

# 113 學年度第 1 學期

## 樂大一年級「銀向 E 生活」課程表

上課時間：週二 10：10～12：00，共 12 次

上課地點：濟世大樓 2 樓 CS201 教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	9/24	手機基本觀念與安全(Android, iOS)	陳以德
2	10/1	了解自己的手機與上網等設定	
3	10/8	手機 APP 安裝(Play & Store)	
4	10/15	查車班, 機票, 輪船, 旅館	
5	10/22	查門診, 路況, 天氣 Windy	
6	10/29	Line, IG, FB, 相片, 傳位置	
7	11/12	拍賣網站, Mobile01	
8	11/19	Youtube 音樂與追劇	
9	11/26	手機與電腦連線	
10	12/3	攝影術語與作品集	
11	12/10	相機與鏡頭原理	
12	12/17	攝影光線與構圖	

## 113 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	9/26(四)	共啟正向開始—破冰	吳相儀 (助教：洪鈺斌)
2	10/3(四)	營造優質團隊—凝聚	洪君君 (助教：洪鈺斌)
3	10/17(四)	當下繁花盛開—正念	黃冰好 (助教：洪鈺斌)
4	10/24(四)	發揮自身美好—強項	吳相儀 及 正向心理學中心 認證講師群 (助教：洪鈺斌)
5	10/31(四)	創造最優體驗—心流	
6	11/20(三)	469 與 OBS 如何面對多元社會價值	陳政智
7	11/27(三)	衰弱、老化與社區照顧	
8	12/4(三) 教室:3 樓 CS302	與未來不期而遇：人生不是要變老，而是要變好	

# 113 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 15：10～17：00，共 12 次

上課教室：濟世大樓 2 樓 CS201 教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	9/26	課程介紹與姓名賓果	郭昶志
2	10/3	生活範疇焦點團體	
3	10/17	健康是什麼？ 生活品質是什麼？	
4	10/24	職能活動是什麼？	
5	10/31	探究職能活動的意義： 不老騎士紀錄片觀賞與討論	
6	11/14	台灣老人生活範疇與壓力來源	
7	11/21	老化是怎麼一回事－迷思及影響	
8	11/28	老年人的身體活動	
9	12/5	認識關節活動度與職能生活(一)	
10	12/12	認識關節活動度與職能生活(二)	
11	12/19	日常生活壓力放鬆技巧練習	
12	12/26	春聯活動-結合健康職能與 活動敘述觀點	