

# 臺北市萬華區樂齡學習中心 112 年度第 1 期招生簡章

## 一、實施目的

- (一)樂活:營造溫馨快樂學習環境,歡喜相聚廣結益友,活化樂齡終身學習。
- (二)智慧:增進鄉土文化、生態環境與社區發展之關懷,傳承銀髮智慧之價值。
- (三)健康:建立正確養生保健觀念,正向老化樂而忘齡,促進代間互相學習分享。

二、招生對象:民國 57 年 3 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 112 年 4 月 10 日(一)起,各班上課時間和地點詳見課程內容。

## 四、報名須知

### (一)【公開報名】

#### 1. 報名時間:

- (1)【第一階段】112 年 3 月 20 日(一)上午 9 時至 12 時,下午 1 時 30 分至 3 時 30 分在本校大辦公室接受報名。
- (2)【第二階段】112 年 3 月 22 日(三)和 3 月 23 日(四)上午 9 時至 12 時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①國民身分證正本②詳填報名表,始完成報名。
- (2)委託報名:請務必將填妥之①報名表(含委託書)②身分證影本交給委託人。  
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 頁的委託書格式填寫,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,112 年 3 月 21 日(二)上午 10 時於校史室採系統抽籤方式,抽出錄取名單。

(三)【錄取公告】錄取名單和未額滿班別於 112 年 3 月 21 日(二)下午 5 時前公告於老松國小校門口、老松國小網站、萬華樂齡網站等。

(四)【繳交照片】錄取者請於 3/22(三)和 3/23(四)上午 9 時至 12 時在本校大辦公室繳交 1 吋照片 1 張,以利製作學員證(凡參加過 110 和 111 年度課程者已有照片存檔,可以免交照片)。

## 五、注意事項

(一)簡章可至老松國小警衛室索取,或於老松國小網站、萬華樂齡學習中心網站下載。<http://web.tlsps.nss.tp.edu.tw/nss/p/index>

(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⑤、⑫體適能課程僅能擇一報名。各門課程若超出名額則抽籤決定,凡公佈各門課程錄取者,恕不接受更換班別或換人頂替。

(三)第二階段每人報名不限門數,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)。

**(四)請審慎報名,凡各班開課第 1 堂缺席者,將刪除學員該門課資格,本校依序通知候補者,不得異議,無法配合者請勿報名。另顧及課程完整性,第 3 堂起即不再遞補學員。**

(五)各班視課程需求繳交材料費(詳見第 2 頁備註欄),於第一次上課時交給各班志工,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。

(六)本中心不定期辦理交通安全、性別平等、衛生保健、健康促進、心靈成長等專題講座,請學員配合參加,踴躍出席。

## 六、學員和講師規範:

(一)112 年 4 月 10 日(一)上午 9:00 於本校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)體溫 37.5 度以上不得入校,進入校園請全程配戴學員證和口罩,教室內外禁止飲食,配合校園門禁管理和防疫相關規定。

**(三)樂齡公益課程經營不易,請珍惜公部門資源,上課親自簽到,切勿代理簽名。準時上下課,凡遲到早退 20 分鐘者,以缺席計。凡缺席 3 堂(含)課程者,將不得報名下期該門同性質課程,無法配合者請勿報名。**

(四)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),供班務和校務宣達和聯繫,各班訊息發布以 Line 官方帳號為準。**

(六)除簡章明訂之材料費外,課程中途不再加收任何費用或班費,請授課講師和學員共同遵守。

(七)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。

(八)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。

(九)凡報名課程之學員和授課講師,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 140 張主任、148 陳老師、321 蔡老師或 141~143

## 八、課程內容

### (一)必修課程

課程名稱	上課時間/主題	地點
開學典禮	4/10(一)8:30~8:55/報到、領取出席紀念品/輔導室 9:00/開學典禮/黎季吳校長和張璿文主任	階梯教室
「樂活、智慧、健康」 專題講座	4/10(一)9:40~10:00/租稅教育宣導/萬華稅捐稽徵處 4/10(一)10:00~11:00/銀髮逗陣行交通安全宣導/北投分局交通分隊林志穎警員 5/22(一)9:30~11:30/預防肌少症及骨質疏鬆~銀髮健康秘訣/仁濟醫院家醫科王珮淳醫師	階梯教室
樂齡學員成果發表 和作品展覽	6/21(三)14:00~16:00/學員成果發表/輔導室 6/20(二)~7/5(三)9:00~17:00/學員作品展覽/輔導室	階梯教室 鄉土教育中心

