



110學年 第五屆

◎ 年滿55歲者，不限學歷，無需藝術背景。

# 樂齡大學

## 國立臺灣藝術大學 110 學年度樂齡大學 簡章

報名/查詢專線電話：(02)2272-3568

上課地點：國立臺灣藝術大學(新北市板橋區大觀路一段 59 號)

招生簡章及報名網址：<https://uaap.ntua.edu.tw/exeducation/>

開課日期：110 年 10 月 4 日(110 第 1 學期) 招收人數：30 名

### 壹、規劃理念及學校特色

迎接高齡社會，臺藝大擁有豐富藝術教育推廣經驗和成果，期許提供大學教育資源、優秀師資與高齡者共享，精心規劃「樂齡大學」計畫，含括高齡相關、藝術特色、健康休閒、生活新知等課程，推展終身學習幸福感，擁抱真善美藝術人生，以藝怡情、活躍老化與創意老化，讓藝術延展生命寬度與價值。2018 年臺灣 65 歲以上人口已超過 14%，正式邁入「高齡社會」，2025 年達到「超高齡社會」(超過 20%)。世界各國針對高齡者參與文化藝術等創意活動予以積極的關注與投入，本校 106 學年起承辦樂齡大學前，已辦理相關樂齡藝術教育推廣多年，如「大觀藝術講堂」和「樂活藝術研習班」等，擁有與高齡學員互動教學經驗和師資，本計畫進一步支援、支持本校持續服務樂齡學員，引領樂齡學員探求新知和新“藝”，落實追求健康、自主、快樂學習的願景，實踐全人契機，有助於提升高齡者社會參與機會，以藝術灌溉、豐盛高齡者生活，實現活到老、學到老的終身學習社會。

### 貳、110-1 課程表

**國立臺灣藝術大學推廣教育中心**  
**110 - 1 學年度樂齡大學「樂學 1 班」課表**

週一上午 9 時至下午 4/5 時 製表：2021/10/04

週	日期	時間	主題	教師	教室
1	10/04	上午	樂在臺藝 - 開學典禮	陳昌郎	國際演講廳
			美哉臺藝 - 校園巡禮	賴文堅	(教研大樓 10 樓)
		下午	書寫樂齡 - 書法基礎與賞析	蔡介騰	美術系大樓 5001
2	10/18	上午	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作	陳 銘	教研大樓 B01
		下午	書寫樂齡 - 書法基礎與賞析	蔡介騰	美術系大樓 5001
3	10/25	上午	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作	陳 銘	教研大樓 B01
		下午	書寫樂齡 - 書法基礎與賞析	蔡介騰	美術系大樓 5001
4	11/01	上午	學繪水彩 - 樂齡繽紛樂	吳俊學	多功能中心 109
		下午	刻畫精彩樂齡 - 木雕藝術賞析與實作	白士誼	教研大樓 B01
5	11/08	上午	學繪水彩 - 樂齡繽紛樂	吳俊學	多功能中心 109
		下午	刻畫精彩樂齡 - 木雕藝術賞析與實作	白士誼	教研大樓 B01
6	11/15	上午	學繪水彩 - 樂齡繽紛樂	吳俊學	多功能中心 109
		下午	刻畫精彩樂齡 - 木雕藝術賞析與實作	白士誼	教研大樓 B01
7	11/22	上午	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作	陳 銘	教研大樓 B01
		下午	自然而然生活花藝	劉佳欣	教研大樓 B01
8	11/29	上午	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作	陳 銘	教研大樓 B01
		下午	樂齡身心靈舒壓與健康管理	林翊達	圖書館 6 樓多媒體空間
9	12/06	上午	樂齡幸福好鎖在：皮革初體驗之鎖包	葉明福	工藝系大樓 403
		下午	樂齡好食光：季節療育飲食	洪婉淳	浮島日常
1	12/13	全天	台中藝文之旅 - 校外學習日	推教中心	台中歌劇院和國美館
1	12/20	全天	梅蘭竹菊 - 水墨初階與賞析	林錦濤	美術系大樓 5001
1	12/27	全天	梅蘭竹菊 - 水墨初階與賞析	林錦濤	美術系大樓 5001
1	01/03	全天	樂齡鼓手咚咚咚 - 「鼓」製作、練習和合奏	許芷菁	教研大樓 B01
1	01/10	上午	樂齡幸福好鎖在：皮革初體驗之鎖包	葉明福	工藝系大樓 403
		下午	樂齡鼓手咚咚咚 - 「鼓」製作、練習和合奏	許芷菁	教研大樓 B01
1	01/17	上午	樂齡鼓手咚咚咚 - 「鼓」製作、練習和合奏	許芷菁	圖書館 6 樓多媒體空間
		下午	酷時尚「齡」距離：樂齡穿搭術	黃慧貞	
			結業典禮	陳昌郎	

