

臺北市萬華區樂齡學習中心 108 年度第 2 期招生簡章

一、實施目的

- (一)樂活:營造溫馨快樂學習環境,歡喜相聚廣結益友;成立優質學習社群團體,永續樂齡終身學習。
- (二)智慧:增進鄉土文化、生態環境與社區發展之關懷;擔任志工服務,傳承銀髮智慧增益人生價值。
- (三)健康:建立正確養生保健觀念,正向老化樂而忘齡;促進代間互相學習分享,尊重彼此精進溝通。

二、辦理單位:臺北市萬華區老松國民小學

三、招生對象:民國 53 年 9 月 2 日以前出生,年滿 55 歲以上民眾皆可報名參加。

四、報名須知

(一)報名地點和時間:

- 【第一階段】108 年 8 月 26 日(一)至 8 月 28 日(三)上午 9 時至 12 時,在老松國小大辦公室接受各班別報名。
108 年 8 月 28 日(三)下午 5 時前於老松國小網站和萬華區樂齡學習中心網站公告未額滿班別清單。
- 【第二階段】108 年 8 月 29(四)上午 9 時至 12 時,下午 1 時 30 分至 4 時,在老松國小輔導室接受未額滿班別之報名。
- 【公開抽籤】報名人數超額之班別,108 年 9 月 2 日(一)上午 10 時於老國小校史室公開抽籤。錄取名單於當日下午 5 時前公告於老松國小穿堂公佈欄、老松國小網站和萬華區樂齡學習中心網站。

(二)報名方式:

- 本人攜帶國民身分證正本,詳填報名表始完成報名。若委託報名,請務必將填妥之託書及身分證影本交給受託人(委託書須依本中心專屬的委託書格式填寫)。受託人限代理 1 人報名,並請受託人備身分證正本待驗。
- 簡章可至老松國小警衛室和輔導室索取,亦可上老松國小網站、萬華區樂齡學習中心網站下載。

五、注意事項

- (一)A 類課程第一階段每人最多填報 2 門(本中心志工名額採外加方式,不在此限);第二階段報名不限。B 類課程不受限。
- (二)A 類免繳講師費;B 類講師費和場地費 18,200 元由上課學員平均分攤。另材料費須自行負擔。以上收費各班公布支出明細。
- (三)A 類每門課程學員未滿 20 人不開班,B 類每門課程未滿 15 人不開班。
- (四)無論 A 類或 B 類凡公告錄取名單後退出者或開課後第 1、2 堂連續缺席者,將刪除學員資格(亦不得報名下期該門課程),本中心依序通知候補者。另顧及課程完整性,第 4 堂課起即不再候補學員。
- (五)各班如有校外參觀教學,學員需投保旅行平安險。請於第一次上課時繳交保險費,由各班志工收取後統一辦理。

六、學員規範

- (一)學員進出老松國小校園請配戴上課證,配合校園門禁管理的相關規定。
- (二)為維護上課品質,所有課程謝絕旁聽和試聽。請珍惜學習資源,全體學員準時上下課,課程缺席 20 分鐘者,以缺席計。
- (三)學員上課請親自簽到,切勿代理簽名。缺席超過 1/3 課程者,將不得報名下期該門課程。
- (四)請維護本中心場地清潔與設備物品,共同保護校園學童安全,並避免在教學區喧嘩,以免影響學童上課安寧。
- (五)凡報名課程之學員,皆同意個人資料、課程作品、課程紀錄、拍照及錄影,作為本中心宣傳和效益評估研究使用。

