

## 106 學年度第二學期「樂齡大學」歡喜作伙來學習~

### 一、招生對象：

- 1、年齡：年滿50歲之國民(民國56年前出生)，年滿55歲以上者優先。
- 2、健康：身體健康情況良好(行動不需扶持，無照護需求，生活能自理者)。
- 3、學歷：不限學歷，需識字。

二、招生人數：每班招收以50人為原則(舊生25人，新生25人)，優先保留2個「亟需關懷之55歲以上國民」名額。

※「亟需關懷之55歲以上國民」相關費用減免規劃如下：

- 1、收入層面：領有縣市政府所核發之低收入戶或中低收入戶證明書者：
  - (1) 低收入戶學員：報名費全免；
  - (2) 中低收入戶學員：報名費減免 1/2。
- 2、身心障礙：報名之學員本人持有身心障礙手冊者：
  - (1) 重度：報名費全免；
  - (2) 中度：減免 1/2；
  - (3) 輕度：減免 1/3。

### 三、課程資訊：

學期	課程名稱	課程時間/時數
106 學 年 度 下 學 期	始業式	03/05 星期一 11:00~14:30
	繪畫基礎技法	03/06~05/08 星期二 09:00~12:00
	打造青銀共創的快樂工程	03/06~05/08 星期二 13:30~16:30
	健康齊步走	04/12~05/17 星期四 14:00~16:00
	樂齡身心營養學	05/15~06/19 星期二 10:00~12:00
	人際溝通與情緒管理	05/16~06/20 星期三 10:00~12:00
	世界文化遺產(二)	05/16~06/20 星期三 14:00~16:00
	生活環境健康講座	05/22 星期二 14:00~16:00
	期末感恩活動	06/01 星期五 (暫定)
	結業式/畢業茶會	06/22 星期五 12:00~13:30

1. 全數課程可自行選修，唯本校保留變更課程之權力。
2. 中餐費用由學員自理，本單位可代訂便當。
3. 部分課程可能另酌收材料工本費。
4. 校外參訪與代間活動將於學期中擇期舉行。

5. 歌唱學習社團為自主性社團，將於學期間另訂社課時間，並可能另酌收場地費。

四、課程期間：107年3月5日至107年6月22日，共110小時，16週。

五、上課地點：國立中山大學國際研究大樓。

六、報名日期：2月7日(三)下午2:00起，額滿為止。

七、報名方式：

1. 請於2月7日(三)下午2:00至中山大學產學處推廣教育組現場報名(80424 高雄市鼓山區蓮海路70號 國際研究大樓4F4001室)。

2. 委託代理人報名請備妥資料，每人限代理1人。

3. 將依教育部規範學員身分與文件完備度篩選報名學員至額滿為止。

4. 報名優先錄取資格以(1)年滿55歲以上(2)未曾報名過樂齡大學之新生(3)出席課程時數較高之舊生(4)文件完整度(5)報名次序為順序，錄取名單將於2月13日公告。

5. 繳件資料含報名表、健康狀況調查表、選課單及學費。

八、收費標準：**一學期2,000元(含講師鐘點費、講義印刷費、場地費、參訪用交通費、旅遊平安保險、餐費及雜支等)**。汽車停車證需另外事先辦理：**\$800/半年**。

九、繳費辦法：現場繳費。

十、注意事項：

1. 報名填寫不全及證件不齊者，恕不受理。

2. 以招收50名以內為原則，最低開班人數30人，人數不足恕不開班。

3. 低收及身心障礙二項合計以最多二個名額為原則。

4. 本課程至少包含一次校外教學或藝文活動。

5. 樂齡大學學員未具正式學籍故無加保學生平安保險。

6. 退費相關注意事項：

(1) 退費標準：若報名未錄取，退還全額學費；自報名繳費後至實際上課日前退學者，退還已繳學費之九成；自實際上課日起未逾全期三分之一者，退還已繳學費之半數；在班時間已逾全期三分之一者，不予退費。

