

高師大樂齡大學自費班-秋季班招生，為幸福生活精心規劃……

國立高雄師範大學成人教育研究中心 107 年第 2 期

「樂齡大學-自費班」招生簡章報名表

班別名稱	教師	上課時間	學費(元)
樂齡大學-健康班	樂大醫師群	107年9/27至12/27之每週四上午9-12時,共14週次,合計42小時。	3600元(70歲以上未參加團體險3353元)
樂齡大學-進階學而班	樂大講師群	107年9月26日至108年1月2日,每週三上午9-12時,共14週次,參訪9至16時,合計50小時。	3600元(70歲以上未參加團體險3353元)
樂齡手機/平板完全活用班	陳怡瑄	107年9月25日起至11月27日,每週二上午9-12時,共10週次,合計30小時。	3000元(70歲以上未參加團體險2808元)
樂齡主播營-美食大觀園	徐碧蓮	自107年9月26日起至12月5日,每週三下午2至5時上課,共10週,合計30小時。	3600元(70歲以上未參加團體險3408元)
歌唱樂活班 (已額滿)	王萊 (王世哲)	自107年9月28日至108年1月11日,每週五上午9時至12時,共16週次,合計48小時。	3600元(70歲以上未參加團體險3353元)

一、招生人數及對象：人數如各班所定。對象除「樂齡主播營」為45歲以上優先，餘皆為55歲以上民眾優先，不分新舊生，身體健康情況良好，無照護需求者；本課程不限學歷，識字即可。其他條件，詳如各班簡介說明。

二、錄取方式：採先報名繳費者，先錄取。

三、報名收費：學費一律包含團體保險費(70歲以上不符承保團體險年齡者，將扣除保費)，請到成教中心填寫報名表，再到出納組繳學費。

四、汽車停車證：報名時由本中心代辦，代收費用530元，開學前以掛號寄送停車證及正式收據。請提供證件電子檔或影本：申請人汽車駕照及行車執照(限登記為本人、配偶、直系親屬或配偶之父母、親兄弟姐妹所有者)。行照記載之車主非為學員本人者，另需檢附可資證明其與車主關係的文件，例如身分證正反面或戶口名簿；前期已申辦者，資料若未變，不用提供證件。

五、退班退費：退費標準依教育部「專科以上學校推廣教育實施辦法」辦理。1. 報名繳費後至實際上課日前退班者，退還已繳學費九成。2. 自實際上課日算起未逾全期三分之一者，退還已繳學費半數。3. 自實際上課日算起逾全期三分之一者，不退還學費。4. 退費請提供本人郵局或銀行帳號、收據正本在開課總時數1/3內辦理。

六、證書/時數：上課時數逾2/3以上發結業證書，具公務人員身分可登錄學習時數。

七、報名時間及方式：107年9月10日前額滿截止(先報名繳費,優先錄取)，請電話詢問名額、填報名表，採親洽、委託他人、郵寄或傳真報名擇一，開課前一週郵寄開課通知。報名時間：週一至週五上午8-12時、下午1至5時半。

八、通訊方式：電話 07-7172930 轉 1751，傳真 07-7251151 或 711-1980 地址：高雄市和平一路116號成教中心(教育大樓一樓)e-mail：1750@nknu.edu.tw

(請詳見各班簡介)

高師成教聯合門診第一講：全身健康課程

「樂齡大學-健康班」

- 一、 課程時間:107 年 9/27、10/4、10/11、10/18、10/25、11/1、11/8、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13、12/20、12/27 之每週四上午 9-12 時，共 14 週次，合計 42 小時。
- 二、 招生人數及對象：20人以上開班。55歲以上民眾，身體健康情況良好，無照護需求；不限學歷，識字即可。
- 三、 學費：不包含課程材料費。
 - 3600 元(37 年 9 月 27 日以後出生者，已含團體保險費)
 - 3353 元(37 年 9 月 27 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元)
- 四、 教室/電話:高師大綜合大樓 3 樓 4317 高齡教室。
- 五、 電話：07-7172930 轉 1751
- 六、 課程主題及講師

