**聖約翰科技大學１０６學年度「聖約大樂齡活力營」報名簡章**

1. **營隊宗旨及目標**

透過活力營的方案規劃，拉近不同世代的距離，透過課程及活動的互動，彼此關懷、一同學習，同時，讓參與者能藉此省思自我與家人的關係，而能促進其家庭和諧關係之建立。

本營隊希望達成之目標：

(一)增加年輕學子與長者互動，進而增進彼此了解及情感。

(二)滿足不同世代的互惠需求：透過彼此互動的過程，得以發揮個人所長，傳遞不同世代的生活經驗。

1. **規劃理念及主題**

**活動主題：**有愛無礙-生活自在

**規劃理念：**以愛為基礎，連結彼此，活力營兼具服務性與教育性，提供機會鼓勵不同世代貢獻專長，課程結合本校相關系所之專業，融入活動內容中，如：由資訊相關科系師生教導長者如何運用3C產品、或學習使用手機與子孫連繫互動，以拉近彼此的距離；還有創設系的3D列印技術，透過學習認識新科技，除能應用在生活上，並可增加與下一代的對話內容，促進情感的交流。除長者的學習外，並規劃阿公阿嬤講古，讓年輕學子能了解上一代生活的艱辛及努力；透過世界咖啡館的對話，共同探討高齡化的社會現象及可行之作法，讓學生能實際了解高齡者的社會處境，以建立同理心並思考因應策略，進而提升健康老化相關高齡教育的學習成效。

1. **活動時間及地點**

時間：中華民國**106年8月23日(三)-25日(五)**

地點：聖約翰科技大學 (新北市淡水區淡金路4段499號)

**四、招收對象及條件**

(一)年滿55歲以上之本國國民，能自主行動者。

(二)本校師生

(三)名額：25~30名

**五、費用：**每人500元(含水電費200元、材料費300元)，若因製作餐點超出預算，再由參與學員自行討論加收費用。

**六、活動時程表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期  內容  時間 | 8月23日(三) | 8月24日(四) | 8月25日(五) |
| 7:30 | 車程 | 起床 | 起床 |
| 7:30-8:30 | 盥洗及早餐 | 盥洗及早餐 |
| 8:30-9:00 | 報到及分組 | 早操 | 早操 |
| 9:00-9:30 | 始業式 | 懷舊電影院 | 闖關遊戲 |
| 9:30-10:30 | 自我防護  鴻宗穎老師 |
| 10:30-12:00 | 阿公阿嬤講古  李旻陽老師 | 科技與生活  黃啟彰老師 | 世界咖啡館 |
| 12:00-13:30 | 午餐及休息 | 午餐及休息 | 午餐及休息 |
| 13:30-15:00 | 手作  (機器人鑰匙圈) | 體驗3D列印  胡文和老師 | 童玩製作 |
| 15:00-15:20 | 休息 | 休息 | 休息 |
| 15:20-18:00 | 傳統美食製作 | 桌遊 | 成果分享暨  結業式  (15:20-16:30) |
| 18:00-19:00 | 晚餐 | 晚餐 |
| 19:00-21:00 | 我是大歌星  (以競賽方式) | 棚仔下看戲  (晚會) |
| 21:00 | 盥洗及就寢 | 盥洗及就寢 |

**報名地點：休健系、課外活動指導組**

**洽詢電話： 02-2801-3131轉6021 葉汶燕小姐**

電子信箱：[ann@mail.sju.edu.tw](mailto:ann@mail.sju.edu.tw) 傳真：02-2801-3501

報名日期：**即日起至8月18日(額滿即截止)**

**聖約翰科技大學106學年度「聖約大樂齡活力營」報名表**

報名編號：

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性 別 | | □男 □女 | | 請貼二吋  照片一張 |
| 生年月日 | 民國 年 月 日 | | | | |
| 電 話 | 住宅：( )  手機：  Email: | | | | |
| 聯絡地址 | □□□ | | | | |
| 緊急聯絡人 | 姓名：關係：宅： 行動： | | | | | |
| 職業  (退休前職業) | 服務單位：　　　　　　　　　職稱： | | | | | |
| 是否退休 | □是　　 　□否 | | 膳食習慣 | | □一般□素食 | |
| 學 歷 | □不識字 □小學 □國中 □高中職 □專科□大學□研究所以上 | | | | | |
| 專長  (可複選) | □唱歌□書法□攝影□畫畫□運動□舞蹈□手工藝□其他 | | | | | |
| 電腦能力 | □完全不會使用□略懂□熟練□精通 | | | | | |
| 參與本課程的動機與期待 | 動機：  期待： | | | | | |
| 請您自評健康狀況 | □很好 □普通 □不滿意□差  現況簡述： | | | | | |
| 您是否有規律運動的習慣？ | □有，內容：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  □無，原因:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | |
| 交通狀況 | □自行開車或騎車 □搭乘公共交通 | | | | | |

**聖約大樂齡活力營-健康狀況調查表**

**附件一**

　　本活動大部份時間在聖約翰科技大學校園內進行，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，作為活動調整之參考。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 □馬偕醫院 □[臺灣大學醫學院附設醫院](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%9C%8B%E7%AB%8B%E8%87%BA%E7%81%A3%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E9%86%AB%E5%AD%B8%E9%99%A2%E9%99%84%E8%A8%AD%E9%86%AB%E9%99%A2) □[三軍總醫院](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%89%E8%BB%8D%E7%B8%BD%E9%86%AB%E9%99%A2)□[臺北榮民總醫院](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%87%BA%E5%8C%97%E6%A6%AE%E6%B0%91%E7%B8%BD%E9%86%AB%E9%99%A2) □長庚醫院□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 | |

　　本人同意健康狀況調查表內容作為「聖約大樂齡活力營」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。（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

**附件二**

**聖約翰科技大學106學年度「聖約大樂齡活力營」健康切結書**

本人身體健康良好，自願參加教育部委聖約翰科技大學辦理之**106**學年度「聖約大樂齡活力營」，活動期間若發生純屬本身健康、安全、意外事件，願自行負責，與貴校承辦人員無涉，特立此切結書。

此致

聖約翰科技大學

休閒運動與健康管理系

立切結書人：

身份證字號：

地址：

電話：

緊急聯絡人：

聯絡電話：

中華民國 年 月 日