

# 課程名稱 | [11/22開]心知相繪

課程屬性 生命與健康

課程編號 1102-1102H02

授課老師 沈采蓉 (及鄒佳芳等老師)

最高學歷/ 樹德家商服裝科

相關學經歷/

台灣鐵路局隨車播音員、目前多方遊走於為人說故事和教授說故事的領域中、足跡遍佈全國各地。

現職/ 南瀛故事人協會執行長/台南縣街頭藝人

上課時間 每週一上午09:30-12:20 第一次上課日期 2021年11月22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2位講師，課程邀請醫院安寧病友說故事志工及園藝輔助治療師，以在地植物來創作、以生命繪本為故事素材，談談關於老後、親情和生命的主題討論和操作，打開自己和協助他人開啟生命百寶箱，品味人生的豐盛、開拓生命價值。

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]

9/27~11/8 桌遊/許永清老師/6堂課1000元

11/22~12/27心知相繪/鄒佳芳&沈采蓉老師/6堂課1000元

《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》

教材費 | 150 元

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 (6 週課程/一次上課 3 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2021-11-22 上午09:30~12:20	疫起憶起生命共好-繪本聊癒篇	疫起憶起生命共好-繪本聊癒篇 ----- 繪本聊癒 1.想念 2.甘蔗嫂與檳榔婆 3.花森林 4.兔子先生和可愛的禮物 (以上繪本書單暫列，隨時事調整)  ----- 講師:沈采蓉 現職:南瀛故事人協會執行長/台南縣街頭藝人 經歷:台灣鐵路局隨車播音員、目前多方遊走於為人說故事和教授說故事的領域中、足跡遍佈全國各地。曾任:台南社區大學「愛上繪本說故事」課程講師。
2	2021-11-29 上午09:30~12:20	疫起憶起生命共好-繪本聊癒篇	疫起憶起生命共好-繪本聊癒篇 ----- 繪本聊癒 1.想念 2.甘蔗嫂與檳榔婆 3.花森林 4.兔子先生和可愛的禮物 (以上繪本書單暫列，隨時事調整)  ----- 講師:沈采蓉 現職:南瀛故事人協會執行長/台南縣街頭藝人 經歷:台灣鐵路局隨車播音員、目前多方遊走於為人說故事和教授說故事的領域中、足跡遍佈全國各地。曾任:台南社區大學「愛上繪本說故事」課程講師。
3	2021-12-06 上午09:30~12:20	疫起憶起生命共好-繪本聊癒篇	疫起憶起生命共好-繪本聊癒篇 ----- 繪本聊癒 1.想念 2.甘蔗嫂與檳榔婆 3.花森林 4.兔子先生和可愛的禮物 (以上繪本書單暫列，隨時事調整)  ----- 講師:沈采蓉 現職:南瀛故事人協會執行長/台南縣街頭藝人 經歷:台灣鐵路局隨車播音員、目前多方遊走於為人說故事和教授說故事的領域中、足跡遍佈全國各地。曾任:台南社區大學「愛上繪本說故事」課程講師。

4	2021-12-13 上午09:30~12:20	疫起藝起的生命 共好-艾來照顧您	<p>透過在地香草植物、帶領學員五感體驗，並製作艾草香包和驅蚊香來做日常的照顧。</p> <p>----</p> <p>講師:鄒佳芳 現職:園藝輔助治療師 經歷: 1. 台南市政府觀光旅遊局/ 新化/虎頭埤導覽員 2. 衛生福利部「預防及延緩失能照護方案」帶領老師</p>
5	2021-12-20 上午09:30~12:20	疫起藝起的生命 共好-和諧粉彩療 癒篇-愛(艾) 的聖誕節	<p>粉彩共畫，邀請任何人參與，無須任何繪畫技巧，也能在自由創作中療癒自己。此節課延續上節艾草的魅力，更細緻觀察葉片質地，也畫一張雪人明信片、迎接週末即將到來的聖誕節</p> <p>----</p> <p>講師:鄒佳芳 現職:園藝輔助治療師 經歷: 1. 台南市政府觀光旅遊局/ 新化/虎頭埤導覽員 2. 衛生福利部「預防及延緩失能照護方案」帶領老師</p>
6	2021-12-27 上午09:30~12:20	疫起藝起的生命 共好-和諧粉彩療 癒篇-共譜「花花 世界」	<p>月中，我們以「艾」相會，並在上堂課走入「艾的聖誕」，今天，讓我們一起粉彩屬於自己的「花花世界」。</p> <p>粉彩共畫，邀請任何人參與，無須任何繪畫技巧，也能在自由創作中療癒自己。</p> <p>----</p> <p>講師:鄒佳芳 現職:園藝輔助治療師 經歷: 1. 台南市政府觀光旅遊局/ 新化/虎頭埤導覽員 2. 衛生福利部「預防及延緩失能照護方案」帶領老師</p>