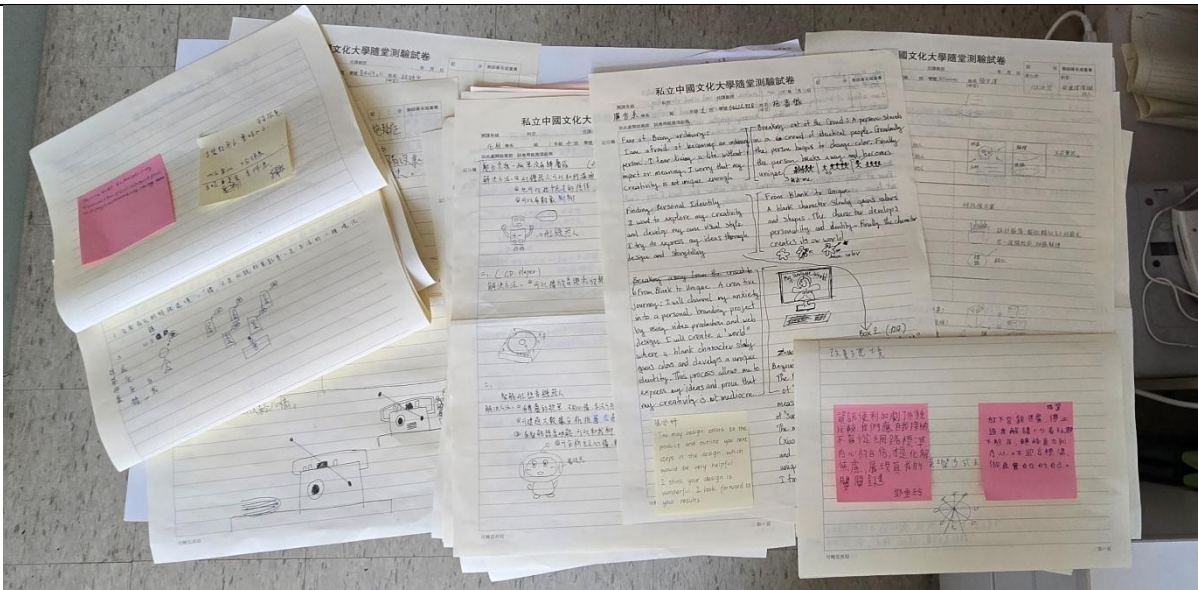
Ultra-clean modern sansischorroos architecture



不要只做表面的放鬆。真正的解藥，必須將你的獨特能力與古老智慧結合，精準打擊痛點。

NotebookLM

期中Ideate 作業說明範例



期中Ideate 作業

心齋式解語公式書

「抽出一支心靈良方，心理壓力的簡單治療」 設計者：簡宇澤

目標受眾：過度追求規格化的大學生
核心✓典型社會化產生的壓力源頭

同儕焦慮：與店員講話、小組報告時感到自我不自信與社交壓抑。
決策癱瘓：連「午餐吃什麼」都需要精密利弊分析，害怕選錯。
身心超載：無人傾訴的安靜夜晚，被惡夢侵擾，感到動彈不得。

公式書使用方式~



翻對應公式書頁數



先看形象圖



聽設計者分析&解釋



莊子藥方&轉化邏輯

【INPUT 焦慮源】

EX:選擇障礙、社交評價壓力，或深夜噩夢侵擾。

【洗腦操作】

搖晃籤筒，大腦空白下，身分「受困難的人」轉變「客觀解籤的旁觀者」。

【主要的莊子觀點】

(公式書核心)

心齋放空：放下大腦過度運轉，接納萬物

齊物視野：A和B其實本質相同，無需執著絕對得失
安時處順：順應自然，把變動當作是生命自然體驗

連結莊子相關故事
參考建議已達舒壓

學生期末作業之說明看板(Poster)，需包含：1.產品名稱與受眾：針對哪種壓力？2.莊子藥方：運用了什麼哲理？3.運作說明：如何操作？4.創新點：與一般抒壓有何不同？



上圖心齋式解語公式書的設計師，正在為聽眾「解籤」。他手指之處正是該「解語書」：書本左頁為他自己畫的絕美插圖，右頁為籤語、莊子意義及心靈解方。畫面右側為他製作的籤及籤筒。發表日共有20支籤、20頁的籤圖、籤語。



期末發表會：設計師發表與創投家聆聽

2026/6/1【莊子抒壓站護照】姓名：張家欣學號：B4239763

第一梯次

組別	設計師簽名
8	林振庭
1	張軒
2	簡宇澤

第二梯次

組別	設計師簽名
13	張智斌
12	吳嘉善
15	陳星庭

※去別人的攤位聽完說明且投出便利貼後，請該攤位的設計師在你的護照上簽名

※下課時繳回蓋滿/簽滿3個名字的護照

溫馨提醒：下週有期末學習單

2026/6/8【莊子抒壓站護照】姓名：蔣采薇學號：80210523

第一梯次

組別	設計師簽名
3	慈嘉儀
7	侯沛蓉
5	李錦卿

第二梯次

組別	設計師簽名
12	許世翔
13	石爾丹
8	廖乙年

※下課時繳回蓋滿/簽滿3個名字的護照

※期末學習單：(以下網址或右頁的QR Code)

