

1. 名詞解釋 (40 分)

- (1) 何謂休閒？
- (2) 何謂生態旅遊？
- (3) 何謂遊憩體驗？
- (4) 何謂心流(flow)？
- (5) 何謂休閒阻礙？
- (6) 何謂遊憩衝擊？
- (7) 何謂戶外教育？
- (8) 何謂數位休閒？

2. 為什麼休閒遊憩能提升個人的生活品質？請舉例一個休閒遊憩活動所可能帶來生活品質的改善。(20 分)

3. 試述數位科技如何改變傳統休閒模式，請舉例說明之。(20 分)

4. 台灣在 2025 年邁入超高齡社會，65 歲以上長者佔人口比率約為 20%。高齡化的社會面對很多挑戰，因此世界衛生組織提出活力老化(Active Ageing)的概念，活力老化是指為增進老年期生活品質，所提供促使健康、參與、和安全達到最適機會的過程(active ageing is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age, WHO, 2002: 12)，強調在生命過程中積極參與，維持身心健康與社會貢獻，從而提升老年人的整體福祉。而森林療癒是指透過人在森林環境中進行的一系列活動，促進身心健康與福祉的過程。請說明森林療癒活動對於樂齡長者可能帶來的健康效益，以及如何協助健康老化解決台灣高齡化的問題。(20 分)

試題隨卷繳回