

**國立高雄師範大學成人教育研究中心**  
**教育部補助 102 學年度大學校院辦理「樂齡大學」計畫**  
**成果報告摘要**

李玉蘭 規劃管理師/國立高雄師範大學成人教育研究中心

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	<p>一. 高雄市政府教育局</p> <p>二. 高雄市政府社會局</p> <p>三. 國立高雄師範大學成人教育研究所</p> <p>四. 國立高雄師範大學成人教育研究中心志工團</p> <p>五. 國立高雄師範大學成人教育研究中心輔導設立老人自主性學習社團「高師大百老匯樂齡社」</p> <p>六. 國立高雄師範大學成人教育研究中心輔導設立老人自主性學習社團「玩創意來樂齡」</p>
計畫目的	<p>一、實踐大學校院在高齡化社會中，盡其服務社會之責任。</p> <p>二、協助高齡者達到追求健康、自主、快樂學習的願望。</p> <p>三、研發多元創新的學習課程，增進高齡者終身學習的機會。</p> <p>四、提供高齡者與大學生融合互動的平臺，以促進世代交流。</p> <p>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。</p>
辦理方式	<p>一、 招收對象：</p> <p>(一)年齡：年滿 55 歲之國民。</p> <p>(二)健康：身體健康情況良好（可行動不需扶持，無照護需求）。</p> <p>(三)學歷：不限學歷（需識字）。</p> <p>(四)未曾參與本校樂齡大學計畫者優先錄取。</p> <p>(五)本校為全面強化高齡者教育機會，提供亟需關懷高齡者學習管道，優先保留 5 個名額，提供亟需關懷（指低收入、中低收入、或領有身心障礙手冊）之 55 歲以上國民參與並減免代辦費用 1/2。</p> <p>二、 招收人數：每班招收 30 名（含亟需關懷者 5 名）為原則。</p> <p>三、 實施方式：</p> <p>(一)採學期制，分上、下學期，每學期 17 週，除參訪外，每週以安排 6 節為原則。期程如下：</p> <p>1. 上學期：自 102 年 9 月 27 日起至 103 年 1 月 10 日止，共計 16 週，111 節。</p>

2. 下學期：自 103 年 2 月 21 日起至 103 年 6 月 20 日止，共計 16 週，111 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、社團活動及參訪課程等三類。實施方式如下：

1. 班級課程：詳如課程表所規劃。

2. 代間課程：

(1) 規劃樂齡大學與本校大學及研究所課程結合，進行代間互動學習，讓不同世代老少共同討論、互動，以活動或遊戲方式共同學習，並可以進行溝通與對談，也可以在互助合作中完成活動或遊戲任務，藉此培養代間的情誼。

(2) 開放校內成人教育研究所「服務學習」、高齡服務事業與人力發展學程及通識教育課程，規劃大學生及研究生進入課堂中，與高齡學員共同體驗代間學習的樂趣，提供高齡者與大學生融合互動的平台，促進世代間的交流。

(3) 預計配合課程：本校成人教育研究所、「高齡者生命教育研究」、「成人教學與評量研究課程」；高齡服務事業與人力發展學程：通識教育課程、「學習與服務」、「防衛動員」、「國家發展創新經驗-以色列、芬蘭、荷蘭」、「危機管理」等課程。在教育學院提供高齡專業教室為樂齡大學主要教室，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；甚而，包括校內外教學、學生設計的學習方案、高齡服務機構參訪、服務學習與體驗學習的課程。

3. 社團活動：介紹本中心輔導成立之老人自主性社團「高師大百老匯樂齡社」、「玩創意來樂齡」，藉由社團活動促進高齡者之間的互動學習。

4. 志工活動：提供學員與本中心志工隊（中高齡）成員融合互動的機會，激發高齡者服務高齡者的思考。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：為讓高齡者了解其學習之大學環境，每學期有二次校園巡禮，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、地形等的認識與理解。

(3) 校慶活動：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：課程期間提供本校各項活動訊息，如：戲劇、音樂舞蹈、展覽等活動，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：自然生態之導覽。可開放由學員參與規劃及

	理，如：行前資料之蒐集、現場導覽及帶領等等。
執行 團隊	<p>一、計畫主持人：余嬪教授/本校成人教育研究中心主任/成人教育研究所所長</p> <p>二、 團隊人員：</p> <p>(一)規劃管理師：李玉蘭/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」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>
課程 內容	本校規劃高齡者之課程學習內容。其學期課程共 111 小時，16 週，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。
專業 師資	樂齡大學講師，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」。
辦理 內容	<p>(一) 課程規劃架構</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 課程類型內容及比例，均符合教育部規定類別內容，包括：老化及高齡化(30%)、健康休閒(14%)、生活新知(16%)、學校特色(30%)及其他課程(10%)。</li> <li>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。</li> </ol>

## (二)行銷與宣傳

1. 經由媒體主動專訪及報導，對於招生宣傳與行銷，有很大的幫助。
  - (1) 電台專訪：102年11月由好事聯播網「港都電台」邀請余嬪主任及李玉蘭規劃管理師訪談樂齡大學計畫。
  - (2) 媒體採訪：103年6月30日《遠見》雜誌及8月12日《親子天下》雜誌蒞校採訪，邀請歷屆結業學員代表及「代間學習」大學生與講師訪談。
2. 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」及「玩創意來樂齡」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62%學員為「親朋好友」所推薦報名。
3. 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）等之宣導，助益樂齡大學之推動。
4. 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。
5. 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「高齡學」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. 發現並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。

	<p>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。</p> <p>(四) 延聘專業師資</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 邀請「高師大百老匯樂齡社」及「玩創意來樂齡」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。</li> <li>4. 發掘並培養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。</li> </ol>
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「高齡學」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 102 學年度大學校院辦理「樂齡大學」計畫 100 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、課程中留意的事項、</p>

	<p>班級事務、校內外活動訊息給予學員，以豐富課程內容。</p> <p>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服務，頗見成效。</p> <p>六、輔導設立第二個自主性社團「玩創意來樂齡」，以討論為主，每周研擬不同主題由學員互相討論。</p> <p>七、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>八、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>九、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>十、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>辦學 成效</p>	<p>(一) 整合及運用校內資源，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"> <li>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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 通識教育課程：搭配進行代間課程</li> <li>4. 學生輔導中心：提供輔導諮詢</li> <li>5. 生活輔導組：提供學習及生活關懷</li> <li>6. 衛生保健組：提供保健諮詢</li> <li>7. 總務處：提供辦理車輛通行證</li> <li>8. 圖書館：圖書資源之利用及辦理借閱</li> <li>9. 校園友善餐廳：提供健康飲食</li> <li>10. 體育館：提供韻律教室進行體適能課程</li> <li>11. 成教中心志工團：提供高齡志工服務，及作為學習的對象。</li> </ol> <p>(二) 結合校外資源，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</p>

務中心)、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)媒體專訪及報導,助益招生宣傳與行銷。

本計畫獲得電子媒體好事聯播網「港都電台」邀請專訪,及平面媒體《遠見》雜誌與《親子天下》雜誌蒞校專訪,包括樂齡大學結業學員、「代間學習」大學生、課程講師與規劃管理師,助益招生宣傳與行銷。

(四)本中心於99年4月8日輔導結業後學員成立老人自主性社團「高師大百老匯樂齡社(含附屬高師大百老匯樂齡社天使合唱團)」及102年成立「玩創意來樂齡」作為高齡者之後續輔導。另外,鼓勵結業學員參與校內志工服務,包括成教所、成教中心及圖書館;同時培育學員擔任樂齡學習講師及社團(班級)領導人。並於後續規劃「樂齡大學-進階班」、「樂齡生活電腦運用」及「歌唱樂活」等等課程滿足高齡者各類型的學習需求。

(三)經由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。

由義務指導老師協助「高師大百老匯樂齡社(含天使合唱團)」及「玩創意來樂齡」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興趣。

(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。

(八)學習成效,以下來自班長、各組小組長、學員及代間學習學生

### 獲得之學習成效：

#### 1. 班長的學習成效：

- 恆春自然生態一日參訪，拉近同學的情感距離，也添增了聊不完的話題。
- 看本班平常上課被人拍成參與學習紀錄片的演員，是一件喜悅的事，感謝各位教授的精心傳授下，使同學學到了不少秘訣，能去拓展未來的美好生活。

#### 2. 組長的學習成效：

- 本組同學之背景差距大亦不認識，但在短短數週內即能融入課程且上課認真，主動提問，尤其課堂上之分組討論及上台報告，更反映同學之凝聚力，且各展所長，短時間內完成各項活動或作業。
- 同學們年紀雖大，但相較時下年輕學生之上課精神更積極，對公共事務之熱心、互助等均展現某總程度的廣度與高度。
- 高齡者科技數位媒體使用：有幾位同學不會使用電腦，多虧同學互相幫忙，最後大家終於完成自己心中想要的光碟片。
- 我們建立了Line的群組，取名「樂齡快樂組」，有Line之後方便聯絡，討論事情也很有效率，最常分享上課心得。
- 為了結業式上台表演的節目，大家卯足了勁，練了又練比我還認真，她們都是我學習對象。

#### 3. 學員的學習成效：

##### (1)個人啟發與自我期待

- 踏入高師大 氣質提昇，生活思考不一樣，有許多優秀教授與同學值得我學習。
- 針對此次活動，覺得對退休的人有很大的成就感，同學間互動很好，講師也很好，所講之課程也符合我們這些上了年紀的老人，健身、媒體知識也需多瞭解。
- 今年八月正式從職場退休，很高興到樂齡大學上課，高師大環境優美，師資群優異，開啟大家的學習夢，也讓大家珍惜老年自在的生活。
- 透過樂齡大學的課程研習，除了讓我體會年紀漸增並不可怕，尤其像不老夢想所呈現的不老騎士精神，讓人感覺到理想與夢想在

生命中只要有所堅持，終將實現。

- 每週五固定回大學上課是一種愉悅的期待，學習新的東西。
- 真的活到老學到老，能讓自己充實，不被社會淘汰，也才能立足於社會與人、事、物融入不至於太脫節。
- 使我們受益良多，燃起希望之心，正確的思維來迎接未來。
- 快樂的學習，讓我忘記年齡，真快樂！
- 我有三個子女分別在北、中、南，都不在身邊，面對老，唯有自助、共助，雖然進入老年生活，還可以發揮生命的價值。
- 心裡滿懷感動，終於可以重背書包，重回校園，作我的學生夢。
- 課程很實用，也增加如何面對自己的老年生活與最後一哩路的自處，勇於面對與接受，正向看待。
- 高齡者應展現智慧、感恩、愛、享受老年。
- 老並不可怕、也不用恐懼，只要好好相處，就能活得好，正是活到老、學到老、快樂！
- 我真的學習到以往比較不同的知識，如何面對老化等等的規劃，讓我能坦然面對尊重生命，創造更不同的價值人生，

## (2)課程學習的成效

- 同學們由不認識轉為好伙伴，認識、認知老化及高齡如何安養此生，滋養來生等等，很高興來這裡上課。
- 我獲得了許多有關樂齡老化的新知，如何使老年生活更自在，如何應用科技媒體，讓老年更健康的運動，追求不老夢想，開發實現自我的銀髮產業、生命關懷，臨終關懷…等多元課程，對於我成功老化有許多的幫助。我好喜歡上此課程，每每期待週五的到來。
- 高齡化及老人化課程及早認識該如何調適，能淡然處之最佳。
- 老師講課生動活潑親切、互動，雙向交流。對老年的人身心靈健康很有幫助，感恩。
- 老師們認真的準備教材與教學，讓我得知許多新知，以前不瞭解、不知道或未曾學習的知識與方法。
- 由課程中得到新觀念、新知識，感覺很受用且極重要。

## (3)人際關係與互動的成效

- 課堂上與老師們互動相融共勉，開懷討論，充滿了高興快樂。這種情境及喜悅唯有在樂齡大學教室內才可得到。
- 同學之間相處融洽，互相學習、鼓勵，每次上課心情特別愉快。
- 高齡者要有良好的習慣、要讓自己愉快、人格成長、良好人際關係。
- 參加樂齡大學讓退休二年多在家的我，又能由家走出至學校重溫做學生的回憶，並開啟了我終身學習與認識新朋友的契機。

#### 4. 代間學習大學生及研究的學習成效：

##### (1) 對高齡者的觀念改變

- 許多長輩來學習叫 CABD 的流程，他們都很可愛、很活潑
- 謝謝叔叔、阿姨的到來，讓我有學習的機會
- 一開始得知要服務樂齡大學長者時覺得麻煩，到最後感到很不捨。
- 長者們的熱情與學習時的拼勁，實在令人佩服，謝謝他們讓我回想起學習的單純。
- 跟老人互動時，發現他們並不像我所認為的古板，有長、後輩之分的人，反而是以較對等的方式與我們相處，相處起來蠻愉快的。

##### (2) 對高齡教育的認識

- 透過招募新生，再吸收到自主學習社團的模式，其互動模式非常有參考的價值。
- 看見了台灣老人的新圖像，也見證了高齡自主性學習社團的成功案例，期盼更多人關注老人教育。
- 活動進行至尾端，可見長者們捨不得下課，處在同儕之中，樂在其中忘卻自己年齡般玩得不亦樂乎。從這群長者的身上可見，身為樂齡大學的學員們，真正實行到"快樂學習，忘記年齡"。

##### (3) 個人的啟發

- 在示範時他們相當專注也把握機會想要動手做做看，在他們身上我看到了活到老學到老的精神，以及態度。
- 與年長者一同學習新式的「心肺復甦術」，從他們專注的神情，專心聽講解的臉龐，激起了我更努力向上的心。
- 看到樂齡大學的同學時，就會思考到，人都會有老去的一天，我

	<p>們是要在家中、安養院… 等場所渡過餘生，還是讓自己的生活精彩？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 真是美好的一天，能夠和長者一起親近大自然的上課方式，感覺非常與有榮焉。</li> <li>• 帶著老人四處逛校園，可以跟他們互相交流，把一些和社會處事的道理說給我們聽，讓我對考碩士的事情有了省思。</li> </ul>
待改進事項	<p>一、亟需關懷者招生效果不佳</p> <p>本校為全面強化高齡者教育機會，每學期皆加強宣傳優先提供亟需關懷高齡者學習管道，優先保留 5 個名額，提供亟需關懷（低收入、中低收入、或領有身心障礙手冊）之 55 歲以上國民參與並減免代辦費用 1/2。本年度二學期僅有中低收入者 1 名、身心障礙者 2 名，共 3 人報名，亟需關懷者之招生效果不佳。</p> <p>二、上課教室仍須改進</p> <p>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，能獲改善提供更適切的教室。</p> <p>三、設立樂齡學員「生命故事」專區，提供者意願不高，改變徵求方式</p> <p>本中心為紀錄參與學員生命故事，徵求「實然與應然——我的生命故事」樂齡學員篇，願意提供生命故事的學員不多。探其主要原因之一是寫作能力有困難，下學年預計以專訪的方式進行，將願意以口頭分享之學員故事紀錄下來。</p> <p>四、設立樂齡大學網頁專區，仍須努力</p> <p>設立樂齡大學網頁專區是本中心努力的方向，藉以呈現多年來辦理樂齡教育的成果，以分享更多的人，目前仍在努力進行中。</p>
建議	<p>(二)承辦單位建議</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「性別教育」相關議題課程，仍須加強推廣。 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。</li> <li>2. 「生命教育」相關議題課程，增加融入其他課程中。</li> </ol>

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」、「高齡者生命教育」及「實然與應然——我的生命故事」等課程，探討高齡者生命歷程中可能遇到的狀況及需求，頗受學員歡迎與推崇，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，尚可發揮鄰里社區的力量，給予社區內亟需關懷之高齡者，提供更多協助或服務訊息，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

- 面對年老生活確實很重要，學校真是很用心，請增加有關健康、飲食、健身運動、理財、法律、圍棋、盆栽、彩繪、書法、手語、台灣史與國際現勢、高齡生活適應能力方面的課程。
- 養老院為未來老人安養趨勢，可否安排參訪。
- 因學校鄰近醫院，可邀請醫療專業人員來指導，如：更年期的注意、老年疾病的認識及飲食方面的訊息。
- 課程內容再加些趣味知識，易解、易懂。
- 希望課外活動能多辦幾次（如恆春自然生態參訪）。

#### 2. 實施方法方面

- 小組員應坐在一起，以利討論及維繫感情，加入彼此 Facebook。課程可多加入小組分享討論，上午靜態、下午動態安排為佳。
- 上課前後，可請班上成員發揮才藝帶動氣氛。
- 可利用課外時間聚會，以利班上凝聚力之培養。
- 代間學習的構想很好，如能有更多互動會更有意義。

- 希望結業後圖書證能繼續持有。
- 課程可安排更實際，日常可用到實際的，如心靈的放鬆、旅遊。
- 建議學習課程是否能開放多元化，以提供選修的方式，讓年長者能有更多的學習機會。

### 3. 課程期程方面

- 課程時期太短，應多增加週數，讓高齡者有更多學習的機會。
- 此課程只上一期、兩期太少了，增加多班讓有需要者繼續上課。
- 樂齡大學學習時間太過短促，是否能以學年招生方式執行，讓學習課程能更多元化，使得年長者能有更多的學習空間與時間。
- 16 週的課程至少要增加到 20 週。

### 4. 招生對象與人數方面

- 多增加班級，讓有意上課的人都能如願。
- 鼓勵夫妻檔一起來上課。
- 錄取名額太少，有人報名幾次才錄取，備取不一定會有缺。
- 希望保障家人、夫妻同來報名，同時能錄取，可以一起學習，有伴比較安心。

### 5. 志願服務方面

- 每學期都有學長，留在成人教育研究中心、成教所和學校圖書館當志工。
- 舉辦如「高師大百老匯樂齡社」、「玩創意來樂齡」自主社團參加愛心活動及到仁愛之家做服務等交流活動。

### 6. 樂齡學習的未來展望

- 再次多辦類似課程，畢竟往後的社會老人也會愈來愈多。
- 下次自費課還想再上 活到老學到老 學無止盡。
- 希望樂齡大學能繼續辦，利益更多老人家。
- 高齡教育是一未來的趨勢，希望政府能有更多的經費預算，加重高齡教育。
- 最好能安排兩班，一班給結業後再學習的人上，讓舊學員有繼續學習的機會。

**國立高雄師範大學成人教育研究中心**  
**102 學年度教育部補助大學校院辦理樂齡大學計畫**  
**實施計畫**

**壹、緣起**

高齡人口逐年增加，促成我國快速地邁入高齡化社會，依據行政院經濟建設委員會 101 年所公布「2012 年至 2060 年臺灣人口推計」，推估到 107 年我國 65 歲以上的高齡人口將達 344.9 萬人，占總人口數 14.6 % 成為「高齡社會」，114 年可能突破 475.5 萬人，占總人口數 20.3%，進而躍居「超高齡社會」。並預估在未來的 10 年，國內 55 歲至 64 歲之國民，預計約有 270 萬人將步入老年生活，為強化國民妥為規劃老年期生活，並實踐大學法所列大學應具服務社會之責任，教育部訂定「教育部補助大學校院辦理樂齡大學計畫」，以結合國內大學校院開放豐富的教學資源，提供高齡者學習時使用，以提升國內高齡教育教學品質。

教育部為因應高齡人口之遽增，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

五、101 年度，辦理「高齡教育辦學經驗傳承計畫」，包括

- (一) 高齡辦學經驗傳承論壇
- (二) 高齡教學經驗傳承工作坊
- (三) 高齡辦學經驗交流觀摩

六、101 年度，辦理樂齡教育專業人員培訓實施計畫，包括：樂齡講師及專案管理人進階培訓

七、101 年度，辦理教育部委託樂齡學習南區輔導團計畫

八、101 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，102 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、依據

依據「教育部補助辦理樂齡教育活動實施要點」辦理。

## 參、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、研發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，以促進世代交流。
- 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。

## 肆、計畫執行團隊

- 一. 計畫主持人：余嬪教授/本校成人教育研究中心主任/成人教育研究所所長
- 二. 團隊人員：
  - (一) 規劃管理師：李玉蘭/本校成人教育研究中心
  - (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。
  - (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」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。

## 伍、 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（需識字）。
- (四) 未曾參與本校樂齡大學計畫者優先錄取。
- (五) 本校為全面強化高齡者教育機會，提供亟需關懷高齡者學習管道，優先保留 5 個名額，提供亟需關懷（指低收入、中低收入、或領有身心障礙手冊）之 55 歲以上國民參與並減免代辦費用 1/2。

三、 招收人數：每班招收 30 名（含亟需關懷者 5 名）為原則。

### 四、 實施方式：

(一)採學期制，分上、下學期，每學期 17 週，除參訪外，每週以安排 6 節為原則。期程如下：

1. 上學期：自 102 年 9 月 27 日起至 103 年 1 月 10 日止，共計 16 週，111 節。
2. 下學期：自 103 年 2 月 21 日起至 103 年 6 月 20 日止，共計 16 週，111 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、社團活動及參訪課程等三類。實施方式如下：

1. 班級課程：詳如課程表所規劃。
2. 代間課程：
  - (1)規劃樂齡大學與本校大學及研究所課程結合，進行代間互動學習，讓不同世代老少共同討論、互動，以活動或遊戲方式共同學習，並可以進行溝通與對談，也可以在互助合作中完成活動或遊戲任務，藉此培養代間的情誼。
  - (2)開放校內成人教育研究所「服務學習」、高齡服務事業與人力發展學程及通識教育課程，規劃大學生及研究生進入課堂中，與高齡學員共同體驗代間學習的樂趣，提供高齡者與大學生融合互動的平台，促進世代間的交流。
  - (3)預計配合課程：本校成人教育研究所、「高齡者生命教育研

究」、「成人教學與評量研究課程」；高齡服務事業與人力發展學程：通識教育課程、「學習與服務」、「防衛動員」、「國家發展創新經驗-以色列、芬蘭、荷蘭」、「危機管理」等課程。在教育學院提供高齡專業教室為樂齡大學主要教室，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；甚而，包括校內外教學、學生設計的學習方案、高齡服務機構參訪、服務學習與體驗學習的課程。

3. 社團活動：介紹本中心輔導成立之老人自主性社團「高師大百老匯樂齡社」、「玩創意來樂齡」，藉由社團活動促進高齡者之間的互動學習。
4. 志工活動：提供學員與本中心志工隊（中高齡）成員融合互動的機會，激發高齡者服務高齡者的思考。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：為讓高齡者了解其學習之大學環境，每學期有二次校園巡禮，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)校慶活動：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：課程期間提供本校各項活動訊息，如：戲劇、音樂、舞蹈、展覽等活動，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：自然生態之導覽。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。

#### 四、課程內容：

本校規劃高齡者之課程學習內容。其學期課程共 111 小時，16 週，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。

#### 五、授課教師：

樂齡大學講師，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：每人收代辦費用 1500 元（低和中低收入者 750 元），用途包含：教材費、參訪交通費、保險費、部分活動之餐費或茶敘費等；開學當天繳費。

(二)退費：上課未達總時數 1/3 者，退費 5 成；上課已超過總時數 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，體育館韻律教室、電子計算機中心電腦教室、圖書館、圖資大樓、教育大樓成人教育研究所多功能教室及其他通識課程教室為輔。



圖為本校樂齡大學專用教室：  
教育學院所設置之「高齡教學專業教室」，地點為綜合大樓 3 樓

#### 八、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，每期樂齡大學皆有學員

加入本校志工服務，如：成人教育研究中心、圖書館及教育學院。

九、用餐：每學期配合課程進行，安排數次在學校餐廳用餐，本計畫不提供住宿。

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：圖書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。

- (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。
- (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。
- (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。
- (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。

## 十二. 後續輔導：組成自主學習團體

本中心於 97 年辦理「大學院校之老人短期寄宿學習計畫」、98 年辦理「樂齡學堂」計畫，次(99)年 4 月 8 日成立「高師大百老匯樂齡社」老人自主性學習社團，最初人數為 56 人，建構老人終身學習社會、高齡者友善學習的環境共同努力。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「成教志工隊」互相交流，進行各項自主學習活動。

### (一) 目的：

1. 為協助後續活動，由本校成人教育研究所及成人教育研究中心提供適當的服務與諮詢，協助學員結業後學習資訊網絡之連結，讓高齡者可以透過便利管道學習新知，並同時拓展人際關係，讓老年生活更充實、快樂。
2. 訓練獨立自主、志願服務的高齡者，能自主管理，減少依賴他人的服務，健康的人可以幫助更需要的人，以肯定自我的價值、增進利他的行為，並可減少高齡者相關學習活動的成本。
3. 輔導自主性社團領導幹部團隊，自行規劃及辦理高齡相關講座及活動。

### (二) 對象：

本中心 97 年「大學院校之老人短期寄宿學習計畫」三梯次學員、98 年辦理「樂齡學堂」學員、「高師大百老匯樂齡社」社員、99 至 101 年度「樂齡大學」學員、以及有興趣的高齡者。

### (三) 輔導策略：

1. 由「高師大百老匯樂齡社」自主性社團社長召集幹部會議及社員大會，並改選下任社長，組成幹部團隊。
2. 聘請校內義務指導老師，協助自主性社團經營與發展。
3. 輔導社團每年自行規劃辦理各種學習活動。
4. 媒介社員參與本校成教所、成教中心和圖書館志工服務及校外社會服務，以及與教育學院「高齡學程」學生進行「代間學習」活動，並受邀參與專書撰稿。
5. 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。

6. 邀請高度社會參與經驗豐富的社員，擔任樂齡大學分享講師。
7. 協助社團至樂齡大學解說自主性學習，並招收新社員。
8. 規劃市民學苑(部分)課程，讓社員有後續學習的機會。

附：「高師大百老匯樂齡社」社團義務指導老師名冊

職稱	姓名	經歷	學歷
總指導老師	余 嬪	高雄師範大學成教所所長、成教中心主任	◆國立政治大學教育學系教育學學士、碩士 ◆美國紐約大學遊憩與休閒研究哲學博士
義務指導老師	李玉蘭	高雄師範大學成人教育研究中心助理、樂齡大學專案管理師、樂齡大學講師、「高師大百老匯樂齡社」指導老師	高雄師範大學教育學系生命教育碩士
	黃麗萍	高雄師範大學總務處保管組組長	高雄師範大學成人教育研究所博士
	顏朱吟	高雄師範大學通識教育中心兼任助理教授	高雄師範大學成人教育研究所博士
	鄒愛華	高雄師範大學學務處生活輔導組組長	義守大學管理學碩士
	李嘉莉	高雄師範大學通識教育中心兼任助理教授	◆屏東教育大學教育行政研究所博士 ◆高師大成人教育研究所碩士

## 陸、講師及課程表

### 一、 講師

講師姓名	現職	經歷（專長、主授課程）
王政彥	高師大教務長、成教中心主任、成教所教授	人際關係與溝通、團體動力、決策分析、社區成人教育、成人教育行政與政策、隔空教育
王世哲	高師大「歌唱樂活」班教師	高雄師範大學成人教育研究所博士
王冠智	國立高雄師範大學圖書館推廣服務組組員	國立臺灣大學圖書資訊學研究所碩士
朱媛嫻	高師大衛生保健組護	署立嘉南療養院、榮民醫院內科病房、

