



序

AI 時代，讓經典點亮青春

如果說 2026 年最熱門的話題是什麼？其中一個答案大概是「AI」吧！政經社會外，教育方式、語文學習，都深受影響。然而我有時候不禁思考，對於這個現象，我們是過度重視呢？還是我們仍準備不足？

大學教育中，確實有過度重視 AI 的現象，教師、學生都希望能透過 AI 生成所需的東西；但我們的確也對 AI 準備不足，無法精通善用，以致最後生成結果往往不如人意。最明顯的地方之一，在於 AI 讓我們變得更加統一、缺乏個性，卻也更加無趣了。AI 生成的影片、圖像、文字，總讓人有一種「都一樣」、「假假的」感覺，如果每個人的生命成長過程，到最後都一模一樣，實在有點可惜！

我在國語文教育的現場觀察中，便發現這一、兩年收到的學生作業，大概有三分之一左右的作業都長得「差不多」，表面上看起來並不差，但總覺得假假的，少了一分真誠。有一次做個簡單的五言絕句小練習，除了平仄押韻不太正確外，有三分之一的作業，第一句的第二個字，竟然都是「風」。這不是很奇怪的事嗎？

AI 時代，會不會因此降低學子的國語文程度呢？樂觀來看，我認為學子們經過國小到高中的十二年國語文教育，絕對擁有一定的語文能力；悲觀來看，到了大學應該更著重的思考能力、感受能力，是否會因 AI 而有所降低？這個問題一時難以解答，但我深信如果能透過教師引導，學生主動參與學習，有更多的人與人互動，進而認識自己，那麼我們的教育還是有希望的。

大學課程中，國語文大概是最有可能達到這個想法的科目。這本教材，我試圖偏離一點 AI 的影響，特別選用經典古詩文，因為經典更容易讓人產生溫暖的互動。古人經歷幾千年通力合作所發出的萬丈光芒，若只是靜靜地放著，實在太可惜了。這些篇章，充滿生命力，能清楚透過文字傳達心中的感受與想法，具有邏輯性，準確度非常高，對學子提升語文能力與獨立思考有一定的助益。

你可曾發現，這些古人其實比我們青春很多呢！當大家每天都只能盯著六吋手機打手遊、購物時，張岱會在一個下大雪的晚上，夜遊西湖；陶淵明會想像著自己進入一個神奇的桃花源；連大家認為比較嚴肅的杜甫，他在比你大三、四歲的年紀，已經展開壯遊，說是「放蕩齊趙間，裘馬頗清狂。」……這些都是何等的美麗青春啊！而且每個人的青春面貌都不一樣，實在令人羨慕。

這種精采，AI 不曉得還需要多少年才能發展到這個程度？因此，在這本教材編寫上，我設計了三十堂課，每堂課程會有一個簡單、手寫卻溫暖的小練習，希望和同學互動之中，大家一起認識自己、認識家人與朋友、認識我們生長的世界，希望能找到從容的自信笑容與灼灼發光的眼神，點亮我們的青春。

當然，現代人已不可避免天天要與手機為伍、與 AI 共處，然而，希望學子們能善用科技，瞭解它的方便與不足之處，從經典中去探索一個更美好的世界。在那個世界，你就是你，會有自己喜歡的東西，而不用去喜歡別人喜歡的東西；有自己的想法，而不用去想要跟別人的想法一樣……請創造一個獨屬於你自己的青春歲月吧！

何修仁

2026 年 7 月 於國立聯合大學華語文學系

目次

序 AI 時代，讓經典點亮青春	I
第一課 大學新鮮人，未來想做什麼？	1
第二課 生涯規劃與探索認知	7
第三課 你的名字	11
第四課 IG 好友六、七人就可以了	21
第五課 會打字，也要會寫字	25
第六課 體悟自然之美	31
第七課 品味飲食之美	35
第八課 欣賞藝術之美	39
第九課 理解人道關懷	47
第十課 我的家鄉多美麗	51
第十一課 從五十字到一千字	59
第十二課 「雪泥鴻爪」看譬喻	67

