

國立高雄師範大學成人教育研究中心

辦理教育部補助 106 學年度

樂齡大學：初階金晶班（週一補助班）

樂齡大學：初階金華班（週五補助班）

招生簡章及報名表

（報名時需填報名表及健康狀況調查表，僅能選擇錄取一班）

一、**協辦單位：**國立高雄師範大學成人教育研究所、高師大成教中心輔導成立高齡自主團體「高師大百老匯樂齡社」、「高師大玩創意樂齡社」

二、**招生人數、對象及說明：**

1. 人數:每班 30 名，二班共 60 名(含各班優先保留 5 個名額予低和中低收入者，報名時提供區公所證明)，報名人數超過名額，將由承辦單位抽籤辦理。
2. 對象:年滿 55 歲國民優先，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。基於政府資源有限及符合資源運用之妥善性，以未曾參與本校樂齡大學補助班之新生優先錄取。

三、**收費與退費方式：免收學費。**

1. 雜費收費：各班於錄取後，開學當天每人繳交一學年雜費 4000 元（低和中低收入者減半為 2000 元，請附區公所證明）。預計用途：教材補充費、部分參訪交通費、團體保險費(含 70 歲以上未參加團險之參訪旅平險)、部分餐費或課務雜支等。
2. 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)自實際上課日算起未逾全期三分之一者，退還已繳費用半數。
 - (2)自實際上課日算起逾全期三分之一者，不退還已繳費用。
 - (3)退費請提供本人郵局或銀行帳號、收據正本在一學年總週次 1/3 內辦理。

四、**課程期間及結業證書：**

1. 課程期間如課表，課程為一學年(上下二學期)，請考量可全程參加，再報名。
2. 學員修習一學年課程期滿，缺席未達總學習時數之十分之一者，結業時由本中心核發結業證書，課程期間有事可請假，但列入統計出席時數。

五、**上課地點：**主要為綜合大樓三樓 4317 高齡專業教室（高師大和平校區）

六、**報名期限及方式：106 年 8 月 30 日截止。**請填寫報名表及健康狀況調查表，採親洽、郵寄、傳真或 e-mail 擇一報名。除親洽外，若 2 天未收到回覆，請來電確認。電話 07-7172930 轉 1751，傳真 07-725-1151 或 711-1980 地址:高雄市苓雅區和平一路 116 號成教中心(教育大樓一樓) e-mail：s2560@nknu.edu.tw

七、**報名結果通知：106 年 9 月 5 日公告**於本中心佈告欄與本校及本中心網站最新消息（<http://c.nknu.edu.tw/adulteducenter/>），並打電話與郵寄通知所有報名者。

八、**其他：**除部分課程提供午餐，餘歡迎自行到學生餐廳用餐或自備飲食。

（報名時需填報名表及健康狀況調查表，僅能選擇錄取一班）

「樂齡大學：初階金晶班」（週一補助班）課程表

一、課程期程：一學年，即上下二學期，每週一 9:00-12:00 及 13:30-16:30，參訪全天。

上學期：自 106 年 9 月 18 日至 107 年 1 月 15 日止，共 16 週次。

下學期：自 107 年 2 月 26 日至 6 月 11 日止，共 16 週次。

二、本課程講師及課程順序為預訂，開學時確定後，將另提供調整後之課表。

(一)「金晶班」上學期課表及上課日期：106/9/18、9/25、10/2、10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11、12/18、12/25、107/1/8、1/15 等。

● 第 1 週次

時間	課程主題	講師簡介
8:30-10:00	- 報到、環境介紹 - 開學典禮：樂齡大學上學去	- 吳連賞 校長/高師大地理學系教授 - 余 嬪 教授/高師大成教所所長、成教中心主任/紐約大學遊憩與休閒研究博士
10:00-11:50	- 認識我的好伙伴 - 學習的開始	李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心/高師大教育系生命教育碩士
11:50-13:30	共學共食的開始 (今日中午一起前往校園餐廳用餐，午餐由本中心支付)	
13:30-16:30	人際關係與溝通(一)：跟自己溝通，行銷自己！	陳素鳳 助理教授/高雄海洋科大基礎教育中心兼任助理教授/企訓及文創講師/高師大成人教育研究所博士

