

國立高雄大學 115 學年度第 1 學期樂齡大學招生簡章

歡迎 55 歲以上國民，作夥報名來上課！

即日起至 9 月 1 日止~開放報名！



- ① 主辦單位：教育部 承辦單位：推廣教育中心
- ② 招生對象：年滿 55 歲者為優先，且身體健康情況良好 (可行動不需扶，無照護需求)之國民，不限學歷，以未曾參與者為優先。
- ③ 招收人數：每班招收 25 人以上。
- ④ 上課日期與地點：
 - (1) 上學期：115 年 9 月 14 日至 116 年 1 月 8 日，每週一、二、五 (實際日期另通知) 【配合授課教師時間本校保有彈性調整上課日期及時間之權】
 - (2) 上課地點：法學院教室。
 - (3) 實際上課時間依每學期課程表授課。
- ⑤ 收費標準：新生 2500 元、舊生 3000 元
- ⑥ 報名方式：1.現場報名與繳費。2.填妥報名表及備齊證件並連同電匯後的繳費證明一併寄至國立高雄大學推廣教育中心收。電匯方式 (可至全省各銀行、郵局辦理) 說明如：請匯存入土地銀行高雄分行 戶名：「國立高雄大學 401 專戶」(帳號：033056000076)。3.線上繳費。
- ⑦ 報名專線：(07) 5919107~9 王小姐
- ⑧ 報名地點：高雄市楠梓區高雄大學路 700 號-推廣教育中心 (行政大樓北棟 4F)

注意事項：1. 樂齡大學學員未具正式學籍故無加保學生平安保險。3. 學員修習 1 學年的課程期滿，缺課未超過課程時數三分之一，得以發給結業證明書。

國立高雄大學 115 學年度第一學期「樂齡大學」課程進度表

週次	日期	時間	時數	課程類型/主題	地點	授課講師
1	9/14(一)	9:00-10:00	1	始業式	法學院 105	長官致詞
		10:00-12:00	2	校園巡禮	法學院 105	陳又菁老師
	9/16(三)	13:10-15:00	2	有氧運動 (攜帶乾淨運動鞋、毛巾、水壺，此課程為代間課程，與大學生一起上課)	體健休 B1 體適能教室(游泳池那棟)	孫婉華老師
	9/18(五)	10:00-12:00	2	走進休閒的多重宇宙	法學院 105	莊淑姿老師
2	9/21(一)	9:00-11:00	2	銀向新運動匹克球輕鬆學	體健休 3F 羽球場 (游泳池那棟)	林政德老師
	9/25(五)			* 中秋節		
3	9/28(一)			* 教師節		
	10/2(五)	10:00-12:00	2	走進休閒的多重宇宙	法學院 105	莊淑姿老師
4	10/5(一)	9:00-11:00	2	銀向新運動匹克球輕鬆學	體健休 3F 羽球場 (游泳池那棟)	林政德老師
	10/9(五)			* 國慶日補假		
5	10/12(一)	9:00-12:00	3	生命最後溫柔守護：善終準備與陪伴關懷	法學院 105	蔡慧紋老師
	10/16(五)	9:00-11:00	2	濕免疫病的居家照護守則	法學院 105	陳忠仁醫師
6	10/19(一)	9:00-11:00	2	銀齡心肺活化與肌力平衡促進 (攜帶乾淨運動鞋.瑜珈墊.毛巾)	體健休 B1 體適能教室(游泳池那棟)	孫婉華老師
	10/23(五)	9:00-12:00	3	光影共感：樂齡電影欣賞與生命經驗對話	人文院 H1-110	鄭月婷老師
7	10/26(一)			* 光復節補假		
	10/30(五)	9:00-12:00	3	國民法官來當家	法學院 105	馬翠華老師
8	11/2(一)	9:00-11:00	2	銀齡心肺活化與肌力平衡促進 (攜帶乾淨運動鞋.瑜珈墊.毛巾)	體健休 B1 體適能教室(游泳池那棟)	孫婉華老師
	11/6(五)	9:00-11:00	2	成為自己生命中的貴人	法學院 105	陳政智老師
9	11/9(一)	9:00-11:00	2	養生膳食與健康生活	法學院 105	劉怡辛老師
	11/13(五)	9:00-12:00	3	國民法官來當家	法學院 105	馬翠華老師
10	11/16(一)	9:00-11:00	2	銀髮咖啡館：用一杯咖啡連結健康與生活美學	法學院 105	潘麗雲老師
	11/20(五)	9:00-12:00	3	長照 3.0 制度與法規實務	法學院 105	馬翠華老師

