

課程師資及內容

本學程訂有 7+1 門核心必修課程（共計 16 學分），課程名稱、課程重點及師資如下表。

課名	教師	教師資歷	課程重點
自我覺察與幸福家庭	黃秋華	現職：實踐大學家庭研究與兒童發展學系助理教授 學歷：國立臺灣師範大學教育博士 授課專長：老人與家庭、家庭生活教育、方案設計與評估	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 探討家庭現況與變遷提升自我覺察； ➢ 發展健康智慧的觀點角度，靈活應對生活挑戰； ➢ 學習互動技巧，應用於家庭生活
	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	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 察覺圈的妙用 ➢ 察覺圈應用與技巧
功能醫學與營養膳食	廖翔	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 學歷：臺北醫學大學保健營養系博士 授課專長：疾病營養學、慢性退化性疾病預防醫學、養生飲食保健	<p>以最新預防醫學觀及目前對慢性疾病、老化、生活型態的繆思，進與壯世代進行對討論及提供實用策略。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 提出生活化且具體執行的實用原則。 • 針對常見的健康疑問進行討論釋疑
	陳巧明	現職： 實踐大學食品營養與保健生技副教授 學歷：臺北醫學大學藥學系博士 授課專長：膳食療養學與實習、老人營養特論、膳食計畫	<ul style="list-style-type: none"> • 探討營養在促進健康、延緩老化過程及預防老年常見健康問題中的重要角色。 • 瞭解年齡增長，營養需求改變，學習適當營養攝取支持老年健康，改善生活質量並延緩衰老。
體適能與全人健康促進	鄭麗媛	現職：國立清華大學運動科學系教授 學歷：台灣師大健康促進與衛生教育學博士 授課專長：健康促進、動作學習、運動心理學、舞蹈、韻律體操、適應體育、幼兒體能與遊戲、健體領域教材教法、樂齡運動指導專題、青銀共學專題	<p>體適能是全人健康一環，身體透過運動以適應生活的綜合能力，需要適度運動與認知學習來提昇。全人健康泛指身、心、情、社、精等方面皆達安適狀態；強調個體要以良好生活方式來提昇自我健康的過程。</p> <p>課程特色涵蓋理論與實務，應用體適能與全人健康相關知識，落實在體適能運動教學上，並透過校外實務參訪體適能運動教學，讓學習者了解體適能如何運用在日常生活中並促進健康。</p>

課名	教師	教師資歷	課程重點
人生轉運站：55+生涯羅盤	李孟芬	現職：實踐大學家庭研究與兒童發展學系副教授 學歷：美國南卡羅萊納大學公共衛生博士 授課專長：老人學、代間方案、長期照顧政策與服務	1. 針對55+，設計生涯發展特色課程，迎合目前的身心發展狀態以及職場環境趨勢，讓退休或即將退休之族群，又有多元的不同的發展策略，既能延緩身心老化，參與社會人群互動，又能在經濟上有所收入的共贏趨勢。 2. 設計多種自我探索活動，以了解職場趨勢與外在環境變動，制定合宜的行動策略，符合多元角色設定。 3. 壯世代生涯發展趨勢，提供老齡多元發展的參照選擇。
	鄔榮霖	現職：輔仁大學心理學兼任助理教授 前輔仁大學人才測評發展與職場健康研究中心/執行長 聯合心理諮商所 所長 實踐大學高齡家庭與服務事業碩士在職專班兼任助理教授 學歷：輔仁大學工商心理學博士 授課專長：心理諮商、工商心理、職涯發展	
	張耀中	現職：內湖區就業服務處專員 學歷：淡江大學高等教育研究所 經歷：臺北市政府社會局業務督導員 授課專長：就業資源	介紹中高齡再就業資源及產業招募及工作內容和項目、職場體驗
	成亮	現職：中華家庭暨社區展望協會理事長、台灣高齡化社會發展研究協會理事長 學歷：東吳大學法律研究所碩士 授課專長：經營第三人生、第三家庭	介紹第三家庭的理念與整備
全齡繪本的魔力—正念思考的重要	林慧芬	現職：實踐大學家庭研究與兒童發展學系副教授 學歷：伊利諾大學課程與教育學系(香檳校區)博士 授課專長：親子關係、幼兒發展與教育、童書研究	
	林宗憲	現職：搖滾爺奶社會企業創辦人 學歷：國立政治大學教育系『教育心理與輔導組』博士 授課專長：正念繪本	
照顧服務與技巧	李孟芬	現職：實踐大學家庭研究與兒童發展學系副教授 學歷：美國南卡羅萊納大學公共衛生博士 授課專長：老人學、代間方案、長期照顧政策與服務	瞭解自身角色處理三明治，上照顧年長父母、下照顧孫輩。現在社會照顧理念及資源不斷變遷，討論什麼健康階段、家庭支持、才是最照顧。
創齡生活設計思考	李孟芬	現職：實踐大學家庭研究與兒童發展學系副教授 學歷：美國南卡羅萊納大學公共衛生博士 授課專長：老人學、代間方案、長期照顧政策與服務	以壯世代的痛點出發，或跨世代衝突點出發，設計思考解構及設計、找到解決方法，到社區驗證，再修正，最後做成發。
	鄭綸	現職：實踐大學企管學系助理教授 學歷： 授課專長：設計思考、文化創意產業、時尚生活產品經營	