

# 文藻外語大學獎補助教學創新課程成果報告

## Project Report of Teaching Innovation Course

提交日期Date：2025 年 8 月 6 日

### 壹. 基本資料

#### I. Basic Information

申請教師 Name	林虹秀	職稱 Title	副教授
課程名稱 Course Title (中、英文) (In English and Chinese)	中文Chinese：口譯與正念練習 英文English：Interpreting with practice of mindfulness		
計畫名稱 Project Title (含中、英文) (In English and Chinese)	中文Chinese：初探大學生以正念減低口譯壓力之研究 英文English：A Preliminary study on the mindfulness-based stress relief on interpreting focusing on undergraduate students		
實際修課人數 Actual Number of Students	33		
棄修人數 Number of Withdrawal Students	_____0_____人，棄修比例：_____0_____％ _____students, and the ratio of withdrawal is _____％		
經費執行情形	核定預算數：__24,840__ 實際執行數：__24,840__ 經費執行率：__100__％		
學生成績差異 Differences in Student Achievement	平時（60%）平均71.8; 期中(20%) 平均69.7; 期末(20%) 平均69; 學期平均70.9		
師生互動差異 Differences in Teacher-Student Interaction	口譯課程介入正念課前，學生以一般口譯上課模式上課，與教師之間為專業口譯教師與學生的關係。正念介入後，透過對生活、口譯壓力的探討，學生能與教師分享口譯以外的事物，如：感受、困難、正念對他生活的幫助等。		
學生競賽獲獎 Student Contest Rewards	本課程修課學生有三名參加113學年度文藻外語大學全校逐步口譯競賽，徐韻淳同學獲得進階組第三名		

其他執行成效 Other Implementation Results			
簽核欄 Sign-off Field			
申請教師 Teacher's Name	教師所屬單位主任 Director	教師所屬單位院長 Dean of the college	教務處綜合業務組 承辦人 Case officer at Special Programs Section, Office of Academic Affairs
林虹秀			
對應推動項目檢核單位 Inspection Unit of Corresponding Project Promotion (由教務處分辦) (Handled Respectively in the Office of Academic Affairs)		教務處綜合業務組組 長 Leader of Special Programs Section, Office of Academic Affairs	教務長 Dean of Academic Affairs

## 貳. 成果報告內容

### II. Project Report Contents

#### 一. 成果與討論 Results and Discussion

##### 一. 學生參與狀況說明（提供質量化說明及佐證，如照片）

Description of student participation (provide qualitative and quantitative description and supporting evidence, such as photos)

口譯與正念練習（八周）出席率：74%

正念八周於吳甦樂教育中心所提供的文瑞樓多功能教室進行。八週到課率為74%。課程集中在覺察練習。講師透過瑜伽、行走覺察、呼吸覺察帶領學生學習正念。學生除了練習各項覺察，也通過課後分享心得所學。



身體覺察/伸展瑜珈



正念課程講課



正念覺察總整理



期末考前呼吸覺察

##### 二. 學生學習成效評量與探討（含成效評量實施狀況）

Student Learning Effectiveness Assessment and Discussion (Including the implementation condition of effectiveness assessment)

本學期正念的學習實施了口譯焦慮的前中後測，了解學生在學習正念前、中、後對口譯所造成的焦慮是否可透過正念的學習得到控制。此外，口譯學習在正念介入後的成效，亦透過期中、期末考試來評量。考試內容主題皆為正念與生活的關聯，考試評量內容分為訊息準確度、表達風格。期末考試加入錄影，透過眼神接觸觀察學生對於演講是否夠放鬆，能看著鏡頭說話。測量結果簡述如下：

表一：口譯焦慮：前、後測

問題	前 (2/26)	後 (4/5)	結果
1. 我擔心在口譯課犯錯。	42.9%同意	64.5%同意	上升
2. 上口譯課，知道自己快被叫到時，我會發抖。	39.3%同意	29%同意	下降
3. 當我聽不懂要口譯的英語原文，我會害怕	46.4%同意	71%同意	上升
4. 即使準備充分，我仍然會對口譯課感到焦慮不安。	35.7%同意	41.9%同意	上升
5. 口譯時必須同時聽、理解、記憶或筆記，讓我壓力很大。	46.4%同意	51.6%同意	上升
6. 口譯時必須一直非常專心，我覺得壓力很大。	46.4%相當焦慮	38.7%相當焦慮	下降
7. 同步口譯必須同時聽、理解、記憶、說話。	53.6%相當焦慮	32.3%相當焦慮	下降

