

# 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 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 上午09:30~11:50	桌住你的第三人生	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。

			<p>-----</p> <p>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</p>
2	2020-04-20 上午09:30~11:50	疾病與養心	<p>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！</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 疾病與養心的關係</li> <li>2. 疾病的心理意義</li> <li>3. 誠實與養心的關係</li> <li>4. 疾病如何幫助我們成長</li> </ol> <p>-----</p> <p>講師:龔萬侯 最高學歷:南華大學生死學碩士</p>
3	2020-05-11 上午09:30~11:50	青春不老熟齡中	<p>記憶和經驗的說演繪寫</p> <p>講師:楊美英 最高學歷: 台北藝術大學戲劇研究所創作組</p>
4	2020-05-18 上午09:30~11:50	青春後繪本精彩故事分享	<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>
5	2020-05-25 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>
6	2020-06-01 上午09:30~11:50	人生影像	<p>人生劇場的中場休息， 幕起、燈再亮。 角色定位與觀眾視角， 幕後省思。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、退休後卸下工作壓力，喘喘氣、放空…</li> <li>2、耍廢後的重新自我定位、正視生命價值與意義</li> <li>3、積極投入、回頭檢視人我間的需求</li> <li>4、攜手同行、分享與分擔</li> </ol> <p>---</p> <p>講師:陳思妤 學經歷： #文化大學戲劇系影劇組學士 #國小代課老師 #學校輔導室志工 #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 #醫院安寧病房、安寧居家志工</p> <p>講師:陳家春 學經歷： #文化大學戲劇系影劇組學士 #舞台管理</p>
7	2020-06-08 上午09:30~11:50	有生杼·有聲書	<p>曾經有一段文字影響了你，曾經有一句話觸動了你。 聲音&amp;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……</p> <p>---</p> <p>講師:吳幸蓉</p>