

# 國立陽明交通大學推廣教育中心

## 115(上)-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：每單元 15~30 人，額滿為止。

#### 五、報名日期：即日起至 3 月 25 日截止。

#### 六、上課方式：實體課程。

#### 七、上課收費：總價：~~6,980~~元 6,400 元。(可擇一個單元報名，選購越多單元越划算哦！)

[選一單元 1,800 元](#)；[選二單元 3,400 元](#)；[選三單元 5,000 元](#)；[選四單元 6,400 元](#)。

#### 八、上課地點：陽明交大 **台北陽明校區【守仁樓 102 教室】**。

#### 九、上課時段：115 年 04 月 9 日~5 月 28 日。

**(每單元二週，每週四上午一堂課 3 小時，共 24 小時)。**

#### 十、上課班級：基礎班【固定每週四 上午: 9:00~12:00】

十一、課程表：◆【基礎班】115年04月09日~5月28日【每週四 早上9:00~12:00】

時間	課程名稱	課程大綱	學習目的
第一單元 4月9日	文字的記憶訓練-白日夢遊戲	介紹大腦記憶的基本原理，結合「白日夢遊戲」進行腦力活化與理解力訓練。內容包含想像力開發、九宮格文字練習，以及左右腦協調運作的練習。並以「紀曉嵐：只見其圖，不見其文」為例，體驗圖像化思考的力量。	訓練專注閱讀能力，培養由圖像轉換文字的想像與理解技巧，增進大腦整合運作能力，提升記憶效率。
第一單元 4月16日	魔法記憶力聯想法-講故事的技巧	透過全腦學習與聯想記憶法，學習文字、數字與諧音的串聯技巧。運用冥想音樂與故事創作練習，強化情境式聯想與聽覺記憶。	提升想像力與創造性思考，學習以故事化方式記憶抽象資訊，培養靈活的記憶策略與整合能力。
第二單元 4月23日	數字記憶訓練-生活中的記憶	以電話號碼、年代事件與物品編號為例，進行數字記憶實作。引入圓周率記憶挑戰，激發記憶極限。家人生日、身份証號碼。行事曆事件。	透過遊戲化挑戰訓練記憶持久度，增強專注力，提升數字資料的記憶與回憶能力。
第二單元 4月30日	數字記憶遊戲-圓周率大挑戰	進行電話號碼、年代事件與圓周率記憶遊戲，從競賽中體驗記憶策略的應用。	提升學員在壓力下的記憶反應與專注力，訓練系統性整理資訊的能力。
第三單元 5月7日	索引法-物件與生活記憶	運用索引記憶法記錄日常事件、行事曆、朋友名字與閱讀內容，搭配桌遊活動強化左右腦活化。	學習大量資訊整理技巧，提升記憶結構化能力，培養長期學習的思考與記錄習慣。
第三單元 5月14日	記憶桌遊-活化左右腦	以右腦記憶桌遊引導學員在互動中練習快速聯想與記憶。	透過遊戲化學習，強化記憶靈活性與創造性思維，促進團隊合作與腦力激盪。
第四單元 5月21日	閱讀記憶-視覺記憶練習	學習快速瀏覽文章技巧與過目不忘的訓練方法（幻燈片練習），提升閱讀力與理解力。	活化視覺神經連結，提升閱讀速度與專注力，培養持續閱讀的樂趣。
第四單元 5月28日	思考力遊戲-心智整合訓練	透過曼陀螺訓練與心智地圖創作，練習垂直與線性思考模式。強調組織型學習法的應用與左右腦協作。	訓練分析、歸納與整合能力，學會運用組織化思考提升學習效率，培養主動思考與創意表達能力。

## 十二、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。

## 十三、收費標準：

【基礎班/人】總價：~~6,980~~元 → 6,400元。(課程包含講師費、教材費、場地費)。

【優惠方案】須報名四個單元課程才享有優惠方案，以下請擇一辦理！

1. 早鳥報名享有總價優惠 6,200 元，(最遲須於 115 年 3 月 15 日前完成繳費者)。
2. 本校教職員工直系親屬(含退休人員)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)

## 十四、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→點選【**課程列表**】→搜尋『**115(上)-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. 若需退費則依十五、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。

## 十五、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**須含有分行名稱、帳號及本人姓名。

## 十六、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。

## 十七、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。

## 十八、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

## 十九、聯絡窗口：

本校推廣教育中心 曾小姐，總機：(02)2826-7000 轉分機 52527  
(03)5712-121 轉分機 52527  
服務專線：(03)5724045 E-mail：[molisa@nycu.edu.tw](mailto:molisa@nycu.edu.tw)

## 二十、銀行據點及本校(陽明交大校區)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各校區地圖及交通和相關連結(請點此)