



106學年度第一屆

# 樂齡大學

◎ 年滿55歲者，不限學歷，無需藝術背景。

◎ 活動費用：2000元。

## 國立臺灣藝術大學 106 學年度樂齡大學

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：106 年 9 月 18 日

招收人數：31 名

### 一、規劃理念及學校特色

臺藝大擁有豐富藝術教育推廣經驗，迎接高齡化時代，期許提供大學教學資源、堅強師資陣容與高齡者共享，精心規劃「樂齡大學」，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，擁抱真善美的藝術人生，以藝怡情「活躍老化」，讓藝術延展生命寬度與價值。本計劃以藝術多元的學習模式，推動高齡者進入大學校園，實踐全人的契機，有助於增加高齡者與大學生之代間互動學習關係，期許落實高齡者追求健康、自主、快樂學習的願景。研究發現 70%高齡學習者喜歡藝術，多年來本中心推動樂活藝術研習課程不遺餘力，具備與高齡學員互動教學經驗豐富的師資，本計劃將更進一步支援、支持本中心持續服務樂齡學員們，以藝術灌溉、豐盛高齡者的生活，實現活到老、學到老的樂活學習社會。

### 二、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 時。課程簡介說明：

課程名稱	課程內容	執行方式	開設時數	師資
請再靠近一點 —樂在高齡	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	班級課程	12	陳曉慧 (專任)
真善臺藝—當 我們與高齡者 同在一起學習	配合本校每學期辦理之新知講座，如科技新知、資訊課程，與本校學生一同參與聆聽	代間服務 課程	9	張純櫻 (專任)

打開電影時光機—電影與人生	電影是神奇時光機，將最美好時光與憶難忘封存，讓臺藝大電影專家引領高齡者，賞析經典電影，重溫電影與生命的甘甜滋味	班級課程	9	尚宏玲 (專任)
高齡藝術療育	迎向明彩度高與豐富的高齡人生，學習用藝術滋潤身心靈，歡慶生命的歷程與角色	班級課程	12	陳曉慧 (專任)
高齡幸福學	高齡身心管理：樂當高齡者，如何享受食衣住行日常，認識、預防與遠離失智症和憂鬱症。	班級課程	3	李宜靜 (外聘)
高齡相關課程			45	小時
美學體適能	樂齡學員學習律動活動筋骨、舒展，訓練肢體緩慢延伸的慢學美感；測量體適能，訓練自身心肺耐力、肌耐力和柔軟性等狀態。	班級課程	12	彭譯箴 (專任)
芳香樂活-動手作	認識芳香植物在保健的應用，透過植物精油協助舒緩常見之不適，如失眠、疲勞、肌肉緊繃、脹氣等，在課堂上，學習自我頭肩頸及腹部按摩法，透過精油的調製的手作體驗，使各種精油變化為個人量身打造的身心處方，落實在日常生活之中，以芳療照護身心健康。	班級課程	3	陳睿羚 (外聘)
花藝樂活-不凋花動手做	認識不凋花的製作過程，透過各種花朵植物的特性，學習合適的插花技巧，並實際手做完成精緻花藝作品，可活用於居家花藝佈置，在動手做的過程，活絡手部動作，並帶來靜心紓壓的感受。		3	
藝術之旅	跟著老師觀察公共藝術和建築之美，吸收芬多精，賞花草，用眼睛記錄速寫臺灣山川美景，學習運用手機拍照，將活在當下的美景分享給家人與朋友。	班級課程	9	施慧美 (專任)
			9	張庶疆 (專任)
健康休閒課程			36	小時
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	參訪課程	6	賴文堅 (專任)
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	班級課程	6	陳昌郎 (專任)

快樂臺藝— 無國界新知	認識國際志工與服務學習價值，從普立茲鏡頭下了解國際關係，讓高齡者了解生活媒體與法律知識，認識自身消費保護與權益等議題	班級課程	6	葛傳宇 (專任)
生活新知課程			18	小時

