

# 臺北市萬華區樂齡學習中心 113 年度第 1 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 58 年 3 月 18 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 113 年 4 月 15 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】113 年 3 月 18 日(一)上午 9 時至 12 時,下午 1 時 30 分至 3 時 30 分在本校大辦公室受理報名。
- (2)【第二階段】113 年 3 月 21 日(四)和 3 月 22 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,113 年 3 月 20 日(三)上午 9 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 113 年 3 月 20 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 3/21(四)和 3/22(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 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。另課程性質類似的課程僅能擇一報名,例如編號⑥、⑬運動課程擇一,編號⑨、⑩手機課程擇一。報名超額則抽籤決定,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)本校不定期辦理代間學習、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,請學員踴躍出席。

## 六、學員和講師規範:

(一)113 年 4 月 15 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)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,課程中不再加收任何費用或班費,禁止推銷商品或宣傳特定的政治、宗教,請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	4/15(一)8:30~8:55/報到、領取出席紀念品/輔導室 9:00/開學典禮/黎季吳校長和張璿文主任	老松國小 階梯教室
「樂活、智慧、健康」 專題講座	4/15(一)9:40~11:40/銀髮安心行-交通安全講座/萬華分局交通隊黃安婕警員 5/20(一)9:30~11:30/樂來樂輕鬆-音樂紓壓講座/李一萱心理師.音樂治療師	
樂齡學員成果發表 和作品展覽	6/28(五)14:00~16:00/學員成果發表代間學習/輔導室 6/25(二)~7/5(五)9:00~17:00/學員作品成果展代間學習/輔導室	

