

**國立高雄師範大學成人教育研究中心**  
**辦理教育部補助103學年度大學校院「樂齡大學」計畫**  
**成果報告摘要**

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 高雄市政府教育局</li> <li>• 高雄市政府社會局長青綜合服務中心</li> <li>• 國立高雄師範大學成人教育研究所</li> <li>• 國立高雄師範大學成人教育研究中心志工團</li> <li>• 國立高雄師範大學成人教育研究中心輔導設立高齡自主性學習社團「高師大百老匯樂齡社」及「高師大玩創意樂齡社」。</li> </ul>
計畫目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>一、 實踐大學校院在高齡化社會中，盡其服務社會之責任。</li> <li>二、 協助高齡者達到追求健康、自主、快樂學習的願望。</li> <li>三、 提供高齡者與大學生融合互動的平臺，以促進世代交流。</li> <li>四、 協助高齡者養成學習的習慣，創造其持續學習的機會。</li> <li>五、 研發多元創新的學習課程，增進高齡者終身學習的機會。</li> <li>六、 鼓勵並推薦適合之結業學員，擔任校內單位志願服務工作。</li> <li>七、 創造大學(研究)生「服務學習」及「高齡學程」服務與實習的場域。</li> <li>八、 協助結業學員開辦高齡自主性社團，並培養社團領導人。</li> </ol>
辦理方式	<ol style="list-style-type: none"> <li>一、 招收對象：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(一) 年齡：年滿 55 歲之國民。</li> <li>(二) 健康：身體健康情況良好（可行動不需扶持，無照護需求）。</li> <li>(三) 學歷：不限學歷（需識字）。</li> <li>(四) 未曾參與本校樂齡大學計畫補助班者優先錄取。</li> <li>(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，提供亟需關懷之 55 歲以上國民參與並減免雜費 1/2。</li> </ol> </li> <li>二、 招收人數：第一期招收30名（含中低收入者1名），第二期招收30名（含</li> </ol>

中低收入者1名)，二期共60名學員，含亟需關懷之中低收入者共2名。

### 三、實施方式：

(一)採學期制，分上、下學期，每學期 16 週、共 222 節，除參訪及特別安排之課程外，其餘每週以安排 6 節為原則。期程如下：

1. 上學期：自 103 年 9 月 26 日起至 104 年 1 月 16 日止，共計 16 週，111 節。

2. 下學期：自 104 年 3 月 6 日起至 104 年 6 月 19 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、大學及研究所課程結合進行代間學習，讓不同世代共同討論、溝通與合作，藉由課程主題設計，世代間進行溝通與對談，藉此培養代間接納的情感。

(2)開放校內成人教育研究所、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) 配合課程：高齡服務事業與人力發展學程「成人教學與評量研究課程」；通識教育課程「國家發展創新經驗-以色列、芬蘭、荷蘭」、「學習與服務」、「國際情勢」、「防衛動員」、「危機管理」、「全民國防」及師資培育中心「生活科技科教學實習」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：鼓勵學員參與本校成人教育研究中心輔導成立之老人自主性社團「高師大百老匯樂齡社」及「高師大玩創意樂齡社」，藉由社團活動促進高齡者之間的互動學習。

4. 志工活動：安排學員與本校成人教育研究中心中高齡志工成員融合的機會，激發高齡者也可以服務高齡者的思考。讓參與學習的學員體驗並成為服務的良性循環。高齡者參與志願服務活動，可增進人際互動，達到身心健康、

交流成長及增進服務他人之能力。

#### 5. 參訪課程：

(1)校園體驗：為讓高齡者了解大學之環境，每學期安排一至二次校園巡禮以提升學員對於學校的認同感。

(2)自然景觀：本校燕巢校區為泥火山地質，參觀校園時可同時了解自然景的形成與生態，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，升高齡者對於大學校園之參與感。

(4)其他校內活動：課程期間若遇本校舉行戲劇、音樂、舞蹈、展覽等各項動，皆將主動通知學員，以增進校內活動之參與感。

(5)旅遊學習校外參訪：如；歷史、文化、古蹟與生態之導覽。並可以自主學習的方式，引導並開放由學員參與規劃及辦理，如：行前資料之蒐集、場導覽及帶領等等。

(6)與他校互訪共學：為擴展學員學習領域、安排鄰近之校際交流互訪活動並藉以觀摩並分享教學經驗。

一、計畫主持人：余 嬪所長/成人教育研究所、成人教育研究中心主任

二、 團隊人員：

(一)教育學院及成人教育研究所師資群

(二)專任人員：李玉蘭/本校成人教育研究中心方案管理師

(三)相關系所單位教職員及碩博士班畢業生，並聘請相關學者專家及實務工作者參與。

(四)成人教育研究中心志工團、「高師大百老匯樂齡社」及「高師大玩創意樂齡社」自主性社團、服務學習課程學生、大學部、研究所學生等。

三、學校相關單位提供各項配合資源：教育學院、成人教育研究所、教育學系、體育學系、諮商心理與復健諮商研究所、地理學系、工業科技教育系、國文學系、生物科技系、通識教育中心、師資培育中心、人力與知識管理研究所、學生輔導中心、生活輔導組、衛生保健組、總務處、圖書館及圖資中心、校園友善餐廳、體育館、成教中心志工團等單位。

本校整合適當之相關科系所規劃高齡者之課程學習內容。其學期課程共111小時，16週，分上下學期進行，合計222小時。課程以講述、實作、討論、

執行  
團隊

課程  
內容

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。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

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

#### 一、課程規劃架構

(一)整合校內相關系所教師專長及校外相關領域教師與實務工作者，規劃符合高齡者學習特性之課程。

(二)課程類型內容及比例，均符合教育部規定類別內容，包括：老化及高齡化課程（26%）、健康管理及休閒課程（25%）、生活新知課程（14%）、學校特色課程（35%）。

(三)老化及高齡化相關課程：「抱『怨』與抱『願』」、「如活出生命的意義」、「高齡者的終身學習」、「健康心理學」及學校特色課程「創意生活」、「連結與刺激」及「生命失落與復原概論」，皆能發揮本校特色，並且受到高齡者廣為宣傳的課程。

#### 二、行銷與宣傳

辦理  
內容

(一)採取多元宣導方式招生，配合教育部記者會統一發布新聞，及媒體對本校主動專訪報導，對於招生宣傳與行銷，有很大的幫助。加上網路媒體主動專訪：103年10月3日英國 EMERGING INNOVATION 網路媒體採訪本校成教中心「樂齡大學」辦理情形與成效。104年7月4日《台灣全球新聞》報導本校樂齡大學結業餐會活動。

(二)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「高師大玩創意樂齡社」社員自發性宣傳。依據學員滿意度調查問卷統計結果「訊息管道」，獲得課程訊息來源主要為「文宣海報」44%及「親朋好友」36%所推薦報名。

(三)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、高雄市政府社會局長青綜合服務中心等之宣導推動。

(四)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

(一)授課方式包括：講述、實作、討論、心得分享等多元方式，兼採代間學習課程及旅遊學習參訪課程。

(二)代間課程：

1. 在規劃樂齡大學課程時，融入適合高齡者、大學及研究所學生共同學習的課程，結合進行代間學習，讓不同世代共同討論、溝通與合作，藉由課程及活動主題設計，世代間互助合作中完成活動或遊戲。
2. 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。配合課程如：高齡服務事業與人力發展學程「成人教學與評量研究課程」；通識教育課程「國家發展創新經驗-以色列、芬蘭、荷蘭」、「學習與服務」、「國際情勢」、「防衛動員」、「全民國防」及師資培育中心「生活科技科教學實習」等課程。

(三)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、安全注意等。並由「服務學習」、「學習與服務」學生及成教志工協助帶領與參與服務。

### 四、延聘高齡相關專業講師及專業人士為師資

(一)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、體育學系、諮商心理與復健諮商研究所、地理學系、工業科技教育系、國文學系、生物科技系、通識教育中心、師資培育中心、人力與知識管理研究所、學生輔導中心、生活輔導組、衛生保健組、圖資中心等校內講師。

(二)搭配校外相關領域教師或實務工作者，包括：婦權會委員、長照中心主管、高雄市善護關愛協會、慈心有機農業基金會等專業人士。

(三)邀請「高師大百老匯樂齡社」及「高師大玩創意樂齡社」自主性社團領導幹部擔任課程講師，並藉由現身說法的機會，吸收新學員入社。

辦學 一、輔導樂齡學員結業後組成自主學習團體：

## 特色

目前輔導成立二個社團，一為「高師大百老匯樂齡社」於99年4月8日成立，成員為97年「老人短期寄宿學習」、98學年度「樂齡學堂」結業學員為班底，陸續加入樂齡大學歷年學員，至今第六年，目前社員有55人。此社團另附屬設立「高師大百老匯樂齡社天使合唱團」25人，約有半數成員兼為「高師大百老匯樂齡社」社員。二為「高師大玩創意樂齡社」於102年12月成立，成員為樂齡大學結業學員為主，目前社員有47人。主要輔導內容：培養社團領導人，輔導自主性社團經營與發展。社團主要活動：選舉社長，組成幹部團隊，召開幹部會議及社員大會，社團每年自行規劃辦理各種學習活動與愛心義演。目前二社團均能獨立自主運作，學員凝聚力強，熱愛學習，充滿活力，為樂齡終身學習者表率。

### 二、培養高齡自主性社團領導人：

本中心所輔導成立二個自主性社團日漸茁壯，並能回饋社會參與公益表演及到弱勢團體送關懷，並協助發掘並培養高齡自主性社團領導人。「高師大百老匯樂齡社」社長董蓉生及其附屬「高師大樂齡社天使合唱團」黃振河團長，多年來熱心帶領社團高齡學員邁向終身學習，足為高齡學習之楷模。103年度本中心推薦參與高雄市政府教育局高雄市103年度終身學習達人選拔，分別榮獲終身學習達人及樂齡學習達人，並獲得公開表揚。

### 三、開發後續自費學習課程：

為符結業後高齡者之要求，本中心自103年起開發自費學習課程，如：「樂齡大學-進階班」、「歌唱樂活」及「樂齡生活電腦運用」等，提供已結業或尚未加入樂齡大學的高齡者學習，以補充經費補助班名額之不足。

### 四、每期重新招募新學員：

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，已有上千名高齡新生參與學習課程。

### 一、整合及運用校內資源，創造友善的高齡學習場域。

本校提供資源單位，包括：教育學院、成人教育研究所、通識教育中心、學生輔導中心、生活輔導組、衛生保健組、總務處、圖書館、校園友善餐廳、體育館、成教中心志工團。

### 二、鼓勵學員，加入志願服務行列。

## 辦學 成效

每學期都有結業學長姐，留在成人教育研究中心、成教所和學校圖書館擔任志工，至今已有18人。在開學初即安排學員與本校中高齡志工隊成員融合的機會，激發高齡者也可以服務高齡者的思考。讓參與學習的學員體驗並成為服務的良性循環。高齡者參與志願服務活動，可增進人際互動，達到身心健康、交流成長及增進服務他人之能力。

### 三、學習成效：

#### (一)班級幹部、班級志工的學習成效（學員反應）：

- 期待每週一次的學習時間，同學相處融洽，同組學員互動良好，分享自己開心農場的有機蔬菜，自製拿手菜經驗分享，交到更多好朋友。
- 本組的年齡層由60~75歲，除家中有事需要處理及身體有狀況外，出席率很高，上課勤作筆記。對於請假的同學，大家也會幫忙拿資料並分享筆記，我們都覺得錯過任何一堂課都很可惜。
- 班上上課之外，我們也會用LINE或是E-mail互相聯絡及分享資訊，並相約出遊及聚餐，這是參加樂齡大學的禮物，讓我們除了在上課獲得知識以外，也能結交許多益友。
- 同學均能相互照顧，感情融洽和樂。學習精神、態度認真，結業後組員探詢還有其他課程報名參加否。
- 本組平均年齡67歲，但學習精神不亞於其他各組，每位學員均學到如何追求健康、成長與快樂，更重要結交到共同玩樂與相互關懷的朋友，為參加樂齡大學最大收穫。

#### (二)學員的學習成效（學員反應）：

##### 1. 個人啟發與自我期待

- 樂齡大學學習與自在的老年生活開導，除贏得大部份學員陶醉不已，且激發起公民社會—公民志工的覺醒。
- 每次上課都帶給我非常的震撼與驚喜，無論是課程的安排、師資與教學的內涵、軟硬體設置，甚至小到水杯都備妥，令人感受到滿滿的愛與關懷，可感受到主辦者之用心，這絕不只是配合國家政策虛應故事，而是放了許多的心思才有的內涵。
- 終於可以重背書包，重回校園，作我的學生夢。

- 每節課都很精采，真的捨不得請假；每位講師都很優秀，講授內容，都很適合我們高齡學生。
- 高齡者應有社會參與之精神，包含終身學習、探索方向、快樂志工、宗教信仰、休閒活動以及二度就業，老年者要藉此讓生活更充實。
- 接受樂齡教育有助於學習群我關係的重建，即開發每個人對自己之行為或是主張在公共領域間發生之後果，預期與確知其敏感性。
- 上過課程後讓我勇敢面對未來，享受後半段人生。
- 「怨與願」這堂課給我很大的省思，人生已到七十高齡還有怨，是不是很可悲？我們雖不能達此完人境界，至少能轉怨為願。
- 人老不老，不是年齡，是在心態，這是樂齡大學給我們的精神與學習。
- 和平路上金色雨滴的美景已漸消失，也是暫別樂齡學員的時刻，今生有幸在樂齡所吸收的養分，除了滋潤貧瘠的心田，也將學習金色雨滴隨風飄落在各角落。
- 有關老年的照顧以及老年休閒生活的規劃和安全等，讓我感覺到老年生活的重要性。

## 2. 課程學習的成效

- 「創意生活」，讓學員瞭解創意是由聯想而來。提到知識的進步與創新帶給人們莫大的便利，也隨之而來的是對應的缺點，需要我們去面對與解決。
- 「健康心理學」TEA 理論：Thinking Emotion Action 想法會影響情緒與行動，同學覺得很受用。
- 「老年生活好自在」，提勉老年生活應注意的原則及分享許多描述老年生活的文章，學員們收穫良多、反應甚佳。
- 「健康體適能」，概念的說明之外，老師特別以操作方式讓學員練習心肺耐力、肌力與肌耐力的運動，對學員健康幫助很大。
- 「連結與刺激」，人與人之間的關係最具有價值的因素就是刺激與連結，學員分享共同感到幸福的感覺及討論「晚年家庭關係」。
- 「如何活出生命的意義」，老師帶出幫助自己做一個決定自己命運的人，鼓勵學員們以慈悲、智慧來展現靈性健康與生命的意義。



- 「生活法律」，講解有關生活的法律，包含退休人員為何做財產分配、繼承議題、遺產稅、立遺囑的身分等，本課很實際，對退休人員幫助很大。
- 在「怨與願」這門課程裡，要由怨轉願才能建立自信且快樂的人生。
- 「台灣鹹酸甜」讓我們了解在發展新文明的同時，也不忘保存舊有文明。
- 圖書館運用讓我們知道如何運用其資源，平時所忽略的書本編碼背後意義。
- 老師的宣導讓我們知道政府推動的長照計畫服務如何運作，以及協助老人。
- 旅遊學習於恆春的自然生態參訪中，瞭解滄海桑田與島嶼國家的變遷，潛移默化台灣生態環境的重要。

