

(報名可以使用「振興三倍券(僅限紙本)」繳交學費,預計7月27日開始收券)

國立高雄師範大學成人教育研究中心 109 年第 2 期

「樂齡大學-自費班」招生簡章及報名表

班別名稱	教師	上課時間	學費(元)
懷舊音樂工作坊	王月娥 孫鳳眉	109年10月5日至12月7日,每週一13:30至16:30,共10週次,合計30小時。	3000元 (70歲以上未參加團體險者2808元)
健腦桌遊體適能	黃子明 張育慈	109年10月7日至12月9日,每週三13:30至16:30,共10週次,合計30小時。	3000元 (70歲以上未參加團體險者2808元)
歌唱樂活班	潘絃融	109年9月11日至110年1月8日,每週五上午9至12時,共15週次,合計45小時。	3600元 (70歲以上未參加團體險者3353元)
樂齡大學-健康班	樂大講師群	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。	3600元 (70歲以上未參加團體險者3353元)
樂齡大學-進階學而班	樂大講師群	109年9月30至12月16日,每週三上午9至12時,參訪2天1夜(班級自費),共12週次。	3600元 (70歲以上未參加團體險者3353元)
樂齡手機/平板完全活用班	陳怡瑄	109年9月22日至11月24日,每週二上午9至12時,共10週次,合計30小時。	3000元 (70歲以上未參加團體險者2808元)

一、招生人數及對象:人數如各班所定。對象55歲以上民眾優先,不分新舊生,身體健康情況良好,無照護需求者;不限學歷,識字即可。

二、錄取方式:先報名繳費者,先錄取。

三、報名收費:(一)學費一律包含團體保險費(70歲以上不符承保團體險年齡者,將扣除保費),請到成教中心填寫報名表,再到出納組繳學費。

(二)報名可用「振興三倍券(僅限紙本)」繳交學費,請詳如報名表之說明。

四、汽車停車證:報名時由本中心代辦,代收費用530元,開學前以掛號寄送停車證及正式收據。請提供證件電子檔或影本:申請人汽車駕照及行車執照(限登記為本人、配偶、直系親屬或配偶之父母、親兄弟姐妹所有者)。行照記載之車主非為學員本人者,另需檢附可資證明其與車主關係的文件,例如身分證正反面或戶口名簿;前期已申辦者,資料若未變,不用提供證件。

五、退班退費:退費標準依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理。1.報名繳費後至實際上課日前退班者,退還已繳學費九成。2.自實際上課日算起未逾全期三分之一者,退還已繳學費半數。3.自實際上課日算起逾全期三分之一者,不退還學費。4.退費請提供本人郵局或銀行帳號、收據正本在開課總時數1/3內辦理。

六、證書/時數:上課時數逾2/3以上發結業證書,具公務人員身分可登錄學習時數。

七、報名時間/方式:109年9月15日(歌唱班9/8)額滿截止前,請先打電話詢問名額、填報名表,採親洽(三倍券)、委託他人、郵寄或傳真報名擇一,開課前一週郵寄開課通知。報名時間:週一至週五上午8-12時、下午1至5時(暑期週五至14:30)。

八、通訊方式:電話07-7172930轉1751,傳真07-7251151地址:高雄市和平一路116號成教中心(教育大樓一樓)e-mail:1750@nknu.edu.tw

(請詳見各班簡介)

「懷舊音樂工作坊」招生簡章

- 一、 課程時間：109年10月5日至12月7日，每週一13:30至16:30，共10週次，合計30小時。
- 二、 招生人數及對象：15人以上開班。55歲以上民眾優先，身體健康情況良好，無照護需求；不限學歷，識字即可。
- 三、 學費：不包含課程材料費用。
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)
- 四、 電話：07-7172930 轉 1751