#### 口譯學習：期中、期末考（評量標準：訊息準確度、表達風格、眼神接觸）

期中(20%) 平均69.7; 期末(20%) 平均69

### 三. 學生進步狀況說明或具體教材產出

Statement of student progress or specific teaching material output

#### 學生進步狀況：「始於煩躁，止於靜心」

學生開始上課與平常無異，滑手機、講話；做口譯時，交頭接耳。學習正念後，口譯練習以三分鐘呼吸覺察開始，讓學生感受與自己呼吸同在，再進行口譯。學生多數能跟著指令進行靜心呼吸。

#### 具體正念教材：

正念教材為華人正念減壓課制定的八週正念教材。口譯教材為課前選定的六場正念相關演說之單字、大綱、換句話說、摘要與口譯練習。（請見附件二）

### 四. 計畫實施後問題改善狀況

Improvement of the problem after the implementation of the project

#### 質性訪談內容：

期末訪談針對本課程著重的口譯壓力、注意力的改善進行訪問。

根據正念五因素量表前後測分析，學生自我評估在多個面向有所改善，特別是在「分心」和「情緒處理」相關問題上。然而，某些與表達和感官知覺相關的項目分數略微下降。

下表呈現主要改善面向與分數下降面向：

表二：五因素量表前後測結果

項目	問卷題目	前測平均	後測平均	變動	結果分析
<b>主要改善面向</b>					
分心與專注力	我很容易在做事情時，心神不寧而且容易分心。	3.33	3.58	提高	呈現進步
	我無法專注於當下所做的事情，因為自己常作白日夢、擔心或是分心。	3.42	3.52	提高	專注力提升
情緒與感覺處理	我很擅長用適當的文字來描述自己的感覺。	3.21	3.42	上升	改善
	我會批評自己不適當或不理性的情緒。	3.54	3.64	提高	改善
	我能察覺所吃的食物或飲料，如何對自己身體感覺、情緒和想法產生影響。	3.29	3.42	上升	改善
	當經驗到某些感覺時，我會告訴自己不應該產生這樣的感覺。	3.58	3.36	下降	更能接受自己的感覺
<b>分數下降面向</b>					
語言表達	我很難用文字或語言，描述內心的想法。	2.92	2.64	下降	困擾減少
	我能容易地用文字表達信念、看法或期望。	3.5	3.33	下降	略微退步
感官知覺	我會注意到自己的感官知覺，例如：風拂過髮梢或陽光照在臉上的感覺。	3.67	3.58	下降	略微退步

在質性訪談的內中中，學生在「口譯壓力」與「注意力」這兩點表達正念帶來的幫助與感受。以下分述之：

表三：質性訪談內容分析

主題	項目	訪談內容
口譯壓力	課前壓力反應	<ol style="list-style-type: none"> <li>學生在課前口譯時會感到緊張，原因包括對內容不熟悉、筆記速度慢、擔心翻不好會「丟臉」。</li> <li>生理反應有「心跳很快」、「口乾舌燥」、身體發癢，甚至有學生因極度緊張導致大腦「當機」、「一片空白」、手會「顫抖」。</li> </ol>
	正念練習的幫助	<ol style="list-style-type: none"> <li>正念練習有助於緩解緊張感。</li> <li>有學生在口譯大賽前使用「深呼吸」和「呼吸覺察」來減緩緊張感，感覺「平靜下來」，呼吸不急促。</li> <li>正念讓學生能更快速地冷靜下來，並透過深呼吸「專注當下」，回到翻譯狀態。</li> </ol>
注意力	課前注意力狀況	<ol style="list-style-type: none"> <li>過去翻譯時常因筆記速度跟不上而「前後句都沒有聽到」。</li> <li>課程前，口譯時會因「腦袋一片空白」而影響表現。</li> </ol>
	正念練習的幫助	<ol style="list-style-type: none"> <li>正念練習有助於「專注當下」。</li> <li>學生能夠提醒自己專注，過去沒聽到的就讓它過去。</li> <li>練習後，學生能夠「下意識地去仔細聽」，並更有「空間跟能量跟資源可以去思考去聽」。</li> </ol>

## 五. 創新規劃導入前後差異 (列表)

Differences before and after the introduction of innovation planning (list)

