

臺北市中山區樂齡學習中心114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59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114年9月15日(星期一)起，共上課12週，上課時間和地點詳見課程內容。

(遇國定假日或公告颱風假，課程順延一週)

四、報名須知

1. 【報名時間】114年8月20日(三)上午9點起至8月21日(四)至下午4點止。

2. 【報名方式】一律採網路報名。

3. 【公告錄取】114年9月1日(一)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4門課程，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)。學員錄取以網路
報名先後順序分為正備取名單，系統資料填寫成功後一定要按送出，系統無法點選即代表該門課程報名額滿，報名成功會
有序號及成功報到的項目。

(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)公告錄取名單內的正備取學員，請於開課週第一節課報到，**正取人員本人未到將視同放棄**，正取人員要放棄者，請於開
課一週前來電(02)25630782 (02)25219196分機835、700、710或於樂齡官網LINE告知，才不會影響下期報名資格及佔用資
源。第一週無法至中心報到者，請於開課日前至中心預繳課程相關費用，方得以保留名額。公告名單中候補人員需至現場
等候唱名，且不接受非名單人員到現場要求候補。沒報名到的學員想排候補，請利用**樂齡官帳LINE**告知，中心有缺額會依
順位電話通知。

(四) **學員每人每課程酌收水電費雜費100元(用以支付中心水費電費，設施修繕設備添購及中心營運之各項人事務費用)**。中心
自主規劃課程(A)無須支付講師費，樂齡社團課程(B)須支付一半講師費，樂齡社團課程(C)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」)。講師費及水電雜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。**上一學
期當任班長者，可優先錄取下一學期同一門課**。名額禁止轉讓，即便已繳費完相關費用。

(五)中心核心講座，請學員踴躍報名聆聽講座，參加講座場次認列學員之課程出席率，可折抵請假次數。

(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，**A班請假及缺席次數超過4次/8小時以上，以及學期
中放棄/退出者，將取消錄取下一期該門A班課程乙次**，若提早到，**限該上課前20分鐘內**。

(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)25630782 (02)25219196分機835、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。



報名網頁



樂齡官方帳號



吉林國小網頁

九、課程內容：

A 中心核心. 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	肌力瑜珈 (初階班)	一 13:50~15:50	劉佩	藉由肌力的訓練，幫助我們更穩定紮實的進入瑜珈動作，讓身體獲得適度的放鬆與肌耐力的提升	教室二	正取28人 備取5人	0元	須自備瑜珈墊 教室一為木板教室請攜帶一雙乾淨室內鞋
A-2	手機軟體入門 應用	二 9:30~11:30	許月鳳	媒體素養-防詐宣導、line 除了電話聊天、傳早安圖外，還有其它日常生活好用功能，進而編修圖片、問候卡製作、圖片變影片、短影片編輯等等。	教室四	正取40人 備取10人	0元	(核心課程講師) 請自備具有4G以上且有行動網路的手機，中心不提供 WIFI。
A-3	實用生活美語	五 13:50~15:50	王存亨	生活美語單字、會話教學	405教室	正取55人 備取8人	0元	須自付書本費 第一週上課需完成費用繳交
A-4	靜心禪繞畫	一 13:50~15:50	范莊怡	簡單的線條重複畫，只要會拿筆就可以作畫	教室四	正取30人 備取10人	250元	(核心課程講師) 禪繞畫材料包 第一週上課需完成費用繳交
A-5	心靈和諧 粉彩畫	二 9:30~11:30	藍美玉	採用日本和諧粉彩畫協會研發之粉彩藝術做為教學參考，並運用和諧粉彩畫材料作畫，從基礎作畫技巧開始教授，每周一個學習主題，由淺至深。	405教室	正取40人 備取8人	285元	(核心課程講師) 粉彩畫材料包 第一週上課需完成費用繳交
A-6	樂齡 八極連環拳	一 9:30~11:30	許禮薪	八極連環拳. 養生武術. 養生拳	教室一	正取30人 備取8人	0元	教室一為木板教室請攜帶一雙乾淨室內鞋
A-7	芳香精油經絡 按摩	一 9:30~11:30	謝湘吟	6次精油製作、養身保健觀念、經絡按摩	教室四	正取35人 備取8人	600元	第一週上課需完成費用繳交

B 樂齡學習社團課程(講師費減半)

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	樂齡芭蕾舞 (初階班)	二 13:50~15:50	黃心怡	芭蕾舞基礎入門，適合舞蹈零基礎，對芭蕾舞有興趣的人	教室二	正取25人 備取5人	384元	0元	第一週上課需完成費用繳交
B-2	樂齡芭蕾舞 (進階班)	三 13:50~15:50	黃心怡	芭蕾舞進階班，適合有一年以上舞蹈經驗，並對芭蕾舞有熱情者	教室二	正取25人 備取5人	384元	0元	第一週上課需完成費用繳交
B-3	樂活瑜伽 (進階班)	一 9:30~11:30	彭餘芬	具初級瑜伽基礎者，再進階修復身體、肌耐力強化、連續性體位法訓練	教室二	正取27人 備取5人	356元	0元	須自備瑜伽墊 第一週上課需完成費用繳交
B-4	健康瑜伽 (初階班)	三 9:30~11:30	彭餘芬	針對樂齡族初級瑜伽體位法，伸展、經絡循環、肌力訓練	教室二	正取27人 備取5人	356元	0元	須自備瑜伽墊 第一週上課需完成費用繳交
B-5	樂齡社交舞	三 13:50~15:50	許素珠	搭配音樂節奏，扭動肢體，跳出活力舞步，適合有基礎社交舞經驗	教室一	正取25人 備取8人	384元	0元	教室一為木板教室 請攜帶一雙室內鞋
B-6	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	正取30人 備取8人	320元	0元	第一週上課需完成費用繳交
B-7	西洋流行饗宴 (進階班)	三 13:50~15:50	盧韻竹	在音樂之美中陶冶性情，從詞曲中對應心境，適合有一年以上歌唱經驗，熟悉西洋流行音樂者	教室四	正取40人 備取8人	300元	0元	(核心課程講師)第一週上課需完成費用繳交
B-8	烏克麗麗	四 9:30~11:30	劉怡秀	學習彈奏烏克麗麗	教室四	正取25人 備取8人	480元	0元	(核心課程講師)第一週上課需完成費用繳交，自備樂器

