

國立高雄師範大學成人教育研究中心

教育部補助 101 學年度大學校院辦理「樂齡大學」計畫

成果報告摘要

李玉蘭 / 國立高雄師範大學成人教育研究中心研究助理

指導單位	教育部終身教育司
承辦單位	國立高雄師範大學成人教育研究中心
協辦及 資源結合 單位	一. 高雄市政府教育局 二. 高雄市政府社會局 三. 國立高雄師範大學成人教育研究所 四. 國立高雄師範大學成人教育研究中心志工團 五. 國立高雄師範大學成人教育研究中心老人自主性學習社團「高師大百老匯樂齡社」
計畫目的	一、實踐大學校院在高齡化社會中，盡其服務社會之責任。 二、協助高齡者達到追求健康、自主、快樂學習的願望。 三、提供多元創新的學習課程，增進高齡者終身學習的機會。 四、提供高齡者與大學生融合互動的平臺，促進世代交流。 五、創造大學(研究)生「服務學習」及「高齡學程」服務與實習的場域。
辦理方式	一、 招收對象： (一)年齡：年滿 55 歲之國民。 (二)健康：身體健康情況良好，可行動不需扶持，無照護需求。 (三)學歷：不限學歷。 (四)未曾參與者為優先。 二、 人數：第一期每班 34 名，第二期每班 30 名。

三、實施方式：

(一)採學期制，分上、下學期，每學期 16 週，除參訪外，每週以安排 6 至 9 節為原則。期程如下：

1. 上學期：自 101 年 10 月 12 日起至 102 年 1 月 18 日止，共計 16 週次，108 節。
2. 下學期：自 102 年 2 月 22 日起至 102 年 6 月 14 日止，共計 16 週次，108 節。

(二)本計畫之課程內容，類型主要包括：班級課程、代間課程、社團活動及參訪課程等四類。實施方式如下：

1. 班級課程：詳如課程表所規劃。
2. 代間課程：安排本校通識課程「學習與服務」、「高齡學程」及「成人教育」大學生及研究生進入課堂中共同學習，體驗代間互動學習的樂趣。
3. 社團活動：安排學員進入本校成人教育研究中心所輔導成立之老人自主性社團「高師大百老匯樂齡社」，藉由社團活動促進高齡者之間的互動學習。
4. 志工活動：安排學員與本校成人教育研究中心志工隊（中高齡）成員融合的機會，激發高齡者也可以服務高齡者的思考。讓參與學習的學員體驗並成為服務的良性循環。
5. 參訪課程：
 - (1)校園體驗：為讓高齡者了解大學之環境，安排校園巡禮，以提升學員對於學校的認同感。
 - (2)自然景觀：本校燕巢校區為泥火山地質，參觀校園時可同時了解自然景觀的形成與生態，擴展對自然生態、地理、地形等的認識與瞭解。

	<p>(3)上學期配合本校校慶時間，帶領高齡者直接參與校慶活動提升高齡者對於大學校園之參與感。</p> <p>(4)其他校內活動：如慶祝校慶活動辦理的各個項活動；課程期間本校舉行戲劇、音樂、舞蹈、展覽等藝文活動，皆主動通知學員，以增進校內活動之參與感。</p> <p>(5)旅遊學習參訪活動：台南歷史、文化、古蹟與生態之導覽可開放由學員參與規劃及辦理，如：行前資料之蒐集、現場導覽及帶領等等。</p>
執行團隊	<p>一. 計畫主持人：何青蓉教授/本校成教中心主任/成教所所長</p> <p>二. 團隊人員：</p> <p>(一)專任助理：李玉蘭助理/本校成人教育研究中心</p> <p>(二)本校相關系所單位教職員(含退休教師)及碩博士班畢業生(含研究生)，並聘請相關學者專家及實務工作者參與。</p> <p>(三)志工：本校成人教育研究中心志工團、「高師大百老匯樂齡社」老人自主性社團社員、本校服務學習課程學生、本校大學部、研究所學生等。</p>
授課方式	<p>課程包括：講述、實作、討論、心得分享及參訪等多元方式進行，兼採代間課程及參訪課程（旅遊學習）。並依據高齡學員之學習需求，調整課程進度、內容、語言溝通及講義字體大小等，授課內容避免艱深理論課程，以生活實用之知識為主。</p>
專業師資	<p>樂齡大學之課程教師，以本校現有師資(含退休教師)為主，及部分校外具高齡教育相關專長者。另在每期課程中發掘學員潛能，選擇適合與高齡者分享之高齡學員，擔任下期之講</p>

	<p>師，以高齡者社會參與及學習經驗為主題，可增強高齡者學習及參與動機，並滿足其發揮「貢獻的需求」。</p>
<p>辦理內容</p>	<p>(一) 課程規劃架構</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 整合校內相關系所教師專長及校外相關領域教師與實務工作者，規劃符合高齡者學習特性之課程。 2. 課程類型內容及比例，均符合教育部規定四大類內容，包括：老化及高齡化（33%）、健康休閒（15%）、學校特色（33%）、生活新知（19%）。 3. 老化及高齡化相關課程「高齡者的終身學習」、「健康心理學」、「高齡者生命教育」及學校特色課程「生命關懷~靈性健康與生命意義」、「臨終關懷」及「失落與悲傷輔導」，皆能發揮本校特色，並且受到高齡者推崇並深思的課程。 <p>(二)行銷宣傳網絡</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學員主動宣傳：歷年參與高齡學習活動之學員及其親朋好友，樂齡結業學員組成的自主性社團「高師大百老匯樂齡社」社員自發性宣傳。依據學員基本分析之「訊息管道」一項，本校高達54%學員為「親朋好友」所推薦報名。 2. 協辦單位宣傳：結合相關單位資源，建立合作夥伴關係，如：高雄市政府教育局、社會局（含長青綜合服務中心、長青學苑體系）等之宣導，助益樂齡大學之推動。 3. 里鄰長宣傳：主動寄發簡章報名表到各里長辦公室，以便里長進行里民服務時傳播。本期有3位里長加入學習的行列，並自許為種子，將樂齡大學的理念推行到社區。 4. 網路宣傳：利用網路傳播之便利性，吸引許多成教、社教

等相關單位及非營利組織與個人主動傳訊及公告。

(三)課程執行與操作

1. 授課方式包括：講述、實作、討論、心得分享等多元方式，兼採代間課程及旅遊學習參訪課程。
2. 「代間課程」主要由本校成人教育研究所「服務學習」、通識教育中心「學習與服務」、高齡學程及搭配其他課程進行，增加高齡者與大學生及研究生的互動，促進代間之交流。
3. 善用參與學員多元背景之專長，提供其發揮班級自主經營管理的機會，並融入「高齡者服務高齡者」服務利他的理念，帶動班級之其他成員。
4. 「參訪課程」以旅遊學習為主軸，在行前由「休閒規劃與安全」課程教師帶領學員試行規劃，可為實際參訪前之練習，如：參訪單位資料收集、練習相互導覽、安全注意等。並由「服務學習」及「學習與服務」學生協助帶領及參與服務。
5. 設立高齡專業教室，主要上課教室為和平校區教育學院綜合大樓「高齡專業教室」，另有成人教育多功能專業教室、體育系韻律教室、電算中心電腦教室、圖資大樓等其他專業教室。

(四)延聘專業師資

1. 課程講師校內與社區比例為 88：12。
2. 運用校內相關系所及單位之師資，包括：成人教育研究所、教育學系、通識教育中心、諮商心理與復健諮商研究所、事業經營系、臺灣歷史文化及語言研究所、體育學系、

	<p>成人教育研究中心、衛生保健組、學生輔導中心、高師大圖書館、生活輔導組等校內講師。</p> <p>3. 搭配校外相關領域教師或實務工作者，包括：高雄市自殺防治中心、高雄市善護關愛協會、慈心有機農業基金會等專業人士。</p> <p>4. 邀請「高師大百老匯樂齡社」自主性社團領導幹部擔任服務性課程講師，並藉由現身說法的機會，吸收新學員入社。</p> <p>5. 發掘具有分享潛能及社會參與經驗豐富之前期學員擔任講師，藉以激勵高齡者分享學習經驗，並滿足其「貢獻需求」，激發學習動機。</p>
辦學特色	<p>(一)學員每期皆為重新召募之新生，為讓更多高齡者有機會參與「樂齡大學」課程，本校每學年二期皆重新招收新生，未開放舊生報名。自 97 年「老人短期寄宿學習」累積至今，已有數百名高齡者參與學習課程。</p> <p>(二)運用校內成人教育研究所「服務學習」、通識課程「學習與服務」及高齡學程學生自行規劃的代間活動，提供高齡者與學生的互動平台，促進代間交流。</p> <p>(三)每學期皆編製學習手冊，包含；實施計畫、課程表、學員名冊、計畫人員及講師簡介、課程注意事項、學員、幹部及值日表、班級公約及值日工作、上課教室、校區引導圖、校區緊急聯絡電話、學員請假單、學員心得與建議表、各組紀錄表、班級日誌表、滿意度調查問卷及 101 學年度大學校院辦理「樂齡大學」計畫 98 所學校通訊資料。</p> <p>(四)提供課訊息，每週提供課程講綱或提醒、課程中留意的</p>

事項、班級事務、校內外活動訊息給予學員，以豐富課程內容。

(五)扶植後續自主社團，本校自 99 年成立「高師大百老匯樂齡社」老人自主性社團，對於樂齡學員的後續輔導，頗見成效，輔導策略如下：

1. 聘請校內義務指導老師，協助自主性社團經營與發展。
2. 輔導社團每年自行規劃辦理各種學習活動，協助高齡者自主性學習平台之持續運作。
3. 聯結社員與本校高齡學程學生互動的機會，並提供校內活動訊息。
4. 邀請參與本校成教中心辦理相關活動，如「成教志工與百老匯樂齡社的相遇」等活動。
5. 激發「高齡者服務高齡者」的利他理念，鼓勵高齡者結業後參與「成教中心志工團」擔任志工，並媒介參與圖書館志工服務及校外社會服務、參訪表演，成為服務的良性循環。
6. 發掘具有教學潛能及高度社會參與經驗豐富的學員，擔任樂齡大學分享講師，滿足高齡者「貢獻」之需求。
7. 善用參與學員之專長與生命經驗，提供其發揮班級自主經營管理的機會。協助社團至樂齡大學解說自主性學習，吸收新學員參與社團。

(六)整合校內高齡教育相關課程教師之專長，並運用校外實務工作者之經驗，規劃符合高齡者學習特性之課程。

(七)結合校內單位各項豐富資源，提供多樣化配套措施、多元的友善學習環境，以鼓勵高齡者樂於終身學習。

	<p>(八)結合樂齡結業學員、志工與高齡自主性社團自發性的宣傳及協辦單位之主動宣傳，提升樂齡大學之推動成效。</p> <p>(九)轉介高齡課程教師支援其他辦理「樂齡大學」學校，擔任「老化及高齡化相關課程」講師。</p>
辦學成效	<p>(一) 整合及運用學校學習資源，創造友善的高齡學習場域。</p> <p>本校各單位提供資源，包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教育學院：提供高齡專業教室作為樂齡大學主要教室，「高齡學程」課程配合進行代間活動。 2. 成人教育研究所：提供所內師資及設備，研究生於「服務學習」課程實地參與服務，並可增進高齡者之學習興緻。 3. 通識教育課程：搭配進行代間課程 4. 生活輔導組：提供學習關懷 5. 衛生保健組：提供保健諮詢 6. 圖書館：提供借書證、圖資資源之運用 7. 校園友善餐廳：提供健康飲食 8. 體育館：提供韻律教室進行體適能課程 9. 成教中心志工團：提供高齡志工服務，並可作為交流、學習的對象。 <p>(二)結合協辦單位相關資源，建立合作夥伴關係，協助樂齡大學之推動。</p> <p>結合協辦單位高雄市政府教育局、高雄市政府社會局(含長青服務中心長青學苑體系)、本校成人教育研究中心志工團與老人自主性學習社團「高師大百老匯樂齡社」，協助招生訊息宣導等樂齡大學計畫之推動。</p> <p>(三)提升參與樂齡學習男性學員人數，本校目前男女學員比</p>

例相近。

由於我國中高齡男性參與學習的比例偏低，女性參與的比例通常多於男性。本校樂齡大學二期共有 64 名學員，其中男性 29 名，占 45%、女性 35 名，占 55%。男性學員與女性學員比例接近，主要由於本校高齡活動中男女性別比例大都維持相近，學員口耳相傳，更容易吸引男性踴躍參加。

(四) 鼓勵樂齡學員擔任班級幹部，建立班級自主管理的模式。

開學時，鼓勵學員自願擔任班級幹部，為班級自主服務。經由學員在自我介紹中融入服務與學習理念發表，再由學員投票選出班長、副班長、各組小組長及電腦志工等幹部。本校分為五組自治管理，再由班長、副班長統合帶領。

(五) 設置義務指導老師，提供自主性社團後續學習之諮詢輔導。

輔導「高師大百老匯樂齡社」老人自主性社團之運作，以提供後續學習之諮詢與輔導，以增進學員參與學習活動的便利，減少高齡者學習的障礙，提升高齡者學習成效及學習趣興。

(六) 建立詳實的學員檔案管理，並分析學員基本資料，以供講師作為課程進行之依據，藉以提供更切合高齡者之學習資訊。

(七) 進行學習滿意度調查及心得意見之整理與分析，並應用調查結果，進行高齡者學習成效評估及未來樂齡大學

	計畫規劃時之參考依據。
待改進 事項	<p>1. 亟需關懷者招生方面</p> <p>本校多年來招生時加強宣傳優先提供「亟需關懷高齡者」入學，但成效不如預期。低收入、中低收入、身心障礙者參與的比例仍低，雖然吸引不少原住民朋友加入（本校輔導成立的第一任「高師大百老匯樂齡社」社長即為此身分）；期望未來能有更多「亟需關懷高齡者」加入樂齡學習的行列。</p> <p>2. 上課教室方面</p> <p>(1)本校教育學院提供設施完備的「高齡專用教室」（位處三樓）給予本課程使用，其為無電梯之教室。因本校和平校區校舍使用密集，缺乏可以長期提供樂齡大學專用的一樓或有電梯之教室，是一缺憾；希望未來經費許可時，能獲改善為更適切的教室。</p> <p>(2)電腦教室沒有電梯，因本校電子計算機中心設立於沒有電梯之大樓，「高齡者科技數位媒體的使用」課程，需爬樓梯到三或四樓上課。</p> <p>3. 休閒娛樂場所方面</p> <p>本校樂齡大學設立於和平校區，位處都會區，但因空間過於狹小，建置之休閒娛樂場所有限，目前有二處學生餐廳、網球場、籃球場、運動場、游泳池、韻律教室及室內體育館等設施。期待未來若有足夠的經費，可支付二校區往返交通費時，可多安排至本校另一燕巢校區，使用更豐富的設施與遼闊的校園。</p>
建議	(一)承辦單位建議

1. 建議增設「性別平等教育」相關議題課程。

在課程進行中，樂齡學員之間（包含與代間學習學生）互動時，偶因性別概念引起的認知差異，如：引起不適當的肢體碰觸或言語干擾。為避免造成紛爭或誤解，有必要在樂齡大學增加「性別平等教育」相關議題的思考與學習課程。樂齡學員熱衷於學到老、活到老，性別與多元文化的議題同樣需要思考。建議融入或開設更多性別與多元文化課程的學習，且不受限於學校教育的範圍內。

2. 建議增加「生命教育」相關議題課程。

本校在樂齡大學中設有「生命關懷~靈性健康與生命意義」、「臨終關懷」、「失落與悲傷輔導」及「高齡者生命教育」等課程，因屬高齡者生命歷程中可能遇到的狀況及需求，極受學員歡迎與推崇，並時常給與回饋。

3. 實踐大學校院在高齡化社會中，盡其服務社會責任之機會。

4. 連結高齡教育的在地資源，精進高齡教育人員在職訓練。

5. 結合各校辦理「樂齡大學」之教師交流及學習的平台。

6. 提供各校辦理「樂齡大學」之學員與自主性社團交流及互訪的機會。

7. 鼓勵「亟需關懷高齡者」參與學習的機會。

除了優先保留名額或減免代辦費用之外，尚可發動里長或社區關懷據點，給予社區內亟需關懷之高齡者，提供就近的協助或服務訊息，以促使更多低收入、中低收入、或領有身心障礙者走出家門，參與學習、參與社會，促進身心健康。

(二)學員建議

樂齡學員各方面的建議，彙整如下：

1. 主題內容方面

- 希望增加的課程：生命關懷、法律新知、電腦課程、高血壓、糖尿病、膝關節無力、營養學、課外休閒、經驗分享（婆媳相處、兒媳相處）、參訪活動或多介紹旅遊據點之歷史文化，我們生活有密切關係的教材。
- 代間學習的課程，提供高齡者一個很好的課題，成效似不錯，建議往後的課程繼續安排，讓高齡者多多瞭解年輕人，進而更多新知學習。
- 參加樂齡大學後，體驗老年生活，大家應多說讚美語、柔軟語，要培養生命的智慧，讓慧命永存，老人應有老驥伏櫪、志在千里的壯志。老而不懼、退而不休，永保青春不死的生命。

2. 實施方法方面

- 上課時的分組討論也是培養聆聽，表達和整合團體討論的好機會，對高齡者來說，也是一種該參與的學習，請持續安排。
- 課程中安排前期學長的分享，很棒，期望有機會可與人分享。
- 上課時，有少數學員接聽手機，且電話音量影響聽講及干擾等學習品質。
- 希望將來學校能開放一般學生的課程，讓我們選擇適合我們需要的選修，能與有學分同學一起學習。

3. 課程期程方面

- 肯定高師大對本課程的精心策劃，難得能聽知名學者上課，讓學生有學習機會，唯認為時期太短，應多增幾週，讓高齡老人有更多學習機會。
- 師資優異，教職員皆學有專精；同學相處時間太少、互動不夠。建議將 16 週的課程延長為 20 週，多增加代間課程，多排課外活動，如：參觀高雄的公共建設或與屏東的樂齡大學交流。

4. 招生對象與人數方面

- 錄取名額太少，有人報名二、三次才錄取，備取不一定會有缺。
- 希望夫妻、同事或朋友同來報名，能夠錄取同時錄取，不要分開，可以一起學習，才有伴。

5. 志願服務方面

- 樂齡大學增進老人轉活躍、活潑精神，遠離老年人倦怠、呆懈之習氣，提振百倍，活潑朝氣，可以增家身心健康。希望健康身體的樂齡老學生，能組織整個團體，再為社會人群、國家再貢獻，奉獻到最老，人生一定會很有價值。
- 前幾期都有學長姐，留在高師大的圖書館、成人教育研究中心和研究所當志工，這是志願服務的好機會。
- 請常召集聚會、休閒活動，舉辦分組聯誼，或可以像「高師大百老匯樂齡社」自主社團到仁愛之家做服務，也是學員交流情誼。

6. 樂齡學習的未來方面

- 台灣已進入高齡化社會，高齡教育是一個趨勢，也希望政府能有更多的人力及經費預算，重視高齡教育。
- 能多設立退休人員的第二春工作機會，請富有的企業家設廠成立。每天工作時間 3-4 小時，使身體健康的退休人員，不再虛耗浪費時間，並使多功能技術能再付出與奉獻大眾。
- 請教育部聘請專任學者統合編輯有關「飲食」、「健康」、「生活」、「衛生」、「環境」、「醫學」...等，統名為「健康常識」，並印製發行成教本，從國小至大學，從幼童至老年、全國國民都需閱讀。就可使全國人民從小到老都懂得自己，如何照顧老年齡時期的生活，人人皆懂得健康常識，社會中，老人問題就減少。
- 老人在團體中活動更有精神、活耀。安排全國健康身體的老年人再有職業第二春活動與事業，可再貢獻。希望政府或企業家投資設廠。有(1)環境優美舒適(2)舒服座椅冷氣(3)工作時間 2-4 小時內任選輕鬆(4)酬以計薪(5)課間增教新知識(6)有如長青社館各種學習(7)休閒運動教導。名稱可取「樂齡老人休閒活動館」，國家老人才不會被稱「老人待養問題」來擔憂。
- 希望往後如有成長專題，也能以電郵通知我們共同參與。
- 建議校方根據訪調資料，多規劃完全自費樂齡學習課程，多邀請退休已無升等顧慮的教授們擔任講師。

	<ul style="list-style-type: none">● 教育部能續辦「樂齡大學」的招生，使老齡者能增廣見識與各項學習，學習各種常識能自理照顧自己老年期生活。● 學無止盡，願教育單位能規劃延續課程，使各階段能銜接，在快樂中延續學習。最好能安排兩班，另一班課程適合樂齡大學畢業後再學習的機會，給舊學員繼續學習。● 煩向政府建議，積極完整重視高齡化的規劃。
--	---

國立高雄師範大學成人教育研究中心

「樂齡大學」實施計畫

壹、緣起

我國已邁入高齡化社會，依據行政院經濟建設委員會 99 年公布「2010 年至 2060 年臺灣人口推計」，預計到 106 年我國 65 歲以上的高齡人口將達 328.2 萬人，占總人口數 14% 成為「高齡社會」，114 年將突破 475.5 萬人，占總人口數 20.3%，躍居「超高齡社會」。

未來 10 年，國內 55 歲至 64 歲之國民，計約有 270 萬人將步入老年生活，為強化國民妥為規劃老年期生活，教育部特訂定本計畫，結合國內大學校院開放豐富的教學資源，提供高齡者使用，以提升國內高齡教育教學品質。

教育部為因應高齡人口遽增，於 95 年發布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，並於 97 年度起陸續委託國內大學校院辦理高齡教育相關計畫，本中心辦理如下：

一、97 年「老人短期寄宿學習計畫」，辦理三個梯次五天四夜的活動。

二、98 年度辦理「樂齡學堂」計畫，四個方案：

(一)老人「旁聽附讀」非學分班試辦課程計畫

(二)樂齡自助－老人短期寄宿學習營計畫

(三)樂齡學堂－老人多元學習營」計畫

(四)成立「百老匯－樂齡老人自主性社團」計畫

三、99 年度辦理「樂齡大學」計畫，五個方案：

(一) 高齡者代間學習隨班附讀課程

(二) 高齡者短期學習課程

(三) 高齡者學期選修非學分班課程

(四) 「高師大百老匯樂齡社」自主性學習團體後續輔導課程

(五) 高齡志工培訓課程

四、100 年度，辦理「樂齡大學」計畫二期

本中心基於辦理上述各項高齡教育計畫，受到高雄地區高齡者肯定與讚賞，基於高齡者的期待，本（101）年度，繼續規劃多元、豐富的課程，滿足符合高齡學習者的需求，更進一步落實高齡者追求健康、自主，快樂學習的願景。

