

國立臺北護理健康大學 推廣教育中心

「114 學年度樂齡大學」招生簡章

- 一、 依據：依教育部 114 年 05 月 08 日臺教社(二)字第 1142401274E 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(112 與 113 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。
 3. 終身學習券抵用方式：配合教育部政策，抽到終身學習券者須於**報名時主動告知**，並依抽到之票券類別(新生/舊生)使用，且須於**7/1-7/30 至現場臨櫃抵用**，資格確認無誤後，始得折抵 1,000 元學費。**終身學習券抵用後，若因個人因素退選課程，該券則失效，無法退還。**

(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：114 年 9 月 11 日至 115 年 1 月 23 日，每週四、五 13:50-16:50。

下學期：115 年 2 月 26 日至 115 年 7 月 3 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=2950000685a63d404507>

(二) 報名日期：114 年 6 月 24 日至 114 年 8 月 22 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		
銀髮族交通安全	安寧與溝通-優雅的告別	銀髮族家庭調適與因應
銀髮族認知功能評估與促進	銀髮族平衡感與跌倒之關聯	銀髮族保健食品 - 你(妳)吃對了嗎?
認識失智症與陪伴照顧?	銀髮族心理衛生及調適	銀髮族營養規劃
銀髮族用藥安全	認識銀髮族的精準運動	高齡者失眠預防



高齡者保健運動	銀髮族常見的慢性病&預防	銀髮族營養有方-吃出健康
養生功法-調養血氣	養生十六宜-未病先防	情治養生
如何預防銀髮族常見的運動傷害	認識輔助及另類療法-疼痛輔助療法	認識癌症的另類及輔助療法
耳穴貼壓療法(一)(二)	動物福利學-福利雞蛋	動物福利學-人道牛奶
銀髮族邂逅表演藝術(一)(二)(三)(四)	聞「輻」不色變-科普桌遊活動	沖繩長壽研究(一)(二)(三)
終身學習，全人成長(一)(二)(三)(四)	今日的營養造就明天的細胞	原民手工藝 DIY 體驗坊(一)(二)
便秘穴位按摩	保健食品你我他(一)(二)	自我保健-關節保養
銀髮族秋冬中醫保健	健康腎臟-美好人生	長壽的迷思與科學
性別平等	常見詐騙手法與預防	北投溫泉的文化與特色
醫療糾紛	影片欣賞(一)(二)	史丹佛長壽研究(一)(二)
百歲人瑞研究(一)(二)	經絡穴位按摩療法(一)(二)	大家一起愛地球-環境、食物、健康密不可分
生命的氣息—保護及提升呼吸道作用的植物精油	生命的滋養—保護及提升消化道作用的植物精油	台灣外來種問題的現況與解析
有房人生-愛的終章	贈與與繼承的稅務規劃	校外參訪-燭園
校外參訪-新城風糖		

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

『114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