C 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
C-1	oil pastel 油性粉彩畫	五 9:30~11:30	李正宏	視覺原理應用在油性粉彩創作上	教室四	正取30人 備取10人	640元	250元	自備油性粉彩筆及 小工具. 第一週上 課需完成費用繳交
C-2	銀髮武術 (進階班)	二 13:50~15:50	鄭永欣	強化核心肌群，預防跌倒。心肺 訓練調節呼吸，舒展筋骨鍛鍊肢 體協調。	教室一	正取30人 備取5人	640元	0元	第一週上課需完成 費用繳交
C-3	銀髮武術 (初階班)	五 13:50~15:50	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	正取30人 備取5人	640元	0元	第一週上課需完成 費用繳交
C-4	創藝實用精油 手工皂	四 13:50~15:50	尹康隆 陳為秀	採用自然環保素材製作，分組學 習製作手工皂，讓學員快樂學 習，生活增添幸福感	教室四	正取25人 備取10人	0元	1600元	此門僅收材料費 (課程數10週)
C-5	手語團康	四 13:50~15:50	李慧英	手語動作教學，團體式搭配手語 動作結合歌唱	教室一	正取50人 備取10人	0元	0元	教室一為木板教室 請攜帶一雙室內鞋
C-6	英文歌輕鬆唱	二 13:50~15:50	盧韻竹	基礎樂理發音、單字連音練習	405教室	正取60人 備取10人	400元	0元	(核心課程講師) 第一週上課需完成 費用繳交
C-7	哈達瑜珈 (進階班)	五 13:50~15:50	劉佩	提升感官、平衡、肌耐力	教室二	正取27人 備取5人	712元	0元	須自備瑜珈墊 第一週上課需完成 費用繳交
C-8	攝影	三 9:30~11:30	陳一愷	手機攝影功能與構圖及修圖教學	405教室	正取40人 備取10人	480元	0元	外拍課需自付保險 費
C-9	養生太極拳 (初階班)	二 9:30~11:30	莊予暉	以健康養生為目標，闡述太極文 化蘊涵為學習背景，帶領學員調 整氣息，教授楊氏24式太極拳	教室一	正取30人 備取5人	800元	0元	(核心課程講師) 第一週上課需完成 費用繳交
C-10	養生太極拳 (進階班)	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，帶領學員調整氣 息，鍛練肌力接續教授楊氏42式 太極拳後半套	教室一	正取30人 備取5人	800元	0元	(核心課程講師) 第一週上課需完成 費用繳交
C-11	日文歌輕鬆唱	四 13:50~15:50	呂季陵	經由學習日語歌曲來學習日語	405教室	正取60人 備取10人	400元	0元	(核心課程講師) 第一週上課需完成 費用繳交
C-12	唱流行歌曲 學音樂 A 班	一 13:50~15:50	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	正取60人 備取10人	320元	0元	第一週上課需完成 費用繳交，AB 班同 歌單，請擇一報名
C-13	唱流行歌曲 學音樂 B 班	三 9:30~11:30	高豪佑	齊聚一堂哼唱國台語流行歌曲， 陶冶生活，抒發心情	教室四	正取48人 備取3人	400元	0元	第一週上課需完成 費用繳交，AB 班同 歌單，請擇一報名
C-14	書法	五 9:30~11:30	李弘正	隸書基本筆法，結構，章法	405教室	正取40人 備取10人	480元	200元	第一週上課需完成 費用繳交
C-15	肌不可失 肌力強化	四 13:50~15:50	劉昂學	透過運動改善健康、提高代謝 率、增強肌肉和骨骼、及增強身 體靈活性和協調性	教室二	正取30人 備取8人	640	0元	教室一為木板教室 請攜帶一雙乾淨室 內鞋須自備瑜珈墊
C-16	肌不可失 樂齡有氧	二 9:30~11:30	陳虢叡	透過基礎有氧舞蹈運動改善健 康、及增強身體靈活性和協調性	教室二	正取30人 備取8人	640	0元	教室一為木板教室 請攜帶一雙乾淨室 內鞋
C-17	益智桌遊	一 9:30~11:30	陳良樺	小組3-4人桌上遊戲、活化腦力	405教室	正取75人 備取10人	256元	100元	桌遊用具等耗材 第一週上課需完成 費用繳交
C-18	腦力活化與失 智預防讀書會	四 9:30~11:30	藍美玉	透過研讀失智症相關知識文章， 數學/詩詞/機智問答、畫畫、歌 唱等活動，活化腦力預防失智。	405教室	正取50人 備取10人	480元	0元	(核心課程講師) 第一週上課需完成 費用繳交
C-19	中醫養生	五 13:50~15:50	陳煜豐 蕭子瑜	中醫保健觀念、食療、穴道按摩	教室四	正取40人 備取10人	320元	0元	採隔週上課， 每期為8週課程