

課程名稱 | 習慣：生活認知與想像的解放練習

課程屬性 生活研究室

課程編號 1131-1131S25

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 每週四上午09:30-11:20 第一次上課日期 2024年03月21日（星期四）

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

這門課試圖從"習慣"這個途徑，進入自我覺察以及個人生活探索，也將擴展到"個人與自我"之外，覺察空間與環境如何影響我們的感知與習慣

本堂課也在意日常生活中宜行環境的塑造，學習如何用身體感知以及原子習慣等觀點，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？

1. 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。

2. 將由職能治療及設計思考兩位講師協力授課，內容將包括身體感知方法與練習，也將分享《原子習慣》一書所述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

4. 如何取得學分？（評量方式）

認真參與，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 600 元（5 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	2024-03-21 上午09:30~11:20	生活中的習慣與認知	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 ※ 原子習慣的意涵 ※ 改變的困難來自無意識 ※ 養成習慣的四個步驟
2	2024-03-28 上午09:30~11:20	如何透過練習重塑1	這堂課將用簡短的靜態冥想讓身心歸零，之後再重新打開感官，剖析我們每天日常移動中使用的視覺、注意力、記憶力、判斷力，一起感受也感謝身體與心靈時時投注的努力，並強化對道路風險的覺察與預防。 ※ 靜態冥想體驗 ※ 一起「看」臺南的街道與交通 ※ 日常移動中，我們怎麼使用注意力、記憶力？ ※ 道路風險預測與預防 **特邀職能治療師陳郁婷客座分享，引動生活中的身體習慣與感知**
3	2024-04-11 上午09:30~11:20	宜行感知與環境影響	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。
4	2024-04-18 上午09:30~11:20	如何透過練習重塑2	這堂課將使用影片，一起做個想像中的漫步小旅行，體驗環境與身體活動、步行的連結，最後分享一個生活中可以實踐的健康移動軌跡。 ※ 想像一個漫步旅行 ※ 討論：感受環境和身體活動的關係
5	2024-04-25 上午09:30~11:20	如何透過練習重塑3以及課程小結	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。 ※ 宜行例子分享 ※ 妳的「宜行」是什麼？