

國立暨南國際大學健康與營養管理學分學程規畫書

114 年 6 月 3 日護理學系(含原專班)及高齡健康與長期照顧管理學士學位
學程原住民族專班 113 學年度第 3 次系及學程課程委員會會議通過
114 年 6 月 3 日護理暨健康福祉學院 113 學年度第 3 次院課程委員會會議通過
114 年 6 月 26 日 113 學年度第 4 次校課程委員會會議通過
114 年 7 月 1 日 113 學年度第 9 次教務會議通過

學程名稱 (中文、英文)	健康與營養管理學分學程 Health and Nutrition Program								
學程召集人/電話	陳建良菁英特聘教授兼任護理暨健康福祉學院院長/049-2910960 轉 4668								
學程委員會委員 (含系所名) (至少三人)	廖靜珠委員、田惠姜委員、蕭思美委員、顏雅卉委員、黃貞惠委員、周佩玉委員、張遠萍委員、梁鎧麟委員、劉美吟委員、校外學者專家長庚科技大學護理學系郭素娥教授、埔里基督教醫院陳淑慧督導、學生代表								
學程連絡人/電話	潘鈺 049-2910960 轉 3822								
合作開設單位	護理暨健康福祉學院、護理學系、高齡健康與長期照顧管理學士學位學程原住民族專班								
學程設置宗旨	為配合政府實施「在地老化、健康老化、活躍老化」之政策，透過第三人生大學的計畫推動過程，提供 55 歲後的壯世代跨領域終身學習機會，同時也鼓勵壯世代人力資源持續為社會所運用，翻轉社會大眾對於中高齡者的刻板印象，透過終身學習過程讓世代間積極互動，同時可以使高等教育轉向高齡社會終身學習，使得國內高教資源獲得充分利用。								
學程教育目標	提供 55 歲後的壯世代跨領域終身學習機會， 厚植個人的全人健康及健康自主管理，落實預防延緩失能之政策外，也開拓其第二專長與職涯轉型。 同時，學生可以將其所學 協助或服務社區民眾，落實社會連結，提升生活品質，實現自己想要的理想人生。								
學程核心能力	1. 基礎照顧服務能力。 2. 護理健康照護與全人關懷能力。 3. 溝通與團隊合作能力。 4. 終身學習能力。								
學程開始學期	114 第 1 學期								
課程規劃	本學程是培育學生具健康管理及預防延緩失能之能力，使學生能健康老化、活躍老化，落實我國政府在地老化之政策推廣。學生必需修習課程有：前瞻因應人生百年的核心課程（2 學分）、老人健康促進與體適能（3 學分）、銀髮財務健全管理概論（3 學分）、口腔與足部護理（3 學分）、健康飲食與保健（2 學分）、中醫養生保健（3 學分）、銀髮彩妝與健生（2 學分），總共 18 學分。以下為課程規劃及介紹一覽表： <table><tr><th>科目名稱</th><th>課程介紹</th><th>學分</th></tr><tr><td>前瞻因應人</td><td>探討高齡社會百年人生脈絡趨勢，國際高齡教</td><td>2</td></tr></table>			科目名稱	課程介紹	學分	前瞻因應人	探討高齡社會百年人生脈絡趨勢，國際高齡教	2
科目名稱	課程介紹	學分							
前瞻因應人	探討高齡社會百年人生脈絡趨勢，國際高齡教	2							

