



課程簡介	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，創造另個生命高峰。	
對象	年滿 55 歲優先，惟學員年齡不得低於 50 歲。身體健康良好（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。未曾參加本校樂齡大學者優先錄取。	
報名日期	名額依網路預約報名順序與資格認定錄取，報名至 8 月 31 日或額滿為止。	
人數	每班招收以 30 至 35 人（額滿為止）。	
地點	中山醫學大學 校本部：台中市南區建國北路一段 110 號	
費用	<p>一學年課程，計 216 小時，收費\$6,000。如抽中終身學習券符合使用可減免\$1,000  <a href="http://www.lifelong-learning-voucher.com">教育部終身學習資源平臺 www.lifelong-learning-voucher.com</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 本課程費用含校外參訪 2 次（含租車、平安保險費。當天膳食飲水學員自理），包含文具、材料費（不需另繳費）、部份講義費（無每堂課均列印講義）等支出。</li> <li>● 無供餐，中餐自理。</li> <li>● <b>【以下優惠身份務請繳費前告知，無法事後補退或追加】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 中低收入或領有身心障礙手冊 55 歲以上國民減免\$2,000，名額 1 位。</li> <li>➤ 團體減免\$500/人【需同時繳費，擇一使用】：夫妻檔、男性團報、3 人同行。</li> <li>➤ <b>終身學習券</b>：現場繳費時出示票券 QRCode 掃瞄，符合者減免\$1,000。若未參加過本校樂大，或自「112 年 1 月 1 日（含）以後」未曾就讀本校樂大任一學期課程，請領取<b>新生券</b>。請留意新舊生券別，若領錯券別將無法於本校使用。</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>【貼心提醒】</b>          提供更全面課程，本校特色為課程多達 40 多門，多數課只有 1~4 小時類似演講講座，<b>無每門課均提供講義</b>。</p>
上課時間	<p>採學期制，分上、下學期辦理。  <b>每週四 13:10~16:40；每週五 9:00~11:40。</b>  <b>上學期：114 年 9 月 18 日~115 年 1 月 16 日。下學期：115 年 2 月 26 日~6 月 26 日。</b>          另代間課程 6 小時暫定於<b>週四早上</b>。因應國定假日補休或颱風等因素，數堂課程可能會調整到其它週間時段進行補課。          課程總時數為 216 小時。★本表為預定上課時間，本校保有調整課程之權利。</p>	
授課師資	<p>王進崑-本校營養系教授。黃國書-本校應用外國語言系副教授。王靜怡-本校物理治療系教授。王郁茗-本校心理系副教授/身心健康中心主任。關宇翔-本校醫系藥理科教授。周英二-本校醫學系教授/法醫學科主任。沈祐成-本校健康產業科技管理系副教授。黃淑玲-本校心理系教授。管作之-本校講師。陳美香-本校職能治療系教授。王怡鈞-本校生物醫學系助理教授。張瑞雲-全國烘焙食品乙丙級技能檢定術科監評。張志誠-中華民國太極拳總會 B 級裁判教練。簡敬軒-長盈聯合法律事務所律師。黃世任-台中市芳療整體保養職業工會理事長。廖瑞芬-本校通識教育中心教授。李秋香-本校護理系副教授。</p> <p>■本校附設醫院醫療群 ■【醫師】楊博喻、莊曜聰、蕭文智、邱足滿、蔡典圻、王耀東、吳勝文、王威傑、黃馨葆、陳冠炆、顏啟華、汪奇志、林敬斌、黃靖容、張清棟、羅健生、林聖傑、黃旭志、羅愷馨。</p> <p>盧瑛琪-護理部主任。施啟明-物理治療學系講師、輔具中心組長。賴郁芬-物理治療師。</p>	
退費辦法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 因報名人數不足開班人數而未能開班上課者，全額退還已繳費用。</li> <li>● 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，並負擔匯款手續費（彰化銀行免手續費）。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、雜費等各項費用之九成。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。</li> <li>● 退費日自資料繳齊後起算，約需 30-45 個工作天，隔月 30 日撥入學員提供之帳戶。</li> <li>● 如持「終身學習券」退費須先扣除抵免費用後，餘依前述規定辦理。</li> </ul>	



