

與自己一同學習

——在教育實踐中書寫自我民族誌——

許文婕

1. 前言

最開始接觸自我民族誌 (autoethnography) 時，只將其視為一項相當特別的研究角度，未曾想到最終在撰寫論文時真的採用了這個研究方法。回想起碩士論文撰寫的過程，我仍清楚記得自己初次面對教育實踐的緊張與期待。那時，我以一位新手教育實習生的身份，參與一個以動漫《黃金神威》作為教材，教授台灣原住民小學生日語的實踐計畫。這個過程不僅是對課堂教學的挑戰，更成為我自我民族誌研究的初次嘗試。

在整個課程過程中，我持續進行反思式實踐 (reflective practice)，回顧並思考自己的教學決策、課堂互動與感受。透過對自身經驗的記錄與反思，教師或實習生能逐步形成實踐知 (practical knowledge)，能夠基於現場經驗與文脈，幫助教育者理解、解釋與調整教學行動 (楠見，2012；清水，2019；谷口・漆畑，2015)。

在這篇文章中，我將以較輕鬆的口吻，梳理自己從自我民族誌的資料蒐集、撰寫的發現與感受。呈現我如何在教育實踐的背景下，與自己一同學習。畢竟教育實踐，不只是單純的教學經驗的累積。透過反思實踐與自我民族誌，我得以觀察自己在課堂與研究中的心態變化、行為反應，以及對整個學習過程的感受。並藉由梳理自己的感受與變化，進一步總結出自己的收穫與成長。

2. 理論背景

本次提及的教育實踐研究，理論涉及反思式實踐與自我民族誌，在後文中亦有零星提及。故在接下來的段落中，會簡單介紹對這兩項理論。

2.1 反思實踐的概念

在教師教育與語言教育領域中，反思被視為教師專業成長的重要途徑。「反思」(reflection)指的是對自身實踐經驗進行回顧與思考的過程。透過回顧已經發生的教學行動，探問「發生了什麼」以及「為何會如此發生」，實踐者得以重新理解自己的行動與判斷，並從中逐漸形成對實踐的理解。透過對教學過程的記錄與回顧，教師能夠分析課堂中的互動與決策，並在持續的反思中進一步形成自身的實踐知(楠見，2012)。而這種在實踐之後進行的反思，是反思實踐的一種，被稱為「行為後反思」(reflection on action)(三品，2012；藤沼，2010)。

因此，在本研究中，筆者透過記錄課程準備、教學實施與課後回顧的過程，嘗試以反思的方式重新理解自己的教學經驗。

2.2 自我民族誌的視角

自我民族誌(autoethnography)是一種質性研究方法，研究者透過書寫與分析自身的個人經驗，來理解文化與社會現象。其最醒目的特徵，便是以自己(研究者本人)為觀察對象的研究手法，研究敘事中會出現「我」這一第一人稱的視角。換言之，在此研究方法中，研究者本身同時也是研究對象，而研究資料往往來自研究者對自身經驗的記錄與反思。透過對個人經驗的整理與書寫，研究者得以從內部視角重新理解文化與社會現象(井本，2013)。

然而，自我民族誌常以個人經驗作為主要資料來源的特點，也因此特色受到批評。與主流研究所抱持的客觀、旁觀者的立場不同，以自身為視點的特性讓自我民族誌需要面對過於主觀、過於自我中心的質疑。儘管如此，自我民族誌仍被視為一種跳脫量化研究，強調從研究者自身出發，反思個人經驗與文化之間的關係，能夠透過個人經驗連結社會與文化理解的重要研究方法(エリス，2006；井本，2013)。

3. 教育實踐的研究背景

接下來，介紹本次教育實踐的背景。本文所記錄的教學實踐，源於張瑜珊老師

主持的「原住民多語言教育計畫」的國科會研究計畫。該計畫以動漫作品《黃金神威》為媒介，設計結合文化理解的日語課程，讓臺灣原住民兒童透過故事接觸日本愛努文化。我以教育實習生的身分參與其中，遵照主持老師訂下的大方向，擔任教材設計、製作，並在老師的指導下，進行課堂授課。

而在撰寫論文時，我並不是以計畫整體成效為分析對象，而是立基於自身作為實際授課者的立場，記錄下課堂前的準備、與老師的討論，以及實際在課堂中的情況，在此期間自身的感受、連結等等進行分析，並嘗試透過自我民族誌的視角回顧整個教學實踐歷程。