<https://forms.cloud.microsoft/r/gBwvMfWw91w>

期末發表會的創投家護照範例：非發表者皆是創投家，各持有「護照」，要去參觀、理解各組的發表，利用便利貼提供回饋，並取得設計師的簽名，至少三個。

學生期末發表會成果之一



坐忘

解壓擺飾

在安靜裡，重新開始

設計理念：

忘記外在干擾，回到內在。
透過擺飾小物，幫助學生做作業前暫時
放下手機的干擾，回到當下，進入專注狀態。

設計團隊：建築系B0210523 韓采薇 B2407634 沈沛妤

使用方法



靜放著的時候可以
是書桌裝飾和筆筒



需要的時候可以將樹拿下來
玩，達到放下與靜心的狀態

莊子藥方

1. 坐忘--看著舒壓小物，忘卻「自我」在承受被評價的威脅
2. 無用之用：看似不能提高效率、沒有什麼功能只是放在那的
東、玩的時候看起來像浪費時間
但.....能舒壓、讓人放鬆、能讓人整理思緒，達到讓人開始可
以做事的效果

病灶診斷

目標受眾

- 容易分心的人
- 做作業時專注意
中斷的人
- 想提升專注力與
效率者
- 有拖延症習慣者

核心症狀

- 一坐下就想滑手機
- 作業開始困難
- 專注力容易被短影音
切斷
- 長時間讀書容易焦躁

深層恐懼

- 害怕跟不上別人
- 對安靜與獨處感到不
習慣
- 害怕失去社群連結
- 習慣依靠手機逃避壓力

使用成效

短期效果

- 降低分心頻率
- 容易進入讀書狀
- 少焦躁感

長期效果

- ✓ 建立專注儀式感
- ✓ 改善拖延習慣
- ✓ 提升自我掌控感
- ✓ 養成與手機保持距離的能力

使用者如何舒壓？

- 透過「放下手機」減少資訊焦慮
- 利用短暫安靜恢復心理空間
- 將設計轉變成溫和的陪伴過程
- 在專注中重新感受到內心平靜

與建築結合

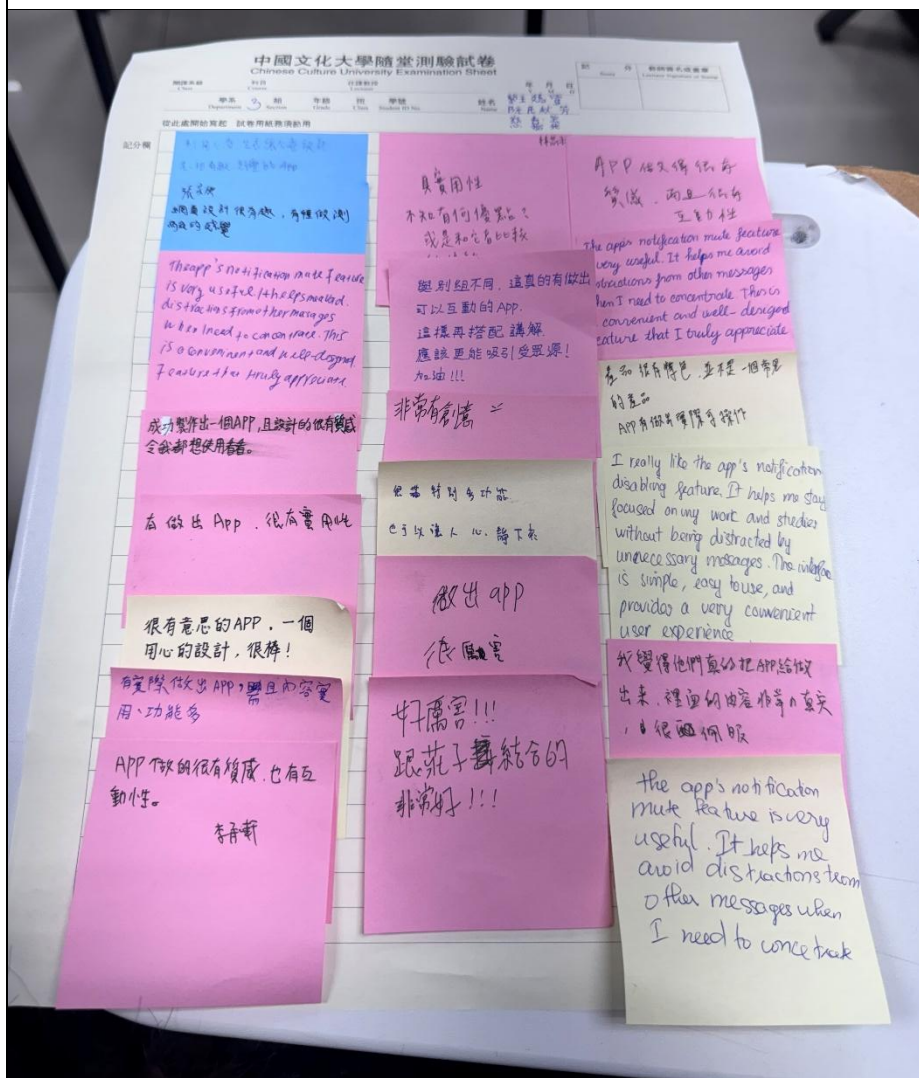
- 3D列印
- 做模型
- 對空間的感知

建築概念

- 人怎麼生活
- 空間影響心理
- 人如何停留呼吸



越南同學製作的真實APP（不像其他同學，只設計了介面圖），可以互動，像小遊戲一樣，非常抒壓。我有錄影，可惜無法放在這裡。



上述越南設計師得到的回饋單；顯然同學也非常喜歡她們的APP。

八、附件(另請準備5頁(不含標題頁)簡報，以便成果展之用)

1. 更新後之課程大綱：ZZ_Ge_1142Stress.docx
2. 莊子抒壓實驗室期末成果看板製作指南：
Zhuangzi_Lab_Blueprint.pptx
3. 期中智囊團活動指南：Zhuangzi_mid.pptx
4. Prototype 活動指南：Zhuangzi_Prototype_Playbook.pptx
5. 期末策展活動指南：莊子期末市集.pptx