

# 臺北市信義區樂齡學習中心 115 年度第一期樂齡活動招生簡章

115.01.16 製表(修)

- 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 1 月 20 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 3 月 16 日（星期一）起，上課時間、地點請詳見課程規劃。

## 四、報名須知：

### （一）報名地點、時間：

- ▶ 第一階段線上報名：自 115 年 1 月 20 日(二)上午 9:00 公告報名表單連結開始填寫至 1 月 22 日(四)下午 4:00 止。如表單填寫有疑問，1 月 21 日(三)下午 2:00~4:00 至吳興國小樂齡教室(三)，有專人協助填寫。
- ▶ 第一階段現場抽籤：115 年 2 月 9 日(一)下午 2:00 於吳興國小音樂廳，錄影抽籤過程。影片連結將公佈於吳興國小校網首頁/樂齡專區。抽籤結果將於 115 年 2 月 10 日(二)公告於吳興國小校網首頁/樂齡專區。
- ▶ 第一階段現場繳費：115 年 2 月 11 日(三)上午 9:00-11:30 止，於吳興國小音樂廳，逾時將視同放棄。當天下午將電話通知第一階段備取者繳費及公告仍可報名之班級，再進行第二階段報名。
- ▶ 第一階段備取繳費：自 115 年 2 月 12 日(四)上午 9:00-11:00 止，於吳興國小音樂廳進行現場繳費。
- ▶ 第二階段現場報名：自 115 年 2 月 12 日(四)下午 2:00-4:00 止，於吳興國小音樂廳進行現場報名及繳費。

（二）繳費方式：確認第一階段抽籤抽中之班級後，本人攜帶需繳交之費用於指定日期於音樂廳現場繳費。若無法親自繳費，請務必填妥委託書並交與委託人，逾期視同放棄。

（三）報名簡章可至吳興國小警衛室索取，一人限拿一份，歡迎影印使用。報名簡章和連結請至吳興國小網站 <https://www.wsps.tp.edu.tw/nss/p/501> 樂齡專區的最新消息點選。

## 五、注意事項：

- （一）報名表單需上傳身分證件以進行資格檢驗，僅接受身分證或健保卡，若上傳資料錯誤將視為報名未成功，不另行通知，請學員務必注意。
- （二）報名表單填寫時，為維護個人報名權益，建議一個信箱帳號僅填寫一位報名者，若重複使用將會覆蓋原先填寫資料，造成原本資料遺失。
- （三）各班別招收人數有限，樂齡一般課程每人報名限二種班別，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，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。

- (四) 學員每人每課程酌收水電維護費 200 元，各課程報名後一週內(3/3 前)若欲取消報名可全額退費，其餘將不退還各項費用，請學員報名前務必審慎斟酌。
- (五) 各課程視講師授課需求酌收教材或材料費用，於第一次上課時繳交予各班班級代表或志工人員。
- (六) 課程學期中遇講師請假，依各班講師狀況進行課程調整。
- (七) 為避免資源浪費，學員請假若超過三次，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。
- (八) 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。
- (九) 上課課餘期間，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、相關聯絡事宜請洽本中心樂齡專案教師張老師(2720-0226 # 67)、蔡主任(2720-0226 # 60)

七、課程規劃、上課時間：

**(A) 樂齡社團即進階課程(上課週次均為 12 週)共六項**

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
樂齡會話英語	每週一 09:30-11:30	建議學員具備相當國中英語程度之能力，除了一般簡易英語聽、說、讀、寫能力建立外，還會穿插日常生活基本英語會話及基礎寫作練習；英文日常生活影集欣賞與討論，並安排英語老歌教唱。	李容宜 (Tamico)	03/16~06/08 樂齡教室 2 (04/06 停課)	100	1000	4	1. 請攜帶文具用品。 2. 第一次上課繳交教材費。
樂齡合唱班	每週二 13:30-15:30	唱歌可以增強肺活量，也能讓我們心情愉快；增強身體的免疫能力。本課程設計從簡單的齊唱到二部或三部合唱；平易近人的中外流行及古典歌曲；帶領大家與夥伴享受你唱我合的美好時光。	蒲孝慈	03/17~06/02 樂齡教室 2	300	1300	2	1. 請攜帶文具用品。 2. 第一次上課繳交教材費。

