

國立臺北護理健康大學 推廣教育中心



「113 學年度樂齡大學」招生簡章

- 一、 依據：依教育部 113 年 06 月 05 日臺教社(二)字第 1132401795 號函辦理。
- 二、 學習目標：
 1. 落實高齡者追求健康、自主、快樂學習的願景。
 2. 以多元創新的學習模式，增進高齡者終身學習及貢獻服務的機會。
 3. 提供高齡者與大學生學習互動平臺，促進世代交流。
- 三、 招生對象：年滿 55 歲（含以上）之高齡者，身體健康良好者（可行動，不需要扶持，無照護需求），不限學歷（具基本識字能力）均歡迎參加。
- 四、 招生方式及收費標準
 - （一） 預計每班招收 60 人，新生 35 名，舊生 25 名為原則，**優先錄取未曾參與本校樂齡大學計畫者或男性高齡者。**舊生之定義為兩個學年度內(111 與 112 學年度)曾就讀本校樂齡大學者，舊生視以下情況調控名額並於 7/11 統一簡訊告知錄取狀況。
 1. 「亟需關懷之 55 歲以上國民」，含伴侶共 2 名。
 2. 55 歲以上男性高齡者。
 - （二） 收費方式：
 1. 一學年學費 6,000 元/人。
 2. 保留兩名學費減免 500 元予「亟需關懷之 55 歲以上國民」，「亟需關懷之 55 歲以上國民」係指低收入、中低收入或領有身心障礙手冊之 55 歲以上國民。
 - （三） 相揪好禮送
 1. 舊生推薦之新生報名參加並完成繳費者，舊生獲贈小禮物。
 2. 夫妻或親朋好友(需 1 男 1 女或 2 男)同時報名並完成繳費者，獲贈小禮物。

五、 上課時間及地點

(一) 上課時間：(課程時間暫定，以學校實際開學週為課程第一週，一學年共計 216 小時)

上學期：113 年 9 月 12 日至 114 年 1 月 10 日，每週四、五 13:50-16:50。

下學期：114 年 2 月 20 日至 114 年 6 月 27 日，每週四、五 13:50-16:50。

(二) 上課地點：國立臺北護理健康大學 (臺北市北投區明德路 365 號)

※上課教室，開課前會簡訊通知。

(三) 課程以實體授課為主，但若因防疫或其他考量，實施校園管制時，則改為線上遠距課程【軟體使用為 Google Meet】，請自行斟酌自身狀況，課程實施方式以學校公告為主，無法接受者請勿報名。

六、 報名方式

(一) 線上報名：<https://www.beclass.com/rid=284d8f1667a7305548f5>

(二) 報名日期：113 年 6 月 26 日上午 10 點至 113 年 8 月 26 日止(或報名額滿為止)。

(三) 本中心資料審核通過後，將統一製作繳費單，以 e-mail 信件通知繳費。學員收到繳費單可至四大超商繳款、第一銀行臨櫃或第一銀行學雜費網 <https://eschool.firstbank.com.tw/member/index.aspx> 線上繳款。

七、 課程內容(以開訓當天課表為主)：以照護高齡者身心靈全方位課程為主軸，銀髮族課程、健康促進、疾病保健、生活應用等課程。

課程名稱		
銀髮族心理衛生及調適	高齡者之膳食與健康養生	銀髮族家庭調適與因應
銀髮族平衡感與跌倒之關聯	中醫食膳護理與藥膳於高齡者之應用	樂齡學習與大腦機能活化訓練
高齡者的口腔保健	銀髮族用藥安全	銀髮族營養規劃
關節炎的保健-讓人生不卡關	保健靈魂之窗-讓人生充滿色彩	銀髮族保健食品 - 你(妳)吃對了嗎?
銀髮族飲食質地調整	銀髮族的聽力保健	腦力的保健-讓人生更靈巧