本正念創新課程導入後，學生「口譯壓力」與「注意力」的感受與應對之道如下表所示：

表四：正念介入後口譯表現

主題	正念創新介入前	正念創新介入後
口譯壓力	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 學生在口譯課前因未知感到焦慮。</li><li>2. 口譯焦慮產生「心跳很快」、「口乾舌燥」、身體發癢等生理反應。</li><li>3. 因極度緊張導致大腦「當機」、「一片空白」、手會「顫抖」。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 學生觀察到口譯帶來的緊張，在生理上與心理上的反應</li><li>2. 得以使用正念呼吸靜觀來緩解緊張感。</li></ol>
注意力	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 翻譯常因筆記速度跟不上而漏聽「前後句」。</li><li>2. 口譯會因「腦袋一片空白」而影響口語表達表現。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 正念練習有助於「專注當下」。</li><li>2. 學生能夠提醒自己專注，過去沒聽到的就讓它過去。</li><li>3. 學生能夠「下意識地去仔細聽」，並更有「空間跟能量跟資源可以去思考去聽」。</li></ol>

## 二. 委員審查意見回應

Responses to the Committee Members' Review Opinions

### 委員 1

1. 申請人對現有教學問題與議題有清楚之描述。
2. 對於口譯人員，身心素質對臨場口譯品質影響甚鉅，除了能力上的精進外，情緒的控管與調適能力，即十分重要。引入正念的練習，應該有所幫助。
3. 從教學設計的角度，引入正念的練習，對於學習與面對壓力的狀態，必定有其正向的幫助，也可以是一種創新優質的策略。然而，將此計畫歸類在《課程融入生命教育議題》根據貴校的推廣定義，似乎有所差池。
4. 如同上述，引入正念的練習，應該有所幫助。然而，在課堂教學方式的運用與時間分配，並未看到太清楚的說明，如何與口譯課程搭配。

### 委員一主要問題：

課堂「教學方式」的運用與「時間分配」，應清楚說明如何與口譯課程搭配。

回應委員一：正念與口譯的搭配。口譯與正念練習是分開的，兩者以正念相關演講作為口譯課與八周正念課的連結。

### 委員 2

1. 課程設計清楚呈現了學生在口譯學習過程中所面臨的焦慮與壓力問題。
2. 課程設計結合正念以及翻譯，立意良善。然而，在課程進度上，對於正念之具體教學並未著墨，對於正念如何在課堂上與翻譯教學結合，亦未陳明。建議在課程設計上宜詳細編列步驟，以及做法，以確定教學設計。
3. 針對現有教學法的不足，設計了前、中、後測量化學生的學習進步。然而，對於正念是否影響翻譯能力之評量不見做法。建議加強量性質性研究方法以有效顯明此教學方法之效果。

### 委員二主要問題：

1. 課程進度上，應說明「正念之具體教學」。
2. 應講解正念如何在課堂上與「翻譯教學」結合。

委員二建議：

1. 課程設計上確定，並詳細編列步驟、作法。
2. 加強量化與質性研究方法，檢視正念是否影響翻譯能力。

回應委員二問題一與建議一：口譯課程設計步驟與作法、正念課程安排如表五、表六所示。

表五：口譯課程設計步驟

步驟	設計內容	教學策略
1	每週主題重點單字預習	小組討論、小考
2	口譯演講內容大綱拆解	個人演練、小組演練
3	逐步口譯練習	全班演練、小組演練
4	回家錄音練習作業	個人口譯自學

表六：正念課程安排

週次	上課主題	日期	上課內容
1	慣性	3/17	友善對待自己
2	壓力	3/24	發現慣性與新的可能
3	情緒	3/31	累積情緒存款 未必外求
4	拆解壓力	4/14	溫柔安全的拆解壓力
5	安穩的力量	4/21	安穩的力量
6	有效溝通	4/28	有效溝通
7	正念學理	5/05	正念學理預科 研
8	自學管道	5/12	回顧與自學管道

回應問題二：正念課著重在正念的概念，並帶到口譯時的焦慮狀況的探討；口譯課帶入正念的呼吸靜觀，並以與正念相關的主題演講為口譯練習內容。

回應建議二：本創新課程旨在協助學生減少口譯過程中的焦慮與壓力，並透過正念練習，提高注意力，從而加強口譯準確性、流暢度與表達風格。研究應專注於口譯內容準確性、流暢度與表達風格的前後比較。研究方法可透過以兩篇內容相似，但主要訊息不同的演講來測試「內容準確性」、「流暢度」，與「表達風格」（請定義這些詞彙）。質化研究則透過半結構式訪談來進行。