七、聯絡洽詢:臺北市萬華區老松國民小學輔導室 電話:(02)23361266 分機 321、148、143

八、請學員加入臺北市萬華區樂齡學習中心官方 Line。ID: @gqy8875t,以便接收本中心重要訊息。



九、課程內容

(一)必修課程

課程名稱	上課時間/主題/主講	地點
開學典禮	9/30(一)9:00/發學員證/萬華樂齡規劃/林明助校長、張璿文主任	
樂活、智慧 健康 專題講座	9/30(一)9:30~11:30/臺灣歌謠春雨-談鄧雨賢/鄧泰超/臺灣鄧雨賢音樂文化協會理事長 10/7(一)9:30~11:30/預防及認識失智症/吳雅純/臺北市聯合醫院和平院區醫師 10/21(一)9:30~11:30/關心身邊的人~談毒品類型與誘惑/臺北市聯合醫院昆明防治中心 11/4(一)9:30~11:30/銀髮族健康飲食/呂亦淳/臺北市聯合醫院和平院區營養師 12/2(一)9:30~11:30/讓社區參與變有趣~友善家園的生活實踐/江心萍/喜樂小田田主持人	階梯 教室
樂齡學習成 果發表	12/20(五)14:00~16:00/學員成果表演 12/17(二)~12/29(日)9:00~17:00/學員作品展(周一休館)	階梯 教室 鄉土教 育中心

(二)選修課程

不限報名人數，超出名額時抽籤錄取

A類：第一階段每人至多報名二門，第二階段不限。**(108年度第1期課程，公告錄取後退出或開課第1、2堂連續缺席或缺課1/3者，不得報名該門課程)。**

編號	課程名稱	上課時間	講師	上課時間	課程內容	上課地點	名額	材料費 (第1次上課繳交)	備註
1	傳統歌謠傳唱	週二上午 9:30~11:30	鄭秋菊 沈姿宜	10月:1、8、15、22 11月:5、12、19、26 12月:10、17 (10堂)	開啟傳統民謠傳唱，含戲曲等創作歌謠。	視聽教室	60 (男聲部20,女聲部40)。	0元	10/25將代表參加樂齡聯展，故本期以有參加6/28歌謠成果發表的學員優先。
2	萬華歷史古蹟導覽	週三下午 2:00~5:00	張璿文	10月:2、16、23、30 11月:27 12月:11、18 (7堂)	認識萬華及臺北地區的文化資產，增進對鄉土文化的關懷。課程安排戶外教學，另學員需準備一件與自身相關的臺北地區生活文物(含照片)於上課中分享。	大辦公室	45	0元	必須自行繳費投保旅行平安險，投保者請於第1次上課時繳交保險費。
3	認識青草藥	週四上午 9:30~11:30	翁義成	10月:3、17、24、31 11月:7、14、21、28 12月:5、12(10堂)	從日常生活的路邊野草，青草茶及苦茶的植物分辨及栽培，讓樂齡生活更加健康充實。	樂齡教室1	30	300元	
4	E化生活網路社群	週四上午 9:30~11:30	許慶堂	10月:3、17、24、31 11月:7、14、21、28 12月:5、12 (10堂)	認識電腦基礎，與科技時代接軌。屬入門課程。	電腦教室2	20	0元	
5	行動上網雲端學習	週四下午 1:30~3:30	蔡基福	10月:3、24、31 11月:7、14、21、28 12月:5、12、19 (10堂)	認識雲端網路所帶來的生活改變，並能活用於生活的改善。屬入門課程。	電腦教室2	20	0元	自備 android 智慧型手機。
6	活氧肌力體適能	週五下午 1:30~3:30	李依臻	10月:4、18、25 11月:1、8、15、22、29 12月:6、13 (10堂)	提升心肺功能，鍛鍊核心肌群。適合健康想積極運動的者。樂齡志工群現場陪伴大家，活力健身。	活動中心3樓	50	200	請穿著運動服裝，自備飲水、毛巾。

