

長庚學校財團法人長庚科技大學

106 學年度樂齡大學簡介調查表

日期：106 年 8 月 1 日

學校名稱：長庚學校財團法人長庚科技大學	
承辦系所/中心名稱：進修推廣處	
報名/查詢專線電話：(03) 2118999#5784	
上課地點 (含地址)：長庚科技大學(333 桃園市龜山區文化一路 261 號)	
招生簡章及報名網址： http://web.cgust.edu.tw/extension/	
預計開課日期：106 年 9 月 27 日	預計招收人數：30 名
預計報名截止日期：106 年 9 月 15 日	
102 學年度樂齡大學特色：	
一、規劃理念及學校特色：	
<p>99 學年度承接教育部試辦樂齡大學方案，長庚科技大學鑑於地區性使命，由校長樓迎統先生責成一級行政單位進修推廣處負責推動樂齡學習課程，以本校健康照護之特色，統籌全校教學單位之教學資源，整合對樂齡教育有熱誠的校內夥伴，規劃一系列以“養生保健”、“實用知識”、“健康休閒”和“體驗學習”為主軸的課程。讓高齡長者有機會持續與社會對話，挹注新的生命活力，體驗生存的價值及尊嚴。</p> <p>本校樂齡大學特色除統籌各系健康照護特色，還結合長庚企業健康照護各級機構，其中具有特色的長庚養生村及長庚護理之家就是針對銀髮長者特別規劃，秉持王創辦人永慶先生對銀髮者的關懷。校內已經組成樂齡師資團隊，精心策畫豐富且多元符合長者需求之課程。</p>	
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)：	
預定每週三 9：00-16：30 和每週四 9：00-12：00 上課	
課程簡介	
1.生命關懷類：透過生命的探索以回顧人生歷程，對生命的意義進行統整。藉由	

生命教育課程引領，協助銀髮朋友學習更圓融的生命歷程，利用壓力調適釋放負面能量，當個樂齡族。

- 2.養生類：「留不住歲月的腳步，但求停止歲月的痕跡」是銀髮朋友的夢想。老化與飲食習慣習習相關，想要遠離病痛、擁抱青春，實地檢測自個兒體能，從廚房著手進行人體養生工作，佐以紓壓課程，讓銀髮朋友感受體能百分百。
- 3.保健類：高齡長者身體功能逐步退化，還需適應社會角色的轉變與生活重心移轉，透過課程教導保健的法寶，建立高齡長者日常保健概念，進行自我健康管理。減輕家人的負擔，降低社會成本投資，讓長者有價值及尊嚴的生活。
- 4.疾病照護類：身體老化衍生的疾病或意外，是銀髮朋友共同的困擾。我們教導朋友們日常養護觀念，期待讓疾病惡化速率減緩，同時減少意外事件發生。
- 5.知識性：教導學員科學之知識，增加生活的廣度，如顯微鏡觀察細胞；認識人體構造；製作天然防蚊液、手工皂，領略科學奧妙並衍生出對疾病與防禦。
- 6.實用類：鼓勵長者持續社會參與，建立新思維及再次角色定位。透過本類課程教導學員實用之社交禮儀、理財觀念、溝通技巧與化妝保養方法，增進學員人際互動自信，協助學員融入多變的工商業時代，充實多元的社交生活。
- 7.休閒娛樂類：休閒活動或技藝可以激發創意，舒解心理和生理上的壓力。創作讓高齡長者共同觀摩，欣賞他人的成果，交流彼此間情誼。協助學員培養多樣化的興趣，也讓學員在課後能和孩、孫們分享所學之興趣。
- 8.運動類：規律及適當的運動可加強心肺功能，減低罹患心血管等慢性病的機會。持續鍛鍊肌肉，減少骨質疏鬆並維持肌力，讓肌肉協調性穩定及應變度高，可降低意外發生的可能性。本課程透過教師設計適切的運動、輕鬆易學的舞蹈和健康操，來幫助學員保養身體健康，舒緩生活壓力，循序漸進維持體能。
- 9.藝術文化：閱讀電影常可以看到導演更深層次的意涵，對於閱歷豐富的銀髮朋友更能體會導演的細膩；旅遊讓視野擴大，藉由分享與引領讓世界就在眼前。
- 10.語言資訊：科技資訊時代拉近新人類彼此間距離，電腦變成生活中不可或缺的幫手。藉由簡易實用之電腦課程，讓學員善用電腦功能，體驗新穎之資訊科技。
- 11.代間學習：提供長者與新生代孩子互動，這幾年也獲得不少的迴響，讓長者提

