

# 課程名稱 | 繪本故事陪伴自己和家人3-青銀共照

課程屬性 生命與健康

課程編號 1132-1132H03

授課老師 傅淑英（及沈采蓉等老師）

最高學歷/ 國立清華大學教育心理與諮商研究所

相關學經歷/ 克里居工作室 / 創辦人暨講師

勞動力發展署青年專案 / 職涯發展諮詢師

擺渡人生設計公司 / 特約生涯發展諮詢師暨特約講師

國立清華大學心諮系 / 教育訓練與人才發展兼任講師

國立清華大學心諮所 / 人力資源管理實務技能大賽培訓業師

新竹科學城社區大學 / 阿德勒取向親職成長學講師

新竹科學園區科技業上市櫃公司 / 人力資源處主管

台元科技園區科技公司 / 集團行政中心 / 大中華區人力資源主管  
企業內部講師

現職/ 生涯發展諮詢師、講師

上課時間 每週一上午8:00-10:50 第一次上課日期 2024年10月21日（星期一）

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

繪本故事在不同的階段. 透過圖像與文字的結合. 能活化大腦的感知與增強閱讀樂趣。  
人生下半場的熟齡閱讀. 閱讀頻率越高，心智與記憶退化得越慢。  
若持續閱讀，其大腦老化程度也將延緩許多. 透過說繪本故事. 熟齡者的生活品質. 社交能力與心靈的活化. 將更加充實而愉悅。

繪本裡有故事，簡單易懂美麗。

故事外的故事，我們發現椅子會跟我們說故事，以及無限可能！

故事裡的故事，我們探究心情的喜怒哀樂、人生的生老病死，聊故事也透過故事療。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 透過課程社群協助進入社區做教與學回饋服務
2. 帶領長者追求放鬆. 快樂. 以故事相繪的愉快閱讀經驗
3. 以繪本共讀. 故事導讀方式. 讓自己回到如孩子般的童真. 勾勒溫暖的生命經驗
4. 將繪本共讀的感受內化. 學習自我對話也分享給家人

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 說故事與聽故事

- 2. 聊繪本與療繪本
- 3. 團體討論/你說我想

暫定最後一堂12/9(一)會進入日照中心為長輩說故事(團體/分組)

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

#### 4. 如何取得學分？（評量方式）

上課分享與互動狀況

#### 5. 備註&推薦書目

課程協同-傅沁怡

工作經驗:

◆台南社區大學 生命與健康學程經理人(2001年起迄今約23年工作年資)

近年相關學習經驗:

- ◆「2022藝術長照新知與動態工作坊」(主辦:社團法人台灣藝術長照協會 | 2022/11/12@台南, 共計6.5小時)
- ◆臺南37區社區健康營造 | 社區參與, 公民共學工作坊- 桌長培力及活動共識營」(主辦:臺南市政府衛生局 | 2023/1/18@台南社大, 共計3.5小時)
- ◆臺南37區社區健康營造 | 社區參與, 公民共學工作坊(主辦:臺南市政府衛生局 | 2023/2/3@新營東興辦公室, 共計6小時)
- ◆「失智友善小天使~跳進阿公阿嬤的「憶」想世界」-失智友善故事媽媽培力(主辦:臺南市政府衛生局 | 2023/2/21@新營, 共計7小時)
- ◆「失智友善《我的外婆不一樣》故事實作」(主辦:臺南市政府衛生局 | 2023/5/10@台南進學國小, 共計40分鐘)
- ◆「用繪本陪伴長者」熟齡繪本推廣員初階培訓通過(主辦:後青春繪本館 | 2023/4/20~4/21@台北, 共計12小時結業通過)
- ◆「水面劇社群藝術工作坊-照顧者社會處方箋」(主辦:北門.曾文.台南社區大學 | 2023/4/25-26@北門社大, 共計2天12小時)
- ◆「2023年藝術長照活動設計規劃師 第一期」合格通過(主辦:社團法人台灣藝術長照協會 | 2023/3/19~5/28@線上, 共計10天40小時)  
<藝長研字第 11205280104 號>
- ◆112年度台南市婦女福利服務中心「面對疾病,我們一起」(主辦:台南市永華婦女福利服務中心、郭綜合醫院 | 2023/6/10~7/29@台南, 共計8次16小時)
- ◆「弱勢中高齡長者服務之跨域網絡合作- 實務研討與分享會」(主辦:美善社會福利基金會 | 2023/7/26@台南, 計7小時)
- ◆2023年度國立臺灣文學館「文學資源箱敘事引導培訓工作坊」(主辦:文化部、國立台灣文學館 | 2023/9/2、9/9-9/10三天@台南, 共計18小時結業; 10/6和10/20參與台南市南區國宅社區資源箱主領人觀摩及主領考核通過)
- ◆「熟齡活動帶領師資培訓」(主辦:新活藝術 | 2024/7/11~7/21@台南, 共計4次12小時)
  1. 毛小孩的療癒力-動物輔療x藝術輔療 (計3小時)
  2. 玩出繽紛幸福力-桌遊x藝術輔療 (計3小時)
  3. 從故事激發想像力-熟齡繪本x藝術輔療(計3小時)
  4. 節奏中的創造力-音樂輔療x藝術輔療(計3小時)
- ◆「2024資源箱師資共學交流」(主辦:台灣文學館 | 2024/8/20@台南文學館, 2小時)