時間	課程主題	講師 (醫師皆為高雄師大成人教育研究所博士生)
107 年 9/27 至 12/27 之每週 四上午 9-12 時	◆ 風濕，是甚麼病？	◆ 林育志 主治醫師
	◆ 醫療中的生命倫理困境	/高雄醫學大學附設中和紀念醫院內科
	◆ 用愛彌補	◆ 梁啟誠 主治醫師/
	◆ 常見的居家外傷處理	/高雄長庚紀念醫院外傷科
	◆ 用藥安全及代謝症候群	◆ 陳志弘 醫師
	◆ 臨床生化檢驗	/高雄長庚醫院內科
	◆ 益肝淨胴：美汁美胰超健康	◆ 薛肇文 醫師
	◆ 親愛的不能沒有你：跟器官談情說愛	/國軍高雄總醫院內科
	◆ 趨吉避凶：談肺炎	◆ 唐家婉 醫師/
	◆ 不可忽視的傳染性疾病	東港安泰醫院兒科及感染專科
	◆ 銀髮族的健康生活型態	◆ 施昇良 醫師
	◆ 銀髮族癌症的認識	/阮綜合醫院癌症中心主任/乳房中心外科
	◆ 年長者常見之皮膚疾病	◆ 楊宜倩 醫師
	◆ 皮膚用藥安全與保健之道	/高雄長庚醫院皮膚科

「樂齡大學-進階學而班」


- 一、 課程時間：107/9/26、10/3、10/17、10/24、10/31、11/7、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、12/19、12/26、108/1/2，每週三上午 9-12 時，共 14 週次，參訪 9 至 16 時（參訪費用自費），合計 50 小時。
- 二、 招生人數及對象：20 人以上開班。55 歲以上民眾，身體健康情況良好，無照護需求；不限學歷，識字即可。
- 三、 學費：不包含課程材料費及參訪費用。
 3600 元(37 年 9 月 26 日以後出生者, 已含團體保險費)
 3353 元(37 年 9 月 26 日(含)以前出生者, 70 歲以上超過承保年齡, 扣團體保險費 247 元)
- 四、 教室：綜合大樓四樓 4410 教室(電梯口前方)。電話：07-7172930 轉 1751
- 五、 課程主題及講師

課程主題/時間 (每週三上午 9-12 時, 參訪 9 至 16 時)	講師
◆ 情緒與認知的關係	◆ 李百麟 所長/高雄師範大學成人教育研究所教授兼成人教育研究中心主任
◆ 銀髮休閒	◆ 余 嬪 教授/高雄師範大學成人教育研究所
◆ 造物主的大藝：眼睛—演化的驚奇	◆ 黃文龍 醫師/人生眼科診所負責人
◆ 從眼睛的毛病談養眼、護眼	◆ 黃文龍 醫師/人生眼科診所負責人
◆ 健康邀請(一)	◆ 張瑞泰 教授/國立高雄師範大學體育學系
◆ 健康邀請(二)	◆ 張瑞泰 教授/國立高雄師範大學體育學系
◆ 旅遊學習：小琉球珊瑚礁島巡訪 (參訪時間 9 至 16 時, 參訪費用自費)	◆ 羅柳墀 教授/國立高雄師範大學地理學系/ 德國薩蘭大學生物地理學博士
◆ 旅遊學習：高雄市歷史古蹟巡禮 (參訪時間 9 至 16 時, 參訪費用自費)	◆ 楊玉姿 副教授/高師大臺灣歷史文化及語言 研究所、成教中心市民學苑日語教師/高雄市 歷史博物館典藏委員、民政局道路命名委員
◆ 日本文化之旅	
◆ 女人之書(一)：英美女性文學探討	◆ 朱雯娟 副教授/國立高雄師範大學英語學系
◆ 從電視劇《雍正王朝》看雍正的登極之路	◆ 左延玖 講師/福建師範大學中國史碩士
◆ 值得珍視的文化遺產—對聯	◆ 蔡協族 副館長/國立科學工藝博物館退休
◆ 法律與生活	◆ 蘇炯峯 檢察官/台灣台南地方法院檢察署
◆ 樂齡高手桌遊體驗	◆ 甘士照 講師/永齡教育慈善基金會巡迴督導

國立高雄師範大學成人教育研究中心 107 年第 2 期樂齡大學-自費班

「樂齡手機/平板完全活用班」

- 一、 課程時間：107 年 9 月 25 日起至 11 月 27 日，每週二上午 9-12 時，共 10 週次，合計 30 小時。
- 二、 招生人數及對象：20 人以上開班。55 歲以上民眾，身體健康情況良好，無照護需求；不限學歷，識字即可。
- 三、 學費：不包含課程材料費與講義及參訪費用。
 - 3000 元 (37 年 9 月 25 日以後出生者, 含團體保險費 192 元)
 - 2808 元 (37 年 9 月 25 日(含)以前出生者, 70 歲以上超過承保年齡, 扣團體保險費 192 元)
- 四、 教室：高師大綜合大樓 3 樓 4317 高齡教室。電話：07-7172930 轉 1751

