

原住民族與多元文化教育案例教學實例-國中組

領域/科目	社會/歷史、公民	設計者	江巧欣		
實施年級	九年級	教學節次	共_1_節，本次教學為第_1_節		
單元名稱	原住民學生為何升學保障？				
設計依據					
學習重點	教學目標	1. 能從日常生活經驗中連結社會領域知識所學，並且思考其現象產生的脈絡。 2. 理解原住民學生在升學政策下的經歷與抉擇，並感受原民生與非原民生對此政策的情緒。 3. 在討論問題的過程中，學習聆聽他人意見，並表達自我觀點，以同理心與他人討論。			
	教學概念	理解不同族群、角色的觀點與感受			
	案例介紹	小風是一位在非原民區長大的原住民學生，升上九年級後準備面臨人生第一場升學考試，開學日即感受到同學及老師對於會考的緊張心情。然而在下課時，老師找小風談話，提醒他要盡快通過族語認證，若通過對會考的分數很有幫助。小風不太明白為何會考可以因著族語認證加分，同學也對此感到不公平，明明小風的成績在班上不是最好，加分後卻可能比第一名的同學還厲害。面對同學的不滿、對制度的疑惑，小風不知道該怎麼在最後的九年級生活中，不須擔憂除了讀書以外的事。			
議題融入	所融入之學習重點	<u>學習表現</u> 社 1a-IV-1 發覺生活經驗或社會現象與社會領域內容知識的關係。 社 2b-IV-1 感受個人或不同群體在社會處境中的經歷與情緒，並了解其抉擇。 社 3c-IV-1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能以同理心與他人討論。 <u>學習內容</u> 歷 Cb-IV-1 原住民族社會及其變化。 歷 Eb-IV-1 現代教育與文化啟蒙運動。 歷 Fa-IV-3 國家政策下的原住民族 公 Da-IV-1 日常生活中所說的「公不公平」有哪些例子？考量的原理或原則有哪些？ 公 Da-IV-2 日常生活中，個人或群體可能面臨哪些不公平處境？			
與其他領域/科目的連結					
教材來源					
教學設備/資源	平板：搜尋資料、製作 PPT 電腦、投影幕：播放 PPT				

教學案例

一、案例內容描述

終於升上九年級，國中最後一年，要面臨人生第一場升學考試，小風感到緊張又充滿希望，為了完成自己的夢想，一定要好好讀書考上喜歡的學校。開學日走進教室，小風立刻感受到每位同學的決心，要在會考前的時間做最後衝刺。導師一進教室先和同學進行精神喊話：「各位同學，會考剩兩百多天，大家一起努力，進到理想的學校。」

然而下課時，導師找小風到座位旁說：「小風，你有原住民的身份，今年的族語認證要趕快去考，通過的話升學分數可以加 35%。」，小風告訴老師：「之前我有考但沒有通過，不太會說，也不了解。」但老師卻回應他：「這是最後一次機會了，絕對要過。」小風感到奇怪，他的爸爸是原住民，媽媽是漢人，不過自己從小就在都市成長，因為爸爸在都市工作，全家人最多是放長假時會回到部落。這種情況要怎麼突然間會說族語，並且考過族語認證？且隨之而來的疑問是，為什麼原住民學生可以加分呢？

而導師和小風的對話，被其他同學聽到後，開始有些耳語：「憑什麼小風可以加分？而且還是 35%」「也太多了吧！那加完分數不就比我高？」「太不公平了吧！」

同學的話語小風其實都聽到了，但因為他自己也不明白緣由，不知道該如何回答，只能默默回到位置上準備下一節的數學考試。

下節課的考試成績出爐，數學老師高喊出每位同學的分數：「小風 80 分，這次考得有進步喔！」，此時卻有同學高聲說道：「老師，他可以再加分啦！」「他是原住民啊！80 分加 35% 是幾分啊？」「哈哈哈哈哈哈哈……」同學揶揄的話語讓小風抬不起頭，他明明努力準備了好久，但同學卻認為反正他可以加分，考多少都沒有關係，所有的付出全被忽視。他好難過好難受，現在不只考試的壓力，同儕對原住民族升學政策感到不滿的情緒也全部壓在他的身上，到底該怎麼辦呢……

