

【健康樂活知能研習課程】

聰明運動—預約沒有失智的未來

一、課程說明：

在繁忙的工作中，您會不會時常有疲勞倦怠的情形呢？運動可以讓我們有良好的體適能，使我們的身體可以隨時準備好適應生活與環境中的各項變化。體能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。老師們在繁忙的教職生涯中，身體活動的機會越來越少，工作量與生活壓力與時俱增，更需要維持良好的體適能和規律的運動。

另一方面，您是不是覺得最近常常忘東忘西、時常找不到東西呢？會不會擔心自己或家人有失智的風險呢？所謂的「失智症」是指腦部的疾病，使得大腦的認知功能（如記憶力判斷、推理能力、定向感、注意力、言語、執行力等）減退。所以光是有很好的體能是不夠的，如何讓我們的大腦保持靈活與青春也是重要的一環。

二、主辦單位：中國醫藥大學教師發展中心

三、時間：106年09月22日（星期五）10：10-12：00

四、地點：中國醫藥大學立夫教學大樓6樓第一會議室

五、講師：物理治療學系 朱育秀 助理教授

六、參加對象：本校教師、職員、附醫醫療人員

七、報名時間：即日起至9月20日（星期三）止。

八、名額：線上報名100名，保留現場10名，額滿為止，10：40後恕不受理簽到與現場報名。

九、報名網址：<http://webap.cmu.edu.tw/cfd/Apply.asp>

十、議程：

時間	主題 / 講題	主講人	主持人
09：50-10：10	報到 Registration		
10：10-10：20	致歡迎詞與介紹講者	中國醫藥大學教師發展中心 梁文敏 主任	
10：20-11：40	如何進行合適的體適能與預防失智症	物理治療學系 朱育秀 助理教授	梁文敏 主任
11：40-12：00	Q&A 時間	朱育秀 助理教授	梁文敏 主任
12：00	賦歸 Closing Remarks		

十一、講者簡介：http://webap.cmu.edu.tw/TchEportfolio/index_3/yhchu

十二、備註：

1.時數(研習)認證：

(學校)教師：登錄教師研習積分1分。

全程參與者，確實完成簽到退及課後問卷，將於會後核給研習積分或時數，活動開始30分鐘後，恕不受理簽到，未全程參與者，恕不給予積分/時數認證。

2.因名額有限，如報名後不克前往參加，請透過線上報名系統或電話取消報名，避免造成他人權益受損。

十三、聯絡人：

1.中國醫藥大學 教師發展中心 黃坤堆，聯絡電話：04-22053366 轉 1622