

109學年第四屆

樂齡大學

◎ 55歲者，不限學歷，無需藝術背景。

國立臺灣藝術大學 109 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 3 月 8 日(109 第 2 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 年將超過 20%，達到「超高齡社會」。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之前，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、109-2 課程表

國立臺灣藝術大學推廣教育中心

109 - 2 學年度樂齡大學「樂學班」課表

週一上午 9 時至下午 4 - 5 時 製表：2021/03/02

週次	日期	時間	主題	教師	教室
1.	03/08	上午	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作	陳 銘	美術系大樓 5001
		下午	藝術心靈會微笑 - 文創與生活美學	林伯賢	圖書館 6 樓多媒體資源區
2.	03/15	上午	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作	陳 銘	美術系大樓 5001
		下午	藝術心靈會微笑 - 文創與生活美學	林伯賢	圖書館 6 樓多媒體資源區
3.	03/22	上午	刻畫精彩樂齡 - 雕刻藝術賞析與實作	白士誼	教研 B01
		下午	樂齡情商學	汪友蘭	教研 B01
4.	03/29	上午	刻畫精彩樂齡 - 雕刻藝術賞析與實作	白士誼	教研 B01
		下午	藝術心靈會微笑 - 文創與生活美學	林伯賢	圖書館 6 樓多媒體資源區
5.	04/12	上午	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作	陳 銘	教研 B01
		下午	樂齡情商學	汪友蘭	教研 B01
6.	04/19	上午	越陳越香之浮島梅好樂齡酒釀	洪琬淳	浮島日常
		下午	舊愛新衣 - 回收衣之華麗塗鴉	簡惠美	教研 B01
7.	04/26	上午	美學體適能	彭繹箴	多功能活動中心
		下午	滿藝日常 - 紙藝燦爛煙火實作	王婕寧	教研 B01
8.	05/03	上午	美學體適能	彭繹箴	多功能活動中心
		下午	書寫樂齡 - 書法初階與賞析	蔡介騰	美術系大樓 5001
9.	05/10	上午	美學體適能	彭繹箴	多功能活動中心
		下午	書寫樂齡 - 書法初階與賞析	蔡介騰	美術系大樓 5001
10.	05/17	上午	手機傳情 - 樂齡原創貼圖試作	王婕寧	教研 B01
		下午	書寫樂齡 - 書法初階與賞析	蔡介騰	美術系大樓 5001
11.	05/24	上午	家花野花之自然而生活花藝	冠 頤	教研 B01
		下午	書寫樂齡 - 書法初階與賞析	蔡介騰	美術系大樓 5001
12.	05/31	全日	校外教學	推教中心	文創大稻埕
13.	06/07	全日	漫遊山水 - 書畫賞析與初階	林錦濤	美術系大樓 5001
14.	06/21	全日	漫遊山水 - 書畫賞析與初階	林錦濤	美術系大樓 5001
15.	06/28	上午	樂齡療癒馬賽克拼貼 - 自畫像	王婕寧	教研 B01
		下午	酷時尚「齡」距離：樂齡穿搭術	黃慧貞	圖書館 6 樓 多媒體資源區
16.	07/05	上午	樂齡養生：夏日好食光(關於茶)	金繕施	
		下午	樂齡生活好聰明	金融消費評議特聘講師	
			109-2 樂齡結業典禮	陳昌郎	

國立臺灣藝術大學推廣教育中心

109 - 2 學年度樂齡大學「勤學班」課表

週一上午 9 時至下午 4 - 5 時 製表：2021/03/02

週次	日期	時間	主題	教師	教室
1.	03/08	上午	刻畫精彩樂齡 - 雕塑藝術賞析與實作	白士誼	教研 B01
		下午	藝術心靈會微笑 - 文創與生活美學	林伯賢	圖書館 6 樓多媒體資源區
2.	03/15	上午	刻畫精彩樂齡 - 雕塑藝術賞析與實作	白士誼	教研 B01
		下午	藝術心靈會微笑 - 文創與生活美學	林伯賢	圖書館 6 樓多媒體資源區
3.	03/22	上午	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作	陳 銘	教研 B01
		下午	書寫樂齡 - 書法初階與賞析	蔡介騰	教研 B01
4.	03/29	上午	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作	陳 銘	教研 B01
		下午	藝術心靈會微笑 - 文創與生活美學	林伯賢	圖書館 6 樓多媒體資源區
5.	04/12	上午	越陳越香之浮島梅好樂齡酒釀	洪琬淳	浮島日常
		下午	書寫樂齡 - 書法初階與賞析	蔡介騰	教研 B01
6.	04/19	上午	滿藝日常 - 紙藝燦爛煙火實作	王婕寧	教研 B01
		下午	書寫樂齡 - 書法初階與賞析	蔡介騰	教研 B01
7.	04/26	上午	樂陶陶 - 陶藝賞析與製作	陳 銘	教研 B01
		下午	書寫樂齡 - 書法初階與賞析	蔡介騰	美術系大樓 5001
8.	05/03	上午	家花野花之自然而生活花藝	冠 頤	教研 B01
		下午	舊愛新衣 - 回收衣之華麗塗鴉	簡惠美	教研 B01
9.	05/10	上午	手機傳情 - 樂齡原創貼圖試作	王婕寧	教研 B01
		下午	樂齡療癒馬賽克拼貼 - 自畫像	王婕寧	教研 B01
10.	05/17	全日	漫遊山水 - 書畫賞析與進階	林錦濤	書畫系大樓 2001
11.	05/24				
12.	05/31	全日	校外教學	推教中心	文創大稻埕
13.	06/07	上午	美學體適能	彭繹箴	多功能活動中心
		下午	樂齡情商學	汪友蘭	教研 B01
14.	06/21	上午	美學體適能	彭繹箴	多功能活動中心
		下午	樂齡情商學	汪友蘭	教研 B01
15.	06/28	上午	美學體適能	彭繹箴	多功能活動中心
		下午	酷時尚「齡」距離：樂齡穿搭術	黃慧貞	圖書館 6 樓 多媒體資源區
16.	07/05	上午	樂齡養生：夏日好食光(關於茶)	金繕施	
		下午	樂齡生活好聰明	金融消費評議特聘講師	
			109-2 樂齡結業典禮	陳昌郎	

