

「樂齡大學-健康班」簡章

- 一. 課程時間：111 年 10 月 13 日起，每週四上午 9 至 12 時，共 10 週次，合計 30 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：

☐3000 元(41 年 10 月 13 日以後出生者，已含團體保險費)

☐2808 元(41 年 10 月 13 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. 教室：綜合大樓 3 樓 4317 電話：7172930 轉 1753

(本課程上課時，若有醫學相關問題，可於最後 20 分鐘自由發問。)

	主題	講師
1.	◆ 當流感季來臨-我應該知道的事	◆ 林季緯 醫師/義大醫院家庭暨社區醫學部長/高師大成人教育所博士
2.	◆ 胸腔科疾病保健	◆ 陸希平 主任/民生醫院胸腔外科/台灣大學醫學博士暨教授
3.	◆ 糖尿病預防與飲食衛教	◆ 歐玲君 醫師/詠康診所家庭醫學科/高師大成教所博士班
4.	◆ 如何當個好病人	◆ 周祖佑 醫師/免疫學會、兒童醫學會、胸腔科醫師/醫、法學士、管理及法律碩士/高師大成人教育所博士
5.	◆ 皮膚病的中醫藥治療(二)	◆ 吳瀚德 主任/高雄市立中醫醫院/中國醫藥大學中醫學士/高醫大醫檢生物技術碩士
6.	◆ 農業生物科技	◆ 王惠亮 副校長/高師大生物科技系榮譽教授/全國十大傑出農業專家/美國康乃爾大學植病學博士
7.	◆ 台灣長照及安養機構的認識	◆ 游秋燕 助理教授/輔英科技大學/台南屏東澎湖衛生局護理之家督考委員/護理研究所碩士/高師大成教所博士班
8.	◆ 體適能及生活輔具認識	◆ 蔡政言 老師/佑誠居家職能治療所負責人/嘉南藥理大學醫務管理系碩士
9.	◆ 青草文化--綠生活與健康(手作材料費 150 元)	◆ 陳美齡 老師/高雄科技大學通識兼任講師/社大及樂齡中心講師/法國國家高等藝術表現碩士/高師大成教所博士班
10.	◆ 動出陽光、吃出健康—兼談肌少症與代謝症候群	◆ 張耿介 講師/大仁科大休閒運動管理系/國立體育學院體育研究所碩士

報名繳交文件：一 (繳款代碼：B113402 / 111 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 111 年第 2 期樂齡大學-自費班

「草樂創作班、健康班、歌唱樂活班、進階學而班、樂齡手機/平板班」

五班共用報名表 (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_____		
說明：1. 各班學費不包含課程材料費及參訪費用。2. 若不足 20 人則不開班，採全額退費，屆時請提供本人郵局或銀行戶頭。3. 報名二班以上，學費九折優惠。			
一. 草樂創作班(週四上午上課)			
<input type="checkbox"/> 3000 元(41 年 10 月 6 日以後出生者，已含團體保險費)			
<input type="checkbox"/> 2808 元(41 年 10 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) (材料費一期 1200 元。開學確定材料後，由班級另統購，不列優惠學費。			
二. 健康班(週四上午上課)			
<input type="checkbox"/> 3000 元(41 年 10 月 13 日以後出生者，已含團體保險費)			
<input type="checkbox"/> 2808 元(41 年 10 月 13 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)			
三. 歌唱樂活班(週五上午上課)			
<input type="checkbox"/> 3600 元(41 年 9 月 23 日以後出生者，已含團體保險費)			
<input type="checkbox"/> 3353 元(41 年 9 月 23 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-進階學而班 (週三上午上課)			
<input type="checkbox"/> 3600 元(41 年 10 月 12 日以後出生者，已含團體保險費)			
<input type="checkbox"/> 3353 元(41 年 10 月 12 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. 樂齡手機/平板完全活用班 (週二上午上課)			
<input type="checkbox"/> 3000 元 (41 年 10 月 18 日以後出生者，含團體保險費 192 元)			
<input type="checkbox"/> 2808 元(41 年 10 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 192 元)			

成教中心：_____ 出納組：_____

(下頁「健康狀況調查表」也要填寫)

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：「草樂創作班、健康班、歌唱樂活班、進階學而班、樂齡手機/平板班」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：111 年 月 日