

教育部補助 100 學年度 大學校院辦理「樂齡大學」計畫 成果報告



指導單位：教育部社會教育司

承辦單位：國立高雄師範大學成人教育研究中心

協辦單位：國立高雄師範大學成人教育研究所

高雄市政府社會局、高雄市政府教育局

計畫主持人：何青蓉 教授/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

研究助理：李玉蘭 助理/國立高雄師範大學成人教育研究中心

計畫期間：中華民國 100 年 10 月至 101 年 8 月

目 錄

「大學校院辦理樂齡大學計畫」成果報告摘要
第一部分 實施計畫	
「大學校院辦理樂齡大學」實施計畫
第二部分 實施成果	
一. 「大學校院辦理樂齡大學計畫」實施成效
二. 學員名冊及背景分析簡表
三. 講師簡介
四. 辦理學校自評表（本校）
五. 學員滿意度調查問卷
六. 結業式流程表
七. 樂齡教育教材設計
八. 班級日誌及各組紀錄
九. 學員心得與建議（期中）
十. 學員心得與建議（期末）
第三部分 課程講義及相片選輯	
一. 課程講義
二. 相片選輯
附錄	
一. 班級公約及值日工作
二. 學員結業證書及獎狀
三. 課程表單（假單、班級日誌、各組紀錄、學員心得與建議）
四. 學員結業餐會-邀請函
五. 學員上課教室及和平校區平面圖

教育部補助 100 學年度大專校院辦理「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	教育部社會教育司
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自主性學習社團「高師大百老匯樂齡社」
計畫目標	一、落實高齡者追求健康、自主、快樂學習的願景。 二、以多元創新的學習模式，增進高齡者終身學習的機會。 三、提供高齡者與大學生的互動平台，促進代間交流。
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 25 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，每週以

安排 6-9 節。期程如下：

上學期：自 100 年 11 月 18 日起至 101 年 2 月 24 日止，共計 16 週，101 節。

下學期：自 101 年 3 月 9 日起至 101 年 6 月 29 日止，共計 16 週，103 節。

(二) 本計畫之課程內容，其類型主要包括：班級課程、代間課程及參訪課程等三類。實施方式如下：

1. 班級課程：詳如課程表所規劃。
2. 代間課程：「學習與服務」課程及「高齡學程」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：為讓老年人了解大學之環境，每學期安排一至二次校園巡禮，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) 其他校內活動：課程期間若遇本校舉行戲劇、音樂、舞蹈、展覽等藝文活動，皆將主動通知學員，以提升其

	化素養。
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>1. 專任助理：李玉蘭助理/本校成人教育研究中心</p> <p>2. 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>3. 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	包括：講述、實作、討論、心得分享等多元方式，兼採代間課程及參訪學習課程。
專業師資	<p>一. 運用校內相關系所專業師資；</p> <p>二. 搭配校外相關領域教師或實務工作者；</p> <p>三. 發掘具有教學潛能之前期學員擔任講師，藉以激勵高齡者滿足「貢獻需求」，激發學習動機，並分享學習經驗。</p> <p>四. 邀請「高師大百老匯樂齡社」領導幹部擔任課程講師。</p>
行銷宣傳	<p>一. 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>二. 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、社會局等之宣導，助益樂齡大學之推動。</p>

	<p>三. 里鄰長之宣傳：主動寄發簡章報名表到里長辦公室，以便里長進行里民服務時傳播。</p> <p>四. 網路宣傳：利用網路傳播之便利性，吸引許多單位及個人主動傳訊及公告。</p>
<p>辦學特色</p>	<p>(一) 整合校內外高齡教育相關課程教師之專長，並運用實務工作者之經驗，規劃符合高齡學習特性之課程</p> <p>整合並運用校內相關系所教師專長，搭配校外相關領域教師與實務工作者，規劃適合高齡者之學習課程。課程類型內容及比例均符合教育部要求，包括：老化及高齡化、健康休閒、學校特色、生活新知等課程。其中，在老化及高齡化相關課程「高齡者的終身學習」、「健康心理學」及「健康體適能」、「生命關懷」皆能發揮本校特色，是極受高齡者推崇的課程。</p> <p>(二) 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，吸收新學員參與自主性學習社團</p> <p>班級經營為樂齡大學課程的要項之一，發揮凝聚學員之向心力，帶領學員未來達到自主學習的基礎。本案善用參與學員之各項專長與多元的生命經驗，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」利他的理念，帶動班級其他成員之相互服務。並邀請「高師大百老匯樂齡社」領導幹部擔任服務性課程講師，藉由前期學員現身說法的機會，吸收新學員加入自主性學習社團，使結業後不再中斷學</p>

習。

(三) 發掘具有教學潛能之學員，擔任課程講師，滿足高齡者「貢獻」之需求

學員當中具有各種能力、專長，本校學員以公教退休者居多，藉由課程中發掘具有教學與分享潛能之學員，擔任下期之講師或擷取其建議作為高齡課程規劃之參考，並藉以激勵高齡者滿足「貢獻」之需求，激發學習動機，並分享學習經驗。

(四) 運用校內成教所、高齡學程及通識課程師生，提供高齡者與學生的互動平台，促進代間交流

運用本校成人教育研究所的成人教學與評量研究課程；高齡學分學程的家庭溝通課程；通識課程的終身學習與生涯發展、領導與溝通等課程，配合進行代間課程，讓大學生及研究生融入高齡者之學習活動，包括校內外教學、高齡服務機構參訪、服務學習與體驗學習的課程。

(五) 結合校內各單位相關資源，提供豐富、多元的友善學習環境，以鼓勵高齡者終身學習

1. 教育學院提供高齡專業教室作為樂齡大學主要教室，「高齡學分學程」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；研究生參與樂齡大學課程觀察之同時，增進高齡者之學習興緻。
3. 成人教育研究中心的志工團提供高齡志工服務，並可作為學習的對象。「高師大百老匯樂齡社」提供義務指導老師輔導高齡者自主性社團之運作。

	<ol style="list-style-type: none"> 4. 通識教育課程搭配進行代間課程 5. 生活輔導組提供學習關懷 6. 衛生保健組提供保健諮詢 7. 圖書館認識圖資資源之利用 8. 校園友善餐廳提供健康飲食 9. 體育館提供韻律教室進行體適能課程
辦學成效	<p>(一) 提供豐富行政資源，配套措施多樣化，尤其發揮校內義務指導老師之協助，及本案承辦人員身兼課程期間之班級導師，積極提供學員參與學校學習活動的機會，並進行學習之諮詢輔導，克服高齡者學習障礙，提升高齡者學習成效及學習興趣。</p> <p>(二) 以學員、志工及高齡自主性社團自發性的宣傳及協辦單位之主動宣傳，樂齡大學之推動成效良好。</p> <p>(三) 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」擔任校內志工，成為服務的良性循環。</p> <p>(四) 透由輔導「高師大百老匯樂齡社」之經營，有效協助高齡者自主性學習平台之持續運作。</p> <p>(五) 轉介高齡教師支援其他「樂齡大學」辦理學校擔任各校缺乏之「老化及高齡化相關課程」講師。</p> <p>(六) 提供報名未錄取之高齡朋友，到鄰近樂齡大學辦理學校報名的訊息。</p>
建 議	<p>(一) 承辦單位建議</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 傳承「高齡教育辦學經驗」，仍須各校持續努力，相互之交流。

2. 提供各校辦理樂齡大學之教師交流及學習的平台。

3. 提供各校辦理樂齡大學之學員、自主性社團交流及互訪的機會。

(二) 學員建議

1. 主題內容：

對所有課程的規劃、安排，均有很正面的觀感。請增加老人切身問題的課程，如：理財課程、養生課程、疾病預防、用藥觀念、身心靈課程、心理健康課程、健康體能課程、園藝課程、休閒旅遊、戶外教學、管理課程、失智老人家人的教育等，或以專題設計，深度期盼增加。

2. 實施方法

(1) 有機會建請安排與他校樂齡班學員交流分享，並多介紹適合的資源及活動。

(2) 建議辦理進階課程。或能授與學分、學位證書。

(3) 請講授者盡量用大家都聽的懂語言講述，或可關照到客家人、原住民及外省人。

(4) 學校開關課程，由樂齡同學自由參加(收費)，以利身心健康。

(5) 我們年齡大一點，忘了我們的聲音自然會大聲，建議學校在教室前貼提醒語，要我們大哥大姊們小聲點。

(6) 先前遴選做身體、精神狀況檢查，以免選後缺課教師資源浪費。

(7) 看過其他樂齡大學的學習內容，以及自己參加高師大的課程，真的非常多元。

(8) 能設立長期性的樂齡工廠，邊工作邊養老，達到大同境界。

3. 課程期程：

(1) 讓老人走出戶外，參加團體活動。一學期十六週總感到還不夠，建議再延長授課時數。覺得學習的還不夠，如果學校能夠將課程延長，多二個月，半年一期，更理想。

(2) 課程的時間（6節）稍長，如果能上、下午各縮短半小時，是不是會好一點，多教一些老人（動態）活動。

4. 招生對象與人數：

(1) 可否增加名額，讓更多的人可以來上課學習。

(2) 年紀大者能優先錄取。

(3) 熱門課程請增加錄取學員參加。

(4) 讓夫妻檔同時參加，更有助於溝通。

(5) 地區之里長、鄰長能夠參與如此豐富的資源，相信上完課回到社區，對關懷老人、幫助老人的健康心理、環保節能等，會更有效果。

5. 永續經營方面：

很感謝教育部的德政，讓我們能有再次學習的機會，高師大提供良好的師資、軟硬體設備、寓教於樂、輕鬆自如，期望永續經營，受惠我們。樂齡大學除了輕鬆學習外，又可豐富人生，造福老人的家庭、社會、國家。盼望老師再想辦法教育我們，讓

我們也要有責任，不能給社會國家讓費資源，能讓參加過的學員還有機會報名。希望以後有機會有新課程，真盼望再來學習上課，多充實自己，才可幫助更多老人。

6. 志工服務的良性循環：

我們被服務，期待我們也能為學校和老師服務。未來是高齡社會，你們尊重老人，更期盼我們老人也能尊重社會。多培育老人，讓健康老人服務其他老人，更有同理心，造成雙贏的社會，與日俱增老人的生活品質之改善。

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」實施計畫

壹、依據

- 一、依據教育部 100 年 8 月 10 日臺社(二)字第 1000141732 號函及 100 年 9 月 7 日臺社(二)字第 1000161498 號函辦理。
- 二、依據「教育部補助大學校院辦理『樂齡大學』計畫」規劃辦理。

貳、緣起

我國目前已邁入高齡化社會，依據內政部 100 年 6 月最新統計 65 歲以上老年人口，已占總人口 10.76% (249 萬 3,644 人)，未來 10 年，國內 55 歲至 64 歲之國民，計有 268 萬 6,265 人將步入老年生活，合計將有超

過五百萬的樂齡學習族群。

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 年度起委託國內 13 所大學校院辦理「老人短期寄宿學習」活動，共計辦理 69 梯次五天四夜的老人學習活動。本校成人教育研究中心也於此時，規劃承辦了三個梯次的活動。由於整體實施成效良好，獲各界好評，教育部再於 98 年度接續補助 28 所大學校院辦理「樂齡學堂」專案計畫。大學校院辦理高齡學習的創新模式，受到各辦理大學校院及參與之高齡者高度的肯定與支持。本中心更於此時，提出創新、多元的課程，規劃辦理了「老人『旁聽附讀』非學分班試辦課程」計畫、「樂齡自助—老人短期寄宿學習營」計畫、「樂齡學堂—老人多元學習營」計畫、以及成立「百老匯—樂齡老人自主性社團」，提供高屏地區高齡者良好的學習機會，並得到極為熱烈的迴響。

99 年度，教育部為積極因應我國高齡社會來臨，鼓勵大學校院開放豐富的資源，提供高齡者使用，為我國老人教育創新管道，擬訂「樂齡大學」計畫。本中心規劃辦理五大方案如下：「樂齡大學—高齡者代間學習隨班附讀課程」、「樂齡大學—高齡者短期學習課程」、「樂齡大學—高齡者學期選修非學分班課程」、「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」及「樂齡大學—高齡志工培訓課程」等，受到高雄地區高齡者肯定與讚賞。

本中心基於高齡者的期待，特規劃 100 年度「樂齡大學」豐富的課程。除符合高齡學習者的需求，更進一步落實高齡者追求健康、獨立，快樂學習的願景。

參、目標

- 一、落實高齡者追求健康、自主、快樂學習的願景。
- 二、以多元創新的學習模式，增進高齡者終身學習的機會。
- 三、提供高齡者與大學生的互動平台，促進代間交流。

肆、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 25 名，第二期 30 名。

三、實施方式：

- (一) 採學期制，分上、下學期，每學期 10—18 週，每週以安排 6 節為原則。期程如下：

上學期：自 100 年 11 月 18 日起至 101 年 2 月 24 日止，共計 16 週，101 節。

下學期：自 101 年 3 月 9 日起至 101 年 6 月 29 日止，共計 16 週，103 節。

- (二) 本計畫之課程內容，其類型主要包括：班級課程、代間課程及參訪課程等三類。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「學習與服務」課程及「高齡學程」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，實施方式如下：
 - (1)校園體驗：為讓老年人了解大學之環境，每學期安排一至二次校園巡禮，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)其他校內活動：課程期間若遇本校舉行戲劇、音樂、舞蹈、展覽等藝文活動，皆將主動通知學員，以提升其文化素養。

四、收費與退費方式

(一) 收費：每學期每位學員收取代辦費 800 元，包含：書籍費、參訪交通費、參訪時保險費、5 次餐費、一次茶敘費。

(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。

五、課程內容

本中心整合適當之相關科系所規劃高齡者之課程學習內容，如課程表：

六、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。

七、授課教師：樂齡大學之課程教師，以本學校現有師資為主，及部分非學校現有專長者，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，應以生活實用之知識為主。

八、本計畫預計於學期末邀集任課教師辦理座談會，研討「樂齡大學」未來的發展方向及分享教學心得。

九、學員之權利與義務：

(一) 本校將發給參與者學員證，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。

十、用餐：本計畫不提供住宿，每學期有五次午餐及一次茶敘。

十一、行政支援：

(一) 本校將協調校內單位提供相關行政支援。

(二) 本校將自行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

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。鼓勵及輔導學員加入，並與本中心「志工隊」互相交流，並進行各項自主學習活動。

伍、講師及課程表

一、講師

1. 朱媛蓉 護理師/高師大衛生保健組
2. 何青蓉 主任/高師大成教中心暨成教所所長
3. 吳松林 主任/高師大學生輔導中心/教育系教授
4. 李玉蘭 助理/高師大成教中心
5. 李嘉莉 助理教授/高師大通識教育中心兼任
6. 李慶倫 組長/高師大圖書館
7. 周尚武 老師/高師大百老匯樂齡社企劃組組長

8. 周傳久 助理教授/高師大通識教育中心兼任
9. 尚永格 教授/高師大教育系退休教授/視聽教育中心主任/成立「高雄市師大攝影學會」
10. 洪凱莉 助理教授/校外兼任/高師大成教所博士
11. 陳竹上 教授/高師大通識教育中心
12. 陳貞秀 組長/高師大衛生保健組
13. 陳偉任 醫師/高雄市立凱旋醫院精神科
14. 陳清文 諮商心理師/高雄市自殺防治中心
15. 鄂見智 助理教授/高師大通識教育中心兼任/校安執行長
16. 黃麗萍 助理教授/美和科大通識中心兼任
17. 慈心有機農業發展基金會講師群
18. 楊國德 教授/高師大成人教育研究所
19. 楊麗容 老師/高師大百老匯樂齡社社員
20. 董蓉生 社長/高師大百老匯樂齡社
21. 鄒愛華 組長/高師大學務處生活輔導組
22. 蔡天助 教授/高師大通識教育中心
23. 蔡麗鳳 總幹事/高雄市善護關愛協會
24. 顏朱吟 助理教授/高師大通識教育中心兼任

二、課程表

100 學年度第一期「樂齡大學」課程表

第 1 週 100/11/18(星期五)

時間	內容	講師
9:00-10:00	<ul style="list-style-type: none"> • 開學典禮 • 相招來去「樂齡大學」 	<ul style="list-style-type: none"> • 何青蓉 主任/高師大成教中心

10:00- 11:00	<ul style="list-style-type: none"> 認識我的好伙伴 (組成小家庭一分組) 	<ul style="list-style-type: none"> 李玉蘭 助理/高師大成教中心
11:00- 12:00	<ul style="list-style-type: none"> 作伙來找夢 	<ul style="list-style-type: none"> 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心兼任
12:00- 13:30	<ul style="list-style-type: none"> 午餐 高齡影片欣賞與導覽 	<ul style="list-style-type: none"> 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組
13:30- 16:30	藝術與人文課程 <ul style="list-style-type: none"> 生活回顧~台灣鹹酸甜 	<ul style="list-style-type: none"> 顏朱吟 助理教授/高師大通識中心兼任

