

國立陽明交通大學推廣教育中心

2024(下)-心智圖超記憶-樂齡健腦學習課程

招生簡章

一、學習目的：

- 1.以快樂學習、充實生活之理念，本著活到老學到老之精神，見證健腦學習之重要性。由於高齡社會化的趨勢，更應懂得學習的需求讓自己生活更加精彩。
- 2.樂齡健腦學習是活化記憶學習預防失智的根基，多學習多動腦可以來刺激大腦，活化記憶進而提升生活機能，課程訓練從閱讀技巧—抓重點—長期記憶。經過全套課程的訓練才能發揮所學的技巧。
- 3.當我們人體老化結構與認知功能改變，容易造成高齡者認知能力衰退，影响專注力與記憶力以及空間等能力，平時除了健身之外”健腦”也很重要，透過健腦學習可活化大腦細胞，提升學習力改善健忘的煩惱。
- 4.此課程是專為樂齡朋友們設計的，運用快速閱覽關鍵字的技巧，改變一般人閱讀的六大障礙，提升閱讀速度改變閱讀習慣，學會邏輯思考、有系統的表達、溝通、協調能力。維持良好個人社交及啟發職涯轉型。

二、課程特色：

- 1.促進活化記憶、加強邏輯思考判斷、增長認知及技能等層面。
- 2.健腦學習可預防失智，增強注意力、判斷力與反應力。
- 3.透過健腦學習誘發潛在能力、展現自信與希望。
- 4.建立良好個人社交及啟動職涯轉型。
- 5.提升生活品質及維持樂齡好心情。

三、招生對象：55歲以上中高齡。



報名請點這!!!

四、招生人數：每班 10~30 人，額滿為止。

五、報名日期：即日起至 3 月 5 日截止。

六、上課方式：實體課程。

七、上課收費：6,980 元。

八、上課地點：陽明交大 新竹光復校區【資訊技術服務中心 CS100 教室】。

九、上課時段：(每期 8 週，每週一堂課 3 小時，共 24 小時)。

十、上課班級：基礎班【每週四 早上: 9:00~12:00】

十一、上課日期：114 年 03 月 13、20、27 日。

114 年 04 月 10、17、24 日。

114 年 05 月 01、08 日。

十二、課程表：♣【基礎班】114年03月13日~05月08日【每週四 早上9:00~12:00】

時間	課程名稱	課程大綱	學習目的
第一週	文字的記憶訓練	<ul style="list-style-type: none"> - 快速閱讀 - 紀曉嵐：「只見其圖、不見其文」諧音技巧 - 腦力活化與理解力訓練 - 九宮格訓練文字（抽象與具象） 	<ul style="list-style-type: none"> - 瞭解左右腦運作功能 - 訓練專心閱讀的方法 - 學習「只見其圖、不見其文」的能力
第二週	數字記憶訓練	<ul style="list-style-type: none"> - 記憶電話號碼、年代事件、物品編號 - 挑戰圓周率的金氏世界紀錄 	<ul style="list-style-type: none"> - 增強數字記憶能力
第三週	魔法記憶力聯想法	<ul style="list-style-type: none"> - 文字、數字記憶的聯想法 - 諧音、串聯法及情境聯想 - 配合冥想音樂進行聽覺記憶訓練 - 運用想像力培養編故事的能力 	<ul style="list-style-type: none"> - 掌握抽象文字記憶技巧 - 強化聽覺與想像力結合的記憶力
第四週	索引法	<ul style="list-style-type: none"> - 記憶日常生活事件、行事曆、朋友名字 - 閱讀文章（健康書籍）、背誦唐詩宋詞 	<ul style="list-style-type: none"> - 提升大量內容記憶的能力 - 增強閱讀理解與實際應用技巧
第五週	記憶桌遊	<ul style="list-style-type: none"> - 右腦記憶桌遊 	<ul style="list-style-type: none"> - 透過桌遊提升左右腦協作能力
第六週	數字記憶遊戲	<ul style="list-style-type: none"> - 記憶電話號碼、年代事件、圓周率 - 圓周率記憶挑戰（小數點後100-1000位數字） 	<ul style="list-style-type: none"> - 強化數字記憶及挑戰自我
第七週	閱讀記憶與視覺練習	<ul style="list-style-type: none"> - 快速瀏覽文章技巧 - 過目不忘訓練（幻燈片練習） 	<ul style="list-style-type: none"> - 提升閱讀效率與樂趣 - 活化視覺神經連結記憶
第八週	心智圖思考力與整合遊戲	<ul style="list-style-type: none"> - 曼陀羅垂直與串聯性思考 - 小組合作創作心智地圖 - 思考分析、歸納整合訓練 	<ul style="list-style-type: none"> - 教導組織型學習法 - 增強團隊合作與分析能力 - 培養左右腦合作的思考與創意技巧

