

一場進行中的「大腦雕塑家」 培育計畫 — 反思寫作融入高中週記教學模式先導研究

臺北醫學大學通識教育中心副教授
林文琪

摘要

觀諸高中學生的學習習慣，在升學考試的主導下學生把學習的焦點放在有關書本知識的學習，極少把焦點放在自己身上，更別說是進行自我覺察與自我反思。缺少自我探索會造成無法認識自我和他人心靈、缺乏內在生活、無法同理他人的結果。一個人要獲得身心的健康並發展出有益社會的行為，就務必要在年輕時培養出自我了解與同理他人的能力，促進個人內在與人際之間的彈性和韌性，而這些都是學會反思後才能產的特質。反思是可以經由教育學會的，本研究關注的是如何在高中階段融入反思教育，

教導學生對情境保持開放與接納、進行自我觀察及發展後設覺察——對覺察的覺察能力；本研究採取教學行動研究，記錄與分析臺北醫學大學反思寫作中心嘗試推動反思寫作融入高中學習的發展過程，並透過質性訪談的方式，評估反思寫作融入高中週記書寫學習計畫——結合服務學習的大學與高中互惠合作的教學模式，提出改進策略。

關鍵詞：反思寫作、日誌回饋、高中週記、服務學習

一、計畫緣起

醫學的判斷是一種科學也是一種藝術，研究顯示有些醫療判斷的錯誤，並不是因為缺乏專業知識或技能，而是因為未經檢視的醫療行為習慣和情緒造成的（Borrell-Carrió, Epstein, 2004），有見反思可以幫助醫療工作者檢視自己的信念與價值、處理自己的情感、做困難的實證決斷、解決人際衝突、執行臨床技能及發現自我價值，反思能力已被列為醫學生重要的專業能力之一（Novack, Suchman, Clark, Epstein, Najberg, Kaplan, 1997; Balint, 1964）。為協助醫學學校學生發展反思能力，個人於 2006 年即開始於臺北醫學大學發展反思寫作教學，以深化學生的反思能力與習慣；研發結構化的反思引導，以深化學生的反思；透過在本校通識教育必選修的經典閱讀課程中融入反思寫作教學，促進反思教學在本校的全面推動；並嘗試把反思寫作融入藝術實作的課程中，發展反思與藝術實作並重的藝術通識課群，協助學生開發自我覺察力與自我照顧能力（林文琪，2014）；也致力把反思寫作融入行動／問題解決導向課程，發展以通識課程為基礎的服務學習課程，深化學生行動後的反思能力（林文琪，2009）。且於 2009 年開始向專業學系推廣，協助本校醫學系與護理系發展臨床人文反思教學；近年更將反思寫作融入臨床技能教學，導向整合技術操作程序、要領、理論及人文關懷的技術教學。

為深化反思寫作的發展，2013 年在臺北醫學大學閻雲校長及林從一院長的支持下籌備成立反思寫作中心（2014 年正式成立），從事 (1) 理論研究、(2) 教學模式研發、(3) 師資及助理培訓、(4) 校內外教育推廣的工作。其間獲得校內教學卓越計畫及教育部北二區教學資源中心經費的挹注，得以進行校內、外的教學推廣。

有見青春期是發展自我覺察、自我反思能力的關鍵階段 (Daniel J. Siegel 著, 李淑珺譯, 2011), 因此本校反思寫作教學除了在大專校院間進行推廣外, 也希望能做向下扎根的努力。透過執行教育部北二區區域教學資源中心一大學校院協助高中優質精進計畫 (2012.08.01.-2013.07.31.), 開啟了我們有關如何在高中推廣反思寫作的思考與嘗試。

目前的高中教育在升學考試的主導下, 學生主要把學習的焦點放在書本知識的學習, 相對較少把焦點放在自己身上, 更別說是進行自我覺察與自我反思。研究指出我們若缺少自我探索, 會造成無法認識自我和他人的心靈、缺乏內在生活、無法同理他人。「一個人要獲得身心的健康並發展出有益社會的行為, 就務必要在年輕時培養出自我了解與同理他人的能力, 促進個人內在與人際之間的彈性和韌性, 而這些都是學會反思後才能產的特質。」(Daniel J. Siegel 著, 李淑珺譯, 2011)。反思是培育自我了解、同理他人、促進個人內在與人際之間的彈性和韌性的關鍵, 而青少年時期又是發展反思的黃金時期, 因此我們思考如何在高中階段即融入反思教育, 教導學生對情境保持開放與接納、進行自我觀察及發展後設覺察——對覺察的覺察能力。

從神經學的角度而言, 反思教育是一種發展大腦前額頁皮質層的教育, 前額頁皮質層有: 身體的調節、同頻的溝通、情緒的平衡、回應的彈性、同理心、自我覺察、恐懼的調節、直覺及道德感等功能, 是人性的中樞。人類出生後腦部的神經突觸除了經歷由基因啟動的二個快速成長階段——出生後前三年及小學後的前青春期二階段——, 過程中神經突觸也因應著環境所提供的經驗而長成與連結, 一直到成年之後許久。然而青春開始由基因

啟動的突觸成長告一段落，取而代之的是長達十年以上的腦部重塑，包含把沒有用到的神經元及連結摧毀。在青春期中腦前額頁的功能，也因為進行重塑而出現不穩定狀況，甚至很容易出現整合功能暫時停止的現象。大腦科學研究顯示，我們聚焦注意力的方式會啟動特殊的神經回路，當神經回路經常啟動時，會產生電位，強化這些區域的連結，有助將暫時狀態轉變成長久的特質；研究指出，當我們專注於自己與他人內在世界時，中央前額頁區域會被啟動，其中的連結也會被強化，因此學者建議提早教導孩子反思技巧，把注意力集中到自己與他人的心靈的覺察，提供強化前額頁執行回路經驗，孩子們在青春期的發展會更有韌性。（Daniel J. Siegel 著，李淑珺譯，2011）。

二、試誤與探索——舉辦高中生反思寫作夏令營

透過執行北二區區域教學資源中心—大學校院協助高中優質精進計畫（2012.08.01.-2013.07.31.），個人得以有機會整合長期一起關心雅樂舞、身體知覺教育的老師們，第一次為了替高中生規畫反思能力與覺察力的培養課程而合作。雅樂舞專家、文化大學陳玉秀教授、臺灣大學心理系連韻文副教授、文化大學國術系李宜芳副教授等都加入教學團隊中，並協同二位年輕有為的博士生，當時就讀於師大藝術研究所博士班的吳姿瑩老師及政大中文研究所博士班的陳伯軒老師共同創作，規畫了一個連續五天的「高中生夏日樂學書院活夏令營」。工作坊的課程中有主題演講，讓學生從心理學和神經學的角度上了解提升反思與自覺察力的重要性；安排藝術實作與反思並重的身體知覺訓練，讓學生體驗及了解什麼是自我覺察能力；全程置入反思寫作，引導學生練習操作