二、問題討論

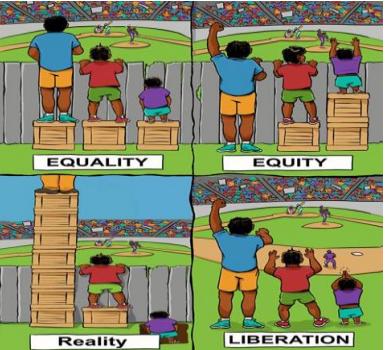
學生閱讀完案例後，討論三個問題：

1. 如果你是小風，你聽到同學說甚麼(Fact)？
你有甚麼感覺(Feel)？你發現甚麼 (Find)？
對你會之後有甚麼影響(Future)
(你會去考族語考試嗎？….)？
2. 如果你是同學，你聽到老師說甚麼(Fact)？
你有甚麼感覺(Feel)？你會怎麼想(Find)？
對你會之後有甚麼影響(Future) ?
(你會怎麼對待小風嗎？….)？
3. 以你七年級所學的公平正義知識，以及七年級歷史學到的臺灣原住民族處境，想想政府為何要制定這樣的政策？

學習目標

本次案例討論的學習目標有以下四點：

1. 能了解原住民學生升學保障辦法的內容
2. 能了解原住民學生升學保障辦法的目的及歷史發展
3. 能思考升學保障制度對原住民學生的正面影響及負面影響
4. 未來在面對升學議題時，不管是原民生、非原民生，都能以理性的態度進行討論

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
引起動機 一、分組 二、引起動機（新聞） 「火冒 4.05 丈」影射加分制度 台大原民生抗議 三、說明課程內容及目的 了解《原住民學生升學保障及原住民公費留學辦法》，將來在面對類似的事件時，能多些思考。	5 分鐘	
發展活動 一、閱讀案例 二、組內討論問題： 1. 如果你是小風，你聽到同學說甚麼(Fact)？ 你有甚麼感覺(Feel)？你發現甚麼 (Find)？ 對你之後有甚麼影響(Future) (你會去考族語考試嗎？……)？ 2. 如果你是同學，你聽到老師說甚麼(Fact)？ 你有甚麼感覺(Feel)？你會怎麼想(Find)？ 對你會之後有甚麼影響(Future) ? (你會怎麼對待小風嗎？……)？ 3. 你認為政府制定原住民族升學保障政策的理由是什麼？ 4. 教師總結：這節課我們要了解原住民族升學保障政策的內容，以及政策的歷史發展，思考政府為何要制定這項政策。 三、公平正義概念 	10 分鐘	
1. 概念： <ul style="list-style-type: none"> ● 平等(equality)：指每人被平均分配同等的資源去獲得機會或完成任務。(形式平等) ● 公平(equity)：指根據個人不同需要和情況提供資源和協助，以達到一種相對公平的結果。(實質平等) ● 不平等(inequality)：一個人得到的多於需要的，而另一個得到的卻少於需要的。於是就產生了巨大的差距。 ● 正義(Justice)or 解放(liberation)：所有 3 個人都可以在沒有支持或提供設施的情況下觀看比賽，因為不平等的原因(圍籬)已得到解決 	10 分鐘	

