

第 1 週

上課日期	10/11(二)	10/12(三)	10/13(四)
課程名稱	銀髮族功能性體適能 檢測分析	高齡者健康規劃	如何做快樂的樂齡族
課程內容	藉由銀髮族適合之功能性體適能檢測分析使學員能夠自己的體能狀態，進而做體能加強達到健康促進的目的。	適度的運動可以增加有氧量，可以延長壽命，更能抑制中年疾病，但是過度的運動反而有傷身體。運動在延後老化和健康的風險上，有正面的防止作用。	以終身學習、健康快樂、自主與尊嚴及社會參與為目標。
執行方式	課堂講授	課堂講授 影片欣賞	課堂講授 實地操作
開設時數	3 小時	3 小時	3 小時
師資簡介	許景林 進修推廣部組長 運休學程講師	李毓森 復健師	衛祖賞 電子系教授
上課地點	教學研究大樓 T0108 教室	教學研究大樓 T0108 教室	教學研究大樓 T0108 教室
課程類型	老化及高齡化相關課程	老化及高齡化相關課程	老化及高齡化相關課程

第 2 週

上課日期	10/19(三)	10/20(四)	10/21(五)
課程名稱	高齡者健康規劃	如何做快樂的樂齡族	優格餅乾學院參訪
課程內容	適度的運動可以增加有氧量，可以延長壽命，更能抑制中年疾病，但是過度的運動反而有傷身體。運動在延後老化和健康的風險上，有正面的防止作用。	以終身學習、健康快樂、自主與尊嚴及社會參與為目標。	彰化線西探彩繪農村餅乾工廠見學 臨海的線西鄉，是彰化縣面積最小的鄉鎮，人口不多，卻有著最樸實的鄉村景觀。看得到保留完整的閩南建築群，老屋充滿歷史之情，一磚一瓦皆有魅力。還有台灣第一家餅乾觀光工廠，以魔法學院風格打造，適合親子同遊。
執行方式	課堂講授 影片欣賞	課堂講授 實地操作	戶外參訪
開設時數	3 小時	3 小時	3 小時
師資簡介	李毓森 復健師	衛祖賞 電子系教授	陳秀花 休閒遊憩與運動管理系副教授
上課地點	教學研究大樓 T0108 教室	教學研究大樓 T0108 教室	彰化
課程類型	老化及高齡化相關課程	老化及高齡化相關課程	學校特色相關課程

第 3 週

上課日期	10/25(二)	10/26 (三)	10/27(四)
課程名稱	我們的故事	聯合開學	我們的故事
課程內容	用繪本方式透過自我創作，呈現生命悸動，相互分享心得。	台灣第一水庫虎頭埤水庫，鑒於到光 26 年(西元 1846 年)因山勢形如虎頭而得名，崑山樂齡大學為了讓台南區學員有機會交流，便舉辦 4 校聯合開學典禮，讓各位大哥大姐們與不同學校交流學習。	用繪本方式透過自我創作，呈現生命悸動，相互分享心得。
執行方式	課堂講授 實務操作	實務操作	課堂講授 實務操作
開設時數	3 小時	3 小時	3 小時
師資簡介	王美晴 幼保系助理教授	陳秀花 休憩系副教授	王美晴 幼保系助理教授
上課地點	教學研究大樓 T0108 教室	戶外 虎頭埤青年活動中心	教學大樓 T0108
課程類型	老化及高齡化相關課程	學校特色課程	老化及高齡化相關課程

