



## 教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	休閒哲學		學年/學期 Academic Year/Semester		112/2				
課程名稱(英文) Course Name in English	Philosophy of Leisure								
科目代碼 Course Code	TRL30060	系級 Department & Year	學三	開課單位 Course-Offering Department	觀光暨休閒遊憩學系				
修別 Type	學程 Program	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)		3.0/3.0					
授課教師 Instructor	/葉智魁								
先修課程 Prerequisite									

## 課程描述 Course Description

休閒與人們的生活素質及生命品質息息相關，隨著近三十年來社會的發展，休閒已成為台灣社會的重要議題——無論社會或個人是貧或富，休閒在許多層面上皆扮演著益發重要的角色。檢視近年來的台灣，無論國家經濟狀況如何，人民是有錢或沒錢，精神生活似乎相對貧乏、疏離感也日益嚴重；休閒時間雖然日益增加，人們卻不懂得如何予以善加運用；不論景氣是好或壞，幸福感與生活素質對多數人而言，卻似乎益發遙不可及。

顯然，即使擁有高所得，也未必談得上有良好的生活品質，所得不佳者情況則可能更差。無可諱言，生活在緊張忙碌的步調之下、盲目地追逐著形形色色的身外之物，對生活不知所措、對生命感到茫然似乎已成為當前許多台灣人的典型寫照。為生活而忙，忙得不可開交，忙得沒有時間可以靜下來好好地觀照自己、觀照生命，久而久之，自然便忘了「生活的目的」究竟為何，「生命的意義」也就因此而喪失殆盡。

忙、盲、茫非但導致人們在生活適應上的失調，也使得人們喪失了對工作的熱誠，更讓人們失去了閒情逸致、沒有了自我。之所以會如此，相當程度上或可歸於你我相對缺乏對休閒、生活與生命應有的認識。

這門課的目的在於希望能夠建立起我們對休閒、生活與生命的正確認知，讓我們能夠瞭解休閒、生活與生命的功能、認識休閒在人們的生活品質及生命中所扮演的角色，進一步藉以形塑出自己的休閒與生活哲學，並期盼能在提昇你我的生活素質上有所啟示及受用。

## 課程所涵蓋的主題與議題：

框架與成見	生命的抉擇與轉折	逍遙遊：莊子的休閒哲學	休閒哲學與逍遙之道
生命的無限潛能	工作、生活、學習	心靈點滴	《人子》說了些什麼？
壓力、同理心、自信	快樂與幸福的條件	楚門的世界	動機與成功的關鍵元素
美感與美	自然的奧秘	公平正義、環境議題	挑戰：改變自己、改變世界

## 課程目標 Course Objectives

台灣已儼然成為一個「有錢有閒」的社會，但是，無可諱言，社會雖然富裕，人們的精神生活卻貧乏得可憐、疏離感也日益嚴重；休閒時間雖然日益增加，人們卻不懂得如何予以善加運用；經濟越發達，幸福感與生活素質對多數人而言，卻益發遙不可及。此外，生活在緊張忙碌的步調之下、盲目地追逐著形形色色的身外之物、對生活不知所措、對生命感到茫然似乎已成為當前台灣人的典型寫照。為生活而忙，忙得不可開交，忙得沒有時間可以靜下來好好地觀照自己、觀照生命，久而久之，自然便忘了「生活的目的」究竟為何，「生命的意義」也就因此而喪失殆盡。忙、盲、茫非但導致人們在生活適應上的失調，也使得人們喪失了對工作的熱誠，更讓人們失去了閒情逸致、沒有了自我。之所以會如此，主要是因為你我極端缺乏對休閒應有的認識，而這門課的目的是希望能夠建立起我們對休閒的正確認知，讓我們能夠瞭解休閒的功能、認識休閒在人們生活及生命中所扮演的角色，並希望，最起碼能夠，間接對如何提昇你我的生活素質有所啟示。

	系專業能力 Basic Learning Outcomes	課程目標與系專業能力相關性 Correlation between Course Objectives and Dept.'s Education Objectives
A	對觀光休閒遊憩產業有基本的認識To Have a basic knowledge on tourism、recreation and leisure industries.	●
B	具備邏輯思考、問題分析與解決的能力Students will be able to identify, analyze and solve business problems with logical thinking.	●

C	具備領導、溝通協調與團隊合作的能力Students will be able to demonstrate effective leadership, communication, coordination and teamwork skills.	<input type="radio"/>
D	培養國際視野以及外語專業的能力Students will be able to communicate in foreign languages and have an awareness of the global and cultural diversity issues.	<input type="radio"/>
E	善用資訊科技進行資訊蒐集、分析與統整To Use of technology for information gathering, analysis and integration.	<input type="radio"/>
F	能了解觀光休憩相關政策與策略所需之專業能力To Have professional abilities to appreciate tourism and leisure-related strategies and policies.	<input type="radio"/>

