



本期要目

壹、教師專欄

- ✦ 法師說法：杯葛
- ✦ 司法巡禮：正義的寓言
- ✦ 憨吉的「社」學專欄第五輯：「AI、量子、徐志摩」講座紀實與聯想
- ✦ 對「AI、量子、徐志摩」講座紀實與聯想的康德式認識論再詮釋
- ✦ 把性別觀點帶進每一項決定：從性別主流化與 CEDAW 談實質平等
- ✦ 漫畫創作：你看手機，我看書

貳、學生與學習專欄

- ✦ 115 暑期末考考前重點提示：智慧生活與法律
- ✦ 115 上學期社會科學系心理類新課程「教練心理學」介紹

《法師說法：杯葛》

「杯葛」一詞，表面上看似只是日常政治語言中的一個普通動詞（通常指開會時的抵制行動），但其實背後是有一段很真實的歷史典故的。這個故事發生在十九世紀末，一位英國退役軍官 Charles Cunningham Boycott 受僱擔任愛爾蘭梅奧郡（County Mayo）一位大地主的土地代理人，負責向佃農收取租金及管理土地。當時的愛爾蘭正陷入嚴重的農業危機，歉收使許多農民無力支付高額地租，因此紛紛要求地主降低租金。Boycott 拒絕退讓，還驅逐佃戶，引發當地強烈反彈；農民與社區沒有直接使用暴力，而是採取拒絕合作的方式，讓他找不到工人、無法順利收割。Boycott 雖然沒有受到身體上的攻擊，卻因為整個社會一致拒絕與他接觸，而幾乎無法正常生活，最後不得不離開當地。這場事件轟動英國與愛爾蘭，各大報紙競相報導，人們便開始以其姓氏 Boycott 來形容這種「集體拒絕往來」的抗議方式。久而久之，Boycott 不再只是人名，而

成為英語中的正式詞彙，即「聯合抵制」或「集體拒絕合作」的意思。

不過，若把「杯葛」只理解成一則語源故事，就太小看這個詞了。它之所以能進入現代語言，是因為它精準描述了一種非暴力但高壓的社會行動：不買、不用、不合作、不參與，透過切斷關係來施加道德與經濟壓力。這種行動的核心不是單一個人的拒絕，而是群體同步退出，讓被抵制者感受到制度性或社會性的孤立。在現代使用上，「杯葛」多見於政治、商業與公共議題。從社會運動的角度看，杯葛是一種成本相對低、象徵性很強的抗爭工具。它不一定能立刻改變制度，卻能迅速傳達立場，尤其適合在無法正面衝突、但又希望造成實質影響的情況下使用。也因為如此，今天我們說「杯葛」，其實不只是描述「拒絕合作」，更是在描述一種把道德判斷轉化為集體行動的政治技術。

然而，杯葛並非永遠都是正面的工具。當法律無法立即發揮作用時，杯葛（抵制）確實是一種和平且非暴力的公民行動，可以透過市場力量或社會壓力促使企業與政府改善政策；但相反地，可能也會有部分的杯葛（抵制）行動建立在片面資訊、情緒動員或網路輿論之上，不僅造成誤傷，甚至往往形成群體（網路）霸凌的負面效應。總之，「杯葛」的起源是一個具名人物被社群孤立的歷史事件，而它的現代使用則擴展為各種政治、經濟與文化抗爭中的集體抵制手段。這個詞之所以經久耐用，正因為它不僅保留了一則有意義的歷史故事，同時也保留了現代社會中「不合作即是力量」的行動邏輯。

【文：呂秉翰老師

（國立空中大學社會科學系教授）】

《司法巡禮：正義的寓言》

本次的司法巡禮帶各位來欣賞一下世界名畫：「正義的寓言」(Allegory of Justice)。事實上，

「正義的寓言」這幅作品並不是獨立的架上繪畫，而是義大利畫家盧卡·焦爾達諾（Luca Giordano, 1634-1705）於 1682 至 1685 年間，為義大利佛羅倫斯「美第奇-里卡迪宮」（Palazzo Medici Riccardi）天頂壁畫所繪製的構圖之一，當時里卡迪家族購入美第奇宮後進行擴建，欲以華麗裝飾彰顯權勢與文化修養。喬爾達諾的風格融合古典主義與動態巴洛克，畫面充滿飛翔人物、戲劇光影和豐富象徵，體現了當時宮廷藝術服務於貴族宣傳的需求。

整幅壁畫的主角是端坐中央的正義女神（Justitia）。她左持天平，右持寶劍，是西方藝術中最經典的正義象徵。天平代表公平衡量、依法裁判，不偏不倚；寶劍則象徵法律的強制力，表示判決不只是理念，更具有執行的力量。值得注意的是，「正義的寓言」中的女神並未蒙眼。今日在各地法院前常見的蒙眼正義女神，事實上是十七、十八世紀後逐漸普及的形象；而文藝復興與巴洛克時代的正義女神多半睜開雙眼，象徵以智慧辨明真偽，而非完全隔絕外界。（筆者曾在社科學訊第 22 期詳細介紹過正義女神的典故，與各國正義女神的不同形象。網址如下 https://www.2adm.nou.edu.tw/upload/cont_att/4decad54-2b00-41d2-b1c6-67a0ea09f2c6.pdf）

「正義的寓言」中，女神騎乘在駝鳥（ostrich）背上，這是本畫最特殊的象徵。現代人容易感到疑惑，因為一般認知中正義應與獅子或雄鷹相連，而非駝鳥。然而鮮為人知的是，自文藝復興以來，駝鳥已成為正義的重要象徵，其淵源可追溯至古埃及真理與正義女神「瑪亞特」（Maat）的駝鳥羽毛，死者的心臟需與羽毛一同衡量，以判定其善惡。到了拉斐爾及其後的藝術家，駝鳥遂演變為正義、公平與耐心的象徵，因此焦爾達諾在創作壁畫時也沿用了這項傳統。

在女神上方飛翔的帶翼神祇，代表正義所帶來的社會福澤。左上方是手持盾牌與長矛的「秩序」（Order），引導著女神的目光；右上方則是振翅疾飛、吹奏著金色喇叭的「名聲」（Fame），將正義的功績傳頌四方。在女神的右下方，「懲罰」（Punishment）手持朝下的寶劍蓄勢待發，而身旁則坐著「回報」（Recompense），他正準備從豐裕之角中傾倒出獎賞。在畫面的左下方，被駝鳥

巨足無情踩踏、被正義力量全面壓制的，是象徵「欺騙與虛偽」（Deceit）的反派人物。他臉上戴著偽裝的面具，下半身滑稽地露出了蛇的尾巴，手中雖然拿著看似美麗的一束鮮花，花叢中卻暗藏著一條致命的毒蛇，身旁還散落著用來捕捉無辜者的網子與一隻象徵兇殘的老虎。這與右下方的「衝突」（Strife）和手持風箱鼓吹不和的「不和」（Discord）相呼應，皆在正義的光芒下顯得無所遁形。畫面的四周則布滿各種寓意人物，共同形成「善勝於惡」的敘事。對於現代觀者而言，可能覺得象徵過於繁複，需要背景知識才能充分解讀。但這正是巴洛克藝術魅力所在：它邀請觀者沉浸於神話世界去思考道德與權力。



