

樂活學習班 課程表

終身學習 永不停息

| 計十四週次 心靈與生活的豐富饗宴 | 版本 106/08/31 |

序號	日期	星期	節數	課程名稱	教師	教室
第一週	09/06	三	2	開幕式-開學相見歡	蔡振凱主任 郭晉全主任	702 教室
		三	2、3、4	高齡者終身學習	陳靜 1	
		三	5、6、7	活躍老化	陳靜 1	
	09/07	四	2、3、4	企業倫理與人生(一)	林佑儒 1	
第二週	09/13	三	2、3、4	手作實用小物(一)	李淨慈 4	501 教室
		三	5、6、7	手作實用小物(二)	李淨慈 4	
	09/14	四	2、3、4	咖啡介紹與烘培	楊源昌 3	
第三週	09/20	三	2、3、4	禪繞藝術(一)	盧美靜 4	702 教室
		三	5、6、7	禪繞藝術(二)	盧美靜 4	
	09/21	四	2、3、4	咖啡沖泡與品評	楊源昌 3	501 教室
第四週	09/27	三	2、3、4	幸福心理學	陳靜 1	702 教室
		三	5、6、7	活力充沛-樂齡動一動	許高魁 2	經國館
	09/28	四	2、3、4	書法藝術(一)	陳星平 3	501 教室
第五週	10/11	三	2、3、4	智慧生活與手機應用	林權祥 3	502 教室
		三	5、6、7	健康肌肉學	許高魁 2	經國館
	10/12	四	2、3、4	書法藝術(二)	陳星平 3	501 教室
第六週	10/18	三	2、3、4	網路群組使用與生活記錄分享	林權祥 3	502 教室
		三	5、6、7	樂齡活力 GO!GO!GO!	廖尹華 2	經國館
	10/19	四	2、3、4	你懂洛神花嗎?	沈金松 3	501 教室
第七週	10/25	三	2、3、4	智慧型手機記錄、構圖拍照與分享	林權祥 3	502 教室
		三	5、6、7	樂活健康操	廖尹華 2	經國館
	10/26	四	2、3、4	洛神濃漿蜜餞製作	沈金松 3	501 教室

序號	日期	星期	節數	課程名稱	教師	教室
第八週	11/01	三	2、3、4	電腦網路使用與簡易影像編輯分享	林權祥 3	502 教室
		三	5、6、7	按摩保健 DIY	許高魁 2	經國館
	11/02	四	2、3、4	洛神醋製作	沈金松 3	501 教室
第九週	11/08	三	2、3、4	相機小書(一)	簡杏如 4	702 教室
		三	5、6、7	相機小書(二)	簡杏如 4	
	11/09	四	2、3、4	運動營養吃出好肌力	林旻樺 2	
第十週	11/15	三	2、3、4	校外參訪	許立臻	
		三	5、6、7			
第十一週	11/22	三	2、3、4	高齡生涯發展：退休準備與規劃	陳怡華 1	
		三	5、6、7	高齡心理壓力與調適	陳怡華 1	
	11/23	四	2、3、4	生命教育：生死跨越與準備	陳怡華 1	
第十二週	11/29	三	2、3、4	歐藝森活 O_135 (一)	李素珍 1	702 教室
		三	5、6、7	歐藝森活 O_135 (二)	李素珍 1	
	11/30	四	2、3、4	調配防癌營養彩虹餐盤	林旻樺 2	
第十三週	12/06	三	2、3、4	企業倫理與人生(二)	林佑儒 1	經國館
		三	5、6、7	核心肌群訓練- 羽球運動(一)	林文煌 2	
	12/07	四	2、3、4	調配舒壓樂活餐盤	林旻樺 2	702 教室
第十四週	12/13	三	2、3、4	生物科技與健康食品(一)	楊源昌 3	經國館
		三	5、6、7	核心肌群訓練- 羽球運動(二)	林文煌 2	
	12/14	四	2、3、4	生物科技與健康食品(二)	楊源昌 3	702 教室
		四	中午	結業式-樂陶陶 同樂座談會	蔡振凱主任 郭晉全主任	

趕緊來哦！



★ 上課時間 ★

上午

第二節 09:10 ~ 10:00

第三節 10:10 ~ 11:00

第四節 11:10 ~ 12:00

午休時間

下午

第五節 13:20 ~ 14:10

第六節 14:20 ~ 15:10

第七節 15:20 ~ 16:10