

# 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 108/08/15 |

週次	日期	星期	節數	課程名稱	教師	教室
第一週	9/4	三	2、3、4	生活科技應用與網路基本概念	鍾詩蘋	501 教室
			中午	開幕式-開學相見歡	蔡振凱主任 陳志維主任	
			5、6、7	生命禮俗	黃瓊儀	
	9/5	四	2、3、4	高血脂講解及飲食保健	董秀花	
第二週	9/11	三	2、3、4	手作實用小物(一)	李淨慈	501 教室
			5、6、7	手作實用小物(二)	李淨慈	
	9/12	四	2、3、4	心肌梗塞講解	董秀花	
第三週	9/18	三	2、3、4	身體健康心情更要愉快 ~談高齡精神疾病與預防	陳怡華	501 教室
			5、6、7	面對老去的勇氣與準備 ~談高齡生涯發展與規劃	陳怡華	
	9/19	四	2、3、4	核心基礎訓練(一)	林文煌	經國館 韻律教室
第四週	9/25	三	2、3、4	網路行銷物聯網技術	鍾詩蘋	502 電腦教室
			5、6、7	藝術創作與生活(一)	陳鳳雀	501 教室
	9/26	四	2、3、4	核心基礎訓練(二)	林文煌	經國館 韻律教室
第五週	10/2	三	2、3、4	電影與音樂欣賞(一)	黃幸冠	501 教室
			5、6、7	藝術創作與生活(二)	陳鳳雀	
	10/3	四	2、3、4	養生“藥”點心	石麗仙	501 教室
第六週	10/9	三	2、3、4	電影與音樂欣賞(二)	黃幸冠	501 教室
			5、6、7	樂齡新視界	陳靜	
	※ 10/10 (四) 國慶日放假，未排課 ※					
第七週	10/16	三	2、3、4	認識飛機(一)	王士嘉	501 教室
			5、6、7	樂齡節奏 GO!GO!GO!	廖尹華	經國館 體適能教室
	10/17	四	2、3、4	蔬果醃漬加工利用、燒仙草製作	沈金松	501 教室

週次	日期	星期	節數	課程名稱	教師	教室
第八週	10/23	三	2、3、4	認識飛機(二)	王士嘉	501 教室
			5、6、7	樂齡體適能	廖尹華	經國館 體適能教室
	10/24	四	2、3、4	韓式泡菜製作	沈金松	501 教室
第九週	10/30	三	2、3、4 5、6、7	★ 校外參訪 ★	-	-
	10/31	四	2、3、4	黃金泡菜製作	沈金松	501 教室
第十週	11/6	三	2、3、4	雲端服務 Google 活用技巧	鍾詩蘋	502 電腦教室
			5、6、7	微重訓	廖尹華	經國館 體適能教室
	11/7	四	2、3、4	美粧實作	石麗仙	501 教室
第十一週	11/13	三	2、3、4	禪繞花園	盧美靜	501 教室
			5、6、7	禪繞小品	盧美靜	
	11/14	四	2、3、4	藥膳膳魔師	石麗仙	
第十二週	11/20	三	2、3、4	保健食品介紹與應用	楊源昌	501 教室
			5、6、7	創意 YOGA	蔡佩珊	
	11/21	四	2、3、4	茉莉老師的幸福粉彩(一)	施淑真	
第十三週	11/27	三	2、3、4	咖啡品評與烘焙	楊源昌	501 教室
			5、6、7	創意舞動活化身心	蔡佩珊	
	11/28	四	2、3、4	茉莉老師的幸福粉彩(二)	施淑真	
第十四週	12/4	三	2、3、4	創皂生活(一)	黃瓊儀	501 教室
			5、6、7	創皂生活(二)	黃瓊儀	
	12/5	四	2、3、4	樂齡人際關係與溝通	施淑真	
			中午	結業式-樂陶陶 同樂座談會	蔡振凱主任 陳志維主任	

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