反思學習的工具，培養反思習慣；並引導學生體驗自我導向的學習。課表如下：

時間	7/1(一)	時間	7/2(二)	7/3(三)	7/4(四)	時間	7/5(五)
0820-1000	報到、開幕 相見歡	0820-0850	對話與交流	對話與交流	對話與交流	0820-1200	準備成果展
1000-1200	身體覺察練習	0900-1200	身體覺察練習	身體覺察練習	身體覺察練習		
1200-1300	午餐時間	1200-1300	午餐時間	午餐時間	午餐時間	1200-1300	午餐時間
1300-1500	身體覺察練習	1300-1500	書寫與反思	書寫與反思	書寫與反思	1300-1500	成果發表會 暨閉幕式
1500-1550	書寫與反思	1500-1700	感官書寫	感官書寫	感官書寫		
1600-1720	講座						
1730-1800	感官書寫						
1800-1900	友誼晚餐	1700-1800	友誼晚餐	友誼晚餐	友誼晚餐		
1900-2000	書寫與反思	1800-2000	手感創作	手感創作	手感創作		

身體覺察練習，由陳玉秀老師主授，李宜芳老師協助，主要教導學生雅樂舞的基本動作，除了帶領學生練習進行內觀練習，覺察自己身體的動態，並練習掌握雅樂舞優化的動作模式：內觀、維持中心軸、整體放鬆局部用力、力量釋放到末端。（陳玉秀，2013）。

書寫與反思，由林文琪負責，規畫工作坊學生於早上身體覺察練習後，經午餐休息的沈澱，下午在教室進行二個小時的反思寫作與討論，引導學生以自由書寫的方式，盡可能詳細地描述早上身體覺察練習的過程，並進行討論。本單元在工作坊活動的第二天安排反思寫作的講習，引導學生檢視第一天下午的自由書寫（盡可能詳細地描述早上到北醫路上的所見、所聞、所感及所想的內容），引導學生探討反思寫作與一般作文的不同，了解反思是什麼，為什麼要反思，書寫與反思的關係，為什麼要書寫以及如何書寫，透過後設的反省，協助學生認知到不同的書寫形式。

感官書寫，是由林文琪、陳伯軒及吳姿瑩一起規畫的寫作課程。引導學生經歷打開感官探索世界、記錄自己的感官經驗到進行結構化書寫的感官摹寫過程。之所以如此規畫，除了引導學生發現自己的感官，更希望引導學生從事書寫自我的活動，體驗書寫作為一種與自己對話的活動是怎麼回事。

手感創作，聘請吳挺煒指導學生製作手工書；由吳姿瑩引導同學進行自來水筆的書寫，並針對感官書寫及反思寫作的文字進行選錄與改寫。藉由手工書的製作、改寫與抄錄，引導學生進行檔案學習——透過蒐集與整理自己的學習檔案進行學習 (Mary. J. Allenn 著、黃心怡譯，2010：10-14)，在整理自己的反思記錄中進行再反思及發展結構化的呈現。

輔助二場演講，主要是引導學生對於「反思」進行後設認知的討論。一場是第一天下午由連韻文老師從心理學及神經學的角度談自我覺察力、反思能力對於學生專注力及學習的影響；另一場是第二天林文琪主持的書寫與反思的講習。

「高中生夏日樂學書院活夏令營」於 2013 年 7 月 1 日至 7 月 5 日在臺北醫學大學舉行，參與的臺灣高中生共 43 名，由於全體服務人員及學員的熱情參與，可以說是圓滿成功。但，我們深知一週的夏令營活動，不足以協助學生掌握反思寫作這個學習工具，更不可能期待學生因此而發展反思的習慣，只是在學員們的心中播下一粒反思的種子而已。

三、走進高中的第一步－反思寫作融入高中週記寫作

希冀高中階段的學生就能操作反思寫作這個學習工具，以培養反思的習慣與深化反思能力，這絕不是僅靠一次高中夏令所能達致的，最理想的方法是透過高中教師主動把反思寫作帶進自己的課堂中並與教學相配合。

(一)與高中教師的第一次接觸

為了實現這個想法，在「2013 高中生夏日樂學書院活動」正式啟動前，我們於 2013 年元月 22 日舉辦一天的「高中教師體驗工作坊」，邀請高中教師前來體驗本套課程，並參與規劃討論。安排這個高中教師的體驗活動，除了希望聆聽高中教師的回饋以調整課程設計外，同時也是一種向高中老師進行反思寫作教學推廣的嘗試。一共有來自 9 所學校 35 位高中老師參與。在這一次的活動中發現，高中教師肯定培養學生反思與自我覺察力的重要性，也肯定反思寫作是可以深化學習的學習工具，但如何融入高中課程是一個大問題，老師們建議學生社團或各高中發展的特色課程是可行的融入機會。

(二)促作反思寫作融入高中常態學習的關鍵人物

2014-2016 年為落實大學的社會責任及分享教學發展成果，本校教學卓越計畫特別挹注經費補助反思寫作中心進行高中反思寫作教學的推廣。2014 年起我們改變反思寫作教學的高中推廣策略，希望可以找到高中教師進行教學合作，把反思融入高中常態性的學習中，中和高中李昀臻老師是我們第一個合作的對象。

昀臻老師大學主修物理，因對藝術的熱愛而就讀臺北藝術大學新媒體藝術研究所，選修個人在該校舞蹈研究所開設的身體哲學專題課程。身體哲學專題課程要求學生撰寫學習週誌，昀臻的學習週誌總是教人動容，這個看似害羞不多話的男孩，其實內心是很多話的。昀臻曾說：「沒寫反思日誌前，並不知道自己還有這麼多想法，是寫日誌後，才發現自己有這麼多想法的。」我想昀臻在書寫的過程中看到了自己思想的湧現。由於課後經常與同學們談及在高中推廣反思教學的構想，獲得昀臻熱情的回饋，表示他即將回高中教書，屆時可以參與計畫。2014年昀臻順利申請到高中任教，也開啟了我們的合作。

2014年暑假與昀臻老師進行了幾次如何把反思寫作融入高中學習的討論，在討論中發現大部分高中生的每一天幾乎都被上課、考試、補習給塞滿了，面對這個現況，教人感到挫折，感慨為什麼現在的高中生沒有空白的時間呢！後來我們想到了利用每週都要書寫的週記來融入反思寫作，並利用導師時間與同學進行反思寫作的引導。