備註：本中心將依實際狀況，保留調整與更動權益。

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.	樂齡情商學	談情緒智商管理，樂齡身心靈安適和管理；如何扮演一位慈眉善目、倍受歡迎與尊重的樂齡者？「人格分析」加上「基礎心理學概念」整理出實用的「觀人術」。從行為、說話、思想邏輯、外表等觀察人的個性，進而明瞭人性，有效溝通，增進日常與家人、朋友和團體之間有善溝通和互動。	汪友蘭(外聘)
2.	手機傳情-樂齡原創貼圖試作	分享有趣、好用貼圖，介紹實用手機貼圖主題與符號造型等，引導學員試做；指導試做貼圖主題包括：收到、我很好、很忙、來玩、吃飽等，爾後啟發與成果發表。	王婕寧(外聘)
3.	樂齡療癒馬賽克拼貼 - 自畫像	多采多姿的大紙和小紙，塗鴉與剪貼出自己想像的宇宙、世界，生活如此如常美好，心情隨之飛揚，原來紙藝如此有意思。	王婕寧(外聘)
4.	酷時尚「齡」距離：樂齡穿搭術	邀請姐姐哥哥們穿戴自己覺得舒適和表現自我的服裝和妝容，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)
5.	樂齡養生：夏日好食光	品茶篇(+茶點)說種茶、製茶、焙茶功夫，品嚐來自武夷山傳承，成就台灣鹿谷凍頂烏龍茶，湯體精緻，香氣濃郁、滋味甘潤，口感與茶的故事一般雋永。	金繕施(外聘)
高齡相關課程			
6.	美學體適能	多功能運動中心啟用，適合樂齡球類和水中有氧伸展等運動，提供學習律動活動筋骨、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。	彭譯箴(專任)
7.	建築巡禮	行萬里路同讀萬卷書，賞古蹟建築和自然化物，用心速寫臺灣文化風情，學習寫生或運用手機取景拍照，將活在當下的美景分享給家人與朋友。	白士誼(專任)
8.	家花野花之自然然而生活花藝	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。	冠頤(外聘)
9.	越陳越香之浮島梅好樂齡酒釀	由社區浮島日常主理人琬淳老師分享泡酒和釀酒製作；果農採收梅子依大小顆分級，樂大手作梅酒尋找中型或中大梅子，藉由釀酒儀式，培養季節飲食與沉酒傳香好滋味。	洪琬淳(外聘)
健康休閒課程			

10.	樂在臺藝 - 結業典禮	頒發結業研習證明、全勤獎與特別獎。回顧與收存樂齡學習成果。	陳昌郎(專任)
11.	舊愛新衣 - 回收衣之華麗塗鴉	惠美老師邀請學員翻找出家裡即將回收的短衫，或值得珍藏的衣物，運用色彩與創意塗鴉，為舊衣華麗變身。	簡惠美(外聘)
12.	酷時尚「齡」距離：樂齡穿搭術	邀請姐姐哥哥們穿戴自己覺得舒適和表現自我的服裝和妝容，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)，介紹快樂年輕的”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)
13.	滿藝日常 - 紙藝燦爛煙火實作	千變萬化的視覺繁花，讓您重新擁抱大自然之美，運用具手感溫度紙藝為媒材，摺紙和拼貼可絢爛、可日常，可有機創作，堆砌一紙百花齊放般的祝福。	王婕寧(外聘)
14.	樂齡生活好聰明	提供學員瞭解正確金融消費觀念、權利與義務，有效預防金融消費爭議。建立正確的消費習慣，才是防止爭議發生的不二法門。	(外聘)
生活新知課程			
15.	藝術心靈會微笑-文創與生活美學	文創代表著在地活力，課程介紹融合台灣特有的藝術文化圖騰，與成熟精進的工藝技術；課程分享多元豐沛的文化創意能量，深入潛出，臺藝是文創創作者的搖籃，學員可成為文創欣賞者、消費者和享受者！	林伯賢(專任)
16.	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)
17.	漫遊山水-書畫賞析與初階	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，優遊繁華與空靈的山水花鳥意境中，鍛鍊心手與繪畫技巧。	林錦濤(專任)
18.	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)
19.	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)
學校特色課程			
合計 108 小時			

國立臺灣藝術大學推廣教育中心

109 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「樂學班」3,000 元、「勤學班」（進階）5000 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
- 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
109 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： 身分證字號：	<input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 男	(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：_____ 尚在职：_____					
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 109 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!

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