



## 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	TRLS30060	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																					
<b>課程描述 Course Description</b>																					
<p>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。</p> <p>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、盲目地競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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>課程所涵蓋的主題與議題：</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%;">框架與成見</td> <td style="width: 25%;">生命的抉擇與轉折</td> <td style="width: 25%;">逍遙遊：莊子的休閒哲學</td> <td style="width: 25%;">休閒哲學與逍遙之道</td> </tr> <tr> <td>生命的無限潛能</td> <td>工作、生活、學習</td> <td>心靈點滴</td> <td>《人子》說了些什麼？</td> </tr> <tr> <td>壓力、同理心、自信</td> <td>快樂與幸福的條件</td> <td>楚門的世界</td> <td>動機與成功的關鍵元素</td> </tr> <tr> <td>美感與美</td> <td>自然的奧秘</td> <td>公平正義、環境議題</td> <td>挑戰：改變自己、改變世界</td> </tr> </table>						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
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																		
<b>課程目標 Course Objectives</b>																					
<p>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。</p>																					
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.	○
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.	○
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.	○
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.	○

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

- 跨界教學 Transdisciplinary Teaching       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	其他
平時成績 General Performance	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字左右以內。（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 讓老師認識您.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！