

高苑科技大學 103 學年度樂齡大學簡介調查表

日期：103 年 8 月 15 日

學校名稱：高苑科技大學	
承辦系所/中心名稱：推廣教育中心主辦/資訊管理系協辦	
報名/查詢專線電話：(07) 6077221	
上課地點 (含地址)：高雄市路竹區中山路 1821 號	
招生簡章及報名網址： http://www.ses.kyu.edu.tw/simply_green_2_column/index.html	
(請提供「樂齡大學專區」網頁之連結網址，以利中高齡者查詢，請勿僅提供學校網站首頁或系所、中心首頁網址。)	
預計開課日期：103 年 9 月 18 日	預計招收人數：40 名
預計報名截止日期：103 年 9 月 30 日	
<p>103 學年度樂齡大學特色：</p> <p>一、規劃理念及學校特色：</p> <p>高苑樂齡大學配合學校特色，發展本校樂齡大學兩大特色：「電腦科技」與「藝術生活」，結合資訊管理與傳播等相關科系的專業師資優勢，讓高齡者學習最新資訊工具的使用；並結合校園中的各類藝術資源，提供高齡者一個藝術學習成長的空間，並美化人際互動的內涵。預期達成之目標如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> (一) 提供多元化課程，以達成終身學習之目標。 (二) 學習資訊網路的使用，增加人際互動溝通機會。 (三) 開放與分享學校資源，讓高齡者融入校園生活，豐富生活內涵。 (四) 安排共同參與學校校慶、畢業典禮及各式活動，體驗融入大學學習社群。 (五) 安排微電影拍攝，讓高齡者體驗製作與表演樂趣，並融入代間學習，與大學生協同合作完成作品。 (六) 提供生命關懷與靈性成長課程，以安頓高齡者之身心靈。 <p>二、課程簡介說明 (請以條列式或表格呈現，並說明預訂每週上課時間)：</p> <p>每週二、四上午 9:00~12:00(配合學校上課週次，每學期上課 18 週，第一學期開學典禮於 9 月 18 日上午 9:00 舉行)，103 學年度課程內容說明總表如下：</p>	

課程名稱	總時數	課程內容說明
融入大學社群	6	<p>上午透過開學典禮的舉辦，由校長親自表達對學員的歡迎，並贈送見面禮物。接著介紹樂齡大學師資團隊、課程內容、上課地點與學校相關行政支援等等。最後由計畫主持人與班級導師引導遴選幹部，並凝聚班級向心力。</p> <p>下午時段進行環境教育，帶學員親自到校園中各大樓參觀，以瞭解相關地理位置與設備功能，接著進入圖書館中進行導覽，以瞭解圖書館的功能，並至團體播映室中體驗影音效果。最後進行綜合座談，提供相關疑問解答，並介紹相關行政人員與諮詢管道。</p>
開學聯誼活動	3	<p>第二學期開學舉辦聯誼活動，透過精緻餐點的提供，以及大學生與長者的互動活動，以拉進兩代人的距離；並在聯誼活動中，成立「樂齡映像文藝學堂」成長社團，招收社員並遴選幹部，為未來的社團工作奠定良好基礎。</p>
身心靈健康專題	48	<p>為了讓學員了解老化及社會高齡化的挑戰與因應，如高齡者的學習特質、活躍老化策略、高齡者的終身學習與在地老化、如何做個快樂的樂齡族、生涯規劃、人際關係與溝通、心理壓力與調適、靈性教育、生命意義等，透過 16 次的專題課程來實踐，詳細課程主題包括：高齡化社會因應、人際關係與溝通、身心靈全人觀、高齡者的終身學習策略、身體律動與能量、心理壓力與調適、食物能量與療癒、捷運特色公園體驗之旅、生命關懷總論、東方哲學的生命境界、人際關係與生活五行、孔孟儒學與身心安頓、心靈科學概論、思想能量與物質、宗教與信仰、信仰與終極歸宿等，教學策略採用影片引導、小組討論、實作體驗等活動方式來進行。</p>
高齡化成長互動課程	9	<p>為了讓學員的生命經驗與故事得以有更多分享交流機會，所以在身心靈健康專題課程結束後，安排三次的互動分享課程，分享主題包括：樂活經驗交流、旅行經驗交流、生命經驗交流，藉此分享老人家居生活中最豐富的智慧結晶、各地旅行的心得與照片，以及對生命安頓與生命意義的觀點與經歷等等。</p>
經絡與穴道	15	<p>認識絡穴位、四肢部穴位、頭面軀幹部穴位、人的組成、經絡學說、經絡穴位診察等知識，並由教師示範經絡養生保健的做法。該課程注重實作體驗，並個別針對學員的身體狀況進行調理。</p>
樂活生活	3	<p>為了紓解高齡者的心理障礙與問題，所以透過樂活生活的融入課程來引導，該課程透過相關的樂活保健器材的使用與物</p>

