

課程名稱 | *人生下半場的安可生活學2 (適合單堂付費旁聽)

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1082-1082H01

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09:30-11:50 第一次上課日期 2019年10月14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。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

※【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 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	2019-10-14 上午09:30~11:50	花開花落總是春	瀟灑走一生~ 別讓錯過的成為過錯， 圓滿生命的過程和遺願，

			<p>讓人生能善生善終。</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	2019-10-21 上午09:30~11:50	不分齡桌遊趣	<p>樂齡桌遊和社區連結，不論幾歲，一起來享受桌遊樂，了解桌遊的核心價值，青銀共樂的應用。</p> <p>-----</p>
3	2019-10-28 上午09:30~11:50	這是我的故事，妳/你呢？一起來聽故事和創造故事	<p>青春後繪本精彩故事分享</p> <p>-----</p> <p>講師:沈采蓉 現職:南瀛故事人協會執行長/台南縣街頭藝人</p>
4	2019-11-04 上午09:30~11:50	綠意生活學	<p>藉由園藝治療，來談談綠生活在生活的實踐。利用接近植物以及接近大自然來改善生活、生理及心理上的健康。</p> <p>-----</p> <p>講師:林軒漢</p>
5	2019-11-11 上午09:30~11:50	· 打開五感到公園漫走	<p>聽過故事，也感受綠植的療癒，1111特別的日子，一起在有故事和綠植的環境中健走吧！</p> <p>-----</p> <p>講師:林軒漢 最高學歷: 國立台北師院特教系 現職:台南社區大學「植迷不物」、「親子植物散步」講師，樸</p>
6	2019-11-25 上午09:30~11:50	開啟重返年輕之旅	<p>生命故事分享，養生氣功實作，人生下半場的身體健康保健之道</p> <p>-----</p> <p>講師:龔萬侯</p>
7	2019-12-02 上午09:30~11:50	創造我的人生故事，安可！	<p>有始有終，「再創」下半場安可人生—你我的青春後故事交流</p> <p>-----</p> <p>講師:沈采蓉 現職:南瀛故事人協會執行長/台南縣街頭藝人</p>