### 3. 人際關係與互動的成效

- 上課的教室充滿歡笑和諧的氣氛，每一個學員就像沉醉在溫馨的家庭成員聚會中，在感謝老師和熱烈的掌聲中結束每次的課程。
- 藉由上課，大家由互不相識變成有緣相聚，進而對各個不同層面的人，多方了解，學習別人的優點，也自我省思，激勵自己。
- 我會不時地將自己的筆記翻出來看，並與在此結交的朋友們繼續保持聯絡。
- 每次上課後，迫不急待分享上課內容，更鼓勵同仁參與。
- 戶外教學時對學員的照顧溫馨平安，覺得好幸福。

### 4. 代間學習的成效

- 與大學生的對話與互動讓我受益良多之外，也多了嶄新的思維。
- 代間學習是我第一次上這種比自己女兒年齡還小的課程，在老師良好的設計及引導下，讓我們了解年輕人，也讓年輕人對高齡有更深入的了解與體會。
- 與大學生的對話活動，讓我了解現在的年輕人和我們想法的差異，我想不同的世代需要互相了解及溝通，才能更加靠近。
- 透過跟大學生的對話讓我們老年人與年輕人彼此之間有更多的了解。
- 與大學生共學「國際情勢」：學生們發揮十足創意，用簡報及有獎贈答

方式，讓我們了解各種軍種及制服等。

(三)代間學習/服務學習學生的學習成效（本校學生反應）：

1. 學生對高齡者的觀念改變

- 與我同組的大哥大姐們看來也是感受到我的誠意，稱讚我送給他們的卡片很用心。相互交流之中也了解他們的經驗，我也盡我所能的分享一些事或回答他們的疑問。
- 接待樂齡老人感覺上就和我奶奶聊天一樣，雖然一開始我們不知從何講起，但是這些前輩們卻會開始侃侃而談，蠻有趣的。
- 長輩跟我聊了許多人生大事，讓我對人生有不同的看法。
- 他們都有年紀了，但心智依然很活潑、很年輕、很可愛，這是讓我很驚奇也覺得很有趣的活動。
- 陪他們參觀的途中，能感受到他們的熱情，尤其是在教 CPR 時，他們都活潑的完成了練習，有時還會說笑話來炒炒氣氛。

2. 學生對高齡教育的認識

- 原來老了是想學習更多的東西，他們使我改變了觀點。
- 他們跟我分享或是講一些事情，讓我覺得有種”朋友”的感覺，很高興能夠認識他們，也覺得這是個很有意義的課程。
- 第一次帶著年齡層較高的長者去做參觀，長者們都很和善，無論是我們的解說或是其他的服務，他們都會說聲謝謝，希望有機會再跟他們一同聊天。
- 從跟他們的互動中，我學習到與不同年代溝通的技巧。
- 和高齡者的互相學習，吸取經驗，或是自己動手做環保禮物，如果沒有這堂課，相信未來我都不見得會有這些機會，因為這堂課，我有許多以前無法體會無法學習的。

3. 學生對代間學習的個人啟發

- 擔任 CPR 課程助教，過程中與同組成員們互動也很多，看著大家努力做著 CPR，令我感到感動。
- 因為很少跟奶奶講話而且又住很遠，所以這個活動稍微滿足了我的心願，帶著他們參觀校園，讓他們重懷舊夢。

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 與高齡者一起參與討論，真的是很棒地跨齡溝學習的機會。</li> <li>● 和高齡者一起學習，跳脫以往學校教育的框架。</li> </ul>
<p>學員建議</p>	<p>一、主題內容方面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 戶外教學，希望多舉辦，以利同學相互認識，經費不足可由學員自付。</li> <li>● 多舉辦參訪活動，讓樂齡能走出去。</li> <li>● 法律與電腦課都很實用，希望以後能多安排一點。</li> <li>● 建議增加時數，編列日常生活英語會話課程。</li> </ul> <p>二、實施方法方面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 老師上課資料能夠課後 e-mail 給各學員，以方便複習吸收上課知識。</li> <li>● 是否可給紙本的講義閱讀起來比較清楚，或者留檔案讓學員印。</li> <li>● 班上的電腦志工，不太能協助老師解決問題，希望能由助理能放影片等。</li> <li>● 上一整天的課太累了，應該分為二天。課程安排一周兩次(早上課)為宜。</li> </ul> <p>三、課程期程方面</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 希望課程從原本的一學期改成一學年，讓眾多年長者，能有一個使身心靈都可以得到成長與快樂的小小的園地，最好能讀兩個學期。</li> <li>● 課程太短，希望學校知道，我們想再學習，以便活用在生活中，把所學造福更多人，我為各學員向學校感謝。</li> </ul> <p>四、結業後的連結</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 希望高師大以後將所舉辦的活動能以E-mail方式通知我們。</li> <li>● 可舉辦樂齡大學校友回娘家的活動，讓我們可以再次相聚。</li> <li>● 希望以後還能和同學與老師一起快樂學習成長。</li> </ul>
<p>待改進事項</p>	<p>一、鼓勵亟需關懷者加入樂齡學習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校為全面強化高齡者教育機會，每學期皆加強宣傳提供亟需關懷高齡者學習管道，優先保留5個名額，並減免雜費1/2。本年度二學期僅有中低收入者2名參與，亟需關懷者之招生效果仍需鼓勵再加強。</li> <li>2. 建議由教育部統籌調查增進亟需關懷之高齡者的學習參與度，或規劃專屬補助課程，以降低其參與障礙，並能促進其共享學習資源。</li> </ol> <p>二、推廣樂齡大學「互訪共學」，校際交流活動。</p> <p>規劃辦理樂齡大學之校際「互訪共學」，推動各校教師、學員與自主性</p>

社團交流、互訪及共學的機會。如藉由旅遊學習校外參訪時，同時擴展教師、學員學習領域、安排鄰近之校際交流互訪活動，促成師生交流及學習的平台。目前有校外三校主動洽詢到本校「互訪共學」，期待此一交流的成果。

### 三、持續改善上課教室

本校教育學院提供花費數十萬元整修之「高齡專用教室」給予本課程使用，數位設施完備，其為綜合大樓三樓無電梯之教室。因本校區校舍使用年限已長，且使用密集，缺乏可以長期提供樂齡大學專用的一樓或有電梯之教室；但部分課程輔助教室直達電梯即將完工（如：教育大樓），可獲得部分改善。

### 四、關於學員「課程期程」建議延長上課時間之回應

1. 因有許多民眾希望參與本校樂齡大學課程，為讓更多人皆有機會參加，本校招生時以未曾參與本校樂齡大學計畫者優先錄取。因此每學期皆重新招收新生，可以讓更多的高齡者得到學習的機會。若課程延長為一學年，則嘉惠長者較少。
2. 本校積極開設進階班自費課程，以因應學生學習之需求。
3. 本校在每學期間，皆統一為學員辦理團體保險，但是各保險公司皆不接受73歲以上學員之團體保險，只願意接受參訪時之旅行平安險。因此高齡者來校上課期間的風險承擔是一大問題與隱憂，如何因應解決？請教育部積極重視。

## 103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

由於高齡人口逐年增加，促成我國快速邁入高齡化社會，依據行政院主計處人口統計至 103 年 4 月止，65 歲以上的高齡人口有 2,741,828 人，占總人口數 11.73%。行政院國家發展委員會（原經濟建設委員會）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 320 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」，97 年度起陸續委託大學校院辦理高齡教育計畫，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、101-102年度，辦理教育部委託樂齡學習南區輔導團計畫

八、101-102年度，每年各辦理「樂齡大學」計畫二期

附：97年至今本校辦理高齡教育計畫一覽表

年度/ 計畫名稱	對象 年齡	參與 人數	留任志 工人數	執行型態及說明
97年老人短期寄宿學習	60歲以上	67	4	1. 各辦理3梯次五天四夜的活動 2. 針對新一代老人的學習需求設計與規劃課程
98年樂齡學堂	60歲以上	129	2	採四方案進行，延伸「老人短期寄宿學習」 1. 老人「旁聽附讀」非學分班試辦課程(26人) 2. 老人短期寄宿學習營(24人) 3. 老人多元學習營(23人) 4. 成立自主性社團「高師大百老匯樂齡社」(56人)
99學年度樂齡大學(採五方案進行)	55歲以上	603	1	1. 高齡者代間學習隨班附讀課程(23人) 2. 高齡者短期學習課程(29人) 3. 高齡者學期選修非學分班課程(96人) 4. 「高師大百老匯樂齡社」自主性學習團體後續輔導課程(105人) 5. 高齡志工培訓課程(350人次)
100學年度樂齡大學	55歲以上	54	1	1. 採上下學期各招生一次 2. 學員皆為新生
101學年度樂齡大學	55歲以上	65	3	1. 採上下學期各招生一次 2. 學員皆為新生
102學年度樂齡大學	55歲以上	60	5	1. 採上下學期各招生一次 2. 學員皆為新生
103學年度樂齡大學	55歲以上	60	2	1. 採上下學期各招生一次 2. 學員皆為新生
合計		1038	18	

中心並於 103 年起自辦「樂齡學習班」課程，廣受高齡民眾歡迎。基於辦理上述各項高齡教育計畫，受到大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。

## 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、 提供高齡者與大學生融合互動的平臺，以促進世代交流。
- 四、 協助高齡者養成學習的習慣，創造其持續學習的機會。
- 五、 研發多元創新的學習課程，增進高齡者終身學習的機會。
- 六、 鼓勵並推薦適合之結業學員，擔任校內單位志願服務工作。
- 七、 創造大學(研究)生「服務學習」及「高齡學程」服務與實習的場域。
- 八、 協助結業學員開辦高齡自主性社團，並培養社團領導人。

## 肆、計畫執行團隊

- 一. 計畫主持人：余 嬪所長/本校成人教育研究所、成人教育研究中心主任
- 二. 團隊人員：
  - (一) 本校教育學院及成人教育研究所師資群
  - (二) 專任人員：李玉蘭 方案管理師/本校成人教育研究中心
  - (三) 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。
  - (四) 本校成人教育研究中心志工團、「高師大百老匯樂齡社」及「玩創意來樂齡」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。
- 三. 學校相關單位提供各項配合資源：教育學院、成人教育研究所、教育學系、體育學系、諮商心理與復健諮商研究所、地理學系、工業科技教育

系、國文學系、生物科技系、通識教育中心、師資培育中心、人力與知識管理研究所、學生輔導中心、生活輔導組、衛生保健組、總務處、圖書館及圖資中心、校園友善餐廳、體育館、成教中心志工團等單位。

## 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（指低收入及中低收入者）之 55 歲以上國民參與並減免代辦費用 1/2。

### 二、招收人數：每班招收 30 名（含亟需關懷者 5 名）為原則。

### 三、實施方式：

- (一) 採學期制，分上、下學期，每學期 16 週、共 222 節，除參訪及特別安排之課程外，其餘每週以安排 6 節為原則。期程如下：
  1. 上學期：自 103 年 9 月 19 日起至 104 年 1 月 16 日，共 16 週，111 節。
  2. 下學期：自 104 年 3 月 6 日起至 104 年 6 月 26 日，共 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、大學及研究所課程結合進行代間學習，讓不同世代共同討論、溝通與合作，藉由課程主題設計，世代間進行溝通與對談，藉此培養代間接納的情感。
    - (2) 開放校內成人教育研究所、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) 配合課程：高齡服務事業與人力發展學程「成人教學與評量研究課程」；通



識教育課程「國家發展創新經驗-以色列、芬蘭、荷蘭」、「學習與服務」、「國際情勢」、「防衛動員」、「危機管理」、「全民國防」及師資培育中心「生活科技科教學實習」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。

1. 社團活動：鼓勵學員參與本校成人教育研究中心輔導成立之老人自主性社團「高師大百老匯樂齡社」及「高師大玩創意樂齡社」，藉由社團活動促進高齡者之間的互動學習。

2. 志工活動：安排學員與本校成人教育研究中心（中高齡）志工隊成員融合的機會，激發高齡者也可以服務高齡者的思考。讓參與學習的學員體驗並成為服務的良性循環。高齡者參與志願服務活動，可增進人際互動，達到身心健康、交流成長及增進服務他人之能力。

3. 參訪課程：

(1) 校園體驗：為讓高齡者了解大學之環境，每學期安排一至二次校園巡禮，以提升學員對於學校的認同感。

(2) 自然景觀：本校燕巢校區為泥火山地質，參觀校園時可同時了解自然景觀的形成與生態，擴展對自然生態、地理、地形等的認識與瞭解。

(3) 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：課程期間若遇本校舉行戲劇、音樂、舞蹈、展覽等各項活動，皆將主動通知學員，以增進校內活動之參與感。

(5) 旅遊學習校外參訪：如；歷史、文化、古蹟與生態之導覽。並可以自主動學習的方式，引導並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。

(6) 與他校互訪共學：為擴展學員學習領域、安排鄰近之校際交流互訪活動，並藉以觀摩並分享教學經驗。

四、課程內容：

本校整合適當之相關科系所規劃高齡者之課程學習內容。其學期課程共 111 小時，16 週，分上下學期進行，合計 222 小時。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：

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

#### 六、收費與退費方式：

- (一) 收費：每學期每位學員收取代辦費 1500 元，包含：教材補充費用、參訪交通費、參訪時保險費、配合部分活動之餐費及茶敘費。
- (二) 退費：學員退班時之退費，錄取後到開班前離班者，退費 7 成；上課未達 1/3(總時數)者，退費 5 成；上課已超過 1/3(總時數)者，不予退費。退費時提供本人郵局或銀行帳號，連同收據正本在開課 6 週內辦理。

#### 七、上課教室：

上述各課程採專班上課方式，地點為教育學院設置之「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。



右圖：本校樂齡大學專用教室：  
教育學院設置之「高齡教學專業教室」  
地點為綜合大樓 3 樓 4317 教室

#### 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) 通識教育中心：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，由並推薦適合的結業學員至本校圖書館等單位從事志工服務。
- (九) 提供志工招募
- (十) 校園友善餐廳：提供健康飲食
- (十一) 體育館：提供韻律教室進行體適能課程
- (十二) 成教中心志工團：提供高齡志工服務的平台，並以志工所提供的服務與學習，作為參考與學習的對象。

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」及「玩創意來樂齡」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

本中心輔導成立二個高齡自主性社團，99年4月8日成立「高師大百老匯樂齡社」、102年12月成立「玩創意來樂齡」，分述如下：

### (一)「高師大百老匯樂齡社」

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，並鼓勵樂齡學員將所學貢獻服務於社區。。

此社團於103年4月7日辦理五週年社慶活動，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、友校交流樂齡大學學員、及友校推教中心與大陸職業技術學院等單位教授，蒞臨共襄盛舉，共有160餘人與會。

#### 1. 社團成立目的：

- (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。

## 2. 社團成立對象：

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。

## 3. 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。

## (二)「高師大玩創意樂齡社」社團

1. 社團最早於 102 年 12 月 18 日由余嬪所長、董怡汝老師發起，初名為「思考我們的老年生活」社團由參與社團成員討論社團目標並共同來完成。在余嬪所長、董怡汝老師及蔡俊士老師的帶領之下，社團成員的參與度與凝聚力越來越高。

2. 103 年 2 月 20 日團體重新修改為「玩創意來樂齡」自主性社團，指導老師為蔡俊士老師，主要以認識自我導向，方案設計，實例解說，以培養自主性團體經營及發展的能力為主。

3. 103年9月4日修改為「高師大樂齡大學樂齡創意社團」簡稱「樂齡創意社」。104年1月5日因蔡俊士老師階段性任務結束,社團成為名符其實的自主性社團,由社員自行運作。104年1月29日在成員討論中修改為「高師大玩創意樂齡社」,社團活動越發多元且豐富,社員也由11人增加為目前的47人。
4. 本社團成員以樂齡大學結業學員為主,並邀請社員的朋友加入。社團主要活動有知性、醫療保健、養生健康、生命關懷各類與高齡者相關之專題講座與技能研習及休閒娛樂活動等等。