<p>智慧歡 唱學(原 卡拉 OK)</p>	<p>每週三 13:00-15:00</p>	<p>透過本進階課程學員除可提高歌唱技能，反應靈敏。增強音樂素養，透過歌唱鍛鍊，增強生理品質，促進心理健康。且透過課堂練習和期末發表會的舞台表演，增強長者的自信心和表現力。頻繁上台演唱，面對觀眾演唱更加自在，訓練膽量與台風。</p>	<p>李泳杰</p>	<p>03/18~06/24 樂齡教室 3 (04/22、 05/06、06/03 停課)</p>	<p>100</p>	<p>1100</p>	<p>4</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 進階課程，適合已有歌唱基礎者，舊學員佳。教學進度較快，須自主複習，最後一週期末發表，每位學員都要上台演唱。</li> <li>2. 第一次上課繳交教材費。</li> </ol>
<p>水彩小 卡美學</p>	<p>每週四 13:30-15:30</p>	<p><b>*本課程中會腦力激盪、作品分享*</b> 學習水彩基礎技法，搭配代針、蠟筆等媒材、繪製療癒插圖，加上手繪字體，設計專屬的早安圖，與節日卡片。透過繪製、設計、分享，有助於活化腦力、增進人際關係及成就感。<b>建議學員具有水彩、手繪美工課程經驗。</b></p>	<p>吳秀琳</p>	<p>03/19~06/04 樂齡教室 2</p>	<p>200</p>	<p>1400</p>	<p>4</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工具請準備:鉛筆、橡皮擦、尺、水彩用具(筆洗、4或6水彩筆、調色盤)</li> <li>2. 第一次上課繳交教材費。</li> <li>3. 第一堂課不用帶水彩顏料。</li> </ol>
<p>身心平 衡瑜珈</p>	<p>每週五 09:30-11:30</p>	<p>本課程以溫和、安全的伸展動作,結合呼吸與瑜珈姿勢，幫助舒緩肌肉緊繃、提升身體柔軟度與平衡感。讓身體動得更靈活，身體更放鬆、心情更愉快。不必勉強自己，跟著老師一步一步來，適合樂齡學員安心參與，一起動得健康、活得自在。</p>	<p>劉 佩</p>	<p>3/20-6/26 樂齡教室 1 (04/03、 05/01、06/19 停課)</p>	<p>0</p>	<p>1200</p>	<p>4</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 建議有瑜珈經驗者報名為佳。</li> <li>2. 請穿運動服，攜帶瑜珈墊、瑜珈磚、毛巾、水。</li> </ol>
<p>做伙來 彈烏克 麗麗</p>	<p>每週五 13:30-15:30</p>	<p>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。</p>	<p>劉怡秀</p>	<p>03/20~06/26 樂齡教室 2 (04/03、 05/01、06/19 停課)</p>	<p>100</p>	<p>1000</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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)。</li> <li>2. 請自備烏克麗麗。</li> <li>3. 第一次上課繳交教材費。</li> </ol>

## (B) 樂齡課程(上課週次為 10 週)共十三項

### ★ 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
樂齡紓壓生活學	每週一 09:30-11:30	分享簡易紓壓七大錦囊包，鼓勵長輩們能在日常生活裡，適時自我運用「放鬆」來減低壓力，習得減壓放鬆身心的錦囊妙趣，找到讓自己舒適自在生活的方法，並在愉悅的課程環境與班上同學良性互動，樂活的學習。	李淑芬	03/16~05/25 樂齡教室 3 (04/06 停課)	100	25	1. 請穿著輕便服裝，攜帶飲水、筆。 2. 第一次上課繳交教材費。
樂活美聲健身房	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，透過發聲練習的鍛練，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。	陳詩瑩	03/16~5/25 樂齡教室 2 (04/06 停課)	200	25	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，從手機減肥、手機掃描、手機隨身碟應用、手機畫面傳送到電視螢幕、智慧電視上網看影片、安卓/蘋果照片雲端同步設定等，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	03/17~05/19 樂齡教室 3	100	25	1. 請自備有 4G 行動網路的手機。 2. 本課程為 114-2 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	03/17-06/02 樂齡教室 1 (04/07、05/12 停課)	50	25	1. 請穿著輕便服裝。 2. 第一次上課繳交教材費。

