

幸福人生-情緒與健康

授課教師 郭哲誠

教師簡介 美國北卡羅來納州大學格林斯堡分校 老年學碩士
美國國家老年學榮譽學會、美國南區老年學會會員
國立臺北護理健康大學推廣教育中心／樂齡大學講師
受邀演講：臺北市政府、市立聯合醫院、恩主公醫院、扶輪社等
出版著作：銀向成功：銀髮族的健康銀行／德威

課程理念 本課程將結合公共衛生「預防醫學」與老年學「成功老化」觀念，讓大家身心更健康，同時能對自己的：正向情緒、生活品質、生命意義，有更進一步的想法，創造更美好的幸福人生。

授課方式 課程將會以：專題探討、團體互動、電影賞析與分享來進行。理論、實務、娛樂並重，希望能夠讓大家輕鬆學習正確實用的健康知識，增強預防醫學的健康觀念，進而提高生活品質，迎接幸福生活！

課程大綱

週次	單元主題	週次	單元主題
1	黃金歲月，銀向成功	10	更快樂更健康
2	身與心的科學	11	更快樂更健康
3	身與心的科學	12	更快樂更健康
4	優質電影賞析	13	優質電影賞析
5	正向心理	14	優質電影賞析
6	正向心理	15	修練幸福
7	正向心理	16	修練幸福
8	優質電影賞析	17	黃金同樂會
9	社區本位公共論壇	18	成果展週

招生條件 對自己或家中長輩的健康有興趣者，希望透過學習而改善狀況。

招生人數 25 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。

材料費 教材費 100 元