

課程名稱 | ★人生四五十

課程屬性 | 生活研究室

課程編號 | 1081-1081S19

授課老師 | 人生四五十青春講師群

相關學經歷/ 台灣安養機構管理經理, 台南社大學程經理, 台南社大講師

現職/ 台南社大實踐社群

上課時間 | 每週三下午02:00-04:30 第一次上課日期 2019年04月24日 (星期三)

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

{生活研究室} 專研未來生活想像，這個課題是關於下一階段人生的想像，學習與改變！

不管是哪一個人生階段，都應該找個契機，適時盤點自己，例如：回視三十歲的自己，盤點生活現況，過好四十歲..... 以此類推

<人生四五十>單元，目前由3位不小不大的女生合組，期許在社大開創交流平台，給起心動念想盤點自己，改變自己，重新學習更適合的生活觀念的朋友來共學(尤其是四五十齡，即將邁入人生下半場的朋友)

所以，這會是一個共學社群，活動由3位召集人先分享自己的經驗與思考，也需要參與者回饋對話，積極實踐課堂後的生活練習，再帶回課堂交流

2. 修此門課需具備什麼條件？

起心動念想改變生活觀念，關注高齡議題的大人

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 由3位召集人先分享相關經驗，蒐集資料，引導成員參與共學討論
2. 視主題需要也將邀請客座講師主講

4. 如何取得學分？(評量方式)

積極實踐課堂後的生活練習，再帶回課堂交流

招生人數 | 18 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 2.3333333333333 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2019-04-24 下午02:00~04:30	斷捨離~收納整理與囤物，其實都反映出你的生活價值	1. 斷捨離電影導聆 2. 專題分享：<人生整理術> (邀請客座講師分享) 3. 下一講時間內容說明 (為了讓大家有更多時間進行生活練習，下一次聚會時間暫定為2周後)
2	2019-05-08	為自己做一件對	1. 觀死遊戲 / 帶領人: 幸華

	下午02:00~04:30	的事	<p>2. 斷捨離生活練習交流分享</p> <p>3. 專題分享：為自己的人生做一件對的事/師資群共同引領</p> <p>4. 生活練習題 /出題人:廖幸華 請寫一封信給年輕時（二十歲）的自己,想跟他說說哪一方面的心得?想叮嚀他該該注意什麼人(事物)</p> <p>生活練習題 /出題人:王複蓉/台南社大學程經理人 ,<生活研究室>開門員 -自我聆聽與檢視的方法分享:生活空間,衣物,食物的選擇,都映照出自己沒發現到的一面,自己是自己最好的研究田野與老師 -開始為自己做一件小小卻很勇敢的事,下一次帶回來分享</p>
3	2019-05-29 下午02:00~04:30	我希望我的未來是在這裡度過? 台灣最高端的安養機構工作經驗與觀察分享	<p>不同人生階段的居住想像?不是一定只能選擇跟家人居住,也可以自己選擇家人,這一講將聊聊台灣現行安養機構VS世代混居共老宅的多層次想像,以"潤福銀髮住宅"為例,分享:</p> <p>1. 高年安養機構營運的挑戰:日本取經台灣文化不同調/同一住宅的族群難題(行動不便、失智、正常長者)/從業人員的心態</p> <p>2. 台灣其他銀髮住宅介紹 安養vs老人住宅</p> <p>3. 臨終前的安寧病房—分享德國的一例(VCR&介紹)</p> <p>4. 上述講題多寡,需視時間而訂</p> <p>帶領人: 陳怡靜/曾任台灣高級安養機構:潤福生活事業服務中心副理14</p>