### 委員 3

1. 課程設計創新性強，首次將正念練習結合口譯教學，解決學生面臨的壓力與焦慮問題。但建議課程重點聚焦於口譯技巧提升，正念作為輔助性工具，減輕學生在有限時間內的學習負擔。
2. 教材設計結合理論與實務，注重學生的壓力管理與專注力提升。
3. 評估方式包括多元活動與前後測，能清晰呈現學生的進步。
4. 有邀請正念專業專家進行講座，提供更多實務指導。
5. 建議在教學設計中提供更多實際口譯案例及壓力管理的應用技巧。增加學生壓力與專注力變化的量化評估工具，說明正念練習的具體效果。

### 委員三主要問題：

#### 建議：

1. 提供實際口譯案例、壓力管理的應用技巧；2. 增加壓力、專注力變化的量化評量工具；
3. 說明正念練習的具體效果。

**回應建議一：**教師透過課堂與學生分享自身口譯案例、壓力管理應用技巧。

**回應建議二：**增加了正念五因素評量表測量學生平時壓力

**回應建議三：**透過質性訪談訪問學生正念練習對口譯與生活的幫助。

### 三. 未來精進與改善建議

#### • Suggestions for Future Refinement and Improvement

針對本創新課程「口譯與正念練習」的申請，委員建議課堂「教學方式」的運用與「時間分配」，應清楚說明如何與口譯課程搭配。課程進度上，應說明「正念之具體教學」；講解正念如何在課堂上與「翻譯教學」結合。易言之，委員建議課程設計上確定，並詳細編列步驟、作法。此外，委員亦強調要加強量化與質性研究方法，以檢視正念是否影響翻譯能力；提供實際口譯案例、壓力管理的應用技巧；研究方法上，委員建議增加壓力、專注力變化的量化評量工具，並說明正念練習的具體效果。

本課程實施過後，個人以為未來有以下精進與改善空間。**首先，課程時間。**學生建議課程不要排在下午一點，因為練習正念容易「睡著」。**其二，課程屬性。**有學生提到這門課適合「對自己有目標」且「真的會去練習」的人，不適合只想修學分的學生。**其三，口譯與正念練習的調配。**學生建議課程應增加更多面對面的口譯練習週數，以強化實用技巧。儘管如此，學生亦提到，本課程幫助他調適自己，並將課程中的正念方法應用在口譯前的準備。雖此回應無法代表全班修課學生心聲，然這正是當初申請此口譯與正念練習的初衷。

### 四. 政府部門補助之課程與教學計畫申請或學術論文發表規劃

Application Planning for Courses and Teaching Plans Subsidized by Government or Publish Their Academic Paper Agencies

計畫申請115年教學實踐計劃

五. 參考資料  
References

附件一：活動/紀錄/照片（至少十張，照片請附說明）

Appendix I: Activities/Records/Photos (at least ten, please attach a description for the photos)



