



畫菊自序： 在日常中守住心志

從古典到現代的跨界對話



經典創新工作坊

「庶幾秋姿不老，四座流芬，得比勁節長垂，千人共仰。」——〈畫菊自序〉

時代背景

歷經清領、日治與戰後時期。
在殖民歷史之中求生存的
臺灣女性菁英。

社會角色

諸峰醫院院長夫人（協助醫
院事務）、教師、嘉義救濟
院董事長。

張李德和
字連玉

藝文成就

創立「琳琅山閣」藝文沙龍。
獲「詩、詞、書、畫、琴、
棋、絲繡七絕」的美譽。

在傳統社會期許中，
展開個人藝術與歷史
傳承的空間。

「君子不器。」——《論語·為政》

原文精選

「人為萬物之靈，志有萬端之異」

「學琴學詩，均從所好」

「咳唾珠玉，謫仙關詩學之源。
……蔡女撰胡笳之拍」

概念解析

天賦與自主

萬物之靈→具備獨特的精神自主性。

內在動力

從所好→學習不為功利，而是順從內在熱情。

典範與實踐

以李白、蔡琰為原型，證明不荒廢天賦，
終能「有志竟成」，且男女皆為此。

「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」——《論語·雍也》

從盡責到自我實現

倫理優先

「停機教子之餘，
調藥助夫之暇」



先確立在家倫理中的
責任位置。
在限制中安頓身心。

精神追求

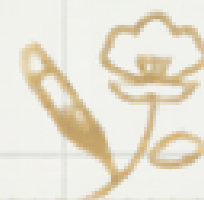
「竊慕管夫人之墨竹……
敢藉陶彭澤之黃花」



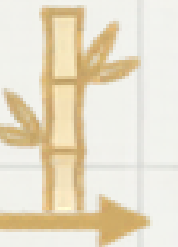
在「餘」與「暇」中
安放個人志趣，
追求精神上的高潔。

最終願景

「庶幾秋姿不老……
得比勁節長垂」



追求不屈的氣節與
超越時間的永恆價值。



「欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先誠其意。」——《大學》

「竟率意而鴉塗，莫自知其鳩拙云爾。」

（居然率性塗鴉，不知道自己畫技拙劣）

西方/現代視角

應建立自信，積極展現個人成就與才華。

東方/古典視角

東方文人畫作重視「拙」，
認為技巧應符合人格與意境，而非炫耀。

真正厲害的人往往不自誇，
內在的修養自然會流露於作品之中。

VS

「大直若屈，大巧若拙，大辯若訥。」——《老子》

如果我們用現代西方
最流行的心理學框架（SEL）
來分析這篇古典散文，
我們會看見什麼？
又會錯過什麼？

SEL

（Social Emotional Learning 社會情緒學習）

- 一套教導個體如何適應社會、
管理情緒的現代心理系統
- 核心能力：自我覺察、自我管理、負責任的決定...

