

臺北市信義區樂齡學習中心 115 年度第 2 期樂齡課程招生簡章

一、實施目的：提供長者一個安全舒服的學習機會與空間，透過多元課程的設計及參與，開展高齡學習者的人生體驗，豐富長輩們的生活內涵，落實終身教育。

二、招生對象：民國 60 年 9 月 18 日 以前(含)出生，年滿 55 歲以上民眾皆可報名參加。

三、上課日期：自 115 年 9 月 18 日（星期五） 起，上課時間、地點請詳見課程規劃表。

四、報名須知

（一）報名方式

第一階段		
線上報名	時間	115 年 8 月 3 日（星期一）上午 9 時起至 8 月 18 日（星期二）下午 4 時止。
	表單連結	https://reurl.cc/3yLYKj
	備註	如表單填寫有疑問，可於 8 月 4 日（星期二）上午 9 時至 12 時，至三興國小 1 樓視聽教室，有專人協助填寫。
錄取名單公告	時間	115 年 8 月 24 日（星期一）上午 11 時。
	備註	抽籤結果將公告於三興國小校網首頁/樂齡專區。
正取報到	時間	115 年 8 月 25 日（星期二）上午 9 時至 11 時 30 分。
	地點	三興國小 1 樓視聽教室。
	備註	請攜帶 <u>身分證及 2 張 2 吋大頭照（背面用鉛筆寫上姓名及身分證字號）</u> 俾便辦理學員證，逾時將視同放棄。 <u>當天下午將電話通知第一階段備取名單及公告仍可報名之班級。</u>
備取報到	時間	115 年 8 月 26 日（星期三）上午 9 時至 11 時 30 分。
	地點	三興國小 1 樓視聽教室。
	備註	請攜帶 <u>身分證及 2 張 2 吋大頭照（背面寫上姓名及身分證字號）</u> 俾便辦理學員證。

第二階段		
現場報名	時間	115 年 8 月 27 日（星期四）下午 1 時至 3 時 30 分。
	地點	三興國小 1 樓視聽教室。
	備註	請攜帶 <u>身分證及 2 張 2 吋大頭照（背面寫上姓名）</u> 俾便辦理學員證。

（二）報名簡章可至三興國小警衛室索取，一人限拿 1 份，歡迎影印使用。報名簡章和連結請至三興國小網站

（<https://www.shps.tp.edu.tw/nss/p/index>）樂齡專區的最新消息點選。

五、注意事項

（一）各班別招收人數有限，樂齡一般課程每人報名限 2 種班別，樂齡社團課程不在此限，且每一班別皆需收一次水電維護費 200 元，額滿即停止招收；各班課程若因報名人數不足或中心經費受限時，本中心可自行調整開課週數或是取消開班。

（二）各課程視講師授課需求酌收教材或材料費用，連同水電費於第一次上課時繳交予各班班級代表或志工人員。

（三）課程學期中遇講師請假，依各班講師狀況進行課程調整。

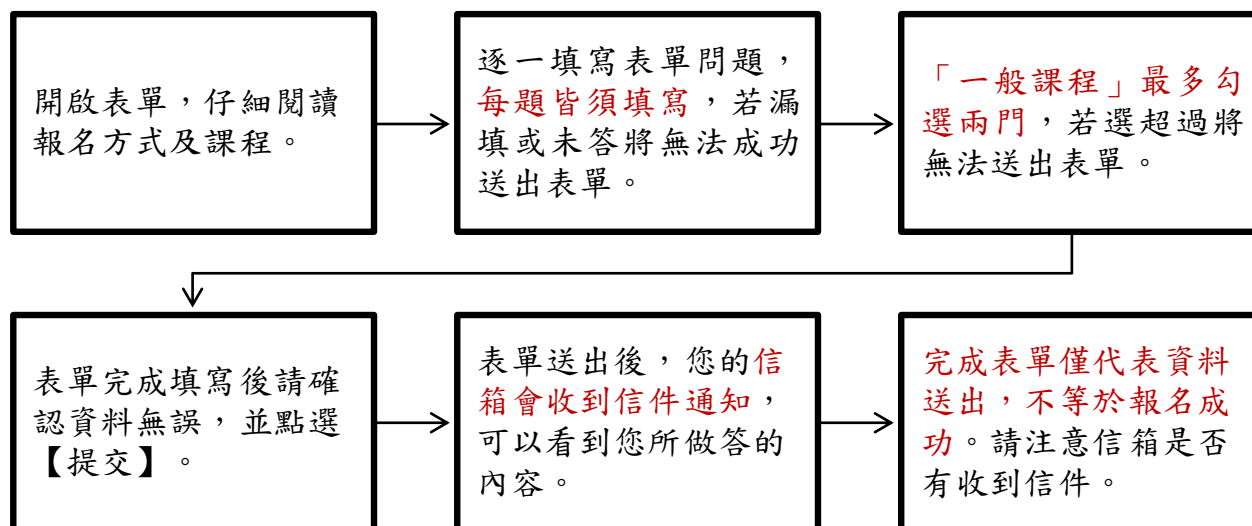
（四）為避免資源浪費，學員經錄取且報到後因故退課，或請假超過 3 次，將取消下期課程報名資格。各項課程備註事項亦須完全配合，如無法配合，則將影響下期報名資格。

