

「樂齡大學-健康班」招生簡章

- 一、 課程時間：109年3月5日至6月11日(4/2清明節補假)，每週四上午9至12時，共14週次，合計42小時。
- 二、 招生人數及對象：20人以上開班。55歲以上民眾，身體健康情況良好，無照護需求；不限學歷，識字即可。
- 三、 學費：不包含課程材料費。
 - 3600元(39年3月5日以後出生者，已含團體保險費)
 - 3353元(39年3月5日(含)以前出生者，70歲以上超過承保年齡，扣團體保險費247元)
- 四、 電話：07-7172930 轉 1751

課程主題	講師
1. 一滴血的秘密	◆ 黃獻立 醫檢師/高雄長庚醫院檢驗醫學科/國立陽明大學醫學生物技術研究所
2. 我與「醫療輻射」的距離	◆ 張春梅 醫事放射師/高雄榮民總醫院核醫科/國立高雄師範大學成人教育所博士
3. 樂齡健康飲食	◆ 廖嘉音 資深專業營養師/高雄市立鳳山醫院營養治療科/高師大成人教育研究所碩士
4. 減法照顧，生活更自立	◆ 程紋貞 主任/輔英科技大學護理學院高齡全程照顧人才培育中心/高師大成人教育研究所博士
5. 必安《住》：談樂齡居家安全	◆ 李碧玉 助理教授/輔英科大高齡及長期照護事業系/高師大成人教育研究所博士
6. 癌症防治與強筋健骨的中醫藥觀點	◆ 吳瀚德 主任/高雄市立中醫醫院主治醫師兼內科/中國醫藥大學中醫學士/高醫大學醫學檢驗生物技術碩士
7. 高齡乳癌的認識	◆ 施昇良 醫師/高醫大附設中和紀念醫院外科部乳房外科(前阮綜合醫院癌症中心主任)/高醫大公衛碩士
8. 血壓一點通	◆ 林季緯 醫師/義大醫院家庭暨社區醫學部長/國立陽明大學醫學士/高師大成人教育所博士
9. 大腦認知:在於學習	◆ 薛肇文 醫師/國軍高雄總醫院內科/內科老人急重症專科/國防醫學院醫學士/義守大學管理所碩士
10. 病人自主權法對高齡者就醫的影響	◆ 周祖佑 醫師/儲昭仁耳鼻喉科診所/曾任成大醫院主治醫師/國防醫學院醫學士/高雄大學高階法律暨管理碩士
11. 類固醇藥物：多一分了解，少一分危險	◆ 楊宜倩 助理教授級主治醫師/高雄長庚醫院皮膚科/長庚大學臨床醫學研究所博士
12. 運動與營養—動出活力、吃出健康	◆ 張耿介 講師/大仁科技大學休閒運動管理系/國立體育學院體育研究所碩士
13. 高齡婦科常見問題	◆ 吳玉珍 院長/吳玉珍婦產科診所/婦產科專科醫師
14. 與美的距離	◆ 梁啟誠 醫師/高雄長庚醫院外傷科/長庚大學顱顏研究所碩士

報名繳交文件：一 (繳款代碼：B093402 / 109 年樂齡大學學習班學員學費)
國立高雄師範大學成人教育研究中心辦理 109 年第 1 期樂齡大學-自費班

樂齡大學-健康班、樂齡大學-進階學而班
樂齡平板/手機完全活用班、歌唱樂活班

四班共用報名表 (學員資料將提供教師參考)

(二班以上，九折優惠。報名前請先來電 07-7172930 轉 1751 洽詢名額)

姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	身分證字號:(團體保險用)	生日：__年__月__日
電話 / 地址 / e-mail / 緊急聯絡人	● 本人電話：_____ 手機：_____ ● 地址：_____ ● e-mail：_____ ● 緊急聯絡人姓名 _____ 電話：_____		
參加動機或期望(可複選)經歷	<input type="checkbox"/> 對人生有新的探求 <input type="checkbox"/> 結交朋友、拓展生活圈 <input type="checkbox"/> 終身學習，增廣見聞 <input type="checkbox"/> 為享當學生的樂趣 <input type="checkbox"/> 家(友)人的鼓勵與支持 <input type="checkbox"/> 基於社會服務再學習 <input type="checkbox"/> 對課程內容感興趣 <input type="checkbox"/> 其他：_____ <input type="checkbox"/> 已退休 <input type="checkbox"/> 尚在职，職場/志工/社團經歷(服務單位與職務)：_____ _____		
學歷	<input type="checkbox"/> 識字 <input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 大專(學) <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士		
訊息管道	<input type="checkbox"/> 文宣海報 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 親朋好友 <input type="checkbox"/> 電視報紙 <input type="checkbox"/> 其他 _____		
以下學費不包含課程材料費及參訪費用。報名二班以上，學費九折優惠。 ● 樂齡大學-健康班(週四上午上課) <input type="checkbox"/> 3600 元(39 年 3 月 5 日以後出生者，已含團體保險費) <input type="checkbox"/> 3353 元(39 年 3 月 5 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元) ● 樂齡大學-進階學而班(週三上午上課) <input type="checkbox"/> 3600 元(39 年 3 月 4 日以後出生者，已含團體保險費) <input type="checkbox"/> 3353 元(39 年 3 月 4 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元) ● 樂齡手機/平板完全活用班(週二上午上課) <input type="checkbox"/> 3000 元(39 年 3 月 3 日以後出生者，含團體保險費 192 元) <input type="checkbox"/> 2808 元(39 年 3 月 3 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 192 元) ● 歌唱樂活班(週五上午上課) <input type="checkbox"/> 3600 元(39 年 3 月 6 日以後出生者，已含團體保險費) <input type="checkbox"/> 3353 元(39 年 3 月 6 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元)			

成教中心：_____ 出納組：_____

(下頁「健康狀況調查表」也要填寫)

國立高雄師範大學成人教育研究中心辦理 109 年第 1 期樂齡大學-自費班

樂齡大學-健康班、樂齡大學-進階學而班、
樂齡平板/手機完全活用班、歌唱樂活班
學員健康狀況調查表

本活動在校園內進行，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及參考。請確實填寫本調查表，內容我們絕對保密，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"/> 有：_____ <input type="checkbox"/> 無		
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 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		

本人同意健康狀況調查表內容作為高師大樂齡大學-自費班：「樂齡大學-健康班、樂齡大學-進階學而班、樂齡平板/手機完全活用班、歌唱樂活班」等課程報名時健康評估之依據，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。

(填寫好以上資料，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： 年 月 日