備註：本中心將依實際(疫情)狀況，保留調整與更動權益。

**國立臺灣藝術大學推廣教育中心**  
**110 - 1 學年度樂齡大學「樂學 2 班」課表**

週一上午 9 時至下午 4/5 時 製表：2021/10/04

週	日期	時間	主題	教師	教室
1.	10/04	上午	樂在臺藝 - 開學典禮	陳昌郎	國際演講廳 (教研大樓 10 樓)
			美哉臺藝 - 校園巡禮	賴文堅	
		下午	刻畫精彩樂齡 - 木雕藝術賞析與實作	白士誼	教研大樓 B01
2.	10/18	上午	學繪水彩 - 樂齡繽紛樂	吳俊學	多功能中心 109
		下午	刻畫精彩樂齡 - 木雕藝術賞析與實作	白士誼	教研大樓 B01
3.	10/25	上午	學繪水彩 - 樂齡繽紛樂	吳俊學	多功能中心 109
		下午	刻畫精彩樂齡 - 木雕藝術賞析與實作	白士誼	教研大樓 B01
4.	11/01	上午	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作	陳 銘	教研大樓 B01
		下午	自然而然生活花藝	劉佳欣	多功能中心 109
5.	11/08	上午	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作	陳 銘	教研大樓 B01
		下午	書寫樂齡 - 書法基礎與賞析	蔡介騰	美術系大樓 5001
6.	11/15	上午	樂齡幸福鎖在：皮革初體驗之鎖包	葉明福	工藝系大樓 403
		下午	書寫樂齡 - 書法基礎與賞析	蔡介騰	美術系大樓 5001
7.	11/22	上午	樂齡幸福好鎖在：皮革初體驗之鎖包	葉明福	工藝系大樓 403
		下午	書寫樂齡 - 書法基礎與賞析	蔡介騰	美術系大樓 5001
8.	11/29	上午	學繪水彩 - 樂齡繽紛樂	吳俊學	多功能中心 109
		下午	樂齡身心靈舒壓與健康管理	林翊達	圖書館 6 樓多媒體空間
9.	12/06	上午	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作	陳 銘	教研大樓 B01
		下午	大台北雙年展 - 聲音工作坊	藝博館	有章藝術博物館
10.	12/13	全天	台中藝文之旅 - 校外學習日	推教中心	台中歌劇院和國美館
11.	12/20	上午	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作	陳 銘	教研大樓 B01
		下午	樂齡好食光：季節療育飲食	洪婉淳	浮島日常
12.	12/27	全天	樂齡鼓手咚咚咚 - 「鼓」製作、練習和合奏	許芷菁	教研大樓 B01
13.	01/03	全天	梅蘭竹菊 - 水墨初階與賞析	林錦濤	美術系大樓 5001
14.	01/10	全天	梅蘭竹菊 - 水墨初階與賞析	林錦濤	美術系大樓 5001
15.	01/17	上午	樂齡鼓手咚咚咚 - 「鼓」製作、練習和合奏	許芷菁	圖書館 6 樓多媒體空間
		下午	酷時尚「齡」距離：樂齡穿搭術	黃慧貞	
			結業典禮	陳昌郎	