- ◆ 「屏東竹田樂智失智友善園區」參訪交流(2024/8/14)
- ◆ 「家庭照顧者喘息服務-戲劇工作坊」(主辦:遠雄人壽.台南市社會局 | 2024/8/15@台南,4小時)
- ◆ 「熟齡心旅x繪出第二人生」工作坊 @台南銀髮人才資源中心,6小時(2024/9/5)
- ◆ 「2024年文學資源箱進階培訓工作坊」(主辦:國立台灣文學館)@台南,共計二天12小時(2024/9/7-8)

◆ 「藝術長照工作坊」(主辦:國立台南藝術大學民族音樂學研究所 | 2023/10/12(8場)

- 2024.01.27-藝術長照-好棒棒工作坊
- 2024.04.20車鼓藝陣與藝術長照職能應用工作坊
- 2024.04.27音樂藝術應用寄頌鉢聲療工作坊
- 2024.06.22音樂治療之與知能與職能研習工作坊

◆ 「藝術長照場域參與實踐」(主辦:國立台南藝術大學民族音樂學研究所 |

- 2023.12.17雲林縣斗南鎮天主教福安老人療養所
- 2024.03.09台南市善化區開元護理之家
- 2024.04.27屏東善護大同護理之家
- 2024.07.28-29藝術長照前進新竹&苗栗-據點實踐與參訪之旅
- 2024.11.03 創新藝術長照跨領域之動靜態展演成果分享@台南文創園區
- 2024.11.16長照政策與藝術長照動態體驗工作坊@高雄社教館

招生人數 | 30 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 (7 週課程/一次上課 2.5714285714286 小時)

| 週次 | 上課日期                        | 課程主題       | 課程內容   |
|----|-----------------------------|------------|--|
| 1  | 2024-10-21<br>上午09:30~12:00 | 繪本裡的理想老後提案 | <p>10/21(一)10:00-12:00 13:00-15:00合計4小時<br/>本堂課開放付費旁聽/早午合計500元(不含報名註冊費用)<br/>(若報名七周課程者不須另外繳費喔;但上完第一堂課需退課,須扣本次單次旁聽費用500元)<br/>◆本場次和「南瀛故事人協會」合辦</p> <p>您有想過老年後的生活嗎?以繪本設計熟齡活動為核心,推動支持高齡者的多元應用。如何產生跨代的共鳴和對話,以及如何引導傾聽,讓繪本走入高齡者的生活的經驗。</p> <p>【10/21(一)10:00-12:00】<br/>〈繪本人生三讀的多樣可能性〉<br/>◆什麼是繪本人生三讀?<br/>◆繪本的形式與基本要素<br/>◆大人與繪本的多樣可能性<br/>◆繪本活動演示應用:《完美的正方形》</p> <p>---<br/>【10/21(一)13:00-15:00】<br/>〈在繪本中遇見自己的理想老後〉<br/>◆延伸閱讀(有可能會微調):《媽媽的畫像》、《注音練習》、《艾瑪畫畫》、《奶奶的奇幻暑假》、《一起跳舞吧》、《巴黎老奶奶的故事》</p> |

