

南華大學104第2學期授課大綱

課程代碼	00040963	
中文名稱	正念生活美學	
英文名稱	Esthetics of Mindful Life	
學分	3/選修	
任課教師	薄培琦	
上課時間	星期2第2節 星期2第3節 星期2第4節	
課程時數	3	
授課語言1	中文	
授課語言2	英文	
是否使用原文書	否	
本課程是否安排業師授課	否	
本課程是否配置教學助理或助教輔導教學	否	
A.課程概述	<p>正念生活美學 結合正念、茶禪營造的生活美學可以為人間注入活水，茶相關的簡易美食料理，讓生活幸福感加分。了解茶葉成分學習喝茶與養生概念，並藉由種植庭園小盆栽，貼身觀察茶樹生長線條，幫助認識茶葉生命狀態，啟發自我心靈，融合茶禪人文空間塑造概念。人文奉茶與身心靈進行有機對話，活化內在潛能，有效地建立個人正念紓壓模式。透過校園展演圖文紀錄與分組討論，茶禪公益服務與文化交流，強化團隊合作互動經驗、人文空間營造等經驗，培養未來職場創意發想與團隊運作能力。</p> <p>Esthetics of Mindful Life –Life With Fun of Tea-Chan Life esthetics connected with mindfulness and Tea-Chan can instill ever-flowing water to the world. Easy fine food connected with tea adds up to happiness of our life. We will learn about ingredients of tea, how to make tea gracefully and health preservation. Planting tea trees in the garden and observing closely their growth can help develop our mind and create humane space concept of Tea-Chan. Humane ways of offering tea can give us ways of physical and mental discourses with ourselves, activate our potentials and hence efficiently build individual models of relieving stress. By displaying records with pictures and discussions in schools, holding Tea-Chan public service and cultural interactions, strengthening teamwork and intercommunications, building humane space, all these can help cultivate imagination in careers and ability of teamwork operation.</p>	
B.教學目標		
	中文教學目標	英文教學目標
	1.認識茶席與美學運用。	對應能力指標 AY1. 具備跨域專業知識、核心素養與工作能力
	2.透過簡易料理修練幸福生活美學。	DY2. 具有溝通協調、同理心及團隊合作能力
	3.正念、茶與詩意人生，為你奉一杯好茶。	EY2. 富於感恩回饋、熱心助人、奉獻社會、服務學習、環境永續及的熱忱與精神
	4.透過"曼陀羅"創意設計達到身心靈活化釋放。	FY1. 具有人文、藝術的基本涵養
	5.人生如"蟬"，參話頭主題式茶禪探討。	FY2. 具有情緒管理、抗壓、抗鬱及自我審視之能力，積極面對挑戰、持續生命生長
	6.培育正念生活美學緩和身心壓力，促進人際互動的能力。	BY1. 具有生命自覺、自省、自信及自主學習的能力
	7."萌"正念小物設計，分享美好分享愛，為生活幸福感加分。	CY2. 藉由通識素養，開展出創新、創造與創業的實踐能力
	8.認識現代改良式中國風的舒適穿衣哲學。	AY2. 具有獨立思考、發覺問題及解決問題的基本素養與能力

C.核心能力	基礎知能	自覺學習	實務應用	溝通合作	社會關懷	身心康寧
D.課程權重	15	15	10	15	15	30
E.教材大綱	壹、正念運用於生活美學之範疇 貳、生活料理之美 參、正念技巧、文人四藝 肆、線條之美-小盆栽種植(設計與觀察植物線條之美) 伍、曼陀羅，創意營造幸福茶禪人文空間 陸、幸福正念卡/開啟心靈安定的小技巧 柒、正念紓壓與禪門公案的應用(正念技巧VS潛意識對話) 捌、舒適的穿衣美學 玖、帶著茶具微旅行/主題式茶禪設計、展演 拾、量身打造創意“萌”正念小物，紓壓模式					
F.教學方式	講述 分組合作討論 實作學習 發表學習 參觀訪問					

