

臺北市中山區樂齡學習中心115年度第1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60年3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115年3月23日(星期一)起，**共上課10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】115年2月25日(三)上午9點起至2月26日(四)下午4點止。
- 2.【報名方式】一律採網路報名。
- 3.【公告錄取】115年3月9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」)。

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)。**A班學員用抽籤分為正備取名單，B、C班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(備取學員中心都會錄取)，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或於樂齡官帳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，無故放棄已錄取課程而無告知的學員，**跨學期累積無故放棄4門課，則取消下一期報名資格**。中心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)學員每人每課程每堂酌收水電費雜費20元，外出課不計費(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，樂齡學堂社團課程(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、保險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行險費用及投保事宜。**上一學期擔任班長者，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，以及學期中無故放棄/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，將立即中止學員當期所有課程並暫停該員報名課程資格。

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



吉林國小網頁



樂齡官方帳號



中山樂齡FB

九、課程內容：

A 中心核心. 自主規劃課程 (免講師費)用抽籤錄取								
編號	課程名稱	上課時間	講師	課程內容	上課地點	錄取名額	雜費	備註
A-1	樂齡桌球進階週一班	一 8:00~9:30	黃紹恩	為樂齡學員開設桌球課程，專業教練教學，循序漸進掌握正確技巧。(學員需能正反手20球)	教室三	正取8人 備取2人	水電雜費 200元 耗品費 200元	需自備球拍，第一週上課需完成費用繳交
A-2	樂齡桌球基礎週二班	二 8:00~9:30	邱羿華	為樂齡學員開設桌球課程，專業教練教學，循序漸進掌握正確技巧，盡情享受桌球樂趣！	教室三	正取8人 備取2人	水電雜費 200元 耗品費 200元	第一週上課需完成費用繳交
A-3	樂齡桌球基礎週四班	四 8:00~9:30	戴文庭	為樂齡學員開設桌球課程，專業教練教學，循序漸進掌握正確技巧，盡情享受桌球樂趣！	教室三	正取8人 備取2人	水電雜費 200元 耗品費 200元	第一週上課需完成費用繳交
A-4	樂齡桌球進階週五班	五 8:00~9:30	陳弼瀚	為樂齡學員開設桌球課程，專業教練教學，循序漸進掌握正確技巧。(學員需能正反手20球)	教室三	正取8人 備取2人	水電雜費 200元 耗品費 200元	需自備球拍，第一週上課需完成費用繳交
A-5	樂齡游泳初階	三 14:00~15:30	翁文斯	為樂齡學員開設游泳課程，專業教練教學，優質學習環境，循序漸進掌握正確技巧，盡情享受游泳樂趣！	吉林泳池	正取12人 備取5人	水電雜費 160元 保險費 240元	本期為8週課程，由樂齡中心進出泳池，需於開課前先至中心繳費
A-6	樂齡游泳進階	三 14:00~15:30	馮健唯	為樂齡學員開設游泳課程，專業教練教學，優質學習環境，盡情享受游泳樂趣！(需能任一式游完成25公尺)	吉林泳池	正取12人 備取5人	水電雜費 160元 保險費 240元	本期為8週課程，由樂齡中心進出泳池，需於開課前先至中心繳費
A-7	樂齡體適能保齡球	三 10:00~12:00	李曉萍	1-4週在中心訓練保齡球基本肌群體能，並學習保齡球基本禮儀、動作。5-8週外出課至三重 E7保齡球館實地練習。	教室一	正取25人 備取10人	水電雜費 80元 保險費 120元	本期為8週課程，外出課需自付保險費及門票費
A-8	藝起來紓壓繪畫	四 9:30~11:30	林玟慧	以「點、線、面」為起點，在幾何與曲線紋樣的節奏中，舒壓創作，渲染心情。結合線條、色彩與拼貼，於一筆一線、一剪一貼之間，重新發現繪畫的樂趣與自己。	教室五	正取25人 備取5人	水電雜費 200元 材料費 250元	課程材料：代針筆、鉛筆、紙筆 第一週上課需完成費用繳交
A-9	樂齡文化走讀來去博物館囉	五 9:30~11:30	黃玫瑄	本期將帶領樂齡學員走讀三個重要的博物館群，有臺灣博物館群、南海學園博物館群、臺灣大學博物館群。	教室五	正取25人 備取5人	水電雜費 100元 保險費 90元	本期為8週課程，外出課需自付保險費及門票費
A-10	AI 魔法趣之奇幻旅程	一 9:30~11:30	陳嬌燕	探索手機 AI 技能，利用 AI 拍照製作美圖，手機短影片應用技巧及剪輯製作，了解 AI 知識與健康管理，AI 詐騙深度偽造防詐師為主。	教室五	正取25人 備取5人	水電雜費 200元	請自備具有4G 以上且有行動網路的手機，中心不提供 WIFI。
A-11	預防詐騙手機軟體入門應用	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。數位手機小常識&生活應用，Open Ai 基礎入門、短影音編輯製作	教室四	正取40人 備取9人	水電雜費 200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-12	實用生活美語	五 13:50~15:50	王存亨	以學員出國旅遊、生活所面對的各種情境來設計課程主題，並分享自身在國外留學工作、居住等實際體驗，讓學員能以輕鬆實用的方式來學習英文	405教室	正取55人 備取7人	水電雜費 200元	須自付書本費 第一週上課需完成費用繳交
A-13	靜心禪繞畫	一 13:50~15:50	范莊怡	簡單的線條重複畫，不受外在環境快速變化影響，保有最簡單最適合自己的步調	教室四	正取30人 備取10人	水電雜費 200元 材料費 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-14	樂齡八極連環拳	一 9:30~11:30	許禮薪	教授呼吸養生功法、八極連環拳36式套路	教室一	正取30人 備取6人	水電雜費 200元	教室一為木板教室請攜帶一雙乾淨室內鞋