圖示說明 Illustration : ● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated

### 授課進度表 Teaching Schedule & Content

週次 Week	內容 Subject/Topics	備註 Remarks
1	課程介紹： 有色眼鏡、框架與成見 見聞覺知與你我的世界 世界與視界 什麼才是真的? Beau Lotto 錯覺中的視覺真相 推判事理與下正確判斷的準則—《卡拉瑪經 Kalama Sutra》	第一週上課除介紹課程內容之外，也會交代這門課的要求與規定，選課預選上者第一堂課請務必出席。  課程預選期間因名額限制無法選上者，若想加選請務必出席第一、二堂課方得加選本課程！
2	休閒的基本概念、人與休閒： 生命的抉擇與轉折、人生不是馬拉松、賈伯斯的臨終遺言、我們是否主宰自己的決定？  逍遙遊—莊子的休閒哲學（一）： 閒逸安適的存在經驗：身遊與心遊 「身遊」又可分為兩種， 一是本意之不被拘限於某個時空內的實際活動—亦即一般的出遊、遊歷、遊玩； 二是具有更廣泛意涵之「遊方之內」的遊—亦即「塵世之遊」或「遊世之道」，象徵處世的智慧。	
3	休閒的基本概念、人與休閒： 不怕和世界不一樣 原來生命是可以活得這樣精彩 彭明輝—生命是長期而持續的累積  逍遙遊—莊子的休閒哲學（二） 心靈解脫之遊：逍遙遊 「心遊」或「遊心」則是指超越時空的美感經驗、精神活動、或存在狀態	
4	休閒哲學—逍遙之道（1） 閒逸安適的生活、自由自在的心靈、以及無所羈絆的生命乃眾所嚮往的理想； 莊子教我們如何跳脫出這種存在困境、獲得真正的解脫！	分組
5	休閒哲學—逍遙之道（2） 「過生活」與「經營生命」的藝術！ 要能「無」！因為：人生的困頓多半源於「有」 要能「忘」！因為：生活有困擾多半是因為無法「忘」 要能「無用」！因為：生命的災難多半隨著「有用」而來 不要「比」！因為：人不快樂是因為太喜歡跟別人「比」	
6	生命的無限潛能： Matt Cutts 用30天嘗試新事物 Cesar Kuriyama 每日一秒 Frank Warren 50萬個秘密 Candy Chang 在我死之前，我想... Randy Pausch 人生的最後一堂課，該說什麼？ Sherwin Nuland 談希望	

7	<p>工作、生活、學習：</p> <p>Clay Christensen 你要如何衡量你的人生？</p> <p>Dan Ariely 是什麼讓我們喜歡自己的工作？</p> <p>Nigel Marsh 怎樣達致工作和生活的平衡？</p> <p>Shawn Achor 優質工作的快樂秘訣</p> <p>Carl Honore 讚賞慢活</p> <p>Stefan Sagmeister 休假的力量</p>	
8	心靈點滴	繳《人子》讀書心得
9	心靈點滴小組討論與心得分享	
10	《人子》說了些什麼？(1) 小組討論分享	
11	《人子》說了些什麼？(2)	
12	<p>壓力、同理心、自信：</p> <p>Kelly McGonigal 如何讓壓力成為你的朋友</p> <p>Kathryn Schulz 別對遺憾感到遺憾</p> <p>Kathryn Schulz 犯錯的價值</p> <p>David Kelley 如何建立創造力自信心</p> <p>Martin Seligman 談正面心理</p> <p>Nancy Etcoff 幸福的科學令人驚訝</p> <p>Philip Zimbardo 常人如何變成惡魔或英雄</p>	
13	<p>快樂與幸福的條件：</p> <p>Nic Marks 快樂星球指數</p> <p>Ron Gutman 談微笑隱藏的力量</p> <p>Graham Hill 家當少一點，快樂多一點</p> <p>Benjamin Wallace 談快樂的價值</p> <p>動機與成功的關鍵元素：</p> <p>Angela Lee Duckworth 成功的要訣是 意志力</p> <p>Dan Pink 談叫人意想不到的激勵科學</p> <p>Tony Robbins 行為背後的動機與原因</p> <p>Alainde Botton 一種更寬容，更溫和的成功哲學</p>	
14	楚門的世界	
15	楚門的世界小組討論與心得分享	
16	<p>美感與美：</p> <p>Gary Greenberg 美不勝收的奈米世界</p> <p>Wade Davis 值得保留的後院…美麗的照片</p> <p>Denis Dutton 美感演化論</p> <p>Richard Seymour 美給人什麼感受</p> <p>自然的奧秘：</p> <p>Karen Bass 前所未見之野性的自然</p> <p>Louie Schwartzberg 授粉隱藏的美麗</p> <p>Louie Schwartzberg 自然・美麗・感謝</p> <p>Jonathan Drori 花朵的美麗小花招</p> <p>han Drori 花粉背後的故事</p>	
17	<p>公平正義、環境議題：</p> <p>全球的貧富差距真相</p> <p>Michael Sandel 在公民範疇內…不該相信市場力量</p> <p>Kevin Bales 如何戰勝現代奴隸制度</p> <p>太平洋垃圾—中途島</p> <p>Charles Moore 被塑膠充斥的海洋</p> <p>Sylvia Earle TED大獎願望：保護海洋</p>	
18	<p>挑戰：改變自己、改變世界：</p> <p>Alexander Tsiaras 從受孕到出生…影像</p> <p>Jonathan Klein 談改變世界的照片</p> <p>Thandie Newton 擁抱「相異性」，擁抱自我</p> <p>John Francis 行走地球</p> <p>劉大偉：別把鑽石當玻璃珠</p> <p>Jessica Jackley 貧窮、金錢、愛</p> <p>Dean Ornish 談療癒—改變思惟、生活方式</p>	繳期末回饋

