



# 中山醫學大學 101 學年度辦理樂齡大學招生簡章

<p><b>課程簡介說明</b></p>	<p>健康的身體仰賴良好的飲食，建立學員健康新生活原則，於日常生活中攝取均衡的營養，作好自我健康管理。希望透過飲食、運動、醫療各面向，建立全面性的正確保健觀念，並加入心理調適、電腦網路、生活藝術課程，讓高齡者從不同的面向增添生活中的趣味。提供熟年族群人口，適合老人需求的教育課程，保持活絡的身心機能、樂活養生，創造另一個生命高峰。</p>
<p><b>招生對象</b></p>	<p>年滿 55 歲之國民，身體健康良好（可行動不需要扶持，無照護需求，且具獨立生活自理能力者），不限學歷。一年級以未參加過樂齡大學課程者優先。二年級以曾參加過本校樂齡大學學員優先。</p>
<p><b>報名日期</b></p>	<p>至 101 年 10 月 11 日止（名額依報名順序與資格認定錄取，額滿為止）。</p>
<p><b>招訓人數</b></p>	<p>每年級各 30 名</p>
<p><b>上課地點</b></p>	<p>中山醫學大學 校本部：台中市南區建國北路一段 110 號</p>
<p><b>費用</b></p>	<p>本課程 1 年級一學年課程，計 216 小時，收費 \$3,000。          本課程 2 年級一學年課程，計 216 小時，收費 \$3,000。          * 無供餐，中餐自理。          * 本校提供免費停車位。</p>
<p><b>預定上課時間</b></p> <p>★本表為預定上課時間，本校保有調整課程之權利。</p>	<p><b>一年級：</b></p> <p>每週四 13:10~16:50；每週五 09:00~11:50。</p> <p>上學期：101 年 10 月 25 日~102 年 1 月 25 日，共 103 小時。          下學期：102 年 2 月 21 日~6 月 14 日，共 113 小時。</p> <p><b>調整上課時間：</b></p> <p><b>上學期</b>          8:00~11:50：10/26(五)、11/2(五)、11/9(五)。8:00~10:00：1/16(五)。9:00~16:50：1/24(四)。10:10~11:50：11/23(五)。13:10~16:00：10/25(四)。13:10~16:50：12/28(五)。9:00~16:00：11/1(四)。10:00~16:50：11/8(四)。</p> <p><b>下學期</b>          8:00~9:50：3/1(五)。8:00~11:50：2/22(五)、3/8(五)、3/22(五)、3/29(五)。9:00~16:50：5/10(五)。10:10~11:50：4/5(五)、6/7(五)。13:10~16:00：4/18(四)、4/25(四)、5/23(四)。</p>
	<p><b>二年級：</b></p> <p>每週四 13:10~16:50；每週五 09:00~11:50。</p> <p>上學期：101 年 10 月 25 日~102 年 1 月 25 日，共 102 小時。          下學期：102 年 2 月 21 日~6 月 14 日，共 114 小時。</p> <p><b>調整上課時間：</b></p> <p><b>上學期</b>          9:00~16:00：1/11(五)。9:00~16:50：1/25(五)。10:10~11:50：11/16(五)、11/23(五)、11/30(五)。10:10~16:50：12/14(五)。13:10~16:00：11/8(四)、11/15(四)、11/22(四)、11/29(四)。13:10~16:50：1/18(五)。</p> <p><b>下學期</b>          8:00~11:50：5/17(五)。9:00~16:50：6/7(五)。13:10~16:00：4/25(四)。13:10~16:50：5/31(五)。14:00~16:50：5/9(四)、6/6(四)。</p>



