

臺北市萬華區樂齡學習中心 115 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 60 年 3 月 1 日以前出生，年滿 55 歲以上民眾皆可報名參加。
進階自主學習社團者須參加過 112 年度至 114 年度任一期該班課程，方可報名。
- 三、**上課日期**:自 115 年 3 月 30 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】3 月 2 日(星期一)上午 8 時至 3 月 11 日(星期三)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/K0781e>
- (二)【超額抽籤】報名人數超過錄取名額之班別於 3 月 13 日(星期五)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 13 日(星期五)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 16 日(星期一)上午 9 時至 3 月 17 日(星期二)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 13 日(星期五)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 20 日(星期五)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。
- (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 23 日(星期一)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 4 頁。
- (七)【進階自主學習社團繳費】公告錄取名單後，請於 3 月 23 日(星期一)上午 9 時至 12 時，下午 1 時 30 分至 4 時於老松國小大辦公室繳費。若本人不克前來可委託他人辦理，辦理方式同前項。



新生定義:凡參加過本中心 111、112、113、114 年度課程者屬舊生，其餘歸為新生。

五、報名須知:

- (一)紙本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 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。
- ★**進階自主學習社團不包含在 2 門課限制內。**
- (四)同類型課程之編號⑧、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)進階自主學習社團僅限參加過 112 年度至 114 年度任一期該班課程者報名。以上中心查核時將隨機剔除，不另通知。
- (六)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)115 年 3 月 27 日(星期五)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⑩⑪⑫⑬⑭缺席 2 堂(含請假)課程者，編號①②③④⑤⑥⑦⑧⑨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。每次上課前於教室內自行抽籤本堂課座位，因此每堂課都會坐不同的位置，公平公正、保護視力並認識新同學。抽完請勿任意更換座位，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@tlsp.s.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 143，140~143。

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
3/27(五)開學典禮暨 專題講座 1	8:30-8:50/報到、領取學員證(113-2 和 114-1 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/專題講座「家庭關係樂融融」(家暴防治)	老松國小 階梯教室
5/18(一)專題講座 2	14:00-16:00 保護你的大腦和感官：談預防失智症	視聽教室
學習成果發表	6/10(三)14:00-16:00 代間學習-學員成果發表會	階梯教室
	6/10(三)12:00-17:00 代間學習-學員作品成果展覽 (線上作品展同時發佈)	圖書館 2 樓

