

課程屬性 生活研究室

課程編號 1111-9859

授課老師 陳怡君

最高學歷/ 國立高雄師範大學華語文教學研究所

相關學經歷/ 曾於社團法人台灣新移民發展與交流協會社團

法人台灣新活力促進協會社團

法人中華民國職能技藝推廣協會

擔任產業人才投資計畫講師

現任：

南台科技大學 通識中心 講師

中信科技大學 通識中心 講師

社團法人台灣生活規劃術協會 秘書

現職/ 南台科技大學 華語中心 兼任教師

上課時間 每週二上午09:30-11:20 第一次上課日期 2022年05月24日 (星期二)

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

我是一個教學者，常常因為工作的需求，需要很多紙本類的閱讀資料及教學資料。尤其是在教學上需要給學生一些補充講義及學習單，有時學生忘記帶來或是遺失了講義，需要留一些備份給學生。原本是一個貼心的動作，卻讓我的書房需要增加很多紙張的收納空間。又因為教學需要很多參考資料，所以買了很多參考書籍及工具書，又增加了書房的書櫃空間。導致我在書房工作的位置越來越狹隘，都被書和紙本資料佔滿空間了，終於有一天發覺自己不能再這樣下去了，應該想個辦法，把空間的所有權拿回來。

有一天看到日本的節目在談空間整理及規劃，覺得這正是我需要學習的東西！！發現在台灣已經導入了相關的課程，所以參加了JALO二級和一級的認證課程，帶給我非常大的衝擊，這個整理法非常人性化，讓我重新全方位審視自己的生活

生活規劃術 (Life Organize®) 以「人」為出發點，不只整理「物品」「空間」，還可優化「時間」「資訊」「金錢」「人際」「思緒」是能夠全方面提升生活品質的整理術。整理的目標不是視覺上的整齊美觀，而是讓我們解除心理上的壓力，不因空間環境讓自己覺得焦慮。

學習這類的課程後，讓我對整個空間和生活空間的規劃藍圖是更明確的。想跟大家分享這方面的概念、知識及一些小小的收納技巧。

希望和大家一起學習重新調整自己的生活空間，體驗更美好的生活。

2. 修此門課需具備什麼條件？

對收納整理有興趣的人、對改變家中環境有興趣的人、想了解整理術是什麼的人、想了解自己適合什麼樣的整理術的人

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

講課方式以教師講授(使用投影片)、課堂參與、分組討論和實作練習。學生可以藉由問題思考來引起主動自主學習，也藉由分享自身的體驗或是經驗來加深學習的深度。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率佔 50%，課程參與度佔 50%。

5. 備註&推薦書目

古堅純子 囤物族的不丟東西整理術：別再叫我斷捨離！只要挪動空間就OK！不復亂的收納魔法
 沈智恩 一日一角落，每天15分鐘，無痛整理術
 李知煥 空間最佳化！家的質感整理：第一本從「生活型態」出發的簡單收納術，兼顧居住便利與風格設計，打造「想住一輩子」的家！
 米田瑪麗娜 不丟東西的整理術：放不掉的記憶與情感，再也無須斷捨離！

講義費 | 350 元（由各班自行收取）

招生人數 | 25 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（9 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	2022-05-24 上午09:30~11:20	對理想生活的認知及判別自己是哪種類型的收納整理者（慣用腦）	1介紹講師，認識同學。 2.1介紹課程大綱 2.2介紹生活規劃術的價值。 3了解個人對理想生活的認知 4自我檢視。 5回顧台灣社會50年來的變化。（桌遊） 6檢視自家環境，是否也有改變。 也可以拍家的外面附近的環境。 （指定作業，拍攝對大環境自己的滿意處。） 7探討舒適的定義？統合探討現代人居住空間利用的實際狀況。
2	2022-05-31 上午09:30~11:20	介紹生活規劃術的精神並營造舒適的環境	1統合上週作業。 2從外在環境，探討真正的高生活品質。 3如何真正掌握生活品質。 4一家人的認知、價值觀或行為，習性慣性，一樣嗎？ 若不一樣，如何經營幸福的家庭環境？從外在環境，探討真正的高生活品質。如何真正掌握生活品質。 5說明生活規劃術的基本概念圖。
3	2022-06-07 上午09:30~11:20	家中空間大體檢： 最困擾的區域	1統合上週作業。 2空間為什麼讓自己不舒服？ 3是否曾經努力自行處理？ 4效果如何？ 5範例說明。
4	2022-06-14	改變的障礙是？	1覺得難嗎？

	上午09:30~11:20		<p>2難在何處？</p> <p>3遊戲引導尋找解決之道與團隊合作。</p> <p>4遊戲心得分享、統合</p> <p>5人會什麼捨不得丟棄物品？</p> <p>6實作： 紙袋2個、剪刀、美工刀、膠帶。</p> <p>7諮詢的案例徵詢。</p>
5	2022-06-21 上午09:30~11:20	動手實作與討論 ：對照	<p>1討論改變前、後圖片。</p> <p>2對照組/盒子的實作練習： (1)衣物、(2)多層抽屜、(3)個人提包。</p> <p>3統合。</p>
6	2022-06-28 上午09:30~11:20	不會整理，會遺 傳嗎？	<p>1成長環境，家庭社會對孩子的影響。</p> <p>2整理與人生五大時期的意義與影響。</p> <p>3擁有什麼物品，將反射主人能量。</p>
7	2022-07-05 上午09:30~11:20	創新收納整理技 巧：透過空間整 理，提升運程	<p>1玄關：與外界（人、事、物）連結的出入口，舒適簡潔，留有餘裕。</p> <p>2冰箱：駕馭冰箱,學會自我控制。</p> <p>3 廁所：開啟嶄新的能量循環。</p> <p>4探討空間管理的基本原則，和創意收納方法。</p> <p>5找出和別人的共同點與不同點</p>
8	2022-07-12 上午09:30~11:20	照片整理術	<p>1時間整理的基本概念</p> <p>2時間整的流程</p> <p>作業：紀錄自己的照片</p>
9	2022-07-19 上午09:30~11:20	生活話題週：銀 髮福祉生活環境	<p>銀髮福祉生活環境</p> <p>1回顧整學期的變化,看到不一樣的自己-空間、生活、家庭</p> <p>2規劃老後的無障礙居住環境</p> <p>3計算年齡與空間中的物質利用</p>