國立勤益科技大學通識教育學院

115 學年度 2 學期 教學大綱

部別	■日間部 □進修推廣部 □進修學院/專校	學制	■四技 □二技 □二專
授課教師	蘇彥蓁	教師學歷	博士
教師經歷	東海大學哲學研究所畢業。專長：倫理學、心靈哲學、先秦儒學	教師級職	助理教授
科目名稱(中)	心靈探索		
科目名稱(英)	Understanding yourself		
開課單位	□基礎通識教育中心 ■博雅通識教育中心	學分/學時數	2 學分/100分鐘*18週
領域	■人文藝術 □社會科學 □自然科技		
優質課程類別	■一般課程、□智慧財產權、□內涵式服務學習課程、□性別平等、□綠色課程 □創新、創意課程、□工作（職場）倫理課程、□工具機技術研發 創新、創意課程定義：課程目標為「激發學生獨特的想像與創意思考，透過企劃與執行以創新模式解決實際問題。」		
科目與通識核心能力關聯	■知識統整能力 30 % □創意思維能力 __% ■溝通表達能力 40 % □美感鑑賞能力 __% ■邏輯推理能力 30 % □法治思辨能力 __% □博通宏觀能力 __% □倫理關懷能力 __% (核心能力定義請參見附件一，請選擇2~3項相關程度較高之核心能力)		
科目屬性	□核心課程 □跨領域課程(須符合附件二定義，並請勾選下一欄) ■生活性課程 □學術性課程 □通論性課程 ■經典性課程 (屬性定義請參見附件二，可複選)		
跨領域課程	□人文藝術領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) □社會科學領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) □自然科技領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) (以上總和百分比須達100%)		
教科書	自編講義		

參考書目	《哲學概論》，黃藿總校閱。臺北 : 學富出版，2001年。 《饗宴》，柏拉圖著，王曉朝譯。臺北：左岸文化出版，2008年。 《斐多》，柏拉圖著，楊絳譯。臺北：時報文化出版，2002年。 《六祖壇經》，李中華注譯，丁敏校閱。臺北：金楓出版，1987年。 《莊子今註今譯(上下冊)》，陳鼓應註譯。臺北:臺灣商務印書館，1999年。 《儒學與現代世界》，謝仲明。臺北：臺灣學生書局，1991年增修再版。 《單純理性限度內的宗教》，康德著，李秋零譯。臺北：商周出版，2005年。 《西藏生死書》，索甲仁波切著，鄭振煌譯。臺北:張老師文化，1996年。 《在深夜加油站遇見蘇格拉底》，丹．米爾曼。臺北：心靈工坊，2007年。 《寫在深夜加油站之後蘇格拉底如是說》，丹．米爾曼。臺北：心靈工坊，2007年。 《與神對話》，Neale Donald Walsch，王季慶譯。臺北：方智出版，1998年。 《畢達哥拉斯》，奧修著，謙達那譯。臺北：奧修出版社，2013年。 《被討厭的勇氣》，岸見一郎與古賀史健著，葉小燕譯。臺北：究竟出版，2014年 11刷。 《內在小孩》，修．藍博士與KR女士著，劉滌昭譯。臺北：方智出版，2011年。 《踏上心靈幽徑》，傑克．康菲爾德著，易之新、黃璧惠、釋自鼐譯。臺北：張老師 文化，2014年13刷。
教學目標	勤益科技大學通識教育學院長期的目標是希望能達到教育部「以通識為全校核心之全校課程革新計畫」的理想，以人的價值當作核心，發展出能夠培養學生具備知識反思能力、知識整合能力和知識創新能力的現代公民。本課程教學目標如下： 1. 藉由心靈哲學之思辨，使學生了解人與物的不同，人是參與天、地之才。 2. 使學生了解人有自由意志，是自己的主宰，對信仰能擁有信而不迷的理性態度。 3. 學習運用諮商用之心靈牌卡，觀照自我舊有思考模式、情緒、壓力煩惱，並學習用正向思考修正習氣、提升精神層次。 能運用古希臘哲人畢達哥拉斯的數字學探索自我特質，發展天賦，培養良好人際關係。
評量方式	量化：出席(20%) 作業(20%) 期中考(30%) 期末考(30%) 質化： 每週會點名有學習單，學習提出自己的看法，反思每次上課讓自己有所心得和收獲。 期中報告問題作答和心得報告以及畫靜心禪繞畫，以多元方式評量。 期末報告了解自己始能了解自己的人生，使用諮商牌卡工具自我探索分析，培養寫作表達能力，製作成簡報，並上台報告，練習口語表達能力。