A-15	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	水電雜費 200元 材料費 500元	第一週上課需完成費用繳交
A-16	桌遊拉密自主學習班	二 13:50~15:50		班長帶領，小組3-4人桌遊拉密遊戲，增進人際互動，延緩大腦老化	教室四	正取50人 備取6人	水電雜費 200元 材料費 100元	第一週上課需完成費用繳交
A-17	樂齡數位手作	四 13:50~15:50	王姿婷	結合數位設計與手作創意，體驗數位圖檔設計、操作智慧裁切機、膠膜裁切與熱轉印。無需基礎，跟著步驟走就能完成獨一無二的作品！每堂課程結束還能帶回親手設計與製作的實用作品。	教室五	正取25人 備取5人	水電雜費 200元 材料費 1000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)網路報名先後順序錄取

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	雜費	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3人	320元	水電雜費 200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，若有演出機會請積極參與	教室二	正取25人 備取4人	320元	水電雜費 200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4人	300元	水電雜費 200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3人	300元	水電雜費 200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，跳出舞步，適合有基礎社交舞經驗	教室一	正取25人 備取8人	320元	水電雜費 200元	教室一為木板教室請攜帶一雙室內鞋
B-6	活力土風舞(進階班)	三 8:00~9:50	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	270元	水電雜費 200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	具基礎樂理素養，適合有一年以上歌唱經驗，熟悉西洋流行金曲者	教室四	正取40人 備取6人	250元	水電雜費 200元	(核心課程講師)第一週上課需完成費用繳交
B-8	作伙來彈烏克麗麗	四 9:30~11:30	劉怡秀	簡單的和弦配上歌唱，即可陶冶性情增添生活趣味，讓你上山下海，走到哪都可帶著烏克麗麗，自彈自唱，亦可彈奏樂曲，藉由手指的按壓琴弦也可促進末梢神經，幫助血液循環，防止老化!	教室四	正取25人 備取6人	400元	水電雜費 200元 材料費 50元	(核心課程講師)第一週上課需完成費用繳交，自備樂器
B-9	椅子綜合瑜珈(初階班)	一 13:50~15:50	劉佩	舒適地完成瑜珈動作，達到伸展、增加關節活動度和肌肉彈性。鍛鍊到核心肌群，增強肌力、平衡與柔軟度身體穩定性。	教室二	正取28人 備取4人	290元	水電雜費 200元	須自備瑜珈墊 教室二為木板教室請攜帶一雙乾淨室內鞋
B-10	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4人	300元	水電雜費 200元	須自備瑜珈墊 第一週上課需完成費用繳交
B-11	手機攝影	三 9:30~11:30	陳一愷	瞭解手機攝影概念及功能運用，學好構圖為生活留下美好回憶	405教室	正取30人 備取14人	320元	水電雜費 140元 保險費 150元	本期為12週課程，外拍課需自付保險費
B-12	心靈和諧粉彩畫	二 9:00~12:00	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，每周一個學習主題，由淺至深。	405教室	正取40人 備取7人	375元	水電雜費 200元 材料費 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
B-13	腦力活化與失智預防讀書會	四 9:30~11:30	藍美玉	認識失智症暨失智症預防，透過數學解題、歌唱、著色畫、詩詞背誦、手指運動活化腦力	405教室	正取50人 備取9人	200元	水電雜費 200元	(核心課程講師)第一週上課需完成費用繳交