第十三課 清楚的表達——記敘文	73
第十四課 清楚的表達——抒情文	79
第十五課 清楚的表達——議論文	87
第十六課 〈桃花源記〉是散文，也是極短篇小說	93
第十七課 今人愛手遊，古人愛壯遊	101
第十八課 追劇是另一種閱讀	107
第十九課 圖解王維〈竹里館〉	113
第二十課 圖解司馬遷《史記·項羽本紀》之「鴻門宴」	121
第二十一課 圖解《莊子·應帝王》之「渾沌」	127
第二十二課 讀顏真卿〈祭姪文稿〉會哭嗎？	131
第二十三課 正是時候讀好詩（張若虛〈春江花月夜〉）	139
第二十四課 唐詩譯白（岑參〈白雪歌送武判官歸京〉）	143
第二十五課 宋詞譯白（周邦彥〈西河·金陵懷古〉）	147
第二十六課 香氣鋪展紙幅上——《楚辭》的植物	151
第二十七課 寓言的啟發	157
第二十八課 評點《三國演義》第一回	163
第二十九課 逍遙人生的四個層次	173
第三十課 用軟體，說人話——簡報的製作與報告	179

第一課 大學新鮮人，未來想做什麼？



【題解】

十八、九歲的你，真的是「大學新鮮人」啊！一切都是新的：新的校園、新的生活、新的朋友、新的學問……。是否，也有想過新的「夢想」呢？

每個人的秉性不同、天賦各異，有些人喜歡和朋友聚在宿舍，聊著自己喜歡的事物、追求的偶像；有些人不受約束，外向瀟灑，想盡情地享受人生（王羲之說：或取諸懷抱，晤言一室之內；或因寄所託，放浪形骸之外。〈蘭亭集序〉）當然，也有人志在天下，想在大學四年中習得專業長才，一展抱負，創造充滿價值的人生。

二千五百年前，在一個課堂中，孔子和他的幾個學生聊著未來的抱負，原本是輕鬆地聊天，但學生的秉賦不同，興趣各異，他們很認真地發表了自己的想法。例如子路個性直爽，趕快搶著先發言，他有很大的志向，想要好好學習，並且想將所學貢獻給社會，子路很有自信，覺得自己是可以協助整個國家成長的角色，確實是一個有理想、有抱負的人。

冉有一樣充滿自信，但他和子路不同，知道自己的能力與分寸，或許無法治理一個大國家，但對於一個小國或區域來說，冉有很有自信可以在短暫的時間內，讓國家步入正軌，達到民生最基本的需求，這是一件很不容易的事情。冉有也點出一個社會不僅需要基本生活條件上的滿足，還需要禮樂教化，但冉有期待能由更好的

【練習】

寫一份你未來想從事的職業，也可以講一份並不實際，卻是你夢想的職業。在練習中，幫自己寫下職業名稱，例如：「工程師」、「捕夢師」；也幫自己取一個名字，例如：「何華文」、「夢三千」等；也幫自己的年齡、星座、血型定位，實際的、幻想的都可以。書寫二百五十字，置入自己的夢與理想，行文可以無邊無際地想像，也能直指內心的世界。

以下是學生作業範本：

職 業	歷史經驗移動師
姓 名	印和闐
年 齡	10,020 歲
星座、血型	雙子座 A 型
你曾經懷疑過埃及金字塔、英國巨石陣、麥田圈是外星人建造的嗎？ 說是外星人建造的有點誇張，但我可以告訴你，地球上的確是存在著「移動專家」這樣的人與職業，不論是時間、空間、技術上的轉移都可以。至於我，是負責移動歷史經驗的，具體的工作項目則是負責提供專業技術，協助每個時代建設他們的國家。 舉幾項我接過的案子吧！上面那個埃及金字塔（更準確地說，是古夫王金字塔）、秦始皇陵兵馬俑、杜拜塔等，都是我任內的工作項目。 大約四千五百年前，埃及古夫王想建造一個屬於他的金字塔，於是找上了我，他知道我在四千六百六十年前，曾協助他們的祖先建造卓塞金字塔，於是向我們公司請求歷史經驗移動，特別是建築技術史，這個案子我移轉得還不錯，古夫王建造了截至目前為止最大的金字塔。	

