

自在赤壁賦——SEL 社會情緒學習融入教案

中山女高 李明慈

一、設計者簡介

李明慈，任教於臺北市立中山女高，教育部國文學科中心研究教師，臺北市特殊優良教師。熱愛教學，喜歡看著青春的生命在文學世界裡拉著天空奔跑。主編《比整個世界還要大：散文選讀》、《閱讀航線：現代小說選》，參與撰寫《新詩遊樂園》、《精進大學寫作指引》、《越過寫作的山》、《國寫一點靈》、《閱讀跨出去》、《集師廣議·生命教育專輯》、《臺詩好好玩 1.臺灣漢詩的教學與應用：從臺灣看世界，讀漢詩說故事》等。

二、演示重點

蘇軾〈前赤壁賦〉記述泛舟遊覽赤壁的所觀所感，文字優美，深富哲理，是文學史上的重要名作。而臺北故宮博物院典藏他於 1083 年為友人所書此卷，是現今僅存的赤壁賦東坡手蹟。運筆沉穩，墨色清潤，平和圓融，列為故宮國寶。

「自在赤壁賦」為李明慈 112-1 高二國文課程的實踐，希望透過教師解說與小組討論，引導學習者理解蘇軾〈前赤壁賦〉的寫作背景，散文賦特色，及寫景、抒情、議論的章法結構。再以「平衡」為核心概念，嘗試融入國教院研發十二年國民基本教育語文領域的「社會情緒學習 (Social Emotional Learning) 課室教學指標」，結合「自我覺察」的面向，以蘇軾此文的主客對答，作為覺察範例，再藉由冰山理論探究洞簫客及蘇軾的心境轉折，並思考作者對生命的探問及傳達的人生態度。蘇軾在〈前赤壁賦〉中用畫面，用對話，完成了一場療癒，【演示節次】為第四節赤壁賦議論部分，說明蘇軾如何化解生命困頓的焦慮。

書寫具神奇之效，且看蘇軾書寫赤壁賦自療，也療癒了近千年後的我們。國文不只是靜態鑑賞的課程，透過跨域的學理知識作為工具，著手解構文學作品深層的精神及情緒，在做中學的情況下，拓展學生感受力及聯想力。於是 2023 年 12 月 27 日全班至臺北故宮欣賞蘇軾書前赤壁賦卷特展後，學習任務為輔以 SEL 的自我覺察及冰山理論，讓學生試著透過 (1)「覺察」或「心事」，(2)「字在赤壁賦」兩種國寫題來自我覺察與療癒。

三、課程設計簡表

單元名稱	自在赤壁賦——SEL 社會情緒學習融入教案		節數	6 節	設計者	中山女高 李明慈
核心素養	B1 符號運用與溝通表達 運用國語文表達自我的經驗、理念與情意，並學會瞭解與同理，從他人角度思考問題，尋求共識，具備有效溝通與協商的能力	核心概念與學科本質	<p>【核心概念】平衡</p> <p>【學科本質】寫作手法、抒發感受、體悟反思</p> <p>【結合 SEL 指標】</p> <p>國教院「社會情緒學習 SEL」與語文教學指標中，自我覺察部分：</p> <p>1-2 透過文本的閱讀與對話，發展學生換位思考以及解決問題的能力</p> <p>1-3 幫助學生辨認並接受自己的情緒。</p> <p>1-4 學習以語言或文字適當表達自我情緒、感受和對事物的想法以及尊重他人多元觀點、感受與論述。</p>			
單元目標	<p>透過教師解說與小組討論，以「平衡」為核心概念，嘗試融入國教院研發十二年國民基本教育語文領域的「社會情緒學習(Social Emotional Learning) 課室教學指標」，並達成以下三方面的目標：</p> <p>1.認知：理解蘇軾〈前赤壁賦〉的寫作背景，散文賦特色，及寫景、抒情、議論的章法結構。</p> <p>2.技能：以蘇軾主客對答，作為覺察範例，藉由冰山理論探究洞簫客及蘇軾的心境轉折。</p> <p>3.態度：思考作者對生命的探問及傳達的人生態度。</p>					
學習脈絡	節次	邏輯思考脈絡	課程主題脈絡	閱讀理解脈絡	系統思考	能力建構脈絡
	1	WHAT WHY	<p>作者：進入蘇軾的世界</p> <p>【事實性問題】：什麼是烏台詩案？蘇軾為何來到黃州？</p> <p>■介紹作者、時代氛圍，了解作者的創作背景</p> <p>■整理賦的流變</p> <p>★活動：以生命軌跡圖整理蘇軾的人生歷程</p>	<p>認識寫作背景</p> <p>提取關鍵重點</p> <p>檢索訊息</p>	<p>【系統思考】</p> <p>生命軌跡圖</p>	<p>讀</p> <p>聽</p> <p>說</p> <p>寫</p>