### 三、特色課程說明

課程名稱	課程內容	執行方式	開設時數	師資
藝術心靈會微笑—名畫解密	由著名藝術作品，提供高齡者更具體而多元角度，一窺藝術殿堂的門道。	班級課程	12	林伯賢 (專任)
音樂與人生—歡唱高齡	從音樂賞析至如何唱首動人歌曲，讓高齡者對於『聲音+音樂』有不同角度認識；在旋律氛圍裡學習如何保護聲帶，與運用咬字、呼吐換氣提升歌唱技巧。	班級課程	12	蔡永文 (專任)
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。	班級課程	20	陳銘 (專任)
			12	呂琪昌 (專任)
漫遊山水—書畫賞析與初階	跟著臺藝大優秀專業的書畫教師，欣賞水墨內涵，進一步自己臨習大師畫稿，優遊繁華與空靈的山水花鳥意境中，並鍛鍊心手與繪畫技巧。	班級課程	48	林錦濤 (專任)
高齡幸福學 Part II	高齡身心管理：樂當高齡者，如何享受食衣住行日常，認識、預防與遠離失智症和憂鬱症。	班級課程	3	李宜靜 (外聘)
愛上人生這場戲—歡喜扮場戲	引領高齡者認識一齣戲的誕生，並說出自己的故事；藉由戲劇老師指導，讓高齡者製作一齣充滿動人掌聲的戲，學習創造驚喜與創意的生活。	班級課程	5	曾瑞蘭 (外聘)
生命珠寶盒—歡喜辦個展	藉由展演老師指導，自製生命腳本、手作生活場景，與家人分享生命的精彩，如照片、記念物件加以主題陳列與展示，並歡喜辦個聯展。	班級課程	5	彭雅玲 (外聘)
學校特色課程			117	小時

### 四、課程簡章

# 國立臺灣藝術大學推廣教育中心

## 106 學年度樂齡大學

### 簡章

- 一、招生人數：預計招收人數 25 名。
- 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，無照護需求）；不限學歷；無需藝術背景。
- 三、錄取方式：採先報名繳費者，先錄取。
- 四、費用：酌收學費每人每學期費用 2000 元。
- 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廣教育中心 B1 多功能教室

國立臺灣藝術大學推廣教育中心

106 學年度樂齡大學

基本個人資料(附件一)

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	<p>● 本人電話：_____ 手機：_____</p> <p>● 地址：_____</p> <p>● e-mail：_____</p> <p>● 緊急聯絡人姓名_____ 電話：_____</p>	
參加動機 或期望 (可複選)	<p><input type="checkbox"/>對課程內容感興趣 <input type="checkbox"/>結交朋友、拓展生活圈</p> <p><input type="checkbox"/>終身學習，增廣見聞 <input type="checkbox"/>享受當學生的樂趣</p> <p><input type="checkbox"/>家(友)人的鼓勵與支持 <input type="checkbox"/>基於社會服務再學習</p> <p><input type="checkbox"/>對人生有新的探求 <input type="checkbox"/>其他：_____</p>	
經 歷	<p><input type="checkbox"/>已退休 <input type="checkbox"/>尚在职，職場、志工、社團經歷(服務單位與職務)：_____</p>	
學 歷	<p><input type="checkbox"/>識字 <input type="checkbox"/>小學 <input type="checkbox"/>國中 <input type="checkbox"/>高中職</p> <p><input type="checkbox"/>大專(學) <input type="checkbox"/>碩士 <input type="checkbox"/>博士</p>	
訊息管道	<p><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</p> <p><input type="checkbox"/>其他_____</p>	

(背面「健康狀況調查表」也要填)

# 國立臺灣藝術大學推廣教育中心

## 106 學年度樂齡大學

### 學員健康狀況調查表(附件二)

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！

姓名：	性別：	年齡：	歲
1. 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		
2. 指定之醫療院所	<input type="checkbox"/> 有：_____ <input type="checkbox"/> 無		
3. 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：_____		
4. 您最近一年內曾否住院過？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否		
5. 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		
6. 您是否曾接受過外科手術？	<input type="checkbox"/> 是，原因：_____ <input type="checkbox"/> 否		
7. 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

