

## 臺北市中山區樂齡學習中心112年度第2期招生簡章

**一、實施目的：**提供55歲以上國民樂齡多元選修課程，營造聚會共學的優質環境，促進終身學習及社會參與，增進長者身心健康與陶冶銀髮生活品質，達成快樂學藝彩繪人生的樂齡目標。

**二、招生對象：**民國57年9月1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9月18日(星期一)起，共上課12週，上課時間和地點詳見課程內容。

(遇國定假日及颱風假，課程順延一週)



報名網頁

### 四、報名須知

1. 【報名時間】112年8月23日(三)上午9點起至8月25日(五)至下午4點止
2. 【報名方式】一律採網路報名。(報名名額以錄取名額外加20人為額滿抽籤人數，即該門課程截止報名)。
3. 【公告錄取】112年9月6日(三)下午4時前公告於樂齡中心1樓佈告欄、**樂齡中心官方帳號-記事本中**，以及吉林國小一般訊息(公告單位可點選「樂齡中心」)—<https://sites.google.com/clps.tp.edu.tw/seniorcpli>。

### 五、注意事項

- (一)每人最多可填報3門課程(中心志工不在此限)，報名資料請與身份證資料相符，中心將於第一堂課簽到時核驗證件(身份證)。報名人數超過錄取名額，採系統抽籤方式抽出錄取名單，凡公佈各班錄取者，恕不接受更換班別、不得讓渡資格。
- (二)中心當期如有辦理核心講座，則學員須參加至少1門核心講座必修課程，下一期報名時，則未參加講座者之抽籤序號順位將遞延至備取名單中。提醒：講座遲到20分鐘(含)以上者，將不予簽到。
- (三)每門課程學員數未達20名，恕不開班，開班條件以第一週課程實際繳交費用人數為開班基準；並為維護上課品質，所有課程謝絕旁聽和試聽。課程中不定時會有中心樂齡業務相關人員入班拍照，做為本中心課程紀錄與成果用途。
- (四)中心將依公告錄取名單-於開課週第一節課**上課10分鐘起即唱名，正取人員本人未到將視同放棄**，由現場候補者依抽籤順序遞補缺額，第一週無法至中心報到者，請電02-25219196分機700請假，並於開課日前至中心預繳課程相關費用方得以保留名額。**候補人員「需至現場等候唱名」**，中心無接受候補人員來電保留名額，且不另行電話通知。
- (五)中心自主規劃課程(A)無須支付講師費，學習服務社團課程(B)須支付12週講師費，由該班學員平均分擔；各課程視講師需求將酌收材料費(詳見課程內容所列)。講師鐘點費請於第一週上課時繳交給各班班長；各班如辦理校外教學活動，學員需投保旅行平安險，可於上課時繳交保險費，由各班班長收取後統一辦理，**如要退課，最遲請於第一週課程下課前提出，逾時概不退還講師費**。
- (六)本中心志工可優先報名課程並錄取，需協助本中心各項工作，如環境整理、學員簽到等。歡迎學員踴躍報名擔任樂齡志工！樂齡中心志工由本中心(吉林國小輔導室)聘任後，接受志工成長課程與取得志工手冊，一年一聘，以順利和諧推展樂齡中心業務。
- (七)本校樂齡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，故本校保留課程調整、變更或終止之權利。

### 六、學員規範

- (一)中心會發予學員證，學員至中心上課或參加講座時務必攜帶學員證，做為進出中心人員識別、課程點名與講座參加核章用途。
- (二)請學員珍惜學習資源準時上下課，凡遲到早退30分鐘者，以缺席計，課程缺席3次/6小時以上，將暫停下期錄取該門課程乙次。
- (三)學員上課請親自簽到(與身份證上姓名相符)，切勿代理簽名。
- (四)請維護本中心場地清潔與設備物品，共同營造友善共學的優質學習環境。
- (五)為營造本中心正向學習、友善和諧之學習氛圍，凡學員有推銷營利、衝突漫罵或非理性行為致他人有安全虞慮時，將立即中止學員當期所有課程資格並暫停該員一年課程。

