

南華大學社會科學院應用社會學系教育社會學碩士班

碩士論文

Master Program in Sociology of Education

Department of Applied Sociology

College of Social Sciences

Nanhua University

Master Thesis

衡山讀書會對參與成員學習成長之研究

An Investigation of the Learning and Growth of the Members
in Heng-Shan Study Circle

黃素暖

Su-Nuan Huang

指導教授：周平 博士

Advisor: Ping Chou, Ph.D.

中華民國 109 年 6 月

June 2020

南華大學

應用社會學系教育社會學碩士班

碩士學位論文

衡山讀書會對參與成員學習成長之研究

An Investigation of the Learning and Growth of the Members in

Heng-Shan Study Circle

研究生：黃孝暖

經考試合格特此證明

口試委員：劉淑娟

簡瑞君

指導教授：周平

系主任(所長)：劉淑娟

口試日期：中華民國一〇九年六月四日

致謝辭

研究所二年多來的學習過程，是生命中一段豐碩的學習之旅，年逾耳順之年再回鍋當研究生，內心夾雜著的雀躍和焦慮，這是令人非常深刻難忘的生命學習的經驗而且彌足珍貴，有一句話說：「眾志成城」。今天論文的完成，要感謝好多貴人的成全和協助，謹在此表達我誠摯的感謝之意。

首先感謝指導教授 周平 博士，在繁忙的教學工作和承受著羸弱身體以及飽受醫療之苦，還得撥空論文的指導，心中有些許不捨，在撰寫論文和討論內容期間，給予諸多的方向的指導，其中建議佐以運用社會學的理论，其精闢的解說和權巧方便的點化可以說「出神入化」觸類旁通的的引導方式，讓人體悟其中，在內心的感佩以及愉悅之情無法言喻的…。再次說聲：老師，謝謝您！同時也要感謝兩位口試委員：劉育成老師、簡端良老師，對本論文箴砭得宜用心指導，以及在南華授課的師長們感謝有您們！

其次感謝衡山機構的 劉坤炳 董事長及吳炳南理事長的成全暨衡山全人夥伴們，在研究所進修期間，給予論文的協助和工作上的支援以及在精神上的鼓舞、包容與體諒，心中滿懷的感恩。

最後感謝在精神支持鼓舞的同學們，感謝您們相互支援鼓舞打氣，讓我在就讀研究所期間給予多方面的資源和協助，今日才得以順利完成學業。感恩之至！

摘要

本研究旨在探討衡山讀書會對參與成員學習成長之研究，由讀書會參與成員彼此互動討論以及多元經驗的心得分享，以行動研究法方式進行之行動研究，佐以參與觀察及深度訪談方式蒐集相關資料，再將資料統整、歸納、整理分析；並且運用哈伯瑪斯(Habermas)的溝通行動理論之觀點，其中以四個有效宣稱之判準作為讀書會學習效益之判準，其運作方式為由參與成員輪流負責導讀每一個章節開始，參與成員間相互交流對話討論、論辯和批判，再經由結合彼此生活世界的經驗互動交流，以理性討論為前提，在彼此相互尊重互為主體性的原則之下，期冀達成溝通行動理論合理共識之理想情境。一者結合理論落實在生活世界的影響，藉由現場參與觀察及深度訪談所蒐集相關資料加以彙整，再檢視再閱讀文本和成員互動檢討作為質性的分析，最後由紀登斯(Giddens)反身現代性來檢視讀書會對於個體產生反身性學習成長的影響。

關鍵詞：讀書會、溝通行動理論、反身現代性

Abstract

The purpose of this study is to explore the learning and growth of participating members in Heng-shan Study Circle.

Relevant data is collected by interactive discussion and multiple experience sharing of participating members, action research conducted by the action research method, participant observation and in-depth interviews. The data is then organized, summarized, analyzed, and judged by Communicative Action Theory(Habermas), in which four validity claims are used as judging criterias of learning effect in the study Circle.The operating mode starts from the participating members'taking turns to guide reading each chapter,and then the whole members discuss, argue, criticize, and interact with each other through the combination of experiences in the world of life. Based on the premise of rational discussion and the principle of mutual respect and mutual subjectivity,the ideal situation formed on a reasonable consensus by way of Communicative Action Theory is expected to be reached.

To examine the effect of the study circle on individuals' reflexive learning growth, the following ways are applied: first, combining the influence of the implementation of the Communicative Action Theory in the life world; second, unifying the relevant data collected by participant observation and in-depth interviews; third, the qualitative analysis in which review, text reading, and interactive review are used; finally, the theory of Reflexive Modernity (Giddens).

Keywords: Study Circle, Theory of Communicative Action, Reflexive modernization

目錄

致謝辭	I
摘要	II
Abstract	III
目錄	IV
表目錄	VI
圖目錄	VII
第壹章	緒論1
	第一節 研究背景1
	第二節 研究動機 2
	第三節 研究目的 4
第貳章	相關文獻探討5
	第一節 名詞釋義5
	第二節 相關文獻12
第參章	研究設計與實施23
	第一節 研究方法23
	第二節 研究流程27
	第三節 研究對象時間與工具30
	第四節 資料蒐集與處理分析34
	第五節 研究倫理35
第肆章	研究討論與分析36
	第一節 讀書會永續經營36
	第二節 學習成長成長再學習42
	第三節 讀書會對個體反身性的影響56
	第四節 理事圓融60
	第五節 研究發現71
第伍章	研究結論與建議 76
	第一節 研究結論76
	第二節 研究限制79
	第三節 研究建議81
	第四節 研究省思83

參考文獻.....	84
一、中文部分.....	84
二、英文部分.....	87
附錄	88
附錄一：初略訪談.....	88
附錄二：正式訪談大綱.....	88
附錄三：訪談同意書.....	89



表目錄

表

表 2-1 哈伯瑪斯溝通行動理論的四個有效宣稱·····	8
表 2-2 相關文獻·····	12
表 2-3 相關政策政令·····	14
表 2-4 Study Circle, Reading Club 區辨表 ·····	15
表 3-1 研究對象基本資料·····	30
表 3-2 訪談時間 ·····	32
表 4-1 參與讀書會訪談問題分析·····	37
表 4-2 研讀書目 ·····	43
表 4-3 現場討論觀察分析·····	45
表 4-4 言談與文字特質不同 ·····	53

圖目錄

圖

圖 3-1 研究構想圖	26
圖 3-2 研究流程圖	29



第壹章 緒論

本研究第一章緒論，第一節在探討參與衡山讀書會的背景；第二節 研究參與的動機；第三節 探討研究目的，茲分別說明如之。

第一節 研究背景

台灣地區在 40 年代，國家政治民主體制是封閉的，在整個威權體制政治壓力之下，社會風氣保守而且固著，在政治力凌駕於社會力的情境下，當時的社會的言論、集會結社並不開放，讀書會風氣亦不盛行，直至 1987 年政治解嚴之後，社會力日漸抬頭各種類型的讀書會，因為言論自由、社會集會、結社的自由，讀書會有如雨後春筍般的蓬勃發展。

當時的台灣政經狀況，從農業社會現象人民普遍為為生計所苦，直到進入 1971 年代工業社會起飛創造了台灣經濟奇蹟，又因從 1990 年之後，政經逐漸發達，社會服務需求日漸高漲，促成了非政府組織第三部門的誕生，迄今，現在以知識經濟為主的知識爆發的網路時代，共同學習的方式有越來越多的趨勢，這是學校教育之外的普遍現象，它不同於正式教育的教與學而是共同學習以非學院式的成人教育。

1990 年代政經發展帶動了社會上自發性的共同學習的風潮，讀書會亦在此時，因為台灣第三部門的抬頭，非政府組織在各縣市快速地紛紛成立了讀書會，這其中有一個特別的現象，亦即以非學院式的集體的學習，這是社會學值得討論的現象，而且在性別上以女性居多。根據邱天助(民 84)的調查，台灣讀書會女性參與者超過八成。何青蓉(民 85 年) 針對高雄市讀書會的發展，發現女性平均佔 86%，男性佔 14%。而純女性讀書會佔 50.9%。陳柏年(民 90 年)女性參與讀書會約佔了七、八成。但女性參與學習動機，除了求知興趣外，還有職業技能，社交接觸及社會服務，被認同及情義相挺，真誠交心…等。其中以求知興趣和社會服務呈現正相關。

有鑒於終身學習時代的來臨，集體學習為讀書會主要的學習方式，近年來備受社會各階層的矚目。而一向處於教育不利人口的女性，在讀書會中常有活躍與

非凡的表現。她們不僅提升自我成長與多方面的社會參與，而且主動督促政府制定相關獎勵方案，例如於民國 85 年推動「書香滿寶島」，88 年全國「兒童閱讀實施計劃」，可見對社會的付出是積極的影響力既深且遠的。亦常常在讀書會社群中扮演舉足輕重讀書會領導人的角色，他們的學習與成長經驗更顯得有意義和價值。(陳柏年，2001)

衡山機構是一學習型的非營利組織，也是長期從事身心靈整合療法的學術研究的機構，自從個人從 2009 年以來長期參與衡山機構讀書會伊始，迄今已近 10 年之久，從草創期間由各地區各自獨立作業的讀書會開始，機構的組織係屬非營利組織，所選擇的題材不外對個體身心靈平衡發展有所助益，並且評估如何提升服務品質相關題材為考量，均傾向以身心靈題材居多，至今其運作模式則因電子作業的發達，機構內配合**全省視訊會議**連線作業的方式進行，成員利用工作時間之外長期參與讀書會，以期冀多年學習的經驗，內化後**落實在工作和生活**上，**達到身心靈平衡發展**。尤其在台灣社會的休閒式的讀書會，特別是有關於**身心靈**方面的探索的也非常的普遍，這方面亦是衡山機構長期推動**身心靈整合療法**，結合學術理論與實務研究的組織。

第二節 研究動機

當今社會變遷有五種特色：一是「量多」資訊的來源多元及而且豐富；二是「流量快」資訊的生產與流通率非常之快速；三是「新鮮」每天都有新鮮事發生；四是「亂象」社會新聞媒體的助燃引發蝴蝶效應；五是「容量少」時間永遠不夠用、個人腦力和知識容量有限。如何以多元面向，面對種種問題與因應之道呢？參與讀書會集體學習似乎成為時代不可或缺的互助之道。(方隆彰，2003)。

(一) 從本研究者的生命經驗開始

本研究者自小身體羸弱是一氣喘兒童，當正值青春年華時期心臟科醫師診斷得知罹患先天心臟病瓣膜異常及脫垂現象，告知年屆五十要特別注意，因此在生命成長過程中…，頻頻飽受捧胸之痛，生命本是脆弱的，以當時六十年代的醫學，並沒有現代醫療科技的發達，也因此特別去閱讀相關身體保健的書籍，因而略懂生理結構及如何調養身體；然而在心靈上長期處在忐忑不安的焦慮狀態，時時抱

持著置之死地而後生的觀念，也就在此時因緣際會之下接觸了宗教，涉獵了佛學經典，在心靈上有了慰藉，更體悟到生命的無常性空，從書本的知識的閱讀更懂得如何落實調整生活作息和保健的重要性，這也是閱讀的好處；然…耳邊時常響起：「一息尚存，永矢弗諼」，如何讓自己的生命更顯得有價值有意義呢？這是本研究者念茲在茲要完成的任務，此為研究動機之一。

(二) 參與非學院式的集體學習

年屆半白來到了衡山，衡山機構是一非營利的學習型組織，自 2009 年來親身參與讀書會迄今約莫有 10 年之久，這期間因讀書會改變了我的生命歷程，年逾耳順之年我依然健在，因讀書會改變我對生命的**價值觀**，也因讀書會鼓舞了我讀書的樂趣，並擴展了**求知的領域**，透過讀書會的學習過程滿足了**工作上和心理上的需求**，並且更深入的自我了解、自我探索和自我療癒的功能，要如何使得身心靈的平衡健康發展呢？因此，以此**參與非學院式的學習方式**作為研究的議題，期許對社會大眾有所裨益，此為研究動機之二。

早期的讀書會都以政府的**公辦單位**以政策性的獎勵由教育團體推動，例如，有校長讀書會、教師讀書會、中小學教師讀書會、國營單位讀書會，從政府經費補助帶動也造就書香社會風氣和讀書文化，更由於教育的普及，集體共讀是一個普遍的社會現象，在坊間非學院式的共同學習團體有越來越多的趨勢。

今以衡山讀書會是一非營利組織，探討集體共讀對成員學習成長的影響，非營利組織是以服務滿足民眾的需求為主要任務，藉由服務者輸出端與輸入端的需求得以取得平衡為導向，更何況現今的社會的以服務知識的資訊時代，非學院式的集體共讀的讀書會是學習的方式之一。

台灣社會在這資訊和知識爆發的時代，非學院式學習情形越來越盛行，而且出於自發性學習是無可避免的時代趨勢，「**學到老才能活到老，活到老也要學到老**」，個個求知若渴，尤其是非營利組織是以公益慈善為服務導向情況之下，讀書會成員在運作過程中是如何達成學習成長的目標呢？

(三) 讀書會期冀喚起社會學界社群的共鳴

目前看到讀書會得以在社會上蓬勃發展，百家爭鳴、百花齊放，這是時代之福，本研究藉由溝通行動理論以理性討論及在互為主體性的前提下，以達成合理共識之理想情境為目的，最後以**紀登斯(Giddens)**之反身現代性的概念，對自我認

同的影響，假以判準讀書會的學習效益為何？然有關讀書會在社會學術界社群似乎也缺少豐富的討論，期許藉由本研究議題的發現，得以有生動活潑的樣貌呈現，此為研究動機之三。

第三節 研究目的

基於以上研究背景和動機的重要性，本研究旨在探討讀書會對參與成員在學習過程中，以平權的方式輪流導讀，對於參與學習成長的影響，經多年參與讀書會的心得經驗和分享，將此論文研究的目的歸納為：

- (一) 瞭解參與讀書會的**動機**對個人的影響。
- (二) 瞭解參與成員的**集體學習**的影響。
- (三) 瞭解參與讀書會如何展現生動活潑的討論。

針對以上研究目的，本研究要釐清的問題為：

- (一) 讀書會對話與自我認同為何？
- (二) 運用溝通行動理論的概念對讀書會學習的效益為何？
- (三) 反身現代性對個體自我認同的影響。

第貳章 相關文獻探討

本研究旨在探討衡山讀書會對參與成員的學習成長的探討。研究者透過蒐集相關文獻分析、彙整，作為研究的理論基礎，並依此撰寫訪談大綱，再佐以參與觀察及深度訪談結果作為討論分析的依據，茲將本章分成：第一節 名詞的釋義；第二節 讀書會相關理論之探討；第三節 有關學習成長之探討。

第一節 名詞釋義

本研究主題為衡山讀書會對參與成員學習成長之研究，為使其中的重要名詞的意涵更清楚，茲將涉及相關重要的名詞加以詮釋定義之。

(一) 衡山讀書會

讀書會是一群理念想相同的人，藉由定期、定點的非正式學習團體，以自由、平等、開放自願的方式進行，經由導讀、心得分享、相互討論、對話互動等方式進行持續性有規劃的集體學習，再加以反觀省察檢視自己的盲點，將所學的知識或資訊運用在生活世界中，以提升知能並調整思維模式，拓展視野深入體會生命的價值和意義。(嚴家琳，106.06)

讀書會 (Study Circle)是指一群志同道合的朋友，選定書目，有系統地進行討論與學習 (Topsfield Foundation, 1991)。有別於學院式的學習，讀書會具有平等互惠，自由民主，合作與歸屬感等彈性原則。

綜合上述所說讀書會的定義均兼顧到一群人定期、定點，透過閱讀共同學習的方式，並以自由平等開放的方式導讀，彼此間互為主體性，藉由閱讀互動討論及分享心得，落實內化在生活世界中，以及促進並提升個人和團體的成長。

所謂衡山讀書會是由衡山機構內參與讀書會的成員組成的，參與讀書會對象僅限於衡山區域性的成員，藉由成員定期定點輪流導讀，以平權式開放且彈性、民主自由的方式進行，每個個體彼此相互尊重並互為主體性為前提，有助於成員

之間多元學習的觀點，學習到每位參與成員的特質及多數人的經驗分享，從讀書會的對話討論，由簡單的交談到身心靈對話討論，並將運用所學知識或資訊落實在生活世界中，重覆再學習再回饋，激盪出創新思維和論點，以尋求對文本不同的詮釋，進而達成成員的相互理解並達成共識，期許結合理論的概念和實務運用在生活世界，達到共同成長理事圓融的理想情境。

(二) 衡山機構之簡介

衡山機構之介紹-衡山機構創始人為許衡山先生，有感於現代社會許多人身心靈失衡，因此傾畢生之力貢獻社會，協助許多身心受創人士恢復身心靈健康。於 1990 年經內政部核准成立第一家**衡山天眼靈力學術研究單位**。而衡山基金會創辦人劉坤炳 董事長，繼承許衡山先生遺志，於 2010 年在台中市成立「**衡山基金會**」推展身心靈健康預防保健、精神障礙去汙名化，協助大眾認識精神疾病及建立正確的身心靈健康觀念，並結合身心靈輔助療法，陸續協助多位精神障礙個案恢復生活功能，期以更有組織的專業團隊提供為精神障礙者服務，規劃設立精神障礙者重建單位，重啟回歸社會之路。(衡山基金會官網，2019，06)

衡山機構在政府法令規範下成立，機構內服務項目包括慈善、學術、教育、環保、機構內有強而有力的志工組織，以服務精障家庭為目的衡山行善團，以及為精障朋友庇護所之籌備中的「**衡山之家**」。另外衡山基金會亦為學術文化而發展成立的**衡山心靈文化事業有限公司**。在 2003 年成立的一個屬於全省性的 NPO 即第一個龐大的志工組織--**衡山大道救世協會**。於 2010 年**衡山心靈健康協會**在台中市成立，提供心靈諮詢及個案服務。同年即在 2010 年在台北新北投成立**衡山身心靈健康協會**，提供身心靈健康相關諮詢服務。而在 2011 年在高雄市鼓山區成立 **高雄市親子關懷協會**，提供親子教育相關課程的服務。2014 年 5 月 1 日為協助精神障礙朋友的過程中發現，因為疾病的關係造成自理能力不足，導致住家環境凌亂不堪，影響生活品質及身體健康，自 2014 年 5 月 1 日起，衡山基金會成立「**衡山行善團**」之服務遍及全省各地，協助精神障礙的朋友整理凌亂不堪的環境與修復家中損壞的設備。而為籌設精障朋友的大自然療癒性社區，於 2014 年購地於台中清水的長程目標規劃中。¹「**衡山之家**」係衡山基金會的長程願景。

¹「**衡山之家**」係衡山基金會於 2014 購地於台中清水的長程願景為籌設精障朋友的大自然療癒性社區—「**衡山之家**」目前正積極籌建中，已於，目前積極募集建設經費，規劃建立一個大自然的療癒環境，服務精神障礙者重建之路，期盼透過多面向的復健，讓更多精障朋友在自然的環境中療癒，能恢復身心靈的健康，進而回歸社會就學就業，開啟全新的人生。

衡山行善團於 2016 年成立「食物銀行」，提供身心障礙弱勢家庭生活物資，使其減輕家庭經濟負擔，對象更拓展至身心障礙弱勢家庭，改善其家庭環境衛生與安全，使其擁有安全舒適的避風港。在服務過程中發現多數身心障礙的朋友常常處在三餐不繼的狀態裡，故成立食物銀行，為免於物資的匱乏。2018 年於台中潭子成立「衡山社區復健中心」之日照單位，成為協助精神障礙朋友回歸社會之中繼站，提供個管服務、生活重建，學習生活相關技能，能自立生活於社區中。同時進行精神障礙個案到宅訪視服務，透過專業社工人員面對面的討論及陪伴，擬定個別化服務計畫，協助精神障礙者及其家庭共同面對所遭遇的問題。2019 年於高雄成立衡山心靈學術協會，從事心靈諮詢學術相關的服務。同年(2019)年亦在台北南港成立中華民國真善美健康協會。而本研究者所研究的會所，即衡山全人關懷協會在 2015 年於彰化縣員林市成立，提供身心靈自我療癒健康概念講座及公益文化活動，慈善救助志工服務…等等。至於海外的部分於 2005 年在日本東京郊區成立服務處。2015 年在馬來西亞地區成立的服務處，服務當地的民眾。

(三) 溝通行動理論

哈伯瑪斯 (Habermas 1929 年 6 月 18 日) 是當代法蘭克福學派 (The Frankfurt School) 最具代表性的人物。德國當代最重要的哲學家、社會學家之一，而溝通行動理論 (A theory of communicative action) 為其思想結晶。讀書會的運作不外文本的閱讀以及言談行動的溝通，運用溝通行動理論的理論架構，學習如何在理性討論下，達成合理共識，再藉由溝通行動理論的四個有效宣稱做為學習效益的判準，以避免系統、威權所扭曲造成成了虛假的共識，虛假的共識往往蒙蔽了人們合理的思考，變成了社會常態，形成了意識形態，因而失去了社會公平肯認正義的存在與真理的展現。所以，運用溝通行動理論在讀書會的言談溝通行動上有其運用的價值和意義。

哈伯馬斯的溝通行動理論，乃著墨於闡明溝通合理性，在彼此以四個有效宣稱作為溝通行動理論學習的判準，即真誠、真實、適切性、可理解性，以理性討論為前提，在彼此相互尊重並互為主體性的原則下，以達成合理共識為理論基礎，其中溝通行動理論提出四種言談行動的有效性宣稱，屬於不同的溝通模式，對應不同的實際領域，並具有不同的功能：

1. 真實性宣稱：說話者宣稱 (assert) 命題內容是真的，符合雙方所認知的一種溝通模式，對應於客觀世界，所指涉的人、事、物或陳述語意的表達是真實的，亦即說真話，讓聽話者能接收到他的知識或資訊，具有認知事實的功能。

2 真誠性宣稱：說話者的言談保證其所表達的感情和意向的表達是真誠的、可信的，亦即**說心裡的話**，這屬於一種**表意情感**的溝通模式，對應於**主觀的內心世界**，瞭解其真實的意圖功能。

3 可理解性：說話者在言辭溝通行動中，不論是在語言或非語言表達方式都能使聽話者理解並達成共識，即**說別人聽得懂的話**。

4 適切性宣稱：說話者宣稱言談行動是正當的，彼此互相尊重理解、適切而且得體的話，這屬於一種**互動理解**的溝通模式，對應於**社會世界**，讓聽話者能進入彼此雙方認同的規範體系，具有調節行為、建立正當合法人際關係的功能。

附表 2-1 哈伯馬斯溝通行動理論的四個有效宣稱

四個有效聲稱	溝通模式	對應的世界，	言辭行動功能性
真實性	認知的	客觀外在世界	陳述事實的功能
真誠性	表意的、情感的	主觀的內心世界	彰顯說話的主體性
可理解性	言辭行動	互為主體性	合理的共識
適切性	互動的	社會世界	建立正當的合法人際關係

本資料研究者自行整理

哈伯馬斯溝通行動理論的內涵分為**程序倫理學**及**言談倫理學**兩大部分，兩者皆以獲致合理共識為目的，在**程序倫理學**為應遵循運作上的規範體系，以**言談倫理學**為**理論基礎學**，指二個以上的言談溝通行動的主體，藉由言談行動，形成彼此相互理解的討論、論辯和批判的過程，以獲致合理共識的過程。