# 中山醫學大學 101 學年度辦理樂齡大學招生簡章

<p>授課師資</p>	<p>李宏鎰(中山醫學大學心理系系主任);黃淑玲(中山醫學大學心理系副教授);李淑杏(中山醫學大學護理學系系主任);王靜怡(中山醫學大學物理治療學系系主任);顏啟華(中山醫學大學家庭暨社區醫學科副教授/中山醫學大學附設醫院家醫科主任);高之梅(中山醫學大學心理學系暨臨床心理學研究所助理教授);廖克剛(中山醫學大學醫學系副教授);翁玉青(中山醫學大學營養學系副教授);廖玟君(中山醫學大學護理學系副教授);孫旻暉(中山醫學大學心理學系暨臨床心理學碩士班助理教授);施宏哲(中山醫學大學醫學系藥理科副教授);蕭宏恩(中山醫學大學通識教育中心教授);吳樺嫻(中山醫學大學護理學系助理教授);蔡麗雅(中山醫學大學護理學系講師);黃正宜(中山醫學大學護理學系講師);陳惠雅(中山醫學大學物理治療學系助理教授);喬佳宜(中山醫學大學護理學系助理教授);袁素娟(中山醫學大學護理學系副教授);賴永融(中山醫學大學附設醫院藥劑科藥師);陳怡靜(中山醫學大學物理治療學系助理教授);蔡崇弘(中山醫學大學醫學研究所教授);王素鴻(中山醫學大學附設醫院緩和病房副護理長);施啟明(中山醫學大學物理治療學系講師);楊宜瑱(中山醫學大學醫學系講師);張瑞雲(中山醫學大學健康餐飲暨產業管理學系講師);沈祐成(中山醫學大學健康餐飲暨產業管理學系助理教授);李育賢(中山醫學大學牙醫學系講師);黃世任(台中市芳療整體保養職業工會理事長/社團法人台灣整體保養美學協會常務監事/社區大學講師);莊依蓉(揚恩藝術工坊講師);楊品蓁(建國科技大學通識教育中心講師)。</p>
<p>報名方法及應繳證件</p>	<p><b>【報名樂齡大學 1 年級】</b> 依網路預約報名順序與資格認定錄取，額滿為止</p> <p><b>報名方式：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>網路預約報名：</b><a href="http://extservice.csmu.edu.tw/">http://extservice.csmu.edu.tw/</a>以線上預約報名本課程之先後順序為準。於名額內，並符合資格者為正取生，本組將以電話或電子郵件通知繳交報名表件及費用。<b>【學費 3,000 元於本組通知後繳交，請勿先行轉帳。】</b>請正取生於線上報名日(含) 5 天內完成轉帳並以掛號郵寄報名表(郵戳為憑)或至現場繳交。<b>若正取生未於 5 天內完成報名手續者，視同放棄報名資格。本組將逕行通知下位報名者。</b></li> </ol> <p>●<b>網路預約報名者繳交報名資料及費用繳交方式，請以下擇一使用：</b> (需繳交報名資料：1. 報名表一份 2. 健康狀況調查表 3. 活動切結書 4. 身份證正反面影印本)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>郵寄繳交：</b>信封袋請註明報名樂齡大學，請掛號郵寄至 402 台中市南區建國北路一段 110 號中山醫學大學教務處推廣服務組收。費用可選擇用轉帳方式或購買匯票方式。匯票抬頭：「中山醫學大學」。</li> <li><b>現場繳交：</b>請至本校台中市南區建國北路一段 110 號正心樓 1 樓教務處推廣服務組繳交表件及費用。<b>繳交時間：</b>週一~週五 9:00~12:00 ; 13:00~17:00。</li> </ol> <p>●<b>請注意！線上預約報名者，需完成下列三項流程，才算完成報名手續：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>線上預約報名：網址 <a href="http://extservice.csmu.edu.tw/">http://extservice.csmu.edu.tw/</a>。若您從未參加過本組課程，要先於本組首頁完成”新會員註冊”，登入後(登入的帳號是您的身份證字號)報名本課程。</li> <li>完成線上預約若於名額內並符合資格者為正取生，本組將以電話或電子郵件通知繳交報名表件及費用。</li> <li>於線上報名日(含)5 天內報名資料繳交齊全及學費繳交完成。(報名表件共 3 頁需填寫齊全。)</li> </ol> <p><b>網路預約報名者需完成上述 3 步驟才算報名完成並錄取為本班學員。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>現場報名：</b>不方便網路預約報名者，請至本校台中市南區建國北路一段 110 號正心樓 1 樓教務處推廣服務組，我們將協助您線上報名。但報名順</li> </ol>



