課程名稱 ★安可生活學-身心共好篇(10:00)
(由原7/21延到下學期12/8)

課程屬性	生命與健康	課程編號	1101-1101H15

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 每週三上午10:00-11:50 第一次上課日期 2021年06月30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

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

[選課建議]
3/10~5/26健康飲食/張龍華老師/12堂課2000元
6/2~6/23安可生活-身心共好/李毓森.龔萬侯.郭貞君.簡佳慧老師/4堂課400元(本堂不折扣)

《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 400 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	2021-07-21 上午10:00～11:50	認識痠痛及顧筋骨	身體痠痛及改善腰酸背痛的運動（居家脊椎鬆動運動） 樂活(LOHAS)是英語Lifestyles of Health and Sustainability的縮寫，意即以健康及自給自足的型態過生活.這門課程的設計完符合這樣的概念,我們鼓勵每一個人願意為自己的健康負起責任，而不只是丟給醫生，想對自己好一點，先從認識自己的身體開始，瞭解疾病的成因，學習自我保健的方法，才能有效遠離痠痛，維持健康樂活的人生。 ------ 講師:李毓森 最高學歷：長庚大學醫學院復健科學研究所碩士畢 現職：脊醫物理治療中心/負責人
2	2021-07-28 上午10:00～11:50	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
3	2021-08-04 上午10:00～11:50	和老後身體對話	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) ----- 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 ----- 講師:郭貞君 .樹人醫專護理科講師(公共衛生護理學、內外科護理學)
4	2021-08-11 上午10:00～11:50	緣來下半場的我在這裡- 打開生命百寶箱	看見與覺察 緣來下半場的我在這裡，凝視初衷 打開及整理我的生命百寶箱：心靈卡片的探索與對話 ----- 講師:簡佳慧 最高學歷:清華大學教育心理與諮商學系 碩士 現職:諮商心理師高考及格 /Akasha花精諮詢師/多所學校與社區機構心理衛生推廣講座.成長團體.工作坊帶領人 經歷: ◎看見光亮心理諮商所諮商心理師 ◎禾心心理諮商所諮商心理師 ◎蘭陽技術學院專任心理師