



103 學年度中華樂齡大學招生簡章

教育部補助課程來囉！僅付NT\$2,000，即享有NT\$26,400元超值課程，快來報名！

一、目標：

為因應我國社會人口高齡化之趨勢，配合教育部政策，滿足樂齡終身學習之需求，特別結合跨系所專業師資及行政單位通力合作，規劃適合高齡者的進修課程，希望銀髮族能透過多元的學習活動，促成其知能的提升、情意與態度的改變，進而達到自我的實現。

二、課程規劃：

課程內容規劃分：老化及高齡化相關課程、健康休閒課程、學校特色課程、生活新知課程…等四大類型，課程豐富多元，課程表請詳閱【附表一】。

三、招生對象：

- 1、年滿 55 歲之國民，不限學歷，身體健康情況良好(可行動不需扶持，無照護需求)。
- 2、未曾參與本校樂齡大學計畫者優先錄取。

四、招收人數：以 20 至 30 人為原則。

五、上課期間：

- I、第 1 學期：預定 103 年 9 月 30 日開課至 104 年 1 月 29 日止。
- II、第 2 學期：104 年 2 月起至 104 年 6 月止。

六、上課時間：安排每週二、四上午，部份課程彈性排課。

七、上課地點：校本部（新竹市五福路二段 707 號）。

八、收費與退費方式：

- 1、收費方式：校內課程免費，僅收取參訪活動上下學期各一次之代辦費用(含交通保險費、誤餐費、雜支)，共計 **NT\$2,000** 元整。
- 2、退費標準：學員報名繳費後，因故申請退費，依下列方式辦理：
 - I、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。
 - II、自開班上課日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳金額之半數。
 - III、開班上課時間已逾全期三分之一者，不予退還。

九、報名期間：即日起受理報名，額滿為止。

十、報名方式：

- 1、請登入本處網頁 <http://exten.chu.edu.tw/> 申請加入會員(免費)，再以會員身分登入報名選課，即可列印繳費單至郵局繳費，並請填寫報名表【附表二】及健康狀況調查表【附表三】傳真至本處，即完成報名手續。
- 2、無法上網報名者，請詳填報名表傳真至本處，本處再將繳費單 E-mail 或傳真給您。

十一、洽詢電話：03-518-6266 陳小姐。 ※傳真號碼：03-518-6252。

【附表一】

103 學年度第 1 學期中華樂齡大學課程表

課程類型	課程名稱	課程內容	課程時數
老化及高齡化相關課程	樂齡藝術治療	樂齡藝術治療：彩繪情緒派 樂齡藝術治療：黏土創作 樂齡藝術治療：夢想地圖 樂齡藝術治療：音樂創意	10
	覺茶（察）人生	「愛」的覺茶（察）、「恨」的覺茶（察）、 「貪」的覺茶（察）、「瞋」的覺茶（察）、 「癡」的覺茶（察）、「生」的覺茶（察）、 「老」的覺茶（察）、「病」的覺茶（察）、 「死」的覺茶（察）	18
	老人人權運動	老人人權運動 北歐國家：芬蘭樂齡篇 退休後與配偶的婚姻關係、 老人的休閒活動與社會參與、 《老兵福利自救運動》、《大陸人返鄉探親運動》	18
	快樂老化課程	樂在學習講座、時間管理講座、人際溝通講座 網球經絡按摩抒壓	8
健康管理及休閒課程	健康休閒運動	水中活動安全簡介及熟悉水性、漂浮及蛙泳踢腿動作、 蛙泳踢腿及簡易划手基本動作、蛙泳簡易聯合動作、 蛙泳換氣及整合蛙泳動作、中老年人體適能檢測、 健康體適能、柔軟度訓練、桌球/正手拍發球、 桌球/接球與練習、桌球/發接球練習、 桌球/正手擊球練習、徒手肌力訓練與運動肌肉按摩、 老人防跌與靈活訓練、木球/擊球練習、 木球/攻門練習、木球/球道練習	34
	用篆書修養身心	介紹篆書及書法的工具特性、基本臨寫要領及示範、 臨寫篆書部首、臨寫篆書心經 1、 臨寫篆書心經 2、 完成一件抄經的作品 1、完成一件抄經的作品 2	18
	相見歡	開學典禮、自我介紹、開訓茶會	3
	結訓座談	結業典禮、心得交流、課程規劃建議	3
學校特色課程	樂活生活發現自我	1. 社區：生活空間、文化-傳統與現代的衝突和了解 2. 何謂觀光：從生活地圖開始 3. 地圖的設計與應用 4. 地方季節活動規劃：了解日本祭典 5. 觀光日文 6. 生活文化課程：日本生活美學、生活管理 7. 美學課程 8. 生活哲學 9. 民宿風情 10. 生活藝術課程 11. 觀光英語 12. 居家生活細節知多少 13. 完成一個我的生活地圖，利用本學期所學的課程相關內容	35

課程類型	課程名稱	課程內容	課程時數
學校特色課程	養生餐飲體驗系列課程	市售產品謹慎選安心吃、 堅果點心輕鬆做健康吃、 動手做做和菓子、 鮮果樂活飲、 五色養生料理簡單做	30
	志願服務	志工活動	5
	室內花卉布置	西洋插花、 創意組合盆栽	4
生活新知課程	網際網路應用	1. 電腦基本操作與認識網際網路、 2. 各項網際網路支援查詢 3. 簡易電腦多媒體應用	12
	藝術欣賞	陳志良水墨個展導覽、 劉洋哲油畫個展、 十二校美展導覽、 蔡揚吉木雕導覽	8
	急救訓練	心肺復甦術(CPR)、 自動體外心臟去顫器(AED)	6
其他課程	認識失智症	專題演講	2
	樂齡族的身心健康	專題演講	2

備註：本校保有變更內容之權益，正確之課程名稱、時間地點於實際上課前公告。



【附表二】

中華樂齡大學報名表

姓名		身分證統一編號	
出生日期	民國	年	月 日，年齡_____歲
聯絡電話	住宅：()		請浮貼 一寸相片兩張
	手機：		
聯絡地址	□ □ □ — □ □		
E-mail			
退休前職業	服務單位：	職稱：	
最高學歷	<input type="checkbox"/> 不識字 <input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 研究所以上		
專長	<input type="checkbox"/> 唱歌 <input type="checkbox"/> 法 <input type="checkbox"/> 國畫 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 手工藝 <input type="checkbox"/> 蹈(可複選) <input type="checkbox"/> 其他_____		
電腦應用能力	<input type="checkbox"/> 完全不會使用 <input type="checkbox"/> 略懂 <input type="checkbox"/> 熟練 <input type="checkbox"/> 精通		
志工經驗	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，_____ (請說明)		
報名本次動為： <input type="checkbox"/> 自行參與 <input type="checkbox"/> 與配偶同行(配偶姓名：_____)) <input type="checkbox"/> 與親友同行(親友姓名：_____)			
是否有意願參與本校樂齡大學自主學習社團？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否			
參與本課程的動機：			
對本課程之期待：			

【附表三】

健康狀況調查表

本活動大部份時間在中華大學校園內進行，部份時間會安排至校外進行文化體驗及機構參訪。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！

姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	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"/> 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