C 樂齡學習社團課程(網路報名先後順序錄取)

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	雜費	備註 講師費以開課實際 招收人數多退少補
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	535元	水電雜費 200元 材料費 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	猴鶴太極 養生功 (進階班)	二 13:50~15:50	鄭永欣	靈活運用養身武術之精要，能靈 活運用身體，達到樂活回春元氣 滿滿	教室一	正取30人 備取3人	535元	水電雜費 200元	第一週上課需完成 費用繳交
C-3	猴鶴太極 養生功 (初階班)	五 13:50~15:50	鄭永欣	運用武術之調息養身、鬆經活 骨、增肌強身，提升整體活動力 與增強免疫力	教室一	正取30人 備取3人	535元	水電雜費 200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	自然是一種美好的堅持，也是生 活美學，讓我們大家一起來愛地 球，用環保頂級的材料製作手工 香氛肥皂，使肌膚觸感清爽舒 適，增添生活幸福與樂趣	教室四	正取25人 備取10人	0元	水電雜費 200元 材料費 1600元	此門不收講師費
C-5	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8人	335元	水電雜費 200元	(核心課程講師) 第一週上課需完成 費用繳交
C-6	養生太極拳 (初階班)	二 9:30~11:30	莊予擘	透過楊氏二十四式太極拳，結合 拳理與養生調息技巧，內養心 性、外鍛筋骨，在動靜平衡之中 整合身心	教室一	正取30人 備取4人	670元	水電雜費 200元	(核心課程講師) 第一週上課需完成 費用繳交
C-7	養生太極拳 (進階班)	五 9:30~11:30	莊予擘	以新編28式太極拳為主要教學內 容，課程著重於套路的精細化訓 練與內勁基礎養成，適合已具備 太極基礎，希望進一步深化拳藝 內涵與身法整合之學員	教室一	正取30人 備取5人	670元	水電雜費 200元	(核心課程講師) 第一週上課需完成 費用繳交
C-8	日文歌輕鬆唱	四 13:50~15:50	呂季陵	利用歌詞學習日語以及介紹曲中 日本的地理以及文化背景。介紹 主唱經歷來認識歌曲。利用軟體 學習不同歌手唱腔，不同歌唱的 方式活化教學，需會50音平假名	405教室	正取60人 備取10人	335元	水電雜費 200元	(核心課程講師) 第一週上課需完成 費用繳交
C-9	唱流行歌曲 學音樂週一班	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	270元	水電雜費 200元	第一週上課需完成 費用繳交，AB班同 歌單，請擇一報名
C-10	唱流行歌曲 學音樂週三班	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1人	335元	水電雜費 200元	第一週上課需完成 費用繳交，AB班同 歌單，請擇一報名
C-11	書法	五 9:30~11:30	李弘正	楷書基本筆法，結構，章法	405教室	正取35人 備取8人	460元	水電雜費 200元 材料費 200元	第一週上課需完成 費用繳交
C-12	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	教室一	正取30人 備取8人	535元	水電雜費 200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-13	肌不可失 樂齡有氧	二 9:30~11:30	陳毓叡	結合流行音樂與節奏的有氧運 動，提升心肺功能與肌力，促進 健康與社交互動	教室二	正取30人 備取7人	535元	水電雜費 200元	教室一為木板教室 請攜帶一雙乾淨室 內鞋
C-14	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	215元	水電雜費 200元 材料費 100元	桌遊用具等耗材 第一週上課需完成 費用繳交
C-15	中醫養生	五 13:50~15:50	陳煜豐 蕭子瑜 張益安	用中醫觀念認識身體，學會實用 的日常養生技巧	教室四	正取40人 備取9人	320元	水電雜費 160元	採隔週上課， 本期為8週課程