(四) 反身現代性

反身現代性係指安東尼·紀登斯，(Anthony Giddens, 1938年1月18日)英國社會學家。他以結構理論(Theory of structuration)與對當代社會的整體論(Holistic view)而聞名。紀登斯的反身現代性(reflexive modernity)。他特別注重現代性的反思性特質。而紀登斯的自我認同理論，一方面從現代性的背景中形塑而來，同樣的，自我認同的力量也影響著現今社會的制度，說明了現今全球化、在地化的制度與自我認同密不可分。(趙旭東、方文譯，2002:2.21)。在現代社會中，個人及制度都具有高度的反身性，能反思地跳脫出來觀看自身的行為，亦能反思地取用專家知識，用來調整檢視自身的行為，反求諸己的思想與行為之間來回的反饋

關係。(黃瑞祺，2001)

現代性的來臨所導致的個體外在社會環境的重要變遷，高度現代性世界的拓展超越了個體活動和個人參加的場景，乃充滿著風險與危險的世界，而「危機」一詞不僅僅作為**斷裂**，更是一種**持續**的事態，其有特定用途，更侵入自我認同與個人情感的核心（Giddens, 2002:11）。每個個體都意識到現代社會活動的反身性建構及它對個人生活所蘊藏的涵義。

現代性與前現代在文化與生活風格上在許多方面都是不連續的。現代性的三個基本推力為：**時空分離**（separation of time and space）、**抽離化機制**（disembedding mechanism）、**反思性建構**（the reflexive constitution）。

抽離化機制有兩種類型，一為**符號標誌**（symbolic tokens），乃交換媒介，有標準價值，在多元場景中可相互交換，例如**貨幣交易**；一為**專家系統**（expert system），透過專業知識的調度對時空加以分類，這種知識的**信效度**獨立於專家與使用者。兩者統稱為**抽象系統**（abstract system），並依從於**信任**，例如，手機設計者和手機使用者（意謂著對承諾的一種時空跨越），其與時空的不在場（absence）和無知間有特殊的關聯性。例如，**對品牌的信任**，信任擱置了狹隘的技術知識（Giddens, 2002:16-7），使人們與各自生活中產出的那種**編碼資訊**的能力分離，故只能信任專家。

在現代性條件下，**信任與安全、風險與危險**以種種具有歷史獨特性的方式並存，例如，當面承諾有**空服員之於旅客的承諾**，而非當面承諾有**對使用品牌的信任**等等。現代性的反身性指的是，多數社會活動及人與自然的現實關係，依據新的知識資訊，對之作出階段性修正的那種**敏感性**。現代性的**反思性**削弱了知識的**確定性**，科學依賴的不是證據的歸納積累，而是**依賴方法論上的懷疑原則**，現代性和極端的懷疑之間產生的**總體連結的關係**，一旦公諸於世，例如**食安問題**，不僅困擾哲學家，對一般人而言亦是存在性的煩惱。（Giddens, 2002）

現代性與個人認同的關聯，在高度現代化的條件下，個人生活中親密行為方面的變遷，與真正寬廣的社會連結的建立有直接關聯。由高度現代化所導入的時空展延，使「自我」與「社會」在人類歷史中，首次在全球性背景下交互聯結（Giddens, 2002:28）。

隨著信任機制與風險環境的變遷，直接影響自我認同與現代制度間的關係。現代性的反身性已延伸到自我核心的部分，自我成為**反思性計畫**，個體生活中的變換總是需要**心理重組**，在傳統文化中以「生命禮儀」（rites de passage）被**儀式化**，在現代中，變化的自我作為連結個人改變和社會變遷的**反思性過程**的一

部分，**被探索與重構**。而抽象系統不僅包含在現代性的制度秩序中，也包含在自我的型塑與連續體系中（Giddens, 2002:28-9）。

參與讀書會在閱讀文本與心得分享和討論時，參與成員間常會討論與自我反思概念。而紀登斯 1991 提出反身現代性與自我認同，在讀書會上更具有理論參考的價值和積極的意義。其中反身現代性與自我認同有幾個特質更具特色：

1.自我認同是個體反思的過程，其中有存在的恐懼和焦慮。

讀書會參與成員對文本的理解會進行反思的過程，其間是否改變或接受與否會產生心理上的恐懼與焦慮，人經常習慣於舒適區裡，而要改變需要勇氣，包括生活習慣的改變、經常性規律的運動必須要有耐心持續進行，又如閱讀文本或專家傳記後的改變，也會產生患得患失的恐懼和焦慮，心理上無可避免的處於又驚又喜的天人交戰的掙扎。

2.從過去到未來成長的軌跡，不是線性發展，而是跳躍式的發展。

學習成長的過程，常因心智的歷練，自然隨著起心動念呈跳躍式的發展，例如，一部感人肺腑的影片、一句激勵鼓舞的話語，一段感同身受的傳記，在在都是反身性與自我認同成長的軌跡。

3.自我認同的反思是連續性的過程。

人之所以願意學習是一連串反思的結果，所謂的精益求精，向上提升與自我實現都是連續性的發展。

4.自我認同從敘事之中得以轉化、蛻變，推陳出新，重新建構、再建構。

藉由敘事事件之中，由言談行動中的覺知、體悟、感受得以具象轉化新的思維、觀念、行動，創造一個與過往全然不同的自己。例如經由文本的反身性，從飲食方面的減肥規劃……等。例如：

讀了這本書之後，我就身體力行去做，我的先生血壓過高，身體微胖，我們兩個人就突然非常明顯的瘦下來…。(12L)

5.自我實現與時間不斷的進行對話，回溯過往，展望未來。

過去種種譬如昨日死，今日種種譬如今日生，讓未來的學習及生命品質和意義上更具價值。

6.自我反思的過程擴展到身體力行，身體力行與自我的連結產生反觀自省，可以再重塑全新的自我。

將理論或專家系統知識或資訊，藉由聞思修的過程落實在生活世界之中，就會察覺到如何取捨進而去蕪存菁，再重塑轉變一個全新的自己。

7.自我認同的實現是危險與風險兩者之間的平衡。

在現代性條件之下，信任與安全，風險與危險，以種種具有歷史獨特性的方式並存，這是一體兩面的事情，如何拿捏在平衡點上，華人智慧講「中庸之道」，亦即危機也就是轉機。願意接受風險的挑戰，就有機會突破瓶頸。

8.自我認同的發展具有內在參照系統。也包含實質性的道德問題。

從大環境、政治、經濟及全球性的系統，在自我身體力行中真實面對，自我重塑建構全新的自我。(王慧玉，2009，01)

傳統社會因政經、社會制度、文化知識資訊的封閉性，再加上經濟、交通設施不發達，一切攸關個體的參照系統，只能因循舊有的「**外在參照系統**」，在思想觀念上往往是比較封閉的社會體制，例如，過去傳統「女人的三從四德」被視為傳統美德，傳統社會的外在參照系統根深蒂固；不同於現代化多元開放的社會的「**內在參照系統**」，例如，現代社會專家知識或體制，往往影響個體內在參照的元素，現代社會資訊的多元發達，舉凡起心動念、思維觀念的轉換，瞬息萬變的社會制度的變遷，時時刻刻都是反身現代性「**內在參照系統**」做為調整或改變與否的抉擇的元素。

換言之，自我認同是個人經由他人的經歷或傳記(或文本)中去反思的自我理解的結果，而後再蛻變一個全新的自我。在專家系統所制約的現代社會生活的各個層面中，無人能成為多面向的專家，故生活在現代性之下的個體，都會受到眾多專家知識或各種制度體系的影響。例如，衡山讀書會的題材偏向於參與成員身心靈方面的健康平衡發展。例如：

相關健身養生以及身體保健調養的改善，相關題材如，「**想瘦就瘦，想健康就健康**」(賴宇凡，2017)；心理層面的舒壓的情緒管理的題材，例如，「**情緒與壓力管理**」(黃惠惠，2017)；在**靈性**方面的提升與自我的實現，例如，「**靈性的覺醒**」(劉坤炳，2016)，無論是否出於有意識的行動，個體皆會在這種情境下，所呈現的相互競爭型態或在互動之間進行改變，這乃是一種個體和現代性制度間所進行的反身現代性與自我認同的**努力協商**結果。(Giddens, 2002:19-20)。

總而言之，從社會學者紀登斯反身現代性的觀點，讓遠距的社會事件和社會關係與地方性場景交織在一起，在日常生活活動當中亦層出不窮，一再的重新審視覺察自己所做的改變。諸如 2019 年在香港吵得沸揚揚的「**反送中**」抗議活動，還有環保意識的覺醒，氣候的異常的暖化現象，核子武器攸關著全球性的安全問

題，政治體制的轉變，遠則共產制度的解體，近則英國脫歐，宗教全球化的資訊的連結，以及全球各地旅遊觀光盛行及大眾傳播的發達與資訊的普及，誠如古人所言：「秀才不出門能知天下事。」非秀才在家足不出戶亦能知天下事，異同處在於認知的深度的差異而已。無可避免都有來自現代性多元資對於個體的影響。

第二節 相關文獻

(一) 讀書會相關文獻

有關讀書會的相關論文的研究，研究對象有包括學校之學生、老師、校長和女性參與讀書會之學習成長，其中有二大特質，一是**教育團體的讀書會**，二是**女性參與讀書會約佔性別比率七、八成以上**。

附表 2-2 相關文獻

研究時間	研究主題	研究方法、對象	研究重點、摘要
黃雅惠 (2003.07.01)	讀書會活動對國小二年級學童人際關係影響之研究	行動研究法 國小二年級學童	1.以人際關係為主題之讀書會活動實施之成效。 2.讀書會活動實施的歷程讓成員獲得多方面的學習。 3.成員的個別差異會影響讀書會活動之成效。 4.從回饋資料中，讀書會活動得到正向的評價。
李茂源 (2003)	國民中小學教師持續參與讀書會學習對專業成長的影響	參與觀察 深度訪談	1.活動時間、地點能配合參與教師的需求，不僅能落實閱讀與討論，也會針對教學問題，提供經驗分享。 2.參與讀書會後所出現的正向改變，則為其持續參與讀書會的動力。 3.有效的改進現行教師進修活動的缺點，增進參與教師的專

			業成長。 4.對其專業成長的影響可以分為教師一般知能、專業知能、專業態度。
陳柏年 (2001, 07)	女性讀書會領導人 學習與成長 經驗之研究	質性研究	作者受到現象學、詮釋學的影響，人類的互動由互為主體性所構成，每個人都是主體性，研究對象的主體性，對自己的經驗作詮釋，而研究者則是對研究對象的詮釋再進行再詮釋。
林奕吾 (2017年)	以深度討論進行讀書會之 互動 模式研究	深度訪談 比較研究及 焦點團體座談	在讀書會中的交流討論中， 並沒有具體規範討論交流的形式 。本研究欲了解成員以深度討論概念進行讀書會之 互動 情形，以及讀書會成員具備深度討論意識後，是否會改變讀書會中的成員角色表現。 (1)成員發言內容逐漸增加，深度討論由簡易逐漸深入 (2)成員以論述觀點的方式延續討論，在讀書會中同時擔任多種角色。
嚴家琳 (2017, 06)	校長讀書會對經營學校影響之研究	參與觀察、深度訪談、文件分析法	1.讀書會持續經營之原因。 2.校長 參與讀書會對自我成長的影響 。 3.校長讀書會形塑學習型組織的經驗。 4.校長參與讀書會對經營學校的影響。
何明芬 (2002)	運用哈伯瑪斯的溝通行動理論發展 讀書會 對話初型模式	觀察法、訪談法、文件分析法	1.溝通行動理論與讀書會對話機制之關聯性。 2.讀書會對話初型模式。 3.溝通行動理論運用於讀書會的貢獻與限制。

1. 政府政策鼓勵終身學習

早期的讀書會都以政府的公辦單位，運用政策性的獎勵由教育團體來推動，以組織單位來說，都是公辦單位，就上述幾位研究者的研究團隊來說，從政府經費補助帶動了也造就書香社會的讀書文化，無庸置疑是一種善性循環。例如，校長讀書會（林奕吾，2017）、中、小學教師讀書會（李茂源，2003）。

「學如逆水行舟不進則退」此乃至理名言，不斷的學習才能提升自我，亦可以因應社會的變遷和終身學習的風潮，建立書香風氣及讀書文化，從政府為因應二十一世紀知識經濟的時代，將民國 87 年訂為「中華民國終身學習年」全面推動閱讀文化運動，在倡導終身學習與教育改革的今天，因應衍生出各類型的讀書會，非學院式的共同學習的團體。例如於民國 85 年推動「書香滿寶島」、88 年「全國兒童閱讀實施計劃」…等等。

附表 2-3 相關政策政令

時間	政策政令內容
1990 年 2 月	教育部「社會教育工作綱要」在圖書館教育推廣服務工作中，明訂「讀書會」為活動項目之一。
1992 年 7 月	依據加強文化建設第三期重要設施，編列預算補助各及社教機構倡導讀書風氣，培養閱讀興去與習慣。
1994 年 6 月	第七次全國教育會議上決議加強圖書館利用教育，將推廣讀書會活動列為「建構終身教育體系，落實整體教育理想」的政策之一。
1996 年 10 月	行政院文化建設委員會全面推行「書香滿寶島」文化植根計畫。
1997 年 8 月 18 日	台灣省文化處明訂鼓勵讀書會設置辦法。
1998 年 3 月	教育部發表的「邁向學習社會終身學習」白皮書中，明訂以結合圖書館推動讀書會活動策略。

(資料來源: 葉秀琴, 1999 年)

在相關文獻發現，在政府政策的鼓勵下，藉由教育行政機關的推動讀書會立意良好，這是階段性的任務已然完成，接下來現階段性的倡導由民間團體積極推動落實讀書文化，藉由連結各鄉鎮圖書館場地的資源配合與運用，讓有志於為民眾充分服務的非營利組織的志工朋友帶動終身學習的助緣，讓社會的三大部門政府、企業、非營利組織充分資源的連結和整合，促使社會的讀書文化的風氣，藉由人際的互動和資訊的交流產生善性的循環。

2. 讀書會是基於自發性的共同學習的現象

諸多的學習管道當中，讀書會是一種自然形成的非學院式的學習團體，是一群結合在一起透過閱讀、對話與討論書籍或某些多元的題材從事學習或活動，相較諸於正式與非正式的教育活動，對參與者而言，更具彈性多元與便利性；由於其自發性的學習特質，可彈性調整自己的學習步調，免於因時間管理上的壓力而致影響學習的效率。(何青蓉，2019)

「在國民中小學教師持續參與讀書會學習對其專業成長的影響」。(李茂源，2003)在討論的過程中，其成效無可避免的會有所期許**正向的效益**，但往往容易陷入「**正向的迷思**」當中，這也是無可避免的效應，然一個讀書會要達成合理共識的過程，是否經由理性的討論和論辯的過程而產生共識。

俗云：「學如逆水行舟，不進則退」，學到老才能活到老，活到老也要學到老，本人參與讀書會過程是基於自發性求知興趣，從參與讀書會開始，進而擴大求知的領域。自從五十歲就讀空中大學，六十歲進入研究所就讀，在面對現代科技資訊發達，有來自專家知識的反身性對自我的啟發和面對多元資訊發達，以及參與成員討論的反饋作用的影響，在在都是因共同學習的熱誠鼓舞下，為提升自我，達到自我實現的目標。

3. 補足正式教育之不足

有關讀書會英文的說法有兩種「Study Circle」與「Reading Club」以美國康乃狄克州力學副教授 Edward Sember 對美國「Study Circle」和「Reading Club」的解釋為例 (黃珍佩，1998)其差別如下：

附表 2-4 Study Circle, Reading Club 區辨表

	Study Circle	Reading Club
討論的範圍	與 民主政治和社會現象 有關的議題	討論的內容較為 廣泛 ，不僅限於公共社會政策和政治。
討論的題材	討論時一定有書面資料，但 不一定是書 。	以 書本 為討論材料

資料來源參考：葉秀琴 1999

在台灣，「讀書會」一詞充滿了各種想像的名稱，例如：「閱讀俱樂部」(Reading Club)，或以圖書交換的「圖書俱樂部」(Book Club)，以研究為名的「研究團體」(Study Group)，或以學習為主的「學習圈」(Study Circle)「閱讀工作坊」(Reading

Workshop)，它們都可能有以「讀書會」為名成立。台灣近期讀書會的發展已採取瑞典學習圈（Study Circle）的精神，以人為本，重視成員間的平等互惠相互尊重的原則，透過開放性的對話，將理論運用在生活與實踐的力量，人與書也在同一水平上發展（邱天助，2020）。本讀書會以學習成長為目的，故採用「Study Circle」。

「以深度討論進行讀書會之互動模式研究」。(林亦吾，2017)的研究，從發言內容的增加、論述觀點延續討論，成員針對問題積極參與而且熱絡的，其中提到在讀書會中的交流討論中，並沒有具體規範討論交流的形式；然從依據何明芬(2002)-「運用哈伯馬斯溝通行動理論發展讀書會的初型模式」的內涵可我們以分為程序倫學及言談倫理學兩大部分，而程序倫理學為溝通行動應遵循運作上的規範，也是達成共識的方法，而言談倫理學之相關概念，闡明合理共識的基礎。藉由深度訪談、比較研究及焦點團體座談方式，其中研究方法以焦點團體座談方式進行，是否發現因團體同質性較高容易陷入「團體迷思」當中此其一；而讀書會帶領人的角色必須是中立者、引導者、傾聽者、觀察者及歸納整理的最後分析者。帶領人不宜參與具有上下隸屬關係，以避免阻礙或干擾參與成員的意見表達此其二。

以國外讀書會的案例，美國的讀書會發展，據一九九七年統計，已有五十萬個讀書會；瑞典的讀書會據一九九六年統計，有三十五萬個讀書會在運作。以目前台灣約兩千三百萬人，約有兩千個讀書會，相較於美國及瑞典，台灣民眾參與讀書會比例，略為偏低，值此全民學習及終身學習的時代，讀書會尚有極大發展空間，值得政府及民間團體來共同推廣，比例上尤其以女性成員居多。(林奕吾，106)

4. 充裕身心靈的平衡發展

讀書會可以觀照層面兼顧知性與感性覺察力、個人的生命哲學的信念與價值觀的確立…等等。一者可以長養多元知性，維持終身學習的興趣和熱情，熱愛新知擁抱新資訊，養成終身學習的習慣。拓展不同的面向，再者孕育敏銳覺察的感性力，尋覓內在的心靈風景，藉由個人心靈的舒展、心念與意識的轉化及各式放鬆降意識方法的運用的延伸，啟發個人更深層的靈性與感性經驗。(陳雪麗，1999，08)。

對於高齡者讀書會的意涵，一個人透過學習，超越生理年齡的限制，活躍腦細胞延遲老化活出生命的意義。讀書會是一群人透過閱讀、對話交流討論與彼此分享生命的經驗，從事自發性學習，具有彈性多元學習的管道，充實豐富生命的內涵，讀書會有助於拓展個體建構宏觀的視野，體認其能動性和作為文化創造者

的可能性，連結人與人之間交流互動和資訊的分享，重新認識人與人之間對生命的體悟，並且以全新的風貌去詮釋生命的意義與價值，而且激發出內在的智慧和慈悲心，若能體認並力行此一意涵，讀書會自必成為其圓滿生命的最佳基石。

(何青蓉，2009，07)

人本心理學家馬斯洛(Maslow)提出需求層次理論，有生理需求、心理需求、愛與歸屬感需求、自我實現的需求外，再提出超自我實現的需求或靈性需求，強調人有靈性的層次，他認為**靈性生活是存在本質的一部分，少了靈性人再不是完整的人**。(陳湘琴，2015，08，洪櫻唇，2009，陳慧姿，2007，廖淑純 2011)。

又如，邱天助所說的：國內讀書會成立不外有幾種類型：(1)休閒型，(2)求知型，(3)實踐型，(4)心靈型(邱天助，1998. 頁 38-39)。

有些讀書會是多元複合式，一些學習成長型的組織機構，皆以求知型+落實型，例如，本讀書會選讀的書目以滿足當時的需求為主要選項，以求知型+實踐型居多，而以**馬斯洛的需求理論**之自我實現、或超自我實現，利他之行為均歸類在**身心靈型**，而衡山讀書會則是兼具求知型+實踐型和**身心靈型**。善用讀書會作為學習的管道，協助其開展並提升其身心靈健康的平衡發展，活出生命的價值和真諦。當前台灣的讀書會大多屬於「讀者型」的聚會，偏向休閒品味或身心靈成長的閱讀方式。

總而言之，所謂的身心靈讀書會題材，以本讀書會所取材的文本，例如，有關生理學之「生理解剖學」為因應當時專業教練之人才之需求而開設之課程，本人也參與其中，受益匪淺，又如，融合「黃帝內經」與莊子之生命哲理之「**醫道同源**」。猶如，結合健康與營養「**要瘦就瘦，要健康就健康**」生理保健、營養健康飲食皆屬之；而其心理需求方面，有關情緒管理的知識，例如，「**超個人心理學**」、「**助人歷程與技巧**」、「**焦點解決心理諮商**」等等有助於了解心理學層面。而有關於**靈性**的部分，坊間的著作或論述並不多，僅著墨在利他或宗教信仰方面，明知其然而不知其所以然，無法窺見靈性的全貌，從衡山基金會的創辦人**許衡山先生**所闡述的衡山「**靈學理論**」中，靈性係指潛藏在人體內在靈性軟體的奧秘，祂相較於外顯的行為，神似一種良知良能的行為表現，亦是為上天的特質，相當於我們宗教所闡述的「愛」是**真善美**的極致展現。(靈性覺醒，2016)。所以，衡山讀書會所涉獵的文本能均兼顧到身心靈全人類的健康平衡發展。

(二) 相關理論的文獻

「運用溝通行動理論發展讀書會對話的初型模式」之**關連性**。(何明芬, (2002) 與本研究主題相關文獻, 僅有何明芬研究議題具有較高的同質性, 故與本研究相關文獻具有學習參考的依據。其論述具有相似之處, 誠如何氏所云:

1. 在**組織**上, 兩者皆強調在自由與平等的情境下進行溝通, 但溝通行動理論則提供理論概念, 而讀書會是有組織的實體運作的社群; 在**運作**上, 兩者皆以生活世界為基礎, 遵守溝通運作上的**程序上倫理學**, 以及對話式的言談行動的**言談倫理學**, 但溝通行動理論提供**運作理論概念**, 而讀書會提供明確實質的**運作規範**; 在**目的**上, 兩者皆尋求**互為主體性**之下以**達成合理共識**為目標。

2. 運用哈伯瑪斯理論在讀書會上之論述與何明芬(2002)的觀點**差異之處**: 「綜合言之, 溝通行動理論提供讀書會對話運作之**規準與理論概念**, 而讀書會可做為**實踐溝通行動理論之社群組織體**, **哈伯瑪斯的理想溝通模式是可以實現的理想**」。(何明芬, 2002)

(1) 哈伯瑪斯**溝通行動理論**, 乃著墨在於溝通行動上互為主體性, 不能彼此宰制、操弄, 在相互為尊重情境下包容彼此的差異性, 相互學習並擴大彼此的內涵和視野。誠如所言, 溝通行動理論較著墨於文本的討論、論辯與批判的過程, 進而建立在合理的共識, 然而於**實務的運作**上參與讀書會成員的論辯的能力必須要有一**養成階段**, 非一蹴可幾的, 此時發展讀書會初型模式, 要如何補強情感性的層面呢?