授課教師	<ul style="list-style-type: none">● 講師：王月娥 經歷：教育部樂齡學習南區輔導團種子師資培訓講師、教育部樂齡規劃師、科技部高齡認知促進研究團隊、高雄市活躍老化促進協會理事、樂齡南區輔導團代間教育活動設計方案徵選【佳作】 學歷：高師大成人教育研究所碩士● 講師：孫鳳眉 經歷：教育部樂齡學習南區輔導團種子師資培訓 講師、科技部高齡認知促進研究團隊、高雄市活躍老化促進協會執行長 學歷：高師大成人教育研究所碩士生
課程設計理念與目標	懷舊經常由音樂引發的情感，懷舊音樂就像是【回憶的開罐器】，可以幫您喚回遺忘已久的記憶，透過懷舊與音樂元素的結合，帶動體智能，聆聽吟唱熟悉的音樂，即使年齡退化，您仍可具備相當的認知保留能力，不僅促進大腦健康，身心同時得到滿足。 讓我們一起用音樂打開美好的古老時光，沉浸在懷舊的音樂氛圍，感受幸福洋溢的愉悅心！
每周課程主題	<ol style="list-style-type: none">1. 打開美好的音樂時光：懷舊、音樂與大腦2. 聽我的歌：懷舊、音樂與記憶(一)3. 唱我的歌：懷舊、音樂與記憶(二)4. 解我的憂：懷舊、音樂與情緒(一)5. 舒我的壓：懷舊、音樂與情緒(二)6. 玩我的音樂：懷舊、音樂與遊戲(一)7. 奏我的歌曲：懷舊、音樂與遊戲(二)8. 音樂傳聲筒：懷舊、音樂與溝通(一)9. 音樂終極密碼：懷舊、音樂與溝通(二)10. 音樂成果發表會：我的音樂小書
授課方式	體適能、講述、討論、實作、遊戲互動、學習成果分享

「健腦桌遊體適能」招生簡章

- 一、 課程時間：109年10月7日至12月9日，每週三13:30至16:30，共10週次，合計30小時。
- 二、 招生人數及對象：15人以上開班。55歲以上民眾優先，身體健康情況良好，無照護需求；不限學歷，識字即可。
- 三、 學費：不包含課程材料費用。
 - 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)
- 四、 電話：07-7172930 轉 1751

授課教師	<p>● 講師：黃子明 現職：瘋桌遊全國教學中心經理暨總講師 學歷：國立高雄師範大學成人教育研究所博士生 經歷：慈惠醫專兼任講師、衛福部預防及延緩失能方案講師、行政院南區銀髮人才資源中心銀力桌遊工作坊講師</p> <p>● 講師：張育慈 現職：實踐大學(高雄校區) 體育室講師 學歷：高師大成人教育研究所博士生、中正大學運動休閒教育所碩士 經歷：教育部樂齡規劃師、體育署國民體適能中級指導員證、衛福部國健署延緩失能照護服務計劃延緩失能益智桌遊方案師資證暨指導員證</p>
課程設計理念目標	實踐「活到老，學到老。玩到老、動到老。」理念，結合「運動」、「動腦」與「人際互動」，三大類的多元健康促進活動，增強高齡者身心狀況與功能。讓退休生活可以在學習新知、增廣見聞、促進身體心智的活動中，相互交流、建立友誼，享受優質、活力、幸福快樂的健康老化智慧人生。
每周課程主題	<p>第1周:找出專屬於您的身體密碼(65歲功能性體適能檢測)/動動好生活(用桌遊來運動)</p> <p>第2周:破解身體密碼&動動好生活(用桌遊來運動)</p> <p>第3周:『肌』發潛『力』& 動腦嗨起來!!(專注力&語言訓練)</p> <p>第4周:心跳↖感覺(有氧運動)♥ & 永不忘記(記憶力、計算能力訓練)</p> <p>第5周:躍動心世界(敏捷體驗) & 有圖有真相(視覺空間)</p> <p>第6周:四平八穩(平衡、協調體驗)& 身身敢動(反應、肌力、執行能力訓練)</p> <p>第7周:身體不卡卡(柔軟度、協調體驗) & 作伙來辦桌(抽象概念)</p> <p>第8周:心中有你(有氧運動) & 黃金頭腦就是你(綜合能力訓練)</p> <p>第9周:繩繩牽絆你(肌力、平衡協調訓練) & 就你要這樣玩(定向感練習)</p> <p>第10周: 逗陣作伙來運動(活化大腦)</p>
授課方式：講述、實作、團體互動討論	
備註：請穿著運動服，以舒適為主。請自備運動毛巾、水壺。	

「歌唱樂活班」招生簡章

- 一、課程期間：109 年 9 月 11 日至 110 年 1 月 8 日(放假日：10/2 中秋連假調整放假、10/9 國慶日補假、110/1/1 元旦放假)，每週五上午 9 至 12 時，共 15 週次，合計 45 小時。
- 二、招生人數及對象：20 人以上開班，45 人為止。55 歲以上民眾優先，身體健康情況良好，無照護需求；不限學歷，識字即可。
- 三、學費：
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、聯絡電話：07-7172930 轉 1751

