

## 樂齡學習心得故事

### 實然與應然——《金盞花大酒店》影片導讀與討論——學習心得

學員：簡麗香

從小我就很喜歡看電影，截至目前為止所看的影片恐怕不下數百片之多，尤其是西洋片，我欣賞洋片情節的真實與緊湊，不會拖泥帶水，有些片子更是貼近事實而產生心有戚戚焉的感觸；然而觀賞完這部(金盞花大酒店)片子後，只能說它真是深深的撼動到靈魂深處，有好幾天我都沉浸在這部片子的情緒當中。片中沒有俊男美女、沒有錦衣美食、更沒有華廈豪邸，當中的7位主角都只是我們社會角落平凡無奇的小人物，但發生在他們身上的故事卻也是大家都會面對或已在面對的人生課題。

片中7位來自不同成長背景的老人，背後都有一段自己的故事：一個同性戀者突破心理障礙，遠渡重洋尋覓他年少時的真愛，他找到了也放下了；一個晚年喪偶原本依賴丈夫的家庭主婦，憑著堅強毅力與決心終於蛻變成可獨當一面的職業婦女；一對貌合神離的夫妻受困於禮教及經濟因素，而把彼此綁的痛苦不堪，幸好女兒匯來一筆錢，太太終於選擇解開相互的桎梏；一個精明幹練但卻是個白人極端優越主義者，初到印度由鄙視、抗拒、隔絕，隨著時間經過漸漸自我調適與接受人文差異，又恢復她女強人自信的特質，且幫忙金盞花酒店營運日漸興旺；另外3人因對生命、愛情的看法與作法之落差，以致最後的際遇也各有不同。整個劇情的鋪陳，沒有誇張的生離死別、沒有失婚的詛咒打罵，沒有浪漫的愛恨情愁；只有淡淡的哀傷與怨懣、對未來一點點的茫然與期盼、也有放下的灑脫與滿滿的包容、更有著對人生積極面對的勇氣與態度。

影片中營造出人生的課題：生死、離別、期盼、愛憎、鄙視、孤獨等等，無一不令人動容而感觸良多；尤以當人面對生死課題時，愛恨都顯得渺小，感傷有時也變得多余，更多的時候是對生命起了畏懼，和一種無可挽回的茫然失措。人不就這麼一輩子嗎？短短數十寒暑，剛起跑便到達終點的一輩子，今天過去，明天還不知道屬不屬於自己的一輩子；劇中所反映出的各個故事，很有可能是你我現實生活中不斷出現的情境，而我們是否能做到如此的無憾？總之，生命既是如此的無常，吾等是否應把握每一分每一秒，努力的讓自己活得充實、活得無憾，也應更珍惜週遭每一個親友與自身的緣遇。

## 實然與應然——《金盞花大酒店》影片導讀與討論——學習心得

### 樂齡生涯學習啟發生命的應然

學員：陳玉輝

前二個月曾為文略談生命的應然；至於落實到生命的實然，無異為一體之二面，且空間與時間交錯，加上大環境的反撲之因素，抱著謀事在人，成事在天的無奈，平平安安快快樂樂過一生。

美商二十世紀福斯影片公司，於去年出品金盞花大酒店之續集，此第二集電影除鋪陳人生百態的各種實然…，最後亦發人深省感觸到：人生過程不如意有十之八九，隨時掌握難得的機會，勇於不斷嘗試……，因為一切都沒有到最後。

樂齡人生來到生命的轉折點，更應學會克服——適應的困境，雖然許多的變化與機緣非事先掌握，尤其面對繼起之生命：孩孫上了大學，就不管太多，應管管自己；尤其天上掉下來的禮物不給，給的愈少，孩子愈賢；除了不管與不給，更認識到：做不來就不做，願望及夢想則不等，且睜一眼閉一眼，看來不太精明，實少一些自討苦吃。

雖然剛屆齡退休，體會到人要活就要動之理念，多方面學習新知，做不到的事要放棄，不能勉強。但能做的事要自己做，不時的鍛鍊自己。雖說要習慣一個人過生活，若常與同年齡的老人來往，無形中生活會更充實。尤其不要羨慕年輕，要尊重年輕人。確記生活上的寂寞感是自然的，只能靠自己一步一步去克服。

熟齡電影無疑道盡人生百態的各種實然，所以最發人深省感觸到人生唯一的失敗，就是不敢嘗試，因為一切都沒有到最後。

經生命的意義之啟發，首先樂齡人生，用心去儲蓄友誼，且好好地珍惜；其次要學會放手，只要努力在，成功就在；第三時時播種善良，就會開出朵朵美麗；第四從事音樂或攝影與收藏，有助身心活動；第五要避開塵世嫖與賭；再來要學會承受，歷練一次，長一次智慧；第七持感恩的心，常保幸福的感覺；最後，人要活的快樂，就要熱愛工作；勤於學習，不是得到的多，而是計較的少；享受運動，保存青春快樂與健康。

## 「恆春自然生態，踏青之旅」旅遊學習心得

學員：吳塗發

四月十七日是個乍冷還熱的天氣，也是高師樂大學健康樂活的旅遊。一群銀髮斑白，黑髮稀疏的長青族，聚集在校園圓環邊，人緣最佳的班長汝娜姐，秀華兄裝備最齊全，淑媛姐點心，零嘴準備最豐富，八十高齡萬得大哥，老當益壯，甘草大哥文榮兄，談諧不斷，還有老頑童輝哥，好奇寶寶水蓮姐，獨行俠發哥（作者），三五成群，談天說地，洋溢期待、好奇、重遊的心情，無限欣愉。八時整遊覽校車準時駛進校園，這個千歲團學員，魚貫上了車。在領隊李嘉莉老師，介紹羅柳墀教授及服務學生後，開始一天的行程。

車子開在88快速公路上，經過高屏溪，羅教授解說屏東特產，檳榔作物的故事及台灣珍禽水雉，彩玉的一妻多夫習性，羨煞不少哥姊們。過了恆春，看到一邊蔚藍的海水，一邊林立的尖石，墾丁這熱情的南台灣，充滿青春的氣息，海天一線，山水相映，風光旖旎。途經枋山，砂島，稍事休息，拍照留念。抵達墾丁國家公園管理中心，解說員蔡豐美小姐盛情介紹墾丁自然生態及欣賞陸蟹生物演進的影片。洋蔥、瓊麻、港口茶是墾丁三寶，山風海樹是墾丁奇景。大凡空中飛翔的鷹、鷲、淮、伯勞等候鳥，水路的生物植物，昆蟲、陸蟹、珊瑚礁、海底的鯨類、海豚等生動活潑新鮮有趣。

中午小杜包子果腹，下午啟程下一站，鵝鸞鼻公園。這裡三面環海，海風沁涼，沒有一絲暑氣，奇山怪石都是珊瑚結晶。沿著步道步行到滄海亭、迎賓亭，都搭建在珊瑚礁之上，可以遠望巴士海峽，魚船點點。再經非非洞到達燈塔，回味這150年前陸上海上的悲壯事蹟。雖非假日，陸客如織，帥哥辣妹，奇裝異服，坐賞海陸風光，扶老攜幼，漫步山野林間，林投樹鮮紅果實，有如鳳梨迎賓接客，一幅如詩如畫景致，令人留流不已。

接著到龍磐公園看海，農委會畜產所補充營養，恆春古城探索搶孤習俗，只是無緣夜遊恆春春吶、不夜城街道。夕陽西照歸途依依，學員們精神奕奕，沒有一點倦意，回途歡笑連連，平安抵高師大校區，完成一次特殊之旅。

## 「抱『怨』與抱『願』」課程--學習心得

### 願怨相報，何時了

學員：吳塗發

「願與怨是互補相容，同體共存」，戴前校長一堂課，有感。

年幼時，家境算不上小康，但衣食無缺，飽暖無虞，上學讀書，放學遊戲，無憂無慮。記得小學老師作文題「我的志願」，我寫要當老師，其他同學有的說要當醫生，有的說要做生意，賺大錢。有錢人，成功的人，會鼓勵我們努力向上，不畏艱苦，定能成功，志願一堆。

青年時，同學相繼就業成家。幾年之後一連串的事故，接踵發生。子女叛逆、不務正道、意外車禍、斷肢殘缺、中年失業、三餐斷炊，甚至喪偶，頓失無依；父母失能失智，無力照料，抱怨連連，抱願落空。出世之法師，會告訴我們，知足常樂，離苦離難。

某報章開闢一欄：「讓我哭腰！」讓民眾抒發不滿與抱怨，諸如司法不公、貧富不均、貪婪不止、為富不仁，但社會上也有好人好事的表揚，如模範勞工、模範母親。人間充滿善惡，看你如何取捨！古人說：「人生七十古來稀。」也有人說「人生七十才開始」，因為對象的不同，立場的不同，角色的不同，一樣的情境，兩樣解讀。樂觀的人與悲觀的人，抱持的感受也不一樣。處事的態度有的內控，有的外放，雖然不同，戴前校長要我們情緒管理，讓承受的壓力降到最低。

「人生不滿百，常懷天下憂」，願啊，怨也！心態若太執著，就放不開，也放不下，牽著的手能放空與放手，才能自由行，心胸放開懷，才能放心。生命無常，壽命各有長短，要生活在當下。簡單就快樂，健康是財富，友誼可隨緣，親情要珍惜，知足能常樂。

