

106 學年度  
第二學期

國立虎尾科技大學  
招生簡章

# 樂齡大學

★ 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09月05日前出生）
- 2、健康：身體健康情況良好者（不需扶持，無照護需求，生活能自理者）

★ 課程期間：預計 107 年 03 月 07 日～107 年 06 月 14 日止。

課程安排於星期三、四 09：10～16：10 間。(詳細時間如課程表)

★ 上課地點：虎科大 第一校區 第四期教學大樓

★ 報名日期：即日起至 107 年 03 月 06 日止（以優先完成繳費為憑）

★ 報名方式：

- 1、現場報名：虎科大四期大樓 6 樓 - 推廣教育中心
- 2、來電預約報名：05-6315074 開課前須至本中心填寫相關報名表

★ 報名人數：38 位(額滿為止)

★ 收費標準：新台幣 3,500 元 ※優惠方案不得同時享用

【包含 1 次校外參訪租用遊覽車、保險、門票及課程材料費用】

◎優惠方案：舊生介紹新生一名，舊生即打九折；介紹二人以上即舊生打八折

★ 提供「亟需關懷之 55 歲以上國民」相關費用減免規劃如下：

- 1、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、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

※以先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

- 注意事項
- ▶ 因故無法上課請求退費者，請於開課一週內提出申請。
  - ▶ 每班以招收35名以內為原則，最低開班人數25人，人數不足則不開班。
  - ▶ 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。
  - ▶ 中餐費用皆由學員自理，本中心可代訂便當。

廣告

# 樂活學習班 課程表

終身學習 永不停息

| 計十四週次 心靈生活的豐富饗宴 | 版本 106/12/20 |

序號	日期	星期	節數	課程名稱	教師	教室
第一週	03/07	三	2、3、4	禪繞手藝趣	盧美靜 4	501 教室
		三	中午	開幕式-開學相見歡	蔡振凱主任 郭晉全主任	501 教室
		三	5、6、7	禪繞置物架	盧美靜 4	501 教室
	03/08	四	2、3、4	心靈的深層呼喚-生命的究竟歸處(一)	李麗瑛 1	702 教室
第二週	03/14	三	2、3、4	反菸拒毒 愛滋 NO 就「藥」好好用	謝文娟主任	702 教室
		三	5、6、7	高齡社會新視界	陳靜 1	702 教室
	03/15	四	2、3、4	心靈的深層呼喚-生命的究竟歸處(二)	李麗瑛 1	702 教室
第三週	03/21	三	2、3、4	舞動人生、探索自我	蔡佩姍 1	702 教室
		三	5、6、7	老年心理壓力與調適	陳靜 1	702 教室
	03/22	四	2、3、4	光劍 DIY	吳添全 3	501 教室
第四週	03/28	三	2、3、4	古亭畚的文化保留 (含手工製作)	周書緯 1	501 教室
		三	5、6、7	失智症與非藥物輔助療法	陳靜 1	
	03/29	四	2、3、4	動手做玩科學	吳添全 3	501 教室
第五週	04/11	三	2、3、4	樂活數位學習與應用： 電腦與手機智慧生活應用(一)	林權祥 3	502 教室
		三	5、6、7	樂齡勇骨活力健身操(一)	廖尹華 2	經國館
	04/12	四	2、3、4	梅子加工及功能性介紹	沈金松 3	501 教室
第六週	04/18	三	2、3、4	樂活數位學習與應用： 群組使用與生活記錄分享(二)	林權祥 3	502 教室
		三	5、6、7	樂齡勇骨活力健身操(二)	廖尹華 2	經國館
	04/19	四	2、3、4	梅醬 DIY 製作	沈金松 3	501 教室
第七週	04/25	三	2、3、4	樂活數位學習與應用： 數位記錄、行銷與發表(三)	林權祥 3	502 教室
		三	5、6、7	法律調解介紹	石勝漳 4	702 教室
	04/26	四	2、3、4	梅子醋 DIY 製作	沈金松 3	501 教室

序號	日期	星期	節數	課程名稱	教師	教室
第八週	05/02	三	2、3、4	樂活數位學習與應用：典藏記錄與生活(四)	林權祥 3	502 教室
		三	5、6、7	性別平權-銀髮族的家暴	石勝漳 4	702 教室
	05/03	四	2、3、4	樂齡肌力與體能(一)	游立椿 2	經國館
第九週	05/09	三	2、3、4	手作皮染教學	李淨慈 4	501 教室
		三	5、6、7	簡易長夾包 DIY	李淨慈 4	
	05/10	四	2、3、4	樂齡肌力與體能(二)	游立椿 2	經國館
第十週	05/16	三	2、3、4	校外參訪	許立臻	
		三	5、6、7			
第十一週	05/23	三	2、3、4	樂齡簡易瘦腰操(一)	許高魁 2	702 教室
		三	5、6、7	樂齡簡易瘦腰操(二)	許高魁 2	
	05/24	四	2、3、4	樂齡桌遊	許高魁 2	
第十二週	05/30	三	2、3、4	生活木作(一)	劉志謙 3	501 教室
		三	5、6、7	生活木作(二)	劉志謙 3	
	05/31	四	2、3、4	樂齡肌力與體能(三)	游立椿 2	經國館
第十三週	06/06	三	2、3、4	高齡養肌肉好體力營養改善術 *傳授養四肢肌肉營養秘笈讓您遠離軟腳蝦*	林旻樺 3	702 教室
		三	5、6、7	核心肌群訓練-羽球運動(一)	林文煌 2	經國館
	06/07	四	2、3、4	財神襪偶 DIY	黃瓊儀 4	501 教室
第十四週	06/13	三	2、3、4	高齡長青維骨力營養秘笈 *傳授骨頭壯壯讓您遠離骨鬆*	林旻樺 3	702 教室
		三	5、6、7	核心肌群訓練-羽球運動(二)	林文煌 2	經國館
	06/14	四	2、3、4	心癡的故鄉-回到生命的源頭	李麗瑛 1	702 教室
		四	中午	結業式-樂陶陶 同樂座談會	蔡振凱主任 郭晉全主任	

趕緊來哦！



★ 上課時間 ★

上午	第二節	09:10 ~ 10:00
	第三節	10:10 ~ 11:00
	第四節	11:10 ~ 12:00
午休時間		
下午	第五節	13:20 ~ 14:10
	第六節	14:20 ~ 15:10
	第七節	15:20 ~ 16:10

# 國立虎尾科技大學 106 學年度第 2 學期樂齡大學報名表

序號：\_\_\_\_\_  
收據：\_\_\_\_\_

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_____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 106 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 106 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