

課程名稱 | 易經. 正念. 行動

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1141-1141H06

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7:00-9:50 第一次上課日期 2025年03月03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？

易經，是古賢達們經由數千年面對與處置問題，持續積累而成的大數據，我們若藉由修學易經，就可以善用易經內蘊的各種生命經驗的數據，妥適處理我們在「現實」世界所面臨的各種情況。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| 30 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	2025-03-03 晚上7:00~9:50	易經·正念·行動	經由易經與正念之概念的建構，讓我們在生活中學習、培育具念、正知的行止，與妥適運用易經的符號與文字，則能創生讓生活越來越好的效益。
2	2025-03-10 晚上7:00~9:50	履卦 — 以清明之心及慈愛展開行動	履卦揭示：經由仔細審變以認清事實，並適切展開行動等，是臨事前應進行建構的條件。
3	2025-03-17 晚上7:00~9:50	泰卦 — 當共識凝聚、良善互動開啟時	泰卦揭示：當自己能將人才予以妥善安置後，則成果必可期；惟待有成，更應協助、分享自己的生命經驗，與眾人一起邁向共榮的境界。
4	2025-03-24 晚上7:00~9:50	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	2025-03-31 晚上7:00~9:50	否卦 — 當良善互動無法建立時	否卦揭示：當無法針對現實情況進行調整時，就該以「收斂」、不強求的作為，先讓自己立於不敗之地。
6	2025-04-07 晚上7:00~9:50	同人卦 — 追求大和諧世界	同人卦揭示：想要破除人際互動的障礙，做好準備，然後積極地走出去與人連結，反而是最佳的解決方式。
7	2025-04-14 晚上7:00~9:50	大有卦 — 當什麼都有的時候…	大有卦揭示：身處在一個「好的壞的、喜歡的不喜歡的」等什麼狀況都有的世界，自處的原則就是「遏惡揚善」！
8	2025-04-21 晚上7:00~9:50	謙卦 — 兼容並蓄、自牧牧人	謙卦揭示：當我們能「兼顧」他人的立場，則正確、公平與適時分享的互動關係，才能被有效的建立。
9	2025-04-28 晚上7:00~9:50	豫卦 — 培育「先事而備」的態度及行動	豫卦揭示：事前，盡己所能的做好準備，然後才可以更有效地展開行動、獲得成果。
10	2025-05-05 晚上7:00~9:50	隨卦 — 「放下」才能隨時而動	隨卦揭示：若能捨斷過去的糾葛，就可以在確立目標後，展開「與時俱新」的行動，並獲得提昇與成長。
11	2025-05-12 晚上7:00~9:50	生命閱讀週	★第二節-生命閱讀週- ■主題:2025年，台灣正式進入超高齡社會，65歲以上佔人口的20%，因應高齡化挑戰，課程於生命閱讀周共同提出身心靈共照解方。

			<p>■備註： <生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！> 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	2025-05-19 晚上7:00~9:50	蠱卦 — 以計畫性的精準行動迎向紛亂與挑戰	蠱卦揭示：紛亂時刻，正是機會無限的時刻！但唯有具計畫性行動才能開啟機會與成果。
13	2025-05-26 晚上7:00~9:50	臨卦 — 面對與處置問題以培育「成其大」的力	臨卦揭示：不論遭逢何種情況，「面對與處置」，是不變且必行的硬道理；超越也將在後續呈現。
14	2025-06-02 晚上7:00~9:50	觀卦 — 讓自己不沾、不滯的活在當下	觀卦揭示：「觀」是培育洞察力與智慧的必要因素，但也莫忘，「稚嫩期」是必要過程。
15	2025-06-09 晚上7:00~9:50	噬嗑卦 — 蓄養「食」的正確態度及技巧	噬嗑卦揭示：行事前若能建構行動規範，才能讓自己有依有據的展開行動。
16	2025-06-16 晚上7:00~9:50	賁卦 — 知幾慎行以追求更高遠的目標	賁卦揭示：不虛假的踏實行動，才能創生自我的超越。
17	2025-06-23 晚上7:00~9:50	剝卦 — 以醒覺之心培育正確認知及行動	剝卦揭示：一切行動的開展，都源自於一顆已然安頓的心。但，若我們的心已得到安頓，也莫忘記拉他人一把。
18	2025-06-30 晚上7:00~9:50	復卦 — 固本培元是不能假手他人的事	復卦揭示：針對目標的反覆行動，是確保成果能呈現的保證；因此，耐性與續航力缺一不可。