

臺北市萬華區樂齡學習中心 111 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、招生對象:民國 56 年 9 月 19 日以前出生,年滿 55 歲以上民眾皆可報名參加。

三、上課日期:自 111 年 10 月 3 日(一)起,各班上課時間和地點詳見課程內容。

四、報名須知

(一)【公開報名】

1. 報名時間:

- (1)【第一階段】111 年 9 月 19 日(一)上午 9 時至 12 時,下午 1 時 30 分至 3 時 30 分在本校大辦公室接受報名。
- (2)【第二階段】111 年 9 月 21 日(三)和 9 月 22 日(四)上午 9 時至 12 時在本校大辦公室受理未額滿班別之報名。

2. 報名方式:

- (1)本人報名:攜帶①COVID-19 疫苗三劑完整接種證明(小黃卡)②國民身分證正本③詳填報名表,始完成報名。
- (2)委託報名:請務必將填妥之①委託書②疫苗三劑完整接種證明(小黃卡)③身分證影本交給委託人。
另請受託人準備①身分證正本②疫苗三劑完整接種證明(小黃卡)。受託人限代理 1 人報名,委託書須依本中心專屬的委託書格式填寫,若格式有誤者,一律退件。

(二)【超額抽籤】報名人數超過錄取名額之班別,111 年 9 月 20 日(二)採系統抽籤方式,抽出錄取名單。

(三)【錄取公告】錄取名單和未額滿班別於 111 年 9 月 20 日(二)下午 4 時前公告於老松國小校門口、老松國小網站、萬華樂齡網站等。

(四)【繳交照片】錄取者請於 9/21(三)和 9/22(四)上午 9 時至 12 時在本校大辦公室繳交 1 吋照片 1 張,以利製作學員證(110 年度和 111-1 學員免交照片)。

五、注意事項

- (一)簡章可至老松國小警衛室索取,或於老松國小網站、萬華樂齡學習中心網站下載。<http://web.tlsp.nss.tp.edu.tw/nss/p/index>
- (二)每人最多報 2 門課程(本中心志工不在此限),且同一時段僅能報 1 門課程,另編號⑪、⑫體適能課程僅能擇一報名。
- (三)請學員報名前務必審慎考量,凡公佈各班錄取者,恕不接受更換班別或換人頂替。
- (四)每門課程報名未達 20 名,恕不開班。為維護上課品質,謝絕旁聽和試聽(含校外教學)。
- (五)請審慎報名,凡開課第 1 堂缺席者,將刪除學員該門課資格,本校依序通知候補者。另顧及課程完整性,第 3 堂起即不再候補學員。
- (六)各班視課程需求收材料費(詳見 P.2),請於第一次上課時交給各班志工,再轉交授課講師。志工協助將材料收支明細表公告學員周知,期末送交輔導室備查。校外參觀教學,學員需自費投保旅行平安險,志工收取後會同輔導室辦理保險作業。
- (七)上課課餘時間,本校不定期辦理交通安全、性別平等、衛生保健、健康促進等專題講座,請學員配合參加。

六、學員規範

- (一)111 年 10 月 3 日(一)上午 9:00 於本校階梯教室進行開學典禮,請全體學員出席。
- (二)學員進入校園請全程配戴學員證和口罩,教室內禁止飲食,配合校園門禁管理和防疫相關規定。
- (三)請珍惜學習資源,全體學員準時上下課,凡遲到早退 20 分鐘者,以缺席計。
- (四)學員上課請親自簽到,切勿代理簽名。缺席 3 堂(含)課程者,將不得報名下期該門課程。
- (五)學員進入教室請依照排定之座位表入座(含運動課程),以利防疫實名制和課程順利進行,無法配合者切勿報名課程。
- (六)輔導室成立 111-2 各班 Line 官方帳號,僅供班務和校務宣達溝通,請勿張貼無關訊息,無法配合者請勿報名。
- (七)請維護本校場地清潔與設備物品,共同保護校園學童安全,避免在教學區喧嘩,以免影響學童上課安寧。
- (八)課程結束前,請各班學員配合填寫課程問卷和心得,以作為效益評估研究使用或成果展覽之用。
- (九)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,作為本校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)2336-1266 分機 140 張主任、148 陳老師、321 蔡老師或 141~142

