



通識典範錄

「經世致用，博識通才」——王安石所推動的通才教育

國立勤益科技大學 基礎通識教育中心 廖育菁

本單元的夙昔通識典範，從先秦荀子、到宋代范仲淹、蘇頌，再到民國的蔡元培，篇篇精采，也串連著通識的精神主軸—通識教育，博雅通才。於此，筆者也來談談如何上接孔子通才教育理念的王安石，探討其於主政時，曾規劃與推動的通才教育內容。眾所周知，王安石是文學家，但其其實他也是政治家，更是教育家，他曾經官拜宰相要職，頒定「太學三舍法」作為京城太學教育制度，進而制定官方注疏與改革科舉。王安石在〈進修南郊勅式表〉一文中提到，培育人才，除了秦漢以來的經書傳誦之學，他還要推動周唐的制禮作樂的多元面向的教育實踐。姑且不論其政治成敗，因為那有太多複雜的政治角力因素必須探討。就讓我們來看看這位知名文學家如何上通周、孔六藝，而力求實踐致用的博學通才（識）教育。

當今研究，有學者認為王安石父子曾注《老》、《莊》，當歸屬老莊學派；又或者因王安石曾主持變法，其中也改革了法律制度，所以也被歸於法家的一員。但這些結論都有著從進家或法家切入的先設條件。就王安石的學術理念來看，他理想的淑世典範，一般首推孟子，但其真實更有可能是孔子；縱觀現存《王安石文集》一百卷，就分析條目的數量和內容來看，孔子，才是王安石引文立說最多且用來說明淑世典範的人。例如：他們同樣重視《詩》這本可學習多元廣泛知識的經典。又如王安石在〈答曾子固書〉提到《詩》和《書》是基礎必讀典籍，而其婿蔡卞說《詩經》是王安石案頭書之一，由於常常翻閱，都翻到破爛不堪了。



孔子曾在《論語·陽貨篇》勸勉學生讀《詩》，曰：「小子何莫學夫詩？詩可以興，可以觀，可以群，可以怨，邇之事父，遠之事君，多識於鳥獸草木之名。」讀《詩》的益處很廣泛，有想像力啟發的、心靈陶冶的、團隊合作的、忠愛君國的、和大自然的動植物等知識。王安石曾勉勵友人作學問的基礎是《詩》、《書》；科舉改革中，《詩》立為大經之一；故知王安石於讀書學習理念，頗像型孔子鼓勵從《詩》獲得廣博知識。

其次，「六藝」是周代培養文武全才的基礎教育，孔子即通此「六藝」。孔子在《論語·述而》中說：「志於道，據於德，依於仁，游於藝。」於志有道，於內有德仁，於實踐工夫有藝。而其中這個「藝」，如果從實踐工夫面來看（而不只是從稍後的六種經書）來看，此「六藝」，是西周前貴族子弟的六個教育科目，即《周禮·地官司徒》所言「六藝，禮、樂、射、御、書、數」等。今人南懷瑾延展說明六藝的內容，其於《論語別裁》書中談到：「『游於藝』的藝包括禮、樂、射、御、書、數等六藝。孔子當年的教育以六藝為主。其中的『禮』，以現代而言，包括了哲學的、政治的、教育的、社會的所有文化規範。至於現代藝術的舞蹈、影劇、音樂、美術等等則屬於『樂』。『射』，軍事、武功方面。過去是說拉弓射箭，等於現代的射擊、擊技、體育等等。……『數』則指科學方面的。凡是人才的培育，生活的充實，都要依六藝修養，藝絕不是狹義的藝術。」。此「六藝」若就現代教育的分科概念，「六藝」的「禮」、「書」可以說是社會科學類，「樂」可說是人文藝術類，「射」可說是體育項目，「御」可以是體育也可說是生活技能，「數」可歸類為科教類科等，由此可知，從三千多年前，即已具備通識教育的模式了。而王安石，除了其主政前有通才教育的主張，主政後更全面推動通才教育。王安石在京城太學裡，其訂定了太學生必修科目，其一，於經書教育，這對可照到「六藝」的「書」和「數」。王安石於〈答韓求仁書〉篇中提到

