

國立空中大學「樂齡生活規劃」學分學程計畫書

(102/06/07) 101 學年度第 7 次校課策會通過
(102/06/14) 101 學年度第 6 次教務會議備查
(105/06/05) 105 學年度第 4 次校課策會通過
(109/04/17) 108 學年度第 3 次校課策會通過
(110/10/08) 110 學年度第 1 次校課策會通過
(111/01/07) 110 學年度第 2 次校課策會修正通過
(115/01/08) 114 學年度第 2 次校課策會修正通過

一、學程名稱：樂齡生活規劃學分學程 (Program of Later Life Planning)

二、設立緣起：

隨著人類壽命的延長，我國已經正式步入高齡化的社會結構。因此，各種攸關年長者健康、安全、休閒與學習的高齡福祉議題，成為產官學界重視與努力的目標。聯合國世界衛生組織提出「活躍老化 (active ageing)」的理念，主張從健康、參與以及安全的三大面向，提昇高齡者的生活品質，以實現具有尊嚴與意義的老年生活。

為呼應社會需求，並促進本校學生的專業知能，本系以正向觀點出發，特設立「樂齡生活規劃」學分學程，以生活規劃的理念，透過個人健康、參與和安全領域的課程，引導學生學習如何協助銀髮族增進身心靈健康，促進家人與社區互動，保障社會安全，以經營幸福的生活，真正樂在高齡。此一學分學程的設計，不僅有助於本校中高齡學生為自身的活躍老化做準備，也可培育從事生活規劃與健康促進的樂齡產業人才，提升高齡者健康生活產業的質量。

三、設立目的：

- (一) 引導學生學習高齡者生活規劃與健康促進知能，以達到積極老化的樂齡生活
- (二) 培育從事生活規劃與健康促進的樂齡產業人才。

四、合作開設學系：社會科學系、商學系

五、召集人：張歆祐副教授 電話：22829355 轉 7512 所屬學系：生活科學系

六、課程規劃：

- 1、本學分學程核心課程必修四科，選修課程至少需選修六科，合計十科課程。
- 2、本學分學程課程計畫如附表

七、修習對象：空大與空專學生

八、修課方式：利用空大既有之語音、影音、網頁等教學課程。

九、師資來源：同空大開設該科所需師資

十、申請修習學程學分證明書：

依據本校學分學程設置辦法第八條規定辦理：

(一) 本校具大學部學籍之全修生修畢學程規定之科目與學分者，得檢具學業成績表，申請核發學程學分證明書。

(二) 於本校附設專科部或推廣教育中心所修讀之學程科目學分，須先辦理學分採認至大學部學籍。

	總學分	科目名稱	開設學系	學分數	必選修	備註
基礎課程	12	幸福學—正向心理學觀點	生活科學系	3	必修	四科 須全 部修 讀
		銀髮族生活規劃	生活科學系	3	必修	
		銀髮族心理健康	生活科學系	3	必修	
		老人與家庭	生活科學系	3	必修	
專業課程	56 (57)	高齡友善空間與輔具應用	生活科學系	3	選修	選修 六科
		高齡者活動評估與設計	生活科學系	2	選修	
		休閒活動設計	生活科學系	2	選修	
		食品營養與健康	生活科學系	3	選修	
		初級急救學	生活科學系	2	選修	
		預防保健	生活科學系	3	選修	
		家庭人類學	生活科學系	3	選修	
		臨終關懷及悲傷輔導 (臨終與後續關懷)	生活科學系	2 (2)	選修 (2擇1 採計)	
		家庭諮商與輔導	生活科學系	3	選修	
		諮詢實務與運用	生活科學系	3	選修	
		健康療癒環境規劃	生活科學系	3	選修	
		諮商技術—助人策略與技 術	生活科學系	2	選修	
		美容營養學概論	生活科學系	2	選修	
		居家照顧實務	生活科學系	2	選修	
		老年照護理論與應用	生活科學系	3	選修	
高齡者休閒規劃	生活科學系	3	選修			

	中老年疾病與保健	生活科學系	3	選修
	失智症照護	生活科學系	2 (3)	選修 (採計 學分多 者)
	社會福利服務	社會科學系	2	選修
	樂齡生涯學習	社會科學系	3	選修
	銀髮族事業概論 (高齡服務事業概論)	商學系	3 (3)	選修 (2 擇 1 採計)
	健康生活	通識教育中 心	2	選修

備註 1：臨終關懷及悲傷輔導、臨終與後續關懷二科目為二擇一採計。

備註 2：銀髮族事業概論、高齡服務事業概論二科目為二擇一採計。

備註 3：失智症照護若選修二次，採計學分數多者，建請同學勿重複選修。