十三、師資陣容：

中華圖像記憶心智圖創思學會 / 金氏神奇記憶管理顧問有限公司執行長與講師群。

十四、收費標準：

【基礎班/人】6,980 元(課程包含講師費、教材費、場地費、保險費)。

【優惠方案】請擇一辦理！

1. 早鳥報名享有優惠價 6,200 元，最遲於 **114 年 2 月 22 日前完成報名繳費**即享有優惠。
2. 本校教職員工直系親屬享優惠價 6,150 元。(需檢附職員證及關係證明文件)
3. 三人以上團報均同享教職員優惠價。(需檢附團報名單及各聯絡電話)

十五、報名洽詢與其他說明事項：

1. 每班招收 10~30 人。未達成班門檻或遇嚴重疫情或天災等不可抗拒因素，主辦單位保有增額、改期、不足額開班或取消活動之權利。
2. **註冊說明**：註冊的帳號(E-mail)將綁定各學員姓名、生日、身分證字號，也將以此 E-mail 進行日後之聯繫及列印結業證明之依據，請於確認後再進行註冊。
3. 網路報名：至本校『[推廣教育中心平台](#)』右上角→(尚未註冊者)註冊會員→點**會員名稱**→選擇上傳身份證正反面(投保用)→點選**【課程列表】**→搜尋『**2024(下)-心智圖超記憶-樂齡健腦學習課程**』→選擇班次(基礎或進階班)點選購物車→至購物車內確認個人資料→並填寫『緊急連絡人』及『收據抬頭資訊』→下一步送出訂單→會收到訂單成立通知信→等待審核結果通知。
4. 當收到審核通過繳費時，請至本校『[推廣教育中心平台](#)』右上角→登入「會員」後點訂單查詢→點選『前往付款頁面』查詢**虛擬帳號及金額**，於**繳款期限前**繳交費用，逾期視同放棄並將名額遞補下一位。
5. **行前通知單**將於開課前一週 mail 通知學員。
6. 若需退費則依十六、退費標準及退費方式辦理。
7. 相關問題可來電洽詢：周一～周五上班時段(09：00-17：00)，
【專線】03-5724045 或 03-5712121 轉 52527 曾小姐。

十六、退費：

1. 退費標準：(依教育部專科以上學校推廣教育實施辦法辦理)

- (1)繳費後至上課日前，退還已繳費用 9 成。
- (2)上課日起未逾全期三分之一，退還已繳費用之半數。
- (3)上課日起已逾全期三分之一，不予退費。
- (4)於**開課前**因不可抗拒因素(如招生人數不足、天災、新冠肺炎疫情)而停開，將全額退費。
- (5)若**課程進行中**因天災停開課程將順延補課，若無法配合補課時間，恕無法退費。

2. 退費方式：

請於退費期限內填寫**退費申請書**(自網站下載)，及繳回**收據**並提供**存摺影本****須含有帳號及本人姓名**，若為銀行存摺請註明分行名稱。

十七、結業：

當課程結束時由本校發給推廣教育結業證明，但日後不得作為抵免(修)學分之用。

十八、其 他：

- 1.本簡章若有未盡事宜，本中心保留得以隨時修改之權利。
- 2.請維持個人衛生好習慣、勤洗手，上課時如有發燒或呼吸道症狀請儘量在家休息。
- 3.學員上課時建議全程配戴口罩，若遇特殊狀況將依照學校方式辦理。
- 4.學員上課時數不足20小時，則無法領取結業證明。

十九、課程諮詢：

金氏記憶管理顧問有限公司執行長 鄭坤龍老師
電話：0986859971

二十、聯絡窗口：

本校推廣教育中心 曾小姐(03)5712121 轉分機 52527；服務專線：(03)5724045
傳真電話：(03)5720615 E-mail：molisa@nycu.edu.tw

二十一、銀行據點及本校(交大校區)地圖及交通示意簡圖：

◆玉山銀行服務據點(請點此)

◆國立陽明交通大學校區交通示意圖及地圖

- 陽明交通大學交大校區交通示意簡圖 A (pdf)
- 陽明交通大學交大校區交通示意簡圖 B(pdf)
- 陽明交通大學電子地圖(交大校區)
- 交大校區地圖(彩色)

◆新竹市住宿資訊(請點此)