教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	備註	
<p>2. 看法規，《原住民學生升學保障及原住民公費留學辦法》 (因此課程是針對國中生，只擷取國中升高中階段的辦法)</p> <table border="1"> <tr> <td style="padding: 5px;"> 第3條 原住民學生參加高級中等以上學校新生入學，除博士班、碩士班、學士後各學系招生不予優待外，依下列規定辦理；其入學各校之名額採外加方式辦理，不占各級教育主管機關原核定各校（系、科）招生名額： 一、高級中等學校、專科學校五年制： (一) 參加免試入學者，其超額比序總積分加百分之十計算。但取得原住民文化及語言能力證明者，超額比序總積分加百分之三十五計算。 (二) 參加特色招生學科考試分發入學者，依其採計成績，以加總分百分之十計算。但取得原住民文化及語言能力證明者，以加總分百分之三十五計算。 (三) 參加特色招生術科甄選入學者，依其採計成績，以加總分百分之十計算。 </td> </tr> </table>	第3條 原住民學生參加高級中等以上學校新生入學，除博士班、碩士班、學士後各學系招生不予優待外，依下列規定辦理；其入學各校之名額採外加方式辦理，不占各級教育主管機關原核定各校（系、科）招生名額： 一、高級中等學校、專科學校五年制： (一) 參加免試入學者，其超額比序總積分加百分之十計算。但取得原住民文化及語言能力證明者，超額比序總積分加百分之三十五計算。 (二) 參加特色招生學科考試分發入學者，依其採計成績，以加總分百分之十計算。但取得原住民文化及語言能力證明者，以加總分百分之三十五計算。 (三) 參加特色招生術科甄選入學者，依其採計成績，以加總分百分之十計算。		
第3條 原住民學生參加高級中等以上學校新生入學，除博士班、碩士班、學士後各學系招生不予優待外，依下列規定辦理；其入學各校之名額採外加方式辦理，不占各級教育主管機關原核定各校（系、科）招生名額： 一、高級中等學校、專科學校五年制： (一) 參加免試入學者，其超額比序總積分加百分之十計算。但取得原住民文化及語言能力證明者，超額比序總積分加百分之三十五計算。 (二) 參加特色招生學科考試分發入學者，依其採計成績，以加總分百分之十計算。但取得原住民文化及語言能力證明者，以加總分百分之三十五計算。 (三) 參加特色招生術科甄選入學者，依其採計成績，以加總分百分之十計算。			
<p>3. 討論問題：</p> <p>(1) 從法規內容可以知道哪些事實？</p> <ul style="list-style-type: none"> a. 博士班、碩士班、學士後各學系招生不予優待 b. 各校之名額採外加方式 c. 參加不同升學考試，有不同的分數計算 d. 未通過族語認證的原民學生加總積分百分之十，通過族語認證的原民學生加總積分百分之三十五 <p>(2) 從上述可得知兩件事情：</p> <ul style="list-style-type: none"> a. 升學保障採「外加名額」制度，因此不影響一般生入學機會。 b. 「加分」是族群內部區別優先順序，與一般生錄取機會無關。 <p>三、原住民族升學保障政策的沿革：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 戰後(1945~1980)山地平地化：早期原住民升學保障制度原具有同化政策意涵 張松，臺灣山地行政要論(1953)：政府早年的山地政策，總體方向是試圖透過提高山胞文化與經濟水準，增強中華民族意識，最終使其脫離落後的型態，進步到平地一樣，認為這才是平等對待這一群人。 原住民文化在這段時間快速消失 2. 解嚴後(1980年代)：此時期邁入民主化進程，轉以少數族群權利角度看待升學保障政策 注重原住民文化的特殊性→復興原住民文化 該政策有利於彌補原民生經濟與文化劣勢，協助其獲得與主流族群成員相同的教育機會。 3. 教師總結：升學政策的歷史發展從「消滅」原住民文化，轉為「復興」原住民文化。 	5分鐘	5分鐘	

