



快樂學習 忘記年齡



課程名稱：樂活行動大學-阿公阿嬤來上學

課程費用：銀髮族超值優惠價\$2500元

兩人同行超值價每人\$2000元

適合對象：年滿55歲以上且身體狀況良好

(可行動不需扶持，無護照需求之國民)

(無學歷限制，未曾參與者為優先)

課程時間：103年9月30日至12月25日

(每週二、四 09:00~16:30)

網路查詢：<http://de.ctust.edu.tw>

指導單位：教育部

主辦單位：中臺科技大學老人照顧系

詳細請洽：地址：台中市北屯區廍子路666號老人照顧系9504室

電話：(04)22391647轉6251

103(1)樂活行動大學課程表

週數	日期	星期	時間	課程名稱	老師	地點
一	103.09.30	二	09:15-12:00	始業式+銀髮族手眼協調折紙樂	李復惠	9501
			13:20-16:05	銀髮族生活自我照顧①	林麗鳳	9501
	103.10.02	四	09:15-12:00	智慧型手機、電腦群組與網路使用①	林優宏	9501
二	103.10.07	二	09:15-12:00	我的心靈點滴-生命的意義①	胡月娟	9501
			13:20-16:05	銀髮族生活自我照顧②	林麗鳳	9501
	103.10.09	四	09:15-12:00	智慧型手機、電腦群組與網路使用②	林優宏	9501
三	103.10.14	二	09:15-12:00	健康總檢查-睡眠總檢查	陳好瑄	9501
			13:20-16:05	銀髮族養生健康飲食①	林麗鳳	9501
	103.10.16	四	09:15-12:00	智慧型手機、電腦群組與網路使用③	林優宏	9501
四	103.10.21	二	09:15-12:00	健康總檢查-癌症防治①	游金靖	9501
			13:20-16:05	銀髮族養生健康飲食②	林麗鳳	9501
	103.10.23	四	09:15-12:00	智慧型手機、電腦群組與網路使用④	林優宏	9501
五	103.10.28	二	08:00-17:00	銀髮族生活參訪-戶外走一走	李復惠	校外
	103.10.30	四	09:15-12:00	智慧型手機、電腦群組與網路使用⑤	林優宏	9501
六	103.11.04	二	09:15-12:00	我的心靈點滴-生命的意義②	胡月娟	9501
			13:20-16:05	書香世界	羅俐娟	圖書館
	103.11.06	四	09:15-12:00	智慧型手機、電腦群組與網路使用⑥	林優宏	9501
七	103.11.11	二	09:15-12:00	健康總檢查-癌症防治②	游金靖	9501
			13:20-16:05	紓壓法寶-經絡按摩①	許哲誌	9501
	103.11.13	四	09:15-12:00	智慧型手機、電腦群組與網路使用⑦	林優宏	9501
八	103.11.18	二	09:15-12:00	心靈點滴滴答滴	游金靖	9501
			13:20-16:05	舒壓法寶-經絡按摩②	許哲誌	9501
	103.11.20	四	09:15-12:00	智慧型手機、電腦群組與網路使用⑧	林優宏	9501
九	103.11.25	二	09:15-12:00	銀髮族健康動一動①	蔡英美	1B214
			13:20-16:05	舒壓法寶-經絡按摩③	許哲誌	9501
	103.11.27	四	09:15-12:00	智慧型手機、電腦群組與網路使用⑨	林優宏	9501
十	103.12.02	二	09:15-12:00	心靈點滴滴答滴	胡月娟	9501
			13:20-16:05	舒壓法寶-經絡按摩④	許哲誌	9501
	103.12.04	四	09:15-12:00	電鍋讀書會①	李玉菁	9501
十一	103.12.09	二	09:15-12:00	銀髮族健康動一動②	蔡英美	1B214
			13:20-16:05	DIY搓搓樂-不織布手創①	潘嘉琳	9501
	103.12.11	四	09:15-12:00	電鍋讀書會②	李玉菁	9501
十二	103.12.16	二	09:15-12:00	銀髮族健康動一動③	蔡英美	1B214
			13:20-16:05	DIY搓搓樂-不織布手創②	潘嘉琳	9501
	103.12.18	四	09:15-12:00	電鍋讀書會③	李玉菁	9501
十三	103.12.23	二	09:15-12:00	銀髮族健康動一動④	蔡英美	1B214
	103.12.25	四	09:15-12:00	電鍋讀書會④	李玉菁	9501
			12:00-13:00	結業式暨成果發表	李復惠	9501

詳細請洽：中臺科技大學老人照顧系保健大樓五樓(9504室)
(04)22391647轉6251