

# 臺北市萬華區樂齡學習中心 114 年度第 1 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 59 年 2 月 20 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 114 年 3 月 31 日(星期一)起，各班上課時間和地點詳見課程內容。
- 四、網路報名:

★重要提醒：為珍惜公部門資源，請先詳閱簡章(含報名須知、課程規範、材料費收費方式與出缺席規定等)，報名視同接受簡章相關內容規定。

- (一)【第一階段報名】2 月 21 日(星期五)上午 8 時至 3 月 2 日(星期日)下午 8 時於 Google 表單報名(不受理其他管道報名)。本階段只要於上述時間內皆可報名，錄取與否和報名先後順序無關。報名表單連結 <https://reurl.cc/Q5KvLZ>
- (二)【超額抽籤】報名人數超過錄取名額之班別於 3 月 5 日(星期三)上午 9 時採系統抽籤，抽出錄取名單。
- (三)【錄取公告】第一階段錄取名單和未額滿班別於 3 月 5 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，不另行通知。
- (四)【第二階段報名】3 月 6 日(星期四)上午 9 時至 3 月 7 日(星期五)下午 9 時受理未額滿之班別報名(不受理其他管道報名)。本階段依報名先後順序錄取，Google 表單報名連結於 3 月 5 日(星期三)同步於第一階段錄取名單公告。
- (五)【錄取公告】第二階段錄取名單於 3 月 10 日(星期一)上午 10 時前公告於老松國小校門口、老松國小網站，不另行通知。
- (六)【新生查驗身分證和繳交 1 吋照片】公告錄取名單後，錄取的新生請於 3 月 11 日(星期二)上午 9 時至 12 時，下午 1 時 30 分至 4 時到老松國小大辦公室辦理。本人不克前來可委託他人辦理，委託人請務必將填妥之「委託書」和身分證交給受託人，另請受託人準備身分證以備查驗(每名受託人限代理 1 人)。委託書格式詳見簡章第 3 頁。



**新生定義:凡參加過本中心 110、111、112、113 年度課程者屬舊生，其餘歸為新生。**

## 五、報名須知:

- (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/NbeA0x>
- (二)報名後如果要更新資料，請重新填寫 Google 表單報名，重新填寫或重複報名將以最後一次報名資料為準。
- (三)第一階段網路報名每人最多報 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。上一期(113 年度第 2 期)課程缺席超過規定次數者，本期請勿再選報同類型課程。以上中心查核時將隨機剔除，不另通知。
- (四)同類型課程僅能擇一報名，例如編號③、⑧、⑫體適能課程僅能擇一報名，編號⑦、⑪手機課程僅能擇一報名，以上中心查核時將隨機剔除，不另通知。
- (五)第二階段網路報名受理尚未額滿班別的報名，此階段每人報名不限門數。凡公佈各門課程錄取者不接受更換班別、換人頂替或私自入班。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)。
- (六)各門課第 1 堂缺席者，取消該門課錄取資格，不得異議；公告錄取後退出者亦視同缺席該門課。以上皆不得報名下期該門同性質課程，無法配合者請勿報名。
- (七)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。
- (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和政策，故本校保留課程調整、變更或終止之權利。

## 六、課程規範:

- (一)114 年 3 月 31 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)凡遲到或早退 20 分鐘者以缺席計。編號⑨⑩⑪⑫⑬⑭缺席 2 堂(含請假)課程者，編號①②③④⑤⑥⑦⑧缺席 3 堂(含請假)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。期末如有自發性聚餐為自由參加，並由當次參加學員共同分擔費用。
- (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)本校不定期辦理代間學習、生活安全、心靈成長和社會參與等宣導活動，請本期學員踴躍出席。凡報名課程之學員和講師，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 電子信箱 [elder@tlsps.tp.edu.tw](mailto:elder@tlsps.tp.edu.tw)

週一至週五上班時間上午 8 時至下午 5 時 電話：(02)2336-1266 分機 148，140~143。

## 八、課程內容(一)必修課程:凡錄取學員請準時參加

課程名稱	上課時間/主題	地點
3/31(一)開學典禮暨專題講座	8:30-8:50/報到、領取學員證(113-1 和 113-2 已領有證件套者請繼續沿用，不重複發給) 9:00-11:30/開學典禮、鼓笛隊迎賓、專題講座/黎季昊校長、張璿文主任	老松國小 階梯教室
樂活、智慧、健康 議題宣導	時間地點另行公布	
學習成果發表	6/6(五)14:00-16:00 代間學習-學員成果發表會	階梯教室
	6/11(三)-6/25(三)09:00-17:00 代間學習-學員作品成果展覽	鄉土教育中心