內容綱要	瞭解自己，方能瞭解人生。大學生是正值摸索人生方向之時期，更需要瞭解自我。本課程「經典性」和「生活性」並重，針對特定領域具有代表性的人物思想例如：柏拉圖、禪宗等等心靈經典導讀、分析討論，引導學生了解人與物的不同以及人本身的生命價值，明白人是自己的主宰，面對宗教能擁有信而不迷的理性態度；並且結合各種諮商用之心靈牌卡(OH卡、生命故事卡、直覺式塔羅牌等等)讓學生探索自我心靈、處理情緒、消解壓力煩惱，提升精神層次，並教導學生運用古希臘哲人畢達哥拉斯的生命數字學探索自我特質，發展個人天賦，培養良好人際關係，以實現自我，將知識應用於生活，以獲得智慧與幸福兼具的人生。
教學方式	(填寫講授 / 實習 / 網路教學課程...等，依據課程授課實際情形填寫) 1.課堂講授中西方哲學以及心靈經典導讀，瞭解恆久不變的價值觀，並將此價值觀融入其生活，培養「知識統整能力」。 2.引導學生對經典或主題做分析討論，鼓勵發問，訓練獨立思考，進行反思與論證，進而做出合理判斷，培養「邏輯推理能力」。 3.提供教學相關影片，進行討論並輪流個人上台發表自我統整後之意見，克服上台拿麥克風說話的恐懼，培養自信與勇氣，培養「溝通表達能力」。
創新教學 活動設計	(若有的話，請敘述本科目融入那些創新的教學活動設計) 課程融入新時代身心靈諮商用之心靈牌卡：OH卡、生命故事卡、靈魂卡、生涯卡、克服卡、人像卡、年輕人像卡，以及直覺式塔羅牌等圖卡工具，依照各式主題進行 自我探索，並且小組討論、分享及回饋。

科目進度與內容

(勿只填寫單元名稱，請簡述內容)

週次	教學內容 ※申請跨領域課程時，將特別針對教學內容細節審核，請詳細說明，以作為審核依據	備註(課程活動與作業) ※請務必填寫	※若勾選「跨領域課程」請標註每週次涵蓋領域，可複選
1	第01週 學術倫理規範宣導 課程內容與評分原則介紹、2種自我探索工具體驗	課程內容與評分原則介紹 自我探索抽牌、算生命靈數	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
2	第02週 蘇格拉底生死觀/瞭解自己方能了解人生/如何從生日看出你的靈魂等級與進修方向？ 延伸閱讀：《斐多》	自我探索抽牌、算生命靈數	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
3	第03週 柏拉圖靈魂觀/愛情觀/何謂匱乏的心？豐盛的心？/處於負面能量時如何使心靈豐盛遠離低潮？ 延伸閱讀：《饗宴》	自我探索抽牌、課堂學習單	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
4	第04週 亞里斯多德靈魂觀/掌握這七種看不見的顏色，就能身心靈舒適！延伸閱讀：《倫理學》	自我探索抽牌、課堂學習單	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
5	第05週榮格潛意識與心理能量/情緒陰影 為什麼人性中的光明和黑暗一樣重要？延伸閱讀：榮格心理學	自我探索抽牌、課堂學習單	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域