## 教 學 策 略 Teaching Strategies

課堂講授 Lecture       分組討論 Group Discussion       參觀實習 Field Trip

其他Miscellaneous: 短片及影片欣賞

## 教 學 創 新 自 評 Teaching Self-Evaluation

### 創新教學 (Innovative Teaching)

問題導向學習 (PBL)       團體合作學習 (TBL)       解決導向學習 (SBL)

翻轉教室 Flipped Classroom       磨課師 Moocs

### 社會責任 (Social Responsibility)

在地實踐 Community Practice       產學合作 Industry-Academia Cooperation

跨域合作 Transdisciplinary Projects       跨院系教學 Inter-collegiate Teaching

業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

### 其它 other:

\_\_\_\_\_

## 學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments						
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定
平時成績(含出缺席) General Performance (Attendance Record)	30%							
期中考成績 Midterm Exam								
期末考成績 Final Exam	20%							
作業成績 Homework and/or Assignments	20%							
其他 Miscellaneous (_____)	30%							

### 評量方式補充說明 Grading & Assessments Supplemental instructions

**【成績考核：】** \*\*\* 態度、能力、與努力（或苦力）一樣重要\*\*\*

1. 平時成績 30% (含課堂參與臨時作業)
2. 《人子》心得 20% (第八週上傳 東華e學院)
3. 每週心得 30% (每週上傳e學院)
4. 期末 20%

上課期待同學充份參與——提論點、問題、建議、質疑……

\*每次上課均點名，為了相互尊重，除有特殊情況，希望上課時能不遲到，曠課一次扣個人平時成績 2分 (=扣總成績2分)，爾後則按照2的幾何級數 (4, 8, 16)累加方式扣分。

\*切忌代簽到或簽到後不告而別！請對自己的行為負責，有任何狀況請事先知會老師或請假。

\*\*\*選課預選上者第一堂課如未出席，任課老師有權要求學生退選！或成績以當掉計算\*\*\*

★ 心得作業為指定閱讀之《人子》讀後心得，字數在1500字左右以。（於第八週10/26日前上傳 東華e學院 <http://www.elearn.ndhu.edu.tw/moodle/>），

★ 心得作業逾期上傳第一天扣總成績 2 分，爾後多遲一天，則按照 2 的幾何級數 (4, 8, 16) 累加扣分。

\* 請於五週上課前上傳「讓老師認識您」檔案——內容請依檔案之問項撰寫：

檔案命名方式：學號 姓名 讓老師認識您 如：8635619 葉小明 謂老師認識您.doc

### 教科書與參考書目（書名、作者、書局、代理商、說明）

Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)

#### 【教材】

- 一、 葉智魁（彙編），2015，《休閒生活與哲學》，文學院八角亭2F影印部 (863-0186)。
- 二、 TED相關影片之網頁：<http://www.ted.com/talks/browse?language=zh-tw&sort=newest>
- 三、 鹿橋，1974，《人子》，台北：遠景出版社。
- 四、 東華e學院 <http://www.elearn.ndhu.edu.tw/moodle/>

課程教材網址(含線上教學資訊, 教師個人網址請列位於本校內之網址)  
Teaching Aids & Teacher's Website (Including online teaching information.  
Personal website can be listed here.)

### 其他補充說明 (Supplemental instructions)

上課期待同學充份參與——提論點、問題、建議、質疑、

\*每次上課均點名，為了相互尊重，除有特殊情況，希望上課時能不遲到，曠課一次扣個人平時成績 2分 (=扣總成績2分)，爾後則按照2的幾何級數 (4, 8, 16)累加 扣分。

\*有任何狀況請事先知會老師或請假。切忌代簽到或簽到後不告而別！請對自己的行為負責！

\*\*\*選課預選上者第一堂課如未出席，任課老師有權要求學生退選！或成績以當掉計算\*\*\*

課程預選期間因名額限制無法選上者，若想加選請務必出席第一、二堂課方得加選本課程！