(2) 本研究在參與讀書會在實務的運作上, 亦不全然會是**合作式的對話交流**, 此一論述難免會讓人預期的落入「**正向的迷失**」當中, 在實際運作參與期間有因參與成員的**認知理念不同**, 有因**教育程度高低認知有異**, 有因**價值觀的差異性**, 有因**階層隸屬關係而有較多的發言機會**, 以致中途退出者有之。諸如此類可以藉由不斷的學習和訓練磨合的養成過程, 才能發展至合作式的交流對話模式。

覺得像我們讀書會是橫向的討論, 比較表面的東西, 大家就一直講同樣的東西, 看到 A 就知道要講甚麼樣的話, 看到 B 知道他要講甚麼? 就講那些痛苦的經驗, 已經知道他大概要講甚麼話呢! 假如不想參加讀書會也是這種因素吧!
--(10J)。

(10J)是專職教師有受過專業訓練, 基於讀書會的討論僅作含蓄性的表達, 在深度訪談中可以分辨出教育水平高低, 影響認知程度落差有其差異性, 但可以藉

由開放性學習的態度接受多元觀點和多元學習，以補足生命中不足的部分，參與讀書會會更具有價值和意義。

(3) 何明芬認為「**哈伯瑪斯的理想溝通模式是可以實現的理想**」。然哈伯瑪斯的**溝通行動理論**的是偏向理性的**虛溝的假設**下之下完成的，是**運作上有效的幻構** (Operatively effective fiction)。因此，理想的說話情境代表人類的一種期望和預示。此預示本身足以保證我們能夠在實際上所達成的共識和合理共識要求關聯在一起；同時，理想的說話情境可以當作任何實際上達成共識的一種判準。(黃瑞琪，民 75，McCarthy，1984)。

因此，哈伯瑪斯的言談行動的四個有效宣稱之真誠性、真實性、可理解性、適切性，必須以理性討論為前提，言談行動的主體意圖為真誠的，而且是可理解的，在彼此雙方言談命題的內容所指涉的人、事、物是可以經過檢證的。必須在彼此認同規範體系下達成共識。

人類言談行動溝通模式有**正式**的和**非正式**溝通模式的互動，**哈伯瑪斯溝通行動理論互為主體性**以達成合理共識，是一種言談行動溝通的**規範性完美的準則** (或理想)。藉由**理性的討論論辯**的方式。免於在日常生活當中為**系統、威權**所扭曲而造成的**虛假共識** (Pseudo-cousensus)，虛假共識往往掩蓋了人們合理的思考而變成了**社會的常態**，形成了**意識型態**(Ideology)，因而失去了社會公平肯認正義的存在與真理的展現。

總而言之，在實際運作溝通行動上，理性與感性是可以相互依存而且是一體兩面的，運用**哈伯瑪斯溝通行動理論**在讀書會，在彼此互為主體性前提之下，以達成合理共識為目的，其中以四個有效宣稱做為理性討論、論辯、批判的判準。而在非正式溝通實務運作技巧上，融入吃吃喝喝的「**點心文化**」的元素，更能在輕鬆的氛圍情境之下，自然而然融入情感性的互動連結，在感性與理性的**分享討論與社群交流互動**上更有歸屬感。例如:

以茶會的方式進行，加一點吃吃喝喝的，人都喜歡吃吃喝喝比較有趣。(7G)

又如在閱讀有關親子關係上，彼此會充分分享**親子關係的教育理念**；又如在**美食料理的實作**分享更為貼切。誠如:

參與讀書會現場靈性覺醒第二章(108，10，28)討論所謂靈性模式音樂、覺魂(心智)模式音樂，其中論及身心靈音樂的分辨: 例如:

何種音樂為**靈性模式**的樂曲和歌詞呢? 例如，基督教音樂靈性模式:「愛的真諦，

凡事包容、凡事愛…」充滿利他思維；而覺魂模式音樂其歌詞為：「只想幸福填滿…害我失眠..」，又如布袋戲的歌曲「金線情」，充滿了哀怨和內在坑洞；又如「戀愛 ing」均是覺魂(心智)模式的運作。(10J.君)。

又如運用說故事方式做心理遊戲：

例如：運用 我、兔子--(愛情)、橋(人生旅程)、鑰匙(金錢)、等等的造句。(11k 君)

我拿著鑰匙將籠子裡的兔子打開帶牠在橋下吃草。(7G 君)。

現場參與成員共同解讀為：

我(7G)帶著錢將困在籠子的妻子，帶到橋下放鬆休息；

正如所說的呈現現實狀況，他妻子為照顧老邁多病的父母常住在娘家，固定假日會帶她出門放鬆走走。現場參與人員齊聲拍手鼓掌紛紛叫好。又如：

我拿著鑰匙帶著兔子，兔子過橋就跑了(P3)

我帶著錢交給愛人，他拿了錢過了橋就跑了。現場齊聲哈哈大笑叫道：「神準啊！」雖是陳年往事卻觸動了他內在傷痛，因為曾經他在不諳社會人情世故的情形之下輕易相信人，實在是無辜的賠了夫人又折兵。在參與成員彼此的理性討論，並互為主體性的前提下，非正式溝通其外溢情感性的互動，在嘻笑怒罵之中，戲而不謔的處處可見，雖然溝通行動理論偏向理性規範性完美的準則，但經由不斷學習訓練和養成的過程做為目標，期許臻於理想情境。

(三)學習成長相關文獻

讀書會以參與者的經驗和知識分享，在彼此相互尊重並互為主體性原則之下，經由不斷的討論和心得分享的交流學習、對話和互動，其目的是藉由多元經驗的交流以促進學習成長，其運作以開放、自由、平等的對話方式，再交互提問、分討論、批判的過程，從不同角度來詮釋它的異同處，參與成員皆可以自由發揮多元的知識和經驗分享。

參與讀書會以女性為主，約占七成，其中參與學習動機大約可分：「求知興趣」、「職業進展」、「社交接觸」、「逃避與刺激」、「外界期望」、「社會服務」等六項。(陳柏年，2001)

讀書會在參與成員學習動機的訪談當中，其中以**學習成長**為主要需求，從參與文本的討論開始，藉由參與成員多元經驗的心得分享並擴大彼此新的視野，將理論內化落實運用在生活世界上，以**提升自我**，期能為學日益，為道日減，自利又利他，彼此學習成長達成身心靈全人健康平衡發展。

又黃葦軒(2014)其對成年女性參與讀書會與心智成長之研究，研究結果為：(1)讀書會的共學模式必須建立討論、對話與分享的機制。成年女性經由參與讀書會的學習。(2)養成與探索，漸進改變了心智模式，繼而影響婚姻、親子關係和家人的關係朝**正向互動的發展**。(3)**提升個人生活品質**自信心及重新看待自我生命的意義。

推動終身學習的讀書文化，除了改變心智模式之外，也能藉由文本反身現代性的漸進改善身、心、靈健康的平衡發展…等。諸如，人際互動、親子關係、婚姻關係..進而帶動全民閱讀讀書的風氣，活到老才能學到老，達到優質老化、健康老化、成功老化、活躍老化的理想。

1.透過閱讀言談行動方式學習-

讀書會的學習經由對話、互動討論，以參與成員自身的經驗分享，反思舊有的思維模式，再藉由學習內化的運用和創新、再與成員分享創新的思維概念。

2.經驗心得分享，集體智慧的發揮

讀書會成員彼此互為主體性，集思廣益分享生命的經驗，既自利又利他相互學習與成長，彼此互動和交流。每一成員皆有其舊有的思考模式，不斷的透過成員參與心得分享討論，從個體本身有限的知識和資訊觀點，再結合成員的從不同的角度的對話、分析和討論，也因而觸動了**反身性**機制，讓沉潛已久的舊思維，以前被認為理所當然的價值體系、信仰理念，進而擴展了自己新的認知領域和彼此成長的機會。例如：

面對新時代，如何在組織內將成功或失敗的專案經驗、專家或資深主管的智慧儲存與傳承，已建立新思維並轉換新行動。(嚴家琳，2017)

3.將理論運用落實在生活世界

讀書會必須與周遭的生活世界互動，將自我形塑於社會環境中，尋求讀書會與其他成員的認可理解和共識，同時亦獲得自我認同，將理論落實在生活世界中，其重點不只是獲得知識和技巧，進而凝聚團體的歸屬感以及吸收多元資訊及創造全新的自我。例如：

學習型組織能轉換資料成為有用的知識，結晶成為智慧，可以實際用用在生活與職場；有承擔風險的勇氣。但不會危害全體組織的安全，不單為適應環境，更為創造更美好的未來。(嚴家琳，2017)

從個人參與讀書會十年有餘，藉由不斷的學習新的知識或資訊，從自身開始注意到如何做好生理保健及落實在養生保健方面的實踐，迄今，身心靈狀態在不用藥的狀態下卻優於以往。

在心理層面方面，從閱讀相關文本的經驗開始，即使與成員對議題有百分之九十九的不同觀點或差異時，也學習到從那百分之一去尋求彼此認同的溝通管道(John c，Maxwell，2005)，也因此學習到在心理上會從優勢的觀點看待周遭的人事物事件的發生，尤其在靈性的提升上，除了佛家所言:「自覺、覺他、覺行圓滿。」的概念的昇華外，在平常生活的實踐上「利他即是利己」積極落實在自己生命成長的領域；誠如個人學習歷程: 年逾半百就讀空中大學，今逾越耳順之年，進入南華研究所就讀，這是非常珍貴的生命學習的經驗。



第 參 章 研究設計與實施

本研究依據研究動機與研究目的，說明研究設計與實施，共分為四個章節，第一節為研究方法，說明採取質性研究；第二節為研究流程，依據研究目的與文獻探討之結果，擬定步驟流程；第三節為研究對象與工具，說明研究對象及其基本資料；第四節資料的蒐集整理與分析；第五節為研究倫理。茲說明之。

第一節 研究方法

本研究目的在探究衡山讀書會對參與成員學習成長的影響，以行動研究法的方式作為行動研究，佐以參與觀察和深度訪談蒐集相關資料，最後以社會實驗的方式，採用**焦點團體訪談**的方式，欲了解之前參與的讀書會，與運用溝通行動理論與反身性理論概念之後訪談的讀書會，前後參與的讀書會的差異性，評估參與成員學習效益為何。

(一)研究構想

本研究依據研究動機、研究目的而設計研究方法，以行動研究法方式進行**螺旋式循環**，計畫、執行、探索的行動研究的方式，再佐以**參與觀察及深度訪談**方式蒐集相關資料，統整歸納整理分析，並配合運用**溝通行動理論**的觀點，以**四個有效宣稱之判準**作為讀書會的學習效益的評估，再檢視參與讀書會成員間相互討論對話、論辯、批判、反思過程之**新的洞見**，最後也引用紀登斯之**反身現代性**之理論架構，以評估讀書會參與成員對自我認同的影響。

(二)行動研究法

以行動研究法是**實務工作者研究**（practitioner research）的一種型態，用來改善各種不同工作場所的專業實務（professional practices）。換言之，實務工作者研究就是經由研究者個人進入自己的實務工作單位來完成研究(McNiff, Lomax & Whitehead, 1996)。以螺旋式的過程，計畫、執行、探索，採用**合作分享**的方式進行研究，重視實務工作者參與行動方案的介入，行動研究是**動態和循環**的過

程。

以行動研究法的特性為：

- 1.以實務工作的問題或差距為焦點。
- 2.採用合作分享的方式進行研究。
- 3.重視實務工作者參與行動方案的介入。
- 4.行動研究是動態和循環的過程。

研究者設計讀書會的計畫方案，研究參與成員學習成長的效益為何？以參與讀書會成員為研究對象，研究者是帶領人亦參與導讀者，參與成員亦分配輪流導讀，研究者身兼帶領人亦是導讀者多種角色，並現場觀察在程序上或實質上是否彼此互主體性或偏離主題，再藉由讀書會文本的討論和參與觀察，行動研究者進入現場場域中蒐集相關動態資料，並加以記錄再依據資料進一步做的檢視和修正，確立問題再進行分析討論，一再的重新審視修正，進行動態的循環過程，做中學不斷的檢視、反思和修正的過程。

(三) 參與觀察及深度訪談法

本研究採質性研究法，進入研究場域做參與現場觀察蒐集相關動態資料，再以半結構式開放性的深度訪談方式，深入了解受訪者參與讀書會對生活世界的影響，從靜態基本資料的蒐集到動態的溝通互動討論的方式，如實呈現真實的樣貌。

(四) 編製初略訪談大綱

讀書會目前運作的方式是以平權式的方式進行，有五位參與初略訪談，初略了解訪談蒐集相關資料，以試探式的方式了解內容是否能夠達到研究目的的相關問題，再從錄音檔轉換作成逐字稿，再請被訪談者修正整理再確認之後，以便作為在正式訪談前的參考。(如附錄一)

(五) 正式訪談大綱

在蒐集初略訪談資料之後，進行初步的整理與分析，檢視初略訪談的利弊缺失，再請指導教授過目確認之後，就正式編製訪談大綱。(如附錄二)

(六) 正式進行訪談

擬定正式訪談大綱後，以參與成員作為訪談對象，進行半結構式的深度訪談，以了解衡山讀書會對參與成員學習成長對個人的影響。

(七)焦點團體訪談

以社會實驗的方式，研究者將訪談運用在焦點團體情境，並透過團體互動與討論的過程，達到蒐集研究資料的目的。在整個訪談過程中，由主持人催化參與者互動與討論的過程，以蒐集他們的談話內容。焦點團體訪談主要蒐集能回答研究問題的資料，不需要形成共識，其中帶領者扮演主持人的角色，催化研究參與者的互動與討論。(紐文英，2019)其特點為：

1. 可以在同一時段時間，針對焦點議題，蒐集參與者的語言與非語言相關資料。
2. 透過團體互動，激發多元觀點，讓議題深入討論。
3. 鼓勵參與者彼此對話，了解他們的觀點。
4. 最便捷的方式進行，可以蒐集廣泛的資料。(紐文英，2019)

本研究資料的蒐集透過焦點團體訪談，區分一般讀書會和運用理論後的讀書會其差異在那裡？以作為質性比較分析。



本研究構想如下 圖 3-1：



3-1 研究構想圖

資料來源：本研究整理

第二節 研究流程

本研究第二節為研究流程，依據研究目的與文獻探討之結果，擬定步驟流程：一、確定研究主題，二、相關文獻蒐集與探討，三、確定研究對象、流程、方法，四、資料蒐集與歸納，五、資料分析與解釋，六、提出研究結果與討論分析，七、撰寫研究論文。本研究流程、研究步驟說明如下：

(一) 確定研究主題

本研究者依研究背景、動機、目的，蒐集相關文獻後確立研究主題，確定研究主題後，再形成研究問題。

(二) 相關文獻蒐集與探討

運用學校圖書館館際合作 NDDS 查尋相關資訊及網路資訊連結蒐集相關文獻，關於讀書會、溝通行動理論、反身現代性等相關文獻的蒐集、整理、歸納、比較、分析，以作為研究理論之依據。

(三) 確定研究對象、流程、方法

以參與讀書會會內成員包括會內職工、志工助教，做為訪談對象，並徵得受訪者同意，依研究步驟訂定研究流程與研究方法。

(四) 資料蒐集與歸納

以行動研究法再佐以深度訪談法及參與觀察蒐集資料加以整理歸納。

(五) 資料分析與解釋

將訪談錄音資料蒐集，轉檔做成逐字稿建檔，並傳送受訪者修正確認內容無誤後，再依訪談內容分類、統整、配合文件資料再加以分析、歸納、比較、解釋與再修正分析，以提升本研究資料的信度與效度。

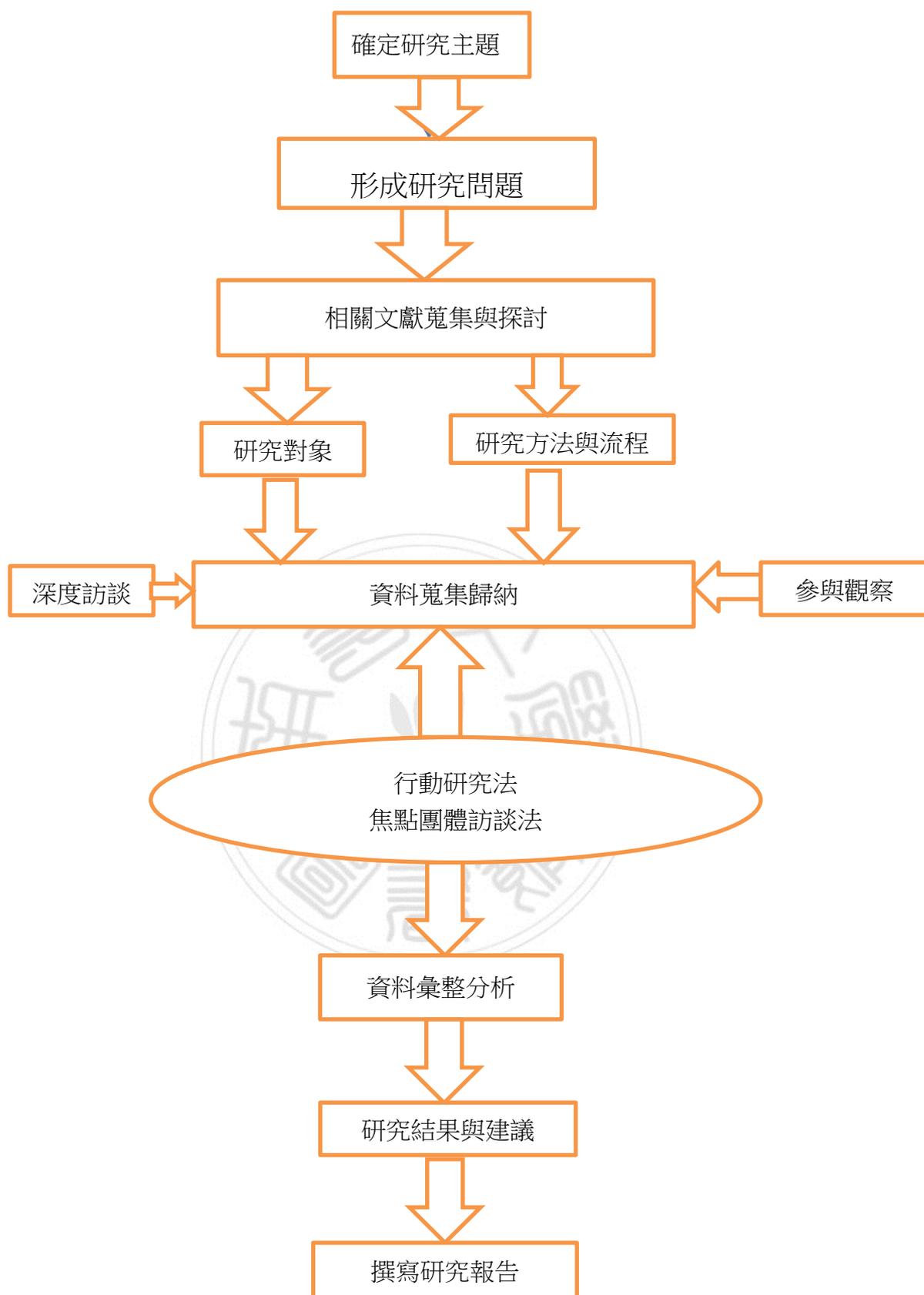
(六) 提出研究結果討論與建議

依資料逐一分析、解釋與再次統整，提出研究發現、結果、建議事項。

(七) 撰寫研究論文

依據文獻探討內容、再作文件分析及訪談結果討論與分析，最後確定撰寫研究論文，再提出研究發現、結論與建議。





3-2 研究流程圖

資料來源：研究者整理

第三節 研究對象時間與工具

本研究以質性研究取向，研究對象以參與讀書會會內的成員，包括機構內的職工和志工助教作為研究對象。研究工具以研究者參與觀察蒐集資料，以及深度訪談蒐集相關資料，加以錄音、紀錄並轉換成逐字稿，以作為本研究資料的整理、歸納、比較、分析。因研究方式採行動研究法，所以研究者亦是參與研究的執行者。

(一) 研究對象

本研究以質性研究取向，研究對象的選擇以立意取樣方式，編製訪談大綱，進行半結構式開放式深度的訪談，訪談參與會內成員，從年齡、教育程度、性別、婚姻狀況、工作職務、參與讀書會時間，進行深度訪談。研究者於訪談前均徵求受訪者同意，並作說明經其同意簽署訪談同意書後，為保護受訪者的隱私權暨尊重研究學術倫理，每位受訪者均以化名編號處理。

附表 3-1 研究對象--基本資料與背景

編號	編碼	年齡	性別	婚姻	教育程度	職務	參與讀書會
1	A	65	男	已婚	高中	一級主管	18年
2	B	46	男	已婚	碩士	二級主管	18年
3	C	45	男	已婚	大學	外商經理	2年
4	D	52	男	已婚	大學	高級工程師	2年
5	E	52	女	已婚	大學	生管幹部	4-5年
6	F	55	男	已婚	高中	自營業	2年
7	G	44	男	已婚	高職	廠長	2年
8	H	55	女	已婚	高中肄	保險-經理	2年
9	I	55	女	未婚	高中肄	志工助教	6年
10	J	36	男	已婚	碩士	高職教師	2年
11	K	35	女	已婚	碩士	特教教師	2年
12	L	62	女	已婚	高職	出納	1年
	P1	50	女	已婚	高職	志工督導	1年
	P2	52	男	已婚	高職	CEO	1年
	P3	52	男	未婚	大學	藥劑師	1年
	P4	52	女	已婚	高職	行政	1年

	P5				高中	行政助理	18 年
	P6				高職	餐飲業	1 年
	R1				碩士	二級主管	1 年

資料來源: 本研究者整理

1A.君. 男性，65 歲，進入衡山任職 18 年，參與讀書會也有 18 之久，是草創時期的成員，深深體會到參與讀書會對個人的成長影響至深且鉅，離開學校之後，藉由不斷的勤奮自立學習，現在仍在就讀空中大學，目前任職一級幹部，有一句他平常說的經典的話語：「學到老才能活到老，活到老也要學到老。」

2B.君. 男性，46 歲，在衡山亦任職 18 年之久，也是草創時期的成員，在職進修取得碩士學歷，任職機構二級主管年輕有為，行事風格沉穩，也長期參與讀書會，迄今亦有 18 之久，目前從事於機構對外公益活動會務事宜，實力相當雄厚諮商能力亦強，是未來之精英人才。

3C.君. 男性，45 歲，成大統計系畢業，曾經任職績優外商專案經理，有一份讓人稱羨的待遇，為了孩子的教養問題毅然決然辭去優渥的工作，在家務農營生過著鄉林田野山居的生活，頭腦思考敏銳邏輯條理清晰，見地有他獨到之處，而且有一股主動積極利他的菩薩心腸。

4D.君. 男性 52 歲，專技畢業，目前仍在就讀空中大學，任職績優廠商之高級工程師，木訥憨厚，參與讀書會 2 年，例行假日積極參與衡山行善團行善出團，都抱著無所求的心態去做事，所以行善團出團無役不役，真的為善不為人知的善人志士，是同儕中的典範。

5E.君. 女性 52 歲，專技畢業，目前仍在就讀空中大學，因具服務熱誠，在空大就讀職司班代，任職自家公司生管幹部，能力強又熱心慈善公益，是一女中丈夫，具領導能力。凡是做對的事務必全力以赴、積極參與，抑是未來之領導人才。

