**東方設計大學辦理「樂齡大學」招生簡章**

|  |  |
| --- | --- |
| **課程簡介說明** | 本計畫以年滿55歲(含)以上之國民為主，透過活動的參與，建立積極健康的自信心態，並配合本校「活力、創新、陽光、自信」為教育目標的四大願景，積極規劃推動老人教育活動，建構對高齡者友善學習的環境。 |
| **活動對象** | 1.年滿55歲(含)以上之國民(民國54年9月20日**前**出生者)。  2.身體健康(行動不需扶持、無照護需求、具獨立生活自理能力）。  3.學經歷不拘，惟須具備基本識字能力且有學習熱忱。  4.未參與過本校樂齡大學計畫者優先錄取。  5.招生人數：30人。 |
| **課程類別之**  **內容規劃** | 1.高齡相關課程(54小時)-身心靈調適、樂齡健康管理…等。  2.健康休閒課程(50小時)-旅遊學習、經絡養身…等。  3.學校特色課程(92小時)-健康飲食、抗老化保養品製作…等。  4.生活新知課程(24小時)-手機生活應用、網路應用…等。 |
| **上課地點** | 高雄市湖內區東方路110號  1.新世紀大樓、2.綜合教學大樓、3.餐飲實習工坊。 |
| **上課時間** | 109年9月23日起至110年8月31日  每週**三**：上午9點10分至下午15點50分 |
| **收費及退費方式** | 1.收費標準：參加本次「教育部補助109學年度辦理樂齡大學」之學員，**每學期**須繳納保證金新台幣壹仟元整。  2.退費標準：學員修習於每學期之課程期滿，缼席未達總學習時數之三分之一，將可辦理退費。 |
| **報名日期** | 即日起至109年9月20日或額滿為止。 |
| **報名方式** | 請攜帶下列資料至本校推廣教育中心辦公室辦理報名手續：  1.報名表(請至本中心網頁-樂齡大學專區下載)。  2.健康狀況調查表(請至本中心網頁-樂齡大學專區下載)。  3.身分證正反面影印本。  4.證件照片1張。  5.保證金1,000元。 |
| **注意事項** | 1.無供餐，中餐自理。  2.學員出席時數達總時數90%，發給結業證明。  ※本校保有調整課程、師資及開辦與否之權利。  ※如有未盡事項，依教育部及本校推廣教育相關法規辦理。  推廣教育中心07-6939547 |

**東方設計大學辦理「樂齡大學」課程規劃時數統計表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **課程總時數： 220 小時** | | | |
| **課程名稱** | | | **時數** |
| 高齡相關課程 | 身心靈調適與樂活 | | 18 |
| 樂齡健康管理與諮詢(疾病預防與飲食控制） | | 18 |
| 芳香療法與舒壓 | | 18 |
| **本項課程上課時數總計：54小時 占總課程時數百分比：24.5 ％** | | |
| (20%以上) |
| 健康休閒課程 | 旅遊學習之旅(校外教學並安排校外專業解說員） | 32 | |
| 經絡養身 | 18 | |
| **本項課程上課時數總計：50小時 占總課程時數百分比：22.7％** | | |
| (20%以上) |
| 學校特色課程 | 健康飲食與製作 | | 24 |
| 抗老化保養品製作實務 | | 38 |
| 高齡者形象管理(代間課程) | | 12 |
| 生活美學實務製作 | | 18 |
| **本項課程上課時數總計：92 小時 占總課程時數百分比：41.8 ％** | | |
| (40%以上) |
| 生活新知課程 | 手機生活應用(手機軟體應用、建立網路社群、預防網路詐騙、辨別網路資訊真偽） | | 12 |
| 網路應用(手機網路資料搜尋、網路影片欣賞） | | 12 |
| **本項課程上課時數總計：24小時 占總課程時數百分比：11％** | | |
| (10%以上) |