貳、目的

- 一、實踐大學校院在高齡化社會中，盡其服務社會之責任。
- 二、協助高齡者達到追求健康、自主、快樂學習的願望。
- 三、提供多元創新的學習課程，增進高齡者終身學習的機會。
- 四、高齡者與大學生融合互動的平臺，以促進世代交流。
- 五、提供創造大學(研究)生「服務學習」及「高齡學程」服務與實習的場域。

參、辦理方式

一、招收對象：

- (一) 年齡：年滿 55 歲之國民。
- (二) 健康：身體健康情況良好（可行動不需扶持，無照護需求）。
- (三) 學歷：不限學歷。
- (四) 未曾參與者為優先。

二、招收人數：每班招收以 30 至 35 人為原則。

三、實施方式：

- (一)採學期制，分上、下學期，每學期 16 週，除參訪外，每週以安排 6 至 9 節為原則。期程如下：

1. 上學期：自 101 年 10 月 12 日起至 102 年 1 月 18 日止，共

計 16 週次，108 節。

2. 下學期：自 102 年 2 月 22 日起至 102 年 6 月 14 日止，共計 16 週次，108 節。

(二)本計畫之課程內容，類型主要包括：班級課程、代間課程、社團活動及參訪課程等四類。實施方式如下：

1. 班級課程：詳如課程表所規劃。
2. 代間課程：安排本校「通識課程」、「高齡學程」及「成人教育」大學生及研究生進入課堂中共同學習，體驗代間互動學習的樂趣。
3. 社團活動：安排學員進入本校成人教育研究中心所輔導成立之老人自主性社團「高師大百老匯樂齡社」，藉由社團活動促進高齡者之間的互動學習。
4. 志工活動：安排學員與本校成人教育研究中心志工隊（中高齡）成員融合的機會，激發高齡者也可以服務高齡者的思考。讓參與學習的學員體驗並成為服務的良性循環。
5. 參訪課程：
 - (1)校園體驗：為讓高齡者了解大學之環境，安排校園巡禮，以提升學員對於學校的認同感。
 - (2)自然景觀：本校燕巢校區為泥火山地質，參觀校園時可同時了解自然景觀的形成與生態，擴展對自然生態、地理、地形等的認識與瞭解。
 - (3)：上學期配合本校校慶時間，帶領高齡者直接參與校慶活動，提升高齡者對於大學校園之參與感。
 - (4)其他校內活動：如慶祝校慶活動辦理的各項活動；課程期間本校舉行戲劇、音樂、舞蹈、展覽等藝文活動，皆主動

通知學員，以增進校內活動之參與感。

- (5) 旅遊學習參訪活動：台南國立台灣文學館、歷史、文化、古蹟與生態之導覽。開放由學員參與規劃及辦理，如：行前資料之蒐集、現場導覽及帶領等等。

四、課程內容：

本校整合適當之相關科系所規劃高齡者之課程學習內容。其學期課程共 108 小時，16 週次，分上下學期進行。課程以講述、實作、討論、心得分享及參訪等多元方式進行，兼採代間課程及旅遊學習課程。並依據高齡學員之學習需求，調整課程進度、內容、語言溝通及講義字體大小等，授課內容避免艱深理論課程，以生活實用之知識為主。

五、授課教師：

樂齡大學之課程教師，以本校現有師資（含退休教師）為主，及部分校外具高齡教育相關專長者。另在每期課程中發掘學員潛能，選擇適合與高齡者分享之高齡者，擔任下期之講師，以高齡者社會參與及學習經驗為主題，可增強高齡者學習及參與動機，並滿足其發揮「貢獻的需求」。

六、收費與退費方式：

- (一) 收費：每學期每位學員收取代辦費 1200 元，包含：書籍費、參訪交通費、參訪時保險費、配合部分活動之餐費及茶敘費。
- (二) 退費（參考高雄市教育局市民學苑相關規定）：錄取後到開班前離班者，退費 7 成；上課未達 1/3（總時數）者，退費 5 成；上課已超過 1/3（總時數）者，不予退費。退費時提供本人郵局或銀行帳號，連同收據正本在開課 6 週內

辦理。

七、上課教室：上述各課程採專班上課方式，地點為本校教育學院所設置之「高齡教學專業教室」為主。

八、學員之權利與義務：

- (一) 本校將發給參與者學員證、借書證，並舉辦開學典禮及結業典禮等。
- (二) 學員修習一學期的課程期滿，缺席未達總學習時數之十分之一，將以本校名義發給結業證明書。
- (三) 本中心原已成立「志工隊」為中高齡者，協助校內相關單位推動校務或協助推廣樂齡大學業務，亦歡迎本次學員加入。

九、用餐：每學期配合課程進行，安排數次在學校餐廳用餐。

十、學校各單位提供資源：

- (一) 教育學院：提供高齡專業教室作為樂齡大學主要教室，「高齡學分學程」課程配合進行代間活動。
- (二) 成人教育研究所：提供所內師資及設備；並由所內教師帶領研究生參與樂齡大學課程，配合進行代間活動，增進高齡者之學習興緻。
- (三) 通識教育課程：搭配進行代間課程
- (四) 學生輔導中心：提供輔導諮詢
- (五) 生活輔導組：提供學習及生活關懷
- (六) 衛生保健組：提供保健諮詢
- (七) 總務處：提供辦理車輛通行證
- (八) 圖書館：提供圖資資源之利用及辦理借閱
- (九) 校園友善餐廳：提供健康飲食

(十) 體育館：提供韻律教室進行體適能課程

(十一) 成教中心志工團：提供高齡志工服務，及作為學習的對象。

十一. 宣傳：本校將採取多元宣導方式招生，並配合教育部統一發布新聞並適時製作文宣資料。

十二. 後續輔導：組成自主學習團體

(一) 本校已於 98 年 4 月 8 日成立老人自主性社團「高師大百老匯樂齡社」，藉由社團活動促進高齡者之間的互動學習，鼓勵及輔導當期學員加入，並與本中心「志工隊」互相交流，進行各項自主學習活動。

(二) 本校提供義務指導老師，輔導「高師大百老匯樂齡社」高齡者自主性社團之運作。

肆、講師及課程表

一、 講師（依姓氏筆畫排序）

講師	現職	學歷/經歷（專長、主授課程）
王冠智	國立高雄師範大學圖書館推廣服務組組員	<ul style="list-style-type: none">• 國立臺灣大學圖書資訊學研究所碩士• 國立高雄師範大學圖書館組員
王碧霞	高師大樂齡大學前學員	<ul style="list-style-type: none">• 退休高中教師
朱媛榕	高師大衛生保健組護理師	<ul style="list-style-type: none">• 國立高雄師範大學教育學系生命教育碩士• 署立嘉南療養院、榮民醫院內科病房、成功大學醫院外科加護病房護理師
何青蓉	高師大成教中心主任、成教所所長	<ul style="list-style-type: none">• 美國威斯康辛大學繼續與職業教育哲學博士

		<ul style="list-style-type: none"> • 國立高雄師範大學成人教育研究所教授
吳松林	高師大學生輔導中心主任	<ul style="list-style-type: none"> • 國立政治大學教育博士 • 國立高雄師範大學教育學系教授
李玉蘭	高師大成教中心專任助理	<ul style="list-style-type: none"> • 國立高雄師範大學教育學系生命教育碩士 • 規劃辦理高齡教育、生命教育、代間教育、婦女教育、志工培訓等成人教育推廣
李嘉莉	高師大通識中心兼任助理教授	<ul style="list-style-type: none"> • 國立屏東教育大學教育行政研究所博士 • 中華醫事科技大學幼保系及通識中心兼任助理教授、「高師大百老匯樂齡社」義務指導老師
李慶倫	高師大圖書館採編組組長	<ul style="list-style-type: none"> • 國立台灣大學圖書資訊系學士 • 國立高雄師範大學圖書館推廣服務組組長、典閱組組長
杜文萱	國立高雄師範大學圖書館典閱組組員	<ul style="list-style-type: none"> • 國立高雄師範大學圖書組員
卓紋君	高師大諮商心理與復健諮商研究所教授	<ul style="list-style-type: none"> • 德州大學奧斯汀分校教育心理哲學博士 • 專長：完形治療、愛情心理學、家庭與婚姻諮商、團體諮商與心理治療、諮商實習、失落與悲傷諮商
周傳久	公共電視新聞部記者	<ul style="list-style-type: none"> • 國立高雄師範大學成人教育研究所博士 • 高師大通識中心及華語所兼任助理教授
林振欽	國立高雄師範大學通識教育中心教授兼主任	<ul style="list-style-type: none"> • 國立高雄師範大學科學教育研究所博士 • 主授課程：文書資料處理、科技與社會、電腦與教學、數位科技與生活
洪芳美	高師大樂齡大學前學員	<ul style="list-style-type: none"> • 高師大百老匯樂齡社社員 • 退休國中教師、高雄市樂齡中心教師
徐秀菊	高師大成教所助理教授	<ul style="list-style-type: none"> • 美國北伊利諾大學諮商、成人、及高等教育研究所博士

		<ul style="list-style-type: none"> • 專長：課程開發與設計、研究方法、和平教育/生命教育
涂世幸	慈心有機農業基金會講師群	<ul style="list-style-type: none"> • 慈心有機農業基金會生態及環保講師
張忠進	國立台灣文學館副館長	<ul style="list-style-type: none"> • 國立高雄師範大學國文系博士生 • 國立高雄師範大學及高雄大學兼任講師
陳貞秀	高師大衛生保健組組長	<ul style="list-style-type: none"> • 國立體育學院運動科學研究所碩士 • 國立高雄師範大學體育系講師
陳清文	高雄市自殺防治中心諮商心理師	<ul style="list-style-type: none"> • 國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士 • 高雄醫學大學業界專業教師
鄂見智	高師大通識中心兼任助理教授	<ul style="list-style-type: none"> • 義守大學管理碩士、高師大工教所博士 • 國立高雄師範大學校安中心執行長兼公關秘書
黃永茂	高師大樂齡大學前學員	<ul style="list-style-type: none"> • 退休國中教師 • 著作：台語之美、台灣孽崽仔話
黃振河	高師大樂齡大學前學員	<ul style="list-style-type: none"> • 高師大百老匯樂齡社副社長、曾任里長
黃麗萍	高師大事經系兼任助理教授	<ul style="list-style-type: none"> • 國立高雄師範大學成人教育研究所博士 • 國立高雄師範大學教育學院秘書、美和科大通識中心兼任助理教授、「高師大百老匯樂齡社」義務指導老師
楊玉姿	高師大成人教育研究中心日語教師	<ul style="list-style-type: none"> • 日本國立九州大學東洋史研究所 • 高師大臺灣歷史文化及語言所教授 • 專長：歷史、通識課程日本文化與生活
楊國德	高師大成教所教授	<ul style="list-style-type: none"> • 英國諾丁漢大學成人教育博士、賓州州立大學博士後研究 • 國立高雄師範大學成人教育研究所所長兼成人教育研究中心主任

楊淑妙	高師大圖書館推廣服務組組長	<ul style="list-style-type: none"> • 高師大圖書館推廣服務組組長
董蓉生	高師大百老匯樂齡社社長	<ul style="list-style-type: none"> • 高師大樂齡大學前學員
鄒愛華	高師大生活輔導組組長、通識中心兼任講師	<ul style="list-style-type: none"> • 義守大學管理研究所碩士 • 國立高雄師範大學樂齡大學兼任講師、「高師大百老匯樂齡社」義務指導老師
蔡天助	高師大通識中心教授	<ul style="list-style-type: none"> • 國立中山大學中山學術研究所政治組博士 • 國立高雄師範大學實習輔導處教育輔導組組長
蔡美燕	慈心有機農業基金會講師群	<ul style="list-style-type: none"> • 慈心有機農業基金會生態及環保講師
蔡國彬	麗文文化總經理	<ul style="list-style-type: none"> • 學歷：國立高雄師範大學成人教育研究所 • 國立高雄師範大學附屬高中退休
蔡麗鳳	高雄市善護關愛協會總幹事	<ul style="list-style-type: none"> • 社團法人高雄市佛臨濟助會
戴嘉南	高雄師範大學前校長	<ul style="list-style-type: none"> • 美國北科羅拉多大學學校心理學博士 • 國立高雄師範大學輔導與諮商研究所退休教授
顏朱吟	高師大通識中心兼任助理教授	<ul style="list-style-type: none"> • 國立高雄師範大學成人教育研究所博士 • 國立高雄師範大學樂齡大學講師、美和科大通識中心兼任助理教授、「高師大百老匯樂齡社」義務指導老師

二、 課程表

國立高雄師範大學成教中心「樂齡大學」課程注意事項

1. 主要教室：綜合大樓 3 樓 4317 教室，配合課程使用其他場地，將另標示。
2. 課程中每小時休息 10 分鐘，若課程中需上洗手間，自行前往。
3. 請上課前查看課表，留意課程表上的提醒。若調課時將另印，以便黏貼手冊。
4. 請留意教室音量，勿干擾其他教室；上課時若非急事，勿用手機。
5. 請勿於課堂中討論「宗教」及「政治」議題，以為對個人之尊重。
6. 請學員之間（含代間學習學生）互動時，彼此尊重、言行謹守分際，勿有不適當的「肢體碰觸」或「言語騷擾」，以維護人格尊嚴，落實性別平等。
7. 請留意校內課程期間，勿有「商業」行為，本中心不代購任何物品。
8. 請學員上課發表時，配合教師分配時間，以免影響課程進行。

101 學年度第一期「樂齡大學」課程表

● 第 1 週 101/10/12（星期五）

時間	內容	講師
9:00- 10:00	開學典禮： • 樂齡大學上學去	• 何青蓉 主任/高師大成教中心、成教所所長
10:00- 12:00	學校特色課程： • 認識我的好伙伴 • 尋找你的學習夢	• 李玉蘭 助理/高師大成教中心
12:00- 13:30	• 午間時間	
13:30- 16:30	老化及高齡化課程： • 老年生活好自在	• 蔡國彬 老師/麗文文化總經理

● 第 2 週 101/10/19(星期五)

(上午第一節 9:00 及第二節 10:30 請在圖書館一樓穿堂集合)

時間	內容	講師
9:00- 10:30	學校特色課程 (參訪課程) : • 圖書館資源運用	• 李慶倫 組長/高師大圖書館 • 杜文萱 老師/高師大圖書館
10:30- 11:50	• 校園體驗: 校園巡禮 (和平校區)	• 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組 • 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心
11:50- 13:30	• 樂齡影片導覽/鄒愛華 組長	
13:30- 16:30	健康休閒課程: • 健康體適能	• 陳貞秀 組長/高師大衛生保健組

● 第 3 週 101/10/26(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	生活新知課程: • 如何看電視--銀髮族媒體識讀 • 芬蘭祖孫代間學習藝術營	• 周傳久 助理教授/高師大通識中心 兼任
12:00- 13:30	• 午間時間: 歡迎自行到校園餐廳用餐(全員外出,請鎖門),教室可休息。	
13:30- 16:30	健康休閒課程: • 用藥安全與生活護理	• 朱媛蓉 護理師/高師大衛生保健組

● 第 4 週 101/11/02(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	老化及高齡化課程: • 健康心理學	• 吳松林 主任/高師大學生輔導中心

12:00-	• 午間時間：	
13:30	歡迎自行到校園餐廳用餐(全員外出，請鎖門)，教室可休息。	
13:30-	老化及高齡化課程：	• 高師大樂齡大學前學員：
16:30	• 高齡者社會參與及學習 經驗分享	黃永茂 老師/退休國中教師 王碧霞 老師/退休高中教師

● 第 5 週 101/11/09(星期五) 8：10~16：40

內容	講師
學校特色課程：參訪燕巢 • 高齡學習服務車（車上解說、簡介） • 代間課程：軍事管理學 • 尋訪泥火山、苗圃 • 午餐 • 圖書館資源運用 • 燕巢校區巡禮	• 李玉蘭 助理/高師大成教中心 • 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心 兼任 • 楊淑妙 組長/高師大圖書館推廣服務組

● 第 6 週 101/11/16(星期五)

時間	內容	講師
9:00-	老化及高齡化課程：	• 戴嘉南 教授/高雄師範大學前校長
12:00	• 抱「怨」與抱「願」	
12:00-	• 午間時間：	
13:30	歡迎自行到校園餐廳用餐(全員外出，請鎖門)，教室可休息。	
13:30-	生活新知課程：	• 黃麗萍 助理教授/高師大人知所兼任
15:00	• 高齡者「行」的安全	
15:00-	老化及高齡化課程：	• 李玉蘭 助理/高師大成教中心
16:30	生活與學習	

● 第 7 週 101/11/23(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	生活新知課程： • 環保生活護家園	• 涂世幸 老師/慈心有機基金會講師
12:00- 13:30	• 午間時間	
13:30- 16:30	學校特色課程： • 生命關懷~臨終關懷	• 蔡麗鳳 總幹事/高雄市善護關愛協會

● 第 8 週 101/11/26(星期一)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	學校特色課程： • 生命關懷~靈性健康與 生命意義	• 何青蓉 主任/高師大成教中心、成 教所所長
12:00- 13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐(全員外出，請鎖門)，教室可休息。	
13:30- 16:30	生活新知課程： • 丹麥荷蘭旅遊型樂齡大 學 • 預演下一代台灣外籍看 護---借鏡丹麥	• 周傳久 助理教授/高師大通識中心 兼任

● 第 9 週 101/11/30 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	老化及高齡化課程： • 生活回顧-台灣鹹酸甜	• 顏朱吟 助理教授/高師大通識中 心兼任
12:30- 16:50	生活新知課程： • 危機管理	• 鄂見智 助理教授

● 第 10 週 101/12/07(星期五)

時間	內容	講師
8:00- 13:30	老化及高齡化課程： • 健康心理學	• 吳松林 主任/高師大學生輔導中心
13:30 - 16:30	生活新知課程： • 終身學習與生涯發展	• 顏朱吟 助理教授/高師大通識中心 兼任

● 第 11 週 101/12/14(星期五) 8:30~16:30

時間內容	講師
旅遊學習：台灣文學館等台南文化古蹟參訪 • 台南文化古蹟 • 台灣文學館的運用 • 孔廟典故 • 武德殿典故 • 主題：氣象博物館及愛國婦人館解說	• 李嘉莉 助理教授/高師大兼任 • 張忠進 副館長/國立台灣文學館 • 楊玉姿 教授/高師大成教中心日語教師 • 李玉蘭 助理/高師大成教中心

● 第 12 週 101/12/21(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	生活新知課程： • 生活法律	• 蔡天助 教授/高師大通識中心
12:00- 13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐(全員外出，請鎖門)，教室可休息。	
13:30- 16:30	• 健康休閒課程：健康體適能	• 陳貞秀 組長/高師大衛生保健組

● 第 13 週 101/12/28(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	老化及高齡化課程： • 高齡者的終身學習	• 楊國德 教授/高師大成教所
12:00- 13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐(全員外出，請鎖門)，教室可休息。	
14:30- 16:30	學校特色課程： • 高齡者科技數位媒體的 使用	• 林振欽 主任/高師大通識中心

● 第 14 週 102/01/04 (星期五)

時間	內容	講師
8:20- 13:30	老化及高齡化課程： 高齡學習、成人教學與評 量	• 徐秀菊 助理教授/高師大成教所
13:30- 15:20	老化及高齡化課程： • 高齡者社會參與	• 黃麗萍 助理教授/高師大人知所兼 任
15:30- 16:30	老化及高齡化課程： • 學習與服務(代間課程)	• 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心 兼任

● 第 15 週 102/01/11 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	健康休閒課程： • 健康體適能	• 陳貞秀 組長/高師大衛生保健組
12:00- 13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐(全員外出，請鎖門)，教室可休息。	
13:30- 16:30	老化及高齡化課程： • 高齡者的終身學習	• 楊國德 教授/高師大成教所

● 第 16 週 102/01/18 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	健康休閒課程： • 生命中不可承受之輕~ 自殺行為防範	• 陳清文 諮商心理師/高雄市自殺防治中心
12:30- 13:30	老化及高齡化課程： • 生活與學習	• 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組
13:30- 16:30	學期的回顧 樂齡學員學習心得發表 期待再相會	• 李玉蘭 助理/高師大成教中心 • 何青蓉 主任/高師大成教中心、成教所所長

101 學年度第二期「樂齡大學」課程表

● 第 1 週 102/02/22 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 10:00	開學典禮： • 樂齡大學上學去	• 何青蓉 主任/高師大成教中心、成教所所長
10:00- 11:50	• 認識我的好伙伴 • 尋找你的學習夢	• 李玉蘭 助理/高師大成教中心
13:30- 16:30	• 老化及高齡化 • 老年生活好自在	• 蔡國彬 老師/麗文文化事業機構總經理

● 第 2 週 102/03/01(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 10:30	學校特色課程： • 圖書館資源運用	• 杜文萱 老師/高師大圖書館
10:30- 11:50	• 校園體驗：校園巡禮	• 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心
13:30- 16:30	健康休閒課程： • 健康體適能	• 陳貞秀 組長/高師大衛生保健組

● 第 3 週 102/03/8(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 11:50	生活新知課程： • 生活法律	• 蔡天助 教授/高師大通識中心
13:30- 16:30	老化及高齡化課程： • 高齡者的終身學習	• 楊國德 教授/高師大成教所

● 第4週 102/03/15(星期五)

時間	內容	講師
9:00-12:00	老化及高齡化課程 • 抱「怨」與抱「願」	• 戴嘉南 教授/高雄師範大學前校長
12:00-13:20	• 午間時間：	
13:20-17:10	學校特色課程： • 生命關懷 • 臨終關懷	• 蔡麗鳳 總幹事/高雄市善護關愛協會

● 第5週 102/03/22(星期五)

