

國立空中大學花蓮中心 107 學年上學期  
鳳林專班「銀髮族生活規劃」平時作業題目

出題教師：溫嬛椿

第一次作業

- 一、 試述銀髮族生活規劃的方法？
- 二、 試述銀髮族的養心秘訣？
- 三、 銀髮族如何維持良好的睡眠品質？
- 四、 說明銀髮族安排休閒活動的注意事項。
- 五、 如何預做退休前的準備？

第二次作業

- 一、銀髮族與成年子女關係的代間互換概念為何？哪些因素會影響親子關係？（20%）
- 二、如何規劃銀髮族的居住環境？（20%）
- 三、銀髮族家庭財務應如何管理？（20%）
- 四、試述何以銀髮族成功老化與人際關係有密切相關。（20%）
- 五、請您訪問一位參與社會服務的銀髮族前輩，試就其參與的類型、心態及意義詳加說明（20%）