## 代間課程及服務學習學生—共學心得

- 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，別組的大姊還借去看，還說做的很棒。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。
- 校園巡禮擔任 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，希望這一天的課程能帶給他們一些收穫。
- 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。
- 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。
- 對於退休的人這個活動更是別具意義，他們更想回到校園再重新開始，所以才參加樂齡，原來老了是想學習更多的東西，他們使我改變了觀點。
- 一路上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，希望你們永保這樣的熱忱。
- 剛開始一聽到這項課程，覺得一定都是些老人家，但後來發現，也許他們都有年紀了，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。
- 伯伯阿姨們主動一直跟我說話，很謝謝他們跟我分享或是講一些事情，讓我覺得他們人真的好親切，有種”朋友”的感覺，只是時間有點短暫，所以不得不分離了，很高興能夠認識他們，也覺得這是個很有意義的課程。

- 這是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。
- 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。
- 從跟他們的互動中，我體悟到活到老學到老的精神，且學習到與不同年代溝通的技巧。
- 與高齡者一起參與討論，真的是很棒地跨齡溝學習的機會，雖然說這個世界的趨勢就是創新，但有沒有想過，創新地基礎是奠基在傳統，從傳統中革新，別忘了這世代老一輩的人仍是不少數，他們的思維與需要，絕對是值得去關懷與重視的，在關懷的過程中，不只是有了溝通，更學到了聆聽：同理心，這亦使我印象深刻。
- 和交通警察、高齡者一起學習，跳脫以往學校教育的框架，十分有趣，且更貼近生活與實用，也更能培養我們看事物必須以更多的視角和眼光，雖然目前還很不習慣，但相信透過這些經驗都會對我的未來有益。
- 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。

## 「樂齡大學」學員參與校內其他活動

成人教育研究中心【238期校訊】稿

【成教中心/李玉蘭】本中心樂齡大學學員於104年1月8日受高齡學程成人教學與評量課程師生邀請，參與課程學習成果發表會，為學生所規劃與執行的高齡活動，計有該課程師生、本期樂齡大學學員、高齡自主性「玩創意來樂齡」社團、前期結業之樂齡大學學員及樂齡大學講師數十人互動參與。活動內容有：迎賓瑩賓、智慧活力QQ彈、與健康共舞—替你想、英音好腎力、親愛的一讓我們一起變變變、瑩賓我師—回饋分享。藉由代間活動老少面對面的進行互動，破除年齡的隔閡，現場只有學生與學生的學習與玩樂，沒有老少之分、沒有代溝之別。



教育學院高齡服務事業與人力發展學程「成人教學與評量研究」課程

邀請樂齡大學學員參加「高齡學程成果發表會」

1. 時間：104年1月8日晚上6至9時
  2. 地點：教育學院四樓1405教室
- 與會者：成人教學與評量研究課程師生：教師徐秀菊、英語系、體育系、成教所學生共8人。本期樂齡大學學員：洪○瑟、許○容、陳○環、李○妃、林○貞、葉○選、高○英、倪○實。「玩創意來樂齡」社團：黃○旺、黃○櫻、周○全、賈○麗。前樂齡大學學員：吳○民與牽手。
  - 樂齡講師：李玉蘭、王蘭華。

# 103高齡學程成人教學與評量 學習成果發表會

歡迎蒞臨指導  
為吾師

時間: 104年1月 8日 (星期四)

地點: 教育大樓 1405教室

親愛的長輩

我們是「高齡學程」的學生，我們是「103高齡學程」的學員，我們是「成人教學與評量」的學習者。我們很高興能與您們共同學習，並期待在未來的學習旅程中，能與您們共同成長。我們很高興能與您們共同學習，並期待在未來的學習旅程中，能與您們共同成長。

敬祝 安康喜樂!

高雄師範大學 教學與評量課程  
徐秀菊暨全體同學 敬邀

時間: 104年1月8日  
地點: 教育學院 1405教室

活動內容:  
6:30 迎賓茶敘  
7:00 智慧與健康共舞!  
7:20 與您共舞!  
7:35 英語音韻好聲音!  
8:00 親愛的長輩，讓我們一起變變變!  
8:10 茶敘與您共舞!  
8:30 智慧與健康共舞!  
8:50 迎賓茶敘  
9:00 與您共舞! bye-bye!!



## 媒體報導：英國網路媒體報《EMERGING INNOVATION》相關報導

(本文下載自<http://www.emerinn.com/taiwans-commitment-to-lifelong-learning>)

英國EMERGING INNOVATION採訪本校「樂齡大學」(103.10.3)

記者：林宏美 / 攝影：李玉蘭、林宏美



### TAIWAN' S COMMITMENT TO LIFELONG LEARNING

KAOHSIUNG' S FAST GROWING POPULATION OF SENIOR CITIZENS IS CREATING NEW CHALLENGES FOR TAIWAN' S SECOND LARGEST CITY' S ECONOMY, HEALTHCARE SYSTEM AND SOCIETAL WELLBEING. IN THIS FIRST REPORT ON EDUCATION IN TAIWAN, WE SPOKE TO A TEAM OF EDUCATORS AND COMMUNITY DEVELOPERS IN KAOHSIUNG, WHO VIEW THE HARBOUR CITY' S AGING POPULATION AS A NEW AND IMPORTANT DEMOGRAPHIC TO SERVE.

WRITER: JOY LIN / PHOTO CREDITS: JOY LIN AND YU LAN LI / NKNL LIFELONG LEARNING COLLEGE

In 2014 Taiwan' s National Development Council released a population projection report. It estimates that elders (65 or over) account for 12.0% of the total population in 2014 and are predicted to increase to

20.1% by 2025.

According to a United Nations report, the global share of elders (60 or above) increased from 9.2% in 1990 to 11.7% in 2013 and will continue to grow as a proportion of the world population, reaching 21.1% by 2050. Similarly to other Chinese communities in China, Hong Kong and Singapore, Taiwan is historically rooted in the values of Confucian respect for education and the elderly. Elderly citizens are traditionally taken care of by their younger relatives. Yet, with a growing population of seniors and a projected decrease in birthrates, local governments in the Far East region recognize that the task of caring for the growing population cannot solely rest on younger family members. A number of initiatives have been tested in recent years by local and regional governments and community organizers in recent years, with varying levels of success and participation.

The origin of the senior citizen education movement in Taiwan can be connected to the establishment of the first Evergreen Academy in the city of Kaohsiung in 1982. The Evergreen Academy is a resource center for senior citizens set up by the Social Affairs Bureau in collaboration with the Young Women's Christian Association. As the aging population continued to increase, a need for new policies to implement and regulate quality educational services for senior citizens developed. In response, the Taiwanese Ministry of Education (MOE), in its 2006 Senior Education Policy White Paper, encouraged universities and community developers to plan for and

implement senior citizen education programmes.

#### SENIOR CLASSROOMS: THE LIFELONG LEARNING COLLEGE AT THE NATIONAL KAOHSIUNG NORMAL UNIVERSITY

In 2008, the MOE launched the first short-term educational programmes at universities and some senior centers. These programmes included daytime classes and overnight retreats. After an initial two-year period,

the first 56 'Lifelong Learning Colleges' (LLCs), were inaugurated in 2010. These LLCs imitate university level courses, offering more structure and in depth learning to senior citizens than previously available. By 2011 there were 84 LLCs increasing now to 101 LLCs providing continuing education services throughout Taiwan. The LLC is an innovative way to hold senior education services accountable to provide high quality, extended learning opportunities for senior citizens. The LLCs can also share university resources, making for more sustainable programming. In 2013, the MOE published a national report about LLCs; the findings support the importance of senior services for the greater good of local communities.

Initial surveys were sent out to 2408 past LLC participants. The response rate was outstanding with approximately 2100 surveys responses. Past participants were asked to rate their overall experiences on the programme with a specific focus on whether they experienced:

- Improved health
- Improved energy levels
- Increased feelings of happiness
- A wider circle of friends
- An improved sense of focus
- An improved sense of value and meaning for the remainder of their life
- An improved relationship between themselves and their relatives
- Improved levels of communication between themselves and their relatives

The results were very positive with an average rating of 4.25 out of 5, 5 being strongly agree, with a standard deviation of 0.6. Additionally, the living situation of the seniors surveyed showed that most participants did live with relatives, thus the services the

LLCs provide indirectly affected more than the elderly population.

The MOE report concluded with areas of growth and challenges for LLCs. Some of them include:

- Programmes often lack uniqueness, variety, and creativity.
- Instructors usually have teaching experience in traditional college settings. They are not used to working with elderly citizens.
- Some programmes have poor registration rates, better marketing would improve things.

Some LLCs are overcoming these challenges. One of the first institutions to start a LLC, the National Kaohsiung Normal University (NKNU) has one of the most innovative programmes to date. NKNU' s LLC is known to often go above and beyond MOE recommendations, surveying its own participants and creating its own curriculum and developing extracurricular activities for its students. NKNU integrated its LLC in the university culture. It is often approached by the MOE and asked to share its best practice and curriculum with other programmes from around Taiwan.

LLC classes at NKNU are run every semester from 9:00 until 16:15 on Fridays. Each week' s interdisciplinary courses range from counseling to entertainment. The programme administrators intentionally seek out instructors willing and experienced in working with senior citizens. These instructors are recruited from other university departments or are community-based professionals, providing senior citizens with a high quality and diverse education. NKNU university students also regularly work with the university' s LLC, thus fostering inter-generational appreciation and learning opportunities.



When I visited the NKNU LLC in September, the students were in the midst of a practical injury prevention class. I watched as the instructor timed the students while they took their pulse, everyone counting silently. The moment the instructor prompted them to stop, the students burst out excitedly to compare their individual heart rates. The more I observed, the more it became apparent just how eager these students were to learn and to collaborate with each other.