(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	4月:1、8、15、22、29 5月:6、13、20、27 6月:3	合唱能放鬆壓力，配合齊唱、輪唱，引領學員加入新的聲部，並藉由琴音伴奏，從旋律與歌曲感受文化的意義，一同享受優美的歌聲。	樂齡教室1樓	32	本課程屬合唱課程，非卡拉OK。 男聲部 11 名 女聲部 21 名
2	西洋歌曲輕鬆唱	週二上午 9:30~11:30	盧韻竹	4月:1、8、15、22、29 5月:6、13、20、27 6月:3	學唱優美與輕快的西洋流行金曲，從中掌握歌唱技巧，增進身心健康，豐富精神生活。	樂齡教室2樓	32	1. 以音樂性學習為主軸，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	4月:1、8、15、22、29 5月:6、13、20、27 6月:3	透過簡單舞步搭配有氧運動，增進心肺耐力、提升肌力與柔軟度，結合水瓶運動及椅子運動等多元鍛鍊，促進平衡感與協調性。	樂齡教室3樓	27	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	和風日語	週二下午 2:00~4:00	顏尚誠	4月:1、8、15、22、29 5月:6、13、20、27 6月:3	從主軸平假名開始學起，加入文化介紹日本的「封神榜」等神道教的故事，還會教唱演歌，從歌曲中學習日語文化。	樂齡教室1樓	32	1. 歡迎初學者。 2. 作業練習提供參考格式，可依個別需求，自行加印。
5	動手玩創意捏塑趣	週二下午 2:00~4:00	賴維華	4月:1、8、15、22、29 5月:6、13、20、27 6月:3	以創意為核心的藝術課程，學習基本的黏土操作技巧，結合多種媒材組合，創造獨特風格的黏土藝品，提升藝術感知與手作能力。	樂齡教室2樓	32	1. 交材料費 300 元。 2. 期末繳交作品，作為環境美化和展覽。 3. 須爬樓梯上二樓。
6	武術健身GOGOGO	週二下午 2:00~4:00	黃世輝	4月:1、8、15、22、29 5月:6、13、20、27 6月:3	一招一式循序漸進，配合呼吸與內在意識，透過傳統武術拳法來保健身體，暢活氣血，武GO健康，武GO快樂。	樂齡教室3樓	27	1. 請穿著運動裝，自備水壺、毛巾。 2. 須爬樓梯上三樓。
7	數位新生活*手機 A	週三上午 9:30~11:30	李世芬	4月:2、9、16、23、30 5月:7、14、21、28 6月:4	打造一個適合自己的智慧型手機使用環境，從交通、餐飲、旅遊和娛樂介紹生活中好用好玩的 APP、LINE 等使用，認識詐騙手法，與社會脈動接軌。	樂齡教室2樓	32	1. 自備 4G 智慧型手機和行動網路。 2. 須爬樓梯上二樓。
8	有氧肌力★體適能 B	週三上午 9:30~11:30	羅英慈	4月:2、9、16、23、30 5月:7、14、21、28 6月:4	從暖身到伸展筋骨，加上運用肺活量的有氧舞蹈及肌力訓練，配上歡樂的音樂，一連串的循環訓練，達到運動效果。	樂齡教室3樓	27	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。
9	走讀臺北小旅行	週三下午 2:00~5:00	張璦文	4月:9、16、23、30 5月:14、21、28 (5/7 不排課)	走讀臺北地區的文化資產景點，融入人文關懷，參與地方文化活動，來場知性中兼具人際互動與休閒健康的小旅行。	樂齡教室2樓	27	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. 期末繳交學習心得作為成果展覽。 3. 交戶外教學旅平險五次共 150 元。
10	青草文化與養生	週四上午 9:00~11:30	翁義成	4月:10、17、24 5月:8、15、22、29 6月:5 (5/1 不排課)	臺灣青草文化簡介，春天的野花野草，消暑茶飲植物介紹及辨識，戶外課程植物觀察，保健植物居家栽培，讓樂齡生活健康養生。	樂齡教室1樓	32	1. 交戶外教學旅平險費一次共 30 元。 2. 期末繳交盆栽作為成果展覽。 3. 自由購買教師提供的參考用書 500 元。
11	智慧手機輕鬆學*手機 B	週四上午 9:00~11:30	蘇正文	4月:10、17、24 5月:8、15、22、29 6月:5 (5/1 不排課)	運用手機科技為生活帶來便利，讓人際溝通更輕鬆。多元學習包含手機設定、網路分享、日曆、記事本、手機減肥、螢幕截圖等實用功能。	樂齡教室2樓	32	1. 自備 4G 智慧型手機和行動網路。 2. 須爬樓梯上二樓。
12	長青健康★體適能 C	週四上午 9:00~11:30	劉美儀	4月:10、17、24 5月:8、15、22、29 6月:5 (5/1 不排課)	以有氧、肌力、協調、伸展為主軸，加上趣味體能遊戲，增加運動樂趣和互動。手指與大腦體操配上懷舊歌曲，同時提升協調與反應能力。	樂齡教室3樓	27	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
13	手能生橋通用手語	週四下午 2:00~4:30	曹瑟宜	4月:17、24 5月:1、8、15、22、29 6月:5	透過繪本、電子書和生活故事及活潑的手語歌曲律動，學習生活中實用的手語，活化大腦，促進彼此溝通互動。	樂齡教室1樓	32	本課程非手語訓練班
14	書法欣賞與習作	週四下午 2:00~4:30	陳麗文	4月:17、24 5月:1、8、15、22、29 6月:5	欣賞中華文字之美，臨摹書寫名家字帖。元人趙孟頫《膽巴碑》乃趙孟頫 63 歲奉敕撰書，是其大楷書代表作之一，字數多，帶行意，好學實用。	樂齡教室2樓	32	1. 自備文房四寶(12 格毛邊紙或宣紙，兼毫大楷)。 2. 交字帖費 160 元。 3. 須爬樓梯上二樓。 4. 期末繳交作品，作為環境美化和展覽。

## 臺北市萬華區樂齡學習中心114年度第1期委託書

本人\_\_\_\_\_已詳閱招生簡章且能遵守相關注意事項和規範。

因故於114年3月11日(星期二)無法親自至貴校繳交新生相關文件(查驗身分證和1吋照片1張)

今委託\_\_\_\_\_持本委託書及所需之相關文件代為辦理。

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:請委託人務必將填妥之委託書和身分證交給受託人。另請受託人準備身分證以備查驗。

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。