

# 課程名稱 | 晚安！安可生活學-身心共好篇

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1102-1102H35

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 | 每週五晚上07:00-09:20 第一次上課日期 2021年09月17日 (星期五)

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5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》

《凝視太陽》心靈工坊出版，歐文亞隆著

教材費 | 50 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 (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	2021-09-17 晚上07:00~09:20	歡迎50齡人生: 不是老去,是歸 零與新生	「看著周遭許多親友的老年生活,讓我思考,如果不想老年生活也是這般,要如何著手準備呢?」/郭恆安 「50+到底是什麼樣的人生光景?應該不是只有往『老』去,而是新人生階段的蛻變。」/吳幸蓉 -----
2	2021-09-24 晚上07:00~09:20	從名人猝逝說起 由	<疫情後,疫想起--我們需要身後學習,身心的安好>  如何跟孩子(家人)談死亡 在我懂得一點死亡的事之後,我該如何跟身邊的人談死亡?對於年幼的孩孫,我如何和他談論死亡這件事? ---- 講師:戴碧琴
3	2021-10-01 晚上07:00~09:20	從莊子哲學看喪 禮的樣貌	<疫情後,疫想起--我們需要身後學習,身心的安好>  由莊子寓言探討喪禮的形式。看看喪禮的樣貌,想想自己喜歡、適合的方式。 ---- 講師:戴碧琴
4	2021-10-08 晚上07:00~09:20	增肌慢老	<疫情後,疫想起--我們需要身後學習,身心的安好>  肌少症是什麼?要怎麼預防? 肌少症是老年失能的兇手,認識肌少症、預防肌少症,讓你越老越健康! ---- 講師:林摯鈞 最高學歷:成功大學基礎醫學博士 現職:成功大學前瞻醫療器材科技中心助理研究員 經歷: 成大前瞻醫材中心銀髮智慧健康照護研究 銀髮體適能檢測 社區樂齡健康促進 智慧健康促進課程 智能輔具研發 成大骨關節研究中心 高醫骨科學研究中心 屏東人愛醫院物理治療師
5	2021-10-15 晚上07:00~09:20	銀髮運動怎麼做?	<疫情後,疫想起--我們需要身後學習,身心的安好>  什麼是銀髮體適能?你知道自己的體適能和同齡相比表現如何嗎?美國運動醫學會給銀髮運動什麼建議呢? ---- 最高學歷:成功大學基礎醫學博士 現職:成功大學前瞻醫療器材科技中心助理研究員 經歷: 成大前瞻醫材中心銀髮智慧健康照護研究 銀髮體適能檢測 社區樂齡健康促進 智慧健康促進課程 智能輔具研發 成大骨關節研究中心 高醫骨科學研究中心 屏東人愛醫院物理治療師

6	2021-10-22 晚上07:00~09:20	疫後自在，身心 安好-我的夢想樹	<p>&lt;疫情後，疫想起--我們需要身後學習，身心的安好&gt; 心靈藝術粉彩繪畫創作~我的夢想樹</p> <p>曾經你的夢想是什麼? 你的夢想實現了嗎? 想要如何實現夢想? ---</p> <p>講師:陳雯婷 最高學歷:台灣大學 護理學研究所碩士 經歷: 醫學中心精神科病房護理師 大學講師 長照人員訓練失智症照護課程講師 樂齡大學課程講師 □ 長青學苑課程講師 □ 樂智社區據點課程講師 □ 社區據點課程講師 其他證書:芳療照護師、手工皂師資、花精諮詢師、失智友善師資、禪繞畫教師、日本和諧粉彩準師</p>
7	2021-10-29 晚上07:00~09:20	疫後自在，身心 安好- 我的心情我做主	<p>&lt;疫情後，疫想起--我的心情我做主&gt; 心靈藝術粉彩繪畫創作~畫我心情</p> <p>情緒的分類 你最常出現什麼情緒? 自我覺察情緒變化 你如何紓解情緒? ---</p> <p>講師:陳雯婷 最高學歷:台灣大學 護理學研究所碩士 經歷: 醫學中心精神科病房護理師 大學講師 長照人員訓練失智症照護課程講師 樂齡大學課程講師 □ 長青學苑課程講師 □ 樂智社區據點課程講師 □ 社區據點課程講師 其他證書:芳療照護師、手工皂師資、花精諮詢師、失智友善師資、禪繞畫教師、日本和諧粉彩準師</p>