● 第 2 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	老年人的建議身體活動量+健康操實作(一)	張瑞泰 教授/高師大體育學系/美國愛荷華大學運動科學研究所博士
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	- 媒體識讀(一) 1. 藏在 Line 裡的故事--社群媒體臉書、LINE、網路媒體的使用 2. 人人都可當公民記者	郭姝君/中國廣播公司高雄台新聞主播、節目主持人/高師大成教所碩士

● 第 3 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	記憶力促進	李百麟 教授/高師大成人教育研究所/美國德州理工大學教育心理哲學博士
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	人際關係與溝通(二)：青世代看熟世代，我是逆齡族！	陳素鳳 助理教授/高雄海洋科大基礎教育中心兼任助理教授/企訓及文創講師/高師大成人教育研究所博士

● 第 4 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	人際關係與溝通(三)：高齡人際的心理障礙，打開心門！	陳素鳳 助理教授/高雄海洋科大基礎教育中心兼任助理教授/企訓及文創講師/高師大成人教育研究所博士
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	• 家好月圓與性別平權	• 游美惠 所長/高師大性別教育研究所教授/美國猶他大學社會學博士
-------------	-------------	-----------------------------------

● 第 5 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 抱「怨」與抱「願」	• 戴嘉南 教授/高師大前校長、輔導與諮商研究所退休、北科羅拉多大學學校心理學博士
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	• 生活法律（一）：家庭與法律	• 林雪娟 律師/和真法律事務所主持律師/台大法律系學士/高師大成教所碩士

● 第 6 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 人際關係與溝通(四)：形塑新魅力，創造新關係！	• 陳素鳳 助理教授/高雄海洋科大基礎教育中心兼任助理教授/企訓及文創講師/高師大成人教育研究所博士
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	• 高齡健康照護(一)老年症候群：高齡防跌、失禁預防、高齡整合門診	• 程紋貞 副院長/輔英科技大學護理學院/高師大成人教育研究所博士

● 第 7 週次 8:00-17:30（配合參訪學校課程，本週參訪為週四）

旅遊學習：參訪國立屏東大學「互訪共學」（參訪交通車本中心負擔，午餐班級自費）

時間	課程主題	講師
8:00-9:00	• 出發前往屏東大學	• 余 嬪 教授/高師大成教所所長、成教中心主任/紐約大學遊憩與休閒研究博士 • 翁麒耀 主任/國立屏東大學修推廣處社區學習中心
9:00-9:20	• 相見歡	
9:20-11:30	• 互訪共學活動(一)	
11:30-13:30	• 大家來聚餐(二校成員)	
13:30-16:30	• 互訪共學活動(二)	
16:30-17:30	• 搭車回和平校區	

● 第 8 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 人際關係與溝通(五)：我是個受歡迎的溝通高手！	• 陳素鳳 助理教授/高雄海洋科大基礎教育中心兼任助理教授/企訓及文創講師/高師大成人教育研究所博士
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	• 他國樂齡大學之旅—丹麥荷蘭以色列	• 周傳久助理教授/高師大高齡學程兼任/公共電視台記者/高師大成教所博士

● 第 9 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 有生產力老年—芬蘭挪威奧地利	• 周傳久助理教授/高師大高齡學程兼任/公共電視台記者/高師大成教所博士
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	• 媒體識讀(二)看懂新聞「眉角」	• 陳妙欣/三立新聞南部新聞中心主任/高師大成人教育研究所碩士

● 第 10 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	老年人的建議身體活動量+健康操實作(二)	張瑞泰 教授/高師大體育學系/美國愛荷華大學運動科學研究所博士
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	樂齡男女—探索情感生活	周傳久助理教授/高師大高齡學程兼任/公共電視台記者/高師大成教所博士

