

# 心呼吸：打造年輕腦、青春心

**授課教師** 黃啟偉 臨床心理師

**教師簡介** 教育部部定講師／長青醫院臨床心理室組長／聖母醫護管理專科學校 兼任講師／淡水社區大學兼任講師

**課程理念** 本課程適合所有年齡層朋友參與，一同學習運用心理學與大腦相關知識，一起打造年輕的腦、找回青春的心。

**授課方式** 以討論、體驗活動與影片欣賞等方式，讓大家在生活中可以提高對自我的覺察，透過多元思考豐富生活、解決難題、創造快樂！

## 課程大綱

週次	單元主題	週次	單元主題
1	心理學與腦科學導論	10	戶外教學—機構參訪、探訪農場養生秘方
2	健身更要健腦	11	減重為何這麼難？ 大腦說：多長點肉才能活命
3	入侵腦細胞	12	痛不痛，大腦決定
4	不可思議的思考中心	13	童年快樂最重要 如何長出好腦袋？
5	愈趨複雜的腦	14	保護腦、不變老
6	愛的互動護幼腦	15	大腦也晴時多雲偶陣雨
7	美麗境界 1	16	幸福我來囉！ 追求快樂有方法～
8	美麗境界 2	17	年輕腦、青春心～ 態度成為自我實現的預言
9	社區本位公共論壇	18	成果展週

**招生人數** 30人為上限。

**學分費** 3學分，3000元（♥家庭共學課程，三親等內受推薦共學者享學分費半價優惠），報名酌收場地維護及冷氣費100元。