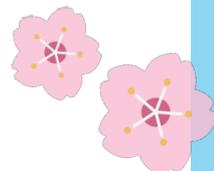


教育部第三人生大學學分學程 實踐大學招生說明會



主辦學系:家庭研究與兒童發展學系



說明會流程

- 15:20~15:30 報到及交流
- 15:30~15:40 開場致詞
- 15:40~16:30 學程介紹 /李孟芬 &各課程教授說明
- 16:30~16:40 修課及學費等行政說明
- 16:40~17:00 Q & A 及報名意願交流
- 17:00~17:30 報名系統協助

學程背景~1-教育部第三人生大學源起

- 第三人生不是退休，而是重啟！
- 活出精彩第三人生，現在加入！

「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至！」 —孔子

“Live as if you were to die tomorrow.

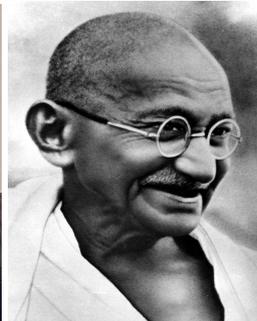
Learn as if you were to live forever.” —甘地

「培養邏輯思考與養成終身學習的習慣。」 —張忠謀(台積電辦人)

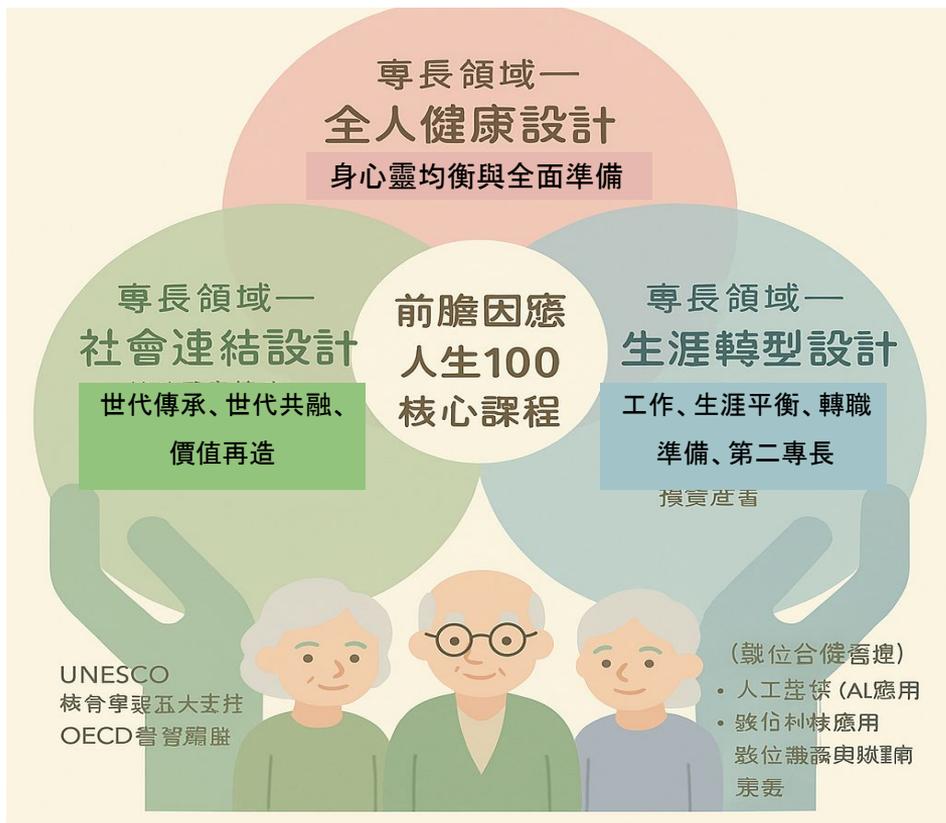
「學習不只是知識的累積，更是心靈的滋養。」 —徐瑋佑



我國各年齡層人口數 (至113年8月)



教育部第三人生大學～ 人生100+三大核心



本計畫以「人生100素養」為核心，目標在促進成人及早終身學習，前瞻因應高齡少子女化社會，透過與時俱進學習專業增能，滿足自我實現生涯轉型的需求，並回應「教育預防」為超高齡社會的策略願景之理念。

試辦學校以人生100核心課程並參考3大課程模組中之專長領域，開設學分學程為基礎的學士學位，思考大學的特色與地方需求，透過大學與產業、民間組織等合作協力，資源連結，攜手多元世代，共同解決高齡少子女化之社會問題。