授課教師	* 講師：陳怡瑄 * 經歷：高師大樂齡大學講師、屏東樂齡學習示範中心教師 * 著作：《給樂齡初學者的第一本 iPad 指南書》、《大字輕鬆讀，誰都能看懂的 iPad 玩全攻略》、《跟著樂齡優良教師學 Line&FB》、《跟著樂齡優良教師學生活・旅遊・健康・娛樂超實用 APP》 * 學歷：國立高雄師範大學成人教育研究所碩士 * 第三屆樂齡奉獻獎優良教師獎
課程設計理念與目標	手機用了一陣子，問題還很多！一下子螢幕變黑了，一下子鈴聲聽不到，還有好多便利的功能，如下載 mp3、手機 K 歌、雲端列印、網路購物、電視投影…到底怎麼用，找不到人解答。結合使用疑難雜症與相關 APP 的十堂課，讓你對手機更運用自如！
每周課程主題	第 1 週：課程說明、基本操作問題 第 2 週：便利好生活（氣象、廣播、小工具） 第 3 週：雲端硬碟與雲端列印（ibon） 第 4 週：追劇與電視投射軟體 第 5 週：下載 Mp3 與手機 K 歌 第 6 週：網路購物與比價 第 7 週：關於檔案傳送與下載問題（FB 傳 Line、Line 傳 FB） 第 8 週：關於系統與備份問題 第 9 週：關於拍照的各種疑難雜症 第 10 週：更多操作與總複習
授課方式	講述、實作、討論、學習成果及心得分享
備註	1. 需自備智慧型手機或平板（廠牌不限） 2. 使用課本為講師自編之上市暢銷書 

「樂齡主播營-美食大觀園」

- 一、課程時間：自107年9月26日起至12月5日，每週三下午2至5時上課，共10週次，合計30小時。
- 二、招生人數：15人以上開班。
- 三、招生對象：45歲以上民眾優先，身體健康情況良好，無照護需求者；本課程不限學歷，識字即可。因課程全程使用手機教學，需自備智慧型手機或平板電腦。
- 四、學費：不包含課程講義費及戶外參訪費用。
3600元(37年9月26日以後出生者,含團體保險費192元)
3408元(37年9月26日(含)以前出生者,70歲以上超過承保年齡,扣團體保險費192元)
- 五、教室：高師大綜合大樓3樓4317高齡教室。電話：07-7172930轉1751

授課教師	<p>講師：徐碧蓮</p> <p>經歷：前中視南部新聞中心特派員 現任：樂老學文創大業有限公司總監 學歷：國立高雄師範大學成人教育研究所碩士</p>
課程設計理念與目標	<p>透過美食介紹，學習說話技巧、新聞寫作、手機APP操作、主播實錄，讓你面對鏡頭不害怕，輕鬆完成影音食譜介紹，並分享生命中最難忘的美食故事。</p>
每週課程主題	<p>第一週：課程說明。學習手機或平板APP操作，面對鏡頭不害怕，學員主播台錄製對課程的期望</p> <p>第二週：〈話我美食記憶〉搜尋美食的背後故事，分享自己最難忘的美食人生記憶</p> <p>第三週：〈說我美食故事〉學習以新聞（5W1H）大綱連線技巧，精簡說出自己的美食故事</p> <p>第四週：〈拍出好味道〉(一)學習攝影技巧，從構圖、顏色拍出色香味的美食好滋味</p> <p>第五週：〈拍出好味道〉(二)主題：練習實拍美食</p> <p>第六週：〈戶外教學〉參觀有機農場，練習拍照與報導技巧</p> <p>第七週：〈我的私房食譜〉(一)選定拿手、喜歡或是祖傳的一道私房料理，學習用文字編寫食譜與用文字介紹私房菜的特色</p> <p>第八週：〈我的私房食譜〉(二)實作用手機APP完成私房食譜的影片</p> <p>第九週：〈舌尖主播實錄〉學習坐上主播台，錄製私房食譜介紹影片</p> <p>第十週：〈成果發表會〉以記者會形式，發表學員的學習成果，並邀請學員將作品上傳網路社群平台。</p>
授課方式	<p>講述實作、討論、學習成果及作品發表</p>
報名條件	<p>需自備智慧型手機或平板，能進行基本操作(如下載APP)</p>

「歌唱樂活班」(本班已額滿)

- 一、 課程期間:自 107 年 9 月 28 日至 108 年 1 月 11 日之每週五上午 9 時至 12 時，共 16 週次，合計 48 小時。
- 二、 招生人數及對象：20 人以上開班。55 歲以上民眾，身體健康情況良好，無照護需求；不限學歷，識字即可。
- 三、 學費：
 - 3600 元(37 年 9 月 28 日以後出生者，已含團體保險費)
 - 3353 元(37 年 9 月 28 日(含)以前出生者,70 歲以上超過承保年齡,扣團體保險費 247 元)
- 四、 主要教室:高師大和平校區教育大樓五樓 1508B 教室 (有直達電梯)
- 五、 聯絡電話：07-7172930 轉 1751