2	WHAT HOW	<p>記敘：月光赤壁，由樂轉悲</p> <p>【事實性問題】：蘇軾如何描述赤壁夜遊？</p> <p>■上課投影蘇軾赤壁賦原件，小組劃分小段，在原件 PPT 上圈選韻腳。</p> <p>■爬梳第一段文本，了解赤壁夜遊的人、事、時、地、情境。</p> <p>■爬梳第二段文本，了解簫聲描寫的層次。</p> <p>★活動：完成赤壁賦書法 PPT 分段，圈出韻腳</p>	<p>檢索訊息 提取重點 發展解釋 分析結構</p>	<p>【系統思考】</p> <p>(1) 泛舟遊赤壁時，蘇軾的描寫第一個重點是什麼？他如何描述景色及活動？</p> <p>第二節 閱讀《闇黑情緒》第一章</p>	<p>聽 讀 說</p>
3	WHAT WHY	<p>抒情：洞簫客的闇黑情緒</p> <p>■爬梳第三、四段文本，找出「客曰」段中的三個反問句，並推斷洞簫客想表達的意涵。</p> <p>★活動：以薩提爾冰山理論分析洞簫客外在行為、內在感受、觀點、期待、渴望。</p> <p>【概念性問題】：自我覺察有無特定的手法？</p>	<p>發展解釋 提取重點 省思評鑑</p>	<p>【系統思考】</p> <p>(2) 泛舟遊赤壁時，蘇軾的描寫第二個重點是什麼？他如何描述需要解決的生命問題？</p> <p>第三節 冰山理論</p>	<p>讀 說 寫</p>
4	WHY HOW 【演示節次】	<p>議論：化解生命困頓的焦慮</p> <p>■爬梳第五、六段文本，帶入社會情緒學習(SEL)中的「自我覺察」，藉由冰山理論探究「蘇子曰」段中心境，並思考作者對生命的探問及傳達的人生態度。</p> <p>★活動：以薩提爾冰山理論分析蘇子外在行為、內在感受、觀點、期待、渴望。</p> <p>【辯論性問題】：自我覺察一定會影響人生嗎？</p>	<p>發展解釋 省思評鑑</p>	<p>(3) 作者對生命問題提出什麼樣的解決方案？</p> <p>(4) 如何證明這項方案有效？ (針對癥結預估成效)</p> <p>第四節 冰山理論</p>	<p>聽 讀 說 寫</p>
5-6	WHAT HOW	<p>書寫：自我覺察/字在赤壁賦</p> <p>第五節運用四節課所學，省思「自我覺察」的意義。其後連結生活，以「覺察」或「心事」為題，書寫 600 字國寫一篇。【著重感受力】</p>	<p>分析結構 省思評鑑</p>	<p>遷移所學，綜合表現於國寫之中</p> <p>★第五節與第六節之間，穿插【戶外教學：參訪故宮〈筆墨見真章特展〉(2023.10.07~2024.01.07)，欣賞</p>	<p>讀 寫</p>

		第六節先閱讀馮傑〈一把碎銀·讀銀記〉，學習如何生動聯想，再選擇蘇軾赤壁賦書法之中，讓你最有「自在感」的字，或全文你最欣賞的字，完成「字在赤壁賦」情意書寫。【著重聯想力】		204 展間，蘇軾書前赤壁賦卷。 https://reurl.cc/RWLdgz 】 (若無展出，可線上檢索故宮典藏資料：〈宋蘇軾書前赤壁賦卷〉 https://reurl.cc/M467rp)
--	--	--	--	---

表現任務說明：

書寫具神奇之效，且看蘇軾書寫赤壁賦自療，也療癒近千年後的我們，可知國文不只是靜態鑑賞的課程，透過跨域的學理知識作為工具，著手解構文學作品深層的精神及情緒，能在做中學的情況下，拓展學習者的「感受力」及「聯想力」。2023 年 12 月 27 日全班至臺北故宮欣賞蘇軾書前赤壁賦卷特展，輔以 SEL 的自我覺察及冰山理論，讓學生試著透過書寫兩種國寫題，來自我覺察與自我療癒：

