

111 年度-銀髮休閒療育提升計畫-銀髮休閒旅遊師生培力課程

活動時間	111 年 10 月 20 日 星期四 08:00~17:00																						
活動地點	體育 304 教室、異域故事館、手信霧隱城																						
主持人	顏瑞棋																						
活動內容	<p>● 活動進行方式與內容</p> <p>本次培力課程內容主要對象為計劃成員中之學生及休閒系修課之學生，藉由課程分享與實作體驗，讓學生可協助解決銀髮族出遊之問題，銀髮族不想出遊主要原因除了受到景點環境及無障礙設施的影響外，找不到伴、擔心體力無法負荷等等，也都是讓銀髮的長輩們裹足不前的原因。培力課程可讓本計畫未來執行時能更符合需求，並討論進行之時間安排與方式及各種備案活動，與會者充分投入，達成預期之進度及成果，對未來計畫之推動非常具有幫助。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">時間</th> <th style="width: 60%;">內容</th> <th style="width: 25%;">備註</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>08:00-11:30</td> <td>銀髮休閒行程與實務操作</td> <td></td> </tr> <tr> <td>11:30-12:30</td> <td>午餐約會</td> <td></td> </tr> <tr> <td>12:30-13:30</td> <td>車上解說與驗收</td> <td></td> </tr> <tr> <td>13:30-14:30</td> <td>異域故事館</td> <td></td> </tr> <tr> <td>15:00-17:00</td> <td>手信霧隱城</td> <td></td> </tr> <tr> <td>17:00</td> <td>活動結束</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>● 重點與助益</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 實際了解社區需求 2. 銀髮活動安排之時段與方式 3. 充分準備活動備案 4. 更加凝聚團隊向心力 		時間	內容	備註	08:00-11:30	銀髮休閒行程與實務操作		11:30-12:30	午餐約會		12:30-13:30	車上解說與驗收		13:30-14:30	異域故事館		15:00-17:00	手信霧隱城		17:00	活動結束	
時間	內容	備註																					
08:00-11:30	銀髮休閒行程與實務操作																						
11:30-12:30	午餐約會																						
12:30-13:30	車上解說與驗收																						
13:30-14:30	異域故事館																						
15:00-17:00	手信霧隱城																						
17:00	活動結束																						

活動回饋與
成效

● 與會人員意見與回饋

專業業師張秋萍表示：為了讓長者達到旅行的真正目的「放鬆身心靈」，在行程的安排上，要注意以下事項：1.景點安排宜少不宜多。2.避免旅遊高峰期出遊。3.若要遠行，先做體檢。其實，在長者的內心深處，都殷殷期盼著能有機會出去遊山玩水，卻因為怕麻煩子女，或是自我感覺力不從心，而不敢說出口。藉由實地操作，學生將所學應用到實踐場域，不僅學會馬上運用，除了服務銀髮長者的態度培養與訓練，更可增添學生的學習自信心。

● 活動反思檢討

本次分享課程以執行銀髮休閒療育提升計畫為主要目的，透過討論與回饋，針對銀髮活動規劃，活動進行方式，並針對帶領技巧、活動安排做了充分溝通，讓彼此清楚了解本計畫的各項活動該如何安排最為妥適，未來能將所學之技術實際運用到場域。

活動剪影



車上驗收課程成果



學生們合影



異域故事館學生們合影



霧影城學生們合影