**東方設計大學辦理「樂齡大學」課程表**

1. 第一學期課程規劃(本課程將依本校教師配課進行調整)

| 週次 | 9：10-10：00 | 10：10-11：00 | 11：10-12：00 | 13：00-13：50 | 14：00-14：50 | 15：00-15：50 | 16：00-16：50 | 17：00-17：50 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 高齡相關課程：身心靈調適與樂活  單元：運用策略彌補退化的近期記憶 教師：黃瓊儀  教室H302 | | | 高齡相關課程：芳香療法與舒壓  單元：芳香療法的認識與精油體驗 教師：黃嫈瑩 教室C201 | | |  |  |
| 2 | 高齡相關課程：樂齡健康管理與諮詢  單元：慢性病預防與矯正 教師：黃泰卿 教室H302 | | | 學校特色課程：健康飲食與製作  單元：健康醋飲製作 教師：蕭智揚 餐飲專業教室 | | |  |  |
| 3 | 學校特色課程：高齡者形象管理(代間課程)  單元：老年形象維護 教師：王怡璇 教室H302 | | | 學校特色課程：抗老化保養品製作實務  單元：洗顏慕斯製作 教師：孫于芸 教室H404 | | |  |  |
| 4 | 生活新知課程：手機生活應用  單元：手機APP應用-網路購物 教師：蔡翔 教室H302 | | | 學校特色課程：生活美學實務製作  單元：紙黏土藝術 教師：陳慶輝 教室C201 | | |  |  |
| 5 | 高齡相關課程：身心靈調適與樂活  單元：活躍老化 教師：黃瓊儀 教室H302 | | | 學校特色課程：抗老化保養品製作實務  單元：乾洗手製作 教師：孫于芸 教室H404 | | |  |  |
| 6 | 高齡相關課程：樂齡健康管理與諮詢  單元：慢性病保健與治療 教師：黃泰卿 教室H302 | | | 高齡相關課程：芳香療法與舒壓  單元：肩頸舒壓與放鬆 教師：黃嫈瑩 教室C201 | | |  |  |
| 7 | 學校特色課程：高齡者形象管理(代間課程)  單元：高齡者形象打扮-外出篇  教師：王怡璇 教室H302 | | | 學校特色課程：健康飲食與製作  單元：養身饅頭 教師：蕭智揚 餐飲專業教室 | | |  |  |
| 8 | 生活新知課程：手機生活應用  單元：手機APP-照相美圖 教師：蔡翔 教室H302 | | | 學校特色課程：抗老化保養品製作實務  單元：抗老化精華液製作 教師：孫于芸 教室H404 | | |  |  |
| 9 | 健康休閒課程：經絡養身  單元：認識經絡 教師：黃嫈瑩 教室C201 | | | 學校特色課程：抗老化保養品製作實務  單元：抗老化乳液製作 教師：孫于芸 教室H404 | | |  |  |
| 10 | 健康休閒課程：旅遊學習之旅 教師：孫于芸 校外教學 | | | | | | | |
| 11 | 高齡相關課程：身心靈調適與樂活  單元：休閒學習 教師：黃瓊儀 教室H302 | | | 高齡相關課程：芳香療法與舒壓  單元：背部放鬆 教師：黃嫈瑩 教室C201 | | |  |  |
| 12 | 高齡相關課程：樂齡健康管理與諮詢  單元：高齡飲食保健-動物類 教師：黃泰卿 教室H302 | | | 學校特色課程：健康飲食與製作  單元：養生補酒 教師：蕭智揚 餐飲專業教室 | | |  |  |
| 13 | 學校特色課程：高齡者形象管理(代間課程)  單元：高齡者形象打扮-外出篇 教師：王怡璇 教室H302 | | | 學校特色課程：抗老化保養品製作實務  單元：肥皂製作 教師：孫于芸 教室H404 | | |  |  |
| 14 | 生活新知課程：手機生活應用  單元：預防網路詐騙 教師：蔡翔 教室H302 | | | 學校特色課程：生活美學實務製作  單元：金工製作-戒指 教師：陳慶輝 教室C201 | | |  |  |
| 15 | 高齡相關課程：身心靈調適與樂活  單元：旅遊學習 教師：黃瓊儀 教室H302 | | | 學校特色課程：抗老化保養品製作實務  單元：護唇膏製作 教師：孫于芸 教室H404 | | |  |  |
| 16 | 高齡相關課程：樂齡健康管理與諮詢  高齡飲食保健-蔬果類 教師：黃泰卿 教室H302 | | | 高齡相關課程：芳香療法與舒壓  單元：手部、腳部舒壓 教師：黃嫈瑩 教室C201 | | |  |  |
| 17 | 學校特色課程：高齡者形象管理(代間課程) 單元：高齡者形象打扮-休閒篇  教師：王怡璇 教室H302 | | | 學校特色課程：健康飲食與製作  單元：養生果汁 教師：蕭智揚 餐飲專業教室 | | |  |  |
| 18 | 健康休閒課程：旅遊學習之旅 教師：孫于芸 校外教學 | | | | | | | |