Participants in the NKNU 30 students programme originate from various socioeconomic backgrounds. During my afternoon visit I met a recently retired educator named Irene. Irene saw the Lifelong Learning College at NKNU as an opportunity to bring excitement into her life after the first relaxing months of retirement. She even brought along a friend to attend the classes with her. The two ladies attended junior high school together. Their friendship has endured half a century after which they are once again classmates. Irene mentioned that one of her favorite things about the college is the opportunity to make new friends. Another student, Roger, shared that he really enjoyed the learning opportunities offered by the programme. At first Roger wasn't sure about what he should expect from the continuous education college, but he is now satisfied as he is learning more than he initially expected. The extended structure of the LLC provided him a way to learn material in more depth than the standalone courses he had previously taken



Taiwanese LLCs are primarily funded by the central government. Participants pay a small fee for transportation, and food for special events. The programme is open to healthy, literate Taiwanese citizens from 55 year-old and beyond. Most colleges are able to accept any senior citizen who applies to attend. Sometimes radio advertisements are used to recruit additional participants. However, at NKNU low attendance has not been an issue, in fact a lottery system is run every semester to choose 30 elderly citizens from a local pool of approximately 40 to 50 applicants. Since 2008 NKNU has served just over LLC 1000 students. The programme's senior faculty includes the NKNU LLC Director Ping Yu - who also heads the Graduate Institute of Adult Education, and the LLC Programme Coordinator, Yu Lan Li who develops much of the curriculum, outreach efforts and course logistics.

Although, LLCs began as a government program with standards set by the Taiwanese Ministry of Education, the NKNU faculty and staff have adapted their programme to the needs of the citizens of Kaohsiung. The programme has so far received great reviews from past and present attendees alike. Yu Lan Li described it as a place where the students come to be themselves and connect with others: *'it offers a safe place to forget about their different backgrounds.'*

The LLC is a place where seniors from various socioeconomic and educational backgrounds can have an opportunity to interact and become friends when they would not have done so independently.

Programme Director Yu and Coordinator Li both value improving the curriculum through student surveys and needs assessments, and the development of community service opportunities for their regular university students.

As they often do not want to leave when the programme ends, NCKU encourages LLC alumni to stay involved on campus, through volunteer opportunities in the library and other university departments. It also started more advanced courses this semester to enable participants to remain further connected to the university community.

The Lifelong Learning College's beneficial effects do reach out to the wider Kaohsiung community. When course alumni lead happier and healthier lives, they in turn positively impact the younger family members they often live with. In its efforts to maximize these benefits, the Lifelong Learning College at NCKU continues to seek out best practices for providing educational services to its students.



by Joy Lin 記者：林宏美



說明：《EMERGING INNOVATION》記者Joy Lin多次至本中心瞭解台灣辦理「樂齡大學」相關事宜。

## 媒體報導：《台灣全球新聞》相關報導

【台灣全球新聞】報導 104.07.04

高師大樂齡學員 歡喜結業(餐會)



【記者丁上報導】國立高雄師範大學樂齡大學 103 級學員，3 日假樂齡專業教室歡喜結業(餐會)，由成人教育中心前主任何青蓉教授主持，計有 30 位學員參加，並邀請林振欽等多位授課老師觀禮(餐敘)。

高師大樂齡大學創辦多年，受到教育部及高雄市政府教育局與社會局的極高度肯定，更是高齡者回到校園學習的首選。本期學員共 30 位，課程期程 104 年的 3 月 6 日至 7 月 3 日歷時四個月。學員翁(趙)嘉莉及羅人華談到，來樂齡上課是許多學員每週最大的期望，除了與老同學相聚，就是期待能上到學校精心安排的課程。

昨天的結業式(前)學員們同時也細心安排謝師餐會，上最後一門課「休閒規劃與安全」授課老師鄂見智表示，雖然已近尾聲，但課程中仍然能感受到學員們的認真與用心。近午時承辦謝師餐會的召集人蔡秣溱更是忙上忙下，班長邱汝娜接掌麥克風，把整個氣氛帶到最高點。受邀老師們也陸續進場，有鄂見智老師、何青蓉老師、鄒愛華老師、蔡國彬老師及林振欽老師。林老師也不忘藉機瞭解學員學習電腦成果，班長邱汝娜馬上秀出影片及配樂，贏得嘉許與掌聲。結業餐會開始，主席何青蓉教授致詞期勉學員，特別肯定學員們的學習規劃，並強調學習就跟煮開水一樣，不能關火，關了火就煮不開，學習也一樣，不能也不要中斷。整個結業式(餐會)充滿愉悅歡樂的劃下圓滿而難忘的句點。

說明：媒體【台灣全球新聞】透過本校新聞媒體聯絡人校安中心鄂見智執行長，報導高師大樂齡大學結業餐會相關新聞。

## 媒體報導：高師大校刊、校訊「樂齡大學」相關報導

成人教育研究中心【237期校訊】稿

創造力與成功老化

引發高齡者新議題

【成教中心/李玉蘭】成教中心余嬪主任於103年11月28日帶領樂齡大學學員，探討高齡創造力與成功老化，此為本校高齡課程首次嘗試創造力的議題。「你是左腦型的人？還是右腦型的人？」課堂上議論紛紛，引發熱烈話題。老年仍可經由各種學習活動來刺激熟年的大腦，運用左右腦心智能力，擴散思考及聯想的能力，激發創意思考、活化腦力，一樣可以擁有高度的創造力。並可由相關的學習活動，激發高齡者內在的創造力，以因應生活的改變，尋求生命中更多的可能性與意義感。「問很多有成就的老人，一生中什麼時候最有成就？」創造力的議題引發高齡者多面向的討論，並在課後由小組延燒議論，讓創意思考融入高齡者現實生活中，不受於各種限制，開啟創意思考的餘韻。

【成教中心/李玉蘭】成中心於103年11月28日由衛保組陳貞秀組長帶領樂齡大學學員進行「健康體適能」課程，並由高醫大團隊蒞校配合高齡者體適能檢測，三十名學員對於攸關自身健康的檢測，躍躍欲試、參與熱絡。



圖：成教本中心余嬪主任帶領高齡學員，探討創造力與成功老化議題。



圖：成教中心樂齡大學學員熱絡參與高齡者體適能檢測。

## 樂齡大學進行代間課程 老少共學促進世代交流

【成教中心/李玉蘭】成教中心樂齡大學課程於103年12月5日參訪燕巢校區，此行帶領全體學員、通識課程學生、成教所服務學習研究生、學習與服務大學生及高齡志工等，共約七十名。同時進行代間課程與實地服務，課程設計由高齡學員、大學生、研究生及高齡志工在課堂中共同學習，體驗代間互動學習的樂趣，藉此機會促進世代間的交流。行程後段參訪燕巢校區圖資大樓，由圖書館館員現場演奏薩克司風迎接到訪高齡者，學員對此接待方式與多功能設施皆表讚揚，樂音伴隨膠囊咖啡香氛，身心靈皆感受到圖書館的藝術氣息。



圖：成教中心樂齡大學進行代間課程，老少共學促進世代間交流。



圖：成教中心樂齡大學參訪燕巢圖資大樓，感受圖書館的藝術氣息。

## 成人教育研究中心【88期校刊】行政業務報導 稿

【成教中心/李玉蘭】本中心辦理教育部補助樂齡大學計畫於 103 年 12 月 12 日進行「高齡者『行』的安全」課程，由高雄市警察局交通警察大隊周東利警官擔任講師，專業技術指導與標準示範動作，加上幽默風趣的談話，讓與會的 30 名高齡學員與共學的大學生，歡欣上了一門有趣的代間共學交通安全課。

又，12 月 19 日進行「高齡者的終身學習」課程，穿插美國 Frank Kumkoski 老師到場指導高齡學員進行正確有效的肢體運動，以鍛鍊筋骨、強化肌力；現場並由學員擔任即席翻譯，教與學互相流動歡愉的氣氛，的確達到活化身心的效果。



圖：樂齡大學「高齡者『行』的安全」課程，進行有趣的代間共學交通安全課。



圖：余嬪主任介紹 Frank Kumkoski 老師指導高齡學員進行肢體運動。



圖：樂齡大學「高齡者的終身學習」課程，達到活化身心的效果。

## 成人教育研究中心【89期校刊】行政業務報導 稿

【成教中心/李玉蘭】本中心樂齡大學課程於104年1月16日由余嬪主任主持結業典禮，會中頒發結業證書、學習證明、勤學獎及服務獎狀鼓勵班級幹部與志工。期待再相會單元由樂大講師李玉蘭進行學期的回顧：實然與應然—我的生命故事、影像與敘說及後續學習課程介紹，接著由余嬪主任等教師給予學員鼓勵。學員學習心得發表，由班級幹部與學員分別發表學期心得，並由各組表演：山頂的黑狗兄、台客舞、媽媽也保重、期待再相會及友情等唱歌與運動操表演；在30餘名師生互道珍重聲中，圓滿完成本期高齡者的學習課程。



## 高齡者與大學生融合互動，進行代間學習

### 結合「學習與服務」課程，促進世代交流

【成教中心/李玉蘭】本中心樂齡大學課程於104年4月10日由余嬪所長講授「創意生活」及104年4月24日由成人教育研究所韓必霽助理教授講授「終身學習與人文藝術」皆引發高齡學員熱烈探討。104年4月17日由地理系羅柳墀教授帶領進行旅遊學習：恆春自然生態參訪，同時由電子學系「學習與服務」同學共同進行代間學習活動，老少藉由參訪活動，拉近彼此的距離。



