

# 臺北市萬華區樂齡學習中心 113 年度第 2 期招生簡章

- 一、實施目的:以樂活、智慧、健康為宗旨，活躍老化終身學習，傳承銀髮智慧之價值。
- 二、招生對象:民國 58 年 9 月 9 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 9 月 9 日(星期一)起，各班上課時間和地點詳見課程內容。
- 四、報名須知:

★溫馨提醒：  
為珍惜公部門資源，請先詳閱簡章(含注意事項、課程規範、材料費收費方式與缺席規定等)，報名視同接受簡章相關內容規定。

- (一)【公開報名】
  - 1. 報名時間:
    - (1)【第一階段】113 年 9 月 9 日(星期一)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 9 月 12 日(星期四)和 9 月 13 日(星期五)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未額滿班別之報名。
  - 2. 報名方式:

- (1)本人報名:攜帶國民身分證正本，詳填報名表，始完成報名。
- (2)委託報名:請務必將填妥之報名表(含委託書)和身分證影本交給受託人。  
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 9 月 11 日(星期三)上午 9 時於校史室採系統抽籤，抽出錄取名單。
- (三)【錄取公告】錄取名單和未額滿班別於 113 年 9 月 11 日(星期三)下午 6 時前公告於老松國小校門口、老松國小網站，恕不另行通知。
- (四)【繳交照片】錄取者請於 9/12(星期四)和 9/13(星期五)上午 9 時至 12 時，下午 1 時 30 分至 3 時 30 分在大辦公室繳交 1 吋照片 1 張，以利製作學員證(凡參加過 110、111、112 和 113-1 年度萬華樂齡學習中心課程者已有照片存檔，免交照片)。

## 五、注意事項:

- (一)簡章可至老松國小警衛室索取，亦可到老松國小網站下載。網址 <https://reurl.cc/jygxX2>
- (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③、⑦、⑭體適能課程僅能擇一報名。報名超額採系統抽籤決定，凡公佈各門課程錄取者，恕不接受更換班別、換人頂替或私自入班。
- (三)第二階段受理尚未額滿班別的報名，此階段每人報名不限門數。
- (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)請珍惜資源審慎報名，各門課第 1 堂上課 20 分鐘起唱名，正取者本人未到視同放棄，取消該門課錄取資格，並依序通知備取者，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。
- (六)各班視課程需求繳交材料費(詳見第 2 頁備註欄)，於第一堂課時交給各班志工，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。
- (七)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、心靈成長等宣導，請本期學員踴躍出席。
- (八)本校課程係教育部及教育局補助辦理，因開課牽涉各年度之補助款額度，故本校保留課程調整、變更或終止之權利。

## 六、課程規範:

- (一)113 年 10 月 7 日(星期一)上午 9:00 於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)學員證和講師證僅供有課時段入校，進入校園請全程配戴證件，配合校園門禁管理相關規定。
- (三)凡遲到早退 20 分鐘者以缺席計。編號⑧⑨⑩⑪⑫缺席 2 堂(含)課程者，編號①②③④⑤⑥⑦⑬⑭課程缺席 3 堂(含)課程者，將不得報名下期該門同性質課程。以上請審慎報名，無法配合者請勿報名。
- (四)上課請親自簽到，切勿代理簽名。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)，供班務和校務宣達聯繫，各班訊息請以 Line 官方帳號為準。
- (六)簡章明訂之材料費請於第一堂繳交，除此之外，課程中不再加收任何費用或班費。
- (七)嚴禁講師、學員於學校從事銷售或招生行為，亦不得以本中心名義從事商業活動，或為特定政治團體或宗教信仰從事宣傳。
- (八)教室內外禁止飲食，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。
- (九)全期課程結束前，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。
- (十)凡報名課程之學員和擔任課程之講師，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 148 或 141~143。

電子信箱 [elder@tlsps.tp.edu.tw](mailto:elder@tlsps.tp.edu.tw)

## 八、課程內容

### (一)必修課程(凡錄取本期學員皆請參加)

課程名稱	上課時間/主題	地點
10/7(星期一)開學典禮暨專題講座	8:30~8:50/報到、領取學員證(113-1 已經領有橘色證件套者請繼續沿用，不重複發給) 9:00/開學典禮/張璿文主任 9:40~11:30/專題講座-性別的意識和行動：自己與社會的共舞/陳淑敏教授	老松國小階梯教室
「樂活、智慧、健康」宣導週	11/5(星期二)~11/8(星期五)每堂課提早 30 分鐘開始，在各班進行樂齡族退休、法律等政策議題宣導。	各班教室

