

輔英科技大學 106 學年度樂齡大學簡介調查表

日期：106 年 7 月 24 日

學校名稱：輔英科技大學	
承辦系所/中心名稱：推廣教育中心	
報名/查詢專線電話：(07) 7811151 #2410	
上課地點（含地址）：83102 高雄市大寮區進學路 151 號	
招生簡章及報名網址： http://epg.fy.edu.tw/files/11-1034-5096.php?Lang=zh-tw （請提供「樂齡大學專區」網頁之連結網址，以利中高齡者查詢，請勿僅提供學校網站首頁或系所、中心首頁網址。）	
預計開課日期：106 年 9 月 27 日	預計招收人數：60~80 名
預計報名截止日期：106 年 9 月 15 日	

106 學年度樂齡大學特色：

一、規劃理念及學校特色：

辦學方面，以「健康促進」、「在地參與」、「健康樂活」、「終生學習」、「享受資源」、「貢獻價值」等六大特色(見圖二)建構課程。

二、課程簡介說明（請以條列式或表格呈現，並說明預訂每週上課時間）：

課程實施模式

班級課程、代間服務課程活動及參訪等課程，實施模式分述如下：

（一）、班級課程：

為提升學員之學習意願，避免因程度差距造成學習阻礙，原本 106 學年度課程預計採隨班(大學或專科課程)上課，但在徵詢樂齡 105 級學員意見後，他們一致贊成依照「105 學年度排課方式」-安排「量身打造之課程」，以免造成低學歷及不識字者學習壓力。

106 學年度課程將以 Walker 等人於 1988 年提出健康促進生活型態之評估項目進行規劃，內容將包含 1. 自我實現 (self-actualization)：包含生活有目的、朝個人目標發展、對生命樂觀及有自覺及正向發展的感覺；2. 健康責任 (health responsibility)：包含能注意自己健康、與專業健康人員討論健康保健、參加有關健康保健的活動等；3. 運動 (exercise)：能從事規律性運動或休閒性活動；4. 營養 (nutrition)：包括日常飲食型態與食物選擇；5. 人際支持 (interpersonal support)：能發展社會支持系統：如親密的人際關係、與他人討論自己的問題、花時間與親密的朋友共處；6. 壓力處理 (stress management)：包括睡眠、放鬆自己、運用減輕壓力的方法等幾個面向。

（二）、代間服務課程

代間服務實施模式如下：1. 安排學員到本校幼稚園進行「老幼共學」，2. 各系利用課程安排衛生教育或活動設計，3. 安排學員部分時間進入學系的社團，4. 藉大學生與學員共同完成特定主題活動之設計與執行，5 代間服務：由學員到鄰近社區關懷據點、日間照護中心、安養養護機構、護理之間機構中進行服務

學習，將所學成果延伸為貢獻服務；藉由活動過程，促進世代之間的互動與認識。

(三)、參訪課程

參訪課程實施模式如下：1. 安排新生班學員校園體驗及巡禮，以了解大學環境及提升學員對於學校的認同，校史館、多元整合健康促進教學體驗中心、圖書館、餐廳…等；2. 校外參訪：為擴展學員學習領域①結合大寮區地方特色地點與活動，進行大寮紅豆節活動、中庄社區無毒農場實地參觀；②參訪高雄歷史博物館、原住民文物的典藏內容，引發其對文化脈絡的興趣與了解；③欣賞歌仔戲等藝文活動，以提升文化素養；④志工活動：安排到中庄社區關懷據點、安養護機構進行志願服務活動，以促進人際互動，達到身心健康、交流成長及增進服務他人之能力⑤安排到中庄及後庄社區關懷據點交流互訪活動，藉此觀摩並分享教學經驗。

三、特色課程說明（本學年度課程最大特點）：

1. 樂齡大學課程規劃表～第一班（新生班）

課程類別	課程名稱	課程內容	時數	總時數	百分比
高齡相關課程	健康身體密碼	體適能檢測、步態與握力評估、健檢判讀、健康體位控制、高齡運動、健康體適能等	20	56	9.26%
	健康終老發展	認識身體的奧秘、生命歷程與角色、器官與功能老化、最後的準備(預立遺囑)、高齡者體能與活動、認識失智症、認識憂鬱症、認識高血壓、認識糖尿病*/---	20		9.26%
	健康安全生活	交通安全教育、生活及居家安全(消防與逃生)、跌倒預防、高齡用藥安全、預防自殺等單元	10		4.63%
	人生故事(生命繪本)	生命意義、生命回顧、生命相簿	6		2.8%
健康休閒課程	健康養生保健	老年中西保健、四季養生概念、居家微生態創意(環保魚菜共生池)、咖啡喝出健康、夏季及冬季皮膚保養；	20	60	9.26%

