

中國科技大學 109 學年度樂齡大學招生簡章

一、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、規劃理念：

本校觀光與休閒事業管理系(以下簡稱觀管系)以「餐飲旅宿」與「休閒旅遊」為系發展主軸，本著「取之地方、回饋於地方」的宗旨，配合關懷社區樂齡族群，期能藉由樂齡大學積極與地方結合並共同成長，提供在地高齡者進修與聯誼的良好環境，培養自主學習的規劃能力，激發參與活動的信心和慾望，以滿足樂齡學員之身、心、靈需求，並藉由休閒活動、飲食營養、法律常識…的宣導，實際提升其健康認知與人文素養，兼顧高齡者生活中之「想要」與「需要」。

三、報名資格：

- (一) 年齡：以年滿 55 歲、未參加過之桃竹苗地區居民為優先。
- (二) 學歷：不限學歷。
- (三) 健康：身體健康情況良好(可行動不需扶持或照護需求)。
- (四) 保留名額：3 位「亟需關懷之 55 歲以上國民」

四、活動期程：

- (一) 第一學期：109 年 10 月 05 日(一)至 110 年 01 月 22 日(五)，
(報名至 109 年 08 月 12 日中午 12:00 截止，依實際報名狀況調整開課與學期結束日期)。
- (二) 第二學期：110 年 03 月 01 日(一)至 110 年 06 月 13 日(日)，
(依學校畢業典禮調整學期開始與結業日期)。

五、上課地點：中國科技大學新竹校區(涵德樓 104、207 教室)

六、招收人數：為維護教學及照顧品質，每班以招收 25 至 40 人為原則。

七、報名方式：

- (一) 由本人親至觀管系辦公室報名(週一~週四 9:00~16:00)，超過預計招收人數，將通知報名者本人親自抽籤決定錄取與否，以示公平。
- (二) 「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，同樣由本人親自抽籤決定是否錄取保留名額。
- (三) 錄取學員每人需填妥報名表及健康狀況調查表(自評健康狀況)，「亟需關懷之 55 歲以上國民」遇本校部份健康休閒與學校特色課程需活動或久站，仍需自行評估健康狀況。
- (四) 錄取學員每人需繳交 2 吋相片 2 張。
- (五) 錄取學員每人需繳交實務課程材料費新台幣 1,500 元，「亟需關懷之 55 歲以上國民」不需繳交。

- (六) 錄取學員每人需繳交新台幣 1,000 元保證金，上課期間餐費及交通費請自行負擔。於課程結束後，若缺席未超過總時數之 10% 者，得持繳費收據辦理保證金領回。

(註：參加學員已繳納保證金，但因個人因素於開課前辦理退訓可全額退費，如於開課後則不予退費。)

- (七) 完成上述步驟，繳齊資料、照片、材料費及保證金始算完成報名。

聯絡電話：03-699-1111 轉 1281 范梅英系秘書

網址：dtlm@cute.edu.tw

地址：新竹縣湖口鄉中山路三段 530 號 涵德 606 觀管系辦公室

八、課程規劃 (師資、日期、地點將依實際情況調整，請以正式課表為準)

課程類型	課程名稱	時數	
高齡相關課程	高齡社會趨勢	3	
	高齡者生理	心智轉變與學習特質	3
		照護與特殊需求	3
		災害預防	3
		如何向醫生描述自己的病痛	3
	高齡者心理	心理問題與防範	3
		心理壓力與調適	3
		如何做個快樂的樂齡族	3
		生涯規劃與活躍老化策略	3
	高齡者社會	人際關係與溝通	3
		交通安全教育	3
		終身學習與在地老化	3
	平溪、九份、金瓜石一日懷舊之旅	8	
	健康休閒課程	健康體能	體適能檢測與訓練
長青族肌力訓練原理與有氧運動			3
水域活動			3
桌球交流			2
羽球交流			2
養生保健		營養與健康飲食	3
		聰明選擇健康食品	3
		不法醫藥對人體之危害	2
休閒舒活		咖啡/茶藝交流	3
		歌唱才藝表演會	2
		棋藝交流	2
福隆一日休閒文化之旅		8	
貓空纜車一日自然之旅		8	