《詩》、《書》和《論語》是學問基礎，其說：「能盡於《詩》、《書》、《論語》之言，則此皆不問而可知。某嘗學《易》矣，讀而思之，自以為如此，則書之以待知《易》者質其義當是時未可以學《易》也。」。其二，於法律，這對可照到「六藝」的「禮」。古代禮制，包含法律和社會禮儀規範，華人重視自律大於他律，故禮法常常並稱。王安石在〈上仁宗皇帝言事書〉說：「古者天子諸侯，自國至於鄉黨，皆有學；博置教導之官，而嚴其選朝廷禮樂刑政之事，皆在於學。」士子也要學習禮法的。其三，於醫學科目，這對可照到「六藝」的「數」，王安石在〈答曾子固書〉中曾說：「某自百家諸子之書，至於《難經》、《素問》、《本草》，諸小說無所不讀，農夫、女工無所不問」王安石在太學裡設置醫事三科，方脉科、針科和瘍科，每科有教授一人，其共同必修科目為



服務鹹酸甜

彰化縣北斗鎮公所服務學習心得

《黃帝內經素問》、《難經》、《巢氏病源》和《補注本草》。其四，於武術科目，這可對照到「六藝」的「射」和「御」。武舉科考始於宋神宗在熙寧五年採用王安石的「太學三舍法」裡的主張，王安石即曰：「武事，則隨其才之大小，未有不學者也。故其大者，居則六官之卿，出則六軍之將也；其次則比、閭、族、黨之師，亦皆卒、兩、師、旅之帥也。……今之學者，以文武異事，吾知治文事而已，至於邊疆、宿衛之任，則推而屬之於卒伍，往往天下姦悍無賴之人。」允允文武，身強體健，能保家衛國，亦可對照今日重視體育和社會服務。

由上可知，在傳世的典籍記載裡，他曾培育能通經典經世致用之學、武、法和醫學的博通人才而努力，而他的教育理念，如今看來，即是通才教育，故王安石應該也算是一位歷史上曾經致力於推動經世致用之通才教育的人了。並且，王安石的學術理念影響頗深遠，今學者余英時即說朱子時代也就是「後王安石時代」，而朱子之學在元明清乃至現代，都占有一席之地。另外，值得一提的是，筆者曾走訪臨川（今撫州）進行田野調查，據紀念館館長和研究員陳述，王安石退隱後，住的不是有瓦當雕飾的官邸，屋頂是茅草和泥而成的平房，其廉潔身教可知。



資管系/賴怡君

在這54小時得服務學習中，讓我學到了很多。在鎮公所服務內容大致上是給民眾遞茶水、當民眾需要領取物資時要幫忙拿、環境的整潔與打掃及幫忙各課室影印、護貝等。

或許有些人會說，這些簡單易懂的工作，既沒有專業性也沒有技術性，也難以從中學得其他知識，為什麼還要服務學習呢？其實我覺得服務學習讓我有很大的收穫，一直以來，我都沒有操作過影印機、護貝機的機會與經驗，但是這次到鎮公所服務讓我學會了如何操作影印機與護貝機，讓我的成就感大提升。



在服務學習的過程中，有許多的機會與人群接觸。同樣的服務，面對不同的人，會得到不同的回應。過去我總以為，接受服務的人，應當抱持著感謝的態度，而不是用不屑的態度。起初，我會受到民眾的言語所影響，認為自己有心無償服務，為何還要接收到這些負面情緒的態度，我心中憤怒而不滿。但隨著時間一點一滴的流逝，慢慢地調整自己的心態，心情也就好轉許多。

我小的時候有一個疑問，常常在想為什麼有些人要犧牲自己寶貴的時間來服務社會呢？那時候我心中始終不明白的問題，現在我已經有解答了，其實在幫助別人的同時自己才是獲得最大收穫的人。靜思語裡常說「助人為快樂之本」、「手心向下是助人，手心向上是求人，助人快樂，求人痛苦」、「施比受更有福」等，大概就是這個意思吧！而我從此次服務學習的過程中獲得最大的是「謙卑」的服務態度。