備註：本中心將依實際(疫情)狀況，保留調整與更動權益。

## 參、課程簡介說明

每週上課時間：每週一上午 9 至 12 時、下午 13 至 16~17 時。

課程簡介說明：

課程名稱	課程內容	師資
1. 樂齡身心靈舒壓與健康管理	學習環境調適的綜合方法，提升心智抗壓能力；克服負面能量引爆生命危機，如疾病、憂鬱、躁鬱、焦慮、失眠；了解養生氣心、氣心調氣，如練習腹式呼吸。遠離中風、失智、心肌梗塞之先兆及預防，以及緊急危機處理、問題雙向互動與交流。	林翊達 (外聘)
2. 酷時尚「齡」距離：樂齡穿搭術	享受食衣住行的樂齡人生，特別邀請知名表演藝術彩妝魔法師(電影痞子英雄、敗犬女王、艋舺和知名影劇造型師和劇場化妝師)，介紹快樂年齡的”銀時尚”，樂齡可以是活潑、復古與年輕元素的融合穿搭玩法，自信如時尚雜誌裡的主角。	黃慧貞 (外聘)
3 學繪水彩－樂齡繽紛樂	色彩和彩繪對於人認識人際關係與溝通，如何扮演一位慈眉善目、備受歡迎與尊重的高齡者？學習日常生活如何與家人、朋友和團體之間進行有善溝通和互動，從認識色彩和水彩學習開始，樂齡幸福學，樂齡繽紛樂。	吳俊學 (兼任)
<b>高齡相關課程</b>		
4. 樂齡鼓手咚咚咚－「鼓」製作、練習和合奏	節奏與音樂為樂齡生活添增多姿多采；本學期因應舊生學員期望有打鼓的學習機會。邀請校友老師，特別為樂齡學員量身規劃音樂鼓製作、節拍和歌唱打擊練習，最後將團體合奏。本次課程教師將收集生活常用的鐵罐、氣球等材料，指導姊姊哥哥們製作樂器「鼓」，樂齡學員熱切期待。	許芷菁 (外聘)
5. 台中藝文之旅－校外學習日	行萬里路同讀萬卷書，參訪台中歌劇院和國立臺灣美術館，用心感受藝術與文創生活，了解當代藝術與現代建築之美，使身心靈倘佯真善美，有機會與家人朋友分享樂齡喜悅。	白士誼 (專任)
6. 家花野花之自然而然生活花藝	觀察與認識植物不同肌理，引領個人美感，讓花草以原始的美好姿態呈現，由淺入簡的課程，激發樂齡者領略信手拈來花藝青春的生命力。	劉佳欣 (外聘)
<b>健康休閒課程</b>		



7.	樂在臺藝—開學典禮與結業典禮	頒發給參與者學員證，說明學習權益，如學員彼此認識與介紹，師資與課程說明，公共服務如申請停車、醫護、心理輔導諮詢等，感受在臺藝大學習的樂趣	陳昌郎 (專任)
8	美哉臺藝—校園巡禮	認識臺藝大圖書館、表演廳、有章藝術博物館、餐廳、專用教室與設施等，學習如何使用學校設施，如借還書、參觀展演廳空間，提升學員對於學校的認同感	賴文堅 (專任)
9.	樂齡好食光：季節療育飲食	關於「冬季微醺：品熱紅酒 x 香料包製作」，從認識熱紅酒歷史談起，地域性熱紅酒配方與煮法差異分析，熱紅酒常見香料認識與調配教學。含括熱紅酒品飲，調配自己的熱紅酒香料包。	洪婉淳 (外聘)
生活新知課程			
10.	書寫樂齡-書法初階與賞析	學習用書法藝術滋潤身心靈，書寫豐富樂齡人生。	蔡介騰 (專任)
11.	梅蘭竹菊—水墨初階與賞析	跟著臺藝大優秀專業書畫教師，欣賞水墨內涵，進一步臨習老師課堂示範的畫稿，優遊梅蘭竹菊優美意境中，鍛鍊心手與繪畫技巧。	林錦濤 (專任)
12.	樂陶陶-製作與彩繪實用生活陶	讓高齡者心腦與手腳動一動，捏作給自己和家人、朋友手感十足的茶杯、碗公和花瓶。與學生共同使用專業教室。	陳 銘 (專任)
13.	刻畫精彩樂齡木雕藝術賞析與實作	認識雕刻藝術，學習簡易(安全)木刻工具，以綜合雕塑與繪畫特色，從二維肇始，進一步以良好前後空間概念，表現三維；將刀鋒轉為側邊，削出側面深度，創造立體感。	白士誼 (專任)
14.	樂齡幸福鎖在：皮革初體驗之鎖包	皮革工藝在生活中最常見的如皮夾和皮帶。本學期特別引領樂齡學員初體驗皮革基礎課程。課程指導姊姊哥哥製作美好所在的"鎖包"，學習皮革染色、壓圖、處理、縫合等步驟之皮革入門。	葉明福 (兼任)
學校特色課程			
合計 108 小時			

