

國立高雄師範大學成人教育研究中心 110 年第 2 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)
歌唱樂活班	潘絃融	110 年 9 月 24 日至 111 年 1 月 7 日,每週五上午 9 至 12 時,共 15 週次,合計 45 小時。	3600 元 (70 歲以上未參加團體險者 3353 元)
懷舊音樂工作坊	王月娥	110 年 10 月 4 日至 12 月 13 日,每週一下午 2 至 5 時,共 10 週次,合計 30 小時。	3000 元 (70 歲以上未參加團體險者 2808 元)
樂齡大學-進階學而班	樂大講師群	110 年 9 月 29 至 12 月 15 日,每週三上午 9 至 12 時,參訪 2 天 1 夜(班級自費),共 12 週次。	3600 元 (70 歲以上未參加團體險者 3353 元)
樂齡手機/平板完全活用班	陳怡瑄	110 年 10 月 5 日至 12 月 7 日,每週二上午 9 至 12 時,共 10 週次,合計 30 小時。	3000 元 (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:報名時由本中心代辦,代收費用 530 元,開學前以掛號寄送停車證及正式收據。請提供證件電子檔或影本:申請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;前期已申辦者,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:110 年 9 月 18 日前額滿截止,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@nknku.edu.tw

九、其他:1. 本課程將依據中央流行疫情指揮中心及高雄市政府開放實體課程後,達到可以到校上課程度才進行。2. 若因疫情不能到校上課,將採延後或遠距教學。

(請詳見各班簡介)

「歌唱樂活班」招生簡章

- 一、 課程期間：110 年 9 月 24 日至 111 年 1 月 7 日(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(40 年 9 月 24 日以後出生者，已含團體保險費)
3353 元(40 年 9 月 24 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
 教師資歷	<ul style="list-style-type: none"> ● 學歷：國立高雄師範大學音樂系聲樂組碩士 ● 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。 ● 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。 ● 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。 ● 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。 ● 「歌唱樂活班」潘絃融 講師音樂作品 https://c.nknu.edu.tw/adulteducenter/NewsDetail.aspx?Nid=551 ● 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) https://youtu.be/am0XFCH5PPA
課程設計 理念與目標	<ol style="list-style-type: none"> 1、介紹流行歌技巧詮釋方式，範唱相見歡。 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。 3、人聲音樂基本功之傳授。 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。
每週 課程主題	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。 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 第 3 週：流行人聲的樂器；麥克風之現代演繹方式傳授 第 4 至 14 週：各年代，各語言曲目聆賞及演繹 第 15 週：學員學習成果發表。
授課方式	講述、教唱、討論、多媒體教學、學習成果及心得分享

「懷舊音樂工作坊」招生簡章

- 一、 課程時間：110年10月4日至12月13日，每週一下午2至5時，共10週次，合計30小時。
- 二、 招生人數及對象：15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。
3000 元 (40 年 10 月 4 日以後出生者, 含團體保險費 192 元)
2808 元(40 年 10 月 4 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	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
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	1. 打開美好的音樂時光：懷舊、音樂與大腦 2. 聽我的歌：懷舊、音樂與記憶(一) 3. 唱我的歌：懷舊、音樂與記憶(二) 4. 解我的憂：懷舊、音樂與情緒(一) 5. 舒我的壓：懷舊、音樂與情緒(二) 6. 玩我的音樂：懷舊、音樂與遊戲(一) 7. 科技與音樂：懷舊、音樂與遊戲(二) 8. 音樂傳聲筒：懷舊、音樂與溝通(一) 9. 音樂終極密碼：懷舊、音樂與溝通(二) 10. 我的懷舊音樂會
授課方式	講述、討論、欣賞、線上遊戲互動、學習分享

「樂齡大學-進階學而班」招生簡章

- 課程期間：110 年 9 月 29 至 12 月 15 日，每週三上午 9-12 時上課，共 12 週次，含參訪為二天，參訪費用及課程材料學員自費。
 - 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。
 - 學費：不包含課程材料費用。
- 3600 元(40 年 9 月 29 日以後出生者, 已含團體保險費)
- 3353 元(40 年 9 月 29 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)
- 電話: 07-7172930 轉 1751

課程主題	講師
◆ 認知健康與促進	◆ 李百麟 所長/高師大成教所教授兼成教中心主任/美國德州理工大學教育心理博士
◆ 臺灣文學的前世今生(從古典到現代)	◆ 曾進豐 教授/高雄師範大學國文系/臺灣師範大學國文系博士/專長:現代詩、台灣文學
◆ 耳順之後, 也要耳聰---聽力維護及保健	◆ 羅意琪 助理教授/高雄師範大學特殊教育系/美國威斯康辛大學麥迪遜校區溝通障礙博士
◆ 腦健康、體療癒	◆ 黃琴扉 副教授/科學教育暨環境教育研究所/國立高雄師範大學科學教育研究所博士
◆ 腸道保健與健康飲食	◆ 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
◆ 生活照護	◆ 黃雅惠 副護理長/高雄榮民總醫院護理部/高雄醫學大學護理學研究所碩士
◆ 運動知識知多少?預防保健不可少?	◆ 魏正 助理教授/樹德科大休閒遊憩與運動管理系兼健促中心主任/美國紐奧良大學體育碩士
◆ 職能樂活, 活出光彩	◆ 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
◆ 身心安適之道	◆ 蘇俊賢 臨床心理師/慈惠醫院/國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士
◆ 老化?失智?談藥物對認知功能的影響	◆ 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
◆ 健腦桌遊	◆ 黃子明 經理/瘋桌遊全國教學中心總講師/衛福部預防及延緩失能方案講師
◆ 旅遊學習參訪:(二天一夜, 學員自費, 地點開學討論, 若有疫情改一天或教室上課四次)	◆ 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

「樂齡手機/平板完全活用班」招生簡章

- 一、 課程時間：110年10月5日至12月7日，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(40年10月5日以後出生者,含團體保險費192元)
2808元(40年10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192元)
- 四、 電話：07-7172930 轉 1751

授課教師	<p>* 講師：陳怡瑄</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&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：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 2 期樂齡大學-自費班

「歌唱樂活班、懷舊音樂工作坊、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 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. 歌唱樂活班(週五上午上課)

3600 元(40 年 9 月 24 日以後出生者，已含團體保險費)

3353 元(40 年 9 月 24 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. 懷舊音樂工作坊(週一下午上課)

3000 元 (40 年 10 月 4 日以後出生者，含團體保險費 192 元)

2808 元(40 年 10 月 4 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. 樂齡大學-進階學而班 (週三上午上課)

3600 元(40 年 9 月 29 日以後出生者，已含團體保險費)

3353 元(40 年 9 月 29 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 (40 年 10 月 5 日以後出生者，含團體保險費 192 元)

2808 元(40 年 10 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 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 110 年第 2 期樂齡大學-自費班

「歌唱樂活班、懷舊音樂工作坊、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：110 年 _____ 月 _____ 日