

## 附件、課程內容

### 一、(樂齡)好習慣甲百二—預防失智失能從現在開始

- (一) 時間：7月1日及7月8日，每週一上午10時至12時，共計2場。
- (二) 地點：10樓視聽室
- (三) 課程簡介：課程中透過循序漸進的觀念累積，讓民眾將所學習的方式真正使用到自己的生活，用適當的方式去預防及延緩失智，避免失能的發生，並且嘗試開始改變。
- (四) 講師：陳姵君職能治療師
- (五) 備註：請攜帶筆和紙，並著好活動的衣物。

### 二、(樂齡)人人都要知道的平權繼承：吳律師的法律講座

- (一) 時間：7月12日及7月19日，每週五下午2時至4時，共計2場。
- (二) 地點：10樓視聽室
- (三) 課程簡介：透過新聞案例方式跟讀者說明常見的夫妻剩餘財產分配及高齡安養與繼承規劃法律問題，俾利讀者更了解法律對於家庭平權及財產繼承之相關規定。
- (四) 講師：吳純怡律師

### 三、(樂齡)樂齡族的投資理財—時下最夯ETF

- (一) 時間：7月16日及8月13日，週二下午3時至5時，共計2場。

- (二) 地點：10 樓視聽室
- (三) 課程簡介：介紹 ETF 以及應如何選購，講解 ETF 與 ETF 成分股的關聯性及投資方式。
- (四) 講師：李忠興投資顧問公司分析師

#### 四、(媒體素養)志工成長課程－我的手機真假仙：臉書、抖音與 Line 的真相與假象

- (一) 時間：8 月 5 日(週一)下午 2 時至 4 時，共計 1 場。
- (二) 地點：10 樓視聽室
- (三) 課程簡介：媒體素養課程，透過熟齡朋友最常用的手機，分析網路世界的真假訊息與陷阱，並提供趨吉避凶的簡單建議。
- (四) 講師：黃哲斌顧問
- (五) 備註：本課程提供志工教育訓練時數

#### 五、(樂齡)心靈迴廊－憂鬱、記憶與自我發現

- (一) 時間：8 月 6 日(週二)下午 2 時至 4 時，共計 1 場。
- (二) 地點：10 樓視聽室
- (三) 課程簡介：透過實際的現場篩檢與簡易理解憂鬱症，且給予生活建議，提高長者身心靈健康。
- (四) 講師：郭穎樺臨床心理師