

## 樂齡大學報名簡章

### 壹、活動對象及招收人數

- 一、年齡：年滿 55 歲者優先，惟學員年齡不得低於 50 歲。
- 二、健康：身體健康情況良好（可行動不需扶持，無照護需求）。
- 三、學歷：不限學歷（具識字能力）。
- 四、優先錄取未曾參與本校樂齡大學計畫者，以招收新生為優先。
- 五、每班限收 40 人，含「55 歲以上中低收入身份」5 名保留名額。

### 貳、課程期程及報名方式

#### 一、課程期程

（一）上學期：108 年 09 月 18 日至 108 年 12 月 10 日

（二）下學期：109 年 03 月 03 日至 109 年 05 月 28 日

二、課程時間：每週二、三、四，上午 09:00 時至 12:00 時。

三、課程時數：第一學期 108 小時、第二學期 108 小時，共計 216 小時。

四、上課地點：國立東華大學創新研究園區（美崙園區）五守樓。

（地址：花蓮市華西路 123 號）

#### 五、報名相關資訊

（一）報名費用：一般學員一學年（上下學期）收費合計 3,000 元；「55 歲以上中低收入身份」，一學年收費合計 1,000 元。（此費用皆含上課材料、校外參訪車資及活動費。）

（二）報名期間：即日起至 09 月 13 日開始現場報名繳費，依報名優先順序至額滿為止。

（三）報名方式：現場報名及繳費，依報名優先順序錄取至額滿為止。

（四）報名地點：花蓮市華西路 123 號（國立東華大學創新研究園區（美崙園區）五守樓 1 樓管理中心）

（五）聯絡電話：(03)890-6955 李小姐（前往報名繳費前可先電話聯繫確認報名情況。）

（六）管理中心服務時間：週一至週五 08:30~16:30（中午 12:00~13:00 休息一小時）

（七）攜帶資料：①身分證、②1 吋照片一張或照片光碟、③報名費（現金）。

（八）填寫資料：現場填寫①報名表、②健康調查表、③委託書（非本人）。

六、退費方式：開課前退課，退還 90% 學費；開課後未超過課程總時數三分之一退課者，退還 50% 學費，超過者則不退費。

## 參、課程規畫表

詳細上課時間及上課教室於開課前公告。

### 第一學期課程安排如下

課程總時數： 108 小時 (12~13 週)		
課程名稱		時數
高齡相關	防癌飲食及輕鬆擺脫代謝症候群	3
	生涯規劃不嫌早	6
	快樂學習	3
	認識與預防老年失智	3
	耕心園藝快樂學：草頭機器人 (手作)	3
	文化溝通	3
	性別與親密關係	3
	樂齡料理：養生吐司製作	3
健康休閒	如何從太極拳觀念中建立樂齡的養生之道	6
	銀髮體適能 (上)	6
	中醫傷科推拿	3
	生活茶藝學 (上)	6
學校特色	校園導覽	3
	生活手作：香氛花磚製作	3
	戶外教學-五味屋的生活練習曲	6
	戲曲文學與演唱藝術	6
	古典詩詞賞析	6
	校園探索：毫髮人大調查	3
	原住民祭儀樂舞與文化 (含田野調查)	6
阿公阿嬤說故事	6	
生活新知	樂齡生活快樂學電腦	6
	智慧手機超實用 APP	3
	石頭陽光水，快樂逍遙遊	6
	遺產贈與稅規劃	6

