

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 | 11/13(三) | 469 與 OBS 如何面對多元社會價值 | 陳政智 |
| 7 | 11/20(三) | 衰弱、老化與社區照顧 | |
| 8 | 11/27(三) | 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 | |