

國立臺灣師範大學「獎助學生自主讀書會」113學年第1學期申請表

填妥申請表後，請於線上報名時同步上傳，才算報名完成。(檔案大小請勿超過10MB)

線上報名連結：https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfN75SsDHQCWwikEpzSY71TQ1Af4EFZg67rEc9s7wEr8nmwxw/viewform?usp=sf_link

讀書會名稱	選擇與存在——解讀《生命中不能承受之輕》
主題 (單選)	☒ 專業經典：學科領域經典或大師作品。 ☐ 專題討論：小組興趣之主題式深入學習。 ☐ 教學研討：師資培育及教學設計。 ☐ 成長探索：心靈成長與生涯發展。 ☐ 語言學習：增進外語能力，營造雙語學習環境。
形式 (單選)	☐ 實作為主：以產出形式不限的作品為目標。 ☒ 討論為主：更著重於主題的閱讀與討論。 ☐ 其他：
一、申請動機與閱讀策略 (35%) 我們五位成員都是師大教育學系三、四年級的學生，平時在系上已有許多研讀教育相關書籍的機會，也一起合作過不少專題報告。某天早上，其中一位成員偶然看見了文學院張貼著自主讀書會的海報，心中頓時有股籌組讀書會的衝動，便邀請了他的好友們一起來構思「如果我們籌組一個讀書會，可以創造出哪些經驗？」至於那份衝動是什麼？過程中我們也一起討論著，或許是基於以下原因而產生的： (一) 一個人讀書，實在太寂寞了！ 我們五人平時除了研讀教育系書籍，也有讀其他領域的書，像是文學、社會學、哲學、成長型書籍等等，不過，這些都只是我們「自己」與「作者」之間產生思想的碰撞、經驗的共鳴，人是喜歡分享的動物，但當我們想跟彼此分享讀書後的感想，卻總苦於他人沒讀過，而不知道怎麼將這份思考／感受傳遞出去。書一本本看完了，我們仍像一座座孤島，想發出聲音，卻怎樣也得不到回應。 因此，讀書會或將成為溝通起各個孤島的橋樑吧！下定決心申請成立讀書會後，我們經過了幾次討論，才擬定出這學期希望能一起研讀的書籍，以及能研討的若干方向。過程中，我們發現彼此既有共通之處，亦有各自希望著墨的地方：我們的共通點，在於希望讀「文學類」書籍，希冀能逃脫較強調現實、偏向社會科學的教育系所學，轉而到文學之中，看見想像與虛構所能映射出的真實為何；而我們五人當中，有人喜歡歷史，有人喜歡文本分析，有人熱衷於哲學思考，故挑選了於此三面向皆多有可探討之處的文學經典《生命中不能承受之輕》，並將探討焦點分為上述三面向（將於下文「運作說明與閱讀計畫」多作說明）。總而言之，我們已經看見了橋梁的雛型，	

只剩下親自踏上去，便能在「自己」與「作者」之外，也在「讀書會成員」之間交流思想與經驗。

這次讀書，我們不再只是孤身一人。

（二）大學生，不再像從前一樣主動閱讀

在《為博雅教育辯護》這本書中，作者提及了現代大學生課外閱讀時間大幅下降的現象，並分析此現象與現代社會的休閒娛樂管道更加普遍、多元有關。我們雖已在大學修了至少兩年的課程，所讀之書卻多數來自於教授的要求，而且許多指定閱讀是零散的期刊，而非完整的一本書。我們五人皆有種「不確定自己學了什麼」的感受。基於此原因，我們希望藉讀書會來練習「主動對自我／世界提問」並「主動閱讀、交流想法」，過程中希冀藉營造一個能開啟對話的環境，讓各成員在對話之中創造屬於自己的意義與價值，而不僅僅是為了獲取學分才閱讀的考試、報告機器。

（三）一起讀書＋讀本是文學作品＝大學裡的文學課？

凝聚讀書會共識時，有同學提到一個問題：「我們共讀文學類書，那這樣跟一起修學校裡的文學課有何差別啊？」我們經過一番討論，認為在閱讀策略的設計上可以作出若干與大學課堂區別之處。

首先是「自發」，我們將透過 Notion 平台建置資源共享、協作的工作區，希望各成員在每次讀書會前就該次研討主題撰寫心得或報告，並提出三個問題，而各成員可以在讀書會前回答自己的問題抑或他人的問題。希冀此過程中，我們不再是課堂中被動的客體，而是學習的主體。

