

國立中正大學成人及繼續教育學系碩士在職專班教學大綱

114 學年度第 1 學期

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

上課時間：星期六 上午：8:30-12:30、下午 13:30-17:30

上課日期：09/20 (上午)、9/27 (下午)、10/11 (下午)、10/18 (上午)、11/22 (下午)、11/29 (上午)、12/13 (上午)、12/20 (下午)、1/3 (下午)

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

課務助理：黃品慈 (e-mail：melodyh0825@gmail.com)

壹、課程目標

人生很長、萬象複雜、千頭萬緒、設計不易，而我們只有九次上課時間，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、每次課時，老師會有該單元的教學主題講述與活動設計。
- 二、每次上課時，由兩或三位同學導讀報告，一人 12 分鐘，負責導讀同學於上課前二天將簡報上傳至教學平台。
- 三、期末分享會：由同學分享個人「人生樹」、四個板塊、三個人生、更快樂的選擇，每人 5 分鐘。（簡報：5 頁以內）

參、考核與作業繳交方式&時間

- 一、出席、討論（回饋與反思）：每次上課完成。（10%）
- 二、閱讀資料導讀報告，指定報告前二天（週三）晚上 12:00，完成上傳。（30%）
- 三、個人練習題：每一次老師都會給予生涯練習題，下一週上課繳交練習紙本，每一個題目都是簡答題，每一題：100 字以內。（40%）
- 四、個人藍圖分享會：報告當日繳交紙本。（20%）

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。						

肆、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
9/20 8:30-12:30	主題：人生100第一課：高齡社會與我 （學習準備）
	主題：高齡社會相關政策：樂齡學習
9/27 13:30-17:30	主題：高齡社會相關政策：從樂齡學習到人生設計 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
	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
10/11 13:30-17:30	線上簡報 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）

日期	課程重點
	心動人生設計第四章 願景（有意領導人生）
	線上簡報 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）
10/18 8:30-12:30	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
	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
11/22 13:30-17:30	主題：人生意義、目的：更快樂的選擇 更快樂的選擇： Ch2身體上的幸福
	Ch3智識上的幸福
11/29 8:30-12:30	線上簡報 更快樂的選擇： Ch3智識上的幸福
	線上簡報 更快樂的選擇： Ch4關係上的幸福
12/13 8:30-12:30	更快樂的選擇： Ch5情緒上的幸福
12/20 13:30-17:30	人生設計總結
1/3 13:30-17:30	藍圖分享會：啟動真正重要的事情

伍、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。

陸、學習效益

- 一、完成個人之人生樹藍圖設計。
- 二、完成閱讀、簡報、練習題資料。
- 三、啟動「更快樂」的日常生活行動。

成為更快樂的人！