

**朝陽科技大學**  
**105學年度第2學期教學大綱**

當期課號	3225	中文科名	銀髮生涯規劃與經營
授課教師	鄭堯任	開課單位	銀髮產業管理系
學分數	2	修課時數	2
修習別	專業選修	開課班級	四年制3年級 A班
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生能力指標關聯度：

核心能力	能力指標	高度關聯	中度關聯	低度關聯
銀髮產業經營管理的能力	銀髮市場分析能力	✓		
銀髮產業專業服務的能力	服務對象需求分析	✓		
溝通協調與團隊合作的能力	團隊合作能力		✓	
自主學習與終身學習的能力	自主學習能力		✓	

本課程培養學生下列知識：

學習如何協助銀髮族及一般人規劃完善的退休生涯，使學生具備銀髮退休生涯規劃與安排的專業諮詢及服務能力。

1. 索銀髮族生命價值之能力
2. 協助銀髮生涯夢想規劃與實踐之能力
3. 銀髮生涯財務規劃之能力
4. 整體銀髮生涯規劃、安排與實踐之能力

Students will learn the basic concepts of career and the career development of seniors, and know how to help seniors who make their own retirement career planning. Students who with the capabilities of career planning and arrangements would provide professional services of career guidance for seniors.

每週授課主題

- 第01週：課程簡介(銀髮秘書簡介)
- 第02週：第1章 創造性的退休生涯經營
- 第03週：第2章 高齡者的生涯願景——成功老化
- 第04週：第3章 第三青春——退休心理調適
- 第05週：第4章 理財規劃——活到老，有錢到老
- 第06週：第5章 休閒規劃——活到老，休閒到老
- 第07週：假日
- 第08週：第6章 婚姻規劃——活到老，憐愛到老
- 第09週：期中報告
- 第10週：第7章 居住規劃——活到老，安養到老
- 第11週：第8章 人際關係規劃——活到老，圓融到老
- 第12週：第9章 生命臨終規劃——活到老，無憾到老
- 第13週：第10章 康樂延年——揭開健康長壽之謎
- 第14週：第11章 正向面對——疾病預防與健康促進
- 第15週：第12章 青春不老——轉動生命逆時針刻度
- 第16週：銀髮生涯規劃與經營實務專案：銀髮秘書實作規劃(1)
- 第17週：銀髮生涯規劃與經營實務專案：銀髮秘書實作規劃(2)
- 第18週：期末報告

成績及評量方式

- 期中報告：40%
- 期末報告：40%
- 出缺：20%

證照、國家考試及競賽關係

- 相關老人活動企劃競賽

主要教材

1. 退休生涯經營：概念、規劃與養生朱芬郁揚智文化97898629806752012(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

### 建議先修課程

本課程無建議先修課程

### 教師資料

教師網頁：<https://lmsctl.cyut.edu.tw/blog.php?user=2009208&f=portfolio>

E-Mail：[yjcheng@cyut.edu.tw](mailto:yjcheng@cyut.edu.tw)

Office Hour：

星期二,第5~6節,地點:L-708;

星期四,第3~4節,地點:L-708;

分機:7831

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。