注意 事項	<p>1. 本班為非學分班，修讀總時數為 216 小時，學員完成全期修課，出席時數達總時數 90%，期滿發給推廣教育結業證明，不授予學位證書。</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>
	<p>即日起，開始線上預約報名！為善用資源並擴大參與機會，將優先錄取未曾參與本校樂齡大學學員。名額依網路預約報名順序與資格認定錄取，報名至額滿為止。並依以下錄取學員：</p> <p>1. <b>男性優先名額 10 位</b>：提升男性參與比例，7 月 14 日起本名額未額滿再開放給女性。</p> <p>2. <b>50~55 歲</b>：即日起可先於網路報名，若 55 歲以上優先報名完仍有名額，將於 8 月 15 日起依報名順序通知未滿 55 歲者(59 年(含)以後出生)繳費。</p> <p>3. <b>【曾參與過本校的學員 (111 學年(含)後未再就讀)】</b>：歡迎您再次加入我們的行列！請先完成線上報名。若自 7 月 14 日起尚有名額，將依報名順序開放遞補。申請終身學習券補助者，請使用 <b>【新生券】</b>。</p> <p>4. <b>【近年曾就讀本校的學員 (111~113 學年)】</b>：很高興您持續關注我們的課程！請先完成線上報名。若自 8 月 25 日起尚有名額，將依報名順序開放遞補。</p>
報 名 及 應 繳 證 件	<p><b>報名方式</b></p> <p>- 請先電話洽詢 勿直接至現場報名 - <b>週五 7~8 月實施居家上班 請以電話或電子郵件聯絡</b></p> <p>線上預約報名以先後順序，名額內並符合資格為正取生。</p> <p><b>►step 1.</b>請先於網路預約報名。</p> <p><a href="http://extservice.csmu.edu.tw">http://extservice.csmu.edu.tw</a> -點選【非學分班】-點選【養生保健】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 若未參加過本組課程，請先完成“新會員註冊”，登入後(登入帳號是身份證字號)報名本課程(<b>請勿使用 Yahoo 及 Hotmail</b>，我們收不到)。</li> <li>● 本組將以電子郵件告知為正取生或備取。</li> </ul> <p><b>►step 2.</b><b>本組以電話(或簡訊)及電子郵件通知繳費、繳交報名資料</b></p> <p>未接來電 04-36002200 或 36097722 為本校代表號，回電請撥 04-24730022 分機11162。或 04-36098796。</p> <p><b>【學費於本組通知後繳交，請勿先行轉帳。】</b></p> <p><b>►step 3.</b><b>預計 7/1 起請正取生至本組報名，並完成①繳費②繳交報名資料。</b></p> <p><b>若正取生未於接獲通知 3 天內完成以上報名手續，視同放棄報名資格。</b></p> <p><b>本組將逕行通知下位報名者。</b></p> <p><b>①繳費：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 未使用【終身學習券】：繳費可選轉帳或至本校繳交。</li> <li>✓ <b>使用【終身學習券】</b>：須親至本校現場繳費，出示票券 QR Code 及身分證件，經校方掃描確認後方可完成報名及學費折抵\$1000。請特別留意，若領錯新生或舊生券，將無法於本校使用。</li> <li>● 轉帳：依本組 email 通知</li> <li>● 本校繳交：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。</li> <li>繳交時間：週一~週四 9:00~11:30；13:00~16:30。</li> </ul> <p><b>②繳交報名資料：</b><b>1.報名表(含身份證影本) 2.個人資料提供同意書(含活動切結)</b></p> <p>郵寄/傳真/電子郵件/本校擇一繳交：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 郵寄：402 台中市南區建國北路一段 110 號中山醫學大學樂齡大學收</li> <li>● 傳真：04-24754392 (開課當天請帶報名表正本)。</li> <li>● 電子郵件：wre@csmu.edu.tw (請勿使用 Yahoo 及 Hotmail，我們收不到)。</li> </ul> <p><b>週五 7~8 月實施居家上班 請以電話或電子郵件聯絡</b></p> <p><b>~需協助網路報名者，歡迎來電~</b></p> <p><b>報名專線：</b>04-24730022 轉 11162 或 04-36098796 聯絡人：魏小姐</p>