6	第06週 康德倫理學與彌爾效益論/義利之辨/ 遇到兩難問題你的心如何選擇？/	短影片討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
7	第07週 講述畫畫元素/靜心冥想/靜心禪繞畫	畫圖	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
8	第08週 電影欣賞	電影欣賞	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
9	期中考週	期中報告 禪繞畫評分	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
10	第10週 畢達哥拉斯數字人生宇宙觀/心靈塔羅與生命之旅/	複習上半學期與生命靈數	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
11	第11週 如何才能讓自己的潛能更開發？/可以怎麼做才能更快實現自我？ 講授生命靈數0、1 諮商牌卡心靈探索(一)探索：我的內在小孩	自我探索抽牌、課堂學習單	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
12	第12週 繪製自己的數字命盤/了解自身個性上的優缺點/不懂怎麼拒絕別人，要怎麼做才能不累死自己又能保持關係和諧？/要怎麼做才能擁有自信？ 講授生命靈數2、3 諮商牌卡心靈探索(二)探索：我的關係意象連結	自我探索抽牌、課堂學習單	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
13	第13週 從生日看與生俱來應該學習的生命課題/經常恐懼害怕、沒安全感，要怎麼做才能一勞永逸達到真的穩定？/什麼時候才能掙脫包袱讓心真的自由快樂？ 講授生命靈數4、5 諮商牌卡心靈探索(三)探索：我的恐懼	自我探索抽牌、課堂學習單	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
14	第14週 如何幫助別人又不會讓自己很受傷？/總是與人格格不入，很難做決定，這樣好還是不好？ 講授生命靈數6、7 諮商牌卡心靈探索(四) 探索：我的靈魂帶領我的力量	自我探索抽牌、課堂學習單	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
15	第15週 講授生命靈數8、9/從數字能量圈數看影響及運用/非常地自律為什麼還是賺不了錢？/我有好多夢想要如何做才能實現？ 講授生命靈數8、9 諮商牌卡心靈探索(五) 探索：我的周哈里之窗	自我探索抽牌、課堂學習單	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
16	第16週 學習分析時影間變化所響的人生挑戰，以及流年運勢分析 講授生命靈數雙人合併數學習與什麼數字的人如何溝通 諮商牌卡心靈探索(六) 探索：用人像卡說故事	自我探索抽牌、課堂學習單	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
17	第17週 期末報告	期末報告	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域

18	第18週 期末報告	期末報告	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域

請遵守智慧財產權觀念，不得非法影印

附件一 核心能力定義

核心能力	定義與說明
A. 知識統整能力	學生能在各種知識與文化脈絡中，尋得恆久不變的價值觀，並將此價值觀融入其生活，進而認識、欣賞、尊重與珍惜生命的意義。
B. 創意思維能力	學生能認知各知識領域與多元文化間的差異處與鏈結點，進而具備跨領域思維與評判能力，使其能在固有的架構中，呈現嶄新的創造力。
C. 溝通表達能力	學生能釐清自我思想，並藉由正確且清楚的語文表達理念，以建立與他人良好的溝通。
D. 美感鑑賞能力	學生能認知、接收並傳達多元藝術美感，具備敏銳的鑑賞能力，並運用在不同領域的統整中。
E. 邏輯推理能力	學生能依據自身認知和客觀事實，運用邏輯分析與量化推理，進行反思與論證，進而做出合理判斷。
F. 法治思辨能力	學生能正確認知人權、民主、與法治之互動關聯，進行獨立思辨與論辯且基於人本關懷精神，以確立其自身與社會群體之關係。
G. 博通宏觀能力	學生能以基礎知識為本，培養前瞻性的觀點並開拓宏博的視野，以建立整全之人生觀。
H. 倫理關懷能力	學生能認知自身與所處環境的關係，並進而願意以己身之力與專業知識參與社會與環境的改造，提升正向能量。

附件二 課程屬性定義

核心課程：全校性共同必修之通識課程。

跨領域課程：課程內容須跨人文藝術/社會科學/自然科技三領域其中之二項。課程須有一主領域，其授課內容須達60%以上，另所跨之領域課程內涵至少須達30%以上。

生活性課程：課程重點強調知識應用與人類生活相關之課程。

學術性課程：課程重點偏重理論發展之脈絡、思想之沿革、與歷史文化背景之因素。

通論性課程：針對特定領域或時代的知識與思想做綜觀性的介紹，與廣博性的探討。

經典性課程：針對特定領域或時代具有代表性的人物、思想、典籍做較為深入之探討、剖析、或導讀。