## 師資簡介

講師	內外聘	現職	專長/主授課程/經歷/學歷
余 嬪	校內	高師大成教所教授兼所長兼成教中心主任、教育部南區樂齡學習輔導團計畫及樂齡大學計畫主持人、「高師大百老匯樂齡社」及「高師大玩創意樂齡社」高齡自主性社團總指導老師	國立高雄師範大學成人教育研究所教授 美國紐約大學遊憩與休閒研究哲學博士
何青蓉	校內	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 美國威斯康辛大學繼續與職業教育哲學博士
王介言	外聘	高雄市彩色頁女性願景協會總監、高雄市婦權會委員	曾任高雄市女性圖書史料室主任/前行政院婦權會委員/高師大成教所碩士
王世哲	校內	高師大成人教育研究中心「歌唱樂活班」講師、欣代唱片公司發片歌手	國立高雄大學兼任助理教授、曾任高市國昌國中校長 高師大成人教育研究所博士
王冠智	校內	國立高雄師範大學圖書館推廣服務組專員	國立臺灣大學圖書資訊學研究所碩士
王蘭華	校內	國立高雄師範大學工業科技教育系講師	專長：傳播科技 國立高雄師範大學工業科技教育系碩士
朱媛榕	校內	高師大衛生保健組護理師	榮民醫院內科病房、成功大學醫院外科加護病房護理師 高師大教育學系生命教育碩士
吳松林	校內	高師大學生輔導中心主任、教育學系副教授	專長：教育心理學、健康心理學研究、諮商理論、諮商技術、行為改變技術。 國立政治大學教育博士
李玉蘭	校內	高師大成教中心方案管理師、樂	曾任：報社管理部課長、高雄港

		齡大學教師、「高師大百老匯樂齡社」指導老師	都文藝學會監事 高師大教育學系生命教育碩士
李百麟	校內	高師大成人教育研究所教授	專長：老人心理健康與評量、高齡者認知促進 美國德州理工大學教育心理哲學博士
李嘉莉	校內	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 高雄師範大學成人教育研究所碩士、屏東教育大學國教所博士
卓紋君	校內	高師大諮商心理與復健諮商研究所教授	專長：完形治療、愛情心理學、家庭與婚姻諮商、團體諮商、心理劇 德州大學奧斯汀分校教育心理哲學博士
周東利	外聘	高雄市交通大隊警員	高雄市交通大隊警員
周傳久	校內	公共電視新聞部記者、高師大通識中心兼任助理教授	高師大華語所兼任助理教授 高師大成人教育研究所博士
林振欽	校內	高師大通識中心副教授兼主任	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 高雄師範大學科學教育博士
花湘琪	校內	國立高雄師範大學圖書館典閱組組長	英國萊斯特大學大眾傳播碩士 淡江大學資訊與圖書館系碩士
徐秀菊	校內	高師大成教所及通識中心兼任助理教授	課程開發與設計、研究方法、和平教育/生命教育 美國北伊利諾大學諮商、成人及高等教育研究所博士
張馨方	外聘	高雄基督教醫院行政主任	曾任銀行經理 國立台灣大學商學研所畢業
陳怡瑄	外聘	千里企劃工作室負責人、著有	屏東樂齡學習示範中心 iPad 班



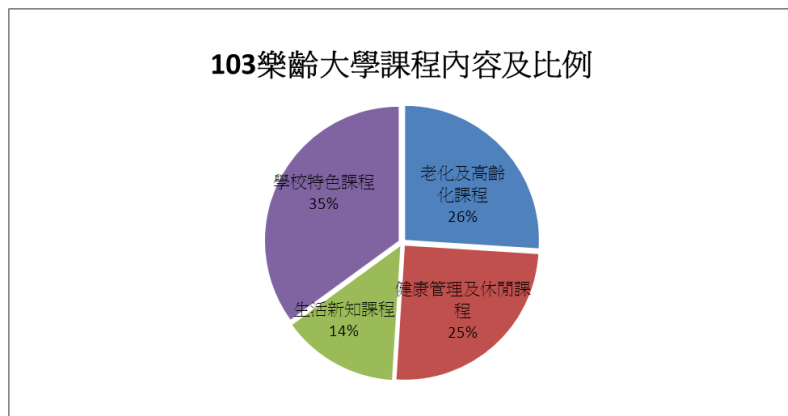
		《給樂齡初學者的第一本 iPad 指南書》、《誰都看得懂的 iPad 玩全攻略》	講師 高師大成人教育研究所碩士
陳貞秀	校內	高雄師範大學體育系講師兼衛生保健組組長	專長：運動心理學 國立體育學院運動科學研究所碩士
陳素鳳	校內	高師大通識中心及海洋科大兼任助理教授、1111 人力銀行職涯、企訓及文創講師	采立廣告事業創意總監 國立高雄師範大學成人教育研究所博士
陳碧祺	校內	高師大教育學系副教授	專長：網路教育訓練、資訊教育、數位內容與學習 美國普渡大學教育科技博士
鄂見智	校內	高師大通識中心兼任助理教授	國立高雄師範大學校安中心執行長兼公關秘書 國立高雄師範大學工教研究所博士
黃月櫻	外聘	「高師大玩創意樂齡社」高齡自主性社團組長	高師大樂齡大學前學員暨班級小組長 省立旗山農工退休教師
黃明旺	外聘	「高師大玩創意樂齡社」高齡自主性社團社長	高師大樂齡大學前學員 安寧病房志工
黃麗萍	校內	高師大保管組組長、人力與知識管理研究所兼任助理教授	美和科大通識中心兼任助理教授 高師大學成人教育研究所博士
慈心有機講師	外聘	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	校內	高師大成教所兼任教授及朝陽科大銀髮產業系主任	曾任：高師大成人教育研究所所長兼成人教育研究中心主任 英國諾丁漢大學成人教育博士
董蓉生	外聘	「高師大百老匯樂齡社」高齡自主性社團社長	高師大樂齡大學結業學員

鄒愛華	校內	高師大生活輔導組組長、通識中心兼任講師	高師大樂齡大學兼任講師 義守大學管理研究所碩士
蔡天助	校內	高師大通識中心副教授	高雄師範大學實習輔導處教育輔導組組長 中山大學中山學術研究所博士
蔡國彬	校內	麗文文化事業總經理	高雄師範大學前總務長、高師大附屬高中退休 高師大成人教育研究所碩士
蔡麗鳳	外聘	社團法人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	校內	高雄師範大學前校長	高雄師範大學輔導與諮商研究所退休教授 北科羅拉多大學學校心理學博士
韓必霽	校內	國立高雄大學成人教育研究所助理教授	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 美國阿肯色大學教育博士
顏朱吟	校內	高師大通識中心兼任助理教授	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 高師大成人教育研究所博士
羅柳墀	校內	高師大地理學系副教授	專長：經濟地理、都市計劃、環境教育 德國薩蘭大學生物地理學博士
羅玲珠	外聘	高雄市愛國國小圖書館志工	高師大樂齡大學結業學員暨班級小組長
蘇美如	校內	國立高雄師範大學圖書館推廣服務組(燕巢)組長	暨南大學圖書館電資組組長 政治大學圖書資訊研究所碩士

## 「樂齡大學」課程表

### 一、課程類型占總課程時數百分比

1. 學校特色課程：占總課程時數百分比：35 %
2. 老化及高齡化課程：占總課程時數百分比：26 %
3. 生活新知課程：占總課程時數百分比：14 %
4. 健康管理及休閒課程：占總課程時數百分比：25 %



### 二、上課注意事項：

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，結業後收回名牌。
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. 為維護教室及學校環境安寧，提醒共同遵守：教室內外說話或麥克風音量切勿太大；上課時若非急事，勿用手機，需用時請到教室外，並請小聲；午休時間教室請勿開音響，以維良好的休息、儲備下午上課能量。
6. 請勿於課堂中討論「宗教」及「政治」議題，非班級之「私人事務」請勿在課堂上進行，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；不代購任何物品，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。

## 103學年度第一期「樂齡大學」課程表

課程期間，自 103 年 9 月 19 日至 104 年 1 月 16 日止，共 16 週次。

### ● 第 1 週 103/09/19 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-10:00	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
10:00-11:50	• 認識我的好伙伴	• 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心
11:50-13:30	• 共學共食的開始 • 午休可在本教室休息。外出上課或用餐，請關燈鎖門，攜帶鑰匙的值日生請提早回教室。	
13:30-16:30	• 抱「怨」與抱「願」	• 戴嘉南 教授/高雄師範大學前校長、輔導與諮商研究所教授

### ● 第 2 週 103/09/26 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-10:30	• 圖書館資源運用	• 花湘琪 組長/高師大圖書館典閱組 • 王冠智 老師/高師大圖書館組員
10:30-11:50	• 校園體驗：校園巡禮-和平校區	• 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
11:50-13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:30-16:30	• 老年生活好自在	• 蔡國彬 老師 /麗文文化事業機構總經理

### ● 第 3 週 103/10/03 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	高齡者的社會參與	• 黃麗萍 助理教授/高師大保管組組長、兼任助理教授
11:50-13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:30-16:30	• 健康體適能	• 陳貞秀 組長/高師大衛生保健組

• 第 4 週 103/10/17 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	高齡者科技數位媒體的使用(一)	• 陳怡瑄 老師/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》、《誰都看得懂的 iPad 玩全攻略》
11:50-13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:30-16:30	認識長照服務 (含認識失智症、憂鬱症)	• 張馨方 主任/高雄基督教醫院行政部

• 第 5 週 103/10/24 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 健康心理學	• 吳松林 主任/高師大學生輔導中心
11:50-13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:30-16:30	實然與應然——我的生命故事(歷程、角色與願景)	• 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心

• 第 6 週 103/10/31 (星期五) 8:00 至 19:00

時間	內容	講師/帶領人
	旅遊學習：恆春自然生態參訪 墾丁國家公園管理處、貝殼沙展示館、鵝鸞鼻公園、海邊步道——臺灣最南點、龍磐公園、恆春古城探索	• 羅柳墀 教授/高師大地理學系 • 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心 • 高師大資教所研究生：鐘亦園、羅翊誠 • 高師大成教所研究生：黃瀟平

• 第 7 週 103/11/07 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	終身學習與人文藝術	• 韓必霽 助理教授/高師大成教所
11:50-13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:30-16:30	用藥安全與生活護理	• 朱媛嫻 護理師/高師大衛生保健組

• 第 8 週 103/11/14 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-12:00	「食」在不安心：安全的飲食(含：實作)	• 蔡美燕 老師/慈心有機農業基金會講師 • 王逸筠 老師/慈心有機農業基金會講師
12:00-13:30	• 午間時間：今日午餐由本中心提供，11 時起學員動手作健康飯糰、食用，自帶碗筷	
13:30-16:30	• 打開性別的眼睛	• 王介言 老師/高雄市彩色頁女性願景協會總監、高雄市婦權會委員、高雄市女性圖書史料室主任/前行政院婦權會委員

• 第 9 週 103/11/21 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 休閒生活規劃與安全	• 鄂見智 助理教授/高師大通識中心兼任
11:50-12:40	• 午間時間	
12:40-16:30	• 從交換禮物體驗芬蘭服務學習 • 空巢期調適-與大學生對話 • 從芬蘭積木學習中老年夫妻關係增進 (與大學生進行代間互動)	• 周傳久 助理教授/高師大通識中心兼任

• 第 10 週 103/11/28 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 創意生活	• 余嬪 教授/高師大成教中心主任、成教所所長
11:50-13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:30-16:30	• 健康體適能	• 陳貞秀 組長/高師大衛生保健組

• 第 11 週 103/12/05 (星期五) 8:00 至 17:00

內容	講師
參訪燕巢校區 • 與大學生共學「生活科技科教學實習」、「國際情勢」課程，進	• 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心 • 王蘭華 講師/高師大工業科技教育系 • 鄒愛華 組長/高師大生活輔導組

行代間學習、參觀文萃樓、泥火山池、飛燕蘭亭等。 • 午餐：歸燕食巢-校園餐廳 • 參訪圖資大樓、走訪校園	• 蘇美如 組長/高師大圖書館推廣服 • 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心 • 成教所研究生翁啟峻
--	---

• 第 12 週 103/12/12 (星期五)

時間	內容	講師
8:50-10:30	• 我的社會參與及終身學習經驗分享	• 董蓉生 老師/高師大百老匯樂齡社社長 • 黃月櫻 老師/高師大樂齡大學前學員暨小組長、「玩創意來樂齡」社團幹部
10:30-12:40	生活與學習 (含：班級經營及實作)	• 陳碧祺 副教授/高師大教育系 • 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心
12:40-13:40	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:40-16:50	• 高齡者「行」的安全	• 周東利 警員/高雄市政府警察局交通警察大隊 • 周傳久 助理教授/高師大通識中心兼任

• 第 13 週 103/12/19 (星期五)

時間	內容	講師
8:40-12:50	• 高齡者的終身學習	• 楊國德 教授/高師大成教所、 朝陽科大銀髮產業管理系
12:50-13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:30-16:30	• 生命關懷~臨終關懷(含實作)	• 蔡麗鳳 總幹事/高雄市善護關愛協會

• 第 14 週 103/12/26 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 生命失落與復原概論	• 卓紋君 教授/高師大諮商心理與復健諮商研究所
11:50-13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:30-16:30	• 生活回顧-台灣鹹酸甜 (含實作)	• 顏朱吟 助理教授/高師大通識中心兼任

• 第 15 週 104/01/09 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	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
11:50-13:00	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:00-17:10	• 歌唱樂活	• 王世哲 助理教授/高師大歌唱樂活班講師、唱片歌手、高雄大學兼任助理教授

• 第 16 週 104/01/16 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 生活法律 (財產分配、繼承、遺產稅..)	• 蔡天助 教授/高師大通識中心
11:50-13:30	• 結業餐會	
13:30-16:30	結業典禮： 期待再相會 快樂的出航	• 余嬪 所長/高師大成教所教授兼成教中心主任 • 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心



103 學年度第一期樂齡大學-結業式

日期：104 年 1 月 16 日(週五)

時間	內容/時間
13:30 ~ 14:45	<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>* 後續學習課程介紹</li> </ul>
14:45 ~ 16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 師長鼓勵:余嬪主任、鄒愛華組長、李嘉莉助理教授</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：山頂的黑狗兄(運動操表演)</li> <li>◆ 永康組：台客舞(運動操表演)</li> <li>◆ 快樂組：媽媽也保重(歌唱)</li> <li>◆ 智慧組：期待再相會(歌唱)</li> <li>◆ 樂樂組：友情(歌唱)</li> </ul> </li> <li>* 班級幹部</li> <li>* 學員</li> </ul>
16:00 ~ 16:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 師長的鼓勵：</li> <li>● 頒發—服務獎：</li> <li>* 班長-倪○實 *副班長-謝○琴</li> <li>* 小組長:洪○瑟、許○容、李○蘭、蔡○香、楊○珠</li> <li>* 電腦志工：曹○仁、倪○實</li> <li>● 頒發—結業證書、學習證明、勤學獎</li> </ul>
16:30~	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 合影 ~珍重再見~</li> </ul>

## 103學年度第二期「樂齡大學」課程表

課程期間：自 104 年 3 月 6 日至 7 月 3 日止，共 16 週次。

### • 第 1 週 104/03/06 (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 所長/高師大成教所教授兼成教中心主任
10:20-12:00	• 認識我的好伙伴	• 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心
12:00-13:30	• 共學共食的開始 • 午休可在本教室休息。	
13:30-16:30	• 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 104/03/13 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-10:30	• 圖書館資源運用	• 花湘琪 組長/高師大圖書館典閱組 • 蘇榆鈞 老師/高師大圖書館組員
10:30-12:00	• 校園體驗：校園巡禮-和平校區	• 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
12:00-13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:30-16:30	• 抱「怨」與抱「願」	• 戴嘉南 教授/高雄師範大學前校長、輔導與諮商研究所教授