## 課程及時數

### 【報名前請務必仔細詳閱】

- 本校保有調整課程、師資及開辦與否之權利。
- 提供更全面的課程：本校特色為課程多達 40 多門，多數課只有 1~4 小時類似演講講座，無每門課均提供講義。

科目	時數	科目	時數
銀髮樂活生活-聰明吃	4	經絡推拿	9
慢性呼吸道疾病面面觀	2	背痛教室	7
銀髮族怎樣做中醫養生保健最聰明？	2	法律與生活	9
營養與保健(«代間課程») ►暫定週四早上	6	養生太極拳	8
數位攝影戶外教學 ►校外參訪課程 2 次	16	用藥無煩惱	6
海外旅遊必備英文 ►科學研究證實中高齡學外語活化心智，靈光大腦，保持思考敏捷	8	白內障新知	2
愛腎護腎，我能怎麼做	2	手作杯袋編織	4
談銀髮族健康-肺癌篩檢	2	蘭花栽培藝術	7
銀髮族社會角色的改變與調適	3	給我一口好牙	6
糖尿病掌握：預防與長久健康	2	認識帕金氏症	2
銀髮族失眠	2	退化性關節炎	2
老年皮膚保養與常見老年皮膚病	2	骨質疏鬆預症	2
健康管理新趨勢-乳清蛋白怎麼吃	2	樂活長青學上網	24
消化醫學之旅：胃膽胰保健及治療	2	生活中發現藝術	9
輕鬆生活，肥胖與體重控制新境界	2	老年生活好自在	4
掌握明日的記憶 - 職能治療與失智症	2	人際關係與溝通	6
美好豐盛的熟年要思考要知道的那些事	3	銀髮族與輔助科技	4
高齡者的身體保健—日常生活中的物理治療	18	樂活保健與疫苗計畫	2
減脂抗壓-戰勝潛在的雙子殺手-高血壓及高	2	樂齡如何走入自然	3
談銀髮族健康-腳腫該怎麼辦？關於下肢靜脈	2	長者夜尿與跌倒預防	3
		健康養生料理 DIY	4
		法醫看生活中的意外	2
		樂活人生，從心溝通	4
		樂齡運動與營養補充	3

- 本課程全面禁止攝影、錄音。



交 通	<ul style="list-style-type: none"> <li>捷運：大慶站(中山醫大)1 號出口步行約 5 分鐘。</li> <li>公車：綠 1、綠 3、73、79、99、127 延、159、158、356 中市公車動態查詢：<a href="http://citybus.taichung.gov.tw/">citybus.taichung.gov.tw/</a> 或下載 APP【台中等公車】、【台中公車通】等應用程式，即時掌握公車動態。</li> <li>高鐵：台中烏日高鐵站後轉搭捷運。</li> <li>台鐵：區間車大慶站下車，步行約 5 分鐘。</li> </ul>
	~利用大眾運輸 選擇多，安全便利。綁定市民乘車優惠享市區公車 10 公里免費 ~
收 費 停 車	<ul style="list-style-type: none"> <li>汽車 <ul style="list-style-type: none"> <li>【公有收費停車場】：建國北路與文心路交叉，本校口腔醫學大樓旁。入口在建國北路上。或建國南路、建國北路、文心路邊停車格。</li> <li>【誠愛樓收費停車場】：入口在建國北路上由醫院門口進入。</li> </ul> </li> <li>機車 <ul style="list-style-type: none"> <li>【公有收費停車場】建國北路與文心路交叉口，本校口腔醫學大樓旁，入口在建國北路上。或本校校門口正對面，入口在建國北路上。</li> <li>【誠愛樓收費停車場】：入口在建國北路上。</li> </ul> </li> </ul>