# 中山醫學大學 101 學年度辦理樂齡大學招生簡章

	<p>序，仍以網路線上報名順序為準，建議您可先電話詢問是否還有名額，避免白跑一趟。現場報名請帶費用\$3,000 及填妥的報名表。報名表第 3 頁的活動切結書記得請具結親屬簽名。現場報名時間：週一~週五 9:00~12:00；13:00~17:00。</p> <p>報名專線：04-24730022 轉 11162 聯絡人：魏若琳</p> <p><b>★【報名樂齡大學 2 年級】：</b>以曾參加過本校樂齡大學者優先。9 月 26 日起開放新生報名。</p> <p><b>舊生報名方式：</b></p> <p>報名資料（健康狀況調查表；活動切結書（報名表及身份證影本不用繳交。報名表第 3 頁的活動切結書記得請具結親屬簽名。）及費用繳交方式，請以下擇一使用：</p> <p>(1) <b>郵寄繳交：</b>信封袋請註明報名樂齡大學，請掛號郵寄至 402 台中市南區建國北路一段 110 號中山醫學大學教務處推廣服務組收。費用可選擇用轉帳方式或購買匯票方式。匯票抬頭：「中山醫學大學」。</p> <p>(2) <b>現場繳交：</b>請至本校台中市南區建國北路一段 110 號正心樓 1 樓教務處推廣服務組繳交表件及費用。繳交時間：週一~週五 9:00~12:00；13:00~17:00。</p> <p>報名專線：04-24730022 轉 11162 聯絡人：魏若琳</p>
<p><b>退費辦法</b></p>	<p>因報名人數不足開班人數而未能開班上課者，本單位全額退還已繳費用。</p> <p>學員完成報名繳費後因個人因素無法上課，依下列標準退費，辦理退費以一次為限：學員自報名繳費後至實際上課日前退費者，退還已繳學(分)費、雜費等各項費用之七成。自實際上課日起未逾全期三分之一者，退還學(分)費、雜費等各項費用之半數。若已逾全期三分之一者，不予退還。</p>
<p><b>注意事項</b></p>	<p>1. 學員完成全期修課，出席率達 3/2 以上，本校將發給結業證明。</p> <p>2. 日常用藥及個人物品請自備，健保卡須隨身攜帶。</p> <p>3. 本簡章未規範事項，悉遵照教育部及本校推廣教育相關法規辦理。</p>

## 課程內容大綱及時數

### 一年級

序號	科目	上學期時數	下學期時數	序號	科目	上學期時數	下學期時數
1	活力大補帖	3	3	16	做個快樂的不倒翁(日常保健) ：視力聽力保健	2	
2	做個快樂的不倒翁(日常保健):掌握明日的記憶—失智預防		2	17	做個快樂的不倒翁(日常保健) ：皮膚保健	2	
3	做個快樂的不倒翁(日常保健):口腔保健	2		18	祖孫互動親職教育		10
4	做個快樂的不倒翁(日常保健):居家環境規劃		2	19	藥用植物學	3	7
5	樂活生活-慢活飲食	12	18	20	做個快樂的不倒翁(日常保健) ：台灣老人健康狀況	2	
6	銀髮安全用藥及自殺防範	2		21	銀髮族健康促進	6	
7	中藥應用與保健	10	8	22	法醫談交通事故		2
8	銀髮族人際關係與溝通		10	23	做個快樂的不倒翁(日常保健) ：腸胃保健	2	
9	銀髮族情緒管理		14	24	做個快樂的不倒翁(日常保健) ：慢性病防治	4	
10	樂活銀髮-揮別憂鬱		4	25	生命關懷	5	



# 中山醫學大學 101 學年度辦理樂齡大學招生簡章

11	銀髮族食物選擇與健康	6	0	26	樂活長青學上網	8	8
12	銀髮族健康促進	2		27	生活美學：蝶古巴特拼貼	7	
13	高齡期心理壓力與調適	9		28	生活美學：蝶古巴特拼貼進階		7
14	活力大補帖二	3	3	29	經絡按摩	8	6
15	做個快樂的不倒翁(日常保健):關節肌肉活動與預防跌倒		2	30	芳療保健DIY	5	7