● 第 11 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	生活法律(二)：銀髮生活常見債權債務關係與糾紛預防	林雪娟 律師/和真法律事務所主持律師/台大法律系學士/高師大成教所碩士
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	高齡健康照護(二)高齡健康照護資源：從健康到失能的社會資源	程紋貞/輔英科技大學護理學院副院長/高師大成人教育研究所博士

● 第 12 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	- 高齡健康照護(三) - 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
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	說畫說話	李素貞 油畫家/日本東京藝術劇場、國際當代繪畫、高雄市美術館等參展

● 第 13 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	生活法律(三)：生活意外事故與法律	林雪娟 律師/和真法律事務所主持律師/台大法律系學士/高師大成教所碩士
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—比利時照顧倫理尊嚴實驗室	周傳久助理教授/高師大高齡學程兼任/公共電視台記者/高師大成教所博士

● 第 14 週次 8:00-18:00 旅遊學習：食農教育參訪「大花有機玫瑰農場」
(參訪交通車、午餐費及參觀費用，由班級自費)

課程主題/參觀重點	講師
- 農場栽培管理方式：無肥料及生物防治資材使用，採用自然農法培育。 - 產品加工理念：加工過程不添加任何化工添加物。	余 嬪 教授/高師大成教所所長、成教中心主任/紐約大學遊憩與休閒研究博士

● 第 15 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	生活法律(四)：繼承法律	林雪娟 律師/和真法律事務所主持律師/台大法律系學士/高師大成教所碩士
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-	生活法律(五)：高雄地	林雪娟 律師/和真法律事務所主持律師

16:30	方法院參觀法庭及訴訟程序之實務運作	/台大法律系學士/高師大成教所碩士
-------	-------------------	-------------------

● 第 16 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 媒體識讀(三) 新媒體時代如何辨別新聞真偽	• 徐碧蓮 老師/樂老學文創大業總監/前中國電視公司新聞部特派員/高師大「樂齡主播營」講師
11:50-13:30	• 期末餐會活動(班級自主規劃辦理)	
13:30-16:30	• 我的社會參與、班級帶領、學習經驗及終身學習 • 自主學習社團規劃與帶領	• 林月燕 班長/高師樂齡大學結業 • 黃月櫻 社長/高師大玩創意樂齡社 • 倪泳實 社長/高師大百老匯樂齡社

(二)「金晶班」下學期課表及上課日期：107/2/26、3/5、3/12、3/19、3/26、4/2、4/9、4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11 等。

● 第 1 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-10:00	• 樂大返校日：第二學期開始	• 余 嬪 教授/高師大成教所所長、成教中心主任
10:00-11:50	• 開學收心操：分享敘談	• 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心/高師大教育系生命教育碩士
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	• 逆齡社會新趨勢：(一)重新認識逆齡族的美麗境界	• 陳素鳳 助理教授/高雄海洋科大基礎教育中心兼任助理教授/企訓及文創講師/高師大成人教育研究所博士

● 第 2 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 生命必修的功課(一)：活出生命的光彩	• 何青蓉 教授/高師大成人教育研究所/美國威斯康辛大學繼續與職業教育哲學博士
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	• 逆齡社會新趨勢：(二)重新看見逆齡族的爆發能量	• 陳素鳳 助理教授/高雄海洋科大基礎教育中心兼任助理教授/企訓及文創講師/高師大成人教育研究所博士

● 第 3 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 健康心理學(一)：適應與心理健康	• 吳松林 主任/高師大學生輔導中心、教育學系副教授/政治大學教育博士
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	• 逆齡社會新趨勢：(三)重新盤點逆齡族的橘色商機	• 陳素鳳 助理教授/高雄海洋科大基礎教育中心兼任助理教授/企訓及文創講師/高師大成人教育研究所博士

● 第 4 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 自我的省思與自處	• 戴嘉南 教授/高師大前校長、輔導與諮商研究所退休、北科羅拉多大學學校心理學博士

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	• 閱讀經典與國際公民素養(一)	• 韓必霽 助理教授/高師大成教所/美國阿肯色大學人力資源發展教育博士

• 第5週次 8:00-18:00

旅遊學習：燕巢校區參訪暨代間學習活動(交通車由本中心提供，午餐班級自費)