(三)反思寫作融入高中週記的初步教學規畫與實踐

2014年9月，我第一次進入高中與高中生談反思寫作，進行反思寫作基本觀念的釐清。那一學期，我們安排二次反思寫作講習，第一次討論的主題是：為什麼及如何寫反思，第二次則引導學生如何進行自我提問與回饋。之後則成立臉書社群，同學自由上傳週誌，由我與昀臻老師給予回饋。

1. 講習(I)：為什麼／如何寫反思

為了與高中學生介紹反思寫作，作了很多互動式講習的調整：刻意安排同學們調整課桌椅，排成小組成員可以面對面的形式。丟給小組同學們討論的第一個問題是：「什麼是反思？」小小的冷場後，經過鼓勵，小組同學們漸漸可以進入討論狀態。現場各小組的主持人催促著同學們要答案，記錄同學忙著記錄，一陣吵雜之後，我下指令要求各組統整組員的答案，並派一位同學上台在黑板上寫下他們小組討論的結果。之後我帶著全班同學一一去檢視黑板上的答案，並加以討論、統整、釐清與補充說明。在統整各組同學們有關反思是什麼的意見後，接著才呈現學者對反思的定義，當我亮出什麼是反思的 PPT 時，台下同學們的臉上寫著：「專家的答案跟我們差不多嘛！」對於什麼是反思有一種「阿哈！我知道了！」一種了然於心的篤定感與成就感。

趁著同學已漸漸進入討論狀態，接著拋給同學的第二個問題是：「為什麼要寫？」反思可以用想的、用講的、用畫的、為什麼一定要寫呢？首先邀請同學主動講出會不想寫反思的理由，我一一給與回應，並表示理解與接納。接著分享了一個北醫同學不想寫反思的故事：這位北醫的同學在高中時，每天下課回家不是去補習班，而是回家躺在床上仔細回想當天所上的每一堂課。他腦中浮現上課的場景，依照上課進行的流程，一一去回想老師上課所講的每一個主題，每一個單元的內容，如有想不起來才打開書本去查閱，想起來後，就又再次用回想的方法去做複習。這位北醫同學表示自己習慣用想的方法去進行反思，所以不想寫。借助這個故事，讓同學了解反思作為一種自我檢視的活動，當我們回想所曾經歷過的事件：腦中浮現場景畫面，對它進行內在語言或符號化的表達等，這些活動都是在進行反思，但我們一般人如

果不經訓練就只用想的，很難像這位北醫同學可以那麼專注，通常我們會想不到幾分鐘就開始失焦，跳躍到別的主題上去，很難專注而持續地思考一個事件。

如果有人可以當聽眾，講給他聽時，就可以講久一點；用寫的也是一個可以協助我們專注反思的方法。而且書寫因為速度慢，會比較有細節；隨時可以寫，自主性強；可以反覆檢視，提供再反思的機會，所以在學習初始階段，書寫是一個用來協助我們聚焦在一個主題上進行反思的好方法。

在這次講習中，更以腦科學的研究成果告知同學，青少年時期是大腦前額葉發展的黃金期，同學只要進入反思狀態，大腦前額頁就會被啟動去進行連結。書寫時大腦前額被啟動、被激活的區塊比較多，希望藉此引發同學建立一種有關反思寫作的想像：想像自己是一個藝術家，一個大腦神經的雕塑家，當我們持筆從事反思寫作時，不只是在寫日誌，而同時變身成為一個雕塑家，雕塑著自己人性化的大腦，寫的次數越多，寫的時間越久，自己大腦前額葉就獲得更好的連結與發展。講述及此，我看到同學們被說服的眼神，散發出「我願意好好書寫」之光。之後要求同學回家盡可能詳細地記錄這天上課的過程。

2. 講習(II)：自我提問與批判性回饋

第二週進入昀臻擔任導師的高中班級教室，這一週上課的主題是：如何透過提問來進行批判性的回饋。同樣將課桌椅排成面對面小組討論的形式，首先進行三分鐘反思練習，要求二位同學一組，背對背坐著，一個人講述指定主題，一個人傾聽，講述者不能停地講述三分鐘，傾聽者不給回應，就只是聽。三分鐘後角色互換，一樣練習三分鐘。最後三分鐘再由同學面對面進行討論。

這一次給的主題是：回想一個印象深刻的、很有收穫的學習經驗，講述老師在做什麼，同學在做什麼，而我在做什麼。面對面討論的主題是：針對方才同學講的故事，想再進一步知道的地方是什麼，進行討論。

經過約十分鐘的講述與傾聽的反思練習後，回到大組上，引導同學們回想做為講述者和傾聽者的經驗，以及在討論中，問了什麼問題。藉助這個活動，引導同學了解對話與反思、提問與反思的關係。接著與同學討論提問的重要性，但當別人問我問題時，如果問題者提出描述性問題，被問者便會進行過去經驗的描述活動，把過去經驗再描述清楚一點，若提問者提出為什麼的問題，則被問者便會進行解釋性的活動。這個練習是希望鼓勵同學，我們並不是不會反思，而是因著個人心智發展不同、思維習慣不同或環境刺激不同，我們所進行的反思型態也有所不同。對著自己問問題，是一個改變反思習慣的方法，建議同學們在寫完日誌後，可以練習用第三者的角度再一次檢閱自己的反思，並且進行自問自答的自我回饋，問自己一個問題，是描述性的問題，或是分析性問題的都可以，以此訓練自己進行再反思的能力。

3. 週記的反思書寫規畫

立基以上有關什麼是反思，為什麼要反思，為什麼要書寫，以及如何進行反思寫作的講習，我們希望同學寫週記時，先回想一個這一週印象深刻的經驗，以自由書寫的方式，好像在跟同學講故事的方式，盡可能詳細地描述事件發生的細節，其他人在做什麼，自己在做什麼，自己有什麼感覺或想法。並且寫完後要再看一次自己的日誌，下一個標題，問自己一個問題，並進行自問自答的練習。

1031 學期第一次實施，採取自由參與的方式進行，同學可以將反思週記上傳臉書，並由李昀臻老師和我給與回饋。因為沒有強制性，持續並認真書寫的同學並不多。

四、調整與再嘗試－形塑大學與高中互惠合作的教學模式

經與李昀臻老師檢討發現，反思寫作融入高中週記書寫確實是一個把反思融入高中階段可行的切入點，2015 年開始朝發展可行的教學模式以及建立配套輔助教學措施為目標，立基前學期的操作經驗，做了教學模式上的調整，以下為調整後的方案：

