

106 年度教育部

「補助大學院校辦理樂齡大學計畫」

主題：樂齡學習—共創樂活時光故事

{ 第二學期課表 }

107 年 3 月 2 日至 107 年 7 月 6 日止

計畫主持人：陳莉榛博士

電子郵件地址：lcchen@mail.tnu.edu.tw

計畫聯絡人：蘇莉主助理

聯絡電話：02-8662-5838

電子郵件地址：[likecake5454@gmail.com](mailto:likecake5454@gmail.com)

中華民國 107 年 2 月 27 日

# 樂齡學習—共創樂活時光故事

第二學期課表，詳如附件一

(共 108 小時，十八週)

上課時間：週五，上午 09:10~12:00  
週五，下午 13:10~16:00

上課地點：本校和平樓 303 教室

---

## 本校交通狀況：

- (1) 自行開車前往，從台北出發國道 3 號，→下深坑交流道→沿台 106 線往深坑草地尾方向行駛→即可抵達。
- (2) 捷運文湖線至木柵捷運站轉搭乘公車 251、606、666、819、平溪線至東南科技大學站，約 10 分鐘車程；搭文湖線至動物園捷運站再轉搭公車 236 至東南科技大學站，約 10 分鐘車程。
- (3) 從七張捷運站搭公車 819 直達東南科技大學。
- (4) 從市政府捷運站搭 912 公車可直接抵達東南科技大學站。
- (5) 從古亭捷運站搭 949 公車可直接抵達東南科技大學站。

## 注意事項：

- (1) 活動期間，若有不舒適，立即通知教學助理或任課教師；活動期間有事不克出席，請事先告知教學助理。
- (2) 自備用品：數位相機、環保杯、環保筷、自備個人常用藥品、冷氣室內薄外套、寬鬆衣褲等。

週次	附件一：課程內容（含講授主題、學習活動、分組作業等）			
	教學內容	授課主題	授課主題大綱及學習活動	授課教師
第1週 (107/3/2)	室內課	開幕式暨介紹課程內容	1. 相見歡課程介紹 2. 建立聯絡網絡 3. 熟悉教學平台及課程相關網站	李清吟校長 陳莉榛
第1週 (107/3/2)	教學內容 (室內課)	大自然的生態之美	1. 從觀光休閒角度看自然之美 2. 國內外的生態教育	徐貴新
第1週 (107/3/2)	教學內容 (戶外課)	有氧運動	1. 透過筋骨的舒展讓身體靈活 2. 擴展肢體促進筋脈流通	馮宇柔
第2週 (107/3/9)	教學內容 (室內課)	品茶情趣	1. 認識有機茶葉 2. 泡茶的步驟與技法 3. 品嚐道地有機茶	陳陸合
第2週 (107/3/9)	教學內容 (室內課)	認識日本和服之美	1. 認識日本和服之類別 2. 體驗穿和服之美 3. 從體驗中分享樂趣	胡昭美
第3週 (107/3/16)	教學內容	製作優酪乳	1. 認識優酪乳的品種和種菌種 2. 親手製作乾淨衛生營養的優酪乳	何俊明
第3週 (107/3/16)	教學內容	景美人文導覽	1. 認識景美文山人文景觀 2. 透過闖關達到增深印象	李權泰
第4週 (107/3/23)	教學內容 (室內實作課)	多肉植物盆栽組合	1. 認識療癒系列植物 2. 組合盆栽療癒心靈 3. 學會此技巧運用在生活上	林樹珠
第4週 (107/3/23)	教學內容 (室內實作課)	筋柔骨正	1. 筋骨柔軟百病不生 2. 自我保健之道 3. 學會自己養生保健	吳世楠
第5週 (107/3/30)	教學內容 (室內實作課)	製作拼布包	1. 認識針包的使用技法 2. 製作拼布包 3. 期末成果展示	沈兆華
第6週 (107/4/13)	教學內容 (戶外實作課)	三芝參訪有機農場	1. 參訪有機農場 2. 體驗農家樂和摘果趣味 3. 舒展筋骨走入大自然	陳亮清
第7週 (107/4/20)	教學內容 (室內實作課)	學習PCR和AED	1. 認識急救基本知識與技巧 2. 練習和學會急救技巧 3. 運用到生活上	留玲琅
第7週 (107/4/20)	教學內容 (室內實作課)	手機APP的學習與運用	1. 認識手機APP的功能 2. 學習運用手機APP 3. 運用在生活增進智慧生活	張志祥
第8週 (107/4/27)	教學內容 (室內實作課)	製作養生麵包	1. 認識麵包製作的原理與材料 2. 親手製作學會此技巧	許正忠
第8週 (107/4/27)	教學內容 (室內課)	女性生命歷程	1. 認識女性生命發展歷程 2. 女性的權益與社會福利	陳莉榛

