

## 201 樂齡健康慢活遊

授課教師：朱芬郁 老師：實踐大學家庭研究與兒童發展學系，高齡家庭服務事業碩士在職專班。

張忠江 老師：報社總編輯；主持三家出版社；出版佛學、藝術與文化圖書六百餘種，國史館收錄訪問稿並譽其為臺灣佛教出版的先驅者。

朱芬郁 老師

重要經歷：教育部「樂齡學習專業人員」培訓講師暨評核委員(101~迄今)、新北市「健康暨高齡友善城市」計畫主持人(106~迄今)、新北市「終身學習輔導團」指導教授(97~迄今)、新北市「終身學習委員會」委員(101~迄今)

特殊獎勵：106 學年度實踐大學【教學優良獎】、105/95 年度中華民國教育學術團體【木鐸獎】(學術研究獎)、101 年度教育部第一屆【樂齡教育奉獻獎】(教學優良組)

專業資格：日本「高齡者介護預防指導者認定證」(登錄番號 YCT00527)、日本方塊踏步指導員資格認定證(認定番號 ST104551)、兩岸高級健康管理師(證書編號 PSYSG15094131)/健康促進管理師證書(健管師證字第 0301800698 號)

現任：新店崇光社大講師、實踐大學家庭研究與兒童發展學系助理教授

著作：朱芬郁(2017)。老年社會學：概念、議題與趨勢(揚智出版社)、2012 退休經營：概念、規劃與養生(揚智出版)、2011 高齡教育：概念、方案與趨勢(五南出版)

課程時間：週五上午 9：00~11：50

課程理念：本課程以「健康養生」、「退休經營」、「旅遊學習」為課程主軸，期使每一位中高齡者在個人獨特的生命長河裡，持續與人「共學」以促進活躍老化；「共享」以累積社會資本；「共好」以完成自我實現；「共樂」以構築幸福人生；「共憶」以圓滿人生軌跡，邁向五共的高齡學習。經由本課程修習，培養高齡學習講師、種籽人力資源。

課程效益：學習健康養生、退休經營之知識與行動力；透過旅遊學習，重返青春與提升生命活力；構築友誼平台，促進社會互動與社會連結；藉由機構參訪，開拓視野與掌握社會脈動。

課程進行：多媒體教學、忘齡講堂、健康促進、旅遊學習、機構參訪…等

成績評量：出席 40%、參與討論 30%、同儕分享 30%

選課要求：歡迎 50 歲以上熟齡族參與，樓上招樓下、厝邊招隔壁、阿公招阿嬤、阿媽招阿爸。

學分費：(三學分)、水電費 100 元

課程大綱：

週次	日期	主題 / 內容
第一週	02/26	課程介紹與說明、歡喜來逗陣，「緣」來就是你!
第二週	03/05	《忘齡講堂》(1)顛覆年齡新主張~幸福老後的樣貌
第三週	03/12	《忘齡講堂》(2) 慢老進行式
第四週	03/19	〔機構參訪〕(1)職人淬
第五週	03/26	【旅遊學習】(1)坪林健康慢活之旅「FUN 慢藍鵲茶 - 少天然茶香物語」(茶農家古法製茶體驗→農家特色午餐→坪林生態步道導覽→北勢溪旁品茶香→領自製茶葉賦歸)
第六週	04/02	放假(清明連假)
第七週	04/09	《忘齡講堂》(3)練肌養肌小心肌+肌少症儀器檢測(柏瑞醫公司)
第八週	04/16	〔機構參訪〕(2)新板傑仕堡樂齡宅
第九週	04/23	【旅遊學習】(2)苗栗健康優活之旅【勝興車站&舊山線鐵道自行車小火車(註)→播茶(采園居)→鯉魚潭水庫→天空之城】
第十週	04/30	《忘齡講堂》(4)養生長壽方程式+我的生活大小點
第十一週	05/07	〔機構參訪〕(3)O.Design 銀光未來館
第十二週	05/14	《忘齡講堂》(5)踏出健康—日本方塊踏步運動
第十三週	05/21	【旅遊學習】(3)石碇漫遊趣：石碇生態步道→手作魚娃娃→體驗職人魂→石碇老街美食…等
第十四週	05/28	《忘齡講堂》(6)「精油芳療 DIY」+我的生活大小點

第十五週	06/04	旅遊學習(4)：台中之旅(不老夢想 125 號~有本生活坊~彩虹眷村~高美濕地~逢甲夜市)(暫定)
第十六週	06/11	〔機構參訪〕(4)：台北市復華長青多元服務中心
第十七週	06/18	《忘齡講堂》(7)旅遊新概念，學習新主張+Show & Tell 旅遊小物分享會
第十八週	06/25	課程回顧 V.S 感恩啟程