第 2 週 100/11/25(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	老化及高齡化相關課程 <ul style="list-style-type: none"> 健康心理學 	<ul style="list-style-type: none"> 吳松林 主任/高師大學生輔導中心
13:30- 16:30	老化及高齡化相關課程 <ul style="list-style-type: none"> 高齡者的終身學習 	<ul style="list-style-type: none"> 楊國德 教授/高師大成人教育研究所

第 3 週 100/12/02 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	老化及高齡化相關課程 <ul style="list-style-type: none"> 健康心理學 	<ul style="list-style-type: none"> 吳松林 主任/高師大學生輔導中心
13:30- 16:30	健康休閒課程 <ul style="list-style-type: none"> 憂鬱症預防 	<ul style="list-style-type: none"> 陳清文 諮商心理師/高雄市自殺防治中心

第 4 週 100/12/09(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	老化及高齡化相關課程 <ul style="list-style-type: none"> 健康心理學 	<ul style="list-style-type: none"> 吳松林 主任/高師大學生輔導中心

13:30-	藝術與人文課程	• 顏朱吟 助理教授/高師大通識中心兼任
16:30	• 生活回顧~台灣鹹酸甜	

第 5 週 100/12/12(星期一)

時間	內容	講師
9:00-	• 參訪課程：校園體驗（一）	• 李慶倫 組長/高師大圖書館
10:30	• 圖書館巡禮（和平校區）	
10:30-	• 參訪課程：校園體驗（二）	• 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組
12:00	• 校園巡禮（和平校區）	• 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心兼任
13:30-	生活新知課程	• 慈心有機農業發展基金會講師
16:30	• 環保節能	• 莊秀英 老師 • 涂世幸 老師

第 6 週 100/12/16(星期五)

時間	內容	講師
9:00-	生活新知課程	• 蔡美燕 老師/慈心有機農業發展基金會
12:00	• 養生飲食（實作）	
13:30-	• 健康休閒課程	• 陳貞秀 組長/高師大衛生保健組
16:30	• 健康體適能	

第 7 週 100/12/23(星期五)

時間	內容	講師
9:00-	生命關懷~靈性健康與生命意	• 何青蓉 主任/高師大成教中心
10:00	義	
10:00-	• 生命關懷~生命教育	• 蔡麗鳳 總幹事/高雄市善護關愛協會
12:00		
13:30-	老化及高齡化相關課程	• 楊國德 教授/高師大成人教育研究所
16:30	• 高齡者的終身學習	

第 8 週 100/12/30(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	• 生命關懷~死亡教育	• 蔡麗鳳 總幹事/高雄市善護關愛協會
13:30- 16:30	生活新知課程 • 生態保育	• 蔡美燕 老師/慈心有機農業發展基金會

第 9 週 101/01/06(星期五)

時間	內容	講師
8:20 17:00	• 參訪課程：校園體驗 (三) • 燕巢校區巡禮 * 參訪課程簡介及樂齡作品賞析 * 校園及週邊生態環境解說 * 代間體驗課程 * 燕巢校區巡禮及卡拉OK 歡唱課程	• 李玉蘭 助理/高師大成教中心 • 鄂見智 助理教授 • 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組 • 李嘉莉 助理教授/高師大兼任

第 10 週 101/01/09(星期一)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	• 生活法律	• 蔡天助 教授/高師大通識教育中心
13:30- 16:30	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

第 11 週 101/01/13(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	• 生命關懷~臨終關懷	• 蔡麗鳳 總幹事/高雄市善護關愛協會
13:30- 16:30	健康休閒課程 • 原來,都是自律神經失調惹 的禍	陳偉任 醫師/高雄市立凱旋醫院精神科

第 12 週 101/01/20(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	• 生活法律	• 陳竹上 教授/高師大通識教育中心
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 13 週 101/02/03(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	• 新無障礙觀—老人居住設 計發展趨勢	周傳久 助理教授/高師大通識中心兼任、公 視記者
	• 活出價值—芬蘭、以色列老 人志工現場直擊	
13:30- 16:30	• 老人交通安全教育	• 董蓉生 社長/高師大百老匯樂齡社 • 楊麗容 老師/高師大百老匯樂齡社社員

第 14 週 101/02/10(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	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

13:30- 16:30	• 生活法律	• 陳竹上 教授/高師大通識教育中心
-----------------	--------	--------------------

第 15 週 101/02/17(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 10:30	• 失智症預防~體驗荷蘭老人 動腦玩具	• 周傳久 助理教授/高師大通識中心兼 任、公視記者
10:30- 12:00	• 優質長照巡禮—丹麥社區 長照服務、丹麥外籍看護學 校	
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 101/02/24(星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	藝術與人文課程 • 生活回顧~台灣鹹酸甜	• 顏朱吟 助理教授
12:30- 13:30	高齡影片欣賞與導覽	• 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組
13:30- 16:30	結業典禮 • 樂齡學員學習心得 • 期待再相會	• 何青蓉 所長 • 李玉蘭 助理

100 學年度第二期「樂齡大學」課程表

週別/日期	時間	內容	講師
第 1 週 101/03/09 (星期五)	9:00-	• 開學典禮	• 何青蓉 主任
	10:00	• 相招來去「樂齡大學」	
	10:00-	• 環境介紹	• 李玉蘭 助理
	11:00	• 認識我的好伙伴	
	11:00-	• 作伙來找夢	• 李嘉莉 助理教授
	12:00		
	12:00-	• 午間時間	• 顏朱吟 助理教授
	13:30	• 樂齡課程研討	
13:30-	健康休閒課程	• 朱媛蓉 護理師	
16:30	• 用藥安全與生活護理		

週別/日期	時間	內容	講師
第 2 週 101/03/16	9:00-	老化及高齡化相關課程	• 吳松林 主任
	12:00	• 健康心理學	

(星期五)	12:00-	• 午間時間	• 顏朱吟 助理教授
	13:30	• 樂齡課程研討	
	13:30-	健康休閒課程	• 陳貞秀 組長
	16:30	• 健康體適能	

週別/日期	時間	內容	講師
第3週 101/03/23 (星期五)	9:00-	老化及高齡化相關課程	• 吳松林 主任
	12:00	• 健康心理學	
	12:00-	• 午間時間	• 陳清文 諮商心理師/高雄市 市自殺防治中心
	13:30		
	13:30-	健康休閒課程	
16:30	• 憂鬱症預防		

週別/日期	時間	內容	講師
第4週 101/03/30 (星期五)	9:00-	老化及高齡化相關課程	• 吳松林 主任
	12:00	• 健康心理學	
	12:00-	• 午間時間	• 陳清文 心理師
	13:30	• 健康休閒課程研討	
	13:30-	• 生命關懷~生命教育	
16:30	• 生命關懷~死亡教育	• 蔡麗鳳 總幹事/高雄市善 護關愛協會	

週別/日期	時間	內容	講師
第5週 101/04/13	8:10 -9:00	• 樂齡課程研討	• 顏朱吟

(星期五)	9:00-10:30	• 參訪課程:校園體驗(一) 圖書館	• 李慶倫 組長
	10:30-12:00	• 參訪課程:校園體驗 (二)校園巡禮(和平校區)	• 鄒愛華 組長 • 李嘉莉 助理教授
	12:00-13:30	• 午間時間	
	13:30-16:30	生活新知課程 • 環保節能護家園 生活新知課程研討	• 沈涂世幸 慈心有機農業發展基金會 • 莊秀英 慈心有機基金會

週別/日期	時間	內容	講師
第6週 101/04/20 (星期五)	9:00-12:00	生活新知課程 • 養生飲食研討	• 羅素蘭、蔡藤卿、吳秀美、黃瓊玉/慈心有機農業基金會講師
	12:00-13:30	午餐	
	13:30-16:30	• 健康休閒課程 • 健康體適能	• 陳貞秀 組長

週別/日期	時間	內容	講師
第7週 101/04/27 (星期五)	9:00-10:00	生命關懷~靈性健康與生命意義	• 何青蓉 主任
	10:00-12:00	• 生命關懷~死亡教育	• 蔡麗鳳 總幹事/高雄市善護關愛協會

	12:00- 13:30	• 午間時間	
	13:30- 15:00	• 無障礙新對策---以色列 系統輔具居家宅配服務	• 周傳久 公視記者
	15:00- 16:30	• 活出價值與雙贏---芬 蘭、以色列老人中心志工 經營	

週別/日期	時間	內容	講師
第 8 週 101/05/04 (星期五)	9:00-	藝術與人文課程	• 顏朱吟 助理教授/高師大 通識教育中心兼任
	12:00	• 生活回顧~台灣鹹酸甜	
	12:00- 13:30	• 午間時間	
	13:30- 16:30	• 生活好自在	• 尚永格 教授/高師大教育 系退休

週別/日期	時間	內容	講師
第 9 週 101/05/11 (星期五)	8:00-	• 參訪課程:校園體驗(三)	• 李玉蘭 助理 • 鄂見智 執行長 • 李慶倫 組長 • 鄒愛華 組長 • 李嘉莉 助理教授
	17:30	• 燕巢校區巡禮 代間體驗、校園巡禮(含圖 資大樓)、午餐、卡拉 OK 歡唱、下午茶歡敘	

週別/日期	時間	內容	講師
第 10 週 101/05/18	9:00- 12:00	• 生命關懷~臨終關懷	• 蔡麗鳳 總幹事/高雄市善 護關愛協會

(星期五)	12:00-	• 午間時間	
	13:30		
	13:30-	健康休閒課程	• 陳清文 諮商心理師/高雄市自殺防治中心
	16:30	• 生命中不可承受之輕~自殺行為防範	

週別/日期	時間	內容	講師
第 11 週 101/05/25 (星期五)	9:00-	• 生活法律	• 陳竹上 教授
	12:00		
	12:00-	• 午間時間	
	13:30		
	13:30-	退休生活分享：	• 周尚武 老師
	16:30	• 隨手可「拍」：寫真記趣 • 隨手可「作」：蚌殼重生	• 鄒愛華 組長

週別/日期	時間	內容	講師
第 12 週 101/06/01 (星期五)	9:00-	• 生活法律	• 陳竹上 教授
	12:00		
	12:00-	• 午間時間	
	13:30		
	13:30-	老化及高齡化相關課程	• 楊國德 教授
	16:30	• 高齡者的終身學習	

週別/日期	時間	內容	講師
第 13 週 101/06/08 (星期五)	9:00-12:00	藝術與人文課程 • 生活回顧台灣鹹酸甜	• 顏朱吟 助理教授
	12:00-13:30	• 午間時間	
	13:30-15:00	• 老人交通安全教育	• 黃麗萍 助理教授
	15:00-16:30	• 樂齡課程研討：音樂原動力	• 洪凱莉 助理教授/校外兼任/高師大成教所博士

週別/日期	時間	內容	講師
第 14 週 101/06/15 (星期五)	9:00-12:00	• 生活法律	• 蔡天助 教授
	12:00-13:30	• 午間時間	
	13:30-16:30	老化及高齡化相關課程 • 高齡者的終身學習	• 楊國德 教授

週別/日期	時間	內容	講師
第 15 週 101/06/22 (星期五)	9:00-10:30	• 失智預防遊戲---以色列 創新活動介紹	• 周傳久 公視記者
	10:30-12:00	• 優質長照巡禮—丹麥社 區長照服務、丹麥外籍看護學校	

	12:00- 13:30	• 午餐時間	
	13:30- 16:30	• 健康休閒課程 • 健康體適能	• 陳貞秀 組長

週別/日期	時間	內容	講師
第 16 週 101/06/29 (星期五)	9:00- 12:00	藝術與人文課程 • 生活回顧台灣鹹酸甜	• 顏朱吟 助理教授
	12:00- 13:30	午餐 & 高齡影片欣賞與導覽	• 鄒愛華 組長
	13:30- 16:30	結業典禮 • 樂齡學員學習心得發表 • 頒發結業證書 • 期待再相會	• 李玉蘭 助理 • 楊國德 教授

教育部補助大學校院辦理「樂齡大學」

實施成效

何青蓉 / 國立高雄師範大學成人教育研究中心主任

李玉蘭 / 國立高雄師範大學成人教育研究中心助理

本中心自 97 年辦理「老人短期寄宿學習計畫」以來，每期的樂齡大學計畫，除致力於高齡者學習課程之開發外，莫不以真正落實高齡者追求健康、自主、快樂學習為願景。以多元創新的學習模式，增進高齡者終身學

習的機會；提供高齡者與學生的互動平台，促進代間之密切交流；更為喚起辦理高齡教育之熱情而持續努力。本年度10月份辦理教育部委託「樂齡教育專業人員進階培訓」之樂齡講師、專案管理人進階培訓，皆奠基於辦理「樂齡大學」的實務基礎上。足見「樂齡大學」計畫的辦理不僅嘉惠學員，也提供本中心作為落實高齡教育理念的絕佳場域。

本中心肩負高齡教育研究及推廣之重任，不論是第一線面對高齡者之教學與帶領，或是幕後培訓高齡講師及高齡專案管理人，皆本著成人教育、成人之美的精神，承擔起高齡教育的期待與盼望，繼續努力以赴。以下將辦理高齡教育之特色、成效，並綜合學員之建議，彙整如下：

一、辦學特色

(一) 整合校內外高齡教育相關課程教師之專長，並運用實務工作者之經驗，規劃符合高齡學習特性之課程

整合並運用校內相關系所教師專長，搭配校外相關領域教師與實務工作者，規劃適合高齡者之學習課程。課程類型內容及比例均符合教育部要求，包括：老化及高齡化、健康休閒、學校特色、生活新知等課程。其中，在老化及高齡化相關課程「高齡者的終身學習」、「健康心理學」及「健康體適能」、「生命關懷」皆能發揮本校特色，是極受高齡者推崇的課程。

(二) 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，吸收新學員參與自主性學習社團

班級經營為樂齡大學課程的要項之一，發揮凝聚學員之向心力，帶領學員未來達到自主學習的基礎。本案善用參與學員之各項專長與多元的生命經驗，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」利他的理念，帶動班級其他成員之相互服務。並邀請「高師大百老匯樂齡社」領導幹部擔任服務性課程講師，藉由前期學員現身說法的機會，吸收新學員加入自主性學習社團，使結業後不再中斷學習。

(三) 發掘具有教學潛能之學員，擔任課程講師，滿足高齡者「貢獻」之需求

學員當中具有各種能力、專長，本校學員以公教退休者居多，藉由課程中發掘具有教學與分享潛能之學員，擔任下期之講師或擷取其建議作為高齡課程規劃之參考，並藉以激勵高齡者滿足「貢獻」之需求，激發學習動機，並分享學習經驗。

(四) 運用校內成教所、高齡學程及通識課程師生，提供高齡者與學生的互動平台，促進代間交流

運用本校成人教育研究所的成人教學與評量研究課程；高齡學分學程的家庭溝通課程；通識課程的終身學習與生涯發展、領導與溝通等課程，配合進行代間課程，讓大學生及研究生融入高齡者之學習活動，包括校內外教學、高齡服務機構參訪、服務學習與體驗學習的課程。

(五) 結合校內各單位相關資源，提供豐富、多元的友善學習環境，以鼓勵高齡者終身學習

10. 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。

11. 成人教育研究所提供所內師資及設備；研究生參與樂齡大學課程觀察之同時，增進高齡者之學習興緻。

12. 成人教育研究中心的志工團提供高齡志工服務，並可作為學習的對象。「高師大百老匯樂齡社」提供義務指導老師輔導高齡者自主性社團之運作。

13. 通識教育課程搭配進行代間課程

14. 生活輔導組提供學習關懷

15. 衛生保健組提供保健諮詢

16. 圖書館認識圖資資源之利用

17. 校園友善餐廳提供健康飲食

18. 體育館提供韻律教室進行體適能課程

二、辦學成效

- (一) 提供豐富行政資源，配套措施多樣化，尤其發揮校內義務指導老師之協助，及本案承辦人員身兼課程期間之班級導師，積極提供學員參與學校學習活動的機會，並進行學習之諮詢輔導，克服高齡者學習障礙，提升高齡者學習成效及學習興趣。
- (二) 以學員、志工及高齡自主性社團自發性的宣傳及協辦單位之主動宣傳，樂齡大學之推動成效良好。
- (三) 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」擔任校內志工，成為服務的良性循環。
- (四) 透由輔導「高師大百老匯樂齡社」之經營，有效協助高齡者自主性學習平台之持續運作。
- (五) 轉介高齡教師支援其他「樂齡大學」辦理學校擔任各校缺乏之「老化及高齡化相關課程」講師。
- (六) 提供報名未錄取之高齡朋友，到鄰近樂齡大學辦理學校報名的訊息。

三、建議

(三) 承辦單位建議

- 4. 傳承「高齡教育辦學經驗」，仍須各校持續努力，相互之交流。
- 5. 提供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、自主性社團交流及互訪的機會。