內容	講師
8:20-17:20 學校特色課程：參訪燕巢 • 高齡學習服務車 • 代間課程 • 尋訪泥火山、苗圃 • 圖書館資源運用 • 燕巢校區巡禮	• 李玉蘭 助理/高師大成教中心 • 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組 • 王冠智 老師/高師大圖書館組員 • 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心 兼任

● 第6週 102/03/29(星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	生活新知課程： • 老人福祉 • 日本老人福祉新知	• 周傳久 助理教授/高師大通識中心 兼任
12:00-13:30	• 午間時間：	
13:30-16:30	健康休閒課程： • 用藥安全與生活護理	• 朱媛嫻 護理師/高師大衛生保健組

● 第 7 週 102/04/12(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 11:50	學校特色課程： • 生命關懷~靈性健康與 生命意義	• 何青蓉 主任/高師大成教中心、成 教所所長
12:00- 13:30	• 午間時間：	
13:30- 16:30	生活新知課程： • 休閒規劃與安全	• 鄂見智 助理教授/高師大通識中心 兼任

● 第 8 週 102/04/19 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 10:20	老化及高齡化課程： • 高齡者社會參與	• 黃麗萍 助理教授/高師大人知所兼 任
10:30- 12:00	老化及高齡化課程： 生活與學習（含：班級經 營）	• 李玉蘭 助理/高師大成教中心
12:00- 13:30	• 午間時間：	
13:30- 16:30	老化及高齡化課程： • 高齡者的終身學習	• 楊國德 教授/高師大成教所

● 第 9 週 102/04/26 (星期五) 8:20 至 17:30

時間內容	講師
• 旅遊學習：台灣文學館等台南 文化古蹟參訪 • 高師大出發到台南台灣文學館 參訪文學館、專題演講 • 參訪孔廟、忠義國小武德殿、 氣象博物館、愛國婦人館	• 張忠進 副館長/國立台灣文學館 • 李玉蘭 助理/高師大成教中心 • 楊玉姿 教授 • 楊玉姿 教授 • 李嘉莉 助理教授/高師大兼任 • 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組

• 綜合心得分享	
----------	--

● 第 10 週 102/05/03(星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	老化及高齡化課程： • 健康心理學	• 吳松林 主任/高師大學生輔導中心
12:00-13:30	• 午間時間	
13:30-14:50	生活新知課程： • 高齡者「行」的安全	• 黃麗萍 助理教授/高師大人知所兼任
15:00-16:30	生活新知課程： 生活與閱讀	• 李慶倫 組長/高師大圖書館

● 第 11 週 102/05/10(星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	老化及高齡化課程： • 健康心理學	• 吳松林 主任/高師大學生輔導中心
12:00-13:30	• 午間時間	
13:30-16:30	老化及高齡化課程： • 高齡者社會參與及學習經驗分享	高師大樂齡大學前學員： • 洪芳美 老師/百老匯樂齡社社員 • 董蓉生 老師/百老匯樂齡社副社長 • 黃振河 老師/百老匯樂齡社副社長

● 第 12 週 102/05/17(星期五)

時間	內容	講師
9:00-12:30	生活新知課程： • 環保生活 • 環保生活護家園	慈心有機農業基金會講師 • 沈涂世幸 老師 • 蔡美燕 老師
12:30-13:30	• 午間時間	

13:30- 16:30	• 健康休閒課程：健康體 適能	• 陳貞秀 組長/高師大衛生保健組
-----------------	--------------------	-------------------

● 第 13 週 102/05/24(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 11:50	• 失落與悲傷輔導	• 卓紋君 教授/高師大諮商心理與復 健諮商研究所
12:00- 13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐(全員外出時，請關燈鎖門)，教室可休 息。	
13:30- 16:30	學校特色課程： • 高齡者科技數位媒體的 使用	• 林振欽 主任/高師大通識中心

● 第 14 週 102/05/31 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	生活新知課程： • 樂齡大學實務分享 • 探討長照保險後的我們	• 顏朱吟 助理教授/高師大通識中心 兼任 • 黃麗萍 助理教授/高師大人知所兼 任 • 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心 兼任 • 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組 • 周傳久 助理教授/高師大通識中心 兼任
12:00- 13:20	• 午間時間：	
13:20- 17:10	老化及高齡化課程： • 生活回顧 • 台灣鹹酸甜	• 顏朱吟 助理教授/高師大通識中心 兼任

● 第 15 週 102/06/7 (星期五)

時間	內容	講師
8:20- 13:30	老化及高齡化課程： • 高齡者生命教育	• 徐秀菊 助理教授/高師大成教所
12:00- 13:30	• 午間時間：	
13:30- 16:30	健康休閒課程： • 健康體適能	• 陳貞秀 組長/高師大衛生保健組

● 第 16 週 102/06/14 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	健康休閒課程： • 生命中不可承受之輕 • 自殺行為防範	• 陳清文 諮商心理師/高雄市自殺防治中心
12:00- 13:20	• 午餐時間	
13:20- 17:00	結業典禮 • 期待再相會：學期的回顧 • 師長的鼓勵： • 學習心得發表： 各組表演、班級幹部、學員 • 頒發感謝狀、證書、獎狀 • 合影 ~珍重再見~	• 李玉蘭 助理/高師大成教中心 • 楊國德 教授 /高師大成教所 • 何青蓉 主任/高師大成教中心、成教所所長 • 黃麗萍 助理教授/高師大人知所兼任 • 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心兼任 • 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組

國立高雄師範大學成人教育研究中心
教育部補助大學校院辦理「樂齡大學」

實施成效

何青蓉 教授/國立高雄師範大學成人教育研究所

李玉蘭 助理/國立高雄師範大學成人教育研究中心

高師大成教中心自辦理 97 年「老人短期寄宿學習」、98 年度「樂齡學堂」至 99 年度首次進行的「樂齡大學：高齡者代間學習隨班附讀課程、高齡者短期學習課程、高齡者學期選修非學分班課程、『高師大百老匯樂齡社』自主性學習團體後續輔導課程及高齡志工培訓課程」等計畫以來。經過三年的摸索與實驗，於 100 學年度辦理二期「樂齡大學」課程；101 年辦理「高齡教育辦學經驗傳承：高齡辦學經驗傳承論壇、高齡教學經驗傳承工作坊及高齡辦學經驗交流觀摩」；同年，受教育部委託辦理「樂齡教育專業人員培訓計畫（南區）：樂齡講師及專案管理人進階培訓」。

基於以上所建立的高齡教育辦學基礎，本學年度開發更符合高齡者學習需求的「樂齡大學」課程，以實踐大學校院在高齡化社會中，盡其服務社會之責任；協助高齡者達到追求健康、自主、快樂學習的願望；提供多元創新的學習課程，增進高齡者終身學習的機會；提供高齡者與大學生融合互動的平臺，促進世代交流；並可創造大學(研究生)「服務學習」及「高齡學程」服務與實習的場域。

本中心為喚起高齡教育辦學之熱情，多年來不斷努力，茲將本年度辦理「樂齡大學」計畫辦理內容、辦學特色、辦理成效及待改進事項與建議，彙整如下：

一、辦理內容

(一) 課程規劃架構

4. 整合校內相關系所教師專長及校外相關領域教師與實務工作者，規劃符合高齡者學習特性之課程。
5. 課程類型內容及比例，均符合教育部規定四大類內容，包括：老化及高齡化(33%)、健康休閒(15%)、學校特色(33%)、生活新知(19%)。
6. 老化及高齡化相關課程「高齡者的終身學習」、「健康心理學」、「高齡者生命教育」及學校特色課程「生命關懷~靈性健康與生命意義」「臨終關懷」及「失落與悲傷輔導」，皆能發揮本校特色，並且受到高齡者推崇並深思的課程。

(二) 行銷宣傳網絡

1. 學員主動宣傳：歷年參與高齡學習活動之學員及其親朋好友，樂齡結業學員組成的自主性社團「高師大百老匯樂齡社」社員自發性宣傳。依據學員基本分析之「訊息管道」一項，本校高達54%學員為「親朋好友」所推薦報名。
2. 協辦單位宣傳：結合相關單位資源，建立合作夥伴關係，如：高雄市政府教育局、社會局(含長青綜合服務中心、長青學苑體系)等之宣導，助益樂齡大學之推動。
3. 里鄰長宣傳：主動寄發簡章報名表到各里長辦公室，以便里長進行里民服務時傳播。本期有3位里長加入學習的行列，並自許為種子，將樂齡大學的理念推行到社區。
4. 網路宣傳：利用網路傳播之便利性，吸引許多成教、社教等相關單位及非營利組織與個人主動傳訊及公告。

(三) 課程執行與操作

6. 授課方式包括：講述、實作、討論、心得分享等多元方式，兼採代間課程及旅遊學習參訪課程。

7. 「代間課程」主要由本校成人教育研究所「服務學習」、通識教育中心「學習與服務」、高齡學程及搭配其他課程進行，增加高齡者與大學生及研究生的互動，促進代間之交流。
8. 善用參與學員多元背景之專長，提供其發揮班級自主經營管理的機會，並融入「高齡者服務高齡者」服務利他的理念，帶動班級之其他成員。
9. 「參訪課程」以旅遊學習為主軸，在行前由「休閒規劃與安全」課程教師帶領學員試行規劃，可為實際參訪前之練習，如：參訪單位資料收集、練習相互導覽、安全注意等。並由「服務學習」及「學習與服務」學生協助帶領及參與服務。
10. 設立高齡專業教室，主要上課教室為和平校區教育學院綜合大樓「高齡專業教室」，另有成人教育多功能專業教室、體育系韻律教室、電算中心電腦教室、圖資大樓等其他專業教室。

(四) 延聘專業師資

6. 課程講師校內與社區比例為 88：12。
7. 運用校內相關系所及單位之師資，包括：成人教育研究所、教育學系、通識教育中心、諮商心理與復健諮商研究所、事業經營系、臺灣歷史文化及語言研究所、體育學系、成人教育研究中心、衛生保健組、學生輔導中心、高師大圖書館、生活輔導組等校內講師。
8. 搭配校外相關領域教師或實務工作者，包括：高雄市自殺防治中心、高雄市善護關愛協會、慈心有機農業基金會等專業人士。
9. 邀請「高師大百老匯樂齡社」自主性社團領導幹部擔任服務性課程講師，並藉由現身說法的機會，吸收新學員入社。
10. 發掘具有分享潛能及社會參與經驗豐富之前期學員擔任講師，藉以激勵高齡者分享學習經驗，並滿足其「貢獻需求」，激發學習動機。

二、辦學特色

- (一)學員每期皆為重新召募之新生，為讓更多高齡者有機會參與「樂齡大學」課程，本校每學年二期皆重新招收新生，未開放舊生報名。自 97 年「老人短期寄宿學習」累積至今，已有數百名高齡者參與學習課程。
- (二)運用校內成人教育研究所「服務學習」、通識課程「學習與服務」及高齡學程學生自行規劃的代間活動，提供高齡者與學生的互動平台，促進代間交流。
- (三)每學期皆編製學習手冊，包含；實施計畫、課程表、學員名冊、計畫人員及講師簡介、課程注意事項、學員、幹部及值日表、班級公約及值日工作、上課教室、校區引導圖、校區緊急聯絡電話、學員請假單、學員心得與建議表、各組紀錄表、班級日誌表、滿意度調查問卷及 101 學年度大學校院辦理「樂齡大學」計畫 98 所學校通訊資料。
- (四)提供課訊息，每週提供課程講綱或提醒、課程中留意的事項、班級事務、校內外活動訊息給予學員，以豐富課程內容。
- (五)扶植後續自主社團，本校自 99 年成立「高師大百老匯樂齡社」老人自主性社團，對於樂齡學員的後續輔導，頗見成效，輔導策略如下：
 1. 聘請校內義務指導老師，協助自主性社團經營與發展。
 2. 輔導社團每年自行規劃辦理各種學習活動，協助高齡者自主性學習平台之持續運作。
 3. 聯結社員與本校高齡學程學生互動的機會，並提供校內活動訊息。
 4. 邀請參與本校成教中心辦理相關活動，如「成教志工與百老匯樂

齡社的相遇」等活動。

5. 激發「高齡者服務高齡者」的利他理念，鼓勵高齡者結業後參與「成教中心志工團」擔任志工，並媒介參與圖書館志工服務及校外社會服務、參訪表演，成為服務的良性循環。
 6. 發掘具有教學潛能及高度社會參與經驗豐富的學員，擔任樂齡大學分享講師，滿足高齡者「貢獻」之需求。
 7. 善用參與學員之專長與生命經驗，提供其發揮班級自主經營管理的機會。協助社團至樂齡大學解說自主性學習，吸收新學員參與社團。
- (六) 整合校內高齡教育相關課程教師之專長，並運用校外實務工作者之經驗，規劃符合高齡者學習特性之課程。
- (七) 結合校內單位各項豐富資源，提供多樣化配套措施、多元的友善學習環境，以鼓勵高齡者樂於終身學習。
- (八) 結合樂齡結業學員、志工與高齡自主性社團自發性的宣傳及協辦單位之主動宣傳，提升樂齡大學之推動成效。
- (九) 轉介高齡課程教師支援其他辦理「樂齡大學」學校，擔任「老化及高齡化相關課程」講師。

三、辦理成效

- (一) 整合及運用學校學習資源，創造友善的高齡學習場域。

本校各單位提供資源，包括：

1. 教育學院：提供高齡專業教室作為樂齡大學主要教室，「高齡學程」課程配合進行代間活動。
2. 成人教育研究所：提供所內師資及設備，研究生於「服務學習」課程實地參與服務，並可增進高齡者之學習興緻。
3. 通識教育課程：搭配進行代間課程

4. 生活輔導組：提供學習關懷
5. 衛生保健組：提供保健諮詢
6. 圖書館：提供借書證、圖資資源之運用
7. 校園友善餐廳：提供健康飲食
8. 體育館：提供韻律教室進行體適能課程
9. 成教中心志工團：提供高齡志工服務，並可作為交流、學習的對象。

(二) 結合協辦單位相關資源，建立合作夥伴關係，協助樂齡大學之推動。

結合協辦單位高雄市政府教育局、高雄市政府社會局（含長青服務中心長青學苑體系）、本校成人教育研究中心志工團與老人自主性學習社團「高師大百老匯樂齡社」，協助招生訊息宣導等樂齡大學計畫之推動。

(三) 提升參與樂齡學習男性學員人數，本校目前男女學員比例相近。

由於我國中高齡男性參與學習的比例偏低，女性參與的比例通常多於男性。本校樂齡大學二期共有 64 名學員，其中男性 29 名，占 45%、女性 35 名，占 55%。男性學員與女性學員比例接近，主要由於本校高齡活動中男女性別比例大都維持相近，學員口耳相傳，更容易吸引男性踴躍參加。

(四) 鼓勵樂齡學員擔任班級幹部，建立班級自主管理的模式。

開學時，鼓勵學員自願擔任班級幹部，為班級自主服務。經由學員在自我介紹中融入服務與學習理念發表，再由學員投票選出班長、副班長、各組小組長及電腦志工等幹部。本校分為五組自治管理，再由班長、副班長統合帶領。

(五) 設置義務指導老師，提供自主性社團後續學習之諮詢輔導。

輔導「高師大百老匯樂齡社」老人自主性社團之運作，以提供後續學習之諮詢與輔導，以增進學員參與學習活動的便利，減少高齡者學習的障礙，提升高齡者學習成效及學習趣興。

(六)建立詳實的學員檔案管理，並分析學員基本資料，以供講師作為課程進行之依據，藉以提供更切合高齡者之學習資訊。

(七)進行學習滿意度調查及心得意見之整理與分析，並應用調查結果，進行高齡者學習成效評估及未來樂齡大學計畫規劃時之參考依據。

四、待改進事項與建議

(一)待改進事項

1. 亟需關懷者招生方面

本校多年來招生時加強宣傳優先提供「亟需關懷高齡者」入學，但成效不如預期。低收入、中低收入、身心障礙者參與的比例仍低，雖然吸引不少原住民朋友加入（本校輔導成立的第一任「高師大百老匯樂齡社」社長即為此身分）；期望未來能有更多「亟需關懷高齡者」加入樂齡學習的行列。

2. 上課教室方面

(1)本校教育學院提供設施完備的「高齡專用教室」（位處三樓）給予本課程使用，其為無電梯之教室。因本校和平校區校舍使用密集，缺乏可以長期提供樂齡大學專用的一樓或有電梯之教室，是一缺憾；希望未來經費許可時，能獲改善為更適切的教室。

(2)電腦教室沒有電梯，因本校電子計算機中心設立於沒有電梯之大樓，「高齡者科技數位媒體的使用」課程，需爬樓梯到三或四樓上課。

3. 休閒娛樂場所方面

本校樂齡大學設立於和平校區，位處都會區，但因空間過於狹小，建置之休閒娛樂場所有限，目前有二處學生餐廳、網球場、籃球場、運動場、游泳池、韻律教室及室內體育館等設施。期待未來若有足夠的經費，可支付二校區往返交通費時，可多安排至本校另一燕巢校區，使用更豐富的設施與遼闊的校園。

(二)承辦單位建議

1. 建議增設「性別平等教育」相關議題課程。

在課程進行中，樂齡學員之間（包含與代間學習學生）互動時，偶因性別概念引起的認知差異，如：引起不適當的肢體碰觸或言語干擾。為避免造成紛爭或誤解，有必要在樂齡大學增加「性別平等教育」相關議題的思考與學習課程。樂齡學員熱衷於學到老、活到老，性別與多元文化的議題同樣需要思考。建議融入或開設更多性別與多元文化課程的學習，且不受限於學校教育的範圍內。

2. 建議增加「生命教育」相關議題課程。

本校在樂齡大學中設有「生命關懷~靈性健康與生命意義」、「臨終關懷」、「失落與悲傷輔導」及「高齡者生命教育」等課程，因屬高齡者生命歷程中可能遇到的狀況及需求，極受學員歡迎與推崇，並時常給與回饋。

3. 實踐大學校院在高齡化社會中，盡其服務社會責任之機會。

4. 連結高齡教育的在地資源，精進高齡教育人員在職訓練。

5. 結合各校辦理「樂齡大學」之教師交流及學習的平台。

6. 提供各校辦理「樂齡大學」之學員與自主性社團交流及互訪的機會。

7. 鼓勵「亟需關懷高齡者」參與學習的機會。

除了優先保留名額或減免代辦費用之外，尚可發動里長或社區關懷據點，給予社區內亟需關懷之高齡者，提供就近的協助或服務訊息，以促使更多低收入、中低收入、或領有身心障礙者走出家門，參與學習、參與社會，促進身心健康。

(三)學員建議

樂齡學員各方面的建議，彙整如下：

1. 主題內容方面

- 希望增加的課程：生命關懷、法律新知、電腦課程、高血壓、糖尿病、膝關節無力、營養學、課外休閒、經驗分享（婆媳相處、兒媳相處）、參訪活動或多介紹旅遊據點之歷史文化，我們生活有密切關係的教材。
- 代間學習的課程，提供高齡者一個很好的課題，成效似不錯，建議往後的課程繼續安排，讓高齡者多多瞭解年輕人，進而更多新知學習。
- 參加樂齡大學後，體驗老年生活，大家應多說讚美語、柔軟語，要培養生命的智慧，讓慧命永存，老人應有老驥伏櫪、志在千里的壯志。老而不懼、退而不休，永保青春不死的生命。

2. 實施方法方面

- 上課時的分組討論也是培養聆聽，表達和整合團體討論的好機會，對高齡者來說，也是一種該參與的學習，請持續安排。
- 課程中安排前期學長的分享，很棒，期望有機會可與人分享。
- 上課時，有少數學員接聽手機，且電話音量影響聽講及干擾等學習品質。
- 希望將來學校能開放一般學生的課程，讓我們選擇適合我們需要的選修，能與有學分同學一起學習。

3. 課程期程方面

- 肯定高師大對本課程的精心策劃，難得能聽知名學者上課，讓學生有學習機會，唯認為時期太短，應多增幾週，讓高齡老人有更多學習機會。
- 師資優異，教職員皆學有專精；同學相處時間太少、互動不夠。建議將 16 週的課程延長為 20 週，多增加代間課程，多排課外活動，如：參觀高雄的公共建設或與屏東的樂齡大學交流。

4. 招生對象與人數方面

- 錄取名額太少，有人報名二、三次才錄取，備取不一定會有缺。
- 希望夫妻、同事或朋友同來報名，能夠錄取同時錄取，不要分開，可以一起學習，才有伴。

5. 志願服務方面

- 樂齡大學增進老人轉活躍、活潑精神，遠離老年人倦怠、呆懶之習氣，提振百倍，活潑朝氣，可以增家身心健康。希望健康身體的樂齡老學生，能組織整個團體，再為社會人群、國家再貢獻，奉獻到最老，人生一定會很有價值。
- 前幾期都有學長姐，留在高師大的圖書館、成人教育研究中心和研究所當志工，這是志願服務的好機會。
- 請常召集聚會、休閒活動，舉辦分組聯誼，或可以像「高師大百老匯樂齡社」自主社團到仁愛之家做服務，也是學員交流情誼。

6. 樂齡學習的未來方面

- 台灣已進入高齡化社會，高齡教育是一個趨勢，也希望政府能有更多的人力及經費預算，重視高齡教育。
- 能多設立退休人員的第二春工作機會，請富有的企業家設廠成

立。每天工作時間 3-4 小時，使身體健康的退休人員，不再虛耗浪費時間，並使多功能技術能再付出與奉獻大眾。

- 請教育部聘請專任學者統合編輯有關「飲食」、「健康」、「生活」、「衛生」、「環境」、「醫學」...等，統名為「健康常識」，並印製發行成教本，從國小至大學，從幼童至老年、全國國民都需閱讀。就可使全國人民從小到老都懂得自己，如何照顧老年齡時期的生活，人人皆懂得健康常識，社會中，老人問題就減少。
- 老人在團體中活動更有精神、活耀。安排全國健康身體的老年人再有職業第二春活動與事業，可再貢獻。希望政府或企業家投資設廠。有(1)環境優美舒適(2)舒服座椅冷氣(3)工作時間 2-4 小時內任選輕鬆(4)酬以計薪(5)課間增教新知識(6)有如長青社館各種學習(7)休閒運動教導。名稱可取「樂齡老人休閒活動館」，國家老人才不會被稱「老人待養問題」來擔憂。
- 希望往後如有成長專題，也能以電郵通知我們共同參與。
- 建議校方根據訪調資料，多規劃完全自費樂齡學習課程，多邀請退休已無升等顧慮的教授們擔任講師。
- 教育部能續辦「樂齡大學」的招生，使老齡者能增廣見識與各項學習，學習各種常識能自理照顧自己老年期生活。
- 學無止盡，願教育單位能規劃延續課程，使各階段能銜接，在快樂中延續學習。最好能安排兩班，另一班課程適合樂齡大學畢業後再學習的機會，給舊學員繼續學習。
- 煩向政府建議，積極完整重視高齡化的規劃。

