



經典創新工作坊

時代洪流裡的心靈之錨

透過《鹿港乘桴記》與 SEL 社會情緒學習，
尋找變動世界中的內心錨點

在變動的世界裡，找到安定自己的力量

面對「無可奈何的改變」——我們與洪棄生有共同的焦慮

現今升學體制持續改變、美食名店突然關門、社群媒體壓力蔓延。
100多年前，臺灣文人洪棄生則是親眼見證繁華的鹿港沒落、傳統消逝。

樓閣萬家，街衢對峙，有亭翼然。

〈鹿港乘桴記〉昔盛

估帆葉葉，潮汐上下
來去如龍，貨船相望

〈鹿港乘桴記〉昔盛

店前可以驅車、店後可以繫榜

〈鹿港乘桴記〉昔盛

人煙猶是，而蕭條矣；
邑里猶是，而沆寥矣。

〈鹿港乘桴記〉今衰

無懋遷、無利涉

〈鹿港乘桴記〉今衰

涸為鹽場，
萬瓦如甃、長隄如隍

〈鹿港乘桴記〉今衰

框架升級：當西方 SEL 遇見東方文化情境

SEL 現代社會情緒學習

〈鹿港乘桴記〉東方文化情境

自我視察（情緒辨識）

歷史身分的自知（道義）

社會覺察（同理他人）

天下興亡的大局觀（天下）

自我管理（心理調適）

昇華痛苦為見證（立言）

負責任的決定（解決問題）

不隨波逐流的氣節（守道）

人際技巧（溝通協作）

跨時空的價值社群（共感）

(1) 自我覺察：不只是感受情緒，而是理解「為何而感受」。



現代高中生：模擬考成績不如預期，想撕掉考卷逃避。
精準視察：情緒不只是挫折或憤怒，而是來自「很努力卻未被肯定」的焦慮與失落。



洪棄生：目睹鹿港「無懋遷，無利涉」，他所感受到的不只是個人失落，是傳統文化、城鎮繁華的逝去，也是文明轉變所帶來的滄桑與茫然。

「知其所由生而哀樂不能入也。」——《莊子·養生主》

(2) 社會覺察：從「同情他人」到「洞悉時代改變的原因」



現代情境

學校旁的獨立書店變成夾娃娃機店。
除了感嘆老闆失業，你還看見了背後的原因：
網路折扣戰、租金飆漲與閱讀習慣改變。



〈鹿港乘桴記〉情境

洪棄生不只同情「牟販之夫多至破家」，
他更看見了背後的巨手：殖民統治的剝削、
縱貫鐵路的開通、海關關稅的苛刻，
這是超越個體悲憫的宏觀歷史視野。

「興，百姓苦；亡，百姓苦。」——張養浩〈山坡羊·潼關懷古〉

(3) 自我管理：在時代困境中安頓身心的重要性

情緒爆發 / 焦慮

昇華與安頓

現代情境

社團成果發表會因設備問題失常。
你先穩住情緒，不讓情緒主導反應，
冷靜面對現場狀況，事後再召開檢討會，
將失誤轉化為改進的依據。

〈鹿港乘桴記〉情境

面對家鄉的衰敗、日治新政策（鹽田之築、市區改正等）帶來的民生衝擊，洪棄生並未陷入崩潰，而是將深沉的時代悲慨轉化為文學書寫與精神寄託（立言）。

「臨事而懼，好謀而成」——《論語·述而》

(4) 人際關係技巧：建立跨越時空的「價值社群」

「余往年攜友乘桴游於海濱，是時新鹽田未興築、舊鹽田猶未竣工……」

〈鹿港乘桴記〉情境：在滿清到日治變遷的時代之中，洪棄生仍與友人同行於海濱，一起看世間變化無常，在精神上相互陪伴與度過艱難的時刻。

現代情境：分組報告遇到組員表現不理想，你不急於指責，而是先理解原因，再調整分工。同時，找到一群理念相近的夥伴，彼此支持、共同前進。



「同聲相應，同氣相求。」 —— 《易經》

哲理收斂：SEL 的極限與東方文化底蘊



西方 SEL 心理技巧：
如何「適應」社會環境

東方哲理與歷史感：
當社會失序時，如何
安頓生命、保有
「不妥協的尊嚴」

SEL 幫助我們理解情緒、
調適生活；而**古典文學**則讓
我們在時代動盪中，看見自
身的位置與處境，並以更深
的理解面對世界。閱讀**古典**
的意義，正是培養對**人與文**
明的感受力與回應方式。

結語：尋找你專屬的心靈之桴

自主學習反思任務：

- ✓ 1. **覺察**：找出你生活中一件「無能為力」的改變現象。
- ✓ 2. **紀錄**：試著用洪棄生的視角，寫下一段屬於你的「情緒覺察與社會觀察」。
- ✓ 3. **鑑定**：找出支撐你內在的「精神之桴」，在變動中守住核心價值。

「士不可以不弘毅，任重而道遠」——《論語》

「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！

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



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