G.教學評量	成績項目	配分	評量方式 IEET認證之對照表(以CAC為例)	細項配分	說明	評量附件上傳
	平時成績	30	檔案評量(書面報告或專題檔案),實作評量(日常表現、表演、實作、作業、觀察、軼事記錄)	日常練習紀錄10 課堂參與10 出席率10	1.實際出席 2.學習態度積極 3.完成日常紀錄	
	期中成績	30	檔案評量(書面報告或專題檔案),實作評量(日常表現、表演、實作、作業、觀察、軼事記錄)	書面報告15 實務紀錄15	1.各週主題重點整理 2.茶料理/茶席分組展現	
	期末成績	40	檔案評量(書面報告或專題檔案),口語評量(口頭報告、口試或課堂討論),實作評量(日常表現、表演、實作、作業、觀察、軼事記錄)	服務交流10 期末報告30	1.正念生活美學相關展演、參與度 2.小組ppt報告+個人書面報告	
	其它	0				

H.課程進度表	週別	單元名稱與內容	備註	數位教材
	1	正念生活美學課程概說		
	2	正念與生活美學運用簡介		
	3	茶席之美		
	4	幸福的生活料理		
	5	書寫詩意人生		
	6	線條之美-小盆栽		
	7	曼陀羅心象		
	8	人生如“蟬”		
	9	文人四藝與生活美學		
	10	心之森林-轉換負能量		
	11	與心對話的靜坐美學		
	12	空椅祝福的慈心禪		
	13	"萌"正念小物設計		
	14	幸福正念卡		
	15	舒適的穿衣哲學		
	16	帶著茶具微旅行		
	17	看誰比較“萌”		
	18	正念生活美學期末彙整	彙整第17週公益服務、文化交流，成果展之旅紀錄分享，並做學期課程總回顧。	

書名	作者	書局	年份	國際標準書號(ISBN)
----	----	----	----	--------------

I.指定用書	靜坐的科學	楊定一	遠流	2014	
	六祖壇經講話	星雲大師	香海文化	2000	
	茶席曼陀羅	池宗憲	藝術家	2007	
J.參考書籍	<p>1. 一行禪師著，2004，《正念的奇蹟：每日的禪修手冊》，何定照譯，台北：橡樹林。</p> <p>2. 喬卡巴金 等著，2010，《是情緒糟，不是你很糟》，劉乃誌等譯，台北：心靈工坊。</p> <p>3. 楊定一著，2012，《真原醫：21世紀最完整的預防醫學》，天下雜誌。</p> <p>4. 沙達馬然希禪師，2008，《毗婆舍那實修教學(中英對照)》，溫宗堃、何孟玲譯，台北：南山放生寺。</p> <p>5. 黃創華，〈如何促進佛法與心理學的對話：正念療癒為核心的考察與省思〉。</p> <p>6. 蔡榮章主編，2011，《茶席·茶會》，安徽教育出版社。</p> <p>7. 釋覺具，2013，《和大師一起吃飯》，香海文化出版社。</p> <p>8. 尤俠《參禪參纏》，2015，香海文化出版社。</p> <p>期刊論文</p> <p>1. 溫宗堃，2006，〈佛教禪修與身心醫學 ---正念修行的療癒力量〉(PDF)，刊於《普門學報》第33期，頁9—49。</p> <p>「請善用圖書館電子書。例如：成就自己的閱讀方法《北大學者談讀書》http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20130610031」</p>				
K.先備能力	學習熱誠、樂於與人分享、喜歡喝茶、手作品。				
L.教學資源	單槍,布幕,白板,PPT,自製講義				
M.注意事項	第一週上課時，務必向學生充分說明主要內容：講授大綱與成績考核方式，及尊重智慧財產權與不得非法影印等；且須上課滿十八週(含期中與期末考)。學生請假逾三分之一者，不得參與學期考試，該科目學期成績以零分計算。				
備註	依據 本校學則第30條規定 學生凡一學期中某科目曠課與請假合計時數逾三分之一者，視為學習不完整，不得參與該科目之學期考試，該科目學期成績以零分計算，授課教師於處份前應告知各相關學生。				