

# 課程名稱 | 易經. 正念. 行動

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1122-1122H09

授課老師 | 劉哲雄

最高學歷/ 逢甲大學建築工程學系

相關學經歷/ 中華民國荒野保護協會初級解說員及推廣講師

禾豐生態工程有限公司 生態顧問及業務推展人員

劉哲雄老師說：將自己的學習歷程分為「學建築、入荒野、習易經」三個階段。其中，「學建築」，令自己至目前為止，仍從事工程上的職業，亦為其現階段生活上主要的經濟來源。1997年則有「入荒野、習易經」的異業學習，並在積極的努力下，於1999年開始了易經的推廣教學。事實上，在易經的推廣教學過程中，除了「將現代生活中，易經與人之關係」做了闡發之外，更期待能夠將所習得「易經的生命智慧」與更多的人分享，期望每一個人都能夠獲得其良善人生。而這也徹底的改變了個人在37歲之後的生活態度及對生命的看法：「凡事皆有其因緣條件的限制，臨事之時，人並非如自己所想像的那麼樣的能力具足，而是應該更謙虛的看待自己的一切行止。」

現職/ 台南社大講師

上課時間 | 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2023年09月04日（星期一）

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

AI時代來了！你是惶恐、擔心、焦慮？還是冷漠？或是更具信心呢？

人世間，面對新事物或變化，心理上或多或少會有些忐忑與不安，與人互動中也難免會遭逢關卡或挫折；在處理過程中，我們總是期許自己能夠提升，讓自己越來越好，可那是一個不斷修正與改善的工程，「如何做」才能穩健的突破與超越呢？

這門課，透過對「正念」的理解與運用，讓我們在快速變遷的AI時代，可以用平衡的心態看待變化或新事物；同時將古賢達處置問題的智慧經典－「易經」，轉化為新觀念、新思維或人際互動與處理問題的新方式，再經由生活與職業場域的行動實踐；然後，在我們逐漸熟悉「正念與易經」的運用過程裡，就可以逐漸強化心智韌性，同時培育AI時代不敗的8個基本能力－「聆聽、表達、問題解決、創意、保持正向、目標遠大、領導與團隊合作」（參閱商業周刊1850期，第88頁），令自己擁有越來越好的行動成果，使自己更趨於美善的人生。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

對文字有基本認識，具觀察力與想像力又願意以熱忱進行學習者即可。

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

藉由對古文字的詳細解釋、串和之後，結合正念練習與易占的操作，與課程中進入實體世界的參訪討論（例如戶外的走讀），希望能從易占和人際與事件的運作中，學習到卦爻辭或卦象變化的意義，讓學員能從用更寬廣的視野看待自己的人生，獲得更豁達的生命體驗。

#### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率與至少兩次的解卦作業記錄，或易經與生活經驗結合的心得做為評量標準。

#### 5. 備註&推薦書目

《周易折中》李光地 撰集 瑞成書局  
 《易經繫辭傳解義》吳怡 註譯 三民書局  
 《用易經閱讀人生·上經》劉哲雄 著 天行書苑  
 《用人生閱讀易經·下經》劉哲雄 著 天行書苑

使用教材| 講師所整理，含64卦384爻及象、象、雜卦、序卦、文言等傳之易經文本講義

教材費| 100 元

招生人數| 29 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 3 學分 3000 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2023-09-11 晚上07:00~09:50	正念·行動·易經	生活中具念、正知的學習，與易經的產生及其符號與文字概念的建構。
2	2023-09-18 晚上07:00~09:50	咸卦 - 易經的感情世界	咸卦揭示：任何感情的發展，必以「貞」- 正 - 為前導、為互動機制，才可期盼感情能穩定、強固。
3	2023-09-25 晚上07:00~09:50	恆卦 - 成熟度等於成就的高度	恆卦揭示：藉由互動所形成的試煉，是彼此感情更趨成熟的關鍵。
4	2023-10-02 晚上07:00~09:50	與易經連結模式的探討	大衍之數的操作與運用，也揭示「藉占學易，藉易修身」的學習模式。
5	2023-10-16 晚上07:00~09:50	遯卦 - 心有所主的遠離與轉進	遯卦揭示：徹底排除情緒的干擾，才能做出適切的選擇、做好準備，遠離人情的糾葛。
6	2023-10-23 晚上07:00~09:50	大壯卦 - 愈是強健愈是要謹守分際	大壯卦揭示：能力越強或情勢越好，越需要搭配採煞車以「暫止」的思考與行動。
7	2023-10-30 晚上07:00~09:50	晉卦 - 「進而上」之功夫的養成緣於自證	晉卦揭示：除了自己，沒有人可以為自己創生向前推進、向上提升的成就。
8	2023-11-06 晚上07:00~09:50	明夷卦 - 培育面對「日落」時的能耐	明夷卦揭示：眼前越是昏暗不明，甚至看不見未來，越是要走出去與人連結，才能重新開啟目標與行動。
9	2023-11-13 晚上07:00~09:50	家人卦 - 家是培育知行合一的首要場域	家人卦揭示：維護家的心「志」未變，加上「交相愛」的互動，則家必是溫暖的場域。
10	2023-11-20 晚上07:00~09:50	睽卦 - 開展同理心以存異求同	睽卦揭示：看到並放下懷疑與猜忌，才能做到和而不同流的自我成長。
11	2023-11-27 晚上07:00~09:50	生命閱讀週	<p>★生命閱讀週-</p> <p>■主題:&lt;到社大享老，一起啟動創齡生活、共好！&gt;                      &lt;創齡&gt; 創意高齡、創意老化或創意增齡的簡稱，核心精神是讓包含長者以內，每一個長大變老的人，都能藉由藝術或具創造</p>

			力的媒介和方式，「覺察自我」及「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備，為身心健康而創齡。
			<p>■備註：</p> <p>&lt;生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！&gt;</p> <p>生命閱讀週為「生命與健康學程」每學期第11~13周間的公共參與活動，</p> <p>下半堂課程開放所有社大師生參與交流與討論。</p>
12	2023-12-04 晚上07:00~09:50	蹇卦 - 反身修德 是尋求脫困的利器	蹇卦揭示：清楚了知「有許多事是超出自己能管控的範疇的」，才能實事求是地展開正確行動。
13	2023-12-11 晚上07:00~09:50	解卦 - 沒有寬恕 就沒有未來	解卦揭示：不論遭逢何等情境，「寬恕」是創生改變的起點。
14	2023-12-18 晚上07:00~09:50	損卦 - 自抑自律 是放下的第一步	損卦揭示：「心亨」是調御種種貪與瞋後，呈現內心「無敵意、無嗔怨、無憂苦、無偏見…」的結果！
15	2023-12-25 晚上07:00~09:50	益卦 - 知過能改 善莫大焉	益卦成就緣於正確無情的決行？— 夬卦 當了知情勢大好，勇於迎向挑戰，是開啟成就的關鍵。
16	2024-01-08 晚上07:00~09:50	夬卦 - 成就緣於 正確無情的決行 ？	夬卦揭示：確認目標後的決行，才能收到具體成效。
17	2024-01-15 晚上07:00~09:50	姤卦 - 面對人生 各種可能性的學 習	姤卦揭示：面對機會，連結更多人共同努力以赴，是創生自、他都超越的利器。
18	2024-01-22 晚上07:00~09:50	萃卦 - 正知財去 人聚的底蘊與踐 履	萃卦揭示：能捨，加上不斷的修正與調整自己的行為，是創造人我共識與共同愉悅生活的關鍵。