## (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	4月:16、23 5月:7、14、21、28 6月:4、11、18、25 (4/30 不排課)	藉由臺灣傳統民謠、本土及客家音樂了解音樂理論和曲風背景，培養對音樂的興趣，並且感受不同文化的意義和特質，使合唱更加多元豐富。	樂齡教室 1樓	30	男聲部 10 名 女聲部 20 名
2	英文歌輕鬆唱	週二上午 9:30~ 11:30	盧韻竹	4月:16、23 5月:7、14、21、28 6月:4、11、18、25 (4/30 不排課)	藉由學唱輕鬆的西洋流行金曲，逐步掌握歌唱技巧，同時增益身心靈的健康，豐富精神生活。	樂齡教室 2樓	30	1. 本課程音樂為主，英文為輔。 2. 須爬樓梯上二樓教室。
3	創意捏塑趣	週二下午 2:00~ 4:00	賴維華	4月:16、23 5月:7、14、21、28 6月:4、11、18、25 (4/30 不排課)	透過雙手捏塑黏土的過程，習得塑形技巧，認識更多黏土材質及其效果，結合多種媒材組合成創意作品。	樂齡教室 1樓	30	第一堂課繳交材料費 300 元。
4	銀髮武術讚	週二下午 2:00~ 4:00	黃世輝	4月:16、23 5月:7、14、21、28 6月:4、11、18、25 (4/30 不排課)	從定步手法開始學習，接著進入活步的扇子拳組合技法，一招一式的循序漸進，透過傳統武藝扇子功來武動身體，健康樂活。	樂齡教室 3樓	23	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。
5	舒心禪繞畫	週三上午 9:30~ 11:30	吳珊儀	4月:17、24 5月:1、15、22、29 6月:5、12、19、26 (5/8 不排課)	通過創作，在畫筆間感受沉浸的時刻，尋找平靜與美好。這不僅是一種藝術，更是一種放鬆與舒壓的方式。	樂齡教室 1樓	30	1. 第一堂課繳交材料費 300 元(含畫筆 200 和畫紙 100)。 2. 自備紅黑原子筆、橡皮擦、筆記本。
6	樂齡運動有氧	週三上午 9:30~ 11:30	羅英慈	4月:17、24 5月:1、15、22、29 6月:5、12、19、26 (5/8 不排課)	安排適合長輩的肌力訓練，利用彈力帶讓肌肉學習穩定。加入有氧舞蹈增添趣味性，提升活動力、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。
7	走讀臺北輕旅行	週三下午 2:00~ 5:00	張璣文	4月:24 5月:1、15、22、29 6月:5、12 (5/8 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	25	1. 課程含戶外走讀，體能狀況允許者方才報名。 2. 第一堂課繳交戶外教學旅行平安保險五次共 160 元。
8	青草文化與養生	週四上午 9:30~ 11:30	翁義成	4月:18、25 5月:2、16、23、30 6月:6、13、20、27 (5/9 不排課)	春天的野花野草，保健和藥用植物辨別，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. 第一堂課繳交戶外教學旅行平安保險費兩次共 64 元。 2. 自由購買教師提供的參考用書 500 元。
9	手機攝影	週四上午 9:30~ 11:30	蘇正文	4月:18、25 5月:2、16、23、30 6月:6、13、20、27 (5/9 不排課)	認識手機影像構圖，圖片剪裁及文字功能，近拍淺景深，創意姿勢，借位攝影，跳躍神拍，複製人魔法，水流瀑布拉絲特效，人像拉絲特效，神奇鏡射，教室及校園拍攝實作。	樂齡教室 2樓	30	1. 自備智慧型手機和行動網路。 2. 須爬樓梯上二樓教室
10	智慧手機玩生活	週四下午 2:00~ 4:00	李明峰	4月:18、25 5月:2、16、23、30 6月:6、13、20、27 (5/9 不排課)	認識手機系統，輕鬆簡單操作 Line 及手機 APP 基本功能，讓初學的你，能夠熟悉使用手機，跟上時代腳步，讓生活更便利。	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。
11	認識書法之美	週四下午 2:00~ 4:30	陳麗文	4月:18、25 5月:2、16、23、30 6月:6、13 (5/9 不排課)	以《智永楷書千字文》導入，奠定紮實的基本筆法功力，起承轉合相互間的關係，培養自運寫作品的的能力。	樂齡教室 2樓	30	1. 自備筆墨紙硯用具，紙張用宣紙或 12 格毛邊紙。 2. 第一堂課繳交材料費 240 元(字帖)。 3. 須爬樓梯上二樓教室
12	和風日語	週五上午 9:30~ 11:30	顏尚誠	4月:19、26 5月:3、10、17、24、31 6月:7、14、21	從日語平假名到兒歌、演歌。認識日本地理文化，旅遊資訊互動及想想看單元。	樂齡教室 1樓	30	歡迎初學者。
13	健康長青體適能	週五下午 2:00~ 4:00	張國玲	4月:19、26 5月:3、10、17、24、31 6月:7、14、21	利用彈力帶鍛鍊身體不同部位的肌肉，增加身體及關節的柔軟性，使人更靈活，建立健康的自我形象。	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 113 年度第 1 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	<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(參加過 110、111 或 112 年度課程者)		
緊急 聯絡人 (必填)	姓名			關係	
	電話	住家： 手機：			
<p><b>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)</b></p> <p>*3月18日(一)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⑥、⑬運動課程僅能擇一，編號⑨、⑩手機課程僅能擇一。</p> <p>*3月21日(四)、3月22日(五)第二階段受理未額滿班別報名，不限門數。</p> <p>*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。</p>					
報名 課程  (請打勾)	星期	上午		下午	
	一	4/15(一)上午 9:00 【開學典禮】			
	二	<input type="checkbox"/> 1. 傳統歌謠傳唱 <input type="checkbox"/> 2. 英文歌輕鬆唱		<input type="checkbox"/> 3. 創意捏塑趣(需繳交材料費 300 元) <input type="checkbox"/> 4. 銀髮武術讚	
	三	<input type="checkbox"/> 5. 舒心禪繞畫(需繳交材料費 300 元) <input type="checkbox"/> 6. 樂齡運動有氧(編號 6 和 13 僅能擇一報名)		<input type="checkbox"/> 7. 走讀臺北輕旅行(需繳交戶外教學旅行平安保險費 160 元)	
	四	<input type="checkbox"/> 8. 青草文化與養生(需繳交戶外教學旅行平安保險費 64 元) <input type="checkbox"/> 9. 手機攝影(編號 9 和 10 僅能擇一報名)手機品牌_____		<input type="checkbox"/> 10. 智慧手機玩生活(編號 9 和 10 僅能擇一報名)手機品牌_____	
	五	<input type="checkbox"/> 12. 和風日語		<input type="checkbox"/> 11. 認識書法之美(需繳交材料費字帖 240 元) <input type="checkbox"/> 13. 健康長青體適能(編號 6 和 13 僅能擇一報名)	
<p>全體學員參加【成果發表】</p> <p>6/28(五)14:00~16:00 學員成果發表代間學習</p> <p>6/25(二)~7/5(五)9:00~17:00 學員作品成果展代間學習</p>					

\*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113年度第1期報名委託書

本人\_\_\_\_\_因故無法親自報名貴校113年度第1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。