



國立臺北護理健康大學 推廣教育中心

「115 學年度-熟齡大學堂」招生簡章

- 一、 課程介紹：善盡大學社會企業責任，推行高齡者終身學習理念，希冀藉由開辦「熟齡大學堂」，提升高齡民眾的學識技能及進修教育，針對長者需求規劃不同課程與活動，提供可進修與身心靈寄託之場域，課程內容包含照護高齡者身心靈全方位課程、健康促進、疾病保健、生活新知等課程。
- 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. 提供高齡者學習互動平臺，促進身心健康。
- 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、 招生人數及收費標準
 - （一） 招生人數：45-60 人(本中心保留不足額開班之權利)。
 - （二） 收費標準：一學年學費 12,000 元/人。
- 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 201 小時）

上學期：115 年 9 月 10 日至 116 年 1 月 8 日，每週四、五 13:50-16:50。

下學期：116 年 2 月 18 日至 116 年 6 月 18 日，每週四、五 13:50-16:50。
 - （二） 上課地點：國立臺北護理健康大學 校本部(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=305270a6a338b5e8b319>
- (二) 報名日期：115年6月18日至115年8月24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		
成功老化 (一)(二)(三)(四)	壓力不累積，睡眠更安穩： 現代人的日常養生之道	中醫保健與養生應用 (一)(二)
骨性中軸—探索增進脊椎 穩定及活力的芳香療法	口鼻之間—探索味覺及嗅 覺增進情緒健康的芳香療 法	芳香療法：精油成分、功效 與正確使用方法
就愛健康人生：綠色健康飲 食	就愛健康人生：提升新陳代 謝延緩老化	活力的銀髮族—走到戶外動 起來
手腦腳全方位導航方塊行 (一)(二)	原民手工藝DIY體驗坊 (一)(二)	關心、關係、管心課程 (一)(二)(三)(四)
腎利人生	銀享力(一)(二)	熟年心理(一)(二)
影片欣賞(一)(二)	銀髮族心理衛生及調適	銀髮族用藥安全
銀髮族家庭調適與因應	銀髮族營養規劃	跟便秘說掰掰穴位按壓
臨終關懷與靈性自我照顧	情緒管理與養生	提升心理復原力與幸福感
銀髮族的健康管理	高齡交通安全	高齡金融防詐騙
新興運動-匹克球	高齡者保健運動(一)(二)	高齡者肌力訓練(一)(二)
秋天養肺篇	走訪世界長壽村	冬季養腎篇
疼痛的輔助療法	消化障礙的輔助療法	視力保健的輔助療法
保健食品聰明吃	食在安心(一)(二)	守護肌肉力 健康有活力



聞「輻」不色變-科普桌遊	養好肌肉抗衰老	防骨鬆存骨本
銀髮族關節保健	霧霾 PM2.5	腦力花園：認知活化的灌育
記憶時光機：追憶與吟唱	校外參訪-花露休閒農場	校外參訪-山板樵休閒農場

八、 其他事項

(一) 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。

(二) 退費依「專科以上學校推廣教育實施辦法」規定：

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、雜費等各項費用之半數。
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。
4. 已繳代辦費應全額退還。但已購置成品者，發給成品。
5. 學校因故未能開班上課，應全額退還已繳費用。

(三) 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)