

112 學年度第 1 學期
樂大一年級「銀向 E 生活」課程表

上課時間：週一 13：10～15：00，共 12 次

上課地點：國際學術研究大樓 5 樓 IR503 電腦教室

| 週次 | 日期 | 課程主題 | 授課教師 |
|----|-------|-------------------------|------|
| 1 | 9/18 | 使用電腦、手機基本觀念 | 陳以德 |
| 2 | 9/25 | 了解自己的手機(Android, iOS) | 陳以德 |
| 3 | 10/2 | Sogi、手機設定、上網設定 | 陳以德 |
| 4 | 10/23 | 手機 APP 安裝(Play & Store) | 陳以德 |
| 5 | 10/30 | Google 助理與 Siri | 陳以德 |
| 6 | 11/13 | 查車班, 機票, 輪船, 旅館 | 陳以德 |
| 7 | 11/20 | 查門診, 路況, 天氣 Windy | 陳以德 |
| 8 | 11/27 | Line, 群組, 相片, 傳位置 | 陳以德 |
| 9 | 12/4 | IG, FB, Message | 陳以德 |
| 10 | 12/11 | 拍賣網站, Mobile01 | 陳以德 |
| 11 | 12/18 | Youtube 追劇 | 陳以德 |
| 12 | 12/25 | 手機與電腦連線 | 陳以德 |

※本中心保留開課與調整師資課程之權利。

112 學年度第 1 學期 樂大一年級「美好人生 正向開始」課程表

上課時間：9：10～12：00，共 8 次

上課地點：濟世大樓二樓 CS201 教室

| 週次 | 日期 | 課程主題 | 授課教師 |
|----|----------|---------------------------|---------------------------|
| 1 | 9/28(四) | 共啟正向開始—破冰 | 吳相儀老師及 正向心理學中 心認證講師 |
| 2 | 10/5(四) | 營造優質團隊—凝聚 | 吳相儀老師及 正向心理學中 心認證講師 |
| 3 | 10/12(四) | 善用幸福錦囊—入門 | 吳相儀老師及 正向心理學中 心認證講師 |
| 4 | 10/19(四) | 發揮自身美好—強項 | 吳相儀老師及 正向心理學中 心認證講師 |
| 5 | 10/26(四) | 創造最優體驗—心流 | 吳相儀老師及 正向心理學中 心認證講師 |
| 6 | 11/22(三) | 469 與 OBS 如何面對多元 社會價值 | 陳政智 |
| 7 | 11/29(三) | 衰弱、老化與社區照顧 | 陳政智 |
| 8 | 12/6(三) | 與未來不期而遇：人生不 是要變老，而是要變好 | 陳政智 |

※本中心保留開課與調整師資課程之權利。

112 學年度第 1 學期

樂大一年級「健康生活大改造」課程表

上課時間：週四 13：10～15：00，共 12 次

| 週次 | 日期 | 課程主題 | 授課教師 | 上課教室 |
|----|-------|----------------------------|------|----------------------|
| 1 | 9/28 | 課程介紹與姓名賓果 | 郭昶志 | 濟世大樓 2 樓 CS210 教室 |
| 2 | 10/5 | 生活範疇焦點團體 | 郭昶志 | 濟世大樓 2 樓 CS201 教室 |
| 3 | 10/12 | 健康是什麼？ 生活品質是什麼？ | 郭昶志 | 濟世大樓 2 樓 CS201 教室 |
| 4 | 10/19 | 職能活動是什麼？ | 郭昶志 | 濟世大樓 2 樓 CS201 教室 |
| 5 | 10/26 | 探究職能活動的意義： 不老騎士紀錄片觀賞與討論 | 郭昶志 | 濟世大樓 2 樓 CS201 教室 |
| 6 | 11/2 | 台灣老人生活範疇與 壓力來源 | 郭昶志 | 濟世大樓 2 樓 CS201 教室 |
| 7 | 11/16 | 老化是怎麼一回事－ 迷思及影響 | 郭昶志 | 濟世大樓 2 樓 CS201 教室 |
| 8 | 11/23 | 老年人的身體活動 | 郭昶志 | 濟世大樓 2 樓 CS201 教室 |
| 9 | 11/30 | 認識關節活動度與 職能生活(一) | 郭昶志 | 濟世大樓 2 樓 CS201 教室 |
| 10 | 12/7 | 認識關節活動度與 職能生活(二) | 郭昶志 | 濟世大樓 2 樓 CS201 教室 |
| 11 | 12/14 | 日常生活壓力放鬆 技巧練習 | 郭昶志 | 濟世大樓 2 樓 CS201 教室 |
| 12 | 12/21 | 春聯活動－ 結合健康職能與活動敘述觀 點 | 郭昶志 | 濟世大樓 2 樓 CS201 教室 |

※本中心保留開課與調整師資課程之權利。