108 全學年度高苑樂齡大學課程內容說明總表：

課程名稱	總時數	師資團隊	課程內容說明
融入大學社群	**6**	趙必孝 張學斌 張旭銘 黃伯霖 楊來芬	第一學期開學，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。 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。
開學聯誼活動	**3**	黃伯霖 楊來芬	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；在聯誼活動中，並連結與分享學校的各類藝術資源，提供學員一個藝術學習成長的空間，以美化人際互動的內涵。
身心靈健康專題	**33**	張學斌 鄭淑芬 黃伯霖 劉建人 林宗正	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、身心健康與調適、靈性教育、生命意義等，透過 12 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、身適能、心理壓力與調適、社會支持、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。
高齡化成長互動課程	**12**	楊來芬 黃伯霖 劉建人	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。
體適能	**24**	邱翼松	全面介紹認識與測試身體適應生活與環境的綜合能力，教導學員們話心肺功能、訓練肌肉適能以及柔軟度的練習。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。
樂活生活	**6**	李恩慈 李琬慈	**護唇膏(口紅)製作體驗：**運用本校香妝養生學程的精油調製儀器，讓學員體驗實作樂趣，並製作屬於自己生活用自然的護唇膏與口紅。 **植萃香氛甦活樂趣：**為樂齡學員身心理需求，運用天然無負擔的高效植萃精華，加上植萃香氛甦活身心、按摩活化經絡肌底循環，讓經絡肌底保養也成為每天紓壓的方式。
自然生態環境旅遊學習	**18**	黃伯霖 楊來芬	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有:塔塔加國家風景區、樂活背包客。旅行學並促進健康，乃是教導高齡者如何進行有意義、自在的旅行，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，享受旅行學習、學習旅行。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生態環境，體驗大自然生態環境中的點點禪機，並洞悉上主造化之奧妙美聖。
休閒日語會話	**12**	陳采玉	學習簡單實用的休閒英語及日語會話，

			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。其主要學習英日語會話中常用到的「數字」及相關的日語表達方式，包括(1) 電話號碼：練習問答自己和機關的電話號碼、(2) 物品的價格：學習一些日常生活必需品的名稱、(3)時間：學習有關的各種場所或機構的營業時間，並學會看時刻表、(4)日期：學習有關的節慶及活動的名詞，四個子單元。會搭配相關的會話和聽力練習。
文化藝術體驗	**18**	楊來芬 黃伯霖	文化藝術體驗課程於每學期期末各進行一次整天的戶外教學活動，透過參訪台南奇美博物館，還有南瀛天文館，培養學員們對於天文科學、藝術文化、建築與文化創意任深入的了解以陶冶心境變化氣質。上學期的南台灣台南市的南瀛天文館，來一場藝術文化、建築生活美學的體驗；下學期參訪台南的奇美博物館，來感受歷史文化藝術生活的享驗。在天文科學與文化藝術體驗課程中透過專業的導覽解說，並於參訪過程中有小組的心得分享，以進一步凝聚知識與文化風俗民情交流。
藝術生活	**36**	楊來芬 詹司如	本特色課程共分成四大類，安排如下： 1. **我的生活繪本：**這堂課屬於身心靈放鬆的課，內容在手繪的創意表現、拼貼等方式來記錄生活中的圖像與色彩情境。老師引導示範多元的創意方法，學員也可以依自己的想法創作。將日常生活以圖像與色彩來記錄個人生活日記。 **2. 跟隨電影去旅行**：從欣賞影片中認識多元的(1).時代性的實事、(2).時空性的地理風貌、(3).民族文化性的風土氣息。樂齡者們可藉由電影之相關敘述傳播，深入於生活生命的更展心/新的世/視界。

			3. 巧思玩摺紙趣：對樂齡者們，一定有印象兒時會摺紙飛機、船或東西南北來跟其他朋友互動，藉由這堂課將帶領樂齡者們利用色紙及生活中隨處可得的廣告文宣，摺頁傳單等加以應用及設計，摺出各式禮物盒及符合節日之紙藝。
科技生活	**36**	邱柄儒	**1. 數位科技運用：**本課程有對基礎電腦進行教學，包括認識電腦與網路、建立電子信箱 Line、FB 與 APP 運用等。並且參加高苑樂齡大學 FB 社群及 Line 群組，並實作上傳照片與動態消息發表等。 **2.大數據生活運用：**藉由講師提供的大數據分析應用的計算能力題庫作答可以讓學員了解個人健康狀況。同時可以更好的去理解和預測疾病。就好像人們戴上智能手錶等可以產生的數據一樣，大數據同樣可以幫助病人對於病情進行更好的治療。
老人交通安全與法律/危機管理：樂齡防詐騙	**6**	衛芷言	邀請法學專家作專題演講，針對老人須瞭解的交通安全及防詐騙進行深入解說，並提供必須知道的生活法律常識。
高齡預防醫學(含老人用藥安全)	**6**	蕭貫銘	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。