

國立高雄師範大學成人教育研究中心 111 年第 1 期  
**「樂齡大學-自費班」招生簡章及報名表**

| 班別               | 教師        | 預計上課時間                                              | 學費(元)                            |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|
| 健康班              | 樂大<br>講師群 | 111 年 3 月 3 日起，每週四上午 9 至 12 時，共 10 週次，合計 30 小時。     | 3000 元<br>(70 歲以上未參加團體險者 2808 元) |
| 歌唱樂活班            | 潘絃融       | 111 年 2 月 25 日起，每週五上午 9 至 12 時，共 15 週次，合計 45 小時。    | 3600 元<br>(70 歲以上未參加團體險者 3353 元) |
| 樂齡大學-<br>進階學而班   | 樂大<br>講師群 | 111 年 3 月 9 日起，每週三上午 9 至 12 時，參訪 1 一(班級自費)，共 14 週次。 | 3600 元<br>(70 歲以上未參加團體險者 3353 元) |
| 樂齡手機/平板完<br>全活用班 | 陳怡瑄       | 111 年 3 月 15 日起，每週二上午 9 至 12 時，共 10 週次，合計 30 小時。    | 3000 元<br>(70 歲以上未參加團體險者 2808 元) |

一、招生人數及對象:人數如各班所定。對象 55 歲以上民眾優先，不分新舊生，身體健康情況良好，無照護需求者；不限學歷，識字即可。

二、錄取方式:先報名繳費者，先錄取。

三、報名及收費：

1. 學費一律包含團體保險費(70 歲以上不符承保團體險年齡者，將扣除保費)。

2. 請到先本中心(教育大樓 1 樓)填寫報名表，再到行政大樓 2 樓出納組繳費。

四、汽車停車證：報名時由本中心代收代辦，代收費用 530 元+金融機構手續費 10 元共 540 元，完成後通知，以車牌辨識，無停車證，收據開學後發。新辦或換車者，請提供申請人本人汽車駕照及行車執照(限登記為本人、配偶、直系親屬或配偶之父母、親兄弟姐妹所有者)。行照記載之車主非為學員本人者，另需檢附可資證明其與車主關係的文件，例如身分證正反面或戶口名簿；前期已申辦，資料若未變，不用提供證件。

五、退班退費：退班退費標準依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理。

1. 報名繳費後至實際上課日前退班者，退還已繳學費九成。

2. 自實際上課日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費半數。

3. 自實際上課日算起逾全期三分之一者，不退還學費。

4. 退費請提供本人郵局或銀行帳號、收據正本在開課總時數 1/3 內辦理。

六、證書/時數:上課時數逾 2/3 以上發結業證書，具公務人員身分可登錄學習時數。

七、報名時間/方式:111 年各班開學前一週額滿截止，請先打電話詢問名額、填報名表，採親洽、委託他人、郵寄或傳真報名擇一，開課前一週郵寄開課通知。報名時間:週一至週五上午 8-12 時、下午 1 至 5 時。

八、通訊方式:電話 07-7172930 轉 1751，傳真 07-7251151 地址:高雄市和平一路 116 號成人教育研究中心(教育大樓一樓)e-mail：[s2560@nknu.edu.tw](mailto:s2560@nknu.edu.tw)

九、其他：1. 本課程將依據中央流行疫情指揮中心、教育部及高雄市政府開放實體課程後，達到可到校上課程度才進行。2. 若因疫情不能到校上課，採滾動式調整。

(請詳見各班簡介)

## 「樂齡大學-健康班」招生簡章

一. 課程時間：111 年 3 月至 3 日起，每週四上午 9 至 12 時，共 10 週次，合計 30 小時。

二. 招生人數及對象：20 人以上開班。55 歲以上民眾，身體健康情況良好，無照護需求；不限學歷，識字即可。

三. 學費：

□3000 元(41 年 3 月 3 日以後出生者，已含團體保險費)