(2) 退費方式：請於退費期限內填寫退費申請書，並繳交郵局或台銀存摺影本。

十一、本課程係獲教育部補助課程，參加學員需配合以下事項：

1. 填寫課程滿意度分析等調查作業。

2. 學員修習滿一學期，缺課未超過十分之一，結業時發給結業證書。課程期間可請假，請假亦列入缺課時數統計。

十二、更多招生資訊，歡迎參考 <http://ceo.oiccea.nsysu.edu.tw/>

課程諮詢電話：(07) 5252000#2712 陳懿珊小姐



# 國立中山大學 106 學年度樂齡大學報名表

附件一

姓名	身分證字號	出生日期	年	月	日	相片  請貼最近六個月內 二吋光面 脫帽半身正面相片
最高學歷	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 研究所以上					
通訊地址	郵遞區號□□□-□□ □□□市/縣□□區					
緊急連絡人	姓名：_____ 關係：_____ 電話：_____ 手機：_____					
聯絡電話	電話：(____) _____ 手機號碼：_____ LINE ID：_____ 是否願意加入中山樂齡群組： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否					
E-mail信箱				膳食習慣		<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 素食
退休前職業	服務單位：_____ 職稱：_____					
專長 (可複選)	<input type="checkbox"/> 唱歌 <input type="checkbox"/> 書法 <input type="checkbox"/> 國畫 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 手工藝 <input type="checkbox"/> 舞蹈 <input type="checkbox"/> 電腦 <input type="checkbox"/> 烘焙 <input type="checkbox"/> 樂器 <input type="checkbox"/> 其他_____					
電腦應用能力	<input type="checkbox"/> 完全不會使用 <input type="checkbox"/> 略懂 <input type="checkbox"/> 熟練 <input type="checkbox"/> 精通					
志工經驗	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，請說明_____					
報名本次活動為： <input type="checkbox"/> 新生 <input type="checkbox"/> 舊生 <input type="checkbox"/> 與配偶同行(配偶姓名：_____) <input type="checkbox"/> 與親友同行(親友姓名：_____)						
是否有意願參與歌唱學習社團？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否						
身分證影本黏貼處  (正面)			身分證影本黏貼處  (反面)			
檢附資料： <input type="checkbox"/> 報名表 <input type="checkbox"/> 健康狀況調查表 <input type="checkbox"/> 學費			※ 課程錄取狀況，將於 2/13 公告之。			
如何取得課程資訊來源		<input type="checkbox"/> 親友介紹 <input type="checkbox"/> 廣播電台 <input type="checkbox"/> 捷運廣告 <input type="checkbox"/> 公車廣告 <input type="checkbox"/> 學校網頁 <input type="checkbox"/> facebook <input type="checkbox"/> 其他_____				

- 本表已仔細閱讀招生簡章內容，並符合報名 106 學年度第 2 學期樂齡大學計畫資格。
- 本人不得提供身分資料供他人參訓或代他人參訓。
- 因應個人資料保護法修正，本人同意中山大學使用個人資料(如電話、電子郵件、地址等)，以供日後提供相關課程服務

學員簽名：\_\_\_\_\_

## 健康狀況調查表

本活動大部份時間在校園內進行，部份時間會安排至校外進行體驗及機構參訪。  
為確保活動期間您的安全，我們希望對您的健康狀況多一點了解，作為課程活動規劃之參考。請確實填寫本調查表，內容屬個人資料，本單位絕對保密，謝謝合作！

姓名：	性別：	年齡：                      歲
1. 請自評您的健康狀況	<input type="checkbox"/> 很好 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 差	
2. 指定之醫療院所	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 榮民總醫院 <input type="checkbox"/> 長庚醫院 <input type="checkbox"/> 義大醫院 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
3. 您是否有規律運動的習慣？	<input type="checkbox"/> 是，您的運動是： <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 球類運動 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 養生操 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
	<input type="checkbox"/> 否，原因：_____	
4. 您最近一年內曾否住院過？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否	
5. 您是否需要定期服用藥物？	<input type="checkbox"/> 是，目前服用的藥物為：_____	
	<input type="checkbox"/> 否	
6. 您是否曾接受過外科手術？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否	
7. 您目前是否有以下健康狀況？	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 中風 <input type="checkbox"/> 心悸 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 眼疾 <input type="checkbox"/> 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 無法久站 <input type="checkbox"/> 退化性關節炎 <input type="checkbox"/> 其他：_____	
	<input type="checkbox"/> 無	

