

「樂齡大學-健康班」招生簡章

- 一、 課程時間：109年9月24日至12月31日，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：15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 9 月 24 日以後出生者，已含團體保險費)
3353 元(39 年 9 月 24 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.	◆ 健康促進：正念與溝通	◆ 陳志弘 醫師/高雄長庚紀念醫院胃腸肝膽科系副教授級主治醫師
2.	◆ 老化?失智?談藥物對認知功能的影響	◆ 李季黛 藥師/高雄榮民總醫院藥學部總藥師/全國藥師公會聯合會藥事照護委員/糖尿病共照網認證/長期照護
3.	◆ 職能樂活，活出光彩	◆ 鄭駿樺 職能治療師/高雄市立凱旋醫院/高雄醫學大學職能治療學系碩士
4.	◆ 認知健康與促進	◆ 黃雅惠 副護理長/高雄榮民總醫院護理部/高雄醫學大學護理學研究所碩士
5.	◆ 健康體適能- 健康動生活，快樂不分你和我	◆ 劉俊聖 講師/正修科大休閒與運動管理系/國立體育大學學士/美國西密西根大學碩士
6.	◆ 下一站的幸福：預立醫療自主計畫	◆ 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/高師大成教所博士
7.	◆ 重訓的奧秘-逆齡與保鮮	◆ 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
8.	◆ 乳房良性疾病的認識	◆ 施昇良 醫師/高醫大附設中和紀念醫院乳房外科/高醫大公衛碩士
9.	◆ 乳房惡性腫瘤治療如何重拾健康	◆ 施昇良 醫師/高醫大附設中和紀念醫院乳房外科/高醫大公衛碩士
10.	◆ 樂活新煮意	◆ 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
11.	◆ 皮膚病的中醫藥觀點	◆ 吳瀚德 主任/高雄市立中醫醫院醫師/中國醫藥大學中醫學士/高醫大醫檢生物技術碩士
12.	◆ 篩不篩 檢不檢 醫檢師來告訴你	◆ 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
13.	◆ 在宅怎麼 GO 健康	◆ 薛肇文 醫師/國軍高雄總醫院內科/內科老人急重症/國防醫學院醫學士/義守大學管理所碩士
14.	◆ 解碼後的人生 (一)醫療篇	◆ 周祖佑 醫師/免疫學會、兒童醫學會、胸腔學會專科醫師/醫、法學士、管理碩士、法律碩士

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 2 期樂齡大學-自費班
 「懷舊音樂工作坊、健腦桌遊體適能、歌唱樂活班、樂齡大學-健康班、
 樂齡大學-進階學而班、樂齡手機/平板完全活用班」

六班共用報名表 (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)	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)	<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：_____		
經 歷	<input type="checkbox"/> 退休 <input type="checkbox"/> 在職，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_____		

報名可用「振興三倍券(僅限紙本)」繳學費(預計 7/27 開始收券)，請配合說明事項辦理：
 1. 本中心配合三倍券使用說明及期限，以三倍券繳交全部或部分學費，於任何情況下，皆無法找零或退費，亦不能延至下期上課。三倍券正式收據俟本校兌領後，開學時提供。
 2. 若遇招生人數不足，未開班，可以轉至本中心同期其他班級上課，皆無法辦理退費。
 3. 使用三倍券繳交學費時，請先至本中心報名，再請持券人親自至出納組繳交。
 各班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。

一. 懷舊音樂工作坊(週一下午上課)
3000 元(39 年 10 月 5 日以後出生者，含團體保險費 192 元)
2808 元(39 年 10 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 192 元)

二. 健腦桌遊體適能(週三下午上課)
3000 元(39 年 10 月 7 日以後出生者，含團體保險費 192 元)
2808 元(39 年 10 月 7 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)

三. 歌唱樂活班(週五上午上課)
3600 元(39 年 9 月 11 日以後出生者，已含團體保險費)
3353 元(39 年 9 月 11 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. 樂齡大學-健康班 (週四上午上課)
3600 元(39 年 9 月 24 日以後出生者，已含團體保險費)
3353 元(39 年 9 月 24 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)

五. 樂齡大學-進階學而班 (週三上午上課)
3600 元(39 年 9 月 30 日以後出生者，已含團體保險費)
3353 元(39 年 9 月 30 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)

六. 樂齡手機/平板完全活用班 (週二上午上課)
3000 元(39 年 9 月 22 日以後出生者，含團體保險費 192 元)
2808 元(39 年 9 月 22 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)

成教中心：_____ 出納組：_____ (下頁「健康狀況調查表」也要填寫)

「懷舊音樂工作坊、健腦桌遊體適能、歌唱樂活班、樂齡大學-健康班、
樂齡大學-進階學而班、樂齡手機/平板完全活用班」

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：「懷舊音樂工作坊、健腦桌遊體適能、歌唱樂活班、樂齡大學-健康班、樂齡大學-進階學而班、樂齡手機/平板完全活用班」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