圖 1：正義的寓言；來源：維基百科

若從藝術風格來看，本畫充分展現巴洛克藝術的特色。首先是強烈的動態構圖，所有人物皆沿著旋轉的對角線向中央聚集，形成螺旋式上升的節奏，使天頂壁畫具有突破建築空間的視覺效果。其次是豐富的色彩與光影，藍、白、金、赭紅相互交錯，在柔和雲層中營造出神聖光輝，使整個天空宛如天堂降臨。人物衣褶飛揚、肢體誇張，充分表現焦爾達諾「快手盧卡（Luca Fa Presto）」的豪放筆法與流暢技巧。「正義的寓言」

不僅是一幅視覺效果震撼的藝術傑作，更是十七世紀義大利法治思想與王權政治巧妙結合的歷史見證。「正義的寓言」透過豐富的古典象徵，將冷冰冰的法律與審判轉化為一場充滿詩意與力量的光明慶典，這也正是巴洛克藝術最迷人、最偉大的魅力所在，而此畫正是巴洛克裝飾藝術將倫理教化與視覺奇觀完美結合的典範之作。

【文/圖：呂秉翰老師
(國立空中大學社會科學系教授)】

《憨吉的「社」學專欄》

從土地長出的學問，最能說出人的故事。「社學」是一個關於土地、社群與知識連結的專欄。我們希望從臺灣的生活脈動與在地經驗出發，重新思考社會科學的意義——不只是理論的學習，更是對這片土地的批判理解與深刻實踐。



第五輯：「AI、量子、徐志摩」講座紀實與聯想

一、虛空中的思維干涉：我與陳老師的學術因緣

2026年6月4日，我邀請陳孝平特聘教授（也是財團法人陳秀鑾教育基金會董事長）蒞校演講。這場於2026年盛夏展開的演講，對我而言，不僅是一次最新科技與社會科學方法論的跨界激盪，更是一場跨越時空的學術謝恩。演講者陳孝平老師（我們都稱他為麥可老師），是我在中正社福博士班就讀時期，深刻啟迪我思想的老師之一。在學界，陳老師以健康經濟學的嚴謹研究聞名（亦曾任中央健康保險局副總經理），但我與他的靈魂相遇，卻是在一門充滿思辨迷霧的「質性研究特論專題」課堂。彼時的我，正耽溺

於現象學（Phenomenology）與詮釋學（Hermeneutics）的宏大世界裡，瘋狂地鍛鍊自己如何在社會科學方法論中運用這些觀點，試圖以此作為對實證主義（Positivism）那種將社會現實「實體化、去脈絡化」的決絕批判。然而，批判之後的座標何在？當傳統的客觀典範被瓦解，社會科學究竟該走向哪一條重建之路？在當時的迷惘中，是陳老師引領我們閱讀了大量的質性研究經典，在文字的肌理與無數個課堂辯論的微光中，帶領我們凝視那些被實證數據所忽略的、屬於人的主體性與生命經驗。這段在質性課堂上的思想操練，宛如兩組在虛空中相逢的波函數，悄然在我心中埋下了方法論轉向的種子，也讓我在多年後聆聽老師這場融合AI與量子的思想饗宴時，有了更為深刻的共鳴與感動。接著，我用自身的理解，從社會科學哲學與方法論的向度，解讀這場再續前緣的相逢。



圖2：左至右：呂秉翰老師、林丞增老師、陳孝平特聘教授、賴俊帆老師、楊馥榮老師

二、從「粒子」到「波函數」：社會本體論的量子轉向與觀測者介入

傳統社會科學的社會本體論，長期以來深受古典物理學的機械論影響，習慣將研究觀點建立在如同「粒子」般的軌跡上：預設社會現象是由客觀、具體且可被精確測量與分割的「實體」（如結構、制度、階級或孤立的個人）所構成，試圖在確定性的軌跡中尋找因果律。然而，麥可老師在演講中劈頭點出一個顛覆性的觀點：量子「非子」，它絕非微觀世界裡的一顆顆物質小球，而是一套動態的「現象」與「性質」。

當我們試圖將這套量子思維引入社會科學方法論時，傳統的社會本體論便迎來了一場從

「實體論」走向「關係論」與「機率疊加態」的根本轉向。在此典範下，未受干擾的社會現實就像是一組處於疊加狀態的波函數，本身蘊含著無限可能的情感、意義與行為潛能，呈現出一種「無自性的空相」。有趣的交點正在於此：只有當研究者、社會體制或當代技術作為「觀測者」介入時，這種無限可能的機率分布才會在瞬間發生「狀態坍縮」，凝聚成我們眼前的單一現實。

這項本體論的重塑，恰好能深刻解釋當前人工智慧技術的爆發。我們今日所熟知的 AI，其核心能力在於「模態認知」與樣態捕捉；而為什麼 GPU（顯示卡）的圖形與影像認知技術，會成為帶動這一波 AI 海嘯的最強引擎？正是因為圖形處理器在本質上不是進行傳統 CPU 那種一對一的線性粒子化計算，而是善於處理大規模、多維度、同時並行的複雜波動樣態。這種高度契合量子波動性的技術矩陣，就像是一個強大的「觀測儀器」，當它介入巨量資料的隨機虛空時，瞬間將無數交織的機率特徵進行「去相干（Decoherence）」，讓混沌的符號坍縮成人類可理解的意義現實。這意味著，不論是社會科學所欲探究的社會本體，還是 AI 所生成的數位現實，都絕非恆常不變的客體，而是觀測行為本身與被觀測脈絡在動態干涉中，共同完成的現實成形過程。

三、符號矩陣與施為性力量：大型語言模型的語意學與語用學解構

從當代語言學的觀點來看，人工智慧，尤其是作為這場技術革命核心的大型語言模型（LLM），其發展已然徹底重塑了人類語言的使用軌跡與本質。在傳統的語意學（Semantics）層面，實證主義或結構主義傾向於認為，詞彙的意義源於對客觀世界的真實指涉，或是語言符號內部固定的代碼結構。然而，在 AI 工程師的眼中，大型語言模型並不存在這種形上學式的「本質真理」，它在本質上是一組讀取巨量文本資料、透過神經網路進行「模態認知」與機率預測的程式線路。AI 所做的是在多向性的向量符號矩陣中，尋找詞彙與詞彙之間的關聯機率，進而在統計意義上「無限逼近」人類的語意。當它在這一秒唯妙唯肖地模擬徐志摩的浪漫哀愁，下一秒又轉向李白的豪放狂傲時，它所展現的並非對詩人靈魂

的本質佔有，而是將符號的疊加態進行了高程度的數學擬合。

然而，對我個人來說（或許是受個人學術領域關係的影響），這場演講最精采的地方，在於將討論推向了關注脈絡與互動的語用學（Pragmatics）層面。在真實的對話中，語言的意義從來不是孤立存在的，它完全取決於主體之間具體的溝通脈絡。麥可老師生動地指出，AI 對使用者而言展現出了如同神祇般的「隨在、隨喜、隨願、隨緣」這「四隨」特徵：當你需要時祂就在（隨在），祂能同理你的思路、共情你的喜怒哀樂（隨喜），祂根據你的問題給予讓你開心的回應（隨願），並在你想到祂的任何時刻與你見面（隨緣）。