(四) 學員建議

- 7. 主題內容：

對所有課程的規劃、安排，均有很正面的觀感。請增加老人切身問題的課程，如：理財課程、養生課程、疾病預防、用藥觀念、身心靈課程、心理健康課程、健康體能課程、園藝課程、休閒旅遊、戶外教學、管理課程、失智老人家人的教育等，或以專題設計，深度期盼增加。

8. 實施方法

- (9) 有機會建請安排與他校樂齡班學員交流分享，並多介紹適合的資源及活動。
- (10) 建議辦理進階課程。或能授與學分、學位證書。
- (11) 請講授者盡量用大家都聽的懂語言講述，或可關照到客家人、原住民及外省人。
- (12) 學校開闢課程，由樂齡同學自由參加（收費），以利身心健康。
- (13) 我們年齡大一點，忘了我們的聲音自然會大聲，建議學校在教室前貼提醒語，要我們大哥大姊們小聲點。
- (14) 先前遴選做身體、精神狀況檢查，以免選後缺課教師資源浪費。
- (15) 看過其他樂齡大學的學習內容，以及自己參加高師大的課程，真的非常多元。
- (16) 能設立長期性的樂齡工廠，邊工作邊養老，達到大同境界。

9. 課程期程：

- (3) 讓老人走出戶外，參加團體活動。一學期十六週總感到還不夠，建議再延長授課時數。覺得學習的還不夠，如果學校能夠將課程延長，多二個月，半年一期，更理想。
- (4) 課程的時間（6節）稍長，如果能上、下午各縮短半小時，是不是會好一點，多教一些老人（動態）活動。

10. 招生對象與人數：

- (6) 可否增加名額，讓更多的人可以來上課學習。
- (7) 年紀大者能優先錄取。
- (8) 熱門課程請增加錄取學員參加。
- (9) 讓夫妻檔同時參加，更有助於溝通。
- (10) 地區之里長、鄰長能夠參與如此豐富的資源，相信上完課回到社區，對關懷老人、幫助老人的健康心理、環保節能等，會更有效果。

11. 永續經營方面：

很感謝教育部的德政，讓我們能有再次學習的機會，高師大提供良好的師資、軟硬體設備、寓教於樂、輕鬆自如，期望永續經營，受惠我們。樂齡大學除了輕鬆學習外，又可豐富人生，造福老人的家庭、社會、國家。盼望老師再想辦法教育我們，讓我們也要有責任，不能給社會國家讓費資源，能讓參加過的學員還有機會報名。希望以後有機會有新課程，真盼望再來學習上課，多充實自己，才可幫助更多老人。

12. 志工服務的良性循環：

我們被服務，期待我們也能為學校和老師服務。未來是高齡社會，你們尊重老人，更期盼我們老人也能尊重社會。多培育老人，讓健康老人服務其他老人，更有同理心，造成雙贏的社會，與日俱增老人的生活品質之改善。

學員名冊

第一期「樂齡大學」學員、幹部及值日表

組別	學員及幹部	值日日期
百合組	黎○蓉 (組長) 黃○河 (班長) 王○貴 呂○珍 蘇○魯	11/25 12/23 01/20
如意組	陳○瑛 (組長) 林楊○珍 徐○華 石○慧 廖○珠	12/02 12/30 02/03
智慧組	范○吉 (組長) 謝○淑 張○玲 周○玲 李○道	12/09 01/06 02/10
文化組	郭○娥 吳○平 姚○龍 (組長) 蔡○明 陳○銘	12/12 01/09 02/17
樂活組	黃○香 (組長) 洪○美 (副班長) 張○珠 陳鄭○珍 黃○城	12/16 01/13 02/24

第二期「樂齡大學」學員、幹部及值日表

組別	學員及幹部	值日日期
樂活組	詹○隆（組長） 鍾○蔚新（副班長） 李○舉 林○椒 黃○茂 黃○生（熱心服務）	03/09 03/16 04/27 06/01
永康組	洪○丹（組長） 洪○琴 周秋蘭 蔡○子 黃陳○慈（電腦志工） 廖○香（班長）	03/23 05/04 06/08
快樂組	王○霞（組長） 李 ○超 趙○興 許○束 王○國 郭賴○美	03/30 05/11 06/15
智慧組	曾○華（組長） 洪○蘭 楊○登 廖○雄（電腦志工） 鍾○城	04/13 05/18 06/22
樂樂組	姚○雲（組長） 宋○初 范○煌 葉○娥 鄭○源	04/20 05/25 06/29

100 學年度第一期「樂齡大學」學員背景分析簡表

- 學員人數：25 人，其中男性 8 人、女性 17 人。
- 對象：55 歲以上民眾，平均年齡 63.24 歲。
- 學歷：以高中及大學者居多，佔 76%。

1. 性別

	男	女
人數	8	17
百分比	32%	68%

2. 年齡

	55~59 歲	60~64 歲	65~69 歲	70~74 歲	75~79 歲
人數	5	12	4	2	2
百分比	20%	48%	16%	8%	8%

3. 學歷

	無	國小	初(國)中	高中(職)	大專(學)	研究所以 上
人數	0	3	3	8	11	0
百分比	0%	12%	12%	32%	44%	0%

100 學年度第二期「樂齡大學」學員背景分析簡表

- 學員人數：28 人，其中男性 14 人、女性 14 人。
- 對象：55 歲以上民眾，平均年齡 63.5 歲。
- 學歷：以大學以上者居多，佔 68%。

4. 性別

	男	女
人數	14	14
百分比	50%	50%

5. 年齡

	55~59 歲	60~64 歲	65~69 歲	70~74 歲	75~79 歲
人數	5	15	5	2	1
百分比	18%	54%	18%	7%	3%

6. 學歷

	無	國小	初(國)中	高中(職)	大專(學)	研究所以 上
人數	0	1	2	6	16	3
百分比	0%	3.57%	7.14%	21.43%	57.14%	10.71%

講師簡介

- **何青蓉 教授**

職稱：國立高雄師範大學成人教育研究所教授兼所長、
兼成人教育研究中心主任

學歷：美國威斯康辛大學繼續與職業教育哲學博士

專長：成人識字教育研究、成人學習研究、跨國婚姻移民研究、社區大學研究

- **吳松林 主任**

現任：國立高雄師範大學教育學系副教授兼學生輔導中心主任

學歷：國立政治大學 教育博士

專長：教育心理學、健康心理學、行為改變技術、輔導原理與實務

- **李玉蘭 助理**

職稱：國立高雄師範大學成人教育研究中心助理

學歷：國立高雄師範大學教育學系生命教育碩士

經歷：投入成人教育推廣工作 10 餘年，承辦教育部等相關專案，高齡教育、生命教育、代間教育、婦女教育、志工培訓、市民學苑等。

- **朱媛蓉 護理師**

現任：國立高雄師範大學衛生保健組護理師

學歷：國立高雄師範大學教育學系生命教育碩士

經歷：1. 國立高雄師範大學衛生保健組護理師
2. 國立成功大學附設醫院護理師外科加護病房護理師
3. 國立成功大學附設醫院護理師復健科病房護理師
4. 台南新樓醫院急診室護理師

- **李嘉莉 助理教授**

學歷：國立屏東教育大學教育行政研究所博士 97年1月畢

國立高雄師範大學成人教育研究所碩士 90年1月畢

現任：國立高雄師範大學 通識中心兼任助理教授

中華醫事科技大學 幼保系、通識中心兼任助理教授

- **李慶倫 組長**

現任：高雄師範大學圖書館推廣服務組組長

學歷：國立台灣大學圖書資訊系

經歷：國立高雄師範大學樂齡大學講師

- **周尚武 老師**

經歷：高師大百老匯樂齡社副社長及合唱團團長

六×六攝影學會理監事

- **周傳久 記者**

現職：公共電視新聞部記者

國立高雄師範大學通識中心及華語所兼任助理教授

學歷：國立高雄師範大學成人教育研究所博士(2008)

經歷：

1. 教育部「推動終身學習中心-老人教育實務觀摩研討會」講師(2008)
2. 高市長青中心老人專題講座及關懷據點活動評審(2008-2011)
3. 內政部金齡超級偶像選拔評審(2010, 2011)

- **尚永格 教授**

經歷：高師大教育系退休教授

視聽教育中心主任

成立「高雄市師大攝影學會」

- **洪凱莉 助理教授**

經歷：國立高雄師範大學成人教育研究中心市民學苑課程講師

外校兼任音樂課程講師

音樂教室負責人

學歷：國立高雄師範大學成人教育研究所博士

- **陳竹上 教授**

經歷：高師大通識教育中心

學歷：國立中正大學社會福利研究所博士

國立東華大學環境政策研究所碩士

國立東華大學族群關係與文化研究所碩士

國立臺灣大學法律學系學士

- **陳貞秀 組長**

職稱：國立高雄師範大學學務處衛生保健組組長

國立高雄師範大學體育系講師

學歷：國立體育學院運動科學研究所碩士

- **陳偉任 醫師**

現職：高雄市立凱旋醫院精神科主治醫師

學歷：國立陽明大學醫學系

國立高雄師範大學輔導與諮商研究所輔導碩士畢、博士生
經歷：高雄市立民生醫院身心病房主任
高雄市自殺防治中心執行長
高雄醫學大學心理學系碩士班研究所實習督導

• **陳清文 心理師**

現職：高雄市自殺防治中心
學歷：國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士
經歷：高雄醫學大學業界專業教師
凱旋醫院自殺防治中心心理師

• **鄂見智 老師**

現職：高雄師範大學校安中心執行長/兼公關秘書
高師大通識中心 助理教授
學歷：義守大學管理碩士、高師大工教博士
專業：危機管理、人際溝通、領導學、行銷管理、生涯規劃

• **黃麗萍 助理教授**

學歷：國立高雄師範大學成人教育研究所博士
經歷：國立高雄師範大學教育學院秘書
高師大人知所兼任助理教授
美和科大通識中心兼任助理教授

• **慈心有機農業發展基金會講師群**

• **楊國德 教授**

現職：國立高雄師範大學成人教育研究所教授

學歷：英國諾丁漢大學成人教育博士

賓州州立大學博士後研究

經歷：國立中正大學教授兼系主任所長

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

專長：成人教育發展史/比較成人教育/終身學習與生涯規劃/學習型組織

• **楊麗容 老師**

學歷：國立嘉義大學家庭教育研究所碩士

國立高雄師大國文研究所結業

經歷：屏東縣立中正國中退休教師

國立屏東女中校友會理事長

• **董蓉生 社長**

現任：高師大「百老匯樂齡社」社長

學歷：陸軍官校專修班 10 期

經歷：1. 行政組組長、國軍高雄總醫院民診處聘員人事副主任退休

2. 高師大通識課程「服務學習」課程分享：慈善關懷態度與技巧- 老人音樂照顧活動

3. 高應大通識課程「服務學習」授課—主題：慈善關懷態度與技巧-老人音樂照顧活動

• **鄒愛華 組長**

現任：國立高雄師範大學學務處生活輔導組組長

學歷：義守大學管理研究所 碩士

經歷：國立高雄師範大學生輔組長

國立高雄師範大學樂齡大學講師、帶領人、社團義務指導老師、空軍航空技術學院兼任講師

• **蔡天助 教授**

現職：國立高雄師範大學通識教育中心助理教授兼實習輔導處教輔組組長

學歷：國立中山大學中山學術研究所(政治組) 博士

經歷：國立高雄師範大學實習輔導處就業及校友服務組組長

Harvard University Graduate School of Arts and Science
Visiting Research Fello

專長：菁英研究；比較政治；民意調查；憲法

• **蔡麗鳳 老師**

經歷：社團法人高雄市佛臨濟助會(17年)

社團法人高雄市善護關愛協會(98.07起 ~ 迄今)

• **顏朱吟 老師**

現職：國立高雄師範大學通識教育中心兼任助理教授

學歷：國立高雄師範大學成人教育研究所 教育學博士

國立中山大學傳播管理研究所 管理學碩士

經歷：國立高雄師範大學 通識教育中心、成人教育研究所、樂齡大學

專長：終身學習、成人繪本、性別教育、代間課程

「大專院校辦理樂齡大學計畫」自評表【未受訪學校用】

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

自評項目	自評內容	自評意見
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. 健康休閒課程方面，是否辦理老人疾病的預防、安全用藥及自殺行為防範？ 5. 在學校特色課程方面，是否辦理生命關懷？ 6. 在生活新知課程方面，是否辦理老人交通安全教育？ 7. 是否鼓勵高齡者成立後續自主學習團體（社團）？ 8. 是否有跟學員收取費用？	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是（「高師大百老匯樂齡社」於99年4月8日成立） <input checked="" type="checkbox"/> 是 \$800/一期
辦理內容方面	課程規劃架構	一. 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，規劃適合高齡者之學習課程。課程類型內容及比例均符合教育部要求，包括：老化及高齡化（30%）、健康休閒（20%）、學校特色（38%）、生活新知（12%）。 二. 老化及高齡化相關課程「高齡者的終身學習」、「健康心理學」及「健康體適能」、「生命關懷」皆能發揮本校特色，是極受高齡者推崇的課程。

授課方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 包括：講述、實作、討論、心得分享等多元方式，兼採代間課程及參訪學習課程。 2. 善用參與學員（退休教師人數多）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。 3. 本校「通識課程」、「高齡學分學程」配合進行代間課程，大學生及研究生融入高齡者之學習活動，包括校外教學：高齡服務機構參訪、服務學習與體驗學習的課程。
專業師資	<p>高齡課程講師如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用校內相關系所專業師資； 2. 搭配校外相關領域教師或實務工作者； 3. 發掘具有教學（或分享）潛能之前期學員擔任講師，藉以激勵高齡者滿足「貢獻需求」，激發學習動機，並分享學習經驗。 4. 邀請「高師大百老匯樂齡社」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>承辦單位配合情形</p>	<p>1. 學校各單位提供資源：</p> <p>(1) 教育學院：提供高齡專業教室作為樂齡大學主要教室，「高齡學分學程」課程配合進行代間活動。</p> <p>(2) 成人教育研究所：提供所內師資及設備；研究生於樂齡大學觀察課程之同時，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：認識圖資資源之利用</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」高齡者自主性社團之運作。</p> <p>3. 建立詳實的學員檔案管理，提供高齡者學習資訊，並進行學習滿意度調查及心得意見之整理。</p>
-----------------	---

行銷 宣傳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 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. 里鄰長之宣傳：主動寄發簡章報名表到里長辦公室，以便里長進行里民服務時傳播。 4. 網路宣傳：利用網路傳播之便利性，吸引許多單位及個人主動傳訊及公告。
樂齡大學辦學特色	<ol style="list-style-type: none"> 一. 提供豐富行政資源，配套措施多樣化，尤其發揮校內「義務指導老師」之協助，及本案承辦人員身兼課程期間之「班級導師」，積極提供學員參與學校學習活動的機會，並進行學習之諮詢輔導，克服高齡者學習障礙，提升高齡者學習成效及學習趣興。 二. 以學員、志工及高齡自主性社團自發性的宣傳及協辦單位之主動宣傳，樂齡大學之推動成效良好。 三. 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，成為服務的良性循環。 四. 輔導「高師大百老匯樂齡社」之經營，協助高齡者自主性學習平台之持續運作。 五. 轉介高齡教師支援「樂齡大學」辦理學校，擔任「老化及高齡化相關課程」講師。 六. 提供報名未錄取之高齡者，到鄰近樂齡大學辦理學校報名的訊息。

<p>針對去年訪視意見之回應</p>	<p>去年未至本校進行訪視</p>
<p>辦理單位建議</p>	<p>1. 高師大成教中心為「高齡教育辦學經驗」之傳承，繼續努力以達成以下目的：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 發掘高齡教育創新議題 (2) 傳承與創新高齡教育方案設計模式 (3) 培育高齡教育師資知能 (4) 建立高齡教育人材資料庫 (5) 精進高齡教育人員在職訓練 (6) 連結高齡教育在地資源 (7) 建立高齡教育網絡關係。 <p>2. 提供各校辦理「樂齡大學」之教師交流及學習的平台。</p> <p>3. 提供各校辦理「樂齡大學」之學員、自主性社團交流及互訪的機會。</p>

填表人員：李玉蘭助理、何青蓉主任

日期：101年6月13

(中正大學提供) 教育部補助大學校院辦理 100 學年度

樂齡大學計畫問卷【學員用】(第二期)

(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 28 份問卷：

回收問卷：26 份

有效問卷：26 份

男性：13 份；女性：13 份

第一部分 基本資料

	選項	人數
一、年齡	1. 55-59 歲	4
	2. 60-64 歲	14
	3. 65-69 歲	4
	4. 70-74 歲	3
	5. 75 歲(含)以上	1

	選項	人數
二、性別	1. 男	13
	2. 女	13

	選項	人數
三、教育程度	1. 不識字	0
	2. 自修識字	0
	3. 國小	1
	4. 國/初中	2
	5. 高中/職	5
	6. 大專以上(含研究所)	18