(二)選修課程(依照錄取課程參加)

編號	課程名稱	上課時間	講師	上課日期	課程內容	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:8、15、22、29 11月:5、12、19、26 12月:3、10	採合唱形式，以臺灣傳統民謠及本土音樂為基礎，透過音樂理論培養對音樂的興趣，從旋律與歌曲感受文化的意義。	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	10月:8、15、22、29 11月:5、12、19、26 12月:3、10	讓喜愛歌唱者掌握音樂元素與歌唱技巧，熟悉英文連音等歌唱技巧，輕鬆唱出動人的西洋金曲。	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。
3	舞動樂齡體適能 A	週二上午 9:30~11:30	王明宣	10月:8、15、22、29 11月:5、12、19、26 12月:3、10	有氧運動搭配舞曲，加強心肺功能，提升運動樂趣。運用寶特瓶水等居家小物，肌力訓練不間斷，全面提升體能。	樂齡教室3樓	25	1. 自備 600cc 寶特瓶水 2 瓶。 2. 請穿著運動裝，自備水壺、毛巾。 3. 須爬樓梯上三樓。
4	創意捏塑趣	週二下午 2:00~4:00	賴維華	10月:8、15、22、29 11月:5、12、19、26 12月:3、10	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2樓	30	1. 交材料費 300 元。 2. 期末繳交作品，作為學校環境美化布置 3. 須爬樓梯上二樓。
5	銀髮武術讚	週二下午 2:00~4:00	黃世輝	10月:8、15、22、29 11月:5、12、19、26 12月:3、10	透過傳統武藝少林拳法來武動身體，一招一式，從淺至深，循序漸進，由外而內，暢活氣血，健康樂活。	樂齡教室3樓	25	1. 請穿著運動裝，自備水壺、毛巾。 2. 須爬樓梯上三樓。
6	舒心禪繞畫	週三上午 9:30~11:30	吳珊儀	10月:9、16、23、30 11月:6、13、20、27 12月:4、11	禪繞畫結合藝術與冥想的繪畫形式。簡單的重複圖案構成複雜而美麗的作品，讓人專注於當下，釋放壓力，感受平靜。	樂齡教室1樓	30	1. 交材料費 300 元(畫筆 200、畫紙 100)。 2. 自備紅黑原子筆、橡皮擦、筆記本。 3. 期末繳交作品，作為學校環境美化布置
7	有氧肌力體適能 B	週三上午 9:30~11:30	盧詩淇	10月:9、16、23、30 11月:6、13、20、27 12月:4、11	利用彈力帶增強肌力訓練，在歡樂的樂曲中運動。建立運動防護觀念，透過完整的循環訓練，全面提升體能。	樂齡教室3樓	25	1. 自備彈力帶。 2. 請穿著運動裝，自備水壺、毛巾。 3. 須爬樓梯上三樓。
8	走讀臺北輕旅行	週三下午 2:00~5:00	張璿文	10月:9、16、30 11月:6、20、27 12月:11 (10/23、11/13、12/4 不排課)	走讀萬華及臺北地區的文化資產，融入人文關懷，參與地方文化活動，兼具知性、休閒與健康的互動小旅行。	樂齡教室2樓	25	1. 課程含戶外走讀爬坡或階梯，體能狀況允許者方才報名。 2. 戶外教學旅平險五次共 150 元。
9	青草文化與養生	週四上午 9:00~11:30	翁義成	10月:17、24 11月:7、14、21、28 12月:5、12 (10/31 不排課)	青草文化秋冬版，秋冬常見植物及野花野草，養生茶飲及藥膳組合介紹。	樂齡教室1樓	30	1. 交戶外教學旅平險費一次共 30 元。 2. 自由購買教師提供的參考用書 500 元。
10	智慧手機玩生活	週四上午 9:00~11:30	蘇正文	10月:17、24 11月:7、14、21、28 12月:5、12 (10/31 不排課)	手機減肥，掃描文件及影像處理，手機畫面傳送到電視螢幕，智慧電視上網看影片等，讓人際溝通更輕鬆便利。	樂齡教室2樓	30	1. 自備 4G 智慧型手機和行動網路。 2. 須爬樓梯上二樓。
11	手能生橋通用手語	週四下午 2:00~4:30	曹瑟宜	10月:17、24 11月:7、14、21、28 12月:5、12 (10/31 不排課)	簡單上手的手語搭配歌曲律動，促進手部運動與大腦活化。包含聽力保健、老化因應及人際溝通，除自我保健，亦增加照顧高齡者的相關知能。	樂齡教室1樓	30	為鼓勵學員成為自助助人的樂齡學習者，持續參與本課程，將贈送護手霜一條。
12	認識書法之美	週四下午 2:00~4:30	陳麗文	10月:17、24 11月:7、14、21、28 12月:5、12 (10/31 不排課)	書寫漢隸「史晨前後碑」，對隸書的概念更清楚，書寫能力更穩妥。此碑字數多字跡清楚，簡單易學，適合初學者加入。	樂齡教室2樓	30	1. 自備文房四寶(六格毛邊紙或宣紙，羊毫筆或兼毫筆)。 2. 交字帖費 160 元。 3. 須爬樓梯上二樓。 4. 期末繳交作品，作為學校環境美化布置
13	和風日語	週五上午 9:30~11:30	顏尚誠	10月:11、18、25 11月:1、8、15、22、29 12月:6、13	習得片假名為主軸，伴隨名人傳記故事單元，認識日本文化，豐富生活涵養。	樂齡教室1樓	30	作業練習提供參考格式，可依個別需求，自行加印或準備。
14	極球健康體適能 C	週五上午 9:30~11:30	吳家祥	10月:11、18、25 11月:1、8、15、22、29 12月:6、13	體驗極球運動的樂趣，透過多樣的球技動作，鍛鍊身體肌肉，同時提升協調與反應能力，全面提升體能。	樂齡教室3樓	25	1. 購買極球 120 元(可自備，直徑約 25CM) 2. 請穿著運動裝，自備水壺、毛巾。 3. 須爬樓梯上三樓。

