

課程名稱 | 日本旅遊設計學-關西篇：熟齡慢遊規劃術

課程屬性 | 語言與文化

課程編號 | 115秋-3658

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08月25日 (星期二)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

想帶爸媽一窺京都的古韻、體驗大阪的活力，卻對複雜的關西交通和行程規劃感到擔憂嗎？本課程將化繁為簡，帶您一步步破解交通迷宮、精選無障礙友善景點、安排療癒身心的溫泉與美食，並掌握旅行中的危機預防技巧。從神戶的海港漫步到三重的祈福之旅，讓我們為爸媽量身打造一趟舒適又貼心的關西慢遊。

本課程《日本旅遊設計學-關西篇》專為「帶長輩出遊」量身打造，聚焦交通便利且文化豐富的京阪神奈與紀伊半島。我們將帶您掌握「不累、不趕」的熟齡慢遊心法，兼顧長輩體力、行程節奏與安全防護，讓你能用心設計、安心出發，共創充滿笑聲的家庭幸福旅程。

• 知識目標：了解中高齡長輩的體能特性與需求，並認識關西地區（京阪神奈、和歌山、三重）的地理環境及長輩友善旅遊資源。

• 態度目標：建立同理、包容與雙向溝通的家庭旅遊觀念，培養「慢遊、不貪多」的共遊共樂心態。

• 技能目標：學會關西定點住宿挑選、交通動線安排、行李免提技巧，並能靈活運用手機數位工具輔助旅程。

• 行為目標：能結合所學，獨立產出一份兼具順暢度、體力調節與雨天備案的「關西熟齡慢遊計畫書」。

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	2026-08-25 晚上07:00~09:00		關西總覽與「慢遊」心法
2	2026-09-01 晚上07:00~09:00		破解關西交通迷宮與「免提重物」優雅術

3	2026-09-08 晚上07:00~09:00		大阪篇 —— 輕鬆吃買與善用「百貨資源」
4	2026-09-15 晚上07:00~09:00		京都篇 —— 避開人潮與階梯的古都慢步
5	2026-09-22 晚上07:00~09:00		京都篇2 —— 慢遊京都與喫茶文化與體驗
6	2026-09-29 晚上07:00~09:00		神戶篇 —— 異國海港與溫泉療癒之旅
7	2026-10-06 晚上07:00~09:00		奈良篇 —— 古都生態與平緩散步路線
8	2026-10-13 晚上07:00~09:00		專屬行程健檢與成果發表
9	2026-10-20 晚上07:00~09:00		公民素養周