**109-1學年度【樂齡正念樂活-永保安康的10堂課】**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週數 | 星期 | 課 程 內 容 | 週數 | 星期 | 課 程 內 容 |
| 1 | 08/17 | 正念是什麼；正念如何樂活 | 6 | 09/21 | 慈心練習；給予他人祝福與關懷 |
| 2 | 08/24 | 回到當下疼惜自己；建立身心平衡之道 | 7 | 09/28 | 感恩練習；一切都是最好的安排 |
| 3 | 08/31 | 了解情緒的循環及慣性；學習安住模式 | 8 | 10/05 | 傾聽練習；安住模式下的人際溝通 |
| 4 | 09/07 | 身心變化與情緒關聯；以覺察回應壓力 | 9 | 10/12 | 省思人際關係的意義；正向溝通練習 |
| 5 | 09/14 | 覺察慣性反應模式；練習見苦離苦 | 10 | 10/19 | 將專注與覺察融入生活，建立新習慣 |

* **授課教師：莊勝發**
* **上課時間：自109年08月17日起，每週一14:00-16:00 ☆上課地點：高雄醫學大學教室**
* **報名費用：4,000元 ☆招生對象：凡對正念有興趣之50歲以上的社會大眾**
* **特價優惠：**

**(1)109年7月19日17:00前完成報名並繳費者享8折優惠價；**

**(2)凡4人同行（或一人報名2班）完成報名並繳費者皆享85折優惠價（此優惠不提供網路報名）**

**(3)本校及中山大學教職員工生校友、舊生9折優惠價**

* **報名方式：**

**(1)網路報名：http://dce.kmu.edu.tw/ （如未註冊過，需先申請“新帳號”）**

**(2)臨櫃報名：上班期間（星期一至五）上午9:00～17:00（中午不休息）請至本校勵學大樓3樓半 教務處推廣教育與數位學習中心。(暑假期間每週二、五全日放假)**

**(3)通訊報名：請將報名表填妥連同報名費用（請購買郵局匯票，匯票受款人請寫「高雄醫學大學」）一起以掛號寄至高雄市三民區十全一路100號（高雄醫學大學教務處推廣教育與數位學習中心　收）**

* **招收名額：20人額滿。報名日期：即日起至109年07月31日或額滿為止**

✂.…………………………………………………………………………………………………………….……

**109-1【樂齡正念樂活-永保安康的10堂課】報名表（開課序號:** **96033001）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性別 | □男 □女 |
| 身分證字號 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 出生年月日 | 年 月 日 |
| 教育程度 | □0.無□1.小學 □2.國中□3.高中職□4.專科 □5.大學 □6.碩士□7.博士 |
| 聯絡電話 | 公: 私:手機: | E - mail |  |
| 公務人員學習登錄 | □是 □否 |
| 住 址 |   |
| 課程資訊來源 |  🞏學校郵件 🞏醫院海報 🞏本中心網站 🞏親友介紹 🞏其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 注意事項 | **1.高雄醫學大學為協助學員進行報名相關作業之目的，需蒐集您的姓名、性別、身分證字號、電話、地址、出生年月日等個人資料（辨識類：C001、C003、C011、C013、C023、C038、C051），作為就學期間及台灣地區內進行聯繫，個人資料將保存1年。本校於蒐集您的個人資料時，若您不願意提供真實且完整的個人資料或有欄位未填寫，則可能對您的報名作業及參與本課程之權益有所影響。****2.本人同意本表資料及上課時之個人肖像權由高雄醫學大學教務處推廣教育中心於執行相關業務範圍內進行蒐集、處理與利用。****3.如欲行使其他個人資料保護法第3條的當事人權利，請洽本校教務處推廣教育中心。（extend@kmu.edu.tw；（07） 3121101-2270）****本人已詳細閱讀上列告知事項且完全明瞭其內容。學員簽章：**  |
| 推廣學號 |  | 承辦人簽 章 |  | 收費簽章 |  |
| 日期 / 費用 |  |  |
| 備註：退費依本校推廣教育退費規定辦理，洽詢電話：（07）312-1101轉2270 |