第一，以「覺察」或「心事」為題，引領閱讀《闇黑情緒》第一章，學習在生活中如何覺察並接納個人情緒。結合 SEL 語文教學「自我覺察」指標，選擇「自我覺察，接納安頓個人闇黑情緒」的經驗，或是「你寬慰開解他人闇黑情緒」的經驗，書寫 600 字情意題一篇。

第二，以「字在赤壁賦」為題，在故宮參觀後，引導閱讀馮傑〈一把碎銀·讀銀記〉，學習如何生動聯想，再選擇蘇軾赤壁賦書法之中，(1)讓你最有「自在感」的字，或(2)全文你「最欣賞」的字，進行聯想，完成 600 字情意題一篇。

評量方式規劃：1. 「覺察」或「心事」情意寫作題 (結合 SEL 指標)

表現 任務		優異	良好	尚可	待加強
	寫作內容	1.覺察深刻，從外在行為探問內在感受，並深入自我的觀點、期待與渴望。 2.生動呈現(1)接納、安頓個人闇黑情緒，或(2)寬慰開解他人闇黑情緒的經歷。 3.展現情意，生動陳述經歷或記憶，感思體悟，內容豐富引人。	1.有覺察分析的過程，從外在行為探問內在感受，提及自我的觀點、期待與渴望 2.適當呈現(1)接納、安頓個人闇黑情緒，或(2)寬慰開解他人闇黑情緒的經歷。 3.展現情意，陳述經歷或記	1.尚能觸及覺察主題，從外在行為探問內在感受，而自我的觀點、期待與渴望略有不足。 2.觸及(1)接納、安頓個人闇黑情緒，或(2)寬慰開解他人闇黑情緒但略有不足。 3.展現情意，陳述經歷或記憶，內容尚可。	1.無法觸及覺察主題，缺少探問內在感受，而自我的觀點、期待與渴望明顯缺漏。 2.不能呈現(1)接納、安頓個人闇黑情緒，或(2)寬慰開解他人闇黑情緒的經歷。 3.陳述經歷或記憶，情意內容簡略，感思體悟不足。

		憶·感思體悟·內容平實。		
	優異	良好	尚可	待加強
寫作技巧	能流暢組織材料與發展情節，有文學性筆法，針對覺察的情境，真誠抒發，生動呈現個人的情感與體會。	能適切組織材料與發展情節，針對覺察的情境，抒發得宜，能夠呈現個人的情感與體會。	尚能組織材料與發展情節，但情意抒發，自我覺察或人際互動的描繪上，略有不足。	未能組織材料與發展情節，情意抒發，自我覺察或人際互動的描繪上，明顯不足或缺乏。
	優異	良好	尚可	待加強
結構與文句	結構嚴謹，脈絡清晰且條理分明，文章前後照應緊密，字句妥切精準，邏輯清晰，文筆流暢優美，標點符號使用正確。	結構完整，脈絡清楚有條理，前後呼應，字句妥切適當，邏輯清楚，文筆通順，標點符號使用正確。	結構大致完整，脈絡、條理尚稱清楚，前後略有照應，字句使用適當，邏輯尚稱清晰，描寫平淡，文筆平順，標點符號使用大致正確。	結構鬆散，脈絡不清，條理紛雜，全無照應，字句欠當，邏輯不通，用詞粗率，描寫粗陋，文筆蕪蔓，標點符號使用多有錯誤。

2. 「字在赤壁賦」情意寫作題

	優異	良好	尚可	待加強
寫作內容	能生動陳述字的特質、重要涵義，敘寫細膩生動，情感深刻，思悟高超，呈現自在感或特殊意義與啟發。	能清楚陳述字的特質、重要涵義，敘寫合宜，進而能呈現呈現自在感、啟發或特殊意義。	尚能表達情感，陳述字的特質、重要涵義，能觸及自在感、啟發或特殊意義。	字的特質、重要涵義陳述簡略，或未選用赤壁賦中的字發揮。敘寫粗疏，情感不足，無法呈現自在感、啟發與特殊之處。
	優異	良好	尚可	待加強
寫作技巧	能靈活運用對比、比喻、擬人等文學性技巧，充分發揮想像力串聯事物的相關性。	能適切運用對比、比喻、擬人等文學性技巧，以想像力串聯事物的相關性。	尚能運用對比、比喻、擬人等文學性技巧，以想像力串聯事物的相關性。	未能運用對比、比喻、擬人等文學性技巧，缺少想像力，無法串聯事物的相關性。
	優異	良好	尚可	待加強

