

## 「樂齡手機/平板完全活用班」招生簡章

- 一、 課程時間：自108年3月12日至108年5月14日，每週二上午9至12時，共10週次，合計30小時。
- 二、 招生人數及對象：20人以上開班。55歲以上民眾優先，身體健康情況良好，無照護需求；不限學歷，識字即可。
- 三、 學費：不包含課程材料費與講義及參訪(自費)費用。  
3000 元 (38 年 3 月 12 日以後出生者, 含團體保險費 192 元)  
2808 元(38 年 3 月 12 日(含)以前出生者, 70 歲以上超過承保年齡, 扣團體保險費 192 元)
- 四、 電話：07-7172930 轉 1751

|           |  |
|-----------|--|
| 授課教師      | <p>* 講師：陳怡瑄</p> <p>* 經歷：高師大樂齡大學講師、屏東樂齡學習示範中心教師</p> <p>* 著作：《給樂齡初學者的第一本 iPad 指南書》、《大字輕鬆讀，誰都能看懂的 iPad 玩全攻略》、《跟著樂齡優良教師學 Line&amp;FB》、《跟著樂齡優良教師學生活・旅遊・健康・娛樂超實用 APP》</p> <p>* 學歷：國立高雄師範大學成人教育研究所碩士</p> <p>* 第三屆樂齡奉獻獎優良教師獎</p>   |
| 課程設計理念與目標 | <p>手機用了一陣子，問題還很多！一下子螢幕變黑了，一下子鈴聲聽不到，還有好多便利的功能，如下載 mp3、手機 K 歌、雲端列印、網路購物、電視投影…到底怎麼用，找不到人解答。結合使用疑難雜症與相關 APP 的十堂課，讓你對手機更運用自如！</p>   |
| 每周課程主題    | <p>第 1 週：課程說明、基本操作問題</p> <p>第 2 週：便利好生活（氣象、廣播、小工具）</p> <p>第 3 週：雲端硬碟與雲端列印（ibon）</p> <p>第 4 週：追劇與電視投射軟體</p> <p>第 5 週：下載 Mp3 與手機 K 歌</p> <p>第 6 週：網路購物與比價</p> <p>第 7 週：關於檔案傳送與下載問題（FB 傳 Line、Line 傳 FB）</p> <p>第 8 週：關於系統與備份問題</p> <p>第 9 週：關於拍照的各種疑難雜症</p> <p>第 10 週：更多操作與總複習</p> |
| 授課方式      | <p>講述、實作、討論、學習成果及心得分享</p>  |
| 備註        | <p>1. 需自備智慧型手機或平板（廠牌不限）</p> <p>2. 使用課本為講師自編之上市暢銷書</p> <div data-bbox="906 1765 1166 2056" style="text-align: right;"> </div>   |

報名繳交文件：一 (繳款代碼：B083402 / 108 年樂齡大學學習班學員學費 )

國立高雄師範大學成人教育研究中心辦理 108 年第 1 期樂齡大學-自費班

## 樂齡大學-健康班、樂齡大學-進階學而班

## 樂齡平板/手機完全活用班、歌唱樂活班

**四班共用報名表** (學員資料將提供教師參考)

(二班以上，九折優惠)

|  |  |               |                    |
|--|--|---------------|--------------------|
| 姓名：  | 性別：<br><input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女   | 身分證字號：(團體保險用) | 生日：____年____月____日 |
| 電話 / 地址 / e-mail / 緊急聯絡人   | ● 本人電話：_____ 手機：_____  |               |                    |
|  | ● 地址：_____   |               |                    |
|  | ● e-mail：_____   |               |                    |
|  | ● 緊急聯絡人姓名_____電話：_____   |               |                    |
| 參加動機或期望 (可複選)  | <input type="checkbox"/> 對人生有新的探求 <input type="checkbox"/> 結交朋友、拓展生活圈 <input type="checkbox"/> 終身學習，增廣見聞 <input type="checkbox"/> 為享當學生的樂趣 <input type="checkbox"/> 家(友)人的鼓勵與支持 <input type="checkbox"/> 基於社會服務再學習 <input type="checkbox"/> 對課程內容感興趣 <input type="checkbox"/> 其他：_____ |               |                    |
| 經 歷  | <input type="checkbox"/> 已退休 <input type="checkbox"/> 尚在職，職場/志工/社團經歷 (服務單位與職務)：_____   |               |                    |
| 學 歷  | <input type="checkbox"/> 識字 <input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 大專(學) <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士  |               |                    |
| 訊息管道   | <input type="checkbox"/> 文宣海報 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 親朋好友 <input type="checkbox"/> 電視報紙 <input type="checkbox"/> 其他_____   |               |                    |
| 以下學費不包含課程材料費及參訪費用。報名二班以上，學費九折優。  |  |               |                    |
| ● 樂齡大學-健康班 (週四上午上課)  |  |               |                    |
| <input type="checkbox"/> 3600 元(38 年 3 月 7 日以後出生者，已含團體保險費)                       |  |               |                    |
| <input type="checkbox"/> 3353 元(38 年 3 月 7 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元)  |  |               |                    |
| ● 樂齡大學-進階學而班 (週三上午上課)  |  |               |                    |
| <input type="checkbox"/> 3600 元(38 年 3 月 6 日以後出生者，已含團體保險費)                       |  |               |                    |
| <input type="checkbox"/> 3353 元(38 年 3 月 6 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元)  |  |               |                    |
| ● 樂齡手機/平板完全活用班 (週二上午上課)  |  |               |                    |
| <input type="checkbox"/> 3000 元 (38 年 3 月 12 日以後出生者，含團體保險費 192 元)                |  |               |                    |
| <input type="checkbox"/> 2808 元(38 年 3 月 12 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 192 元) |  |               |                    |
| ● 歌唱樂活班 (週五上午上課)   |  |               |                    |
| <input type="checkbox"/> 3600 元(38 年 2 月 22 日以後出生者，已含團體保險費)                      |  |               |                    |
| <input type="checkbox"/> 3353 元(38 年 2 月 22 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元) |  |               |                    |

成教中心：\_\_\_\_\_

出納組：\_\_\_\_\_

(下頁「健康狀況調查表」也要填寫)

國立高雄師範大學成人教育研究中心辦理 108 年第 1 期樂齡大學-自費班

樂齡大學-健康班、樂齡大學-進階學而班

樂齡平板/手機完全活用班、歌唱樂活班

### 學員健康狀況調查表

本活動在校園內進行，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及參考。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"/> 有：_____ <input type="checkbox"/> 無  |     |   |
| 3. 您是否有規律運動的習慣？  | <input type="checkbox"/> 是，您的運動是：_____<br><input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 球類運動<br><input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 養生操 其他：_____<br><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：_____<br><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<br><input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 眼疾<br><input type="checkbox"/> 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 無法久站 <input type="checkbox"/> 退化性關節炎<br><input type="checkbox"/> 其他：_____<br><input type="checkbox"/> 無 |     |   |

本人同意健康狀況調查表內容作為高師大樂齡大學-自費班：「樂齡大學-健康班、樂齡大學-進階學而班、樂齡平板/手機完全活用班、歌唱樂活班」等課程報名時健康評估之依據，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。

(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