

樂活人生：預約美好第二人生

授課教師 郭哲誠

教師簡介 美國北卡羅來納州大學格林斯堡分校 老年學碩士

美國國家老年學榮譽學會、美國南區老年學會 會員

國立臺北護理健康大學推廣教育中心 / 樂齡大學 講師

受邀演講：臺北市政府、市立聯合醫院、扶輪社、企業團體

臺北市教育局 2013 年學習型城市 成人教學楷模

教育部第二屆樂齡教育貢獻獎。

課程理念 自己的未來自己規劃！運用大眾健康「預防醫學」觀念，加上國內外健康專業期刊研究成果，用輕鬆易懂的口吻，讓您對退休生活準備與健康，有更深一層的認識，做更好的準備

授課方式 以專題探討、團體互動、電影賞析與分享來進行。理論、實務、娛樂並重，希望能夠讓大家輕鬆學習正確實用的健康知識，增強預防醫學的健康觀念，進而提高生活品質，迎接幸福生活！

課程內容

週次	單元主題	週次	單元主題
1	健康的第一課	10	未來老化趨勢
2	老化不用害怕	11	善用社會資源
3	健康黃金歲月	12	長期照顧介紹 I
4	漸褪色的記憶	13	長期照顧介紹 II
5	影片解析 I	14	優質電影解析 I
6	影片解析 II	15	優質電影解析 II
7	打造安全居家 I	16	不懂法差很大

8	打造安全居家II	17	黃金同樂會
9	社區本位公共論壇	18	成果展週

招生人數 25人為上限。

學分費 3學分，3000元(♥家庭共學課程，三親等內受推薦共學者享學分費半價優惠)，報名酌收場地維護及冷氣費100元。

材料費 100元。