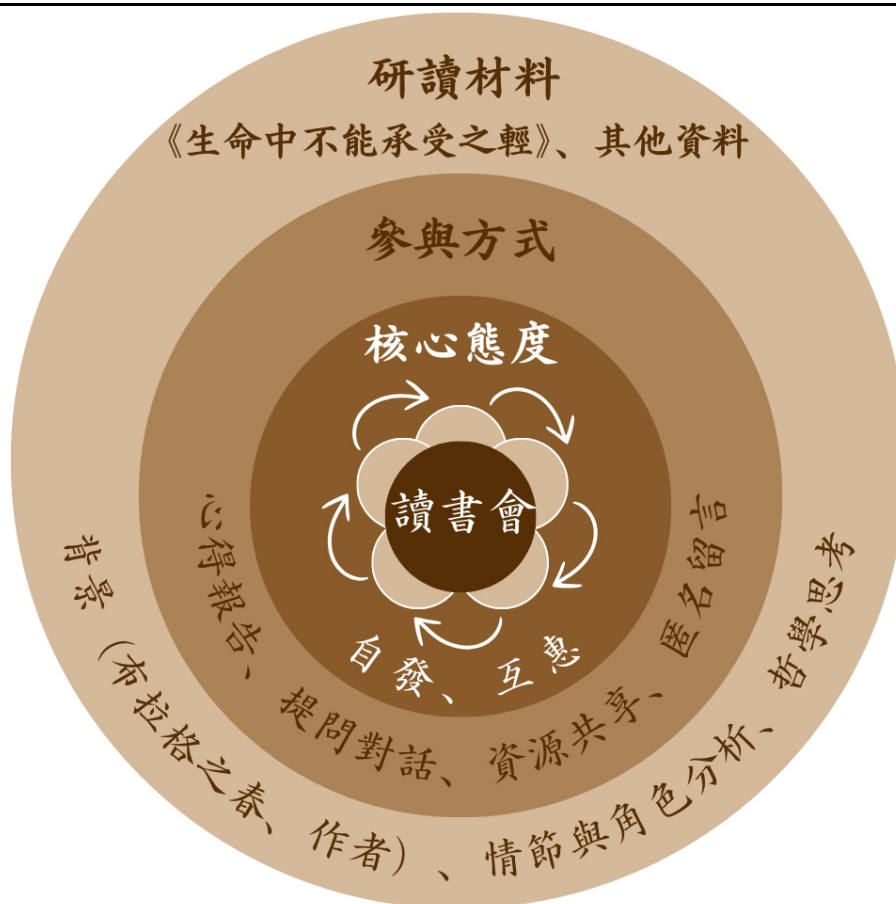
再者，是建置「多元的參與方式」。我們之中有人深諳 Notion 的功能，其將在 Notion 工作區建置諸如：心得報告專區、額外好資料專區、讀書會紀錄區、心情留言板（匿名）等等。如此，各成員可以以自己想要的方式投入於讀書會當中，創造多元的共讀風景。

最後，本讀書會希望成為一個「弱結構、強互惠」的學習支持組織。各成員之間不再只是為自己學分拚命的個體，還是這個組織之中，享有權利與義務的成員之一。各成員將依主題的喜好程度輪流擔任讀書會領讀主席，此外，我們將「讓團隊所有成員擁有安心自在的參與、成長經驗」視為比「個人的知識增長」更加重要的讀書會宗旨與進行原則。獨樂樂不如眾樂樂，相信我們將一同創造出大學課堂中從未有過的學習經驗。

（四）這會是我們從未學過的，至少，沒「一起」學過

我們是到了大學，才知道教育現場有在推行 SEL（社會情緒學習，Social Emotional Learning）。不過，我們回顧彼此成長經驗，仍多只是如試卷般白底黑字的蒼白，沒學過戀愛；沒學過追問存在的意義；沒學過當面對人生輕與重的問題，我們能如何調適或安頓自身？