在參與這次教育實踐計畫的過程中，從準備教材、實際上課到課後回顧，我得以參與一門課程從教材擬定之初，到教學結束之時的完整流程。從發想到被具體設計、實際落實於課程，並進一步根據授課效果修改與完善。在此期間，課程的變化，教學經驗的累積，以及心境的轉變，我持續記錄自己在教學現場中的觀察與想法。並期望特過這詳實的記錄，呈現出這些經驗，如何逐步轉化為對教學的理解與判斷。並讓我這位教學經驗較少的新手老師，看到自己在這次教育實踐中的收穫。

4. 自我民族誌研究與書寫歷程

那麼，當我第一次嘗試運用自我民族誌作為研究方法時，我究竟感受到了什麼樣的不同呢？最明顯的差異，首先出現在研究的方向上。

與過去透過蒐集大量文獻，向外探索、整理與彙整資料的研究方式相比，這一次的研究方法側重的重心相當不同。在理解並嘗試實踐自我民族誌之後，能夠發現研究中更多時間其實是花在向內觀察自己。研究者需要對自身的經驗提出質疑，嘗試表達與論述自己的感受，並進一步思考這些感受是如何形成的。與其說是在呈現「曾經發生了什麼」，不如說更關注「我是如何看待這件曾經發生的事情」。在這樣的過程中，我所提出的解釋，以及對自身行為與情緒的觀察，也都成為研究中不可或缺的一部分。

然而，對於像我這般，研究經驗較少的新手而言，閱讀了大量相關文獻累積了基本觀念之後，要如何進行研究才是重頭戲。由於這次的教學實踐長達一整個學期，從

課程準備、討論、授課、檢討，到事後再次觀看課程影片進行反思，這些過程會反覆出現，自然也會累積大量可以記錄的內容。因此，如何捕捉這些細微的思想變化，便成為一個相當重要的課題。

最基本的方式當然是文字記錄。比起傳統的筆記本，我選擇以電腦打字為主要方式。有時候，一些想法和創意會在意想不到的時間或地點突然出現，並且也會以同樣驚人的速度消失。若只是依賴紙筆記錄，往往會錯過這些瞬間。因此，我將紀錄放在手機與電腦共享的雲端文件中，如此一來便能夠隨時隨地補充與整理內容。

即使只是一段句子、一個關鍵字、一個尚未想出答案的提問，我也都會先將它記錄下來。畢竟若一開始就過度追求「完整而理想的紀錄形式」，反而容易因為猶豫與修改而錯過當下的想法。相反地，先留下零碎的問題與思考片段，日後在遇到相似情況或想到新的答案時，這些紀錄便能串聯成一條清晰的思考脈絡，使我能夠回頭理解自己是在什麼情況下產生疑問，又是如何一步步形成後來的想法。

在教材製作階段，這種以電腦與手機配合的文字記錄確實相當方便。但是當課堂正式開始之後，我在記錄上卻遇到了新的問題。在一堂課程剛結束時，情緒仍然高漲，思緒也十分活躍，腦中往往同時浮現許多想法與感受。然而此時身體與精神其實已經相當疲憊，在試圖將這些想法打字整理成文字時，常常能感覺到某些感受，正在隨著時間流逝而逐漸消散。這使我感到有些焦急，因為這些最直接、最即時的感受，正是這項研究最重要的材料。

為了解決這個問題，我開始嘗試在課後找時間寫下心得與感受之前，先使用錄音來進行紀錄。並在分析時將錄音檔案內容文字化後，與紀錄課後心得感受的文字紀錄一同比較。錄音的好處在於操作簡單且速度很快。我只需要找一個相對安靜的地方，將腦中想到的內容直接說出來。有時候這些內容甚至只是零碎的關鍵字或單詞，而不是完整的句子，但這樣的方式卻能夠更快地保留下當下的想法。

然而，即使課後已經有提前錄音過，在撰寫課後心得與感受時，仍然偶爾會出現難以落筆的情況。有些感受似乎很難被完整地轉化為語句。也正是在這樣的時刻，我意識到記錄的目的是首先記下並呈現曾經發生的事件與感受。但是我似乎在一邊呈現的同時，為了文章、語意的流暢，或是當下心情的狀態，下意識在進行資訊的篩選。

但是稍加思索過後，便會理解到那些影響書寫流暢度的「雜訊」，有時反而可能隱含著重要的線索。當書寫越來越卡、越來越難以下筆時，往往意味著自己碰到了某個特別在意、特別觸動、甚至是特別想要逃避的地方。也許正是這些最難寫下的部分，反而最值得被重新檢視與思考。