供其智慧累積與人生經驗，新生代孩子們由學習交流中，感受長者的謙遜與包容，經驗傳承與複製的效果深植於孩子們的心中，常出現感人溫潤的情感流動。

三、特色課程說明：

課程設計以長者需求規劃為最大特色，遴選前幾期長者評價優良之課程以多元方式進行，各課程都具設計意義。

1. 心靈系列：含生命的風景、生命禮儀、心理壓力與調適、享受富足快樂的生活、中老年的婚姻關係及藝術療癒(沙畫、紙工)：由護理系及老人照顧管理系師資授課，長者在營造溫馨與愛的氛圍下，試著放鬆情緒，回顧生命歷程並進行分享。每一個生命故事都是一部精采的劇本，從不同的故事中，長者往往更釐清自己的人生，更懂得珍惜未來。
2. 高齡養護系列：含銀髮族健康用藥、老人照護與意外預防、謝絕三高、代出三高(預防慢性病)、失智及憂鬱症防治、睡眠密碼、老人生活模擬情境教室與居家設計、紓壓養生療法及銀髮族餐飲實作等多樣課程。主要師資來自於護理系、老人照顧理系及基礎醫學的師資，傳授健康養護知識。高齡長者因身體的功能退化，日常養護知識，心理健康維護也是重要議題。本系列課程教導日常保健的法寶，帶領高齡長者進行自主健康管理。讓長者領悟高齡也能活出價值，改變生活模式，轉移生活重心，試著兼顧身心靈的健康品質。
3. 科學知識系列：含人體的奧秘、環境荷爾蒙、肉眼看不到的顯微世界、精油萃取實作等課程，融入科學概念的相關知識，增加生活的廣度，將科學學理與生活密切結合，體會本校新設置的 3D 數位化解剖教室，銀髮長者穿戴 3D 數位眼鏡觀看栩栩如生的人體構造，會驚嘆現代科技之精良，縮短科學學習的距離。
4. 健康休閒系列：含高爾夫球、撞球、養身操、拼布、木製彩繪、手工精油皂及手工卡片等課程，讓學員體驗不同的休閒娛樂課程。

四、報名辦法及時間：

1. 現場報名：桃園市龜山區文化一路 261 號 E 棟進修推廣處辦公室
2. 通訊報名：報名表相關資料填寫完整，附上健康狀況調查表及 2,500 匯票以掛號方式寄至 333 桃園市龜山區文化一路 261 號，長庚科技大學進修推廣處

五、收費方式：

- 1.本活動課程依據教育部所核可之經費詳實辦理，課程師資及耗材費主要以教育部補助款支付，部分耗材及交通費用學校及學員自籌支應。
2. 高齡長者願意經營優質之退休生活，『健康老化』及『優雅老化』是樂齡大學共同的指標，過往報名時繳交 2,500 元為班費由學員自主管理，期末多退少補。響應使用者付費之觀念，且深化課程內涵與精緻度，本期將繳交 2,500 元融入課程中，預計支付以下費用：
 - (1) 顧及高齡者課程期間安全，活動期間對參與學員投保意外險及意外醫療險。
 - (2) 校外參訪自組旅遊行程之費用。
 - (3) 聯誼情感之聚餐或活動費用。
 - (4) 部分課程之耗材費。

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。