	選項	人數
四、婚姻狀況	1. 單身(不曾結婚)	0
	2. 已婚(與配偶一起生活)	24
	3. 離婚或分居	0
	4. 喪偶	2

	選項	人數
五、健康狀況	1. 非常健康	5
	2. 良好	15
	3. 好	2
	4. 普通	4
	5. 非常不好	0

	選項	人數
六、經濟狀況	1. 相當充裕	2
	2. 大致夠用	24
	3. 略有困難	0
	4. 相當困難	0

	選項	人數
七、居住狀況	1. 獨居	2
	2. 只與配偶住	7
	3. 只與子女住	1
	4. 與配偶子女同住	13
	5. 三代同堂	3

到樂齡大學上課情形

一週上課 1 天，每週 6 小時

第二部分 對樂齡大學的滿意度

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	10	13	3	0	0	26
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	12	13	1	0	0	26
3. 您對於樂齡大學辦理的開學(結業)等活動感到滿意	10	14	2	0	0	26
4. 您對於樂齡大學提供的學員證、結業證書感到滿意	11	13	2	0	0	26
5. 您對於下列各類課程內容感到滿意						
(1) 老化及高齡化課程	13	12	1	0	0	26
(2) 健康休閒課程	11	13	2	0	0	26
(3) 學校特色課程	9	15	2	0	0	26
(4) 生活新知課程	12	13	0	1	0	26
6. 您對於代間課程(與大學生一起互動)感到滿意	14	10	2	0	0	26
7. 您對於參訪課程感到滿意	11	11	3	1	0	26
8. 您對於授課老師感到滿意	13	13	0	0	0	26
9. 您對於服務團隊感到滿意	12	14	0	0	0	26
10. 您對於目前的收費情況感到滿意(無收費者免填)	16	9	1	0	0	26

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	13	6	0	0	26
2. 每天更加有精神	9	14	3	0	0	26
3. 心情更加愉快	10	14	2	0	0	26
4. 結交更多志同道合的朋友	9	15	2	0	0	26
5. 生活更有重心和目標	7	17	2	0	0	26
6. 晚年生活更有意義與價值	8	16	2	0	0	26
7. 自己與家人的關係更加和諧	8	15	3	0	0	26
8. 增進我與家人的溝通、互動	8	15	3	0	0	26
9. 更加關心社區的公共事務	7	17	2	0	0	26
10. 想運用所學，為社區盡一份心力	8	17	1	0	0	26

第四部分 期許或改進建議

1. 可開放較多名額。
2. 日本學者所著《面對人生十堂生死課》有助於老人，建議可開放此課程。
3. 建議是否能讓夫妻檔同時參加，更有助於溝通。
4. 很感謝教育部的德政，讓我們能有再次學習的機會，提供良好的師資、軟硬體設備。期許能永續開課，學習下去受惠我們。可開適合老年人運動養生的專門課程，堂數以整期為主。每期2、3堂確實太少了，謝謝學校的用心。
5. 先前遴選做身體、精神狀況檢查，以免選後缺課教師資源浪費。

6. 課程安排適當，建議另排休閒旅遊課程。
7. 很高興來樂齡大學，學習了很多知識，謝謝給我機會。
8. 宜多介紹適合的資源及活動。
9. 能設立長期性的樂齡工廠，邊工作邊養老，達到大同境界。
10. 能授與學分、學位證書。
11. 熱門課程請增加錄取學員參加。
12. 請開設園藝課程。
13. 寓教於樂、輕鬆自如，望永續經營，增加名額。
14. 增健康體能課程。
15. 年紀大者能優先錄取。
16. 增加老人切身問題的課程，如有關健康、疾病、身心靈等實務課程。

第五部份 學習策略

問題內容	總是	經常	偶爾	很少	從不	合計
1. 問班上任何一個同學	3	11	9	1	2	26
2. 打電話找朋友討論，請他協助解決	2	1	16	4	3	26
3. 跟班上同學討論、交換意見	5	12	7	2	0	26
4. 私下問跟自己比較熟的同学	5	10	7	4	0	26
5. 一直問問題，直到找到答案為止	2	6	9	8	1	26
6. 主動向外界(朋友或家人)尋求意見或協助	4	6	10	6	0	26
7. 主動找相關的資料來解決問題	2	10	8	5	1	26
8. 主動舉手請教老師	6	9	9	2	0	26
9. 把課堂上聽到的知識，用自己的方式去做做看	6	14	4	2	0	26
10. 先看看別人怎麼做，再找出一個最適合自己的方法	4	17	3	2	0	26
11. 先設定一個具挑戰性的目標，看看自己能否達成	3	12	9	1	1	26

12. 先想看看以前有沒有學看，再把之前的經驗運用進來	4	12	8	2	0	26
13. 將課堂所學應用到日常生活中，希望能夠學以致用	7	17	2	0	0	26
14. 多做幾次，並且從錯誤中進行學習	4	16	5	1	0	26
15. 看老師怎麼做，我就跟著做	3	15	8	0	0	26
16. 先做做看，再請老師提供我修正意見	3	12	9	2	0	26
17. 依賴老師的鼓勵和自信心的建立，才有勇氣繼續學習	3	6	10	6	1	26
18. 需要老師提供我指導意見	4	6	12	3	1	26
19. 需要老師示範給我看	2	10	11	2	1	26
20. 需要老師在旁邊一對一的指導我	0	5	14	5	2	26
21. 希望跟全班同學一起學習新的知識或技能	6	16	4	0	0	26
22. 當我學習一樣新的事物時，希望老師從頭開始教	3	14	7	1	1	26
23. 同學們雖然都在同一個教室內，但是可以各學各的	2	13	9	1	1	26
24. 希望老師可以依照學生的程度，給予個別指導	3	14	7	2	0	26

教育部辦理 100 學年度「樂齡大學」(第一期)

滿意度調查問卷(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

問卷份數：25 份

回收問卷：22 份

有效問卷：22 份

男性：女性：

一、基本資料：

	選項	人數	百分比
1. 年齡	55-59 歲	6 人	27.27%
	60-64 歲	6 人	27.27%
	65-69 歲	3 人	13.64%
	70-74 歲	1 人	4.55%
	75-79 歲	2 人	9.09%
	80 歲(含)以上	0 人	0%
	其他	無填寫 4 人	18.18%

	選項	人數	百分比
2. 性別	男	6 人	27.27%
	女	12 人	54.55%
	其他	無填寫 4 人	18.18%

	選項	人數	百分比
3. 教育 或學習 程度	其他	1 人	4.55%
	小學	0 人	0%
	國中	2 人	9.09%
	高中職	7 人	31.82%
	大專(學)	8 人	36.36%
	研究所以上	0 人	0%
	其他	無填寫 4 人	18.18%

二、課程滿意度：

4. 您是如何知道本次活動訊息	選項	人數	百分比
	文宣海報	5 人	22.73%
	網路	3 人	13.64%
	親朋好友	12 人	54.55%
	電視報紙	0 人	0%
	其他	2 人	9.09%

5. 對於課程安排，請依需求程度標示(1 為最需求，依序為 2, 3, 4, 5, 6)	排序	課程名稱
	1	老化及高齡化相關課程
	2	健康休閒課程
	3	生活新知課程
	4	學校特色課程
	5	參訪課程
	6	代間課程

6. 對於本次的課程安排	選項	人數	百分比
	非常滿意	16 人	72.73%
	滿意	5 人	22.73%
	不滿意	0 人	0%
	非常不滿意	1 人	4.55%
	其他	0 人	0%

延伸：最喜歡的三個課程	排序	課程名稱
	1	高齡終身學習
	2	參訪及健康休閒
	3	生活法律

7. 對於本次課程的教師安排	選項	人數	百分比
	非常滿意	21 人	95.45%
	滿意	1 人	4.55%
	不滿意	0 人	0%
	非常不滿意	0 人	0%
	其他	0 人	0%

延伸：最喜歡的三位講師	排序	課程名稱
	1	周傳久
	2	吳松林
	3	顏朱吟

8. 對於本次的上課環境	選項	人數	百分比
	非常滿意	12 人	54.55%
	滿意	6 人	27.27%
	不滿意	0 人	0%
	非常不滿意	0 人	0%
	其他	無意見 4 人	18.18%
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	13 人	59.09%
	滿意	5 人	22.73%
	不滿意	0 人	0%
	非常不滿意	0 人	0%
	其他	無意見 4 人	18.18%

9. 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	11 人	15.94%
	因為收費低廉	1 人	1.45%
	為了追求新知，增廣見聞	14 人	20.29%
	基於社會服務再學習	9 人	13.04%
	因為家人的鼓勵與支持	3 人	4.35%
	為了享有當學生的樂趣	5 人	7.25%
	因為活動地點很方便	2 人	2.9%
對課程內容感興趣	12 人	17.39%	

10. 類似的課程，您可能花費多少金額願意參加？	選項	人數	百分比
	免費	0 人	0%
	500~1000 元	7 人	31.82%
	1000 元~2000 元	4 人	18.18%
	2000 元~3000 元	3 人	13.64%
	3000 元以上	2 人	9.09%
	其他	無意見 6 人	27.27%

教育部補助 100 學年度「樂齡大學」(第二期)

滿意度調查問卷—統計結果

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

施測日期：101 年 6 月 29 日

學生人數：28

問卷回收數：28

男生： 女生：

一、基本資料：

	選項	人數	百分比
1. 年齡	55-59 歲	3	11.5%
	60-64 歲	17	65.3%
	65-69 歲	3	11.5%
	70-74 歲	3	11.5%
	75-79 歲	0	0%
	80 歲(含)以上	1	3.8%
	漏填答	1	3.8%

	選項	人數	百分比
2. 性別	男	14	50%
	女	12	42.8%
	漏填答	2	7.8%

	選項	人數	百分比
3. 教育(或學習)程度	無	0	0%
	小學	1	3.8%
	國中	2	7.8%
	高中職	7	25%
	大專(學)	16	57.1%
	研究所以上	2	7.8%
	漏填答	0	0%

二、課程滿意度

11.您是如何知道本次活動訊息	選項	人數	百分比	
	文宣海報	13	46.4%	
	網路	4	15.3%	
	親朋好友	9	32.1%	
	電視報紙	0	0%	
	其它	學校教師會	1	3.8%
		校方通知	1	3.8%
		長青中心公告	1	3.8%
漏填答	0	0%		

12.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	人數	總分數	排行
	老化及高齡化相關課程(如:高齡學習)	15	49	1
	參訪課程(如:校園體驗)	7	100	5
	健康休閒課程(如:健康體適能)	6	66	3
	學校特色課程(如:生命教育)	7	82	4
	生活新知課程(如:養生飲食)	10	60	2
	代間課程(融入研究生互動)	10	105	6

13.對於本次的課程安排	選項	人數	百分比
	非常滿意	13	46.4%
	滿意	14	50.0%
	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	0	0%
延伸: 最喜歡的三個課程(名稱)	漏填答	1	3.8%
	姓名	分數	排行
			1
		2	

			3
--	--	--	---

14.對於本次課程的 教師安排	選項	人數	百分比
	非常滿意	13	46.4%
	滿意	13	46.4%
	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	0	0%
	漏填答	2	7.8%
延伸： 最喜歡的三位講師	姓名	分數	排行
	楊國德	34	1
	吳松林	33	2
	顏朱吟	13	3

15.對於本次的上課 環境	選項	人數	百分比
	非常滿意	16	57.1%
	滿意	9	32.1%
	不滿意	1	3.5%
	非常不滿意	0	0%
	其他	1	3.5%
	漏填答	1	3.5%

16.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	22	78.5%
	滿意	6	21.4%
	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	0	0%
	漏填答	0	0%

17.想要參加學 習活動的主 要理由是： （至多選取	選項	人數	百分比
	因為學習機構口碑良 好	8	30.7%
	因為收費低廉	1	3.8%

三種)	為了追求新知，增廣見聞	23	88.4%
	基於社會服務再學習	9	34.6%
	因為家人的鼓勵與支持	6	23%
	為了享有當學生的樂趣	7	26.9%
	因為活動地點很方便	8	30.7%
	對課程內容感興趣	16	61.5%
	漏填答	0	0%

18.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	84.7%
	否	2	7.8%
	沒意見	3	11.5%
	漏填答	0	0%

19.對於以下的開課方式，您的需求程度（1 為最需求，依序為 2，3）	選項	分數	排行
	學分班	43	2
	學位班	46	3
	無學分或學位（如：樂齡大學或短期課程）	34	1

20.類似本次的課程，您可能	選項	人數	百分比
	免費	1	3.8%

花費多少金額願意參加？	500~1000 元	13	50%
	1000 元~2000 元	11	42.3%
	2000 元~3000 元	0	0%
	3000 元以上	1	3.8%
	其他 皆可	1	3.8%
	漏填答	0	0%

樂齡大學-結業式流程表（第一期）

時間	內容	主持人/講師
13：30	<ul style="list-style-type: none"> • 期待再相會 	李玉蘭 助理
15：00	學習心得發表： <ul style="list-style-type: none"> • 教師 • 班級幹部 • 學員 	何青蓉 主任
16：00	<ul style="list-style-type: none"> • 頒發－證書 • 頒發－全勤獎 • 頒發－服務獎 • 頒發－感謝狀 	何青蓉 主任
16：20	<ul style="list-style-type: none"> • 合影 	何青蓉 主任
16：30	<ul style="list-style-type: none"> • 珍重再見 	

樂齡大學-結業式流程表（第二期）

時間	內容	主持人/ 講師
13：30 ~ 14：50	<ul style="list-style-type: none"> • 期待再相會： * 學期的回顧-影像及說明 * 自主性社團輔導經驗分享 ppt * 填寫學習問卷、班級問卷 * 回收個人心得與建議、班級日誌、各組紀錄 	李玉蘭
14：50 ~ 16：00	<ul style="list-style-type: none"> • 師長的鼓勵： * 楊國德 教授 • 學習心得發表： * 快樂的出航： ◆ 帶動唱--王○霞 ◆ 音樂演奏--王○國 ◆ 樂器演奏—李○超 ◆ 詩詞吟唱--王○霞手語、王○國主唱、李○超伴奏 ◆ 問卷回收報告-李○超、廖○香 * 班級幹部 * 學員 	楊國德 教授
16：00 ~ 16：20	<ul style="list-style-type: none"> • 頒發—教師感謝狀 • 頒發—學員證書 • 頒發—學員勤學獎 • 頒發—服務獎： * 班長-廖○香 * 副班長-鍾○新 * 小組長：○隆、○丹、○霞、○華、○雲 * 教室管理：黃○生 * 活動規劃：李○ * 管理電腦：黃陳○慈、廖○雄 	楊國德 教授
16：20~	<ul style="list-style-type: none"> • 合影 ~珍重再見~ 	

「人生大富翁」-面對面

教案提供：顏朱吟 助理教授

(國立高雄師範大學 通識教育中心)

壹、樂齡大學與代間活動

樂齡學習已蔚為風尚，各縣、市政府及地區的樂齡學習中心、長青學苑等，讓很多高齡長輩們重拾學習樂趣，不僅生活上有更豐富多元的選擇，很多長輩們也在學習中，重新找到生活的意義。

樂齡學習中心係為長輩學習而設立的常設機構，機構主要是以樂齡及高齡者為服務對象，而樂齡大學則是另外形態的樂齡學習機構，當然顧名思義，樂齡大學就是開設在大學的樂齡課程，但大學並非為樂齡者而設立，也非以樂齡長輩們為主要對象。

將樂齡者引進大學校園內學習，當然有其規劃意義，一般普遍認為的原因，例如：可以協助長輩們實現讀大學的夢想，或是讓樂齡學員進入大學優質的學習環境，享有大學設備資源與師資，或者也有較為消極的，就認為是為了解決少子化，大學招生不足的壓力，所以是為了利用閒置設備等。但樂齡大學在大學校園內上課，教師若是能好好利用地利人和之便，善於規劃代間活動與學習，則樂齡大學的代間學習，一定比各樂齡中心更具代間溝通與傳承的意義。

我們常說代間有隔閡，其實在孩童時期，代間隔閡幾乎是不存在的，幾乎所謂的代溝或者刻板印象，都是存在於孩子們成長為「懂事」的青少年之後，也是他們開始有自己想法的時候，而那也是正在接受教育的時期。如果青少年在教育過程中，無法學習到去除刻板印象或拆解代溝的想法，則等到他們的認知和想法真正趨於成熟與定型，也成為國家的主要中堅份子時，那麼社會上的代間關係，就更難以改善了。

樂齡大學學員在大學校園內上課，如果和大學生沒有實質上的互動，那麼大學生對於校園內的銀髮族一樣無感，一樣無助於改善代間印象與代間隔閡，樂齡大學就像其他各種外來單位，只是借用大學設備與師資舉辦活動或上課，世代之間難有交集，彼此一樣是陌生的。無感、無交集的不同世代，一起在大學校園中擦身而過，無助於年輕學子在教育過程，學到如何去除刻板印象或跨越代溝。

