

國立臺東專科學校 110 學年度樂齡大學招生簡章

歡迎 55 歲以上國民，鬥陣報名來讀冊！

即日起至 9 月 20 日止~開放報名！限額 38 名，額滿為止



- 一、招生依據：教育部 2006 年頒訂之邁向高齡社會的老人教育政策白皮書辦理。
- 二、課程簡介：良好的飲食才有健康的身體，建立學員**健康新生活觀念**，重視攝取均衡的營養，養成遊憩、運動的好習慣，並作好自我健康管理。希望透過**飲食**(樂齡餐飲1、樂齡餐飲2)、**遊憩**(樂齡遊憩實務)、**運動**(健康休閒、生活新知選讀)及**醫護**(樂齡健康管理)等課程規劃，協助高齡者建立完整正確的保健觀念，學習調適健康變老，增添生活樂趣。
- 三、報名資格：年滿55歲優先，學員年齡不得低於50歲，且身體健康情況良好(行動不需扶持，無照護需求，具獨立生活自理能力者)之國民，不限學歷。
- 四、預計上課日期與地點：
 - 1.上學期：110年9月28日至111年1月4日，每週一(9:00~17:10)、二(9:00~12:00)
 - 2.下學期：111年3月7日至111年6月7日，每週一(9:00~17:10)、二(9:00~12:00)
 - 3.上課地點：國立臺東專科學校(台東縣台東市正氣北路 911 號)。
- 五、招收人數：招收人數上限38人(男：20人；女：15人，男女雙方預定人數，若一方人數不足·可由另一方補足，含3名「亟需關懷之55歲以上國民」，報名時需出示低收入、中低收入或身心障礙證明並提供影本，始可使用本校提供之3位保留名額。若未滿3位，多餘名額可流用至一般身份；若超過3位，則由本人親自抽籤決定是否錄取保留名額。)
- 六、收費：
 - 1.學費兩學期 3600 元，無供宿，中餐自理、教室冷氣費自理，2 次校外參訪課程當天的膳食飲水學員自理。

- 2.部分課程將酌收課程工本材料費、交通費、參訪門票費及餐費等，社團活動費用另計。
- 3.停車費：依本校停車收費辦法收取，請需在學校停機汽車者，繳交學費時同時辦理本校停車證事宜。
- 4.提供亟需關懷之國民3個名額，可免收學費。

七、退費：

- 1.若因故無法開班時，已繳交學費者，則予以無息全額退費。
- 2.學員自報名繳費後至開班上課日前，因個人因素申請退學費者，請持繳費證明洽推廣組辦理，則予以無息全額90%退費。
- 3.學員自開班上課之日起算未逾全期三分之一申請退費者，則予以無息全額50%退費。開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。

八、報名方式：現場報名

- 1.報名地點：國立臺東專科學校-研究發展處(推廣組，週一~週五 9:00~16:30)。
台東市正氣北路911號。TEL(089)226389#2641 張小姐。
傳真：(089)239613

- 2.報名手續：(下列證件請在辦理報名時備妥繳交)

- (1)填寫報名表及健康狀況調查表各1份。
- (2)國民身分證影本正反面各1份。
- (3)交本人最近三個月一吋半身正面脫帽照片二張。
- (4)繳交課程費用。



九、注意事項：

- 1.以繳交報名表及完成繳費者優先錄取。
- 2.樂齡大學學員未具正式學籍故無加保學生平安保險。
- 3.學員修習一學年的課程期滿，缺課未達總時數十分之一者，發給結業證明書。

