

附件 6

臺灣觀光學院 2017 年樂齡活力營 ——讓我們看山追雲去

一、營隊宗旨及目標：

宗旨：本校開創樂齡大學多元學習模式，活絡校園空間，發展本校餐旅特色，進行短期旅遊寄宿學習，利用暑假期間，結合花蓮夏季旅遊特色，開辦樂齡活力營，善用花蓮觀光天然資源，鼓勵高齡者走出家園，與人群互動、參加輕鬆旅遊、聯誼、學習三目標。

二、活動時間及地點：

(一)、活動時間：民國106年8月28日至8月31日(預計)四天三夜

(二)、地點：臺灣觀光學院校本部、六十石山等景點

四、招收對象及條件：

(一) 招生人數：以 20-30 人為原則(少於 20 人則不開辦)

(二) 年齡 55 歲以上全省樂齡者，不拘性別，歡迎夫妻組隊參加。

(三) 配合旅遊活動，以能正常行動為考量對象(稍微不方便者，有人服務也可參加)。

(四) 參加本校樂齡大學學員，以不超過 10 人為主。

五、活動時程表

第一日 臺灣玉故鄉-體驗之旅 106.08.28			
時間	內 容	地 點	負責單位
08:47—10:56	由外地到花蓮車程—接車(建議412普悠瑪號)	花蓮火車站	旅遊系、銀髮系同學負責
11:00—11:40	花蓮觀光沿途車上簡介導覽	遊覽車	旅遊系
11:40—13:00	實習餐廳用餐 介紹花蓮在地食材	臺灣觀光學院	餐飲系、廚藝系
13:10—15:00	開訓典禮課程說明、相見歡 (融入台灣老化政策介紹) 生命療癒書寫引導	臺灣觀光學院	推廣教育中心
15:00—16:00	實習旅館 CHECK IN	臺灣觀光學院	旅館系
16:30—18:00	輪轉豐田尋寶趣-Bike 微旅行 (融入身體機能保養介紹)	壽豐、豐山村	休閒系
18:30—20:00	原住民美食 (體驗不同族群餐食)	臺灣觀光學院	廚藝系
20:30—	晚安曲	臺灣觀光學院	
第二日 創意樂活學習之旅 106.08.29			

時間	內 容	地 點	備 註
7：30	起床號	臺灣觀光學院	
07:30-08:30	養生中式早餐	臺灣觀光學院	餐飲系、廚藝系
09:00-11:30	豆豆有約-咖啡烘焙 DIY (融入失智症介紹)	臺灣觀光學院	餐飲系
12:00-13：00	實習餐廳用餐	臺灣觀光學院	餐飲系、廚藝系
13:00-14:00	午休時間	臺灣觀光學院	
14:00-16:30	一日荷官 Hi 翻天-Casino 體驗	臺灣觀光學院	旅館系
16:30-17:30	團體默契遊戲—介紹桌遊	臺灣觀光學院	銀髮系
17:30-18：30	車程		旅遊系、銀髮系
19:00-20：30	花蓮夜市採集 東大門介紹-花蓮觀光介紹		旅遊系、銀髮系
20:30-21：10	回程-臺灣觀光學院	臺灣觀光學院	
21：10-	晚安曲	臺灣觀光學院	旅館系

第三日 看雲看山活力之旅 106.08.30

時間	內 容	地 點	備 註
7：00	起床號	臺灣觀光學院	
07:00-08:00	養生早餐	臺灣觀光學院	餐飲系、廚藝系
08:30-11:00	出發 沿途景點介紹(兆豐農場、光復糖廠、安通溫泉)	車程	旅遊系、銀髮系
11:00-12：30	午餐(六十石山餐廳) (學校產學合作餐廳介紹)	六十石山	旅遊系、銀髮系
12:30-15:30	金針山美景遊覽	六十石山	旅遊系、銀髮系

時間	內 容	地 點	備 註
15:30-17:00	玉長公路回程 台 11 海岸美景介紹	車程	旅遊系、銀髮系
17:00-18:30	海岸線餐廳(海產美食介紹)		
18:30-19：10	回程-臺灣觀光學院	臺灣觀光學院	旅館系
19:30-	晚安曲	臺灣觀光學院	

第四日 養生料理學習之旅 106.08.31

時間	內 容	地 點	備 註
7：30	起床號	臺灣觀光學院	
07:30-08:30	簡易早餐(牛奶、麥片、麵包)	臺灣觀光學院	餐飲系、廚藝系
08:30-11:20	西式早午餐教學 (融入廚房安全衛生觀念)	臺灣觀光學院	廚藝系

11:20-13:00	用餐時間	臺灣觀光學院	餐飲系、廚藝系
13:00-14:00	休息時間、整理行李	臺灣觀光學院	
14:00-16:00	生命療癒書寫分享	臺灣觀光學院	推廣教育中心
16:00-17:00	結業典禮 大合照 交問卷	臺灣觀光學院	推廣教育中心
17:10-18:30	車程學校—火車站	遊覽車	旅遊系、銀髮系
18:30-19:00	準備花蓮特色便當-火車上用	花蓮火車站	旅遊系、銀髮系
19:20-	搭火車回溫暖的家		441 太魯閣號

六、食宿及費用說明：

(一) 住宿及用餐規劃：

1. 住宿：本校實習旅館(二人一間)
2. 用餐：學校實習餐廳、由廚藝系學生負責校內餐食。

(二) 交通及相關費用說明

1. 外地至花蓮火車費費用自付(自行訂票)
2. 四天三夜住宿費:每房每天 1600 元(二人一間)、附早餐
3. 課程材料費:1000 元(含料理食材、咖啡課、博弈課、療癒出書)
4. 六十石山金針花遊覽費:每人 700 元 小計 6600 元
5. 其他個人消費自付

七、報名方式

(一)填寫報名表，[傳真或電子信箱傳至 lightupthtc@mail.tht.edu.tw](mailto:lightupthtc@mail.tht.edu.tw)

(二) 上網報名: 進本校網站，行政單位/推廣教育中心/樂齡活力營/

(三)報名期限: 即日起至民國 106 年 8 月 10 日止

(四)報名登記後，以繳費完成，才算完成報名程序

(五) 檢附本校報名表於後

九、活力營聯絡人:03-8653906 轉 162 黃小姐或 599 許主任
(0939-374037)

臺灣觀光學院樂齡活力營圖片介紹

學校設備介紹



餐飲料理專業教室



SPA 教室



有氧舞蹈教室



實習旅館櫃台



博奕教室



實習旅館房間

樂齡上課剪影



金針花季



健康體適能



植物治療



精油手工皂製作



博弈遊戲不受騙



名廚名菜-好吃義大利麵

臺灣觀光學院推廣教育中心非學分班
臺灣觀光學院 2017 年樂齡活力營第一期
報名表

報名編號 No. _____ (主辦單位填寫)

中文姓名		身份證字號	
出生年月日(民國)	____ / ____ 月 / ____ 日 /	性別	☐ 男 ☐ 女
聯絡電話		手機	
服務狀況	☐ 在職 ☐ 退休 ☐ 其他____	職稱	
E-MAIL			
通訊地址			
身體狀況簡述	☐ 是否有長期服用藥物 _____ ☐ 否 備註 _____		
飲食習慣	☐ 葷食 ☐ 素食	學校繳費帳號	戶名:臺灣觀光學院 郵政劃撥帳號:06640333
家中地址(中文)			
填表說明			