(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	經絡打氣 舒活拳	週一上午 9:30~ 11:30	賴素	3月:30 4月:13、20、27 5月:4、11、18、25 6月:1、8	打氣筋絡拳是以拳鬆筋以手代針，應用打氣、鬆筋與氣動三大法則自我打氣，愈打愈健康、愈打愈美麗，達到身心健康的目的。	樂齡 教室 3樓	24	1. 請穿著輕便服裝，自備水壺、毛巾。 2. 參考書籍依需要自由選購。 3. 須爬樓梯上三樓。
2	鄉土民謠 作伙唱	週二上午 9:30~ 11:30	鄭秋菊 沈姿宜	3月:31 4月:7、14、21、28 5月:5、12、19、26 6月:2	合唱既能抒發情感又能陶冶心靈，藉由齊唱、輪唱和鄉土歌謠增添學員對歌唱的興趣，並使用鋼琴伴奏融合音樂，一同來感受和聲的奧妙。	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
3	生活中的 編織術	週二上午 9:30~ 11:30	陳美枝	3月:31 4月:7、14、21、28 5月:5、12、19、26 6月:2	讓學員們學習最流行的手作編織日用品，能自主完成手作編織，手腦並用、活化腦力，創作同時產生自信與愉悅感。	樂齡 教室 2樓	32	1. 代購材料費 1,800 元，亦可自備材料。 2. 期末繳交作品，作為成果展覽。 3. 須爬樓梯上二樓。
4	武術養生 動起來	週二下午 2:00~ 4:00	黃世輝	3月:31 4月:7、14、21、28 5月:5、12、19、26 6月:2	透過傳統武術拳法，將外在肢體運動與內在的呼吸、心念結合，一招一式由動到靜，暢活氣血，保健身體。	樂齡 教室 3樓	24	1. 請穿著運動裝，自備水壺、毛巾。 2. 須爬樓梯上三樓。
5	心靈線條 禪繞畫	週三上午 9:30~ 11:30	吳珊儀	4月:1、8、15、22、29 5月:6、13、20、27 6月:3	禪繞畫結合了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，使人感受到平靜與滿足。	樂齡 教室 1樓	32	1. 繳交材料費 350 元(含用筆和畫紙)。 2. 自備筆記本、紅黑原子筆。 3. 期末繳交作品，作為成果展覽。
6	烏克麗麗 快樂彈	週三上午 9:30~ 11:30	楊鈺雯	4月:1、8、15、22、29 5月:6、13、20、27 6月:3	零基礎也能輕鬆學！從基礎調音到彈唱，帶您增進手指靈活性、拓展音樂交友圈，用琴聲自娛娛人，點亮美好生活。	樂齡 教室 2樓	32	1. 代購樂器費 1,250 元，亦可自備烏克麗麗。 2. 歡迎初學者。 3. 須爬樓梯上二樓。
7	心肺肌力 體適能	週三上午 9:30~ 11:30	羅英慈	4月:1、8、15、22、29 5月:6、13、20、27 6月:3	結合輕快有氧與基礎肌力練習，強化平衡感，安全有效提升長者整體體能與活力，讓生活更有精神、精力滿滿。	樂齡 教室 3樓	24	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	行動生活 用手機 ★手機 A	週三下午 2:00~ 4:00	李世芬	4月:1、8、15、22、29 5月:6、13、20、27 6月:3	從基礎到實用，輕鬆使用智慧手機、LINE 實用功能、AI 應用、短影音製作及社群平台等。使學員循序漸進學會手機應用。	樂齡 教室 1樓	32	1. 自備 4G 智慧型手機和行動網路。
9	禪意古韻 中國笛	週三下午 2:00~ 4:00	林小楓	4月:1、8、15、22、29 5月:6、13、20、27 6月:3	為樂齡初學者設計的課程，以輕鬆步調引導學習，結合呼吸、指法與熟悉旋律，在吹奏之間舒展身心，讓音樂自然融入生活、日常。	樂齡 教室 2樓	32	1. 代購樂器費 1,200 元(含相關材料)，亦可自備 D 調曲笛。 2. 歡迎初學者。 3. 須爬樓梯上二樓。
10	青草辨識 與養生	週四上午 9:30~ 12:00	翁義成	4月:2、9、16、23 5月:7、14、21、28 (備註:5/7 戶外教學，地點：內雙溪藥用植物園)	認識臺灣民間常見植物，介紹春季野花野草以及消暑茶飲的植物組成、保健方向；安排戶外植物觀察課程與藥用青草栽培，全方位的樂齡生活健康養生。	樂齡 教室 1樓	32	1. 繳交戶外教學旅平險費一次共 30 元。 2. 期末繳交藥用植物盆栽作為成果展覽。 3. 自由購買教師提供的參考用書 500 元。