|   |                             |          |   |
|---|-----------------------------|----------|---|
|   |                             |          | <p>繪本暫擬，會彈性調整到上午場分享喔！</p> <p>---</p> <p>★本堂課程邀請客座講師<br/>講師 楊偉葦/<br/>【現職】<br/>編輯過雜誌，也編輯過書籍，然而最享受的還是編輯屬於自己喜歡的小日子。資深內容行銷及品牌傳播工作者，曾任雜誌總編、品牌行銷公關、數位內容與國際文創品牌營運管理等職務。現為好好文薈工作室發起人、Better Life好感生活研究所主理人，文章散見Cheers快樂工作人等媒體平台。著有《遇見那個想念的自己》，編有《手繪台灣關鍵字》等書，並創作策畫《小島散步》木框掛曆與《be Better大人不卡卡》人生整理風格套卡系列。期待以生活策展人為定位，透過各種有趣的企劃，帶給人們美好生活的想像。</p> <p>【簡介】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Google台灣媒素養計畫推廣師資</li> <li>● 新莊社區大學&gt;&gt;甜寫生活與美好的自己相遇課程 講師</li> <li>● 新莊社區大學&gt;&gt;大人的繪本時光課程 講師</li> <li>● 文化大學推廣教育部&gt;&gt;日本生活規劃師協會(JALO)2級認證課程 講師</li> </ul> <p>【專長】<br/>內容議題行銷 / 品牌溝通企劃 / 文化創意推廣 / 課程活動策劃 / 編採書寫與文化出版</p> <p>---</p> <p>10/28(一)暫停一次</p> |
| 2 | 2024-11-04<br>上午09:30~12:00 | 活到老-動動腦  | <p>■沈采蓉老師<br/>互動式繪本：<br/>這是誰的腳踏車/小黃點/嗨!是我/想要不一樣</p> <p>※會視整體學員的學習狀況，選擇適合繪本，調整原設定課程的權力</p>   |
| 3 | 2024-11-11<br>上午09:30~12:00 | 生命風格的碰撞  | <p>■傅淑英老師<br/>共讀繪本：<br/>1. 甚麼形狀都行!<br/>2. 形狀三部曲：三角形/圓形/正方形<br/>活動與分享：<br/>透過測驗瞭解自己和他人的生命風格，學習如何與不同生命風格的人相處，提升人際互動與溝通品質。</p>   |
| 4 | 2024-11-18<br>上午09:30~12:00 | 站在別人的高塔上 | <p>■傅淑英老師<br/>共讀繪本：<br/>1. 洞穴人的陰影<br/>2. 窗裡有甚麼<br/>活動與分享：<br/>理解心智模式的概念，運用多元彈性思維和潛意識的力量，重新創造自己想要的人生。</p>  |
| 5 | 2024-11-25<br>上午09:30~12:00 | 愛上不完美    | <p>■傅淑英老師<br/>共讀繪本：<br/>1. 失落的一角<br/>2. 失落的一角遇見大圓滿<br/>3. 每天都是上天的禮物<br/>活動與分享：<br/>透過自我接納與自我創造尋找自我價值，我們要追求的是完整而不是完美，運用正念冥想把自己愛回來!</p>   |

|   |                             |       |   |
|---|-----------------------------|-------|---|
|   |                             |       | ■第五堂   11/25(一)9:30-11:50 2.5小時   |
| 6 | 2024-12-02<br>上午09:30~12:00 | 湯裡的秘密 | <p>■傅淑英老師</p> <p>共讀繪本：<br/>1. 媽媽的一碗湯<br/>2. 愛心樹</p> <p>活動與分享：<br/>透過繪本來探索「原生家庭」與「童年經驗」是如何形塑成現在的自己，感恩生命中的愛心樹(貴人)，同時期勉我們在療癒內在小孩的同時也能夠回頭去擁抱沒有被愛夠的父母。</p> |
| 7 | 2024-12-09<br>上午09:30~12:00 | 回饋與反思 | <p>■傅淑英老師</p> <p>生命言無不盡繪本：<br/>藍色大樹/曼先生的旅行/好好哭吧/威威找記憶/遺失的靈魂</p> <p>※會視整體學員的學習狀況，選擇適合繪本，調整原設定課程的權力</p>   |