6F.君. 男性 55 歲，自營加工業，目前仍在就讀空中大學，靦腆木訥，成為熱心付出無私無我的付出的團隊楷模，他曾經說過的四個字成為同儕中經典話語是：「我所做的是為道、為自己而已」。因為利他即是利己，令人感動又佩服。感染其家人、母親 80 歲了亦都是衡山行善團的長期志工出錢出力。

7G.君. 男性，44 歲，高職畢業，任職私人企業，職位-廠長，性格率直有草根性特質，話語直來直往，常常一語驚醒夢中人，現任協會志工督導。因其長兄為小學教師兼任主管，引進全家進入衡山影響並且感染全家人，從身體病苦的改善，

思維的正向也少了口舌之爭，多了靈性能量的提升，家庭氛圍溫暖而且和諧。

8H.君. 女性，55 歲，保險經紀人，職責-經理，是一位性情中人，說話亦直來直往，很有自己的想法創意思考獨特，家有一老一小需要他協助照料，也因讀書會的關係，讓他不斷的學習成長如何與嬰幼兒產生安全的依附關係，同事也都反應她進步神速。

9I.君. 女性，55 歲，現在為協會志工助教，為人熱心正向而且陽光常笑臉迎人，兒女皆已長大自立，過著逍遙退休悠閒生活，有錢又有閒，注重養生身體健康，曾任職傳銷公司總裁，擅長行銷能力，人際關係特別好。

10J.君. 男性，36 歲，已婚，國立科技大學碩士畢業，高職教師，參與讀書會 2 年，個性敦厚有禮，心思細緻生活規律。他是協會企劃組組長，團隊有關電腦問題，是位專業的科技的好幫手。

11K 君 35 歲 女性，已婚，正在攻讀碩士，小學特教教師，參與讀書會 2 年，心思細緻而且過著有規律生活。夫妻同為教職，夫唱婦隨是一對神仙夫妻。

12L.君.42 歲，女性，已婚，高職畢業，任職出納，溫柔善良、善解人意又樂於助人，曾經與研究者在工作上有共事過一段時間，是一位讓人懷念的溫柔善良佳人。

附表 3-2 訪談時間

編碼	訪談日期	訪談時間
1.A	108.07.25	26: 42"
2.B	108.07.24	32:50"
3.C	105.07.27	36:分
4.D	108.07.30	22:20"
5.E	108.07.27	36 分
7.G	108.08.01	26:16"
8.H	108.08.01	26:16"
9.I	108.04.30	30 分
10.J	108.07.31	42:22"
11.K	108.07.31	38:13"
12.L	108.10.17	23:28"

(二) 研究時間和工具

1. 本研究亦是研究參與執行者，

本研究採行動研究法，實務工作者研究就是經由研究者個人進入自己的實務工作單位來完成研究，舉凡資料蒐集、規劃、分析、錄音、撰寫報告、整理、歸納等等，均由研究者統整合理。

2. 錄音及訪談紀錄

研究者為使得研究資料的蒐集更具完備，事前做好前置訪談，與訪談對象約定時間、地點，徵得受訪者同意全程錄音及現場撰寫備忘錄、記錄對話內容，訪談之後，並謄寫逐字稿，以方便後續研究的歸納整理和分析。

3. 訪談大綱

本研究依據研究動機、研究目的及相關文獻資料，為使本研究資料蒐集更臻完備，擬定初略訪談綱要，作為正式訪談前的前置引導，從參與對象的觀點及對問題的詮釋，以及對研究問題的釐清是非常重要的，自初略訪談資料的蒐集，朝著研究動機、目的相關文獻確定擬定正式訪談大綱。(如附表 3-4)

(三) 研究資料編碼

質性研究的蒐集與分析要同時持續進行，如此研究者才能將實際所得的資料，機動的依分析資料呈現的意義，予以修飾研究的方向。並於大量的資料中找出意義，減少資訊的數量，辨別出具有重大意義的類型，為資料所顯示的實質內容建立架構 (吳芝儀、李奉儒議，1998)。

(四) 研究資料分析

1. 依初略訪談及文獻探討的結果，界定問題的範圍。
2. 再將初略訪談及相關文獻，界定問題的範圍，作為訪談的主要內容，再將訪談的資料轉成逐字稿，註明時間、日期等。
3. 將訪談的內容反覆閱讀逐字稿，讓自己更能熟悉訪談內容的內涵，將其劃分歸類，再以更客觀、開放的態度，作進一步的分析、歸納、統整。
4. 不斷的閱讀、檢視審查資料有無誤差或遺漏，並作整體性的整理、思考、分析與批判，最後形成結論與建議。

第四節 資料蒐集與處理分析

多年來參與讀書會之學習過程，值此撰寫碩論之學術研究之因緣，作為評估這段時間以來參與過程之學習效益為何？蒐集相關資料以作為統整資料之分析，包括深度訪談、現場參與觀察，最後以社會實驗的方式做焦點團體訪談，蒐集相關資料再作比較分析，這都是處理分析資料之必要過程。

(一) 資料蒐集

本研究者參與研究讀書會現場觀察，從形式上對話討論到實質上的對話互動，成員之間在場域內的對話交流及心得分享的紀錄，以及將文本內化對其生活世界的影響，對成員之間的場域內外的人際互動，加以觀察記錄整理，並加以深度訪談。

訪談前先徵詢受訪者同意，並簽署訪談同意書，而且遵守研究倫理，以半結構開放式進行訪談相關資料的蒐集，並確實掌握現場人、事、時、地、物的變動及資料的準確度，以符應撰寫論文的信度和效度。

最後以社會實驗的方式進行**焦點團體訪談**，欲瞭解先前參與的讀書會和現在運用溝通行動理論以及反身性的理論概念，再次參與讀書會的作比較分析其差異性。

(二) 處理分析

1. 本研究採行動研究法，依據文獻探討的結果，釐清界定問題的範圍。
2. 將所界定的問題，作為訪談的主要內容，且將訪談蒐集的資料作成逐字稿，以供分析處理的依據。
3. 將訪談內容反覆閱讀，並作成逐字稿，釐清與研究主題相關意義的詞句、單元，再以客觀、開放的態度，作逐一進一步的分析，分門別類再作統整處理。
4. 不斷的閱讀、檢視資料，並且針對資料作全盤性的統整、再反思檢視、批判，形成結論與建議。

第五節 研究倫理

從事學術研究者應尊重每位創作者的智慧創作。參與其中的協助研究參與者，亦應尊重其個人的意願，保護其個人隱私，不危害研究對象身心靈的健康，確實做到尊重與保護的誠信原則，在做研究的過程中謹守尊重前人的智慧創作及法律的規範，而參與訪談的協力對象，給予匿名編碼的方式處理，以避免造成不必要的疑慮和心理負擔，載資料文件的檢核比對和詮釋中，秉持客觀中立的原則。



第 肆 章 研究討論與分析

本章依據研究目的與研究構想，以及探討相關文獻資料，再加以現場參與觀察和深度訪談，佐以溝通行動法之四個有效宣稱之判準和紀登斯之反身現代性之反身性之概念，再加以重新整理分析，期能瞭解讀書會的運作流程，對參與成員學習成長的影響；茲將本章分為四節，第一節 衡山讀書會永續經營；第二節 學習成長，成長再學習；第三節 理事圓融，第四節 研究發現。

第一節 讀書會永續經營

衡山讀書會緣起於 2001 年草創時期為北中南各地區領導人各自負責辦理讀書會，每週固定利用中午 10:30 分 到下午 13:00 分的時間，大家一起研讀討論，除了專書研讀之外，還有導讀相關團隊管理、領導的書目抑或相關期刊之類亦在導讀題材之列，嗣後因電子資訊的發達，以全省視訊的方式進行，迄今，各地區因組織擴大遍及全省各地，讀書會亦因此在各地區各自辦理，目前在本研究地區讀書會仍然持續進行著，分別分為兩個方式進行，一是職工內部讀書會，二是志工讀書會。

衡山機構是一個學習型組織的文化，著重個人修養的環境，人人都可以在強調學習型的組織裡，不斷成長提升，組織文化著重在「平等博愛」、「尊重有禮」、「活力分享」、「學習創新」、「目標規劃」，完整的身心靈淨化的環境。所以衡山讀書會是一衡山文化在運作上實踐的方式之一。

在參與讀書會現場參與觀察討論有十五位成員參與，在武漢疫情的壓力下，四周門窗開啟，有罹患流感戴口罩者，在風扇搖曳中討論著圖文並茂的文本「西遊記」。其中導讀人(R1)問大家：西遊記的人物介紹完了，你最欣賞哪位呢？

(P4)回應：欣賞唐僧的慈悲；持相反的看法(P5)則回應：唐僧的慈悲是濫好人，最欣賞沙僧扮演的潤滑劑的角色和互補作用。(P6)回應：孫悟空是前鋒，人很搞怪，一物剋一物，每一個人最後都要臣服於主魂(指唐僧)，在社會上是董事長也要臣服於主魂(靈性模式)。(P3)回應：西遊記裡的角色扮演，孫悟空在某個時間點

臣服於某個角色，最終都要臣服於主魂(靈性模式)；(P2)則回應:唐僧帶著一群動物西行取經都能成就了，而我們老師帶我們一群人不成就才怪呢！

從西遊記西行團隊中的人物介紹，選擇西遊記為題材是因為衡山靈學理論有提及人類身體隱藏著靈性的軟體記錄的奧妙，其中**主魂(靈性模式)**隱喻著**唐三藏**的人格特質；**覺魂(心智模式)**隱喻著**孫悟空**的聰慧機警的特質，以及要學習如何臣服於人的經歷特質；**生魂(心識模式)**隱喻著**沙悟淨**只管吃和睡的特質，三位要如何達到修成正果，沿途西行取經期間跋山涉水經歷多種磨難，正是人性和佛性的折衝和天人交戰的種種考驗，妙趣橫生。

從參與深度訪談資料中談及參與讀書會的動機、目的可以了解不斷的學習對個人的生命成長和提升有其直接的助益，本地區一級主管認為，一者除了自身的興趣與學習成長的意願外，再者為因應社會的脈動及日新月異**資訊的多元化**，值此知識爆發的時代，非營利組織的團體的存在價值，務必不斷的淬鍊和學習以提升服務品質，並且滿足民眾的需求為服務的主要的任務，因此讀書會也是非營利組織永續經營學習成長的志業。

附表 4-1 參與讀書會的訪談問題分析表

問題	是、(有)	否	其它建議
參與動機目的 (學習成長)	6		4
是否會繼續參加讀書會	6		4
運作方式建議	現況 2		8.
理論運用在生活上	8		2
參與後影響或改變	8		2
知識分享與自我成長	10.		
分享討論、建議	有建議 7	沒想到 3	0
身心靈成長助益否	10		
個人需求與讀書會 目標結合否	4		6
相互尊重否	9		1
人際互動助益	8		2
反思功能	9		1
溝通障礙	5	5	
滯礙難行	6	2	2
再加強	9		1

附表 4-1

資料來源: 研究者自行整理

(一) 參與讀書會成員訪談問題分析:

在訪談十位成員資料蒐集中，有六位成員參與讀書會**動機**、目的是為了**學習成長**，其中四位有其他看法，兩位是被動參加，一位是從眾效應，一位配合團隊的運作又有成長的機會並無不可。至於是否有意願繼續參加，有六位願意**繼續參加**，有兩位要看讀書會的主題是甚麼？兩位會考量時間上的配合，至於目前讀書會**運作方式**保持現況的有兩位，有其他意見的有八位，一位認為會後寫心得報告彼此交流，有的建議開放參與資格限制，有的認為書目的**選材要與生活息息相關**，有的建議書目題材可朝**多元方向**考量。

而能將理論運用在生活上有八位，兩位有其它意見，參與讀書會後有**影響或改變**有八位，兩位有其它意見，在**知識分享與自我成長**方面，十位參與者都認為是正向的效應，而在參與讀書會**分享討論與建議**方面，提出建議的有七位，三位還沒想到，其中分享討論與建議都傾向舉實際的例子或故事的方式呈現，也有建議以嚴謹的要求，比較不會流於形式。

至於參與讀書會對**身心靈的助益**，十位參與者都持肯定的態度，若個人的需求與讀書會的目標結合與否，有四位認為結合與否都會參加，六位則有其它的意見，其中一位則說：「**凡事皆由可觀，於書無所不讀**」，而參與讀書會進行是否做到彼此**相互尊重**，有九位認為應該互相尊重，而且都是必須要做到的，其中有一位認為，相互尊重這種東西跟個人的**修養的問題**，你今天心夠柔軟的人，即使今天不被尊重也沒甚麼關係。

至於讀書會對**人際互動是否有助益**，有八位持肯定的看法，二位有其它的意見，他表達我們讀的題材傾向心理學方面，覺得比較空泛，對人際互動僅是表面的東西，另一位則認為讀書會的書目有的是知識性的，人際互動也不是刻意使用會先存而不論。

參與讀書會有否提升「反思」的功能，有九位表明會去反思，但僅止於表象的認知而已，其中有一位持不同的看法，「**當你想要改變的時候或對現狀不滿意或是想改變的時候**，才会有這種反思的功能」，反思的定義可以更寬廣，見賢思齊，見不賢而內自省，可以讓自己精益求精向上發展。

參與讀書會有否溝通障礙，有五位認為有，另外五位則沒有，其中一位則說：常會溝通障礙，因應方法就是轉換心情……，訓練自己都能辯才無礙。另一位則認為讀書會偏重翻譯書，唯一的溝通障礙應該是翻譯書，翻譯書的困擾是倒裝文法不順暢。另一位則認為議題沒有興趣，就多聽聽別人得想法，學習多聽其他人的意見。其中一位的持比較客觀的態度，他認為溝通障礙是難免的，

因為要**包容有不同的意見**。

至於**參與讀書會後是否有滯礙難行之處**，其中六位認為會有窒礙難行，兩位認為沒有，兩位則有其它意見，居多數人認為**書本是理論、比較完美，人是變化的**。讀書會有待加強改善的地方，有九位提出不同的看法，建議題材朝多面向不同領域去考量，或選擇生活化的題材。

(二) 參與觀察現場記錄分析

1. **參與現場討論之一**；時間: 108.01.23.20.00；地點: 衡山彰化區域性場域。
課程名稱: 助教讀書會；書名: 被討厭的勇氣；
導讀者: (4D) 導讀書本提供重點分析…。

以下是**現場參與觀察討論教育子女、學生有關「課題分離」及「歸屬感」的觀點**。因為第一次以座談的方式進行，參與成員輪流分享。

我們都活在別人的眼光裡，²「**課題分離**」就是不要介入他人的事情，與孩子的關係也不要介入，不要發展縱向關係，橫向發展會是一個趨勢。(P7 君)

這是課題分離的實例的寫照。每個人都是獨立的個體，彼此互為主體性，學習自我負責和自我承擔責任的概念，父母只是子女學習成長過程中的協助者或引導者。

像上一章節我們提到把馬兒牽到河邊要不要喝水是牠的事，在這一章節課題分離，就做了很好的詮釋。(11K 君)

我是覺得在我的工作裡，我對學生會先以縱式方式溝通，因為他們不懂必須先引導他們等到他們認知夠了，才會用橫式的方式溝通，提供援助而不介入，這是我的溝通方式兩種方式都會相互運用。(10J 君)

(10.J)身為教師，他在課題分離這個議題上，採取折衷的方式引導學生，學生在認知不足的情形下以縱向溝通，等學生認知漸漸成熟了，再以橫向溝通的方式。這種說法與議題是可以理解的，因應階段性的學習成長，做不同的教學策略。例如:

²「課題分離」係指阿德勒心理學的立場，舉例來說；當我們眼前有「**用功讀書**」這個課題時，阿德勒心理學就會從「是誰的課題？」這個觀點切入，進行思考。將自己和他人的課題切割開來。

時代資訊發達，衡山機構有系統規劃學習成長是以**目標導向**，而閱讀是個學習成長的方式之一，心智成長藉由教學相長的親子關係才能日益茁壯，這也是學習成長的過程。又如：

現在的孩子都很聰明，我們都無法教，我們大人說一句，他跟你神槍舌戰，藉由讀書會提升自己才知道要怎麼調整自己，讀書會可以讓覺魂(心智)成熟。夫妻關係也變好了，彼此相互包容、學習互相體諒來適應。(7G 君)

文本內容對於歸屬感，讓他(6F 君)聯想到衡山行善團，參與成員對於衡山行善團幹部盡心盡職，而且樂在其中並有歸屬感。例如：

我來分享一部分就好，就是歸屬感，就是像衡山行善團，出團的志工出去服務的案家，這些行善的志工們對衡山行善團就有歸屬感。(6F 君)

衡山機構是一非營利組織，亦是非宗教的修行團隊，每月行事規劃都有集體精進的課程，藉由放鬆訓練及降意識的流程，參與成員體會**靈性循環**的過程。

2.參與觀察現場討論之二：時間：108.02.20.20:00；
課程名稱：助教讀書會；書名：被討厭的勇氣，第5章。
討論問題：社會意識就是接納自己、信任自己、貢獻他人。

人生如果沒有體會到去貢獻他人，就沒有意義，例如，張 00 議員他們每年所舉辦的寒冬送暖「千人饗宴」，真是令人感動，雖然他也得 0 症，但是我相信他會好的。人要活在當下，都不知道自己在做甚麼？來會研修將近 10 年以上了，劉老師的目標規畫也都一一實現了，而我們站在巨人的肩膀上也看到大家都在成長。(5E. 君)

每年歲末年終在地區性的慈善團體，由區域議員主導寒冬送暖，年終尾牙圍爐的「千人饗宴」活動在寒風吹拂下有一股暖流溫暖了弱勢族群及在場的每位志工，應邀參與縣內弱勢族群都有來自各地愛心善心的關照。動員了 500 位志工，俗云：「積善之家必有餘慶」當下的每個活動片段都相當感人。例如，有許多弱勢不良於行的長輩，志工夥伴們駝背著他們赴宴，那種畫面實在令人動容，久久無法忘懷。

在當下，以前不會，來衡山之後才知道**活在當下**，以前的我綁我的手綁我的腳，從接納自我，信任他人，貢獻他人，書上說的坦然考 60 分的自己，但是我

會努力把它達到 80、或 90 分。(11K. 君)

在宗教修行的領域裡，每位行者都非常熟悉「活在當下」的哲理，但對一位青年學子是無法理解其中的意涵，尤其在利他的思維下，如何接納自己的不完美以及信任他人，更何況要貢獻他人，這是何等的不容易的事。但(11k)從接納自己開始，也是一個成長的開始。

綜如上述衡山機構是一個非營利組織，也是非宗教的修行團隊，著重內在的修為，誠如文本所云:首先要接納自己，不論是好與不好，與其負面質疑煩惱不斷，從信任他人，貢獻他人，藉著大環境的情境，人、事、物的事件接觸、理解來審視自省，才會發覺自己內在更富足，進而去服務社會人群。而衡山行善團則是一個落實社會服務助人的平台。

3.參與觀察現場討論之三: 時間: 108.12.23.20:00; 書名: 靈性覺醒 第5章
問題討論: 業力系統的問題，接受它得以超越祂; 生命品質的轉變，觀念變，質就會變。

懂得愛自己很重要，愛別人時也要有品質，只要在核心改變了，外在生活就會改變，處事、工作心態也變得跟以往不同;過去的我們可能想到工作就很疲憊，而現在的我們發自內心而且的樂在其中。

上週和姊姊一起旅遊，在等車搭車時間，在沿途遊客收、放的問題...，最早接我們上車，但是最晚放人，讓人覺得美中不足也不公平的地方，我姊姊說以後不參加了，因為她隔天還要上班會很累的。每個人都以自己為中心，能夠理解我姊姊，觸動了情緒，那是人性，理解別人，自己又能同理到哪裡呢?(p1 君)

因一次不貼心的載客服務，讓他以旁觀者感受到人的情緒起伏影響到生活品質，也激發到如何理解別人，同理心又能做到甚麼程度? 觸動了內在的反身性。(p1 君)

前陣子我腳抽筋全身痠痛，有人建議使用喝大骨湯或黑芝麻粉都有改善，這山不通走那山，但是在修心養性也很重要，我和同事相處之道，要會耐心配合，我跟同事一個動作快一個動作慢，互相包容配合就沒事了。(1y 君)

(1y 君)已兒孫滿堂，來衡山的學習成長過程，有一段身體腳抽筋全身痠痛的折磨過程，讓她苦不堪言，這是他內心真誠的表白，亦可理解成長必經的過程，但進入衡山的觀念的學習和轉變，運用在家庭上、工作上以及人際互動關係上，相

處非常勝任愉快，所以，生命品質的提升，觀念改變，生活品質就會改變。

任務下來(志工督導)就接，往外推就學不到東西，想改變的人就去做，邊做邊學，專業就交給專業的人，接受接納就通過了。(7G 君)

(7G 君)因為進入衡山的源起，從他抱持著學習的態度開始，藉由接受任務的安排讓他不斷的學習成長，從觀念的改變，對生命的價值觀也有不同的視野，真誠的表達他內心的世界的想法，亦如書上所云：

只要在核心改變了，外在生活就會改變，處事、工作心態也變得跟以往不同，這就是成長。

我個性執著，在藥廠現場品管，所有的作法都有八種都跟自己不一樣的方式，我總自以為自己是對的，衛福部來一張行文，我看了有八件是錯誤的。現在學會對外來的事情，先去接受它不會拒絕它、抗拒它，再慢慢地分辨說清楚，使自己更有把握，不以自己為中心，因為一般品管人員看待都比別人更嚴厲。(P3 君)。

(P3 君)是藥廠的藥劑師，職司藥品的品質管制，人之所以有衝突是溝通不良缺乏彈性，(P3 君)人格特質剛正厚道，少了柔性和婉轉，所有的錯都是別人的錯，對他自己來講少了覺察觀照自省，從放下自己的執著開始，學會接受它，得以超越它，這就是學習成長。

第二節 學習成長成長再學習

若一個人生命的面向是個圓的話，每個區塊的面向都是你自己要去修補圓滿它的學分，例如，包括：家庭關係、親子關係、婚姻關係、職場關係、人際關係、身體健康、教育成就、事業成就、靈性成就……等等。在在都是你生命過程中要透過不斷的學習過程，奮發向上達到自我實現目標。所以，終身學習對生命的過程才更有意義和價值。

(一) 讀書會題材資料統整分析

從參與衡山讀書會開始閱讀的題材，將其約略分類為：**醫療保健**、**心靈勵志**、**團隊的管理領導**等三大分類，以下分類說明之。

附表 4-2 研讀書目 (民國 98 年—108 年)

醫療保健	心靈勵志	管理領導
醫道同源	共好	僕人
解剖生理學	幸福學	將將
要瘦就瘦，要健康就健康	西遊記	服務力
	靈學真理	業務學
	團體諮商	灰犀牛
	盒內思考	學會說不
	讓天賦自由	人際溝通
	我好你也好	願景領導
	從 A 到 A+	卓越領導
	讓天賦自由	黃金領導
	第 8 個習慣	樂在工作
	第五項修練	服務聖經
	與成功有約	管理聖經
	與幸福有約	使命與領導
	生命的禮物	與領導有約
	量子物理學	你會問題嗎
	靈性的覺醒	稻草變黃金
	不完美的禮物	你在做甚麼
	謝謝你遲到了	高績效教練
	超個人心理學	打造將才基因
	人生一定要沾鍋	薩提爾教練模式
	助人歷程與技巧	領導的真誠修練
	焦點解決心理諮商	說故事的領導力量
	被討厭的勇氣 1.2	幫員工自己變優秀

