

高師大樂齡大學自費班-春季班招生，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 108 年第 1 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	108 年 3 月 7 日至 6 月 13 日(4/4 放假)，每週四上午 9 至 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	108 年 3 月 6 日至 5 月 29 日(5/1 放假)，每週三上午 9 至 12 時，參訪 2 天 1 夜(週一、二、六、日皆可，由班級多數決定)，共 12 週次。	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	108 年 3 月 12 日至 5 月 14 日，每週二上午 9 至 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)
歌唱樂活班	王萊 (王世哲)	108 年 2 月 22 日至 6 月 28 日(3/1、4/5、6/7 放假)，每週五上午 9 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 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；不限學歷，識字即可。其他如各班簡介說明。

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：108 年 2 月 21 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二講：全身健康課程

「樂齡大學-健康班」招生簡章

- 一、 課程時間：108 年 3 月 7 日至 6 月 13 日之每週四上午 9 至 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(38 年 3 月 7 日以後出生者，已含團體保險費)
3353 元(38 年 3 月 7 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、 電話：07-7172930 轉 1751
- 五、 課程主題及講師

課程主題	講師
◆ 會覺得喘，該怎麼辦？	◆ 王程遠 醫師 /高雄醫學大學附設醫院內科
◆ 認識健康的絆腳石-代謝症候群	◆ 陳志弘 醫師 /高雄長庚醫院內科
◆ 臨床生化檢驗	
◆ 過敏疾病的防治	◆ 周祖佑 醫師
◆ 醫療糾紛的處理	/儲昭仁耳鼻喉科診所/曾任成大醫院主治醫師
◆ 情緒與健康相對應的關係	◆ 吳玉珍 院長
◆ 藥品上癮的機制與防治	/吳玉珍婦產科診所/台灣無毒世界協會理事長
◆ 牙科保健	◆ 李穗錦 副院長 /詠清牙醫診所醫師
◆ 生死一瞬間	◆ 梁啟誠 醫師
◆ 美麗、俊俏人生	/高雄長庚醫院外傷科
◆ 高血壓疾病的預防保健	◆ 歐玲君 醫師
◆ 揭開膽固醇的多元面貌	/詠康診所/民生醫院兼任
◆ 防疫進得來，健康脈得出去： 讓您發大財	◆ 薛肇文 醫師 /國軍高雄總醫院內科
◆ 心肝耀情願，酮治利胺身：自 在又幸福	

「樂齡大學-進階學而班」招生簡章

- 一、 課程時間：108年3月6日至5月29日，每週三上午9至12時，參訪二天一夜(週一、二、六、日皆可，由班級多數決定)，共12週次。
- 二、 招生人數及對象：20人以上開班。55歲以上民眾優先，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(自費)費用。
3600 元(38 年 3 月 6 日以後出生者, 已含團體保險費)
3353 元(38 年 3 月 6 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、 電話：07-7172930 轉 1751
- 五、 課程主題及講師

課程主題	講師
◆ 快樂的心情與健康的大腦	◆ 李百麟 所長 /高師大成人教育研究所教授兼成教中心主任 /美國德州理工大學教育心理博士
◆ 青銀共學	◆ 余 嬪 教授 /高師大成人教育研究所 /美國紐約大學遊憩與休閒研究哲學博士
◆ 生活中的點滴，數字說了什麼？	◆ 廖本煌 副校長/高雄師範大學數學系教授 /美國德州大學奧斯汀分校數學博士
◆ 未來 AI 世代與高齡者生活關係	◆ 鄭伯堦 院長 /高師大科技學院院長、軟體工程與管理系教授兼資教中心主任/台灣大學電子工程研究所博士
◆ 高齡者肌力訓練	◆ 朱嘉華 主任 /高師大體育學系教授/台灣師範大學體育所博士
◆ 生活中的藝術設計	◆ 林維俞 副教授 /高雄師範大學視覺設計系/臺灣師範大學美術系博士
◆ 旅遊學習：溪頭自然生態探訪(二天一夜參訪，週一、二、六、日皆可，由班級多數決定。自費)	◆ 羅柳墀 副教授 /高師大地理學系/德國薩蘭大學生物地理學博士
◆ 法國文學(一):巴黎浪漫詩歌 ◆ 法國文學(二):作家筆下的巴黎想像與城市書寫	◆ 徐慧韻 副教授 /文藻外語大學法國語文系/高雄市港都文藝學會顧問/法國巴黎第八大學法國文學博士
◆ 療癒系花藝設計—花與心情的對話，生活就該這樣美(手作材料 250 元自費)	◆ 連秀敏 講師 /高雄餐旅大學通識中心兼任/高雄餐旅大學餐旅教育所碩士
◆ 高雄市史蹟探源	◆ 楊玉姿 副教授 /高師大臺灣歷史文化及語言所、成教中心市民學苑日語教師/高市歷史博物館典藏委員、道路命名委員
◆ 人際關係與說話藝術	◆ 蔡協族 副館長

「樂齡手機/平板完全活用班」招生簡章

- 一、 課程時間：自108年3月12日至108年5月14日，每週二上午9至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歲以上民眾優先，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(自費)費用。
3000 元 (38 年 3 月 12 日以後出生者, 含團體保險費 192 元)
2808 元(38 年 3 月 12 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、 電話：07-7172930 轉 1751

授課教師	<p>* 講師：陳怡瑄</p> <p>* 經歷：高師大樂齡大學講師、屏東樂齡學習示範中心教師</p> <p>* 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》</p> <p>* 學歷：國立高雄師範大學成人教育研究所碩士</p> <p>* 第三屆樂齡奉獻獎優良教師獎</p>
課程設計理念與目標	<p>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！</p>
每周課程主題	<p>第 1 週：課程說明、基本操作問題</p> <p>第 2 週：便利好生活（氣象、廣播、小工具）</p> <p>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</p> <p>第 5 週：下載 Mp3 與手機 K 歌 第 6 週：網路購物與比價</p> <p>第 7 週：關於檔案傳送與下載問題 (FB 傳 Line、Line 傳 FB)</p> <p>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</p> <p>第 10 週：更多操作與總複習</p>
授課方式	<p>講述、實作、討論、學習成果及心得分享</p>
備註	<p>1. 需自備智慧型手機或平板（廠牌不限）</p> <p>2. 使用課本為講師自編之上市暢銷書</p> <div data-bbox="906 1765 1161 2047" style="text-align: right;"> </div>

「歌唱樂活班」招生簡章

- 一、 課程期間：自 108 年 2 月 22 日至 108 年 6 月 28 日(3/1、4/5、6/7 放假)，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 歲以上民眾優先，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(38 年 2 月 22 日以後出生者，已含團體保險費)
 - 3353 元(38 年 2 月 22 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	◆ 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	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	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：B083402 / 108 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 108 年第 1 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、歌唱樂活班

四班共用報名表 (學員資料將提供教師參考)

(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"/> 尚在职，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(38 年 3 月 7 日以後出生者，已含團體保險費)			
<input type="checkbox"/> 3353 元(38 年 3 月 7 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(38 年 3 月 6 日以後出生者，已含團體保險費)			
<input type="checkbox"/> 3353 元(38 年 3 月 6 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 (38 年 3 月 12 日以後出生者，含團體保險費 192 元)			
<input type="checkbox"/> 2808 元(38 年 3 月 12 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)			
<input type="checkbox"/> 3600 元(38 年 2 月 22 日以後出生者，已含團體保險費)			
<input type="checkbox"/> 3353 元(38 年 2 月 22 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)			

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 108 年第 1 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、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、歌唱樂活班」等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