

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

上課時間 | 每週三晚上07:00-09:20 第一次上課日期 2019年09月18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, 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