



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:

以學年制收費,收費 4,000 元。「亟需關懷之 55 歲以上國民」屬低收入者每學年收費 500 元、中低收入或領有身心障礙手冊之 55 歲以上國民每學年收費 900 元。

五、班別及時間:

班別名稱	人數	學年	課程起迄 日 期	報名時間	學費
樂齡宜大	25 人	113 學年	113.9.24 至 114.5.23	113 年 8 月 1 日 ~ 113 年 9 月 13 日	4,000 元

六、報名方式:

(一)報名日期與時間:8 月 1 日起至 9 月 13 日,每週一至週四,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寸(二吋)半身相片 2 張。

(五)招收入數: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任主治醫師	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/教育總監	樂齡適能快樂動	113/9/25-12/11 (每周三 13:30-15:30)
朱志明	國立宜蘭大學資訊工程學	傻瓜機器人動起來	113/9/26-11/7

	系助理教授		(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任醫師	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)
鄔家琪	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)
沈玉燐	國立宜蘭大學通識中心兼任講師	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	☐ 男 ☐ 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	☐ 葷食 ☐ 素食
退休前職業	服務單位： 職稱：		
學 歷	☐ 不識字 ☐ 小學 ☐ 國中 ☐ 高中職 ☐ 專科 ☐ 大學 ☐ 研究所以上		
專 長	☐ 唱歌 ☐ 書法 ☐ 國畫 ☐ 運動 ☐ 手工藝 ☐ 舞蹈(可複選) ☐ 其他_____		
電腦應用能力	☐ 完全不會使用 ☐ 略懂 ☐ 熟練 ☐ 精通		
志工經驗	☐ 無 ☐ 有，請說明_____		
報名本次活動為 ☐ 自行參與 ☐ 與配偶同行(配偶姓名：) ☐ 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？ ☐ 是 ☐ 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	☐ 很好 ☐ 普通 ☐ 不滿意 ☐ 差		
2.指定之醫療院所	☐ 無 ☐ 宜蘭醫院 ☐ 博愛醫院 ☐ 聖母醫院 ☐ 其他：_____		
3.您是否有規律運動的習慣？	☐ 是，您的運動是：_____ ☐ 慢跑 ☐ 游泳 ☐ 健走 ☐ 球類運動 ☐ 瑜珈 ☐ 養生操 其他：_____ ☐ 否，原因：_____		
4.您最近一年內曾否住院過？	☐ 是，原因：_____ ☐ 否		
5.您是否需要定期服用藥物？	☐ 是，目前服用的藥物為：_____ ☐ 否		
6.您是否曾接受過外科手術？	☐ 是，原因：_____ ☐ 否		
7.您目前是否有以下健康狀況？	☐ 高血壓 ☐ 心臟病 ☐ 中風 ☐ 心悸 ☐ 糖尿病 ☐ 下背痛 ☐ 哮喘 ☐ 眼疾 ☐ 腰椎疾病 ☐ 無法久站 ☐ 退化性關節炎 ☐ 其他：_____ ☐ 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