第三人生大學試辦計畫



38所大學
(中正、中央、暨南等)



年滿55歲優先



小班制
專班每班15~20人

12~18學分學程

全人健康 生涯轉型
及社會連結三大領域

10年內完成畢業學分數

獲頒學士學位

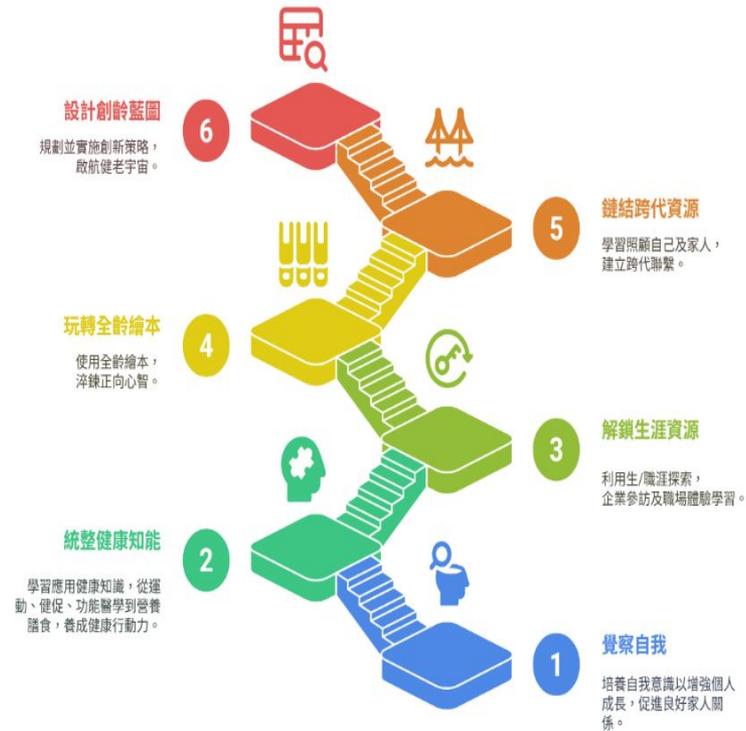
學程背景~2

- 動腦學習，遠離失智失能風險！
- 健康、心理、照顧、創齡生活！
- 打造自己全方位健康幸福存摺！



共築幸福學程 — 全人健康 + 生涯轉型

- 覺察自我、重塑家庭、綻放幸福
- 統整健康知能、驅動生命活力
- 解鎖生涯資源、強化策略行動
- 玩轉全齡繪本、淬鍊正向心智
- 鏈結跨代資源、共創照顧新生
- 設計創齡藍圖、啟航健老宇宙



課程介紹



【共築幸福學分學程 — 課程介紹】



自我覺察幸福家庭

王進財*、黃秋華**

*任林教育基金會董事長

**實踐大學助理教授



講師：王進財

- 現職：財團法人台北市任兆璋修女林美智老師教育基金會董事長
- 學歷：逢甲大學企管系畢業，曾獲教育部頒發【社會教育貢獻獎】
- 授課專長：經營第三人生、家庭教育、察覺圈、完形治療、靜心、愛的運動



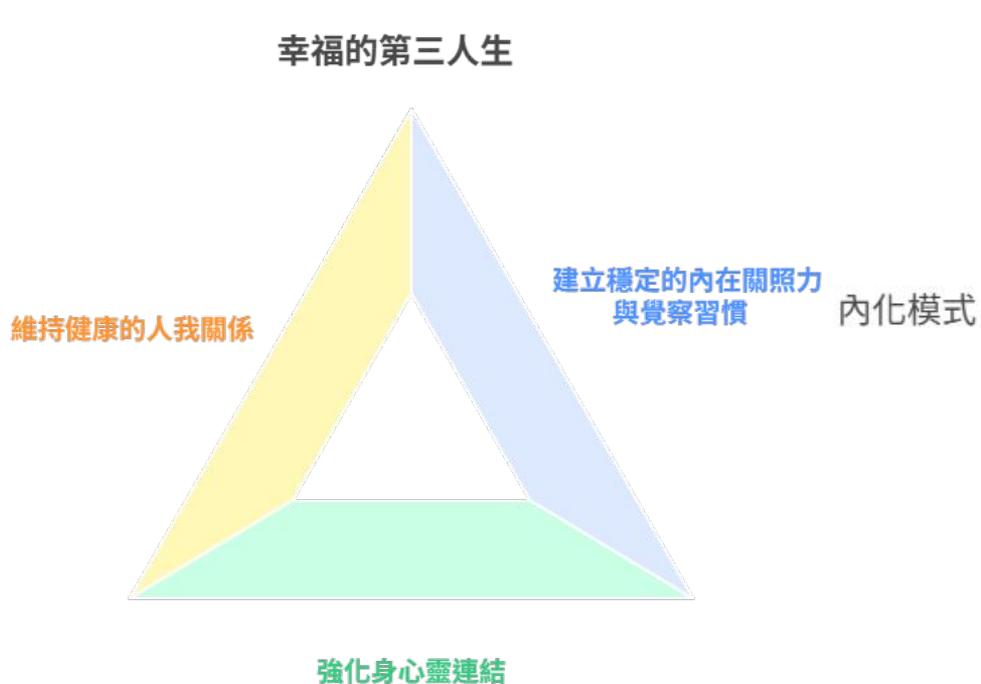
財團法人台北市任兆璋修女林美智
老師教育基金會「第三人生專案」專
員 莊桂梅 代為介紹