（五）本中心為非營利性質單位，為維持上課品質、開班順利，所有樂齡課程不提供旁聽或試讀。

（六）課餘期間，本中心將辦理交通安全、衛生保健、健康促進等專題講座，請樂齡學員配合參加！

六、樂齡相關事宜請洽本中心樂齡專案教師林曉玲老師，聯絡電話：02-27364687 轉 135。

線上表單報名填寫說明



委 託 書

本人_____因故無法親自報到貴校 115 年度第 2 期樂齡課程，今委託_____先生（小姐）攜帶本人身分證及 2 吋大頭照（背面用鉛筆寫上姓名及身分證字號）代理報到。

此致 臺北市信義區樂齡學習中心

委託人：_____（簽章）

身分證字號：

電 話：

受委託人：_____（簽章）

身分證字號：

電 話：

115 年 月 日

臺北市信義區樂齡學習中心 115 年度第 2 期樂齡課程

第二階段現場報名表

姓名			出生年月日		性別
身分證字號			聯絡電話	白天： 手機：	☐ 男 ☐ 女
報名課程	社團	☐ 做伙來彈烏克麗麗(五)			
	一般課程	☐ 樂活美聲健聲房(一) ☐ 木箱鼓律動課(二) ☐ 智慧手機生活應用(二) ☐ 攝影生活美學(三) ☐ 療癒色鉛插畫(四) ☐ 元氣歡唱日語(五)			
	運動課程	☐ 樂齡有氧舞蹈(二) ☐ 樂齡健康促進(三) ☐ 動感金曲舞律動(四) ☐ 銀采活力靚排舞(四) ☐ 經絡養生拳(四)			

編號：

經辦人：

115 年 月 日

臺北市信義區樂齡學習中心 115 年度第二期樂齡課程列表

(A) 樂齡社團（進階課程，上課週次為 12 週）共 2 門課

課程名稱	上課時間	課程內容	講師	上課 日期地點	教材 材料費 (多退少補)	學費	人數	備註
做伙來彈 烏克麗麗	每週五 13:30-15:30	這門課藉由教具透過音樂設計變成團康互動模式，刺激活化記憶力與生命藝術感受力。透過教導彈奏烏克麗麗認識音樂、演奏技法，加強感官、四肢協調、小肌肉的活化，奠定良好音樂演奏、視譜基礎，拿到新曲子，輕鬆演奏。	劉怡秀	9/18-12/18 (9/25、10/9 停課) 3 樓多功能教室	100	960	4	1. 需學過烏克麗麗、會基本和弦（C、Am、F、G7）及會看四線譜（TAB 譜）。 2. 請自備烏克麗麗。 3. 第一次上課繳交教材費。

(B) 樂齡課程(上課週次為 10 週)共 11 門課

★ 一般課程

課程名稱	上課時間	課程內容	講師	上課日期地點	材料費	人數	備註
樂活美聲 健聲房	每週一 13:30-15:30	本課程旨在以聲健身「為樂而唱，健康身心」為理念，首先要讓長者快樂唱歌，將聲音作為健身和調節情緒的工具，透過發聲練習的鍛鍊，促進血液循環和呼吸系統運作，增強身體的免疫力和肌耐力，並藉歌唱互相交流以音樂表達，增加人際互動，提升自信心和健康。	陳詩縈	09/21-12/07 (9/28、10/26 停課) 3樓多功能教室	200	20	1. 請於第一次上課繳交教材費。 2. 樂意學習外文歌曲美聲演唱者。
智慧手機 生活應用	每週二 14:00-16:00	課程中帶你活用智慧手機，電話通訊錄管理，日曆及行事曆，記事本/備忘錄，軟體下載商店，建立密碼管理手則，拍照介面及功能，修圖標記文字，螢幕截圖等，提升數位生活便利與安全性。應用手機與家人朋友連線接軌，維持良好人際連結，並為生活帶來許多便利。	蘇正文	09/22-11/24 2樓自然教室 4	100	25	1. 請自備有 4G 行動網路的手機。 2. 本課程為 115-1 智慧手機玩生活課進階。 3. 第一次上課繳交教材費。 (中心無公用的無線網路)
木箱鼓 律動課	每週二 14:00-16:00	本課程讓學生瞭解木箱鼓的基本音色和觀念，運用簡單基本的節奏與音樂做搭配，增強自己的節奏感與身體的律動。	王可心	09/22-11/24 1樓知動教室	50	25	1. 請穿著輕便服裝。 2. 第一次上課繳交教材費。
攝影生活 美學	每週三 14:00-16:00	用手機拍照已是現代日常生活的一部分，而多數人總覺得是因技術不佳而「拍不好」，其實是不了解攝影本質所致。本課程以視覺	涂煥昌	09/23-11/25 3樓多功能教室	100	25	請自備智慧型手機或數位相機，任何品牌、種類、等級均可。