教學活動設計																						
教學活動內容及實施方式	時間	備註																				
<p>歷史正義：過去的政府侵害原住民（土地、語言、文化）→透過現在的政府補償培育原住民族人才</p> <p>總結活動</p> <p>一、現況討論：</p> <p>不過現實…</p> <table border="1"> <tr> <td>優點：</td> <td>缺點：</td> </tr> <tr> <td> 1. 幫助原住民生考上比較好的學校 2. 學習專業→回部落服務 3. 改善生活條件→有能力關注自身文化 </td><td> 1. 與同學起跑點不同→跟不上進度 2. 遭受同儕不理解與歧視的眼光 </td></tr> <tr> <td colspan="2">目標跟策略沒有緊密對應→對原住民文化有幫助嗎？</td></tr> </table> <p>二、思考</p> <p>透過了解政策的內容及歷史發展，可以知道臺灣原住民族的處境，而升學保障政策的公平合理性，是現在社會不斷在討論的議題，我們在發表自己的看法之前，應該先以不同族群的角度來思考、並且尊重，如同課程開始讓同學們站在小風及同學的角度來感受一樣。希望透過今天的課程，同學們在未來升學階段遇到這項議題時，能用更理性、真心希望解決問題的態度去討論。</p> <p>補充提供升學保障正反面論述：（寫出學生可能會有的反應，預想如何因應）</p> <table border="1"> <tr> <td>正面(支持者)：</td> <td>反面(反對者)：</td> </tr> <tr> <td>論點 1(經濟)：原民家庭經濟狀況明顯落後於主流族群家庭，使原民生在升學過程中陷入不公平的競爭地位。</td> <td>原住民也有經濟狀況好的家庭</td> </tr> <tr> <td>論點 2(文化)：學校課程及應試內容主要偏向主流族群歷史文化與社會脈絡，這對擁有不同文化背景的原民生而言不公平。</td> <td>新一代原民都與主流族群過著相同生活，並無文化差異。</td> </tr> <tr> <td colspan="2">正反兩方都預設著升學保障為一種「個人權利」。焦點在於個人所擁有的身分特徵，是否足以構成應以差別權利設計。</td></tr> <tr> <td>正面(支持者)：</td> <td>反面(反對者)：</td> </tr> <tr> <td>論點 3(族群的集體需求)：原住民族社會運作的基本功能，需要足夠的高等教育人才方得以維持。</td> <td>不少因保障政策受惠的原民生學成後，未必投入原鄉服務。原民社會未必非得由原住民人才承擔。</td> </tr> <tr> <td colspan="2">論點 4：民族自決是原住民族權利的核心，國家也確實承諾了臺灣原住民族有民族自治的權利。為此，國家應確保原住民族擁有自我決定的「能力」。人才即是原住民族有「能力」實現自決的重要條件。</td></tr> </table>	優點：	缺點：	1. 幫助原住民生考上比較好的學校 2. 學習專業→回部落服務 3. 改善生活條件→有能力關注自身文化	1. 與同學起跑點不同→跟不上進度 2. 遭受同儕不理解與歧視的眼光	目標跟策略沒有緊密對應→對原住民文化有幫助嗎？		正面(支持者)：	反面(反對者)：	論點 1(經濟)：原民家庭經濟狀況明顯落後於主流族群家庭，使原民生在升學過程中陷入不公平的競爭地位。	原住民也有經濟狀況好的家庭	論點 2(文化)：學校課程及應試內容主要偏向主流族群歷史文化與社會脈絡，這對擁有不同文化背景的原民生而言不公平。	新一代原民都與主流族群過著相同生活，並無文化差異。	正反兩方都預設著升學保障為一種「個人權利」。焦點在於個人所擁有的身分特徵，是否足以構成應以差別權利設計。		正面(支持者)：	反面(反對者)：	論點 3(族群的集體需求)：原住民族社會運作的基本功能，需要足夠的高等教育人才方得以維持。	不少因保障政策受惠的原民生學成後，未必投入原鄉服務。原民社會未必非得由原住民人才承擔。	論點 4：民族自決是原住民族權利的核心，國家也確實承諾了臺灣原住民族有民族自治的權利。為此，國家應確保原住民族擁有自我決定的「能力」。人才即是原住民族有「能力」實現自決的重要條件。		10 分鐘	
優點：	缺點：																					
1. 幫助原住民生考上比較好的學校 2. 學習專業→回部落服務 3. 改善生活條件→有能力關注自身文化	1. 與同學起跑點不同→跟不上進度 2. 遭受同儕不理解與歧視的眼光																					
目標跟策略沒有緊密對應→對原住民文化有幫助嗎？																						
正面(支持者)：	反面(反對者)：																					
論點 1(經濟)：原民家庭經濟狀況明顯落後於主流族群家庭，使原民生在升學過程中陷入不公平的競爭地位。	原住民也有經濟狀況好的家庭																					
論點 2(文化)：學校課程及應試內容主要偏向主流族群歷史文化與社會脈絡，這對擁有不同文化背景的原民生而言不公平。	新一代原民都與主流族群過著相同生活，並無文化差異。																					
正反兩方都預設著升學保障為一種「個人權利」。焦點在於個人所擁有的身分特徵，是否足以構成應以差別權利設計。																						
正面(支持者)：	反面(反對者)：																					
論點 3(族群的集體需求)：原住民族社會運作的基本功能，需要足夠的高等教育人才方得以維持。	不少因保障政策受惠的原民生學成後，未必投入原鄉服務。原民社會未必非得由原住民人才承擔。																					
論點 4：民族自決是原住民族權利的核心，國家也確實承諾了臺灣原住民族有民族自治的權利。為此，國家應確保原住民族擁有自我決定的「能力」。人才即是原住民族有「能力」實現自決的重要條件。																						

