課程名稱 人生四五十系列2: 從衣妝與運動, 找到自在的自己

課程屬性 生活研究室

課程編號

1082-1082S24

授課老師 |蘇芳純(及劉鍾錡等老師)

最高學歷/日本鈴鹿造型學苑

相關學經歷/ 1988 赴日本東京、原宿專研整體造型

和夏子成立個人工作室,為多數藝人形象包裝..平面.雜誌model服務~

1993 於台灣. 台南市成立TOUCH婚紗造型工作室

1996 於上海、北京、杭州、青島....巡迴教學

2002 新娘雜誌專訪

2003 於香港、新加坡,巡迴演講

2014 救國團彩妝造型講師。

現職/TOUCH婚紗公司彩粧造型總監

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, 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,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?
- 1. 起心動念想改變生活觀念, 想來跟別人學的認真大人
- 2. 或是單純地想為自己好好學習的自在大人
- 3. 或是覺得"老了啦! " 只是習慣性的藉口, 隨時都可以開始學習的年輕大人
- 4. 或是很想分享自己的生活好習慣,

關心高齡議題,

- 認為高齡政策應該有更多好玩的做法的有趣大人
- 3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫? [
- 1. 上學期由3位分享人分享了"斷捨離"及"世代共居社會宅"等相關經驗透過邀請客座講師分享, 蒐集資料, 引導成員參與共學討論

- 2. 本學期邀請兩位老師共同規劃"身體單元",包括:衣妝及生活行坐臥等身體行為與習慣
- 3. 希望引領學員檢視自己長期以來看待外貌,對待身體的習慣與方法 , 先盤點自己的想法,再試著找出適合自己的未來生活樣態
- ※【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)

積極實踐課堂後的生活練習,再帶回課堂交流

招生人數 | 20 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 700 元 (4 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	2019-09-18 晚上07:00~09:20	四五十人生轉 淚點.!豐富的生 活規劃.充實自己	(1) 男士&女士 基本妝扮概要。適當場合. 得體妝扮的重要。 (2) 檢視自己的衣櫃 培養穿搭美學。 (3) 規劃豐富的生活. 充實自己. 增廣見聞不與社會脫節。
2	2019-09-25 晚上07:00~09:20	自己是自己最忠實的朋友	我們知道除了狗小孩對人類忠實以外,而你認識最忠實的自己嗎?你擁有什麼? 1. 早上如何面對一天的開始,決定今天的節奏
3	2019-10-02 晚上07:00~09:20	來到中年階段 省思過去及未來! 讓退休後的生活 可以更有目標更	(1)隨時保有和善的態度待人。 (2)當自己退休後希望成為什麼樣的人呢? 愉悅的氛圍彼此交流.分享心中的偶像 (3)省思自己的過去及未來
4	2019-10-09 晚上07:00~09:20	我想成為的樣子	我想要華仔的鼻子,學友的歌喉,力宏的陽光,小燕姐的知性,陶子的智慧,馮迪索的身材,志玲的凍齡.哪些是隨著年紀可以達到,哪些又是會隨著歲月而失去,我們可