「兼聽則明，偏信則暗。」——《資治通鑑》

尋找自我：我們如何認識自己？

西方SEL：自我覺察

當下的個人主義。

我現在的感受是什麼？

我的興趣和強項在哪裡？

東方古典：文化自覺

代代相傳的道統觀。

我在歷史長河中，

選擇了哪一種價值觀？

繼承了誰的精神？

SEL偏重個人當下的自我辨識，
〈畫菊自序〉則從文化與傳統之中理解自我。

「高山仰止，景行行止。」——《詩經·小雅·車牽》

面對生活：我們如何管理人生？

西方SEL：自我管理

工具性與效率思維。

調節情緒、安排時間與面對壓力，
使自己更穩定地生活與學習。

東方古典：安身立命

重視德性與本分。

如何在社會倫理與規定中安頓身心？
（教子之餘、助夫之暇）

SEL提供情緒調節與自我管理的方法，
〈畫菊自序〉更進一步呈現：人在社會責任之中，仍可安頓身心與志向。

「從心所欲，不踰矩。」——《論語·為政》

終極選擇：我們如何做出決定？

西方SEL：負責任的決定

社會契約與評估影響。

在情境中評估後果、責任與可行性，
最終做出較妥當的選擇。

東方古典：不可奪的「志」

志向是一個人安身立命的根本。

在動盪的時代中，以畫菊寄託心志，
守護自己的節操與信念。

SEL的決定重視衡量情境與後果，
東方的「志」重在守住不輕易改變的價值與心志。

「三軍可奪帥也，匹夫不可奪志也。」——《論語·子罕》

SEL提供分析與調節的方法，東方經典則提供價值與視野；
兩者互補能讓理解與行動更完整。

東方經典哲理（價值基準）

告訴我們「為何而活」
提供生命與時間的價值，
以及神聖的歷史尊嚴。

西方SEL架構（應用邏輯）

告訴我們「如何運作」
提供精準的心理工具，
用以調節情緒與適應社會。

「萬物並育而不相害，道並行而不相悖。」——《中庸》

尋找你的生命座標（自主學習思考）

覺察與象徵

如果菊花象徵張李德和的志氣，
那在當代，你會用什麼象徵來代表
自己的核心價值？

倫理與安頓

面臨課業、家庭與個人愛好的拉扯，
你如何實踐「教子之餘」的智慧，
在各種責任之中找到平衡？

收斂自我

在這個眾人急著展示自己的時代，
你是否有在日常實踐代表謙遜的
「拙」，讓自己不被世俗紛擾影響？

「博學之，審問之，慎思之，明辨之，篤行之。」——《中庸》



張李德和畫的不只是一朵花，
而是一種在喧囂日常中，
守護「不可奪之志」的生命姿態。

在快速變動、推崇效率的現代社會，〈畫菊自序〉提醒我們：
即使身處責任與忙碌之中，仍可為自己保留一塊安放志向的空間。

「非澹泊無以明志，非寧靜無以致遠。」—— 諸葛亮〈誠子書〉

「經典創新工作坊」簡介

創辦人 張憶里博士

LINE ID

ellis_chang95

● 經典，不該是冰冷的歷史，而是點燃生命的星火。
使命：「活化經典，豐富人生」。

自籌經費，將黃帝內經、詩經、甲骨文與易經這些千年典籍，轉化為今日學生能理解、感受、應用的智慧。



《黃帝內經》 身心系列

- 飲食養生
- 情緒平衡
- 美麗哲學
- 筋膜健康



「字字珠璣」

- 從甲骨文出發
- 鍛鍊學生的造字
邏輯與創造力



「易想天開」

- 用易經解憂
- 講故事、玩桌遊
- 啟發年輕人的
創造性思維



《詩經》的情感課

- 「可望不可及」
「求之不得」
- 教孩子如何感受
與表達愛

深入台灣三十所高中，推動微課程與高三下專題講座
(如：建中、北一女、中山女中、中一中、中女中、南一中、
雄中、雄女、板橋高中，中和高中等)

在現行課綱(高三下)的加深加廣中，已
落地全國六都23所菁英高中，獲得熱情迴響！

讓《易經》走進現代教室， 成為孩子的心理韌性工具

從古典智慧出發，連結 SEL、生命教育與班級經營。

不是停留在理論，而是能被老師教、學生用、學校看見改變。

從經典到能力

- 用《易經》培養思辨與判斷力
- 用卦象練習面對變化的心理韌性
- 從自我認識出發，看懂情緒與選擇

跨域導入教學現場

- 古典文化 × SEL 素養教育
- 心理教育 × 生命教育實作
- 班級經營 × 情境討論活動
- 給老師可直接使用的課程工具

校園現場看得見的價值

- 降低《易經》學習門檻
- 讓學生願意分享、願意表達
- 支援國中、高中生命教育與輔導課程
- 協助學校自然導入文化與心理素養教育

易想天開2.0

開花結果

讓中華文化在現代教育中重新發光

易想天開2.0：當東方智慧遇見SEL教育

不只是讀懂《易經》，更是把古典智慧轉化為學生能使用的心理韌性課程。

觀察覺察
理解他人
做出選擇
付諸行動

從「乾坤、動靜、內外」出發，帶學生練習覺察、選擇與行動。

東方智慧 × SEL 教育 × 班級經營



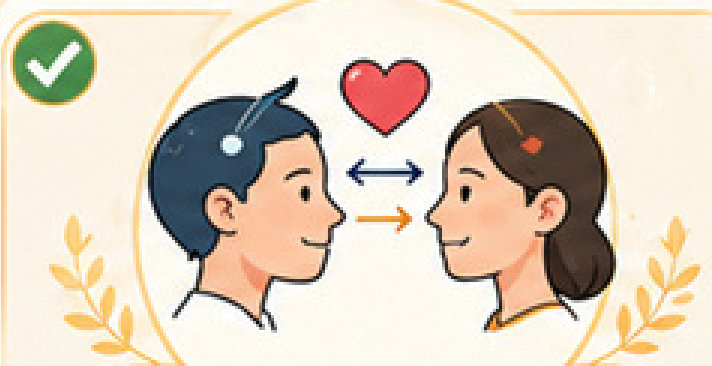
面對壓力

練習穩定與轉念



班級經營

創造對話與支持



情緒人際

看懂自己，也理解他人



教師支持

照顧學生，也照顧自己

把深奧的東方智慧，轉化成老師能帶、學生能懂、班級能實踐的課程活動。

「SEL易想天開」學思達活動說明手冊

「因事取象，以象成卦，依卦論事」

STEP 1：選擇10大心理韌性問題



STEP 2：進行集體卜卦
(組員輪流擲骰子)



STEP 3：組員共同解卦

(針對同一個題目，用本卦與
綜卦的四個金句進行討論、解卦)



STEP 4：凝聚共識，上台分享



認知正向改變、
強化心理韌性

