

國立空中大學115學年度上學期 生活科學系 建議新生選課科目一覽表

課程科目名稱	學分數	課程簡介	可對應工作職場與專業證照類別
跨域永續社會與家庭	2	他人的貧窮與我們是否真正無關？當我們願意多付費而未攜帶環保杯購買飲料時，這樣的選擇是否影響到他人與環境？當資源未被回收，無法進入再生循環體系時，是否會回過頭來影響我們自身的生活品質？事實上，每一個看似微不足道的日常行為，均可在個體、群體與時間的累積後成為環境負擔的來源，或轉化為減輕壓力的力量。 當前臺灣家庭與人口結構亦正處於轉變期。不婚與不育現象日益普遍，導致人口與家庭結構持續萎縮。儘管社會對於婚姻型態的接受度已大幅提升，包括：離婚、再婚及多元家庭形式的普及，仍難以扭轉整體人口與家庭結構的萎縮趨勢。這不僅是人口問題，更牽動社會支持系統、代際關係與資源分配的長期挑戰。 「永續」的核心意涵是「在滿足當代人需求的同時，不損及後代子孫滿足其需求的能力。」換言之，這一代人所能享有的自然與生活條件，不應成為下一代人無法再擁有的記憶。 因此，本跨域課程以永續發展為核心，從個人行為、家庭結構與社會制度三個層次出發，探討如何減少社會不平等、推動永續城市發展、實踐負責任的消費行為，並建構柔性且具包容性的治理與政策機制。透過跨領域的整合視角，引導同學深思個體選擇與整體社會之間的連動關係，進而培養面對未來挑戰的行動能力。	家庭教育、嬰幼兒照顧、樂齡規劃師、社區總體營造規劃師

職業倫理	2	倫理是一種源自內在的「善」的價值判斷，而法規則是維繫社會運作的外在的「秩序」規範。兩者相互關聯，卻不全然等同。有些行為雖不違法，卻可能違背倫理，甚至可能在輕忽的情況下，對他人造成傷害，進而衍生間接的法律風險。 基此，本課程將從企業人力資源管理的角度出發，引導同學認識「就業與產業發展趨勢」，以瞭解時下產業對人才專業能力的要求。爾後提及倫理理論，說明職場中「善」的價值判斷、自我覺察與自我約束之重要性。最後，進一步延伸至家庭教育專業領域，及嬰幼兒照顧倫理等相關倫理規範。使同學在不同生命階段與多元產業情境中，均能具備穩定的倫理判斷能力與實踐態度，並在面對環境變動時，能持續精進自我，以從容銜接就業所需之知識與職能，建立長期且可持續發展的專業素養。	家庭教育專業人員、嬰幼兒照顧保育人員、樂齡規劃師、活動帶領人、有志進入職場就業人口
幸福學—正向心理學觀點	3	幸福是什麼？本課程從正向心理學出發，內容涵蓋了解幸福的內涵與相關因素、學習正向心理學、正念(Mindfulness)，以及學習幸福與老人生活規劃之道，兼具理論與操作實務，將帶給您對幸福生活新的體會。	教育輔導、個人及社會服務、長期照護服務、家庭教育專業人員
生命意義與自我敘說	3	這門課是特別為中老年的學習者設計，內容為生命意義的基礎探索、自我敘說的理論與方法、生命意義與自我敘說的結合，以及自我敘說與生命意義的整合實踐。課程將帶給學習者：1. 啟發反思：共同探索「活著」的意義與價值。2. 掌握方法：學習如何「說故事」，用積極的方式回顧並重塑我們的人生。	喪禮服務、教育輔導、個人及社會服務、長期照護服務、家庭教育專業人員

		3. 建立連結：在課堂社群中，分享彼此的故事，找到共鳴與支持。	
生活科學概論	2	本課程為生活科學系畢業申請必修課程，也是學系的基礎課程。課程融合家庭生命全程，並思考個人及家庭生活品質提升的各面向，帶領同學認識人際互動、身心健康、關係調整、家庭的建構與拓展、家庭休閒、面對老化、社會參與及面對死亡等議題，打造全人生活個面向的理解。	無