

【朝陽科技大學第三人生大學—壯世代伍齡人力增值學分學程專班】簡介

因應高齡與少子化社會帶來的挑戰，朝陽科技大學特別開設【壯世代伍齡人力增值學分學程專班】，以教育部規劃之「人生 100 素養課程」為核心，結合身心健康、社會參與與職能發展三大面向，設計出適合 55 歲以上壯世代的高等教育課程，鼓勵中高齡者透過系統化學習實現生涯再造與職涯轉型。本專班規劃共 7 門課程、16 學分，內容涵蓋高齡人生規劃、在地飲食文化、共用品應用與移地教學體驗、多元療法、體適能與就業技能等主題，採混合式教學並由學界與業界專家協同授課，搭配個人化輔導制度，協助學員提升學習動機與職涯連結力，實現「第三人生」的價值再創。預計招收學員 20 名，歡迎來自本校樂齡大學、社區推廣教育、長青學苑或中彰投地區有志進修之 55 歲以上學習者踴躍報名，共同開啟一場專屬於壯世代的學習旅程！

課程介紹

課程名稱	課程結構	課程設計原則	特色
前瞻因應人生 100 核心課程	必修課程 /2 學分	建構以「人生 100 年」為主軸的長期視野，涵蓋健康、自主、職涯轉換等關鍵素養	採用統一線上模組課程，協助學員重新審視人生規劃，設定第三人生目標與方向
芳香照護	必修課程 /3 學分	理論與實作並重，導入芳療與健康促進	融合身心療癒與專業實務，結合保健與養生
共用品應用與移地教學	必修課程 /3 學分	跨域實作與場域導入，提升照護適應與實務能力	走出教室、移地學習，直擊照護現場
高齡安定人生規劃實務	必修課程 /2 學分	強調高齡財務與生活規劃，結合安養信託與政策脈絡	財務安全與老後安居的實務操作教學
食尚銀齡-在地質地飲食饗宴	必修課程 /2 學分	地方食材入課程，推廣在地飲食與營養健康	以食育為本，培養營養與健康飲食素養
樂齡族功能性體適能	必修課程 /2 學分	實務導向，強化中高齡者肌力、體能與自我照護能力	體能促進、預防衰弱，設計友善運動模式
舞齡 50 咖啡師培訓	必修課程 /2 學分	輕創業導向，結合手沖咖啡與銀齡職人技術教學	專為中高齡設計的職能導入與培訓