

課程名稱 | 易經. 正念. 行動

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1132-1132H08

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09月02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| 31 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	2024-09-02 晚上07:00~09:50	正念·行動·易經	生活中學習、培育具念、正知的行止，與易經的產生及其符號與文字概念的建構。
2	2024-09-09 晚上07:00~09:50	中孚卦-人與人真誠相待的藝術	中孚卦揭示：認清事實，真誠相待，給時間也給機會，方能成就彼此。
3	2024-09-16 晚上07:00~09:50	小過卦-知時務實才能與時偕行	小過卦揭示：藉由「觀」建構對事實情況的掌握，才能在待人任事時，做出最適當的回應。
4	2024-09-23 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	2024-09-30 晚上07:00~09:50	既濟卦-戒志得意滿以建構合禮合宜的行止	既濟卦揭示：「終則有始」；有所成就時，更應該懷抱憂患意識，避除驕滿，重回正道以展開接續的行動。
6	2024-10-07 晚上07:00~09:50	未濟卦-懷抱希望去體驗現實	未濟卦揭示：若事情未獲得成就，應該盤點、檢視現實情況，於重新確立定位與目標後，再出發。
7	2024-10-14 晚上07:00~09:50	乾卦—何來有我？！	乾卦揭示：確實掌握變化，培育能耐，就能「與變共進」，創造每一階段的成果。
8	2024-10-21 晚上07:00~09:50	坤卦—面對與承擔才是解脫之道	坤卦揭示：人，唯有持續積累自己應事待人的能耐，才能承擔一切。
9	2024-10-28 晚上07:00~09:50	乾、坤二卦之《文言傳》的探討與運用	對乾、坤二卦之《文言傳》進行思辨與連結，足以讓我們更務實的在生活中施行適切的行動，創造「更幸福」的開展。
10	2024-11-04 晚上07:00~09:50	屯卦—全新關係的培育	屯卦揭示：具足耐性，才能於全新的情況中，開啟無限可能。
11	2024-11-11 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：</p> <p><生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！></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	2024-11-18 晚上07:00~09:50	蒙卦—學習以開展撥雲見日的行動	蒙卦揭示：一切都不確定的混沌時刻，正是機會無限的時刻！但唯有行動才能開啟機會。
13	2024-11-25 晚上07:00~09:50	需卦 - 在平衡的等待中培育出智慧	需卦揭示：等待是成就一切的必要過程。
14	2024-12-02 晚上07:00~09:50	訟卦 - 都是「食」惹的禍？！	訟卦揭示：「做事謀始」，是避免爭訟與困擾的可行方式。
15	2024-12-09 晚上07:00~09:50	師卦 - 生命實力的培育	師卦揭示：建構行動規範以培育實力，可以讓自己成為自己的老師。
16	2024-12-16 晚上07:00~09:50	比卦—培育相親、相輔以相成的關係	比卦揭示：與人連結，「初發心」內蘊的真誠，決定未來的可能發展。
17	2024-12-23 晚上07:00~09:50	小畜卦—勢與力的開啟與醞釀	小畜卦揭示：醞釀時刻，也是培育耐心與實力的最佳機會；若成，成果自然在行動後湧現。
18	2024-12-30 晚上07:00~09:50	履卦—以清明之心及慈愛展開行動	履卦揭示：行動前，定位與目標的確立，是讓行動得以成就一切的關鍵。