書院采風集

動態開訓儀式◆發揚團隊精神

書院每學年皆會對大一書院生進行動態開訓活動，以此讓書院生熟悉書院這個大家庭並建立情感，拉近彼此之間關係，營造熱絡的團體氛圍。

本次安排位於台中東勢-雄鷹探索體驗活動園區，來舉辦動態開訓活動。它的宗旨是「熱血沸騰的探索活動-探索活動精神就是行動學習，親身參與並體驗整個歷程，享受做中學、學中做精神」。因此，本次活動期望同學透過體驗園內多項活動，來了解行動學習的意義。



一到活動場區，迎來的是一群隊輔級教練，為了讓各組小隊熟悉彼此，便透過破冰團康遊戲帶熱現場氣氛。等到大家皆已熱絡起來，即進入最眾所期待的主軸環節-水彈。水彈的規則為場上藏有11把槍，子彈放置位子皆不一定。而身上則會放置有一張金魚網，若破掉即淘汰，除非在場中撿到金魚網，可再行補上。首先，將隊伍分成四隊，其中兩隊先體驗水彈的刺激以及團隊合作；哨音一響，兩隊人馬要先尋找攻擊用的槍、子彈，而為增加趣味性，更在廣大的場地中藏匿午餐所需的食材卡，但亦須留意金魚網，被射破金魚網者淘汰。過15分鐘後進行第一次縮圈，使範圍變小，再10分鐘後進行第二次縮圈，而淘汰者，則把槍及子彈放在原地並離場。此項活動過程既要進攻也要防守，這時團隊的分工合作便顯得重要，水彈槍不僅是體力考驗，也是整合智慧與團結力的一項極限運動。而在此時另兩隊則是先體驗-攻防箭，玩法同躲避球，場地中有掩蔽物，須利用這些障礙物躲藏，被射到者即淘汰，當場內剩三人則該隊輸。另外前面放有五個圓靶，射下亦即得分。



而下午所進行的低空體驗有三項，第一項-賞鯨船，在一艘大型的平台上，由指導教練發號施令，同學由中央支撐點處分別上平台，聽著口令指導漸漸移動，互相溝通協調讓平台平衡，靠的是建立團隊信任與默契。第二項-爬高牆，團隊所有人必須設法徒手翻越高牆，這是建立團隊的默契跟信任，培養溝通能力，讓隊員全數安全上到平台。第三項-大腳哈利，分成數組，每組數人，依據拉繩的數量配合並操作，由其中一位同學發號施令其他人跟著配合，此項目亦是考驗團隊合作跟默契。



今天活動中體驗的多樣項目，每項都必須要有團隊合作，互相配合，單靠一人是無法戰勝的，任務也會很難達成。透過體驗以培養同學們團隊合作及溝通協調能力。使的大家都是很享受當下和隊友並肩作戰的感覺，以期共同創造學習的內涵價值。



老師
肥皂箱

如何與壓力共舞

國立勤益科技大學 博雅通識教育中心 兼任老師 游純敏

現代社會要求每個人具備快速與多工能力，常常必須身兼多種角色，且每個角色中似又要求具備十八般武藝，而更可怕的是時間永遠不夠用。長期處於壓力時，有些人會產生身心症狀，開始覺得身體肩頸酸痛、遇到時間緊迫時也可能會不自覺咬緊牙關與焦慮易怒？此時不論你覺察或未覺察自己陷於壓力中，忽略壓力是最常見的因應方式。慢慢地有些人身體開始有更明顯的疾病狀況，如快速或不適當進食導致的胃食道逆流或胃潰瘍，偶而也會偏頭痛；也有些人有較嚴重的失眠、自律神經失調、心臟病、腦中風等血管疾病，甚至強迫症、焦慮症或憂鬱症等等。當面對壓力是不可避免的現況，如何學習與壓力共生，避免造壓力帶來的負作用，即是「壓力管理與因應」課程重要目標！

「壓力管理與因應」課程含括了不倒翁抗壓正面思考學習、音樂涵養與療癒及身心抒壓技巧學習等三大區塊。不倒翁抗壓正面思考學習應用各類運動抗壓的影片引導學生正向思考，以「打不倒的勇者」為例，壓力存在每個人的心中，但如何在困境中面對壓力，找到自己核心的理念，帶領團隊沈穩堅持直到最後一刻，劇中的結局讓人振奮，我們也引導與鼓勵學生學習抗壓的重要性；音樂是我們生活中不可或缺的精神食糧，透過對於音樂的認識與應用，讓我們擁有柔軟的心，可抒發開心的情緒，也可撫慰生活中不順遂的痛心，運用音樂學習自我療癒，更可以提昇面對挫折或傷害時心靈的能量；在身心抒壓技巧部分，以實際體驗為主，運用壓力覺察小遊戲瞭解壓力何在，自己慣用的壓力回應方式；進行全身肌肉