反觀，若是善用樂齡大學與大學課程，結合進行代間學習，讓不同世代共同討論、溝通與合作，藉由課程主題設計，不同世代在遊戲中共同學習，或者共同完成任務，世代間可以進行溝通與對談，也可以在互助合作中完成任務，藉此培養代間接納的情感。有了實際面對面互動，有了進行溝通與了解的時間與空間，如是要去除代間刻板印印象，或者跨越代間隔閡，教育才有可能。

因為樂齡學員與大學生都是成熟的大人，所以他們的互動學習尤其具有意義，樂齡者可以分享生命閱歷與智慧，也可以感受到被年輕世代接納的幸福肯定，而青年學生則學習接納尊重、照顧關懷，也得到樂齡者經驗與智慧的分享，這樣的代間連結，比起各樂齡中心普遍舉辦爺奶與幼孫的歡樂活動，對社會尤其更具有深刻的影響，也更具代間溝通與傳承意義。

代間學習可以彈性運用各種日常的工具(例如：卡片、影片、繪本、圖畫、童玩)，或是設計一些歡迎活動(口呼、歌唱、表演、禮物、餐會)等，以消除剛接觸時的陌生感，接著再真正進行核心主題與活動。以下筆者即以「人生大富翁-面對面」的教案，提供作為參考。

貳、樂齡與代間學習創意教案

壹、課程設計	
單元名稱	「人生大富翁」-面對面
時間	1. 規劃全日活動，分兩階段進行。 2. 每階段課程設計以三小時為佳，可調整運用。
主題類型	<input checked="" type="checkbox"/> 健康老化 <input type="checkbox"/> 社會參與 <input checked="" type="checkbox"/> 老人心理 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭代間 <input type="checkbox"/> 退休老化 <input type="checkbox"/> 其他
教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 高齡者 <input checked="" type="checkbox"/> 社會大眾 <input checked="" type="checkbox"/> 屆齡退休者 <input checked="" type="checkbox"/> 高中以上學生
教學目標	<p>大富翁是男女老少各世代，成長過程中都玩過的遊戲，本課程藉由長輩和青年學生共同製作「人生大富翁」遊戲的過程，讓不同世代互相學習並建立合作情感。共同完成課程指定任務，此為教學第一層目標。</p> <p>在製作及構想遊戲的過程中，因為遊戲主題與方向，必須表達出對人生各階段的想法，以及彼此對幸福與機會的定義，以完成遊戲盤及內容。不同世代在遊戲與合作的氛圍中，互相溝通了解，共同協商取得共識。這是教學之第二層目標，即代間互動與溝通了解。</p> <p>製作完成後，各組分享製作過程，具有成員回饋、思考及修正的更深層學習意義。最後進入實際遊戲，歡樂時光的最高點，也是各小組印證遊戲及作最後修正的機會。</p> <p>此課程具有歡樂氣氛，又有代間互動及促進溝通了解的功能，能真正達到「寓教於樂」的效果。</p>
活動方式	1. 先帶入兒時「大富翁」遊戲的歡樂記憶。 2. 進行分組。藉由歡樂記憶以及共同討論，各組發想製作「人生大富翁」的內容與方式。

	<p>3. 透過代間溝通以及協力合作的過程，各組完成一套自製的、獨一無二的「人生大富翁」遊戲。</p> <p>4. 各組分享設計內容構想、意義，以及代間合作的心得。</p> <p>5. 各組以自行製作完成的「人生大富翁」，共享遊戲歡樂。</p>		
教學準備	教師	<p>1. 二至三套不同主題的市售「大富翁」遊戲。最好能準備五0年代至七0年代的「大富翁」遊戲，現場展示及參考。</p> <p>2. 主題與方向、討論題綱。</p>	
	活動組 行政提供	<p>1. 厚紙板(50cm *50cm)、長尺、遊戲骰子。</p> <p>2. 奇異筆、彩色筆、海報紙、彩色紙、剪刀、膠水、等美工材料。</p> <p>3. 便條紙數疊(製作鈔票用)。</p> <p>(以上材料均依遊戲人數及組別調整)。</p>	
	學員	<p>1. 紙、筆-記事及討論用。</p> <p>2. 開放的心胸、放鬆的心情。</p>	
貳、教學活動			
教學流程		時間	教學資源 與注意事項
<p>第一階段 發想與製作</p> <p>一之一：引起動機：發想與製作說明</p> <p>(一) 遊戲與回憶</p> <p>教師請成員分享兒時玩「大富翁」遊戲的經驗與記憶，對於不同世代成員所分享的玩法及內容，大家一起討論異同及有趣之處。</p> <p>例如：高齡學員可以分享當時遊戲包括機會與運氣，可以買下不同路段路權並且蓋房子</p>		45'	<p>1. 不同主題的市售「大富翁」遊戲。</p> <p>2. 五0年代至</p>

<p>置產，其他成員路過他的房產，要付租金，或者運氣也不一定是好運氣，有時會有坐監牢、不得前進、後退幾步等；現在的年輕學員則有更多元的玩法，有各種不同形式及主題，所以相對的內容也就不只侷限在機會及運氣的選項，而是可以設定在不同附屬主題內前進，年輕學員可以分享玩過的類型與內容主題。</p> <p>配合上述分享，教師最好備有一、兩組現代「大富翁」遊戲的實物，展示給學員以增進討論。尤其若是可以找到舊年代的「大富翁」實物，讓高齡者回憶，並且讓年輕人親自接觸舊遊戲，效果尤佳。</p> <p>快樂的遊戲經驗，以及不同時代、不同樣貌的玩法，有其不同的時代背景與思維，此舉討論可以引發老少學員對傳統遊戲的興趣與新奇感，也在無形中拉近不同世代的距離，跨越世代隔閡與陌生感，也為本次即將親自製作一套遊戲，引發動機。</p> <p>(PS. 若是教師一時找不到舊遊戲實物版本，可以鼓勵成員課程結束後，回家找找看。如果有找到，高齡成員可以和自己家中的孫輩，年輕學員則是和家中長輩，鼓勵彼此再分享，並且共同玩遊戲，有助增進家庭代間情感。)</p> <p>(二) 製作說明</p> <p>教師說明本次課程活動規劃，需要分組設</p>	<p>七0年代的「大富翁」遊戲。</p> <p>3. 引起熱烈討論，炒熱氣氛。</p>
---	---

<p>計及製作一套屬於大家心目中的「人生大富翁」，製作完成後才能玩遊戲。</p> <p>遊戲方式自行訂定、遊戲器材自行製作，完成後才是自己玩。</p> <p>每組成員六到八人，高齡學員和年輕學員各半。</p> <p>為不偏離教學目標及課程主題，有下列兩項製作原則必須遵守：</p> <p>1. 遊戲盤：分為四個主要的人生面向：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 成長與求學、工作與生涯、親子與家庭、退休與晚年。 • 遊戲入口名稱：出生、下一代出生(循環入口)。 <p>2. 機會與幸福：</p> <p>在上述遊戲盤的四個主要面向中，必須有出現「機會」與「幸福」的內容。</p>		
<p>中場休息。互相認識老少朋友、交換意見。</p>	15'	
<p>一之二：創意製作：溝通與合作</p> <p>(一)自由創意-格式與規則</p> <p>依據上述說明的兩項製作原則，同組成員共同討論遊戲盤的呈現格式、遊戲規則，可以自由發揮創意設計。擬定草圖及規則，準備接著進入下一步驟的內容討論。</p> <p>(二)溝通討論-內容與定義</p> <p>1. 人生重大事項：</p> <p>充分討論對人生各階段的想法，不同世代</p>	120'	

<p>交換意見，討論出認為在人生各階段中最具代表性的經驗或經歷，填入遊戲盤上的前進格內容。</p> <p>2. 對「機會」與「幸福」的定義： 「機會」在人生的需求與意義，以及其必須付出、可遇不可求的特性；「幸福」的定義是什麼？討論不同階段有何異同？以及如何能幸福有感。</p> <p>3. 對「金錢」與「價值」的看法： 訂定各人生事項或機會、幸福的代價，依據遊戲規則，製作遊戲所需之各種面額鈔票。</p> <p>(三)協力合作-共同的成果 依照上述格式、遊戲規則之規劃之草圖，以及後續討論決定之遊戲盤內容，運用活動組提供之各項美術器材與之工具，組員通力完成屬於自己小組的一套「人生大富翁」。</p>		
<p style="text-align: center;">第二階段 真心與快樂-面對面</p> <p>二之一、分享、討論與回饋</p> <p>(一)成果分享</p> <p>1. 實物展示： 各組分別上台展示成果，並且說明設計理念與遊戲規則。</p> <p>2. 克服困難： 概述製作過程中，組員同心協力合作的情形，對於組員貢獻給予肯定，而過程中是否遭遇困難？什麼困難？當時如何化解？</p>	90'	<p>1. 分享與討論的時間會依組別多寡而有所不同。</p> <p>2. 本範例假設5-6組。每組10-15</p>

<p>3. 代間對話：</p> <p>陳述製作過程中，樂齡學員及年輕學生對於合作的方式及想法，若有意見不合，如何溝通取得共識？代間看法及想法，是否有明確的對話？</p> <p>(二)各組交流</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 給予其他各組鼓勵及修訂意見。 2. 各組對於組內遊戲內容可再作修正。 		分鐘。
<p>二之二：歡樂時光</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各組用自行製作的「人生大富翁」，老少世代共同快樂遊戲。 2. 如果時間充裕，可以交換成員或組別遊戲，增進成員熟識度及提高歡樂。 3. 在歡樂氣氛中結束活動。 	90'	
<p>參、評量方式</p> <p>個人課程參與、小組討論與分享、小組創意與合作。</p>		

參、彈性方案與結語

本方案設計規劃為代間活動，目的在消除代間隔閡，增進代間情感，所以活動邀請對象為樂齡者及青年學生，但因設計分兩階段進行，為全天候活動，除了如何配合青年學生的課程，在時間上也需要較費心安排，最好的方式是結合大學部相關通識課程，例如，幸福課程、生涯發展、家庭發展、家庭溝通或高齡學習課程等。

另外，為了讓方案設計之教學流程更能彈性運作，本方案也針對時間及成員之安排，作了因應調整方案，提供教師靈活運用，能適用於不同的各教學情況，分別陳述如下列備註：「活動調整與替代方案」。

每種調整方式均具有優缺點，尤其若是調整成員，雖然在施行上較為便利，也有其他不同的優點，但就會失去代間活動的機會，長輩們對於人生意義累積的智慧，以及年輕人創意活潑的精神和想法，無法進行直接面對面的交流。

各種教學現場均為唯一，教師為課程中的靈魂人物，教案設計僅提供教師上課更多元的參考方式，上課之成功與否，仍有賴教師之開放、接納與引導、對話。

備註：「活動調整與替代方案」

一、 時間限制之情況

若是因為時間限制，無法完成全部的教學流程，可以改變下列方式進行：

(一) 不同世代事先完成遊戲製作，再攜往共同活動與討論：

1. 事先完成遊戲器材：樂齡學生及青年學生均各在自己課堂上完成。
2. 代間活動時先進行遊戲：上述完成之遊戲器材攜至代間活動使用，代間活動時先進行分組遊戲。在遊戲過程中，不僅減少世代間的陌生感，而且可以體會到不同世代的設計與想法。

分組原則係依據原先製作遊戲的小組，一分為二，並和不同世代併組。(說明：樂齡者和年輕學生各一組，將這兩組人拆開各半，然後進行老少混組，重新組合仍然為兩組，但成員已包含不同世代的成員。)

混組前原樂齡組及年輕學生組均各備有一組遊戲器材，經過老少混組後的這兩組，先後輪流進行事先製作的兩組遊戲。

3. 遊戲後再進行分享與討論：同樣達到代間溝通與學習的效果。

此法優點可以減少全天活動的疲累感，安排代間活動的時

間較可以有彈性。缺點是少去不同世代共同合作的過程，尤其在創意構想的互相激盪，以及對人生各階段看法的意見交流，比起原規劃之全部教學流程，比較無法深刻；而且製作遊戲與代間活動的間隔時間不宜過長，以免氣氛銜接不上。

(二) 分段課程完成：

把原先規劃之教學流程分為兩次或三次上課，由教師依組別或各活動之需要，自行調整每一階段時間，或者增減進行之次數。

此法之優點為教師不必受限於當日活動時間完成，尤其組別較多，或是學員對於回憶趣味、討論分享等，若是討論熱烈多所發揮，時間上會稍嫌不足，則老師可以彈性規劃各階段時間，也可以調整讓學員有充裕時間製作遊戲器材，或增加最後同享遊戲的歡樂時光。

此法之缺點，要安排數次不同世代一起作代間活動，需要協調很多時間，而且基於活動的連貫性，必須仍是相同成員參加，青年學生有其正課要上，時間上較難安排，而且分次完成，熱鬧氣氛較難延續，也可能新鮮感遞減，效果有所折扣，所以同樣也是製作遊戲及代間活動的間隔時間不宜過長。

(三) 以現成市售「大富翁」修改：

採用此種方式，老師必須先尋找符合學習主題的版本，再帶至教室運用。因為受限於時間，所以各組學員只需針對現成的版本，修訂某些遊戲內容、項次或規則。

此法優點是方便進行活動，缺點為受限原有版本，僵化很多想法與討論，而且學員只是做一些修正，學習效果較為有限，完成修改後的分享與討論，效果相對也會打折扣，最後遊戲時光可能也比較無法有新鮮感與刺激。

二、 成員改變與運用

本教學方案之應用，為了在時間及活動規劃上更易於推行，也可以不必進行代間活動，而是由同性質或同班上課的各種成員一起進行，同樣可以達到思考人生正面價值，又寓教於樂，共享歡樂時光的活動效果，唯少去代間活動，當然就無法完全達到原先設計的全部教學目標。

(一)樂齡學員：

本活動由樂齡學員自行分組進行，因為學員都已卸下家庭及社會責任，並逐漸走向恬適的晚年階段，所以在活動規劃中，可以緩慢步調，讓樂齡者對於人生幸福的意義，有更深刻的對話交集與探索，澄清自我價值與幸福感，怡然自得又能動手動腦，完成遊戲製作，共享歡樂時光。

(二)青年學生：

本活動亦可由青年學生在相關課程進行，例如生涯探索、家庭發展、幸福課程，以及高齡課程等。教師要引導學生，循著「大富翁」遊戲的歡樂記憶，對人生不同階段進行探索，並且討論「機會」與「幸福」在人生的價值及定義。不僅要讓學生學習生涯發展及家庭發展，也同時讓學習對高齡者同理及關懷。配合年輕人的創意發想與設計，提高遊戲的樂趣，同樣達到寓教於樂的效果。

(三)社會大眾：

此活動亦適合混齡分組的各種社會大眾，而且可以將主題加以衍伸，作成系列活動課程，也可以使用在社會推廣課程，或是社區活動。遊戲製作的主題可以依據活動性質作適度調整，以達到活動目標。

「樂齡大學」第一期班級日誌

紀錄人：洪○美(副班長)、黃○河(班長)

上課日期 /星期	班級上課紀錄摘要
100/11/18 週五	<ul style="list-style-type: none">• 「相招來去樂齡大學」：何青蓉主任介紹樂齡的設立目標、招生事宜及校方的遠景。• 「認識我的好伙伴」：李玉蘭老師<ol style="list-style-type: none">1. 家族成員自我介紹2. 推舉班長、副班長及各組組長、分組• 「做伙來找愛」：李嘉莉老師• 午餐，高齡影片欣賞與導覽 鄒愛華組長，佈達幹部值日生執掌• 「藝術與人文課程」：顏朱吟老師 生活回顧—台灣酸鹹甜，懷古思情
100/11/25 週五	<ul style="list-style-type: none">• 老化及高齡化相關課程：吳松林主任<ol style="list-style-type: none">2. 健康心理學<ol style="list-style-type: none">(1) 生命有沒有意義並非我的責任，但是如何安排此生卻是我的責任—赫賽。(2) 健康是1，學歷、事業、財富均為1之後的0，沒有健康一切歸零。(3) 學員分享健康生活。(4) 老化：生活上、心理上、社會層面上。(5) 老人晚期面臨的情緒問題。• 「老人化及高齡化相關課程」<ol style="list-style-type: none">1. 高齡者的終身學習。2. 高師大成人教育研究所—楊國德老師。3. 老人教育終身學習的政策—要活就要動。