學員基本資料分析

● 第一期學員基本資料分析

1. 性別

性別	男	女
人數	15	19
百分比	44%	56%

2. 年齡

年齡	55~59 歲	60~64 歲	65~69 歲	70~74 歲	75~79 歲
人數	12	6	6	9	1
百分比	35%	18%	18%	26%	3%

3. 居住地

居住區域	人數	百分比
高雄市三民區	4	12%
高雄市小港區	1	3%
高雄市仁武區	1	3%
高雄市前鎮區	4	12%
高雄市苓雅區	10	29%
高雄市鳥松區	1	3%
高雄市新興區	5	15%
高雄市鳳山區	8	23%
合計	34人	100%

4. 學歷

學歷	無	國小	初(國)中	高中(職)	大專(學)	研究所以上
人數	0	4	8	7	13	2
百分比	0%	12%	23%	21%	38%	6%

5. 參加動機與期望

充實生活；永續學習；多學習；成長、充實人生；考驗學習能力，盼有所成長；活到老、學到老（5人），快樂成長；有始有終；快樂追求有意義的人生；能對自己的老年生活有幫助，也能幫助其他的老人家；退休生活新知；退休規劃、終身學習、交互生活心得，期望達到終身學習目標，生活上第二春；追求更健康自信的人生，期望新世代的觀念推己及人；追求健康、自主、快樂學習願景。終身學習（3人）；充實自我；喜歡上課內容、對個人健康有幫助；進修；想學習；認識新朋友，學習更多知識；增加知識、增長智能；增進高齡者追求健康、自主、快樂生活知識；樂活學習；踏入人群、不斷學習；適應老年生活；學習、自我成長；學習一些生活新知及增進生活樂趣；學習志工服務；體驗學習、成長的樂趣，提升視野及身心靈的健康。

6. 訊息管道

訊息管道	人數	百分比
文宣海報	7	20.5%
電視報紙	2	6%
網路	7	20.5%
親朋好友	18	53%
合計	34	100%

● 第二期學員基本資料分析

1. 性別

性別	男	女
人數	14	16
百分比	47%	53%

2. 年齡

年齡	55~59 歲	60~64 歲	65~69 歲	70~74 歲	75~79 歲	80~84 歲
人數	7	10	7	3	1	2
百分比	23%	33%	23%	10%	3%	7%

3. 居住地

居住區域	人數	百分比
屏東市	1	3%
高雄市三民區	4	13%
高雄市小港區	1	3%
高雄市左營區	3	10%
高雄市前鎮區	2	6.7%
高雄市苓雅區	10	34%
高雄市新興區	2	6.7%
高雄市楠梓區	2	6.7%
高雄市鳳山區	5	17%
合計	30人	100%

4. 學歷

學歷	無	國小	初(國)中	高中(職)	大專(學)	研究所以上
人數	1	1	3	8	16	1
百分比	3%	3%	10%	27%	53%	3%

5. 參加動機/期望

充實生活；交朋友（4人）；再進學校；再學習（3人）；多充實老年生活；快樂學習；求知（2人）；拓展知識、對里民服務有幫助；活到老、學到老；重拾學習機會；終身學習（8人）；規畫退休生活；增益知識與建立互動；學習群體生活；擴大視野認識新友；擴充學習領域。

6. 訊息管道

訊息管道	人數	百分比
文宣海報	10	33%
電視報紙	1	3%
網路	2	7%
親朋好友	17	57%
合計	30	100%

國立高雄師範大學成人教育研究中心

101 學年度大學校院辦理樂齡大學計畫

辦理情形自我評析表

承辦學校：國立高雄師範大學

承辦單位：成人教育研究中心

項目	辦理內容		自評
行政配套措施	1. 是否提供適合高齡學習者之硬體設備，如：教室設備、專業教室、活動空間？ 2. 是否辦理開學、結業典禮等活動？ 3. 是否發給參與者學員證、結業證書？ 4. 是否提供相關的支持服務（例如：諮詢、輔導）？ 5. 是否有開設與老年生活需求相關的特色課程？ 6. 是否鼓勵、輔導高齡者成立後續自主學習團體或社團？ 7. 承辦學校是否有配合經費補助？ 8. 是否有跟學員收取費用？		<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 是（「高師大百老匯樂齡社」於99年4月8日成立至今） <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是 \$1200/一期
辦理內容方面	課程規劃架構	重點：是否依據教育部計畫之四大類內容，包括：老化及高齡化、健康休閒、學校特色、生活新知、教育部規定之其他課程進行？ 1. 整合校內相關系所教師專長及校外相關領域教師與實務工作者，規劃符合高齡者學習特性之課程。 2. 課程類型內容及比例，均符合教育部規定四大類內容，包括：老化及高齡化（33%）、健康休閒（15%）、學校特色（33%）、生活新知（19%）。 3. 老化及高齡化相關課程「高齡者的終身學習」、「健康心理學」、「高齡者生命教育」及學校特色課程「生命關懷~靈性健康與生命意義」、「臨終關懷」及「失落與悲傷輔導」，皆能發揮本校特色，並且受到高齡者推崇的課程。	
	授課方式	重點：是否兼採代間課程、參訪課程？學校實施場域（校園內或城中區推廣中心）？	

	<ol style="list-style-type: none"> 1. 授課方式包括：講述、實作、討論、心得分享等多元方式，兼採代間課程及旅遊學習參訪課程。 2. 「代間課程」主要由本校成人教育研究所「服務學習」、通識教育中心「學習與服務」、高齡學程及搭配其他課程進行，增加高齡者與大學生及研究生的互動，促進代間之交流。 3. 善用參與學員多元背景之專長，提供其發揮班級自主經營管理的機會，並融入「高齡者服務高齡者」服務利他的理念，帶動班級之其他成員。 4. 「參訪課程」以旅遊學習為主軸，在行前由「休閒規劃與安全」課程教師帶領學員試行規劃，可為實際參訪前之練習，如：參訪單位資料收集、練習相互導覽、安全注意等。並由「服務學習」及「學習與服務」學生協助帶領及參與服務。 5. 主要上課教室為和平校區教育學院「高齡專業教室」，另有成人教育多功能專業教室、韻律教室、電腦教室、圖資大樓等其他專業教室。
專業師資	<p>重點：是否運用學校專業師資？聘請社區講師之比例？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課程講師校內與社區比例為 88：12。 2. 運用校內相關系所及單位之師資，包括：成人教育研究所、教育學系、通識教育中心、諮商心理與復健諮商研究所、事業經營系、臺灣歷史文化及語言研究所、體育學系、成人教育研究中心、衛生保健組、學生輔導中心、高師大圖書館、生活輔導組等校內講師。 3. 搭配校外相關領域教師或實務工作者，包括：高雄市自殺防治中心、高雄市善護關愛協會、慈心有機農業基金會等專業人士。 4. 邀請「高師大百老匯樂齡社」自主性社團領導幹部擔任服務性課程講師，並藉由現身說法的機會，吸收新學員入社。 5. 發掘具有分享潛能及社會參與經驗豐富之前期學員擔任講師，藉以激勵高齡者分享學習經驗，並滿足其「貢獻需求」，激發學習動機。
承辦單位配合情形	<p>重點：是否進行學員檔案管理？進行學習滿意度調查？學習滿意度調查結果之應用？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 本校各單位提供資源，包括： <ol style="list-style-type: none"> (1) 教育學院：提供高齡專業教室作為樂齡大學主要教室，「高齡學程」課程配合進行代間活動。

	<p>(2) 成人教育研究所：提供所內師資及設備，研究生於「服務學習」課程實地參與服務，並可增進高齡者之學習興緻。</p> <p>(3) 通識教育課程：搭配進行代間課程</p> <p>(4) 生活輔導組：提供學習關懷</p> <p>(5) 衛生保健組：提供保健諮詢</p> <p>(6) 圖書館：提供借書證、圖書資源之運用</p> <p>(7) 校園友善餐廳：提供健康飲食</p> <p>(8) 體育館：提供韻律教室進行體適能課程</p> <p>(9) 成教中心志工團：提供高齡志工服務，並可作為交流、學習的對象。</p> <p>2. 提供義務指導老師輔導「高師大百老匯樂齡社」高齡自主性社團之運作。</p> <p>3. 建立詳實的學員檔案管理，並作學員資料分析，以供講師作為課程進行為依據，藉以提供更切合高齡者之學習資訊。</p> <p>4. 進行學習滿意度調查及心得意見之整理與分析，並應用調查結果，進行高齡者學習成效評估及未來樂齡大學計畫規劃時之參考依據。</p>
行銷宣傳	<p>重點：對於樂齡大學之行銷、媒體報導、主動結合社會資源辦理活動情形等。</p> <p>1. 協辦單位宣傳：結合相關單位資源，建立合作夥伴關係，如：高雄市政府教育局、社會局（含長青綜合服務中心、長青學苑體系）等之宣導，助益樂齡大學之推動。</p> <p>2. 里鄰長之宣傳：主動寄發簡章報名表到各里長辦公室，以便里長進行里民服務時傳播。本期有 3 位里長加入學習的行列，並自許為種子，將樂齡大學的理念推行到社區。</p> <p>3. 學員主動宣傳：歷年參與學習活動之學員及自主性社團「高師大百老匯樂齡社」社員自發性宣傳。</p> <p>4. 網路宣傳：利用網路傳播之便利性，吸引許多成教、社教等相關單位及非營利組織與個人主動傳訊及公告。</p>
樂齡大學辦學特色	<p>1. 整合校內高齡教育相關課程教師之專長，並運用校外實務工作者之經驗，規劃符合高齡者學習特性之課程。</p> <p>2. 結合校內單位各項豐富資源，提供多樣化配套措施、多元的友善學習環境，以鼓勵高齡者樂於終身學習。</p> <p>3. 設置「義務指導老師」提供學習諮詢輔導，增進學員參與學習活動的便利，減少高齡者學習的障礙，提升高齡者學習成效及學習趣興。</p> <p>4. 運用校內成人教育研究所「服務學習」、通識課程「學習與服務」及高</p>

	<p>齡學程學生自行規劃的代間活動，提供高齡者與學生的互動平台，促進代間交流</p> <p>5. 結合樂齡結業學員、志工與高齡自主性社團自發性的宣傳及協辦單位之主動宣傳，提升樂齡大學之推動成效。</p> <p>6. 轉介高齡課程教師支援其他辦理「樂齡大學」學校，擔任「老化及高齡化相關課程」講師。</p> <p>7. 本校自 99 年成立「高師大百老匯樂齡社」自主性社團，對於樂齡學員的後續輔導，頗見成效，輔導策略如下：</p> <p>(1) 聘請校內義務指導老師，協助自主性社團經營與發展。</p> <p>(2) 輔導社團每年自行規劃辦理各種學習活動，協助高齡者自主性學習平台之持續運作。</p> <p>(3) 聯結社員與本校高齡學程學生互動的機會，並提供校內活動訊息。</p> <p>(4) 邀請參與本校成教中心辦理相關活動，如「成教志工與百老匯樂齡社的相遇」等活動。</p> <p>(5) 激發「高齡者服務高齡者」的利他理念，鼓勵高齡者結業後參與「成教中心志工團」擔任志工，並媒介參與圖書館志工服務及校外社會服務、參訪表演，成為服務的良性循環。</p> <p>(6) 發掘具有教學潛能及高度社會參與經驗豐富的學員，擔任樂齡大學分享講師，滿足高齡者「貢獻」之需求。</p> <p>(7) 善用參與學員之專長與生命經驗，提供其發揮班級自主經營管理的機會。協助社團至樂齡大學解說自主性學習，吸收新學員參與社團。</p>
待改進事項	<p>1. 亟需關懷者招生方面：</p> <p>本校多年來招生時加強宣傳優先提供「亟需關懷高齡者」入學，但成效不如預期。低收入、中低收入、身心障礙者參與的比例仍低，雖然吸引不少原住民朋友加入（本校輔導成立的第一任「高師大百老匯樂齡社」社長即為此身分）；期望未來能有更多「亟需關懷高齡者」加入樂齡學習的行列。</p> <p>2. 主要上課教室方面：</p> <p>(1) 本校教育學院提供設施完備的「高齡專用教室」（位處三樓）給予本課程使用，其為無電梯之教室。因本校和平校區校舍使用密集，缺乏可以長期提供樂齡大學專用的一樓或有電梯之教室，是一缺憾；希望未來經費許可時，能獲改善為更適切的教室。</p> <p>(2) 電腦教室沒有電梯，因本校電子計算機中心設立於沒有電梯之大樓，「高齡者科技數位媒體的使用」課程，需爬樓梯到三或四樓上課。</p>

	<p>3. 休閒娛樂場所方面：</p> <p>本校樂齡大學設立於和平校區，位處都會區，但因空間狹小，建置之休閒娛樂場所有限，目前有二處學生餐廳、網球場、籃球場、運動場、遊泳池、韻律教室及室內體育館等設施。另一燕巢校區，則增設有卡拉ok教室、撞球室、寬敞的用餐處所及美麗又遼闊的校園等。</p>
<p>對樂齡大學計畫之建議事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建議增設「生命教育」課程，本校在樂齡大學中設有「生命關懷~靈性健康與生命意義」、「臨終關懷」、「失落與悲傷輔導」及「高齡者生命教育」等課程，因屬高齡者生命歷程中可能遇到的狀況及需求，極受歡迎並推崇的課程。 2. 建議融入更多「性別教育」相關議題的思考與學習於「樂齡大學」中，增加高齡者的性別平等教育機會。 3. 創造大學校院在高齡化社會中，盡其服務社會責任之機會。 4. 連結高齡教育的在地資源，精進高齡教育人員在職訓練。 5. 建置各校辦理「樂齡大學」之教師交流及學習的平台。 6. 提供各校辦理「樂齡大學」之學員與自主性社團交流及互訪的機會。 7. 鼓勵「亟需關懷高齡者」參與學習，除了優先保留名額或減免代辦費用之外，尚可發動里長或社區關懷據點，給予社區內亟需關懷之高齡者，提供就近的協助或服務訊息，以促使更多低收入、中低收入、或領有身心障礙者走出家門，參與學習、參與社會，促進身心健康。

承辦人：李玉蘭 助理 單位主管：何青蓉 主任

國立高雄師範大學成人教育研究中心
101 學年度大學校院辦理樂齡大學計畫

意見回饋表

承辦學校：國立高雄師範大學 承辦單位：成人教育研究中心

項目	檢核指標
整合性解決方法	<p>1. 請說明承辦單位整合<u>校內資源</u>之情形：(依 101 學年度填寫)</p> <p>(1) 是否有與校內其他單位合作？(行政單位)</p> <p style="padding-left: 40px;"><input checked="" type="checkbox"/>是，A. 數量約為？ <input type="checkbox"/>1~2 個 <input type="checkbox"/>3~4 個 <input type="checkbox"/>5~6 個 <input checked="" type="checkbox"/>7 個以上</p> <p style="padding-left: 80px;">B. 請說明合作單位名稱及整合情形(例如：與圖書館合作為樂齡大學學員申請圖書館證、與總務處車管中心合作為樂齡大學學員申請停車證等或運用體育中心體適能教室之設備進行運動保健課程之教學……等)：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 生活輔導組：提供學習關懷 ◆ 衛生保健組：提供保健諮詢 ◆ 圖書館：認識圖資資源之利用 ◆ 校園友善餐廳：提供健康飲食 ◆ 體育館：提供韻律教室進行體適能課程 ◆ 成教所、教育學院及圖書館：邀請結業學員擔任志工服務 <p>(2) 是否整合校內各系所師資？(教學單位)</p> <p style="padding-left: 40px;"><input checked="" type="checkbox"/>是，A. 整合幾個系所師資？<input type="checkbox"/>1~2 個系所 <input type="checkbox"/>3~4 個系所</p> <p style="padding-left: 40px;"><input checked="" type="checkbox"/>5~6 個系所 <input type="checkbox"/>7 個以上系所</p> <p style="padding-left: 80px;">B. 師資整合方式及課程群組數？</p> <p style="padding-left: 120px;">(A) 直接運用校內其他系所師資開課，共 <u>42</u> 門課。</p> <p style="padding-left: 120px;">(B) 本單位師資與其他系所師資合開原有課程，共 <u>52</u> 門課。</p> <p style="padding-left: 120px;">(C) 本單位師資與其他系所師資合作新開課程，共 <u>4</u> 門課。</p> <p style="padding-left: 120px;">(D) 其他。</p> <p style="padding-left: 80px;">C. 請填寫「附件：101 學年度樂齡大學課程表」，提供課程開設及師資運用情形。</p> <p>2. 請說明承辦單位<u>跨校合作</u>之情形：(依 101 學年度填寫)：</p> <p>(1) 是否與其他樂齡大學合作？</p> <p style="padding-left: 40px;"><input type="checkbox"/>是；A. 幾所大學？數量約為？ <input type="checkbox"/>1~2 個 <input type="checkbox"/>3~4 個 <input type="checkbox"/>5~6 個</p> <p style="padding-left: 40px;"><input type="checkbox"/>7 個以上</p> <p style="padding-left: 80px;">B. 整合情形？(可複選)</p>

跨校選課 跨校觀摩 跨校戶外參訪 其他(請說明)。
)。

否

(2)師資是否做跨校合作?

是：請說明合作方式。

否

3. 承辦單位主動宣導樂齡大學之辦理訊息(含樂齡大學理念、招生訊息、課程資訊等):(可複選)

於承辦學校之校內宣傳

請其他學校協助宣傳(含鄰近國中小、高中、大學等)

請政府機關協助宣導(含各縣市政府、鄉鎮市區公所等)

(本校刊物)媒體刊載(含發布新聞稿、刊登廣告)

結合社區進行宣導

學員口耳相傳

其他(請說明) 里長及自主性社團協助宣導

4. 承辦單位是否於學校網站公告樂齡大學相關訊息(樂齡大學理念介紹、招生訊息、課程資訊等)?

是 否

5. 承辦單位提供之樂齡大學民眾報名方式?(得複選)

線上報名 現場報名 郵寄報名 傳真報名 電話報名

其他 親友代為報名

6. 承辦單位使用教育部樂齡學習網(樂齡大學專區)之滿意度評估(5分代表非常滿意):

(一) 服務便捷性	5	4	3	2	1
1. 活動訊息公布符合時效性。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 資訊標題與內容一致。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 網站相關連結有效順暢且正確。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 網站(頁)之字體大小、顏色、行距等適宜,能舒適的閱讀。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(二) 網站完整性	5	4	3	2	1
1. 可查詢到各樂齡大學的課表。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 提供各樂齡大學承辦人聯絡方式。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 可查詢有助推展承辦樂齡大學業務之資料。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 首頁版面設計及架構配置清楚,便於瀏覽及使用網站服務。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. 承辦樂齡大學業務是否有連結在地資源(企業、團體、社區等有關單位)共同辦理?