圖：余嬪所長於樂齡大學講授創意生活。



圖：韓必霽助理教授於樂齡大學講授終身學習與人文藝術。



圖：樂齡大學進行旅遊學習：恆春自然生態參訪，並與電子學系「學習與服務」同學進行代間學習活動。



## 旅遊學習：燕巢校區參訪暨代間活動

### 大學生實地服務，與高齡者共同學習

【成教中心/李玉蘭】成教中心樂齡大學課程於104年5月22日「旅遊學習：燕巢校區參訪暨代間活動」，帶領高齡學員、理學與科技學院「防衛動員」課程學生、通識「學習與服務」課程學生及成教中心志工等，共約六十名。藉由大學生實地服務、同時進行代間互動、共同學習，並體驗 AED 自動體外心臟電擊去顫器的認識、CPR 實作練習。老少相互協助進行急救操作，認真具體完成實作，在共學與交流中獲得樂趣。隨後，參觀燕巢校區圖資大樓，學員除讚賞圖資軟硬體設施之外，並感受圖書館可利用的價值與館內外之藝術氛圍。



圖：成教中心樂齡大學旅遊學習：燕巢校區參訪暨代間活動，高齡學員、理學與科技學院學生、學習與服務學生及志工等互動熱絡。

# 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」簡介

「高師大百老匯樂齡社」於民國99年4月8日由國立高雄師範大學成人教育研究中心輔導成立，由楊國德主任擔任總指導老師，李玉蘭、黃麗萍、顏朱吟、李嘉莉及鄒愛華等擔任指導老師，後經何青蓉主任及余嬪主任延續總指導老師，創設至今已邁入第六年，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。

該社成員為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，為自願繼續學習之學員加入本自主性社團的活動，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。本社另附設「高師大百老匯樂齡社天使合唱團」，由副社長黃振河兼任合唱團團長，團員大都為「高師大百老匯樂齡社」社員，指導老師為洪凱莉助理教授。

### 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。

#### 四、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。

五、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。

#### 六、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。

## 「高師大百老匯樂齡社」社團領導人獲獎

成教中心輔導成立高齡自主性社團有成

社團領導人獲高雄市終身學習達人獎勵

【成教中心/李玉蘭】成教中心輔導成立「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，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。本中心推薦渠等參與高雄市教育局高雄市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表揚。



圖：成教中心輔導成立「高師大百老匯樂齡社」及其附屬天使合唱團社長與團長，獲高雄市103年度終身學習達人獎勵。

### 董蓉生社長榮獲「高雄市 103 年度終身學習達人」

推薦具體事蹟	<p>董蓉生先生，持續不斷地參與樂齡大學、市民學苑、空中大學、志願服務訓練等等學習，並帶領社團參與公益活動，符合終身學習之特質，堪為他人表率。其具有下列各項事蹟：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 個人能持續學習，並自我實現，致使個人生涯不斷發展。</li><li>2. 個人能適應變遷，突破困難，充實新知，提升生活品質。在學習的過程中能排除障礙，突破自身及環境限制，積極參與終身學習，屢獲績效，並具體改善生活品質。</li><li>3. 個人能分享心得，激勵他人，促使自身與他人共同參與學習。其在帶領「高師大百老匯樂齡社」老人自主性社團時，能貢獻學習才能與知識，分享學習成果，激勵他人學習興趣，共同參與學習。並能組織學習團體，持續辦理學習活動。</li><li>4. 個人能創新管道，結合資源，轉換應用，落實終身學習行動。其帶領社團時，能結合社區機構，提供高齡者參與學習活動。主動聯結學習資源，創新學習管道，增進學習活動效果。</li></ol>
--------	--

### 黃振河團長榮獲「高雄市 103 年度樂齡學習達人」

推薦具體事蹟	<p>黃振河先生，持續不斷地參與樂齡大學、市民學苑、志願服務訓練、志工成長訓練及志工督導研習等等學習，並帶領社團參與公益活動，符合終身學習之特質，堪為他人表率。其具有下列各項事蹟：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 個人能持續學習，力行終身學習，努力不懈，導致生涯成長，向上提升。</li><li>2. 個人能適應變遷，充實新知，積極參與學習，屢獲績效，並具體改善生活品質。</li><li>3. 個人能與他人分享學習心得，並可激勵他人，促使自身與他人共同參與學習。其在擔任「高師大樂齡社天使合唱團」團長時，能帶領並激勵團員，提供高齡者參與學習活動。並主動聯結學習資源，創新學習管道，增進學習活動效果。</li></ol>
--------	---

# 賀



成教中心所輔導成立  
「高師大百老匯樂齡社」

董蓉生 社長

榮獲高雄市 103 年度  
終身學習達人表揚。



國立高雄師範大學  
成人教育研究中心

敬賀

# 賀



本中心輔導成立「高師大  
百老匯樂齡社」附屬「高  
師大樂齡社天使合唱團」

黃振河 團長

榮獲高雄市 103 年度  
樂齡學習達人表揚。



國立高雄師範大學  
成人教育研究中心

敬賀

「高師大百老匯樂齡社」103年7~9月份活動課程表

月份	日期	週期	時間	地點	活動內容	講師/講師經歷
7	16	三	09~00~ 09~20 09:30~ 11:30	綜合大樓3樓 4317教室	報到(音樂樂活健康促進) 高齡者身心機能活化運動(槌球、賓果運動訓練)	社長董蓉生 吳叔平老師 嘉義大同技術學院高齡者體適能專任講師
8	20	三	09~00~ 09~20 09:30 11:30		報到 (音樂樂活健康促進) 中老年疾病預防與保養-失智症	社長董蓉生 董曉婷老師 輔英科技大學護理學院講師/國軍高雄總醫院副護理長
9	17	三	09~00~ 09~20 09:30 11:30		報到(音樂樂活健康促進) 高齡者飲食健康講座(吃出健康、吃出長壽)	社長董蓉生 張因祝老師 輔英科技大學附設東港醫院護理長/前國軍高雄總醫院護理部督導

## 「高師大百老匯樂齡社」公益活動

【成教中心/李玉蘭】本中心輔導成立「高師大百老匯樂齡社」高齡自主性社團，於 103 年 11 月 18 日由董蓉生社長、黃振河副社長帶領社員前往高雄市立啟智學校，以音樂照顧送溫暖活動與該校學生互動。本社團成員來自教育部補助本校辦理 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結業學員，每年規劃數次活動（包含機構邀請）至弱勢團體帶領互動，深受歡送溫暖的高齡者及接受方的喜愛。

### 高師大百老匯樂齡社 103 年 11 月份校外音樂公益活動計畫

活動主題:把「愛」傳出去-音樂照顧關懷活動

本活動聘請：洪凱莉博士指導(總監) 主持人：董蓉生社長

1. 活動日期:103 年 11 月 18 日(星期二)下午 14:00~15:00
2. 活動地點:高雄市立高雄啟智學校
3. 活動對象:高雄市立高雄啟智學校高職部造型毛巾社團師生共 30 人。
4. 活動目的:藉由音樂照顧活動帶給啟智學生關懷、照顧及陪伴。
5. 行動方案:自行前往，校內備有停車場。
6. 聯合關懷志工服務：高師大百老匯樂齡社社員及市民學苑音樂與生活學員



高師大百老匯樂齡社第四屆第二次社員大會-邀請函

邀 請

高師大百老匯樂齡社第四屆第二次社員大會

時間:103年12月15日中午12:00

地點:高雄師範大學教育大樓五樓1508B教室

恭請蒞臨參加

社員大會程序:

1. 11:30~12:00=報到，繳交104年社費300元。
2. 12:00~12:30=用餐(在1508B教室用餐)
3. 12:30~14:30=(1)大會開始、工作報告(2)選舉第五屆社長、副社長(親臨參加大會者得參加投票選舉)。

高師大百老匯樂齡社社長:董蓉生

副社長:黃振河及全體幹部

敬 邀

## 「高師大百老匯樂齡社」第五屆社長、副社長選舉

103年12月15日選舉結果：

1. 董蓉生:15票
2. 黃振河:10票
3. 楊○珠:8票
4. 蔡○順:6票
5. 吳○民:4票
6. 高○雄、高○晏、應○城、吳○一等：均1票

社長當選人：董蓉生先生、副社長當選人：黃振河先生

任期：自104年1月1日起至106年12月31日止(任期：兩年)



「高師大百老匯樂齡社」第五屆新任幹部就職  
及歡迎新社員的加入迎新會

歡迎高師大學樂齡大學 103 學年第 1 期參加本社學員

1. 歡迎會時間:104 年 1 月 12 日(星期一)音樂課結束後舉行。
2. 歡迎會地點:1508B 教室
3. 當天活動行程:
  - (1)12:00~12:30 用餐(互動)
  - (2)13:00~15:00=召開歡迎會
    - (a)頒發本屆幹部聘任書。
    - (b)介紹幹部及新社員認識(自我介紹)。
    - (C)社長、副社長講話
4. 散會

(任期:104 年 1 月 1 日起至 106 年 12 月 31 日止)

職稱	姓名	任職	
社長	董○生	選出	
副社長	黃○河	選出	
秘書長	吳○民	聘任	
副秘書長	周○蘭	聘任	
文書組組長	戴○洲	聘任	
文書組副組長	馮○麗	聘任	
總務組組長	黃○香	聘任	
企劃組組長	蔡○安	聘任	
活動組組長	高○晏	聘任	
活動組副組長	張林○齡	聘任	
活動組副組長	劉鍾○英	聘任	
文宣組組長	倪○實	聘任	
文宣組副組長	謝○琴	聘任	
服務組組長	應○城	聘任	
服務組副組長	蔡○明	聘任	