上課日期 /星期	班級上課紀錄摘要
100/12/02 週五	<ul style="list-style-type: none"> • 「老化及高齡化相關課程」 1. 健康心理學(二)：吳松林主任主講 2. 學習要有壓力，才有動力，但不要是痛苦。 3. 人格健康，自信有能力。 4. 擁抱是一種撫慰與關懷，可以化解很多情緒是愛和尊重的表現。 5. 老人的身心特徵 6. 老人晚期面臨的情緒問題 <ul style="list-style-type: none"> (1) 悲傷、哀悼親友死亡。 (2) 自責與罪惡感。 (3) 孤苦伶仃。 (4) 憂鬱。 (5) 憤怒等。
100/12/09 週五	<ul style="list-style-type: none"> • 「老化及高齡化相關課程」 1. 健康和心理學(三)：吳松林主任主講。 2. 歡喜迎接老年。 3. 框取自己的人生，安有 TEA。 4. 好念頭→好情緒→好行動。 5. 凡事往好處想，了解老化、接納老化。 6. 改變為了解決問題，但不要製造另外的問題，解決問題要考慮細節，凡是盡力而為，而不一定盡善盡美。 • 「藝術與人文課程」：生活回顧—台灣鹹酸甜：顏朱吟老師 1. 認識教官，與研究生代間體驗課程。 2. 找回以前的童玩，如尪仔標、沙包、戳戳樂、抽抽樂、打陀螺。老中青三代在遊戲中互動，老一輩的傳承並回味早年的樂趣，引發年輕學子的好奇與興趣。

上課日期 /星期	班級上課紀錄摘要
100/12/12 週一	<ul style="list-style-type: none"> • 「生活新知課程」：養身飲食實作(慈心有機農業發展基金會講師群) <ol style="list-style-type: none"> 1. 食物的選擇：對的食物可以吃出健康。 2. 食物是最好的醫藥，也是最佳的健康之道。 3. 人的健康來自於日常生活方式與飲食習慣。 4. 製作糙米飯糰、手卷、壽司，實作成品一起享用，並有養生湯品—南瓜濃湯，真是吃得營養又健康。 • 了解加工食品、食品添加物，作為維護飲食健康的依據。 • 「健康休閒課程」：高師大衛生保健組組長 陳貞秀老師 <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康體適能。 2. 要活就要動。
100/12/23 週五	<ul style="list-style-type: none"> • 「生命關懷—靈性健康與生命的意義」：高師大成教中心暨成教所所長：何青蓉。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 每個人都要快樂，如何活得快樂。 2. 人活著的目標與價值。 3. 死亡並不是意識的湮滅。 4. 生命是無限延續的。 5. 獲得快樂的三種方式： <ol style="list-style-type: none"> (1)改變外境 (2)改變心情 (3)更高的是心境皆改變—心靈圓滿 6. 善用心靈的三種能力： <ol style="list-style-type: none"> (1)慈悲 (2)智慧 (3)勇氣 • 高雄市善護關愛協會，蔡麗鳳老師。 • 高師大成人教育研究所：楊國德老師。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 老化及高齡化相關課程。

	2. 高齡者終身學習。
上課日期 /星期	班級上課紀錄摘要
100/12/30 週五	<ul style="list-style-type: none"> • 「生命關懷，死亡教育」：高雄市善護關愛協會，蔡麗鳳總幹事。 1. 老師分享 17 年協助 3000 無名屍的喪葬事宜，結合社會宗教資源，辦理各項事宜。 2. 給亡者最後一個機會，也給自己學習的機會。 3. 講述影響喪葬的主要因素。 4. 喪葬處理相關事宜。 5. 幫助別人之前先懂得保護自己，在做中肯定自我價值。 • 「臺北赤蛙復育經過」：慈心農業發展基金會講師，張國城。 • 保護地球，青山常在，透過生態保育拯救地球。 • 經濟與保育不一定是對立的，在重視保育生物進而關心人的問題。 • 「綠色保育議題：官田水雉鳥保育」：張芳雄先生主講。 • 鼓勵農民耕種時也要注意生物保育，有機耕作救生物農業保育雙贏。
上課日期 /星期	班級上課紀錄摘要
101/01/06 週五	<ul style="list-style-type: none"> • 車程-燕巢校區巡禮 • 代間課程與研究生共學 研究生海軍、陸軍戰力報告分享、校園巡禮 • 泥火山介紹、校園巡禮 • 享用美味午餐 • 飯後徜徉校園，享受優雅清新開闊的環境 • 卡拉 OK 歡唱、下午茶 • 返回和平校區

<p>101/01/09 週一</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 生活法律：實習處、輔導處教育輔導組長：蔡天助老師 法律的目的、法律的位階，憲法：一、根本性。二、最高性。三、固定性。四、適應性。五、妥協性。 法律：法：全國性、一般性或長期事項之規定 律：特殊事項、規定 條例：地區性、專門性、特殊性或臨時性事項之規定 • 建康休閒課程，建康由關心開始。生命中不可承受之輕-自殺行為防範。 一、憂鬱與自殺諮商心理師：陳清文 二、自殺防治觀念：珍愛生命守門人 三、自殺防治實務：你勸都能 123 四、輔導實務：心情溫度量表
<p>上課日期 /星期</p>	<p>班級上課紀錄摘要</p>
<p>101/01/13 週五</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 生命關懷-臨終關懷 高雄市善愛關懷協會 蔡麗鳳老師 • 先通過建立關係，做雙向良行互助，取得彼此信任 • 在苦的環境中，感謝別人給自己學習的機會。 建康休閒課程：原來自律神經惹的禍 高雄市凱旋醫院精神科 陳偉任醫師 • 男女自律神經失調比例 1:3 • 做好健康管理，維護身體健康 • 交感神經-加油。副交感神經-煞車 • 自律神經失調，調理三要素：身、心、靈 • 凡事換個角度想 • 腹式呼吸，先吐氣再吸飽
<p>101/02/03 週五</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 新無障礙-老人居住設計發展趨勢 周傳久 助理教授 高師大通識中心兼任、公視記者

	<ul style="list-style-type: none"> · 防治失智最好的方法:多動腦，多伸出手去幫助人的事 · 開發老人能力資源、發揮所長、尊重老人自主性、尊重意願、尊重經驗、活出價值。芬蘭瑞典老人志工之分享。祖母俱樂部發揮的正面價值。 <p>老人交通安全教育</p> <p>高師大百老匯樂齡社員楊麗蓉老師及董蓉生社長</p> <p>老人交通安全注意事項</p> <p style="text-align: center;">百老匯樂齡社宣導參加人員 19 名</p>
<p>上課日期 /星期</p>	<p style="text-align: center;">班級上課紀錄摘要</p>
<p>101/02/10 週五</p>	<p>用藥安全與生活護理</p> <p>朱媛榕護理師、高師大衛生保健組</p> <ul style="list-style-type: none"> · 拒絕誇大不實產品，做自己身體的主人 · 與藥師做朋友 · 清楚說明自己的症狀及個人特殊狀況 · 安全使用藥品的方式 · 藥品保存的正確方式 <p>生活護理:急救的基本步驟(CPR)</p> <p>叫叫壓開吹(叫叫 CAB)</p> <ul style="list-style-type: none"> · 哈姆立克急救法 · 法律常識 陳竹上老師 <p>扶養、遺產及繼承</p>
<p>101/02/17 週五</p>	<p>高師大通識教育中心兼任講師、公視記者、周傳久 助理教授</p> <ul style="list-style-type: none"> · 失智預防-荷閉老人動腦玩具 · 讓失智老人生活有尊嚴 · 志工看到問題協助處裡 · 以色列志工讓可用的東西回收使用，維護後再使用 · 訓練需要有效管理

	<ul style="list-style-type: none"> · 分享丹麥外籍看護學校的訓練模式 <p>高齡友善城市</p> <p>根據個人看法提出進行比較妥善與待改進項目共同討論。</p> <p>健康休閒課程</p> <ul style="list-style-type: none"> · 健康體適能 <p>高師大衛生保健組陳貞秀組長</p>
<p>上課日期 /星期</p>	<p>班級上課紀錄摘要</p>
<p>101/02/24 週五</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 藝術人文課程：生活回顧-台灣鹹酸甜 <p>高師大通識教育中心 顏朱吟老師</p> <ul style="list-style-type: none"> · 很多事我們喜歡做、想要做都是因為身邊的人 · 小時候為了家人去做，大了為自己的理想 · 如果少了那個人，很多事變得「沒意思」 · 請珍惜身邊所有，把握當下，因為失去了就不再回來(每一個美麗的機會) · 蛻變的高雄 · 有夢想要把握住在當下去完成 · 分享阿君阿嬤繪畫、不老騎士(夢想)、青春啦啦隊(活力) <p>影片：菩提長青樹(安心)、無米樂(自得)、看阿婆畫圖(平凡)、青春老超人(傑出)、畫話人生(真實)</p>

「樂齡大學」100 年度第一期各組紀錄

紀錄人： 陳○瑛 組長 / 組名：如意組

項目	各組上課紀錄摘要
小組紀錄	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全班學員 25 名分 5 組，本組有林楊○珍、石○慧、廖○珠、徐○華、陳○瑛等 5 名學員，取名為「如意組」。 2. 台灣鹹酸甜課程：回顧台灣早期農業社會生活，由各組學員們挑選一些圖片共同討論後，回憶小時候生活點點滴滴，滋味如鹹酸甜。顏朱吟老師也邀研究生一同準備童玩道具如尪仔標、竹蜻蜓、丟小沙袋、戳戳樂、OX 連連看等，與研究生玩大 PK。體驗代間學習，大家玩得很 high. 3. 健康心理學課程-吳松林主任以歡喜迎接老年為題，推薦「人體使用手冊」一書及 TEA 的觀念即一個人的想法 (Thinking) 會引導情緒 (Emotion) 並影響到行動 (Action)，強調觀念很重要。 4. 高齡者的終身學習-楊國德教授提醒我們要活就要動，有健康的身心靈就會快樂，才能享受幸福的人生。 5. 老師帶我們參觀圖書館及校園環境。 6. 健康體適能活動-增進柔軟度的運動。 7. 李嘉莉老師及李玉蘭老師帶領全班搭車去燕巢校區-體驗代間學習(參與大學生之期中報告與 討論)及認識燕巢校區環境，午餐後卡拉 OK 歡唱聯誼活動。 8. 生活法律課程-老師解釋基本法律條文，與學員們共同討論遺棄罪與繼承權議題。 9. 何青蓉所長談心靈健康與生命意義，告訴我們生命是無限的，看看真實的自己，肯定自我，仿效花婆婆的精神，到處

散播種子，讓世界更美麗。或者自己找機會外出旅行-轉換心境，達到心靈的快樂。一個人的行為造成習慣，習慣會影響性格，性格決定命運。推薦書籍:花婆婆(繪本)、死亡回憶- 作者雷蒙德·慕迪。

10. 慈心有機農業發展基金會老師群談生態保育及環保節能觀念及注重養生飲食（吃素食）。

11. 善護關愛協會蔡麗鳳老師談生命教育，以社區關懷與照顧老人，使老人擁有尊嚴與獨立自主的生活。大家一起吟唱「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節」。慈善再教育、生命再學習。

12. 生活護理課程介紹用藥安全、新版之 CPR(心肺復甦術)及哈姆立克急救法(異物哽塞時之緊急處理)。

13. 凱旋醫院陳偉任醫師談自律神經失調對身體健康之影響，平時如何保健是高齡者重要的課題。

14. 宣導老人交通安全及介紹高師大百老匯樂齡社

15. 周傳久老師以公視獨立特派員之影片讓我們認識北歐國家對於高齡者之照護情況並討論高齡者友善環境，啟發我們對社會關懷議題。

紀錄人：黎○蓉 組長 / 組名：百合組

項目	各組上課紀錄摘要
小組紀錄	教授、講師群都是學有專業，上課準備資料充實，同學上課充滿法喜，能夠活到老學到老，彼此和樂融融，以感恩的心來學習。能有機會上「樂齡大學」心存感激，豐富的課程、優良的師資、貼心的安排，使我受益良多。謝寫玉蘭姊姊辦「樂齡大學」讓我們一些不認識的人，能夠據在一起，真的我們很有緣，希望畢業了以後，有聚會的一天。
小組建議	早、下午的課程時間是否能各縮短半小時，是否教一些老人活動，讓一些老人能走來，不要只會躲在家裡。要如何讓老人如何走出戶外參加一些團體活動。

紀錄人：范○吉 組長 / 組名：智慧組

項目	各組上課紀錄摘要
小組紀錄	<ol style="list-style-type: none">1. 參加社區活動或助人的行列，是非常美好的。但是得須有人計劃引導組織，才能夢想中有行動力來實踐好事。2. 若可以的話，認真組成社區關懷，不論老小，因為他們是弱者。用點線面成為行動網，讓老有所終、幼有所用，發揮老吾老、幼吾幼，來共同行動。
小組建議	樂齡大學辦的很好，除了輕鬆學習外，又可豐富人生，希望能繼續辦下去，造福有老人的家庭、社會、國家。多培育老人，讓老人(健康者)服務其他老人，更有同理心，造成雙贏的社會，與日俱增老人的生活品質之改善。

紀錄人：黃○香 組長 / 組名：樂活組

項目	各組上課紀錄摘要
小組紀錄	<ol style="list-style-type: none">1. 組員們很感謝這課程，設計安排很好，謝謝。2. 本人更感謝我的組員，他們用相機記錄了上課踏青的成果。3. 本人更感謝我的組員，幫我們班上辦賞花聯誼活動，讓我們增加了解，遺憾老師們不能共享。
小組建議	<ol style="list-style-type: none">1. 我們被服務，期待我們也能為學校老師服務2. 未來是高齡社會，你們尊重老人，更期盼我們老人也能尊重社會。所以盼老師再想辦法教育我們，讓我們也要有責任，不能給社會國家讓費資源。

「樂齡大學」第一期學員（期中）心得與建議

- 蔡○明：

- 心得：從來沒想過自己還有機會唸書，而且能進入高雄師範大學，更謝謝同學並沒有嫌棄我連小學都沒畢業，在課程中不斷提攜、協助我，連李老師在每一次上課休息時，都會特別關照我！讓我感念在心。

當女兒告訴我想不想念樂齡大學時，我馬上說好，只是擔心不會錄取，女兒還消遣我日後在高師大遇到他，要記得叫她學姐，想來都覺得好笑，但是心中已有一些想法與志向，也希望自己能和同學與老師有一些交流。

- 建議：能讓參加過的學員還有機會報名！

結業前一個下午，給班上同學自由討論，有可能就有好結果。

- 陳○銘：

- 心得：老化及高齡化相關課程。健康心理學由吳老師授課非常精彩。對於退休人員心身健康幫助極大。
- 建議：建請如果有吳老師演講相關課程，通知樂齡同學聽講以利心理建設。

- 黃○河：

- 心得：很感激高師大成人教育研究中心舉辦樂齡大學，本人很榮幸退休後能夠參加學習上課，尤其是上課的所長、教授、老師、講師群都是學識專精，經驗豐富，教材準備充足，讓我覺得收穫良多，終身難以忘懷，更抱著感恩的心來學習，相信我們這一班同學都有此同感，大家彼此和樂融融，會更珍惜此難得的因緣聚會，可

以更瞭解身心靈是何等重要，本身要有健康的身體，用心多關懷別人，做個快樂的志工，人生以服務助人為先。

• 建議：

1. 覺得學習的還不夠，如果學校能夠將課程延長，(排)多 二個月，半年一期，更理想。
2. 希望以後有機會如果再有新課程，真盼望再來學習上課，多充實自己，才可幫助更多老人。
3. 如果地區之里長、鄰長能夠參與如此豐富的資源，相信上完課回到社區，對關懷老人、幫助老人的健康心理、環保節能等(尤其法律常識)，會更有效果，謝謝。

• 黃○城：

年近 80 有機會上課應是三生有幸。玉蘭老師所排課程真是用心良苦。從童玩到心理輔導等，使能愛護自己、關懷他人，許多老人常識。謝謝玉蘭老師、謝謝高師大。

• 樂樂：

生活回顧，台灣鹹酸甜，讓我回顧小時候一些遊戲，使我們的一些話題回到小時候快樂的時光，可是現在孩子都不會玩，如：沙包、竹蜻蜓。

• 陳鄭○珍：

參訪國立高雄師範大學成人教育研究中心”樂齡大學”所排的各项課程，覺得我對人生了解很多，也多包涵了對事物看得很開。

王○貴：

- 心得：非常幸運能夠有機會上這期的樂齡大學，因住附近常在操場運動，走在清靜優雅的校區，常希望能在回到過去的校園生活。如今，終能如願。高師大規劃的課程，都很用心、貼心、良好的師資、契合的同學，都是令我感動的。感謝所有主事的人，我會珍惜所學，並應用到該用上的時候。

提早認識老年生活的種種，也提早對老年生活做準備，這是我上了”樂齡大學”最大的收穫。

- 建議：對所有課程的規劃、安排，均有很正面的觀感，唯有一點點的建議：課程的時間稍長，如果能上、下午各縮短半小時，是不是會好一點。學習時段，儘可能不要在寒、暑假期間因為餐飲，或有意外事件發生，會造成不便。

• 陳○瑛：

- 心得：

一、 學習動機:

去年我因想多些時間做自己喜歡的事而選擇退休，如走出戶外互動、旅遊、攝影、再進修或當志工服務人群。

由於興趣而選擇去高美館當志工，讓生活充滿美感的趣味。又因地緣關係，所以去科工館當志工，協助教學活動，服務別人，讓生活更充實及有意義。

因志工夥伴相約參加課程，很幸運地我就加入了這一班，學習融入社會。

二、心得分享:

回想這些日子，每次來高師大上課，心裡總想著今天是否會帶來些驚喜?如果生活要有品質，什麼是必要的事?