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間	備註
試教成果：		
一、試教年級：九年級		
二、學生組成：10名學生（五位原住民學生）		
三、學習者心得：		
五、透過下方表格進行反思：		
1. 在今天的課程中，令你印象最深刻的是什麼？（概念、舉例、討論問題）	2. 對針印象深刻的部份，你的感受是？	
以不同族群的角度思考夢。	無太。	
3. 為什麼這件事情會令你有如此感受？或者它讓你想起了什麼經驗？	4. 你認為自己接下來可以做的行動或改變是？	
	之後有人問的該怎麼解釋。	
五、透過下方表格進行反思：		
1. 在今天的課程中，令你印象最深刻的是什麼？（概念、舉例、討論問題）	2. 對針印象深刻的部份，你的感受是？	
原住民受歧視	資訊	
3. 為什麼這件事情會令你有如此感受？或者它讓你想起了什麼經驗？	4. 你認為自己接下來可以做的行動或改變是？	
第一次知道	尊重	
五、透過下方表格進行反思：		
1. 在今天的課程中，令你印象最深刻的是什麼？（概念、舉例、討論問題）	2. 對針印象深刻的部份，你的感受是？	
真正了解法律的用意	尊重文化	
3. 為什麼這件事情會令你有如此感受？或者它讓你想起了什麼經驗？	4. 你認為自己接下來可以做的行動或改變是？	
	如果以後有人在用歧視的眼光或言語，可以用有知識性的回答反擊。	
五、透過下方表格進行反思：		
1. 在今天的課程中，令你印象最深刻的是什麼？（概念、舉例、討論問題）	2. 對針印象深刻的部份，你的感受是？	
對原住民的尊重	我會以不同族群來思考，並且尊重一個人的個度	
3. 為什麼這件事情會令你有如此感受？或者它讓你想起了什麼經驗？	4. 你認為自己接下來可以做的行動或改變是？	
無奈	尊重	
五、透過下方表格進行反思：		
1. 在今天的課程中，令你印象最深刻的是什麼？（概念、舉例、討論問題）	2. 對針印象深刻的部份，你的感受是？	
這個法律不一定能保留原住民文化	無奈	
3. 為什麼這件事情會令你有如此感受？或者它讓你想起了什麼經驗？	4. 你認為自己接下來可以做的行動或改變是？	
因為這法律沒有用	18歲後參加公投	
五、透過下方表格進行反思：		
1. 在今天的課程中，令你印象最深刻的是什麼？（概念、舉例、討論問題）	2. 對針印象深刻的部份，你的感受是？	
原住民常受到歧視	驚訝	
3. 為什麼這件事情會令你有如此感受？或者它讓你想起了什麼經驗？	4. 你認為自己接下來可以做的行動或改變是？	
第一次知道	尊重	