(一)進行一次的反思寫作工作坊

主題「什麼是反思」、「為什麼要反思」，「為什麼要書寫」，以及「如何進行反思寫作」。

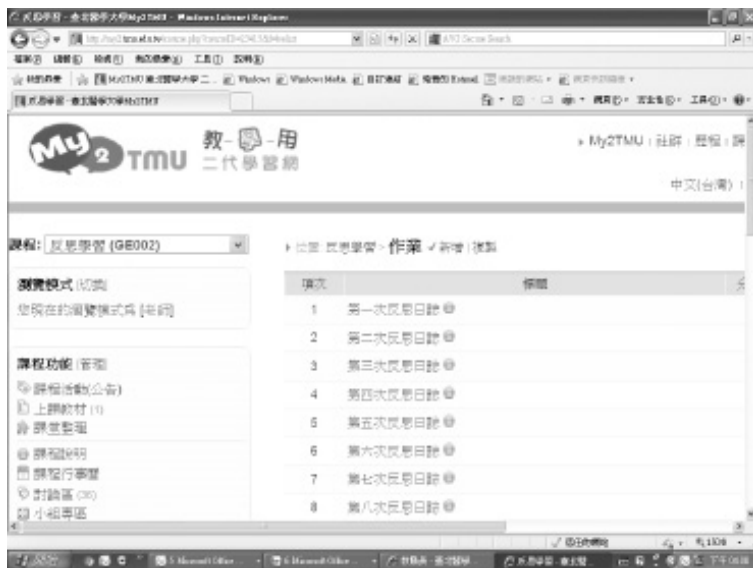
(二)建立多元回饋機制

對高中生而言，需要更多的陪伴與輔導，因此需要強化反思週記的回饋，除了導師介入輔導外，更可以整合其他形式的回饋，如同儕回饋或學伴回饋等形式，因此首先建立反思學習平台，招募北醫同學擔任反思學習推廣志工，擔任高中生反思學習的學伴，給與回饋。主要規畫如下：

1. 建構反思學習平台

反思學習平台建置在臺北醫學大學，屬於封閉式的學習平台，提供同學及老師們相關反思學習資訊、上傳週誌及互動討論的功

能。北醫指導老師、助理、反思推廣志工及高中同學、導師皆是平台的成員。以下是反思學習平台的網頁頁面：



反思學習平台（學伴互動區）

2. 招募及訓練反思學習推廣志工

為促進北醫學生與高中生的學習成效，經營互惠的服務學習關係，2015年開始在本校開設反思學習推廣志工的服務學習課程，提供同時也在進行反思寫作的北醫同學「在教中學」的學習機會，同時透過大學與高中生形成學伴的機制，促進高中生的學習動機。高中同學定時將反思週記上傳到平台上，由北醫同學擔任反思學習推廣志工，即時給予反思回饋。

負責平台回饋的反思學習推廣志工，主要是由臺北醫學大學修習零學分的服務學習同學擔任。反思學習推廣志工由林文琪擔任指導老師，同學需於期初接受四小時的講習，並於期中後接受一次反思回饋經驗檢討。講習內容為：什麼是通識教育，什麼是反思，為什麼要反思，反思與書寫的關係，提問與反思及如何給反思回饋。以下是建議反思學習推廣工志的回饋方式：

(1) 概述週誌內容：簡單摘述高中學生的反思週記內容。訓練北醫同學概括化的能力。

(2) 肯定式回饋：明確地指出高中學生週誌內容值得肯定的地方。可以針對反思的層次進行回饋，也可以針對內容進行回饋。

(3) 批判性的回饋：問一個 What 或 How 的問題，引發高中生更詳細的描述自己所經歷外在事件或更詳細地描述他自己內在的感受或想法；或者問一個 Why 的問題，引導高中生對自己所經歷的外在事件、內在的感受或想法，進行解釋或分析性的活動。

3. 建立督導及分工機制

與反思學習平台平行，另有一個通識教育推廣志工平台，擔任反思學習推廣志工的同學、北醫老師、助理及高中導師都是該平台的成員，大家在該平臺中交換及討論反思學習回饋過程的所遇到的問題。北醫反思學習推廣志工由林文琪擔任督導，在反思學習平台上檢視北醫同學的回饋方式，如發現有問題，回到志工平台上作討論。高中學生的反思學習，統一由高中班導師李昀臻進行督導，反思指導團隊若發現任何高中生學習上的問題，都會在志工平台上回饋給李昀臻，統一由李昀臻老師與高中生做面對面的輔導。



◎反思學習志工督導平台

以上大學與高中互惠合作的教學模式，於 2015 年 9 月到 2016 年 6 月進行一學年的教學實驗，參與的高中生是某高中 104 學年度一年級某班學生，共 41 名；參與的反思學習推廣志工的北醫學生，1041 學期有 20 位、1042 學期有 28 位，基本上每一位北醫同學輔導的高中生不超過 3 名為原則。

五、評估與反思

(一)研究設計

本研究深度訪談之對象為新北市某高中之學生，其目的是為了探索參與反思週記書寫的高中生之學習行為，如學生以什麼方

式進行反思週記書寫？影響同學反思週記書寫的事件有那些？高中學生對北醫反思志工所給回饋的反應如何？以及高中生對反思的認知是什麼？以作為後續持續推展的參考。屬於探索型的先導研究，故採取質性研究法中的深度訪談做為資料蒐集的方法 (Marshall & Rossman, 1999——引自王雅各、蘆蕙馨、范麗娟、成虹飛、顧瑜君、吳天泰、蔡篤堅、魏惠娟、謝臥龍、駱惠文, 2005)。本研究採取一對一的個別深度訪談的資料蒐集方式，訪談大綱詳見附錄一。

(二)研究過程

本研究之參與者為新北市某高級中學 104 學年度一年級之新生 (昀臻老師之導師班級)，於週記書寫中融入反思寫作，持續一學年。於 104 學年度第一學期的第三週，至實驗組班級進行反思週記寫作教學工作坊，之後高中生開始執行反思週記書寫，週記上傳至臺北醫學大學提供的反思學習平台上，由北醫反思學習推廣志工及高中導師給與回饋。於第二學期末進行個別的深度訪談，訪談學生主要是依照昀臻老師所評列的三個等級（依週記書寫表現程度分級），各等級亂數抽樣選出五名同學，並徵得同學意願後進行個別的深度訪談。總共有 13 名志願者接受訪談。

研究者在訪談前說明訪談目的、訪談主要方向並附上訪談大綱與訪談同意書，且在訪談的內容全程錄音，同時也向受訪者保證訪談內容只作研究之用，他們的個人資料與訊息不會在訪談中與之後洩漏。受訪時受訪者有權隨時停止或結束訪談，並可以拒絕回答任何訪談員詢問的問題，訪談結束後會請受訪者在訪談同意書上完成簽名。