第 4 週

上課日期	11/1(二)	11/2 (三)	11/3(四)
課程名稱	智慧型手機應用	大數據	以科技觀點，淺談氣、經絡與養生之道
課程內容	<p>銀髮族所扮演的社會角色?E 世代來臨樂齡族 3C 使用也漸進頻繁，為了減少代溝與跟上時代潮流智慧手機是不可或缺的資訊，透過手機可了解社會脈動，在課程中透過帶領學員實作的互動方式，讓學員在訓練中啟發成長，深入淺出使用智慧型手機知識，得到第一手消息全靠智慧型手機</p>	<p>何謂大數據?似乎一夜之間，大數據 (Big Data) 變成一個 IT 行業中最時髦的詞彙，大數據不是什麼完完全全的新生事物，Google 的搜索服務就是一個典型的大數據運用，根據客戶的需求，Google 實時從全球海量的數字資產 (或數字垃圾) 中快速找出最可能的答案，呈現給你，就是一個最典型的大數據服務。</p>	<p>當你失去寶貴的健康，就算贏得全世界，又能如何?鑑於近年來從事高科技產業的科技新貴，年紀輕輕進了公司，不到幾年光景，近八成都患有「新陳代謝症候群(即老化)」，在《氣的樂章》中，研究了許多中醫有別於西醫的差異，看到許多西醫所忽略的盲點，此時血管一振，全身的經絡就會跟著共振，共振腔越大頻率就越低，心跳就越慢，血液循環是以共振的壓力驅動，牽一髮而動全身，深深影響整個身體的運作。</p>
執行方式	課堂講授 影片欣賞	課堂講授 實務操作	課堂講授
開設時數	3 小時	3 小時	3 小時
師資簡介	王國清 社大講師	黃耿凌 光電系副教授	周煥銘 工學院院長
上課地點	教學研究大樓 T0108 教室	教學研究大樓 T0108 教室	教學研究大樓 T0108 教室
課程類型	生活新知課程	生活新知課程	生活新知課程

第 5 週

上課日期	11/8(二)	11/9(三)	11/10(四)
課程名稱	心理壓力與調適~銀髮族所扮演的社會角色?	大數據	心理壓力與調適~銀髮族所扮演的社會角色?
課程內容	隨著我們年齡越來越大，大腦中神經細胞(神經元)的數量逐步減少，到了40歲，神經細胞的數量開始以每天1萬個的速度遞減，從而對記憶力、協調性及大腦功能造成影響。在造成影響的同時銀髮族所扮演的社會角色?	何謂大數據?似乎一夜之間，大數據(Big Data)變成一個IT行業中最時髦的詞彙，大數據不是什麼完完全全的新生事物，Google的搜索服務就是一個典型的大數據運用，根據客戶的需求，Google實時從全球海量的數字資產(或數字垃圾)中快速找出最可能的答案，呈現給你，就是一個最典型的大數據服務。	隨著我們年齡越來越大，大腦中神經細胞(神經元)的數量逐步減少，到了40歲，神經細胞的數量開始以每天1萬個的速度遞減，從而對記憶力、協調性及大腦功能造成影響。在造成影響的同時銀髮族所扮演的社會角色?
執行方式	課堂講授 影片欣賞	課堂講授 實務操作	課堂講授 影片欣賞
開設時數	3小時	3小時	3小時
師資簡介	林培雄 心理諮商師執照 美國NGH催眠師 英文筆跡分析師	黃耿凌 光電系副教授	林培雄 心理諮商師執照 美國NGH催眠師 英文筆跡分析師
上課地點	教學大樓 T0108	教學研究大樓 T0108 教室	教學大樓 T0108
課程類型	老化及高齡化相關課程	生活新知課程	老化及高齡化相關課程

第 6 週

上課日期	11/14(一)	11/16(三)	11/17(四)
課程名稱	果雕	開口說英文	以科技觀點，淺談氣、經絡與養生之道
課程內容	5 分鐘果雕 請客討喜有面子！果雕不再是飯店大廚的專利，只要一把雕刻刀，準備好蔬果如：蘋果、柳丁、蕃茄，甚至是大黃瓜，都可以拿來輕鬆利用。想想過年或請客時，滿滿豐盛的菜餚都不足為奇，若想出奇致勝留下深刻的印象，加個可愛的蘋果 Kitty、柳丁太陽花，蕃茄花在盤上，那麼端上桌的剎那，絕對能吸引目光，贏得大家的讚嘆。現在就請飯店果雕師傅絕活大公開，只要幾個簡單的刀法，作出可愛的果雕。	隨著觀光越來越多元，大家出國的機會也越來越多，英文是國際共同語言，讓外籍老師教我們出國用得上的詞句，讓我們出國不卡關。	當你失去寶貴的健康，就算贏得全世界，又能如何？鑑於近年來從事高科技產業的科技新貴，年紀輕輕進了公司，不到幾年光景，近八成都患有「新陳代謝症候群(即老化)」，在《氣的樂章》中，研究了許多中醫有別於西醫的差異，看到許多西醫所忽略的盲點，此時血管一振，全身的經絡就會跟著共振，共振腔越大頻率就越低，心跳就越慢，血液循環是以共振的壓力驅動，牽一髮而動全身，深深影響整個身體的運作。
執行方式	課堂講授 實務操作	課堂講授	課堂講授
開設時數	3 小時	3 小時	3 小時
師資簡介	葉青河 餐飲學程講師	丁樂平 應用英文系講師	周煥銘 工學院院長
上課地點	行政中心 B1(八角桌)	教學研究大樓 T0108 教室	教學大樓 T0108
課程類型	學校特色課程	其他相關課程	健康休閒課程

