

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

115 學年度第 1 學期教學大綱

科目名稱：人生設計

上課時間：週六

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）

上課日期：09/12、9/19、10/17、10/31、11/07、11/21、12/05、12/19、12/26

壹、課程簡介

面對百歲人生時代的來臨，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」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）與自我導向學習（Self-Directed Learning）等理論，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。

透過閱讀、反思、對話與實作，逐步完成個人的人生藍圖設計，作為第二段人生規劃的參考。

貳、課程目標

完成本課程後，學生將能：

- 一、理解長壽社會與百歲人生的重要趨勢。
- 二、分析百歲人生對學習、生涯、工作與生活的影響。
- 三、運用設計思考方法規劃第二曲線。
- 四、建立人生 100 願景與人生樹藍圖。
- 五、培養自我導向終身學習，持續生涯發展能力。
- 六、開始人生 100 微行動。

參、學習評量

評量項目	比例
閱讀與反思紀錄	40%
導讀分享	10%
書寫人生 100 生命故事	30%
分享人生 100 生命故事	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
09/12	人生設計學習準備	課程說明與人生 100 導論
09/19	百歲人生與人生 100	《心動人生設計術》第 1 章
10/17	人生觀、價值觀與工作觀	《心動人生設計術》第 2、3 章
10/31	願景人生與未來自我	《心動人生設計術》第 4 章
11/07	自我導向學習與 AI 時代能力	《心動人生設計術》第 5 章
11/21	健康資產與第二人生	《心動人生設計術》第 6 章；《藍區》（The Blue Zones）選讀
12/05	工作、退休與貢獻人生	《心動人生設計術》第 7、8 章
12/19	Life100 人生樹與人生藍圖整合	《心動人生設計術》第 9、10 章
12/26	Life100 成果分享與閱讀測驗	全書統整與複習

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
- 我的核心價值觀
- 我的熱情與夢想

二、未來設計

- 我的 Life100 願景

- 我的生命樹
- 我的終身學習地圖
- 我的健康與生活規劃

三、第二人生規劃

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

四、行動實踐

- 個人 100 天微行動計畫
- Life100 人生設計書

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：設計你的下半場人生》。
- Designing Your Life（2017）。《做自己的生命設計師》。
- The Good Life（2023）。《美好人生》。
- Atomic Habits（2018）。《原子習慣》。
- The Top Five Regrets of the Dying（2012）。《臨終前會後悔的五件事》。
- Happier No Matter What（中文譯本：《更快樂的選擇》）。

捌、影片教材

- 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?

玖、課程核心問題

本課程將陪伴大家一起思考：

- 如果人生可能活到 100 歲，我該如何規劃未來？
- 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？
- 第二人生可以有哪些可能？
- 如何透過學習創造更有意義的人生？
- 如何將人生設計的理念應用於工作、家庭與社會參與？

壹拾、 課程總結理念

人生 100 時代，重新設計的不只是未來，而是重新認識自己；透過學習，看見更好的自己，也創造真正想要，有意義的人生。