### • 第 3 週 104/03/20 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-12:00	• 高齡者「行」的安全 • 高齡者的社會參與	• 黃麗萍 助理教授/高師大保管組組長、兼任助理教授
12:00-13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:30-16:30	• 健康體適能	• 陳貞秀 組長/高師大衛生保健組

• 第 4 週 104/03/27 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-12:00	實然與應然——我的生命故事(歷程、角色與願景)	• 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心
12:00-13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:30-16:30	• 高齡者的終身學習	• 楊國德 教授/朝陽科大銀髮產業管理系主任/高師大成教所前所長

• 第 5 週 104/04/10 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-12:00	• 創意生活	• 余嬪 所長/高師大成教所教授兼成教中心主任
12:00-13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:30-16:30	• 連結與刺激- 1. 荷蘭失智村 2. 丹麥足療學校(含實作)	• 周傳久 助理教授/高師大通識中心兼任/公共電視台記者

• 第 6 週 104/04/17 (星期五) 7:50-19:30

時間內容	講師/帶領人
● 旅遊學習：恆春自然生態參訪墾丁國家公園管理處、貝殼沙展示館、鵝鸞鼻公園、海邊步道--臺灣最南點、龍磐公園、恆春古城探索及農委會畜產試驗所	• 羅柳墀 教授/高師大地理學系 • 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心兼任

• 第 7 週 104/04/24 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-12:00	終身學習與人文藝術	• 韓必霽 助理教授/高師大成教所
12:00-13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:30-16:30	用藥安全與生活護理	• 朱媛嫻 護理師/高師大衛生保健組

• 第 8 週 104/05/01 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-12:00	認識長照服務-認識失智症、憂鬱症(含實作)	• 張馨方 主任/高雄基督教醫院行政部
12:00-13:10	• 午間時間 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:10-17:10	• 打開性別的眼睛	• 王介言 老師/高雄市彩色頁女性願景協會總監、高雄市婦權會委員、高雄市女性圖書史料室主任/前行政院婦權會委員

• 第 9 週 104/05/08 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-12:00	• 健康心理學	• 吳松林 主任/高師大學生輔導中心
12:00-13:30	午間時間 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:30-16:30	• 我的社會參與及終身學習經驗分享	• 董蓉生 社長/高師大百老匯樂齡社 • 黃明旺 社長/玩創意樂齡社 • 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心 • 羅玲珠 老師/前高師大樂齡大學學員暨班級小組長

• 第 10 週 104/05/15 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-12:50	• 「食」在不安心：安全的飲食(含實作)	• 吳秀美 老師/慈心有機農業基金會講師 • 王逸筠 老師/慈心有機農業基金會講師
12:50-13:30	午間時間：	
13:30-16:30	• 健康體適能(含實作)	• 陳貞秀 組長/高師大衛生保健組、體育系講師

• 第 11 週 104/05/22 (星期五) 8:00 至 17:00

內容	講師/帶領人
旅遊學習:燕巢校區參訪暨代間活動 • 與理學、科技學院「防衛動員」課程學生參觀校園：文萃樓、泥火山池、飛燕蘭亭等。	• 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心 • 鄒愛華 組長/高師大生輔組 • 李嘉莉 助理教授/通識中心兼任 • 蘇美如 組長/高師大圖書館

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 與大學生進行代間學習</li> <li>• 與「服務學習」學生進行代間互動、參訪圖資大樓、走訪校園</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 高師大理學、科技學院「防衛動員」課程學生</li> <li>• 高師大「學習與服務」課程學生</li> <li>• 成教中心蔡秋香志工</li> </ul>
---	---

• 第 12 週 104/05/29 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 如何活出生命的意義	• 何青蓉 教授/高師大成人教育研究所
11:50-13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:30-16:30	• 生活回顧-台灣鹹酸甜 (含實作)	• 顏朱吟 助理教授/高師大通識中心兼任

• 第 13 週 104/06/05 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-12:00	高齡者科技數位媒體的使用(一)	• 陳怡瑄 老師/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》、《誰都看得懂的 iPad 玩全攻略》
12:00-13:15	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:15-17:00	• 生命關懷 • 臨終關懷	• 蔡麗鳳 總幹事/高雄市善護關愛協會

• 第 14 週 104/06/12 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 生命失落與復原概論	• 卓紋君 教授/高師大諮商心理與復健諮商研究所
11:50-13:15	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。	
13:15-17:00	• 歌唱樂活(含實作)	• 王世哲 助理教授/高師大歌唱樂活班講師、唱片歌手、高雄大學兼任助理教授

• 第 15 週 104/06/26 (星期五)

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 生活法律 (財產分配、繼承、遺產稅..)	• 蔡天助 教授/高師大通識教育中心

11:50- 13:30	• 午間時間： 歡迎自行到校園餐廳用餐或自備飲食，教室可休息。
13:30- 16:30	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 16 週 104/07/03 (星期五)

時間	內容	講師
9:00- 11:50	• 休閒生活規劃與安全	• 鄂見智 助理教授/高師大通識中心 兼任
11:50- 13:15	• 結業餐會	
13:15- 16:40	結業典禮、期待再相 會、快樂的出航	• 余嬪 所長/高師大成教所、成教中心主任 • 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中

103 學年度第二期樂齡大學-結業式

日期：104 年 7 月 3 日(週五)

時間	內容/時間
13:30 - 14:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 學期的回顧： 實然與應然—我的生命故事、學習影像紀錄與敘說、學習問卷、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>
14:45 - 16:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 師長的鼓勵：余嬪所長等教師</li> <li>• 學員學習心得發表</li> <li>• 頒發—服務獎： * 班長：邱○娜 * 副班長：羅○華 * 小組長：柳○宗、吳○發、方○生、林○法、趙○莉 * 電腦志工：陳○輝、許○娟、蔡○溱</li> <li>• 頒發—勤學獎、結業證書、學習證明</li> <li>• 合影留念</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 快樂的出航：各組歌舞表演 智慧組：思慕的人 樂活組：高山青 永康組：內山姑娘要出嫁 快樂組：心事啥人知、快樂的出帆 樂樂組：愛情的騙子我問你</li> </ul>

## 103學年度第一期學員名單（含擔任幹部）及班級值日表

組別	學員、幹部及志工	值日日期
智慧組	李○山、洪○瑟（小組長）	103/09/19
	曹○仁（電腦志工）	103/10/31
	楊○勻、蕭○裙、	103/12/05
	簡○香	104/01/16
樂活組	朱○蓁、李○瑩、	103/09/26
	李○妃、許○容（小組長）	103/11/07
	陳○環、蔣○捷	103/12/12
永康組	李○蘭（小組長）	103/10/03
	沈○玉、張○滿	103/11/14
	曹○琨、陳林○鈴	103/12/19
	謝○琴（副班長）	
快樂組	林○貞、林○斐	103/10/17
	倪○實（班長/ 電腦志工）	103/11/21
	高○英、楊○珠（小組長）	103/12/26
	葉○選	
樂樂組	李○津、殷○鴻	103/10/24
	張簡○嬌、曾○香	103/11/28
	蔡○龍、蔡○香（小組長）	104/01/09

## 103學年度第二期學員名單（含擔任幹部）及班級值日表

組別	學員、幹部及志工	值日日期
智慧組	柳○宗（小組長）	104/03/06
	方郭○雯、吳○華	104/04/17
	楊○源、趙吉○芬	104/05/22
	謝○榮	104/07/03
樂活組	羅○華（副班長）	104/03/13
	吳○發（小組長）	104/04/24
	陳○輝（電腦志工）	104/05/29
	方○蓮、江陳○媛、吳○達	
永康組	邱○娜（班長）	104/03/20
	方○生（小組長）	104/05/01
	吳陳○榕、李○娟	104/06/05
	陳○文、廖○貞	
快樂組	林○法（小組長）	104/03/27
	林○得、胡○惠	104/05/08
	陳張○端、曾○華	104/06/12
	蔡○清	
樂樂組	趙○莉（小組長）	104/04/10
	許○娟（電腦志工）	104/05/15
	蔡○溱（電腦志工）	104/06/26
	林○蘭、張○士 陳○玉	



# 國立高雄師範大學成人教育研究中心

## 辦理教育部補助103學年度大學校院「樂齡大學」計畫 實施成效

余 嬪 所長/高師大成人教育研究所、成人教育研究中心主任  
李玉蘭 方案管理師/高師大成人教育研究中心

本校自97年辦理教育部「老人短期寄宿學習」、98年度「樂齡學堂」、99年度定名為「樂齡大學」至今年度，已辦理高齡教育專案連續七年。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」、「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」及102年至今「南區樂齡學習輔導團計畫」。並自103年起為結業後高齡者之要求開發自費學習課程，如：「樂齡大學-進階班」、「歌唱樂活」及「樂齡生活電腦運用」等。

高師大成教中心基於對高齡教育的熱情，及多年來建立的高齡教育辦學基礎，本學年度仍繼續開發符合高齡者學習需求的課程，實踐大學校院在高齡化社會中，盡其服務社會之責任；協助高齡者達到追求健康、自主、快樂學習的願望；提供高齡者與大學生融合互動的平臺，以促進世代交流；協助高齡者養成學習的習慣，創造其持續學習的機會；研發多元創新的學習課程，增進高齡者終身學習的機會；鼓勵並推薦適合之結業學員，擔任校內單位志願服務工作；創造大學(研究)生「服務學習」及「高齡學程」服務與實習的場域；輔導結業學員開辦高齡自主性社團，並培養社團領導人。

為持續多年來高齡教育辦學之熱忱，以研究、改進、創新之精神開發課程。本年度樂齡大學辦理內容、辦學特色、辦理成效及待改進事項與建議如下：

### 一、辦理內容

#### (一) 課程規劃架構

1. 整合校內相關系所教師專長及校外相關領域教師與實務工作者，規劃符合高齡者學習特性之課程。
2. 課程類型內容及比例，均符合教育部規定類別內容，包括：老化及高齡化課程（26%）、健康管理及休閒課程（25%）、生活新知課程（14%）、學校

特色課程（35%）。

3. 老化及高齡化相關課程：「抱『怨』與抱『願』」、「如活出生命的意義」、「高齡者的終身學習」、「健康心理學」及學校特色課程「創意生活」、「連結與刺激」及「生命失落與復原概論」，皆能發揮本校特色，並且受到高齡者廣為宣傳的課程。

## （二）行銷與宣傳

1. 採取多元宣導方式招生，配合教育部記者會統一發布新聞，及媒體對本校主動專訪報導，對於招生宣傳與行銷，有很大的幫助。加上網路媒體主動專訪：103年10月3日英國 EMERGING INNOVATION 網路媒體採訪本校成教中心「樂齡大學」辦理情形與成效。104年7月4日《台灣全球新聞》報導本校樂齡大學結業餐會活動。
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「高師大玩創意樂齡社」社員自發性宣傳。依據學員滿意度調查問卷統計結果「訊息管道」，獲得課程訊息來源主要為「文宣海報」44%及「親朋好友」36%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、高雄市政府社會局長青綜合服務中心等之宣導推動。
4. 網路宣傳：利用網路傳播之便利性，吸引許多成教、社教等相關單位及非營利組織與個人主動傳訊及公告。

## （三）課程執行與操作

1. 授課方式包括：講述、實作、討論、心得分享等多元方式，兼採代間學習課程及旅遊學習參訪課程。
2. 代間課程：
  - （1）在規劃樂齡大學課程時，融入適合高齡者、大學及研究所學生共同學習的課程，結合進行代間學習，讓不同世代共同討論、溝通與合作，藉由課程及活動主題設計，世代間互助合作中完成活動或遊戲。
  - （2）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。配合課程如：高齡服務事業與人力發展學程「成人教學與評量研究課程」；通識教育課程「國家發展創新經驗-以色列、芬蘭、荷蘭」、「學習與服務」、「國際情

勢」、「防衛動員」、「全民國防」及師資培育中心「生活科技科教學實習」等課程。

### 3. 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、安全注意等。並由「服務學習」、「學習與服務」學生及成教志工協助帶領與參與服務。

#### (四) 延聘高齡相關專業講師及專業人士為師資

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、體育學系、諮商心理與復健諮商研究所、地理學系、工業科技教育系、國文學系、生物科技系、通識教育中心、師資培育中心、人力與知識管理研究所、學生輔導中心、生活輔導組、衛生保健組、圖資中心等校內講師。
2. 搭配校外相關領域教師或實務工作者，包括：婦權會委員、長照中心主管、高雄市善護關愛協會、慈心有機農業基金會等專業人士。
3. 邀請「高師大百老匯樂齡社」及「高師大玩創意樂齡社」自主性社團領導幹部擔任服務性課程講師，並藉由現身說法的機會，吸收新學員入社。

## 二、辦學特色

### (一) 輔導樂齡學員結業後組成自主學習團體：

目前輔導成立二個社團，一為「高師大百老匯樂齡社」於99年4月8日成立，成員為97年「老人短期寄宿學習」、98學年度「樂齡學堂」結業學員為班底，陸續加入樂齡大學歷年學員，至今第六年，目前社員有55人。此社團另附屬設立「高師大百老匯樂齡社天使合唱團」25人，約有半數成員兼為「高師大百老匯樂齡社」社員。二為「高師大玩創意樂齡社」於102年12月成立，成員為樂齡大學結業學員為主，目前社員有47人。主要輔導內容：培養社團領導人，輔導自主性社團經營與發展。社團主要活動：選舉社長，組成幹部團隊，召開幹部會議及社員大會，社團每年自行規劃辦理各種學習活動與愛心義演。目前二社團均能獨立自主運作，學員凝聚力強，熱愛學習，充滿活力，為樂齡終身學習者表率。

### (二) 培養高齡自主性社團領導人：

本中心所輔導成立二個自主性社團日漸茁壯，並能回饋社會參與公益表演及到弱勢團體送關懷，並協助發掘並培養高齡自主性社團領導人。「高師

大百老匯樂齡社」社長董蓉生及其附屬「高師大樂齡社天使合唱團」黃振河團長，多年來熱心帶領社團高齡學員邁向終身學習，足為高齡學習之楷模。103年度本中心推薦參與高雄市政府教育局高雄市103年度終身學習達人選拔，分別榮獲終身學習達人及樂齡學習達人，並獲得公開表揚。

(三) 開發後續自費學習課程：

為符結業後高齡者之要求，本中心自103年起開發自費學習課程，如：「樂齡大學-進階班」、「歌唱樂活」及「樂齡生活電腦運用」等，提供已結業或尚未加入樂齡大學的高齡者學習，以補充經費補助班名額之不足。

(四) 每期重新招募新學員：

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，已有上千名高齡新生參與學習課程。

### 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。

本校提供資源單位，包括：教育學院、成人教育研究所、通識教育中心、學生輔導中心、生活輔導組、衛生保健組、總務處、圖書館、校園友善餐廳、體育館、成教中心志工團。

(二) 鼓勵學員，加入志願服務行列。

每學期都有結業學長姐，留在成人教育研究中心、成教所和學校圖書館擔任志工，至今有18人。在開學初即安排學員與本校中高齡志工隊成員融合的機會，激發高齡者也可以服務高齡者的思考。讓參與學習的學員體驗並成為服務的良性循環。高齡者參與志願服務活動，可增進人際互動，達到身心健康、交流成長及增進服務他人之能力。

(三) 學習成效，以下來自班級幹部、班級志工、學員及代間學習/服務學習學生獲得之學習成效：

1. 班級幹部、班級志工的學習成效（學員反應）：

- 期待每週一次的學習時間，同班學員相處融洽，同組學員互動良好，分享自己開心農場的有機蔬菜，自製拿手菜經驗分享，交到更多好朋友。
- 本組的年齡層由60~75歲，除家中有事需要處理及身體有狀況外，出席率很高，上課勤作筆記。對於請假的同學，大家也會幫忙拿資料並分享筆記，

