

國立高雄師範大學成人教育研究中心 107 年第 1 期

「樂齡大學-自費班」招生簡章及報名表

班別名稱	教師	上課時間	學費(元)
樂齡大學-進階學而班	樂大講師群	107 年 3 月 7 日至 6 月 13 日，每週三上午 9-12 時，共 14 週次，參訪為全天。	3600 元(70 歲以上未參加團體險 3353 元)
樂齡大學-進階大藝班	樂大講師群	107 年 3 月 12 日至 6 月 11 日，每週一 9:00-11:50 及 13:30-16:30，共 14 週次，參訪為全天(小琉球參訪週五)。	6800 元(70 歲以上未參加團體險 6553 元)
樂齡手機/平板 APP 完全活用班	陳怡瑄	107 年 3 月 13 日起至 5 月 15 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 3 月 14 日起至 5 月 23 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	王 萊 (王世哲)	自 107 年 3 月 2 日至 6 月 29 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，可登錄公務人員學習時數。

七、報名時間及方式：107 年 2 月 22 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 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)

「樂齡大學-進階學而班」簡章

一、課程時間：107年3月7日至6月13日每週三上午9-12時，共14週次，參訪為全天。

二、招生人數：20人以上開班。

三、招生對象：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。

四、學費：不包含課程材料費及參訪費用。

☐3600 元(37 年 3 月 7 日以後出生者，已含團體保險費)

☐3353 元(37 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)

五、教室：高師大綜合大樓 3 樓 4317 高齡教室。電話：07-7172930 轉 1751

六、課程主題及講師

課程主題/時間 (每週三上午 9 至 12 時，參訪為全天)	講師
睡眠障礙	● 賴俊揚 主治醫師/高雄市立凱旋醫院成人精神科
美的密碼	● 梁啟誠 主治醫師/高雄長庚紀念醫院外傷科
邁向人生圓滿：身心靈科學	● 夏允中 教授/國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所
街頭物理：來電-人體電池靜電水母	● 周建和 副教授/高雄師範大學物理學系
農業革命的騙局	● 李文立 主任/農委會鳳山熱帶園藝試驗分所副研究員兼熱帶果樹系
新農法及農產品製造加工(二) (材料費由學員自費)	● 王惠亮 榮譽教授/高師大副校長退休、生物科技系兼任教授/全國十大傑出農業專家
旅遊學習：參訪高雄區農業改良場及可可產地邱氏咖啡巧克力(參訪為一日)	● 林勇信 副研究員/行政院農委會高雄區農業改良場
旅遊學習：參訪紅毛港、旗津 (參訪為一日)	● 李億勳 教授/國立高雄師範大學視覺設計學系
日本文化與生活	● 楊玉姿 副教授/高師大臺灣歷史文化及語言研究所、成教中心日語教師/高雄市歷史博物館典藏委員高雄市政府民政局道路命名委員
高齡者運動模組(三)	● 潘倩玉 教授/國立高雄師範大學體育學系
日常生活法律知識	● 黃思瑜 司法事務官/臺灣高雄地方法院
用手機玩影像～讓紙動起來說故事	● 黃惠君 老師/綠林遠思多媒體工作室製作統籌/高師大成人教育研究所碩士
聲音的表達與運用	● 盧彥芬 董事/公共電視文化事業基金會/兒童文化藝術基金會執行長
生命的自我實現與超越	● 謝和芸 主任/高雄市鳥松樂齡學習中心

「樂齡大學-進階大藝班」簡章

一、課程時間：107年3月12日至6月11日每週一上午9:00-11:50、下午13:30-16:30，共14週次，參訪為全天（小琉球珊瑚礁島巡訪課程參訪為星期五）。

二、招生人數：20人以上開班。

三、招生對象：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。

四、學費：不包含課程材料費及參訪費用。

☐6800 元(37 年 3 月 12 日以後出生者, 已含團體保險費)

☐6553 元(37 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 247 元)