## 「高師大百老匯樂齡社」104年第一次社會公益活動

1. 主題：藉由音樂照顧的活動-把”愛”傳出去  
    關懷聖功醫院護理之家失智老人
2. 活動時間：104年2月11日(星期三)下午 15:00~16:30
3. 活動地點：天主教聖功醫院院
4. 活動內容：
  - (1)、15:00~15:30:介紹該院護理之家現況及失智症照顧情形。
  - (2)、15:30~15:40:休息及準備
  - (3)、15:40~16:30 音樂照顧--關懷活動(社長:董蓉生帶領)。
5. 聯絡：天主教聖功醫院地址
6. 活動行程：
  - (1)參加活動大哥、大姐們自行前往指定地點集合。
  - (2)希望大哥、大姐們在當天下午 15:00 前該院大門大廳櫃檯邊有一顆很高的聖誕樹旁邊集合。
  - (3)集合帶隊搭電梯至五樓第三會議室聽簡報及說明。
  - (4)簡報完後搭電梯至三樓護理之家交誼廳-音樂照顧活動

感謝大哥、大姐們的參加  
把”愛”傳出去，照顧需要我們照顧的人  
音樂照顧活動能回復生存的能力及樂活當下

社長:董蓉生 敬上

「高師大百老匯樂齡社」104年3~6月份活動課程表

月份	日期	地點	活動內容	講師/經歷
3	16 (一)	高師 大綜 合大 樓3 樓 4317 高齡 教室	樂活退休術:做快樂過生 活的信徒	田臨斌 樂活旅行作家/曾任美國殼牌 石油總經理
4	20 (一)		手工藝製作:鑰匙圈吊飾	蔡秋姝 高雄市政府社會局長青中心傳 承大使/街頭藝人,手工藝達人
5	18 (一)		我美麗的自然閱讀筆記	范方凌 高雄市文化愛河協會理事長 台北高雄巫婆故事屋負責人 金鐘獎廣播節目主持人
6	15 (一)		夏季中醫保健	蔡皆悅 陳期教育事務基金會董事長
上課時間		報到:下午 1:30~2:00 上課:下午 2:00~4:00		

高師大百老匯樂齡社 104年7~9月份活動課程表

月份	日期	活動內容	講師/經歷
7	13 (一)	就是愛旅行-分享烏茲 別克之旅	高小蘭老師 揚帆讀書會資深帶領講師
8	12 (三)	銀髮族營養保健講座	林凱建博士 留德食品專家
9	8 (二)	從賞鳥到保育	林昆海 老師 高雄野鳥會總幹事/成功大學野鳥 社社長/玉山國家公園資深解說員
上課時間:報到:上午 09:00~09:30 上課:上午 09:30~11:30			
上課地點:高師大綜合大樓 3F4317 教室(樂齡大學教室)			

【成教中心/李玉蘭】成教中心輔導成立「高師大百老匯樂齡社」於 104 年 6 月 15 日在綜合大樓三樓高齡教室辦理「夏季中醫保健」講座，邀請陳期教育事務基金會董事長蔡皆悅老師擔任主講人，高齡者在炎炎夏日對於保健之議題頗有興趣，現場並實作簡易的指壓保健，引發熱烈的學習興緻。



圖：成教中心輔導成立高師大百老匯樂齡社辦理「夏季中醫保健」講座，現場實作簡易的指壓保健，引發熱烈的學習興緻。

# 自主學習團體「高師大玩創意樂齡社」運作實務

## 「高師大玩創意樂齡社」社團緣起

本社團最早於 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，並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。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。

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。

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。

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。

未來發展方向：希冀本社團社員能在多元豐富且快樂的終身學習之下，增進身心健康，陶冶心性，增廣見聞，拓展人際關係，邁向成功老化之路，不知老之將至。擴大連結社區，關懷服務社區高齡者，促進長輩活力老化，使其人生向晚，依然燦爛。

## 社團幹部選舉

103年9月18日

出席人數：10名

選舉社長

被提名人：黃明旺

選舉結果：10票

社長推薦副社長

被推薦人：賈麗麗

選舉結果：10票

文書：賈麗麗、周○全

總務：鍾○英、李○雀

公關：傅○卿、林○蓮、吳○平

活動：黃○櫻、林○芬、謝○萬、陳○謹、吳○一、魏○香

### 討論社團目標

社長發言：

既然有創意在社團名稱內，就是跟大家不一樣，最重要的是大家用心投入，因為資訊發達，或許可以用通訊軟體來分享，可以請同學推薦適當的老師來跟大家分享。

**請問大家以後到社團想要做什麼活動？**

社長提議：

先從高雄市的歷史認識起，因為自己在鹽埕區住了七十年，可以自己介紹鹽埕區的歷史給大家認識。

傅○卿提議：

鹽埕歷史認識完之後，我可以帶領大家來認識鳳山城，因為我曾經擔任過當地的導覽人員。

## 「玩創意來樂齡」社團領導研討社務發展

- 時間：103 年 12 月 17 日(週三)上午 10 時
- 地點：高師大教育大樓一樓成人教育研究中心

本中心輔導成立「玩創意來樂齡」高齡自主性社團於 103 年 12 月 17 日由總指導老師余嬪主任與黃明旺社長及賈麗麗副社長，討論社團發展與活動規劃，二位皆為 102 學年度樂齡大學結業學員，熱心社團公眾事務。此番會談，令社團帶領人對於社團未來的發展與高齡活動的規劃，有更深入的想法與方向。



「玩創意來樂齡」社團帶領人研討未來的發展與高齡活動的規劃。

「玩創意來樂齡」於 103 年 12 月 25 日辦理一人一菜餐敘共學共食活動，每位學員端出自家拿手好菜，藉由食物美味和溫馨氣氛之分享，更活絡了彼此情誼與凝聚社團向心力。



「玩創意來樂齡」社團一人一菜共學共食活動，活絡彼此情誼與凝聚社團向心力。

「高師大玩創意樂齡社」104年1-7月份活動課程表

月份	日期	活動內容	講師	講師經歷
1	8	討論玩創意樂齡社自主社團的未來走向	全體社員	
1	15	阿公阿嬤的一句經典私房話	丁福祥	曾任高雄縣補習教育協會理事長
1	22	影片欣賞—明日的記憶	全體社員	
1	29	安寧療護與生存美學	許禮安 醫師	衛福部署立屏東醫院 家醫科醫生
2	5	丁福祥生命故事分享	丁福祥	曾任高雄縣補習教育協會理事長
2	12	核棗糕製作 歲末聯歡	社長夫人 全體社員	
3	5	新春聯誼餐敘	全體社員	
3	12	乳液製作	張○卿	本社社員
3	19	油畫欣賞與分享	劉鍾○英	本社社員
3	26	九宮學理(1)	葉○錦	本社社員
4	2	社交舞研習	吳○平 陳○秋	本社社員
4	9	九宮學理(2)	葉○錦	本社社員
4	16	九宮學理(3)	葉○錦	本社社員
4	23	且讓生死兩心安— 談悲傷關懷與陪伴	根秀欽	美和科技大學講師
4	30	摺紙	賈麗麗	本社社員
5	7	慶祝母親節—美食饗宴	全體社員	
5	14	影片欣賞—勞工權益宣導	謝○萬	本社社員
5	21	短文分享 我不老我更好專題—	賈○麗 黃○櫻	本社社員

		人生向晚、依然燦爛		
5	28	財產分配的藝術(1)	許明福 賈○麗	公平代書事務所代書
6	2	夏日輕食—各式沙拉製作	黃○櫻 劉鍾○英	本社社員
6	9	中醫談養生	謝家誌 醫生	永森中醫診所 醫師
6	18	樂活人生	賈○麗	本社社員
6	25	九宮學理(4)	葉○錦	本社社員
7	2	財產分配的藝術(2)	許明福	公平代書事務所代書
7	9	卡拉ok歡唱	全體社員	
7	16	樂齡輕鬆理財	陳○綉 賈○麗	本社社員
7	23	紙花製作	黃○櫻	本社社員
7	30	迎新活動餐敘	全體社員	

「高師大玩創意樂齡社」社團課程活動簽到表

姓名	日期			
黃○旺 賈○麗 黃○櫻 劉鐘○英				
葉○錦				
陳○秋				
陳○謹				
周○全 張○卿 公○芬 傅○卿 王○崑 許○齡				
歐○枝				
馮○月				
謝○瑩 張○蘅 施○珍 張○瑞 劉○娥				
馮○麗				
馮○麗				
謝○萬				
吳○平				
李○雀 吳○民 林○蓮 吳○一				
魏○香				
楊○娟				

張○麗				
蔡○清				
林○得				
曾○華				
蔡○溱				
胡○惠				
張○士				
陳○玉				
陳○綉				
廖○貞				
方○蓮				
陳○端				
吳○玲				
吳○珠				
陳○紅				
卓○雲				
劉○汝				

## 104年1月29日許禮安醫師演講「安寧療護與生存美學」

國立高雄師範大學成人教育研究中心輔導成立

「玩創意來樂齡」社團講座

- 主講：許禮安 醫師/屏東醫院家醫科
- 講題：安寧療護與生存美學

時間：1月29日(四)上午9:30至11:30

地點：高師大綜合大樓3樓4317教室

【成教中心/李玉蘭】本中心輔導成立「玩創意來樂齡」高齡自主性社團，於104年1月29日辦理「安寧療護與生存美學」講座，邀請台灣安寧緩和醫學學會理事許禮安醫師主講，吸引60餘人與會，包括校內教師、玩創意來樂齡社團人員、樂齡大學結業學員、成教中心志工及民眾等。講座主題從安寧療護的常識與趨勢、服務模式、服務容量、對象、原則、照顧，到持續開辦安寧療護與生死關懷的相關課程、開辦柏壽安寧書院，開設安寧療護與生命關懷、健康人生與樂齡學習相關系列課程及讀書會、志工修練班活動等。主要目的在讓社會大眾認識安寧療護、生命關懷、健康人生等理念，應用在人生歷程與日常生活，成為活用的生死學與生命教育，熟悉安寧療護的觀念與實務，落實於安寧生活與健康人生的實踐，成為推廣安寧療護與生命關懷理念的人生志工。