講師：黃秋華

- 實踐大學家庭研究與兒童發展學系 / 助理教授
- 專長：
• 老人與家庭、家庭生活教育、方案設計與評估



課程目的 & 授課方式



課程主題

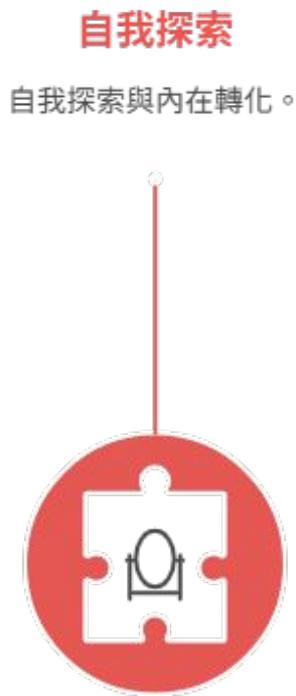
情緒覺察

覺察並表達情緒。



溝通對話

溝通對話與愛的界線。



自我探索

自我探索與內在轉化。



身心靈調適

身心靈調適練習。

建立人際連結

建立人際連結與幸福感。



可學習到的 知識或技能



察覺圈運用與情緒管理

運用察覺圈管理情緒，提升自我意識。



有效傾聽、表達與溝通

提升傾聽、表達與溝通的有效性。



辨識界線與維護關係

辨識界線，維護健康人際關係。



自我接納與身心整合

自我接納，實現身心靈的整合。



創造支持性人際連結

創造支持性人際連結，建立良好關係。

【共築幸福學分學程 — 課程介紹】

體適能與全人健康促進

鄭麗媛 教授

清華大學運動科學系
實踐大學博雅學院



講師簡介

學歷

- 國立台灣師範大學體育系 暨體研所畢業
- 國立台灣師範大學健康促進與衛生教育系博士畢業

經歷

- 國立清華大學運動科學系 榮譽教授
- 台灣健康科技管理協會 理事長
- 國立新竹教育大學 體育系系主任
- 教育部健康促進學校 輔導教授
- 國教署健康與體育領域 輔導教授



專長

- 健康促進、體適能、樂齡運動指導、瑜珈、彼拉提斯

課程目的

- 認識體適能的重要性
- 體適能－自我覺察
- 健康體適能－實務體驗
- 生活體適能－實務體驗
- 校外參訪－體驗健身環境與器材
- 打造－全人健康的你



課程內容

學科

- 認識體適能與全人健康關係
- 認識精準運動的重要
- 瞭解體適能重要性與分類

術科

- 體適能檢測－前測
- 健康體適能實務活動
- 生活體適能實務活動
- 體適能分組設計與展演
- 體適能檢測－後測



上課方式

- 全班授課
- 分組討論與設計
- 實務操作
- 校外參訪



學習效益

認知學習

- 體適能的重要性
- 體適能與全人健康關係
- 體適能自我覺察

技能學習

- 體適能實務活動
- 體適能分組設計與展現
- 生活體適能運用
- 體適能自我檢測



【共築幸福學分學程 — 課程介紹】

預防醫學與營養膳食

陳巧明* 廖翔**



* 實踐大學食品營養與保健生技

副教授

**長庚科技大學保健營養系
助理教授



講師：陳巧明

- 現職：實踐大學食品營養與保健生技學系
副教授
- 學歷：臺北醫學大學藥學系博士
- 授課專長：高齡營養學、疾病營養學
膳食設計
- 經歷：臺北醫學大學附設醫院營養師組長



課程目的&授課方式

☑ 課程目的

- ♥ 了解健康飲食對身體的影響
- ♥ 學習分析自己的飲食
- ♥ 學習預防心血管疾病飲食

☑ 授課方式

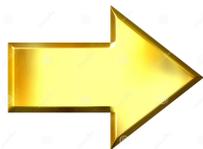
- ♥ 講授
- ♥ 課堂討論
- ♥ 實作與試吃

課程內容重點



你可學習到 ...