附表 4-2 研讀書目

資料來源：本研究者整理

此為本人曾經研讀過的書目，但不盡齊全，僅就參考列表 4-2，分別說明如下：

舉凡草創時期典範制度待舉，成員觀念思維的再教育為必要的考量，所以採用的書目均由 衡山基金會創辦人**劉坤炳** 董事長 為因應當時需求為題材，初期以**管理、領導**之類書目居多，諸如「**願景領導、卓越領導、使命領導、與領導有約、說故事的領導力量**」，而為培訓專業教練人才之教材為「**高績效教練**」、「**薩提爾教練模式**」...等等；衡山團隊係一非營利組織，而中期書目以**階段性的需求**，為提升成員的能力以及貫徹**顧客主義**，提升組織的**利他思想**，不斷的提供超出客戶預期的高層次服務策略，贏得彼此的信任。書目的題材的選項，趨向於服務**滿足民眾的需求**為導向，誠如，彼得杜拉克的「**管理聖經**」、「**服務聖經**」，及「**服務力**」，以及「**僕人**」、「**業務學**」之類的管理團隊服務相關題材。

在此同時亦顧及到成員心理層面的需求為考量，其中以滿足心理學各個派別相關**情緒管理**之**心靈勵志**題材為要項，以舒緩成員及民眾的情緒管理的題材，諸如「**現實治療法**」、「**問題焦點解決**」、「**助人歷程與技巧**」、「**團體諮商**」、阿德勒心理學之「**被討厭的勇氣 1.2**」兩本，以及雙贏思維的管理，減緩頭腦的二元對立達到良性的**競合關係**，誠如「**共好**」、「**你好我也好**」、「**與成功有約**」、「**與幸福有約**」、以及哈佛最受歡迎的一堂課「**幸福學**」有助於**身心靈療癒**的題材，而比較科學概念的根據「**量子物理學**」，物質解構到最後就是能量，你如何運用你的意識能量...將「**量子物理學與宇宙法則**」從自身的小宇宙結合外在的大宇宙的科學，**天地人三曹合一**，以及近期最熱門，最夯的「**灰犀牛**」、或「**黑天鵝**」，從 AI，E 世代對全球科技的衝擊，在我們的思維以及在職場因應能力的衝擊下，無可避免的「**彼得效應**」給予因應補救措施，所以「**人生一定要沾鍋**」，從見山是山，見山不是山，以至於見山又是山，以避免常常被「**灰犀牛**」踐踏消失或埋沒在森林之中；「**謝謝你遲到了**」，覺察到計畫永遠趕不上 AI 資訊的快速變化，以及全球性議題的風暴，諸如全球氣候的重大變化的現象，地球村環保意識抬頭、政治風向球的此起彼落、核武戰爭的威脅等等，**全球性現代化的反身性**在讀書會的森林裏隨處可見，凡此有助於讀者在社群中彼此的理解以及自我認同、自我覺醒以「**超個人心理學**」概念提升，達到自我實現的目標，期冀讓「**靈性覺醒**」以調整社會日漸物化的**鐘擺效應**過度擺盪的現象，更能啟發人類身心靈平衡健康發展，有助於身心修養、家庭社會和諧、世界大同的理想願景。

其中以研究者參與區域性讀書會期間約莫三年半的時間，而這段期間也正是研究者參與研究議題的同時進行論文研究的時間，其中在理論上及實務運用上最具代表性的是，阿德勒心理學之「**被討厭的勇氣**」1-2 兩本。而「**超個人心理學**」、「**靈性覺醒**」以及最近即將研讀浪漫的章回小說「**西遊記**」，因限於研究篇幅，僅就這幾本做說明，而衡山機構長期做學術方面的研究，從宏觀的視野來說，有關天文地理的研究，而以微觀的角度，小則身心靈方面相關個案的研究，一年一

度的學術研討會，均有來自全省各地的學術研究成果的發表會，期冀本研究能有豐富活潑的討論。

(二) 研究題材資料之統整分析

本研究採行動研究法，分別就**深度訪談**及**參與觀察**以蒐集相關資料，佐以溝通行動理論，最後以比較分析傳統與現代個體反身現代性的差異。每一階段讀書會的結束之後，在每月舉行的幹部會議中討論下次讀書會新的題材，因這次讀書會的題材，參與成員沒有提出其他書目的意見，依成員之共識結論，由職工提出新題材，最後以出席七位成員達成共識，書目題材暫定為「西遊記」。它是中國古代第一部浪漫主義章回小說，作者是明朝的**吳承恩**先生。書中講述唐三藏與師徒四人，即**孫悟空、豬八戒和沙悟淨**等師徒四人前往**西天取經**的故事，然之所以以「西遊記」為題材，是為了探討，以及符應瞭解衡山機構「**靈學理論**」的開創者**許衡山**先生曾經闡述有關西遊記的論述，所謂的人體靈性三魂(身心靈)靈性軟體記憶的奧妙，其中隱喻著生命哲理的意義，有論及唐三藏人格特質象徵著**靈性的運作模式**，而徒弟孫悟空隱喻著**覺魂(心智)的運作模式**，沙悟淨即**生魂(身體)的運作模式**，其間涉及人性、佛性的天人交戰，戲而不謔具有趣味性的的人生哲理及詮釋生命成長過程中的意義。

(三) 運用溝通行動理論在讀書會的資料分析

讀書會的運作方式需要遵循溝通的程序倫理和言談實質上的倫理作為言詞溝通行動上的準則，而哈伯瑪斯之溝通行動理論，在指導教授的指導下，正符應讀書會溝通言談行動的判準。

附表 4-3 現場討論觀察分析

閱讀書目	參與人	問題討論	觀察分析
西遊記	10J	由每人負責讀一本書的心得分享，來跟大家作分享，再來一起討論。	從個人不同的生活領域， 表達 並 陳述 其個人的想法，增進多元的觀點。
	P1	我覺得好喔！不錯喔！有興趣	彰顯表意其內心世界的想法。
	R1	每人導讀一本書，其他人無法閱讀到那本書的內容，僅是導讀人主觀的體悟，讀書會是	陳述其客觀世界現實的需求，與主觀世界的限制，讀書會成員來自不同的背景成員

		希望聽到來自不同經驗背景討論，能夠多元學習。	或前見，藉由多元現實生活世界的視域融合，視野會更寬廣。
	P1	如果沒有共識就不要辦了，我們私下都有在看書，不一定要辦讀書會…。	彰顯個體的主觀的內心的想法，陳述其個人內心的意向，限制了多元的參與的機會。
	R1	職工的讀書會並沒有停止過啊！會一直讀下去，讀書會希望藉由集體學習，能夠大家一齊成長。	主持人陳述讀書會集體學習的好處，面對客觀環境的氛圍期許一齊成長，係屬真實性也是可理解的。
	11k	依據專家研究的統計，我們的學習專注力在三十分鐘最好...，其它的會因體力不支，注意力不集中會分心，所以...建議讀書會在六十分鐘是最適當的。	陳述事實外在客觀科學數據顯示，以言詞行動展現其說服力，是可理解性的，也因此讓參與成員達成共識。讀書會時間以一個小時為恰當。
	R1	所以大家的共識:我們讀書會能夠做好自由平等開放的原則，表決一下大家的意見...。結果是: 讀書會每月一次，題材由職工決定時間為六十分鐘，每人三分鐘分享，但不勉強。	為了展現讀書會自由平等開放的原則，彼此互為主體性以及相互尊重，最後以民主的方式表決 達成共識 。
	7G	奇怪...讀書會本來說六十分鐘，為什麼變成九十分呢？。	說者陳述其主觀的想法。
		當初公告時就有說明九十分鐘喔！	澄清陳述其所見客觀的真實性。
	11k	相信參與成員百分之九十九點九都沒有準備，所以，導讀的人要負責要充分準備，再來分享給大家。	從個人主觀的內心世界的揣測和想法，但這個說法缺乏客觀的數據，其他成員也沒做不同的表態，會後經現場成員證實，至少有四成以上有閱讀過，其立意無非是督促導讀者要有所準備也是可以理解的。
	11k	沒有看就不要參加...	陳述其個人主觀的看法...
	R1	開會前都會再提醒大家喔！	主持人表達對讀書會參與成員的叮嚀關心。
	P1	讀書會本來就要自己先看過	強調其合理性，其內心世界在

		啊！	質疑。但有的人因時間上的問題，來不及閱讀。
	8H	有時候導讀讀書會，用念的就沒有意義啊！	陳述事情主觀的想法，尊重導讀者的考量，為避免有這種想法的呈現也是可理解的。
	R1	這是讀書會運作學習磨合的過程…我們這兒讀書會也沒辦過幾次，藉由大家的不斷討論，慢慢就會成長，這是發展的過程。	讀書會雖推行 18 年之久，但在本研究區也僅 3 年學習時間，導讀者或參與成員均在學習磨合階段，這是一個學習過程彼此應該相互理解的。
	P1	借助於你當老師在輔導上的專業提供一些創意的點子。	陳述其客觀世界真實性的功能，術業有專工，其為小學特教老師，在其社會世界有其正當性也是可以理解性。
	P1	讀書會運用在生活上，也可以團隊整合改進，但是好像都沒有效果出來，辦讀書會要做甚麼？	事實上讀書會的理論內化需要一段時間，要落實在生活世界不是一蹴可幾的，有這種想法是可以理解的，但讀書會。
	10J	讀書會是理論的東西，那要看你在甚麼時候才會運用到啊！	陳述讀書會對理論的理解性是需要時機的運用，他說的話是真實性。
	8H	讀書會要先提出問題，再來分享，在研修過程碰到問題提問…	讀書會有其運作流程，要尊重彼此的意見，。
	R1	我們先釐清學習讀書會的運作方式，藉由討論學習論辯、甚至批判，真相可以越辯越清楚的。	這是成員彼此要學習的地方，有關程序倫理學與言談倫理學的運作方式。

1. 人物-社群參與

社群參與藉由個體與他人對話，將自我的生活世界與他人的生活世界結合，讀書會的帶領人必須維持讀書會的進行遵守程序倫理，即是自由平等開放的原則；而每位成員有自由平等表達說話的機會和獲取資訊的平等機會，也要落實在言談倫理的實質討論的內容。其中從讀書會討論閱讀「共同的題材」開始，再連結成員彼此的生活世界，由參與成員個別的生活背景與結合成員彼此間的生活經驗和

交流，彼此為尋求社群認同以及自我認可的機制。茲再加以分析說明之。

(1) 獲取相關資訊的機會:

讀書會在對話討論運作中，閱讀共同題材是參與成員取得資訊平等機會，導讀人為維持程序上的平等發言的機會，依序鼓勵每位有三分鐘的發言時間。但研究者發現:

有因侷限於個人**表達能力**不足的問題，也有因時間的限制不能全程參與，有因**階層隸屬關係**成員強勢主導致發言機會較高，有者個性木訥不擅長發言機會則較少，更有因**專業領域**必需佔用更多的時間發言，形成了發言機率高於其他成員，這是專業的優先性，形成了先天發言程序上的不平等。

(2) 因時間的限制不能全程參與者有之:

現代人的生活步調比較快，大家的時間比較緊湊，希望可以短時間內有效率的開會，因為大家白天都在工作，要先閱讀是最好，沒辦法先閱讀的話，可以現場 10-15 分鐘讓大家自行閱讀。

有因**階層隸屬關係**成員強勢主導致發言機會較高，有者個性木訥不擅長發言，或因沒有事前閱讀題材，則說話機率相對減少…。

例如: (P2)身兼團隊要職，社會閱歷豐富，常常熱心分享處理人際溝通的問題，也常因熱心過度不自覺得逾越說話時間和脫離討論議題。但這是成長必經的過程，經由個人的覺察力或私下成員彼此的分享都可以漸進改善的。

教導孩子身教很重要，你不用說太多他們都看在眼裡，為甚麼不是黑道的家庭會出現流氓小孩呢？我們家小孩都沒在教，也不會去罵他，老師說:「你做錯了自己都很自責了，又去罵他，這是二次傷害，有甚麼意義呢？」凡事都為別人承擔，像主任、老師們都在做事… (P2)

(3) 更有因專業領域必需佔用更多發言的時間

因**專業領域**形成了發言機率高於其他成員，這是**專業的優先性**，形成了先天程序上的不平等。例如: 因(11K)是小學特教老師有其專業的能力考量，也擔任本研究所屬團隊輔導幹部，這是借助於其專業領域的才華，亦是無可避免專業的優先性是可以理解的，成員間也並未提出異議。例如:

關於兒童學習專注力的研究顯示:專注力是所有活動的基礎，專注力發展穩定，才能啟動人的學習行為，諸如閱讀、思考、觀察、記憶等程序。但幼兒的專注力尚在發展，不同年齡階段的專注力維持時間均有不同；例如一般 2 至 3 歲的幼兒專注力只能維持約 5 分鐘，4 至 6 歲的幼兒可維持 10-15 分鐘左右。若家長要求 3 歲的孩子，能坐定聽完一個 15 分鐘長的故事，實在有點勉強。

- 2 至 12 歲學童專注力維持時間：
- 2 至 3 歲：5 分鐘左右。
 - 4 至 6 歲：10-15 分鐘左右。
 - 7 至 10 歲：20 分鐘左右。
 - 10 至 12 歲：25 分鐘左右。
 - 12 歲以上：30 分鐘左右。(11K)-取材(Wyeth/Nutrition)

(4) 理性討論-言談平等說話的機會

讀書會導讀人或帶領人有權利義務請參與成員發表意見或心得分享，以及讓讀書會成員討論進行的方式，包括**成員討論的時間限制**、或**鼓勵引導成員心得分享**或**議題的討論**，以確保參與成員有平等發言的機會。

但研究發現：帶領人為維持讀書會持續運作，往往佔有比較多的發言時間，相對的也造成其他成員發言機率的減少。除此之外，為確保參與成員有平等發言的機會，參與成員也能夠耐心傾聽他人發言內容或將發言機會讓予其他成員發言。

讀書會能夠做好自由平等開放的原則，每人 3 分鐘分享，但不勉強。(R1)

要相互尊重，可以啊！因為我們的氛圍都做得很好，例如，時間的設定也是互相尊重的一種方式，要看你是怎麼去用它，(5E)

(5) 帶領人須具備閱讀豐富經驗的解讀技巧

帶領人以柔性引導參與者主動討論，讓場域的氛圍熱絡，並且提供多元觀點的思考方向，以避免流於形式表面和諧的討論。同時帶領人亦應該跳脫權威式的領導方式，成員彼此相互尊重。

例如，現場討論有關**靈性**的問題：「我此生轉世的環境是我自己的選擇嗎？」
依據 劉坤炳(2016, 01)「**靈性覺醒**」人的因果關係藉由感應而來，靈魂光會感應所有累世的因果紀錄，這些因果業力，包含前一世能量，造就了投胎轉世的環境。然最重要的是：「若問來世果，今生做者是」

這些因果業力以及前一世能量，便是造就投胎轉世的環境，轉世的環境是我自己的選擇，欠人家的因果業力去還人家，他欠你的不需要還，就這樣。(4D)

(4D)在他的真誠表達認知的內心世界的想法，夫妻關係是來報恩的，欠人家的因果業力這一世要去還人家，他欠你的就不需要還，有以德報怨的胸懷，從因果業力角度來看，個體對因果業力的詮釋選擇放下就解脫。

我姐姐執著於宗教經典，有時候我和他交換心得…，我有再拿「靈性覺醒」這本書給他看，她會說：有感覺…就是這樣啊！講的都一樣耶！中台禪寺也有「靜坐精進班」我跟他說我們這也有「集體靜站」我們互相交流的那種心理的體悟和感受是有**共通感**的。(P1)

從姊妹彼此互為主體性，由佛教經典到「靈性覺醒」這本書內在一樣產生共鳴，達到合理的共識是可以理解性，從「靜坐精進班」的體悟到「集體靜站」的共通感並產生了交融的「視域融合」。擴大了彼此視野。

(6) 營造愉悅說話的氛圍，促進多元觀點介入，

帶領人扮演讀書會多種角色，包括引導者、中立者、促進者，在參與讀書會的參與過程中，無可避免的會介入主觀的想法，帶領人在扮演角色的同時，為了要促進讀書會熱絡的討論，有時候難免會動之於情，有情感性的介入，站在中立者角色，難免會顧此失彼而有失中立的立場。

帶領人鼓勵成員自我表達參與讀書會這段時間的改變，從不同的面向介入。例如，在討論「靈性覺醒」中「**觀念可以改變嗎?**」

我們周遭的人，這段時間他們都眼睜睜地在看我們有沒有改變，先要從自己行為的改變做起，像 109 年 1 月 4 日衡山行善團要出團，我們公司的夥伴就要跟我一起去行善花壇出團去。(P3)

其中參與者(P3)因二年來在衡山文化的薰習下漸進式的改變自己的觀念，讓他的工作夥伴也覺得他跟以前完全不一樣，所以，也願意跟隨著參與我們的**行善團**。其中(P3) 陳述其認知以及行為上也跟著改變，周遭客觀環境事實也隨之改變，這是可理解的，也因此同事彼此間建立有別以往的**友善的關係**，從過往到現在**成長的軌跡**，也是**反身性與同儕間認同及自我認同**產生的影響。

從現場問題討論：**「如何達到幸福美滿的人生？」**

在「**被討厭的勇氣**」這本書提到要切換人生的主詞--「**我們的幸福**」完成幸福的人生，所謂的幸福就是付出的「**貢獻感**」，只要我們每個人只有在認為「**我對某人有用處**」或是有被需要的感覺的時候，才能真正感受到自己「**存在的價值感**」。針對「**我的幸福**」追根究底的結果，將會和某個人的幸福連結在一起。這是彼此互惠的關係。藉由無條件地給予全然的信任，一心一意付出的「**利他**」**態度**，建立友善的正當的人際關係。

曾經是人生主詞的「我」會變成「我們的幸福」。我們的「衡山行善團」就是從我到我們。(4D)

快樂來自於人際關係的和諧，比如和家人相處愉快，可以獲得親情的滿足，我媽本來都在宮廟幫忙，一向睡眠不佳，就去參加衡山溪湖服務處一段時間之後，各方面都改善很多，和家人相處愉快，可以獲得親情的滿足。(6F)

2. 故事-藉由語言符號表意系統

語言是人類相互溝通最基本的方式，在讀書會社群組織裡，藉由自他兩造之生活世界相互連結，彼此之間相互尊重且互為主體性，由語言符號的表意系統所形成的自他的生活世界的結合，產生的合理的共識。參與讀書會閱讀文本產生合理共識的共同詞彙，例如**課題分離**、**靈性模式**、**覺魂模式(心智模式)**等等。

哈伯瑪斯言辭溝通包括文法規則和語用規則，指出言語溝通的基本單位不是語句，而是將語句應用於情境中的言辭行動，包括**命題要素**(Propositional component)，**意思要素**(Illocutionary component)。例如：我說：「讀書會每人分享3分鐘」可由下列各種情形：

我確定(Assert) 每人分享3分鐘。

我請求 (Beg) 每人分享3分鐘。

我徵詢 (Ask) 每人分享3分鐘。

我警告 (Warn) 每人分享3分鐘。

上面各句的**命題內容**都相同(讀書會每人分享三分鐘)，但是言辭力量抑揚頓挫不同。其中「確定」、「請求」、「徵詢」、「警告」等都是代表言辭行動的意思力量(Illocutionary force)。它不一定表現在言辭上面，可能隱含著**言外之意**的非語言方式，例如，語調、表情或動作之中。若聽話者不能理解說話者所表達隱含的意思的話，就無法做適當的回應。

因此，說話者和聽話者的言辭行動的溝通涉及二個層次：一者**命題內容的層次**，二者**互為主體性的層次**。換句話說，說話者和聽話者之間，不僅都要理解說話的**命題內容**，更需要透過「**意思要素**」彼此相互理解的人際關係，如此的言辭行動的溝通才能成功。(Habermas, 1979; Held, 1980)。

(1) 讀書會的溝通方式包括: 言談和文字

讀書會在閱讀文本或在言談對話時，文字的閱讀可以因時、因地、因需要彈性調整閱讀方式，其自主性較高。反之，參與者言談時會注意語法或文法規則，表達其的內心世界主觀的想法，語調抑揚頓挫，以彰顯其內心世界的意向表達。讀書會在閱讀文本後運作的建議: (2B)陳述其表意性內心世界主觀的想法，以作為藉由文字溝通交流互動討論的方式。例如: 讀書會後: 以寫心得報告，再互相交流討論分享(2B)。運用文字和語言交叉使用，可以彰顯其可理解性。

(2) 對文字表意系統，產生不信任感

在閱讀選讀文本的時候，因個人的生命背景或價值觀不同而產生對文本不同的解讀的意義。例如:傳統社會上對下對長者要尊重要敬老尊賢，深植在華人世界的每個家庭的觀念裡，對長輩的尊敬，在這本書看了之後，顛覆了傳統的看法。阿德勒認為有關「人類之愛，沒有人試圖說明過…。人在學習過程充滿了主觀的想法，也就是所謂的「我執」要放下」，在互相尊敬的關係中，只能由「我」做起，主動先寄予「尊敬和愛」，至於結果，不管對方展現什麼樣的態度，我能做到的就只有那樣-「尊敬和愛」。「人類的愛」也是如此。這也就是衡山「靈學理論」所謂的靈性模式的愛。祂的神聖性是沒有動機的熱情，沒有目的愛。(劉坤炳，2016、01)

譬如在「被討厭的勇氣」這本書，我並不喜歡這本書，我就去網路搜尋更多關於阿德勒心理學，這樣的理論是根據他個人的成長過程或長大之後在療癒病患的經歷，當你接受之後就可以看出他勾勒出來的東西。(3C)

如你不想聽就不聽就好了，彼此互相尊重，因為他人無法體會，我們講的他不接受，直接就讓按他自己的程序去做，讓他用自己的方法去做看看…結果呢?讓他經歷錯誤才會接受別人的方法和看法。(7G)

誠如(7G)所言，一個人經過撞牆，就會去學習反思，就比較學會尊重別人，相信別人。而從閱讀文本開始是屬於靜態的，僅有閱讀者和作者對話比較會產生不信任感，誠如(3C)所言，而藉由言談行動對話**理性討論**，即使不同意見也會彼此相互尊重。

(3) 言談與文字特質不同，運用上也有異

研究發現文字與言談的特質不同，在運用上也有其差異性，文字符號表意系統，受主體性影響較高，因非立即性，可重複修改，故真實性不高，容易產生不信任感。例如:

附表 4-4 言談與文字特質不同

對話形式	文字對話	言談行動
呈現方式	文字	言談
溝通模式	包括敘事性、表意性的方式，以自我為主體性。	除了敘事性、表意性的言談外，還包括規約性的言談，彼此互為主體性。
功能性	吸收共同題材的資訊，產生認知上差異	比較 自我 的生活微世界與 他人 言談行動中所呈現的相互交流的生活世界。

本研究自行整理

(4) 讀書會社群之共同語言

在研究發現讀書會在對話運作中，讀書會有許多屬於該社群的共同語言或辭彙，形成該社群的共同的社群文化，參與者個體的生活世界與社群的生活世界相互連結，使讀書會參與者之間產生交流。例如：

在「被討厭的勇氣」這本書世上所說的愛有動物性的愛、生物性的愛，人類的愛，沒有人試圖說明。又在這本書提到「**課題分離**」的概念做的好的話，人際關係上的煩惱會減少很多，所以「**課題分離**」的概念，成為社群裡人人耳熟能詳共同的語言。

書要用就學到真的很好用，像阿德勒心理學真正要去「**課題分離**」真的很重要，沒有課題分離痛苦的是自己，多少都有幫助日常生活中都用得到。(7G)

