

課程名稱 | 迎向金華人生 —從養生保健到生涯規劃的退休準備

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 991-991H21

授課老師 | 方雅慧（及周傳久、李毓森、謝信安等老師）

最高學歷/ 高師大成人教育研究所博士

相關學經歷/ 台灣大學新聞研究所碩士、美和技術學院老人服務事業管理學系兼任講師

現職/ 成功大學博士後研究員、樹德科大助理教授、高雄第一社區大學金華人生學程召集人

上課時間 | 每週四上午09:00-11:50 第一次上課日期 2010年05月06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

本課程延續98年第一學期課程「銀色之旅—探索金華人生」，從社會和人生發展歷程的角度重新檢視「老年」之後，這學期將引導學員從生涯規劃與成功老化面向，探索第二人生的圖像並進行相關生涯準備，最終動手完成個人的金華人生計畫書。

2. 修此門課需具備什麼條件？

年齡不是距離！只要關心高齡議題，也想探究自己或是週邊人士的老化歷程皆歡迎。沒有上過「銀色之旅—探索金華人生」也可以報名修課。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

包括個案探討、影片觀賞、團體動力遊戲、個人觀察與生命回顧，創造團體共學和個人生命反思的過程，鼓勵學員理解高齡社會的同時，探索重塑積極的生命意義。

4. 如何取得學分？（評量方式）

課程參與（出席與討論）50%、個人金華人生計畫書 50%

5. 備註&推薦書目

建議您可先報名3/11開課的生命回溯與自我成長

期末出席超過9堂課〔含9堂〕，且繳交金華人生計畫書，期末致贈台南社大課程禮券1000元〔限本人於99年第二學期使用〕

講義費 | 150 元（由各班自行收取）

招生人數 | 25 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（12 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
----	------	------	------

1	2010-05-06 上午09:00~11:50	人生金華才開始	課程介紹 談談我的退休準備、高齡生活
2	2010-05-13 上午09:00~11:50	高齡社會中的老年	老年研究報告－社會中的老年人
3	2010-05-20 上午09:00~11:50	高齡社會的生涯發展	高齡社會的社會趨勢
4	2010-05-27 上午09:00~11:50	如何儲備老本	疾病預防與飲食保健老年資產管理與國民年金介紹
5	2010-06-03 上午09:00~11:50	活躍老化戶外見學	參訪成功推動在地老化的社區 或拜訪成功老化典範
6	2010-06-05 上午09:00~11:50	北歐高齡新視野1-活躍老化	從丹麥、芬蘭、挪威老人身心健康維持之道反思不同文化與生命歷程下活躍老化的意義、實踐之道以及我國政府的相關措施
7	2010-06-05 上午09:00~11:50	北歐高齡新視野2-照顧服務	從丹麥、芬蘭、挪威照顧服務的組織體系、實際過程與制度背後的價值理念反思我們對台灣長照保險服務的期待
8	2010-06-10 上午09:00~11:50	熱活人生的不老秘方	從生理、心理、認知與社會參與面向探討活力老化的觀念
9	2010-06-17 上午09:00~11:50	日常食物的養生法	疾病預防與飲食保健
10	2010-06-24 上午09:00~11:50	更年期的原因、症狀	認識骨質疏鬆症、退化性關節炎，與自我保健運動
11	2010-07-01 上午09:00~11:50	老化新思維 預約第二人生	透過閱讀與討論，探討晚年美學與生活藝術 好書共讀：晚年的美學（曾野綾子著） 探討第二人生的生涯觀點：寫下自己的夢想清單
12	2010-07-08 上午09:00~11:50	規劃自己的金華人生計畫	以人生計畫書為範本，動手規劃自己的金華人生計畫 *學員的人生計畫分享