

## 202 黃金第三齡必修課—珍愛家庭

授課教師：

課程主題	讓愛流動	愛的初心	相愛相守
授課講師	王世勳	黃媛文	楊惠玲
學經歷	世新大學	英國諾丁漢大學資訊科技碩士	師大社教博士候選
現任	企業講師	講師/作家/心理諮詢師	樂齡師資培訓講師
著作	創新創業管理	在幸福中飛翔:為自己的心靈程式改版升級	自信自在就快樂
Blog			next stop wonderland (UDN)

課程時間：週三下午 1：30～4：20

課程理念：英國學者拉斯里特定義「第三年齡」自退休開始，至身心機能快速衰退時期，這是個人成就和自我發展的階段，重塑世界觀是第三齡的重要人生課題。「珍愛家庭」藉由個人與家庭的關係連結與再現，開啟寬廣自在的黃金樂齡生活。

課程效益：1.提升家庭和樂的關鍵營造技巧 2. 創造自我的工具運用 3.建構良好婚姻及親子關係

課程進行：1.以讓愛流動、愛的初心、相愛相守形成主題架構。2.運用生活及家庭事件做為學習案例。  
3.教學策略：概念講述、主題活動、分組討論、心得分享、角色扮演、案例研討。

成績評量：1.出席狀況 2.課程中的討論參與 3.延伸學習自我評估 4.期末問卷

選課要求：對課程主題有興趣人士皆可

學分費：優惠課程 1500 元、水電費 100 元

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	讓愛流動：看見孩子內在需求 / 1.深層探索 2. 分享討論 3. 方法引導
第二週	愛的初心：情緒的照顧和轉化 / 1.講授說明 2.體驗教學 3.分享討論
第三週	相愛相守：兩性大不同 / 1.刻板印象檢測.2.二性特質.3.二性差異
第四週	讓愛流動：關係營造 / 1.關鍵技巧傳授 2.分組討論 3.問題解決
第五週	愛的初心：想法的覺察和選擇 / 1.講授說明 2.重新框架 3.分享討論
第六週	相愛相守：選擇與衝突 / 1.影片解析 2.尋同求異.3.尋找與培養
第七週	讓愛流動：效能互動 / 1.腦力激盪 2.案例探討 3.技巧示範
第八週	愛的初心：需求的覺察和滿足 / 1.講授說明 2.體驗教學 3.分享討論
第九週	相愛相守：親密的本質 / 1.愛情三角學 2.八種親密型態 3.小組活動
第十週	讓愛流動：拆解教養難題 / 1. .述說各式情境 2.分享討論 3.雙贏關係講授
第十一週	愛的初心：自我接納，關愛不完美的自己 / 1.講授說明 2.體驗教學 3.分享討論
第十二週	相愛相守：經營與溝通 / 1.舒適區與冒險區 2.跨越溝通陷阱.3.溝通演練
第十三週	讓愛流動：關愛與關懷 / 1.影片賞析 2.有效親子案例 3.方法演練
第十四週	愛的初心：自我慈悲，疼惜不夠好的自己 / 1.講授說明 2.敘說生命故事 3.愛的宣言
第十五週	相愛相守：接納與溝通 / 1.案例討論 2.溝通演練.3 親密關係反思
第十六週	讓愛流動：衝突協調 / 1.體驗引導 2.分組討論 3.關鍵化解
第十七週	愛的初心：自我整合，綻放更美好的自己 / 1.講授說明 2.影片賞析 3.分享討論
第十八週	相愛相守：無條件的愛 / 1.愛在當下.2.綜合回顧 3.心得分享