五、教室：高師大教育大樓 5 樓 1501 教室或愛閱館 B1 學習共享區。

電話：07-7172930 轉 1751

六、課程主題及講師

課程主題/時間 (每週一 9:00-11:50 及 13:30-16:30 ，每一主題 3 小時，參訪為全天)	講師
美的密碼(一)	● 梁啟誠 主治醫師/高雄長庚紀念醫院外傷科
美的密碼(二)	● 梁啟誠 主治醫師/高雄長庚紀念醫院外傷科
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
大腦健康促進策略	● 李百麟 教授/國立高雄師範大學成人教育研究所
情緒與認知的關係	● 李百麟 教授/國立高雄師範大學成人教育研究所
邁向人生圓滿：自性覺醒的修練	● 夏允中 教授/高師大諮商心理與復健諮商研究所
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
敲開創意腦袋(一)	● 陳素鳳 助理教授/高雄海洋科大基礎教育中心兼任/企訓及文創講師/高師大成教所博士
敲開創意腦袋(二)	● 陳素鳳 助理教授/高雄海洋科大基礎教育中心兼任/企訓及文創講師/高師大成教所博士
旅遊學習：小琉球珊瑚礁島巡訪 (參訪為一日，本次為星期五)	● 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 (參訪為一日)	● 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高雄市政府民政局道路命名委員
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

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
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
日本文化之旅	● 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高雄市政府民政局道路命名委員
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
用手機玩影像～即時新聞製作	● 黃惠君 老師/綠林遠思多媒體工作室製作統籌/國立高雄師範大學成人教育研究所碩士
農業生物科技	● 王惠亮 榮譽教授/高師大副校長退休、生物科技系兼任教授/全國十大傑出農業專家
農業革命的騙局	● 李文立 熱帶果樹系主任/農委會鳳山熱帶園藝試驗分所副研究員
生命的自我實現與超越	● 謝和芸 主任/高雄市鳥松樂齡學習中心
個人領導：一場英雄之旅	● 韓必霽 助理教授/國立高雄師範大學成人教育研究所
法律與生活	● 蘇炯峯 檢察官/台灣台南地方法院檢察署
認識預立醫療自主	● 劉子沄 專科護理師/高雄醫學大學附設中和醫院安寧病房/高雄師範大學成教所碩士
認識安寧共同照護	● 劉子沄 專科護理師/高雄醫學大學附設中和醫院安寧病房/高雄師範大學成教所碩士

「樂齡手機/平板 APP 完全活用班」簡章

一、 課程時間：107 年 3 月 13 日起至 5 月 15 日，每週二上午 9-12 時，共 10 週次，合計 30 小時。

二、 招生人數：20 人以上開班。

三、 招生對象：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。

四、 學費：不包含課程材料費與講義及參訪費用。

☐3000 元 (37 年 3 月 13 日以後出生者，含團體保險費 192 元)

☐2808 元 (37 年 3 月 13 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	* 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 * 教育部第三屆樂齡奉獻獎優良教師獎	
課程設計 理念 與目標	朋友約的餐廳到底怎麼去？到國外怎麼用拍照與語音直接跟店家溝通？想自製一張生日快樂卡？還是照片 MV？讓我們透過一學期的課程，把手機的各種功能運用更徹底。手機操作不用再依靠別人。	
每周 課程主題	第 1 週：課程說明、基本操作(wifi、查看手機容量、下載 APP) 第 2 週:Google MAP；第 3 週:Google 翻譯；第 4 週:Google 相簿 第 5 週：美圖秀秀照片後製 第 6 週：相片 MV 製作 第 7 週:相片 MV 製作；第 8 週:便利生活篇/ibon、生活工具軟體 第 9 週：健康篇/線上掛號與藥物系統 APP 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. 教材講義自費:使用課本為講師自編書籍《跟著樂齡優良教師學生活・旅遊・健康・娛樂超實用 APP》	

「樂齡主播營-美食大觀園」簡章

- 一、課程時間：自107年3月14日起至5月23日，每週三下午2至5時上課，共10週，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 (36 年 3 月 14 日以後出生者, 含團體保險費 192 元)
☐3408 元 (36 年 3 月 14 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、錄取方式：採先報名繳費者，先錄取。
- 六、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：徐碧蓮 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
課程設計理念與目標	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。
每週課程主題	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 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 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 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 第五週：〈拍出好味道〉（二）主題：練習實拍美食 第六週：〈戶外教學〉參觀有機農場，練習拍照與報導技巧 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 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 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 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。
授課方式	講述實作、討論、學習成果及作品發表
報名條件	需自備智慧型手機或平板，能進行基本操作(如下載APP)