8. 是，請詳列說明：高雄市政府教育局、社會局(含長青綜合服務中心、長青學苑體系)、高雄市自殺防治中心、高雄市善護關愛協會、慈心有機農業基金會等專業人士。

9. 承辦樂齡大學業務是否有發展標準化作業流程或操作手冊，以提升辦理樂齡大學業務的品質與速度。
是，請詳列說明：
本計畫於規劃前期：撰寫計畫、資源結合、課程規劃及整合教師專長；到執行中：招生宣傳、課程進行、班級輔導、講師溝通、校內資源連結與配合；以及後期：反思、建議、成果報告、後續輔導自主性社團及志工服務學習等等，皆有固定但具彈性的作業流程和操作方式。

10. 為順利推展樂齡大學的業務，校內是否有挹注相關的資源？例如：配合經費補助、調配人力負責樂大的業務…等。
是，請詳列說明：協調各單位資源配合、調配人力負責樂大的業務。

1. 請填寫截至 102 年 6 月 30 日止媒體報導情形：
平面媒體（校內刊物）計 2 則；電子網路媒體（含電視及廣播）計 5 則，合計 7 則。

2. 請承辦學校自評辦理樂齡大學之影響（5 分代表非常同意）：

檢核項目	5	4	3	2	1
1. 承辦樂齡大學的業務，有助於提升民眾對於高齡社會的概念。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 承辦樂齡大學的業務，有助於營造「高齡友善校園」的形象。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 承辦樂齡大學的業務，學校與社區居民的互動更為頻繁。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 承辦樂齡大學的業務，社會大眾更加認識我們這所學校。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 承辦樂齡大學的業務，有助於擴展學校的招生來源。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 承辦樂齡大學的業務，增加大學生與高齡者的互動機會。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 承辦樂齡大學的業務，讓授課教師更瞭解如何進行高齡教學。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

外部
效益

	8. 承辦樂齡大學的業務，有助校內其他單位更加瞭解高齡相關知識。	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	9. 承辦樂齡大學的業務，增進承辦單位成員對於終身學習、高齡教育相關知識之了解。	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	10. 承辦樂齡大學的業務，提升承辦單位成員對於大學應在高齡社會中善盡社會責任之認同。	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
內部 效益	<p>1. 因承辦樂齡大學的業務，讓學校擴展了高齡志工人力的來源(意指樂齡大學學員成為幫助學校業務及活動的志工)?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>是，實際志工人數：<u>10</u>人；男性<u>7</u>位；女性<u>3</u>位</p> <p>2. 因承辦樂齡大學的業務，承辦單位派員參與高齡相關的研習或培訓課程?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>是，請說明「<u>教育部 102 年大學校院辦理樂齡大學計畫研習會</u>」</p> <p>3. 目前在推動樂齡大學實務工作上是否遇到困境?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>是，最大的困境為：<u>人力不足</u>。 希望教育部提供的協助為：<u>人力經費</u>。</p> <p>4. 請填寫承辦單位承接樂齡大學的業務之後，內部相關的行政作業情形。</p> <p>(1)定期召開研習會議，提升授課教師專業知識、技能及態度。</p> <p><input type="checkbox"/>是；講師研習會<u> </u>次。 請說明研習主題。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>否；非以定期召開研習會議之形式，主要以 e-mail 討論，發現問題馬上溝通及解決，以提高效率及節省時間。</p> <p>(2)定期召開內部會議，提升團隊成員自我學習、成就感及經驗傳承。</p> <p><input type="checkbox"/>是；協調會<u> </u>次；其他<u> </u>次。 請說明會議主題</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>否；非以定期召開研習會議之形式，主要以 e-mail 互相鼓勵、學習及經驗傳承與討論。</p> <p>(3)建立標準作業程序(SOP)，提升辦理樂齡大學業務的品質與速度。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>是；請舉例相關程序：<u>以標準作業程序(SOP)進行方案規劃及執行，並即時修訂，以求因時制宜。</u></p>	
成本 合理 性	<p>1. 承辦樂齡大學的業務，共計開設幾班？每班各招收幾位高齡者？</p> <p>99 學年度：<u>本校以多元方式規劃 5 個方案辦理，方案項目與參與人次如下表</u></p> <p>方案一：樂齡大學－高齡者代間學習隨班附讀課程 25 人次</p> <p>方案二：樂齡大學－高齡者短期學習課程 28 人</p>	

方案三：樂齡大學－高齡者學期選修非學分班課程 91 人

方案四：樂齡大學－「高師大百老匯樂齡社」自主性學習團體後續輔導課程 200 人

方案五：樂齡大學－高齡志工培訓課程 300 人次

合計：644 人次

100 學年度：第一期 1 班，25 名；第 2 期 1 班，每班 30 名。

101 學年度：第一期 1 班，35 名；第 2 期 1 班，每班 30 名。

2. 承辦樂齡大學之實際執行經費為多少？

99 學年度 70 萬元，教育部補助 70 萬元，學校自籌 0 元。

100 學年度 32 萬元，教育部補助 32 萬元，學校自籌 0 元。

101 學年度 32 萬元，教育部補助 32 萬元，學校自 0 元。

3. 貴校認為承辦樂齡大學投入之成本(包含人力、物力、財力)與效益是否相當？

成本大於效益，請說明原因：_____

成本小於效益，請說明原因：投入之物力小於效益，投入之人力無法評量。

成本等於效益，請舉例說明：_____

4. 請填寫校內及校外師資人數：

99 學年度校內師資 24 人，授課約 450 小時；校外師資 10 人授課約 50 小時。(因辦理方式為五個方案，如 p.4 所述)

100 學年度校內師資 22 人，授課 190 小時；校外師資 8 人授課 30 小時。

101 學年度校內師資 23 人，授課 193 小時；校外師資 6 人授課 23 小時。

5. 學員參與樂齡大學計畫需支付多少費用(含參訪、學費、材料費…)及其主要用途？

99 學年度，上學期：_____ 元，下學期：_____ 元，主要用途 _____。(因辦理方式為五個方案，非分為上下學期，費用有免費、500 元、1000 元，依選課方式不同，主要用途：學費及餐費。如 p.4 所述)

100 學年度(本校分二期，非上下學期，不同學員)，第一期：800 元，第二期：800 元，主要用途書籍費、參訪交通費、保險費、部分午餐費。

101 學年度(本校分二期，非上下學期，不同學員)，第一期：1200 元，第二期：1200 元，主要用途教材費、參訪交通費、保險費、部分課程餐費。

6. 承辦樂齡大學的業務，共計輔導成立幾個自主學習團體/社團？

99 學年度，1 個，自主學習團體/社團名稱：高師大百老匯樂齡社。

100 學年度，1個，自主學習團體/社團名稱：高師大百老匯樂齡社。
101 學年度，1個，自主學習團體/社團名稱：高師大百老匯樂齡社，其中包含 1 個合唱團。

基本資料

1. 您目前服務的單位為 成人教育研究中心。在此單位，您的服務年資為 13 年。
2. 您目前的職務是：(1) 單位主管 (2) 承辦人員
(3) 其他，請說明：同時為承辦人員、規劃人員及執行人員。
3. 性別：(1) 男性 (2) 女性。
4. 年齡：(1) 21-30 歲 (2) 31-40 歲 (3) 41-50 歲 (4) 51-60 歲
5. 教育程度：(1) 高中/職 (2) 專科或大學 (3) 研究所(含)以上。
6. 您認為目前我國辦理樂齡大學亟需改進之處，包括(可複選)：
專業人力不足 校內資源無法整合 學習資源重複使用 行銷宣傳不足
其他，請說明：
7. 請您提出我國未來推動樂齡大學之具體建議或可行策略：
承辦單位要有足夠的專業人力及經驗之傳承

承辦人：李玉蘭 助理 單位主管：何青蓉 主任

教育部 101 學年度大專校院辦理樂齡大學計畫

國立高雄師範大學成人教育研究中心

【學員滿意度問卷調查表】統計結果

辦理學校名稱：國立高雄師範大學 承辦單位：成人教育研究中心

共發出 27 份問卷：

回收問卷：27 份

有效問卷：27 份

男性：13 份；女性：14 份

第一部分 基本資料

一、年齡	選項	人數
	1. 55-59 歲	7
	2. 60-64 歲	9
	3. 65-69 歲	8
	4. 70-74 歲	2
	5. 75 歲(含)以上	1

二、性別	選項	人數
	1. 男	13
	2. 女	14

三、教育程度	選項	人數
	1. 不識字	0
	2. 自修識字	0
	3. 國小	0
	4. 國/初中	3
	5. 高中/職	7
6. 大專以上(含研究所)	17	

四、婚姻狀況	選項	人數
	1. 單身(不曾結婚)	1
	2. 已婚(與配偶一起生活)	24

	3. 離婚或分居	1
	4. 喪偶	1

五、健康狀況	選項	人數
	1. 非常健康	5
	2. 良好	17
	3. 好	3
	4. 普通	1
	5. 非常不好	1

六、經濟狀況	選項	人數
	1. 相當充裕	1
	2. 大致夠用	25
	3. 略有困難	1
	4. 相當困難	0

七、居住狀況	選項	人數
	1. 獨居	2
	2. 只與配偶住	11
	3. 只與子女住	2
	4. 與配偶子女同住	9
	5. 三代同堂	3

八、到樂齡大學上課情形

一週上課 1 天，每週 6 至 9 小時

第二部分 對於樂齡大學的滿意度

問題內容	非常滿意	滿意	還好	不滿意	非常不滿意	合計
1. 您對於樂齡大學提供的硬體設備，如：上課教室、專業教室、活動空間感到滿意嗎？	12	10	5	0	0	27
2. 您對於樂齡大學的辦學理念（將大學校園開放給高齡者）感到滿意嗎？	16	9	2	0	0	27
3. 您對於樂齡大學辦理的開學（結業）等活動感到滿意嗎？	12	12	3	0	0	27
4. 您對於樂齡大學提供的學員	11	12	4	0	0	27

證、結業證書感到滿意嗎？						
5. 您對於下列各類課程內容感到滿意嗎？						27
(1) 老化及高齡化課程	13	11	2	1	0	27
(2) 健康休閒課程	14	10	2	1	0	27
(3) 學校特色課程	9	12	6	0	0	27
(4) 生活新知課程	12	11	4	0	0	27
6. 您對於代間課程（與大學生一起互動）感到滿意嗎？	8	13	5	1	0	27
7. 您對於參訪課程感到滿意嗎？	16	10	1	0	0	27
8. 您對於授課老師感到滿意嗎？	16	7	4	0	0	27
9. 您對於服務團隊感到滿意嗎？	16	8	3	0	0	27
10. 您對於目前的收費情況感到滿意嗎？（無收費者免填）	11	12	4	0	0	27

第三部分 學習遷移

問題內容	非常同意	同意	還好	不同意	非常不同意	合計
1. 身體健康狀況比以前更好了。	7	12	6	1	1	27
2. 每天更加有精神。	8	14	4	1	0	27
3. 心情更加愉快。	10	13	3	1	0	27
4. 結交更多志同道合的朋友。	11	13	3	0	0	27
5. 生活更有重心和目標。	11	12	3	0	1	27
6. 晚年生活更有意義與價值。	11	12	3	0	1	27
7. 自己與家人的關係更加和諧。	10	13	3	1	0	27
8. 增進我與家人的溝通、互動。	10	12	4	1	0	27
9. 更加關心社區的公共事務。	8	14	3	2	0	27
10. 想運用所學，為社區盡一份心力。	8	14	5	0	0	27

第四部分 對於樂齡大學的期許或改進建議：

- ◆ 師資優異，教職員皆學有專精；學習時間太短；同學相處的時間太少、互動不夠。
- ◆ 繼續舉辦高齡者的學習課程，讓高齡者有終身學習的觀念與付出的機會；如能製作一片 DVD（上課過程的紀錄）予我們留作紀念，那就太好了。
- ◆ 校方派員在本課程中所拍照片與錄影錄音，希能製成 DVD 光碟、photo story，

以工本費提供每位學員以資回憶。

- ◆ 樂齡大學能再增加一些課程給舊學員繼續學習。
- ◆ 希望開放一些科目，讓學員自己選修。
- ◆ 參加樂齡大學後，體驗老年生活，應多說讚美語、柔軟語，要培養生命的智慧，讓慧命永存，老人應有老驥伏櫪、志在千里的壯志。老而不懼、退而不休，永保青春不死的生命。
- ◆ 夫妻同來報名，錄取同時錄取，不要分開。
- ◆ 增加代間課程，讓高齡者多多瞭解年輕人，進而更多新知學習。
- ◆ 經驗的分享（婆媳相處、兒媳相處之藝術）、養生與養身之道、參訪活動。
- ◆ 希望學習期間長些、學員證請送給學員當紀念物。
- ◆ 樂齡大學增進老人轉活躍、活潑精神，遠離老年人倦怠、呆懈之習氣，提振百倍，活潑朝氣。
- ◆ 希望健康身體的樂齡老學生，能組織整個團體，再為社會人群、國家再貢獻，奉獻到最老，人生一定會很有價值。

第五部分 參與樂齡大學的社會效果

問題內容	總是	經常	偶爾	很少	從不	合計
1. 我與配偶有良好的互動關係。	10	11	6	0	0	27
2. 我參與學習活動受到家人的支持。	13	14	0	0	0	27
3. 我與鄰居互動情形良好。	12	12	3	0	0	27
4. 我有參與社區活動的意願。	10	11	6	0	0	27
5. 我會關注社區在地的公共議題。	8	15	4	0	0	27
6. 我瞭解高齡人力的重要性，若有機會，我想持續工作。	9	13	4	1	0	27
7. 我會參與公益活動。	13	10	4	0	0	27
8. 我會重視技藝傳承（例如：編織）。	11	10	6	0	0	27

9. 我與兄弟姊妹有良好的互動關係。	11	11	2	0	0	27
10. 我會主動關心身邊的親友。	14	11	2	0	0	27
11. 我對社區產生認同感。	5	16	6	0	0	27
12. 我會參與社區公共事務（例如：社區管委會的運作）。	8	13	6	0	0	27
13. 我會關注在地友善環境的議題（例如：無障礙設施）。	10	13	4	0	0	27
14. 若有機會，我會再就業（含兼職、短期、臨時工作）。	4	11	9	3	0	27
15. 我會自發性籌組服務社團。	6	8	12	0	1	27
16. 我會提倡傳統文化的傳承。	6	11	10	0	0	27
17. 我與父母有良好的互動關係（父母已歿者，不需填答）。	7	4	1	0	0	12
18. 我會提供親友情感性支持（例如：給予安慰或鼓勵）。	11	13	3	0	0	27
19. 我會投入社區服務（例如：打掃社區環境）。	6	13	8	0	0	27
20. 我會參與志願服務。	9	14	4	0	0	27
21. 我會重視專業經驗的傳承。	7	12	8	0	0	27
22. 我與子女、孫子女有良好的互動關係。	11	11	5	0	0	27
23. 我會提供親友工具性支持（例如：人力、物力等）。	9	13	5	0	0	27
24. 我會參與經驗傳承的活動。	8	16	3	0	0	27

國立高雄師範大學成人教育研究中心

101 學年度「樂齡大學」(第一期)

滿意度調查問卷--結果

課程期間：101 年 3 月 9 日至 101 年 6 月 29 日，共 16 週次

學生人數：28

問卷回收數：28

男生：11 女生：17

一、基本資料：

	選項	人數	百分比
1. 年齡	55-59 歲	7	25%
	60-64 歲	7	25%
	65-69 歲	7	25%
	70-74 歲	6	21.4%
	75-79 歲	1	3.5%
	80 歲(含)以上	0	0%
	漏填答	0	0%

	選項	人數	百分比
2. 性別	男	11	39.2%
	女	17	60.7%
	漏填答	0	0%

3. 教育(或學習)程度	選項	人數	百分比
	無	0	0%
	小學	2	7.14%
	國中	5	17.8%
	高中職	4	14.2%
	大專(學)	15	53.5%
	研究所以上	2	7.14%
	漏填答	0	0%

二、課程滿意度

1. 您是如何知道本次活動訊息	選項	人數	百分比
	文宣海報	9	29%
	網路	3	10%
	親朋好友	16	52%
	電視報紙	2	6%
	其它	1	3%
	漏填答	0	0%

2. 對於本次課程安排，您的需求程度 (1 為最需求, 依序為 2, 3, 4, 5, 6)	選項	填答 人數	總分數	排行
	老化及高齡化相關課程(如：高齡學習)	28	55	1
參訪課程 (如：校園體驗)	28	101	4	

	健康休閒課程 (如：健康體適能)	28	75	2
	學校特色課程 (如：生命教育)	28	102	5
	生活新知課程 (如：養生飲食)	28	78	3
	代間課程 (融入研究生互 動)	28	125	6

3. 對於本次的課程 安排	選項	人數	百分比
	非常滿意	10	36%
	滿意	17	61%
	不滿意	1	4%
	非常不滿意	0	0%
	其他	0	0%
	漏填答	0	0%
延伸： 最喜歡的三個課程 (名稱)	名稱	分數	排行
	生命關懷	14	1
	健康心理學	7	2
	生活法律	6	3

4. 對於本次課程的 教師安排	選項	人數	百分比
	非常滿意	13	46%
	滿意	15	54%

	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	0	0%
	漏填答	0	0%
延伸： 最喜歡的三位講師	姓名	分數	排行
	蔡麗鳳	12	1
	戴嘉南	11	2
	楊國德	10	3
	吳松林	10	3
	周傳久	10	3

5. 對於本次的上課 環境	選項	人數	百分比
	非常滿意	8	29%
	滿意	20	71%
	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	0	0%
	漏填答	0	0%

6. 對於本次活動的 工作人員服務（承 辦單位人員、志工 及服務學生）	選項	人數	百分比
	非常滿意	18	64%
	滿意	10	36%
	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	0	0%

	漏填答	0	0%
--	-----	---	----

7. 想要參加學習活動的主要理由是： (至多選取三種)	選項	人數	百分比
	因為學習機構口碑良好	14	17%
	因為收費低廉	23	28%
	為了追求新知，增廣見聞	2	2%
	基於社會服務再學習	4	5%
	因為家人的鼓勵與支持	3	4%
	為了享有當學生的樂趣	13	16%
	因為活動地點很方便	10	12%
	對課程內容感興趣	14	17%
	漏填答	0	0%

8. 您是否有興趣參加選修課程，如：單獨一門課開設一學期？	選項	人數	百分比
	是	21	75%
	否	1	4%
	沒意見	6	21%
	漏填答	0	0%

9. 對於以下的開課方式，您	選項	分數	排行
	學分班	34	2

的需求程度 (1 為最需求，依序為 2, 3)	學位班	42	3
	無學分或學位 (如：樂齡大學 或短期課程)	33	1

	選項	人數	百分比	
10. 類似本次的 課程，您可能 花費多少金 額願意參 加？	免費	0	0%	
	500~1000 元	4	14%	
	1000 元~2000 元	19	68%	
	2000 元~3000 元	5	18%	
	3000 元以上	0	0%	
	其 他	皆可	0	0%
	漏填答		0	0%

國立高雄師範大學成人教育研究中心

101 學年度「樂齡大學」(第二期)

滿意度調查問卷--結果

課程期間：102 年 2 月 22 日至 102 年 6 月 14 日，共 16 週次

學生人數：26

問卷回收數：26

男生：14 女生：12

一、基本資料：

	選項	人數	百分比
1. 年齡	55-59 歲	6	23.08%
	60-64 歲	9	34.62%
	65-69 歲	9	34.62%
	70-74 歲	2	7.69%
	75-79 歲	0	0.00%
	80 歲(含)以上	0	0.00%
	漏填答	0	0.00%

	選項	人數	百分比
2. 性別	男	14	53.85%
	女	12	46.15%
	漏填答	0	0.00%

	選項	人數	百分比
3. 教育(或學習)程度	無	0	0.00%
	小學	1	3.85%

	國中	0	0.00%
	高中職	6	23.08%
	大專(學)	17	65.38%
	研究所以上	1	3.85%
	漏填答	1	3.85%

二、課程滿意度

		選項	人數	百分比	
1. 您是如何知道本次活動訊息		文宣海報	8	30.77%	
		網路	4	15.38%	
		親朋好友	12	46.15%	
		電視報紙	1	3.85%	
	其它		學校教師會	0	0.00%
			校方通知	1	3.85%
			長青中心公告	0	0.00%
		漏填答	0	0.00%	

		選項	人數	總分數	排行
2. 對於本次課程安排，您的需求程度 (1 為最需求, 依序為 2, 3, 4, 5, 6)		老化及高齡化相關課程(如：高齡學習)	26	46	1
		參訪課程(如：校園體驗)	22	66	4
		健康休閒課程(如：健康體適)	21	63	2

	能)			
	學校特色課程 (如：生命教育)	21	82	5
	生活新知課程 (如：養生飲食)	22	64	3
	代間課程 (融入研究生互 動)	20	97	6

3. 對於本次的課程 安排	選項	人數	百分比
	非常滿意	16	61.54%
	滿意	10	38.46%
	不滿意	0	0.00%
	非常不滿意	0	0.00%
	其他	0	0.00%
	漏填答	0	0.00%
延伸： 最喜歡的三個課程 (名稱)	姓名	分數	排行
	老化及高齡化相 關課		1
	健康休閒課程		2
	學校特色課程		3

4. 對於本次課程的 教師安排	選項	人數	百分比
	非常滿意	15	57.69%
	滿意	9	34.62%

	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	0	0%
	漏填答	2	7.69%
延伸： 最喜歡的三位講師	姓名	分數	排行
	楊國德		1
	吳松林		2
	周傳久		3

	選項	人數	百分比
5. 對於本次的上課 環境	非常滿意	11	42.31%
	滿意	14	53.85%
	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	0	0%
	漏填答	1	3.85%

	選項	人數	百分比
6. 對於本次活動的 工作人員服務（承 辦單位人員、志工 及服務學生）	非常滿意	19	73.08%
	滿意	6	23.08%
	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	0	0%
	漏填答	1	3.85%

7. 想要參加學習活動的主要理由是： (至多選取三種)	選項	人數	百分比
	因為學習機構口碑良好	9	10.84%
	因為收費低廉	2	2.41%
	為了追求新知，增廣見聞	20	24.10%
	基於社會服務再學習	12	14.46%
	因為家人的鼓勵與支持	4	4.82%
	為了享有當學生的樂趣	11	13.25%
	因為活動地點很方便	8	9.64%
	對課程內容感興趣	17	20.48%
	漏填答	0	0%

8. 您是否有興趣參加選修課程，如：單獨一門課開設一學期？	選項	人數	百分比
	是	21	80.77%
	否	0	0%
	沒意見	3	11.54%
	漏填答	2	7.69%

9. 對於以下的開課方式，您	選項	分數	排行
	學分班	11	2

的需求程度 (1 為最需求，依序為 2, 3)	學位班	10	3
	無學分或學位 (如：樂齡大學 或短期課程)	25	1

	選項	人數	百分比
10. 類似本次的 課程，您可能 花費多少金 額願意參 加？	免費	0	0%
	500~1000 元	6	23.08%
	1000 元~2000 元	10	38.46%
	2000 元~3000 元	10	38.46%
	3000 元以上	0	0%
	其他 皆可	0	0%
	漏填答	0	0%

國立高雄師範大學成人教育研究中心

樂齡大學（第一期）結業式流程表

時間：102年1月18日13：30至17：00

內容	老師
<ul style="list-style-type: none"> ● 期待再相會： <li style="padding-left: 20px;">*學期的回顧-影像與敘說 <li style="padding-left: 20px;">*填寫學習問卷 <li style="padding-left: 20px;">*回收個人心得與建議、班級日誌、各組紀錄 <li style="padding-left: 20px;">*代間課程：聽聽大學生說什麼 	<p>李玉蘭 助理</p>
<p>師長的鼓勵：何青蓉 主任</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 學習心得發表： <li style="padding-left: 20px;">*快樂的出航： ◆ 樂活組：二伯仔的故事 ◆ 永康組：歌唱、陶笛 ◆ 快樂組：風微微、農村曲 ◆ 智慧組：秋葉、第六感生死戀 ◆ 樂樂組：愛拼才會贏 * 班級幹部、學員 	<p>何青蓉 主任</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 頒發—結業證書（31人）、學習證明（3人） ● 頒發—學員勤學獎（16人） ● 頒發—服務獎： <li style="padding-left: 20px;">* 班長、副班長、小組長、理電腦志工 	<p>楊國德 教授</p>
<p>合影 ~珍重再見~</p>	