課程主題	講師簡介
- 參觀烏山頂泥火山、淨水池、校園泥火山池、科技學院、高斯(理學院)大樓。 - 午餐：校園餐廳-歸燕食巢 - 走訪校園、參訪圖資中心	- 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心兼任/高師大成教所碩士、屏東大學國教所博士 - 王冠智老師/高師大圖書資訊處企劃推廣組

• 第6週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 健康心理學(二)：動機、挫折與調適	• 吳松林 主任/高師大學生輔導中心、教育學系副教授/政治大學教育博士
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	• 閱讀經典與國際公民素養(二)	• 韓必霽 助理教授/高師大成教所/美國阿肯色大學人力資源發展教育博士

• 第7週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 退休理財規劃	• 楊秀菊 主任/高師大主計室/國立成功大學會計系學士
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	• 體驗丹麥幼稚園	• 周傳久 助理教授/高師大高齡學程兼任/公共電視台記者/高師大成教所博士

• 第8週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 健康心理學(三)：壓力、焦慮與憂鬱	• 吳松林 主任/高師大學生輔導中心、教育學系副教授/政治大學教育博士
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	• 維持智能—荷蘭以色列感官刺激活動	• 周傳久 助理教授/高師大高齡學程兼任/公共電視台記者/高師大成教所博士

• 第9週次 8:00-18:00 旅遊學習：觀光產業參訪「紅頂穀創穀物文創樂園」及「台灣鞋故事館」(參訪費用：交通及午餐等班級自費)

內容	講師
- 旅遊學習：參訪「紅頂穀創穀物文創樂園」(結合文創、藝文展覽、生產參觀、課程講座) - 旅遊學習：小巷子裡的大夢想~參訪「台灣鞋故事館」(通過觀光工廠評鑑之製鞋廠，完整開放製鞋過程參觀。)	• 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心兼任/高師大成教所碩士、屏東大學國教所博士

• 第10週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 規律的運動對身、心健康的幫助+健康操實作	• 張瑞泰 教授/高師大體育學系/美國愛荷華大學運動科學研究所博士

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	• 語言與文化	• 鍾鎮城 所長/高師大華語文教學研究所副教授/亞歷桑納大學語言、閱讀與文化所博士

● 第 11 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 歌唱樂活	• 王世哲 老師/高師大歌唱樂活班/唱片發片歌手/高雄大學兼任助理教授/高師大成教所博士
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	• 健康心理學(四)：正向心理與健康	• 吳松林 主任/高師大學生輔導中心、教育學系副教授/政治大學教育博士

● 第 12 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 規律的運動對癌症、心血管疾病、糖尿病的幫助+健康操實作	• 張瑞泰 教授/高師大體育學系/美國愛荷華大學運動科學研究所博士
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	• 媒體識讀(四)看懂新聞的真相-當個聰明的閱聽眾	• 徐碧蓮 老師/樂老學文創大業總監/前中國電視公司新聞部特派員/高師大「樂齡主播營」講師

● 第 13 週次 生態/文化旅遊學習：

高雄都會公園及橋頭糖廠捷運之旅(交通自費搭捷運或自行前往，午餐自費)

時間內容	講師/帶領人
• 8:00 準時到達「高雄都會公園」大門口集合，可搭捷運都會公園站前往。 • 11:30 由教師帶領整團搭捷運往橋頭糖廠，用餐及參觀橋頭糖廠。 • 18:00 在捷運橋頭糖廠站解散	• 李嘉莉助理教授/高師大通識中心兼任/高師大成教所碩士、屏東大學國教所博士

● 第 14 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 認知促進	• 李百麟 教授/高師大成人教育研究所/美國德州理工大學教育心理哲學博士
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	• 生死一線牽：超越失落的關係重建(一)	• 張淑美 教授/高雄師範大學教育學系暨生命教育碩士班/高師大教育學博士