可惜的是，因為我們公司的規模也不是很大，像我這樣的歷史經驗移動師也只有十個左右的員工，加上地球人口愈來愈多，我們漸漸被分派到其他地區進行歷史專業技術的移動。聽說後來埃及就漸漸不再找我們了。這段期間我到了其他國家，秦始皇找到我，我幫他建造了秦始皇陵兵馬俑，他們說這是中國歷史上最大型的雕刻。其實，我有點借用了希臘雕刻的部分技術，不過，秦始皇他們當然是不知道的，也以為兵馬俑是地球原創。

對了，我還藉由歷史經驗移動法協助建造了瑪雅金字塔，但那時候我接的案子太多，所以在高度上就不像古夫王金字塔那麼高，但在外型上，我給了瑪雅人一點小小的建議。

最後我要說的是，我們公司成立兩萬年來，員工愈來愈多，現在都在全球各地服務，各個領域的專業因為有了我們歷史經驗移動師的協助，聽說二十一世紀會是一個高度科技文明的世界呢！

不過，你們當然看不到第二十三世紀以後的景象，那可能會出乎你們預料之外吧！

教師簡評

能以讀史經驗所得，結合豐富的想像力，創造出一個神奇的世界。



【練習】

選一首宋詩，至少是中調（五十九字）以上，對之進行譯白。不是網路上的一般翻譯，而是在進行詳讀之後，以散文的方式書寫，並且帶入節奏，在不離原意的情形下，可以加入自己的感想或體會。



第二十六課 香氣鋪展紙幅上——《楚辭》的植物



【題解】

閱讀是屬於靜態的活動，但透過閱讀卻可以激起大腦想像，有時候是視覺的享受，有時候是聽覺的愉悅，有時候是味覺的蠢動，甚至會聞到撲鼻的芳香，這是嗅覺的感動。

《楚辭》便是一本這麼奇妙的書，透過二千多年的古詩歌，滿滿的香氣撲鼻而來，這真的是很奇妙的事情。《楚辭》中描繪的植物不下百種，其中有些都還在我們周遭，和我們的生活緊密連結在一起。孔子說：「小子！何莫學夫詩？詩，可以興，可以觀，可以群，可以怨。邇之事父，遠之事君。多識於鳥獸草木之名。」（《論語·陽貨》）比起《詩經》，《楚辭》更可以多識草木之名呢！

《楚辭》是以戰國時代的詩人屈原為主所創作的一種詩歌形式，後來西漢劉向將之編輯為《楚辭》一書。這種詩歌形式和《詩經》絕大部分是整齊的四言格式不同，而是長短不齊的五、六、七言，也因此更為活潑浪漫，很適合表達詩人多愁的情感。這也可以理解為什麼《楚辭》中會有那麼多的植物描繪，是因為詩人看到四季各色植物、花卉，很容易就生發心中的情緒，並結合詩人的遭遇，於是，一篇篇畫幅美麗、氣味芬芳的詩作，就這麼流傳了下來。

幽蘭：單看名字就會覺得極為美麗，生於幽谷的蘭花，總會讓人聞到清雅芳香的味道，並聯想到人品的高潔。蘭花自古以來就是文人雅士所愛，所以有「梅蘭竹菊」四君子的並稱。蘭花之美，靜

謠不張揚、枝葉柔軟、花形優美，有人認為具有王者之香，因此屈原在《離騷》中寫下幽蘭用以自況，的確是與屈原的性格相吻合。

辛夷：讓人想到唐朝王維的〈辛夷塢〉：「木末芙蓉花，山中發紅萼。澗戶寂無人，紛紛開且落。」辛夷花一般開在枝頭上，花形有點像荷花（芙蓉），所以說「木末芙蓉花」；辛夷花的花苞階段形狀似筆，所以又稱之為「木筆」；在楚國南方通常農曆二月會開，是同類花卉中最早開的，所以又稱之為「迎春花」。不論是哪個名字都非常美，而屈原也將辛夷寫在許多篇章中，可見對辛夷的喜愛程度。

女蘿：女蘿是一種絲狀的地衣植物，經常附在其它植物上，所以古人經常用來比喻夫婦的關係，例如《詩經·頍弁》：「葛與女蘿，施於松上。」《古詩十九首·冉冉孤生竹》：「與君為新婚，菟絲附女蘿。」至於屈原在《九歌·山鬼》中，描繪的山鬼形象是：「若有人兮山之阿，被薜荔兮帶女蘿。」更是鮮明，後來許多畫家從這幾句詩創造了山鬼，讓人覺得山中真的有這個精靈呢！