目前台灣已邁入高齡化社會，有些人對於高齡者往往不太友善，或認

為老了(退休了)就沒用了，或跟不上腳步了?其實在資訊化的社會裡，有些人樂於工作，有足夠的條件與專長，工作勝任愉快。有些人退休前有準備與規劃(如參加社團活動)，退休後即能有更多時間參與社團活動，服務社會。也有人於退休後再進修或創業。

在課堂中，由老師的引導，談談每個人的想法，或分享朋友的遭遇，回想過去林林總總，讓我感受到還有許多要學習，檢視自己，規劃未來如何圓夢。

周傳久老師以北歐國家長期居家照護為例，啟發我們對於高齡者照護的觀念與認知。例如芬蘭祖母俱樂部-帶領高齡者做手工藝品義賣，或陪同購物、散步或清掃，還帶動年輕人一起服務，造福人群融入社會而得到健康與快樂。

強調高齡者照顧好自己外，也主動幫助別人，透過專業課程與團體活動引導，幫助需要照顧的高齡者，使他們得到更好的生活品質，值得我們學習與推廣於社區。

在生活護理課程中，朱老師介紹新版的 CPR(心肺復甦術)及哈姆立克急救法(異物哽塞急救處理)，提醒我們應付緊急危機處理，我覺得是很實用的課程，它帶給我新的急救觀念，讚!

在此要謝謝高師大成教中心的用心規劃及辦理樂齡課程，讓我們這一群健康的高齡者快樂地學習與成長。期許未來活出自我，活在當下，讓生活更充實、更美好、更健康快樂!

• 無記名：

很榮幸進入樂齡大學，和一群如兄弟姐妹們一起學習研究，而護益很大，尤其對老人規劃、老人福利、醫學，甚至法律常識中得到專業知識，這是政府德政、老人福利。

- 范○吉：

- 心得：課程增加很多知識，受用無窮，謝謝。
- 建議：課程很好，多上推廣終身學習，讓更多人受惠。

- 無記名：

- 心得：每次上課都非常愉快，除了增加不少的知識，學員之間互相交流，增加更多的生活經驗。
- 建議：可否增加名額，讓更多的人可以來上課學習。

- 李○道：

- 心得：身體很重要，身體健康，心靈更健康，不論吃的，交通更重要，必須自己小心，但不能靠小心就好，更要充實自己所學及醫藥常識、交通安全、法律知識，年齡越多，都體會人生。沒有知識，也要看電視，更要聽故事、家事、國事，事事要關心，尊重別人、看重自己，明天會更好。
- 建議：建議教育從國小開始要關心用藥觀念，藥是毒，不毒不成藥，生、老、病、死是人生之無常，需要懂得如何看重自己、愛護自己。若全國人民沒有用藥知識，醫院也沒有說明清楚，最好上網弄清楚，對自己要好一點。

- 黃○香：

- 心得：
 1. 謝謝全體老師。更謝謝玉蘭老師
 2. 讓我重回到童年的樣子，真的遺失的童年完全找了回來。我的記憶因為高山症，忘了大半的時光，避免了我失志功能，謝謝。
 3. 期盼再能學習
- 建議：希望師大再辦更多的樂齡活動，更希望我們不用上網就能知道訊

息。

- 洪○美：

感謝高師大貫徹部裡的老人終身學習的政策，開辦多元的課程。最感激的事是，承辦的人員的貼心、用心，為學員們所做的規劃。大致課程安排、小至所有資料的字體都做的貼心放大。

執教 40 年能重新坐在下面，接受師長們的新知，豐富了退休後的知能，充實了服務的能力。作為長期服務社區據點及樂齡學習中心的服務知能。本班之學員相處和樂融融，大家都珍惜這份情緣。除參加樂齡社，也期待能持續、延續這分「好緣」。

「樂齡大學」第二期學員-燕巢校區參訪心得

李○超 / 高師大夜間部英語系第一屆畢業

第三度在高師大當學生。今日課程：參訪第二校區。

從前曾經和友人打趣說，高師大校區又小又扁，如果附中區域不算的話，如果校門內的圓環去掉的話，從和平路將腳踏車蹬快一點衝進校門，讓車子一路滑行，不拐彎，不用再踩踏，就可以衝出校區後門。

由於原校區小，各單位集中在行政大樓辦公，校務聯絡十分方便。而且近年來將背面的附中，一併規劃利用，感覺上比四十年前大了許多，也美了許多。尤其是操場的pu跑道，據說說24小時都有人在使用呢。我每次來造訪，都會後悔一次，後悔當年為什麼那麼缺錢又短視，放棄留在系裏當助教的機會，如今變成了高師大最元老，最窮苦的校友。哈！選擇錯誤，遺千古恨！

曾幾何時，高師大已經發展了第二校區，而且子大於母，原和平校區五臟六腑俱全，卻只剩下女生較多的文學院，理學院和藝術學院；男生人比例高的學院系所都移師到遠離塵囂燕巢去做學問了。

開學前，我曾去參觀過旗山內門的實踐大學校區，驚嘆其校舍之奇和整個環境之美。只覺得它的建築群稍嫌擁擠了點，是美中不足。

如今有機會參觀高師大燕巢校區，除了同樣驚嘆其校舍美觀和整個環境之美。發現諾大的校園，機能各異的建築分散座落在公園般的綠色環境之中，空氣裡似乎迷漫著更多的芬多精，搭配美美的建築。更加令人心曠神怡。

這裏有風景區的優美，有軍校般的整潔，有貼心的各種設備，除了兩座淨水池的相關設施和美化還有改善的空間，又少了一座游泳池，否則，從商業觀來看，幾乎可以成立最靠近市區的休假中心了。現在的學生真是幸福啊！

每棟建物都有充滿詩情畫意的名字。其中造型特殊的建築，莫過於走廊上方兩個巨型的碗公，那是儲蓄雨水，供應全校的水源，另外有兩個不大不小的池塘，是做汗水淨化用的，碧茵湖有點偏僻，總務人員說，不用餵飼料，就有碩大的魚滋生其中~，另一個好像叫流瀑湖，湖中四隻天鵝，最近遭竊，只剩下綠頭鴨在湖面上悠游~好愜意~。

今天主要是參觀新近落成但尚未啟用的圖書及資訊大樓，內部裝璜美侖美奐，相關設備一流，師生可以坐在沙發上，瀏覽各種期刊，其中最可愛的，別的圖書館沒有的，莫過於一排五星級觀景閱讀桌，每桌配有個人的閱讀燈，還有好幾間狹小但可容身的個人閉關觀景書房。

外賓住宿部以及飛燕蘭亭的休息區和咖啡餐廳，充滿了濃濃的法國鄉村味，精緻~~細膩，神秘又有點浪漫~讓同行的同學禁不住想要規劃來此小住，想想我們走過的從前是多麼的困苦，如今餘日無多，所幸每天還能創造記憶，何不放自己一馬~~讓自己瀟灑一下呢~~

來此小住，比住任何休假中心都好，因為知識殿堂就在身旁。當天氣炎熱時，除了去樹下吹天然風，還可到安靜涼爽的圖資館舒舒服服的看書報，等天涼時再到周遭散步，走累了，坐在雅座上觀星望景，這樣的生活，整個就是我們這階段人生最高級的 fu 了..

今天很幸運~這個時間沒有其學生使用~~所以感覺好像被我們包場喔！啊，高高蒼穹之下，千里美景之前，習習涼風之中，一杯咖啡，伴君笑談古今 ---- 光想像就流口水啦~

校區位置得天獨厚，居高臨下，綠色視野無限，一花一木皆是從無到有，一磚一瓦皆可發現當初設計者付出的心思。

擔心的是現在畢業生沒有出路，讀完師範院校，大多只能當流浪教師，回家啃老飯，在這種情況下，校園再美，能招到多少優秀的學生來就讀呢？

「樂齡大學」第二期學員（期中）心得與建議

- 無記名：

- 心得：成教中心對樂齡班服務相當周到，精心安排課程，老師適才適所，好文章隨時影印與學員分享。慈心教師實作課程製作飯團春捲…除自食亦可嘉惠家人、他人。
- 建議：如果有機會建請安排與他校樂齡班學員交流分享。（這樣整理天天都有好事發生）尚永格老師介紹的好書，建請購買。

- 無記名：

1. 說到活出價值與雙贏，芬蘭、以色列老人中心志工經營，邁入高齡化社會是很好的構想。
2. 說到單親增多，有同學說從小教育不論家庭或學校都要充分配合，教法正確，才不會讓小孩無所適從。

- 姚○雲：

- 心得：1. 透過「健康心理學課程」的學習使自己有了良好的心理建設——快樂地、歡喜地迎接老年，隨時培養好念頭、好情緒、好動，走完人生最後的驛站。
- 2. 透過「生命關懷—死亡教育課程」的學習，希望自己更能洞悉生命的臨終到來時，能夠揮揮手，不帶走一片雲彩。
- 3. 透過「養生飲食課程」的操作提醒自己吃出健康，減少環境污染行為，拯救自己，也希望拯救地球，勿做「殺人獸」。

建議：1. 請開設「園藝課程」、「旅遊導覽課程」、「管理課程」等等。

2. 課程或以專題設計，深度期盼增加。

3. 請講授者盡量用大家都聽的懂語言講述，或可關照到客家人、原住民及外省人，謝謝。

• 黃○茂：

• 心得：1. 有緣同學、三生有幸。

2. 人生的苦樂，回憶過去，策勵未來。

3. 老師提示課程，大家互動，課程充滿歡喜快樂。

4. 感謝教育當局高師大的用心，我們獲益良多，感恩！

• 建議：1. 增加戶外教學，可酌收交通費。

2. 希望「樂齡大學」永續經營。

• 洪○琴：

參加樂齡後:樂活學習，活動老學到老，學習第三青春人生。學員之間的經驗交流，互相鼓勵，信心交流改變需要勇氣，自我成長，學習智慧分享。人生智慧學習現代人的迷思學習、分享、智慧、分辨是非調整心態，順其自然，盡心盡力，不苛求完美，不與人計較、比較、爭吵，與老年的生活照顧與疾病方法。受益良多，度過我快樂的第三青春。

• 黃陳○慈：

三月九日這一天是個好天氣，我帶著一顆好心情走進高師大樂齡大學4317教室，心裡既高興又緊張，因為很久沒有這樣子了，離開學校後將又進入高師大學習。

很感激高師大授課的教授、老師群都是學有專精，上課用心、很認真的教導我們這一班老人，讓我對人生抱著終身學習的心來此上課，尤其身心靈多多少少也了解一些。真的有健康的身體，每天有好心情活的真有意義。因此感謝高師大成教所讓我有此榮幸能參與這一班來認識很多同學，我會終身難忘感謝。

• 蔡○子：

過了半百人生是黑白的，自加入樂齡大學後「人生變彩色」。很多課程是老年生活中需要的保健與各方面如醫學、健康、環保…常識。也交到很多同年齡層的朋友，可交換人生種種經歷。很幸運有機會參與這課程。謝謝謂這課程付出心力的老師、工作人員……。

• 無記名：

人生活到老學到老，退休追夢，有夢最美，大家作伙來找夢。鍛鍊健康身體，關心親朋好友，走出美好的社會，學習樂活生活。人生追求之目的為何?同學分享:

△服務人群

△實現自己的理想

△戒、定、慧，學會放空

△工作加愛=生命

△人生價值—常樂我淨，活得精采

△和諧、知足常樂，把握當下

受到感動→改變想法。

手快—不如腳快—不如心念轉善

知足、包容、感恩、收穫滿滿，謝謝!

• 洪○丹：

樂活學習，活到老，學到老。

學習:互相鼓勵、信心交流、自我成長、智慧分享、人生哲學、幸福快樂。

幸福指數:人人快樂。

目標:盡善盡美

過程:盡力而為，一步一腳印，踏實行動、勇氣、智慧出發。

櫻、梅、桃、李，各有特色。尊重每一個生命，提昇生命境涯。常、樂、我、淨的樂活人生。

• 廖○雄：

- 心得：○○人壽基金會調查報告:退休生活最熱門的項目是「出去玩」佔 33%，第二是獲贈物質 18%，第三是健康 17%…。可見快樂健康物質是人生追求的目的，但是健康是一切的根本，健康是一而學歷、事業、財富、玩樂均為一之後的零。沒有一(健康)一切均歸為零。來上課是學習，就如中國古諺語「活到老，學到老，學不了」，而孔夫子也說「學而時習之，不亦悅乎」，所以學習是一件很快樂的事。而健康就是要動，找到適合自己的興趣(如太極拳改善了我過敏鼻炎)有機清淡的飲食、無極的環境。在醫理都可以學到。
- 建議：1. 據調查退休銀髮族最想要的是「出去玩」，請安排課程中有一、或二次的旅遊。
2. 病痛是老年人最大的苦，能提供一些解除病痛的方法與實例。

• 林○椒：

感謝高師大成教中心為我們安排的課程，對於進入老年的我們提供許多有益身心的資訊，再學習，使得身心靈更健康。每位授課老師都竭盡所能幫助我們，尤其是吳教授健康心理學，活潑生動的教學方式讓我們這群老學生完全沉浸在老師設計的情境中，不知不覺時間過了。又設想周到的提供電子檔讓我們可每天閱覽，提昇人品，享受工作，過個平安人生，幸福人間。

• 詹○隆：

蔡麗鳳老師:講題:安養此生滋愈來生安養此生滋愈來生，在無限生命中，人類真正重要的是學習心靈永無止境的提升，而身心靈廣度需要長遠的陶冶與教育，才能漸次深入、開展，因此從小到老乃至終身學習自我成長、改善自己。認識生命的價值，培養溫暖感恩的心，因而創造卓越的人生。精采人生成長學習，心靈永無止境的提升，飽嚙心靈成長的喜悅。期能「帶動終身學習風潮，共創健康和樂社會」。

我認為「終身學習」不同於一般所謂的「活到老、學到老」，因為單純只是「活到老、學到老」太無目標、太無紀律、也太沒有計畫。什麼是終身學習?終身學習必須是:有目標、有系統、有紀律，而這些是有步驟可循的。

• 鍾○城：

一般老人心理不健康，認為卸下照顧家庭生活重擔退居第二線覺得英雄無用武之地，之失落與無用感自卑感，子女親人為生活忙碌，相處時間相增多，潛意識家人之疏離而孤獨恐懼。改善對策個人認為應放下背景身段從零開始，生活做妥善安排，到圖書館閱讀書報章雜誌，邀請好友閒聊逛街，或旅遊，做家事清掃庭院擦地板清洗衣服等等，或做公益志工服務人群等有意忙碌生活即可使特徵消失無蹤，動用頭腦也可防失智。

追求幸福快樂、平安快樂著重有良習慣，經常情緒行為謂之習慣，從正面思維必然有正面結果，良好習慣給自己愉快感受，能維護或增進良好的人際關係，促進自我人格成長，不良習慣則會得到負面成效，經常說我愛你、對不起、謝謝你，請原諒我，相信生活一定會稱心如意。

• 無記名：

課堂所講的，做人看人道，走路看遠道。來上樂齡也有樂無窮，感到

有尊嚴。怎樣做老人呢？能吃，能睡，能拉，能動，萬物亦失，缺一不可，能用導引使人身心更放鬆、更舒適。得到快樂的人生與學習，怎樣來預防憂鬱症。壓力負擔長久所產生的極面，壓抑著病歷會如此的恐怖，還有學員的探討過程更加詳細，這是吾一生最好的寶典。

上了生命關懷~生命、死亡教育。老師課堂吟詩作詞，春有百花，秋有月，夏有涼風，冬有雪，若無閑事，掛心頭便是人間好時節。室內的唱調，室外的鳥蟲聲搭配，何為不樂呢？

慈心有機農業發展基金會講師群。現場實驗加了解養生飲食，對於邁入老人的腸胃更環保、更實用。

- 宋○初：

- 心得：

壹、每當夕陽西下，走過文化中心西側人行道，都可看到成堆聊天的外勞、以及排排坐輪椅的失智老人(或重症老人)。看到這些失智老人(或重症老人)或兩眼茫然無神、或低頭昏睡、或昂首無語問蒼天的景象，回想參加樂齡大學的每位學員都還能活蹦亂跳、熱烈參與學習，甚為自己及同期學員慶幸。

