

臺北市萬華區樂齡學習中心 112 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，活化樂齡終身學習。
- (二)智慧:增進鄉土文化、生態環境與社區發展之關懷，傳承銀髮智慧之價值。
- (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。

二、招生對象:民國 57 年 9 月 12 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 112 年 10 月 2 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】112 年 9 月 12 日(二)上午 9 時至 12 時，下午 1 時 30 分至 3 時 30 分在本校大辦公室受理報名。
- (2)【第二階段】112 年 9 月 14 日(四)和 9 月 15 日(五)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①國民身分證正本②詳填報名表，始完成報名。
 - (2)委託報名:請務必將填妥之①報名表(含委託書)②身分證影本交給委託人。

另請受託人準備身分證正本以備查驗。受託人限代理 1 人報名，委託書須依簡章第 4 頁的委託書格式填寫，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，112 年 9 月 13 日(三)上午 10 時於校史室採系統抽籤方式，抽出錄取名單。

(三)【錄取公告】錄取名單和未額滿班別於 112 年 9 月 13 日(三)下午 5 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 9/14(四)和 9/15(五)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(凡參加過本校 110、111 或 112-1 年度課程者已有照片存檔，可以免交照片)。

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.tlsps.nss.tp.edu.tw/nss/p/index>

(二)第一階段每人最多報 2 門課程(萬華樂齡志工採外加名額，不在此限)，且同一時段僅能報 1 門課程，另編號⑤、⑫體適能課程僅能擇一報名。各門課程若超出名額則抽籤決定，凡公佈各門課程錄取者，恕不接受更換班別或換人頂替。

(三)第二階段每人報名不限門數，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)。

(四)請審慎報名，凡各班開課第 1 堂缺席者，將刪除學員該門課資格，本校依序通知候補者，不得異議，無法配合者請勿報名。第 2 堂課起退出者視同缺席，另顧及課程完整性，第 3 堂起即不再遞補學員。

(五)各班視課程需求繳交材料費(詳見第 2 頁備註欄)，於第一次上課時交給各班志工，再轉交授課講師。志工將材料收支明細表公告學員周知，送交輔導室備查。校外參觀教學時，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。

(六)本校不定期辦理交通安全、性別平等、衛生保健、健康促進、心靈成長等專題講座，請學員配合參加，踴躍出席。

六、學員和講師規範:

(一)112 年 10 月 2 日(一)上午 9:00 於本校階梯教室進行開學典禮，凡出席開學典禮可獲贈出席紀念品(未出席者恕不補發)。

(二)體溫 37.5 度以上不得入校，進入校園請全程配戴學員證，教室內外禁止飲食，配合校園門禁管理和防疫相關規定。

(三)樂齡經營純屬公益，請上課親自簽到，切勿代理簽名。準時上下課，凡遲到早退 20 分鐘者以缺席計。「走讀臺北輕旅行」缺席 2 堂(含)課程者，其餘課程缺席 3 堂(含)課程者，將不得報名下期該門同性質課程，無法配合者請勿報名。

(四)進入上課教室請依照排定之座位表入座(含運動課程)，以利課程順利進行。

(五)本校設立萬華樂齡 Line 官方帳號(非 Line 聊天群組)，供班務和校務宣達和聯繫，訊息以學校經營之 Line 官方帳號為準。

(六)除簡章明訂之材料費外，課程中途不再加收任何費用或班費，也禁止販售推銷商品，請授課講師和學員共同遵守。

(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，避免在校園喧嘩，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)凡報名課程之學員和授課講師，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、147 蔡老師或 141~144

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	10/2(一)8:30~8:55/報到、領取出席紀念品/輔導室 9:00/開學典禮/黎季昊校長和張璿文主任	階梯教室
「樂活、智慧、健康」 專題講座暨代間學習	10/2(一)9:40~11:10/給家人的情書~財產繼承法律實務/長絃法律事務所吳秀娥律師 10/14(六)15:00~17:00/歌仔戲藝術推廣/賞樂坊劇團 11/6(一)9:30~11:30/Me Time 運動好紓壓/康齡安健物理治療所陳雅玲院長	階梯教室
樂齡學員成果發表 和作品展覽	12/13(三)14:00~16:00/學員成果表演代間學習/輔導室	階梯教室
	12/12(二)~12/27(三)9:00~17:00/學員作品成果展代間學習/輔導室	鄉土教育中心