樂齡愛 歌唱	每週三 15:30~17:30	透過本課程學員將提高歌唱技能，反應靈敏。增強音樂素養，透過歌唱鍛鍊，增強生理品質，促進心理健康。透過課堂練習和期末發表會的舞台表演，增強長者的自信心和表現力。認識新朋友，豐富社交生活。	李泳杰	03/18~06/10 樂齡教室 3 (04/22、 05/06、06/03 停課)	100	25	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 最後一週為期末發表，採「主動報名」方式。</li> <li>2. 想建立正確歌唱習慣者，歡迎報名。</li> <li>3. 第一次上課繳交教材費。</li> </ol>
療癒色 鉛插畫	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	03/19~05/21 樂齡教室 2	100	16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工具請準備：水性色鉛筆（24色以上）鉛筆、尺、橡皮擦</li> <li>2. 第一次上課請繳交教材費。</li> </ol>
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	03/19~05/21 樂齡教室 1	100	25	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請穿著輕便服裝，攜帶毛巾、飲水。</li> <li>2. 第一次上課繳交教材費。</li> </ol>
元氣歡 唱日語	每週五 13:30~15:30	帶你了解日本庶民大眾美食、學會看懂常見日本料理，介紹和食文化特色、食物名稱的說法，從歌曲學習日語，解除必從五十音下手的刻板印象!	洪淑慧	03/20~06/05 樂齡教室 3 (04/03、 05/01 停課)	200	25	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 請於第一次上課繳交教材費。</li> </ol>
攝影生 活美學	每週五 16:00~18:00	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，您"會看"之後自然就"會拍"了。	涂煥昌	03/20~06/05 樂齡教室 2 (04/03、 05/01 停課)	100	25	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請自備智慧型手機或數位相機，任何品牌、種類、等級均可。</li> </ol>

## ★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	每週一 09:30~11:30	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	03/16~05/25 樂齡教室 1 (04/06 停課)	0	16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請穿運動服。</li> <li>2. 請自備水、毛巾、另備專用乾淨的室內運動鞋。</li> <li>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。</li> </ol>
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	03/18~05/20 樂齡教室 2	0	25	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請穿著運動服。</li> <li>2. 請自備筆記本。</li> </ol>
銀采律動舞春風(原排舞)	每週四 10:00~12:00	這是不需舞伴、男女老少皆宜的音樂舞動帶領，沒有繁瑣禮節、單純自然的隨著音樂跳舞，方向變化與平衡感練習。增強反應與活化腦力記憶，舞序與世界通行同步。適合全民和推廣樂齡的運動。	李容宜 (Tamico)	03/19~05/21 樂齡教室 1	0	16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請穿著運動服。</li> <li>2. 請自備水，毛巾，另備專用乾淨的室內軟底鞋。</li> </ol>
樂齡體能訓練	每週五 15:30~17:30	帶領學員認識體適能訓練的內容與相關知識，並藉由各項訓練促進各項體適能能力：身體活動度，心肺能力，肌力、肌耐力，以及動態平衡能力等等。	馬珮君	03/20~06/05 樂齡教室 1 (04/03、05/01 停課)	0	16	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 具備從地上起身之能力。</li> </ol>