- ♥ 健康飲食預防疾病
- ♥ 評估自己的飲食
- ♥ 飲食對於心臟健康的影響
- ♥ 學習製備心臟健康飲食



- ♥ 了解飲食對健康的重要性
- ♥ 學習如何健康飲食來預防疾病
- ♥ 學習飲食的製備及攝取的份量

廖翔 Simon Liao, PhD

現職

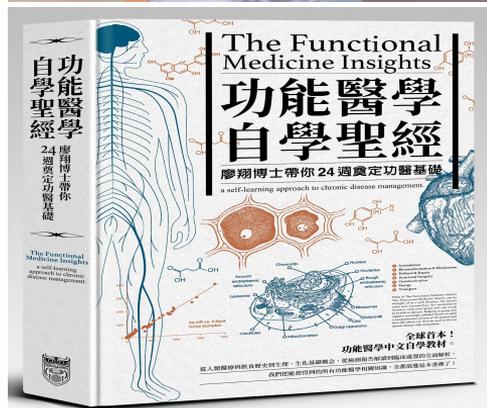
- 長庚科技大學保健營養系 助理教授
- 喜悅健康診所 諮詢顧問
- 亞星國際 專案顧問

經歷

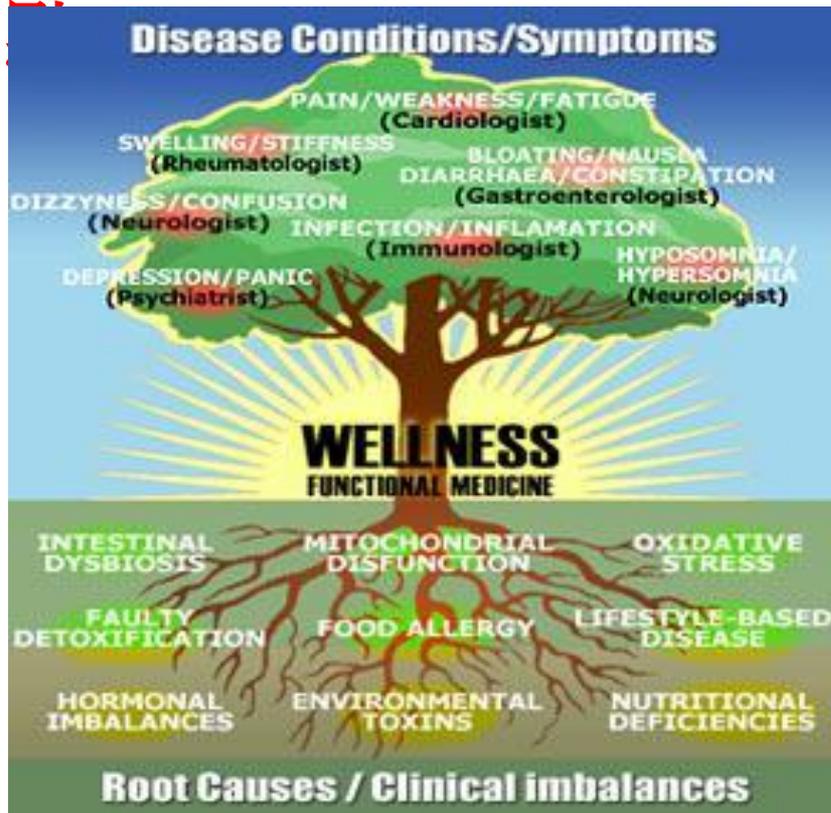
- 日安健康診所 知識長
- 睿珂診所 執行長
- 台灣基因營養功能醫學學會 秘書長
- 全球醫藥新知
- 中華生醫(股)
- 健康好診所
- Elsevier Co.
- 安法診所
- 康健雜誌
- 衛福部疾病管制署
- 中央研究院分子生物研究所