11	11/23(一)	9:00-11:00	2	養生膳食與健康生活	法學院 105	劉怡辛老師
	11/27(五)	9:00-17:00	8	校外參訪	戶外	呂如玉導遊
12	11/30(一)	9:00-11:00	2	銀髮咖啡館：用一杯咖啡連結健康與生活美學	法學院 105	潘麗雲老師
	12/4(五)	9:00-11:00	2	469 與 OBS 如何面對多元社會價值	法學院 105	陳政智老師
13	12/7(一)	9:00-11:00	2	香氛療癒美學	法學院 105	薛嘉琪老師
	12/11(五)	9:00-12:00	3	光影共感：樂齡電影欣賞與生命經驗對話	人文院 H1-110	鄭月婷老師
14	12/14(一)	9:00-11:00	2	香氛療癒美學	法學院 105	薛嘉琪老師
	12/18(五)	9:00-12:00	3	長照 3.0 制度與法規實務	法學院 105	馬翠華老師
15	12/21(一)	9:00-12:00	3	動腦桌遊樂齡趣	法學院 105	陳俊翔老師
	12/25(五)			* 行憲紀念日		
16	12/28(一)	9:00-12:00	3	動腦桌遊樂齡趣	法學院 105	陳俊翔老師
	1/1(五)			* 開國紀念日		
17	1/4(一)	9:00-12:00	3	動腦桌遊樂齡趣	法學院 105	陳俊翔老師
	1/8(五)	9:00-12:00	3	性別平等教育	法學院 105	馬翠華老師
		12:00-13:00	1	結業式-發結業證書與填寫心得問卷(備餐)	法學院 105	陳志文老師

國立高雄大學樂齡大學報名表

姓 名		身 分 證 字 號		出生 日期	年 月 日	相 片 (黏貼處)
最高學歷	☐ 無 ☐ 小學 ☐ 國中 ☐ 高中職 ☐ 專科 ☐ 大學 ☐ 研究所以上					
通訊地址	郵遞區號 - 市(縣)					
聯絡電話		E-mail信箱				
緊 急 連絡人	姓名：_____ 關係：_____ 手機：_____					
退休前職業	服務單位：_____ 職稱：_____					
電腦應用 能力	☐ 完全不會使用 ☐ 略懂 ☐ 熟練 ☐ 精通					
如何取得課 程資訊來源	☐ 親友介紹 ☐ 網路資訊 ☐ 報紙廣告 ☐ 宣傳海報 ☐ 其他_____					
參加本課 程動機	☐ 認識新朋友 ☐ 學習新知 ☐ 追求健康 ☐ 改善生活品質 ☐ 其他，請說明：_____					
報名本次 活動	☐ 自行參與 ☐ 與配偶同行(配偶姓名：_____) ☐ 與親友同行(親友姓名：_____)					
身分證影本黏貼處 (正面)				身分證影本黏貼處 (背面)		
備註： 退費準則： 1. 學員自報名繳費後至開班上課日前申請退費者，退還已繳費用之九成。自開班上課之日算起未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳費用之半數。開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。2. 已繳代辦費應全額退還，但已購置成品者，發給成品。3. 因故未能開班上課，全額退還已繳費用。						

一、本表資料均屬實，若有資料不實、報名已超額或字跡模糊無法辨識，學校得拒絕本人之報名。
 二、個人不得提供身分資料供他人參訓或代他人參訓。 三、本人已仔細閱讀招生簡章內容，並符合報名 113 學年度樂齡大學計畫資格。

參加者簽名：_____

健康狀況調查表

本活動大部份時間在校園內進行，部份時間會安排至校外機構參訪。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，作為課程活動規劃之參考。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	☐ 很好 ☐ 普通 ☐ 不滿意 ☐ 差
2. 指定之醫療院所	☐ 無 ☐ 國軍左營醫院 ☐ 高雄醫學院 ☐ 高雄榮民總醫院 ☐ 義大醫院 ☐ 其他：_____
3. 您是否有規律運動的習慣？	☐ 是，您的運動是： ☐ 慢跑 ☐ 游泳 ☐ 健走 ☐ 球類運動 ☐ 瑜珈 ☐ 養生操 其他：_____ ☐ 否，原因：__
4. 您是否需要定期服用藥物？	☐ 是，目前服用的藥物為：_____ ☐ 否
5. 您最近一年內曾否住院過？	☐ 是，原因：__ ☐ 否
6. 您目前是否有以下健康狀況？	☐ 高血壓 ☐ 心臟病 ☐ 中風 ☐ 心悸 ☐ 糖尿病 ☐ 下背痛 ☐ 哮喘 ☐ 眼疾 ☐ 腰椎疾病 ☐ 無法久站 ☐ 退化性關節炎 ☐ 其他：_____ ☐ 無

國立高雄大學 113 學年度「樂齡大學」計畫
健康 切結書

本人身體健康良好，自願參加教育部委託國立高雄大學辦理之「樂齡大學」課程及活動，活動期間若發生純屬本身健康、安全、意外事件，當自行處理並負責，與貴校無涉，特立此切結。此致 國立高雄大學

本人同意健康狀況調查表內容作為「樂齡大學」計畫健康評估之依據，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：113 年 月 日