樂齡大學（第一期）結業式流程表

時間：102年6月14日 13：30至17：00

內容	老師
<ul style="list-style-type: none"> ● 期待再相會： * 學期的回顧-影像與敘說 * 學習問卷 * 個人心得與建議、班級日誌、各組紀錄 * 學習學習課程介紹 	李玉蘭 助理
師長的鼓勵：楊國德等教授 <ul style="list-style-type: none"> ● 學習心得發表： * 快樂的出航： <ul style="list-style-type: none"> 樂活組：輪唱+手語表演「牽手」 永康組：「當我們同在一起」、「初戀女」 快樂組：合唱「不老歌」 智慧組：合唱+手語「人間有愛」 樂樂組：帶動唱「我的歌」 * 班級幹部、學員 	楊國德 教授
<ul style="list-style-type: none"> ● 師長的鼓勵：何青蓉 主任 ● 頒發—結業證書（26人）、學習證明（4人） ● 頒發—學員勤學獎（14人） ● 頒發—特別獎-終身學習獎（1人） ● 頒發—服務獎：（9人次） * 班長、副班長、小組長、電腦志工 	何青蓉 主任
合影 ~珍重再見~	

班級日誌及各組紀錄

- 「樂齡大學」第一期班級日誌

- 紀錄人：班長、副班長

101/10/12 週五

今天是樂齡大學的開學典禮，由師範大學成人研究中心何主任青蓉主持，並簡要講述成立目標，在落實高齡者追求健康、自主、快樂學習的願景，促進世代交流。

接著由玉蘭：尋找你的學習夢，扼要述說樂齡大學一路走來的甘苦歷程，憑藉熱忱、信念來辦理。

次由各學員透過自我介紹相互交流，認識我的好伙伴並選出班長組長等組成服務團隊。

101/10/19 週五

今天上午參訪高師大圖書館及校園巡禮(和平校區)圖書館電子化管理，需申請借書證才可入內，館內藏書豐富，各處都有電腦可供查詢藏書，管理科學化是吸收新知的樂園。校園巡禮讓大家對整個校區，環境設施及學校歷史沿革有一概略認識。

下午，由衛生保健組陳組長貞秀講授健康體能，讓我們更加認識運動對人體健康的重要性，同時更要注意充分的休息，均衡的飲食適當保護器具，並注意控制代謝症候群的產生也就是腰圍、血壓、血糖、三酸甘油脂及高密度脂蛋白膽固醇的控制。

101/10/26 週五

上午，由周傳久老師講授如何看電視-銀髮族媒體識讀，及介紹芬蘭祖孫代間學習藝術營，採小組討論方式各個學員踴躍發言，熱烈討論腦

力激盪，頗有百花爭鳴的味道，最後由並各組推派一代表提出結論及看法。哇！真是精彩萬分，充分展現出樂齡族的智慧及人生歷練，大家都覺得透過討論充分交流，大家都有機會表達自己獨到的心得經歷，集思廣益並與大家分享，這是一種值得推廣的上課學習方式。

談到媒體現在是一個資訊爆炸的時代，各類資訊充斥，大家要建立知識網路對各種言論，報導可以經由請教專家，篩選培養判斷能力才不會淪於人云亦云，受電視影響而失去了正確的價值觀及是非心，並且要多安排藝術活動提昇視野，激發創造力並勇敢地去追尋夢想。

下午，由保健組朱護理師講授用藥安全與生活護理。

這課程對樂齡族相當有助益，大家都非常專心地聽講有關正確用藥五大核心能力：

1. 看病時要對醫生說清楚。
2. 領藥時要核對清楚避免拿錯藥。
3. 要清楚用藥方法及時間。
4. 做身體的主人，要拒絕誇大不實的產品。
5. 與藥劑師做朋友，保持密切聯繫。

101/11/02 週五

健康心理學-吳主任 松林講授

不要認為別人替你做是理所當然，因為老並非等於有權利要求別人替你做事。對下一代的將來，要保持某種程度的冷漠。兒女不需要你擔心，只要默默關心，兒女使你擔心，那就要感謝。常與同年齡的老人往來，使自己的生活在充實，不要將自己與親戚朋友往來的成規，加諸年青一輩。不要固執，固執使人老化。多讀書用功與人溝通，能激盪腦，防止老化。運動是很必要的，老人都很空，每天要做適當的運動。

高齡者社會參與及學習經驗分享-樂齡傑出學員黃永茂及王碧霞老師講授。黃永茂老師編著臺語之美並親簽致贈每位學員乙本留念，內容精彩豐富，是瞭解欣賞臺語之美的優良參考書。

王碧霞 老師

所謂樂齡，就是快樂的學習，並忘掉年齡，最早的稱呼為銀髮，後來稱為長青，稱樂齡是取自新加坡。樂齡是階段性任務的完成，改變的開始。夕陽無限好，晚霞更燦爛，更顯出正面積極思考方式。

101/11/09 週一

參訪燕巢校區：

從和平校區上車，上10號國道一路至燕巢校區。校園巡禮，是了解學校各項建設維護，對教育的體認，而支持百年樹人的偉業。圖書館參觀，專業人員的介紹，為可增加閱讀興趣，修身養性每從讀書開始。

101/11/16 週五

戴前校長嘉南：抱「怨」與抱「願」：

經過調查全班每人「怨與願」都不同，所以今天到樂齡的目的，就是學習如何包容每一個不同意見的人，就是幸福。

黃麗萍老師：高齡者「行」的安全：

看了短片行的安全重要是靠每個人自我管理，單靠一方是不夠的。

101/11/26 (星期一)

台灣外籍看護—借鏡丹麥

由影片觀察了解丹麥人處處以人的尊嚴為出發點，增加對人的尊重，不論是傭人、朋友、家人都一樣的看法，不能有上人、下人的區別，

你付錢，他付勞力，你需要的與他需要的不同而已。

101/11/30 (星期五)

● 鄂教授：危機處理

危機是可事先預測，演練的，每個人生存必先具備求生本能，防患於未然，對大自然變化莫測可知，地震、豪雨、颱風是可事先預測、訓練準備以減少生命財產的損失。危機預防、事先準備、事後的處理、是須終生學習才能應付臨時發生的事件，比如火警的發生如何因應減少損失，跌倒，詐騙車禍預防與處理步驟，生活中的食、衣、住、行、育樂，可從中細心注意，不但可預防危機，更可學習到意想不到的學問與常識。

● 高齡者生活回顧：台灣鹹酸甜

30-40 年代農業生活的貧困，以傳統農耕聽天收成的社會

50-60 年代初期簡單，靠著勞力的工業，經濟漸漸起飛，客廳即工廠凝聚全家人的情感，而昇華至互愛互助、關懷週遭人、事、物是台灣生活最快樂的時光。

70-80 年代投機商業興起，股票炒到萬點時，投資公司利用人性弱點利息3分多的誘惑，工廠請不到工人，資本家開始工廠外移，勞動者工作減少，失業增加，過去全家胼手胝足的精神不在，也得到教訓。

90-100 年代經濟開始蕭條，資本家投資改變用人的規律，科技的進步，以自動化替代人力的工廠越多，人力的工作變的越少，失業人口增多。

101/12/7 (星期五)

- 高齡者的學習 吳松林教授
 - 保持身心、身靈、身體的健康生活
1. 身心：以眾人之事為我事，都能為對方著想，為自己學習更高的智慧，增加能量服務別人。
 2. 身靈：多閱讀古人的處事待人智慧，寄託於未來。
 3. 身體：生活簡單，注意風寒，適度運動多多流汗，保持能吃、能拉、能睡、能動、保持良好的新陳代謝。是健康的要件元素。

101/12/14 (星期五)

- 參觀孔廟
- 參訪台灣文學館

台南是於清康熙 23 年(西元 1684 年)才納入清朝版圖，設台灣府，下轄台灣、鳳山、諸羅三縣，鳳山縣二層行溪為界，諸羅縣八掌溪為界。

101/12/21 週五

- 生活法律-蔡天助教授

現今社會有關繼承及奉養問題，為大家關注的焦點，在繼承的順位中所謂尊親屬即是己身所從出(我是從父母來，則父母是尊親屬)卑親屬即是從己身所出(子女是我所生出則子女是卑親屬);另法院有個判例，子女對父母不聞不問並不構成虐待、侮辱行為仍有法律上的繼承權。

- 健康體適能-陳組長貞秀

老年族群運動健身，是一項非常重要並且需持之以恆的活動，它可以提昇生活品質，預防關節退化及跌倒造成的意外傷害、保護肌肉組織

維持新陳代謝與適當的體重，降低體脂肪及骨質疏鬆，有益身心整體健康，活出有尊嚴、從容自在的風采。

101/12/28 週五

- 高齡者的終身學習-楊教授國德

根據統計，民國 115 年，全台老年人口將達 20.026%，成為超高齡社會，因此政府如何因應並擬定妥適政策，已成為一個重要課題，但樂齡族，凡事一定要正面思考，心念及心量要寬廣，不斷學習成長，活出尊嚴與自信

- 生活與學習-鄒組長愛華

好久沒有動手做勞作，這堂課令我回味並感受親手用貝殼做成一個貓頭鷹那份喜悅及成就感，特將成果帶回作為永恆的紀念。

- 高齡者科技數位媒體的使用-林主任振欽

大家好興奮地將上課生活點滴、參訪美景，利用電腦儲存燒錄配上喜愛的音樂，完成了一片可永久保存美好回憶的光碟片

102/01/04 週五

- 高齡學習成人教學與評量-徐秀菊

生活禪教我們如何心懷正念，享受呼吸觀照自己念頭，我們自己就是那個念頭的本身。靜坐冥想身體像山，呼吸像風，心靈像天空使身心靈結合。

法律劇場表演我的孩子不管我、分到財產後就把我趕出門、如何留點老本、如何寫遺囑把法律與現實生活結合，生動有趣，令大家印象深刻，是一種值得推廣的教育方式。

- 高齡者社會參與-黃麗萍

高齡者要終身學習，快樂當志工

放下身段-付出即是福

有兩種(較)不能信仰一是計較二是比較

縮小自己-才能包容別人

服務人群-走入社會奉獻自我

102/01/11 週五

● 健康體適能-陳組長貞秀

想要保持身心健康除了均衡的飲食，充足的睡眠外，一定要有適度的運動，本堂課教導適合樂齡者健身的一些拉筋、彎腰、抬腿、抓背動作，並做了老年人健康狀況與功能性評量表，大家很興奮地在對自己作一個體能大檢驗。

● 高齡者的終身學習-楊教授國德

生活如意法

1. 多吃粗糧 2. 給別人比他們自己期許的更多 3. 用心記誦喜歡的詩歌 4. 不輕易相信所聽到的事，要小心求證培養判斷能力 5. 留點老本保持經濟自主 6. 充足適當的睡眠 7. 無論何時說，我愛妳請真心意誠地說 8. 無論何時說，對不起，請看著對方的眼睛 9. 要相信一見鍾情 10. 凡事都要歡喜面對，保持積極的態度。

● 「樂齡大學」第二期班級日誌

● 紀錄人：班長

102/2/22

● 開學典禮，何青蓉成教所所長

樂齡大學上學去，規劃多元豐富的課程，滿足符合高齡學習者的需求，

更進一步落實高齡者追求健康、自主、快樂學習的願景。

- 李玉蘭助理(高師大成教中心)
- 認識我的好夥伴
- 尋找你的學習夢

102/3/1

陳貞秀(衛生保健組)

- 健康體適能

學員自行體驗高齡體能如何調整，每天體驗自主運動，促進身體健康。

102/3/8

- 蔡天助教授(高師大通識中心)

生活法律，如預立遺囑，財產如何分配。

- 楊國德教授(高師大成教所)

高齡者的終身學習，高齡社會的意涵，挑戰，策略。活躍老化意涵，政策，實踐，使命。

102/4/12

- 何青蓉所長上課，學員每位聚精會神聽課，把愛傳出去，做人隨時安好心，做好事，說好話，做好人，豐富了人生的經驗，上此課生命是無限的。

- 鄂見智博士(高師大工教博士)

危機管理、人際溝通、領導學行銷管理、生涯規劃、休閒安全活動規劃。

102/4/19

- 黃麗萍教授:

樂齡快樂學習忘記年齡，樂齡就是社會參與，終身學習，快樂志工，宗教信仰，社區營造藝文活動。

- 李玉蘭老師:

人生八十才開始，學習活動帶來喜悅。

血淚斑斑的故事、馬魯格 84 歲讀小學。

趙慕鶴悠遊 100 年最老的碩士。

102/4/26

- 參訪台南文學館文化古蹟，孔廟，武德殿，氣象博物館，愛國婦人館。

- 張忠進副館長介紹文學館的淵源。

- 楊玉姿教授介紹與導覽上述各館歷史。

李玉蘭老師、鄒愛華組長、李嘉莉助理教授全程參與解說與照顧讓同學覺得非常圓滿感動。

102/5/3

- 吳松林教授： 健康心理學，

每人發表人生追求的目的，大家都在黑板寫每個人的人生理想，同學表現的非常好，老師開朗教學方法很好。

- 黃麗萍老師： 銀髮族交通安全教育

認知能力的退化，請勿酒後駕車，內輪差要注意。

102/5/10

- 吳松林教授

健康是老人追求的目標，能吃能拉能睡能動，重視養生健康喜樂，保有老本，珍愛老伴，關懷老友，為人服務。享受老人的生活，一切的安排就是最好的安排，快樂終身學習，自力參與，尊嚴的交朋友。

102/5/17

- 環保生活護家園：

環保酵素製作：

材料 一水 10 、 鮮果皮 3、糖 1

做法 1. 留白 2. 標明日期 3. 前一週開瓶蓋消氣(生活淨化水源) 4. 三個月即可使用。

- 老師教學生做健康飯糰，學習經驗每人學習自己親自動手作。原來飯糰是這樣做出來的。

102/5/24

- 卓紋君 教授

何謂失落與悲傷？一般的悲傷反應無法相信，困惑、行為表現失眠，心不在焉，社會退縮逃避，老人面臨失落的相關議題。

容易威脅到身心健康。

角色的適應。

需要額外的生活照顧。

102/5/31

- 周傳久 教授:

生活新知課程，白光明例子，日本民生委員義務無給職純遴選，政府任命照顧社區為民服務。

- 顏朱吟講師

台灣鹹甜酸。生命歷程的肯定與意義，我們的意義與價值。

102/6/7

徐秀菊助理教授:

- 信念的力量，當心與腦發生衝突時，獲勝的是心。
- 療癒密碼的操作

102/6/14

- 陳清文老師：

老年自殺死亡率為各年齡之冠，自殺原因分析：

久病不癒	家庭情感問題	憂鬱病症，突發性衝動或情境
人際關係	經濟問題	成長挫折及人格特質

自殺的定義：自殺行為是有發展性與連慣性的歷程，包括自殺意念，自殺企圖及自殺完成等一連串與自殺成果有關的想法與行動結果。

結業聚餐，大家彼此交換意見，探討在樂齡大學的學習成果與感想，把它當成學習之旅。結業同樂，互道珍重再見，希望大家保持聯絡，利用剩餘的歲月，做一些善盡社會責任造福人群。

各組紀錄

- 101 年度第一期各組紀錄

- 紀錄人：組長 組名：樂活組

非常感謝高雄師大成人教育研究中心計畫主持人何主任，李玉蘭小姐長期對樂齡人所做的貢獻，在學習手冊內頁看到你們的相片，我會永遠記得妳們，感謝延聘優良的師資，讓我們重拾往日學生的學習機會。雖然一期的時間短暫，但將深深印入腦海，我們同在一起。

此期間曾有一課"生命關懷，臨終關懷"，由高雄市善護關愛協會總幹事蔡麗鳳小姐主講，同學均大大的肯定她無私的大愛付出，真是位活菩薩，讓同學們感動不已，請轉達她，我們以歡喜心祝福她永遠幸福，生活美滿快樂！

- 紀錄人：組長 / 組名：樂樂組

1. 讓學員更深入體悟相信因果，即萬法皆空，因果不空，積極奉獻自我，追求身心健康，達於成功老化之境。
2. 身心靈的健康是學員追求的首要目標，方能享受老年生活，展現智慧、愛與感恩，多為社會服務，結善緣。
3. 鄂老師的危機管理很貼近生活中的需要，事先掌握資訊能洞察危機存在，提高意識，進而予以預防及分散風險。

- 紀錄人：組長 / 組名：智慧組

不必一生回顧，只要16週的回想，老人需要再教育有點沉重，但不良的思維、態度，能正確的改變。知識的獲得在高師大樂齡大學是最直接且有效的！

決大多數的學員都了解醫療有所極限，而自願簽了放棄急救宣言，實

在是思惟的轉換成就，不管健保的支出、社會成奉的代價或拖累家人的無奈，最重要的是個人尊嚴的完美不掉漆！希望多方位的教育都有花開！

● 紀錄人：組長 / 組名：快樂組

1. 上周傳久老師的新知課程，觀賞芬蘭組孫藝術創作營的影片，大家都很羨慕，芬蘭能，台灣有所不能？
2. 陳貞秀老師的體道能課程帶組學員伸展筋骨，很棒喔！
3. 戶外課程學員不但吸收新知，也快樂出遊。
4. 蔡麗鳳老師的分享讓學員印象深刻，感佩她的臨終關懷態度。
5. 吳松林老師風趣，給學員正確的思想理念。

● 101 年度第二期各組紀錄

● 紀錄人：組長 / 組名：永康組

1. 每堂課教授傳教，言談人生歷練經驗，每位學生都很感激認真聽課，與敬仰教授提供課程內容資料給學生閱讀，知曉

如何更深入了解高齡應學習自主，自己懂得照顧老年健康的生活。

2. 很感謝每位教授的辛苦。

● 紀錄人：組長 組名：快樂組

1. 快樂組雖是 6 個完全不同的背景與年齡所組成，但是大家的學習態度是一致的，都有謹守教室規則，並配合各項學習事前準備

2. 每次上課時間 6 小時但是課程安排很豐富，有時會有在校生來帶動唱，不僅可以恢復精神，也覺得很有趣。

3. 課程中有老師講授處理悲傷、面對生死、預立遺囑安排後事，組員都

說非常實用有幫助。

4. 體適能的課程無論教室內的授課或體育館的運動,都感到有趣且容易運用。
5. 剛開始代間學習有些不知如何是好,但在參與的學生親切互動下,逐漸習慣與學生互動,反而從學生處得到肯定和鼓勵,因此分組討論對本組來說是很好的學習方式。
6. 大多數的老師在授課中都會運用台語,除了課程內容我們也同時學習到台語的優美和趣味。
7. 在課堂中老師會播放影片或引用外國的高齡者生活,我們都覺得比單純講課更好。
8. 楊國德老師說:「人不是因為老了,所以不能學習;而是因為沒有學習,所以變老了」,快樂組都覺得樂齡大學讓大家變年輕了。
9. 由衷感謝同組的5位大哥大姊,不嫌棄我比他們年紀小,願意讓我擔任組長,而上課有需配合的部份大哥大姊們也都配合得很好,都沒有什麼抱怨,是名符其實的快樂組。

● 紀錄人：組長 組名：樂樂組

在上了一輩子的一群人，放棄在他人眼中的嚴肅與拘謹，讓我們拋棄身段，大膽說唱在一起，延續快樂的成長，在人世間十二因緣的輪迴與相聚，沒有考試壓力，說出內心想說的話，做我們想做的事，走出校門，大聲說出高師大 “我愛你!”

● 紀錄人：組長 組別：智慧組

由教育部補助高師大開辦的2012學年下學期樂齡大學課程，非常

值得推廣，每周一天六小時，自2/22起十六周，期間穿插兩次外地學習，皆由高師大聘請德高望重的老師們準備豐富且精彩的內容，來給30位55歲以上高齡與背景多元化的同學們上課，同學們分成五組，各有組名，其中智慧組由筆者忝任組長及電腦志工來為大家服務，感恩同學們。

光陰荏苒，晃眼已屆學期尾聲，還剩下一周，6/14即將結業，大家正準備心得報告與演練分組演出；全班打算先合唱序曲「感恩的心」，接著由永康組合唱「當我們同在一起」，智慧組合唱「人間有愛」，樂活組合唱「牽手」，樂樂組合唱「我的歌」，快樂組合唱「不老歌」，然後全班合唱終曲「期待再相會」。

快樂時光總是過得特別快，在課程尾聲，該是依照校方提醒，寫寫組長日誌與學習心得報告的時候。首先，對於政府關懷老人及高師大校方、進修學院、成人教育研究所師生職員的奉獻與悉心服務，同學們齊心非常感恩。

雖然樂齡課程時間不長，但內容多元豐富，同學收穫豐盈，感謝校方與同學拍了很多照片可讓大家回憶，而且知道社區大學、長青學苑開辦多元的身心靈與技能課程，可隨個人喜好去學習與參與，覺得很開心，也期待結業後老師與各期同學能夠再度聚會，接續前緣，互相期勉鼓勵，意義實在非凡。

本組6位男女同學，年齡分布57至83歲，平均66歲，除了向老師們學習到許多如何快樂學習、忘記年齡、參與社會的智慧之外，難得機會向長者學習，共同分享快樂人生的點滴，實在十分榮幸與感謝。此外，同學們都深深感受到，每堂課的老師們各個熱情，教材準備充分，講課生動實用，並且校方安排在校生參與代間學習，讓老同學感受到年輕人的朝氣與學習熱情，而且老師也很能夠諒解同學都已高齡且又背

景多元，在課堂中偶而或有遲到、早退、打瞌睡、不時提問對話、接聽手機、或彼此講悄悄話等等比較隨性的行為，卻沒有任何同學被刮鬍子或感受半點不悅眼色；筆者藉此，再次感謝老師們的包容與無私付出，讓我們學習到如何利他付出來享受快樂人生的秘訣，原來是很容易做到的；只要由改變自己做起，誠如慈濟證嚴法師開釋「慈悲喜捨：做，就對了」。

學員學習心得

- 感謝高師大樂齡大學闢設一系列成功老化、心理調適、健康保健、生活新知…精闢課程，帶動一群(某些)失落的退休族群，能對“生活保持熱情”。
- 時間似乎過得特別快，學習很快樂，是有些捨不得，短短幾個星期，我過得非常充實，天天期待星期五的來臨，這段期間我收穫良多，謝謝主辦單位的辛勞。
- 從人生四季論談老人生活好自在到高齡時代來臨，生活新知，人的再造及教導正確用藥與生活護理。抱「怨」與抱「願」的解說，在談成功者與情緒管理是終身學習的課題，談環保生活護家園及PE與PVC造成環境的污染。臨終關懷更重要，春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒適掛心頭，便是人間好時節。心靈快樂是長久，且經得起考驗，無限寬廣的，「有夢最好，有愛不老」，心靈為主，物質為輔。「健康」是老人追求的目標。
- 學前害怕年齡增加，年華老去，現在可以積極面對，快樂迎接每一年。學前比較保守，捨不得花錢，現在懂得活在當下，體會兒孫自有兒孫福，學前總是順自然，不重視飲食與健康，現在重視運動，飲食、生活規律。學前對歲月徒增惶恐有加，深怕老並臨身，現在自信能成功接受老化。病事吃出來的，健康是走出來的，煩惱是多想出來的，每天都要笑得開懷，笑臉常開，自然就延年益壽，活的有意義與有價值。高齡者生活不僅多注意防止感冒臨身，更需注意體內火氣之淤積才是保健之道。
- 每上完週五的課，就期待這下星期五的來臨，時間過的真快，轉眼就到結業的時候，謝謝成教中心何主任及李玉蘭老師，對課程精心的安排，尤其是老化及高齡化課程，對我們高齡者增益很多，對觀