學校特色課程	飲料調製	認識飲料調製專業教室(器具與材料介紹)	2
		水果裝飾	2
		無酒精飲料	3
		酒精性飲料	3
		咖啡飲料	3
	烘焙	認識烘焙食品專業教室(器具與材料介紹)	2
		麵包製作	2
		餅乾製作	3
		西點製作	3
		蛋糕製作	3
	實用日語會話	日常生活篇	3
		交通行動篇	3
		觀光旅遊篇	3
		餐飲購物篇	3
	人文與藝術賞析	做的藝術	3
		做的藝術	3
		做的藝術	3
		攝影的藝術	3
		攝影的藝術	3
		說的藝術	3
		說的藝術	3
	科技應用	免驚！手機操作闖通關	3
		賴了沒？社群軟體易上手	3
		我的貼心小秘書！樂齡生活 APP	3
		動一動！手機也能陪您做運動	3
		記憶動起來！微電影製作	3
	開學典禮(學員證發放、幹部推選、課程介紹、認識與體驗校園)		3
生命關懷		2	
畢業典禮(授證、致詞、奉茶儀式)		3	
北海岸一日文藝之旅		8	
日月潭國家風景區兩天一夜畢旅		16	
生活新知課程	生活法律	兩性相處與家庭暴力	3
		消費與租賃糾紛	3
		財產與網路犯罪	3
	新知分享	生態保育與環保議題	3
		銀髮族性福生活	2
福山植物園一日遊		8	



中國科技大學

109 學年度「樂齡大學」學員報名表

學員編號：

基 本 資 料	姓 名		身分證 字 號		(請貼二吋照片)	
	出生日期	民國 年 月 日	性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
	E-mail					
	聯絡電話	行動電話： 宅：()				
	通訊地址	郵遞區號□□□-□□ 縣 鄉鎮 路 段 巷 號 市 區市 街 弄 樓				
停車需求		<input type="checkbox"/> 有 (<input type="checkbox"/> 汽車 <input type="checkbox"/> 機車，車號_____) <input type="checkbox"/> 無				
職 業	是否退休	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	退休多久			
	服務單位			職 稱		
學 歷	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)			畢業 狀況	<input type="checkbox"/> 畢業 <input type="checkbox"/> 肄業
	學校名稱			科系名稱		
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"/> 其他_____					
電腦/手機能力	<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"/> 有，請說明_____ <input type="checkbox"/> 無					
如 何 得 知 本 課 程	<input type="checkbox"/> 教育部網站資訊 <input type="checkbox"/> 鄉鎮市公所布告欄 <input type="checkbox"/> 之前學員介紹 <input type="checkbox"/> 本校網站資訊 <input type="checkbox"/> 與配偶同行，配偶名：_____ <input type="checkbox"/> 與親友同行，親友名：_____ <input type="checkbox"/> 其他_____					
參 與 課 程 的 動 機						
對 於 課 程 之 期 待						

中國科技大學 109 學年度「樂齡大學」健康狀況調查表

本校樂齡大學部分課程需要不同程度之站立、活動或行走，例如：健康休閒（肌力訓練、桌球、羽球...）、學校特色（飲料調製、烘焙...）、校外參訪等課程，為確保您於課程期間的安全，我們希望對您的健康狀況先行了解，作為活動調整之參考，請您先自行評估健康狀況，確實填寫此份調查表，內容絕對保密，謝謝您的合作！

姓名：		性別：		年齡：	
1. 您覺得您的健康狀況：		<input type="checkbox"/> 很好 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 差 <input type="checkbox"/> 很差			
2. 您是否有指定之醫療院所？ （若是，請填寫醫院名稱）		<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，_____			
3. 您是否有規律運動之習慣？ （若為其他，請填寫名稱）		<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 游泳健走 <input type="checkbox"/> 球類運動 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 養生操 <input type="checkbox"/> 其他：_____			
4. 您最近一年是否曾經住院？ （若是，請填寫原因）		<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，原因：_____			
5. 您是否有定期服用之藥物？ （若是，請填寫藥物名稱）		<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，_____			
6. 您是否曾接受過外科手術？ （若是，請填寫原因）		<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，原因：_____			
7. 您目前是否確診有下列健康狀況？（可複選）		<input type="checkbox"/> 無 <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：_____			

（填妥以上資料，閱讀並同意注意事項後，請簽署於下方空格。）

本人同意以健康狀況調查表之內容作為樂齡大學計畫健康評估之依據，本人已確認所填答之內容無誤，也認為自己的健康狀況適宜參加本屆樂齡大學。

學員親簽：_____

日期：109年____月____日