	結構與文句	結構嚴謹·脈絡清晰且條理分明·文章前後照應緊密·字句妥切精準·邏輯清晰·文筆流暢優美·標點符號使用正確。	結構完整·脈絡清楚有條理·前後呼應·字句妥切適當·邏輯清楚·文筆通順·標點符號使用正確。	結構大致完整·脈絡條理尚稱清楚·前後略有照應·字句使用適當·邏輯尚稱清晰·描寫平淡·文筆平順·標點符號使用大致正確。	結構鬆散·脈絡不清·條理紛雜·全無照應·字句欠當·邏輯不通·用詞粗率·描寫粗陋·文筆蕪蔓·標點符號使用多有錯誤。
--	--------------	--	--	--	--

課程架構

節次	學習脈絡	學習目標	學習內容	學習表現	學生學習活動	檢核點	學生狀況分析
1	作者：進入蘇軾的世界 介紹作者生平及作品的創作背景，並預告總結性評量。 【事實性問題】 什麼是烏台詩案？蘇軾為何來到黃州？	學習者能體會時代氛圍，了解作者的創作背景。	Ad-V-1 理解篇章的主旨、結構、寓意與評述。	5-V-1 辨析文本的寫作主旨、風格、結構及寫作手法	第一單元：進入蘇軾的世界 一、導入活動 5' 1.課前預習余秋雨〈蘇東坡突圍〉完整版(國中翰林版國文曾有節錄)，課前小組雲端共筆，回答老師問題，先檢視各組回答。 二、開展活動 30' 1.介紹作者生平及文學成就 20' 2.了解〈赤壁賦〉創作背景 4' 3.整理賦的流變 6' 三、綜合活動 15' 各小組進行以生命軌跡圖整理蘇軾的人生歷程的活動。預告總結性評量為自我覺察及字在赤壁賦。	1.學生能以問答法回答問題。 2.學生能以生命軌跡圖整理蘇軾的人生歷程。	1.對作者時代不熟悉。 1.對散文賦是否是韻文不熟悉。

2	<p>記敘：月光赤壁，由樂轉悲</p> <p>爬梳文本，了解組織材料，發展寫景之手法。</p> <p>【事實性問題】 蘇軾如何描述赤壁夜遊？</p>	<p>學習者透過整理分析關鍵句/詞/字，發現重點，並找到作者在此段落中想要傳達的意涵。</p>	<p>Ac-V-1 文句的深層意涵與象徵意義。</p> <p>Bb-V-4 藉由敘述事件與描寫景物間接抒情。</p>	<p>1-V-2 聽懂各類文本聲情表達時所營構的時空氛圍與情感渲染。</p>	<p>第二單元：記敘：月光赤壁，由樂轉悲</p> <p>一、導入活動 5'</p> <p>上課投影蘇軾赤壁賦原卷，小組合作劃分小段，在雲端小組原卷 PPT 上圈選本段韻腳。</p> <p>二、開展活動 30'</p> <p>1.爬梳第一段文本，了解赤壁夜遊的人、事、時、地、情境。</p> <p>2.第一段中蘇軾如何描寫月光赤壁？描寫景象的句子是什麼？抒發感受的句子是什麼？</p> <p>3.爬梳第二段文本，「於是飲酒樂甚」到「望美人兮天一方」，鋪敘的重點是什麼？</p> <p>4.了解第二段聲音摹寫，及簫聲描寫的層次。</p> <p>三、綜合活動 15'</p> <p>1.請同學說明從第一段至此，赤壁賦中的情緒線索有何轉變？</p> <p>2.老師導讀《闇黑情緒》第一章。</p>	<p>1. 學生能小組合作劃分小段，圈選本段韻腳</p> <p>2. 學生能了解赤壁夜遊的人、事、時、地、情境。</p> <p>3. 學生能了解聲音摹寫，及簫聲層次。</p>	<p>1.學生不易說明蘇軾如何描寫月光赤壁。</p> <p>2. 學生不易說明「於是飲酒樂甚」到「望美人兮天一方」鋪敘重點。</p>
3	<p>抒情：洞簫客的闇黑情緒</p> <p>爬梳文本，了解洞簫客需要解決的生命問題</p>	<p>學習者能認識「主客問答」的寫作手法，運用冰山理論，分析洞簫客的生命感嘆。</p>	<p>Ac-V-1 文句的深層意涵與象徵意義</p>	<p>5-V-3 大量閱讀多元文本，探討文本如何反應文化與社會現象中的議題，以拓展閱讀視野與生命意境</p>	<p>第三單元：抒情：洞簫客的闇黑情緒</p> <p>一、導入活動 3'</p> <p>https://reurl.cc/Z9ZO1p</p> <p>節選趨勢文學劇場《東坡在路上》1:26:11 洞簫客段，欣賞人物活動及簫聲，複習上節內容。</p>	<p>1. 學生能小組合作劃分小段，圈選本段韻腳</p> <p>2. 學生能找出三個反</p>	<p>1. 學生不了解入聲字或換韻，韻腳分析錯誤。</p>