念的轉換，生活法律的認知，健康的增進，心智的增長，都很有效益。

- 很感謝樂齡大學的老師們，用心在教導全班同學，讓我們受益很多，從人生四季論、老人生活、健康運動、生活法律常識、管理衝突、戶外教學，每堂課老師認真教導，讓我們增加智識，太感謝高師大的每位老師！
- 我來上樂齡大學很高興，也學到很多知識和智慧，也交到好多同學也認識許多好老師！
- 101年10月12日剛開學典禮，時間過得真快，於102年1月18日結業典禮，同學們上課之外大家共同互相學習交流，每周上的課程都不一樣，各有特色教導，讓我們學習收穫良多，依依不捨，多體驗大自然的美，能體驗別人的經驗分享。「學習有活力、學而忘齡」，能當高雄師大「樂齡大學人」真好，讓我受益良多，把握當下，走入人群真棒！
- 很快16週就要結束了，學員相處，老師教授的用心，玉蘭老師安排的課程非常滿意，也有很多收穫，希望下次再來，感恩！
- 能到學校當快樂的學生真是有福氣，回味這16週的課程，陳貞秀老師的健康體能抒解壓力，周傳久教授與吳松林教授教學活潑有趣，楊國德教授幽默風趣，每次上課後總是興奮不已，學期終於要結束了，大家都依依不捨，叮嚀電話聯絡，再次謝謝何青蓉教授與李玉蘭老師，祝身體健康、快樂幸福。
- 課程安排很理想，對於老年人確實很需要。無論學習的效果及知識，增益很多。
- 有歡樂、有喜悅、有新奇、有新知、有活動、有樂活。感恩！感恩！
- 每週來上課，心情都很愉快，也認識很多朋友。

- 上課的日子，總是特別愉悅期待，教授老師們授課的內容篇篇精彩，與家人朋友分享充實的喜悅，並大力推薦“樂齡大學”的樂趣，邀約一起來參與。
- 上樂齡大學剛開始（因為沒事做），抱持增廣見聞之態，雖不能完整為我所需，家中有長輩在，我很需要獲得不少新知。
- 離開學校很久了，能上樂齡大學重溫學習一些知事，及吸收一些社會新知，感覺真好。
- 上樂齡大學，剛開始（因剛退休）抱持增廣見聞之態，雖報名參加，雖不能完整為我所需，但是家中有長輩在，我也獲得不少新知與改正慣性動作的表達。
- 能上大學真好，雖只有一學期也算滿足一下虛榮心，不過也有少許的收穫，內心還真踏實。
- 本次上課受益良多，像此種社會教育應推廣，所排的內容均適合我們此種年齡，謝謝學校的用心。
- 十六週的學習期間，讓我學了很多，可謂受益非淺，也體會高齡時期應有活到老，學到老的學習精神，才不枉此生。16週雖學到不少，但深怕年事已高，有健忘症，透過經常學習，可增長智慧，增加常識，不讓人覺得百無一用是「老人」。
- 我們是來自高雄各階層的銀髮族，大家能聚一堂，聆聽校長，老師們課，學校師資非常好，多為博士、碩士級的菁英教授，課程安排亦五花八門，有靜態、動態，諸如養生、醫療保健、心靈俱全，姑且不論在課堂上我學到了什麼，能讓我「活到老，學到老」，享受學習的樂趣，同時也結交許多朋友，就像身處在一個快樂和諧的大家庭中，讓我的下半人生更加充實圓滿，在此要感謝教育部的用心及高雄師範大學提供這麼好的學習環境，讓我們這些銀髮族能重溫

一次我們的學生夢，衷心的說一聲謝謝。

- 時間過的真快，在樂齡大學十六週，同學們共同相聚學習與成長，及老師們認真的教導，使我們真心的感謝，在這段時間大家相聚的很愉快，雖然快結業捨不得，但是歲月不留人，以後要相聚相見，只靠電話聯絡。在人生過程當中，活到老學到老，短短十六週學習，真是給我們受益良多，真感謝樂齡大學所有老師，如有機會的話會再報名參加。
- 宇宙浩瀚、知識無窮、學無止境，樂齡大學可謂老人上大學的第二春，緣分讓我們在一起學習，在一起學習非常的有趣，有趣的讓我們忘了年齡，連午休時間大夥兒都捨不得休息。
- 退休生活的規劃：更須多元學習，吸收更好的知識與兒、孫、媳、婿，相處溝通訣竅。家庭才能在多代同堂，達到含飴弄孫和樂幸福的日子，才是終身學習，活到老，學到老的精神。
- 職場上 34 年今年 5 月退休後是我人生另一階段開始，報名高師大樂齡大學是想從中學習專家們的知識。學得多采多姿生活。雖是土生土長高雄人卻從未踏入高師大，藉此課程讓我認識高師大並參訪美麗燕巢校區與年輕學子們互動，體會到他們的活潑、有禮。學習課程期間共 16 週次，其中 2 次是因旅遊計畫而缺席，我珍惜每次上課機會，因為每位上課老師都盡心盡力準備教材，我們也在無壓力下快樂學習。如黃永茂老師編著『台灣之美』送與每位學員品讀。蔡麗鳳總幹事課程-生命關懷之臨終關懷，讓學員感受其對社會奉獻大愛精神，想做的事永遠是比主事者超前一步，感佩的事她的勇氣與精神。顏朱吟老師的生活回顧-台灣鹹酸甜讓學員與年輕學子一同回顧我們童年時玩具、兒歌等使兩者教學相長。鄂見智老師-危機管理，讓學員與年輕學子一同學習衝突形成原因、處理的原則、

對環境的關懷度及學習危機預防如地震、火災、跌倒、交通事故、詐騙等處理方式。周傳久老師—借鏡丹麥談台灣外籍看護，從影片讓學員了解福利健全國家，一直努力對日漸增加銀髮族人口的教育、建設等。吳松林主任—健康心理學簡單來說能吃、能拉、能動、能睡是老人追求目標，再進一步就是如何養生保健、如何享受老年生活，課程中徵求學員躺地板看著天花板有哪些不一樣，有些是肯躺下，有些是不肯躺下因為地板髒會弄髒衣服，從課程中可了解經歷人生多少風風雨雨的我們還是有很多事物不能放下的。何青蓉主任—展現靈性健康與生命意義談的是慈悲、智慧、勇氣是心靈三種動力且快樂不假外求可由外境、心情、心境改變並以心靈為主；播放許哲女士長壽、大愛精神；期許每人有夢最好、有愛不老。12/14是李玉蘭老師及楊玉姿教授等人帶領我們參訪台南文化古蹟—國立台灣文學館、孔廟、武德殿、氣象博物館、愛國婦人會館及葉石濤文學紀念館；這趟知性參訪讓我知識滿滿，收集的資料也滿滿，可作為我將來帶領朋友旅遊景點之一。蔡天助教授—生活法律遺囑及繼承由於是有關我們將來老本剩餘分配所以同學紛紛提出問題來尋求解答。陳貞秀組長—健康體適能教導我們什麼樣動作不適合我們，哪些運動式適合我們並帶領我們親身做一回。徐秀菊助理教授—高齡學習、成人教學與評量是由成教所研究生帶領我們做心靈洗滌並用話劇教學，讓我們認識有哪些社會福利及繼承、遺囑、信託知識，最後帶動唱結束。黃麗萍老師—高齡者社會參與，講的是人生精華→退休開始→社會參與，成功老化三元素：生理健康、心理健康、社會參與，並要我們能知福、惜福、再造福。李嘉莉老師邀請體育系同學帶領我們跳舞是一節拍一動作的慢慢的把我們教會，使我們有朝氣、有活潑。感謝李玉蘭老師安排優良師資讓我們

身心零充滿能量。雖是短暫 16 週次相聚學習，同學們已由不熟悉漸漸的可以話家常，相聚上課時同學們帶來各樣水果、茶葉、咖啡、零食、餅乾等與大家分享，這次學習課程不僅充實我知識及身心靈，我也珍惜認識每位同學。感謝高師大優良師資與課程，我願分享與我周圍親朋好友知悉。

- 上課時間很短，僅十六週，但從其豐富、多元的內容及各位老師們的上課內容中學習到更多的學識與知識，深感學校的用心與努力。感激也在各位同學間互相切磋，得到許多寶貴的經驗。
- 我非常用心，也非常的榮幸，能夠來到高雄最高學府上課，在老師上課的課程中，學習到許多不同的知識，還有各式各樣的課程，讓我可以運用在生活中，還有更開心的就是可以認識不同地方來的同學，大家互相幫忙，一起當同學是緣分，要珍惜，希望以後還有機會可以再當同學。
- 感恩的心—樂齡課程已近尾聲，師長們一再給予快樂學習，忘記年齡的鼓勵，讓我們這群幸福的老大哥、大姊姊在學習內容豐富的領域中。銘記何所長的叮嚀：遇逆境要點石成金，並善用心靈的三種能力（慈悲、智慧、勇氣）來圓融人生。
- 這幾個月過得非常實在，也學了不少，並證實我退休後過的日子，思想及作法都正確，與教授所教的很符合。我會追求過幸福的日子，保持健康。
- 活到老、學到老，很高興能夠再次重溫當學生的歡樂。我個人認為人生的目標就是追求圓滿，了無遺憾，在這裡學到很多知識與觀念，相信可以幫助往後的生命，活的更健康、更輕鬆、更喜悅、更自在。
- 「樂在學習，遺忘年齡」這八個字代表了我在這 16 週的學習心得，特別感謝高師大成人教育研究中心所籌畫的課程。除了課堂教學，

還帶著我們戶外實地學習，課程精心設計且多元化，也很高興在課程中有許多教授級的優秀老師，為我們授課，提升了我們知識的廣度及深度。也認識了許多志同道合的同學，彼此和樂融融學習，希望這緣分能延續下去。最後感謝此次課程辛苦的行政人員，謝謝你們，辛苦了！

- 經由樂齡大學的學習，使我更瞭解上了年紀的人，在家庭與社會中階段性的境遇與心態的調整，也由各種職業與地域，從前到現在的變化過程，緬懷過去，策勵未來，知己知彼，做個快樂的老人，願有生之年，活出自己想要的生活。
- 要謝謝樂齡大學之接納，再者，要謝謝教授們指導，謝謝同學們知輔導，上大學一直是我自幼至大之目標。
- 每個禮拜五是最感快樂的日子，平時在家常發呆，更怕以後變癡呆，感恩有這樣的課程，讓我增長見聞，更認識了多位心朋友，這是多麼喜悅的是呀！更希望這樣的課程，能夠永續接辦，同學間的因緣能相續。讓更多長者有姓餐與規劃自己的未來，讓生命更精彩。生命不在乎長短，而在於它的深廣。
- 參與學習課程增進高齡學習相關知能，有助改善對個人心理和情緒反應之正面整理，以調適對未來生活上知重整。參與台南文化古蹟活動規劃專職專業人員，協助導覽提供相關簡介說明，增廣參訪見聞益助了解各定點設施，生態及文化概況具深度意義。
- 很感謝高師大每位教授們，在每課辛苦教傳授，各課程題材，新常識，以簡白易懂詞句，且可總攬易全解，題材大意，解說人生漫長歲月，苦盡經過的歷練，充實實際的經驗後果，道盡人生全部。提供讓樂齡老學生個個閱讀知曉，人生必懂新知識！新常識，歡喜不停，全部學生都盡聽耳入，讚賞不覺，很大啟示受用無窮。很感謝

高師大每一位教授們用心良苦，辛苦得傳授與教導。

- 到此學到幾個字，如怨、願、放下、失落、知足。如我自身沒有願望，那裡位抱怨，放下真的不容易。人到失智還是沒有放下，到我人生終點還是不能放，想著另一伴如何過活。
- 每周五固定來樂齡大學，尤其是在大學城裡學習，感覺像是回到了年少的校園生活，也體會到了學無止境的精神。學習是一件快樂的事，每周在課堂上，總能得到許多關於己這個年齡的所需了解的知識與資訊，讓我增長知識；另外，同學們間的討論、心得分享、以及意見交流，也是非常寶貴的學習經驗；而讀萬卷書不如行萬里路，台南古蹟之旅，更讓我學習到許多平常不曾特別留意得一些文化之美。非常感謝每周認真授課講師們，也很高興認識班上每位學員，期許自己未來樂鈴聲活，充實且美好。
- 感謝每周用心準備教材的授課講師們，您們辛苦了，這些講義資料我都細心保存，閒暇之餘，偶爾會拿起來溫習與回顧；同時也很開心能認識班上的每位學員，與你們互動學習，以及腦力激盪，讓我也學習到很多。這一學期除了課堂上的知識學習，豐富了許多關於樂齡生活的資訊；台南之旅更是讓我印象深刻，那些景點，年輕時雖也曾經遊歷過，但此次多了老師們的解說，讓我更仔細的觀察到了許多古蹟在建築上的小細節，那是過去不曾特別留心注意的，也體驗到了當年這些文物的歷史背景、建築的精神、以期文化意涵，讓我大開眼界。
- 感謝高師大老師們準備精彩內容，讓大夥們重回年輕的回憶，相處愉快，對老化、高齡化、生命關懷，課程能加深瞭解。
- 感謝所有的授課老師和協助課程進行的所有工作人員，為我們提供多彩多姿的高齡者課程與活動。覺得自己真的超幸運能從備取名

單中，因正取放棄讓自己成為 30 名中的一員，再度踏入校園重溫學生生活，十六周的日子匆匆而過，讓自己體認到今後更要把握可以參與學習的機會，要虛心和用心受教，不可隨意浪費社會資源，要將課堂所學運用於日常生活中，進而協助比自己更高齡者。邁入高齡並不等於「德高望重」，所以仍需認真學習吸收新知，包括：新科技、相互尊重、兩性平等…。也就是要真正做到終身學習。高齡者不能只顧「自身養生」也要注意「修養心性」，讓自己的老年生活除了健康自在外，更要讓自己是有人生智慧受晚輩尊重的長輩。在樂齡大學上過課後，讓自己更有信心面對更高齡的生活。

- 我辛勞半輩子，在職場上功成身退，現在享受初老人生，受到老師授業有感而發，應甚力破生死。
- 老師們高師資的教導，將他們幾十年來的學歷經驗都一一讓我們分享。例如第一週的蔡老師，第四週的戴校長，吳松林老師、楊國德老師、周傳久老師、何青蓉所長……等等，每位老師都是超級資深的教授，每一堂課受益無窮，還有二次的課外教學活動，雖然有點累，但永生難忘，尤其是李玉蘭老師的敬業、貼心的辛苦關照，那是不在話下，太完美了，非常的謝謝她。把我們當朋友甚至向家人看待照顧，我們太幸福了，非常的感恩。
- 有優良的教授，博學多才讓我們在短短的四個月當中，學習到如何與同學相處，如何與年輕學子相處，讓我們能活的快樂。對於老人財產如何規劃，父子婆媳之間的相處之道，最重要的就是活得健康快樂。能在樂齡結識這些好同學，希望彼此珍惜續緣。
- 楊國德老師向您致敬，感恩您在高齡者的終身學習二次的課堂上給予我們充分的觀念教育，要活躍老化，一定要養成健康的生活習慣和在飲食方面做調整，您傳授的長壽秘方、生活如意法，給更多的

朋友，相信有了健康愉快的生活，一定可以順利老化，更感謝您不忘提醒大家更一畝福田，功德無量，一定要給您按一個讚！

- 感謝各位授課老師用心準備針對各學員的需求均有幫助，無論對人生的啟發或養生的常識均有幫助，高師的師資是有目共睹，老師的課設計給人有深入的省思，有時親身體會，用實際行動中去觀察體會印證理論及實務能結合。
- 能參加樂齡大學，感到受益良多。課堂上學到不同的講師教導不同的特色課程。如何寬恕別人，用善的心情協助別人，把每天的心靈放鬆，自然就會開心，知足就是福，快樂無比。
- 透過授課老師們專業、詳細、親切的深入淺出的講解及舉例說明，學習了往後老年生活上需要的身心相關知識。由授課老師們用心準備的教材和成教中心各個工作人員的安排協助，深刻體會到被人用心對待的幸福。與來自各行各業的大姊、大哥們有緣當朋友，在課堂上，用餐間、休息時的分享，獲得不少生活智慧。偶爾與大學生們一起學習，一起活動也增進不少活力。
- 參加樂齡真是感恩，教導我獨立生存，激發我過著鬥志的生活，更能有砥礪得壯志，增進我生活之智慧更能磨練我的心智。該奮發向上更好，年輕時已走過，現在放下重擔，享受樂活做一個快樂的長者。
- 任課老師學有專精，講授內容豐富，部分老師從小生活困苦，刻苦求學，至今在學術界有大成就，著實令人敬佩。
- 人生到此階段就是要健康的活，快樂的活，要健康就要多動，多規劃休閒活動，多和人互動；要快樂就要時時心存感恩，秉持「知足常樂，助人最樂」的信念，如此，就可以活的有意義。
- 參加樂齡期間，沒有壓力，吸收專業學者有系統整理，使自己成長，

受益良多。

- 在此次課程學習中，學習到活到老，要活得好，人必須活出生命的品質、意義、價值，然而對於活了一甲子歲月的我來說，在生命的這一階段更具有意義。不僅充實了每天的歲月，也吸收到許多新知。還記得在開課的第一天，同學們自我介紹時，同學們都各有專長，充滿了自信與快樂，我心裡期待著後續的每一節課程，至今不僅學校的設備，師質、教學內容都讓我感受到學校的用心安排，進而享受快樂學習。
- 「活到老，學到老」這句話我一直在實踐，感謝高師大，感謝老師，感謝同學，我會將所學推廣至社區服務上，更期望高師大這個熟齡族學習堡壘，能夠永續經營，綿延流長。
- 感謝各位任課老師用心教導使個人對為人處事有更清楚的認識，對於過去不愉快之心結均能一一解除，人生不如意的事十之八九，個人要學習寬恕原諒，有事就要去面對去處理。
- 當學生真好，退休後一直在學習中。我的嗜好很多元化。因此目前活動很多，想圓童年的夢。
- 很感恩有機會上「樂齡課程」，舉凡針對老化，高齡者要注意與該知道的新知，終身學習的觀念和照顧好健康包羅萬象，可見師長們的用心與付出感受到得一定要分享出去，讓更多的高齡者能快樂過生活，改變觀念，為自己的每一天做充實的學習與付出。上完蔡麗鳳老師生命關懷的一堂課，感受很深，想必蔡老師全身都是慈悲與佈施的細胞，敬佩不已！能否發起「一元也不嫌少的捐款」啟發佈施之後更快樂的善念，同時，善款可於結訓時給(佛臨)善護關懷協會，讓學員們有機會助人！
- 一趟燕巢校園巡禮回來收穫滿滿，要感恩師長們和像女兒般地研究生-翁郁婷及(代間課程)師大生們的服務，辛苦了！

- 「代間課程」的安排，一次一次的感受很特別，看著孩子們青春年少，回頭我似乎已忘了自己怎麼走到這個歲月的，一路點點滴滴在心頭，該說是很幸福，今天能回到校園，這些課堂上的經驗，忘不了的心，一直迴盪。
- 周老師的一席話，讓我反觀自省，當我和身邊的人在一起生活互動著，我就已經是他們生命的一部分，他們的喜與悲，我是有責任的，聽著孩子們的分享，再想想自己，做到「坦承、信任、親近感、饒恕、柔情」了嗎？一直以來，帶給身邊的人，正念、正信、快樂、結好緣…總是很自然地，多關心身邊的人，師長們的提醒，要再努力思考更深層的生命意義，讓自己往後的日子，活得更亮麗，需要再加力的，有了師長們和同班的大哥和大姊們的人生分享，就像充滿了電，有信心！
- 能夠和年齡相近的人在一起作為同學感覺非常開心，彼此可互相了解，知道社會上的種種形形色色的情境。在這裡可以感受到生命的意義，人的一生當中，不只是只要錢，更重要的是要服務社會的熱忱，照顧一些弱勢團體。
- 我得到很多知識，能參觀燕巢校區，對圖書館建築，增加見聞，還有送花，我會細心照料。我會建議朋友參加樂齡大學。
- 2013年2月22日是我踏入師範大學(樂齡大學)的開學日，想不到事隔46年我終於又能成為一個學生，能圓我是個大學生(不是很正式)的夢，又是我女兒的學姐(女兒是師範大學畢業)，實在太高興了，又很緊張，當了43年的家庭主婦，感恩鄰居的引導，替我報名，而因緣聚會能走出家門，出去看看社會，學習(如何過老人的生活)交友，實在太好了，走出去以後，才知道自己的苗小，學習得實在太多了，要自我勉勵，加油!!加油!!