(二)選修課程

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	備註 /材料費
1	傳統歌謠傳唱	週二上午 9:30~11:30	鄭秋菊 沈姿宜	10月:3、17、24、31 11月:7、14、21、28 12月:5、12 (10/10 不排課)	採合唱形式，以臺灣傳統民謠及本土音樂為基礎，透過音樂理論培養學員對音樂興趣，從旋律與歌曲感受文化的意義和特質。	樂齡教室1樓	30	男聲部 10 名 女聲部 20 名
2	烏克蘭麗麗快樂彈唱	週二下午 2:00~4:00	鄭皓恩	10月:3、17、24、31 11月:7、14、21、28 12月:5、12 (10/10 不排課)	簡單易學的烏克蘭麗麗，輕鬆學會好聽的經典懷舊歌曲，訓練大腦協調，與大家一起享受彈唱的歡樂時光。	樂齡教室1樓	25	1. 自備樂器。 2. 初學或有基礎者皆可。
3	銀髮武術讚	週二下午 2:00~4:00	黃世輝	10月:3、17、24、31 11月:7、14、21、28 12月:5、12 (10/10 不排課)	透過傳統武藝「扇子功」活動身體，一招一式，從淺至深，循序漸進，由外而內，暢活氣血，感受心靈與身體的連結。	樂齡教室3樓	25	1. 請穿著運動裝，自備環保水壺、毛巾。 2. 須爬樓梯上三樓教室。
4	舒心禪繞畫	週三上午 9:30~11:30	吳珊儀	10月:4、11、18、25 11月:1、8、15、22、29 12月:6	禪繞畫是一種創意藝術形式，通過創作可以培養創造力和想像力，學習放鬆心靈，專注當下，並創造出獨特的藝術。	樂齡教室1樓	30	1. 第一堂課繳交材料費 350 元。(含畫筆 200 和畫紙 150)。 2. 自備紅黑原子筆、橡皮擦、筆記本。 3. 歡迎初學者。
5	健康長青體適能 A 班	週三上午 9:30~11:30	羅英慈	10月:4、11、18、25 11月:1、8、15、22、29 12月:6	利用彈力帶讓肌肉學習穩定，伸展四肢控制身體保持平衡，並且增加活動力、協調性及肌耐力。	樂齡教室3樓	25	1. 請穿著運動裝，自備環保水壺、毛巾。 2. 自備彈力帶。 3. 須爬樓梯上三樓教室。
6	走讀臺北輕旅行	週三下午 2:00~5:00	張璦文	10月:4、11、18 11月:1、8、22、29 (10/25、11/15 不排課)	走讀萬華及臺北地區的文化資產，觀察歷史人文風貌，參與地方文化活動，融入人文關懷，體驗文化旅遊的樂趣。	樂齡教室2樓	30	1. 課程含戶外走讀，體能狀況允許者方才報名。 2. 第一堂課繳交校外教學旅行平安保險五次共 160 元。
7	青草辨識與保健	週四上午 9:30~11:30	翁義成	10月:5、12、19、26 11月:2、9、16、23、30 12月:7	秋冬的野花野草，保健植物和藥用植物辨別，2 次戶外課程實地踏查，運用所學於居家栽培，讓樂齡生活健康養生。	樂齡教室1樓	30	1. 第一堂課繳交校外教學旅行平安保險費兩次共 64 元。 2. 自由購買參考用書 500 元
8	智慧手機玩生活	週四下午 2:00~4:30	蘇正文	10月:5、12、19、26 11月:9、16、23、30 (11/2 不排課)	認識手機常用 APP 功能，資訊安全，拍照修圖，line 應用，訂餐叫車，行動支付，手機減肥，手機定位，多元學習使用手機科技。	樂齡教室1樓	30	1. 自備智慧型手機和行動網路。 2. 歡迎初學者。
9	認識書法之美	週四下午 2:00~4:30	陳麗文	10月:5、12、19、26 11月:9、16、23、30 (11/2 不排課)	認識魏碑，以北魏司馬顯姿墓誌銘為主。從基本筆法入手再寫書寫同質性結構的字，然後寫全篇碑文，接著臨摹宋詩，讓寫字成為生活中療癒的事。	樂齡教室2樓	30	1. 自備筆墨紙硯用具，毛筆以大楷兼毫為佳，紙張用宣紙或 12 格毛邊紙。 2. 第一堂課繳交材料費:字帖 150 元。
10	和風日語	週五上午 9:30~11:30	顏尚誠	10月:6、13、27 11月:3、10、17、24 12月:1、8 (10/20 不排課)	以學習日語片假名五十音為主軸，並學會唱日語歌曲及認識日本文化。	樂齡教室1樓	30	自備紙筆。
11	快樂英文歌唱	週五下午 2:00~4:00	盧韻竹	10月:6、13、20、27 11月:3、10、17、24 12月:1、8	從經典的西洋歌曲中學習英文，從歌唱中獲得快樂與自信，讓美麗的歌聲充實我們的人生。	樂齡教室1樓	30	本課程音樂為主，英文為輔。
12	健康長青體適能 B 班	週五下午 2:00~4:00	張國玲	10月:6、13、20、27 11月:3、10、17、24 12月:1、8	藉由彈力帶肌力訓練，提昇日常生活中所需要的行動力。透過團體運動進而養成規律運動習慣，促進身心健康，增加自信心。	樂齡教室3樓	25	1. 請穿著運動裝，自備環保水壺、毛巾。 2. 自備彈力帶 3. 須爬樓梯上三樓教室。