正念身體掃描



正念身體輕瑜伽



正念身體覺察輕瑜伽



正念身體覺察輕瑜伽



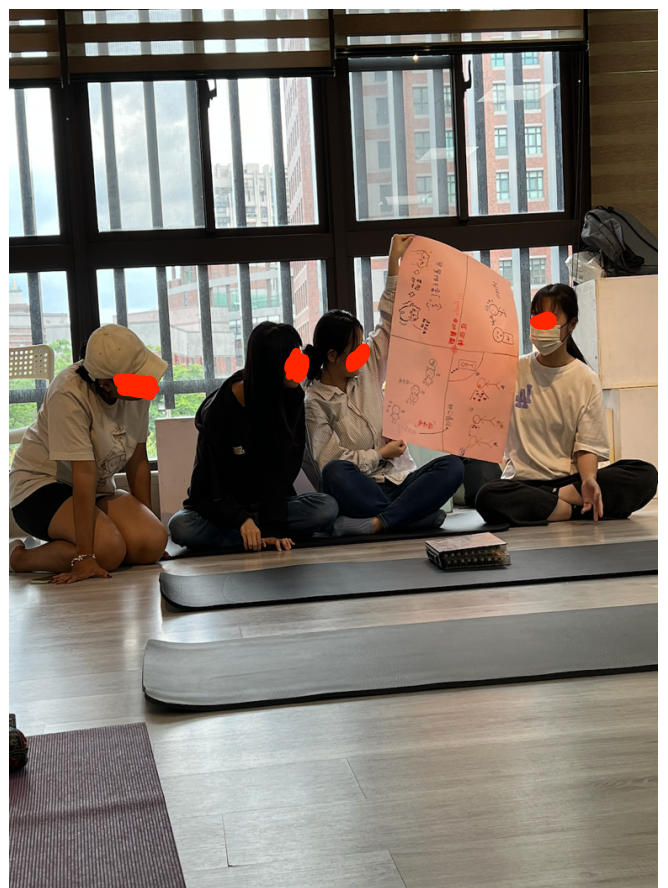
學生正念課程討論課程所學



正念行走瑜伽、觀察個人生活與定位



學生八週正念結束後回顧課程所學



學生八週正念結束後報告所學



期末考式前的呼吸靜觀



正念瑜伽

## 附件二：課程/教材內容及學習成果

### Appendix II: Course/Teaching Materials Contents and Learning Outcomes

#### 一、八週正念課程

## 八週正念減壓課程 ( MBSR )

- 將七大原則融入生活
- 非評價、接納、信任、耐心、非用力追求、放下、初心

- 將正念應用在各領域
- 了解正念在身心方面的研究。
- 正念工作、生活；改善人際關係；照顧好自己；友善對待自己和他人.....

- 持續正念練習
- 日常自我修練
- 參加共修：如培訓、團練、止語專修營

### 靜態覺察

- 身體掃描
- 靜坐

### 動態覺察

- 行走靜觀
- 躺式/立式瑜珈伸展

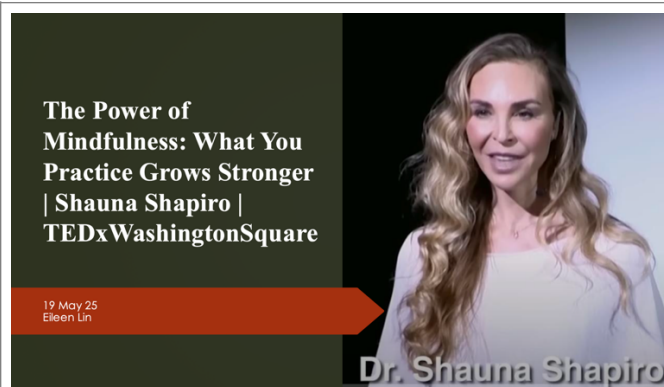
### 時時刻刻的覺察

- 生活靜觀
- 觀察呼吸

### 人際溝通覺察

- 正念聆聽
- 正念溝通
- 選擇慣性的覺察等

#### 二、口譯訓練教材 (以The Power of Mindfulness: What You Practice Grows Stronger為例)



#### Interpreting Preparation Tips

- 5W1H
- Reconstruct the PPT or outline in the target language

#### Who

- The speaker is **Shauna Shapiro**, a professor and scientist who studies how people change and transform through mindfulness. The story also includes a monk from London who helps Shauna understand mindfulness better.

#### What

- Shauna talks about her journey of discovering mindfulness, its importance, and how it can transform lives. She explains that mindfulness is not just about attention but about **paying attention with kindness**. She shares insights from her research showing the benefits of mindfulness in **reducing stress, enhancing health, and transforming how we deal with shame and self-judgment**. The key idea is that "**What you practice grows stronger**," emphasizing how repeated practices shape the brain and behavior.

## When

- The talk reflects on Shauna's journey over several years, from her personal experience of learning mindfulness in a monastery in Thailand at 17 to her academic research over the past 20 years.

## Where

- The talk is given at **TEDx Washington Square**, but Shauna's story spans different locations, including a monastery in Thailand where she first learned mindfulness.

## Why

- Shauna highlights mindfulness as a tool for **personal transformation**. She emphasizes how **kindness**, rather than shame, is essential for true change, especially for those dealing with trauma or difficult life circumstances. Mindfulness can be used to counteract the negative effects of shame and judgment and is proven to improve overall well-being.

## How

- Shauna introduces mindfulness as **intentionally paying attention with kindness**, explaining that it involves both mental focus and an attitude of compassion. She shares a simple mindfulness practice involving **putting your hand on your heart** and **saying kind words to yourself**, which she found transformative. This practice, although simple, requires consistency and patience, and it can lead to deep emotional healing over time.