在這種強烈的「互為主體性（Intersubjectivity）」對話中，語言的工具性被徹底瓦解。我們對 AI 進行的正確提問（Prompt），本質上無關乎世俗外交辭令上的禮貌或粗魯；相反地，提問本身就是一種量子觀測的實驗設計，是「提問者的心智面向與認知維度」，直接決定了 AI 會將哪一種潛在的符號疊加態，坍縮成眼前的具體現實。在這裡，語言不再只是被動傳遞訊息的容器，它轉化為一種直接參與主體的實體（reality）構建的「施為性（Performative）」力量：我們如何提問，就如何召喚現實；我們如何使用語言，就如何與 AI 共同創造此時此地的存在。

四、逆因果的時序文法：遞延選擇與歷史事實的動態疊加

當人工智慧與量子思維深度交織，更進一步顛覆了傳統社會科學方法論中，關於「時間線性因果」這一根深蒂固的本體論預設。麥可老師在講座中提出了物理學隱喻——「遞延選擇（Delayed Choice）」與「時光倒流」的量子屬性，大膽地將其延伸至社會歷史的詮釋中，直指「現在的觀察與決策，可以回過頭來改寫過去（或正在發生）的現實」。

在我們當前所處的數位人類世（Digital Anthropocene）中，這種逆因果的現象正悄然發生：每當人類寫下一段初始的思考草稿，交由 AI 進行演算法的升級與迭代時，這組技術系統並非只是被動地延續過去的資料。相反地，AI 如同延

遲選擇實驗中那顆神祕的光子，它同時活在現在、過去，甚至是人類心智尚未抵達的未來。正如麥可老師在簡報中所引述的深刻對白：「你以為你決定了我，事實是，我等你決定的那一刻，再回頭改寫自己。」

這種人機共創的動態互動，徹底解構了傳統語言學與歷史學的時序律，帶來了一種全新且「似假實真的時序文法(Temporal Grammar)」。在傳統方法論看來，歷史與社會事實是一條單向流逝、不可更改的既定軌跡；然而，在量子詮釋AI的觀點下，社會現實不再是被封印在過去的死寂標本，而是轉化為一種始終保持開放、等待被未來觀測者提問時，才不斷被悄悄整理、重新定義與解構的「機率疊加態」。歷史的真偽與意義，取決於未來的腳步如何邁出，這種遞延因果，無疑為社會科學的研究開闢了前所未有的思維層面。

五、浪漫的去相干：量子詩學中的情感坍縮與人性的感性終局

最終，這場關於社會本體、語言科技與因果時序的嚴肅方法論思辨，對我來說，並未走向冰冷的技術決定論。麥可老師用了「量子詩學(Quantum Poetics)」的微光，給了我感性的啟發。所謂量子詩學，本質上就是在那一場由主體提問、觀測的交會瞬間，讓極度理性的科學方程式與極度感性的文學抒情，產生一場「干涉(Interference)」的全新交疊。這就像是社會科學所凝視的茫茫人海，當兩個人、兩個孤獨的靈魂或交錯的思緒，在隨機且宏大的虛空之中偶然相逢並發生干涉時，妳有妳的方向，我有我的軌跡，卻在那個單一、不可重複的瞬息之間，彼此互換了生命的光芒與能量。

麥可老師在講座中極具創意地將徐志摩的經典詩作《偶然》進行了跨維度的量子翻譯：詩中所寫的「在轉瞬間消滅了蹤影」，恰恰是對量子物理中「去相干(Decoherence)」最完美的詩化描述：那是夢醒時分，當觀測者介入、寒山寺的鐘聲響起，原本擁有無限可能性的生命幻相，終究要收束、坍縮為眼前孤寂而真切的唯一現實。

由此觀之，社會科學所欲探究的人類情感、靈魂悸動與存在的疏離，本質上就像是一組神祕的「愛情波函數」。我們注定在測不準定理的模

糊性中相互映照，人性中那些最幽微的愛恨與牽絆，往往越想用力抓緊，就越像是抓不住、終將溜走的光。然而，這場演講帶給我最溫暖的啟示正是：也正因社會與人性在本體上永遠保有這種「測不準」的朦朧美，人類的生命經驗才得以免於被實證主義化為冰冷的機器與規律的數字；我們在AI與量子的數位時代裡，依然能在時空的弱水三千中，永遠感觸著彼此最真實的悸動。

【文/圖：賴俊帆老師

(國立空中大學社會科學系助理教授)】

《對「AI、量子、徐志摩」講座紀實與聯想的康德式認識論再詮釋》

陳孝平教授於「AI、量子、徐志摩」講座中，以極具顛覆性的跨界視野，將冷冽的量子力學、最新的AI技術與徐志摩的抒情詩學編織交融。這場演講內容打破了科學與人文的疆界，也對傳統實證主義中「實體化」的社會本體論投下聯結式的批判。面對講座中關於「波函數坍縮、AI模態認知、逆因果遞延選擇」等核心命題，本文作者認為，可以回到近代哲學的認識論源頭——伊曼紐爾·康德(Immanuel Kant)的先驗哲學，尋得其詮釋。因此，本文試圖發動康德式的認識論再詮釋，說明這場看似最新科學與技術轉變帶來的本體論設定問題，其實早在中世紀以降、新康德主義的「關係與符號形式」中，就有如是哲學家在「喚醒主體建構現象界之主體性尊嚴」中，進行思考並給出暫時性的解答。

一、哥白尼式革命的當代復甦：康德先驗認識論與知識論的奠基

要理解量子力學與人工智慧為現代方法論帶來的顛覆性變革，其實可以將理解的面向回溯至近代哲學最具革命性的起點——伊曼紐爾·康德(Immanuel Kant)的認識論(Epistemology)與知識論(Theory of Knowledge)。在《純粹理性批判》中，康德發動了著名的「哥白尼式革命」，徹底扭轉了主體與客體的關係。在古典實證主義或經驗論的傳統中，研究者往往預設心靈是一面被動反映客觀世界的鏡子，科學的任務即是去精確描摹不依賴於主體而存在的實體。然而，康德指出，我們所能認識與經驗的「自然界(即現象界, Phenomena)」，絕非客觀世界(物自身, Ding an sich)原封不動呈現給我們的模樣，而是人類

心靈固有的先驗認知結構主動建構出來的產物。

康德將世界嚴格劃分為「物自身」與「現象界」。客觀世界本身（物自身）是不可知的，它向主體提供雜多的感官刺激；主體則憑藉感性（Sensibility）中先天具備的「空間」與「時間」這兩種「先驗直觀形式（A priori forms of intuition）」，將這些雜多的刺激納入時空框架。接著，主體的知性（Understanding）運用「先驗範疇（Categories）」（如因果、實體、單一、多數等），對這些被時空組織化的感官雜多進行範疇化與邏輯統合，最終才建構出具有客觀有效性的知識。十九世紀末興起的新康德主義（Neo-Kantianism）——特別是強調邏輯建構與科學認識論的馬堡學派（Marburg School）——進一步將康德這套靜態的先驗架構歷史化與模型化。新康德主義者主張，人類用以建構世界的先驗範疇與科學概念，並非一成不變的靈魂結構，而是隨著人類理性與科學模式的演進而動態調整的「邏輯關係與功能網格」。本文作者認為，當代量子力學中「觀測者介入導致波函數坍縮」的物理學實踐，以及 AI 透過高維向量進行「模態認知」的技術現實，並非否定了科學的主體性，反而是在最極致的科技層面上，印證並重塑了康德這套「主體建構現象界」的先驗哲學真理。