圖：成教中心輔導成立「玩創意來樂齡」高齡自主性社團，辦理「安寧療護與生存美學」講座，吸引60餘人校內外師生與會。

## 104年4月23日根秀欽 講師演講「且讓生死兩心安—談悲傷關懷與陪伴」

國立高雄師範大學成人教育研究中心 輔導成立

「高師大玩創意樂齡社」社團講座

- 主講：根秀欽 講師/美和科技大學護理系
- 講題：且讓生死兩心安—談悲傷關懷與陪伴
- 時間：4月23日(四)9:30至11:30
- 地點：高師大綜合大樓3樓4317高齡教室

【成教中心/李玉蘭】成教中心輔導成立「高師大玩創意樂齡社」社團於104年4月23日辦理講座，邀請美和科技大學根秀欽講師演講「且讓生死兩心安—談悲傷關懷與陪伴」吸引校內外60餘人與會聆聽。



## 成人教育研究中心【240期校訊】稿

### 高齡自主性社團，共食分享活動

### 回顧生命經驗，發現意義和價值

【成教中心/李玉蘭】本中心輔導成立「高師大玩創意樂齡社」高齡自主性社團於104年5月7日母親節前，辦理社團一人一菜共食分享活動，將近二十名會員帶著精心準備的美饌佳餚與會。高齡者藉由食物分享，回顧生命中發現或重新詮釋不同的意義與過往的生命經驗，由快樂、感動、幸福、沮喪、衝突等經驗，難忘快樂到悲傷、印象深刻及感恩的事情，回顧、分享、想像未來的過程，引起高齡者思考與尋求正向角度釋懷生命經驗，再次發現生命的意義和價值。高齡者回顧與母親共同生活的互動下，一人一菜共食，在麻油雞飯、豬腳湯等兒時美味分享中，呼應高齡自主性社團的特色：多樣性、知識性、實用性、娛樂性、休閒性。此活動體現大家共同的目標：活到老，活得更精彩；人生向晚，依然燦爛。



## 第四部分 開設後續進階班自費課程

### 開設後續進階班自費課程：樂齡大學-進階班

#### 104 年第一期「樂齡大學—進階班」招生簡章

等待好課，猶如等待好事；

期待你我學習路上的相遇，與那再次互放的光.....

高師大成教中心 97 年起受教育部補助辦理「老人短期寄宿學習」、「樂齡學堂」、「樂齡大學」等課程，廣受高齡民眾肯定與讚賞。103 年起自辦樂齡學習課程：歌唱樂活及樂齡生活電腦運用。104 年伊始，更精心規劃進階課程、邀請頂尖師資群，為滿足 55 歲以上對多元議題終身學習需求的您，所懷抱學習與期待夢想之實現。

- 時間：104 年 3 月 11 日起至 6 月 17 日，每週三上午 9-12 時，  
每週 3 小時，共 15 週次，合計 51 小時（含參訪 9 小時）
- 地點：綜合大樓 3 樓 4317 教室 / 電話：07-7172930 轉 1751

3/11	◆ 開學典禮 / 創造力與成功老化 ◆ 余 嬪 / 高師大成教所教授兼所長、成教中心主任
3/18	◆ 藝文欣賞與生活美學 ◆ 林晉士 / 高師大國文學系教授兼主任
3/25	◆ 改變與適應 ◆ 吳松林 / 高師大教育學系教授兼學生輔導中心主任
4/1	◆ 老人心理學 ◆ 李百麟 / 屏東大學教育心理與輔導學系教授
4/8	◆ 環境、空氣品質與我們的健康 ◆ 王敏玲 / 地球公民基金會副執行長
4/15	◆ 農產品的食用安全及有機農業 ◆ 王惠亮 / 高師大生科系教授兼代理校長 / 全國十大傑出農業專家
4/22	◆ 旅遊學習：大鵬灣自然生態參訪 ◆ 羅柳墀 / 高師大地理學系教授
4/29	◆ 從萬事萬物息息相關到共創和樂的人生 ◆ 何青蓉 / 高師大成人教育研究所教授
5/6	◆ 生活電腦運用 ◆ 蔡俊士 / 高師大樂齡生活電腦運用講師 / 高師大成教所博士生
5/13	◆ 適應體適能 ◆ 潘倩玉 / 高師大體育學系教授
5/20	◆ 失落與悲傷輔導～生命回顧與展望 ◆ 卓紋君 / 高師大諮商心理與復健諮商研究所教授
5/27	◆ 營養和生活 ◆ 黃泰傑 / 高醫大附設中和紀念醫院營養部營養師
6/3	◆ 社區營造與城市發展

	◆ 吳連賞 /高師大地理學系教授兼副校長
6/10	◆ 人生黃昏二三事～銀髮族消費糾紛及繼承問題之煩惱 ◆ 尤挹華 /尤挹華律師事務所負責人/高師大兼任講師
6/17	◆ 用藥安全 ◆ 沈玫秋 /高醫大附設中和紀念醫院藥劑部藥師

### 104 年第一期「樂齡大學—進階班」說明及報名表

#### 一、人數、對象、錄取方式：

(一)人數：30 至 40 名(須 25 人以上才開班)。

(二)對象：年滿 55 歲以上之國民，不分新舊生，身體健康情況良好，無照護需求者；因上課地點無電梯及旅遊學習參訪在戶外走動，請考量個人體能。不限學歷，但須識字。

(三)錄取方式：採先報名者優先錄取，額滿為止。

#### 二、收費與退費：

(一) 學費:不含參訪費用，開學當天繳交。

學費 3600 元(30 年 9 月 12 日以後出生者,含團體保險費 247 元)

學費 3408 元(30 年 9 月 12 日(含)以前出生者,未參加團體保險,扣除 192 元)

(二)退費:中途退班於上課未達總時數 1/3 者退費五成，超過時數不予退費。退費請提供本人郵局或銀行帳號、收據正本在開課五週內辦理。

三、證書與時數：達總時數 2/3 以上發結業證書，可登錄公務人員學習時數。

四、報名截止時間及方式：2 月 26 日截止報名，請電話詢問名額、填寫報名表，採親洽、委託他人、郵寄或傳真報名擇一，3 月 2 日郵寄開課通知。

五、通訊方式：電話 07-7172930 轉 1751，傳真 07-7251151 地址:高雄市和平一路 116 號成教中心(教育大樓一樓)e-mail：[s2560@nknucc.nknu.edu.tw](mailto:s2560@nknucc.nknu.edu.tw)

#### 六、報名表：

姓 名		性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生 日	民國____年____月____日	身分證字號(保險用)：_____
電 話	● 本人電話：_____ 手機：_____	
地 址	● 地址：_____	
e-mail	● e-mail：_____	
緊急聯絡人	● 緊急聯絡人姓名_____電話：_____	
學 歷	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 大專(學) <input type="checkbox"/> 研究所以上	
學習時數	具備右方身分，需登錄學習時數者： <input type="checkbox"/> 公務人員 <input type="checkbox"/> 教師(若經核准)	
訊息管道	<input type="checkbox"/> 紙本文宣 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 親朋好友 <input type="checkbox"/> 電視報紙 <input type="checkbox"/> 其他_____	

## 104 年第一期「樂齡大學—進階班」健康狀況調查表

本活動除參訪外，皆在校園內進行，為確保活動期間您的安全，我們希望對您的健康狀況多一點了解及參考。請確實填寫本調查表，內容我們絕對保密，謝謝合作！

姓名：	性別：	年齡：                      歲
1. 請自評您的健康狀況	<input type="checkbox"/> 很好 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 差	
2. 指定之醫療院所	<input type="checkbox"/> 有：_____ <input type="checkbox"/> 無	
3. 您是否有規律運動的習慣？	<input type="checkbox"/> 是，您的運動是：_____ <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 球類運動 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 養生操    其他：_____ <input type="checkbox"/> 否，原因：_____	
4. 您最近一年內曾否住院過？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否	
5. 您是否需要定期服用藥物？	<input type="checkbox"/> 是，目前服用的藥物為：_____ <input type="checkbox"/> 否	
6. 您是否曾接受過外科手術？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否	
7. 您目前是否有以下健康狀況？	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 中風 <input type="checkbox"/> 心悸 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 眼疾 <input type="checkbox"/> 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 無法久站 <input type="checkbox"/> 退化性關節炎 <input type="checkbox"/> 其他：_____ <input type="checkbox"/> 無	

本人同意健康狀況調查表內容作為高師大樂齡大學—進階班健康評估之依據，所填答內容本人已確認無誤，也認為自己的健康情形適宜參加本次活動。

（填寫好以上資料，閱讀並同意注意事項後，請於下方簽署）

參加者親自簽名：\_\_\_\_\_                      日期：    年    月    日

國立高雄師範大學成人教育研究中心 104 年上學期

「樂齡大學--進階班」(自費)

學員基本資料分析簡表

1. 人數及性別

性別	男	女	合計
人數	7	18	25
百分比	28%	72%	100%

2. 年齡

年齡	55~59 歲	60~64 歲	65~69 歲	70~74 歲	75~79 歲	80 歲以上
人數	4	14	4	2	1	0
百分比	16%	56%	16%	8%	4%	0%