荷：荷花，在《楚辭》中也稱之為芙蓉，是大家很熟悉的植物花卉，臺灣每到夏季，許多地方都有荷花開放，輕風吹來，搖曳生姿，是很多攝影師喜歡拍攝的題材。荷花葉形較大，花形清麗，也有多種顏色，甚至蓮藕、蓮子都可食用，因此自古以來幾乎是以零缺點的形象出現在藝術中。而在《九歌·少司命》中，掌管新生命之神從天而降，便是穿著由荷花製成的衣服，可謂潔淨無瑕，就如每個新生命般。

蘋：蘋並不是指今天的蘋果，而是一種多年生水草植物，臺灣鄉下田間溼地很容易看得到，特色是細莖上的葉片會分裂為田字狀，形成像四枚小葉般，所以又稱之為「田字草」。《九歌·湘夫人》中，以鳥兒聚集在蘋草之上，描繪見不到湘夫人的焦慮，充滿詩意，彷彿也可以想見蘋草飄動，詩人心意焦急的模樣。

《楚辭》中出現的花草植物實在是太多了，看看這些：杜若、江離、射干、三秀、澤瀉、浮萍、屏風、薜荔、甘棠、款冬……光看文字就會覺得這個世界真是香氣迷人啊！



【課文】

《離騷》節選 屈原（約公元前343年—約前278年）

何所獨無芳草兮，爾何懷乎故宇？
世幽昧以眩曜兮，孰雲察余之善惡？
民好惡其不同兮，惟此黨人其獨異！
戶服艾以盈要兮，謂幽蘭其不可佩。
覽察草木其猶未得兮，豈理美之能當？
蘇糞壤以充牣兮，謂申椒其不芳。
欲從靈氛之吉占兮，心猶豫而狐疑。
巫咸將夕降兮，懷椒糈而要之。
百神翳其備降兮，九疑繽其並迎。
皇剡剡其揚靈兮，告余以吉故。

《九章·涉江》節選

鸞鳥鳳皇，日以遠兮。
燕雀烏鵲，巢堂壇兮。
露申辛夷，死林薄兮。
腥臊並御，芳不得薄兮。
陰陽易位，時不當兮。
懷信侘傺，忽乎吾將行兮！

【練習】

評點本課課文，直接寫在文字右方或左方（古代書籍多為直印，因此筆記評點多寫在上方）。另外，由於課文較長，請寫出十個評點，每個評點約三、四句即可。



第二十九課 逍遙人生的四個層次



【題解】

我們都很希望自己能做一個「逍遙」的人，這是很理想的生命境界，它出自於《莊子》的第一篇〈逍遙遊〉。

記得在第二課時，我們簡單地將人的一生分成三個階段嗎？一、求學；二、工作；三、退休。但其實這三個階段講的是實質上的情況，你所在的地方如：學校、公司、家庭等。但人生不只是在一個實質的地方完成工作而已，更多的時候還需要心靈的調適與精神的提升，而「逍遙」就是精神提升的第一法門。

什麼是「逍」？用顧桐柏的講法就是「銷盡有為累。」什麼是「遙」，就是「遠見無為理。」有為就是人生一直執著在求學成績不好、工作錢少事情多、退休金不夠、感情受挫這些事上，你會覺得你生活得很累；最好的化解方法，就是用無為、不執著的心態，去面對人生中的種種可能，這可能有一點難，要有修養的工夫，但如果能因此化解生命的執著與疲累的話，那麼生命將會輕鬆許多。

在〈逍遙遊〉中，一開始提到「大鵬怒飛」的寓言，透過修養的提升，最後大鵬從北冥（北海）飛到了南冥（南海）。南冥是天池，是一個理想的生命情境。之後，莊子提出這段過程，可以看成是生命四個層次的提升：



第四層次：無待的逍遙，自在自得

真正的「逍遙」，是無待的。就算沒有風也可以逍遙，風亂吹還是可以逍遙。到了這個境界，就是「若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！」堅定心中的原則，萬象都是美好的，有輕風飄飄固然美好，但無風可駕依然自在，就算是在烈陽下、被雨打中，其實都可以認知那都是自然現象，而能與之相安並從中發現美感，就像蘇軾〈定風波〉中說的「回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。」一切都來自於活在當下所感受到的美好。