	<p>【概念性問題】 自我覺察有無特定的手法？</p>				<p>二、開展活動 30'</p> <ol style="list-style-type: none"> 上課投影蘇軾赤壁賦原卷，小組合作劃分小段，在雲端小組原卷 PPT 上圈選三四段韻腳。 請同學找出第四段的三個反問句，並推斷洞簫客想表達的意涵。 說明「漁樵於江渚之上，侶魚蝦而友麋鹿」句型。 說明「寄蜉蝣於天地，渺滄海之一粟」含意。蘇軾赤壁賦原卷作「渺浮海之一粟」，請學生討論何者為佳？ 詮釋「哀吾生之須臾……託遺響於悲風」重點。 以對比法統整說明洞簫客的生命悲嘆，他有何種黯黑情緒？ <p>三、綜合活動 17'</p> <ol style="list-style-type: none"> 介紹薩提爾冰山理論。 學生分組以冰山理論，覺察洞簫客行為後的內在感受，並分析其觀點、期待、渴望與自我。以了解洞簫客需要解決的生命問題。 各組討論冰山理論後，分享並彼此觀摩，老師予以點評回饋。 	<p>問句，並推斷洞簫客所述意涵。</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生能以對比法統整說明洞簫客的生命悲嘆。 學生能了解並運用冰山理論分析文本。 	<ol style="list-style-type: none"> 學生無法覺察洞簫客需要解決的生命問題。 學生無法以冰山理論分析文本。
<p>4 演示節次</p>	<p>議論：化解生命困頓的焦慮 爬梳文本，了解蘇軾對生命的探問及傳達的</p>	<p>學習者藉由冰山理論探究「蘇子曰」段中心境，並思考作者對</p>	<p>Ac-V-1 文句的深層意涵與象徵意義</p>	<p>1-V-3 能辨別聆聽核心論點、議論立場及目的，並加以包容與尊重。</p>	<p>第四單元：議論：化解生命困頓的焦慮 一、導入活動 4' 溫故知新，請同學找出前段洞簫客三個反問句，並說明其意涵。</p>		

	<p>人生態度</p> <p>【辯論性問題】 自我覺察一定會影響人生嗎？</p>	<p>生命的曠達 人生態度。</p>		<p>5-V-2 能歸納文本論點，形成個人的觀點，發展系統系性思考以建立論述。</p>	<p>二、開展活動 30'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.上課投影蘇軾赤壁賦原卷，小組合作劃分小段，在雲端小組原卷 PPT 上圈選五六段韻腳。 2.主客問答中，蘇子曰：「客亦知夫水與月乎」，水與月貫串全篇，請統整首段至此水月文句。 3.爬梳文本，了解重要文句意涵： (1)逝者如斯，而未嘗往也；盈虛者如彼，而卒莫消長也。 (2)蓋將自其變者而觀之，則天地曾不能以一瞬；自其不變者而觀之，則物與我皆無盡也。 4.「變與不變」為此段議論核心，論者以為蘇軾此處受僧肇「物不遷論」影響，老師予以分析。 5.請各組討論，在小白板上舉出變與不變的實際例證，老師給予回饋。 6.蘇子對洞簫客的生命問題提出什麼樣的解決方案？對生命的覺察及傳達的人生態度為何？ 7.由第六段分析這項方案是否有效？ <p>三、綜合活動 16'</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.學生分組以冰山理論，覺察蘇子行為後的內在感受，並分析其觀點、期待、渴望與自我。 2.對照洞簫客與蘇子的冰山理論分析提 	<ol style="list-style-type: none"> 1.學生能統整首段至此段，與水、月相關的文句。 2.學生能理解僧肇「物不遷論」。 3.學生能舉出變與不變的實際例證 4.學生能以冰山理論分析蘇子內心 	<ol style="list-style-type: none"> 1.學生無法統整首段至此，與水、月相關的文句 2.學生無法理解僧肇「物不遷論」。 3.學生無法舉出變與不變的實際例證。 4.學生以冰山理論分析蘇子有困難
--	--	------------------------	--	---	--	---	---