	理師	成功大學醫院外科加護病房護理師
何青蓉	高師大成人教育研究所教授	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
余 嬪	高師大成教中心主任、成教所所長	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	國立高雄師範大學教育學系教授
吳拯民	高師大成人教育研究中心志工	高師大樂齡大學前學員、班長
李玉蘭	高師大成教中心專任助理、樂齡大學專案管理師、樂齡大學講師、「高師大百老匯樂齡社」指導老師	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	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	國立高雄師範大學圖書館推廣服務組、典閱組組長
卓紋君	高師大諮商心理與復健諮商研究所教授	完形治療、愛情心理學、家庭與婚姻諮商、團體諮商、心理劇
周傳久	高師大通識中心及華語所兼任助理教授	公共電視新聞部記者
林振欽	主任/高師大通識中心	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
徐秀菊	高師大成教所助理教授	專長：課程開發與設計、研究方法、和平教育/生命教育
陳怡瑄	千里企劃工作室負責人、著有《給樂齡初學者的第一本 iPad 指南書》	高師大成人教育研究所研究生
陳貞秀	高師大衛生保健組組長	國立高雄師範大學體育系講師
鄂見智	高師大通識中心兼任助理教授	國立高雄師範大學校安中心執行長兼公關秘書
黃麗萍	高師大事經系兼任助理教授	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

慈心有機 講師群	慈心有機農業基金會 講師群	慈心有機農業基金會生態及環保講師
楊國德	朝陽科技大學銀髮產業 管理系教授、高師大成 教所教授	曾任：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
董怡汝	日本愛知學院大學政 策科學研究所研究員	日本愛知學院大學綜合政策博士
董蓉生	「高師大百老匯樂齡 社」自主性社團社長	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	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	國立高雄師範大學實習輔導處教育輔 導組組長
蔡國彬	麗文文化總經理	國立高雄師範大學附屬高中退休
蔡麗玲	高師大性別教育研究 所所長	高師大性別教育研究所教授
蔡麗鳳	高雄市善護關愛協會 總幹事	社團法人高雄市佛臨濟助會
戴嘉南	高雄師範大學前校長	國立高雄師範大學輔導與諮商研究所 教授退休
薛明純	高師大圖書館及成教 中心志工	高師大樂齡大學前學員、組長
顏朱吟	高師大通識中心兼任 助理教授	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
蘇美如	國立暨南國際大學圖 書館電資組組長	國立高雄師範大學圖書館典閱組組長
羅柳墀	高師大地理學系教授	德國薩蘭大學生物地理學博士
韓必霽	國立高雄大學成人教 育研究所助理教授	美國阿肯色大學教育博士畢業 專長：成人教育哲史研究、國際成人教 育合作研究、成人教育組織與領導研究

## 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時，將另標示，未特別標示者為原 4317 教室。
2. 課程期間，請佩帶名牌，到校內餐廳用餐可以學生身分付費，名牌上貼有申請借書證者之條碼，可進入圖書館使用。
3. 課程中每小時休息 10 分鐘，若課程進行中需上洗手間，請自行前往。
4. 請上課前查看課表，留意課程表上的提醒。若調課時將另印，以黏貼於手冊。
5. 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。
6. 請勿於課堂中討論「宗教」及「政治」議題，以為對個人意願之尊重，並可減少紛爭。
7. 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。
8. 在校內課程期間，請勿有「商業」行為；本中心不代購任何物品，有需學用品等，請自行購買。
9. 學員上課發表時，請配合教師引導與考量時間，以免影響課程進行。

### 102 學年度「樂齡大學」第一期課程表

#### ● 第 1 週 102/09/27（星期五）

時間	內容	講師
9:00-10:20	開學典禮： • 樂齡大學上學去	• 余嬪 教授/高師大成教中心主任、成教所所長
10:20-12:10	• 認識我的好伙伴 • 尋找你的學習夢	• 李玉蘭 助理/高師大成教中心樂齡大學專案管理師、樂齡大學講師、「高師大百老匯樂齡社」指導老師
13:30-16:30	老化及高齡化課程： • 老年生活好自在	• 蔡國彬 老師/麗文文化事業機構總經理

#### ● 第 2 週 102/10/04（星期五）

時間	內容	講師
----	----	----

9:00-10:30	其他特色課程(參訪課程)： • 圖書館資源運用	• 蘇美如 組長/高師大圖書館典閱 • 杜文萱 老師/高師大圖書館典閱組
10:30-11:50	• 校園體驗：校園巡禮	• 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心兼任 • 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組
13:00-17:10	生活新知課程： • 你看電視、電視看你——高齡者的電視識讀	• 周傳久 助理教授/高師大通識中心兼任

● 第3週 102/10/11 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	學校特色課程： • 性別平等教育	• 蔡麗玲 所長/高師大性別教育研究所教授
13:30-16:30	學校特色課程： 高齡者科技數位媒體的使用(一)	• 陳怡瑄 老師/千里工作室負責人

● 第4週 102/10/18 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	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
13:30-16:30	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5週 102/10/25 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	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
12:30-16:50	生活新知課程： • 生活危機管理	• 鄂見智 助理教授/高師大通識中心兼任助理教授

● 第6週 102/11/01 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:30	學校特色課程： • 不老夢想	• 余嬪 教授/成教中心主任、成教所所長

11:30- 12:30	不老夢想 (實作)	• 王世哲 助理教授/東方設計學院文化創意設計研究所兼任
13:00- 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 7 週 102/11/08 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 11:50	• 面對老、思考老、挑戰老 ——談終身學習與高齡福利	• 董怡汝 助理教授/日本愛知學院大學政策科學研究所研究員
13:00- 17:10	• 開發實現自我的銀髮產業 ——借鏡馬拉威	• 周傳久 助理教授/高師大通識中心兼任

• 第 8 週 102/11/15 (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	• 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 9 週 102/11/22 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:30	生活新知課程： • 環保節能 • 養生飲食(實作)	• 沈涂世幸 老師/慈心有機農業基金會講師 • 黃碧蓮 老師/慈心有機農業基金會講師
13:30- 17:00	• 生命關懷~「最後 12 天的生命之旅」導讀	• 何青蓉 教授/高師大成教所

• 第 10 週 102/11/29 (星期五) 7:30 至 19:15

時間內容	講師
• 旅遊學習：恆春自然生態參訪 • 高師大出發 (車上解說) • 墾丁國家公園管理處 • 砂島貝殼沙展示館 • 鵝鸞鼻公園 • 臺灣最南點--海邊步道 • 龍磐公園、風吹沙、返回高師大	• 羅柳墀 教授/高師大地理學系 • 李玉蘭 老師/高師大成教中心樂齡大學專案管理師 • 李嘉莉 助理教授/高師大兼任

• 第 11 週 102/12/06 (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
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 12 週 102/12/13 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-10:20	老化及高齡化課程： 生活與學習 (含：班級經營)	• 李玉蘭 老師/高師大成教中心樂齡大學專案管理師
10:20-12:20	老化及高齡化課程： • 高齡者社會參與及學習經驗分享	• 董蓉生 老師/百老匯樂齡社社長 • 吳拯民 老師/百老匯樂齡社社員
13:30-16:30	老化及高齡化課程： • 高齡者的終身學習 • 高齡者的終身學習(實作)	• 楊國德 教授/高師大成教所兼任、朝陽科大銀髮產業管理系

• 第 13 週 102/12/20 (星期五) 8:20-17:20

內容	講師
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 老師/高師大成教中心樂齡大學專案管理師 • 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 • 王冠智 老師/高師大圖書館組員

• 第 14 週 102/12/27 (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
13:30-16:30	學校特色課程： 高齡者科技數位媒體的使用(二)	• 林振欽 主任/高師大通識中心

• 第 15 週 103/01/03 (星期五)

時間	內容	講師

9:00-11:50	老化及高齡化課程： • 失落與悲傷輔導	• 卓紋君 教授/高師大諮商復諮研究所
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16週 103/01/10 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-10:20	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
10:30-11:50	生活新知課程： 生活與閱讀(原教室)	• 李慶倫 組長/高師大圖書館
13:30-16:40	• 期待再相會 • 師長的鼓勵，學習心得發表 • 頒發感謝狀、證書、獎狀	• 李玉蘭 老師/高師大成教中心樂齡大學專案管理師 • 韓必霽 助理教授/高師大成教所 • 余嬪 主任/高師大成教中心、成教所所長

102 學年度「樂齡大學」第二期課程表

● 第1週 103/02/21 (星期五)

時間	內容	講師
8:20-9:10	開學典禮： • 樂齡大學上學去	• 徐秀菊 助理教授/高師大成教所
9:10-12:00	• 認識我的好伙伴 • 尋找你的學習夢	• 李玉蘭 老師/高師大成教中心樂齡大學專案管理師、樂齡大學講師、「高師大百老匯樂齡社」指導老師
13:30-16:40	老化及高齡化課程： • 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 103/03/07 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-10:30	其他特色課程： • 圖書館資源運用	• 蘇美如 組長/高師大圖書館典閱
10:30-11:50	• 校園體驗：校園巡禮-和平	• 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

13:30- 16:30	● 探索北歐文化--代間對話	● 周傳久 助理教授/公視特派員
-----------------	----------------	------------------

● 第3週 103/03/14 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 10:20	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
10:30- 11:50	老化及高齡化課程： 生活與學習 (含班級經營)	● 李玉蘭 老師/高師大成教中心樂齡大學專案管理師、樂齡大學講師、「高師大百老匯樂齡社」指導老師
13:30- 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4週 103/03/21 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 11:50	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退休
13:30- 16:30	學校特色課程： ● 性別平等教育	● 蔡麗玲 所長/高師大性別教育研究所教授

● 第5週 103/03/28 (星期五) 8:00 至 19:00

時間內容	講師/帶領人
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 旅遊學習：恆春自然生態參訪</li> <li>● 高師大出發 (車上解說)</li> <li>● 墾丁國家公園管理處</li> <li>● 砂島貝殼沙展示館</li> <li>● 鵝鑾鼻公園</li> <li>● 臺灣最南點--海邊步道</li> <li>● 龍磐公園、風吹沙</li> <li>● 返回高師大</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 羅柳墀 教授/高師大地理學系</li> <li>● 李玉蘭 老師/高師大成教中心樂齡大學專案管理師、樂齡大學講師、「高師大百老匯樂齡社」指導老師</li> <li>● 李嘉莉 助理教授/高師大兼任</li> <li>● 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組</li> </ul>

● 第6週 103/04/11 (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

13:30- 16:40	<ul style="list-style-type: none"> <li>面對老、思考老、挑戰老</li> <li>——談終身學習與高齡福利</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>董怡汝 助理教授/日本愛知學院大學政策科學研究所研究員</li> </ul>
-----------------	---	---

• 第7週 103/04/18 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 11:50	<ul style="list-style-type: none"> <li>生命關懷~靈性健康與生命意義</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>何青蓉 教授/高師大成教所</li> </ul>
13:30- 16:30	健康休閒課程： <ul style="list-style-type: none"> <li>健康體適能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>陳貞秀 組長/高師大衛生保健組</li> </ul>

• 第8週 103/04/25 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 11:50	老化及高齡化課程： 生活與學習 (含班級經營)	<ul style="list-style-type: none"> <li>李玉蘭 老師/高師大成教中心樂齡大學專案管理師、樂齡大學講師、「高師大百老匯樂齡社」指導老師</li> </ul>
13:30- 16:30	學校特色課程： <ul style="list-style-type: none"> <li>不老夢想</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>韓必霽 助理教授/國立高雄大學成人教育研究所</li> </ul>

• 第9週 103/05/02 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 12:00	生活新知課程： <ul style="list-style-type: none"> <li>環保節能、養生飲食</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>黃碧蓮 老師/慈心有機農業基金會講師</li> <li>蔡美燕 老師/慈心有機農業基金會講師</li> </ul>
13:30- 16:30	生活新知課程： <ul style="list-style-type: none"> <li>休閒生活規劃與安全</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鄂見智 助理教授/高師大通識中心兼任</li> </ul>

• 第10週 103/05/09 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 11:50	健康休閒課程： 健康體適能	<ul style="list-style-type: none"> <li>陳貞秀 組長/高師大衛生保健組</li> </ul>
13:30- 16:40	學校特色課程： <ul style="list-style-type: none"> <li>生命關懷~臨終關懷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>蔡麗鳳 總幹事/高雄市善護關愛協會</li> </ul>

• 第11週 103/05/16 (星期五)

時間	內容	講師

9:00-10:30	• 高齡者社會參與及學習經驗分享	• 董蓉生 老師/高師大百老匯樂齡社社長 • 薛明純 志工/高師大成教中心、圖書館
10:30-12:00	老化及高齡化課程： 實然與應然——我的生命故事	• 李玉蘭 老師/高師大成教中心樂齡大學專案管理師、樂齡大學講師、「高師大百老匯樂齡社」指導老師
13:30-16:30	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 12 週 103/05/23 (星期五) 8:20-17:20

內容	講師
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、地理觀測點 • 圖書館資源運用 燕巢校區巡禮	• 李玉蘭 老師/高師大成教中心樂齡大學專案管理師、樂齡大學講師、「高師大百老匯樂齡社」指導老師 • 王蘭華 講師/高師大工教系 • 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心兼任 • 王冠智 老師/高師大圖書館組員

• 第 13 週 103/05/30 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	老化及高齡化課程： • 失落與悲傷輔導	• 卓紋君 教授/高師大諮商復諮研究所
13:30-16:30	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 15 週 103/06/13 (星期五)

時間	內容	講師
8:20-13:30	老化及高齡化課程：高齡者生命教育研究	• 徐秀菊 助理教授/高師大成教所
13:40-15:00	樂齡影片導覽與討論	• 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組
15:00-17:30	健康休閒課程： 用藥安全與生活護理	• 朱媛榕 護理師/高師大衛生保健組

• 第 16 週 103/06/20 (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
13:00-16:40	結業典禮：期待再相會、師長的鼓勵，學習心得發表及各組表演、頒發感謝狀、證書、獎狀、合影 ~珍重再見~	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 李玉蘭 老師/高師大成教中心樂齡大學專案管理師、樂齡大學講師、「高師大百老匯樂齡社」指導老師</li> <li>• 王政彥 教務長/高師大成教中心主任、成教所教授兼所長</li> <li>• 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組</li> <li>• 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心兼任</li> </ul>

### 第一期學員名冊

學員姓名	組別/擔任 幹部、電腦志工	學員姓名	組別/擔任幹部、 電腦志工
王○慧	組長	黃○櫻	組長
王○礪	組長	黃○旺	
朱○嘉		黃○貞	
李○雀		黃○妹	
沈○生		賈○麗	
汪○蓮		廖○雄	
洪○鳳	副班長 電腦志工	趙○琳	組長
莊○益		劉鍾○英	
許○齡		潘○花	
郭○陸	班長	蔡胡○釵	
陳○村		賴○明	
陳○秀		戴○娥	組長
陳○連		鍾○仁	電腦志工
陳○宗		伍○華	
陳○謹		蘇○琴	

## 第二期學員名冊

學員姓名	組別/擔任 幹部或電腦志工	學員姓名	組別/擔任幹部或 電腦志工
方○英		許蔡○紅	
王○平		陳○珍	
何○華		陳○美	
李○果		陳○英	
林○文		陸○星	
林○陽		曾莊○雲	
林陳○英		馮○麗	
林○治		黃○瑄	
洪○海		黃陳○姬	
唐○芬		楊○珠	
高○蘭		蔡○滿	
張○惠		蔡○安	
張○幸		鄭○雄	
張○芬		戴○玲	
莊○璧		羅○珠	

# 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

余嬪 教授/高師大成教中心主任、成教所所長

李玉蘭 樂齡大學規劃管理師/高師大成教中心

本校自 97 年辦理教育部「老人短期寄宿學習」開始，接著 98 年度辦理「樂齡學堂」，自 99 年度起首次定名為「樂齡大學」至今年度，已受教育部委託或補助辦理高齡教育專案連續六年。其中並受教育部委託辦理 101 年「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」及「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」。

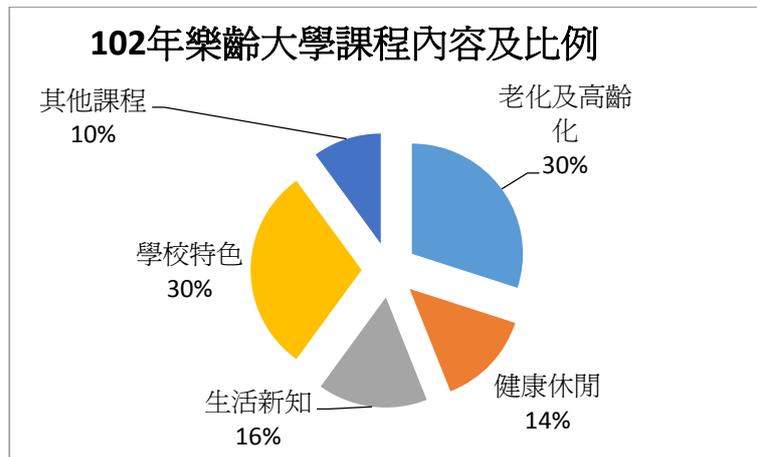
基於以上多年來建立的高齡教育辦學基礎，本學年度開發更符合高齡者學習需求的樂齡大學課程，以實踐大學校院在高齡化社會中，盡其服務社會之責任；協助高齡者達到追求健康、自主、快樂學習的願望；研發多元創新的學習課程，增進高齡者終身學習的機會；提供高齡者與大學生融合互動的平臺，以促進世代交流；創造大學(研究)生「服務學習」及「高齡學程」服務與實習的場域；鼓勵並推薦適合之結業學員，擔任校內單位志願服務工作。

本中心多年來持續高齡教育辦學之熱情，繼續改進、創新，研發新課程。茲將本年度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，均符合教育部規定類別內容，包括：老化及高齡化（30%）、健康休閒（14%）、生活新知（16%）、學校特色（30%）及其他課程（10%）。



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)行銷與宣傳

1. 經由媒體主動專訪及報導，對於招生宣傳與行銷，有很大的幫助。

(1)電台專訪：102年11月由好事聯播網「港都電台」邀請余嬪主任及李玉蘭規劃管理師訪談樂齡大學計畫。

(2)媒體採訪：103年6月30日《遠見》雜誌及8月12日《親子天下》雜誌蒞校採訪，邀請歷屆結業學員代表及「代間學習」大學生與講師訪談。

2. 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」及「玩創意來樂齡」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62%學員為「親朋好友」所推薦報名。

3. 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）等之宣導，助益樂齡大學之推動。

4. 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。

5. 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「高齡學」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. 發現並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

5. 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。
6. 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。
7. 邀請「高師大百老匯樂齡社」及「玩創意來樂齡」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。
8. 發掘並培養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「高齡學」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 102 學年度大學校院辦理「樂齡大學」計畫 100 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服務，頗見成效。
- (六)輔導設立第二個自主性社團「玩創意來樂齡」，以討論為主，每周研擬不同主題由學員互相討論。
- (七)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。
- (八)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。
- (九)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。
- (十)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) 整合及運用校內資源，創造友善的高齡學習場域。

本校各單位提供資源，包括：

- 12. 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。
- 13. 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。

14. 通識教育課程：搭配進行代間課程
15. 學生輔導中心：提供輔導諮詢
16. 生活輔導組：提供學習及生活關懷
17. 衛生保健組：提供保健諮詢
18. 總務處：提供辦理車輛通行證
19. 圖書館：圖資資源之利用及辦理借閱
20. 校園友善餐廳：提供健康飲食
21. 體育館：提供韻律教室進行體適能課程
22. 成教中心志工團：提供高齡志工服務，及作為學習的對象。

(二)結合校外資源，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）、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)媒體專訪及報導，助益招生宣傳與行銷。

本計畫獲得電子媒體好事聯播網「港都電台」邀請專訪，及平面媒體《遠見》雜誌與《親子天下》雜誌蒞校專訪，包括樂齡大學結業學員、「代間學習」大學生、課程講師與規劃管理師，助益招生宣傳與行銷。

(四)本中心於 99 年 4 月 8 日輔導結業後學員成立老人自主性社團「高師大百老匯樂齡社(含附屬高師大百老匯樂齡社天使合唱團)」及 102 年成立「玩創意來樂齡」作為高齡者之後續輔導。另外，鼓勵結業學員參與校內志工服務，包括成教所、成教中心及圖書館；同時培育學員擔任樂齡學習講師及社團(班級)領導人。並於後續規劃「樂齡大學-進階班」、「樂齡生活電腦運用」及「歌唱樂活」等等課程滿足高齡者各類型的學習需求。

(三)經由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。

由義務指導老師協助「高師大百老匯樂齡社(含天使合唱團)」及「玩創意來樂齡」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興趣。

(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。

(八)學習成效，以下來自班長、各組小組長、學員及代間學習學生獲得之學習成效：

5. 班長的學習成效：

- 恆春自然生態一日參訪，拉近同學的情感距離，也添增了聊不完的話題。
- 看本班平常上課被人拍成參與學習紀錄片的演員，是一件喜悅的事，感謝各位教授的精心傳授下，使同學學到了不少秘訣，能去拓展未來的美好生活。

6. 組長的學習成效：

- 本組同學之背景差距大亦不認識，但在短短數週內即能融入課程且上課認真，主動提問，尤其課堂上之分組討論及上台報告，更反映同學之凝聚力，且各展所長，短時間內完成各項活動或作業。
- 同學們年紀雖大，但相較時下年輕學生之上課精神更積極，對公共事務之熱心、互助等均展現某總程度的廣度與高度。
- 高齡者科技數位媒體使用：有幾位同學不會使用電腦，多虧同學互相幫忙，最後大家終於完成自己心中想要的光碟片。
- 我們建立了Line的群組，取名「樂齡快樂組」，有Line之後方便聯絡，討論事情也很有效率，最常分享上課心得。
- 為了結業式上台表演的節目，大家卯足了勁，練了又練比我還認真，她們都是我學習對象。

7. 學員的學習成效：

(1)個人啟發與自我期待

- 踏入高師大 氣質提昇，生活思考不一樣，有許多優秀教授與同學值得我學習。
- 針對此次活動，覺得對退休的人有很大的成就感，同學間互動很好，講師也很好，所講之課程也符合我們這些上了年紀的老人，健身、媒體知識也需多瞭解。
- 今年八月正式從職場退休，很高興到樂齡大學上課，高師大環境優美，師資群優異，開啟大家的學習夢，也讓大家珍惜老年自在的生活。
- 透過樂齡大學的課程研習，除了讓我體會年紀漸增並不可怕，尤其像不老夢想所呈現的不老騎士精神，讓人感覺到理想與夢想在生命中只要有所堅持，終將實現。
- 每週五固定回大學上課是一種愉悅的期待，學習新的東西。
- 真的活到老學到老，能讓自己充實，不被社會淘汰，也才能立足於社會與人、事、物融入不至於太脫節。
- 使我們受益良多，燃起希望之心，正確的思維來迎接未來。
- 快樂的學習，讓我忘記年齡，真快樂！
- 我有三個子女分別在北、中、南，都不在身邊，面對老，唯有自助、共助，雖然進入老年生活，還可以發揮生命的價值。
- 心裡滿懷感動，終於可以重背書包，重回校園，作我的學生夢。
- 課程很實用，也增加如何面對自己的老年生活與最後一哩路的自處，勇於面對與接受，正向看待。
- 高齡者應展現智慧、感恩、愛、享受老年。
- 老並不可怕、也不用恐懼，只要好好相處，就能活得好，正是活到老、學到老、快樂！
- 我真的學習到以往比較不同的知識，如何面對老化等等的規劃，讓我能坦然面對尊重生命，創造更不同的價值人生，

## (2)課程學習的成效

- 同學們由不認識轉為好伙伴，認識、認知老化及高齡如何安養此生，滋養來生等等，很高興來這裡上課。
- 我獲得了許多有關樂齡老化的新知，如何使老年生活更自在，如何應用科技媒體，讓老年更健康的運動，追求不老夢想，開發實現自

我的銀髮產業、生命關懷，臨終關懷…等多元課程，對於我成功老化有許多的幫助。我好喜歡上此課程，每每期待週五的到來。

- 高齡化及老人化課程及早認識該如何調適，能淡然處之最佳。
- 老師講課生動活潑親切、互動，雙向交流。對老年的人身心靈健康很有幫助，感恩。
- 老師們認真的準備教材與教學，讓我得知許多新知，以前不瞭解、不知道或未曾學習的知識與方法。
- 由課程中得到新觀念、新知識，感覺很受用且極重要。

### (3) 人際關係與互動的成效

- 課堂上與老師們互動相融共勉，開懷討論，充滿了高興快樂。這種情境及喜悅唯有在樂齡大學教室內才可得到。
- 同學之間相處融洽，互相學習、鼓勵，每次上課心情特別愉快。
- 高齡者要有良好的習慣、要讓自己愉快、人格成長、良好人際關係。
- 參加樂齡大學讓退休二年多在家的我，又能由家走出至學校重溫做學生的回憶，並開啟了我終身學習與認識新朋友的契機。

## 8. 代間學習大學生及研究的學習成效：

### (1) 對高齡者的觀念改變

- 許多長輩來學習叫 CABD 的流程，他們都很可愛、很活潑
- 謝謝叔叔、阿姨的到來，讓我有學習的機會
- 一開始得知要服務樂齡大學長者時覺得麻煩，到最後感到很不捨。
- 長者們的熱情與學習時的拼勁，實在令人佩服，謝謝他們讓我回想起學習的單純。
- 在跟老人互動時，發現他們並不像我所認為的古板，有長、後輩之分的人，反而是以較對等的方式與我們相處，相處起來蠻愉快的。

### (2) 對高齡教育的認識

- 透過招募新生，再吸收到自主學習社團的模式，其互動模式非常有參考的價值。
- 看見了台灣老人的新圖像，也見證了高齡自主性學習社團的成功案例，期盼更多人關注老人教育。
- 活動進行至尾端，可見長者們捨不得下課，處在同儕之中，樂在其中忘卻自己年齡般玩得不亦樂乎。從這群長者的身上可見，身為樂

齡大學的學員們，真正實行到"快樂學習，忘記年齡"。

### (3)個人的啟發

- 在示範時他們相當專注也把握機會想要動手做做看，在他們身上我看到了活到老學到老的精神，以及態度。
- 與年長者一同學習新式的「心肺復甦術」，從他們專注的神情，專心聽講解的臉龐，激起了我更努力向上的心。
- 看到樂齡大學的同學時，就會思考到，人都會有老去的一天，我們是要在家中、安養院…等場所渡過餘生，還是讓自己的生活精彩？
- 真是美好的一天，能夠和長者一起親近大自然的上課方式，感覺非常與有榮焉。
- 帶著老人四處逛校園，可以跟他們互相交流，把一些和社會處事的道理說給我們聽，讓我對考碩士的事情有了省思。

## 四、待改進事項與建議

### (一)待改進事項

#### 1. 亟需關懷者招生效果不佳

本校為全面強化高齡者教育機會，每學期皆加強宣傳優先提供亟需關懷高齡者學習管道，優先保留 5 個名額，提供亟需關懷（低收入、中低收入、或領有身心障礙手冊）之 55 歲以上國民參與並減免代辦費用 1/2。本年度二學期僅有中低收入者 1 名、身心障礙者 2 名，共 3 人報名，亟需關懷者之招生效果不佳。

#### 2. 上課教室仍須改進

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，能獲改善提供更適切的教室。

#### 3. 設立樂齡學員「生命故事」專區，提供者意願不高，改變徵求方式

本中心為紀錄參與學員生命故事，徵求「實然與應然——我的生命故事」樂齡學員篇，願意提供生命故事的學員不多。探其主要原因之一是寫作能力有困難，下學年預計以專訪的方式進行，將願意以口頭分享之學員故事紀錄下來。