□2808 元(41 年 3 月 3 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. 電話：07-7172930 轉 1751

| 課程主題              | 講師                                              |
|-------------------|-------------------------------------------------|
| ◆ 高齡族群常見的泌尿科問題與處理 | ◆ 陳偉權 醫師/高醫泌尿科/高醫醫學系兼副教授/國防醫學系學士、高醫醫管碩士、高師成教所博士 |
| ◆ 口腔疾病預防保健        | ◆ 劉經文 醫師/蘋果牙醫診所負責人/高雄醫學大學口腔衛生所碩士                |
| ◆ 在宅怎麼 GO 健康      | ◆ 薛肇文 醫師/國軍高雄總醫院內科/內科老人急重症/國防醫學院醫學士/義守大學管理所碩士   |
| ◆ 高齡者的「肌力」與「權利」   | ◆ 周祖佑 醫師/免疫學會、兒童醫學會、胸腔學會專科醫師/醫、法學士、管理碩士、法律碩士    |
| ◆ 乳房疾病的認識與治療      | ◆ 施昇良 醫師/高醫大附設中和紀念醫院乳房外科/高醫大公衛碩士                |
| ◆ 皮膚病的中醫藥治療       | ◆ 吳瀚德 主任/高雄市立中醫醫院醫師/中國醫藥大學中醫學士/高醫大醫檢生物技術碩士      |
| ◆ 「便便」與腸道保健       | ◆ 王永昌 醫師/高雄榮民總醫院重症醫學部及大腸直腸科/長庚大學醫學系             |
| ◆ 運動與營養-動出活力、吃出健康 | ◆ 張耿介 講師/大仁科技大學休閒運動管理系/國立體育學院體育研究所碩士            |
| ◆ 職能樂活，活出趣味       | ◆ 鄭駿樺 職能治療師/高雄市立凱旋醫院/高雄醫學大學職能治療學系碩士             |
| ◆ 睡眠自我管理          | ◆ 吳秀悅 護理部副主任/高雄醫學大學附設中和紀念醫院/高雄醫學院護理學研究所碩士       |

## 「歌唱樂活班」招生簡章

- 一、 課程期間：111 年 2 月 25 日起(若遇教師演出等請假時，將請代課教師或延後上課日)，每週五上午 9 至 12 時，共 15 週次，合計 45 小時。
- 二、 招生人數及對象：20 人以上開班，40 人為止。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：
  - 3600 元(41 年 2 月 25 日以後出生者，已含團體保險費)
  - 3353 元(41 年 2 月 25 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、 聯絡電話：07-7172930 轉 1751

| 授課教師                                                                                           | 潘絃融 講師 / 國立高雄師範大學音樂系                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>教師資歷</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 學歷：國立高雄師範大學音樂系聲樂組碩士</li> <li>● 經歷：現任國家音樂廳阿卡貝拉講師、高雄師大音樂系、中山大學音樂系、全國音樂學科中心阿卡貝拉講師，線上藝人《微甜女孩》流行和聲配唱指導、「闊樂集」樂團成員。</li> <li>● 專長：聲樂指導、流行歌唱指導、合唱教學、阿卡貝拉教學及演出指導、節奏口技指導。</li> <li>● 得獎紀錄：28 屆金曲獎「最佳演唱組合」入圍，高雄師範大學卓越貢獻校友，教育部藝術教育貢獻獎，阿卡貝拉大賽 11 金牌，2 國際冠軍。</li> <li>● 簡介：電視「超級紅人榜」演出、衛武營音樂廳天生歌手合唱團演出、高市行政暨國際處八國駐外使節演出、五月天跨年演出 Vocal Asia 和聲配唱、日本瀨戶內海藝術季 Vocal Asia 演出。</li> <li>● 「歌唱樂活班」潘絃融 講師音樂作品<br/> <a href="https://c.nknu.edu.tw/adulteducenter/NewsDetail.aspx?Nid=551">https://c.nknu.edu.tw/adulteducenter/NewsDetail.aspx?Nid=551</a> </li> <li>● 潘絃融帶領樂齡學生比賽及電視訪問片段(自 1 分 52 秒開始)<br/> <a href="https://youtu.be/am0XFCH5PPA">https://youtu.be/am0XFCH5PPA</a> </li> </ul> |
| <p>課程設計<br/>理念與目標</p>                                                                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1、介紹流行歌技巧詮釋方式，範唱相見歡。</li> <li>2、流行歌曲目賞析，分析自身喜愛之流行歌曲目及歌手特色唱腔，增進賞析能力及歌曲演出能力。</li> <li>3、人聲音樂基本功之傳授。</li> <li>4、藉由特色歌曲練習、人聲風格分析、基本功鍛鍊及歌詞角色討論，期能達致樂活人生的目標。</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>每週<br/>課程主題</p>                                                                             | <p>第 1 週：何謂歌唱基本功，藉由鑑賞能力的提升增進生活美感。</p> <p>第 2 週：歌唱中的各種人生故事，跨越時空體會歌中不同人生</p> <p>第 3 週：流行人聲的樂器；麥克風之現代演繹方式傳授</p> <p>第 4 至 14 週：各年代，各語言曲目聆賞及演繹</p> <p>第 15 週：學員學習成果發表。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>授課方式</p>                                                                                    | <p>講述、教唱、討論、多媒體教學、學習成果及心得分享</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