都覺得錯過任何一堂課都很可惜。

- 班上上課之外，也會用LINE或是E-mail互相聯絡及分享資訊，並相約出遊及聚餐，這是參加樂齡大學的禮物，除了在上課獲得知識以外，也能結交許多益友。
- 同學均能相互照顧，感情融洽和樂。學習精神、態度認真，結業後組員探詢還有其他課程報名參加否。
- 本組平均年齡67歲，但學習精神不亞於其他各組，每位學員均學到如何追求健康、成長與快樂，更重要結交到共同玩樂與相互關懷的朋友，為參加樂齡大學最大收穫。

## 2. 學員的學習成效（學員反應）：

### (1) 個人啟發與自我期待

- 樂齡大學學習與自在的老年生活開導，除贏得大部份學員陶醉不已，且激發起公民社會—公民志工的覺醒。
- 每次上課都帶給我非常的震撼與驚喜，無論是課程的安排、師資與教學的內涵、軟硬體設置，甚至小到水杯都備妥，令人感受到滿滿的愛心與關懷，可感受到主辦者之用心，這絕不只是配合國家政策虛應故事，而是放了許多的心思才有的內涵。
- 終於可以重背書包，重回校園，作我的學生夢。
- 每節課都很精采，真的捨不得請假；每位講師都很優秀，講授內容，都很適合我們高齡學生。
- 高齡者應有社會參與之精神，包含終身學習、探索方向、快樂志工、宗教信仰、休閒活動以及二度就業，老年者要藉此讓生活更充實。
- 接受樂齡教育有助於學習群我關係的重建，即開發每個人對自己之行為或是主張在公共領域間發生之後果，預期與確知其敏感性。
- 上過課程後讓我勇敢面對未來，享受後半段人生。
- 「怨與願」這堂課給我很大的省思，人生已到七十高齡還有怨，是不是可悲？我們雖不能達此完人境界，至少能轉怨為願。
- 人老不老，不是年齡，而是在心態，這是樂齡大學給我們的精神與學習。
- 和平路上金色雨滴的美景已漸消失，也是暫別樂齡學員的時刻，今生有幸

在樂齡所吸收的養分，除了滋潤貧瘠的心田，也將學習金色雨滴隨風飄落在各角落。

- 有關老年的照顧以及老年休閒生活的規劃和安全等，讓我感覺到老年生活的重要性。

## (2) 課程學習的成效

- 「創意生活」，讓學員瞭解創意是由聯想而來。提到知識的進步與創新帶給人們莫大的便利，也隨之而來的是對應的缺點，需要我們去面對與解決。
- 「健康心理學」TEA 理論：Thinking Emotion Action 想法會影響情緒與行動，同學覺得很受用。
- 「老年生活好自在」，提勉老年生活應注意的原則及分享許多描述老年生活的文章，學員們收穫良多、反應甚佳。
- 「健康體適能」，概念的說明之外，老師特別以操作方式讓學員練習心肺耐力、肌力與肌耐力的運動，對學員健康幫助很大。
- 「連結與刺激」，人與人之間的關係最具有價值的因素就是刺激與連結，學員分享共同感到幸福的感覺及討論「晚年家庭關係」。
- 「如何活出生命的意義」，老師帶出幫助自己做一個決定自己命運的人，鼓勵學員們以慈悲、智慧來展現靈性健康與生命的意義。
- 「生活法律」，講解有關生活的法律，包含退休人員為何做財產分配、繼承議題、遺產稅、立遺囑的身分等，本課很實際，對退休人員幫助很大。
- 「高齡者數位媒體使用(二)」，同學就老師提供之照片選擇並選取配樂，完成在樂齡大學的學習光碟感到有收穫，好用心好有成就感。
- 在「怨與願」這門課程裡，要由怨轉願才能建立自信且快樂的人生。
- 「台灣鹹酸甜」讓我們了解在發展新文明的同時，也不忘保存舊有文明。
- 圖書館運用讓我們知道如何運用其資源，平時所忽略的書本編碼背後意義。
- 老師的宣導讓我們知道政府推動的長照計畫服務如何運作，以及協助老人。
- 旅遊學習於恆春的自然生態參訪中，瞭解滄海桑田與島嶼國家的變遷，潛移默化台灣生態環境的重要。

## (3) 人際關係與互動的成效

- 上課的教室充滿歡笑和諧的氣氛，每一個學員就像沉醉在溫馨的家庭成員

聚會中，在感謝老師和熱烈的掌聲中結束每次的課程。

- 藉由上課，大家由互不相識變成有緣相聚，進而對各個不同層面的人，多方了解，學習別人的優點，也自我省思，激勵自己。
- 我會不時地將自己的筆記翻出來看，並與在此結交的朋友們繼續保持聯絡。
- 每次上課後，迫不急待分享上課內容，更鼓勵同仁參與。
- 戶外教學時對學員的照顧溫馨平安，覺得好幸福。

#### (4) 代間學習的成效

- 與大學生的對話與互動讓我受益良多之外，也多了嶄新的思維。
- 代間學習是我第一次上這種比自己女兒年齡還小的課程，在老師良好的設計及引導下，讓我們更了解年輕人，也讓年輕的學生對高齡者有更深入的了解與體會。
- 與大學生的對話活動，讓我了解現在的年輕人和我們想法的差異，我想不同的世代需要互相了解及溝通，才能更加靠近。
- 透過跟大學生的對話讓我們老年人與年輕人彼此之間有更多的了解。
- 與大學生共學「國際情勢」：學生們發揮十足創意，用簡報及有獎贈答方式，讓我們了解各種軍種及制服等。

### 3. 代間學習/服務學習學生的學習成效（本校學生反應）：

#### (1) 學生對高齡者的觀念改變

- 與我同組的大哥大姐們看來也是感受到我的誠意，稱讚我送給他們的卡片很用心。相互交流之中也了解他們的經驗，我也盡我所能的分享一些事或回答他們的疑問。
- 接待樂齡老人感覺上就和我奶奶聊天一樣，雖然一開始我們不知從何講起，但是這些前輩們卻會開始侃侃而談，蠻有趣的。
- 長輩跟我聊了許多人生大事，讓我對人生有不同的看法，更讓我欽佩的是他們專心得學習 AED 操作方法，完全體現了活到老學到老的態度。
- 他們都有年紀了，但心智依然很活潑、很年輕、很可愛，這是讓我很驚奇也覺得很有趣的活動。
- 陪他們參觀的途中，能感受到他們的熱情，尤其是在教 CPR 時，他們都活潑的完成了練習，有時還會說笑話來炒炒氣氛。

## (2) 學生對高齡教育的認識

- 原來老了是想學習更多的東西，他們使我改變了觀點。
- 他們跟我分享或是講一些事情，讓我覺得有種”朋友”的感覺，很高興能夠認識他們，也覺得這是個很有意義的課程。
- 第一次帶著年齡層較高的長者去做參觀，長者們都很和善，無論是我們的解說或是其他的服務，他們都會說聲謝謝，希望有機會再跟他們一同聊天。
- 和高齡者的互相學習，吸取經驗，我有許多以前無法體會無法學習的。

## (3) 學生對代間學習的個人啟發

- 擔任 CPR 課程助教，過程中與同組成員們互動也很多，看著大家努力做著 CPR，令我感到感動。
- 因為很少跟奶奶講話而且又住很遠，所以這個活動稍微滿足了我的心願，帶著他們參觀校園，讓他們重懷舊夢。
- 與高齡者一起參與討論，真的是很棒地跨齡溝學習的機會。
- 和高齡者一起學習，跳脫以往學校教育的框架，雖然還很不習慣，透過這些經驗都會對我的未來有益。

## 四、學員建議與待改進事項

### (一) 學員建議

#### 1. 主題內容方面

- 戶外教學，希望多舉辦幾次，以利同學相互認識，經費不足可由學員自付。
- 多舉辦參訪活動，讓樂齡能走出去。
- 法律與電腦課都很實用，希望以後能多安排一點。
- 建議增加時數，編列日常生活英語會話課程。

#### 2. 實施方法方面

- 老師上課資料能夠課後 e-mail 給各學員，以方便複習吸收上課知識。
- 是否可給紙本的講義閱讀起來比較清楚，或者留檔案讓學員印。
- 班上的電腦志工，不太能協助老師解決問題，希望能由助理能放影片等。
- 幹部選舉投票，講師可先篩選、遴選，再由全員選擇。只憑自我介紹，很難找出有熱心、有專長、有能力的人來服務。
- 上一整天的課太累了，應該分為二天。課程安排一周兩次(早上課)為宜。



### 3. 課程期程方面

- 希望課程從原本的一學期改成一學年。
- 誠懇的建議校方是否可開辦一學年即上下二學期的類似課程，讓眾多年長者，能有一個使身心靈都可以得到成長與快樂的小小的園地。
- 最好能讀兩個學期，因最近大家同學才稍微熟識，但已要結業了。
- 課程太短，希望學校知道，我們想再學習，以便活用在生活中，把所學造福更多人，我為各學員向學校感謝。

### 4. 結業後的連結

- 希望高師大以後將所舉辦的活動能以E-mail方式通知我們。
- 可舉辦樂齡大學校友回娘家的活動，讓我們可以再次相聚。
- 高師大的樂齡學習班，希望下次還能參加樂齡大學。
- 希望以後還能和同學與老師一起快樂學習成長。

### (二)本校待改進事項及建議

#### 1. 鼓勵亟需關懷者加入樂齡學習

(1)本校為全面強化高齡者教育機會，每學期皆加強宣傳提供亟需關懷高齡者學習管道，優先保留5個名額，並減免雜費1/2。本年度二學期僅有中低收入者2名參與，亟需關懷者之招生效果仍需鼓勵再加強。

(2)建議由教育部統籌調查增進亟需關懷之高齡者的學習參與度，或規劃專屬補助課程，以降低其參與障礙，並能促進其共享學習資源。

#### 2. 推廣樂齡大學「互訪共學」，校際交流活動。

規劃辦理樂齡大學之校際「互訪共學」，推動各校教師、學員與自主性社團交流、互訪及共學的機會。如藉由旅遊學習校外參訪時，同時擴展教師、學員學習領域、安排鄰近之校際交流互訪活動，促成師生交流及學習的平台。目前有校外三校主動洽詢到本校「互訪共學」，期待此一交流的成果。

#### 3. 持續改善上課教室

本校教育學院提供花費數十萬元整修之「高齡專用教室」給予本課程使用，數位設施完備，其為綜合大樓三樓無電梯之教室。因本校區校舍使用年限已長，且使用密集，缺乏可以長期提供樂齡大學專用的一樓或有電梯之教室；但部分課程輔助教室直達電梯即將完工（如：教育大樓），可獲得部分改善。

#### 4. 關於學員「課程期程」建議延長上課時間之回應

- (1) 因有許多民眾希望參與本校樂齡大學課程，為讓更多人皆有機會參加，本校招生時以未曾參與本校樂齡大學計畫者優先錄取。因此每學期皆重新招收新生，可以讓更多的高齡者得到學習的機會。若課程延長為一學年，則嘉惠長者較少。
- (2) 本校積極開設進階班自費課程，以因應學生學習之需求。
- (3) 本校在每學期間，皆統一為學員辦理團體保險，但是各保險公司皆不接受73歲以上學員之團體保險，只願意接受參訪時之旅行平安險。因此高齡者來校上課期間的風險承擔是一大問題與隱憂，如何因應解決？請教育部積極重視。

# 學員基本資料分析

高師大103學年度（共二期）「樂齡大學」

## 學員基本資料分析

### 1. 性別與人數

項目	第一期			第二期			合計		人數 總計
	男	女	合計	男	女	合計	男	女	
人數/ 百分比	7 (23%)	23 (77%)	30 (100%)	13 (43%)	17 (57%)	30 (100%)	20 (33%)	40 (67%)	60 (100%)

### 2. 年齡與人數

期別	年齡	55~59 歲	60~64 歲	65~69 歲	70~74 歲	75~79 歲	80(含) 歲以上	合計
第一期	人數/ 百分比	10 (33%)	7 (24%)	7 (24%)	4 (13%)	2 (6%)	0 (0%)	30 (100%)
	人數 百分比	5 (15%)	11 (37%)	9 (30%)	1 (4%)	3 (10%)	1 (4%)	30 (100%)
總計	人數 百分比	15 (24%)	18 (30%)	16 (27%)	5 (9%)	5 (8%)	1 (2%)	60 (100%)

### 3. 居住地

居住區域	第一期		第二期		人數合計	百分比
	人數	百分比	人數	百分比		
高雄市苓雅區	12	40%	5	17%	17	28%
高雄市鳳山區	4	13%	8	26%	12	20%
高雄市三民區	4	13%	5	17%	9	15%
高雄市前鎮區	0	0%	5	17%	5	8%
高雄市新興區	3	10%	0	0%	3	5%
高雄市小港區	2	7%	0	0%	2	3%
高雄市鼓山區	2	7%	2	7%	4	7%
外縣市	2	7%	0	0%	2	3%
高雄市前金區	0	0%	2	7%	2	3%
高雄市仁武區	1	3%	0	0%	1	2%
高雄市鹽埕區	0	0%	1	3%	1	2%
高雄市左營區	0	0%	1	3%	1	2%
高雄市楠梓區	0	0%	1	3%	1	2%
合計	30	100%	30	100%	60	100%

### 4. 學歷

期別	學歷	國小	初(國)中	高中(職)	大專(學)	研究所以上 (碩博士)	合計
第一期	人數/ 百分比	1 (3%)	3 (10%)	10 (34%)	16 (53%)	0 (0%)	30 (100%)
第二期	人數 百分比	0 (0%)	2 (7%)	11 (37%)	15 (50%)	2 (7%)	30 (100%)
總計	人百分 比數/ 百分比	1 (2%)	5 (8%)	21 (35%)	31 (52%)	2 (3%)	60 (100%)

## 5. 參加動機

- (1) 學習新知，所學貢獻社區服務人群。
- (2) 增進晚年的生活品質及學習規劃生活。
- (3) 增廣見聞、充滿自信，使身心靈更健康快樂。
- (4) 終身學習，以學習新知為目標。
- (5) 期望能幫助我的家人及朋友。
- (6) 充實生活、結交朋友、拓展生活圈。
- (7) 一個自我成長、學習的好管道。

## 6. 訊息管道

訊息管道	第一期		第二期		人數合計	百分比
	人數	百分比	人數	百分比		
親朋好友	13	44%	13	43%	26	43%
文宣海報	7	23%	13	43%	20	33%
網路	9	30%	3	10%	12	20%
其他	1	3%	1	4%	2	4%
合計	30	100%	30	100%	60	100%

# 國立高雄師範大學 103學年度樂齡大學簡介調查表

日期：103 年 8 月 15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：tel：(07) 7172930 轉 1751 fax：(07)7251151	
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） （請提供「樂齡大學專區」網頁之連結網址，以利中高齡者查詢，請勿僅提供學校網站首頁或系所、中心首頁網址。）	
預計開課日期：103 年 9 月 19 日	預計招收人數：30 名
預計報名截止日期：103 年 9 月 9 日	
<p><b>103 學年度樂齡大學特色：</b></p> <p>一、規劃理念及學校特色：</p> <p>    規劃理念：來自於高師大成教中心多年來辦理各項高齡教育計畫，受到高齡者肯定與讚賞，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。</p> <p>    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」。</p> <p>    成教中心近 6 年辦理高齡教育相關計畫如下：</p> <p>    (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。</p> <p>    (二)98 年度辦理「樂齡學堂」計畫，四個方案：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老人「旁聽附讀」非學分班試辦課程計畫</li> <li>2. 樂齡自助－老人短期寄宿學習營計畫</li> <li>3. 樂齡學堂－老人多元學習營」計畫</li> <li>4. 成立「百老匯－樂齡老人自主性社團」計畫（於 99 年 4 月 8 日由高師大成教中心協助成立「高師大百老匯樂齡社」、100 年 12 月 30 日由該社團成立「高師大百老匯樂齡社天使合唱團」）</li> </ol>	