#### 4. 設立樂齡大學網頁專區，仍須努力

設立樂齡大學網頁專區是本中心努力的方向，藉以呈現多年來辦理樂齡教育的成果，以分享更多的人，目前仍在努力進行中。

## (二)承辦單位建議

1. 「性別教育」相關議題課程，仍須加強推廣。

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。

2. 「生命教育」相關議題課程，增加融入其他課程中。

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」、「高齡者生命教育」及「實然與應然——我的生命故事」等課程，探討高齡者生命歷程中可能遇到的狀況及需求，頗受學員歡迎與推崇，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，尚可發揮鄰里社區的力量，給予社區內亟需關懷之高齡者，提供更多協助或服務訊息，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

- 面對年老生活確實很重要，學校真是很用心，請增加有關健康、飲食、健身運動、理財、法律、圍棋、盆栽、彩繪、書法、手語、台灣史與國際現勢、高齡生活適應能力方面的課程。
- 養老院為未來老人安養趨勢，可否安排參訪。
- 因學校鄰近醫院，可邀請醫療專業人員來指導，如：更年期的注意、老年疾病的認識及飲食方面的訊息。
- 課程內容再加些趣味知識，易解、易懂。

- 希望課外活動能多辦幾次（如恆春自然生態參訪）。

## 2. 實施方法方面

- 小組員應坐在一起，以利討論及維繫感情，加入彼此 Facebook(分享生活)。課程可多加入小組分享討論，上午靜態、下午動態安排為佳。
- 上課前後，可請班上成員發揮才藝帶動氣氛。
- 可利用課外時間聚會，以利班上凝聚力之培養。
- 代間學習的構想很好，如能有更多互動會更有意義。
- 希望結業後圖書證能繼續持有。
- 課程可安排更實際，日常可用到實際的，如心靈的放鬆、旅遊。
- 建議學習課程是否能開放多元化，以提供選修的方式，讓年長者能有更多的學習機會。
- 因同學多已固定座位，較不好意思請同學換位子，可否麻煩班長宣布。

## 3. 課程期程方面

- 課程時期太短，應多增加週數，讓高齡者有更多學習的機會。
- 此課程只上一期、兩期太少了，增加多班讓有需要者繼續上課。
- 樂齡大學學習時間太過短促，是否能以學年招生方式執行，讓學習課程能更多元化，使得年長者能有更多的學習空間與時間。
- 16 週的課程至少要增加到 20 週。

## 4. 招生對象與人數方面

- 多增加班級，讓有意上課的人都能如願。
- 鼓勵夫妻檔一起來上課。
- 錄取名額太少，有人報名幾次才錄取，備取不一定會有缺。
- 希望保障家人、夫妻同來報名，同時能錄取，可以一起學習，有伴比較安心。

## 5. 志願服務方面

- 每學期都有學長，留在成人教育研究中心、成教所和學校圖書館當志工。
- 舉辦如「高師大百老匯樂齡社」、「玩創意來樂齡」自主社團參加愛心活動及到仁愛之家做服務等交流活動。

## 6. 樂齡學習的未來展望

- 再次多辦類似課程，畢竟往後的社會老人也會愈來愈多。
- 下次自費課還想再上 活到老學到老 學無止盡。
- 希望樂齡大學能繼續辦，利益更多老人家。
- 高齡教育是一未來的趨勢，希望政府能有更多的經費預算，加重高齡教育。
- 往後如有活動一定要通知我們參與。
- 最好能安排兩班，一班給結業後再學習的人上，讓舊學員有繼續學習的機會。

## 學員基本資料分析

### 高師大 102 學年度「樂齡大學」第一期學員基本資料分析

#### 1. 性別

性別	男	女
人數	12	18
百分比	40%	60%

#### 2. 年齡

年齡	55~59 歲	60~64 歲	65~69 歲	70~74 歲	75~79 歲
人數	8	11	4	5	2
百分比	27%	37%	13%	17%	6%

#### 3. 居住地

居住區域	人數	百分比
高雄市三民區	4	13.3%
高雄市左營區	1	3%
高雄市前鎮區	4	13.3%
高雄市苓雅區	5	17%
高雄市新興區	5	17%
高雄市鳳山區	4	13.3%
高雄市鼓山區	3	10%
高雄市仁武區	2	7%
高雄市梓官區	1	3%
高雄市前金區	1	3%
合計	30人	100%

#### 4. 學歷

學歷	國小	初(國)中	高中(職)	大專(學)	研究所以上
人數	1	2	8	18	1
百分比	3%	7%	27%	60%	3%

#### 5. 參加動機

##### (1) 對人際互動的期待

人際互動良好/保持年輕心境；適合時代潮流。交更多朋友；希望能多認識朋友；與年青老師學生融合；認識新朋友；交朋友的樂趣。

##### (2) 對學習新知的期待

互助學習新的思想觀念；適合時代潮流；充實知識；終身學習；多學習以作將來老年生活之準備；希望多學習、才能多見識、有機會多做服務大家；希望快樂學習多元化的課程多見識；學到老活到老；希望能獲得更多知識；期望多攝取高齡者保健資訊。增加新知與學習；學習很快樂；隨著高齡化社會來臨之際，期望透過本學程學習。充實知識；希望多學習。

##### (3) 對人生的思考

成就自己，貢獻別人；希望終身學習成長；拓展思維；多元學習，活的有尊嚴；能及早因應；學習成長；對老年的規劃。

#### 6. 訊息管道

訊息管道	人數	百分比
文宣海報	6	20%
電視報紙	1	3%
網路	5	17%
親朋好友	18	60%
合計	30	100%

## 高師大 102 學年度「樂齡大學」第二期學員基本資料分析

### 1. 性別

性別	男	女
人數	8	22
百分比	27%	73%

### 2. 年齡

年齡	55~59 歲	60~64 歲	65~69 歲	70~74 歲	75~79 歲
人數	6	11	7	5	1
百分比	20%	37%	23%	17%	3%

### 3. 居住地

居住區域	人數	百分比
高雄市三民區	3	10%
高雄市左營區	1	3%
高雄市前鎮區	7	23%
高雄市苓雅區	8	27%
高雄市新興區	2	7%
高雄市鳳山區	6	20%
高雄市鼓山區	2	7%
高雄市鹽埕區	1	3%
合計	30人	100%

### 4. 學歷

學歷	國小	初(國)中	高中(職)	大專(學)
人數	2	1	13	14

百分比	7%	3%	43%	47%
-----	----	----	-----	-----

## 5. 參加動機

### (1) 對人際互動的期待

認識新朋友，充實生活、結交朋友；接觸人群；學習成長；充實老人生活；拓展人際關係；身心靈更健康快樂；拓展人際關係，走出去多認識些新朋友；增加交友機會。

### (2) 對學習新知的期待

學習新知；活到老學到老，多思考多用腦，訓練記憶力，終身學習；充實自我學習新知，希望老年生活品質提升；增廣見聞、充滿自信，充實生活、吸收知識；想知道老齡將面對什麼問題，要如何預防；藉著上課增長知識，做個身心健康的快樂老人；期望學到一些預防老化的方法以防退化。

### (3) 對人生的思考

所學貢獻社區服務人群；晚年的生活品質及規劃；培養終生學習的目標，瞭解社會及人生之動態；尋找學習夢、期待兩相會；這應該是一個自我成長、學習的很好管道；期望經過中心安排的課程，讓我面對兩人後老病死，心境能提昇、能受益，更期望能幫助我的家人及朋友；希望老年生活過得更健康，建立正面思考；樂活幸福；兒女已長大，想完成沒上大學的夢想；充實生活分享；學習如何適應經營黃昏(老年)生活；

## 6. 訊息管道

訊息管道	人數	百分比
文宣海報	8	27%
網路	2	7%
親朋好友	19	63%
志工推薦	1	3%
合計	30	100%

## 國立高雄師範大學 102 學年度樂齡大學簡介調查表

日期：102 年 8 月 26 日

學校名稱：國立高雄師範大學	
承辦系所/中心名稱：成人教育研究中心	
報名/查詢專線電話：( 07 ) 7172930 轉 1751	
上課地點 (含地址)：國立高雄師範大學綜合大樓 3 樓 4317 高齡專用教室/高雄市苓雅區和平一路 116 號	
招生簡章及報名網址： <a href="http://teach.nknu.edu.tw/adulteducenter/index.aspx">http://teach.nknu.edu.tw/adulteducenter/index.aspx</a> 國立高雄師範大學成人教育研究中心 (首頁就可看到訊息)	
預計開課日期：102 年 9 月 27 日	預計招收人數：30 名
預計報名截止日期：102 年 9 月 16 日	

## 102 學年度樂齡大學特色：

### 一、規劃理念及學校特色：

規劃理念：即來自於成教中心辦理各項高齡教育計畫，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。

學校特色：為本校設有成人教育研究所、教育學系、諮商心理與復健諮商研究所等，提供豐富專業的師資開設「老化及高齡化相關課程」。

成教中心近 6 年辦理高齡教育相關計畫如下：

(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：

1. 老人「旁聽附讀」非學分班試辦課程計畫
2. 樂齡自助—老人短期寄宿學習營計畫
3. 樂齡學堂—老人多元學習營」計畫
4. 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：

1. 高齡者代間學習隨班附讀課程
2. 高齡者短期學習課程
3. 高齡者學期選修非學分班課程
4. 「高師大百老匯樂齡社」自主性學習團體後續輔導課程
5. 高齡志工培訓課程

(四)100 年度，辦理「樂齡大學」計畫二期

(五)101 年度，辦理「高齡教育辦學經驗傳承計畫」，包括

1. 高齡辦學經驗傳承論壇
2. 高齡教學經驗傳承工作坊
3. 高齡辦學經驗交流觀摩

(六)101 年度，辦理樂齡教育專業人員培訓實施計畫，包括：樂齡講師及專案管理人進階培訓

(七)101 年度，辦理教育部委託樂齡學習南區輔導團計畫

(八)101 年度，辦理「樂齡大學」計畫二期

### 二、課程簡介說明（請條列式或表格呈現，並說明預訂每週上課時間）：

課程期間：第一期自 102 年 9 月 27 日至 103 年 1 月 10 日，每週五 9：00 至 16：30，共 16 週次。第二期於 103 年執行。

老化及高齡化 相關課程	樂齡大學上學去（1 時）、高齡者的終身學習（3 時） 健康心理學（3 時）、生活與學習（含：班級經營）（4.5 時） 抱「怨」與抱「願」（3 時）、老年生活好自在（3 時） 生活回顧-台灣鹹酸甜（3 時）、失落與悲傷輔導（3 時）
----------------	--

	<p>高齡者生命教育(融入代間學習)(3 時)、  高齡者社會參與 (1.5 時)  「老」是不一樣——面對超老階段 (3 時)  高齡者社會參與及學習經驗分享 (3 時)  本項課程上課時數總計：34 小時，占總課程時數百分比：30 %</p>
健康休閒課程	<p>健康體適能 (3 時×3 次=9 時)、  生命中不可承受之輕~自殺行為防範 (3 時)  用藥安全與生活護理 (3 時)  本項課程上課時數總計：15 小時，占總課程時數百分比：14 %</p>
生活新知課程	<p>休閒規劃與安全 (通識課程融入代間學習) (3 時)  環保節能、養生飲食 (3 時)、高齡者「行」的安全 (1.5 時)  終身學習與自我發展 (通識課程融入代間學習) (3 時)  日本老人福祉新知 (3 時)、生活法律 (3 時)、  生活與閱讀 (1.5 時)  本項課程上課時數總計： 18 小時，占總課程時數百分比：16 %</p>
學校特色課程	<p>認識我的好伙伴、尋找你的學習夢 (2 時)、  性別平等教育 (3 時)  燕巢校區巡禮、高齡學習服務車、代間學習 (9.5 時)  生命關懷~靈性健康與生命意義 (3 時)  高齡者科技數位媒體的使用 (3 時)  旅遊學習課程：歷史、文化、古蹟與生態 (10 時)  生命關懷~臨終關懷與死亡教育 (3 時)  本項課程上課時數總計：33.5 小時，占總課程時數百分比：30 %</p>
其他課程	<p>校園體驗：圖書館資源運用 (1.5 時)、共學共食 (3 時)  校園體驗：校園巡禮 (1.5 時)  學期的回顧：期待再相會 (1.5 時)  學習心得發表：快樂的出航 (1.5 時)  健康飲食實作 (1.5 時)  本項課程上課時數總計：10.5 小時，占總課程時數百分比：10 %</p>

### 三、 特色課程說明：

- (一)本校運用校內相關系所師資，包括：成人教育研究所、教育學系、諮商心理與復健諮商研究所、體育學系、通識教育中心、事業經營系、臺灣歷史文化及語言研究所等專業師資，規劃符合高齡者學習特性之課程。
- (二) 特色課程：老化及高齡化相關課程，如「高齡者的終身學習」、「健康心理學」、「高齡者生命教育」、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」，發揮本校特色，並且受到高齡者推崇的課程。

#### 四、報名辦法及時間：

##### (一)招生人數、對象及限制：

1. 人數：30 名（含優先保留 5 個名額予亟需關懷者，即為低和中低收入（區公所證明）、或領有身心障礙手冊者；報名時請提供正本，並繳交影本），報名超過錄取人數，由承辦單位抽籤辦理。
2. 對象：年滿 55 歲之國民，身體健康情況良好，可行動不需扶持，無照護需求者；不限學歷，但須識字。以未曾參與本校樂齡大學計畫者優先錄取，

(二)報名期限及方式：102 年 9 月 16 日截止。請填寫報名表及健康狀況調查表 2 表，採親洽、郵寄、傳真或 e-mail 擇一向本中心報名，3 天未收到回覆，請來電。

##### (三)報名結果通知：

9 月 17 日公告錄取，將於本中心佈告欄及本校網站首頁及成教中心網站 (<http://teach.nknu.edu.tw/adulteducenter/index.aspx>)，並郵寄通知報名結果給所有報名者。

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

#### 四、收費方式：

- (一)收費：每人代辦費 1500 元（亟需關懷者 750 元），用途包含：教材書籍費、參訪交通費、保險費、部分活動之餐費及茶敘費等。錄取後，開學當天繳費。
- (二)退費：上課未達總時數 1/3 者，退費 5 成；上課已超過總時數 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。

#### 六、其他補充說明：

註：上列一至五項為必填項目，如有其他補充說明請自行增列填寫。

# 教育部補助 102 學年度「樂齡大學」第一期 滿意度調查問卷結果

課程期間：102 年 9 月 27 日至 103 年 1 月 10 日，共 16 週次

施測日期：103 年 1 月 10 日

學生人數：30

問卷回收數：29

男生：12 女生：17

## 一、基本資料：

1. 年齡	選項	人數	百分比
	55-59 歲	8	28%
	60-64 歲	10	34%
	65-69 歲	4	14%
	70-74 歲	5	17%
	75-79 歲	2	7%
	80 歲（含）以上	0	0%

2. 性別	選項	人數	百分比
	男	12	41%
	女	17	59%

3. 教育（或學習）程度	選項	人數	百分比
	無	0	0%
	小學	1	3%
	國中	2	7%
	高中職	7	25%
	大專（學）	18	62%
	研究所以上	1	3%

## 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	5	17%
	網路	5	17%
	親朋好友	18	62%
	電視報紙	1	4%
	其它	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）	29	57	6
	參訪課程（如：旅遊學習）	29	116	2
	健康休閒課程（如：健康體適能）	29	63	5
	學校特色課程（如：生命教育）	29	111	3
	生活新知課程（如：養生飲食）	29	70	4
	代間課程（融入學生互動）	29	120	1

3. 對於本次的課程安排	選項	人數	百分比
	非常滿意	14	48%
	滿意	15	52%
	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	0	0%

4. 對於本次課程的 教師安排	選項	人數	百分比
	非常滿意	16	55%
	滿意	13	45%
	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	0	0%

5. 對於本次的上課 環境	選項	人數	百分比
	非常滿意	9	31%
	滿意	20	69%
	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	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	21	72%
	滿意	8	28%
	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	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	15	17%
	因為收費低廉	25	29%
	為了追求新知，增廣見 聞	2	2%
	基於社會服務再學習	6	7%
	因為家人的鼓勵與支	4	5%

	持		
	為了享有當學生的樂趣	11	13%
	因為活動地點很方便	9	10%
	對課程內容感興趣	15	17%

8. 您是否有興趣參加選修課程，如：單獨一門課開設一學期？（或綜合進階課程）	選項	人數	百分比
	是	20	69%
	否	4	14%
	沒意見	5	17%

9. 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	人數	百分比
	學分班	3	10%
	學位班	2	7%
	無學分或學位（如：樂齡大學或短期課程）	24	83%

10. 類似本次的課程，您可能花費多少金額願意參加？	選項	人數	百分比
	免費	0	0%
	500~1000 元	4	14%
	1000 元~2000 元	18	62%
	2000 元~3000 元	5	17%
	3000 元以上	2	7%

# 教育部補助 102 學年度「樂齡大學」第二期 滿意度調查問卷結果

課程期間：103 年 2 月 21 日至 103 年 6 月 20 日，共 16 週次

施測日期：103 年 6 月 20 日

學生人數：30

問卷回收數：28

男生：8 女生：20

## 一、基本資料：

1. 年齡	選項	人數	百分比
	55-59 歲	6	21%
	60-64 歲	10	36%
	65-69 歲	6	21%
	70-74 歲	5	18%
	75-79 歲	1	4%
	80 歲（含）以上	0	0.00%

2. 性別	選項	人數	百分比
	男	8	29%
	女	20	71%

3. 教育（或學習）程度	選項	人數	百分比
	無	0	0.00%
	小學	2	7%
	國中	1	4%
	高中職	11	39%
	大專（學）	14	50%
	研究所以上		

## 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	32%
	網路	4	14%
	親朋好友	13	46%
	電視報紙	1	4%
	其它	1	4%

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	人數	總分數	排行
	老化及高齡化相關課程 (如：高齡學習)	28	51	6
	參訪課程 (如：旅遊學習)	28	75	2
	健康休閒課程 (如：健康體適能)	28	59	4
	學校特色課程 (如：生命教育)	28	72	3
	生活新知課程 (如：養生飲食)	28	58	5
	代間課程 (融入學生互動)	28	102	1

3. 對於本次的課程安排	選項	人數	百分比
	非常滿意	18	64%
	滿意	10	36%
	不滿意	0	0.00%
非常不滿意	0	0.00%	

	其他	0	0.00%
--	----	---	-------

4. 對於本次課程的 教師安排	選項	人數	百分比
	非常滿意	20	71%
	滿意	8	29%
	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	0	0%

5. 對於本次的上課 環境	選項	人數	百分比
	非常滿意	12	75%
	滿意	16	25%
	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	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	21	75%
	滿意	7	25%
	不滿意	0	0%
	非常不滿意	0	0%
	其他	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	15	19%
	因為收費低廉	1	1%
	為了追求新知，增廣見聞	17	22%
	基於社會服務再學習	13	16%
	因為家人的鼓勵與支持	8	10%
為了享有當學生的樂趣	6	8%	

	因為活動地點很方便	5	6%
	對課程內容感興趣	14	18%

8. 您是否有興趣參加選修課程，如：單獨一門課開設一學期？（或綜合進階課程）	選項	人數	百分比
	是	24	86%
	否	3	11%
	沒意見	1	3%

9. 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	3	2
	學位班	4	3
	無學分或學位（如：樂齡大學或短期課程）	21	1

10. 類似本次的課程，您可能花費多少金額願意參加？	選項	人數	百分比
	免費	1	4%
	500~1000 元	3	10%
	1000 元~2000 元	11	39%
	2000 元~3000 元	12	43%
	3000 元以上	1	4%
	其他	0	0%

辦理教育部補助 102 學年度 (第一期)

樂齡大學-結業式

日期/地點：103 年 1 月 10 日(五) 下午

內容	講師/主持
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 期待再相會：</li> <li>* 學期的回顧-影像與敘說、學習問卷</li> <li>* 個人心得與建議、班級日誌、各組紀錄</li> <li>* 學習學習課程介紹</li> </ul>	<p>李玉蘭 助理</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 師長的鼓勵：韓必霽等教授</li> <li>● 學習心得發表：</li> <li>* 快樂的出航：               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 樂活組：帶動舞蹈「天黑黑」</li> <li>◆ 永康組：帶動「十巧手」</li> <li>◆ 快樂組：合唱「月亮代表我的心」</li> <li>◆ 智慧組：歌唱「為什麼」</li> <li>◆ 樂樂組：歌唱「王老先生」</li> </ul> </li> <li>* 班級幹部、學員</li> </ul>	<p>韓必霽教授 鄒愛華組長 黃麗萍組長 李嘉莉老師</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 師長的鼓勵：余嬪 主任</li> <li>● 頒發—結業證書、學習證明、勤學獎</li> <li>● 頒發—服務獎：               <ul style="list-style-type: none"> <li>* 班長-郭慶陸 * 副班長-洪保鳳</li> <li>* 小組長：王素慧、王礪、黃月櫻、 趙嘉琳、戴菊娥</li> <li>* 電腦志工：鍾春仁、洪保鳳</li> </ul> </li> </ul>	<p>余嬪 主任</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 合影 ~珍重再見~</li> </ul>	

辦理教育部補助 102 學年度 (第二期)

樂齡大學-結業式

日期/地點：103 年 6 月 20 日(五)下午

內容/時間	講師/主持
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 期待再相會：</li> <li>* 學期的回顧：實然與應然—我的生命故事、影像與敘說、學習問卷、個人心得與建議、班級日誌、各組紀錄</li> <li>* 後續學習課程介紹</li> </ul>	<p>李玉蘭 助理</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 師長的鼓勵：</li> <li>• 學員學習心得發表：</li> <li>* 快樂的出航：               <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 樂活組：練武功(舞蹈)</li> <li>◆ 永康組：來樂齡大學真快樂(唱歌)</li> <li>◆ 快樂組：歌聲滿行囊(舞蹈)</li> <li>◆ 智慧組：鐵獅玉玲瓏(短劇)</li> <li>◆ 樂樂組：我們都是一家人(帶動唱)</li> </ul> </li> <li>* 班級幹部、學員</li> </ul>	<p>李玉蘭老師 鄒愛華組長 李嘉莉老師</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 師長的鼓勵：王政彥 教務長</li> <li>• 頒發—結業證書、學習證明、勤學獎</li> <li>• 頒發—服務獎：</li> <li>* 班長-林見陽 * 副班長-何淑華 * 小組長：蔡順安、羅玲珠、高小蘭、林榮治、楊燕珠</li> <li>* 電腦志工：方雪英、唐美芬</li> </ul>	<p>王政彥教務長 李玉蘭老師 鄒愛華組長 李嘉莉老師</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 合影 ~珍重再見~</li> </ul>	

## 班級日誌、各組紀錄及班級會議紀錄

● 102「樂齡大學」第一期班級日誌

紀錄人：郭慶陸 / 班長

上課日期	班級上課紀錄摘要
<p>第 1 週 102/09/27</p>	<p>「樂齡大學」第一期開學了！很感謝吳拯民學長等三位志工為本班同學的服務！</p> <p>開學典禮</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 余嬪主任 勉勵同學，終身學習、快樂學習，活到老、學到老。</li> <li>● 認識我的好伙伴、尋找的學習夢</li> <li>● 李玉蘭老師：詳細介紹「樂齡大學」手冊：目錄、樂齡大學實施計畫、課程表、上課注意事項等。選幹部、中午招待同學到學校餐廳貴賓室吃豐富的午餐。</li> <li>● 中午共學共食的開始、午休在教室</li> <li>● 從人生四季論談老年生活好自在</li> <li>● 蔡國彬老師</li> </ul> <p>前言：從人類歷史的微變→驟變→巨變→瞬息萬變</p> <p>貳、人生四季論</p> <p>參、老年生活好自在（圓熟的人生）</p> <p>肆、結語：避開人生五大憾事。活到老，學到老。一切榮耀獻給家人，並與親愛的人分享。</p>
<p>第 2 週 102/10/04</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 參訪課程：圖書館資源運用</li> <li>● 蘇美如 組長/高師大圖書館典閱組</li> <li>● 杜文萱 老師/高師大圖書館典閱組</li> </ul> <p>參觀圖書館設備：</p> <p>圖書館為極需要保持安靜的場所，實在不鼓勵讀者使用手機，但恐造成讀者不便，故設立手機通話專區。</p> <p>如何使用借書證說明：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 校園體驗：校園巡禮（地點：和平校區校園）</li> <li>● 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心</li> <li>● 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組</li> </ul> <p>參觀數位校史館：歷史沿革、歷任校長、大事記檢索…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 午間時間：校園餐廳用餐，教室休息。</li> <li>● 你看電視、電視看你——高齡者的電視識讀</li> <li>● 周傳久 助理教授/高師大通識中心兼任</li> </ul>

	<p>1. 高齡媒體素養：收看頻率、收看內容、收看情境 這個年齡階段看電視的影響 你怎樣受到電視報紙廣播與網路的影響</p> <p>2. 媒體素養用於老人照顧老人：圖片、聲音、活動 分組分享討論提綱：</p> <p>1、分組討論分享您回顧自己 20 歲、40 歲和現在的看電影經驗有何不同？</p> <p>2、分組討論分享看電視怎樣影響您的生活？</p> <p>智慧組分享：「剛開始有電視、節目少，看連續劇居多，新聞、布袋戲、歌仔戲，40 歲看一些連續劇，目前選擇性頗多，旅遊、作菜、醫療等。但還是經過挑選，不要受節目影響，情緒跟著起伏，建議看些輕鬆愉快節目。」</p> <p>樂樂組莊振益分享：「看電視的影響？逆向思考，選擇少看電視。擴大自己更健康的領域：例如：看書、運動、聽音樂走出去。例如：禪定、思考做家事、家庭和樂。例如：看 You Tou 或不看電視。」。年輕時拼功課、排名。現在樂齡階段拼樂課，學習習慣運動，學習欣賞藝術，學活在當下，樂活自己。」</p> <p>永康組分享：「一、影像黑白色（電視開播）只有三台節目太少，播出時間亦少，對節目沒有選擇的餘地，雖對電視有期待，亦有被電視控制之感。二、近年有線電視的蓬勃發展，電視台有百台之多，節目非常多，但也因此反而不知如何選擇節目。尤其是對年幼的孩童沒有判斷能力，恐影響其心智發展及人格成長。三、樂齡長者，需選擇適合自己身心靈成長等知性，如衛教宗教養生…節目或可以讓自己身心放鬆休閒旅遊的節目，讓自己得到正面的影響，更能提高老年自身生活的品質，並促進品味。」</p>
<p>第 3 週 102/10/11</p>	<p>時間過的很快，已上 3 週了，同學的反映感覺相當好，只是意猶未盡。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 性別平等教育</li> <li>• 蔡麗玲 所長/高師大性別教育研究所教授</li> </ul> <p>討論學員之間（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</p> <p>工作場所性騷擾</p> <p>性騷擾不只關於「性」更關乎「權力」</p> <p>性騷擾概念與類型</p>

