

臺北市萬華區樂齡學習中心 115 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 60 年 10 月 2 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 115 年度任一期該班課程，方可報名。
- 三、上課日期:自 115 年 10 月 5 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】8 月 31 日(星期一)上午 9 時至 9 月 9 日(星期三)下午 9 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/om0oRq>
- (二)【超額抽籤】報名人數超過錄取名額之班別於 9 月 11 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 9 月 11 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】9 月 14 日(星期一)上午 9 時至 9 月 15 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 9 月 11 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 9 月 16 日(星期三)下午 5 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 22 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 5 頁。
- (七)【進階自主學習社團繳費】公告錄取名單後，請於 9 月 22 日(星期二)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、115-1 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(115 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。
★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⑨、⑬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 115 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)。
- (七)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。
- (八)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。
- (九)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 10 月 2 日(星期五)上午 9:00 於階梯教室進行開學典禮，全程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⑮缺席 2 堂(含請假)課程者，編號①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭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，因此每期都會坐不同的位置，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。

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
10/2(五)開學典禮暨專題講座 1（全程參與者會後致贈萬華樂齡紀念帆布包一只）	8:30-8:50/報到、領學員證(113、114、115-1 已領有證件套者請繼續沿用，不重複發) 9:00-11:30/開學典禮暨專題講座 1「安全第一幸福隨行」（法律知識/交通安全宣導）	老松國小 階梯教室
10/19(一)專題講座 2	14:00-16:00 男兒有淚不輕彈：長輩情感表達的理解與關懷（社會人際關係/性別關懷）	視聽教室
11/16(一)專題講座 3	14:00-16:00 寶貝老本：談肌耐力與肌少症（健康促進講座）	視聽教室
學習成果發表	12/23(三)14:00-16:00 代間學習-學員成果發表會	階梯教室
	12/22(二)至 1/6(三)代間學習-學員靜態作品成果展	鄉土教育中 心會議室

(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	漫步萬華 速寫趣	週一上午 9:30~ 11:30	鐘婉綺	10 月:5、12、19 11 月:2、9、16、23、30 12 月:7、14 (備註:戶外速寫日為 11/2、12/7)	速寫藝術在世界各地流行，每個城市都有開放式舞台，讓人展現畫筆下的觀察。推廣『城市速寫藝術』，使每個學員開始關心社區、關心生活，這就是藝術的力量。期待關注筆下創作，每個人都是自己畫面的主人！	樂齡 教室 2 樓	32	1. 材料費 740 元，或自備 32 開 40 頁畫冊，櫻花 18 色塊狀水彩（含水筆一支），代針筆（0.3-0.5）一支。 2. 期末繳交作品，作為成果展覽。 3. 須爬樓梯上二樓。
2	經絡打氣 舒活拳	週一上午 9:30~ 11:30	賴 素	10 月:5、12、19 11 月:2、9、16、23、30 12 月:7、14	經絡打氣拳以拳鬆筋、以手代針，應用打氣、鬆筋與氣動伸展等方式讓氣血循環順暢，促進身心健康，邀請大家一起來體驗！	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。
3	鄉土民謠 作伙唱	週二上午 9:30~ 11:30	鄭秋菊 沈姿宜	10 月:6、13、20、27 11 月:3、10、17、24 12 月:1、8	合唱是能陶養心靈與美感的活動；課程運用閩南語歌曲，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	32	本課程屬合唱課程，非卡拉 OK。男聲部 11 名女聲部 21 名
4	療癒手作 捏塑樂	週二下午 2:00~ 4:00	賴維華	10 月:6、13、20、27 11 月:3、10、17、24 12 月:1、8	這是一個以療癒心靈為核心的藝術課程，學生將學習基本的黏土操作技巧，創造獨特風格的黏土藝品，提升藝術感知與手作能力，適合有興趣的學習者	樂齡 教室 1 樓	32	1. 繳交材料費 400 元。 2. 期末繳交作品，作為成果展覽。
5	武術養生 動起來	週二下午 2:00~ 4:00	黃世輝	10 月:6、13、20、27 11 月:3、10、17、24 12 月:1、8	本期課程為一套由淺入深的功夫扇課程。從原地定步到走位組合，配合呼吸、活絡氣血，帶您輕鬆武動身體，健康樂活。	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。
6	心靈線條 禪繞畫	週三上午 9:30~ 11:30	吳珊儀	10 月:7、14、21、28 11 月:4、11、18、25 12 月:2、9	禪繞畫是一種簡單易學的靜心藝術，透過重複線條釋放壓力、培養專注，無需繪畫基礎，人人都能創作屬於自己的美麗作品。歡迎有興趣者參與。	樂齡 教室 1 樓	32	1. 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。
7	烏克麗麗 快樂彈	週三上午 9:30~ 11:30	楊鈺雯	10 月:7、14、21、28 11 月:4、11、18、25 12 月:2、9	零基礎也能輕鬆上手！透過熟悉的民歌與台語老歌，帶您輕鬆活動手指、彈唱自娛，拓展生活圈！	樂齡 教室 2 樓	32	1. 代購樂器費 1,400-2,400 元(視琴大小而定)，亦可自備烏克麗麗。 2. 歡迎初學者。 3. 須爬樓梯上二樓。

