



105 學年度 第 2 學期 樂齡大學 招生簡章

一、報名資格：

- 1、年齡：年滿55歲者優先，惟年齡不可低於50歲（56年03月08日前出生）。
- 2、健康：身體健康情況良好者（可行動不需扶持，無照護需求，生活能自理者）。
- 3、學歷：不限學歷。

二、課程資訊

報名費用	上課時間	課程總時數	課程內容	備註
新台幣 3,500 元 (包含 1 次校外參訪 租用遊覽車、保險、 門票及課程材料費 用)	106 年 03 月 08 日～ 106 年 05 月 31 日止。 課程安排於星期三、四 09：10～16：10 間。 (詳細時間如課程表)	116	本校聘任專業師資群。 詳細請上推廣中心網站 之公告。 本校保留變更課程之權 力。	每班招收以 25 人至 35 人為原則。 中餐費用由學員自 理，本單位可代訂便當

三、課程期間：預計 106 年 03 月 08 日～106 年 05 月 31 日止。

四、上課地點：國立虎尾科計大學 第一校區第四期教學大樓 **(詳細地點如課程表)**。

五、報名日期：即日起至 106 年 03 月 08 日止 **(完成繳費為憑，額滿則提前截止)**。

六、報名方式：

1、依教育部規範學員身分之優先順位，篩選報名學員至額滿為止。

2、現場報名或通訊報名，請備妥報名表資料，以掛號郵寄至：

63201 雲林縣虎尾鎮文化路 64 號 (推廣教育中心 許小姐 收)

七、收費標準：新台幣 3,500 元(舊生前八位享九折優惠；其餘舊生介紹新學員一名即打九折，介紹二人以上即打八折)

八、提供「亟需關懷之 55 歲以上國民」相關費用減免規劃如下：

1、收入層面：領有縣市政府所核發之低收入戶或中低收入戶證明書者：

(1) 低收入戶學員：報名費全免；(2) 中低收入戶學員：報名費減免 1/2。

2、身心障礙：報名之學員本人持有身心障礙手冊者：

(1) 重度：報名費全免；(2) 中度：減免 1/2；(3) 輕度：減免 1/3。

九、本課程係獲教育部補助課程，參加學員需配合填註課程滿意度分析等調查作業。

十、注意事項：

1、報名填寫不全及證件不齊者，恕不受理。

2、因故無法上課請求退費者，請於開課一週內提出申請。

3、以招收35名以內為原則，最低開班人數25人。人數不足則不開班。

4、以繳交報名表及完成繳費者優先錄取，低收及身心障礙二項合計以至多五個名額為原則。

5、出席時數達總時數百分之九十，得以承辦學校名義發給結業證書。

十一、其他：更多招生資訊，歡迎參考 <http://nfu.buyersline.com.tw/>。

樂齡大學 樂活學習班 課程表 (第二期：10502)

版本：106/01/12

終身學習 永不停息

| 計十三週次 心靈與生活的豐富饗宴 | <http://nfu.buyersline.com.tw/> |

序號	日期	星期	節數	課程名稱	教師	教室	
第一週	03/08	三	2	開幕式-開學相見歡	蔡振凱主任 郭晉全主任	上課時間如下： 第二節 09:10~10:00 第三節 10:10~11:00 第四節 11:10~12:00 第五節 13:20~14:10 第六節 14:20~15:10 第七節 15:20~16:10 702 教室	
	03/08	三	2、3、4	彩趣禪繞	1 盧美靜		
	03/08	三	5、6、7	禪繞收納夾	1 盧美靜		
	03/09	四	2、3、4	數位音樂與數位歌唱	3 李惠敏		
第二週	03/15	三	2、3、4	手工相本製作	4 簡杏如		702 教室
	03/15	三	5、6、7	活躍老化	1 陳靜		
	03/16	四	2、3、4	數位音樂欣賞	3 李惠敏		經國館
	03/16	四	5、6、7	髂腰肌的訓練	2 許高魁		
第三週	03/22	三	2、3、4	手作實用小物(一)	4 李淨慈	702 教室	
	03/22	三	5、6、7	手作實用小物(二)	4 李淨慈		
	03/23	四	2、3、4	用藥安全(基礎篇)	1 董秀花		
第四週	03/29	三	2、3、4	手工醋製作	3 楊源昌	電子系空間	
	03/29	三	5、6、7	車禍調解報你知!!!	4 石勝漳		
	03/30	四	2、3、4	用藥安全(基礎篇)	1 董秀花		
	03/30	四	5、6	代間學習	蔡振凱		
第五週	04/05	三	2、3、4	海邊的故事	3 郭漢鎧	702 教室	
	04/05	三	5、6、7	民法繼承	4 石勝漳		
	04/06	四	2、3、4	手作 12 吋相編	4 簡杏如		
第六週	04/12	三	2、3、4	天空之美	3 郭漢鎧	501 教室	
	04/12	三	5、6、7	老年壓力與心理健康	1 陳靜		
	04/13	四	2、3、4	書法藝術(一)	3 陳星平	經國館	
	04/13	四	5、6、7	腹直肌與腹外斜肌的訓練	2 許高魁		