### 國立中山大學 106 學年度「樂齡大學」計畫

#### 活動切結書

本人身體健康良好，自願參加教育部委託中山大學辦理之「樂齡大學」活動及課程，活動期間若發生純屬本身健康、安全、意外事件，當自行處理並負責，與貴校無涉，特立此切結。此致

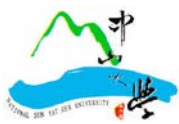
國立中山大學

本人同意健康狀況調查表內容作為「樂齡大學」計畫健康評估之依據，所填答內容本人已確認無誤，也認為自己的健康情形適宜參加本次活動。

(填寫以上資料，閱讀並同意注意事項後，請於下方簽署)

參加者 **親自簽名**：\_\_\_\_\_

日期：107 年    月    日



# 國立中山大學



## 106 學年度第二學期『樂齡大學計畫』選課單

姓名：\_\_\_\_\_

課程名稱	課程時間	課程簡介	選課
繪畫基礎技法	03/06~05/08 星期二 09:00~12:00	繪畫技法是藝術入門的訓練基礎，本課程是一種結合體驗與抒發的美學課程，能隨興表達自己的美感。課程內容以靜物畫與風景畫為主，從基礎素描與色彩學觀念到繪畫技法表現的體驗一一融入學習中。首先認識繪畫技法與風格性，進而了解體驗繪畫美學，藉著學習繪畫過程提升自我美學涵養。 <b>★授課講師：中山大學劇藝系 王以亮教授</b>	<input type="checkbox"/>
打造青銀共創的快樂工程	03/06~05/08 星期二 13:30~16:30	預防失智，高齡增能，培養高齡者再生產力和技能。 <b>★授課講師：專業醫療團隊(護理師、復健師、職能/物理治療師)</b>	<input type="checkbox"/>
健康齊步走	04/12~05/17 星期四 14:00~16:00	健走技術較為複雜，需要通過淺顯的直觀教學深化對競走技術的認識，建立正確的技術概念，使長者學習正確的健走姿勢並預防跌倒的傷害。 <b>★授課講師：中山大學通識中心 林宗正講師</b>	<input type="checkbox"/>
樂齡身心營養學	05/15~06/19 星期二 10:00~12:00	將各生命期的營照顧以生活化的方式呈現給年長者。 <b>★授課講師：中山大學生醫所 許晉銓教授</b>	<input type="checkbox"/>
人際溝通與情緒管理	05/16~06/20 星期三 10:00~12:00	學習溝通技巧增進人際互動累積人脈存摺，舒緩情緒及調適壓力做自己情緒的主人，增進家庭溝通。 <b>★授課講師：中山大學通識中心 戴妙玲講師</b>	<input type="checkbox"/>
世界文化遺產(二)	05/16~06/20 星期三 14:00~16:00	本課程通過介紹世界文化遺產的主要文化特徵與歷史沿革，使學生能全面地瞭解和掌握世界文化遺產的專業基礎知識及其歷史重要意義。 <b>★授課講師：國立中正大學歷史研究所 蔡秉叡博士</b>	<input type="checkbox"/>



課程名稱	課程時間	課程簡介	選課
生活環境健康講座	05/22 星期二 14:00~16:00	全球暖化導致的氣候變遷越來越嚴重，瞭解有機生活新觀念，認識潛藏生活中的毒害，為地球減碳，幫自己營造健康有機家園。	<input type="checkbox"/>
歌唱學習社團	另訂每月2次 社課時間	從歌唱基礎技巧教起，讓大家輕鬆學會基本歌唱方法，透過課程的音樂賞析與歌唱體驗，學習歌唱內容從東西方民歌、民謠、藝術歌曲開始練習，並安排社課學習時間供學員熟悉歌唱技巧。	<input type="checkbox"/>