第 7 週

上課日期	11/23(三)	11/24(四)	11/25(五)
課程名稱	用藥安全	參訪	參訪
課程內容	用藥安全由自己開始，所有藥物治療目標的出發點也是目標衝突時取捨的平衡點是你我該知道的常識。	福盛山位於南投中寮鄉，海拔 1400 多公尺，認識農場環境與開發目的，福盛山日出、是從中央山脈緩緩升起過程可維持 20~30 秒鐘比阿里山早出現，等整個太陽浮上，就彷彿有人拿著鏡子不斷閃爍，挑逗著你，讓你不得不閉眼，卻又按捺不住想看日出之美的慾望。讓您認識台灣之美	福盛山位於南投中寮鄉，海拔 1400 多公尺，認識農場環境與開發目的，福盛山日出、是從中央山脈緩緩升起過程可維持 20~30 秒鐘比阿里山早出現，等整個太陽浮上，就彷彿有人拿著鏡子不斷閃爍，挑逗著你，讓你不得不閉眼，卻又按捺不住想看日出之美的慾望。讓您認識台灣之美
執行方式	課堂講授 實務操作	導覽講授 實務操作	導覽講授 實務操作
開設時數	3 小時	3 小時	3 小時
師資簡介	李毓森 復健師	陳秀花 休憩系副教授	陳秀花 休憩系副教授
上課地點	教學研究大樓 T0108 教室	南投福盛山	南投福盛山
課程類型	健康休閒課程	健康休閒課程	健康休閒課程

第 8 週

上課日期	11/29(二)	11/30(三)	12/1(四)
課程名稱	InBody 檢測	創意、創新、微空間	創意、創新、微空間
課程內容	以簡單的使用操作準確性的為人體成份分析，了解身體成份的重要性包含體脂肪、身體代謝、肌肉量……。	建築離不開城市，城市也離不開人，還有探討老齡化和老房子的「Too Good To Be Old / 都市耕生 / 空間再利用 / 老人照護關懷」，思考如何讓老年人能完成他們的願望，甚至對城市產生貢獻，讓老年成為值得驕傲的事情，關注未來台灣老齡社會的趨勢，並尋求創意的解決之道。	建築離不開城市，城市也離不開人，還有探討老齡化和老房子的「Too Good To Be Old / 都市耕生 / 空間再利用 / 老人照護關懷」，思考如何讓老年人能完成他們的願望，甚至對城市產生貢獻，讓老年成為值得驕傲的事情，關注未來台灣老齡社會的趨勢，並尋求創意的解決之道。
執行方式	實務操作	課堂講授	課堂講授
開設時數	3 小時	3 小時	3 小時
師資簡介	許景林組長 休閒遊憩與運動管理	郭一勤 空間設計系 助理教授	郭一勤 空間設計系 助理教授
上課地點	體育館	教學研究大樓 T0108 教室	教學研究大樓 T0108 教室
課程類型	老化及高齡化相關課程	學校特色課程	學校特色課程