課程名稱	上課時間	課程內容	講師	上課日期地點	材料費	人數	備註
		出發，重新介紹攝影與影像；不強調相機操作技術，從認識"觀看的方法"學起，"會看"之後自然就"會拍"了。					
療癒色鉛筆 插畫	每週四 09:30-11:30	本課程教大家使用色鉛筆和粉彩等媒材，運用素描的觀念，透過觀察學習構圖、及上色的技巧，繪製輕鬆溫馨的插畫作品。可從繪畫的過程和成果的分享，獲得療癒與成就感。	吳秀琳	09/24-11/26 3樓多功能教室	100	20	1. 工具請準備: 水性色鉛筆(24色以上)鉛筆、尺、橡皮擦。 2. 第一次上課請繳交教材費。
經絡養生拳	每週四 14:00-16:00	以雙手振盪的科學邏輯觀點重新詮釋預防醫學的理論，主張身心靈全方位養生觀，以拳鬆筋、以手代針，應用打氣、鬆筋與氣動三大法則，挖掘人體自然免疫力，使人精力充沛，達到延年益壽目的。	賴素	09/24-11/26 1樓知動教室	100	25	1. 請穿著輕便服裝，攜帶毛巾、飲水。 2. 第一次上課繳交教材費。
元氣歡唱 日語	每週五 13:20-15:20	從歌曲和時事中接觸並且了解日本，學會聽懂、看懂日常生活日語，解除從五十音下手的刻板學習日語方式，高聲歡唱日語歌曲讓我們元氣飽滿！	洪淑慧	10/02-12/11 (10/9 停課) 2樓自然教室 4	200	25	1. 能認讀日語五十音、平假名者並具有高度學習日文興趣者。 2. 請於第一次上課繳交教材費。

★體能課程

課程名稱	上課時間	課程內容	講師	上課日期地點	材料費	人數	備註
樂齡有氧舞蹈	每週二 10:00-12:00	藉由舞蹈、有氧運動、伸展來提升心肺功能、柔軟度及肌耐力，還能修飾身體線條。最重要的是，運動使大腦分泌腦內啡，是紓壓並享受幸福快樂情緒最好的方式。	劉彥萌	09/22-11/24 1樓知動教室	0	16	1. 請穿運動服。 2. 請自備水、毛巾、另備專用乾淨的室內運動鞋。 3. 此課程為*全身性*舞動課程，建議要有舞動基礎或曾參加相關課程經驗者報名。
樂齡健康促進	每週三 09:30-11:30	由淺顯易學伸展活動、銀髮輕鬆有氧運動、肌力訓練、融合成系列動態的養身操，能提升長者日常生活便利，行動舒暢，更加延年益壽。	陳必濤	09/23-11/25 3樓多功能教室	0	25	1. 請穿著運動服。 2. 請自備筆記本。
動感金曲舞律動	每週四 10:00-12:00	好玩、紓壓、會流汗的音樂體適能的帶動結合極球、彈力帶、水啞鈴，活化身心機能，強化心肺和肌力，增加節奏感與協調性。	李容宜 (Tamico)	09/24-11/26 1樓知動教室	0	20	1. 請穿著寬鬆可伸展的服裝。 2. 請穿止滑、包覆性佳之運動鞋或休閒鞋。 3. 請自備極球、彈力帶、水啞鈴。如需代購器材，將於開課當週統一登記。

課程名稱	上課時間	課程內容	講師	上課 日期地點	材料費	人數	備註
銀采活力 靚排舞	每週四 13:00-15:00	舞動不需舞伴，音樂好聽搭配舞步多元性的 踩踏、轉向、律動能運動、社交、紓壓，活 化身心提升心肺、強化平衡感與協調性。	李容宜 (Tamico)	09/24-11/26 2樓樂活教室	0	20	1. 請穿著運動服裝，並 自備水，毛巾，另備 專用的乾淨室內運動 鞋。 2. 具備從地上起身之能 力。