臺北市萬華區樂齡學習中心 113 年度第 2 期報名表      收件序號：

請詳閱招生簡章內容，報名即視為同意簡章相關內容規定。

- ☐本人親自報名(無須填寫委託書)並已詳閱招生簡章且能遵守相關注意事項和規範。
- ☐委託報名(須填委託書)並已詳閱招生簡章，能遵守相關注意事項和規範。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、112、113-1 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 9 日(星期一)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③、⑦、⑭體適能課程僅能擇一報名。 *9 月 12 日(星期四)、9 月 13 日(星期五)第二階段受理未額滿班別的報名，此階段每人報名不限門數。 *各門課第 1 堂上課 20 分鐘起唱名，正取者本人未到視同放棄，取消該門課錄取資格，並依序通知備取者，不得異議，無法配合者請勿報名。				
	星期	上午		下午	
	一	10/7 上午 9:00-11:30 開學典禮暨講座			
	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. 舞動樂齡體適能 A (編號③、⑦、⑭僅能擇一報名)		<input type="checkbox"/> 4. 創意捏塑趣(交材料費 300 元) <input type="checkbox"/> 5. 銀髮武術讚	
	三	<input type="checkbox"/> 6. 舒心禪繞畫(交材料費 300 元) <input type="checkbox"/> 7. 有氧肌力體適能 B (編號③、⑦、⑭僅能擇一報名)		<input type="checkbox"/> 8. 走讀臺北輕旅行 (交戶外教學旅行平安保險費 150 元)	
	四	<input type="checkbox"/> 9. 青草文化與養生(交戶外教學旅行平安保險費 30 元) <input type="checkbox"/> 10. 智慧手機玩生活 自備行動網路，手機品牌_____		<input type="checkbox"/> 11. 手能生橋通用手語 <input type="checkbox"/> 12. 認識書法之美(交字帖費 160 元)	
五	<input type="checkbox"/> 13. 和風日語 <input type="checkbox"/> 14. 極球健康體適能 C(購買極球 120 元，可自備) (編號③、⑦、⑭僅能擇一報名)				

※本人報名編號\_\_\_\_\_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注意事項和規範。

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2期報名委託書

本人\_\_\_\_\_因故無法親自報名貴校113年度第2期樂齡課程。

已詳閱招生簡章且能遵守相關注意事項和規範。

今委託\_\_\_\_\_君持本委託書及報名所需之相關證明文件。

此 致

臺 北 市 萬 華 區 樂 齡 學 習 中 心

委 託 人：( 簽 名 或 蓋 章 )

身分證字號：

聯絡電話：

-----  
受 託 人：( 簽 名 或 蓋 章 )

身分證字號：

聯絡電話：

與委託人關係：

中 華 民 國 年 月 日

註 1:請務必將填妥之報名表(含委託書)和身分證影本交給受託人。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。