					出總結。 3.各組分享，彼此觀摩，老師予以點評回饋。		
5	自我覺察書寫： 以「覺察」或「心事」為題，運用所學，省思 自我覺察 ，完成學習任務	學習者能檢視自我察覺的技巧 能選擇學習任務作業取材方向，發揮感受力	Bb -V-1 自我及人際交流的感受	6-V-3 熟練審題、立意、選材、組織等寫作步驟，寫出具說服力及感染力的文章	一、 導入活動 5 溫習自我覺察或冰山理論要素 二、 開展活動 40' 進入雲端，書寫 600 字情意題一篇。以「覺察」或「心事」為題，選擇「自我覺察並接納安頓個人闇黑情緒」的經驗，或是「你寬慰開解他人闇黑情緒」的經驗發揮。 三、 綜合活動 5' 學生互相欣賞作品。	1.學生能選擇主題書寫，達成自我覺察的目標。	1.學生無法了解主題。 2.覺察取材不佳，闡釋不夠深入。
6	書寫： 字在赤壁賦 遷移馮傑〈一把碎銀 讀銀記〉之生動聯想方法，完成學習任務	學習者能生動陳述字的特質、重要涵義，敘寫生動 能選擇學習任務作業取材方向，發揮聯想力	Ba-V-3 寫作手法與文學美感的呈現	6-V-5 運用各種寫作技巧，深化作品的內涵層次，提升藝術價值	一、 導入活動 8' 全班參觀故宮蘇軾赤壁賦原件展出後，老師導讀馮傑〈一把碎銀 讀銀記〉，學習其運用對比、譬喻、感官、文史而產生的生動聯想。 二、 開展活動 40' ，以 字在赤壁賦 為題 進入雲端，選擇全賦讓你最有「自在感」的字，或你「最欣賞」的字，完成 600 字情意題一篇。 三、 綜合活動 2' 學生互相欣賞作品。	1.學生能選擇適當的字，完成形音義多方聯想。	1.學生取材不佳，缺乏自在感，或欣賞的原因 2.未選擇赤壁賦中的字，或闡釋不夠深入，文學性、情意不足。

附錄一：蘇軾〈前赤壁賦〉

- 一 壬戌之秋，七月既望，蘇子與客泛舟，遊於赤壁之下。清風徐來，水波不興。舉酒屬客，誦明月之詩，歌窈窕之章。少焉，月出於東山之上，徘徊於斗牛之間。白露橫江，水光接天。縱一葦之所如，凌萬頃之茫然。浩浩乎如憑虛御風，而不知其所止，飄飄乎如遺世獨立，羽化而登僊。
- 二 於是飲酒樂甚，扣舷而歌之。歌曰：「桂棹兮蘭槳，擊空明兮泝流光。渺渺兮予懷，望美人兮天一方。」客有吹洞簫者，倚歌而和之，其聲嗚嗚然：如怨、如慕、如泣、如訴。餘音嫋嫋，不絕如縷。舞幽壑之潛蛟，泣孤舟之嫠婦。
- 三 蘇子愀然，正襟危坐而問客曰：「何為其然也？」
- 四 客曰：「『月明星稀，烏鵲南飛』，此非曹孟德之詩乎？西望夏口，東望武昌，山川相繆，鬱乎蒼蒼，此非孟德之困於周郎者乎？方其破荊州，下江陵，順流而東也，舳舻千里，旌旗蔽空，釃酒臨江，橫槊賦詩，固一世之雄也，而今安在哉？況吾與子，漁樵於江渚之上，侶魚蝦而友麋鹿。駕一葉之扁舟，舉匏樽以相屬。寄蜉蝣於天地，渺滄海之一粟。哀吾生之須臾，羨長江之無窮。挾飛仙以遨遊，抱明月而長終。知不可乎驟得，託遺響於悲風。」
- 五 蘇子曰：「客亦知夫水與月乎？逝者如斯，而未嘗往也；盈虛者如彼，而卒莫消長也。蓋將自其變者而觀之，則天地曾不能以一瞬；自其不變者而觀之，則物與我皆無盡也。而又何羨乎？且夫天地之間，物各有主，苟非吾之所有，雖一毫而莫取。惟江上之清風，與山間之明月，耳之而為聲，目遇之而成色，取之無禁，用之不竭，是造物者之無盡藏也，而吾與子之所共食。」
- 六 客喜而笑，洗盞更酌。肴核既盡，杯盤狼籍。相與枕藉乎舟中，不知東方之既白。

