

中華醫事科技大學 106 學年度樂齡大學簡介調查表

日期：106 年 08 月 08 日

學校名稱：中華醫事科技大學	
承辦系所/中心名稱：長期照顧系	
報名/查詢專線電話：(06) 2893587	
上課地點 (含地址)：台南市仁德區文華一街 89 號民生科技大樓 1F	
招生簡章及報名網址： http://www.hwai.edu.tw/longtermcare/pub/LIT_16.ASP?ctyp=LITERATURE&pcatid=0&catid=3441&ctxid=3600&single=Y	
(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 21 日	預計招收人數： 25 名
預計報名截止日期：106 年 8 月 31 日	
<p>106 學年度樂齡大學特色：</p> <p>一、規劃理念及學校特色：</p> <p>本校以醫事照護為主要創校背景，具備發展多年之健康與醫學照護資源，為因應高齡化社會與活躍老化，及為強化國民妥為規劃老年期生活，並實踐大學法所列大學應具服務社會之責任，配合教育部計畫，期能善用本校既有之豐富教學軟硬體資源與高齡者共享，進而提升國內高齡教育之教學品質，以善盡社會健康照護服務之責任，遂而提出本計畫。此次計畫主要根據過去本校多年承辦「樂齡學堂」之經驗，更重要的是受到參與本校 102-105 學年度「樂動樂健康之生活美學」、「健康樂活之療癒生活美學」、「健康樂活之創齡生活美學」與「健康樂活之青銀共創療癒美學」高齡者學員們的肯定與讚賞，基於學員們的期待，本年度 (106) 持續規劃多元、豐富且加深的課程，以滿足符合高齡學習者的需求，持續發揮本校醫事健康照護之特色，特以「健康、樂活、品味療癒美學新生活」為主題系列，整合校內各系所之教師專長與設備資源，以 55 歲以上之長者為優先，鼓勵 50-54 歲對象擔任服務人員參加學習，開設「健康休閒」、「電腦資訊學習」、「高齡養護」、「身心機能活化」、「療癒環境實務」(音樂療法；園藝療法等)、「參訪學習」及「樂活人生」等更具延展性與持續性的多元學習課程，</p>	

亦即本計畫主要以延續 105 學年度樂齡大學之課程內容，並融入更深入更樂活的學習內容，好讓高齡者能透過有計畫的學習課程，學習新知並同時拓展人際關係，讓生活更療癒、更快樂，並能為自己營造樂齡學習，健康、樂活有活力之新人生，且更進一步落實高齡者追求健康自主，培養健康生活美學與快樂學習的願景；同時藉由代間學習達世代融合，親老友善，共創一個無年齡歧視的社會。進而為達全民活躍老化目標，擬以「塗鴉」方式，藉由油畫、咖啡拉花更提升療癒生活美學的境界。

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）：

106 學年度

第一學期預計安排 108 小時的必修課時數，共計 18 週次；

第二學期預計安排 108 小時的必修課時數，共計 18 週次。

上課時間為**每週四**

上午 9：00～12：00（中午休息 1 個半小時）

下午 1：30～ 4：30

三、特色課程說明（本學年度課程最大特點）：

這些年來，健康照護的服務訴求已經從傳統觀念下的「病痛解除」轉變成更為注重根本的「健康維護」與「健康促進」，且相關的醫療服務模式，也逐漸從「治療」轉變成「**療癒**」。

健康樂活之塗鴉療癒美學（生命關懷、綠色療癒、健康養生、園藝療法、音樂療法、芳香療法、呼吸療法、旅遊、油畫、調酒、咖啡拉花...）

培育老年人對療癒生活美學的重視與省思，藉由塗鴉療癒美學體驗、實作、展覽、參訪活動等課程，進行療癒生活美學的社會教育，全面提昇老年人的生活塗鴉美學素養，提升更美好的生活品質。課程內容包含**醫學與健康美容實作**、**音樂療癒與實務**、**園藝治療與實務**、**文化之旅**、**芳香療癒與實務**、**樂齡生活呼吸療法**，及**油畫**、**調酒與咖啡拉花**，透過技能操作與體驗過程，以提高創齡療癒生活美學知能與技能，並著重塗鴉療癒生活，進一步自我昇華。

課程介紹

健 康 管 理

(1) 持續刺激大腦與心智的活動：

諸多的研究顯示，持續從事心智活動刺激大腦，將有助於減緩老年失智症的發生，尤其是在初期階段。舉凡寫作、閱讀書報、彈鋼琴、聽音樂或廣播、看電視、畫畫之類的遊戲，甚或是一門語言的學習，或是依體力從事輕度家務或園藝活動等等，這些都可以刺激大腦。

(2) 維持規律的生活：

對於老年人而言，生活的「熟悉」、「延續」是非常重要的特質。

(3) 建立良好的日常生活模式：

盡量簡化老年人的生活環境，但並非是不讓他動，因為要活就要動。建立良好的日常生活模式，以降低其生活的不安全感，如此將有助於壓力的降低和減緩衰老。

為有效管理老年人的健康問題，本課程內容包含健康保健（口腔保健、慢性病照護認知）、健康養生運動與飲食製作、健康養生飲食、體適能、身心機能活化運動等，擬由長期照顧系主導，並分別邀請本校食品營養系、餐旅系、化妝品應用與管理系、幼兒保育系、運動健康與休閒系等專業老師講授，透過課程以協助老年人了解食物、生活作息、身體防護與自身健康狀況的關聯性。