◆與交大校區距離較近的旅館：

- 和選旅
- 柏克萊大飯店(光復店)
- 元首大飯店

二十二、交通資訊：

一、高鐵：

搭乘台灣高鐵於「新竹站」下車後，可轉搭【182】國光客運，停靠站依序為：高鐵新竹站—新瓦屋(文興路)—文興嘉興路口(往陽明交通大學竹北六家校區請於此站下車)—好市多(公道五路)—科學園區—過溝(往陽明交通大學新竹交大校區請於此站下車)—文教新村—清華大學—馬偕醫院—二分局(東光路口)—火車站—東門市場(中正路)—北大橋(中正路)，為雙向路線。「高鐵新竹站」往「北大橋」方向，首班車 7:15，末班車 22:30；「北大橋」往「高鐵新竹站」方向，首班車 6:10，末班車 21:10。

二、火車路線：西部幹線 台北↔中壢↔**新竹**↔台中↔嘉義↔台南↔高雄

三、客運路線：國光客運、新竹與三重客運(台北線)、新竹與台中客運(台中線)、豪泰客運、亞聯客運(經北二高)、阿羅哈(僅停大學路口)、和欣客運(僅停金城一路燦坤附近)、統聯客運(僅停光復路交流道附近)。

光復校區：下新竹交流道時就拉鈴下車，徒步從下車處沿光復路進大學路約 800 公尺。

博愛校區：新竹交流道→清華大學→二分局(東光路口)(下車)→徒步從光復路左轉學府路約400公尺後再右轉博愛街前行約 250 公尺即可。

四、公車路線：

(一)新竹客運2號公車(往陽明交通大學)約每小時一班

火車站對面搭乘→東門市場→東門國小→公園(玻工館)→學園商場→**陽明交通大學博愛校區**→學府路口→馬偕醫院→清華大學→金城新村口→過溝→梅竹山莊→**陽明交通大學交大校區**

(二)新竹客運1號公車(往竹中)，約每 10~15 分鐘一班

火車站對面搭乘→東門市場→東門國小→公園(玻工館)→學園商場→新竹高中→新竹高商→學府路口→光復中學→清華大學→金城新村口→過溝(陽明交大)(下車)→徒步從下車處沿光復路進大學路約 800 公尺→**陽明交通大學交大校區**

(三)新竹客運竹東線5608(往竹東、下公館)，約每 10~20 分鐘一班

火車站→監理站→光復中學→清華大學→金城新村口→過溝(陽明交通大學交大校區)(下車)→徒步從下車處沿光復路進大學路約 800 公尺→**陽明交通大學交大校區**

五、自行開車：

(一)中山高速公路南下

1.台北→中壢→93.5 公里(95A)新竹交流道→大學路(加油站旁)→陽明交通大學交大校區北大門

※新竹交流道以集散道路連結為一複合式之交流道，南下車輛由交流道南下出口駛出後，依序有公道五、光復路出口，請由光復路出口右前方轉入大學路抵達本校。

2.台北→中壢→94.6 公里(95B)科學園區交流道→新安路右轉→**陽明交通大學交大校區南大門**

3.台北→中壢→93.5 公里(95A)新竹交流道→光復路右轉→清華大學→光復路與學府路交叉口(左轉)→學府路口與博愛街交叉口(右轉)→**陽明交通大學博愛校區**

(二)中山高速公路北上

1.台中→中山高北上(往台北方向)→96.4公里(95A)新竹交流道→光復路左轉往新竹市區方向→經光復路(高速公路橋下)→(左轉入)大學路(加油站旁)→**陽明交通大學交大校區北大門**

※新竹交流道以集散道路連結為一複合式之交流道，北上車輛由交流道北上出口駛出後，依序有光復路、公道五出口，請由光復路出口左轉往新竹市區方向經高速公路橋下左轉入大學路抵達本校。

2.台中→中山高北上(往台北方向)→(95B)科學園區交流道(左彎)→園區二路(左彎)→新安路→**陽明交通大學交大校區南大門**

※考量交通擁塞，考試當天建議儘量由南大門進出高速公路。

二十三、本校校車及接駁車搭乘相關資訊查詢：

※校車或接駁車**行駛路線**及**發車時刻表**及**候車(停靠站)示意圖**之查詢！【**按此連結**】

※高鐵、鐵路資訊：

➤高鐵網頁連結

➤台鐵網頁連結（可查詢臺鐵內灣-六家線）

➤高鐵新竹站往返新竹市區國光客運時刻表（【182】北大橋-高鐵新竹站）

※公路資訊：

➤新竹客運 <http://www.hcbus.com.tw/>

➤國光客運 <http://www.kingbus.com.tw/>

➤苗栗客運 <http://www.mlbus.com.tw/>

➤統聯客運 <https://www.ubus.com.tw/>

➤首都客運 <http://www.capital-bus.com.tw/>

➤和欣客運 <https://www.ebus.com.tw/>