正因如此，在實際進行自我民族誌的過程中，記錄方式本身也需要具備一定的結構，並且記錄須要妥善整理歸納，才會浮現出清晰的心境與經驗的變化的脈絡。例如，自己在意的事情、所遇到的問題、產生的結果，以及後續需要注意的事項，都應該被清楚記錄並定期追蹤。此外，在研究過程中與自己進行對話、質疑與辯解的過程，本身也同樣是重要的研究材料，需要被詳細保留下來。

隨著時間推移，我也發現對比紙本記錄，記憶並不總是可靠的，會發現記憶會在不自覺之中對過去的經驗進行修飾與美化。因此，在回顧與分析的過程中，仍需要透過會議紀錄、課程資料與相關檔案作為參照，以避免單純依賴回憶所帶來的偏差。為了防止資料遺失，所有紀錄也需要妥善備份並上傳至雲端保存，包括文字、圖像、錄音檔以及各類相關文件。

回頭來看，這些在記錄與整理之間不斷調整的方法，本身也能成為自我民族誌研究的一部分。在整理資料時，需要區分自己對他人回饋所產生的感受，以及他人本身的立場與想法，從而釐清哪些內容來自自身的想法，哪些是與他人接觸過後冒出的想法，只是其上再架構出自己的理解與詮釋。也許正是在這樣反覆記錄、回顧與思考的過程中，那些一開始難以表述、甚至讓書寫停滯的地方，才得以成為理解自身經驗、進行自我學習的養料。

5. 書寫中的經驗片段

接下來我將舉出兩個在本次教育實踐中，實際遇到的事件為例子（國小校名使用 R 國小代替），呈現自我民族誌研究中實際的紀錄內容，以及我對於紀錄旁所留下的理解。透過這些例子，可以更具體地看見研究過程中資料如何被記錄、理解與整理。而在反覆閱讀與整理的過程中，也偶爾能從中看見某些傾向、盲點，甚至是自己也未曾察覺的情感。

5.1 課堂情境中的心境變化

在紀錄時，重複觀看課程錄影，有助於我以第三視角觀察自己的變化。例如聲音與情緒狀態的改變。甚至在文的使用上口吻也會有所不同。

本次授課為了讓他們對味道有記憶，準備了糖果。並讓他們用日文描述糖果的味道。同學吃了之後，都有練習表達，因為這個部分比較順利，且小朋友對於吃零食環節的參與度很高，可以聽出我的聲音也比較雀躍一些（R國小 第6回課程記錄 2025 年2月8日）

有時紀錄中也會夾雜對於學生情緒與狀態的觀察，甚至吐槽。進一步吸收，並且彙整出自己需要注意的事項。

學生的歡樂和老師的苦惱根本是兩個世界。對於老師的困擾，學生究竟能感知多少恐怕是未知且因人而異的，因此我需要在意識到學生不聽課的同時其實情緒上是很開心的，不開心的大概只有老師本人」這一點，同時管理秩序，抓回注意力（R國小 第7回課後紀錄 2024 年12月12日）。

而遇到不專心或是秩序問題，我的第一個反應傾向是質疑自己是否教得太快、太難，以致學生失去專注的意願，或是懷疑自己是否忽略了某些細節，才導致這樣的結果。因此也有留下有自我開解，嘗試處理情緒問題，進一步釐清原因的段落。

需要頻繁地點人回答的根本原因是學生不專心。最開始（第五課時）我會懷疑是不是自己上得不夠好，所以學生不專心。但是仔細想想，如此判斷過於武斷了。網路連線問題、學生所在的教室的情況，學生本人的情況、甚至線上授課本身的限制，影響專心度的原因有很多，全部歸因於自身並不利於找到真正的問題癥結（R國小 第7回課後紀錄 2024 年12月12日）。

經過思考與分析，便不難發現在急於責怪自己之前，更應先設想可能導致學生不專心的各種原因，而非將其直接與對自身的評價連結在一起。如此才能避免過度簡化問題與產生疏漏。

從上述段落中不難看出，在教學過程中，我發現自己的情緒與狀態，往往容易受到課堂效果與學生回應的影響。當學生回應熱烈時，內心自然會產生更多動力；相反地，當學生無法回答問題或表現出不專心時，我也會反覆思考其中的原因，甚至陷入對自身教學的糾結與懷疑。