# 委 託 書

本人\_\_\_\_\_因故無法親自繳費 貴校 115 年度第一期樂齡課程，今委託  
\_\_\_\_\_先生（小姐）代理繳費。

此致臺北市信義區吳興國民小學（臺北市信義區樂齡學習中心）

委託人：\_\_\_\_\_（簽章） 身份證字號：\_\_\_\_\_

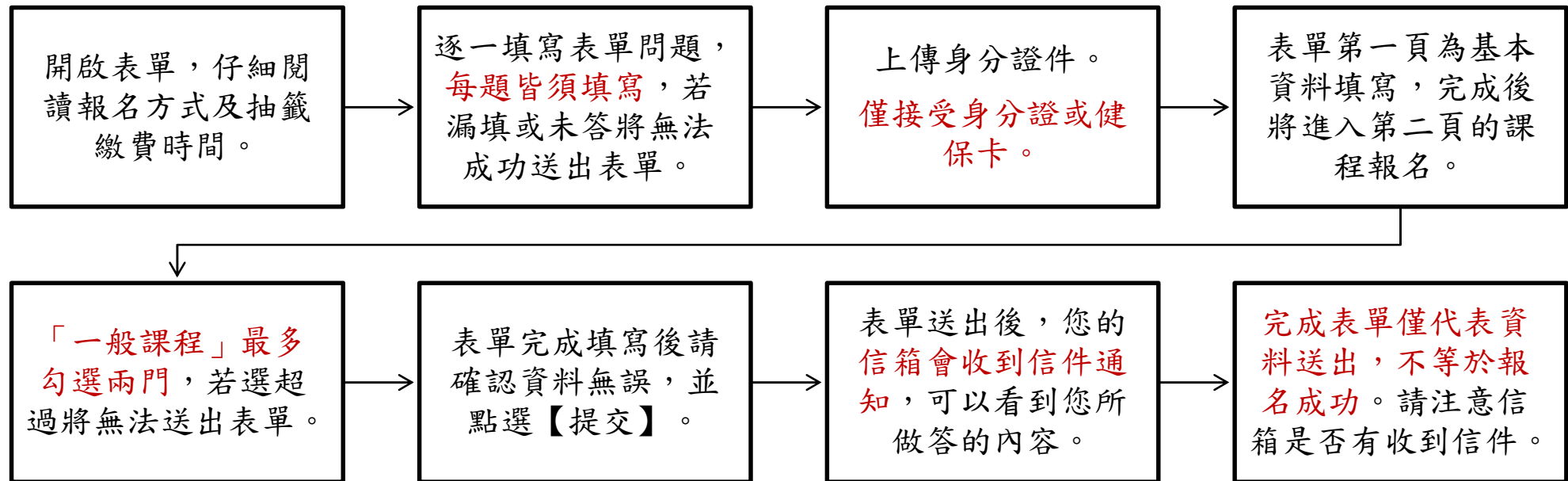
電 話：\_\_\_\_\_

受委託人：\_\_\_\_\_（簽章） 身份證字號：\_\_\_\_\_

電 話：\_\_\_\_\_

115 年 月 日

## 線上表單報名填寫說明



感謝你填寫這份表單：115-1信義區樂齡學習中心課程活動報名 [收件匣](#)

表單回覆回條 <forms-receipts-noreply@google.com>  
寄給我

上午10:58 (2 小時前)

Google Forms

感謝你填寫這份表單：[115-1信義區樂齡學習中心課程活動報名](#)

以下是我們收到的回覆。

[編輯作答內容](#)

### 115-1信義區樂齡學習中心課程活動報名

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1月20日以前(含)出生，年滿55歲以上民眾皆可報名參加。

三、報名時間：

第一階段線上報名：自115年1/20(二)上午9:00至115年1/22(四)下午17:00止。如表單填寫有疑問，可在1/21(三)下午2:00~4:00至吳興國小樂齡教室(三)，張老師可協助填寫報名表單。

\*請注意，一個信箱帳號僅填寫一位報名者資訊，若重複填寫，則會覆蓋前面已填寫內容，導致原本填寫內容遺失！

\*表單提交後請確認信箱是否有收到信件通知，如左圖。