**113-2學年度 健康管理 第一期**

臨床數據顯示，60至69歲是各種慢性病的發病高峰期，在健康知識氾濫的現代，「不知道」及「做不到」是造成健康問題的主要原因。因此人人學習健康管理能力，學會善用保健工具與培養技能，是解決健康問題的有效辦法。本課程理念是依據｢池氏保健養生架構｣，闡述身心靈運作原理，注重實作能力的養成，從心靈健康、情緒管理、日常飲食營養、生活作息、經絡疏通實作著手，學習用自然、非侵入性的方式提升自癒力，達到抗老化、預防文明病的目標。

【授課教師】池宇佳 老師

【上課時間**】114年2月11日至114年4月29日 每周二18:30-20:30**

【上課地點】高雄醫學大學 (開課前3天會以手機簡訊通知上課教室)

【招生對象】對健康管理有興趣之社會大眾

**網路報名**

【報名費用】**4,250元** (材料費500元另計)

【特價優惠】(1)**113年12月31日（二）前完成報名並繳費者享早鳥優惠3,400元**

(2)2人同時報名並繳費者皆享優惠價3,900元/人；3人(含)以上報名並繳費者皆享優惠價3,500元/人 (此優惠僅限臨櫃報名、通訊報名或將報名表寄至extend@kmu.edu.tw)

(3)本校暨附屬醫院教職員生、校友或退休員工享優惠價3,500元

【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

(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）

【報名日期】即日起至**114年1月22日（三）**或15人額滿為止

* 繳費收據請保留至課程結束。若未達開課標準則全額退費，**退費相關事項依本校推廣教育退費規定辦理**，洽詢電話(07)312-1101轉2270

✂…………………………………………………………………………………………………………

**113-2 健康管理第一期 報名表（開課序號：99438001）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性別 | □男 □女 |
| 身分證字號 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 出生年月日 | 年 月 日 |
| 聯絡電話 | 公: 私:手機: | E - mail |  |
| 公務人員學習登錄 | □是 □否 |
| 住 址 |  |
| 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與數位學習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與數位學習中心。（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 |  |  |

**113-2學年度 健康管理 第一期 課表**

**推廣LINE**

**推廣FB**

**推廣首頁**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期 | 課 程 主 題 | 課 程 內 容 |
| 2/11 | 身心靈健康原理 | 1.課程介紹2.身心靈保健地圖－池氏保健架構 |
| 2/18 | 正能量情緒管理 | 1.夏威夷療法－零極限2.精油舒緩鎮靜3.健康呼吸:脈輪暢通手指操4.冥想:校準內在宇宙身體系統 |
| 2/25 | 喝水很健康 | 1.脫水與疾病的關係2.優質水的條件3.健康喝水方法與習慣的培養 |
| 3/04 | 人體經絡學 | 1.十二經絡的分布與運行時辰2.找出你的經絡弱點3.經絡健康的生活作息4.經絡疏通活血功+達摩易經甩手功 |
| 3/11 | 經絡健康管理 | 1.經絡氣阻的原因2.經絡的健康管理3.經絡疏通的工具運用 |
| 3/18 | 大腦保健面面觀 | 1.腦組織的水含量2.腦組織的組成分與營養3.頭部經絡疏通工具運用4.憂鬱症與失眠者易發生欠缺的電解質5.精油預防老人失智的運用 |
| 3/25 | 食用油保健醫學(一) | 1.食用油在預防慢性病的醫學學理2.自由基醫學3.認識食用油的成分4.食用油的挑選與正確使用方法 |
| 4/01 | 食用油保健醫學(二) | 5.腦與心血管健康飲食DIY-預防老年失智飲食設計與實作 |
| 4/08 | 生命密碼 | 1.聽聽你內在的聲音 2.認出你的天賦長才3.找到好的夥伴關係 |
| 4/15 | 心靈健康管理(一) | 1.一個故事看懂宇宙真相 |
| 4/22 | 心靈健康管理(二) | 2.解除業力枷鎖3.創造起飛人生:祈禱文撰寫 |
| 4/29 | 期末考 | 1.學習心得分享2.結業式 |