

# 南亞技術學院

## 106 學年度第 1 學期【樂齡大學】招生簡章



一、課程特色：本課程根據銀髮族需求規劃，課間充滿健康、藝術、養生、旅遊、生活科技、心靈提升、情緒管理、代間交流學習……等。於「生活中學習、學習中生活」讓銀髮族走出家庭迎向社會，有機會學習新知識、結交好友，可以增進身心靈的健康快樂。

二、招生對象：

1. 年齡：年滿 55 歲之國民。
2. 健康：身體健康情況良好（可行動不需扶持，無照護需求）。
3. 學歷：不限學歷（需具閱讀與簡單書寫能力）。
4. 未曾參與者為優先。

三、招生名額：每班限收 30 人（名額有限，僅此一班，欲報從速喔！）

四、課程費用：相關費用項目包含課程學費、材料費、校外參訪費（車資、門票、活動費、保險費等）。學員每學期新台幣 **2,000 元** 整。

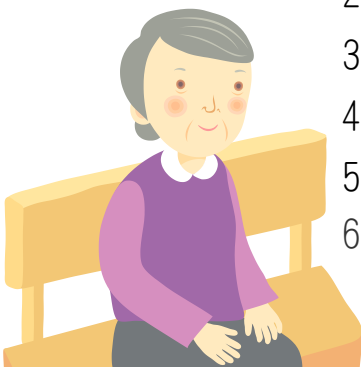
五、上課日期：106/10/06 至 106/12/29

六、上課時間：上午 09:20 至下午 16:00（中間休息一小時）

七、上課地點：南亞技術學院

八、報名方式：

1. 報名地點：南亞技術學院-教學大樓 4 樓 C409  
(桃園市中壢區中山東路三段 414 號)
2. 報名日期：106 年 8 月 1 日起，**額滿為止**
3. 報名時間：週二到週四，9 點-16 點
4. 報名專線：03-4361070 轉 8404 彭老師
5. 受理報名方式：一律採現場報名
6. 繳交資料：需繳交身份證正反面影本、兩吋照片 1 張、課程費用 2000 元。



九、課程內容：

課名	時數	課名	時數
校園體驗	3	生活法律	3
生命故事繪製	6	觀光旅遊新知	3
銀髮族營養學	3	輕鬆學上網	6
高齡者壓力預防與調適	6	西式餐點	6
電影賞析	3	日本飲食文化	6
快樂消費	3	交通安全教育	3
性別關係	3	銀髮族養生膳食	9
健康管理	6	營造健康的生活環境	3
生活英文	6	高齡者自我認知與心靈發展	3
中式糕點製作	9	旅遊學習	6
人際關係與溝通	3	體脂肪控制與壓力釋放	3
憂鬱症防治	3	生涯規劃與終生學習	3