高齡者保健運動	穴道保健 (一)(二)(三)(四)	Fun 玩健康
自我保健 (一)(二)(三)(四)	終身學習，全人成長 (一)(二)	原民手工藝 DIY 體驗坊 (一)(二)(三)(四)
動物的療癒力量	何為動物展演？	與壓力共舞
優質溝通與心靈淨化	溫泉療法與保健	心的禮物(一)(二)(三)
失智停看聽 (一)(二)(三)(四)	智慧科技與穿戴裝置於高 齡照護之應用	大自然的禮物 (一)(二)(三)
健腦新生活(一)(二)	影片欣賞(一)(二)	腦內世界(一)(二)
光動敏捷反應訓練	健康腎臟-美好人生	性別平等
醫療糾紛	節氣芳香(一)(二)	海的聲音
基因食品與我們的距離	環境荷爾蒙	地下水汙染與酸雨
低碳飲食對於世界的改變 跟影響	食在安心-現代食品的安全 問題	校外參訪-臺北榮民總醫院 身障重建中心
校外參訪-雙溪平林休閒農 場	校外參訪-大山背休閒農業 區	

八、 其他事項

- (一) 本班已獲教育部費用部分補助，故不另行其他折扣優惠。
- (二) 學員修習 1 學年的課程期滿，出席時數達總時數百分之九十，得以發給結業證明書。
- (三) 基於使用者付費原則，本校得依據實際支用經費情形，向學員收取**合理之代辦費用，收費項目為校外參訪之票券、餐費或其他課程須使用之耗材、材料費..等。**
- (四) 退費注意事項：依「專科以上學校推廣教育實施辦法第十七條」規定辦理：
 1. 學員自報名繳費後至開班上課前申請退費者，退還已繳學分費、雜費等各項費用之九成。
 2. 自開班上課之日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳學分費、雜費等各項費用之五成。

3. 開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。

(五) 報名、行政等相關問題聯絡方式：

推廣教育中心，電話：(02) 28227101 轉分機 2812 吳小姐

傳真：(02) 28280584，電子信箱：jouchin@ntunhs.edu.tw

服務時間：週一至週四早上 9：00-17：30

注意事項：

- (一)請學員妥善保管個人物品，並珍惜所有本校提供設備，如有短缺、損壞時請立即通報工作人員，如損壞或遺失器材需照價賠償。
- (二)確保上課品質，請勿攜帶非本班學員進入課堂。
- (三)如需請假，請提前通知課程承辦人，以利掌控學員出席狀況。
- (四)本課程全面禁止攝影、拍照及錄音。

【以上師資、課程內容、上課時間等，本單位保留變更之權利】

個人資料提供同意書

本人同意並確認以下事項：

本人同意將上揭所填之個人資料（如姓名、身份證字號、手機電話號碼、地址等）提供給承辦單位「國立臺北護理健康大學推廣教育中心」繕製班級名單、研習證書與上述申請業務有關作業及公務上聯繫與服務之用，並於簽章欄親筆簽名。

參訓學員：_____（親自簽章）

健康狀況調查表(開訓當天填寫)

本活動大部份時間在校園內進行，部份時間會安排至校外參訪。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，作為課程活動調整之參考。請確實填寫本調查表，內容我們絕對保密，謝謝合作!

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"/> 台大醫院 <input type="checkbox"/> 榮民總醫院 <input type="checkbox"/> 新光醫院 <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：_____ <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「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： 年 月 日

開訓當天填寫

『113學年度樂齡大學』活動照片（個人及團體）授權同意書

親愛的學員您好：

為符合我國個人資料保護法、著作權法與民法肖像權等相關規定，國立臺北護理健康大學利用學員照片均須取得學員授權，故徵詢您同意授權國立臺北護理健康大學。

備註：

※著作：指屬於文學、科學、藝術或其他學術範圍之創作；著作人：指創作著作之人；著作權：指因著作完成所生之著作人格權及著作財產權。

※使用學員活動照片，除了拍攝者本人的著作權外，亦涉及照片主角本人的肖像權或隱私權，所以應經肖像權人與著作權人之同意始可。

本人同意 國立臺北護理健康大學對於『112學年度樂齡大學』活動照片，享有修改、編輯、重製及以不同形式公開發表及使用之權利。

特立同意書為憑。

本人 _____（簽名）

中 華 民 國 年 月 日