## (二)選修課程

編號	課程名稱	上課時間	講師	上課日期	課程內容	上課地點	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:11、18、25 5月:2、9、16、23、30 6月:6、13	採合唱形式，以臺灣民謠及本土創作歌曲為素材，藉由樂曲帶入音樂理論，從優美的旋律與雋永的歌曲中，感受文化的意義和特質。	樂齡教室 1樓	30	男聲部 10 名 女聲部 20 名
2	烏克蘭麗麗快樂彈唱	週二下午 2:00~ 4:00	鄭皓恩	4月:11、18、25 5月:2、9、16、23、30 6月:6、13	輕鬆有趣又簡單易學的烏克蘭麗麗，詮釋好聽的懷舊年代金曲，訓練大腦協調，與大家一起享受彈唱的歡樂時光。	樂齡教室 1樓	25	1. 自備樂器 2. 初學或有基礎者皆可
3	銀髮武術讚	週二下午 2:00~ 4:00	黃世輝	4月:11、18、25 5月:2、9、16、23、30 6月:6、13	通過意念呼吸武動身體，一招一式，循序漸進，從淺至深，由外而內，暢活氣血，感受心靈與身體的連結。	樂齡教室 3樓	25	1. 請穿著運動裝，自備環保水壺、毛巾。 3. 須爬樓梯上三樓教室。
4	舒心禪繞畫	週三上午 9:30~ 11:30	吳珊儀	4月:12、19、26 5月:3、10、17、24、31 6月:7、14	禪繞畫能達到放鬆、靜心及紓壓的效果。透過觀察留意生活周遭元素，隨時隨地都可創作入畫。	樂齡教室 2樓	30	1. 第一堂課繳交材料費，含畫筆、畫紙共 350 元。 2. 歡迎初學者。
5	健康長青體適能 A 班	週三上午 9:30~ 11:30	羅英慈	4月:12、19、26 5月:3、10、17、24、31 6月:7、14	利用彈力帶讓肌肉學習穩定，控制身體保持平衡。讓課堂上的運動能運用在生活當中，全方位的增加身體強健。	樂齡教室 3樓	25	1. 請穿著運動裝，自備環保水壺、毛巾。 2. 自備彈力帶 3. 須爬樓梯上三樓教室。
6	走讀臺北輕旅行	週三下午 2:00~ 5:00	張璣文	4月:12、19、26 5月:10、17、24 6月:7  (5/3、5/31、6/14 不排課)	走讀萬華及臺北地區的文化資產，觀察歷史人文風貌，參與地方文化活動，融入人文關懷，體驗文化旅遊的樂趣。	樂齡教室 2樓	25	1. 課程含戶外走讀，請體能狀況允許者方才報名。 2. 第一堂課繳交校外教學旅行平安保險五次共 160 元。
7	智慧手機玩生活	週四上午 9:00~ 11:30	蘇正文	4月:13、20 5月:4、11、18 6月:1、8、15  (4/27、5/25 不排課)	智慧型手機設定、網路分享、日曆、記事本、手機減肥、螢幕截圖等基本功能，多元學習使用手機科技，為生活帶來許多便利。	樂齡教室 2樓	25	1. 自備吃到飽上網功能的智慧型手機。 2. 歡迎智慧型手機初學者。
8	青草辨識與保健	週四上午 9:30~ 11:30	翁義成	4月:13、20、27 5月:4、11、18、25 6月:1、8、15	春天的野花野草，保健植物和藥膳植物分辨，運用於居家保健與栽培，讓樂齡生活健康養生。	樂齡教室 1樓	30	1. 第一堂課繳交校外教學旅行平安保險兩次和教學材料費共 165 元。 2. 自由購買參考用書 500 元
9	認識書法之美	週四下午 2:00~ 4:30	陳麗文	4月:13、20 5月:4、11、18 6月:1、8、15  (4/27、5/25 不排課)	習寫唐朝草書名帖《孫過庭書譜》。恣情揮灑的草書漫遊，讓眼界大開並學會欣賞，讓寫字成為生活中具療癒快樂的事。	樂齡教室 2樓	30	1. 自備筆墨紙硯用具，毛筆以兼毫為佳，鼓勵用宣紙或六格毛邊紙。 2. 第一堂課繳交材料費:字帖 160 元。
10	和風日語	週五上午 9:30~ 11:30	顏尚誠	4月:14、21、28 5月:5、12、19、26 6月:2、9、16	以學習平假名五十音為主軸，並學會唱日語兒歌及認識日本文化。	樂齡教室 1樓	30	歡迎初學者
11	快樂英文歌唱	週五下午 2:00~ 4:00	盧韻竹	4月:14、21、28 5月:5、12、19、26 6月:2、9、16	每週教唱一首英文歌曲，讓喜愛歌唱者掌握音樂元素與歌唱技巧，唱出動人的西洋金曲。	樂齡教室 1樓	30	本課程音樂性為主，英文為輔。
12	健康長青體適能 B 班	週五下午 2:00~ 4:00	張國玲	4月:14、21、28 5月:5、12、19、26 6月:2、9、16	利用彈力帶循序漸進的肌力訓練，藉由不同程度的強度變化，讓學員在音樂的互動中幫助身心健康、增加自信心。	樂齡教室 3樓	25	1. 請穿著運動裝，自備環保水壺、毛巾。 2. 自備彈力帶 3. 須爬樓梯上三樓教室。