(三)資料分析方法

本研究訪談內容經謄成逐字稿後，進行內容分析，經反覆、仔細閱讀逐字稿，找出和研究問題相關且具意義的陳述，再從這些陳述找出隱含的意義進行範疇化(王雅各等人，2005)。故，分析結果會先歸納成各個主題，然後呈現出受訪者的訪談文本內容來加以對照。

六、質性訪談結果

本研究結果有關個別深度訪談的分析，主要想了解參與本研究的高中學生參與反思週記書寫的學習行為，如這班高中生以什麼方式進行反思週記書寫？影響高中生反思週記書寫的事件有那些？該班學生對北醫反思志工所給的反思回饋有何反應？以及該班高中學生對反思的認知是什麼？研究結果將依訪談大綱與研究目的分成數個主題，以下內容將依各主題與訪談大綱題項加以呈現：

(一)對於反思與反思週記書寫的認知與看法

訪談大綱題項：

- ◆ 你認為什麼是反思？為什麼要寫反思？
- ◆ 你覺得你們老師為什麼要要求你們寫反思週記？就你真實的經驗來說，你覺得這一年寫反思週記，對你有那些影響？

1. 為了要回應問題而被強迫獨立思考。
 - 因為要回答問題，所以要思考，因為你們一直丟問題，我就要一直思考。[受訪者 001]
 - 自動自發要看個人，因為有的人可能不會思考。[受訪者 001]
2. 會主動思考前因後果與事件流程的邏輯。
 - 會去想一下自己做這件事情之後的後果，還有以後在面對到的處理方式，然後去改進。[受訪者 002]
 - 問一下自己做這件事情的動機、結果，有什麼意義之類的，就不是糊塗地跟著學校、家長父母的命令去做。[受訪者 012]
 - 思考邏輯會比較好一點。[受訪者 013]
3. 以不同角度與面向來面對事物、進行思考
 - 我那時候好像回答是逆向思考、從不一樣的角度看事情。
[受訪者 003]
 - 反思的話大概就是，在一件事情上面的立場跟可能性都非常的多，非常地不同，可能藉著這樣子，去引發說對於別人的立場，有一些比較同情，對自己的想法，就是比較不會看到單一面。[受訪者 004]
 - 可以訓練自己的邏輯這樣。[受訪者 005]

- 對某些事情會用多想，會想比較久，多去思考。……所有的事情都可以，就是，就是如果我做一件事情，換個做法會怎樣，先想這樣。[受訪者 011]

4. 回憶過去事件並做為前車之鑑，以解決當下或未來遭遇之問題

- 就是你再回來看的時候，你就會有所感受、就是再回憶一次當初的事件。……當初的事件、當初的想法啊或是什麼，幫助我以後，再遇到一次類似的事情的時候，可以幫我更有效的解決問題。[受訪者 002]
- 回顧自己的發生在周遭或自己發生的事，然後想想看哪裡好哪裡不好，然後改善的方法……讓自己下次遇到相似，類似的事情比較知道怎麼面對，就不會不知所措。[受訪者 006]
- 我覺得應該就是，一件事情過後，然後再(回)去看那件事情。可能下次遇到相同的事情可能會想到以前……然後就處理得好一些。[受訪者 007]
- 就是……回頭去看那時候在看這件事情的想法跟態度，然後去檢討說那時候是不是有發生什麼問題還是什麼。[受訪者 008]
- 就是說，算一種可以回顧一下，雖然沒有到反省程度，但至少可以回顧一下自己做過什麼事情，可以感覺到生活沒有那麼簡單。[受訪者 010]

5. 認為反思是很有趣、很新鮮的思考模式

- 其實我覺得還蠻有趣的，因為，對啊，就很有趣。[受訪者 005]

- 有時候會動腦去思考還不錯。[受訪者 007]
- 就是增加我的思考吧。……我只是覺得很好玩。很好玩！可能就是有人會回我，很好玩！[受訪者 009]

(二)學生反思週記的書寫行為

訪談大綱題項：

- ◆ 你已寫了一年的反思週記，回想一下，請描述一下你們老師要求你們怎麼寫？那你通常是怎麼寫反思週記的（諸如何時何地、花費時間、寫作時的感受等等）？

1. 以自問自答的方式進行書寫

- 就是要非常仔細地去描述、你想要寫的事情，然後再一直去問為什麼你要做這個事情，一直去問為什麼要這樣想，然後就一直不斷地去挖掘自己，就是要不斷地探討自己，就是最基本、最一開始的那個念頭。[受訪者 001]

2. 依照作業引導進行書寫

- 週記分一半，然後右邊，左邊、右邊忘掉了，然後這週過得怎樣，然後另一邊就是回答老師的問題，因為他會自己問問題，所以我不用花時間去想為什麼要這樣做。[受訪者 001]
- 比較好的（方式）話，當然是自己問自己比較好啊；可是，如果以一開始來講，自己要問自己問題比較困難，所以比較需要別人先幫你問、先幫你自己問，然後之後才會學會自己問問題。[受訪者 001]

- 當初就是，就讓我們寫週記本的時候，就是在左邊空一頁，可能就是過一兩周之後，回來再看自己寫的那篇週記，然後再寫感想……因為我們老師常常會回話，然後我們會再回去看我們的週記，好像就是發現新大陸一樣。[受訪者 004]

3. 以說故事的方式輕鬆地書寫

- 輕鬆寫，你要寫一篇你看到的笑話，或是你今天假日做什麼，今天課堂上發生什麼事都可以。[受訪者 002]
- 我是會回家寫，因為回家的時候心情比較好一些，我在寫的時候，就是想辦法空出一個位置，寫出來就好。對。[受訪者 002]
- 基本上我都是邊寫邊笑。邊寫邊笑？對，邊寫邊笑，然後用說故事的方式把它寫下來。[受訪者 002]
- 就是，自願性的吧……比方說我參加活動，心情覺得很好，想分享給老師或其他人。[受訪者 009]
- 就是，這週的事情，看你是要順序地寫出來，或是自己思考過，你的心情還是一些得到的東西，或是感受，然後把它寫上去這樣子。[受訪者 012]
- 應該是回家的時候，只有晚上的時候，沒有人吵，或是想一下今天做了什麼事，人事物那些，感受、心情把它寫出來。[受訪者 012]

4. 透過書寫抒發情感

- 就是，情緒比較激動，可能就會，回家就寫下來，可能就是，那時候可能就過兩、三個小時，有時候可能就過一兩周，這件事情可能有點想寫下來。[受訪者 004]
- 就是有時候心情不好的時候也會當作抒發心情。[受訪者 007]
- 就是會回想發生那時候，那件事，那時候發生的心情或感想，就寫下來。[受訪者 008]
- 他(老師)只有說依自己心情寫，就是你覺得發生什麼事就寫下來，不用像寫作文那樣。[受訪者 008]