正好，社會情緒學習十分強調情境學習的重要性，而「閱讀故事」即是第一層情境，讀者將練習同理角色情境裡的情緒；而我們認為「讀書會」將可創造第二層情境，在交流彼此對文本角色的看法時，我們將練習同理「其他讀者的詮釋」，繼而回應，甚至挑戰其觀點。更甚之，讀本之外，個人經驗的交流將成為第三層情境，我們將試著同理彼此不同的生命經驗，學習部份地揭露自己、接住他人。讀本裡、讀本外皆是學習的機會——《生命中不能承受之輕》對我們而言，如同 SEL 的教材，有待我們一同搭好鷹架（閱讀計畫）、嘗試回答那些我們猶困惑迷茫的人生問題。



▲圖一 讀書會願景示意圖，其中圍繞在讀書會外的五個圈圈象徵著我們五個人。

二、運作說明與閱讀計畫 (35%)

在讀書會正式開始前，我們有兩項前置作業，分別是建置 Notion 工作區（公開檢視連結：<https://spectacled-onion-5d7.notion.site/113-1-50a04f33cb934fd18002940cffffa95ca?pvs=4>），以及各成員需讀完《生命中不能承受之輕》這本書，以裨益讀書會過程的討論。

而以下將以會前、會中、會後三階段來解說讀書會的運作方式：

（一）會前

每人需在 Notion 心得報告專區針對該次主題繳交讀本預習心得，並於文末附上三個開放式問題，可以自己回答自己的問題，亦可瀏覽他人的問題並回答。至於該次讀書會領讀主席，則需在會前瀏覽過所有人的心得及回答，額外構思該次讀書會可以著重探討的細項為何。

（二）會中

首先，由領讀主席介紹此次讀書會的主題與可著重探討的細項，並選出一位記錄員來大致記錄討論過程；隨後，大家就主席提出的各細項，或成員於會前、會中提出的疑問，交流彼此的見解，此階段主席應鼓勵各成員沉默的思考時間、自願性的自我揭露，而非主導整個討論、強迫各成員輪流發表意見；最後，由主席歸納今日讀書會的討論結果，並後設評估此次讀書會運作情形，與大家討論下次可改進之處。

（三）會後

記錄員將討論紀錄整理成易於閱讀理解的形式，並歸檔在 Notion 讀書會紀錄區。

(四) 閱讀計畫

次數	日期 (月/日)	地點	研討主題 與領讀主席	閱讀材料
1	10/1 21:30~ 23:30	Google Meet	小說背景： 布拉格之春與作者米蘭·昆德拉 主席：莊允睿	1. 導言：米蘭·昆德拉 (Milan Kundera) 專題 2. 「輕與重」的象徵意涵 談《生命中不能承受之輕》的主題 3. 選讀其他相關資料 (詳見下章)
2	10/8 18:00~ 20:00	小木屋鬆餅	進入小說： 情節、角色分析 與愛情觀 主席： 郭紀廷、辜東斌	1. 《生命中不能承受之輕》(聚焦 Tomáš 之部分) 2. Polyphony and Intoxication: Exile in Milan Kundera's The Unbearable Lightness of Being 3. 主編開講：米蘭昆德拉《生命中不能承受之輕》
3	10/15 18:00~ 20:00	小木屋鬆餅		1. 《生命中不能承受之輕》(聚焦 Tereza 與 Sabina 之部分) 2. Working Through the Superego Fantasy in Milan Kundera's Novels (聚焦閱讀第三章) 3. 寧要混亂的熱，不要清潔的冷
4	10/29 21:30~ 23:30	Google Meet	小說之外： 電影翻拍的留存 與抹消 主席：蕭仔佑	1. 電影《布拉格的春天》 2. 紀錄片《米蘭昆德拉：從玩笑到無謂的盛宴》
5	11/5 18:00~ 20:00	小木屋鬆餅	出走： 《生命中不能承受之輕》的哲學 思考 主席：葉力綸	1. 《生命中不能承受之輕》 2. 關於昆德拉的「沉重之輕」理念的哲學反思
6	11/12 21:30~ 23:30	Google Meet		1. 《生命中不能承受之輕》 2. 米蘭·昆德拉：存在的探索者
7	11/19 18:00~ 20:00	小木屋鬆餅	總結讀書會成果 主席：蕭仔佑	回顧並整理彼此的心得、報告以及歷次讀書會的會議紀錄，討論期末報告呈現內容。

三、閱讀材料選擇與說明 (20%)