第 9 週

上課日期	12/6(二)	12/7(三)	12/8(四)
課程名稱	生活法律--消費意識 與權益及防詐騙	生活美學-小物創作	體適能重要性
課程內容	消費者權利及業者詐 騙手法。	轉印環保購物袋	透過基礎體能訓練增 強銀髮族肌力的增 加，達到運動效果預 防骨質疏鬆…
執行方式	課堂講授、實務操作	課堂講授 實務操作	課堂講授
開設時數	3 小時	3 小時	3 小時
師資簡介	宋金比 執業律師 通識中心兼任講師	陳雅倫 新營高中老師	羅詩文 體育室副教授
上課地點	教學研究大樓 T0108 教室	外語中心 R1002	體適能中心 行政大樓 B1
課程類型	生活新知課程	學校特色課程	健康休閒課程

第 10 週

上課日期	12/13(二)	12/14 (三)	12/15(四)
課程名稱	熟齡生活中的經濟思維	生活美學-小物創作	體適能重要性
課程內容	各式各樣的人類、人群、人們生活世界因習慣、思想、價值觀等，形成一種慣性或規則，社會上繁榮或蕭條的重要原因，會讓這社會有或無一套好的制度形成。	轉印環保購物袋	透過基礎體能訓練增強銀髮族肌力的增加，達到運動效果預防骨質疏鬆……
執行方式	課堂講授	課堂講授 實務操作	課堂講授
開設時數	3 小時	3 小時	3 小時
師資簡介	柯伯煦 房地產開發與管理系 助理教授	陳雅倫 新營高中老師	羅詩文 體育室副教授
上課地點	教學大樓 T0108	外語中心 R1002	體適能中心 行政大樓 B1
課程類型	生活新知課程	學校特色課程	健康休閒課程

第 11 週

上課日期	12/20(二)	12/21(三)	12/22(四)
課程名稱	熟齡生活中的經濟思維	認識失智症	高爾夫球運動
課程內容	各式各樣的人類、人群、人們生活世界因習慣、思想、價值觀等，形成一種慣性或規則，社會上繁榮或蕭條的重要原因，會讓這社會有或無一套好的制度形成。	被遺忘的時光 失智症不是正常老化，失智症協會以全球失智症發生率估算，新北市約有 3 萬名失智人口，需投入高達 90 億元的長照經費，失智症從初期健忘到躁動、走失、完全失能，期間約 8 到 10 年，甚至 15 年，對患者和家屬都是長期抗戰。即使不算醫療費用和政府補助，每人每年的照顧費用也約需 30 萬，對家庭、社會都是沉重負擔。。	中老年人體適能好與壞影響生活起居的基本能力，有了健康的身心，才能活得有尊嚴，從事高爾夫球運動血壓與心跳的起伏不大，非常適合中老年人參與，所以高爾夫運動會是一項良好的休閒運動，也能改善老年人身體機能活動效益。
執行方式	課堂講授	課堂講授	課堂講授、實務操作
開設時數	3 小時	3 小時	3 小時
師資簡介	柯伯照 房地產開發與管理系 助理教授	李毓森 復健師	李士賢 休閒遊憩與運動管理 助理教授
上課地點	教學大樓 T0108	教學研究大樓 T0108 教室	府城高爾夫球場
課程類型	生活新知課程	老化及高齡化相關 課程	健康休閒課程

第 12 週

上課日期	12/26(一)	12/28(三)	12/29(四)
課程名稱	飲調	生活法律--消費意識 與權益及防詐騙	高爾夫球運動
課程內容	不管事炎炎夏日還是寒冷的冬天透過老師調教調杯屬於自己的飲料，喝了滿滿幸福暖暖在心田。	消費者權利及業者詐騙手法。	中老年人體適能好與壞影響生活起居的基本能力，有了健康的身心，才能活得有尊嚴，從事高爾夫球運動血壓與心跳的起伏不大，非常適合中老年人參與，所以高爾夫運動會是一項良好的休閒運動，也能改善老年人身體機能活動效益。
執行方式	課堂講授	課堂講授、實務操作	課堂講授、實務操作
開設時數	3 小時	3 小時	3 小時
師資簡介	葉青河 餐飲學程講師	宋金比 執業律師 通識中心兼任講師	李士賢 休閒遊憩與運動管理 助理教授
上課地點	民生二館 四樓	教學研究大樓 T0108 教室	府城高爾夫球場
課程類型	學校特色課程	生活新知課程	學校特色課程