

莊子抒壓站：融合設計思考 與莊子哲理的通識課程實踐

114學年度第二學期 教學實踐成果報告

授課教師：洪嘉琳



開課系所：通識（莊子的寓言與哲理）

跨域融合：古典哲學與現代實踐的交匯

突破傳統人文通識「學用脫節」困境，將經典智慧轉化為解決現代心理壓力的實體方案。



教學創新亮點：以「實體展演」取代傳統筆試，建立「經典閱讀＋實作產出」的可複製通識教學模式。

課程歷程與教學現場的真實微調

同理與定義 (W1-8)

長期化剖析。完成壓力源剖析、底線圖與恐懼地圖。

概念發想 (W9)

期中個人化工作坊。結合莊子藥方，透過「雙軌智囊團」同儕扮演庖丁、惠子互評迭代。

原型製作 (W13)

全實作工作坊。因應構想流於抽象，改由教師巡迴指導，將概念具體化。

測試與展演 (W15-16)

期末策展 Gallery Walk。角色扮演設計師與創投家，進行哲理辯證。

順應物性的本質性調整

基於之前回饋「不習慣集體分組」，本學期將原定的強制分改為「個人作業為主軸」。此舉加深了對個人內在生命痛點的同理，但也對後續的口語表達與跨域協作帶來新挑戰。

期末策展成果：將哲理化為有形的抒壓體驗



- 心齋式解語公式書：學生繪製絕美插圖與籤語，結合莊子哲理與心靈解方，於發表會現場為聽眾「解籤」。



- 互動式抒壓 APP：越南籍學生製作具備真實互動功能的小遊戲，不限特定壓力源，適用受眾廣泛。

2026/6/1 【莊子抒壓站護照】 姓名：張家賦 學號：B4239768			
第一梯次		第二梯次	
組別	設計師簽名	組別	設計師簽名
5	杜凱欣	13	戴智強
1	張華瑜	12	莊尚義
2	趙宇澤	15	陳昱廷
請速到人的攤位先說明並提出便利貼後，請該攤位的設計師在你的護照上簽名 簽下護照時請回蓋滿/簽滿3個名字的護照			
簽下護照時請回蓋滿/簽滿3個名字的護照 與期末學習單：(以下網址為首頁的QR Code) https://forms.cloud.microsoft/g33wvMw91w			
2026/6/8 【莊子抒壓站護照】 姓名：韓承敏 學號：S0210523			
第一梯次		第二梯次	
組別	設計師簽名	組別	設計師簽名
3	慈嘉儀	12	999世177
7	侯冲雲	14	石南升
5	李銘怡	8	廖乙軒
請速到人的攤位先說明並提出便利貼後，請該攤位的設計師在你的護照上簽名 簽下護照時請回蓋滿/簽滿3個名字的護照 與期末學習單：(以下網址為首頁的QR Code) https://forms.cloud.microsoft/g33wvMw91w			

- 創投家護照與同儕回饋：非發表者手持護照體驗各組方案，透過便利貼給予真實回饋，深化互評機制。

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。

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

公式書使用方式~

抽 → 籤

翻對應公式書頁數

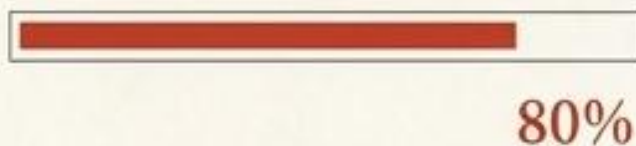
連結莊子相關故事
參考建議已達舒壓

先看形象圖 聽設計者分析&解釋

- 成果展演看板：要求明確標示受眾痛點、莊子藥方、運作說明與創新點。

學習成效量化表現與質化檢證

3.91 / 5



「能將莊子概念轉化為抒壓核心邏輯」

完全達到

學生成功跳脫死背，學會以《莊子》解構現實壓力。

4.27 / 5



「面對成敗或評價時，能更彈性調整立場」

完全達到

透過做中學，大幅提升自我效能感與同儕人文同理心。

4.23 / 5



「原型製作讓我從理解進入具體實踐」

部分達到

實作技能提升，但因缺乏小組協作，口頭表達與訪談技能受挫。

導入 Rubrics 評量尺規

為因應個人作業的龐大數量與廣度，增設結構化評量尺規（涵蓋哲理連結度、痛點精準度），避免評分流於主觀，維持高學術管考標準。

結論：誠實的教學反思與迭代方向

本學期總結：成功錨定痛點，但突顯實作焦慮

順應學生需求開放「個人作業」，雖成功引導多數同學將莊子哲理與自我壓力深度結合，但也引發預期外之副作用：缺乏同儕激盪導致構想易流於抽象、加劇社交焦慮；面臨瓶頸時易過度依賴 AI 生成解答。

未來修正方針

- 回歸「跨領域強制分組」：杜絕單向思維與過度依賴 AI。逼使學生跨出舒適圈，在真實的角色攻防中淬鍊創意與溝通力。
- 增設外籍生跨文化配套：透過刻意分流與提供「圖像式反饋卡」，降低語言屏障，將跨文化背景轉化為小組創意養分。



「誠實記錄真實的挫折與進步空間，正是本教學實踐最核心的價值所在。」