十、報名網址：

<https://forms.gle/cdQq96DvGCK9SrQ78>

國立臺東專科學校 110 學年度第一學期「樂齡大學」課程進度表

週次	日期	時間	時數	課程名稱/課程內容	地點	授課講師
1	9/28(二)	9:00-12:00	3	開學典禮/同學相見歡、課程說明	建築一教室	李宜純、陳清河
2	10/4(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲1/水餃製作	西餐教室	楊碧娥
	10/4(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	10/5(二)	9:00-12:00	3	樂齡遊憩實務/專業術語認識	建築一教室	李宜純
3	10/11(一)	9:00-12:00		國慶日彈性放假		
	10/11(一)	13:10-17:10		國慶日彈性放假		
	10/12(二)	9:00-12:00	3	樂齡遊憩實務/觀光遊憩資源	建築一教室	李宜純
4	10/18(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲1/咖哩餃製作	西餐教室	殷敏娟
	10/18(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	10/19(二)	9:00-12:00	3	樂齡遊憩實務/台東歷史文化篇	建築一教室	李宜純
5	10/25(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲1/油飯、筒仔米糕製作	西餐教室	楊碧娥
	10/25(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	10/26(二)	9:00-12:00	3	樂齡遊憩實務/台東自然景觀篇	建築一教室	李宜純
6	11/1(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲1/穆斯林飲食文化	視聽教室	劉姚伶
	11/1(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	11/2(二)	9:00-12:00	3	樂齡遊憩實務/台東自然生態篇	建築一教室	李宜純
7	11/8(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲1/大小腸麵線糊製作	西餐教室	楊碧娥
	11/8(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	11/9(二)	9:00-12:00	3	樂齡遊憩實務/台東建築藝術篇	建築一教室	李宜純
8	11/15(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲1/低脂天使蛋糕製作	烘培教室	殷敏娟
	11/15(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	11/16(二)	9:00-12:00	3	樂齡遊憩實務/台東風土民情篇	建築一教室	李宜純
9	11/22(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲1/快餐、咖哩雞飯製作	西餐教室	楊碧娥
	11/22(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	11/23(二)	9:00-12:00	3	樂齡遊憩實務/台東藝文體育篇	建築一教室	李宜純
10	11/29(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲1/養生海綿蛋糕製作	烘培教室	殷敏娟
	11/29(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	11/30(二)	9:00-12:00	3	樂齡遊憩實務/台東美食文化篇	建築一教室	李宜純
11	12/6(一)	8:00-17:10	8	校外參訪課程	溫泉業者	李宜純、鄭新興
	12/6(一)	13:10-17:10		校外參訪不在校內上課		李宜純、鄭新興
	12/7(二)	9:00-12:00	3	樂齡遊憩實務/遊憩活動設計 1	建築一教室	李宜純
12	12/13(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲1/肉羹製作	西餐教室	楊碧娥
	12/13(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	12/14(二)	9:00-12:00	3	樂齡遊憩實務/遊憩活動設計 2	建築一教室	李宜純
13	12/20(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲1/健康海藻糖核桃酥製作	烘培教室	楊碧娥
	12/20(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	12/21(二)	9:00-12:00	3	樂齡遊憩實務/活動企劃書撰寫	建築一教室	李宜純
14	12/27(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲1/碗粿製作	西餐教室	楊碧娥
	12/27(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	12/28(二)	9:00-12:00	3	樂齡遊憩實務/活動宣傳策略	建築一教室	李宜純
15	1/3(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲1/蘿蔔絲餅製作	西餐教室	殷敏娟
	1/3(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	1/4(二)	9:00-12:00	3	結業式	建築一教室	李宜純、陳清河
17	1/16~1/17	8:00~17:00	16	活力營/樂活臺東 110	登山健行	李宜純、陳清河、鄭新興

國立臺東專科學校 110 學年度第二學期「樂齡大學」課程進度表

週次	日期	時間	時數	課程名稱/課程內容	地點	授課講師
1	3/1(二)	9:00-12:00	3	開學典禮/同學相見歡、課程說明	建築一教室	李宜純、陳清河
2	3/7(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲2/樂齡期營養認識	西餐教室	鄭瑋玲
	3/7(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	3/8(二)	9:00-12:00	3	樂齡健康管理/生理變化與調適	視聽教室	台東醫療團隊
3	3/14(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲2/慢性病營養保健與保健食品認識	視聽教室	劉姚伶
	3/14(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	3/15(二)	9:00-12:00	3	樂齡健康管理/常見疾病與防治	視聽教室	台東醫療團隊
4	3/21(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲2/樂齡活力飲品調製	調飲教室	鄒慧芬
	3/21(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	3/22(二)	9:00-12:00	3	樂齡健康管理/角色改變與調適	視聽教室	台東醫療團隊
5	3/28(一)	8:00-17:10	8	校外參訪課程	茶園業者	李宜純、鄭新興
	3/28(一)	13:10-17:10		校外參訪不在學校上課		李宜純、鄭新興
	3/29(二)	9:00-12:00	3	樂齡健康管理/老年健康評估	視聽教室	台東醫療團隊
6	4/4(一)	9:00-12:00		兒童節放假		
	4/4(一)	13:10-17:10		兒童節放假		
	4/5(二)	9:00-12:00		清明節放假		
7	4/11(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲2/樂齡套餐實作	西餐教室	楊碧娥
	4/11(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	4/12(二)	9:00-12:00	3	樂齡健康管理/老年健康計畫1	視聽教室	柯淑玲
8	4/18(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲2/樂齡點心製作	烘培教室	殷敏娟
	4/18(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	4/19(二)	9:00-12:00	3	樂齡健康管理/老年健康計畫2	建築一教室	鄒慧芬
9	4/25(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲2/樂齡無酒精飲料調製	調飲教室	鄒慧芬
	4/25(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	4/26(二)	9:00-12:00	3	樂齡健康管理/個人健康管理	建築一教室	蔡年泰
10	5/2(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲2/樂齡酒精性飲料調製	調飲教室	鄒慧芬
	5/2(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	5/3(二)	9:00-12:00	3	樂齡健康管理/手機健康 app	建築一教室	蔡年泰
11	5/9(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲2/咖啡飲料與調製	調飲教室	鄒慧芬
	5/9(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	5/10(二)	9:00-12:00	3	樂齡健康管理/老年健康行動	視聽教室	台東醫療團隊
12	5/16(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲2/包子製作	西餐教室	黃庶禎
	5/16(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	5/17(二)	9:00-12:00	3	樂齡健康管理/高齡居家環境改造	建築一教室	李宜純
13	5/23(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲2/養生饅頭製作	西餐教室	黃庶禎
	5/23(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	5/24(二)	9:00-12:00	3	樂齡健康管理/安養院空間認識	視聽教室	台東醫療團隊
14	5/30(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲2/肉粽製作(應節食品課程)	西餐教室	陳樹桐
	5/30(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	5/31(二)	9:00-12:00	3	樂齡健康管理/微笑道別的藝術	視聽教室	台東醫療團隊
15	6/6(一)	9:00-12:00	3	樂齡餐飲2/無骨雞爪製作	西餐教室	陳樹桐
	6/6(一)	13:10-17:10	2	代間課程—健康休閒、生活新知選讀	詳見課表	代間課程教師
	6/7(二)	9:00-12:00	3	結業式	建築一教室	李宜純、陳清河