11	穴道保健與中藥	週四上午 9:30~ 12:00	楊錦華	4月:2、9、16、23 5月:7、14、21、28	本課程指導學員由簡單的中醫入門認識中藥，遠離疾病穴道與食療。課程搭配平日簡單易行的穴道保健，學習照顧自己與家人健康，過健康圓滿生活。	樂齡教室 2樓	32	1.繳交材料費400元(含教學用書2本)。 2.自備原子筆、螢光筆。 3.須爬樓梯上二樓。
12	手機媒體玩透透 ★手機B	週四上午 9:00~ 11:30	蘇正文	4月:2、9、16、23 5月:7、14、21、28	學習各種便利APP，讓生活更便利：手機減肥、管理line檔案、掃描、手機投影與上網看影片、雲端管理等，使溝通順暢、人際互動多元有趣。	樂齡教室 3樓	32	1.自備4G智慧型手機和行動網路。 2.須爬樓梯上三樓。
13	輕鬆旅遊學日語	週四下午 2:00~ 4:30	顏尚誠	4月:2、9、16、23 5月:7、14、21、28	從主軸平假名入手，以文化介紹日本由北到南各地知名旅遊景點，伴隨兒歌教唱及回家作業，推動代間學習，加強五十音的平假名學習成效。	樂齡教室 1樓	32	1.繳交材料費25元。 2.歡迎初學者。 3.作業練習提供參考格式，可依個別需求，自行加印。
14	書法鑑賞與臨摹	週四下午 2:00~ 4:30	陳麗文	4月:2、9、16、23 5月:7、14、21、28	賞析書法文字之美，臨摹名家字帖。本期介紹清代鄧石如隸書大字《敖陶孫詩評》。鄧氏開創碑學隸書風格，蒼勁雄渾，結構變化靈動，易學實用。	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.繳交字帖費280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。

(三) 進階自主學習社團：本課程限參加過112年度至114年度任一期該班課程，方可報名。

此課程由中心提供場地，使進階學員有交流切磋、見賢思齊、認識同好者的機會。

本期安排講師指導兩次，指導學費由學員共同分擔。其餘時間為自主學習。★因此不包含在兩堂選課限制內★

邀請本次進階學員為老松國小130週年校慶提供慶賀作品，將於校慶系列活動中展出。

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
進階1	禪繞畫進階自主學習社團	週一上午 9:30~ 11:30	吳珊儀	3月:30 4月:13、20、27 5月:4、11、18、25 6月:1、8 講師指導:5/4、6/8	禪繞畫是一種融合創作與靜心的藝術表現方式，透過規律而有節奏的線條與圖樣層層堆疊，逐步形塑出細緻而富美感的畫面。創作者在過程中，思緒得以沉澱，壓力隨之舒緩，心理朝內在安定與愉悅改變。本課程學員自主學習與創作禪繞畫，準備展覽作品；講師隔一段時間將為學員講評指導。 ★老松國小130週年校慶大幅掛布進階學員共同創作。	樂齡教室 1樓	32	1.繳交學費330元。 2.自由加購畫紙80元，亦可自行準備。 3.自備禪繞畫用筆、筆記本。 4.期中作品：共同創作之校慶掛布及布料彩繪筆等材料由學校準備。 5.期末須繳交個人作品，作為成果展覽。 6.參加本社團，限參加過112年度至114年度任一期本班(類)課程者。
進階2	書法進階自主學習社團	週二下午 2:00~ 4:30	陳麗文	3月:31 4月:7、14、21、28 5月:5、12、19、26 6月:2 講師指導:4/28、6/2	書法習寫是能結合促進健康與修身養性的雙重效益的藝術活動；除了能增進手腦協調、延緩失智，還能靜心，提升生活品質。本社團由具基礎的學員自主學習，臨摹字帖，並準備作品；講師隔一段時間將為學員講評、指導，使學生能個別化的成長、精進。 ★老松國小130週年校慶進階學員慶賀墨寶創作。	樂齡教室 2樓	32	1.繳交學費350元。 2.自備文房四寶(12格毛邊紙或宣紙，兼毫大楷)。 3.自備字帖。 4.須爬樓梯上二樓。 5.期中作品：鼓勵參與校慶慶賀墨寶活動，學校提供大尺寸宣紙。 6.期末須繳交個人作品，作為環境美化及展覽使用。 7.參加本社團，限參加過112年度至114年度任一期本班(類)課程者。

臺北市萬華區樂齡學習中心115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115年3月23日(星期一)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。