3. 居住地

居住區域	人數	百分比
高雄市苓雅區	6	24%
高雄市三民區	5	20%
高雄市前鎮區	5	20%
高雄市鳳山區	2	8%
高雄市新興區	2	8%
高雄市左營區	1	4%
高雄市仁武區	1	4%
高雄市梓官區	1	4%
台南市大寮區	1	4%
高雄市鼓山區	1	4%
合計	25人	100%

#### 4. 學歷

學歷	國小	初(國)中	高中(職)	大專(學)	碩士	博士
人數	1	2	9	12	1	0
百分比	4%	8%	36%	48%	4%	0

#### 5. 在職或退休

2人在職、23人退休

#### 6. 訊息管道

訊息管道	人數	百分比
文宣海報	11	44%
親朋好友	9	36%
網路	5	20%
其他	0	0%
合計	25	100%

「農產品的食用安全及有機農業」專題講座

引發高齡學員熱烈的迴響與發酵

【成教中心/李玉蘭】本中心樂齡大學進階班課程於 104 年 4 月 15 日邀請王校長惠亮以「農產品的食用安全及有機農業」為題演講，學員對於王校長生物科技專業領域之學術專長與貢獻感到敬佩外，並對其榮獲全國十大傑出農業專家獎感到好奇。此番演講主要探討：全球人口變化、酸雨對人類及自然生態的影響、氣候變遷對台灣糧食安全與經濟之衝擊、21 世紀人類生存兩大危機—水資源危機及糧食危機、土地與水資源影響農業生產、農業生產力變遷及有機農業有益生態環境等議題。此與眾人生命安全息息相關的演講，引起高齡課堂上熱烈的迴響，並於下課後繼續發酵。



圖：王校長惠亮於樂齡大學進階班演講：農產品的食用安全及有機農業。

另，樂齡大學進階班課程於 104 年 4 月 22 日由地理系羅柳墀教授帶領進行旅遊學習：大鵬灣自然生態參訪，行程包含：大鵬灣管理處遊客中心高齡志工導覽解說、大鵬灣水上遊湖、蚵殼島、東港魚市場—卸魚、水產試驗所東港生技研究中心導覽和賞魚、東隆宮、嘉蓮濕地、鵬灣跨海大橋及崎峰濕地等處，進行豐富的自然生態參訪。



圖：地理系羅柳墀教授帶領樂齡大學進階班進行旅遊學習：大鵬灣自然生態參訪。

【成教中心/李玉蘭】成教中心自辦樂齡大學進階班課程 104 年 3 月起至 6 月，共計 15 週次課程，主題有：創造力與成功老化、藝文欣賞與生活美學、改變與適應、老人心理學、環境、空氣品質與我們的健康、農產品的食用安全及有機農業、旅遊學習：大鵬灣自然生態參訪、從萬事萬物息息相關到共創和樂的人生、生活電腦運用、適應體適能、失落與悲傷輔導～生命回顧與展望、營養和生活、社區營造與城市發展、三事～銀髮族消費糾紛及繼承問題之煩惱、用藥安全等。本班於 6 月 17 日歡欣結業，同學們在互道後會有期中放暑假了。



圖：成教中心自辦樂齡大學進階班課，同學們在互道後會有期中放暑假了。

## 開設後續進階班自費課程：歌唱樂活班

### 104 年第一期「歌唱樂活」課程簡介

授課教師	王世哲 助理教授（校長歌手：王萊）
上課時間	104 年 3 月 6 日起至 7 月 3 日止(扣除 4/3 及 6/19 補假)，每週五上午 9 時至 12 時，每週 3 小時，共 16 週次，合計 48 小時。
上課地點	高雄師範大學和平校區教育大樓五樓 1508(B 教室)
教師資歷	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 經歷： 高市那瑪夏國中校長、高市國昌國中校長、原高縣縣民學苑成人歌唱班講師、國立高雄大學兼任助理教授、欣代唱片公司發片歌手（專輯名稱：戲夢人生）。</li> <li>● 學歷：高師大成人教育研究所博士</li> </ul>
課程設計 理念與目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、國、台語歌曲賞析。</li> <li>2、歌曲教唱，包括音準、節拍、律動、咬字、換氣、發聲、共鳴、丹田用氣及歌曲詮釋之教授練習。</li> <li>3、腹式呼吸法之傳授。</li> <li>4、藉由歌曲之賞析、歌唱學習、正確呼吸法及人生觀分享討論，期能達致樂活人生的目標。</li> </ol>
每週 課程主題	<p>第 1 週：歌唱的目的、意義，及其與樂活人生的關係。</p> <p>第 2 週：歌唱的態度，嗓子的保養，正確歌唱方法及其與健康的關係。</p> <p>第 3 週：發聲、共鳴，丹田用氣及腹式呼吸等基本方法傳授。</p> <p>第 4 至 15 週：國語歌曲及台語歌曲之賞析及教唱。</p> <p>第 16 週：學員學習成果發表。</p>
授課方式	講述、教唱、討論、心得分享及多媒體教學

聯絡電話：07-7172930 轉 1751

## 104 年第一期「歌唱樂活」招生簡章報名表

### 一、人數、對象及地點：

1. 人數：40 名。
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。
3. 上課地點：教育大樓 5 樓 1508B(成人教育研究所)教室。

### 二、收費與退班退費：學費如報名表。

退班退費：開課未達總時數 1/3 者，退費 5 成；超過總時數 1/3 者，不予退費。退費時請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。

### 三、證書與時數：開課達總時數 2/3 以上，核發結業證書，可登錄學習時數。

### 四、上課地點：高師大和平校區（高雄市和平一路 116 號）

### 五、報名方式：2 月 26 日前額滿為止，請填寫報名表及繳費，採先報名先錄取，以親洽、郵寄、傳真或 e-mail 擇一向本中心報名，郵寄或傳真 2 天未回覆，請來電確認。開課前另寄通知。

### 六、通訊方式：電話 07-7172930 轉 1751，傳真 07-725-1151 地址：高雄市和平一路 116 號成教中心(教育大樓一樓)

e-mail：[s2560@nknucc.nknu.edu.tw](mailto:s2560@nknucc.nknu.edu.tw)

### 七、報名表：

姓名		性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生日	____年____月____日	身分證字號(保險用)：_____
費用	<input type="checkbox"/> 學費 3600 元 (30 年 9 月 7 日以後出生者, 含團體保險費 247 元) <input type="checkbox"/> 學費 3353 元(30 年 9 月 7 日(含)以前出生者, 未參加團體保險, 扣除 247 元)	
聯絡資料	● 本人電話：_____ 手機：_____ ● 地址：_____ ● e-mail：_____ ● 緊急聯絡人姓名_____ 電話：_____	
學歷	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 大專(學) <input type="checkbox"/> 研究所以上	
訊息管道	<input type="checkbox"/> 紙本文宣 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 親朋好友 <input type="checkbox"/> 電視報紙 <input type="checkbox"/> 其他_____	

## 104 年第一期「歌唱樂活」健康狀況調查表

本活動除參訪外，皆在校園內進行，為確保活動期間您的安全，我們希望對您的健康狀況多一點了解及參考。請確實填寫本調查表，內容我們絕對保密，謝謝合作！

姓名：	性別：	年齡：	歲
1. 請自評您的健康狀況	<input type="checkbox"/> 很好 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 差		
2. 指定之醫療院所	<input type="checkbox"/> 有：_____ <input type="checkbox"/> 無		
3. 您是否有規律運動的習慣？	<input type="checkbox"/> 是，您的運動是：_____ <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 球類運動 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 養生操    其他：_____ <input type="checkbox"/> 否，原因：_____		
4. 您最近一年內曾否住院過？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否		
5. 您是否需要定期服用藥物？	<input type="checkbox"/> 是，目前服用的藥物為：_____ <input type="checkbox"/> 否		
6. 您是否曾接受過外科手術？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否		
7. 您目前是否有以下健康狀況？	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 中風 <input type="checkbox"/> 心悸 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 眼疾 <input type="checkbox"/> 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 無法久站 <input type="checkbox"/> 退化性關節炎 <input type="checkbox"/> 其他：_____ <input type="checkbox"/> 無		

本人同意健康狀況調查表內容作為高師大樂齡大學—歌唱樂活班健康評估之依據，所填答內容本人已確認無誤，也認為自己的健康情形適宜參加本次活動。

(填寫好以上資料，閱讀並同意注意事項後，請於下方簽署)

參加者親自簽名：\_\_\_\_\_ 日期： 年 月 日

國立高雄師範大學成人教育研究中心 104 年上學期

「樂齡大學—歌唱樂活」(自費)

學員基本資料分析簡表

1. 人數及性別

性別	男	女	合計
人數	4	24	28
百分比	14%	86%	100%

2. 年齡

年齡	54 歲以下	55~59 歲	60~64 歲	65~69 歲	70~74 歲	75~79 歲	80 歲以上	合計
人數	1	8	11	4	3	1	0	28
百分比	4%	29%	39%	14%	10%	4%	0%	100%

3. 居住地

居住區域	人數	百分比
高雄市苓雅區	9	31%
高雄市三民區	8	29%
高雄市新興區	4	14%
高雄市前鎮區	2	7%
高雄市小港區	2	7%
高雄市鳳山區	1	4%
高雄市大社區	1	4%
高雄市鳥松區	1	4%
合計	28人	100%