- 迄今已上課月餘，各週講授內容實用且豐富，老師也很用心講授，實感受益良多。課餘常有好友詢問如何申請報名以及課程內容等等。此期間正巧好友因高齡岳母需多一人手照護，因 3/15 有上過高市善護關懷協會蔡總幹事的課(生命關懷)，而提供此一資訊予好友有關居家服務之參考資料，竟而使他解決燃眉之急，此乃課後多餘的收穫，不亦悅乎。
- 自從上了「樂齡大學」以來，每逢週五，心情就感到特別愉快，是因為又要去充電了，又可以見見老同學，上課的內容雖然以前大多有聽過，但此時與一些老同學在一起重溫複習的感覺是不大一樣的，大家聽課與老師都有互動，同學間心心相印，感同身受，就會特別珍惜目前的一切。

代間課程及服務學習學生心得

● 101 學年度第一期代間課程

● 第 9 週 101/11/30 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	老化及高齡化課程： • 生活回顧-台灣鹹酸甜	• 顏朱吟 助理教授/高師大通識中心 兼任
13:30- 16:50	生活新知課程： • 危機管理	• 鄂見智 助理教授

● 第 10 週 101/12/07(星期五)

時間	內容	講師
13:30 - 16:30	生活新知課程： • 終身學習與生涯發展	• 顏朱吟 助理教授/高師大通識中心 兼任

● 第 14 週 102/01/04 (星期五)

時間	內容	講師
8:20- 13:30	老化及高齡化課程： 高齡學習、成人教學與評 量	• 徐秀菊 助理教授/高師大成教所
15:30- 16:30	老化及高齡化課程： • 學習與服務	• 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心 兼任

- 101 學年度第二期代間課程
- 第 5 週 102/03/22(星期五)

內容	講師
9:00-11:30 學校特色課程：參訪燕巢 • 代間課程：尋訪泥火山、苗圃、 燕巢校區巡禮	• 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組

- 第 6 週 102/03/29(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 11:50	生活新知課程： • 日本老人福祉新知	• 周傳久 助理教授/高師大通識中心 兼任

- 第 15 週 102/06/7 (星期五)

時間	內容	講師
8:20- 13:30	老化及高齡化課程： • 高齡者生命教育	• 徐秀菊 助理教授/高師大成教所

- 代間課程大學生心得
- 我想值得我寫的就是陪伴年紀大的先生及女士到高師大後山走走並陪她們聊天吧！他們有活力，體力也比年輕人要好，總是走得比我們快，步伐比我們輕盈！也很榮幸能帶她們參觀校園，我們可是好山、好水、好風景的高師大燕巢，可別瞧不起我們！也謝謝長者們與我們聊天，談論他們以前大學的事，原來大家都是很熱血的人，就算老了也要快樂有朝氣的活著。長者們真的都是“寶”。
- 今天的第二節課，我們一起與看來都有五、六十歲數以上的叔叔、阿姨們一起上課，剛開始先有個大約 10 分鐘的聊天與自我介紹，這段時間我們雙方彼此都聊的很開心，在我們這組的叔叔、阿姨都是高雄人，而來上學都是抱著活到老，學到老的態度來學習，他們如此向學的精神是值得我們去學習的，雖然我們在之後無法陪他們一起逛校園(因為系週會的關係)，但這次美好的互動會永遠留存我心，也謝謝給了我們能與樂齡大學的叔叔及阿姨們一起學習的機會。
- 剛開始與長輩們接觸時不免有些陌生及尷尬，但經過交談後，發現長輩們其實沒有想像中嚴肅或難以親近，說說我負責陪伴的阿姨吧，其實不像想像中如此，阿姨在途中問了我很多問題，像學雜費啦、宿舍費及其他阿姨有疑問的事時，阿姨都會毫不猶豫的向我提問，一點也沒有“我吃的米比你吃的鹽還多”的那種驕傲，展現了令人佩服的好奇心及求知慾，我想也就是這股向學的力量讓阿姨如此有活力吧！中午吃飯時我與阿姨就坐在隔壁桌，阿姨很體貼的問了我"有沒有吃飽"，令我頓時覺得心裡頭一陣窩心，中午要分離時，我特地去跟阿姨道別，阿姨不斷帶著笑容跟我直說謝謝，對我來說，阿姨那一刻的笑容及對我的信任就是我最大的收穫。

- 藉由這次和樂齡大學的叔叔、阿姨們一起上課的感覺真的很新鮮，介紹校園的景色時她們也討論得很熱烈，感覺很熱情，之後，我們一行人到了深水苗圃，雖然天氣很熱，但是很值得，而他們也會問我們一些有關學習狀況和對高師大的印象等等的事，我們也不吝嗇地講了很多我們知道的東西。就這樣我們參觀了半個早上的深水苗圃，也學到在教室裡一些學不到的事，讓我覺得很充實。
- 這次樂齡大學的來訪，真的讓我學到了許多事情，我也真正看到了所謂的『終身學習』。我認為一個人在工作了一段時間，甚至已經退休了之後，還會想繼續參與學習，是件很難得的事情。透過了這次的活動，我也得到了許多收穫。
- 經過今天帶樂齡大學的同學們後，讓我受益良多，當我在介紹校園給他們時，我感到很開心，經過我跟他們聊天，我也學到了不少東西，更何況我們又一起走到了深水苗圃，看到許許多多的植物、樹，還看到一隻超大的蜘蛛，更拿到兩株桂花，真的還頗開心的，再來的動物收容所，我看到了很多貓、狗，那些本來都是流浪貓、狗，牠們被送到這裡來受更好的照顧，我們還遇到一位有愛心的小姐，把小狗帶回家養，真的有感動到，希望未來有越來越多的人可以來這裡領養狗、貓，而且不再有人棄養動物。我覺得樂齡大學這個政策真的很好，我聽他們說，這一批的學生很幸運，因為有很多人去報名樂齡大學，而他們是抽籤抽到的，十幾週的時間，讓他們能夠學到一些東西，我真的覺得可以再多設一些班級，讓更多人有機會能學習！
- 經由這次的學習，讓我了解老人不再與難相處、不易溝通劃上等號。平時我們常見的老人家通常是拄著拐杖，吊著點滴…等等，而且已深深烙印在腦裡形成刻板印象。雖然一開始也會害怕，怕他們難溝

通或較容易挑三揀四甚至是說的話不合他們的胃口。但當天他們主動展現親和力，這使我不再害怕那些問題並嘗試著去跟他們聊天。當我們在排路隊時，我們是沒有什麼互動，而他們是主動的找另一個人聊天，這也是我們該學習的地方。路途中，他們熱絡地聊天更徹底的改變我對老人的刻板印象。雖然路途非常遠，但他們還是順利地走完全程，更使人驚訝。這次的學習雖然是上課課程，但我倒覺得此趟深具意義，可能比參觀故宮博物館更具有意義的校外教學。而且此次校外教學不用再交多餘的錢，但得到的卻是用錢難以買到的經驗。當校外教學結束後，我覺得可以他們為榜樣來督促自己奮發向上。很開心能有這次經驗。

- 今天樂齡大學的長者來校參訪，我們帶著他們不僅參觀我們的校院，也參觀學校後面的泥火山等等，都是以前不知道、不曾去過的，所以這也讓我更認識高師大。跟長者談說後，發現他們的活力並沒有因為年紀而減少反而比我們大學生更有活力，也發現有許多老師退休，有很多人生經歷，讓我學習到很多生活經驗。樂齡大學的長者們，都很熱心，只要自己的能力所及，有時間一定義不容辭。很感謝我們這次很難得的機會，讓我們認識學習長者的機會…。
- 這週跟樂齡大學的學員一起到學校後山「遠足」，這也是我第一次帶年紀比我長的人一起出遊，我們在教室初見面時，就覺得他們好有活力喔，也都跟我們相談甚歡。雖然走山路很無聊，但他們一路上萬我們學校，後山的事情，也讓原本無聊的路程添加了一些歡樂的氣氛。這趟旅程也讓我了解學校後面還有「苗圃」啊，我原本只以為後山就是通往泥火山那而已，當天雖然艷陽高照，但真的很開心有這樣的課程！
- 今天很難得有這個機會，可以和樂齡大學的同學長輩們交流，完成

這次的校園巡禮和深水苗圃戶外教學，在事前的準備也讓我更加認識校園，自己都二年級卻還有很多地方不知道，真是慚愧啊！藉由此次的教學不僅僅只是帶著長輩走校園也是認識學習之後如果有家人來拜訪，也可以運用的上。尤其是深水苗圃，真是讓我大開眼界，發現難得沒被破壞的好地方，跟長輩們的談吐中，也了解每個年齡層的想法差異，也學習了很的多長輩們的歷程經驗。

這是我第二次參與代間學習活動，上一次只有報告和互動，這次有戶外活動，讓我更加上手且熟悉，兩次的收穫都是無法用言語來形容的，相信在很早以前，就一直在尋覓永恆不變的東西，我想就是這種感動吧！希望有機會再參加類似的活動，看到大家離情依依，滿懷感謝的眼神，讓我有繼續下去的動力。

- 「樂齡大學」的長輩們互動很新鮮，尤其是「戶外教學」，運動的同時，也學到了各種花卉，還見識了「動物收容所」、泥火山…，不過，與長輩們同遊、同學習，才是此次活動最為特別的，即使年齡相差如此之大，也不影響我們之間的交流，一開始或許會有所拘泥，到後來叔叔、阿姨的和善化解了我們之間的隔閡，彷彿自己的爸爸媽媽、爺爺奶奶好溫馨，好溫暖！在他(她)們這種年齡層還能主動如此熱衷於學習，真的難得真的令我敬佩，這就是「活到老，學到老」的最佳寫照呀！期許未來的我也能效仿他(她)們。
- 帶著樂齡大學的“大”同學們參觀校園前，其實我會擔心是否會很難融入他們，但是，其實他們也會努力試著和我們打成一片。儘管年紀差了一大截，但他們與我們沒有很多隔閡，有的人沉默寡言，也有人總侃侃而談，什麼都能聊，在深水苗圃也有許多喜歡種植物的人聊的很開心。長輩們也是有熱

情，活潑的一面，這次的經驗很特別，和長輩們相處也能很輕鬆。（當然還是不能忘記對長輩的尊重。）

- 這是一個很棒的體驗，與長輩們互動，進行學術與生活上的交流，彷彿使我年長了幾歲，頓悟了一些，多瞭解了一些。我很感動的一點是在我們從苗圃拎著好幾袋的小苗回來時，很多很多長輩都會問我說「OK 嗎？需不需要幫忙？」更甚者有一位姊姊，直接過來拿走了另一袋。我急忙推託著說不用啦！只是她只是笑了笑，於是就一起拎著那袋走回去，途中她更分享了許多事情，啊！啊！
- WOW! 第三次帶樂齡囉！真是有點漸入佳境，我也發現每次代間學習的意義，剛開始只是單純想說是介紹，而第二次開始漸漸的和哥哥姊姊們聊天，才了解到自己視野和很多的想法都一直擴展。最後這一次又更加可以了解到很多人的心情和觀點，學習的重點不是逛校園，而是交流，認識彼此，到了結束時，還是有那麼的一點不捨，畢竟曾經如此交心！
- 看到那些大哥大姊們來，原本以為會有隔閡，但後來發現我錯了，坐下來以後，他們會跟我們聊一些跟我們相關的事，其實還不錯！在走去苗圃的路程中，我們也都會說一些有趣的事，總之就隨便聊聊，這讓我實在太驚訝了！很感謝安排這樣的行程給我，讓我體驗不一樣的經驗。
- 本週我們體會了一場跨越年齡的交流。這是我第二次參加代間學習的課程活動，有了第一次的經驗，這次的活動就比較得心應手，不緊張。懂得和長輩們談天，陪他們一起步行（輕鬆行軍），介紹校園環境，如：泥火山、歸燕食巢的風景、深山苗圃的園景等。
- 長輩們很和藹，很親切，容易攀談。我們交換了許多人生經驗，體會前人的智慧與經歷；他們也接收了許多現代年輕人（也就是我們）

的新穎思維和觀念。我們從高師大燕巢校區出發，前往目的地—深水苗圃，一路上我們有說有笑，服務的長輩還說我們很像他們的孫子，讓人倍感窩心，回程的路上，我們替行動較為緩慢的年長者提盆苗（這是苗圃阿姨們細心栽種培植的）。我希望這群充滿活力，努力勤學的伯伯阿姨們，能像苗圃贈與的玉蘭花和桂花一樣，時時芬芳，歷久彌香。

- 這次與樂齡大學的大哥大姊們一同參訪苗圃是一次非常難得的經驗，從一開始在教室中就感受到他們對新事物的熱誠，很開心的聽著台上報告的同學，三不五時還會分享他們的心得給我們。路上聊的話題也有許多是與我們切身相關的事，還很有緣的認識兩位同鄉的長輩，說著家鄉的改變與社會大環境的變化已不如從前，從中鼓勵我們後輩在很多事物上要更加努力。內心有點小小的感動，明明是第一次見面，相處只有短暫的兩個小時多，卻有像和家中老一輩的親人相處的感覺，很開心！有機會和他們一起上課。
- 這次樂齡大學的活動給我很深的感受，一開始時，我覺得來的人可能是叔叔阿姨的年紀，但實際上的人數和歲數令我有些 Shock，有些也可以稱為我的阿公了，而他們雖是我們的長輩，卻沒有一些架子，很熱情，很親切，我的阿公在我小時候就過世了，而外公更是連面都沒見過，他們的親切感讓我想起很多事，感觸很深，一路上雖是頂著大太陽，走了一段不算近的路，回來的時候提的東西有點重，但我蠻享受和他們相處的氣氛，因為這是我非常難得的機會，所以這次的課程雖然有點累，對我來說是很有意義的。

● 「樂齡大學」服務學習學生心得

主題	高雄師範大學燕巢校區巡禮	記錄者	翁郁婷
日期	102年3月22日(五)	指導者	李玉蘭
活動過程	高齡學習服務車、代間課程、尋訪泥火山及苗圃、圖書館資源運用、巢校區巡禮		
心得與省思	<p>為了要與樂齡大學的學員一同進行燕巢校區的巡禮活動，我特地花了一些時間上網查詢燕巢校區的空間規劃、校園建築與校區特色，並在事前製作了一份燕巢校區的簡介供學員參考，希望能快速協助學員們具體、有概念的認識燕巢校區。</p> <p>3月22日當天，我們一行人浩浩蕩蕩的乘著遊覽車往燕巢校區出發，感覺得出來大家都懷著一顆愉快與期待的心準備探索燕巢校區，如同小朋友期待戶外教學般的興奮與雀躍。</p> <p>在與成員的互動中，我發現大家都很友善、容易相處也樂於分享自己來樂齡大學的原因：認識朋友、學新知識、尋找生活重心等，言談之中還有聊到自己的家庭背景與生活經驗，讓從來沒有與這麼多長輩一起相處的我感到有趣且獲益良多。</p> <p>剛開始與學員互動時，因為彼此比較陌生，所以態度上謹慎中略帶點緊張，感謝玉蘭姊耳提面命的叮嚀與細心的提醒，讓我學到許多「眉角」，例如：在編輯燕巢校區簡介時，玉蘭姊即提醒我「字體」要大一些，以方便學員閱讀，並表達我們的友善、進行校園巡禮時，要隨時留意學員的身體狀況與臉部表情，確認是否有異狀、活動時注意環境的安全、走路時要小心階梯與路面狀況、適時提醒學員上廁所與補充水分……等。在遊覽車上進行燕巢校區簡介時，自己有意識到說話的速度越來越快，應該要再進行調整，放慢說速的速度，以清楚的表達訊</p>		

息。

參觀燕巢校區，令我印象最深刻的莫過於「圖書資訊中心」，極具現代感的空間設計讓人覺得新穎又饒富創意，獨具巧思的貓兒擺飾又讓人覺得溫馨、舒適，整體空間的設計與規劃讓我的幸福感油然而生，有這麼優的硬體設備，希望燕巢校區的同學們能好好珍惜、善加使用，以發揮圖書資訊中心的最大效益。



◎學員與大學部同學進行代間課程時，我在旁協助拍照事宜。



◎因為參與樂齡大學的服務學習計畫，讓我與高中教官在燕巢校區相遇，久別重逢，真是令人開心。



◎燕巢校區巡禮活動順利結束，與全體學員在圖書資訊大樓合影留念，大家的臉上都掛著開心的笑容。

「高師大百老匯樂齡社」自主學習團體運作實務

● 高師大百老匯樂齡社年度第 2 次幹部開會議紀錄

開會日期:101 年 8 月 27 日(星期一) 開會時間:下午 1:30~2:50

開會地點:洪老師音樂教室

參加人員:本社幹部及社員(列席)

參加人數:社長等八員

主持人:社長 會議記錄:組長

本此會議討論重點:12 月分校外旅遊事項:

1. 主題:自我放鬆、走出戶外。
2. 討論此次活動時間、地點及其他注意事項

(1)活動時間:

討論決議:同意 101 年 12 月 4 日(二)實施。

(2)活動地點:

討論決議:同意上午:屏東三地門文化園區。下午:屏東科技大學 2 處景點(農具陳列館、保育類:野生動物收容中心)

(3)活動出發時間:

討論決議: am08:00 準時出發。早餐自理。

(4)行程:討論決議:

走 10 號快速道路,經屏東長治麟洛下交流道至三地門,下午再去屏科大參觀,回程經屏東麟洛上交流道,經屏東九如里嶺大橋大樹斜張橋下-晚餐,返校。

3. 活動幹部任務分配(如附表一)。請相互合作,完成此次活動。

4. 活動費用:討論決議

費用預估分析:

(1) 遊覽車資

- (2) 平安保險
- (3) 中餐(屏科大)
- (4) 屏科大 2 處參觀點
- (5) 晚餐
- (6) 三地門票
- (7) 其他

5. 參加社員及眷屬 35 員、歡迎 5 位老師蒞臨指導。(請副社長負責邀請)。

6. 接獲通知開始報名(9 月 14 日及 10 月 19 日兩次高師大百老匯樂齡社上課時請將報名表及費用繳給組長彙辦)101 年 11 月 10 報名截止。(11/10~12/4 幹部內部作業)

7. 活動時請組長準備一支社旗及識別證(名牌)。

8. 活動時參加人員自備雨具、禦寒衣物、備用藥物及其他必用之物等等。活動時請不要脫隊，注意自身的安全。活動各階段時間請自行管理好。平平安安的出門，快快樂樂的旅遊。

9. 臨時動議:無

10. 散會

● 附表一 活動幹部任務分配

職稱	任務分配	備註
社長	活動計畫總體規劃、設計及協調	
副社長	協助規劃事宜及邀請老師蒞臨指導	
秘書	協助溝通及協調事宜	
企劃組組長	活動期間管理、編組及協調	
總務組組長	報名收、管旅遊經費、採購及辦理旅遊保險	報名作業

		及收費
活動組組長	活動人數管制及掌控及活動主持人	人員掌控
文宣組組長	宣導活動參與率	

● 「高師大百老匯樂齡社」參加校內學生活動

1. 參與課程：高師大高齡服務事業與人力發展學程「方案規劃活動設計」課程
2. 課程教師：李嵩義 助理教授、顏朱吟 助理教授
3. 社團帶領教師：李玉蘭 助理/高師大百老匯樂齡社
4. 活動內容及與會人員：

活動內容	「高師大百老匯樂齡社」	高齡學程學生
<p>1. 活動時間:102年5月13日(星期一)</p> <p style="text-align: center;">晚上 07:00~08:00</p> <p>2. 活動地點:教育大樓 1404 教室</p> <p>3. 活動主題:</p> <p>(1)好字在，NEW 一下</p> <p style="padding-left: 40px;">協助高齡者認知新興詞彙，網路用語及表情符號</p> <p>(2)爺爺、奶奶俱樂部</p> <p style="padding-left: 40px;">帶動高齡者唱跳活動</p> <p>(3)肢體開發指導</p> <p style="padding-left: 40px;">體育系同學幫助高齡適當的肢體運動</p>	15 名	26 名

● 「高師大百老匯樂齡社」101年9~12月活動

月份	日期	週期	時間	地點	活動內容	講師或承辦人	
9	14	五	09.00 ~10.00	高師大教育大樓 4 樓 1405 教室	1. 銀髮族的飲食健康及保健。	余惠婷 老師 /國軍高雄總醫院營養師	
			10.00 ~11.30		2. 舒壓/放鬆-音樂關懷		社長:董蓉生
			3. 銀髮族飲食烹調要領及技巧		家庭廚師 /國家丙級認證		
10	19	五	09.00 ~11.30	高師大教育大樓 4 樓 1405 教室	1. 老人社會福利政策、認知及運用 2. 本社 12 月份校外旅遊報名、繳費。	莊美惠 老師 /高師大成教所碩士、社區服務專家	
12	4	二	07:30 19:00	南投魚池鄉 國家森林研究所蓮花池、車埕車站	1. 上午 07.00 出發。 下午預定 06.30 返高雄。 2. 供早餐及午餐。 3. 自備環保杯。	董蓉生社長	

高雄師範大學成人教育研究中心 邀請函

「成教志工」與 「百老匯樂齡社」的相遇

~~值此歲末年終之際，邀請您前來歡敘共聚~~

- ◆ 時間：102年1月31日（星期四）9至13時
- ◆ 地點：教育大樓5樓1508(B教室)
- ◆ 對象：成教志工、「高師大百老匯樂齡社」社員

時間	內容	主持（講）人
9:00- 9:30	· 成教志工與「高師大百老匯樂齡社」社員交流	· 何青蓉 所長
9:30- 11:30	· 生活藝境 —實用手工藝教學	· 黃喜玫 老師 / 實踐大學等兼任 講師
11:30- 13:00	· 聯誼餐敘 (敬備便當)	· 何青蓉 所長

*為統計人數，請於1/24前以電話或e-mail回覆可否參加

電話：717-2930 轉 1751

e-mail：s2560@nknucc.nknu.edu.tw



國立高雄師範大學成人教育研究中心

「高師大百老匯樂齡社」

成立 **4** 週年慶

- ◆ 日期:102 年 4 月 8 日
- ◆ 地點:本棟 4 樓 1406 教室



國際扶輪

愛

Love & Peace

和平

慈善音樂會

伊甸南資獎字第1021470003號

感謝狀

感謝 高師大百老匯樂齡社天使
合唱團 義演「國際扶輪-愛、和平慈善
音樂會」，捐贈本會兒童療育服務交通車
一部，嘉惠偏遠地區發展遲緩兒童，特贈
此狀，並申謝忱。

財團法人伊甸社會福利基金會

董事長

葉瀛賓

中華民國一〇二年一月十六日

服務弱勢 見證基督 推動雙福 領人歸主



社團法人高雄市長青服務協會

感謝狀

高雄市長青麗字第1020507號

感謝

高師大百老匯樂齡社天使合唱團

贊助本協會辦理102年度第二屆模範
母親表揚活動，**熱心公益**事業，
謹以此狀，敬表謝意。

理事長 **曾麗珠**

中華民國一〇二二年五月五日