學歷：

- 臺北醫學大學保健營養系博士
- 陽明大學生物化學研究所碩士
- 中興大學食品科學系學士



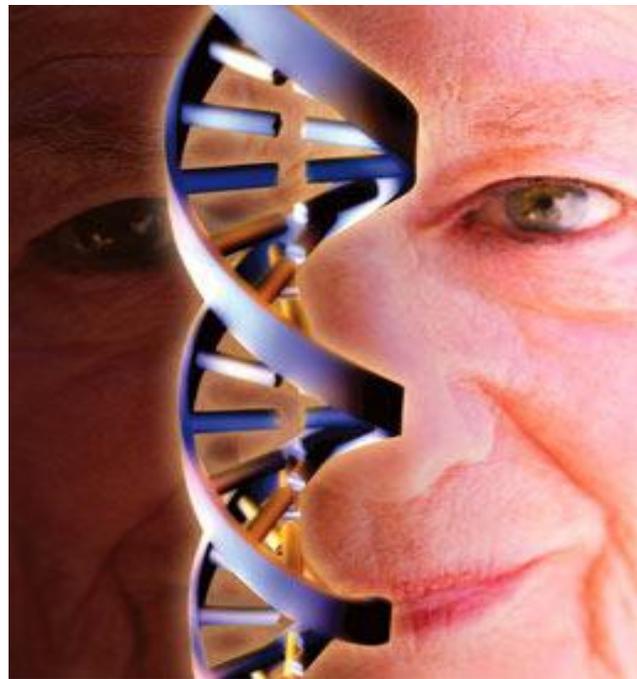
慢性疾病的預防醫學觀



- 具體的疾病狀態 / 症狀
- 共通的生物系統功能與生理性失衡
- 找出潛藏的致病原因，進行改善與健康促進

課程內容

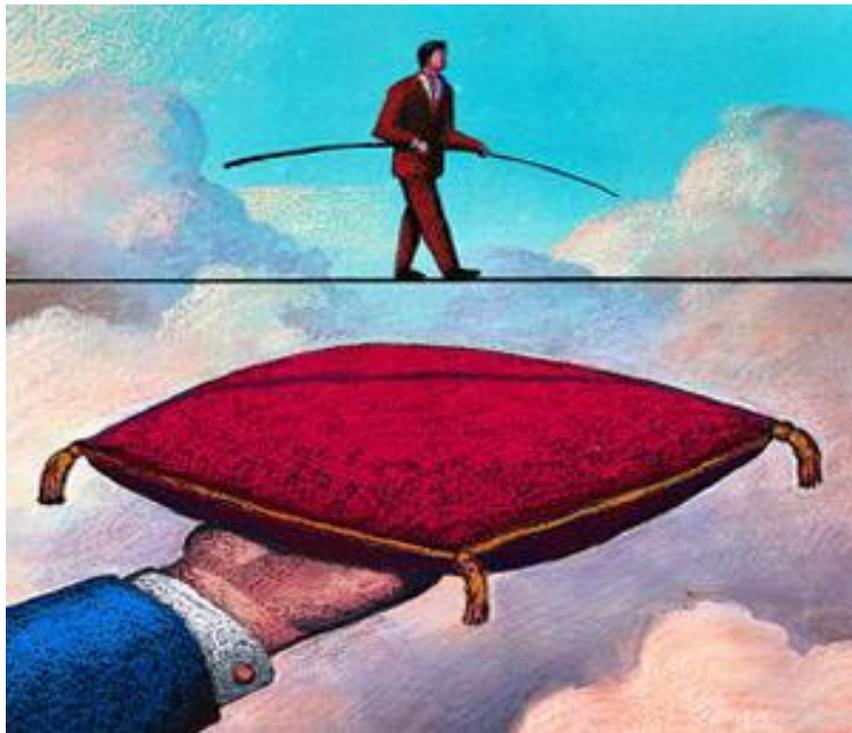
- 如何了解自己的健康狀況
解讀身體的徵兆表現／健檢報告
- 健康從腸胃道開始
- 在生活中排除健康地雷
- 建構身體免疫防禦功能
- 突破三高問題
- 找出身心健康的平衡點
- 如何選擇營養保健品



我們的目標：

**如何擁有健康好用的身體
健康？**

**學習新觀念，
從改變自己的行為開始！**



Yes, You can do it!!!



Jack LaLanne, born on Sep. 26 1914, Photo on Jan. 12 2008, his age 94.