(一) 主要讀本

書名	《生命中不能承受之輕》
作者／譯者	米蘭·昆德拉 (Milan Kundera) ／尉遲秀
出版社	皇冠文化出版有限公司
選讀原因	選擇《生命中不能承受之輕》作為讀書會的主題，是因為這本書深刻探討了愛情觀、存在主義以及歷史背景，提供多層次的討論空間。在愛情觀方面，作者透過湯瑪斯和特蕾莎等角色，揭示了愛情中的自由與束縛、輕盈與沉重，讓讀者思考愛情在生活中的定位。存在主義是書中的核心哲學，探討人類面對生命偶然性與無意義時的抉擇與矛盾。此外，書中對「布拉格之春」的描述，揭示了政治壓迫與個體自由之間的張力，使讀者從歷史與哲學角度更全面地理解角色命運和人類處境。最後是希望藉由讀書會此機會深入探究文學經典，接觸在教育系之內不會討論到的書籍，增加廣泛閱讀的機會。

(二) 有關小說背景討論的資料

文章名稱	1. 導言：米蘭·昆德拉 (Milan Kundera) 專題 2. 「輕與重」的象徵意涵 談《生命中不能承受之輕》的主題 3. 《捷克史》：6300輛坦克鎮壓「布拉格之春」，迎來20年之久的「蘇維埃之冬」 4. 布拉格之春50年，被坦克碾壓的自由與改革夢想
作者	1. 黃雪霞 2. 仰望自己的天星 3. 周力行 4. MARC SANTORA
文章連結	1. https://doi.org/10.7065/MRPC.201109.0001 2. https://vocus.cc/article/64af4496fd897800010d942e 3. https://www.thenewslens.com/article/122888 4. https://cn.nytimes.com/world/20180821/prague-spring-communism/zh-hant/
選讀原因	1968 年 1 月，捷克共產黨領導人初布切克(Alexander Dubcek, 1921-1992)發起了一場名為「布拉格之春」的政治民主化運動，主張建設「帶有人性面孔的社會主義」。蘇聯將此改革視為對其領導地位的挑戰，於當年 8 月武裝入侵捷克，從而導致了 10 萬人左右的難民潮，其中包括許多精英知識份子。1969 年 4 月，胡薩克(Gustav Husak, 1913-1991)接替初布切克就任捷共中央第一書記，繼續實行「正常體制」，至此「布拉格之春」宣告結束。 上述四筆網路資料（期刊、部落格、新聞），有的對昆德拉的生平、創作經歷、影響力多有著墨，有的則聚焦在文本中「布拉格之春」的背景介紹。閱讀這些資料將提供我們正式探討文本之前，一個建構基礎知識背景的機會。

(三) 有關情節、角色分析討論的資料

文章名稱	1. Polyphony and Intoxication: Exile in Milan Kundera's The Unbearable Lightness of Being 2. 主編開講：米蘭昆德拉《生命中不能承受之輕》 3. Working Through the Superego Fantasy in Milan Kundera's Novels
作者	1. 柯孟汝 2. 許婷婷 3. 楊文馨
文章連結	1. https://thesis.lib.ncku.edu.tw/thesis/detail/a113cda93f91205208a087dd54922079/ 2. https://youtu.be/nmhBjd6DKNI?si=wR2efugdeWxFuaWW 3. https://0-doi-org.opac.lib.ntnu.edu.tw/10.6846/TKU.2012.00358
選讀原因	《生命中不能承受之輕》不論在故事結構抑或角色心理上，皆存在諸多值得探討的面向，此部分我們目前找了兩篇英文論文，以及一部 YouTube 影片，作為輔助我們深入探討故事、角色的材料。其中，有一篇是以「Exile(放逐)」作為切入點，有一篇則是以精神分析觀點分析昆德拉及其筆下之角色；而影片則是該書的編輯為我們作平易近人的書籍介紹。透過這些資料，我們亦可比對坊間看待本書的視角，與學術界看待本書的視角有何相似相異之處。