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
四、學習者心得：		
1. 需要先建立一個安全、理性的討論環境，這次上課的狀況是有漢人學生提到不太敢說出真心話，因為班上原住民學生有一半。 2. 關於「平等、公平」這些七年級學過的理論概念，可移動至第一部分當作複習。 3. 學習單的問題需要修正，有些問題不具體，學生不知如何回答，只能空下來。 4. 一節課的時間有些緊湊，需做修正。 5. 雖說此法有修正的空間，但老師需要注意自己在講述過程是否帶入太多情緒		
建議融入之學習領域或課程： 國中社會領域七年級下學期—公民科 社會中的公平正義		
針對原住民學生之調整建議： 在課堂中要注意學生是否帶有情緒性言語，若出現應立即提醒本堂課程是為了瞭解不同觀點、理性討論與思考。		
參考資料：		
1. 「火冒 4.05 吋」影射加分制度 台大原民生抗議 2. 【志祺七七】原住民為什麼可以加分？明明就是不公平的加分制度為什麼還不改？ 3. 【燦爛時光會客室】第 420 集 原民「加分」是不公還是歧視？原民升學真的還在「加分」？ 4. 【投書】學歷越高，離部落越遠？當大學教授遇到原住民族考生 作者 陳張培倫 (Tunkan Tansikian) 5. 【投書】當原住民與「加分」畫上等號：那些我們生活中隱而不顯的族群歧視-莊誼庭 6. 原住民升學優待引發歧視 台大聲明：不影響非原民生		
附錄：		

原住民學生為何升學保障？

姓名：

一、請閱讀以下這則故事：

終於升上九年級，國中最後一年，要面臨人生第一場升學考試，小風感到緊張又充滿希望，為了完成自己的夢想，一定要好好讀書考上喜歡的學校。開學日走進教室，小風立刻感受到每位同學的決心，要在會考前的時間做最後衝刺。導師一進教室先和同學進行精神喊話：「各位同學，會考剩兩百多天，大家一起努力，進到理想的學校。」

然而下課時，導師找小風到座位旁說：「小風，你有原住民的身份，今年的族語認證要趕快去考，通過的話升學分數可以加 35%。」「之前我有考但沒有通過，不太會說，也不了解。」「這是最後一次機會了，絕對要過。」小風感到奇怪，他的爸爸是原住民，媽媽是漢人，不過自己從小就在都市成長，因為爸爸在都市工作，全家人最多是放長假時會回到部落。這種情況要怎麼突然間會說族語，並且考過族語認證？且隨之而來的疑問是，為什麼原住民學生可以加分呢？

而導師和小風的對話，被其他同學聽到後，開始有些耳語：「憑什麼小風可以加分？而且還是 35%」「也太多了吧！那加完分數不就比我高？」「太不公平了吧！」

同學的話語小風其實都聽到了，但因為他自己也不明白緣由，不知道該如何回答，只能默默回到位置上準備下一節的數學考試。

下節課的考試成績出爐，數學老師高喊出每位同學的分數：「小風 80 分，這次考得有進步喔！」「老師，他可以再加分啦！」「什麼意思？」「他是原住民啊！80 分加 35% 是幾分啊？」「哈哈哈哈哈哈哈……」同學揶揄的話語讓小風抬不起頭，他明明努力準備了好久，但同學卻認為反正他可以加分，考多少都沒有關係，所有的付出全被忽視。他好難過好難受，現在不只考試的壓力，同儕對原住民族升學政策感到不滿的情緒也全部壓在他的身上，到底該怎麼辦呢……