● 第 15 週次

時間	課程主題	講師簡介
9:00-11:50	• 生死一線牽：超越失落的關係重建(二)	• 張淑美 教授/高雄師範大學教育學系暨生命教育碩士班/高師大教育學博士
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	• 看得見的音樂--音樂與視覺藝術的結合	• 李友文 教授/國立高雄師範大學音樂系/美國紐約哥倫比亞大學音樂教育博士

● 第 16 週次

時間	課程主題	講師簡介
----	------	------

9:00-11:50	• 生命必修的功課(二): 手牽手活得更快樂	• 何青蓉 /高師大成人教育研究所教授/ 美國威斯康辛大學繼續與職業教育博士
11:50-13:30	• 結業餐會活動(班級自主規劃辦理)	
13:30-17:00	• 結業典禮:期待再相會、 師長的鼓勵、學員學習成 果心得發表(每人)及表 演(各組)、頒獎、合影。	• 余 嬪 教授/高師大成教所所長、成 教中心主任 • 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心

國立高雄師範大學成人教育研究中心辦理教育部補助 106 學年度

「樂齡大學：初階金華班」(週五補助班)課程表

一、課程期程：一學年，上下二學期，每週五 9:00-12:00 及 13:30-16:30，參訪全天。

上學期：106 年 9 月 22 日至 107 年 1 月 5 日止，共 16 週次。

下學期：自 107 年 2 月 26 日至 6 月 11 日止，共 16 週次。

二、本課程講師及課程順序為預訂，開學時確定後，將另提供調整後之課表。

(一)「金華班」上學期課表及上課日期：106/9/22、9/29、10/6、10/13、10/20、10/27、11/3、11/10、11/17、11/24、12/1、12/8、12/15、12/22、12/29、107/1/5 等。

● 第 1 週次

時間	內容	講師
8:30-10:00	• 報到、環境介紹 • 開學典禮：樂齡大學上學去	• 吳連賞 校長/高師大地理系教授 • 余 嬪 教授/高師大成教所所長、成教中心主任/紐約大學遊憩與休閒研究博士
10:00-11:50	• 認識我的好伙伴 • 學習的開始	• 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心/高師大教育系生命教育碩士
11:50-13:30	• 共學共食的開始 (今日中午一起前往校園餐廳用餐，午餐由本中心支付)	
13:30-16:30	• 抱「怨」與抱「願」	• 戴嘉南 教授/高師大前校長、輔導與諮商研究所退休、北科羅拉多大學學校心理學博士

● 第 2 週次

時間	內容	講師
9:00-10:30	• 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/高師大成教所碩士、屏東大學國教所博士
10:30-11:50	• 資源運用：參觀圖書資訊處	• 余遠澤 處長/高師大圖書資訊處/軟體工程與管理學系副教授
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	• 高齡者「行」的安全	• 黃麗萍 組長/高師大保管組、人知所兼任助理教授/高師大成教所博士

● 第 3 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 健康體適能(一)：柔軟度	• 陳貞秀 組長/高師大衛生保健組、體育系講師/體育學院運動科學研究所碩士

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	• 情緒調適	• 李百麟 教授/高師大成人教育研究所/美國德州理工大學教育心理哲學博士

● 第4週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 生活回顧-台灣鹹酸甜	• 顏朱吟 助理教授/高師大通識中心兼任/高師大成人教育研究所博士
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(一)：含認識失智症	• 張馨方 主任/高雄基督教醫院行政部

● 第5週次 8:00-18:00 旅遊學習：食農教育參訪「大花有機玫瑰農場」
(參訪交通車本中心負擔，午餐及參觀費用，由班級自費)

課程主題/參觀重點	講師
- 農場栽培管理方式：無肥料及生物防治資材使用，採用自然農法培育。 - 產品加工理念：加工過程不添加任何化工添加物。	• 余 嬪 教授/高師大成教所所長、成教中心主任/紐約大學遊憩與休閒研究博士

● 第6週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 健康心理學(一)：適應與心理健康	• 吳松林 主任/高師大學生輔導中心、教育學系副教授/政治大學教育博士
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	• 生命好管家—認識自己	• 周傳久 助理教授/高師大高齡學程兼任/公共電視台記者/高師大成教所博士