(四) 有關愛情觀討論的補充資料	
文章名稱	1. 寧要混亂的熱，不要清潔的冷 2. 【獨立書評】《生命中不能承受之輕》，愛情讓我讀懂了輕重
作者	1. 黃凌 2. 讀者創作
文章連結	1. https://lawdata.com.tw/tw/detail.aspx?no=468338 2. https://womany.net/read/article/11530
選讀原因	《生命中不能承受之輕》中的角色，如湯瑪斯和特蕾莎，體現了對愛情的不同理解：湯瑪斯追求自由，視愛情為輕；特蕾莎則將愛情視為沉重的責任與牽絆。作者透過他們的關係，探討愛情中的自由與束縛、輕盈與沉重，呈現出愛情在個體生命中不可承受的複雜性，揭示了人類在愛情中的迷茫與掙扎。閱讀此二份資料，我們希冀在探討文本內愛情觀點之餘，亦呼應到我們自身的愛情經驗或對愛情的想法。不敢說成為情聖，至少能更了解：愛情，在生命中扮演著什麼角色？我們又該如何面對愛情世界的承諾、背叛？
(五) 電影翻拍與紀錄片	
文章名稱	1. 《布拉格的春天》 2. 《米蘭昆德拉：從玩笑到無謂的盛宴》
導演	1. 菲利浦·考夫曼 (Philip Kaufman) 2. 米洛斯拉夫·施米德馬耶 (Miloslav Štítný)
閱讀方式	各自在本此讀書會以前，找自己有空的時間在師大圖書館館內閱覽。
選讀原因	小說《生命中不能承受之輕》運用內心獨白、哲學思辨和複雜敘事，營造出多層次的心理空間，使讀者深入探索角色內心世界與存在主義思考。電影則通過視覺、聲音、和表演將情感和主題具體化，利用畫面語言和音樂氛圍展現歷史背景和情感衝突。透過比較小說跟電影的呈現，我們可以去討論形式的不同對於一個作品的影響。 此外，紀錄片《米蘭昆德拉：從玩笑到無謂的盛宴》探討了昆德拉為何如此排斥自己的作品被翻譯，且最痛恨的便是《生命中不能承受之輕》被翻拍成電影？這些矛盾之處底下，有作家對自己作品的堅持，以及政治立場、文化認同的角力，我們也可以進一步反思自己正在讀的「中文譯本」是否保留了原初昆德拉想訴說的事呢？
(六) 有關哲學思考的資料	
文章名稱	1. 米蘭·昆德拉：存在的探索者 2. 關於昆德拉的「沉重之輕」理念的哲學反思
導演	1. 劉海清 2. 馬茹
閱讀方式	1. https://doi.org/10.7065/MRPC.201109.0051 2. b27531909.toc.pdf(um.edu.mo)
選讀原因	存在主義強調個體在無意義世界中的自由選擇，而尼采的永劫回歸則質疑這種選擇的意義。如果生命無限次重複，每個決定都將永遠回歸，這賦予每個選擇極大的重量。存在主義者在這一觀點下面臨挑戰：他們必須在接受生命偶然性與承擔選擇責任間尋找平衡。永劫回歸迫使人們審視自己的行為，並活出值得無限次重複的生命，從而賦予存在新的意義。《生命中不能承受之輕》透過故事

的推展與角色的選擇包裝此哲學概念，深刻呈現了個體在無意義的世界中尋找自身價值的困境，反映出存在主義對生命、自由與責任的思考。

因此，我們選擇了兩篇論文，其中一篇探討昆德拉如何以小說為媒介，作為哲學探索的包裝（與方法），我們可以較廣義的層面探討小說如何討論「人的存在」？而另外一篇論文，則聚焦在《生命中不能承受之輕》「沉重之輕」如何開啟哲學的反思，我們將再次以哲學的角度走入文本，並以哲學的角度「出走」——尋覓賦予人生意義的另一種可能性。

四、預期學習成效 (10%)

我們預期在歷經此次讀書會後，在知識、技能與態度上分別產生以下成效：

（一）知識上

1. 了解米蘭·昆德拉在《生命中不能承受之輕》所描述的故事、欲傳達的議題與哲理
2. 知曉《生命中不能承受之輕》何以成為經典（共時性與歷時性）及其多元的詮釋可能
3. 藉文本與讀書會交流，產生自己對愛情、生命與存在獨特的觀點

（二）技能上

1. 藉會前、會後的心得及提問，練習消化文本、結合自身經驗並自我提問／回答的能力
2. 藉會中的分享交流，學習積極傾聽、主動表達，以及同理不同觀點的能力

（三）態度上

願意以更開放、豁達的心胸，面對生命的有限性，並在文本裡、讀書會互惠的過程之中，選擇成為對自己與對他人都更溫暖的存在。