老師
肥皂箱

穿越時空讀《詩經》

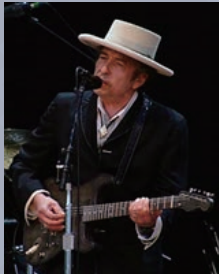
國立勤益科技大學 基礎通識教育中心 廖雲仙

兩年前（2016）的深秋，眾所矚目的諾貝爾文學獎揭曉了，令人訝異的是得獎人並非文豪或作家，而是美國有名的歌手巴布·狄倫（Bob Dylan, 1941年－）。瑞典學院授予他諾貝爾文學獎的理由是：「在美國歌曲傳統中，創造了新的詩意表現手法。」聽聞這則消息，十分雀躍，因為巴布·狄倫是我很喜歡的創作型歌手，他才華橫溢，既會作詞作曲且會彈唱，他最有名的歌曲Blowin' in the Wind（答案在風中飄）：

How many roads must a man walk down	一個人要經歷多長的旅途
Before they call him a man	才能成為真正的男人
How many seas must a white dove sail	鴿子要飛躍幾重大海
Before she sleeps in the sand	才能在沙灘上安眠
How many times must the cannon balls fly	要多少炮火
Before they're forever banned	才能換來和平
The answer, my friend, is blowing in the wind	那答案，我的朋友，飄零在風中
The answer is blowing in the wind	答案隨風飄逝

歌曲中不斷地以提問的方式來省思和平、戰爭與自由等議題，儼然是美國民權反戰運動的聖歌。他的演唱會沒有華麗舞群、沒有炫目舞台效果，純粹自彈自唱，卻在流行音樂界、文化界和廣大群眾間引起共鳴超過50年，獲獎無數，包括12座葛萊美獎、1座金球獎及1座奧斯卡金像獎。他的成就不只是在音樂，也在文學。雲門舞集創辦人林懷民、作家余光中、蔣勳、村上春樹等都受其影響。奪得諾貝爾文學獎，真是實至名歸。

瑞典學院稱狄倫創作的歌曲富涵「詩意表現手法」，讓我想到距今2500多年前中國的古老民歌：《詩經》。《詩經》中許多動人的篇章，細細讀來，其實與當今許多流行歌曲十分契合，如同學在高中讀過的〈夢葦〉：「夢葦者我，匪我伊黃。哀哀父母，生我劬勞。」是首「孝子不得終養之詩」，看看文山作詞、周杰倫作曲的〈落雨聲〉：「落雨聲，若親像一條歌。誰知影，阮越頭毋敢聽。…你若欲有孝序丹毋免等好額，世間有阿母惜的囡仔上好命。毋通等成功欲來接阿母住，阿母啊！已經無佇遐。」唱的也是來不及孝順的感慨與悔恨。至於瓊瑤作詞，林家慶作曲的〈在水一方〉很明顯地係自〈蒹葭〉而來，詠唱之間卻毫無違和感。



Bob Dylan

放鬆，體會何為鬆、何為緊，加深身體對於放鬆的感知；透過輕音樂及正向光明語言進行靜坐冥想，沈澱思緒並滋養心靈；進行正念全身掃描活動，覺察身體的感受，並引導以好奇、接納、慈悲與包容的心去觀察每種感受，不去排斥或忽視身體任何感受，讓身體感受到被觀照的感覺，回到自己當下的感受使得身心合一，此方法經過練習後對於焦慮或失眠尤有助益。

