

**111 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：週一 9：10～12：00，共 8 次

上課地點：CSB101 教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	9/19	共啟正向開始—破冰	吳相儀
2	9/26	營造優質團隊—凝聚	吳相儀
3	10/3	善用幸福錦囊—入門	吳相儀
4	10/17	發揮自身美好—強項	吳相儀
5	10/24	創造最優體驗—心流	吳相儀
6	11/7	469 與 OBS 如何面對多元 社會價值	陳政智
7	11/14	衰弱、老化與社區照顧	陳政智
8	11/21	與未來不期而遇：人生不 是要變老，而是要變好	陳政智

## 111 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

上課地點：CSB101 教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	9/22	課程介紹與姓名賓果	郭昶志
2	9/29	生活範疇焦點團體	郭昶志
3	10/6	健康是什麼？生活品質是什麼？	郭昶志
4	10/13	職能活動是什麼？	郭昶志
5	10/20	探究職能活動的意義： 不老騎士紀錄片觀賞與討論	郭昶志
6	10/27	台灣老人生活範疇與壓力源	郭昶志
7	11/10	老化是怎麼一回事－ 迷思及影響	郭昶志
8	11/17	老年人的身體活動	郭昶志
9	11/24	認識關節活動度與職能生活 (一)	郭昶志
10	12/1	認識關節活動度與職能生活 (二)	郭昶志
11	12/8	日常生活壓力放鬆技巧練習	郭昶志
12	12/15	春聯活動－ 結合健康職能與活動敘述觀點	郭昶志

**111 學年度第 1 學期**  
**樂大一年級「銀向 E 生活」課程表**

上課時間：週五 10：10～12：00，共 12 次

上課地點：IR503 電腦教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	9/23	使用電腦、手機基本觀念	陳以德
2	9/30	了解自己的手機(Android, iOS)	陳以德
3	10/14	Sogi、手機設定、上網設定	陳以德
4	10/21	手機 APP 安裝(Play & Store)	陳以德
5	10/28	Google 助理與 Siri	陳以德
6	11/11	查車班，機票，輪船，旅館	陳以德
7	11/18	查門診，路況，天氣 Windy	陳以德
8	11/25	Line, 群組, 相片, 傳位置	陳以德
9	12/2	IG, FB, Message	陳以德
10	12/9	拍賣網站, Mobile01	陳以德
11	12/16	Youtube 追劇	陳以德
12	12/23	手機與電腦連線	陳以德