

Course Syllabus

開課學期 Academic Year/Semester	109-1	部 別 Day/Night School	■日間部 ■進修部
系 科 Department	通識教育中心	學 制 Program	大學部
課程名稱 Course Title	中文：快樂學 英文：Happiness	授 課 教 師 Instructor	鍾燕宜
課程類別 Course type	選修	開 課 班 級 Class	博學涵養■人文 □自然
學 分 數 Credit Hour	2	授 課 時 間 Hour (s)	2
科目代碼		辦 公 地 點	天機 2701
開課代號		請 益 時 間	
課程描述 Course Description	中文	英文	
	快樂(或稱幸福)議題愈來愈受到重視。本課程透過有系統的講述,讓學生明瞭快樂是可以學習的,並知悉增進快樂的途徑。本課程主要從三方面研討增進快樂的方法:1.接受自我:真正快樂並非來自金錢,而是瞭解自己,避免不當比較的自尋煩惱,並從生活意義中尋求;2.良好人際:合宜的人際關係是快樂的核心,強化學習維持雋永的人際能力,帶來終身的快樂。3.相信真善美:信任宇宙是善的循環,無論身處在任何情況,都能身心安頓。	Happy (or well-being) issues are getting more and more attention. This course is a systematic introduction to the students who are happy to learn and know how to improve their happiness. This course focuses on three ways to improve happiness: 1. Accept yourself: true happiness is not from money, but to understand yourself, to avoid improper comparison of self-seeking trouble, and from the meaning of life to seek; 2. Well interpersonal: appropriate Interpersonal relationships are the core of happiness, strengthen learning to maintain meaningful human ability, bring lifelong happiness. 3. Believe in good and the beautiful: trust the universe is a good cycle, regardless of any situation, can be physically and mentally settled.	
課程目標 Course Objectives	中文	英文	
	<p>認知:英國哲學家羅素認為,人類為了追求將來的快樂,因而學習「深謀遠慮」,終於能從野蠻過渡到文明。根據這種看法,快樂的追求是可以學習的,應加以研究。</p> <p>情意:宇宙是善的循環,無論身處在任何情況,都能身心安頓。</p> <p>技能:本課程希望協助學生從心理方面,探討快樂的意義與來源,學生將因此能秉持正向的價值觀,對生涯發展、人際關係等方面能知所取捨,乃能調適自己的壓力。</p>	<p>Cognition: British philosopher Russell believes that human beings in pursuit of future happiness, and thus learn "foresight", and finally from the brutal transition to civilization. According to this view, the pursuit of happiness can be learned, should be studied.</p> <p>affection: The universe is a good cycle, regardless of being in any situation, can be physically and mentally settled.</p> <p>skill: This course hopes to help students from the psychological aspects, to explore the meaning and source of happiness, students will be able to uphold the positive values, career</p>	

		development, interpersonal relationships and other aspects of the choice, is able to adjust their own life and work on the pressure.	
評量標準 Assessment standards			
<input type="checkbox"/> 期中考試 _____ %	<input type="checkbox"/> 期中報告 _____ %	<input type="checkbox"/> 平時考 _____ %	
<input type="checkbox"/> 期末未試 _____ %	<input checked="" type="checkbox"/> 期末報告 _____ 50 %	<input type="checkbox"/> 上課參與度 _____ %	
<input checked="" type="checkbox"/> 出席 _____ 50 %	<input type="checkbox"/> 口頭報告 _____ %	<input type="checkbox"/> 其它 _____ %	
教科書 (書名、作者、出版社、備註) Textbook (Title, Author, Publisher, Remarks)			
書名 Title	作者 Author	出版社 Publisher	備註 Remarks
快樂學：科學家僧侶修練幸福的24堂課 (修訂版)	馬修·李卡德	天下雜誌	2014
更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課 (修訂版)	塔爾·班夏哈	天下雜誌	2012
參考書目 (書名、作者、出版社、期刊、備註) Reference Materials (Title, Author, Publisher/Journal, Remarks)			
書名 Title	作者 Author	出版社/期刊 Publisher/Journal	備註 Remarks
不斷幸福論	柯萊恩	大塊文化出版	2004
99分：快樂就在不完美的那條路上	塔爾·班夏哈	麥格羅·希爾	2009
授課進度 Course Schedule			
「科目主題」為整門課程之大單元名稱 (填寫約 4-6 項主題)，「授課進度」為每週上課之小單元名稱			
週次 Week	科目主題 Course Subject	教學方式 Teaching Method	授課進度 Course Schedule
1	課程介紹與成績評量說明	講授	
2	快樂的意義：快樂是可能的嗎？	講授 & PPT	
3	快樂人的生命密碼 DNA 1	講授 & PPT & 影片	
4	快樂人的生命密碼 DNA 2	講授 & PPT & 影片	
5	快樂人的生命密碼 DNA 3	講授 & PPT & 影片	
6	快樂人的生命密碼 DNA 4	講授 & PPT & 影片	
7	情緒的河流：接納自己的情緒	講授 & PPT & 影片	
8	釋放你的負面情緒	講授 & 影片 & 演練	
9	放慢腳步：學習慢活	講授 & 影片 & 演練	
10	活在當下：靜心關照	講授 & 影片 & 演練	
11	樂在不完美 1	講授 & PPT & 影片	
12	樂在不完美 2	講授 & PPT & 影片	
13	助人的價值 1	講授 & PPT & 影片	
14	助人的價值 2	講授 & PPT & 影片	

