課程名稱 | 日本旅遊設計學：與中高齡父母同行

課程屬性	語言與文化	課程編號	115春-3627

授課老師 | 高辰吉

最高學歷/ 國立中正大學成人及繼續教育學系博士班

相關學經歷/ 嘉義市長青園副園長
嘉義市東區樂齡學習中心主任
嘉義市西區樂齡學習中心旅遊學習講師(105至今)

現職/ 嘉義縣民雄樂齡學習中心執行長 台灣樂齡講師創業協會理事長
嘉義市幸福樂齡教育推展協會理事長 台灣樂齡發展協會理事

上課時間 每週二晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2026年03月10日（星期二）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

隨著父母年長，陪他們一起旅行成為珍貴的回憶。本課程以親子共遊為核心，學習如何規劃適合中高齡長輩的日本自助行，兼顧體力、節奏與安全，讓學員能用心設計、安心出發，創造屬於家庭的幸福旅程。

- 知識目標： 了解中高齡旅伴特性與日本旅遊規劃要點。
- 態度目標： 建立關懷與溝通的家庭旅遊觀念，培養共遊共樂的心態。
- 技能目標： 學會行程設計、交通安排、票券挑選及旅程節奏掌握。
- 行為目標： 能獨立規劃一趟適合父母同行的日本自助旅行計畫書。

使用教材| 自備手機

招生人數| 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費| 1 學分 1200 元（9 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2026-03-10 晚上07:00～09:00		從心出發 — 帶爸媽旅行的意義與準備
2	2026-03-17 晚上07:00～09:00		目的地挑選與季節規劃
3	2026-03-24 晚上07:00～09:00		行程動線與節奏設計
4	2026-03-31 晚上07:00～09:00		機票、住宿與交通票券攻略
5	2026-04-07 晚上07:00～09:00		飲食與健康管理

6	2026-04-14 晚上07:00～09:00		飲食與健康管理
7	2026-04-21 晚上07:00～09:00		文化禮儀與旅途互動
8	2026-04-28 晚上07:00～09:00		打造屬於家族的旅行提案
9	2026-05-05 晚上07:00～09:00		公民素養周