● 第7週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 老年家庭關係(一)：當我退休了…家人忽然變得不一樣—家庭動力與情緒調適	• 蔡淑敏 助理教授/高雄第一科大兼任講師、文藻外語大學兼任/高師大成教所博士
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	• 性別教育：打開性別的眼睛(含子女姓氏選擇及財產平等繼承等)	• 王介言 總監/高雄市彩色頁女性願景協會/高雄市婦權會委員/前行政院婦權會委員/高師大成教所碩士

● 第8週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 老年家庭關係(二)：當我老了…還沒有心如止水——愛情與婚姻關係的經營	• 蔡淑敏 助理教授/高雄第一科大兼任講師、文藻外語大學兼任/高師大成教所博士

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	• 生命關懷~臨終關懷	• 蔡麗鳳 總幹事/社團法人高雄市善護關愛協會

● 第 9 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 「食」在不安心:安全的飲食 • 珍愛地球，環保生活	• 王逸雲/慈心有機農業基金會講師 • 郭惠玲/慈心有機農業基金會講師
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	• 我的社會參與、班級帶領、學習經驗及終身學習 • 自主學習社團規劃與帶領	• 林秀惠 副班長/高師樂齡大學結業 • 黃月櫻 社長/高師大玩創意樂齡社/ • 倪泳實 社長/高師大百老匯樂齡社

● 第 10 週次 8:00-18:00

旅遊學習：觀光產業參訪「紅頂穀創穀物文創樂園」及「台灣鞋故事館」
(參訪費用:交通及午餐等，由班級自費)

內容	講師
• 旅遊學習：參訪「紅頂穀創穀物文創樂園(結合文創、藝文展覽、生產參觀、課程講座)」	• 余 嬪 教授/高師大成教所所長、成教中心主任/紐約大學遊憩與休閒研究博士
• 旅遊學習：小巷子裡的大夢想~參訪「台灣鞋故事館」	

● 第 11 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 家庭園藝(一)	• 趙昌孟 老師/高師大成教中心「家庭園藝」課程講師、高師大成教所碩士
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	• 高齡者的終身學習	• 楊國德 主任/朝陽科大銀髮產業管理系/高師大成教所兼任教授/英國諾丁漢大學成教博士

● 第 12 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 健康體適能(二)：心肺適能	• 陳貞秀 組長/高師大衛生保健組、體育系講師/體育學院運動科學研究所碩士
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	• 健康心理學(二)：動機、挫折與調適	• 吳松林 主任/高師大學生輔導中心、教育學系副教授/政治大學教育博士

● 第 13 週次

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/高師大成人教育研究所/美國阿肯色大學教育博士

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	• 投資咱的健康：生活護理	• 朱媛嫻 護理師/高師大衛生保健組/高師大教育系生命教育碩士

● 第 14 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 退休理財規劃	• 楊秀菊 主任/高師大主計室/國立成功大學會計系學士
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	• 愛你的鄰舍—活出價值	• 周傳久 助理教授/高師大高齡學程兼任/公共電視台記者/高師大成教所博士

● 第 15 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 休閒生活方案規劃	• 鄂見智 助理教授/高師大通識中心兼任/高雄師範大學工教研究所博士
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：行動 APP 活用術—帶著手機去旅行	• 陳怡瑄 老師/高師大「樂齡手機/平板班」講師、《跟著樂齡優良教師學 Line&FB》作者、教育部第三屆樂齡奉獻獎優良教師獎/高師大成教所碩士

● 第 16 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	• 生活法律(一)：財產分配、繼承、遺產稅、姓氏選擇及財產繼承等	• 蔡天助 助理教授/高師大通識教育中心/中山大學社會科學博士
11:50-13:30	• 期末餐會活動(班級自主規劃辦理)	
13:30-16:30	• 高齡者科技數位媒體的使用：製作學習紀錄影像光碟	• 林振欽 主任/高師大通識中心/高師大科學教育博士

(二)「金華班」下學期課表及上課日期：107/3/2、3/9、3/16、3/23、3/30、4/13、4/20、4/27、5/4、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22 等。