我們家的小孩就學會「**動物性的愛**」，用哭鬧來取的他想要的，從察顏觀色去洞悉大人的心理，要挾我們現在小孩真的很聰明，他是家裡的霸主，還好從讀書會學習到這些。

藉由讀書會的共同語言內化運用到參與成員的生活世界，除了個體的成長外，也帶動了社群集體的成長。

3. 地域時空-專業之生活世界

哈伯瑪斯 所謂的生活世界是指生命的場域，生命學習的資源，社會化學習經驗和實踐，亦是**社會言語行動、規範與價值的根源**，它提供社會意義並且說明了文化視野和**共通模式**，以作為社會學習的題材。

從讀書會參與者個體因不同個別特殊生活微世界，再結合他人交流的生活世界則有不同的視野。從個別生活的領域裡和社群成員的交流，有者是持**開放性**的交流互動，有者是**封閉性**的，但能否彼此尊重互為主體性且能包容其差異性，也關係著是否建立正當的合法的人際關係。

例如：

我覺得有沒有運用在生活上，要看生活上的事件發生，對我來講用到多少跟過往的經驗，不全然是因為這本書，以及在讀書會裡其他分享者的影響或者會比較多一些，碰到事情的時候，頭腦自也就會去搜尋相關的資料庫再做反應。(3C)

參與讀書會所習得的知識，若能及時運用在生活上，則能學以致用，如其不然，僅能儲存頭腦的資料庫或假以時日再加以運用。如涉及專業領域則能擴展新知增加個體生命領域的視野。

4. 議題討論之交互主體性

參與讀書會的導讀者負責文章節重點及摘要整理，以及運作規範程序的一致性和實質討論的內涵和意義上是否有達成合理共識。而**真理共識理論**又是一個互為主體性的問題。誠如哈伯馬斯所說：「**真理意味著達到一種合理之共識的希望**」；又說「**合理之共識是真理判斷的基準**。」(黃瑞祺，1996)

因為現代人的生活步調比較快，大家的時間比較緊湊，希望可以短時間內有效率的開會，因為大家白天都在工作，要先閱讀是最好，沒辦法先閱讀的話，可以現場 10-15 分鐘讓大家自行閱讀，自行閱讀完再由導讀者導讀，因為導讀者要事先準備，再由導讀者做統整的工作，當然可以在導讀的過程中加入他的生活經驗的分享，所以導讀者要有所準備，這樣所有成員可以在很短的時間內，可以獲得到要閱讀的進度和內容。(11K)

參與讀書會成員的運作方式採取**開放自由平等**的原則，參與成員都有其工作上、家庭上的時間的限制，所以導讀的章節以抽籤方式進行，由成員中具有衡山機構**助教或講師認證資格者**，至於以甚麼方式呈現，尊重其個人的方式和特質，參與社群成員在相互尊重且願意傾聽其他人的經驗分享與討論，雖然成員不同見解，但也彼此**相互包容尊重彼此的差異性**。

5. 同時共感-共識之理想的言談情境

參與讀書會在社群交流討論互動過程，參與成員尋求其他成員的**認可與自我認同的共通感**，這是在成員互動過程中所建構而成的，也是為達到**合理共識**的基礎。參與讀書會討論或對話，尋求成員的**認可及自我認同**的場域裡，經由**對話討論**，說者、聽者**互為主體性**，各自陳述其想法、觀點、構想和行為，同時也在探索他人的內心世界的想法，以達到其**共通感**的實質意義為何。而真正的合理共識，是在理想的言談情境下所促成的，**具體來說有四種涵義**：

- (1) 在理性的論辯討論過程中，所有潛在**參與者**都有**相等表達說話的機會**。例如：政治代表、肯認或參與代表。
- (2) 在理性的討論過程中，所有參與者都有相等表達「**陳述性言辭行動**」都能透明的攤在陽光底下，加以說明、解釋、質疑、反駁論辯的機會。
- (3) 在理性的討論過程中，所有參與者都有相等表達表意性的、情感性的**言辭行動**的機會，以表達自己的**態度、想法、感覺、意圖**，營造一個可以相互理解的情境氛圍。
- (4) 在理性的討論過程中，所有參與者都有相等機會，運用以及遵守**規範性的言辭行動**，**約法三章**。例如：**命令、反對、制止**等，以及要求遵守規範性的程序倫理的約束力，加以**排除權力和金錢特權**的介入。

總而言之，哈伯瑪斯溝通行動理論的**共識**意味著**一致性**、共同合意的意思表示，參與成員為達成共識為目標，藉由言辭行動以**理性討論**為前提，經由**語言交談**、對話討論的理解過程，均能遵守共同**規範性**的約束力，以達成合意的、一致性的共識。在互為主體性合理共識條件之下，在言辭行動中預設了**四個有效宣稱**，依不同的性質方式產生合理共識的對應方式或看法。也因此，哈伯瑪斯集結了諸子百家思想結構的溝通行動理論，建立了一個**既能相互支持，又相互質疑、駁斥、反覆論辯**的概念，以達成彼此相互平等的機制，無系統扭曲宰制的理性溝通行動的情境，其偉大的巨作「**公共領域**」也是**民主社會的奠基**，這是哈氏在社會學界的最偉大貢獻的地方。

我們讀書會能夠做好自由平等開放的原則，表決一下大家的意見…。結論是：讀書會每個月舉辦一次，題材由職工決定時間為六十分鐘，**每人三分鐘分享**。(R1)

又如(5E)所言；我們現在舉辦方式蠻多元的，而且每個人都有他的風格，不是制式化的可以發展他們自己的模式，不要設定那個族群參加，可以讓更多人來參加

(5E)

參與的成員不要界定只有助教資格，也開放給其他學員參加。(7G)

可以開放更多成員參加，不限於助教身分。(4D)

第三節 讀書會對個體反身性的影響

全球現代性的來臨導致個體為因應外在大環境的重要變遷，全球化即現代性是時代趨勢，從傳統認知的改變到全球現代化的宏觀視野以及價值觀轉變。舉凡**地區性**政治、經濟、金融、文化在在都引發**全球性**的蝴蝶效應，諸如，共產政治解體、資本主義的概念影響著世界經濟脈絡和金融股市起伏跌停…等等。

紀登斯反身性現代性是社會制度系統抽離化及專家系統對個體自我認同的影響，在知識資訊發達的全球化，牽一髮而動全身，身處地球村的一分子在在都受到各種資訊或文本概念化或新事物的影響，時時無不與反身現代性的概念息息相關，此一觀點也因時空背景的更迭而產生變化。

以往華人在傳統的封建社會的風俗習慣，階級分明和家業世襲，皆為以父傳子，而男婚女嫁必須要門當戶對，以傳統舊習俗為參照系統，舉凡婚姻大事也皆由父母作主，子女無從置喙餘地，婚後男主外女主內，均是封建社會留傳下來的舊思維，一切人事物處理的依循準則，自古以來均是依照外在傳統舊思維和風俗習慣為參考架構，其外在的參照系統，稱為「**外在參照系統**」

但相對於**現代社會反身性**與自我認同，個體往往會以「**內在參照系統**」例如攸關個體身心靈方面平衡的發展，講求均衡並注重健康，常常會反觀自省；舉凡專家知識及傳記的影響，以及社會制度的改變，傳統**家庭的父權概念的式微**，西化民主家庭概念「**賦權**」的概念，個體往往或因讀書會專家知識或傳記的影響，或因全球資訊的發達，燃起反身性的思維，誠如起心動念產生敏銳的自我覺察。

在現場討論「**被討厭的勇氣**」這本書裡有關人活在這世界上的價值是「**行為層級**」..還是「**存在層級**」的差異。經由不斷的理性討論和學員故事的分享，並產生了共識，為何人一瞬間開始變得幸福?，在此時此地此情此景…經由文本的

反思作用與同儕的認可和自我認同，再由學員的故事分享，反身現代性更令今晚在場參與讀書會學員的內心澎湃洶湧交織著感動和情緒「**集體沸騰**」的感受，觸動每位參與成員都專注投入在這故事的場景裡，當下每個學員內在的衝擊**集體震盪**久久不能自己…。以下的故事：……。

(5E. 君)分享一位長期擔任志工助人的事蹟…，一位志工長期幫助照顧一位下半身不方便的身障個案，個案因個人身體殘疾，本身缺乏生存的意志和價值；我們從**阿德勒的心理學**去分析叫做「**行為層級**」和「**存在層級**」的價值，但藉由志工長期的鼓勵和照顧……，鼓勵人活著，尚有「**存在層級**」的價值，也使個案不禁燃起生存的價值和意義…。

當經過幾年的光景之後，有一天志工老了…生病了，做了瘡椎手術身體痛不欲生，想要自殘結束生命，這位身障個案聽聞到…，曾經照顧他的年邁志工的生病的遭遇，這位身障的個案想盡辦法要來探望老志工，當到了他的家裡門口的時候，個案甩掉輪椅，拖著殘障的下半身爬行上樓探望長期照護他的老志工，當門一打開…彼此四目相視的當下……淚眼剎時澎湃不止，內心的衝擊和感動，令當下所有在場的人也為之動容，此時此刻此情此景生命的「**存在層級**」價值的意義和重要性充分的展現。(5E. 君)

這一則故事談論到阿德勒所說的「**社會意識**」這個意思是指對社會的關心，也就是對社會上他人的關心，而又能夠用他人的「**眼睛**」去看，用他人的「**耳朵**」去聽，用他人的「**心**」去感受。這句話相對於心理學所詮釋話語會令人檢視反身的內在參照系統，諸如傾聽他人內在的聲音，「**同理心**」、「**換位思考**」，而我做到了嗎？我能做到甚麼程度？凡此種種反身性，在彼此感情交融且互為主體性的情境下，讓彼此有**共通感**和**集體提升**的感受和體悟，也令在場學員反思如何落實生命「**行為價值**」和「**存在的價值**」上。這也是讀書會在這本書裡因**專家知識**讓我們領悟到一個生命的「**存在的價值**」。並鼓舞了在場的每一位參與者，用積極正向感恩的態度和思維，真誠真實面對生命的每一個際遇。

從紀登斯反身現代性的尋求他人的理解到自我認同以及人際間互動的交流，在訪談資料中在在都影響到個人反身現代性，以及切身息息相關的親子之間的反饋關係，又如養生保健相關資訊的分享以及食衣住行觀念的改變。例如：

在**飲食**方面，有前桃園署立醫院**郭惠珍**醫師所主張的飲食習慣**飯前先吃水果**，在佛教界已風行 20-30 年這是專家系統反身性與自我認統的影響。亦有來自美返國的心理諮商師兼營養學家**賴宇凡**女士所主張的健康養生飲食療法，「**想瘦就瘦，想健康就健康**」(賴宇凡, 2017)文本告訴我們**飯前的第一口要吃肉**…等等的方式，顛覆了傳統美食的習慣。

在衣著方面，華人一向穿著四平八穩，以保守得體著稱，但自西風東漸現代化反身性的風潮，牛仔嬉皮已是時尚而且平民化的流行趨勢，融入全球性現代化的每個角落。

住的講究台灣從傳統三合院、四合院的外觀，以及和式的日式建築歷史留存至今，鄉村地區仍處處有跡可尋，迄自西化的流行的建築外觀，例如，崇尚巴洛克式及哥德式建築外觀，煞是美麗壯觀，這就是東西文化融合現代性的反身性的的影響。

從千禧年代工商業發達，國人為子女就學或就業需求而紛紛遷移大都會區居住，有別於傳統農業社會化的日出而作，日入而息的觀念，迄今，大都會區住的擁擠，居住與空氣品質不佳，人們便漸漸遷往大都會的近郊，排除了生活緊繃的困擾，嚮往回歸原野鄉村的休閒式的生活，於是鄉林民宿的風行，蔚為風氣而且處處可見，又因現代網路資訊發達，除了社群的認同以及自我認同外，吸納社會化多功能的資訊和知識，亦即是個體反身現代性的機制的結果。

又如閱讀「醫道同源」文本學員也受益匪淺，也療癒了他內在沉隱已久的傷痛。

我覺得目前參加讀書會到現在受益最大的是，我知道如何照顧好自己的「心」，因為從小到大受傷了，也不知道怎麼辦？任由心到處遊蕩，而讀書會是自我成長最有價值、最快速提升的方法，也需要花時間瞭解聖人專家系統去體會更多更有價值，尤其這本書「醫道同源」大大受益。(5E.君)

(5E.君)在家中排行老大，早期父母為家庭奔波，無暇顧及也不懂得如何教導，其成長背景就像他所說的：

從小到大受傷了，也不知道該怎麼辦？(5E.君)

因為參加讀書會到現在受益最大的是，接受專家系統知識，瞭解如何運用所學作為自我療癒，撫慰心理的創傷，而這本書由(蔡璧名)教授執筆「當莊子遇見黃帝內經」編撰而成的名為「醫道同源」(蔡璧名，2019)讓他受益良多且可以療傷止痛，走出童年創傷的陰影，重新審視生命的價值和意義，全然接受不完美的自己，而能夠嘗試再賦予生命的全新的價值和意義。

例如，張○如議員他們辦的³「千人饗宴」，真是令人感動，雖然他也得癌症，但是我相信他會好的。書上也提到「活在當下」，都不知道自己在做甚麼？來到衡山將近 10 年以上時間了，⁴劉老師的目標規劃都一一落實了，而我們站在巨人的肩膀上看到大家都在成長。(5E.君)

他主動積極參與衡山的公益慈善的活動，能開放坦然接受閱讀「醫道同源」的文本的概念，就在參與讀書會的同時，他也發現身體異常，檢查結果罹患癌症，宛如晴天霹靂迎面而來的衝擊，在心理上的掙扎久久無法釋懷，如何接受抗癌的陰影呢？常常問自己：「為什麼是我呢？」吳老師反問：「為什麼不是你？」由此可見內心的掙扎、恐懼、焦慮不安和折磨的同時，如何走出生命的陰霾呢？藉由文本檢視自己對自我的影響，**期望他早日康復「蛻變全新的自己！」**

「靈性覺醒」(劉坤炳，2016) 這本書是衡山基金會創辦人**劉坤炳** 董事長或稱總指導老師的著作，共有六個章節，第一章認識自己，有關身心靈的運作模式及覺魂(頭腦)的制約以及它的功能和限制，第二章找回真正的自己，啟動靈性模式，有關**愛的定義和類型**及內在坑洞的現象，第三章**如何落實靈性模式**，讓**覺魂(心智)**成熟之路，如何**啟發內在的智慧**，第四章**解脫**，第五章**新人類、新文化、新世界**，第六章**問與答**。衡山機構內有一部專門在學術的研究方面，每年都有做學術研究成果發表會，其中靈性的發現，對人類的貢獻就是一大突破。(劉坤炳，2016)

而 P1 君在現場分享一則故事：有一天他開車在路上剛好碰到路上施工，進退不得，工程人員沒有要讓路的意思，也沒有引導往其他方向走，又大聲呵斥責備：「你是沒長眼睛啊！」要是以前我就回罵過去了。
讀「**靈性的覺醒**」這本書以前會覺得這本書和「**靈學寶典**」一樣，沒有吸引力不會去翻閱它，現在要導讀了，總是要認真看一看．．．結果發現．．．都是我的**盲點所在**，現在一翻開看都是以前卡住的地方，劉老師的**智慧精華**，讓人有一種**豁然開朗的感覺**。(108.10.23.20.00)

「**靈性的覺醒**」闡述有關人類的靈性狀態，在宗教的存續也證明靈性確實存在的事實，然因人類進化偏重五官認知與對物質層次的追求，限制了人類對靈性的認識與了解。因此，衡山基金會創辦人劉坤炳 先生呼籲 **靈性覺性**，破除迷性，剖析宇宙萬物與人體靈性運作的原理，說明如何透過超越意識訓練，安全啟動靈

³ 「千人饗宴」係指彰化縣議員張雪如女士，每年救助縣內弱勢族群所舉辦的寒冬送暖圍爐的饗宴。

⁴ 劉老師係指劉坤炳老師，衡山基金會創辦人，是衡山的總指導老師。

性能量的方法，開啟與生俱來的潛能，讓靈性覺醒的力量，創造生命的終極意義與價值。

我結婚後非常疲累，白天上班，一下班就有好多家事等著你自己去做，沒人會幫你做，婆婆也限制家人幫忙，婆媳之間關係非常不好，她在樓上我就在樓下，她在樓下我就往樓上跑，常常會發脾氣，心裏很鬱卒，來衡山之後，參與靈學課程之後就漸漸的釋懷和改變了。(P4)

靈性的能量存在於我們的體內，祂沒有任何動機與目的，祂時時刻刻照顧著我們、呵護著我們、保護著我們，沒有條件的付出，也不求回報，這就是靈性能量的啟動，展現先天特質的真善美。(劉坤炳，2016)，所以一切頭腦的機制，慢慢讓靈性啟動，人事物漸漸地呈現和諧、圓滿、幸福和充滿愛。

在佛家的經典利他思維的概念下，深化在我們的日常生活上，影響著身心靈的層面，尤以靈性層面為最，身心靈健康更能活出生命的品質且更加悠然自在，數十年來的宿疾(氣喘、心臟、血壓問題)逐漸的不影響作息情形下，心理內在的坑洞也漸漸的撫平傷痛，雙耳所聞雙眼所視，自從習得知識提醒自己，先接受訊息再學習如何因應釋懷和放下，漸漸的擴展了求知的領域的視野，實在令人雀躍不已，誠如自己生命重要學習經歷，年屆半白就讀空中大學，今逾越耳順之年，進入南華研究所就讀，這就是...「學，然後知不足，教，然後知困」，反身現代性對自我的影響，既充實又愉快的生命學習之旅。

第四節 理事圓融

運用讀書會所學的知識，能夠落實在生活世界上，全方位的學習再成長再提升進而精益求精，達到自我成長和自我實現的目標。

(一)以社會實驗讀書會的運作方式，進行焦點團體訪談

運用溝通行動理論的概念，以理性討論為前提，彼此相互尊重並互為主體性，

期許達成合理共識為目的。其中以四個有效宣稱做為學習的判準，而讀書會後的反身性是甚麼？又運用這兩種理論與之前與沒有運用這兩種理論有何差別。

參與時間：109年6月22日，星期一晚上8點，共5人參加

討論的問題：「靈性的覺醒」中的內容。

- 1.靈性模式、覺魂模式你如何定義它，請運用你身邊發生的事情為例。
- 2.如何讓覺魂成熟（心智成熟）。

(二)運用溝通行動理論的概念，以四個有效宣稱做為學習的判準

P5: 我舉我兒子的事例來說，我兒子以前常發脾氣，一發起脾氣就相當可怕，現在我反而不會害怕，因為在他發脾氣時候，我會拍拍他的肩膀去擁抱他，他的情緒就會穩定下來。

(P5)這是真實性的故事，(P5)願意坦露私人生活隱私在眾人面前，事實上他們兩代之間的親子關係並不和諧，因 (P5, 1A)是夫妻，(1A)也曾在參與讀書會之後他也是這麼說的…。

對人際互動有很大的幫助，在職場跟來訪民眾互動會比較好，尤其是親子關係方面改善比較多，像以前跟兒子比較沒話談，現在在親子關係上最明顯。(A1)

我沒說出真心話大家你看我我看你…，何況主持人有事前說明要說真話、說實話、說別人可以聽得懂的話…等等。(P5)

起頭說話的人也很有關係，會產生正向的循環，挖出生活的經驗相互激盪。(10J)

(10J)也理解(P5)的帶頭說話，讓大家願意敞開心胸暢所欲言，讀書會的氛圍也顯得熱絡。對人際互動也有加分的效果。顯然他有真誠心面對，他們的親子關係由她先生口中說出故事的真實性，在座的人也都可以理解性，對讀書會的人際互動都有正向的效果，更具正當性。

P4: 我不知道甚麼是靈性模式呢？有時候讀一讀就忘了，參加讀書會的時候不知道要怎麼說？

(R1)試著重覆說明溝通行動理論四個有效宣稱的概念和靈性模式的定義。

人體存在著身心靈三種能量系統，這三種能量系統也就是指三魂運作模式：

- (1) 靈性能量系統：指主魂模式(靈性)；
- (2) 心智能量系統：指覺魂模式，包括，頭腦、心理、心智、性格、業力等；
- (3) 身體能量系統：指生魂模式，包括身體、生理、運動、勞動等。(劉坤炳，2016)

P4：我來衡山之前，我先生不是很反對，也不是很贊成，剛來的時候，我就是一頭栽下去，就很投入，把家庭就放著不管那麼多，來這邊我很快樂，來這邊我心情上覺得很舒服，以前常常頭痛，現在頭痛也就改善很多，每天一下班就跑來這兒(衡山)，有一天吃飽飯就坐在客廳不動，他就覺得很奇怪，他問我為何還沒去哪裡(衡山)？她回說：你不是不喜歡我去嗎？他回答：沒說過啊！…；所以她就說：那我可以去了喔！現在我也就改變自己一個方式，我早一點出門，早一點回去陪他，到現在我們彼此也就相安無事。

(P4)曾在很多法門修持過，她先生擔心又遇到詐騙集團，所以就有所顧忌，但看到自己老婆各方面都改善了，例如婆媳關係變好了，夫妻關係也能站在對方的立場去想，這也是團隊大家都知道的事情，所以她先生比較能接納她接觸衡山，有時候她先生也會參與衡山行善團一起行善去。因為認同太太所參與的事，從觀察到一起參與行善，毋庸置疑是真誠的、真實而且可以理解的，家庭的氛圍變得跟以前不一樣。

其中主魂(靈魂)與覺魂(頭腦)的運作是互為消長的，才能夠讓人想改變，讓自己藉由不斷的學習向上提升，不斷的成長。

R1：您今天所說的都是真心話嗎？

P4：當然是真話囉！我又不會說謊。

研究者身兼輔導角色，從他進入衡山將近三年的時間，從臉色氣色的改變到身體健康的改善，也從對話中可以明顯表露無疑，更能積極熱心參與志工服務，他是團隊的服務幹部，參與讀書會成員沒有人會否定他的改變。例如：

來這邊我很快樂，來這邊我心情上覺得很舒服，以前常常頭痛，現在頭痛也就改善很多…(P4)

衡山機構內部作業流程，有引導大家一起作紓壓放鬆；平常大家都因在上班，難免精神緊繃就會產生情緒反應和睡眠障礙，藉由放鬆引導，紓解壓力放鬆心情。

讓身體的明顯改善是**真實的**，大家也能**理解**他的改變是有目共睹的。。

P3: 舉例子來說…就我個人來講，我的脾氣不是很好，我們化驗室的小姐，做任何事情都會犯錯，所以我以前的想法是說，都跟你講過了，還是錯誤，每次都要重新檢查，重新看過，我覺得以前都是用覺魂的模式在看事情；現在改變方式我就會先問她：你是不是不懂啊！發覺自己是不是可以改變她，因為我發現**我自己的態度要改變**，我也在懷疑她屢次犯錯是不是故意捉弄我，但想想應該不致於啦！，因為我的工作是在化驗室工作，也會順便聽音樂放鬆…是否因為這樣與靈性運作模式有關係。

P3:類似協會的放鬆的音樂，如果在協會的音樂會影響我的降意識的效果，是不是這樣呢？

P3:以前脾氣壞是出了名，我用音樂來改變自己的脾氣，這是不是靈性模式？

(P3)他是藥廠的藥劑師，公司的對外窗口常與衛福部有業務上的接觸，因品管公司藥廠品質檢核工作，在工作中常藉由收聽放鬆音樂，讓自己學習身心放鬆會比較好的狀態，希望在人際互動上有所改善。