國立高雄師範大學成人教育研究中心 111 年第 1 期樂齡大學-自費班

「樂齡大學-進階學而班」招生簡章

- 一、課程期間：111 年 3 月 9 日起(3/23 停課一天)，每週三上午 9-12 時上課，共 14 週次，含參訪一天，參訪費用及課程材料學員自費。
- 二、招生人數及對象：20 人以上開班，40 人為止。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及參訪費用。  
☐3600 元(41 年 3 月 9 日以後出生者，已含團體保險費)  
☐3353 元(41 年 3 月 9 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、電話：07-7172930 轉 1751

| 課程主題                             | 講師                                           |
|----------------------------------|----------------------------------------------|
| 五、情緒與壓力<br>(含：研究生共學)             | 六、李百麟 所長/高師大成教所教授/美國德州理工大學教育心理博士/美國認證諮商心理師   |
| 七、婚姻與財產                          | ◆ 陳樹村 律師/法丞律師事務所所長/曾任高雄地方法院法官/政治大學法學博士、碩士、學士 |
| ◆ 高齡財產規劃                         | ◆ 陳樹村 律師/法丞律師事務所所長/曾任高雄地方法院法官/政治大學法學博士、碩士、學士 |
| ◆ 理財與信託、樂齡傳承                     | ◆ 陳文賢 助理教授/高雄科技大學金融資訊系兼任/國立高雄科技大學商業智慧學院博士    |
| ◆ 原來這麼回事～談快樂的原動力                 | ◆ 曾祈全 博士/新光生命教育推廣所執行長/老先覺樂團發起人/日本大學產業經營博士    |
| ◆ 樂齡時尚—即使老，也要老得漂亮                | ◆ 姚村雄 院長/高師大進修學院、視覺設計系教授、藝術學院前院長/雲科大設計學博士    |
| ◆ 古典詩詞與愛情                        | ◆ 林晉士 院長/高師大國文系教授/國立中山大學中文系博士                |
| ◆ 以科學論易經占卜                       | ◆ 黃琴扉 副教授/高師大科教暨環教所、師資培育與就輔處組長/高師大科教所博士      |
| ◆ 手工藝-生活創意木工<br>(材料費 250 元，學員自費) | ◆ 謝明衛 講師/高師大工業科技教育系/高師大工業科技教育系博士候選人          |
| ◆ 手工藝-植物藝術畫<br>(材料費 100 元，學員自費)  | ◆ 涂嘉仁 老師/思果藝術創意空間/台南科大美術系學士/高師大成教所碩士         |
| ◆ 日常用藥安全                         | ◆ 李季黛 藥師/高雄榮民總醫院藥學部總藥師/全國藥師公會照護委員/糖尿病共照網認證   |
| ◆ 樂活新煮意                          | ◆ 廖嘉音 資深專業營養師/高雄市立鳳山醫院營養治療科/高師大成人教育研究所碩士     |
| ◆ 旅遊學習參訪<br>(1 天，學員自費)           | ◆ 羅柳墀 教授/高師大地理學系/德國薩蘭大學生物地理學博士               |
| ◆ 家庭人際關係                         | ◆ 鐘禕哲 講師/高雄市好人生服務與學習協會創會理事長/高師大經學所碩士生        |