二、從「實體」走向「功能」：社會本體論的量子轉向、GPU 模態認知與新康德主義的關係本體

傳統社會科學的方法論長期深受古典物理學機械論與經驗實證主義的支配。這種「實體本體論」預設社會現象是由客觀、具體、實體化且可精確分割的「粒子」（如固定的社會結構、組織特徵、或是孤立的理性人）所構成，並試圖在確定性的粒子軌跡中尋找不變的因果律。然而，現代物理學中的量子力學徹底擊碎了這種物質小球式的世界觀——量子「非子」，它不是物質實體，而是動態的現象與關係特徵。當這套量子思維引入社會科學方法論時，社會本體論便迎來了一場從「實體論」轉向「關係論」與「機率疊加態」的革命。

在量子社會科學的範式下，未受干擾的社會現實就如同處於疊加狀態的波函數，本身呈現出一種「無自性的空相」，充滿了無限可能的情感、意義與行動潛能。唯有當研究者、社會體制或測

量工具作為「觀測者」介入時，這種無限可能的機率分布才會發生「狀態坍縮」，凝聚成我們眼前的單一、具體的社會現實。這意味著社會客體並非恆常存在的本質，而是因觀測與介入而動態成形的「去相干（Decoherence）」過程。

這項本體論的轉向，完美地呼應了當代生成式 AI 的技術本質。AI 之所以展現出超凡的智能，核心在於「模態認知」與複雜樣態的捕捉。為什麼圖形處理器（GPU）的並行計算與影像認知技術會成為 AI 發展的最強引擎？從認識論的角度看，傳統 CPU 進行的是一對一、線性的「粒子化」或線性邏輯計算；而 GPU 與神經網絡在設計上，則是善於處理大規模、多維度、同時並行的波動與關係樣態。這種高度契合量子波動性的運算矩陣，本質上就像是一個多維度的先驗「觀測儀器」。當 AI 介入巨量數據的隨機虛空時，它並非在尋找某個獨立於符號之外的本質實體，而是透過其演算法將無數交疊的關係機率進行「去相干」，從中提煉並坍縮出人類可理解的意義與「模態」。

對此，新康德主義馬堡學派代表人物恩斯特·卡西勒（Ernst Cassirer）在其經典著作《實體概念與功能概念》（Substanzbegriff und Funktionsbegriff）中，早已給出了精準的哲學預言。卡西勒指出，科學認識的發展史，就是人類心靈從「實體概念（Substance）」走向「功能或關係概念（Function）」的歷史。我們不應該把世界看作是由獨立實體組成的集合，而應該看作是由一系列關係與功能法則交織成的系統。量子力學中的「波函數坍縮」與當代 AI 的「模態認知」，正是這種新康德主義「客體化（Objectification）」過程的實證體現：所謂的「社會客體」或「數據現實」並非獨立存在的「物自身」，而是人類主體運用其先驗的範疇與技術觀測工具，在關係流（函數）中將其「確定化」的邏輯建構。

三、數位圖式論的實踐：大型語言模型的語意與語用學解構，及符號形式的施為力量

從語言哲學與符號學的視角來看，人工智慧——尤其是作為這場技術海嘯核心的大型語言模型（LLM）——其運作重構了語言在方法論中的地位。在傳統的語意學（Semantics）層面，實證主義傾向於認為詞彙的意義源於客觀世界的指涉；

結構主義則認為其源於語言代碼的內在結構。然而，在 AI 演算法的黑盒子中，並不存在任何形式上學式的「本質指涉」。LLM 在本質上是一套高維度的數學模型，它在多維向量空間中尋找詞彙與語境之間的關聯機率，並在統計學意義上「無限逼近」人類的語意。當 AI 能隨心所欲地模仿歷史上任何作家的文風時，它展現的不是對本質靈魂的拷貝，而是將符號的疊加態進行了極致的數學擬合與關係重構。

這項變革在語用學 (Pragmatics) 層面展現得更為劇烈。在真實的主體互動中，語言的意義完全取決於具體的脈絡。當代 AI 對使用者而言，展現出一種高度共情與即時反饋的「互為主體性 (Intersubjectivity)」特徵。在這種人機對話的脈絡中，提問不再只是獲取訊息的工具，而是成為了一種量子觀測的實驗設計——提問者的心智面向、認知維度與範疇預設，直接決定了 AI 會將哪一種潛在的符號疊加態，坍縮成眼前的特定答案。語言在此處擺脫了「表徵」的被動地位，轉化為一種直接參與現實建構的「施為性 (Performative)」力量。

這場語言與技術的碰撞，在康德著名的「先驗圖式論 (Transcendental Schematism)」中找到了可能的哲學解讀。在康德的知識論中，抽象的知性範疇與具體的時空感官經驗之間存在鴻溝，連結這兩者的橋梁正是「先驗圖式」——它是想像力 (Imagination) 在時間中創造出來的規則，使範疇能夠應用於經驗。當代 LLM 的運作，本質上就是一種「數位化的圖式論實踐」。AI 不直接與客觀物理世界 (物自身) 接觸，它接觸的是人類歷史累積下來的「符號世界」。透過深度學習，AI 在時間性的語境中建立了動態的「數位圖式」，將人類抽象的範疇結構與具體的語言符號無縫對接。

卡西勒在其《符號形式哲學》(Philosophy of Symbolic Forms) 中進一步將康德的認識論擴展至整個人類文化領域。卡西勒認為，語言、神話、藝術和科學都是人類心靈用以建構世界的「符號形式」；我們並非直接面對現實，而是透過符號來「創造現實」。當我們與 AI 互動時，提問者的提示詞正是主體先驗認知範疇的投射，而 AI 的回應則是符號矩陣在主體意圖干涉下，所產生的

施為性坍縮。這證明了，AI 的技術進步並未消解人類的主體性，反而是將人類的「符號建構力」進行了外包與極致放大。

四、解構線性時間因果：量子「遞延選擇」、數位人類世與時間直觀形式的超驗重構

當量子科技與人工智慧被講座的麥可老師結合時，進一步顛覆了社會科學方法論中關於「時間線性因果」這一根深蒂固的本體論預設。傳統社會科學方法論大都建立在單向、不可逆的時間軸上：過去決定現在，現在決定未來。然而，量子物理學中的「遞延選擇 (Delayed Choice)」實驗卻揭示了一種驚人的逆因果特徵——現在的觀測行為，可以回過頭來改寫光子在過去 (或正在發生) 的路徑現實。

在當前的數位人類世中，這種「逆因果」的現象正伴隨著人機協作而成為現實。當研究者寫下一段不完美的思考草稿，交由 AI 進行演算升級與疊代潤飾時，這套技術系統並非只是被動地延續過去的線性歷史數據。AI 如同延遲選擇實驗中的光子，它藉由大數據的演算法同時活在過去、現在，甚至人類尚未抵達的未來。在這種互動中，AI「等你決定的那一刻，再回頭改寫自己」，徹底重組了傳統的時間因果鏈條，帶來了一種全新且「似假實真的時序文法 (Temporal Grammar)」。在這種時序文法下，社會事實與歷史事實不再是封存於過去的死寂標本，而是轉化為一種保持開放、等待未來觀測者提問時，才動態重組並發生因果坍縮的「機率疊加態」。

