

# 105-2 「樂活健康飲食班」招生簡章

招生對象	上課時間	報名截止	
<p><b>一般民眾</b></p>	<p>106.07 月 6.11.13.18.20.25 日 每周二和四 下午 14:00-16:00，3 週共六堂</p>	<p>即日起至 106.07.05 止</p>	
<p><b>課程目標</b></p>	<p>現今飲食習慣都偏向外食主義，台灣又是美食寶島，三餐大魚大肉以至於營養的失衡，導致一般常見的慢性病發病的年齡層逐漸下降，針對如何吃的健康透過專業營養師的講解讓大家重拾健康的身體。</p>		
<p><b>授課師資</b></p>	<p><b>高涵蔚 營養師</b></p> <p>☆學歷：中山醫學大學營養系畢</p> <p>☆現職：癌症關懷基金會 營養師 高雄市營養師公會 總幹事</p> <p>☆經歷：衛福部旗山醫院 營養師 衛福部恆春旅遊醫院 營養師 高雄榮民總醫院 營養師 鼎山診所 糖尿病衛教營養師</p>		
<p><b>上課地點</b></p>	<p>本校和平校區；教育大樓 1F 1107 教室</p>		
<p><b>課程費用</b></p>	<p><b>3200 元/每人</b></p> <p>優惠方案： ① 打卡享 200 元折扣！ 方式：成為 【樂在高師進修】的粉絲(請按  成為粉絲) 以手機/平板打卡，報名時出示打卡頁面，即可享有本優惠</p>		
週次	上課日期	單元主題	課程內容
1	7/6	均衡飲食	認識食物六大類，每日三蔬二果，每日飲食份量
2	7/11	銀髮族飲食	骨質疏鬆怎麼吃，何謂肌少症，預防失智如何吃
3	7/13	三高飲食	什麼是代謝症候群，什麼是低 GI，得舒飲食
4	7/18	防癌飲食	植化素是甚麼？，防癌 3 招 4 式，真食物、好食物、全食物
5	7/20	減重飲食	我的健康體位，甚麼是 BMI，我的減重計畫，需要熱量？飲食紅綠燈
6	7/25	減重飲食	外食技巧，認識營養標示，無糖飲料算不算水
<p>※以上師資、課程內容、時間及場地等，本校保留調整、變更之權利。</p>			

# 105-2 「樂活健康飲食班」報名須知

①現場報名可繳交現金 ②通訊報名請購買同面額之郵政匯票  
(匯票抬頭：國立高雄師範大學)

### ❖通訊報名注意事項❖

購買匯票後，請先將「報名表」及「匯票」傳真至 07-7110686，並以電話確認，收件以便取得【報名序號】。(匯票右下方空白處請註記班別、姓名，以茲區辨)

## 報名方式

- 現場報名：於現場收件時間親送至本校進修學院企劃推廣組（教育大樓 1 樓）。  
※現場收件時間：上述期限內週一至週五，上午 09:00 至 12:00，下午 14:00 至 21:00。
- 通信報名：掛號郵寄至 **802** 高雄市苓雅區和平一路 116 號 進修學院 企劃推廣組  
**國立高雄師範大學進修學院 105-2 【樂活健康飲食班】**
- 報名表**
  - 請務必填寫退費帳號資料**；如填寫非郵局之帳號，請務必填寫「金融機構代碼」、「金融機構名稱」及「分行別」等資料。
  - 依照銀行業相關規定，匯款銀行如非屬同一銀行間之分行，則應收取「匯款手續費」；請學員儘量提供「郵局」或「台灣銀行」之帳戶，如金融帳戶非上述 2 金融機構，則需自行付擔匯款手續費 30 元。
  - 請務必校對退費帳號資料；如填寫疏漏或錯誤致退費款項遭金融機構退回，學員需負擔再次匯款手續費 30 元。
- 人證件照片(1 吋脫帽半身正面)乙張。(供製作學員證個用)