即使按周密計畫進行，實際運作時仍難免出現意外狀況，往往比預期更多。並不代表實際運作時就能萬無一失，預料之外的狀況往往比預料之內更多。也許聽起來是老生常談，但是在教學與互動不斷推進的過程中，卻能讓我深刻地體驗到這一點。從上課、下課、檢討、新的課程準備的持續不斷循環中，不論是學生還是教師的狀態都會有所波動，是持續不段變化的，因此很少會出現一個能蓋棺論定為「成功」的結果。不過也正如此，當看見自己所設計的排版與布局真正發揮成效時，那種成就感反而顯得格外珍貴。這種狀態也會隨著與學生的課堂互動有所變化，當注意到學生記得課堂內容、給出回應時，能夠促使我回頭重新檢視原本所設定的教學行為，也能重新感受到教學的意義，肯定自己的行為。

5.2 在書寫中深化的自我理解

在與學童的互動中，除了授課技巧的與經驗的累積，對自己的理解也會在觀察到自己的情緒與反應中漸漸加深。在課堂中曾經發生以下對話：

介紹愛努人的「男生去打獵，女生在家織布」的分工模式後，指導老師詢問同學們布農族有無這類的分工模式。小朋友在回答布農族也是男性去打獵，女性在家織布的答案後。指導老師再問他們想要織布還是打獵。小朋友回答織布，在被追問到想不想打獵時，回答說在那個時代女性不可以去打獵。

指導老師：現在是 21 世紀，你會想去打獵還是織布？

小朋友：織布吧。

另一位提到這是禁忌。

接著提到：是否還有打獵與織布之外的其他選項？

回答：「煮飯」、「照顧弟妹」、「打掃家裡」等等的答案。這幾個答案都是女孩子提出的。我當下立刻聯想到關於性別刻板印象相關的題。（R國小 第6回課後紀錄 2025年2月8日）

這個不予以以往都不同的地方是，做為一個教學片段，我最印象深的，卻是對話當下我發自內心產生的一種隱約的不舒服感，但一時之間並無法清楚說明這種感受從何而來。直到之後整理課堂紀錄並重新閱讀這段對話時，情緒才逐漸變得清晰。回想當時場景，我才意識到自己在聽到這段對話時，無形中將自己帶入了被要求的「女性角色」之中。因此才會對這些回答產生微妙的不適感。亦即，面對學生的反應，我所聯想到的，是自己過去也曾面對過「身為女生應該如何」的社會期待與規範的不愉快的體驗。

或許正因為自己曾感受過這樣的性別壓力，在進行自我民族誌的反思過程中，會產生這樣的感受，首先是一種基於自己的理解與經驗的反應。因此，比起第一時間以自己對文化的有限理解，去判斷或是質疑某種文化是否符合當下社會的「正確」，更重要的是釐清自己會產生這樣的反應的由來。

另一方面，也不可否認的是，不僅在原住民族文化之中，漢人社會在許多傳統中同樣存在依照性別進行分工的現象。面對心智尚未成熟的學童時，我作為教師，如何在尊重傳統文化的同時，處理性別平等的問題，往往需要更細緻的理解與判斷。因此，我認為單純否認這些傳統的存在並沒有太大的意義。因為這些制度確實在歷史與文化中長期存在。

真正讓我感到在意的，或許並不只是「傳統存在性別角色」這件事本身。也可能是看到女學生們似乎在尚未經過太多思考的情況下，便自然地接受這些加諸於女性的角色與限制。這讓我意識到，小朋友在接觸傳統文化時，也可能在無意間，在對於性別角色概念尚未成熟時，便已經受到影響，記住並一定程度上接受了傳統文化中隱含的性別角色。

這樣的課堂互動也令我明白，學習並不只是知識內容的傳遞，而是自我與他者在對話與回應之中共同形成理解的過程。對我而言，不同文化與思想的碰撞經驗，也成為重新觀察自身感受、思考文化與社會意義的契機。

6. 結語

透過持續的自我記錄與反思，不僅使我得以重新檢視自身在課程與研究中的經驗，在與他人經驗的對照，以及與自身經驗的反覆比對，使我更清楚地理解自己在教學與研究位置上的轉變，也讓原本看似零散的生活片段，形成可以被理解與討論的研究材料。

