



113 學年度教育部樂齡大學 「樂齡宜大」招生簡章

核准文號:教育部 113 年 6 月 5 日 臺教社(二)字第 1132401822 號函

一、主辦單位:教育部

二、承辦單位:國立宜蘭大學

三、參加資格:

- (一)年齡:年滿 55 歲之身體健康情況良好(可行動不需扶持,無照護需求)國民。
- (二)性別:男女兼收。
- (三)學歷:不限學歷。
- (四)「亟需關懷之 55 歲以上國民」外加 5 名保留名額。

四、學費:

以學期制收費,收費 2,000 元。「亟需關懷之 55 歲以上國民」屬低收入者每學期收費 250 元、中低收入或領有身心障礙手冊之 55 歲以上國民每學期收費 450 元。

五、班別及時間:

班別名稱	人數	學期	課程起迄日期	報名時間	學費
113-1 樂齡宜大	25 人	113-1	113.9.24 至 113.12.3	113 年 8 月 1 日 ~ 113 年 9 月 20 日	2,000 元
113-2 樂齡宜大	25 人	113-2	114.2.17 至 114.5.21	113 年 8 月 1 日 ~ 114 年 2 月 10 日	2,000 元

六、報名方式:

- (一)報名日期與時間:8 月 1 日起至 9 月 20 日,每週一至週五,每日上午 9 時至下午 5 時(例假日除外)受理報名,額滿截止。
- (二)報名地點:宜蘭市神農路一段 1 號 綜合教學大樓二樓 203 室 進修推廣組。
- (三)報名方式:現場親自或委託報名。
- (四)報名繳交文件:
 - 1.填寫報名表。
 - 2.審核報名資格。【身分證】
 - 3.繳交全額學費並領取收據。
 - 4.繳回報名表暨繳交一吋(二吋)半身相片 2 張。
- (五)招收人數:25 人。「亟需關懷之 55 歲以上國民」外加 5 名保留名額。
- (六)聯絡電話:03-9317052 邱耘萱小姐

七、課程與師資:

上學期 113-1			
師資	現職	授課名稱	上課時間
蕭如豐	團法人羅許基金會羅東博愛醫院心臟血管中心主治醫師	樂齡知識+	待定
劉克浩	宜蘭縣立三星國民中學音樂教師	世界音樂賞析	113/9/24-12/10 (每周二 19:00-20:00)
張莉莉	AFAA 美國運動體適能協會/	樂齡適能快樂動	113/9/25-12/11

	教育總監		(每周三 13:30-15:30)
朱志明	國立宜蘭大學資訊工程學系助理教授	傻瓜機器人動起來	113/9/26-11/7 (每周四 13:00-16:00)
林育安	國立宜蘭大學生物技術與動物科學系副教授	繽紛的鳥類世界	113/9/27-12/13 (每周五 14:00-16:00)
鄒祐民	國立宜蘭大學焦點攝影社指導老師	代間社團課程-國立宜蘭大學焦點攝影社	待定
下學期 113-2			
蕭如豐	團法人羅許基金會羅東博愛醫院心臟血管中心主治醫師	樂齡知識+	待定
張允瓊	國立宜蘭大學園藝學系教授	生活綠點：園藝技巧與實用建議	114/3/4-5/20 (每周二 13:10-15:00)
張莉莉	AFAA 美國運動體適能協會/ 教育總監	有(肌) 靈活不卡卡	114/3/5-5/21 (每周三 13:30-15:30)
鄒家琪	國立宜蘭大學園藝學系副教授	有機園藝作物栽培與利用	114/3/5-5/21 (每周三 15:40-17:30)
朱志明	國立宜蘭大學資訊工程學系助理教授	不老創客 Young 生活	114/3/6-4/17 (每周四 13:00-16:00)
沈玉燁	宜大通識中心兼任教師	中醫養生與生活	114/2/17-5/5 (每周四 19:00-21:00)
鄒祐民	國立宜蘭大學焦點攝影社指導老師	代間社團課程-國立宜蘭大學焦點攝影社	待定
此為暫定之師資與課程規劃，本校保留異動與調整權力			