5. 在書寫中激勵自己並提出改善方針

- 對，就是心情不好，然後就是要換，感覺自己要心態要改變……希望加油可以做到之類的。[受訪者 003]
- 我最後都會寫一個希望能怎樣怎樣然後盡量去做到，就是說比方這次考試考不好，除了很難過以外，可能會寫說，欸希望下次怎麼進行，怎樣唸書怎樣準備，所以就是會寫出一些分析的方式、解決的方式。[受訪者 003]
- 通常一件事情我隔周以後不會再去寫，可是，要看事情對我的嚴重性。[受訪者 004]
- 因為一個禮拜寫一次，然後就寫的時候就會回想這個禮拜發生的事情……然後就還有一些檢討或感想，然後寫出來。
[受訪者 006]

(三)反思週記與其他學習經驗之比較

訪問大綱題項：

- ◆ 國中時你有寫過週記嗎？過去是怎麼寫的？寫什麼？對你而言，這二種書寫經驗，有沒有不同？你能嘗試分析看看嗎？
- ◆ 回想一下，你們老師除了要求你們寫反思週記，在這學期，還安排了那些與反思週記有關的學習活動？

1. 藉由與國中週記對照來說明反思週記寫作的特點。

有關書寫內容，有數位同學表示過去週記是以描述事件的方式去書寫，且去寫週記的態度是用應付、隨意寫，敷衍了事；而反思週記除了描述事件，還要去描述自己的感受、想法或心得，是要需要認真思考才得以完成的。

- 國中的週記比較是應付老師，寫考幾分，然後今天心情，今天天氣怎樣，寫一些無關緊要的事；寫反思週記的話，就會寫一些，嗯，老師應該會問這個問題，然後先把這個問題答掉，然後再去想，有時候也是會想，就哪些事情比較容易跟老師討論，然後就會寫這些事情，所以無關緊要的事情就會變得比較少。[受訪者 001]
- 國中寫週記喔，感覺就是把事發經過寫下來，那週有沒有發生什麼事情全部記下來，然後再加上幾個簡短感想這樣；但是到現在(反思週記)我會去思考一下我對那件事情的感受，然後寫比較多的文字之後，然後把感想寫得少一點。
[受訪者 002]

- 寫(國中週記)日記我就是交差了事阿。[受訪者 003]
- 這個要寫比較多字……多字的話就可以寫的比較多自己的想法。受訪者 006
- (反思週記)就自己想要寫的時候，比較自由。[受訪者 012]
- (國中)週記的話可能就比較敷衍了事，就陳述事情而已、也沒什麼想過，隨便寫一寫就好；可是反思週記的話，可能要去想說我為什麼要去寫，然後去思考說寫這個之後，會得到什麼想法。[受訪者 013]

2. 其他課程也有提倡反思的學習模式

- (歷史課老師時常)在講說、就是對於我們常常上些奇怪的歷史，可是我們都沒有去思考為什麼我們要上這些歷史啊，然後他會說，你可以去想以前的人為什麼要這樣去做啊，然後看像遇到這種事情的時候，你可以怎麼做之類的。[受訪者 004]
- 他(英文課老師)在上學期的最後一堂課，他就給我們一張學習單，回顧這年的英文課，你進步了什麼，還是你有做了那些不好之類。[受訪者 007]

(四)反思書寫所遭遇困境或印象深刻之事

訪談大綱題項：

- ◆ 在這年的書寫過程中，有沒有什麼印象深刻的事情，可以與大家分享？
- ◆ 在你完成反思週記的過程中，有遇到過那些你覺得比較困難的事？請再想想看，還有沒有？這些問題有沒有那一個被克服了？你是怎麼克服的？

1. 印象深刻的事

- 印象比較深刻(的事)應該是我把週記本寫滿的那一刻……我寫兩面，老師問問題，繼續回他，然後(老師)繼續問，然後(我)繼續回。[受訪者 001]

2. 困境

- 不知道欸，有時候會擠不出來、想不出來那個禮拜發生什麼事，所以就要拼命去絞盡腦汁地想。[受訪者 002]
- 可能就會忘記寫。……就可能之前沒有那個習慣。……(現在)就不會(忘記)，就每次書包看到有週記就會拿出來，想到可以寫就可以拿出來寫。[受訪者 003]
- 我覺得最大的問題，就是真的(是否)願意去寫。我跟我朋友都很願意去寫，可能就會寫很多，可能三四面就是；可是如果不願意去寫的人，可能就根本不交或是就一句話。
[受訪者 004]

- 有，一般都有寫，(但)就是有一次沒什麼發生啊，或是沒什麼好寫的，就有不知道要寫什麼的狀況。……就我不知道要寫什麼，然後就不寫。[受訪者 005]
- 比方說那個禮拜比較沒有特別的事情，就會寫不出來。
[受訪者 007]
- 功課比較多的時候，可能就得比較潦草。[受訪者 008]
- 印象深刻就是，其實那件事情是很常發生，但是我沒有擠出幾個字，很容易就寫不下去……沒有辦法寫出多字句去形容。
[受訪者 010]
- 不會想繼續，因為太複雜了。[受訪者 010]

(五)北醫學伴回饋對於反思週記書寫之影響

訪談大綱題項：

◆ 你有收到北醫學生給你的回饋？你能不能說說看，他通常寫些什麼？或者你能不能說說看，他是怎麼回應你的反思週記？收到北醫同學給你的回饋，你有什麼感覺或想法？北醫學生給你回饋這件事，對你寫反思週記有什麼影響？如果有，請你說說看是什麼樣的影響？能不能舉例子說明？

1. 有固定模式、缺乏真實的感覺

- 可能是因為單方寫的、他們是用打字的(非面對面交談)，心理不平衡，就是感覺少一點人味……因為如果只看電腦上的字，會感覺不到那個、有一個人在跟你交談，就是字裡行間還是有，可是就是少一點真實的感覺……他們一開始會先附

和我的內容，可能我（此指北醫學伴）以前也有這樣過之類的，然後再，如果我有問問題的話，他會先分析一下這個問題，然後再回答我，然後再問我問題……就是先寫一段話、陳述，然後再蹦答案（回應）出來，然後再蹦問題（提問）出來。[受訪者 001]

- 就是我寫什麼然後他就會回覆，跟這篇有關的內容，然後他還會問我問題。[受訪者 005]