1	Neuroplasticity	神經可塑性
2	Cortical thickening	皮質增厚
3	Neuroplasticity	神經可塑性
4	Cortisol	皮質醇(可體松) 壓力賀爾蒙
5	PTSD	創傷後壓力症候群
6	Brain connectivity	大腦連結性
7	Hinders	阻礙
8	Mind-body connection	心身聯繫
9	Physiological	生理的
10	Psychological/Emotional resilience	情緒彈性/心理韌性/復原力
11	Foster	促進
12	Stress resilience	壓力適應力
13	Cognitive flexibility	認知靈活性
14	Neurogenesis	神經生成
15	Positive psychology	正向心理學
16	Mindfulness-based stress reduction (MBSR)	正念減壓療法
17	Well-being	幸福、安康、福祉

## Consecutive Interpreting Practice



## Paragraph 1

- Shauna Shapiro, a professor and scientist, has spent years studying the power of mindfulness and its transformative effects on the brain and emotional well-being. Her personal journey with mindfulness began unexpectedly after a challenging **spinal fusion surgery** when she was 17. This surgery left her bedridden and struggling with both physical pain and overwhelming feelings of fear and loneliness.
- In her search for a way to cope, Shauna attended a meditation retreat in Thailand, where she encountered mindfulness for the first time. However, she quickly realized that staying present was not as easy as it seemed. Research from Harvard indicates that the average person's mind wanders 47% of the time, highlighting the difficulty in maintaining focus. Despite her frustration, Shauna learned that mindfulness wasn't about perfection; **it was about practicing the ability to return to the present moment with patience and kindness.**

## Paragraph 2

- Through her research and practice, Shauna discovered that mindfulness is not only about paying attention, but also about **how attention is paid**. A pivotal moment in her journey came when a monk shared a simple yet profound message: **"What you practice grows stronger."** This concept is supported by the science of **neuroplasticity**, which shows that repeated experiences can physically alter the brain. For example, studies on London taxi drivers show that their brains have larger areas dedicated to spatial navigation, due to years of driving through the city's 25,000 streets.
- Similarly, mindfulness strengthens areas of the brain related to attention, learning, and compassion. This connection between practice and brain development underscores the importance of practicing mindfulness with kindness, rather than judgment. Mindfulness, Shauna realized, is not just about paying attention, but about **cultivating a compassionate attitude in every moment.**

### Paragraph 3

- The impact of mindfulness, as demonstrated by Shauna's research, extends far beyond individual practice, benefiting a wide range of people. Mindfulness has been shown to reduce stress, **lower cortisol levels**, and strengthen immune function. In one of Shauna's studies, mindfulness interventions led to a 30% reduction in stress levels and improved immune responses in participants.
- In her studies with veterans suffering from **PTSD** (創傷後壓力症候群), mindfulness helped them manage pain and shame. Shauna discovered that shame, a common experience for 80% of individuals in her research, actually hinders the brain's ability to learn and grow. This physiological response to shame can shut down the brain's learning centers and redirect energy toward survival mechanisms.
- However, when practiced with kindness, mindfulness helps to activate the brain's learning centers and fosters transformation. Shauna's own daily practice of saying "Good morning, I love you" became a tool for self-compassion, a simple act that strengthened her **emotional resilience**. By inviting others to practice kindness, she believes anyone can foster true and lasting transformation.

Coming up in  
the following  
3 Weeks

- [https://www.youtube.com/watch?v=Hu4Yvq-g7\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=Hu4Yvq-g7_Y)  
How to get your brain to focus
- [https://www.youtube.com/watch?v=4O2JK\\_94g3Y](https://www.youtube.com/watch?v=4O2JK_94g3Y)  
Unwavering Focus
- <https://www.youtube.com/watch?v=P8aFURjVrm0>  
How to Hack Your Brain for Better Focus

### 參. 經費實際運用情形

#### III. The Actual Use of Funds

單位Unit：新臺幣/元NTD

經費項目 Funding Item	預算數 No. of Budget	執行數 No. of Implementation	執行率 Executive Rate	差異說明 Description of Differences
鐘點費	24000	24000	100%	無
二代健保	506	506	100%	無
印刷費	334	334	100%	無
總計 Total	24840	24840	100%	無