課程的最後，將邀請每位成員統整自己參與過的各式方法分享心得，以鼓勵建立自己感受合宜的壓力管理與因應的方式！在整個課程中，我們讓學生瞭解壓力源本身並不會給人壓力，而是感受到壓力的人們對壓力的回應而導致最後的結果，因此，不同的個人面對同樣的壓力，會有不同的壓力感受程度與因應方式。忽略壓力，它不但沒有消失，反而在我們的身心與生活裡隱隱作痛！所以，我們期待透過鼓勵運動、抗壓影片、音樂抒壓、與人分享及練習自己適性的抗（抒）壓方法等等，降低壓力帶來的負作用，並提高將壓力轉化為激勵工作或學習績效的可能性，也就是與壓力共舞，將危機轉為個人的成功契機！



現在上大學了，國文課本第一課還是《詩經》，同學們不必畏懼害怕，換個角度看，它其實是很有趣的情歌，如這首最早的女子徵婚廣告〈標有梅〉：

標有梅，其實七分。求我庶士，迨其吉兮。
標有梅，其實三分。求我庶士，迨其今兮。
標有梅，頃筐塋之。求我庶士，迨其謂之。



《毛詩·序》解釋〈標有梅〉：「男女及時也。召南之國，被文王之化，男女得以時也。」你可能覺得不知所云，甚至被嚇到。實則這短短三章寫一位妙齡女子，在採收梅子時，想起自己的小兒女心事：從滿園梅子到梅子都被採光了，想到梅果易採，年華易逝；從以前的高姿態（迨其吉兮）到迫不及待（迨其謂之），把待嫁女兒的心情描寫得入木三分。這首歌是否和施人誠作詞、SHE主唱的〈戀人未滿〉很像：

再靠近一點點就讓你牽手，再勇敢一點點，我就跟你走。
你還等什麼？時間已經不多，再下去只好只做朋友。
再向前一點點，我就會點頭，再衝動一點點，我就不閃躲。
不過三個字，別猶豫這麼久，只要你說出口，你就能擁有我。

不也是女孩率直的情感告白？不只女孩嚮往愛情，男孩何嘗不是？看看〈漢廣〉：

南有喬木，不可休思；漢有遊女，不可求思。漢之廣矣，不可泳思；江之永矣，不可方思。
翘翘錯薪，言刈其楚；之子于歸，言秣其馬。漢之廣矣，不可泳思；江之永矣，不可方思。
翘翘錯薪，言刈其蒹；之子于歸，言秣其駒。漢之廣矣，不可泳思；江之永矣，不可方思。

師生
答嘴鼓

國立勤益科技大學

基礎通識教育中心

施盈佑

施盈佑老師：今天很開心邀請黃曉芸同學來跟我「答嘴鼓」，我跟曉芸同學是同屆，同一年來到勤益這個大家庭。好吧！廢話不多說，那我們就開始來「答嘴鼓」。曉芸同學你現在已經是大二，應該有修習不少通識學分？請問你修習過那些通識課程？

黃曉媛同學：大部份都是學校安排好的，只有今年通識課程的「中醫與保健」，才是自己選修。像「藝術鑑賞」與「音樂鑑賞」，還有「歷史與文化」（一）（二），都是學校安排好的。

施盈佑老師：妳覺得通識課程，是選修比較好，還是必修比較好？

黃曉媛同學：其實都好。學校安排好的課程，雖然有些人會不喜歡，因為我是文創科系的學生，所以「藝術鑑賞」那些課程，我之前已經有接觸過了，像是在歷史回顧。選修的話，是因為還有選修系統的問題，有些同學想選卻選不到，而我卻幸運地都選修到自己想選修的課程。

施盈佑老師：在這些課程裡，什麼課程讓你印象最深刻？原因是什麼？

黃曉媛同學：這樣講好像很虛偽，但我不是要誇獎你。國文課，因為其他老師上課的方式，都還滿按部就班，像「藝術鑑賞」就是，這個作品、這個作家、這個繪者，大概講他生平，然後介紹作品，其實滿無聊的，老師又硬要我們寫筆記，一定要檢查筆記。再像「歷史」，我個人對歷史沒有太大的興趣，可是歷史老師他上課的方式，也是沒有到很有趣，不過他偶爾會讓我們穿插一篇讓我們玩，類似看影片然後講解歷史。而國文就真的很好玩，因為老師會在每一堂課，就是會準備更多額外的東西，而且不是像之前國文課都是上課本，老師會加一些...應該說，老師會讓我們有更多思考的空間，就是一直不斷向外延伸。又會結合一些桌遊卡牌遊戲之類的。