2. 喜歡這一種像「對談」的回應模式

- 它有一種對談（的感覺），我感覺會比較、我會喜歡這樣跟我對談，因為這樣子會從更多的角度（去討論事情）。[受訪者 002]
- 有人跟我交談當然是比較好，因為至少有多幾個人的看法，總合起來就會，別人的優點就會補起來變成自己的優點。
[受訪者 002]
- 就一開始先回、會問一些關於你寫的一些問題，然後（我）也會反問問題。[受訪者 006]
- 如果沒有一個人（互動、交談）的話，可能就會不了了之的感覺。[受訪者 007]

3. 不知道如何回話與交流。

- 有時候寫的比較少，可能會問一下最近怎麼了，怎麼會變這麼少。就是說他會關心你的狀況之類的。對。……我不知道怎麼回他。[受訪者 012]

4. 與北醫學伴分享、互動會更有書寫的動力

- 為什麼會認真喔，因為我想要把這個禮拜有發生一件事情，完整的給有在看這個週記的人體會到我的感受。[受訪者 002]
- 其實有人回(應)會比較願意寫。[受訪者 004]
- 可能(要)回覆得快一點。……有時候上傳週記的時候，還沒看到上一篇的回應。[受訪者 006]

(六)高中生給的改善建議

訪談大綱題項：

- ◆ 如果你的老師想改進反思週記，讓同學更願意把它當一回事，更認真書寫，你會有那些建議？現在的規畫有那些可以再改進？
- ◆ 最後，請問您有什麼想要補充或說明的事項？
 - 可以用更多的資源然後長期追蹤……你們可以去證明，就一個從小去接受反思教育的，就是隨時隨地、被所有人，隨時思考的小孩，或是正常過的小孩，他到底有那裡不一樣，然後可以做長期追蹤。[受訪者 001]
 - 真心話就是很累，雖然會讓我想寫的動力，但是不想寫的動力還是大於想寫的動力……如果是自願的話，那通常我就會有心想要繼續下去。當然是做(寫)我有興趣的事。[受訪者 002]
 - 他不是作業可能會比較想寫。……因為作業感覺會有壓迫感。[受訪者 003]

- 就是你要就寫，不寫就算了，因為你硬逼迫他寫，他也不會就是真的認真去寫這個東西。[受訪者 008]
- 至少不要讓人覺得做白工的感覺。……因為我覺得寫這個就是，成效我現在還看不出來，就是只有寫日記的能力而已，可是其他還看不出來。[受訪者 010]

(七)質性訪談總結

本次個別深度訪談主要是想了解參與本研究之學生對於反思週記的學習行為、意見與感受。以下是質性訪談結果的總結。

首先是有關對於反思與反思週記書寫的認知與定義，有 1 位同學表示是「為了回應問題而被強迫獨立思考」；有 3 位同學則表示反思是「主動思考前因後果與事件流程」、會去想一下前因後果；亦有 4 位同學表示是指「以不同角度與面相來面對事來進行思考」；更有 5 位同學認為是「回憶過去事件並作為前車之鑑，以解決當下或未來遭遇之問題」；最後有一位同學「認為反思是很有趣、很新鮮的思考模式」。

再者，有關對於反思週記書寫方式，有 1 位同學表示是「藉由持續地向自己提問或不斷地去想來進行書寫」，亦即以自問自答的方式進行書寫；有 2 位同學則表示是依照老師所提供的反思指導來進行書寫，並藉其提問來引導思考，更有同學表示能自問自答是最好的，但在開始時會有其困難，故可能需要專家來引導思考；有 4 位同學表示是以說故事的方式進行書寫，這類書寫引發的是輕鬆與分享的愉悅經驗；更有許多同學透過書寫來紓解心情，用以激勵自己，以及提出改善方針。

接著是有透過反思週記與其他學習經驗之比較來說明反思週記的特點，有 6 位同學藉由與國中寫週記經驗對照來說明反思週記寫作的特點；亦有 2 位同學提到其他課程也有提倡類似反思的學習模式（如歷史課的鑑往知今或英文課的課後學習單等等）。

關於反思週記書寫時所遭遇到的困難，很多同學數表示動機很重要，「很願意去寫，可能就會寫很多，……可是如果不願意去寫的人，可能就根本不交或是就一句話」；也有不少同學提到生活經驗的問題，表示沒有特殊的生活經驗，就會「不知道寫什麼」、「沒什麼好寫」、「寫不出來」；也有同學指出對事件「沒感覺」或「沒有想法」而寫不出來，如有同學表示自選新聞事件作為書寫的主題，但有時會因為對該週的新聞事件「沒感覺」或「沒想法」而寫不出來。也有學表示會因為沒有書寫的習慣而「忘了寫」，或覺得反思寫作「太複雜了」而不想寫；學習的時間也會影響書寫，有同學表示功課太多，會寫得「比較潦草」；有同學表示文字表達能力影響書寫的進行，表示對於一些平常的經驗，「卻沒有辦法寫出很多字去形容」，讓同學「寫不下去」。

有關北醫同學給與回饋的規畫，大部分同學肯定北醫志工所給與的支持性回饋，表示「喜歡這一種像是對談的回應模式」、感覺有人與自己交談，也會更有持續書寫的動力，如想與讀者分享內心感受，故會認真寫，若無人回饋會不了了之；然，也有同學指出北醫學伴的回饋徒具有一定模式而缺少真實感、或是回饋太慢等不完善之處。

最後，有關改善與建議之回饋，在書寫方面數位同學建議不是作業、不是強迫性質的，則比較會想繼續書寫；也有同學建議未來應可推動長時間的縱貫研究，因而更能看出其教學成效。

七、結論與建議

觀察同學的反思週記之品質，實際上認真書寫的人數並不多，表現優良的同學大多是之前有相關的書寫或對話經驗，如有同學母親經常與之進行反思對話、或有人習慣跑步時想事情、或習慣以說故事的方式書寫、或平常有寫文章習慣、或習慣與家人朋友討論事情、或想事情時會寫下來進行比較、或國中每天寫日記、寫臉書、閱讀小說習慣等。對於這些同學，其實只要給與支持的學習環境，持之以恆，其反思能力即可以持續發展，然而如何啟動那些原本沒有反思或書寫習慣的同學，願意主動書寫，並持續地書寫，以致養成習慣，甚至能知道書寫的意義，並享受書寫的樂趣，則是我們所要面對的考驗。為了解決這個問題，如何強化反思教學引導、以及強化導師的介入是接下來要思考的工作。

回應以上同學所提出的、引發負向的反思週記書寫事件，如書寫動機、生活經驗太少、書寫主題的選擇，書寫習慣、學習時間管理、語言表達能力等問題，我們提出以下建議：

1. 協助學生做時間管理：在不改變現有充滿考試的學習形態下，建議為學生開創一個可以在學校裡靜下來進行至少三十分鐘進行反思週記書寫的環境，以協助學生養成習慣。
2. 引導學生發展主題書寫：建議 (1) 引導學生進行主題式的書寫，甚至是針對同一主題，進行長時間的關懷與書寫，可以從學生有興趣或拿手的主題開始書寫，而且是什麼主題都可以寫。此次訪談中有一位學生熱衷網購，以網購為主題去展開週記的書寫，他的日誌寫得非常的生動有趣；有一位學生是運動選手，

