

課程名稱 | 週末閱讀—儒道兩家養生觀

課程屬性 | 週末學習營

課程編號 | 1001-1001L33

授課老師 | 李興華

最高學歷/ 國立中興大學 中國文學系博士

相關學經歷/ 臺北漢聲電台〈自在人生〉主講專家

臺中中興大學 中國文學系 助理教授

臺南藝術大學 通識教育中心 兼任助理教授

新竹玄奘大學 通識教育中心 教師

臺中中山醫大 通識教育中心 兼任講師

現職/ 沁陽書院院長 逢甲大學通識教育中心助理教授

道教學者、民俗與宗教學者

上課時間 | 每週六上午09:00-11:50 第一次上課日期 2011年03月12日 (星期六)

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

本課程，詮釋如下要義：

1. 了解儒家的養生之學。
2. 了解道家的養生之法。
3. 了解神仙道教的養生之法。

2. 修此門課需具備什麼條件？

有志於身心靈全方位之健康者。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

本課程的設計與進行主要乃透過古人的智慧，而採以現代人所熟悉的語言，讓同學了解身心靈養生的現代意義。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 上課與出席情形。(30%)
2. 期中的心得報告。(30%)
3. 期末的心得報告。(40%) (書面文字心得1000字內)

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 | 2 學分 2000 元 (12 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	2011-03-12 上午09:00~11:50	儒家的養生之學	孔子的養仁。

2	2011-03-19 上午09:00~11:50	儒家的養生之學	孟子、荀子的養心。
3	2011-03-26 上午09:00~11:50	儒家的養生之學	董仲舒的循天之道。
4	2011-04-09 上午09:00~11:50	道家的養生之法	老子的攝生。
5	2011-04-16 上午09:00~11:50	道家的養生之法	莊子的養神。
6	2011-04-23 上午09:00~11:50	道家的養生之法	嵇康的形神共養。
7	2011-04-30 上午09:00~11:50	神仙道教的養生之法	葛洪《抱朴子》的長生之理。
8	2011-05-07 上午09:00~11:50	神仙道教的養生之法	陶弘景《養性延命錄》的養命。
9	2011-05-14 上午09:00~11:50	神仙道教的養生之法	司馬承禎《坐忘論》的養心。
10	2011-05-21 上午09:00~11:50	《黃帝內經》的養生之方	陰陽與五行。天年與精氣神。
11	2011-05-28 上午09:00~11:50	《黃帝內經》的養生之方	四時起居養生。飲食與情志養生。
12	2011-06-04 上午09:00~11:50	期末討論	分組討論，學習心得發表。