

成人及繼續教育學系

職場永續力：人生100設計師學分學程

課程總覽

前瞻因應人生100核心課程 (2學分)

| 統一必修 2 學分線上課程。

授課方式：線上課程

樂齡人生設計與生涯重塑 (3學分)

本課程將以「人生樹」的比喻說明生涯設計是動態發展的歷程，樹幹是「自我導向學習能力」也是核心能力，除了樹幹之外，樹根更是重要，人生樹的根基包含：人生觀、價值觀、工作觀，生涯學習要穩固紮根，自主學習，設計多個人生藍圖，才能不怕外界環境變化的挑戰，此為本課程設計之理念。

授課方式：課前導讀、小組討論、工作坊

職涯轉換心理學與教學設計 (3學分)

本課程主要目標在帶領學員學習成人與高齡心理學的相關知識與素養，培養學員瞭解老化過程中成人與高齡者心理的變化歷程，以上述背景知識作為規劃成人與高齡心理健康促進方案之基礎。藉由課堂教學、學員間的小組討論以及工作坊等教學活動，輔導學員了解成人與高齡心理學的概念、成人與老年期的身心發展特性、日常生活與身心健康問題以及發展的特性及其在心理學介入設計上的意義，並引導學員以課堂中所學基礎高齡心理學識與素養，設計相關教案。

授課方式：工作坊、小組討論、實務操作與演練

成人及繼續教育學系

職場永續力：人生100設計師學分學程

課程總覽

全人健康與慢老生活學 (3學分)

這門課程是帶領學員進入超高齡社會的入門基礎課程，主要在詳細解析「人為何會變老」，以及當人體逐漸衰老時，身體會發生哪些變化與問題，及其調適方法，以及如何延緩老化。並且透過健康的自我盤點與自我管理，幫助學員了解自己的健康行為如何影響自己的健康。並且學習關心自己的健康，以及落實健康老化的生活。課程開始先讓學員了解自己的健康體適能，提升學習興趣。接著以生理學為主軸介紹相關概念，介紹老人身體各個系統因老化而產生的變化，以及介紹老年時期常見的疾病與治療方法。目的在於幫助學員熟悉老年生理與醫學與健康照護領域的基本概念，使學員能了解常見的老年時期功能退化的生理、老年常見疾病與保健、老年症候群症狀的評估，以及老年照顧特殊的考量與相關問題的預防等在當今社會高齡發展趨勢所需具備的基礎知識與素養。

授課方式：案例教學、小組討論、實務操作與演練

個人品牌與專業履歷方案規劃 (3學分)

方案規劃是成人教育工作者必須具備的核心能力之一，要完成一份企劃案，必須具備情境分析、需求評估、創新構想、系統思考及行銷簡報等能力，本課程即從職能導向的角度進行課程設計。課堂中透過講述、討論、實作，並透過立即評量，以確保學習成效。另有實際田野踏查及小組企劃撰寫的實作，讓同學擁有方案規劃與設計思考的實務經驗，並且在小組合作的過程中增強同學們溝通、團作合作以及行政處理的能力。於課程中期能培養學員轉譯自身專業能力與經歷，並依此進行方案規劃，以設計屬於學員的專業方案企劃。

授課方式：工作坊、案例分享、簡報實作