授課教師	潘絃融 講師 / 國立高雄師範大學音樂系
教師資歷	<ul style="list-style-type: none"> ● 學歷：國立高雄師範大學音樂系聲樂組碩士 ● 經歷：現任國家音樂廳阿卡貝拉講師、高雄師大音樂系、中山大學音樂系、全國音樂學科中心阿卡貝拉講師，線上藝人《微甜女孩》流行和聲配唱指導。 ● 專長：聲樂指導、流行歌唱指導、合唱教學、阿卡貝拉教學及演出指導、節奏口技指導。 ● 簡介及得獎紀錄：電視歌唱比賽「超級紅人榜」擔任阿卡貝拉演出、衛武營音樂廳天生歌手合唱團演出、高雄市行政暨國際處八國駐外使節演出、五月天跨年演出之 Vocal Asia 和聲配唱、教育部藝術教育貢獻獎、日本瀨戶內海藝術季 Vocal Asia 台灣代表演出。 ● 「歌唱樂活班」潘絃融 講師音樂作品 https://c.nknu.edu.tw/adulteducenter/NewsDetail.aspx?Nid=551 ● 潘絃融帶領樂齡學生比賽及電視訪問片段(自 1 分 52 秒開始) https://youtu.be/am0XFCH5PPA
課程設計 理念與目標	<ol style="list-style-type: none"> 1、介紹流行歌技巧詮釋方式，範唱相見歡。 2、流行歌曲目賞析，分析自身喜愛之流行歌曲目及歌手特色唱腔，增進賞析能力及歌曲演出能力。 3、人聲音樂基本功之傳授。 4、藉由特色歌曲練習、人聲風格分析、基本功鍛鍊及歌詞角色討論，期能達致樂活人生的目標。
每週 課程主題	<p>第 1 週：何謂歌唱基本功，藉由鑑賞能力的提升增進生活美感。</p> <p>第 2 週：歌唱中的各種人生故事，跨越時空體會歌中不同人生</p> <p>第 3 週：流行人聲的樂器；麥克風之現代演繹方式傳授</p> <p>第 4 至 14 週：各年代，各語言曲目聆賞及演繹</p> <p>第 15 週：學員學習成果發表。</p>
授課方式	講述、教唱、討論、多媒體教學、學習成果及心得分享

「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


「樂齡大學-進階學而班」招生簡章

- 一、 課程時間：課程期間：109 年 9 月 30 日至 12 月 16 日每週三上午 9-12 時上課，共 12 週次，參訪為二天，參訪費用學員自費。
- 二、 招生人數及對象：20人以上開班。55歲以上民眾優先，身體健康情況良好，無照護需求；不限學歷，識字即可。
- 三、 學費：不包含課程材料費及參訪(自費)費用。
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)
- 四、 電話：07-7172930 轉 1751

	課程主題	講師
1.	◆ 壓力調適與成功老化	◆ 李百麟 所長/高師大成教所教授兼成教中心主任/美國德州理工大學教育心理博士
2.	◆ 我的戲曲人生	◆ 王海玲 藝術總監/臺灣豫劇團/高師大兼任副教授/臺灣國寶級戲曲藝術家/高師大表演藝術碩士
3.	◆ 說故事，傳知識：透過典故、歌曲、影像流傳經驗與知識	◆ 譚大純 教授/高師大事業經營學系/國立成功大學企業管理博士
4.	◆ 再造記憶：以拼貼再寫生命故事	◆ 蔡佩桂 所長/高師大跨領域藝術所副教授/Courtauld Institute of Art, University of London 藝術史博士
5.	◆ 經絡指壓與脊椎保健實作	◆ 陳福成 副教授/高師大體育學系/美國明尼蘇達大學人體運動學系博士 ◆ 林桂珍 講師/屏東大學、成功大學體育室兼任/國立屏東大學體育系碩士
6.	◆ 中老年人常見的睡眠障礙	◆ 蘇承珊 醫師/高雄榮總神經內科(專長：動作障礙疾病、睡眠障礙)
7.	◆ 高齡者的柔軟度改善方法	◆ 朱嘉華 主任/高師大體育學系教授/台灣師範大學體育所博士
8.	◆ 居家安全	◆ 周祖佑 醫師/免疫學會、兒童醫學會、胸腔學會專科/醫、法學士、管理、法律碩士
9.	◆ 發展有意義長者活動	◆ 周傳久 助理教授/高師大高齡學程兼任/公共電視台記者/高師大成教所博士
10.	◆ 戰後嬰兒潮福祉設計思考	◆ 周傳久 助理教授/高師大高齡學程兼任/公共電視台記者/高師大成教所博士
11.	◆ 環保桌遊益智趣	◆ 甘士照 執行長/蓮心園社會福利基金會/高師大成教所博士生
12.	◆ 旅遊學習：小琉球之美-晨與夜的探訪 (暫訂，地點及日期開學後由教師及班級討論，二天一夜，班級自費。)	◆ 羅柳墀 教授/高師大地理學系/德國薩蘭大學生物地理學博士