施盈佑老師：妳這樣子講，我有一點小害羞……所以你可以大聲地講出來，你的國文老師是誰嗎？

黃曉媛同學：ㄟ，我不知他叫什麼名字耶！

施盈佑老師：剛才妳比較針對勤益國文課程作分享，那妳能否稍為比較勤益國文課程與先前在高中職國文課程之間，妳覺得有什麼不一樣？或者你有什麼覺得喜歡或不喜歡？

黃曉媛同學：差異哦！之前是為了考試而讀國文，大部分走向是這樣，就是為了要統測，就是為了要考試。現在就是被當了就被當了，就是真的因為好玩，然後因為自己有興趣了，就會認真去學，心態不太一樣，一個是抱著「我要考試，所以我必須去學這樣

東西」，現在是抱著「輕鬆的態度，分數也沒有關係，反正頂多就是重修」，可是真的會讓人自願走進課程，而非被強迫牽著走。可以選擇性修課，可以選擇性翹課。

施盈佑老師：你可以選擇性的參與課程，而且這背後是帶著主動性，是真正喜歡課程、投入課程，而非被強迫或半強迫。好，那接下來還有一個問題，通識學院現在也規劃不少「微學分」課程，你對這方面的課程，是否了解？相關課程的內容，是否有興趣？



黃曉媛同學：其實我有興趣的沒有很多，因為開設課程裡，很多都是給工科學生上的，像是機器人、程式……，雖然我有學過，但自己對這類課程真的是無法參與，不會就是不會，個人覺得沒有興趣。我覺得通識微學分課程的面向，可以再多元一點。

施盈佑老師：在你眼中，通識課程與專業課程，是否有差異？又或者有彼此互通之處？

黃曉媛同學：至少上到現在的通識課，我覺得比較是理論性，像是內在涵養，專業課程比較像技術面的磨練與精進。彼此互通的，像是「藝術鑑賞」，與我們科系專業就是重疊，所以就有互通，不過因為有重疊，所以專業課程聽了一學期的古典樂，後來又在通識課程聽了一學期的古典樂。

施盈佑老師：最後，在妳修習通識課程的經驗裡，課程安排是否有什麼建議，可以提供通識學院改進參考？

黃曉媛同學：這有一點難講，我是對上課方式無趣，有意見。但這又是每個老師的教學方式，我不能講什麼。或許教學法上可以有些改變。



葛藤纏繞著楚木，蒺藜蔓延到野外墓地上，丈夫在墓地裏安息，自己只能獨處獨寢，看著雙人枕頭和錦繡被褥，夏日長長，冬夜漫漫，只能獨自渡過，只希望早日追隨丈夫於九泉之下。這首喪夫的悲歌，讓我想起何啟弘作曲、陳國華作曲、鳳飛飛唱的〈想要跟你飛〉：

半邊月，你的臉，我渡過故事的圓缺。
點點的淚像星晨掛黑夜，倒映在回憶裡的畫面。
人分別，心相隨，我擁抱這份緣的深淺。
回首看見生命的甜與美，對你的感謝未曾停歇。
你那裡需不需要有人陪？你收不收到我的思念？
想要跟你飛，此生又相隨，陪在你身邊我什麼都不缺。
你那裡有沒有人能聊天？我想要愛你陪你到永遠。
想要跟你飛，天涯海角多遠我都不累，牽你的手，歲歲年年。

聽鳳飛飛唱著〈想要跟你飛〉，想起她在歌壇辛苦打拼，後來遠嫁香港生子，有了美滿的家庭，奈何造化弄人，丈夫去世。鳳飛飛幽幽地唱這首歌，MV中形單影隻的畫面令人不忍。不久，鳳飛飛也過世了，而今他們已在另一個世界，彼此相愛陪伴，直到永遠。

如果你覺得讀2500—3000年前中國古老民歌《詩經》艱澀嚴肅的話，那就唱唱當今的流行歌吧！排除古詩文詞的小小文字障礙，你很容易找到寫作方式及內容都如此相似的流行歌曲，為什麼？除了二者都富涵「詩意表現手法」外，更因古人今人都是人，人的心思情感，即使穿越千百年時光，原來都是相同的啊！