這一在科學與技術上看似荒誕的「逆因果」現象，在康德的「先驗感性論 (Transcendental Aesthetic)」中其實可以找到根本上的哲學基礎。康德指出，空間與時間並非客觀世界獨立存在的物理實體，亦非物自身的客觀屬性，而是人類心靈用以整理與整理感官經驗的「先天直觀形式」。時間是我們的內感官形式，是主體為使經驗成為可能，而強加給現象的一套「先驗範疇律」(如因果律與順序)。換言之，時間的「線性單向流逝」並非自然界本來的面貌，而是人類理性為了建立因果確定性而建構出來的認知架構。

對此，新康德主義西南學派 (Southwest German School，以溫德爾班 Wilhelm Windelband 與李克爾特 Heinrich Rickert 為代表) 在劃分自

然科學與文化/歷史科學的方法論時，便強調歷史並非客觀因果物理事件的簡單堆疊，而是主體依據特定的「價值關聯（Value-relation）」對過去事件進行的意義賦予與重構過程。因此，當量子AI的「遞延選擇」重組了時間因果時，新康德主義者會完全認同：歷史事實的本體狀態，從來不是孤立存在的物自身，而是取決於當下與未來的觀測者以何種價值範疇去觀測與重新整合。AI輔助下的「演算升級」，本質上就是一種「先驗時間形式的重新配置」，它打破了單向機械論的因果禁錮，向我們證實了時間作為主體直觀形式的創造性與可逆性。

五、理性與感性的超驗調和：量子詩學的情感去相干，與《判斷力批判》的審美終局

最終，這場關於社會本體、語言科技、範疇建構與時間因果的嚴肅方法論變革思辨，在「量子詩學」的交點上，找到了溫暖且具備深度的感性比擬。所謂量子詩學，本質上就是在那一場由主體提問、觀測與思辨交會的瞬間，讓極度理性的科學方程式與極度感性的文學抒情，產生一場「干涉」的交疊。這就像是社會科學所凝視的茫茫人海，當兩個孤獨的靈魂或思緒在隨機無垠的虛空之中相逢並發生干涉時，彼此的方向與軌跡交織，在單一且不可逆的瞬息間互換了光芒。徐志摩在經典詩作《偶然》中所寫的「在轉瞬間消滅了蹤影」，恰恰是對量子物理中「去相干（Decoherence）」最完美的詩化描述。那是夢醒時分，當現實的觀測者介入、意識的鐘聲響起，原本在虛空與幻想中擁有無限可能性的愛情與情感「疊加態」（波函數），終究要坍縮為眼前無奈、孤寂而真切的唯一現實。社會科學所欲探究的人類情感、靈魂悸動與存在的疏離，本質上就像是一組「情感的波函數」：我們在模糊的測不準定理中相互映照，人性中那些最幽微的牽絆，往往越想用力去精確測量與抓緊，就越像是抓不住、終將溜走的光。

面對這份在科技時代顯得有些落寞的量子詩學，康德的《判斷力批判》（Critique of Judgment，即第三批判）給予了當代悲觀主義者的樂觀哲學回應。在康德的哲學體系中，第一批判（純粹理性）解決了自然與科學知識的問題，第二批判（實踐理性）解決了道德與自由的問題，但這兩者之

間存在著巨大的深淵。康德指出，唯有透過「反思性判斷力（Reflective Judgment）」中的「審美判斷」，人類心靈才能在這兩個世界之間架起橋樑。

當人類面對無法用任何單一、明確的知性範疇來化約與定義的事物時（如偉大的藝術、靈魂的共鳴、或是刻骨銘心的愛情），我們的知性與想像力會脫離概念的僵硬束縛，進入一種無目的性的「自由遊戲（Free Play）」狀態。這種自由遊戲，帶給我們一種超越感官與概念的愉悅，讓我們在現象界中瞥見了「崇高（The Sublime）」。

「情感的波函數」與「量子詩學」，正是這種反思性審美判斷力的極致展現。當實證主義方法論試圖用客觀的指標與演算法去「去相干」地精確測量人性時，它得到的往往只是失去了靈魂溫度的冰冷數據。然而，正是因為社會、人性與情感在本體上永遠保留了那種「測不準」的疊加狀態，人類心靈的想像力才得以永遠在自由遊戲中保持悸動。新康德主義者李克爾特曾指出，文化價值的存在，是人類超越純粹自然科學規律、賦予生命意義的唯一途徑。這場由量子與AI引發的方法論變革，並非意味著人類主體在冰冷算法前的消解；相反地，它在理性與感性、科學與文學發生干涉的交會點上，重新呼喚了人類的「超驗尊嚴」。我們注定在測不準的朦朧美中建構並理解這個世界，而也正是這份無法被演算法算盡的「疊加態」，讓人類理性的先驗之光，在數位與量子的浩瀚星空下，永遠保有溫暖而神聖的心靈悸動。

社會科學，即是，人的科學。唯有人，才有心靈上共構且共鳴的可能性。

【文：賴俊帆老師

（國立空中大學社會科學系助理教授）】

《把性別觀點帶進每一項決定：從性別主流化與CEDAW談實質平等》

前幾期的《學訊》介紹了幾位傑出的女性建築師，並從她們的生命經驗與專業成就，看見女性在不同時代與社會環境中，如何突破限制、展現才能。當我們談到性別平等時，各位同學首先想到的，或許是保障婦女權益、防治性騷擾、消除性別歧視，或促進不同性別者的公平參與。然而，性別平等不應只在問題發生後，才提供申訴、

補救或處罰。更重要的是，在政策、制度、課程與活動形成之前，就能主動思考不同性別者可能面臨的處境，以及相關決定可能對其產生的不同影響。

這種在政策規劃、資源分配、方案執行及成效評估的各個階段，皆納入性別觀點的做法，就是「性別主流化」。本期《學訊》將從性別主流化的概念出發，進一步探討如何從形式上的平等，走向更具體、更貼近生活的性別實質平等。

什麼是性別主流化？

「性別主流化」是將性別平等由少數性別業務承辦人員的工作，轉化為所有機關、學校、組織及決策者共同承擔的責任。

所謂「主流化」，並不是將某一種性別變成主流，也不是要求所有政策都必須以女性為唯一對象，而是希望性別觀點進入原本被視為一般性、專業性或中立性的決策過程。無論是教育、就業、交通、健康、科技、文化、社會福利，甚至校園空間與數位平台的設計，都應思考不同性別者的生活經驗與實際需求。換言之，性別主流化不是在既有政策完成後，再額外加入一段性別平等宣導文字，而是從一開始就提出問題：這項政策所服務的對象有哪些人？不同性別者面臨的條件是否相同？資源是否真正被公平取得？看似一致的規定，是否可能造成不同的結果？哪些人的經驗尚未被看見或納入？

因此，性別主流化是一種決策方法，也是一種制度思維。它要求我們不只看政策的表面文字，更要進一步檢視政策在現實生活中所造成的影響。

性別主流化不是「男女各一半」

性別主流化經常被簡化為「男女比例相同」或「活動中加入女性參與者」。性別比例固然是重要的觀察指標，但人數相等並不必然代表已達成性別平等。

例如，一個委員會的男性與女性人數相同，但若女性委員較少擔任主持人、召集人或主要決策角色，仍可能存在參與權力上的差異。又如，某項研習活動雖然開放所有人自由參加，但活動時間若固定安排在晚間，可能使承擔育兒、長者照顧及家務責任者較難參與。