「樂齡手機/平板完全活用班」招生簡章

- 一、 課程時間：109年9月22日至11月24日，每週二上午9至12時，共10週次，合計30小時。
- 五、 招生人數及對象：20人以上開班。55歲以上民眾優先，身體健康情況良好，無照護需求；不限學歷，識字即可。
- 六、 學費：不包含課程材料費與講義及參訪(自費)費用。
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)
- 七、 電話：07-7172930 轉 1751

授課教師	<p>* 講師：陳怡瑄</p> <p>* 經歷：高師大樂齡大學講師、屏東樂齡學習示範中心教師</p> <p>* 著作：《給樂齡初學者的第一本 iPad 指南書》、《大字輕鬆讀，誰都能看懂的 iPad 玩全攻略》、《跟著樂齡優良教師學 Line&FB》、《跟著樂齡優良教師學生活・旅遊・健康・娛樂超實用 APP》</p> <p>* 學歷：國立高雄師範大學成人教育研究所碩士</p> <p>* 教育部第三屆樂齡奉獻獎優良教師獎</p>
課程設計理念與目標	<p>本學期的課程將以「影像」為主，從手機拍照小技巧、照片生活修圖（不是攝影班級）、到可以製作出生活 MV 和影片，並輔以 FB 社群軟體、行事曆教學，課程以生活實用性為主，並會隨時結合當下流行的議題，讓學員與時代脈動零落差！</p>
每周課程主題	<p>第 1 週：課程說明、基本操作問題</p> <p>第 2 週：手機拍照功能基本篇（從姿勢開始各種基本操作功能）</p> <p>第 3 週：手機拍照功能進階篇（調光線、濾鏡、HDR 等各種進階功能）</p> <p>第 4 週：修圖與上傳社群軟體（調亮、合成照片、拼圖、去第三者…）</p> <p>第 5 週：影片製作概念篇</p> <p>第 6 週：影片製作進階篇 1_照片+音樂+旁白</p> <p>第 7 週：影片製作進階篇 2_剪輯+字幕+特效</p> <p>第 8 週：直播的介紹（簡介與去哪裡看）</p> <p>第 9 週：各種生活實用 APP（行事曆）</p> <p>第 10 週：更多操作與總複習</p>
授課方式	<p>講述、實作、討論、學習成果及心得分享</p>
備註	<p>1. 需自備智慧型手機或平板（廠牌不限）</p> <p>2. 使用課本為講師自編之上市暢銷書</p> 

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_____		
<p>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。</p> <p>一. 懷舊音樂工作坊(週一下午上課) <input type="checkbox"/>3000 元(39 年 10 月 5 日以後出生者，含團體保險費 192 元) <input type="checkbox"/>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)</p> <p>二. 健腦桌遊體適能(週三下午上課) <input type="checkbox"/>3000 元(39 年 10 月 7 日以後出生者，含團體保險費 192 元) <input type="checkbox"/>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)</p> <p>三. 歌唱樂活班(週五上午上課) <input type="checkbox"/>3600 元(39 年 9 月 11 日以後出生者，已含團體保險費) <input type="checkbox"/>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)</p> <p>四. 樂齡大學-健康班 (週四上午上課) <input type="checkbox"/>3600 元(39 年 9 月 24 日以後出生者，已含團體保險費) <input type="checkbox"/>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)</p> <p>五. 樂齡大學-進階學而班 (週三上午上課) <input type="checkbox"/>3600 元(39 年 9 月 30 日以後出生者，已含團體保險費) <input type="checkbox"/>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)</p> <p>六. 樂齡手機/平板完全活用班 (週二上午上課) <input type="checkbox"/>3000 元(39 年 9 月 22 日以後出生者，含團體保險費 192 元) <input type="checkbox"/>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)</p>			

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