

實踐退休之樂課程大綱

對每個人來說，退休生活是人生一個新的里程碑，有些人把退休後的生活想像成衣食無憂、不受約束的快樂時光，有的人則想像成失去人生價值和意義的困難時期。的確，退休後的路充滿了各種各樣的挑戰和改變，需要我們好好準備。本科的目的正是教授我們如何活出滿足、有意義的晚年，及如何為退休生活做好應有的準備，希望你也可以從本科裡學到一些有用的知識，實踐退休之樂！

單元	課題
一.	退休七十二變
二.	財來自有方
三	退隱江湖樂趣不減
四	保健知識保平安
五	飲食得宜添滋味
六	寶刀未老靠運動
七	樂活連年「心」不老