<p>療 癒 生 活 美 學</p>	<p>(生命關懷、綠色療癒、健康養生、園藝療法、音樂療法、芳香療法、呼吸療法、旅遊、油畫、調酒、咖啡拉花…)</p> <p>培育老年人對療癒生活美學的重視與省思，藉由塗鴉療癒美學體驗、實作、展覽、參訪活動等課程，進行療癒生活美學的社會教育，全面提昇老年人的生活塗鴉美學素養，提升更美好的生活品質。</p> <p>透過技能操作與體驗過程，以提高創齡療癒生活美學知能與技能，並著重塗鴉療癒生活，進一步自我昇華。</p>
<p>人 文 生 活 學 習</p>	<p>(增強人文生活知性腦力、學習能力、與創造能力)</p> <p>課程內容包含認識熟悉電腦資訊新知、facebook 與微博等現今常見生活化的資訊工具系統，以輕鬆互動方式，帶領學員學習簡易的電腦使用能力，進階版再加強電腦軟體簡易製作，繪圖、培養動動腦與創作的的能力，進而使用網路資訊系統傳遞訊息。並搭配閱讀與環保概念宣導，以提高老年人日常生活中的知能學習。</p>
<p>參 訪 旅 遊 學 習</p>	<p>由學員們自組校外旅遊規畫學習方案，研擬一放鬆，戶外踏青生活之休閒旅遊行程亦或是依主題性的進行旅遊行程規劃，以提高老年人自主、團隊互動與終身學習能力。</p> <p>第一學期:「調酒.咖啡拉花」作伙來-生命關懷之旅-社區服務實作與反思</p> <p>第二學期:森林療癒之生活美學之旅(預計 2~-3 天)</p>

樂活人生

課程包含生命教育、生涯規劃、與壓力調適等議題之講授，並與校園中的大學生以輕鬆互動的方式進行代間交流，除了可瞭解彼此間生活觀念、價值觀的差異衝突外，尚可藉此讓學員瞭解現在的大學生想法及表達方式，以消除代間溝通障礙，並由兩者共同研擬一場社區的服務學習活動，進行生命關懷，感受樂活人生。

代間課程

為強化經驗傳承與代間互動，此次邀請通識課程-環境與生命與長期照顧系-長期照顧與療癒環境、生命關懷與社會服務、人類發展學、療癒環境等課程，與學員進行代間課程交流及學習。譬如：由長期照顧與療癒環境課程之教師於學期初告知並賦予學生任務分組，而後讓樂齡大學學員於學期中後隨班學習營造一個呵護「身、心、靈」健康的療癒環境，以因應全人照護之健康照護服務訴求時代的來臨，並於期末與學生共同製作偏遠社區具「療癒」成效的音樂療法實務活動，並可藉由課程中活動的設計與互動，共同研擬一個相關原住民同胞社區服務活動，希望藉此推動另一種形式的代間交流，除了可體驗代間互動學習的樂趣外，更可促使學生能更加了解學員(長者)之思維與處事態度，讓長者理解現今大學生的想法與做事方式，期待藉由活動討論過程，促進世代之間的互動與認識。

四、報名辦法及時間：

重要事項	日期	備註
通訊報名	106.08.01 (星期二) ~106.08.31 (星期四)	郵寄: 717 台南市仁德區文華一街 89 號(中華醫事科技大學/長期照顧系收)，以郵戳日期為憑
現場報名	106.08.15 (星期二) ~106.08.31 (星期四)	請至本校民生科技大樓 7 樓 長期照顧系報名
公布資格審查結果	106.09.05 (星期二)	於本校網頁公告

公布錄取名單	106.09.05 (星期二)	於本校網頁公告
報到、註冊、繳費	106.09.06 (星期三)~ 09.09 (星期五)	地點：本校民生科技大樓 7 樓 長期照顧系辦公室
第一學期正式上課	106.09.21 (星期四)	地點：本校民生科技大樓 1 樓 K104
第二學期正式上課	107.02.24 (星期四)	地點：本校民生科技大樓 1 樓 K104

招生問題諮詢時間：

週一~週五：9:00~12:00、13:30~17:00

報名及諮詢專線：06-2674567#591、06-2893587 (專線)

五、收費方式：

- 一、依使用者付費原則，每位學員每學期酌收學費新台幣2,500元，費用含材料費與校外參訪車資、門票、導覽費等。一次繳付一學年課程者收取4,000元（優待第二學期學費為1,500元），以示鼓勵活躍學習。
- 二、報名費為每學期2,500元整，費用包含活動之學分費、材料費（午餐自理）。但凡年滿55歲或亟需關懷老人（如：中低收入者、原住民、身心障礙者、偏遠地區老人等，請檢附證明）之學員則不須負擔任何費用，最多以5人為限。

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。