【共築幸福學分學程 — 課程介紹】



人生轉運站 -55+羅盤針

鄔榮霖* 李孟芬** 張耀中***

*聯合心理諮商所 所長

輔仁大學/實踐大學兼任助理教授

** 實踐大學家庭研究與兒童發展學系
副教授

*** 內湖就業服務站專員



鄔榮霖

- 聯合心理諮商所 所長
- 桃園市就業服務中心 / 苗栗銀髮中心 就業諮商督導 & 老師
- 澳門大學生涯發展中心 督導
- 輔仁大學 & 台師大 & 實踐大學 兼任助理教授
- 輔仁大學心理學博士 (職涯發展、心理諮詢、組織顧問)
- 證照 & 訓練美國生涯發展學會 生涯發展訓練導師 (NCDA CDM)
 - 臺灣諮商心理師 & 中國心理諮詢師二級
 - NLP Coaching、正念減壓、Hakomi治療、催眠治療、身體經驗創傷療法

專業服務

LVMH、長榮航空、四川航空、奧迪汽車、理律法律事務所、鈺象電子、聯發科技、臺灣中國石油、民航局、台中署立醫院、公務人力發展中心、勞動部各分署就業服務中心課程講師等。



課程目的 & 上課方式

課程目的

- 協助學員族群，做出更好的生涯及職涯發展規劃
- 瞭解超高齡社會職場環境趨勢，學習重新發展策略
- 促進學員參與社會人群互動，創造經濟收入
- 提供老齡多元發展的參照選擇

課程方式

- 講述、小組討論、卡排遊戲、模擬實作、案例分享、成果發表。



32



示意圖：取自淡大
<https://reurl.cc/MzXj04>

業師講座及產業參訪

講師：張耀中 (內湖就服站專員)

專講內容

- 介紹中高齡再就業政策發展
- 企業發展高齡友善職場現況
- 安排職場體驗活動
- 協助職涯建議與媒合



台北市就業服務處攜手友善企業

助銀髮世代重返職場

為促進55歲以上壯世代的就業機會，台北市就業服務處於近期攜手友善企業無印良品及東森寵物，透過南港銀髮人才服務據點與內湖就業服務站舉辦兩場企業參訪暨職場體驗活動。

走進無印良品門市：收銀台前的自信重現



10月7日，無印良品大潤發內湖店迎來了26位參加者，他們分成三組，親身體驗「商品歸位」、「職業安全」及「站立折衣」等工作項目。活動開始時，無印良品企業代表林部長詳細介紹了公司的背景、核心價值以及福利措施，使得壯世代朋友們對企業文化有了深入的認識。67歲的羅大姐退休前是一位資深會計，參加活動的目的是希望能透過兼職工作維持與社會的聯結。在活動中，她成功操作了收銀機，克服了對收銀機的心理障礙。這次寶貴的體驗讓她重燃對重返職場的渴望，並再次找回自我價值與成就感。

深入東森寵物：實際體驗商品陳列與整理工作

10月25日，東森寵物也舉辦了一場針對銀髮族的職場體驗活動。27位參加者在公司人資處林經理的介紹下，了解了東森寵物的公司運營及工作環境，並實地體驗了商品陳列與整理等工作內容。東森寵物的細心安排和溫馨互動，讓每位參加者對這家企業留下了深刻印象。活動最後，東森寵物為參加者準備了精美禮品，現場氣氛溫馨感人。



銀髮人才據點攜手企業，持續推動包容就業

台北市就業服務處希望透過本次活動，提升壯世代的就業機會，並與友善企業攜手合作，促進包容且多元的就業市場。歡迎銀髮族求職者聯絡南港據點（電話：02-27861660，地址：南港區南港路二段60巷18號）。

產業參訪規劃~課程活動, 落地氣...

臺北市南港銀髮人才服務據點

MUJI 無印良品 職場體驗活動

徵才對象 歡迎中高齡民眾報名參加

活動時間 **10.07(一) 10:00-12:00**

職缺內容	活動內容
<ul style="list-style-type: none"> 門市專兼職人員 餐飲專兼職人員 	<ul style="list-style-type: none"> 企業簡介 工作內容說明 模擬體驗實作練習 現場面試徵才

本活動備專車接駁
 集合地點: 臺北市南港銀髮人才服務據點
 臺北市南港路2段60巷18號
 (當日09:20報到, 09:30發車, 逾時不候)
 活動全程投保平安意外險

凡參加活動完成面試者 眾多驚喜禮送你帶回家!!