#### 肆、簡章說明與個人資料表

# 國立臺灣藝術大學推廣教育中心

## 110 學年度樂齡大學

### 簡章

- 一、招生人數：預計每學期招收 2 班，每班 30 人；新生報名優先。
- 二、招生對象：年滿 55 歲者，身體健康情況良好（可行動不需扶持，不需照護），不限學歷，無需藝術背景。
- 三、費用：每學期酌收報名費「樂學 1 班」和「樂學 2 班」各 4,000 元，其餘費用由教育部補助；強化高齡者學習機會，提供「亟需關懷之 55 歲以上國民」每學期免費優惠 2 名。
- 四、錄取方式：採先報名繳費者，先錄取。
- 五、報名繳費：
  1. 網路報名：請至本校報名選課系統報名 (<https://uaap.ntua.edu.tw/exeducation/>)。
  2. 現場報名：週一至週五上午 9 時至下午 5 時至本中心辦公室辦理。
- 六、收費方式：
  1. ATM 繳費：轉入第一銀行(代碼 007)，選擇繳費，轉入匯款帳號。
  2. 臨櫃繳費：戶名「國立臺灣藝術大學 406 專戶」，轉入銀行「第一銀行板橋分行」。
- 七、退費條件：繳費後因個人因素請假，恕不補課；本校因故無法開課，即退還已繳報名費用，而繳費後因個人因素退費，退費說明如下：
  1. 繳費後至開課前：退還學費的九成；
  2. 開課日後未逾課程的三分之一：退還學費的五成；
  3. 課程開課超過三分之一後，不予退還。
- 八、證書：達總時數 90% 以上發結業證書。
- 九、通訊方式：劉懿嫻 (02) 22722181 分機 1615，傳真 02-29604035 新北市板橋區大觀路一段 59 號推廣教育中心 [jaime7@ntua.edu.tw](mailto:jaime7@ntua.edu.tw)
- 十、上課地點：國立臺灣藝術大學推教中心 B1 多功能教室與相關專業教室。

**(請繳交給推教中心留存)**

國立臺灣藝術大學推廣教育中心  
110 學年度樂齡大學

**基本個人資料(附件 1)**

以下皆為必填欄位

姓名：		照片
性別：	<input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 男	
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 _____ 關係 _____ 電話：	
參加動機或期望 (可複選)	<input type="checkbox"/> 對課程內容感興趣 <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"/> 享受當學生的樂趣 <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"/> 對人生有新的探求 <input type="checkbox"/> 其他：	
您參與過活動有哪些(可複選)	<input type="checkbox"/> 繪畫 <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 健康講座 <input type="checkbox"/> 工藝 <input type="checkbox"/> 語言 <input type="checkbox"/> 其他：_____ <input type="checkbox"/> 很少參加	
希望臺藝樂大提供哪些課程(可複選)	<input type="checkbox"/> 繪畫 <input type="checkbox"/> 音樂 <input type="checkbox"/> 健康講座 <input type="checkbox"/> 工藝 <input type="checkbox"/> 語言 <input type="checkbox"/> 其他：	
經 歷	<input type="checkbox"/> 已退休：過去為 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 公/教 <input type="checkbox"/> 工/商 <input type="checkbox"/> 其他：_____ 尚在職：	
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 學校名稱：_____ (必填)	
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	

(背面「健康狀況調查表」也要填)

## (請繳交給推教中心留存)

國立臺灣藝術大學推廣教育中心 110 學年度樂齡大學

### 學員健康狀況調查表(附件 2)

以下皆為必填欄位

本課程在校園內進行，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和參考。請確實填寫本調查表，內容我們絕對保密，謝謝合作！

1. 是否已經接種疫苗？ <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有	並已經接種 2 劑 <input type="checkbox"/> 是
2. 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
3. 指定之醫療院所	<input type="checkbox"/> 有：_____ <input type="checkbox"/> 無
4. 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：_____
5. 您最近一年內曾否住院過？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否
6. 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
7. 您是否曾接受過外科手術？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否
8. 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臺藝大樂齡大學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