



誠實 | 公正 | 守法 | 創新
中華科技大學
China University
of Science and Technology

進修推廣部
推廣教育組

銀髮族的樂活人生

《課程目標》



銀髮生涯是人生最重要的階段，本課程透過**健康體適能**、**太極拳與銀髮族藥膳調理**，能改善眼疾、風濕血管、筋骨痠痛等症狀；同時藉由**茶藝及咖啡的品評**增進生活樂趣；並提供**理財風險與管理**：讓您建立正確的財務觀念；**手機平板與智慧生活**：讓您於社群網站多互動、精彩生活好紀錄、網路直播樂分享，讓老年生活過的享受、多彩多姿、平安幸福又快樂。

《招收對象》

不拘

《招收人數》

即日起接受報名，滿 15 人開班，名額有限，請從速報名。

《上課時間》

每週四 13:20 ~ 16:40 [預計 108 年 9 月 5 日開課，共計 8 週]

《上課地點》

臺北校本部(臺北市南港區研究院路三段 245 號)

《課程科目》

1. 茶養生風味品評
2. 銀髮族運動傷害的預防與處理
3. 咖啡養生風味品評
4. 銀髮族健康體適能-柔軟度訓練
5. 銀髮藥膳
6. 銀髮族健康體適能-肌力訓練
7. 銀髮族的財務管理
8. 手機平板與智慧生活
9. 銀髮族健康體適能-心肺耐力訓練
10. 茶藝
11. 初級太極拳架與推手



《課程費用》

每人 3,000 元。

銀髮藥膳課程：食材自備。

手機平板與智慧生活課程：手機或平板自備。

課程結束後，辦理雲林 2 天 1 夜「一日農夫體驗遊」，採自費參加，30 人成行。



《報名方式》

網路報名：<http://www.cust.edu.tw/eec/>

電話報名：(02)2782-1862 轉 206~208

應繳文件：填妥報名表、繳交費用、身分證影本、二吋照片 1 張

※本中心保留開班及課程異動權利；本簡章為規範事項，悉遵照本校推廣教育中心相關法規辦理

《更多課程資訊，詳見本中心網站》