洞簫客部分			蘇軾部分		
冰山理論	關於洞簫客的原文	換句話說	冰山理論	關於蘇子的原文	換句話說
外在行為	蘇子與客泛舟，游於赤壁之下 客有吹洞簫者，倚歌而和之，其聲嗚嗚然，如怨如訴……	赤壁泛舟 洞簫客吹奏悲傷樂音	外在行為	蘇子與客泛舟，游於赤壁之下，誦明月之詩…縱一葦之所如，凌萬頃之茫然。浩浩乎如憑虛御風，而不知其所止，飄飄乎如遺世獨立，羽化而登仙…歌曰…望美人兮天一方	赤壁泛舟 飲酒放歌
內在感受			內在感受		
觀點			觀點		

期待			期待		
渴望			渴望		
自我			自我		

附錄二：延伸閱讀

(一) 《闇黑情緒：接納憤怒、憂鬱、焦慮、嫉妒、羞愧、絕望、恐懼，你會更茁壯與強大》作者：邱淳孝 出版社：寶瓶文化 出版日期：2019/10/08

(二) 馮傑〈一把碎銀 讀銀記〉(節錄)

純度·為臣的表白

與黃金相比，銀顯得低調。金是高貴帝王，即使沉默也處處閃耀，銀有點像金屬裡的丞相，典雅淳樸，謙卑做事。老虎般的黃金，在天空中飛翔，塵埃裡擋不住光芒四射。而銀一輩子只在世間默默行事，從不招搖。黃金穩坐金庫，老謀深算，以不變對應世界萬變。銀子則如水，流動如萍，從一隻手遞到另一隻手，從捂熱到最後涼散。

銀化學性不如金穩定，流浪中的銀在空氣裡與硫相遇易有情變，第三者必定介入，特徵是氧化變黑。即使謙虛為臣，這臣也一時成為貳臣，再打磨，質地可還原銀白，但銀史上早有染汙之嫌，載入檔案。這有點像歷經兩朝的大書家王鐸。佩戴銀飾不易穿行在氣味濃烈的場所，如酒吧、舞廳。汗水對銀器最有影響，汗中含氯化物。跳舞不易貼得太近，膚肌相觸更有變黑的可能。從這點看，銀飾是另一種洩密者（現代私家偵探多忽略這點）。故，金飾暢銷永遠貴於銀飾。因黃金閉口不言，沉默是金。

美女還需注意：銀與金不能同時佩戴，就像兩黨不能共謀虎皮。金銀同行易節外生枝。「925」代表銀的最高純度，黃金純度「999」。銀自知之明：世上根本沒有純銀，像世上沒有純粹黨員一樣。

化學老師說：皇帝就餐前必放一枚銀牌在湯裡，戒備投毒。如有毒銀牌自會變黑。銀像一位以身飼毒的忠臣。老師還說：銀碰到硫化物起化學反應，生成黑色硫化銀，砒霜是三氧化二鉀，提取時含硫化物，所以銀器測毒極其靈驗。老師又說：化學成績好走入社會就不易被毒死。我說，如果我壓根不想當皇帝呢？老師怒：那就罰你站出來！

童年，我和皇帝湯盆裡的一枚銀器都同樣顯得無辜。那是因為銀器純度不同的緣故。

穿越和鑲嵌·銀的另一種簡史

世上接觸銀的人多，即使在饑饉年代，枯瘦如柴的手也握過一塊光洋。銀元在世間穿梭，像銀河裡的彗星，穿越無數故事，帶著手溫、體溫，一塊塊飽經滄桑，滿臉心事。銀元形態大小一樣，但身世經歷不同，每一塊銀子都在演繹著人世間的喜怒哀樂，都在撰寫自己的半部《小銀史》。