## 課程注意事項

- 出席皆須確實於課前簽到。
- 本校學則規定，課程修讀期滿且缺課時數不超過該班課程總時數 1/2 者，依實際出席時數發給課程研習證明書。
- 如遇如遇颱風、地震、豪雨等天災，是否停課，均依「高雄市政府」宣布「高中職以下各級學校停課」辦理。因上述天災屬人力不可抗拒事由，則不另行補課。
- 本校週一至週五不開放入校停車，建議開車者可停放文化中心或搭交通大眾工具。
- 其他未盡事宜依本校相關規定或決議辦理。
- 開課及相關課程資訊均由網路公告不在另行通知，如需其他資訊請撥打進修學院電話洽專員詢問。

## 退費辦法

**退費標準**（依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理）

- 報名繳費後至實際上課日前退班者，退還已繳學費九成。
- 自實際上課日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費半數。
- 自實際上課日算起逾全期三分之一者，不退還學費。

### 注意事項

- 退費流程需約 2-3 週。
- 退費標準日期之認定，以本校收到書面退費申請表為準。(郵寄者以郵戳為憑)
- 表格可至本校進修學院網站⇒「表格下載」⇒「企劃推廣組」下載。
- 「具領人(申請人)簽章」欄位，請務必由本人簽名。

## 聯絡方式

聯絡電話：07-7172930 轉 3661-3665（企劃推廣組），傳真電話：07-7110686  
網址：高師大 <http://www.nknu.edu.tw/>  
進修學院 <http://www.nknu.edu.tw/~extend>  
進修學院 FB 粉絲網頁：『樂在高師進修』 <https://www.facebook.com/nknuccee2015>

## 105-2「樂活健康飲食班」報名表

序 號：\_\_\_\_\_

舊生(請填寫班別)：\_\_\_\_\_

收件時間：\_\_\_\_\_

經手人：\_\_\_\_\_ (以上由本單位填寫)

## 相片黏貼處

請實貼 1 吋脫帽

半身正面照片

姓名 (本名)		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生日期	年 月 日	身分證 字號	
服務單位			職稱
聯絡電話	公：_____ (分機：_____)	通訊 地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
行動電話	宅：_____		(請務必填寫·寄送研習證明書用)
電子郵件			
得知課程 訊息管道	<input type="checkbox"/> 1.傳單，得取地點：_____ <input type="checkbox"/> 2.朋友轉知 <input type="checkbox"/> 3.電子郵件 <input type="checkbox"/> 4.學校網站 <input type="checkbox"/> 5.校門口跑碼燈 <input type="checkbox"/> 6.廣告宣傳 <input type="checkbox"/> 7.簡訊 <input type="checkbox"/> 8.大專院校推廣教育課程資訊網 <input type="checkbox"/> 9.全國教師在職進修資訊網 <input type="checkbox"/> 10.其他：_____		
備註	<input type="checkbox"/> 需登錄公務員研習時數 <input type="checkbox"/> 需登錄教師研習時數 <input type="checkbox"/> 不需時數 <b>以上所填資料如有不符，除取消進修資格外並自負法律責任。</b>		
誠邀請您成為本院雲端校友會之會員，日後將提供您相關校友會資訊及課程服務。 惟因應個人資料保護法修正，是否同意本院使用您上述個人資料？ <div style="text-align: right;"><input type="checkbox"/>同意 <input type="checkbox"/>不同意</div>			
退費 (因招生不足或個人因素不繼續上課)	1.退費資料限填 <b>學員本人</b> 金融機構帳戶； <b>請務必填寫並確認無誤。</b> 2.退費須知請詳閱簡章之退費方式(依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理)。 3.請填金融機構帳戶資料： (1)郵局局號： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> ，郵局帳號： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> 或(2)其他金融機構 機構代碼：_____，機構名稱：_____，分行別：_____分行 帳號：_____，戶名：_____		
	4.報名者親筆簽名：_____		