	<p>性別平等教育法、性霸凌</p> <p>欣賞影片與討論：</p> <p>這部片哪裡最觸動你？假設你是片中的**，請問造成你的立場的原因為何？如果你是這家的大嬸婆，請問這家的問題該如何解決？</p> <p>分各組討論後，各組踴躍提出想法與看法，獲得不少同學的掌聲，真是收穫滿滿。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 學校特色課程：高齡者科技數位媒體的使用(一)</li> <li>• 陳怡瑄 老師/千里工作室負責人、著有《給樂齡初學者的第一本 iPad 指南書》</li> </ul> <p>數位媒體與數位工具</p> <p>聽懂名詞，看懂新聞</p> <p>樂齡族與數位媒體的一天</p> <p>數位媒體與數位工具</p>
<p>第四週 102/10/18</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 生活回顧-台灣鹹酸甜</li> <li>• 顏朱吟助理教授/高師大通識中心兼任</li> </ul> <p>課程內容：從淳樸的話語開始---鹹酸甜的聯想，談到咱曾有的兒歌，可自由發揮不受任何形式拘束，各組全體組員五組表演唱作俱佳，題材有二隻老虎、天黑黑、只要我長大、造飛機、茉莉花，真的又回到兒時情境，每人各年輕了 20、30 歲。接著又談到生活印象 VS. 生命故事，可以發展在地的文化。我們的意義與價值、存在與肯定。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康體適能</li> <li>• 陳貞秀組長/高師大衛生保健組來授課</li> </ul> <p>老化對老年人的影響，是心肺、肌肉、骨骼、其他系統會影響身體活動的能力，要提早預防勝於治療並防跌倒減低生活品質。</p> <p>中老年人常見的疾病有：高血壓。心血管疾病。糖尿病。代謝症候群。</p>
<p>第五週 102/10/25</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 抱「怨」與抱「願」</li> <li>• 戴嘉南校長/高師大退休</li> </ul> <p>聽了戴校長的人生奮鬥，當大學教授 42 年多的經歷，值得我們敬佩與學習。惡劣的環境沒有被擊敗，反而成就了自己，其處境令人贊賞與激發潛能。正面而行的人生，有著無限的力量、可能、成就「心想事成」！活著，就是生命的價值。生命的價值，應當從倫理來衡量。「抱願，不抱怨！」。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 生活危機管理</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>鄂見智助理教授/高師大通識中心兼任</li> </ul> <p>危機是危險與轉機的分水嶺，度過危機才有轉機。面對危機，才能測試一個人或一個組織的應變反應；經過危機，才能了解個人或組織態度的優劣及其價值的高低。希望透過認識危機並把握契機形成轉機，建立正確面對日常生活管理應有的態度。</p>
<p>第六週 102/11/01</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不老夢想</li> <li>余嬪教授/高師大成教中心主任、成教所所長</li> </ul> <p>全班聚精會神看「不老騎士」的影片 不老騎士-歐兜邁環台日記 VOA 美國之音報導：不老騎士的摩托車之夢分享：不老騎士@美國騎蹟之旅專題影音報導與討論。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>校長歌手王世哲（王萊）「戲夢人生」圓人生夢的經過。</li> </ul> <p>前國昌國中校長王世哲以「王萊」為藝名，發行台語專輯「戲夢人生」。每個人都有夢想，年輕時未竟的夢想，有時要到退休後才能去追求並實現。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>生命關懷~臨終關懷</li> <li>蔡麗鳳總幹事/高雄市善護關愛協會</li> </ul> <p>高齡化所帶來的安養及醫療照護需求與日俱增，相關專業人才的就市場也隨之增加，而長期照顧服務的提供，牽涉到公、私部門等不同者以及跨專業團隊合作，使服務輸送流程更加複雜多元，為提昇整體服務品質，建立具有關懷性的社會資源網絡，讓失能長者得以在熟悉的居家環境中獲得適當的照顧，特規劃辦理「居家服務督導員進階訓練」，以提昇專業人才照顧管理的能力，進而增居家服務之品質。</p>
<p>第七週 102/11/08</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>面對老、思考化、挑戰老-----談終身學習與高齡福利</li> <li>董怡汝 助理教授/日本愛知學院大學政策科學研究所研究員</li> </ul> <p>高齡者參與終身學習是成功老化的重要因素，高齡者因為其生理、心理及社會等因素，在學習上，有其他特殊性並有別於一般成人教育或是學校教育，去探討高齡者學習的問題及其適性化心靈的感受，面對老、思考老、挑戰老。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>開發實現自我的銀髮產業---借鏡馬拉威</li> <li>周傳久助理教授/高師大通識中心兼任</li> </ul> <p>如何規劃一個 30 公頃的銀髮族休閒區： 分五組共同策劃的計劃草圖，由各組講出設計內容的緣</p>

	由，礙於時間大家都盡力去努力表達。
第八週 102/11/15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 蔡天助教授/高師大通識中心</li> <li>• 生活法律 遺產繼承與贖餘財產分配，遺產繼承之登記與分割： 財產繼承處理： (一)、健康態度去面對。(二)、找專業律師來處理。(三)、法院。(四)、不可找鄰居來討論。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 陳貞秀老師/高師大衛生保健組</li> <li>• 健康體適能 體適能，為身體適應外界環境之能力，可視為身體適應生活、運動與環境的綜合能力。它包含了兩個面向，一般素質以及特定素質。能夠應付突如其來的變化及壓力之身體素質與能力。良好的體適能通常需要通過正確的營養、運動、足夠的放鬆與睡眠，才能夠獲得。健康適能：心肺耐力適能、肌力適能、肌耐力適能、柔軟性適能、身體組態。目的：身體健康、優化非競技活動、享受生活。</li> </ul>
第九週 102/11/22	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 涂世幸老師/慈心有機農業基金會講師</li> <li>• 環保節能、養生飲食 回歸自然生活—無毒的生活 農業逐漸邁向現代化，生產過程依賴化學合成肥料、農藥、殺草劑等，不僅危及農產品的食用安全，更傷害自然環境與生態體系，甚至造成許多珍貴的保育類動物瀕臨滅絕。 實作飯團里仁有機的團隊來服務，能讓全班同學吃到一次最棒美味的午餐。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 何青蓉教授/高師大成教所</li> <li>• 生命關懷～「最後 12 天的生命」 《最後 12 天的生命之旅》當一個人能夠進入你的心防時所產生的感動，以及如何尊重生命和面對死亡。 預知自己的死亡，可以看做很悲慘的事，也可以看做一種恩賜，其實就和《最後 12 天的生命之旅》想要告訴觀眾的一樣，凡事沒有好壞，只看你去面對它的態度。</li> </ul>

<p>第十週 102/11/29</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 旅遊學習：恆春自然生態參訪</li> <li>● 羅柳墀教授/高師大地理學系</li> <li>● 李玉蘭助理/高師大成教中心</li> <li>● 李嘉莉助理教授/高師大兼任</li> <li>● 成教中心志工：吳拯民、王麗芳、薛明純、張庭語</li> </ul> <p>恆春半島地處於台灣最南端，三面環海，終年炎熱，多樣特殊的海陸位置加上熱帶氣候的催化，孕育豐富多變的生態樣貌，從近海的海底萬象、濱海生態群落、到高位的海岸林帶，蘊藏著臺灣島上最豐富的動植物生態。了解人們對地方與環境的認識與感受有所不同的原因。</p> <p>恆春自然生態一日參訪，拉近同學的情感距離，也添增了聊不完的話題。</p>
<p>第十一週 102/12/06</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 吳松林主任/高師大學生輔導中心</li> <li>● 健康心理學</li> </ul> <p>健康心理學—歡喜迎接老年、不要太計較。</p> <p>健康心理學包含四個領域：1. 健康促進與維持 2. 疾病預防與處置 3. 疾病發展的心理與社會因素的角色 4. 健康照護政策的形成與健康照護體系。</p> <p>健康心理學的功能：1. 評估疾病原因的行為角色 2. 預測不健康行為 3. 了解心理學在疾病經驗中扮演的角色 4. 促進健康行為 5. 預防疾病。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 陳貞秀老師/高師大衛生保健組</li> <li>● 健康體適能</li> </ul> <p>體適能的概念：體適能乃身體適應的綜合能力。而良好的健康體適能是指人的心臟、血管、肺臟及肌肉組織等都能充分發揮有效的機能，以勝任日常工作，並有餘力享受休閒娛樂生活，又足以應付突發緊急狀況的身體能力。良好體適能者比較有活力從事日常生活或工作，而不易感到疲憊或力不從心，而較有體力去享受休閒生活或處理緊急偶發事件。</p>
<p>第十二週 102/12/13</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 李玉蘭助理/高師大成教中心</li> <li>● 生活與學習（含：班級經營）</li> </ul> <p>看本班平常上課被人拍成參與學習紀錄片的演員，是一件喜悅的事，要更珍惜現在擁有，感謝各位教授的精心傳授下，使同學學到了不少秘訣，能去拓展未來的美好生活。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 高師大樂齡大學前學員：董蓉生 老師/百老匯樂齡社社長</li> <li>● 吳拯民 志工/高師大成教中心、圖書館</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高齡者社會參與及學習經驗分享</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 楊國德教授/高師大成教所</li> <li>● 高齡者的終身學習</li> </ul> <p>高齡者能繼續學習且必要參與學習，參與學習的高齡者，亦証實了對身體健康比不參與者好，高齡者應打破老人不須要再學習或無法學習的迷思，繼續參與各類服務或學習性活動，必能使高齡生活更健康，更有活力，更有尊嚴。</p>
第十三週 102/12/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 李玉蘭助理/高師大成教中心</li> <li>● 鄒愛華組長/高師大生活輔導組</li> <li>● 王冠智老師/高師大圖書館組員</li> <li>● 李嘉莉助理教授/高師大通識中心兼任</li> <li>● 參訪燕巢校區：高齡學習服務車、代間課程（大學生參與）、尋訪泥火山、苗圃、午餐、圖書館資源運用、燕巢校區巡禮</li> </ul> <p>國立高雄師範大學燕巢校區，擁有許多湖泊像是澄月池、映月湖、幻濂湖和碧茵湖，沿著校內清心路可看見勤安軒…從「高雄師範大學燕巢校區」門口這進來，校區外種了許多掌葉蘋婆，這種植物的果殼是個愛心形狀。燕巢特產是芭樂，有牛奶芭樂、紅心芭樂等。</p> <p>代間課程：安排本校「學習與服務」課程及「高齡學程」大學生進入課堂中共同學習，體驗代間互動學習的樂趣及體驗。本次安排同學與大學生的互動平台，促進代間交流，同學反應相當不錯。</p> <p>實地參訪燕巢校區泥火山地質，同學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> <p>王冠智老師很認真的講解燕巢校區圖書館資源運用說明及帶領同學巡視、並鼓勵同學借書拓展視野。</p>
第十四週 102/12/27	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 徐秀菊助理教授/高師大成教所</li> <li>● 高齡學習、成人教學與評量</li> </ul> <p>關於透過正念的修習，學習當下一刻的美妙，我們活著，且活得喜樂和安詳自在，我們懂得愛自己，愛別人，愛我們的地球，沒有宗教和種族的藩籬，我們都是一個整體。</p> <p>正念是一個奇蹟，通過它，我們能夠主宰自己，恢復自我。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 林振欽 主任/高師大通識中心</li> <li>● 高齡者科技數位媒體的使用(二)</li> </ul> <p>同學在老師的指導下3小時自我完成上課點滴學習的光碟照片。</p>
第十五週 103/1/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 卓紋君 教授/高師大諮商心理與復健諮商研究所</li> <li>● 失落與悲傷輔導</li> </ul> <p>在生命的旅程中，我們因為有目標及希望的支持而能持續的努力前進，然而，無法掌握的意外卻也是無可避免的降臨，這些失落經驗雖說是人生之必然，但隨之衍生的悲傷、痛苦、煩躁等負面情緒，卻是「生命中難以承受之重」。失落經驗從失去重要親友、寵物死亡、流產、失業、失戀、降職、健康失能、財物毀損等等。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 朱媛嫻 護理師/高師大衛生保健組</li> <li>● 用藥安全與生活護理</li> </ul> <p>用藥安全與病人照護品質及照護安全具有重要關聯，減少發生給藥錯誤，增加病人用藥安全已是全球性重要議題。於2004年~2012年病人安全年度工作目標中，「提升用藥安全」皆列為首要目標；然而，給藥過程複雜且涉及不同醫事專業層面，從醫師開立處方、藥師調劑藥物，最終由護理師協助病人服藥，任何一個環節出錯都可能造成用藥錯誤；然而，位居用藥過程最後一線的護理師，長久以來均擔任用藥安全最後把關的關鍵角色。</p>
第十六週 103/1/10	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 黃麗萍 助理教授/高師大人知所兼任</li> <li>● 高齡者「行」的安全</li> <li>● 李慶倫 組長/高師大圖書館</li> <li>● 生活與閱讀</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 李玉蘭 助理/高師大成教中心</li> <li>● 余嬪 主任/高師大成教中心、成教所所長</li> <li>● 結業典禮</li> </ul> <p>期待再相會、師長的鼓勵、學習心得發表及各組表演、頒發感謝狀、證書、獎狀、合影~珍重再見。</p>

## 各組紀錄

### ● 102 年度第一期各組紀錄

快樂組紀錄人:王素慧

項目	各組上課紀錄摘要
小組紀錄	<p>一、 本組同學之背景差距大亦不認識，但在短短數週內即能融入課程且上課認真，主動提問，尤其課堂上之分組討論及上台報告，更反映同學之凝聚力，且各展所長，短時間內完成各項活動或作業。</p> <p>二、 同學們年紀雖大，但相較時下年輕學生之上課精神更積極，對公共事務之熱心、互助等均展現某總程度的廣度與高度。</p>
小組建議	建議招生上課期程延為一學年，部分課能增加時數，以免同學感到正要進入情況時課程也要結束而意猶未盡。

永康組紀錄人:黃月櫻

項目	各組上課紀錄摘要
小組紀錄	本組有 6 人，大家相處洽、合作無間。上課時老師要同組完成的功課，點子王台花就會有很多的創意點子，其它組員也會有很多想法，最後我們以少數服從多數及多數尊重少數的民主方式找出最佳的方式完成，並以輪流上台方式分享報告。每位組員上課都非常專心聽課，本組除台花有請假外其它人均全勤，實在難得。真正感謝所有組的合作，讓我輕鬆愉快的完成組長任務。
小組建議	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組的分組和座位，是否可由玉蘭老師於開課前先安排好。</li> <li>2. 大家都覺得課程內容豐富、多元、實用、精彩…(尤其是戶外教學科目)，但授課時間太短，意猶未盡又限定一人只能上一次覺得可惜。</li> </ol>
其它	課程圓滿結束，真正最感謝的是:成教所所長，各位授課老師們，以及樂大的靈魂人物~玉蘭老師，謝謝您們的用心

智慧組：

1. 戴校長→人生是一連串決擇，made a good decide 努力 加 平常心  
白金生活→老人生活 健康快樂。  
老人注意保健 妥善安排退休生活 臨終正視。  
(戴校長的課很精彩 還想再聽課 )
2. 王 萊 →一個很特別的人 做什麼像什麼
3. 董怡汝→日本人老人比我們多 較早重視老人問題  
找出問題來討論 調查 公助→社區→自己
4. 吳拯民→正面思考 帶著笑容過生活 永不放棄。
5. 陳秀貞→定期體檢 做適合自己的運動。
6. 戶外教學→墾丁之旅 深入瞭解當地生態 真是身心都充滿 可惜只有一天。還有好吃的大肉包 太棒啦。
7. 燕巢校區 →彷彿觀光勝地一般美麗 真想留下晚上看星星，更驚喜是每人有一張小賀卡，學生做的真好 一卡在手滿是溫馨 可見玉蘭與鄒組長的用心。

● 小組建議：

下次自費課還想再上 活到老學到老 學無止盡。

面對年老生活確實很重要 學校真是很用心，但是否也可加一些其它課程，例如戶外走走 同學較有時間有機會互相認識 。

● 其他：

老師認真，同學開心，玉蘭用心。

踏入高師大 氣質提昇，生活思考不一樣，有許多優秀教授與同學值得我學習。

## 102 年度第二期各組紀錄

紀錄人：蔡順安 小組長/樂活組

項目	各組上課紀錄摘要
小組紀錄	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="437 340 1362 622">● 3/21 戴前校長與同學分享「抱怨與抱願」課程。分析人會因為環境的挫折而造成心理不平衡，由願轉變成怨恨，要學習「逆來順受」，凡事用正面態度正向思想，樂活組踴躍討論綜合意見，生活樂簡單平凡「無欲則剛」為原則。</li><li data-bbox="437 640 1362 864">● 蔡麗玲教授上課〈性別平等教育〉以影片實例，讓學員觀賞並分享，樂活組由我代表發表心得。針對影片中各種性騷擾、霸凌實例提出看法，再由蔡教授講解目前台灣相關法則的規範，上課方式生動。</li><li data-bbox="437 882 1362 1285">● 4/25 韓必霽主講〈不老夢想〉分組討論每個同學的夢想，由我代表樂活組上台與班上分享，素雲姐希望可以學好英文、月惠姐想學唱歌、素壁想找機會和同學出遊、秋滿姐希望順利完成樂齡課程，有機會日本、北海道一遊，根平帥哥最大夢想，是想回鄉買塊地種菜享受田園之樂，我的夢想就比較簡單，1. 一早起床老婆笑臉迎我！，2. 每天出門都開心。</li><li data-bbox="437 1303 1362 1706">● 玉蘭師 4/25 生活與學習課程，放映〈金盞花大酒店〉影片觀賞，並由我代表發表心得與導讀，從 7 位英國退休老人的印度驚奇旅程，讓我們這些熟齡的同學，從影片中獲得諸多抒發與省思，到底我們真正想過怎樣的生活，其實「人生七十才開始」，趁現在覺醒開始改變心態，勇敢去追求年輕時未完成的夢想，〈把握當下，即時享受人生〉。</li></ul>

紀錄人：楊燕珠 小組長/樂樂組

項目	各組上課紀錄摘要
小組紀錄	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4/25 不老夢想課程：組員分想方同學想植樹造林，為大地盡一份心力，楊同學希望能到養老院為老人歌唱，帶給他們歡笑，張大姊希望能健康活到老，林同學盼望找到知心人。</li> <li>● 5/2 生活新知課程：老師教了環保酵素清潔劑，本組同學分想了製作方法和資料。</li> <li>● 5/30 高齡者科技數位媒體使用：有幾位同學不會使用電腦，多虧同學互相幫忙，最後大家終於完成自己心中想要的光碟片。</li> </ul>
小組建議	多增加有關健康、理財、法律方面的知識。

紀錄人：高小蘭 小組長 / 快樂組

項目	各組上課紀錄摘要
小組紀錄	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 第一次小組討論是上周傳久老師的課，討論的題目是：「如何在二個半小時，接待 20 位甘比亞同學，並且讓他們對台灣有正面的好印象?」。剛開始大家都很含蓄都想讓別人先說，漸漸的每個人都發表了自己的想法，最後時間還不太夠。我發現美姬筆記寫的很工整，就請她代表上台報告，她爽快答應，原來大家都「靜靜吃三碗公」。</li> <li>● 「3/28 恆春自然生態參訪」，拉近了整組距離我們互相照應、拍合照、閒聊在教室上課不太有時間如此相處，羅柳墀老師幽默風趣，走到哪講到哪，台灣每寸土地他都瞭如指掌，這天大家都收穫滿滿。</li> <li>● 我們建立了 Line 的群組，取名「樂齡快樂組」，目前只有 4 位，有 Line 之後方便聯絡，討論事情也很有效率，最常分享上課心得。</li> <li>● 我記得最深的是卓紋君老師上「失落與悲傷輔導」。老師先用了名古屋空難、卡通死亡教學：親人去逝只是停</li> </ul>

	<p>在那裏，不是消失；電影:唐山大地震片段。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 6/13 早上美姬由美珍陪同遲了幾分鐘進教室，美姬臉上包了紗布，她在路上跌倒，她還是堅持來上課，下午買點心請全班同學吃，算慶幸自己有驚無險。</li> <li>● 為了結業式上台表演的節目，大家卯足了勁練了又練比我還認真，她們都是我學習對象。</li> </ul>
<p>小組建議</p>	<p>為上課老師準備開水，由值日的組負責。</p>

## 班級座談會紀錄

### 樂齡大學「班級幹部及志工座談會」紀錄

一、時間：103年4月25日(周五)11:30至12:40

二、地點：綜合大樓3樓4310教室

三、主席：林見陽 班長

四、與會人員：何淑華 副班長、5位小組長：林榮治、高小蘭、楊燕珠、蔡順安、羅玲珠，2位電腦志工：方雪英、唐美芬。

五、列席：李玉蘭 老師

六、討論內容：

(一) 主席林見陽班長請大家踴躍發言。

(二) 李玉蘭：班級幹部與志工是協助班級經營的重要角色，有助於促進學員與教師及學校間的聯結、溝通，凝聚班級氣氛，增進友善關係，營造適合於樂齡學習的空間，讓學員享受學習的趣味。希望藉座談會議，聽取意見，廣納建言，以在有限的資源中，尋求更適切的學習環境。

(三) 幹部及志工建議：

- 蔡順安：小組員應坐在一起，以利討論及維繫感情，加入彼此Facebook(分享生活)。課程可多加入小組分享討論，上午靜態、下午動態安排為佳。
- 方雪英：因同學多已固定座位，較不好意思請同學換位子，可否麻煩班長宣布。課程可加入手語課程，較生動有趣。
- 羅玲珠：養老院為未來老人安養趨勢，可否安排參訪。
- 楊燕珠：因學校鄰近醫院，可邀請醫療專業人員來指導，如：更年期的注意、老年疾病的認識及飲食方面的訊息。
- 李玉蘭：課程結構因有固定結構及大綱，較難改變。參訪活動可請班上自行連結，同學間也可互相分享資訊。

(四) 會議主題：

- 有關班級經營與發展的建議
  1. 小組以組別為單位固定座位，以利聯繫小組情感。
  2. 增加另類課程，如：手語、醫療保健、養老院參訪。
  3. 課程安排以上午靜態、下午動態，班級氣氛會較活潑。

4. 上課前後，可請班上成員發揮才藝帶動氣氛。
  5. 可利用課外時間聚會，以利班上凝聚力之培養。
- 班級幹部工作遇到的問題
    1. 多次未到同學，請班長、小組長協助輔導。
    2. 班長可佈達指令於各小組長，再由小組長分工，班上同學可分工合作。
  - 結業餐會：於蘭苑女餐貴賓室舉辦
  - 學習心得發表：各組決定表演項目後於五月底向班長回報，再送給玉蘭。

臨時動議：無

# 學員學習心得

## 第一期學員（期中）心得與建議

姓名：沈○生

心得：針對此次活動，覺得對退休的人有很大的成就感，同學間互動很好，講師也很好，所講之課程也符合我們這些上了年紀的老人，健身、媒體知識也需多瞭解。

建議：1. 延長課程。  
2. 課程內容再加些趣味知識，易解、易懂。  
3. 再次多辦類似課程，畢竟往後的社會老人也會愈來愈多。

姓名：許○齡

心得：今年八月正式從職場退休，很高興到樂齡大學上課，高師大環境優美，師資群優異，開啟大家的學習夢，也讓大家珍惜老年自在的生活。

建議：1. 多增加班級，讓有意上課的人都能如願。  
2. 可增加保健及飲食課程，讓每位學員樂活。

姓名：陳○謹

心得：要下筆前感到很慚愧，因為當時沒有受什麼教育，認識沒有幾個字，今天能來上這個課，增加知識，身心健康有意義，幸福又有活力，充滿快樂，能體會到社會人生，真是收穫多多。

姓名：鍾○仁

心得：1. 「老」不是指年紀的增加，怕的是年輕時代的理想與夢想褪色了，因現實與媚俗的考量，致使品格與原則鬆弛了。  
2. 透過樂齡大學的課程研習，除了讓我體會年紀漸增並不可怕，尤其像不老夢想所呈現的不老騎士精神，讓人感覺到理想與夢想在生命中只要有所堅持，終將實現。

建議：希望類此課程可以時常開辦。

姓名：莊○益

- 心得：**
1. 課程及老師安排用心，學習一樂也！
  2. 工作人員及各組組長、班長主動積極。
  3. 校園整潔更美化，校園即是花園。
  4. 每週五固定回大學上課是一種愉悅的期待，學習新的東西。

- 建議：**
- 1 自辦樂齡大學，收支平衡即可。
  2. 繼續辦樂齡大學，或社區大學。

**姓名：**黃○貞

**心得：**感恩高雄師範大學，能舉辦樂齡大學，使高齡者有機會來參加這種多元化的創新課程。使高齡者達到追求健康自主，快樂的學習願景。很榮幸我有這種機會學習。更感謝各位教導我們的教授、講師、專業學者、助教和志工們，熱心盡其所能準備規劃豐富的教材。課堂上與老師們互動相融共勉，開懷討論，充滿了高興快樂。這種情境及喜悅唯有在樂齡大學教室內才可得到。

**建議：**建議樂齡大學能持續舉辦，讓更多高齡者參加。資源夠的話時間能延長。

**姓名：**陳○秀

**心得：**從開課至今已經過了七週，七週來專業老師們的授課，真是受益良多，感謝高師大成教所費心用心的安排，讓我們年長者能有機會重溫再當學生的感覺，這種心境真是棒極了。真的活到老學到老，能讓自己充實，不被社會淘汰，也才能立足於社會與人、事、物融入不至於太脫節，再次的感謝與感恩，讓我有機會能在高師大上課。

**姓名：**戴○娥

**心得：**上課已八週，同學們由不認識轉為好伙伴，認識、認知老化及高齡如何安養此生，滋養來生等等，很高興來這裡上課。

**姓名：**陳○村

**建議：**1. 樂齡大學結業後能有再學習的機會。

2. 歌唱班開班。
3. 老人健身運動班的課程加強。
4. 台灣史與國際現勢的課程。

**姓名：**賈○麗

**心得：**築夢踏實，有夢最美，「樂齡大學」也是我的夢想之一，誠如戴校長所說的，人生是一連串的抉擇，要瞭解自己，做好的決定，當年齡漸長，回憶自己的生命史，學到老，活到老，要充實自己在未來的日子，照顧好自己，助人助己，把愛傳出去。讓銀髮生活更精彩。

**建議：**代間學習的構想很好，如能有更多互動會更有意義。

**姓名：**李○雀

**心得：**生涯有限，知涯無限，學到老，才能活到老，與人為善，多點寬容。人生是一連串的抉擇，抉擇是一定要做好的抉擇，正面的影響。

**姓名：**廖○雄

- 心得：**
1. 人生是一連串抉擇的過程。
  2. 與其「抱怨」，不如「抱願」。
  3. 圓夢，要勇敢的踏出第一步，才能美夢成真。
  4. 認真的過好每一天，老並不可怕。
  5. 人要活的健康，而不是要活的久。
  6. 助人是快樂的來源，施比受更有福。

**建議：**希望能有繼續學習的機會。

**姓名：**陳○宗

**心得：**首先感謝國立高雄師範大學，成人教育中心，開辦「樂齡大學」給了我們這個機會來上課。課堂上老師給了同學們對事情的處理，有正面思考，能放開心胸，擴大各方面的視野…等等好的觀念。對自己有信心，對他人有同理心，能體諒他人，如從我的眼裡去看他人的世界。使

我們受益良多，燃起希望之心，正確的思維來迎接未來。

**建議：**希望讓同學們有再上課的機會。

**姓名：**伍○華

**心得：**快樂的學習，讓我忘記年齡，真快樂！

**姓名：**黃○妹

**心得：**有機會回到學校再當學生唸書，是很幸福的事。學校針對我們精心設計課程。課程多元，每次來上課的教授都帶給我們不同的收穫，大家開心又快樂。同學之間相處融洽，互相學習、鼓勵，每次上課心情特別愉快。

**建議：**上課的時間可否延長為一年。

鼓勵夫妻檔一起來上課。

**姓名：**黃○櫻

**心得：**很幸運有機會來到「樂齡大學」聽課。雖每次上課整整六小時，由於上課內容豐富、多元、生動活潑，加上教授們認真，用心親切的教法，至今尚未打過瞌睡。幾週來讓我獲得了許多有關樂齡老化的新知，如何使老年生活更自在，如何應用科技媒體，讓老年更健康的運動，追求不老夢想，面對老，思考老，挑戰老，開發實現自我的銀髮產業、生命關懷，臨終關懷…等多元課程，對於我成功老化有許多的幫助。我好喜歡上此課程，每每期待週五的到來。

