

107學年第2學期課程表

| 日期 | 時間 | 課程名稱 | 課程大綱 | 教學目標 | 時數 | 教師 |
|-------|-------------|---------------|-----------------------|--|----|-----|
| 2月20日 | 09:00~12:00 | 用藥安全、菸反毒 | 可怕的毒品、不亂用藥、不浪費藥。 | 學會不浪費資源，用藥時不可自作主張停藥或加藥。 | 3 | 丁瑞昇 |
| | 13:00~16:00 | 活躍老化策略(桌遊) | 活化您的腦 | 桌遊中的溝通與合作 | 3 | 劉皓 |
| 2月27日 | 09:00~12:00 | 高齡者的終身學習與在地老化 | 不同年齡層的溝通方式 | 學習如何與不同年齡層人士溝通，促進和諧相處。 | 3 | 陳銘樹 |
| | 13:00~16:00 | 活躍老化策略(桌遊) | 活化您的腦 | 桌遊中的溝通與合作 | 3 | 劉皓 |
| 3月6日 | 09:00~12:00 | 中國文字之美 | 漢字與人生 | 認識與欣賞中國文字之美 | 3 | 吳憶蘭 |
| | 13:00~16:00 | 性別議題 | 性別平等(含子女姓氏選擇及財產平等繼承等) | 引導學員從生活經驗中認識性別，思考性別平等的意義，進而相互尊重、包容與理解。 | 3 | 劉明香 |
| 3月13日 | 09:00~12:00 | 漢字與人生 | 漢字與人生 | 認識與欣賞中國文字之美 | 3 | 吳憶蘭 |
| | 13:00~16:00 | 性別議題 | 性別平等 | 引導學員從生活經驗中認識性別，思考性別平等的意義，進而相互尊重、包容與理解。 | 3 | 劉明香 |
| 3月20日 | 09:00~16:00 | 臉譜彩繪 | | | 6 | 呂美花 |
| 3月27日 | 09:00~12:00 | 生涯規劃 | 退休了您能作什麼 | 學員能好好利用退休後空閒的時間 | 3 | 陳銘樹 |
| | 13:00~16:00 | 生命歷程與角色 | 生命不簡單 | 分享人生經驗增加學員間的情 | 3 | 吳孟凌 |
| 4月3日 | 09:00~12:00 | 電影與音樂欣賞 | 音樂家的故事與其音樂 | 柴可夫斯基等作品賞析 | 3 | 傅孝維 |
| | 13:00~16:00 | 健康體適能 | 舞動您的身體 | 恰恰恰、華爾滋基礎舞步 | 3 | 蔡文隆 |
| 4月10日 | 09:00~12:00 | 藥品與食品對人體健康之危害 | 食安宣導 | 學會辨識藥品與食品真偽 | 3 | 薛惠文 |
| | 13:00~16:00 | 健康體適能 | 舞動您的身體 | 恰恰恰、華爾滋基礎舞步 | 3 | 蔡文隆 |
| 4月17日 | 09:00~12:00 | 養生保健(太極拳) | 太極拳功法 | 學習簡單功法，以達養身又養生的目的。 | 3 | 陳嘉鈞 |
| | 13:00~16:00 | 養生保健 | 三分治七分養智慧養生的經絡營養學 | 1.學員了解經絡位置，能自我按摩，消除疲勞，減緩酸痛 2.身體上的仙丹妙藥經絡穴位按摩養生 | 3 | 賴治丞 |
| 4月24日 | 09:00~16:00 | 金工藝術 | | | 6 | 呂美花 |
| 5月1日 | 09:00~12:00 | 養生保健(太極拳) | 太極拳功法 | 學習簡單功法，以達養身又養生的目的。 | 3 | 陳嘉鈞 |
| | 13:00~16:00 | 營養與保健 | 銀髮族膳食與營養 | 學會如何吃出健康 | 3 | 賴治丞 |
| 5月8日 | 09:00~12:00 | 健康管理 | 高齡者運動適能方法與內容，實際運動教學 | 促進高齡者運動適能提升，改善身體素質 | 3 | 陳金盈 |
| | 13:00~16:00 | 健康管理 | 高齡者運動適能方法與內容，實際運動教學 | 促進高齡者運動適能提升，改善身體素質 | 3 | 陳金盈 |

107學年第2學期課程表

| 日期 | 時間 | 課程名稱 | 課程大綱 | 教學目標 | 時數 | 教師 |
|-------|-------------|--------------------------|----------------|---|----|-----|
| 5月15日 | 09:00~12:00 | 美感教育 | 清涼好滋味 | 觀察生活的萬象、體驗生命的意涵，讓文學課程得以「生活化」、「實踐化」，感受「文學就在日常生活中」。 | 3 | 張又勻 |
| | 13:00~16:00 | 美感教育 | 春之饗宴 | 觀察生活的萬象、體驗生命的意涵，讓文學課程得以「生活化」、「實踐化」，感受「文學就在日常生活中」。 | 3 | 張又勻 |
| 5月22日 | 09:00~12:00 | 生活法律（含家庭暴力防治、姓氏選擇及財產繼承等） | 法律輕鬆學 | 了解生活中法律並不難 | 3 | 廖又生 |
| | 13:00~16:00 | 科技數位媒體 | 影片製作 | 將生活中相片轉成影片自娛娛 | 3 | 葉乙璇 |
| 5月29日 | 09:00~12:00 | 心理壓力與調適 | 高齡者的壓力源 | 年紀大了也有心理壓力，如何去調適才能過個健康快樂的晚年生活。 | 3 | 簡如君 |
| | 13:00~16:00 | 科技數位媒體 | 影片製作 | 將生活中相片轉成影片自娛娛 | 3 | 葉乙璇 |
| 6月5日 | 09:00~12:00 | 心理壓力與調適 | 高齡者的壓力源 | 年紀大了也有心理壓力，如何去調適才能過個健康快樂的晚年生活。 | 3 | 簡如君 |
| | 13:00~16:00 | 科技數位媒體 | 影片製作 | 將生活中相片轉成影片自娛娛 | 3 | 葉乙璇 |
| 6月12日 | 09:00~12:00 | 生命關懷 | 關懷自己、關懷他人、身心快樂 | 學會關懷他人、如何作義工等事項 | 3 | 丁瑞昇 |
| | 13:00~16:00 | 科技數位媒體 | 影片製作 | 將生活中相片轉成影片自娛娛 | 3 | 葉乙璇 |
| 6月19日 | 09:00~12:00 | 消費保護 | 消費者識抬頭嗎 | 消費者保護，維護自己權益。 | 3 | 李志強 |
| | 13:00~16:00 | 手作生活小品 | 動手縫製 | 手工縫製束口袋、茶杯墊、飲料杯提袋等生活用品 | 3 | 張燕勤 |