**七、聯絡洽詢：**相關聯絡事宜請洽本樂齡中心：(02)25219196分機700、710。

**八、樂齡中心官方帳號：**LINE ID：**@430miiss**。中心將透過官方帳號不定時公告訊息。



樂齡官方帳號

吉林國小網頁

### 九、課程內容

#### A 中心自主規劃課程 (免講師費)

編號	課程名稱	上課時間	講師	課程內容	上課地點	錄取名額	材料費	備註
A-1	中醫養生	四 14:00~16:00	鄭天麗	中醫保健觀念、食療、穴道按摩	405教室	80人	0元	採隔週上課，每期為8週課程
A-2	哈達瑜珈 (瑜珈進階班)	五 14:00~16:00	劉佩	透過體位法的練習增加身體柔軟度，強化身體軀幹的肌力	教室二	32人	0元	須自備瑜珈墊
A-3	靜心禪繞畫	一 14:00~16:00	范莊怡	簡單的線條重複畫，只要會拿筆就可以作畫	教室四	40人	200元	禪繞畫材料包
A-4	樂齡芭蕾舞	三 14:00~16:00	黃心怡	基礎訓練、柔軟度、協調性、小品舞	教室一	30人	0元	

A-5	桌 遊	一 9:30~11:30	陳良樺	小組3-4人桌上遊戲、活化腦力	405教室	80人	100元	桌遊用具等耗材補充使用
A-6	攝 影	三 9:30~11:30	陳一愷	拍攝構圖、修圖技巧、外拍實作	405教室	40人	0元	外拍課需自付保險費
A-7	健康瑜珈 (初階班)	三 9:30~11:30	彭餘芬	伸展美力、自在調息、肌力訓練	教室二	32人	0元	須自備瑜珈墊
A-8	活力土風舞	三 8:00~10:00	許素珠	搭配音樂節奏，扭動肢體，跳出活力舞步	教室一	30人	0元	
A-9	銀髮體適能	一 9:30~11:30	王伯晏	秉持中醫思維，結合運動訓練學、解剖生理學之科學化坐站式教學，瞭解自身身體概況、提升身體適能及健康識能	教室一	35人	0元	
A-10	實用生活美語	三 19:00~21:00	王存亨	生活美語單字、會話教學	405教室	50人	0元	須自付書本費
A-11	唱流行歌曲 學音樂	一 14:00~16:00	高豪佑	哼哼唱唱國台語流行歌曲，齊聚一堂、陶冶生活抒發心情	405教室	50人	0元	
A-12	養生太極拳	五 9:30~11:30	莊予暉	以健康養生為目標，加以闡述太極文化蘊涵為學習背景，帶領學員調整氣息，鍛練肌力	教室一	35人	0元	

### B 樂齡學習社團課程 (課程數12週/講師費19200÷上課人數)

B-1	書 法	五 9:30~11:30	李弘正	運筆、間架結構等書法技巧	405教室	40人	150元	
B-2	粉彩繪畫	五 9:30~11:30	李正宏	油性粉彩畫	教室四	35人	200元	
B-3	腦力活化與失智預防讀書會	四 9:30~11:30	藍美玉	研讀失智症相關知能及成因與預防知識，暨腦力活化相關學習活動	405教室	40人	150元	
B-4	SDD 歌唱	二 14:00~16:00	郭秀珍	快樂學唱歌，國台語歌曲	405教室	80人	0元	
B-5	手機軟體入門應用	二 9:30~11:30	許月鳳	Line 功能介紹、相片編修、簡易影片剪輯	教室四	35人	0元	
B-6	日文歌輕鬆唱	五 14:00~16:00	呂季陵	懷舊經典日文歌傳唱與新歌學習	405教室	80人	0元	
B-7	銀髮武術	二 14:00~16:00	鄭永欣	傳統武術來增強肌力、肌耐力、協調反應及心肺耐力	教室一	35人	0元	
B-8	英文歌輕鬆唱	二 10:00~12:00	盧韻竹	基礎樂理發音、單字連音練習	405教室	80人	0元	
B-9	手語團康	四 14:00~16:00	李慧英	手語動作教學，團體式搭配手語動作結合歌唱	教室五	30人	0元	
B-10	手工皂	四 14:00~16:00	尹康隆 陳為秀	手工皂教學（課程數10週）	教室四	20人	1600元	此門僅收材料費