

課程屬性 | 生活研究室

課程編號 | 1112-1112S10

授課老師 | 陳怡君

最高學歷/ 國立高雄師範大學華語文教學研究所

相關學經歷/ 曾於社團法人台灣新移民發展與交流協會社團

法人台灣新活力促進協會社團

法人中華民國職能技藝推廣協會

擔任產業人才投資計畫講師

現任：

南台科技大學 通識中心 講師

中信科技大學 通識中心 講師

社團法人台灣生活規劃術協會 秘書

現職/ 南台科技大學 華語中心 兼任教師

上課時間 | 每週二晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2022年10月25日 (星期二)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

我是一個教學者，常常因為工作的需求，需要很多紙本類的閱讀資料及教學資料。尤其是在教學上需要給學生一些補充講義及學習單，有時學生忘記帶來或是遺失了講義，需要留一些備份給學生。原本是一個貼心的動作，卻讓我的書房需要增加很多紙張的收納空間。又因為教學需要很多參考資料，所以買了很多參考書籍及工具書，又增加了書房的書櫃空間。導致我在書房工作的位置越來越狹隘，都被書和紙本資料佔滿空間了，終於有一天發覺自己不能再這樣下去了，應該想個辦法，把空間的所有權拿回來。

有一天看到日本的節目在談空間整理及規劃，覺得這正是我需要學習的東西！！發現在台灣已經導入了相關的課程，所以參加了JALO二級和一級的認證課程，帶給我非常大的衝擊，這個整理法非常人性化，讓我重新全方位審視自己的生活

生活規劃術 (Life Organize®) 以「人」為出發點，不只整理「物品」「空間」，還可優化「時間」「資訊」「金錢」「人際」「思緒」是能夠全方面提升生活品質的整理術。整理的目標不是視覺上的整齊美觀，而是讓我們解除心理上的壓力，不因空間環境讓自己覺得焦慮。

學習這類的課程後，讓我對整個空間和生活空間的規劃藍圖是更明確的。想跟大家分享這方面的概念、知識及一些小小的收納技巧。

希望和大家一起學習重新調整自己的生活空間，體驗更美好的生活。

2. 修此門課需具備什麼條件？

對收納整理有興趣的人、對改變家中環境有興趣的人、想了解整理術是什麼的人、想了解自己適合什麼樣的整理術的人

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

講課方式以教師講授(使用投影片)、課堂參與、分組討論和實作練習。學生可以藉由問題思考來引起主動自主學習，也藉由分享自身的體驗或是經驗來加深學習的深度。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率佔 50%，課程參與度佔 50%。

5. 備註&推薦書目

古堅純子 囤物族的不丟東西整理術：別再叫我斷捨離！只要挪動空間就OK！不復亂的收納魔法
 沈智恩 一日一角落，每天15分鐘，無痛整理術
 李知煥 空間最佳化！家的質感整理：第一本從「生活型態」出發的簡單收納術，兼顧居住便利與風格設計，打造「想住一輩子」的家！
 米田瑪麗娜 不丟東西的整理術：放不掉的記憶與情感，再也無須斷捨離！

使用教材| 講義影印+一本書（補充：整理相關）

教材費| 350 元

招生人數| 26 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 1 學分 1000 元（9 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-10-25 晚上07:00~08:50	認識生活規劃術 與認識慣用腦	1介紹生活規劃術 2認識各種收納整理法 3了解個人對理想生活的認知 4自我檢視
2	2022-11-01 晚上07:00~08:50	慣用腦的運用與 營造舒適的環境	1慣用腦的運用 2檢視自家生活環境，從環境來探討生活品質 3家中空間大體檢 4分享理想中的家
3	2022-11-08 晚上07:00~08:50	整理新思維1 ：選擇	1 最困擾、最不舒服的空間，如何解決困擾? 2 選擇比努力更重要～～ 3 生活上的『選擇』
4	2022-11-15 晚上07:00~08:50	整理新思維2 ：囤積	1人會什麼捨不得丟棄物品? 2 收納意義和理由 3了解物品的本質
5	2022-11-22 晚上07:00~08:50	整理新思維3 ：規劃	1收納整理的基本原則 2空間整理的規劃 3整理與人生五大時期的意義與影響
6	2022-11-29 晚上07:00~08:50	時間整理與工作 整理	1時間整理的基本概念 2 拖延症與時間小偷 3打造超強工作效率的環境
7	2022-12-06 晚上07:00~08:50	照片整理與紀念 收藏品的整理	1生活的軌跡 2留下心動的物品 3物品保存與保養方式
8	2022-12-13	夢想成真的收納	1 夢想藍圖

	晚上07:00~08:50	術	<ul style="list-style-type: none"> 2 價值觀的確認 3 面對改變 4 夢想成真的步驟
9	2022-12-20 晚上07:00~08:50	生活話題週：銀髮福祉生活環境	<ul style="list-style-type: none"> 1 回顧整學期的變化, 看到不一樣的自己-空間、生活、家庭 2 規劃老後的無障礙居住環境 3 輕鬆不累人的整理術