## 「樂齡手機/平板完全活用班」招生簡章

- 一、 課程時間：111年3月15日起，每週二上午9至12時，共10週次，合計30小時。
- 二、 招生人數及對象：20 人以上開班，40 人為止。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：不包含課程材料費與講義及參訪(自費)費用。  
☐3000元 (41年3月15日以後出生者，含團體保險費192元)  
☐2808元(41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      | <p><b>* 講師：陳怡瑄</b></p> <p>* 經歷：高師大樂齡大學講師、屏東樂齡學習示範中心教師</p> <p>* 著作：《給樂齡初學者的第一本 iPad 指南書》、《大字輕鬆讀，誰都能看懂的 iPad 玩全攻略》、《跟著樂齡優良教師學 Line&amp;FB》、《跟著樂齡優良教師學生活・旅遊・健康・娛樂超實用 APP》</p> <p>* 學歷：國立高雄師範大學成人教育研究所碩士</p> <p>* 教育部第三屆樂齡奉獻獎優良教師獎</p>                                                                                                                       |
| 課程設計理念與目標 | 本學期的課程將從最常用的 Line 設定與使用開始，進展到傳檔案、記事本、Line 相簿、個人群組…等達人級進階功能，並進一步進入影像製作，更熟練的製作生活 MV 和影片，並輔以 7-11 集點、列印，電信、定餐、公車、計程車 APP 等日常生活功能，隨時結合當下流行的議題(如 Podcast)，讓學員與時代脈動零落差！                                                                                                                                                                                        |
| 每周課程主題    | <p>第 1 週：課程說明、基本操作問題</p> <p>第 2 週：Line 個人的各種功能（個人群組、下載貼圖、記事本）</p> <p>第 3 週：Line 群組的各種功能（相簿、記事本、公告、抽獎…）</p> <p>第 4 週：Line 預防詐騙（官方帳號、預防詐騙方法）</p> <p>第 5 週：影片製作進階篇 1_照片＋音樂＋旁白（母親節影片）</p> <p>第 6 週：影片製作進階篇 2_剪輯＋字幕＋特效（生日影片）</p> <p>第 7 週：影片製作進階篇 3_實作練習</p> <p>第 8 週：7-11 列印、電信 APP、Podcast</p> <p>第 9 週：熊貓外送、uber eat、計程車、公車 APP</p> <p>第 10 週：更多操作與總複習</p> |
| 授課方式      | 講述、實作、討論、學習成果及心得分享                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 備註        | <p>1. 需自備智慧型手機或平板（廠牌不限）</p> <p>2. 使用課本為講師自編之上市暢銷書</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

報名繳交文件：一 (繳款代碼：B113402 / 111 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 111 年第 1 期樂齡大學-自費班  
「健康班、歌唱樂活班、樂齡大學-進階學而班、樂齡手機/平板完全活用班」

四班共用報名表 (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<br>e-mail/ 緊急聯絡人 | ● 本人電話：_____ 手機：_____<br>● 地址：_____<br>● e-mail：_____<br>● 緊急聯絡人姓名_____電話：_____                                                                                                                                                                                                               |             |                    |
| 參加動機<br>或期望<br>(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"/><br>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<br>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)：<br>_____                                                                                                                                                                                                         |             |                    |
| 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. 健康班(週四上午上課)**

☐3000 元(41 年 3 月 3 日以後出生者，已含團體保險費)

☐2808 元(41 年 3 月 3 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)

**二. 歌唱樂活班(週五上午上課)**

☐3600 元(41 年 2 月 25 日以後出生者，已含團體保險費)

☐3353 元(41 年 2 月 25 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)

**三. 樂齡大學-進階學而班 (週三上午上課)**

☐3600 元(41 年 3 月 9 日以後出生者，已含團體保險費)

☐3353 元(41 年 3 月 9 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. 樂齡手機/平板完全活用班 (週二上午上課)**

☐3000 元 (41 年 3 月 15 日以後出生者，含團體保險費 192 元)

☐2808 元(41 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)

成教中心：\_\_\_\_\_ 出納組：\_\_\_\_\_

(下頁「健康狀況調查表」也要填寫)

國立高雄師範大學成人教育研究中心辦理 111 年第 1 期樂齡大學-自費班

**「健康班、歌唱樂活班、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：_____<br><input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 球類運動<br><input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 養生操    其他：_____<br><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：_____<br><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<br><input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 眼疾<br><input type="checkbox"/> 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 無法久站 <input type="checkbox"/> 退化性關節炎<br><input type="checkbox"/> 其他：_____<br><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：「健康班、歌唱樂活班、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：111 年      月      日