

南亞技術學院-105-1 學年度【樂齡大學】招生簡章

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。

一、招生對象：

1. 年齡：年滿 55 歲者優先，惟學員年齡不得低於 50 歲。
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。

二、招生名額：每班限收 30 人(名額有限，僅此一班，欲報從速喔！)

三、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、餐費)等。每人全額費用 14,600 元，由政府補助 10,600 元，學員每人僅須自付每學期新台幣 **2,000 元** 整。

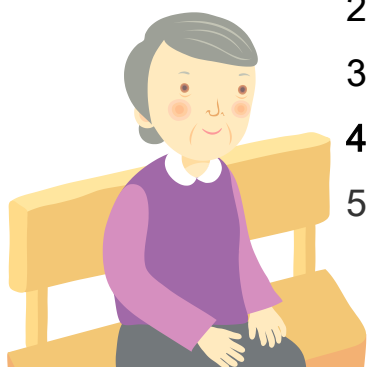
四、上課日期:105/10/5 至 106/01/04 (10 月週三上課、11 月週五上課、12 月週三、週五上課)

五、上課時間:上午 09:20 至下午 16:00

六、上課地點:南亞技術學院教學大樓 3 樓 C304

七、報名方式：

1. 報名地點：南亞技術學院-教學大樓 5 樓 C506
(桃園市中壢區中山東路三段 414 號)
2. 報名日期：即日起至 105 年 9 月 30 日
3. 報名專線：03-4361070 轉 8502 徐老師
4. 一律現場報名
5. 繳交資料：需繳交身份證正反面影本、1 吋照片 2 張、報名表及課程費用。



八、課程內容：

| 課名 | 時數 | 課名 | 時數 |
|--------------------|----|-------------------------|----|
| 你快樂嗎?憂鬱症防治 | 3 | 生命故事繪製 | 9 |
| 銀髮族網路快速上手(電腦) | 12 | 咖啡與我 | 9 |
| 體脂肪控制 | 6 | 老人自我認知與心靈發展 | 3 |
| 當個快樂的樂齡族:老人心理壓力與調適 | 3 | 銀髮族養生膳食 | 12 |
| 環境生活毒害 | 6 | 樂活體適能 | 9 |
| 老化及高齡發展趨勢及認識 | 3 | 生活法律 | 3 |
| 國畫-創意春聯 | 6 | 人際關係溝通 | 3 |
| 樂齡族快樂消費聰明理財 | 3 | 生涯規劃與終生學習 | 3 |
| 戶外教學-快樂來攝影 | 6 | 小家電維修 | 3 |
| 國際禮儀 | 3 | 開學典禮、專題講座-旅遊安全、 校園巡禮 | 3 |