**建議：**此課程只上一期、兩期太少了，增加多班讓有需要或有興趣者可以多上幾期。

**姓名：**劉鍾○英

**心得：**首先要感謝玉蘭老師這麼體貼的照顧，更感謝校長、所長、教授們這麼細心的教導我們這麼多的新知。

本人感覺收益很多，七十幾歲了還能到學校上課，學到了一些生活新知，回顧了以前的生活，又學到了老化及高齡化的課程，還

交了這麼多的老人朋友。

**建議：**希望一期有兩個學期，因為一學期的時間，同學都還沒熟。

**姓名：**蔡胡○釵

**心得：**感謝有機會上樂齡大學，讓我受益良多。我今年 60 歲，蔡國彬老師不生氣的人生，讓自己更有智慧面對問題，對子女要放手，讓他們自由飛翔，我有三個子女分別在北、中、南，都不在身邊，面對老，唯有自助、共助，身體要顧好、口袋要深，多交朋友。還好我是創價學會會員，有很多共戰的姊妹，雖然進入老年生活，還可以發揮生命的價值。

**學員：**

**心得：**

1. 具體瞭解老年生活的滋味，除了回味，也體會「活到老，學到老」之必要性，好好學做個豁達開朗的老人。
2. 引出小老（65 歲～74 歲）協助照顧大老（85 歲以上）的概念，社會福利，政府、社區、個人，均得付出，確是值得推廣，學習的區塊。
3. 「不老夢想」一雖說有夢最美，但可能需有很大的毅力，只好做做小夢的份了，慢慢學習，終身學習。

**學員：**

**心得：**

1. 學習如何面對老人生活，得到身心靈的健康。
2. 多接觸人群，學習不同事物，延緩老化。

**姓名：**王○礪

**心得：**心裡滿懷感動，終於可以重背書包，重回校園，作我的學生夢，

## 第一期學員（期末）心得與建議

學員：

心得：今日上失落與悲傷，超感動的，感動到流淚。兩則故事的內容很感人，在自己有情緒得當下，身旁的人也會有他自己的想法與情緒，應多注意與察覺身邊的家人，愛要及時，把握當下。

建議：課程很實用，也增加如何面對自己的老年生活與最後一哩路的自處，勇於面對與接受，正向看待。

姓名：劉鍾○英

心得：1. 收益良多。  
2. 感謝高師大安排這麼多的優秀教師、所長、老師幫我們上課，讓我們學習到許多平常所不知道的訊息與老年人應該經過的所有事情。

姓名：黃○旺

心得：1. 重溫學生時代的感覺。  
2. 高齡生命與生活的認知。

建議：加強高齡生活適應能力的課程。

姓名：潘○花

心得：1. 積極面對老化、高齡化、身心建設。  
2. 高齡如何終身學習及學習特性。  
3. 高齡者、社會參與之意願重要。  
4. 高齡者應展現智慧、感恩、愛、享受老年。  
5. 高齡體適能之認知、操作鍛鍊身體。  
6. 高齡者要有良好的習慣、要讓自己愉快、人格成長、良好人際關係。  
7. 高齡更要關懷好友親人服務貢獻力量。

姓名：洪○鳳

心得：1. 感恩有機會進入樂齡大學，對我來說收穫良多進入學校把我心

裡的痛，暫時忘掉每堂課我都很喜歡。同學互相勉勵，老師詳細的講課希望能延續的上課。

姓名：賈○麗

心得：透過老化及高齡化課程老師們用心的解說，獲益良多課程設計多樣化讓我學習到許多新知能(例如:光碟製作)雖然還不純熟，但激起要多學習 e 化的產品以免與社會脫節，而戶外參訪又讓我們有知性的旅途身心靈都上了一課。對於學校這麼用心的安排，期待有更多的課可以學習。

姓名：王○礪

心得：1. 上個禮拜上了環保節能. 養生飲食之後，接著就到墾丁作戶外教學，心裡非常興奮有機會又到墾丁沿途有教授幫我解說。到了墾丁公園更有專業解說員為我們解說整個墾丁，使我感覺如果自己來玩的話一定沒這麼的精彩. 離別時依依不捨。  
2. 老人的心理特徵是: 失落感. 無用感. 自卑感. 疏離感. 懷疑感. 孤獨感. 恐懼感. 無助感. 預感，可是老人最重要的是身體健康所以健康是老人追求的目標。

建議: 很希望上課的的課程能有上下學期多好。

姓名：陳○村

心得：1. 有益身心健康增廣見聞  
2. 健康體適能. 知道自己的體能狀態有益健康。  
3. 樂齡學習成人教學. 增加色彩繪畫知識很有幫助。  
4. 高齡化及老人化課程及早認識該如何調適，能淡然處是最佳。

建議：1. 結業後圖書證能繼續持有。  
2. 增加歌唱課程。

姓名：陳○連

心得：1. 旅遊學習: 深入生態解說收益良多避免一般性走馬看花。  
2. 健康體適能: 對樂齡保健有加強效果，若更詳細運動生理

與保健維持更佳。

3. 樂齡學習成人教學:對彩色原理繪畫圖形設計揉線等能進階教學，對樂齡者日常活動身心有於助益。
4. 老化及樂齡化課程:在心理層面之面對與認知效果佳，但如何更能獨立學習新知、才藝與技能，在細節上希望能更進一步提供方案。

建議: 1. 圖書館如能持續，對實務上是否更具實效。

2. 樂齡生活與興趣技能，若增加圍棋、盆栽、彩繪、書法等等之原理程序教學有助於自習。

姓名:黃○貞

心得:

一、高齡者的終身學習課程，林老師說「家有一老會煩惱，家有二老全家倒」，悟到老人對子女是最大負擔；身為高齡者之群，應體認社會趨勢，認識人生的價值，好好維護身體健康(沒有健康等於0)。林老師授課內容詳述了高齡者終身學習特性與需求和願景，在現實生活與社會的挑戰中學習生命，會找到出口，有了出口才有機會改善生命力；活到老學到老終身學習才會奠定學習願景和目標。學習就要用意(學我要，要我學)，用自己需求滿足自己，人生如戰後多元化，如開車快一天慢七天)，認真學習參與(1)自己扮演 (2) 社會劇場 (3)老人劇團劇場 (4)代間故事 (5)祖孫劇場。願我們能從服務體驗並圓高齡者的人生夢想。

二、學校特色:不老夢想課程

老師王萊(歌手)今年才52歲，為了實現夢想(有夢最美)，放下身段離開原有的地位、權利..的學校校長職務投入自己心想目標，值得我們學習與敬佩。其心智之成熟無人可比，年輕時努力學習進修取得了最高學府的學歷，且擔任了人人景仰的校長，完成父母的期望與心願，也盡了孝道；退休後即投入歌手舞台，實現自己的人生夢想，可以用美妙的歌聲帶給更多人歡樂，甚至讓聽眾陶醉在其境，並領悟人生各種喜怒哀樂、酸甜苦辣，瞬間帶給聽眾的人生轉念，其功德亦不亞於校長一職。真的是值得我們借鏡學習，並放下過去

一切，珍惜目前擁有。王老師最後勉勵我們「心想很重要，夢想自己，手腳急心不急，心不老外表(老)不重要，美是從心裡美」。放鬆自己，人與人之間本是一家人(五百年前是一家)，不要有分別心計較心，才會過的很自在快樂。

## 第二期學員（期中）心得與建議

姓名：洪○海

心得：老師講課生動活潑親切、互動，雙向交流。對老年的人身心靈健康很有幫助，感恩。

建議：上課點名，讓大家記住對方的名字。

學員：

心得：授課至今，已增廣見聞，吸收新知識，多了幾位同學。

下半段課程皆與健康課程有關，期許能再次吸取更多這些課程。

建議：希望課外活動能多辦幾次（如恆春自然生態參訪）。

姓名：陳○美

心得：人都有許多盲點，透過學習可拓展思維，增展見聞保持一顆健康年輕的心。很高興有這機會來參加「樂齡大學」的課程，能坐在台下傾聽每位講師表達自己最專業的領域是件很幸福的事，彷彿又回到學生時代般。課程中恆春自然生態參訪在羅教授及解說員鍾先生的帶領下認識了各種不同自然生態，受益良多，是一趟快樂知性之旅。

感謝李玉蘭老師用心安排多元豐富的課程，讓我們的身心靈更上一層樓。

姓名：王○平

心得：一、參加樂齡大學讓退休二年多在家的我，又能由家走出至學校重溫做學生的回憶，並開啟了我終身學習與認識新朋友的契機。

二、老師們認真的準備教材與教學，讓我得知許多新知，以前不瞭解、不知道或未曾學習的知識與方法。

三、目前課程已上了三分之一，希望在未來的學習過程，能有更多學習上的收穫。

建議：是否能增加招生名額，讓年長者能有機會來參加樂齡大學。

姓名：張○芬

**心得：** 知道如何面對死亡，不會害怕。

**姓名：** 陳○珍

**心得：** 當我第一天踏進校園，帶著充滿喜悅、自信的心情，離開學校數十年，能有機會進入全高雄市最高學府（當年嚮往的學校）雖然只有短暫的幾個月，內心相當感恩，感謝成教所各位教授、老師及院長。犧牲付出你們的青春，讓我們有機會能在這沒有壓力、輕鬆的的學習多元教育，接觸更多我不知道的知識，我們都很有感受。也希望我不只是上課聆聽，希望更能落實在自己的家庭，還有認識的親朋好友。謝謝玉蘭老師。

**建議：** 上課時間能延幾期（自己出費用可）

**姓名：** 許蔡○紅

**心得：** 老並不可怕、也不用恐懼，只要好好相處，就能活得好，正是活到老、學到老、快樂！

**姓名：** 曾莊○雲

**心得：** 不要有太多回憶、不要有失意、千萬要健康、千萬要存老本、千萬要照顧老伴、千萬要交好友。

**建議：** 每上課 40 分鐘，起來運動 10 分鐘，這樣對於老人會比較好。

**姓名：** 莊○壁

**心得：** 步入老年生活，領悟到活著要健康，健康要更快樂，快樂更要使別人更快樂，這就是樂齡學習，給我的感想與對自己的尊嚴與期待。

**建議：** 彈性休息，伸展筋骨。

**姓名：** 戴○玲

**心得：** 參加墾丁之旅收穫滿滿，感謝羅老師的不藏私，還有每個老師及工作人員的辛勞。

**姓名：**林○治

**心得：**生老病死是醫生必經的路程，平安快樂是每個人所盼望。老者安之、朋友信之、壯有所用、幼有所長，關懷別人、更要關懷自己人生，就充滿喜樂。

**建議：**上課課程都能有講義參考。

**姓名：**鄭○雄

**心得：**當學生角色是非常愉快之事，在一個月課程中，妙語如珠及富經轉之老師們，帶給個人對於退休如何經營後半生，生活收穫良多，謝謝。

**建議：**旅遊學習次數課程安排較多。

**姓名：**馮○麗

**心得：**由課程中得到新觀念、新知識，感覺很受用且極重要，例如：在高齡者「行」的安全課程中，得知侵犯行車者「路權」的觀念。還有「行人優先路權」的交通規則及酒駕罰款提高為十五萬元等。

**姓名：**黃陳○姬

**心得：**進樂齡大學課程已上課第五週，認識了好的夥伴，共學共食。代間學習學生的互動很好。圖書館資源的應用，探索北歐的文化，老師教學老化與高齡化課程的生活與學習……，抱怨與抱願的學習，參觀高師大百老匯樂齡社精采表演。

**建議：**希望以後經常舉辦旅遊教學可增加見識，調和身心靈愉悅。

**姓名：**詹○芬

**心得：**樂活：看美景、享美食、交好友、享受高師大，回饋給老人如此價廉物美的課程。老師老的驕傲，每一天都是假日、每一天都是雙休日，沒有學業的壓力、沒有謀生的辛苦、沒有利祿功名的誘惑，越老越有智慧，幸福就在簡單的生活，做自己在做的事。

**建議：**希望還有進階的課可以延續。

姓名：李○男

心得：1. 初學「樂大」課程，十分欣喜。

2. 課程安排及內容非常豐盛。

3. 充分體驗到活到學、學到老之人生目標。

## 第二期學員（期末）心得與建議

學員：

心得：在一個期待能學到更多元化在不同領域的學習，來到樂齡大學，一晃四個月的學習接近尾聲，感謝成教所所有教授及老師愛心的投入付出，我真的學習到以往比較不同的知識，如何面對老化等等的規劃，讓我能坦然面對尊重生命，創造更不同的價值人生，這都是結業後更要努力加油的目標，一般人認為老了什麼都不能做，其實老人家是個寶，多幫助別人創造更多的經驗給別人。

建議：希望樂齡大學能繼續辦，利益更多老人家。

姓名：何○華

心得：感謝高師大安排高齡者的課程，讓我們在快樂中學習，學習生活中的快樂，並增進更多老齡的理財，健康、心靈、人際、知識的成長，一個班級有如一個社會的縮影，每位學員的心路歷程，有的博士、碩士，有的小學畢業，有的文學、才藝素養都超標，都是我們的典範，有的倔強、柔軟度也是我們一面鏡子，我們學會人際互融。

建議：課程可安排更實際，日常可用到實際的，如心靈的放鬆、旅遊。

學員：

心得：感謝各位老師，對我們的用心，把我們當一般學生照顧，也處處用心老年人的心裡、身體需要，也再感謝玉蘭老師的用心、體貼。

姓名：陳○美

心得：生命關懷～靈性健康與生命的意義

何老師課程中跟我們觀看影片一許哲的故事；許哲說窮人沒飯吃，我怎能花錢去買衣服，愛人是我的信仰，良心是我的宗教。他心中永遠充滿愛，讓生命活出生命，偉大的情操令我感動敬佩。

人的生命是生生不息的，愛與學習是我們繼續活下去的重要功課。愛意與善意需要別人的溫暖也需要溫暖別人，做別人的陽光、水和空氣，因為有了鼓勵讓生命變無限。心靈的快樂：是內心自發性的一種喜悅，是無限寬廣的且經得起考驗，心有多美～世界就有多美～

**姓名：**黃陳○姬

**心得：**老師、各位同學大家好，首先要感謝老師這 16 週的教導，讓我增加了許多知識，更要感恩學員們的陪伴，也要感謝自己風雨無阻的學習精神(全勤獎)，祝大家鵬程萬里，珍重再見。

**建議：**又是鳳凰花開，離別依依，珍重再見，人生何處不相逢，以後還要重相逢，老師，學員能繼續聯絡。

**學員：**

**心得：**十六週的課程完全滿意，感覺收穫滿滿、生活充實、體驗、終生學習的樂趣。但是先決條件是具備健康、行動自如、有空閒時間及家人支持才能參與各種學習課程。只要條件許可我都盡量報名參加。

**姓名：**李○男

**心得：**1. 感恩校方提供最優的師資和場所 2. 課程的安排與教學，讓我獲益良多 3. 邁入高齡化社會是必然現象，我有幸成為其中一員。如何面對它，而能安詳度過

**姓名：**王○平

**心得：**

一、感謝高師大提供讓年長者有一個如此好的學習平台，同時也開啟了我終身學習與認識新朋友的契機。

二、在學習過程的中我得到許多新知，以前不瞭解、不知道或未曾學習的知識與方法，諸如：退休後生活的規劃、學習新知的擷取方法、身心靈平衡的注重、健康與生活的認知、健康體適能的瞭解、終身學習的目的等。

三、由此次的學習經驗後，可作為我的生理及心理上改變，讓後續人生能過得更快樂。

**建議：**

一、樂齡大學學習時間太過短促，是否能以學年招生方式執行，讓學習課程能更多元化，使得年長者能有更多的學習空間與時間。

二、建議學習課程是否能開放多元化，以提供選修的方式，讓年長者能有更多的學習機會。

## 「金盞花大酒店」影片導讀與討論--心得之分享

學員：蔡順安

這部影片如果譯成「銀髮族的春天」就更貼近劇情的發展了，電影的主角是七位可愛的英國老人，原本互不相識卻因為看到了「金盞花大酒店」的廣告，而動念想要到海外享受物廉價美的退休生活，因緣際會七人結伴前往印度，展開一場驚奇的追夢之旅。

七位來自不同背景的長者，每個人背後都有一段自己的故事，法官葛拉漢(Mr. Graham)是個做事積極，個性嚴謹的同性戀者(同志法官)，從高院退休後對單調的英國生活感到厭倦，為了一圓年少時期的夢想，決定離開優雅的英國去神秘的印度尋找他生命中的摯愛，突破心理上的重重障礙終於慢慢改變自己，坦然面對自己是「同性戀者」，進而以開明的態度去尋覓他年少時的真愛，劇情中他與摯友曼諾古重逢的那一刻，彼此相擁而泣的場面令人為之動容。影片提供觀眾深刻反思的機會；「當人生走到最後盡頭，什麼對自己是最重要的，什麼是要把握的，什麼是該放下的？」法官最後終於卸下心裡的枷鎖，從囚禁自我的桎梏解脫了。

片中另一位靈魂人物是家庭主婦伊芙琳(Mrs. Evelyn)(金像獎影后茱蒂丹契飾演)一位晚年喪偶的寡母，因不想造成兒子負擔而不願搬去跟兒子同住，她寧願選擇改變自己，從原本一個凡事依賴丈夫的家庭主婦，嘗試去開發自我的潛能迎接不同文化的挑戰，歷經一連串的嘲諷與挫折，終於憑著毅力和夥伴的鼓勵，找到英國『委外客服公司』在印度的「文化顧問」工作，展開生命中的新旅程；同時也因為她對同行夥伴的關懷，讓風度翩翩也樂心助人的安斯利·道格拉斯(Douglas)為之傾心，共譜出生命中的第二春。回憶她當初喪偶時的徬徨無助，到印度之後歷經各種挑戰的心情轉折，經典台詞：「人生不如意佔十之八九，有時意料之外所發生的事，反而是好事。」

安斯利(Ainslie)夫婦是一對貌合神離的怨偶，老公是一位體貼的謙謙君子，集「溫良恭儉讓」各優點於一身，可惜老婆是個保守性格的退休公務員，整天碎碎念又愛找碴，是個尖酸刻薄的惡婆娘，這對夫妻關係疏離，一路上爭吵不休，最後還是以「分手」收場。其實很久以前就知道彼此個性不合，但礙於對婚姻忠誠的宗教信仰，善良體貼的老公始終說

不出口，還好老婆後來選擇放下，才結束這段痛苦的婚姻。「每個人都  
有資格去追尋自己的幸福」，觀賞這段影片之餘是否也給你一些啟  
示？

『人生七十才開始』這句話，用在老師哥諾曼(Mr. Norman)身上最  
恰當不過了，生性樂觀、幽默又風趣的諾曼，渾身充滿活力正是我心目  
中欣賞的偶像，每次出現總是風流倜儻、一身紳士裝扮再加上幽默的談  
吐，總會迷倒周遭的眾多女仕。他說：我的職業是進出口生意，不過目  
前是出口比較多；別說我是風流成性，別罵我是老不修。最經典的台詞  
『我很寂寞，只想要卸掉虛偽面具，想再年輕一次！』

在處處留情的諾曼身上，觀眾看到的是陽光、笑容、樂觀、幽默、  
活潑與積極的人生態度，面對新環境所展現的適應能力，對生活中的任  
何機遇，都顯得興致勃勃。不僅自己擁有正能量，還會將這種正向的能  
量傳播給周圍的人。廣告常宣傳服用藍色小藥丸，會讓男人變成一尾活  
龍，事實上諾曼並沒有服藥物，卻是實實在在的「七十歲還是一尾活龍。  
」

精明幹練的女管家唐尼利是個極端白人優越主義者、孤僻固執的病  
患，因髖關節退化必須動手術，但她卻鄙視有色人種，堅持只接受英國  
醫生的治療，到了印度更是看不慣當地的貧窮與落後，整天板著一副苦  
瓜臉，酒店僕人對她畏懼而難以相處，經過一段時間的調適加上印度僕  
人釋出善意，熱情的邀請他到家裡作客之後，才漸漸理解當地人的習俗，  
並開始改變心態去幫助酒店年輕老闆桑尼(Sunny)重整老舊酒店，發揮  
她精明的查帳專長於酒店的管理上，使金盞花大酒店得以步上正軌。

劇中另一位甘草角色，就是風情萬種的資深美女哈卡索瑪琪(Madge)  
了，她和情場老手諾曼簡直是天生一對曠男怨女，兩人一路從英國互虧  
互嗆到印度，瑪琪是個難耐寂寞的歐巴桑急於尋覓生命的第二春，但又  
不甘心屈就年紀較長的諾曼，見面老是鬥嘴，幾番折騰後，竟白白將幸  
福拱手讓給好友卡蘿，眼睜睜看著諾曼與卡蘿墜入愛河而同居，享受晚  
年遲來的真愛，瑪琪悔不當初也只能怪自己沒有把握機會而錯失姻緣了，  
感嘆命運作弄人呀。

影片編劇刻意塑造出七位長者，七種截然不同的人格特質，透過劇  
情的安排凸顯彼此間性格差異，讓觀眾直接能感受每個老人面對新環境

的適應狀況，電影採主線故事與支線交互輝映的方式，讓觀眾較容易掌握每個角色的特質，有助於觸發觀眾自我的投射作用，思考當我們老了之後要過怎樣的退休生活。套回片中台詞：「不敢冒險的人，什麼都不敢做，結果當然是什麼都沒有。」追求夢想必然會有風險，但擔心風險而怯於嘗試改變，結果必然是一事無成。看完這部分片子彷彿看完了七個智慧長者的人生旅程，更堅信每個人都要好好把握現在，活在當下。牢牢記住，每天一早起床，盡力過好一天的生活，其他就不重要了。

(本文轉載自「台船月刊」456期)

## 恆春自然生態人文參訪記

學員：鄭吉雄

在萬物甦醒欣欣向榮的三月下旬，與內人參加樂齡大學舉辦恆春自然生態「參訪學習一日之旅」，安排有墾丁國家公園管理處、貝殼砂展示館、鵝鑾鼻公園、台灣最南端龍磐公園之海邊步道，風吹沙、佳洛水，恆春古城探索等景點。

今晨室外溫度約攝氏二十七度是個適合郊遊的好天氣，遊覽車在早上八點離開高師大校園，一路上車流通暢，十點半到達了墾丁國家公園管理處，下車後，隨即進入旅遊中心索取有關資料，小憩一會，然後進入視聽室觀賞園區四季之美的影片，感恩政府德政能夠在三四十年前即規劃墾丁為台灣最早之國家公園，如今才能成為臺灣熱門觀光勝地。迄今還能保留這塊淨土，讓人類與大自然能和平共處，使後代子孫們能夠享受到淨土福祉。

離開管理處，將近中午時刻，午餐安排在車上享用有名的小杜包子，約不到二刻鐘的車程，來到了砂島貝殼砂展示館。該展示館距離恆春 15 公里，位於屏鵝公路旁，座落目標被繁茂的樹蔭遮蔽了小小建築物，往往被急駛而過的遊客忽略了。砂島貝殼砂展示館的功能在於讓遊客經由展示，能對貝殼砂有所了解及認識，並將這份知性的認知，提昇為對自然的體悟與欣賞，進而珍惜資源，關懷自然，展示館面積雖不大，展出的貝殼砂資料頗豐富，遊客可經由觸摸貝殼砂來親身體驗砂質潔淨之美。

館後面是一片色澤亮麗，長約 220 公尺的貝殼砂沙灘，沙灘係經過數千年貝殼與珊瑚遺骸沉積所形成，而貝殼砂粒由珊瑚、貝殼、有孔蟲等 97%以上生物碎屑所組成，非常珍貴稀有，

常引來遊客擅闖入內，破壞了原來潔淨寧謐的風貌。管理處為維護這片貝殼砂沙灘的完整，將砂島劃設為陸域生態保護區，在藍天白雲、碧水綠山等元素襯托下，構成了一幅美麗的山水畫。學員們紛紛在這大自然的美景襯托下留下了美麗的情影。約一小時的逗留，離開了貝殼砂展示館，來到了鵝鑾鼻公園。

鵝鑾鼻公園位於中央山脈盡處台地的最南端，隔巴士海峽與菲律賓遙遙相望，「鵝鑾」是排灣族語「帆」的譯音，因附近之香蕉灣有石似帆船，遂以之取名，加以該地形如突鼻，故稱「鵝鑾鼻」。公園佔地 59 公頃，因屬於珊瑚礁石灰岩地形，所以地理景觀上十分奇特，有怪石、巨礁及洞穴，而園內豐富的動植物是本區的特色之一，每年的九月紅尾伯勞鳥群飛過境，場面壯觀，常吸引大批愛鳥人士前來欣賞。

在園內先漫步於坡度不大的綠草原上，繞過綠茵小徑盡頭走上木棧步道，途中有奇特親嘴石壁的景觀，之後來到高處的瞭望台，可隱約遠眺前方狹長海岸上有核三廠、青蛙石、大圓山、大小尖石山與孤立山峰及船帆石等景色，巧遇自助旅行的德籍銀髮族夫妻來此一遊，雙方經過片刻閒聊，得知要在台灣停留十幾天，德籍銀髮族夫妻稱讚台灣是一個非常適合旅遊的好地方，尤其人民友善，讓他們有賓至如歸之感，在離開時互道珍重再見，祝福外國友人有一個愉快的旅遊假期。然後走回來時步道，走往另一邊小徑，可以看到大海，步上了濱海木棧步道，觀賞海邊的特有種植物及珊瑚礁地形，再穿過一道樹陰小徑，散發著泥土及青草味氣息，讓學員再度享受到森林浴效果，讓皮膚一寸一寸的甦醒，精神立刻清爽，能夠與大自然保持無距離的接觸，心情是如此怡然自得。一邊仔細聽解說員解說有關園內多種熱帶濱海植物之名稱及功用，這種自我放空的情境，真是可遇而不可得，最後來到鵝鑾鼻燈塔。

鵝鑾鼻燈塔是臺灣最南端的燈塔，在十九世紀中期，各國船隻途經

鵝鑾鼻近海，常在外海七星嶼附近觸礁翻覆。清廷於美、英、日等列強壓力下，在1883年建造完成燈塔。當時是世界上唯一的武裝燈塔。在中日甲午戰爭後，清軍撤離時把燈塔炸燬。燈塔於1898年重建。二次大戰時被美軍炸燬，戰後依原貌建築修復迄今。塔身全白，圓柱形白鐵材質，塔高24.1公尺，塔頂換裝新式大型四組旋轉透鏡電燈，經過大型旋轉透鏡後，光度達180萬燭光，每十秒一閃，照射距離達二十七點二浬，是目前臺灣光力最強的燈塔，被稱為「東亞之光」，燈塔已被列為史蹟保存區。

入內參觀一些有關展示郵票，了解其歷史的演化，到此才真正完成鵝鑾鼻公園之旅。離開公園後，原打算到海邊步道台灣最南端之龍磐公園、風吹沙、佳樂水等參訪，因在公園停留時間太久，只能犧牲這些景點了，原希望參觀龍坑自然生態保護區，這保護區在2001年因阿瑪斯號貨輪油污事件，使整個珊瑚礁被原油污染，雖然目前大部份已清除，但是已將整個龍坑生態完全破壞，雖經過了十幾年的復原，不知自然生態恢復現況如何？最後來到二級古蹟恆春古城的東門。