從小父親鼓勵他針對自己的運動練習經驗進行書寫，他在反思能力上的表現，顯著地優於其他同學。從自己拿手及感興趣的主題開始書寫，也可以提升書寫的動機；其次建議(2)引導同學去品味與發現平凡生活中的細節，不少同學表示沒有特殊的生活經驗可以寫，這裡面隱含著同學認為「偉大事件」才是值得書寫的想法，其實如果可以針對生活中的平常事件進行有細節的描述，一樣是很有深度的書寫。有關反思主題的選擇，也建議要放入未來的反思講習之中。

3. 提升學生書寫的動機：建議(1)導師更介入引導同學：引導同學理解為什麼及如何進行反思寫，讓同學了解反思書寫不是寫作文，而是透過書寫，把注意力的焦點集中到自己身上的覺察活動，重點在於書寫，引發的是一個透過寫來思考的活動。(2)以說故事的方式書寫：訪談中不少同學表示自己是以說故事的方式進行書寫，而這種書寫方式給同學帶來分享的愉悅感，對於書寫動機低落者不妨鼓勵以分享故事的方式來書寫。(3)強化學伴回饋：學伴志工在平台的回饋是支持同學繼續書寫的動力，但必須思考改善回饋的時間，以及如何與高中生建立更親密的朋友關係。將來將建議以筆友的方式進行自我介紹的互動。
4. 有關學生語文表達能力問題：推動反思寫作教學是希望透過書寫來深化反思，但當學生基本語文書寫能力有問題時，就不是簡單的反思寫作能解決的，需要將反思寫作與語言學習相結合，如本文所記錄的2013年「高中生夏日樂學書院活夏令營」的感官書寫活動規畫，即是一種結合反思與寫作的教學規畫。把反思與語文表達課程結合，協助學生把文字符號與反身指向自身

的經驗、感受或想法的反思活動相連結，如此不僅可以避免文字符號的空洞化，更可以深化學生的文字符號理解力，面對文字符號時能引發切己的感受與想法。

總之，本研究是一個反思寫作融入高中週記書寫的教學模式之先導研究，企圖發展結合服務學習，透過大學與高中學生建立學伴關係，營造互惠合作的反思學習平台。本教學行動及研究只是一個初步的嘗試與探索，有待未來持續的深耕經營，謹以此文拋磚引玉，期待有志者共同參與，協助我們的學生在發展反思能力的黃金時期（青少年階段），及早養成反思寫作的習慣，成為自己大腦神經的雕塑家。

誌謝：本文感謝李昀臻老師積極參與反思寫作融入高中週記的教學實踐；也感謝個人科技部研究計畫之專任研究助理許得億先生協助做學生訪談及資料整理，使本教學行動研究得以順利展開。

參考文獻

一、英文部分

Novack DH, Suchman AL, Clark W, Epstein RM, Najberg E, and Kaplan C. (1997). Calibrating the physician: personal awareness and effective patient care. *Journal of the American Medical Association*, 278(6):502-9.

Borrell-Carrió F, Epstein RM. Preventing clinical errors: a call for self-awareness. (2004). *Ann Fam Med*,2:310-316.

二、中文部分

Daniel J. Siegel 著 (2011)。《喜悅的腦》(李淑琚譯)：大腦神經學與冥想的整合運用。臺北市：心靈工坊文化出版。

Danielson, C. 等著 (2000)。《檔案教學》(鄭英耀等譯)，臺北：心理出版社。

王雅各、蘆蕙馨、范麗娟、成虹飛、顧瑜君、吳天泰、蔡篤堅、魏惠娟、謝臥龍、駱惠文合著 (2005)。《質性研究》。臺北：心理。

林文琪 (2009)。哲學教學的行動化轉向——一個通識美學課程規畫的反思性實踐。《全人教育學報》(5)，頁 115-146。

林文琪 (2014)。透過藝術實作的大學美感素課群 -- 實踐與反思並重的經驗學習模式。《關渡通識學刊》(10)，頁 87-121。

陳玉秀 (2013) 著。《雅樂舞與身心的鬱悶》。臺北：Nelson Chen，財團法人原住民音樂文教基金會。

附錄一 中和高中一年新生後測質性訪談大綱

以下訪談大綱題項及字句僅供參酌，應視當時情形進行適當地調整，並盡量口語化使受訪者較易了解訪談之問題。

1. 開場暖身：訪員先自我介紹與受訪者建立關係，向受訪者簡單說明進行訪談的目的以及與研究內容的關聯，接著說明訪談過程中會進行錄音，並於取得訪談同意後簽具訪談同意書。
2. 你已寫了一年的反思週記，回想一下，請描述一下你們老師要求你們怎麼寫？那你通常是怎麼寫反思週記的（諸如何時何地、花費時間、寫作時的感受等等）？
3. 回想一下，你們老師除了要求你們寫反思週記，在這學期，還安排了那些與反思週記有關的學習活動？
4. 在這年的書寫過程中，有沒有什印象深刻的事情，可以與大家分享？
5. 在你完成反思週記的過程中，有遇到過那些你覺得比較困難的事？……請再想想看，還有沒有？……這些問題有沒有那一個被克服了？你是怎麼克服的？
6. 你有收到北醫學生給你的回饋？你能不能說說看，他通常寫些什麼？或者你能不能說說看，他是怎麼回應你的反思週記？收到北醫同學給你的回饋，你有什麼感覺或想法？北醫學生給你回饋這件事，對你寫反思週記有什麼影響？如果有，請你說說看是什麼樣的影響？能不能舉例子說明？

7. 國中時你有寫過週記嗎？過去是怎麼寫的？寫什麼？對你而言，這二種書寫經驗，有沒有不同？你能嘗試分析看看嗎？（不勉強，但鼓勵同學做做看，並觀察同學在面對要做分析的問題時，有什麼反應）
8. 你覺得你們老師為什麼要要求你們寫反思週記？就你真實的經驗來說，你覺得這一年寫反思週記，對你有那些影響？……再想想看，還有沒有？（蒐集學生反應）
9. 你認為什麼是反思？為什麼要寫反思？
10. 如果你的老師想改進反思週記，讓同學更願意把它當一回事，更認真書寫，你會有那些建議？現在的規畫有那些可以再改進？
11. 最後，請問您有什麼想要補充或說明的事項？

反思寫作論集(一)