

課程名稱 | 生命中不可承受之輕-自我敘事探究

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 1132-1132L07

授課老師 | 黃勝裕

最高學歷/ 國立臺灣師範大學教育學博士

相關學經歷/ 博物館學、博物館經營管理、教育推廣、展覽策畫、地方博物館治理、敘事探究

現職/ 自由學者

上課時間 | 每週三下午02:00-04:30 第一次上課日期 2024年10月09日 (星期三)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

作家米蘭·昆德拉在1984年所寫成的作品《生命中不能承受之輕》是一部哲學小說，書中探討了包括愛、自由、命運、存在輕重的主題，雖然書中內容複雜的人物關係和深刻的哲學思考，但是他也帶領著讀者探討了存在的本質、愛與性的糾葛、自由與束縛的矛盾，以及個人與政治之間的張力。

現代社會是一個容易自我擴張的世界，我們太容易藉由各種管道，像是fb、IG、X、Dcard、YT等社交媒體平台，將個人情緒發放出去。正因為如此，對於個人內在聲音探索的嘗試，反而顯得微薄無力。

這個一個為期8周自我生命探究，我們不是單純講著自己的故事，而是透過講述或書寫，每個人都有機會試圖從日常生活中梳理出生命的意義。在這樣的過程中，可能會經過挑選、闡述、提出矛盾、整合、反思、融合等非線性的重複敘述，從中發掘背後的意涵，透析事件發生的種種關聯，增加個人自我認識與成長。

2. 修此門課需具備什麼條件？

願意花時間讀一本書的人。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

藉由閱讀小說《生命中不能承受之輕》，練習敘事技巧，深入思考存在、愛情、自由等與個人成長深切關係的議題。

4. 如何取得學分？（評量方式）

課程參與

5. 備註&推薦書目

米蘭·昆德拉(2018)。生命中不能承受之輕(尉遲秀譯)。皇冠。(原著出版年:1984年)

招生人數 | 15 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 1 學分 1000 元 (8 週課程/一次上課 2.25 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2024-10-09 下午02:00~04:30	敘事探究的基本概念與《生命中不能承受之輕》簡介	1. 課程介紹和學習目標 2. 敘事探究的定義與重要性 3. 《生命中不能承受之輕》簡介 4. 簡單的自我介紹活動
2	2024-10-23 下午02:00~04:30	存在的輕與重（上）	1. 探討存在的輕與重 2. 生命中的轉折點 3. 反思活動：回想生命中的重要時刻，並以故事形式分享其中
3	2024-11-06 下午02:00~04:30	存在的輕與重（下）	1. 挖掘和講述個人故事 (1) 生命轉折點 (2) 繪製生命歷程圖
4	2024-11-20 下午02:00~04:30	愛與性（上）	1. 愛與性的複雜關係 2. 自己生命中的愛情故事 3. 反思活動：分析書中的愛情故事，並分享自己生命中的類似
5	2024-12-04 下午02:00~04:30	愛與性（下）	1. 如何通過敘事理解愛與性的矛盾 (1) 分析書中的愛情 (2) 分組分享並講述一個自己的愛情故事
6	2024-12-18 下午02:00~04:30	自由與束縛	1. 對自由的追求與束縛 2. 自己生命中的自由與束縛 3. 敘事與同理心
7	2025-01-08 下午02:00~04:30	偶然與命運	1. 偶然與命運的探討 2. 自己生命中的偶然事件與命運 3. 如何從故事中學習和成長
8	2025-01-22 下午02:00~04:30	敘事與社群	1. 故事在社群中的作用：分析《生命中不能承受之輕》中角色如何通過故事和行動影響彼此 2. 書中角色如何影響彼此：討論每個故事的共同點和差異，以