【配合授課教師時間本校保有彈性調整上課日期及時間之權利】

國立臺東專科學校樂齡大學報名表

收件日期：_____月_____日

姓名			Email		
電話	宅：	公：	手機：		
身 分 別	<input type="checkbox"/> 具識字能力。身體健康，行動不需扶持。 <input type="checkbox"/> 50歲以上未滿55歲(鼓勵自願者優先擔任本班班級幹部或服務志工)。 <input type="checkbox"/> 年滿55歲以上(含)。 <input type="checkbox"/> 曾參加校名：_____樂齡大學。		動機： <input type="checkbox"/> 交朋友 <input type="checkbox"/> 增廣見聞 <input type="checkbox"/> 休閒 <input type="checkbox"/> 其他 訊息管道： <input type="checkbox"/> 平面媒體 <input type="checkbox"/> 傳播媒體 <input type="checkbox"/> 文化據點 <input type="checkbox"/> 親友 舊生(姓名：_____) <input type="checkbox"/> 其他 電腦： <input type="checkbox"/> 完全不會 <input type="checkbox"/> 略懂 <input type="checkbox"/> 熟練 <input type="checkbox"/> 精通 <input type="checkbox"/> 本身有 facebook <input type="checkbox"/> line 英文： <input type="checkbox"/> 完全不會 <input type="checkbox"/> 會26個字母 <input type="checkbox"/> 會念數 <input type="checkbox"/> 會基本對話 <input type="checkbox"/> 有英檢證照名稱/分數：_____		
	緊急聯絡人	姓名	關係	電話	手機
	聯絡地址	<input type="checkbox"/> 同身份證住址 <input type="checkbox"/> 另列如右： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			
	目前是否退休	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	退休前職業： <input type="checkbox"/> 軍公教 <input type="checkbox"/> 工 <input type="checkbox"/> 農 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 商 <input type="checkbox"/> 其他：_____	退休後職業： <input type="checkbox"/> 軍公教 <input type="checkbox"/> 工 <input type="checkbox"/> 農 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 商 <input type="checkbox"/> 其他：_____	學歷
費用	<input type="checkbox"/> 學費 新台幣3,600元整 <input type="checkbox"/> 免學費，亟需關懷之55歲以上國民(<input type="checkbox"/> 低收入、 <input type="checkbox"/> 中低收入、 <input type="checkbox"/> 領有身心障礙手冊)				
經歷或服務單位			專長	<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"/> 其他	
本次為 <input type="checkbox"/> 自行參與 <input type="checkbox"/> 配偶同行 <input type="checkbox"/> 親友同行(配偶或親友姓名：_____)			志工經驗 <input type="checkbox"/> 有：_____。 <input type="checkbox"/> 無		
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					

身分證正面影本

身分證反面影本

- 一、本表資料均屬實，若有資料不實、報名已超額或字跡模糊無法辨識，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110學年度樂齡大學計畫資格。

參加者簽名：_____

國立臺東專科學校健康狀況調查表

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.指定或常去之醫療院所	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 台東馬偕醫院 <input type="checkbox"/> 台東天主教醫院 <input type="checkbox"/> 台東榮民醫院 <input type="checkbox"/> 台東署立醫院 <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 <input type="checkbox"/> 其他：_____ <input type="checkbox"/> 否，原因：__
4.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
5.您是否曾接受過外科手術？	<input type="checkbox"/> 是，原因：__ <input type="checkbox"/> 否
6.您最近一年內曾否住院過？	<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
8 其它應告知事項：	

國立臺東專科學校 110 學年度「樂齡大學」計畫

健康切結書

本人身體健康良好，自願參加教育部委託國立臺東專科學校辦理之「樂齡大學」課程及活動，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 國立臺東專科學校

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