	健康知性文化	校園體驗及巡禮、校史館、多元整合健康促進教學體驗中心、圖書館、餐廳…等)；大寮紅豆節活動、中庄社區無毒農場實地參觀；參訪高雄歷史博物館、原住民文物的典藏內容；欣賞歌仔戲等藝文活動，春仔花及棉紙撕畫製作。	40		18.52
學校特色課程	健康促進飲食	飲食準備、舒眠餐、能量餐、素食、五色飲食及食品安全等	20	85	9.26%
	健康促進活動	健康操、高齡運動與活動、足部療癒、經絡按摩	20		9.26%
	健康促進舒壓	紓壓繪畫、人際關係與溝通、心理壓力與調適、情緒智商技巧、芳療、音樂 SPA、正向能量等技巧。另外參與本校校慶活動、運動會、園遊會、畢業典禮等。	25		11.58%
	健康服務學習	「老幼共學」、參與學系的社團、代間服務：學員到松喬安養護機構目、學員擔任校內外志工，臨床標準病人(考試)、維護輔英樂齡花園等。	20		9.26%
生活新知課程	健康時代生活	網路訂票、電腦電子卡、IBON 與 APP 使用、生活法律、暴力防治、消費意識與權益、	10	15	4.63%
	健康資源	長照 2.0 資源、老人福祉	5		2.31%

2. 樂齡大學課程規劃表～第二班（舊生班）

課程類別	課程名稱	課程內容	時數	總時數	百分比
高齡相關課程	樂活健康促進	體適能、核心肌群訓練、基礎經絡、健康操、口腔操與照護、精細動作與粗動作訓練等	26	56	12.06%
	樂活健康終老	預防肌少症、中老年期身心發展、生命歷程與角色等	20		9.26%
	樂活安全生活	活安全生活-食物對了健康就對了、旅遊安全教育、居家安全檢視、防跌、健康食品安全	10		4.63%
健康休閒課程	樂活健康活動	樂齡健康身心需要（失智症、憂鬱症、自殺行為防範等）、用藥安全、旅遊安全學習、交通安全教育、性別議題宣導、CPR、反毒及愛滋病宣導	20	60	9.26%
	樂活文化之旅	武營藝術文化園區、大寮紅豆節活動、中庄社區無毒農場實地參觀；參訪高雄歷史博物館、原住民文物；歌仔戲表演活動，蝶谷巴特製作。	40		
學校特色課程	樂活健康飲食	時令在地年節特色飲食實作：在地辦桌、年節米食製作、養生健康年菜	20	85	9.26%
	樂活健康促進	健康活動參與、健康舞蹈、氣功、	20		9.26%
	樂活健康紓壓	心理紓壓學習活動體驗、無毒生活有品味(紫香膏製作)、手工皂、防蚊液製作、音樂樂活 SPA。 (另外參與本校校慶活動、運動會、園遊會、畢業典禮等)。	25		11.58%
	樂活服務學習	安排學員到本校幼稚園進行「老幼共學」、部分時間進入學系的社團、代間服務；學員到社區關懷據點、日間照護中心、安養養護機構、護理之間機構中進行服務學習，	20		9.26%
生活新知課程	樂活健康生活	性別平等、高齡經濟財務規劃與管理、生活旅遊英語、生活電腦運用、人際關係。	10	15	4.63%
	樂活健康資源	社區活動參與、長照 2.0 資源、老人福祉。	5		2.31%

四、報名辦法及時間：

受理現場報名。超額時，以報名表繳回順序，決定優先錄取。

五、收費方式：

一學期學費 1,500 元，訂於每學期上課第一週時繳交。學費用於該班學員課程衍伸相關之用，如門票費、參訪費、餐點費、交通費等。

六、其他補充說明：

註：上列一至五項為必填項目，如有其他補充說明請自行增列填寫。