108年度第1期該門課的學員優先錄取，但仍需依規定完成報名程序。**B類：學習服務社團，不限報名門數。**

編號	課程名稱	上課時間	講師	上課時間	課程內容	上課地點	預定名額	材料費 (另有講師費和場地費18200÷上課人數) 費用於第1次上課繳交。	備註
1	陶笛進階	週一下午 2:00~4:00	陳子隆	10月:7、14、21、28 11月:4、11、25 12月:2、9、16 (10堂)	陶笛相關常識和吹奏，並依學員選擇曲目，由教師提供樂譜，指導練習吹奏。	樂齡教室1	20	0元	自備複管中音C調陶笛或請教師代購。
2	烏克麗麗進階	週二上午 10:00~12:00	鄭皓恩	10月:1、8、15、22 11月:5、12、19、26 12月:10、17 (10堂)	歌曲伴奏指法、和弦節奏應用等。	樂齡教室1	25	100元	自備樂器。宜學習過烏克麗麗3個月以上者參加。
3	書法藝術進階	週三上午 9:30~11:30	李光明	10月:2、9、16、23、30 11月:6、13、20、27 12月:11 (10堂)	中華文字之美，各家字帖介紹，臨摹書寫。	樂齡教室2	30	50元	自備文房四寶。
4	創意手作進階	週三上午 9:30~11:30	朱泰陽 梁麗玉	10月:2、9、16、23、30 11月:6、13、20、27 12月:11 (10堂)	吸管、打包帶環保藝術、中國結飾、玩布趣和布繪生命故事。	樂齡教室1	20	500元	
5	觀光日語進階	週四下午 2:00~4:00	顏尚誠	10月:3、17、24、31 11月:7、14、21、28 12月:5、12 (10堂)	生活日語會話、日本文化介紹、片假名50音。	樂齡教室1	32	50元	
6	彩墨繪畫進階	週四下午 2:00~4:00	陳森政 (拙園)	10月:3、17、24、31 11月:7、14、21、28 12月:5、12 (10堂)	增進學員繪畫與書法技巧，提昇審美能力，並豐富人文藝術生活。	樂齡教室2	30	50元	自備畫筆和顏料。
7	家飾編織進階	週五上午 9:30~11:30	李亞震	10月:4、18、25 11月:1、8、15、22、29 12月:6、13 (10堂)	棒針、鈎針各種針法和繩線編織。	樂齡教室1	25	0元	材料自備。

臺北市萬華區樂齡學習中心 108 年度第 2 期報名表

本人親自報名(無須填寫委託書)，並已詳閱招生簡章，同意遵守相關規範。 編號：

委託報名(須填寫委託書)，並已詳閱招生簡章，同意遵守相關規範。

姓名 性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	學歷	<input type="checkbox"/> 研究所(含以上) <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 國小(含以下)
出生 年 月 日	民國 年 月 日	年滿	<input type="checkbox"/> 55-64 歲 <input type="checkbox"/> 65-74 歲 <input type="checkbox"/> 75-84 歲 <input type="checkbox"/> 85 歲以上
身分證 字號		連絡電話	住家： 手機：
聯絡地址		<input type="checkbox"/> 新生(第一次參加萬華區樂齡學習中心課程) <input type="checkbox"/> 舊生	
緊急 聯絡人 (必填)	姓名	關係	
	聯絡地址	連絡電話	住家： 手機：
報名 課程 (請打勾)	A 類第一階段每人最多填報 2 門課程(本中心志工名額採外加方式，不在此限)；第二階段不限。 B 類屬學習服務社團，不限報名門數。		
	星期	早上	下午
	一	必修課程(全體學員參加): 【開學典禮】9/30 上午 9:00 【系列講座】9/30、10/7、11/4、11/21、 12/2 週一上午 9:30 至 11:30	<input type="checkbox"/> 1. 陶笛進階(B 類)
	二	<input type="checkbox"/> 2. 傳統歌謠傳唱(A 類) <input type="checkbox"/> 3. 烏克麗麗進階(B 類)	
	三	<input type="checkbox"/> 4. 書法藝術進階(B 類) <input type="checkbox"/> 5. 創意手作進階(B 類)	<input type="checkbox"/> 6. 萬華歷史古蹟導覽(A 類) ※戶外教學必須自費辦理旅行平安險
	四	<input type="checkbox"/> 7. 認識青草藥(A 類) <input type="checkbox"/> 8. E 化生活、網路社群(A 類)	<input type="checkbox"/> 9. 觀光日語進階(B 類) <input type="checkbox"/> 10. 彩墨繪畫進階(B 類) <input type="checkbox"/> 11. 行動上網雲端學習 (A 類)
五	<input type="checkbox"/> 12. 家飾編織進階(B 類)	<input type="checkbox"/> 13. 活氧肌力體適能(A 類) 【成果發表】 12/20(五)14:00~16:00 12/17(二)~12/29(日)9:00~17:00	

※本人報名編號_____的課程 已詳細閱讀臺北市萬華區樂齡學習中心簡章並同意遵守相關規範。

本人簽名：_____

經辦志工：_____

臺北市萬華區樂齡學習中心經辦人：_____