第 9 週 (107/5/4)	教學內容 (室內實作課)	人際關係溝通技巧	1. 學習人際互動技巧 2. 運用溝通技巧在生活上	施銘德
第 9 週 (107/5/4)	教學內容	印度的觀光旅遊與人文	1. 認識印度的光觀旅遊 2. 增進認識多元文化擴展國際觀	張齊 (外聘講師)
第 10 週 (107/5/11)	教學內容	高齡者的投資理財	1. 認識投資理財的正確管道 2. 瞭解國內外投資理財的方式 3. 如何投資與理財	林秋堂
第 10 週 (107/5/11)	教學內容	預防骨質疏鬆	1. 認識骨質疏鬆的老化 2. 有效改善骨質疏鬆	蔡鴻文
第 11 週 (107/5/18)	教學內容 (室內課)	交通安全須知	1. 認識交通安全的標誌以及高齡者交通安全 2. 預防交通意外的注意事項	王治邦
第 11 週 (107/5/18)	教學內容 (室內實作課)	製作豆腐	1. 體驗在地文化與人文風情 2. 體驗深坑在地的豆腐文化 3. 製作手工豆腐之美好經驗	詹瑋
第 12 週 (107/5/25)	教學內容 (戶外實作課)	參訪金門酒廠	1. 認識金門高粱酒的製作過程 2. 了解金門人文習俗 3. 眺望廈門緬懷過往歷史	陳莉榛
第 13 週 (107/6/1)	教學內容 (室內課)	品嚐咖啡	1. 認識咖啡的品種與烘焙 2. 品嚐咖啡香醇與生活品味	黃佳模
第 13 週 (107/6/1)	教學內容 (室內課)	台灣外島觀光旅遊 自然人文之美	1. 介紹外島的觀光旅遊與注意事項 2. 介紹外島的自然人文之美	林惠娟
第 14 週 (107/6/8)	教學內容 (戶外實作課)	參訪宜蘭休閒農場	1. 認識宜蘭休閒農場 2. 如何運用園藝療癒心靈 3. 動手製作園藝盆栽	游苑瑋
第 15 週 (107/6/15)	教學內容 (室內實作課)	職能治療在高齡者的運用	1. 認識職能治療的工作與療效 2. 體驗職能治療法在高齡者的運用	呂忠益 (外聘講師)
第 15 週 (107/6/15)	教學內容 (室內實作課)	親子互動與溝通	1. 親子互動與溝通的基本概念 2. 有效的溝通技巧 3. 親職教育的重要性	陳莉榛
第 16 週 (107/6/22)	教學內容 (室內實作課)	無毒之家	1. PM2.5 的預防與綠色植物 2. 居家如何避免毒物的侵害	杜嘉崇
第 16 週 (107/6/22)	教學內容 (室內教學)	卡拉 OK	1. 開懷歌唱抒發呼吸 2. 練習發聲提高胸腔呼吸 3. 歡唱中抒發情感	施君翰
第 17 週 (107/6/29)	教學內容 (戶外教學)	東北角地質之美	1. 認識東北角地質的演變 2. 認識海洋教育的環保 3. 提升愛護地球與保護海洋	陶翼煌
第 17 週 (107/6/29)	教學內容 (室內教學)	製作龍眼枸欖薑糖	1. 認識養生食材 2. 將中藥食材融入食物中 3. 親自製作健康零食	林月娥
第 18 週 (107/7/6)	教學內容	期末成果展 期末作品發表展示暨頒 發結業證書	1. 作品發表 2. 票選最佳人氣作品並頒獎 3. 課程後測問卷	李校長 陳莉榛

# 樂齡學習—共創樂活時光故事 課程整體意見（學員使用）

性別： 男 女

填答說明：

您認為非常滿意填5，滿意填4，尚可填3，不滿意填2，非常不滿意填1。感謝您的合作。

## 學員學習反應意見表 【課程整體意見】

### 一、對課程之教學在整體上我覺得

1. 課程之整體規劃與主題安排很合適。-----（    ）
2. 整體而言，課程內容能引發學生學習興趣。-----（    ）
3. 整體而言，課程內容對個人很有助益。-----（    ）
4. 整體而言，課程的師資令人感到滿意。-----（    ）
5. 整體而言，對本學期課程感到滿意。-----（    ）
6. 整體而言，我會推薦此課程給親朋好友。-----（    ）

### 二、自我評鑑

1. 我對本科目的出席情形 (1)從未缺課 (2)很少缺課 (3)偶爾缺課 (4)經常缺課  
-----（    ）
2. 上課時我 (1)很用心練習 (2)還算用心練習 (3)偶而練習 (4)很少練習  
-----（    ）
3. 我對本科目的學習態度 (1)相當認真 (2)還算認真 (3)不夠認真 (4)不在乎  
-----（    ）
4. 我對本科目的興趣 (1)相當有興趣 (2)有興趣 (3)沒有興趣 (4)完全沒有興趣  
-----（    ）

### 三、對講座課程以及行政服務之建議

1. 請舉出課程對你學習最有幫助的特點。
2. 請舉出課程最應該改進的地方。
3. 其他意見或建議事項。

快樂學習，樂而忘齡

