

# 課程名稱 | 易經. 正念. 行動

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1131-1131H09

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 2024年03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| 32 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	2024-03-04 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	2024-03-11 晚上07:00~09:50	升卦-萬丈高樓平地起踏實築夢	升卦揭示：依於自己的特質與能耐，耐煩的持續展開行動，就能積而有成。
3	2024-03-18 晚上07:00~09:50	困卦-培育面對困境的正確認知	困卦揭示：行動過程所形成的試煉，是讓自己更趨成熟，並創生長的關鍵。
4	2024-03-25 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	2024-04-01 晚上07:00~09:50	井卦-躍升緣於步步踏實的行動	井卦揭示：不論人際關係或職場生涯，徹底排除情緒的干擾，做出適切的選擇、做好準備，展開行動，就能逐步向上提升。
6	2024-04-08 晚上07:00~09:50	革卦-舊的不去、新的不來？	革卦揭示：透過觀察，就可以覺知時至，條件成熟的到來，當下，宜展開適切的行動。
7	2024-04-15 晚上07:00~09:50	鼎卦-我能，我會「戰勝自己」	鼎卦揭示：「戰勝自己」的基礎，係源於認清事實，清楚掌握自己的定位與目標，並透過行動漸積而成。
8	2024-04-22 晚上07:00~09:50	震卦-處變不驚之能耐的培育	震卦揭示：人，若能懷抱兢兢業業的態度，持續面對一次次的衝擊，就能在困境現前時，用從容的行動化解一切。
9	2024-04-29 晚上07:00~09:50	艮卦-正念正知的活在過程中	艮卦揭示：透過專注地觀察，培育「時止則止，時行則行」的能耐，就能開展「動靜不失其時，其道光明」的成果。
10	2024-05-06 晚上07:00~09:50	漸卦-培育安時而處順的行動力	漸卦揭示：努力創造一個可以滋養自、他的環境，就能帶來潛移默化的成長。
11	2024-05-13 晚上07:00~09:50	生命閱讀週	★第二節-生命閱讀週- ■主題:< 50+後的理想生活，學習共好！> 從「覺察自我」到「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備及執行，為身心健康而創齡。

			<p>■備註：          &lt;生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！&gt;          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，          下半堂課程開放所有社大師生參與交流與討論。</p>
12	2024-05-20 晚上07:00~09:50	歸妹卦—人生是一連串自試的進化過程	歸妹卦揭示：只要目標清楚，又能掌握事實，就能有效地避凶、趨吉，讓自己越來越好。
13	2024-05-27 晚上07:00~09:50	豐卦—乘勢而起、乘時致用之能力的養成	豐卦揭示：當條件成熟，就應把握機會的「起而行」，開創更高遠的理想。
14	2024-06-03 晚上07:00~09:50	旅卦—每一次的行動都是「非常之事」	旅卦揭示：處旅的情勢下，貴在用「柔」，以包容和彈性為前導，開展一旦切行動。
15	2024-06-17 晚上07:00~09:50	巽卦—放低身段、看見自己的可能	巽卦揭示：如風般的既低調又勇猛，才能展開遍及一切處的行動；並創生深化的效益。
16	2024-06-24 晚上07:00~09:50	兌卦—將心傾向於目標之學習與成長的過程	兌卦揭示：與志同道合的朋友一起共學共成長，是人間一大樂事。
17	2024-07-01 晚上07:00~09:50	渙卦—放下包袱才能全心全意迎向挑戰	渙卦揭示：面對機會，連結更多人共同努力以赴的將影響力擴展出去，就創生自、他都越來越好的成果。
18	2024-07-08 晚上07:00~09:50	節卦—如實的做自己能夠做的事	節卦揭示：能捨，加上不斷的修正與調整自己的行為，是創造人我共同愉悅生活的關鍵。