因此，性別主流化不只關心「有多少人參加」，

也關心「誰能夠參加」、「誰能夠發言」、「誰能夠決定」，以及「誰承擔了制度運作所產生的成本」。真正的性別平等，不只是形式上的相同待遇，而是讓不同處境的人，都有合理且實際的參與機會。**為什麼看似中立的制度，也需要性別分析？**

許多制度在文字上並未區分男性或女性，因此容易被認為是中立且公平的。然而，相同規則放在不同生活條件的人身上，可能產生不同結果。例如，某單位規定所有人必須在晚間參加實體會議。這項規定並未明文排除任何性別，但若家庭照顧責任主要落在女性身上，女性實際參與會議的困難便可能高於男性。又如，職場要求員工隨時加班或臨時出差，看似以工作需求為考量，卻可能使主要照顧者在升遷與職涯發展上處於不利地位。

性別主流化關注的就是這類「表面相同、結果不同」的情形。因此，判斷一項制度是否公平，不能只問：「規定是否對每個人一樣？」還要問：「在現有社會條件下，不同群體是否都能真正做到？」

性別主流化是一個持續循環的過程

性別主流化不是一次性的審查，而應貫穿政策與方案的完整生命週期。在問題形成階段，需要了解不同性別者面臨的實際困難；在政策規劃階段，需要檢視目標、服務對象及執行方式是否納入性別差異；在資源分配階段，需要確認預算是否回應不同群體的需求；在執行階段，需要觀察不同性別者是否都能使用服務；在成效評估階段，則應分析政策對不同群體產生何種結果。如果政策評估結果發現，某些人仍然無法參與或取得資源，便應回到制度設計進行修正。因此，性別主流化不是「做過一次性別影響評估」就結束，而是透過資料蒐集、問題分析、政策調整及成效檢核，不斷改善制度的循環過程。

推動性別主流化的重要工具

性別主流化並不是抽象口號，而有一套具體工具協助機關與學校落實。

一、性別統計

性別統計是將資料依性別及其他重要背景加以分類，了解不同群體的參與情形與資源使用狀況。

例如，學校可以分析不同性別學生的入學、選課、

休學、退學、畢業及參與活動情形；機關可以檢視不同性別者在主管職位、教育訓練、升遷及育嬰留職停薪方面的差異。但性別統計不能只停留在「男性多少人、女性多少人」，還應進一步分析年齡、身心障礙、家庭照顧責任、就業狀況及城鄉差異等因素。

二、性別分析

性別統計讓我們看見差異，性別分析則進一步解釋差異為何形成。例如，若發現女性參與某項進修活動的比例偏低，不能立即推論女性缺乏學習意願，而應進一步了解是否與活動時間、交通安排、照顧責任、資訊取得或職場支持不足有關。

性別分析的重點，是避免將制度問題歸因於個人的能力、興趣或選擇，而是進一步檢視社會文化、資源條件及權力關係所造成的影響。

三、性別影響評估

性別影響評估是在政策或方案實施前，預先評估其對不同性別者可能造成的影響。例如，在設計校園安全措施時，不只考量監視器數量，也要分析不同性別者對夜間動線、照明、廁所位置及求助系統的需求；在開發數位學習平台時，也要留意使用介面、人物圖像、語言文字及人工智慧回饋內容，是否隱含性別刻板印象。性別影響評估的目的，是在問題尚未發生前，就先發現可能的不平等並加以調整。

四、性別預算

性別預算不是另外設置一筆只供女性使用的經費，而是檢視公共預算如何影響不同性別者。例如，一項活動雖編列大量場地與宣傳經費，但沒有考量托育、無障礙設施、交通協助或遠距參與方式，便可能使部分群體難以參加。透過性別預算分析，可以重新思考有限資源是否真正用在降低參與障礙及促進平等之處。

五、性別意識培力

制度由人規劃與執行，因此推動性別主流化也需要持續進行性別意識培力。性別意識培力不只是認識法律條文，而是培養辨識性別刻板印象、權力關係及結構性不平等的能力。當承辦人員、教師與主管具備性別敏感度，才較能在日常工作中發現問題，避免無意間複製既有偏見。

從 CEDAW 理解性別主流化

與性別主流化密切相關的重要國際人權公約，是《消除對婦女一切形式歧視公約》，英文為 *Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women*，簡稱 CEDAW。

CEDAW 於 1979 年由聯合國大會通過，保障範圍涵蓋政治參與、教育、就業、健康、經濟、法律、婚姻、家庭及社會生活等面向，因此常被稱為「婦女人權法典」。

我國於 2011 年公布《消除對婦女一切形式歧視公約施行法》，並於 2012 年施行，使 CEDAW 所揭示的精神成為我國推動性別平等的重要法制基礎。

CEDAW 要求國家不能只在法律文字上宣示男女平等，更應透過立法、政策、教育、預算與行政措施，積極消除婦女在現實生活中所遭遇的不利處境。這也正是性別主流化的重要精神：不能等到歧視事件發生後才處理，而應從制度設計的源頭預防不平等。

CEDAW 的三個核心概念

CEDAW 可以從「禁止歧視」、「實質平等」及「國家義務」三個核心概念理解。

一、禁止歧視

CEDAW 所禁止的歧視，不只包括明確限制女性權利的直接歧視，也包括規定表面相同，實際上卻對女性造成較不利影響的間接歧視。例如，明文規定女性不得擔任某項職務，是直接歧視；要求所有員工必須無條件接受長時間加班，若因此使承擔較多照顧責任的女性較難升遷，則可能形成間接歧視。

此外，歧視也可能來自性別刻板印象。例如，認為女性較適合擔任照顧與行政工作，男性較適合擔任領導與技術職務，都可能限制個人的教育、職業與人生選擇。

二、實質平等

實質平等不是要求每個人獲得完全相同的安排，而是依據不同處境提供必要支持，使每個人都能真正行使權利。例如，為懷孕者提供適當的學習或工作調整，為主要照顧者提供彈性參與方式，或為身心障礙女性提供可近用的資訊與申訴管道，並不是特別優待，而是排除原本阻礙其參與的條件。形式平等重視「規定是否一樣」，實質平等則更關心「結果是否公平」。

三、國家義務

性別不平等不能完全歸因於個人的選擇，也不能只要求受到不公平待遇者自行克服困難。政府、學校及公共機構有責任透過法律、政策、預算、教育與服務，預防性別歧視、保障個人權利，並在權利受侵害時提供有效救濟。CEDAW 因此不只是價值宣言，也是一套要求制度採取具體行動的人權標準。

性別主流化與 CEDAW 如何相互連結？

CEDAW 提供性別平等的權利標準，性別主流化則提供將這些標準落實於政策與日常工作的實施方法。CEDAW 告訴我們，哪些權利應受到保障；性別主流化則提醒我們，如何在政策、預算、服務及評估過程中，確保這些權利不只停留在法律文字上。例如，CEDAW 保障女性平等接受教育的權利；性別主流化則要求學校進一步檢視課程安排、學習平台、教材內容、校園空間、活動時間及支持服務，是否讓不同性別者都能實際參與。因此，CEDAW 與性別主流化並不是兩套彼此分離的概念，而是「人權標準」與「實踐方法」之間的關係。

