

認識高齡社會、活躍樂齡

活躍樂齡核心課程五類課程，27個主題

生活安全

1. 認識緊急通報系統
2. 居家安全
3. 交通安全
4. 預防詐騙
5. 用藥安全

運動保健

1. 規律運動(肌力訓練、心肺功能加強)
2. 營養常識
3. 睡眠品質
4. 健康知識
5. 保健資源
6. 認識老年常見疾病

心靈成長

1. 活化記憶力
2. 學習閱讀
3. 探討生命意義
4. 學習正向思考
5. 信仰學習
6. 社會重要議題趨勢

人際關係

1. 家人相處
2. 旅遊學習
3. 學習社團活動籌組與領導
4. 科技運用於社群活動
5. 結交朋友擴展人際關係
6. 男女老後大不同：性別觀點

貢獻服務

1. 動手做課程，以產品回饋社會
2. 志工服務
3. 親友照顧
4. 人力資源開發

中心特色

活躍老化核心課程

資料來源：魏惠娟、陳冠良、李雅慧 (2014)。活躍老化高齡教育課程架構與評析：規範性需求的觀點。中正教育研究，13(1)，45-