## 二年級

序號	科目	上學期 時數	下學期 時數	序號	科目	上學期 時數	下學期 時數
1	安寧療護與臨終關懷		3	12	健康 99：遠離糖尿病	4	
2	搶救流失記憶：失智照護指南		6	13	樂活泉源十日談(身體器官保健)	15	25
3	搶救流失記憶：銀髮族智力保健	9	9	14	健康 99：中風不上身	2	
4	健康 99：給我一口好牙	10		15	法醫談交通事故		2
5	搶救流失記憶：失智症患者家屬的身心調適	2		16	健康 99：輕鬆看懂體檢報告	2	
6	銀髮族與輔助科技	4	4	17	法律常識及應用	10	7
7	銀髮族營養與疾病照護	12	12	18	數位影像處理	12	12
8	健康 99：有效預防骨質疏鬆	2		19	健康養生料理DIY	4	4
9	健康 99：關節保健你做對了嗎?	2		20	彩繪DIY	7	7
10	健康 99：高血壓心臟病知多少		6	21	經絡按摩	5	7
11	祖孫互動親職教育		10				

本課程無校外參訪課程。本校保有調整課程、師資及開辦與否之權利。  
報名前請務必仔細詳閱以上說明



## 健康狀況調查表

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，其內容絕對保密，謝謝合作！

姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	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. 您是否有規律運動的習慣？	<input type="checkbox"/> 是 您的運動是： <input type="checkbox"/> 1. 慢跑 <input type="checkbox"/> 2. 養生操 <input type="checkbox"/> 3. 游泳 <input type="checkbox"/> 4. 氣功 <input type="checkbox"/> 5. 球類運動 <input type="checkbox"/> 6. 健走 <input type="checkbox"/> 7. 腳踏車 <input type="checkbox"/> 8. 瑜珈 <input type="checkbox"/> 9. 其他_____	
3. 您最近一年內曾否住院過？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否	
4. 您是否需要定期服用藥物？	<input type="checkbox"/> 是，目前服用藥物為_____ <input type="checkbox"/> 否	
5. 您是否曾接受過外科手術？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否	
6. 您目前是否有以下的身體健康狀況？	<input type="checkbox"/> 1. 高血壓 <input type="checkbox"/> 2. 心臟病 <input type="checkbox"/> 3. 心悸 <input type="checkbox"/> 4. 中風 <input type="checkbox"/> 5. 暈眩 <input type="checkbox"/> 6. 下背痛 <input type="checkbox"/> 7. 糖尿病 <input type="checkbox"/> 8. 重聽 <input type="checkbox"/> 9. 眼疾 <input type="checkbox"/> 10. 哮喘 <input type="checkbox"/> 11. 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 12. 胸口不適 <input type="checkbox"/> 13. 關節炎 <input type="checkbox"/> 14. 腎臟病 <input type="checkbox"/> 15. 無法久站 <input type="checkbox"/> 16. 支氣管炎 <input type="checkbox"/> 17. 骨質疏鬆症 <input type="checkbox"/> 18. 其他_____ <input type="checkbox"/> 19. 無	
7. 其他應告知事項		

本人 同意健康評估表內容作為老人短期學習活動健康評估之依據，所填答內容本人已確認無誤，也認為自己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)

參加者親筆簽名：\_\_\_\_\_ 日期：中華民國 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

## 活動切結書

本人\_\_\_\_\_身體健康良好，自願參加教育部委辦中山醫學大學樂齡大學課程，活動課程期間，若發生純屬因自身健康、疏忽所引發之意外事件，願自行負責，與貴校承辦人員無涉，特立此切結書。

此 致

中山醫學大學

立切結書人簽名：\_\_\_\_\_

身分證編號：

地 址：

電 話：

具結親屬簽名：\_\_\_\_\_

(與立切結書人關係：\_\_\_\_\_)

聯絡電話：

中華民國 年 月

(請自黏身分證正面影本)

(請自黏身分證反面影本)