授課教師	王世哲 助理教授 (校長歌手：王萊)
教師資歷	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 經歷： 高師大「歌唱樂活班」教師、欣代唱片發片歌手 (專輯：戀真情、戲夢人生、恨情歌、踏破鐵鞋無塊找)、中鋼歌唱社指導老師、高師大表演藝術碩士學位學程委員會委員。高市那瑪夏國中校長、國昌國中校長、原高縣縣民學苑成人歌唱班講師、高雄大學兼任助理教授 ◆ 學歷：高師大成人教育研究所博士
課程設計 理念與目標	<ul style="list-style-type: none"> 1、國、台語歌曲賞析。 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。 3、腹式呼吸法之傳授。 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。
每週 課程主題	<ul style="list-style-type: none"> 第 1 週：歌唱的目的、意義，及其與樂活人生的關係。 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。 第 3 週：發聲、共鳴，丹田用氣及腹式呼吸等基本方法傳授。 第 4 至 15 週：國語歌曲及台語歌曲之賞析及教唱。 第 16 週：學員學習成果發表。
授課方式	講述、教唱、討論、多媒體教學、學習成果及心得分享

報名繳交文件：一 (繳款代碼：B073402 計畫名稱：107年樂齡大學學習班學員學費)

國立高雄師範大學成人教育研究中心辦理 107 年第 2 期樂齡大學-自費班

樂齡大學-健康班、樂齡大學-進階學而班、樂齡平板/手機完全活用班、

樂齡主播營-美食大觀園、歌唱樂活班

五班共用報名表 (二班以上，九折優惠)

姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	身分證字號:(團體保險用)	生日：__年__月__日
電話 / 地址 / e-mail / 緊急聯絡人	● 本人電話：_____ 手機：_____ ● 地址：_____ ● e-mail：_____ ● 緊急聯絡人姓名_____ 電話：_____		
參加動機或期望(可複選)	<input type="checkbox"/> 對人生有新的探求 <input type="checkbox"/> 結交朋友、拓展生活圈 <input type="checkbox"/> 終身學習，增廣見聞 <input type="checkbox"/> 為享當學生的樂趣 <input type="checkbox"/> 家(友)人的鼓勵與支持 <input type="checkbox"/> 基於社會服務再學習 <input type="checkbox"/> 對課程內容感興趣 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
經 歷	<input type="checkbox"/> 已退休 <input type="checkbox"/> 尚在職，職場/志工/社團經歷(服務單位與職務)：_____ _____		
學 歷	<input type="checkbox"/> 識字 <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"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士		
訊息管道	<input type="checkbox"/> 文宣海報 <input type="checkbox"/> 網路 <input type="checkbox"/> 親朋好友 <input type="checkbox"/> 電視報紙 <input type="checkbox"/> 其他_____		
以下學費不包含課程材料費及參訪費用。報名二班以上，學費九折優。 ● 樂齡大學-健康班 (週四上午上課) <input type="checkbox"/> 3600 元(37 年 9 月 27 日以後出生者，已含團體保險費) <input type="checkbox"/> 3353 元(37 年 9 月 27 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元)			
● 樂齡大學-進階學而班 (週三上午上課) <input type="checkbox"/> 3600 元(37 年 9 月 26 日以後出生者，已含團體保險費) <input type="checkbox"/> 3353 元(37 年 9 月 26 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 247 元)			
● 樂齡手機/平板完全活用班 (週二上午上課) <input type="checkbox"/> 3000 元 (37 年 9 月 25 日以後出生者，含團體保險費 192 元) <input type="checkbox"/> 2808 元(37 年 9 月 25 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 192 元)			
● 樂齡主播營-美食大觀園 (週三下午上課) <input type="checkbox"/> 3600 元 (37 年 9 月 26 日以後出生者，含團體保險費 192 元) <input type="checkbox"/> 3408 元 (37 年 9 月 26 日(含)以前出生者，70 歲以上超過承保年齡，扣團體保險費 192 元)			
● 歌唱樂活班 (週五上午上課) (本班已額滿)			

成教中心：_____ 出納組：_____

(下頁「健康狀況調查表」也要填寫)

國立高雄師範大學成人教育研究中心辦理 107 年第 2 期樂齡大學-自費班
樂齡大學-健康班、樂齡大學-進階學而班、樂齡平板/手機完全活用班、
樂齡主播營-美食大觀園、歌唱樂活班
學員健康狀況調查表

本活動在校園內進行，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-自費班：「樂齡大學-健康班、樂齡大學-進階學而班、樂齡平板/手機完全活用班、樂齡主播營-美食大觀園、歌唱樂活班」等六班課程報名時健康評估之依據，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