

## 「懷舊音樂工作坊」招生簡章

- 一、 課程時間：110年3月15日至5月24日，每週一14:00至17:00，共10週次，合計30小時。
- 二、 招生人數及對象：15人以上開班。55歲以上民眾優先，身體健康情況良好，無照護需求；不限學歷，識字即可。
- 三、 學費：不包含課程材料費用。
  - 3000 元 (40 年 3 月 15 日以後出生者, 含團體保險費 192 元)
  - 2808 元 (40 年 3 月 15 日(含)以前出生者, 70 歲以上超過承保年齡, 扣團體保險費 192 元)
- 四、 電話：07-7172930 轉 1751

授課教師	<ul style="list-style-type: none"><li>● 講師：王月娥 經歷：教育部樂齡學習南區輔導團種子師資培訓講師、教育部樂齡規劃師、科技部高齡認知促進研究團隊、高雄市活躍老化促進協會理事、樂齡南區輔導團代間教育活動設計方案徵選【佳作】 學歷：高師大成人教育研究所碩士</li><li>● 講師：孫鳳眉 經歷：教育部樂齡學習南區輔導團種子師資培訓 講師、科技部高齡認知促進研究團隊、高雄市活躍老化促進協會執行長 學歷：高師大成人教育研究所碩士生</li></ul>
課程設計理念與目標	懷舊經常由音樂引發的情感，懷舊音樂就像是【回憶的開罐器】，可以幫您喚回遺忘已久的記憶，透過懷舊與音樂元素的結合，帶動體智能，聆聽吟唱熟悉的音樂，即使年齡退化，您仍可具備相當的認知保留能力，不僅促進大腦健康，身心同時得到滿足。 讓我們一起用音樂打開美好的古老時光，沉浸在懷舊的音樂氛圍，感受幸福洋溢的愉悅心！
每周課程主題	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 打開美好的音樂時光：懷舊、音樂與大腦</li><li>2. 聽我的歌：懷舊、音樂與記憶(一)</li><li>3. 唱我的歌：懷舊、音樂與記憶(二)</li><li>4. 解我的憂：懷舊、音樂與情緒(一)</li><li>5. 舒我的壓：懷舊、音樂與情緒(二)</li><li>6. 玩我的音樂：懷舊、音樂與遊戲(一)</li><li>7. 科技與音樂：懷舊、音樂與遊戲(二)</li><li>8. 音樂傳聲筒：懷舊、音樂與溝通(一)</li><li>9. 音樂終極密碼：懷舊、音樂與溝通(二)</li><li>10. 我的懷舊音樂會</li></ol>
授課方式	講述、討論、欣賞、線上遊戲互動、學習分享

報名繳交文件：一 (繳款代碼：B103402 / 110 年樂齡大學學習班學員學費)

國立高雄師範大學成人教育研究中心辦理 110 年第 1 期樂齡大學-自費班  
「懷舊音樂工作坊、健腦桌遊體適能、歌唱樂活班、樂齡大學-健康班、  
樂齡大學-進階學而班、樂齡手機/平板完全活用班」

六班共用報名表 (學員資料將提供教師參考)

(二班以上，九折優惠。報名前請先來電 07-7172930 轉 1751 洽詢名額)

姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	身分證字號(團體保險)	生日：__年__月__日
電話/地址 e-mail/緊急聯絡人	● 本人電話：_____ 手機：_____ ● 地址：_____ ● e-mail：_____ ● 緊急聯絡人姓名_____ 電話：_____		
參加動機 或期望 (可複選)	<input type="checkbox"/> 對人生有新的探求 <input type="checkbox"/> 結交朋友、拓展生活圈 <input type="checkbox"/> 終身學習，增廣見聞 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 為享當學生的樂趣 <input type="checkbox"/> 家(友)人的鼓勵與支持 <input type="checkbox"/> 基於社會服務再學習 <input type="checkbox"/> 對 課程內容感興趣 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
經 歷	<input type="checkbox"/> 退休 <input type="checkbox"/> 在職，職場/志工/社團經歷(服務單位與職務)： _____		
學 歷	<input type="checkbox"/> 識字 <input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 大專(學) <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士		
訊息管道	<input type="checkbox"/> 文宣海報 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 親朋好友 <input type="checkbox"/> 電視報紙 <input type="checkbox"/> 其他_____		

各班學費不包含課程材料費及參訪費用。報名二班以上，學費九折優惠。

**一. 懷舊音樂工作坊(週一下午上課)**

3000 元(40 年 3 月 15 日以後出生者，含團體保險費 192 元)

2808 元(40 年 3 月 15 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 192 元)

**二. 健腦桌遊體適能(週三下午上課)**

3000 元(40 年 3 月 17 日以後出生者，含團體保險費 192 元)

2808 元(40 年 3 月 17 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 192 元)

**三. 歌唱樂活班(週五上午上課)**

3600 元(40 年 3 月 5 日以後出生者，已含團體保險費)

3353 元(40 年 3 月 5 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元)

**四. 樂齡大學-健康班 (週四上午上課)**

3600 元(40 年 3 月 18 日以後出生者，已含團體保險費)

3353 元(40 年 3 月 18 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元)

**五. 樂齡大學-進階學而班 (週三上午上課)**

3600 元(40 年 3 月 10 日以後出生者，已含團體保險費)

3353 元(40 年 3 月 10 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元)

**六. 樂齡手機/平板完全活用班 (週二上午上課)**

3000 元(40 年 3 月 16 日以後出生者，含團體保險費 192 元)

2808 元(40 年 3 月 16 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 192 元)

成教中心：\_\_\_\_\_ 出納組：\_\_\_\_\_ (下頁「健康狀況調查表」也要填寫)

「懷舊音樂工作坊、健腦桌遊體適能、歌唱樂活班、樂齡大學-健康班、  
樂齡大學-進階學而班、樂齡手機/平板完全活用班」

學員健康狀況調查表

本活動在校園內進行，為確保活動期間您的安全，我們希望對您的健康狀況多一點了解及參考。請確實填寫本調查表，內容我們絕對保密，謝謝合作！

姓名：	性別：	年齡：	歲
1. 請自評您的健康狀況	<input type="checkbox"/> 很好 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 差		
2. 指定之醫療院所	<input type="checkbox"/> 有：_____ <input type="checkbox"/> 無		
3. 您是否有規律運動的習慣？	<input type="checkbox"/> 是，您的運動是：_____ <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 球類運動 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 養生操    其他：_____ <input type="checkbox"/> 否，原因：_____		
4. 您最近一年內曾否住院過？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否		
5. 您是否需要定期服用藥物？	<input type="checkbox"/> 是，目前服用的藥物為：_____ <input type="checkbox"/> 否		
6. 您是否曾接受過外科手術？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否		
7. 您目前是否有以下健康狀況？	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 中風 <input type="checkbox"/> 心悸 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 眼疾 <input type="checkbox"/> 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 無法久站 <input type="checkbox"/> 退化性關節炎 <input type="checkbox"/> 其他：_____ <input type="checkbox"/> 無		

本人同意健康狀況調查表內容作為高師大樂齡大學-自費班：「懷舊音樂工作坊、健腦桌遊體適能、歌唱樂活班、樂齡大學-健康班、樂齡大學-進階學而班、樂齡手機/平板完全活用班」等課程報名時健康評估之依據，所填答內容本人已確認無誤，也認為自己的健康情形適宜參加本次活動。

(填寫好以上資料，閱讀並同意注意事項後，請於下方簽署)

參加者親自簽名：\_\_\_\_\_

日期： 年 月 日