

國立中正大學成人及繼續教育學系碩博士班教學大綱

115 學年度第 1 學期教學大綱

科目名稱：人生設計

上課時間：週一下午（1:10~3:00）

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

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

壹、課程簡介

面對百歲人生時代（The 100-Year Life）的來臨，人生已不再是「教育—工作—退休」的單一路徑，而是一個持續學習、轉化與再設計的歷程。

本課程以「人生 100（Life100）」理念為核心，結合人生設計（Life Design）、成人學習（Adult Learning）、轉化學習（Transformative Learning）、自我導向學習（Self-Directed Learning）及長壽社會（Longevity Society）等重要理論，引導學生重新思考未來的人生方向、學習發展、工作規劃與生命意義。

課程透過閱讀、對話、反思、生命故事、跨世代訪談及設計實作，逐步完成個人的 Life100 人生設計檔案，並思考如何將人生設計理念應用於教育、研究、工作及社會實踐。

貳、課程目標

完成本課程後，學生將能：

- 一、理解百歲人生與長壽社會的重要趨勢。
- 二、分析百歲人生對成人學習、生涯發展及教育政策的影響。
- 三、運用人生設計與設計思考規劃第二曲線。
- 四、建立 Life100 人生願景與人生樹藍圖。
- 五、培養自我導向終身學習能力。
- 六、建立可持續實踐的人生 100 微行動方案。

參、學習評量

評量項目	比例
每週閱讀與反思	40%
閱讀導讀簡報	10%
Life100 人生設計檔案	30%
期末成果分享	10%

評量項目	比例
閱讀測驗	10%
合計	100%

肆、課程進度與閱讀規劃

日期	主題	指定閱讀
09/07	人生設計學習準備：為什麼需要人生設計？	課程說明與 Life100 導論
09/14	百歲人生與人生 100	《心動人生設計術》第 1 章；The 100-Year Life
09/21	閱讀（一）：18－80 歲都要選修的人生課	《心動人生設計術》第 1 章
09/28	自主學習週（一）	生命故事初稿、100 天微行動規劃
10/05	閱讀（二）：人生觀、價值觀與工作觀	《心動人生設計術》第 2 章；Designing Your Life
10/12	閱讀（三）：樂趣與心之所向	《心動人生設計術》第 3 章
10/19	閱讀（四）：願景人生與未來自我	《心動人生設計術》第 4 章
10/26	自主學習週（二）	百歲人生願景書
11/02	閱讀（五）：自我導向學習與終身學習	《心動人生設計術》第 5 章；Knowles (1975)
11/09	閱讀（六）：健康資產與人生板塊設計	《心動人生設計術》第 6 章；The Blue Zones
11/16	閱讀（七）：工作觀與第二人生設計	《心動人生設計術》第 7 章
11/23	期中統整	Life100 人生藍圖初稿
11/30	閱讀（八）：幸福連結與社會支持	《心動人生設計術》第 8 章；The Good Life

日期	主題	指定閱讀
12/07	閱讀（九）：Life100人生樹	《心動人生設計術》第9章
12/14	閱讀（十）：打造Life100習慣飛輪	《心動人生設計術》第10章；Atomic Habits
12/21	Life100成果分享會	Life100 成果展示
12/28	期末統整	人生100 下一步
01/04	閱讀測驗與成果繳交	Life100 人生設計檔案

伍、學習成果

本課程將協助學生完成 Life100 人生設計檔案（Life100 Portfolio），內容包括：

一、生命探索

- 我的生命故事
- 我的生命轉折
- 我的核心價值
- 我的熱情與心流

二、未來設計

- Life100 願景
- 百歲人生願景書
- 人生樹（Life Tree）
- 終身學習地圖

三、第二曲線設計

- Version A：最理想人生
- Version B：最富足人生
- Version C：最有影響力人生
- 2035 未來履歷

四、行動實踐

- 100 天微行動方案
- Life100 人生設計書
- 個人未來五年行動藍圖

陸、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。

柒、參考書目

- 魏惠娟（2015）。《樂齡生涯學習》。
- 魏惠娟、王梅（2020）。《樂齡的幸福課》。
- Burnett, B., & Evans, D. (2016). *Designing Your Life*.
- Gratton, L., & Scott, A. (2016). *The 100-Year Life*.
- Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *The Good Life*.
- Clear, J. (2018). *Atomic Habits*.
- Knowles, M. (1975). *Self-Directed Learning*.
- Ware, B. (2012). *The Top Five Regrets of the Dying*.
- Ben-Shahar, T. (2023). *Happier No Matter What*.

捌、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。

玖、推薦影片

- Dan Buettner：How to Live to 100+
- Jane Fonda：Life's Third Act
- Simon Sinek：Start With Why
- Robert Waldinger：What Makes a Good Life?

壹拾、課程核心問題

本課程將陪伴學生持續思考：

- 如果人生可能活到 100 歲，我該如何重新設計人生？
- AI 時代如何持續保持學習力與競爭力？
- 我真正想成為什麼樣的人？
- 第二曲線可以如何發展？
- 如何透過終身學習創造有意義的人生？
- 如何將人生設計理念應用於成人教育、研究與社會實踐？
- 如何從「學會生活（Learning to Live）」走向「設計人生（Designing Life）」？

壹拾壹、課程總結理念

人生 100 時代，需要重新設計的不只是未來，而是重新認識自己。

透過終身學習，看見更好的自己；透過人生設計，創造真正想要、有意義的人生。