

114-2 歲月之光：憶過去・說現在・劃未來招生簡章

課程目標	本課程旨在透過 生命回顧、藝術表達、身心探索與團體互動，引導學員回顧生命不同階段的重要經驗，深化自我覺察與情緒理解，整合自我認同與核心價值，並探索未來方向，規劃具意義的人生行動藍圖。課程同時融入 社會情緒學習 (SEL) 理念，強化情緒韌性與人際互動能力，促進全面性自我發展。	
授課師資	陳沛璇 老師	學歷：國立高雄師範大學 成人教育研究所博士 經歷： <ul style="list-style-type: none"> ● 輔英科技大學共同教育中心講師 ● 高雄市政府社會局長青學苑講師 ● 高雄市社會局四維長青學苑講師 ● 勞動部中高齡再就業職涯諮詢及講師 ● 高雄師範大學成人教育研究博士級研究助理 ● 高雄市前鎮區路中廟社區發展協會樂齡教育講師 ● 高雄市社會局老人保護一級預防計畫課程規畫師及講師 ● 教育部樂齡核心講師增能課程講師 ● 華德福大地實驗學校高中部教師 ● 海聲華德福教育高中部教師 ● 教育部國中小音樂課教學應用研習講師 ● 財團法人山葉音樂振興基金會音樂教育講師
上課時間	115 年 4 月 14 日-115 年 6 月 30 日 每週二，19:00-21:00 共計 24 小時，開課資訊請查詢高師大網頁	
上課地點	教育大樓1504教室(暫定)	
報名時間	即日起至 115 年 4 月 7 日(二)止	
報名費	原價 4,500 元/人 早鳥優惠價 4,000 元/人(3/27 之前) 多人同行價 4,000 元/人	
教材費	500 元/人 第一堂課繳給上課老師	
名額	30 名	
報名方式	<ol style="list-style-type: none"> ① 現場報名請於開課前至進修學院填寫報名表並繳交現金 ② 線上報名請填寫線上報名表及完成線上繳費(QRcode 於下方) 	



退費辦法	退費標準 （依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理） 1. 報名繳費後至實際上課日前退班者，退還已繳學費九成。 注意事項 1. 退費流程需約 2-3 週。 2. 退費標準日期之認定，以本校收到書面退費申請表為準。（郵寄者以郵戳為憑） 3. 表格可至本校進修學院網站⇨「表格下載」⇨「企劃推廣組」下載。 4. 請務必校對退費帳號資料；如填寫疏漏或錯誤致退費款項遭金融機構退回，學員需負擔再次匯款手續費 30 元。 5. 「具領人（申請人）簽章」欄位， 請務必由本人簽名。
課程注意事項	1. 缺席時數未逾訓練總時數之 1/2，始可取得研習證書。 2. 學員每堂出席皆須確實於課前簽到，如有缺課者，事後不提供補課。 3. 若報名人數不足開班，本校保有停班或延期續招之權利。 4. 課程如遇颱風是否停課，以 高雄市政府 宣布「 高中職以下各級學校停課 」為準。 ※本課程如因不可抗拒之因素，如新冠肺炎疫情影響，中央流行疫情指揮中心宣佈暫停實體上課時，將改為線上遠端視訊課程。
聯絡方式	聯絡電話：07-7172930 轉 3601（企劃推廣組），傳真電話：07-7110686 國立高雄師範大學： http://www.nknu.edu.tw/ 進修學院： https://c.nknu.edu.tw/ccee 進修學院 FB 粉絲網頁  『樂在高師進修』 https://www.facebook.com/nknuccee2015



報名表

114-2 歲月之光：憶過去・說現在・劃未來課程規劃

節次	日期	時間	單元主題	課程內容
1	4/14	19:00-21:00	開啟生命旅程	建立安全、信任的團體氛圍
2	4/21	19:00-21:00	童年的光	回顧童年記憶，重新感受童年的自己
3	4/28	19:00-21:00	情緒密碼	認識與表達自己的情緒
4	5/5	19:00-21:00	青春印記	探索青春歲月與自我認同。
5	5/12	19:00-21:00	關係之鏡	看見生命中的重要他人與人際互動
6	5/19	19:00-21:00	成就與挫折	發現個人的力量與韌性
7	5/26	19:00-21:00	真我與面具	探索不同角色中的自我樣貌
8	6/2	19:00-21:00	轉變的力量	理解生命轉折與學習
9	6/9	19:00-21:00	重生與發光	發掘優勢與資源，培養面對挑戰的勇氣
10	6/16	19:00-21:00	我的生命主題	整理人生歷程，找出核心價值
11	6/23	19:00-21:00	我的人生藍圖	想像與規劃未來方向與人生願景
12	6/30	19:00-21:00	啟程未來	分享成果，訂定新的行動與可能

※本學院保留課程、師資調整之權利

※本課程如因不可抗拒之因素，如新冠肺炎疫情影響，中央流行疫情指揮中心宣佈暫停實體上課時，將改為線上遠端視訊課程。