八、課程內容

(一)必修課程

課程名稱	上課時間/主題	地點
開學典禮暨專題演講	10/3(一)9:00~11:30/萬華樂齡課程規劃和上課須知/發學員證 /專題演講	階梯教室
樂齡學員成果發表 和作品展覽	12/2(五)14:00~16:00/學員成果發表	階梯教室
	11/29(二)~12/9(五)9:00~17:00/學員作品展覽	鄉土教育中心

(二)選修課程

報名超出招生名額時以系統抽籤錄取(招生名額不含志工)。

*第一階段至多報名2門(本中心志工不限),且同一時段僅能報1門,另編號⑪、⑫課程僅能擇一報名。

*第二階段受理未額滿班別報名,不限門數。

編號	課程名稱	上課時間	講師	上課日期	課程內容	上課地點	名額	材料費	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:4、11、18、25 11月:1、8、15、22、29 (9堂)	傳唱傳統歌謠,體會傳統文化價值。透過團練增進人際交流,營造美感心境,激發活躍老化功效。	樂齡教室1	30	0元	男聲部10名。 女聲部20名。
2	陪我玩英語	週二下午 2:00~ 4:00	李瑞	10月:4、11、18、25 11月:1、8、15、22、29 (9堂)	藉由節日、成語、童話故事、老歌歌詞等作為教學題材,讓學員們認識不同的人文及國情。	樂齡教室1	30	0元	具有英文26個字母基礎
3	銀髮 武術讚	週二下午 2:00~ 4:00	黃世輝	10月:4、11、18、25 11月:1、8、15、22、29 (9堂)	銀髮武術,一招一式;循序漸進,由淺入深;配合呼吸,武動身體;從外至內,暢活氣血。	樂齡教室3	22	0元	請穿著運動裝,自備環保水壺、毛巾。
4	紙想 玩創意	週三上午 9:30~ 11:30	周雯玲	10月:5、12、19、26 11月:2、9、16、23 (8堂)	一張平凡的紙,透過摺剪完成有趣的作品,再結合科學原理即可變出創意童玩。活躍身心靈,越玩越靈活。	樂齡教室2	25	400元	1.自備剪刀、鉛筆、橡皮擦、訂書機。 2.材料費:紙張和材料包。
5	走讀臺北 歷史古蹟	週三下午 2:00~ 5:00	張璿文	10月:5、12、19、26 11月:2、9、23 (7堂)	走讀萬華及臺北地區的文化資產,參與社區文化活動,增進對鄉土人文的關懷行動。課程含戶外走讀,報名時請衡量自身體能狀況。	樂齡教室2	25	175元	第一堂2小時,其餘3小時。戶外教學投保旅行平安保險175元。
6	智慧手機 玩生活	週四上午 9:00~ 11:30	蘇正文	10月:6、13、20、27 11月:3、10、17、24 (8堂)	手機設定、網路分享、日曆、記事本、手機減肥、螢幕截圖等,多元學習使用手機科技可以為生活帶來許多便利。	樂齡教室2	25	50元	1.自備吃到飽上網功能的智慧型手機。 2.材料費:講義印製。
7	認識 青草藥	週四上午 9:30~ 11:30	翁義成	10月:6、13、20、27 11月:3、10、17、24 (8堂)	秋冬的路邊野草,樂齡保健植物和保健藥膳植物分辨,運用於居家保健與栽培,讓樂齡生活健康養生。	樂齡教室1	30	35元	1.戶外教學投保旅行平安保險35元。 2.自由購買參考用書500元
8	烏克麗麗 快樂彈唱	週四下午 2:00~ 4:00	鄭皓恩	10月:6、13、20、27 11月:3、10、17、24 12月:1 (9堂)	藉由簡單易學的樂器,訓練大腦協調不退化,與大家一起享受彈唱團練的歡樂時光。	樂齡教室1	25	20元	1.自備樂器。 2.材料費:講義印製(有上一期講義者免交)。
9	認識 書法之美	週四下午 2:00~ 4:30	陳麗文	10月:6、13、20、27 11月:3、10、17、24 (8堂)	清金農隸書注重扭轉,筆觸較輕。乙瑛碑較嚴謹雄強,字體清晰、中宮寬大。以之做為基礎,延伸其他隸書皆能上手。	樂齡教室2	30	120元	1.自備筆墨紙硯用具,毛筆以羊毫為佳,鼓勵用宣紙或六格毛邊紙。 2.材料費:字帖印製。
10	日語基礎 及文化介紹	週五上午 9:30~ 11:30	顏尚誠	10月:7、14、21、28 11月:4、11、18、25 (8堂)	以習得片假名五十音為主軸,複習平假名,並學會數字和數量的語詞。文化介紹京都八大賞楓名寺。	樂齡教室1	30	20元	材料費:講義和習寫用紙。
11	健康長青 體適能A	週五上午 9:30~ 11:30	李依臻	10月:7、14、21、28 11月:4、11、18、25 (8堂)	有氣和彈力帶阻力訓練,藉由平衡協調訓練,幫助長者有效預防跌倒、肌少症,提升生活品質。	樂齡教室3	22	0元	1.請穿著運動裝,自備環保水壺、毛巾。 2.自備彈力帶
12	健康長青 體適能B	週五下午 14:00~ 16:00	張國玲	10月:7、14、21、28 11月:4、11、18、25 (8堂)	彈力帶、徒手運動等豐富且多元課程,趣味中提升樂齡族身體素質,使身體產生更多刺激,增進訓練效果。	樂齡教室3	22	0元	1.請穿著運動裝,自備環保水壺、毛巾。 2.自備彈力帶
13	色鉛筆插畫	週五下午 14:00~ 16:00	范莊怡	10月:7、14、21、28 11月:4、11、18、25 (8堂)	循序漸進學習繪畫,激發想像力並培養對物象形體結構觀察與分析之能力,創作屬於自己的特色作品。	樂齡教室2	30	110元	1.自備12色色鉛筆、橡皮擦、削筆器。 2.材料費:畫稿和繪畫本。

