

國立中正大學成人及繼續教育學系大學部教學大綱

115 學年度第 1 學期教學大綱

科目名稱：成人教育生涯探索

上課時間：週一下午（4:10~6:00）

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

助教：張世杰（e-mail：jeff.690512@gmail.com）、黃品慈（e-mail：melodyh0825@gmail.com）

壹、課程目標

本課程以「人生 100 (Life100)」為核心，引導學生認識百歲人生時代的社會趨勢，理解成人教育在長壽社會中的角色與價值，並透過閱讀、反思、討論與實作，培養生涯探索、人生設計及主動規劃未來人生的能力。

一、認識百歲人生社會趨勢及其與個人生涯發展的關係。

二、理解百歲人生時代與成人教育理念、內涵及重要性。

三、培養生涯探索與人生設計知能，建立個人未來發展藍圖。

四、規劃並實踐個人 Life100 微行動方案，啟動終身學習與持續成長。

貳、學習評量

評量項目	比例
閱讀與證據導向討論	40%
閱讀資料導讀（每人至少一次）	20%
人生設計藍圖&3分鐘分享	20%
期末閱讀測驗	20%
合計	100%

參、課程進度與閱讀規劃

日期	課程主題	延伸閱讀	討論議題（Evidence-based Discussion）
9/7	課程介紹、人生設計學習準備	Burnett, B., & Evans, D. (2016). <i>Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life</i> . New York: Knopf.	課程介紹、閱讀方法說明， <u>完成完整閱讀書目</u> 。

日期	課程主題	延伸閱讀	討論議題 (Evidence-based Discussion)
9/14	人生 100 第一課：百歲人生社會	Gratton, L., & Scott, A. (2016). <i>The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity</i> . London: Bloomsbury.	根據《Designing Your Life》，作者提出「人生沒有唯一正確答案，而是可以透過設計反覆修正」。你認為這個觀點挑戰了哪些傳統的人生規劃思維？請引用書中的概念支持你的分析。
9/21	第一章：18–80 歲都要修的人生課	Gratton, L., & Scott, A. (2016). <i>The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity</i> . London: Bloomsbury.	《The 100-Year Life》認為百歲人生將改變教育、工作與退休制度。你認為哪一項改變對年輕世代影響最大？請引用閱讀內容提出理由。
9/28	中秋節（自主閱讀）	Ware, B. (2012). <i>The Top Five Regrets of the Dying</i> . Carlsbad, CA: Hay House.	自主閱讀，請完成閱讀並準備下次討論。
10/5	第二章：人生、價值與工作	Man's Search for Meaning (1946/2006). Boston: Beacon Press.	《The Top Five Regrets of the Dying》整理臨終者最常見的五項後悔。你認為哪些後悔主要源於個人選擇？哪些可能反映社會制度或文化價值？請引用書中案例分析。
10/12	第三章：樂趣與心之所向	García, H., & Miralles, F. (2016). <i>Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life</i> . London: Hutchinson.	Man's Search for Meaning 認為「人不是追求快樂，而是追求生命意義」。你認為人生的意義是被發現、被創造，還是被選擇？請根據閱讀論述。
10/19	第四章：願景	The 7 Habits of Highly Effective People (1989/2020). New York: Simon & Schuster.	《Ikigai》提出熱情、能力、社會需求與報酬四個面向。你認為四項條件是否都不可或缺？如果只能保留兩項，你會如何取捨？請說明理由。
10/26	光復節補假	自選閱讀	自主閱讀並找出作者一項最重要的主張，分析其優點、限制，以及哪些族群可能不適用，說明為什麼。

日期	課程主題	延伸閱讀	討論議題 (Evidence-based Discussion)
11/2	第五章：自我導向生涯學習	Mindset (2006). New York: Random House.	Dweck 認為，人的能力可以透過持續學習而改變。然而，在百歲人生與 AI 快速變遷的時代，你認為真正決定一個人生涯發展的，是能力 (Ability)、態度 (Mindset)，還是持續學習 (Self-directed Learning)？請引用《Mindset》中的觀點，並分析自己以及自己的生涯規劃，提出你的論證。
11/9	第六章：健康資產	Outlive (2023). New York: Harmony Books.	《Mindset》認為成長型思維能改變學習成果。你認為真正限制大學生發展的是個人思維，還是教育制度？請引用閱讀支持你的觀點。
11/16	第七章：工作板塊	So Good They Can't Ignore You (2012). New York: Grand Central Publishing.	《Outlive》重新定義健康壽命。哪些觀點最值得大學生現在開始實踐？哪些建議最難落實？請引用閱讀分析原因。
11/23	期中：學長姐分享	From Strength to Strength (2022). New York: Portfolio.	《So Good They Can't Ignore You》主張「能力比熱情重要」。比較本書與《Ikigai》的觀點，你較認同哪一種生涯發展理念？請提出論證。
11/30	第八章：幸福連結	The Good Life (2023). New York: Simon & Schuster.	《From Strength to Strength》提出人生有不同成長曲線。學長姐分享的經驗有哪些支持或挑戰作者的觀點？請舉例分析。
12/7	第九章：人生樹	The Pathfinder (1998). New York: Fireside.	《The Good Life》指出良好的人際關係是幸福的重要基礎。你認為這個結論是否具有文化差異？在臺灣是否完全適用？請提出你的分析。
12/14	第十章：Life100習慣飛輪	Atomic Habits (2018). New York: Avery.	《The Pathfinder》認為生涯不是找到唯一答案，而是不斷修正方

日期	課程主題	延伸閱讀	討論議題 (Evidence-based Discussion)
			向。你認為人生應該追求「找到自己」還是「創造自己」？請根據閱讀說明。
12/21	Life100成果分享	The Good Ancestor (2020). London: WH Allen.	《Atomic Habits》強調環境設計比意志力更重要。你是否認同？請引用閱讀中的概念或案例支持你的觀點。
12/28	課程總整理	The Second Mountain (2019). New York: Random House.	《The Good Ancestor》提出「長期思維」與「跨世代責任」。身為20歲的大學生，你今天的哪些選擇可能影響下一代？請舉例說明。
1/4	期末閱讀測驗	全學期閱讀	綜合本學期至少兩本閱讀，你如何理解人生成功與生命意義之間的關係？請引用閱讀內容支持你的論述。

肆、指定教材

- 魏惠娟、林宜萱（2024）。《心動人生設計術》臺北：集夢坊出版。
- 每週指定閱讀資料（另行公告）

伍、參考書目

- The 100-Year Life
- The Longevity Imperative
- Designing Your Life
- The Top Five Regrets of the Dying
- Man's Search for Meaning
- Ikigai
- The 7 Habits of Highly Effective People
- Mindset
- Outlive
- So Good They Can't Ignore You
- From Strength to Strength
- The Good Life
- The Pathfinder

- Atomic Habits
- The Good Ancestor
- The Second Mountain

陸、課程與本系核心能力相關

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				★	★
	成人教育專案企劃					★
	成人教育行政領導					★
	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。