恆春古城有東門、北門、西門、南門等古意濃厚的四座城門，位於恆春鎮的中央，創建於清光緒元年，已有百年歷史，如今保留完善的古城並不多，目前東門是惟一被完整保留下來的古城，在東城門前先聆聽解說員述說有關歷史簡介，隨後走上階梯，登上城牆馬道上，由於視野遼闊，可看到城門外的風景，城牆上有砲台及砲孔等建築古物，全體在此攝影留念後，漫步在約500公尺長的城牆馬道，雖只有短短二十幾分鐘路程，對個人意義頗大，能夠在此揣摩先人們如何利用古城，作出保衛家鄉及抵抗外武入侵的戰爭場景，百聞不如一見。在東城門前廣場上有一座「豎孤棚」聳立著，平時供遊客參觀，每年農曆七月十五日（中元節），「恆春搶孤」時才派上用場。

「恆春搶孤」是普渡中的一種特殊儀式，習俗已傳承幾百年，搶孤活

動欲表達超渡孤魂、慎終追遠的涵意。所謂的「孤」，指救濟孤貧的物品，「搶孤」首次出現是在清朝年間，早期恆春人生活貧苦物資缺乏三餐不繼，每年農曆七月十五日普渡後，恆春城內較有錢的人，會將祭拜過的祭品發給孤貧，不過在分發祭品的時候常發生搶奪受傷情形，才設計出「豎孤棚」的比賽方法，來爭取孤棚上的物品，避免不必要的傷害。

豎孤棚是由 32 根 3 丈 6 (約十三公尺) 的原木作為支柱架設孤棚高台，棚上放置祭品，原木塗上牛油，參賽者 32 組人於開賽炮聲響起後，各施所能爭取以最快的時間登上高台，最快登上的隊伍可以獲得棚上的物品。搶孤的活動在民國 70 年恢復後，成為恆春當地不可或缺的盛事，足見「搶孤」活動在台灣文化慶典習俗價值上的重要地位。

回家途中，另拜訪了行政院農業委員會畜產試驗所恆春分所員工消費合作社，位於墾丁大街中後段，墾丁派出所斜對面，社內有生牛肉、牛奶、牛肉乾、牧草汁、羊肉、羊乳、羊乳凍冰棒等販賣，冰棒口味還真不錯，新鮮、味美，其微辣的牛肉乾，頗具知名度。

車城福安宮位於台灣最南端屏東縣車城鄉，號稱全台灣以及東南亞最大的土地公廟。此宮據說有顯赫的神威，庇祐鄉里達 300 年，是恆春當地的信仰中心，正殿安立的土地公像全身掛滿金牌，據說是在清朝曾受乾隆皇帝褒封並賜王冠、龍袍一襲，顯得神威十足是全省最為威風的土地公。

廟前有兩座大型石獅，其身高和長寬皆為 9 尺 2 寸，台座也有 7 尺 8 寸，是台灣數一數二的純石雕石獅，十分具有藝術與歷史的意義。而宮內最大的特色在於金爐，這座金爐為三重簷的八角形建築、共有四層樓，有『神明點鈔機』之稱，當信眾把金紙放在金爐口時金紙就會自動飛入爐內，由於爐內有火焰形成氣旋因此空氣便會把金紙捲入，也可說是『神蹟』，附近擺有很多小擔位販賣如鹹鴨蛋、皮蛋、洋蔥等，生意不錯。

離開了恆春分所員工消費合作社及福德宮兩景點後，由於學員們努力血拼，每人手上皆提滿了大包小包的勝利禮品，且臉龐上也出現了得意笑容。車內滿帶著此起彼落的笑聲，沐浴在落日餘暉的彩繪美景下，平安返抵高雄。相信學員此次旅遊學習之旅，應收穫良多，不虛此行。

本次有聲有色之旅將歸功於上知天文、下知地理的羅柳墀教授妙語如珠的解說及李玉蘭老師等主辦人員的精心策劃，讓學員們充實渡過一個愉快的生態人文知性之旅，表示衷心謝意。

## 「實然與應然——我的生命故事」

學員：蔡順安

我是一個在菜市場長大的小孩，菜市場小販鄰居都叫我[菜頭]，或許是因為從小每餐都吃魚變成〈頭好壯壯〉吧！就我成長在一個三代同堂極為複雜又貧窮的大家庭，家裡包括阿公阿嬤，我們一家八口加上阿姨和姨丈六口，再加上房客總共住了20多人，正在上演的韓劇[六個小孩]的劇情就是我童年的寫實，而劇中那個最叛逆的小孩[俊熙]其實就是在演我的生命故事。從小我們全家都是在菜市場討生活，阿公賣魚阿嬤賣甘蔗阿姨賣素麵媽媽賣水果哥哥賣鞋子，沒有自己房間全家睡通鋪，沒有書桌功課都在顧攤子之餘想辦法抽空完成；上國中之前的我只能以〈懵懵懂懂〉形容，對未來完全沒有規劃也毫無目標，試想：每天身處在龍蛇雜居的菜市場，面對困頓壓抑的生活環境，這樣的人生除了充滿挫折，還會有什麼理想抱負。

1. 幸運地，在我升國中那一年蔣公德政開始推行[九年國教]，政府規定九年國民義務教育，使得一路迷迷糊糊的我有機會繼續念國中，幸運地，國中第一年就遇到我[生命中的為貴人-慧眼識英雄的恩師黃老師]同意讓我當[班長]，當然是經由同學推選出來，但也需老師點頭才算數，我連做夢也沒想到壹個菜市場的貧窮孩子也有機會出人頭地的機會，接著不僅當選學校[模範生]還入選學校樂隊擔任指揮，恩師知道我家境清寒還破例免費幫我課後補習，這段境遇完全出乎意料，卻也是我[菜頭]生命的一大轉折；在此之前的我是一個桀驁不馴的小孩，複雜的家庭環境造就出我〈天不怕地不怕〉早熟又叛逆的性格，童年玩伴都叫我〈孩子王~蔡大膽〉，因為當年的我〈天不怕地不怕〉，根本沒有人管得住我，是最令父母老師頭痛的 trouble maker；余天唱的那首台語經典老歌[回鄉的我]就是余大哥為我而創作的。
2. 國中幸運地遇到好老師真的好開心，也因為老師〈無私的愛〉幫我重

建早已失落的〈自信心〉,慢慢改變自己的叛逆個性,將旺盛精力都轉移到學業上,原本連英文基本拼音都不會唸,算數連國小的植樹問題都不及格,國語連ㄅㄆㄇ注音符號都搞不懂的菜頭,經過恩師國中三年的〈醍醐灌頂+打通任督二脈〉,竟然莫名其妙考上第一志願[雄中],回想當初選填志願時老師規定我只可以填一個[雄中],還好最後是老天幫忙幸運地考上了,否則豈不是落得沒學校讀?

3. 如今回想當年老師使出這招也實在太狠了,現在我依然記得老師在我畢業紀念冊上的題字:[命運是掌握在自己手裡]
4. 即使考取第一志願高中,家人卻完全沒有喜悅當然也別奢望會有獎勵了,當下讓他們更頭痛的是:菜市場顧水果攤工作少了一個幫手,學費的壓力反而增加家人的負擔,回憶高中時最常聽到媽媽的埋怨:[菜頭~你整天只會讀書,都不顧攤子,對這個家都沒有貢獻],那段日子我只好天天留在學校自修,連寒暑假都毛遂自薦到學校工讀,學校竟成為我的庇護所,每天上學是最期待的快樂時刻~在學校和同學師長學習才能找回自信心,才能肯定自己存在的價值.一回到現實世界的[菜市場],我又會被打回原形變成一隻[米蟲]我的大學重生活完全是一部〈血淚的打工記錄史〉,就因為聽到親戚揶揄媽媽說:[沒錢人,幹麼硬要讀大學?],我告訴家人:考上私立是我自己的過錯,我要開始〈為我自己的人生負責〉了;從此之後,就展開4年半工半讀的大學生活,我告訴自己:任何事也難不倒我這早熟的菜市場小孩,上課之餘在台北補習班當老師兼家教,當鎮公所的政令宣導員,寒暑假留在三重建築工地打工,邀美術系同學合夥到夜市去賣字畫(他為客人畫漫畫素描我寫春聯),大學還沒畢業我就學會自力更生了.
5. 回顧我叛逆的青少年時期,血氣方剛加上恃才傲物的性格,有太多難忘的荒唐往事浮現腦海,很慶幸地是~每在我遭遇挫折或困境時總會

有貴人適時出現〈拔刀相助〉，幫忙我在人生道路上化險為夷渡過重重難關，成就今日的我得以衣食無憂，對於生養我的家人雖沒有留下任何財富，從你們身上我得到的是(人窮志不窮的志氣)；對我這輩子的貴人：家人，好友，恩師，昔日老闆，事業夥伴們我都充滿感恩的心，誠心祝福他們〈好人一路平安〉

6. 回顧我的成長過程如果沒有貴人來相助，縱使我有多麼傑出的才華也不一定會成功；為了報答上天對我的恩賜，我發願行有餘力並及時回饋社會，剛好高中同學是高美館館長加上我本身也喜歡藝術品，就投入[文化志工]行列，參與美術館和歷史博物館當志工。
7. 為回饋社會幫助弱勢家庭小孩可以早日脫離貧窮，我也長期擔任高雄家庭扶助中心的扶幼委員；為了提升社區居住品質我長期擔任社區管委會委員，熱心公益活動，並積極推動各種自主學習課程。

#### ● 我的樂齡學習緣由

每天到文化中心運動賞鳥觀賞藝廊是我必修功課偶然機會志工朋友介紹參加高師大樂齡幾次上課之後才發現，課程真有趣。投入越多學習得到更多，透過與學員分享漸漸明白她們真的很好學，透過學校豐富資源可以提供〈熟齡老人〉更多生動有趣的學習課程，可以幫助她們活出另一次生命的燦爛笑容~

## 「實然與應然--我的生命故事」

### 轉變(CHANGE)

學員：鄭吉雄

個人人生的轉變經歷了貧困期，奮鬥期及收割期(退休生活)等過程。貧困期的人生點點滴滴的心路歷程，對個人而言卻是不堪回首只能回味。

在台機工作時，偶遇了於業務處外銷課之羅小姐，更是一生轉折點。三年愛情長跑，100 封追求信的努力，確信宿世有緣將兩人腳上已牽上紅線終能有情人終成眷屬。婚後育有四位女兒，內人為了教養女兒們犧牲了國營公司優渥待遇工作，而以無私、無怨無悔之畢生心血投入在女兒們教養上，女兒們能夠潔身自愛、力爭上游、學有所成，皆能成鳳。如今皆有好歸宿。各女兒在家庭、社會及國家層面上皆能夠做出了不同貢獻。

民國 96 年 3 月底屆齡退休，女兒們貼心，偶帶孫子回高雄探視，當下自由自在享受忙碌日子，在國立高雄海洋科技大學輪機系繼續兼任講師教授有關船舶海事法規等課程，目前仍繼續服務於聯成設計顧問有限公司，及擔任造船技師事務所負責人，享受退而不休之忙碌的工作樂趣。

此外每周有一個晚上，參加福智文教基金會的廣論研習班；早上安排收看法師講經說法，學會放下身段、不要自以為是、只問耕耘不問收穫及深知因果等佛法的真理法則；早晨打網球、晚上散步健身、寫寫旅遊文章等生活休閒安排。

今年有幸來到了樂齡大學上課，實現了進入大學校園重當學生角色的夢想，雖然在有限經費下，還能編排出一連串多元的、豐富的、有實用的課程，可以接收來自四方八面的訊息，讓個人在輕鬆及無壓力的學習之下收穫良多，不虛此趟學習之行，有益於往後生活及生命之預先做出安排。

由於個人以取得獎學金完成學業，永懷著”取之社會，用之社會”信念，每年將繼續捐助福澤基金會台幣五千元做為有關身心障礙學生及身心障礙者子女獎學金推展之用。

效法菩薩的慈悲，廣結善緣，與眾生為善，多交善友，讓餘生在”活到老、學到老”動機下，持續著健康及有品質生活。

## 「實然與應然——我的生命故事」

### 行到水窮處，坐看雲起時

學員：羅玲珠

時光匆匆轉眼四個孩子各自長大成人，學有所成，各有美滿事業及家庭。暮然回首，已在欄杆處，卸下了生活重擔後，生活曾經頓失重心，不知何去何從？一年前，臨近的愛國國小有缺圖書管理員志工，自告奮勇去登記，如今成為一位快樂的志工圖書管理員。每天與這些活潑可愛的小朋友在一起非常快樂，把他們都當成自己的小孫子，個人失眠與失落感統統不藥而癒。去年年底偶然在圖書管桌上發現"高師大樂齡大學"招生簡章，異常興奮與外子二人一起報名參加，僥倖兩人皆獲錄取。

到了樂齡大學上課實現了多年來的夢想，再次進入大學校園生活。最令個人感動的是有愛心、真用心及費盡心思而積極四處託人情禮聘各方面名師來授課的李玉蘭老師，在有限經費下，還能夠編排出一連串多元的、豐富的、有實用的課程，令個人贊嘆不已。

上了樂齡大學後，日子變得多彩多姿，上課時 30 位可愛的老頑童歡樂滿堂，頓時枯木逢春。最大的優點是就像在個人頭上加裝了一條天線，可以接收來自四方八面的訊息，個人不再寡聞了，如今生命變得豐足，充實而多彩多姿，整個心都變年輕了。

今後個人將永遠記住"董蓉生"社長的一句話："老人家一定要懂得感恩與付出"以此作為個人日後的座右銘。積極投入社會，服務人群以報答李玉蘭老師及諸位給大家授課的諸位老師教授們。

#### ● 我將來的夢想

希望行有餘力可以發揮自己活潑樂觀的才華能力，盡力傳播歡樂給樂齡的各位人生好朋友，及早實現〈讓老人照顧老人，老人服務老人，老人教育老人的目標〉

我的人生觀：〈施比受有福〉，〈有能力為別人服務，絕對是一種幸福〉  
學習如何跟別人分享人生才能得到真正的快樂！

## 代間課程及服務學習學生心得

### 代間課程大學生心得

- 許多長輩來學習叫 CABD 的流程，他們都很可愛、很活潑，可惜我下節課要報 Paper 沒辦法繼續陪長輩們，希望他們天天開心身體健康。
- 我們同學們陪著叔叔、阿姨一起做 CPR，陪著他們參觀校園，甚至到後山走走，其中一位叔叔吹陶笛的時候，有種令人溫馨的感覺，另外問了某位阿姨對高師環境的想法，跟我們比較喜歡熱鬧的年輕人來講，他們更喜歡這安靜的環境。謝謝叔叔、阿姨的到來，讓我有學習的機會。
- 因為有系週會，所以沒辦法帶長者們去逛校園，感覺真的很難過。這次是很好的一次經驗，從一開始得知要服務樂齡大學長者時覺得麻煩，到最後感到很不捨，尤其沒有從頭到尾參與，這種機會大概難遇了吧！謝謝這些長者與我度過這個上午。
- 長者們迢迢來到燕巢真是辛苦他們了，長者們的熱情與學習時的拼勁，實在令人佩服，最後謝謝他們讓我回想起學習的單純。
- 開始在引導長者們讓我很感動，雖然他們年紀很大，但是他們很仔細在聽教官的指引到指定位置，而且他們相當把握機會學習。交通隊長在示範時他們相當專注也把握機會想要動手做做看，在他們身上我看到了活到老學到老的精神，以及態度。
- 這是我第三次參與代間學習的活動。每每看見樂齡大學的年長者，對於學習的認真態度，值的我們好好省思，他們體現了一種「活到老，學到老」的精神。此次我們與年長者一同學習新式的「心肺復甦術」，從他們專注的神情，專心聽講解的臉龐，激起了我更努力向上的心。我將自己製作好的小卡遞給了自己認領的年長者，她很高興地向我道謝，還一直誇讚說：「卡片製作的好漂亮，好精緻喔！」

當下心情是開心的。我們擔任起小小導遊，到了一定點後，便開始介紹燕巢校區裡的景物（竭盡自己對燕巢校區的認知）一路上我們有說有笑，年長者也分享了許多待人處事，社會歷練給自己本身，一趟下來也學習到了頗多，感覺充實又開心。感謝這趟陪伴我們的教官、同學、與代間學習的年長者。

- 看到樂齡大學的同學時，就會思考到，人都會有老去的一天，我們是要在家中、安養院… 等場所渡過餘生，還是讓自己的生活精彩？
- 在跟老人互動時，發現他們並不像我所認為的古板，有長、後輩之分的人，反而是以較對等的方式與我們相處，相處起來蠻愉快的，而且，他們非常活潑、開朗，沒有一絲的悲觀，因此我覺得此活動辦的非常值得。
- 在「飛燕蘭亭」休息時，我發現其中有許多長者多才多藝，有的會唱歌，歌聲優美，有如黃鶯出谷，有的會吹陶笛，笛聲動人，而我們有一位會吹口琴，他就與伯伯一起演奏『月光閃閃』這首歌，大家就一同哼著、一同拍手，和樂融融的美好畫面。
- 真是美好的一天，能夠和長者一起親近大自然的上課方式，感覺非常與有榮焉。
- 帶著老人四處逛校園，是非常像老人青年團，但是可以跟他們互相交流，把一些和社會處事的道理說給我們聽，尤其工作後再考碩士，讓我對考碩士的事情有了省思。

## 「樂齡大學」服務學生心得

(本文轉載自「新北市終身學習期刊」第8期)

### 百老匯在高雄·樂齡學習樂翻天

----「高師大百老匯樂齡社」高齡自主性社團5週年社慶現場紀錄

吳怡婷

去美國紐約一定不會錯過的行程就是去百老匯 Broadway 看歌劇，在高雄也有同名的一個樂齡學習自主社團，一開始因為樂齡大學計畫而結緣的一群人，把握住機緣在 99 年成立「高師大百老匯樂齡社」老人自主性學習社團，並由「高師大成人教育研究中心」輔導，最初人數僅 56 人，陸續招募高師大「樂齡大學」每一期的結業學員，人數早已突破百人。在指導老師群與社員們用心的經營下，今年更以「樂齡樂翻天-快樂音樂饗宴」為主題歡慶五週年，帶領現場觀眾同樂，發掘生命的無限可能，感受樂齡學習的活力！

在紐約的百老匯以演出音樂劇著名，也常有戲劇、舞蹈、音樂等等的表演，是世界中最著名的劇院區域。同樣的，「高師大百老匯樂齡社」五週年的節目當然也少不了精彩的音樂劇，以經典台語歌曲《為著十萬元》為故事為主軸，搭配恰恰等舞步以及口白演出，略帶高昂的歌聲唱出了人生的無奈堪稱專業級的表現，其中趣味橫生的還有由男社員客串媽媽桑，三八又尖酸的模樣，逗得哈哈大笑觀眾哈哈大笑，台上的每個人認真的詮釋故事中的角色，整齣舞台劇非常精采，不用到紐約，就有機會體驗百老匯舞台秀威力，身為台下的一員都深感榮幸。除了音樂劇演出外，節目也穿插了舞蹈的演出，無論是古典舞、山地舞，或是彝族舞蹈，都難不到百老匯樂齡社的成員，曼妙的舞姿展現身段的柔軟，都讓台下的觀眾眼睛為之一亮！在《Blue suede shoes》音樂一出來之後，社員集體變身成貓王開始搖擺舞步 Rock 耍帥，掛在肩膀上亮麗的羽毛圍巾跟著舞動，引發全場陷入狂熱的尖叫，所有人頓時跟著手舞足蹈！舞蹈真的是不分年紀、不分國界，對高齡者來說，舞蹈不僅是一項運動，也是人際交流最佳的活動，不必在乎姿勢的標準與否，而是透過舞蹈的抒發，喚醒更深層的內涵，衍生出更豐富、更燦爛的生命價值及成就感。

既然是音樂饗宴，也安排一連串音樂的節目，以烏克麗麗彈奏出《望春風》、《月亮代我的心》，為了上台獨奏的社員，一群熟年好友主動來伴

唱，合唱青澀的模樣，讓人備感溫馨！其中陣容龐大的「百老匯樂齡社天使合唱團」演唱了鳳飛飛組曲，專業的架式和合唱功力，完全說明了已征戰過無數場音樂廳的實力，望著指揮的團員表情嚴肅認真，大家都想在五週年慶力求最完美的一次演出！台下群眾跟著輕輕吟唱！親耳聽到台上富有感染力的歌聲，當閉上眼仔細聆聽，讓人不禁的落下感動的眼淚。節目的高潮是一位八秩高齡的社員，以渾厚的嗓音演唱《藍與黑》、《想厝的心情》，還一展舞藝大跳倫巴，其每一個轉身都值得我們喝采！透過這麼一場音樂饗宴的演出，讓觀看的群眾重新認識高齡學習，這樣終身學習的典範應該讓更多人知道！從演出過程中，看見社員間展現友情，克服各自障礙，互助互動，從成果中肯定自己，學習精神令人佩服與感動，對於老年生活的想像，在這一群可愛的長輩身上看到了完美演出。托爾斯泰曾說：「自信是生命的力量，如果皺紋遲早要出現在額頭上，那麼設法，千萬別讓它印在心坎裡。」學習生活是充滿熱情、生氣蓬勃的，一種截然不同生命力的展現。

因應老年化的社會結構已經來臨，依據「高師大成人教育研究中心」提供社團簡介，「高師大百老匯樂齡社」最終目的就是建構老人終身學習社會、高齡者友善學習的環境而努力，希望藉由社團活動促進高齡者之間的互動學習，並鼓勵及輔導樂齡大學結業學員加入，進行各項自主學習活動。日本學者堀薰夫曾提出高齡學習需求核心是「連結」，與過去、與未來、社會、他人及不同世代的連結，「高師大百老匯樂齡社」透過「高師大成人教育研究中心」所提供學習網絡的諮詢與服務，串起了每一位社團指導老師及社員的學習，讓高齡者可以透過便利管道學習新知，同時展開與他人的互動；中心也主動媒介社員參與志工服務及校外社會服務，達到積極的社會參與，中心並邀請高度社會參與經驗豐富的社員，擔任樂齡大學分享講師；此外，中心協助媒合大學生或研究所學生，展開「代間學習」活動，進行世代間的交流，以上這些經營的策略正是貫徹高齡學習需求的核心「連結」，從事高齡教育應致力去規劃設計與安排之學習與實踐的範疇。

透過成教中心招募新生，再吸收到自主學習社團的模式，其互動模式非常有參考的價值。台灣目前高齡的教育資源大多都投在樂齡學習中心的經營，其中對自主性社團的成立正是營運的指標之一，希望透過訓

練獨立自主、志願服務的高齡者，落實「老人引導老人、老人服務老人」的精神，讓健康的人可以幫助更需要的人，以肯定自我價值，並可減少學習活動的成本。因此，若能將其模式移植在廣設據點的樂齡學習中心，透過中心串起學習網路，輔導高齡者成立自主社團，開創符合台灣社會現況的老人教育型態，將會是高齡教育是一大利多！一場百老匯的演出，筆者看見了台灣老人的新圖像，也見證了高齡自主性學習社團的成功案例，期盼更多人關注老人教育，讓那銀閃閃的亮光，更加燦爛。

## 「樂齡大學」服務學習學生心得

主題	失落與悲傷輔導	記錄者	黃淳敏
日期	102年12月6日(五)	教師	卓紋君
活動過程	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 描述分享生命中一種失落的經驗。</li> <li>2. 認識悲傷的失落反應和過程。</li> <li>3. 瞭解個人悲傷調適。</li> <li>4. 悲傷輔導。</li> <li>5. 悲傷復原。</li> <li>6. 復原後的任務。</li> <li>7. 復原後的新體驗。</li> </ol>		
心得與省思	<p>瀏覽樂齡大學開課課程表，一個很吸引我的主題現在眼前，立刻自告奮勇參與此課程協助；進到教室，感受高齡學員們對此議題抱著"聽聽看"的心情，沒有很特別的情緒起伏，課程一開始，老師很快地進入到悲傷的討論，免不了各位學員多少有點議論紛紛，老師也許有感受到，也很慷慨地分享著她的經驗，將課堂情緒緩和下來。</p> <p>活動中，班級分小組各自分享過去失落悲傷的經驗，這更是引起不小的風波，耳邊傳來些許的抱怨，不明瞭為何要揭露自我過去的傷痛，認為時間都已經過去了，好不容易傷口漸漸撫平，這樣回頭再看這些傷痛豈不是太過殘忍了嗎？當下坐在一位伯伯身邊的我，明顯感受到伯伯那道不出的傷痛，我的眼淚在眼睛裡打轉；我想我們都以為傷痛過去了，其實不過是埋藏在我們心底深處，並沒有過去只是因為時間久了試圖讓這傷痛塵封而已，提起勇氣面對那些傷口，真正的撫平它，才能真正被解決，使心靈真正歸於平靜。</p> <p>老師敏感的察覺到課堂氣氛凝重起來，即刻切入重點道出大家心裡的疑惑，也解釋為何要設計這樣活動內容，經由老師說明分析，每位學員也較能夠釋懷接納，漸漸大家上課的氛圍產生不同變化，變得較柔和願意傾聽，學員熱烈回應老師課堂話題，欲罷不能!!</p> <p>常常我們都會有錯覺，以為心裡的傷痛和失落因時間精力漸漸撫平或消逝，也許是因為我們太害怕碰觸疼痛的區塊，所以選擇逃避，這是人性的本能，要面對自己的傷痛是需要何其大的勇氣跟自我獨</p>		

	處、對話、安慰，我很感動卓老師的敏感和化解能力，這樣的一堂課讓我收穫甚大，相信也讓許多的學員有了更多反思的空間，願意更面對自己試圖隱藏的區塊。
--	---

主題	健康體適能	記錄者	黃淳敏
日期	102年12月6日(五)	教師	陳貞秀
活動過程	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 柔軟操伸展大肌肉。</li> <li>2. 小肌肉、手指、關節的舒展。</li> <li>3. 三人一組互相按摩。</li> <li>4. 分兩組進行跳箱及跨越運動。</li> <li>5. 收操。</li> </ol>		
心得與省思	<p>中老年存於養兒育女的生活環境中，壓力逐漸累積，身體肌肉跟著受影響。對於有固定運動者而言，次類型中老年能自己指導自己，自行規劃適合自己的活動；但有絕大多數的中老年人並不知該如何進行有效率又不傷害到自己的活動。</p> <p>活動中發現中老年活動設計不宜太過激烈或拉扯，活動開始應從大肌肉漸進到小肌肉的舒展，每一個動作都與瑜珈有那麼點類似，似乎特別強調的是柔軟、溫和的達到身體的極限。因年紀老邁，體力下滑、行動較為緩慢、聽力退化，故在活動中需要指示簡潔清晰，進行團體互動可以使用各種道具資源以提升中老年的玩興。活動進行中，要特別注意地板是否容易滑倒，務必請長輩將襪子脫掉，以避免意外狀況發生，活動進行前須留意並檢視教室周圍的環境，需舒適、安全、寬敞。</p> <p>跟著長輩們一同上課，見高齡者個個神情愉悅，活動中彼此聊天分享、玩樂，如同孩子般輕鬆，也有長者發揮表現欲望，越多的掌聲，表現得更是賣力；反之回頭教導我該如何在活動進行中拿捏好活動訣竅，跟這些可愛的長者比較起來，顯然我的活動力該被強化。</p> <p>活動進行至尾端，可見長者們捨不得下課，處在同儕之中，樂在其中忘卻自己年齡般玩的不亦樂乎。從這群長者的身上可見，身為樂齡大學的學員們，真正實行到"快樂學習，忘記年齡"。</p>		

主題	高雄師範大學燕巢校區巡禮	記錄者	黃淳敏
日期	102年12月20日(五)	教師	李玉蘭
活動過程	1. 高齡學習服務車 2. 代間課程(與大學部共同參與 CPR 課程學習) 3. 燕巢校區巡禮 4. 尋訪泥火山、深水苗圃 5. 圖書館資源運用		
心得與省思	<p>在服務學習車上由嘉莉老師先行介紹燕巢校區，使服務車費為之熱絡；接下來由我為學員介紹深水苗圃的歷史及現況，並與其高齡學員產生良好的互動。由於剛開始與學員互動時，彼此較為陌生，且深怕自己表達不夠清晰，為準備周全，所以態度上較為謹慎多少有些許詞窮。但很感謝學員們專注的神情和自然的應對，讓我得以更加自在的與大哥大姐們討論種花的樂趣，且分享自己過去在園藝上的不足。感謝玉蘭姐的提醒，在解說時應注意速度緩慢，字詞要清晰，且因本身宗教元素在閩南語的應用上還不致於太過笨拙，雖然是國台語並用，依然保持笑容將「深水苗圃」簡介完成！</p> <p>進到校區第一個任務，要與大學生們共同進行 CPR 代間學習。由其燕巢校區的護理人員以假人型大略介紹 CPR 步驟教學及要領，在與大學生共同對假人型進行 CPR 的實習。</p> <p>參觀燕巢校區，飛燕蘭亭最為印象深刻，那天的天空灰灰的霧濛濛卻依稀可見義大世界的摩天輪，大夥暫且在此稍作休息，其中有位學員大哥吹奏著陶笛引領著大學部同學和其他學員們載歌載舞。靜待片刻後繼續往泥火山的方向進行，此烏山頭泥火山是燕巢校區最為著名的景點。</p> <p>到達泥火山，學員們無不興奮莫名，紛紛站在上頭拍照。雞冠山的路徑充滿著美景，令人驚艷，沿途還能個拾得「相思豆」，各位長者玩得不亦樂乎。</p> <p>進入下午的「圖書資訊中心」簡介，現代感的空間設計讓人覺得新穎又饒富創意，印入眼簾的莫過於獨具巧思的小貓貓，令人感到整體優雅感，其中一台百年的小型演奏琴，雕刻如此的華麗，帶出圖資館另一別於現代的古典氣息，處於現代感和古典美，空間的設計與規劃如此的平衡、幽靜，夕陽照進圖資館的溫暖及美景，令人流連忘返。</p>		

準備離開燕巢校區，每位長者依依不捨跑到圖資館對面的池塘，看著工友划船餵公雞，很有童心的一群學員們!!並感謝深水苗圃贈送的小樹苗，使得每位學員除了生命收穫更多了實質的收穫回到家中。

圖  
與  
文



●此景為燕巢校園裡一座盆穴泥火山，據說每年大學新生都會參與浸泡泥火山，為校園裡的次文化，所幸溫度約 26 度左右，但因底下有天然氣體，校方擔心會因此引爆。



●其中一組長者與大學部的合照，位於泥火山區。



●此為代間學習後互贈禮物及祝福。



●飛燕蘭亭稍坐片刻悠閒時刻。



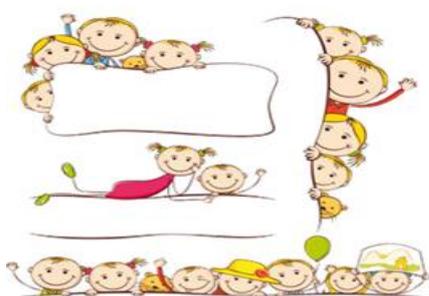
●圖資館合影，下次再會囉!!

