

# 課程名稱 | ★人生下半場的安可生活學1

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1081-1081H02

授課老師 | 人生安可師資群

最高學歷/ 詳見課表內每場次講師資料

現職/ 詳見課表內每場次講師資料

上課時間 | 每週一上午09:30-11:20 第一次上課日期 2019年04月22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

人過了中年，開始要想像自己的人生下半場。

在人生壯年期、退休後、空巢時，你想過怎麼樣的生活呢？想逆齡、健康、築夢、自我實現的想像！

人生上半場，我們經歷念書、考試、工作、照顧父母和孩子，人生精華在此呈現；人生下半場，我們注意健康、情感到自我理想實踐，一段很棒的下半場旅程等著我們，如何過得充實？如何規畫自己精彩的下半場旅程？

安排9位講師，帶領我們為維持良好身心健康狀態做好準備，讓人生有著安可聲喝彩。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

不論你是正值精力旺盛的人生上半場、準備迎接人生下半場、在人生下半場努力著，希望人生下半場仍精彩呈現，歡迎你加入人生下半場的安可生活學的一員。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

上課參與度、出席率

### 5. 備註&推薦書目

《積存時間的生活》

《人生下半場的幸福劇本》

《人生下半場，更精彩！4把金鑰重啟人生，創造美好老後》

《五十後的精采，來自你的行動與渴望：啟動創造力12堂課X安頓身心68個練習》

招生人數 | 35 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 700 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	2019-04-22 上午09:30~11:20	活出開心你可以	漫談我的覺察生活學  覺察像心中的一扇窗子， 學會了就能開關自如。  打開可見塵世煙火， 關上能悟雲水禪心；

			<p>彷彿一朵花開在心中， 能讓生命從此豁然開朗！</p> <p>-----</p> <p>講師:黃玉雲 最高學歷:臺灣師範大學教育學院公民訓育學系 現職:台南社區大學「生命回溯與自我成長」課程講師、家庭EQ協會講師、台南東區樂齡講師</p>
2	2019-04-29 上午09:30~11:20	對飲食陷阱說不	<p>飲食生活學</p> <p>正確的飲食是健康的本金，惟有固本培元扶正驅邪，才会有更多健康的利息。</p> <p>-----</p> <p>講師:張龍華</p>
3	2019-05-06 上午09:30~11:20	咱們的綠活趣	<p>從電影《積存時間的生活》生活，來談談綠生活在生活的實踐。</p> <p>曾想過晚年的日常景象嗎？《積存時間的生活》這部感人的紀錄電影，描述一對恩愛的津端夫婦過著慢活的晚年，在綠意中生活得安逸自在，徹底實現充滿文化底蘊的生命哲學。如同陶</p>
4	2019-05-13 上午09:30~11:20	健康行動生活通	<p>綠色消費保健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 繼環保袋、環保杯、環保餐具後，生活中還有什麼地方是我們可以為友善大地所做的消費行為呢？採買時還能注意什麼小眉角？</li> <li>2. 市售的清潔劑種類眾多(環境清潔、身體潔淨、日用品洗滌)，該如何選用呢？</li> <li>3. 長輩和幼童常用的濕紙巾，成份分為純棉/石化兩類，選用純棉濕紙巾可降低塑膠微粒生成，我們在市面上看到的是純棉的嗎？市售香氛濕紙巾對身體究竟是有益或有害？</li> </ol> <p>生活實作：香氛濕紙巾</p>
5	2019-05-20 上午09:30~11:20	養生不老活得好	<p>下半身決定下半生健康</p> <p>大、小腿、膝蓋、足踝，激勵肌力與按摩紓解法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大腿是人體第二顆心臟，下肢影響你下半生生活品質。學會下肢及腳踝反射經絡按摩調理，讓你緊繃的雙腿快速放鬆，心情輕鬆、走路有風。</li> <li>2. 抬、彎、壓三招活化膝踝關節，兒歌哈哈笑笑功唱遊，在遊戲中訓練你的股四頭肌、強化大腿肌耐力。</li> </ol>
6	2019-05-27 上午09:30~11:20	美味和營養的戰爭	<p>看潤福(銀髮住宅)的伙食攻略</p> <p>當叱咤風雲的時代菁英，老後來到潤福(高級銀髮住宅)定居，本省與各省的成長背景，造就「眾口難調」的潤福廚房艱難的挑戰！</p> <p>(屏東阿公vs外蒙古爺爺的pk賽)</p> <p>當醫生告誡，「要活命就要忌口」和「餘命美食」的生活品質拉鋸之中，老人住宅怎麼兼顧中間的平衡？</p> <p>軟爛飲食一定是老人飲食的唯一嗎？怎麼讓團體伙食的供餐也能有保有色香味？</p> <p>當長者抱怨伙食之際，是嘴裡的不合味還是心裡的不合味？</p> <p>當假牙不慎混入餐後垃圾中，怎麼搶救所費不貲的假牙？老人住宅的從業人員該具備什麼心態？</p> <p>講者在潤福從業十餘年，從基層做到管理層，輪調各單位的學習終在每餐供應300人份的餐廳組，留下無數個永生難忘的經驗值！</p>
7	2019-06-03 上午09:30~11:20	退休不孤單，你想過怎樣的安可生活	<p>從分享、同理到與城市連結</p> <p>為什麼人會感到孤單？在科技冷漠的現代社會，我們可以如何和子女、街坊好友們相互分享與傾聽，促成真誠而正向的交流？</p> <p>自身的環保、健康、教育...等理念，要怎麼向外推廣，影響周遭的人和社會？甚至進一步參與地方發展，將腦中的想法轉化為行動，發揮最大的影響力。</p>

			<p>實作：世界咖啡館</p> <p>第一階段，讓學員們一同進行簡單的對話遊戲，從中理解和不同背景的人分享與傾聽的技巧。</p> <p>第二階段，引導學員們的對話，朝特定在地議題的討論。再分享媒體、倡議、參與組織...等退休後投身公民行動的方式。</p> <p>-----</p> <p>講師:許靜之 最高學歷：國立中山大學社會學系 經歷：中山樂齡大學 青銀交流營 主辦人、國立成功大學 研究助理</p>
8	2019-06-10 上午09:30~11:20	你的安可生活規畫了嗎？	<p>教職退休後的安可規畫</p> <p>-----</p> <p>講師:張鳳琴 最高學歷：國立高雄師大科學教育研究所</p>
9	2019-06-17 上午09:30~11:20	你的安可生活規畫了嗎？從旅行中旅中學習思考	<p>德國哲思不一樣</p> <p>退休後，因為女兒在德國念書的機緣，讓我有機會到德國來一趟融入當地的LONGSTAY之行。</p> <p>我在德國學到的事?貝多芬、康德、歌德、叔本華?陽性還是陰性?合法嗎?我讀得懂德國的幽默哲學嗎?德國大學在世界排名為啥落後?”以疑問句引導思考享受多元可能取代擷取結論式概念”我在德國LONGSTAY期間我成了標準文盲、完全未曾接受</p>