臺北市萬華區樂齡學習中心 112 年度第 2 期報名表 序號：

請詳閱簡章內容，報名即視為同意「注意事項」和「學員和講師規範」。

☐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。

☐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	☐ 男 ☐ 女
出生 年 月 日	民國	年	月	日
學歷	☐ 研究所 ☐ 大學 ☐ 專科 ☐ 高中 ☐ 國中 ☐ 國小 ☐ 其他			
身分證 字號			聯絡電話	住家： 手機：
聯絡地址			☐ 新生 ☐ 舊生(參加過 110、111 或 112-1 年度課程者)	
緊急 聯絡人 (必填)	姓名		關係	
	電話	住家： 手機：		
報 名 課 程 (請打勾)	報名超出招生名額時以系統抽籤錄取(招生名額不含萬華樂齡志工) *9 月 12 日(二)第一階段至多報名 2 門(萬華樂齡志工不在此限)，且同一時段僅能報 1 門。另編號⑤體適能 A 班和編號⑫體適能 B 班課程僅能擇一報名。 *9 月 14 日(四)、9 月 15 日(五)第二階段受理未額滿班別報名，不限門數。 *請審慎報名，凡各班開課第 1 堂缺席者，將刪除學員該門課資格，本校依序通知候補者，不得有異議，無法配合者請勿報名。			
	星期	上午		下午
	一	全體學員參加【開學典禮】 10/2(一)上午 9:00		
	二	☐ 1. 傳統歌謠傳唱		☐ 2. 烏克麗麗快樂彈唱 ☐ 3. 銀髮武術讚
	三	☐ 4. 舒心禪繞畫(需繳交材料費 350 元) ☐ 5. 健康長青體適能 A 班		☐ 6. 走讀臺北輕旅行(需繳交戶外教學旅行平安險費 160 元)
	四	☐ 7. 青草辨識與保健(需繳交校外教學旅行平安保險費和教學材料費 64 元)		☐ 8. 智慧手機玩生活 手機品牌_____
				☐ 9. 認識書法之美(需繳交材料費字帖 150 元)
五	☐ 10. 和風日語		☐ 11. 快樂英文歌唱 ☐ 12. 健康長青體適能 B 班 全體學員參加【成果發表】 12/13(三)14:00~16:00 12/12(二)~12/27(三)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：①_____ ②_____

臺北市萬華區樂齡學習中心112年度第2期報名 委 託 書

本人_____因故無法親自報名貴校112年度第2期樂齡課程，

今委託_____先生(小姐)代理報名。

此 致

臺 北 市 萬 華 區 樂 齡 學 習 中 心

委 託 人： (簽 名)

身分證字號：

聯絡電話：

受 託 人： (簽 名)

身分證字號：

聯絡電話：

中 華 民 國 年 月 日

註 1:請務必將填妥之①報名表(含委託書)②身分證影本交給委託人。另請受託人準備身分證正本。

註 2:受託人限代理 1 人報名，委託書須依本校專屬的委託書格式填寫，若格式有誤者，一律退件。