

國立高雄大學 113 學年度第 2 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 2 月 25 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：113 年 3 月 3 日至 113 年 6 月 9 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：2500 元 (含參訪用交通費、旅遊平安保險及雜支等)。
- 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 113 學年度第二學期「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	3/3(一)	9:00-12:00	3	日本文化介紹	法學院 105	錢秋茜老師
	3/4(二)	14:00-16:00	2	代間課程-高大卓越講座 <u>臺灣農業淨零永續推動策略</u>	圖資大樓二樓國際會議廳	莊老達司長
	3/7(五)	9:00-12:00	3	蛙化現象 vs.蛇化現象—淺談 橘世代和 Z 世代的感情觀	法學院 105	陳靜儀老師
2	3/10(一)	9:00-12:00	3	日本文化介紹	法學院 105	錢秋茜老師
	3/11(二)	14:00-16:00	2	代間課程-高大卓越講座 <u>共創氣候變遷下的淨零公正 未來：實踐經驗分享</u>	圖資大樓二樓國際會議廳	張寒瑋理事長
	3/14(五)	9:00-12:00	3	蛙化現象 vs.蛇化現象—淺談 橘世代和 Z 世代的感情觀	法學院 105	陳靜儀老師
3	3/17(一)	9:00-12:00	3	日本文化介紹	法學院 105	錢秋茜老師
	3/18(二)	14:00-16:00	2	中醫養生 II	法學院 105	陳柏維中醫師
	3/21(五)	9:00-12:00	3	蛙化現象 vs.蛇化現象—淺談 橘世代和 Z 世代的感情觀	法學院 105	陳靜儀老師
4	3/24(一)	9:00-12:00	3	認識自我身體與保健按摩	體健休 2F 210 (游泳池那棟)	劉紹東老師
	3/25(二)	14:00-16:00	2	最新詐騙解碼：科技、金融 與消費	法學院 105	許震宇老師
	3/28(五)	9:00-12:00	3	黃帝內經四季養生	法學院105	陳慧玲老師
5	3/31(一)	9:00-12:00	3	有氧運動與肌力訓練 (請攜帶瑜珈墊)	體健休 B1 體適能教室(游泳池那棟)	孫婉華老師
	4/1(二)	14:00-16:00	2	最新詐騙解碼：科技、金融 與消費	法學院 105	許震宇老師
	4/4(五)	連假放假				
6	4/7(一)	9:00-12:00	3	有氧運動與肌力訓練 (請攜帶瑜珈墊)	體健休 B1 體適能教室(游泳池那棟)	孫婉華老師
	4/8(二)	未排課				
	4/11(五)	9:00-12:00	3	黃帝內經四季養生	法學院105	陳慧玲老師
7	4/14(一)	9:00-12:00	3	有氧運動與肌力訓練 (請攜帶瑜珈墊)	體健休 B1 體適能教室(游泳池那棟)	孫婉華老師

	4/15(二)	14:00-16:00	2	最新詐騙解碼：科技、金融與消費	法學院 105	許震宇老師
	4/18(五)	9:00-12:00	3	銀髮咖啡館-咖啡與生活自我健康的研習	法學院 105	楊茂逖老師
8	4/21(一)	9:00-12:00	3	認識自我身體與保健按摩	體健休 2F 210 (游泳池那棟)	劉紹東老師
	4/22(二)	14:00-16:00	2	性別平等與教育	法學院 105	許震宇老師
	4/25(五)	9:00-12:00	3	高齡化社會趨勢	圖資大樓一樓遠距教室	鄭月婷老師
9	4/28(一)	9:00-12:00	3	認識自我身體與保健按摩	體健休 2F 210 (游泳池那棟)	劉紹東老師
	4/29(二)	14:00-16:00	2	代間課程-高大卓越講座	圖資大樓二樓國際會議廳	張為舜副總裁
	5/2(五)	9:00-12:00	3	手機拍攝與後製實務	法學院 105	梁凱翔老師
10	5/5(一)	9:00-12:00	3	代間課程-融入學生社團(桌遊社團)	圖資大樓二樓宅創空間	陳俊翔老師
	5/6(二)	未排課				
	5/9(五)	9:00-12:00	3	積極經營人際與生活邁向成功老化	法學院 105	陳政智老師
11	5/12(一)	9:00-12:00	3	代間課程-融入學生社團(桌遊社團)	圖資大樓二樓宅創空間	陳俊翔老師
	5/13(二)	14:00-16:00	2	代間課程-高大卓越講座 <u>是的，我還在聽黑膠唱片，甚至製作發行黑膠唱片，很強吧！</u>	圖資大樓二樓國際會議廳	黃裕昌老師
	5/16(五)	9:00-17:00	8	校外參訪	戶外	呂如玉老師
12	5/19(一)	9:00-12:00	3	代間課程-融入學生社團(桌遊社團)	圖資大樓二樓宅創空間	陳俊翔老師
	5/20(二)	14:00-16:00	2	代間課程-高大卓越講座	圖資大樓二樓國際會議廳	陳欣宜總監
	5/23(五)	9:00-12:00	3	手機拍攝與後製實務	法學院 105	梁凱翔老師
13	5/26(一)	9:00-12:00	3	啟動精油靈動力	法學院 105	薛嘉琪老師
	5/27(二)	14:00-16:00	2	代間課程-高大卓越講座	圖資大樓二樓國際會議廳	柳婉郁特聘教授
	5/30(五)	端午節補假				
14	6/2(一)	9:00-12:00	3	啟動精油靈動力	法學院 105	薛嘉琪老師

	6/3 (二)	未排課				
	6/6(五)	9:00-12:00	3	手機拍攝與後製實務	法學院 105	梁凱翔老師
15	6/9(一)	9:00-12:00	3	銀髮咖啡館-咖啡與生活自我健康的研習	法學院 105	楊茂逖老師
		12:00-15:00	3	填寫課程心得問卷、穿畢業學士服、發結業證書，學士服提供給學員在校園內拍照，最晚 15:00 前歸還即可(備餐盒)。	圖資大樓二樓宅創空間	陳怡兆老師

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	<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"/> 無 <input type="checkbox"/> 國軍左營醫院 <input type="checkbox"/> 高雄醫學院 <input type="checkbox"/> 高雄榮民總醫院 <input type="checkbox"/> 義大醫院 <input type="checkbox"/> 其他：_____
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：_____
4. 您是否需要定期服用藥物？	<input type="checkbox"/> 否，原因：_____ <input type="checkbox"/> 是，目前服用的藥物為：_____
5. 您最近一年內曾否住院過？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否
6. 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

**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