靈性模式的運作是在人睡著的時候祂就會啟動運作，藉由靈魂真氣循環全身，清除日常生活中吸收之負能量，但人只要在心定腦境的時候也會處於啟動的狀態，對我們潛能開發或身心靈健康，都極具深遠的影響。(劉坤炳，2016)。因為放鬆音樂會讓人靜定下來，靈性比較容易啟動，更有智慧去因應周邊的事情。

R1:是甚麼樣的音樂…？是靈性音樂？

R1：聽音樂只是陪伴，有時候我都會聽收音機，但聽不聽都無所謂了。

R1:所以，我感覺 P5、P4 所謂的靈性模式、不是很能明確的在生活上的界定，甚麼是靈性模式或覺魂模式，你又要如何去學習靈性模式，靈性模式和覺魂模式界定清楚。

P3:我請問你一件事喔！我們公司有外國的訂單，為什麼公司都要否定，外交部都有資料可循，而且都有電話關心，為何要否認呢？我們又不做非法生意。這是覺魂模式嗎？

R1：處理事情兼顧到情理法，就無所畏懼了，我猜應該是作風個性比較傳統保守的關係吧！

P3：我想也應該是…。

R1：請問你今天所說的話都是真實的嗎？

P3：公司的事都說了，當然是真的了。

「心智模式」亦稱為「覺魂模式」、「頭腦模式」，它涵蓋一切心理現象，在靈性學術領域裡，它屬於覺魂的功能。覺魂涵蓋了所有頭腦的功能，包括邏輯、思考、記憶、推理，也包括心理狀態、人格特質以及業力系統等等。靈性模式涵蓋人事間一切真善美的思維、觀念、行為。

(P3)：心性耿直，這是他心裡不了解而提出來的問題，想了解我們頭腦運作的機制，他基於發自於內心的真誠性和真實的事件的發生，我們都能理解藥品管制，攸關生命和責任的歸屬，所以這是可以理解的，也具有正當性的。

11k：靈性模式和覺魂模式很難去劃分清楚。

我是說如果你沒有去精進或學習的話，主魂給你的訊息你也無法去解讀，很難去區分。例如，是不是可以發明甚麼科技去解讀機，但你不是學理工科的，即使主魂給你的訊息，你也無解讀它的意思是甚麼？你是要去不斷的學習、沒讀書的話，是無法了解的。即使你的能量是 3600 萬度，你也是不懂理工這方面的知識的。

透過不斷的精進學習和察覺可以減少負能量的干擾；而我的工作環境是沒有冷氣吹的，一下班都是滿身大汗，進辦公室很煩，心情很不好，頭皮都發麻全身不舒服…。

從今年開始同樣的工作環境，就不會不舒服，頭皮也不會發麻，比較會冷靜去處理事情，處理事情也比較順利，像我在搬書就比較不會被刮傷到…等等。

R1：也就是說外在的環境沒有改變，但你比較會覺察到要心定腦靜，知道如何去因應周邊的事情。

覺魂模式可以說是「人格系統」每個人的特質都不一樣，人格特質表現在外面的是人性的基本需求，例如，頭腦的好惡好壞分別，二元對立的機制，外在環

境自然會影響其在工作的內心的感受，因有在學習精進以及在靈性三魂的運作概念，外在環境依舊，但心態改變了，看事情的角度自然不同。

(11k)是國小特教老師，因有接觸衡山「靈學理論」的概念以及「靈性的覺醒」這本書的理念，懂得如何自處之道，現在雖處於沒冷氣的工作環境，依然泰然自若不受影響。這是他內心真心的感受，也是面對惡劣環境真實的改變，同樣的亦可理解只有改變心境心裡才會舒坦多了。

11k:以前即使有覺察到也無法改變的，也就是說，覺魂(頭腦)有察覺到，但覺魂能量不夠也無法讀到主魂的訊息。主魂能量夠，覺魂也要去學習才能 match 到位。

R1:沒錯啊!

學習成長是每個人的需求，運用各種方式去學習，讓覺魂漸漸成熟。舉凡，人事物的接觸和因應都是一種學習。

身心靈健康要兼顧到平衡發展，靈性成長也要兼顧到心智成長，頭腦也要經由不斷的學習成長才能帶動身心靈同步的成長。

P3:七魄，學習覺察到覺魂，時時注意到七魄，一開始是注意七魄，讓自己靜下來，覺魂模式，靠覺魂漸進的模式接近自然，脾氣越來越淡，其實這中間有鐘擺效應在裏面，有時候刻意的發脾氣，讓對方知道，我的不高興，一次比一次低，但還是有一點生氣，有學過哪本書裡的目的論，從觀察者角色去觀察是可以學到東西的。

R1:有一句話說，動怒不動氣…就是這個意思。

七魄是屬於頭腦心智模式的情緒反應的機制，也就是包括:喜、怒、哀、懼、愛惡、欲的七種情緒反應，能夠讓情緒反應在適切的平衡中庸的狀態，才不會過度反應，影響到身心靈的健康。

R1 問 11k:小朋友感受得出來嗎?

11k:小朋友可以感受得出來…，言語非言語的的動作，他們都感受的出來。

(11k)是小學特教老師，輔導國小學生，雖然身心障礙，但老師的非語言行為

也能感受到解讀到老師心理的情緒反應。

從文本對主魂能量系統、覺魂能量系統、生魂能量系統的運作模式來看，睡覺時候主魂能量 100%運作，只要醒過來時，就由覺魂(心智)系統在運作，而生魂(身體)模式系統是指整個身體機能、生理的功能包括運動、感官功能的運作；而接近靈性模式外在所展現的近乎人類至真至善至美的完美無瑕的行為。

(二)R1:如何讓覺魂成熟呢? 請舉例說明在你身邊可以感受到成熟的例子。

10j: 眼睛張開來就是覺魂在動，只是在練步驟的時候用覺魂去感受主魂那種靜的感覺、感受，在生活中要感受到 30%~70%的比例。正常的情形狀態下覺魂所體會的東西會去展現出來，大部分是覺魂的展現，很中庸的情形下，覺魂所體會到的情形下，覺魂會是比較成熟的。

R1:藉由四大步驟是讓我們體驗和體悟，慢慢學習降意識的狀態，越降的話，我們的觀念思維越接近主魂模式，如(11K)所說的：靈性模式是理想是目標，藉由周遭環境、事情讓我們借境學習，但我們畢竟有頭腦有情緒七魄，每一個案例在生活上都是一種實驗，不論是在家庭、在生活上或在職場都有…。

P5:凡事接納坦然面對、靈動是最好的方式…，剛開始很勉強，頭腦一直在繞不出來，因為有衝擊到痛點，周邊發生甚麼事會自己找到出口，例如講出來也是一種療癒。

P4:看書，看到好的句子，具有教育意義和啟發的作用，會覺得別人怎麼能做得得到呢?

P3:除了看書之外，一部電影也有他的訴求，當下也可以找到答案的。

R1:看書很累，看電影有視覺享受，打靈動，有委屈哭哭就釋懷或找其他的方法，若意識降不下來、睡不著，會想辦法找出口，看電影、看書也都很棒!

P3:用觀察者的角色，觀察別人在處理事情，有時候不是我們的事情可以覺察到是不是可以修正自己。

P3:在古典小說「封神榜」裡面有一位叫做神鞭被收回封神榜，其中有一句話讓他很深的感悟：「心無執念，眼中無物」，就拿到了靈物了，人碰到事情就像觀

察者在看，不執著看而是以觀察者的角色在看。

人性也趨向於追求快樂，逃避痛苦，本質上是因為**匱乏、排斥、抗拒**，而不是**接納真相**，凡事若能接納坦然面對，這是比較積極正向的作法。

(P5)也經歷生命的病苦點，與其逃避，不如坦然面對來得好，讓他漸漸地走出生命的陰霾。

當一個觀察者的角色和當局者的角色扮演，確實可以看到它不同的面向，更能學習到人際互動當局者無法看到的角度，這是觀察者可以做到的新發現。

有句話說:「事不關己淡然，事一關己則亂。」

心智模式的限制容易陷入主觀的認知，也比較容易執著，當你放下身上的包袱的時候，以觀察者的身分看事情的角度就比較容易釋懷了。

11k:存而不論，Run，有一天你就會藉由看書體驗生活，看書大家都會看，你對句子的理解，同樣一件事你對事情的理解，在不同的時間點體會就會不一樣，再在生活中去體驗書中的**名言佳句**，發生事情不同體驗的時候，就會覺得覺魂(心智)漸漸成熟了，你就會發現各個不同的解讀面向。

P4:有一個點察覺到就 OK。

「存而不論」是指閱讀過的文本，當下不見得吸收、會用，暫存在頭腦的資料庫裡，當遇到不同的人、事、物的際遇的時候，適當時機、適當的人物的出現，恰當的事情發生，就會拿來取用，但不同的階段，因不同的體悟而使得頭腦有漸漸的成熟。

R1:有關反身現代性，看書、看電影，運用在身體力行產生作用，反身性的啟發運用在生活上，例如，減肥…。

11k:要在生活中「痛過」才會去做。

10j:要痛過才會覺察去做，最快的方法就是**走火**，小走火會修正，避免**大走火**，就不會跳，總要學會**爬出來**，怎樣學習**跳出來**，生活中跳過的**洞**越多體會就會越多，成熟的就比較快，要控制不會大走火，**保持不會走火的走火**…。

所謂的走火是指自以為是，在思想行為上有所偏差，陷入內在的坑洞而不自知，如果懂得跳出來，就是多一份學習經歷和體驗。

,
P3:在生活種會這樣控制就會慢慢的成熟了，有時候跳進去就爬不出來了，小陷阱或是一種折磨。

10j:要不要跳是你的選擇，自己跳下去，當你覺察「幹嘛痛」，這時候你已經覺察出來了，有時2-3個月或半年才能跳出來，這個時候才會漸漸成熟。

P3:不入虎穴焉得虎子，那是你的選擇…。

11k:當你跳出來的時候你發覺都是自己的選擇。

P3:沒有所謂的好或不好，都是可以讓自己學習的機會，雖然在實質上受到傷害，但心裡上是成長的，冷暖自知。

10J:你跳出來那個洞要補滿，才會覺得自己有進步，講沒有用，眼淚那麼流，有誰感受到呢？

P3:有的人會選擇都不講…。

P4:都不講，他是不想去面對，每件事情都在逃避，一個人我看到他就討厭，為什麼？是你在嫉妒他，那也是我自己的坑洞啊！

11k:暫時性的逃避也不錯啊！因為當時你無法去面對，當你領悟到一個程度的時候你就會去面對。

P4:問題是你不知道是為什麼呢？每一個人愛他，或許是自己比較小時侯的坑洞(傷害)。

11k:因為你內在匱乏，如果你會挖出來，找到關鍵，是媽媽？是婆婆？或許是小時侯內在坑洞。

P4:問題是你不知道是為什麼呢？每一個人愛他，或許是自己比較小時侯的坑洞(傷害)。

11k:因為你內在匱乏，如果你會挖出來，找到關鍵，是媽媽？是婆婆？或許是小時侯內在坑洞。

10J:因為業力系統也是內在的坑洞，要經由生活體驗才是真正的，痛過才會改變。

R1:好的，所以，今天大家的共識是：覺魂模式、靈性模式再醒著的時候很難去畫定界線，經由不斷察覺周邊事情的因應和體悟，覺魂才能漸漸地成熟，又如，運用靈性啟動、看書、看電影不斷的學習落實在生活上人事物的因應和體驗，才會察覺到我的那個地方不足或內在的坑洞要填滿，慢慢地補足和漸漸趨於成熟。越來越不在意，對生活上所發生的事情比較能夠因應和釋懷。

(三) 運用這兩種理論與之前與沒有運用這兩種理論有何差別。

11k:

沒有差別，沒有影響，跟生活無關。要訪談事前準備訪談的議題，我們比較有心理準備。

R1:

我想這是社會實驗的議題，事前有想過要告訴你們，最後決定現場再做說明。你得反應也是可以理解的，也是真實性的。

P4:

比較敢說，貼近生活的感受，有時候書看過了，但又忘了，有時候因沒讀不敢發言或因面子問題不敢表達。但今天很輕鬆自然的情形下說出來。

P5:

1. 比較能夠敞開心胸面對，以前心裡害怕自己說不好，比較不敢說出口，現在因有事先提起要如何溝通，所以就敢開口了。(R1:這是你的真心話? P5:是的。

R1:怎麼說呢?)

3. 當下吸收學習到別人真心真意的看法可以增廣見聞。

4. 參員人員也有關係，比較有用心積極正向面對，心理上無負擔。

5. 以前講話直來直往容易傷到人，現在是因會前有說明要有真誠性、真實性、可理解性、適切性藉由理性的討論，會先去思考一下，怎麼講會比較得體。

6. 現在跟自己人互動會直接表達：「你說這話，我心裡會不舒服喔！」以前說話直接表達會有情緒，所以乾脆就不說算了，但往往為了表面的和諧，所以就委屈求全忍下來，現在事先有這樣表達，我就敢直接說了。

7. 藉由不斷的相互學習才知道怎麼表達。

有時候也會有藉由靈性運動步驟，主魂靈光一現就會知道怎麼做了，但是還是要藉由看書以及各方面不斷的充實學習才能適切得體的表達。

P3：

1. 以前比較**依賴或等待**別人怎麼說，自己才敢開口。現在讀書會的討論運用這種方式是比較活潑、可以發揮對腦覺魂成長比較好，但事前的研讀是最重要的。

2. 討論的當下，應該這樣，藉由學習別人的觀點體會，漸漸的在生活上潛移默化在當中學習到很多東西。

11K：

我沒有差別，也沒有關係，跟生活上也沒有關係的。

10J：

1. 跟理論無關，但發覺**參與人員越少越好**，彼此才能深入交叉討論機會比較多。

2. **起頭的人也有關係**，會產生正向的循環，挖出生活的經驗相互激盪。

3. **營造溝通的氣氛很重要**，這是堆疊上去的，因為(P5)是第一位發言又敢自我坦露，後面的人就會有從眾效應了，氣氛就熱絡起來了。

4. (P3)會**提出問題也是很重要的**。會把自己內心的問題提出來問，雖然會離題，但主持人會把她拉回來，覺得很有趣，可以做為以後讀會的參考。

總合以上分析顯示，從五位參與人員的陳述中，其中三位是覺得運用理論有效溝通是有幫助的，但其中兩位覺得並沒有關係。

但是(10J)認同其他三位的做法，能夠真誠表達內在的感受和認同其他三位的表現和見解，例如：

- (1) 比較能夠敞開心胸坦然面對和討論。
- (2) 參與人不宜太多，太多會有所觀望顧忌和依賴和等待。
- (3) 覺得營造溝通的氣氛很重要，這種運用理論的方式有加分的效果。
- (4) 會提出自身的問題提問，也是很重要的關鍵，才能作深入的討論。
- (5) 起頭說話的人也有關係，會產生正向的循環，可以挖出生活的經驗相互激盪。
- (6) 認為參與人員越少越好，才能作深入的探討，以五位是比較適當參與人數。

第五節 研究發現

依據研究結果討論與分析，乃提出研究發現，說明如下：

(一) 讀書會是最近三十年的蓬勃發展，是台灣民主化的佐證。

1987 年政治解嚴之後，社會力日漸抬頭各種類型的讀書會，因為言論、集會、結社的自由解放，各種讀書會如雨後春筍般的蓬勃發展。直至 1990 年代政經發展帶動了社會上自發性非學院的共同學習的風潮，讀書會亦在此時，因為台灣第三部門的抬頭，非政府組織在各縣市快速地紛紛成立了讀書會。

(二) 女性參與讀書會者居多，代表台灣性別平等的重大進步。

不論是公辦讀書會或是民間團體，參與讀書會成員，這其中有一個特別的現象。亦就是以非學院式的集體的學習在性別上以女性居多。根據(邱天助，1995)的調查，台灣讀書會女性參與者超過八成。又根據(何青蓉，1996)針對高雄市讀書會的發展，發現女性平均佔 86%，男性佔 14%，而純女性讀書會佔 50.9%。(陳柏年，2001)女性參與讀書會約佔了七、八成。但女性參與學習動機除了求知興趣外，還有職業技能，社交接觸及社會服務，被認同及情義相挺，真誠交心…等。其中以求知興趣和社會服務呈現正相關。這反映了性別平等之外，女性自主和參與社會多元發展有舉足輕重的角色。

(三) 重視身心靈的讀書會，凸顯晚期現代反身性的普及。

讀書會的文本的選項以攸關切身心靈的題材是為時代趨勢，也符應全球性即現代性個體對身心靈的需求的殷切，在讀書會多元經驗的分享和交流對話討論中產生共識，往往是個體經由習得的知識，成為反身性的參考架構。例如：

現代人注重身體保健，藉由文本習得的知識，身體力行真實體驗，而在心理學層面的題材和情緒管理的知識，更觀照層面到知性與感性覺察力，也兼顧到個人的生命哲學的信念與價值觀的反身現代性；發揮並啟動靈性的真愛，祂具有柔性溫暖的屬性，也具有志工犧牲奉獻的特質和大愛的神聖性。(劉坤炳，2016)

一方面可以長養吸收多元資訊，經由反身性的思維重塑全新的自己，二方面孕育敏銳覺察的感性力，藉由個人心靈的舒展、心念與意識的轉化及各式放鬆降意識方法的運用的延伸，啟發個人更深層的靈性與感性經驗。(陳雪麗，1999)。

(四) 對許多個人而言，讀書會成了個人生命敘事轉折或超越的重要推手。

讀書會成了生命轉折的關鍵因素，因讀書會理性討論產生**合理共識**，將習得的專家知識產生詮釋循環，成為反身代性與自我認同，落實在日常生活上的參考架構。例如：

在導讀「**量子物理與宇宙法則**」(Sandra Anne Taylor, 2010)，顛覆了宿命的思維，作者提示了每一個人最重要的人生目標，即是**找到自己的熱情，發揮天賦；提升靈性，體驗並發揚愛與神性**。這本書讓我運用在職場上與學員彼此鼓舞教學相長，也是我生命目標實踐的重要推手。

另外，在閱讀「**被討厭的勇氣**」這本書時有關「**課題分離**」的議題時，除了運用在親子或教育關係上外，在職場上或日常生活上，也減少了親子之間許多的爭執和困擾。

(五) 運用哈伯瑪斯溝通行動理論學術研究，多數集中在教育行政方面的研究。

在文獻參考上，在讀書會運用哈伯瑪斯溝通行動理論，僅有(何明芬，2002)，其精闢論述的觀點，可作為閱讀文獻之參考，然其文獻參考也偏重在學校行政教育或組織管理方面，諸如：(黃宗顯，1988)。(范熾文，2000)。(廖春文，1991)。(溫明麗，1986)。均偏重在行政教育管理的溝通行動理性的論述，其文獻作為讀書會論述的參考價值著力點似有不足。

(六) 溝通行動理論提供讀書會對話學習理論的基礎和檢視的標準。

1. 溝通行動理論以理性討論為前提，以參與成員達成**合理共識**為目的，運用在讀書會的對話上，使讀書會的討論避免流於形式或漫談無法聚焦，提供讀書會對話學習理論和檢視的標準。

2. 人類言談行動溝通模式有**正式的溝通**和非正式溝通模式的互動，**哈伯瑪斯溝**

通行動理論互為主體性，以達成合理共識為目的，是一種言談行動溝通的**規範性完美的準則**(或理想)，藉由理性的討論論辯的方式，免於在日常生活當中為系統或威權所扭曲而造成的**虛假共識**。(Pseudo-cousensus)，虛假共識往往掩蓋了人們合理的思考而變成了社會的**常態**，形成了**意識型態**(Ideology)之爭，因而失去了社會公平肯認正義的存在與真理的展現。

(七) 揆諸哈伯瑪斯相關**溝通行動理論**文獻之限制，均為偏向過於理性的批判。

哈伯瑪斯未再為之補足感性立論之前，在讀書會在實務上運用非正式溝通方式以彌補美中之不足。事實上在溝通行動上理性與感性是可以相互依存，而且是一體兩面的。例如：在閱讀有關親子關係上彼此會充分**分享親子關係的教育理念**，又如**分享美食料理的實作**更為貼切，以及一起欣賞身心靈放鬆音樂…等。與**社群交流互動**上，更有歸屬感。

在參與成員在互為主體性的前提下，非正式溝通外溢情感性的交流互動…在嘻笑怒罵中，戲而不謔的處處可見，雖然**溝通行動理論**偏向理性上**規範性完美的準則**，但經由不斷學習訓練和養成的過程做為目標，期許臻於理想情境。

(八) 有無運用**溝通行動理論**及**反身性**在讀書會上之差異。

運用**溝通行動理論**及**反身性**在讀書會上，從社會實驗做**焦點團體訪談**的資料中比較分析顯示：從五位參與人員的陳述中，其中三位是覺得運用理論有效溝通是有幫助的，但其中兩位覺得並沒有關係。

但是其中一位認同其他三位的說法，能夠真誠表達內在的感受和認同其他三位的表現和見解，例如：

- 1.比較能夠敞開心胸坦然面對和討論。
- 2.覺得能夠營造溝通的氛圍很重要，所以有加分的效果。
- 3.會提出自身問題也是很重要關鍵，才能作深入的討論。
- 4.參與人不宜太多，但之前的讀書會，會有所觀望、顧忌和依賴與等待其他人發言，現在這種方式就不會。
- 5.起頭發言的人也有關係，會產生正向的循環，可以挖出生活的經驗相互激盪。
- 6.認為參與人員越少越好，才能作深入的探討，以五位是比較適當參與人數。

(九) 溝通行動理論產生的「合理共識」成為「反身現代性」在日常生活中「內在參照」的元素。

讀書會藉由學員集思廣益的多元經驗分享產生**合理共識**，參與成員落實在日常生活世界中。也會成為反身現代性**內在參照**新的元素。

例如：有位學員讀了健康養生飲食療法，「想瘦就瘦，想健康就健康」(賴宇凡，2016)。

讀了這本書之後，我就身體力行去做，讀了這本書之後，我就身體力行去做。(12L)

(十) 從諸多文獻參考，最後的結論均為正向的結果。

參與讀書會學習對其專業成長的影響，讀書會成員均屬同一經歷背景，同質性亦高，在讀書會運作方式和產生的過程中，其成效無可避免的會有所期許**正向的效益**，而陷入「**團體迷思**」當中，侷限了學術研究的價值和意義。例如，(黃雅惠，2003)，(林奕吾，2017)

(十一) 理想的言談情境之期許和補救之道

1. 必須是在理想的情境下，**具有論辯能力**，而所有參與者均有資源相對稱的分配機會。
2. 在理性的討論過程中，所有參與者都具有**平等表達說話**的機會。
4. 在理性的討論過程中，所有參與者都有**平等表達「陳述性言辭行動」**，加以說明、解釋、論辯的機會。
4. 在理性的討論過程中，所有參與者都有**平等表達「表意性的」或「情感性的」**言辭行動的機會，以表達自己的想法、感覺、意向，營造一個可以相互理解的情境氛圍。
5. 在理性的討論過程中，所有參與者都有**平等機會**，運用以及遵守「**規約性的**」言辭行動，例如：命令、制止，以及要求遵守規範的程序倫理的約束力。

但本研究發現：有因**時間的限制**不能全程參與；有因**個性木訥**不擅長發言機會則較少；有因侷限於**個人表達、論辯能力**不足的問題；有因**未充分閱讀**素材，不