(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)101-102 年度，辦理教育部委託樂齡學習南區輔導團計畫

(八)101-102 年度，辦理「樂齡大學」計畫各二期（於 102 年 12 月 18 日由高師大成教中心輔導設立第二個高齡自主性團體「思考我們的老年人的生活」，再於 103 年 1 月 22 日更名為「玩創意來樂齡」）

二、課程簡介說明（請以條列式或表格呈現，並說明預訂每週上課時間）：

課程期間：第一期自 103 年 9 月 19 日至 104 年 1 月 16 日，每週五 9:00 至 16:30，共 16 週次。第二期預計於 104 年 3 月至 6 月進行，各期課程名稱及時數如下：

1. 學校特色課程：上課時數總計：38.5 小時 占總課程時數百分比：35 %

- 樂齡大學上學去(1 時)
- 認識我的好伙伴及尋找你的學習夢(2 時)
- 圖書館資源運用(1.5 時)
- 校園體驗：校園巡禮-和平校區(1.5 時)
- 性別平等教育(3 時)
- 終身學習與人文藝術(3 時)
- 生命關懷~靈性健康與生命意義(3 時)
- 生活與學習(1.5 時)
- 生命關懷~臨終關懷(3 時)
- 我的社會參與及終身學習經驗分享(1.5 時)

●參訪燕巢校區(10 時)

●期待再相會(3 時)

●班級時間(4.5 時)

2. 老化及高齡化課程：上課時數總計：28.5 小時 占總課程時數百分比：26 %

●老年生活好自在(3 時)

●高齡者的社會參與(3 時)

●抱「怨」與抱「願」(3 時)

●健康心理學(3 時)

●不老夢想(3 時)

●實然與應然——我的生命故事(1.5 時)

●生活回顧-台灣鹹酸甜(3 時)

●失落與悲傷輔導(3 時)

●高齡者的終身學習(3 時)

●高齡者生命教育及成人教學與評量(3 時)

3. 生活新知課程：上課時數總計：16 小時 占總課程時數百分比：15 %

●學習老人「家」——體驗芬蘭家庭關係積木(3 時)

●高齡者「行」的安全(1 時)

●休閒生活規劃與安

4. 健康管理及休閒課程：上課時數總計：27.5 小時 占總課程時數百分比：25 %

●認識長照服務（含認識失智症、憂鬱症）(2 時)

●旅遊學習：恆春自然生態參訪(12 時)

●健康體適能(6 時)

●環保節能及養生飲食(3 時)

●歌唱樂活(1.5 時)

●用藥安全與生活護理(3 時)

三、 特色課程說明（本年度課程最大特點為）：

(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：103 年 9 月 9 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 12 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)

#### 五、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：錄取後到開班前離班者，退費 7 成；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：

# 國立高雄師範大學執行 103 學年度樂齡大學

## 下學期資料調查表

日期：104 年 2 月 25 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	
查詢專線電話（請註明區域碼）： tel：(07) 7172930 轉 1751 fax：(07)7251151	聯絡人：李玉蘭
上課地址及地點：高雄市苓雅區和平一路 116 號 國立高雄師範大學綜合大樓 3 樓 4317 高齡教室	
樂齡大學相關訊息網址（如上傳活動相片、課程專區、樂齡社團等）： <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（新網站規劃中）	
下學期開課日期：104 年 3 月 6 日	下學期實際招收人數： <u>30</u> 名 男性： <u>14</u> 名，女性： <u>16</u> 平均年齡： <u>66</u> 歲 最年長： <u>81</u> 歲
預計課程結束日期：104 年 7 月 3 日	樂齡大學結業式日期（或畢業典禮）： 104 年 7 月 3 日
下學期可開放招收人數： <u>30</u> 名；報名結止日期：104 年 2 月 5 日	
下學期是否收費： <input checked="" type="checkbox"/> 是，每人收費 <u>2000 元、低和中低收入者減半為 1000 元。</u> 收費運用情形： <u>支付部分教材費、參訪交通費、保險費、部分活動之餐費/茶敘費或課務雜支等。</u>	
是否有組成樂齡社團： <input checked="" type="checkbox"/> 是，本中心輔導成立二個高齡自主性社團，有：高師大百老匯樂齡社（含：天使合唱團）、玩創意樂齡社，目前總人數約 <u>120</u> 人，運作方式分述如下： 一、高師大百老匯樂齡社（含：高師大百老匯樂齡社天使合唱團） 本社團成立於 99 年 4 月 8 日，人數 100 人。 (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

1. 近期:結合學校資源，建立有制度的自主性多元化的社團。
2. 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。
3. 長期:背負社會教育的責任，人生經驗的傳承。

## (四)對象

本中心 97 年「大學院校之老人短期寄宿學習計畫」學員、98 年辦理「樂齡學堂」學員、99 至 103 年度樂齡大學結業學員、以及有興趣的高齡者。

## (五)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，社務推動順暢。

(六)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，成教中心協助課堂教室借用，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。

## (七)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，並選舉社長，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. 規劃後續課程，讓社員有後續學習的機會。

(八)本社附屬「高師大百老匯樂齡社天使合唱團」

於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。經討論表決全數同意通過，同時命名為「高師大百老匯樂齡社天使合唱團」，本合唱團不定期參與慈善音樂會演唱或前往弱勢團體關懷獻唱。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。

## 二、玩創意樂齡社

本社團成立於102年12月，社團人數20人。

### (一)成立目的

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。

### (二)對象

樂齡大學結業學員、高師大百老匯樂齡社社員。

### (三)輔導策略

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。
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。

## 103學年度樂齡大學（下學期）課程特色（請說明，並請附課表）:

- 一、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。自97年「老人短期寄宿學習」累積至今，已有數百名高齡者參與學習課程。
- 二、運用校內成人教育研究所「服務學習」、通識課程「學習與服務」及高齡學程學生自行規劃的代間活動，提供高齡者與學生的互動平台，促進代間交流。
- 三、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、滿意度調查問卷及全國辦理「樂齡大學」計畫學校通訊資料。

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「玩創意樂齡社」，以討論為主，每週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。

# 教育部補助 103 學年度（共二期）「樂齡大學」

## 滿意度調查問卷統計結果

第一期課程期間：103 年 9 月 16 日至 104 年 1 月 16 日，共 16 週次

第一期施測日期：104 年 1 月 16 日

第一期學員人數：30

第一期問卷回收數：30

第二期課程期間：103 年 3 月 6 日至 104 年 7 月 3 日，共 16 週次

第二期施測日期：104 年 6 月 26 日

第二期學員人數：30

第二期問卷回收數：30

### 一、基本資料：

	選項	第一期		第二期		人數 合計	百分比
		人數	百分比	人數	百分比		
1. 年齡	55-59 歲	10	31%	5	17%	15	25%
	60-64 歲	7	24%	11	37%	18	30%
	65-69 歲	7	24%	9	30%	16	27%
	70-74 歲	4	14%	1	3%	5	8%
	75-79 歲	2	7%	3	10%	5	8%
	80 歲(含)	0	0%	1	3%	1	2%
	以上						
	合計	30	100%	30	100%	60	100%

	選項	第一期		第二期		人數 合計	百分比
		人數	百分比	人數	百分比		
2. 性別	男	7	23%	13	43%	20	33%
	女	23	77%	17	57%	40	67%
	合計	30	100%	30	100%	60	100%

	選項	第一期		第二期		人數 合計	百分比
		人數	百分比	人數	百分比		
3. 教育 (或學習)程 度	無	0	0%	0	0%	0	0%
	小學	1	3%	0	0%	1	2%
	國中	3	10%	2	7%	5	8%
	高中職	10	34%	12	40%	22	37%
	大專(學)	16	53%	14	46%	30	50%
	研究所以 上	0	0%	2	7%	2	3%
	合計	30	100%	30	100%	60	100%

## 二、課程滿意度

	選項	第一期		第二期		人數 合計	百分比
		人數	百分比	人數	百分比		
1. 您是如 何知道 本次活 動訊息	文宣海報	11	37%	14	47	25	42%
	網路	4	13%	2	7	6	10%
	親朋好友	13	43%	11	37	24	40%
	電視報紙	0	0%	0	0	0	0%
	其它	2	7%	3	9	5	8%
	合計	30	100%	30	100%	60	100%

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	第一期需求程度	第一期需求程度
	老化及高齡化相關課程 (如：高齡學習)	1	1
	參訪課程 (如：旅遊學習)	4	2
	健康休閒課程 (如：健康體適能)	3	3
	學校特色課程 (如：生命教育)	5	4
	生活新知課程 (如：養生飲食)	2	5
	代間課程 (融入學生互動)	6	6

3. 對於本次的課程安排	選項	第一期		第二期		人數 合計	百分比
		人數	百分比	人數	百分比		
	非常滿意	21	70%	16	53%	37	62
	滿意	9	30%	14	47%	23	38
	不滿意	0	0%	0	0%	0	0%
	非常不滿意	0	0%	0	0%	0	0%
	其他	0	0%	0	0%	0	0%
	合計	30	100%	30	100%	60	100%



	選項	第一期		第二期		人數 合計	百分 比
		人數	百分 比	人數	百分 比		
4. 對於本次課程的教師安排	非常滿意	22	73%	16	57%	38	63%
	滿意	8	27%	14	47%	22	37%
	不滿意	0	0%	0	0%	0	0%
	非常不滿意	0	0%	0	0%	0	0%
	其他	0	0%	0	0%	0	0%
	合計	30	100%	30	100%	60	100%

	選項	第一期		第二期		人數 合計	百分比
		人數	百分比	人數	百分比		
5. 對於本次的上課環境	非常滿意	22	73%	12	40%	34	57%
	滿意	8	27%	18	60%	26	43%
	不滿意	0	0%	0	0%	0	0%
	非常不滿意	0	0%	0	0%	0	0%
	其他	0	0%	0	0%	0	0%
	合計	30	100%	30	100%	60	100%

	選項	第一期		第二期		人數 合計	百分比
		人數	百分比	人數	百分比		
6. 對於本次活動的工作人員服務(承辦單位人	非常滿意	27	90%	15	50	42	70
	滿意	3	10%	15	50	18	30
	不滿意	0	0%	0	0	0	0%

員、志工 及服務學 生)	非常不滿意	0	0%	0	0	0	0%
	其他	0	0%	0	0	0	0%
	合計	30	100%	30	100%	60	100%

	選項	第一期		第二期	
		人數	百分比	人數	百分比
7. 想要參加 學習活動 的主要理 由是：(至 多選取三 種)	因為學習機構口碑良好	18	20%	11	13
	因為收費低廉	23	26%	3	3
	為了追求新知，增廣見聞	4	5%	22	26
	基於社會服務再學習	8	9%	13	15
	因為家人的鼓勵與支持	5	6%	4	5
	為了享有當學生的樂趣	6	7%	9	11
	因為活動地點很方便	5	6%	9	11
	對課程內容感興趣	18	21%	14	16

8. 您是否有興 趣參加選修 課程，如：單 獨一門課開 設一學期？	選項	第一期		第二期		人數 合計	百分比
		人數	百分比	人數	百分比		
	是	18	60%	20	67	38	63%
	否	1	3%	2	6	3	5%
	沒意見	11	37%	8	27	19	32%
	合計	30	100%	30	100%	60	100%

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	第一期需求程度	第一期需求程度
	學分班	2	3
	學位班	3	2
	無學分或學位 (如：樂齡大學或短期課程)	1	1

	選項	第一期		第二期		人數 合計	百分比
		人數	百分比	人數	百分比		
10. 類似本次的課程，您可能花費多少金額願意參加？	免費	1	3%	2	7	3	5
	1000-2000	11	37%	9	30	20	33
	2000-3000	15	50%	13	43	28	47
	3000-5000	3	10%	3	10	6	10
	5000 以上	0	0%	1	3	1	1
	其他	0	0%	2	7	2	4
	合計	30	100%	30	100%	60	100%

## 班級日誌、各小組紀錄

### 103學年度第一期「樂齡大學」班級日誌

紀錄人：謝〇琴（副班長）

上課日期	班級上課紀錄摘要
第 1 週	<ul style="list-style-type: none"><li>• 生活的變動→對變動的覺知。</li><li>• 「a series of making decision」人生是一連串的抉擇。</li><li>• 「怨而願」優於「願而怨」。</li><li>• 正向思考(樂觀)、負向思考(悲觀)。</li><li>• 他人支持。</li></ul>
第 2 週	<ul style="list-style-type: none"><li>• 圖書館首頁/借閱紀錄/帳密/借電子書，借 10 本。</li><li>• 時間 4 週、可續借。</li><li>• 4 樓西文、5 樓中文。</li><li>• 索書號：分類號(0-9)+作者號。</li><li>• 電子資源查詢：最時尚的電子書(用帳密)。</li><li>• 圓熟人生、活得開心、做自己、活到老學到老。</li><li>• 放空、放手、放懷，老伴、老友、老本。</li></ul>
第 3 週	<ul style="list-style-type: none"><li>• 社會參與，10/1 國際老人節、農曆 9/9 重陽節，8 月最後一個星期日是祖父母節。</li><li>• 目前 65 歲以上 11.05%(我國高齡化)、14%稱高齡社會，預估 106 達到 14%(328 萬)，男均年齡 76.15 歲，女均年齡 82.66 歲，平均 79.24 歲。</li><li>• 兩種「較」不能信：計較、比較。</li><li>• 教育部樂齡學習網：體適能、游泳強心肺、走路強骨質、負重練肌力(保護骨骼)。</li></ul>
第 4 週	<ul style="list-style-type: none"><li>• 翻譯 APP 科技數位媒體</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 數位媒體：無線電視、有線電視、廣播、直播衛星。</li> <li>• 只用看的：生活娛樂：手機、平板（打電話的區別）傳統手機(電話)+平板也可。</li> <li>• 要做的：電腦，要製作檔案，買電腦。</li> <li>• 看日、韓劇：用 google 搜尋、名稱加線上看。無限電視 or 無限影音連接器—HDMI 線上電視看。</li> <li>• 線上租 DVD，天籟 K 歌、百度魔拍，Browl 學語言。</li> </ul>
第 5 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 健康心理學(吳松林)&lt;&lt;人體使用手冊&gt;&gt;。</li> <li>• 阿里山奮起湖大凍山的日出，屏科大靜思湖—長廊婚紗。</li> <li>• 健康是 1，學歷、錢財、朋友…等都是後面的 0。</li> <li>• 健康三方面：身理、心理和社會面(人際)。</li> <li>• TEA：Thinking Emotion Action 想法會影響情緒與行動。</li> </ul>
第 9 週	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 休閒生活規則與安全</li> <li>2. 今日夯產業：銀色產業+黑色產業。</li> <li>3. 火警安全順序：1. 逃生 2. 滅火 3. 報警</li> <li>4. 滅火器口訣：拉、拉、壓。</li> </ol>
第 12 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 社會參與：高師大百老匯樂齡社會、高師大百老匯天使合唱團。</li> <li>• 我的社會參與及終身學習經驗分享：董蓉生、黃月櫻。</li> <li>• 活力老化，過老年的白金生活。</li> <li>• 社會參與建立社會人脈、認識別人、認識自己、發揮潛力、保險、養生、家庭和諧、腦筋活化，不煩、不得、不想、不管、不省。</li> <li>• 生活與學習，含班級經營：李玉蘭。</li> <li>• 高齡者「行」的安全：周東利，長者有哪些風險如何避免？</li> </ul>
第 13 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 好好過老年，要活就要動：楊國德教授</li> <li>• 人生的椅子、人生的杯具、人生的車子。</li> <li>• 生是偶然、老是自然、病是突然、老是必然。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 安全吃法：吃食物，不要食品。</li> <li>• 治療心情不好：運動、互動、感動。</li> <li>• 臨終關懷：高雄市善護關愛協會－蔡麗鳳。</li> </ul>
第 14 週	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 生命失落與復原概論(卓文君：高師大諮商心理與復健)：理出共同的悲傷反應，了解影響悲傷的因素，為自己的悲傷復原而努力。</li> <li>• 從失落趨向復原，來來回回，慢慢的帶著傷痛認真過生活。</li> <li>• 台灣鹹酸甜：顏朱吟高大通識中心。回顧小時候生活的酸甜苦辣，誠實面對過去，樂觀及時面對未來。</li> <li>• &lt;&lt;最後的讀書會&gt;&gt;與&lt;&lt;青春啦啦隊&gt;&gt;的影片，去完成尚未實現的夢想。</li> </ul>
第 15 週	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 科技與人文－高齡數位科技媒體的使用：林振欽副教授</li> <li>2. Photo story 製作軟體</li> <li>3. FLV Downloader→Youtube→mp3。</li> <li>4. 建立樂齡光碟：(1)匯入照片/加字/加音樂(2)燒錄。</li> </ol>
第 16 週	<p>樂齡大學學習心得：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 老是自然、死是必然：既不可逆也身不由己。因此趁我們年輕能動時做好準備，例如：財務分配，探訪合適的長期照顧機構等。</li> <li>• 要成功老化：人最難突破的是自己，所長(余嬪)告訴我們要用正面的態度與創意，去過老年生活，讓不能動的身體仍能有個豐富的心靈。所以多社會參與開拓人脈網絡、休閒、健身，找到最合適自己的生活方式。</li> <li>• 放心、放下：從前我們努力過，現在可以把家庭交給子女了，放下不是放棄。在樂齡講師讓我們有正確的觀念，才能有快樂的老年。照顧好自己，別讓子女有後顧之憂。</li> </ul>