## 「樂齡大學」學員參加參與校內其他活動

高師大教育學院「高齡學程-高齡學」課程師生邀請「樂齡大學」師生參與學習成果發表會，以指導老師的身分蒞臨，是另一形式的代間共學。

時間：103年6月16日18:30

地點：教育大樓3樓1310教室



敬  
邀

國立高雄師範大學高齡學程

高齡學-學習成果發表會-流程表

18:30 銀賓迎賓

18:35 認識您，真好！

18:55 一起健康一起動

18:10 身心靈活同樂趣

18:40 銀齡長者為我師-分享與回饋

20:00 道晚安，說再見！

樂齡大學學員參加高師大成教所 20 周年所慶活動

《靜心慢動體驗活》

- 時 間：102/11/19~22 10:00-11:30
- 地 點：體育館一樓 6109 韻律教室（操場）
- 參加名單：

姓名	11/19(二)	11/20(三)	11/21(四)
王○慧	✓		
伍○華		✓	
朱○嘉	✓		
李○雀	✓	✓	✓
沈○生	✓		
許○齡	✓		
陳○宗	✓		
陳○謹	✓		✓
黃○妹	✓		
廖○雄		✓	
潘○花	✓		
戴○娥		✓	
蘇○琴	✓		

## 自主學習團體「高師大百老匯樂齡社」運作實務

### 「高師大百老匯樂齡社」成立過程

社長：董蓉生

「高師大百老匯樂齡社」於民國 99 年 4 月 8 日由高雄師範大學成人教育研究所協助下成立。該社社員均由歷年「樂齡大學」學員結業後，願意自願繼續學習之學員加入本社自主性社團的活動，本社第一任社長林昆達、副社長董蓉生，現任社長董蓉生、副社長黃振河，至今已邁入第五年了。

#### 一、宗旨：

學習成長、健康養生、休閒活動、服務社會。

#### 二、願景：

藉由自主性多元化的學習成長，達到老人照顧老人、老人服務老人、老人教育老人。

#### 三、目標：

近期：結合學校資源，建立有制度的自主性多元化的社團。

中期：發揮自主性多元化社團功能，與學校、社會接軌，增進自主學習及社會參與的能力。

長期：背負社會教育的責任，人生經驗的傳承。

#### 三、組織架構：

社長、副社長、秘書長、行政組長、總務組長、企劃組長、活動組長、服務組長。社長及副社長由全體社員選出，各級幹部由社長遴選擔任，各盡其責、分工合作，社務推動非常順利。

四、本社自主性運作原則依據本社的四大宗旨理想進行學習課程的安排，成教所協助課堂教室借用，教具提供及事務性支援等，課堂講師有的是由本社社員學有專業技能或知識者擔任、也有外聘學者、專家來擔任，讓高齡者在樂齡大學結束後還能持續學習成長。原則上每月安排半天課程讓社員們至少每月有見面的機會及聯繫，增進人際互動，並能自我不斷充實，讓人生學習不要停止。有時也安排校外旅遊或服務社會公益之活動。

#### 五、本社天使合唱團成立過程：

100 年 12 月 30 日第二屆第一次社員大提案討論：希望本社能成立音樂

合唱團有機會至校外表演，展現高齡者生命的意義及價值。經討論表決全數同一通過，同時命名為「高師大百老匯樂齡社天使合唱團」並邀請洪凱莉博士義務性擔任音樂指導老師。陸續本合唱團於2013年1月26日配合國際扶輪社和平慈善音樂會演唱及2013年4月5日於高雄華園大飯店母親節表揚大會合唱表演等，亦在本社三週及五週年慶及成教所20週年慶均有獻唱過，表現優異、深獲好評。目前還在培訓中。

「高師大百老匯樂齡社天使合唱團」是本社附屬單位，由社長統籌管理，由副社長兼任該團團長。

#### 六、重要活動課程:(活動地點:高師大學校教室)

1. 高齡者體適能訓練，健康環、手指棒、槌球及賓果訓練。
2. 高齡者攝影談人生。
3. 高齡者防跌認知及訓練。
4. 老年人心血管病變預防及保健。
5. 老年人文學欣賞及素養(修心養性)
6. 老人社會福利政策認知及運用。
7. 銀髮族營養健康及保健。
8. 銀髮族旅遊安全講座。
9. 社區關懷據點老人活動規劃座談。
10. 兩岸學術交流:江蘇經貿職業技術學院老人服務分享。
11. 經絡生活保健—DIY舒緩調理。
12. 隱性殺手慢性病—糖尿病認知及預防。
13. 中國古典章回小說欣賞。
14. 中高齡者對—失智症認知與預防。

#### 七、重要活動

1. 舉辦大型三週年慶。(101年4月13日於高師大活動中心3樓演講廳舉行)
2. 舉辦大型五週年慶。(103年4月7日於高師大活動中心3樓演講廳舉行)

#### 八、重要校外服務及社會公益活動

1. 本社社員與輔英科大學生音樂互動-服務學習。

(100年5月1日於輔英科技大學健管學位學程活動場地舉行，本社參

加人數:25 員)

2. 本社社員與高雄燕巢仁愛之家老人音樂關懷活動。

(102 年 9 月 11 日於燕巢仁愛之家活動中心舉行,本社參加人數:30 員)

名稱	「高師大百老匯樂齡社」
人數	約 100 人
輔導策略	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 由「高師大百老匯樂齡社」自主性社團社長召集幹部會議及社員大會，選舉社長，組成幹部團隊。</li><li>2. 聘請校內義務指導老師，協助自主性社團經營與發展。</li><li>3. 輔導社團每年自行規劃辦理各種學習活動。</li><li>4. 媒介社員參與本校成教所、成教中心和圖書館志工服務及校外社會服務，以及與教育學院「高齡學程」學生進行「代間學習」活動，並受邀參與專書撰稿。</li><li>5. 參與本中心相關活動，如「成教志工與百老匯樂齡社的相遇」等活動。</li><li>6. 邀請高度社會參與經驗豐富的社員，擔任樂齡大學分享講師。</li><li>7. 協助社團至樂齡大學解說自主性學習，並招收新社員。</li></ol>

# 國立高雄師範大學校訊

第 二 三 二 期

中華民國103年5月1日 星期四

## 高師大百老匯樂齡社

### 精采表演活動 賀5週年社慶

【成教中心／李玉蘭】本中心輔導成立「高師大百老匯樂齡社」，於4月7日在活動中心三樓演講廳辦理五週年社慶活動，由本校吳連賞副校長與社團董蓉生社長共同主持開場。

該社團為辦理教育部補助高齡教育結業學員所組成，由本中心後續輔導成立，自99年4月8日成立至今第五年。社慶活動皆由社團高齡者自主性規劃辦理，包含各項表演活動的發想、社員教導社員及社團與校外社團的連結等等。與

會來賓共有160餘人，包括本社社員、本校樂齡大學師生、本中心市民學苑音樂與生活師生、輔英科技大學樂齡大學學員、及友校高醫大推教中心與長沙民政職業技術學院等單位及本市議員蒞臨會場共襄盛舉。



吳連賞副校長與董蓉生社長共同主持開場(成教中心提供)

國立高雄師範大學成人教育研究中心 輔導成立

「高師大百老匯樂齡社」5週年社慶

樂齡樂翻天-快樂音樂饗宴

- 時間：103年4月7日(星期一)09:30-12:00
  - 地點：高師大活動中心三樓演講廳
  - 節目總監:洪凱莉博士 /主持人:葉秀菊小姐、楊李益先生
  - 貴賓致詞及頒發感謝狀(5分鐘)
  - 社長致謝詞(1分鐘)
1. 高師大百老匯樂齡社五週年生日:全體參加人員大合唱  
切蛋糕(社長、副社長、秘書長)協助黃玉香、蔡靜子學員
  2. 合奏曲:雙鷹進行曲~~~董蓉生社長帶領
  3. 古典舞:花好月圓~~~林靜若老師帶領
  4. 越慢越美麗:健康操、嗨!早安用早餐~~~蘇麗芳老師帶領
  5. 烏可麗麗彈奏:望春風、月亮代表我的心~賈麗麗社員表演
  6. 獨唱:藍與黑  
合唱:想厝的心情~~~陳澤澍大哥、許秋娥組長表演
  7. 陶笛演奏:郭千華老師帶領(陪我看日出、甜蜜蜜、You are my sunshine 組曲)
  8. 樂齡樂翻天:貓王-搖滾舞、Pecori night~董蓉生社長帶領社員
  9. 話劇:為著10萬元~~~洪保鳳社員帶領
  10. 倫巴舞演出:濛濛細雨憶當年、  
心良的悲歌(台語)~~~許秋娥組長帶領
  11. 彝族舞蹈—情深意長~~~林靜若老師帶領
  12. 高師大百老匯樂齡社天使合唱團~~~~黃振河副社長帶領  
(鳳飛飛組曲:雨的旋律+一支小雨傘+流水年華+我是一片雲+掌聲響起)
  13. 大合唱:感恩的心~~~李秀娥老師手語帶領  
(台下吹泡泡:許秋娥、鄭寶玉、周秋蘭、張林峰齡、蘇麗芳、湯秀鈴、薛梅菊、孫瑛瑛)

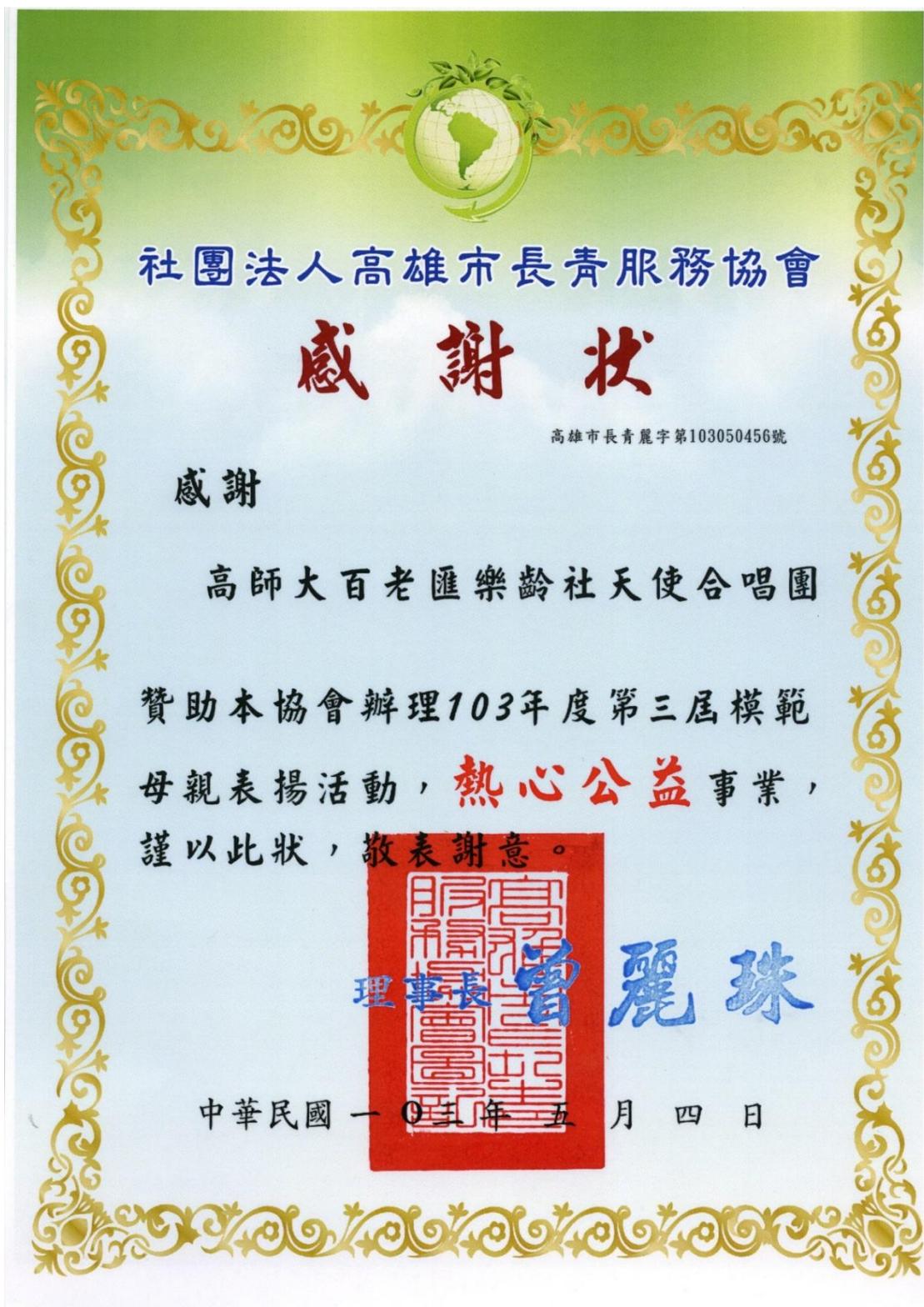


## 「高師大百老匯樂齡社」董蓉生社長獲頒獎狀鼓勵

高師大成教中心代理主任王政彥教務長為感念「高師大百老匯樂齡社」董蓉生社長，領導高齡者自主性社團幹部團隊，熱心規劃辦理高齡相關學習活動，服務貢獻之精神，堪為典範。於5周年慶祝會場，特予頒發感謝狀，由主持人本校吳連賞副校長代為頒發。



「高師大百老匯樂齡社天使合唱團」參與義演獲頒感謝狀



社團法人高雄市長青服務協會

# 感謝狀

高雄市長青麗字第103050456號

感謝

高師大百老匯樂齡社天使合唱團

贊助本協會辦理103年度第三屆模範  
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

中華民國一〇三年五月四日

## 「高師大百老匯樂齡社」音樂公益活動

主題：把「愛」傳出去藉由音樂活動，關懷、陪伴機構弱勢的老人。

1. 時間:102年9月11日(星期三)上午08:30~12:00。
2. 關懷的對象:仁愛之家弱勢老人。
3. 地點:高雄市燕巢區深水路1號(在靜和醫院旁邊)
4. 路線:802 醫院大門口出發-上中山高速公路-高雄支線(10號道路)往旗山方向-到燕巢下交流道-往樹德大學、靜和醫院旁-仁愛之家。
5. 活動內容:
  - (1)、聽取仁愛之家簡報。(認識仁愛之家)
  - (2)、音樂關懷活動。(關懷仁愛之家老人)
  - (3)、仁愛之家園區參觀。(參訪)
  - (4)、中餐。(體驗老人飲食)
6. 車次分配及行程管制:

第A車:上午09:00前到達仁愛之家。(5名:請副社長自行約定出發時間)黃副社長(駕駛車長)、黃陳○慈、張林○齡、張○蓉、黃○香。

第B車:各乘員上午08:15到802醫院大門口集合。上午08:30出發，09:00前到達仁愛之家。(5名成員)，吳○平(駕駛車長)並帶領C車前往。

吳○平(駕駛車長)、段○明、莊○美、許○娥、高○晏。

第C車:各乘員上午08:15到802醫院大門口集合。上午08:30出發，09:00前到達仁愛之家。(5名成員)

蔡○明(駕駛)、張○夫、應○城、吳○民、吳○一。

第D車:上午08:00出發，08:30到達至仁愛之家(3名成員)，現場準備及協調事宜。

董蓉生(駕駛車長)、張○英(802)、許○芬、陸○吟攜帶樂器、電腦及擴音器。(4名成員)

第 E 車:傅○雄:自己開車前往。09:00 前到達燕巢仁愛之家。(1 名)

※合計:參加車輛 5 輛。人員:20 員。

7. 帶物品:a. 高百樂紅布條，b. 小三角旗。C. 樂器、擴大器及電腦。

8. 總務組長黃○香:請準備飲用水 20 人份。

## 高師大百老匯樂齡社第四屆第二次幹部及社員會議紀錄

1. 會議時間:102年11月25日中午12:00~13:00
2. 會議地點:高師大教育大樓5樓1508B教室
3. 會議主持人:董蓉生                      會議紀錄:戴○洲
4. 會議參加人員:

幹部:董蓉生、戴○洲、高○雄、黃○香、蔡○名、許○娥、高○晏、吳○民、芳○香。(9員)

社員:郭○陸、應○城、張○蓉、吳○一、謝○萬、潘○清、林○壽、董○平、林○珠、陳○霞、楊○嬌、周○蘭、吳○梅、楊○娟、成○立、鄭○玉、林○齡(18員)

### 主席報告:

時間過的真快，轉眼間一年又要過去了，本社即將要邁入第五個年頭，感謝各及幹部及社員的支持與愛戴，希望本社能永續經營下去。感到遺憾的事，本人才識學淺、能力有限，並以擔任三屆社長，明年103年依規定還要擔任一年，我會堅持下的走下去，希望大家給予支持。

### 第一提案討論:(提案人:董蓉生)

明年103年4月8日是我們本社邁向第五個年頭的開始，本社週年慶要打算怎麼做比較好？

1. 第一案:若是熱熱鬧鬧的過，我們就比照三週年慶方式舉行，表演活動，我們就從現在起就要開始籌劃，大家分工合作，會後再研討具體做法。
2. 第二案:若過平平淡淡的過，我們就比照四週年慶方式過，買一個生日蛋糕，唱一個生日歌就好了。

以上兩種方式過五週年慶，請各位發表意見，請討論

討論結果:一致同意第一案希望能熱熱鬧鬧舉行五週年慶。

3. 第三案:明年4月8日是星期二，希望改在103年4月7日星

期一舉辦，可以配合音樂課程時間舉行，參加人數比較好掌握。

討論結果：一致同意五週年慶改在 103 年 4 月 7 日星期一舉辦。

舉行地點：希望在校內舉辦，原則在本校活動中心三樓交誼廳。

#### ※※第一提案討論主席總結※※

1. 本社五週年慶要熱熱鬧鬧的舉行。
2. 舉行日期:103 年 4 月 7 日(星期一)上午。
3. 明年 4/7 日時間還早，但千頭萬緒要提前準備，應逐步開始規劃，希望各級位幹部及社員們同心協力，完成此項工作。
4. 因另找時間會集討論此事實在不易，希望利用每週一洪老師課程結束後利用 20~30 分鐘討論。逐步的完成準備工作。

#### 第二提案討論:(提案人:董蓉生)

往年經驗每月按排課程上課，到課率低，要如何改善，以利擬定明年活動計劃，請討論。

明年活動預計規劃。組成 N 個小社團設指導老師為召集人帶領小社團活動。詳細活動計劃由各小社團自行擬定後在討論活動的方式、時間及地點。

目前已知要成立小社團組名如下:

1. 加賀谷音樂療法關懷弱勢族群社—召集人董蓉生社長
2. 高師大百老匯樂齡社天使合唱團—召集人黃振河副社長
3. 高齡者健康促進活動社—召集人吳叔平老師
4. 陶笛吹奏練習教學社—召集人方秀香老師
5. 土風舞練習教學社—召集人蘇麗芳老師
6. 其餘旅遊、餐敘或其他活動召集人黃振河副社長
7. 學術講演或專題報告及分享—由社長統籌辦理

以上小社團由各召集人招募社員參加。活動時間、地點的安排由召集人安排。若需本社幹部及社員支援者，可自行協調或協助參與。每位社員

可以複選多個小社團報名參加活動。學習活動全免費，指導老師均為義務性的服務，若需購買器具及用具，參加社員自行付費購買。

高師大百老匯樂齡社五週年慶籌備會議第一次會議

時間:102年12月2日上午12:00~12:30

地點:高師大教育大樓五樓1508B教室

籌備會主委:董蓉生 副主委:黃振河

委員:高○雄、蔡○名、戴○洲、黃○香、吳○民、許○娥、蔡○子、高○晏

討論主題:

五週年慶工作分配如下:

總策畫:董蓉生、黃振河、林○達、周○武。

1. 經費籌措、場地規劃:黃○河、黃○香

- (1)表演場地租借。
- (2)中餐(自助式)訂購及茶水準備。
- (3)中餐場地佈置、安排及餐後整理還原。
- (4)表演準備場地預留區位置規劃。
- (5)捐款者列名造冊，頒感謝狀。

2. 活動節目策劃及活動行程安排:董蓉生、吳拯民

- (1)活動時間不要超過2小時。

3. 參加人員邀請:高○雄、蔡○子、許○娥

- (1)邀請函的製作設計及邀請
- (2)邀請函書寫及寄發。
- (3)應邀人數統計。預計出席人數統計。

(4)表演場內坐位分配

4. 活動庶務工作:蔡○名、戴○洲、高○晏。

- (1)表演場地佈置及安置、會場管理、簽到、收費、接待及會後場地還原等行政事務。

- (2)貴賓、來賓胸花佩戴。

5. 現場音控及放影：

6. 節目主持人：

7. 機動支援小組及攝影組：

以上各組作業所需要經費由社費及捐款專案經費支出。

## 「玩創意來樂齡」自主學習團體運作實務

名稱	「玩創意來樂齡」
人數	約 25 人
運作方式	<p>一、成立目的</p> <p>本社團以集結中高齡者共同討論高齡社會問題，透過中高齡者回饋寶貴人生經驗與想法，提供年輕世代思考老、了解老、面對老，以及社區可努力方向之參考。</p> <p>二、對象：高師大百老匯樂齡社社員、樂齡大學結業學員。</p> <p>三、輔導策略：</p> <p>1. 前期以探討思考老年生活的議題作為暖身，激發學員參與社團活動時能主動表達個人想法。</p> <p>2. 第二階段以自我導向學習讓社團成員自主從事學習活動的可能性。利用社區關懷據點、樂齡學習中心、高齡產業機構以及配合碩士班社區大學的參訪活動，讓社團成員有實際體驗高齡學習相關機構課程規劃內容的機會，再於參訪後做心得分享，為未來社團成員規劃屬於高齡者課程做基礎。持續探討課程規劃的相關知能，作為實際規劃高齡學習課程的準備。</p>

### 『思考我們的老年人的生活』創始期課程

指導老師：余嬪教授、董怡汝

週次	日期	活動內容	目標
1	2013/12/18 (周三上午	相見歡 了解社團成員參與之動機	說明社團活動之目標及 自我介紹、依據學員參

	09:30)	與目的	與社團之動機與目的設計往後活動之型態
2	2013/12/25 (周三上午 09:30)	1. 本社團定義 2. 幹部選舉	再次向學員確認本社團的運作方式
3	2014/01/08 (周三上午 09:30)	討論社團的短期目標	由參與社團成員自行討論社團短期目標並共同來完成
4	2014/01/15 (周三上午 09:30)	辦理幹部選舉學員並由 A 習得民主精神	透過選舉自治幹部的過程培養社團成員能主動為他人服務
5	2014/01/22(周 三上午 09:30)	1. 討論新的活動進行方式 2. 重新為團體命名 3. 討論下階段活動時間	進行第二階段的預備性會議並由學員自行為社團命名

### 【玩創意來樂齡】自主性社團第一階段課程進度表

每周四 上午 09:30-11:30 指導老師:蔡俊士(成教所博士班)

週次	日期	活動主題	內容	預定目標
1	2/6	社團目標及進行方式確立	凝聚學員共識	1. 確認參與成員 2. 告知團體目標 3. 對社團運作方式達成協議 4. 預告下次課程準備
2	2/13	學習內容講解	自我導向學習理論及實作演練	引導成員了解自我導向學習的可能性及具體步驟