**東方設計大學辦理「樂齡大學」課程表**

1. 第二學期課程規劃(本課程將依本校教師配課進行調整)

| 週次 | 9：10-10：00 | 10：10-11：00 | 11：10-12：00 | 13：00-13：50 | 14：00-14：50 | 15：00-15：50 | 16：00-16：50 | 17：00-17：50 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 高齡相關課程：身心靈調適與樂活  單元：合作學習 教師：黃瓊儀 教室H302 | | | 高齡相關課程：芳香療法與舒壓  單元：精油配方設計-呼吸道篇 教師：黃嫈瑩 教室C201 | | |  |  |
| 2 | 高齡相關課程：樂齡健康管理與諮詢  單元：慢性病健康護理 教師：黃泰卿 教室H302 | | | 學校特色課程：健康飲食與製作  單元：健康髒髒包製作 教師：饒家麟 餐飲專業教室 | | |  |  |
| 3 | 生活新知課程：手機生活應用  單元：手機攝影運用 教師：蔡翔 教室H302 | | | 學校特色課程：抗老化保養品製作實務  單元：保濕乳液製作 教師：孫于芸 教室H404 | | |  |  |
| 4 | 高齡相關課程：芳香療法與舒壓  單元：精油配方設計-心靈放鬆篇 教師：黃嫈瑩 教室C201 | | | 學校特色課程：生活美學實務製作  單元：立體畫 教師：陳慶輝 教室C201 | | |  |  |
| 5 | 高齡相關課程：身心靈調適與樂活  單元：樂活規劃 教師：黃瓊儀 教室H302 | | | 學校特色課程：抗老化保養品製作實務  單元：口紅製作 教師：孫于芸 教室H404 | | |  |  |
| 6 | 高齡相關課程：樂齡健康管理與諮詢  單元：肥胖體質控管 教師：黃泰卿 教室H302 | | | 健康休閒課程：經絡養身  單元：舒壓 教師：黃嫈瑩 教室C201 | | |  |  |
| 7 | 學校特色課程：生活美學實務製作  單元：摺紙 教師：陳慶輝 教室C201 | | | 學校特色課程：健康飲食與製作  單元：健康餅乾 教師：饒家麟 餐飲專業教室 | | |  |  |
| 8 | 生活新知課程：網路應用  單元：手機拍照運用-人像篇 教師：蔡翔 教室H302 | | | 學校特色課程：抗老化保養品製作實務  單元：身體乳液製作 教師：孫于芸 教室H404 | | |  |  |
| 9 | 健康休閒課程：經絡養身  單元：舒緩感冒症狀 教師：黃嫈瑩 教室C201 | | | 學校特色課程：抗老化保養品製作實務  單元：爽身粉製作 教師：孫于芸 教室H404 | | |  |  |
| 10 | 健康休閒課程：旅遊學習之旅 教師：孫于芸 校外教學 | | | | | | | |
| 11 | 學校特色課程：生活美學實務製作  單元：水墨潑畫 教師：陳慶輝 教室C201 | | | 健康休閒課程：經絡養身  單元：舒緩頭痛 教師：黃嫈瑩 教室C201 | | |  |  |
| 12 | 健康休閒課程：經絡養身  單元：振奮精神 教師：黃嫈瑩 教室C201 | | | 學校特色課程：健康飲食與製作  單元：養生土司 教師：饒家麟 餐飲專業教室 | | |  |  |
| 13 | 健康休閒課程：經絡養身  單元：水腫 教師：黃嫈瑩 教室C201 | | | 學校特色課程：抗老化保養品製作實務  單元：防曬乳製作 教師：孫于芸 教室H404 | | |  |  |
| 14 | 生活新知課程：網路應用  單元：手機拍照運用-風景篇 教師：蔡翔 教室H302 | | | 學校特色課程：生活美學實務製作  單元：剪紙 教師：陳慶輝 教室C201 | | |  |  |
| 15 | 生活新知課程：網路應用  單元：手機拍照運用-食物篇 教師：蔡翔 教室H303 | | | 學校特色課程：抗老化保養品製作實務  成果展現 教師：孫于芸 教室H404 | | | | |
| 16 | 生活新知課程：網路應用  單元：手機拍照運用-綜合篇 教師：蔡翔 教室H304 | | | 學校特色課程：健康飲食與製作  單元：養生蛋糕 教師：饒家麟 餐飲專業教室 | | |  |  |
| 17 | 健康休閒課程：旅遊學習之旅 教師：孫于芸 校外教學 | | | | | | | |