#### 4. 學歷

學歷	國小	初(國)中	高中(職)	大專(學)	碩士	博士	合計
人數	0	1	14	13	0	0	28
百分比	0	4%	50%	46%	0	0	100%

#### 5. 在職或退休

1人在職、27人退休

#### 6. 訊息管道

訊息管道	人數	百分比
親朋好友	15	54%
其他	9	32%
文宣海報	4	14%
網路	0	10%
合計	28	100%

## 開設後續進階班自費課程：樂齡電腦生活運用班

人人都在使用電腦，便捷的資訊工具怎可不上手，但是熱愛學習的高齡者不一定都會使用喔。為此，高雄師範大學成人教育研究中心特為 55 歲以上民眾規劃「樂齡生活電腦運用」課程，即為解決高齡者學習電腦運用而設計。

讓高齡者能在數位化的時代，學習電腦基礎能力，能將日常生活中值得回顧的鏡頭，透過照像及錄影機保存下來，利用軟體加以統整成影片將能更有系統的呈現精采內容。而學習網路影片及社交平台，將能更有效率的將自己影片製作的成果傳遞給更多人分享，並透過其間獲得學習的資源。

### 104 年第一期「樂齡生活電腦運用」招生簡章

授課教師	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蔡俊士（課程設計與教學實務） 經歷：高雄師範大學成教中心「樂齡生活電腦運用」講師           高雄市岡山區社區大學成人電腦班教師 學歷：高雄師範大學成人教育研究所博士生</li> <li>● 陳碧祺（課程設計與教學諮詢） 現職：高雄師範大學教育學系專任副教授 學歷：美國普渡大學教育科技博士 經歷：高師大數位教學科技中心組長、資訊教育所兼任 專長：網路教育訓練、資訊教育、數位內容與學習</li> </ul>
上課時間	104 年 3 月 20 日起至 6 月 12 日(扣除 4 月 3 日補假),每週五上午 9-12 時,每週 3 小時,共 12 週次,合計 36 小時
課程設計 理念 與目標	隨著數位影像科技在日常生活運用越來越普遍,本課程透過學會製作相簿影片的過程,循序漸進從最簡單的電腦操作技能,進入到套裝程式應用,並學會如何利用網際網路搜尋資源及參與社交網絡。
每周 課程主題	第 1-2 週：課程說明、作品示範、電腦基礎技能介紹 第 3-4 週：社交平台學習資源運用 第 5-10 週：相簿影片製作 第 11 週：影片平台學習資源運用 第 12 週：作品展示&分享
學 費	<input type="checkbox"/> 學費 3600 元(30 年 9 月 21 日以後出生者,含團體保險費 247 元) <input type="checkbox"/> 學費 3353 元(30 年 9 月 21 日(含)以前出生者,未參加團體保險,扣除 247 元)
上課地點	高師大和平校區綜合大樓 4 樓事經系 4409 電腦教室(本棟無電梯)
授課方式	講述、實作、討論、心得分享

聯絡電話：07-7172930 轉 1751

## 104 年第一期「樂齡生活電腦運用」說明及報名表

### 一、人數、對象、錄取方式：

- (一)人數：20 至 40 名 (須 20 人以上才開班)。
- (二)對象：1. 年滿 55 歲之國民，身體健康情況良好，無照護需求者；因上課地點在四樓、無電梯，請考量須爬樓梯。  
2. 不限學歷，但須識字；不須電腦基礎，有學習興趣者皆可。
- (三)錄取方式：採先報名者優先錄取。

### 三、收費與退費：

- (一)學費：如報名表，開學日再繳費。
- (二)退費：中途退班於上課未達總時數 1/3 者退費五成，超過時數不予退費。退費請提供本人郵局或銀行帳號、收據正本在開課四週內辦理。

三、證書與時數：達總時數 2/3 以上發結業證書，公務人員可登錄學習時數。

四、報名截止時間及方式：3 月 4 日截止報名，請先電話詢問名額、填寫報名表，採親洽或可委託他人、傳真或郵寄報名，開課前一週郵寄通知單。

五、通訊方式：電話 07-7172930 轉 1751，地址：高雄市和平一路 116 號成教中心(教育大樓一樓) e-mail：[s2560@nknucc.nknu.edu.tw](mailto:s2560@nknucc.nknu.edu.tw)

### 六、報名表：

姓名		性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生日	____年____月____日	身分證字號(保險用): _____
聯絡資料	● 本人電話：_____ 手機：_____ ● 地址：_____ ● e-mail：_____ ● 緊急聯絡人姓名_____電話：_____	
學歷	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 小學 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 大專(學) <input type="checkbox"/> 研究所以上	
學習時數	具備公務人員身分者，可登錄終身學習時數，請在 <input type="checkbox"/> 打✓。	
訊息管道	<input type="checkbox"/> 紙本文宣 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 親朋好友 <input type="checkbox"/> 電視報紙 <input type="checkbox"/> 其他_____	
費用	<input type="checkbox"/> 學費 3600 元 (30 年 9 月 21 日以後出生者，含團體保險費 247 元) <input type="checkbox"/> 學費 3353 元(30 年 9 月 21 日(含)以前出生者，未參加團體保險，扣除 247 元)	

成教中心：\_\_\_\_\_ 報名日期： / \_\_\_\_\_ 出納組：\_\_\_\_\_

## 104 年第一期「樂齡生活電腦運用」健康狀況調查表

本活動除參訪外，皆在校園內進行，為確保活動期間您的安全，我們希望對您的健康狀況多一點了解及參考。請確實填寫本調查表，內容我們絕對保密，謝謝合作！

姓名：	性別：	年齡：                      歲
1. 請自評您的健康狀況	<input type="checkbox"/> 很好 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不滿意 <input type="checkbox"/> 差	
2. 指定之醫療院所	<input type="checkbox"/> 有： _____ <input type="checkbox"/> 無	
3. 您是否有規律運動的習慣？	<input type="checkbox"/> 是，您的運動是： _____ <input type="checkbox"/> 慢跑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 健走 <input type="checkbox"/> 球類運動 <input type="checkbox"/> 瑜珈 <input type="checkbox"/> 養生操    其他： _____ <input type="checkbox"/> 否，原因： _____	
4. 您最近一年內曾否住院過？	<input type="checkbox"/> 是，原因： _____ <input type="checkbox"/> 否	
5. 您是否需要定期服用藥物？	<input type="checkbox"/> 是，目前服用的藥物為： _____ <input type="checkbox"/> 否	
6. 您是否曾接受過外科手術？	<input type="checkbox"/> 是，原因： _____ <input type="checkbox"/> 否	
7. 您目前是否有以下健康狀況？	<input type="checkbox"/> 高血壓 <input type="checkbox"/> 心臟病 <input type="checkbox"/> 中風 <input type="checkbox"/> 心悸 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 下背痛 <input type="checkbox"/> 哮喘 <input type="checkbox"/> 眼疾 <input type="checkbox"/> 腰椎疾病 <input type="checkbox"/> 無法久站 <input type="checkbox"/> 退化性關節炎 <input type="checkbox"/> 其他： _____ <input type="checkbox"/> 無	

本人同意健康狀況調查表內容作為高師大樂齡大學—樂齡生活電腦運用班健康評估之依據，所填答內容本人已確認無誤，也認為自己的健康情形適宜參加本次活動。  
 (填寫好以上資料，閱讀並同意注意事項後，請於下方簽署)

參加者親自簽名： \_\_\_\_\_                      日期：    年    月    日

國立高雄師範大學成人教育研究中心 104 上學期

「樂齡生活電腦運用」(自費)

學員基本資料分析簡表

1. 人數及性別

性別	男	女	合計
人數	5	8	13
百分比	38%	62%	100%

2. 年齡

年齡	55~59 歲	60~64 歲	65~69 歲	70~74 歲	75~79 歲	80 歲以 上	合計
人數	4	1	6	0	1	0	13
百分比	30.5%	8%	45.5%	0%	8%	0%	100%

3. 居住地

居住區域	人數	百分比
高雄市苓雅區	4	30%
高雄市三民區	4	30%
高雄市鳳山區	1	8%
高雄市前鎮區	1	8%
高雄市鼓山區	1	8%
高雄市大寮區	1	8%
屏東縣屏東市	1	8%
合計	13人	100%

#### 4. 學歷

學歷	國小	初(國) 中	高中(職)	大專(學)	碩士	博士	合計
人數	0	1	2	9	1	0	13
百分比	0%	8%	15%	69%	8%	0	100%

#### 5. 在職或退休

2人在職、11人退休

#### 6. 訊息管道

訊息管道	人數	百分比
文宣海報	5	38%
其他	4	31%
親朋好友	3	23%
網路	1	8%
合計	13	100%

## 成人教育研究中心【236期校訊】稿

### 「樂齡生活電腦運用」課程

依高齡者學習需求而規劃

【成教中心/李玉蘭】本中心自行規劃「樂齡生活電腦運用」課程，針對樂齡大學結業學員及 55 歲以上民眾學習電腦運用的需求，課程講師為教育學系陳碧祺副教授及蔡俊士講師，於 10 月 31 日起開課，預計至 104 年 1 月 23 日結業，每周五上午 9-12 時，共 12 周次。成人教育研究中心特為 55 歲以上民眾規劃「樂齡生活電腦運用」課程，為解決高齡者學習電腦運用而設計，讓高齡者能在數位化的時代，學習電腦基礎能力，能將日常生活中值得回顧的鏡頭，透過照像及錄影機保存下來，利用軟體加以統整成影片將能更有系統的呈現精彩內容。而學習網路影片及社交平台，將能更有效率的將自己影片製作的成果傳遞給更多人分享，並透過其間獲得學習的資源。



圖 1-2：「樂齡生活電腦運用」針對 55 歲以上民眾之學習需求，所精心規劃設計的課程。



圖 3：高齡者對於電腦課程的學習熱情，更甚於年輕人，精神可嘉。