## 103學年度第二期「樂齡大學」班級日誌

紀錄人：邱○娜（班長）

上課日期	班級上課紀錄摘要
<p>第1週 3月6日</p>	<p>一、上午8:30提早報到、學員。</p> <p>二、為第一天開學典禮，余嬪所長特地前來歡迎各學員。玉蘭老師特別帶領各位學員自我介紹，並且選舉班級幹部，選出班長、副班長及五組的組長，並讓學員分組。</p> <p>三、下午課程由蔡國彬老師講解「老年生活好自在」，提勉老年生活應注意的原則及分享許多描述老年生活的文章，學員們收穫良多、反應甚佳。</p>
<p>第3週 3月20日</p>	<p>一、上午課程是「高齡者行的安全」及「高齡者的社會參與」，由黃麗萍老師講授。</p> <p>二、下午課程「健康體適能」由陳貞秀老師授課，除了概念的說明之外，老師特別以操作方式讓學員練習心肺耐力(健走)、肌力與肌耐力的運動，對學員健康幫助很大。</p>
<p>第5週 4月10日</p>	<p>一、上午—余嬪所長講解「創意生活」，從「自由聯想」的練習讓學員瞭解創意是由聯想而來。創意具有獨特性，應可帶給生活更好的結果。老師透過影片與各種圖片讓學員體會創意的生活。</p> <p>二、下午—周傳久老師講解「連結與刺激」，人與人之間的關係最具有價值的因素就是刺激與連結。我們須與人連結，從連結中建立關係。周老師以五官感覺讓學員分享共同感到幸福的感覺，又以積木遊戲讓學員分組討論「晚年家庭關係」。關係有不同的因素，學員看法雖然不同，但可從遊戲中看到學員們對晚年家庭關係所重視的因素。</p>
<p>第7週</p>	<p>一、上午—韓必霽老師講解「終身學習與人文藝術」，內容包括人</p>

4月24日	<p>文與藝術的意義。老師提供一些圖片與同學瞭解藝術，也放映TED影片讓同學瞭解人文的價值與體會。</p> <p>二、下午朱媛榕老師講授「用藥安全與生活護理」，講到用藥須知、正確的服藥方法、服藥後的觀察、藥品的保存方式及服用方式等，也講到外用藥品使用及注意事項。</p> <p>本課程極為實用，上課時同學也熱烈分享。本課也介紹各種病毒及病狀與傳染方式，包括諾羅病毒、伊波拉、登革熱、結核病等各種可能，極為實用。</p>
第8週 5月1日	<p>一、上午長照介紹，讓同學瞭解長照的內容、機構以及各種照顧方式，同時也介紹失智的特徵，及預防失智的方法，對退休的學員們極為實用。</p> <p>二、下午提到性別意識，王介言老師運用許多圖片及影片讓學員瞭解性別刻板印象、性別認同與性別及我，讓學員對性別概念多增加認識。</p>
第10週 5月15日	<p>一、上午為何青蓉老師講解「如何活出生命的意義」，透過同學分組討論及觀賞影片「死亡回憶」，老師帶出幫助自己做一個決定自己命運的人，尤其鼓勵學員們以「慈悲、智慧」來展現靈性健康與生命的意義。</p> <p>二、下午為陳貞秀老師再講解「健康體適能」。</p>
第12週 5月29日	<p>一、上午—王逸筑老師講解「食之安全」。說明飲食最重要的是「要吃食物、不吃食品」，說明各種加工食品所使用各種添加物有礙健康。也說明各種蔬菜的營養含量，及好壞與分辨。</p> <p>二、下午由顏朱吟老師講解「生活回顧—台灣鹹酸甜」，由同學分組談論各自的生命故事，尤其回顧年幼時期的生活甘苦與樂趣。</p>
第13週 6月5日	<p>一、上午—陳怡瑄老師講授「高齡者科技數位媒體的使用」，老師介紹各種數位媒體、數位工具等，並指導學員使用各種應用</p>



	<p>數位(APP)，非常實用。</p> <p>二、下午—蔡麗鳳老師講授「生命關懷/臨終關懷」，蔡老師以個人協助臨終者的經驗故事分享。</p>
<p>第 15 週 6 月 26 日</p>	<p>一、蔡天助老師教導「生活法律」，講解有關生活的法律，包含退休人員為何做財產分配、繼承議題、遺產稅等。也提到查詢財產的方式，從稅捐處「財產總歸戶」中查閱，也提到立遺囑的身分等，本課很實際，對退休人員幫助很大。</p> <p>二、林振欽老師教「高齡者數位媒體使用(二)」教導學員製作光碟並燒錄，每位同學就老師提供之照片選擇並選取配樂，因完成自己在樂齡大學的學習光碟感到很有收穫。</p>

## 103學年度第一期小組紀錄

- 組別：智慧組 小組長：洪○瑟

1. 能參與本次課程特別感謝成教中心用心規劃, 精心安排課程, 課程多元化, 內容豐富, 師資陣容強, 滿足高齡學習者需求及追求健康. 自主. 快樂學習的機會

2. 學習課程中, 有高齡者社會參. 創意生活, 終身學習. 健康體適能. 社會福利的介紹認識長照服務. 生命關懷. 臨終關懷; 生活回顧, 過去的生活總有酸. 甜. 苦的懷念回憶等. 由欣賞影片分享每個人都要好好把握現在, 活在當中, 每天盡力過好一天的生活. 如:

(1) 外國(芬蘭)服務學習, 從積木學習及代間學習與大學生對話, 融合互動課程. 高齡學習, 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。

(2) 從生命失落與復原的課程中學習到, 當自己面臨死亡的時候, 如何走的沒有遺憾? 讓家人少一點悲傷? 或親友生命的失落, 自己如何能放掉悲痛, 而不是忘記對方? ,

3. 每次上課後, 迫不急待分享上課內容, 更鼓勵同仁參與. 期待每週一次的學習時間, 同班學員相處融洽, 同組學員互動良好, 分享自己開心農場的有機蔬菜, 自製拿手菜經驗分享, 交到更多好朋友. 好姐妹. 懷念學習相處時光.

- 組別：樂活組 小組長：許○容

小組紀錄：本組的年齡層由 60~75 歲，除了家中有事需要處理及身體有狀況外，大家的出席率很高，上課時大家勤作筆記，用自己的話寫下的東西，事後看更容易吸收，而且在上課時也比較容易專注。對於請假的同學，大家也會幫忙拿資料並分享筆記，因為我們都覺得錯過任何一堂課都覺得很可惜。上課之外，我們也會用 LINE 或是 E-mail 互相聯絡及分享資訊，並相約出遊及聚餐，這是參加樂齡大學的禮物，讓我們除了在上課獲得知識以外也能結交許多益友。

小組建議：

1. 台灣也已進入老年化社會，高師大是否能極力爭取繼續申辦此類課程。
2. 希望高師大以後將所舉辦的活動能以 E-mail 方式通知我們。
3. 在校慶時，是否可舉辦樂齡大學校友回娘家的活動，讓我們可以再次相聚。

## 103 學年度第二期小組紀錄

- 組別：樂活組 小組長：吳○發

小組紀錄：課程編列，以生活品質、人生價值為重點，智能、體能、群育優先：

1. 心理建設：抱怨與報願、生活失落與恢復，生活有價值、有意義。
2. 知識成長：生活法律常識、行的安全、用藥安全、食的安全。
3. 情感潛能開發：人文藝術、創新生活、實然與應然、歌唱樂活。
4. 生活行動化：休閒規劃、社會參與、終生學習。

小組建議：

1. 文書資料太多，稍嫌浪費，學員沒在看，都丟棄。可掌握幹部，協調通知，亦能增進彼此聯繫。
2. 學員參加樂齡大學希望沒有壓力、沒有作業，但為了成果報告、心得發表、日誌紀錄，可由幹部代勞。
3. 幹部選舉投票，講師可先篩選、遴選，再由全員選擇。只憑自我介紹，很難找出有熱心、有專長、有能力的人。

- 組別：智慧組 小組長：柳○宗

小組紀錄：組員均能相互照顧，感情融洽和樂。學習精神、態度認真，結業後組員探詢還有其他課程報名參加否。

- 組別：快樂組 小組長：林○法

小組紀錄：本組平均年齡 67 歲，但學習精神不亞於其他各組，每位學員均學到如何追求健康、成長與快樂，更重要結交到共同玩樂與相互關懷的朋友，為參加樂齡大學最大收穫。

小組建議：多舉辦校外教學活動，以利同學相互認識。

## 103 學年度第一期學員心得與建議

• 姓名：許○容

1. 高師大樂齡大學的課程安排非常多元，每位老師的講課非常精彩，讓我收穫良多。在「怨與願」這門課程裡，要由怨轉願才能建立自信且快樂的人生。圖書館之運用除了讓我們知道如何運用其資源外也讓我們知道平時所忽略的書本編碼背後意義。從人生四季論讓我們在人生規劃上循序漸進，妥善安排才能讓生活更自在。維持健康體能是一切根本，規律的運動會讓身體更健康。透過老師的教導讓我們可以活用科技產品來促使生活更加便利。藉由老師的宣導讓我們知道政府推動的長照計畫服務是如何運作以及協助老人。上過課程後讓我勇敢面對未來，享受後半段人生。
2. 為老人生活做準備及如何以正向心態面對老人生活。除了教導我們如何過得自在、充實、終身學習、社會參與的生活，並教導我們如何規劃自己的及面對親朋好友的臨終。死亡是件必然的事情，可以悲傷，但仍需放下。藉由對過去的回顧，目前的生活及未來規劃，將自己的生活用文字或繪畫方式呈現，從過往的生命經歷來找幸福滋味，勇敢面對自己老年生活
3. 代間學習：這是我第一次上這種比自己女兒年齡還小的課程，在老師良好的設計及引導下，讓我們更了解年輕人，或許也會讓年輕的學生對高齡者有更深入的了解與體會。
4. 從交換禮物體驗芬蘭服務學習中，發覺年輕人的創意—如何運用廢棄物製造出精美或實用的禮物，並發表他們設計的動機。
5. 透過跟大學生的對話讓我們老年人與年輕人彼此之間有更多的了解。
6. 與大學生共學「國際情勢」：學生們發揮十足創意，用簡報及有獎贈答方式，讓我們了解各種軍種及制服等。
7. 休閒生活的規劃與安全，以往自己在做旅遊規劃時，都沒有考慮到像是意外事故的發生，經由老師的提醒才重視這方面。
8. 感謝高師大成教所對於樂齡大學課程的妥善安排，我會不時地將自己的筆記翻出來看，並與在此結交的朋友們繼續保持聯絡。

建議：希望課程從原本的一學期改成一學年。

- 姓名：殷○鴻

心得：高齡化社會之下我們要注重社會參與、生理健康、心理健康、掌握時事、擴展人際關係以及自我成長，才能延緩老化。人生精華從退休開始，要學習增長智慧，終身學習，你我都行。老人的生活可以過得有尊嚴，要保持老當益壯，發揮老年生命之潛能，保持凡事滿足，心情開朗以及一顆喜樂的心即是良藥。

- 姓名：○

心得：對於學校為樂齡者所安排上課的內容覺得都很受用，更落實高齡者追求健康，快樂學習。

建議：增加高齡者終身學習的機會。

- 姓名：楊○勻

心得：樂齡大學的課程除了讓我認識高師大的環境以外，上課時老師提到有關老年的照顧以及老年休閒生活的規劃和安全等讓我感覺到老年生活的重要性。另外老師舉辦的安全飲食做飯糰活動也很有趣，還有與大學生的對話活動也讓我了解現在的年輕人和我們想法的差異，我想不同的世代需要互相了解及溝通，才能更加靠近。這些課程讓我受益良多，像是戶外參訪-參訪恆春的自然生態，希望以後還能和同學與老師一起快樂學習成長。

建議：投影機品質需改善。

- 姓名：高○英

心得：很高興能夠進入高師大的樂齡學習班，讓我能得到很多資訊，受益良多，感謝老師們無私的奉獻。希望下次還能參加樂齡大學。

- 姓名：曹○琨

心得：來到樂齡大學幾周的課程，滿心感恩與歡喜。高師大成教中心規劃的課程每堂都令人收穫滿滿，且戶外教學時對學員的照顧溫馨平安，覺得好幸福。

- 姓名：沈○玉

心得：人生追求的目標有許多，如：健康、幸福、平安、事業、財富等，最重要的還是要先有健康。何謂健康？在生理方面要有良好狀態；心理方面要具備情緒穩定；社會方面要適應良好，人際關係要鞏固。三者互相作用與影響。健康是老人追求的目標，主要在於想法造成習慣，進而影響個性，最後改變命運。老人必須遠離爭名逐利、患得患失，應要保持凡事滿足，心情開朗，知足常樂，人生就能健康又自在。

- 姓名：陳林○鈴

心得：四十多年來再次踏進校園學習，不知不覺過了八周，增加了好多平時未曾注意的知識，或是一知半解的知識。第一堂課由戴前校長所給的題目：「怨與願」就給我很大的省思，人生已到七十高齡還有怨，是不是很可悲？子曰：「七十從心所欲而不踰矩。」我們雖不能達此完人境界，至少能轉怨為願。心中回想起「文成公主」劇中經典台詞：「願老者無病無懼，願死者能從容安詳。」