當年我祖母為救獄中的祖父，把家業換成一百塊銀元，然後，前去衙門打點。可祖父最後還是瘦於獄中。銀元有背叛主人的時候。散銀般的大雪裡，有人最後只捎來一隻我祖母送去的繡花鞋。

我在台北國父紀念堂一家咖啡館，八十多歲的詩人管管說：「我十九歲在山東被抓壯丁，臨走，我媽給我一塊手帕，裡面裹著一塊銀元，她想著我有這塊銀元就能回家。」詩人眼圈通紅。銀元迷路了，在造鹽的海上，在泥漿的陸上，銀找不到返鄉之路，母親臨死也沒再見到那塊本該回家的銀元。世間每一塊銀元都鑲嵌一個傳奇。就像現在每一張鈔票上，都坐著上億的細菌。

銀子的聲音

說世上最好聽聲音不是胡琴琵琶和帕華洛帝，是銀子之聲，你一定要信。中國人最美妙時是把銀元用中指、拇指輕捏，猛地一吹，放耳畔細聽。「記得那美妙的一瞬，在我的眼前出現了你，有如曇花一現的幻影，有如純潔之美的精靈」，少年時我背誦普希金情詩〈致凱恩〉，總覺得應該改為〈致袁大頭〉更妥。

銀元之聲不僅是百米高處的天籟之音，還是十米之內的生活交響曲。銀子就是土地，賦稅，房屋，財富，威信，尊嚴。姥爺告訴，純銀元擲地有聲，撲嗒撲嗒。若為銅質聲尖。鉛錫質地，聲悶短促，擲地無力，像摔一匹死狗。

銀元壘摞的高低和生活水準成正比。銀元時代，銀永遠是通用硬件，光芒暢通無阻。王婆就為西門大官人十兩棺材錢，最終血染茶壺。賣油郎為一夜情，張忙一年方攢夠嫖資，「當下兌足十兩，傾成一個足色大錠，再把一兩八錢，傾成水絲一小錠。剩下四兩二錢之數，拈一小塊，還了火錢。」然後，出發，嫖娼。

銀化裝後可以啟程。形狀時大時小，在時空裡流動變幻，現在轉變成紙鈔，英鎊、歐元、美金、信用卡、數字。但功能和兩千年前銀子一樣。可用於升遷、運作、競選、工程、賭博、軍火。一切還和賣油郎當年那把銀子性質一樣。一個現代人行賄或嫖娼，同樣不能挑兩桶上等好油。必須「兌足」，必須「傾成」。

偽銀時代

銀子繼續在一條長河裡自由漂流，狀若月光下閃耀的魚鱗。

中國唐代對銀器崇拜達到狂熱，宋時銀器才從宮廷走入民間。也進入偽銀時代。我對比過：宋以前銀器不落款，宋以後銀器上多印有「紋銀」、「足銀」、「足紋」字樣，以示純粹。銀器上還有銀匠名款。這是把信譽烙上銀器，向天明心。後來也有造假銀者，烙字多不規範。一個心裡懷揣黑暗的人，去把祖宗也烙印時，畢竟有點兒心慌。

一位收藏家告訴我：是否真銀元寶只要看底上「絲窩」即可，因為古代鑄銀時底部空氣無法排出。仿銀多為合金或化學品。一位在家務農的同學，對我說起一個銀販子廉價售他五十塊銀元，說轉手就賺兩倍。我懷疑有詐，同學卻相信自己眼力。我把一塊銀元往桌上一摔，碎了。我同學的心也隨著碎了。

現代誠信也多是以現代合成原料製成，易碎。世道與時俱進，可以用銀來亂心，氧化。

今年是庚寅虎年，南方流傳虎年必須戴手鐲銀飾，因為虎吃了「銀」就不再吃「人」了。老虎耳聾，這肯定是粵籍的老虎，銀人諧音不分。但這些謠傳卻包含如下象徵：

世上老虎吃不完人，只有人多被銀吃掉。銀大於老虎。銀可以把人消化掉，從骨殖到思想。世上每一塊碎銀都比人永恆，哪怕你把頭刮亮印到銀元正面，終要融化……。