

臺北市萬華區樂齡學習中心 114 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 59 年 8 月 31 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 10 月 14 日(星期二)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】9 月 1 日(星期一)上午 8 時至 9 月 12 日(星期五)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/Ln5v6X>
- (二)【超額抽籤】報名人數超過錄取名額之班別於 9 月 17 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 9 月 17 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】9 月 18 日(星期四)上午 8 時至 9 月 19 日(星期五)下午 8 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 9 月 17 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 9 月 22 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 9 月 23 日(星期二)和 9 月 24(星期三)上午 9 時至 12 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 年度和 114-1 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(114 年度第 1 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、⑩體適能課程僅能擇一報名，編號④、⑫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)各班開課第一堂於樂齡教室發給學員證和證件套(113-1、113-2、114-1 學員請使用已領過的橘色證件套，不重複發給)。
- (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⑨⑭缺席 2 堂(含請假)課程者，編號①②③④⑤⑥⑦⑧⑩⑪⑫⑬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(或保險費)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

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 143、140。

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
10/20(一)不信不貪不轉帳，防騙反詐顧錢包	9:30-10:30	視聽教室
11/3(一)性別平等快樂養老	9:30-11:30	視聽教室
12/1(一)智慧接收安心分享		階梯教室
學習成果發表	12/24(三)14:00-16:00 學習成果發表會	階梯教室
	12/23(二)-1/7(三)09:00-17:00 學習成果作品展覽	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	10月:14、21、28 11月:4、11、18、25 12月:2、9、16	合唱能放鬆壓力，配合齊唱、輪唱，引領學員加入新的聲部，並藉由鋼琴伴奏結合音樂，來一同享受優美的歌聲。	樂齡教室1樓	33	本課程屬合唱課程，非卡拉OK。 男聲部12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	10月:14、21、28 11月:4、11、18、25 12月:2、9、16	掌握音樂元素與歌唱技巧、熟悉英文連音，唱出動人的西洋金曲，感受音樂之美，豐富精神生活。	樂齡教室2樓	33	1.以音樂性學習為主軸，英文為輔。 2.須爬樓梯上二樓。
3	有氧肌力體適能A	週二上午 9:30~11:30	羅英慈	10月:14、21、28 11月:4、11、18、25 12月:2、9、16	課程內容包含有氧舞蹈和肌力訓練，並帶入平衡和協調，全面提升體適能，提升腦力及身體能力，促進身體健康。	樂齡教室3樓	28	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。
4	數位新生活手機A	週二下午 2:00~4:00	李世芬	10月:14、21、28 11月:4、11、18、25 12月:2、9、16	從基礎操作到實用，輕鬆學會手機設定、LINE、健康監控、AI應用等，藉由循序漸進實作練習，讓手機成為生活好幫手，讓個人更連結社會脈動。	樂齡教室1樓	33	自備4G智慧型手機和行動網路。
5	動手玩創意捏塑趣	週二下午 2:00~4:00	賴維華	10月:14、21、28 11月:4、11、18、25 12月:2、9、16	輕黏土手作能培養創意與美感，學員經由學習基本形塑技巧創作作品，提升創意與手作能力，讓學員發現手作樂趣與成就感。	樂齡教室2樓	33	1.交材料費300元。 2.期末繳交作品，作為成果展覽。 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	10月:14、21、28 11月:4、11、18、25 12月:2、9、16	透過傳統武術拳法來武動身體，配合呼吸與內在意識，一招一式循序漸進，由外而內，暢活氣血，健康樂活。	樂齡教室3樓	28	1.請穿著運動裝，自備水壺、毛巾。 2.須爬樓梯上三樓。
7	筆尖玩線條	週三上午 9:30~11:30	吳珊儀	10月:15、22、29 11月:5、12、19、26 12月:3、10、17	線條是繪畫的基本。從基礎線條練習入手，學習禪繞畫的經典圖案組合，掌握有趣的圖樣技巧，訓練放鬆心態，感受禪繞畫創作的美好。	樂齡教室1樓	33	1.交材料費300元(含用筆和畫紙)。 2.期末繳交作品，作為成果展覽。 3.歡迎初學者。
8	舞動樂齡體適能B	週三上午 9:30~11:30	盧詩淇	10月:15、22、29 11月:5、12、19、26 12月:3、10、17	透過系統訓練，達到體能提升及安全運動防護的目標，並藉由極球活動讓運動更容易、有趣。	樂齡教室3樓	28	1.請穿運動裝，自備極球(直徑約25CM)、水壺、毛巾。 2.須爬樓梯上三樓。 3.沒有極球者，可交116元，請講師代購。
9	走讀臺北小旅行	週三下午 2:00~5:00	張璿文	10月:15、22、29 11月:12、26 12月:10、17	走讀大臺北地區的自然人文步道，融入文化資產導覽，參與地方文化活動。活躍身心，來場兼具人際互動與休閒健康的知性之旅。	樂齡教室1樓	33	1.戶外走讀有爬坡或階梯，體能狀況允許者方可報名。 2.期末繳交學習心得作為成果展覽。 3.交戶外教學旅平險六次共180元。
10	長青健康體適能C	週三下午 2:00~4:00	劉美儀	10月:15、22、29 11月:5、12、19、26 12月:3、10、17	將有氧和肌力訓練融合在每堂課的訓練中，搭配老歌和新世代的歌曲，刺激認知。	樂齡教室3樓	28	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
11	青草文化與養生	週四上午 9:30~11:30	翁義成	10月:16、23、30 11月:6、13、20、27 12月:4、11、18	介紹青草文化秋冬版，從基礎常見的秋冬植物及野花野草介紹，融入養生茶飲及藥膳組合為主，讓樂齡生活更加養生、健康。	樂齡教室1樓	33	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。
12	智慧手機輕鬆學手機B	週四上午 9:30~11:30	蘇正文	10月:16、23、30 11月:6、13、20、27 12月:4、11、18	認識手機常用APP功能:拍照修圖、LINE應用、訂餐叫車、行動支付pay、手機減肥、定位等多元科技，讓生活更便利。	樂齡教室2樓	33	1.自備4G智慧型手機和行動網路。 2.須爬樓梯上二樓。
13	和風日語	週四下午 2:00~4:00	顏尚誠	10月:16、23、30 11月:6、13、20、27 12月:4、11、18	從片假名學各國的外來語、從想想看單元增進日常生活的樂趣，從日本物語和兒歌給大家學習的和樂融融。	樂齡教室1樓	33	1.歡迎初學者。 2自備紙筆，作業練習提供參考格式，可依個別需求自行加印。
14	書法欣賞與習作	週四下午 2:00~4:30	陳麗文	10月:16、23、30 11月:6、13、20 12月:4、11	臨摹書寫名家字帖。《董其昌書濬路馬湖記》是明人董其昌晚年的行書作品，董字運筆流暢爽利，結字略帶欹側，筆法圓轉含蓄，練習此帖可將行氣寫順暢，把字寫靈活。	樂齡教室2樓	33	1.自備文房四寶(12格毛邊紙或宣紙，兼毫大楷)。 2.交字帖費140元。 3.須爬樓梯上二樓。 4.期末繳交作品，作為成果展覽。

臺北市萬華區樂齡學習中心114年度第2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。