- 姓名：李○津

心得：戴教授的「怨與願」課程：每個人人生的起、承、轉、合皆不同，不怨人與天，開創新生為重點，持樂天知命才能讓生活好過。高齡者的社會參與：有關於個性的開放與否不是一致的，每人在社會中是合群的一份子，應開放自己的心靈領域。科技的先進為現代人方便，少去不良習慣，使自己清淨無煩惱，才是自然。健康是人人需要的，要活就要動。樂齡者要自我覺醒與理解，凡事知足常樂。

- 姓名：蔡○龍

心得：老師上課精彩，尤以戴嘉南前校長之上課過程更是幽默風趣。學員課堂吸收新知的情况良好。

建議：投影機投影字跡成像不清楚，需改善。

- 姓名：李○蘭

心得：此次多元化的活動與課程對於初老年人受益良多，教導學員不計較，活出自己人生。前校長戴校長的「怨與願」這門課也深深影響我。健康方面的課程讓我知道要如何善待自己身體。台灣鹹酸甜讓我回想小時候的辛酸經歷。與大學生的互動使我活絡快樂。經歷這些課程使我活到老也能學到老。

建議：體適能課程兩節太多

- 姓名：張簡○嬌

心得：很高興來讀樂齡大學，即便人老也要學習新知，了解社會資訊，才不會孤獨終老。感謝各個課程老師的指導。

- 姓名：李○津

心得：創意的生活提到知識的進步與創新帶給人們莫大的便利，也隨之而來的是對應的缺點，需要我們去面對與解決；健康的體適能讓我們了解善待身體的重要性，現代雖是醫療技術蓬勃發展，但適度休息運動與養生飲食才是長久之計；生活與學習、社會與終身之中凸顯終身學習之必要，並強調社會互助的大同世界概念；生命的失落如何復原告訴我們放手才能掌握所有；台灣的鹹酸甜讓我們了解在發展新文明的同時也不忘保存舊有文明。

- 姓名：○

心得：與大學生的對話與互動讓我受益良多之外，也多了嶄新的思維。參訪燕巢校區發現圖書館之軟硬體設施相當充足。終身學習與行的安全、社會的參與、生命的失落與復原以及臨終關懷都是老年人必然面對，希望往後還能參與此類課程。

- 姓名：簡○香

心得：

1. 《金盞花大飯店》導讀課程，劇情圍繞七位不同背景的老人，每個人都僅是社會中常見的小老百姓，每個人都有屬於自己的故事，但是這些故事都是我

們在人生中所會面臨的課題，我們能否可以處理妥當？既是生命無常，吾等更應把握每分每秒，努力讓自己活得充實，並且珍惜周遭所有人、事、物。

2. 從開學至今，每一次上課都帶給我非常的震撼與驚喜，無論是課程的安排、師資與教學的內涵、軟硬體設置，甚至小到水杯都也備妥，尤其更安排製作養生飯糰、去到屏東墾丁遊樂區樂活一下、高師大燕巢校區參訪；令人感受到滿滿的愛心與關懷，再再都可感受到主辦者之用心，這絕不只是配合國家政策虛應故事，而是放了許多的心思才有的內涵。

建議：

1. 希望課程可否開辦一整學年的課程，讓年長者在上下兩學期都能有充實身心靈的小園地。
2. 感遺憾的是只能有這麼一次的機會，而無法持續在這麼完善的教學環境中繼續作知能與智能的成長；所以謹此誠懇的建議校方是否可開辦一學年即上下二學期的類似課程，讓眾多年長者，能有一個使身心靈都可以得到成長與快樂的小小的園地。

- 姓名：蔣○捷

心得：大環境中人們最需要的是「忍」。人生要知足常樂才能充實健康，要不恥下問才能充實知識，平常心看待怨與願即能減少煩惱，活得自在。對社會的參與、維持生理健康與心理健康、掌握新知，自我成長才能減緩老化。每天適當運動也能活化關節，減緩老化時間。人文素養的培養，並去接受與感受藝術之美。老年人用藥時後要注意藥袋姓名，使用方法與期限。購買時候前要先了解產品成分以及保存期限。消弭差異心，尊重與包容多元之美。一趟南臺灣的參訪，勾勒出過往甜美的回憶。人生健康、智慧與表現，正是人生的三點金，缺一即成塵土。

- 姓名：陳○環

心得：每個人的一生就是一部歷史，能在職場上告一段落，責任上鬆手後，重回學生的身分，那是件多美妙的事，不僅從老師身上獲得新知，又能結交朋友，課程內容又是時下議題息息相關，讓我在本次課程能溜下美好回憶。

建議：課程時數希望能從原本的一學期改成一學年。



## 103 學年度第二期學員心得與建議

- 姓名：蔡○清

心得：開學以來，每節課都很精采，真的捨不得請假；每位講師都很優秀，講授內容，都很適合我們高齡學生。

- 姓名：胡○惠

心得：目前上課內容是全面性，尤其是恆春自然生態參訪，增加我們對墾丁自然生態及恆春古蹟的了解，這是以前自己去無法得到的收穫。

建議：多舉辦參訪活動，讓樂齡能走出去。

- 姓名：方郭○雯

心得：朱媛榕講師彷彿鄰家女兒般地與伯伯、阿姨聊天，輕聲細語地把她的專業知識與我們分享，那溫馨的畫面歷歷在目，她耐心的接受伯伯、阿姨疑難雜症的詢問，讓我們了解何謂病毒、細菌；何謂三高，要如何預防、施打流感疫苗的重要、用藥的常識…等等。一直認為在台灣已絕跡的結核病，但其實病患已在增加中，同學聽後都嚇一跳。上課的教室充滿歡笑和諧的氣氛，每一個學員就像沉醉在溫馨的家庭成員聚會中，在感謝老師和熱烈的掌聲中結束今天的課程。

建議：樂齡的學員每一個都像一部使用 50 年以上的老機器，均需要保養、維修，課程對每位學員很重要，是否可以一學期開二堂課？

- 姓名：林○法

心得：課程安排實用有效，教師上課認真且有料。

建議：1. 戶外教學，效果不錯，希望多舉辦幾次，經費不足可由學員自付。

2. 老師上課資料能夠課後 e-mail 給各學員，以方便複習吸收上課知識。

- 姓名：林○得

心得：此次能榮幸參加樂齡大學第二期班，並能與班上同學互相研究與討論，確實提供了豐富的學習機會。

- 姓名：趙○莉

心得：剛開學的課程有些沉悶，但這二個學期課程已覺得較能吸引、吸收。認識長照服務的課程就對我們非常有幫助，「生活法律」讓我學習很多，深深覺得我們太不懂法律了。電腦課程能在短短三小時，我們卻做出自己的光碟，好用心好有成就感，最後還可惜沒能多選幾張照片。

建議：

1. 班上選出的電腦志工，不太能協助老師解決問題，希望能由助理放影片等。
2. 最好能讀兩個學期，因最近大家同學才稍微熟識，但已要結業了。
3. 法律與電腦課都很實用，希望以後能多安排一點。

- 姓名：方郭○雯

心得：退休之後還注重金錢的價值，表示不是成功的退休人，何青蓉教授的一席話。和平路上的阿勃勒樹，金色的花盛開，隨風飄下如金色的雨滴，多美！人只要念一轉，心境就會轉，物質的快樂是依賴外在的物質、心靈的快樂不用依靠外在物質，由內心自發性產生的快樂。是否每個人都知道「人若知道有來春，自然留取來春穀」、「人若知道有來生，自然留取來生福」，今天能夠歡聚樂齡的學員們，都是快樂的退休人。和平路上金色雨滴的美景已漸消失，也是暫別樂齡學員的時刻，今生有幸在樂齡所吸收的養分，除了滋潤貧瘠的心田，也將學習金色雨滴隨風飄落在各角落。

- 姓名：陳○輝

心得：回顧近二個月前的三月六日，到樂齡大學上學去的開學典禮，就認識了辦理簽到的學長-蔡秋香志工，及預期再次見面本樂齡課程的李玉蘭老師，是日早、午二位上課的余嬪教授、蔡國彬老師皆為成教中心學術專精老到，一席樂齡大學學習與自在的老年生活開導，除贏得大部份學員陶醉不已，且激發起公民社會—公民志工的覺醒。第五週的旅遊學習於恆春的自然生態參訪中，受益於地理系羅教授親切的解說，瞭解滄海桑田與島嶼國家的變遷，潛移默化台灣生態環境的重要，開啟台灣：融入為新興民主自由的公民社會。

期待：認識公權力在創造更大的公共利益；阻斷追求個人私利的行為，致讓公

民社會的他人承擔無謂公共成本，有損於人人成為好公民的民主社會價值，應該被確立「主動對共同美好生活的自然付出」而努力。

建議：接受樂齡教育有助於學習「群我關係」的重建，即開發每個人對自己之行為或是主張在公共領域間發生之後果，預期與確知其敏感性。尤對公民社會自由的實現，學習實踐正確的社交態度與禮儀。

• 姓名：方○蓮

心得：終身學習課程由春耕進入了夏耘，把時光記憶拉回到童年時的美好回憶，那時的眼神是懵懵懂懂的，現在是神采飛揚，是不老族的冒險精神，讓老師對這群老而不老的學生精神看了為之一驚，心裡該有滿滿的歡喜成就感吧！課程內容豐富，從人生四季論讀老年生活好自在，如何做自己？如何善待自己？要永保赤子之心，活到老學到老，好命到終老，這是蔡國彬老師很貼切的人生課題，春耕、夏耘、秋收、冬藏的四季運作，加上人文與藝術的氣息，這個社會將是很溫馨的，人人彼此以尊重、感恩、愛來互動，相信世界變得會更好，讓身為人類的每個人朝這個崇高目標加油吧！終身學習課程，四個月的學習，相處得融洽、一切都是有很好的緣、課堂上的課程有人文、老人生活規劃、有如何刺激與連結腦的開發、老人的行之安全、如何使用圖書館之資源、如何創造更強之體能、老後的遺囑如何分配。人生每個人該知道的種種嘗試、讓我們身心靈得到安頓，只有願、沒有怨，讓有活力的老人能帶動年輕人，改變社會更有希望，因為每個人對會面臨生老病死，讓社會的溫馨，讓老有所終、壯有所用、幼有所長。每個人都是過客，保留資源給後代子孫吧！或許下輩子你我也需要這些資源來存活。

• 姓名：陳張○端

心得：進入高師大成人教育已經上了七堂課，當學生的生活，讓我過得非常充實，也給我希望，希望是人生的一盞明燈，在漫漫長夜中給予我們光亮，在坎坷的路途上指引我們方向，才能勇敢踏實地走下去，人生不如意十之八九，上天之所以賦予我們希望，就是期望我們在不如意時，不致心灰意冷，而能再接再厲使我們有更多力量和勇氣走完這崎嶇不平的人生

旅程，最後感謝來教學的各位教授，讓我聽課後感到心靈的慰藉，讓溫暖的陽光透進來，也為自己開了另一扇窗。

建議：上一整天的課太累了，應該分為二天。

- 姓名：柳○宗

心得：課程規劃很適宜，對高齡學員很適用。課程：「高齡者行的安全」、「健康體適能」，可以促進學員身心安全概念。「高齡者的終身學習」，可促進學無止境，與時俱進，增長知識。戶外教學「恆春自然生態參訪」經羅柳墀教授及墾丁國家公園管理處導覽人員解說，可以更深入了解「人與環境共生」的重要性，生態是要靠全體人類來維護的。

建議：建議增加時數，編列日常生活英語會話課程。

- 姓名：趙吉○芬

心得：蔡國彬教授從四季談論人生，老人生活好自在。老師說：為什麼要求知，是為了新的歷練，這句話說得太好了，老師把人生分成四季來說，從青年到老年分成四季，每一季有每一季的不同，春耕、夏耘、秋收、冬藏，老年生活好自在，因有圓熟的人生，要懂得放下，豁達的人生，從獨處開始。放空自己、放手子女、放懷親友，做自己，更要善待自己，永保赤子之心，活到老學到老，好命到老。教授精闢的解說，真是受益匪淺。

建議：建議多辦這種課程。

- 姓名：江陳○媛

心得：學員年齡平均也六、七十歲，個個精神狀況良好，又很好學，個個活到老學到老，每堂課程經由老師帶領我們刺激，頭腦帶動神經元，活化神經迴路，找回以前快被遺忘的回憶，是一個很好的終身學習課程，無形中也帶動了人文藝術。

建議：終身學習與人文藝術是人類關懷社會學，這個課程應該多舉辦幾次，讓我們學習如何去尊重自己及他人，得到平等互惠之益，造福弱勢團體！

- 姓名：吳○發

心得：1. 創意生活：學理上是流暢力、變通力、精進力。日常生活中，要有趣、驚豔、找自己的亮度、獨立、自主、分享。方向層面從零到有，從舊到創新，運用心、用腦，自我突破，自我改變，與親友，網路等工具，協助解決。2. 人文藝術：人文關懷，藝術對話。3. 人文：文化、道德、特色、等待、修養 4. 藝術：美學、企劃、感受、厚德載物。5. 美：自然美、社會美、生活美。美就是和諧、愉悅、完善、關懷、感性、生活。

建議：恆春自然生態參訪，時間延宕太久，或可提早集合出發。

- 姓名：陳○文

心得：怨是人之需求，未能滿足而產生的心理不平衡狀態。人的欲求有生理需求和心理需求，前者是生物性、基本性的，後者是人為社會性、需求性的，人對這些需求的獲得就是一種願。人的怨，會是內隱或外顯，內顯的怨經由暫時容忍或積壓成疾，外顯的怨則因發洩而消或傷及自我或他人。怨而願優於願而怨，願望得不到就生怨，不滿足就生怨。

- 姓名：許○娟

心得：在各項課程中，對我們都有助益，有些上課內容，有時是激發學員思考的，藉由課程，讓學員能再學習並思考，感謝安排這造福學員的大學課程，只是覺得課程太短，望學校知道，我們想再學習，以便活用在生活中，把所學造福更多人，我為各學員向學校感謝。

- 姓名：○

心得：藉由上課，大家由互不相識變成有緣相聚，進而對各個不同層面的人，多方了解，也學習別人的優點，也自我省思，激勵自己。

建議：墾丁戶外教學課程排得不錯，回程時可安排晚餐，大家學員相聚，費用由學員平均分擔，可在班會討論決定。

- 姓名：林○蘭

心得：感謝學校的用心安排課程，讓每個課程都能讓我們吸收一點認知。除了課程認識外也交了很多新朋友。墾丁之旅校外教學彷彿回到孩童時期，

現在想起回味無窮。

建議：希望學校能多開課程讓我們能繼續參與。

• 姓名：吳○達

心得：高師大樂齡大學的師資優越、智慧豐富，課程輕鬆愉快，讓我受益良多。

如戴嘉南校長(抱怨與報願)、余嬪教授(創意生活)、蔡國彬老師(老人生活好自在)、卓紋君教授(生命失落與復原)、吳松林主任(健康生理學)、李玉蘭老師(實然與應然)、何青蓉教授(活出生命的意義)。

建議：嗣後課程安排一周兩次(早上課)為宜。

• 姓名：○

心得：在這裡讓我學到很多寶貴知識，每次上課的單元都不同，包括食、衣、住、行都讓我受益匪淺。時代不同、日新月異，變化也就越大，老人應該自立自強，把身體照顧好，才不會拖累下一代，謝謝各位教授把人生最精采的都教給我們。

• 姓名：○

心得：走訪問日本長壽村時發生一件趣味笑話的事，屋外路上發現一位老人年約 85 歲的人急忙的跑出外面，我問他為何急跑呢，他回答說，我的媽媽拿棍子要打我，這可說她媽媽是高齡長壽者。長壽要健康，才能談上快樂幸福，平時多運動、注意居住好環境，要樂觀的態度、知足常樂。心裡滿懷感動，終於可以重背書包，重回校園，作我的學生夢。