活動地點: 無印良品(大潤發內湖門市)
 地址: 台北市內湖區舊宗路一段188號2樓
 (公車新湖三路口-台北花市, 步行6分鐘)

報名方式:
 掃碼報名額滿截止
 電話報名: 02-27861660

主辦單位: 臺北市就業服務處 執行單位: 臺北市南港銀髮人才服務據點 勞動部就業安定基金補助

臺北市南港銀髮人才服務據點

里仁 職場體驗活動

徵才對象 歡迎45歲以上中高齡朋友報名參加

守禮真食·環保減塑·穩定職涯·永續共好

職缺內容

- 儲備人員
- 門市產品展銷人員

活動內容

- 企業簡介
- 工作內容說明
- 模擬體驗實作練習
- 現場面試

本活動備專車接駁
 集合地點: 臺北市南港路2段60巷18號 (13:00報到, 13:10發車, 逾時不候)
 活動地點: 新北市汐止區新台五路一段95號26樓之9 (遠雄廣場)
 諮詢電話: 02-27861660

****本活動全程投保平安意外險****

活動日期 **03.28(五)**
 14:00-16:00

報名連結

主辦單位: 臺北市就業服務處 執行單位: 臺北市南港銀髮人才服務據點 勞動部就業安定基金補助

臺北市南港銀髮人才服務據點

爭鮮股份有限公司 企業全訪職場體驗活動

04.08(二) 14:00-16:00

誠實對待餐飲業有熱情的小伙伴加入, 一起為
 成為台灣最大連鎖馬刺品牌的一員

職缺內容

- 門市儲備經理
- 門市正/兼職服務人員

集合地點: 臺北市南港路2段60巷18號
 活動地點: 台北市南港區忠孝東路七段369號A棟1樓(CITYLINK)
 諮詢電話: 02-27861660#101

報名連結

主辦單位: 臺北市就業服務處 執行單位: 臺北市南港銀髮人才服務據點 勞動部就業安定基金補助

臺北市南港銀髮人才服務據點

台北漢來大飯店企業參訪徵才活動

加入我們

- 房務部/洗衣部
- 助廚/領班/領班廚師
- 男女三溫暖服務員
- 廚房學徒/點心學徒
- 禮賓服務/工程部
- 宴會廳主任/副主任

◎友善職場 ◎優質環境 ◎多福利 ◎培訓與發展 ◎生活與健康

21 | 2025 八月 14:00-16:00

本活動備專車接駁往返, 全程投保平安意外險
 13:00報到, 13:30發車, 逾時不候

集合地點: 臺北市南港區南港路二段60巷18號
 活動地點: 台北市南港區經貿一路168號
 報名請撥碼或電洽 02-27861660 #101

主辦單位: 臺北市就業服務處 執行單位: 臺北市南港銀髮人才服務據點 勞動部就業安定基金補助

業師講座～第三家庭 你聽過嗎？

講師：成亮

(前伊甸社會福基金會董事/常務董事/董事長、
台灣高齡化社會發展研究協會理事長 ...)

專講內容

- 第三家庭的理念
- 攜手共老的策略
- 台灣第三家庭案例
- 自組第三家庭方法



課程內容重點 → 你可學習到

- 了解中高齡生涯規劃的概念；
- 學習人生發展的階段與角色，釐清生涯發展的重心；
- 增加自我探索：興趣，價值觀以及能力的盤點；
- 外在環境的變動與心態如何調整與增加適應力；
- 瞭解台灣目前中高齡再就業職場環境；
- 瞭解第三家庭的重要理念；
- 訂出**第三人生的行動計畫藍圖**。

學校行政資源



學員支持系統

學習輔導

協助轉銜大學學習
提供學程學習輔導

生涯諮詢

協助規劃和發展
第三人生生涯及職涯

情緒支持

導師及助教制，家諮專
業人員協助諮詢人際、
家庭關係心理健康

學生資源

圖書館、體育館、健康
中心、學生社團、學生
服務

經濟資源

提供獎學金/
教育費用經濟援助



合作夥伴

單位名稱	協會服務重點	
財團法人台北市任兆璋修女林美智老師教育基金會	著重家庭教育、自我覺察、第三人生規劃、家庭諮商、個人諮商	 <p>任林教育基金會</p>
臺灣健康科技管理協會	著重樂齡及跨代運動	
台灣高齡化社會研究協會	著重推動第三家庭及中高齡再就業	 <p>台灣高齡化社會發展研究協會 Taiwanese Association for Ageing Society (TAAS)</p>
台北市家庭照顧者關懷協會	家庭照顧技巧培訓、家庭照顧者支持	

學習伙伴

支持性的同伴學習者

強大師資

經驗豐富且熱情的教育者

可負擔的學費

經濟實惠的教育選擇



重新發現學習的
喜悅

優質學習環境

舒適且激勵的學習空間
小班教學/實務參訪

接地氣的實務

實際且相關的學習應用

活潑多元課程

吸引人且多樣化的課程

上課時間:

周一、二 18:30~21:45

上課方式:

小班教學/注重個別化

以實做取代考試 (沒期中期末考)

多元業界參訪 (有白天/晚上)

期末有文化學習之旅

旅行最難的事是什麼??