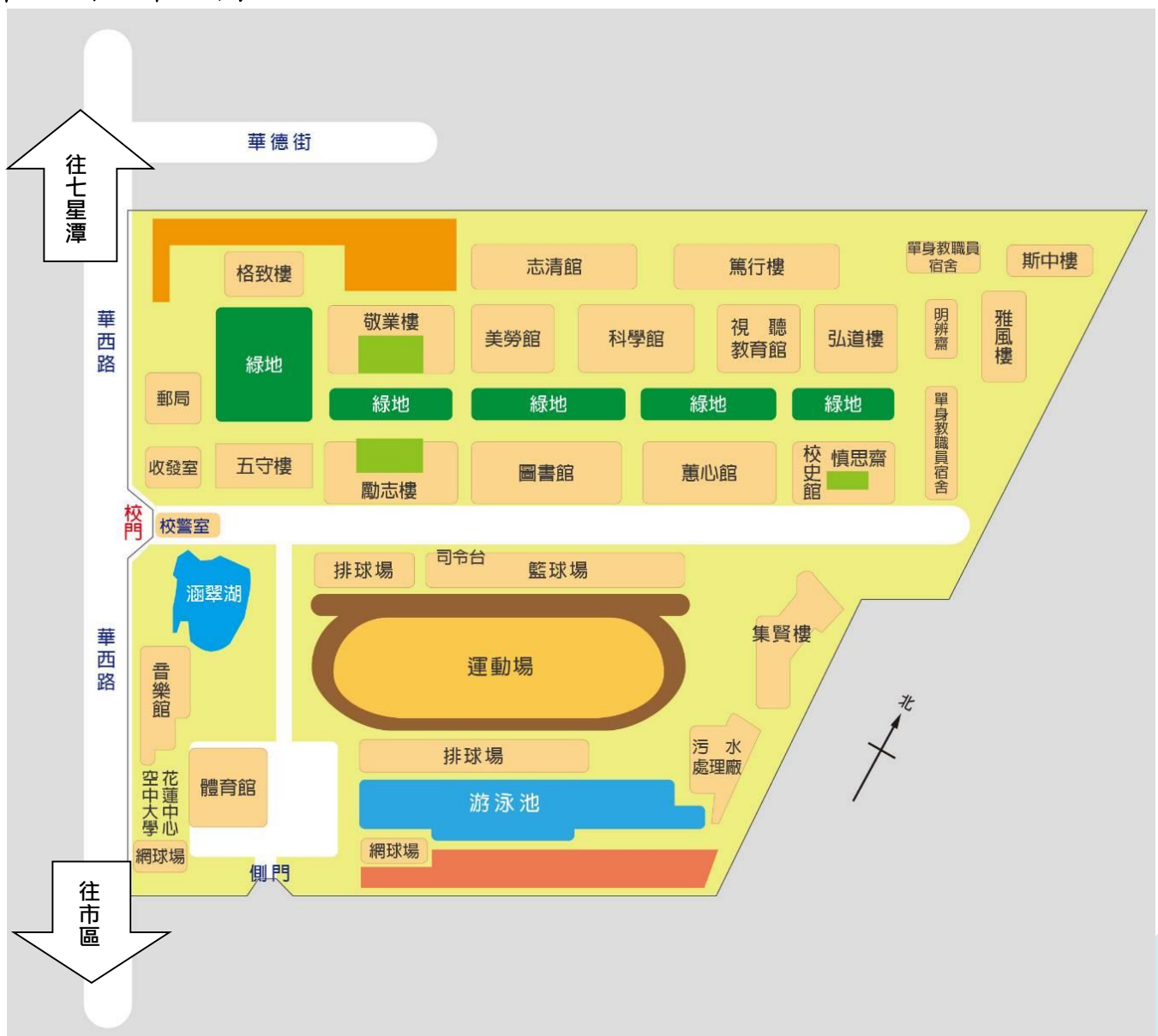
### 第二學期課程安排如下

課程總時數： 108 小時 (12~13 週)		
課程名稱		時數
高齡相關	生活實用法律	6
	耕心園藝快樂學 (下)：我的心靈小花園 (手作)	3
	生命故事微電影創作	3
	圍棋入門	6
	我的生命故事 (以說書人牌卡分組活動)	3
健康休閒	銀髮族瑜珈 (一)：椅子瑜珈	3
	銀髮族瑜珈 (二)：哈達瑜珈	3
	書藝與靜心	9
	生活美學新觀念	3
	銀髮體適能 (下)	6
	生活茶藝學 (下)	3
	節慶料理：養生肉粽 (端午節)	6

	經絡與保健	6
學校特色	自然生態參訪：林下經濟及原木工作坊體驗	6
	校園探索（下）：建造生態系	3
	當代樂齡文學新作選讀	6
	當代飲食文學選讀	6
	樂齡生活美學：性別與人生	6
	樂齡旅遊與養生	3
	原住民祭儀樂舞與文化（三）：田野調查	3
	Fun Singing	6
生活新知	詐騙集團 MyGoPen（麥擱騙）防詐騙新知	3
	潔淨能源與節能	6

※以上課程內容時間將視實際教師時間編排，若有異動依上課時發放課表為準。

#### 肆、園區平面圖



### 伍、路線地圖