● 第 1 週次

時間	內容	講師
9:00-10:00	• 樂大返校日：第二學期開始	• 余 嬪 教授/高師大成教所所長、成教中心主任/紐約大學遊憩與休閒研究博士
10:00-11:50	• 開學收心操：分享敘談	• 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心/高師大教育系生命教育碩士
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	● 自我的省思與自處	● 戴嘉南 教授/高師大前校長、輔導與諮商研究所退休、北科羅拉多大學學校心理學博士
-------------	------------	---

● 第 2 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	● 老年家庭關係(三):當我老了…還有成年子女要擔心—調適親子關係的衝突處理	● 蔡淑敏 助理教授/高雄第一科大兼任講師、文藻外語大學兼任/高師大成教所博士
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	● 高齡學習的社會價值	● 楊國德 主任/朝陽科大銀髮產業管理系/高師大成教所兼任教授/英國諾丁漢大學成教博士

● 第 3 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	● 投資咱的健康：日常照護	● 朱媛榕 護理師/高師大衛生保健組/高師大教育系生命教育碩士
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(三)：肌肉適能	● 陳貞秀 組長/高師大衛生保健組、體育系講師/體育學院運動科學研究所碩士

● 第 4 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	● 跨文化能力與終身學習	● 韓必霽 助理教授/高師大成人教育研究所/美國阿肯色大學教育博士
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	● 老年家庭關係(四):當我老了…媳婦熬成婆—與姻親子女的互動	● 蔡淑敏 助理教授/高雄第一科大兼任講師、文藻外語大學兼任/高師大成教所博士

● 第 5 週次 8:00-18:00

旅遊學習：燕巢校區自然生態參訪（交通車由本中心提供，午餐由班級自費）

內容	講師/帶領人
1. 交通：專車接送往返燕巢校區 2. 上午：淨水池、校園泥火山池、烏山頂泥火山。3. 午餐：校園餐廳 4. 下午行程：參訪圖資中心、走訪各教學與行政大樓及校園景點。	● 羅柳墀 副教授/高師大地理學系/高雄鳥會理事長/德國薩蘭大學生物地理學博士 ● 王冠智 老師/高師大圖書資訊處企劃推廣組組員

● 第 6 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	● 健康心理學(三)：壓力、焦慮與憂鬱	● 吳松林 主任/高師大學生輔導中心、教育學系副教授/政治大學教育博士
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：健康 APP 活用術	● 陳怡瑄 老師/高師大「樂齡手機/平板班」講師、《跟著樂齡優良教師學 Line&FB》作者、教育部第三屆樂齡奉獻獎優良教師獎

● 第 7 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	● 家庭園藝(二)	● 趙昌孟 老師/高師大成教中心「家庭園藝」課程講師、高師大成教所碩士
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	● 夾心世代—小老人如何求生	● 周傳久 助理教授/高師大高齡學程兼任/公共電視台記者/高師大成教所博士

● 第 8 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	● 健康心理學(四)：正向心理與健康	● 吳松林 主任/高師大學生輔導中心、教育學系副教授/政治大學教育博士
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	● 老年家庭關係(五)：當我老了…還有老年父母要照顧—老年照顧者的角色調適	● 蔡淑敏 助理教授/高雄第一科大兼任講師、文藻外語大學兼任/高師大成教所博士

● 第 9 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	● 農業生物科技	● 王惠亮 副校長/高師大生物科技系教授/全國十大傑出農業專家/美國康乃爾大學植病學博士
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	● 社會參與—與友相伴、與老共舞	● 黃麗萍 組長/高師大保管組、人知所兼任助理教授/高師大成教所博士

● 第 10 週次 生態/文化旅遊學習：高雄都會公園及橋頭糖廠捷運之旅
(交通自費搭捷運或自行前往，午餐自費)

時間	內容	講師/帶領人
● 8:00 準時到達「高雄都會公園」大門口集合，可搭捷運都會公園站前往。 ● 搭捷運往橋頭糖廠，用餐及參觀橋頭糖廠。 ● 18:00 捷運橋頭糖廠站解散		● 李嘉莉 助理教授/高師大通識中心兼任/高師大成教所碩士/屏東大學國教所博士

