

臺北市中山區樂齡學習中心113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58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113年9月18日(星期三)起，共上課12週，上課時間和地點詳見課程內容。
(遇國定假日或公告颱風假，課程順延一週)

四、報名須知

- 【報名時間】113年8月28日(三)上午9點起至8月29日(四)至下午4點止。
- 【報名方式】一律採網路報名。
- 【公告錄取】113年9月10日(二)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)每人最多可報名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)。學員錄取以報名先後順序分為正備取名單，系統無法點選即代表該門課程報名額滿。
- (二)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。
- (三)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**，由現場候補者依報名順序遞補缺額，正取人員第一週無法至中心報到者，請電02-25219196分機700、710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。
- (四)**學員每人每課程酌收水電費雜費100元**。中心自主規劃課程(A)無須支付講師費，樂齡社團課程(B)須支付講師費，由該班學員平均分擔(費用詳見下方九.課程內容/學費依人數概算)；各班級視課程內容需求將酌收材料費(詳見下方「九.課程內容」)。**講師費及水電費請於第一週上課時統一繳交給各班班長；如要退課，最遲請於第一週課程下課前提出，逾時概不退費**。班級如有辦理校外教學活動，學員需投保旅行平安險，亦由各班級自行辦理旅平險費用及投保事宜。
- (五)中心核心講座是為學員必修課程，請學員踴躍報名聆聽講座，講座場次認列學員之課程出席率。
- (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，**請假及缺席次數超過3次/6小時以上，以及學期中放棄/退出者，將取消錄取下一期該門課程乙次**。
- (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；切勿冒用他人學員證上課，經查證屬實，將暫停下期報名之資格。
- (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(02)25630782。

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。

九、課程內容：



樂齡官方帳號



吉林國小網頁

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	五 14:00~16:00	鄭天麗 林湘宛	中醫保健觀念、食療、穴道按摩	405教室	50人	0元	採隔週上課，每期為8週課程
A-2	唱流行歌曲 學音樂	一 13:50~15:50	高豪佑	哼唱國台語流行歌曲，齊聚一堂、陶冶生活抒發心情	405教室	50人	0元	
A-3	養生太極拳 B 班	二 9:30~11:30	莊予曄	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	
A-4	肌不可失	一 14:00~16:00	劉昂學	以球具訓練抓握、反應、手眼協調、平衡等各項身體機能，並透過團體合作、互動遊戲等多人操作模式，促進彼此默契及情感。	教室一	35人	150元	第一週上課需完成費用繳交

A-5	益智桌遊	一 9:30~11:30	陳良捷	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 第一週上課需完成 費用繳交
A-6	哈達瑜珈 B 班 (瑜珈中階班)	四 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 第一週上課需完成 費用繳交
A-7	健康瑜珈 (初階班)	三 10:00~12:00	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	教室二	38人	0元	
A-9	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、成因與 預防知識，暨腦力活化相關學 習活動	405教室	40人	100元	第一週上課需完成 費用繳交
A-10	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	請自備有4G行動網 路的手機
A-11	日文歌輕鬆唱	四 14:00~16:00	呂季陵	懷舊經典日文歌傳唱與新歌學習	405教室	60人	0元	
A-12	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	第一週上課需完成 費用繳交

B 樂齡學習社團課程									
編號	課程名稱	上課時間	講師	課程內容	上課地點	錄取名額	講師費 多退少補	材料費	備註 講師費以開課實際 招收人數多退少補
B-1	oil pastel 油性粉彩畫	五 9:30~11:30	李正宏	油性粉彩畫	教室四	35人	550	200元	自備粉臘筆等工具 第一週上課需完成 費用繳交
B-2	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	教室二	30人	640	0元	第一週上課需完成 費用繳交
B-3	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	550	0元	第一週上課需完成 費用繳交
B-4	手工皂	四 14:00~16:00	尹康隆 陳為秀	創藝實用精油手工皂教學	教室四	25人	0	1600元	此門僅收材料費 (課程數10週)
B-5	手語團康	四 9:30~11:30	李慧英	手語動作教學，團體式搭配 手語動作結合歌唱	教室四	25人	0元	0元	
B-6	英文歌輕鬆唱	二 14:00~16:00	盧韻竹	基礎樂理發音、單字連音練習	405教室	60人	320	0元	第一週上課需完成 費用繳交
B-7	哈達瑜珈 A 班 (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	600	0元	須自備瑜珈墊 第一週上課需完成 費用繳交
B-8	攝 影	三 9:30~11:30	陳一愷	拍攝構圖、修圖技巧、外拍實 作	教室四	40人	480	0元	外拍課需自付保險 費
B-9	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	30人	640	200元	禪繞畫材料包 第一週上課需完成 費用繳交
B-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	40人	480	0元	須自付書本費 第一週上課需完成 費用繳交
B-11	養生太極拳 A 班	五 9:30~11:30	莊予曄	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	550元	0元	第一週上課需完成 費用繳交
B-12	樂齡心聚點	一 16:00~18:00	高豪佑	齊聚一堂哼唱國台語流行歌 曲，陶冶生活，抒發心情	405教室	50人	384	0元	第一週上課需完成 費用繳交