「歌唱樂活班」簡章

- 一、課程期間：自 107 年 3/2、3/9、3/16、(3/23 本校考試，停課)、3/30、(4/6 放假)、4/13、4/20、4/27、5/4、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29 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：20 人以上開班。
- 三、招生對象：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；本課程不限學歷，識字即可；教室有電梯銜接，須爬一層樓梯。
- 四、學費：
□3600 元(37 年 3 月 2 日以後出生者，已含團體保險費)
□3353 元(37 年 3 月 2 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)
- 五、主要教室：高師大和平校區教育大樓五樓 1508B 教室（可由行政大樓搭電梯到 4 樓，再爬一層樓梯到教育大樓 5 樓）
- 六、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）、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：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 1 期樂齡大學-自費班
樂齡大學-進階學而班、樂齡大學-進階大藝班、樂齡手機/平板 APP 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： ☐ 男 ☐ 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)	☐ 對人生有新的探求 ☐ 結交朋友、拓展生活圈 ☐ 終身學習，增廣見聞 ☐ 為享當學生的樂趣 ☐ 家(友)人的鼓勵與支持 ☐ 基於社會服務再學習 ☐ 對課程內容感興趣 ☐ 其他：_____		
經 歷	☐ 已退休 ☐ 尚在職，職場/志工/社團經歷(服務單位與職務)：_____ _____		
學 歷	☐ 識字 ☐ 小學 ☐ 國中 ☐ 高中職 ☐ 大專(學) ☐ 碩士 ☐ 博士		
訊息管道	☐ 文宣海報 ☐ 網路 ☐ 親朋好友 ☐ 電視報紙 ☐ 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，學費九折優惠。

● **樂齡大學-進階學而班(週三上午上課)**

☐3600 元(37 年 3 月 7 日以後出生者，已含團體保險費)

☐3353 元(37 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-進階大藝班(週一上下午上課)**

☐6800 元(37 年 3 月 12 日以後出生者，已含團體保險費)

☐6553 元(37 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 247 元)

● **樂齡手機/平板 APP 完全活用班(週二上午上課)**

☐3000 元(37 年 3 月 13 日以後出生者，含團體保險費 192 元)

☐2808 元(37 年 3 月 13 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)**

☐3600 元(37 年 3 月 14 日以後出生者，含團體保險費 192 元)

☐3408 元(37 年 3 月 14 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)**

☐3600 元(37 年 3 月 2 日以後出生者，含團體保險費 247 元)

☐3353 元(37 年 3 月 2 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 107 年第 1 期樂齡大學-自費班
樂齡大學-進階學而班、樂齡大學-進階大藝班、樂齡手機/平板 APP 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	☐ 很好 ☐ 普通 ☐ 不滿意 ☐ 差		
2. 指定之醫療院所	☐ 有：_____ ☐ 無		
3. 您是否有規律運動的習慣？	☐ 是，您的運動是：_____ ☐ 慢跑 ☐ 游泳 ☐ 健走 ☐ 球類運動 ☐ 瑜珈 ☐ 養生操 其他：_____ ☐ 否，原因：_____		
4. 您最近一年內曾否住院過？	☐ 是，原因：_____ ☐ 否		
5. 您是否需要定期服用藥物？	☐ 是，目前服用的藥物為：_____ ☐ 否		
6. 您是否曾接受過外科手術？	☐ 是，原因：_____ ☐ 否		
7. 您目前是否有以下健康狀況？	☐ 高血壓 ☐ 心臟病 ☐ 中風 ☐ 心悸 ☐ 糖尿病 ☐ 下背痛 ☐ 哮喘 ☐ 眼疾 ☐ 腰椎疾病 ☐ 無法久站 ☐ 退化性關節炎 ☐ 其他：_____ ☐ 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-進階學而班、樂齡大學-進階大藝班、樂齡手機/平板 APP 完全活用班、樂齡主播營-美食大觀園、歌唱樂活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