## 課程名稱 人生下半場的安可生活學3

課程屬性 生命與健康

課程編號

1091-1091H01

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 毎週-

每週一上午09:30-11:50 第一次上課日期 2020年04月13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	2020-04-13	桌住你的第三人	人的一生不只有第二人生,還需要有第三人生的準備。回顧人
	上午09:30~11:50	生	生的上半場,透過桌遊來預防失智與失能,讓第三人生過得更
			好。

1	1	1	1
			講師:許永清 最高學歷:中正大學成人及繼續教育系研究生 現職:桌上遊戲引導師
2	2020-04-20 上午09:30~11:50	疾病與養心	人生下半場,或許遇到身體健康亮紅燈。 學會從心理的角度來看待疾病時,疾病就變成了幫助我們成長的好朋友! 1.疾病與養心的關係 2.疾病的心理意義 3.誠實與養心的關係 4.疾病如何幫助我們成長  講師:龔萬侯 最高學歷:南華大學生死學碩士
3	2020-05-11 上午09:30~11:50	青春不老熟齡中	記憶和經驗的說演繪寫 講師:楊美英 最高學歷:台北藝術大學戲劇研究所創作組
4	2020-05-18 上午09:30~11:50	青春後繪本精彩 故事分享	青春後繪本精彩故事分享  講師:沈采蓉 現職:南瀛故事人協會執行長/台南縣街頭藝人
5	2020-05-25 上午09:30~11:50	創造我的人生故 事,安可!	有始有終,「再創」下半場安可人生—你我的青春後故事交流  講師:沈采蓉 現職:南瀛故事人協會執行長/台南縣街頭藝人
6	2020-06-01 上午09:30~11:50	人生影像	人生劇場的中場休息, 幕也與觀眾視角, 幕後省思。 1、退休後卸下工作壓力,喘喘氣、放空… 2、耍廢後的重新自我定位、正視生命價值與意義 3、積極投入、分享與分擔  講師:陳思好 學經歷: #文化大學戲劇系影劇組學士 #國校輔導室志工 #家庭教育中心諮詢輔導志工 現職: #家庭教育中心諮詢輔導組志工 #家庭教育中心諮詢輔導組志工 #審院安寧病房、安寧居家志工 講師:陳家春 學經歷: #文化大學戲劇系影劇組學士 #報音中心諮詢輔導組志工 #報音中心諮詢輔導組志工 #報音學經歷: #女化大學戲劇系影劇組學士 #報音學經歷: #女化大學戲劇系影劇組學士
7	2020-06-08 上午09:30~11:50	有生抒・有聲書	曾經有一段文字影響了你,曾經有一句話觸動了你。 聲音&文字,在生命中扮演的重要角色。 當聲音遇上感受, 錄製一段有聲書。 給20歲的自己,給70歲的自己給50歲的孩子,給20歲的孫子  講師:吳幸蓉