		理復健之體驗，得以引導居家生活的自我調理與保健常識。
旅行學習	12	走出教室在旅行中學習是樂齡學員鍾愛的學習方式，共安排兩次體驗課程，1. 當一個樂活背包客，乃是教導老人如何進行有意義、自在的旅行，自助旅行不只是年輕人的專利，高齡者若有正確的旅行知識與妥善的安排，仍然可以背起背包，享受自助旅行的自在與自由。在自在自主的旅行中，充分運用五感留意未曾留意的種種，引導大家融入大自然中，體驗大自然的點點禪機，並洞悉上主造化之美聖；2. 在旅行中修行，乃安排至佛陀紀念館參學，內容包括：賞建築憾人心、賞藝文淨心靈、教育遊存慈悲、嘗美食覺自然、享慢活尋佛陀等，在寧靜肅穆的氛圍中，透過佛館的建築、藝文、園林交織，藉由淨房、椅凳、遊廊，從中演繹佛法，闡述人間淨土之內涵，進一步重新思索生命的價值與生命轉化之道。
日語會話/英語會話	12	學習簡單實用的休閒英語及日語會話，旅行中常用的英語及日語會話，透過課堂中的練習，希望可以幫助學員在旅行或生活中派上用場，進行簡單的溝通。
文化藝術體驗	12	每學期期末均進行一次整天的戶外教學活動，透過參訪高雄與台南當地的文化藝術場所，培養學員對文化藝術更深入的瞭解，以陶冶心境變化氣質。參訪與實作的地點包括奇美博物館深度導覽以及台南都會公園、橋糖十鼓園區等；高雄文化體驗則安排至紅毛港文化園區，搭乘遊艇體驗，透過導覽了解紅毛港的過去與現在，以及由於時空變遷所造就出來的藝術之美。
藝術生活：微電影拍攝實作	45	本特色課程共分成四大類，安排如下： 1. 微電影腳本創作 ：這堂課屬於文學，內容探討微電影腳本的題材(素材)及撰寫方式，老師示範幾種劇本內容，學員可以依自己的想法創作。創作以共作為主，集思廣益，減少壓力。 2. 微電影拍攝技巧 ：運用手機和相機來拍的微電影，應如何拍攝出符合情節的影片，如何有效地呈現出劇本要詮釋的感覺，其中需幾次有大學生參與，協助剪輯。 3. 電影音樂創作 ：這堂課屬於音樂，學員們自己創作出背影音樂、插曲、主題曲和片尾曲。學員們可以哼唱出曲調，讓老師或大學生來採譜，由大學生用器樂彈奏或演唱，其中需幾次有大學生參與，協助錄音和剪輯。 4. 演員基礎訓練 ：這堂課屬於美術、舞蹈、戲劇的綜合體，練習表情、情緒和對話的技巧。另有演員服裝、化妝及其他劇組人員工作分配事宜(導演、副導、場記、燈光等)。演員不一定只限於本校學員，其家人也可以參與，只要試鏡 ok 即可。

		整體課程成果發表將安排參加路竹番茄節微電影比賽，或者自行辦理微電影節將成果呈現。
精油調製體驗	3	運用本校香妝養生學程的精油調製儀器，讓學員製作可以保健的精油膏，體驗實作樂趣。
電腦科技	30	本課程共分兩個階段，第一階段共五次，針對基礎電腦進行教學，包括認識電腦與網路、建立電子信箱、上網流覽、上網購物體驗以及娛樂休閒等；第二階段是Facebook與Line的教學，包括認識FB，登入FB與Line，參加高苑樂齡大學FB社群及Line群組，並實作上傳照片與動態消息發表等。
老人預防醫學 (含老人用藥安全)	3	邀請專業醫生講解老人常見的疾病，以及如何事先預防這些病症，平時該如何保養，保持正確正面的思想，另外提供用藥的正確觀念，並安排互動以解答學員疑問。
老人交通安全 與法律	3	邀請合格認證的「路老師」作專題演講，針對老人須瞭解的交通安全進行深入解說，並提供必須知道的生活法律常識。
中醫與養生	3	邀請中醫醫院院長講解對中醫與中藥的正確觀念，以及如何藉中藥來調理體質，採用互動方式針對個別身體狀況予以建議，亦於課程中特別安排婦科方面的案例。

三、特色課程說明（本學年度課程最大特點）：

本學年將突破現有辦理樂齡大學格局，朝向更專業的課程發展，並設計更專精且實用的學習內容，讓學員得以在投入、參與、實作中，獲得自我實現。所以一方面開設能豐富高齡生活需要的課程，一方面安排學員進入社區與當地文化結合，以在地文化特色為主，結合人文創意，推銷路竹地方產業，與大學生合作拍攝微電影，期望能將成果藉由公開正式的藝文展覽，增加更多曝光的機會。如此可以讓高齡者走出原本思維與生活的舊模式，進一步培養自信與團隊合作能力，結合網路媒體的優勢，讓自己的作品可以在實體與虛擬的世界發光發熱。

特色課程分為「藝術生活」與「電腦科技」，藝術生活課程以資訊傳播系與應外系師資為主，電腦科技課程以資訊管理系師資為主，相關配合課程、任課教師與所屬中心系所如下表所示：

特色課程	配合課程	任課教師	所屬中心(系所)
藝術生活： 微電影拍攝 實作	微電影腳本創作、 微電影拍攝技巧、 演員基礎訓練、 電影音樂創作、 手工精油調製體驗	吳歆嫻 楊來芬 莊益增 顏蘭權 李恩慈	資訊傳播系 應用外語系 香妝養生學程 藝文中心
電腦科技	電腦與網路應用 Facebook/Line 網路 社群	湯方凱 謝德鑫	資訊管理系

四、報名辦法及時間：

週一至週五 8:30~17:30

高苑科技大學 推廣教育中心

地址：821 高雄市路竹區中山路 1821 號

電話：(07)607-7221

傳真：(07)607-7227

電子郵件：t90026@cc.kyu.edu.tw

五、收費方式：

(一) 收費金額：現金 2,500 元。

(二) 收費時間地點：週一至週五 8:30~16:30 與報名表一同繳交至高苑科技大學推廣教育中心。

六、其他補充說明：

註：上列一至五項為必填項目，如有其他補充說明請自行增列填寫。