

114 學年度第 2 學期教學大綱

科目名稱：成人教育生涯定向

科目性質：大三

修課時數：2學分

上課時間：週一下午 2:10-4:00

授課教師：魏惠娟教授([aduhcw@gmail.com](mailto:aduhcw@gmail.com))

課務助理：黃品慈([melodyh0825@gmail.com](mailto:melodyh0825@gmail.com))

## 壹、課程目標

未來幾十年必會左右我們的人生和事業重大趨勢是什麼？至少有下列三個主題：人工智慧、氣候變遷和人口變化。長壽的未來跟人工智慧、永續發展一樣都是關鍵議題，如果要避免不良後果的發生，高齡化必需被關注，而且不要只是在「老人變多」這一件事上打轉，高齡化社會促使我們的政策與個人生涯都必須跟AI、氣候變遷一樣，做出激烈的變革。基於此，這門課程特別為你設計，課程大要如下：

- 一、回顧反思，分析過去的生涯規劃到目前的行動結果。
- 二、靜心閱讀，掌握人生設計的必要與秘訣。
- 三、提筆書寫，設計能自我導向學習的生涯藍圖。
- 四、分享討論，描繪想成為什麼樣的人，釐清人生最重要的事。

## 貳、學習方式

- 一、上課前：閱讀教材資料。
- 二、上課前：觀看同學製作的線上導讀簡報。
- 三、課程中：提問與討論：人生思辨題。
- 四、課程中：分享個人藍圖設計。
- 五、課程後：撰寫各單元練習題。
- 六、課程後：期末書寫本學期閱讀與整體回顧。

## 參、考核與作業繳交

- 一、製作導讀簡報（20%）：以個人為單位，採用「簡報錄製」模式，每份簡報 12 分鐘以內，於指定報告前二天，晚上 12:00，完成資料上傳。
- 二、導讀報告與問題討論（10%）：報告時間：15 分鐘（含討論）。
- 三、各單元練習題（20%）：每週課程時公告，以 1 頁 A4（12 號字）為限，完成書寫（包含題目與答案），下一週上課時，印出紙本繳交。
- 四、個人藍圖分享（20%）
- 五、期末測驗（30%）：整體回顧與反思。
- 六、出缺席、提問與回應（加減分數之關鍵）

#### 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（上課詳細的內容與流程，將於每一次上課時提供）

日期	教學重點
Week 1 2/23	學習準備
Week 2 3/2	生涯歷程回顧 （規劃與實際行動之落差）
Week 3 3/9	長壽社會與多階段人生 閱讀線上簡報 心動人生設計（第一章）：18-80都要選修的課程 為什麼設計導向？
Week 4 3/16	閱讀線上簡報 心動人生設計（第二章）：設計根基：人生、價值、工作觀 終身學習與轉化

日期	教學重點
Week 5 3/23	閱讀線上簡報 心動人生設計：第三章 樂趣與心之所向 AI 與未來工作：不確定時代，難取代能力
Week 6 3/30	完成前三章練習題，設計人生樹：根、願景、職場、心之所向。
Week 7 4/6	春假：無課程（練習記錄：好時光日誌） 價值探索：人生角色與核心價值
Week 8 4/13	閱讀線上簡報 心動人生設計第四章 願景（有意領導的人生） 能力與興趣盤點、個人資源分析
Week 9 4/20	閱讀線上簡報 心動人生設計：第五章自我導向生涯學習 多版本生涯藍圖（ABC） 自我導向學習計畫
Week 10 4/27	閱讀線上簡報 心動人生設計：第六章健康板塊設計 人生目標與社會責任
Week 11 5/4	閱讀線上簡報 心動人生設計：第七章工作板塊設計 人生目標與社會責任
Week 12 5/11	閱讀線上簡報 心動人生設計：第八章連結板塊設計 個人與社會連結
Week 13 5/18	閱讀線上簡報 心動人生設計：第九章、十章：標竿學習與微行動 （想像未來角色）
Week 14 5/25	期末分享報告、彙整 （同儕回饋）
Week 15 6/1	期末分享報告、彙整 （同儕回饋）
Week 16 6/8	期末測驗

日期	教學重點
Week 17 6/15	自主學習(修改藍圖)
Week 18 6/22	自主學習 (繳交修改後藍圖)

## 陸、參考書目

指定閱讀 (加底線者為必備)

- 一、魏惠娟、林宜萱 (2024)。心動人生設計術。
- 二、塔爾．班夏哈 (著)，朱靜女 (譯) (2023)。更快樂的選擇，天下出版。
- 三、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。
- 四、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。
- 五、Graeber, D. (2019)。《40% 的工作沒意義，為什麼還搶著做？：關於工作、薪資與意義的真相》。新北市：先覺出版。(原書名：*Bullshit Jobs: A Theory*)
- 六、李開復 (2019)。《AI 新世界：中國、矽谷和 AI 七巨人如何引領全球科技革命》。臺北市：天下文化。
- 七、大石繁宏 (2025)。內在富裕，翻譯陳正芬．台北：時報文化出版。