

教育部樂齡數位學習系列課程 種子講師名單（人際關係）

壹、人際關係課程簡介

隨著臺灣邁入超高齡社會，中高齡/樂齡者在人生下半場所面臨的不僅是健康與生活適應的課題，人際關係的經營亦成為影響生活品質與心理福祉的重要關鍵。為此，「教育部樂齡數位學習系列課程」特別規劃「樂齡人際關係數位課程」，旨在引導中高齡/樂齡者理解人際連結的重要性，從個人生命歷程與社會環境的變遷出發，協助學員重新定位自我角色，建立正向且穩定的人際網絡。課程透過淺顯易懂的方式，說明如何面對退休、角色轉變與人際流動，並學習維繫關係、拓展連結的方法，進而提升社會參與及整體生活滿意度。

本課程系統性地從「關係的重要性」、「關係的整理」到「關係的創新連結」三大面向進行規劃，並分成十個核心單元來進行探討：

1. **人生 100 連連看：百歲人生時代必備的樂齡人際關係：**在介紹長壽社會以及百年人生社會之大趨勢，進而引導學員思考，在上述趨勢之下，人際連結對樂齡者為何特別重要。
2. **有連有保庇：連出我的幸福樂齡人生：**介紹人生發展的主要階段，並進一步探討樂齡階段的重要任務，協助學員了解社會連結對樂齡者個人的意義與必要性。
3. **幸福樂齡，連不連有關係：**本單元帶領學員瞭解樂齡階段（退休、空巢期）常見的人際連結危機，並且進一步知道如何評估哪些是不健康的人際關係。
4. **樂齡人脈存摺，你存了嗎？：**介紹社會資本的概念，協助學員評估自己的社會資本現況，由評估之中反思自己在人際關係的哪些面向上需要改善或需要重新建立。
5. **你的樂齡人際關係健康嗎？：**主要在協助學員了解自己對於人際連結方式的偏好與需求，並且嘗試針對樂齡連結行動進行初步的設計。
6. **打造樂齡人際關係心花園：**探討如何進行人際關係的斷捨離（關係的整理以及不良關係的解除），並提供簡單方法，協助學員掌握如何重建新的人際關係並能妥善維護。
7. **學習，連結幸福樂齡新旅程：**協助學員了解透過「學習」以及「貢獻服務」來建立新連結的好處，以及如何踏出學習與服務的第一步，幫助自己建立新連結。
8. **從心啟動，成為幸福樂齡新家人：**探討既有關係的重新經營，包括與舊友重新打造新連結以及重新檢視家族資源，經營家族新連結。
9. **超越時空，創造跨世代人際新連結：**主要介紹不同世代交流在未來社會的重要性，協助學員掌握與不同世代交流的方法。
10. **我的樂連連新生活：**為全系列課程總結，協助學員體認到人際關係對人生下半場的重要性，引導學員進行實際行動計畫，結合實體課程的現場發表以及回饋，強化後續營造樂齡人際關係的行動。

貳、種子講師名單

序號	姓名	現職服務單位	樂齡講師資格 (可複選)	期望授課縣市	E-mail
1	吳秋燕	雲林縣樂齡示範中心	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	雲林縣、彰化縣	tree832868@gmail.com
2	鄭正	竹東樂齡學習優質中心	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	基隆、台北、新北、桃園、苗栗、台中	ratexell.james@gmail.com
3	李蕎安	屏東縣麟洛鄉樂齡學習中心	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	屏東縣、高雄縣、台南縣、台東縣	wu980905@gmail.com
4	蕭美珍	花蓮市樂齡學習中心	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	花蓮市	shiaumeimei@gmail.com
5	林麗怡	新北市林口區樂齡學習中心	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	臺北市、新北市、基隆市	amandalinliyi@gmail.com
6	張玉琳	臺中市西區樂齡學習中心、臺中市南屯區樂齡學習中心	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	台中市、彰化市	10168peggy@gmail.com
7	孫芝琳	自主學習團體帶領人	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input checked="" type="checkbox"/> 非樂齡講師	時間路線許可，都可以	uliysun@gmail.com
8	洪秀芬		<input type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input checked="" type="checkbox"/> 非樂齡講師		
9	洪婉紋	各縣市家庭教育中心、國小幼兒園、民間單位及企業公司等	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input checked="" type="checkbox"/> 非樂齡講師	全省皆可	ee1000111@gmail.com

序號	姓名	現職 服務單位	樂齡講師資格 (可複選)	期望授課縣市	E-mail
10	林昱瑋	彰化縣秀水鄉樂齡學習中心會	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	全台灣	firelin9587@gmail.com
11	唐有毅	應該是屬「自由講師」，也在花蓮壽豐樂齡中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	宜蘭、台北、南投、台東	amos460210@gmail.com
12	蔡國亮	雲林縣樂齡黃金輔導團	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	雲林縣嘉義縣	gl441107@gmail.com
13	張家豪	卑南鄉樂中、台東市、關山、鹿野	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	台東	snice730@msn.com
14	林廷株	新北市樂齡學習數位示範體驗場域	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	台北市、新北市、宜蘭	luby1533@gmail.com
15	蘇玲慧	台中市中區樂齡學習中心（台中市樂齡照護發展協會）	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	台中、台南、彰化	su0933452999@gmail.com
16	余珮瑩	彰化縣北斗鎮樂齡學習中心	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	彰化縣、彰化市、台中市	ceciliaodie@gmail.com
17	吳明霞	竹崎樂齡學習中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	雲嘉縣市	09-wml@wfu.edu.tw
18	施淑真	台西樂齡中心	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師	雲林，彰化，嘉義	a0937761825@gmail.com

序號	姓名	現職服務單位	樂齡講師資格 (可複選)	期望授課縣市	E-mail
			<input type="checkbox"/> 非樂齡講師		
19	林儀親	台中市南屯區樂齡學習中心	<input type="checkbox"/> 一般講師 <input checked="" type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	彰化、南投、台中市	cindy630809@gmail.com
20	呂淑娟	錦蓮協會社區關懷據點	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	桃園市，金門縣， 新北市，台北市， 新竹市	smallchuan0426@gmail.com
21	黃于寧	雲林莿桐樂齡中心	<input checked="" type="checkbox"/> 一般講師 <input type="checkbox"/> 核心課程講師 <input type="checkbox"/> 非樂齡講師	高雄市、台南市、台中市、雲林市、嘉義市	travelwithjanice2@gmail.com