# 臺北市萬華區樂齡學習中心 112 年度第 1 期報名表

序號：

請詳閱簡章內容，報名即視為同意「注意事項」和「學員和講師規範」。

本人親自報名(無須填寫委託書)，並已詳閱招生簡章，以維護自身權益。

委託報名(須填寫委託書)，並已詳閱招生簡章，以維護自身權益。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 或 111 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)	<b>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)</b> *3月20日(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⑤體適能A班和編號⑫體適能B班課程僅能擇一報名。 *3月22日(三)、3月23日(四)第二階段受理未額滿班別報名，不限門數。 *請審慎報名，凡各班開課第1堂缺席者，將刪除學員該門課資格，本校依序通知候補者，不得有異議，無法配合者請勿報名。				
	星期	上午		下午	
	一	全體學員參加【開學典禮】 4/10(一)上午 9:00			
	二	<input type="checkbox"/> 1. 傳統歌謠傳唱		<input type="checkbox"/> 2. 烏克蘭麗快樂彈唱 <input type="checkbox"/> 3. 銀髮武術讚	
	三	<input type="checkbox"/> 4. 舒心禪繞畫(需繳交材料費 350 元) <input type="checkbox"/> 5. 健康長青體適能 A 班		<input type="checkbox"/> 6. 走讀臺北輕旅行(需繳交戶外教學旅行平安險費 160 元)	
	四	<input type="checkbox"/> 7. 智慧手機玩生活 手機品牌_____		<input type="checkbox"/> 9. 認識書法之美(需繳交材料費字帖 160 元)	
五	<input type="checkbox"/> 10. 和風日語		<input type="checkbox"/> 11. 快樂英文歌唱 <input type="checkbox"/> 12. 健康長青體適能 B 班 全體學員參加【成果發表】 6/21(三)14:00~16:00 6/20(二)~7/5(三)9:00~17:00		

※本人報名編號\_\_\_\_\_的課程 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規範。

本人簽名：\_\_\_\_\_ 經手人：\_\_\_\_\_

## 臺北市萬華區樂齡學習中心112年度第1期報名委託書

本人\_\_\_\_\_因故無法親自報名貴中心112年度第1期樂齡課程，

今委託\_\_\_\_\_先生(小姐)代理報名。

此致

臺北市萬華區樂齡學習中心

委託人： (簽名)

身分證字號：

聯絡電話：

-----  
受託人： (簽名)

身分證字號：

聯絡電話：

中 華 民 國 年 月 日

註1:請務必將填妥之①報名表(含委託書)②身分證影本交給委託人。另請受託人準備身分證正本。

註2:受託人限代理1人報名，委託書須依本中心專屬的委託書格式填寫，若格式有誤者，一律退件。