

課程名稱 | 當原子習慣遇上宜行生活

課程屬性 | 生活研究室

課程編號 | 1122-1122S30

授課老師 | 曾德平

最高學歷/ 成功大學工業設計系

相關學經歷/ /成功大學三創中心擔任研究專家，進行設計思考工作坊規劃、教學創新。
/中山大學社會企業研究發展中心擔任專案經理，帶領客製化創新思考工作坊十餘場次。
/綠交通研究社，規劃執行一平方公里生活圈工作坊(2021)。
執行府城生活圈移動與生活型態調查(2021)。

現職/ 自由設計者

上課時間 | 每週五上午09:30-11:20 第一次上課日期 2023年11月17日 (星期五)

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

《原子習慣》一書自出版後風靡全球，幫助許多人從生活中找到實踐並看見自己的改變；本堂課希望透過分享原子習慣的原理與實踐的小訣竅，讓同學了解：改變自己、重塑習慣可以怎麼做，種下改變的種子；

本堂課也在意日常生活中宜行環境的塑造，學習如何用原子習慣的觀點看環境如何影響我們的移動行為與選擇，讓同學更了解臺灣的交通現況，也能透過練習實踐更美好的移動生活。

2. 修此門課需具備什麼條件？

開放的心，擁抱自己的潛能
想改變的心，不滿意自己的現況
想學習新知，能應用於生活之中
探索城市與自己尚未發掘的可能性。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

透過講者經驗分享搭配簡報說明，與同學對話互動，創造討論溝通的時光。

4. 如何取得學分？（評量方式）

認真上課，有所心得回饋。

5. 備註&推薦書目

《原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則》， 詹姆斯·克利爾，方智出版，2019

教材費 | 50 元

招生人數 | 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 0 學分 500 元 (3 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	2023-11-17 上午09:30~11:20	原子習慣是什麼	原子習慣簡介，講述這套從心開始的修練過程，讓同學了解可以利用原子習慣在生活中做什麼改變
2	2023-11-24 上午09:30~11:20	宜行環境比一比	環境如何塑造人的行為？我們怎麼用環境影響人的移動選擇？透過這堂課讓同學知道為什麼我們這麼愛騎車與開車，原來答案都在我們的基因裡。
3	2023-12-01 上午09:30~11:20	如何透過練習重塑	宜行生活不只靠環境，也靠每個人從自身做起。透過自己有意識的選擇結合原子習慣探討生活中更多宜行的可能性。