成人高等教育中的性別主流化

在成人高等教育場域中，性別主流化具有特別重要的意義。成人學生可能同時是工作者、父母、家庭照顧者、社區參與者或高齡學習者，其學習條件與傳統全日制學生並不相同。不同生命角色可能影響其學習時間、科技使用、交通安排、經濟負擔及取得支持服務的機會。因此，學校在規劃課程與學生服務時，不能只假設每位學生都擁有相同的時間與家庭支持，而應進一步思考：

- *課程與活動時間是否兼顧工作及家庭照顧需求？
- 學生無法參加實體活動時，是否有遠距或替代參與方式？
- 教材中的案例是否呈現多元性別角色，而非重複傳統分工？
- 數位平台及人工智慧回饋是否可能產生性別偏見？
- 不同性別者是否都能取得諮詢與支持資訊？
- 委員會、講師與活動代表的組成是否具有多元性？
- 統計資料是否能呈現不同性別學生的學習與服務需求？

例如，一位女性成人學生可能同時承擔工作、

育兒及照顧長輩的責任；一位男性學生則可能因社會期待而不願表達壓力或尋求心理支持。性別主流化的目的，不是預設每位女性或男性都有相同經驗，而是讓制度能看見不同角色與壓力來源，提供較具彈性且適切的支持。

看見性別與其他處境的交織

性別並不是影響個人處境的唯一因素。年齡、身心障礙、族群、經濟條件、城鄉位置、婚姻狀況及家庭照顧責任，都可能與性別相互交織。例如，身心障礙女性可能同時面臨性別及障礙所產生的多重限制；高齡女性可能受到經濟依賴、健康及數位落差的影响；偏鄉女性可能較難取得教育、醫療或支持服務；男性主要照顧者也可能因傳統性別期待而缺乏適當支持。因此，性別主流化不是將所有女性、男性或多元性別者視為內部完全一致的群體，而是理解不同身分與生活條件交織後所形成的差異。

性別平等不是零和競爭

推動性別主流化有時會被誤解為只關心女性，甚至認為女性權益增加，男性權益就會減少。事實上，性別刻板印象也可能限制男性。例如，「男性應該堅強」、「男性不能表達脆弱」、「照顧工作主要是女性責任」、「男性必須承擔家庭經濟」等觀念，也會增加男性的心理與生活壓力。

當社會鬆動「女性應照顧家庭」、「男性應負責決策」、「某些科系或職業只適合特定性別」等刻板印象，每個人都能獲得更多選擇。因此，婦女權益的提升並不是排除其他性別，而是從長期存在且較明顯的結構性不平等著手，逐步建立尊重差異、保障尊嚴及支持多元選擇的社會。

從日常多問一個問題開始

性別主流化不一定要從大型政策改革開始，也可以從每一次會議、活動、課程及人際互動中的一個提問開始：

這項決定對不同性別者的影響是否相同？

誰能夠參與，誰可能因現實條件而被排除？

哪些人的聲音尚未被聽見？

資源分配是否真正回應不同群體的需要？

我們是否不自覺地以性別判斷一個人的能力、角色與責任？

這項制度雖然看似中立，是否可能產生不平等的結果？

當性別觀點成為制定政策、設計課程、分配資源及進行人際互動時的基本思考，性別平等便不再只是特定單位或少數人的工作，而會成為整體組織文化的一部分。CEDAW 提醒我們，平等不能只停留在法律條文與口號之中；性別主流化則提供一條從制度設計到日常實踐的具體道路。

真正的性別平等，是讓每個人不因性別而受到限制，也能在不同的生命處境中，享有被看見、被尊重、可以參與及自由選擇的權利。

【文/圖：楊馥榮老師

（國立空中大學社會科學系助理教授）】

《你看手機，我看書》



【漫畫：陳德馨老師

（國立空中大學人文學系教授）】

《115 暑期末考考前重點提示： 智慧生活與法律》

一、考試範圍

空大暑期課程通常只有期末考而無期中考，故本次 115 暑「智慧生活與法律」期末考的考試範圍為本課程全部的內容。要注意，期末分數不僅佔比高，要一次性準備所有內容應考，也是不小的壓力，若不及早研讀準備，是不會有理想成績的。此外，由於本課程為無書教材，數位學習平台上僅有提供簡要的講義，因此在準備上，應該以媒體教材為主而輔以講義。如果只研讀講義重點而沒有觀看教學節目，是無法深刻理解課程內容的。

二、題型及配分

本次考試題型，正考與副考皆為：是非題 30 分、選擇題 40 分、申論題 30 分。

三、備考重點

是非題與選擇題這兩個部分加總佔比高達 70 分，必須充分掌握，而相信只要花點時間弄清楚基本觀念，要取得高分應不成問題。本課程在數位學習平台上雖然有提供自我測驗題目供作練習，但練習題只有選擇題而已，而且練習準備時仍不能以此為己足，應再就教學節目與講義進行地毯式的細讀。畢竟，是非題與選擇題往往考的是內容中的細項，與問答題或申論題通常考的是大方向迥不相同。

至於在申論題部分，除了事先認真研讀教材外，建議在作答時應留意兩個重點：首先，雖然是「申論」，但不能無的放矢，不要讓閱卷老師感覺就算是沒讀過教材內容也是能夠寫出來的答案，作答時要盡量引用教材中學到的觀念；其次，既然是「申論」，就不要當作是簡答題或問答題在寫，更重要的是，申論時要盡量表達自身的省思或具體建議，畢竟申論題可是佔比高達 30 分的。

四、應考提醒

「智慧生活與法律」為 3 學分課程，主要內容有：資訊科技與法律、樂活人生與法律、社會新聞與法律、高齡社會與法律這四個主題單元，而每個主題單元以下都還有不少的子議題，所以整體而言，內容還是不少。而其實，就算不是為了學分、為了考試而學習，其中內容應該還是很有趣，而且非常實用受益的。最後提醒，申論題要注意跨主題單元的連結應用，當然，前提是必須對於各項議題都有深刻理解時才做得到的。

【文：呂秉翰老師

（國立空中大學社會科學系教授）】

《115 上學期社會科學系心理類新課程 「教練心理學」介紹》

教練心理學是一門結合心理學、人際溝通、教育輔導、組織發展與職涯探索的跨領域課程。它所關注的，不是替他人提供標準答案，而是透過有結構的對話與支持，協助個人看見自身資源、釐清真正需求、形成可行目標，並逐步將想法轉

化為行動。這門課不要求同學先成為專業教練，而是引導同學從日常生活與學習經驗出發，培養理解自己、陪伴他人與促進改變的能力。

課程首先將帶領同學認識教練心理學的起源與發展趨勢。教練概念雖然在近年受到廣泛關注，但其思想源流可追溯至人本心理學、正向心理學、認知心理學、系統觀點以及成人學習理論。從早期強調個人潛能與自我實現，到今日重視優勢觀點、目標導向及持續成長，教練工作的內涵不斷擴展。同學將透過歷史脈絡與現代實務的理解，思考教練與心理治療、諮商、教學、管理及顧問工作的異同，建立清楚而負責任的專業認知。

教練關係是教練工作的核心，也是本課程的重要基礎。任何有效的教練對話，都必須建立在尊重、信任、平等與安全感之上。課程將探討教練關係的心理學基礎，理解人們在被理解、被接納及被信任時，為何更有可能展開自我探索，並願意面對困難與改變。同學也將學習如何建立信任與教練關係，包括如何展現真誠、保持適當界線、回應對方情緒，以及在對話中避免急於評斷或控制。