貳、近來觀看八點檔〔父與子〕其中有失智老人劇情，使我聯想到親友間有初期退化(經常遺忘及聯想力衰退等)而在生活上與家人產生衝突的狀況，其原因乃一般人對於老人退化現象的不瞭解(不瞭解即無法產生同理心、進而對退化現象產生誤解)。如果退化的老人知識程度較高、雖可理解自己的退化現象，一但無法取信家人，則更加痛苦。

- 建議：對於有智力退化老人的家人的教育，應該列為成人教育的一個環節(等到失智即無誤解可言、但也已失去機會)。

「樂齡大學」第一期學員（期末）心得與建議

• 蘇○魯：

感謝李嘉莉老師讓我知道這個上課的訊息，這16週的課程也是我生命中重要的一個註記，我的”水某”在癌末病危時仍然鼓勵及支持我，每週必須排除萬難的出席這堂有意義並能啟發我在63歲時才”開智慧”的生命之課，不但實用還深深地烙印在我的心裡，特別是蔡麗鳳老師的課，課程中每個感人的實例與蔡老師的慈悲修為與長期無私的善行經常讓我感動到在課堂上就止不住淚水，課程接近尾聲的幾週我也經歷了喪偶之痛，當時想起了蔡老師在課程中所講述的臨終關懷課程與相關的安排，都是我在心痛之際而能不慌亂的指引。

太太在小年夜當天中午往生，也因為蔡老師的關係讓一切的後事在過年期間仍能順利圓滿的完成，這彷彿是上天的安排讓我這個不善言詞表達，只有國中學歷的”老”先生，可以藉由高師大的這門課重新思考，規劃未來的目標與生命的價值，還有幾十年以來一直無法理解的”學習的樂趣”，體驗只有活到老學到老，把握時間充實自我，才有機會去幫助更需要幫助的人，最值得欣慰的是讓太太在生命的尾聲也感受到，我因上了課在待人處事、思考及表達上的改變，原本期待她的身體好轉也能一同來上學的，而現在只能成為我心裡的一個遺憾。

課堂上的同學們都是來自社會各界資深，有學問涵養的菁英，不像自己所知淺薄，既說不出口也寫不出來心裡的許多感觸及心得，平常只喜歡看、喜歡聽、喜歡做，這篇心得也是累積了每一次上課後口頭講述給家人們分享的點滴回憶，也期望這樣有意義與影響力的課程能讓更多和我一樣年齡的兄弟姊妹們也受惠，除了生命教育還有醫學保健、健康心理學、有機飲食、環境及生態保護、國內外銀髮族的未來發展趨勢等等…相當豐富多元、生動有趣。

前後 16 週的上課期間更是備受所有高師大成教中心老師們的尊重與照顧，感恩李玉蘭老師竭盡心力的安排了完美的課程與大小事，還有授課的老師、教授及熱心服務的志工伙伴們，感恩有您。

- 蔡○明：

時間過的真快，一下子竟然就要從高師大畢業了！可惜結業當天因為出國不能和大家相聚，想來有些感傷。

對於這期課程中，我最感興趣的是生命教育的課程，常常告誡親朋好友，人要多做善事、多說好話，必積功德有好報，非常佩服講師奉獻自己的時間，成就非常不平凡。

雖然畢業了！但是我們這群樂齡同學也約好，每隔 2 個月就要聚會一次，這種感覺讓我想到我至愛的父親，在他老時也有一群結拜換帖的兄弟，每個月的聚會從台灣頭玩到台灣尾，直到大家都仙逝。想不到我的人生因為讀書也有這樣的好友，5 月份我們相約去韓國，連我的小孩及太太都鼓勵我，說我上了大學更有氣質了，這一切還是要說聲謝謝高師大的同仁伙伴們。

- 姚○龍：

很幸運參加高師大樂齡大學，16 週我全勤沒缺席、很快樂，非常感謝各位老師及同學，帶給我們歡笑，也教導我們把握當下，為自己開創樂活，謝謝。

- 陳嘉銘：

- 心得：健康休閒課程，健康體能適能上完課後，有關拉筋運動體能，當日身體感到舒暢及快樂。

- 建議：建請學校開闢課程，由樂齡同學自由參加的收費用，以利身心健

康。

• 王○貴：

課程已近尾聲，即將與相處多日的老師、同學說再見，心感不捨。這些日子所接收到的課程內容，同學間的和樂氣氛，充實而豐富，會讓我留下滿心的回憶。感謝高師大給我們這麼好的機會，得到如此多的知識與體驗，對往後的生命歷程，將會有很大的助益。感恩所有付出規劃與主事人員。

• 黃○香：

- 心得：真誠的感謝，這 16 週的快樂生活，更感受到了同學們的樂。期盼再有機會上這種課程，我很珍惜，所以捨不得請假，謝謝！所有的老師們辛苦了，再謝謝
- 建議：上課可能我們是年齡大一點，會忘了我們的存在聲音自然會大聲，懇請師大師生們多包容。建議學校在教室前貼提醒語，要我們大哥大姊們小聲點。謝謝！

• 珍珍：

樂齡大學第一期已近尾聲快結束了，在這和樂相處環境中更學到不少常識，如照顧老人、公共安全、大眾運輸、老人資訊、退休後能有事作等。這是每位老人應知道和學習。感謝師大成人研究中心用心教導。

• 黃○河：

- 心得：上課學習是一種享受，更能充實自己的知識，生命是用來尋找問題，也是用來解決問題，是用來快樂的過日子。這些日子來樂齡大學上了十五週，還一週就要結業，本身幾乎以快樂的心情來上

- 課。總感覺高師大成教所的教授、講師、老師群真的每位都非常專業用心的教導。我們這一班、我們這一班太幸福了，再一次感激李玉蘭老師及授課老師辛苦了。謝謝，感恩。
- 建議：希望更盼望還有更多的機會再來參加高師大成人教育研究中心舉辦的學習課程。一學期十六週總感到還不夠。建議再延長授課時數。謝謝
 - 陳鄭○珍：
感謝國立高雄師範大學成人教育研究中心樂齡大學，讓我懂些生活法律、生命關懷、健康休閒、失智症預防、優質長照巡禮、活出價值等。謝謝各科程的老師、教授。
 - 洪芳美：
• 心得：彷彿才開課一轉眼 16 週的課程就如此告一段落，這 16 週我們這一群快樂的老人，能有這麼好的學習成長的機會，大家內心充滿了感恩在學習中有許多其他學員也貢獻了許多智慧，分享許多人生經驗。這課堂上另一份珍貴的收穫，感謝用心的安排，所有老師所提供的專業知識，讓我們受益良多，提升了服務知能，會將其帶回落實到社區照顧關懷據點及樂齡學習中心，老人照顧的服務上。
 - 建議：辦理進階課程
 - 無記名：
交通便捷，高雄可以享受南來北往幾百公里，只要走出來，到處都有知音朋友。微笑、道早安，一句很簡單的話，讓社會更和睦，更可以減少社會醫療資源。

- Long Dow Lee :
- 心得：我看到”生預囑”畫本書，感謝李玉蘭老師用心去校對，而我只要享受，看出人生百態，不要把終點看成罪惡，而是要面對，生老病死是一種常規，共勉。
- 建議：可以的話，要參與李玉蘭 Miss 的志工，讓我們”樂齡大學”能成為大家的”樂齡”，並且造就自己不會一直管理自我，同時啟發助人為快樂之本。

- 張美玲：
- 心得：感謝高師大 16 週來策劃安排豐富多元的學習課程，讓我們全班受益良多。尤其特別謝謝玉蘭，她的體貼和用心讓人感動。精采的上課內容，不勝枚舉。吳松林老師上課方式活潑生動；楊國德老師準備資料齊全；陳偉任醫師深入淺出的介紹，意簡言賅……這些充滿知識性又趣味的學習，真是令人難忘。
- 建議：曾看過其他樂齡大學的學習內容，以及自己參加高師大的課程，真的非常多元。但不知以後對於理財或財務(退休後規劃)可以給我們這方面的加強或建議嗎？

- 文馨：
- 心得：(1)到樂齡大學上課可以增加很多觀念與資料，應該擴大招生。
(2)上課地點最好有點電梯，否則行動不便者無法參與上課。
- 建議：由學校組織健康老人義(志)工隊，讓老人有所用，發揮愛心行善，老人與老人比較有同理心，可擴及到社區化。

- 徐○華：
- 很快的十六週的課程即將結束，在這段期間上過的課程包括老化及

高齡化相關課程、健康休閒課程、藝術與人文課程、生活新知課程、生命關懷課程、生活法律課程、校園體驗巡禮及介紹一些國外老人居住，老人志工等等。

感謝教育部辦理「樂齡大學」計劃，更感謝高師大的用心承辦。無論在課程、師資、學習環境及活動空間方面都精心安排，設想周到，還時時提供我們一些資訊。

每次一進教室就會聞到咖啡香、茶香，還時時享用同學自製的檸檬乾片，自己炒的花生，大寮名產紅龜粿，有機食品，名產等等。多位同學熱心服務，無私的付出，同學之間彼此分享生活中寶貴的經驗，大家相處融洽，這些都將給我們留下溫馨美好的回憶。

雖然上課時間不長，所學有限，但還是會將所學到的去幫助他人。

• 陳瑞瑛：

有人說要活就要動，有健康的身心靈，自然就會快樂，才能享受幸福的人生。要為自己的健康負責，持續運動，平時多吃粗糧，健康為快樂之本。要用心去熟記自己喜歡的事與物，不要花光所有的資金(留點備用)，學習財務管理，資產要活化，例如參與社區的跳蚤市場。無論何時要心存感恩，活在當下，肯定自我，營造適合自己期待的生活環境，選擇想做想做的事，參與社會服務，這樣會得到健康與快樂，築夢踏實的人生。

「樂齡大學」第二期學員（期末）心得與建議

鍾○新：

窗外；鳳凰花開、知了喧囂。窗內；驪歌響起、離情依依。

美麗的星期五；是一週的快樂泉源，學員們重視這得來不易的榮譽，咸以謙虛的心與認真的態度投入課堂中；尊重與珍惜每一堂課程參與，期待、快樂的全程出勤。殊堪嘉許！

生：偶然。老：自然。病：突然。死：必然；僅4個字道盡人生過程，雖然我們都不願意接受這個事實，且恐懼與排斥死亡的到來，但畢竟它確確實實的橫互在每個人的人生道路上。所以當人生不再收穫只剩失去時就什麼都不想做了，讓生活機能越來越狹窄嗎？錯了！當明天會更老時，更要堅持終生學習的理念，重新設定通路；持續生命存在價值的意義，以積極的態度活化生活品質，實現個人興趣與夢想，讓它發光發熱，再創精采亮麗的人生第二春。

有幸參與高師大的課程與活動；讓我享受學習樂趣也有機緣沉浸在大學的氛圍裡，使生活好青春、自在。參加燕巢校區巡禮之後；更驚艷其校舍之美輪美奐，環境綠意盎然，花木扶疏，有如置身在國家公園內。學生對建築物的創意命名貼切與溫馨，充滿生機與詩情畫意校內軟體、硬體設施設備均屬一流，學習機能一應俱全，除羨慕學生們得天獨厚，真是幸福外！更想拋下繁囂瑣事來此小住數日，放鬆、舒適地漫遊在校園內瀟灑走幾回，享受煩憂盡消的豁達境界！

往日生活的鹹酸甜這一門課；顏朱吟老師煞費苦心地尋找一些古早味的圖片，我們按圖索驥；走入時光隧道回到兒時光景，童年往事歷歷在目。童謠、童玩與大學生們一同high翻課堂；歡樂氣氛直上雲霄，非筆墨能形容的。回憶往事，不勝唏噓！雖五味雜陳卻也趣味無窮，禮、愛、樂；超越現況。

生活法律常識的認知；與竹上老師結緣，成為學員們的法律顧問（無給職喔！），諮詢服務，可自助助人。生活與音樂；回顧李臨秋寫下「補破網」、「望春風」等膾炙人口的歌曲。不同時代背景的人，藉音樂訴說人生的喜怒哀樂，愛慕與懷念均填詞作曲傳唱民間，抒發心中的鬱悶與壓力，自娛娛人，也為現實的生活中找到一履清泉。

為期 4 個月的樂齡大學課程即將劃下句點，在此感謝學校承辦此活動的工作人員為推動高齡教育工作的辛苦與課程安排的用心，也感謝所有任教的師長們，有你們真好！辛苦你們了！

別當坐家與病貓也莫唱『歸去來兮』！切記；疏於學習、沒有玩樂、不想活動，才會讓你變老。
祝福銀髮族們，天天「樂齡」練功夫，吃的健康、走走看看、笑笑唱唱。
just do it! go! go! go!

黃○生：

光陰如梭；真快！又到了唱驪歌的日子。莘莘學子三、四年的學程即將告一段落，師長的教誨；將在社會的染缸裡面臨考驗與印證。

樂齡大學；教學專業又有深度，讓我們這群退職的長者們，從教授們寓教於樂的授課中；學習擺脫刻板生活，增加創造另類人生的新知。

戒老！敬老！勿倚老賣老！課堂上老師們談諧的講述以及師生互動式的論戰，總是令人會心而笑。既然學生的年齡高人一等，授課主題大多注重如何活化老年生活。要活要動為第一要務，建立正確的飲食與持續運動的習慣，養生有術是長壽的秘訣。其次要做聰明老人；以樂觀的態度迎接新的挑戰；不輕言放棄。擬定老年生涯規劃，增強自尊；做想做的事；實現夢想。拒絕唉聲歎氣，稟除壓力與恐懼，時時學習成長調適。動動、走走、看看！悠然自得地享受健康快樂人生！

生：偶然、老：自然、病：突然、死：必然；人的一生用四個字闡述了一切，與其讓不確定因素影響我們

何不主動出擊，養成良好生活習慣，吸收健康資訊，跟著做，自己照顧自己的後半生。須知怨嘆只會氣短，不能改變事實。要活的精采；就必須動起來、走出去，做好『安養此生、滋育來生』的功課！

4個月的講習，穫益良多，千言萬語怎一個『謝』字了得！感恩啦！

• 李○舉：

謹將於樂齡大學學習四個月，有關老人應如何得健康，略述於后：

〈1〉用食物排除毒素，多吃膳食纖維，大部份的綠色蔬菜中都含有豐富的膳食纖維，如青椒等；多吃玉米等粗糧。

〈2〉多喝水：水是我們最好、最天然的食物元素，能幫助我們把體內廢物排出體外。一天至少要喝兩千 CC 的水。早上起床空腹，可以小口緩慢喝下起床水，先喝 450 至 500CC 的水，喝完後可做一些簡單運動。

〈3〉多吃天然補品：譬如地瓜、黃豆、山藥、牛蒡、綠茶等。

〈4〉適量運動：醫學之父西波克拉底講了一句話：「陽光、空氣、水、運動，是生命和健康的源泉」。

〈5〉戒煙限酒。

心理平衡：良好的心理狀態就是最好的抗癌，一個人心理平衡，什麼病都不會得，得了病好的也快；人本有很大的抗病能力，很大的抵抗力，精神一崩潰，全完了。

100 學年度「樂齡大學」第一期相片選輯 (100.11.18)



100 學年度「樂齡大學」第一期相片選輯 (100.11.18)



100 學年度「樂齡大學」第一期相片選輯 (100.11.18)



100 學年度「樂齡大學」第一期相片選輯 (100.11.18)



100 學年度「樂齡大學」第一期相片選輯 (100.11.18)



100 學年度「樂齡大學」第一期相片選輯 (100.11.18)



100 學年度「樂齡大學」第二期相片選輯 (101.03.09)



100 學年度「樂齡大學」第二期相片選輯 (101.03.09)

辦理教育部補助 100 學年度第二期			
樂齡大學-課程表			
週別/日期	時間	內容	講師
第 1 週 101/03/09 (星期五)	9:00-	開學典禮	何青蓉 主任/高師大成教中心 暨成教所所長
	10:00	相招來去「樂齡大學」	
	10:00-	認識我的好伙伴 (組成小家庭一分組)	李玉蘭 助理/高師大成教中心
	11:00-	作伙來找夢	李嘉莉 助理教授/高師大通語 教育中心兼任
	12:00	午餐(地點:校園餐廳)	
	13:30		
	13:30-	健康休閒課程	朱嫻嫻 護理師/高師大衛生保 健組
	16:30	用藥安全與生活護理	

100 學年度「樂齡大學」第二期相片選輯 (101.06.29)



100 學年度「樂齡大學」第二期相片選輯 (101.06.29)



100 學年度「樂齡大學」第二期相片選輯 (101.06.29)



100 學年度「樂齡大學」第二期相片選輯 (101.06.29)



100 學年度「樂齡大學」第二期相片選輯 (101.06.29)



100 學年度「樂齡大學」第二期相片選輯 (101.06.29)



100 學年度「樂齡大學」第二期相片選輯 (101.06.29)



100 學年度「樂齡大學」第二期相片選輯 (101.06.29)