透過自我紀錄與對教育實踐的反思，我理解到與他者的回饋與互動，與自身的成長與轉變息息相關。自我成長不僅是個人思考與嘗試的過程，同時也在與他者及社群互動中逐漸形成。

對我而言，自我民族誌是一條新的研究路徑，也是一個值得持續探索的方向。雖然在教育研究領域中，這種研究方式相對仍不算常見，但其對研究者自身反思與成長所帶來的助益卻十分明顯。在心理學與社會學等相關領域中，透過自我經驗進行記錄與反思的研究形式早已被廣泛運用。透過長時間的書寫與整理，這樣的自我紀錄在某種程度上，也能促使研究者更深入地面對那些隱藏在表面成果與數據資料之下的各種問題，進行實踐時的猶豫、質疑與反覆思考的過程，便是最顯著的例子。

自我民族誌的書寫，某種程度上正是將這些主觀的感受保留下來，並透過分析與敘說，使原本模糊的經驗逐步轉化為較為具體的理解。從這個角度來看，將個人的學習與反思經驗加以記錄與敘述，也可作為經驗分享，為對類似情境之人提供思路。

當然，在整理與書寫的過程中，也浮現出若干值得進一步思考的問題。例如，論文當時是採用中文文字紀錄，論文則是以日語書寫的方式。這篇文章則是參考中文文字紀錄，並以中文寫成。不禁令人思考，不同的語言本身，是否會影響研究者的書寫風格與思考方式。另外，對於初次嘗試自我民族誌的新手而言，面對記錄累積下的龐雜的資訊，如何切入更為妥當等問題也值得深思。這些問題雖無法在本研究中完全回答，但它們也為未來的研究與實踐提供了可能延伸的方向。

(許文婕 きょ ぶんしょう 東海大學日本語文化學系)

書目

- エリス, C. ・ボクナー, A. P. (2006) 自己エスノグラフィー・個人語り・再帰性——研究対象としての研究者 (デンジン, N. K. ・リンカン, Y. S., 編・藤原顕, 訳). 質的研究ハンドブック 3 巻 pp.129-164). 北大路書房.
- ドナルド A. ショーン(2007) 『省察的实践とは何かプロフェッショナルの行為と思考』 柳沢昌一・三輪健二監訳 鳳書房.
- 井本由季(2013)「オートエスノグラフィー: 調査者が自己を調査する」藤田 結子・北村 文編『現代エスのグラフィー: 新しいフィールドワークの理論と実践』新曜社, pp.104-111.
- 加藤由衣(2018)「省察的实践の实践モデル構築に関する一考察—ソーシャル ワーク実践の構成要素からの検討」『高知県立大学紀要 社会福祉学部編』第 68 巻 pp.55-69
- 許文婕(2025)「新任教育実践者の実践をめぐる自己エスノグラフィー的考察—『ゴールデンカムイ』を媒介とした台湾先住民学生対象の日本語文化教材の開発と教育実践—」東海大學台灣碩博士論文知識加值系統 <https://reurl.cc/dp0lbk>
- 三品陽平(2012)「反省的实践家養成のための省察的実習論の再検討—行為理論セミナーの必要性—」『J-STAGE トップ/日本教師教育学会年報』21 巻書誌 21 巻 pp.83-93.
- 清水族博(2019)「実践的研究者として教師」の 資質形成を図る過程について の検討— 自己エスノグラフィーによる初任期の教育実践記録の分析を通じて—」『金城学院大学論集 社会科学編』第 15 巻第 2 号 pp.23-41.
- 谷口和也・漆畑俊晴(2015)「授業において形成される教師の実践的知識についての理論の展望」『東北大学大学院教育学研究科研究年報』第 64 集第 1 号 pp.19-33.
- 張瑜珊 (2025)「建構布農族孩童跨文化能力: 藉由動漫學習日本先住民文化及日語身體相關情詞語」 NSTC 113-2420-H-029-003-)、 國家科學及技術委員會.
- 藤沼康樹(2010)「省察的实践家 (Reflective Prractitionerr) とは何か」『日本プライマリ.ケア連合学会誌』vol.33 no.2 pp.215-217.

『多元文化交流』第18号(2026年6月)
〈特集〉:誰と学ぶか——自己・他者・コミュニティ

南彩子(2007)「ソーシャルワークにおける省察および省察学習について」『天理大学社会福祉学
研究室紀要 = Tenri University, journal of social welfare studies / 天理大学人間学部
人間関係学科社会福祉専攻 編 (通号 9)』pp.3-16.

楠見孝 (2012)「実践知と熟達者とは」金井壽宏・楠見孝編『実践知—エキスパートの知性』pp.3-
31.