樂齡大學 樂活學習班 課程表(續) (第二期：10502)

版本：106/01/12

終身學習 永不停息

| 計十三週次 心靈與生活的豐富饗宴 | <http://nfu.buyersline.com.tw/> |

序號	日期	星期	節數	課程名稱	教師	教室
第七週	04/19	三	2、3、4	森林浴	3 郭漢鎧	702 教室
	04/19	三	5、6、7	讓你保持好體態-預防失智的飲食	2 林旻樺	
	04/20	四	2、3、4	不菸不毒！健康活，快樂動！	1 吳雪鈴	
第八週	04/26	三	2、3、4	樂齡找茶趣(一)	1 施淑真	702 教室
	04/26	三	5、6、7	護心好理油	2 林旻樺	
	04/27	四	2、3、4	生機飲食介紹	3 楊源昌	土庫源順觀光工廠
	04/27	四	5、6、7	肩關節保健	2 許高魁	702 教室
第九週	05/03	三	2、3、4	樂齡找茶趣(二)	1 施淑真	702 教室
	05/03	三	5、6、7	認識與預防失智	1 陳靜	501 教室
	05/04	四	2、3、4	書法藝術(二)	3 陳星平	
	05/04	四	5、6、7	樂齡體能遊戲	2 游立椿	702 教室
第十週	05/10	三	2、3、4	校外參訪	5 許立臻	702 教室
	05/10	三	5、6、7	校外參訪	5 許立臻	
第十一週	05/17	三	2、3、4	精油萃取手工皂製作	3 楊源昌	702 教室
	05/17	三	5、6、7	銀髮族與長期照顧服務簡介	3 李玉璽	
第十二週	05/24	三	2、3、4	歡樂音樂滿人間	3 楊彥騏	上課時間如下： 第二節 09:10~10:00 第三節 10:10~11:00 第四節 11:10~12:00 第五節 13:20~14:10 第六節 14:20~15:10 第七節 15:20~16:10
	05/24	三	5、6、7	生命關懷性別平權介紹	3 李玉璽	
第十三週	05/31	三	2、3、4	閱讀吃吃喝喝	2 楊彥騏	
	05/31	三	中午	結業式-樂陶陶 同樂座談會	蔡振凱主任 郭晉全主任	

國立虎尾科技大學 105 學年度第 2 學期樂齡大學報名表 No. _____

姓名		身分證 字 號		出生 日期	年 月 日
聯絡電話	電話：() 行動：_____				
通訊地址	郵遞區號□□□-□□ _____				
E-mail 信箱					
緊急 連絡人	姓名：_____ 關係：_____ 電話：_____ 手機：_____				
最高學歷	<input type="checkbox"/> 無 <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				
膳食習慣	<input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 素食				
退休前職業	服務單位：_____ 職稱：_____				
專 長 (可複選)	<input type="checkbox"/> 唱歌 <input type="checkbox"/> 書法 <input type="checkbox"/> 國畫 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 手工藝 <input type="checkbox"/> 舞蹈 <input type="checkbox"/> 電腦 <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_____				
報名本次活動為： <input type="checkbox"/> 自行參與 <input type="checkbox"/> 與配偶同行(配偶姓名：_____) <input type="checkbox"/> 親友介紹(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					
身分證影本黏貼處 (正面)			身分證影本黏貼處 (反面)		
※ 課程 35 人額滿，依報名先後順序決定。			檢附證件： <input type="checkbox"/> 報名表 <input type="checkbox"/> 學費 3,500 元		
如何取得課 程資訊來源	<input type="checkbox"/> 親友介紹 <input type="checkbox"/> 郵寄簡章 <input type="checkbox"/> 街頭布條 <input type="checkbox"/> 推廣教育網頁 <input type="checkbox"/> 虎科大首頁 <input type="checkbox"/> 報紙廣告_____報 <input type="checkbox"/> 其他_____				

- 一、本報名表資料均為屬實，若有資料不實、報名已超額或字跡模糊無法辨識時，學校得拒絕本人之報名。
- 二、個人不得提供身分資料供他人參訓或代他人參訓。
- 三、本人已仔細閱讀招生簡章內容，並符合報名 105 學年度 樂齡大學計畫資格。

學員簽名：_____

健康狀況調查表

本活動大部份時間在校園內進行，部份時間會安排至校外進行體驗及機構參訪。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，作為課程活動規劃之參考。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：	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"/> 台大虎尾分院 <input type="checkbox"/> 台大雲林分院 <input type="checkbox"/> 若瑟醫院 <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		

國立虎尾科技大學 105 學年度 「樂齡大學」

健康 切結書

本人身體健康良好，自願參加教育部委託虎尾科技大學辦理之「樂齡大學」活動及課程，活動期間若發生純屬本身健康、安全、意外事件，當自行處理並負責，與貴校無涉，特立此切結。此致

國立虎尾科技大學

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：106 年 月 日