

# 課程名稱 | ★安可生活學-醫護共好篇

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1092-1092H26

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 | 每週四下午01:30-03:30 第一次上課日期 2020年10月22日 (星期四)

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？

每一位講者分享專業領域，交流與提問

※【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 | 0 學分 350 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	2020-10-22 下午01:30~03:30	健康老化延緩衰弱(本場次在無障礙之家舉辦)	<p>健康老化的身心特質，抗衰弱保活力秘訣分享 醫師帶路，也帶你認識醫院抗衰老中心</p> <p>-----</p> <p>講師:林文欽 學歷:私立長庚醫學暨工程學院醫學系、國立成功大學公共衛生研究所碩士 現職:衛生福利部台南醫院門診部主任 經歷:台南縣南化鄉衛生所醫師兼主任 專長:社區醫學、公共衛生、家庭醫學、預防醫學</p>
2	2020-10-29 下午01:30~03:30	和老後身體對話	<p>從體檢數字聽見身體的聲音(年齡層與性別的健康數據意義)</p> <p>-----</p> <p>講師:郭貞君 最高學歷:陽明大學臨床暨社區護理研究所碩士畢 .成大護理系畢 現職:社區護理師 經歷: .樹人醫專護理科講師(公共衛生護理學、內外科護理學) .成大醫院頭頸癌個管師</p>
3	2020-11-05 下午01:30~03:30	靜心與正念療癒	<p>以正念覺知，體驗自己身心狀態。 正念的著力點，是在身體的感受。 暫時先把自己從故事情節移開， 回到軀體感受上！</p> <p>-----</p> <p>講師:/黃滌瑩 現職：中國文化大學推廣教育中心專任教師； 慈濟大學推廣教育中心專任教師；賽斯基金會授課老師；台積電/竹科/中科/南科全省專屬運動教練、課程講師；敦煌經絡養</p>
4	2020-11-19 下午01:30~03:30	我的身體誰來顧？	<p>從家庭文化、醫療體系、長照政策、病主法等政策召喚出怎樣的身體</p> <p>-----</p> <p>講師:郭貞君 最高學歷:陽明大學臨床暨社區護理研究所碩士畢 .成大護理系畢 現職:社區護理師 經歷: .樹人醫專護理科講師(公共衛生護理學、內外科護理學)</p>