

※學分學程名稱：「全人健康」：青銀共學活耀老化學分學程（8學分）

課程內容與特色	講師介紹
<p>前瞻因應人生 100 核心課程 計畫核心課程／2 學分</p>	<p>講師：魏惠娟 現職：國立中正大學教授 學歷：美國明尼蘇達大學教育政策與管理研究所博士 授課專長：成人教育方案規劃與管理、樂齡學習與人生設計</p>
<p>青銀健康促進與慢性病管理</p> <ol style="list-style-type: none"> 個人健康管理，並深入探討常見老年慢性病，如：三高、肌少症、失智症的預防與照護。 運用導入簡易健康量測，如：血壓、體脂、握力測量，讓學員即時了解自身健康狀況。 運動規劃與慢性病預防。 小組討論方式讓學員共同討論解決問題。 	<p>講師 1: 鄭詠展 現職：大仁科技大學休閒事業管理系助理教授兼副主任 學歷：大仁科技大學休閒事業管理研究所碩士、國立高雄師範大學/成人教育士班進修中 授課專長：健康體適能、老人體適能、健身減重、運動按摩、推拿整復、游泳、攀岩、田徑</p> <p>講師 2: 林雅鈴 現職：大仁科技大學護理系助理教授 學歷：弘光科技大學護理學系博士班 授課專長：基本護理學、內外科護理、身體檢查與評估、高齡照護與活動設計</p>
<p>青銀舒壓與身心調適實作</p> <ol style="list-style-type: none"> 壓力對身體造成的衝擊。 說明情緒調節技巧，結合瑜伽正念減壓、園藝治療或花精另類療法。 各種抒壓調適技巧實作體驗 	<p>講師：江曉菁 現職：大仁科技大學護理系助理教授 學歷：國立台灣大學護理研究所碩士 授課專長：婦產科護理學、婦女健康、藝術治療、另類療法、中醫護理</p>
<p>中醫養生與藥膳實作</p> <ol style="list-style-type: none"> 基本中醫概論簡介。 教授穴位按摩與依據節氣調配的藥膳食譜，傳承養生智慧。 實作體驗：實際操作藥膳烹飪，透過味覺記憶及實作加深學習印象。 養生觀念：透過淺顯易懂的課程規劃，落實中醫養生於生活的概念。 	