3	2/20	實作步驟說明	說明自我導向學習過程並依據步驟實作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 診斷學習需求</li> <li>2. 決定學習目標</li> <li>3. 確立學習資源</li> <li>4. 選擇與執行適當的學習策略</li> <li>5. 評估學習結果</li> </ol>
4	2/27	高齡者學習特性與因應的方案設計概念簡介	高齡者學習特性及適合高齡者學習的方案設計概念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高齡者產生對自我學習特性的反思</li> <li>2. 理解高齡學習方案設計的原理</li> </ol>
5	3/6	樂齡大學方案設計實例解說	樂大方案設計實例	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解實際案例方案設計內容及操作實況</li> <li>2. 對於高齡參與者，本方案執行的內容意見回饋</li> </ol>
6	3/13	樂齡中心方案設計實例解說	樂中方案設計實例	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解不同型態高齡學習方案之內容及操作實況</li> <li>2. 比較樂中與樂大方案設計之異同</li> </ol>
7	3/20	社區關懷據點方案設計實例解說	關懷據點方案設計實例	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解不同性質的高齡機構方案設計內容及操作實況</li> <li>2. 比較社會福利與社會教育高齡學習機構之異同</li> </ol>
8	3/27	參訪社區關懷據點	社區關懷據點方案操作情況	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具體感受關懷據點方案進行的情形</li> <li>2. 提出個人對於方案執行之看法</li> </ol>
<b>旗山南興社區參訪</b>				

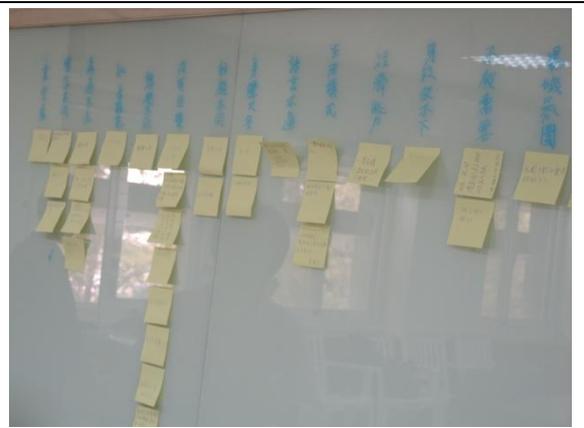
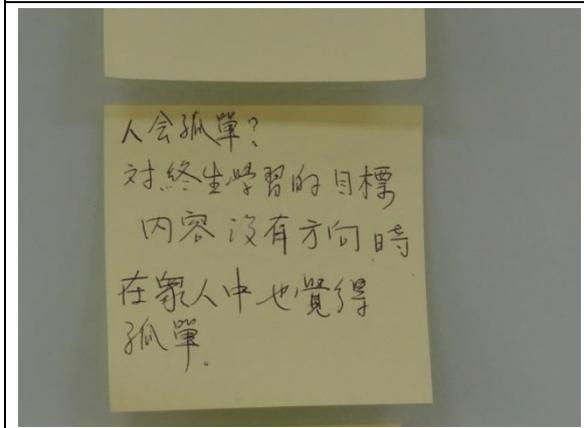
9	4/3	參訪心得回饋	心得啟發	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以高齡者觀點看方案執行內容是否能滿足高齡者期待</li> <li>2. 個人對於方案之建議事項</li> </ol>
10	4/10	高齡產業機構參訪	認識高齡產業機構	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解高齡產業機構的現況以及相關的方案設計</li> <li>2. 思考高齡產業與高齡學習方案連結的可能性</li> </ol>
	04/12	與碩士班一同參訪台南北門社區		
11	4/17	參訪心得回饋	心得啟發	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對於高齡產業所提供的專業服務是否可以作為未來規畫課程的參考</li> <li>2. 貼近生活的課程內容是否高齡者更為喜愛</li> </ol>
12	4/24	高齡學習方案設計實作	方案設計實作注意要點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 評量學習者統整學習內容後運用於實作的能力</li> <li>2. 透過設計過程達到自我導向學習中需求、目標、資源、策略的深入思考</li> </ol>
13	5/1	方案實作成果分享	成果發表會	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解高齡者學習的成效</li> <li>2. 彙整高齡者可能有興趣的課程主題</li> </ol>

**【玩創意來樂齡】自主性社團第二階段課程進度表**

每周四 上午 09:30-11:30 指導老師:蔡俊士(成教所博士班)

週次	日期	活動內容	目標
1	5/15	說明本階段社團進行方式 小組討論凝聚小組共識	確認本階段活動方式 分組 小組討論旅遊學習構想
2	5/22	小組提出討論決議並共同討論	確認旅遊學習主題 小組合作關係建立
3	5/29	學習資料收集方向討論	確認小組收集學習資料之方向 組員分工
4	6/5	學習資料呈現(一)	小組合作學習
5	6/12	學習資料呈現(二)	小組合作學習
6	6/19	旅遊學習方案執行方式報告	小組合作學習
7	6/26	旅遊學習方案實作	方案內容實作
		<b>旅遊學習方案實作:去澄清湖郊遊野餐</b>	
8	7/3	檢討實作內容	操作成果評量
9	7/10	檢討實作內容	學習者學習評量
10	7/17	學習資料呈現(一)	小組合作學習
11	7/24	學習資料呈現(二)	小組合作學習
12	7/31	旅遊學習方案執行方式報告	小組合作學習
13	8/7	旅遊學習方案實作	方案內容實作
14	8/14	檢討實作內容	操作成果評量
15	8/21	檢討實作內容	學習者學習評量
16	8/28	總結檢討	學習方式合適性 學習成效 改進建議

「玩創意來樂齡」自主學習團體運作實務 (相片)





樂齡大學結業學員自主性社團「玩創意來樂齡」成員

參加高師大成教所 20 周年所慶攝影比賽

作品榮獲獎項鼓勵



國立高雄師範大學  
成人教育研究所獎狀

薛明純 君

作品 白色學園

參與 102 年成人教育研究所 20 周年所慶

[美不美-靈光乍現攝影徵展]經評定為

入選

特頒此狀以茲鼓勵

成人教育研究所

所長

李 博



中華民國 102 年 11 月 18 日

## 《遠見雜誌》採訪高師大「樂齡大學」103年8月報導

感謝《遠見雜誌》採訪高師大成教中心「樂齡大學」

(此圖來自103年8月338期《遠見雜誌》報導)



高雄師範大學的樂齡大學，學員凝聚力強，結業後還自組「高師大百老匯樂齡社」，結合眾多「新老友」。

賴永祥攝

本校與會學員：

1. 教育部委託辦理97年「老人短期寄宿學習」、98年度「樂齡學堂」、99-102年度至今「樂齡大學」學員。學員結業後，由本校輔導成立高齡自主性社團「玩創意來樂齡」、「高師大百老匯樂齡社」二社團及附屬「高師大百老匯樂齡社天使合唱團」。
2. 學員結業後加入本校志工代表、尚未退休學員代表及結業後在本校繼續學習代表。

《親子天下》採訪高師大成教中心

「樂齡大學」報導 103年9月出刊



## 報名秒殺， 長輩搶上樂齡大學

全台灣現有近百所的「樂齡大學」，熱門學校報名的秒殺程度和年輕人搶演唱會有得拚。樂齡大學在學什麼？長輩們為何如此踴躍學習？

文一齊靜孫 攝影一鄧保祥

**每**週五，高師大成人教育研究中心三樓的樂齡教室，固定聚集三十位平均年齡超過六十五歲的「老」學生。面對一整天兼顧理論和實作、行動學習的樂齡課程，從早上九點到下午四點半，他們認真筆記、勇於提問、喜歡分享的學習態度，「比大學生主動、熱切太多」，常讓授課老師既感動又感慨。

育有四名成年子女的八十八歲家庭主婦羅玲珠，在連續十八週「和三十位老頑童歡笑滿堂」的課程結束後，開心的表示，「最大的優點就像在個人頭上加裝了一條天線，可以接收來自四方八面的訊息。」

學習，被公認是活躍老化最好的方式。不論是結交朋友、提升老年生活品質、突破對老的刻板印象，再度自我肯定，學習都帶給長輩們正面能量和影響，他們尤其覺得成為「大學生」是一種驕傲。

### 五十五歲就可以參加樂齡大學

根據《天下》雜誌報導，到二〇一六年，全台六十五歲以上的老年人數，將第一次超過十五歲以下的小孩人數。協助九成以上的退休健康老人，保持身心靈活，是政府和每個家庭都必須關心的議題。

全台灣的長輩只要願意走出家

樂齡學習資訊，看這裡！

1. 教育部樂齡學習網站：<http://goo.gl/TnNUO>  
首頁左側選單可查
  - 全國樂齡大學一覽表
  - 各縣市樂齡學習中心一覽表
2. 各縣市社會局長青學苑（以台北市為例）  
<http://goo.gl/qYe8Wg>

「代間學習」是樂齡大學的優勢，增進大學生和「老」學生彼此理解、溝通的能力，很受兩代學生的歡迎。（圖為高師大樂齡大學的同學和老師）

門，學習的機會其實不少。

原本，台灣各地就散見專為長輩設計的課程。各縣市社會局的長青學苑、松年大學等；為十八歲以上市民在地學習的社大，近來也紛紛推出樂齡班；全台各鄉鎮市區，利用閒置中小學教室或社區中心，也已設立三〇七所樂齡學習中心。

樂齡大學課程由教育部補助各大學開設，和上述單堂、單科式課程有些不同：

- 1 年齡設限是目前所有銀髮課程中最低，滿五十五歲即可參加。
- 2 上課地點、方式和師資，都比照大學。採上下學期制，每週上課至少六小時，每學期必須出席三分之二以上才能結業；但不頒學位。
- 3 課程內容更有整合性，擴大一般認為銀髮族只喜歡健康養生、興趣技藝的層次。
- 4 費用最低，甚至免費。

長輩向大學生說出心底的話

校園中，老學生和大學生自然互動，「代間學習」（指跨越世代的相互學習）的設計和融入，是樂齡們不是 F4（偶像團體），是 G4（G 指紳士）啦！」

大學一個無以取代的優勢。

高師大樂齡大學的老師，請長輩和大學生一對一對談，了解對方心願、隱藏的心情，然後大學生替長輩寫一首專屬新詩。七十歲的鄭吉雄發現，自己竟然一股腦的、將壓抑在心中好久、對太太的愛意和歉意，全部講出來。「因為都是學生，比較沒有隔閡，也沒有阿公的權威感啦，」他覺得講出來好舒服。

這樣能看見內心的，才是好的課程。還有一位樂齡同學把隱藏自己罹患癌症的心情，透露給對談的大一男學生，男學生在朗讀新詩時，哭得唏哩嘩啦，全班同學才知道事實，才能更真實的表達關心。

樂齡課程讓許多長輩卸下心防，能更真實的面對自己，理解年輕人想法，間接改變在家庭中和子女、孫子女的互動和關係。高師大樂齡大學講師李玉蘭常常在結業式時，碰到樂齡同學的子女跑來向她致謝，「你們怎麼有辦法，把頑固的爸爸教成這樣？」她覺得這是團體的力量，「跟兒子而教有點類似。」

但樂齡大學不能無限讀下去，長輩的學習內容和可能性如此多元、有趣，難怪一位年輕媽媽羨慕

為了讓更多長輩有機會享受優質學習，教育部規定，樂齡大學最多加一年就要「結業」。很多愛上了學習的長輩覺得不過癮，學校鼓勵他們組成自主學習社團，原班人馬可以自己安排喜歡的活動或課程。

高師大因此產生「百老匯樂齡社」和「玩創意來樂齡」兩個社團。滿頭銀髮的百老匯社長董容生，平常就有音樂照顧的專業，他調查七十幾位社員的喜好和願望，每月安排走訪醫院、機構，或請社員來演講，六十九歲的他笑著說，就是「老人教育老人，老人服務老人。」

很多長輩因為對「上學」有痛苦的記憶，不敢報名學習課程。六十八歲的資深樂齡學習族陳明光，十年來，參加過新北市新店區松年大學各類課程，從半夜和太太輪流排隊報名的電腦班，到他最愛的攝影課，「都是自己要學的，沒有功課也不考試，不像以前讀書好像都是被逼的，」他笑著說。因上課認識三位好友，遇到一些政令宣導「不好聽」的課，年齡加起來三百歲的四人還結伴「護課」，「我的說：「好想趕快老！」有了學齡和同伴，老，也可以很豐盛滿足。

**《親子天下》採訪國立高雄師大學辦理教育部補助  
「樂齡大學」計畫--活動安排**

● **時間地點**

時間：103年8月12日(週二)上午9時

地點：高師大教育大樓一樓成人教育研究中心(所)集合

● **採訪者**

《親子天下》總主筆賓靜蓀記者及攝影記者二人

● **課程教師**

姓名	樂齡大學代間課程
李玉蘭	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 旅遊學習：恆春自然生態參訪(融入代間課程)</li> <li>● 參訪燕巢校區(高師大通識課程「學習與服務」、「防衛動員、全民國防」融入代間課程)</li> <li>● 高齡學導論(配合本校高齡學程課程，進行代間活動)</li> <li>● 成人教育研究所「服務學習」學生實習(配合進行代間教育)</li> </ul>
鄒愛華	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 旅遊學習：恆春自然生態參訪(融入代間課程)</li> <li>● 參訪燕巢校區(高師大通識課程「學習與服務、防衛動員、全民國防」融入代間課程)</li> </ul>

● **參與代間課程學生—服務與學習**

高師大工業設計學系一年級學生：鍾○怡、林○好、游○瑩

● **受訪學員**

姓名	參與課程/社團
董蓉生	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 98年「樂齡學堂—老人多元學習營」-學員</li> <li>◆ 「高師大百老匯樂齡社」高齡自主性社團社長</li> <li>◆ 「高師大百老匯樂齡社天使合唱團」管理(附屬百老匯)</li> </ul>
賈麗麗	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 102學年度「樂齡大學」第一期學員</li> <li>◆ 「玩創意、來樂齡」高齡自主性社團文書組幹部</li> </ul>
鄭吉雄	◆ 102學年度「樂齡大學」第二期學員
羅玲珠	102學年度「樂齡大學」第二期-班級小組長

## 高師大校刊、校訊「樂齡大學」相關報導

### 成人教育研究中心【227期校訊】稿

#### 樂齡大學 樂開學

#### 志願服務 做中學

【成教中心/李玉蘭】本中心受教育部委託辦理 102 學年度「樂齡大學」計畫，第一期開學典禮已於 9 月 27 日由余嬪主任主持，現場並有成教志工團（包含樂齡大學前期結業學員）參與志願服務，協助引導學員報到、入場、領取資料袋，並輔導班級選舉幹部、分組、辦理停車證及借書證等等開學事宜。成教志工的現身說法，以行動落實終身學習與志願服務，藉此機會歡迎學員加入志願服務的行列。本期錄取學員 30 人，學員年齡自 55 歲至 78 歲、學歷自國小至研究所皆有，採混齡學習；每星期五上課 1 天，共 16 週次，課程期間至 103 年 1 月 10 日結束。

#### 「高師大百老匯樂齡社」自辦講座

#### 鏡頭「卡」的一聲留下美好的回憶

【成教中心/李玉蘭】本中心輔導成立之「高師大百老匯樂齡社」老人自主性學習社團，自行規劃及辦理「銀髮族休閒攝影談人生」講座，於 10 月 4 日上午由該社前副社長周尚武先生主講，講解「瞬間的永恆：鏡頭「卡」的一聲留下人生美好的回憶」。會中並介紹周副社長的攝影作品於 10/4~10/15 在高雄文化中心至美軒參展，同時邀請與會社員前往觀賞。



圖一：成教中心余嬪主任主持 102 學年度「樂齡大學」第一期開學典禮。



圖二：成教中心志工團參與「樂齡大學」志願服務，並歡迎學員加入志工行列。



圖三：成教中心「樂齡大學」學員參訪本校圖書館。



圖四：成教中心「樂齡大學」學員參訪本校校史館。



圖五：成教中心「樂齡大學」計畫，首次加入性別教育課程。

圖六：「高師大百老匯樂齡社」老人自主性社團，自辦「銀髮族休閒攝影談人生」講座。

## 成人教育研究中心【228期校訊】稿

### 高師大百老匯樂齡社天使合唱團

#### 參與「花非花-成人學習音樂發表會」

【成教中心/李玉蘭】本中心與成教所辦理「花非花-成人學習音樂發表會」102年11月18日於活動中心三樓演講廳展開，由蔡培村校長、余嬪所長及貴賓進行開場。其中，由成教所博士班所友洪凱莉助理教授指導、帶領「樂齡大學」結業學員為主的「高師大百老匯樂齡社天使合唱團」表演，曲目為：胡桃鉗組曲、晚霞滿漁船及外婆的澎湖灣等名曲。會中並有該高齡自主性社團董蓉生社長帶領25名社員進行音樂表演；洪助理教授時常帶領該團參與慈善音樂義演、弱勢團體送關懷等活動。



圖4：「高師大百老匯樂齡社天使合唱團」參與「花非花-成人學習音樂發表會」演出。



圖5：高齡自主性社團董蓉生社長帶領25名社員進行音樂表演。



圖6：「高師大百老匯樂齡社」常參與慈善音樂會義演、弱勢團體送關懷活動。

【成教中心/李玉蘭】本中心受教育部委託辦理 102 學年度「樂齡大學」計畫，於 11 月 29 日進行旅遊學習課程「恆春自然生態參訪」，由地理學系羅柳墀副教授等教師及高齡志工帶領 30 名學員參與，參訪行程有：墾丁國家公園管理處、砂島貝殼沙展示館、鵝鑾鼻公園、臺灣最南點、龍磐公園、風吹沙及恆春古城探索等，透過實地探訪恆春半島海岸生態，並由墾丁國家公園管理處資深導覽人林瓊瑤小姐實地解說，體驗人與自然生態、古蹟與歷史文化的緊密關聯。



【成教中心/李玉蘭】本中心輔導成立的自主性社團「思考我們的老年生活社團(暫訂)」討論會，於 12 月 18 日由余嬪主任主持開幕，有多年來參與本中心高齡學習的學員 30 餘人參加，主要目的以集結中高齡者共同討論高齡社會問題，透過中高齡者回饋寶貴人生經驗與想法，提供年輕世代思考老、了解老、面對老，以及社區可努力方向之參考。社團主要對象為：高師大百老匯樂齡社社員、樂齡大學學員，以中高齡者為主，並歡迎對此議題有興趣者參與。進行方式以團體口頭討論、高齡相關影片討論。本社團討論主題：年老的不安與期待是什麼？長者回饋人生經驗能力與我們的下一代有什麼關聯？如何幫助年輕世代更了解老？如何擴大中高齡者的社會回饋？目前高齡者的學習可以增加些什麼？如何舉辦社區活動、營造友善社區？什麼是更有尊嚴的照護？討論影片：日本高齡活動相關影片及其他高齡相關主題。



圖 5：成教中心輔導「思考我們的年老生活社團」討論會於 12 月 18 日成立。



圖 6：自主性社團討論會主要以集結中高齡者共同討論高齡社會問題。

【成教中心/李玉蘭】本中心樂齡大學課程於 12 月 20 日由鄒愛華等教師帶領學員及大學生共約 60 餘名參訪燕巢校區，與大學生同上代間課程，一起學習 CPR 急救及 AED（自動體外電擊器）操作，老少同感自救與教人的重要性，熱絡進行實地操作。並藉由大學生、研究生及高齡學員在課堂中共同學習，體驗代間互動學習的樂趣，促進世代間的交流。此行並參訪燕巢校區圖資大樓，學員對於多功能軟硬體設施莫不頻頻按讚稱頌；另又前往深水苗圃參觀與領苗，途中探訪泥火山泥漿池與泥岩，完成一趟充滿趣味又豐收的好課程。



圖 7：樂齡大學於 12 月 20 日參訪燕巢校區，與大學生一起進行代間課程。



圖 8：燕巢校區大學生致送小卡片及小禮物給樂齡大學學員，代間互動樂融融。



圖 9：樂齡大學課程學員與大學生共學 CPR 急救及 AED 操作。



圖 10：樂齡大學課程參觀深水苗圃，途中探訪泥火山泥漿池與泥岩。

## 成人教育研究中心【231 期校訊】稿

### 老人自主性社團「玩創意來樂齡」

#### 自我導向學習：自我規劃學習活動

【成教中心/李玉蘭】本中心輔導成立第二個老人自主性社團，由社員共同討論定名為「玩創意來樂齡」社團，為教育部補助本中心辦理 97 年「老人短期寄宿學習」、98 年度「樂齡學堂」、99 年度「樂齡大學」、及 100 年至今的「樂齡大學」等計畫之結業學員所組成。此社團於 102 年 12 月成立，至今三個月餘，每一至二週聚會一次。第一階段討論高齡社會問題，透過與會者回饋生命經驗，激發學員參與社團活動、主動表達個人想法，並進行樂齡課程方案規劃學習活動。第二階段為自我導向學習，讓社團成員了解自主學習活動的可能性；聯結社區關懷據點、樂齡學習中心、高齡產業機構以及配合成教所碩士班社區大學參訪活動，促進社團成員實際體驗高齡學習機構課程規劃內容的機會，為未來自主規劃高齡者課程之基礎；持續探討課程規劃相關知能，為高齡學習課程的前期作準備，並期待以社團成員所規劃的課程內容，作為樂齡大學課程規劃的參考依據。



圖 1：成教中心輔導成立第二個老人自主性社團，討論高齡議題。



圖 2：「玩創意來樂齡」社團，以自我導向學習為主，學員自我規劃學習活動。

## 成人教育研究中心【232 期校訊】稿

### 「高師大百老匯樂齡社」

#### 老人自主性社團 5 週年社慶

【成教中心/李玉蘭】本中心輔導成立「高師大百老匯樂齡社」於 4 月 7 日假活動中心三樓演講廳辦理五週年社慶活動，由本校吳連賞副校長與社團董蓉生社長共同主持開場。本社團為辦理教育部補助高齡教育結業學員所組成，由本中心後續輔導成立，自 99 年 4 月 8 日成立至今第五年。此社慶活動皆由社團高齡者自主性規劃辦理，包含各項表演活動的發想、社員教導社員及社團與校外社團的連結等等。與會來賓共有 160 餘人，包括本社社員、本校樂齡大學師生、本中心市民學苑音樂與生活師生、輔英科技大學樂齡大學學員、及友校高醫大推教中心與長沙民政職業技術學院等單位及本市議員蒞臨與會、共襄盛舉。

【又訊】本中心輔導成立「玩創意來樂齡」老人自主性社團，於 4 月 12 日與成人教育研究所師生一行 30 餘人，前往台南後壁村土溝社區、七股沙洲護沙生態進行學習參訪。該行藉由聽取北門社區大學人員簡報及導覽，瞭解農村社造的理念，並經由實地體驗及訪查瞭解社造經驗，如何凝聚居民共識，配合在地生活元素創造出新的生活空間，展現農村新生活美學，共創農村新經驗。透過全民護沙行動，減低沙洲流失速度，保衛美麗的漁村文化與家園。



圖 1：吳連賞副校長與董蓉生社長共同



圖 2：「高師大百老匯樂齡社」五週年社

主持開場。



圖 3：「高師大百老匯樂齡社」五週年社慶，來賓 160 餘人與會。

慶活動。



圖 4：長沙民政職業技術學院蒞校觀摩老人自主性社團活動。



圖 5：社團自我導向學習規劃表演活動、社員教導社員為。



圖 6：自主性社團與校外社團的連結。

## 成人教育研究中心【87期校刊】行政業務報導 稿

【成教中心/李玉蘭】本中心規劃辦理 103 年樂齡學習「歌唱樂活」班，專為 55 歲以上之民眾規劃設計的課程，因報名熱烈，招收學員達 40 名，已於 5 月 9 日起每週五上午 9 時至 12 時上課，預計至 7 月 25 日結束，共 12 週次。本課程藉由歌曲賞析、歌唱學習、正確呼吸法及人生觀分享討論，期能達到樂活人生的目標，讓高齡者感受學習帶來的歡愉、充實。



圖 1：樂齡學習「歌唱樂活」班，為 55 歲以上之民眾規劃設計的課程。



圖 2：「歌唱樂活」班廣受民眾歡迎，報名踴躍。

【成教中心/李玉蘭】本中心辦理教育部補助 102 年度樂齡大學計畫，於 5 月 23 日參訪本校燕巢校區，此課程與「服務學習」大學生一起進行，上午參觀地理系泥火山觀測點、校園泥火山池、文萃樓、女舍男舍及各館等。下午參訪本校先進的圖資大樓各項設施與圖資，高齡學員們大讚本校擁有完善的多功能軟硬體設施。之後並與工設系服務學習課程學生一起進行代間課程，以製作「晴天娃娃」勞作活動及即興表演，融合世代交流課程。



圖 3：「樂齡大學」學員與服務學習學生一起進行代間課程。



圖 4：「樂齡大學」學員參訪圖資大樓各項設施與圖資。

【成教中心/李玉蘭】本中心「樂齡大學」學員於 6 月 16 日受高齡服務事業與人力發展學程「高齡學導論」課程師生邀請，參與課程活動「高齡學學習成果發表會」，此為學生所規劃與執行，計有高齡者和學生近 50 人共同參與。活動內容有：銀賓迎賓、認識您真好、一起健康一起動、身心靈活同樂趣、銀齡長者為我師-分享與回饋。藉此代間活動的進行，打破年齡的界線，會場中玩成一片、寓教於樂，老少之間沒有代溝與隔閡。



圖 5：「高齡學導論」課程邀請「樂齡大學」高齡者進行代間活動。



圖 6：學生和高齡學員近 50 人共同參與「高齡學學習成果發表會」。

【成教中心/李玉蘭】本中心樂齡大學課程於 6 月 20 日下午舉行結業典禮，由王政彥教務長頒發結業證書、學習證明、勤學獎及服務獎狀鼓勵班級幹部及志工。會中「期待再相會」單元由李玉蘭助理進行學期的回顧：實然與應然—我的生命故事、影像與敘說、學習問卷、紙本個人心得與建議、班級日誌、各組紀錄與後續學習課程介紹。接著是「師長的鼓勵」由李嘉莉及鄒愛華等教師蒞臨會場給予學員鼓勵。「快樂的出航」由各組表演舞蹈、唱歌、短劇及帶動唱等。再來是學習心得發表，由班級幹部及學員分別發表感人的心得；在師生互道珍重聲中圓滿完成本期課程。



圖 7：「樂齡大學」班級幹部、志工及學員領取證書，歡慶結業。



圖 8：王政彥教務長主持「樂齡大學」結業典禮，頒發結業證書及獎狀。

《遠見》及《親子天下》雜誌採訪本校「樂齡大學」

【成教中心/李玉蘭】「樂齡大學」計畫獲媒體蒞臨本校採訪，分別為6月30日《遠見》雜誌及8月12日《親子天下》雜誌。本計畫緣自97年起受教育部補助辦理「97年老人短期寄宿學習」、「98年樂齡學堂」及99學年度至今之「樂齡大學」以來，課程深受高齡者推崇。採訪活動邀請此歷屆結業學員代表及「代間學習」大學生與講師受訪。

本中心於99年4月8日輔導結業後學員成立老人自主性社團「高師大百老匯樂齡社（含附屬高師大百老匯樂齡社天使合唱團）」及102年成立「玩創意來樂齡」作為高齡者之後續輔導。另外，鼓勵結業學員參與校內志工服務，包括成教所、成教中心及圖書館；同時培育學員擔任樂齡學習講師及社團（班級）領導人。並於後續規劃「樂齡大學-進階班」、「樂齡學習班」及「歌唱樂活」等等課程滿足高齡者各類型的學習需求。



圖一：《遠見》雜誌採訪團隊6月30日蒞臨本校採訪「樂齡大學」，由王惠亮副校長主持。



圖三：《親子天下》採訪本校「樂齡大學」，採訪團隊與本校受訪「代間學習」大學生及講師合影。