

高師成教聯合門診第五講：全身健康課程

## 「樂齡大學-健康班」招生簡章

- 一、 課程時間：110年3月18日至6月17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(40 年 3 月 18 日以後出生者，已含團體保險費)
  - 3353 元(40 年 3 月 18 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/輔英科大高齡全程照顧人才培育中心、高齡及長期照護事業系/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. | ◆ 皮膚病的中醫藥治療            | ◆ 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部/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. | ◆ 洞洞人生-談中西醫學整合治療       | ◆ 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：B103402 / 110 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 110 年第 1 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<br>e-mail/ 緊急聯絡人 | ● 本人電話：_____ 手機：_____<br>● 地址：_____<br>● e-mail：_____<br>● 緊急聯絡人姓名_____ 電話：_____  |             |                 |
| 參加動機<br>或期望<br>(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"/><br>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<br>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)：<br>_____  |             |                 |
| 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_____  |             |                 |

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 (40 年 3 月 15 日以後出生者, 含團體保險費 192 元)

2808 元(40 年 3 月 15 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 (40 年 3 月 17 日以後出生者, 含團體保險費 192 元)

2808 元(40 年 3 月 17 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(40 年 3 月 5 日以後出生者, 已含團體保險費)

3353 元(40 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. 樂齡大學-健康班 (週四上午上課)**

3600 元(40 年 3 月 18 日以後出生者, 已含團體保險費)

3353 元(40 年 3 月 18 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(40 年 3 月 10 日以後出生者, 已含團體保險費)

3353 元(40 年 3 月 10 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 (40 年 3 月 16 日以後出生者, 含團體保險費 192 元)

2808 元(40 年 3 月 16 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：_____<br><input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 球類運動<br><input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 養生操    其他：_____<br><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：_____<br><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<br><input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 眼疾<br><input type="checkbox"/> 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 無法久站 <input type="checkbox"/> 退化性關節炎<br><input type="checkbox"/> 其他：_____<br><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