二、問題討論：

1. 如果你是小風…

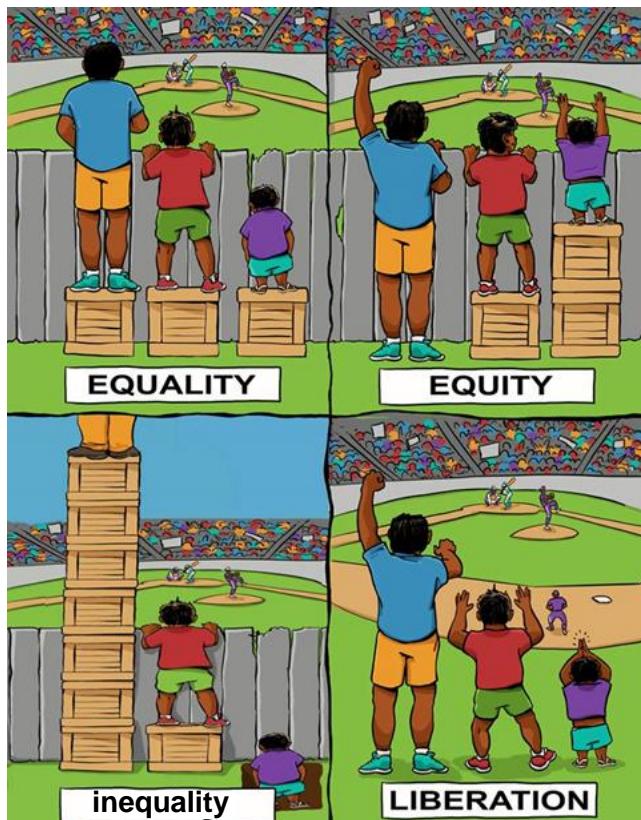
(1)你聽到同學說甚麼？	(2)你有甚麼感覺？
(3)你發現甚麼？	(4)對你之後有甚麼影響？ (你會去考族語考試嗎？)

2. 如果你是同學…

(1)你聽到老師說甚麼？	(2)你有甚麼感覺？
(3)你會怎麼想？	(4)對你之後有甚麼影響？ (你會怎麼對待小風嗎？)

3. 你認為政府制定原住民族升學保障政策的理由是什麼？

三、公平正義概念



_____ (equality) :

指每人被平均分配同等的資源去獲得機會或完成任務。(形式平等)

_____ (equity) : 指根據個人不同需要和情況提供資源和協助，以達到一種相對公平的結果。(實質平等)

_____ (inequality) : 一個人得到的多於需要的，而另一個得到的卻少於需要的。於是就產生了巨大的差距。

_____ (Justice) 或

_____ (liberation) : 所有 3 個人都可以在沒有支持或提供設施的情況下觀看比賽，因為不平等的原因(圍籬)已得到解決。

四、《原住民學生升學保障及原住民公費留學辦法》

第3條

原住民學生參加高級中等以上學校新生入學，除博士班、碩士班、學士後各學系招生不予以優待外，依下列規定辦理；其入學各校之名額採外加方式辦理，不占各級教育主管機關原核定各校（系、科）招生名額：

一、高級中等學校、專科學校五年制：

- (一) 參加免試入學者，其超額比序總積分加百分之十計算。但取得原住民文化及語言能力證明者，超額比序總積分加百分之三十五計算。
- (二) 參加特色招生學科考試分發入學者，依其採計成績，以加總分百分之十計算。但取得原住民文化及語言能力證明者，以加總分百分之三十五計算。
- (三) 參加特色招生術科甄選入學者，依其採計成績，以加總分百分之十計算。

1. 討論問題：

(1) 從法規內容可以知道哪些事實？

(2) 你認為《原住民學生升學保障及原住民公費留學辦法》屬於平等還是公平？

(3) 你能想到若無提供這些「箱子」，原住民學生會遇到哪些困難嗎？

五、透過下方表格進行反思：

1. 在今天的課程中，令你印象最深刻的是什麼？（概念、舉例、討論問題）	2. 針對印象深刻的部份，你的感受是？
3. 為什麼這件事情會令你有如此感受？或者它讓你想起了什麼經驗？	4. 你認為自己接下來可以做的行動或改變是？