

國立中正大學成人及繼續教育學系碩博士班教學大綱

114 學年度第 1 學期

科目名稱：樂齡人生設計 (Design Your Life of Active Aging)

實體上課時間：星期一 (2:10-4:00)

授課老師：魏惠娟教授 (分機：36119；e-mail：aduhcw@ccu.edu.tw (aduhcw@gmail.com))

教學助教：王怡婷 annie0152@gmail.com

課務協助：黃品慈 melodyh0825@gmail.com

壹、課程目標

人生很長、萬象複雜、千頭萬緒、設計不易，而我們只有 36 小時課時，所以，盡量不要缺課，若能一面學習、一面行動，保證你幸福感與日俱增，生活存在大不同。這門課程，為你設計，目標如下：

- 一、百歲人生，生活（生涯）設計的意義。
- 二、設計根基：價值觀、工作觀與人生觀對齊一致。
- 三、繪製藍圖：遵循心之所向，天賦、環境與內心的召喚，行動一致。
- 四、完成羅盤：四個板塊、三個人生、更快樂的選擇。
- 五、分享藍圖：啟動真正重要的事情。

貳、上課/學習方式

- 一、課程前閱讀資料：請事先閱讀指定資料，並觀看同學製作的線上導讀簡報 ppt (e-course2)。
- 二、課程中參與討論：老師會有該單元的教學主題講述與活動設計，並有導讀同學帶領討論，請同學主動參與課程討論。
- 三、課程後撰寫練習題：將課程所學應用於生活實踐。

參、考核與作業繳交方式&時間

- 一、出席、討論 (10%)：每次上課完成。
- 二、閱讀資料導讀報告、現場主持討論 (30%)：閱讀指定資料後，以「簡報錄製模式」完成導讀，並於報告前一週週日晚上 12:00 前，完成上傳。報告當日導讀同學帶領現場討論 (10 分鐘)，包含自我介紹 (1 分鐘)、此章重點與對自己的幫助 (3 分鐘)、出題與同學討論 (5 分鐘)、結論 (1 分鐘)。
- 三、個人練習題 (30%)：每週課程時公告練習題於 e-course2 上，自行以 1 頁 A4 (12 號字) 為限，完成書寫 (包含題目與答案)，下週上課時印出紙本繳交。
- 四、個人生涯藍圖設計 (20%)：包含人生樹、三個人生、四個板塊，12/22 上課繳交紙本，電子檔上傳。

五、人生設計期末學習反思書寫。(10%)

肆、課程與本系核心能力之相關

本課程目標與研究所核心能力指標相關性程度如下：

核心能力 core competencies						
核心能力 Core competency		本課程與核心能力關聯強度 Degrees of related to core competencies				
		1	2	3	4	5
專業能力 Specific competency	成人教學（設計力）				✓	
	成人教育專案企劃					✓
	成人教育行政領導(規劃、執行、考核)					✓
	成人教育研究					✓
共通能力 General Competence	溝通表達					✓
	團隊合作				✓	
	社會服務				✓	
	批判思考					✓
註：關聯強度以五點量表標示，1 表示沒有關聯，5 表示非常有關聯。						

伍、教學規劃大要（詳細的內容與流程，將於每一次上課時提供）

日期	課程重點
Week 1 9/8	主題：人生100第一課：高齡社會背景 （學習準備）
Week 2 9/15	主題：高齡社會相關政策：樂齡學習
Week 3 9/22	主題：高齡社會相關政策：從樂齡學習到人生設計 線上簡報開始： 心動人生設計（第一章）18-80都要選修的課程 樂齡生涯學習：第一章認識老化 線上簡報QA

日期	課程重點
Week 4 9/29	(國定假日) 無課程 線上簡報自主學習 樂齡生涯學習：第二章成功老化 樂齡生涯學習：第三章活躍老化、第五章：學習活躍老化
Week 5 10/6	(國定假日) 無課程 線上簡報(自主學習) 樂齡生涯學習：第二章成功老化 樂齡生涯學習：第三章活躍老化、第五章：學習活躍老化
Week 6 10/13	主題：人生設計根基：價值觀、工作觀與人生觀 心動人生設計第二章 設計根基：3觀(人生、價值、工作) 心動人生設計第四章 願景(有意領導人生)
Week 7 10/20	主題：人生設計根基：價值觀、工作觀與人生觀，是否對齊一致？ 心動人生設計 第七章工作觀與板塊設計 心動人生設計 第三章樂趣與心之所向 心動人生設計 第五章自我導向(生涯學習需求)
Week 8 10/27	主題：人生「設計」概念 心動人生設計 第八章連結板塊(人際關係) 心動人生設計 第九章三個人生 心動人生設計 第十章建立好習慣
Week 9 11/3	主題：人生意義、目的：更快樂的選擇 更快樂的選擇：序*Ch1精神上的幸福
Week 10 11/10	期中考週(無課程)
Week 11 11/17	主題：人生意義、目的：更快樂的選擇 更快樂的選擇：Ch1精神上的幸福、Ch2身體上的幸福
Week 12 11/24	更快樂的選擇： Ch2身體上的幸福 Ch3智識上的幸福
Week 13 12/1	更快樂的選擇： Ch3智識上的幸福 Ch4關係上的幸福
Week 14 12/8	更快樂的選擇： Ch4關係上的幸福 Ch5情緒上的幸福
Week 15 12/15	總結：人生設計，更快樂的選擇(學長姐分享)

日期	課程重點
Week 16 12/22	人生設計、行動、生涯藍圖研討
Week 17 12/29	生涯藍圖分享（書寫） 更快樂的選擇狀態回顧評估

陸、參考書目

指定閱讀

- 一、魏惠娟、林宜萱（2024）。心動人生設計術。（1-10 章）
- 二、塔爾．班夏哈（著），朱靜女（譯）（2023）。更快樂的選擇，天下出版
- 三、魏惠娟（2015）。樂齡生涯學習，新北市：空大出版。（1235 章）

參考閱讀

- 四、許恬寧（譯）（2017）。做自己的生命設計師（原作者：Bill Burnett & Dave Evans：Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life）。臺北市：大塊文化。
- 五、魏惠娟、王梅（2020）。樂齡的幸福課:設計你的下半場人生。台北:四塊玉文創。

柒、學習效益

- 一、完成個人之「人生樹」藍圖設計。
- 二、分享同學合力完成之線上閱讀簡報資料。
- 三、啟動「更快樂」的日常生活行動。

成為更快樂的人！