**國立臺灣藝術大學推廣教育中心**  
**106 學年度樂齡大學 課程表**

※ 上課時間為週一，上午 9~12 時，下午 1~4 時，課表如下：

	日期	上午	下午
1.	09/18	樂在臺藝 - 開學典禮 陳昌郎	美哉臺藝 - 校園巡禮(一) 賴文堅
2.	09/25	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作 陳銘	請再靠近一點 - 樂在高齡 陳曉慧
3.	10/02	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作 陳銘	請再靠近一點 - 樂在高齡 陳曉慧
4.	10/16	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作 陳銘	請再靠近一點 - 樂在高齡 陳曉慧
5.	10/23	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作 陳銘	請再靠近一點 - 樂在高齡 陳曉慧
6.	10/30	樂陶陶 - 實用生活陶藝 呂琪昌	高齡幸福學 李宜靜
7.	11/06	芳香樂活-動手作 陳睿玲老師	繪畫及心靈 - 樂在高齡 陳曉慧
8.	11/13	樂陶陶 - 實用生活陶藝 呂琪昌	善意溝通 - 樂在高齡 陳曉慧
9.	11/20	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作 陳銘	善意溝通 - 樂在高齡 陳曉慧
10.	11/27	樂陶陶 - 實用生活陶藝 呂琪昌	編織未來 - 樂在高齡 陳曉慧
11.	12/05	藝術之旅 施慧美	藝術之旅 施慧美
12.	12/11	快樂臺藝 - 無國界新知 葛傳宇	漫遊山水 - 書畫賞析與初階 林錦濤
13.	12/18	快樂臺藝 - 無國界新知 葛傳宇	漫遊山水 - 書畫賞析與初階 林錦濤
14.	12/25	漫遊山水 - 書畫賞析與初階 林錦濤	漫遊山水 - 書畫賞析與初階 林錦濤
15.	01/08	漫遊山水 - 書畫賞析與初階 林錦濤	漫遊山水 - 書畫賞析與初階 林錦濤
16.	01/15	漫遊山水 - 書畫賞析與初階 林錦濤	漫遊山水 - 書畫賞析與初階 林錦濤

17.	03/05	真藝素描 - 當我們同在一起畫畫 陳銘	美哉臺藝 - 校園巡禮(二) 賴文堅
18.	03/12	真藝素描 - 當我們同在一起畫畫 陳銘	花藝樂活-不凋花動手做 陳睿羚
19.	03/19	真藝素描 - 當我們同在一起畫畫 陳銘	打開電影時光機 - 電影與人生 尚宏玲
20.	03/26	藝術之旅 張庶疆	藝術之旅 張庶疆
21.	04/02	藝術心靈會微笑 - 名畫解密 林伯賢	打開電影時光機 - 電影與人生 尚宏玲
22.	04/09	藝術心靈會微笑 - 名畫解密 林伯賢	高齡幸福學 Part II 李宜靜
23.	04/16	音樂與人生 - 歡唱高齡 蔡永文老師	美學體適能 彭譯箴
24.	04/23	音樂與人生 - 歡唱高齡 蔡永文	美學體適能 彭譯箴
25.	04/30	藝術心靈會微笑 - 名畫解密 林伯賢	美學體適能 彭譯箴
26.	05/07	藝術心靈會微笑 - 名畫解密 林伯賢	美學體適能 彭譯箴
27.	05/14	音樂與人生 - 歡唱高齡 蔡永文	打開電影時光機 - 電影與人生 尚宏玲
28.	05/21	音樂與人生 - 歡唱高齡 蔡永文	漫遊山水 - 書畫賞析與初階 Part II 林錦濤
29.	05/28	漫遊山水 - 書畫賞析與初階 Part II 林錦濤	漫遊山水 - 書畫賞析與初階 Part II 林錦濤
30.	06/04	漫遊山水 - 書畫賞析與初階 Part II 林錦濤	漫遊山水 - 書畫賞析與初階 Part II 林錦濤
31.	06/11	愛上人生這場戲 - 歡喜扮場戲 曾瑞蘭	愛上人生這場戲 - 歡喜扮場戲 曾瑞蘭
32.	06/25	生命珠寶盒-歡喜辦個展 彭雅玲	生命珠寶盒-歡喜辦個展 彭雅玲 樂在臺藝 - 結業典禮 陳昌郎

備註：本中心將依實際狀況，保留調整與更動權益。