● 第 11 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	● 美好生活-銀閃閃的生涯	● 顏朱吟 助理教授/高師大通識中心兼任/高師大成人教育研究所博士
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	● 老年家庭關係(六)：當我老了…還要開開心心地過每一天—休閒生活的調適	● 蔡淑敏 助理教授/高雄第一科大兼任講師、文藻外語大學兼任/高師大成教所博士

● 第 12 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	● 生活法律(二)：高等法院高雄分院參觀	● 蔡天助 助理教授/高師大通識教育中心/中山大學社會科學博士
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	● 看得見的音樂--音樂與視覺藝術的結合	● 李友文 教授/國立高雄師範大學音樂系/美國紐約哥倫比亞大學音樂教育博士

● 第 13 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	● 安全的休閒活動	● 鄂見智 助理教授/高師大通識中心兼任/高雄師範大學工教研究所博士
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	● 生命必修的功課：活出生命的光彩	● 何青蓉 教授/高師大成人教育研究所/威斯康辛大學繼續與職業教育哲學博士

● 第 14 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	● 壓力管理	● 李百麟 教授/高師大成人教育研究所/美國德州理工大學教育心理哲學博士
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	● 歌唱樂活	● 王世哲 助理教授/高師大歌唱樂活班/唱片發片歌手/高雄大學兼任助理教授/高師大成教所博士

● 第 15 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	● 終身學習與公民素養	● 韓必霽 助理教授/高師大成人教育研究所/美國阿肯色大學教育博士
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：製作學習紀錄影像光碟	● 林振欽 主任/高師大通識中心/高師大科學教育博士

● 第 16 週次

時間	內容	講師
9:00-11:50	● 認識長照服務(二)：含認識憂鬱症	● 張馨方 主任/高雄基督教醫院行政部/台灣大學商學研所畢業
11:50-13:30	● 結業餐會活動（班級自主規劃辦理）	
13:30-17:00	● 結業典禮：期待再相會、師長的鼓勵、學員學習成果心得發表(個人)及表演(小組)、頒獎、合影。	● 余 嬪 教授/高師大成教所所長、成教中心主任/紐約大學遊憩與休閒研究博士 ● 李玉蘭 方案管理師/高師大成教中心

（報名時需填報名表及健康狀況調查表，僅能錄取一班）

國立高雄師範大學成人教育研究中心
辦理教育部補助 106 學年度

樂齡大學：初階金晶班（週一補助班）

樂齡大學：初階金華班（週五補助班）

報名表

姓名：	報名班別，請務必勾選一項，須確定，錄取後不再更改。		
性別： ☐ 男 ☐ 女	☐ 樂齡大學：初階金晶班（週一上課一天） ☐ 樂齡大學：初階金華班（週五上課一天）		
身分證字號：(參加保險用)	☐ 若初階金晶班未錄取，將以初階金華班為第二志願 ☐ 若初階金華班未錄取，將以初階金晶班為第二志願		
生日：____年____月____日	身分： ☐ 一般 ☐ 低或中低收入者(優惠雜費 2000 元,須區公所證明)		
電話 / 地址 / e-mail / 膳食 / 緊急聯絡人	● 本人電話：_____ 手機：_____ ● 地址：_____ ● e-mail：_____ ● 膳食習慣： ☐ 一般 ☐ 素食 ● 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：現職 / 志工 / 社團 / 社會參與	☐ 目前在職，服務單位及職稱_____ 以前的工作經歷(驗)及職稱_____ ☐ 已經退休，工作經歷及職稱_____ ☐ 現在/曾經擔任志工的單位_____ ☐ 現在/曾經參與社團的經歷_____ ☐ 其他社會參與經歷_____		
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_____		

（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教育部補助
106 學年度「樂齡大學：初階金晶班」、「樂齡大學：初階金華班」
補助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「樂齡大學」課程健康評估之依據，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