

114 學年度第 1 學期 **1140901 更新**
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

授課教師：郭昶志

週次	日期	上課教室	課程主題
1	9/11	濟世大樓 2 樓 CS210 教室	課程介紹與姓名賓果
2	9/18	濟世大樓 2 樓 CS201 教室	生活範疇焦點團體
3	10/2		健康是什麼？ 生活品質是什麼？
4	10/9	濟世大樓 2 樓 CS210 教室	職能活動是什麼？
5	10/16	濟世大樓 2 樓 CS201 教室	探究職能活動的意義： 不老騎士紀錄片觀賞與討論
6	10/30		台灣老人生活範疇與壓力來源
7	11/13		老化是怎麼一回事－迷思及影響
8	11/20		老年人的身體活動
9	11/27		認識關節活動度與職能生活(一)
10	12/4		認識關節活動度與職能生活(二)
11	12/11		日常生活壓力放鬆技巧練習
12	12/18	濟世大樓 2 樓 CS210 教室	春聯活動-結合健康職能與 活動敘述觀點

114 學年度第 1 學期 **1140901 更新**
樂大一年級「美好人生 正向開始」課程表

上課時間：週三 9：10～12：00，共 8 次

週次	日期	上課教室	課程主題	授課教師
1	9/17	國際學術大樓三樓 IR333 考官討論休息室	共啟正向開始—— 破冰	吳相儀 (助教：洪鈺斌)
2	9/24		營造優質團隊—— 凝聚	洪君君 (助教：洪鈺斌)
3	10/1	濟世大樓二樓 CS201	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)
4	10/8	濟世大樓二樓 CS201	當下繁花盛開—— 正念	黃冰妤 (助教：洪鈺斌)
5	10/15	濟世大樓二樓 CS201	創造最優體驗—— 心流	吳相儀 及正向心理 學中心認證 講師群 (助教：洪鈺斌)
6	10/22	勵學大樓三樓半 視聽中心	469 與 OBS 如何 面對多元社會價值	陳政智
7	10/29	濟世大樓二樓 CS201	衰弱、老化與社區 照顧	
8	11/19	濟世大樓二樓 CS201	與未來不期而遇： 人生不是要變老， 而是要變好	

114 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：第一教學大樓地下一樓 NB117 教室

週次	日期	課程主題	授課教師
1	9/23	手機安全與基本觀念(Android, iOS)	陳以德
2	9/30	了解自己的手機與上網等設定	
3	10/7	手機實用 APP 安裝	
4	10/14	查車班，機票，輪船，旅館	
5	10/21	查門診，路況，天氣 Windy, Mobile01	
6	10/28	Line, IG, FB, 相片，傳位置，拍賣網站	
7	11/11	Youtube 音樂與追劇	
8	11/18	手機與電腦連線	
9	11/25	相機與鏡頭原理	
10	12/2	攝影術語與外拍	
11	12/9	攝影光線與構圖	
12	12/16	AI 文字，圖像與影音工具	