報名表等相關表件▼以下共 2 頁  
均需繳交



# 中山醫學大學 114 學年度樂齡大學報名表



姓名				Email			
1 電話	宅：			公：	手機：		
身 分 別 別	<input type="checkbox"/> 具識字能力。身體健康，行動不需扶持。 <input type="checkbox"/> 曾參加校名：_____ 樂齡大學。				<input type="checkbox"/> 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"/> line <input type="checkbox"/> 本身有 facebook		
	<b>►優惠身份務請繳費前告知，無法事後補退或追加</b> ■中低收或有身心障礙手冊 55 歲以上減免 \$2,000，名額 1 位 ■團體優惠減免 \$500/人【需同時報名繳費】：夫妻檔、男性團報、3 人同行。 ■終身學習券：現場繳費時，提供票券 QRCode 掃瞄抵用，符合使用減免 \$1,000。				<input type="checkbox"/> 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：_____		
聯 繫 急 人 4	姓名	關係	電話	手機		<b>5 學員證 1 吋照浮貼</b> 請勾選 <input type="checkbox"/> 黑白照-同身份證 <input type="checkbox"/> 彩色照- 2 天內寄至 wre@csmu.edu.tw	
聯 繫 地 址	<input type="checkbox"/> 同身份證住址 <input type="checkbox"/> 另列如右：_____						
退 休 前	<input type="checkbox"/> 是 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：_____		<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"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士	學 歷			
費 用	<a href="http://extservice.csmu.edu.tw">http://extservice.csmu.edu.tw</a> 線上預約報名本課程之先後順序為準。符合資格者，將電話或電子郵件通知繳交報名表件、費用。【費用 6,000 元於本組通知後繳交，請勿先行轉帳。】於線上報名日(含) 3 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。未於 3 天內完成報名手續者，視同自動放棄報名資格。						
經歷或 服務單位						志 工 經 驗	<input type="checkbox"/> 有：_____  <input type="checkbox"/> 無
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：_____、_____)							
身分證正面影本				身分證反面影本			