8	心肺肌力 體適能	週三上午 9:30~ 11:30	羅英慈	10月:7、14、21、28 11月:4、11、18、25 12月:2、9	結合輕快有氧、肌力與防跌平衡訓練，引導樂齡學員提升心肺耐力與關節靈活度，享受健康活力的生活！	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。
9	行動生活 用手機 ★手機 A	週三下午 2:00~ 4:00	李世芬	10月:7、14、21、28 11月:4、11、25 12月:2、9、16	從認識手機開始，到解決儲存空間不足、照片整理、雲端硬碟、LINE 基本應用、認識 FB 及 YOUTUBE，到基礎 AI 應用，深度學會手機應用。	樂齡 教室 1樓	32	1. 自備 4G 智慧型手機和行動網路。
10	禪意古韻 中國笛	週三下午 2:00~ 4:00	林小楓	10月:7、14、21、28 11月:4、11、18、25 12月:2、9	本課程依學員程度循序教學，新生建立竹笛吹奏基礎，舊生持續精進技巧與樂曲演奏，透過呼吸、指法與節奏練習，在悠揚笛聲中陶冶性情、豐富樂齡生活。	樂齡 教室 2樓	32	1. 代購樂器費 1,800 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。
11	青草辨識 與養生	週四上午 9:30~ 11:30	翁義成	10月:8、15、22、29 11月:5、12、19、26 12月:3、10 (備註：11/19 戶外教學)	認識臺灣民間常見植物，介紹保健植物秋冬季篇。透過認識民間保健植物，預防冬天風寒、筋骨藥膳保健，也多認識秋冬的野花野草。	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。
12	穴道保健 與中藥	週四上午 9:30~ 11:30	楊錦華	10月:8、15、22、29 11月:5、12、19、26 12月:3、10	本課程針對常見的慢性病、身體調養、穴道等，介紹中醫相關知識。透過介紹日常生活常見的穴道按摩與疾病照方法，學習照護自己與家人健康，達到樂活健康的目標。	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。
13	手機媒體 玩透透 ★手機 B	週四上午 9:30~ 11:30	蘇正文	10月:8、15、22、29 11月:5、12、19、26 12月:3、10	學習應用安卓及蘋果雙系統，包含手機設定、網路分享、日曆、記事本、手機減肥、螢幕截圖等，多元學習使用手機科技為生活帶來許多便利。	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。
14	輕鬆旅遊 學日語	週四下午 2:00~ 4:00	顏尚誠	10月:8、15、22、29 11月:5、12、19、26 12月:3、10	以文化介紹單元，本學期全聚焦在日本的神道教，分享有趣的神話故事。學習主軸則是片假名，另外附上日本歌曲教唱及想想看單元，加深學習成效。	樂齡 教室 1樓	32	1. 收材料費 20 元（含講義印製）。 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。
15	書法鑑賞 與臨摹	週四下午 2:00~ 4:30	陳麗文	10月:8、15、22、29 11月:5、12、19、26 12月:無	賞析臨摹名家字帖，培養生活美學。本期習寫趙孟頫的行書《洛神賦》。《洛神賦》書風鮮明，圓轉流暢，深得二王遺意。筆法清楚結構優美，適合初學者臨寫。	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； <u>須新筆、有筆尖的</u>)。 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。

（三）進階自主學習社團：本課程限參加過 112、113、114、115-1 年度期任一期該班課程，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。

本期安排講師指導三至十次，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★

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	手機進階學習社團	週一上午 9:30~ 11:30	李世芬	10 月:5、12、19 11 月:2、9、16、23、30 12 月:7、14 講師每次皆會指導	本課程專為曾經上過手機應用初階班，想要再多了解「智慧手機還能為我做什麼?」的學員設計。內容包括：「一鍵相片美化」、「LINE 相簿整理」及「AI 生活應用」。讓 AI 成為我們生活中的好幫手。只要會使用手機，就能一步一步學會 AI 生活應用，讓生活更精彩、更有趣。	樂齡教室 1 樓	32	1. 繳交學費 1,750 元。 2. 自備 4G 智慧型手機和行動網路。 3. <u>參加本社團，限參加過 112、113、114、115-1 年度任一期本班(類)課程者。</u>
進階 2	書法進階自主學習社團	週二下午 2:00~ 4:30	陳麗文	10 月:6、13、20、27 11 月:3、10、17、24 12 月:1、8 講師指導:10/6、11/3、11/17 共 3 次	書法能修養身性、促進心智活動，提升個人藝術涵養；暨能延緩失智，還能靜心修身，益處多多。本社團招收具書法基礎的學員自主學習，由講師指導後自主習寫字帖，促進學生個別化成長與精進。	樂齡教室 2 樓	32	1. 繳交學費 525 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. 期末須繳交個人作品，作為環境美化及展覽使用。 6. <u>參加本社團，限參加過 112、113、114、115-1 年度任一期本班(類)課程者。</u>

臺北市萬華區樂齡學習中心 115 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。

因故於 115 年 9 月 22 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 115 年 9 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。