因此，不是只有在賺大錢的環境下你才能逍遙，小康的環境下也要能自在；不是只有下課（班）才逍遙，其實上課（班）也可以很逍遙；不是週六週日到宜蘭玩才逍遙，週一到週五走在街頭也可以很逍遙。我沒有什麼要等待的，因為所有的當下，都是逍遙美好。人類是情感複雜的動物，容易陷溺在各種情緒中無可自拔，就因此苦累一生，像佛家說的「求不得苦」，如果能自在放下，將會發現執著並不必要，應該提升自我的心靈層次，好好地珍惜每一天，讓日日是好日、年年是好年。

能到這個境界，就是「至人無己，神人無功，聖人無名。」這當然很不容易，但在現今物慾旺盛、人人自恃的時代，請把莊子的話看成是一生不斷的修養，或許才能真正地活出自我呢！



【課文】

《莊子·逍遙遊》節選 莊周（約前369年—前286年）

北冥有魚，其名為鯀。鯀之大，不知其幾千里也。化而為鳥，其名為鵬。鵬之背，不知其幾千里也；怒而飛，其翼若垂天之雲。是鳥也，海運則將徙於南冥。南冥者，天池也。齊諧者，志怪者也。諧之言曰：「鵬之徙於南冥也，水擊三千里，搏扶搖而上者九萬里，去以六月息者也。」野馬也，塵埃也，生物之以息相吹也。天之蒼蒼，其正色邪？其遠而無所至極邪？其視下也亦若是，則已矣。且夫水之積也不厚，則負大舟也無力。覆杯水於坳堂之上，則芥為之舟，置杯焉則膠，水淺而舟大也。風之積也不厚，則其負大翼也無力。故九萬里則風斯在下矣，而後乃今培風；背負青天而莫之天闕者，而後乃今將圖南。

故夫知效一官，行比一鄉，德合一君而徵一國者，其自視也亦若此矣。而宋榮子猶然笑之。且舉世而譽之而不加勸，舉世而非之而不加沮，定乎內外之分，辯乎榮辱之境，斯已矣。彼其於世，未數數然也。雖然，猶有未樹也。夫列子御風而行，泠然善也，旬有五日而後反。彼於致福者，未數數然也。此雖免乎行，猶有所待者也。若夫乘天地之正，而御六氣之辯，以遊無窮者，彼且惡乎待哉！故曰：至人無己，神人無功，聖人無名。

 【練習】

莊子的逍遙是二千多年前的逍遙，年輕的你可能覺得有些距離。那麼，年輕的你，什麼是你的逍遙人生呢？試從物質、精神各個層面，說說自己的四個人生層次。文長三百字。

第一層逍遙：

第二層逍遙：

第三層逍遙：

第四層逍遙：



第三十課 用軟體，說人話——簡報的製作與報告

學習的過程中，經常都會遇到需要上臺做簡報的時候。今天，單純口頭報告的年代已是過去式，而早在三十多年前，微軟公司就開發出 Power Point 軟體，成為最流行、最常用的簡報軟體，無論是教師教學、學生報告、公司企業簡報，幾乎都會使用到這個軟體，因此，熟悉 Power Point 也成為大學生的基本能力之一。

不過，軟體的進步實在太快了，老師們教學上雖然還是習慣使用 Power Point，但學生們則更喜歡使用 Canva，這是一個透過網路介面，可用於建立社群媒體圖形、簡報、海報、文件等的設計平台，提供多樣的設計模板，簡潔明快，得到學生們的歡迎，漸漸取代 Power Point，成為學生製作簡報與報告時的主要運用軟體。

要留意的是，即使 AI 時代來臨，軟體愈來愈強大，但製作原則不會因時而易，用的是軟體，但說的必須是人話。所以，在製作一份 Power Point 或 Canva 簡報時，要以人性溝通作為基本考量，留意以下重點：

一、簡報三步驟

一份完整的簡報其實包含了三個步驟：（一）編寫劇本；（二）製作簡報；（三）上臺報告。

（一）編寫劇本：先分析一下你的對象，是老師？學生？老闆？下屬？客戶？如果是老師或學生的話，那麼就要採用讓對方「聽得懂」的最基本原則；如果是面對客戶，則需要採用能讓對方