學習最難的一件事什麼???



申請入學要點

申請入學重要時程

7/7 (一)

- 公告招生簡章

7/28 ~ 8/13 (三)

- 上網報名及傳資料

8/25 (一)

- 公告榜單

9/1 (一)

- 正取生報到

9/2 (二)

- 備取生遞補報到

- 即刻報名 (114年8月13日16:00截止); 審查(114年8月13日23:59截止)

步驟一：請詳閱招生簡章後登入本校網路報名系統填報考生資料。

報名系統網址：<https://examreg.usc.edu.tw/>

步驟二：上傳資料，如下：

需上傳

- 1.證件照
- 2.身分證正、反面 (請以JPG格式製作，大小限1M)。
- 3.最高學歷證件。(若手上沒有高中以上的學歷，記得快去母校申請)
- 4.書面審查資料。
- 4.持境外學歷報考者，除學位證書外，尚需上傳**境外學歷查證認定切結書**。

書審資料

- 自傳(可手寫)
 - 述明個人簡介(含家庭狀況及最高學歷)
 - 近5年學習經歷、報考動機、生涯規劃、對學程的期待等。
- 其它有利於審查之證明文件(例如:志工證明、近一年進修或研習證明、證照或檢定成績影本等)(不一定需要)

無需報名費

無需學雜費

全學程 16學分(7+1門課), 繳交實踐大學14學分。

每學分費 2,500元、教育部最多補助17,500元(依教育部補助辦法, 事後補助)

(以114-1為例, 學費合計4門課=20,000元, 教育部補助10,000元, 實支10,000元)

全學年課表

你可以在招生簡章
第10頁到



實踐大學

114 學年度【第三人生大學入學】招生簡章

本招生簡章於本校招生考試資訊網公告並提供 PDF 檔免費下載



本招生簡章於 114 年 8 月 19 日經本校 114 學年度招生執行委員會聯席會第 5 次會議通過 實踐大學入學服務處 編印

- 招生承辦單位：實踐大學 入學服務處
入學服務一中心電話：(02) 2538-1111 分機 2211-2217
傳真：(02) 2533-9416
入學服務二中心電話：(07) 667-8888 分機 3191-3197
傳真：(07) 667-9551
- 校區地址：
臺北校區：104336 臺北市中山區大直街 70 號
高雄校區：84550 高雄市內門區大學路 200 號
- 網路報名系統：<http://examrcn.usc.edu.tw>

家庭研究與兒童發展學系-共築幸福-打造 55+全人健康存摺 學分學程 114 學年度入學學生應修科目表

科目名稱	學分數
前瞻因應人生 100 核心課程	2
自我覺察與幸福家庭	2
體適能與全人健康促進	2
預防醫學與營養膳食	2
人生轉運站：55+生涯羅盤	2
全齡繪本的魔力—正念思考的重要	2
照顧服務與技巧(初階)	2
創齡生活設計思考	2
合計	16

- 一、應修學分：16 學分。
- 二、本表為暫定，實際應修科目應以入學時本學分學程公告內容為準。
- 三、上下學期合計修滿 16 學分即可取得學分學程證書。

如果未來想成為大學生

14學分可全數申請抵免

表 3、實踐大學「共築幸福—打造 55+全人健康存摺」學分學程與大學部課程抵免表

課程名稱	可抵本系課程	學分數
自我覺察與幸福家庭	自我探索與覺察	<u>必</u> 2
體適能與全人健康 <u>促進</u>	體育興趣選項	<u>必</u> 2
預防醫學與營養膳食	生活與照顧服務綜論	<u>必</u> 2
人生轉運站：55+生涯羅盤	老人學	<u>必</u> 2
創齡生活設計思考	創造力訓練	<u>必</u> 2
全齡繪本的魔力—正念思考的重要	心理學	<u>必</u> 2
照顧服務與技巧(初階)	老人照顧實務與應用	<u>必</u> 2

什麼都可問。。。。



重要連結，立即掃，名額僅25人！

讓自己成為全國第一屆
第三人生的大學生....

立即報名

[: https://examupload.usc.edu.tw/USC_recruit/d1_1.aspx](https://examupload.usc.edu.tw/USC_recruit/d1_1.aspx)



官方帳號

<https://line.me/R/ti/p/@686oquhx>



感謝參與，請揪好友報名！

活動回饋單 <https://forms.gle/ffedeDfMvFKYgwqR9>



圖片取自：<https://reurl.cc/koqpb9>