能陳述性或表意性的表達；可會前提醒提早閱讀，有因**階層隸屬關係**成員**強勢主導**致發言機會較高；更有因**專業領域**必需佔用更多的時間發言，形成了發言機率高於其他成員，

而**建議補救之道**：藉由**非正式溝通**克服過於理性的盲點。例如，現場融入非正式溝通的元素，例如，一起團購吃喝的「**點心文化**」拉近彼此情感的距離，消弭理性的限制。

- (1)但可以關心鼓勵讚美方式引導協助積極參與。
- (2)更可以柔性鼓勵多發言慢慢學習調整和改變。
- (3)請具有同質性的成員作經驗分享，再請參與成員分享學習的喜悅。
- (4)人都有向上成長的動力，藉由不同階段的學習成長過程都可以漸進改變的。
- (5)這是**專業的優先性**，形成了**先天發言程序上的不平等**。「三人行必由我師焉」，謙卑學習補足自己的不足，這就是參與讀書會多元學習的態度。

因此，理想的溝通行動理論是一種期許一種**理想**，因人類溝通行動，除了理性溝通之外，尚有非正式言談行動的外溢情感交流。因此，理想的言談行動著墨在理性的論述上，可作為溝通行動的準則，因限於上述因素及主客觀條件之不足，可經由不斷的非正式溝通學習養成過程，比較更達到理事圓融的學習成長的效益。

第五章 研究結論與建議

本章分為三節，第一節歸納本研究之發現並做結論；第二節研究限制；第三節 反思與建議，以為後續研究的參考。

- (一) 瞭解參與讀書會的**動機**對個人的影響。
- (二) 瞭解參與非營利組織的**集體學習**的影響。
- (三) 瞭解參與讀書會如何展現生動活潑的討論。

第一節 研究結論

本章節依據研究目的、研究分析到研究發現作成研究結論，參與讀書會的動機是基於自我成長，以及參與非營利組織集體學習的影響，藉由生動活潑的討論引起共鳴，在參與過程對自我學習成長，在認知上一定會產生許多觀念上的改變。從上一章研究發現資料顯示，本研究運用溝通行動理論以及紀登斯之反身現代性對自我認同的影響，作以下的研究結論說明：

(一)參與讀書會的動機對自我成長的影響

1. 建立自信心，增強溝通行動理論的概念及民主素養

從參與讀書會閱讀各類的題材吸收專業的資訊或人文素養的知識，藉由習得溝通行動的程序倫理學與實質倫理學的民主素養。從導讀、分享、討論，學習**溝通行動能力增強**，遵守運作程序倫理學與言談倫理學，藉由理性的討論，在彼此相互尊重互為主體性原則下包容差異性，增強理論概念和民主素養的知能，再理性討論交流產生共識的知識或資訊落實在生活世界上，成為反身現代性的參考的元素。從不斷實際落實在日常生活上以增強信心和實力，增強民主文化的素養。例如：(1A)在深度訪談對話當中讀書會之反身現代性對自我的影響。

人際關係變得比較好，也比較會傾聽對方內在的聲音，更懂得將所學在實際生活上的運用，在多次參與讀書會訓練當中，讓他在眾多人的場域中可以暢所欲言而不怯場，至於情緒管理更懂得如何紓解壓力，運用所學在生活上。最有成就感的例子就是…他與兒子之間的親子關係改善，以及在職場上和民眾和成員之間的互動溝通幫助很大。(1A)

2. 提升身心靈平衡發展的知能及人際互動溝通的能力

史蒂芬·柯維(Stephen Covey)「90/10的定律」生命的10%由我們際遇所組成的，餘下90%由我們的反應而決定的。這意味著甚麼?我們無法掌握10%的際遇。但餘下的90%則不然，你可以決定餘下的90%。這就是在人際互動上溝通的能力。例如:

讀書會的階段性規劃及執行，必須發展溝通協調的機制，參與成員面對每月例行性的會議討論，以及讀書會問題的因應及解決的辦法，以及有關身心靈在閱讀題材的討論，或在讀書會現場討論的知識資訊的分享，更能在日常生活作為身心靈平衡發展的參考元素。

3. 自我成長也帶動集體的提升

非營利組織是一公益社群，長期參與組織集體學習的讀書會，從參與成員每個人的學習經驗到連結他人生活世界的知識心得分享，累積了多元學習的經驗知識或資訊，也帶動了社群集體成長。

4. 養成終身學習閱讀的習慣

讀書會的題材是多面向，定期聚會閱讀不同題材，增加多元學習的機會，成員的經驗分享，吸收豐富的專家知識和資訊，學到老才能活到老，豐富了生命品質。

5. 在互為主體性之下，產生視域融合，擴大生活視野

讀書會的參與過程都是一種學習，學習運作溝通行動理論有關程序運作方式與實質言談倫理學，以及相關文本題材的閱讀與再詮釋，彼此心得分享交流與討論，並產生共識持開放態度接納新的事物或賦予新的意義，在彼此尊重包容差異下，於是自他生活世界產生視域融合，擴大生活世界的視野。

(二) 參與非營利組織的集體學習的影響

1. 團體的歸屬感與情感支持的鼓舞

馬斯洛(Maslow)需求層次理論，有生理的需求、安全需求、愛與隸屬的需求、尊重的需求、自我成就的需求、自我實現的需求，其中愛與隸屬的需求就是團體的歸屬感。例如(6F)所說的：

就是像衡山行善團，出團的志工出去服務的案家，這些行善的志工們對衡山行善團就有歸屬感。

2. 心智成長與價值觀的改變

讀書會是**集眾人智慧**，提供多元的經驗分享的平台，增加資訊交流機會和成員對生命哲學的體悟，豐富了閱讀文本內涵，彼此心靈智慧的交流學習成長，生命的視野為之擴大，生命的價值觀因而改變。

3. 品格或文本成為反身性參考和典範學習，減少撞牆期

團隊資深成員或團隊中的重要幹部，因個人的修為智慧，言談舉止之間都成為其他成員學習的對象，也帶動了團隊的成長。或有因文本的內涵交流討論成為反身性的參考架構而再賦予新的生命的意義，因此而減少單打獨鬥的撞牆困擾。

4. 智慧經驗的傳承，更具使命感

衡山讀書會有十八年的歷史，閱讀過的文本也有百本以上，藉由文本的閱讀和討論、論辯批判和分析，幾年來也有豐富的思辯能力和智慧經驗的傳承，如何讓年輕的下一代加強衡山文化的素養，這是資深幹部負有很深的使命感，也是衡山團隊傳承的志業。

(三) 參與讀書會如何展現生動活潑的討論

1. 讀書會的成員也是夥伴關係

成員間都是平等的關係，經由多元學習閱讀討論和經驗分享，因彼此是夥伴關係，在讀書會之外，彼此間的互動和關懷，每天互動機率頻繁，沒有壓力和距離感，也常因閱讀題材產生共同話題。 例如：

我跟我先生在互動上就有默契和共同的話題，那種感覺是很棒的！就有人懂你的那種感覺（5E）

2.運用溝通行動理論以及反身性在讀書會上，可以營造輕鬆活潑的熱絡的討論。

以社會實驗的方式進行**焦點團體訪談**，實驗的結果顯示，運用這兩種理論是可以讓訪談產生熱絡的討論，也可以做為以後讀書會的參考架構。

其實驗的結論是：

- (1)比較能夠敞開心胸坦然面對。
- (2)覺得營造溝通的氣氛很重要，有加分的效果。
- (3)會提出問題也是很重，才能作深入的討論。
- (4)參與人不宜太多會有所觀望顧忌和依賴和等待。
- (5)起頭說話的人也有關係，會產生正向的循環，可以挖出生活的經驗相互激盪。
- (6)認為參與人員越少越好，才能作深入的探討，以五位是比較適當參與人數。

3. 多元經驗學習提升知能

成員參與讀書會的動機有六成以上是因為學習成長，閱讀的素材採取開放多元的方向，藉由閱讀、討論，內化分享積累淬鍊成智慧，因成員連結彼此的生活世界的經驗分享和資訊交流，提升智慧，成員間有科技專業人才、有特教輔導專業、有企業CEO、有保險經理人、有行銷業總裁、有統計專業經理人...等等。讀書會採取彈性開放多元的面向，在在都可以借助每一位專才發揮所長，促成多元學習提升知能。

4. 學習表達論述能力，利於分享討論、溝通協調，論辯的能力

藉由不斷的閱讀、分享討論，自我陳述表達能力，在日積月累的浸潤學習之下，表達說理，論述論辯及自我陳述情感性的抒發表達能力日漸熟稔。

第二節 研究限制

(一) 研究範圍限制

本研究採行動研究法，在研究場域中扮演完全參與的角色，身兼多種任務。研究者與研究夥伴是熟人關係，不敢多做批判，研究者與參與者對於論文中資料的公開有所疑慮。

本研究範圍僅限於衡山區域性的成員，若能溯及草創時期讀書會的運作情況，又會是不一樣的樣貌，只因人事更迭，物換星移，範圍遍及全省各地人、事、時、地、物件，牽一髮而動全身。

(二) 研究資料的限制

1.凡涉及到專業的靈性領域，科技數據既無法進一步說明，但普羅大眾明知其然，尤其在靈性的範疇無法盡信書或以科學數據明確去定義它，但也不知其所以然，無法再進一步深入的探討進入的靈性世界的堂奧。

2.哈伯瑪斯的著作很多，本研究僅就其中與本研究主題讀書會運用溝通行動理論有關的著作加以探討，未能透徹領悟窺其它理論觀點的全貌，實有遺珠之憾。

3.運用溝通行動理論在讀書會上參考之文獻，只有(何明芬，2002)，資料的比較分析，有其限制。

4.因疫情波及讀書會中斷，相關資料的收集因而停滯。

(三) 研究對象的限制

1.本研究範圍僅限於衡山區域性的職工及志工助教成員，因地域性創立時間只有四年多的時間，研究對象也都希望藉由讀書會的成員能擴及會員以上，因此欲研究的對象成員參與讀書會就會更多元化，也以此回饋資料作為下次延續研究的參考。

2.目前參與讀書會居大部分的成員初次參與或參與三次，參與讀書會的實務經驗不足，僅作個人的經驗分享，對文本之論述論辯的能力，在程序運作和實質的言談行動還有學習努力提升的空間。

第三節 研究建議

衡山讀書會有十八年之久，但相關資料的彙整收集不易，僅能就區域性三年內參與讀書會做整理，對後續研究有以下的建議：

(一) 確立讀書會的目的與定位

成立衡山讀書會的目的是探討參與成員身心靈全人健康平衡發展，藉由自我生活世界學習成長並連結他人生活世界的視域融合，也能感受到全球反身現代性脈動對自我的影響。

(二) 建立讀書會的運作上的規範

讀書會是個非正式團體，在運作上也要有程序的規範和實質上的規範，以作為運作執行上的依據，避免非必要的失序現象發生，保持運作上的一致性或整體性，對團隊成員認知行為有執行上的準則。

(三) 讀書會的題材多元化

讀書會的題材朝向多元發展，增加閱讀的多元豐富性，彼此視域融合，擴大視野。

我們所讀的書大部分偏向心理學，可以讀一些歷史方面的書，有時候從歷史才會更能體會那種感覺，或讀科學方面的，不一定要讀心理學，我覺得像我們讀書會是橫向的討論(10J)。例如：

像哲學、老子也可以，換個口味不然都在講同樣的東西…。如果能夠抓個電影的片段，大家看完對影片做個討論…。大家就要每個人選一部電影放 20 分鐘，再來討論，3 個月換一個主題，用不同的聲光效果逼人家讀書，像手作品的題材也行…。(10J)

(四) 落實小組討論與交叉論辯

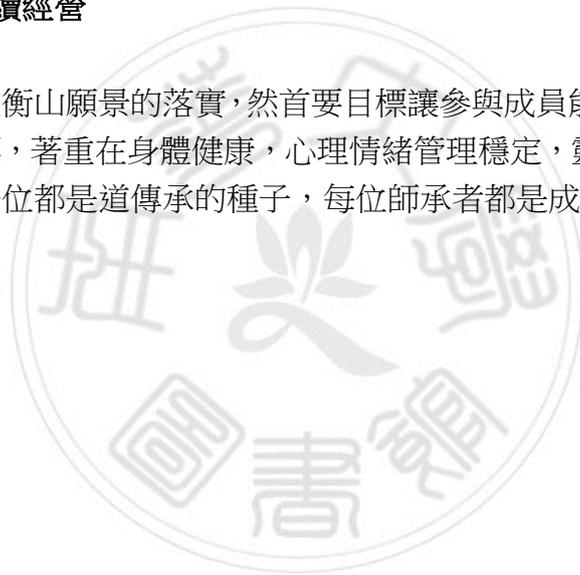
讀書會的主持人和導讀人能熟悉讀書運作流程，於程序上掌握參與者的發言時間，基於自由平等的機會，於實質上的討論分析，導讀後有時間交叉討論和論辯、論證的機會，在互為主體性相互尊重的原則下，全力參與熱情投入，營造更廣泛集體討論的智慧，讓真相呈現，也加強團隊的凝聚力。

(五) 訂定讀書會年度規劃目標

每年訂定讀書會的計畫目標，徵求個人參與讀書會的目標和團體的目標結合規劃，達成組織共同的願景和個人身心靈平衡發展的目標。

(六) 注重傳承永續經營

讀書會著重在衡山願景的落實，然首要目標讓參與成員能夠身心靈平衡的全人健康發展的目標，著重在身體健康，心理情緒管理穩定，靈性自在，依照組織系統的傳承，每一位都是道傳承的種子，每位師承者都是成員學習的典範。



第四節 研究省思

因參與讀書會興起了知識的連結，五十歲就讀空中大學，六十歲進入南華研究所就讀，這是生命過程始料未及的事情，回溯起來既興奮又傳奇的學習歷程。

喜歡看書是興趣，面對做學術研究的能力又是另一個挑戰，從尋找論文主題開始，離不開周邊孰悉的有關讀書會的議題。一邊思考規劃，一邊搜尋「關鍵字」及相關文獻，對一位不諳電腦的人來說真是件不容易的事，內心充滿著焦慮又期待，撰寫期間和指導教授約定隔周時間面談論文的進度和撰寫方向，同時也要求自己天天看論文不斷的修改，此時才明瞭學，然後知不足，不斷的閱讀並做閱讀筆記，這是我撰寫論文最好的收穫。

在撰寫第二章有關名詞釋義時，指導老師指導建議參考社會學的理论，雖不是我熟悉的領域，但也願意接受新知的學習和挑戰，不斷的看書閱讀也需要內化才能有深層的體悟，這是在撰寫學術論文過程中常有的心理上的掙扎和撞牆現象，也時時求助於指導教授才得以緩解。

第三章讀書會的進行有關研究方法需要做基本資料的蒐集，初略訪談也僅就五位進行資料的蒐集，而初略訪談大綱的擬定因經驗不足也幾經修改，最後經由指導教授同意後才正式定稿。從訪談資料的取得，到受訪者對於說話內容深度有所顧忌有所保留，必須從現場參與觀察中補足所不足的部分，其中有一位遠距離電話訪談，這是不一樣的經驗的體驗和感受。但讀書會活動期間，因新冠狀肺炎疫情的波及，讀書會活動也因不能群聚延滯讀書會的進行，同時也中斷資料的蒐集。

撰寫第四章研究發現是最大的考驗，從第一章、第二章、第三章必須是有起、承、轉、合連貫性的整合，幾經重新整理，再整理再修改，心理上坦然接受作品的不完美，讓自己更有學習成長的空間。

撰寫論文這是一段既有趣又辛苦的豐碩的學習之旅，在學習的心路歷程上，有時撞牆有時又絕處逢生，卻又迂迴路轉柳暗花明又一村，關關難過又關關過，處處充滿著契機和轉機。

最後值得感動敬佩的是指導教授 **周平 老師** 只為了指導學生在社會學學術理論概念的不足和顧慮學生學分問題，拂逆學校超越時數的規範，無酬開班授課。有道是：「君子有所為，有所不為。」做對的事，此為為師者之氣度。「**師者，傳道，授業，解惑也。**」我們都受惠了…。謝謝您！老師～。

參考文獻

一、中文部分

- 方隆彰 (2003) 讀書會知己: 實務運作手冊。台北: 爾雅-(嚴家琳)
- 王慧玉 (2009, 01) 反身現代性與自我認同, 高雄教育簡訊
- 何明芬 (2002) 運用哈伯瑪斯的溝通行動理論發展讀書會對話初型模式-
- 何青蓉 (2009, 07) 參與讀書會對於高齡者的意涵: 從讀書會本質論析, 臺灣圖書館管理季刊 第五卷第三期 / 98 (2009) 年 7 月 國立高雄師範大學成人教育研究所教授。
- 余政峰 (1999) 讀書會的團體動力因素之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。
- 李惠明 (2007) 中年女性參與讀書會對生命發展影響之研究。國立台灣師範大學, 社會教育所。
- 邱天助 (1998, 08) 讀書會備忘錄; 新學習運動, 台北市, 洪健全基金會。
- 邱天助 (1995) 台灣地區讀書會讀書會的現況與未來發展—社教雙月刊, (68, 6-15。)
- 邱天助 (2020) 在地書寫會刊: 讀書會的閱讀深化與文化生產, 洪健全基金會。
- 林奕吾 (2017, 06) 以深度討論進行讀書會之互動模式研究- 國立臺灣師範大學
<https://hdl.handle.net/11296/me8du5>。

林麗娟 Habermas 的溝通行動理論 (1) — 溝通行動與策略性行動

岸見一郎、古賀使健 (2018, 07) 「被討厭的勇氣」--究竟出版社股份有限公司

珊卓，安泰勒 (Sandra Anne Taylor, 2010, 02, 09) 「量子物理與宇宙法則」

宇宙花園有限公司。

約翰。麥斯威爾(John c, Maxwell, 2005, 12, 24) ，紐約時報暢銷作家，

智庫股份有限公司。

韋漢傑 (2005, 10) 香港人文哲學會網頁 <http://humanum.arts.cuhk.edu.hk/~hkshp>

《人文》二〇〇五年十月第一四二期 哲學專欄：哲學淺說 哈伯馬斯的

溝通行動理論。

哲學與文化 (2010 / 10 / 01) 37 卷 10 期) ， P25 - 45 哲學與文化月刊雜誌社

許甘霖 (2014, 02) (kanlin@thu.edu.tw 分機：36320)，東海大學社會學系

陳雪麗 (1998, 08)中等教育 50:4 頁 10-33 迎接新世紀的教師心靈開拓，國家圖

書館期刊，華梵大學。

陳龍森(1993)。哈伯馬斯溝通行動理論之研究。國立中山大學 學術研究所

陳昭宇、林靜萍 (2016, 12)BBL 取向體育教學對學生知識理解、問題解決能力

與學習動機之影響。

陳湘琴，(2015, 08) 靈性與幸福感關聯性之研究，國立暨南大學

陳柏年 (2001)女性讀書會領導人學習與成長經驗之研究-國立政治大學

黃雅惠 (2003, 07, 01) 讀書會活動對國小二年級學童人際關係影響之行動研究

- 黃瑞祺 (2001) 現代性與自我認同—紀登斯現象，中央研究院歐美研究所研究
學員，左岸文化出版
- 黃宗顯 (1988) 期刊論文 國立台南師範大學
- 鈕文英 (2018) 雙葉書廊 國立台灣書範大學
- 洪婉琪- (2004) 國民小學教師讀書會運用知識管理狀況與教師讀書會效能之關係
研究。--- 國立台南大學。
- 溫明麗 (1986) 哈伯瑪斯溝通行動理論及其德育涵義。國立台灣師範大學教育研
究所。
- 楊深坑 (1997) 溝通理性、生命情懷與教育過程—哈伯瑪斯的溝通理性與教育。
台北:師大書苑。
- 溫明麗 (1986) 哈伯瑪斯溝通行動理論及其德育涵義，國立台灣師範大學教育研
究所。
- 趙旭東、方文(譯)：黃瑞祺(審定)，(2002)，Anthony ，Giddens 著。現代與自我
認同。左岸文化事業有限公司。
- 廖春文，(1990) 哈伯瑪斯溝通行動理論及其在教育行政上的啟示。
彰化師範大學。
- 蔡壁名 (2019，02，26) 「醫道同源」，平安文化出版社。
- 劉坤炳 (2016，01) 靈性的覺醒。衡山國際心靈文化事業有限公司
- 劉霽 (2004，05，15)現代性的後果」—紀登斯對現代社會之觀點與其反思，中

正大學電訊傳播所 研究生

衡山基金會 (2010) 靈學寶典。衡山文化出版。

賴宇凡 (2017, 05, 15) 「想瘦就瘦，想健康就健康」如果出版社

蕭勝斌 (2003) 國小教師讀書會成員專業發展經驗之研究--國立暨南國際大學

嚴家琳(106, 06) 校長參與讀書會對經營學校影響之研究- 國立臺灣師範大學

二、英文部分

Alfred Adler, (1870- 1937) 被討厭的勇氣

Anthony Giddens, 1991, (reflexive modernity)

Giddens, in "Classical modernity and late modernity" (1990) p. 38

Habermas (1979 ; Held, 1980)。

J•Habermas (A theory of communication), (McCarthy, 1984)

Modernity and self-identity: self and society in the late Modern age。Cambridge,

U.K.: Polity Press in association with Basil Blackwell.

Study Circle, (Topsfield Foundation, 1991)

Topsfield Foundation, (1991)

附 錄

附錄一：初略訪談

- 1.請問您有幾年的工作經驗？
- 2.請問您參與讀書會有幾年？
- 3.請問您參與讀書會對生活世界的影響？
- 4.請問您縱式讀書會由特定的個人導讀到水平式的讀書會有何不同？您的感受是如何？

附錄二：正式訪談大綱

- 1.請問您為什麼參與讀書會？其動機、目的為何？
- 2.請問您參與讀書會，對於學習經驗有哪些影響或改變？請舉實例分享。
- 3 請問您參與讀書會運作方式有何建議？請舉實例分享。
- 4.請問您是否會繼續參加讀書會，為什麼？
- 5.請問您參與讀書會有否將理論運用在生活世界裡？請舉實例分享。
- 6.請問您參與讀書會對身心靈成長是否有幫助？為什麼？
- 7.請問您對於讀書會的分享與討論，您有甚麼建議？
- 8.請問您參與讀書會的知識分享與自我成長有否助益？請舉實例分享。
- 9.請問您參與讀書會個人的需求與讀書會的目標是否結合？為什麼？

- 10.請問您參與讀書會彼此對話是否相互尊重? 請舉實例分享。
- 11.請問您參與讀書會是否溝通障礙，您是如何因應的。
- 12.請問您參與讀書會之後對人際互動有否幫助，請舉實例分享
- 13.請問您參與讀書會有否提升「反思」的功能，為什麼?
- 14.請問您參與讀書會有哪些地方可以再加強? 請舉實例分享
- 15.請問您參與讀書會的資訊，讓你在生活世界滯礙難行?

附錄三：訪談同意書

本人 _____ 同意 南華大學應用科學院教育社會學系 研究生 黃素暖，因長期參與衡山讀書會，今為因應學術研究之需要作相關研究之訪談，經本人同意後作現場錄音及記錄，本人之基本資料及訪談之內容均保障個人隱私概以匿名呈現，基於研究倫理及誠信原則，本訪談之資料僅作為學術研究之用。 此致

受訪者簽名:

研究者簽名:

受訪日期: 年 月 日