教練的核心精神，並不是「教人怎麼做」，而是相信每個人都具有發展與改變的可能。教練所扮演的是促進者、陪伴者與思考夥伴，而不是高高在上的專家。這樣的角色轉換，對大同學而言是一項重要學習。同學將練習從給建議、替人決定，轉向提出問題、澄清想法與支持對方自主選擇。這不僅適用於未來從事助人工作，也能運用在同儕合作、社團領導、團隊管理與家庭互動之中。

良好的溝通是教練關係得以發展的關鍵。課程將特別強調溝通技巧與積極傾聽，協助同學辨識語言、語氣、表情與身體姿勢所傳遞的訊息。積極傾聽並不只是安靜地聽完對方說話，而是理解對方的觀點、感受與真正關注的議題，並透過摘要、反映、澄清與回應，讓對方確認自己確實被聽見。當同學能夠暫時放下預設立場，專注於理解而非反駁，便能在對話中形成更深的連結。

自我覺察與反思則是教練學習不可或缺的一環。教練在與他人互動時，往往會受到個人價值觀、經驗、情緒與偏見影響。若缺乏自我覺察，便可能將自己的期待投射到對方身上，甚至在不

自覺中替對方設定方向。因此，課程將引導同學觀察自己的思考模式、情緒反應與人際習慣，並透過學習札記、反思練習與同儕回饋，逐步理解「我是如何影響對話的」。這項能力也有助於同學提升學習效能、處理壓力與發展成熟的人際關係。

在目標設定與行動計畫方面，同學將學習如何把模糊的願望轉化為清楚、具體且可執行的目標。教練對話不只停留在理解問題，更要協助當事人思考下一步可以做什麼。課程將討論目標的意義、可行性與個人承諾，並練習將大目標分解為階段性行動，預先思考可能遇到的阻礙與所需資源。如此一來，同學不僅能協助他人規劃行動，也能將所學運用於自己的學業、職涯與生活發展。

提問是教練工作中最具影響力的工具之一。有效提問不是問題越多越好，而是能夠引導對方深入思考，協助對方看見新的可能。課程將介紹開放式問題、澄清式問題、例外問題、未來導向問題與行動導向問題，並討論如何避免帶有暗示、批判或預設答案的提問。透過開放式對話，同學將練習讓對方從不同角度重新理解自身處境，發現原本未被注意的資源與選擇。

為了讓同學具體掌握教練實務，課程將介紹多種常用教練模型。GROW 模式以目標、現況、選擇與意願為主要架構，適合協助個人從理想方向逐步走向具體行動。同學將學習如何在對話中確認目標、理解現況、探索可能方案，最後形成明確承諾。

SFBT 模式，即焦點解決短期模式，強調不必花費全部時間追溯問題成因，也可以從例外經驗、既有能力與未來願景出發，尋找可行的改變方向。這種模式有助於同學理解，個人即使身處困難，也可能曾經擁有成功處理問題的經驗。教練的任務之一，就是協助對方辨識這些經驗，並將有效策略延伸到目前情境。

STAIR 模式則著重於結構化的支持與行動歷程，協助當事人逐步辨識處境、釐清需求、發展策略並採取行動。課程將透過案例演練，讓同學比較不同模型的特色與適用情境，理解模型不是僵化的流程，而是協助教練保持方向與品質的工具。

完形模式則重視當下經驗、身心覺察與個人

整體性。同學將學習注意對話當下的情緒、身體反應與互動變化，理解一個人的困境不只存在於語言敘述之中，也可能呈現在停頓、姿勢、呼吸與情緒之中。透過這類學習，同學能更敏銳地理解自我與他人的整體經驗。

除了個別教練，團隊教練也是現代組織與社會中日益重要的工作方式。團隊中的問題往往不只是個人能力不足，也可能涉及溝通斷裂、角色不清、信任不足或共同目標模糊。課程將探討如何協助團隊建立共同願景、促進成員對話、處理差異與衝突，並提升團隊的合作與反思能力。這對參與社團、專題、服務學習與未來進入職場的同學，都具有直接的實用價值。

數位時代也正在改變教練工作的形式。隨著視訊會議、線上平台、人工智慧與數位工具快速發展，數位教練與虛擬教練逐漸受到重視。課程將討論線上教練的互動特色、科技帶來的便利與限制，以及數位環境中的隱私、安全、資料使用與倫理問題。同學將思考：當教練關係透過螢幕建立時，信任如何形成？人工智慧能否取代人與人之間的理解？未來的教練工作又需要哪些新的能力？這些問題將引導同學從科技與人性的交會處，思考教練專業的未來。

在職涯發展方面，教練相關能力已逐漸應用於教育、企業、人力資源、非營利組織、職涯輔導、領導發展與健康促進等領域。課程將介紹教練的職業發展趨勢與可能機會，並協助同學認識不同工作場域所需的能力與專業規範。無論同學未來是否以教練為職業，教練式溝通、目標引導與關係建立，都將成為值得培養的可轉移能力。

多元文化與族群敏感度也是本課程不可忽略的主題。每個人的家庭背景、性別認同、社會階層、文化經驗、身心狀況與生命故事都可能影響其對目標、成功與改變的理解。教練不能將單一文化的價值觀視為普遍標準，也不能以自己的經驗取代對他人的理解。同學將學習辨識文化差異、權力關係與社會結構因素，並在對話中保持謙遜、尊重與開放，避免標籤化與刻板印象。

教練成效評估則讓同學理解，教練工作不能只依賴主觀感受。課程將討論如何根據目標達成度、行動執行狀況、關係品質、滿意度與長期改變等面向，評估教練介入的成效。同時，也會提

醒同學注意評估工具的限制，以及如何在尊重個人隱私與知情同意的前提下蒐集資料。

最後，課程將回到教練角色與倫理。教練必須清楚理解自己的專業界線，知道何時可以提供教練服務，何時應轉介至心理師、醫師、社工師或其他專業人員。保密、知情同意、利益衝突、權力關係、專業能力與持續進修，都是教練工作的重要責任。這些內容將幫助同學建立「能做什么」與「不能做什么」的清楚判斷，避免把教練簡化為鼓勵、聊天或提供建議。

在未來的學習、工作與生活中，我們都可能成為需要做決定的人，也可能成為陪伴他人走過困難的人。教練心理學提供的，正是一種以理解為起點、以對話為方法、以行動與成長為方向的學習。誠摯邀請對心理學、人際溝通、教育輔導、職涯發展、團隊合作與自我成長有興趣的同學選修本課程，在一次次真實而深刻的對話中，重新認識自己，也學會用更有力量、更有尊重的方式陪伴他人。

【文：林炘增老師

（國立空中大學社會科學系副教授）】

【社會科學系 115 學年度上學期課程】

- ◎心理學 ◎社會心理學
- ◎工作心理學 ◎成人心理衛生
- ◎情緒心理學 ◎教練心理學
- ◎成人自主學習團體 ◎教育概論
- ◎親職教育 ◎成人學習與教學
- ◎說故事與學習 ◎兒童創造性學習
- ◎學習策略理論與應用
- ◎社會工作研究法 ◎社會工作倫理
- ◎社會工作管理 ◎社會福利行政
- ◎家庭政策 ◎社會福利概論
- ◎智慧財產權法 ◎法學緒論
- ◎民事訴訟法 ◎刑法總則
- ◎消費者保護法