臺北市萬華區樂齡學習中心 111 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，以維護自身權益。 序號：
 委託報名(須填寫委託書)，並已詳閱招生簡章，以維護自身權益。受託人限代理 1 人報名。

姓名			性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
出生 年 月 日	民國	年	月	日	學歷 <input type="checkbox"/> 研究所 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 其他
身分證 字號			聯絡電話	住家： 手機：	
聯絡地址			<input type="checkbox"/> 新生 <input type="checkbox"/> 舊生(110 年度或 111-1 學員)		
緊急 聯絡人 (務必 填寫)	姓名			關係	
	電話	住家： 手機：			
covid-19 疫苗接種 情形	<input type="checkbox"/> 已接種疫苗第一劑日期：_____，第二劑日期：_____，第三劑日期：_____，第四劑日期：_____ (請攜帶小黃卡) ※須具備三劑完整接種，始得報名。				
報名 課程 (請打勾)	報名超出招生名額時以系統抽籤錄取(招生名額不含志工) *9月19日(一)第一階段至多報名2門(本中心志工不限)，且同一時段僅能報1門，另編號⑪、⑫課程僅能擇一報名。 *9月21日(三)、9月22日(四)第二階段受理未額滿班別報名，不限門數。				
	星期	上午		下午	
	一	全體學員參加【開學典禮】 10/3 上午 9:00			
	二	<input type="checkbox"/> 1. 傳統歌謠傳唱(9 堂)		<input type="checkbox"/> 2. 陪我玩英語(9 堂) <input type="checkbox"/> 3. 銀髮武術讚(9 堂)	
	三	<input type="checkbox"/> 4. 紙想玩創意(8 堂)		<input type="checkbox"/> 5. 走讀臺北歷史古蹟 (7 堂) ※戶外教學必須自費辦理旅行平安險	
	四	<input type="checkbox"/> 6. 智慧手機玩生活(8 堂) <input type="checkbox"/> 7. 認識青草藥(8 堂) ※戶外教學必須自費辦理旅行平安險		<input type="checkbox"/> 8. 烏克麗麗快樂彈唱(9 堂) <input type="checkbox"/> 9. 認識書法之美(8 堂)	
五	<input type="checkbox"/> 10. 日語基礎及文化介紹(8 堂) <input type="checkbox"/> 11. 健康長青體適能 A (8 堂)		<input type="checkbox"/> 12. 健康長青體適能 B (8 堂) <input type="checkbox"/> 13. 色鉛筆插畫(8 堂)		
		全體學員參加【成果發表】 12/2(五)14:00~16:00 11/29(二)~12/9(五)9:00~17:00			

※本人報名編號_____的課程 並已詳細閱讀臺北市萬華區樂齡學習中心簡章
且能遵守相關規範。 本人簽名：_____ 經手人：_____