八、注意事項：

(一) 退費規定

- (1) 學員自報名繳費後至實際上課日前退學者，退還已繳費用之 9 成。自實際上課之日算起未逾全期三分之一退學者，退還已繳費用之半數。上課時間已逾全期三分之一者，不予退還已繳費用。
- (2) 因故未能開班上課，得電話通知已報名學員不予開班原因，全額退還已繳費用。

(二) 上課期間膳宿交通自理，學員修習 1 學年的課程期滿，出席時數達總時數百分之九十，發給結業證明書。

(三) 個人資料僅提供於國立宜蘭大學業務相關單位繕製名單、結業證書與上述申請業務相關作業及公務上聯繫與服務之用。

九、上課地點：國立宜蘭大學

十、聯絡資訊：

地址：宜蘭市神農路一段 1 號 綜合教學大樓二樓 203 室

電話：(03) 9317052 邱耘萱 小姐

國立宜蘭大學進修推廣組網址：<https://academic.niu.edu.tw/p/412-1003-478.php>

113 學年度教育部樂齡大學計畫「樂齡宜大」報名表

姓 名				請粘貼二吋 照片一張
性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女			
出生年月日	民國 年 月 日，_____歲			
電 話	住宅：() 手機：			
聯絡地址	□□□			
E-mail 信箱		膳食習慣	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食	
退休前職業	服務單位：		職稱：	
學 歷	<input type="checkbox"/> 不識字 <input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 研究所以上			
專 長	<input type="checkbox"/> 唱歌 <input type="checkbox"/> 書法 <input type="checkbox"/> 國畫 <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 手工藝 <input type="checkbox"/> 舞蹈(可複選) <input type="checkbox"/> 其他_____			
電腦應用能力	<input type="checkbox"/> 完全不會使用 <input type="checkbox"/> 略懂 <input type="checkbox"/> 熟練 <input type="checkbox"/> 精通			
志工經驗	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，請說明_____			
報名本次活動為 <input type="checkbox"/> 自行參與 <input type="checkbox"/> 與配偶同行(配偶姓名：) <input type="checkbox"/> 與親友同行(親友姓名：)				
是否有意願參與本校樂齡大學自主學習社團？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否				
參與本課程的動機：				
對本課程之期待：				

健康狀況調查表

本活動大部份時間在國立宜蘭大學校園內進行，部份時間會安排至校外進行文化體驗及機構參訪。為確保活動期間您的安全，我們希望對您的健康狀況多一點了解，作為課程活動調整之參考。請確實填寫本調查表，內容我們絕對保密，謝謝合作!

姓名：	性別：	年齡：	歲
1.請自評您的健康狀況	<input type="checkbox"/> 很好 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 差		
2.指定之醫療院所	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 陽明醫院 <input type="checkbox"/> 博愛醫院 <input type="checkbox"/> 聖母醫院 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
3.您是否有規律運動的習慣？	<input type="checkbox"/> 是，您的運動是：_____ <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 球類運動 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 養生操 其他：_____ <input type="checkbox"/> 否，原因：_____		
4.您最近一年內曾否住院過？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否		
5.您是否需要定期服用藥物？	<input type="checkbox"/> 是，目前服用的藥物為：_____ <input type="checkbox"/> 否		
6.您是否曾接受過外科手術？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否		
7.您目前是否有以下健康狀況？	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 中風 <input type="checkbox"/> 心悸 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 眼疾 <input type="checkbox"/> 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 無法久站 <input type="checkbox"/> 退化性關節炎 <input type="checkbox"/> 其他：_____ <input type="checkbox"/> 無		

1. 本人同意健康狀況調查表內容作為「樂齡大學」計畫健康評估之依據，所填答內容本人已確認無誤，也認為自己的健康情形適宜參加本次活動。
 2. 個人資料僅提供於國立宜蘭大學業務相關單位繕製名單、結業證書與上述申請業務相關作業及公務上聯繫與服務之用。
- (填寫好以上資料，閱讀並同意注意事項後，請於下方簽署)

參加者親自簽名：_____

日期： 年 月 日