		生百年的核心課程	育特色、樂齡學習發展、壯世代政策倡議之背景與關鍵議題，透過核心課程教學實踐，引導學習者反思個人 1.0 老觀念的影響		
		老人健康促進與體適能	本課程旨學習運動處方設計原則及體適能運動處方對老年人的效益外，並提供實務常用的體適能運動處方範例。 本課程將內容會介紹銀髮族體適能，以及其評估方式，健康促進理論與實務運用也將進行介紹；更重要的將會介紹目前常見的銀髮健康促進方案，並讓參與學生實際運作。	3	
		銀髮財務健全管理概論	財務健全來自財務知識，而完善財務才能維持退休生活品質。本課程旨在指導學生如何做理財規劃，把錢用在對的地方，以及如何執行財務風險控管，讓自己的財務健全，才能更專注於身心健康促進。	3	
		口腔與足部護理	本課程旨在培養學生如何執行口腔照護，以及口腔運動，以預防噎咳及維持良好口腔保健。同時，也協助學生了解足部照護的重要性及技能，並能落實於自我健康維護，繼而協助有需求民眾。	3	
		健康飲食與保健	本課程旨在協助學生認識均衡飲食及健康飲食，並運用於日常生活中，以維持其個人營養，提升免疫力及體能。課程中除了介紹健康與飲食的相關理論外，如何製作健康飲食，也安排在課程中進行。	2	
		中醫養生保健	本課程旨在協助學生建立中醫養生的「天人合一」與「上工治未病」觀念，也就是遵循自然界的四時變化規律，即「春生、夏長、秋收、冬藏」；以及藉由中醫養生來執行預防勝於治療措施。因此課程中除了介紹中醫的養生保健理論外，如何製作中醫養生餐、運用穴位按壓或其他中醫方式來進行養生，也將會在課程中介紹。	3	
		銀髮彩妝與健生	本課程旨在讓學生學習化妝療法，讓「美」來提升自我自信與快樂。同時也藉由學習執行彩妝過程時，來消耗的肌肉力量，鍛鍊你的上肢肌力。課程中將安排彩妝與運動間的關係，以及相關學理外，也教導學生如何運用彩妝技巧，來讓自我更亮麗，生活更有亮彩。彩妝美容是針對樂齡學生推廣樂生與健生的課程。	2	

修讀對象 (資格、人數)	需具高中以上同等學力(歷)之中華民國國籍者，並以年滿 55 歲者為優先對象。將開設 1 班，每班 15-20 人為原則。
申請及核可程序	依「大學辦理招生規定審核作業要點」第 2 點，擬訂招生規定並報教育部核定後，據以訂定招生簡章，秉公平、公正、公開原則辦理招生入學考試。 倘因報名/錄取/註冊人數未足 15 人致依規定不得開班之情形，學費將依規定辦理退費；若因疫情或其他特殊情況影響，由實體改線上上課，則無法退費。因事涉報名學生權益，將於招生簡章中敘明開班條件及未能開班之配套措施(如報名費退費等)。
收費方法	學生每學期所修學分依本校規定繳交「學分學雜費」，本校之學分費收費標準根據「專科以上學校學雜費收取辦法」，學分費則採學分學雜費收取。
經費收支規劃	申請經費：350,000 元

課程一覽表

	開 課 單 位	課 號	課 程 名 稱	學 分 數	師 資 規 劃
	教育部		前瞻因應人生百年的核心課程	2	由教育部規劃
必修			老人健康促進與體適能	3	1.陳岷辛 老師 現職：國立臺南護理專科學校助理教授 學歷：國立體育大學博士候選人 授課專長：跆拳道、游泳、銀髮健康促進 2. 黃貞惠 老師 現職：國立暨南國際大學助理教授 學歷：國立成功大學 國際護理博士 授課專長：社區護理、健康促進、長期照護 證照：護理師

			銀髮財務健全管理概論	3	1.陳建良 老師 現職：國立暨南國際大學菁英特聘教授兼護理暨健康福祉學院院長 學歷：美國加州大學洛杉磯分校經濟學博士 授課專長：經濟學、經濟計量學、財務管理
			口腔與足部護理	3	1.劉美吟 老師 現職：國立暨南國際大學助理教授 學歷：國立成功大學 國際護理博士 授課專長：長期照護、老人照護、足部照護 證照：護理師
			健康飲食與保健	2	1. 錢美雅 老師 現職：埔里基督教醫院營養師 學歷：台北醫學大學保健營養學系碩士 授課專長：營養養生 證照：營養師
			中醫養生保健	3	1. 林雅玲 老師 現職：埔里基督教醫院營養師 學歷：中興大學食品科學系碩士 授課專長：營養養生 證照：營養師
			銀髮彩妝與健生	2	1. 黃品璇 老師 現職：國立臺南護理專科學校講師 學歷：嘉南藥理科技大學化妝品科技研究所碩士 授課專長：色彩學、家政概論、彩妝學
必修學分數： 18 學分					

總學分數：18 學分