

# 國立空中大學花蓮中心 107 學年上學期 鳳林專班「樂齡生涯學習」平時作業題目

出題教師：溫嬛椿

## 第一次作業

- 一、 試述樂齡者生理與心理變化的特性。
- 二、 試述活躍型老化者的特質。
- 三、 請閱讀課本 97 頁至 101 頁阿萬伯的故事，說明他的退休生活有何特色？從阿萬伯的故事，你學到什麼？
- 四、 你喜歡哪一種退休理論？為什麼？
- 五、 請完成課本 157 頁至 160 頁的問卷，填畢後有何感想？

## 第二次作業

- 一、 何謂前瞻因應？請您評估自己前瞻因應能力。（20%）
- 二、 請選擇自己樂齡生涯規劃中的一個計畫，依願景、目標、實施方式、配套措施、成果檢查方式來說明（可參考 p.215 表格）。（20%）
- 三、 試規劃自己樂齡生涯的運動保健生活計畫。（20%）
- 四、 高齡者住宅規劃的目標與原則為何？（20%）
- 五、 請訪問一位參與志願服務的樂齡生涯前輩，試就其參與的動機、服務的工作形式、心態及益處詳加說明（20%）