## 中山醫學大學推廣教育個人資料提供同意書

版本 v3.0

依據「個人資料保護法」，中山醫學大學(以下簡稱本校)就推廣教育工作推動之特定目的，於適當、合理及必要範圍內，蒐集、處理及利用您的個人資料，並向您告知下列事項：

- 一、**基本資料之蒐集、更新**：(1)本校蒐集您的個人資料，依據中華民國「個人資料保護法」(以下簡稱個資法)與相關法令之規範下，蒐集、處理及利用您的個人資料。(2)請於填寫個人資料時，提供您本人正確且最新及完整之資料。(3)本校因執行推廣教育需蒐集您的個人資料包括：姓名、身分證字號(居留證號)、出生日期、聯絡方式(電話及行動電話、E-Mail、戶籍及通訊地址)、學歷、個人照片、課程期間所拍攝相片、身分證影本(居留證影本)、緊急聯絡人資料、個人金融資料等資訊、健康資料、低收入戶或中低收入戶證明方式、家庭狀況、勞保明細、政府補助特定身份證明資料、及其他足資證明或辨識個人身分之資料及文件等。(4)若您個人資料有任何異動，請即時向本校申請更正，使其保持正確、最新及完整。(5)若您提供錯誤、不實、過時、不完整或具誤導性資料，您將喪失相關權益。
- 二、**蒐集個人資料之目的**：[001 人身保險] [002 人事管理] [003 入出國及移民] [012 公共衛生或傳染病防治] [036 存款與匯款] [042 兵役、替代役行政] [047 兩岸暨港澳事務] [063 非公務機關依法定義務所進行個人資料之蒐集處理及利用] [064 保健醫療服務] [067 信用卡、現金卡、轉帳卡或電子票證業務] [069 契約、類似契約或其他法律關係事務] [072 政令宣導] [073 政府資訊公開、檔案管理及應用] [075 科技行政] [083 原住民行政] [099 國內外交流業務] [109 教育或訓練行政] [116 場所進出安全管理] [117 就業安置、規劃與管理] [118 智慧財產權、光碟管理及其他相關行政] [120 稅務行政] [129 會計與相關服務] [136 資(通)訊與資料庫管理] [137 資通安全與管理] [142 運動、競技活動] [146 圖書館、出版品管理] [156 衛生行政] [157 調查、統計與研究分析] [158 學員(含畢、結業生)資料管理] [168 護照、簽證及文件證明處理] [176 其他自然人基於正當性目的所進行個人資料之蒐集處理及利用]。
- 三、**個人資料利用期間、地區、對象及方式**：(1)期間：依相關法令所定保存年限或本校因執行推廣教育業務所必須之保存期限。(2)地區：本校處理相關事務之地區。(3)對象：參加本校推廣教育課程之人士。(4)方式：本校執行推廣教育業務所需將以紙本、電子或其他適當方式利用您的個人資料。
- 四、**您可依個資法，就您的個人資料行使以下權力**：(1)請求查詢或閱覽。(2)請求刪除。(3)請求補充或更正。(4)請求停止蒐集、處理及利用。(5)製給複製本(依法酌收合理費用)。惟因本校執行職務或業務所必須者，本校得拒絕之。如因您行使上述權利，而導致權益受損時，本校將不負相關賠償責任。
- 五、**您可以選擇拒絕向本校提供個人資料，但您可能因此喪失您的相關權益**。
- 六、**同意書之效力**：(1)本同意書生效於資料登錄日當天起算。(2)本校保留隨時修改本同意書規範之權利，本校將於修改規範時，於本校網頁(站)公告修改之事實，不另作個別通知。如果您不同意修改的內容，請勿繼續接受本服務。否則將視為您已同意並接受本同意書該等增訂或修改內容之拘束。(3)若您未滿二十歲，應由您的法定代理人閱讀、瞭解並同意本同意書之所有內容。若您勾選[我已閱讀並接受上述同意書內容]，則視為您已取得法定代理人之同意。

※本同意書如有未盡事宜，依個人資料保護法或其他相關法令之規定辦理※  我已閱讀並接受上述同意書內容

●立同意書人：

●同意人身分證字號(後 4 碼)：

●同意書日期： . . .

7

## 活動切結

1. 本課程為一學年非學分班課程，不授予學位證書，216 小時，收費\$6,000。無提供勤學金。費用含課程校外參訪 2 次(含租車費、平安保險費。**當天膳食飲水學員自理**)。
2. 貴校保有調整課程、師資及開辦與否權利。報名課程前已詳閱簡章說明。
3. 材料、作品等悉依貴校原課程設計(學員不需另繳費)，不再要求更動。
4. 本課程全面禁止攝影、錄音。
5. 是否願意收到本組課程或優惠訊息(將以電子郵件、電話告知、或紙本簡章寄至您住址等方式)：  
 是  否
6. 願參與班上樂齡自主學習社團(鼓勵學員自發組成社團，主動參與自身學習規劃。上下學期各 1 次。)
7. **課程期間無保險告知**：本課程學員未具正式學籍故無加保學生平安保險或其它任何保險。學員於參加課程及活動時，應注意身心健康、安全，並承擔個人行為引發之危險或傷亡，本校不負賠償責任。僅有課表上註明參訪課程 2 次【數位攝影戶外教學】有保險。**80 歲以上有保額限制，若覺得保額不足，建議學員另行加保。**

提醒您～提供更全面課程，特色課程達 40 多門，多為 1~4 小時類似演講講座，本課程無每門課均提供講義。

8. 本人同意上述健康狀況調查作為學習活動健康評估之依據，所填答內容已確認無誤，也認為自己健康情形適宜參加課程。本人自願參加課程，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。

★我同意上述說明，並願遵守簡章及以上相關規定

●學員簽名：\_\_\_\_\_

●身分證字號：\_\_\_\_\_

●中華民國 114 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 8